

摧魔智剑讲解

A vertical sword with a black hilt and a red gem, surrounded by falling petals and leaves. The sword is positioned diagonally from the bottom left towards the top right. The hilt is black with a red gem in the center. The blade is silver and has a red gem near the base. The background is white with falling petals and leaves.

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

课程
128



南无本师释迦牟尼佛

WISDOM SWORD OF
DEMON SUBDUING

摧魔智剑讲解

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

传讲日期：2025.7.2-2025.7.12

版本：2025年10月

目 录

摧魔智剑	001
------	-----

摧魔智剑讲解

第1课	012
-----	-----

第2课	048
-----	-----

第3课	090
-----	-----

第4课	130
-----	-----

第5课	169
-----	-----

第6课	218
-----	-----

摧魔智剑

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

持慧剑弓矢，破惑无明阵，
遣除四魔畏，降魔勇前礼。

人落妄念网，遭魔幻术擒，
能拔心中箭，窍诀于此宣。

智士汝梦中，尚且奔安乐，
此世谁阻荣，谁推入衰损？

兴盛衰败道，世人共历经，
若能随意入，谁愿往衰处？

地獄焚燒等，劇苦恒无尽，
若有製造者，誰人不嗔彼？

大魔暗深藏，彼依五手印，
于天等三眾，常逼虐如奴。

真相虽如是，眾生不了知，
未曾作籌謀，摧毀魔騙術。

高慢拽低谷，貪執他縛己，
吝結能拋己，嗔傷他焚己，
妒击他毀己，傲慢貪慳吝，
嗔怒及嫉妒，厉魔五幻術。

昔縛我内心，令失安樂故，
嗚呼何不見，自入此心魔？

知此剎那間，不伴此大敵，
狡魔懵愚者，慧光驅痴暗。

执握光明剑，破魔五手印，
深入大魔穴，诛杀灭无余。

对境近在前，随眠未曾断，
非理作意力，萌生增贪等。

无境何所贪，无心谁能贪，
无惑如何贪，是故知缘起。

谁贪无实境，有实无情聚，
多尘可细分，尘亦析方分，
远离自性法，犹如水泡住。

心乃多自性，彼者之一分，
细究无所住，亦无所执取，
五眼不能见，谁能贪爱彼？

若于众多分，一一非贪执，
此外无贪境，于何欲贪执？

观察生贪者，有实或无实，
如境之实有，不见有贪者。

是故不欲舍，此贪前非有，
后际亦不住，缘生骤然法。

贪境及贪者，因生刹那灭，
无常如闪电，谁能贪于谁？

如是慳嗔等，一切境有境，
皆以此推理，各自观察破。

如是境有境，终不得有实，
有实之自他，究竟为何物？

无实性非我，离作如虚空，
故实无实法，二我本体空。

如是胜义性，不得如虚空，
妄念缘取故，徒生诸灾祸。

今修无所缘，有缘诸习气，
消于自性界，坚信此法理。

于无而现法，贪执极强烈，
贪执非应贪，招致千般苦。

三十六不净，形相各差异，
男女等身躯，何欲相拥触？

血粪尿湖中，住有脏虫城，
彼若有应贪，理当示谓此。

如是不净性，为贪所欺惑，
沉陷苦泥中，全无可信物。

随时坏灭法，观察无功德，
多种过患处，缘于此实法，
非但不贪执，当观如粪池，
极其生厌离，何故贪此缚？

不得圆满福，力弃此劣法，
招十万利乐，自离无实质，
从中取实质，自所拥有物，
有何不能舍，理当乐施舍。

人为魔幻惑，众生不自主，
呜呼屡漂泊，轮回旷野中。

彼等于昔日，怀胎生我时，
视如心头肉，尽己力养育。

如是慈爱心，若能自作主，
必定永不舍，然依生死夺。

十方诸众生，皆如我求乐，
由痴背弃乐，呜呼观我母。

长久慈爱缚，死遭别离苦，
如今相逢时，谩骂同陌路。

狂魔扰乱心，嗔等刺痛疾，
恒常入其心，母岂不损毁？

无怙漂轮回，久受难忍苦，
于诸众生亲，智者谁不恼？

故于诸众生，非但不应嗔，
反应极慈爱，如母于爱子。

本需我养护，彼偶得福乐，
我若嫉恨彼，呜呼谁惑我？

他人之富贵，毫未从我夺，
此者纵无有，我亦了不得。

彼等纵皆成，德海圆佛果，
亦不断我德，何故我嫉彼？

慢福所压者，福乃善行果，
彼慢毁彼故，彼是应恼处。

具过此者上，有多功德者，
于彼尚不嫉，何故嫉劣者？

世间有无数，劣者具德者，
谁使谁缘劣，嫉妒毁己缘。

故于他富足，非但不嫉妒，
如贫得宝藏，欣悦极随喜。

若思我功德，超胜其余者，
我非昔有德，因缘暂时生。

我依有为缘，他众亦复然，
由此谁能遮，胜我具福者？

众生心相续，我非现量见，
如何能断定，无胜我德者？

我具傲慢等，烦恼众过患，
随逐苦浪漂，生死轮回海。

此德有为性，骤然依他缘，
可坏之有法，何故我增慢？

人熏功德如，芝麻熏花香，
掺杂有漏垢，我有何可悦？

种姓貌财等，功德上有上，
不可胜数者，观彼我最劣。

无过具德众，心尚住平等，
多过骄慢我，何傲当呵责。

因以微功德，贡高而自满，
多过住我心，何不视极劣？

慢垢若全无，尔时我殊胜，
如此具我慢，有谁较我劣？

无我有所蕴，依缘执实有，
功德纵如海，我有何可慢？

有慢等期间，知己最卑下，
当如温良马，敬众护威仪。

如是善观察，二谛定解中，
数数修习已，彻净显现执。

空而依众缘，幻化轮回城，
未察悦意相，如幻而受用。

文殊大慧光，明咒明灯光，
心中明现时，焚尽密林障。

文殊勇识尊，大悲化慧剑，
斩魔五幻术，我执烦恼魔，
此后不复生，昔有无余迹；
于真实性中，若以诛法诛，
如毁三脚架，摧灭天子魔；
如种焚无芽，灭除蕴之魔；
如油尽灯灭，死主魔灭亡。

尔时摧四魔，勇士狮奋迅，
断绝轮回流，恒常无畏行。
摧魔大阵门，善巧慧光道。

正语开显善，祈愿诸众生，
战胜四魔已，成文殊金刚。

此共同修心深要，乃麦彭南巴嘉瓦于土虎年（1878年）十月初四撰写。愿尽虚空界的刹土，遍布黄色花丛的美丽花园，有着无量的庄严点缀，伴着错落交织的祥瑞。愿吉祥！

译于孔雀灭毒林河畔之威猛莲师宫

2024年10月6日

摧魔智剑讲解

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

第 1 课

2025 年 7 月 2 日

从今天开始，我跟大家一起学习全知麦彭仁波切所造的《摧魔智剑》。

一、传讲缘起

这部教言是我去年十月前后翻译的，名为《摧

魔智剑》，是法王如意宝以前特意传讲的一部法。法王晚年曾拟定过一个四年的弘法计划：第一年，为了让大家生起出离心，讲授了《百业经》；第二年，为了生起菩提心，讲授了《入菩萨行论》；第三年和第四年，为了生起无二慧，分别讲授了金刚乘重要论典《大幻化网总说·光明藏论》，以及麦彭仁波切的一些零散教言；最后，为了契入无上密法，法王又传讲了不共的大圆满法——《上师心滴》。在这四年当中，法王依次宣讲了这几部大法。在讲授麦彭仁波切教言的过程中，我做了同步翻译。虽然当时并不是逐字逐句地详译，但大致的意思也还完整。后来这些内容被整理成书，最初称为《窍诀宝藏海》，之后更名为《麦彭仁波切零散教言》。其中有一篇名为《智慧宝剑》，内容就是法王对这部《摧魔智剑》要义的讲解，后来也被收录在法王的教言集《不离》之中。由于原文是偈颂形式，法王在讲解时，有些地方我听得不是太清楚，加上当时各种条件的限制，所以翻译得

不是特别细致。但不管怎样，大家在学习这部《摧魔智剑》时，也可以参考《智慧宝剑》的内容。

当年听闻法王讲授这些教言后，我们每个人都深有感触，得到很多收获，也感受到极大的加持力。从那以后，我就一直想将这部法翻译出来，相信对大家的修行会有很大的意义。现在翻译终于完成了，大约有七十多个颂词。这次不知要讲几堂课，能讲多少就讲多少。

这次我为什么选择讲这部法？因为当年法王讲解时的听众，如今不知还剩几人。而现在很多道友在修行中，经常遇到各种魔障和违缘，一直难以提升，不少人甚至在世间生活中也常常遭遇各种磨难和障碍。因此，找到一种真正能遣除魔障的方法，将自己的修行坚持下去，对当前的大家来说是非常重要的。然而，魔障不是你让它走它就会走，要将它彻底驱除，必须先洞察其根源。在驱魔方面，我们知道很多方

法，比如念诵忿怒本尊心咒、修持降伏仪轨等等，包括大家每年共修的威猛莲师修法和项袋金刚橛，这些都是有效的降魔之法，但今天我们所讲的方式，主要是从理论上进行分析：外境中到底存不存在一个真实的魔？这个魔与我们自身又是什么关系？通过这次学习，大家应当明白，所谓的魔，其实就是众生自己心中的分别妄念。如果能够认识分别妄念的本体，那所有魔障就可不攻自破。这一点非常关键。

这次我不进行广讲，主要从字面上做一个简单的介绍。希望大家在听法过程中，尽量认真专注，有始有终。要知道，能有听法的机会，是非常不容易的。虽然我们现在无法面对面讲闻，但通过音频和视频，大家也可以得到同样的加持。这对你们自己的修行是很有帮助的。我自己在翻译的过程中，也深有体会：原来人世间所谓的障碍，只是自己的分别妄念而已。认识到这一点，魔障自然会减少许多。当然，要完全清净魔障，那是修道的所断，对现阶段的我们来说还

有一定难度。但如今大家身处这个纷繁的世间，要面对的障碍确实很多，必须依靠有效的方式来遣除魔障，才能保证自己的修行能顺利进行，这非常重要。

本论名为《摧魔智剑》。这个题目采用了意义与比喻相结合的方式，意为摧毁魔众的智慧之剑。从藏文原意来讲，要摧毁魔的幻变邪术，必须依靠一把非常锋利的宝剑。这把宝剑，就是我们内在的智慧。经过智慧的剖析，我们会发现：所谓的魔，其实并非外境中真实存在，而是众生心中的分别妄念。对付这种内魔，我们只需认识它、看破它，它就会自行消散。这就是论名要传达的意义。

大家在学习这部论时，要明确一个目的：很多人喜欢说自己“魔障很重”“修行上不去”，总觉得有一个外魔在捉弄自己、阻碍自己。通过学习这部教言，你们应该明白，自己感觉到的各种魔障，其实都是分别念所引发，并非外在实存。这个道理每个人都

应清楚认识到。

全知麦彭仁波切智慧流露，愿闻者相应于心

这部教言是全知麦彭仁波切所造。对于麦彭仁波切，本传承的弟子应该都很熟悉，我在这里不多作介绍。如果有人想详细了解他的身份和经历，可以参阅相关的传记。法王如意宝著有一部《全知麦彭仁波切略传》，我以前翻译过。还有一部传记是堪布根华所造，收录在《麦彭仁波切全集》当中，原先我想翻译，但后来一直没能实现。另外，我们喇荣五明佛学院早期编撰过一套丛书，当时是我和另一位堪布担任主编，收集了近一百部非常珍贵的前辈大德著作，其中就有一部顶果钦哲仁波切三十岁时撰著的《麦彭仁波切传》。很多人最初都不知这部传记是仁波切所著，因为当时仁波切用的署名还是扎西帕久，不是大家后来熟悉的尊称。直到后来，许多人才发现这是他

老人家的著作，目前在网络上也有相关介绍。这部传记中的某些内容与堪布根华那部较为相似，而法王所著的《全知麦彭仁波切略传》则记载了一些比较独特的公案。我本想今年着手翻译顶果钦哲仁波切所著的这部传记，但一直没有时间，不知道以后能不能完成。

麦彭仁波切对于我们而言，不仅仅是本传承的根本上师，而且有不共的加持。法王曾说过：“在我的传承弟子相续中，哪怕产生一点点善心，都是源于麦彭仁波切的加持。”他老人家在显现上，也是依靠麦彭仁波切的加持而认识了心的本性。各位道友也应该清楚，不论你学的是显宗的中观、因明，还是密法的大圆满，都是在学麦彭仁波切留下的教言。他是举世共尊的大智者，不仅在佛法上造诣极深，于天文地理、历算卦卜等包罗万象的世间知识，也无所不通。因此，仁波切也被公认为文殊菩萨的化现之一。

今天我们所学的，正是全知麦彭仁波切从智慧中流露出的一部论典。大家在学习过程中，应当静下心来认真思维。闻思时必须让心保持专注，如果只是表面上听一听，那顶多能种下一个善根习气，除此之外意义不大。所以，大家既然要学，就要拿出认真的态度，尽量让自己的心与法相融、与讲者和作者的智慧相融，这样才能在每一堂课上有所收获。

大家在学其他论典的时候，想必都已对麦彭仁波切有所了解。所以，关于作者，我就介绍到这里。

二、顶礼立誓

接下来我们就开始讲解本论。首先是顶礼句和立誓句，然后就进入正文。

**持慧剑弓矢，破惑无明阵，
遣除四魔畏，降魔勇前礼。**

这是对文殊菩萨的顶礼句。文殊菩萨是一切佛菩萨智慧的总集。我们作为后学者，经常祈祷文殊菩萨，必能获得其智慧加持，帮助我们远离无明愚痴，这一点非常重要。无论是在闻思，还是修行的过程中，祈祷自己的本尊都是非常关键的。如果你希望相续中生起大悲心，就要祈祷观世音菩萨；如果你希望获得力量，可以祈祷大势至菩萨或金刚手菩萨；如果你想拥有开悟的智慧，那就应当虔诚祈祷文殊菩萨。此处，作者在造论之初，首先对文殊菩萨恭敬顶礼。

文殊菩萨是什么样的呢？这一颂中描述到，文殊菩萨手中执持智慧宝剑与弓箭，从形象上看，这里指的应该是四臂文殊。我们知道，四臂文殊的右手持宝剑，象征斩断无明根本；左手持般若波罗蜜多经函，代表智慧的来源。在本颂中虽然只提到宝剑，没有提及经函，但我们可以间接了知其形象。四臂文殊另外两手分别执持弓与箭，代表摧毁无明烦恼大军的力量。依靠这样的智慧之力，就能遣除四种魔——烦恼

魔、蕴魔、死魔、天魔。因此，在这位能够降伏诸魔的智慧勇识尊者——文殊菩萨面前，作者全心全意地进行顶礼。

在这个世界上，所谓的魔其实本性上并非实有，但在显现上，这四种魔确实存在。要彻底遣除四魔，必须依靠空性智慧。正如《大方广总持宝光明经》中所说：“若住勇猛无上道，永不见彼魔军众，若得不见魔军众，则能远离四魔道。”当我们真正具备空性见时就会发现，魔众的本性其实根本一无所得，这样自然就远离了四魔的干扰。《般若摄颂》中也说过：

“四因菩萨具智力，四魔难胜不能动，安住空性不舍众，如说而行佛加持。”依靠安住空性、不舍众生、依誓修行、得佛加持这四种因，四魔就不会有机可乘。因此，我们在学习这部论时，首先要祈祷文殊菩萨，以智慧之力破除世间一切魔障。

人落妄念网，遭魔幻术擒，

能拔心中箭，窍诀于此宣。

如果一个人落入虚妄分别念的罗网之中，就必定为魔王的幻术所擒获。要拔除心中所中的妄念之箭，并不是容易的事。所以，全知麦彭仁波切通过本论，将如何脱离魔王缠缚的窍诀宣说于此。

法王如意宝曾讲过，我们每个人随时都会被魔王波旬所射出的五支箭击中。这五支箭，分别是贪心、嗔心、傲慢、吝啬和嫉妒。这些烦恼我们几乎每天都在经历。所以，通过学习这部论典，大家要明白怎样将心中这些魔王所射的箭一一拔除，这非常重要。

我们每个人表面上看，似乎都很正常，但其实内心之中，时而被贪心所困，时而被嗔心所伤，还经常被嫉妒、傲慢、吝啬等烦恼刺中——本论针对的五种烦恼与我们惯说的五毒略有不同，五毒烦恼中包括愚痴，但在这里并没有特别强调，因为愚痴是一种迷茫的状态，与每种烦恼同行存在。所以，本论主要分析

的是五种较为明显的烦恼——贪心、嗔心、傲慢、吝啬、嫉妒。

这五种烦恼就是魔王波旬不断向我们发射的毒箭，每个人都被这些箭攻击得伤痕累累。那么这种时候，我们应当如何应对呢？下面会逐一说明。概括而言，通过空性或不净观，可以对治贪心；通过慈悲心，可以断除嗔恨；通过观因缘法和轮回过患，可以遣除吝啬；通过利他心与菩提心，可以断除嫉妒；通过观察自己在轮回中的渺小等，可以对治傲慢。要知道，这部论是通过世俗与胜义两个层面的观察，让我们认识到烦恼的自性并不成立，从而拔除相续中这五种烦恼之箭。相关的窍诀，作者在论中有清晰讲解。

你是否在揣着窍诀找窍诀？

说到窍诀，现在很多人可能是受一些武侠小说影响，认为只有上师悄悄宣说的几句密语才是真正的窍

诀，而对于那些能让人真正断除烦恼的殊胜教言，他们从不当窍诀看待。这种想法是完全错误的。其实，你们很多人早就已经得到了大量窍诀，比如密法《大圆胜慧》《大鹏展翅》《法界宝藏论》，还有显宗中的《入菩萨行论》等等，但还是有些人觉得自己从没得过窍诀，非要去别处找某位上师专门求个窍诀。好像只有哪位上师单独给他指导几句，才算是窍诀，其实这是非常愚痴的想法。“某某上师、某某法王会给弟子单独传授窍诀，我没有得过窍诀，这次也要去求一下。”每当听到类似的话语，我都暗自发笑：明明已经得了那么多窍诀，自己不去好好实修，还想去哪里找窍诀？放着多年闻思的各种显密教言不顾，却还在四处游走、奔波，这其实说明他对佛法义理缺乏基本的了解，对自己的修行也没有什么信心。

很多人听到窍诀二字，就联想成一种玄妙、神秘、暗中传授的东西，而对面向大众公开讲授的教言却不以为然。但事实上，法王如意宝当初无论任何法

都是公开讲授，包括大圆满、菩提心等法要，除了个别印证之外，我们这些弟子从来没有得过独传的法。而我个人认为，法王早已给予我们满满的窍诀，根本不需要再去他处寻找。所以，大家应当重视这些能够断除分别烦恼的教言，这是真正的殊胜窍诀。如果把这些教言不当回事，反而去追求一些玄乎的东西，那可以说是极其愚痴且不合理的。

总之，我们应当想尽一切办法来断除妄念。《大宝积经》有云：“常勤精进无妄念，当速成就自他利。”如果能够长期精勤地修持远离妄念之法，就能迅速成就自他二利。因此，我们应当努力断除妄念、摧毁我执，这才是修行的根本所在。

三、妄念之害

智士汝梦中，尚且奔安乐，

此世谁阻荣，谁推入衰损？
兴盛衰败道，世人共历经，
若能随意入，谁愿往衰处？

接下来这段内容主要讲的是分别妄念的作用与危害。

任何一个有智之士，都会追求幸福的生活。世人不仅白天为此想尽办法，即使夜里在睡梦之中，也会本能向往身心的安乐。根登群佩大师曾说过：“蚯蚓无脚，为寻安乐不断行走；蚂蚁无眼，为寻安乐到处奔忙。”这说明，世间所有众生，都在为了过得好一点而不停努力。确实，在这个世界上，但凡稍明事理的聪明人，都会想方设法追寻安乐、避开痛苦。其实，在这个复杂的世界中，没有人真正阻挠你获得幸福快乐与荣华富贵，也没有人故意将你推入衰败与损失的境地。这个世界对待万物本质上都是公平的。然而，有些人拥有财富、地位和名望，而有些人却活得

一文不名，这并不是命运不公，而是由于众生的我执和分别念，导致各自造业不同——前世积累善业的人，今生自然财富受用应有尽有；而前世造下恶业的人，今生就会一无所有、惨淡潦倒。大家必须明白背后的因果关系。

所以，人世间的道路对你我都是公平的。无论是兴盛还是衰败，安乐还是痛苦，人人都有同等的机会去经历。比如，财富和地位，每个人都可以去争取；同样，贫穷和卑微，每个人也都有可能遭遇。这并不是某个主宰者的安排，不会有一个全能的造物主，违背你的意愿，故意把你推入苦难之中。

如果真能随心所欲地选择，那谁会愿意进入痛苦和衰败的境地呢？《入菩萨行论》中说过：“若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。”世上每个人都在终日追求安乐、躲避痛苦，但为什么现实总是事与愿违？实际上，根本原因就在于我们自身

愚痴分别念所引发的烦恼和业力。因此，一旦明白了其中的因果之理，就会知道，我们在这个世界上遭遇的一切，其实都是自作自受，不应怨天尤人。懂得这个道理之后，就没必要再对他人产生嫉妒、抱怨或仇恨。既然一切都是自己的分别妄念和前世业力所致，那无论果报如何，今生都必须由自己来承受。毕竟在业力未消尽之前，异熟果是不会放过你的。

真正理解了因果的道理，就会明白，即生中感受到的种种不公与倒霉，其实归根结底都是自己的责任。若非前世造下恶业，今生就不会有这些痛苦。如果自己没有积累过善业，想要感受烈日下的一丝凉风、寒冬中的一缕阳光，也是不可能得到的。只要认真思维，自然会对这个道理深信不疑。

地狱焚烧等，剧苦恒无尽，

若有制造者，谁人不嗔彼？

轮回之中，痛苦无尽，地狱道要承受寒热之苦，

饿鬼道要承受饥渴之苦，旁生道要承受劳役之苦……如果这些痛苦真有一个制造者，那么谁不会对他愤恨责问：“为什么你要建造地狱？为什么你要害我受苦？”真要有这样一个制造者的话，不论他是神明，还是某个人，肯定会被恶趣中痛苦的众生恨之入骨。但事实并非如此，这些苦难并非任何外在作者所造，而是完全源自众生自己的心。正是因为这颗心起了分别，由分别念造下恶业，之后才在自己的境界中感得种种痛苦果报。

《正法念处经》中讲：“由心故作恶，由心有果报，一切皆心作，一切皆因心。”也就是说，一切的作者就是自己的心，一切的因缘也是自己的心。《入菩萨行论》中也讲到：“佛说彼一切，皆由恶心造，是故三界中，恐怖莫甚心。”地狱到底是谁设计的？砍割众生的兵器又是哪个工厂生产的？实际上，三界当中一切恐怖的境遇，都是由恶心所生。因此，真正可怕的，就是我们心中的妄念与烦恼。

如果你觉得地狱无法看见，不能信服，那也可以用人间的痛苦来举例。众生在这个世界上经历的各种痛苦，其实也都是由自心所造。就像我们梦见与人交战，梦境中使用的武器，难道有一个制造者吗？其实都是由自己的分别妄念所产生的。现实生活中，我们看到的战场其实正是如此，虽然有形形色色形象坚固的武器和敌人，但实际上那些也只是众生不清净业力的显现。如果一个人业障彻底清静、我执彻底断除，外在的这些景象就不会再产生。因此，一切痛苦，其实都来自于自己的心。

这个道理，在部分情况下比较容易被大众理解，比如看待一些心理因素引起的精神痛苦，包括抑郁症导致的自杀冲动，或者人际关系不顺引起的焦虑和怨恨等等。对于这些负面情绪，大家都承认是分别妄念的产物。但还有一些痛苦，人们往往认为是客观原因所致，引发的外缘是真实存在的。这个时候，我们就需要用中观或唯识的观察方法进行分析，从而证明：

在自己的心之外，并不存在任何实有的外境。这一点，要学过大乘佛法义理，才能真正理解。

**大魔暗深藏，彼依五手印，
于天等三众，常逼虐如奴。**

这个偈颂承接前文。世间六道种种痛苦，究其根源，就是隐藏在众生心中的无明妄念之魔。这个大魔头依靠下文所讲的五种手印或五种幻术，时时对天人等三界众生施加虐待折磨。就像主人役使奴仆一样，它不断逼迫着众生，使其不得自在，不得安乐。

我们已经知晓，一切痛苦的根本原因就是我們内在的心魔。在之前学习的《修心孔雀灭毒》中也分析过：“分别妄心宫殿中，见有我执之君王。”在我们分别妄念的宫殿中，有一个我执的魔王一直隐藏在那里。实际上，世间众生感受到的痛苦，以及所有的不公平、不安宁、不和平，其罪魁祸首就是这个我执魔王。而此魔惯用的手段，就是下面所说的五种手

印——贪心、嗔心、傲慢、吝啬和嫉妒。¹

这五种手印其实就是藏在我们心中的五毒烦恼，成为魔王操控我们、奴役我们的工具，使三界众生始终不得醒觉，不能安宁。而我们学习这部论典的目的，就是要认识到：真正的魔不在外面，在自己心中——这是一种非常深刻的观察方式。一般的论典中很少这样讲，在很多教言书中，往往把魔描绘成一种有鼻子有眼、獠牙毕露、面目狰狞的丑恶形象。众生通常是从执著外相的角度来理解这些概念，但实际上，真正的魔，就是我们自己的分别念。

看穿心魔，方能无惧无畏

那么，该怎么对付我们内心分别念的魔王呢？《小品般若经》中说：“若不亲近善知识者，为魔所

¹ 其他作者论著中“五种手印”或与本论不同，如无垢光尊者《大幻化网释》中，“五种手印”为：贪心、嗔心、我执、愚痴、傲慢。

缚，转更牢固。”如果不依止善知识，这些魔障会越来越牢固地束缚我们，难以解脱。而一旦依止了善知识，就能得到远离魔障的窍诀。通过善知识的教言，我们能认识魔的本质，一旦看清它，它就会像小偷被人发现一样，立刻逃跑。

所以，希望大家在遇到魔障时，不要害怕，也不必恐惧。当然，口头说这些道理是比较容易的，关键是现实中能否做到。我自己要是真的遇到魔障，能不能如法修持，也不好说。但至少从修行的角度来说，我这一辈子都在学修大乘佛法，人生中每当遇到魔障，都能以冷静的心态来应对。前一段时间我在校对资料时，翻到大约二十年前讲《窍诀宝藏论》等法的讲记，当时有人正在制造违缘，但从讲记呈现状态看来，那阵子我的心态还是比较平静的。我确实没有任何以牙还牙、以怨报怨的想法。尽管那段时间发生了很多事情，但我都平和应对了。这些年依靠大乘佛法的加持，我的人生总体上还算平稳、淡定。虽然也会

遇到一些麻烦，但既然发生了，就当作正常现象来看待。无论众生有意无意伤害，或者专门制造违缘，都没什么大不了，我能够以平常心面对。因为世人就是这个样子。

除了人的问题之外，有时也会有非人侵害，比如各种病魔、怨魔、厉鬼等干扰，令你白天诸事不顺，晚上也噩梦连连。遇到这种情况时，我们也不应恐惧或沮丧，这没有必要。要知道，人生本就如梦如幻，再怎么辉煌，也是仅此而已；再怎么低落，也是仅此而已。在这场大梦之中，成者也无数无边，败者也无数无边。无论对名声、财富、地位，还是自身的健康，都不必太过执著。虽然人人都希望生活顺利、身心安乐，但作为修行人，同时也该明白，人生不可能永远顺利平安，一定会经历各种违缘，感受痛苦和恐惧。在这些困难面前，最重要的是保持住自己的信心，坚定地修行下去。待自己稍有一点内观的境界时，当下安住于心性，这就是最有效的解决方法。

我们身边许许多多的人正在经历痛苦折磨，内心缺乏安全感。从某种意义上说，这些痛苦本身并不复杂，只要以基本的大乘佛法理论去洞察分析，就会发现其实只是虚妄一场。先从理论上明白痛苦并无实质，然后在此基础上继续修持，慢慢就能于此境界中稳固下来。

我们不敢妄言自己的修行有多高水平，有多了不起的证悟功德，但从客观角度来说，修行之人，相较于那些被分别妄念所困、终日痛苦不堪的世间众生，心境确实完全不同。我遇到过一些人，他们明明吃穿不愁，但生活中百分之七八十都被痛苦填满，处处觉得不痛快，整天不停抱怨：“哎呀，真烦！真痛苦！”口中全是牢骚，心里全是烦恼。按理来说，这些人也遇到过善知识，学习过大乘佛法，至少该懂些对治分别妄念的方法，但可能他们在修行上还差点力度。如果真正肯下功夫，早晚会突破困境。前辈大德们早就说过：烦恼分别是无为法，依靠无为的无我智慧，完

全可以将其摧毁。有些人之所以一直没有改观，原因只是修行的方法、力度、时间等还不够到位。

因此，我希望大家多学一学前辈大德们的教言，尤其是我新翻译出的《莲师修法心语》。这部法特别殊胜，不知道有没有时间和机会为大家讲解，但我希望你们即使没有听讲，也能认真地读读这部教言。不要只是表面上随便看一看、听一听，而是要真正深入地去思考其中意义。只要用心去学，这些教言一定会给你的相续带来很大帮助。

**真相虽如是，众生不了知，
未曾作筹谋，摧毁魔骗术。**

虽然真相如此——一切痛苦都是心魔所幻化，虚妄不实，但众生由于无明愚痴，无始以来一直沉溺于轮回之中，根本无法了知此理。所以，在世间芸芸众生之中，几乎没有一个人真正思考筹划过，如何去摧毁心魔在自相续中施展的骗术。

