



法王教言讲解

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·译讲

课程
99



南无本师释迦牟尼佛

ELABORATIONS ON H.H. JIGME
PHUNTSOK RINPOCHE'S TEACHINGS

法王教言讲解

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·译讲

版本：2024年12月

目 录

1996年《胜利道歌》讲解	001
附：胜利道歌	048
2007年《胜利道歌》讲解	050
第1课	051
第2课	083
阿弥陀佛灌顶	107
附：上师阿弥陀佛修法	127
阿弥陀佛修法讲解	131
《愿海精髓》讲解	165
附：愿海精髓	191
2016年《胜利道歌》讲解	193

《祈祷上师·加持日光》讲解	233
附：祈祷上师·加持日光	283
《厌世歌·杜鹃妙音》讲解	284
第1课	284
第2课	316
第3课	352
附：厌世歌	389
《瑜伽欢乐道歌》讲解	395
第1课	395
第2课	433
附：瑜伽欢乐道歌	470
《法王如意宝的心髓秘诀》讲解	473
殊胜日传菩萨戒	507

《忠言心之明点》讲解	542
第1课	542
第2课	578
《教诲甘露明点》讲解	614
《教诲天人甘露》讲解	643
《无常悲歌·瀑布妙音》讲解	671
第1课	671
第2课	707

1996年《胜利道歌》讲解

顶礼大恩金刚上师！

为度化一切众生请发无上的菩提心！

法王的弘法过程至目前为止分为五个阶段，并以不同阶段所作的窍诀教言作为分界标志。其中的《忠言心之明点》与《教诲甘露明点》已经译成汉文，现在上师又垂示了《胜利道歌·天鼓妙音》，标志着第五个弘法时期的开端。这三个教言的内容，大致相同，都强调了戒律，又强调了人格。《忠言心之明点》和《胜利道歌》还着重宣说了密宗的功德。

法王在前段时间的弘法过程中，遇到了很大的违缘，最终以三宝的加持，遣除了一切外、内、密的违缘，这时法王心中自然显出了这个《胜利道歌》。这也标志着在法王将来的弘法过程中，已不会遇到重大的违缘。法王这个《胜利道歌》，并非由分别念所造，而是在诸佛菩萨的加持下，智慧中的自然流露。因此，我们所有的弟子修学这部论，必有相当的意义和加持。法王要求我们以后在每讲一个法时，在开始的第一天，最好把《胜利道歌》讲解或读诵一遍，如此便能遣除整个传法过程中的违缘；如果发心去求法，先诵一遍《胜利道歌》，也能顺利实现愿望，而且不会受到邪魔外道的障碍或遭遇其他的违缘；在学佛的过程中遇到困难或违缘，通过读诵这首道歌，或者将其带在身上，也能够转变成顺缘。

法王一再要求凡是皈依、依止他的人，必须把《胜利道歌》背熟，而且要精通其含义，如此对我们一生都能产生很大的利益。释迦牟尼佛所传的

八万四千法门，我们要娴熟精通颇为不易，而法王通过自己的修证，已归纳成这个殊胜的窍诀，所以大家一定要珍视。

《胜利道歌》从论首的顶礼与上师无别的文殊菩萨，及强调时时以信心祈祷上师开篇，到论尾回向往生西方极乐世界为结束，中间共开示了四个修法的要诀，即：欲想尽早获得正等觉佛果，必须修学无上的大圆满法门；而大圆满依靠什么来成就呢？发大乘菩提心；此又需要依靠什么呢？出离心；而出离心的基础是什么呢？即需要一个秉性善良的人格，这是从学处的角度讲的。如果从戒律方面理解，即欲速捷成佛度生，则应趣入无上密乘，为此，首先要受持密乘三昧耶戒；此之前提，须先具有菩提心，而菩提心必须要依靠菩萨戒；受持菩萨戒须先有出离心，出离心必须依靠别解脱戒（小乘的比丘戒、比丘尼戒、沙弥戒、沙弥尼戒、正学女戒、优婆塞戒、优婆夷戒）；推寻到最后归结为人品，因为一切戒律，都须建立在贤良人品的基础上。

这四个要诀，是显密一切法门凝结成的精华，是成佛的必由之路。

《胜利道歌》从窍诀方面讲，与宗喀巴大师的《三主要道论》相类似，都论述了修道的要点，其共同的是出离心和菩提心，不同的是在无二智慧上。《三主要道论》讲述的是中观，而《胜利道歌》讲的是无上大圆满，此外《胜利道歌》还特别强调了人格。在风格的差异上，《胜利道歌》是从大圆满到人格的逆向式推理，而《三主要道论》是讲从出离心、菩提心到中观的修学次第。

本论分三个方面：一、初义；二、论义；三、末义。

甲一（初义）分二：一、题目；二、顶礼句。

乙一、题目：胜利道歌·天鼓妙音

自从法王如意宝开珠日神山的伏藏大门的缘起被

破坏以后，整个学院遇到了很多的违缘，尤其在法王前期的弘法利生当中，遇到很多内、外、密的障碍，最后由上师和三宝的加持完全遣除了一切违缘，在庆祝胜利的时候，法王唱出了这首道歌。“道歌”是在修证上面得到证相后，自然唱出的歌。“天鼓”是三十三天因天人的福报而显现的一面大鼓。在天人与阿修罗打仗之时，天鼓自然响起，并发出“愿一切天人胜利，愿一切非天消灭”的声音，所以在这里把道歌比喻成天鼓的声音。

乙二、顶礼句：

这里是顶礼文殊菩萨。在 1987 年法王带领弟子朝礼五台山以前，法王所造的论典都首先顶礼麦彭仁波切。自从法王去五台山，见到了文殊菩萨，得到了《忠言心之明点》和《文殊大圆满》这些窍诀法以后，所作的论就经常顶礼文殊菩萨。

怙主诸佛智慧身，文殊室利童子尊，

恒住八瓣莲蕊心，所言愿利诸有情。

“怙主”是一切众生的唯一依怙处，也就是诸佛菩萨，而十方所有佛菩萨的智慧总集身，就是文殊师利童子圣尊。这里把自己的心比喻成一朵八瓣莲花，花瓣中间有花蕊，而文殊菩萨就像太阳，祈请您的光芒照射到我心间的莲花中，请您恒住在莲花的花蕊中。即祈请上师文殊菩萨时时刻刻加持我的身口意，加持我的智慧，使我的智慧和您的智慧融为一体。

“所言愿利诸有情”，法王愿此文所述的修行窍诀能利益普天下的一切有情。法王在讲解此道歌时指出：不仅按《胜利道歌》的要诀去学去修，即使只听到念诵的声音或只触碰到法本的人，也都将得到利益。法王也愿他们都得到暂时的人天福报，并究竟证到无余涅槃的境界。

甲二（论义）分四：一、无上密法；二、发菩提

心；三、发出离心；四、贤良人格。

乙一（无上密法）分二：一、修无上密法之功德；二、修密法之因缘。

丙一、修无上密法之功德：

甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，

六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。

“光明大圆满”是一切显密经藏、论藏的精华。因其非常深奥，一般的凡夫难以通达其密意，所以称其为“甚深”。

仅闻无上大圆满密法的词句，即使没有发心修持，也能断除此生、中有或后世的三有轮回之根。胜喜金刚曾说过：“此《胜喜金刚续》，见者得解脱，闻者得解脱，触者得解脱。”不但人类，即使是其它如地狱、饿鬼、旁生中的众生，听闻之后，也都能得到解脱。如法王曾给一只老山羊念了密法的传承，老

山羊已经得到解脱，现今在东方现喜刹土麦彭仁波切面前闻法。法王灌顶传法的时候，不但你们，旁边这些麻雀、狗，它们听到了这种词句后，也都能种下解脱的善根。而且它们也是因为前世因缘，才会聚集到这里来的。像那天我们在汉经堂内传密法时，有一只鸽子，一直静静地停在栏杆上听，等传法结束念《普贤行愿品》回向的时候，它才飞出去了。你们在上师面前闻法时，虽然语言不通，但你们听法前念皈依、发菩提心的仪轨，中间有一定的听闻意乐，听完后念回向偈与《普贤行愿品》回向，确实能获得大加持，同时在大成就者面前听殊胜的法，也是很难得的。在密宗中，只要戒律清净，每一位众生都能得到解脱。所以说大圆满的功德非常大，我们应该对此生起欢喜心。

“六月修要得解脱”，如果得到大圆满密法后，精进修持，上根者在六个月中即可真正得到解脱。《杰珍大圆满》中指出，利根修密法者六月即获成就。《金

刚帐续》说：“不动信解行六月，金刚持地能获得。”

又《庄严誓言续》说：“由六月不动，信解及恭敬，获金刚持地。”那么，在密宗中什么是利根呢？趣向涅槃的善根总说有五种，即信根、精进根、念根、定根、慧根。蒋扬钦哲旺波等传承祖师根据续典教证与修行体验指出，密宗中之根器以信根为重。另外净土宗也是十分注重信根，如果对阿弥陀佛没有生起信心，修最简便的净土法门也不能往生。在宁玛派教法史上，修行者因信心而获得成就的事例俯拾即是。读了第二世敦珠仁波切的《西藏古代佛教史》之后，就会了解宁玛派的教法，也就自然会对密法生起很大的信心。五明佛学院的所在地喇荣沟，自从第一世敦珠仁波切——降魔金刚创建道场到现在的一百来年中，就有十三位虹身成就者。

关于女人学佛的难易问题。一次我遇到一位新闻记者，她是美国的女居士，她问我：“我觉得佛法中有些还是不合理，世间法主张男女平等，尤其是在

现代社会中。但是在佛教里面，虽然从根本上说男女是平等的，但其实差距还是很大。比如你看，现在女活佛就是没有。”我说：“女活佛有嘛，像智旺仁波切认定的华登门知、阿贡喇嘛等等。”她说：“有是有，只有一个、两个。”于是，我说：“也是这样的，现在世界上女总统虽然有，也只是一个两个。”

从世间法方面来讲，男女在某些方面，如能力等还是平等不了，这是不争的事实。佛在显宗中也说女人有五障，即不能作五种身：一、梵天王；二、帝释；三、魔王；四、转轮圣王；五、佛身。但在修密法证悟成佛的机会上，男女是平等的。在密宗中女人成就的很多，像以前红色铜山的十万空行母等等，这方面公案数不胜数。比如汉族僧尼中前几年圆寂的明慧比丘尼，从她对密法的信心和往生时的瑞相来看，确实是得到了解脱。并且从时间上看，从她 1993 年 9 月 1 日听完《大圆满心性休息三处三善引导文》，到 1994 年 3 月 1 日圆寂，前后正好六个月时间。当时她虽然

生病，且病得也很厉害，但这并不能说明她没有解脱成就，其实在这方面成就者示现的很多。如以前新龙的大成就者白玛邓登，在他生病的时候，痛得几个人都按不住，但最后他变成了虹光身虹化了。西藏八十年代时还有一女居士当珍拉姆，她对密法的信心非常强，修的法是以前新龙县的一个宁玛派传承法要，她平时所显现的行为、作风很不如法，但她最后圆寂的征相确实非常好，七天以后，她的身体缩成为仅 26 厘米，可以托在一个人的手掌上。如此，历史上有很多很多女人修大圆满解脱、成佛的公案。

六月修要得解脱，是对最利根，也就是信心最猛烈的人而讲的。中根人则在中阴身的时候解脱，钝根者来世 25 岁以前遇到金刚上师及密法，然后开始修行，获得解脱。所以，我们这里面的人，如果是在 25 岁以前遇到上师与密法的话，多半是前世的因缘。在《杰珍大圆满》、《龙钦心滴》和《布玛心滴》中，有些讲三年当中得解脱，有些讲六年当中得解脱，有

些讲七年当中得解脱，时间虽然各异，实际主要是由人的信心和精进方面的差异而致。“一个是精进，一个是信心”，法王经常这样强调。

“唯此铭刻于心中”，应将此无上大圆满的密法，深深铭刻于心中，这是出世的津梁，更是成佛的最大方便。法王讲解《胜利道歌》时着重指出，我们现在很多众生因业障深重，要完全通达密法的内容，已较为不易。但我们不要对自己的密法上师生起邪见，在金刚道友之间也不能犯密乘戒律（如果是犯了密乘戒，马上就忏悔，尽量不要过夜）。释迦牟尼佛的教法当中，有了过错后，忏悔是唯一的对治方法。若不忏悔，则对自己的修道、弘法乃至今后的生活都将产生极大的障碍。

但刚学密法的人，稍不注意，出点矛盾时，也以为是犯了根本戒，事实并非如此。在这里，给大家讲一个真实犯戒的故事：在丹巴县的一个寺庙有一位

从我们佛学院出去的堪布，他去那座寺院后，传了不少密法。那个寺庙有位当家师，也向他求了《七宝藏》等大圆满窍诀，堪布也向他传了约有三年时间的密法。后来，不知怎的，当家师忽然对堪布不满，开始诽谤。其他人规劝了当家师，让他向堪布忏悔，但他好像着了魔，谁的话都听不进去。不久，他就公开诽谤，甚至对堪布挑衅说：“你不能住在这里，我们怎能给你提供供养呀……”当时，那位堪布说：“你不要这样讲，你要想一想，我们之间有密乘的真正誓言。我向你传了许多大圆满窍诀，你应好好忏悔，不然很危险的。”但是，这个人还是听不进去。于是这件事情越来越大。最后无奈那位堪布说：“既然如此，现在我再也不会接受你的忏悔了。”堪布不愿意住在这个地方，就到其他地方去了。不久，也许那个当家师接受了别人的规劝，也许是自己明白过来了，他跑到堪布面前，跪下哭着说：“我从今以后，再也不诽谤你了。”他开始忏悔，那位堪布说：“你高兴的

时候也是流眼泪的，你对我诽谤的时候也是流着眼泪的，从今以后，无论你再怎样哭，我也不接受你的忏悔。”现在这位上师已不接受弟子忏悔的这种情况，才是真正破密乘根本戒的。根本戒破与否的界限是上师接不接受你的忏悔。如果对上师生了邪见后，诚心忏悔，上师也接受了，这恶业便可消除。在我们佛学院，对法王或对其他上师，可以说从来没有出现过不愿忏悔的事情，希望今后也不要出现。

历来对于破戒之人，我们佛学院里的灌顶传法不许参加，也不让长住。在藏地，特别是在“文革”期间，有些人明明知道是自己的根本上师，但仍然去打去骂、去批判自己的上师，这样无疑已破了戒。

在密乘戒律三昧耶的基础上，并对大圆满的法本经常地顶礼、供养，今生当中就可能得到解脱。很多证悟并非只凭本人的智慧，而是还凭信心。所以，不管你到什么地方，大圆满的法本最好不要离开身体。

或者在你住的地方，每天晚上，把这个法本和一些佛像供在一起，对它们顶礼，这样会有不可思议的加持（密宗的有些佛像，如双运像，一般人难以理解其深奥密意，应注意保密。如果公之于众，反而会引起邪见）。上师仁波切在一生中，像《上师心滴》《大圆满三大休息》这些法本一直没有离开过身体，哪怕是在文革期间，那时的藏地，如果让人看到身上带着一个法本，将非常的危险。

莲花生大士曾说过：修行得成就的法，各个教派都有，但是不修行得成就的法，只有我的宗派才有。所以说真正是有信心，并遵守誓言的人，即使不修行也能获得解脱。上师仁波切也特别强调，尤其在现在末法时代，密法比其余佛法更有殊胜的加持。莲花生大士也曾说过：“时代越趋向末法，我的无上密法将越加兴盛。”这些教证说明，能遇到这样的密法，确有很大的缘分，并会产生不可思议的利益，故应好好地修持。

丙二、修密法之因缘：

遇此胜法善缘众，前世累劫积资果，

与普贤王同缘分，诸道友当生欢喜。

“遇此胜法善缘众”，“胜法”是指无上密法大圆满，“善缘众”指我们得到灌顶、传承，有着非常殊胜缘分的众生。

“前世累劫积资果”，现在我们遇到这样的密法，是不是平白无故好像从天上掉下来的呢？我们有些人因为家庭里有这样或那样的障碍，就糊里糊涂地跑到这里来了，然后觉得这仅是巧遇。但其实并非如此，这是多世累劫积累资粮的殊胜结果，因为密法不像其他的法容易得到。无垢光尊者在《胜乘宝藏论》中指出：“凡值遇无上密乘者，往昔必定已供养过无数佛陀，并已成过普贤如来的眷属……若男若女入此胜密，并获得传承教言，虽其未证悟，然以听闻之功德力，决定速疾解脱，因彼逢遇无上果法之故。”他

用了两个推理，第一个是我和弟子们千百万劫当中已积累了足够的资粮，因为我们已经遇到了殊胜的密法；第二是我和弟子们，在今生或中阴，一定会获得解脱，也是因为我们遇到了殊胜的密法。无垢光尊者以这两个因明的肯定句为我们作出了明确的推断。

“与普贤王同缘分”，遇到这样的密法，实际上已与普贤王如来同等缘分，因为普贤如来一刹那中得解脱，也是依靠这个殊胜密法。另外，“系解脱”（《圣教一子续》）中说：如果见到了天上的金刚链，我们便与普贤如来具有了同等的缘分。

我们前天得到了法王“系解脱”的灌顶，因此你们以后可以把“系解脱”戴在身上，并且应戴在贴身处，最好不要让任何人看到，而且在今生不能离开身体，睡觉时也不能取下来。临终的时候，如果“系解脱”在身上，我们会有相当的把握。我们什么时候死亡，自己还无法确定，如果你在晚上把“系解脱”搁

在这边，你在那边静静地睡觉，或许就与世永别了，这样就失去了在临终获得极大加持的机会。过世后，“系解脱”也不能离开尸体。洗澡时，暂时解下来一会儿，马上就要戴上去。装加持品的嘎乌盒可以戴在外面。上师仁波切那本“系解脱”很重，装在一个很大的、用银子做的嘎乌盒里，一直戴在身上。前几年出国去印度时，天气很热，他洗澡的时候，解下来在旁边搁了一会儿，洗完马上便说：“我的系解脱！”一会儿也不能离开身体。在藏地，很多人光凭“系解脱”的加持就往生了，而且他们的身体变成虹光，烧出了舍利。我看到有些人把“系解脱”戴在外边作为装饰品，这样不如法，因为我们并非以此作为一种装饰，而是为了得到加持。

“诸道友当生欢喜”，上师用一种谦虚的语言，把他所有的弟子称作“道友”。我们所有的道友，遇到这样的密法，真的很不简单，故心里面应该生起欢喜心。虽然我们还没有一定的修行，但是首先护持清

净誓言，经常忏悔罪过，特别每天念金刚萨埵心咒、百字明，这样，身、口、意的罪业能即刻消除，同时，对密法不要生起邪见。虽然要真正证悟密意确实有点困难，但是已经得到这么多灌顶、教授，已经种下了最殊胜的解脱种子，不久之后定能获得解脱。前两天，有几个出家人去汉地时，我看他们书包里面装了许多密法的法本，并且赞叹密法的加持不可思议，由此可推知他们对密法的殊胜信心。

乙二（发菩提心）分二：一、发心之理；二、发心功德。

丙一、发心之理：

为沉恐怖轮回众，获得永乐之佛果，

当负利他之重任，舍弃爱自如毒食。

一切有情大致可分为二类：一类是已获得暂时甚至究竟安乐的圣者，即声闻罗汉、缘觉、菩萨与福

慧圆满的佛陀；一类是没尝到过安乐的法味，随业力而沉溺在布满险恶外境的轮回中的众生。轮回是轮转不断之义，其中有六种不同的种姓，即天道、阿修罗道、人道、旁生道、饿鬼道、地狱道。尚未解脱的众生就在这六道中转来转去，即使升到苦难并不深重的三善道——天道、阿修罗道、人道，还未等喘息过来，又被自己所造的不善业力拉到了三恶道——旁生、饿鬼、地狱中受苦消业去了。故月称菩萨在《入中论》中说轮回中的众生是“如水车转无自在”。就拿我们周围的人类众生来说，虽然现在生活水平提高了，但失意、烦恼、苦闷也随之蔓延开来，十个人中你去问他们幸不幸福，有九个会露出一脸的苦笑。而且因不了知、不遵守因果规律，这些人在为生活奋斗的同时又造下了无数的罪业，今后的去处又是十分黯淡。我们是无数个恶境众生中的极少数幸运者，因为多世累劫的善根成熟，现在终于遇到了三宝与具德的上师，所以我们出离这个险境的日子已指日可待。

但这还远远不够，因为从佛菩萨的圣言量、修行者的现量以及推理的比量中，我们已清楚地知道所有这些受苦的众生，都曾做过自己的父母。他们曾经对自己是那么的细心呵护，相互感情是那么的深厚，现在虽然已全然不识，但一个稍具良知的人，怎么也不可能将他们撇在一边，自己独自求得安乐。而使他们得到最大的安乐，即是使他们永远离开轮回苦海，获得无上的成就。因此，心中应立下为使所有父母众生得到究竟安乐的誓愿。

为实现这个誓愿，我们该从哪里做起呢？

“当负利他之重任”，在立下了这个伟大的誓愿后，我们再来观察自己。现在我们尚是凡夫，凡夫意味着自己尚在轮回之中，帮助他人的能力微乎其微，根本无从实现如此宏大的誓愿。因此我们应该首先使自己具有最大的能力，而在这世界上能力最无上的即是佛陀。因此，我们为了使一切父母众生得到究竟安

乐而愿自己获得佛陀一样的能力，即发誓成佛，这个决心称为“愿菩提心”。从发起这种决心的那一刹那开始，自己就已进入了大乘五道（资粮道、加行道、见道、修道、无学道）中的资粮道，称为资粮道菩萨了。

详细说来，愿菩提心有三种。一是为度一切众生愿自己先于众生成佛，这种发心需经三十三大阿僧祇劫修行才能成佛；一是愿自己与众生同时成佛，这需要七大阿僧祇劫的修行；最可贵的是愿一切众生先于自己成佛，就像文殊菩萨和地藏菩萨所发下的誓愿一样，这需要经过三大阿僧祇劫的历程。如果有福德因缘值遇密宗，则更可因法门的深浅等因缘而在数世乃至一世中成就。

发愿菩提心纯熟、坚固后，再去行持六度万行，这就是“行菩提心”。行菩提心开始后，他相续中的罪业就迅速减灭，福德迅速增长。华智仁波切说：“没有菩提心的基础，光是念经、加持、传法、闻法等

等，实际上没有很大的功德。若有了菩提心，即使没有行很多善事，实际上他的功德也日益增上。”所以这里为了无边无尽轮回中的众生，让他们得到究竟安乐，我们在学道的过程中，应该发起利益众生的愿菩提心和行菩提心，并承担所赋予的重大职责。

“舍弃爱自如毒食”，在这个学道的过程中，最紧要的是要断除珍爱自己的我执。《智者入门》中讲，所有的众生首先有我执，接着产生我所执，然后就一直转在轮回中，始终无法解脱，漂泊无边。《入中论》中也说：“最初说我而执我，次言我所则着法。”所以对凡夫来说，我执是最大、最究竟的敌人。《佛子行三十七颂》讲：“诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成。”一切痛苦源自自己的欲望，一切诸佛的功德源自利他之行。所以说，爱执在学道过程中，相当于毒药那样，一定要去掉，若断掉所有的我执和我所执，则菩提心能顺利地生起。

丙二、发心功德：

以此可阻恶趣门，亦可获得善趣乐，

趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要。

弥勒菩萨也曾说过：“此菩提心能阻塞恶道之门，此菩提心能引至善趣的安乐，此菩提心能得究竟的解脱，所以在此我顶礼菩提心。”菩提心能阻塞恶趣之门，增上暂时的人天安乐，最后能得究竟的解脱。《入菩萨行》中也讲：“如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，若有速令解脱者，畏罪之人何不依。菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。”菩提心能把定业与不定业都加以净除，故能阻塞堕入恶道之门，这是菩提心的第一大利益。

“亦可获得善趣乐”，如具有了此菩提心，就能得到人天的福报和安乐，这是菩提心的第二大利益。

《入菩萨行》中赞叹菩提心的功德时说：“即自彼时起，纵眠或放逸，福德相续生，量多等虚空……珍贵

菩提心，众生安乐因，除苦妙甘霖，其福何能量？”

“趋至究竟解脱地”，华智仁波切讲过，如果缺少菩提心，成佛便没有希望；有了菩提心，佛果的因即已具足。这是菩提心的第三个，也是最殊胜的利益。《入菩萨行》中说：“佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，无量众生依于此，顺利能获最胜乐……犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。”

“切莫散乱修此要”，了知了上述菩提心的三大功德后，一个真正畏惧恶趣、欲想得到世间福乐或出世解脱的人，就不应再有疑虑，不要再这山望着那山高，应马上着手修行此最为殊胜的要诀。佛在世时有位贫妇，想发心供灯，但穷得连油也买不起，于是她就去卖自己的身体，但没有人买，无奈，她只得把头发送人，换得了少许酥油。当她以至诚之心在经堂里供了灯后，那盏灯长时盛燃，目犍连尊者用神通也

不能扑灭，这就是发了菩提心的缘故。当时，虽然阿阇世王供养了比贫妇多得多的灯，但发心浅劣，所获的功德远不如只供了一盏灯的贫女。在此菩提心基础上，再去修中观甚至无上密法大圆满，便能迅速获得修行之正量验相，迅速证果。

乙三（发出离心）分二：一、护戒功德；二、破戒过失。

接下来讲述学修密法的另一个基础，即是要发起出离心。出离心与菩提心正是学修显宗与密宗的共同基础。法王如意宝从两个方面论述了出离心，一是护戒功德，二是破戒过失。

丙一、护戒功德：

于诸轮回之盛事，不起羡慕之心念，
当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。

于此轮回中有着许多令人炫目的盛事与富足。如我们这个世间的人，多数追求生活于繁华都市，享受奢华的生活，有着良好的声誉、显赫的地位和一呼百应的威势等财、色、名、食、睡的诱人“快乐”；在天人道，则更有无死甘露、各种宝饰天衣等更多的令人羡慕之处。

但是，无论何种贪执都会将人束缚，令人不能解脱。就像难陀的故事——无论贪著三界轮回中的哪一种福报都得不到解脱。《佛子行三十七颂》中讲：“三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，了知恒时无变法，希求解脱佛子行。”故应该生起出离心，特别是我们学佛之人，无论是居士，还是正学女、沙弥、沙弥尼、比丘、比丘尼，凡守持小乘戒，首先要看破世间，如果没有看破，戒律就无法守持。无垢光尊者强调指出：守小乘戒，必须先生起出离心。因此，要对轮回所有兴盛之事，不生起贪恋、羡慕。在这里学过一段时间法的居士，回汉地以后来信说：虽然在城市

吃得好、穿得好、住得也好，没有佛学院那样的艰苦，但却没有在佛学院修学佛法获得的法乐。这已经表明向出离心迈出了一步。

所以，对三有轮回中短暂快乐不生贪恋心，恒时希求解脱果，这便具有了清净戒律的基础。

“当持人天供养处”，此中的“供养处”是指持守别解脱戒以上的戒律，并且持戒清净，他们是人天众生的殊胜供养处。《佛子行三十七颂》中说：“无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，故于三有无希求，守护净戒佛子行。”所以，已受戒之人，必须要守持好别解脱戒。别解脱戒是佛为追求自我个别解脱的小乘行人所制定的戒律，但它同时也是大乘菩萨戒与密乘三昧耶戒的基础。如同龙树菩萨所讲：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”如果学修佛法不受戒，不可能产生很大的功德。如果受了相应之戒，则一切行持，皆有很大功德，而且功德自然而然增上。戒律

是人天最殊胜的装饰，释迦牟尼佛曾在佛经中说：如果有了清静戒律，即便没有其他装饰，也十分的庄严。

丙二、破戒过失：

一切增上定胜乐，悉皆依此而生故，
倘若破戒堕恶趣，切莫迷惑当取舍。

依据《宝鬘论》，一切人和天人的安乐都叫胜生之乐，这是暂时安乐；定圆乐则是解脱之安乐。解脱之乐也有暂时和究竟之分，暂时的解脱安乐，如声闻罗汉、缘觉和菩萨；究竟的解脱安乐是成正等觉，即证最究竟之佛果。然而无论是胜生之安乐，还是定圆乐，皆是从守持清静戒律中产生。正是这一缘故，我们应该持守好各类戒律，不仅增上人天福报，而且终获解脱之安乐。

《宝鬘论》中并且论述了只有二地以上的菩萨

才能真正持守清淨戒律。《入中论》中也说，二地菩萨即使在睡梦中也不会犯戒。然而对于一般的凡夫，别说睡梦中，就是在白天，也难以真正清淨戒律。在《菩提正道论》中，宗喀巴大师专门引用了佛经的一个教证，即在末法时代，哪怕守持一天的戒律，其功德比在千百万劫中供养诸佛菩萨的功德还大。这也正显出了末法时代持守戒律的难度与其可贵。因此，我们已决心荷担如来家业的人，更要尽心尽力去持守戒律，一个具足正知正见的人，是不会也不可能犯戒的。

“倘若破戒堕恶趣”，在此指出了破戒的危险性。如果有人破了根本戒，或者破犯了相关重戒，于一生中也没有忏悔清淨，那么此人肯定会堕入恶趣，反复漂流而无有出期。因此若稍有违犯，即应当尽快地按照仪轨，去真心发露忏悔。唯有这样，才能遣除因破戒而招致的各种违缘障碍。

对于出家人来说，一定要清净守持戒律。净戒是生善趣之因，也是解脱的基础，如果戒律不清净，则反而转生恶趣去了。《入菩萨行》中讲：破戒之人即使多行布施，他的果报还是转生到饿鬼中当护财鬼之类。

“切莫迷惑当取舍”，大家要注意，现在我们既有善知识的指导，又是自由自在有条件守持清净戒的时候，应好好珍惜此机会，千万不要迷失了，应该对自己的行为善加取舍，远离一切破戒的因与缘，发愿在此一生当中，清净地守持好戒律。偶尔无意中犯了戒律，凡夫人在所难免，但此时应励力忏悔。如果受了戒还不知戒律为何物，或明知戒律的学处，而故意去违反，则应反思自己是否已成了佛陀授记中在末法时代混入佛门中的魔眷了。

乙四（贤良人格）分二：一、修习贤良人格之理；二、贤良人格之功德。

丙一、修习贤良人格之理：

作为一个佛弟子，我们首先应该完善自己的人格。法王如意宝一再强调，良好的人格是修持一切显密佛法的基础。法王规定长住五明佛学院的人所应遵守的三个基本条件中，首先就需要人格贤良（其次为戒律清净、精进闻思修行）。我们中有些人学了佛后，一味喜欢高深法门，不屑于用佛法熏陶自己，以至于口若悬河，显密教法、古今典故尽在腹中，但日常行履还不如一些没学过佛的普通人。这样的人其实并未懂得佛法，故也不可能得到佛法的真实利益。还有的人一看到某些人就很讨厌，就像犯了心脏病一样心里很难受，这样很不好。如果不接触众生，我们又当怎样去度化他们呢？从显宗角度来说，不论是修忍辱还是布施，这六波罗蜜多都只有依靠众生才能成就。如果众生没有烦恼，我们也就无以修成般若波罗蜜多了。虽然众生有不同的层次，但我们还是应当对他们生起平

等的欢喜心。一个真正有修行的人，是能令所有众生生起信心的。

因为个人品德对于修行至关重要，历代大成就者对此也均相当重视，萨迦班智达有《格言宝藏论》垂世，麦彭仁波切也专门着了明辨是非、改进人格的《二规教言论》。在《二规教言论》中，麦彭仁波切这样强调了人品的重要：“世法即是佛法根，若无世间高尚行，则彼始终不容有，殊胜佛法之规故，如无树根即无茎，或如无福即无财。”

言行恒时随顺友，秉性正直心善良，

若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。

我们在一切时中，都要在内心及行为上随顺道友、他人。这一方面是普贤菩萨菩提行愿中的一个心愿，另一方面也是我们与别人交往的一个窍诀，并且由此也能创造有利学修和比较宽松的人际环境。这里所讲的“随顺”，并非人云亦云，他人做什么不如法

之事，自己也跟了去做，而是性格温和，不起嗔心，与人和睦相处。在法王所著的《教诲甘露明点》中，在人品方面讲了许多窍诀，我们可以阅读参考。

法王指出，若心不随顺他人，在其眼中，甚至一个好人也不会有。确实，如果有人心不清净、行为不清净，他便会觉得所有的人都在与他作对，别人所作所为都不如法。如此而来，他在行为上肯定会处处与人冲撞。比如坐车，心行不好的人，便会为争座位而大吵大闹。那些经常喜欢指责别人、骂别人、吵架的人，其人格水平非常之低劣，从学佛法上讲，这些人也没有多大因缘。

人在社会，出门办事、待人接物，心里容易产生烦恼。如果把自己关在房中，不与人接触，好像没有什么麻烦，但很明显这是一种逃避，而现实中人与人接触是避免不了的。如果发现他人在行为上有些不对，你觉得应该加以劝告，最好不要当场指出，以免

火上加油，而应该用其他变通的方法来进行劝告。因为我们知道，忠言往往逆耳，人大都会下意识地以为：“只有我自己的行为是如法的。”好像除了自己以外，其他道友甚至上师都是不对的——这就是心行没有随顺他人。在学佛法的过程中应与所有道友心行相合、和睦相处。哪怕对方是个很不好的人，但对你来说都是无利无害的。再说，他的烦恼深重，更应成为你悲悯的对象，没有理由去将他拒之千里之外，更不应该动辄横眉怒目，否则只会使事情更糟。对我们的负责人来说，出于僧团的利益和建设的需要，应该注意并指出他人的过失，一般人便不能也不允许用挑剔的眼光观察别人，而应对一切都作清净观。释迦牟尼佛在转法轮时，也为随顺一般的凡夫而讲了很多方便语。佛陀对我执很重的人，讲补特伽罗有我；对稍有解脱根基的人，宣讲了相应的暂时解脱法门，而这些从实相上说都是不了义的。所以有智慧的人，如果别人对你产生烦恼，你尽可以用善巧方便的语言进行

引导，如此行之，对我们的修行有极大的促进。

“秉性正直心善良”，我们除了心行随顺，还应当努力精勤使自己心地善良、秉性正直。我们一定能改变自己，使自己在心和行为两方面，都得到明显的改善。

所有佛法，从“心善良、行为如法”两方面来说，都已包括了。你无论做什么事情，都要想到对方与自己是一样的，对方同样有着快乐与痛苦。就这样，无论做什么事情，先从对方角度去设身处地考虑一下，这种考虑，也就是内心善良之举。法王老人家告诉我们做人、修行的重要窍诀，虽然语言不多，又看似普通，但在修道过程中，意义非常之大。我们佛学院现在四千多人中，还没发现吵架、打架的，这就是大家奉行“心善良、行为如法”的良好结果。

去年，学院里来了位博士，他是研究藏传佛教的第一位博士。他曾对法王说：“你们这里几千个人在

一起，相互之间很友善，没有什么矛盾，请问您用了什么方法，采取了什么措施呢？”法王说：“也没有特别的方法，我只是祈祷三宝，他们自己则按所学到的佛法如法而行。在他们刚来佛学院时，各种烦恼都有，随着每日佛法的熏陶，烦恼就渐渐平息下来，没有大的嗔心了。另外有一条硬性规定，如果有人彼此间有了矛盾，就应在当天互相道歉忏悔，矛盾不能留过夜，过夜就只有请他们离开学院了。这一点我是能办到的。”然后那个博士对我和慈诚罗珠堪布说：“你们佛学院人多，这是一大特征；你们佛学院的人戒律清净，这也是一大特征；但还有个最大的特征，你们彼此间心性和善，都很慈悲，没有什么矛盾，这是我从来没有看到过的。”他说：“我们单位才十来个人，就有五六个人彼此关系不好。这种情况，不仅我们那里有，在社会上也处处可见。”因此，他对法王能管理好这么大的僧团而深感敬佩。

秉性正直非常重要，麦彭仁波切在《二规教言

论》中赞叹正直的人说：“直士之前天喜聚，直士顺利抵天界，直士做事极稳妥，直士国王亦胜任。”又赞叹正直的功德说：“所谓正直之功德，一切德中最超胜，清净世规之精要，无须饶舌赞叹之。”不论是道友之间，还是弟子与上师之间，都应该正直，坦诚相待，不应该口是心非、耍些小聪明。现在不少人习惯了搞世间法，进了佛门后，也没用佛法去对治这些习气。例如有人心里想的是一己私利，但却对上师说：“我要弘法利生，做很多事业……”如果这位上师稍微对他赞扬几句：“你很好，你发心很清净，你的确不可思议……”于是，他就四处散扬上师的这几句赞语，借以抬高自己的身价，达到不良的目的。

《格言宝藏论》中讲，马群中有骏马和劣马，同样，人当中也有好人与坏人。仅从外表上看起来，每个人都差不多，但如同五个手指一样，相互间还是参差不齐。我们对他人的优点要加以学习、效仿，对他人的缺点应看作是自己的缺点，注意改正。同时，应

以真诚、感激之心接受他人的批评，如此，心行就自然会一天天得以改善。

“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”这是就世间上一般人而言的。世间人我执很深，追求的都是自己的私利，但是即使他们的目的是想要广泛地利益自己，实际上还是要通过利益他人的方式才能顺利、有效地实现。这是对追求自利者的最甚深的窍诀。

比如说，你若想发财，就应多行布施。法王仁波切指出，如果你乐意帮助他人，那么他人就愿意帮助你。如果他人修房子时，你去帮忙，等你在修房子时，他人也会愿意来帮你。平时一心一意地帮助他人，最终你却得到了利益，这是个窍诀。扩充来讲，在此良好人格的基础上，再生起对他人的大悲心甚至菩提心，就已踏上出世之路了。

确实，我原来觉得你们有些人的人格不是很好，传殊胜法有危险性，因此不大愿意传。因为如果人格

不好的话，今天说几句漂亮话，明天又变成另外一个人了，甚至于诽谤密法，这确实令人害怕。如果品行很好的人学佛，无论遇到何种违缘，他也不会诽谤，总会以信心依止。

《格言宝藏论》《二规教言论》翻译、传讲后，对汉族四众弟子产生了很大的利益。希望你们最好每年都能把《格言宝藏论》读一遍。以前，噶当派的格西也是这样，他们在传法前先观察人格，如果人格好，可以马上传，如果人格不好，会从智慧方面入手，通过闻思修来改变。所以，学习这些直接有利于人格提高的格言和戒律对我们来说十分重要。你们有些人不要以为这两部论不是密法，就不必重视。一方面这两部论的作者是文殊菩萨化身的萨迦班智达和麦彭仁波切，这是从证悟者的最高智慧中流露出来的做人窍诀，不是一般的格言可相比拟；另一方面，法王在此也再三强调了修学密宗、显宗最根本的基础是良好的人格。因此，《格言宝藏论》《二规教言论》是

真正的宝藏，如果将宝藏束之高阁，不加以利用，确实太可惜了。

修习善良人格，第一个条件，是心与行要随顺自己的道友；第二个条件是心地善良，秉性正直；第三个条件，即使究竟上是为了自己的利益，但仍要暂时性地去成办他人之事，这是自利利他的唯一方法，是一个殊胜的窍诀。正如上师经常讲的，人格好的人对上恭敬，对下面的人以慈悲心护持，对中间的人平等以待、相互尊敬。而人格不好的人往往对上嫉妒，心不恭敬；对下生嗔恨心，进行压制；对中等人想侵害或生起傲慢心，而引出各种各样的烦恼来。

丙二、贤良人格之功德：

此乃清净人规法，三世诸佛方便道，
亦为四摄之精华，诸位弟子切莫忘！

上述“修习善良人格之理”中的内容，也就是世

间的典规德范之法。藏地观音菩萨化身的国王松赞干布，当时对全藏人民规定了“人规十六条”，即十六条行为规范：一、敬信三宝；二、修行正法；三、孝敬父母；四、恭敬有德；五、敬重尊贵耆长；六、对亲友有信义；七、对国人作利益；八、心性正直；九、仰瞻贤哲；十、善用资财；十一、以德报恩；十二、秤斗无欺；十三、不相嫉妒；十四、勿用妇言；十五、婉和善语；十六、心量宽宏。这十六条乃至对当今社会也有借鉴意义，现在，在学校里也是要求学生德智体全面发展。确实，人的道德非常重要，不论在世间还是出世间法中，如果道德低劣，那他做什么都困难重重。

“三世诸佛方便道”，以上所讲善良人格，不仅是世间人道规范法，而且从出世间法而言，也是过去、现在和未来三世诸佛度化众生时所实行的方便道。

“亦为四摄之精华”，这是菩萨行持四摄法之精要。诸佛菩萨度化众生的方法总结为四摄法，而四摄法又可总结为一句话，即是“贤良人格”。“四摄法”即摄受众生的四种殊胜方法：第一是布施摄，从下往上分为财布施、无畏施、法布施三类，比如他人贫困，你发心周济他，即为财布施；帮助他人，解除他人的怖畏即是无畏施，如放生等；向不懂因果的人讲解因果等道理或以自己的修法功德回向他人，即为法布施。第二是爱语摄，上师在摄受弟子的过程中要运用善巧方便的语言，即用弟子容易接受的语言来转变弟子的相续，使其心行合乎于佛法。如果一个上师所讲的话引起了对方情绪的抵触，弟子就会渐渐远离，因此，上师之语要适合调化弟子之心，这就叫爱语摄。第三是利行摄，上师应该具备度化弟子的美好心愿和真实利益弟子的行为。如若上师没有利益弟子的意愿和行为，对弟子一切言行不予过问，任之随心所欲，这样，弟子肯定不会得到任何利益。最后一个

同事摄，上师要培养弟子，首先自己必须如理如法而行，为弟子起表率作用。否则，上师要求弟子好好闻思修，而自己却天天搞世间法，那他的弟子肯定都会在心中嘀咕：“上师他自己整日游手好闲，很少闻思修行，还道貌岸然地给我们强调闻思修行……”再比如守持戒律，上师必须自己戒律清净，不然，无论如何强调戒律，也起不了多大作用。

在弘扬佛法时，四摄法非常重要，这是佛陀教给我们的一大方法，法王如意宝在这里又着重为我们指出。有的高僧大德有着极大的摄受力，因此弘法事业非常广大。例如，上师如意宝传一个法，就会有成千成万人修。上师让每一个弟子念一百遍《大自在祈祷文》，能成为成千上万的数目。一个上师的摄受力大小，最根本是取决于人格力量。如果人格不好，人们就不愿接近他，此人就没有能力弘扬佛法。所以他最好先找个寂静的地方，独自修习愿菩提心，改变人格，并以修法的功德上供诸佛菩萨，下施六道众生，

只有这样，才能对弘法利生有所利益。人格不好的人，即使只收一两个弟子，最后，就连这一两个弟子也会生起邪见，那就更不用说去广收门徒了。一个有成千上万弟子的高僧大德，必定在人格方面具有不共的功德，这也完全可以通过逻辑的道理来推知。

“诸位弟子切莫忘”，上师仁波切语重心长，反复叮嘱我们，千万不要忘记了这一殊胜的窍诀！因为这个窍诀极其重要。在藏文中“切切”是重复强调的词，直译成汉文就是“不要忘记，不要忘记”。上师如意宝不但在这里，平时也一直在强调人格对修行的重要性。我们一定要把上师如意宝的话铭刻在心，这样必能得到上师仁波切不可思议的加持，获得极大的利益。

甲三、末义：

以此善根愿诸众，超越轮回之深渊，

令诸心子皆欢喜，往生西方极乐刹。

以宣说上述窍诀所出生的善根，诚愿一切众生能够出跃轮回的深渊险境。释迦牟尼佛宣说八万四千法门，精华要义已包含在了上述四种窍诀中，所以在此愿所有有缘弟子生起极大欢喜心，信受奉行。并愿以此功德，大家与上师如意宝一起往生西方极乐刹土，圆成佛果，这是上师法王如意宝对我们最殷切的期望。

“第十七胜生周丙子年（公元 1996 年 9 月 21 日）”，藏历以六十年为一个周期，相当于阴历一个甲子，其纪年从公元 1027 年开始，现在是第十七个周期的开始。“我等师徒遣除内外密诸违缘”，上师去年（1995 年末）生病期间，遇到许多障碍，最后取得了降魔胜利，所以说上师与他所有的弟子从内外密诸障中获得解脱。“阿旺罗珠宗美于庆祝胜利之吉日，近五千僧人中”，阿旺罗珠宗美是上师之法名，上师很谦虚地说自己在佛学院近五千僧众中，“即性而唱”出此胜

利道歌。“善哉”！

此殊胜窍诀论之浅释，因时间匆忙等诸种原因，必有不尽意或不应理之处，特于诸圣者前诚心忏悔，若有少许善妙功德，回向一切有情，愿其速获无上佛果，并愿诸高僧大德长久住世、常转法轮。

附：

胜利道歌

——天鼓妙音

怙主诸佛智慧身，文殊室利童子尊，
恒住八瓣莲蕊心，所言愿利诸有情。
甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，
六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。
遇此胜法善缘众，前世累劫积资果，
与普贤王同缘分，诸道友当生欢喜。
为沉恐怖轮回众，获得永乐之佛果，
当负利他之重任，舍弃爱自如毒食。
以此可阻恶趣门，亦可获得善趣乐，
趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要。

于诸轮回之盛事，不起羡慕之心念，
当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。
一切增上定胜乐，悉皆依此而生故，
倘若破戒堕恶趣，切莫迷惑当取舍。
言行恒时随顺友，秉性正直心善良，
若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。
此乃清净人规法，三世诸佛方便道，
亦为四摄之精华，诸位弟子切莫忘！
以此善根愿诸众，超越轮回之深渊，
令诸心子皆欢喜，往生西方极乐刹。

第十七胜生周丙子年（公元1996年9月21日），我等师徒遣除内外密诸违缘，阿旺罗珠宗美于庆祝胜利之吉日，近五千僧人中，即性而唱，善哉！

译于一九九七年三月六日

2007年《胜利道歌》讲解

祈祷本师释迦牟尼佛：

酿杰钦布作丹涅美样	大悲摄受具净浊世刹
荣内门兰钦波阿嘉达	尔后发下五百广大愿
巴嘎达阿灿图协么多	赞如白莲闻名不退转
敦巴特杰坚拉香擦洛	恭敬顶礼本师大悲尊

祈祷法王如意宝：

内钦热沃贼诶样堪色	自大圣境五台山
蒋华特杰辛拉耶拉门	文殊加持融入心
晋美彭措雅拉索瓦得	祈祷晋美彭措尊
贡觉多巴破瓦辛吉洛	意传加持得证悟

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第 1 课

2007 年 4 月 19 日

今天讲课的内容，是法王如意宝所造的《胜利道歌·天鼓妙音》。

这个教言，学院的大多数道友都非常熟悉。法王在一生当中，有几部简明扼要的殊胜窍诀，如《忠言心之明点》《教诲甘露明点》《怀业时语》《胜利道歌》，这些绝不像世间人两三年中通过学术研究所得出的论文，而是他老人家一辈子中闻思修行多年的智慧结晶。上师的修证，从他的传记、各方面功德来看，自释迦牟尼佛到莲花生大士时代，生生世世都是了不起的圣者、大成就者，前世有非常深厚的善缘。

今生从五六岁开始，直到六十几岁造《胜利道歌》，在这六十多年的岁月中，始终专注于佛法的内容闻思修行，将一辈子奉献给了众生和佛教。这种智慧总结出来的教言，的确是非常珍贵。

我个人经常想：世间人虽然会写一些书，但经常是断章取义，参考外面的各种资料，再添加自己的分别念，然后宣传给世人。而上师从小到圆寂之间，不像世间人一样读完书就成家，为了孩子、为了家庭、为了工作、为了自己的事情几乎耗尽一生的时间，他老人家所有的时间、精力都用在弘扬佛法和利益众生方面，故而，所造的论典从时间和价值方面来讲，与世间人有极大差别。

这部《胜利道歌》十分殊胜，有智慧的人学习之后完全就会明白。以前法王给我们开示时，刚开始我们也没有这种感觉，但时间久了，经常思维佛法的内容，又看到社会上各种宗教学说、世人种种分别念，

才知道老人家是人中之王。这并非因为是自己的上师才这样赞叹，而是像《胜出天神赞》所讲的，以公正客观的角度进行分析，内心中确有这样的想法。希望你们自己也好好观察。

今天为什么要讲《胜利道歌》呢？大家应该清楚，经过两年多的时间认真学习《入菩萨行论》为主的论典，菩提学会第一个学期已经圆满了，现在正式步入第二个学期，这一阶段主要是强调修行与闻思相结合。本来按理讲，很多人还需要学习五部大论为主的显密经论，但人生非常短暂，我们还能活多久也很难说——前段时间我去了北京，去之前的大概一个礼拜，我跟一个法师在炉霍探讨戒杀放生等很多问题，当时我们十分开心，但昨天他出事就离开人间了。可见人的生命瞬息万变，没有什么可靠性。因此，在今年，我想把修行推到前面，以后如果有时间，自他再继续学习相关经论。

当然，住在学院的四众弟子，五部大论基本上都学完了，只差《现观庄严论》的颂词没有讲。但外面的很多道友，只不过刚开始入门，还没有学到佛法广大甚深的教义。不过，若一直钻研这些知识，离开人间时可能什么把握都没有，所以如今从实修方面作强调，在第二个学期中，主要是闻思和修行相结合，开办加行组、净土组、闻思组。

报名的过程中，我发现学加行的人比较多，占百分之七八十以上，所以《前行》会作为主要课程来抓。希望不论是你们听者，还是我讲者，对这个法都要善始善终、传承圆满。当然，这不是想一想就可以了，我对这个问题也想过很多次——两年中能不能不出违缘？生命能不能维持圆满？……但再怎么想也没有用，最有效的方法就是祈祷上师三宝加持。

法王如意宝一再地讲过，《胜利道歌》有相当大的意义和加持，倘若一个法师在传法之前，或者一个

人在修行之前，把它读诵一遍或者传讲一遍，就能顺利实现愿望，不会遭受障碍和违缘。因此，学习本论有分别念难以测度的甚深缘起，对此我是坚信不移。

末法时代魔障层出不穷，很多人遇到一点违缘，马上就弃甲投降了，这是令人痛心的现象。我非常希望大家能克服一切障碍，在两年中把加行修完，这对一生来讲是最大的收获。父母给你留下房子、家产，临死时也带不走，单位给你分配福利奖金，临死时也无法相随，但若通过实地修持，在加行方面打下稳固基础，对生生世世都是一个良好的开端。所以，包括我自己在内，这次也跟大家共同发愿修加行。为了保证自他学修圆满，在此之前，首先讲一个上师如意宝智慧中自然流露的金刚道歌。

这个道歌的来源，也许很多人都清楚：1995 年，法王如意宝示现重病。大概在 9 月份时，上师本想先去台湾，再去尼泊尔，到莲花生大士的长寿洞里住一

段时间修长寿法。但到了成都，一方面办护照出现违缘，同时上师病情也日渐严重，在川医¹那里查不出病因，于是上师就在“国际大都会”住了五个多月。当时我一直跟着上师，他老人家在五个月中，除了吃饭以外，基本上处于入定状态，什么话都不说，我们身边的人非常苦恼，不知到底是什么原因。不过现在想起来，那时还是很幸福的，不管怎么样上师都在，而现在思念上师的时候，三千大千世界中哪里去找啊！作为一个凡夫人，眼前看不到、找不到上师，就会很伤心。但在那个时候，即使上师不说话，也有朝拜的对境，只可惜当时没意识到。

后来有一天晚上，在上师的梦境中，阿底峡尊者、仲敦巴尊者、麦彭仁波切、罗珠上师²一同出现在面前。阿底峡尊者缄默不语，慈眸凝视。仲敦巴尊者说：“我们此番前来，主要是因为阿底峡尊者倍加

1 川医：华西医科大学附属医院。

2 罗珠上师：法王如意宝的上师。

垂念你。现在汹涌澎湃的大海波浪，3月10日就会中断，你明白这其中的含意吗？（意为法王的病会完全康复。）”说完，二位尊者就消失于法界中了。

麦彭仁波切威严而坐，以极为忿怒的形象猛烈祈祷莲花生大士，遣除内、外、密的一切违缘，降伏迷乱分别所现的各种鬼神。之后化光而去。

罗珠上师慈悲地开示说：“你应当安住于现空无二、本来光明的大圆满境界中，出定后以自他相换的菩提心来利益众生，如是一切违缘将会消于虚空……”又讲了其他一些教言，随后也融入了光明之中。

此后，确如仲敦巴尊者所授记，上师的病情日趋好转，到了3月10日，已完全复原。之后我们返回学院，大家以最隆重的仪式恭迎上师归来。上师即兴唱了一个《胜利道歌》，当时，四众弟子集聚在一起的快乐，无法用语言来形容。上师还将汉族弟子的道场

取名为“降魔胜利洲”，也是获得胜利的一种象征。

本论分三个方面：一、初义；二、论义；三、后义。

甲一（初义）分二：一、题目；二、顶礼句。

乙一、题目：胜利道歌·天鼓妙音

之所以叫“胜利道歌”，是指修行人通过上师三宝的加持，可以遣除内外密的所有违缘，完全从中获得胜利。

将此喻为“天鼓妙音”，是因为天人与非天作战时，天鼓自然发出“汝等天人切莫怖畏”等声音，由此胜伏非天而得以战胜。故这里把道歌比喻成天鼓的妙音。

在这个道歌中，凝聚了显密一切法门的精华，蕴含了上师老人家一生修持的甚深窍诀。

乙二、顶礼句：

此为顶礼文殊菩萨。上师一生中把文殊菩萨奉为本尊，尤其在五台山面见文殊菩萨之后，自己所造的任何一部论典，前面都会顶礼文殊菩萨，这也说明了作者的不共信心。

怙主诸佛智慧身，文殊室利童子尊，
恒住八瓣莲蕊心，所言愿利诸有情。

众生的依怙是十方诸佛，十方诸佛的智慧总集，则是以童子相饶益众生的文殊室利菩萨。祈请文殊菩萨不共加持之阳光，照射到我（法王）的八瓣³心莲上，并恒时住于我心莲的花蕊中，依靠您慈悲的力量，愿我所说的话语能普利天下一切有情。

法王造这部论典，不是为了自己重病痊愈，也不是为了发财或得到快乐，而是祈祷文殊菩萨加持自

3 将心比喻成八瓣莲花，密宗中有内外密的许多修法，此处暂且不讲。

己，说出的教言要让众生得到暂时、究竟的利益。我们听课也要先观察自己的动机。有些人处于浑浑噩噩的状态中，看别人都去听课，自己也跟着来经堂了；有些人觉得《胜利道歌》可能很好听，所以就过来凑凑热闹。其实这些发心都不对，听课应该不是为了利益无量众生。闻法所获得的功德不是为自己，而是要为众生，每一个人应该发这样的心。

通过文殊菩萨的加持，谁都可以获得利益，关键要看你有没有信心。文殊菩萨是十方诸佛菩萨的智慧总集，又号称“诸佛之父”，他曾劝无边众生发菩提心而成佛，但他自己还没有成佛。关于文殊菩萨的功德，有关传记中记载⁴：

有一次，佛在灵鹫山传法。山下城市里有个妓女叫妙金光（上金光首），相貌端正、美丽动人，更奇妙的是，她全身发出金色的光芒，因而国王、大臣等各

4 此故事详见《佛说大净法门经》，西晋月支三藏竺法护译。

种男人都对她特别贪执。尽管她是种姓低劣的妓女，但身边时时有无数人的围绕。

有一天，她陪某商主之子（畏间长者子）去市场买东西，准备要到乐园嬉乐。文殊菩萨知道度化她的因缘成熟，便在途中化为一英俊少年，全身发出极其耀眼的光芒。妙金光看到少年发出的光远远超过她的金光，在他光芒的照耀下，自己身体黯淡失色，于是便对他的衣服生起贪心，立即甩掉商主之子，下车想用美色勾引少年。

这时，文殊菩萨加持多闻天子（息意天王）劝她：“你不要对他生贪心，他是诸佛智慧的总集文殊菩萨，可以满足一切所愿，你需要什么？”妙金光说：“我不需要别的，最想要他漂亮的衣服。”文殊菩萨回答：“你若能趋入菩提，我可以把衣服送给你。”她不懂什么叫菩提，文殊菩萨就为她一一讲解。

讲解的过程中，释迦牟尼佛在灵鹫山发出“善

哉”的赞叹词，三千大千世界都在震动。众眷属问佛为何如此，佛说：“文殊菩萨为度化某妓女，正以慈悲和智慧在宣说佛法。你们想听的话，可以到那里去。”于是佛身边的好多弟子都跑到文殊菩萨那里去了。（就像现在这个上师传法时，那个上师举行灌顶，好多弟子都跑到那边去了，结果这个上师身边没剩几个人了。）他们听了文殊菩萨的讲法，有些获得法眼净，有些获得无生法忍，有些获得不退转果位，成千上万的众生都得到相应的利益。

妙金光也对诸法无自性的道理生起定解，很想随文殊菩萨出家。但文殊菩萨说，菩萨的出家不一定要剃光头，而应为了利益众生精勤修持佛法，尤其要舍弃自己，这就是菩萨的出家⁵。并劝她上车跟商主之子一起去。

妙金光跟商主之子到乐园时，无常现前了，她

5 《佛说大净法门经》云：“时文殊师利言：菩萨不以除已发者为是出家也。所以者何？其能断灭众生欲尘，使修精进，乃是菩萨之出家矣。”

死在他的怀里。商主之子最初很伤心，但看到美女的身体慢慢腐烂，七窍开始流出脓血，一股恶臭直扑鼻孔，觉得特别可怕，拔腿跑到灵鹫山，向释迦牟尼佛寻求庇护。释迦牟尼佛给他传授佛法，他获得了无生法忍。佛陀授记：“妙金光以文殊菩萨劝她发心之力，将来在某某刹土成佛，号为宝光如来（宝光明如来）。而商主之子，会成为他手下的菩萨（德光曜菩萨）……”

商主之子听后，不解地问道：“为什么文殊菩萨的弟子——妙金光将来会成佛，而佛陀您的弟子——我只是变成菩萨？”他有点想不通。佛陀说：“文殊菩萨的功德不可思议。我最初也是在文殊菩萨面前发心的。过去无量佛也是如此，现在无量佛仍是如此，未来无量佛还是如此，他的功德如何如何……”

所以法王如意宝经常强调，我们平时应该多念文殊心咒，多祈祷文殊菩萨，因为文殊菩萨的加持和力量跟诸佛菩萨不相同，这是有关经典中讲的。凭我

们的分别念，根本不知道释迦牟尼佛的加持大，还是文殊菩萨的加持大，但有了经典为依据，完全可以作出判断。如果经常祈祷文殊菩萨，生生世世可以开启智慧，同时，可将诸佛加持合为一体融入自相续。表面上文殊菩萨只是菩萨，但实际上，诚如有些经典所言，他早已成佛，故加持力不可思议。

法王如意宝从小就与文殊菩萨有缘，传记中说，他老人家降生的时候，刚落地就朗朗念诵“喻阿 Ra 巴匝那德”文殊心咒。到了 6 岁时，有一次在石堆中发现《文殊语狮子修法》，见此法结尾有一个偈颂说：

“印度圣境一老人，高龄已至九十九，不识文字勤修持，一日得见文殊尊。”意思是印度圣地有一个老年人，年龄已高达 99 岁，他遇到《文殊语狮子修法》后，原本是连字都不识的文盲，但以诚挚的信心祈祷修持，一日中就现见文殊菩萨而速得成就。上师当时想：“这么老的人只修一天就见到文殊菩萨，像我这么小的孩童，很快修成应该没问题。”他高兴极了，

专心致志地修了几天，结果出现许多验相，对一切显密经论自然通达。

因此，只要祈祷文殊菩萨，智慧无形之中即可开启。有些人经常抱怨：“我很笨啊！上师，您给我吹一吹，给我打一打，给我摸一摸！”当然，如果上师是成就者，倒是可以，但若上师只是一般人，这样做不一定起作用。可如果你以信心来祈祷，定能得到文殊菩萨的加持。我以前去五台山时，整天想着见到文殊菩萨，以这样一种不共的信心，虽然没有真正见到菩萨，但还是得过一些加持——原来背不下来的《大圆满愿词》《文殊赞》等，到了那里，念几遍就背下来了。每个人的信心不同，感觉可能也不相同，但只要有了文殊菩萨加持，显密经论随时可在心中现出来。不一定像有些道友那样，冥思苦想、劳心费神地记记记，记了以后又忘光了，自己特别伤心。

当然，我们的智慧一定要用于利益众生方面，

不要像现在有些人那样，用智慧来欺骗众生。前段时间我参加了一个大型聚会，看见一位自称是某某祖师化身的大德，他觉得非常了不起，弟子也对他恭敬得不得了。我看了他的介绍，刚开始认为可能是真的，马上也起了信心。读着读着，突然看到介绍中说他得了个“博士证”，就想知道这是怎么来的，于是查阅下面的藏文，结果藏文写的不是“博士证”，而是“闻法证”，说他曾听过什么法。然后，又看到介绍说某某大德认定他是某某祖师的转世，一对藏文，藏文上说有上师感觉他也许是某某祖师的化身，就让某某大德认定一下是不是？后面打了一个问号，没有答案。但汉文中说他已被认定了，而且这位活佛的名声特别大，我们提都不敢提。

所以，智慧如果变成欺骗众生的手段，完全是害自己、害众生。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中说，有些上师纵然聚集了如蛆虫般众多的眷属，也只

能将自他引入恶趣，没有多大的意义⁶。假如你真有利他心，绝不会做出欺骗众生的行为、不如法的行为，即使有一点，其动机也不是为自己，而是为了众生。因此，我们修行佛法的人，无论在什么场合中，都要将利他作为前提，有了这样的前提，即使你很多行为看似不如法，实际上也有甚深的密意！

甲二（论义）分四：一、劝修密法；二、发菩提心；三、发出离心；四、人格贤善。

本论的道次第非常清楚。宗喀巴大师在《三主要道论》中，讲了出离心、菩提心、无二慧等三主要道，而这里可以说是“四主要道”。为什么这样说呢？无二慧分为显宗法和密宗法，《三主要道论》讲述了显宗中观的无二慧，而本论在显宗中观的基础上，讲了密宗无上大圆满的无二慧，这是修行人值得

6 《心性休息》云：“如不净堆之上师，所化蛆眷多亦弃，引信士入歧恶道，欲解脱者永莫依。”

追求的殊胜境界；这样的大圆满境界依什么而得呢？依菩提心而得，《入行论》讲了，没有菩提心的话，上上功德无法证悟；菩提心依什么而得呢？依出离心而得；出离心又依什么而得呢？依靠贤善人格。倒过来说，修行次第应该是：我们要先做好人，其次对世间不要贪执而生出离心，再次为利益众生而发菩提心，在这个基础上才可以修学密法或者般若法门。

你们自己也想一想：释迦牟尼佛的法门有八万四千那么多，我在香港、美国、汉地的书店里看到，佛教书籍多得不得了，千经万论浩如烟海，全部要学习的话，短暂人生中怎么学得完呢？但这里将所有的教言归纳起来，让我们完全明白：要成佛的话，一定要修无二慧，无二慧又依靠出离心、菩提心、做好人。这几个窍诀涵摄了一切法，懂得这个道理后，我们修行应当以此为方向。

法王如意宝真的很了不起，并非因为是我的上

师，我才故意这样赞叹。不像现在有些人，上师明明犯了错误，却矢口否认：“不会不会！我的上师是佛陀，佛陀哪会犯错误！”正如藏地俗语所说：“口里明明含着别人的肉，却不承认自己是小偷。”我们不是这样的，而是从对佛教的贡献、对自己的利益两个角度衡量，上师如意宝确实是活生生的佛来到面前，度化我们末法时代的众生。

乙一（劝修密法）分二：一、修无上密法之功德；二、修密法之因缘。

丙一、修无上密法之功德：

甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，

六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。

一般人难以悟达、易遭浅慧者毁谤、宣说光明如来藏本体的无上大圆满⁷，仅仅听闻它的词句也能斩断

7 藏传佛教中，宁玛巴最高的法是大圆满，其他教派是大威德、大手印等，在显宗中则是大中观。

轮回根本，利根者精进修持六个月即可解脱，因此，我们应将此大圆满深深铭刻于心中。

大圆满的功德不可胜言，只是听到它的词句、接触它的法本、见到它的法义、佩戴在身上，也会成为闻解脱、触解脱、见解脱、系解脱。无上密法的功德，一般凡夫人难以想象，就像天天骑在牦牛背上的小牧童，他连拖拉机都没有坐过，根本不相信飞机的存在。所以，如果没有修过大圆满，很多人不相信它的功德。

像我的话，尽管没有真正开悟，但二十多年来，以自己的智慧反反复复思维过，也感受过、得到过一些真实利益。若有人引用大圆满的术语，断章取义地说密宗不如法，我只想笑，不想回答，此举只能看出他的浅薄，除此之外，根本不怕他能举出特别高深的依据或推理驳倒密法。

尤其是汉传佛教中对密法不懂的有些人，不要说

他从没有来过藏地，就算他来藏地，跟藏传佛教的修行人一起学习两三个月，可能大圆满的有些基本推理也搞不懂。我以前遇到过很多博士和博士后，刚开始他们特别傲慢，认为佛法就像物理、化学那样简单，但接触了佛法以后，不要说大圆满，即便是中观和因明的基本推理，也没办法推出来，这才慢慢对佛法生起信心。

这样的大圆满，仅仅是闻到一些词句，也能断除三有根本。诚然如《中观四百论》所言，对中观生起怀疑也能断除三有根本，那接触无上密法就更不用说了。倘若按照加行、正行、后行的次第如法修持，信心特别大、信根不错的人，在六个月中就能得到解脱。《金刚帐续》云：“不动信解行六月，金刚持地能获得。”（这在《事师五十颂释》中引用过。）《庄严誓言续》也说：“不动信解六月中，获得金刚持果位。”

（这在《大圆满虚幻休息》和《大圆满禅定休息》中引用过。）如果具有恭敬心、信心，在短短六个月中精勤修持，便可

获得金刚持如来的果位。《杰珍大圆满》《龙钦宁提大圆满》也有这种观点。虽然今天听法的人中有些未得过灌顶，但不讲具体修法，讲一下它的功德也没有什么。

在上师如意宝的传承弟子中，我亲眼见过许多人修大圆满之后，临终时出现瑞相而成就。我以前造过一部密宗虹身成就的论典⁸，你们可能也看过，尤其是六个月成就的，我印象较深的是汉地一个比丘尼叫明慧，我在课堂上也讲过几次：她对密法的信心非常非常大，本来因身体不好在汉地治疗，后来得知法王要传讲密法，她觉得寿命无常，会在人间活多久也不好说，就坚持回学院闻法。当时上师讲了《大圆满心性休息三处三善引导文》，大概有一百天左右，期间她非常非常精进，于1993年9月1日听完，又下山看病。1994年3月1日，照顾她的道友真如师从雅安金凤寺给我打电话（当时学院不要说手机，就连好的座机也没有，

8 《密宗虹身成就略记》，现收录于《传记合集3》。

只有一部手摇电话），说明慧师圆寂了，临终前她身体端坐，一直祈祷大圆满的传承上师及阿弥陀佛，出现了各种瑞相，身体也缩小了。我看了一下时间，前后刚好六个月，一天也不差，觉得非常稀有。

所以，依靠密法加持，在六个月中可以成就，对此我是深信不疑——今天中午我睡了一会儿，做了她的梦。有些不能说啊，说得太多了，世间上有各种各样的……平时她智慧也不是很高，但信心确实很强。大圆满利根者是以信根为主，对上师三宝、尤其是密法信心特别足的人，在临终的时候，若不舍弃密法，对密法有信心，的确能获得成就。因此，法王在这里说了，大圆满是末法时代难以值遇的殊胜窍诀，我们务必要将此铭刻于心。

在座学院道友，可以说已经接触过密法了，但外面菩提学会的有些人，不一定有这个机会。不过没接触也不要紧，下面将学到的《大圆满前行》也是密

法，先应该以此为开端进行修持。现在很多人学习密法，一定要观本来清静、直指心性，其实这不一定好，我是不太赞成。作为一个凡夫人，首先要修基本的加行，加行修完之后，再通过灌顶修持正行，这样的话，感受和证悟的境界是完全不同的。因此，按次第来很重要，不管是无垢光尊者、麦彭仁波切、法王如意宝，都有这种特别严格的要求。但现在的有些上师，可能是有特殊的摄受方法吧，从上面往下来⁹，如此一来，墙基还没有稳固，就在墙上绘制好看的图案，过一段时间也许会倒塌的，有这个危险性。所以，我们应该先打好墙基，再描绘花纹才比较稳妥。

此处上师告诉我们大圆满极其殊胜，希望大家不要舍弃，更不要毁谤。如果你实在生不起信心，不妨多跟藏传佛教的法师研讨一下，在没有充足理由之前，千万不要对密法有成见。否则，像汉传佛教的一些大德，刚开始对密宗毁谤过，后来自己也作了忏

⁹ 先修无上大圆满的正行，直指心性，最后再修大圆满的前行。

悔¹⁰，我们讲过很多次。

无上大圆满是相当殊胜的，麦彭仁波切在有些教言中说过：“末法时代众生烦恼深重，其他法门不容易调伏，而依靠无上密法大圆满，完全能断除一切烦恼。”所以，我考虑过很多次，这么好的无上密法若放在那里不学，每天只讲一些显宗的法肯定不行。虽然显宗的法是非常好，显宗的甚深教义与密法接近，但有些地方，我们研究了那么长时间也清楚，与密宗还是有一些差别。我们对显宗并不是排斥，但有些内容，你们学了以后就会明白。

因此，从今年开始，我大胆地要求大家修加行。本来按自己想象，报名的人数可能是净土一半、加行一半，但最近看了各地反映，除了极个别人因年龄等种种原因报净土组外，很多人都报了加行组，看来大

10 例如，弘一法师早先对密法有成见，后于《佛法宗派大概》中说：“在大乘各宗中，此宗之教法最为高深，修持最为真切。常人未尝穷研，辄轻肆毁谤，至堪痛叹。余于十数年前，唯阅《密宗仪轨》，亦尝轻致疑议，以后阅《大日经疏》，乃知密宗教义之高深，因痛自忏悔。”

大家对密法的认识比较不错。以前因为交通、语言、民族习惯、历史背景等原因，大家对密法的好处没有了解，仅凭一些打着密宗口号的人的表面行为，就妄下断言说密法不如法，其实这不是密法的本来面目。现在有机会共同学习密法，希望大家要有一种虔诚的信心。

丙二、修密法之因缘：

遇此胜法善缘众，前世累劫积资果，

与普贤王同缘分，诸道友当生欢喜。

今生中有缘遇到大圆满，是多生累劫积累资粮的结果。能遇到这样的密法，实际上已与普贤王如来同等缘分，诸位道友理当心生欢喜。

大家即生中遇到传授密法的上师，得到过灌顶、窍诀，甚至显宗弟子有缘念楞严咒、往生咒¹¹，具有

11 这些咒语也是密法的一部分，故显宗中也有密法。显宗的隐藏意义，其实在密

如此殊胜的密法因缘，完全是多生累劫的善缘所感召。无垢光尊者在《胜乘宝藏论》中运用了两个推理说：一、我们前世肯定供养承侍过无量如来，并且成为过他们的眷属，因为今生遇到无上密法之故；二、我们在今生或中阴或来世，一定会获得成就，因为遇到无上密法之故。从因明的角度通过推理证明，凡是听闻到密法的众生，都有不可思议的缘分。

有些人得过灌顶、得过密法传承，还要一个劲儿地问：“上师，我有没有学密法的因缘？”真是特别愚痴。实际上，即生中遇到密法的人，我可以肯定地给你说，不仅你今生与密法有缘，往昔千百万年中跟密法也有因缘。这不是我以分别念说的，而是藏地法王无垢光尊者亲口所言，在整个藏地，没有一个不承认他的。

今生中你能遇到密法，其实跟普贤王如来同等缘

法中可以解释出来。

分，因为普贤王如来一刹那获得自现自解脱的境界，也是依靠这样的殊胜密法。如《般若经》所说，迷路的人徘徊在道路中时，一旦看见牧牛人，就知道临近村落了，自己要离开迷途的畏惧了。同样，我们遇到殊胜的善知识和密法，犹如鱼儿已上钩就要拉上岸一样，很快便会获得解脱。

所以，法王在这里以谦虚的语气说：诸位道友，你们遇到这么好的密法，应当生起欢喜心，不要被各种怀疑缠缚自心：“我这样修下去，到底会不会即生成就啊？护法神会不会对我惩罚？上师会不会对我惩罚？……”好的不想，不好的想得乱七八糟，这没有必要。遇到这样的密法，是你多生累劫的善果，法王在《修行欢歌》中说了，即生中只要不破誓言，哪怕你没有好好地修持，来世也定会获得成就。应该要有这样的信心。

不过，如果你毁谤密法、舍弃上师，那就不好说

了，因为密法的有些誓言比较严格。当然，不仅仅是密法，菩萨戒、甚至居士戒，也非常严格，你今天皈依三宝，明天就毁谤三宝，也肯定会堕落的。有些人说：“我不能入密法啊，不然很危险的！”如果说入密法很危险，那皈依三宝照样危险，在单位上班也很危险，因为若在单位中杀人，一定会被判死刑。对坏人来讲，这个世界处处都有危险性，只有好人才有解脱之路。

乙二（发菩提心）分二：一、发心之理；二、发心功德。

丙一、发心之理：

为沉恐怖轮回众，获得永乐之佛果，

当负利他之重任，舍弃爱自如毒食。

为令沉溺于恐怖轮回中的众生，获得永远安乐的佛果，我们当承担起利他之重任，舍弃如毒食般的自

我爱执。

众生沉溺在极其恐怖的三界轮回中，为了让他们获得暂时的快乐——有吃的、有穿的，城市里的人说是有养老保险、有医疗保险、有钱花等等；究竟得到阿罗汉、菩萨、佛陀的果位，我们务必要肩负起利益众生的重任。在这个过程中，尽量要舍弃毒药般的自私自利，否则果报非常可怕，《入行论》也说：“为自而害他，将受地狱苦。”所以，每个修行人要思维：利益众生最可贵。

从前，热罗扎瓦在寂静处修习本尊法，他很想终生都这样闭关。一天，本尊告诉他：“你于寂静处千百万劫中精进闭关修本尊，不如去世间一刹那利益众生的功德大。”因而，我们以利他心帮别人做一点事情的功德，远远超过以自私自利心在漫长岁月中的苦修。

一切利乐的来源，其实就是利益众生之心，《入

行论》云：“所有世间乐，悉从利他生。”世间、出世间的一切快乐，全部是从利益他众的菩提心中产生。所以在修行过程中，菩提心始终不能离开，华智仁波切也讲过：“如果没有以菩提心为前提，即便修持无上大圆满，也会成为小乘法，或者变成外道法。”

以前很多人把发心问题没有搞懂，我们一而再、再而三地说了这么多以后，非常欣慰的是，还是起到一点成效。如今在外面碰到居士，很多人都会说：“请您加持我早日生起无伪的菩提心！”有些人可能真这么想，有些人只是为了让我高兴故意这样说，我想知道是真的还是假的，就一直盯着他的眼睛看，但有时候也看不出来。无论如何，这比以前好多了，以前我出去的时候，经常听很多人说：“您加持加持，让我生起降伏他人的力量！”“您要加持我发大财、赚大钱、做大事！”还有一个人说：“我一定要开三个眼，左眼看世间法，右眼看出世间法，中间的眼看我

朋友有没有背着我做坏事。”世人总是有奇奇怪怪的想法，但这些都不究竟，最究竟的就是生起一颗利他心，这真的非常珍贵！

法王如意宝说自私自利心如毒药一样，希望大家对此经常思维。这个比喻讲得很好，无论在什么场合中，自私自利强的人迟早都会失败。我们许多争论、痛苦、吵架，全部是在自利心上产生的，如果没有自私自利，那就成菩萨了，大家要往这个方向努力。其实别人说什么不要紧，只要自己有一口气、有一点能力，就要去做利他的事情。别人知道也可以，不知道也可以。我是这样想的，自己所做的有些事情，终生也不会有人知道，诸佛菩萨以天眼应该知道，金刚上师应该知道，除此以外，自己的付出永远没人评价，更不会有人发奖。但因果是不会虚耗的，没必要为了名声而利益众生。就像有些世间模范，拼命地在人前做一些行为，我觉得这不是很重要，默默无闻地为众生发一点善心、做一点事情，才是我们发心的目的！

第 2 课

2007 年 4 月 21 日

《胜利道歌》中，第一部分“劝修密法”讲完了。第二部分是“发菩提心”，这分两个方面：发心之理和发心功德。“发心之理”昨天讲了，今天接着讲“发心功德”。

丙二、发心功德：

以此可阻恶趣门，亦可获得善趣乐，
趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要。

以此发菩提心的功德，可以阻塞恶趣之门，亦可暂时得到善趣人天安乐，究竟获得解脱。明白这个道理之后，诸位道友切莫散乱，应着手修行此殊胜

要诀。

上述所讲的发无上愿菩提心和行菩提心，其功德无量无边，这个道理在《学集论》、《入菩萨行论》及大乘经典中讲得非常细致，我在这里不作赘述。简而言之，菩提心的功德可从两方面得以体现：

一、若能生起无伪的菩提心，从此之后，相续中的罪业会全部遣除，以菩提心的功德已阻塞了地狱、饿鬼、旁生的恶趣之门。寂天菩萨说过：“菩提心如劫末火，刹那能毁诸重罪。”菩提心如同劫末火一样，在生起的当下，能摧毁五无间罪、谤法罪等难以清浄的重罪，如果罪业得以清浄，就没有机会堕入恶趣。上师如意宝在教言中还说，具有菩提心的人，不可能堕入恶趣。所以，我们在临死之前，要全力以赴、想方设法生起菩提心，生起后不要让它毁坏，这样自己就不会堕落。

二、有了菩提心的话，一切善根功德越来越增

上，暂时能转生于天界人间等具福报之处，享受善趣的一切安乐，寂天菩萨也说：“珍贵菩提心，众生安乐因。”究竟能圆满五道十地的功德，获得圆满正等觉的果位。

菩提心对众生来讲，利益真的非常大。如云：“佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，无量众生依于此，顺利能获最胜乐。”佛陀在多生累劫中以无碍智慧再三思维：对众生最有利的是什么呢？是有吃有穿好，还是身心健康好？结果发现菩提心对众生最有利。就像一些发明家，通过长期潜心研究发明出一样东西，觉得对人类特别有利，同样，佛陀经过这么长时间的反复观察，发现菩提心对众生最有利，依靠它，无量的众生能轻而易举地获得无上佛果。

因而，法王在这里说“切莫散乱修此要”。在修学菩提道的过程中，千万不要让自己的心被世间八法等外境诱惑而迷失方向，一定要认认真真地修持菩

提心这种秘诀，这是一切修行中最重要、最宝贵的修法。

关于这个问题，凡是听过《入行论》的人，对菩提心都有所认识，这一点我的确很高兴。现在不管到哪个城市，大家都觉得菩提心很重要，只不过有些人因为烦恼、工作各方面的原因还没有修好，有些人还是修得非常不错的。人生很短暂，希望大家不要先高攀一个大法，而应先把基本的加行修圆满，每时每刻忆念利益众生的菩提心，这样以后，对今生来世定有非常大的利益！

乙三（发出离心）分二：一、护戒功德；二、破戒过失。

丙一、护戒功德：

于诸轮回之盛事，不起羡慕之心念，

当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。

于此轮回中令人炫目的盛事与富足，不要有丝毫羡慕之心，应当一味守持人天众生的殊胜供养处——清净戒律。

对于想脱离轮回、希求解脱的人来讲，轮回中的名声、地位、权势、妙欲等殊胜之事，无有任何意义，一点也不会生起羡慕渴求之心，看见特别豪华的轿车美宅，只是把它视为如梦、如幻、如水泡。这不是口头上说说，而是内心中确实感到三界犹如火宅，没有刹那安乐，真正有一种出离心。

