



优陀那经讲解

索达吉堪布·译讲

课程
129



南无本师释迦牟尼佛

THE UDANA SUTRA

优陀那经讲解

释迦牟尼佛·亲述

法救阿罗汉·结集

索达吉堪布·译讲

传讲日期：2025.7.28–2025.10.2

版本：2026年3月

目 录

第一卷

无常品

第1课 0002

第2课 0041

第3课 0074

第4课 0109

第5课 0145

第6课 0183

第7课 0217

爱欲品

第8课 0254

第9课 0291

第10课 0326

渴爱品

第11课 0371

第12课 0408

第13课 0451

不放逸品

第14课 0489

第15课 0534

第16课 0581

第17课 0620

第18课 0668

第19课 0711

爱著品

第20课 0743

第21课 0792

第22课 0836

戒律品

第23课 0879

第24课 0924

第25课 0965

善行品

第26课 1004

言语品

第27课 1047

第28课 1083

业品

第29课 1122

第30课 1161

第31课	1201

信心品

第32课	1237

第33课	1274

沙门品

第34课	1315

第35课	1355

道品

第36课	1391

第37课	1427

第38课	1464

优陀那经讲解

释迦牟尼佛·亲述

法救阿罗汉·结集

索达吉堪布·译讲

大悲摄受具诤浊世刹 尔后发下五百广大愿
赞如白莲闻名不退转 恭敬顶礼本师大悲尊

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

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，请大家发无上的菩提心！

第 1 课¹

2025 年 7 月 28 日

今天我们开始学习《优陀那经》。

「翻译及传讲因缘」

这部经典有不同的译本，有的从梵文翻译成其他语言，有的从巴利文翻译成各民族文字，还有的从汉语翻译成其他语言。这次我们学习的版本，主要由我从藏文翻译成汉文。在翻译过程中，由于时间有限，理解上可能存在一些偏差，如果发现有什么出入，欢迎大家提出。我们讲解时所用的颂词并非最终定稿，之后会进行修订。

¹ 由于特殊原因，堪布以汉语讲授这部法时，听众是喇荣的藏族僧尼。

2019年，我翻阅了这部经典的藏文版和其他译本。我认为在藏文直译汉文的版本中，这一版可能是最可靠的。这部经典的藏文版有九百多首偈颂，数量上与《入菩萨行论》相差不大。不过，当时我没有充足的时间进行翻译。

2019年5月11日，我从朵芒寺的旺度喇嘛那里得受了这部经典的传承。他是一位非常好的修行人，去年圆寂了。当时，旺度喇嘛念传承念得比较慢，我听了四个多小时。之后，我曾多次考虑翻译这部经典，但因缘一直未能成熟。今年，我终于开始着手翻译，现在已将前十二品翻译出来，也就是《优陀那经》的第一卷。接下来，我会边讲边译，逐步完成整部经典的翻译。

为什么我要翻译这部经典呢？因为有一定必要。宋朝有一位大译师名叫天息灾，他曾将《优陀那经》翻译成汉文，名为《法集要颂经》。我在对照天息灾

所译版本与藏文版时发现，两个版本前面无常品²和爱欲品的内容大多相同，但也存在一些差异。而且，天息灾的版本距今时间久远，某些方面理解起来有一些困难。

我还参考了汉传的《法句经》，这部经典有三十九品，其中前二十六品与《优陀那经》有许多相似之处。最初我曾考虑，如果《法句经》已经讲得很明了，就不再翻译《优陀那经》了。

另外，还有一部相似的经典叫《出曜经》，“出”即出现，“曜”指太阳，《出曜经》以比喻取名，意为起现智慧光芒的经典，其中涉及释迦牟尼佛时代的一些公案和缘起，也有学者认为这是《优陀那经》的另一个版本。

到了近代，根登群佩大师将南传巴利文版《法句经》翻译成藏文。后来有学者提及，这个版本的颂词

2 在《法集要颂经》中，无常品被称为有为品。

不是很全。

实际上，《法句经》在南传、汉传、藏传佛教中有不同版本，有的有九百个偈颂，有的是七百个颂词，还有的是四百二十个颂词。而我们现在的藏文版本大约有九百八十多个偈颂，被认为是全世界范围内较为可靠的版本之一。

在藏文大藏经《甘珠尔》中有这部经的原文。而在《丹珠尔》收录的论著中，有智铠论师对这部经典的注释，其注释中的偈颂基本上都能与藏文版经文相对应。前些时候，我仔细阅读了智铠论师的注释后，觉得翻译时若能对照其注释，应该不会有太大问题。尽管翻译过程中不可避免会存在一些出入，但整体而言，还是有把握的。

「此经在佛教中的地位」

为什么我要讲解这部经典呢？原因在于它在全

球佛教中占据着极为重要的地位。无论是在南传佛教还是北传佛教的经典体系里，它都被视作一切佛法的根本。

很早之前，有一位名为支谦的大德在《法句经序》中提到，这部《法句经》既是初学者循序渐进的入门途径，也是深入修行者探究奥义的宝库。在古印度，倘若初学佛者没有学习这部经典，就会被称作“越序³”，即逾越了佛法修学的正常次第。正因如此，众多大智者都认为这部经典至关重要。

在藏传佛教早期，这部经典同样备受重视。噶当派分为旧派和新派，其中新派是格鲁派的雏形。而旧噶当派又分为理论派与修行派，其中修行派尤其重视“噶当六法”。“噶当六法”包括慈诚罗珠堪布如今正在讲解的《菩萨地论》，还有《学集论》、《入菩萨行论》、《经庄严论》、《本生传》以及《优陀那经》。

3 《法句经》卷一〈序〉：“其在天竺，始进业者不学《法句》，谓之越叙。”

其中，我曾经翻译过《经庄严论》，并用了四年时间进行讲解，而慈诚罗珠堪布前两年讲解了《学集论》。在《本生传》与《优陀那经》中，有的内容讲述禅定，有的内容阐述行为，各自有不同的作用，总之，它们能让修行人的内心生起真正的信心。

“噶当六法”的讲闻传统，从某种意义上来讲，在藏传佛教中已经缺失了很长时间。我希望通过这次的讲解、学习，能够使其得以弥补和恢复。在讲解过程中，我会先诵读一遍偈颂的藏文原文，随后进行汉文的解说。

实际上，基督教的《圣经》、伊斯兰教的《古兰经》，以及佛教的《法句经》或《优陀那经》，被认为是全球三大宗教的根本经典。作为佛教徒，如果我们没有深入学习自己宗教的根本经典，是相当遗憾的。也有学者指出，这部《优陀那经》在佛教中的地位，类似于汉地儒家的《论语》，因此，有些人将其

称为“佛教的《论语》”。

大家或许知道《圣经》和《古兰经》在各自宗教中的地位。有人可能会问，佛教的《金刚经》与《心经》被广泛读诵，那为何将《优陀那经》称为根本经典呢？其实，根本经典应该容易被大众所理解，而《心经》和《金刚经》属于佛陀第二转法轮的内容，阐述的是极为深奥的般若教义，普罗大众理解起来有一定困难。从这个角度看，《优陀那经》无疑是佛教的根本经典，值得每一位佛教徒深入学习。由于大家对这部经典不太了解，所以我还是想在此专门强调一下。

在南传佛教的众多寺院中，尤其是在斯里兰卡、泰国、缅甸等地，僧人们均把《法句经》当作日常课诵内容，这一习惯类似于汉地佛教徒每日读诵《金刚经》或《心经》。

这部经不仅被认为是佛教的根本经典，也是最早

被翻译成西方语言的佛教经典之一。早在1855年，它就已经被翻译成拉丁文⁴，之后又被翻译成英文。如今，这部经典已被译成多种语言，广泛传播于世界各地。

在藏传佛教中，许多宁玛派、格鲁派的前辈大德，在讲解《大圆满前行》、《心性休息》或《菩提道次第广论》等论典时，经常引用《优陀那经》。大德们在引用这部经典时，多侧重于前几品，尤其是有关无常的部分，对后续部分的引用则相对较少。

「闻法宗旨」

这次学习时，我希望大家不要仅仅为了听课而听课，而是要深入理解这部经典的核心内容。经中的每一个偈颂都蕴含着极为精妙的公案和教言，若能将它们牢记于心，将对我们的修行和人生产生深远助益。

4 《中国佛教史》：“1855年，哥本哈根（丹麦）的学者维戈·福斯贝尔将《法句经》译为拉丁语。”

对于一些在家人，或是信仰尚未坚定的人而言，这部经典的教义是完全可以被接受和理解的。现代人常常热衷于追求高深的法门，然而，倘若我们缺乏坚实的基础，修行便难以稳固。高攀大法未必能对我们的相续有益，甚至可能会适得其反，最终导致南辕北辙、偏离正道。

因此，我们每个人都应当学习并弘扬这部经典。无论是南传、汉传还是藏传佛教的高僧大德们，都极为重视这部经典。尽管各个版本有所不同，在颂词数量上存在一定差异，但这部经典的核心教义，在全世界范围内的佛教修行者中，都获得了高度评价与重视。这便是我们学习这部经典的主要原因。