世人大多都被魔王牵着走，从没想过要向它发起决战，真正对妄念烦恼和世间八法展开一次正面交锋。《入菩萨行论》中说过：“顽者如虚空，岂能尽制彼？若息此嗔心，则同灭众敌。何须足量革，尽覆此大地？片革垫靴底，即同覆大地。”如果我们要去一一铲除所有外在的烦恼和怨敌，那是永远没有穷尽的。就像想防止脚被瓦砾荆棘所刺，不必用皮革去铺满整个大地，只需要在自己脚底垫上小小一块，就可以自在行走，不会受伤。同样道理，只要我们能调伏自心，世上一切怨敌和痛苦，自然会泯灭殆尽。遗憾的是，世间众生明明是被自己的分别妄念所害，却很少有人愿意向内对治。这个地球上有八十亿人口，然而除了极少数有传承的高僧大德外，绝大部分人从不曾把时间精力用在摧毁我执、调伏相续上。真正能与自己内心的妄念烦恼誓死一搏的人，可以说是寥若晨星。

所以，大家一定要认清真正的敌人是谁，务必将

这个我执的魔王彻底摧毁。要是现在还浑浑噩噩，短暂的人生稍纵即逝。有些人现在已经四五十岁，如果还不知道痛苦究竟从何而来，还不懂得如何对付自相续中的魔王，那以后恐怕很难再有突破的机会了。

清代大德行敏的注释《金刚经如是经义》中说过：“一切众生愚迷颠倒，不知觉悟。种种修行，多向身外，无有是处。”这句话说得非常到位。很多众生，包括我们身边一些道友，即使已经进入了佛门，却连佛法最基本的道理都没有搞清楚。我曾在网络上看到一个年轻人，不断诽谤三宝，他言辞虽然激烈，但其实非常偏颇肤浅。明明是被邪见所缚，却还自以为是，整天口口声声抹黑佛教和出家人。其实，任何一个对世间出世间道理稍有了解的人，一眼就能看出，这人实际上非常无知。也许他是因为本身智慧有限，也许是因为被魔所缚，又或者是受到了恶知识和恶劣环境的影响，才会形成这样愚昧的认知。

正如《华严经》所说：众生就像天盲之人，出生后便不知取舍，只有遇到真正的善知识，为其去除眼翳，破迷开智，才有获得光明的机会。²但一般人如果没有善根因缘，未必能在即生当中值遇殊胜的善知识。

所以，我们现在既然已经遇到了真正的善知识，应该知道这是多么难能可贵的机缘。我自己对曾施与我法恩的上师，哪怕只得过一点点教导，也不会将他们视作普通的世间老师，而是当作真正的上师来恭敬。这样的态度，对我们相续其实有极大助益。你只要对法敬重，对上师敬重，内在的功德就会自然而然逐渐生起。要是一个人不尊重有恩于己的师长，轻视同行的金刚道友，那就说明人格已经出现了问题。这样的人不仅在佛法的学习上有很大欠缺，甚至可能沾染了很多世间的糟粕习气，才会那么自以为是，意识

2 《华严经》：“众生愚迷诸有中，如世生盲卒无覩，佛为利益兴于世，清净光神入此门。”

不到所作所为早已背离了佛法和真理。所以，在这些方面，我们一定要多加注意。

大家现在已得到了如此难得的人身，也听闻了如此珍贵大乘佛法，那么在有生之年，至少应该保证自己见解正确、修行踏实。最终的证果，既与前世因缘有关，也离不开今生的努力。只要我们真正在佛法上尽了力，即便暂时未能获得特别明确的果位，此生也不会有任何遗憾。

四、对治五惑

高慢拽低谷，贪执他缚己，
吝结能抛己，嗔伤他焚己，
妒击他毁己，傲慢贪悭吝，
嗔怒及嫉妒，厉魔五幻术。

本论名为《摧魔智剑》，既然要摧伏魔王，就

要知道它有什么招数。这段偈颂讲的是魔射向我们的五支花箭，即傲慢、贪执、吝啬、嗔恨、嫉妒这五种烦恼。魔王施展这些幻术，随时威胁着每一个众生。我们一时被贪心之箭击中，一时又被嗔心等其他烦恼之箭击中，不断被魔王的暗箭所伤。每一个众生，正是因为这些烦恼，所以在今生来世之中久久不能摆脱痛苦。

下面我们分别说明这五种烦恼各自的危害和对应的果报。此处是略说，后面还会详细广讲。

傲慢：如果一个人相续中存在傲慢，这种不良的心态迟早会把他拽落低谷。我们经常看到，社会上有一些人，一辈子身份卑微、处境下劣，比如乞丐或流浪汉。这类人往往前世是国王、高官等上位者，因为傲慢自大，今生感得卑贱的果报。即使不谈来世，傲慢的心态在今生之中也会害人由高处堕入低劣的境地。一个傲慢的人，很容易激起众人的鄙视。就算你

有一点钱财、一点姿色、一点学问，也没什么了不起，因为大家会从心底里看不起你。

此段偈颂逐一指出每一个烦恼的过患。傲慢的本性就是如此，会引人落入低劣之境。

贪执：贪心是一种对自己的束缚。无论你贪的是财物还是感情，凡是有所贪恋，这种力量都会把你牢牢地绑在轮回之中，让你难以脱离。比如说，一个人要是特别贪财，这种执念就会成为他的枷锁；一个人如果特别迷恋某个异性，就等于已经被对方所控制，自己失去了自由。大家可以看到，世间很多所谓的爱情，其实都是痴男怨女间的相互绑架。执念越深，束缚就越紧，令人失去自主，变得非常可怜。

吝啬：一个人如果一生中什么都舍不得布施、舍不得分享，那其实是抛弃了自己。《百业经》中就有这样一个公案：一个人特别吝啬，生生世世都不愿意说“不要”两个字。佛陀为了度化他，用他想要的东

西为饵，先引他从口中说“我不要”，然后才布施给他。³ 很多人一生都在保护自己，结果越是保护，就变得越自私、越吝啬。这样的人其实才是真正的一无所有，最终会将自己抛到非常可悲的境地。对别人占尽便宜，而自己一毛不拔，连一个碗都舍不得借出去，一点点付出都不愿给予，这种人是任何人都看不惯的。虽然占有了很多，但实际上真正的自己早已被吝啬所抛弃了。

嗔恨：嗔恨心看起来是伤害他人，但其实是在用烈火焚烧自己。我们常说“一念嗔心起，火烧功德林”，当你用嗔心去谩骂别人、攻击别人时，对方未

3 《百业经》：“一时，佛在舍卫城。一日，世尊身披袈裟手持钵盂到城中化缘。有位施主供养世尊叫‘拉达’的甘美食品，不远处的婆罗门子见后立即飞跑到世尊前祈求：‘给我吧！’世尊略作思索对他说：‘你先说“我不要”，然后再给你。’婆罗门子迫不及待地照说后就得到了世尊慈悲赐予的‘拉达’（面饼或食团）。在一旁的给孤独长者见状立即劝说婆罗门子：‘世尊圆满一切功德，施主供养他的食物，凡夫是不能受用的。假若你将“拉达”还给世尊，我可以给你五百嘎夏巴涅。’贪心的婆罗门子闻言喜出望外，马上将‘拉达’还给世尊，高高兴兴地到长者家取得了五百嘎夏巴涅（印币单位）。世尊化缘毕返回精舍，诸比丘请问世尊：‘以何因缘此婆罗门子贪心甚重见诸食物皆说给我？为何世尊初时不给他，令说“我不要”后再给？唯愿开示。’世尊告诸比丘：‘此婆罗门子贪心甚重，千百世中无论见到什么食物都说“给我吧”，从未说过“我不要”。我今日以此因缘让他说一句“我不要”，待未来山王佛出世时，他将以此善根于山王如来教法下出家，证得阿罗汉果位。’”

必受到伤害，但你自己一定会被反噬，今生来世的生命都已被怒火烧成了灰烬。

嫉妒：嫉妒别人，实际上等于毁坏自己。嫉妒是一种容不下别人，想与之竞争、压制对方的心理。以此心态攻击别人时，其实自己就已经被毁掉了。一个心胸宽广、包容的人，不会让自己受伤。而心怀嫉妒的人，反而是在直接或间接地伤害自己。

所以，对于这五毒烦恼，我们不曾深入分析，可能还意识不到它们的危险。而一旦认真观察，就会发现它们极其可怕，是魔王摆布我们的幻术。

无论是傲慢、贪执、吝啬、嗔恨，还是嫉妒，一旦我们相续中出现这些烦恼，它们就会像见血封喉的毒药一样，毁坏我们的身心。这五毒烦恼，本质上没有任何可取之处——傲慢的人会遭众人蔑视，贪欲重的人被痛苦所缚；吝啬的人，会因自私而众叛亲离；嗔心强的人，众人避之唯恐不及，片刻也不愿与他共

处；嫉妒心重的人，内心狭隘，事事比较，一点小事都会令他倍受刺激。

这个时代，世间人的五毒烦恼尤为严重，许多家庭和亲友间就是因为这些问题而彼此伤害，甚至分崩离析。相对而言，我们这些修行人还算稍好一些。现代社会不断加剧人的烦恼，特别是很多年轻人受到各种影视、游戏和网络文化的影响，变得越来越敏感、脆弱，衍生出很多心理问题，确实非常可怜。

总之，一旦相续被傲慢、贪心、吝啬、嗔恨、嫉妒这五种魔力所占据，我们就不可能获得真正的快乐与自在。正如《大方等大集经》中所说：“若有烦恼所缚者，不得解脱常受苦。”如果被五毒烦恼所束缚，不仅无法获得解脱，还要感受无尽的痛苦。因此，在后续的讲解中，我们要针对每一种烦恼进行解析。尤其是贪心和嗔心，因为此二者在众生的相续中危害最大，我们会经行详细的分析。至于其他几种烦

恼，相对而言会简单一些。麦彭仁波切在本论中也是对贪心和嗔心着重剖析。下一堂课，我们就会逐一分析。

这部论典特别殊胜。等大家学完之后，虽不敢说能马上消除所有烦恼，但心中肯定会感到放松许多。我们在内心极度痛苦、焦虑、不安的时候，如果遇到一个智者给予耐心的开导，心里就会豁然开朗，如获新生。同样，如果我们能认真学习这些教言，很多困扰自己的心结，都会瞬间迎刃而解，内心也会变得轻松、自在。一旦心态松弛下来，就能应对一切困境，哪怕被关进监狱中，也不会感到多么痛苦。人生中总要经历各种各样的事，不管怎样，我们都要坦然面对。

所以，我希望各位道友尽量认真地学习，目前虽然各方面的因缘有所变化，但听一两堂课的机会，相信每个人都还是能创造的。即使现在没有正式的集体

闻法条件，也没关系，最重要的是不要放弃自己。如果自己放弃了自己，再要找会这条路就不容易了。

我们每个人都难免经历挫折和痛苦，我自己也不例外。以前讲堂的情景，现在已经无法重现；以前能把心中的愿望与大家分析，现在也没有机会。但既然暂时因缘不具足，自己也应该调整心态，无论如何不能放弃这条道路。所以，我希望大家在这个时候也不要轻易放弃，这一点是最为重要的。无论面对怎样的情形，只要我们锲而不舍地坚持下去，内心一定会有极大的成长。

第 2 课

2025 年 7 月 3 日

我们继续讲解全知麦彭仁波切所造的能摧毁烦恼魔军的殊胜教言——《摧魔智剑》。

**昔缚我内心，令失安乐故，
呜呼何不见，自入此心魔？**

每一个凡夫众生，都会被烦恼和痛苦所折磨。这些烦恼痛苦到底从何而来？根源在于，众生未能认识自己的心性，因此被我执和分别妄念紧紧缠缚。这种束缚并非现在才发生，而是从无始以来，众生在陷入轮回的那一刻起，就被这个魔王控制了内心，引起无量痛苦，失去了本有的安乐。所以，回望过去，我们实在是很可怜，不禁要感叹：“呜呼！悲哉！原来

可怕的魔王早已潜入我的心中，为什么我一直没有看清？”

每个道友对经论和密续的理解程度或许有不同，但其实只要真正认识了自己的心，一切道理都会自然通达。当我们谈到心魔或痛苦根源等不同名称时，实际上都是指向我们内在的分别我执。如果没有真正认识到这种分别念的自体，各种各样的痛苦就会接踵而来，无休无止；而一旦真正认出了它，它的力量就会逐渐减弱下去。《上师心滴》中讲过同样的道理：当你对上师或道友生起邪见时，若能立刻意识到这是着魔的表现，当下觉察，魔的干扰就会自然消失，誓言也能感因此得以清净。所以，无论面对什么情况，只要我们能认识自心的本来面目，心魔就无处立足；心魔一旦消失，我们就能拥有身心的安乐。

许多显宗经典与密宗续部中，都一致讲过这个道理。《入菩萨行论》说过：“昔时受汝制，今日吾

已觉，无论至何处，悉摧汝骄傲。”这是对我执的宣战：过去我一直被你摆布，但如今我依靠上师的教言，已经认出你才是罪魁祸首，从今以后，无论你出现在哪里，我都会摧毁你，不再让你这个骄傲的家伙得逞。这就像邻居中有一个小偷，以前我们不知道是谁作祟，家中常常丢失东西；而一旦认出是谁，自然就会时刻将他提防住。

我以前强调过，大家既已获得宝贵的暇满人身，又遇到了殊胜的佛法窍诀，至少今生应该让自己相续中生起出离心、菩提心，以及认识心性的无二慧，这三者极为重要。如果你还没有做到，就应该尽一切努力，在短暂的人生中，争取让自己的心真正生起这些功德。否则，表面上看，有些人虽然闻思了许多经论，修行却毫无进步；有些人虽然身披袈裟多年，心相续却依旧刚强。要是还像以前那样时时生起贪嗔之心，烦恼纷涌，无力对治，那和世间普通人还有什么差别？当然，看到这种情况，我们也可以理解，因为

众生根器本就不同，不能一概而论，并不是人人一明白理论就能当下成佛。

真正的修行并不是一件简单的事，与理论之间确实存在一段距离。然而，我们需要明白，修行最关键的是什么？最关键的，是认识自己的心，看穿内在的心魔——我执分别念。只要看清是它在作怪，就能展开对治。后面我们会专门对此分析。

在日常生活中，正是分别妄念给人们带来了种种痛苦。其实，只要真正看清它的本来面目，就会发现，原来这个大魔王只不过是一个虚假的空壳而已。一旦我们认识到它的虚幻性，即使想立刻彻底断根有些困难，但至少已经能够对它生起警觉。

**知此刹那间，不伴此大敌，
狡魔懵愚者，慧光驱痴暗。**

前面讲到，依靠上师三宝的加持，我们今天终

于认出了那个无始以来制造痛苦的魔王的真面目。在看清它的这一刹那，我们自然不再愿意与这个怨敌为伴。因为它曾以种种狡诈的手段，长久以来一直对我们这些愚昧众生蒙蔽、迷惑、肆意摆布。现在，是时候用智慧的光芒，去驱散内心分别念的愚痴黑暗了。

世间人常说：“识破了敌人，就掌握了主动权。”禅宗也讲：“不怕念起，就怕觉迟。”念头生起并不可怕，可怕的是你没能及时觉知到。一旦你看穿了它，就能时刻进行追踪和对治。哪怕还不能立刻将它铲除，但只要持续修行，这个曾为大敌的魔头，力量也会逐渐被削弱。

认识自心，才是成佛的钥匙

我们时常发现，会观心的人和不会观心的人，不论在理论理解上，还是在实地修行的境界和觉受上，都有着明显的差别。那些经常禅修、内观自心的人，

往往非常清楚目前修行中最大的问题是什么，能够清晰地把握自己的状态。这样才算是真正的见解。《莲师修法心语》中，就通过几个比喻，指出了如何断定证悟心性的见解：心如虚空般本来自成，如金子般本性不变，如大海般无有动摇……⁴ 我们的心性无比广大、无比甚深，可惜很多人认识不到心的价值。因此，莲花生大士才说：上、中、下三种根器的人，成佛的唯一途径，就是诸法归根于自心。一切修行的关键，就是要认识心的真相。⁵

-
- 4 《莲师修法心语》：“国王问道：‘那么，有什么方法可以证悟心性？’莲师回答：‘需要上师的教言。所谓的心，就是忆念、觉知、领受的法。心不要向外观，而要向内观。用心寻找心，抉择心的本性。观一观心最初从何处产生？现在住于何处？最终去往何处？当自己观察自己的心时，找不到它的来处、住处和去处。它无法用言语描述，心没有内外、能观所观的分别，它是远离中、边的大本智，是本空本离的大周遍。本智自然安住于自心中，并非现在造作的那样，而是本然安住于自心。完全认识到这一点，断定心的本来面目，即是见解，这就是所谓的确信。心如虚空本来自成，如太阳驱散无明黑暗，如莲花不被过患所染，如黄金本性不变，如大海无有动摇，如河流相续不断，如天地无离无合，如须弥无有迁变。当证悟这一意义并得以稳固时，便称为具有证悟的见解。’”
- 5 《莲师修法心语》：“空行母请求道：‘请为上、中、下根器者赐予一个任何行者都能当下抉择佛陀意趣的法。’莲师回答：‘一切法的根本摄于自心，菩提心遍及一切生命所摄的有情，这是法身唯一明点。此心无色无形，无实无相，不造作而本来住于大明空中，认识这自然显现，即是普贤法身唯一明点的见解。唯一明点法性菩提心无所成立，安住于本体空性、自性光明中，这是汇集诸佛意趣的修行。于此无所修、无可散乱而安住，这是自然无离无合的行为。在此法身唯一明点中，无有未成佛者，上至佛坛城下至地狱世界，都平

现在很多人都在闻思佛法，研究理论，但最重要的，是要学会向内去观自己的心。观心，不是简单地呆呆坐着、不生念头，这是一种误区。一定要依照前辈大德的教言，真正去认识心的本来面目。以前上师如意宝常说：认识心性，要说简单也很简单，只要向内一观，就会发现，自己那颗或明明清清，或执著起念，或充满烦恼痛苦的心，其实根本不能成立任何实有存在，就和龟毛、兔角、石女儿没有两样。那个时候你会恍然大悟，原来长久以来控制自己、折磨自己的，只不过是一个根本不存在的东西！

焦虑时代，你需要空性宝剑的守护

现在这个社会上，越来越多的人患上焦虑症、抑郁症和其他心因性疾病。这些病症的根源，其实是分

等成佛，因此，痛苦与菩提平等，佛陀与众生平等。这并不是现在造作的，而是本来任运自成，称为法身自觉智慧的果位。这就是在当下依靠上师言教而现见、无所修行而成佛的法。除此之外，我无可宣说。卡钦萨，请铭记于心。’”

别执著太严重。正是由于这个原因，各种痛苦纷至沓来，令人无力抵抗，很多人心身崩溃，导致自残甚至自杀等诸多悲剧。如果一个人能够认识自己的心性，基本上就不会被这些心理疾病所伤害。很多修行人，也正是因为遇到佛法，懂得了大乘空性智慧，才拯救了自己。我认识的不少道友都说过：“幸好遇到了大乘佛法，不然我可能早就不在人世了。”这是因为，大乘佛法中，有各种以智慧来剖析烦恼的方法，这对我们非常重要。

我经常劝人先次第学《前行引导文》《入菩萨行论》，但很多人不听，一心只想学《中观根本慧论》。这也能理解，因为有了中观以理抉择的智慧，就能将一切执著当下斩断无余。所以，我希望你们每个人都学会运用空性的智慧宝剑，去摧毁自己相续中的无明恶魔。这极为重要。

执握光明剑，破魔五手印，

深入大魔穴，诛杀灭无余。

这个偈颂以比喻来讲：如果我们手中持有这样一把无坚不摧的光明宝剑——无我智慧，就能摧破魔王的五种手印——贪心、嗔心、嫉妒、傲慢和吝啬。这五种手印，在本论中也叫五种魔力、五种幻术或五种花箭。我们握着这把智慧的宝剑，就能深入大魔王的巢穴，将它彻底斩杀诛灭。

当然，这需要闻思佛法后，以智慧深入观察，不是用些表层的心灵鸡汤简单抚慰一下就行的。现在世间很多所谓的冥想和疗愈，其实只是一种初级的禅修方法，不可能将烦恼斩草除根。只有真正以大乘的无我智慧来进行抉择，才能深入魔穴，把心魔完全消灭。

阿琼堪布在自传中提到过，他向上师纽西龙多求法时，对上师传授的显密教言，能很快证悟相应的境界。纽西龙多上师说：“这是因为你有前世的善根

因缘，由此也可见密法的效果有多么迅速，但你还是有继续修持前行的必要。”从他们师徒间的对话可以看出很深的默契，这真令我们后学者羡慕——上师了不起，有甚深的智慧和殊胜的窍诀；弟子也了不起，有难得的信心和前世的宿缘。这样的弟子修任何法都能立竿见影。我之前经常比喻，这就像在有信号的地方，随时都能打通诸佛菩萨的电话。相比之下，我们虽然也拿着号码，但可能很久都拨不通，一直联系不上——有些人的修法就是这样，修了很长时间都不见起色。但不论如何，我们既然决心真正去修行，就要把学修做得深入一点、踏实一点、认真一点，一步一个脚印。只要这样坚持下去，就不可能不得果。因为从诸佛菩萨到历代大德，已有无数前人依靠这种路径，获得了一定的成就乃至无上的果位，这是有目共睹的事实，也是一种自然规律。

总之，我们一定要握住这把智慧利剑。正如《华严经》所说：“手提明利智能剑，常能自在破魔军。”

如果我们手中提起锐利的智慧宝剑，那就能易如反掌、常时自在地摧破魔军。但要是我们尚未拥有这种能力，还学得马马虎虎、浮皮潦草，那就很难应对魔军了。就拿学习中观来说，如果你将每一个推理都在心中反复深入地研习，那就能生起智慧、不易退转。要是趁年轻的时候打下牢固的基础，那你在有生之年，乃至生生世世，见解都不会动摇。可如果你只在表面上学一学，每天走走过场，那到最后虽然课听了很多，但可能连中观义理到底是什么都说不清楚。这样走马观花、囫圇吞枣地听课，就像草上洒水一样，最后很难得到大的利益，只是种下一点善根种子而已。所以，我们不论做任何事，都应该认真投入地将其完成，这种态度非常重要。

**对境近在前，随眠未曾断，
非理作意力，萌生增贪等。**

这个偈颂讲的是贪心等烦恼的来源。在《俱舍

论》和《智者入门论》等论典中都讲过，烦恼生起的因缘有三个：一是对境现前。我们面对的种种人事物，有些引发贪心，有些引发嗔心，还有些则引发嫉妒等情绪。当这些对境近在眼前时，凡夫人往往无法自控，由此产生各种各样的烦恼。二是随眠未断。由于我们自相续中的随眠烦恼种子未曾断除，所以烦恼总会现行。不像阿罗汉，已彻底断了烦恼种子，即使面对再悦意或再不可爱的对境，也不会生起贪嗔之心。三是非理作意。非理作意就是虚妄的分别念，正是因为由于我们的妄想分别，才会把本来不好看的认作好看，把本来不应恨的视为可恨。

莲花生大士曾开示过：人为什么会对亲友产生贪心？是因为将其看作有功德；为什么会对怨敌产生嗔恨？是因为认为其有过失。这背后是我执在作祟，将功过二分，由此分别产生贪嗔之心。这个道理《释量论》中也分析过。为什么我们把分别妄念叫做非理作意，是因为这种执著实际上并不合理。以理观察时，

所谓怨敌和亲友，其实都是因缘和合的显现而已，并无固定的自性，所以对一方贪爱，对一方憎恨，是没有道理的。然而，凡夫人无法如实抉择，始终会被不理智的心态所掌控。因此，只要有非理作意，贪嗔等烦恼就会源源不断，愈演愈烈。

虚妄演进，从皮格马利翁到 AI 大模型

无明众生之所以可怜，就在于未能认识空性。由于这个原因，不断产生种种虚妄的分别与执著。尽管这些妄想分别完全不符合规律和逻辑，但世间凡夫却沦陷其中，难以自拔。古希腊的神话中有个故事：一个叫皮格马利翁的人雕刻出了一尊美丽的少女像。他对自己的作品生出强烈的爱意，最终感动了天神，将雕像变为活人，与他结为夫妻。不仅神话故事中人有这种执著，如今现实中也有类似的情况。2022 年，谷歌一位工程师在测试一款 AI 聊天机器人时，坚信它拥

有了自己的意识和情感，甚至对 AI 投射了很多感情。这种非理作意，在这个时代背景下好像也比较“合理”。因为随着 AI 和机器人的技术发展，人们已经可以根据自己的喜好设置出一个理想的虚拟对象。未来，甚至可能出现可定制相貌、性格和触感的机器人伴侣，满足人们的身心欲望。各式各样新技术、新产品的力量，也相当于一种魔法或神变，几乎已超越了我们的既往经验。可想而知，未来社会的人际关系、家庭结构、婚姻形态也可能发生颠覆传统的变化。很多现象表面上看似荒唐，但发生在这个时代之中，恰恰具有某种“合理性”——在非理作意基础上的“合理”。

总之，当我们以严密的逻辑来分析现实生活中的贪嗔痴等烦恼时，就能发现，其最初的来源、现在的住处与最终的去向，皆了不可得，本无实体。然而在世俗中，它们又确实于我们的生活中处处显现。正因如此，用智慧之剑来剖析这些烦恼的真相，才显得尤

为有意义。

**无境何所贪，无心谁能贪，
无惑如何贪，是故知缘起。**

这些颂词看起来很简单，也许在一些宣传语和畅销书中常能见到类似的语句，但其中的义理极为重要，对真正的修行人而言，每一句都有非常宝贵的价值。如果你真心寻求真理，这些教言会在你的人生中彰显非凡的意义。

此处以贪心为例进行分析，前面讲了贪心的来源，下面进一步观察其体性。这个部分先以略说的方式概括大意。

首先，如果没有所贪的对境，那贪心将指向谁呢？无论是对异性生贪，还是对财物生贪，贪心都要有一个对象。倘若所贪的对境不存在，那贪心就无法生起。比如，你贪执某个人，但这人实际上并不存

在，这就如同贪执石女儿子一样，是不可能成立的。至于对境为什么不存在，后文会详细分析。

其次，如果没有能贪的心，又由谁来生起贪念？贪执的主体，就是我们的心。但要是这颗心不成立，贪又如何产生呢？

分析了所贪的对境与能贪者之后，再看贪心这一烦恼本身。如果贪心的本体都不能成立，那它又如何存在？既然所贪的对境、能贪的心和贪本身都不存在，那贪心这种烦恼又从该何说起？

有人或许会问：你说没有贪心，但为什么我明明感觉到有？这其实并不矛盾。因为贪心是缘起显现，虽然它本体空无自性，但在因缘具足时的确会现前。就像虚空中的彩虹，又如梦中的象马，都是因缘和合而生，实质了不可得。贪心也是如此，并不能成立实有的本体，只是在众生迷乱心前如幻显现而已。

大多数凡夫并不知晓这个道理，只有极少数深入修行、通达大乘空性之理的人，才能真正明白。正如《中观根本慧论》所言：“从忆想分别，生于贪恚痴，净不净颠倒，皆从众缘生。”贪嗔痴等烦恼，其实都是因为我们的分别念执著清净、不清净或颠倒的对境，才由种种因缘而生起。当我们逐步剖析这些因缘后，便会了知：原来我们一直生活在一个虚无缥缈的幻境里，却从来未曾察觉，就如同醉酒之人，陶醉在迷幻之中，迟迟醒不过来。

只差一念翻转，你为什么流浪不还

《莲师修法心语》中曾开示，无明与觉悟的差别到底是什么？其实，未认识心，就是无明；认识了心，便是觉悟。要认识心，其实非常简单，对我们来说本应易如反掌——手的背面是无明，只要一翻转，正面就是智慧。可是我们长久以来，一直停留在手背

那一面，从来没见过正面的样子。众生无始以来被困在背面的世界，即便偶尔尝试去翻转，也很快会被原来的习气和无明遮障，始终无能为力。有些修行人刚开始满怀信心、精进努力，但由于烦恼炽盛、业力深重，渐渐又被障蔽，无法持续依止善知识、亲近善道友、安住于正法环境。然而自己又没有能力自理，就像一个愚笨又顽皮的孩子，本可好好在家中过衣食无忧的日子，却因为内心迷惑、自以为是，执意离家出走，最终流落在外，下场凄惨无比。我们凡夫就是这个样子，道理虽已讲得明明白白——能贪、所贪和贪本身都了不可得，但我们就是深陷实执，看不到真相。

如果大家对佛法中的贪心没有直接的感觉，那不妨换成现代人更熟悉的“爱”字。世人口口声声谈爱，然而，所爱的对象、能爱的主体，还有爱本身，到底成不成立？世界上 99.99% 的人可能都从未对此作过半点观察。如果我们在世人面前说，爱是不存在

的，他们一定会大加嘲笑，认为我们精神有问题。但事实上，有问题的是他们自己，可怕的是他们从来不知道。要是一个人意识到自己有问题，那还有救；但如果明明病入膏肓，却反而认为别人有问题，那便无可救药了。这一点大家应该清楚。如今的现实就是这样：真正寻求真理的人，往往被误解排斥；而那些迷乱、放纵、无恶不作的人，反而拥有广阔的空间，甚至社会上下还对他们疯狂追捧，献上无数掌声、鲜花和歌颂。

下面将从三个方面详细分析贪心为何无法成立：所贪的对境不存在、能贪的心不可得、贪心本身无自性。前文已略说其义，此处开始广说，首先分析所贪对境为何不成立。

**谁贪无实境，有实无情聚，
多尘可细分，尘亦析方分，
远离自性法，犹如水泡住。**

若要生起贪心，必须有所缘的对境，而对境只有两种可能：一是无实法，二是有实法。

对于无实的对境，那任何人也不可能对其生贪心，因为无实有的东西，就像石女儿一样根本不存在，或如决择灭、非抉择灭等无为法，并非因缘造作而生。⁶人会不会去贪执一个“没有”的对境呢？这是不可能的。

那么，有实的对境可以令人生贪吗？一切有实法中，除心以外，皆是无情法的聚合。然而，这样的法其实也没有什么可贪的实体。为什么呢？因为粗大的法不过是众多微尘聚集而成，这些微尘又可不断细