不过，刚开始的时候，很多人就像难陀尊者一样，很难以做到对轮回不起贪念和执著，但只要通过学习理论，然后再加上长期串习，必定会觉得身处轮回没有安全感，进而生起厌离心。对我们而言，最好的办法莫过于先修人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，这四个共同加行修完之后，相续中定会生出出离心。

宗喀巴大师在《三主要道论》中说：“修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。”什么样才是生起出离心呢？对上述四个共同加行精勤修行之后，何时对轮回的荣华富贵一刹那也不起羡慕之心，日日夜夜唯独希求解脱，如关在监狱里的犯人渴望被释放一样，何时就已经生起了真实无伪的出离心。

当然，“一刹那”也不生羡慕心，这个要求比较严格，非常难以做到。尤其是我们凡夫人，在经堂里上课时，听上师讲得十分精彩，就觉得轮回一切琐事没有实义，马上生起了出离心。但等一会儿下课后，路上遇到悦意的对境，又开始产生贪恋之心，刚才的出离心立即荡然无存了，这对凡夫人来讲极有可能。但是要知道，真正希求解脱的人，对名声地位等人天福报要看得淡、看得破，只有这样，才能变成名副其实的修行人。

有了出离心之后，一定要受持人天众生的供养处、整个世间的庄严——清净戒律。戒律是一切功德的根本，《别解脱经》中也说：“戒为趋善趣，渡河之桥梁。”修行人以耳环、手镯等饰品为严饰，并不是很庄严，倘若具足清净戒律，这才是最庄严的装饰，值得人天众生顶礼、膜拜、供养。

每个众生的根基不同，所受持的戒律也不相同。如果出离心比较强，则可出家受比丘戒、比丘尼戒，或者沙弥戒、沙弥尼戒；如果这方面的因缘还没有成熟，至少也要受持居士戒，或以出离心摄持的皈依戒。假如相续中什么戒体都不存在，一切功德很难生得起来。《亲友书》云：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”大地是万物赖以生存的根本，同样，戒律是一切功德得以产生的根本，有了清净的戒律，一切功德才有产生的可能。倘若一分戒律也不受持，将来想获得人身、转生善趣是非常困难的。因此，对每一个人、尤其是皈依三宝的弟子来讲，还是要受持约

束自己的戒律，这非常重要！

丙二、破戒过失：

一切增上定胜乐，悉皆依此而生故，

倘若破戒堕恶趣，切莫迷惑当取舍。

增上生的暂时人天福报、决定胜的究竟解脱果位，全部依靠戒律而生。倘若破戒而没有忏悔清净，则一定会堕入三恶趣。因此，修行人切莫迷惑颠倒，务必要对自己的行为善加取舍。

《别解脱经》中说，破了戒的人，唯一的去向就是地狱、饿鬼、旁生。这种人连自利都没办法承办，想帮助别人、救度一切众生简直可笑，如《般若摄颂》云：“破戒自利尚不能，岂有成办利他力？”

末法时代，守持清净戒律越来越不容易了，尤其是信息商业化时代，出家人守持净戒实在是难上加

难。我所在的县城里有一座寺院，据了解，大概十年前有三百多出家人，现在剩了还不到两百，在十年中没有增加，反而减少了。由于电视、电脑、手机的信息刺激着人的感官，市场上的商品让人眼花缭乱，种种外境的光一直在凡夫人面前闪烁着、诱惑着，这样之后，很多人不像古代修行人一样有出离心，真正安于静处修持正法的人非常非常少。

这次在北京的时候¹²，我遇到各大寺院的方丈、住持、大德，他们自我介绍是某某寺院的，我问：“你们寺院有多少出家人？”回答是十来个人、二十来个人，最多是三十来个人。不客气地说，汉地很多现象真的非常可悲。（我们佛学院虽然出家人很多，但将来会变成什么样也不好说。）有些出家人问我：“你们寺院有多少人？”我回答：“现在国家统计的有六千多人。”“啊？你有没有算错！”我说：“这个数字只是常住人口，如果加上流动人口，可能会更多。”很

12 堪布应邀赴京参加第二届“国际慈善论坛”。

多人都觉得我在造神话。

的确这是法王的加持，我们学院几乎每天有人出家，今天一个、明天一个，好像出家人太多了一样。但别的地方不是这样，许多寺院以前非常出名，而今只剩下金碧辉煌的殿堂，此外根本没有闻思修行。那天我还遇到一个很有名的和尚，我们聊了很长时间，他一直说寺院花了多少多少钱，我问：“你寺院有多少人啊？”他说：“我寺院有很多居士，出家人嘛，只有我和我的徒弟。”

我并不是说汉传佛教不兴盛，藏传佛教也面临着同样的危机，不管是拉萨那一带，还是康区这一带，很多寺院的出家人日渐减少——比丘和老修行人纷纷圆寂，年纪小的不愿出家，中年还俗的也非常多。所以，这几十年也看得出来，出家人守持戒律越来越麻烦了。

对现在的居士而言，一部分不敢说有真实的出

离心，但还是有相似的出离心，很多人对解脱也有希求之心，既然如此，大家还是要重视戒律，三皈五戒应该受持，一旦破了，则应在上师面前重受。有了大地，花草树木才能得以生长，同样，有了戒律，一切功德就有了依存之处。因此，在末法时代，大家不要迷失方向，务必要详详细细地取舍，该接受的护戒因缘理应接受，该抛弃的破戒违缘应当抛弃，这方面值得多加努力！

乙四（人格贤善）分二：一、修习贤善人格之理；二、贤善人格之功德。

丙一、修习贤善人格之理：

言行恒时随顺友，秉性正直心善良，

若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。

所谓的贤善人格，是指言行举止恒时随顺亲友，为人秉性正直，心地善良。若欲长久利益自己，暂时

利益他众乃是窍诀。

贤善的人格确实很重要。前面也讲了，修行密法或般若法门要依靠菩提心，菩提心的生起必须有出离心，而出离心只有好人才生得起来。非常坏的人不可能有出离心，没有出离心就无法生起菩提心，没有菩提心就不会有大圆满的开悟。就像你没有读小学的话，则不可能中学毕业；没有中学毕业，就不可能有大学文凭；没有大学文凭，又怎么会有博士学位呢？假如有，这个证书也肯定是假的。

修行需要人格贤善，这是法王如意宝多年总结的精华教言。不管你学显宗、密宗，具有人格都非常重要，人格不好的话，什么出世间修行都是纸上谈兵，绝对不可能成就。麦彭仁波切在《二规教言论》中 also 说：“世法即是佛法根，若无世间高尚行，则彼始终不通达，殊胜佛规及证悟。”世法（贤善的人格）是佛法的根本，如果没有高尚的人格，佛法的殊胜证悟无从

谈起。

当然，每个人对人格贤善的判断各不相同，有人认为脾气好、性格好、做事勤快，就是人格贤善；有人认为漂亮的人，就具有人格魅力；有人认为心比较软，就是人格很好；有人认为个性坚强，肯定是好人……但法王并没有这么认为，他老人家说，人格贤善的标准有这么几点，希望大家好好记住：

一、“言行恒时随顺友”：言行举止跟上上下下的亲友和睦相处，跟谁都合得来，不会动辄横眉怒目、处处与人作对、不论到哪个团体都搅得鸡犬不宁。从世间角度讲，人格好的人对上者恭敬，对下者悲悯，对中者和睦。

大家在发心时一定要注意，任何团体都会有许许多多矛盾，人与人在一起难免磕磕碰碰，但人格好的话，对谁都能观清净心，别人说什么也可以随顺。佛陀在经典中说“我要随顺世间人”，佛陀尚且如此，

我们凡夫人就更需要了。当然，随顺他人并不是没有原则，别人生贪心你也随顺，生嗔心你也随顺，不是这个意思，而是对如理如法的行为应当随顺，跟谁接触都十分融洽。不要所有人都上去时，你非要背道而驰，就像藏地有个比喻说：“一百头牦牛上山的时候，嘎巴牛（牦牛中的败类）非要往下跑。”这种说法还是很形象的。人格不好的人，行为上处处与人冲撞，就算坐车从色达到成都，一路上也会跟好多人吵架，在任何地方都会惹是生非。所以不好的人离开后，大家都觉得很舒服，好像眼翳去除了一样，要吃顿饭庆祝庆祝。但一个好人离开了，所有的人会特别伤心：“怎么办啊？我们中午不想吃饭了，那么好的人都走了，呜呜……”

不过，人格的好坏在表面上也看不出来。我每次刚认识一个人时，往往有这种分别念：“他是好人还是坏人呢？”有时候这个人言行举止很不错，但接触一段时间后大失所望；有时候这个人似乎比较坏，结

果越接触越觉得他非常好，很让人信赖。

二、“秉性正直”：不管说话还是做事，心要正直，不贪执自方、嗔恨他方，也不会做什么都把自己放在主要位置上，一直不公正地评价，而是始终以真理为主，不偏袒任何一个人。所以，为人正直十分重要，《二规教言论》中也讲了许多这方面的功德。

三、“心善良”：如果为人正直、随顺别人，但心肠狠毒的话，人格也好不到哪儿去。现在有些领导和学者，话说得特别漂亮，可一直有自私自利、害人之心，那做什么都徒劳无益。因为心是一切之根本，宗喀巴大师也说：“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣。”心善的话，一切都是光明的；心恶的话，只有趋往黑暗了。

这三点做人的道理非常重要。法王又进一步指出，倘若你想长期利益自己，暂时利他是很好的窍诀。作为一个凡夫人，完全不考虑自己是不可能的，

但考虑自己的过程中，如果损害其他很多人，自己的事业也不会成功。虽然为了自己而帮助别人是一种狡猾，最好不要有这种想法，但退一步说，假如你实在不能利他，那为了自己的利益，也应该对别人好一点，这样才有自己的生存空间。

记得有一次乘飞机，我旁边坐了个年轻人，看起来很有才华，他是一个企业的总经理，平时不信佛教，但我们聊起来还是有共同语言。他说：“应该要做好人，多帮助别人。实际上企业若想成功，一定要帮助周围的人，这样才有空间生存下去。假如我一味地顾着自己，别人也是很聪明的，谁都能感觉得到，最后我不会有什麼成果。”我觉得他讲得挺有道理，点点头说：“我们佛教也是这样赞叹的。”确实，不管依止上师也好，依止企业家也好，如果你始终想着自己，别人不一定看得上你，但若尽心尽力地帮助别人，大家就会对你另眼相看。所以，一个人要想自己得利益，暂时帮助别人是很好的窍诀。

上师曾一边开玩笑一边说：“我通过多年的生活经验发现，如今很多人不会做人，每天自私自利地想着自己，这不一定很好。比如有的年轻人喜欢某个人，就把对方束缚得死死的，拼命地占为己有，结果往往适得其反；而有的人喜欢对方，就全心全意地支持他、帮助他，对方也毕竟是人，最后会接受你的心意。只可惜很多人不懂这个道理。尤其是修学佛法时，不知道人格很重要，没有人格的话，高深莫测的境界不可能生起。”

以上讲了人格要贤善，大家务必应牢记，倘若没有做好人，做佛是不可能的。想做好人的话，就要在这几个问题上下功夫。如果你想广泛了解，则可翻阅《教诲甘露明点》，法王在里面还讲了一些宽宏大量、广闻博学等要求¹³。

13 法王在《教诲甘露明点》中说：“何云贤良之性情，善意诚实及温和，性情稳重心宽大，广学识为性情贤……”

丙二、贤善人格之功德：

此乃清净人规法，三世诸佛方便道，

亦为四摄之精华，诸位弟子切莫忘！

修习贤善人格，是世间清净的人规法；从出世间而言，也是过去、现在、未来三世诸佛成佛的方便道；它还是菩萨行持四摄法的精要，诸位弟子切切不可忘记这一殊胜窍诀。

“人规”就是做人的基本原则。昔日藏地佛法特别兴盛时，国王松赞干布对全藏人民规定了“人规十六条¹⁴”，有很多做人的行为规范，比如敬信三宝、修行正法、孝敬父母、心性正直、心量宽宏等等。具有贤善人格，不仅是世规，而且也是佛规，它是三世诸佛成佛的方便道，无论是哪一尊佛，因地时

14 人规十六条：一、敬信三宝；二、修行正法；三、孝敬父母；四、恭敬有德；五、敬重尊贵耆长；六、对亲友有信义；七、对国人作利益；八、心性正直；九、仰瞻贤哲；十、善用资财；十一、以德报恩；十二、秤斗无欺；十三、不相嫉妒；十四、勿用妇言；十五、婉和善语；十六、心量宽宏。

都会做好人，一个坏人不要说成佛，连菩萨、阿罗汉也无法成就。

平时也可以看出，一位真正的高僧大德，不说他的出世间修证，仅仅是人格魅力，也特别吸引人。我一生中依止过很多善知识，他们的言行举止远远超出我们想象，凡夫的说话、分别念没什么好效仿的，可是这些高僧大德，在人格贤善的基础上，拥有不共的出世间境界。所以六祖惠能说：“佛法在世间，不离世间觉。”如果离开了基本的世规，佛法的成就则如空中楼阁。

贤善人格是诸佛成佛的方便道，自利利他不可缺少，同时也是六度四摄中“四摄”的精华。四摄，即布施、爱语、利行、同事，是菩萨利生的四大行为，这些均要以人格为基础。如果有了良好的人格，就肯定愿意布施，愿意说爱语，愿意做利他之事，愿意以身作则地摄受众生。

因而在道歌的最后，法王语重心长地叮嘱：对我有信心的弟子们，无论是现在还是未来，千万千万不要忘记做好人，倘若人都做不好，其他修行境界如无根之树，不可能真实生起。

要做一个好人的话，起码应该随顺别人，不要今天跟这个吵架，明天跟那个打架，即使没有胆子打架，也天天毁谤别人，跟谁都合不拢；或者对这个生嗔恨心，对那个发恶愿，这些心要统统断掉。同时，要做一个正直的人，不要像有些世间人那样，说起话来天花乱坠，但私底下完全不是这回事。现在狡猾的人实在太多了，我们一定要学会正直，若能做到这一点，别人冤枉误解也好、诽谤诋毁也罢，对自己不会有任何危害，自己始终会像纯金一样发出真实善良的光，不被任何黑暗和违缘所覆盖。

过去噶当派的很多格西，在摄受弟子之前，首先都要观察他的人格：如果是坏人，则不予摄受、不给

传法；如果是好人，虽然比较愚笨，但认为可以教得出来。因此，人愚笨不要紧，关键是人要好。所谓的人好，并不是相貌庄严、声音悦耳、举止高雅，而是心一定要善良。做好了人以后，再谈佛法才有希望。所以作为佛教徒，团体与团体之间不要勾心斗角，人与人之间也不要争执不息，否则会让不信佛的人讥笑：“你看，佛教徒完全口是心非，每天说得那么好，却做得那么糟糕！”但如果僧团里彼此和睦相处，一切都很和合，别人也会见而生信的。

慈诚罗珠和我曾碰到一位著名的藏族博士，他特别羡慕我们学院：“你们学院人多，是一大特征；戒律清静，也是一大特征；但还有个最大的特征，就是你们彼此间心性和善，没有什么矛盾，这是我从来没有看到过的。我们单位才十几个人，就有五六个人的关系不好。”的确，这么多的僧众和合团结，完全是法王如意宝的加持。虽然从小的方面看，人与人之间有一点意见不和是难免的，不要说我们，即便是佛陀

身边的僧团，有些比丘或比丘尼也很复杂，律藏中经常讲到一些公案，但整体上看，我们还是很和合的。因此，我非常希望，不管是显宗、密宗的四众弟子，跟信佛或不信佛的人接触时，应该有种和谐团结的气氛，这也是人格贤善的一个表现。

概而言之，法王在论中讲了，显宗密宗的无二智慧依靠菩提心而来，菩提心依靠出离心，出离心又依靠贤善人格。这四个要诀是八万四千法门理论与修行相结合的智慧总结，大家一定要牢牢地记在心里。

甲三（末义）分二：一、回向；二、造论之事。

乙一、回向：

以此善根愿诸众，超越轮回之深渊，

令诸心子皆欢喜，往生西方极乐刹。

以此造论善根，回向一切老母有情，愿其超越六道轮回的恐怖深渊。同时，八万四千法门的精华要义

摄于上述四种窍诀中，愿对法王和佛教有信心的心子生起极大欢喜。并愿一切有缘众生往生极乐世界，获得无上的安乐，将来利益无量众生。

在茫茫无尽的轮回苦海中，我们能遇到这样如意宝般的窍诀，实在是极大福分，对此应生欢喜心。不知道你们有没有欢喜心？有的话，说明你对佛法还是有信心；如果什么欢喜心都没有，觉得：“《胜利道歌》两节课终于讲完啦，讲完就可以了，千万不要再广讲。赶紧下课吧，我想马上回去吃东西、睡觉，等一会儿该吃什么好呢……”那说明你没有太大收获。

乙二、造论之事：

第十七胜生周丙子年，我等师徒遣除内外密诸违缘，阿旺罗珠宗美于庆祝胜利之吉日，近五千僧人中，即性而唱，善哉！

藏历以六十年为一周期，其纪年从公元 1027 年算起，法王如意宝造《胜利道歌》时是第十七胜生周丙子年，也就是公元 1996 年 9 月 21 日。前面也讲了，当时法王遣除内外密一切违缘回到学院后，与所有的弟子欢聚一堂，学院还专门开了金刚娱乐法会，表演法王生病的整个经历，包括唱了仲敦巴、麦彭仁波切等尊者加持法王的一些道歌。去年我看到了这卷录像带，但画面比较模糊，距今已经十多年了。“阿旺罗珠宗美”，是上师如意宝的法名，那时学院规模没有现在这么大，上师在近五千名僧人中即性唱出此《胜利道歌》。善哉！善哉！

阿弥陀佛灌顶

法王晋美彭措·传授

索达吉堪布·翻译

「课前开示」

这次我们做了一些光盘，主要是法王如意宝 1999 年在居士林开“极乐法会”时灌顶的整个过程。这个光盘有非常殊胜的加持和利益，所以学习《阿弥陀佛修法》之前，大家应当好好聆听法王的灌顶，接受这个灌顶。

有些人可能想：“从光盘中能不能获得真正的灌顶加持呢？”关于这个问题，我今年讲《入行论》传授菩萨戒时也说过，上师如意宝 1993 年去美国时，在

一个寺院里，通过电视接受了第二世敦珠法王“观世音菩萨”的灌顶。当时上师说：“我虽然无缘得见第二世敦珠法王的尊颜，但有了这样的光盘，福报还是很大的，我们应该一起接受他的灌顶。”于是当场所有的人，以真实灌顶的态度恭敬合掌，跟着电视里的上师一起念诵。灌顶圆满结束之后，上师说：“大家应该观想自己获得了真实的灌顶。”

上师一生中对传法灌顶的要求非常严格，假如电视屏幕没有真实的利益，他老人家根本不会这样做。这一点，有些老道友也非常清楚。所以说，通过光盘应该可以得到灌顶，希望有缘的佛友接受这个灌顶。

个别道友以前没有因缘亲见上师如意宝的尊颜，也没有因缘亲闻他老人家的教诲，现在有这样一个人殊胜的因缘，通过光碟得受灌顶，这个机会非常难得。这次我们也想尽办法依靠方便来让大家得受阿弥陀佛的灌顶，对想往生极乐世界、有殊胜意乐和信心的人

来讲，这是非常重要的。

许多授记里面都说，凡是与法王结缘者，均能往生极乐世界。我在南方和东北时，很多佛友经常问：

“没有见过法王如意宝的话，怎样才算是与法王结缘？”当时我也作过一些回答。其实在上师面前亲自得受灌顶、发愿往生极乐世界的人，肯定是有缘者，这个没有任何怀疑。即便没有这种因缘，通过这次的灌顶结上法缘，也算是与上师结缘。

与上师结缘而往生极乐世界的授记非常清楚。曾在两百多年前，藏地著名的大成就者菩提金刚，在一个未来授记中这样说道：“单坚阿拉木天喇荣沟，邬金莲师化身名晋美，于彼菩萨四众眷属中，广弘显密教法如明日。”这里宣讲了五种圆满：一、环境圆满：右边有单坚神山、左边有阿拉神山、中间具有木天女神山的喇荣山沟，这是法王未来传法的地方。二、主尊圆满：莲花生大士语化身的法王晋美彭措，

“晋美”两个字在授记中讲得很清楚。三、眷属圆满：藏传佛教中本来没有比丘尼的传承，但法王如意宝 1987 年去汉地后，摄受了汉族的四众弟子，因此在喇荣山沟中，比丘、比丘尼等四众眷属全部具足。

四、法圆满：我们藏地有个别道场对大圆满等无上密法很重视，但对显宗的五部大论及其他法要没有广弘，而在汉地的个别地方对显宗很重视，密宗的教言几乎没有，可我们学院不是这样，显密双修的教法犹如阳光普照大地，让大家共同获得法利。

偈颂后面还说：“利生事业顶天立地也，清净所化眷属遍十方，凡结缘者皆生极乐刹。”这一句讲了五、时间圆满：藏地出现毁坏佛法的时代之后，法王如意宝出来弘扬佛法，创造一个再弘时期。然后法王的四大眷属，不管是汉族、藏族，遍于十方，这一点并不是自赞毁他，大家应该比较清楚。最后一句非常重要——凡结缘者都能往生极乐世界。“结缘”指的是什么呢？就是这次通过灌顶，遵照法王的要求，一

心一意念诵阿弥陀佛心咒三十万遍，或者像上师如意宝曾给大家所讲的，念诵六字圣号“南无阿弥陀佛”六百万遍，如此一定会往生极乐世界，这是上师如意宝多次担保过的。所以非常希望大家按照光盘中的仪轨接受灌顶，灌顶时应观想真正在上师面前接受。得到灌顶之后，要如理如实地修净土法门，若能如此，对大家利益是很大的。

同时，你们有些亲朋好友，或认识一些有缘佛弟子的话，也应该让他们结上法缘。上师一辈子的弘法利生事业，再加上最后回向的情况，以各方面来印证，上师一定会往生极乐世界。因此上师的宏愿有不可思议的缘起，不管是佛学院的常住道友，还是外来以菩提学会为主的四众道友，希望大家一定要修这个净土法门。

尤其在光碟面前得受灌顶时，当以恭敬心观想真正在上师面前接受，我觉得这没有任何差别。昨前天

我在整理上面的文字时，这种感觉尤为强烈。自己以前在上师身边时，没有觉得因缘那么好，现在重新受这个灌顶，不同的信心越来越增上。上师也说过：“我在世时很多弟子的信心不一定很大，但我圆寂之后，你们的信心会更增上的。”

我见过国内外许许多多的大德，也许是不同的因缘吧，像上师如意宝这样具有近传加持的人，我自己感觉很难得。上师的这种金刚语任何一个人听到的话，相信都有不可思议的加持力，希望大家恭敬谛听、领受灌顶！

法王灌顶实录

随于诸有情，各自欲乐心，

大小共同乘，祈祷转法轮。

今天，我们五明佛学院的僧众与尼众、国际学经

会、藏族居士林所有的佛教徒以及来自十方的信众集聚在这里，于此十七胜生周年九月“天降日”（藏历1999年9月22日），极乐法会现在正式开始！

我们学院整体上分四个院，内部分三十九个区，藏族人都能听懂我所说的话，而以汉族为主的其他佛教徒不能完全听懂。但这次没能给大家安排逐字逐句翻译，以后我们将有新的安排。

大家也清楚，以前僧众在万人大经堂里上课，汉族弟子因为听不懂我所说的话，只有隔一天后由堪布索达吉、堪布益西彭措、堪布嘎让进行翻译。但从现在开始，我们准备购买一些相应的设备，进行同步翻译。到时候我直接用藏语讲，汉族弟子可用耳机直接收听汉语。昨天我和堪布索达吉也进行了商量，汉族弟子们如果对这件事情积极参与，从此以后，我在课堂上所说的大小任何话，甚至在中间开个玩笑，你们当下都能听懂。因此，汉族四众弟子应该欢喜。

我们学院每年有四个常规的大法会，极乐法会由居士林筹办，是四大法会中规模最小的。尤其是今年，参加法会的人员范围很小，这是根据外内密的种种因素而定的，以算是比较保密的方式开七天法会。我们学院中有回去的，也有出去预备道粮的一些学员没能参加。外面的信众，除了色达范围内的洛若乡、色尔坝为主的信男信女外，其他如炉霍、新龙、甘孜、道孚等地的相关信徒都没有通知。因此，今年参加法会的信众并不多。

不管怎么样，凡是参加法会都具有重大的意义，我们在这七天当中共修往生法。作为你们汉族四众弟子，虽然每天不一定听懂所有的内容，但法会念诵的全部是围绕往生极乐的方便法，所以大家要发愿往生极乐世界，念诵阿弥陀佛的名号和心咒。

这个往生法实际上是世界三大佛教体系共同承认的法门，具有非常殊胜的加持力，同时也是易行道。

藏族人中，除了少数以外基本上都能通达极乐法会的内容；你们汉族人要知道，前前后后不管是念咒语、唱道歌，还是上师灌顶、传法，都是围绕往生极乐世界的方便法，所以应当专心致志地谛听。

接下来，大家应该观想：为了利益一切众生，即生中修成四身五智怙主普贤王如来的果位，而听受能成熟的甚深灌顶，并如理修持能解脱的教言。

发起这样殊胜的菩提心之后，所谛听的法是往生极乐世界的无谬方便法——阿弥陀佛甚深灌顶。于此灌顶，上师所应行持的，按传统已作完毕。下面弟子应该做的，是为了听受本法而供上曼荼罗：

嗡巴杂布米阿吽

金刚大地自在基

嗡班扎日客阿吽

外铁围诸山环绕 中央妙高须弥山王

东胜身洲 南赡部洲 西牛货洲 北俱卢洲

身洲及胜身洲 拂洲及妙拂洲

行洲及胜道行洲 恶音洲及恶音对洲

珍宝山 如意树 如意牛 自然稻

金轮宝 如意宝 玉女宝 大臣宝

大象宝 紺马宝 将军宝 宝藏瓶

嬉女 鬘女 歌女 舞女

花女 香女 灯女 涂香女

日 月 珍宝伞 尊胜幢

将此等无不圆满之人天受用，供养大恩具德诸根本传承殊胜上师、坛城本尊诸佛菩萨众。

如是供养，为利有情，恳祈慈悲纳受，受已摄受我等而加持。

遍地香涂鲜妙杂花敷，须弥四洲日月顶庄严，

以此所缘诸佛佛土献，愿诸众生清净佛刹行。

章格热 Ra 那曼扎波匝美嘎萨摩札萨帕 Ra 纳萨玛耶阿吽。

接下来把上师观想成真正的阿弥陀佛，以恭敬心
祈请上师赐予自己能成熟的甚深灌顶。边观想边跟着
我念：（三遍）

上师怙主大悲尊，慈悲摄受我等众，

祈请灌顶并加持，令我成熟而解脱。

之后跟我一起念皈依、发心、受戒偈：（三遍）

乃至菩提果，皈依三宝尊，

不离持三宝，忏悔往昔罪，

今起行善法，利众发大心，

受持清净戒，不违诸誓言。

观想：轮涅一切万法变为空性，如是空性大悲
心中，你们的自心观为红舍（ཨྲཱཾ）字，莲花月轮之

垫上，

由彼发光成二利	其变汝成出有坏
阿弥陀佛身红色	一面二臂定印上
持着充满甘露钵	两足不变跏趺坐
三种法衣美妙身	圆满一切相随好
圆觉五身胜本性	现而无有自性者
心间月上红舍字	根本咒文右围绕
由其发光诸善逝	如同所修迎请入
匝、吽、万m、火	

哦呀！今天，在我们这个极乐大法会中，藏地雪域的魔鬼、冤魂、怨鬼、独角鬼、鬼女等妖魔鬼怪都应来到这里。尤其是整个多康地区以及本地所有的冤魂、怨鬼、独角鬼、鬼女等鬼神，以三宝的谛实力理应全部前来，跟着众一起以欢喜心谛听佛法。

扎格然扎吽扎。（三遍）

发出恐怖之吽声，摧毁一切鬼神众，

赐予悉地之本尊，摧魔金刚前礼赞。

依照忿怒尊叮嘱，一切鬼神聚于此，

聚已为得菩提果，当以敬心谛听法。

上上下下很多地方的魔王、怨鬼、鬼女等所有鬼神，应该全部来参加这个法会，我们这次也对这些鬼神提供食物。法会期间，对出家僧众有供斋，为在家信众提供奶茶，而为了使这些鬼神获得利益，今天下午开完法会时，一起修一次《施身仪轨》。

从今天下午开始，法会每天都要做一次火施。今天火施的燃料由居士林提供，拿木材、干牛粪都可以。火施的物品，由学院的四众弟子和十方信众随力提供，这是雪域所有鬼神们的食物。到第六天时由居士林负责念一个《遣魔仪轨》，把这些鬼神送回各自的地方。

火施的燃料，今天由居士林负责，之后三天是女众学院的法身区、报身区和化身区分别负责，再过一

天是降魔胜利洲或国际学经会负责，之后两天是学院的大僧僧众负责。为使这些鬼神们心生欢喜、心满意足，而应作这样的火施仪式。（作火施的地方不要太近了，刺鼻子！你们居士林安排在稍微远一点的地方。）这样，这些鬼神的食物安排好了，它们都已在我们眷属当中了！

第一是宝瓶灌顶：

“这个供祭师好傲慢哦，他是不是康东寺的？”“色尔坝的。”

“你叫什么名字？”“我叫噶穷（小喜）。”

“应该是噶庆（大喜）。不应该是小喜，应该是大喜吧！很好。他是我们居士林的供祭师哦，是居士林的吗？”“不是，是学院僧众里的。”

“噢噤，他们没有供祭师，从僧众里借来的，他们很惨哦！连供祭师都没有，今天加秋喇嘛为主的

居士林多害羞啊！其实，此次做供祭师是很简单的，只要准备一个宝瓶、佛冠、阿弥陀佛像、阿弥陀佛心咒，还有一面镜子就可以了。干脆他们让阳炯居士上台好了。”

好！宝瓶置于弟子头上。

嗟！

大乐智慧五身性，五身圆满宝瓶物，

为成佛子而灌顶，为汝善男子灌顶。

嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍，嘎那夏阿波克扎。

以吉祥宝瓶水来灌顶，愿究竟无量大悲空性，并圆满获得佛陀的三身五智功德。

大家要观想阿弥陀佛的身体降下甘露，从自己头顶融入，遍满整个身体内外，尽除一切疾病、怨魔、鬼神、罪障。宝瓶水的精华部分停留于头顶和心间，获得与阿弥陀佛同等缘分。（这次人太多了，灌顶的加持品不

能给大家一一传下来，但这样也可以。)

第二是冕灌顶：

用冠冕和水来灌顶，主要是依事续部的观点。一般孩子刚生下来时要作沐浴，如果他是国王的太子，之后还要奉上冠冕。因此在事续部中有水灌顶和冕灌顶。

接下来这个佛冠让你们佩戴。当你们戴上的时候，便成为阿弥陀佛的补处，从此之后，就尽心尽力地弘法利生。大家应该如此观想。

舍！

五灌圆满菩提心，勇士广行利他众，

智慧方便之自性，佛冠冕旒请接受。

(以后，这个佛冠做成一边是一条白色的飘带，另一边是一条红色的飘带，这表示方便和智慧。)

舍加拉阿波克扎。

以佛冠和冕旒灌顶，观想获得了如来稳固的法政。

第三是身灌顶：

大家各自观想：阿弥陀佛的身相心间出现与其一模一样、一寸大小的阿弥陀佛像，从你们的头顶降入心间，获得阿弥陀佛身体的所有悉地和加持。

不舍显现胜本尊，犹如空中现彩虹，

所现自性无变化，愿得离边果灌顶。

嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍，嘎呀阿波克扎。

以佛像灌顶，愿证悟一切显现无有执著的清净本尊相的意义。

第四是语灌顶：

观想这个“喻阿弥德瓦阿依斯德吽舍”的咒语，从上师阿弥陀佛的心间经过口进入你们的口并融入自心，获得阿弥陀佛一切语言的悉地和加持。

诸声空性如谷声，无实而显身游舞。

成为一切悉地因，愿得妙语咒灌顶。

喻阿弥德瓦阿依斯德吽舍，瓦嘎阿波克扎。

以咒语灌顶，愿不同的众生能宣说妙法。

第五是意灌顶：

这面镜子表示阿弥陀佛的智慧，内外光洁，能显现种种形象。同样，阿弥陀佛具有无碍照见一切万法的如所有智和尽所有智，无有任何分别垢染，安住于佛陀的智慧与自心无二无别的境界当中。

心性超离诸戏论，实相自性为光明，

此乃即为大安乐，愿得佛智之灌顶。

嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍，子达阿波克扎。

以智慧大乐灌顶，愿获得俱生智慧。

最后回向，诵吉祥偈。

萨玛雅！嘉、嘉、嘉！

嗡耶达玛黑德抓巴瓦，黑敦得堪达塔嘎多哈亚瓦
达，得堪匝友呢若达，诃旺巴德玛哈夏玛纳耶所哈。

无欺三宝之自性，除恶趣怖大勇士，

接引净土胜导师，阿弥陀佛赐吉祥。

阿弥陀佛赐吉祥！

白衣佛母赐吉祥！

以成办甚深灌顶的善根为例，自他三世所造的一切善根总合起来回向大菩提，大家一起念诵回向文：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。

附：

上师阿弥陀佛修法

——极乐捷径

顶礼阿弥陀佛！（此阿弥陀佛之修法，首先皈依及发心，复次进入此修法。）

皈依：（三遍）

诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依，
我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。

发心：（一遍）

愿诸众生永具安乐及安乐因！

愿诸众生永离众苦及众苦因！

愿诸众生永具无苦之乐，我心愉悦！

愿诸众生永离贪嗔之心，住平等舍！

正行：（一遍）

一切法皆空性中，当修周遍慈悲心，
如是空性悲心中，万物皆成极乐刹。
莲月垫上自心舍，由彼发光成二利，
其变自成出有坏，阿弥陀佛身红色。
一面二臂定印上，持着充满甘露钵，
两足不变跏趺坐，三种法衣美妙身。
圆满一切相随好，圆觉五身胜本性，
现而无有自性者，心间月上红舍（ཨྲིཾ）字。
根本咒文右旋绕，由其发光诸善逝，
如同所修迎请入，乍、吽、万_m、火。

咒文发光作二利。色现清净无量光，
声响清净心咒音，意聚清净五智慧，
大乐之中念心咒：

ཨོ་ཨ་མི་རྟེ་སྐ་ཨ་ཡུ་སྒྲའི་དྲཱི་དྲཱི།

唵阿弥德瓦阿依斯得吽舍

回向：（一遍）

愿我迅速以此善，成就无量寿佛尊，
一切众生尽无余，悉臻彼等之胜位。

一十一字根本咒，三十万遍得悉地，
佛现摄于无缘中，其后回向发心愿，
消除现世非时亡，来世极乐深捷径，
是故具缘当修持。萨玛雅！

能仁王吐单加措，抄于列绕朗巴之伏藏原文也。



永单加措及吐单曲配之印

法王如意宝晋美彭措之印



阿弥陀佛修法讲解

莲花生大士·伏藏

列绕朗巴大师·开取

索达吉堪布·译讲

2007年10月29日

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

一、修法仪轨略释

今天讲一下阿弥陀佛的具体修法。

最近学院在开“极乐法会”，大家得到上师的灌顶、听懂这个修法以后，一定要认认真真去修。要知道，世间法没有任何实义，包括出世间的辩才智慧，临死时也派不上用场，唯一有用的是什么？就是要往生净土。这一点显宗非常强调，我们密宗也不例外。

这个阿弥陀佛的修法，跟显宗有很多不同，但净土宗的个别道友也应该乐于接受。没有智慧的人把显宗和密宗完全分开，而有智慧的人谁都不会这样。尽管你是净土宗的信徒，但密宗的修法对你往生没有任何障碍，因此大家要以开放的心态来接受佛法，这样对你也有很大的利益。

阿弥陀佛的修法，今天在字面上给大家作个简单解释。法会已经开两天了，很多道友可能修得不错，

但你们的修法是不是这样修的？每天念阿弥陀佛心咒是不是这样观想的？还是应该对照一下。

首先解释题目：上师阿弥陀佛修法·极乐捷径

这是上师与阿弥陀佛无别的一种修法。副标题叫做“极乐捷径”，即通过这种修法能快速与阿弥陀佛相应，顺利往生到极乐世界。一个人只要具足往生的四种因，然后专心致志去修持，就算业力再怎么深重，除了造谤法罪和五无间罪以外，都可以往生极乐世界。

我们遇到这个净土法门，真的是非常有福报。藏传《弥陀经》中云：“若不积福德，不会闻此法，何人具福德，则彼闻此经。”前世若没有积累许多资粮，于诸佛菩萨面前供养承侍过，今生不会值遇净土法门，也没有缘分参加极乐法会、听受弥陀圣号、遇到《弥陀经》和《无量寿经》。有了这样的福分，大家一定要修行，若能好好修行，纵然是具一切束缚的

凡夫，往生也是很方便的。

你们有些人是三藏法师，也有些道友对五部大论基本上能背诵，并且通达无碍，但千万不要想净土宗对自己没什么意义，应该好好地念诵、好好地修行，按照上师的要求，把以前承诺过的佛号全部完成。我以前承诺过的有些佛号没有完成，每天都特别着急，死亡突然来了的话，往生极乐世界的把握都没有。因为平时法务繁忙，有各种各样的事情，所以一直推推推，若有一天死亡来临，自己可能会后悔的。

你们没有很多事情的时候，应该以闭关等各种方式，把在上师三宝面前所承诺的佛号、心咒尽快念完，这样自己有一种资粮，死亡来了也很方便。听说这里有些老菩萨经常说：“法王如意宝在极乐世界等着我们，我们在这里排队前往。”这种说法挺好的，应该有这样的信心。佛陀在续部中也说：“智慧不高但有诚挚信心的人，很容易成就，很容易往生。”

往生极乐世界有四种因：明观福田、积资净障、发菩提心、发愿回向。其中最重要的就是观想佛陀、时时刻刻想要往生，有一个强烈的意乐。如果有了强烈的意乐，其他因缘会自然积聚的。麦彭仁波切的有关教言讲得非常清楚：“假如没有强烈意乐，纵然每天念阿弥陀佛名号，也不一定能往生。”所以大家应该有信心：“我离开这个世间后，一定要到阿弥陀佛那里去。”有了这种信心后，往生就会很容易。

现在末法时代有一些知识分子，对净土法门制造的违缘比较多，他们以世间正理来驳斥往生并不是那么容易，有各种各样的邪说。这方面我以前讲《净土教言》时也剖析过，大家应该会明白的。总之，我们要好好地发愿往生，多念一些《极乐愿文》，多看一下净土宗方面的教言。

莲花生大士伏藏

在末法时代，有些法过了很长时间后，因为众生福报浅薄，法的加持会慢慢消失。莲师针对这一现象，将非常殊胜的仪轨教言，隐藏在藏地的湖泊、山岩、大海、虚空，甚至觉性智慧当中，交付给护法神，并授记未来由哪位伏藏大师开取。以此，藏传佛教出现了以 108 位伏藏大师为主的千千万万的伏藏大师。

国外有些人不知道什么是伏藏，尤其是汉地的一些人，分别念比较重，唯物论学得比较多，对此常常发出疑问：“当时莲花生大士是怎么藏的？藏在石头里的话，用什么东西挖石头？”其实这种行为是不可思议的，关于这方面，藏传佛教中的教言比较多，我以前很想讲一下，但一直没有时间。

这个修法是伏藏品。伏藏品的特点就是，出现“文革”等毁坏三宝、染污神山等情况时，经书纯洁的加持和传承一点都不受损害。在某一个时代当中，

伏藏大师开取出来之后，它的加持非常非常殊胜。所以其他佛法的加持接近隐没时，莲花生大士伏藏法的加持就像熊熊烈火一样，在众生的相续中燃燃生起。依靠这样的伏藏品进行修持，一定会是成就的。

最近在开“极乐法会”，你们可能也有这种感觉吧。尽管现在是末法浊世，五浊横流，但居士林每天都是人山人海，尤其是下午开完法会后，僧众们从那里回来，把整个山沟都染红了。这么多的人异口同声地念阿弥陀佛圣号，就如同佛法兴盛的时代一样，令人见后欢喜心油然而生。这即是伏藏品的加持。

列绕朗巴大师开取

伏藏大师列绕朗巴，是法王如意宝的前世，也是十三世达赖喇嘛的经师。他开取了二十多部伏藏品，是藏地非常出名的瑜伽士。大师的祈祷文中说，他是莲花生大士（语）、金刚亥母（意）、莲师十大弟子之

一金刚降魔（身）三者的化身。他不仅是个伏藏大师，还是特别了不起的文学家，他所作的诗词、历史、道歌等，后人看了之后极其仰慕。

此修法是伏藏大师所开取，由十三世达赖喇嘛从伏藏的原稿上抄下来的。在当今时代，如此殊胜的法相当难得，这个历史大家也稍微了解一下。

顶礼阿弥陀佛！（此阿弥陀佛之修法，首先皈依及发心，

复次进入此修法。）

念诵这个仪轨时，如果懂藏文，则应当用藏文来念诵；如果不懂藏文，用汉文念诵也是可以的，法王以前开许过。

首先一定要皈依和发心。皈依的时候应该想：

“我今当皈依阿弥陀佛上师及十方诸佛、佛法、僧众。”我以前也讲过多次，皈依就是一心一意地皈投依靠，将自己的身口意全部交付，不管遇到快乐还是

痛苦，自己唯一依赖的就是它。在三宝前发下这种誓言后，就是所谓的皈依。当然，皈依时念哪个偈颂都可以，皈依偈要念三遍。

然后是发心：“从现在开始，我要利益一切众生，而不是利益个别的众生。天下无边的众生沉溺在轮回苦海中，我要尽全力让他们摆脱身心的痛苦，从苦海当中获得解脱，得到圆满正等觉的果位。”发心的偈颂要念一遍或三遍。

先皈依，再发心，之后开始正式观想：

一切法皆空性中，当修周遍慈悲心，
如是空性悲心中，万物皆成极乐刹。

这属于密法的生起次第，显宗一般没有这种修法。净土宗就是要求一心念佛，观想都不多见，即便是有观想，也是在前面观想阿弥陀佛的身相就可以了。而密宗有内续部和外续部的修法，这个属于外续

部。外续部修法又分几种，可将自己观想为凡夫人，阿弥陀佛观在前面，以朋友（行续）或主仆（事续）的方式修持。但这里是要求把自己观成阿弥陀佛，所以修法的层次比较高。

有些道友对密宗一无所知，听到这里就有点想不通：“自己怎么会变成阿弥陀佛？把阿弥陀佛观在前面，我在佛前求悉地倒可以，但把自己观成阿弥陀佛有点困难。”这说明你密宗的基础还没有打好，最好是先修一些显宗的法。

在修法的时候，假如你能明观，就应该明观阿弥陀佛；倘若实在不能明观，就在佛堂上放着阿弥陀佛的照片或塑像，作供养、祈祷之后，以坚定的信心念佛号或持心咒。这可根据自己的情况而定。

当然，你们得了灌顶，还是应该尽量用生起次第。刚开始时这种生起次第的修法很麻烦，有时候可能观不出来，但时间长了，完全就能观想了。若能观

想得出来，到时候往生极乐世界很容易，只要一明观阿弥陀佛跟自己无二无别，一瞬间就往生了。因此在修行的时候，密宗修法是最殊胜的。

皈依和发心之后，你一边念诵仪轨（只念一遍），一边观想：“诸法都是空性的，就像《中观根本慧论》所抉择的，有也不是，无也不是，是远离四边八戏的大空性。这样的空性除了诸佛菩萨以外，芸芸众生对此一无所知，他们始终耽著一些琐事，要么耽著家庭，要么耽著亲朋好友，要么耽著感情、事业，这些众生非常可怜，什么时候才能获得圆满正等觉的果位啊？”从内心当中生起一种悲心。

万法抉择为空性，不懂空性的众生很可怜，这种悲心和空性融入一体，成为一种相合的心态后，一切众生和器世界慢慢变成极乐世界的能依、所依。外面的世界就像《观无量寿经》所讲的，是具足七宝、八功德的清静极乐刹土，而里面的有情全部是阿弥陀

佛及其化现。具体而言，整个经堂、你住的房子等器世界，是极乐世界的一种妙用和显现，而我们现在所有的人，统统是阿弥陀佛的化现。一佛能化千万俱胝佛，包括牦牛、乌鸦等有生命的东西，也都是阿弥陀佛的化现。这便是“万物皆成极乐刹”的观想方法。

这样观想之后，接着是观想自己：

莲月垫上自心舍，由彼发光成二利，

其变自成出有坏，阿弥陀佛身红色。

在极乐世界的中间观想一朵大莲花，白色的花瓣、紫红色的莲蕊，八瓣、十二瓣、三十二瓣都可以。莲蕊中间有一月轮，月轮上有红色的藏文舍（ཤིཾ）字，这个舍字就是自己的心。

然后舍（ཤིཾ）字发红光来“成二利”。怎样成二利的呢？它散射出无数光芒，每个光端上都有八吉祥、七轮宝等供品，以此供养十方诸佛菩萨，清净自

己无始以来的罪障，圆满一切功德，积累资粮、净除罪障，这就叫自利。舍（𑖦𑖯𑖫𑖜）字又不断地发光，照射整个六道轮回，消除地狱的寒热之苦、饿鬼的饥渴之苦、旁生的役使之苦、人类的生老死病、天人的死堕之苦、阿修罗的战争之苦，这就是利他。（这种观想是很重要的，不知道你们这几天修了没有？）

二利圆满之后，舍（𑖦𑖯𑖫𑖜）字马上变成出有坏¹⁵阿弥陀佛，即自己的心变成具无量功德的阿弥陀佛。在显宗中，这种修佛慢是没有的，但今天的生起次第中有这个观想方法。阿弥陀佛（自己）身色是红色，就像红宝石一样，特别庄严，令人见而生信。观想力较好的人，还可观想旁边有观世音菩萨、大势至菩萨等无量圣众围绕。

再进一步细致地观想：

15 出有坏：是佛陀的十种名号之一。“出”就是超离轮回；“有”是具足佛陀的十力、四无畏、十八不共法等不可思议功德；“坏”是摧坏烦恼障、所知障及四魔为主的一切障碍。

一面二臂定印上，持着充满甘露钵，
两足不变跏趺坐，三种法衣美妙身。

“一面”代表阿弥陀佛远离四边八戏的功德；
“二臂”代表智慧和方便的功德；“定印”（右手在上，
左手在下）代表智慧与方便双运；“甘露钵”代表能满
一切众生所愿的教法；“两足不变跏趺坐”代表不住
轮回涅槃二边；“三种法衣”是祖衣、五衣、七衣，
阿弥陀佛现为出家相，以此作为美妙身相的庄严。

当然，这些全部是在描述自己。从来没观想过的
个别道友，有时候也许观想不来，实在不行的话，可
以在前面放一张大照片。最近开“极乐法会”期间，
居士林经堂的后面，一面山全是阿弥陀佛的大唐卡，
你们应该到山对面或在下面一直看着观想。观想很好
的话，闭着眼也可以浮现出阿弥陀佛的形象来，这个
时候你观想自己变成这样的佛陀很容易。

圆满一切相随好，圆觉五身胜本性，

现而无有自性者，心间月上红舍字。

阿弥陀佛有三十二相、八十随好，圆满如来正等觉的一切觉悟，具足法身、报身、化身、现前菩提身、不变金刚身五种身。这样的身相不是像我们一样，有肝脏、肠子等五脏六腑，而是像镜子里的影像或空中彩虹一样现而无自性。从显现上讲，无有任何混杂，一点一滴都现得清清楚楚；从空性上讲，丝毫实质也没有，不像唐卡或塑像那样有质碍。

这个身相的心间有一芥子般很薄的白色月轮，月轮上再观想一个红色舍（𑖦𑖳𑖦）字。生起次第的教言中说，这个舍字要观得特别细，就像用头发尖画出来的一样。月轮和舍字观想得越细，心就越能集中在这个上面，断绝粗大的分别念，入于这种定当中。

根本咒文右旋绕，由其发光诸善逝，

如同所修迎请入，𑖦、𑖦、𑖦、火。

刚才观想心间有个非常细的红舍字，舍字的周

围，以右旋方式立着“喻阿弥得瓦阿依斯德吽”这几个字。这个咒轮不用旋转。一般来讲，内续部有旋转等修法，但这里没有这样要求，你们就不要过于胡思乱想，也没有必要问很多。除了这个修法以外，不用观想其他，能观这个已经很不错了。现在有些人分别念特别重，该观想的他不想，不用观想的就开始添枝加叶：“这个咒语怎么样旋转的？大小是怎么样的？位置大概在什么地方？旋转的快慢怎么样？一秒钟要转多少次？”没有要求的话，你没必要在这里增加分别念。



这个咒轮发出无量光，照射十方诸佛菩萨，从十方刹土中迎请无数如来。这时所有的如来都变成阿弥

陀佛，就像雨水或雪花融入大海一样，纷纷融入刚才所观想的阿弥陀佛（自己），同时念“乍吽万 𑍎 火”迎请咒。这个咒语可解释为迎请、融入、变成一体。灌顶、念诵时经常有这个咒语。

以上是大致的观修方法。大家应该会观想吧，我再重复一遍：首先观想一切都是空性的，空性当中对众生起悲心，自己的悲心和空性融入一体之后，万法变成极乐世界的种种庄严。在极乐世界的中央，有一个白色的莲花，莲花中间是自己心识所变的红色舍字，舍字发光作二利，之后红舍字马上变成阿弥陀佛。至于具体的身色等，大家应该清楚。在阿弥陀佛的心间观想一个白色月轮，上面有红色舍字，周围有“喻阿弥得瓦阿依斯德吽”这几个藏文。咒轮发光照射十方刹土，迎请如来融入自己阿弥陀佛，“乍吽万 𑍎 火”，自己跟阿弥陀佛无二无别，增上这种佛慢。

你们每天念诵会不会这样？如果不会，光是口头

上念“嗡阿弥得瓦阿依斯德吽舍”，可能意义不是很大。汉传佛教中有实相念佛、观想念佛，观像念佛、持名念佛，持名念佛的话，光是口头上念“南无阿弥陀佛”，心里从来不想阿弥陀佛的样子，也不想自己要往生极乐世界，这样的念诵不是很重要。

开了两天的法会，大家每天念咒要不离这样的生起次第，若能做到这一点，哪怕你只念一百遍，功德和力量也非常大。因为这是伏藏大师和莲花生大士的要求，念阿弥陀佛名号，有时候没有这个要求，但念诵这个咒语有这个要求。

“乍吽万 𑖦 火”以后，

咒文发光作二利。

二利，就是刚才所讲的自利和他利。

色现清净无量光，声响清净心咒音，
意聚清净五智慧。

所有的阿弥陀佛融入自己身体后，咒轮发光作二利，作二利之后观想：

一、“色现清淨无量光。”一切身相全部清淨为无量光（阿弥陀佛）。有些人也许觉得不可能，其实只要心清淨，完全是可以的。你看见一个人、看见一个动物，就想这是阿弥陀佛，即使看见一个坏人，也认为他是阿弥陀佛的化现。就像遇到一些领导时，虽然他们很坏，但实际上是国王派来的，不能得罪他，这样你对他就有一种不同的感觉。

有情世界是这样。器世界的话，外面的山河大地、地水火风全是阿弥陀佛的极乐刹土。尽管我们所接触的外境凹凸不平、嘈杂不堪，实际上它是极乐世界的幻化显现。

二、“声响清淨心咒音。”你听到的声音，不管是人声、鸟声，还是地水火风的声音，全是阿弥陀佛心咒的幻变。骂人的声音也好，拖拉机的声音也好，

城市里的各种声音也好，全部变成心咒的清净音声。这个可能比较好观。

三、“意聚清净五智慧。”不管是贪心、嗔心，还是善心、大悲心，所有的念头与阿弥陀佛的智慧无别，全部变成清净的佛智慧。

不仅藏传佛教有许多清净观的修法，汉传佛教中也有一个这方面的真实故事，现在被拍成了电影：在四川省梓潼县，有个四十岁左右的农村妇女很想吃素念佛，但她丈夫非常坏，想方设法要阻止。她做饭的时候，先给丈夫做一份荤菜，再做自己的素菜。丈夫见状，便把荤的东西舀到她碗里，说：“吃肉的没罪，做肉的有罪。”如此两次三番，妻子不得不随顺他，只好放弃吃素。

丈夫见计得逞，又要想法把她的念佛止住，于是干起杀猪卖肉的行当，每天早上强迫妻子帮他按猪腿。每次杀完猪，他就故意说：“杀猪的没罪，按猪

的有罪。”果然，再也没听到妻子念过一句佛号了。

这样过了三年。一天，妻子突然说：“我要回家了。”丈夫莫名其妙，问：“你的父母早已过世，你要回哪个家？”妻子说：“实话告诉你，我要回极乐世界了。你这个人心太坏，我本想做个吃素念佛人，你故意存心破坏。几年来，我一直在心里念佛，按住每一头猪时，都在默默念佛祈求：‘猪啊，我罪业深重救不了你，就让阿弥陀佛把你接往净土吧！’一直念佛到猪断气为止。可是万万没想到，这几年经我手按的每头猪都已往生，为了感谢我，三天后他们要跟随阿弥陀佛一道来接我往生。”丈夫一听，认为她在胡说八道，精神不正常。

到了第三天，妻子房屋内外遍满香气，出现各种瑞相。丈夫觉得很纳闷，一直暗中观察。见她梳洗完毕后，坐在椅子上闭目念佛，不到十声就坐化了。见到这突如其来的事实，他自己特别后悔，从此改掉恶

习，励力地忏悔，也成了一个念佛人。

这个故事中，妻子在坏丈夫的高压政策下，一直不敢出声念佛，只有在心里默默念。洗衣服时也是“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛”，杀猪时也是“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛”，行住坐卧都是“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛”，这样就像密宗所讲的，听到的声音也好，看见的色法也好，心里的分别念也好，全是阿弥陀佛的一种幻现。如果我们白天做事、晚上睡觉也是“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛”，所作所为、所听所见全是阿弥陀佛的清静幻现，临死时一定会往生极乐世界的。

只不过是我们的功夫不成，人身这么短暂，遇到如此殊胜的往生法，自己却不愿意努力。尤其是有些老年人非要背因明，不喜欢老实念佛，七八十岁的人背因明，跟谁也辩论不了。而年轻人呢，认为现在要弘法利生，老了以后再念佛。其实我也有这种想法，

但时间不一定等人啊！我们藏传佛教中，这一点就做得非常好，很多人到了五六十岁，家里什么事情都不用管，一心一意地念阿弥陀佛和观音心咒。一定要这样做，自己对自己应该有时间的控制，否则不要说做些没意义的事情，就算有意义的背诵因明、参加辩论，七八十岁的老公公、老太太在因明辩论中获胜，也不知道对佛教有没有贡献？

大乐之中念心咒。

所谓的大乐，就是一切皆现为阿弥陀佛的境相，没有任何苦受。从胜义角度讲，是远离四边八戏的大空性；就现在的显现而言，一切苦受都没有。在这样的大乐境界中，专注地念“嗡阿弥得瓦阿依斯德吽舍”。一直念满三十万遍。

每次不论念了多少心咒，都要作回向：

愿我迅速以此善，成就无量寿佛尊，

一切众生尽无余，悉臻彼等之胜位。

最后想：“我这样的善根，愿所有众生成就无量光佛的果位。”

下面是伏藏品后面的小字：

一十一字根本咒，三十万遍得悉地。

咒语共有十一个藏文，这样的根本咒如果念了三十万遍，那一定会获得悉地。获得悉地就是成就，也就是往生。这是诸佛菩萨的金刚语，大家务必要深信不疑。

这次你们参加法会，再忙也要尽量完成，假如这次不能完成，也要在短暂的时间内补上。念的时候一定要观想，前面所讲的这些比较简单。即便什么都观不来，也可以简单地观自己是阿弥陀佛，心间观想一个咒轮，发光利益众生、迎请诸佛菩萨，在这种境界中一直念心咒。最后作回向时，或者念前面的颂词，

或者念《普贤行愿品》，或者念《极乐愿文》的后面部分，这些还是很重要的。

当然，如果信心非常大，观想一点都不清楚，光是念佛号、念心咒也有功德。《极乐愿文大疏》中讲，在石渠一带的达多地方，有个人常常祈祷阿弥陀佛，念诵了许多遍《极乐愿文》。但他一直认为阿弥陀佛身相是蓝色的，而根本不会明观形象。可是凭着信心力，他在临终时，阿弥陀佛亲自降临，将其接引到了极乐世界。但是我们遇到了这样的法，阿弥陀佛的身相还是应该观清楚，最好是把唐卡或照片摆在前面，一边观想一边念诵。

不仅藏传佛教的伏藏品中规定，要念三十万遍的阿弥陀佛心咒，汉传佛教的往生咒念三十万遍的话，也能面见阿弥陀佛。唐朝道世法师在《法苑珠林》中说：“往生咒诵满三十万遍，则面见阿弥陀佛，决定得生安乐净土。”这些也是一种缘起，高僧大德的说

法是完全一致的。

佛现摄于无缘中，其后回向发心愿，
消除现世非时亡，来世极乐深捷径，
是故具缘当修持。萨玛雅！

把自己观为阿弥陀佛、外面的世界观为极乐世界，然后极乐世界全部化光，自己阿弥陀佛也化光，在无缘的空性中安住。假如你有大圆满或大中观的证悟境界，就在这样的境界中安住；什么境界都没有的话，就想阿弥陀佛和极乐世界都化光融入法界，没有任何作意，在这样的空性中稍微安住一两分钟，之后发愿作回向：“我这次的善根回向天下无边的众生，愿他们往生极乐世界。”

这样修的话，可以遣除非时死亡的违缘。所谓非时死亡，是指本来该活 100 岁，但中间出了一些违缘，在 50 岁时就死了。所以阿弥陀佛实际上与长寿佛无二无别，只要好好地修“嗡阿弥得瓦阿依斯德吽

舍”，就是在修长寿佛。很多人都愿意长寿，但是造罪业的话，长寿也不一定有意义。好多居士在医院里检查身体，特别害怕出现意外，一定要活到多少多少年。其实你光有心愿还不行，应该修这个法来遣除非时死亡，来世往生极乐世界。

大家遇到这个法，还是有殊胜因缘的，从历史上看，依靠净土法门成就的人非常非常多。藏传佛教里面有，汉传佛教里面更多。比如说莲宗二祖善导法师，在晚年时一心念佛，《佛祖统纪》中记载，他三十多年没有睡过觉。（我们不要说三十多年，三天不睡觉，也要用六天补上。）他临终时向西方祝愿：“愿佛接我，菩萨助我，令我不失正念，得生安养。”说完这个偈颂，就站着安然往生了。

他是佛教里著名的祖师，我们可能无法与之相比。但明代莲池大师所编《往生集》中，载有一则鸚鵡念佛往生的事例。现代的往生实录里面，也有牛听

僧众念佛往生的，小狗获得往生的，还有公鸡获得往生的，这些事例非常多。我们虽比不上以前的大德，比如净土宗的祖师，藏传佛教的乔美仁波切、萨迦派索朗则莫、龙猛菩萨等大成就者，但跟牛、鹦鹉、小狗比的话，它们念佛念得也不准，再聪明肯定也不如我，我有往生极乐世界的意乐，为什么不能往生？

强烈的愿望很重要。法王如意宝曾说：“念佛的时候，应该像年轻人谈恋爱一直想着对方一样，要一直想着往生极乐世界、想着净土的功德。若有这样的愿望，决定会往生的。”现在很多出家人、在家人口里经常念佛，但心里并没有强烈的愿望，如此不一定能够往生。所以，有往生的愿望非常重要。

麦彭仁波切还说，即生中若没有明显的往生征兆，于临终时得闻佛号，对此生起信愿者，也能往生。即使临终时不能起信，中阴时若能忆念佛号者，依靠强烈的信心力，亦能往生。因此无论于今生、或

临终、或中阴，皆当修行此法要，对阿弥陀佛有很大的信心。

我自己对阿弥陀佛的信心倒特别足，觉得法王已经往生了，作为法王的传承弟子，与极乐世界有不共的因缘，一定也能往生。但要念诵的咒语，自己因为时间关系，总是没有完成，一直觉得很遗憾，想空出时间将往生的资粮准备好。死亡随时都会到来，求医生、求上师想再活一两天也没用，不管是什么时候走，有了资粮的话，都会往生极乐世界的。

临死的时候，无论在医院里也好，突然出现违缘也罢，应像《六中阴》中所说的，马上要观想上师阿弥陀佛。这样一来，麦彭仁波切也讲了，临死的心态很容易转变，依靠你的信心和阿弥陀佛的愿力，二者一结合便能当下往生。

我们这个传承的弟子，与别人相比，跟极乐世界有不共的因缘，在往生方面有极大的优势。打个比

方说，你上面有领导的关系，下面有自己的智慧，想当官的话，有不共的方便。同样，上师如意宝有许多征相往生到了极乐世界，依靠上师的加持和我们自己的发愿，再加上阿弥陀佛的不共愿力，各种因缘一具足，只要有颗想往生的心，就一定能够往生。所以大家在念诵过程中，一定要有强烈的愿望，不要三心二意。假如表面上跟僧众一起念佛，但从来没有想过要往生，这样不是很好，一定要改正过来！

能仁王吐单加措，抄于列绕朗巴之伏藏原文也。

这个修法，是十三世达赖喇嘛从列绕朗巴伏藏原文中节录出来的。

在仪轨的最后，法王如意宝还盖了两个章，一个是永单加措、吐单曲配的，这是法王的传承上师；一个是法王自己的。法王不管到国内外哪个地方，都随身带着这个章，不是重要事的话，从来没有盖过，

最重要的事情才会在上面盖这个章。以前我们发愿念“系解脱”时，上师在《一子续》上盖过，为什么这个往生净土法的仪轨上也盖这个章呢？意思就是说，按照上面所讲的内容，对往生极乐世界有强烈希求心和信心、完成三十万遍阿弥陀佛心咒的信徒，一定能够往生。这一点由法王如意宝作保证，所以就签名盖章。上师曾在成千上万的眷属中一而再、再而三地承诺过：“只要你们以强烈信心完成持诵佛号和心咒的要求，不能往生的话，我是在打妄语。如果没有把握，我根本不会在这么多人面前承诺。”上师如意宝讲过很多的金刚语，至今我仍记忆犹新。

在座的有些人可能没有见过上师，但传承上师的加持和力量不可思议，很多人做梦也好，白天的征兆也好，都证明上师往生到了极乐世界。我们不知道能活多长时间，年轻人也好、老年人也好，开法会时一定要好好地念诵心咒，尽量把三十万遍阿弥陀佛心咒完成，完成的话，有了上师的承诺，肯定会往生的。

每个人应该有这个把握。遇到这么殊胜的法，甚至一些旁生都能念佛往生，我们就更不用说了。

与此同时，忏悔也非常重要。最好是先念四十万遍金刚萨埵心咒，然后一直念阿弥陀佛名号，这样决定能往生。遇到这样的修法，你们非常有福报，没有福报肯定遇不到，所以大家理当生起欢喜心！

二、共修次第引导

刚才讲了阿弥陀佛的修法，在家听受的道友和经堂里的人，现在用几分钟修一下。本来应该一起念诵仪轨，但是这次不念，大家跟随我的引导来观想：

首先结跏趺坐，坐势端正，观想：“从现在开始，我皈依以阿弥陀佛为主的上师三宝。”……

然后想：“这次观阿弥陀佛修法，是为了利益无边无际的一切众生。”为众生发无上的菩提心……

接下来，观想万事万物皆是空性，这样的空性许许多多众生没有懂得，对他们生起悲心……

这种空性与悲心的本体是清净的，但它的现相是极乐世界的器情万法，观想周围一切皆是极乐世界的环境和极乐世界的有情……

在广大无边的极乐世界中，观想白色的莲花和月轮，自己的心变成红色的舍字，发出光作二利。光收回来之后，自己一刹那变成出有坏阿弥陀佛，身色红色，一面二臂，跏趺坐，圆满相好……

阿弥陀佛心间的白色月轮上，观想一个红色舍字，舍字放光迎请十方诸佛菩萨，以阿弥陀佛的形象融入自己身体……

之后，观想所有色法清净为阿弥陀佛的形象，所有声音变成阿弥陀佛的心咒，所有心识变成阿弥陀佛的智慧……

在这样的心态中，大家一起念诵阿弥陀佛心咒：

嗡阿弥得瓦阿依斯德吽舍……

此善根回向一切众生后，器世界的极乐世界化为光，有情世界的阿弥陀佛也化为光，全部融入法界。于这样的空性中，不起任何分别念，稍许安住一下……

起定的时候，将一切善根回向众生……

今天由于时间关系，简单地表示一下。其实共修力量是很强的，你们开法会时也应该这样修！

《愿海精髓》讲解

2010年11月10日

今天我们讲法王如意宝造的《愿海精髓》。这个愿文也称为“小极乐愿文”，因为其发愿最终落到了往生极乐世界上。如今不管印度还是美国，藏地还是汉地，各教派的许多高僧大德和四众弟子都在念诵此愿文，所以大家有必要了解其意义。

从传承来讲，当年我是第一批在法王面前得到此法的人，所以具有此法的清净传承。首先我用藏文给大家念一遍传承（堪布念传承）。下面开始讲解愿文。

首先看标题。正标题“愿海精髓”，意思是说，普贤菩萨十万大愿的精髓是《普贤行愿品》，而《普

贤行愿品》的精髓就是此愿文。所以按照我们学院的传统，每次传完法都要念一遍《普贤行愿品》，如果来不及念《普贤行愿品》，也可以念此愿文。

副标题“普贤刹之杲日”，可从两方面进行解释：一、普贤刹并非普贤菩萨的刹土，而是指一切（普）极为贤妙（贤）的刹土（刹），即西方极乐世界，这个愿文能照亮前往极乐世界之路（杲日），也就是说能让我们看到往生极乐世界的光明。二、普贤菩萨（普贤）有无量的大愿，依靠这些大愿才能往生极乐世界（刹），就如同在黑暗中需要依靠阳光一样（杲日）。因为这两方面的原因，故此愿文名为“普贤刹之杲日”。

愿文总共有八个偈颂，首先是赞叹本师释迦牟尼佛并祈祷佛陀垂念。

无边二资功德所成身，具足六十支分梵音语，

十力功德周遍圆满意，天中胜天仁王祈垂念。

佛陀具有无边福慧资粮所成的身、六十种梵音的语以及十力功德周遍圆满的意，在具足如是功德的天中胜天能仁王释迦牟尼佛面前，我虔诚祈祷赐予垂念。

佛陀的身体具足无量的功德：佛陀最初发了无上的菩提心，中间积累了无边的福德和智慧资粮，最后通过无缘智慧资粮形成了法身，通过有缘福德资粮形成了色身。

佛陀的语言具足六十种梵音¹⁶。《法华经》云：“梵音深妙，令人乐闻。”佛陀的声音不像世间人天的声音，任何众生都不会对其生起厌恶心。

佛陀的智慧无与伦比，具有处非处智力、如是了知业报智力等十种力¹⁷，其智慧是周遍圆满的。

16 六十种梵音详见《大乘庄严经论》。

17 十力详见《入中论》。

佛陀的身语意跟众生的身语意完全不同，具足无量无边的功德，在一切人天中最为微妙、殊胜，是无与伦比的，所以法王在此祈祷：天中胜天能仁王，我等在您面前祈祷，希望您垂念我们。

《华严经》云：“唯除等正觉，最胜尊导师，一切天人中，无可归依者。”除了最胜导师正等觉佛陀以外，在世间的一切天人大众里，再没有一个真实的可皈依者。在座各位都是佛教徒，应该时刻忆念佛陀，佛陀的功德是不可思议的，依靠他必定会让自己获得解脱。《圣大解脱经》中说：“悯念一切故，灭除老病死，令到安稳处，以是故名佛。”意思是，世尊悲悯一切众生，能灭除生老病死之苦，令一切众生抵达最为安稳、快乐之地，由于这个原因故名为佛陀。

所以各位不要忘记祈祷佛陀，要时时刻刻祈祷佛陀：您的智慧、悲心和威力在世间无人能比，凡是祈

祷、供养您，对您产生信心，都能趋入解脱之道，愿您垂念、加持我！

《福盖正行所集经》云：“解脱一切缚，成就一切智，牟尼大牛王，世间无与等。”佛陀解脱了一切束缚，成就了一切智慧，就像牛王能引导群牛抵达安乐之地一样，佛陀也能引导无量众生抵达解脱的胜地，在世间没有能与佛陀相等者。所以大家要明白，皈依世间的人和非人都是不可靠的，最可靠的就是一心一意皈依佛陀。这并非因为我们是佛教徒，所以才故意赞叹佛陀的，应该有丰富的教证和理证证成此理。

此偈主要赞颂佛陀身语意的功德，并祈祷佛陀加持我们。祈祷非常重要，如果没有祈祷，虽然佛陀是真正的如意宝，也不可能无缘无故赐予我们悉地。谁能以信心祈祷，依靠佛陀的加持力和自己的信心力，此人就会获得佛陀的加持，一切功德和悉地自然而然

都会现前。

第二偈讲佛陀往昔如何发心之理。

佛以广大慈悲近摄受，极剧三苦摧残之众生，

为欲二利所愿如意成，而发无上殊胜菩提心。

吾等大师释迦牟尼佛以广大的慈悲心摄受了被极为剧烈的苦苦、变苦、行苦所摧残的浊世众生，为了令自他二利如意成办而发了无上殊胜的菩提心。

大家学过《白莲花论》，都清楚佛陀为了利益浊世的众生，曾经发下殊胜菩提心，之后住于菩萨的学处。不仅释迦牟尼佛，过去诸佛都是如此，如《发心仪轨》引用《入行论》的教证说：“如昔诸善逝，先发菩提心，复此循序住，菩萨诸学处。”

为什么我们要发菩提心呢？因为一切佛陀发现，唯有菩提心才能利益众生。有些人觉得财富能帮助别人，所以拼命地赚钱，有些人认为地位能帮助别人，

所以想得到一个不错的地位，但佛陀并没有选择这些，而是唯一选择以菩提心利益众生。在座各位都是学大乘佛法的，除了极个别小乘种性者以外，修行的目标都是利益众生，所以也要像佛陀那样发心。

利益众生的方法很多，如果我天天拼命化缘，把化到的钱分给大家，每个人发一百块钱，这是不是利益众生呢？表面上看是。得到钱的人也很高兴：一百块钱！我可以好好花，买许多可口可乐！但这不是究竟利益众生，究竟利益众生就是以菩提心的妙药断除众生的生死大病。如《佛说无畏授所问大乘经》云：

“菩提心功德，是胜妙良药，一切病能治，施有情安乐。”

总之，众生需要的就是安乐，怎样才能得到安乐？唯有依靠菩提心。佛陀因为发现唯有菩提心才能饶益无量的众生，所以他选择了发菩提心，并不是佛陀没有其他事可做，才不得不发菩提心的。

在这方面我们也要向前辈高僧大德学习，他们不是为了成就后特别舒服而修行的，而是为了利益众生而修行的。世间有些人是这样的，读书就是为了找工作，找工作就是为了有吃、有穿、有钱，目标仅此而已。学习佛法不能这样，应该是为了让天下无边的众生获得解脱。

这一偈是忆念佛陀发心的历史，第三偈讲我也如是发心。既然佛陀曾经为了利益众生而发心，那我们都是佛陀的追随者，用现在的话来讲是佛陀的“粉丝”，因此也要跟随佛陀而发心。

**我亦乃至等空众生尽，不贪自利寂乐之享受，
依于利他如饰胜意行，从而趣入三有之大城。**

我也乃至等同虚空的众生度尽之前，绝不贪执声闻自我寂灭的安乐，而是依于饰品般的利他意乐和行为¹⁸，不贪执住于寂静处，也不害怕接触众生，从现

18 利他有行为和意乐两种：为众生做一点一滴的事情也是行为上利他，产生一瞬

在开始披上精进和无畏的铠甲，趋入生死轮回的城市度化众生。

希望各位好好思维这些道理。法王的《愿海精髓》虽然只有八个偈颂，但大乘八万四千法门的所有精华都在里面。现在我每次念诵这个愿文都感觉有很大的加持，也觉得有不共的缘起。大家应该对此愿文生起定解。当年法王发愿时，我并没有发觉有特别甚深的意义，但后来越来越觉得其中每个字都有甚深的意义，可以说是一字千金，根本无法用语言和分别念来形容。尤其学习了大乘的诸多经论后，更是深深地感到圣者的金刚语与世间人以分别念造的文字确有天壤之别。

《金色童子因缘经》云：“佛于生死大海中，自度度他皆出离，我当亦度诸众生，出离同归无上道。”意思是说，佛陀在生死轮回中发起了自度度他

间的利他心也是意乐上利他。

的菩提心，最终圆满成办了自他二利，我们应当像佛那样发愿，这样自他众生都会获得解脱。

如果人的相续中有利益众生的心，自己的许多事情都会很容易。我看到一本叫《和平》的书，其中有一段精彩的文字：人一旦想着自己，就会误入狭隘的空间，即使一件很小的事也会显得特别大；相反，如果能想着别人，视野就会变得很广阔，任何问题都会变得微不足道。很多人应该深思这一段文字，其实很多人的痛苦、烦恼、不平、焦虑都来自于自私心，如果能少想自己、多想众生，遇到再大的问题也会显得很渺小。

《华严经》说：“先发诸大愿，除灭众生苦，究竟菩萨行，成就无上道。”我们首先应该发度化众生的大愿，如果发了这样的愿，不仅能灭除一切众生的痛苦，自己的菩萨行也会究竟，必将得成无上菩提之道。

两个人同时学佛，刚开始都是凡夫的境界，后来一个人发现了菩提心的重要性，从此不断地在菩提心方面努力，心里装的都是众生，想的全是利益众生，而另一个人没有发现菩提心的重要性，心里想的全是自己，从来没考虑过利益众生。到一定时候，一比较就会发现：利益他众者就像《二规教言论》中所说的那样，“恒时精进利他者，初时虽为贱奴仆，此后逐渐至高位，犹如苍龙腾空中”，而不利益他众者却平庸如前。因此，如果有人真正发心利益他众，刚开始他可能跟其他人一样，但后来他的事业、功德必将远远超过其他人。

发无上菩提心确实非常重要，我们也要为了成办自他二利发起无上的菩提心，之后无所畏惧地趣入三有的城市。趣入城市并不是说天天到成都、北京，天天在宾馆里享受、看电视，而是要去利益众生，在此过程中要忍耐任何痛苦。

各位道友应该披上利他的铠甲。在现在这个时代，大乘修行人不能只是一个人呆在山里，这对自己的修行虽然有利，但不能利益很多众生。利益众生是很重要的，现在依靠科技利益众生特别方便，所以我们要抓紧时机利益众生。如果所有的大乘修行人都不发心，天天贪执自己的寂灭安乐，这样懂佛法的人都“睡懒觉”了，那众生的苦谁来除啊？作为菩萨不应该“睡懒觉”，应该想到：周围有那么多缺乏佛法的众生，我要用各种方法给他们送去佛法。尤其现代科技的力量很大，我们这里有许多道友在利用科技弘法，今天我在课上讲一个偈颂，世界上很多人马上都会听到，法义马上就能融入心。当然，反过来如果我发心不健康，故意讲让众生生起贪心、嗔心的语言，通过网络一发布，许多人也会马上生起烦恼。所以发了菩提心的菩萨们不要睡懒觉，应该关注周围的世界，这么多众生每天喝着世间八法的美酒，醉醺醺不知取舍，如果还不去利益他们，那真的很遗憾。

法王教言的每个字都有甚深的含义，拿“依于利他如饰胜意行”来说，利他的殊胜意乐和行为就像饰品一样，人们随时都佩戴着饰品，同样，菩萨也应时刻有利益众生的意乐和行为，不能有空才发菩提心，不空时就不发菩提心。哪里有这样的菩萨？应该心情好要利益众生，心情不好也要利益众生，身体好要利益众生，身体不好也要利益众生。如果什么违缘都没有时利益众生，一旦遇到违缘就不利益众生，甚至反而想害众生，这是不是大乘菩萨啊？大家应该想一想。

第四偈是以文殊菩萨和普贤菩萨的行愿而发愿。

所有生世慧藏唯一父，文殊勇识欢喜而摄受，

由从普贤行愿品所说，如海菩萨行愿皆圆满。

从现在乃至未来的生生世世，愿一切诸佛的智慧宝藏、劝请一切诸佛最初发菩提心的文殊勇识欢喜摄受我，愿《普贤行愿品》所说的如海大愿自己悉皆圆

满实现。

大乘菩萨的所有修行都包括在文殊智和普贤行中。如《普贤行愿品》云：“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然。”《文殊师利发愿经》亦云：“如文殊师利，普贤菩萨行，我所有善根，回向亦如是。”所以我们应该发愿：乃至一切众生度尽前，生生世世得到文殊菩萨摄受，具足普贤菩萨的无量心愿！对大乘行者来讲，这两点是不可缺少的。

《华严经》云：“若有诸菩萨，不厌生死苦，具足普贤行，一切莫能坏。”意思是，如果有菩萨像文殊菩萨那样不厌倦生死轮回的大苦，具足普贤菩萨的伟大行愿，这样的修行者永远不会被违缘所毁坏。在座各位都是发了菩提心的人，要时时刻刻祈祷文殊菩萨、普贤菩萨，要随学他们而发大愿。他们的发愿就是利益众生，根本没有为自己的利益而发愿。

现在很多人都不会发愿，如果没有遇到善知识，

可能临死前都不会发一个殊胜的愿。在这方面我特别感恩诸传承上师，如果没有他们的摄受和讲经说法，我肯定不会像如今这样领悟佛法，即使信仰佛教，也只是表面上拜拜佛、作一点供养，甚至连如何发愿都不会。如果这辈子没有发好愿，以后什么时候再值遇大乘佛法啊？依靠上师们的恩德，今生我如理地发了愿，虽然不一定有立竿见影的效果，但未来的生世中必定会依愿力成为大乘佛子，这样自己流转轮回就有边际了，这是毫无疑问的。因此在这方面大家也应该想到上师的恩德。

虽然真正现前普贤大愿必须证得一地菩萨果位，但现在我们可以一边忆念愿文的意义一边随文发愿。很多人学过《普贤行愿品》，应该明白其中的意义，以后要经常边念诵边发愿。

第五偈是发愿承侍未来诸佛。

未来导师九百九十六，于此刹中示现成佛时，

恒时随行愿成胜弟子，愿获广弘事业威猛力。

贤劫未来九百九十六尊佛¹⁹在印度金刚座²⁰示现成佛并转法轮时，愿我像阿难、目犍连和舍利子随行释迦牟尼佛一样恒时随行这些佛陀，成为他们的首批眷属和殊胜弟子，并祈愿自己获得利益众生、广弘深广法门的威猛力量。

我们现在很想度化众生，可是能力有限，经常找不到所化众生，即使找到众生，可是不但度不了他们，自己反而逐渐进入对方口中，即将被他们的魔力“度化”，最后拼命往回逃跑，有这个危险性。所以我们要发愿：但愿未来诸佛出世时，自己如法承侍这些佛陀，在这些佛陀面前听受妙法，获得弘法利生的能力。