接下来，我们开始正式讲解《优陀那经》。

「经典名称的由来」

这部经典的藏文是“切德觉必措”，那为何叫

《优陀那经》呢？“优陀那”是梵文，在《藏汉大辞典》里，此经被称作“因缘品”。天息灾译师将其翻译为《法集要颂经》，法尊法师曾译作《集法句》，唐玄奘法师则把“优陀那”翻译为“邬陀南”，还有一些地方称其为《法句经》。然而，若从梵文直译过来，它的意思是“自说品”，也就是佛陀无问自说的经典。

其实，许多经典都是弟子提问或祈请后，佛陀才开始讲解的。例如，阿难、须菩提、迦叶等人请问后，佛陀才说法。这类经典的缘起，通常是由他人发问引发佛陀的讲解。而这部经典属于十二部经中的自说部，即佛陀看到某个场景或某种行为后，自己主动讲解、宣说的经典。

刚才提到，如果按照原意翻译，这部经典应该叫做《自说品》，“切德觉必”就是“自说”的意思，“措”则表示“品”。不过，若直接用“自说品”，

可能会让人不太明白它究竟是属于经典还是续部。以前有些大德将其翻译为《自说经》，但这也不太好懂。

其实，在佛经当中，像《阿弥陀经》《楞严经》《般若经》，这些经典的名字都是直接从梵文音译过来的。因此，经过考虑，我最终采用了梵文音译的方式，将其译为《优陀那经》。

进一步来说，我们可以将这部经典视作藏传佛教的《法句经》。如果以后需要做一些宣传或推广，可以将其称为“藏传《法句经》”，毕竟南传和汉传佛教也都有《法句经》。

以上是关于这部经典名称的由来，这些内容大家应该了解。

「结集者法救阿罗汉的故事」

这部经典属于佛陀初转法轮时的内容，由释迦牟尼佛亲口宣说，法救阿罗汉是其结集者。需要说明的是，此处所说的“结集”与传统意义上“佛教的三次结集”有所不同。

有些大德认为，法救阿罗汉在佛陀圆寂约三百年后才出生，是说一切有部的论师。当时，说一切有部有四位阿罗汉论师，世友、妙音、法救等人便在其中。但实际上，根据一些藏文资料显示，法救阿罗汉出生于佛陀时代，而说一切有部中的法救论师，只是与他同名，并非同一人。为何这么说呢？因为在法救阿罗汉还是孩童时，佛陀就曾见过他，并给予了授记，所以他应当是佛陀在世时的阿罗汉。

关于法救阿罗汉的详细介绍，今天我会把相关资料发给藏族堪布、堪姆，他们会将这些资料发给大家。藏文版《优陀那经》的注释中也详细记录了法救

阿罗汉的生平。

法救阿罗汉是舍卫城一户商主的儿子。起初，商人的妻子并未意识到自己怀有身孕，直到商人离家一段时间后，她才发现自己怀孕了。她害怕别人误解自己有不正当行为，于是决定将孩子隐藏起来。她告诉一位可靠的仆女，让其对外宣称自己生病了，不要对外人说自己要生孩子。

过了一段时间，孩子出生了，是个相貌非常庄严的男孩。她担心若继续抚养孩子，会被人误解自己道德有问题，便要求仆女在半夜将孩子丢弃在路边，希望野狗把他吃掉。

仆女于心不忍，便将这个孩子送到了皇宫门口。由于他前世行持过大量的放生，以此无畏布施的果报，他并没有被野狗伤害，相反，大象、马等许多动物都保护着他。

佛陀发现度化法救的因缘已经成熟，于是将这个孩子抱走，亲自交给了波斯匿王养育。佛陀预言，他将来会成为商主，并且会被佛法拯救。于是，佛陀将这个孩子取名为“法救”。

波斯匿王抚养法救一段时间后，一位商人听闻佛陀授记这个孩子将来会成为商主，便将他带回家中抚养。商人的妻子对收养这个外来孩子极为不满，毕竟家里原本就有三个男孩和四个女孩。她多次绞尽脑汁地想要伤害法救，先是企图用毒药毒死他，接着又把他丢到火中，还有一次将他放置在马厩里。然而，她所有的手段都未能得逞，反倒是自己的三个儿子相继离世。

商人在愤怒之下，将法救带到一个荒凉又恐怖的地方，在法救手上写下字，警告任何看到这个孩子的人：“他是断绝种姓者、毁坏福德者，应立刻将他杀死，如此便是积累福德。”商主这样做，或许也是不

忍心自己亲手杀掉法救。后来这位商主因吐血而亡。

后来，一位懂面相的人看到法救后，认定他很有福报。另外一个种姓的女子看到法救时，发现他手上有不吉祥的文字，于是，她将商人所写的文字改掉，换成了吉祥的话语，告知人们，这是个非常吉祥、有福报的孩子，还指引人们要好好地抚养他。

法救渐渐长大成人，当地的国王和其他人发现，他的手上写着：“谁见到这个孩子，谁就会成为商主，获得极大的福报。”后来，抚养法救的商主也离世了，临终前说法救可以成为继承人，并将自己的女儿嫁给他，等等。国王和其他人都把他当作是商主的儿子。他长大后，果然成为了商主，并且享受了很长时间的富贵生活。

之后，他内心生起了出离心，便在释迦牟尼佛的教法下出家修行，最终获得了阿罗汉果位。获得果位后，他感慨道：“我的生命是佛陀所赐，我是因佛法

才得以获救的，因此，我一定要弘扬释迦牟尼佛的教法。”于是，他开始四处搜集佛陀在不同场合所讲的法，最终成为《优陀那经》的结集者。

总之，“法救阿罗汉”这个名字是以此因缘而来的。

我刚才提到过，为何法救阿罗汉并非后来说一切有部的论师呢？这是因为在佛陀涅槃一百年之后，佛教内部逐渐分化形成了声闻十八部，其中有包含说一切有部在内的根本四部。而法救阿罗汉在佛陀时代就已降生人世，并且承担起了结集经典的工作。所以，根据藏文资料来看，说一切有部中的“法救”与这里所讲的“法救”，应当是两位不同的阿罗汉。

值得一提的是，不仅法救阿罗汉十分了不起，后来为《优陀那经》撰写注释的智铠论师，同样是印度的杰出智者。在智铠论师所撰写的注释当中，几乎每一段内容都能精准指明佛陀是在哪部经典里讲了哪些

话语，甚至能够追溯到具体的事件或场景，以及相关偈颂所对应的公案和出处。

虽然藏地噶当派也很重视这部经典，但相关注释中的内容却极为简略，基本上和科判相差无几，所能提供的信息十分有限。也正因如此，我在进行翻译工作时，主要参考的就是智铠论师的注释。希望在座的各位，每个人都已经得到了电子版。

接下来我每天可能会讲解六七个或者十几个颂词，你们应该要提前做好预习功课，如此一来，听课时自然就会比较轻松。我理解你们还有其他课程要学习，时间安排上会比较紧张。但大家要明白，时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总还是有的。而且，这部经中的内容与密法的窍诀不同，可以提前预习，而密宗的直指法是不能提前看的。

总之，大家还是应该提前做好准备，否则，若是在讲考时无法解释颂词，别人可能就会笑话。当然，

即便讲得不够好，这对自己而言也是一种压力和动力。实际上，我们的压力都是一样的，我天天讲考，你们也天天讲考。

接下来，我们开始讲《优陀那经》的经文。

第一卷

礼敬遍知佛，祈愿诸吉祥！

一般来说，在藏传佛教的论典里，诸多祝愿吉祥的语句往往被置于论典的后面部分。然而，这部经典的译师在论典的前面就加入了祝愿吉祥的内容。

此经是由嘎瓦拜则译师翻译的，他诞生于公元 8 世纪，正值国王赤松德赞统治的时代，属于藏传佛教前弘时期。

就藏传经论的译礼而言，对应三藏分类，律藏的译礼是顶礼遍知佛陀，这是因为律藏之中，详尽阐述了极为细微的因果关系，其精微奥妙之处，唯有佛陀凭智慧眼才能洞察；经藏的译礼则是顶礼诸佛菩萨；论藏的译礼为顶礼文殊菩萨。

也有另一种说法，鉴于这部经典归属于第一转法轮的范畴，所以采用顶礼遍知佛陀的方式。通过向佛陀顶礼，虔诚祈祷加持正在学习这部经典的人能够获得吉祥，祈愿佛陀赐予健康、快乐等。当下，很多人确实热衷于探讨健康、养生、快乐、长寿等话题。

其实，在前面就送上吉祥的祝愿会比较好，因为如果听众已经听得很累了才获得祝福，可能有人会觉得无所谓。事实上，我们生活在这个世间，的确离不开诸佛菩萨的加持护佑。观察西方社会，一些政要在演讲中常常会提及“上帝保佑你”。而作为佛教徒，我们在学习佛法的过程中，同样希望佛陀能够赐予我