6 有实法：依因缘而生，能起功用的法。

无实法：不依因缘而生、不起功用的法。分为观待有实法的无瓶、无柱等法，或世人在名言中也不承认的石女儿、龟毛、兔角等法。

《中观根本慧论讲解》：“俱舍和因明里的有为法和无为法与中观里的有为法和无为法的概念不完全相同。虽然我们有时候说有实法和有为法相同，无实法和无为法相同，但详细分析时还是有一些差别：从因明的角度讲，有实法就是指能起功用的法，无实法就是指不能起功用的法。而中观宗认为，有实法是实有、有自性的法，无实法是指遮破有实的部分。”“中观宗将有实法和无实法安立为有为法，将不住有、无、有无二俱、有无二非四边的大无为法——涅槃，安立为无为法。而按照《俱舍论》的观点，凡因缘聚合而成的法，叫做有为法；非因缘所成的法，称为无为法。小乘宗认为无为法有三种：抉择灭、非抉择灭、虚空。《大乘阿毗达磨集论》中安立了八种无为法。”

分，最后分到不可再分的无分微尘⁷时，再以“六尘绕中尘⁸”的方式来观察，最后可以得出结论：无分微尘并不能成立实有的体性。

正如《中观四百论》《中观庄严论》《中观二谛论》《中观宝鬘论》等众多中观论典所揭示的那样，通过对外境的组成基础——无分微尘以有无方分的方式来观察，很容易破除外境的实有。比如，你贪恋一个人的身体，那这个人可分成上身和下身，下身又可分为大腿、小腿、脚踝、脚掌……逐一分析下来，你贪执的无非是各个支分的组合体，而这些支分再分下去，只是一堆微尘的聚合，将这些微尘再继续拆析，拆到无分微尘时，最后以理观察，无分微尘其实也不成立。由此可知，这一切法皆是毫无自性的，就如水

7 无分微尘，又称无方微尘、极微，小乘承许它是组成一切色法的基础，无有方向、无法再分。

8 六尘绕中尘：一个无分微尘要组合成粗尘，在其东南西北上下六个方向上必须有其他微尘环绕，那处于中间的这个微尘有没有六个方向上的不同方分？若有方分，则中间的微尘还可再分，就不是无分微尘；若没有方分，则不可能组合成粗大的法。由此推理可知，无分微尘自性并不成立。

泡一般虚妄无实——当然，水泡破后可能还有些微水迹留下，但我们看见的那个透明晶亮的泡泡，本身从未真实存在过。你所贪执的对象就是如此，一切外境的真相也都如此。

寂天菩萨在《入行论》中也以同样的方式，从整个身体，分析至支分，再至微尘，最终得出结论：

“是故聪智者，谁贪如梦身？”世人恋慕的异性，其实就和梦中之身没有两样，毫无实体，真正有智慧的人，又怎会对此生贪？所以，贪心这种心态，说起来真的很荒唐。然而，凡夫众生由于相续中根深蒂固的习气，虽然在理论分析时可以明白并无可贪之境的道理，可一旦回到现实情境中，又会不自觉地生起非理作意。

《正法念处经》中说：“此身如幻，空无所有，无实无坚，如水泡沫。”这个身体本非实有，毫无坚实之性，如同水中泡沫一般。真正深入观察时，确实

找不到半点实质。这一道理，即使对于没有信仰的人，也是颠扑不破的。我们所贪执的任何对境，无论是人还是物，都经不起正理的分析。比如你贪爱一个人时，可以用《佛说摩邓女经》中的方式观察：佛陀问摩登伽女，你这么爱阿难，到底爱他什么？摩登伽女回答：爱他的眼睛、爱他的鼻子、爱他的耳朵、爱他的声音……佛陀于是逐一剖析阿难身上这些部分，原来这些可爱之处，不过是各种不净物所组成。摩登伽女思维此理，顿时从贪念中解脱。⁹ 对于上根者，只需稍加点拨，便能迅速领悟；但对于下根者，即便把道理讲一百遍，可能也只是耳旁风，很难产生多少作用。

总之，不论以无实或有实的角度来观察对境，都找不到可贪之处。无实法根本不存在，自然无法成为

9 《佛说摩邓女经》：佛言：“汝爱阿难何等？”女言：“我爱阿难眼，爱阿难鼻，爱阿难口，爱阿难耳，爱阿难声，爱阿难行步。”佛言：“眼中但有泪，鼻中但有涕，口中但有唾，耳中但有垢，身中但有屎尿臭处不净。其有夫妻者，便有恶露，恶露中便有子，已有子便有死亡，已有死亡便有哭泣，于是身有何益？”女即自思念身中恶露，便自正心，即得阿罗汉道。

贪的对象；而有实法，不过是无数微尘的聚合，而抉择到无分微尘时，会发现其本身也并无实体。然而，正是对这种本无实质的微尘的聚合，人们却产生了种种贪著，认为“她长得真好看”“他是我的偶像”“我永远要和她在一起”。其实，这些被贪恋的对象，不过是四大假合的一堆血肉而已，只是一种堆积出来的产物。对这样一种堆积体生起强烈的贪心，实在是毫无意义，极不值得。

从对境方面而言，应该这样观察和理解。

当然，要对治贪欲，除了理性观察，有时还需结合祈祷或修忿怒本尊等方法。班玛登德大师的传记中记载：他年轻时，也曾在修行中遭遇极大障碍。尤其在二十四岁那年，修行屡屡不顺，内心突然生起非理作意，想要打扮自己，寻找心中所爱之人。面对这样的魔障，他及时收摄自心，并猛厉祈祷莲花生大士，修持忿怒法门。后来在一次梦境中，他见到一位美女

前来诱惑，便以正知正念与其展开对抗。梦中对境出现了种种象征非人的变化，时而化为红鸟，时而变为猴子、老鼠。大师始终与之奋力搏斗，最终对境化为一个“阿”字，消融于法界。从此以后，他便彻底战胜了内心的烦恼。

这样的挑战，不少年轻的修行人都可能遇到。很多人本想守持清净的戒律，但贪欲猛烈现前时，这一关并不容易过。这个时候，各种各样的违缘也会随之而来，给自己的修行带来很不利的影响。这种现象并不少见。对此，很多前辈上师们开示过：当修行陷入此类困境，久久无法突破时，应该至诚祈祷莲花生大士、祈祷自己的上师和本尊。依靠祈祷加持之力，面对再猛烈的贪欲、再迷惑的对境，也一定能轻松跨越。这极为重要。

**心乃多自性，彼者之一分，
细究无所住，亦无所执取，**

五眼不能见，谁能贪爱彼？

前面讲过，贪心的产生，需要同时具备所贪的对境、能贪的自心，以及贪的自体。前文已经分析了所贪对境不论有实无实都不成立，这个偈颂观察的则是能贪之心是否真实存在。

人们起贪执的时候，是由自己的心来贪的，而对于这颗心也可以深入进行分析。所谓的心，无论承许为八识聚、六识聚，或是分别意识，都不是一个成实的、唯一的東西，而是有着各种各样的性质和状态——时而生贪，时而起嗔，时而嫉妒，时而生起信心或悲心。这些不同状态的心，每一种也可以继续细分。比如，贪心可以分成贪财的、贪人的等等；贪财的心之中，有喜欢房产的、喜欢服饰的、喜欢数码产品的等等；贪人的心之中，又有爱男人的、爱女人的，爱少年人的、爱成熟者的等等；其中，贪爱某人的心，依时间可分为过去的、现在的、未来的；依强

度，可分为强烈的、轻微的，或模糊朦胧的……如此层层细分，最后所谓贪心并没有一个确切的实质可以找到。大家不妨自己观察一下，这个能贪的心到底是什么样的呢？你是否能把它抓取出来呢？事实上，什么也抓不到。由此可知，能贪者根本上并不成立。

世人推崇爱，但关于爱，我们应该理智观察。大家可以看看我新翻译的《优陀那经》（原名《因缘品》）。其中就有“爱欲品”“爱著品”等许多对此进行分析的内容。《优陀那经》多是从小乘角度来讲，而本论中运用的是大乘中观的观察方式，可以直接抉择到究竟——能贪者了不可得。想找出一个能贪的心，即便是具足五眼者也不可能——从凡人的肉眼、天人的天眼、声闻缘觉的慧眼、菩萨的法眼，到佛陀的佛眼，都找不到一个真实存在的能贪之心。既然根本没有一个能贪的主体，那“谁能贪爱彼”，贪爱又靠谁生起呢？

除了上述细分的观察方式，我们还可以换一种角度分析：不论贪心、嗔心，任何一种心以三时观察，同样了不可得——过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。有人可能会想：“此刻我明明正在生着贪心，怎么说现在心不可得呢？”其实，就在这个当下，你去观察：你所谓的贪心位于何方？从哪里来？住于何处？去向哪里？是什么颜色？什么形状？它的本性到底是什么？……这样观察之后，就会明白你的心为什么是不可得的。

因此，《入行论》中有“幻境非实有，能见心亦然”之语。外境如幻，本无实质，而能见此境的这颗心，同样也是不存在的。同理，我们所谓的能贪之心，也并非实有。即便暂时有一些显现，这种心也随时在迁流变化之中，毫无固定的本质可言。只要对大乘佛法有所了解，明白这些道理应该不难。

前段时间亲戚家的女孩结婚，请我去为新人加

持。当时，有个感觉在我心中油然而生：所谓的婚姻，实际上就是贪心与贪心的碰撞。新娘那天满脸都是幸福喜悦，然而这种状态能持续多久，实难预料。正如网络上流传的说法：什么事情开头是喜事，结束也是喜事？答案就是婚姻——结婚时开心，离婚时更开心。有时候因缘如何确实很不好说。世间许许多多的爱与恨、成与败，真正去寻找其本体的时候，会发现只不过是一种虚幻的假名而已。当然，这些道理在理论上容易分析，但生活中要实践有一定的困难。不过，只要去不断认识、不断接近这个真相，至少当变数发生在你身上时，你能更好地理解 and 接受。所以，希望大家明白，世间所谓的爱，从本质上深入剖析后，得到的结果仅此而已，根本无需执著。

我们已经分析了，所贪的对境，不论是有实法还是无实法，都不能成立；能贪的心，即便以五眼观察，都找不到真实存在。有人也许会说：“佛眼虽然见不到心的存在，但现在的科学技术这么发达，应该

会有所发现吧。”其实，科学家在这个问题上都十分茫然，因为现有的观测手段只能观察外境，实际上，科学家对他们自己的心也难以深入研究。你如果去问牛顿、笛卡尔，或者爱因斯坦：“你知道贪心的本质到底是什么吗？”他们也说不出所以然。让他们去找心在哪里，他们最后也只能回答找不到。既然从佛眼到高科技仪器，都找不到心的存在，你为什么还要去执著呢？如果明知虚幻无实，还要执著不放，那你所谓的“爱”，和石女儿又有什么差别？

若于众多分，一一非贪执，

此外无贪境，于何欲贪执？

前面分析了贪心的对境和有境都不存在，现在我们来观察贪心的本体。

从所贪境和能贪者两方面来看，二者都是多分构成，而其中的每一分都不能叫做贪执。刚才我们分析过，对境是由无数微尘聚合而成，其中每一个微尘都

不能成为贪心之境；有境心也包含着贪、嗔、痴等众多类别，每一种又有很多细分，并非一体存在。我们知道，众生习惯的贪执是一种整体性的情感，如果是多分，就不能算是贪执。比如说，你爱上某人，不可能把心里无数种细分的爱同时投到一个人身上，所以你的爱其实并不存在。

以这种方式观察，所贪的对境也是多分，能贪的有境也是多分，所以，并没有什么真实的对境和有境可言。既然如此，所谓的贪执到底是如何存在的呢？从对境上找不到，从心上也找不到，而离开了心和境，更不可能找到一种独立存在的贪执。

这让我想起《莲师修法心语》中的一段教言：莲花生大士曾在红岩闭关，有一位老妇人，在两三年间每日派仆人送去一碗加了葡萄的酸奶供养。后来莲师前往青朴，路上遇到这位老妇。莲师问：“你是谁？”老妇答：“我就是每天给您送酸奶的人。”莲师听后

赞叹道：“你的信心胜过国王赤松德赞。”老妇想求一个简单易懂又极为殊胜的教言，莲师便对她开示：

“外所取境不存在，内能取心亦不存在，中间的光明显现亦不可得。”依靠这内外中三句教言，老妇契入光明境界，最终获得了解脱。

无论在东方还是西方，我们从电影中、书本里、现实生活中，处处都能看到对爱的追求。凡夫人口口声声歌颂爱，然而一旦认真观察，便会发现：世人竟然被这样一场幻觉所迷惑，而没有丝毫觉察。虽然在名言世俗中，佛教也承认有这种显现，但以智慧细微分析后，的确只能得到这样的结论：所爱的对境不可得，能爱的心也不可得，更遑论二者结合而出的所谓爱。就像既不存在父亲，也不存在母亲，要想生出一个儿子，那是绝对不可能的。通过这样的观察，我们就能真正认识到贪执的自体其实空无自性。

建议大家参阅一下法王如意宝的《智慧宝剑》，

其中的内容非常重要。当时法王是依颂词逐句讲解的，我则是从字面意义上进行同步翻译。如今回顾起来，尽管法王那时候眼睛已几乎看不见，只能靠录音机播放颂词边听边讲，但他老人家的讲解非常精准切要，每处推理都清晰严密，每个颂词都解释得当，尤其前半部分，融入了许多窍诀性的内容。法王似乎只要一听颂词，所有意义当下便能了然于心。而我们想这样做是无比困难的。这就是圣者和凡夫之间的差别。当时很多人还没意识到这点，觉得自己要通过录音机来讲课，应该也没太大问题。现在来看，我即使才睁着眼把颂词看得明明白白，闭起眼来，也很难把意义解释清楚。所以，你们有时间最好看一看法王对本论的讲解，尤其应该重视其中的窍诀。

**观察生贪者，有实或无实，
如境之实有，不见有贪者。**

前面已经分析过，所贪之境不存在，能贪之心不

存在，贪心的本体也不存在。既然如此，还有没有一个所谓生贪心的人呢？

现在我们就来对这个生贪之人做具体观察：当一个人说“我恋爱了”时，这个生起贪爱心的人，是否真实存在？我们同样可以通过有实和无实的角度来观察。正如之前分析对境时那样，如果是无实法，那就和石女儿没有两样；如果是有实法，通过细分至微尘的方式来观察，最终也找不到任何实有的体性。现在，我们就把这种推理方法用到此人身上：这个所谓的生贪心者，到底是有实法还是无实法？如果 he 是有实法，那就可以分析组成他的无分微尘，最终抉择其没有实体存在，《中观庄严论》中也讲过这样的观察方式。如果他是无实法，那更不可能成为一个生贪者，因为无实法在现实中根本不存在。因此，无论从有实还是无实的角度去观察，这个生贪者都找不到任何实质。

《维摩诘经》中讲过，维摩诘居士示现生病，佛陀一一嘱咐十大弟子前去探病，但大家都推辞不去。其中优波离尊者解释说，原来，之前有两个比丘犯了戒，优波离尊者依照戒律为他们解说罪相，此时维摩诘居士前来阻止：“你何必再给他们增加罪过，令他们更加痛苦。实际上，所谓的罪业，从内、外、中间观察，都是了不可得的。”两比丘听了他的开示后，当下心开意解。¹⁰

《维摩诘经》内容简短易懂，又非常殊胜。可惜现在不是果法时期，否则依靠这些道理，再加上麦彭

10 《维摩诘所说经》：优波离白佛言：“世尊！我不堪任诣彼问疾。所以者何？忆念昔者，有二比丘犯律行，以为耻不敢问佛，来问我言：『唯，优波离！我等犯律，诚以为耻，不敢问佛，愿解疑悔，得免斯咎。』我即为其如法解说。时维摩诘来谓我言：『唯，优波离！无重增此二比丘罪！当直除灭，勿扰其心。所以者何？彼罪性不在内、不在外、不在中间，如佛所说，心垢故众生垢，心净故众生净。心亦不在内、不在外、不在中间，如其心然，罪垢亦然，诸法亦然，不出于如如。优波离！以心相得解脱时，宁有垢不？』我言：『不也！』维摩诘言：『一切众生心相无垢，亦复如是。唯，优波离！妄想是垢，无妄想是净；颠倒是垢，无颠倒是净；取我是垢，不取我是净。优波离！一切法生灭不住，如幻如电，诸法不相待，乃至一念不住；诸法皆妄见，如梦、如炎、如水中月、如镜中像，以妄想生。其知此者，是名奉律；其知此者，是名善解。』于是二比丘言：『上智哉！是优波离所不能及，持律之上而不能说。』我即答言：『自舍如来，未有声闻及菩萨，能制其乐说之辩，其智能明达为若此也！』时二比丘疑悔即除，发阿耨多罗三藐三菩提心，作是愿言：『令一切众生皆得是辩。』故我不任诣彼问疾。”

仁波切这部论著，真正的利根者或有缘人，很快就会觉悟：“我虽然曾经贪心很重，但一观察就明白了，原来所贪之境、能贪之心，贪之本体都不存在。既然三者皆空，那我这个生贪者，又怎么可能真实存在？岂不是像空中楼阁一样虚妄？原来，这个我只不过是一个虚假的罪魁祸首罢了。”

在这个偈颂中，主要是通过这样的方式来观察：无论是有实的贪者，还是无实的贪者，都不存在。正如我们之前观察对境那样，最终根本找不到一个有自性的贪者。

这些教言，在学校的课本里找不到，在声闻乘的经典中也难以见到。世间的老师，通常也讲不出这样的道理，因为他们从来没有这种认知，也没得到过这个传承。正因如此，能直接断除烦恼根本的大乘佛法，才显得尤为珍贵。

最近我翻译了《莲师修法心语》，其中讲过五毒

自解脱之理：当你内观贪嗔痴慢嫉这五毒烦恼的本性时，认识到它们本无自性，当下烦恼就会消于法界，自然解脱。这正是中观的精华要义，也是大手印、大圆满，以及禅宗明心见性的核心之义。虽然各宗派表达方式不同，但其实根本上都一致强调此理。我们这节课主要分析的是贪心，但其他种种烦恼，都可以依此类推。只要通达这个道理，一切烦恼皆能自然消泯。

上节课我也提到过，现在很多人常说：“我要去找一位老上师，求一个窍诀。”等你真的找到了，可能老上师也只会私下悄悄告诉你：“你要念‘嗡玛呢巴美吽舍’。”“你去修大圆满法。”除了这些之外，或许并没有更多窍诀。密宗中有些上师可能会给你传一个窍诀，但关键在于，你是否能通过修持而认识心性？如果没有修持、没有认识心性，那么即使得到了所谓的窍诀，恐怕也难以让内心发生真正的转变。今天得了窍诀，明天照样犯老毛病。要是相续中没有减

少一丝烦恼，那就算得了一百个、一万个窍诀，也无济于事。而如果你学懂了这些偈颂，明白贪嗔痴本无自性之理，那即使表面上没得到什么特殊的窍诀或灌顶，但实际上，你已经把握到了修行的关键，能够瓦解长期以来根深蒂固的种种烦恼，令其不再延续，这才是真正的转变。明白其中的差别，是非常重要的。

**是故不欲舍，此贪前非有，
后际亦不住，缘生骤然法。**

综上所述，我们一直不愿舍弃的这个贪心，其实根本就不存在。每个人都有欲望，尤其现代西方观念普遍认为，贪欲是必要的，否则社会无法发展。我们之前提到的《洛克菲勒留给儿子的38封信》中就说，欲望是成功的重要动力。从世间角度而言，这种观点也可以理解。人人都渴望幸福生活，佛教对此也并不排斥。有些人担心：佛教主张断除贪嗔痴，那社会还能往前发展吗？其实不然。社会的发展，并不取决于

贪欲的强弱，而在于人心的方向。如果我们内心陷于迷茫，仅靠欲望驱动，这样的发展真的会有光明前景吗？一味追求外在的进步，而任由自己的真心一直迷失，这种发展又有什么意义？社会要真正进步，应该是物质财富与精神财富的共同提升。要是物质丰富，但精神贫穷，我们很难获得长久的福祉。

在佛陀时代的印度，最富有的人是波斯匿王；如今，世界首富是马斯克；在国内，不同时期也有不同的人登顶财富榜，这里就不列举了。佛经中讲过，有一位善顺菩萨，他要找出一个最贫穷的人赠予宝物，而这个人恰恰就是波斯匿王。这是为什么呢？因为他虽然贵为拥有无尽财富的大国王，却被欲望所驱、不知餍足。¹¹所以，即便物质财富再多，如果内心的空虚和欲望无法填满，幸福的生活从何谈起？发展的愿景

11 《大宝积经》：“我先于此舍卫城中游化往来，得劫初时阎浮金铃，其铃价直过阎浮提。我于尔时便作是念：『若有众生于舍卫城最贫穷者，当以此铃而施与之。』复自思惟：『波斯匿王于此城中最为贫者。何以故？恃于王位，于诸众生未尝怜愍，残剥欺夺横加侵损，贪爱覆蔽不知厌足。』我以此王为最贫者，欲将金铃而施与之。”

又要如何实现？这个问题，值得每个人深思。我只是抛砖引玉，希望大家慢慢去体会。

我们一直舍不下的这份贪执，实际上从本体观察，以前未曾存在过，以后也不会住留。若深入分析，从过去心、现在心、未来心的角度来看，或者从能贪有境和所贪对境的方式来观察，贪心确实没有任何实际存在的空间。除了一些虚妄的显现外，根本找不到实有之性。在世俗中，这种如梦如幻的显现，佛教中观应成派也并不会去破除。大家只要学过《中观根本慧论》和《入中论》等论典，都会明白这一点。即便是佛陀，也从未否定世俗中的缘起显现。正如《金刚经》所说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”我们承认万法的显现，但同时必须明白，这些显现并非真实，见闻觉知的一切都不是真相。

贪心的真相就是如此，它前际不存，后际不住，

没有任何实体。有人会问：“我心中明明有贪恋之感，如果它没有实体，那又是什么呢？”其实，这只是因缘偶然聚合时的虚幻显现，如同水泡、彩虹、幻术一般。现在很多人喜欢玩电子游戏，里面也会显现出各种人物角色和场景道具。许多年轻人都泡在这个虚拟世界里找对象、建房屋、做买卖，日日夜夜心系其中。游戏里的种种，其实也是因缘而生，正如佛陀所说：“诸法因缘生，诸法因缘灭。”这个道理，大家想必都明白。所以，佛教虽不否认我们眼前如梦如幻的显现，但要告诉你这一切并不真实。凡夫往往把这些虚幻的显现当作最坚实的真相，由此产生各种执著，这其实是大错特错。

大乘佛教的殊胜之处就在于此：既不否定缘起显现，也不将其执为实有。所以，大家对于生活和修行中的所有显现，要观为如梦如幻，不要把它们看成真实。若把幻相当真，各种痛苦和失败就会随之而来。包括世间的一切感情、关系、观念、得失……一旦你

把它们执为实有，心态就再难平静。凡夫大多如此，所以不断感受烦恼痛苦。而真正已证悟实相、法融于心的人，比如那些有修为的高僧大德，或长期闭关的禅修者、瑜伽士，他们正因了知万法如梦如幻，所以能自在面对一切。任何事物对他们而言，都是可有可无、可现可灭，因此得失皆从容，绝不会因执著而备受折磨。

所以，我们每个人都应该期待，早日了悟自心的本来面目。

第3课

2025年7月5日

接下来我们继续讲解全知麦彭仁波切造的《摧魔智剑》。麦彭仁波切著有被称为“五把宝剑”的五部论典，本论正是其中之一。这次我选择翻译这部《摧魔智剑》，但其他几部法也非常殊胜，大家有时间的话可以看看。

我以前翻译过法王如意宝所讲的麦彭仁波切教言，取名为《窍诀宝藏海》，现改名为《麦彭仁波切零散教言》。其中收录了一篇《智慧宝剑》，正是法王对这部《摧魔智剑》颂词的讲解，当时我也进行了同步翻译。回想当初，法王是依靠听录音传讲这部论的，他老人家后来这样评价：“虽然我眼睛不好，但

重要的意义应该都讲出来了。”我当时一边听法，一边翻译，过程中确实感到有一定难度。不过现在看来，总体上似乎表达得还不错。所以，大家如果想认真学习这部论，我建议参考法王的这篇讲解。法王讲得有时比较广，有时比较略，很有他老人家自己的风格，读起来别有意趣。

我们正在逐一分析贪心、嗔心、嫉妒、傲慢、吝啬这五种烦恼。前文讲过，这是魔王波旬每天向众生射出的五支花箭。尤其是一些修行比较好的人，反而更容易成为目标，时常遇到各种各样的违缘。其实，这正是魔王波旬在背后搞鬼。想必不少道友在修行过程中，对此也有所体会。因此，我们在学习这部《摧魔智剑》的过程中，有可能会遇到一些魔扰和障碍，这也属正常，因为我们现在正在做魔王最害怕的事。那么，魔到底是什么呢？可以从两个方面来理解：一种是我们自己虚妄分别念的内魔；一种是依靠分别念而显现于外的外魔。这两种魔都可能对我们的修行造

成影响。但是，即便在闻思修的过程中遇到魔障，大家也不必担忧，更不要过于执著，只要坚持学修下去，任何难关都会顺利度过。

前文以贪心为例，剖析出了烦恼的真相。其实贪等烦恼皆是因缘和合的如幻显现。虽然名言中，当因缘具足时它们会突然现前，但只要深入观察，会发现烦恼的自性根本不成立。这些道理在前面已经做了详细的分析。本论同时有胜义和世俗两方面的观察。下面的内容会侧重讲解胜义中烦恼了不可得。

可惜的是，我这次没有足够的时间。如果能将这部论典分出科判、详细解释，那会很有意思。

**贪境及贪者，因生刹那灭，
无常如闪电，谁能贪于谁？**

我们前面已经分析过，所贪对境和能贪者，皆了不可得。所贪的对境，既可以是人，也可以是物。

从狭义上讲，我们说的贪心特指针对异性的爱欲。法王以前也讲过，此论中的贪心主要是指对异性生起的贪爱之心。但从广义上说，贪心的范围其实很大，对任何外境生起的贪执，都可称为贪心。因此，贪境可以是一切人事物。而贪者，是从能取方面而言，能贪的主体可以是生贪心的人，也可以是他的心。比如人会说“我生起了贪执”，也会说“我的心生起了贪执”。

贪境和贪者，实际上都是由种种因缘而生。这个道理前文分析过，观察其由微尘聚合，或观察其需结合非理作意等因素，都可得出此结论。此二者既然是因缘和合所生，就一定是刹那生灭的，不可能长久存续。《金刚经》云：“一切有为法¹²，如梦幻泡影。”任何一个有为法在第一刹那产生后，都不可能存住到第二刹那。否则，若第二刹那此法不灭，那么它在第三、第四等刹那也不会灭。这样下去，它就成了一个

¹² 有为法，指因缘和合而生的一切事物。

永远不灭的法，而这是不合理的。所以，因缘和合而生的有为法，都有这个特点：产生的同时就已灭尽。

由此可知，任何贪境和贪者，都是刹那性的，就像闪电一样无常。我们看到闪电时，它在眼中只是一晃即灭，不会住留。即使有时遇到打雷天，闪电显现时间仿佛长一点点，但那其实也只是如旋火轮般的视觉效果。实际上，真正闪现的电光，当下就已灭尽。

既然贪境和贪者都不存在，那谁还能贪执谁呢？上节课我们观察过，那个能爱的人和他所爱的异性，以及他的爱本身，全都了不可得，所以，人们所谓的爱，确实无法成立。《维摩诘经》中说过：“是身如浮云，须臾变灭，是身如电，念念不住。”《方广大庄严经》也说：“念念不住，如空中电，迁灭迅速，如水瀑流。”许多佛经中都以类似的方式来揭示，贪心也好，贪境也好，任何法都是刹那生灭、不能实存的。你二十岁时喜欢的人，过了十年后还会继续令你

迷恋吗？所以，那种感觉其实只是一种虚伪的作意，并非真实缘取了一个真实存在的可爱对境。

我们在其他论典中学过，前后刹那同类显现会有一种相似的相续，让人误认为后面的就是原来的。就好比把昨天和今天的河流，认作是同一条河流。实际上，所谓的相续根本就不存在。因此，大家应该明白，真正的贪心与欲求，其实是众生极不合理的一种虚伪作意，以此为因，致使我们不断漂泊于轮回之中，感受无尽的痛苦。

心法已得，何必再向外求？

这就是真正的心法——观心之法。很多人常常希求：“请给我个直指法。”“请给我讲个窍诀。”其实即便讲到大圆满，也离不开这些推理观察。大家要知道，大圆满的修行包括两种方式：一种是以推理来观察心的真相。法王如意宝的《大圆满直指心性注

疏》中，就有许多中观的推理；另一种是以安住来探寻心性本面。然而，有些佛教徒不知为何，总是热衷于心外求法，这种现象非常普遍。现在许多人茶余饭后喜欢谈论：“某某仁波切在新西兰灌顶，我要去参加。”“我想去加拿大见某某仁波切，还准备去不丹、尼泊尔……”当然，你们有这种热情是很好的，愿意为信仰跨越千山万水、走遍世界各地，这是件好事。但同时也要认识到，即便求得了灌顶，还是需要打好佛法的基础。这个基础一方面是修加行，一方面是学习基本的佛理。同时，在学修过程中，还要对佛法的义理深入观察，在自己心中树立正确的知见。否则，纵然得到无数的灌顶和窍诀，你的相续可能还是老样子，生不起多大力量。

因此，大家很有必要用心去领悟佛陀和历代大德的教言，这很重要。如果只注重外在的形象，那很容易走偏。噶当派一些大德就曾说过：如今在很多修行人心裡，佛语还不如算命打卦重要。确实，有些人对