19 贤劫共有一千尊佛出世，其中人寿六万岁时拘留孙佛出世转法轮并示现涅槃，人寿四万岁时迦那迦牟尼佛出世转法轮，人寿两万岁时迦叶佛出世转法轮，人寿百岁时本师释迦牟尼佛出世转法轮，所以在贤劫千佛中已经有四尊佛出世了，未来还有九百九十六尊佛出世。

20 位于菩提迦耶，据有关经典和论典说，贤劫千佛都在那里示现成佛。

在《大悲经》中，佛陀对阿难说：“我灭度后，此贤劫中当有九百九十六佛出兴于世。拘留孙如来为首，我为第四，次后弥勒当补我处，乃至最后卢遮如来（胜解佛）。如是次第汝应当知。阿难，于我法中但使性是沙门污沙门行，自称沙门形似沙门²¹，当有被着袈裟衣者，于此贤劫弥勒为首乃至最后卢遮如来，彼诸沙门如是佛所于无余涅槃界次第当得入般涅槃，无有遗余。”由此教证可知，我们这些人与贤劫未来诸佛有甚深的因缘，因此大家要发愿：当贤劫其他如来出世时，自己要恒时依止他们，得到弘法利生的威力，最终度化无量的众生！

第六偈是为一切众生往生极乐世界而发愿。

一切贤劣业系众有情，此生命终往生极乐刹，
获得无量光佛语授记，智悲力之威势愿圆满。

21 这里的沙门包括出家人和居士。沙门有修善的意思，所以从广义上讲应该包括在家居士，从狭义上讲则专指比丘比丘尼和沙弥沙弥尼。

愿凡是以善业和恶业与我结上善缘和恶缘的有情，此生命终后都往生极乐世界，获得无量光佛的授记，并且圆满智慧、悲心以及度化众生的能力。

法王一辈子就是这样发愿的，我们也应如是发愿：愿凡是与我结缘的众生，不管是结善缘还是恶缘，此生命终后都往生极乐世界，往生后阿弥陀佛以妙手摩顶加持，以金刚语赞叹授记：善男子，过去汝曾发菩提心，未来汝将转生某刹土，在彼刹土示现成佛，佛号为何。如《文殊师利发愿经》云：“愿我命终时，除灭诸障碍，面见阿弥陀，往生安乐国。生彼佛国已，成满诸大愿，阿弥陀如来，现前授我记。”

往生净土后得到阿弥陀佛的加持和摄受，之后具足悲心、智慧和能力，这一点是非常重要的。佛陀具足了照见万法实相和差别的如所有智和尽所有智，对一切众生都具足犹如慈母对独子般的大悲心，还拥有度化无边众生的能力，如果我们也具足这些智慧力的

功德，这才是真正的佛子。

在座各位不同程度地具足这方面的功德，这就是长期学习佛法的作用。如果没有学习佛法，不可能具足智慧、悲心和能力，通过长期的学习，跟世间人比较起来，大家对万事万物有了新的认识，对与自己关系好与不好的一切可怜众生也能时常产生悲心，而且有度化他们的能力。所以有些人还是很不错的，通过自己一个人的智慧、悲心和能力，也能饶益许多众生。

有时候我在想：依靠法王如意宝等传承上师的加持，现在许多人懂得了佛教的真理，对大乘的菩提心有所体会，也能尽心尽力饶益不懂佛理、充满邪知邪见的众生，这些现象非常令人可喜。前一段时间，各地的菩提学会搞爱心活动，看到许多人的善举，我内心也有成就感。所以上师的加持确实很重要，通过上师的加持，很多人对佛法有所认识，对大乘的菩提心

也有所感悟，这样内心有所转变，行为也会相应发生变化。

在利益众生的过程中，大家千万不能退失信心，也不能生起怯弱心和畏缩心，哪怕能让一个众生生起善妙的心，我们也要勤奋努力。即使遇到失败，也不应该气馁。如果是为了自己而奋斗，不成功可能心里不是滋味，但为了利益众生，即使不成功也没什么后悔的。

依靠大恩上师的愿力和加持，如今我们有许多利益众生的机会。虽然每个人的能力、发愿和因缘不同，但多多少少都能做一些事。大乘佛法对整个世间有无比的利益，如果我们能用各种方法让人发菩提心、念佛求生净土，这样的人生才有意义。

世间的价值观是什么？就是觉得有钱有势、有吃有穿才算成功人士。其实这是很颠倒的，成功人士不只是有吃有穿，《萨迦格言》中说：“平日不为利他

想，此人行为如牲畜，唯寻自己之吃喝，岂非牲畜亦能行？”所以，即使畜生也能解决自己的生活，这没什么了不起的，真正了不起的就是有能力有因缘时尽量劝化众生学佛，宣讲净土的功德，让他们发愿往生净土，最终令自他得到真实的利益。

第七偈是为兴盛佛法、众生安乐而发愿。

无垢圣教兴盛常住世，无偏众生享受胜利乐，
意中所愿恒时唯有此，祈赐谛语加持成办之。

无垢的圣教兴盛并长久住世，无偏的众生（不仅是亲友等关系好的人）享受殊胜的利益和快乐，我心中恒时所愿的唯有这两件事，祈愿诸佛菩萨以谛实语加持令其成办。

这就是圣者的所愿。《普贤行愿品》中的所有大愿归结起来，也就是弘扬佛法和利益众生。这两个愿是有联系的——如果佛法兴盛，则众生自然会得到

快乐。《地藏十轮经》中说：“如如意宝珠，随所愿皆满，如是三乘法，能满众生愿。”因此，如果想让众生快乐，就要兴盛佛法，如果佛法不兴盛，众生即使暂时快乐，也不可能有长久的安乐。为什么我们常说要以佛法饶益众生？就是因为有了佛法，众生才会自然而然拥有快乐。如果没有佛法，人们的经济再怎么发达、知识再怎么提高，也不会有真实的快乐。所以佛法是众生安乐的源泉与根本，这一点大家务必要清楚。

各位有识之士一定要大力弘扬佛法，这就是对众生的最大布施。《佛所行赞》云：“佛说一切施，法施为最胜，人斯行财施，行法施者难。”一般行财施的人比较多，很多人能给钱、给物、给地位，但是作法施的人很少。真正观察起来，现在有多少人能作法施？确实非常少。本来法施是对众生的最大饶益，可是愚笨之人却不知此理，今天你给他一万块钱、一千块钱，他觉得：这个人对我太好了，给我这么多钱，

我永远报答不了他的恩德！可是如果对他作了一次法布施，他却没有感恩之心。

既然法布施如此重要，所以我们应该祈祷诸佛菩萨加持：愿一切高僧大德长久住世，广转法轮，使无边的众生得到利益。

最后是普愿世界吉祥圆满：

祈愿一切众生生存因，圆满四德宝藏皆成就，
遍寻不得违逆与衰败，善妙光照三地增吉祥。

祈愿一切众生生存之因——四德宝藏²² 悉皆圆满成就，在整个世间周遍寻找也找不到违缘和衰败，善妙的光芒普照三界，增上吉祥圆满，一切人天获得快乐。

跋文：

22 四德宝藏：即财富、妙欲（色声香味触法）、胜法、解脱，前二者是世间安乐的因与果，后二者为出世间安乐的因与果。

如是于中土金刚座，菩提树庄严之世尊法座前，阿旺洛珠宗美所言，愿诸佛菩萨加持如是成就。弟子索达吉由录音整理成文，并亦如是发愿。善矣。铁马年九月十日（1990年11月29日）。

1990年，法王如意宝到南亚弘法：首先抵达尼泊尔，再去印度北方的达兰萨拉，然后去印度南方南卓高级佛学院，在那里用两个月时间传讲《定解宝灯论》，之后去不丹将近二十天，朝拜了莲花生大士的圣地，随后又回到印度朝拜四大圣地：释迦牟尼佛降生、成佛、转法轮、涅槃的地方²³。法王如意宝到金刚座后，带领我们开了普贤云供法会，有一天法王即兴唱了这首愿文，我用一个黑色的录音机把它录了下来，法王唱完后说：“我这次发的愿很殊胜，可以记录下来。”法王开许以后，我根据录音抄录了下来，形成了这个愿文，因此此法的传承是很清净的。

23 佛经中说，如果朝拜这四大圣地，五无间罪也能清净。

当时法王让我在跋文中写：堪布索达吉由录音整理成文，但我不好意思，便写成：弟子索达吉由录音整理成文。后来法王显现上有点不高兴，说：“人家南珠堪布在跋文中都写是堪布²⁴，你为什么不说堪布呢？”我说：“如果说堪布，我有点不好意思。”后来有一次法王又说：“这个堪布南珠怎么自己说是堪布？自己不能说是堪布，别人说堪布是可以的。”那时我想：幸亏我没有写堪布，不然现在又要挨批评了。

希望道友们经常念这个愿文。今后去一些圣地朝拜或者做完任何善法，念《普贤行愿品》需要十分钟左右，如果当时时间不够，可以念这个《愿海精髓》。我认为此愿文是《普贤行愿品》的归纳，《普贤行愿品》的全部意义都含摄在里面，乔美仁波切《极乐愿文》的精髓也在里面，所以加持力极大。我

24 法王在尼泊尔开取的伏藏法《项带金刚槌》是堪布南珠整理的，他在后面的小字里称为堪布。

们学院的四众弟子经常念这个愿文，而且每次传完一部大法，都是用这个愿文来回向，今后大家也要经常用这个愿文来回向，这对各位有很好的缘起。

这次我们传讲净土法的缘起也很好：在第五册法本中，前面是《藏传净土法》，接着是《阿弥陀经》，最后用《愿海精髓》回向，这样就圆满结束了。依靠这样的缘起，很多结缘者应该有往生极乐世界的殊胜因缘吧！

附：

愿海精髓

无边二资功德所成身，具足六十支分梵音语，
十力功德周遍圆满意，天中胜天仁王祈垂念。
佛以广大慈悲近摄受，极剧三苦摧残之众生，
为欲二利所愿如意成，而发无上殊胜菩提心。
我亦乃至等空众生尽，不贪自利寂乐之享受，
依于利他如饰胜意行，从而趣入三有之大城。
所有生世慧藏唯一父，文殊勇识欢喜而摄受，
由从普贤行愿品所说，如海菩萨行愿皆圆满。
未来导师九百九十六，于此刹中示现成佛时，
恒时随行愿成胜弟子，愿获广弘事业威猛力。
一切贤劣业系众有情，此生命终往生极乐刹，

获得无量光佛语授记，智悲力之威势愿圆满。

无垢圣教兴盛常住世，无偏众生享受胜利乐，

意中所愿恒时唯有此，祈赐谛语加持成办之。

祈愿一切众生生存因，圆满四德宝藏皆成就，

遍寻不得违逆与衰败，善妙光照三地增吉祥。

如是于中土金刚座，菩提树庄严之世尊法座前，
阿旺洛珠宗美所言，愿诸佛菩萨加持如是成就。弟子
索达吉由录音整理成文，并亦如是发愿。善矣。铁马
年九月十日（1990年11月29日）。

2016年《胜利道歌》讲解

2016 年 3 月 21 日

1. 缘起

20 年前，1996 年 9 月 21 日，法王如意宝写了《胜利道歌》。到现在有 20 个年头了。今天是一个比较特殊的缘起。一会儿，我将给全球众多的佛教徒以及极少数非佛教徒，传授这首《胜利道歌》。

我下午看了一下，这个缘起还是很殊胜的。20 年前——1996 年，上师如意宝生了一场很重的病，回学院之后就造了《胜利道歌》。从此以后，学院每年开学的时候，法师们都要先讲一遍《胜利道歌》——哪怕只是念个传承。一直到今天，依然有这样的规矩。

在座的所有人，不管是在家人，还是出家人，希望你们以后在传法或者共修之前，比如一年圆满、第二年开始时，都先讲一下《胜利道歌》，或者大家一起学，或者一起念一遍。传承上师的有些缘起，我认为是不可思议的。

今天是 2016 年 3 月 21 日，当时是 1996 年 9 月 21 日。这个时间不是特意安排的，而是我前段时间随意指定的。今天学院刚好也有网了——这也不是特意安排的。

前段时间，我生了一个小小的病，住院几天，所以没有如期讲课。本来 3 月 7 日就该讲的，但是我耽误了——大概从 3 月 7 日到 21 日，也不算特别长吧。我当时说了，今年的翻译基本上完成了，现在要以特殊的方式闭关一段时间——我在医院里“闭关”了几天，收获还是很大的。

现在身体应该没什么了，所以照样给大家讲课。

这个星期四和星期六分别讲《大圆满心性休息》和《大乘经庄严论》。这两部大论前面的传承，城里的佛教徒或金刚道友多年来一直努力坚持，我对大家听受佛法的信心和勇气也有了一定的信心。

虽然照常上课，但讲的时间不一定像以前那么长。我根据实际状况，慢慢地讲。情况比较特殊，希望道友们能够理解，我不是故意的。之后一两个月，我跟大家的互动和联系也暂时会少一点，包括信息和电话，也希望大家理解。

这方面跟大家——我们那天去台湾，导游过一会儿就说：“给大家报告一下！”后来我们说起这个导游的名字，就叫“报告一下”。所以，今天这件事情，我也跟大家“报告一下”。

2. 淡定

前一段时间，我跟任何人都没有说，以非常隐蔽的方式在医院住了几天。现在，不管哪个教派的上师生病了，一些佛教徒好像比非佛教徒还紧张。上师也好，弟子也好，都像没什么修行境界一样，心急如焚，手忙脚乱。有的去打卦，有的去哭，有的去闹，有的跟医院吵架，还有些居士为了照顾上师互相争执、分歧……

这种事情，我以前看过很多。上师们生病的时候，弟子们也同样“生病”了，学佛的比不学佛的人还要乱。

按理来讲，佛教里面有应对生老病死的方法，大家应该有面对的能力。作为上师，生病时不应该叫苦连天，求天求地，到处跟人说：“我生病了，快不行了。你们能不能放生呀？”应该淡定一点，不要在很多弟子间传来传去。

弟子们呢，则应该依靠自己的境界来抉择。如果你把上师看作凡夫人，凡夫人业力现前时，谁也没办法代受，哭也没用；如果上师是一个圣者，为了圣者的利益，凡夫人也不需要哭。

我觉得以后不管什么上师，生病的时候都没有必要去放生。放生本来是救护生命，这是我们大乘佛子日常修行应该行持的。但是，为了救上师的命，而去救其他众生的命，是一种比较奇怪的方法。

我也不建议哪个上师生病了，到处去放乌龟，放海鲜。现在放生的环境比较复杂。你们可能也知道，最近很多报纸都在说这件事。因为大家放生的方法不对，如今在各个地方，不管是环保组织，还是其他一些组织，都有一些不同的说法和抗议。

虽然，我以前说过：“我生日的时候，大家能不能放点生？这是我最欢喜的事。”后来也说过：“一旦我离开世间，那一天能不能变成一个放生日？”我

自己想，一部分人暂时可能会坚持两三年、十几年。过了以后，有没有就不好说了。这一点，对我本人来讲，确实是一个愿望。但是，还没有死，还不是很严重，就到处放生，可能不是很好吧。

听说这次也有很多地方去放生。一方面，我很感谢。你们也是为了我的健康，为了其他上师和高僧大德的健康，但另一方面，我们佛教徒面对生老病死的时候，应该学会淡定。没必要去哭，去闹，也没必要特别紧张，更没必要像世间人一样为了看上师，做出各种各样的事情。

米拉日巴尊者说：“我病无人问，若死无人哭，能死此山中，瑜伽心意足。”生病的时候没有人问，死亡的时候没有人哭，如果能在这样的山洞里死去，瑜伽士我心满意足。这是上等修行者面对生老病死的方式。我们虽然不一定有这样的境界，但上师们在面对疾病的时候，还是应该淡定一点。

还有各种各样的一些传说。比如某个上师生病了，有些人就开始怨天尤人，说是因为下面的弟子不和或打架，上师受不了，所以才生病的。这也不一定。在佛教内部，也许有一些因弟子不和而影响上师健康的情况，但非常少，可能只占百分之一二吧。作为上师，弟子不和或破戒，与自己的健康状况不应该有什么关系。以后不管什么上师生病，底下都没有必要传上师生病的原因是什么。

这次住院，我倒没有听到什么，因为提前有所防备，非常保密。等出来时，基本上所有事情都已经搞定，已经圆满了。但还是担心有人说出去，我又马上跟学院所有的堪布堪姆打招呼，不要去放生，不要去念咒，也不要到处去哭，到处去求——像《莲苑歌舞》里的故事一样，不需要这样。

至于打卦，一般来说，我认为生病没有必要去打卦。听说我这次生病，我们这边的金刚道友相对来

讲，还比较淡定。

不过，以后不管哪个上师或金刚道友生病，如果真的有需要，比如实在没钱看病或缺什么东西，大家还是应该去帮助一下，照顾一下。这个还是很有必要的。

总之，作为佛教徒，大家在生老病死方面，应该有一些独特的见解和坚定的信心，应该比世间人更坚强一点。只有这样，才能体现我们佛教独有的智慧。

现在佛教徒打卦和算命的比较多。有些人甚至经常打卦，比如身体确实不好，医院也查出一些情况，然后就去打卦，说这个不能做，那个也不能做……这种现象不是很好。

一方面，佛教徒对现在的科学和医学，该相信的时候要相信；另一方面，道友生病了，给他念个经加持一下，也可以。除此之外，我们没有必要去发动很

多人，惊动很多人。

以后，我们在面对疾病时，出现灾难违缘时，个人也好，集体也好，都应该有这样一种观点。这是我的看法。

3. 闻思修行

希望学院的道友们一如既往地闻思修行。前一段时间我了解到，每个班的法师在这方面都比较重视。在世界各地的佛教徒，也希望你们一如既往地学习。

现在这个时代比较特殊，很多人都失去了自己的见解和方向。如果没有很好地闻思，很有可能在这个大千世界迷失方向。

而且，大家在闻思修行方面，不要用各种各样的语言进行加工。事情本来不是这样的，可有些佛教徒却特别喜欢捏造，特别喜欢相信这个，相信那个，

而不愿意相信事实，不愿意相信真相。作为佛教徒，这样做是比较迷信的。这一点，希望在座的各位引起重视。

4. 网络是把双刃剑

现在是网络的时代，跟以往很多时代相比，都更为特殊。不管有没有信仰，都希望大家观察一下自己的内心，观察一下周围的世界，观察一下自己身心的变化。

对每个人来讲，网络都是一把双刃剑，有利有弊。所谓的有利是什么呢？很多信息、资料和智慧通过网络都可以轻而易举地得到。想了解任何一个人、任何一件事情或任何一个事物，上网一查，马上得到这方面的信息，而且范围很广，全世界最新、最快、最有判断性和结论性的知识，很快的时间就可以获取。

现在，大城市的人基本上都使用网络，每天拿着电脑，拿着手机，买东西也好，旅游也好，甚至吃饭、叫车，都可以依靠网络来解决。网络的确给大家的生活带来了许多便利。这是网络有利的地方。

不利的地方在哪里呢？影响我们的心智，让我们变得愚痴。以前，寺院里的高僧大德和出家修行人，不管是教证、公案，还是其他一些知识，全都记在自己心里，随时随地可以用。现在呢，全都放在电脑里，放在手机里。看见一个好的教证，不是马上背诵，而是马上拷贝，粘贴到信息库或备忘录里。粘贴完了，也就算完了，很少再去看。而一旦手机掉了，所有知识也跟着掉了。如果不带电脑，自己的脑子里就什么都没有。现在很多人的学习都不够深入，就是因为太依赖网络。

网络上信息特别多，既是好处，也是坏处。这些信息，大多数吸引力超强，诱惑力很大，对绝大多数

人的身心健康不一定有利。事实上，由于起负面作用的信息太多，除了极少数人以外，真正依靠网络获益的人很少——而且越来越少。

这个时候，佛教徒也好，其他人也好，都应该经常观自己的心。该用的时候，当然可以用。网络上千经万论，世间以及出世间，什么样的知识都可以学。但是，如果不管好这颗心，可能对整个身心都造成损毁和染污。

今天听课的人比较多，这也是依靠网络的便利，非常好。我们以后弘扬真理，修行正法，获取正能量，很有必要依靠这样的途径。前人需要越过千山万水、历经千辛万苦，才能得到的传承和知识，我们现在坐在家里，打开电脑，甚至在手机上就可以获取。这是前人和古人根本无法想象的。

但是，我本人也非常担心，将来也许会出现比网络更强的科学技术，来控制人类。这次围棋大

战²⁵——很多佛教徒不一定看，我还是比较关注的，人工智能机器人战胜了人类棋手。照这样的趋势发展下去，比人类更强的事物真的可能会出现。未来世界的各种超强技术，也许会控制人类的大脑和其他很多信息。

我们应该知道，一旦失去佛教提倡的种种高尚品德，人类亲手发明的技术，到一定时候可能把自己彻底毁坏。这是极有可能的。

5. 生活佛教

今天在座的，有多年闻思修行、非常稳定的金刚道友和兄弟，也有刚刚进入佛门的。甚至有些人连佛门也没有进，只是到网上来看看——这个喇嘛到底在说什么？听说他病了，看瘦了没有。

²⁵ 2016 年 3 月 9 日至 15 日，人类顶尖围棋手与计算机顶级围棋程序进行围棋比赛，即韩国围棋九段棋手李世石对人工智能围棋程序“阿尔法围棋”（AlphaGo）。阿尔法围棋以总比分 4 比 1 战胜李世石。

今天的人可能比以前多一点。法王如意宝当年的《胜利道歌》，是在学院 5000 多个出家人中做的。今天网上的人也比较多，有些是真正对佛教感兴趣的，也有些是道听途说，顺便来看看的。不管什么身份，活在这个世间，都需要道德，都需要正能量。这一点，只要属于人类，都非常需要。

所以前一段时间，我开始讲生活佛教——应该是在第 83 次网络开示时讲的。后来，得到了很多人的认可，大家应该比较满意。今天在这里也说一下，希望我们的法师和各个地方的道友，多多地思考生活佛教。

所谓的生活佛教，并不是以前很多大德提倡的人间佛教或人生佛教。它的内涵应该是有所不同的。

一方面，2500 多年前，在包括《阿含经》在内的许多佛经中，对生活，尤其是现代人非常关心的感情、赚钱、家庭等，有什么样的看法？是怎样处理这

些问题的？以后授课的时候，希望多给大家提供这方面的内容，逐渐形成系列的佛教生活观，比如疾病、养老、慈善以及当下人们非常关心的生活的方方面面。

另一方面，这些观点都是 2500 多年前的思想，在今天还有没有坚强的生命力？有没有鲜活的魅力？有没有特殊的威力？这些，都需要我们去研究，去推广。

刚才讲了，我们的法师以及各个地方的辅导员、负责人和相关人员，自己都先认真地想一想：我们佛教能不能跟现代人的生活有一种息息相关、密不可分的关系？如果能，那现代人得到这些佛教理念以后，会不会为自己的生活带来实质性的变化？如果会，那我们可以给大家提供。这样一来，现代人得到的真实的生活关照，其价值也许超越了金钱，超越了其他一些知识。

提出生活佛教的理念，我自己也有一些具体的想法。如果因缘具足，从现在开始，我们会用多年的时间去推广，去弘扬，去宣传，去实行。让许许多多的人真正获得身心的健康，今生和来世都发生一些实质性的转变，从而得到真实而长远的利益，这就是我们研究并推行生活佛教的愿望。

现在所谓的一些生活佛教，有时候可能太肤浅，太低俗了。我在个别国家看到，居然有在快餐面条上写《心经》的²⁶。吃面的时候，《心经》也吃下去了，说是一种加持。我一般不敢吃这种面条，不知道该以什么样的心态来吃。还有些人，把《心经》印在坐垫上——我们是不敢坐的，印在毛巾甚至拖鞋上。这些都特别不合理。

佛教如果太入于世间，真正的原汁原味的佛教理

26 日本关东一间餐厅推出一款宽面条，直接把佛教的《心经》印在面条上。在日本的饮食文化中，宽面与乌冬都是贵族和僧侣的食物。宽面又称为饅飩面，在日语的发音中，僧侣与饅飩面的发音颇为相似。老板于是突发奇想，用竹炭和可食用的焦糖煮成“墨汁”，在面条上印制《心经》。面条煮至沸腾后，字迹仍然清晰可见。

念会有所损害，这样肯定不合理；但如果佛教弘扬得太高深，大多数世间俗人根本没办法接触。而任何一个宗教，一旦离开了生活，离开了人群，它的生命力会变得比较脆弱。佛教玄妙甚深的道理，只有少数人可以触及，适合在寺院、佛学院和研究所宣讲，

在座的法师和居士，有些已经出家 10 多年，有些已经学佛一二十年，你们有没有弘扬过佛法？不说佛法也可以，我们弘扬的是真理——你们有没有弘扬真理的心？这样的一颗心，真的非常重要。

但是，我看到的现实却是，很多人的心力都不够。一个人一旦心力不够，就跟死亡没有什么差别了。人的心还是很重要的。哪怕已经老了，90 多岁了，如果心力够强大，什么事情也阻挡不了他；人虽然年轻，还不到 70 岁，如果心力不够——就像我们有些居士和出家人：我现在老了，不行了；我现在身体不好，马上退休了，该念阿弥陀佛了。人还没有

死，心却已经死了。——这样的话，可能什么事都做不了。

作为大乘佛教徒，我们有责任好好地修行，同时也有责任好好地弘扬佛法。现在是一个特别好的时代。网络时代的很多年轻人，有智慧，有心力，有技术，有能力。他们如果通过各种相应的方法，可以轻而易举地让人们得到真实的利益。所以，我们要不断提倡生活佛教，弘扬生活佛教，让许多人得到正能量的精神食粮。

21 世纪的人非常浮躁，非常烦躁，非常可怜。以前，我看过汉地一位居士大德的观点。他认为，21 世纪之后，家庭和婚姻不一定真实存在，夫妻之间想集聚就集聚，想分离就分离，每个人对家庭、孩子和父母都不负责任。

现在看来，好像真的有这个趋势。这个时代，人类如果不以佛教提倡的高尚道德为主线，没有健康

人性的主流文化，仅依靠技术和肤浅的知识来面对生活，会非常痛苦。这种痛苦，恐怕很少有人愿意接受。

如果自身有一定的修行境界，对佛法的深意真正有所理解，那普通人认为非常可怕的生老病死，我们佛教徒——不管是在家人还是出家人，会像逛花园或观光旅游一样，非常轻松，并以一颗欢快的心来迎接。有境界的人，的确有这种能力和把握。

这一点，值得很多人去深思。为了挽救整个世界，也为了自己的身心健康和生命品质的提升，我们需要在这方面多一些关注。

前面跟大家讲了三个内容。第一个，每个人都有自己的上师、父母和道友，当他们生病或出现一些不愉快的情况时，我们的心要淡定，不要表现得比从没学过佛的人还要差。表情十分痛苦，做事情也很悲伤，不要这样。

作为佛教徒，我们经常在别人面前说，“佛教对生老病死非常管用”，但你自己对父母、上师的生老病死都没有淡定的心态，这话恐怕没办法说出口。

第二个，我们处于一个特殊的时代，每一个人都是一个特殊的人。这个时候，有一种特殊的工具——网络。这是一把双刃剑。使用的时候到底对自己有利还是有害，你可能需要随时反问自己。

第三个，要不断地提倡佛教生活，同时要把握好尺度，不能堕入两边。如果太深奥，使人无法解开甚深之意；如果太肤浅，则起不到真实的作用。

6. 珍惜

今天这样的零散开示，一般参与的人会比较多人，而像《大乘庄严经论》和《大圆满心性休息》这样的大论，听的人就没有这么多了。

其实，平时的开示人不多也没关系。我希望你们多听一些真正的佛法课，虽然稍微深一点，但也希望你们尽量来听。本来听法应该善始善终，可你如果没有太多时间，哪怕只听一两堂，我也开许。

今天的人很多，也许像我刚才说的那样，是故意来看看的——最近确实有一些情况发生。等到我真正讲课的时候，很多人可能都忙，不会来了。其实，只听偶尔的网络开示，是不会懂得佛法的真正内容的。

我平时在网上讲的课，如果坚持听，大家的生活会有很多的改变。现在大城市的很多人通过长期学习佛法，生活和心态都发生了很大的转变。

当然，学习并不都是开心的。学习一个小时，你要把手机关掉，不能跟朋友聊天，不能跟家里人说话。这也是一个很大的挑战和现实问题。

事实上，大家并不是没有时间学习佛法，而是

被网络和各种繁杂的琐事所耽误和牵绊了。对自己来说，这是一件非常可惜的事。

我在法国的时候，写了一篇怀念上师的文章。里面有几句话是这样说的：“德巴上师住世 80 多年。他活着的时候，给大家讲经说法，来的人很少。”他以前也到佛学院讲过课，那个时候人比较多，但在我们寺院讲课的时候，也就十几二十个人，不到一百。朝拜的人很少，听课的人也很少。

“您离开之后，短短 8 天里来的人比 80 年还多。”德巴堪布荼毗的时候，很多人都去了。他一生都没聚集过那么多的人。他的肉身在世存留的最后一天，人是最多的。法王如意宝圆寂的时候，朝拜遗体的人也非常多。整个喇荣山沟都难以容纳，我们当时非常担心。

人最多的时候，上师转法轮的时间却已经过了。我觉得这是一个象征。

我们很多人，只在上师生病的时候去看一看，茶毗的时候去看一看。但我觉得这些都不是关键。生病有什么好看的？也许憔悴了，也许老了，也许年轻了，都没有什么。同样，上师已经离开世间了，他的茶毗也没什么好看的。

最重要、最关键的是什么？学习。每个上师都有独特的教言和威力。只要有一部分人在接受他的知识，就说明他有自己不同的窍诀、传承或者经过努力勤奋得到的成就。我们应该趁着上师在世的时候，认真学习他传授的知识和教言。

但我们却不是这样的。上师们在世的时候，不好好学习，一旦某个上师、大德或者老师离开人间，就像刚才我讲的一样，很多人都跑去看。但已经晚了，没什么用了。

当我们拥有学习佛法的机会时，应该珍惜。现在佛学院有很多法师在讲经说法。这些法师非常优秀，

希望我们的道友好好珍惜。大家一起共同闻思修行的机会，来之不易，不可能长久存在。现在每个人都有特别好的机会，一旦失去，自己最好不要后悔。这一点很重要。

我为什么讲这些呢？今天的开示，人数是最多的。我传法的时候，人数从来没这么多。也许因为我生病，大家都以好奇心来看。这没有什么好看的，对吧？我看过无数的病人，看病人应该到医院去。再说病人没什么可看的，何况我的病现在已经好了，不像个病人了。

总之，病人没有什么看的，死人也没有什么看的。从佛教角度，最重要的是，善知识住世的时候，不要找太多理由和借口去懈怠，而要认真、系统地至少闻思修行 10 年。

前一段时间，我们在香港开度母法会，参加的人也比较多。当时很多人发愿，从现在开始要认真闻思

修行 10 年左右。我想，一个人如果能坚持闻思修行 10 年，基本上可以稳定下来了。

昨天，我这边来了一个道友。我问他：“你在城市里待得怎么样？”他说：“学院放假以后，我去汉地待了 3 个月，基本上没有散乱，念经和修行都还可以。”我说：“我也觉得是这样。你已经闻思 10 多年了，应该可以稳定了。”

见解一旦稳定了，就不会被外在的生活和各种散乱因缘引诱。就像一个孩子已经成熟，即使父母没有特别管，他自己也有生活的能力。

所以，现在很多佛教徒至少需要 10 年的闻思。以后佛学院对闻思 10 年以上的人，会稍微有一点特殊的开许。就像在德国等国家待上 10 年，就可以得到一个绿卡一样。但光是在学院待 10 年也不行，必须要闻思 10 年。不然，你天天睡懒觉，睡个 10 年、20 年也不会有什么进步。

居士团体里面，有些人也已学了 1 年、2 年或者 5 年了。你们也至少需要 10 年以上的真正闻思，这样见解才会稍微稳定。一旦稳定下来，你可以面对社会，面对生老病死。

7. 《胜利道歌》

接下来，给大家简单讲一下上师如意宝的《胜利道歌》。这个道歌的加持不可思议。20 年前，上师用它为当时的很多人创造了胜利的缘起。希望今天在座的每个人，自身的烦恼也好，疾病也好，恐怖也好，包括抑郁症等心理疾病，依靠这个殊胜的法门，都获得彻底的解脱。在这方面，我们也创造一个胜利的缘起。

怙主诸佛智慧身，文殊室利童子尊，

恒住八瓣莲蕊心，所言愿利诸有情。

法王如意宝的《胜利道歌》共有五层内容。第一层是顶礼文殊菩萨。这里说到，三世诸佛的智慧总集文殊菩萨，请您住在我心间的八瓣莲花上，愿我所说的一切语言都能利益无量无边的众生。

对我们每个人来说，开智慧都很重要。现在有些人很苦恼：我背诵特别不好，上课记得清清楚楚，下课就忘得干干净净……很多人可能都有这样的烦恼。

为了增上自己的智慧，为了生生世世不离开智慧本尊，大家要经常祈祷。法王在这里说，祈请文殊菩萨住在自己心间，所说的语言可以利益众生。希望每个道友经常这样祈祷。

自己可以这样想：文殊菩萨，您是诸佛菩萨的智慧总集，请您恒常住在我心间的莲花上——这其实就是“文殊智慧加持入心间”的意思，请加持我，让我在任何人面前，哪怕是说一句开玩笑的话，哪怕是我在夫妻吵架时显现忿怒相说的话，都对众生有利益。

对法王的教言，很多老道友每年都会学，应该知道内容。但学了之后你们心里能不能记住？要再三提升内心的境界。没有学过的，也大致要知道法王的教言为什么那么出名。

甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，

六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。

第二层内容讲的是无上密法。

对于无上光明大圆满，仅仅是听到个别的词句和名字，也会摧毁三界轮回的根本，更何况真正修行其甚深秘要呢？对利根而言，修短短六个月时间，就可以获得成就。

我对密法的成就是毫不怀疑的，以前出现过很多修大圆满成就的事例。它就是闻解脱，触解脱，系解脱。因此，我们要修行无上密法。

在座的有些人可能连灌顶都没有得过，也没有修

加行。修加行还是比较累的。散乱的城市人修加行比较困难，但对真正的修行人来讲，修 50 万加行根本不算什么，非常简单。我们看过很多上师的传记，他们一辈子修了多少次加行？

即使对无上密法生不起信心，也希望大家不要诽谤。如果你非常想诽谤，那就来找我辩论。你可以跟我说：“我认为密法有些地方不合理，不科学。”我在这方面还算比较专业，以前也跟很多人辩论过。想要破掉密宗的观点，不是那么容易，恐怕不是你能干的。因此，对密法不要诽谤，不要生邪见。

现在的情况稍微好一点。几十年前，很多人对密宗都不理解。有些人年轻的时候不理解，到最后还是理解了。

依靠密法修行，六个月就可以成就。只要不断地修行，即使即生没有成就，在中阴境界或者下一辈子，也一定会获得成就，得到解脱。这个非常重要。

遇此胜法善缘众，前世累劫积资果，
与普贤王同缘分，诸道友当生欢喜。

能够遇到殊胜密法的人，是非常有缘的——跟普贤如来同缘分，也是经过百千万劫积累资粮，才获得这种缘分的。

最近，看到很多人重视《大圆满前行》，我特别感谢。前一段时间，我在医院里也给大家发了一条微信，说这本书对大家非常有利益，它既是修行的起点，也是修行的终点。我本人也非常重视它，生活中时时依靠它。这本书对我的一生，可以说有很大的帮助和利益。

很多道友把这本书送给朋友。如果他们对佛教一无所知，刚开始看起来稍微有点困难，因为不像世间书那么简单。不过，从总体上讲，《大圆满前行》的出版，还是与很多人结上了善缘。

即使看不懂，听不懂，把它放在佛堂上，放在书

房里，也会为你的家庭、生活和工作，带来一系列的吉祥和福分。它有一个不可思议的缘起力，这方面我可以保证。对每个人来讲，它都是非常有加持力的一个法本。

对我而言，这本书的确非常重要。我曾在一个短短的网络开示中说：我做过很多翻译，但是法王如意宝亲自写序的，只有两本，一个是他给《直指心性》作的注释——这是很早以前翻译的，译得比较古，以后准备重译一次，另一个就是《大圆满前行》。

《大圆满前行》翻译完成之后，法王显得非常高兴，亲自为它做了序。法王说：“这本书的翻译很有意义，尤其是对汉地众生而言。”

我刚开始讲《大圆满前行》的时候，很多汉地众生根本不知道这本书是讲什么的。但现在，有很多人依靠它，进行各种各样的“推广”²⁷。这也是个好事。

27 曾有人将堪布翻译的《大圆满前行引导文》，译者改为自己的名字而出版。此

在商业竞争中，一些优势产品后面，虽然总跟着很多假冒伪劣，但也说明产品本身很好，可以有很多的机缘。所以，对大家来讲，这也是一个好消息。

第二段讲密法殊胜的加持力。末法时代，修行密法的人会越来越多。这是对自己的今生和来世非常有意义的一件事情。

第三个是讲菩提心。

为沉恐怖轮回众，获得永乐之佛果，

当负利他之重任，舍弃爱自如毒食。

为了让沉溺在恐怖轮回中的众生，获得最究竟的安乐和解脱的佛果，我们应该修持大乘佛子的菩提心。通过修菩提心，我们可以舍弃毒药般的自私自利的行为和心念。这一点，讲《入行论》的时候，我讲得非常广，在这里不多说。

处可能指的是这一类情况。

以此可阻恶趣门，亦可获得善趣乐，

趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要。

依靠修大乘菩萨的菩提心，可以堵塞地狱、饿鬼、旁生等三恶趣的门。修菩提心的人，不仅不会堕入恶趣，还可以暂时获得人天的福报，最终获得解脱。所以，大家不要想得太多，不要做得太多，唯一地好好修持菩提心。

现在很多佛教徒做的事情特别乱，真正有意义的一些事，却做得很少。就我看到的情况而言，如理如法修加行和密法的人不太多，修大乘菩提心的人也不太多，而在形式上依靠这个上师，依靠那个法本，做各种行为的人却比较多。真正闻思的人，真正修行的人，在佛教团体中，数量不算很理想。

你如果是一个佛教徒，应该知道佛教的核心是什么。是什么呢？就是菩提心。而且，菩提心不是口头上说说就可以的，应该好好闻思以《入行论》为主的

大乘佛法，然后再去实际修持。

我们正在讲解的《大乘庄严经论》，对菩提心有非常甚深的研究和很多的修行方法。我最近也在看华智仁波切写的《大乘经庄严论》的略说和窍诀，非常殊胜，非常有加持力。

所以，我们要好好修持菩提心，并尽可能体现在日常行为上。

第四个内容讲出离心。

于诸轮回之盛事，不起羡慕之心念，

当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。

什么是出离心？认识到轮回的一切荣华富贵，都没有什么可羡慕的，从而放下对它的执著。这就叫出离心。为了生起出离心，对人天最为尊贵的别解脱戒律，每一个人都应该守持。出家人守出家人的戒律，在家人守在家人的戒律。

我们获得人身之后，需要有一些戒律的约束。否则，像现在很多人那样，天天在网上散乱，没有智慧，没有禅定，没有戒律，没有任何约束，到最后可能无恶不作。

对于世间的荣华富贵，我们应该知道它背后的真相。出离心并不是让大家不要赚钱，放弃世间的一切，包括家庭和工作。不过，作为一个在家人，我们要知道自己终极追求的实质是什么。希求解脱，才是人生最重要的核心价值。

一切增上定胜乐，悉皆依此而生故，
倘若破戒堕恶趣，切莫迷惑当取舍。

世间和出世间也好，暂时的快乐和究竟的解脱也好，其实都需要依靠清净的戒律。如果失坏了戒律，那么一切都没有希望了。所以大家一定不要迷失方向，一定要取舍因果，守护戒律。

第五个讲贤善的人格。

言行恒时随顺友，秉性正直心善良，

若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。

我们时时刻刻都应该随顺众生，随顺朋友，要有一颗正直和善良的心。自己如果想获得利益，去帮助别人是最好的窍诀。这是上师如意宝关于贤善人格的教言。

贤善人格是很重要的。我们经常也在讲：“连人都做不好，怎么能做菩萨呢？怎么能做佛呢？”现在很多佛教徒为人处事比较差，基本的人与人之间的关系处理不好，说话也经常带一点迷信色彩。希望我们佛教徒都能具有贤善的人格，如果这个做不到，至少在社会上要像个正常人。

从世间的眼光看，有些佛教徒神神道道、奇奇怪怪的，所有的行为都不可理喻，所有的语言都语无伦

次，让别人很难理解——这个人到底是怎么了？

即使你有大圆满的境界，有菩提心、出离心，你的行为也应该随顺世间。不要认为自己的境界很高，怎么样都可以。境界越高，越应该随顺世间。这个很重要。

佛教徒最关键、最基础的行为，就是要做好人。如果连人都做不好，弘扬佛法肯定没有办法，自己想好好修行也没办法。关于这一点，就某种程度而言，很多都需要观察自己。

居士团体现在可能稍微好一点，以前经常有各种不同的观点和事情。连世间人都有一颗包容心、宽容心，而我们有些佛教徒却互相生嫉妒心，相互闹不愉快，包括态度、脸色、说话的语气和内容，各方面与世间的工作人员或其他关系相比，都差得很远。

像这样的话，你怎么修行？按照大乘佛教的要

求，我们对怨恨的敌人都要当作最密切的朋友。这对你而言，恐怕是不可能的事情。所以，对世间的恶劣习气，我们一定要放下来。否则，修行不可能成功。

世间人有很多毛病。比如，对世间人而言，一百个恩德抵不上一个仇恨。一次行为带来的小小仇恨，就能把一百个恩德全部消灭，两个人从此成为不共戴天的敌人。这样的事情，在世间经常发生。这些都是世间人不好的习气，我们一定要注意。

我以前经常讲，学会的管理人员做事一定要公正。法王在这里也讲到，一定要公正，一定要为大众考虑。不要像我们看过的历史书描述的那样。如果我们有些行为和心态像在搞宫廷斗争，或者为了钱权而互相谋杀，那就非常地不理想。所有的团队都应该以大局为主，这非常重要。

如果佛教徒没有贤善的人格，没有良好的人际关系，世间和出世间都会很困难的。

此乃清净人规法，三世诸佛方便道，
亦为四摄之精华，诸位弟子切莫忘！

贤善的人格，是世间清净的人品道，是三世诸佛的方便道，也是六度四摄中四摄的精华。对这样的教言，弟子们切莫忘记！切莫忘记！

法王最后强调了两次，贤善的人格千万千万不要忘。就像我们有些人说的那样，你千万千万不要感冒，你千万千万要吃这个东西，所以，你们千万千万不要忘记善贤的人格。法王这里说²⁸，众弟子莫忘记！莫忘记！

最后一句：

以此善根愿诸众，超越轮回之深渊，
令诸心子皆欢喜，往生西方极乐刹。

依靠这个教言，愿所有的众生离开轮回的深渊，

²⁸ 堪布在此处念了藏文原文，其中一个地方重复了两次，估计原文中“切莫忘记”强调了两次。

获得究竟的解脱，也愿有缘的弟子生起欢喜的因，最终往生极乐世界。

我刚才讲了，法王如意宝于 1996 年 9 月 21 日，师徒远离内外密的各种违缘、获得胜利的时候，在 5000 多僧人中，以道歌的方式即兴而唱的。今天，我们也是有这样一个缘起，所以给大家讲授法王的教言。

《祈祷上师·加持日光》讲解

2017 年 2 月 12 日

1. 近期课程安排

今天应该是第 94 次网络开示。记不清从什么时候起，我开始不定期地作零散的网络开示，每隔几个月就有一次。每部法最多两三堂课，只讲一些零散的教言。这是网络开示的特点。下个礼拜二还有一次，念《佛子行》传承。本来想今天念的，都准备好了，后来还是决定放在星期二。你们如果有时间，到时可以听一听。

现在是 2017 年 2 月份，之前凡是和我结缘的人，我都给念过《佛子行》传承。近 30 年来一直这样，目

前已接近一百次了。我希望你们都能再次得到这个传承及加持。

今年的《法华经》《大乘经庄严论》在3月底讲，具体时间还没定。之前可能会有一些网络开示。过两天先讲法王如意宝的《厌世歌——杜鹃妙音》，大概有37个颂词。

其实，法王的著作中不光是厌世歌，也有一些欢快的道歌。有些人认为东方的思想比较悲观，西方的思想比较乐观。这种观点也有一定道理。从修行角度而言，说“苦才是人生”，的确是一种伤感的心态。不过也有人比较喜欢，因为人生确实比较苦。而在西方，每一位国家总统或比较著名的人在演讲时，即便心里很伤感，很悲观，也要向世人展现自己如何勇敢，如何自信，如何坚强。这是他们的传统。在比较东西方文化差异的同时，对人生的苦空无我、悲欢离合等佛教教义作深入的理解和感悟，还是非常有意

义的。

2月份基本上以网络开示为主。今天是94次，过一段时间，95、96、97，一直到100次也说不定。

2. 保持正念，切莫妄议

目前我们学院的状况，外面各个地方都关注得较多，尤其是汉地和藏地的一些人——他们在化缘，理由是佛学院这次离开很多人，没地方住，要为这些人安排住处。

实际情况是怎样的呢？学院今年的建设、整顿或者规划，也许会拆部分道友的房子，然后有部分道友离开，不过现在还没有接到正式的通知，情况并不确定。

去年也有一部分道友离开学院，但并没有说需要哪个道场安排住处。今年也许有类似的。外面有些

人以学院整顿为由头，在搞化缘。如果遇到这种事，信徒也好，施主也好，虽然我不会特别遮止你们，但也希望你们先用智慧观察一下。我们有些人特别有信心，特别热情，尤其在汉地。也许个别人做这样那样的事时并没有恶意，但是有点过于着急了。还是不堕两边为好。

另外，关于政府现在对藏传佛教有所排斥的说法，也是一种谣言。政府并没有像有些人说的那样，排斥南传佛教，排斥北传佛教，排斥藏传佛教。现在是 21 世纪，即使想那样做也做不到，有一定难度。倒是个别嫉妒心比较强的佛教徒，会在私下搞各种各样的名堂，传各种各样的谣言，做各种各样的事情。这种时候，我们特别需要用智慧进行观察。

希望大家不要在下面议论，不管是正面的还是反面的，都不要议论。本来没有什么事情，但如果议论得多了，这颗心会慢慢、慢慢把无形的东西变成有

形的。

现在有一种心理疾病，叫恐慌症或抑郁症。一个人心里如果总是特别担心、特别害怕，会不会翻车，会不会中毒，会不会这样，会不会那样……最后自然就得恐慌症，非常危险。所以大家在生活中，不要天天这样那样地担忧。

修行中也不要总是担忧，会不会修错了？会不会护法神在惩罚我？会不会着魔了？会不会所有人当中唯有我不行了？是不是身上有附体了？是不是得癌症了？是不是怎么了……

很多人都是这样，本来一切都好好的，却以各种各样的恐慌心理，自己刺激自己，最后真的变得不正常了。世界本来没有变，但你的心变了，你的世界就变了；大世界没有变，小世界却变了。

我昨天给学院的道友讲课时说，我不是在故意装

乐观，不是本来很伤心、很悲观，却像演员一样，在你们面前表现出乐观的样子。我是真正觉得，世间任何一件事都是修行的助缘，没有什么大了了的，也没有什么值得悲伤的。大家应该把任何一件事都当作蜕变的机会和修行的助缘。外面传出的这些谣言，有一点偏堕和极端，完全没有必要。大家应该用智慧来审视一切。这是第二件事情。

3. 试行弘法

最近我派了一些法师，到各个地方去试探性地讲经说法。我的想法是，从去年开始，到今年、明年，乃至更长的时间，逐渐、逐渐地把一些法师派往各地，在某种程度上和大家结上一个善缘。为了这件事，各个地方都在努力创造各方面的顺缘，缘起非常好。

我们这边的法师很满意，我自己也很满意。我们

希望以非常纯正、清净的教法，和大家共同学习、共同受益。这很有意义。在这里，特别感谢这个大千世界东南西北的很多有缘者。

4. 皈依及戒律

我虽然不要求皈依以后才能听我的课，但既然有人希望今天皈依，我就给大家念一念皈依的仪轨。完了以后，你就变成皈依三宝的佛教徒了。皈依三宝，是指皈依佛、法、僧。皈依佛，就是皈依释迦牟尼佛等三世诸佛；皈依法，就是皈依佛所说的大乘法和小乘法，这些法都是我们以后需要学习的；皈依僧，就是皈依佛陀的追随者——他们和我们志同道合，以后要跟他们一起学习、一起前进在清净的道路上。就这么三条，比较简单。

刚开始皈依时，要求并不是很高，不会严格要求大家守持所有的戒律、制止一切不如法的行为。如果

过一段时间，你愿意受居士五戒，比如断除杀盗淫妄等，或者受出家戒的话，那时戒律就相对比较多了。

佛教徒到底能不能吃肉？这是大家很在意的一个问题。不吃肉当然是最好的，尤其是按照汉传佛教的传统，最好不吃，因为吃肉会间接损害众生。但在家人要受世间规矩和习俗的约束，如果实在没办法，也可以吃三净肉，因为戒律并没有规定佛教徒一定要全部素食，虽然我们非常赞叹所有佛教徒都吃素。现在这个时代，不得不如此开许，尽管这与某些严谨的佛教形式和规则有一点相违。

还有喝酒的问题。本来，受了居士五戒后是不能喝酒的，但在受五戒前，却并没有说不能喝。如果一旦皈依三宝，就不能抽烟、不能喝酒、不能吃肉，这对部分在家的佛教徒，比如对一些商人、政府官员而言，做起来有一定困难。

对不信佛教的人，我们不要天天用戒律来吓唬

他们，这个不准，那个不准，不能戴帽子，不能吃瓜子，这样那样的规矩很多很多。尤其是一些老太太，特别喜欢吓唬别人，这个不能、那个不能，不能坐在这里，不能站在那里……刚开始对大家宽松一点比较好。

下面，凡是今天想皈依的人，我就给你们念一下皈依三宝的偈颂。在不同的场合，皈依有不同的说法和要求，今天我们进行的是普遍性的共同皈依。按照无垢光尊者《大圆满心性休息大车疏》的教义，我念一遍，你们跟着念一遍。

不想皈依的人，也不用紧张和害怕，你心里想着“我不皈依”就好，如果口头上不好意思，跟着念念也没事。

（念皈依偈为大家授皈依）

皈依后的法名，第一个字都是“圆”，“圆满”

的“圆”。“圆”字后面，可以是你自己喜欢的一个字，或者是你自己名字里的一个字。这是皈依的法名。

祈祷上师·加持日光

接下来，我们正式开始讲课。今天讲法王如意宝在五台山造的一个祈祷文，题目为《祈祷上师·加持日光》，意思是祈祷上师加持的日光照临自己。很短，只有几个颂词，但意义非常深，有不可思议的加持力。今天利用一点时间，给大家做简单的字面上的解释。

祈祷的力量

我们每一个佛教徒，祈祷诸佛菩萨，祈祷传承祖师，祈祷空行护法和自己的本尊，都非常重要。当然，这样的祈祷，没信仰的人不一定认可，甚至觉得

没有什么意义。但在我们自己的传统里，历代大德们用真诚的信心，祈祷佛菩萨和本尊而得解脱的公案非常多。在座的各位，不论是非佛教徒，还是一一佛教徒就更不用说了，都应该懂得祈祷的功德、祈祷的殊胜、祈祷的不可思议的加持力，从而认可和重视祈祷。

至于那些没有信仰、对祈祷的作用半信半疑的人，我希望你们从学术和知识层面对祈祷进行一番分析和研究：为什么现在全世界有那么多人祈祷？不仅仅是佛教，其他宗教群体也是如此？而且，全世界的这些人通过祈祷，都获得了相应的心灵力量和种种利益。这是事实，也是各位必须正视的问题。

各位究竟有没有能力，把全世界所有的祈祷者都斥为迷信者，断定他们所选择的道路都是错误的？有没有这样的能力？有没有这样的必要？通过认真的观察与思考，也许各位会清楚地得出自己的答案。

我想，今天听课的人，百分之九十九是对祈祷感兴趣的，因为我在网上的通知，并没有说讲人文科学或心理学，而是很明确地告诉大家，要讲祈祷上师。所以，你们一定是对祈祷感兴趣才来到这里，不然，现在大家都那么忙，不可能轻易就放下手上的事情到现场来。

法王如意宝所造的这个祈祷文，加持力非常非常迅速。太阳普照大地时，所有花草树木都能得到无偏的照耀。同样，大家只要以虔诚心、恭敬心和欢喜心来祈祷法王如意宝，都能得到不可言说的加持力，增上相续中的智慧、信心、悲心和勇气。

本法的缘起

那么，这个祈祷文的缘起是怎样的呢？是上师如意宝应弟子的祈请而作的，后面的小字当中有提

到。劝请者是一个叫柔敦的喇嘛。他早就圆寂了。当年去五台山时，他显现上闻思一般，也不是堪布，更不是高僧、活佛，就是普普通通的一个喇嘛。年纪比较高，一只脚有点不方便，每次都见他手里拿着一根拐杖。

五台山的冬天到处都是冰。我们当时比较年轻，经常开玩笑说：“这个东台确实有点高，柔敦喇嘛能爬上来，真是太不容易了，我们就更没有问题了。”

柔敦喇嘛是特别、特别虔诚的佛教徒，对法王非常有信心。当时，法王在东台顶罗延窟讲《文殊大圆满》。他便请求法王说：“我现在没有能力闻思修行，只能一心一意祈祷您老人家。您能不能给我造一个祈祷您的非常有加持的祈祷文？”

第二天，法王就应他的请求，造了这个祈祷文，并给我们念了传承。因为在东台顶为大家传了《文殊大圆满》等特别殊胜的法，法王当时心情很舒畅，

很快乐，还造了包括《瑜伽欢乐道歌》在内的很多道歌。

这个祈祷文的来缘就是这样：由柔敦喇嘛祈请，法王在五台山罗延窟山洞里造出。

顶礼，彻底归投

具体来说，祈祷文大概有四层内容：第一个是顶礼，第二个是依止，第三个是祈祷，第四个是发愿。我们先看第一层意思，顶礼上师。

三世如来总集身，引导众生胜商主，
空行众首黑日嘎，顶礼上师如意宝。

第一句“三世如来总集身”，意思是说，上师是过去、未来、现在三世诸佛身口意的总集。表面上，上师的身体和世间人的一样，都是血肉之躯，但实际

上跟我们这些普通凡夫的身体完全不同。

无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中也讲过，若把上师看成凡夫，会远离加持。我们在依止上师的过程中，首先要观察，看他是不是真正的好上师，是否值得依止。如果观察好了，决定依止，则最好有视师如佛的智慧和见解。

虽然我在上次网络开示时说，刚开始不建议把上师看成佛陀，但是，当自己从上师那里真正获得了窍诀、对上师生起了不会退转的信心时，有一颗视师如佛的心，则非常重要。

实际上，可以这么说，上师本来就是佛。本师释迦牟尼佛离开我们的时候，阿难尊者特别伤心。释迦牟尼佛安慰他说：“你不要悲伤，也不要哭泣，未来的末法时代，我会化作善知识的形象来度化你们。”总之，第一句在赞叹上师的身体和三世诸佛的身体无二无别。

第二句“引导众生胜商主”，赞叹上师引导众生最具善巧方便，就像世间殊胜的商主一样。以前，世间的商主常到大海里去取如意宝，只有经验丰富的商主才能如愿。在度化众生方面，上师跟商主没有任何差别。依靠上师的威德、智慧和能力，无量无边的众生可以脱离轮回的大海，到达涅槃的彼岸，所以上师和商主一样。

第三句“空行众首黑日嘎”，赞叹上师是所有空行、护法和本尊的主尊——黑日嘎。在这里，黑日嘎是所有圣众中最重要的主尊，就像我们皈依境里的主尊一样，或者说，像皈依境所有的天尊中，中间最主要的本尊或佛菩萨。这句强调上师是一切皈依境的主尊和总集之处。

第四句“顶礼上师如意宝”，由于上师具足以上功德，所以我要顶礼上师如意宝。上师如意宝以前对弟子们讲过：“如果你们称我为如意宝，把我看成

真正的如意宝，那么你们祈祷我，就像祈祷如意宝一样，所想所求的一切都能如愿以偿。”的确如此，如果你把上师像如意宝那样来对待，你自己所需要的智慧也好，能力也好，悲心也好，全部都会得到。

这是第一个偈颂，主要讲顶礼。我们将来在任何时候，对上师的法像、佛的法像，都应该恭敬顶礼。为什么呢？为了摧毁自相续中的傲慢。我们佛教徒还稍微好一点，世间的很多人都不愿意顶礼，因为太傲慢。

如果太傲慢，没有恭敬心，就得不到真正的加持和悉地。就像《大圆满前行引导文》里讲的一样，上等的恭敬心得上等的加持，中等的得中等的加持，下等的得下等的加持，没有任何恭敬心和信心，则得不到任何加持和悉地。

在修行过程中，的确需要对上师具有恭敬心。我们应该把上师的法像放在佛堂里，经常进行顶礼。如

果设佛堂不是很方便，也可以随身带一个很小的上师像，作为恭敬的对境。这非常有必要，可以为你的修行创造一个殊胜的缘起。

依止，唯一之师

吾之无等上师您，实修唯有您言教，
恒依唯一怙主您，如意宝名真不虚。

1. 文义浅释

藏文里原有的一些甚深意义，直接翻译成汉文表达不出来，不过也没办法，我只能尽力而为。这个偈颂意思是说：我的怙主唯一是您，除您以外，我没有其他更殊胜的上师了；我实际修持的唯一是您的教言；您是我的怙主，我一心一意信赖于您，一切的一切都依赖于您；您的名称叫如意宝，实际上您就是真正的如意宝，希望您赐予我所有的加持和悉地。

有些人可能认为：“这个祈祷文是不是太保守了？我唯一祈祷您，除了您以外没有别的上师，是不是不够包容？”实际上，这不是太保守，也不是不够包容。相反，这样的祈祷很有必要。

在闻思阶段，我们可以广闻博学，可以依止很多上师，可以寻求许许多多的善知识，可以学习和接纳世界上包括佛教和世间学问在内的任何知识。但在修行时，最好只选择一两个或者两三个上师。因为这个阶段，必须选择“唯一的上师”，才能得到上师真正的意传加持。

这里说：任何人都没法与您相比，您是我的“唯一”，除了您，我没有其他人可以依靠。表面上，这很狭隘，为什么只认“唯一”的上师？世界上有那么多善知识，何必只依靠一个？其实，从意传加持的角度，这很有必要。

这里还说：我所有的修行都以您的教言为主，

甚至您说的只言片语，也不愿放弃；甚至您说的玩笑话，您不经意的一个表情，您给的一个简单的加持品，对我而言，都特别、特别珍贵……我完全依赖于您，一心一意，乃至生生世世，唯一依靠的就是您。我并不是不认可其他的善知识，其他所有的高僧大德、所有的上师，我都认可。但是，因为我和您的缘分、您对我的恩德，其他上师都没办法相提并论，所以，我唯一只依止您。您真正像如意宝一样，我相续中所渴求的任何东西，您都可以给我，让我心满意足。

以这样一颗坚定不移的心来依止上师，自然而然会得到上师不共的加持。

2. 世间人的窍诀传承

这个道理，不仅仅存在于佛教中，其实在世间也有。汉地一些中医传统就是如此。虽然现在有很多中

医大学，里面有好多好多老师，每年都有好多好多学生从那里毕业。但中医真正的很深的窍诀，属于个别老师的独传。这些老师只以手把手的独传方式，把他的秘诀传给个别有缘的人。只有这些“个别的人”，才能得到他治病的窍诀。这种情况，医学界的人士都很清楚。比如，我们常听人说，那个人是某某医生的高徒，是他的亲传弟子，等等。

这些医生在传承上有严格的要求，一般不会把要诀传给所有的人。有些要求只传男，不传女，有些要求只传两三个人——跟我们大圆满的密法比较相同。这些医生所拥有的真正的治病救人的力量，并不是来自文字或知识。文字的话，现在谁都可以上网看；知识的话，谁都可以在学校里面学。这些都很容易得到，没有什么。大多数名医真正的医术，还是需要依靠老师的独传。在医学界，的确有这样的传统。

我在汉地一个静处独自修行时，曾遇到过国内

非常有名的一位书法家。他写的字特别好，每一个字都有独特的价值。碰到他以后，我俩经常一起聊天、吃饭。

他有一位老师叫启功，以前在北京师范大学任职，是非常出名的艺术家和国学大师。他一讲到这位老师，就流露出非同一般的情义。他称这位老师为“师父”，说起师父已经“圆寂”13年时，非常伤感——我就跟他开玩笑，说我的师父也圆寂13年了。他说师父圆寂后，他每年都要到墓地去给师父烧纸，缅怀。特别地情深意长。

他讲自己怎么从师父那里学到书法的精髓时，和我们佛教徒依止善知识的过程非常相近。他也讲其他老师，不过从他的表情看得出来，虽然他也认可那些老师的知识和艺术，但师生情意却有很大差别。一讲起师父启功的深恩厚德，他的语言和态度是完全不同的。

3. 佛弟子的眼泪

其实，我们佛教徒也是这样的。为了团结，我们也会讲所有高僧大德都是一样的，所有善知识都是一样的。但实际上，唯一能给自己意传加持的上师，不会很多的。

阿底峡尊者依止了一百多位善知识，对他恩德最大的是金洲上师。说起其他上师，阿底峡尊者只是这样合掌顶礼（堪布在胸前合掌），而一说金洲上师，就开始哭——阿底峡尊者是那么厉害的班智达，也会哭。

有时候，我们这里一些居士也很爱哭——说明得到了一点加持。从阿底峡尊者的故事也看得出来，谁有眼泪，谁就已经得到上师的加持；谁哭不出来，说明还没有得到加持。（堪布笑）

虽然有时候听到人大声哭，我觉得讨厌——哭什么呀，但自己有时候也会哭：一想起上师，一听到上

师的祈祷文，一忆念上师对自己此生无上的恩德，眼泪自然而然就落下来了。

的确是这样的。说其他事情，我怎么都不会哭，但一说起上师，或者独自在屋里看上师的教言，想起跟上师在一起的点点滴滴，或者梦里见到了上师，醒来只见空荡荡的屋子……这些时候，我总会禁不住泪流满面。所以，有时候哭的确不太好，不过有时也有特别的价值，说明对上师有信心。

《大圆满前行引导文》里面讲，阿底峡尊者说到其他上师时是这样的（堪布在胸前合掌），然而一说起金洲上师，就更加恭敬（堪布双手合掌至头顶），并且眼泪汪汪地说：“我相续当中唯一的菩提心如意宝，是依靠金洲上师给我带来的……”他曾经到现在的印度尼西亚，依止金洲上师长达 12 年之久。

其实，对上师的加持，很多人都会有这样那样的感受和体验。有些人相续中生起了菩提心，有些人开

显出明心见性的觉性和智慧，有些人的收获虽然没有那么高深，但变成了一个虔诚的佛教徒，变成了一个不再迷茫的居士，变成了一个出家人，变成了一个修行人……所有这一切，都是依靠上师观照各种因缘并赐予加持而得到的。

4. 感性与理性

当然，我们如果跟学术界的人或者一些大学老师讲上师的加持如何不可思议，他们不一定承认：“你们佛教徒这么狭隘——何必呢？哭什么呀？神神叨叨的。”特别讨厌我们感性的信心，没办法。

一般而言，西方人大多比较理性，不喜欢哭。不过也有些西方人，尤其是美国人和德国人，一旦哭起来，比中国人的眼泪流得还厉害。那天有一个外国的道友，以前得过我们这边的很多教言，他拉着我的手不放，一直哭，说很长时间没有见到……我以前没有

遇到过西方人哭，当时还有点害怕。

总之，如果自己对某个上师特别、特别有信心，那么在依止他的过程中，对他的教言，甚至他说的任何话语，都舍不得放弃；他不经意的一个表情或表示，甚至他做的一件小事，都认为别具密意——能用这样一颗心来依止上师，一定会得到很大的利益，能断除相续中的烦恼，让解脱变得容易，让人生变得有意义。这是第二层内容。

祈祷，以最诚挚的心

吾慧低下修行浅，无力广泛闻思修，
上师文殊二无别，安住头顶或心间，
吾以信解诚祈祷，慈悲加持赐善缘，
灌顶成熟教解脱，加持四相臻究竟。

1. 文义浅释

“吾慧低下修行浅，无力广泛闻思修。”这里是说，作为一个佛教徒，我并不是很精进，也不是很有智慧，没有能力进行广泛的闻思修行。

上师啊，您看我：智慧比较浅薄，背《四百论》、《入中论》或者因明，去年倒是背得很好，今年却全部忘完了。闻思上，认真听闻五部大论、广闻博学是没有的，每天进行思考、辩论也是没有的。修行呢，也比较差劲，五加行修得马马虎虎，数量虽然完成了，但质量不过关：人身难得还没有修好；寿命无常也没有修好，一点儿无常感也没有；对轮回痛苦没啥感觉，一点儿也不怕；对因果不虚也是半信半疑；其他修法，比如皈依啊，发心啊，积资净障啊，每一个都没有像以前阿底峡、朗日塘巴、金厄瓦等前辈大德那样修到量；打坐也打得不好……总之，我自己各方面都不是很满意。

这种情况下，我该怎么办呢？“上师文殊二无别，安住头顶或心间。”我唯一能做的，就是把根本上师您跟文殊菩萨观想成无二无别，观在自己的头顶或者心间。

“吾以信解诚祈祷，慈悲加持赐善缘。”然后用特别虔诚的信心祈祷上师您：希望您以慈悲心加持我，赐予我一切善缘，包括您的智慧、加持和修行的能力，让我很快很快修完加行，让我很快很快证悟心性，让我很快很快远离一切痛苦，让我很快很快成就佛果；还要加持我身体健健康康，不要今天头痛，明天腰痛，不然我会很累，修行难以增上……

在末法时代，很多众生的身体还是比较多病的，健康的人非常少。有些人可能是三宝加持，一辈子都很健康，而有些道友，福报不够还是怎么的，要不就头痛、腰痛、心脏痛，要不就心情不好——怎么样，你们最近？（众笑）毕竟还是浊世众生，有很多痛苦，

是吧？不管怎么样，要祈祷上师啊。

“灌顶成熟教解脱，加持四相臻究竟。”把文殊菩萨和上师观为无二无别，安住在心间或头顶，祈祷上师用一种超世间的加持，赐给我一切善缘，时时给我灌顶，成熟我的相续。

灌顶有基灌顶、道灌顶、果灌顶，一般通过祈祷上师而获得的灌顶叫道灌顶。这里要观想从上师的四处，头顶、喉间、心间、全身，依次发出四种光，就像上师瑜伽里面讲的一样，分别融入自己的四处，由此获得上师身口意不共的加持和灌顶。

还要祈请上师赐予我教授，解脱我的烦恼。前面祈祷上师用灌顶成熟自己的相续，这里的“教解脱”，是祈祷上师用教言解脱自己的相续，加持自己像大圆满里面讲的那样，在很短时间内，把法性现量、觉受增上、觉性如量、法性尽地等四步境界全部圆满。

当年在五台山，我很感谢柔敦喇嘛的请求。我觉得自己的闻思修行也不太好，这辈子一定要一心一意祈祷上师，让上师的加持融入自己的心。只有这样，自己以后弘法利生时，才可能有一些能力和方便。记得当时自己非常欢喜，此后也一直在修这个法，一直在修。

2. 科学家：祈祷产生力量

通过祈祷获得的加持，不仅佛教徒承认，一些科学家也认可。1906年获得诺贝尔医学奖的，是一个叫卡哈尔²⁹的科学家，他怎么看待祈祷呢？他说：产生力量最强的一种方法，就是祈祷。他认为，祈祷是让我们产生力量最强、最有力的一种方法。

现代科学也承认祈祷有一种无形的神奇力量。我看过一个资料，叫《内科学档案》。里面讲到，哈佛

29 圣地亚哥·拉蒙-卡哈尔（1852年-1934年），西班牙病理学家、组织学家，神经学家。生于西班牙阿拉贡自治区，1906年诺贝尔生理学或医学奖得主。

大学的学者曾专门对 2055 个人进行过调查，结果显示：69% 的人认为，祈祷对人类许多问题的解决，比如疾病的治疗等，非常有用。这些人完全是站在没有信仰的角度来分析“祈祷”的作用，他们认为生病时祈祷药师佛会有助于恢复健康。

来自唯物论、无神论的观点，也承认祈祷是有力量的，更不要说我们佛教徒了。佛教徒若能认真祈祷上师，很多不可思议的事情一定会现前。

一部分没有信仰的人可能没办法相信这一点。但有信仰的人，对祈祷的作用，尤其是在自己的根本上师前通过祈祷获得悉地这一点，绝对是不会否认的。在大量的事实面前，我们不得不承认祈祷的力量不可思议，尤其是对上师的祈祷。

3. 靠祈祷，化险为夷

祈祷的确能把一些违缘障碍化成顺缘，而且这非

常容易。应该是在 2016 年吧。那一年的五六月份，我们学院的日达堪布乘飞机从成都到康定。飞机在刚刚下降时，大家突然听到飞机底部“轰”的一声，发出特别巨大的响声，机上的其他人全都吓坏了。日达堪布马上祈祷上师如意宝：“意西诺若钦！”

这是那天和堪布同行的一个领导跟我讲的。领导们当时和堪布坐在一起，他们全都吓呆了，觉得要出事。堪布大声地祈祷以后，没过多久，飞机不再下坠，直接飞回成都了。

当然，我并不是说飞机没出事，完全是因为堪布那一声祈祷的力量，别人也不一定这样承认。不过，事后一些没信仰的领导亲自跟堪布说：“多亏你那一声祈祷。我们都差点没命了！”

这是一种说法，可以参考参考。我们佛教徒不会百分之百地断定：好的事情都是我们的，不好的事情都是别人的。不过，有时候祈祷的力量的确特别

神奇。

4. 靠祈祷，解决难题

我自己也有这方面的经验。当心里特别浮躁，或者产生一些烦恼时，若在佛像面前，或在上师的像前，一心一意地祈祷，过一段时间，一种难以言表的加持确实会现前。

大概是 1989 年，我给藏族喇嘛讲《中观庄严论》，当时只有三四年闻思基础，还没学太多中观理论，讲起来特别难——我 1985 年才来学院。没办法，我只有边祈祷边讲。遇到难的地方，我往往祈祷很长时间，祈祷麦彭仁波切，也祈祷法王如意宝。

也许现在有些人看来，这些都不太现实，遇到难题光靠祈祷怎么能解决？但我当时觉得真的有用。祈祷一会儿，再读一下，又祈祷，又再读一下，最后不懂的地方基本能解释过去。前几年我翻译《中观庄严

论》时，继续沿用这一套方法。不过有时候管用，有时不太管用——祈祷了还是不懂。

不管怎么样，我觉得祈祷还是很有意义的，尤其是对上师的祈祷。

5. 关于堪布的住世祈祷文

1) 不要公开念诵

曾经有道友让我给自己作一个祈祷文，我不但不会作，而且还非常反对。法王如意宝曾经给我作过一个，叫“住世祈祷文”。不过法王作完以后，我就在学院的汉僧当中，下了一个禁止令，不能公开念诵。学院里有那么多高僧大德，却祈祷我长久住世，特别不合适、不现实。很多老的堪布堪姆都知道，我不喜欢大家念这个，各班的公开课都不准念。不过他们私下念我没有制止，因为没办法制止。

这个祈祷文是法王 1997 年作的，到现在已经 20 年了。公开课的话，到现在依然是禁止念诵的。学会里面，或者其他地方，好像有一些人也在念，对此我没有说什么。其实，念和不念，不是很重要。不过有时祈祷的确有一种力量。

2) 认可与不认可

法王作的这个祈祷文，我自己认可的有一部分，不太认可的也有一部分。

第一句，“具德上师加持入心间”，我确实得上师一些不共的加持。每个弟子，只要在上师面前得过法，就肯定得上师的加持，所以这一句我认可。

第二句，“不偏众生普降大法雨”，无偏地在有缘众生面前降过一些法雨，这个也是事实。不管是汉族弟子还是藏族弟子，尤其是汉族弟子，30 年来我一直在为大家传法。

但说我是什么“三学之藏”³⁰，我不认可。这里的三藏，就是戒定慧的意思。戒有别解脱、菩萨戒和密乘戒，三戒都要圆满的话非常困难。我的禅定功夫也很一般，虽然经常给大学生讲怎么参禅，但我自己参禅时心会一直散乱，偶尔还可以。闻思修行的智慧，我也不是很好。总之，戒定慧三藏我都是不圆满的。

后面好像还说到，我以发心的月光遣除五浊的黑暗³¹，这是法王的一种夸张手法。不然，五浊的黑暗，怎么能以我这么一个小小的发心来遣除？以上是我不太认可的部分。

不管怎么样，我对你们的要求跟以前一样。学院里，我依然不希望大家在班里念，不允许。

3) 法王的智慧流现

30 原句为“三学之藏索朗达吉尊”。

31 原句为“愿以发心皓月之光明，五浊黑暗消于法界中”。

这个祈祷文，当初法王作的时候，我就非常反对。那一年，汉族的一些堪布向法王请求，给我作一个祈祷文。我好像出去办事刚回来，知道后马上给法王打电话。

当时僧众这边只有两部电话，女众那边有一部，在一个堪姆那里；男众这边有一部，就在我这里。我用这个电话，直接给法王打过去，祈请他不要造。我说：“如果您老人家要造的话，学院里那么多高僧大德，我们寺院的帝察活佛和德巴堪布也都健在，能不能给他们造？”

但我的阻止没有成功，这个祈祷文，已经从法王的觉性智慧中流露出来了。这个情况在后面的文字里也有说明。

现在看来，有些道友可能从中得到了一些启发吧。我有时去外面，比如某些地方的学会，常听到有人念诵。特别是去年的度母法会，一些道友突然唱起

来的时候，现场很多人都在哭。我想，也许是上师金刚语的加持，让我们在末法时代得到一点点安慰……不过很多人也许有其他的原因吧。

我本来认为，自己是这样的普通，若依靠上师的赞叹来宣扬自己，特别没有意义，应该用自己的智慧、勤奋和努力来说话。对我个人的介绍，我特别反对用别人的赞叹来开始。自己讲了多少堂课，去了多少地方，翻译了多少法本，这些实际行动才是真实的。这跟西方的思想比较相似。但上师造的祈祷文，的确有独特加持，与非佛教徒造的有很大区别。

4) 提前交代

有一天，一位堪布给我讲：法王当时作了许多住世祈祷文，现在这些上师全部都已经圆寂了，只有你和那个谁还在。我说：是不是我也快了？他说：不会不会，那倒不会，不是这个意思。

当年法王给阿秋法王、清定上师都造过住世祈祷文。给清定上师的祈祷文是1997年作的吧？但清定上师在1999年就圆寂了。法王说：“虽然我造的住世祈祷文，让他住世的时间并不长，但真正的大菩萨、高僧大德，哪怕只住世一天，对众生也是有利的。”

我不知道我这个住世祈祷文能起到怎样的作用。一旦我离开，如果有道友还想念诵这个祈祷文，中间有一句，什么住世，什么长寿³²，应该改成“证悟意传智慧求加持”。这样可能好念一点。

一般的住世祈祷文，上师在的时候，念起来很方便，不在时好像就不太好念，从此就一直不用了。法王作的那个祈祷文，有法王的加持，要我自己写是没办法达到的。

这样交代也不是说我马上就要走，但总有一天，我离开的日子会来的。就像无垢光尊者说的，该说的

³² 原文为“祈祷身寿不变久住世”。

话，经常给大家交代交代也很好。

一般而言，祈祷文可以作一些修改。我们现在念的法王如意宝的祈祷文³³，最后两句是：“意传密意加持入心间，心意融合一味祈加持。”法王在世时，它前面还有两句：“如海劫中身寿永坚固，祈愿讲修教法遍诸方。”法王圆寂之后，这两句就不念了，只念前面四句和最后这两句，也就是我们现在念诵的这样。

6. 祈祷法王，就是祈祷如意宝

总而言之，不管怎么样，我们都要祈祷上师如意宝。不过，对于包括我在内的一些名称上的上师，最好不要着重祈祷，而是要重点祈祷上师如意宝。大家最好每天都念诵“自大圣境五台山……”，这四句祈

33 原文如下：“莲师心子金刚降魔尊，化现列绕朗巴游舞身。多闻教证功德悉圆满，晋美彭措足下诚祈祷。如海劫中身寿永坚固，祈愿讲修教法遍诸方。意传密意加持入心间，心意融合一味祈加持。”

祷文是法王如意宝当年在五台山造的，很有加持力。

有些人问：上师已经圆寂了，对他的祈祷还起不起作用？这完全不是问题。我们的本师释迦牟尼佛已经圆寂 2500 多年了，现在所有佛教徒依然在念“南无本师释迦牟尼佛”；无垢光尊者的祈祷文，已经六百多年了，我们现在还在念，而且大家都得到不共的加持；宗喀巴大师的祈祷文也一样，六百多年当中，后学者们一直不断地念诵……通过这些祈祷，每个人都各有所得。

因此，对上师如意宝的祈祷文，我也希望在座各位多多念诵，通过祈祷来获得无形的智慧和力量。若能这样，你的信心或许不容易退转。如果光是闻思，光在字面上学一下，虽然今天你是一个非常有名气的佛教徒，但由于相续中没有上师长期的意传加持，也许过段时间遇到一点事情，自己就不能善始善终了。很有这个可能。

对我自己而言，能这么长时间在学院一直坚持，与上师不可思议的加持是分不开的。就像一个企业家，一直坚持做同一件事情，一做就是几十年——这样的人应该比较罕见。但有了上师如意宝的加持，一切都变得不那么困难。

我在这里把自己的经验告诉大家，希望大家都能来共同祈祷文殊菩萨，共同祈祷上师如意宝。虽然上师如意宝已离开人间，但是他的智慧和悲心，我保证每个人都可以得到。但如果不祈祷，就不一定了。

上师就像如意宝，祈祷上师就相当于祈祷如意宝。你如果祈祷如意宝，它一定会降下你所想要的一切；同样，不管你是什么身份，不管你在东南西北哪个地方，不管你属于哪一个民族，只要你诚心祈祷，上师如意宝是没有偏心的，你一定会同等地获得他的加持和悉地。

我这堂课，主要希望你们能明白，我们可以用现

代科学或者某个学科的方式，以理性来观察事物，但有时候，以佛教本身特有的感性方式，通过祈祷和加持让自己获得某种力量，可能更有意义。

表面上看来，每一个人都是一样的，都同样具有一些能力和力量，实际上，有没有得到上师的加持，差别还是很大的。

我们降魔胜利洲的堪布、堪姆，凡是对传承上师非常有信心、经常祈祷的，后来的弘法利生事业都会自然而然成办；凡是对传承上师经常不祈祷的，虽然智慧看起来很不错，但后来在弘法利生过程中，经常碰到违缘，最后甚至没办法开展事业。

总之，作为修行人，无论是希望自己的修行善始善终，还是希望利益众生的事业圆满成就，祈祷上师都非常重要，非常重要。这是第三层内容。

发愿，利益众生

祈愿生生世世不离您，驾驭等持德海藏，
如文殊至虚空际，精勤利益诸群生。

1. 文句浅释

这是祈愿生生世世不离开上师，祈愿自己能驾驭或者获得所有的等持，比如虚空藏等持、楞严等持、不忘陀罗尼等持，等等。这许许多多的等持，就像大海一样，有非常多的宝藏。希望自己能得到上师相续中的智慧和等持等很多很多的功德，同时跟文殊菩萨一模一样，乃至虚空际之间，尽情饶益无量无边的众生。总之，最后发愿跟文殊菩萨和上师如意宝一起，利益无量无边的众生。