们吉祥——既期望获得今生的福德，也祈愿来世能够往生清净刹土。

总之，这部法中祝愿吉祥的内容所在位置与其他经典有所不同。

佛自说经偈，我今广结集，

断除睡昏沉，欢喜心聆听。

无有提问者，佛陀自行宣说的经偈，如今由我广为结集。愿诸位断除睡眠与昏沉之态，以欢喜之心恭敬聆听。

刚才讲过，无人向佛陀发问，佛陀是依靠某种因缘自行宣讲了这部教法。这就如同有些诗学家，当他们来到河边、登上山，或是正在经历某件事时，往往会写下偈颂。法救阿罗汉将分散在各处的这些偈颂收集起来，整合成一部经典，为大家呈上这样的智慧盛宴。所以，希望每一位听众都能断除睡眠和昏沉，以

欢喜心聆听。

今天是第一节课，我刚才观察了一下，大家似乎没有困倦和昏沉的状态。可能有些人听得不太明白，也会有一点昏沉，但总体而言，大家的专注度不错，情况比我预想的要好。希望大家能保持这种专注，因为在听经闻法的过程中，大家的状态至关重要。如果你们状态良好，我也会尽力认真讲解；如果我讲得不好，或许是因为听者的精神状态欠佳，你们应该反思一下自己的闻法态度，毕竟这是我们互相影响的结果，所以不要怪我。（众笑）

听法时，首先要保证不打瞌睡，否则传承就断了，法也听不懂。即便我们精力高度集中，有时仍可能无法理解，更何况心思处于散乱、昏沉、困倦的状态，那时必然更加难以理解。

虽然这部经典的内涵不像密法或中观那样高深莫测，但其中的逻辑、细节和公案依然层层递进、环环

相扣。如果我们前面稍微走神或没有专注，后面就很难跟上，最终可能会越来越听不懂。我想，大家要是听得很开心，时间就会过得很快；要是听不明白，即便每天晚上一个小时的讲解，也会让人感觉时间无比漫长，甚至痛苦不堪。

你看，两千五百多年前，法救阿罗汉就曾认真为我们结集佛法，并告诫我们在听法过程中要远离昏沉和睡眠，以欢喜心来听闻。这种心态非常重要，正如《大圆满前行》中所说，要以欢喜心注视上师⁵。我们听法时，若一脸痛苦、愁眉苦脸，那又何必来听呢？

听课时，应当心怀喜悦，期望学好这部经典，并从中获得智慧。若能以这样的心态听闻，学习的状态和气氛都会非常好。

我们现场虽只有几十个人，但将来会有人通过音

5 《大圆满前行引导文》：“又如《本生传》中说：‘坐于极下地，当具温顺仪，以喜眼视师，如饮语甘露，当专心闻法……’依照此中所说，务必断除一切不恭不敬的威仪。”

频等形式来听法，听法时的状态依然十分关键。在听课时，每个人都应当认真记录关键的要点。虽然有智慧的人能把这些法义直接铭记于心，但中等智慧的人还是需要做些笔记。正如我们常说的“好记性不如烂笔头”，适当记录有助于加深对法义的理解。

这部经典值得我们每个人认真学习，希望各位以后能用藏语进行讲解。刚才一些堪布也提到，他们很早以前就读过这部经典，但之前的理解不够透彻清晰。如今有了注释，在理解和阐释时会更加清楚。

在藏传佛教里，一些经论缺乏详细的注释和科判，可能会让人难以理解，确实有些可惜。就像我前段时间讲过的《孔雀灭毒论》，它在藏传佛教中非常著名，作者达玛绕杰达也是特别了不起的修行者。然而，此论的注释少之又少，仅有一个简短的科判，几乎没有详细的解说。

同样，这部《优陀那经》除了印度智铠大师的注

释外，在藏地目前尚未发现其他详尽的注释。要是大家对印度注释不太习惯，读起来确实会有一定难度。就像我刚才讲的法救阿罗汉的故事，以及每个偈颂背后的公案，若不仔细研读，确实难以领会。在翻译过程中，我有时也需要花费很长时间才能理解其中的深意。

因此，我希望在座有智慧的人，将来能为《优陀那经》做一些藏文注解。毕竟，藏传佛教对经典的重视程度还有待提高。要知道，经典是佛陀亲口宣讲的，印度的大德们也极为重视，他们的许多论著中都有对经典的注释。相比之下，藏传佛教更多关注的是论典的注释，而经典的注释则相对较少。以前我在讲解《金刚经》《楞严经》《法华经》等经典时，发现有些内容若没有注释，就不太好懂。所以，希望大家能够重视经典的学习，为其做一些藏文注解，这将会带来极大的益处。

接下来，大家要认真听讲，这部经典的精彩内容即将正式展开。此经共有三十三品，其中第一品名为“无常品”。

无常品

一切智救主，大悲大能仁，
最后身之际，世尊如是言：

佛陀是救护世间的尊主，他怀有大慈大悲之心，能够战胜一切烦恼。世尊以最后有者的身份如是开示道——

我们现在所讲的是无常品。为何在一开始先讲无常品，后续再依次讲述爱欲品等等呢？这是有其内在次第的。因为在我们修行的过程中，无常观起着极为关键的作用。倘若我们能够树立起无常观，那么其他方面的修行必定能够取得成功；反之，倘若无常观学

不好、修不好，其他修行便难以顺利推进。

这是为什么呢？因为若缺失无常观，人就极易陷入常执，将世间万法执为恒常不变；一旦有了常执，各种烦恼便会接踵而至。在烦恼不断滋生的过程中，人就会造作恶业，而恶业必然会招致痛苦。

在每个人的修行之路上，无常观都占据着举足轻重的地位。倘若缺乏无常观，那与世间人就没有什么差别了。我们有时也会发现，一些堪布、格西，或者其他声名远扬的人，他们的言谈举止中似乎没有无常观的影子。在这种情况下，他们的修行往往也不尽如人意。

总而言之，没有无常观，就会产生常执，进而引发烦恼、造下恶业，最终只能承受痛苦。

对于修行人而言，在所有的法门当中，无常观至关重要。希望我们通过这次对无常品的学习，每个人

都能真正在内心深处生起无常观。正如噶当派前辈的教言所说，当无常观在心相续中生起时，我们就不会再对世间的琐事抱有过多兴趣，还会深刻意识到，若不尽快投入闻思修行之中，这短暂的人生就会在眨眼间匆匆流逝。

我之所以决定翻译这部经典，是源于2019年的一件事。当时，我有一个亲戚，他们一家去拉萨朝圣。返程当天的早上，他们还通过视频电话跟我妹妹说，朝圣已经圆满完成，准备开开心心地回家。可谁能想到，他们在回家途中竟遭遇了车祸。一家五口人中，只有两人生还，其中一人受了轻伤，另一人成了残疾，其余三人当场死亡。上午还是一切正常，下午就家破人亡，酿成了这样的悲剧。

这件事让我不禁想到了这部经典中的无常品。于是，我特意翻阅了一番，觉得里面的内容讲得极为精妙，应该对大家有帮助，随后便打算着手翻译。所

以，这部经典的翻译，正是源于无常所引发的这一因缘。

无常品实在是非常重要。我们在座的每一个人，到了一定的时候都会示现无常之相。那么，在此之前，内心生起无常观就显得尤为关键。

颂词的意思比较浅显易懂。“一切智”指的就是佛陀，他是救护世间的尊主，怀有大慈大悲之心。“大能仁”，在藏语里是“特巴钦波”，意思是能战胜一切烦恼。

按照声闻乘的说法，释迦牟尼佛的身体是由五蕴假合而成的有漏之身。小乘一般不承认法身和报身，只承认化身。所以他们认为，佛陀的身体是最后有者的身体，佛陀是不再流转轮回的大阿罗汉。这一观点的依据是《俱舍论》。

佛陀是世间的尊者，因此被称为“世尊”。这部

经典除了前面几句，其余全是佛陀的言教，并没有法救阿罗汉的观点。

这个偈颂相当于立宗偈。

悲哉！

有为皆无常，生灭为其法，

生已必归灭，寂灭为安乐。

悲哀啊！一切有为法皆是无常，它是生灭之法，既然有生，最后就必定会归于毁灭。而寂灭之法最为安乐。

开头采用这种悲伤的语气，传达出极为凄凉的情感，它源自对世间万事万物无常的深刻洞察。

“有为皆无常”，一切有为法都是无常的。无论是过去、现在还是未来的有为法，都依赖因缘而生，不具恒常性。佛陀在四法印中讲“诸行无常”，为何说是无常呢？因为它是生灭法，有生就有灭。所以，

此偈第一句断除常执，第二句断除净执——前两句断除了四种颠倒中对“常”与“净”的执著。

第三句“生已必归灭”，所有的产生最终都会归于灭亡。无论是人类的生死，还是春夏秋冬的四季更替，所有事物只要产生，就必然会消逝。这句话意在遣除“常、乐、我、净”四种颠倒中对“我”的执著。

第四句“寂灭为安乐”，当我们远离了常边、断边和生灭法，就能体验到不生不灭的境界，这种境界称为“安乐”。这种安乐远远超越了世俗的快乐，被称为“大乐”，世间的安乐根本无法与之相提并论。这是此偈颂的字面意思。