佛陀在经典中开示的教言毫不在意，却对某某人算命打卦的结果奉为圭臬。

日本有个漫画家叫龙树谅，据说她曾做过一些预知未来的梦，其中有些已经应验了。她曾梦到今年7月5号，日本会发生一场大灾难，引发巨大海啸，三分之一海岸线都会被淹没。很多人对此严阵以待，甚至跑到国外避难，结果那一天什么也没有发生。可见，人们的关注点有时候确实不在正确的道理上。同样，很多佛教徒对于佛陀和圣者的教言，以及如本论所述的智慧观察方式，并不像对某些奇闻异事那样重视。比如，平时常规性的课程，有些人好像不太在意，但如果听说谁要灌顶，就一下子趋之若鹜。实际上，真正一观察，即使你得了灌顶，但如果没有信心和相关的基础，光依靠参加一个仪式，未必能得到多少力量。而领悟真正的佛理，可以帮你逐渐改掉凡夫相续中各种分别妄念的顽疾，这种能力是千真万确的。

大家求法心切，我也很理解，但有时也担心，有的人对一些表面上声势浩大或刻意鼓吹的事情，容易盲目跟风。这类情况在很多佛教徒身上都有，虽不能完全说是迷信，但如此追求，最后得到的结果，可能与你自己的心未必真正相应。

**如是悭嗔等，一切境有境，
皆以此推理，各自观察破。**

前面以极其尖锐的推理剖析了贪心，其余悭吝、嗔心等四种烦恼毒箭，也可以用上述观察对境和有境的方式来一一破除。

我们在般若经典当中经常能看到类似的方式——先以色法为例进行分析，然后再以此类推其余诸法，正如《心经》中，先抉择“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，然后推出“受想行识亦复如是”。我翻译过一段《杂阿含经》，其中大多数观察方式也是先对色详细分析，其余受想行识诸蕴或声香

味触法诸尘自然同理可知。同样，我们前面从对境和有境的角度对贪心做了观察，其余吝啬、嗔心、嫉妒、傲慢也能以此方式一一推知。这些烦恼的对境，不论是有为法、无为法，有情法、无情法，有实法、无实法，都可通过前面所讲的多种中观推理，逐层剖析至空性。然后再对能起烦恼的有境同样进行观察。最后得出结论：不仅贪心了不可得，嗔恨等其余四种烦恼，也找不到丝毫立足的根基，由此便能将魔王五种幻术彻底拆穿。

这个道理，通过推理观察，结论明明白白，对大家应该不难。我们自己在修行中其实也应如此实践。很多人平时一旦生起贪心，往往很难控制。欲界众生本就贪欲炽盛，再加上这个时代的信息熏染——影视、小说、网络视频、社交媒体等等，无时无刻不在传播有关贪欲的内容，将其美化成一种浪漫美好的享受，甚至抬升为至高无上的价值。然而，当你真正看透贪心本质时，就会明白这一切有多么虚妄。嗔心在

我们这个社会中，虽然不太会被直接推崇，但是在某些特殊场景下，却被赋予了正当性。比如在战争、军事等题材中，以嗔恨心奋勇杀敌之人常常被视作舍生忘死的英雄楷模，而嗔恨驱动的血腥暴力，竟变成了一种光荣。至于嫉妒心，在人们的工作和生活中随处可见，尤其是在商业、职场的竞争中，几乎被当作一种必需的动力，一定要超越对手，不能落于下风。傲慢也是如此，在商业界和娱乐圈，很多人自己明明没什么真本事，却处处表现得高人一等、目空一切，自我膨胀得厉害。所以，在当今社会各行各业中，真正能够认清烦恼本质的人，恐怕是极少数。

在这个时候，我们首先要从道理上明确了知：这五种烦恼，实际上都是了不可得的。然而，仅仅明白道理还不够，必须按照前辈大德的传统认真修行。每得到一个法，就要实际修持。如果没有亲自修证，光是表面上接了法，那充其量只是掌握了些理论而已，实际上自己相续中得不到太大利益。比如，大家

前面观察过贪心和贪境都无实体存在，了解这个理论只是第一步，接下来要反复思维，通过思维生起定解之后，要对此进一步实修，这才叫做闻思修结合。否则，就算你理论上研究得再清楚，如果缺乏实修，在现实生活中，也发挥不出真正的作用。因此，闻思之后，实际修行非常关键。

除此之外，祈祷也很重要。因为想让闻思修顺利进行、真正到位，离不开上师三宝的加持。仅靠自己的力量，要想让法融入内心，并不那么简单。理论上学通不算什么，任何人通过闻思和观察，都能明白境和有境皆无实的道理。但最终要令自己的相续真正生起这种智慧，还是需要上师三宝的加持。

**如是境有境，终不得有实，
有实之自他，究竟为何物？**

通过上述观察可以得知：不管哪种烦恼，其对境和有境都找不到任何有实之法存在，因为若是实有之

法，则本体不可遮破。既然境和心皆非实有，我们认为真实存在的自己和他人，到底又是什么呢？

经过前面的分析，我们必须承认，根本找不到实有的境，也找不到实有的心。正是因为执著这二者，我们才一直认为，自己和他人都是实体。现在既然明白境心二者都了不可得，那轮回之中的这个“我”，和“我”的一切作为，又该往何处立足？这个时候，好像自己对自己的存在都很难抉择。

《入菩萨行论》的“智慧品”中，通过身念住抉择法无我时，有这样一个偈颂：“是故聪智者，谁贪如梦身？如是身若无，岂有男女相？”对身体进行深入观察后，了知身体原来无实如梦，既然如此，世间所谓的男相女相，又怎么可能实际存在呢？其实根本都是虚妄。世间众生非常可怜，对男人女人的身相十分在意。可如果连身体都不存在了，那人们终日执著的男相女相又有何意义？

《入楞伽经》中说：“一切法无实，言语亦复然。”世间一切法都没有实体，若要寻找实有之物，连一粒微尘、一根毛发也得不到。既然诸法无实，语言和心识也同样。身语意三门都是如此，根本不可能找到丝毫的实有。

1988年的时候，我在温谷寺安居期间，给寺里的僧人讲解《大圆满前行》。其实早在1986年，我就在那里讲了《三戒论》，1987年我跟随法王去五台山，没到他们寺院去。在讲《大圆满前行》的过程中，我有时也会穿插讲一些空性或其他法义。我每天都会让几个小喇嘛讲考，当时法本里有一句“三门恭敬顶礼”，我问他们：“三门是什么？”他们很久都答不上来。后来一个小和尚指着我说：“这一间的门，那一间的门，再加上外面的门，这三道门就叫做三门。”这件事被谈笑了很多年。前阵子那里的一个堪布和我聊天时说起，因为小和尚的那个回答，后来其他僧人们很长一段时间都把他叫做“三门

学者”。（众笑）

只要我们真正去观察，就会发现身体、语言和心这三门法，在名言中虽有显现，但实际上根本不存在。既然如此，我们又怎么能对外境生起贪嗔之心呢？

这部法确实很殊胜，大家如果有机缘，可以背诵一下，这样对你们的相续会很有利。全文只有七十个颂词，其实背下来不会花很长时间。如果能把这部《摧魔智剑》和我们前面学的《修心孔雀灭毒》背诵下来，反反复复思维其中的意义，对我们的修行一定会大有帮助。

无实性非我，离作如虚空，

故实无实法，二我本体空。

无实法不可能是我的本性，因为无实法是无有功用、非因缘造作的，就像龟毛、兔角、石女儿那样，

是现实中根本不成立的法。所谓的我，众生会认为它是真实存在、稳固的、常有的，所以无实法肯定不是我。那么，我究竟是什么呢？其实我的本性远离了一切能作和所作，就如虚空一样。通过上述观察，有实法和无实法的范畴里都找不到我。从人我到法我，本体其实都是空性。

在《入菩萨行论》中，寂天菩萨这样表达最究竟的证悟境界：“若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭。”很多道友都说：“整部论里我其他内容都背不下来，但记住了这个颂词。”真正通达胜义谛的时候，有实法、无实法的概念，人我执、法我执，在你的相续中都会全然消泯。月称论师在《入中论》里说：“最初说我而执我，次言我所则著法，如水车转无自在，缘生兴悲我敬礼。”众生最初把本来无我妄说成有我，产生了对人我的执著，之后又把其余一切法与我关联在起来，认为是我所，于是产生了对法我的执著。由于这两种执著，众生不断被烦恼

和业力牵引而在六道轮回中流转，就像水车旋转一样无有自在。正是因为看到如此悲哀的景象，月称论师缘受苦众生兴起大悲之心，并向这样的大悲心进行顶礼。

所以，一切痛苦的根源，其实就是执著人我和法我。但只要我们依靠窍诀来观察，就会发现，实际上所谓的我，既不是有实法，也不是无实法，而是如同虚空一样的离戏空性。如果我不存在，那我所的法也不可能存在，既然我和我所二者皆空，那整个世间又能从哪里找到一个不空之法呢？

前几天我有感而发，写了这样一条微博：“把自己当真了，就是我执；把外境当真了，就是法执；把一切当真了，就是轮回；把一切看透了，就是解脱。”当时阅读转发量很多。事实确实如此，我们不能识破人我执和法我执，一直错误地把自己和外境都当成真的，这就叫做轮回；而我们一旦把自己和外境

的真相全都看穿，彻底明了，这就叫做解脱。不要认为解脱是靠什么外星人之类的外部力量融入你的相续。其实，什么时候真相大白，你心中恍然大悟，什么时候你就解脱了。我们之所以说：“修行也好，开悟也好，说简单也很简单。”原因就是这样的。

**如是胜义性，不得如虚空，
妄念缘取故，徒生诸灾祸。**

像这样从胜义谛观察，万事万物的实有自性根本不可得，就如同虚空一样。无论我们以“过去心、现在心、未来心”的角度寻找，或者用离一多因、金刚屑因、大缘起因等方法推理，还是用《大幻化网》中的四证相——“一因文字理，加持及现量”来观察，抑或通过二种平等的方式抉择，最后都是同样的结论：任何一法皆无自性，了不可得，犹如虚空。只因众生妄念缘取，才产生了种种法的显现。

很多人对此缺乏正确的知见，于是就像一个幻化

师，明明是自己幻化出了各种事物，却对这些没有任何实质的幻相产生贪著。这完全是因为对诸法空性理解不够。

因此，我们在这里需要断言：在胜义中，万法无实，如同虚空。《大宝积经》中有云：“一切诸法自性本性犹如虚空。”说是就是这个道理。对此，有些人在因缘聚合之下，也会有所体悟。总之，虚空对我们的修行非常重要。历史上包括密宗、禅宗在内的很多修行人都是依靠观虚空而开悟。除了观虚空之外，我们还应该重视“阿”字无生法门。无生即是空性之意，修“阿”对证悟空性也很重要。以前上师如意宝在世时，也经常让我们多念修“阿”字，因为这个无生之字就代表空性。这一修法在《时轮金刚》和《文殊真实名经》当中都有提及。

《文殊真实名经》内容极为殊胜，莲花生大士也曾为《文殊真实名经》作过一部非常重要的注释。

密法一般分为教藏法和伏藏法。莲师的《文殊真实名经释》，以及宣讲修行道次第的《密宗道次第宝鬘论》，都同时具有教藏和伏藏的传承。莲师留下的密法中，除伏藏之外的著作，都收录在宁玛派教藏法汇编——《前译教藏》之中。这部《前译教藏》也包含了一些其他大德的著作，历史上曾多次增补，后来二世敦珠法王又进行了收集整理，共集结了五十八函。我们学院早期就曾收藏过这个版本。后来，有一位大德在此基础上继续收集，现在前后累计已有一百三十多函，其中一百多函都有传承。莲师的《文殊真实名经释》等著作就在其中。

至于伏藏法，不得不提最重要的伏藏品合集——《大宝伏藏》，里面收录了历代一百多位伏藏大师开取出的法，其中蒋扬钦哲旺波尊者的伏藏法数量最多，也有些伏藏大师的法数量较少或较为简短。当然，还有很多其他大德的伏藏品未被收录进去。《大宝伏藏》共有六十多函，若要全部灌顶，需要很长时

间。以前顶果钦哲仁波切在尼泊尔完整灌过一次，历时五个月。后来萨迦派的白雅活佛也灌过一次，用时差不多。这位活佛现在已经圆寂了，他对宁玛巴教法非常熟悉。阳塘活佛以前也灌过一次，耗时三个多月。竹钦仁波切曾在竹钦寺以较略的方式灌了一次，据说只用了一个多月。这位仁波切风格非常独特，听说当时去求法的人，从开始到结束，没听到他说一句灌顶之外的话。如此大名鼎鼎的仁波切，面对来自各地的弟子信众，直到最后，连一句“现在灌顶结束了”都没有说，这就是他的个性。

其实，“大宝伏藏”的传法，不仅包括灌顶仪式，还有修法的传承。以前宗萨钦哲确吉罗卓说过，全部灌顶需要九个月的时间才能完成。可见，对于灌顶和传法，不同上师的做法和示现也各有不同。现在有些大德，仅仅两个多月就念完《大藏经》的传承，而以前帝察活佛要接近五个月才能完成。“大宝伏藏”的灌顶，甚至还有耗时十个月的先例。

至于“前译教藏”的灌顶，我想起二世敦珠法王的故事。他老人家早年在家乡，曾受一位名叫德维尼玛的上师灌了完整的“前译教藏”灌顶。当时在场的有许多很了不起的大德，包括敏朗大师家族的一些仁波切。那时敦珠法王年纪尚小，然而灌完顶后，上师却将所有法本都交付于他。后来他前往印度时，把那些法本都留在了藏地。多年以后，他回想起当初上师的深意，明白由他弘扬此法的时候到了，于是在尼泊尔召集了上百出家人和在家人传法。通常来说，这种场合是不开许普通在家人参与的，但考虑到佛法已接近隐没，所以敦珠法王披上铠甲，广开法筵。仁波切原本计划把“前译教藏”的灌顶和传承完整传下，灌顶部分圆满了一次，然而到了晚年，他身处西方国家，身边有个别人对他造成了一些干涉和影响，导致传承的计划未能如愿实现。此事令很多弟子深感遗憾，虽然得到了“前译教藏”的灌顶，但却未能得到传承。

我为什么讲这些呢？很多道友都得到了一些灌顶、传承和教言。大家的希求心固然重要，参与这些仪式固然难得，但如果没有实际修持，仅仅依靠所得的灌顶和传承就想迅速获得解脱，恐怕也比较困难。因此，我们在修行中，一方面确实需要得到一些灌顶和传承，但另一方面，更应重视对理论的闻思和修持。

现在很多人都在自己坚持听课学习，这离不开三宝的加持，但谁也不知道以后这种因缘会不会突然消失。所以，对于一些重要的法本、音频、视频，大家应该妥善保存，这很重要的。否则，万一有一天，网络上所有资料一下子都没了，那该怎么办？很多人习惯把网络这个“虚空”作为学习的所依，但是虚空也可能因缘会变。现在世界上战乱频发，各种意外难以预料，一旦发生一场“空中战”，网络上各种平台和资源都可能被瞬间抹去。这对很多修行人来说，将会是很大的损失。因此，提前做一些“笨准备”，我认

为也是很有必要的。

**今修无所缘，有缘诸习气，
消于自性界，坚信此法理。**

从现在开始，我们应当修持无所缘的空性。这对于对治贪嗔等烦恼极为重要。很多人学了中观，了解了般若空性后，虽然暂时还是具有贪嗔之心和各类习气的凡夫，但心态和行为已有了质的飞跃。比如，面对生活和家庭的重大变故，有些人如果没有空性见解，可能早已经绝望崩溃，甚至舍弃生命了，而多亏了大乘佛法的力量，他们能够豁达通透、从容不迫地面对生命中一切无常。所以，修行中最重要的就是无缘空性，若能如法修持，就能逐渐压制我们无始以来有所缘的习气，慢慢将其削弱，直至彻底断除，令其自然消于自性的法界之中。大家对于这样的道理，应当坚信不疑。

确实，任何学过中观空性的人，想必都会对此深

深认同。《入菩萨行论》中说过：“若久修空性，必断实有习，由修无所有，后亦断空执。”如果长久地修持空性，一定会断除实有的习气，然后在此基础上继续修行，将空执也断除。最终到达佛地的时候，不仅习气已连根拔除，连最细微的所知障也丝毫无存，彻底远离一切有无之相。当初，六祖惠能说出“菩提本无树，明镜亦非台”这个偈颂的时候，可能还没有彻证远离四边八戏的大空性，后来通过五祖的指点，才悟到连所谓的“空”也不存在。

所以，大家一定要坚定地闻思修行空性之理。现在很多道友都在自己学习中观、因明，这样很好。最好能保持一周学两三堂课，持续不断地坚持下去，这非常重要。虽然刚开始你的实执很重，但随着长期的修持串习，执著一定会逐渐减弱的。

**于无而现法，贪执极强烈，
贪执非应贪，招致千般苦。**

这个偈颂说得很好。世人对于本不存在而仅有显现的种种法，往往产生极为强烈的贪执。我们前面讲过，不论你执著的是人、事或物，这些其实都像水泡一样，根本不存在任何实质。但是人们偏偏对于这些毫无实有的法，产生着极大的贪爱或者强烈的嗔恨。实际上，众生所贪执的，本是完全不应该贪的幻相。正是这个原因，带来了数不尽的痛苦，这实在很可怕。

无明众生对诸法显而无自性的道理一无所知，由此招致各种各样的痛苦。《三摩地王经》云：“如人饮酒醉，见地悉回转，其实未曾动，诸法亦复然。”就像一个人喝醉了酒，感觉天旋地转，然而实际上什么也没有动摇过——诸法的真相本来就是这样的。我们看到外在的对境时，常常心有所动：“哇！真美！真棒！”但其实这只是我们这些贪执者心中的非理作意在作怪而已，外境实际上什么也没有，这时候我们其实就像醉酒者在感受天旋地转的幻觉。人们都活在

各种显而无自性的幻现之中，就像按压眼睛会看到第二个月亮，或者眼翳者面前总有毛发浮现。对于生活中各种各样的现象，人们总以为是外部客观存在的，但事实上，这是由于凡夫相续中的习气产生了一种共同的颠倒相，所以才显现出森罗万象的幻境。

当然，对于大多数世间人来说，如果直接告诉他：“你眼前美好的景象，其实只是你的幻觉。”他也许不能接受。但这也没关系，我们可以引导他慢慢分析。

该怎么分析呢？我们来看下面的偈颂。

**三十六不净，形相各差异，
男女等身躯，何欲相拥触？**

我们身体是由三十六种不清净的物质组成的。诸经论中将其分为：外相十二种，包括头发、牙齿、指甲，以及各种排泄物和分泌物等等，这些一一看来，

确实都不干净；身器十二种，包括皮、肤、血、肉、骨骼、脂肪等等；内含十二种，包括肝、胆、脾、肾、心、肺等器官内脏。每个人虽然形象上各有不同，但不管男人还是女人的身躯，实际上不外乎这些成分，除了一堆不净物之外没有其他。既然如此，为什么还想去对它拥抱、接触呢？

理论上这样讲，有些人可能未必有实感。许多前辈大德，会要求弟子去天葬现场观看。目睹一个人的身体被剖开、分割，变成丑陋不净的残骸，然后被秃鹫撕咬，这时候弟子就会真正意识到：我们如此执著的肉身，不管是自己的还是他人的，原来不过是这个样子而已。确实，我们的身体，如果用智慧去里外观察、逐一剖析，确实没什么值得贪恋的地方。在泰国，有一些专门修白骨观的地方，我在《泰国游记》里也记录了一些有关见闻。现在法律上有了一些限制，只能用模型来观，但过去这种观修要依靠真正的尸骸。修不净观的修行人要去到亡者身边，有的观尸

体，有的观白骨，有的观腐烂发臭的过程。这种修持可以令人对自他的身体产生深刻的认识，了悟身体不净的本质，从而断除贪著。

大家对于身体这种色法，难免存有一定的贪执，但通过如是观察，这种贪执是可以去除的。首先要认识到，人的身体不过是三十六种不净物组成的臭皮囊而已，不管身形再好、容色再美，本质都是如此，那又何必去执著呢？我们会生起贪执，原因在于心中有常、乐、我、净的颠倒分别——将无常执为常有，痛苦执为快乐，无我执为我，不净执为清净。这种颠倒就是烦恼的来源。

**血粪尿湖中，住有脏虫城，
彼若有应贪，理当示谓此。**

如果深入分析我们的身体，就会发现其中充满了血液、脓水、粪便和尿液，就如同一个极其污秽的湖泊。还有无数肮脏的微生物寄居其中，犹如一座虫类

的城市。把整具身体从外到内剖析开来，能不能找到一个可爱、值得贪著的地方呢？要是有的话，请你把它指出来。

有人说，人的皮肤是很美的。若是这样，那死人的皮肤，应该也很美。然而，说起人皮，大众又觉得很恐惧。同理观察人的眼球、肌肉、内脏、不净粪……一一审视的时候，有没有一个部位能让人们坚决认为：“我好喜欢啊！”这种部位如果真的存在，那应该是人人都接受。

佛陀开示的道理当然是正确的，但是我们凡夫人相续中有很多的贪执和习气，虽然以理分析时能够理解，可实际修持时，却不一定能马上做到。《中观宝鬘论》中还有这样一个比喻：“如粪色虽美，新鲜形状妙，于彼不宜贪，女貌亦复然。”——这句颂词现在看来，可能显得不太文明，尤其对一些女权主义者来说，可能略显冒犯。我们先看这里的意思：一团不

净粪，纵使颜色美丽、质地新鲜、形状也很好看，我们也不应对它生起贪心，女色也同样如此。龙猛菩萨在后文中又指出：“如女身不净，汝自身亦然。是故于内外，岂非应离贪？”女身是不净的，而男身又何尝不是如此？

我们觉得有的人相貌身材都不错，而有的人看上去又胖又丑，其实应该意识到，这不过是血肉堆积的方式不同而已。比如，一张大家觉得完美无瑕的帅哥或美女的照片，如果用电脑软件稍作修改，让鼻子缺一块，或者眼睛少一只，那还好不好看呢？只是少了一点点肉，可你立刻就会感到丑陋难忍。可见，我们人类的分别念非常靠不住，只要相状稍有改变，就会颠覆原来的观感。

前段时间，前世界首富贝索斯再婚，网上有许多对他新妻子相貌的争议。东方人普遍难以理解，这样一位富豪为什么会迷上这种长相的女人？但西方人

却大多认为她很有魅力。其实，每个人眼中有不同的“美”。“美”并没有确定性，所谓审美标准，只是某类共众生共同的业感。非洲人觉得黑色的皮肤最好看，而亚洲人偏好则完全不同。经过以上分析，大家应该对贪心会有一些新的认知。

**如是不净性，为贪所欺惑，
沉陷苦泥中，全无可信物。**

正如前面所分析，不管男身女身，本性都不清净，但是凡夫众生由于相续中有很严重的习气，所以被贪心的烦恼所诱惑，对原本不净的自他之身非常执著。正是因为这种执著，众生才一直深陷于轮回痛苦的泥沼当中。但实际上，所贪的对境完全没有丝毫真实可信之处。

现实中有不少人因为过度执著而忧郁焦虑、痛苦不堪，甚至走上极端，其实，这是因为内心绷得太紧了。如果你愿意对世界、对自我、对周遭事物，稍

稍把心放松一些，痛苦就会大为减轻。如何放松呢？当你转变实执，去体会，一切法都是空性的，这个时候，心结就会自然解开。

在当今时代，学会运用这个方法尤为重要。很多人学了中观空性后，在身心健康上确实得到了很大帮助。我们常常感到很着急、很害怕、很苦闷，没有安全感，不知何去何从，这时候应该提醒自己：胜义中万法了不可得，世俗中一切如梦如幻，那我又有何可得，有何可失呢？所以，怎么样都好。得失、荣辱、贵贱、成败，不过是一场梦中的生意，其实没有什么真实成立的。当我们接受了这一点，一旦看透，心就能立刻放松下来。心一放松，逼迫我们的种种紧张和压力，自然而然便化为乌有。

贪执是导致痛苦的主要原因。人们总有一堆执著放不下——对生活的执著、对感情的执著、对事业的执著……内心时刻被种种执念折磨，仿佛陷入泥潭，

难以自拔。这个时候，如果身边有善友提醒一句：“你不必那么执著，在这个人世间，一切只是缘起显现而已。”也许就能心开意解。确实，凡事因缘具足时自可成办；因缘不具时，你再怎么挣扎、不服、绝望哀嚎，也无济于事。众生就是因为不懂这个道理，一味执著，所以始终沉沦于苦海，但实际上人们执取不放的，不论是身体、感情，还是关系，根本没有一样可靠。在这个世界上，哪里会有确定、真实、可信的人事物存在？

爱情祛魅：没有浪漫神话，只有荒唐执念

网上有句话：对于感情，谁也无法签终身合同。世间之人随无明烦恼不断流转，谁会对谁爱得至死不渝，谁又会对谁恨到永世不忘？在有为法的世界中，一切都是不可信赖的幻觉。今天的心念，可能明天就忘却；年轻时的价值观，可能中年以后就彻底改变。

越用力执取的，就越容易失去，就像手握细沙，越想抓紧，就越快流失。所以，在这个人世间，无论你执著金钱，还是贪恋某人，因缘聚合时自然会有，因缘不足时也无法强求。希望你们能看明白。

我翻译以前的《密宗大成就者奇传》中有一个故事：有一个国王叫嘎那日巴，与王妃感情极其深厚。一次他想试探王妃的反应，便派人假传通报，说自己在王宫外意外身亡了，实则躲起来暗中观察。没想到王妃一听到噩耗，竟然悲伤过度，当成气绝而死。嘎那日巴见状，悔恨无比，觉得是自己害死了爱人，于是一直在尸陀林中与王妃的遗体相伴，寸步不离。尸体逐渐腐烂，成为白骨，嘎那日巴陪在骨骸身边，日日呼唤王妃的名字，如痴如狂，就这么度过了八年——大成就者中，也有曾经如此痴情的。

后来一位叫果绕夏纳塔的大德想度化他，就拿着一个瓦罐来到他面前，突然假装失手，罐子摔落在

地，成了碎片。果绕夏纳塔大哭起来，守着瓦罐的碎片，一声声地不断呼唤。嘎那日巴不堪其扰，暂时停下了对王妃的思念，对他说：“你这个人真是愚笨！罐子已经打破了，还要这些碎片何用？”果绕夏纳塔说道：“你比我更愚笨！我起码还有碎片，而你的爱人早就消失不见了。”嘎那日巴听闻此语，恍然大悟，当即依止大德为上师，最终获得了极高的证悟境界，成为了印度八十大成就者中的一位大尊者。现在还能看到描述他事迹的唐卡。

《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中也有一个类似的故事中：世尊前世曾为医生革夏巴。当时有一个女人因丈夫病逝而精神失常，把尸体当成活人，整天抱在怀中爱恋不已，即使尸体已变成骨架，她依然把骨架看成丈夫，与之同住同眠，还为它沐浴装饰。革夏巴对她生起强烈的大悲心，于是想出一计。他捡了一具女子尸骨背在背上，来到女人面前，故意做出紧张的样子，对她说：“我的妻子非常漂亮，我怕你丈

夫会打她的主意。”女人说：“我丈夫人品很好，绝不会爱上你的妻子，请你放心地待在这里吧。”当天夜里，革夏巴趁女人入睡，用绳子把两具骨架捆在一起，扔进河里，然后大声对她哭喊：“你丈夫把我妻子拐走了！”女人见两具尸骨紧紧抱在一起顺流漂走，贪恋执迷之心瞬间转为嗔恨：“我这么爱你，你竟然辜负我，与其他女人私奔！”革夏巴对她威胁道：“你还我妻子，不然我杀了你！”女人大为惊恐，跪地求饶。革夏巴趁机对她做了无常的开示，女人当下从贪执迷乱中苏醒，恢复了正常意识。

认真学正见，才有对战烦恼的主动权

有些人总是自我谴责：“我真是可悲！真是惭愧！虽然已经开始修行了，但烦恼还是那么重。我做了很多坏事，怎么能得到成就啊……”其实，像嘎纳日巴那样执著深重的人都能获得成就，你只要不轻言

放弃，持续努力修行，认出烦恼背后的罪魁祸首，总有一天能将其消灭。法王以前讲过：只要认识到贪心的本质，就容易对治。麦彭仁波切在其他教言中也说过：对于贪心，如果能认识其本性，那对我们唯有利益，没有害处；但如果不能认识，则百害而无一益。

作为凡夫，我们要完全断除烦恼习气，确实比较困难，但至少可以先在理论上将其分析透彻，建立正见。可惜现在世人大多不明此理，他们往往把一切事物都执著成真真切切、实实在在的存在。就连佛教徒中，也不乏这样的人——虽已学佛多年，可是在人生中一旦遭遇一些损失或打击，就立刻陷入痛苦与绝望之中。有的人已经学了许多中观论典，甚至学了大圆满，但似乎在见解和修行上，和没学过佛的人没有两样，对轮回和自身的执著丝毫没有减少。修行修成这样，确实有点可笑。

如果我们能对所学的道理了然于心，如法思维，

至少不会在烦恼面前那么被动。拿我自己来说，虽然有时候反观自身，也感到有些惭愧，但又常常觉得，今生能遇到这些教言，自己实在很幸运。世间虽有林林总总的知识，免费的、付费的，令人眼花缭乱，然而真正能如此深刻地剖析人心本质的，唯有佛法的智慧。就如本论涉及的中观之理，这样精妙犀利的思想，别处不一定能找得到。

因此，我希望大家认真学习这些教言，不要流于表面。有些人一边散步、吃东西，一边顺便听听课，这也不是不可以，但也有一些人在认认真真地听讲、做笔记。我见过一个道友的笔记，已经记了上百本，至少从态度和投入时间上，这一点很令人佩服。在学习中，认真的态度非常重要。只有真正下功夫，法才能融入你的相续，对你产生利益。否则，如果只把学佛当作完成任务，就像现在一些学生应付作业那样，很难真正对治自相续中的烦恼。我们学习又不是为了学给别人看，也不是为了博得赞叹，而是为了调伏自

心、转变相续。现在难得有这样因缘，希望大家珍惜。正如我前面提过的，如今这个网络时代，对于我们是一种“不可阻挡的顺缘”——这个词大家要好好体会。如果能对这种便利善加运用，我们会从中获得前所未有的利益，这种因缘是可以创造的。这些事是过去我们求学时根本不能想象的，而现在轻而易举就能实现。