今天在座的人，也要如此祈祷，如此发愿：要像文殊菩萨、法王如意宝以及传承上师一样，在有生之年乃至生生世世，都要利益无量无边的众生。

这个很重要。如果我们有一颗利益众生的心，生活中将不再有痛苦。生病也好，贫穷也好，不管遇到什么事情，都要利益众生。有了这样一颗心，我们很多自私自利的痛苦都会化为乌有。因此，我们今天要好好发这个愿。

2. 共修文殊心咒

而且，今天也是一个比较特殊的日子。1987年，法王如意宝去五台山，到今天³⁴正好满30年。在圆满30年的日子里，希望我们每个人都发愿跟上师如意宝和文殊菩萨一样，好好利益众生。

同时，为了发愿圆满，每个人要发愿念文殊心咒。7月15号之前，你们可以报数。过段时间，我们会在网络上给大家提供报名邮箱或者其他报名方式。至少今天听课的、有信仰的这些人，每个人最低要念

34 2017年2月12日。

1 万遍文殊心咒，中等的念 10 万遍、100 万遍、1000 万遍、1 亿遍。当然，最好发愿念 1 亿遍。这两天你们好好思考，不要连 1 亿遍是多少都不知道，就马上举手：我要念 1 亿遍！这样不好。

希望今晚听我课的，每个人至少念 1 万遍文殊心咒。时间没有限制，不过也不要拖得太长，不然，你发的愿到死都还没有念完，也不好。1 万遍很简单的，几分钟就念完了（众笑）。文殊心咒，嗡阿 Ra 巴匝那德，我在这里给大家念一下传承（堪布念 3 遍传承）。今年 8 月之前，我会给大家有一个特殊的回向。

刚刚学佛的人，比如今晚才皈依的，要让他们念多少多少万，会把他们吓坏的，所以最少 1 万遍。希望大多数道友念 10 万遍吧。念够 10 万遍，依靠文殊菩萨的加持，我们生生世世不会变成愚昧的众生。尤其是觉得自己这辈子智慧不够、比较愚笨，做什么事情脑子都有点转不过弯来的人，更要发愿念。

今年我们还要发一次愿，你不要把所有时间都用来念文殊心咒了。过一段时间，还要发动大家念观音心咒和大自在祈祷文，今年可能会有三个共修。但是这些都是随缘的，没有强制性的规定。我并不要求，“你们所有人，必须给我念多少遍”。大家都自愿参加，能念多少算多少。

3. 随念上师祈祷文

今天我讲的这个上师祈祷文，主要是把上师和文殊菩萨观为无二无别来祈祷。如果我们闻思修行都不太擅长，那就一心一意祈祷上师三宝，祈祷文殊菩萨吧。即便你其他什么修法都不会，就只把上师如意宝和文殊菩萨观为无二无别，观想在自己心间或头顶，一直“内钦热卧贼诶样康色，蒋华特杰辛拉叶拉门，晋美彭措雅拉所瓦得，恭杰多巴颇瓦辛基洛，恭杰多巴颇瓦辛基洛——”，这样一直祈祷，也会得到很大的加持力。这是一定的。

不信的话，你们自己可以试一试，把所有的生意、所有的事情全部放下来，一心一意地强烈祈祷，有时候发出声音祈祷，有时候默默地祈祷。过一会儿，上师好像真的已融入自己的身体，自己在无形中已获得加持。对于一些复杂的观想，可能你们也不太会，但是每天念一下这个祈祷文，很简单，很容易做到。

以前噶当派的有些上师，每天都要念几百遍上师祈祷文。我有时候特别、特别累，当天的念诵实在没办法完成，就在晚上念几遍上师的祈祷文。早上起来，我会习惯性地念一些百字明、八吉祥、大自在祈祷文，再就是多念一点上师如意宝“自大圣境五台山，文殊加持入心者”那个祈祷文。

我们平时开车也好，走路也好，炒菜也好，都可以念一念“内钦热卧贼诋样康色，晋美彭措雅拉所瓦得”。这也是随时随地跟上师相应的一种方法。很

重要。

结语

等会儿我们还要一起念《普贤行愿品》。念一遍《普贤行愿品》的功德是不可思议的。我非常珍惜念《普贤行愿品》的机会。昨天本来比较忙，但我还是和学院的道友们一起念了一遍《普贤行愿品》。由于出去的原因，我很长时间都没和大家一起念过了。等会儿大家一起念啊。

下面是小字的内容：“此文应贤善弟子柔敦请求，阿旺罗珠宗美写于五台山静处。善哉！”小字部分和刚才讲的祈祷文，我现在用藏文念一下传承，然后大家一起念《普贤行愿品》回向善根。如果没有特殊情况，希望你留下来和我们一起回向。

愿你们都获得文殊菩萨和普贤菩萨的真正加持；

愿每一个人的修行都得以圆满；愿大家在人生途中遇到任何事情，都能用佛法的方式面对，从容走到人生的最后！

附：

祈祷上师·加持日光

三世如来总集身，引导众生胜商主，
空行众首黑日嘎，顶礼上师如意宝。
吾之无等上师您，实修唯有您言教，
恒依唯一怙主您，如意宝名真不虚。
吾慧低下修行浅，无力广泛闻思修，
上师文殊二无别，安住头顶或心间，
吾以信解诚祈祷，慈悲加持赐善缘，
灌顶成熟教解脱，加持四相臻究竟。
祈愿世世不离您，驾馭等持德海藏，
如文殊至虚空际，精勤利益诸群生。

此文应贤善弟子柔敦请求，阿旺罗珠宗美（法王如意宝）写于五台山静处，善哉！

《厌世歌·杜鹃妙音》讲解

第 1 课

2017 年 2 月 21 日

这是法王如意宝作的一首厌离现世的道歌，名叫《杜鹃妙音》。杜鹃，我们藏地叫布谷鸟，经常春末的时候飞来，在夏天三个月给大家传递美妙的歌声。到了秋天，又飞回南方——就是我们说的蒙地。“蒙地”，有些人说是不丹，有些人说是南方。不管怎么样，藏地高原天气比较冷的时候，杜鹃是没办法待的。现在学院有些道友也像布谷鸟一样，夏天上来，冬天下去，可能对气候受不了吧。

不知道其他民族和国家的情况怎么样，布谷鸟的妙音对藏地来说，是一种好的征兆。大家都希望布谷鸟早一点来，因为它一来，就传唱美妙的歌声，让大家生起希望，获得觉悟，觉得很多事情都会迎刃而解，各种损害、痛苦和衰败会自然而然地消失。在我们的民间传统中，一到春天，人们就开始期待布谷鸟的到来。

上师如意宝为什么用布谷鸟的比喻来宣说《厌世歌》呢？

很多世间人不明白：“佛教为什么要强调苦？为什么要厌离世间？世间那么美好，那么快乐，为什么要厌离抛弃？”他们认为，佛教宣扬的是消极和教条的思想。而真正明白佛教思想的人知道，所谓的厌世，并不是把原本具有的美好全部抹杀，而是让我们看清世间的真相。

世人把现而无自性、如梦如幻的东西当作真实的

存在。为了得到这些虚幻的肥皂泡，不惜付出惨重的代价，以致身心都疲惫不堪。

为了让人们认清这些贪著的虚幻性，从而出离世间，追求微妙而具有实义的解脱，法王作了这首《厌世歌》。其实，汉地也有很多类似的厌世歌。明代高僧憨山大师写的《费闲歌》《醒世歌》等，就属于这一类。印度的高僧大德也作过很多厌离世间的道歌。

世间人厌弃了世间，会失望，乃至绝望，最后可能去跳楼、跳崖，做出很多不明智的行为。佛教徒厌离了世间，会去追求更为高远的解脱目标。他们是要觉悟的心来看待一切，而不是因为看不惯世间，或者在世间走投无路，活不下去了。

在佛教内部，上等的出家人对世间产生厌恶，是为了追寻更高的人生目标。这是一种思想觉悟，并不是在世间过不下去了，不得已而为之。因为活不下去而出家，过得特别痛苦的，不是真正意义上的出家

人。这样的出家人也许有，但不能代表真正的出家僧团，也不能代表学佛的真正目的。

总之，对佛教有误解的这些人，上师如意宝的这首道歌会帮你们解除困惑，找到答案。这首道歌总共有 37 颂，每天讲 11、12 个颂词，分 3 堂课讲完。

诸佛智相现上师，总持辩才德藏主，
部主净慧麦彭尊，不离喜住心间莲。

法王如意宝的作品，前面基本上都有对上师麦彭仁波切的顶礼。藏传佛教和印度佛教的很多论著，都有先顶礼自己的上师或者诸佛菩萨的传统。

这个顶礼句的意思是：三世诸佛的智慧，显现为上师麦彭仁波切的色身相；上师具有不忘陀罗尼以及无边的词无碍、法无碍、义无碍、辩无碍，是具足四无碍解辩才功德的宝藏之主——这是对上师语言的赞叹；智慧方面，上师是所有寂静和忿怒百部主尊的总

集；具有如此清淨智慧的上师，我永远都不要离开，
祈请上师欢喜地住在我心间的莲花上。

这是对根本上师的祈祷文，也是一种上师瑜伽的修法——不离上师。我们也经常说，虽然上师的色身离开了——要么圆寂了，要么到别的地方去了，见不到，也听不到，但只要对上师有真正的信心，跟上师在身边没有任何差别。

法王如意宝从来没有见过麦彭仁波切。法王如意宝 1933 年才出生，而麦彭仁波切在 1912 年就离开了人间。中间隔着这么长的时间，麦彭仁波切却以他的智慧身摄受了法王，把自己的智慧真正地融入了法王的心。法王如意宝曾在自己的教言里讲到，他在三四岁的时候就对麦彭仁波切生起了不共的信心。有这样一个非常殊胜的因缘。

我们有些人，也许这辈子也见不到上师——因为距离太远，或上师已离开人间，但依靠上师留下的教

悔，自己在智慧、悲心等各方面，都可以有特别的收获。就像今天讲的法王如意宝的道歌。

今天听课的人，多多少少都听过法王如意宝的名字，但我相信，80%的人没有见过法王如意宝。大家可能会想：“那我跟法王如意宝是不是没有缘分？”其实不是的。能够学习他的教言，或从他的弟子那里得到传承，这就是一种缘分。历史上，智悲光尊者也没有见过无垢光尊者，但无垢光尊者的智慧却全部融入了他的心，智悲光尊者由此成为密宗非常伟大的传教者和觉悟者。

现在网络特别发达，上师可以对你有传法的恩德。但是，你这一辈子可能都见不到上师。不过，这并不重要。重要的是什么呢？得到上师的智慧。从法王如意宝对麦彭仁波切的祈祷，我们可以间接地知道，即使上师不在身边，也同样可以得到上师的加持和智慧。

这次为什么要讲法王如意宝的教言呢？因为很多人从来没有见过上师如意宝，包括学院新的堪布堪姆和一些精通显密的法师。

我经常问他们：“你们见过法王如意宝没有？”“没有，没有，那时我还没有皈依呢，还沉溺在轮回中。”“好像你现在不在轮回中一样。”“不不不，不是沉溺在轮回，是沉溺在世间八法。也不是世间八法，是沉溺在……”

的确是这样。那时候，有些人没有信仰，可能还沉溺在世间八法、世间琐事以及无明愚痴当中。不过，现在有缘学习法王如意宝的教言和智慧，实际上跟见到上师没有什么差别。

后面的结文当中说，上师的这个教言是龙年造的。那就应该是1964年——我刚好2岁。当时藏地的整个状况都不太好：前面是闹饥荒，后来搞民主改革——佛教受到特别大的损害，紧接着文化大革命又

出现了。这些历史，在下文中也看得出来。有时候学习上师的教言，可以了解上师的事迹，跟随上师的足迹，也可以了解过去的一些历史。

写这个教言的时候，法王如意宝应该是 32 岁，还很年轻。上师在很多著作中，都会顶礼麦彭仁波切。一直到圆寂，他对麦彭仁波切都非常有信心。不像我们个别人，去年跟某个上师关系特别好，今年就变成了仇人，再过一年又换成另外一个上师。自己顶礼的本尊和上师，一辈子不断地换啊换，像换衣服一样。这也许是他的一种“艺术”吧——信仰的艺术。

最近，我翻译了法王如意宝的零散教言，叫做《不忘》——学院开金刚萨埵法会的时候，给大家发了。书中选录了法王具有代表性的 71 条教言，71 代表法王住世 71 年。今年法王圆寂 13 周年，所以有 13 个章节。我为这本书取名为《不忘》，意思是上师永远不能忘记，永远不能离开。

法王在顶礼句中说，永远都不离麦彭仁波切，祈请上师住在自己的心间。心在自己的身体里面，无论去到哪里，心都跟自己在一起，即使晚上睡着了，心也贴着自己。所以说，要想“不离”，住在心间是最好的。如果自己的心离开了，不是很好。同样，要想“不忘”，也只能在心里。心里不忘有两种方式，这个以后再讲。

此世幸福如梦法，日夜耽著可怜众，
繁杂琐事现吾心，不禁唱起厌离歌。

我们即生追求的幸福，跟梦中的幸福一模一样。可是，世间许多众生根本不知道这个道理，日日夜夜耽著于此。这些可怜的众生，所作所为都是一些繁杂的琐事，而且每天耽著，不断行持。一想起这些——众生对世间如梦一般、现而无自性的幸福如此沉迷，我就情不自禁地唱起了《厌世歌》，希望用道歌给大家讲明真相。

作为世间人，不吃不喝是不可能的，不挣钱不做事也是不可能的。我们既然来到了人间，该做的一些事情必须要做。但是，不能过分贪著，过分沉迷。这个世间的很多事情，并不是实有的，也不是恒常不变的。如果不明白这个道理，就会落入自欺欺人的境地。

看到众生如此颠倒，如此可怜，法王唱起了教言之歌。法王的生活标准跟我们的不一样。我们对现世幸福特别执著，一旦获得，就特别开心；一旦失去，就痛苦万分。每个人都把幸福当成实有的东西——不仅当成实有，而且还觉得自己的所作所为有非常重大的意义。

而作为一个觉悟者，一个开悟者，法王如意宝虽然承认世间万事万物的显现存在，也承认我们的所作所为有一定作用，但却不会执著于心。他知道，所有这一切，总有一天会全部灭尽。所有美妙的事物，都

跟水泡一样，终将破灭。

《经观庄严论》讲四法印的时候，对无常有这样的分析：为什么说轮回是痛苦的？因为世间的一切有为法都是无常的。而凡是无常的法，一定会带来痛苦。

有些人觉得：“啊，世间很快乐！”是的，也许你现在很快乐，但你正在享受的这些快乐稍纵即逝，很短的时间就会化为乌有。那个时候，你还会快乐吗？

世间的幸福就像做梦，我们一定要有这样的觉悟。

虽富翁财众羡慕，身心唯增无暇苦，

上等衣食不舍用，临终生贪障解脱。

虽然人们对富翁特别羡慕，他有这么多金钱、豪华别墅、奔驰宝马、高档电器——从世间角度看，富

翁的确很有福报，但是，一个人越来越富裕的时候，身体和内心会逐渐陷入无边无际的痛苦中。背后总有一种力量，推着他不断做各种各样的事情，没有时间休息，也没有闲暇放松。

因为前世的福报不同，有些富翁今生的受用很不错，穿得也好，吃得也好，用的住的都很不错；而有些富翁却过得很贫乏，连衣服和食物都舍不得用上等的，把钱全部攒起来。最后临终的时候，辛苦积攒的财产变成什么了呢？解脱的障碍。

可能有些人觉得奇怪：“钱不是越多越好吗？临终怎么变会成为障碍呢？”按理来讲，人在临终的时候，需要发愿往生极乐世界——所有心思都要放在这上面。如果那个时候有一种强大的力量，比如对财物的执著，令他对今世依依不舍，就很难获得解脱。有些富翁临终时，财产还没处理好，多少辆车、多少栋房子、多少存款……很难做到无牵无挂。

不论是在古代，还是在当代，财富都是很实用的东西。人们不仅自己拼命追求，还特别羡慕拥有财富的人。所以有钱人有时候很傲慢。而事实上，他们为了这些财富，身心都特别劳累和疲惫。表面上看，有钱人应该很幸福。实际上，他们很难有真正的快乐，因为总有很多的顾虑，也十分忙碌。最后离开世间时，富翁最舍不得的可能就是金钱了，但也没办法——舍不得还是要离开。

下面主要是对世间财富的剖析。佛教本来就提倡知足少欲，对财富不能有过多的贪执，这首道歌的财富观都是基于这样的思想背景而言的。

今天听课的大多数是在家居士。在家居士学佛，不能堕入极端：“我是佛教徒，什么都不要做。”如果连基本的生计都不做，这个时代的竞争性那么强，生活节奏那么快，你最后恐怕连维持基本的生活都有困难。所以，大家该做的事情还是要去做。当然，过

于贪著和积累财富对你的解脱肯定是有障碍的。

在这方面，我们每个人都需要自我反思。有些修行人，以前没有遇到佛法，觉得财富越多越好；自从皈依佛门，开始闻思修行，随时都用智慧观察自己的所作所为。我们也应该用智慧来观察世间的财富。

多富亦唯衣食已，于自定无尘许利，
一人拥有赡洲财，仍不知足欲望增。

即使一个特别富有的人，除了解决自己和亲人的衣食住行，也就是吃的、住的、穿的、用的外，别的方面也没办法多用一点。再多的钱，除了在生活上起点作用，其他方面决定是稍许利益也没有的。当然，有些富翁也会做一点慈善，积累一些功德，不过这里是从修行和觉悟的高度来讲的。

的确是这样的。财富越来越多时，最多也就是吃得好一点，穿得好一点，开好一点的车，住好一点的

房子。除了自身的生活以外，也没有更多的利益。

但是，人们对财富的欲望却永远也填不满，即使拥有全世界所有的财富，还是不满足，还想积财，还想做各种各样的事情，搞各种各样的投资。人心都是贪得无厌的，欲望永远得不到满足，只会越来越大。

所以，用财富来满足欲望，有一定的困难，应该从心上去寻找满足。李嘉诚好像说过这么一句话：“财富不一定让我们满足，财富越来越多，不安全感也越来越多。”

一些人已经很有钱了，但总是跟比尔·盖茨比，过得非常苦恼，因为一直比不上。其实，即使他有了比尔·盖茨的财富，可能依然会有危机感和不安全感。

曾经有记者问马云：“你现在的幸福感如何？”马云说：“我已经爬到了7000米高空，只能享受

7000 米高空的幸福感，而这种幸福感相当缺氧。”我们这里有 4000 米高，比较缺氧。在 7000 米的地方，缺氧可能更厉害。

世间人总觉得富翁很快乐。看到马云一天的财富那么多，觉得他肯定很幸福，肯定很快乐。没想到，马云的快乐很“缺氧”。

在一个大学里，有人问我：“你们出家人理不理财？”对现在的学生或世人来讲，这是一个特别重要的话题。我们山上的佛教徒可能不太懂。

一些法师要去外面弘法，我跟他们讲：“要多了解世间人的心态，要知道他们最关注的是什么。如果不懂这些，所讲的佛法不一定能到他们的心坎里去。”

他们的心本来专注在某个点上，我们不懂，却一直在旁边讲佛教的各种道理，不一定有用。帮助别人

觉悟，首先要知道他们的心态，这样才能对症下药。

现在很多人过分地沉迷金钱，追求感情，陷在这些虚无缥缈的事情里。这个时候，我们应该有一份特别的责任感。哪怕把佛教的个别道理给他讲一下，他可能也会终身受益。

总之，世间财富再多，除了自己的衣食住行以外，也没有什么其他利益。随着财富越来越多，欲望会越来越强，就像喝盐水，最后必定在不满足或贪得无厌的心态中离开世间。

虽贫寒身众讥讽，然思富人所遭受，
终生寻积毁财苦，安眠自在乞人乐。

虽然贫穷的身份会遭受众人的讥笑和蔑视之苦，但一想到富贵的人日日夜夜感受的痛苦——先是辛辛苦苦地寻找财富，中间拼命地积累财产，最后财产毁坏灭尽，终生都在为财而苦，一想到富人遭受的寻

财、积财和毁财等痛苦，就觉得安然入眠的乞丐生活，好像也很快乐。

这一点，我们也看得出来。富贵的人，每天都想着自己的财富，怎么样发财，怎么样赚钱，怎么样投资，一直想，一整夜、一整夜地睡不着。而乞丐呢，看起来很可怜，人人都可以讥毁，但是他睡得很香。太阳都升起来了，他还呼噜呼噜地睡在别人的阳台下。富贵的人却在舒适的床上，吃着安眠药，没法入睡。

人们都认为没有钱的人很痛苦，这里却讲到，富贵的人也有很多痛苦。

一篇俄国小说，讲了一个故事：一个贫穷的人和一个富贵的人互相打赌。富人对穷人说：“如果你能在我这个房屋里住上 10 年，一直不出来，我就把所有的财富都给你。”贫穷的人说：“没问题，我一定会住在这里 10 年。”

贫穷的人不认识字，刚开始，为了消磨时间，他在屋子里学着练字、写字。慢慢地，开始看一些武侠小说、色情小说。接下来，改看历史、宗教、世界名著——富贵人的家里可能什么书都有。后来，又改看修行方面的书。最后，他学会了打坐。打坐的时候特别舒服，时间很快就过了。他便常年修行，像闭关一样。

到了 10 年期限的最后一个晚上，富贵的人想：“过了今晚，我所有的财产都要给那个穷人了。应该想办法把他杀掉，不然太不应理了！”

于是，他拿着刀子前往自己的住宅。到了以后，穷人已经不在了，只留下一张纸条。上面说：“我知道你今天晚上会来杀我。我以前没有文化，特别愚笨。通过和你打赌，现在已经开悟。我现在拥有了更好的财富，你的有漏财富对我已经没什么用了。我离开了，特别感谢你！”

这个故事挺有意思的。

在世间人的眼里，富贵和贫穷的区别仅仅是外在的金钱和物质。一个人的内心再有涵养、智慧、悲心以及知识，也不能称为富贵者。只要拥有外在的钱财，大家就觉得：“哇！好富裕啊！”觉得特别好。

其实，真正的富贵，是内心的富贵。身外的钱财即使贫乏，也不会有太大的痛苦。如果内心特别贫乏，那不管拥有多少金钱，也算不上富裕。我有时想，人们一般都特别看不起乞丐，但是，如果乞丐的心态比较好，他的幸福感应该远远超过痛苦的富翁。不过大多数乞丐还是比较痛苦的，他们不是这里所说的对境。

现在西方国家有很多“自由职业者”，也就是流浪汉。有好心的人专门给他提供工作岗位，让他做一些简单的事，比如洗碗、做饭之类。但他却不愿意，觉得有约束，“我还是要过我的自由生活”。他所谓

的自由，就是到处流浪，想吃就吃，想睡就睡。他觉得这就是幸福。

有时候，我们以自己的观点来看别人，可能会有与事实不符的结果。把别人定位在自己的价值观和生活经验中，不一定合理。

有些出家人觉得：“我的生活是最好的，你们的都不好。”有些在家人则认为：“啊？你出家啦？怎么生活啊？多痛苦啊！”其实，每个人都有自己快乐的生活方式。

再比如，三个出家人，一个人喜欢看书，一个人喜欢念咒语，另一个人喜欢参禅。各人都有各人的快乐，不能一种模式，一刀切。所有的人完全是一种模式，执行起来也有一定困难，因为我们的习气不同，生活方式不同，前一世的“故乡”也不同，差别还是很大的。

夏季鲜花富豪财，现似美妙难持久，
此无实质过贪执，需游难忍恶趣险。

夏季的鲜花、富豪的财富，都是现似美妙、难以持久的。对没有实质的世间财富过多地贪执，一定会漂泊、漫游在难以忍受的地狱、饿鬼、旁生等可怕的恶趣险路中。这里也是在讲财富。

大家都知道，夏天的鲜花特别迷人，特别漂亮。然而，一旦秋风来临，立刻就被一扫而光，全部凋零，不再存留于世。华智仁波切在《大圆满前行》中也讲到，夏天美妙得像天堂，有特别美丽的鲜花和草原，可到了冬天，连一片花瓣都找不到，骑马寻找也没有。华智仁波切当时是在石渠，那边特别冷，比色达还要冷，《前行》里的很多比喻都是相应于当时的生活状况吧。

夏天的鲜花看起来特别美妙，但是却不可能长久。同样的道理，世间的财富表面上看来，特别让人

羡慕，值得追求和赞叹，实际上，如果因缘不具足，很短的时间就没有了，根本靠不住。

而且，如果我们过于贪执财富，会造下许许多多的恶业。一些富贵的人，出门旅游或出国办事，吃的全都是活物。我遇到过这样的富人，他们对生活的要求特别高，活的海鲜、猴脑，各种名贵的、可怕的……他已经习惯了，没有这些活不下去。

有些富人活着的时候，特别喜欢炫耀，显得很有威望，但死的时候可能特别悲惨，因为有钱，造的恶业更可怕。有些富人，开的厂，卖的产品，做的一些事情，让成千上万的众生付出了生命的代价。这一辈子，成千上万的人羡慕他；下一辈子，不知道要在地狱里焚烧多少年……特别可怕。

所以，人活着的时候，尤其是有一点福报、有一点财富、有一点地位的时候，尽量不要邪命养活，要尽量以慈悲心关爱身边的人和众生。

古人尽享四洲福，韶华服饰齐天主，
无常犹如彩虹消，受用定如草尖露。

古人尽情享用四大部洲的财富和受用，而且青春美满，所穿的服饰特别昂贵，像天人一样。他们的财富和福报，可以跟梵天和帝释天媲美，特别让人羡慕。但这一切也是无常的，就像夏天的彩虹，很快就消失在虚空中。而我们现在的受用，也跟草尖的露水没什么差别。太阳出来的时候，一下子就全部没有了。

关于这一点，我们看看过去的历史就会有深刻的体会。我去过欧洲的巴黎圣母院、大英博物馆，还有荷兰、奥地利、意大利等国。这些地方，曾经都有过辉煌的历史。比如凯旋门——大家都听过它的故事吧？那些帝王将相的财富和威望，一切的一切，让人特别羡慕，可是到了今天，有些变成了废墟，有些物是人非，让人深深地感到，一切都是无常的。

所以，通过历史可以观察，古人美妙的相貌也好，丰足的财富也好，都没有什么可羡慕的。和古人比起来，现在很多人的财富更为巨大。但是几年、十年、一百年以后，这些财富会变成什么样？谁也不知道。

秦始皇统治六国时，阿房宫里有很多的财富和奇珍异宝。后来被项羽一把火烧了——整整烧了三个月。圆明园被烧的时候，也持续了很长的时间³⁵。有些人说不是财物烧了那么久，是其他的火没有灭。不管怎么样，里面的财宝确实特别多，最后的结局也特别悲惨。

我们的家庭也是这样的。本来，你的生活特别让人羡慕，可是短短的时间内，甚至一夜之间就变得跟原来不一样了。

35 咸丰十年（1860年），英法联军攻占北京后，占据圆明园。3500名英法联军冲入圆明园，纵火焚烧圆明园，大火三日不灭。圆明园及附近的清漪园、静明园、静宜园、畅春园及海淀镇均被烧成火海。近300名太监、宫女、工匠葬身火海。一座世界名园，化为一片废墟。

总之，小的方面，个人的青春、才华、智慧等，最后一定会出现无常。大的方面，国家和世界范围内那些特别好的景象，也离不开无常。作为修行人，我们每时每刻都应该保持无常观。

真正的无常观跟悲观是有差别的。悲观是觉得没有希望了，缺乏重新站起来的勇气。而有无常观的人，一旦自己身上发生变故，会更加勇敢。二者之间有很大的差别。如果对无常从来没有训练过，一旦事情落到自己头上，会手足无措，特别可怜。

有些人喜欢看历史，喜欢关注现在、未来以及过去的状况。其实，多了解历史，对无常会有很深的体会。历史上那些有名的人，富裕的人，美貌的人，最后变成了什么样？个别的在历史书上留下一个名字，绝大多数连名字都没有。

对世间财富的无常，大家心中应该有数。

去年富如龙王者，今岁多沦贫乞中，
此非梦境如梦故，于轮回乐自生厌。

去年犹如龙王一样富有，今年大多数却沦落为贫穷的乞丐。这不是梦，却真的像在做梦。看到这样的光景，对轮回的快乐自然而然生起了厌离心。

生活中的确有这样的。去年很富有，跟龙王一样，今年因为股市下跌，立刻变成了乞丐。在股市上，很多特别富贵的人，一夜之间钱就全没了。

印度很多贪官和富贵的人，喜欢把现金堆在屋子里。前不久，印度政府下令发行新纸币，并在短短的时间内，废除大额纸币³⁶。贪官们不敢把旧币拿出来换新币，只好全部烧掉，特别可怜。原来的钱特别多，一夜之间就变成了普通人。有些实在没有办法，只好把钱分给老百姓，让他们去银行换新币。印度这

36 2016年11月，印度总理莫迪突然宣布，为了打击贪污腐败和黑钱交易，决定废除目前市面上流通的500卢比与1000卢比两款旧版高面值货币。旧版货币将从当天午夜12点即次日零点起全面禁止流通。人们可凭有效证件在12月30日之前，在邮局或者银行存入这两种旧版货币，并以旧换新。

次做得不错，很多贪官的钱就这样进了国家银行，而不少老百姓和乞丐却发了财。这也是一种无常。

我曾经遇到过这样的人。以前比较富贵，后来父亲被抓，母亲心情不好，去世了。他自己曾是部门的高官，却因种种原因下台，只能做一点小生意。他说：“不知道是不是在做梦。短短的时间内，父亲出事了，母亲也走了，亲朋好友的态度都全部变了。”

他以前很风光，吃得也好，穿得也好，别人对他的态度也好。然而，一夜之间全都没有了。所有的人，好像害怕被牵连，都不愿意靠近他。他做一些小生意，基本上能维持生活。他说：“我现在对无常有切身的体会。”

法王在这里说：去年像龙王一样，特别富裕，今年却变得跟乞丐没什么差别。这不是梦，是人间，但却像在做梦，跟梦没什么差别。

轮回中有很多这样的显现。如果看到这些，想到这些，还对轮回特别贪执，就太愚笨了。我们贪执的一切都是假的，万法的本性就是这样，很快就会出现无常。

有地位的人，有财富的人，青春靓丽的人，现在自我感觉很不错，然而几年之后，可能会非常失望。但也没办法，谁也没有能力挡住无常。

一切高官有大名，无常不稳如秋云，

虚无夏季真彩虹，深思岂非更增厌？

一切有名、有权、有地位的人，比如一些高官、领导和名人，也是无常的，不稳定的，就像秋天的云。在佛教的经论中，为什么经常提到秋天的云呢？因为秋天的云高高地飘在空中，洁白，美妙，但秋风一吹，就没了。春天的云乌蒙蒙的，而秋云不是那样的，特别美丽，可是美丽也没什么用，很快就消失了。

确实是这样。世间的地位和名声，看起来很有意义，实际上却是不稳定的，无常的，就像秋天的白云、夏天的彩虹，没有什么真正的意义。

夏天的彩虹出现时，无数的人举起照相机，拼命地拍：“哇，彩虹好漂亮啊！来来来，拍拍拍！你的手机不行，我的 iPad 更好。我要站在彩虹里拍一张。快给我拍！啊？彩虹没有了……”（众笑）

世间人对地位还是很羡慕的。可是，地位根本靠不住。有些人刚刚上台，一个选举又下台了。啥都没有了，就很低调了——不得不低调，没办法。以前出门，被多少人左拥右护，享尽尊敬和承侍，最后一切都没有了。深深地思维这些，会更加生厌离心。

扰乱导师僧众心，法办无辜庶民者，

自高自大如毒蛇，步后险途有何策？

这应该是法王如意宝针对当时的环境，批评一些

领导的所作所为。有些人扰乱上师和僧人的心，利用法律惩罚无辜的百姓，自高自大，就像毒蛇。这些人到了后世，一定会堕入三恶趣，不会有别的出路。

在当时那个年代，有一些领导和高官，肆意摧毁寺院，对出家人不恭敬，把他们绑起来，逼他们还俗，或关进监狱，用各种残暴的手段让他们受苦。对无辜的普通民众，则以阶级成分等各种各样的理由，用法律进行惩罚和制裁。这些人就像毒蛇一样，特别傲慢。看起来有地位，有权势，实际上特别可怜。

所以，人在有地位的时候，不要傲慢。不管什么身份，哪怕一个小小的组长，也是领导。如果当了领导就摆架子，认为自己很了不起，不是很好。因为你的地位不一定长久，应该尽量观无常。尤其是佛教徒，更不能有傲慢心。

今自众中高居者，见阎罗使非如是，

难解恶趣受苦时，领土财富多无济。

今天，自己在众人中居于高处；死了以后，见阎罗王的使者时，就不是这样了。那个时候，可能特别可怜，恭敬地在他面前跪着。在难以解脱的恶趣受苦时，你现在拥有的土地也好，财富也好，地位也好，都帮不上忙。

当年，法王老人家身边可能有一些特别傲慢的人吧。他们霸占了许多土地和财富，对别人特别凶狠。生活中，这类人其实很多，每段历史和每个国家都会出现。不同的时期，会有不同的坏人。这一点，透过历史书籍和影视作品也可以看出来。

人的傲慢心、嫉妒心和无知心，在众生共业现前的情况下，有时会特别明显。从这里，我们也可以看出当时的一些社会状况。

第2课

2017年2月23日

这首道歌的词句非常简单，文字不生涩，不拗口，有藏传佛教的诗学风格，读起来很舒服。

以前，高僧大德们在自己修行、证悟或者度化众生的时候，经常会作一些道歌。我们已学过不同上师的“厌世歌”“证悟歌”“无常歌”。

虽然大经大论会给我们带来很大的利益，但学一些零散的道歌和念诵文也有一定的收获。像华智仁波切、麦彭仁波切、全知无垢光尊者、萨迦班智达、宗喀巴大师，以及噶玛巴三世、四世、六世等，都有很多这样的教言集。这些教言对我们的相续有很大帮

助。所以，这次我们利用短短的时间，学一下法王如意宝的这个道歌。

法王如意宝在财富、金钱方面的教言比较多。前面好几个颂词都阐述了这样的道理：人拥有财富的时候，应该多做功德，不要特别耽著，也不要造恶业。但这并不是要我们放弃所有的财富，不去挣钱。尤其是在家人，需要维持生活，没有资具是无法生存的。佛教徒并不是一味地排斥财富。

不过，作为出家人，我们除了基本的生活资具以外，的确不需要太多金钱。如果没有清净的戒律和闻思的功德，却肆无忌惮地享受信财，有非常大的过患。

所以，信众在供养的时候，也要看情况。如果出家人做的是真正的弘法利生的事情，供养一下也没什么不可以。如果只是为他个人的享受，可能没有太大的意义。除非他是真正的觉悟者、高僧大德或大菩

萨，自相续所有烦恼障和所知障的结都消失了，已拥有觉悟的功德，那信财也好，亡财也好，或是其他各种财富，都可以直接享用。除此之外，恐怕不行。出家人自己更应该注意，谨慎一点为好。这一点，上师如意宝的很多教言都讲过。

下面讲无常。如果耽著和贪执世间的生活，不懂得无常，真的很可怜。

品味花汁小蜜蜂，虽不想离美花园，

秋末寒风突袭时，忧伤满怀亦无奈。

藏地的夏天，满山都是五颜六色的野花，处处都是美丽的花园。蜜蜂在花园里尽情享用花汁，象征着幸福美满的生活。虽然蜜蜂不愿意离开美好的花园，希望一直尽情享受，可是秋末的时候，寒风来临，再不想离开也没有办法。

这方面我还是很有经验的。小时候，我经常去山

上放牛。夏天，满山都盛开着五颜六色的鲜花，特别美丽。有特别多的蜜蜂在花丛中飞来飞去，一直尽情地享用花蜜。它们非常放松，发出的声音极其美妙，极其动听。夏天的世界，看起来确实像天堂一样。

可是到了秋天，所有的花瓣全部都枯萎了，凋零了。一只只蜜蜂，有的死在蜂窝里，有的死在花朵下，特别可怜。

夏天，我一边放牛，一边看蜜蜂飞来飞去，常常情不自禁地想：“再过一两个月，它们都会死去，好可怜！”蜜蜂只有一个夏天的寿命。在冬天，一只蜜蜂也没办法生存下来。这是一个很好的无常的比喻。

同样的道理，如果耽著今世的财产、地位、名声、感情等，觉得今世特别好，根本没有想过后世——“我一定会死亡。死的时候怎么办？死了以后怎么办？”这方面的念头几乎没有，那我们跟蜜蜂没什么差别。

现在的世间人，给他们讲佛法很难。讲出离心，没有人听；讲菩提心，更没有人听。“菩提心好难呀。要度化众生，我得先要成佛——像我这么自私自利的人，怎么可能？”确实，菩提心不是那么容易生起的。

出离心的话，也不容易。不要说从三界轮回中出离，现在很多人连人天乘的概念都没有，每天想的都是非常现实的事，只想自己尽快发财。

现在很多学佛的人也是这样，只想现世现报，像吃安眠药或止痛片一样，生活马上得到改变。“哇，这个加持很大！这个上师好棒！你能不能再给我加持一下？那天给我加持的时候，我心里好舒服，整个晚上都发高烧……”

现在这些人，喜欢的东西都是奇奇怪怪的。至于来世怎样，是堕入恶趣，还是往生极乐世界，却没啥感觉，从来不关心。

耽著今世之众人，亲见怒目死主使，

回想一生放逸时，心生大悔岂非迟？

耽著现世的这些人，现在过得自由自在，既放松，又懈怠。可是死了以后，看到死主的使者怒目而视时，会想起什么呢？想起这辈子没有好好学习和修行，虽然遇到了善知识，得到了大乘佛法，获得了特别殊胜的窍诀，有这么好的机缘，却因为无知等各种原因，每天忙着没有意义的世间琐事，最终将宝贵的生命全部耗尽。

这个时候，一定会生起特别大的后悔心：“我死后可能会堕入恶趣，没办法解脱！本来，即生转生到南赡部洲这个业力之地，如果一辈子行持善法，至少可以转生到善趣，甚至获得解脱。前辈很多高僧大德都是依靠一生努力，成就持明果位的，但自己现在连不转生恶趣的把握都没有！”

很多人死的时候都特别后悔——有的在临终后

悔，有的见到阎罗王后后悔，觉得没有好好修行，一辈子空耗，太可惜了。但那个时候，后悔已经晚了，来不及了。

现在有些人，尤其是在唯物论和无神论教育下成长的，可能对来世并不很清楚，甚至有点怀疑。这种人根本不可能为来世做准备而修行。

但真正的佛教徒心里比较明白。在藏地，有一些老年信徒，虽然没有文化，却有真诚的信仰。刚才在门口，一个七八十岁的老人，递给我 10 块钱，并请求说：“您一定要为天下无边的众生做回向！”我当时想：“10 元钱虽然不是很多，但他的发心非常大。10 元钱的功德，回向的却是天下无边的众生！”

我们也应该反思一下，当自己在寺院、佛学院或佛像前供养 10 元钱、100 元钱、1000 元的时候，会不会想到利益天下无量无边的众生？可能大多数人想的是：“我肚子疼，我心脏不好，我心情不好，请菩萨

多多保佑我！”

我们有些老人，虽然没有文化，但有很好的信仰。这种信仰特别符合大乘佛教的教义。虽然他是文盲，但选择的路特别高尚。而我们有些大学生、博士生、留学生，自认为天下第一，非常了不起，连走路的姿势都跟别人不同，可你们的发心是什么样的？有没有为天下的众生回向过？很难说。

这里说，有些人耽著今世，临死的时候肯定会后悔。不过，不相信因果的人，可能也没有什么后悔不后悔的。

前面讲的是，耽著今世之事不应理。下面讲，我们的身体、眷属和受用等也是无常的。

与生俱来毕生养，自身尚亦无权带，

亲戚受用如繁星，定留身后自独往。

这个与生俱来的身体，就是一个由骨肉组成的臭

皮囊。尽管我们尽毕生之力，辛苦养护，死的那一天也需要抛弃，没办法带走。就像华智仁波切在《大圆满前行》里面讲的那样：死的时候，所有的亲友和财产，一切的一切，全部都要留在人间，自己就像一根毛从酥油中拔出来一样，什么都带不走地前往后世。

每个人都特别执著自己的身体。从母胎来到人间的那一刻开始，整个漫长的一生，都在辛辛苦苦进行保养和爱护。不管是有钱的人，还是没有钱的人，白天晚上都在想这个身体该如何保养，如何保护，如何锻炼，如何吃保健品、营养品，等等。可是，再怎么保养，这个身体也不会和我们长久相伴。死的时候，神识一旦离开，它很快就会腐烂。

既然身体都没办法带走，那亲戚朋友、金银财宝等身外之物就更不用说了——即使多得像天上的繁星，也带不走一丝一毫。

有些人的眷属特别多，成千上万的，尤其是有名

气、有地位、有钱财的那些人——明星、高官的身后总是跟着一大堆的人。可是，跟随的人再多，死的时候也要全部留在人间，独自前往后世。就像《无量寿经》里讲的那样：“独生独死，独去独来。”谁也没办法带走任何东西。这是每个人都可以观察到的现世状况。

我们总有一天会死亡，但死亡什么时候到来，自己没办法确定。死亡是决定的，死期却是不定的，死缘也是不定的。这样的话，我们还要不要保护身体？需要。要不要保护眷属和金钱呢？也需要。但是，我们不能过于贪执，因为这些东西在生死大事上起不了什么作用。到时候，我们必定会离开这个身体，离开亲友眷属，离开辛辛苦苦积累的财产。

财产是很多人都特别耽著的。尽管活着的时候可以享用，可一旦离开，一生所积累的财产就变成了

“五敌共用”³⁷，或者说被其他人享用。

许多世间人舍不得吃、舍不得穿而积累起来的财富，因为各种因缘，现在却到了我们的手里，是我们在享用。我们手上的这些财产，再过一段时间也会流转 to 别人的手里。就像河水不断地从一个地方流到另一个地方一样，世间的金钱和财富也是在不断地流转。这一点意识，我们作为佛教徒应该具有。

虽然这些教言、这些道理，你不一定全部认可，但对每个众生来讲，这些教言都能对症下药。每一句都值得我们去深深地思维：法王为什么这样讲？对我们的修行有什么作用？

当然，思维的时候不能太悲观。前面也讲了，佛教讲出离心，并不是要做世间的悲观主义者。很多名人就是因为太悲观，最后自杀身亡——或吃毒药，或开枪，或跳楼。

³⁷ 指水、火、国王、盗贼、不肖子孙。

佛教之所以讲出离心，是因为完全了知了万事万物无常迁变的真相。知道无常的真相以后，对这个世界的一切都不会特别贪执，但该努力的时候，还是会去努力。

现在有些佛教徒，好像也有点过分悲观了。跟家人的关系搞不好，也不好好工作，也不好好发心，也不好好看书，只念一点咒语，最后去闭关，还是特别伤心，每天都痛苦地哭……这些佛教徒很不正常。

这不叫真正的佛教徒，也不叫真正的出离心。华智仁波切在很多教言中都讲到，真正有出离心的人，世间的智慧完全可以具足，世间的的生活也完全可以接受。出离心并不是要我们跟世间人搞敌对，闹矛盾。不是这样的。

所以，佛教徒的行为一定要以智慧摄持，要有善巧方便。否则，旁边人观察你的行为，发现你原来很乐观，很开心，不管是穿着上，还是生活上，都是

一个积极向上的人，但学佛之后却完全变了，变得对生活没有一点热情了。这样的话，你的言行举止不但没有对别人起到积极和鼓励的作用，反而给别人带来恐惧，让人感到害怕：“千万不能学佛，不然会像他那样。你看他，以前那么好看，那么庄严，什么事情都做得很好，可自从学佛以后，好像就变成乞丐了……”我们在很多方面还是要注意。

雄伟装潢多美宅，终不稳固成废墟，

细致思择此情时，贪执乐境自消失。

世上的豪宅华屋，不管外面看起来多么雄伟壮观，也不管里面的装潢多么富丽堂皇，比如皇宫和一些别的建筑物，都是不稳固的，最后都会变成历史，变成废墟。细致思维一下这种状况，会发现我们在世间特别贪爱的对境，都没什么可贪执的。

比如有些人：“我的房子装修好了，三室一厅。想找一个上师来加持加持，然后再搬进去。有一个佛

堂，还有一个……”世间人对自己蜂窝般的房子特别执著，不管什么样的房子，别墅也好，小木屋也好，都很执著。当然，这些都是正常的，佛教也不反对。

现在我们藏地也是，把小房子稍微装修一下，然后喊很多人来庆祝。有些人光是在柱子上贴些东西，就算装修了，也开始请客，让来的每个人捐一点钱……有些习俗很不好。

作为世间人，大家在这上面花一些精力和金钱，也不是不可以。但同时你要知道，如果特别贪著自己的房子，恐怕也没什么必要。

历史上的一些皇宫，比如吴哥窟，世界七大奇迹之一，刚开始只是一个寺庙，后来成了吴哥王朝的皇宫。那时虽然没有现在这么发达的科技，但它的建筑还是很有特色的。我去看了以后：“哇，真的很浪费时间！”

前段时间，我在一些资料上看到，现在的美国总统特朗普，他在美国纽约有一栋 60 多层的大厦，叫特朗普大厦，66 层以上都是他的家人在享用，家具都用的是 24k 黄金。

对此，我们不但不羡慕，反而觉得一个 70 岁的老人还耽著这些，真的很可怜。据说他特别喜欢黄金。我心里想：“证悟空性多好啊。他如果证悟了空性，就不会去贪执这些了。”

历史上有很多这样的情况。比如唐朝的大明宫，存世长达 234 年。据说唐朝有 22 位皇帝，其中 17 位都在那里执政。从历史资料上看，确实金碧辉煌的，很壮丽，很庄严，但最后也在战火中变成了废墟。

在欧洲，也有很多特别好的建筑，大多是以前的皇帝或国王修建的。但随着时光的流逝，最后有些变成了纪念堂，有些变成了废墟。想想这些，真的没什么值得贪执的。

有时候，我们自己建成了一个小经堂，或者在家里装了一个小佛堂：“啊！我的佛堂装修好了，今天把金刚道友全部请过来。我这个佛堂如何如何……”有时候这样做，还是有必要，但不要太贪著。世间那么坚固和庄严的建筑，都没办法长久稳固，何况我们的小经堂、小佛堂呢？

这方面我还可以。即便看到好的建筑，也不会生起贪执。第一刹那可能会想：“嗯，这个房子还可以。”然后马上知道：“不过，都是无常的。”

我去过一个寺院，修得特别好，花了好几个亿。老和尚也特别开心：“我花了 1.5 个亿，修了 23 年！这 23 年，我依靠我的信徒，依靠我的宝贝们的功德，修出来啰！”一看老和尚变成这个样子，即便花了几十个亿，也没什么了不起。

不过，我还是装作很吃惊的样子：“哇，你很了不起，功德无量啊。修得好结实啊！”其实，花钱再

多，在无常面前也不一定结实。

所以，一方面我们要随顺世间，该怎么做就怎么做，另一方面自己的内心要明白，不管是自己的房屋也好，别的建筑也好，都是一堆材料组成的，再过几十年、几百年会变成什么呢？

“再过 20 年，我们来相会，送到殡仪馆，全部烧成灰。你一堆，我一堆，谁都不认识谁³⁸……”那首歌已被改编成这样了。同样，再过 20 年，不知道这些建筑物会变成什么样，我们自己会变成什么样。

所以，大家要有无常观。

我等父辈祖辈人，终求现世亦无成，

我亦再勤仅此故，修深妙法岂非喜？

我的父亲，我父亲的父亲，祖祖辈辈的这些人，

38 原词为：“年轻的朋友们，今天来相会，荡起小船儿，暖风轻轻吹，花儿香，鸟儿鸣，春光惹人醉，欢歌笑语绕着彩云飞。”出自 20 世纪 80 年代歌曲《年轻的朋友来相会》。

每个人都曾经年轻过，都曾有美好的梦想和理想，都曾追求过自己的生活，都曾为了成成家业、光宗耀祖而努力过。可到最后，轮回的事情并没有完成。尽管没有完成，也不得不离开世间。现在的我也一样，跟随前辈们的人生轨迹，成家立业，不断努力，最后不但没有成就，反而造下很大的恶业，不断地漂泊恶趣——会有这种可能。

从有人类开始，一直到今天，人们对现实问题都特别重视。虽然各个时代的生活方式不同，比如我们爷爷的爷爷，当时不一定有手机，不一定有各种各样的电器，但是他在自己的生活中，依然会有执著的东西。也许他从事的是农业，也许是牧业，也许是商业，不管做什么，他都跟现在的我一模一样，会执著很多东西，比如执著感情、执著生活……最后在执著中离开这个世间。他们离开之后，能真正留下了什么呢？大家应该很清楚。

想到这些以后，如果能修大乘甚深的菩提心、空性和无上妙法，难道不是更好、更欢喜吗？因为，我们如果在菩提心摄持下好好修行，将来就不用流转轮回，会有解脱的机会，还能获得无漏的智慧。

世间有漏的快乐，都变得特别快。说实在的，现实中有快乐呢？我们承认是有的。不管是吃饭也好，旅游也好，这些都很快乐。但这些快乐毕竟是有漏的，很快的时间就漏掉了，就没有了。所以，我们应该像前代无数成就者那样，获得无漏的智慧和快乐。那才是最安全的。

早年怨敌晚年友，今日密友明杀手，

如是亲怨悉不定，贪嗔此等有何用？

年轻时不共戴天的怨敌，到了晚年却成了亲密无间的密友。以前特别想暗杀的人，后来通过不同因缘，却变成最好的朋友，形影不离，连上厕所都一起去，一刹那也不能分开。但是，到了明天，因为一些

小小的事情，又可能反目成仇，变得想杀害对方。所以，亲怨实际上是不确定的。今天的好友很可能就是明天的敌人，今天的敌人很可能就是明天的朋友。既然如此这样，我们贪执自方、嗔恨他方还有什么必要呢？

所以，我们不要太执著亲怨。对看不惯的人，不要说过失。否则，今天说过失，明天就后悔，又去别人面前忏悔。

国际关系也是如此。其实国与国的关系就跟两个人之间一样。以前，俄罗斯和美国关系特别不好，现在一起打恐怖分子，关系还不错。以前中国和朝鲜还可以——我们小时候看电影，朝鲜志愿者如何如何，但现在两国之间也有这样那样的一些事。还有印度和中国，美国跟日本，都是一会儿好，一会儿不好。说到底，都是利益关系。

丘吉尔曾经说过：“没有永远的朋友，没有永远的敌人，只有永远的利益。”这句话说得很对。国家

与国家之间的关系永远是利益。只要有利益，就好起来了；只要利益受到损害，就不好了。

现在的社会，人与人之间的关系太利益化了。人们的互相交往，先要看有没有利益。有利益的话，关系马上好起来；没有利益，关系立刻就不好了。人与人之间，不谈利益，真正重视感情的，很少。如果有，那是非常珍贵的。

其实，人的关系和感情都是无常的。今天心态特别好，明天可能因为一点小事，就变得跟原来的心态完全不同。没有证悟之前，我们的心态变得特别快，连自己都无法把握。

具有智慧的人有时会说：根据自己的经验，我的心态不一定保得住，可能会有变化。这也是事实。根登群佩也说过：“从小到大，我们的心态已经变了无数次。”所以要知道，我们自己的心也没什么可靠的。

亲身所生众孩童，爱护备至如心宝，

身强指望报恩时，岂非无益增失望？

这里主要讲子女——父母亲生的孩子。“众孩童”，指很多孩子，不是独生子。听说现在藏地有些人生了十几个孩子，15个的都有。这些孩子，父母特别关爱、呵护，就像自己的心宝一样，所有好穿的、好吃的、好用的东西全部给他们。就像《前行》里讲的一样。

父母其实很可怜，把一切都给了孩子，辛苦地抚养他们成长。但孩子长大之后，身强力壮，有能力报恩时，却并不像父母所想的那样。不但不报答恩德，反而让父母特别失望。这种现象其实特别多。

现在经常看到孩子不孝、杀害父母的新闻。好像有个大学老师，向父母要钱，父母没给，就把父亲捅了几刀，把母亲的皮一块一块割下来——特别残忍。

尽管不是所有的人都会这样，很多人对父母还

是报恩的，但我们如果把所有的希望都寄托在孩子身上，也有一点危险。因为，一部分孩子会报恩，另一部分孩子确实不但不报恩，最后还会让你无比失望。

在我们的传统里，觉得有孩子就有希望。将来老的时候，病的时候，死的时候，有一个孩子，会有一个依靠处。尤其在中国，很多在家人都有这样的想法：一定要把自己的血脉延续下去。实际上，我们最好还是做两手准备。

这里并不是让大家不要有孩子。现在很多年轻人不愿意结婚，也不愿意生子，尤其是在我过去的新加坡、英国等国家。现在年轻人的心态跟以前的人完全不同，所以很多老人特别担心下一代。

不管怎么样，我们不能特别地强求。在这个世间，有些孩子确实非常好，有些孩子，不但不报恩，而且让父母过得特别艰难，甚至把父母所有的财产都抢走。父母辛苦一辈子，最后却死在街头。这种情况

也相当多。

世间的这些状况，我们自己应该明白。法王对现实生活的很多悲剧，从方方面面，讲得很清楚。

青春年少同龄间，微笑睨视含情恋，
虽求同心长相守，喜忧难测我生悲。

年轻人的爱情也有很多危险。法王在这里说到，青春美满的同龄少年，刚开始感情非常好，微笑对视，含情脉脉，非常亲密，共同的心愿就是永远在一起，而且互相发誓：“不能同年同月同日生，但愿同年同月同日死。”

汉地好像有句俗话：“我们虽然不能在同年同月同日生，但要同年同月同日死。如果不能一起死，那让我先死。”有些人就为了这个开始吵架、打架：“啊？你先死？那我怎么办？你太无情了……”因为对感情太执著，心变得特别敏感，特别脆弱，最后把

感情全部摧毁了。

最近看到一则新闻，加拿大多伦多一个中国留学生因感情出问题，杀了另外一个中国同学，被判了14年。前两天，在英国留学的一个女孩子，身家1亿，因为跟男友发生肢体冲突，最后被杀死了，男友也因此受到法律的制裁。刚开始他们都特别要好，最后却以种种原因相互伤害，甚至失去了最宝贵的生命。特别可惜，也特别可怜。

现在很多年轻人，可能受影视文化的影响，总以生命的代价去置换感情，特别不值得。其实，感情在人类生活中，只是一部分，而不是全部。如果他们懂得一些无常的道理，懂得世间的一切没有实在意义，不一定落到那样的下场，不一定上演那样的悲剧。

法王看到年轻人对感情特别耽著，执迷不悟，就告诫大家说：美好的感情最后变成喜悦还是忧苦，很难预测。的确是这样。一段感情看起来很好，实际上

背后受着很多因缘的支配和指挥，最终给你带来的是幸福还是痛苦，真的很难说。

在这个娱乐至上的时代，各种娱乐活动和娱乐文化，把人们的心态全部搞坏了。这个时候，大家要懂得保护自己，至少要保护好自己的心态。同时，尽量做到不伤害对方。这个真的很重要。

长伴不定一家人，如集市客瞬间聚，

宿业不定投六趣，彼此不知今何方。

这里主要讲家庭。很多人结婚之后，都希望永远相伴，白头偕老……写了很多的“发愿文”。虽然想一直美好下去，但真正到白头的很少——黑头发的时候就已经离婚了。各种情况，各种因缘，让彼此不能长期相伴，有些活着的时候离开，有些死亡的时候离开。现在很多孩子，很小的时候父母就离婚了，这种现象越来越多。

其实，一家人就像集市的过客一样，聚集一小会儿，然后就各奔前程。家人只有一瞬间的集聚，四五十年，二三十年，甚至更短。每个人背后都有宿世的业力——善业和不善业。同是一家人，也会造下不同的业，最后到底投生到什么地方，很难说。

一个家庭里，不管是夫妻关系也好，兄弟关系也好，母子关系也好，集聚一起的时候，彼此都应该珍惜缘分。到一定时候他们离开世间，你根本不知道他们去了哪里。假如你的伴侣已经离开世间，现在生在六趣的哪一个地方，你知道吗？肯定不知道。你和父母在一起时，如果吵吵闹闹，相互伤害，一旦他们离开人世，你能知道他们转生在六趣的哪一个地方吗？也很难了知。

总之，不管是父母还是夫妻，大家在一起的时候，都一定要和合谦让，和睦相处。

我那天在云南给一些居士开示时说：我们每个

人其实扮演了很多角色。我在领导前扮的角色，跟在下属面前、同事面前扮的角色是不同的。比如说，我是一个老师，看待学生，我是班主任，很了不起；跟其他老师，则是同事关系，应该做同事该做的事；对学校的领导而言，我是下属，要服从管理。而在家里，我上面有父母，下面有孩子，中间有兄弟姐妹和伴侣。在这个圈子内，我们要学会随顺每一个人。否则，如果人际关系搞不好，自己会产生很大的痛苦。

作为修行人，包括学院的道友，我希望大家都能学会处理人际关系。虽然人际关系是无常的，彼此都是过客，但也要努力做好。这一点很重要。就算是过客，比如你到超市买东西，却在里面当小偷，也有点危险，当过客也要有规矩。

这里并不是说，既然是无常的，那就不必珍惜。相反，正因为无常，大家在一起的时间很短，所以更要珍惜。师徒之间的关系也是这样的。下面讲师徒之

间的关系。

虽欲不离依上师，宿业安置谁能挡？

如临南行杜鹃聚，金刚道友定别离。

虽然我们不愿意离开上师，希望永远依止上师——“生生世世不离师”，很多人都这样想，但前世的业会把你安置到什么地方，很难说。虽然天天念“生生世世不离师”，但也许这一世还没有死，就以各种各样的因缘离开了。有些是以他人的因缘而离开，有些是自己生邪见而离开，有各种情况。

杜鹃接近南行时，虽然还聚在一棵树上，但明天也许就各自飞往不同的地方。同样的道理，同一个上师座下、同一个道场的金刚道友，也一定会别离的——《窍诀宝藏论》里也这样说。所以，大家在一起的时候，一定要珍惜缘分。

这里并没有说：“咱们师徒永远不分离。”聚

际必散的规律，是谁也没办法阻挡的。我去到世界上的很多国家，比如荷兰、新西兰、澳大利亚、美国、加拿大、日本，等等，都能看到法王如意宝原来的弟子，不管汉族还是藏族，都有。业风的力量真的不可思议，把他们吹到世界的各个角落。我问：“你怎么到这里来的？”“我先是跑到印度，后来印度待不下去了，又到了这里。”“我首先到的是日本，可在日本好像不行，所以就到美国来了。”

每个人都有不同的业力，今天我们聚集在这样的地方，就像秋天一棵树上的叶子，成千上万。但是被风一吹，就飘到各个地方去了。因此，一切都是无常的。

虽然很多人都有生生世世不离师的发愿，但业风的力量特别强大，不知道将来会把你推送到什么地方。因此，当你拥有的时候，应该懂得珍惜。一旦离开的时候，自己要知道，这就是无常。

敬上君主无法喜，维护下属难取悦，

轮回琐事无完时，岂非悠然安心憩？

出家人或者上等修行人，一般会对轮回琐事生起极大的厌烦心。为什么呢？因为对上面的领导，再怎么当牛做马，一心一意地承侍，他们可能也不欢喜。令上者欢喜还是很难的，不管怎么对他好，用身口意的一切去承侍，他还是不欢喜。所以——算了，还是离开吧，不巴结他了。下属也一样，很难取悦。不管怎样无微不至地呵护，他还是不满足，还是会做出这样那样不好的事情。

可见，处理上下以及朋友关系真的很难。如果每天都在这些事情上耽误时间，就没法修行了。不如去到一个寂静的地方，悠然地把念诵的课本打开，什么都不管。这样不是更好吗？

不过，这是对上等的修行人而言的，你们不一定要这样。不然，在工作中稍微遇到一点违缘，你就

开始盘算：“法王如意宝不是说了吗？上面的关系搞不好，下面的人也没办法取悦，家里的人一个个也麻烦。还是出家吧！”

曾经有个人对我说：“我想要出家。”我问：“为什么？”“爸爸妈妈讨厌我，妻子也讨厌我，孩子也讨厌我。哪里才是依靠处？我想出家！”这样是不对的。

有一次，我去一个地方讲《佛子行》。那里有一对夫妇，感情不是很好，丈夫想出家。听完以后，丈夫就说：“堪布不是讲了吗？‘远离故乡佛子行。’”妻子脸色就变了，不高兴地说：“《佛子行》有37条，其他的你都不说，只说远离故乡这一条，你就是想舍弃我。”两个人又开始闹了。

法王在这里的意思是，世间生活很艰难，不如到寂静的地方，好好地安住、修行，不用看别人的情面。高兴也好，不高兴也好，都是他的事，我自己只

管好好地修行。一般上等修行者会这样做。

但现在的情况不一样。如果因为家庭不和睦或生活压力比较大，就什么都不顾，马上出家修行，家人真的很可怜。从大乘菩提心的角度来讲，如果你不能成为特别了不起的修行人，却轻易地将一切放弃，孩子没法读书，父母没人赡养——尤其是已经成家的，两个家庭都因此而崩溃，不一定很好。

出家的话，现在汉地有闻思的寺院不多，藏地可以闻思的寺院也不多。如果没有闻思，光是穿个袈裟到处漂泊，像济公和尚一样，出家的意义可能值得观察。

所以我建议，不要遇到一点痛苦，就草率地选择出家。这是很多电影里的情节，而不是真正的出家。华智仁波切把这叫做暂时的出离心、不稳固的出离心。这种心往往不太真实，不值得相信。

一般来讲，大家应尽量对上面恭敬。如果实在不愿意，就装一下：“领导啊，我很喜欢你，看到你特别开心。你真的很不错，口才好，管理能力也强。你吃饭也很香，我以后要学你，跟你吃得一样……”这样表面上讨好领导，内心却特别讨厌，这是不是一种口是心非？（众笑）

不过有时候，善巧方便真的很重要。现在很多佛教徒，包括有些堪布、堪姆出去弘扬佛法，因为太直了，处处碰壁，一点不会做事。到一个道场去，本来有很多好的因缘，结果一开口就说：“嗯，你们这个地方没有闻思，闻思修行是佛教的精华！”一句话把人全都得罪了。

现在的人非常脆弱，你一句话还没说完，他刚听了半句，就已经怒火冲天了。很危险的。所以，法师们也需要善巧方便，要懂得在什么场合说什么话。诸佛菩萨也需要善巧方便。善巧方便有了义和不了义

两种。

降伏仇敌反增多，慈护亲属多苦乐，

佳肴多餐增不净，今当欢喜乞人行。

在自己生活的范围内降伏敌人，越降伏越多，就像以前的印巴关系，越杀越多；护持亲友也一样，越护持，事情越多，苦苦乐乐，没完没了。比如，我出于好心，关心自己的弟弟妹妹、姐姐哥哥，结果越关心，他们越执著，分别念越多，事情也越来越麻烦。那些高级食物也一样，吃得越多，身体越胖，血压越高，越来越不舒服。

总之，降伏敌人多了也不好，护持亲戚多了也不好，美食吃多了也不好。还是到一个寂静的地方，做一个知足少欲、没有多少资具的好修行人。

这里的“乞人”，不一定是指真正的乞丐。对行持头陀行的修行人，也有“乞人”的说法。

如心呵护亲友伴，亦非回以真情意，
一心倾注新少年，无伴独处岂非喜？

自己像爱护心脏一样尽心呵护的伴侣，对你可能并没有那么真心。喜新厌旧的他，一心一意专注的是其他年轻人。不管你怎么对他好，他对你也不一定有同样的情谊。不如到没有朋友的地方，独自好好地修行。

寂光论师说过，一人修行成佛道，两人修行成善缘，三四人以上是增上贪嗔痴的因。这在讲《开启修心门扉》的时候也讲过。所以，不如独自安居，没有什么烦恼，也没有什么痛苦。但晚上的时候，可能有点害怕：会不会来一只老虎？会不会来一个魔鬼？会不会听到敲门的声音——要不要讲一些鬼故事？

（众笑）

第3课

2017年2月25日

这首金刚道歌，是法王如意宝上个世纪60年代造的。如果认真学习，经常念诵，深入思维，对我们的修行会有很大的帮助。

原因是什么呢？第一，大菩萨金刚语的加持力非常大；第二，对我们来说，这样的教言非常直接，有不可替代的特殊因缘；第三，一旦上师的加持融入自心，修行会变得非常容易。

虽然这次只是简单做个字面解释，但利根者懂得举一反三。至于钝根者，可能再怎么听，也很难接受。

前面主要讲世间方面的教言，包括我们特别耽著的地位、财产、名声、爱情等。下面讲出世间的教言，涉及修行的内容多一点。

具足贤良戒慧师，初见时皆踊恭敬，

长处唯说恶语故，我等难利浊世众。

具有利益众生的慈悲心，清净的戒律——菩萨戒、别解脱戒和密乘戒，闻思修行的功德以及世间和出世间的智慧，如是戒定慧三学皆具足的上师，弟子们刚开始就像对佛菩萨一样，在他面前三门供养，五体投地，泪流满面，信心大得不得了——所有的一切都拿去供养：“我的身口意，包括我的嘎乌盒，全部都供养您！”当他暂时离开，到别的地方去时，弟子们哭得稀里哗啦：“我一定要送送您，不然的话我不放心！”看起来特别有信心。然而，几年后，有些人就喜新厌旧，开始说东说西了。

心理学家认为，人类喜新厌旧的时间，或者说情

感的保质期，只有6个月。所以，不管是世间感情还是师徒情义，6个月以后，新鲜期就过了，不会那么激动了。和任何一个人相处，时间长了，都会变得和最初不一样。

最初对上师特别恭敬，特别欢喜，特别有信心，后来就慢慢消失了。到了最后，口里说的可能全是上师的过失，而且到处宣扬。因此法王说，帮助浊世众生是非常困难的。大多数人都喜新厌旧，刚开始特别有信心，时间长了就开始挑剔，真的很难利益他们。

有一次，我在微博上发过贡智·云登江措的一段教言：刚开始，对上师特别有信心；到了中间，有需求时才想起上师，比如遇到违缘、生病、修行出问题等，把上师当作满足愿望的工具——“上师，你帮我交个念经钱好不好？”“上师，我现在很痛苦，怎么办？”“上师，我感情出问题了，家里出事了。”等自己的事情一解决，又不理上师了。

其实，真正恭敬上师，是对上师的教言很重视，生起不共的信心。否则，上师的长相好看，上师的衣服好看，或是其他什么……这样的感情，这样的关系，不一定长久，慢慢会生厌烦心，最后自他都不欢喜。

现在确实有这种现象，师徒之间互相宣扬过失。一方面，这是喜新厌旧的表现；另一方面，人的确有这种毛病。刚开始有一种神秘感，觉得所谓的上师，可能跟佛没什么差别，但是接触时间久了，就看出很多毛病来。

世间感情也是这样。双方没有接触时，就像谜底未揭开一样，觉得对方特别有吸引力。一旦关系开始亲密，并逐渐接触后，很多的过失和毛病就出来了。那个时候，相互都特别讨厌。

上师如意宝在这里说得很明显：浊世利益众生很难。平时给大家讲菩提心功德的时候，每个人都觉得

一定要利益众生。但是，利益众生的确不容易，会遇到很多难以想象的事情。

比如，你特别想帮助某个人，一心一意对他好，但是他却不一定领情。不管是你自己的弟子，还是跟你没有关系的人，都有可能这样。或者，当你的事业广大，受到一点恭敬，弘法利生稍微有点成功，旁边的人不知什么原因就不高兴了。

世间人喜欢攀比：“你买了大房子，我也要买一个，而且一定要超过你！”虽然他并不是真正需要。在度化众生的过程中，我们内部也有这样的。

上师在这里直接告诉我们，浊世众生是很难度化的。刚开始都挺好，谁都有恭敬心。时间长了以后，只有极个别信心稳定的人不会变。信心稳定的人，不管是过了10年、20年，还是30年，最初是什么样，最后还是什么样。但很多人不是这样，变得特别快，甚至无缘无故就变了。

总之，浊世众生很难利益。想要弘法利生的人，刚开始都有一腔热情，但遇到这类众生的时候，慢慢就累了，不敢利益了。“哎，众生都不听话！我对他们那么好，他们却这样对我。受不了了，还是到寂静的地方，自己好好修行！”马上就退失菩提心，发起声闻的心了。

不赞具足功德士，闻微恶行不观察，
凡所见人悉散布，于此秉性何不厌？

也有很多人，因为嫉妒心作怪，对于大德具有的智慧 and 净戒等功德不赞叹，一听到微乎其微的恶行，比如一个小小的过失，不经任何观察，就在众人面前大肆宣扬：“啊，他犯了什么错误，这个人很坏……”

这很不公平。一个人本来有 100 天的工作业绩，一直非常努力，最后一天犯了一个小小的错误，就把他前 100 天的业绩统统否定，只拿坏事来宣扬。这样是不合理的。

现在这种人特别多。依止上师的时候，上师对他特别好，多少年来一直为他讲经说法。后来就因为上师批评了一句，他就永远不理上师了。

在世间也是如此。一家人本来非常和睦，一起过了几十年。后来却因为一件小事做得不好，前面的一切都归结为零，甚至变成负数。深入思维时，这种行为特别让人生厌烦心。

现在很多明星也是这样。一开始，大家觉得这个明星特别好。后来因为某件事情，比如出轨，就说他如何如何糟糕，然后墙倒众人推。其实，明星不是菩萨，不是阿罗汉，不是离贪者，好的时候没那么好，坏的时候可能也没那么坏。

包括有些贪官，确实做过很多贡献，因为相续中的贪心没有断，所以后面做了错事。有时候想想，也情有可原。但被发现之后，所有人都骂他。

我们很多人没有扮演过那样的角色。想一想，如果你做了 100 天的好事，最后 1 天干了一点坏事。你做的好事人们其实也看见了，但他们不赞叹，却对你小小的坏事一个劲地挖掘、曝光，把你以前的贡献全部抹掉。这样的经历，会不会让你对这个世间生起厌烦心？

现在网上有各种负面文章，包括诽谤的、生邪见的、攻击别人的，转发这些东西其实有很大的过失。在汉地可能好一点。在藏地，大家喜欢转发的微信，好多都是诽谤的，谩骂的，打人的。

前段时间，有个孩子打了母亲，全世界都知道了。也许这个孩子只是一时冲动，没有控制住烦恼。当时好像是母亲打他，他受不了，就打了母亲。结果视频被放到网上，这个孩子的名声彻底毁坏了。这是我们家乡的事。现在我们家乡的名声很不好。

其实这种事情，不管是我们的家乡，还是你们的

家乡，每个人的家乡都有发生。

所以，法王在这里讲，不管是师徒之间，还是世人之间，人们对别人的功德都不愿正面去认可，而一旦有点负面信息，马上断定这是他所有的行为。这就是凡夫人的秉性，很让人生厌烦心。

其实，不管是弘扬佛法，还是做别的事情，都有很多让人生厌烦心的地方。不过，我自己还算是比较坚强。从1987年开始一直到现在，30年了，不管怎么样，我都坚持下来了。以后不知怎么样，生命是无常的。但发了菩提心以后，知道世间的这种现象也是一件好事。

蔑视自境诸大德，外来善于欺惑者，

虚伪骗子敬顶戴，岂非佛教近灭相？

很多人都会蔑视当地的高僧大德，对他们的智慧、悲心等功德，经常看不惯，而对外来的欺诳者，

却毕恭毕敬，顶礼膜拜。藏地现在也是这样。本地的那些大德，虽然有智慧，有悲心，戒律也清淨，但一般都不受人尊重。而从外面来的人，今天一个算命的，明天一个打卦的，穿着也奇奇怪怪，但大家都觉得：“啊，真正的成就者来了！”

把虚伪的骗子当作金刚上师来顶戴，这是佛教接近隐没的相兆，因为人们已经不观察真正的戒定慧三学。现在汉地是这样，藏地也是这样。宣扬自己比较容易，自己给自己编很多故事，然后就开始欺骗别人。

为什么我们要求大家不要在学会接待各种大德？因为我们无法帮你们把关。有些人觉得这样不够开放。其实不是，你们个人想接待谁，我们不管的。私下里，你们喜欢到哪里就到哪里——到 100 个骗子或者 100 个成就者那里，我们都不会限制。但是，如果想利用学习的团队，我们有权力制止。

现在这个社会，真正有智慧的人不一定受尊重，没有智慧的人却很受欢迎。我曾经说过，德巴堪布住世 80 多年，当地人对他的恭敬的有，诽谤的也有。一旦圆寂了，8 天内来朝拜法体的人，比 80 年来的还多。我觉得末法时代的众生真的很可怜。上师在世的时候不重视，上师走了以后才开始珍惜。

法王如意宝也说过：“我在世的时候，有人会对我心怀不满、进行诽谤。我离开以后，你们的信心可能更加增上。”的确是这样。上师走了以后，很多人才发现上师很珍贵。“我们上师是真正的上师，当时那些人是有目的的”，大家都有了不同的反省。

佛教接近灭亡时，提前会有很多相兆，比如修行人特别容易尊崇假相。希望大家引起注意，善于观察。

持教庄严为戒慧，然今不重具德者，

锦衣缀饰假活佛，毫无功德受敬仰。

佛教真正的庄严，是清净的戒律和无垢的智慧。可是，现在这个时代，很多人不尊重有戒律、有智慧的人。他们喜欢什么样的呢？衣着花花绿绿的，行为颠三倒四的。这些人在香港、台湾、美国都有，汉地和藏地也有，很多视频上都可以看到。有些假活佛特别受欢迎，成千上万的人去追捧。其实这些人，也许根本没有戒定慧三学的功德，只不过善于骗人，擅长自我宣传的技巧而已。

藏传佛教的活佛转世制度，以前特别清静。这个制度培养出来的活佛们，在弘扬佛法和利益众生方面功不可没。可后来却出现了一些乱象、怪相。现在的活佛，有自己认定的，有父母认定的，有亲朋好友认定的，也有政府认定的。各种各样的现象都有。

很多信徒不知道擦亮智慧的眼睛，一听说是活佛，就赶紧去恭敬供养。后来发现自己被骗，出现很

多纠纷。这时候，该怪谁呢？他们怪佛教。这是不应理的。佛教的教义中根本没有这些，只不过被个别人利用了，才出现这些不太好的现象。所以，我们应该学会观察和取舍。

从某种意义上讲，有闻思修行的人稍微好点。现在很多人喜欢跟这个活佛拍照，跟那个上师合影，把他们当成世间的明星。但这不是真正的依止。跟某个人照张相，本来不能说明什么，但现在有些人就是通过照片啊，名片啊，在汉地大肆宣传自己。很多现象比较乱，希望大家注意。

法王如意宝在这里讲到，佛教的庄严是清净的戒律和智慧，谁具有这两种德相，谁就有摄受弟子的能力和资格。他所宣讲的解脱道，一定对弟子有所帮助。

如果戒律也没有，智慧也没有，光是外相上有一些让人羡慕的地方，不一定是我们真正需要的。我们

真正需要的是解脱，而不是英俊的相貌，也不是耀眼的法衣。现在网上什么衣服都买得到，不管穿成什么样，也没什么了不起。

我们应该追求佛教的戒定慧三学。不管谁具有这样的三学，我们都可以去依止。当然，是否具足三学的功德，也需要观察。不经观察就随便依止，是一件很危险的事情。

世间的人找对象，都要先看对方有没有房子，有没有存款，有没有车，家庭背景如何，父母是做什么的，他是干什么工作的，工资多少，够不够两个人的基本生活，他以前是什么样的人，等等。几十年共同生活的“合作”关系，尚且需要用智慧进行方方面面的观察，何况是依止上师的大事呢？那是关系到自己生生世世的法身慧命的。

有些人根本不观察，看到别人发的一条信息，说某某活佛来了，他的前世是什么什么，就冲过去依

止——算了，不说了，不然某些“活佛”就完了。我经常爱说这些，暴露了很多。他们没有市场了，就开始怪我。有些是假活佛，有些是假和尚，有些是假堪布。我自己也是假的吧，应该是一一胜义当中，我并没有认为我是真的。

根据佛经的教义，我们不应该过于执著虚假的表象，否则会对佛教有所损害。在某些方面，佛教徒应该学会观察。不然到一定时候，对自他可能都不太好。

不察恶贯满盈性，明暗乐道他过失，
见等同己道友时，伤感之情荡心怀。

自己明明恶惯满盈，所有恶习都具足，却不知道自己是什么样的人，反而明里暗里，当面背后，经常言说别人的过失，看不到别人的好处。

当然，法王如意宝不可能是那样的恶人。这里用

特别谦虚的语言说，见到跟自己一模一样的道友，伤感的情绪油然而生。意思是说，有些道友，自己明明特别差，功德方面一点没有，坏的习气全部具足，别人稍微有一点过失，却四处宣扬——就算没有过失，也要故意无因诽谤。看到这样的人，自己特别伤感。

我们藏地有一种说法：“自己的脸上跑牦牛也看不见，别人脸上有虱子都会指出来。”所以，自己不知道自己差得要命、坏得要命，却经常说别人的过失，特别不好。

我也经常讲，佛教徒尽量不要讲是非。除非你是管理人员，不得不说。如果一个非佛教徒进来，想看看这个道场怎么样，结果发现里面这么乱，这么复杂——算了，我不去了。

一般来讲，爱说是非是因为没有闻思修行。真正有闻思修行的地方，基本听不到是非，听到的都是如何利益众生、如何解脱、如何修行之类的。我听说

有些道场，从来没有是非的声音，讲的全是修行和功德。进入这样的群体，氛围完全不同。

我以前去过一些道场。个个都在说上师的过失，说道友的过失，说领导的过失。全都是一副怨天尤人的样子，整天抱怨。这种氛围，特别让人厌烦。

虽然我们都有不开心的时候，但不管怎么样，还是要正面一点，多讲一些功德，不要整天讲过失。每个人都要学会训练自己，比如一年不说过失，一个月不说过失，或者三天不说过失。

法王如意宝在别的教言中讲过：真正的菩萨在哪里，其实是很难讲的。我们千万不要说别人的过失，应该尽量看好的方面。否则，万一对方是真正的菩萨，自己造下的罪业就大了。

自己恶贯满盈，有很多过失，却看不到，而别人即使没有过失，也要挑出来讲。这样不好。

虽想六谷种播田，秋季成熟享果实，

无增渐减之人寿，岂有定准不先亡？

农民春天把六谷种子播在地里，虽然想秋天果实成熟、丰收，自己可以全部享用，但他却不知道，生命每天都在不断地减少，不会增加，怎能确定自己在秋天到来之前不会死亡呢？

过年的时候，很多人都在欢庆，华智仁波切却经常哭。有人问他：“新年那么快乐，你为什么要哭？”他说：“今天我们每一个人的寿命都减了一岁，离死亡更近一天了。有什么好开心的？”

我曾经也说过：“人们都祝愿‘生日快乐’，实际上，生日究竟是快乐，还是痛苦？如果你的生命有30年，过生日的那天，你就只能在人间活29年了。每过一次生日，就减一年寿命。有些人本来寿命就不长，过得起几次生日呢？”

我每个月都会收到为终身学员助念的通知。本来

每个人只需要念 100 遍观音心咒，但我有时候会念很长时间，因为这个也死了，那个也死了，嗡玛呢巴美吽，嗡玛呢巴美吽，嗡玛呢巴美吽……

很多时候，我们没有进行观察。其实一观察就知道，生命真的特别脆弱。就像农民希望得到丰收，可是自己能活多长时间，很难说的，根本没有把握秋收之前不会死亡。不要说秋天，明天早上之前不死，谁都不敢保证。可是，我们的习气却喜欢讲：“哇，我能活很长时间！”