在佛经中记载，这个偈颂关联着几个不同的公案。其中一个公案中提到，有两群婆罗门激烈争论万法究竟是常有还是无常，释迦牟尼佛目睹此景后，便宣讲了这一偈颂。

还有一种说法，在舍卫城时，佛陀于一处山坡上，向四众弟子讲述了这座山的名字，它在过去与未来的变迁，从山下到山顶需走多长时间的路程，这座山过去主人的名字，主人在世时的人寿长短，那时的佛陀何时出世，等等。然而，这一切后来都已不复存在。接着，佛陀又讲了这座山的新名字、新主人的名字、那时候人的寿命，以及这个时代中佛陀何时出世……一直讲到人类寿命长达好几万年时的情形。

最后，释迦牟尼佛再告诉大众，如今人寿百岁，这座山的名字是什么，它的主人是谁，出世的是释迦牟尼佛，等等，不过，这一切在未来也都会示现无常。佛陀还说：“最初这座山特别高耸，而正如大家现在所看到的，如今它只剩一个小土坯。”总之，佛陀为四众弟子详尽讲述了这整个过程。

前段时间，我和几个妹妹、弟弟一起去一个山沟“耍坝子”，当时我突然想起这个公案。我联想到，

原来这片山谷的主人叫某某名字，就如同每个家族都有各自的名字一样，从父辈开始，后面还有第二代、第三代……

佛陀看待这整个世界亦是如此：一个国家的领导有第一代、第二代、第三代，国家的制度和人们的命运也会随着领导人的更迭而改变——领导有方，百姓生活安乐；领导不善，战争、饥荒等动乱便会接踵而至。随着时间的缓缓流逝，世事不断更替，家族、国家乃至整个世界都在不停地变化。

家庭也是如此。我到牧区时，看到那片山谷总会感慨万千——原来这里住着某某，如今他们家的人全都不在世了，包括我的父母，也早已离我而去。相比城市里钢筋水泥铸就、看似坚固持久的高楼大厦，还有大马路上永远车水马龙的景象，牧区更能让我真切地感受到无常。当我站在空旷的山谷中，想起儿时的小伙伴们，面对那些消逝的家族和人物时，无常的感

受尤为深刻。

就连我们学院亦是这般情形。以前老一辈的堪布、堪姆们都已逐渐离世。去年，我看到我们在八九十年代拍摄的一些影像，当年的那些带班堪布们，如今很多都已示现圆寂。再过十年、二十年，我们这一代人也将逐渐离开这个世间，这是无法违背的自然规律。

还有其他经论中提及，某国有一位公主，许多邻国的王子都欲求娶她，公主想先见一见这些王子，再决定嫁到哪个国家。正在此时，空中传来了这个偈颂。那些利根的众生，包括邻国的王子在内，当场便获得了须陀洹果位。公主和她的五百个眷属，先证得须陀洹果，最终都获得了阿罗汉果位。

这个偈颂，我们如今看来或许没什么特别的感觉，但在当时，听到它的很多人都立即证果。

还有一个不同的公案——佛陀真是不可思议，同一个偈颂，佛陀会在不同场合，针对不同众生多次进行宣讲。

有一次，佛陀在城中化缘，四个商主的儿子在路边供养佛陀，佛陀对每个人讲了一句不同的偈语。第一个商主的儿子去供养时，佛陀接受供品后，告诉他“有为皆无常”；第二个人去供养佛陀时，佛陀对其讲了“生灭为其法”；对第三个商主之子说“生已必归灭”；对第四个人说“寂灭为安乐”。四个人分别听到不同的教诲，他们聚在一起，回顾各自的所得，最终把这四句话合并成了一首偈颂。后来，他们四人都先证得了须陀洹果，随后出家，最终都证得了阿罗汉果位。

在佛教中，在家人证得阿罗汉果位的公案十分少见。一般来说，以在家人的身份听闻佛法后，经常能证得声闻四果中的第一果——须陀洹，出家后方能获

得阿罗汉的果位。

换作是我们，在听到某个教法或偈颂时，可能不会立即产生强烈的感应，甚至在听到讲法者讲“有为皆无常”时，心里还会不高兴，觉得没有给自己传授高深的法门。然而，作为断证圆满的佛陀，即便说一句看似普通的语言，也具有不可思议的加持力。

总之，四位商主的儿子在听到“有为皆无常”这个偈颂后已经证果了，而我们听一百遍，不仅难以证果，甚至可能连一个无常观都生不起来，这就有些可惜了。

不过，在今天这个末法时代，我们能接触到如此殊胜的经典，是一件非常难得的事。我们虽然生活在 21 世纪，但佛陀的故事和教言依旧鲜活地展现在我们面前，这对我们而言意义非凡。

本次听课期间，除了藏族信众外，其他的汉族

信众不被允许进入，否则到时会付出很大的代价。虽然大家不在现场，但依然可以通过自己的方式继续学习，这在法义的理解和修行上并无差别。

如是炽然中，何喜有何乐？

身处黑暗中，何不寻明灯？

在这充满生老病死的炽燃轮回之中，究竟有什么可欢喜的？又有什么可快乐的呢？我们为何不在这轮回的黑暗里，去寻找能照耀三界的智慧明灯呢？

这个偈颂的公案发生在舍卫城。当时，许多比丘私下交谈，他们觉得自己拥有这样的身体应该感到欢喜，甚至有时还喜欢稍作打扮。虽说出家人通常并不注重这些外在修饰，但其中也有些人对外在形象颇为在意。还有些人对外界色声香味触所引发的欲妙贪执不已，极为重视感官的享受，却将修行抛诸脑后。佛陀察觉到这一情况后，极为严厉地呵斥他们，指出身体是有漏之法，有什么值得欢喜的？外境皆是无常变

幻的，又有什么值得贪恋的呢？

另外，在一些经典中记载，有七位婆罗门随佛出家之后，并不认真修行，而是常常聚在一起闲谈、大笑。于是，佛陀便宣说了这个偈颂。

那些缺乏无常观的出家人或是在家人，他们谈论的话题大多围绕着身体的打扮、保养与健康，以及如何做生意、怎样满足感官需求等。在当今这个时代，倘若出家人整日沉溺于玩手机、看电影、看电视等娱乐活动，被佛陀看到，必然会遭到严厉的批评——在如此短暂的人生里，又何必执著于这些无关紧要之事呢？

佛陀言，在这充满生老病死的炽燃轮回之中，有什么可欢喜的呢？就如同《法华经》中所说：“三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。”三界就如同一个大火坑，痛苦无处不在，在如此可怕的轮回之中，我们又有什么值得去追求和羡慕的呢？

此外，佛陀在《大萨遮尼干子所说经》中还提到：“戏笑垢染心，心不住三昧。”意思是，当我们嬉戏欢笑时，内心会被垢染所蒙蔽，从而无法安住于三昧的清净境界之中。许多人日常沉浸于唱歌、跳舞、打扮等活动，对世间之事满心欢喜，如此一来，自然无法安住于三昧境界。

如今，许多人过度依赖手机已成常态。根据美国的一项调查显示，世间人一天至少要查看二百零五次手机，平均每七分钟就会看一次。有些人甚至患上了“手机强迫症”，一段时间不碰手机便感到心神不宁，有这样的生理反应。这类人群的行为模式，使得他们将所有的注意力都集中在电子产品上，根本无法像前辈高僧大德那样，心无旁骛地专注于修行。

在现代社会，科技高度发达，修行人面临的外在干扰愈发严重。这导致闻思经论的人难以深入经藏，修行者也很难取得成功。由于心思无法集中，一会儿

关注这个，一会儿又留意那个，就如同喝咖啡容易上瘾一样，心理和生理上都会产生自然反应。而这种自然反应会直接影响修行，使得人们白天常常在散乱中虚度时光，夜晚则在碎片化的睡梦中辗转，无法入于三摩地的清净境界。

因此，佛陀在当时就曾指出，在这样炽燃如火的轮回之中，我们还有什么可欢喜的呢？正如《中观四百论》中所说：“无常定有损，有损则非乐。”只要是属于无常的法，最终都无法带来真正的安乐。

当然，我们佛教也承认世间存在有漏的快乐，比如衣食无忧或者心情愉快等。但这种快乐终究是无常的，具有坏灭性，它终将消逝不见。那么，我们为何不在这轮回的黑暗之中，去寻找那能照耀三界的智慧明灯呢？若我们拥有佛陀的智慧明灯，即便身处轮回的黑暗之中，也能掌握自己的命运，最终获得圆满的解脱。

第 2 课

2025 年 7 月 29 日

我们继续讲《优陀那经》。

这部经共有三十三品，其中第一品是无常品。这一品极为重要，倘若我们能够认真学习无常品的教义，我相信很多人会在心中自然而然地生起无常观。就像昨天注释中提到的那样，若不学习无常，我们就容易秉持常有的观念，引发常执，从而产生烦恼，进而造业、招致痛苦，最终在轮回中不断流转，无法解脱。

因此，这部经典中最关键、最重要的部分便是无常品。在我们之前学习过的《开启修心门扉》、《札

嘎山法》⁶以及其他相关教言里，无常的教义也被阐述得十分透彻。早期噶当派的很多大德都特别重视无常观。事实上，早期噶当派与宁玛派在诸多修行教言上颇为相似，它们都极为重视闭关，强调修心、调伏自心，因此，修心在所有修行中占据着极其重要的地位。后期，噶当派则较为注重理论研究和讲学，包括对五部大论的学习，等等。