就我个人而言，虽然有时候要讲课，难免要面对一些困难和违缘，但一想到这些法或许能给某些人带来一点点帮助，就不顾一切地选择努力下去。也希望所有听法的有缘者，把握住眼下难得的机会，尽量认真对待。

第 4 课

2025 年 7 月 10 日

接下来我们继续讲解《摧魔智剑》。在全知麦彭仁波切的“五把宝剑”中，这把宝剑有摧毁魔众的力量。前面提到过，法王如意宝曾经传讲过此论，当时我从大意上进行了同步的口译。如今对照法王的讲解来看，那时我翻译的内容基本还能对应得上。所以，大家在学习过程中，如有不好理解的地方，可以参考那篇由我口译内容整理出的法王教言——《智慧宝剑》。

本论以宝剑比喻智慧。在古代，两军交战时，将士们通常会使用长剑、弓矢等兵器与敌军搏斗。同样，在轮回战场上，我们也需要执持这把智慧宝剑，

摧毁面前的敌人——魔王大军。前面讲过，魔王波旬每天都向众生射出五支花箭。这些花箭看似美丽悦意，可我们一旦被射中，就会遭受毁灭性的损害。因此，麦彭仁波切在此教导我们，该如何掌握这把智慧宝剑，不仅有效抵御五支花箭，更可将魔军摧灭无余。本论就是围绕这个比喻展开论述的。

魔王的五支花箭，分别是贪心、嗔心、悭吝、嫉妒和傲慢。大家应该都有切身体会，在修行过程中，往往今天中了贪心之箭，明天中了嗔心之箭，吝啬、嫉妒、傲慢的箭也轮番来袭，令人防不胜防。本论中的五种烦恼，与我们通常讲的五毒——贪、嗔、痴、慢、疑略有不同。前面我也解释过，这是因为痴心遍于所有烦恼，可视为总体，所以这里只讨论较为明显的贪、嗔、悭、慢、嫉。

殷重交付的莲师殊胜法宝

在本论的讲解中，我引用了一些莲花生大士教言——《莲师修法心语》的内容。这是我最近完成的译著，全书共有十四万六千字，用时不到一年。在这段时间中，外部世界风云变幻；我们学院也遭遇了突如其来的违缘，很多道友离散四方；我个人也在面对身体不适等问题。所以，这部论的翻译过程，与以往风平浪静的时光相比，显得有些不同。我有时在凌晨四五点翻译，有时在飞机上翻译，有时在行程间隙中翻译。以前冬天我一般都在山下，但这次来来回回往返了学院十几趟。尽管如此，我几乎每天都在翻译或校对，没有间断过，最后终于把这部法完整译出来了。

这部《莲师修法心语》中，包含了一些密法的甚深教言，所以，原则上应该要得过灌顶、修过加行，或正在修加行的人，才能阅读。当然，这也无法控

制，因为现在已有多种语言的译本在世界各地流传，藏文原著也有很多版本流通，我们单方面控制制，可能作用也不大。当时多位堪布请我翻译这部法，我一开始也心存疑虑，不知道能不能顺利完成，如今总算圆满了。对于这类资料，大家最好妥善保存起来。以前我就时常提醒：如今世事多变，无常频发，要提前做好准备，否则一旦出现变故，可能来不及反应。所以，你们该把自己手头珍贵的法本、音频、电子文档等用稳妥的方式整理和保存好，以便将来需要时可以用上。

我自己很想为大家讲解这部《莲师修法心语》。这部教言几乎包含了修行的所有要点，实在殊胜至极。这种殊胜性不是口头能表达的，如果你们真能认真系统地学习一遍，不论显宗还是密宗方面的修行，都能获得很大的进步，这是绝对的。但是因为现在时间等各方面条件有限，暂时还没有传讲的机会，希望以后能具足因缘。我比较担心出现无常，所以提前把

法本提供给大家，希望你们得到之后能自己先看一遍。但我也顾虑有些人光是看一看，难以理解其中深意。这一点我这些年来深有体会，比如《入菩萨行论》的一千多个偈颂，如果没有详细讲解，很多人就算读上再多遍，也未必能领会其意义。《莲师修法心语》也是如此，如果没有人讲解内容、带你深入学习，光靠文字上的浏览，你不一定能品尝到其中甚深的甘露妙味。正如《华严经》所讲：“佛法无人说，虽慧莫能了。”即便你很有智慧，但若无人对甚深法义详加解说，恐怕你也不能尽解其义。道理确实如此。

我们接续上节课的内容继续讲解贪心的对治。

**随时坏灭法，观察无功德，
多种过患处，缘于此实法，
非但不贪执，当观如粪池，
极其生厌离，何故贪此缚？**

我们的身体是随时坏灭的——分分秒秒、刹那刹那，都在发生着新陈代谢、老化退行等改变，事实上是一种瞬间迁流、幻变无常的法。如果从身体的外、内、密或上、中、下，逐一去分析，没有哪个地方是真正美好或具有功德的。当然，以佛的净见量观察，身体是金刚蕴，有殊胜的功德，但以世俗之眼来看，不管一个人的身体看上去如何美丽，实质都如前文所讲，除了三十六种不净物以外别无他物。一旦剖析开来，无非是皮肤、血肉、骨骼、脏器等等。所以，身体并没有什么可爱之处，相反，还有诸多过患：有时生病、有时虚弱、有时受伤、常常引发烦恼。《道德经》也说过：“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患。”人们正是因为执著身体这个众患之源，才招致种种痛苦。

众生把身体当作实有而不断对其缘取，然而，若是实有，就应该永远不会坏灭，所起身体其实并非真实存在。对这样一种世俗假法，又有什么可贪之处

呢？非但不应贪执，还应心生厌离，因为一旦观察，会发现身体就是一个装满屎尿的粪池，和移动厕所没有两样。越是看清这个真相，就越该生起强烈的厌离心。对于这样一个束缚自己的臭皮囊，为什么还要去贪恋不放呢？所以，我们要认清身体的过失，舍弃对自他身体的贪执。

以前法王讲到这里时强调过：舍弃贪心固然重要，但更重要的是认识贪心的本性。然而，很多人因为无始以来的习气，尽管理论上清楚，但现实中很难放下对身体的执著——不管是自己的还是他人的。这当然是情有可原的，但如果我们真正看透它的本质，贪执便会自然减弱。这就好比以前特别喜欢某个人，后来发现他品行不端或性格不好，看穿这种本性后，即使你依旧存留着一些喜爱他的习气，但只要一想起他的真面目，原来的感觉也会大打折扣。我们对自他的身体也是如此，要立刻根除原有的贪执，确实不容易，但只要以大乘中观或小乘不净观的方式做观

察，便会意识到：这么令我喜爱的身体，本质却不是真正值得贪执的对象。

《大般涅槃经》中也说：“是身不净，九孔常流。”人的身体本来就不干净，上下里外各处孔隙常常流出鼻涕、眼屎、唾液、粪尿之类的臭秽不净之物，自己尚且嫌脏，别人更不待见。倘若人身真的像佛堂般清净，所出之物也应该是美妙香洁、人人喜见的。然而事实恰恰相反，我们的身体不过就是个臭皮囊而已。只是众生无始以来常乐我净的颠倒之想，才把这个无实、不净的躯壳视为实有且清净——这也可以理解。

以上主要分析如何以智慧宝剑摧毁贪心这一烦恼。接下来讲对治吝啬。

**不得圆满福，力弃此劣法，
招十万利乐，自离无实质，
从中取实质，自所拥有物，**

有何不能舍，理当乐施舍。

这个偈颂讲的是断除吝啬之理。如果心怀吝啬，今生来世都不可能得到圆满的福乐，所以，我们应当竭尽全力舍弃这种极为恶劣的烦恼。一旦舍弃断除了吝啬的恶法，就能招来十万利乐——这里的十万是个虚词，表示数量极多。如此一来，就能自然而然放下世间各种毫无实质的有漏财物，从中获取真正有益于生生世世的实质意义。我们对于自己所拥有的财、物、人、事，有什么是不能舍下的呢？在拥有之时，理应欢喜地上供下施，这才是应有的态度。

吝啬是一种只想满足一己私欲的心理，它一直牢牢控制着我们，使我们不愿布施，不愿供养，不愿分享，不愿放下，由此引发许许多多的烦恼。如果能把心中的吝啬看破，我们会发现，把自己拥有的舍出去，其实也不会令我们真的失去什么。

越攥紧，越失去，管管你的控制欲

不是你认为属于自己，就非要紧紧攥在手中。不管是对财物，还是对人，控制欲太强都不是好事。现在很多有钱人，对财产的占有欲很强，一点都不愿与人分享。其实越是这样，就越不能真正享受到财富的价值。一个人一天能吃几顿饭？能穿几件衣？能住多大的屋？再多的财物，仅仅用在自己身上，能发挥的作用也极为有限。但是很多人一旦占据所有权，就不肯放手，其实这种必须控制为己有的心态，就是吝啬之性。

吝啬不仅表现在对财物的控制上，对人的控制同样是一种吝啬。有些父母对孩子过度控制，即使子女早已成年，还要处处干涉管教，这也不行、那也不许。夫妻之间也经常会有控制对方的心理：不许去那里、不能看这个、不准和谁说话。同样，有些子女也会反过来管控父母，剥夺他们自由行动的意志。这种

广义上的吝啬心，其实非常可怕，会导致你生生世世都得不到自己想要的。为什么呢？因为吝啬的深层心理，其实就是不肯给他人自由的权利。然而因果不虚，你不让别人自由，自己也会失去自由；你控制别人的爱，自己就更得不到爱；你限制财富流向他人，自己也终将坠入穷苦的深渊——这种果报是极为可怕的。所以，我们应当意识到，对人对物有控制心，就是一种吝啬的表现。

放下执著，才是真正的财富自由

菩萨就与此截然相反。《优婆塞戒经》中说：“是故菩萨一切施已，不生悔心，不虑财尽。”菩萨将自己的一切财物布施出去，心中也不会产生任何后悔之意，更不会担忧自己的财富耗尽该怎么办。我们大家也应当学会布施、学会放下、学会不去控制，这是一种能有效对治吝啬的好方法。《诸法集要经》当也讲：

“心喜而行施，得众所爱敬，常获于吉祥，感果故相似。”所以，我们应该经常反观自心，尽量试着放下，这样其实能令自己身上的包袱减轻很多，内心也会更加轻松、开阔。

其实，现在世界上很多人感受痛苦，一部分确实源于客观因素，但也有一部分，是因为迷失了自心本性，才被种种烦恼控制，或因贪欲而饱受煎熬，或因吝啬而患得患失，始终不得安宁。如果我们能像前辈大德一样，真正把财产、亲眷，乃至自己的一切全都放下，那结果又会如何？就像《释迦牟尼佛广传·白莲花论》所记载，世尊在无数生世中，不仅能舍身外之物，就连自己的妻子儿女，甚至头目脑髓，都愿意毫无吝惜地舍下。正因如此，最后他获得了全世界无人可及的成就——终极的大乐智慧。反观我们这些凡夫，从无始以来直到现在，一直执著“这是我的、那是我的”，想把一切掌控在手中，紧紧地抓住不放，结果只能始终漂流轮回，不得解脱。所以，学会放

下，极为重要。

当然，所谓放下，并不是要求你立刻把所有财产施给别人。有些佛教徒显现上比较“笨”，自己本来条件就不好，却总要去做出超出能力的事。其实，上供下施应该量力而行，关键是要消除内心吝啬。我也常讲：做功德时，不应有吝啬心，但也要考虑实际情况，别把自己仅有的一点积蓄全部用光。最近我遇到一些人想做供养，我劝他们：“目前我这边也没什么善法要支持，用不着供养，你们的钱还是自己留着比较好。”以后很多佛教徒的经济压力会越来越大，包括我们学院，现在念经所得也跟前几年大不一样了。听说藏地、汉地很多寺院都是这种情况。在这样的形势下，你们如果自己稍有积蓄，最好留作将来修行的资粮。这并不意味着你有贪婪吝啬之心，而是每个人应当做的合理规划，了解这一点非常重要。

稳下来，融进去，守好你的道心

在此基础上，真正要供养，法供养是最好的。在我看来，你们把闻思修行做好，这才是最重要的。我们也在考虑，以后或许只有统一进行学习的人员，才能享受僧众集体的福利。如果只是独自待在家中，不一定能保留这方面的资格。有些人似乎对集体闻思兴趣不大，你一个人住在家里，我们很难确保你是否真正在闻思修行，所以这种情况未必能享受供养。

现在很多人都有一個毛病：缺乏沟通能力，不想与人接触，所以不愿意进入道场。出家人，理应在寺院里与僧众共住，不适合长期留在城市家中。在家里时间一长，你的言行举止难免受周遭影响，最后很可能产生根本的改变。除了极个别如莲花般出淤泥而不染的大德以外，绝大多数的普通修行人，如果长期居家，想要维持闻思修行、保证持戒清净，是很困难的。

真正的出家人，就应当住在寺院里。然而现在很多出家人内心比较脆弱，我听说有的人才去庙里住了一个晚上，就因为睡得不好而离开了，这样是很可悲的。难道你出家只图睡得好、吃得好，不考虑如何为了闻思修行、为了将来弘法利生而在僧团中扎根？我还听说，有座寺院因为僧人网购太多，便规定每月只能取两次快递。结果有些人不能接受，于是就离开了——现在的有些出家人啊，连一个月只网购两次都做不到。我们过去几十年从没上网买过东西，不也还是活下来了？如今很多人一旦没有网络信号就坐立不安，哪怕一下午不看手机也难以忍受。作为出家人，整天心心念念都是这些东西，那怎么行。如果你特别喜欢购物、聊天、玩手机，那很难当好一个出家人，因为道心已经在不知不觉中变质了。所以，大家不管在哪里，既然已经出家，还是不离僧团为好。

还有一些人，稍稍得到一点名闻利养，内心就变了。佛经中说：“愚者依敬丧。”意思是，愚笨之人

依靠所获的恭敬，会丧失自己的道心。佛经中有许多这方面的比喻：骡子怀胎以后就会死去；竹子、芦苇和芭蕉结了果实，便会枯萎。¹³ 同样，修行人中的愚者，若有了对恭敬和利养的贪执，也会毁坏自身。正因如此，我也告诫过各位堪布、堪姆和法师：你们以前作为普通修行人时，尚能处处如理如法；而一旦开始讲经说法，有了名气和供养后，就可能渐渐得意忘形、心不在焉，人也会飘起来，这是很危险的。

一般的凡夫，很少能不被恭敬和钱财所左右，所以务必警惕。以前在僧团之中，大家看似都还不错，但现在由于因缘，分散开来，各奔东西，这时候便能看出来，哪些人还能坚持精进闻思修行，坚守本质，始终不变，这才是真正的修行人。而有些人不到半年就忘乎所以，或许是因为金钱，或许是因为他人的恭敬追捧，迷失了自己的初心。还有些人因为没人管束，便开始放任自流，为所欲为。

13 《优陀那经》：“骡以胎自害，芦竹以果亡，芭蕉以实死，愚者以敬丧。”

我看到很多人都存在两种毛病。一是不够稳重，不愿意安住于一个道场，长期闻思修行和发心。有的人不过住了两三个月，心就浮躁不安，像着魔一样，总想离开。这是一个很大的问题。二是不会与人打交道。有的人一说话就得罪人，还往往自以为是。要么压抑于内，要么散乱于外。所以，为人处事，需要掌握好分寸，这才是智者的行为。

我个人也不擅长这些，但毕竟到了这个年龄，也会对身边的人做些观察。有时候看到某些人心性不稳，这个道场住两天，那个道场住两天，只在乎环境舒不舒服、同伴合不合心意，这样的人令人感到可怜。如果你凡事只为了舒心惬意，那何必来当修行人？要希求快乐，当个世间人可能更好一点。我们走在追求解脱的道路上，没有基本的吃穿肯定不行，但有了一些生活保障后，应该把解脱法作为最大的目标。要是发生一点外缘变化，就立即把解脱法抛之脑后，这就太可惜了。

回想以前那段特殊时期，我们寺院在二十八年间，连三宝的名称都无法听到，但那些修行人从未舍弃自己的品质和习惯，哪怕在半夜三更悄悄进行，也要把每天的念修功课全部完成。而如今只是遇到一点变故，有些人就已变得面目全非，这何其可悲。

以上讲的是断除吝啬。

**人为魔幻惑，众生不自主，
呜呼屡漂泊，轮回旷野中。**

接下来讲的是如何对治嗔恨心。此处不像《入菩萨行论·安忍品》那样分析嗔心的本体，而是从众生悲苦可怜的角度，说明不应嗔恨众生之理。

在这个世界上，不论哪一国家，人人都受到嗔恨等烦恼魔幻的欺惑。众生无法自主、无力摆脱，因此屡屡漂泊于轮回的旷野之中，实在是非常可怜。

每个众生都是孑然一身来到世上，最后又孤零零

地离开这个世界，一切亲眷、财产、助伴，只能留在此世，什么也带不来，什么也带不走。如此一次又一次，已经在轮回中流转了无数生世，始终无法解脱，背后的主因就是嗔恨等烦恼。许多教言都讲过，我们在轮回中每一世哭泣的眼泪，如果聚集起来，比四大洋的海水还要多。众生就这样一直在轮回旷野中漂泊，感受无尽的痛苦。

**彼等于昔日，怀胎生我时，
视如心头肉，尽己力养育。**

一切众生，曾经都做过我们的父母。这是大乘佛教中的重要理念。然而，当今时代许多人对“知母念恩”这类道理似乎不太容易接受。有些人对现世父母都没多少感恩和孝顺之心，即便知道一切众生都当过自己的父母，心中也难以真正生起触动。这种心态其实已经走偏了。

有人会说：“父母只是把我生下来而已，但从小

与我关系就不好，谈不上有什么恩德。”其实这是没有认识到何谓父母之恩。不说其他，即便父母确实有不是之处，可至少把你一直养到了十八岁。如果他们把你抛弃掉，你不知要吃多少苦。你出生的头几年，若不是父母日日夜夜悉心养育，你连活下去的机会都没有。现在科学家也普遍认为，六岁前的儿童如果失去父母的照料，自己完全没有独立生存的能力。因此，再差的父母，至少也对你有生养之恩，这一点是不可否认的。从小到大，不论我们脾气多坏、多不听话，父母心都整天围着我们转。现在也如此，即使子女已过中年，父母已到七八十岁，甚至八九十岁，还是日日牵挂、时时关心，这也是一种业缘。

所以，我们应该认识到：父母昔日怀胎生下我后，便将我视为心头肉，百般疼爱，时刻呵护，竭尽全力把我养育成人。每个人回顾成长过程，确实应该看到父母对自己的付出，感念这份恩德。然而现实中，有不少人开始否定孝道这一美德，这是受西方价

值观念影响，未来可能会更加严重。包括我们藏地，以前非常注重对父母感恩和孝敬，而现在也出现了这种倾向。在我们家乡，看看养老院和幼儿园的大门口，对比非常明显：同样住了几百人，养老院放假时，接老人回家的子女寥寥无几，但幼儿园放学时，门口却蜂拥着接孩子的家长。然而，他们现在放在心尖上疼爱、倾尽心血养育的孩子，待到父母年老体衰之时，却未必会以同等的关怀回报。

不管怎样，我们应当树立这样的认知：一切众生确实都曾当过我们的父母。有些论典中还明确说过，至少当过百次以上¹⁴。在他们做我们父母那些生世中，曾经给予我们无数的关爱和照拂。对此，我们理应生起真实的感恩之心。

**如是慈爱心，若能自作主，
必定永不舍，然依生死夺。**

14 《修次中篇》（莲花戒论师著）：“当作是思：从无始来于生死中，未经百返为我亲属，虽一有情亦不可得，于谁应贪，于谁当瞋？”

众生与我们之间的关系，本是极为深厚的。在无数生世中，互相都当过父母亲人。这一点在不少经典中都有宣说。比如《心地观经》中讲过：“世间一切善男女，恩重父母如丘山。”世间所有男女，实际上都曾对我们恩重如山，与现世父母没有任何差别。如果这些众生能够自主，他们必定永远不会舍弃对我们的慈爱之心。然而，为什么现在我们成为了陌生人甚至怨敌？都是因为生死轮回的迁转。众生在转生他世时，入胎出胎间会被胎障蒙蔽，所以忘却了彼此间深深的牵系。就这样，我们和曾经深爱的亲人，经过生死离散、漂泊流转，变得你认不出我，我也认不出你——轮回中众生之间的关联，就是这样微妙。

因此，我们作为大乘佛子，如果真正想修起菩提心，就应当确信：世上所有的生命，曾经都是自己的父母。既然有过血脉亲缘，他们就必然对自己有恩德。所以，我们在即生中，纵使没有能力对一切如母有情一一报恩，至少要做到不去故意伤害他们，这是

大乘佛教最基本的要求。

**十方诸众生，皆如我求乐，
由痴背弃乐，呜呼观我母。**

这个世界上四方四隅上下十方的所有众生，无不与我一模一样，想要得到快乐，不愿遭受痛苦。无论非洲人、欧洲人、美洲人，或是小至蚯蚓、蝼蚁、蚊蝇，大至狮子、老虎的各种动物，都在本能地求乐避苦，这是所有生命共同的诉求、愿望和目标。然而可叹的是，大多数众生因为没有善知识引导，加上自相续中愚痴无明深重，不断造下十不善业，舍弃了安乐的机会，反而行持痛苦之因。由于所愿与所做完全背道而驰、南辕北辙，他们虽希望心想事成，结果却总是事与愿违，于是在现实中不断感受痛苦，同时又继续造下恶业。我的这些老母有情啊，实在是可悲可怜！

前辈大德们不管看到什么众生，都会将其真正观

为母亲。阿底峡尊者哪怕对一只狗，都会呼唤：“我的妈妈！我的妈妈！”而如今很多人不仅无法生起这样的慈悲心，还对众生心怀恶意，甚至残忍伤害。现在网上常有把动物活生生吃下去的视频，有些人为了博眼球，故意端着一大碗鲜活蠕动的鱼类或虫类，一条一条吞食下去。这种人肯定没有任何信仰，甚至像邪教徒一样疯狂。这类行为真是令人感到可怕又可悲。

世间众生常陷于颠倒之中，明明追求快乐，但所行却全是苦因：想长寿，却不断杀生；想发财，却肆意偷盗；想得到爱，却争斗不休。这样的凡愚之辈，没有一人是真正清醒的。尤其是一些国家，以和平的名义，发动了残酷的战争。对于当今世界许多战乱背后的推动者，看看他们的所作所为、所言所思，我们仅凭因果规律就能预见他们有何等下场。毫无疑问，造下这么可怕的恶业，将来感受苦果是必然。因此，对父母恭敬，对众生尊重，是极为重要的。

我们修行人，不是谁都能证悟大圆满、大手印。有些人业力深重，极难证悟，而很多大成就者们却显得非常简单。纽西龙多尊者曾随侍上师华智仁波切在佐钦寺的小树林中修行。当时上师让他躺在地上观虚空，问道：“你看到天上的星星没有？”他回答：“看到了。”上师又问：“你听到附近的狗叫没有？”又答：“听到了。”上师随即开示：“噢，这就是心性！”听闻此语，尊者当下就开悟了。关于纽西龙多尊者的开悟经过，虽然也有不同的说法，但阿琼堪布在自传中是这样讲述的。显现上好像非常简单。一些禅宗大德也是如此，手中茶杯掉落，一听到声音，立刻就开悟了。然而，对于我们来说，要开悟可能非常困难。相同的因缘之下，我们也许还会产生嗔心。比如晚上听见狗叫，可能被吵得睡不着，对狗也讨厌起来；看到星星的亮光，可能觉得刺眼，要拉上被子挡住。

所以，同样的情况，对每个人会有完全不同的效

果。有些人看众生就只是众生；而有些人对众生极为珍视，越是坏脾气的众生，对他而言越是修菩提心的好资源；也有些人看众生总是心生不悦，经常生起嗔恨，甚至进行攻击。现在一些出家人，就常常与别人发生矛盾。本该好好修行、好好发心，却总因为人际关系而中断道业。这可能是某些心理问题所导致，会给修行造成很不利的影响。

无论如何，我们要感念一切老母有情的恩德，不论对于前世父母还是今生父母。在儒家思想中，孝顺父母只是一种基本的德行，但实际上，孝顺的意义远不止于此。佛陀在《贤愚经》中亲自说过：“不管在家人还是出家人，都应孝顺父母。我得以成为人君、天王，乃至现在成就佛果，都是依靠过去世对父母忆念恩德、恭敬孝养的福报所致。”¹⁵ 这些道理，大家

15 《贤愚经》：“佛语阿难：出家在家，慈心孝顺，供养父母，计其功德，殊胜难量。所以者何，我自忆念，过去世时，慈心孝顺，供养父母，乃至身肉，济活父母危急之厄。以是功德，上为天帝，下为圣主，乃至成佛三界特尊，皆由斯福。”

应该经常思维。

**长久慈爱缚，死遭别离苦，
如今相逢时，谩骂同陌路。**

众生之间，本来曾是父母子女的至亲关系，彼此长期以慈爱紧紧牵缚。然而，死亡使我们分离开来，各自转生六道。经过轮回的无尽漂泊，岁月的漫长间隔，今生之中当我们再次相遇时，已无法认出彼此。昔日最亲的人，如今却以改头换面、形同陌路，甚至还可能关系恶化，互相谩骂攻击。

问题关键在于，对于前世的种种过往，我们现在无法回忆起来。在佛陀时代，曾有比丘因为回想起过去投生地狱所经历的痛苦，害怕得浑身毛孔流血，把袈裟都染成了花色。如果能忆起轮回中的往事，我们会发现每个众生都与自己有很深的因缘。在我去年翻译的门吉多杰（不变金刚）自传《二百世的回忆》中，门杰多吉与他的根本上师乔美仁波切，在多生累劫中

曾互为师徒、友伴、亲人、恩人，也成为过对手、仇人。你们看到这些回忆，就会明白：今生的恨，不是第一次，今生的爱，也不是第一次，其实在生生世世中早已多番上演。所以，轮回有时候非常可怕，有时候又非常可笑。

如果我们能忆起前世，一定会深受震撼，不敢再造任何恶业。然而，由于没有这种能力，许多人今生中依然会对遇到的众生随意嗔恨、伤害。事实上，你现在的亲友和怨敌，往往与你有着前世的特殊因缘。正因如此，你们今生相遇后，要么特别恨，要么特别爱。这些复杂的爱恨纠葛，必然与前世有关，只是你忘记了而已。

你的修行，经得起一场失智吗？

不仅前世难以回忆，今生之事，很多人也常常忘记，有的是因为记性不好，有的是因为患上“老年痴

呆症”。这种病非常可怕，要是修行人患上了，最后可能连对上师和修法的记忆都会彻底失去。有研究报告预测，到本世纪中叶，50岁以上的人群，老年痴呆症的患病率将接近10%，随着年龄增长，还会明显上升。至于病因，一些科学研究认为，与不健康饮食有很大关系。确实，长期食用高脂、高糖和充满添加剂的垃圾食品，会给大脑的神经和血管带来损害。

现在很多人喜欢点外卖，包括有些居士和出家人。但你们要想想，如果说一份餐饮价格特别便宜，而品质却特别好，这有可能吗？所以我建议大家还是少吃外卖为好，否则多多少少会有健康风险。一些专家和医生指出，现代人的身心素质下降，饮食问题是原因之一。现在的食品虽然看上去美观、吃起来美味，但未必能给身体带来好处。有些修行人就从不吃外面的垃圾食品，不管走到哪里，都喜欢吃糍粑。你们也许不太能接受，但糍粑确实是一种方便又好吃的食物，我们从小就有这个饮食习惯。所以，为了身

体健康，大家最好自己做点简单的主食和蔬菜，少点外卖。

有一种说法：19 世纪最致命的病是肺结核，20 世纪是癌症，到了 21 世纪，则是抑郁症。关于抑郁症的病因，普遍被认为是自我意识过剩，但也有些专家研究发现，现代饮食中的毒素和不健康成分，也会影响神经系统，增加抑郁症风险。

总的来说，随着时代变迁与科技的发展，我们的身心健康也在面临越来越多的挑战。在这个时候，大家要作正确的选择。尽管有些东西看起来没那么好吃，有些话听起来没那么悦耳，但在这方面选一条“落后”的路来走，也许能走得更长。当然，换另一个角度来看，现在的医疗水平和技术设备也越来越先进，我们可以通过定期体检，更好地管理健康。在这些因缘的帮助下，不少人确实能获得延长寿命的机会。所以，这个时代对于我们的健康而言，既有利，

也有弊。

不论如何，大家应该多关心自己的身心健康，这非常重要。我们认不出前世的亲人没有太大关系，但要是生病失智，连今生的父母、子女也认不出，那问题就严重了。万一失忆、失能，甚至变成植物人，那时死也死不掉，活也活不好，那种处境是非常痛苦的。所以，大家趁着自己还健康的时候，在饮食方面要多加注意，同时应经常禅修、念咒、祈祷上师三宝，这对调整心态非常重要。

每个人小时候或许都有过改变世界的愿望和理想，但要真正做到并不容易。更为实际的是改变自己，要改变自己，就必须调心。调心最好通过佛法的方式，经常禅修、祈祷，遇事不宜耿耿于怀，尽量保持放松的心态，这样身体和心灵都会更加健康。身心安适了，不论遇到任何问题，我们都能轻松从容地应对。

**狂魔扰乱心，嗔等刺痛疾，
恒常入其心，母岂不损毁？**

众生内心常被狂魔扰乱，正如前文所讲，魔王时时射出嗔恨等毒箭，刺入众生的心，将他们都变成了病人。前几天有人谈论：“某某人生病，肯定是因为嗔心太重。”不知真相是否如此，但确实有些人肝郁、胃痛、肾不好，是因为各种负面情绪在心中积压所致。这些被烦恼之病刺入内心的老母有情，难道不是自己在损毁自己？这实在令人痛心。