今天中午，我家里来了一个藏族的年轻人。他说：“堪布，我想了很长时间，今天在你这里发个愿。”

我说：“发什么愿？”

他说：“从今天开始，我不吃鱼肉、鸡肉和虾。”

我说：“这样很好呀。那你吃什么？”

他说：“我只吃牛肉、羊肉和猪肉。”

我说：“这样也很好。先不吃其他的，也可以。”

当然，这个说法——其实也没什么，就像有些宗教不吃鸡肉，有些宗教不吃猪肉，只是一个习惯而已，差别不是很大。不管怎么样，他能这样发愿，也可以，也很好。

后来，他又加了一句：“不过，我只发愿 30 年不吃鱼肉，30 年以后不能发愿。”

我说：“为什么？”

“我现在二十几岁，今年刚刚工作。30 年以后比较老了，可能要喝一点鱼汤。”

我心想：“哎，世间人对自己还有 30 年生命这么

有把握！”30年之内绝对不会死，30年以后还要喝鱼汤，这种精神倒是很不错。

其实，谁也不能保证，自己哪一天不死。不要说30年，30天都很难说。

心中虽有定死念，死期不定未勤修，

迄今多年已流逝，无成此法之坚信。

虽然每个人心中都有“我决定会死”的概念，但因为对死期不定的道理没有精勤地修持，对死亡无常至今没有生起坚信。

谁都知道，自己总有一天会死，但什么时候死，在哪个地方死，死的方式怎么样，却没有细致思维过。因为一直没有从以上方面修持过死亡无常，尽管已经过了很长时间，仍旧没有成就这个殊胜的妙法。直到今天，我们对死亡无常的真相依然没有坚信，没有把握。

对修行，大家总是一直拖，一直拖，这样不是很好。有些道友告诉我，他现在对死亡无常有一种特别的紧迫感。我觉得很好。有了死亡无常的觉受，什么法都可以修。

如果没有死亡无常的观念，就会像世间人一样，一边说“我以后会死”，一边拼命地忙各种琐事。有些事情，做是可以做，但总是在修行方面犯拖延症，特别不好。

每个人可能都有决定会死的意念，但却一直没有认真修持。噶当派很重视死期不定的修法。这个修法非常重要。

自然所犯堕罪数，累积心境难容纳，

今日死神若降临，去处似乎唯恶趣。

无始以来，我们自然而然造下的种种罪业如果积聚一起，可能比须弥山还要高，比四大海还要多，心

的境界难以容纳。

光是杀生这一条，大家想一想，自己造了多少罪业？从小到大吃了多少众生？尤其住在海边的人，一顿饭杀害的众生数目都难以想象，一辈子下来得吃多少众生？还有些人是开饭店的，每天要杀多少众生？如果所杀的每一个众生我们都要用自己宝贵的生命来赔偿，得多少劫才能还完？

每个人都可以想一想，自己从小到大，再到现在，一共造了多少罪业？如果把我们违犯别解脱戒和自性罪的罪业全部聚在一起，真的很难想象。

造了这么多的罪业，如果死神突然降临，我们的去向唯一就是恶趣。那怎么办呢？一定要在死亡来临之前做好准备，好好地忏悔。尤其是以前造罪比较严重的人，希望你们多念金刚萨埵心咒，尽快忏悔。

死亡什么时候来到，谁也不知道。有时候我问

自己：“如果现在就死，怎么办呢？”其实，我的死亡无常修得还可以。不管在亲戚面前，还是在道友面前，我都经常说：“我会不会死？”开会的时候也经常提到，惹得很多人哭起来，以为我真的要死了。其实也不是。

我平时一直在修死亡无常。所有修行中，我有三个法修得还可以：一个是观空性，一个是菩提心，一个是死亡无常——这方面的感受还是比较深的，随时都在准备。

我经常想：“我死了会怎么样？”应该还可以吧。虽然没什么大成就，但从小没造过太多的业，出家之后，依靠上师的加持，一直尽心尽力地讲经说法，认真修行，并做一些利益众生的事情。虽然大多数可能是形象上的，但确实没有造杀生和其他的恶业。而且，自己还经常念金刚萨埵心咒，每天念《普贤行愿品》。总的来说，还可以，这个人身并不是没

有意义。

所以，不管什么时候死亡来迎接，我都会说：“Hello，你来啦？”会不会堕落恶趣呢？我有时候想，可能会的；有时候又想，不会吧？听了那么多甚深的法。不管怎么样，堕恶趣应该不会。

已获暇满未修法，已遇上师未随学，
已得深教未调惑，虚度一世生懊悔。

很多人可能都会因为这些事后悔：获得了暇满人身，却没有用来真正地修行；遇到了具相的善知识、金刚上师，修行、成就等各方面都特别了不起，却没有奉行上师的密意、恭敬随学；得到了上师深广的显密教义，却没有断掉自相续的烦恼。等到死亡的那一天，回首自己的一生，觉得全部荒废了，特别可惜，生起极大的后悔心。

修行不成功的人，很多都会这样。但修行好的

人，就像法王如意宝《瑜伽欢乐道歌》里面说的那样，死也可以，往生极乐世界；活也可以，修行了妙法，获得了成就，可以利益众生。

有些道友，戒律也好，闻思也好，虽然没做到百分之百清净，但基本上白天晚上都在善法方面努力。因果是不虚的，自己没有造很多恶业，死后应该不会堕入三恶趣。即使堕入，时间也很短。

这里说的是修行特别不成功的人，后悔自己虚度人生。我们也应该反观一下自己：自己的人身用来修行没有？上师相续中有很多世间和出世间的功德，你学会没有？依止善知识后，应该学会这些，而不是在表面上做一些什么。

今至暮年自行善，昔造堕罪净无遗，

祈祷恩师赐成就，临终无悔加持雨。

从今天直至晚年，希望我能行持殊胜的善法，

也希望往昔所造的罪业全部清淨。也就是说，我要在有生之年好好修行，好好忏悔，让所有的罪业清淨无余。祈祷大恩根本上师赐予我成就，赐予我临终不后悔的加持雨。

现在很多人有修行的机会，希望你们不要放弃。只要不放弃，多多少少会有解脱的希望。也希望你们今天好好地发愿。人生很短暂，遇到佛法很不容易。不管你现在多少岁，你都应该发愿：临死之前，我不放弃自己的信仰，不放弃好好忏悔，不放弃好好修行。

当然，我们每个人都有不同的烦恼，修行的情况也不相同。两个人一起闭关三天，可能一个人修得很不错，出来的时候，五眼六通都已经出现。而另一个人出来时，眼睛红红的，一直哭，五眼六通没有出现，一只眼睛却差点哭瞎了。

不管怎么样，我们在有生之年，在修行过程中，

应该经常祈祷上师加持，祈祷诸佛菩萨加持。我每次有一点时间，就会念“内钦热卧再诶样康色，蒋华特杰辛拉耶拉门，晋美彭措雅拉所瓦得，恭杰多巴颇瓦辛基洛”。早上起来是这样，晚上睡觉也是这样。稍微有一点时间就念，有时候出声念，有时候不出声念。

祈祷上师、祈祷诸佛菩萨、祈祷护法神，我觉得非常重要，也非常管用。通过祈祷，自己的相续和修行，会慢慢地得到改变，变得有意义。

这一点，希望今天在座的各位都能做到。你们听一堂课不容易，每个人的时间都那么宝贵。尤其是世间人，关机一个小时，不看乱七八糟的信息，只有非常伟大的人物才做得到，一般人是做不到的。既然你把这一个小时用来听课了，那就应该有一点改变。如果一点改变都没有，光是听一下课，虽然也能得到一点加持和功德，但听课最重要的意义不在这里。我希

望你们每听一堂课，都有一点新的变化。

在汉地，早上起来要洗漱，晚上睡觉前也要洗漱。身体的洗漱，我们都需要，但是心灵的洗漱有没有？这也很重要。不然心里全是垃圾，光是身体干净也不行。以后早上起来，你们要学会忏悔和祈祷；临睡之前，洗脸刷牙如果花5分钟、10分钟的话，心灵清静也需要花点时间，比如祈祷上师，忏悔，念点咒语，回向。这些都要学会。

每个人都应该把佛法用在生活中。否则，只是开个法会，或者偶尔开心的时候拿个念珠念一念，“嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽”，或者再拿个转经轮转一转，然后好几天都不看书，不念经。

有些佛教徒只是名义上的，每天不要说昼夜六时——白天晚上修行六段时间，真正的修行都是这样的，一天一次修行也没有。你们自己可以去看一看，

学会里有些人已经学了 10 年、8 年，但真正用于修行的时间加起来可能连一个月都没有。

所以，大家还是要花一点时间，用一点功，努力做到在死的时候不后悔。不然，遇到了这么好的佛法，到死的时候却一点没有修成，一定会后悔的。

愿净不净无边刹，以人非人不定相，

文殊上师利生间，我亦不离住其前。

这里是一个发愿文。将来上师不管去清净的刹土，还是不清净的刹土，愿我都一直跟您在一起；在无边无际的刹土中，不管上师以什么样形象来利益众生，人也好，非人也好，包括地狱众生、旁生、饿鬼等各种不定的形象，愿我都不要离开，一定要在上师您的跟前。这里的“文殊上师”，法王如意宝指的是麦彭仁波切。

比如说，上师如果变成地狱众生来利益众生，我

也变成地狱众生来利益众生；上师如果变成旁生来利益众生，我也变成旁生来利益众生；上师如果到清净刹土利益众生，我也到清净刹土利益众生；上师如果在人间变成一个官员，天天喝酒抽烟，我就变成上师身边的小秘书，也天天喝酒抽烟……法王如意宝以前讲过，他有很多永远跟上师在一起的发愿。这样的发愿很重要：在利益众生的过程中，不离开上师。

真正的不离，可以有不同的情况。有时候，是真的跟上师在一起，随身不离。有时候，不一定跟在上师身边，但自己的行为跟上师的行为完全同步——这也是一种不离。

你看，极乐世界有那么多多的菩萨，如果每个菩萨都抢到阿弥陀佛跟前去，阿弥陀佛好累啊。每个菩萨都去拉一拉阿弥陀佛的手，这也不可能。其实，所有菩萨都在清净刹土和阿弥陀佛共同发愿，共同利益众生，这就是不离阿弥陀佛。

大家应该有这样的观念：所谓的不离上师，不一定是身体接触上师，或者一直待在上师看得见、听得到的地方，而是和上师有共同的发愿。以前法王如意宝这样发愿的时候，我们也这样发愿：上师如意宝和麦彭仁波切不管在清净刹土，还是在不清净的世界，我们都不离开上师。如果他们在南赡部洲以旁生的形象度化众生，我们也心甘情愿变成南赡部洲的一只小蚂蚁或者其他的小旁生。

发自内心地这样发愿，是最好的。否则，“我一定要跟上师在一起，除了我以外，谁也不能碰，不能接触，不能看——这是我的上师”，哪有这样的？这不是真正的不离上师。

愿长恩护有情母，无余接引极乐刹，

如此威力唯我具，实现文殊上师意。

愿世间长年对我有深厚恩德、一直保护我的老母有情，一个都不剩下，全都被接引到阿弥陀佛的极乐

世界，祈愿我具足这样的威力。菩萨在这里表现了强大的愿力，“唯一”由我具足。有时候，我们会说：“所有的事情都让我来做。”有一种非常强大的心力。法王在这里的发愿也一样，愿所有众生被接引到极乐世界的大事，唯一我来承担，以此实现文殊上师的大愿。

文殊上师——麦彭仁波切和法王如意宝的大愿是什么？就是将众生接引到极乐世界，让众生得到永久的快乐。除此以外，上师们的愿望是没有的。所以，法王说，一定要实现文殊上师的大愿。

一方面，我们要发愿往生极乐世界——我们这些传承弟子应该能够往生，因为有阿弥陀佛和上师如意宝的发愿力，也因为我们自身的各种缘起，另一方面，我们在往生极乐世界的同时，也要想办法接引更多的众生往生。

这是最后的回向，发愿接引众生往生极乐世界。

愿凡耳闻此歌者，此世贪执如雾散，
无勤自在卅七道，究竟二利十力尊。

最后是讲道歌的功德。法王祈愿，凡是听到金刚道歌的人都能得到上师三宝的加持，对世间所有的贪执都烟消云散。

我们对世间的贪执是没办法断的。因为对世间的贪执，我们造了很多的业；因为对世间的贪执，我们总是看不破，放不下。道理上知道是我执在作怪，行为上，从无始以来到今天，却做了许多不如法的事情。这些，都跟我执有关，跟贪执今生有关。如果真正能够看破、放下，修行很容易成就。

所以，法王当时发愿，凡是听到他金刚道歌的人，都对世间有所看破，自然而然地无勤获得成就，暂时圆满菩萨三十七道品的功德，究竟圆满自他二利，成就佛果，获得具有十种大力的圆满功德。

这个发愿文给我们每个人都种下了善根，大家

都能得到法王的加持。我那天说，有些人没有见过法王，也没有听过法王的声音，这次用藏文给大家念传承，应该更有加持。法王当时用藏文做的，如果用汉文念，加持方面可能还是有差别。

这首金刚道歌是“闻解脱”，暂时可以断除我们对世间的贪执，最后，三十七道品等佛的功德都能逐渐现前。

这三天的课，很多人都没有断传承。有些人特别忙，但一直努力，三节课都坚持下来了。对此，我特别感谢。为什么呢？因为你肯对自己负责——我们每个人都对自己的智慧和解脱负有责任。现场的道友，在听法等各方面也很有意思。

法王如意宝虽然离开我们 13 年了，但是他无形的力量，却一直神奇地伴随着我们。因此，只要好好地祈祷，我们的修行一定会不同程度地圆满和成就。

这节课时间稍微拖延了一点，但也不要紧。按照藏历，今天一定要行持善法，明天是大年三十，也一样。后天大年初一，当天做什么，自己一年的行为都会跟这个有关系。这是古人对缘起的一种说法。不管怎么样，在藏历新年之前，我们圆满讲闻了法王如意宝的道歌。

“数目等同三十七道品之此文，木龙年七月三十日，阿旺罗珠宗美脱口而出之语，未经丝毫改造于顷刻间撰写。愿增吉祥！”

法王造论，一般都只用很短的时间，而且是直接写下来。《忠言心之明点》有那么多颂词，只是用了23分钟。这个《厌世歌》也是法王用很短的时间写的。

这个道歌的内容非常殊胜。里面的财富观等观点，完全可以解释现代生活的方方面面。这是上师如

意宝在上个世纪 60 年代留下的智慧结晶。老人家圆寂 13 年后，我们还能非常鲜活地跟他的智慧和悲心融为一体，这个缘起的确不可思议。所以，我特别感谢大家！

接下来，我们先念 9 遍《心经》，再念《普贤行愿品》作回向。明年见！

附：

厌世歌

——杜鹃妙音

诸佛智相现上师，总持辩才德藏主，
部主净慧麦彭尊，不离喜住心间莲。
此世幸福如梦法，日夜耽著可怜众，
繁杂琐事现吾心，不禁唱起厌离歌。
虽富翁财众羡慕，身心唯增无暇苦，
上等衣食不舍用，临终生贪障解脱。
多富亦唯衣食已，于自定无尘许利，
一人拥有赡洲财，仍不知足欲望增。
虽贫寒身众讥讽，然思富人所遭受，

终生寻积毁财苦，安眠自在乞人乐。

夏季鲜花富豪财，现似美妙难持久，

此无实质过贪执，需游难忍恶趣险。

古人尽享四洲福，韶华服饰齐天主，

无常犹如彩虹消，受用定如草尖露。

去年富如龙王者，今岁多沦贫乞中，

此非梦境如梦故，于轮回乐自生厌。

一切高官有大名，无常不稳如秋云，

虚无夏季真彩虹，深思岂非更增厌？

扰乱导师僧众心，法办无辜庶民者，

自高自大如毒蛇，步后险途有何策？

今自众中高居者，见阎罗使非如是，

难解恶趣受苦时，领土财富多无济。

品味花汁小蜜蜂，虽不想离美花园，

秋末寒风突袭时，忧伤满怀亦无奈。

耽著今世之众人，亲见怒目死主使，

回想一生放逸时，心生大悔岂非迟？
与生俱来毕生养，自身尚亦无权带，
亲戚受用如繁星，定留身后自独往。
雄伟装潢多美宅，终不稳固成废墟，
细致思择此情时，贪执乐境自消失。
我等父辈祖辈人，终求现世亦无成，
我亦再勤仅此故，修深妙法岂非喜？
早年怨敌晚年友，今日密友明杀手，
如是亲怨悉不定，贪嗔此等有何用？
亲身所生众孩童，爱护备至如心宝，
身强指望报恩时，岂非无益增失望？
青春年少同龄间，微笑睨视含情恋，
虽求同心长相守，喜忧难测我生悲。
长伴不定一家人，如集市客瞬间聚，
宿业不定投六趣，彼此不知今何方。
虽欲不离依上师，宿业安置谁能挡？

如临南行杜鹃聚，金刚道友定别离。
敬上君主无法喜，维护下属难取悦，
轮回琐事无完时，岂非悠然安心憩？
降伏仇敌反增多，慈护亲属多苦乐，
佳肴多餐增不净，今当欢喜乞人行。
如心呵护亲友伴，亦非回以真情意，
一心倾注新少年，无伴独处岂非喜？
具足贤良戒慧师，初见时皆踊恭敬，
长处唯说恶语故，我等难利浊世众。
不赞具足功德士，闻微恶行不观察，
凡所见人悉散布，于此秉性何不厌？
蔑视自境诸大德，外来善于欺惑者，
虚伪骗子敬顶戴，岂非佛教近灭相？
持教庄严为戒慧，然今不重具德者，
锦衣缀饰假活佛，毫无功德受敬仰。
不察恶贯满盈性，明暗乐道他过失，

见等同己道友时，伤感之情荡心怀。
虽想六谷种播田，秋季成熟享果实，
无增渐减之人寿，岂有定准不先亡？
心中虽有定死念，死期不定未勤修，
迄今多年已流逝，无成此法之坚信。
自然所犯堕罪数，累积心境难容纳，
今日死神若降临，去处似乎唯恶趣。
已获暇满未修法，已遇上师未随学，
已得深教未调惑，虚度一世生懊悔。
今至暮年自行善，昔造堕罪净无遗，
祈祷恩师赐成就，临终无悔加持雨。
愿净不净无边刹，以人非人不定相，
文殊上师利生间，我亦不离住其前。
愿长恩护有情母，无余接引极乐刹，
如此威力唯我具，实现文殊上师意。
愿凡耳闻此歌者，此世贪执如雾散，

无勤自在卅七道，究竟二利十力尊。

数目等同三十七道品之此文，木龙年（1964年）七月三十日，阿旺罗珠宗美脱口而出之语，未经丝毫改造于顷刻间撰写。愿增吉祥！

《瑜伽欢乐道歌》讲解

第 1 课

2017 年 3 月 7 日

今天讲法王如意宝的《瑜伽欢乐道歌》。先给大家念传承。

（堪布念传承）

1987 年，法王前往五台山。有 1 万多在家人和出家人跟随，并共同发愿。他们主要来自藏地各个地方，包括青海、拉萨和四川，其中四川甘孜的比较多。佛学院除了极少数修行人，其他的基本上都

去了。

东台顶有一个那罗延窟，法王就是在那个山洞里造的《文殊静修仪轨》。当时法王在东台顶传《文殊大圆满》，将近一个月的时间，大家都待在东台顶。我们这些随从弟子，每个人都在露天扎帐篷，席地而住。有时候，风吹得特别厉害。听法回来，发现有的帐篷被吹走了，有的被吹烂了。而且，当时五台山有好多牦牛，会钻进帐篷把能吃的东西全部吃光。所以，有时候我们一边听《文殊大圆满》，一边担心：家里会不会出什么情况？

那时候是夏天，法王每天都讲课、灌顶。跟随的近五百个人，每个人都特别快乐，上师如意宝的心情也非常好。刚到五台山的时候，因为来的人特别多，引起了上面的关注，好多地方都不方便。后来，法王灌了一些顶，念了《普贤行愿品》，大家就各自分散了。

五台山有好多山沟，大部分人都躲到里面去了。法王说：“你们大概躲一个月以后再出来，应该就没什么问题了。”后来基本上没事了，大家又出来，跟法王一起到东台顶、善财洞和清凉寺，在那几个地方和法王共同发愿，总共待了 100 天。

像上师如意宝那样的修行者，显现上有时也会生厌离心，觉得众生刚强难化，就像前两天讲的《厌世歌》那样。当时，法王好像真的生起了厌世心。不过，修行人生起的厌世心，跟世间人的绝望、失望和厌离心完全不同。修行者的厌离心跟解脱有关系，世间人的厌离则跟解脱背道而驰。

今天是讲欢乐歌。世间人的欢乐跟修行者的欢乐也不太相同。修行者一般站得比较高，看得比较远，他体验到的快乐，与世间人完全不同。世间人追求的快乐，大多是有漏的感官刺激，而大成就者的欢乐，是长远地利益众生，长久地依止善知识，获得佛法。

一个世间人，尤其是没有任何信仰的人，不太可能有这种快乐。

我们有些人的信仰，可能不是特别深入，应该通过学习，将感性和理性结合起来，用信仰的智慧和分别念作战。不要始终认为，自己的分别念是正确的，也不要认为自己从小养成的习惯就是正量。这种分别念，可能会耽误很多重要的事情。

这首《瑜伽欢乐道歌》，记录了上师如意宝的心路历程。“瑜伽”，就是修行人。修行人心里产生的欢快的悟道或修道之歌，就叫吉祥如意悦音。听到这首道歌之后，我们的很多痛苦都可以自然而然地消除。

现在，不管是在家人，还是出家人，都有一部分特别痛苦。有人认为，出了家应该很快乐。实际上，我看到有些出家人也不快乐。当然，也有快乐的出家人——不过太快乐了好像也不好。

在家人为什么不快乐呢？工作压力比较大，生活节奏跟不上，再加上对自己没有信心，觉得活在世上没什么用——其实“用”应该还是有的，至少还能吃饭，是吧？

如今有很多人觉得自己没用，特别自卑，各种心理疾病越来越多。现在的生活状况跟上个世纪相比，有一定的差别。可是，生活水平虽然比过去有了很大的进步，但人们内心的快乐和品质，却远远不如以前的人。这个时代，特别需要修行的力量，它能超越其他的很多力量。

现在的人学习佛法，也有不同的情况。有些喜欢自己看书，依靠理论对佛法进行研究分析，这样也很好。有些人虽然没有学太多的理论，但信心特别大，依靠的是自己的信心。

上课前，我看到很多人带着大包小包的东西，里面装着念珠、转经轮以及法本之类。没有信仰的人，

可能觉得这些人好麻烦。有信仰的人却觉得很快乐，因为依靠手上拿的念珠和心里持诵的咒语，很多心理问题都可以解决。

咒语本身就有这种力量，再加上信心的结合，的确可以遣除内心的很多疾病。包括用转经轮、顶礼佛像等，这些世俗善根我们都不能忽视。

学佛不能堕入两边。有些人只学理论，所有世俗善根全部抛弃；有些人只看重世俗善法，除了念经持咒，对实际的闻思、理论的研究以及对空性的认识等，都不太重视。这也是一个极端。

我们佛教徒还是要有一点感性。否则，完全像搞学术理论，干巴巴的，没有什么味道。光是看书，看，看，看，没有加持，没有感应，完全依靠知识来成就，绝对不可能。当然，仅仅依靠外在的形式也不行。所以我们既不能轻视世俗的形式，也不能忽略高深的理论追求。只有感性与理性相结合，才能成为名

副其实的佛教徒。

法王如意宝的这首欢乐道歌，有接近 20 个颂词，分 2 堂课来讲。我那天说，如果心情快乐，就讲；如果心情一般或比较累，就念《入中论》传承。所以，我今天算是比较快乐——看不出来吧？

生生世世不离为顶饰，佩以清净宿缘宿愿花，
无等大恩上师如意宝，难言尊名土登秋佩知。

第一个颂词是顶礼托嘎如意宝。上师经常讲，托嘎如意宝不仅这一世是他的上师，而且生生世世都跟自己有缘。16 岁的时候，他听到托嘎如意宝的名字，就像当年米拉日巴尊者听到玛尔巴上师的名字一样，特别地欢喜，生起了极大的信心。当时就想，一定要放弃一切前去依止。但因为母亲正在生重病，没有去成。

第二年，母亲去世了。料理完母亲的后事，他决

定跟一个叫土巴的道友一起去依止托嘎如意宝。刚开始遇到很多违缘，家里不让，其他人也不让。后来他到寺院去，在寺院留下一张纸条，写了一句偈颂，然后悄悄离开色达，前往石渠。当时不像现在，交通很不方便，一路上遇到了很多“荆棘”，比如借宿、迷路等。

17岁的时候，他终于依止了托嘎如意宝，在上师身边待了6年。最后，好像是在1956年或1957年回来的。他依止善知识的时候很小。

“生生世世不离为顶饰，佩以清净宿缘宿愿花。”意思是说，托嘎如意宝与他是生生世世的师徒，有非常殊胜的宿缘。一般人的头顶上，都会有装饰品。这里用了一个比喻，把“生生世世不离”比作顶饰，特别清净的宿缘和宿愿喻为美丽的花朵，用花朵来庄严顶饰。

“无等大恩上师如意宝。”他称上师为如意宝。

法王如意宝曾经讲过：我的上师叫托嘎如意宝，如果你们也称呼我为“如意宝”，我会像如意宝那样，让你们每个弟子都如愿以偿。如果直接称呼，不一定得到这样的加持和悉地。

“难言尊名土登秋佩知。” 无与伦比、恩德极大的上师土登秋佩，请垂念我。上师如果已经圆寂，他的名字很难从弟子口里说出来。所以这里说，难以出口的尊名土登秋佩——也就是托嘎如意宝。

我们经常说“喇嘛钦”，翻译过来就是“上师知”。但汉语意思跟藏文有点不同，藏文的“钦”有更甚深的意义。在藏文里，“喇嘛钦”有祈请上师加持、祈请上师保佑、上师了知我心的意思。比如在路上遇到危险，马上“喇嘛钦、喇嘛钦”，上师保佑、上师保佑，上师了知我的心，上师垂念我，上师护念我，等等，有很多意思。汉语的“知”字，不能完全表达藏文“钦”的意思。

上师如意宝觉得欢乐的来源是根本上师，所以做欢乐歌的时候，先祈祷和顶礼根本上师托嘎如意宝。

上师经常讲，在托嘎如意宝面前，他特别有畏惧心。虽然特别欢喜，却不敢亲近。有时候，在远远的地方看着上师的小木屋，心里也极其欢喜，生起无比的信心。上师出门前，偶尔给他摸个顶、碰个头，他好几天都特别激动，心情很难平静。上师如意宝接近圆寂的时候，大概六七十岁，经常提到托嘎如意宝的名字，而且总是泪流满面。一些老道友应该都知道情况。

一般世间的感情，跟真正有信心的弟子对上师的感情，完全不能相提并论。在世间，不管是父母之情、兄弟之情或者夫妻之情，互相间暂时可能特别执著，但到了一定时候，会变质或者慢慢淡化。而上师跟弟子之间，尤其是上师的加持真正融入弟子的心之后，这个弟子生生世世都会依止这位上师——不只是

暂时的依止。

暂时依止的人，说明上师的加持没有融入他的心。这一点还是清楚的。有些人今天依止这个，明天依止那个，依止后又舍弃。现在这样的现象比比皆是。

在这里，我们也看得出上师如意宝对托嘎如意宝的信心是什么样的。在生活和修行中，我们也要知道前辈大德们是怎样依止上师的。这一点，大家心里一定要清楚。

不离心间不坏轮宫殿，三信甘露供云所奉侍，
百部遍主净慧麦彭尊，总持辩才功德宝藏知。

这是对麦彭仁波切的顶礼句。麦彭仁波切也是上师如意宝始终都特别有信心的一位上师。

“不离心间不坏轮宫殿，三信甘露供云所奉侍。”上师在心间不坏明点的宫殿里，依靠三种不

同信心的甘露云供，对麦彭仁波切进行供奉：“生生世世不离的上师，祈请常住我心间不坏明点的宫殿中。”

三种信心，指的是清净信、欲乐信以及不退转信或胜解信。

“清净信”，刚开始见到上师本人，听到上师的声音，看到上师的法本，就特别激动。但这种信心很容易退，因为刚开始有一种冲动，“哇——”莫名其妙地一直哭，哭，哭。但是，过两天可能就哭不出来了。

“欲乐信”稍微深入一点。比如，当我们知道轮回的过患以后，害怕轮回；知道解脱的功德之后，对解脱产生信心。这些都带有一定的理性成分。对上师产生欲乐的信心，不是看上师长得好可爱，好庄严，而是对上师的功德，包括对他所传的佛法给自他带来的利益产生信心。一般而言，欲乐信应该是经过一番

观察后，对上师产生的信心。

“胜解信”是在欲乐信的基础上，自己的心完全专注于上师，而且永远不会退转。自己以智慧进行观察，最后完全明白，自己所信仰的上师跟佛的确没有什么差别。是这样一种不退转的信心。

祈请上师安住在自己心的明点和宫殿里面，但光是请上师住在那里，什么供养都没有，一直空空的，也不行。用什么供养呢？不需要哈达之类的各种各样的东西，否则太多了，麦彭仁波切也不好处理（众笑）。信心是最好的一种供品，所以应该用三种信心的供云来供养。

“百部遍主净慧麦彭尊，总持辩才功德宝藏知。”法王如意宝在这里说，上师麦彭仁波切实际上是所有护法、空行、本尊、上师以及百部坛城的主尊——所有坛城的主尊就是根本上师。上师是佛陀显现的善知识形象，上师是总持的宝藏、辩才的宝藏、

一切世间和出世间功德的宝藏。像这样的具德上师，请您加被我，知晓我的相续，时时保佑我，赐予我应有的悉地。

法王如意宝曾经讲过——我最近翻译的上师教言《不忘》里也选录了这段话，“我相续中所有的功德，哪怕是一丁点的信心、一丁点的悲心，也直接或者间接来自于麦彭仁波切，你们如果多祈祷麦彭仁波切，一定会获得意传的加持”。

所以，在法王面前待过的这些弟子，对麦彭仁波切都有无比的信心，大家都特别重视近传加持。上师说过，他对麦彭仁波切和文殊菩萨有无二无别的信心。

而且，这样的信心很早就有。上师如意宝说，三岁的话，可能早了一点，大概四五岁吧。五岁那一年，有一次在父亲怀里，上师确认麦彭仁波切是他生生世世的依怙，于是发愿生生世世不离师，后来相续

中生起了无伪的菩提心。

上师如意宝五岁的时候，相续中就有了无伪的菩提心。有些人已经七八十岁了，还给我提要求，“您给我加持一下，让我相续中生起无伪的菩提心”，说明他自己还没有无伪的菩提心。上师如意宝五岁就有了，我们还是很有差距啊。

开头两个颂词，一个是托嘎如意宝的祈祷文，一个是全知麦彭仁波切的祈祷文。法王如意宝的这两位上师，都比较特殊。

今日喜乐依上师慈悲，如意成就妙法遂心愿，
虽此朽身无法翩起舞，然欲榻上即性唱欢歌。

唱欢乐歌之前，要感恩上师。可是，为什么要唱欢乐歌呢？前两句讲到：今天，我们非常欢喜，非常幸福，非常快乐，这一切都来源于上师们的加持，即以刚才两位上师为主的善知识们的加持。

事实上，不是每个人都会快乐的。有些人非常痛苦，因为没有依止上师，没有获得法的意义。那法王为什么快乐呢？他并没有说“我今天发财了”“我今天得到了世间的什么东西”，而是说，随着我的心愿，真正的大乘妙法，已经如愿以偿地成就了，我的修行已经获得成功。

上师如意宝一辈子依止善知识，到了晚年，对自己修行成功已经有了把握，所以特别开心。他说：可是，我这个老人的身体非常腐朽，没办法翩翩起舞。按理来讲，当时应该出来跟大家跳金刚舞，但他的身体——上师如意宝 1933 年出生，当时是 1987 年，应该是 54 岁。54 岁不是很老，但跳舞有点不方便，况且五台山的山洞比较冷，洞也很小。后来上师讲《胜利道歌》的时候，在我们喇荣跳了金刚舞，现在好像有一段视频。

“虽此朽身无法翩起舞，然欲榻上即性唱欢

歌。”上师在这里说：按理来讲，今天这么开心，应该跳舞，但好像身体不太好，没办法翩翩起舞，还是在自己的床榻上即兴唱欢歌吧。于是法王如意宝就写了这个道歌。

米拉日巴的道歌也是在不同的环境中唱的。以前有一位大德叫作夏嘎·措珠让卓，是青海那边非常著名的一个大圆满修行人，也是《大鹏展翅》的作者。他的道歌集里，也有一些特别好听的道歌。

所以说，修行人到一定时候，哭得不会很多，而是经常唱欢乐歌。刚才我门口有几个居士在哭。我说，别哭了，修行人有什么痛苦？不过他们可能不是因为痛苦，而是信心的眼泪吧？不知道是什么眼泪，个别人眼泪特别多。

一般来讲，修行人在别人面前不要太自闭，不要太拘束，不要总觉得自己很多事情都没有希望，活着没有意义。我们不一定像上师如意宝那样，一切修行

都已经成就，但下面讲到的很多功德我们毕竟还是得到了。

如果我们没有遇到佛法，现在还沉迷世间，还在造业，那的确很可怜。也许我们吃得很好，穿得很好，名声也不错，但这样的生活——没有佛法、没有修行，真的特别可怜。但是，我们今生遇到了佛法，遇到了上师，自己也在闻思修行，这些都是很好的因缘。

事实上，哪怕只有一个好的因缘，我们都应该欢喜。比如，我们遇到了佛法，应该欢喜；我们有健康的身体、正常的心态，也值得欢喜。

希望每个人，从今天开始，把自己的优点都写下来。如果写作水平还不错，我建议你也编一个“欢歌”。

我们虽然会有很多负面的情绪，比如身体不好

啊，累啊，伤心啊，看不惯啊，等等，但同样也可以发现很多正面的力量。负面的东西这几天暂时不考虑，前段时间已经把《厌世歌》学完了，你们现在不用厌世。很多人的厌离心都比较强，所以我在这里不强调。

我们这几天的任务，是发现自己的优点：我是很好看的，我是很有智慧的，我有责任感，我的口才很不错，我是很虔诚的人，我是有一定能力的人，我对社会有贡献——即使对社会没贡献，对自己还是很有贡献的，比如每天早上都洗脸、刷牙、保养身体等。

每个人都把自己的优点写出来。这些优点，也许别人认可，也许不认可，但不管怎么样，我都希望你们这么做。

其实，这是现代西方心理学治疗抑郁症的方法。他们让得抑郁症、自闭症的人，写出二三十个自己的优点，然后在众人面前大声地读出来。慢慢地，越读

会越觉得自己有希望。

法王如意宝不需要这样，他是自然即兴地唱欢歌。

六趣轮回苦乐之业感，黑白犹如秋云不恒稳，
我等修行妙法善缘士，安乐走向安乐真欢喜。

轮回包括地狱、饿鬼、旁生、人、阿修罗和天人。轮回里的众生是非常痛苦的。前两句说，六趣中痛苦和快乐的业感，黑白交错就像秋天的云一样，一会儿快乐，一会儿痛苦，相互交杂，很不稳定。

白与黑，幸福与痛苦，的确就是轮回的主旋律。

比如，今天本来很快乐，心情很好，可是就像《毗奈耶经》所说的那样，突然就生起了嗔恨心。因为没有得到圣者果位，凡夫人不需要任何理由，就会突然生起嗔恨心——这样肯定不快乐。

所以我们凡夫人，包括六道众生的感受和生活，

的确就像秋天的云一样不稳定。你看秋天的云，出现在空中的时候非常明显，可一会儿就消失得无踪无影，变化特别快。

所以说，世间的很多痛苦和快乐都是不稳定的，而且人生的底色本身就是痛苦。《中观四百论》里说：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”凡是无常的就是有损害的；只要是有损害的，就不是快乐的。所以说，凡是无常的东西都是痛苦的。

这句话很深刻，希望大家背下来。无常决定是有损的，有损就决定不是快乐的，所以“故说凡无常，一切皆是苦”，无常没有一个是快乐的。

有些人觉得不理解：“你们佛教为什么说人生是苦呢？”因为人生是无常的。无常的话，谁还会有快乐？所以，我们在轮回中的感受，应该说是苦乐无常，甚至是痛苦的。

但是我们修行人，因为修了妙法，生活还是很快乐的，这和其他人不同。修行人的生活很随缘，也许成功，也许不成功。虽然成功有成功的感受，不成功也有不成功的感受，但不会那么痛苦。而且，修行人不仅在现实生活中很快乐，因为取舍因果、不造恶业的缘故，将来依然会快乐。我们是从安乐走向安乐，这一点很重要。

“我等修行妙法善缘士，安乐走向安乐真欢喜。”法王说，本来轮回中有很多黑白业感，苦苦乐乐没什么确定的，但是作为修持妙法的修行人，一生都应该很快乐，不仅这一世很快乐，来世也很快乐，从快乐走向快乐。

《正法念处经》讲：“若不行放逸，从乐至乐处，后必至涅槃。”我们如果不行放逸，好好行持善法，就会从安乐到安乐，最后获得涅槃。

的确是这样。在座的各位道友，无论是从自己修

行的经历还是结果来看，都是非常有意义的，因为我们修行以后，会从安乐至安乐。《入菩萨行论》中也有这样的颂词吧。

昨天，我跟我们寺院的堪布一起商讨朵芒寺佛学院的事情。有些堪布说：“我压力很大，好累啊。”我说：“和在家人的生活比较起来，我们真的不算累。他们的生活压力与我们的压力是完全不同的。我们是从安乐到安乐。”真的，世间的压力跟修行人的压力还是有差别的。

《毗奈耶经·杂事》里也讲过，“常修于善法，不做诸恶行”，如果长期修持善法，不做恶行，“今世至来世，寤寐常安乐”，今世和来世，白天和晚上，入睡和醒觉，所有时间都是很安乐的。

这些教证很有意思，我们应该好好地思考。

反过来说，如果今世造恶业，这种人肯定很痛

苦。你们可能还记得吧？《亲友书》里面讲了四种人：从光明走向光明，从黑暗走向黑暗，从黑暗走向光明，从光明走向黑暗。行持善法的人，即生充满快乐，是光明的，来世也会快乐、光明。有些人即生很快乐，但来世不快乐，这是从光明走向黑暗。比如现在有些当官的人、富裕的人，因为有钱，即生造了各种恶业，看起来很快乐，但来世会很痛苦。有些是从黑暗到黑暗的，像屠夫等造恶业的一类人。还有些是从黑暗到光明，比如屠夫弃恶从善以后，来世也会快乐。有各种情况。

修持善法的人，是从光明的地方前往光明的地方，非常欢喜的。轮回中很多众生都是苦乐不定的，但是修行人是从光明走向光明，我们应该很欢喜，对吧？这一点，大家应该要记住。

这几天，你们一定要把自己正面的功德全部挖出来。无论怎么样，应该都会有。比如说，我两只眼睛

都失明了，但我的心很善良；我四肢都没有了，但我还能吃饭，这也是一种功德。如果肯挖，每个人都有很多功德。

我们看到，世界上最可怜的一些残疾人，也很乐观，对生活充满希望。他们的言行举止，让很多人受到鼓励，从而走向光明。而我们诸根具足，一切因缘具足，为什么天天都这么痛苦，这么不开心呢？一会儿觉得和旁边的人关系不好，一会儿觉得自己的生活不好。其实，不一定是你想的那样。

一个修行很好的人，在道场不会有是是非非，非常单纯。我以前经常给学会的道友讲：你们想学，就好好学。如果觉得这个地方好，就认真跟大家一起学。如果觉得因缘不具足，就别学了，不要总在那里说过失。你不在了，地球还是照样存在，缺一两个人、甚至几百个人也无所谓。不要制造是非，给很多人添麻烦。

修行不好的人，在任何一个团体，都会让大家觉得痛苦。哪怕跟他在标准间住一晚上，也会睡不着，因为他是一个痛苦的人，情绪不好，感觉不好，态度不好……相反，如果是一个很好的修行人，那他一定会给周围带来喜悦和光明。

宿愿杜鹃歌声所敦促，自幼来至佛法林苑中，
吸取胜乘甘露之精滴，最初妙法缘起已成熟。

这是上师如意宝描写自己的经历。他说：在具有宿世因缘的杜鹃歌声的劝促下，我在 17 岁的年少时代，就来到了佛法林苑中。意思是，他因为前世的因缘，17 岁就到了石渠的江玛佛学院，在以托嘎如意宝为主的善知识面前，吸取了大乘的甘露精要，佛法的缘起已经成熟。

那个时候，法王非常年轻。而我们有些人，年轻的时候一直造业，到了七八十岁佛法的缘起才成熟，然后来到佛学院：“上师，我现在牙齿也没有，走路

也很困难，你可不可以给我剃个头啊……”七八十岁佛法的缘起才成熟，可能有点晚了。

也有一些人，年轻的时候就有了依止善知识的机缘。我觉得自己也是这样，23岁就来到这里了。我也认为这是前世因缘的杜鹃歌声的劝促。不然的话，那时候想出家的人基本上没有，我为什么会生起这个念头？

很多人都问我：“你为什么出家？是不是生活中遇到什么了？”这是汉地的普遍现象，看到一个出家人就问：“你遇到什么事了？”

那时候宗教政策刚刚开放，好多人对出家都没有什么概念，但是我却特别欢喜，于是就来到了喇荣。这也算是年轻时来到了佛法的林苑，品尝了大乘佛法的甘露，成熟了这辈子最初的缘起——没有变成其他的做各种各样事情的人。

上师如意宝以前讲这个道歌的时候也说过，他从小就有这种缘起。当然，老人家可以说是诸佛菩萨的化现，不管是年轻的时候成熟，还是中年的时候成熟，都没有关系。但是对一般人来讲，最好是年轻时就信仰佛教，这样会有吸收大乘教法甘露的很多机会。否则，老得糊里糊涂了才皈依，虽然也给自己创造了很好的缘起，但还是有差别的。

所以在座的很多人，即生当中受持佛法的缘起已经成熟，大家应该珍惜，生起欢喜。这也是前世因缘的杜鹃歌声劝促你们的结果。

其实，这里的好多道友，居士也好，出家人也好，包括在网上听课的这些人，都有一定的宿世因缘劝促你。如果没有因缘，世界上有这么多的思想，你不一定会选择佛教。

我们既然有了这个因缘，来到了佛法的林苑，一定要好好地学习和修行，好好地吸收大乘佛法的甘

露——空性和大悲，否则可能学得非常表面。人生很短暂，这样的机会非常难得，大家一定要珍惜。

发自内心地说，在座的这些道友，在这么复杂的环境中，能有一份自己的信仰，就像《入菩萨行论》里说的那样，真的就和黑暗中的闪电一样。诸佛菩萨的加持加上自己的善缘等因缘具足以后，我们才有了现在的信心。一定要想尽一切办法好好保护这颗信心，好好地求学。否则到一定时候，会有消失的可能。

从上师如意宝的经历也可以看出，当前世的因缘、今世的上师和教法甘露三者聚合时，妙法的缘起就已经成熟了。

其实妙法的缘起真的有差别。虽然我年轻的时候跟喇荣妙法的缘起已经成熟了，但我经常想，幸好我当时没有遇到其他因缘，不然，那时候的心态特别不稳，站在人生的十字路口，如果遇到一个有其他思

想的人，这辈子可能就没办法修行了。虽然我有如来藏，但修行的善缘不一定能成熟。

一个人的因缘，真的很重要。遇到大乘上师，可能就变成大乘佛教徒；遇到南传佛教的善知识，可能会变成声闻乘的佛教徒；遇到基督教的牧师，也许就信基督教了；遇到艺术家或有其他特长的人，也许就成为那样的人。

所以，我们这一生能遇到上师和佛法，非常关键。对自己来讲，这是一个特殊的因缘。对此，我们要好好去思索。

下面也是讲上师如意宝自己的欢喜：

铭记先前出世大德传，亲聆无等上师之教言，
如今回首师徒共欢聚，身心实难平静真欢喜。

我清楚记得印藏前辈大德们的传记，里面有很多特别精彩的故事，比如他们如何寻找善知识，如何依

止善知识，如何在善知识面前求得教言。我自己也亲自在无等托嘎如意宝为主的上师面前，听了很多甚深的显密教言，整个过程非常美好。如今回想当年在石渠江玛求学、师徒享受大乘法乐的场面，非常欢喜，身心很难平静。

这一点我也深有体会。虽然上师如意宝已经离开了，但我经常想起和上师在一起的美好时光。我刚到喇荣的时候，上师在每个经堂讲完课以后——尤其是在甘多拉经堂，经常以聊天的方式，给当时听课的几百人，聊起他以前是怎么依止托嘎如意宝的，在文革期间是怎么讲课的。那时，上师除了给我们讲经说法，和大家还有轻松的私下聊天。

法王的课一般是在下午两点钟左右。我们当时刚来，求法的心比较切，也想多听听上师在讲什么。所以，有时候上师讲完课以后，还会继续和我们聊，一直聊到天黑。我们不敢多问，只是稍微问一点法义上

的问题。当时有个嘎巴堪布，胡子长长的；还有个嘎多堪布，衣服脏脏的，他们经常提问题。

后来，法王的弟子越来越多，学院也越来越大，我们基本上就坐在离上师很远的地方了。每次上课，很多新来的有信心的人挤得很厉害，全都挤到前面去。我们这些老弟子也理解，所以就坐在后面，远远地看着上师。

师徒欢聚的场面，在刚开始人比较少的时候，特别深刻，特别有意义。

上师如意宝讲，他曾经按照大德们传记所讲的那样，去亲近上师。在这个过程中，师徒欢聚的场面，以及当时的欢喜心，一回想起来就难以平静。

我也经常梦到过去的一些场景。现在做梦好像比较多。前段时间，一个月就梦到好多次。

今年我一直在写日记，不知道能不能坚持下去。

从2017年1月开始，一直写到现在，3月7号以前的已经写完了。每天都写，发脾气也好，做好梦也好，都记下了。

如海依处总集上师尊，慈悲纯白衣襟我紧持，
发下善愿何时永不离，如今何作何为皆欢喜。

上师是如海本尊的总集，我紧紧抓着上师慈悲清淨的白色衣襟，并且发下誓愿：永远不离上师。因此，即生无论做什么事情，我都很快乐，因为已经发愿跟上师生生世世不分离。

麦彭仁波切也造过生生世世不离师的祈祷文。

《扎嘎山法》里也说，就像世间的孩子紧紧抓着母亲的衣襟一样，上师在世时，弟子尽量不要离开。以此因缘，自己的言行举止会慢慢地受到上师的影响，闻思修行也会越来越进步。如果早早离开，到后来自己的修行没办法增上。这些都是《扎嘎山法》里面讲的。

以前有一本书，叫《蓝色手册》，应该是博朵瓦格西的教言集。里面写了两个人：一个人智慧不错，信心也不错，但是早早离开了上师，修行没有成功，最后变成了一个商人，因遇违缘而横死。另一个呢，信心和智慧都不是特别足，但唯一的特点就是长期依止善知识，最后变成一个特别成功的修行人。所以我们要生生世世不离师，要抓住上师。

昨天有个居士一直抓住我的脚不放，我差点生嗔恨心，因为我要赶路，而且雪地特别滑，很危险。所以，直接抓住上师的身体不是个好办法。

这里的白色衣襟代表纯洁、慈悲，不是真的要把上师的衣服抓住，而是要发愿：请上师慈悲摄受我，让我生生世世不离上师。

前辈持明传承究竟意，成就虹身法身顶乘法，
凡遇此者定不转轮回，诚心托付行者我欢喜。

前三句的意思是，前辈持明传承的究竟意传，就是密法大圆满。修大圆满能成就虹身，这是最顶乘的法。凡是遇到这个法的人，就像无垢光尊者所说的那样，不会再流转轮回。

莲花生大士也说，修行而成佛的法，各宗派都有，但不修行而成佛的法，唯一是我的大圆满。利根者依靠信心，完全可以获得成就。就像《胜利道歌》里讲的，六个月就可以成就。

“诚心托付行者我欢喜。”法王说，我将自己诚心地托付给大圆满，心里非常欢喜。不用想其他的，只需要一心一意依赖大圆满和往生极乐世界的法就可以了。

我们每个人也应该这样想，这样做。不过，对密法有信心、已经修完加行的道友，不要认为密法听一次就可以了。我们最近讲过很多密法，前些年的《六中阴》，去年的《大圆胜慧》，对这些甚深的密法，

生生世世都要依止。

所谓的依止，并不是开心的时候就依止，不开心的时候就忘掉——这不是真正的依止。应该生生世世都依止密法，依止善知识。如果这样做，修行就会有希望，因为我们依止的是虹身成就的法，特别殊胜。

并不是我们自赞毁他，大圆满的确有很多不可思议的加持力。学过的人都应该明白。直指心性的时候，很多人依靠这些法，不同程度地觉悟了。对此大家心里应该清楚。

所以，作为行者，法王心里很欢喜。即生遇到这样的法，如果一心一意去依托，不会堕入恶趣，而且完全有成就的机会。

这一点，我想我们很多人，包括得过大圆满灌顶的人，如果即生信心不退，身上有一些系解脱，临死时真的有这种把握，有这种机缘。

我们懂文字的人不用说了，像我母亲，一个字都不认识，但去年去世时，我觉得还是很不错的。她说：“我来到喇荣接近 30 年，没有扰乱过任何人的心，也没有杀害过任何众生，我肯定可以往生极乐世界。你们这些孩子可能不愿意我离开，但我发自内心很愿意去。”她是一个文盲，但依靠自己的信心，离世的时候确实很吉祥。

我有时候会想：虽然自己给别人讲经说法，但死的时候有没有这样的把握？能不能很开心、没什么顾虑、没什么担忧地离开？

其实，没有文化的人，依靠信心做到这一点的很多。藏地很多老人，包括前段时间居士林的一些老人，死的时候也一样，特别开心，特别放松，特别自在。我们朵芒寺那边居士林的老人也是，一个个死的时候都特别开心。

我们修行人的这颗心，如果能真诚地依赖大圆

满，彻底地信赖阿弥陀佛，走的时候一定会有很多瑞相出现。

这就是心的力量。

世界上最强大的是什么？就是心的力量。有了信心和智慧，谁都可以成就。连愚笨的文盲都有希望，更何况我们呢？所以，我们应该很欢喜。

遇到这样的密法，遇到这样的往生法，遇到这样的修行法，每个人的来世都会很快乐。即生短暂的几十年，也应该很快乐。

虽然有时候身体有点不好，有时候天气有点冷，有时候发心腰酸背痛，有时候别人对你态度不好，批评你，但我觉得这些都是小痛苦——真正的痛苦是恶趣的大痛苦。

在这个轮回中，不需要感受三恶趣的大痛苦，我们还是非常幸运的。

第2课

2017年3月11日

今天是星期六，明天没有课。原定下周四开讲的《妙法莲华经》和《大乘经庄严论》，可能要推迟一个礼拜。下个礼拜二、四、六，准备给大家简单讲一下《中观四百论》，主要是念藏文传承，并在字面上稍微讲一点。

另外，《大自在祈祷文》的共修是今年2月27日给大家宣布的。到明年3月份持明法会之前，如果自愿念诵一万遍，我承诺的一颗怀业念珠，会在持明法会之后发给大家。持明法会期间，僧众会给这些念珠做特殊的加持。下半年基本知道人数之后，我个人也会尽量做一些加持。

当然，如果不能念，也不用强求。希望大家认真对待，不要为了得到一颗念珠而说大妄语。我想，应该不可能有吧。另外，一个人只限一颗念珠，念 200 万、300 万的，也不多给，但我们会在心里随喜你。

7 月 1 号之前，希望各个地方的管理人员统计好人数。没有小组的人，可以在网上报名。比较简单，把自己的法名或者名字简单填一下。到 7 月份，我想知道大概有多少人。明年 3 月份以后发给大家。

《大自在祈祷文》的藏文传承，等会儿我念一下。祈祷九本尊，生生世世会成就怀业。如果成就了怀业，自利方面，困难和烦恼会消失，身心获得自在——得不到自在是很痛苦的；利他方面，生生世世可以利益众生。

原来要求每天念 21 遍，念完 1 万遍需要 1 年多。虽然不是一件容易的事情，但如果肯下功夫，也可以完成。前一段时间，部分道友一直在努力地念，听说

现在已经有人念完了。

下面我念一下《大自在祈祷文》的传承。

（堪布念传承）

后面的小字中说，如果经常念这个祈祷文，无论什么身份的人，都能如愿成就怀业。

这是麦彭仁波切的金刚语。法王如意宝以前也再三地讲，并不是只有高僧大德和成就者才可以圆满所愿，不管你是什么身份，只要念这个祈请文，就一定会如愿成就怀业。所以凡是发愿念诵的人，都应该生起欢喜心。

小字中还说，用《大自在祈祷文》做成红色的经旗或转经轮，也可以成办怀业。

今天是成就怀业的特殊日子，我给大家念了传承。其实，念1遍这个祈祷文不到1分钟，1个小时至少可以念60遍，念1万遍也不是很困难——不下功

夫肯定有困难。

下个礼拜的安排已经给大家讲了，《大乘经庄严论》和《妙法莲华经》3月20号以后再讲。我们先把《中观四百论》的传承和讲解完成，可能需要3堂课。学院这边有少数法本，如果今年好好学习，相关部门可以提供少量结缘。如果没有好好学，那就在网上下载。以前我讲过一遍《四百论》，也做过讲记，好像还出版过，哪个出版社出版的忘了。

接下来，给大家念《瑜伽欢乐之歌》后面部分的传承，并简单讲一下。

**诸部遍主净慧麦彭尊，心中不离虔诚敬信依，
已得觉空金刚之本位，假伺察意见修逐出心。**

一切百部或者文武百尊的部主、具有清静智慧的麦彭仁波切，您在我的心中刹那也不离。我以虔诚恭敬的信心，对您进行了长期的祈祷和依止，最后获得

了觉空金刚的本位，也就是觉悟的智慧和空性无二无别、跟普贤如来同缘分的本来见地。虚伪、虚假的伺察意见解和修行，由此全都离开了心的境界。

这里主要讲，上师仁波切通过对麦彭仁波切尽心的祈祷和依止，最后获得了跟普贤如来无二无别的大圆满最高境界，世间一些相似的见解和修行全都自然而然地消失了。

我们一些修行人，没有证悟大圆满，是因为对上师的虔诚心不够等各种原因。上师的加持没有融入自己的心，是很难离开伺察意的见解的。而一旦有了真正的见解，当然会非常欢喜。

无垢光尊者的著作中也有一首这样的欢乐歌。我觉得那首欢乐如果讲的话，证悟大圆满的人应该很欢喜。

不过，即使没有完全证悟，只要好好祈祷如真

佛般的传承上师如意宝，终有一天——即生或者中阴界，也一定会获得跟上师无二无别的觉空金刚的见地。那时候，所有世间相似的见解和修行，会自然而然烟消云散。

我们现在拼命学中观，似懂非懂地好像有了空性的见解；拼命学大圆满，好像有点分别念，又好像有一点光明，但不敢完全确定。真正开悟以后，获得了上师的果位，就没有这些伺察意了。

上师如意宝 15 岁的时候，一边祈祷麦彭仁波切，一边念诵《直指心性》，然后就开悟了。从此之后，他对麦彭仁波切的信心跟其他任何人都不同。

所以在上师如意宝面前，千万不能说麦彭仁波切的坏话。哪怕稍微说一点点，上师也会显得特别不高兴。不过，麦彭仁波切跟文殊菩萨本来就是无二无别的，我们都没资格说。

1987 年去五台山的时候，一些印度来的堪布也跟着去了。上师如意宝传法的时候，其中一个堪布好像说麦彭仁波切的有些中观见解不究竟，老人家显得特别不高兴。几年后我们去印度，又遇到那个堪布，法王显现上还有一点……

当年去印度时，我随身带了一本日历，给大家看一下。1990 年 5 月 8 日，我们从学院出发，中间去了拉萨和尼泊尔、印度的各大城市。回来的时候，12 月 1 号从雅安到康定，12 月 2 号从康定到冉果寺，12 月 5 号回到学院。

这个日历应该有古董的味道了，上面记着很多东西，包括在印度期间，法王在什么地方讲过什么法，都写上了。

我想起来了。法王如意宝在到印度遇到的那个堪布，辩论比较厉害——他现在老得比较厉害，好像已经 80 多岁了。法王如意宝当时讲的是《定解宝灯

论》。

其实，麦彭仁波切真的与文殊菩萨无二无别，他在7岁的时候，就造了《定解宝灯论》。可能有些人还不知道麦彭仁波切是谁。这里很多新来的道友，包括中观班和因明班的，也不一定知道。

麦彭仁波切当时只有7岁，连写字都很困难，一边玩耍，一边口述，造下了《定解宝灯论》。他身边有一位上师，叫作仁青衮波，全论由他笔录而成。

现在密法班好像在学这部论。我好多年没讲了。最早那次传讲，应该是在十几年前。那天，我问一个道友：“我讲得怎么样？”他说：“讲得快了一点。不过还不错，比现在讲的法要深一点。”

我现在讲的课可能不是很深。也许现在涉及的人比较多吧，那时候都是专业学佛的。可能是这样的原因。

不管怎么样，《定解宝灯论》是麦彭仁波切作的。除此之外，他还造过很多论典，包括我们现在学的《中观庄严论释》等。等你们学了以后，才知道尊者的智慧是什么样的。

在上师如意宝的一生中，如果有人针对麦彭仁波切的著作，哪怕只言片语、旁敲侧击地否定一下，他都会显得特别不高兴。所以，我们在上师面前说话都特别注意。

其实，这也是对上师的一种保护。如果上师对自己有特别大的加持和恩德，这样的保护行为会自然而然地出现。

一旦我们把上师看作佛，他对自己的恩德肯定比父母还大。提起父母的名字，我们不一定会哭，但提起上师的名字，会特别想哭，对他有一种特别的感情。如果有人说他的坏话，或不承认他的著作，肯定会不高兴。

我听说，有些道友为了保护上师和他的著作，甚至拿着刀子跟别人去拼。这肯定是没有必要的。就像《入行论》里所讲的一样，不管怎么样，我们都不应该生嗔恨心。

但是，用正面的合理的方式，或者从自己获得加持的层面，去保护上师的言行、密意和著作，还是我们应该做的。

总之，一旦真正了获得上师的果位，所有的伺察意都会全部消失。希望每个人都能得到和自己有缘的上师的果位。在我们佛教内部，这是一种很高的境界。

当年，米拉日巴依止玛尔巴罗扎的时候，也对上师说：“我唯一的想法，是获得您的本位。这是我最大的目标和最大的梦想。”

不依被迫辛勤苦闻思，所取能取心结心间解，

显密百论密要无勤现，顶乘密道行者我欢喜。

这里是讲密法的开悟境界。

“不依被迫辛勤苦闻思。”开悟以后，不必依靠被迫或辛苦勤作的苦行闻思。不像我们，为了背一个颂词，早上5点钟就开始，感觉背得很好，结果一到中午全都忘掉了。

我年轻时也背过不少，确实是勤作苦修。上课拼命地记笔记，有时候自己都不知道自己记了些什么。上师讲的时候，好像特别清楚。下来以后，却不认识自己写的字了。凡夫人的闻思还是带有苦行的成分，而法王不需要这样。

“所取能取心结心间解。”开悟以后，所有能取所取、二元对立的执著，以及心间妄想的疙瘩，都自然而然地解开了，就像毒蛇用身体打的结自己解开一样。大圆满修到最后，都是“自然安住本解脱”“住解脱”“自解脱”，有很多自然解脱的方法。

“显密百论密要无勤现。”所有显宗密宗、八万四千法轮的百论密要，都无有勤作地现前。一旦开悟，不管是显宗的法意，还是密宗的法意，会从心中自然流露，不需要勤作苦行。

“顶乘密道行者我欢喜。”作为九乘之巅的阿底约噶大圆满顶乘秘密正道的修行者，我非常欢喜。

法王说：“我不需要任何勤作。”确实是这样，法王造论非常容易，根本不需要什么参考书，也不需要冥思苦索。不像我们，写一篇 3000 字的论文，要浏览很多很多的网页，这里看一点，那里切一些，这里抄一句，那里借一行，最后整合起来变成自己的思想。

其实，宁玛巴的很多高僧大德造论都不需要思考。德巴堪布 80 多岁的时候，在海南还是在杭州，我看他写过论。他写的是《集密意续》的注疏，有很多很多的内容，但是他只有一个讲义和颂词。除此之

外，什么法本都没有。

如果是我们造论，肯定要找很多资料，这边一堆，那边一堆，前面一堆。真正的大德，修行境界跟我们不同，可能是前世的缘分——前世修得比较多，今生不用什么苦行，不需要特别勤作，自然而然就流露出来。

通过上师的窍诀去观自己的心，各种分别妄想顿时消失，显宗密宗的所有密要自然现前，再也不会痛苦。所以，密法修行者是很欢喜、很快乐的。

无缘慈悲胜意所敦促，接引结缘众生至净土，
披上无怯勇猛精进甲，如意利他行者我欢喜。

前三句中，“无缘”指的是智慧，因为没有任何的所缘能缘。无缘大悲就是智悲双运——慈悲和智慧无二无别的境界。因为智悲双运的殊胜意乐的敦促和驱使，我立下誓愿：凡是和我结缘的众生，都要引接

到西方极乐净土。为了实现这个愿望，我披上了无有怯懦、勇猛精进的铠甲——很多人也发了这样的愿。

如果没有智慧，就没法度众生；如果没有悲心，则不会度众生。所以我们要无缘大悲，要智悲双运。

有利他心的法师出去讲经说法，再累再辛苦也愿意。没有大悲心的人，一听别人讲菩提心的功德，非常积极：“我要报名，我要出去讲经！”结果出去两三天，累得不行：“以后再也不去了！”没有无缘大悲的人，要想长期弘法利生，很难的。

居士当中也是这样。悲心强烈的人，多少年来一直在坚持；悲心微弱的人，稍微遇到一点困难，碰几次鼻子，就觉得不行了，再也不肯往前走。

所以，对大乘修行人而言，无缘大悲是一个很重要的前提。

“如意利他行者我欢喜。”法王因为年轻时发

了利生的大愿，披上了精进的铠甲，所以整个一生能够如意地利益他众，让无量无边的众生往生到极乐世界。在这方面，法王自己很有把握，所以很欢喜。

法王如意宝在五台山——当时我觉得法王很老，那天算了一下，54岁，不算太老，老人家在五台山的时候，曾经谦虚地说：“我自己有时候觉得，好像可以利益一些众生。”实际上，那个时候他已经获得了利益众生的把握和确信，非常欢喜。

为什么欢喜呢？刚开始因为慈悲心的劝促，发愿把有缘众生全都引接到极乐世界，后来自己这一生的确表现得很不平凡。

我昨晚梦到上师如意宝在一个地方讲经说法，显得特别劳累。我在旁边想：“哎，上师也很累。做菩萨好像并不容易，好辛苦！”

法王讲完法后，又去到另一个更大的场所。那

里人山人海，法王准备讲课，要求大家都坐下来。现场的人特别多，特别多。我在很远的地方待着，很喜欢。心想：“今天法王会讲什么呢？”很专注地听着。

结果——我早上起得晚了一点，因为昨天晚上很累，突然听到门口有人在敲门。然后我就醒了，觉得好可惜啊，刚好法王要讲课。

我对梦不是很执著，有时候做好梦，有时候也做恶梦。前天我好像做了一个恶梦：梦到一条白色的毒蛇，我一直想办法把它弄到袋子里，最后好不容易放到水里去。什么样的梦都会有。

上师如意宝这一生，确实无有怯懦，一直勇敢地披着精进的铠甲。在座的道友，不管是学习上，还是修行上，都要随学上师如意宝，一定要坚强，一定要勇猛。否则，可能很难坚持下去。这个很重要。

利乐源泉佛法妙宝珠，处于最浊三更黑暗中，

高挂讲修洁白胜幢顶，弘扬佛法行者我欢喜。

这里讲法王在末法时代弘扬佛法的精神和当时的一些情况。前两句讲到，众生利乐的源泉是什么呢？佛法如意宝。然而，由于时代的原因、历史的原因，这样的如意宝暂时却处在三更半夜最污浊、最深重的黑暗中，谁都不知道。

文革以后，法王如意宝开始弘法，很多年轻人根本不知道佛法到底是什么，是烧香拜佛，是讲经说法，还是闻思修行？一概不知。就像现在有些地方一样，认为磕三个头就是佛法，认为是敲锣打鼓就是佛法，认为打卦算命就是佛法，认为佛教的各种外在形象就是佛法。真正的佛法是什么，根本不知道。

“高挂讲修洁白胜幢顶。”当佛法如意宝隐没于黑暗中，谁都摸不着、看不见的时候，上师如意宝把它挂在讲经说法和实修的洁白胜幢顶上，让所有的人都能看见。

就像如意宝被放在黑暗的地方，无人知晓，这时，来了一个有智慧的人：“这是如意宝啊。不能这样放，应该放在胜幢上。这样可以实现一切所愿！”

我有时想，如果刚开始就遇到佛法，自己可能也出家了，但即便出了家，可能也根本不知道讲经说法的重要性，不知道闻思的重要性，不知道实修的重要性。

“弘扬佛法行者我欢喜。”上师老人家弘扬佛法时，要求所有寺院：一定要讲经说法，一定要进行实修。这样的原则传达以后，藏地绝大多数寺院才开始明白佛法的根本是什么，每个寺院都往这方面努力。

当众生利乐的源泉——佛法妙宝处于特别黑暗的环境时，上师如意宝把它放到了讲和修的胜幢顶上，所以上师一生的弘法事业特别圆满，心里特别欢喜。

我们虽然不能和上师如意宝比，但在汉地很多人

不知道佛法到底是什么，处在特别黑暗的状态时，我们也可以把讲经说法和闻思修行的传统弘扬出去，让汉地很多寺院和信众懂得佛法的精华所在。

以前汉地人求加持时，说的多半是：“加持我发财！”“加持我升官！”现在情况有很大的改变。大家有意无意地都会说：“加持我生起无伪的菩提心！”

所以，一个时代的引路人非常重要。一个特别有威望的灵魂人物，会带领芸芸众生走上正道；一个特别具有煽动力的邪师，则可能让很多人误入歧途。

《地藏十轮经》当中讲：“如如意宝珠，随所愿皆满，如是三乘法，能满众生愿。”就像如意宝珠放在宝幢上能赐予众生一切所愿一样，三乘佛法也可以满足众生的一切所愿。

大家应该生起欢喜，因为我们有闻思修行的机会，有弘扬佛法的机会。

前两天，我布置了一道作业，要大家找出自己身上的10个优点。有的人说：“我硬着头皮讲出自己的10个优点，‘我获得了暇满人身，可以修寿命无常，了知轮回因果……’把大圆满共同加行和不共加行全部说出来了。”不过，我觉得这样也挺好。

还有人说：“我10个优点中，有一个特别真实——我长得特别丑。为什么会成为优点呢？因为我的丑可以突显身边人的美。”

大多数人长得丑，可能很悲观，觉得旁边的人这么好看，我为什么这么难看？但如果价值观不同，尤其是心态比较好，希望大家都好看，自己丑一点没关系，正好把身边的人突显得更美——得出的结论也很乐观。

最近，很多道友都在不同的平台说自己的优点。不用给我发信息，我没有这样的要求。不然的话，每个人的优点都要看，我有点累。你们自己在不同的平

台发一发就可以了。有时候，这样说一说也很好。

我本来想，要不要让每个人再讲一下自己的过失？后来问了问自己：“我有哪些比较大的过失？”好像编不出10个——我对自己还有点信心。很多人可能也会这样。有时候，我们佛教徒的确比较开朗。

其实在世间也是这样的，世界是什么样取决于自己。以前苏东坡和佛印禅师斗机锋，苏东坡用牛粪比喻禅师，禅师用佛像比喻苏东坡。苏东坡认为自己赢了。后来有人对他说：“你并没有赢，因为你的心是一坨牛粪，看什么都是牛粪；而禅师的心如一尊佛，看什么都是佛。”不管这个故事是真是假，所讲的道理都值得我们思考。

明白自己才是生活的主人，我们都可以乐观地活着。比如说，我身体很健康，没什么大的疾病。平时不觉得有什么，一旦生了病，才知道身上的每个器官都很值钱。如果需要换什么器官，出多少万我也愿

意。身边的亲人也很值钱，一旦父母病了，用10万、100万，只要能挽救，我都愿意出。可在平时，我们根本不知道人身上有这么多资源。自身也好，亲人也好，健康的价值我们都没有发现。

不管是生活中，还是修行上，我们首先都要认可自己，信任自己，要有不怯懦的心。否则，总觉得自己活在世界上没什么意义，总觉得自己无能、无用，这样越来越悲观，最后整个世界变得非常黑暗。

所以，作为修行人，我们很有必要讲闻一些欢乐的歌。虽然修行人要有出离心，但并不意味着必须痛苦地过一生。前辈的高僧大德们都有出离心，他们对轮回的本质非常清楚，没有一丝执著的心，但显现上还是非常乐观地活着。我们应该以这样的方式理解出离心。

大种聚合虚幻有漏身，虽不间断遭受病老苦，

暇满有义终生修妙法，心中升起坦荡欢乐日。

前两句是说，这个四大聚合的虚幻身体，虽然不断地感受疾病、衰老等痛苦——法王显现上身体不太好，有很多疾病——但获得暇满人身还是非常有意义的。

昨天很多人说：“获得人身就是我的优点。”也有些人说：“有如来藏是我的优点。”如来藏不一定是你的优点。（堪布笑）

“暇满有义终生修妙法，心中升起坦荡欢乐日。”法王说，他获得暇满人身具有意义，因为终生修行，没有造恶业。尽管身体有一些疾病，可是法王从小就遇到佛法，一直修行，所以到了晚年心中非常坦荡，没有计较，没有痛苦，特别快乐。

《四百论》中也是这样讲的：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”虽然身体如怨敌一样，但是我们还是应该保护它。为什么？因为

具戒的人只要活在世间，就能做大福德，所以，这个身体有很大的功德。

即使我们不能做很多闻思修的事情，一天只能念一遍《普贤行愿品》，并不断遭受疾病等如梦如幻的各种轮回痛苦，但我们毕竟遇到了佛法，遇到了善知识，遇到了修行的机会。

我自己也觉得是这样。有时候一看修行，自己比较差劲，其他道友都很精进，心里有点惭愧。但从某种意义上讲，遇到了佛法，没有造业，这一生也算是以修行的方式度过的吧。死的时候——善有善报，应该不会堕入恶趣。想到这些，还是很欢喜的。

所以，大家也应该生起欢喜心。身体的快乐也很重要。如果身体很健康，修行也是比较容易的。

《大乘庄严经论》里讲：“气力极充盈，能修戒定慧。”气力充沛，身心健康，戒定慧的修行自然而然会成就。

今闻三根本尊及上师，以慈爱心安慰密语乐，
获得从乐至乐大确信，独居欲唱欢乐道情歌。

如今，听到上师、本尊、护法三根本和传承上师以慈悲心安慰的密语，非常快乐。法王可能获得了本尊的授记、上师莲花生大士的授记，还有传承上师的授记。他得到了很多慈悲的密语和暗示，觉得自己是从快乐到快乐的地方，尽管一个人独自居住在山洞里，也自然而然想唱欢乐道歌。上师当时应该听闻了本尊、空行、护法神的授记等秘密的语言。

不知道在座各位有没有得过授记，可能也获得了上师的授记——比如梦里的授记和白天修行的净观，或者获得了本尊的加持吧。

其实，即使现在没有特别明显的授记，通过推理也可以知道，这一辈子如果好好修行，将来一定不会堕恶趣。现在获得了暇满人身，将来的道路会越来越好，越来越有进步，越来越向上，应该有这种成就的

决心和确信。

有了这样的把握，即使一个人的时候，也想独自唱起欢乐的歌。有些道友一到炒菜的时候，就开始唱歌。可能喜欢的不是解脱的歌，而是其他一些世间歌吧。

活亦快乐弘法利众生，死亦快乐必定往净土，
无论感受苦乐何业感，心中舍弃希忧之焦虑。

法王说，现在活着也快乐，弘扬了佛法，利益了这么多众生；死了也快乐，不会堕入恶趣，直接前往极乐世界。在这个世间或六道轮回，感受任何苦乐的业感，心中都没有什么希望，也没什么忧愁和焦虑。

很多人都希望获得什么，担心遇到什么，总有这样那样的希望和忧愁，始终没办法抛开。但是，智者对整个世间的苦和乐，完全了悟为如梦如幻，不会有真正的希忧。

孔子也说：“益者三乐，损者三乐。”“乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友，益矣。乐骄乐，乐佚游，乐宴乐，损矣。”世间的骄纵放逸、游山玩水、宴聚之乐，这些都叫有害的快乐，应该希求超越庸俗的礼乐、善言、贤友等无害的快乐。孔子的快乐，应该属于艺术、精神、灵魂层面的快乐。游山玩水这样的快乐，是他所鄙弃的。

现在很多人一放假就出去玩儿，结果回来的时候，已经接近住院了，身心都特别累。在外面遇到很多痛苦，比如堵车，拥挤，天气寒冷，等等。

我们学院有些道友也是：“现在放假啦，出去好好玩儿一玩儿！”结果出去之后很后悔，钱也花没了，人也累坏了，还遇到各种各样没想到的事。

所以，身心真正的快乐，是通过修行获得自在。《宝积经》也是这样讲的：“智者于苦乐，不动如虚空。”智者面对苦和乐时，内心根本不动摇，就像虚

空一样。

我们凡夫人为了追求快乐，为了避免痛苦，心一直在动摇，很执著。圣者不是这样的，乐和苦都可以接受。

一旦脱离有漏蕴壳时，厌弃业力所生此幻身，
于具安乐净土花蕊中，受生悦意相好庄严身。

一旦离开了五蕴假合的身体，舍弃了这个幻化的、不实的、如梦如幻的不净臭皮囊，我将以化生的方式，转生到清净安乐的极乐世界的花蕊中。那个时候，不是母胎生出的有很多不净成分的身体，而是有着非常清净、非常圆满的庄严身相。

我们知道，在极乐世界化生的每一个童子，都具有相好庄严身。法王在这里说：离开了这个有漏的身体后，先前往极乐世界。在极乐世界的莲花蕊中，以清净的童子身相来利益众生。

法王如意宝 1987 年发的这个愿，一直到最后都没有改变。老人家圆寂时的遗愿，跟这个愿完全是一样的。

**于真佛前倾听胜乘教，证悟身力圆满幻化舞，
持明勇士勇母相伴行，游戏清净不净众刹土。**

到了极乐世界以后，在真正的佛陀——阿弥陀佛面前倾听所有胜乘的教法，彻底证悟法性，利益众生的身体和力量更加圆满。在娑婆世界度众生，会出现很多违缘，包括身体里里外外的许多障碍。到了极乐世界，证悟的身体已经圆满，一个人可以幻化出无数的游舞，有特别多的幻化身。这些幻化身跟证悟的持明者、勇士勇母们一起，游戏似地前往清净和不清净的刹土，利益无量无边的众生。

这样的境界，是我们很多人都非常向往的。特别希望在座的道友也发这样的愿。那天听到有人说：以前我没这么发过愿，看到上师如意宝的发愿文之后，

我也一定要有同样的发愿。

我们活在世间的时间不一定很长，有些人还可以活十几二十年，有些人可能连一年的时间都没有了。在这个世界上，每天都有很多人死亡。趁现在还活着，一定要发愿往生极乐世界——跟上师如意宝发同样的愿。只要有愿力，每个人都可以往生极乐世界。

虽然现在我们利益众生有一定困难，但往生极乐世界以后就不一样了。那时候，利益众生特别容易，可以以清净和不清净的方式度化无量众生，也可以到清净或不清净的刹土去利益众生。

《正法念处经》中讲：“以依闻法故，坚固勤精进，是则能速度，广大三界海。”由于在佛面前闻法的缘故，利益众生会非常方便，非常广大。

总之从今披上精进铠，随学如海普贤行愿已，
救度老母有情离有海，至虚空际精进生欢喜。

总而言之，从今以后我要披上精进的铠甲，追随《普贤行愿品》的如海大愿而学修，救度老母有情出离三有轮回的大海，尽虚空际不断地精进利益众生。

“乃至虚空世界尽，众生及业烦恼尽，如是一切无尽时，我愿究竟恒无尽。”虚空没边际，众生没有边际，众生的业和烦恼也没有边际，普贤菩萨的发愿也没有边际。

方便的时候，你们可以看看《悲华经》，里面有普贤菩萨的很多发愿。普贤菩萨怎么发愿度众生，我们也应该随学，发同样的愿利益无量无边的众生。

现在我们每天都念《普贤行愿品》回向善根，真的非常欢喜。上师如意宝从小就是这样，每天都念一遍。有些人可能不知道《普贤行愿品》的功德，实际上，不管是用藏文还是汉文，念《普贤行愿品》好好发愿度众生，虽然现在不是特别明白其中的意义——其实以前我是讲过的，但每天坚持念这个金刚语，并

在这个过程中好好回向，到一定的时候，对《普贤行愿品》会自然而然地生起很大的信心，善根也会自然而然地具足。

佛学院大多数常住道友，对《普贤行愿品》应该很有信心，从表情上也看得出来。有些人上课的时候，本来有点困，可是一念《普贤行愿品》，“所有十方世界中”，马上就醒过来了，还是有一种警觉性。

不过，也有一类人，因为马上下课了，可以回去睡觉了，心里很欢喜，并不是对《普贤行愿品》有信心。不管怎么样，我感觉大家对《普贤行愿品》的信心还是很大的。

以后，我们应该修持一些显宗密宗的法，并发愿往生极乐世界。平时以《普贤行愿品》为主，再念一些显宗密宗的功课。作为修行人，大家每天至少要有自己的功课。

很多人刚开始可能没这个习惯，因为你们的文化背景和藏地的修行人不太相同。在藏地，人们从小就有这种意识，因为自己的父亲母亲、爷爷奶奶，手里都是拿着念珠的，佛法已经融入生活，所以念诵习惯自然而然就养成了。

你们有些人是在西方文化的背影下成长的，有些虽然生活在东方，但念诵的概念也是没有的。现在，一定要把这样的佛教理念强迫性地植入原来的心理模式。

当然，旧的模式要打破，有一定困难，但通过串习，一定会所有改变。也不是要求你们一下子变成特别好的修行人。做任何事，都需要一个过程。

我们对新来的道友要求不要太严，不然可能适得其反，让他们生厌烦心。也有一些人，再怎么说是也是对牛弹琴，起不到什么作用。但我们还是很有希望的，应该生起欢喜心。

祈愿如是受用轮悦音，吉祥如意喜乐之道歌，
耳闻此歌高下诸有情，恒常无有忧悲具威德。

前两句讲，法王如意宝的受用轮——喉间发出的特别悦耳的妙音，名叫吉祥如意悦音。

法王如意宝以前有一句“扎西德勒、吉祥如意”的视频，过年的时候我给大家发了。我想，法王的金刚语，大菩萨的声音和身相，能让见闻觉知的众生种下殊胜的善根。节日的时候用大菩萨的金刚语给大家传递祝福，虽然有些听得懂，有些听不懂，但我觉得还是很好的。

现在所谓的录音，是把声音抓捕之后进行保存。具足一定因缘的时候再打开，依然可以原汁原味地释放和重现。上师的金刚语一直保存着，现在放出来，和原来讲的时候没有任何变化。