回顾历史，前译宁玛派在一段时间内更侧重于修心。无论是莲花生大士，还是全知无垢光尊者、智悲光尊者，以及华智仁波切、麦彭仁波切等，以他们为代表的宁玛派大德，均极为重视修心法门，这一点在他们所著的论典中亦有体现。从麦彭仁波切开始，对五部大论作出了较为详细的阐释，尽管他并未特别强调要学习五部大论。

法王如意宝则依据当今许多寺院和佛学院的理

⁶ 也称《扎嘎山法》，即《山法宝鬘论》。

念，特别重视五部大论的学习。显宗的五部大论，确实是佛法教义中非常重要的一部分，每一部论都对佛法有着深刻的理解和阐述，能对我们树立佛法正见起到非常大的作用。但作为佛教徒，最关键的还是先打好前行的基础，这一点至关重要。

如今，真正希求前行或无常法门的人很少，更多人倾向于求灌顶或是修习最高的无上密法。当然，这并无不可，追求高深的法门也无可厚非，但关键在于，我们的心能否与佛法教义相契合。如果自心无法与之相应，再高深的法门对自相续也起不到作用。

今天，我们继续讲解无常品。这一品我会稍作广讲，也许每节课不一定能讲很多偈颂。而讲到后面部分的时候，由于公案较少，没有太多可以展开阐述的内容，届时可以稍微多讲一些颂词。

接下来，我们紧接着昨天的教义继续讲解。

**骸骨如鸽色，弃后遍散落，
各处各方所，见此何生喜？**

如同鸽羽之色的骸骨，被无情遗弃后，在尸陀林里周遍散落于各处以及各个方位，目睹此景，又有什么值得心生欢喜的呢？

活人的骨头被称作“骨”，而骸骨则专指人死后的骨头。骸骨通常呈现灰白之色，恰似鸽子的羽色，并非纯粹的白色，而是带有些许青白。无论是人还是动物，死去一段时间后，骸骨的颜色都会变得并非纯白。

人一旦离世，骨头便会被遗弃，在尸陀林中四处散落，遍布各个角落。正如《入菩萨行论》中所言：“生时骨肉连，死后各分散。”生时，我们的身体完整无缺；死后，却四散分解。看到这般景象，又有什么值得生起欢喜之心呢？这是其字面所传达的意思。

与这个偈颂相关联的公案是这样的：佛陀在舍卫城时，留意到一些刚剃度出家的比丘们过于注重外在的装扮，他们常常洗澡、更换崭新的衣服，整天忙于装饰自己的身体，却忽视了念经和闻思修行。原本，剃发出家、披上佛陀的袈裟是为了寻求解脱之道，然而部分年轻出家人却过于执著外在的形象。

为了使这些比丘生起对轮回的厌离心，佛陀将他们带到了尸陀林。当时，五百名盗贼被处死，他们的尸体被丢弃在尸陀林中。随着时间的流逝，这些尸体的骨架散落在各个地方。佛陀对比丘们说：“你们不妨仔细看看这些骨架，再好好想想自己的身体到底有什么值得执著的？”许多比丘看到这一情景后，内心深受触动，对轮回生起了厌离心，并最终证得了果位。

还有一种说法是，有五百比丘心中生起了傲慢之情，佛陀为了摧毁他们相续中的傲慢，将他们带到尸

陀林，对他们进行了一番深刻的教诲。最终，这些比丘也获得了圣果。

无论是出家人还是在家人，适当地对身体进行保护和保养，是能够被理解的。然而，倘若过于追求外表的庄严华丽，就表明其内心缺乏对无常的深刻认知，未树立起无常观。

如今，在一些大城市中，人们把大量时间都耗费在装饰容貌之上。每天清晨起来化妆，可能要花上一两个小时，卸妆同样也需要不短的时间。人们仅仅重视外表的修饰，却忽略了内心的修炼，不念经、不修行，这样的行为其实不太恰当、不太合理。

在其他佛经中还有这样的记载：有一位比丘前往尸陀林，途中经过一片田野。当他不小心踩到农田里的粮食时，农民不满地制止了他。这里所说的粮食，在《入中论》的颂词里用“内”（藏音）来表示，法尊法师将其翻译为“麦”。想来在印度，应该既有麦

子，也有青稞吧。

比丘向农民解释，说自己有急事，正准备去打官司，希望农民能够谅解。农民听后十分好奇，一个出家的比丘要打什么官司呢？于是决定跟随比丘一同前往尸陀林。

当他们到达尸陀林后，农民问比丘究竟要打什么官司。比丘向农民解释道：“我打算把这些飞禽走兽当作证人，要对自己的内心进行审判。因为我的心实在是不听话，总是执著地认为一切都是常有的、干净的。”或许是因为飞禽走兽常常啃食这些尸体，所以比丘将它们当作公证人。

随后，比丘将这些灰白色的骨架当作自己观修的对境，开始修不净观。农民觉得比丘所讲的道理十分有趣且富有深意，从中得到了启发，于是便与比丘一同进行观修。最终，两人都证得了果位。佛陀得知这件事情后，便宣讲了这一偈颂。

这个偈颂主要针对四种贪执进行对治：“骸骨”主要对治人们对触觉的贪执，也就是对整体血肉之躯的贪著；“鸽色”对治对颜色的贪执，因为我们常觉得身体好看，但若它变成灰色的骨头，便不会再令人感觉干净；“遗弃”或“抛弃”对治对享用的贪执，人们通常认为自己或他人的身体是可以享用的欲妙；“遍散落”对治对形状的贪执，我们觉得身体苗条、庄严是好看的，一旦它四散各处，任何外貌上的美感都会荡然无存。通过这四个方面的对治，能帮助修行者超越对身体的过度执著。

在喇荣尸陀林的石碑上，也刻有这个偈颂。其中“骸骨色如鸽，散弃于诸方”，与这里所表达的意思一致，后面还有“森森复累累”等句子⁷。它的出处是律藏，源自《律分别》。据说石碑是丹增活佛那边做的，我在网上看到的是汉文碑文。如果你们有机会到

7 《律分别》云：“天穹海深处，高峰险壑间，任由居何地，死主无不侵。骸骨色如鸽，散弃于诸方，森森复累累，观斯谁人喜？骷颜色如螺，抛若葫芦瓜，累累复森森，观斯谁人喜？”

尸陀林，可以留意看看这个偈颂。《毗奈耶经》中也收录了这个偈颂，一般在学戒时就会学到。作为出家人，最好常常到尸陀林修无常观。

如今，许多游客到喇荣尸陀林，并非为了观修无常，而只是为了拍照，其实尸体、秃鹫没什么可拍的。按理说，来到这么殊胜的圣地，应该发个善愿、做个顶礼。暂且不说没有信仰的人，即便是有信仰的人，有时也是走马观花地参观一下就匆匆离开了。

当我们到尸陀林时，看到那些曾经是活人的骨架，最终都变成了死者的遗骸。通过观察这些散落的灰白色骸骨，或许能在内心真正生起无常观。即便是一个很爱打扮的人，也会因此生起厌离心。

我们在网上常常能看到一些在家人，用美颜相机自拍后将照片晒到网上。要是在家人这么做，倒也无可厚非；但倘若出家人也整天如此，我们不仅不会觉得他拍的照片好看，反而会觉得这个人很可怜，因为

这样的行为表明他并不重视修行。

有些觉姆，甚至部分出家男众，每天不停地对着镜头摆弄姿势，比如，在头上披个什么东西，只把眼睛露出来。还有些出家人经常搞直播，展示家里的一切都很干净，可这样的行为看上去更像是一种炫耀。

其实，真正的出家人应该对轮回生出离心。自己心情好的时候，偶尔展示一下倒也无妨，但如果把这种行为变成常态，就不太合适了。世间人流行这么做，是因为它能带来流量和收入，成为一种赚钱的手段。然而，作为出家人，不应依靠这种方式来谋生。

即便自己觉得这样很好看，但无论是其他出家人，还是在家人，都未必会羡慕。因为如今许多出家人比较注重以别解脱戒为主的行为规范。虽然在大乘佛教里，只要是为了利益众生，某些行为是可以开许的，但这样的做法能否被大众接受，恐怕也因人而异。

当然，修行者也不应像外道那样，过度折磨自己的身体——佛陀不允许这种行为，有些律仪中也加以制止。

作为现代出家人，我们更要审视自己的言行。如果不注意自身修行，一旦被他人发现某些问题，对方就很容易添枝加叶。这种舆论导向可能会影响大众对佛教的看法。其实，舆论的背后有许多复杂的情况，或许我们很多人并不了解。

一个人若违犯戒律、做了不如法的事，这是个人的问题，不应让整个佛教界来背锅。试想，如果一个团体中的某个人犯了错，就让所有成员都为此承担责任，那世间的组织会变成什么样呢？对此大家也应该清楚。

世间人很容易产生邪见，因而这方面的问题也值得我们深思。

自某日夜晚，初入母胎人，
寿无增唯减，去已不复返。

自从某日夜晚初入母胎后，我们的寿命便没有增加，唯一的变化就是在不断减少，消逝的时光一去不复返。

我记得无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中，长篇幅地引用了相关教证。其意思是说，在某一个夜晚，我们入于母胎，从最初入胎的那一刻起，寿命就不再有增加的可能，唯一的变化就是持续减少，而且减少之后便不会再回来。虽然这段话字面意思很简单，几乎没有人不会解释，但其中蕴含的深刻含义，我们必须明白。