众生因为内心烦恼炽盛，不由自主地造作恶业。如果他们有自主之力，谁不想获得安乐、安稳度日呢？可是现实往往事与愿违。以前有一个人以杀牛为业，屠刀下日日宰牛不计其数。一个修行人对牛产生了极大悲心，佛陀见状开示：“这些牛虽然被杀，但也因此偿清了自己前世杀生的命债。真正值得悲悯的是那个杀牛之人。他每杀一头，将来都要用五百世来

偿还。”

有些人被烦恼摆布，丧心病狂，造下种种可怕的恶业，比如毁坏寺院、破坏僧团，杀生、偷盗、轻侮出家人。他们被恶缘所牵，转生成如此可悲之人，甚至比屠夫还不如。这类人往往还自以为了不起，言谈间神情狂妄傲慢、不可一世，全然不知自己正走向深渊。

这些老母有情，其实都是被魔王的嗔恨利箭刺中内心，泯灭了正常的心智，已经彻底失控。尤其是那些手握权力的领导者，一旦智慧出现偏差，就可能给整个世界带来战乱和灾难。我们可以看到，世界上多少首脑人物，仅凭自己一意孤行，便把无数生命卷入战火，令多少人家破人亡、流离失所、痛苦不堪。有时候看看世间的愚痴凡夫，他们的所作所为，何其可悲可怜，但又无可奈何。众生正是这样，以自己的业力，把自己给毁了。

无怙漂轮回，久受难忍苦，
于诸众生亲，智者谁不悯？

众生无依无怙地漂泊于轮回之中，长久感受难忍的痛苦：地狱众生有寒热之苦，饿鬼众生有饥渴之苦，旁生有被役使之苦、人类有生老病死、怨憎会、爱别离等苦……正如前文所说，这些众生其实都是我们曾经的亲人。如今看到他们如此造业受苦，我们怎能不对他们产生怜悯之心？

有些人并非大乘根基，即使看到众生深陷苦难，也照样面不改色、无动于衷。如果你的相续中有大悲心的种子，面对这些受苦的老母有情，必然会心生悲悯与关怀之情。《金光明最胜王经》中说：“烦恼炽火烧众生，无有救护无依止。”众生被烦恼的熊熊烈火灼烧内心，既没有救护，也没有依靠处，实在可怜。世间的凡夫众生大多不明正理，而真正能开显正道、具有修证的善知识和高僧大德，本就寥若晨星，

如今还相继离世。放眼望去，世上的众生就如同一群孤儿，能以佛法引导他们的人越来越少，未来他们不知要面临怎样的境况。如果继续在迷茫无知中不断造作恶业，只会往下堕落，那确实非常可怜。

若真正看清轮回的真相、众生的痛苦、恶业的果报，任何一个有心、有智慧的人，都不可能不生起怜悯心。如果对此依旧麻木不仁，那这个人的心就像块顽石一样，大乘的善根必定非常微弱。否则，看着自己生生世世的父母在不断造业感果，心中一定会生起强烈的悲悯。

**故于诸众生，非但不应嗔，
反应极慈爱，如母于爱子。**

通过以上分析，我们应该明白，对一切众生，不但不应该产生任何嗔恨之心，反而应该看到老母有情因愚痴而造作恶业、深陷痛苦，对他们产生极大的慈悲心。就像母亲面对生病的独子，不论孩子如何

逆反、对抗，母亲都能完全忍受，一如既往地慈爱孩子。

《中观四百论》中有言：“如母于病儿，特别觉疼爱，如是诸菩萨，特意愍恶者。”母亲深爱自己的孩子，如果孩子发疯了，对母亲进行伤害，她不仅不会生气，还会更加尽心尽力地对孩子关爱照顾。同样的道理，菩萨看到这些愚痴的众生，非但不会产生嗔恨，反而会对他们更加悲悯。大家都受过菩萨戒，发过菩提心，也算是个菩萨。既然如此，对于受苦众生，即便暂时不能饶益他们，也绝不能以嗔心损害、打击、诽谤他们。对于大乘佛子，这些行为是特别不应理的。

在今后的修行中，你们就算不能了达空性、证悟无我，那也无妨，但无论如何不能故意伤害众生，这是大乘佛教绝不允许的。即使别人实在令你忍受不了，你也要提醒自己：“我是发了菩提心的人。”不

管是对道友，还是对陌生人，都不能生嗔恨心，要是忍不住生了嗔心，就应自行忏悔。有一次我见到一个人，他发现自己说了句不好的话，习惯性地想念金刚萨埵心咒。但由于当时场合特殊，人多眼杂，他才念出“嗡班匝”三个字，就立刻闭上嘴，悄悄以正知正念摄持，默默忏悔。所以，我们平时一旦觉察到心中产生恶念、言语对别人不恭敬，或是做了不如法的行为，就应及时忏悔，调整自己的相续，这很重要。

当然，在现实中，要完全不与他人发生矛盾或不愉快，是很难做到的。凡夫人在一起相处，难免会有些不如意之事。但我们应该尽量避像过去那样以粗暴、对立的态度对待他人。要是一个人与谁都合不来，无法和他人融洽和睦，总是发生冲突，那就算不上是一个合格的大乘佛教徒。

想治好你的“社恐”，先放下自我

今天课程中，我想强调两点：

第一，希望大家修行要稳重，不要到处漂来漂去、频繁换道场。

第二，人际关系要和谐，即使你发不了菩提心，也要学会跟人相处。不要太过敏感、畏缩、害怕与人接触。其实，只要你真正愿意与他人和睦相处，会有很多好的机缘。我前段时间外出，由于接待条件有限，只能和其他人同住一室。我当时说：“没问题，怎样都可以。”平时我们可能习惯了独自一人修行、念经、休息，但如果真正放下我执，不论和多少人一起住宿、一起乘车、一起喝茶，也没有什么关系。只要把自我放下，自己和他人都会更加轻松快乐。所以，没必要畏惧与人相处。有的人好像全身长满脓包一样，稍有接触就特别敏感不安。这样的人活在这个世上是非常痛苦的。但是不知为何，现在很多人越来越

越敏感、紧张、缺乏安全感，因此给自己增加了许多苦恼。其实，一旦你把这些自我意识放下来，就能跟谁都能合得拢，走到哪里都松弛自在，这种心态会让你更快乐。

以上就是对嗔心的全部分析。

第 5 课

2025 年 7 月 11 日

掌握智慧宝典，助你人间清醒

《摧魔智剑》的主要围绕如何对治贪心、吝啬、嗔心、嫉妒、傲慢这五种烦恼，以智慧对其进行剖析，从而令我们通达烦恼本不成立、生烦恼极为愚痴这一道理。我们学习这些教言，是非常有意义的。我当年听上师如意宝讲解这部法时，就有很大收获，后来在翻译过程中，越发觉得殊胜，自己也感到特别相应。所以，非常希望各位道友学习之后，尽量将这些教言向更多人弘扬。因为我们身边很多人虽有虔诚的信仰，但并未理解佛法真正的义理。

当然，有信仰是一切的前提。信仰对于个人的安

乐和社会的安定都非常重要。不少专家都指出过，信仰不仅仅是宗教上的概念，更应成为整个社会价值观的基础。有信仰的人至少是有原则的，为人处事中会顾及善恶因果；而没有信仰的人就没有内在的约束，会放纵自我，乃至无恶不作。当今社会，从环境、治安，到身心健康等许多方面的问题，很大程度上也可归因于大多数人没有信仰，只重视追求自我、追求物质、追求金钱，心中没有其他价值依托，这种状态是有破坏性的。

因此，在我看来，不论你有没有信仰，都应该学一学这部论典中的智慧。在里面，你不仅可以得到许多佛法上对治烦恼的教言，更能明白很多你未曾知晓的生而为人的基本原则。通过学习，你会发现，过去你的人生一直在贪心、吝啬、嗔心、嫉妒、傲慢的驱使下不断奔波，深陷烦恼痛苦的泥沼，却浑然不觉。一旦真正懂得这些道理，你就能意识到自己以前是多么愚痴，从而清醒过来。

同时我也建议大家不仅要好好学习这部论，更要在学完后运用其中的道理去实际观察、分析。全知麦彭仁波切的语言通俗易懂，义理清晰，只要你们深入思维、如理修持，一定会给修行带来很大帮助。即使你不是修行人，懂得这些道理也会对你的人生大有裨益。

下面我们继续讲解。本想再讲三节课，但因为时间有限，后面的内容会压缩在两节课里，所以讲得会比之前更多一些。

**本需我养护，彼偶得福乐，
我若嫉恨彼，呜呼谁惑我？**

我们作为发了菩提心的大乘佛子，本应对所有众生竭尽全力去爱护、帮助、饶益，这是我们基本的原则和誓言。在这个过程中，如果看到一些众生依靠自己偶然的机缘，获得了福德和快乐，那我们理应感到欢喜、欣慰。这就像是本来需要自己努力养育的孩

子，被别人照顾得很好一样，本是值得开心的事。可我们非但不随喜，反而对这些众生心生嫉妒、愤恨，这难道不是像着了魔一样不正常吗？呜呼！多可悲啊！到底是谁迷惑我，让我如此神志不清？

我明明曾向诸佛菩萨发过誓，要利益三界一切众生。现在不需我费一丝力，这些众生就已经得到了利益。如果我不为此开心，还对他们心怀嫉恨，那就实在太不合理了。

人性暗面，引发荒谬的零和博弈

大家都知道，嫉妒心往往来得毫无理由。有的人依靠自己的努力和福报，获得了一些名利和快乐，可偏有人看着不爽，要想尽办法把他拉下来。这种现象在世间处处可见，比如俗语所说：“同行是冤家。”两个明星，一个名气更响、咖位更大，另一个就不高兴；两个同事，一个先升职加薪，另一个就不服气；

两个商家，一个生意好，另一个就咬牙切齿；两个道友，一个考得高，另一个就心里发酸……这种种反应，其实都很不合理。因为事实上，对方并没抢你的功德，他靠自己成功，你凭什么不开心呢？

过去人们常说，女人嫉妒心强，但现在看来未必如此，有些男性比女性还要敏感，嫉妒起来更加猛烈，现实中可以看到很多事例。所以，我们在生活中，应该时常反观内省，看看自己的心态到底如何，有没有对他人产生嫉妒。嫉妒其实是凡夫众生与生俱来的一种心理，从小孩之间的玩具之争，到国家之间的地缘博弈，处处都藏着嫉妒的影子。就像很多石油出口大国之间竞争非常激烈，彼此眼红，引发了很多国际上的冲突和争端。总之大至国家，小至家庭或个人，许多不安因素都是嫉妒所导致——虽然自己并无损失，但只要对方获利，心里就不平衡。而这种扭曲的心态，又会催生出扭曲的行为。

正因如此，有时候看到这个世界被动荡不安笼罩，我们会深感悲哀。其实，地球赠与的资源，足够全人类正常使用。然而总有人不满足，想把别人的资源和财富掠夺过来。世界上不断发生大大小小的战争和冲突，原因之一就是人类的嫉妒心作祟。嫉妒是嗔恨的一部分，正如吝啬的贪心的一个分支。在不观察的时候，这似乎只是一种寻常的心理现象。我们从小到大，不管在学校，还是在工作、家庭中，看到别人往高处走，自己心中往往不太舒服。不担心自己下去，只担心别人上去，“我可以不好，但你绝对不能好”。这种心态其实是很可怕的。

所以，这个偈颂提醒我们：众生的利乐本该由我来成办，他们既然靠自己得到了，我为什么不开心？要是反而去嫉妒众生，那是不是着魔或者精神失常了？这个道理值得我们深入反思。

他人之富贵，毫未从我夺，

此者纵无有，我亦了不得。

他人拥有的名声、权力、财富、美貌等，没有一丝一毫是从我这里抢夺过去的，多是依靠他自己前世的福德或今生的努力而获得。如果真是从我这里夺去的，那我心生不满尚且有理，但事实并非如此。更何况，纵使这些没被对方得到，我也照样得不到分毫。

《入菩萨行论》有云：“若已从他得，或利在施家，二俱非汝有，施否何相干？”意思是，不论别人从施主那里得到财物，还是没有得到，都与你没有任何相干。既然两种情况你横竖都得不到，又何必要去心生嫉妒、愤愤不平呢？同理，别人拥有得再多，也与我们毫无关系，实在没必要为此感到不开心。

嫉妒心对任何一个团体都有很大危害。还好在我们喇荣五明佛学院，这种现象几乎不存在。以前法王如意宝在讲这部论时就说过，我们学院的一大功德，就是僧团内部没有嫉妒心——不论是活佛之间、堪布

之间，还是普通僧人之间，都不会看到谁去嫉妒谁。如果心里滋生了嫉妒，人与人之间就容易在名气、势力等方面彼此竞争，导致关系不和睦，这种情况在很多团体中都屡见不鲜。而我们学院从创建以来，从高僧大德到寻常僧人，或许个别人私下偶尔会有一些小心思，但外在上从未出现过明显的嫉妒纷争，这是非常难得的。反观现在社会，很多人一旦发现自己得不到的东西被别人得到，便要想方设法把对方拉下来，否则自己就会耿耿于怀、闷闷不乐。这样的现象，如今比比皆是。

凡夫人有一种心态很令人费解：总喜欢把自己拥有的美好享受向别人宣扬。然而事实上，大多数人看到后，不见得会为你感到高兴。比如，有的人出国旅游一趟，回来就到处夸耀自己的见闻；有的人买了车、买了房，吃了什么、玩了什么，都要社交平台上晒一晒。其实，有些人看到你过得好，反而会在心里莫名生出嫉恨：“凭什么你能拥有这些，而我却没

有。”美好生活展示多了，往往容易招来仇视，因为现在很多人都积压着怨气。甚至有些子女公开抱怨父母：“既然给不了我富裕的生活，当初为什么要把我生下来？”他们只盯着父母未能满足自己的地方，觉得受了亏待，却看不到自己缺失了感恩和孝顺之心。

低调，是对自己的必要保护

很多人一看到别人活得比自己幸福、成功，就会本能地接受不了，仿佛别人越好，就反衬得自己越糟。这种心态，几乎人人都或多或少存在一点。可能你今天化了漂亮的妆容，或者换了时尚的新衣，发在网上秀一下，原本一些人对你感觉还行，但一看到你显摆，心里就开始不爽。这就是凡夫跟圣者的差别所在。这种嫉妒心态最荒谬的地方在于，虽然别人对自己没有任何危害，但是看到别人好，心里就是受不了。所以，在这个到处充斥着嫉妒心的世界里，我们

的言行举止有时候还是保持低调为好。

今天我去外面的小树林里烧茶，本想拍照发个微博，但转念一想，有些网友看到后可能会不高兴：“你在那么美丽的草地上悠闲享受，我却在炎热的城市里辛苦奔波，真是没天理！”考虑到这些人的感受，最后还是没敢发。现在确实有这一种人，只要看到别人过得舒服，他就不自在。而我们往往意识不到这一点，还以为人人都会为自己高兴，其实事实未必如此。有时候不说别人，就连自己的兄弟姐妹，也会对你嫉妒眼红。当然，你们很多人都是独生子女，不一定有兄弟姐妹，如果有，也许就能体会这种感觉。有时候姐姐比妹妹优秀，妹妹不一定会真心随喜，反而可能暗下决心，非要超过姐姐不可。

嫉妒往往会在较近的距离内发生。相比之下，人们不太容易对遥远的外国人、无关的陌生人生起嫉妒，也不关心他们的成就。恰恰是身边的人才会上钩。

人的嫉妒心，比如两个卖豆腐或卖酸辣粉的店家，那个生意好，另一个就看不惯他。同行和熟人之间更容易互相比较劲，这是一种普遍规律。

所以，在一个道场中，大家应发自内心地互相赞叹，这尤为重要。以前一些老法师常讲：“若要佛法兴，除非僧赞僧。”僧众之间彼此赞叹，不仅于己无损，还能提升人格，涵养心性。不仅是僧人和广大佛教徒需要做到这一点，全社会所有人都应尽量学会真诚地去欣赏、赞叹他人，这对我们自己来说也是在培养一种正能量。

对别人应该赞叹，但自己不宜炫耀。若是一味炫耀，可能连你身边最亲近的人都会觉得不舒服。所以，这方面大家应该多注意。如果有人不相信，可以试试看，要是哪天你住进了大房子，发条朋友圈得瑟一下，许多人嘴上说“随喜随喜”“真为你开心”，但背后说不定像吃了酸葡萄一样。尤其是某些跟你工

资、地位、身份差不多的人，他们甚至会怀疑你是不是做了什么不正当的事，才会过得这么好。人们私下的议论往往是很可怕的，所以，在这方面，我们最好多长点心眼。

**彼等纵皆成，德海圆佛果，
亦不断我德，何故我嫉彼？**

他人纵然完全成就了具备如海功德的圆满佛陀果位，也不会令我的功德断绝，既然如此，我又为什么要去嫉妒他们呢？

许多人内心深处见不得别人好。法王当初就讲过：“如某些‘高僧大德’认为别人的声誉如日中天，就会对自己名声造成妨碍，好像自己的名声会逐渐隐没；或者以为别人名誉扫地或销声匿迹，自己便会声名鹊起，但这些都是痴心妄想。其实，即使全世界所有的众生都得到圆满的功德，那对个人名声也不会造成丝毫损害，相反，若全世界的所有众生都饥寒交

迫，穷困潦倒，那自己也不可能得到任何名声，由此我们没有必要生起嫉妒心。”

嫉妒确实是一种很奇怪的心态。看到别人表现优异、成绩突出时，你却感到闷闷不乐。比如在同一个发心部门中，有的人很有干劲，工作做得非常出色，这时候，个别人就可能看他不顺眼：“干嘛这么积极？这么努力？显得我多差似的！”不去反省自己的问题，却一味看不惯他人，这其实就是嫉妒的体现。

每个人都应该明白，即便别人成就了终极的佛果，也损害不到你的功德；即便别人成了世界首富，也不会令你的财富减少；即便别人名声响彻寰宇，也不会动摇到你的地位；即便别人长得美如天仙，也不会影响你的相貌。既然如此，你又何苦郁闷？《入菩萨行论》中讲过：“不愿人获利，岂愿彼证觉？妒憎富贵者，岂有菩提心？”一个人若是经常产生嫉妒，那他的心态就已扭曲，不说菩提心，连慈悲心可能都

没有。

走入人群，修行本在众生中

我们也会看到另一类人，他们心地宽广温和，从不嫉妒他人。看到别人成功，他们会发自内心地随喜。人与人确实差别极大，有些人有与生俱来的善良宽厚，而有些人则需要通过后天教育来改变刚强恶劣的性格。如果你天生心性良善，那自然很好，可即便不是这样，如果通过大乘佛法的教育，你能令自己的心变得越来越调柔，那也是极为可贵的。

正因如此，我们不论身处怎样的环境中，都要尽量把佛法的精华，尤其是大乘利他思想传递给别人，这是每个佛弟子的重要责任。大乘佛教非常注重利他的行动。在藏地，出家人和社会大众联系非常紧密，无论念经、超度，还是其他各类佛事，都已深深融入了人们生活的方方面面。如果有人去世，家人通常都

会请僧众念经四十九天。汉地在这方面比较不同，许多人出家之后，就和家人断了联系，甚至不少家庭认为出家是一件不光彩的事。所以，汉地人对出家的印象，往往不如藏地那样普遍和深入。

我们大乘佛教的究竟目标就是利他。要实践利他精神，必须与世俗社会保持良好的关系。当然，如果过于融入俗世，一些修行境界不高的人，很可能会逐渐退失道心，这种风险确实存在。但总体而言，大乘行者应该与世间人进行良性的互动，主动在他们遇到困难和痛苦时提供帮助，尤其是精神上的援助，以佛法为他们解除困扰，这就是一种法布施。佛陀开示过：在一切布施中，法布施的功德最大。为众生行持法布施，也是菩提心的一种体现。

如今有些人认为，出家人最好不要接触社会，应该到深山老林中避世修行。这种观念本身有一定的合理性，但更接近声闻乘的传统——远离尘世，安住寂

静处，一心修行不净观等法。作为大乘出家人，应该在稳定自己修行的基础上，尽量不舍有缘众生，否则就背离了大乘利他的原则。大家都知道，大乘修行中最主要的六度四摄都与众生有关。而在一切众生中，人类是最主要的对象，毕竟摄受动物不太容易。所以，要践行大乘佛法利益众生的根本教义，必须以人为本，从人的精神困境着手给予帮助。

许多经论都强调过，修行人要报众生恩。但报恩不一定要用金钱或者其他有漏的财物，把佛法作为回馈的礼物，这才是最有价值的。所以，我们如果受过别人的恩惠，应该怎么报答呢？最大的报恩，其实是精神的支持、智慧的赠礼。世间许多人或许喜爱金银珠宝，但最有价值、最有意义、最高级的礼品，永远是智慧。因此，以佛法智慧回报众生恩德，是极为重要的。

慢福所压者，福乃善行果，

彼慢毀彼故，彼是應憫處。

这个偈颂看上去讲的是傲慢，但实际上依然与嫉妒相关。因为你所嫉妒的人，往往正是为自己拥有的福德而心生傲慢的人，比如有钱、有名、有豪车豪宅，整个人就像被这些福报压住了一样。然而，这些福德其实是前世行持善法的果报，如果继续傲慢自大、目中无人，既会引起别人的嫉妒，也会把自己毁掉。所以，这种人其实反而值得我们怜悯。

傲慢和嫉妒在某些方面有相似之处：嫉妒是受不了别人高于自己；傲慢则是觉得自己高于别人。傲慢和嫉妒，都有很大的破坏力。实际上，不管是嫉妒者，还是骄傲者，都是很可怜的，我们应该对他们发起慈悲心。

骄和慢其实有所不同。嫉和慢是先在心中萌生动机，然后表现在身体和语言上。而骄更多是一种内心的优越感，外在未必会显露出来。《亲友书》中就

讲过五种骄：种姓骄、相貌骄、广闻骄、韶华骄、权势骄——内心认为自己如何高贵、如何美貌、如何广闻博学、如何青春飞扬，如何大权在握，为此洋洋自得。

一个人在身语上表现出嫉妒和傲慢，是值得怜悯的。因为他现在拥有的财富和名声，并非仅靠自身能力而得，更是依靠往昔行善等因缘成熟，才感得这样的果报。如果继续让嫉妒或傲慢在心中肆意生长，今生的善果也会像芭蕉树一样，只结一次就完全枯萎。所以，世间很多卑微低劣者，正是前世傲慢自大或常怀嫉妒之人；而过去经常服务他人、心怀恭敬谦卑者，今生往往成为了非常了不起的伟人。大家应该明白这种因果关系。

你的嫉妒，你真能意识到吗？

嫉妒在每个凡夫心中都难免产生，有些人特别

强烈，一点小事就会引起他的不满，甚至睚眦必报，一定要把别人拽下来。但对很多人而言，如果未能审视自心，未必能觉察到嫉妒在暗暗滋长。有人在大家眼中就是一个“红眼病”，但他自己却意识不到，反而经常指责这个人嫉妒心强、那个人傲慢心大。因此，我们每一个人都应当时常观察自相续中的烦恼，比如问问自己：我的贪心现在是什么状态？它是否真实存在？我是否正被嗔心控制？该用什么方法来对治它？……对于嫉妒、吝啬、傲慢等烦恼，我们更要常常扪心自问、向内观察，才会发现它们是否隐藏在自己心中。一旦觉察到烦恼的存在，就要以各种方法逐步对治。我们凡夫人发现烦恼，很难立刻将之消除，就像胆病患者把白海螺看成黄色，道理上虽明白是自己身体的问题，但面前的境相短时间内还无法改变。只要持续治疗，才能渐渐康复。凡夫众生的迷乱正是一种“慢性病”，需要耐心修行，才能逐渐断根。

具过此者上，有多功德者，

于彼尚不嫉，何故嫉劣者？

其实，当我们用智慧来观察嫉妒心时，会发现它非常奇怪。因为在具有这种过失的人之上，还有千千万万极有功德的人，但他不去嫉妒这些人，只对自己差不多的低端对手看不惯。

比如，我们学院的火锅店隔壁新开了另一家，发心人员就会有些不悦，后来又陆续开了几家，他们就更郁闷了：“小小一个山谷里，怎么开那么多火锅店？”我当时玩笑式地安慰他们：“你们去成都看看，一整条街全是火锅店。学院里才这么几家，有什么好竞争的？”人性往往就是这样：我在做的事，你也在做，我就会感到不舒服。一位法师看到另一位法师讲法，可能会暗暗比较高下；一个歌手听到另一个歌手唱得更好，心里也可能不是滋味。在我接触过的各行各业的人中，很少有人对同行由衷赞叹，更多的时候，言语中反而会流露出一丝酸意。这也是一种很普

遍的现象。

然而，从道理上讲，如果你往上看，其实世界上还有很多更成功的人，为什么你不去嫉妒他们，却要嫉妒身边这个微不足道的普通人呢？从没见过一个小生意人看不惯世界五百强的老总，他只会看不惯身边其他小老板。在单位里，也是平级的同事间容易彼此嫉妒。奇怪的是，他们为何不去嫉妒最大的领导？不去嫉妒世界首富、国家总统？嫉妒这种心理为什么只针对与自己相似的劣者，不会针对上上之人，或许是因为他们强过你太多，你根本够不着。凡夫的心态就是这么不可理喻。

为什么人们会嫉妒自己身边的人呢？大多是因为面子。眼看别人买车、买房，自己却没有，心里就不舒坦。这种情绪古往今来一直如此。过去与敌军打仗，将士光荣凯旋，也有人愤愤不平：凭什么立下战功的不是我？这类故事比比皆是。每个人都容易在自

己的领域中树立一个假想敌，然后对他产生各种嫉恨、竞争之心，但实际上这是完全没道理的。

**世间有无数，劣者具德者，
谁使谁缘劣，嫉妒毁己缘。**

在无边无际的世间，既存在无数能力、智慧、缘分等皆比较低劣的人，也有无数具足智慧、能力、权势等诸多功德的人。人们经常感到某人压了自己一头，就对他心生不满。但是，究竟是谁使你的因缘变得恶劣呢？其实世界上并没有一个全能的造物主或主宰者，故意阻断你的所有善缘。你自己的缘分谁也无法夺走，无法摧毁。实际上，你去嫉妒他人，就是在毁坏自己的因缘。

嫉妒心强的人，似乎总想跟人争个高下，然而越是这样，越会令自己的能力和影响力不断下降。这种人在职场之中，也容易在人际关系上出问题，与这个不和，与那个不和，连开会都是一副怏怏不乐的样子。

子。整天忙于勾心斗角，工作效率因此降低，待人态度也日益恶劣、服务意识更无从谈起，这样的人不管在哪里都难以立足。世间处处可见这种现象。无论是出家人还是在家人，如果嫉妒心强、性格恶劣，不仅自己活得辛苦，别人也对他敬而远之。这种人在群体之中，会被众人视为毒瘤，因为在无聊小事上他往往计较不休、小题大做，而对真正有意义的事，他却毫无贡献，甚至没有一点思考和探讨。所以说，嫉妒别人，实际上坑害的是自己。

嫉妒两字，过去常与女性关联在一起，但是，正如我们前面所讲，现在很多男性也特别敏感善妒。比如部门开个会，有的人心里嘀咕：“领导为什么不重视我？看都不看我一眼。”有的人惴惴不安：“领导刚才看我的眼神不对，是什么意思？”如果情绪脆弱、心胸狭窄，不仅自己活得很不开心，在别人面前也会显得格格不入。

内核萎缩、外在崩坏，时代的集体病怎么治？

如今的社会，确实许多方面都与以往大为不同。比如，现在的结婚率和出生率越来越低。今年西南财经大学与清华大学联合发布了一份《中国 2025-2100 年人口预测与政策建议》，其中预计到 2050 年，中国的劳动人口将减少 2.5 亿；到 2100 年，人口总量可能仅有 3 亿到 5 亿。一个 14 亿人口的群体，如果一步步走向萎缩，这样的趋势持续下去，不知将来文化要靠谁人继承，佛法要靠谁人弘扬。

现代人的心理问题日益严重。据统计，每二十个人中，就有一到两个存在抑郁障碍或焦虑障碍。因为年轻一代面临的诸多问题，已无法参考过去的经验和规律。工作难、结婚难、生育难，所以越来越多的年轻人选择躺平。许多父母长辈见状只会瞎着急，催促孩子找工作、找对象，总拿“别人家的孩子”做对比：“你的同学那么成功，你怎么混成这样？”所

以我接触这类人时，都会劝他们，不要把孩子逼得太紧，一味催促未必能见结果，反倒会增加孩子的压力。

过去农业社会下，虽然没有现在这样琳琅满目的商品、丰富多样的享受，但那时候大家的基本生活尚有保障，没有太大的压力。而如今，想找一份好工作要面对无数激烈竞争，但上升机会却被少数掌握技术或资源的人所垄断。我们现在的生活也在逐渐被异化。比如，转基因食品尽管多年来一直存在争议，但还是走上了家家户户的餐桌。虽然这是大势所趋，但如果我们国家农产品和种子要大量依赖进口，一旦出现国际冲突或战争，随时会被“卡脖子”，到时候很有可能出现粮食安全的危机。

我们人类一边发展着越来越先进的科技，一边又在不断破坏着自己生存的家园。国家之间互相嫉妒、猜疑、竞争，纷纷造出各种威胁全人类的核武器、核

设施。世界各地战乱频发，究其根源，往往只是少数思想固执的领导者，出于自私和嫉恨之心，试图占据更多资源、维护自身权势。这种争斗的结果，其实是两败俱伤，自他都不得不承受痛苦。

人类世界的真实状况就是如此。有时看来，不由感叹凡夫众生何其愚痴——内心明明追求的是安乐，但所作所为却都是痛苦之因，所想和所行完全背道而驰，这样又怎能不深陷苦海。

**故于他富足，非但不嫉妒，
如贫得宝藏，欣悦极随喜。**

以上关于对治嫉妒的内容，到此做个总结：我们应该随喜他人。学习这些教言后，不管你是居士还是出家人，都应该进行自我反思。有些人其实嫉妒心很强，自己却并未发觉，还自认为修行不错。所以要观察自己，是否经常心中不平，是否经常观别人的过失。然后尽量去调整这种心态，比如原来嫉妒心有八