就像饺子放在冰箱里，过一段时间拿来煮，没有过期的话都能吃，过期了就不好吃了。其实，录下来

的声音，我们也听得出来，跟原来是一模一样的。既然这样，从理论上推断，应该有它的加持力。

“耳闻此歌高下诸有情，恒常无有忧悲具威德。”凡是听到这个歌的人，不管是高尚的人也好，低劣的人也好，法王说，愿他们都恒常无有焦虑和悲伤，并具有威德力。

我的目的也是这样。为什么给大家讲这首欢歌？就是希望大家开心一点，不要对生活失去信心。目前来看，暂时好像还可以，下课的时候大家都是乐呵呵的。

不过，有些人的开心好像是假装的，因为最近在讲欢乐之歌，在别人面前愁眉苦脸，觉得不好意思。有些人的开心是发自内心的，好像觉得自己真的有希望了。

虽然不敢说像上师如意宝那样，所有时间都安

住在大圆满的境界中，没有任何痛苦，但跟很多残疾人、战争难民以及特别痛苦的人相比——全世界每年都有 5000 万人因饥饿而死，我们还是很幸运的。至少我们的身体还算比较健康，没有被饿死。生活中的很多因缘，对我们来说，都是一种机遇，应该把它们变成欢喜心。

我相信，这次听法王如意宝瑜伽欢歌的人，心情会渐渐快乐起来——我有这个把握。以前比较自卑的，没有信心的，总觉得“我是一个废人，这个世界谁都不要我，我只要不饿死就可以了”——特别悲观，对自己不抱一点希望……

不要这样。法王说了，高尚和下劣的一切有情，愿他们恒常无有伤感，时时获得威德力。大菩萨金刚语的力量是不可思议。大家应该对自己生起信心。

“此文，藏历土兔年萨迦月（四月）初二上午，阿旺罗珠宗美随心所现之语不加改造而著。善哉！”

这一年应该是藏历火兔年，但藏文中写的是土兔年。火兔年就是 1987 年。阿旺罗珠宗美是法王如意宝的名称。“随心所现之语”，法王心里自然显现的语言——法王造的很多论都是这样完成的。

不像我们，唱个道歌，写个书，造个论，搞的全是强迫式操作，拼命地想，拼命地挤，像挤牙膏一样。那天我布置了“写 10 条功德”的作业，有些人四五天以后才写出来。一直挤，一直挤：“我有什么功德？我有什么功德？”我们连写自己的 10 条优点也要靠挤。

上师不需要这样，所有语言都是随心所现的，一点不加改造。善哉！善哉！善哉！

附：

瑜伽欢乐道歌

——吉祥如意悦音

生生世世不离为顶饰，佩以清净宿缘宿愿花，
无等大恩上师如意宝，难言尊名土登秋佩知。
不离心间不坏轮宫殿，三信甘露供云所奉侍，
百部遍主净慧麦彭尊，总持辩才功德宝藏知。
今日喜乐依上师慈悲，如意成就妙法遂心愿，
虽此朽身无法翩起舞，然欲榻上即性唱欢歌。
六趣轮回苦乐之业感，黑白犹如秋云不恒稳，
我等修行妙法善缘士，安乐走向安乐真欢喜。
宿愿杜鹃歌声所敦促，自幼来至佛法林苑中，

吸取胜乘甘露之精滴，最初妙法缘起已成熟。
铭记先前出世大德传，亲聆无等上师之教言，
如今回首师徒共欢聚，身心实难平静真欢喜。
如海依处总集上师尊，慈悲纯白衣襟我紧持，
发下善愿何时永不离，如今何作何为皆欢喜。
前辈持明传承究竟意，成就虹身法身顶乘法，
凡遇此者定不转轮回，诚心托付行者我欢喜。
诸部遍主净慧麦彭尊，心中不离虔敬信依，
已得觉空金刚之本位，假伺察意见修逐出心。
不依被迫辛勤苦闻思，所取能取心结心间解，
显密百论密要无勤现，顶乘密道行者我欢喜。
无缘慈悲胜意所敦促，接引结缘众生至净土，
披上无怯勇猛精进甲，如意利他行者我欢喜。
利乐源泉佛法妙宝珠，处于最浊三更黑暗中，
高挂讲修洁白胜幢顶，弘扬佛法行者我欢喜。
大种聚合虚幻有漏身，虽不间断遭受病老苦，

暇满有义终生修妙法，心中升起坦荡欢乐日。
今闻三根本尊及上师，以慈爱心安慰密语乐，
获得从乐至乐大确信，独居欲唱欢乐道情歌。
活亦快乐弘法利众生，死亦快乐必定往净土，
无论感受苦乐何业感，心中舍弃希忧之焦虑。
一旦脱离有漏蕴壳时，厌弃业力所生此幻身，
于具安乐净土花蕊中，受生悦意相好庄严身。
于真佛前倾听胜乘教，证悟身力圆满幻化舞，
持明勇士勇母相伴行，游戏清净不净众刹土。
总之从今披上精进铠，随学如海普贤行愿已，
救度老母有情离有海，至虚空际精进生欢喜。
祈愿如是受用轮悦音，吉祥如意喜乐之道歌，
耳闻此歌高下诸有情，恒常无有忧悲具威德。

此文，藏历火兔年萨迦月（四月）初二上午，阿旺
罗珠宗美随心所现之语不加改造而著。善哉！

《法王如意宝的心髓秘诀》 讲解

2019 年 7 月 31 日

今天这节课比较特殊，不在原来的课程计划里，是临时给大家推荐的一个法王如意宝 1993 年的演讲视频。我们来共同学习，大家互相分享一下想法。

今天听课的有各地的佛教徒，也有些可能不是佛教徒，而是一些对佛教及相关课题感兴趣的人。今天的直播增加了韩语的同步翻译——我们想让全世界更多的人能了解法王的思想。通过法王的加持力，大家会得到不共的悉地。

今天要给大家念《普贤行愿品》的传承，因为现在正值普贤云供法会——我们学院的四大法会期间

每天都要念四遍《普贤行愿品》。我以前也多次强调过，要按照《普贤行愿品》来发愿，所以今天给大家念一念这个传承，另外还要念一个法王的上师瑜伽修法的传承。我很希望大家能得到上师的加持。

（堪布念《上师瑜伽》《普贤行愿品》传承）

通知上还有《地藏赞》和《招福仪轨》的传承，下面再给大家念一下。

（堪布念《地藏赞》《招福仪轨》传承。）

我们学院早期条件比较差，后来法王说：“多念《招福仪轨》，可能学院的修行人脸色会变得好一点。”后来开法会的时候大家就经常念。现在我们的条件还算可以，对吧？

其实《招福仪轨》不仅仅是勾招世间的财物，还包括内在的智慧、戒律等圣者七财以及种种功德。

通过视频与法王相遇

刚才念了《普贤行愿品》《上师瑜伽》《地藏赞》，还有麦彭仁波切的《招福仪轨》这几个传承。接下来，我们今天学习的主要内容是法王如意宝的一个教言，缘起是法王当初去西方弘法的一个视频。为什么要让大家看这个视频呢？我的目的很简单。虽然法王离开我们已经十六年了，但我们一直在不断地学习他老人家的法。如今我们这个传承中绝大部分人能闻思佛法，都与法王的慈悲摄受力分不开，所以我们每个人都应有一种感恩之心。即便你与法王的传承没有任何关系，但能跟这样的大成就者、大菩萨的智慧慈悲结上善缘，对你也有非常大的利益。

有些人以前跟法王如意宝晋美彭措见过面、拜过师，也听受过他的传承、得受过他的智慧加持，但有些人可能只是听过名字，实际上对法王没有太多了解。对于后者而言，可以通过另一种方式跟这位伟大

的上师相应。我们今天观看这个视频，就是一种很好的连接方式。

有些人可能会想：“上师已经圆寂这么多年了，这只是个视频，并不是真人，通过视频怎么能跟上师连接呢？”实际上观看视频也是可以连接的。我们从历史上的很多公案中可以看到，很多大德也没有面见过自己的上师，但是上师的智慧加持一直没有间断。

就如法王，他一生中经常提到上师麦彭仁波切。最近我正在翻译法王圆寂十四周年的一个纪念教言集，其中法王说过这么一段话：“我有时候心里很难过，因为离开托嘎如意宝等上师们已经很多年了，但有时候心里也很安慰，因为我每个月几乎都有六七天梦到托嘎如意宝和麦彭仁波切，从他们那里得到妙法。我自己觉得受到上师的加持是不可思议的。”通过这一段教言，我们可以推断，法王对麦彭仁波切有极大的信心。此外，我们也能够从法王的传记中看到

一些非常精彩的事迹，如法王在自己的境界中和梦境中，曾经多次得到麦彭仁波切的加持等等。

其实麦彭仁波切住世的时间跟法王相隔了很多年。麦彭仁波切是 1912 年圆寂的，法王 1933 年才降生，有二十几年的间隔，但依靠特殊的加持和因缘，尽管相隔这么长时间，上师麦彭仁波切依然可以来到法王的梦境和境界中。还有智悲光尊者，他也是通过祈祷，感得相隔 300 多年的全知无垢光尊者经常出现在他的境界中赐予灌顶和加持。这说明大德们只要相应于他们的上师，上师就可以显现在他们的境界中。所以我认为，只要你们对法王、对他的传承有非常坚定的信心，通过视频也能得到真实的加持。

梦境或者境界中的显现不一定那么真切，而在视频里却可以清晰地浮现出法王的身相。你们可以看到很多鲜活的细节，比如有时候翻译的时间有点长，法王就会看看手表，或是摸一摸头。我记得视频里有这

么一段，当时法王不知道话筒放在哪里，只好一直大声地讲法，到最后才发现原来麦克风就放在他前面桌子的抽屉里……即使你从来没有亲见法王的法相，从来没有听过他的金刚语，从来没有与他的智慧慈悲连接过，但通过视频中的形象，应该也能得到加持。我们观想法王、梦见法王的时候，通常是模模糊糊的。有些人偶尔梦到法王就特别开心，但其实梦境和我们现在看的视频相比，视频的画面要清楚得多。如果我们有足够的信心，应该能得到更多的悉地。

以前我们去科罗拉多州时，当地的道场里有一个第二世敦珠法王晋札益西多吉的视频，记录的是一场观音菩萨的灌顶。当时法王和眷属们一起坐在视频前接受了灌顶。法王说：“我以前很想见第二世敦珠法王，他也很想见我。由于各种因缘，他已经示现圆寂了，我们没能见面，但这次通过视频得到加持，也是非常殊胜的。”当时我们也跟着视频念了仪轨。这样到底能不能得到真实的灌顶和传承，现在我们也在分

析中，不能特别明确地给出判断。但不论怎样，我们通过这样的视频，一定能得到加持。对于各位道友，尤其是没有见过法王的人而言，这种加持是非常值得珍惜的！

以前我们也录过一些法王的视频和音频，但是限于当时的条件，保存的质量不是很好。后来法王去国外弘法时，在美国、加拿大、法国，包括东南亚的马来西亚、新加坡等地的道场，也保存了一些影像资料，这些资料的画质就很好。我很想通过这种方式让大家获得更多加持、更多智慧，否则有些人由于没有见过法王，也没有听过他传法，一直对法王生不起信心。当然，如果你对其他上师有坚定不移的信心，那也是很好的，但像法王这样一位有智慧、有悲心、有威力的上师，如果不去依止、祈祷和观修，的确非常可惜。尤其是本法脉的传承弟子，更应时时祈祷法王如意宝。

只要有信心，即使法王离世已久，但通过音频和视频的因缘，我们的相续也一定会有所改变。有些人说，自己因为梦到了无垢光尊者、萨迦班智达、全知麦彭仁波切，自此之后相续中的菩提心自然而然增上了。这次通过观看法王的视频，相信很多人能在相续中生起无伪的菩提心和对三宝不共的信心。

如果不具足信心，即使在上师身边承侍了很多年，也不一定能改变自己的心相续，甚至还会造很多恶业，就像提婆达多和善星比丘在世尊面前待了那么长时间，但心相续依然刚强难化。有的人在如佛陀一般的善知识面前待的时间再长、学的法再多、发心再久，自相续也毫无改变，那样的话，就算真正见到佛菩萨也得不到什么利益。

每个人的因缘都是不可思议的，有了这么好的因缘，我想即使你没有见到过法王，通过这个视频，同样能得到真实的利益。

传承法脉是弟子的责任

上师离开以后，弟子们有必要结集上师传下的正法，因为从皈依这个法门开始，我们就对法脉传承负有责任。这就好比一个国家，开国之君早已离世，其后陆续有人加入这个国家的国籍。从加入的那一天起，此人就成为这个国家的一员，享有国民的权利和义务。每一位国民都有责任把这个国家的制度、文化、传统继续传承下去，不能说只加入国籍，但跟这个国家没有任何关系。

同样的道理，不管你以前有没有信仰、信什么宗教，一旦加入了佛教团体，皈依了某个法脉，对于有缘上师的传承，应该去保护、继承和弘扬，这是我们每一个弟子的责任。有人认为：“当年见过上师的人才有这种责任，我连上师的面都没见过，有什么责任啊？”这种想法是不合理的。

我们知道，本师释迦牟尼佛示现涅槃后的第二

年，弟子们进行了第一次佛法结集，百余年后做了第二次结集，约三百年后做了第三次结集。虽然时间上有不同的说法，但佛陀圆寂后的这三次结集，包括大乘和密法的结集，跨越了不同的时代，令佛法一直延续至今，这是极为伟大的事业。作为佛教徒，在某位上师、某个传承的教主示现圆寂后，我们在种种因缘驱使下，有必要继承他的法脉。

有些人可能比较迷茫，不知道自己属于哪一法脉，其中有哪些伟大的上师？上师们在世时有着什么样的发心？在弘法利生的事业上做了怎样的弘扬？虽然法王已经离开了，很多人没有亲自见过他老人家，但我们毕竟身处这一法脉的加持和慈悲护佑下，所以每个人都应该自觉地参与到弘扬和继承的事业中来，这样确实能获得传承上师们的不共加持、不共神变力，这是一定会得到的。

有的人毫无感觉和信心，把自己的传承上师当成

学校里一位陌生的老师来看待：“那个老师已经去世了，我也没见过他，没听过他的课，他跟我没什么关系。”这种心态不是很好。我们佛教与世间的观念有很大的差别，佛教中非常强调传承的重要性，很多寺院和佛学院都对传承十分重视，包括对传承上师们的纪念，即使过了几百年，每到上师的圆寂日，仍然会举办法会等纪念活动。

在西方也有一些纪念上师的仪式，比如创巴仁波切 1987 年圆寂，在他圆寂 25 周年的时候，仁波切的弟子们共同推动了一个项目，包括 25 项细则，如：仁波切讲经说法的讲记、音频、视频的专辑制作；在各个机构和高校演讲的汇编；还有一些相关的电影和纪录片制作，表现了仁波切生活中的一些小故事，包括他跟弟子和其他人之间的交流互动等等；收集并展示仁波切在世时用过的生活用品。这一切的资料和遗物，所有权都归属于仁波切的佛教团体，而不是当时的记录者或持有人。总之，他们为纪念创巴仁波切

圆寂 25 周年做了丰富而详细的计划。

我认为这确实是一个值得深思的问题。弟子对自己的上师也好，老和尚也好，恩师也好，应该如何感念？在上师示现圆寂以后，如果只是开几天法会祈祷一下、供一些供品，这种中规中矩的纪念，从现代视角来看，可能不太适应如今多元化的生活方式。如果弟子诚挚地缅怀一位上师，对于他的身语意，应该以多种多样的方式来忆念，这是一件非常重要的事。

这次我们看的虽然只是一个短短的视频，但里面有很多亮点，我看到时也很欢喜。其实法王当初在西方留下了很多视频和音频，但有些内容如普巴金刚、文殊大圆满、忿怒莲师、杰珍大圆满、上师心滴的灌顶等，并不方便公开。当然，除此之外还有很多教言可以分享。在法王离世后十多年的今天，我希望每个人，特别是那些从来没有见过法王的人，能通过这些简短的、共同的教言，令自己的信心得到提升。这些

内容其实就是窍诀，我们称之为“心髓的秘诀”，因为信心对于佛教徒是至关重要的，而信心的对境就是三宝。如果对三宝始终有坚定不移的信心，那么这个佛教徒就可算是成功者。现在大家得到了上师的秘诀，这节课就算有价值。所以我一直要求大家共同学习，通过学习获得一些成果，这样的人生才有意义。

大家可以换位思考一下，如果让你在西方的佛教和非佛教团体中做一场演讲，一旁还有专人翻译，这会是怎样的一种感觉？当初法王演讲时没做任何准备，没有“备课”——其实法王从来没有备课的习惯，都是临场发挥。法王讲的内容是皈依三宝和三种信心，他用了现代人非常容易接受的表达方式，而且次第清晰、逻辑严密，还引用了各种教证。所以，我们这次学习的这个教言确实有很多外内密的不共特点。

简介法王西方弘法行程

下面，我先简单介绍一下法王去西方弘法的路线。

1993年6月15日，法王一行从成都飞到广州，然后经香港到日本东京，再飞往夏威夷。夏威夷有一个乃琼道场，那是一个藏传佛教的寺院，到那里还要从檀香山机场再坐半个多小时的飞机。

我们在那个道场待了一两天，那里有一位非常好的老喇嘛，当时法王从藏地穿去一双毛靴，因为天气很热，法王在那里换了凉鞋，就把毛靴留下了。那位喇嘛多年来一直珍藏着这双鞋子，对于这件事我的印象尤为深刻。他的修行很好，对我们也特别好。当时美国不像现在可以随时打电话，那时整个乃琼道场只有一部砖头那么大的“大哥大”。我刚到那里时想给学院打个电话——那时学院也不能直接打通，要通过成都和色达县转过去。我向老喇嘛借电话，他马上同

意了。打电话的时候，与我们同行的一位堪布有点不高兴，说国际长途特别贵，让我别再打了。但是老喇嘛非常慈悲，他说：“没事没事，贵不了多少，你们还是多讲一下吧。”于是我就用他的电话给学院报了平安。后来他回了家乡，听说不久前圆寂了。以前我们也通过电话，前两年他总想约我去他的家乡，我也答应了，但自夏威夷一别之后，我们就一直没有机会再见面。

之后我们从夏威夷飞到旧金山，从旧金山去到科罗拉多州，又从科罗拉多州去俄勒冈州，从俄勒冈州去华盛顿，从华盛顿到纽约，从纽约到波士顿，再从波士顿去到加拿大哈利法克斯。法王就是在那里进行了这场演讲。

加拿大风景极美，那时如此，现在亦然。那里的人非常淳朴，你们从视频中也能看得出来。当时法王说：“你们现在已经成为佛教徒了。”大家一听，都

哈哈大笑起来。这是为什么呢？可能你们不太理解，有两个原因。一是因为当时创巴仁波切的佛教道场要求非常严格，想要皈依必须先提交申请，有很多复杂的手续。当天法王依靠方便方法给大家传了皈依，一说“你们成为佛教徒了”，大家都喜出望外：“那么简单啊！”另一方面，可能西方人的一些传统也和我们有所不同吧。

法王自己也说，那是他去过的所有地方中最美的。那是一个非常美丽的海滨城市，那里的佛教徒信心非常强，我们在那里时也特别开心。他们的道场里有创巴仁波切所画的种子字“吽”和莲花生大士的蝎子标志，多是用毛笔一挥而就，极其洒脱随意。这些加持品被放在相框里挂在各个道场中，供各地的弟子们瞻仰。有些人仅仅看到这些简单的字画，就会潸然泪下。没有信仰的人可能会奇怪：“他为什么哭呢？”因为那时创巴仁波切已经示现圆寂，所以弟子们看到上师留下的墨宝，禁不住一直哭泣，一直祈祷。这些

佛教徒确实有很多世间人理解不了的特质。

法王当时就是在那个道场中进行了这次演讲。我只听了演讲的前半部分，中间出去拍照，回来时法王已经讲完了。我一看，就急急忙忙收拾东西，当时确实有太多事情需要处理。

后来我们从加拿大飞到法国巴黎，又从巴黎去到蒙彼利埃的列绕寺，再回到巴黎，之后到香港，再去台湾，再返回香港，最后直接飞回成都。我记得那天好像是9月14日，之后我们返回佛学院，前后用了三个多月。回到学院以后，我把当时法王的整个行程做了一个简单的文字记录。

那时是1993年，法王以这样的方式完成了在西方的第一次弘法，也是最后一次。法王这一次西方之行的影响力和加持力，是许多人去多少次也完全比不上的。法王在此行的每一站，确确实实都留下了不可思议的加持和影响。所以我想，如果大家能经常以真诚

的信心祈祷上师，以非常欢喜和恭敬的心态去看待上师的话，相续中一定能得到更多的加持。

以前蒋贡贡智仁波切说过：“对上师的呼唤和祈祷，要用一种不共的、真诚的心态。”如果保持这样的心态，这个短短的视频也许能给你带来很多利益；相反，如果你觉得这类讲座多的是，就像网络上随便一搜就有很多大学课程，到处都是能说会辩的教授讲师，如果以这种局限的眼光来看待法王的视频，也许你从中得不到太多的收获。

我这两天从山上山下的一些道友那里了解到他们对这段视频的感受，不少人确实从中得到了上师的不共加持。所以希望大家学习这个视频以后，心相续能有好的转变。

简述法王视频内容

接下来，我简单归纳一下法王这段视频的内容。

法王首先讲了修行的顺缘：转生到南赡部洲，获得了人身，因缘聚合生在这样一个世界，尤其是遇到了善知识，这对我们每个人来讲确实难能可贵，在座的每一位都具足了这样的因缘。这是演讲第一部分的内容。

第二部分是这一堂课最重要的内容，也就是缘三宝产生三种信心。一般来说，我们对三宝的信心，最开始是清净信，然后生起欲乐信，最后生起胜解信，但法王在这里使用了不同于其他经论的宣说方法：缘佛是清净信，缘法是欲乐信，缘僧是胜解信。这是我以前在其他经论中未曾见过的说法。

法王的分析方法是怎样的呢？

首先，缘佛产生的是清净信。清净信就是欢喜

心，视频中的英文译者桑吉康珠也是用“欢喜心”一词来翻译的，其实在《前行引导文》里，清净信就是指欢喜心。这种对佛产生的欢喜心，就像小孩到了鲜花盛开的地方会非常欣喜一样。为什么会产生欢喜心呢？因为佛陀给我们带来了今生来世的快乐。

佛陀具有什么样的功德？法王从智、悲、力三个方面宣说。“智”即了知一切法，法王在这里对智慧没有广说。“悲”讲得比较广，因为西方人大多喜欢讲爱和慈悲，所以法王当时就佛陀对无边众生的爱、慈悲、平等之心开演了很多，包括佛陀在因地时对众生的大爱等等。“力”就是佛陀饶益众生的能力，佛陀度化众生的能力是广大无量的，而我们想利益众生时总是心有余而力不足。有一个人在微博上说：“我想利益众生，急急急急急急……”但再急也没办法，因为你还没有“力”。佛陀利益众生的力量包括身语意三个方面：

“身”方面，看到佛陀的真身能得解脱自不必说；仅仅是看到佛像，众生也能受益；甚至用嗔恨心来缘佛陀的身相或者佛像，都能得到利益。这就是佛陀身体的不共之力，敢问世界上哪位名人有这样的能力？

佛陀“语”的力量就是通过讲经说法让众生得到佛陀的教义，也包括弟子们按照佛陀的教言如理如实地行持而令众生获益。即使没有真正听到佛菩萨或者善知识的话语，只是听到为宣说佛法而敲鼓、击木槌的声音，众生也不会堕入恶趣；甚至一些旁生听到佛法的声音，也能获得解脱。这就是佛陀语言的能力。

“意”的能力是什么呢？就是佛陀的这种慈悲力永远不会中断，即使大海离开波浪，佛陀也永远不会离开所化众生。正因如此，佛陀在世间以各种身相，甚至是无情法的形象度化众生，有心无心皆可利益众生。这就是意的功德。

第二，缘法产生欲乐信。这里的法主要讲的是沙门四法，归纳而言就是不伤害众生。法王还特别讲到了“莫舍己道，勿扰他心”。这种不害任何众生、利益一切有情、给世界带来和平的力量，唯在佛法中才有。所以，一个人的相续中如果有了这样的佛法，这个人就会获得快乐；一个家庭中有了这种法，整个家庭就会拥有安乐；一个城市、民族、国家乃至全世界，如果人人都有这种不害众生且一心一意饶益有情的大乘妙法甘露，那整个世界都会充满幸福快乐。

我们为什么求法？因为求法是获得快乐的最好的因。很多修行人通过学法完全明白了这一点，自己从原来充满痛苦的一个人，变成现在这样一个快乐的人，就是佛法的加持力。所以，对法有欲乐信就是要随学佛法，英文翻译也用了“随学”的意思。我们随佛陀的法而学，得到佛法不可思议的境界，最终能让众生都获得快乐。

第三点法王讲得不是很广。我这次没有详细地看，只是之前翻译和校对的时候看过。今天一整天我都在开佛学院的电力会议，现在满脑子全是电表、电杆、灯管这些名词，所以现在一下子回忆不出太多，大概是以下这些内容。

缘僧是胜解信。这里的僧众包括小乘自利的僧众、大乘利他的僧众，还有具特殊方便的密宗僧众。不管哪一乘的僧众，他们都是奉行“莫舍己道，勿扰他心”的团体，也都是佛陀的跟随者。如果对他们产生信心的话，僧众是百分之百不会欺惑我们的。佛陀的追随者的确都非常善良、非常有利他心，这样才是真正的僧众。如果僧众里有人经常怀有恶心、害心、嗔恨心，那么不论是大乘僧众还是小乘僧众的名称，这些人都不能使用。胜解信是一种信任心，现在这个社会很缺乏信任，因为对方可能会欺骗你，但是对于真正的僧众，你尽可完全信赖，他们永远也不会欺惑你。

这就是缘佛的清净信，缘法的欲乐信，缘僧众的胜解信。这三个对境就是我们讲的三宝。

法王当时对大家说：“你们知不知道三宝？你们喜欢三宝的这些功德吗？”大家回答：“喜欢！”法王说：“喜欢的话就皈依吧！”（众笑）有些人想皈依，所以我就给大家传授皈依。如果你们喜欢的话就皈依哦！没事，不喜欢的话不皈依也可以，这是完全自由的。

如果想皈依的话，就要在心中想：皈依佛，皈依法，皈依僧，皈依上师如意宝。我念三遍皈依偈，大家也跟着念三遍。

（堪布传皈依）

这样你们就成了佛教徒了！皈依三宝有很多功德，比如长寿无病、不受魔障、生生世世不离三宝光明等等。皈依之后，要遵守一些原则，比如：皈依佛

后，不追随邪魔外道；皈依法后，不伤害众生；皈依僧众后，一切行为要如理如法。

这样的皈依，意义是非常大的。当时法王说：“你们一辈子都忙于积累财富，但是今天短短时间当中皈依的功德，远远超过你们一生努力经营的钱财。比如美国著名的洛克菲勒家族，他们虽然是富豪，但论及精神财富，我们皈依的价值远远超过了他们。”最后法王总结道：“这次用直言不讳的语言，给大家提供了这些对今生来世有利的道理。”

法王当时是第一次去西方国家，面对西方人，法王以极富逻辑性的方式讲授了皈依、慈悲等道理。本来当时主办方想让法王讲智慧和悲心，但法王说，想从更深的层次把佛陀出世间的慈悲和智慧结合在一起讲。我认为，法王的这种演讲方式和思维模式很值得大家参考。我们这里有很多智者，你们以后如果去各种团体里演讲，不管旁边有没有翻译，依靠自己的

即兴发挥，最后会留下怎样的讲记？大家可以思考一下。

我们应该通过修行观察自己的相续：法王在这里把三宝作为所缘，以三种信心来接受。那我们自己呢？对佛法僧三宝有没有欢喜心？有没有“我很愿意接受、跟随”的欲乐信？有没有“我永远追随僧众，永不退转”的胜解信？自己是否以这三种信心皈依了三宝？表面上很多人说自己已经皈依多少年了，但实际上，我们是否真正具有法王所说的这种信念？这一点大家也应该思考。

各个地方的佛教徒都要对法王的这个视频广作弘扬，这是你们弘法利生事业的一个不共的缘起。这也是我给大家的一个要求、一个希望、一个缘起。虽然这个演讲的内容不长，但这也算是今年的一个特殊缘起。现在这个视频已经以 14 个国家的语言翻译出来了，到年底还会有更多语种的翻译，希望能遍及全

球，广为传播。

说实话，作为法王的传承弟子，我在法王面前得到的法基本上也就是这些。我们每一个人既然已经直接或间接得到了法王的法，就要考虑怎样继承他的智慧，怎样让更多人了解这种智慧。这确实需要依靠文殊菩萨的加持、传承上师们的加持，以及一些特殊的因缘。以信心和法尔力的加持，我们在全世界还会有更多不可思议的因缘。

以上是对法王教言的简单总结。

关于纪念的思考

将来我们要怎样继承法王留下的法要？我希望相关的传承弟子们都要去思考和研究如何保存这些非物质的精神财富、文化遗产。一提起遗产，很多人首先想到的是房子、车子、钱财该怎么分配。其实所谓的

遗产，既有物质方面的，也有精神方面的。上师们留下的这些才是真正宝贵的遗产，应该长久保留。我去青岛时，看到法显大师的纪念馆，就建在当初大师从崂山登陆的地方。纪念馆里开发了一些纪念品，但其实还可以更加丰富。

我们作为传承弟子，如何让上师的形象和智慧永不隐没于世间？我认为应该从几个方面思考：

第一，要保存好法王的各种音频、视频、照片资料，特别是要以现代的数字技术来保存，这是很有必要的。

第二，要将法王的言教、著作翻译成不同的语言，制作多种版本。就像《金刚经》《维摩诘经》有很多种汉译本，对于上师的著作和教言，我们也应该用世界上不同的语言来翻译和出版。这方面也很有必要。

第三，要保存好法王的相关物品。法王生前用过的哪怕是一个碗、一个计数器、一尊佛像，都是很有意义的。有人把普通东西说成是法王用过的，以此来搞什么义卖、拍卖，也有这样的情况。在这方面我们要鉴别清楚，以防别有用心之人鱼目混珠！对于法王真正用过的物品，包括一些生活资具，我们应该妥善保存下来。

西方有很多名人的故居、书房，经历了几百年的岁月都保留下来了，这是非常重要的。我们很有必要建一些图书馆、文物馆，在里面专门存放法王的相关资料。

第四，更为重要的是，要对现有的资料妥善分类建档。西方人在这方面是很重视的，不管这位上师是否出名，只要是上师在某个道场里讲经说法的音频视频，全部都有存档，要找的时候都能找到。我们藏地的寺院基本没有这种习惯，不管来了什么上师，都没

有相关记录，甚至连一张照片都没有。我们历来缺乏这种存档的意识，这是非常可惜的事！

等到几十年、几百年之后，人们会非常需要这些前辈大德们留下的珍贵的文化遗产，其中的价值会远远超过金银琉璃等珠宝。到那个时候，什么珍宝都不如上师们当时一个简单的玩笑、一段简短的视频。上师们在世时，也许出名、也许不出名，可如果大家不太重视，一旦失去以后，就再也找不到了。所以，我们对于上师们的音频视频等记录资料，应该以实体的方式归档保存下来。

第五，在一些特殊的日子进行纪念，比如上师圆寂的日子。我之前翻译了《不离》和《不忘》，这些都是法王离开多少周年的纪念作品。我现在也正在翻译去年（2018年）法王涅槃法会时编辑的教言。在这些特殊的日子，我们应该用智慧来纪念上师。具体怎样做呢？对于上师留下的金刚语，大家要共同学

习、尽力弘扬。我们应该想尽一切办法，把上师的慈悲和智慧保存下来，不要任其消失于世。

在我们喇荣，这种习俗一直保存着。虽然法王老人家已经离开了，但他所创办的僧团仍然在不懈地闻思修行，这也是一种特殊的纪念方式。我们每年举行纪念法会的时候，都会通过一些特殊的、有纪念意义、具有无形力量的加持品来忆念伟大的上师。

除此之外，还有很多方式，由于时间关系，我就不多说了，只是帮大家打开思路。不论在东方、西方，感恩上师的人很多，但通过具体行动制定方案、计划性地推进项目工作的人却比较少。法王老人家的弟子，不管身处印度、西方还是喇荣，在法王圆寂纪念日的那一天，都会举办隆重的法会，但真正的纪念不仅是开一个法会，应该具有更加长期而有效的力量，让人们能时常感受到法王慈悲的感染力。如何找到合适的方法，大家很有必要去思考。

我们身处这个科技发达的时代，只要肯想，一定能找到很多方法；如果我们没有想到好的方法，那可能是心力不足，或者根本不愿意去想。这样的话，做任何事都没办法成功。既然我们自称“法王弟子”，那就应该做一些有意义的事，这样自相续一定会得到不共的加持。

真诚祈祷获加持

我始终认为，法王有很特别的加持力，因为伏藏大师列绕朗巴就是如此。在末法时代，只要听到法王的名号就能遣除很多魔障。也许有人觉得：“这是我们自宗的说法，只有本传承的人才相信，没有信仰的人不会承认。”但如果我们经常去祈祷法王，确实会得到一种特殊的感觉。

我每天走在路上，总是默默祈祷法王：“内钦热沃贼诶样堪色，蒋华特杰辛拉耶拉门，晋美彭措雅拉

索瓦得，贡觉多巴破瓦辛吉洛（自大圣境五台山，文殊加持融入心，祈祷晋美彭措尊，意传加持得证悟）。 ” 不管回去也好、出门也好，都经常这么念着。包括坐飞机、坐火车、坐汽车，任何时候只要有时间，如果自己没有其他的念诵，就一心一意地念这个偈颂，因为这是法王亲自造的。“文殊菩萨的加持入于心间”，我们祈祷得到上师的意传加持。

如果你们想得到法王的密意、得到法王的意传加持、得到法王的慈悲与智慧，必须有所付出。付出什么呢？用自己真诚的心时时祈祷法王，这样你就会得到真正的加持。

你们不要把今天这个视频看作抖音、微博上一般的视频，而要这样想：“我这次依靠特殊的因缘，不是在梦里，而是在我的境界中见到了上师如意宝。”应该以这样的心态来对待。你不仅在境界中见到了上师如意宝，而且他还亲自给你传了缘三宝的三种信

心。你应该觉得：“哇！我今天见到上师啦！通过祈祷以后，我的境界中真正见到了上师如意宝，而且他还给我传了近一小时的法！”“我记下来了，准备以后翻译成其他语言。”“如今真正得到了这个与我有缘的法，以后我要着重地弘扬这个法！”

如果我们真实的信心，得到的加持力是完全不同的。

殊胜日传菩萨戒

2020 年 7 月 24 日

今天是藏历六月初四，是本师释迦牟尼佛初转法轮的殊胜日。

殊胜日的殊胜传统

依照法王如意宝晋美彭措的传统，基本每年这一天都会传授菩萨戒。法王到了晚年有时候传、有时候没传，但老弟子都记得，早期基本上每年法王都会传菩萨戒，有时候即使出门在外也要传。记得 1986 年的这个时候，我们在五台山，那时法王也传了菩萨戒。去印度的那年有没有传我记得不是很清楚，但法王只要在学院，几乎每一年都会传戒。

法王圆寂以后，我很想按照他老人家当初的传统来传菩萨戒，但没有仪轨，因为当时我们觉得法王经常会传，所以没有特别留意，直到法王离开以后，才发现这个仪轨十分重要。虽然有其他的发心仪轨，华智仁波切著作中也有专门传授菩萨戒的仪轨，但我们始终觉得，在法王面前多次得受菩萨戒的那个仪轨最为重要，可是一直没有找到。

今年冬天的时候，我找到了一个音频，正是当时法王传授菩萨戒的那个仪轨。我听到之后非常非常欢喜，就好像重新找到了丢失多年的如意宝一样，那种感觉无法用语言来描述。于是我立刻把法王的金刚语立成文字，呈献给了相关的堪布们，并且第一时间将其译成了汉文。

所以，今天我们就以法王的传授方式给大家传一次菩萨戒。这个仪轨有汉文和藏文的部分，藏文的传承会稍多一些，但我想，这里一些出家人，将来可

能会按这种方式给别人传授菩萨戒，所以，最好能按照法王当时讲的内容，得到一个前后完整的传承。这样一来，这堂课的时间可能会稍长一点，不过也没关系，今天是六月初四殊胜日，我们可以少睡一点觉，多行一点善法。

本来没有这个计划，但刚才看到这个仪轨，我想最好还是给大家传一遍。这个仪轨的传承我是有的，法王当年传讲的时候，我就在现场。我清楚地记得，那时从西藏来了一些在家人和出家人，他们请求法王传戒，法王当即应允了，然后就给他们传授了菩萨戒。下面我先给大家念一遍法王在其中引用的教证和所有的金刚语，然后再传菩萨戒。可能会多耗一些时间，但我想大家应该都能接受。

另外，今天我们这边的普贤云供小组给大家发了一部大大的《地藏十轮经》经函。今天乔达堪布已经介绍过了，这一版经书使用的经版、纸张、印墨等都

十分讲究，所有的设计和制作也非常精良。大家都知道，《地藏十轮经》的功德非常大，我在这里不必多讲。这次发给大家，作为普贤云供法会的加持品。

下面，我先把藏文部分的传承念一遍。

（堪布念菩萨戒仪轨传承）

这个传承中有很多讲解的内容，大概念了半个小时吧。以后大家可能会用到，尤其是给别人传授，或者自己受菩萨戒的时候，所以这个传承非常重要。同时，我对大家有个要求，这两天没有课，希望你们把我今天念的这个传承，特别是法王讲解菩萨戒的内容，好好地学习一下。

菩提心的重要性

法王在这里面引用了很多教证来讲明菩萨戒是如何在自相续中产生的。为什么要学习这些道理？因为

很多人虽然已经发了菩提心，但并没有真正生起来，或者还不知道菩提心的重要性。本来按照常规，我们在受戒前要先讲解《华严经》中关于菩提心的 130 个比喻，或是《入菩萨行论》“利益品”中的功德，或是《弥勒菩萨发愿文》中所讲的菩提心的功德等等，但大家今天已经念了一整天的经，所以我不想把这节课拖得太长。

刚才念传承的时候，我看有些人是在睡梦中听受的，看来修行很不错，很有功夫，我非常随喜。能够这样一举两得，一边睡觉，一边听传承，这种人的境界应该超越了我们的想象。也许等会儿讲课的时候，有些人也会边做梦边受菩萨戒。不过，这可能是少数人的特殊境界，如果大多数人都这样的话，我觉得有点困难。（众笑）

法王当初传戒的金刚语，我原原本本地记录下来了，也翻译成汉语发给了大家，这样就不会有语言上

的隔阂。法王如果在现场，虽然他的威严加持和庄严身相是无与伦比的，但他所说的语言，完全与我们现在看到的一模一样。

在以前的时代，除了有不忘陀罗尼的阿罗汉，一般记性不太好的人，很难原原本本地把上师的教言全部记录下来。我们现有的录音技术和以往完全不同，一段音频可以随时暂停，把内容记下来，非常方便，我们很有把握把上师的金刚语完整地记录下来，因此这么多人都可以聆听这位了不起的大菩萨亲口传授的教言。我并不是以偏袒心来赞叹自己的上师，事实上，不论从哪方面来看，法王都称得上是这个时代降临人间的真正的大菩萨。他给我们传授了无比珍贵的法要和窍诀，尤其是大乘佛法和密宗的教言。所以，我们哪怕对于其中的只言片语，都应该认真地珍惜。

今天是个特殊的日子，在这样的殊胜日，我非常希望大家每一个人都能生起真正的菩提心。华智仁波

切在《大圆满前行引导文》中说过：“发心不为主，生心乃为主。”每个人都会在口头上说“我要发菩提心，我要发菩提心”，但实际上，在你的相续中真正生起菩提心才是最重要的。我们每个人的生命都是有限的，即便想要长命百岁，能活到一百岁的人也非常稀少。在如此短暂的人生当中，如果我们自相续中还没生起菩提心就离开了人间，那是非常非常可惜的。

佛教戒律的根本是别解脱戒，别解脱戒中最高的戒是比丘戒和比丘尼戒，但是这些也只是有生之年的戒，当这一生结束以后，戒体就不复存在，到下一辈子可能连习气都不剩多少。菩萨戒是不同的，只要没有出现它的违品、没有破戒，在我们多生累劫乃至成佛之前，菩萨戒的戒体是永远不会失坏的。既然菩萨戒如此重要，我们每个人一定要发起这样的菩提心。

作为传戒者，我自己在法王和其他善知识面前受过很多次菩萨戒，受戒之后，我也经常观察自己的相

续，到底有没有破菩萨戒？菩萨戒和别解脱戒不同，即便是破了戒，再重新受戒也可以恢复，就像金器毁坏了可以修复一样。我也不敢说自己有菩提心，因为法王在仪轨中说“我自相续当中应该生起了相似的菩提心”——如果连法王都这样说的话，我就更不敢说自己的相续中有真正的菩提心了。

不管怎样，我在上师面前得受菩萨戒以后，直到今天，虽然人生中遇到了各种各样的事情，比如有人故意陷害、诽谤，但不管遇到什么事情，自己应该都没有破坏过菩萨戒，这一点我是有把握的。今天在此给大家传戒，希望每个人在有生之年，不管遭遇什么事都不要破坏菩萨戒。

菩萨戒最大的违品就是伤害众生，如果生起了“我要伤害他，哪怕以后有机会，我也绝不会饶益他”这样的恶念，那可能就会毁坏菩萨戒。除此之外，菩萨戒并不容易毁坏。这一点，学过戒律的人应

该都清楚。所以，我今天就以这样的把握，以这样的理由，给大家传授菩萨戒。

要守持菩萨戒，首先应该在他人面前受戒，之后每天要念发心仪轨。法王传戒所用的，是将《普贤行愿品》与《入菩萨行论》相结合的一种简便易懂、具有近传加持的窍诀性仪轨。以后各位不论自己受戒还是给别人传授，都可以使用这个仪轨。我希望大家每年在此释迦牟尼佛转法轮日，不论身在何处，只要活在世上，一定要受菩萨戒。如果有条件，可以在其他善知识面前受；没有条件，自己也可以观想，在前面的虚空中迎请十方诸佛菩萨和一切善知识、金刚上师，然后在他们面前，依照龙猛菩萨甚深见派或无著菩萨广大行派的教轨自受菩萨戒。

修心不能停留在表面形式上，我们应将此修法作为非常重要的修行，在自己有生之年乃至生生世世，始终有一颗坚定的信心，永不改变。有些人今天做这

个、明天做那个，自己没有什么主张，非常浮躁，一直飘来飘去。在大乘佛教看来，这种人是不可靠的。我们应该守住自己最根本的修行，比如发菩提心、守菩萨戒。

修心要有坚定的信念：我既然来到人间，学了佛法，就一定要发起菩提心。发起这样的心之后，即生当中不管遇到怎样的遭遇，都不能放弃修行。如果有了这样的誓言，那守护白法的护法神和天龙鬼神都会保护你，很多事情也会如愿以偿、顺利成就。

我希望这次传授菩萨戒，能成为你们人生中一个重要的转折点。如果以前你习惯自私自利、无恶不作，从来没有想过饶益有情，那么从今天开始，依靠法王和传承上师的加持，你应该对自己的人生负起责任。如果我们能真正减少自私自利之心、增加利他菩提心，修行一定会有所进步。否则，即便一个人表面上在修大圆满、大威德、大中观这些高深莫测的法，

实际上也只是一具自私自利的臭皮囊而已，这样的人想要成就是非常非常困难的。

对于我们修行中最根本的窍诀，大家一定要以非常坚固的誓言来印持。无论人生中遇到怎样的境况，都不能轻易改变自己的信念，这样修行才会成功。如果以轻飘飘的态度对待修行，人云亦云、随波逐流，今天说这个法很好，明天说那个上师很好，后天说这个道场很好，这种没有主见的人，修行是难以成功的。我昨天给觉姆发奖的时候也说过：不论闻思修也好、讲辩著也好，这些都是很重要的，但我们每个人更需要的是拥有自己持之以恒的修行法门。不管是修无常观、出离心、菩提心，哪怕是每天念发心仪轨，都要有一种坚定的信念。一旦树立起信念，在有生之年就不要改变。

你如果不想当一个很好的修行人，那另当别论，我也不必多说；如果你真正想要修行下去，那就不要

只做表面文章，应该在内心当中找到和自己最相应、最殊胜的一个窍诀，在有生之年乃至生生世世坚持不懈地修持下去——修最有深度的法门，这很重要。

传授菩萨戒

下面我一边传戒，一边为大家简单讲解。

1. 前行

在传授菩萨戒之前，我们首先要了解受菩萨戒的功德。

关于受菩萨戒的功德，在你们手上的这份仪轨中，已经按照《入菩萨行论》第一品中的很多教证做了讲解，希望大家好好看看。作为法王的追随者和传承弟子，我其实很惭愧——这些内容法王当时在传菩萨戒时是背下来，每次引用教证都倒背如流，特别令

人羡慕；而我刚才念传承的时候，有些部分连念都念不好。我以前虽然背过《入菩萨行论》第一品，但现在不要说背诵，有时连读都很难读顺畅。法王能把这些内容全部背诵下来，我们也应该随学，对大乘佛法尤其是菩提心的功德熟记于心。这样一来，我们对菩萨戒的功德就会更有信心，这是很重要的。

菩提心的功德很大，我们这辈子如果没有发菩提心就死去的话，确实特别遗憾。即便是声闻乘中一个非常清净的出家人，如果没有发菩提心，也还是不够的。不论是在家人、出家人，每个人都不知道自己能在这个世界上活多长时间。如果今生之中能无有缺漏地守护菩萨戒，即便因为宿业堕入地狱，也会在弹指顷如皮球着地一般离开恶趣。菩提心有这么大的功德，所以我们应该以欢喜心接受菩萨戒。

两千五百多年前的今天，是释迦牟尼佛在印度鹿野苑转法轮的日子。在这个受全世界佛教徒重视的殊

胜节日中，若观想十方诸佛菩萨并在他们面前受菩萨戒，相信依靠诸佛菩萨的加持，我们相续当中的菩萨戒和菩提心一定会非常稳固。

这个时代中表面上的修行人非常多，但要真正踏踏实实内在心生起菩提心，并不是那么简单的事。如果我们心里真正有了菩提心的话，很多事情就会变得轻而易举，人生中的很多痛苦对你而言也不再是苦。我们的种种痛苦和眼泪，全都是由于自私自利之心作祟而产生，是很可耻的；如果有了利他菩提心，那么很多原本认为的痛苦其实根本就不足挂齿，我们都能轻而易举地面对。

我经常想，生命中的很多痛苦无法面对都是因为缺少菩提心，只要有了菩提心，其实面对痛苦真的是特别简单的事。人总是由于自私而痛苦，但如果有了强烈的菩提心，这个人会过得特别开心快乐，不论人生遭遇什么样的痛苦，对他而言都不再是什么大不了

的事。所以，从世间的角度来讲，想要获得人生的快乐，最好的窍诀就是菩提心。

下面我们就按照仪轨，首先祈请传菩萨戒。

在《弥勒发愿文》中有这样一个偈颂：“能除诸恶趣，明示善趣道，引至无老死，请赐菩提心。”这个偈颂要念三遍。意思是说，首先把善知识观为一切诸佛菩萨的本性，祈望他赐予一个能关闭恶趣之门、明示人天善趣、最后到达涅槃的道，想入此道需要有菩提心，所以祈请上师赐予菩提心。

我用藏语念，之后你们也跟着用藏语来祈请。

能除诸恶趣，明示善趣道，

引至无老死，请赐菩提心。

（堪布念藏文偈颂，众人跟念，共三遍）

这样祈请三遍之后，上师念下面这些内容。

（堪布念藏文偈颂）

众生导师以慧观，彻见彼心极珍贵，

诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心。

意思是说，众生导师佛陀在多生累劫中经过智慧观察发现，要让世间所有众生得到利益，没有比菩提心更重要的。这颗珍贵的菩提心在世界上是无与伦比的，唯一依靠它才能够救度无量的众生。上师念一遍，这样就代表传戒的开许。

然后大家观想：整个世界中陈设着各种各样的供品和装饰，就像《普贤行愿品》和《无量寿经》中所讲的一样。要知道，这个世界其实并不是像我们看到的那样杂乱肮脏、凹凸不平，这个世界本来是琉璃所成，非常庄严，要这样观想。然后念诵三遍供养咒来迎请诸佛菩萨。接下来大家一起念诵。

（维那师领诵）

善愿十方地，无砾无荆棘，
平坦如舒掌，光滑似琉璃。

内外人天胜资具，乐音饰鬘神馐衣，
佛及佛子宏愿生，普贤供云所庄严。

那莫 Ra 那扎雅雅 那莫巴嘎瓦得 班匝_儿萨 Ra 抓
玛_儿达呢 达塔嘎达雅 阿_儿哈得 桑 Nia 桑波达雅 达雅
塔 喻班贼_儿班贼_儿 玛哈班贼_儿 玛哈得匝班贼_儿 玛哈波
雅班贼_儿 玛哈波德则达班贼_儿 玛哈波德曼卓巴桑扎玛
那班贼_儿 萨_儿瓦噶_儿玛阿瓦 Ra 那波秀达那 班贼_儿索哈
(三遍)

念三遍供养咒之后，在这个庄严的世界中迎请诸
佛菩萨降临。然后上师念《普贤行愿品》中的偈颂，
将菩提树下众会围绕的如来都迎请而至，这是显宗的
一种迎请方法。

(堪布念藏文偈颂)

众会围绕诸如来，悉在菩提树王下。

如此迎请之后，我们受菩萨戒之时，遍布整个虚空和世间的诸佛菩萨，都成为我们的见证者。接下来大家共同念诵迎请诸佛菩萨。

（维那师领诵）

祈愿无余众生怙，摧破残忍魔军尊，
如实了知一切法，诸佛眷属临此处。

为悯我等众，汝以神变力，
我作供养间，祈请佛安住。

我们刚才观想了整个世界极为清净庄严，然后观想了一切如来被迎请到这个刹土当中，准备为传授菩萨戒作证。在此之前，我们要在诸佛菩萨面前做七支供。

七支供的内容，大家应该都知道，首先是顶礼支。我们一起以身体恭敬合掌、语言恭敬祈祷、心中

恭敬随念如来功德而顶礼。要观想自己幻化出无数身体向诸佛菩萨顶礼，而且不仅仅是自己如此幻化，包括所有的无边众生都以这种方式向诸佛菩萨顶礼。这就是顶礼支，我们现在就观想在诸佛菩萨面前如此顶礼。

然后是供养支，供养的方式大家都知道，我们应该以自己的身体、受用、三世善根，通过总持、等持等方式，以意幻供养诸佛菩萨。

第三是忏悔支。我们将自他无始以来以贪嗔痴为主的，身语意所造的一切自性罪和佛制罪，全部在诸佛菩萨面前以四对治力进行忏悔。

第四是随喜支。对凡夫、声闻、缘觉、菩萨，以及佛陀所做的一切世间出世间的功德和善法，我们都以无有嫉妒心、竞争心的方式来进行随喜。

第五和第六分别是请转法轮和请佛住世。十方世

界中，不论诸佛菩萨或是善知识，如果不愿意讲经说法，我们就要诚挚祈请他们转法轮；如果暂时不愿住世，我们就祈求他们长久住世。

最后是回向支。我们将以上六种功德全部回向给一切众生，愿一切众生早日获得菩提。

下面大家以这样的方式，一起念诵《普贤行愿品》的七支供偈颂。

（维那师领诵）

所有十方世界中，三世一切人师子，
我以清净身语意，一切遍礼尽无余。
普贤行愿威神力，普现一切如来前，
一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。
于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，
无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。
各以一切音声海，普出无尽妙言辞，

尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。
以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖，
如是最胜庄严具，我以供养诸如来。
最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，
一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。
我以广大胜解心，深信一切三世佛，
悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。
我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。
十方一切诸众生，二乘有学及无学，
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。
十方所有世间灯，最初成就菩提者，
我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。
诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。
所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，

随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

以上菩萨戒的前行部分就圆满了。接下来是受菩萨戒的正行。

2. 正行

菩萨戒的正行，按照全知龙钦绕降无垢光尊者和
大持明无畏洲智悲光尊者的意趣，需要以三祈祷垂念和三皈依作基础，这是一直以来的传统，我们每天课前受菩萨戒的时候也会这样念诵。按此要求，首先是三次祈祷垂念，也就是祈祷十方诸佛菩萨和金刚上师垂念我们。我们受菩萨戒的话，一定要他们来作见证。

下面我用藏语来念，大家跟着我念：

（堪布念藏文偈颂，众人跟念，共三遍）

效借纳犹波桑吉炯丹迪坛加当萨借拉内波香且森

华森华钦波南当喇嘛多杰怎巴钦波南达拉恭色所

（祈请十方一切出有坏正等觉及十地菩萨摩诃萨众及诸位大金刚持上师垂念我）

在这里祈祷所有十方佛陀垂念我，所有十方大菩萨垂念我，所有十方金刚上师们垂念我。这样祈请三遍，然后开始皈依。

关于皈依，大家应该知道，我们从今直至成就菩提果之间，要皈依所有如来，皈依如来的正法，皈依受持佛法的行者。在这里我们要发愿乃至菩提果之间，皈依佛、皈依以菩提心为主的大乘法门、皈依行持大乘法门的所有行者，就像文殊菩萨、观音菩萨、大势至菩萨、地藏王菩萨。

以前没有受过皈依戒的人，由此就可以得受皈依戒；以前受过的人，也应该再次皈依，多多益善。

接下来大家跟我念诵：

（堪布念藏文偈颂，众人跟念，共三遍）

香且酿波其杰瓦 乃至菩提果

桑吉南拉嘉森且 皈依诸如来

秋当香且森华叶 正法菩萨众

措拉昂得银嘉森且 如是亦皈依

（堪布说：“塔比哦（此乃方便）。”众答：“拉索（善哉）。”）

这样就获得了皈依戒。我看你们重复这些偈颂时念得都很顺，对吧？因为每天都念，所以，你们很厉害！

接下来就是真正受菩萨戒的环节。受菩萨戒要念下面的发菩提心偈颂，我们会念三遍，念完最后一遍，我会弹指，听到弹指声时，你们在内心当中想：“我获得了菩萨戒。”

我刚才也讲过，在这里再次强调一下。有些人以

前可能没有真正地在诸佛菩萨和金刚上师面前发过菩提心。在这个世界上，但凡加入一个团队或党派的时候，必须有一种认真的宣誓。同样，我们要入于大乘的时候，今天在经堂中面对着这么多的佛经、佛像、上师像，以及我们观想迎请的虚空中的十方诸佛菩萨和传承金刚上师，在这样的时刻，我们应该非常认真地发心。

今天不是为了吃东西来到这里，也不是为了其他散乱，而是为了发起菩提心、受得菩萨戒，我们应该将此视为自己人生当中一件非常郑重的事，就像世间人们很重视自己结婚的日子一样。一个人对于自己人生中最重要时刻，永远都会记得清清楚楚，同样，我们也要牢牢记住自己在今天发了菩提心。

如果你以前已经发过菩提心，通过再受菩萨戒，可以令菩提心越来越增上。如果以前你没有发过真实的菩提心，那么这次最好认真对待。整个受戒仪式的

前行、供品和仪轨，我认为都是完整无缺的。虽然我不一定有资格给大家传菩萨戒，但我想自己也可以做一个代表，就好比一些场合中某个国家派一个人作为代表，这个人本身虽然没什么特别，但他有了这个委派，就可以代表国家签字。

我们每个人都应该把今天受戒菩萨戒当作人生中最重要的事，因为只要发了菩提心，从今以后，就如《入菩萨行论》所讲，你就已经得到了菩萨之名，真正成为人天的顶礼处、供养处和恭敬处，你作为凡夫的意义和名称就此转变为菩萨了³⁹。当然，想要达到这样的效果，自己一定要有一种非常强烈的想当菩萨的意乐。

有的人可能会想：“当菩萨好累，好苦，我还是当声闻吧。”如果这样想，等会儿大家念发心偈的时候，你就不要念了。但我认为，我们这个人身真的得

39 《入菩萨行论》：“生死狱系苦有情，倘若生起菩提心，即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。”

来不易，今生如果相续中能生起真正的菩提心，那实在是无比重要的。我也遇到过一些佛教徒，连小乘的出离心也没有，甚至连人天乘的发心都没有，只是给自己办一个皈依证，就这么浑浑噩噩地度过一生。这样的人身确实没有什么真实的意义。

当我们遇到难得的上师、遇到难得的大乘佛法之时，自己应该努力成为一位名副其实的菩萨。即使我们在以后的人生中会遇到诸如别人加害等情况，也许菩萨戒接近退失，但无论如何还可以忏悔，可以再次受戒。所以，我们首先要好好地受持菩萨戒，之后继续令其不断增上，这是非常重要的。我希望今天这场受戒，能让很多以前没有发过菩提心的人真正发起心来；让以前发过心的人，菩提心变得更加圆满。今天大家受戒应该起到这样的作用。

下面我们就共同宣誓。世间人有些是在上帝面前宣誓，有些对着虚空宣誓，有些在其他各种对境面

前宣誓。宣誓不能什么都不观想，否则就变成了口是心非。我们的宣誓应该这样：从今天开始、从现在开始，我要一心救度众生。我们应当这样想，我们流转在轮回之中，经历无数生生死死，为什么一直没有得到解脱？因为自私。如今只要我们发了菩提心，至少也能从小资粮道开始修持，从此有一个新的开端和希望，之后逐渐走上解脱之道。

如果我们一直没有发心，在这个无边的轮回之中，就会没完没了地漂泊轮转，始终无法解脱。暂且不说众生，只说我们自己：我们在这个轮回中已经历了太多痛苦，生老病死、怨憎会、爱别离、种种烦恼……我们早就受够了，所以每个人都应该迫切希望，从现在开始真正地发起菩提心。

我们的传承有与众不同的加持和力量，这一点从我个人身上也可以真切看到。我以前没发菩提心的时候，性格很不好。以前也跟你们讲过，初中和小学的

时候，我身上到处都是打架留下的的伤痕，但自从被法王以广大的悲心摄受以后，我认为自己真的改变了许多。

我在人生中也遇到过很多事情，你们可能有些知道、有些不知道，当有人无缘无故陷害我的时候，如果我像以前那样没有发菩提心的话，肯定不会放过他们的。我们毕竟都是人，既然你平白无故地害我，那我肯定也要跟你拼一下。按我过去的习气，我是会反击的，我也不是胆小的人，而且在打架方面很是擅长——以前我是这样的。但自从发了菩提心以后，我的想法就转变了：人生非常短暂，我今生最珍贵的东西就是菩提心，这颗菩提心无论遇到什么事情都不能放弃。所以，经历了许多这样的事以后，我认为自己在菩提心的摄持下至少有一些相似的改变。

我希望，从今天 2020 年 7 月 24 日——藏历六月初四开始，我们每一个人的内心当中都产生一种变

化，这就是我们今天受菩萨戒的主要目的。如果我们真正生起了菩提心，那不管到了下一辈子还是之后的多少生世，都不会退失戒体，这一点大家应该清楚。

接下来我们会念发心偈。在此之前，我找到了一段法王当时传授菩萨戒的音频，虽然用录音不一定能真实地受菩萨戒，但我想这也能给大家带来一种加持，因为法王曾经真正给我们这样传过菩萨戒。今天在这里，我们再听一遍，看看法王当时是怎么给我们传菩萨戒的。

（播放法王传戒音频）

听了法王当时传戒的音频，下面就正式给大家传授菩萨戒。传戒的时候我们先念两遍发心偈，第三遍念完时，观想自己获得了戒体。

结达温杰得夏基

如昔诸善逝

香且特呢洁巴当

先发菩提心

香且森慧拉巴拉

复此循序住

得达仁银内巴达

菩萨诸学处

得银卓拉潘敦德

如是为利生

香且森呢洁杰样

我发菩提心

得银德呢拉巴拉昂

复于诸学处

仁巴银德拉巴杰

次第勤修学

现在我们已经念了两遍，念最后一遍的时候，我会拍手示意。当时法王有两种表示方式，一个是弹指，人多的时候就拍手。听到弹指或拍手任一声音时，每个人都要这样想：我听到这个声音的时候，当下就已经得到了菩萨戒的戒体，我已经获得了菩萨戒，已经生起了菩提心。下面我就重复最后一遍：

结达温杰得夏基

如昔诸善逝

香且特呢洁巴当

先发菩提心

香且森慧拉巴拉

复此循序住

得达仁银内巴达

菩萨诸学处

得银卓拉潘敦德

如是为利生

香且森呢洁杰样

我发菩提心

得银德呢拉巴拉昂

复于诸学处

仁巴银德拉巴杰

次第勤修学

（堪布弹指，众答“拉索”。堪布拍手，众答“拉索”。）

3. 后行

这样大家就已经获得了菩萨戒，之后要修自他欢喜心。生欢喜心需要这样想：“今天我已经获得了菩萨戒，这个人身真正有了意义，从今天开始，我已经处于释迦佛的家族当中，成为真正的佛子。从今往后，不论遇到任何事情，都不能损害我们所具有的清净如来种姓。我就像一个盲人，在垃圾堆里得到了一

个如意珍宝，这样一个被业和烦恼缠绕的人身，如今获得了无比珍贵的如意宝一般的菩提心，真是值得欢喜！”接下来我们大家一起念诵：

今生吾获福，善得此人身，
复生佛家族，今成如来子。
尔后吾当为，宜乎佛族业，
慎莫染污此，无垢尊贵种。
犹如目盲人，废聚获至宝，
生此菩提心，如是我何幸。

这是自己生起欢喜。确实，我们很多人以前不要说是大乘菩提心，可能连出离心或者生命无常的念头都没产生过。即生当中，有这么好的机遇，应该生起无比的欢喜心。

接下来，我们要让其他众生也生起欢喜心。你有了菩提心的话，世间其他所有鬼神、罗刹、一切人

和非人等，也应该生起欢喜心。世间如果有了一个菩萨，对于无量刹土都是非常有利的。我们今后对无量世界的众生不仅要给予一般的饮食、衣物方面的帮助，更要生生世世给他们带来暂时的快乐和究竟的利益。

所以，我们现在就向全世界的所有众生宣布：我已经发了菩提心，你们大家都应该开心，以后我不会害你们的（众笑）。当然，你们也不要欺负我们佛教徒，不要认为“他们全都变成菩萨了，我们可以欺负他们”。我们有了这样的利他心，所有粗暴心自然而然会消失，这个世界将会充满和平，一切快乐也会唾手可得。

下面我们要让他众欢喜，大家一起来念诵：

今于怙主前，筵众为上宾，
宴飧成佛乐，普愿皆欢喜。

好，这样的话，今天我们菩萨戒的传授仪式就圆满了。

最后，我们将所得的一切善根，回向给天边无际的一切众生，让佛法兴盛圆满，让众生快乐无比，整个世界变得如同初劫那般，一切器世界和有情世界都六时吉祥。以这样的心态，大家一起做回向……

《忠言心之明点》讲解

第 1 课

2023 年 5 月 17 日

今天给大家讲《忠言心之明点》。

《忠言心之明点》是法王如意宝朝礼五台山期间撰著的。法王当时到了五台山先住在菩萨顶，藏历四月二十九日麦彭仁波切圆寂日那天去了善财洞，亲见了文殊菩萨。几天之后，法王又搬到善财洞上方——黛螺顶对面的一个山坡上住，那里被称为说法台，据说是文殊菩萨为一万眷属转法轮的地方。法王带着部分眷属，在那里搭帐篷住了几天。这部《忠言

心之明点》就是法王刚到说法台时从觉性智慧中流露而出的，当时我在一旁记录了下来。后记中也提到，法王没有打草稿，在二十三分分钟内，即兴造出了全论二十三个颂词，这也是一个很有意思的巧合。

法王回到学院后，要求堪布们报名为《忠言心之明点》写注释，这样就能生生世世不离开上师。当时有八位堪布报名，法王说，将来在他成佛之时，这八人会变成八大菩萨。记得其中六位是以偈颂的方式写的，以较广的方式注解的有两位，慈诚罗珠堪布写了一部稍略的注释，名为《月光疏》，我写的叫《日光疏》，比较广一些，后来又写了一篇解释字面意义的略释，都是用藏文写的。那时我还很年轻，只有二十多岁，现在已经六十多岁了，三十多年过去了，那篇注疏只有德巴堪布讲过一遍，除此之外没有人再讲、再学，看来我在藏文著作方面不是很成功。

当时法王要求学院每个人都要把《忠言心之明

点》背诵下来。这非常重要，大家务必重视，因为《忠言心之明点》实际上就是法王如意宝归纳修行次第的教言。

我一整个冬天都在整理法王 1993 年去美国弘法的录音，还写下了一些当时的回忆，过段时间可以给大家分享。因为今年是法王如意宝离开我们的第二十年，也是法王美国之行的第三十年，所以我将法王在美国的教言全部整理出来，编辑了藏文和汉文两个版本，每个都花了我很多时间。在国外传法的过程中，法王好几次提到，修行《文殊大圆满》时，要按照《忠言心之明点》的次第。《忠言心之明点》其实就是《文殊大圆满》的辅助，是一个非常关键的修法。所以，我希望大家在以后的修行中，应以法王如意宝的《文殊大圆满》作为真正的实修法，而修行《文殊大圆满》的次第法，必须按照《忠言心之明点》，二者是相辅相成、不能脱离的。

所以，这次虽然你们没有请我讲，但我主动决定讲一讲这部法。在这三十多年中，虽然我对《忠言心之明点》很有信心，也很重视，但是汉语受众中一直没有人求法，我也没有翻译。今年我在整理法王教言的过程中，越发觉得这部论十分重要。当时虽然自己写的注解等资料都没在手头，但我还是把颂词翻译出来了，就趁这两天给大家分享一下。《忠言心之明点》如果要广讲，需要很长时间，这次时间有限，我就先把全论科判和颂词字面意思给大家稍作介绍，以后有机会再进行广讲。

本论分三：甲一、初善；甲二、中善；甲三、末善。

甲一（初善）分三：乙一、论名；乙二、顶礼句；乙三、立誓言。

乙一、论名：忠言心之明点

此论名为《忠言心之明点》。忠言，是指上师对弟子传授的最深的教言和窍诀，也是法王对我们讲的肺腑之言。心之明点，是以比喻说明，此教言就如心中最精粹的明点一般。心之明点，即心的精华、心的精髓。所以，这番忠言是法王的心语，是法王内心深处最珍贵的东西。以上是论名的意义。

下面我先用藏文给大家念一遍传承。因为法王如意宝作出此论当即就给我们传授了，所以我算是首批得法的人，可以说有近传加持。

当时法王一作完《忠言心之明点》，就说马上要给我们灌《四臂文殊》的灌顶，于是我们赶快用石头给法王搭了一个法座。那次跟随法王朝五台山是1987年，几年之后我又去了一次。那个地方后来建起了一座楼阁，里面展示着一些照片。

2017年，我和相关发心人又去了一次五台山，但时间太紧，只有两天，根本没办法一朝拜各处圣

迹，而且那时山上天气也不太好，到处都在刮风下雨，大家每到一处都很仓促。不过整体上看，我们那次朝圣还是比较圆满的，同行的道友们都发了愿。那次相隔法王最初朝礼五台山正好三十年，现在看来也是一个非常殊胜的因缘。我是特意带一些发心多年的道友去的，因为平时也报答不了他们什么，早在2012年左右，我就承诺要带他们去。当时还有一些堪布、堪姆、法师同去，一行共有几百个人。我们去了善财洞、那罗延窟、菩萨顶（那时菩萨顶的莲花生大士像还在）、金刚窟、白塔、清凉石等处，每到一处都急急忙忙朝礼、发愿。那时候我本来很想去法王造《忠言心之明点》的地方拜一拜，但没去成。从上善财洞过去，在黛螺顶往南上去就是，那里地势较高，没有寺院，只有一座亭阁，以前路不太好走，现在好些了。当年我们陪法王在那里搭帐篷住了多久，已经记不清楚了，那个地方很重要，你们有机会也应该去一次。

去年冬天，我也把三十多年前写的那篇《五台山

圣地记》翻译成汉文，以后如果你们要去的话可以参考。我在其中没有写太多观光介绍，而是从各种经论中摘录了一些关于文殊菩萨幻化圣迹的记述。原文是用藏文写的，听说有不少藏族喇嘛和觉姆拿这篇指南去朝五台山，考虑到你们看不懂，所以还是译成汉文好些。

这是《忠言心之明点》和五台山的一些因缘，我好像聊得有些远了。

乙二、顶礼句：

众佛菩萨诸三密，总集成熟相好身，

语之杲日童子尊，令汝心转菩提道。

首先讲顶礼句。这是法王对文殊菩萨的祈祷。文殊菩萨是什么样的呢？是由三世诸佛和一切菩萨身语意三密集于一体，各种因缘成熟而成就了相好圆满的身体。“语之杲日”是指语言获得自在，就像太阳

一样，“文殊师利菩萨”“童子相”“语之杲日”，这些都是文殊菩萨的异名。因为文殊菩萨语言辩才无碍，就如太阳一样无所不照，所以有“语之杲日”这个比喻。

法王对文殊菩萨祈祷道：请诸佛菩萨三密的总集文殊童子加持一切有缘弟子，令他们的心转入菩提道。这是十分重要的，我们应该经常祈祷上师、祈祷文殊菩萨，希望自己的心不要转入轮回和恶趣当中，而应入于法、入于解脱、入于菩提道。想要解脱，光靠我们自己，不一定能实现，更要依靠文殊菩萨的加持，让每一个听到、学到、想到《忠言心之明点》的人，心全都转入菩提之道。

大家要经常祈祷文殊菩萨和法王如意宝。我一直认为，法王跟文殊菩萨是无二无别的，只要经常祈祷，肯定会得到加持。与人也好、与本尊也好、与上师也好，沟通都是非常重要的。外国人经常讲“连

接”这个概念，连接确实很关键。经常祈祷文殊菩萨或者莲花生大士，他们自然会关注你、加持你。要是从来不祈祷、不观想，那就不一定能得到加持。所以，法王祈祷，三世诸佛的总集文殊菩萨您一定要加持这些弟子们。我相信，如此祈祷，我们每个人都能得到文殊菩萨的加持。

如果有机会，大家以后最好去五台山朝拜一下。那里真的特别好，跟其他地方都不同。虽然有很多地方也值得去，但我总是觉得五台山对我们的身心有不一样的影响。最好能在那里修行一段时间，就像我们当时跟随法王住了一百天，那样是很好的。关于五台山我就不多讲了，否则讲起来没完没了。

乙三、立誓句：

相应无边众信解，深广法理虽无量，
归摄要诀实修法，心语心要授心友。

接下来是立誓句。本师释迦牟尼佛给人间留下了浩如烟海的佛法，相应于无边无际众生的不同意乐、信解和根基，涵盖了甚深见派和广大行派的众多法理，卷帙浩繁，法门无量。不论汉文、藏文还是其他语种的《大藏经》，都有海量的内容，其中的深广法理不要说全部修完，哪怕只是通读一遍，在这个末法时代，以我们短暂的人生，都是很难很难的。要把这些佛法要义全部归纳出来，世上只有像法王如意宝那样的大成就者可以做到。所以，法王在此将归摄了所有佛法要义的心要教言，全部传授给诸位心友。

心友一词是指最知心、最要好的朋友，法王对自己的弟子们总是很谦虚地以“心友”“道友”相称。通常，传法上师都会直接说“我的弟子们”，但我们受法王的影响，总是习惯称呼“道友”，这表示大家都是平起平坐的。

这篇《忠言心之明点》，就是法王将所有深广无

边的法要归纳起来，凝聚成窍诀，以甚深的教言传授给各位心友弟子。此论实际上是《大圆满心性休息大车疏》的浓缩版。如要广解，可按照格鲁派的《菩提道次第论》和《密宗道次第论》，或是宁玛派的《大圆满心性休息大车疏》，以及《解脱庄严论》等其他宗派教法来解释，其中的教言次第都是相通的。这就是法王为什么要造这部论的原因。我们身处浊世，一个人的智慧、精力、信心是有限的，而面前的经论又那么多，一看就头晕，该怎么修呢？找不到门径的时候，只要看到《忠言心之明点》归纳的教言，就能豁然开朗：“哦，原来修道应该是这样的！”所以，这个窍诀非常重要。能遇到法王归摄的这篇次第法门，我们都很幸运。

甲二（中善）分二：乙一、道之所依；乙二、真实修道之理。

乙一（道之所依）分二：丙一、遣除违缘；丙

二、依止顺缘。

贪今生离修法缘，愈享欲妙愈增贪，

利乐称誉无了时，如梦买卖当舍弃。

首先是遣除违缘。我们修行的最大违缘是什么呢？就是贪执今世，所以这里首先讲到看破今世。如果我们贪执今生的名声、财富、身体、受用等等，那与修行佛法的因缘就会相离很远，因为世间的种种声色香味的妙乐，就像盐水越喝越渴，越享受就越增长贪心，永远没有尽头。有了十万想赚百万，有了百万想要千万，千万想上亿，一亿想十亿……世间的欲妙享之不尽，贪欲也永无止休。所以，如果没有看破今世，就不可能真正投入修行。

对于利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐这世间八法，人们总是特别在乎——正面的人人希求，负面的人人排斥，一辈子被这八法摆弄，无休无止。其实执著这些没有任何意义，就像我们在梦里生意做得很

好，钱赚得很多，但醒来以后，全部都是一场空。所以，要成为一个真正的修行人，首先应该把名声、地位、财产等世间福报抛之脑后，要明白这些都是道障，应该尽早舍弃。

法王在西方传法的时候，经常引用《忠言心之明点》的修行次第：首先要看破世间，然后依止善知识，接着守持戒律，继而从人身难得开始，进行系统的闻思修行。我有些后悔没早点讲这部法，那样你们也许能少走一些弯路。我与《忠言心之明点》是很有缘的，今天下午一直开会，没有时间备课，但当初的科判和注释我都还记得清楚，那是我年轻时花了很多时间写下来的。所以大家也应该重视起来，这部法确实很重要。

想要成为真正的修行人，按照法王宣讲的次第，首要的就是遣除违缘，而我们修行的最大违缘就是耽著今世。这方面的道理在《山法宝鬘论》和《开启修

心门扉》里讲了许多。汉地修行人也经常说“看破、放下”。所以，看破今世对于我们的修行确实很重要。如果能放下今生的诸多琐事，修行自然而然会容易成功。但如果你对人、对财、对各种事物一直紧抓不放，那就不可能有修行的因缘。

我这次讲课不用教证、理证，法王当年讲的意思我都清楚。想要真正修行，先要做到看破今世，这是首要的一点，你们应该明白这个道理。

丙二、依止顺缘：

于能增长众功德，远离一切诸过患，

殊胜具相善知识，以三喜依成心意。

第二点是依止顺缘。什么是依止顺缘？就是依止善知识。能增长一切闻思修智慧、慈悲心、菩提心等功德，远离一切贪嗔痴等过患的根本来源，就是具有法相的善知识。关于善知识的法相，大家应该都学

过，显宗、密宗和密宗大圆满中，都有关于善知识的法相标准。对于各种论典中所说的具相善知识，应以三种方式来依止：上等者以修行供养，中等者以承侍供养，下等者以财物供养。如果以此三喜来依止善知识，不论你想获得暂时的利益还是究竟的安乐，都能如愿以偿。

在修道过程中，光是看破今世还不够，最关键的是要找一位很好的善知识。依止具相善知识，功德自然而然会增长，过失自然而然会消失。所以，在座各位现在也算各方面因缘具足，既做到了看破世间，遣除了修道违缘，又找到了善知识，具足了修道顺缘。

以上这些是道之所依，下面讲真实修道之理。

乙二（真实修道之理）分二：丙一、略说道次第；丙二、广说道次第。

丙一（略说道次第）分四：丁一、清净戒律；丁

二、闻所生慧；丁三、思所生慧；丁四、修所生慧。

丁一、清净戒律：

如求空中欢乐园，诸增上生定胜富，

失戒者无得是处，具知念谨调自心。

略说道次第中，首先是清净戒律。这个颂词讲了清净戒律的重要性。如果没有清净的戒律，一切暂时和究竟的福报都无法获得。就如这个比喻，要在虚空中找到一个美丽的乐园，那是不可能的，因为空中楼阁根本无有基础。同样的道理，不论世间的增上生，还是出世间的决定胜，所有世出世间的财富福报，对于以前具戒但后来破戒的失戒者，或是一分戒都没有守持的人，根本不可能得到。不管是比丘戒、比丘尼戒、沙弥戒、沙弥尼戒、优婆塞戒、优婆夷戒，甚至皈依戒，如果一个人什么戒都没守，那就没有任何功德的基础。就像龙猛菩萨在《亲友书》中所说：“戒如动静之大地，一切功德之根本”，一切功德的基础

就是戒律。我们这里的出家人都非常珍视自己的戒体，在家居士们对守持皈依戒、居士戒、八关斋戒也十分重视。

我们如果没有持戒，下一世想要转生善趣、获得人身是非常困难的。没有清净的戒律，想要获得任何增上生和决定胜，根本无有是处。所以，应该以正知、正念、不放逸来调伏自心。大家如果学过《入菩萨行论》，就应该知道这些道理，正念就是不忘善法，正知就是经常观察自己的三门，不放逸就是小心翼翼，保持谨慎。我们应该随时以这三种方式调伏自己的心，这是非常重要的。

作为佛教徒，在家人应该守好三皈五戒，出家人应该护戒如目，时刻以正知正念来守持清净戒律，否则世间和出世间的功德都无从谈起。按照世亲论师的观点，戒是一切的基础。所以，希望每位道友都重视戒律。虽然在末法时代，严格持戒越来越难，尤其是

这个网络时代，对于年轻人，处处都是持戒的违缘，但无论如何，修行人都该好好守戒，如果没有清净的戒律，任何功德都无法得到。

丁二、闻所生慧：

无始至今如疯子，独漂轮回痴暗中，
今为寻求寂乐宫，理当喜闻佛法海。

第二点是闻所生慧，就是听闻佛法所生的智慧。我们这些众生从无始以来直到今天，一直独自漂泊在轮回的黑暗当中，独来独去，独生独死，就像疯子一样不知取舍。众生真的非常可怜，不懂得是非取舍，完全处于迷乱之中，就像一个在旷野中独自发狂的人一样，经过了无边无际的生世，一直到今天，都没能从轮回中获得解脱。所以，现在我们为了获得暂时和究竟的寂乐，抵达解脱的大乐宫，应当喜于听闻如海的佛法。

轮回中的众生之所以如此可怜，就是因为从来没有得到佛法的利益。有些人可能因为前世业力，一听起法来，要么打瞌睡，要么胡思乱想，各种分别念丛生，无法让佛陀的智慧真正融入自己心中，这其实特别可惜。我们听闻佛法的机会极其难得，在今生之中可能也为时不多了。在座的各位应该好好想想，以后这样闻法的机会未必会长久存在，不要认为“我天天都可以在上师和堪布、堪姆面前听课，不会有问题的”，其实以后各方面的因缘不一定能具足。

所以，趁现在还有机缘，大家一定要对听闻佛法有欢喜心，这很重要。有些人虽然当下没有听法的机会，但之后可以通过音频、视频来学习。我知道，很多人在这方面都非常精进，多年来从未间断过闻思，一直很有自控力，这非常好，很值得随喜。