这个偈颂是佛陀在舍卫城讲述无常动摇的法理时所说的。佛陀讲述了人从出生到成长，再到衰老，最后死亡的整个过程都是无常的。随后，一位比丘站起来问佛陀：“我们所理解的无常是有生便有死，但在

胎中未出生之前，是否也是无常的呢？”他提出这个问题时，佛陀严厉地呵斥了他，并解释道：“只要一入胎，每一刹那都在经历无常的变化，胎死腹中的情况也时有发生，因此，没有什么是恒常的。”

这与我们世间的常规观念有所不同。很多人会认为，在胎中未出生之前，寿命怎么可能减少呢？但实际上，从入胎的那一刻起，原本的寿命便开始逐渐减少。我们通常觉得，生下来之后，生命才开始走向死亡，但如果详细分析，实际上从入胎开始，生命的无常就已然显现。

至于颂词中为什么提到“夜晚”，原因是大多数人白天特别忙碌、劳累，很少有时间行淫，且人们通常的习惯也是在晚上行淫。因此，佛陀所提到的“夜晚”，主要是指大多数情况下入胎的时间。当然，白天入胎的现象也存在，但夜晚入胎更为普遍。

入胎之后，身体的形态会依次经历凝酪、膜疱、

龟形、鱼形等七个不同的阶段⁸，这些过程无一不体现着无常。所以，寿命不会有任何增加，岁月悄然流逝，一去便不复再来。就如同汉地晚课中所说：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐。”

在《大圆满前行》中，古代格西们是如何修持无常的，大家理应十分清楚。我们寺院有位老堪布，叫拉雪堪布，他几年前已经圆寂。从堪布的传记中能够看出，他的无常观和出离心从小就以俱生的形式存在。有些人福报深厚，或是前世曾反复串习，因此，他们可能自幼便对轮回生起厌离心，对世间万法不会过度执著，心中自然而然会生起无常的感受。

实际上，无常观很容易与我们的实际生活相结合，因为生命的每一刹那确实都是无常的，不存在一个恒久不变的事物。当下看似实实在在存在的东西，过一段时间便会消逝不见。当然，那种沮丧、焦虑的

⁸ 即凝酪、膜疱、血肉、坚肉、肢节、鱼形、龟形。

情绪属于悲观的心态，并非真正的无常观。

世事本就无常，就连我们所处的佛学院也历经诸多变化。倘若未能学好无常的教义，那么无论是自身还是周围环境出现变化时，我们都会感到痛苦不适。而倘若我们树立了无常观，尽管并非完全不会悲伤，但仍能够平静地接纳这些变化，这一点至关重要。

**朝见众多人，暮或不复见，
暮见众多人，翌晨不复见。**

早上还看见熙熙攘攘许多人，下午这些人就不见了踪影；下午看到很多人，到第二天早晨他们又消失得无影无踪。

这些教证被引用的频率颇高，大家理应都十分熟悉。

这次我翻译《优陀那经》时，所采用的风格与翻译《心性休息》等经论时有所不同，主要是依据它的

注释来开展翻译工作。以往的颂词普遍采用七个字的形式，而这次我稍作调整，翻译成了五个字。这种做法在许多译者翻译不同经论时也屡见不鲜。

大家应该都能领会这些内容的意思。早上看到很多人，然而中间发生了一些事情，到下午这些人就不见了；今天下午看到不少人，到了第二天早上他们又不见了。其字面意思很简单，不存在理解上的困难。

注释中提到，前面两句主要是针对自己贪执的人而言的。比如早上看到自己喜欢的人，或是特别重要的人，但到下午他们可能就遭遇了意外，比如发生交通事故、遭遇自然灾害，甚至碰上战争，等等。后面两句则更侧重于讲述商人们的情况。商人们今天下午还好好好的，但因为外出经商或者有事出门，在某个地方突然离世，第二天就从这个世上彻底消失了。

与这个偈颂相关的有一则公案。佛陀在舍卫城时，正值波斯匿王执政。城中有一位年轻男子，他的

妻子容貌极为美丽，二人感情深厚，生活也十分和睦。男子早晨外出工作，可下午回到家时，却惊见妻子被一条黑色的毒蛇咬伤，当场便已身亡。或许在古印度时，毒蛇咬人致死的事件较为常见。

男子到家时，他的亲朋好友正准备将妻子的尸体火化。得知这一消息后，他悲痛到了极点，径直扑向了火堆。早晨还温馨和睦的家庭，到了下午，一切便都彻底消逝。佛陀得知此事后，便宣讲了这个偈颂。

其实，这种情况在我们的日常生活中也屡见不鲜，比如，乘坐飞机、汽车等交通工具外出时，也会遭遇这样的无常。以前噶当派的修行者，无论做任何事情，都会在心里想着：“这或许是我最后一次做这件事了。”他们还有个习惯，每晚睡觉前都会把碗扣上，以此表明自己明天肯定不在人世。有些人觉得这种想法太过悲观，但现实就是如此。

乔布斯是苹果公司的创始人之一，他年轻时曾在

印度学习过佛教。大家可能看过他的传记，尽管译者用了不同的词汇来描述，比如提到乔布斯经常进行禅修等等，但不难看出，他深受佛教思想的影响。尤其是在面对死亡时，他表现得极为坦然。

我们也应该对自己的死亡有一个清晰而深刻的认识，并为此做好充分的准备。比如每次出门前，都要做好“这或许是我最后一次出门”的心理预设。我们做任何事情时，都应秉持无常观。无常观的修行至关重要，它能时刻提醒我们珍惜每一个当下，而不是选择拖延或者懒惰度日。

注释中也提到，这段教言主要是为了激励那些修行懒惰的人。修行不能明日复明日地一味拖延下去，否则，修行的机会一旦错过，就可能永远地失去了，所以一定要尽快修行。如果是造恶业，或是处理世间事务，或许还可以稍微推迟一下，但修行是万万不能拖延的。

男女众多人，壮年亦命终， 岂言我年少，生存何把握？

在男女老少汇聚的茫茫人海中，即便是身强体壮的壮年之人，也会突然命终，我又怎敢自恃年轻，认定离死亡还为时尚早呢？

上一个偈颂里所提及的死亡，在时间维度上并无固定的界限。无论是早晨、晚上，还是上午、下午，死亡随时都有可能降临。而这里着重阐述的是各年龄层人们的无常之态。“男女”，基本涵盖了人类中的所有群体，“老少”，则包含了每一个年龄段。总之，所有人都随时面临着死亡的可能。

通常，人们普遍存在一种观念，觉得年轻人生命力旺盛，不容易死去，可事实并非如此。不管是男性还是女性，生死的规律对所有人都一视同仁。无论是在母胎之中，还是处于朝气蓬勃的壮年时期，都有可能命终。

这里所讲的主要聚焦于众多“人”，而非天人。天人寿命相对较长，不易死去。但对于人类而言，无论年龄几何，哪怕是正值壮年，都有可能突然撒手人寰。所以，我又怎敢因自己年轻，就轻率地认为离死亡还很遥远呢？

偈颂中有一个“我”字，在注释和佛陀的讲述中，均采用第一人称。也就是说，当我们目睹世间所有的男女老少，包括壮年之人，都难逃死亡的命运时，我又有什么依据，认为自己还年轻，还能长命百岁呢？其实没有任何把握。这一点，每个人都应当有清醒的认知。

然而，在现实生活中，很多世间人，包括一些商人甚至修行者，都没有这样的认知。从他们的言谈举止中不难发现，他们似乎并不具备无常的观念。比如一些六七十岁的人，即便余下的寿命再长，也不过二三十年，但在他们内心深处，却觉得自己能活到

一百岁、两百岁，甚至更久。最近有个视频中提到，世界上有人活到了一百四十五岁，但总体而言，活到一百岁的人少之又少。所以，认为年轻人不会死、壮年不会死，完全是毫无根据的。

当然，如果你真的对死亡之期有把握，那就不在我说的这个范围内，就像玛尔巴罗扎保证米拉日巴暂时不会死一样⁹。不过，他当时所用的词汇也不一定完全表达了确信。

与这个偈颂相关的公案是：阿难尊者有一次外出化缘，看到一位年轻人载歌载舞，等他化缘返回时，那个年轻人已经死去。阿难见此情况，十分惊讶地告诉佛陀：“哎，无常真是稀有啊！我刚才看到一个人载歌载舞，回来时他却已经死了，这真是无常啊，真

9 《大圓滿前行讲解（2008年版）》：“（玛尔巴）上师来安慰他说：‘昨晚我对你训斥得太重了，你别不高兴。慢慢来，不要着急，我会传给你窍诀。你是一个勤于做事的人，先给我建造一间装经书的石屋，这个竣工之后，我不但会传你窍诀，还将为你准备衣食。’米拉日巴说：‘在这期间，如果我得不到法而死去了怎么办？’上师回答：‘我可以保证这期间你不会死，对法也不能太夸张了。据说你是个十分精进的人，如果能下苦功修我的窍诀，或许即生就能成佛。’”