斤，现在能不能降到五斤、三斤？原来每天都谈论别人的过失，现在能不能多看看自己的问题？这一点是很重要的。

所以，对于他人的富足，不论是名声、财富还是快乐，我们非但不应产生嫉妒，而且要像贫穷之人获得了宝藏一般，从内心深处生起极大的喜悦，真诚地随喜。

当然，凡夫要做到这一点确实很困难，大部分人看到别人优于自己时，心中难免会泛起一丝酸意。但既然我们学了这些教言，就要努力去对治这种心态。要学会在心中盼别人好，可以先从身边小事上练习。对于太大的对象，比如世界知名的富豪，我们可能没什么感觉，但要是身边的熟人突然发了财，也许心里就不太舒服了。这也是一种普遍现象。

其实，烦恼最容易在你的小圈子里发生。比如，贪心，往往是对身边的某人或某物起执著；嗔心，就

是把眼前的某人视为怨敌；吝啬，就是不愿把自己拥有的分享给身边的人；嫉妒也是如此，往往来自小范围内的对比。比如在学校里，同学之间、班级之间容易相互竞争；离开校园进入新群体后，又会出现新的较劲对象。那个时候，曾经你特别看不顺眼的对手，也就自然被淡忘了。所以，在短暂的人生中，去爱谁、恨谁、嫉妒谁，其实都特别没意义。

心境一转，世界不再狰狞

众生皆因愚痴而不断产生种种烦恼，如果断除了愚痴，就不会再被外境牵动。就像许多前辈大德，修行之初也有一些世俗心态，而一旦通达心性、真正开悟之后，过去的心境便不复存在。从一些高僧大德的传记中可以看到，他们的开悟似乎很简单。希望我们也能同样迅速开悟，从烦恼的牢笼中解脱，获得不同以往的全新境界。证悟之前，还有对所修之相的执

著；而证悟之后，连这个概念都不复存在。

晋美加维尼固（如来芽尊者）就是这样一个例子。当初他在匝热神山修行，而他的上师晋美朗巴（智悲光尊者）在拉萨。一次，他在明亮的阳光下向拉萨方向眺望，至心祈祷上师。由于对上师产强烈的思念，他竟然在祈祷中昏厥过去。苏醒过来后，尊者发现自己内心什么执著都没有了，不知发生了什么，还遗憾地自言自语：“本来我心里还有一些修行的境界，怎么现在却一无所有了？”于是他决定下山拜见上师，一方面遣除疑惑，另一方面也是因为上师年事已高，想前往拜见，顺便也好回去看望母亲。

见到上师晋美朗巴尊者后，经上师亲自印证，原来他已然证悟了心性。一年之后，上师对他说：“如果你长久在我身边，将来必会成为一位大智者。”如来芽尊者回答道：“我对成为大智者并没有太大兴趣。我在您面前该得的所有大圆满前行和正行，都已经圆

满得到，足够自己修持。但不知年迈的母亲是否还建在，想回乡看望。”上师开许后，他便离开卫藏，回到康区家乡，见到了母亲。后来，尊者便在现今石渠那边一个叫匝查玛的地方，一直修行了二十多年。人们都称他为“查玛上师”。这段故事，以前德巴堪布给我们传讲《前行引导文》时专门讲过，其他传记中也有提及¹⁶。

我们平时总是担心自己相续中生烦恼，整天努力观修、对治，但通过祈祷上师，一旦真正了达心性，那一刻，以前害怕的嗔恨心、嫉妒心等烦恼，统统都会荡然无存。当然，也许像如来芽尊者这样的证悟特例只是极少数，我们普通人未必那么轻而易举，但实际上，修持大圆满法并不区分根基利钝，人人都有机会认识心性。

归根结底，希望大家修任何法时都要经常祈祷上

¹⁶ 参见《阿琼堪布自传》等。

师三宝，通过祈祷，即使你不能立刻证悟多么高超的境界，但自己的相续一定会有转变。到了那时，你面前的一切境现就会变得柔和，不再像过去那样粗浊，如薄雾一样笼罩。如果你能不断地令心调柔，整个世界也会随之变得温和平静，不再刚强、粗暴、面目狰狞。

总之，大家要经常观察自己的嫉妒心，逐渐将其摧毁，这对我们的修行是非常重要的。

接下来开始讲如何对治傲慢。

**若思我功德，超胜其余者，
我非昔有德，因缘暂时生。**

如果我们认为自己很有功德，比如有财、有貌、有智慧，各方面都胜过了其他人，应该想想：事实真是这样吗？即便是真的，其实这些优势也并非从过去到现在一直如此，只是暂时因缘所生。

有的人自恃长得比别人好看，连走路都是趾高气昂的样子。但要知道，你小时候不长这样，老去后也不长这样，其实没什么可傲慢的。有的人虽然现在富有，但你出生时什么都没带来，死去时也什么都带不走，有再多钱也只能全部留在人间。所以，任何有漏功德都只能暂时拥有，无法长存。

法王如意宝当初讲解这个偈颂时，曾十分谦虚地说道：早年在石渠求学时，觉得秋吉堪布和班泽堪布在智慧上不如自己，可是到了晚年，两位堪布已经远远超过了他。因为秋吉堪布是在讲经说法中圆寂的，秋吉堪布人格非常贤善，从无丝毫傲慢之心。¹⁷法王显

17 《智慧宝剑》：“比如当年我在石渠求学的时候，其中有大善知识秋吉堪布和班泽堪布。对于秋吉堪布，虽然不太了解，但当时我以为在智慧方面已超胜于他；至于班泽堪布，他曾在我面前听受了包括五部大论等许多佛法。但如今看来，这两位堪布的功德和学问都非常不可思议，我觉得他们不管是从清净戒律方面还是智慧成就方面都已远胜于我。

如秋吉堪布，终其一生都在修持甚深法要，他在临圆寂前还在为弟子们传授佛法，他是以闻思修行圆满了自己的一生。至于班泽堪布，以前曾听说他的人格和智慧都是非常好，后来我以为他已经老了，可能糊涂了，但两年前我和他相遇时，发现他没有点滴的傲慢心，做任何事情都非常认真，而且他的人格也很贤善，在那一刻，我想真正的修行人就应该像他那样。所以我自以为年轻时的智慧已超越他们，但时至晚年，他们的智慧却已经远远地把我甩到后面去了。”

现上如此自谦，是想表明：随着时间迁变，曾经有功德的人，会被他人超越，而过去平平无奇的人，也可能后来居上。因此，不可为一时的功德而心生傲慢。

我们每个人都难免有傲慢的时候。比如有的人略有些社会关系，就觉得自己很了不起，逢人便说：“我跟某某领导很熟！”“我跟某某老板认识！”有的人自己吃素，也要挂在嘴上：“我可是素食主义者，你们吃肉有很多过患。”只是在一个小圈子中暂时有点优越感，便沾沾自喜，自以为高人一等，其实根本没什么了不起。这个偈颂一针见血点破了这种心态。

各位堪布、堪姆和法师，也千万不要认为自己学问高，要知道天外有天，上面还有很多比我们强的人。回头看看自己的来路，刚开始求学时，我们也不是现在这样子。有一次法王如意宝在课堂上专门对齐美仁真堪布、慈诚罗珠堪布、丹增活佛、希阿荣博堪布和我等五六人说：“你们现在可不能傲慢啊。”接

着，一一说出我们刚来学院时的样子：佛法理论也不懂多少，眼睛都睁不开，连身上都是脏兮兮的……当时我们的确也没有什么傲慢之心，法王这样说应该有其密意。确实，我们每个人呱呱坠地时，本来一无所有，如果不是父母养育，不可能活到今天；如果不是善知识教导栽培，也不会成为今天的自己。所以，任何人都没有资格生傲慢心。

我个人认为，自己的傲慢心虽不敢说完全没有，但还算比较少。不论去到哪里，都没带侍者，凡是能自己解决的事，我都尽量自己做，包括交通、住宿、吃饭等事，除非实在无法解决，才不得不麻烦别人。革玛旺波丹增诺吾尊者到了62岁，仍然自理一切生活琐事，连烧茶的侍者都没有。同样，我们学院的很多堪布、上师，正是在法王的言传身教和麦彭仁波切的教言加持下，鲜少有傲慢之心。而外面有些高位者，好像稍有一点功德，就要显露于外，方方面面都要摆点架子。

所以，不管各位是出家人还是在家人，将来如果有了一些功德、财富、地位，希望每个人千万不要傲慢，要知道这没什么了不起的。这点有漏的功德，与诸佛菩萨、前辈大德相比起来，实在微不足道。在这方面，大家应该经常提醒自己。

**我依有为缘，他众亦复然，
由此谁能遮，胜我具福者？**

我的一切功德，都是依靠有为的因缘而产生，其他人同样如此，他们的财富、地位、名声也是由因缘而生的有为法。既然都是这样，谁又有能力遮止世上其他胜过我的具福德者呢？想令他人永远不如我，或只能与我平起平坐，这是谁也无法做到的。

就像往昔阿育王向龙王征战，因为龙王供养佛舍利，功德远超阿育王，军队始终无法靠近。于是阿育王为了广培福德，大量建立塔寺、供养三宝，经一段时间后，他的功德终于胜过了龙王，于是龙王主动请

降，并将佛舍利献给了阿育王。¹⁸ 所以，任何人的学识、财富、权势，在这个有为法的世界中，都在上下起落，没有什么确定性。今天这位大法师备受推崇，过段时间也许就被人淡忘，甚至名声败坏。今天这个富翁风光无限，过段时间也许就一落千丈。在我们眼前，随时有无数人起起落落、生生灭灭。正如《前行引导文》中所讲，有些人上半生富裕快乐，下半生穷困潦倒，这样的例子比比皆是。所以，我们真的没什么可傲慢的。明白了这些道理，再生傲慢的话，确实很难说得过去。

若能真正积累功德，我们是可以实现超越的。6月12号，一架从印度飞往伦敦的飞机失事，二百多人

18 《杂譬喻经》：“昔有阿育王，拜为政位，二十八万里尽属之，陆地龙、阅叉等亦奉献臣使，无不伏者。唯有一龙王，北界所止之，池广三百余里，得佛一分舍利昼夜供养，独不降首于阿育王。王即举四种兵到其池上，龙不出应。龙有威神，王亦不能得前。如是三往，不能得龙。‘所以威神并者，福胜我故也！吾今当大作功德供养三尊，以往取必得不疑也！’于是修立塔寺、广请众僧，数数不息。欲自试功德，便作一金龙，作一王身，着称两头称其轻重，作功德并称二像，龙重王轻；后复称之轻重衡平；复作功德，后王称日重、龙称日轻。王知功德日多，兴兵往讨，未至道半，龙王大小奉迎首伏，所得佛一分舍利者献阿育王，阿育王复兴塔寺广阐佛法。”

遇难，唯有一人，在飞机坠地时跳出舱门，竟从废墟残骸中安然地走了出来。网上有种说法，这个人平时经常做公益慈善，救助了许多流浪猫狗。或许正是这种功德，使他奇迹般地幸存下来。这架飞机上还有一位博士，依靠多年工作攒下的积蓄，准备居家迁往英国定居。登机后，他拍下一家五口笑容满面的合照，发在社交媒体上，然而仅仅一瞬间，对新生活的美好梦想，就随飞机坠毁而全部埋葬。人世间的种种因缘生灭，值得我们深入观察，看清之后，确实没有必要再起傲慢心。了知此理非常重要。

一般而言，平凡之人不太容易傲慢，而那些稍有学问、地位、财富的人，非常容易得意忘形。过去就有个别人，在没评上堪布、堪姆之前，性格还很好，然而得到那张纸壳子证书后，整个人立马摇身一变，连说话的语气、对人的态度，都完全不同了，这是很不应该的。就算你成了转轮王，那又如何？在这个世间，有功德的人多如繁星，如果真要比，我们会发

现自己是非常渺小的。

**众生心相续，我非现量见，
如何能断定，无胜我德者？**

众生的心相续，我们无法现量见到，既然如此，又怎么能断定，这世上没有功德胜过我的人呢？

有些人外表看起来非常普通，但实际上内在境界却极了不起。当初梅智巴曾被阿底峡尊者开除，谛洛巴形象上也只是个不起眼的乞丐，但他们相续中的功德，实际上远远超胜世人。相反，一个有名声、有财富的人，却未必是真正的具功德者。

佛陀曾说：除了我和像我这样的人，谁也不能衡量众生的相续。《十住毗婆沙论》中也说：“佛言与我等，乃能量众生……是故于此人，不应起轻贱。”确实，我们无法了解其他众生的相续，又怎能确定，在众人之中，自己是最了不起的？也许你眼下有一点

权力，有几分美貌，某些方面似乎比别人强，但千万不可小看那些穿着破烂、其貌不扬，甚至说话都语无伦次的人，他们之中，也许有佛菩萨的化身，也许有人将来会成就非凡。因此，大家不能轻慢任何人，应该永远对他人保持尊重。

今天内容比较多，前面讲得广了些，下面稍微简略一点。

**我具傲慢等，烦恼众过患，
随逐苦浪漂，生死轮回海。**

这个偈颂讲的是众生因傲慢等烦恼而漂泊轮回。我们正是因为具有傲慢和贪、嗔等烦恼的诸多过患，不断随逐痛苦的海浪，漂泊于生死轮回的大海之中。

众生从未有过真正的自由，全都身不由己地在轮回大海中漂泊。大海无边无际，一旦沉溺其中，处境极其可怕。不仅是大海，前段时间的洪水也非常可

怕。我看到一个视频，五六个人被洪水围困，最后幸好被一台挖掘机的铲斗救了出来，这种情况实属侥幸。而在轮回的大海中，要把沉溺者救出来，只有善知识的力量才能做到，其他方法都无能为力。总之，如果被傲慢等烦恼缠缚，我们就会一直漂泊于轮回苦海，无法获得解脱。

**此德有为性，骤然依他缘，
可坏之有法，何故我增慢？**

这里讲的道理与前面类似：为什么不应产生傲慢？因为现有一切名声、财富等功德，本性上都是有为法——因缘具足时就会顿时呈现，因缘不具足时又会立刻坏灭。

你现在是一位三藏法师，不代表你下半生或下一辈子依然是。周利盘陀最初为何愚笨到连一个偈颂都记不住？他的前世本是一位精通佛法的大法师，但因为于法吝啬，不肯传授他人，所以才转生为愚钝者。

所以，我们有时候看到一些比较悲惨的人，会明白为何可怜之人也有可恨之处。比如今生沦为乞丐，其实是前世所造恶业的苦果；而今生地位尊贵，是前世所积福德的乐果。就像我乳转轮王，因为前世曾向佛陀供养了几颗豌豆，所以即生拥有统治四大部洲的威德。所以，任何功德都不会永远固定，皆是终将坏灭的有为法。《方广大庄严经》中也说：“是诸有为，皆当坏灭，如空中电，无暂停息。”一切有为法皆会毁灭，就像天空中瞬间划过的闪电一样，根本没什么可靠性。我们又何必为之增长傲慢呢？这是完全不应理的。

在我们藏地，早年录音机等小电器刚出现的时候，大家都觉得特别稀有，谁有一台就特别有面子，拿着到处炫耀。记得上世纪六七十年代的时候，有人买到一支长长的手电筒，装在袋子里随身背着，在别人面前显摆，就像背了杆枪一样。我们学院前年发的大号转经轮，有些人刚得到后，好像很得意，也这样

天天背着。后来人人都有了，也就显得寻常了。当初法王有一辆价值六万元的“拉达”牌汽车，一次乘着它到紫青山沟里耍坝子，我和慈诚罗珠堪布都觉得这车很不错，还特意在车旁合了个影。在我出家前，那时候人们刚刚开始骑自行车，每当大家出去玩，也会专门在自行车旁拍照。现在看来，这些行为都有点可笑，但在当时的环境下，这样的虚荣心确实是存在的。

所以，生傲慢心，其实是不了解有为法的真相。一旦发现你所骄傲的东西根本立不住脚，骄傲自然也就无从生起。我读中学三年级时，有人送了我一块手表，当时手表比较少见，我心里很得意，经常露出手腕给别的同学看。后来才知道，当时很多人心里都对我有不满。现在很多人也有同样的心态，买了一辆好车，买了一套大房子，就容易傲慢，忍不住去人前炫耀。其实这些都没什么了不起，只是有为法而已，生不带来，死不带去。

人熏功德如，芝麻熏花香，
掺杂有漏垢，我有何可悦？

人既可以熏染功德，也可以熏染过失，就像芝麻，以鲜花来熏就香气馥郁，可如果沾染了不净之物，也会臭不可闻。我们的功德中掺杂了许许多多漏的垢染，又有什么值得自满和得意的呢？

当年法王讲解这部法时说过：我们现在就算有一点点功德，也是杂染了诸多烦恼的，不可因此滋生傲慢心。¹⁹ 确实，有些人总以修行者自诩，但真正坐禅又能安住几个小时？有些人觉得自己学问很高，那五部大论能否全文背诵？《大藏经》的义理是否已然通达？观察自己相续时，其实不足之处还有很多。

现在有些名人也十分傲慢。我以前在一些论坛

19 《智慧宝剑》：“我们有漏的智慧和功德中掺杂着许许多多的烦恼，就像是污秽的粪便混合着妙药，自己对此有何可满意的呢？一方面自己或许具有一点点功德，但当我们观察自相续时，贪嗔痴五毒烦恼就像乌云密布的虚空，自心甚至连安住一刹那也特别困难。想一想你在念经持咒的时候，自己的心能否远离散乱。可能有时生起贪心，有时生起恭敬心，有时生起无记心。故当自己稍微具有功德时，千万不要滋生傲慢之心。”

上，时常会遇到些知名的专家、明星，他们往往表现得非常自负，好像自己是全世界最了不起的人。其实他们只是在自己领域中，有一点小小的成功而已，跟佛菩萨的功德比较起来，根本微不足道。总之，我们要明白，自己相续中的所谓功德，还混杂着很多杂质，没有什么好傲慢的。

**种姓貌财等，功德上有上，
不可胜数者，观彼我最劣。**

我们觉得自己种姓、相貌、财富等各方面具有一些功德时，应该明白在这之上还有更高。正所谓人外有人、天外有天，比我们更具功德者数不胜数，真要去与他们比较，恐怕自己才是最低劣的那个。

你也许因为美貌而自负，但世界上比你美的人还多得是；你也许因为有钱而得意，但你的那点钱跟真正的富豪相比，完全不算什么。过去有段时间，人们流行让钱包鼓起来。有的人确实在里面装满了钱，而

有的人没有钱，就在里面塞上卫生纸，照样拿出来炫耀。有些人仅仅是买了台好一点的相机，就觉得自己档次很高。但其实如果真正见过世面，会知道比这好的还有很多。

当初我们修建寺院时，有人非常自豪：“我们的寺院是最气派的！”我说：“没什么气派的。你去看大城市的摩天大厦，我们的寺院可能还不值那里的一根柱子。”所以，人们往往稍有一点有漏功德时，就觉得自己很了不起。这其实是因为你眼界太小，不知道外面还有更大的世界和无数的具功德者。明白自己无法与之相提并论，心中的狂妄自然会熄灭。

**无过具德众，心尚住平等，
多过骄慢我，何傲当呵责。**

那些没有任何过失、具有众多功德的圣者们，在别人面前，心始终平等而住。我们知道，像释迦牟尼佛、观音菩萨这些圣者，有着相好圆满、具六十种梵

音等诸多不可思议的功德；我们也见过许多高僧大德善知识，修行极好、极具威德力。他们相续中功德巍巍，如须弥山，无量无边，难以衡量，但他们从来不会对人有丝毫骄傲、嫉妒、斤斤计较的心思。这样了不起的具功德者尚且如此，充满过失的我们，又凭什么心怀傲慢呢？这样的心态应当呵责。

然而，世人往往难以醒悟。正如明代小品文集《小窗幽记》里“中山美酒”之喻——这种美酒一旦饮下，就会一醉千日，但最终还能醒来；而世间人沉醉于名利声色的美酒，一辈子都醒不过来。²⁰ 所以，我们如果为了这些毫无意义的事而生起傲慢，那实在是很愚痴，比喝醉了酒还要可怕。

我们生活在世上，保持谦逊是很重要的。仲敦巴尊者就是这方面的一个典范。他是如此了不起的大

20 《小窗幽记》：“醒食中山之酒，一醉千日。今世之昏昏逐逐，无一日不醉，无一人不醉，趋名者醉于朝，趋利者醉于野，豪者醉于声色车马，而天下竟为昏迷不醒之天下矣，安得一股清凉散，人人解醒。”

德，但只要见到穿僧衣的人，不仅不会对他们指指点点，而且会表现得特别恭敬谦卑。所以，如果你是在家人，要向尊者学习，尽量观清净心、修无常法，少说他人过失。如果发现自己相续中有傲慢生起，要努力将其摧毁。

在佛教徒中，也不乏五毒炽盛之人。有的人一边拿着念珠，一边攻击自己对手的种种过失；有的人贪心、嗔心、嫉妒心都很强烈；有的人稍有一点优势，就不断炫耀：“我的声音特别好听。”“我有的是钱。”“我老公是做大生意的。”“我家亲戚是当官的。”……好像吹嘘别人，自己也能沾光似的。从一个人的语言中，可以看得出他修行如何。好的佛弟子，不会言语高调、夸夸其谈。

要坚持、要自信、要开心

所以，建议大家尽量多学一些佛法。我刚翻译

出的《莲师修法心语》中，就有许多极其殊胜的修行教言，可以有效对治烦恼。作为当代的佛教徒，认真学习佛法义理，是非常重要的。我们也会通过考试等各种方便方法，来提升大家的信心和动力。我之前讲过，出家人最好不要离开僧团，否则道心容易遭受违缘；在家佛教徒，也应尽量跟随善知识和善道友共同学习。大家最好坚持每天听一堂课，或是一周听两三堂课，不要间断。以前讲法的音频，应该也够大家听十年了。所以，你们也不一定非要去到某个道场，在各自的地方安住下来，也可以好好学习。这样坚持下去，到了一定时候，相续自然会有所改变。

此外，我还想提醒一点：大家不必太过自我苛责、自我贬低、产生自卑心理，比如总是觉得自己烦恼深重，这种心态不可取。我们已经学了这么多法，听了这么多课，应该建立起一些自信，这是很重要的。如果缺乏自信，就容易受身边环境影响，自己的心会慢慢低落，最后连头都不敢抬起来。这样下去，

只会把自己毁掉，这是很可怕的。

因此，在修行过程中，大家一方面要开心起来，因为我们已经遇到了百千万劫难遇的正法；一方面要趁着自己还算健康、各方面因缘具足，在这时候，要尽量把法融入自心。

同时，大家最好不要在供养上花太多精力，对于修行人而言，财供养不重要，法供养才重要。所以，应当围绕有意义事来下功夫。

第6课

2025年7月12日

今天讲《摧魔智剑》的最后一堂课。

前面讲了对治贪心、对治嗔心、对治吝啬、对治嫉妒，现在继续讲对治傲慢。这五种烦恼，于每个众生的相续中无处不在，因此，我们的对治也应当无孔不入。什么时候发现，就什么时候当下根除，这非常重要。有些道友平时断除烦恼，主要依靠大圆满、大手印，或是禅宗明心见性的窍诀来修持，这确实很殊胜。而在这部论中，我们主要是用智慧宝剑深入剖析，从而斩断五种烦恼花箭，乃至同时斩断八万四千烦恼。当然，我们作为凡夫人，要立刻做到可能没那么简单，但只要努力不懈，必然能收获成果。

**因以微功德，贡高而自满，
多过住我心，何不视极劣？**

我们常因自己的些微功德，便开始贡高傲慢、骄傲自满。比如有一点财富、名声、学问、辩才或某些特长，就自以为很了不起，于是说话语气变了，走路姿势变了，待人的态度也变了，做任何事都是趾高气昂的样子。相续中一旦生起了傲慢，整个人都会膨胀起来，变成另一副模样。如果微小的功德就能使人变得贡高我慢，那反观过失，又该如何？我们的相续中，其实存在许多过失，除了贪嗔痴等烦恼以外，还有诸如脾气暴躁、性格恶劣、心量狭隘等各种各样的缺点。每个凡夫人身上都有数不完的毛病，既然如此，为什么我们不对自己生起鄙夷之心，看看自己有多么低劣，为此感到惭愧呢？

这是一种以理观察的方式——如果有功德就可以傲慢自大，那有过失岂不是也该自我呵斥？既然我们

确实有很多烦恼和毛病，凭什么还这样傲慢呢？

前面讲过，看看观音、文殊这样的大菩萨，虽然具足不可思议的功德，心却始终平等，不会有丝毫傲慢。如果觉得佛菩萨离我们比较遥远，那就看看那些了不起的高僧大德，还有我们身边精进调柔的出家人和居士，他们越是具有功德，就越是隐而不露。世间也同样，匮乏虚弱者，才喜欢张扬炫耀；而富足强大者，往往韬光养晦，从不显露锋芒。正如萨迦班智达的格言：“麦秸漂于水面上，宝石沉没于水底。”越是肤浅愚痴之人，越容易拿自己的微小功德向人炫耀。

所以，如果我们会因一点功德而心生傲慢，那为何不因诸多过失而自我批评？现在大部分人，别人有一点点过失，就要用放大镜不停挑剔，而自己有天大的毛病，却浑然不觉。正如藏地的俗话：“别人脸上有小虱子都能看到，自己脸上有大牦牛却发现不

了。”凡夫人都有这样的毛病。这个偈颂讲得非常在理。

**慢垢若全无，尔时我殊胜，
如此具我慢，有谁较我劣？**

如果相续中傲慢的垢染全部荡然全无，我才称得上殊胜。那个时候，我才算有了“傲慢”的资格，因为没有傲慢，就是一种很大的功德。然而实际情况并非如此，傲慢的过失依然在我相续中明显存在。稍有一点微不足道的功德，内心就抑制不住地生起骄傲。在这世上，还有谁比如此傲慢的我更恶劣呢？这样的我，实在很可悲。

如果我们可以断除傲慢、嗔恨等烦恼，那确实值得“骄傲”。许多前辈高僧大德，相续中没有丝毫烦恼，但他们待人依然谦逊、温和，从没半点粗暴言行。如果你也能真正达到这种境界，“傲慢”一点也是可以的。

正视你自己，停止自我 PUA

寂天论师在《入菩萨行论》中说过：“亦莫因慢修，无慢最为宜。”我们在修行中，不应掺杂傲慢，没有傲慢的污染，才是最好的修行状态。当初学习这个颂词时，我们讲过要分清傲慢和自信的差别。有些修行人特别容易惭愧，总觉得自己不行，开口总是：“弟子很惭愧，修行特别差，真是又可怜，又可笑。”这样过度地否定自己是不对的，应该把自信心正确地树立起来。现在有些佛教徒，一谈起修行就叹气：“唉，我真糟糕、真惭愧。”总是给自己负面评价，把自己贬得很低，动不动就自我呵责，这其实是有点过分的。

我们就算没有按照经论中的要求，做到完全如理如实、依教奉行，但至少一直在不断努力。现在虽不像原来那样可以集体学习，但大部分人都没间断个人的闻思修行，这一点你们做得很好。个人修行，本来

也是被允许的。但有些人，不管听了多少课，修了多少法，一开口总是惭愧、自责，其实也没必要这样。虽然大家没有前辈大德们那样苦行、静修的机会，但比起城市里的芸芸众生，已经算是很努力了。拿我个人来说，虽然较之过去那些了不起的修行人，确实有天壤之别，但我在自身能力范围内，始终尽心尽力，从未散乱过。所以，大家平时不必过度谦虚，否则也会带来一些问题。

这段内容思辨性很强，看似有种逻辑上的矛盾感——没有了傲慢，才值得傲慢；而心怀傲慢，则不该傲慢。其中的微妙，需要有一定思辨能力才能体会。现在很多人不会深入思考，因为从小接受的就是填鸭式教育——老师讲什么，就只会记什么，没有自己的思索、辩论和观察，这种方式不利于开发智慧。教育应该是开放性的，鼓励学生从多方面去思维，才能令心智真正发展，提升逻辑与判断力。印度和藏地的历代大德，在因明和中观的研究中，就体现出极

高的思辨水平。古希腊的哲学家，也有类似的理性传统。可惜现在古希腊的哲学体系没有得到广泛的弘扬。如果这种思辨方式深入人心，大家就不会仅是简单接受灌输进来的知识。

我们学院有些班级也存在类似的问题，为了不让人留级，法师考试时喜欢“放水”，甚至提前划好范围押好题，最后班里一个个分数都很高。表面上看，大家是皆大欢喜了，但不见得真正学得扎实。结果，一些管理宽松的法师很得人心，而那些要求严格的法师，就不太招人喜欢。这种现象也值得我们反思。

师徒≠师生，小心角色错位

在僧团之中，有些人把法师当作普通老师来看待，以世间学校的师生关系来相处，这是不对的。从传承佛法的因缘上讲，你们彼此是师徒关系。只要法师给你传讲过任何显宗、密宗的佛法，你就应该将其

视作自己的上师来尊重。这样做对你没有损害，只会
有很大利益。然而现在很多人心态完全不对，不像古
德们求法时那样，只要从某位法师处得过一点法，就
视为上师，感恩敬重。

前几天学院举行考试颁奖典礼，慈诚罗珠堪布
在讲话中提到：堪布、堪姆们也应该考试，如果成绩
不过关，可以考虑淘汰。此言一出，台下大众纷纷鼓
掌，而坐在前面的堪布、堪姆们脸色不太好看。因为
他们日复一日给大家传法，而很多人此时鼓掌，似乎
是在赞同淘汰他们。我当时心想：佛法的讲闻，不同
于世间的学术研讨，师徒间的关系还是应当严肃一
点。当然，这并不代表法师们就要高高在上。你们讲
法时坐于高位，是为了表示对法的尊重。无论如何，
做弟子的应当恭敬传法者，我个人也一贯如此，对任
何给我讲过法、念过传承的人，我都由衷敬重。