丁三、思所生慧：

唯闻不能断增益，难以诚信佛与法，
故以百般讲辩著，思所生慧铭刻心。

下面讲思所生慧。仅仅靠听闻佛法，并不能彻底斩断我们相续中的怀疑、邪见等种种增益，而且很难对本师释迦牟尼佛和佛所宣说的正法产生不退转的信心。光是听听课，这是不够的，听闻以后怎样才能对佛法产生真正的信心呢？这要靠百般的串习，也就是经过反反复复、不计其数的辅导、思考、探讨，还有宣讲、辩论、著述，如此不断地训练，才能达到。不是光听一两节课、看一两本书就可以的。思所生慧要经过很长时间的刻苦思维和不断锤炼，最后才能真正生起并铭刻于心。只有将思所生慧深深刻于心中，你才会从内心深处对佛陀和佛法产生真正不退转的信心。

因此，法王在这里告诫我们，仅仅听过法义，肯定是不够的。有些居士光是听一听，就觉得自己已

经闻过很多法了，但只是听过一两遍，仅停留在表面上，就会变成耳旁风。只有通过反反复复的听课、辅导、讨论，再深入思辨，甚至撰文阐释，这样才能令信心稳固下来，对佛陀和佛法产生定解。之所以要让大家不断地训练思维，就是为了生起真正的思所生慧。

丁四、修所生慧：

博通宗派大法师，未调自心如鸚鵡，

死亡骤至懊悔因，教义入心诸心友。

刚才讲到了戒律、闻慧、思慧，下面是修所生慧。法王教诫道：有些广闻博学、通达各宗的大法师、大堪布、大格西、大堪姆，以及一些法师、辅导员，虽然看上去是讲学精湛的三藏法师，但并没有用所学之法来调伏自己的心，相续中还是充满了贪嗔痴。

我们心中的贪嗔痴如果不加对治，那是非常可怕的，尤其是嗔心。我们藏族有一句俗话：人如果性子急，会毁坏自己；马如果性子急，会跳下悬崖。人在心浮气躁的时候，一定要加以控制。我有时候也会这样，一时冲动批评了别人，说完又十分后悔，但话已出口，好像自己的人格完全暴露在了别人面前，感到特别难堪，这也是嗔心没有调伏的一种表现。一般来讲，一个人如果很稳重，即便心里有情绪，表面上也不会随便显露出来，就像大海一样沉稳，这是修行人的一种重要品质。有些人虽然没有修行，但也有这种品质，我见过一些世间人，心胸非常宽大，不论遇到什么事，看上去都气定神闲。这样的人是很快乐的，他们从不会在人前失态，我们应该学习，但也不一定学得会。有的人就是容易暴躁冲动，这可能是前世的习气，一旦烦恼现前，哪怕佛陀手持钵盂亲自来到面前劝导，他都听不进去。这种人在世间非常容易给自己和他人带来很多麻烦。

所以，即使是大法师，如果内心不够调柔，通晓再多法义也跟鹦鹉学舌没有两样，因为鹦鹉也会学人念“嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽”。就算你讲起因明、中观等五部大论时滔滔不绝、辩才无碍，但如果自心没有调伏，死亡突然到来的时候，也只能双手抓胸，后悔莫及，“我讲经说法一辈子，死到临头还是一点把握都没有。”一个人如果修行了一生，死亡时却没有把握，这是最惭愧、最可怜的。就如《教王经》所说：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。”这是释迦牟尼佛对国王的教言，死亡之时什么也带不走，唯一能带上的就是善法。关于这个道理，寂天菩萨在《学集论》中也引用过大量教证。

所以，对所学法义实际去修行是非常重要的，否则最后一定会后悔。法王数数强调，一定要将学过的教义融入内心，做到法入于心，诸位心友一定要对此重视。“诸心友”是一个呼唤词，就是对大家的一

种称呼，按照汉文习惯，也可以把这个呼唤词放在前面。也就是说，诸位心友啊，你们如果没有把闻思的法义用来调伏自己的心，死亡突然来临时，这会成为你们后悔的因！

这些文字是直接从业王的觉性之中流露出来的，当时慈诚罗珠堪布和我都在现场，慈诚罗珠堪布正忙着给法王炒菜，我就在法王的帐篷边，立刻把这些偈颂记录了下来，后来一看，整篇内容浑然自成。去年底我整理法王在美国传法的讲记时也有同感。可能是当局者迷，那时候没觉得特别，但现在一看，法王讲课全是出口成章，直接笔录下来就是一篇很好的论述，要是换作我们，可能得反复构思很久才能讲出来。

法王在《忠言心之明点》的后记中说，此论是在二十三分钟内即兴而造的，我就是当时的见证者。法王用那么短的时间造的论，现在来看，不论文笔、内

容还是结构次第，都非常出色。希望你们也要对这部论有信心，这样的法肯定具有不共的加持力。这并不是我专门想赞叹自己的上师，事实的确如此。法王造论从来不需要准备、参考、冥思苦想，不像我们，写个作文都要打好几遍草稿，法王不需勤作，直接从心中流露，脱口而出就是一篇好文章，而且写完后就能背诵，这是非常稀有的。

丙二（广说道次第）分二：丁一、略说；丁二、广说。

在广说道次第中，法王首先再次强调了一遍修行的重要性，然后广讲如何修行。

丁一、略说：

佛说浩瀚众法理，唯调自心之方便，

复次劝请莫耽句，胜深要义融心底。

本师释迦牟尼佛在四十九年中宣说了浩瀚如海的八万四千法门，归根结底，其实都是让我们调伏自心的方便法，所以，法王在前面讲到，必须对法义实地修行，否则就成了鹦鹉学舌。在这里，法王再次劝诫大家，不要耽著词句，也就是不要一味追求文辞美妙，这些就像唱歌一样，没有什么实际意义，最重要的是把佛法的甚深要义融入自心。比如学习人身难得，就一定要通过实修，产生定解；发菩提心和清淨戒律也是同样，不仅要在道理上明白，还要在行为上重视。《忠言心之明点》的每一个偈颂，都可以对应《大圆满心性休息》中的一品，一定要将其中道理与我们的心融为一体，这样才是真正的修行。

修行是非常重要的，佛所说的一切法全是用来让我们修持的。不知道大家能不能每天实际修行一些佛法，如果自己不修，光是讲课、听课，口口声声说弘法利生、发菩提心，也不一定有真正的意义。最关键的是要将佛陀和上师们的教言融入内心，让自己的

心有所改变。比如，有的人原来脾气特别不好，现在变得调柔了；原来睡眠特别重，现在随时都有死亡无常的念头，变得精进了。能做到这样，修行才算有着落、有希望。

其他很多事情只是相似的行持佛法，包括建造金碧辉煌的寺院，或是每天给信众打电话劝做功德。现在有人建了些“功德群”，这方面需要谨慎。有时候就连我和弟弟妹妹的群我都有点担心，虽然我们在里面什么也没做。我知道你们有些人建群的初衷是好的，但在如今这个时代，必须多加注意，否则无意间就可能违法违规，这是我给大家的一点提醒。我们这里个别人建了很多群，据说有人管着三十二个群，这样随时会导致群主被处分，因为群里可能存在化缘之类的现象，或是其他各种各样的违法行为。

有些事你们也许想法是好的，但世间在这方面的管理规定十分严格，尤其是对于宗教方面，有很多

相关政策，你们也该学一学。如果不懂这些规则，确实很容易触犯，也许等到哪天自己被拘留了才会明白过来。所以，希望大家注意一些，不要觉得这是劝人行善的好事，认为以前可以这样做或者别人可以这样做，所以现在自己做也没事。我遮止你们建群，可能也有一些过失，但我是为了保护你们、保护佛法，所以大家一定要注意，否则会给自己带来很多风险。任何地方都有各种各样的“眼睛”，你不一定看得到他们，但他们都能看得到你。

虽然你们想多做善法，但现在最重要的，应该是修行。我个人在这十几年间已经传讲了大量的佛法，大家应该知道外面的气候环境如何，内在的“风脉明点”如何，什么时机该做什么事情。现在这个时候确实应该自己好好修行，并不适合大范围宣传。发菩提心度化众生，初衷是好的，但有时候你可能度不了别人，反而把自己赔进去。我以前也提醒过很多次，但有些人不肯听话，后来挨了处分，才发现我并不是

吓唬他们的，最后来跟我说：“要是我之前听你的话，就不会遇到这些事了，我当时很后悔，哭着祈祷你。”真到了因果成熟的时候，祈祷我也没什么用。

所以，我们多少应该对世间和当前的形势有所了解，多加注意。也许我说了这番话，很多善根就被摧毁了，但我也没办法。我也有利他心，可我们做事应该相合于时机，就如佛陀那样的应时者，知道当下的时机该怎么做。

我们应该依照法王的教诫，不要耽著外在的形式，应当好好修行深要法义。要真正修行《文殊大圆满》、菩提心、空性见，要先调伏自己的心。你们来到喇荣求法，如果连心都无法调伏，那在这里待再久也没什么用，要是下山以后，嗔心、贪心还是那么严重，脾气还是那么不好，不要说在喇荣住三十年，即使住三百年也没有什么真正的意义。而有的人在这里只待了十天，心就变得非常调柔，那就是非常值得

的。正因如此，法王在这里再再劝请大家重视调伏自心。

丁二（广说）分三：戊一、共同加行；戊二、不共加行；戊三、正行修法。

戊一（共同加行）分四：己一、人身难得；己二、寿命无常；己三、因果不虚；己四、轮回痛苦。

己一、人身难得：

难得此身如昙花，具义超胜十万宝，

未来难得如是故，成办大义莫懈怠。

《大圆满前行引导文》和《大圆满心性休息》里关于人身难得讲了很多篇幅，法王在这里以一个偈颂总结：具有十八种暇满的人身非常难得，就如昙花一现，得到这样的暇满人身，意义超过得到十万个如意宝。这么好的机会未来不一定还有，因为要得人身极其不易，而具有暇满、能修持善法的珍宝人身尤为

难得。如今我们已得人身，得到具相善知识的摄受，有机会修行佛法，就能成办大义——即生当中可以解脱，得到声闻、阿罗汉、菩萨、佛陀的果位。所以，这个时候千万不要懈怠，不要天天睡懒觉，一定要利用这样的暇满人身精进闻思修行。我们这个人身其实是非常容易失坏的，所以请大家切勿懈怠。

得到暇满人身，一方面不能懈怠，一方面要尽量减少烦恼。如果道友之间经常不合、烦恼缠身，那得到人身也没什么意义。要减少烦恼，搞好人际关系很重要。有些人虽然发心很努力，但人际关系处理不好，最后把自他都伤害了，这种现象非常多，我也算个见证者。看到一些人与别人的相处方式，我就知道，虽然他现在发心做得很好，但未必能善始善终，因为不会处理人际关系，总是看到别人的过失，最后把自己都毁了，这是很可怜的。

己二、寿命无常：

死主大敌如霹雳，谁亦不知何时至，

无暇住留数岁月，当下理应修善法。

死亡的大敌就像闪电霹雳一样，谁也不知何时就会降临到自己头上。死亡到来往往就在一瞬间，我从藏历新年到现在，就有三次与死亡擦身而过，每次都是几秒钟的事，“啊，幸好，差一点就死了！”具体的过程很精彩，但因为时间关系，现在先不讲。我们每个人的生命其实都特别脆弱，稍有一点差错，死亡就像闪电般来袭，谁也无法预测。在座各位也无法确定自己能在世间住留到何年何月，所以，趁现在有机会，一定要马上修行。

大家都看得到，这三年来，疫情和地水火风的灾害，夺走了多少人的生命。昨天学院开会的时候，我们这些年龄大的，都在互相关心身体怎样、睡眠怎样，这就是老年人的一种标志吧。年轻人之间可不会问：“你昨晚睡着了没有？”但人只要稍微上了点年

纪，肉体上的问题就越来越多。死亡要来其实是很快的，大家不要觉得自己明年、后年肯定还在，这说明死亡无常一点都没修起来。有些世间人即使已到高龄，还是整天想着长命百岁，但我们作为修行人，都应该有死亡无常的观念。

己三、因果不虚：

有情业果不虚耗，果报临头不可改，

如今具缘自在时，自欺自己谁能救？

这里讲的是因果不虚。众生所造的业果丝毫不会虚耗，如果自己之前造了业，等到定业现前、果报临头的时候，根本无计可施，哪怕佛陀的妙手撑在你头上，也无法改变。就如《百业经》云：“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。”一旦业力现前，任何人也无可奈何。所以我们趁现在具有缘分，获得了人身，依止了善知识，具足了正法，自

由自在的时候，千万不要自欺欺人。别人骗你，未必是大骗子，自己骗自己，才是大骗子，因为自己明明清楚因果道理，却偏不好好修持善法，还要不断造恶业，这种骗子带来的危害更为可怕。

世间所有快乐和痛苦，都是业果的显现，这个道理，除了刚刚皈依的人以外，没有一个佛教徒不明白，但很多人却难以做到，尤其是业力现前的时候，所以，我们应该经常祈祷上师三宝。麦彭仁波切在《开显解脱道》的每个共同加行中都会祈祷上师，加持相续中能真正生起人身难得、寿命无常、业果不虚和轮回痛苦的定解，这非常重要。在这个世界上，最爱自己的应该就是自己，如果还要自欺欺人，造作恶业，那整个大地上谁也帮不了你，可以说这人已经无可救药。

己四、轮回痛苦：

难忍轮回诸痛苦，唯念能令毛耸立，

无数苦逼身心时，如何是好当自忖。

六道轮回的痛苦非常难忍，比如人间的生老病死之苦、地狱的寒热之苦、饿鬼的饥渴之苦、旁生的愚痴之苦，等等，这些痛苦我们仅仅想象一下，都无比恐怖。就如《亲友书》所说：“即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果。”我们光是听到一些恶趣的痛苦，也会感到毛骨悚然、胆战心惊，那要是因为自己造下的恶业，最后真的轮回到地狱、饿鬼、旁生中去，被无数痛苦逼迫、折磨身心，那时候又该如何是好，大家自己应该琢磨琢磨。虽然我们现在拥有人身，但也许明天就变成一条蛆虫，甚至堕入地狱惨受煎熬，那要如何忍受？大家对轮回的痛苦一定要认真思维。人间再苦其实也不算什么，恶趣的痛苦才真正可怕。所以，我们趁现在自由自在的时候，应该尽量不造恶业，多对众生修悲心，否则在轮回中一旦下堕，不知要再过多少

劫才能从中解脱。

这些都是实修法，如果广讲的话还可以讲很多，但我今天只是象征性地指点一下《忠言心之明点》的主要内容，希望大家深入思维。这些内容虽然简单，但是都十分重要，要真正修起来也并不容易。其实，我们即使其他法门什么都不修，只把《忠言心之明点》的二十三个颂词融入自心，也会成为一个很好的修行人。这方面大家要多加努力！好，今天先讲到这里。

第2课

2023年5月18日

今天继续讲《忠言心之明点》。明天我们学《教诲甘露明点》，网上有很多《教诲甘露明点》的不同译本，有些还说是我翻译的，但我没有印象，所以这次又重新翻译了。

我先用藏语给大家念《忠言心之明点》的传承，然后再用汉语来讲解。

（堪布念传承）

今天讲的内容包括皈依三宝、发菩提心、忏悔罪障，接着是生起次第、圆满次第，然后是本来清净和任运自成。从生起次第开始，没有得过灌顶的人最好不要听。虽然只有几个颂词，但根据密宗的要求，听

密法的人必须得过灌顶。所以，前面的皈依、发心、忏悔的三个偈颂大家都可以听，但后面的密法部分，你们根据自己的情况决定。

一般来讲，听受密法之前要先得灌顶，这是密宗的基本规定。不过，即使没受灌顶，只要对密法有信心，听了也不会有太大的过患。就像《闻解脱》，连旁生以上的众生都可以得受。规定未得灌顶者不能听闻密法，主要是担心对方产生邪见，因此才加以遮止。

为了让大家完整得到《忠言心之明点》的词句讲解，这次我就全部讲完。本来应该先进行灌顶，再讲密法部分，这样比较好，不过法王如意宝当年传讲时也没有这样做。而且我相信这次现场 99% 以上的人应该都得过灌顶。

《忠言心之明点》分为初善、中善、末善，我们昨天讲到中善的真实修道部分，其中的广说道次第

分为共同加行、不共加行和正行修法，共同加行昨天已经讲完了，下面讲不共加行。我先把偈颂的传承念一下。

戊二（不共加行）分三：己一、皈依三宝；己二、发菩提心；己三、忏悔罪障。

己一、皈依三宝：

如此大怖极难脱，余处不得引导者，

无欺智悲力主尊，如是三宝当皈依。

三界轮回中充满了种种痛苦，想要从这些极度恐怖痛苦中解脱，是非常不容易的。生死轮回无边无际，没有强大的善业力，很难从中彻底拔出。我们沉溺在轮回之中，哪怕依靠世间最强的科技、军事之类的力量，都难以解决生老病死的问题。世间所有人与非人中最有能力、最有权威、最有智慧者，不论仙人、学者，或科学家，也找不到真正的解脱之法，无

法成为帮你走出轮回的引导者。

到底谁才能让我们从轮回中得到解脱呢？唯有无欺拥有智慧、大悲、力量的主尊，从究竟上讲就是佛陀，从意义上讲，法宝和僧宝也具足。所以，如果我们想从轮回中真正得到解脱，在世上其他地方是找不到救护者的，唯有三宝能作为我们的依怙、我们的至亲、我们真正的引导者。这就是我们皈依三宝的根本原因。

无信仰者可能不理解佛教的皈依，但对各位出家人和居士而言，皈依三宝的重要性大家都是明白的。你们每个人之前都皈依过，大部分人已经皈依了很多年，但自己内心是否有一种真正虔诚、永不退转的信心？这才是至关重要的。

法王如意宝当年在加拿大讲法时，以三种信心来对应三宝。那堂课讲得非常精彩，前几年我们学过一次，今年我又重新把内容完善了一下。正如法王所

说，真正对三宝产生信心是非常难得的。皈依的道理大家都懂，但有多少人能真正身体力行呢？我们嘴上都说自己是皈依三宝的佛弟子，但遇到大事时，我们的反应是先祈祷三宝，还是先想其他办法？大家应该问问自己。

记得法王在加拿大时，有一家佛教媒体对他进行过采访。也许因为那时西方社会抑郁症和焦虑症比较普遍，当时记者提问：“您心情不好时，用什么方法来解决？”法王答道：“我唯一通过祈祷三宝来解决。”后来在法国的一次采访中，记者问道：“特殊年代您在藏地遇到那么多恐怖和危险，是通过什么方式解决的呢？”法王同样回答：“我唯一通过祈祷三宝。”

去年我们对当时在场的一位法国著名的学者兼作家进行了回访，他说，自己对法王如意宝印象最深的事，就是采访中他对这个问题的回答，至今已过去

三十多年，但他仍然没有忘记法王当时的坦然。法王在西方接受的这两次媒体采访，各有二十个问题，当时法王的回答似乎都很简单，但后来再看，发现其中许多内容都对我们的实际修行有很大的指导意义。你们有机会也应该看一看。

法王如意宝当时以非常简单的方式回答了那个很大的问题，那并不是应付记者，他老人家的确是这么做的，不论遇到什么困难，唯一祈祷三宝，这也是我在上师如意宝身上感触最深的地方。我也经常反观自己：病痛侵袭的时候，遇到困难的时候，心情最糟的时候，是不是先祈祷三宝？但说来惭愧，虽然我也会向三宝祈祷，但有时候力量比较薄弱，不像上师们有那种一心一意托付于三宝的信念。不知道你们在这方面如何？皈依三宝的理论大家都懂，不用多讲，但相较于前辈大德们，我们祈祷三宝的深度可能还有一定差距。

在轮回的恐怖中，我们在整个世界上都找不到其他依怙者，唯一只能依靠具足智慧力的三宝。关于三宝的功德，在《宝性论》中有详细的宣讲，具有这样功德的三宝，是众生的唯一依怙，所以我们应该一心一意皈依三宝、祈祷三宝。

己二、发菩提心：

求自乐生三有苦，利他心生诸妙乐，

故当追随人天师，发最无上菩提心。

三界（欲界、色界、无色界）轮回中一切痛苦的根源，就在于我们总是希求自己的快乐；而所有世间和出世间的妙乐，都依靠利他心而产生。正如《入行论》所说：“所有世间乐，悉从利他生；一切世间苦，咸由自利成。”凡夫人一直以坚固的我执束缚着自己，由此产生了种种痛苦；而诸佛菩萨由于发了无上最胜的菩提心，享受着世出世间一切无漏大乐。这个道理大

家应该非常清楚。

所以，如果我们想获得快乐、远离痛苦，就应当追随人天导师释迦牟尼佛为主的三世诸佛菩萨。他们最初其实也是和我们一样的凡夫，但因为认识到一切痛苦的根源是自私自利，而一切快乐的来源是利他之心，于是他们发起了殊胜的菩提心，在三大阿僧祇劫中不断利益众生，最后获得了圆满正等觉的果位。所以，大家也应该随学他们，发起最无上的菩提心。

世间有数不清的思想、观念、意乐，但真正像如意宝一样最胜、最妙、最好的，就是菩提心。在座各位都发过菩提心、讲过菩提心、梦过菩提心，但有多少人相续中真正生起了菩提心呢？讲起道理来我们都讲得很好，但“为了自他一切众生获得圆满正等觉果位，我一定要成佛”的信念，有时能生起，有时还是比较淡薄。特别是遇到怨恨的敌人、恶劣的环境，或者严重的疾病时，菩提心的力量在我们凡夫人的心中

就会变得薄弱，无力提起。但不管怎样，就如《入菩萨行论》第一品所讲，世界上最美好的就是菩提心，既然懂得这个道理，我们作为修行人，理应追随诸佛菩萨、传承上师、前辈大德，发起菩提心，尽心尽力饶益有情。只要有了饶益有情的利他心，个人的任何事情都会变得微不足道。

各位道友即生当中有没有弘法的机会很难说，大城市里不像藏地，讲法的场合不是很多，即使你有意乐，但整个环境、传统、文化等方面都有一定的障碍。但不论如何，我们都不能贪著自利，要随时准备利益众生，这很重要。我以前也说过，如果没有找到利益众生的方法，哪怕自己住于寂静之处，维持基本生活，好好发饶益有情的菩提心，多念一些发心的偈颂，以这样的方式度过自己的晚年，也是很有意义的。所以，大家不论在什么境况下，都要有一颗随时为了众生而出发的利他心。

从菩提心的角度，大家应该做好这种准备。另外，从无常的角度，我们也应随时做好两种准备：

第一，要有死亡的准备。昨天的课上也讲到，死亡大敌总是猝然而至。如果没有一定的准备，当那一天突然来临时，比如确诊癌症晚期，或者接到病危通知书，很多人往往接受不了，陷入绝望，这其实是没有必要的。如果我们提前对死亡有准备、有训练，“我在喇荣求学时早已准备好了”，正如米拉日巴尊者所说：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”到了那个时候，我们就有能力从容面对死亡。这是第一个准备。

第二，要有离开的准备。我们每个人在喇荣求学的过程都是短暂的，将来可能会有各种内外因缘的变化，所以，也要做好随时离开这里的准备。我并不是说现在会有什么大变动，但还是做些准备好一点。如果你对自己的房子、茶壶、法本都很执著，万一某天

因缘变化，你不得不离开，那时心会很痛的。

如果我们随时做好了离开这里和离开人世的准备，当这两种无常出现时，一切问题都不是问题，我们会有勇气去面对。就我个人而言，死亡来临也没什么可怕的，这不是说大话。也许我这个人比较笨，觉得这辈子自己已经尽心尽力了，这样就可以了。有个人和我说：“我还想在喇荣再待一段时间，虽然我修行不一定很好，但在这里很快乐。如果要离开学院也没什么关系，反正我已经有所准备，对各方面，包括自己的身体，都没什么好贪执的。”

我个人在所有事物中，对学院算是比较贪执，毕竟这是法王如意宝的道场，但如果需要我离开，确实也没什么，反正自己在这里已经努力过了，哪天无常来临也无所谓。所以，在座各位也应该有一种无常感，对一切变化要有所预备。如果你们不用离开这里，那当然很好，万一要离开，那时心里也早有准

备，只不过是之前的练习成为现实而已，没什么大不了的。

我们发菩提心，要随时做好利益众生的准备，有机会时就要身体力行，付诸实践，但是，在此之前一定要经过培训。前段时间本来有些培训的因缘，但后来不了了之。相关的负责人有了构想不要放在口头上，然后就晾在那里，这样不是很好。任何事情都应该有交代、有计划、有实践。如果你们将来有机会出去弘法利生，要注意掌握分寸，要有一定的智慧，不要操之过急，也不要太过缓慢。如果旁人看到你遇事急躁、紧张、懒惰、懈怠、放逸，这些负面印象会对你的弘法事业乃至修行、生活带来很多不利，所以，这些方面一定要多加注意。

己三、忏悔罪障：

自心觉界水晶镜，客尘障碍遮覆时，

难现深明等持影，四力白布应勤拭。

这个偈颂讲的是忏悔修法。我们自心觉悟的法界就像没有任何垢染的水晶镜，澄澈透明，内外纯净。如来藏的觉性如果被烦恼障、所知障、习气障的客尘遮覆，就像水晶镜被灰尘遮住一样。心的水晶镜如果被客尘障蔽，就难以现前甚深等持和光明等持的影像。我们的相续如果被前世的业力和今生的恶业所染污，无论修什么法门，做什么善事，都难以显现诸如见到本尊、出现验相之类的等持影像。

不论甚深空性还是广大光明方面的境界，都属于等持，就如《楞严经》中讲的各种等持，要是心被客尘遮障，这些等持就难以生起。所以，我们应该依靠金刚萨埵修法中的四种对治力——所依对治力、厌患对治力、返回对治力、现行对治力来清除障垢。这四力就如白布，当水晶镜被染污时，用这样的白布擦拭，就能恢复洁净，镜中的影像便能自然显现。

我们的相续就如这面水晶镜，被各种障碍遮蔽的时候，不可能显现出修行的境界。有些人总有各种想法：“我修了很多年的上师瑜伽，修了很多年的本尊，开法会时非常精进，咒语也念了很多，为什么连一个好梦都没有？是上师讲得不对？是法不殊胜？还是本尊没有加持力？”实际上这是由于你的业障深重。如果被业力遮障，没有忏悔，修行境界的验相就难以显现。所以，我们应当时时依靠四种对治力认真忏悔。

《大圆满前行引导文》中讲过，如来芽尊者的传承弟子中，许多人都念过一两千万遍百字明。而我们修五十万加行中的十万百字明，很多人都觉得很难。忏悔业障是每个人必不可少的修行，正因如此，法王以前规定我们每年都要修四十万遍金刚萨埵心咒来清净相续，这样修行才有可能成功。所以，大家现在既然有这样的机缘，一定要和僧众一起发愿，认真忏悔，通过金刚萨埵的殊胜咒语对治相续中的障垢，忏悔自己的罪业。

接下来讲正行修法，从这里开始属于密法部分。

戊三（正行修法）分三：己一、外修生起次第；
己二、内修圆满次第；己三、密修大圆满。

己一、外修生起次第：

了知显现声心识，本是本尊咒法性，
不离此见转修箭，自如折服摄受行。

首先是外修生起次第的修法。什么是生起次第？就是修行的时候，观想内外器情世界一切都是清淨的。《大幻化网》中运用了许多推理，比如一因、文字理、现量、加持等，来证成万事万物皆是本来清淨的见解。有了这样的见解，认识到自己本身就是本尊之后，通过修行，就能真正现前——自己的身体就是本尊的身体，语言就是本尊的咒语，心念就是本尊的智慧，与法界无二无别，最终现前这样的自性本尊坛城，这就是生起次第的修法。

生起次第在《大幻化网》中讲得比较多，密宗每个本尊都有生起次第的修法。这种修法需要本来清淨的见解，见解的基础没有打好，修起来就会很难。如果认为自己本来不是文殊菩萨，但非要把自己观成文殊菩萨，就会像《定解宝灯论》中所说的那样⁴⁰：就像强行把吐物瓶涂上妙香，是非常可悲的。只有真正认识到，一切本来都是清淨本尊的坛城，修行生起次第才会成功。

修生起次第时，首先要了知一切现象、一切声音、一切心念，本来就是本尊、密咒和法性智慧。要通过各种推理和上师的窍诀认识到：所有现象，其实都是本尊和上师的身相，一切皆显而无自性，没有任何实质；所有声音，其实都是本尊的咒语；所有分别念，包括贪嗔痴，其实都是本尊的意金刚，与法界智慧无二无别，就如《大幻化网》中所说。在不离开这

40 《定解宝灯论》：“假设未知此法理，认为轮回不清淨，同时观为淨天尊，亦如吐物瓶涂香，修持等性金剛乘，如画灯火真可悲！”

种见解的前提下，我们的修行和行为就如一支箭一样，射箭者以手引弓，箭就能射到目标靶心。有了三清净的见解，修行和行为才能随见解而正确进行。就如箭不能离开射箭者的操作，我们的一切修行和行为，也不能离开前面所抉择的见解。有了三清净的坛城，你的修行和行为也是随着见解而来。这样一来，即能“自如折服摄受行”，也就是说，所有折服和摄受的行为都能运用自如。一切怨敌和邪魔都能被降伏、制伏，同时，不管是人天还是自己的心，都能如愿怀摄。总的来讲，如果生起次第修得很好，所有息增怀诛的事业都能轻易成办。通常修生起次第时，经常会进行大修，平时我们修本尊时，也要在这样的见解基础上修行和行持，如此就能获得无碍成就四大事业的成果。

己二、内修圆满次第：

以命勤持身幻轮，能招明乐无念伴，

光明幻身自在故，圆满次第融心底。

接下来是内修圆满次第的修法。这个偈颂中使用了一些特殊名词，其中“命”“勤”“持”就是风脉明点的意思。依照《时轮金刚》的术语，“命”是指风，“勤”是指勤作，也就是脉，“持”是指明点。“以命勤持身幻轮”的意思，就是依靠风脉明点的幻化轮——身体来进行修持。

《文殊大圆满》中有一个圆满次第的引导：首先自身是一般庸俗的身体，然后用绝地火把这个不清净的身体焚烧无余，观想自己变成了文殊菩萨，接着观整个身体中有三脉四轮，头上倒立的“杭”字降下甘露，充满所有脉瓣，由此渐次获得四喜和四空的智慧。

生起次第是依靠清净观来观修本尊的一种修法，而圆满次第包括了自身的方便修法和他身的方便修法。一般来讲，自身的修法就是依靠我们自有的风脉

明点的力量来进行修持。修行风脉明点，能得到明、乐、无念的助伴，或者说，如果能把自己的风脉明点与光明智慧、大乐智慧、无念智慧相辅相助的话，那很容易就能生起光明身和幻化身，获得自在。

法王曾经说过，这个偈颂是以《时轮金刚》的修法为主。麦彭仁波切也作过一些《时轮金刚》的略修法。我们当初为《忠言心之明点》写注释时，主要也是参照《时轮金刚》的修法。其实《密集金刚》、大威德等其他续部中也有一些对应圆满次第的修法。

通过这样的风脉明点修法，最后幻身、光明身就能获得自在。所以，一定要将这种圆满次第修法融入自己的心底，认真修持，铭刻于心。《文殊大圆满》《胜乘宝藏论》等许多密法中都讲过这种简单的圆满次第修法。

我们刚才讲了外生起次第和内圆满次第修法，下面开始讲密修大圆满。

己三（密修大圆满）分二：庚一、劝修行大圆满；庚二、真实大圆满修法。

庚一、劝修行大圆满：

五浊黑暗尤重时，八乘星光难驱散，

绝密心滴万光日，三信七马乘所引。

这个时代，劫浊、众生浊、寿命浊、烦恼浊、见浊的黑暗尤为严重，是名副其实的五浊恶世。不论自己还是他人，都很不清净，因为这个世间太过恶浊。在佛陀时代，人们动辄开悟，动辄获得阿罗汉果位，而我们现在见解也差，烦恼也重，寿命也短，违缘也多，面临各种各样的障碍。在这个时候，九乘次第之顶大圆满以外的其他八乘（显宗的声闻乘、缘觉乘、菩萨乘，外密的事部、行部、瑜伽部，还有内密的玛哈约嘎和阿努约嘎），就如星星的光明一样，难以驱散五浊的黑暗。我们知道，每到月底，晚上没有月光，天空漆黑一片，当夜色笼罩整个世界时，单凭星星的光芒，是很难遣除黑

暗的。

要彻底消除这种黑暗，只有依靠绝密心滴，也就是最最机密的无上大圆满，比如《上师心滴》。无上大圆满就如同万丈光明的太阳，能驱散一切黑暗。在印度的传说中，日天子驾驭七匹马拉的马车，载着太阳巡游于空中，所以阳光能照耀世界。这个偈颂把大圆满比喻成太阳，那么太阳的光明要怎样才能映照到我们呢？需要依靠三信——清净信、欲乐信和不退转信。有了这三种信心，大圆满的光明才能照进我们心中。

唯有大圆满才能清净五浊黑暗的所有障碍，对于这个道理，法王如意宝去西方弘法时引用了很多教证进行宣说，你们有机会也应该看一看。西方的弟子们对大圆满很有信心，确实，对于西方人和现在很多大城市里的人，大圆满是最适合的修法。我之前也考虑过，本来对于自己的修行等各个方面来讲，还是不

传大圆满法好一点。但后来想，很多人对大圆满都有很大的信心，法王去西方弘法时，也传了很多大圆满法，《文殊大圆满》就传了五次，还传了《杰珍大圆满》《大鹏展翅》等等。我们在喇荣几十年都没得全的大圆满法，法王在短短三个月内几乎全都传了。

今年我将法王当时所讲的内容整理成书，分为上下两册，加起来大概有二十万字。书里有许多珍贵的法要，尤其是法王传讲大圆满时，你们可以感受到一种自由自在、驾驭自如、毫无滞碍的风采，这相当于法王将自己多年以来保存在相续中的窍诀法宝直接给大家分享了出来，具有特殊的意义。所以，整个冬天，我花了很多时间和精力整理出了藏文讲记，然后又译成汉语，也请我们的外文组翻译了英文、日文的版本。以后可能还会有很多这方面的因缘。

不管怎样，大圆满确实是末法时代最应机的法，如果没有得到，是非常可惜的。得到了大圆满法，只

要能好好实修，就能斩断所有的痛苦烦恼。即便不能修行，大圆满也是闻解脱、见解脱、触解脱、忆解脱，对我们非常重要。在座各位都很幸运，去年大家依靠各种因缘，已经获得了《四心滴》的灌顶和传承，最关键的是，自己千万不能舍弃大圆满，包括戴上“系解脱”。本来我想今年完成《一子续释》的翻译，但心里总有一种无常感，于是决定先把法王西行弘法的教言——我取名为《西游回忆录》，整理出来，所以《一子续释》的翻译还没有完成，之后我会空出时间来把后面的部分译完。

法王在这里讲到，五浊黑暗仅凭星光无法遣除，要以信心这“七匹马”将太阳的光芒引到这个世界。修行大圆满，必须依靠信心契入，没有信心的话，即使再有智慧、再有能力，也没有用。所以，我们只要通过三种信心趋入大圆满法，在这五浊尤为黑暗的时期，就有机会获得解脱。

我们今年采访了很多当时得过法王如意宝传法的西方人，他们对法王的信心至今依然很大。他们中很多人是第一次见到法王，也是最后一次，但他们亲见法王的时候，都觉得他就是真正的文殊菩萨。其中有一个人说，他修了很多年的文殊菩萨法门，在上师灌顶的时候突然明白，“哦，这就是文殊菩萨！”还有一个人说，他之前修了十四年金刚瑜伽母修法，在法王灌顶的时候，他亲眼看到法王就是真正的金刚瑜伽母。

我们这里的道友，有时候会在上师面前激动、哭泣，这种信心比较感性，相较而言，西方人似乎更加理性，表面上没有太大反应，但内在的信心却十分坚定和恒久。即使已经时隔三十多年，他们还是认为法王与文殊菩萨、与佛陀无二无别。其实，不论对法王如意宝，还是对其他上师，拥有这样一种坚定的信心，对你的证悟是非常有利的。

庚二（真实大圓滿修法）分二：辛一、本来清净；辛二、任运自成。

辛一、本来清净：

所现无改逸然觉，自然自住性中观，

认识离根自明空，顿越地道成佛果。

这是本来清净的直指法。我们看到、听到、接触到的，一切见闻觉知的显现，都不加以改造，任其逸然安住，在自然自住中内观觉性。也就是说，我们的心性不管是好也罢，是坏也罢，是佛也罢，是众生也罢，是烦恼也罢，是智慧也罢，一切的一切，都让它自然安住，在自然安住的本性中放松，就会认识到一种离根、自明、空性的境界。

我给《忠言心之明点》作注释时应该是这么说的：离根，即本体空性，这是法身的智慧；自明，即自性光明，这是报身的智慧；明空，即明空无二、大悲周遍，这是化身的智慧，此三者就是法报化三身。

我们的心性就是本体空性、自性光明、大悲周遍，这种明空无二的境界自然会显现。

那个时候，就会像禅宗所说的“虚空粉碎，大地平沉”，当下分别念完全荡然无存——当然分别念也并非实有，就如虚空本来没什么可摧毁、可粉碎的。以此，不需再一步一步经历许多阿僧祇劫，很快就能获得五道十地的功德。

所以，只要遇到真正有加持力的上师，弟子也有特别大的信心，修行大圆满就能今生成佛、当下成佛。这样的案例在禅宗中有很多，大圆满中也有很多。

以上就是本来清淨的直指法。

辛二、任运自成：

直定中以坐看式，享自现界明点觉，

二取轮暗消法界，四相究竟大虹身。

接下来讲任运自成。修习任运自成时候，首先要从大圆满的四大直定中，认识本来清净的见解，在这样的境界中不离开，然后以法身、报身、化身三种坐式中的任意一种，加上三种看式中的任意一种，观离垢的虚空，就会出现法界净灯、明点空灯和觉相金刚链。这三者在《文殊大圆满》和《大圆胜慧》中都讲过，尤其是《大圆胜慧》，对顿超讲得比较广。

我有一次跟一位名为旺德的喇嘛聊《大圆胜慧》。他说：“《大圆胜慧》虽然很有名，但本来清净只讲了一点点，就像一口饭似的，大多数内容都在讲任运自成的修法。”我也这么认为。

法王如意宝在《文殊大圆满》中讲了六要——身要、语要、心要、境要、门要、显现要。以这种看式，就可以看见自现的法界净灯、明点空灯、觉相金刚链。见到这样的现相后，将自己的心、风、眼与其

融为一体，如此进行观想，最后能取所取的一切轮回黑暗都会消于法界，获得究竟的四相，即大圆满的四步境界——法性现量相、觉受增上相、觉性如量相，最后达到法性尽地。这些境界全部得以究竟，就能像莲花生大士和布玛莫扎那样获得虹身成就。

以上关于大圆满的教言就全部讲完了。

甲三（末善）分三：乙一、如何造论；乙二、善根回向；乙三、造论后记。

乙一、如何造论：

如是俗语碎忠言，虽无智者所喜诗，

顿现流露未择取，前译传承之特性。

法王讲道：以上这些忠言、教言、窍诀，都是以非常通俗的方式表达而出的，没有那些广闻博学的智者所喜爱的华丽词句。确实，这些偈颂都是以浅显易懂、简单直白的语言写成的，没有用那些文学性特别

强的辞藻学、诗学技巧来修饰，所以耽著文笔和词句的智者不一定很喜欢。

这篇《忠言心之明点》的所有内容都是从法王的觉性智慧中顿然显现流露出来的，并不是通过构思造作、翻阅资料、与别人探讨研究后才写出来的。法王早年视力还好的时候，就是这样把《直指心性大疏》直接一次性全部写出来了，连草稿都不需要打。以前我见过德巴堪布写《定解宝灯论讲义》，那时也是这样一挥而就，没有反复修改，也不需查阅任何资料。

很多前译派大德都是这样造论的，这是一种成就的相，他们不需依靠后天的分别念进行取舍、辨别、思考，不像凡夫写作，需要取舍思择，这是前译宁玛派证悟无上大圆满的持明大德们的一种特点、一种差别法。当然，其他教派中也不是没有这种情况，后译派很多大德们也有从证悟智慧中流露出来的教言、道歌、引导文。但从历史上看，莲花生大士的传承弟子

们确实留下了相当多的意伏藏，还有很多通过证悟自然流露出来的论著。

所以，我们的上师如意宝确实是一位与众不同的大成就者。有些人对此也许不以为然，但实际上就是这样。法王在人间住世的时候，我从未对他产生过丝毫邪见，在他老人家离开以后，我更加觉得法王就是一位活生生的大菩萨来到人间，只不过我们当时总以为“上师肯定一直都在，每天都能给我们传法”，当法王离开以后，我们对他的珍贵、他的了不起、他的证悟境界，有了更加坚定的信心。

不说其他，你们只要读了我整理的这本《西游回忆录》就会知道，有时候法王一口气就能直接讲出一篇非常稀有的教言。在法国传法时，有一次听众请求法王讲一讲顿超任运自成方面的教言。本来那时讲法要一句一句翻译，中间有思考的间隔，但当时没有时间翻译，法王说，虽然有点不习惯，但直接讲下来也

可以。于是就像我们背诵一样，一口气全部讲完，当时记录下来的文字，全部都是价值连城的金刚语。有些人可能觉得：“人都是一样的，法王不一定那么了不起。”这是一种分别念，你有这样的想法没问题，但是事实上，法王就是有非同寻常的功德。

这次我为什么要讲《忠言心之明点》？法王当时作出此论后，就给我们少数几个人传过，所以我应该有一些近传的加持。即便没有近传加持，传承也是有的。你们的相续中，如果得到法王如意宝的不共加持，也许修行就不会出现违缘，或者能更加接近证悟大圆满。所以，我这次决定传这个法。

乙二、善根回向：

愿以此善无余众，自在四身妙佛果，

我一刹那亦不离，文殊童子勇猛力。

法王在这里说，愿依靠造这篇《忠言心之明点》

的善根，让所有众生一个都不剩下，全都自在成就具足法身、报身、化身和自性身的佛果。

那一年四月十五法王在北京跟班禅大师一起朝拜了佛牙舍利，之后去了五台山，先在菩萨顶住了五六天，然后去了善财洞——有些资料说法王住了十四天或二十一天，但我算了一下好像不对。在我的印象中，法王在善财洞闭关应该是七天，因为我们那个月十五在北京，到了五台山后，法王在菩萨顶给大家灌了顶，传了《法界宝藏论》、《佛子行》和《菩提道次第略论》，慈诚罗珠堪布和我当时还做了翻译。做完这些之后，法王才开始闭关。在藏历二十九麦彭仁波切圆寂日那天，法王亲见了文殊菩萨，当时唱了一首金刚道歌，我以前也翻译过。之后，法王离开善财洞，搬到对面的山顶上，在那里造了这篇《忠言心之明点》。

所以法王说，我从现在开始，一刹那也不离开

文殊菩萨的勇猛力。这种勇猛力是与众不同的，并不是抬石头、搬东西的力量，而是度化众生的能力。我们天天在念“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然”，原因就是他们有利益众生的不共能力。所以，我们也应发愿，依靠这种因缘，生生世世不离文殊菩萨的加持，不离文殊菩萨的智慧，不离文殊菩萨弘法利生的广大勇猛之力。大家应该这样发愿，这样回向。

乙三、造论后记：

火兔年（1987年）五月初三，阿旺罗珠宗美于汉地五台山寂静处文殊童子为一万佛子转深广法轮之山顶，二十三分钟内即性而造。善哉！

最后是造论后记。这部论造于火兔年（1987年）五月初三。法王是藏历四月二十九日那天亲见文殊菩萨的，然后我们就搬到了对面山顶。那个山顶你们以后应该去一下，现在那里挂了很多经旗。

文殊菩萨的道场很殊胜，发生过许多精彩的故事，我当初也都写在了《五台山圣地记》里，有几个我印象比较深。

一个是五百罗汉的故事。有一位法师想造五百尊罗汉像，到处化缘得到了一些铜铁，于是就请工匠铸造了五百尊铁罗汉，但是每一尊像都很重，无法运上五台山。法师非常苦恼，心想，如果这些阿罗汉像能自己走上去该多好，结果这些铁像真的全部站了起来，排队往山上走去。法师很高兴，赶回了寺院，等阿罗汉像全部安住下来后一数，发现只有 499 尊，有一尊不在其中。

原来那位阿罗汉像落在后面，当时马上要天黑，阿罗汉像来到一条河边，看到有个妇女正在洗衣服，就问，到五台山某某寺还有多远，今天能不能到？那个妇女说，离得很远，不要说你只是个人，就算是铁做的阿罗汉也没办法在日落前赶到那里。一听到

“铁”字，阿罗汉像顿时就走不动了，于是就住在了河边。法师和弟子们找到他后，就在那里修了一座佛堂供养了起来。所以最后他们寺院里面只有 499 尊阿罗汉像。在“文革”时期，这些罗汉像很多都被毁了，后来其中的 232 尊被供到了现在的显通寺。显通寺和白马寺是汉地最早的寺院，都是竺法兰和迦叶摩腾主持修建的，现在那里还有罗汉殿。

还有一个是“灯笼文殊”的故事。相传有一次康熙皇帝来到五台山，在大雾中迷路，突然出现了一位手提灯笼的僧人，将他带到吉祥寺，然后就消失不见了。后来康熙发现，寺中供奉的文殊像和僧人一模一样，所以那尊文殊菩萨像就有了“灯笼文殊”之称。

还有殊像寺的“荞面头文殊菩萨”的故事。据说当时造文殊菩萨像的匠人怎么都造不好，在特别苦恼的时候，骑着绿狮子的文殊菩萨在虚空中突然显现，告诉匠人，用荞面来做我的头。于是匠人就用荞面

照着文殊菩萨的面貌造了这尊像的头部。所以，现在我们在殊像寺看到的那尊文殊像的头部，不是其他材料，其实是用荞面做的，相当于我们的糌粑，算得上是最原始的材料。

除了这些之外，还有诸如金刚窟、飞来塔等很多圣迹，每一处都有不可思议的文殊菩萨幻化的故事。特别是文殊菩萨的说法台，我昨天也讲到过，就在善财洞上方，听说现在还有一些修行人住在那里。

总之，这部《忠言心之明点》，我 2015 年在伦敦的本觉中心讲过，在学院里应该是第一次讲。

《教诲甘露明点》讲解

2023 年 5 月 19 日

今天我们讲法王如意宝的《教诲甘露明点》。

这是法王 1989 年在学院给僧众造的一部论，主要是为大家提供一个闻思修行的基本原则，也就是一个最起码的标准。每个求学者要想一下子就获得很好的智慧、达到很高的境界、守持很清净的戒律，确实不太容易。对于大多数人而言，太高的要求不一定能达到，毕竟凡夫人都有共同的习气，很难做到完全如理如法。那这种情况下该怎么办呢？虽然法王早期对学院大众的戒律、闻思、人格等方面要求很高，但是后来随着眷属越来越多，渐渐就把标准放得宽松了一些——在接下来的内容中，大家可以看到。

法王当时要求学院所有人把《教诲甘露明点》背诵下来，同时要修行其中的意义。这不光针对学院的道友，凡是听法王教言、依教奉行的人，都应背诵全文，并且身体力行。背诵这短短八个颂词，对大家来讲肯定不成问题，除非 80 岁以上的老年人。我也希望这次传讲之后，你们能在这几天内背下来，这也是一种缘起。法王如意宝当时要求我们背，肯定是对我们的相续有利的。这并不像背中观、因明的论著那么困难，更何况你们很多人背诵都是很厉害的。

本论分三：甲一、初善；甲二、中善；甲三、未善。

甲一（初善）分二：乙一、论名；乙二、顶礼句。

乙一、论名：教诲甘露明点

首先解释一下论名《教诲甘露明点》：本论是法

王给予弟众的一篇非常殊胜的教诲，所以在此用甘露明点来比喻。大家都知道，天人的甘露有很多功德，涂抹到身上，可使所有伤病立即痊愈，服用之后，还能获得无死之身。甘露明点，相当于甘露的精华、醍醐，即最精要的部分，表示法王的这些教言非常精炼。这是本论题目的意义。

乙二、顶礼句：

一经耳中闻其名，久藏内心愚痴暗，
能永除者文殊尊，洒下吉祥之花雨。

这个顶礼句的意思是，文殊菩萨的名字，只要一听到耳中，就能永远遣除我们无始以来长久隐藏于内心的贪嗔痴等五毒黑暗，祈祷文殊菩萨您，请给我们洒下吉祥的花雨。

经常祈祷文殊菩萨是非常重要的。大家平时都在念文殊心咒“嗡阿 Ra 巴匝那德”，或者念“顶礼文

殊师利”“顶礼曼殊师利”，还有人念修《文殊真实名经》《文殊赞》《文殊大圆满》等等，这些都是文殊菩萨相关的法门。我以前写过一篇朝拜五台山的指南，其中很大篇幅都是关于听到文殊菩萨名字以及与文殊菩萨结缘，会有怎样的功德等内容。我们平时可以在书中放一张小小的文殊菩萨像，这样带到哪里都行。以前我们只有小唐卡或者手绘图，现在可以印图片，确实很方便。

我们上次去五台山的时候，我给同行的几百位道友每个人发了一尊小小的银制文殊像，因为我觉得每个人都应该得到文殊菩萨的加持，这对你们闻思修行各个方面都有非常大的益处。特别是，我们应该经常以观想法王如意宝与文殊菩萨无二无别的方式来祈祷、求悉地，这样能带来很大的利益。

法王在这里说道：我们只要听到文殊菩萨的名号，隐藏于多生累劫中的种种障碍和愚痴，就能全部

得以清除，所以祈祷文殊菩萨您，请给我们这些有缘弟子们降下吉祥花雨。不论谁对文殊菩萨忆念、顶礼和祈祷，都能遣除相续中所有的愚痴黑暗，生生世世不离文殊菩萨的智慧光芒，并能在弘法利生方面获得前所未有的力量，因为文殊菩萨具有利益众生的不共能力。

这个偈颂一方面包括了对文殊菩萨的顶礼，另一方面是祈请文殊菩萨对一切与此法门结上善缘的人给予祝福、赐予吉祥。我们大家遇到这个法门，也算是一种因缘。法王如意宝的所有论著前面，要么是顶礼文殊菩萨，要么是顶礼麦彭仁波切，我们学过的很多论典里都是这样。

甲二（中善）分二：乙一、略说；乙二、广说。

乙一、略说：

人格贤善戒清净，善学无垢智慧处，

善缘者乃诸佛子，是我究竟心友伴。

这是归纳本论内容的一个略说。这部论讲的什么呢？分别讲到人格贤善、戒律清淨，还有善学无垢的智慧处。善学即学习智慧。具备了人格好、戒清淨、具无垢智慧这三点的善缘者，就是一切诸佛的好心子。三世诸佛都喜欢这样的人，法王也视其为究竟心友伴，也就是最好的朋友、最好的弟子、最好的同伴。

法王在这里说道：如果一个人不仅人格很好，戒律也很清淨，而且智慧非常不错，这样的有缘之人，堪为佛陀的佛子，也是我最究竟、最秘密、最可靠、最信任、最好的弟子和心友。法王在这里将弟子称为心友，是一种很谦虚的语言，以好友、同事、心友的意义来表示，这是自己最好的心子，也是诸佛的佛子。不仅仅是法王，我想很多高僧大德也好，堪布、堪姆也好，如果弟子中有谁具足了优秀的人格、戒律和智慧，也会将他视为自己最好的弟子。以上是本论

的略说。

下面是广说，分为三个方面：人格贤善、戒律清净、无垢智慧。这三点说起来很简单，但实际上值得深入思考。

乙二（广说）分三：丙一、人格贤善；丙二、戒律清净；丙三、无垢智慧。

丙一、人格贤善：

人格贤善是为何？意乐纯洁无谄诌，

秉性善良情意长，心胸宽广学识博。

首先是第一点：什么是人格贤善？

我们每个人都觉得自己是个好人，包括屠夫、渔民等天天杀生的人，他们也都觉得自己非常善良、人品很好，就连一些战争狂，也认为发动侵略是为了自己的国家和民族。我遇到过很多人，他们在工作中手

段其实非常恶劣，但自我感觉很好，还觉得自己的职业非常崇高，这样的人不在少数，也许他们确实不太明白什么是善、什么是恶。

我也希望大家看看自己的人格究竟怎样。“我的人格还是很不错的”，每个人，包括我，可能都会这么想，但按照法王的标准，我们为人到底贤不贤善，还要重新观察。

要做到人格贤善并不容易，所以现在各个国家都很重视人格教育。其实人格教育在佛教当中也是很重要的，正因如此，我们要学习诸如《二规教言论》《君规教言论》《萨迦格言》《水木格言》，包括汉地流传的《论语》《孝经》《千字文》《弟子规》等许许多多关于做人的教言。从世间角度来看，也有很多为人处世的道理需要学习，现在网络上也有各种课程讲座，有些内容也很精彩，这些都可以归为人格教育的范畴。

如何做人？如何做个好人？一个好人到底该具有怎样的特质？各家道理，说千道万，我们好像还是不得要领。所以法王在这里归纳了几个要点，作为人格善良的基本底线。

首先是意乐纯洁。有些人内心杂染很多，心思特别复杂，各种负面情绪和负面思想无不齐全。而真正心地纯洁、心思单纯的人，不会对别人生邪见、生嗔心，与人相处时也不会有竞争和嫉妒，意乐非常清静。这样的人或许是靠先天禀性，或许是靠后天素养，总之他们内心非常纯洁清静，所以也没什么烦恼。

第二点是无谄诌。谄诌的意思就是表面一套、背后一套，语言和行为虚伪谄曲。不谄诌的人，做人做事都很正直。当然，有些情况也不能一概而论，比如说，某件事如果原原本本说出来不太合适，那么这个时候说得委婉一些也算不上谄诌，而是一种方便。但

除此之外，人还是正直一些比较好。在这个社会上，尤其是所谓的商界，谄媚之风非常盛行，很少有人实话实说。其实，我们对谄媚之人只要稍加接触，就能看透他的本质，不会再信任。

这一句讲了两条人格底线，第一是要心地纯洁，第二是要人品正直，无谄无诳。

第三点是秉性善良。有的人天生善良，连小虫都不会杀，更不用说损害任何人。所谓三岁看老，一个人的天性会从小流露，我们在小孩子身上都可以看出他将来性格如何，会是一个很善良的人，一个很复杂的人，还是一个很麻烦的人。当然，人们大都自认为善良，那么善与不善的界限到底在哪里呢？应该看他会不会害众生。不管是当面还是背后，直接或是间接，一个人如果总是伤害众生，肯定不是善良之人。不管对亲朋好友还是怨敌仇人，如果刻意用行为、语言去伤害别人，甚至只要存着害人之心，都称不上秉

性善良。

第四点是情意长。一个人如果今天换一位上师，明天换一个道场，总是变来变去，这说明情意不长。真正情深意长的人，哪怕经过十几二十几年，朋友也好、志趣也好，很多东西都不会轻易改变，这也是人格好的一种体现。有的人一会儿跟这个人很好，一会儿又跟那个人很好，朝三暮四，经常换朋友，没多少情意可言。一个好的修行人，不论过了多少年，从前关系很好的朋友，到最后也情义不变，不会像吃甘蔗那样，刚开始很甜，吃着吃着就没什么味道了，最后甚至是苦的。

第五点是心胸宽广。心胸宽广的人不会斤斤计较，一会儿满怀嗔恨，一会儿又心花怒放，就像春天的天气一样变来变去。心胸宽广意味着心里什么都能接受，什么都能容纳。不说佛教徒，在我经常接触的世间人里，包括一些公务员、医生，有些人心量很

大，非常令人佩服。这样的人对任何事都能大度包容，不会让自己陷入烦恼，也不会给别人带来麻烦和痛苦，所以活得很幸福，这也是一种福报。而有些人心眼很小，一辈子活得特别计较。心如果狭隘，人生的空间也会特别狭隘，这个道理大家应该知道。

最后一点是学识广博。能做到广闻博学那是很好的，如果孤陋寡闻、什么都不懂的话，可能连怎么做人都不知道。当然，城市里的人都很有文化，但是有些住在山里，从没上过学的人，他们因为接触着广阔的自然天地，所以能得到更多的知识，这也是很有可能的。

要成为法王如意宝眼中的好心子，首先要做到人格贤善，这并不只是善良而已，还包括心地纯洁、心胸广阔、智慧渊博等特质。大家可以按照这些标准自我观察，看看自己具不具足，如果不具足的话，要想想该怎么改进，我也在对自己进行观察。以上六条标

准中，我们如果具足四条，那还算不错，只要努力改善不足之处，基本上能算人格贤善；具足三条的话，说明人品好坏参半，还达不到人格贤善的标准；如果什么都不具足，每一条都被法王正中要害，那你应该好好反省。要知道，如果没有好的人格，就没有学佛的基础。

法王如意宝在《胜利道歌》和其他很多教言中都讲过人格的标准，像法王这样强调人格的，其实在高僧大德中并不多见，正因如此，法王的弟子们普遍具足良好的人格品质。虽然人品不佳的偶尔也会有，但是我们学院多年来确实对人格教育极其重视，这是毫无疑问的。

以上就是广说中的第一点，人格贤善。下面讲第二点，戒律清净。

丙二、戒律清净：

戒律清淨复为何？出自所有诸经论，
一切取舍护如眼，于此浊世虽艰难，
三戒各自教轨中，直接障碍终成就，
诸根本堕不染心，一切时分当精进。

什么是戒律清淨？对于小乘、菩萨乘、密乘的诸多经续论典中讲到的一切戒律取舍，如果要丝毫不加违犯，像守护我们的眼睛一样守护每条戒律，这在五浊恶世是非常不容易的。就像阿底峡尊者，虽然对别解脱戒和菩萨戒守护得非常清淨，但在密乘戒方面，显现上也难免时常违犯。不过阿底峡尊者从不会让罪业过夜，他总是随身携带一个木制曼扎盘，一有犯戒立刻供曼扎忏悔。

各位道友要特别严格地守戒确实不容易。别解脱戒中的出家戒，比丘有二百五十二条，比丘尼有三百六十四条，沙弥有十条，居士也有三皈五戒等要守。菩萨戒中，根据甚深见派和广大行派的不同安

立，堕罪和轻罪的种类及界限有所不同，比如十八种堕罪、八十条恶作等等。至于密乘戒的戒条，就如《三戒论》中所讲，细分起来成千上万、无数无边。如果三乘所有的戒条全部都要如理如法一一守持，在这个浊世是非常难做到的。

法王造《教诲甘露明点》的年代还算好一点，不像这个网络时代，人人拿着手机，各种违背戒律的因缘纷至沓来，而守护戒律的顺缘不断减少，所以，当今这个时代，要守好戒尤为不易。我以前也跟一些道友感慨过，幸好年轻时没遇上这些五花八门的散乱之因，好好闻思修过一段时间，要是换成现在，面对如此复杂的外境，不一定能成为一个出家人。

每个人刚出家、刚受菩萨戒、刚得灌顶的时候，肯定都想把戒律守得特别清净，然而在后来的现实生活中，总是难免犯下一些罪业。所以，法王也认为，在这个末法时代，要像古代高僧大德那样持戒严谨，

是比较困难的。那该怎么办，难道就不受戒了吗？法王在这里说明了持戒的最低标准——对于别解脱戒、菩萨戒和密乘戒各自教轨当中，会直接障碍最终成就的根本堕罪，一定要远离。

要是犯了别解脱戒中的四根本戒，就得不到声闻乘的果位；犯了菩萨戒中愿菩提心或行菩提心的根本戒，也不能获得菩萨的果位；犯了密乘的十四条根本戒或《大幻化网》中的五条根本戒，那也无法获得成就。这些都是会直接障碍最终成就的罪业，所以，千万不要让这些根本堕罪染污你的相续。不论别解脱戒、菩萨戒还是密乘戒，我们至少要守护好根本戒。为了使心相续远离破三乘根本戒的罪业，一切时分都应精进努力。做到了这点，就可以算是戒律清净，这是末法时代修行人的持戒底线，对此一定要特别重视。

我们身处浊世，要严守所有戒律，确实有一定

的困难，但至少守住底线。作为在家人，不要违犯居士戒的根本戒条，作为出家人，更不要染上根本堕罪，菩萨戒和密乘戒也同样。守好了根本戒，即使其他堕罪轻罪偶有失犯，但只要没有染上重大的罪业，也可以说得上清净戒律。

我们活在如今这个末法浊世，各方面的门槛也只能降低了。比如人格方面，虽然从人格教育的角度看，要点还有很多，但只要具足了前面所讲的几点，就已经算是人格贤善。同样，三乘戒律的条目众多，但只要你没犯下直接障碍解脱的根本堕罪，其他罪业通过诵戒、四对治力忏悔等方式，也是可以清净的，所以总体称得上戒律清净。

这是第二点。

丙三、无垢智慧：

无垢智慧又为何？是于真实教言处，

日日精勤闻思修，依彼速疾得菩提。

第三点，什么是无垢智慧呢？般若学得很好，这叫无垢智慧吗？还是中观学得很好才叫无垢智慧呢？或者是精通天文地理、自然科学？又或是掌握了最先进的 AI 技术？世上有那么多种有漏无漏的智慧，到底什么才算无垢智慧呢？世间的数学家、物理学家、化学家都会认为，自己的学科是遍通一切的高深知识，应该是无垢智慧。我们五部大论每个班级的同学也会觉得，自己所学的论典非常重要，肯定是无垢智慧。

那么，法王在这里所说的无垢智慧究竟是什么呢？其实就是指，对那些真正与解脱有关的高僧大德和诸佛菩萨的教言，每天不断精勤闻思修行。这也是一个比较低的门槛。比如说，每天看一看《直指心性》，听一听《入菩萨行论》，再对学习的内容稍加思维和修习，这就可以算是有了无垢智慧。无垢智慧并不是让你必须通达中观，必须证悟大圆满的觉性，法王没有这么要求，而是希望大家至少对真正关乎解

脱的教言，比如麦彭仁波切、无垢光尊者的教言，或是汉传佛教中的殊胜教言，每天不间断地体会领悟、闻思修行。

关于闻思修行的过程，如果能在上师面前认真听法，研讨思考之后，再进行实际修行，这当然是最好的。但如果没有这样的机会，其实也可以自己进行闻思修行。现在听闻佛法非常方便，网络上、U 盘里都汇集了各种课程，如果每天听一节课，边听，边思维，边串习法义，其实在这一节课里就已经具足了闻思修。《山法宝鬘论》里讲过闻思修并行的道理⁴¹：就像马吃草的时候，边吃，边嚼，边吞，三者可以同时进行。所以，我们可以一边听课，一边思考所学的意思，同时对领会到的哪怕一个道理不断串习，这就是闻思修行。

法王在这里对我们的要求比较低，因为要求太高

41 《山法宝鬘论》：“闻思修行三者必须结合起来而身体力行，就像骏马吃草、嚼草、咽草同时进行一样。”

的话，很多人都做不到。如果培养人格要顾及那么多的标准，守护戒律要面对那么多的戒条，一学起来大家肯定都会被吓了一跳。就像俗话说的，不学戒时小僧人很快乐，一学起戒就很痛苦，因为做又做不到，不受又不行。闻思修行也是如此，要是每天必须学那么多论典，背那么多颂词，很多人未必能做到。

谈到闻思修行的标准，其实在我们学院里，只要能讲好《大圆满前行引导文》和《入菩萨行论》，或者能通达某一部论典，到了世间城市里，就可以成为一位三藏法师了。因为面对大部分世间人，我们也只有讲这些内容的空间。虽然在学院里光会讲《大圆满前行引导文》并算不上什么，但如果你去到一个罕闻佛法的地方，一生中能把这部法传授给很多人，那你对于当地而言，足可称得上是一位举足轻重的大法师。就好比初劫时遍地都是粮食，毫不稀奇，但是到了饥馑劫，哪怕一点点粮食也很关键，可保人不被饿死。我在外面讲课的时候，这种感受很强烈。

在这方面，我们学院的道友，只要有一定闻思修行的境界，有良好的人格和清净的戒律，应该都可以实现。此论中人格贤善的标准，只要是比较善良的人应该都能达到；戒律清净的标准，就连居士都能做到，更不用说出家人了。有了这两方面的基础，再加上对闻思修行的坚持，你们在这里求学六七年，也能学有所成。也许你精通《中观四百论》《量理宝藏论》《现观庄严论》，但去到外面不一定有人听你讲，听了也不一定听得懂，所以你们将来下山，如果传讲五部大论，不一定有市场，但弘扬《大圆满前行引导文》应该会有很多受众。五论班的道友听了可别不高兴，这的确是事实。你去外面跟别人说，我是某某佛学院来的，要不要给你讲个《中观根本慧论》？

“啊？《中观根本慧论》是什么？我来听听。”结果一听到“不一亦不异，不来亦不去”就晕了，“这个法师是不是疯了，我明明看到有来有去、有生有死，他在说什么啊”，最后听众全都走光了，有这个可

能性。

法王在世的时候，我们学院曾经办过一个“活佛班”，结果不太成功，因为一些活佛多少有点高傲，不太乐意闻思复杂的法义，听众渐渐就都跑了，最后班里几乎只剩下讲法堪布自己，这算是我们办学的一个失败案例。同样，我们如果一上来就给别人讲中观应承派的观点，人家可能接受不了。所以大家对外弘法的时候，一定要先从简单易懂的讲起，就像这篇《教诲甘露明点》，人人都能接受，不会有太大压力，达到其中的标准也不是很难。

如果有人实在没办法一次性守四条根本戒，那可以先劝导他们，能不能戒酒，能不能不杀生，能不能不邪淫。这样循序渐进、逐步引导，等他们打好了基础，再讲更深的法，才会被接受。所以，在座各位要学会观察受众，这很重要。不然学了一辈子中观，下山以后逢人就讲《中观根本慧论》，别人可能吃不

消。《中观根本慧论》都接受不了的话，《现观庄严论》就更不用说了。（众笑）

那我们是不是就不用学这些论典了呢？当然不是。在佛学院里，不学五部大论那还学什么？大家来到喇荣，不就是为了学习，为了修行，为了利益众生，除此之外我们还有什么所求？如果你天天在这里享用三宝的财物，但什么闻思修行都没做，戒律也没好好守，那可能要背一些“债务”，这是没有必要的，还不如去社会上混。所以，大家一定要把该学的学好，但是将来出去弘法的时候，不要认为自己的境界别人也能马上接受。现在很多人只考虑自己想讲什么，根本不考虑受众的根基，这其实是一个很大的歧途，所以在这方面大家一定要注意。

法王以一种较低的标准，给我们指明了贤善人格、清净戒律和无垢智慧这三点原则，以上已经全部讲解了。

甲三（末善）分三：乙一、造论功德；乙二、回向善根；乙三、造论后记。

乙一、造论功德：

未得妙道初学者，盲修伪装成就者，

自诩擅讲少数者，见此则如药除毒。

这个偈颂讲的是此论的功德。

这里列出了几种人：第一种是未得妙道者——从未学过佛法、未入佛门，或者没有得到真正的解脱道的一类人；第二种是初学者——虽然已入佛门，但没有任何基础，就像小学一年级水平，刚刚皈依发心，对什么都有新鲜感，但相续中可能还有一些邪知邪见；第三种是盲修瞎练，但假装有成就的人——明明修行很不好，却伪装成大成就者的样子，胡说八道、乱讲神通，或是根本没有好好修行，却以修行者自居；还有一种是自诩善讲者——自以为口才很好，整天夸夸其谈，或者自认为是大法师、大学者，好为人

师，觉得自己很了不起。

以上提到的未得道者、初学者、伪装者、自视甚高者这四类少数人，他们如果看到这篇《教诲甘露明点》，应该会受到一些触动和刺激。未入道者和初学者学了这些要点，就能建立原则，“原来真正的道是这样的”，由此就能很快消除原有的邪见；盲修瞎练者和自诩善讲者看了这些标准之后，也会反省自身，“原来我连修行人的底线都未必达到”，如果连贤善人格、清净戒律、无垢智慧这几个基本点都不具足，那还谈什么修行成就，更不敢夸夸其谈了，而会心生惭愧。所以，这些道理就像一剂妙药，能清除所有毒性。如果任由毒性存在于我们的相续中，就会害人害己，而依靠《教诲甘露明点》这剂疗效绝佳的妙药，把毒性全部消除，那就万事大吉了。

正如此喻，法王撰著这部小论的目的，就是要给那些修行不好或是装模作样的人一点提醒，以此令他

们获益。其实这不仅是针对他们，我们这里很多人，包括我自己，看到这些道理也会感到惭愧，原来自己连这三条最宽松的标准都不一定具足。但与此同时，也会觉得自己只要今后多加注意，还是很有希望的。不论在人格、戒律，还是智慧方面，我们只要努力，都能达到法王的要求，所以并不会悲观怯懦。

如果法王没有给我们指明这些要点，想想有那么多戒条要守，有那么多人规教言要听，更不用说显宗密宗的经续论典浩如烟海，光是密宗就有事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部的无数法义，如果都要通达无余，那确实有点难。但是，法王在这里提出的三条标准，凡是愿意学法的人，都有希望达到。戒律上，只要不违犯根本戒，基本上就能在僧团中生活；人品上，只要愿意好好做人，达到这六点应该不难；智慧上，就更容易了，只要每天对真实教言处稍微闻思修行就可以，这是任何一个修行人都能做到的。

所以，这些标准可以给大家带来一种安慰、一种希望、一种鞭策，我们只要努力按照法王的教言去做，都可以成为法王合格的弟子，也有资格住于僧众之中。从这些最低的、最基本的，也是最主要的要求做起，将来才会有弘法利生的可能。

也许有人对这些道理不以为然，包括刚才提到的那四类人，即便看了《教诲甘露明点》也毫无感觉，甚至还会诽谤，这种人另当别论，一般来讲，但凡稍有良知的人，都会对其中的道理有所领悟。

乙二、回向善根：

此为自心得串习，亦为利益诸心友，

以清净心所说善，愿众生同文殊尊。

法王在最后的回向文中表示，这部论一方面是为了让自己内心对这三条要点继续串习——其实以法王的人格、戒律、智慧，根本不需以这种方式串习，这

是他老人家的谦虚之辞；另一方面也是为了利益后学者，也就是我们这些追随法王的弟子。所以法王以非常清淨的心宣说了这部论，将此善根回向给众生，愿所有众生同文殊菩萨一样，获得智慧本尊的果位。

乙三、造论后记：

具八吉祥数之此偈，请住于解脱大密光明身之寂静处僧众为主想依我言教奉行之诸位背诵词句，法义入心。土蛇年（1989 年）三月十六日，阿旺罗珠宗美造。

最后是造论后记：本论正好有八个偈颂，所以具有八吉祥之数。解脱大密光明身之寂静处，就是我们喇荣沟的别称，因为在这里有很多人获得了虹身成就，成就了光明身。法王要求居住在这里的以僧众为主的想依止他依教奉行的弟子，要背诵上面的词句，同时将其中的法义融入内心。

此论是法王如意宝阿旺罗珠宗美于土蛇年，也就是 1989 年的藏历三月十六日所造。那应该是法王去北京的中国藏语系高级佛学院传法后的那一年。

2023 年 5 月 18 日译于喇荣

这部论是我这段时间刚刚翻译出来的，希望在座各位，能背诵的尽量好好背诵，实在不能背诵的也尽量多多阅读，以此来要求自己，这也是跟法王结上善缘的一种方式。

下面给大家念一下传承。

（堪布念传承）

《教诲天人甘露》讲解

2023 年 5 月 23 日

今天给大家讲法王如意宝的教言——《教诲天人甘露》。

（堪布念传承）

本论分三：甲一、初善；甲二、中善；甲三、末善。

甲一（初善）分三：乙一、论名；乙二、顶礼句；乙三、劝请句。

乙一、论名：教诲天人甘露

本论以比喻来取名，将法王的教诲比作天人的甘露。就像天人的甘露可以治愈任何疾病，这篇教言也

可以治愈人世间各种贪嗔痴烦恼的疾病。依靠法王的这番教诲，我们能够获得世间和出世间的快乐。

我以前在 UC 开示中，以长行文的形式给大家分享过这篇教言，这次是用偈颂来讲解，因为法王的原文就是偈颂。下面就给大家简单地从字面上介绍一下。

乙二、顶礼句：

十力自在如来子，忆念根除轮回处，
吾怙虹身金刚尊，令汝心转菩提道。

这是法王对麦彭仁波切的顶礼。麦彭仁波切是什么样的呢？是具足十力的如来之子。佛陀真正具足十种力，这十种力大家都应该清楚，菩萨具有相似性的十力。我们只要忆念这样的如来之子，轮回的一切处都能根除。法王对麦彭仁波切祈请道：我唯一的怙主虹身金刚，请令众生的心转入菩提道当中。虹身金刚是麦彭仁波切的异名，麦彭仁波切也被称作麦彭嘉列

多吉、麦彭虹身金刚、麦彭克胜诸方等等。麦彭仁波切就像文殊菩萨一样，我们只要对他祈祷、忆念，就能根除轮回，获得加持。

法王在这里如此祈祷：“我相信，凡是听闻这部论典的人，肯定会获得文殊菩萨、麦彭仁波切和法王如意宝无二无别的加持。”听到这些教言以后，我们的修行确实会与过去有所不同。所以，我们很有必要经常祈祷上师、祈祷麦彭仁波切。大家都知道，法王如意宝的许多教言中，开头都会顶礼麦彭仁波切。在座各位都学过很多麦彭仁波切的论典，我自己翻译他的教言时也特别有信心。在这里，法王首先通过祈祷麦彭仁波切来加持我们的相续，让我们这颗本来陷于轮回的心很快转入菩提大道之中。

乙三、劝请句：

挚诚心友请谛听，振振空谈有何用？

此汇甚深微妙法，精炼忠言铭刻心。

法王在这里以一种呼唤的方式说道：真诚的心友们、具信的弟子们，请好好谛听，那些侃侃而谈、振振有词的空谈高论，并没有什么实际意义。有些人讲起法义来口若悬河、滔滔不绝，但如果没有抓到实质重点，讲得再多、再好、再漂亮，也没有多大利益，最重要的是要掌握一个核心的教言。法王在此论中将佛陀甚深广大的众多妙法，提炼成了醍醐一般、特别精要的忠言，分享给大家。如此难得的教言，希望每一位弟子都能铭刻于心。

这里很多人从没见过法王如意宝。有些人虽然见过，也得过教授，但即使你们亲见法王本人，除了能依色身得到一些摸顶加持以外，教言方面没有比这更殊胜的窍诀了。所以我们现在其实非常幸运，虽然法王到今年年底已经圆寂了二十周年，在座大多数人没能见到他的色身，但能得到法王的教言，也与亲见并无二致。很多前辈大德也没有直接见过上师，就像智

悲光尊者没有亲自见过无垢光尊者，但得到了他的幻化身赐予的教言，因此获得了成就。所以，我想大家也会从法王的教言中得到加持。

甲二（中善）分二：乙一、略说；乙二、广说。

乙一（略说）分二：丙一、重要四法；丙二、时时修持。

丙一、重要四法：

依善知识道根本，闻思妙法增功德，

净戒万千利乐藏，修禅诞生四圣母。

这篇教言的主要内容就是这四种重要的法。第一是依止善知识，这是大小乘一切道的根本。没有善知识摄受，修道不可能圆满。第二是闻思妙法。通过闻思，可以增上世间出世间的功德。第三是清净戒律，这是一切利乐的宝藏源泉。第四是修持禅定。通过修持禅定，可以诞生四圣之母，也就是般若佛母。

就如《现观庄严论》开篇所说⁴²，声闻、缘觉、菩萨、佛这四类圣者都是通过空性佛母而生的。所以，我们通过修持禅定证悟空性，就能获得圣者的果位。

以上是本论的略说，一开始就归摄了全文的主旨。如果别人问起这篇《教诲天人甘露》讲的是什
么，你们就可以告诉他，是依止善知识、闻思正法、
清净戒律和实际修行这四点。

丙二、时时修持：

此四摄要修菩提，必不可缺有足矣，

四种威仪任意时，念念莫忘心友兮！

接下来是时时修持。上面所讲的依止善知识等四个摄要，对于修持菩提是必不可缺的，有则一切齐全，无则一无所得。所以，我们要修菩提，必须具足

42 《现观庄严论》：“求寂声闻由遍智，引导令趣最寂灭，诸乐饶益众生者，道智令成世间利。诸佛由具种相智，宣此种种众相法，具为声闻菩萨佛，四圣众母我敬礼。”

依止善知识、闻思妙法、清净戒律和修持禅定这四个法。在行住坐卧四种威仪当中，任何时候都要念念不忘，时刻提醒自己，有没有好好依止善知识，有没有认真持戒，有没有闻思佛法，有没有修行禅定，如此反反复复观察自己的相续，不管什么时候，都不要忘失这四个要点。

最后法王感叹道：“我的心友们，我的弟子们啊！你们每一人都要好好观察自己的相续具不具足这四法。”如果具足，求证菩提就有希望，如果没有这四法，则很难趋入菩提之道。

有些所谓的佛教徒，并没有依止好的善知识，也不去好好闻思、持戒、修法，还自以为是修行人，其实他连修行的根本都没有。没有根本，谈何枝繁叶茂？所以，学院的道友们将来弘扬佛法时，哪怕只给人传讲一下法王这篇《教诲天人甘露》，也可以成为很多人生命中最重要教言。有些人见到一位上师就

问：“可不可以给我传一个窍诀？能不能赐我一个教诲？”其实就如我刚才所讲，我们即使亲自坐在法王面前听法，得到的也是这些教言。

这里不少道友也依止过法王多年，你们知道，法王一生中最强调的就是这几个要点——依止善知识很重要，清净戒律很重要，闻思修行很重要。这些实际上就是修行的核心。所以，大家千万不要忘记这些要点，要时时刻刻以正知正念来观察自己、监督自己。要是不具足这四点，修行就会慢慢倒退。因此，切记时时修持，不要忘失。

这是略说中的第二点。下面讲广说。

乙二（广说）分四：丙一、依止善知识；丙二、闻思妙法；丙三、清净戒律；丙四、真实修行。

丙一（依止善知识）分二：丁一、如何依止；丁二、上师瑜伽。

丁一、如何依止：

如何依止善知识？较心与目更爱重，
依教奉行语称赞，身侍无吝供所需。

我们应该如何依止善知识呢？对于上师，要比自己的心脏、自己的眼目，更为爱重。我们以前也讲过，依止善知识的过程中，应该把善知识视为自己的父亲、母亲、兄长，尤其是在密乘当中，要把上师当做自己的心脏、眼睛一样来对待。我们都很爱惜自己的眼睛，如果眼睛里进了一点灰尘，或者稍有不适，马上就会去保护它。对于心脏，我们就更加关心爱护了，所以父母总把自己的孩子叫做心肝宝贝。我们对于上师也是同样，一点损害都不能容忍，为了上师，自己的一切都可以付出，从心里和行为上这样做，这就是依止善知识的方式。

依止上师之后，就要做到依教奉行，上师不管有什么教言，都要无条件地照做。《前行备忘录》中讲

了很多关于怎样对待上师、怎样观清净心的内容，大家应该都清楚。

此外，我们还应该经常在语言上赞叹上师，而不能在背后说上师的不是。“喻班匝_ལ萨埵_པ，我们的堪姆真烦”，在藏地，好像人们都习惯在说别人过失前，加上一句“喻班匝_ལ萨埵_པ”，只要一听见这句咒，我们就知道他下一步要开始诽谤了——“喻班匝_ལ萨埵_པ，某某堪布真讨厌，我不喜欢这个人。”白天听法，晚上诽谤，这样其实造了很大的恶业。对于给自己传授正法的善知识，我们应该以语言来赞叹，以行动来承侍，以财物无有吝啬地供养，这才是依止善知识的方式。法王如果在我们面前，也会要求大家这样依止善知识，不能今天听法明天诽谤，不能从善知识那里得了法，转脸就对他不再理会。