是稀有的事！”佛陀听后回应：“这不算什么稀有的事。我曾经外出时，看到一个人载歌载舞，回来时，他依然载歌载舞，这才是真正稀有之事。”

佛陀的智慧极为微妙。世人难以体会佛陀话语中的深意，觉得那只是一种正常现象。比如我们出去时看见一群人在跳舞，回来时他们还在跳，这在我们看来是再正常不过的事情，但在佛陀眼里却充满了无常的警示。佛陀真正想表达的是：原本一切都是无常的，但世人缺乏无常观，这么长的时间里他们一直在唱歌跳舞，却不修无常法，这才是更为稀有的。这就是佛陀宣说此偈颂的缘起。

常言道：“黄泉路上无老少。”这句话放在此处十分合适，无论是年轻还是年老，死亡都无可避免。但在当今社会，尤其是过去二三十年里，不论国内还是国外，媒体、舆论不断引导着人们对年轻的追求。媒体宣传各种延缓衰老的药物、产品，让人们误以为

可以永远保持青春。

实际上，这种舆论十分奇怪，为什么呢？因为人的寿命和身体应该要顺应自然规律，也就是说，无论怎样努力，任何人都不可能永远年轻。不过，还是有很多人因看到脸上的皱纹，感受到衰老的迹象，而感到痛苦和不安，这其实完全没有必要。

其实，人的每个年龄阶段都蕴含着独特的魅力——少年时期、壮年时期、老年时期，都有各自的特点与美好。我们藏族人很少会因衰老而痛苦、难堪，甚至在一些地区，年老反而是一种骄傲的象征——人们会觉得自己历经了丰富的人生，已然成熟、圆满。因此，不会有任何畏惧、痛苦或悲伤。

然而在当下社会，人们却常常将衰老视为不成功的标志。特别是在西方文化中，人的衰老往往伴随着巨大的压力。当人们站在镜子前，看到自己满脸皱纹时，内心会涌起极大的痛苦。但无论我们如何抗拒衰

老，都无法违背自然规律。而作为修行者，我们应当理解并坦然接受衰老、无常。

我看过一则新闻，讲的是一位美国人，她一生中四次罹患癌症，每次都凭借顽强的意志生还。可后来有一次，她在家中时，邻居玩枪不慎，一颗子弹穿透她家的窗户，击中了她的身体，最终导致她死亡。有时候，无常真的特别稀有。

我还读过倣虚大师的《影尘回忆录》，书中提到有个人刚结婚没几天就去世了¹⁰。类似的事情也曾发

10 《影尘回忆录》：“我十七岁那年，母亲为我订婚娶亲。在七月间办喜事，天气很热！正赶那年时令病（即今之虎列拉）很盛行，传染得很快，得病不几天就死！很多医生都束手无策。当时老的，小的，死的人很多。眼看着满街上抬棺材。也有买不起棺材的，就忙着去买席。街上的人，都为了埋死人，忙个不休！

我一个对门邻居，姓金，他的名字叫金德胜，是我的同学。他那年才十九，比我大两岁，与我同日结婚。当时他也得了时令病，一天一夜就死了，距他娶亲的日子才不过四天，贺喜的客人，在院子里都还没走。他母亲哭得死去活来，妻子的红衣尚未脱下去，马上就换上白衣服，拉起孝绳来了，那种凄惨光景，没有一个看着不难过的！

因为他是我很要好的同学，又是对门的邻居，同日娶亲，可以说是同病相怜，他死了之后，我很伤感，跑他家去看他。那时他还留一个小辫戴一顶缨帽，因为六七月天正热，他浑身上下都青一块紫一块的肿胀了，带肉骷髅，那个难看劲，简直是惨不忍睹！

我看完他发表之后，心里受一个很大的刺激！回家之后，觉得心里很酸楚，很难过。我想：人生太没意味了，不知那时就会死。像金同学，他不过才比我大两岁，上有父母，刚娶媳妇，环境又很好，人命无常，为什么就死的这样快

生在我身边。有一位领导的亲戚，家住在往色达县城去的方向。他在结婚前一天，一切都准备就绪。下午还把几张喜帖送到霍西，结果却在回家途中翻车了，车祸就发生在如今技术学校下方不远处。

可见，这种突然性的死亡，是很常见的。因此，人们常常认为年轻人不会死，其实是毫无根据的。

接下来的偈颂，正是要告诉我们，无论处于哪个年龄段的人，都有可能遭遇突如其来的死亡。在佛陀的教言里，每一句都蕴含着深刻的智慧。

法王如意宝在大经堂讲课时曾提到，有些人觉得，如果被超度的尸体是老年人，就无所谓。法王半开玩笑半认真地说：“我们这些老年人听到这些话后很伤心，感觉好像老年人的生命就不值钱似的。这些人觉得年轻人不能死，死了可惜；而老年人死了就是

呢？我本身能保险不生病吗？生了病之后，能保险不死吗？就这样总是心里都不乐。”

应该的，好像老年人已经被社会彻底抛弃了。你们以后可别再说老年人可以死了这样的话。”

**有死于母胎，有死初生时，
有死爬行时，有死于奔跑。
老年与少年，壮年之众人，
相继而离世，如熟果坠落。**

人类有着各种各样的死亡方式——有的死于母胎之中；有的夭折于初生之时；有的丧命于爬行阶段；有的消逝于奔跑途中。无论是老年、少年还是壮年人，都会相继离世，恰似成熟的果实自然坠落。

在我们人类死亡的情形里，确实状况纷繁。有些人在母亲怀孕两三个月时，便死于母胎之中；还有些人在临近出生之际，因难产而丧命；也有一些婴儿，刚刚呱呱坠地，还没学会走路，仅仅能爬行几下就离世了；有些人能够站立起来，但在为追逐世间欲妙而奔跑时死去；有些人在年老体衰时走向生命终点；有

些人年少时便殒命；还有些人正值壮年，却被死神无情带走。

总之，无论处于哪个年龄段，人们都会相继告别这个世界，犹如成熟的果实会自然坠落。这里的字面意思并不难理解。

这个偈颂讲述的是佛陀在王舍城时发生的一件事。当时有四兄弟，各自成家立业。其中一个人的儿子长大后，相貌颇为庄严，后来进入王宫，做出了一些不正当之事，最终被国王发现。于是，国王下令将四兄弟的家族全部杀绝——古代有些国王确实十分残暴。

在这些死者当中，有人在母胎中就遭遇不幸，有人刚出生就被杀害，有人在爬行时丧生，有人在奔跑过程中死去，他们之中既有老者与少年，也有正值壮年之人。还有些是孕妇、产妇、老妇，甚至不少家庭都是两母子相继被杀。总之，这个家族中的人无一

幸免，全部惨遭杀害。这与如今巴以冲突中的情形类似，都是整个家族集体被屠杀。其实，世间一旦爆发战争或遭遇地震等灾难，死者同样会涵盖老老少少各个年龄层的人。

昨天我提及的智铠大师注释里，对不同年龄阶段是这样划分的：三十岁之前的人属于年轻人，三十到五十岁为中年人，五十岁以上则为老年人。然而，世界卫生组织的划分标准（2024年）却大不相同，它将十八岁到六十五岁之间的人归为青年人，六十六岁到七十九岁划为中年人，八十岁到九十九岁才算是老年人。按照这个标准，在座的人都属于青年人。我们几位堪布同样都还没到六十五岁，就像我，今年六十三岁，按照这个标准也还是青年人。（堪布笑）

对这一划分标准存在一些解读。有些人认为，古代因为医疗条件有限，夭折的情况比较多，而现在医学和科技发达了，人的寿命虽说不可能大幅增长，

但至少能维持在相对较长的水平。还有人说，世界卫生组织做出这样的分类，其实是为了安慰人心、令人欢喜。特别是很多人步入老年后，总爱听别人夸“你越来越年轻”。但其实这类说法明显不切实际，毕竟时光不会倒流。要是真能“越来越年轻”，那就违背自然规律了。所以，只能勉强说是“老得不是很厉害”。

总之，年龄的增长是不可逆转的。当因缘成熟，死亡就会像成熟的果实一样，不可避免地 from 树上坠落，这是谁都无法掌控的。

接下来，佛陀会用比喻进一步阐释这些道理。

**譬如熟果实，畏惧必坠落，
生者亦如是，常畏死来临。**

就像果实成熟之后，即便畏惧坠落，最终也必定会坠落。活着的人们亦是如此，即便常常对死亡的降

临心怀恐惧，死亡也依然会如期而至。

这个偈颂翻译起来略显难懂，我参考了其他注释，其字面意思是：好比成熟的果实，哪怕它再怎么畏惧，依旧会自然而然地坠落，因为瓜熟蒂落本就是自然规律。同样，人类有诞生就会有死亡，无论我们多么害怕死亡，它终究会不可避免地降临。

颂词中提到果实“畏惧”坠落，注释里解释说，裸体外道认为植物是有生命的。比如，苹果或梨子到了秋天成熟之际，它们会畏惧掉落、害怕死亡，但无论它们内心多么恐惧，坠落都是必然的结局。我们人类的生命亦是这般情形。