我们的教育模式，应该遵循佛教的传统，而非

照搬现代学校的教育方式。虽然佛教的经院教育形式上与世间学校有类似之处，但也有很多不同的地方。关键在于我们内心要有信仰和恭敬。有信仰的闻法，与没信仰的闻法，是完全不同的。如果没有信仰的力量，法师教完你知识，你可能像世间学生那样不把他当回事，甚至冒犯他、批评他。在西方的教育理念中，这是很正常的。但是在我们的佛教中，弟子必须对善知识保持尊重和恭敬，这极为重要。所以，在弘扬佛法的过程中，大家应该特别注意这一点。

**无我 有为蕴，依缘执实有，
功德纵如海，我有何可慢？**

这个偈颂从较深的角度来讲解：本来无我——人我、法我皆不存在。但是由于色、受、想、行、识五蕴有为法的聚集，依靠这样的因缘，众生执著出了一个实有的我。所谓的我和我所，这一切法皆无自性，然而我们却将本来无我的真相错认为有我。就像石女

的儿子从未存在过，但是我们却执著他是真实存在的一样。

既然连我都是因缘和合的有为法，我的功德纵然多如大海，也不应对此生傲慢心。在经论中，常以大海比喻是众多，以天空比喻广大。为什么即使功德像大海一样多，却不应有傲慢之心？因为究竟来讲，我本身就不存在，一切有为法都不存在。既然连我都没有，我的功德、我的学问、我拥有的种种，又从何安立？其实都没有实质可得。这就像石女儿本不存在，谈论石女儿有多少功德，根本没有意义一样。

虽然在世俗中可以假立有我，但有为法的功德也不值得一提。这个道理大家要多思维，有为法皆是无常，无常的功德有什么可靠之处？你现在很有钱，不一定将来也有钱；你现在很好看，不可能将来一直好看；你现在位高权重，不代表未来不会掉下来。我们常常可以看到这类新闻：堂堂一国总统，转眼就被弹

劾、入狱；许多高官政要，得意时就突然落马。连这样的高位者尚且下场凄凉，那我们这些区区小民就更不用说了。所以，在这个有为法组成的世界里，千万不要因一点点功德就自满自大。

拒绝傲慢，更拒绝在使命前畏缩

我们道友整体而言还算不错，在学院的传统和风气下，大部分人都比较低调谦虚。尤其是真正有功德的人，从不对他人炫耀，更不会自我宣传有什么神通、境界。但也有少数人借他人名义来抬高自己，比如打着某某上师和学院的旗号来自我吹嘘、自我炒作。这种现象也是有的。

作为修行人，尤其是出家人，我们应该经常反思：要这些名声、财富，到底有什么意义？马鸣菩萨说过：“憍慢心若生，当自手摩顶。”意思是说，作为出家人，如果我们发现自己相续中生起了骄慢之

心，应该摸一摸自己的头顶，想想当初为何而剃发，为何披上这身袈裟。已经放弃世间八法，出家为僧，却以这样的身份来追求名闻利养，稍有一点功德就忍不住狂妄自大，这是非常可怕的。

我之前讲过，作为修行人，大家一定要把握自己修行的定力，尤其是在学院外。以前你在寺院之中、在上师面前、在框架之内，行为尚能如理如法，可离开这个环境之后，能否保持正知正念，能否如理闻思修行，能否一如既往地不断前进，这才是关键。

之前面对违缘时，我也叮嘱过各位堪布、堪姆：就算漂泊在外，也要尽量结伴学习，以讲经说法度日。不要一味游山玩水，也不能只顾修建寺庙、经营道场。有些事务虽然也是善法，但不能忘了自己的身份。讲经说法、度众利生，才是我们首要的家务事。

我曾在深圳弘法寺见过本焕老和尚，当时他已一百岁高寿。我对他说：“您现在一百岁，应该像虚

云老和尚一样住世到一百二十岁。”他说：“你也一样。”还嘱咐：“弘法利生是我们的家务事，要多做多。”一位百岁老人，心中一直装着弘法利生，真正将之视为自己的家务事。什么是家务事？就像每天煮饭、炒菜，是我们必须日日完成的事。所以，不管是堪布、堪姆、法师、辅导员，还是普通学员，都应当在这方面自我观察。到年底时，我也会做一些了解，看看你们每个人都讲了哪些法，听了哪些课。如果有人推说因缘不具足，我觉得也不太说得过去。就算只有两三个人在一起，也可以共同学法。即使没有外部条件，至少自己学习的机缘是可以创造的。

我们一方面不能有傲慢心，另一方面，也要敢于作为。对于应该做的，不要因为一些小小的顾虑，就把大的事业放弃。现在很多人遇到一点困难，就开始打退堂鼓，书也不背了，课也不讲了，修行也不修了。我前几天遇到一个居士，他也许是遇上了违缘，也许是受一些传言影响，本已做了很好的安排，却因

为一点点风吹草动，就把自己的计划推翻了。如果真有重大的违缘，我们可以灵活应对，但目前也没有什么阻碍。你的学修，既不违背国家法律法规，也不违犯佛教三乘戒律。在没有任何外力影响的情况下，却把自己绷得那么紧，我认为没有必要。如果一直这样紧张下去，永远不会有前进的机会。

我们知道，这个娑婆世界本就是一个有诤的环境。在这样的人世间，你要寻找一个如极乐世界般寂静安宁的国土，几乎是不可能的。我自己就是从各种违缘和挣扎中一路拼搏而来，世间人也在为了事业、家庭而一直努力奋斗。所以，我们在不违背世间规则、不违背佛法戒律的前提下，也不必无谓恐慌，做什么事情都畏首畏尾。

有些道友特别胆小，凡事都要去打卦、算个命，这说明对佛法信心不足。如果你们真有难题，偶尔打卦是可以的，但不要大事小事整天打卦——今天

能不能出门？路上会不会遇到违缘？吃饭会不会噎着？这种情况下你应该观察自心。如果你总是心里没底，反而需要一点“傲慢”。

**有慢等期间，知己最卑下，
当如温良马，敬众护威仪。**

只要我们相续中还存在傲慢等烦恼，在此期间，就应当知道自己是卑下的。“等”字里包含了前面分析过的贪心、吝啬、嗔心、嫉妒这些烦恼，这五种烦恼只是众多烦恼的代表，就像一个团体中最大的带头人，后面还有很多其他成员跟随。所以，当这些大烦恼在我们心中盘踞之时，我们应该清楚认识到，自己实在卑微低下，不应妄自尊大。

当然，这一点与西方文化有一定差别。在西方观念中，我们视为五毒烦恼的情绪，他们会赋予其一些可取的正面价值。比如，贪心被视为认为追求不懈的进取心；嗔心被视为反抗的勇气；吝啬被视为对私

有财产的保护意识；嫉妒被视为竞争的动力；傲慢则被视为自信——在现代价值观中对这些情绪的解释，其实一定程度上是在偷换概念。真正的正面品质，在佛教也是值得认可的，但自相的贪、嗔、吝、嫉、慢等烦恼，这确实是有害的负面情绪。如果不把这些有毒的烦恼从心中清除，它们一定会开出毒花，结出苦果。所以，只要我们心中还有这些负面情绪，就远离了高尚，只能算作一个卑下之人。

因此，在五毒烦恼存续心中的这个时期，我们应该像一匹被驯服的良马一样，谦恭待人，护持威仪，绝不能放任自流、为所欲为。很多人可能没见过真正的好马是什么样子。其实，骏马只要经过长时间的驯服，就会变得十分温顺，不论主人或是其他人骑在它背上，它都能平稳前行。这一点甚至胜过良犬，因为狗通常只认主人，不认外人。但骑过马的人应该知道，好马对任何人都能很顺从。虽然一些游客体验骑马时，旁边有人牵着扶着，但其实这些马已经驯好

了，不用怎么担心。在我小时候，牛和马是生活中不能离开的伙伴，以前我放牛要骑马，上学要骑马，买粮要骑马，搬家也要骑马。有时骑着马穿越重重山林，有时骑着马去找走丢的牦牛，有时还要参加赛马会。马对于我们牧民来说，就如同现在人们的代步车一样。许多古代的经论典籍中，都有关于马的比喻。

刚才讲到，作为修行人，我们应像温顺的良马一样，对众生保持恭敬，不能轻慢任何人。现在很多人总是见高拜、见低踩，这是很不合理的，学佛者尤其不能沾染这种风气。《长阿含经》中说过：“若有沙门、婆罗门，自恃种姓，怀憍慢心，于我法中终不得成无上证也。”我们在学修佛法的过程中，也经常强调这个道理：傲慢的山上留不住功德的水。一个人如果陷入傲慢自大的状态，就像罩在一件雨衣里，佛法的甘露雨滴无法渗透进去。同样，一个人如果对法不恭敬，对上师不尊重，对众生轻慢，不把他人放在眼里，佛法根本不可能融入他的相续。

傲慢有很大的过患。一个傲慢的人，是很令人反感的。然而这种人往往意识不到自己的问题，他们喜欢拿自己的长处跟身边人比较，稍胜别人一筹，就洋洋自得，目中无人，这其实是非常愚蠢的。

学西这些教言后，希望每个人都能反躬自省，令相续有所改变。前文已从多个角度分析了如何对治烦恼，比如，以逻辑思辨看破其无自性的本质，可以破贪心；思布施的功德，可以破吝啬；观老母有情的可怜之处，可以破嗔心；而上节课讲到的对治嫉妒，和现在所讲的对治傲慢，又有新的观察方式。

现实中，很多人都有傲慢自大的毛病，但真正看功德，其实他完全没有傲慢的资本。有些人成为了大领导、大老板，就变得颐指气使、盛气凌人；然而一旦地位滑落、生意失败，整个人就瞬间颓丧，变得极度脆弱。所以，人在高峰时不可傲慢；在低谷时也不必沮丧。很多因缘都在随时变化，好的不会一直好，

坏的也不会一直坏。表面风光，未必是福；看似困顿，未必是祸。万事万物背后都有错综复杂的因缘，大家应该明白。佛法中的道理，不仅关乎宗教信仰，更能指导我们如何做人做事。所以，希望大家尽量把所学的道理分享出去，自己能讲解固然很好，不能讲也可以推荐别人学习，让这些智慧给别人内心带来一些启迪，帮助他们减少烦恼痛苦，在生活中得到真实的利益。这是非常重要的。

五、归纳总结

以上我们已将五支烦恼花箭逐一分析完毕，下面是归纳总结。

**如是善观察，二谛定解中，
数数修习已，彻净显现执。**

前面讲了五种烦恼的对治方法。归纳而言，针对

每种烦恼，先要善加观察，在获得胜义谛和世俗谛的定解基础上，再数数修行，最终方能彻底清净对一切显现的执著。

这种方式非常重要。首先我们需要观察烦恼。以贪心为例，在胜义中，它如虚空一般了不可得；在世俗中，虽有所贪的对境、能贪的心和生贪者，但经过深入观察，这三者只是如梦如幻的显现而已。就像彩虹，我们虽能看到它在天空中显现美丽的色彩，但真正去寻找时，却根本找不到实体。

每一种烦恼生起，都可能扰乱我们的修行。这种时候，有些人习惯自我谴责：“唉，我为何烦恼如此深重，实在太糟糕了！”开始自暴自弃，甚至被负面情绪折磨得睡不着觉、吃不下饭。这其实是没有智慧的表现。真正有智慧的修行人，每当相续中生起烦恼，就会立刻用上所学的方法——从胜义中观察，烦恼远离四边八戏，如虚空般得不到丝毫实质；从世俗

中观察，烦恼的对境、有境和烦恼者本身，仅是如梦如幻的显现。

然而，这不是听一两次课就能做到的。烦恼从无始以来在我们相续中根深蒂固，很难立刻断除。就像得了顽疾，不可能吃一两次药就痊愈，必须一边压制症状，一边铲除病根，长期坚持治疗，才能逐渐恢复健康。我自己从2000年开始，每天都要吃一种治慢性病的西药。有时剂量大，有时剂量小，有时好几天忘了吃，就这样一直吃了二十五年，疾病还是没有根除。但我仍要继续吃药，因为一旦放弃，病情就会更重。我们的修行也是如此，要对治烦恼，必须反复观察、数数修习，这样坚持不懈，才有可能体悟到一切烦恼显现皆如梦如幻，最后相续中所有执著彻底清净，透彻无碍，这就是很好的成果。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》中也这样指出过：“未察执著平庸时，屡屡观察引定解，生起定解于彼

中，不散一缘而修持。”未经观察时会有凡庸的执著，对此要通过反反复复观察，引生对实相的定解；生起了定解之后，就要在定解中一缘专注地修持，这是很好的修行方式。

很多道友一直很喜爱听法，这是很重要的。闻法是一切修行的基础，否则就不能根除自相续中的愚痴。仅止于闻法也不够，还需以逻辑思辨反复分析、再三思维。思维之后，更要尽心尽力去修持。修行不是每天随便打坐十几分钟就可以，应该以观察修和安住修的方式，反反复复交替进行。这样坚持下去，烦恼就可逐渐断除。

下面的偈颂继续总结：

**空而依众缘，幻化轮回城，
未察悦意相，如幻而受用。**

世间万法本来皆空，但在空性之中，依靠种种因

缘和合，便现出了如梦如幻的轮回之城。在未经仔细观察时，这个幻化的轮回城中形形色色的现象，似乎都真实成立，确有显现。就如《中观庄严论》所说：

“未察一似喜，生灭之有法，一切具功用，自性知为俗。”

轮回的真相就是如此——空而显现。了知这个道理后，我们就可以像享用幻化之物一样，如幻地享用种种显现。就如看电影时，人人都明白影像背后没有什么真实存在，但依然可以尽情欣赏。电影虽然无实，但也会产生一定的作用。所以，修行人看待世界也应该像观影一样，明白一切在胜义中了不可得，在世俗中如梦如幻。尽管如梦如幻、无有实质，但轮回中的种种显现依然存在，这是不能否认的。

《大宝积经》有云：“若了一切法，皆同于幻化，是人则能现，百亿诸佛身。”了悟一切法都是幻化，这极为重要。大家多学一些中观论典，以及《大

圆满虚幻休息》等密宗典籍，就会对轮回的真相有深刻的认识——虽然万法在真实义中了不可得，但由于无明障蔽，众生被各种烦恼缠缚，不能现见真相，我们便暂时在如幻的显现中如幻受用。

正因如此，很多修行人不论面对怎样的现实，都不会太执著，因为早知一切背后都没有任何坚实的存在，何必去较真？但世间人不这么看，他们对现实的认知非常固定死板，所以总是焦虑不安、患得患失。为了得到一点地位、财富，或感情，想尽办法拼命争取，得不到时，就忧愁万分、痛苦不已。其实，如果真正懂得本论中观察烦恼的方法，特别是中观的道理，我们在生活中就能自然放松下来，不会绷得那么紧。虽不能像安住于梦光明中一样，仍要应对现实的工作、生活，解决衣食住行的刚需，但通达了这些道理后，至少可以让自己活得淡定、轻松。有了这样的人生态度，你就不会在为得失、苦乐而执著。在夏日花园中享受舒适安逸时，你能清醒地知道这是如幻显

现，自性并不成立；在遭遇违缘或身陷困境时，你也不会焦虑、崩溃，能够泰然处之。这才是生活中真正的松弛感。

这种心态对焦虑、抑郁的现代人尤为重要。很多被心理问题困扰的人，如果接触到中观的道理，也许能大大受益。当然，就诊、服药、持咒、禅修，对治疗心理障碍都很重要。如果真正通达了空性法门，破除实执，那时候面对这个纷纭的世界，就像老人看孩子们玩游戏一样，虽然看得清晰在目，但心不会随游戏中的悲喜而动摇。

所以，我希望大家不管在哪里，不管有多忙，都尽量每天听一点课或学一些经论。这应该不难做到，关键在于能否长期坚持。现在这个信息时代，一打开手机，就有海量的视频、音频、图文吸引你的注意，大数据会针对你的喜好给你推送内容，让你在迷幻的世界中深深沉溺，这是很可怕的。所以，虽然我们有

时为了跟上世界的步伐，有必要接触各类知识和资讯，但千万不能耗费太多时间，散乱于虚幻的信息洪流中，否则自己的修行是不可能进步的。

以上是对本论内容的总结。接下来的内容点明了这部论的主题——摧毁四魔的智慧宝剑。

可惜这次我没来得及梳理科判，否则分析科判会很有意思。

**文殊大慧光，明咒明灯光，
心中明现时，焚尽密林障。**

这个偈颂将文殊菩萨的大智慧比喻为光芒，这种智慧之光可称为明咒，也可称为明灯光。正如《心经》中把般若波罗蜜多称为大神咒、大明咒，整部《心经》也可视同一个大咒语。同样，由文殊菩萨智慧之光中流露出的上述教言，就是一种明咒，也是一道明灯之光。这样的明咒和明灯光在我们心中显现，

一切由贪心、嗔心、吝啬、嫉妒和傲慢等烦恼组成的障碍密林，统统都会被焚烧殆尽。

和文殊菩萨的智慧结上缘，这对我们极为重要。我之前讲解《修心孔雀灭毒》时，介绍过我在将近四十年前写的《五台山圣地记》。当年法王带领大众朝拜五台山的过程中，我们心中时刻忆念着文殊菩萨的智慧光明。五台山相关的诸多公案和历史，都与文殊菩萨的智慧幻化有关，然而现在五台山的各种介绍资料中，几乎没有这些内容，大多是旅游攻略。所以，我希望有信仰的人，不仅看到外表的庄严，更能对文殊菩萨生起至诚的信心，依靠他的加持，遣除相续中的无明黑暗。因此，在书中，我引用了很多有助于与文殊菩萨结上善缘的教证和公案。历代前辈大德，都非常重视朝拜圣地，并由此得到智慧加持，这是非常重要的。

大家一方面可以通过朝拜圣地，与文殊菩萨结

缘，一方面，也应该经常念诵文殊菩萨的心咒“嗡阿 Ra 巴匝那德”。法王早期的弟子们，基本上人人都发过愿念一亿遍，但法王也开许，如果实在念不完，持续参加文殊会供，也可达到同样效果。我们很多人虽然没有圆满一亿遍，但也通过会供与文殊菩萨结上了殊胜的因缘。总之，大家一定要依靠文殊菩萨的智慧光明，遣除相续中的无明黑暗。我相信，只要你们真诚祈祷文殊菩萨，或者麦彭仁波切、法王如意宝等文殊菩萨的化现，依靠他们的加持，只要因缘聚合，必能获得斩断贪、嗔、吝、嫉、慢等烦恼的力量。这一点是许多授记中记载过的。

接下来讲摧毁四魔的道理。

**文殊勇识尊，大悲化慧剑，
斩魔五幻术，我执烦恼魔，
此后不复生，昔有无余迹；**

文殊菩萨也叫文殊智慧勇识，法王如意宝就有

许多“文殊智慧勇识”的法门和灌顶。所谓勇识，就是利益众生的勇猛之心。这样一位尊者，手中持着大悲所化的宝剑。为什么这把剑是大悲化成，不是智慧化成的呢？因为文殊菩萨首先对无量的悲苦众生起了无缘大悲心，正是由这种大悲心，才化出了智慧宝剑。宝剑虽是武器，但与世间的武器截然不同。现在全世界各个国家不断研发、制造各种武器，大多是为烦恼所驱使：有的是因嗔心，想消灭敌人；有的人是因贪心，想售卖军火牟利；有的是因嫉妒心，见他国拥有核武器，自己也必须拥有；有的是因傲慢心，为了彰显国力而耀武扬威。人类生产武器，掺杂了太多负面的心态，而文殊菩萨全然是因为悲悯众生，为了断除他们的无明，才举起宝剑。

这把智慧宝剑，能斩断魔的五种幻术，将四魔全部消灭。四魔中第一个是烦恼魔，此魔由我执和我所执而生。前面我们已经讲解过如何断除贪、嗔、吝、嫉、慢这五大烦恼，只要以此方法将烦恼魔斩灭，它

就永远不会再生，连一点原来的痕迹都不复存在。藏文中的原意是连烦恼的尸体都没有，但在汉文中这样表达可能不好理解，所以我翻译成没有痕迹留下。

大家通过前面几节课的观察，相信已经知道如何才能将烦恼魔消灭，直至毁尸灭迹。

**于真实性中，若以诛法诛，
如毁三脚架，摧灭天子魔；**

第二个是天子魔。如果在真实性中，以前述对治烦恼的方式降伏了烦恼魔，那就如同将三脚架的一支脚毁坏，其余两支也无法继续支撑。三支脚需要互相观待、依存而立，烦恼魔和天子魔、蕴魔、死魔也是互相观待的，所以，当烦恼魔被消灭后，天子魔也会随之消亡。天子魔通常指他化自在天的魔王波旬，他终日以贪嗔等烦恼扰乱众生。一旦斩灭烦恼魔，天子魔就像三脚架毁坏一样，再无立足之地。

**如种焚无芽，灭除蕴之魔；
如油尽灯灭，死主魔灭亡。**

就像种子被烧坏，不可能再生苗芽，如果烦恼魔和天子魔都已灭除，蕴魔也无从产生。众生本来无我，但因色、受、想、行、识五蕴积聚而感受种种痛苦，这就是蕴魔。因为有了天子魔、烦恼魔，所以五蕴相续不断，一直存在；而只要这些魔被消灭，蕴魔也自然会消失。此三魔如果都已灭尽，那就像灯油烧尽后灯火熄灭，最后的死主魔也就自然不复存在。死主魔就是死亡，如果五蕴、烦恼和外在的魔王波旬都不再实存，哪里还会有真实的死亡呢？所以，依靠智慧宝剑，四魔都可断除。

华智仁波切曾在木雅地方的拉哦塘修行，在一处极为凶险的尸陀林中实修了一夜，当时有很多非人鬼神前来侵扰。华智仁波切便猛厉祈祷上师，依靠这种祈祷，不仅令所有魔众当下消失，还获得了大圆满密

意的确信量。后来他向上师钦则益西多吉禀报此事，钦则益西多吉印证：“你已经顿断了四魔！”华智仁波切自己也说过，从那之后，他的相续中确实不再产生烦恼。可见，在我们的传承中，对上师的信心和祈祷是非常重要的。仅有身体和语言的恭敬是不够的，更需以至诚的信心得到上师的加持。真正得到了加持，利根者就能迅速摧毁一切魔众。

据说，华智仁波切依靠特殊的神变四处云游，曾在道孚木雅一带的甲拔寺附近山洞中撰著过教言。1986年我跟随法王去过那个寺庙，一行人黄昏时才到达，而且只待一个晚上。当时齐美仁真堪布和我很想寻找那个山洞，打听到它就在从寺院眺望可见的一片森林里。当时我们未经考虑就出发了。然而，天黑之后想找到一个山洞是极困难的。当时四周漆黑一片，我们什么也看不见，只能在陡峭幽深的山林间不停攀爬，久久没有任何发现。那时正值严冬，地上结着暗冰，身边处处有悬崖陡坡，脚下每一步都很危险。我

俩只好用披单拧成一条绳子，拉住对方，互相扶助而行。有时我滑下去，他拉一把，有时他滑下去，我拉一把。就这样走了很久，直到午夜，还是没有找到。山间地势险峻，上去下去都很困难，于是我们决定先就地休息，等天亮再行动。我们睡在一棵树下，夜里特别冷，冻得人睡不着，接近黎明时，我们才勉强睡着。一觉醒来，发现天已大亮，我们担心离队太久，只好急忙返回。回到寺院后，才知道法王已经出发，而其他人正四处寻找我们。那个年代没有手机，无法通信，失联是很麻烦的事。

本来我俩心想，去华智仁波切住过的山洞里实修一次，也许能摧毁自己的魔障，那一定很有意义。结果挨了一晚上冻，也没能找到那个山洞。现在每次路过那附近，我都会有些遗憾。时间已过去快四十年，那个山洞还是没有找到。不过我们至少知道，在木雅的另一处地方，华智仁波切通过修行，真正摧毁了四魔，钦哲仁波切也曾对此赞叹过。

**尔时摧四魔，勇士狮奋迅，
断绝轮回流，恒常无畏行。**

当真正摧毁四魔之时，修行人就获得了了不起的威德力，成为狮子奋迅般的大勇士——狮子一旦抖擞奋起，就可威慑四方，彰显群兽之王的气势。修行人如果真正通过前面的方法观察烦恼、生起定解，并得到一定的修行境界，内外的各种魔众便无机可乘，就如野兽中的狮子王，谁也无法对它施加危害。到了这个时候，轮回的流转就此断绝，修行人便能恒常无所畏惧、自由自在而行。此时世界上所有外在的魔众，也都变成了你的护法神。米拉日巴尊者也说过：“若识心性本空寂，魔军顿成护法神。”如果你认识了自己的心性，本来是空性寂灭，所有魔军都会顿时成为你的护法众，那个时候确实就不会再有任何畏惧了。

真正的修行人，世间一切违缘障碍，都无法危害他分毫。为什么呢？因为危害必须建立在我执存在的

前提之上。如果通达了我不存在，那别人的加害，也就像朝空中射箭一样，没有着力之处。所以，只要我们通过修行，斩断了轮回的相续，就能逍遥自在、永无畏惧。因为所有魔众此刻都已消于法界，不会再造成任何危害。

下面是一个总结句。

摧魔大阵门，善巧慧光道。

这部法是摧毁魔众大阵的门，对我们的修行非常重要。只要进入此门，我们确实能够对抗昔日恐惧的魔军阵营，有希望将其彻底摧毁。此法既有善巧方便，也具智慧光芒，是极为殊胜的道。大家对此一定要重视。

之前我建议过大家，尽量把这部论背下来。我在翻译和传讲的过程中，常常觉得每一个偈颂都特别殊胜。如果我现在还年轻，人生还有很多时日，我一

定会去背的。刚出家时，我在这方面就很有热情和动力，每当遇到好的教言，都会尽力背诵、尽力通达，但现在没有当时的劲头了。不管怎样，大家能把这七十个颂词背下来最好，实在不行，可以选一些具代表性的内容来背。可以分别从对治每一种烦恼的部分，找几个最关键、最犀利的偈颂背下来。

这样建议，是因为我们每天都要与这五毒烦恼作战。修行是个辛苦的过程，很多人本想好好去修，却一会儿被贪心扰乱，一会儿被嗔心打断，各种烦恼轮番袭来，不得不时刻面对挑战。我读小学时就有这样一个同学。他的名字我就不提了，免得传来传去不太好。他内心很勇敢，但力气比较小，今天跟这个孩子打架，明天跟那个孩子打架，每天都被人打倒，虽然奋力搏斗，但要取胜却十分困难。很多人就是这样，今天跟嗔恨作战，明天跟贪心作战，疲于应对，非常苦恼。但如果我们有了对治烦恼、认识心性的窍诀，就不再会受这些烦恼影响，从此变得从容自在。有些

修行人内心淡定，修到了一定境界，他们看上去活得十分轻快，什么都看得开、放得下，没有普通人的敏感和痛苦。这样的人，且不说来世的解脱，在即生中就已经非常快乐了。

**正语开显善，祈愿诸众生，
战胜四魔已，成文殊金刚。**

上述正理的话语，已开显了对治烦恼的各种道理，作者以此善根回向所有众生，祈愿众生战胜四魔，最终成为无法摧毁的文殊金刚，与文殊菩萨和金刚上师们无二无别。如果我们通过修行真正得到了这样的成果，那确实很有意义。

六、后记回向

此共同修心深要，乃麦彭南巴嘉瓦于土虎年（1878年）十月初四撰写。愿尽虚空界的刹土，遍布黄色花丛

的美丽花园，有着无量的庄严点缀，伴着错落交织的祥瑞。愿吉祥！

译于孔雀灭毒林河畔之威猛莲师宫

2024 年 10 月 6 日

这是最后的结文。这部论是麦彭仁波切于 1887 年土虎年十月初四撰写的。仁波切 1846 年降生，1912 年示现圆寂，当时应该是 32 岁。

作者为整个世界祈愿：“愿尽虚空界的刹土，遍布黄色花丛的美丽花园。”我们也希望听闻这部法的人都能生起智慧、断除魔障。

法王如意宝在 1999 年讲过这部论，前面广讲，后面较略。我当时同步翻译，次年有些道友整理出讲记，名为《智慧宝剑》。一晃眼已过去二十五年了，现在读起来还是很有感觉。法王讲这部法是已经六十多岁，但大家应该看看法王讲解得多么精妙生动。这篇讲记收录在《麦彭仁波切零散教言》中。没信心的

人对这样的内容可能没有特殊感觉，但如果你具足信心，会发现法王的金刚语很贴近现在的生活，特别有意思。我看过以后引起了许多当年的回忆，法王曾对这部法如此重视，我有幸得到此法，当时就很想翻译，然而直到二十五年后才最终实现。因缘有时候确实不可思议。法王当时还讲解过无垢光尊者的零散教言，其中也有很多非常殊胜的内容，包括一篇启发出离心的文章，当时我也特别想翻译。

这次终于把《摧魔智剑》翻译圆满并给大家讲解了。当初麦彭仁波切写下此论后，回向整个刹土如同黄花遍地的花园。我最近正好在研究蒲公英，在藏地这种花有黄色，也有白色，可以用来配茶、入药。不知道麦彭仁波切所说的黄色的花，会不会就是蒲公英？不论如何，仁波切祝愿尽虚空界的刹土，遍布黄色花丛的美丽花园，有着无量的庄严点缀，伴着错落交织的祥瑞。愿吉祥！

本论于 2024 年 10 月 6 日译于孔雀灭毒林河畔之威猛莲师宫。

这部法已经传讲圆满，特别感谢大家认真听闻。希望各位能将此法给他人结缘，为更多人带来利益。

〇〇 相关阅读

- | | |
|--------------------|----------------|
| ▶ 索达吉堪布全集 7 译作 | 《开启修心门扉》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 8 译作 | 《山法宝鬘论》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 11 译作 | 《教言合集》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 83 译作 | 《八十口诀注解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 77 课程 | 《开启修心门扉讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 78 课程 | 《山法宝鬘论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 79 课程 | 《〈修心七要〉耳传略释讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 82 课程 | 《修心利刃轮讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 85 课程 | 《苦乐道用讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 95 课程 | 《殊胜赞讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 96 课程 | 《初中末善语讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 97 课程 | 《教言讲解合集》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 104 课程 | 《智慧百论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 125 课程 | 《孔雀灭毒论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 128 课程 | 《摧魔智剑讲解》 |