有些人对善知识的法恩好像一点感觉都没有，

世间稍微有点修养的人都不会这样。就我个人而言，凡是以前给我讲过法的善知识，哪怕只是辅导，我都非常感恩，因为法很重要，我对法很爱重，所以对传我法的人也应该特别尊重，这是很重要的。如果没有这种心态，看谁好像都差不多，包括法王如意宝，也只是更为高大一些而已。这里的堪布、堪姆们，有的个子比你矮，有的身体比你弱，有的长相没你庄严，如果没有对法的重视，没有正确依止善知识的态度，看谁都会看成普通人，但实际上我们得到的法并不普通。世间道理也是如此，好的学生对老师永远是恭敬的。所以，我们每个人都要重视依止善知识的方式，这相当重要。

丁二、上师瑜伽：

皈处总集上师尊，昼观顶上夜心间，
虔信祈祷受四灌，安住心意无别见。

这个偈颂讲的是上师瑜伽。上师是一切的皈依处，是三世诸佛总集的本体。我们平时修持时，应该白天把上师观在自己的头顶，晚上睡觉时把上师观在自己的心间，就如《杰珍大圆满》《大圆满前行引导文》等很多教言中所讲。此外，还要通过虔诚祈祷接受四灌顶，观想上师的额间、喉间、心间三处依次发出白、红、蓝色的光，融入自己的三处，自己获得了上师身、语、意的功德，最后上师三处同时放光，融入自己心中，由此获得了本性身的果位。这个修法非常重要，大家以后有机会的话，最好看看法王在西方弘法时所讲的修行窍诀，修起来特别棒，我以后也想找时间给大家讲讲。

总之，要经常修上师瑜伽，祈祷得受道灌顶的四种灌顶，然后在上师和自心无二无别的见解中安住，最后把一切显现都观想为上师，皆是上师的身相、上师的声音、上师智慧的游舞。如此不断修持，自己的修行就会越来越有进步，境界就会越来越增上。

大家作为佛教徒，如果没有长期祈祷、长期修持，确实非常可惜。我看学院里大部分人都有自己的日常修行，但有些人虽然学了很多年，却一直没怎么修过。他们就跟不学佛的人一样，只不过多看了一些书而已，除此之外，平时没有功课、没有禅修，对修行也没有兴趣。虽然大家同样在依止善知识学习佛法，但修行上确实差别很大，就像五根手指有长有短。好的修行人在日常生活当中会时时祈祷上师，经常修习上师瑜伽，白天把上师观在头顶，晚上把上师观在心间，最后在光明中入睡。但有些人确实比较懈怠，很少做这些祈祷和修行，这样可不太好。

讲完了上师瑜伽，接下来讲闻思正法。闻思正法分为两个方面，一是广闻博思，就是广博地进行闻和思；二是实修无疑，就是修行的时候没有任何怀疑。

丙二（闻思妙法）分二：丁一、广闻博思；丁二、实修无疑。

丁一、广闻博思：

师前所应闻思境，显密明处教义海，

学已能除心之暗，成现后义圆二资。

依止上师后，我们就应该在上师面前好好闻思。闻思的对境是什么呢？就是显宗和密宗的佛法、大小五明等明处，所有这些广大无边、浩如烟海的教义。学习之后能起到什么作用呢？可以遣除我们心灵的黑暗。不论显密佛法还是世间知识，通过学习，每个人无始以来潜藏于心中的黑暗、愚痴、痛苦，统统都能清除。遣除了心里的障碍，不仅能成就今生后世的大义，而且从长远来看，更能圆满福德资粮和智慧资粮。所以，法王要求我们每天都要对显密教义认真闻思。

大家在这里可能还好，但有些人一走出学院就开始散乱，没什么修行人的味道了。特别是在这个信息时代，很多人一玩手机、一刷短视频，几个小时就荒

废掉了，念咒的时间也没有，禅修的时间也没有，什么重要的修行都没有了。以前有些道友非常精进，现在却整天在手机上消磨时间，这样其实特别可怜。所以，我们应该每天不间断地对佛法进行听闻和思维，而且范围越广越好。

现在正值藏历萨嘎月，有个话题我想趁此机会讲一讲。其实不仅在藏地，国内外很多地方也都把这个月视为殊胜月，在这段时间内应该吃素，因为这个月具足了释迦牟尼佛诞生、成道、涅槃三个特殊的日子。我在很多年前就开始劝大家吃素，当然，汉传佛教在这方面一直有特别好的传统，所以，大部分佛教徒对于吃素应该没有太大问题。但趁这个殊胜月，大家也应该劝其他人吃素。既然佛陀是大悲的尊主，我们一定要以无损众生的行为来随学他，这是最好的善法。

大家都知道，我们这个喇荣山沟里所有餐饮全

都是素食。现在学院里到处都是素火锅，有些人今天吃这家，明天吃那家，吃火锅都快上瘾了，这样也不太好。偶尔去吃一顿，放松放松，也是可以的，但任何妙欲都不能不加节制。不过，我想这也说明在学院吃素非常方便，到处都是素食餐厅，间接来讲，也是很有意义的。这方面的道理我今天上午给藏僧们讲了很多。

丁二、实修无疑：

尤修精藏窍诀要，勿置表层听闻知，

独自住时定无疑，屡屡研习莫舍弃。

法王在这里说，做到了广闻博学之后，尤为根本的就是要选择一个最精要的宝藏窍诀，比如大圆满、菩提心、空性见，在所有佛法当中，我们应该找到最适合自己的教言来修行。我以前也讲过，大家在所学的这么多法本当中，必须找到自己终身修持的一两部

法，比如《法界宝藏论》《大圆胜慧》《文殊大圆满》《入菩萨行论》，这非常重要。所以，法王提醒我们，在浩如烟海的教言当中，一定要选择一个自己专修的法。

特别重要的是，不能停留于表层的听闻。有些人觉得，“我知道意思就可以了”“这部法我听过好多次，已经很了解了”，光在表面的层次上学一学是不够的，这不一定能改变我们的心相续。那么，要学到怎样的程度呢？法王给出了一个标准：要做到当你独自一人在山洞或林间闭关修行时，对所修之法没有任何怀疑，这样才可以。

有的人闻思的时候浮皮潦草，到了自己修行的时候，仪轨也念不出来，本尊也观不起来，理论基础也没有，只有一大堆怀疑和邪见，那还闭什么关，修什么行？所以，我们在听闻佛法的阶段，一定要找到一个适合自己的窍诀，对这个窍诀深入研究，做到远离

一切怀疑。达到这样的境界，你将来独自修行时才不会会有障碍。

各位道友应该趁现在对所学法义深入研习，不断分析研讨，进而再再串习，持续修行，不能舍弃，这样才能获得长久的利益。当你做到独自修行有把握的时候，这才可以。所以，对于闻思，我并不要求大家精通所有经论，但你们至少要做到，将来自己一个人实修的时候，不会有怀疑。就如我以前在微博上说的：父母在的时候，生活要自理；上师在的时候，修行要自理。

丙三（清净戒律）分二：丁一、离戒过患；丁二、具戒功德。

丁一、离戒过患：

若离清净戒律饰，具种才貌亦不美，

持有施等善资海，亦无济事迈恶趣。

修行人如果离开了清净戒律的装饰，即使拥有高贵的种姓、过人的才华、美丽的相貌、丰厚的财产，也都不值得稀罕，不庄严也不美观。戒律是一切功德的基础，其中不仅有居士戒和出家戒，还包括了做人的基本原则。不管你是富二代、官二代，或者长得多好看，如果连人格规范的底线都守不住，那表面再怎么光鲜都是不美的。没有戒律的基础，再做多少布施、供养等积累善资的行为也无济于事，前方等候你的只会是地狱、饿鬼、旁生的痛苦。

《亲友书》中还说⁴³，一个人如果具有智慧和戒律，就是一个很好、很庄严的修行人。世间人总是羡慕美貌、财富、口才这类优点，但其实这些都不是根本，最重要的功德，就是要有一种自我约束的能力，这就是戒律。

43 《亲友书》：“族貌闻虽具全士，然离慧戒非受敬，何者具此二功德，彼无他德亦应供。”

丁二、具戒功德：

具戒虽无余功德，天等众赞撒鲜花，

未集财富自然聚，轻易踏上菩提道。

离戒的过失是不庄严，那具足清净戒律有什么功德呢？即便没有闻思修行、智慧才干等其他功德，只要你守持清净的戒律，天人就会为你撒下吉祥的鲜花，对你时时称赞、护佑，护法神也会处处给你帮助。虽然你没有特意去寻求，但财富受用会自然而然向你聚集，最终能够轻而易举地踏上菩提之道。

我们可以看到很多这样的现象，戒律清净的人，不管走到哪里，各种资源都会滚滚而来，不会有生存上的压力。的确，在座很多出家人能过着现在这样无忧无虑的生活，这也是本师释迦牟尼佛的恩德。我经常这样想，要不是依靠佛陀，我们每天不知要为了吃喝承受多少辛苦。

赚钱谋生并不容易，在我们藏地，这几个月正是挖虫草的时候。挖虫草是很辛苦的，我自己虽然没有挖过，但也经常看到老乡们在山上到处找虫草，有时候运气不好，一天下来一根都找不到，又冷又饿，满面风霜，最后换来的收入也没有多少。你们未必特别有学问，未必特别有能力，但是依靠佛陀传下的这身袈裟，住在哪里都能有口吃的。且不说佛陀教授我们大悲空性藏这些大的恩德，光是让我们吃穿不愁这一点，在当今这个时代，也是非常难得的。

记得随法王去美国弘法时，我们乘了十几个小时飞机，先抵达夏威夷，然后去旧金山。当时接待方请我们在一个餐厅包间里吃饭，法王突然开始流泪，大家都不知道为什么。法王好像默默念了些什么，然后说：“佛陀的恩德真大，在这个陌生的国度，我们能得到不同肤色的人款待，归根结底是佛陀的恩德。”当时我没那么想，觉得这不是佛陀的恩德，而是靠当地佛教徒的供养。但是现在回头来看，确实是那样

的，全赖佛陀的恩德，出家人才能有吃有穿。

世间人为了生计，打工上班也好，做买卖也好，都在奔波劳累。有些人讨生活特别不易，我有时看到有的老人在街上摆摊卖一些小饰品，生起悲心，就故意买几个，虽然我自己用不了，但这样对他来说应该会有些帮助。那天慈诚罗珠堪布和我一起喝茶，一位擦鞋匠走过来问要不要擦鞋，堪布说：“要要要。”我奇怪：“你的鞋很干净，有必要擦吗？”他说：“我昨天就擦了一次，今天再擦一次。”擦完之后，人家要多收二十块钱，堪布也说：“可以可以。”虽然对方的行为似乎不太诚信，但是帮他完成一单生意，应该能给他带来点利益。

所以，光是对照世间生活，佛陀对我们的恩德确实也是极大的。特别是当我们具有了清净的戒律，就会如《开启修心门扉》中讲的一样，修行人不需勤作也能自然而然获得食物。更何况依靠持戒，我们能轻

易踏上菩提之道，这就是清净戒律的重要性。

丙四（真实修行）分二：丁一、次第修道；丁二、劝修《心性休息》。

丁一、次第修道：

如不饮水不解渴，未修正法不解脱，
故修四厌皈发心，生圆大圆殊胜道。

人不喝水的话就不能解渴，同样的道理，如果只是理论上明白，但没有真正去修行正法，就不可能获得解脱，所以一定要实际修行。法王在《忠言心之明点》中也说过：“复次劝请莫耽句，胜深要义融心底。”再再地劝说我们要好好修行。那具体应该怎么修呢？首先是修共同加行的四厌离心——人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，接着修不共加行的皈依、发心、金刚萨埵和供曼荼罗，这些是前行。修完前行之后，就可以修密宗的生起次第和圆满次第，

然后就能进入无上大圆满的殊胜道。这些是修行的基本要理，我想很多人在理论上是明白的，但实际上修得怎么样，你们应该问问自己。

丁二、劝修《心性休息》：

如何修行道次第？依全知师甘露雨，
九乘精髓心休息，善说法义常串习。

我们应该如何按次第修法呢？要依照全知无垢光尊者龙钦绕降的教言甘露法雨，这是九乘次第的精华。这里说的就是《大圆满心性休息》颂词和《大圆满心性休息大车疏》，我记得在法王圆寂那年我好像讲过，当时只讲了显宗部分。很多新来的人可能都没有得过这部法，昨天喇嘛的教务科劝请慈诚罗珠堪布传讲《大圆满心性休息大车疏》，但他没有答应。

法王如意宝要求我们以《忠言心之明点》和《大圆满心性休息大车疏》的次第来修行。《大圆满心性

休息大车疏》内容很多，但你们如果有信心的话，即使没有人讲，只要有一定的佛学基础，自己也应该能看明白。对于九乘次第的精华《大圆满心性休息》的善说法义，我们应该长期去串习、了解、实修。

除了法王在此给我们推荐《大圆满心性休息》之外，华智仁波切也在一篇教言中推荐了这部论。其实，《大圆满心性休息》就是我们宁玛巴的道次第论，大家应该重视起来。如果你亲自面见法王如意宝，法王也会劝你看《大圆满心性休息大车疏》。我们这里很多人对这部论非常精通，有些堪布、堪姆也多次传讲过。我即生当中不一定再次传讲，因为现在年龄和身体各个方面的条件都不太允许。就像法王当初在美国讲法时常说，“我这次是第一次来，也是最后一次”，后来确实是这样的。《大圆满心性休息》的内容那么多、那么广，我想这辈子要再讲一遍应该是没有机会了，但是你们听到法王这样推荐，可以自己好好学、好好修，反正我已经给你们翻译过了。

整个论体部分到这里就讲完了。

甲三（末善）分二：乙一、回向；乙二、造论
后记。

乙一、回向：

所说善根愿众生，离二障垢无上觉，
你我生生世世中，蒙麦彭尊予摄受。

法王最后说道：我讲这些法的善根回向给所有的
众生，愿一切众生远离烦恼障和所知障，获得无上正
等觉的果位，并且希望你我生生世世中都能得到全知
麦彭仁波切赐予的加持和摄受。

乙二、造论后记：

经哲罗喇嘛劝请，阿旺罗珠宗美造，增吉祥！

这位哲罗喇嘛，我刚来学院时还在，后来不知道

哪一年圆寂了。他原来就住在门措上师修的大转经轮附近。那时候他总是穿得像个瑜伽士，不是很讲究。我们学院刚开始招收女众的时候，他们家住了一位觉姆。哲罗喇嘛应该是法王在色达的老乡，这篇《教诲天人甘露》就是他当时劝请法王造的。

我们可以看到，藏传佛教中，很多上师身边的人经常会劝请造论，而现在有些弟子更喜欢劝请吃饭：

“您可不可以跟我们一起吃个饭？”对佛法方面却好像没有太多希求。当然，在佛法上的劝请也不一定是造论，我身边也有人劝请我翻译，但我不一定都能答应，因为实在没有时间。并不是说非要这样劝请不可，但大家也知道，麦彭仁波切的很多注释都是弟子劝请而造的，就连我以前也向德巴堪布劝请造过一些论，包括《大圆满心性休息》的注释、《窍诀宝藏论》的注释，我记得应该有四部论是我劝请造的。

其实，在上师住世的时候，弟子多劝请传法造论

还是很有必要的，就像当时哲罗喇嘛请法王如意宝赐一个教言，法王就造出了这篇《教诲天人甘露》。阿旺罗珠宗美造，增吉祥！

2023年5月23日清晨译于喇荣

这是我今天清晨刚翻译的。昨天我很晚才回来，今天上课不知道讲什么，就把这篇《教诲天人甘露》译出来了。以前我们以长行文的形式学过，这次用偈颂的方式来讲，让大家得到法王如意宝的加持。法王以前也讲过，我有这个传承，所以今天给大家进行这样一个法供养。

《无常悲歌·瀑布妙音》讲解

第1课

2023年5月24日

今天我们讲法王如意宝的《无常悲歌·瀑布妙音》。

这次宣讲的方式，不在中间加科判，只在字面上简单解说。当然，它的字面意思很简单，谁看了都懂，但有些词语的表达，我做些讲解的话，大家会更明白。其实，十几年前我也翻译过它，但当时是用长行文的方式，现在来看，可能不那么好解释，今后做讲记也不是很方便——昨天下午我看了一下，本来觉

得应该可以讲，但后来感觉，有些词用颂词的方式表达会更好，所以今天我又重新翻译了。

这篇《无常悲歌》讲一切都是无常的，所以就有一种悲哀的感觉：“啊，世间当中没有一个常存不变的法。”实际上，任何世间都有一些悲歌，当我们看到器世界和有情世界都是无常的，就没什么可欢喜的了。但这里是用一种“歌”的方式来表达，它比喻为“瀑布妙音”。我们知道，喜欢旅游、喜欢浪漫的人，在路边听到瀑布的声音，会觉得特别美妙动听，非常欢喜。所以，表面来看，这是一个悲伤的歌，但实际上，这种“悲歌”听了还是很有意思的。

以前法王如意宝在世时，经常有一些道友在法王面前唱它，唱着唱着特别有感觉，也非常感动。当年我刚来学院，在法王的著作里发现了它，也立即背了下来。后来，1986年我去安居讲课，就尽量给一些老乡讲这个《无常悲歌》，因为我对它很有感觉。这两

天要讲完的话，不一定一个字、一个字地念，而是根据每个颂词的内容，在字面上做个大致介绍。

《无常悲歌》的标题名称，应该这样来理解。

散摄浩瀚坛城者，至恩麦彭法王尊，
安住绽放心莲垫，即性唱此道情歌。

在散摄浩如烟海的坛城主尊——具有无比恩德、无与伦比的麦彭仁波切尊者的座下，我（法王）祈祷：“请您安住在我心间绽放的莲花垫上。现在，我即性唱起这首道情歌，祈请您加持我。”

第一个颂词是对麦彭仁波切的顶礼句。

实际上，无论散发也好，摄收也好，一切浩如烟海的坛城主尊，就是麦彭仁波切。佛教密宗当中有特别多的坛城主尊，这里主要指，清净刹土中清净的器情世界（比如极乐世界也是一个坛城），所有寂忿本尊坛城的摄收者或散发者，就是具有无比恩德的麦彭仁波切

尊者。

我们常说“上师的加持融入自心”，这是很大的修行和证悟。所以，法王说，自己现在要即性唱起一串一串的无常道情歌——因为下面是用不同的方式来宣讲无常：有器世界的、有有情世界的、有万事万物的，各种无常的道理。

首先，在这里，法王唱道：“请麦彭仁波切您住在我心莲当中，加持我。我现在要唱起无常的歌，愿所有听到、看到这首歌的众生，相续中能真正生起无常的觉受。”确实，如果相续能生起无常观，那我们修什么法都很容易。佛陀也说⁴⁴，所有的足迹当中，大象的足迹最好；所有的观想当中，无常的观想最殊胜。

夏日草木鲜花艳，赏心悦目如天境，

44 《涅槃经》：“一切众生迹中，象迹为上；是无常想亦复如是，于诸想中最为第一。”

冬季风霜来袭时，内心徒增生忧伤。

夏日的草木茂盛、鲜花绚丽多姿，赏心悦目的景色就像天界。可是，当冬季的风霜来袭之时，一切就变成了满目荒凉。见此情形，心中徒然生出一种忧伤。

第二个颂词说，夏天的花草也是无常的。

大家知道，夏天的花园非常美。尤其是藏地的草原或山顶，五颜六色的鲜花遍满大地，就像天界迁移到了人间。我们喇荣周边的山上，到处也开满了红色、蓝色、白色的野花，在那里坐一会儿，就会心旷神怡。不知你们城市里的人有过这种感觉吗？我们这边的人从小生长在这样的环境，到了夏天，花海特别美，心情也特别好。

但到了冬天，喇荣的周围全是荒秃秃的，就没什么花草了。让人看了不禁感慨：“夏天的这个地方那么美，现在却一片萧瑟了。”尤其是大草原的冬天，

让人特别容易产生一种极大的厌离心或者悲伤的感觉。《大圆满前行引导文》也说，夏天遍地都是花草，可到了冬天的时候，走一天的路都找不到一朵花。云南、海南等地都是四季如春的，但我们藏地，春夏秋冬四季分明。当夏天的美景逝去，看到冬天的荒凉景象，就会油然而生出一种悲伤：这就是一种无常。

所以，夏天有花、冬天没花的时候，对于没修过无常的人来说，可能没什么感觉；但对修无常的人来说，这个地方原本那么美，现在却变成了这样，自然而然就有感觉了：“啊，一切都是无常的。喇嘛钦！”

绚丽多彩百花园，美丽蜜蜂竞相鸣，

虽想长久乐嬉戏，前世业感无法挡。

夏天，绚丽多彩的百花园里，开满了缤纷的花朵，美丽的蜜蜂争先恐后地唱起它们的歌。然而，蜜蜂虽想长久地在其中享受欲乐，快乐地生活，但前世的业力谁也没办法阻挡，到了秋天，便不得不离开。

第三个颂词，主要讲蜜蜂。法王用鲜花、蜜蜂，以及大自然的美丽景象，来介绍无常的道理。

蜜蜂、蝴蝶、白云等等，是藏地诗学家们经常使用的题材。蜜蜂的声音是很好听的：“呜呜，呜呜呜呜……”像唱歌一样，里面有很多细微宛转的音调。它们不断享用着花蕊中的花汁，快乐嬉戏。但是，由于前世的业力，它们只有夏天短短的两三个月寿命，到了秋末打霜的时候，很多蜜蜂就都冻死了；下大雪就更不用说了，蜜蜂都已经不见了。我家的院子在秋末就经常可以看到蜜蜂的尸体。

所以，“夏天的花园那么美，蜜蜂的声音也那么动听。可现在呢？花儿已经凋谢了，蜜蜂也已经死了……万事万物是无常的，人间的悲欢离合也一样。”到那时，心头会自然浮现这种感觉。

林间杜鹃婉转声，自令神往之供品，

初秋之时深思此，岂非开示无常师？

夏天的林间，杜鹃（布谷鸟）的声音婉转、美妙动听，是让人心神向往、感觉愉悦的妙音供品。可到了初秋的时候，杜鹃的声音已不知所踪，尤其是夏天最后一个月，它的叫声基本就听不到了。如果好好思维其中的道理，岂不就是一个开示无常的善知识吗？

第四个颂词，是通过夏天杜鹃声音的无常变迁，来让大家观无常。

有些人没怎么听过布谷鸟的声音，可能跟生活环境有关吧。在藏地，每年第一次听到布谷鸟声音的时候，大家都很开心。尤其是早上起来，听到了“布滴布滴——布滴布滴——”当然，有时它也这么叫：“咕咕——咕滴——咕滴咕滴——”

实际上，布谷鸟的婉转声音，是令人向往的妙音供品。以前夏嘎巴尊者在青海写的道歌中，就经常用布谷鸟的声音来作比喻。法王如意宝也在很多道歌里

讲到过布谷鸟，比如，他老人家在五台山作的道歌中说⁴⁵：“布谷鸟和我是一起来的。在这里，布谷鸟不断地给大家唱起美妙的歌，我不断地给大家转法轮。现在到了秋天，我们两个没能再相会，而明年的时候，布谷鸟可能还会来，我这个老人不一定再来。但即使我们今生没再见面，来世也将在极乐世界相见。”当时是1987年，法王即将离开五台山，很多人祈求法王留下来传法，法王就在观音洞还是什么地方对他们唱了这首歌。

夏天的时候，布谷鸟的声音确实动听。而且，它是非常吉祥的鸟，只要听到它的声音，什么事都能成办。我以前也讲过，春天第一次听到它的声音的时候，你正在做什么，那么自己这一年做什么就会跟这事有关。我今年听到的布谷鸟声还可以——那天我去做一些佛事的时候，听到了它的声音。

45 1987年春天，法王如意宝率领一万余僧俗朝礼五台山。

所以，大家应该多观察。否则，没有思维无常，对此就没什么感觉。

“你听，夏天有布谷鸟叫了。”

“有有有，很动听。”

“现在是冬天，没有布谷鸟的声音了。”

“对对对，现在听不到了。”

除此之外，很多人不会更深层次地想夏天的布谷鸟是怎么叫的，现在又是怎么无常的。其实，这也可以用比喻说，某个上师转法轮的时候，大家很开心，然而传法一旦停止，就说明无常已经现前了。比如，我经常听一些已经圆寂了的上师的传法录音带，听到那位上师讲课的时候，旁边有很多乌鸦、喜鹊、麻雀的声音，心里就涌上一种忧伤：“那时的场面，不仅是人在听，包括鸟也在听。但现在呢？大多数人都离开了世间，包括那时的飞禽也离开了。”

细雨孕出艳彩虹，装点云间现似美，
瞬间即逝无踪影，观此现量显无常。

夏天，细雨、微风和阳光等因缘具足的时候，就会出现艳丽的彩虹，在密云间显得特别美。但它显现以后，瞬间就消失得无踪无影了。对此，我们应该观察：彩虹生灭的这种现量，实际是最深刻的无常善知识。

第五个颂词，是用夏天的彩虹来观无常。

其实，我们学院的春天也经常出现彩虹。一般来说，出现彩虹的时候，诸多大德会将之看作非常吉祥的缘起。比如，在转法轮、诸佛菩萨降生日的时候，以及在各种佛塔附近，经常会出现五颜六色的彩虹，都特别美。可是当我们惊叹着：“哇，这个很好看！”赶紧拿手机拍照的时候，彩虹一下子就消失了。那么，“观此现量显无常”，这时我们就应该观一观彩虹的生灭：它是怎么产生的？然后又怎么灭的？这个

现量显现，就是最深刻的无常善知识。

所以，大家以后看到彩虹时如果只会感叹：“啊，真好看！”而没什么其他感觉的话，就说明无常修得不好。应该在看到彩虹的时候想：“这真的特别美。但过一会儿，连它的踪影都找不到了。”实际上，人间的荣华富贵也好、美名也好，这一切的一切，显现的时候，确实很庄严美丽，可因缘变化的时候，很快会消失无踪。所以，大家以后看到彩虹的时候，能不能思维：“这就是指示无常的真正善知识！”而不只是拍一个照片，到处炫耀：“我看到彩虹啦！”

看到彩虹也很好，但它的背后指示着什么呢？就是一切的世间妙法都像彩虹、像梦一样。在形容“幻化”的比喻中，经常用到彩虹、梦、幻术等等，这些都是表述“显而无实”的最佳比喻。

以上是用彩虹来比喻无常。

秋云丛积如雪山，不稳空中消无迹，
想必自是教行者，今生安乐不可信。

秋天的天空中，丛积的白云像雪山一样庄严，一朵一朵。可是它很不稳固，一会儿就从虚空中消失得无踪无影了，想必是在教导修行人：今生的所有快乐，其实是不可信的。

第六个颂词，是用秋天的云来指示无常。

关于秋天，有时用澄清的蓝天来比喻某些意义，有时是用白云——因为秋天的天气变得比较快。但实际上，春天变得更快：一会儿下雨，一会儿出太阳，一会儿刮风。就像人们常说的：“你的心就像春天的天气一样，变幻莫测。”

秋云，一般用来比喻人们的财富或寿命。很多佛经就是通过“秋天的白云会很快消失”的比喻，来教导修行人：今生当中，不管你是有钱还是有才华，或

者是相貌端严，这些看起来是能让你暂时快乐，可它们就像秋云一样，很快会消弭无踪。所以，我们拥有健康的时候，要好好修行；拥有财富的时候，也要好好修行。总之，我们现在拥有的一切是不稳固的，用秋云来代喻。

现在虽然还没有到秋天，但夏天的云朵也可以在高原上见到。当你看到蓝天上的白云一朵、一朵，就应该思维：“过会儿，这朵白云就会不知下落了……就像世间所有美妙庄严的欲妙，实际都是不稳固、不可信的。最终都将很快地消失。”

大家应该生起这样的定解啊！

广袤坚固三千界，终为火水风毁灭，

个人所建家宅院，知此决定不可靠。

广袤坚固的三千大千世界，终将被七火一水一风毁灭无余。了知此理之后，就会知道，个人所建造的

家宅院舍决定不可靠。

第七个颂词说，外境的一切，包括我们的住宅都是无常的。到最后，地球、天地、银河系……所有广大无比的世界，都会以各种因缘被摧毁。

1993 年，我们去美国，那里的双子塔⁴⁶有一百多层，是当时全世界最高的建筑。后来，恐怖分子摧毁了它——其实它真正被撞的时间就短短几秒，然而过了大概两小时，双子塔就轰然垮塌了。

所以，我经常想，如果在世间当中修一个经堂或宾馆，现在看起来确实很坚固，比如铜做的、水泥做的，有些建筑也能保存几百年。但实际上，无常出现的时候，所有的这些终将毁坏无余。那么，我们所建造的宅院，又有什么坚固性可言呢？一切建筑都决定是不可靠的。

46 美国纽约的世贸双子塔是两座外观相同、高 110 层的塔楼，它的建造耗时 7 年，竣工于 1973 年，是当时世界上最高的大厦。2001 年 9 月 11 日，基地组织的恐怖分子用飞机摧毁了世贸双子塔，导致近 3000 人遇难。

那天，我们寺院里的一个老和尚上午跟管家说：

“我的院子有点歪，墙会不会倒？你们有没有维修计划？”然而到了下午，他突然死了。人往往就是这样盲目自信，可能他以为，院墙会比他先倒下。但院墙还没有倒，他自己已经倒下了。所以，无常就在我们身边。包括我们的寺院、道场、商店，所有的建筑看起来很坚固，但最后以各方面的因缘，也不可能长久。

在喇荣，上课的经堂都经过精心修建。这些年，我们也不断在更换建筑材料——这次换成一种最坚固的，下次又换成另一种最最坚固的。现在，我们觉得这些都很坚固了，但其实呢？并不见得。因为一切都是脆弱的，随时都会无常变化。想一想，三千大千世界、地球最终都将要爆炸，那么，我们自己所造的木头房、板皮房，或者水泥房，这些建筑其实也并不坚固。

我们学院原来都是土坯房，就是挖一些土坯堆起来，在墙的中间留一点点空，再用塑料袋子稍微贴一下，就是窗户了。后来，大家的房子慢慢变成了板皮房，再后来又变成了崩壳房，现在变成了水泥房、玻璃房。有些人比较富裕，房子就又是崩壳又是水泥。

我们要知道，这些其实都不可靠啊！所以，对自己的房屋也不要太执著，因为真的没什么可执著。现在很多人买别墅，或者修各种建筑，但就我个人而言，确实对这方面都不贪。不管是房子、车子，还是什么外在的建筑——包括经堂，我们学院会尽量地建好，但实际上，它们也没什么可靠。所以，大家也不要耽著为“这都是我的”。其实，这些不过暂时是你的，但它一定会换主人——因为主人自己也肯定会被摧毁。

长寿劫数神变主，享禅定食天尊仙，
无法逃避死神敌，思自不亡必颠倒。

长寿的天人们在数劫中都不会死，神变也运用自如。但这些经常享受禅定所生的禅悦美食的天尊、仙人，最终也无法逃避死神大敌。所以，我们应该思维：“自己暂时不会死”的念头必定是颠倒、不可靠的。

这是第八个颂词。想一想，几千、几万年都不会死的天尊、仙人们，在世间活了那么长时间，但最后呢？还是必死无疑。那么，我们的业和烦恼那么重，身体又有那么多的病，而且现在的垃圾食品等各种食物中的毒素也很多，在这样的环境中，认为“我现在不会死”，只是一种没有任何依据的妄想。所以，我们要经常有一种死亡的准备。这并不是消极，实际上，对死亡有所准备，确实很重要。

以前，印光大师挂了一幅“死”字在自己屋里⁴⁷。前两年，我们有个道友也贴了一个“死”字在

47 印光大师的佛堂里面挂了一幅大大的“死”字。大师的《文钞》中，“死”字下注云：“此字好得很。”亦云：“学道之人念念不忘此字，则道业自成。”

屋里，但后来被这边管委会的工作组发现了，他们就很害怕：“这个人肯定会自杀的，很危险！因为在他的宿舍里发现了一个大大的‘死’字。他可能想死，你们千万要关注他！”（众笑）当时我说，这个人是在观修，应该没什么事，但他们还是不理解。其实这也是一种修心嘛。《开启修心门扉》中也讲，有个人一直追着一个上师：“请您给我讲个窍诀吧！”但上师好长时间都没给他讲，后来才告诉他：“‘你也死，我也会死。’这句话要好好修。”刚开始他有点不太理解，这算什么窍诀呢？这谁都懂。但后来他依靠这句话通达了无常，最后真正成就了。

世间人都觉得自己不会死，会一直活着。而我们修行人就会思维：“我可能会死。”这样好像有一点矛盾，但实际上，思维“我会死”，并不是消极，也不是逃避，而是正视真相。所以，提前对死亡有一种准备是很好的，因为我们必定会死亡，并且死期不定、死缘不定。在死的时候，除了佛法以外，其他都

无济于事。

曾有富足四洲财，享有盛名转轮王，

今思唯有虚名已，我微弱身自无实。

曾经具足四大部洲财富、享有盛名威望的金转轮王，如今也只剩一个虚名而已。那么，我们这样的微弱之身自然也是无实义的。

第九个颂词讲身体也是无常的。

金转轮王、银转轮王、铜转轮王、铁转轮王——四大转轮王当中，金转轮王是可以享用四大部洲财富的。他们当时一呼百应，非常了不起。可是现在，包括我乳轮王在内的转轮王们，除了一个虚名以外，再也没什么存留。所以，转轮王最后都避免不了死亡的话，我们还觉得自己不会死，就是一种空想。

世间很多的尊主、国王都示现了无常。我在看历史、包括翻译一些历史资料的时候，就经常想：“当

时这些名字很多人用过，但现在谁都不用了。当时大家对权力都很执著，但现在只剩下文字记载……”实际上，有些历史连文字的记载都没有。包括汉地的历史——夏商周秦汉，三国两晋南北朝，唐宋元明清，历史上曾经叱咤风云的三皇五帝、将相王侯，当时统治一方，威望难以想象，而现在，大多数只剩下一些名字。所以，我们应该思维：“确实啊！连四大部洲的转轮王也逃不过无常，那我这样虚弱的五蕴之躯就更不用说了。”

其实，所谓“无常”，就是非常正常。我有时候生病，比如开刀的时候就很有感触：“我的这个臭皮囊怎样都可以，无所谓的。”所以，无论他们给我做什么治疗，我也不会担心：“我会不会好啊？病灶切除干净了没有啊？以后会不会复发啊？”这些我从来都不问，而且切干净也可以，没切干净也可以，无所谓嘛，反正顶多是疼痛的时候有点难受，除此之外，对这个身体也没抱什么希望，不过是要借用它来修一

点法、做一点善事而已。此外，也知道它的真相是什么——我们这具脆弱的身体，确实是不可信、没有实义的。

断证究竟佛佛子，多如繁星曾出世，
示无常理现涅槃，领会此喻无常观。

断证究竟的佛陀，以及声闻、缘觉、菩萨等佛子们，曾经多如繁星并且出世转法轮。但最后，他们也都示现了无常的涅槃形象。当我们领会到这些比喻，就会自然而然地生起无常观。

第十个颂词讲，曾经像夜空群星那么多的声闻、缘觉、菩萨，以及迦叶佛、释迦牟尼佛等断证究竟的佛陀们（我们学《圣大解脱经》时，光是诸佛的名称就有那么多页），都已经出世转法轮，但最后他们也都示现了无常。例如，释迦牟尼佛在两千五百多年前的时候，眷属的数量蔚为壮观，但现在呢？除了佛陀的名称和教法还剩下部分以外，就什么都没有了。

包括一些我以前求过法的上师善知识，现在也都不在了。那天，我和齐美仁增堪布聊了好几个小时。因为我们好长时间没碰面了，所以就他说一句、我说一句，一直聊。虽然我刚做完手术不久，最后胃都疼得不行了，但是还在聊。当时我们聊到，以前听过法的这个上师已经圆寂了，那个上师也已圆寂了；还有这个道友已经圆寂了，那个道友也已圆寂了……聊到最后，感觉我们熟悉的人好像都已经走完了。于是我们开玩笑说：“现在我们已经排队了。因为前面的人都离开了，就剩我们在最前面，接下来就该我们了。”他有一种很深的、强烈的感觉，我也有。

确实，当年喇荣的很多老上师都已纷纷离开了。当时和我们一起听法的道友们，有些病死了，有些横死了，有些以其他各种因缘死了。当初和我们在一起的同龄人，现在很少很少了。所以，我们就掰着手指数：“啊，这个如今在哪里？那个还在不在……”这样算的时候，剩下的寥寥无几。

所以，寿命确实是无常的。大家如果能真正生起无常观，对法也会更容易生信心。这很重要。

我们本师释迦牟尼佛的法，跟其他宗教、世间知识真的完全不同，我自己是越学越有这个信心，不会有丝毫邪见和怀疑。所以，对于无常的道理，也可以从诸佛菩萨的角度来观察。其实，这些道理在《大圆满前行引导文》当中也有。大家在理论上都知道，但遇到对境的时候，观想过没有？比如，念一些佛陀名号的时候，有没有一种无常感：很多佛菩萨已经示现圆寂了，很多善知识也示现圆寂了——法王如意宝、阿秋喇嘛、顶果钦哲仁波切、敦珠法王、索甲仁波切……那么多特别了不起、德高望重的大德们都纷纷离开了这个世界。那么，剩下的日子我将会怎样？大家想一想，就很容易明白。

我有一次对一个堪布说：“我非常了解无常，而且从小就对无常有感觉。但了解也没用，不知该怎

么做。”我看到有些佛教徒，甚至出家人，说话、做事等很多方面，好像对无常一点感觉都没有，作为修行人，这是比较麻烦的。世间人不懂无常，我们可以理解，因为他们受到的教育全是实有、恒常的，什么“永远健康”“永远快乐”“爱情永远美好”，全是这种虚假的语言。而且人们也很笨，认为真的可以永远健康、永远快乐。实际上，你可以喊这样的口号，但万法就是无常的。

**净土桑耶顶层殿，师君眷属共相聚，
回想彼时多欢喜，今思唯有悲伤已。**

法王也说过桑耶的一些无常。他说，桑耶的顶层殿堂就是无量宫，是清淨的刹土，当时，师君三尊⁴⁸和二十五大眷属相聚一堂，美好无比。总之，莲花生大士师徒在桑耶的时候，多么的快乐，心花怒放。

48 《中观庄严论释》：“在藏传历史上，莲花生大士、国王赤松德赞、菩提萨埵，被称为师君三尊。为什么称为师君三尊呢？菩提萨埵和莲花生大士分别是亲教师 and 轨范师，所以用‘师’字代替；‘君’是国王的意思。这三者在藏传历史上，是对整个佛教贡献最大、加持最大的三位上师。”

法王经常怀念他在莲花生大士座前时的情景，包括他的道歌、传记中都有很多次这样的回忆。但现在回想起来，法王觉得有点儿悲伤，他说，当时自己是降魔金刚⁴⁹，莲花生大士对他那么好。现在，自己一个人在南赡部洲弘法，有时感觉就像离开了母亲的独子一样，在广阔无垠的世界中，有一种孤独感。其实我们也是这样，曾经很多人也跟上师一起享受过大乘佛法，师徒共同享受着美好生活，但如今，这些上师们都已离开了人间，前往自己的清净刹土，我们就像一群无依无靠的孤儿留在世间，也很悲伤。这也是一

49 《法王晋美彭措传》：“1988年12月25日朝拜桑耶寺时，法王如意宝忆起自己前世为莲师二十五位弟子之一的降魔金刚，于莲师座下与其他二十四位莲师心子一起聆听甚深《秘密心滴》等妙法的场面，对于上师的强烈依恋和思念之情油然而生，即兴唱起了一首歌：‘美丽的邬金刹土，空行环绕的坛城中央，端坐着我的上师，我生生世世心之所向。此刻铜色吉祥山上有福的众生，正听您唱美妙的解脱之歌啊，无福的我却只能留在这末法世界，独自悲伤。当年就在这桑耶寺的二楼，您开金口传授通向解脱的法门。您的弟子降魔金刚何等英武荣光，全不似我这风烛残年的狼狈模样。慈悲的莲师啊，您必不忍心舍弃我吧，没有您，我还有谁可指望？现在的桑耶，已换了格局，而我依然记得，您当时的法座的位置。在这曾留下您笑容的地方，我的回忆充满忧伤。齐聚于此的君臣弟子，及如繁星的特明大众，惟有智慧佛母和我降魔金刚，最在您的心尖上。唉！谁曾想我会沦落至此，求您眷顾，莫离莫弃，我这无福无能的儿郎。‘众生无边誓愿度’，是我曾在您面前许下的诺言。再苦再难我也不会退缩，请您原谅我刚才的抱怨。从今往后，我将披上文殊勇识的铠甲，弘法利生，圆满莲师您的心愿。有缘众生皆往您的刹土，共受莲师不共法门的无上甘露。求您加持我，奋勇向前！’”

种无常。

若不闻思三净教，妄念不断轮回根，
年迈成为九子父，老僧亡时无义漂。

如果不好好闻思三清净的教法，仅凭分别妄念，不能断除轮回的根本。如果年轻时没有法融于心，年迈时就可能还俗娶妻，最后成了九个孩子的父亲。那么，这个老僧死亡的时候没有任何意义，最后只能在轮回中漂泊无依。

第十二个颂词，讲的是一些出家人的无常。

“三清净”指什么呢？就是“现量清净、比量清净、圣教清净”。也就是说，依靠三观察得以清净。即，通过现量观察看不到过失；通过比量观察看不到过失；通过圣教量观察也看不到过失。

这样清净的教法，如果没有很好地去闻思，光是我们的分别妄念，不能断除轮回的根本。有些出家人

年轻的时候，辩论、造论等各方面都非常好，但后来却成了可怜的老僧人，还俗以后，甚至连生活都没办法保证。这也是一种无常。我们降魔洲以前也有一些出家人，在这里闻思的时候还很不错，但因为当时闻思不究竟，没有很好地断除怀疑和轮回的根本，最后漂泊无依，做了很多违背因果的事。这方面，大家也应该有所了知。

抛弃实修经幻心，吹打奏乐视深法，

无厌足享信亡财，身隐没时祸昭然。

经忏师抛弃了经幻心的实修，整天着重于吹打、奏乐，将之看作是最甚深的法，并且无有厌足地享用信财和亡财。那么，他死亡的时候，身体出现各种隐没的相，此生未曾好好修行的祸患，全部都照样呈现。

第十三个颂词，讲到一些经忏师的无常。

按理来说，我们宁玛巴最主要的实修就是经、幻、心。其中，“经”是指《集密意续》，“幻”是指《大幻化网》，“心”是指《十八大母子续》。如果有一些僧人或者修行人，没有着重地把这三个法修起来，而是整天吹打奏乐、敲锣打鼓，摆弄各种乐器，把这些看作甚深法，这是不太合理的。当然，我们学院不会这样。我以前也想过，在经堂设两个大鼓，一个人拿一个大鼓，“的！咚咚咚——”你们肯定很喜欢，有些人特别喜欢吹奏、敲鼓。其实，国外有些道场也比较喜欢这些，包括欧洲那边念断法时，大家一起举起手鼓“咚咚咚咚”。实际上，想学这个的话，大约需要学一次《佛子行》的时间。但这不是最重要的。最重要的是，我们要好好闻思修行。

当然，经忏师给别人念个经、用个法器，这也不矛盾。但有些人整天都是给别人敲鼓打锣，自己没有很好地闻思修行，这是不合理的。从无常的角度讲，这样做没什么功德。好多经忏师一辈子给别人念经，

但自己连一个往生法都没修好，最后死亡的时候也很可怕，可能是双手抓胸，徒劳地做各种悲哀的事。

智慧广大小僧侣，向往讲辩之美名，

白发之时成格西，汝此生乐不久已。

智慧广大的小僧侣，一心向往讲法和辩论的美名，但到白发苍苍的时候，才得到格西的学位。而你这一生所剩的安乐，并不长久了。

第十四个颂词是说一些小僧人的无常。

智慧广大的小僧侣，比较重视、也比较贪著“讲得好”，或者“辩论特别好”的美名。但法王说，这些也没什么可执著的。因为，如果想在短短的时间当中得一个美名，其实很难。比如，按照格鲁派的学修体系，一般要到白发苍苍的时候，才能获得格西的学位。所以，即使你得到格西或堪布的学位，又或者辩论很厉害，但这一生的安乐已经所剩不多了。因此，

寺院里那些能言善辩的小僧人不要傲慢，也不要一心祈求：“我想获得一个堪布学位、堪姆学位。我要辩论很厉害……”这样想的话，也许你得不到；也许得到了，也不一定有利。

以前，格鲁派的一些格西想要圆满五部大论，需要二三十年，才能真正得到学位——但现在也有一些改革，不一定再是白发苍苍了。因此，法王这里的意思是：不要贪著名利。你想得到一些学位，其实也不那么容易。你看，要想得一个格西学位，要拼到头发白了才可以。所以，你在这里闻思的短短时间中，如果没得到法师学位，也不要伤心——听说前几年有个人没得到法师学位，哭了三天三夜。其实也不要那么哭嘛，没事的。

轻视三学道功德，追求现世形象僧，

死时心愿虽未了，阎罗律法不延期。

那些轻视戒定慧三学的功德、追求现世名闻利养

的形象僧人，到死的时候，虽然祈求世间八法的心愿还没有完结，但阎罗王的律法不可能延期。

第十五个颂词讲，一些形象僧人轻视戒定慧三学的功德，追求世间八法，虽然到死都还没完成愿望，但阎罗王也不可能说：“你这些事情还没完成，先好好做。等你做完了打个招呼，我再来接你。”实际上，人们往往是好多事情才做到中途，就已经撒手人寰。所以，噶当派的很多格西，晚上会把碗倒扣上⁵⁰：“明天我肯定不在了。”有些人可能觉得这样很无聊：“怎么就这么悲观呢？碗都扣下来了，那还睡觉干什么呢？”但确实也有睡下之后再没醒来的。

所以，我们有时也应该思维：“如果自己不在，怎么办呢？”心里有了这样的打算，就会观修：“人生短暂，也许明天我就不在了。所以今天要好好地念经、发愿，因为这也许是我最后一次发愿、最后

50 藏地风俗，人死之后，生前吃饭的碗就倒扣上。

一次说话了。”经常有这样的无常感是很重要的。不然，像这些形象僧一样求世间八法，琐事没完没了。最后阎罗王来的时候，一定会把你带走。

发白身朽之老人，筹划多年之生计，

汝同油尽之枯灯，岂非该备死有粮？

有些头发白了、身体老态龙钟了的老人，还在筹划未来多年的生计。可是，你的生命就像已经油尽的枯灯，难道不该抓紧准备一些死亡的中阴口粮吗？

今天的最后一个颂词讲，老人应该好好修无常法，因为时日不多了。尤其是我法座前面坐着的这些六十岁以上的人，就像这里说的“白发身朽之老人，筹划多年之生计，汝同油尽之枯灯，岂非该备死有粮？”

有些老人可能心里还在计划：“再过五年的时候，我的房子应该是什么样子。再过十年的时候，我

应该干什么……”他们对未来的筹划很有意思，全然不知自己就像油尽的枯灯——油都快要没有了，灯还能燃多久呢？所以，很多老人，尤其是60岁以上，身体都已经是“枯树”了，生命的“灯芯”也所剩无几。这是只要稍微学过中观、学过因明推理的人都知道的道理。

有些人为了让别人高兴：“啊，你会长命百岁的！你看你现在多庄严，比去年还年轻了好多，现在更好看了。”可能吗？哪里有越来越老，越来越好看的机会？这就是自欺欺人。

所以，老年人应该好好地念“嗡玛呢巴美吽”“南无阿弥陀佛”，这样很重要。否则，你觉得自己根本不会死，那就是一个妄想、一个邪见。

既然生命已经成了油尽的灯，那就应该现在做好准备——中阴的“路粮”是什么呢？就是现在所修的法。比如，我念了40万遍金刚萨埵心咒，今天以前的

罪业都能得以清淨，即使明年萨嘎月之前我死了，至少罪业已经清淨了。这对我来讲，是生生世世都很重要的事。又如，我念完了阿弥陀佛的名号，我好好地修五十万加行……总之，如果肯在修行方面下功夫，就像《大圆满前行》引用博朵瓦尊者的教言：“倘若修行死亡无常，首先可作为进入佛法之因，中间可作为勤修善法之缘，最后作为证悟诸法等性之助伴。”所以，《大圆满前行》当中，对于无常讲得特别好。

关于无常法，我想，有相当一部分道友不仅仅是理论上的了知。当然，理论上谁都懂，三岁以上的人都明白——现在很多人的智商都比较高。关键是，这个道理能不能运用在现实生活中？我们的朋友、亲人，我们的人生道路，所有的这些都不断在变、不断在换——这就是无常的最好比喻。这个道理很重要。

所以，大家这几天要一边观修无常：“世间确实没什么可贪的事情，因为一切都是无常的。”同时，

自己也要下决心，要在有生之年发菩提心、少造恶业，经常做一些饶益有情的事情。这样对自他都非常有意义。

第2课

2023年5月25日

现在正在讲《无常悲歌》。

青春自满少男女，从未浮现死亡念，

不知来时阎罗使，颈索缚时悔不已。

世间当中，风华正茂、青春美满的男男女女们，他们贪执世间的事，心里从未浮现过“我会不会死亡、会不会无常”的念头。尤其是，他们根本不知道阎罗卒什么时候竟到了身边，用死亡的绳索来捆着自己。这时就有很大的后悔：“没想到我死得这么快！我还没有享受过好的生活，这么年轻就死了，为什么啊？”

世间很多人都是这样。尤其是处于青壮年的男

男女女，他们耽著于今生的琐事，追求所谓的美好生活，除此之外，从来都没想过：“我什么时候死啊？死的时候怎么办啊？没有正法，来世会不会很痛苦啊？”

我们常说“黄泉路上无老少”，放眼世间，就是这样的景象——黄泉路上，有白发的人，也有黑发的人；有在车祸、空难、水灾、火灾等各种灾难中死去的人；还有每年因为抑郁症而自杀的人……各种各样。

其实，我们的身边就有很多无常。刚开始，人们觉得要建立一个家庭，追求幸福的生活，可是还没过几天，其中一个就离开了人间，或者经历了各种分离。所以，法王在这里讲到了死亡无常。遗憾的是，年轻人的心里从来都没有一个“死亡无常”的念头，但现实却并不美好。

相恋同龄年轻人，甜言蜜语表爱意，

欲终生伴不分离，我等不知寿长短。

同龄的年轻人经常用甜言蜜语来表白爱意，说是生生世世不离开，还发一些海誓山盟。他们终生都不愿意分离，想要一直白头偕老，但其实很难。因为，我们都不知道自己寿命到底多长。

很多年轻人喜欢海誓山盟，例如什么“大海枯了，石头烂了，但是两心永不变”。可实际上，大海还没有干，石头还没有坏，感情已经破裂了。有些人在短短几天之内，新鲜劲一过，爱情的“保质期”也就过了，有各种意外发生。而且，法王在这里也讲，人的寿命可能长，也可能不长。有些人虽然还没死，但对将来会发生什么都不能确定，更不能保证。

现实中也可以看到，有些人经历了爱情的无常，或者其他方面的一些突发事件，最初的美好愿望最后都化作了悲惨的泡影，再也不想触碰。很多人因此都特别痛苦，甚至有些人实在承受不了，就此离开了人

间。这样的现象不胜枚举。所以，针对世间男女的感情，法王讲到了无常。现在网上也有报道，一些明星的感情特别随意，今天跟这个谈，明天跟那个谈。很多年轻人则不想谈恋爱、不想生孩子、不想接触——相当于他们都不用学出离心，就已经自然而然产生了。

现在很多人对婚姻没有好感，觉得是一种空谈，或者是一种虚妄，并不像电视或者电影上看到的那么美好。所以，现在的生育率越来越低，可能到 2035 年就会出现人口负增长⁵¹。而且，中国已经进入了老龄化阶段。那天我听到一个新闻说，我们甘孜州都已经是 8% 的老龄率了。现在很多县城处于这样的情况，如果再过一段时间，可能更严重。

如今，人们的观念跟以往的时代不同了。其中一

51 据联合国 2019 年预测，中国在接近 2030 年时，会出现人口负增长。但中国社科院原副院长蔡昉在 2023 年指出，目前中国的人口负增长至少比预测提前了 5 年。

个原因，如果生很多孩子也养不起，经济上有很大的压力；第二个原因是很多人对成家没什么兴趣，思想受到了西方不婚观念的影响。这些种种转变，也是一种无常。

其实，法王如意宝当年并没有选择世间生活，但他以一种广大的智慧，照见了世间的分分合合，也照见了世间繁杂的事都不过是无常。人们心心念念所希求的“美好人生”，最终都掩盖不了真相——其实生活的内核是腐朽虚妄的，并非如心中所想；只不过外表包装了太多古今中外的良好词汇，里面根本没有实质。

去年家财富足者，今年多成凄惨人，

心镜映现此景时，于有漏法生厌弃。

去年还是家财万贯、富可敌国的大富人，今年大多已沦落成凄惨可怜的穷汉。当“心”的镜子里映现出这些无常景况时，对有漏的法不会再有好感，一定

会生悲哀厌离之心。

前段时间，有个人在国外投资，有说投几百亿，有说投了几千亿，结果国外的银行破产了，他身无分文，一夜之间成了穷光蛋，特别可怜。其实，佛陀的教义里说过很多无常，从现实来看，世事确实是这样。包括前几年在这里做了很多事情的有些领导，以前特别厉害，但后来下场也很凄惨。很多富豪经常宣扬自己多么了不起，之后却沦为了穷人。我以前遇到过一个人，他说自己富裕的时候，拥有包括私人飞机在内的无数奢侈品，但后来由于各种原因破产了，连吃面的钱都要找朋友借。

所以，无常的道理真的很简单。每个人不要认为自己的现况是这样，以后永远不会变。有时候，人生难免有高高低低，有些是快乐的时候转而变成痛苦的，有些是痛苦的时候又转而变成快乐的；有些是富裕时转而又变贫穷的，有些是贫穷时转而又变富裕

了。或者像《大圆满前行》里所讲的，上半生是很好的人，下半生却变成了特别恶劣的人；上半生是特别恶劣的人，下半生又变成了特别好的人。在这些方面，很容易发现无常。

其实，我们的身边也能处处观察到无常。但如果无常发生在自己身上，也没必要太过在意。比如，倘若你以前有钱，现在没钱了，人人都看不起。那你可以想：“佛陀说的没错，一切果然是无常的。”如果你年轻的时候很漂亮，老的时候连自己都不敢照镜子，怎么办呢？应该这么想：“佛陀说了‘没事的’，一切都是无常的。”

所以，人生当中，无论对身边的人还是自己，观修无常确实很重要。

三十皓齿各脱离，满面皱纹如险路，

已示汝将不久死，若仍不知蠢非牛？

年轻时的三十颗皓齿，到老的时候都一个个松了、掉了；脸上的皱纹一道道的，就像弯曲的险路。这说明不久的将来，你一定会死亡。如果你仍然不知警觉，那不就和愚蠢的牦牛没什么差别了吗？

现在的技术发达了，如果年轻时牙齿不太好，老了换成更好的假牙，甚至比以前的真牙还要白。但不管怎样，这也不能维持很长时间。而且，老了之后会满面皱纹，凭借现在的美容技术，虽然也有越老越没有皱纹的情况，但这也挡不住真正的衰老。

现在很多人会恭维：“看你越来越年轻，已经冻龄了。”意思是说你不会衰老，年龄已经“冻僵”在那里了。但其实也并不一定。就像冰箱里的食物放太久了，最后根本没法吃；同样，即使你精心做各种保养，外表虽然看不出什么老态，但事实是，谁也没办法抹杀岁月，实际上都会变老。所以，变老的时候，大家也不必要太痛苦。西方很多人一照镜子，发现有

皱纹就特别伤心：“我以前多好看啊，可是现在老了！”但我们学佛的人对这些就不会太在意，因为深知万法无常的规律。

这个颂词讲到了身体变老方面的一些无常。

今至明年此刻间，多人必赴黄泉路，

无法断言中无己，是故后世并不远。

从今天到明年的今天，很多人都一定会前往死亡的黄泉路。谁也无法保证这当中不会有自己，所以，后世离每个人并不遥远。

现在经堂的人当中，很多人在明年的今天之前肯定已经走了。但到底是我，还是他呢？不知道。也许你明年就会感慨：“某个道友去年听课时还很健康，结果今年突然走了。”这样的现象肯定会有。但是，离开的这么多人当中，谁敢拍胸口保证说“我绝对不会死”呢？谁敢说自己有把握呢？谁也没有。

确实，当我们扪心自问“明天会不会死”的时候，谁都不知道答案。佛经里说“明日死谁知”，而我们要说明年了，就连下个月、明天会不会死都不知道，也没有把握。所以，后世并不遥远啊！在座的各位也可以想一想：明天的阳光跟后世的路，哪一个会提前现前？确实不知道。所以，如果细细思维就会明白：人生原来真是这样，大慈大悲的佛陀，所说的道理根本没有否定现实。然而，佛陀虽然讲出了真相，但有些人能接受，有些人却不能接受。有些人确实感触很深，有些人却不屑一顾，“唉，不知道天天讲无常干嘛？无常有什么好怕的嘛。”

实际上，当我们知道无常的时候，就知道人生并不完全是理想中美好的前景，还存在着无法抵挡和逾越的现实。

再过百年人间众，必定死亡无一余，

短暂如梦虚妄相，追求今世可有义？

再过一百年，现在的所有人都必定死亡，一个都不剩。所以，人生不过是这样短暂而不真实、如梦一般的虚幻妄相，那么我们追求今世又有什么意义呢？

一百年以后，就是 22 世纪的今天，除了极个别的，比如今天出生的孩子当中，那时会成为百岁老人，但寥寥无几。

人生匆匆，有些人活到了二十岁或四五十岁，回头一看，许多往事就像在昨天发生，恍然如梦。所以，今生当中，我们苦苦追求的名声、财富和才华有什么意义呢？短短时间当中的安乐，又有什么意义呢？

有些人可能想，“佛教是不是一种悲观主义？如果说人生没有意义，那为什么我们活着？”

其实，这里的意思是：并不是所有的人生都没意义——佛教当中，已经探究到了最极致的意义。它是

什么呢？经中讲“人身难得”的时候说，人身并不是没有任何意义；人身的解脱，确实有意义。

佛陀讲，一切众生都当过自己的父母。有人问：“一切众生也都当过自己的怨敌。您为什么不强调一切众生都是怨敌，而只强调是父母？”佛陀说：“轮回无边无际，一切众生确实既当过自己的父母、也当过怨敌。但是，要让大家生起出离心，并且从轮回中获得解脱，就一定要观慈悲心，因为通过慈悲心可以得到解脱。如果你把一切众生当怨敌，天天恨这个、恨那个，不但得不到解脱，反而会堕于轮回。”

所以，这里讲到的“人身无意义”，其实是指，我们造业的人身一直不断漂流在轮回中，是无意义的。但如果我们造善事、求戒定慧，那么，这样的人身是有意义的，人生当中也有快乐。我们不是常说“人生求大乐”吗？所求的就是极乐世界的安乐，到那时，很多证悟空性的大乐智慧也会出现。

佛教说，一切感受是有漏的。实际是指，只要有变化性的法，都是痛苦的。而并不是连“我们吃饭、今天过得很快乐、天气很好”等所有感受也不承认。佛教不会讲得这么没道理，大家要懂得辨析。

自小同年忠诚伴，多数不定漂他乡，

众人必然游中阴，确定自我不独留。

自己从小的同龄伙伴或同学，这些忠诚的伙伴们大多都已经漂泊他乡。所有人都必然前往中阴界，因此，确定我自己也不可能一个人独自存活在世间。

如果问很多大城市的人：“你的小学同学在哪里？”很多人都不知道。至于中学同学在哪里，也不知道。可能其中的大多数人都已经离开人间，变成了中阴身。

确实，从我们的同龄伙伴中也看得出来，无常是耐人寻味的。我只读过中专，当年读初中是在罗科马

的中学。那时，我们九个男生全部住在一个十人间的寝室里。而现在呢？这些人当中，当时还在读初三的才让诺吾，现在已经死了；也是读初三的恰瑞玛，也已经死了。然后，和我同班的花侧也死了，次毕也死了。还有读初一的丹毕，也死了。所以，现在只剩下了我和珠扎、思朗才让，还有一个罗科马的同学——当年的我们九个人，现在有五个人已经死了，四个人还活着。当年我们读书的时候是1979年到1982年。今天在座的各位也可以看看，不知道会不会也是这样？当然，你们有些人还比较年轻，可能死掉的伙伴还不是那么多。但有时候回忆起来，我们世间当中的同班同学和同龄人，确实大多都已经离散，有些是不知道在哪儿，有些是已经离开人间。

其实，你们今天一起在这里学习，以及平时在堪布、堪姆面前一起学习，也算是同班同学。但是再过一些年，当中会有多少人离开？人都是无常的，这个大家也知道。所以，谁也不可能一个人独自留存——

永远不死的老人，在历史上是没有的。

恐怖死主骤至时，藏于无门坚铁堡，

十万无比勇士护，短短片刻无法住。

如果死主阎罗突然降临，一个人藏躲在一个无门无缝、无比坚硬的钢铁堡垒里，周围有十万个无与伦比的勇士带着武器保护着，他们能不能护住呢？结果连短短的片刻都无法住留。

没办法。死亡一旦到来，无论你再怎么不情愿，即使请来世上最好的医生，也连片刻逗留的机会都没有。我们经常可以看到，一些大老板问医生：“你们有没有办法让我活下来？花多少钱都可以！”因为他们的钱多嘛，花几百万都愿意，只要有办法能活下来。有些人是癌症晚期，但就算是苦苦哀求，医生也爱莫能助、束手无策。以前历史上的诸多帝王都权倾一时，最后也没办法避免死亡。例如秦始皇嬴政、汉武帝刘彻，当时他们都努力寻求各种长生不老的仙丹

妙药，但最终也憾然收场。所以，只要来到这个世界，就注定会“生际必死”。

纵具财物遍三有，众阎罗卒不受贿，
统辖三千诸梵王，定无尘许不死法。

纵然具有数不胜数的财物，遍于三有，阎罗狱卒们也不会接收你的贿赂。即使是统治三千大千世界的大梵王、大自在天等，也没办法永生，就连微尘许不死的办法也没有。

人间当中，像比尔·盖茨、巴菲特、洛克菲勒那样的顶流富豪，还有马云、王健林这些在国际上不算顶流的富豪，他们的财富都不一定遍于三界，但在人世间、在一个国家当中还算比较不错的。可即使钱再多，他们对阎罗卒也没办法行贿。在死亡面前，人王没办法、天人没办法、富人也没办法。所以，世间最平等、最公正的是什么呢？就是死亡。

世间有很多事情不平等，总有一些自私自利之人搞鬼。那么，最平等的是什么呢？是“你也会死，我也会死”。领导会死，富人也会死；上师会死，弟子也会死；牦牛会死，所有的众生也会死。这是最平等的。

死的时候怎么办呢？一般来讲，世人的态度就是：“死就死吧，反正生命就如火灭了、水干了一样。”但是，知晓因果道理的人会为了后世而积极行善，因为知道，死亡并不可怕，其实还要前往下一世。这对我们来说，是最有安慰也最有意义的：“死也没关系。下一世我要变得更好。只要我现在不造恶业，尽量行持善法，依靠因果的循环，我下一世会变成更快乐、更有意义的生命继续下去。”这是最好的方法。

以上讲了有钱人也必定会死。下面讲美人也会死。

貌美宛若空彩虹，擅长成百精湛艺，
夺命阎罗之大军，身体毫发无法动。

世间一些美丽绝伦的人，不仅庄严的相貌就像空中的彩虹，而且也精通跳舞等各种动人心魄的艺术，但她到死也无法动摇阎罗死主大军的一根汗毛。

在世间的时候，很多所谓的绝色美人，不管对谁都可以轻易勾引，可她到最后死的时候也很可怜。而且，有些美人依靠自己的美貌，也许在这辈子造了很多恶业，死的时候更是凄惨。放眼世间，曾经有无数的帅哥美女，历史上也曾有精于各种伎艺的人，最后谁也敌不过死亡。

特别是做各种不如法事情的人，死的时候很可怜，来世就更不用说了。比如，世间有些比他人相貌稍微好看的人，就特别傲慢。因为这种傲慢，又造了一种恶业——因为他谁也看不起，歧视别人。还有些人依靠自己的皮肤或身体，也可能造了更多恶业。

而有些看起来风光无限的人，实际上也更可怜。世间有一种说法：“高官不一定就很快乐，也许没有地位更好；美人不一定幸福，也许丑陋一点更好。”丑陋的相貌谁都看不惯，自己也有的一种自卑感，就不会造特别大的恶业——因为在谁面前都不敢站出来，谁都会歧视。这样的话，自己没什么把握，就可能乖乖的，造的业反而比较少。所以，容貌的差异也会导致不同的差别。但归根结底，不管美丑都是无常的。

**有无病者多死去，静心切实当深思，
真实鞭策自定死，该速勤修解脱道。**

世间当中，有病、没病的许多人都死去了。当我们心静下来去认真深思，就知道这是无常的真实鞭策：自己也一定会死。所以，要抓紧时间，精勤地修持解脱之道。

有些人久病多年也死不了，有些很健康的人却突然生个病就死了。对此，应当切实地思维死亡无常。

我原来在传《入行论》的时候讲过一个公案：有个修行人修单坚护法特别成功，已经修到了跟人谈话一样自如。于是，那个修行人说：“我现在有点怕死。如果我快死了，你能提前预示一下吗？”单坚护法神答应了，并且后来告诉他，附近的山上死了一个男人。修行人没有在意：“死了是吧？知道了。”有一次，单坚护法神又说山下死了一个女人。修行人还是没有在意：“哦，那个女人也死了。”直到有一天，单坚护法神又来了：“现在你快死了。”“啊？不是早就说好了吗？我快死的时候，你要表示一下。你为什么现在才说？”“我表示了啊！‘山上的男人死了’是一个预示，‘山下的女人死了’也是一个预示。你也没说让我直接告诉你。现在你快死了，没办法了。”

确实，今天在喇荣念破瓦的地方就看到了好多尸体，尤其在阴山住的道友们的，天天都看得到。现在我们安乐办公室的外间是看不到尸体的，但如果进去里

面就能看到，存放着很多冷冻的尸体。前一段疫情期间有那么多，现在每天至少也是十几个。这也是一种表示吧——听到谁死了，说明你也快死了。但凡夫人只会想：“他死了，同学死了，亲戚也死了。死了就死了。反正是别人死了。但我肯定不会死的。”

可是，既然无论有病、没病的很多人都死了，说明你自己也不会住留很长的时间。这是对你的一个鞭策：你肯定会死。所以，当你听到“别人死了”就应该赶紧修法。除此之外，别无他法。

不死的办法肯定找不到。所以要好好精进，尽快去修行，哪怕是一天念一遍《普贤行愿品》。包括这次要抓紧念完40万遍金刚萨埵心咒，不然，40万遍还没念完就死了，还是有点可惜。总之，每个人对无常要有准备——长远的准备、短暂的准备，人人都需要，也大有必要。

万家部落众长官，死时无权带一人，

无权携走一口食，修行利法莫拖延。

即使是掌管千家万户、万家部落的大官员，死的时候无权带走任何一个人，也无权带走哪怕一口饭。所以，我们应该好好实修对解脱有利的正法，千万不要拖延。

藏地的村落比较零散。在汉地，一个镇子往往都有若干万人，甚至连一个村长也可说是“万家部落”的长官。但这些长官死的时候，一个人都没法带走。从古至今，历史上死了无数权贵，临死时都只能两手空空。我以前也见过一些大官，活着的时候特别有威望，但死的时候只能独自离开，连一口饭都带不走。

所以，对死亡最有利的就是修习佛法，千万不要明日复明日，一直蹉跎时光。我不是讲了嘛，这七天如果你念完了40万遍金刚萨埵心咒，就可以想：“就算今年死去也无憾了。”就像我们常说的：“那个人已经得过灌顶，后来死了也是很幸运的；那个人刚好

忏悔完了才死，没有遗憾；那个人刚念完阿弥陀佛心咒就死了……他们都是很有福报的。”所以，对死亡真正有利的就是佛法。这是反复强调了多次的道理，大家应该记住。

今生命终业感苦，亲朋好友不分担，

泪流满面亦无奈，今当勤修死亡法。

我们这辈子临终的时候，会出现各种业力感召的痛苦，有些是生前造恶业而感召的地狱、饿鬼之苦，或者是临死时四大分离的痛苦。到那时，所有的亲朋好友和家人都无法分担，即使泪流满面也只能无奈地看着。所以，现在就要精勤地修持死亡无常。

我们可以看到，有些人在医院里接近断气时，平时关系要好的亲友都围绕在旁，眼睁睁地哭喊着，但也无法挽留。其实，在那个时候，稍微有一点修行境界或者已经认识本性的人，都是很自在的，而且对死亡没有恐惧、对亲朋好友也没有眷恋。他自身的痛

苦虽然无法由亲友承担，但总的来讲，他自己是很自由自在的。比如，有些道友死的时候就快乐、很安详；有些道友虽然身体特别痛苦，但是心很快乐。

总之，死亡面前，确实谁都无可奈何。所以有时也要做好心理准备——也许精心陪护的病人，最后还是离开，到那时也没必要撕心裂肺地哭。但是，我们在医院往往会看见这类场景，包括印度也有类似的情况。藏地也有一种习俗：人死的时候，亲朋必须大哭。我们藏族人一般都这样。所以，有些觉姆一旦听说哥哥或者父母死了，需要好几个人前搀后扶地劝她。其实这样也没必要，尤其是作为出家人，在这里已经闻思多年，如果自己的父母死了，哭一下是无可厚非，但也没必要晕倒在地。这种人说明对死亡无常一点都不懂。我不管是父亲死了还是母亲死了，谁死了就死了——这就是无常，谁都肯定会死，这没有什么奇怪的。我不是经常跟你们讲嘛，我父亲刚刚断气的时候，我给弟弟说：“给我倒点糌粑，我要吃，

不然等会儿要开始忙起来了。”他到现在还经常抱怨，说：“父亲刚断气时，你不但不哭，还要吃那么大块糍粑，能吞得下去吗？”

其实这不是我修行好，而是确实知道死亡无常。我在喇荣已经这么多年了，第一年刚来，就熟悉了这个道歌。因此，对于身边的亲人，虽然也会心疼和怜悯，但是心里也明白：不管自己死还是身边的人死，轮回就是这样。尤其是父母离开的时候，我都在现场。记得当时，我母亲死的时候，我的三个妹妹都晕倒在地了，当她们被稍微唤醒过来之后，纷纷悲伤地说：“现在，世间上再也没有母亲了！我们在遗体面前发愿终生吃素。”除此以外，她们也没有办法。但我个人比较淡定，我希望，我们的道友也要这样。不要遇到家人死了或者上师圆寂、道友去世的时候，只会一直大声地“呜呜呜……”

藏地有这种习俗：哭声越大，说明他对死者越

关爱。但这种习俗现在基本都快没有了，只是以前的个别地方有。所以，这样做也没有必要。要知道，哭没有用，闹也没有用，最好是为亡者做一点善事，对他才是最好的。其实，很多中阴法门里也说，哭是对死者不利的。所以，我们实在想哭的话，就悄悄地哭吧，没必要大声。

总之，我们应该经常修死亡无常——藏传佛教当中，很重视这个法。

了知现有一切法，本是演示无常书，

真实言语说不尽，仅此供云歌献汝。

大家应当了知，器情世界的一切万事万物本来都是演示“无常”的教科书。关于这方面的内容，如果用语言来说根本说之不尽，所以，我在这里仅以一种普贤云供的歌声奉献给我的知心好友。

外境器世界的一切都在变化——春夏秋冬在变

化，世界的格局也在不断变化。国际上，一会儿七国集团，一会儿二十国集团，到处都在发生各种变化；包括战争，也是一种变化。有些地方经济变得衰落，等等，有好多的变化。如果你能觉察到它们，就会明白，这就是“无常”的教科书。

实际上，我们的家人在变化，我们自己的心态在变化、身体也在变化，所有的一切都在不断变化。我们不想变化都没办法。我的小木屋里面，我让他们什么都不要动，结果两三个月之后回来，他们全都动过了。我问他们：“我这个找不到怎么办？”他们说：“无常啊！找不到就是无常！”（众笑）

他们唯一的道理“就是无常”说得也对，确实谁也没办法。所以，法王在这里说，“无常”方面的内容说之不尽，全部说也没有必要，所以用三十七个颂词，以普贤云供的歌声，奉献给他的知心好友——因为这是邬智雅那堪布劝请的嘛。

一般来说，藏地高僧大德的全集中有很多歌颂集。比如赞叹诸佛菩萨的歌颂，一会儿是悲哀歌，一会儿是欢乐歌，一会儿是无常歌，一会儿是修行歌，一会儿是赞叹歌。我想，作为爱唱歌的一个民族，高僧大德们身为出家人，虽然不方便大声地唱歌，但文字上也是爱写的。其实，印度也有一些道歌，比如萨绕哈巴的道情歌。有些电影里也可以看到，印度民族非常擅长歌舞。此外，汉地也有《费闲歌》《醒世歌》等一些高僧大德们的道歌。但比较而言，还是藏地的道歌多。

如果你的文笔好，也可以自己写一首歌。虽然不一定能让很多人传唱——就像我在五台山写了一首祈祷法王的歌，三十年都没有人读，后来在2017年的时候，我自己到五台山读了一遍。所以，如果有些作者不出名，他的文字也不一定非常流行。但不管怎样，你自己也可以写歌。比如，你到了喇荣，以喇荣作为赞叹的地方，唱一首赞叹之歌；当你产生厌离心或者

父母死去时，唱一首悲伤之歌——但我看到，有些人写的歌也不能算歌，就是随便编。其实，歌还是应该有诗韵才好。

总之，法王在这里用一种歌颂的方式讲到了无常，里面的内容很好。道友们应该经常读一读，有空的时候就用动听的声音唱一唱。或者，吐字清晰的人可以用一种稍微带点儿音调的好听声音，做一个朗读的有声书，这样就可以在休闲的时候听音频。我以前就经常这样做，把一些声音动听的道友录的无常歌做成磁带，然后带到山顶上播放，是很有感觉的。一方面，夏天的山上很美，但另一方面也有强烈的无常感。所以这是很有必要的。

请听同心好友伴，总之轮回无可信，

恒时不变无漏乐，今披不懈修行铠。

忠诚的好朋友啊，请你听一听：总之，轮回的

所有法没有一个可信的；恒时不变的法就是无漏的大乐智慧。为此，我们要心无旁骛地披上不懈怠的修行铠甲。

当我们获得解脱佛果的时候，就获得了无漏的大乐智慧——这种快乐永远都不会变。

所以，佛教并不是悲观主义，因为承认有特殊的大乐。这种真实的乐、实相的乐，才是我们要追求的目标。所以，每个人都应该想：“我从现在开始应该好好修行，因为我不一定能活很久。”我有时也在想，如果现在我只剩五年寿命的话，那也没有很长的时间了。我以前在法王面前发过愿，并且为此在色达县买了毛毯（那时觉得是最好的东西）供养法王，说：“麦彭仁波切和您，寿命也好、眷属也好，一切都是圆满的……我也像你们一样发愿。”就念了发愿的颂词。当时法王没有说好，也没有说不好，就“哦哦”地应了几句。后来我也想过，这个愿能不能成？如果能成

的话，麦彭仁波切住世六十七岁，那么我可能也还有几年的时间。如果不能成，那么寿命也许在那之前、也许之后，也不好说。

其实，每个人都是一样。可能有些人活到四五十岁、五六十岁，也有些人活到七八十岁，但是上百岁的有没有呢？或许在我们这里很难吧——今天坐在前面的只有几个八十多岁的。本来我们规定坐在前排的都是六十岁以上的人，但现在几乎不见了，是不是有些已经到阿弥陀佛那里去了？我们以后讲课，可能要重新调整一下了。

总之，这个颂词讲到了因为寿命是无常的，所以要好好修行。

愿我今至虚空际，顶戴文殊怙主师，

于众生母授深法，拥有文殊勇猛智。

愿我今天乃至虚空边际之间的生生世世，顶戴

与怙主文殊菩萨无二无别的善知识麦彭仁波切，把他作为自己的根本上师，然后对所有的老母有情传授甚深佛法，并愿自己拥有文殊菩萨的勇猛行为和勇猛智慧。

实际上，虚空是没有边际的，因此这种愿力也无边无际。此处是法王在麦彭仁波切面前顶礼，做了这样广大的一个发愿。

具三十二妙相数之此偈文，由挚友邬智雅那再三劝请之俱生缘与自心悲情近取因相聚合，心中浮现之同时，阿旺罗珠宗美于木龙年一月二十七日造。增吉祥！

此具有三十二妙相数字的偈文，由法王当时的挚友邬智雅那再三劝请而成为俱生缘，法王自己的悲伤心情成为近取因，当这些因缘聚合，并在心里浮现出无常之理的时候，阿旺罗珠宗美于木龙年一月二十七

日造。增吉祥！

以前的老道友都知道，邬智雅那就是邬金丹增堪布。他以前天天拿个拐杖，经常在排队的时候维持秩序：“觉姆们，过去过去……过来过来……不要上来……不要下去……”他是觉姆的一位堪布，法王很喜欢他，经常和他开玩笑。当时我们汉僧还很少的时候，去朝拜桑耶寺，邬金丹增堪布也去了。丹增活佛刚开始写《法王广传》时，邬金丹增堪布祈请：“您写完传记的时候，第一个要给我看。”但是丹增活佛写了七年左右才完成，后来他有感而发，在传记前言里面说：“有一个遗憾：有很多老喇嘛当时想看传记，但最后寿命没有跟上。当这本书现身于世的时候，他们都已经离开了。”

那么，此偈是由邬金丹增堪布的再三劝请成为俱生缘，法王自己的悲伤心情作为近取因而造。因为在那个年代（木龙年是1964年），藏地的佛法已经基本

隐没了，饥荒才刚刚过去，到处都在建立合作社，社会发生了翻天覆地的变化，特别悲惨。所以，在当时的因缘聚集下，一方面是自己的悲伤，一方面是道友关于无常的劝请，加上当时整个藏地具有内外的诸多变化，法王也不便多说，只是在这里煽情地以一种外在的无常来表示，但也包含了很多“内在无常”的意义。

2023年5月24日匆匆译于喇荣

这是我昨天匆匆译于喇荣的。昨天本来想全部讲完，但后来没能来得及。以前我也译过一个长行文，但是不方便略讲，而且以前也讲过。所以，这个法在今天也算是圆满了——虽然讲的是无常，但没有出现无常就已经圆满了，也很值得高兴。

法王的金刚语具有不可思议的加持力。所以，虽然稍微有一点耽误时间，但是有些道友也说：“也

不缺这几分钟，您还是念一念吧。”那么，接下来我把藏文《无常歌》和《佛子行》的传承都给大家念一遍。

〇〇 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 84 | 译作 《无垢光尊者零散教言》
- ▶ 索达吉堪布全集 85 | 译作 《麦彭仁波切零散教言》
- ▶ 索达吉堪布全集 86 | 译作 《不离》
- ▶ 索达吉堪布全集 87 | 译作 《不忘》
- ▶ 索达吉堪布全集 88 | 译作 《不凡》
- ▶ 索达吉堪布全集 1 | 著作 《法王晋美彭措传》
- ▶ 索达吉堪布全集 33 | 著作 《梦尘回忆录》
- ▶ 索达吉堪布全集 34 | 著作 《西游回忆录》
- ▶ 索达吉堪布全集 76 | 课程 《不凡讲解》