佛陀曾有一次带领众眷属前往森林，看到郁郁葱葱的树上挂满了即将掉落的果实，便对比丘们说：“万法皆是无常、不稳固的。”他借这样的场景提醒大家，生死的自然规律不可抗拒，于是为大家宣讲了此偈颂。

我注意到，在其他注释中，有一个不同的公案用来解释这个偈颂，这个公案相对更好理解一些。

有一个果园的看守人，负责照看果树。果园里每年都会有许多成熟的果实掉落。然而有一次，国王下令禁止用掉落的果实上供宫廷。这个命令让看守人十分无奈，他心想：树上的果实一旦成熟就会掉落，若要自己负责采摘，实在难以完成任务。他担心若不遵守命令，肯定会被国王处死，于是便跑到释迦牟尼佛处出家了。

由于他是出于恐惧而出家，发心并不纯正，所以修行也不精进，行为十分散乱。佛陀看到他的状态后，呵斥他要精进修行，否则无常很快就会降临，还为他讲述了这个偈颂。

若按照这个公案来理解，此偈的意思便是：守园人虽害怕果实会掉落，但果实成熟后，依旧不可避免地会坠落；同样，尽管人们对死亡充满恐惧，但这种

恐惧并不能改变死亡的自然规律。这种解释方式不同于智铠大师从裸体外道的视角出发，赋予果实一种类似恐惧感的解释方法。

在世间，很多人在面对疾病时，尤其是当医生宣布自己处于癌症晚期时，往往会感到非常绝望。然而，学过无常观的人面对这种情况，基本上不会有太大的恐惧感。他们知道，生命本就是无常的，五蕴假合的身体不会永远存在，所以不会特别伤心，而是能坚强地面对现实、祈祷上师三宝。这样一来，也许反而会有转机。因此，人的心态很重要，知晓万法无常的规律也同样重要。

这也让我想到，我们今天上课也是一种无常的体现。去年上课时，我和大家都不是现在的状态。而在去年冬天，我们的外境突然发生了一些变化。不仅我们自己的生活方式发生了改变，身边也有太多无常的案例。我们不能仅仅把这些变化当作外界的事情，而

应当意识到，自己内心和身体的变化，同样也是无常的表现。在无常的世界里，面对无常的现实，我们应该采取一种契合无常的应对方法。

第3课

2025年7月30日

接下来我们继续学习《优陀那经》。

这部经共有三十三品，目前我们正在讲第一品——无常品。无常品的内容可能还需要讲一段时间。今天是星期三，后天星期五要讲《论语》。这周的周六和周日没有课，下周一我们继续学习《优陀那经》。

我今天给大家发了天息灾大师翻译的《优陀那经》，也就是《法集要颂经》，你们方便时可以对比一下。

天息灾大师是历史上十分著名的译师，他翻译

过《入菩萨行论》，将其译为《菩提行经》，没用“论”字。我以前对比过这两个版本，发现出入较大，《优陀那经》的翻译也是如此。如果你们在讲考时发现原译本的意思更易懂或者更深刻，也可以在讲考时引用。天息灾大师大约在公元1000年左右离世，距今已有一千多年，所以，他当时的翻译风格、表达方式和一些用词习惯，可能与现代汉语有一定差别。

我原本考虑用天息灾大师的译本来讲解，尤其是无常品部分，基本能对得上。但在细节上，若按照智铠论师的注释来对比，他的版本有一些难以解释的地方。因此，我最终决定重新翻译。

现在我们正在讲无常品，无常品中有许多比喻。昨天的偈颂中，佛陀用一个水果落地的比喻来阐述无常的道理，今天还会讲到其他比喻。

**譬如陶工师，和泥作器皿，
一切终归坏，人命亦如是。**

譬如，陶工师将水与粘土按照一定比例和成泥，进而制作成器皿，但这一切终究会归于坏灭，人的生命亦是如此。

这里所举的第一个比喻，便是陶工师制作陶器。陶工师在制作陶器时，无论是瓶子、碗，还是其他任何器皿，都是先将各种泥土混合，之后才开始制作。无论他制作得多么精美，最后这些器物终归都会走向毁灭。此处所说的“一切”，指的是没有任何一法能够长存不坏，全部都会毁坏。

“人命亦如是”，在这个世界上，所有生命都无一例外，最终都会面临死亡。如今地球上大约有八十亿人，虽说过去人口没有这么多，但无论在世间有着怎样的身份，人的生命都是无常的。

我们可以回顾一些历史记载，佛教大德噶·当巴德西的住世时期距今已有近九百年。在他所处的时代，人口相对较少，有些统计显示，当时全球人口可

能不超过三亿。我们藏地现有人口大约是六七百万，而《阿琼堪布自传》中提到，当时僧团有一百八十万人，僧众聚集做布萨时，法衣的红色足以染红天空。

当然，这可能是高僧大德净见量中的显现，实际人数是否有那么多也难以确证，毕竟那个时代英国伦敦的总人口数都不到三万，历史上是这样记载的。其实，世界人口是近几十年间才快速增长的，哪怕是五十多年前，世界的总人口也只有三十多亿。但总而言之，全世界的人类没有一个能逃脱死亡，全部都会死去。

这个偈颂的公案是这样讲的：当时，佛陀和他的眷属一同住在安札那森林中。早上，佛陀与众眷属外出乞食，途中经过巴绕多扎地方，看到那里有一位一百二十岁的老人去世了，紧接着又有一名七岁的孩子离世。两具尸体被放置在同一个台子上，周围的人们悲伤欲绝，亲友们纷纷痛哭流涕。

此时，阿难为佛陀铺设好坐垫，请求佛陀开示。于是，佛陀开始讲解万法无常、不稳固的道理。他提到，即便是像娑罗大树一般的大阿罗汉——包括佛陀及其声闻弟子——最终也会示现无常。

佛陀接着讲了一些比喻：在人寿八万岁时，有一位转轮王出世。在他的园林中有一棵大树，五百个婆罗门童子在这棵树下共同生活。其中一位婆罗门童子来到寂静之地，对整个世间产生了极大的厌离心。他如是思维：“我应当劝其他婆罗门童子一同出家，断除一切烦恼盖障，这样才能行持正法。”

于是，他用五个比喻给这些婆罗门童子讲述了无常的道理：“世间一切都是无常的，就像陶师做的陶器最终会毁坏；纺织工纺织时用的经线和纬线，最后也会到尽头；囚犯每走一步，都在向死亡靠近；高山上的流水奔流而下，一去不复返；孩童用棍子在水面打出的水纹，很快就会消失不见。同样，世间的一切

生命都是这般无常。”与这五个比喻相对应的五个偈颂，也是佛陀所宣讲的。

实际上，每个与比喻相关的偈颂背后，都有着不同的公案。就拿陶师的公案来说：

在波斯匿王的时代，国王曾命令陶师制作一些器皿，可陶师并未按时完成任务。这种情况在尼泊尔颇为常见，他们工作进度缓慢，也没有严格的时间约束，原本说好一个月完成的任务，往往可能需要两个月。

当时，陶师没按时交货，波斯匿王因此大为恼火，派人将他所有的陶器全部捣毁。陶师吓得心惊胆战，赶忙逃到另一个地方重新开始制陶。然而不久后，国王又发现了他的踪迹，依旧将他的陶器全部摧毁。这样的事情一连发生了三次。

陶师紧张不已，他意识到，要是再惹恼国王，恐

怕连性命都难保。于是，他决定前往佛陀处出家。

出家之后，陶师觉得自己已远离了王法的威胁，便以为平安无事了。他每天既不听闻佛法，也不思维佛法，亦不念经、不禅修，甚至连僧团的集体活动都不参加，整日懒散懈怠、虚度光阴。

佛陀察觉到这一情况后，严厉地呵斥这位比丘：“你以为如今已脱离了王法，远离了一切畏惧，实则并非如此。你还拥有五蕴的‘大灾难’，只要未能摆脱它，死亡的恐怖便会如影随形，而且更为强烈。况且，倘若不好好修行，未来极有可能堕入三恶道，这种恐怖远比王法的惩处要厉害得多。”于是，佛陀宣讲了这个偈颂。

这位比丘听到佛陀的教诲后，幡然悔悟、改过自新，最终获得了圣果。

从这个故事中我们能够看出，佛陀总是能从各种

日常生活的场景里提炼出无常的教义。比如昨天讲的看到水果落地时，佛陀便开始宣讲无常；今天看到陶师逃避王法时，又讲述了蕴含无常道理的偈颂。

我最近参观了家乡的陶器工厂，看到陶器匠人专心致志地制作器皿时，心中也浮现出了相关的譬喻。但在当时，我的自相续中并未生起无常观，反而觉得那些瓦罐、护法杯、碗都制作得十分精美。在生活中，我们虽能看到各种现象，比如陶器的制作，但不会生起无常观，反而会琢磨“陶师每个月能挣多少钱”，或者关注陶师长得好不好看。可见，我们始终有着对“常有”的执著。

然而，佛陀和圣者们却截然不同。正如法王如意宝在《无常悲歌·瀑布妙音¹¹》中所说，倘若我们能真正去领会，整个器世界和有情世界，便是无常最好的教典¹²；无论是春夏秋冬的四季更替、人类的生老

11 早年翻译为《无常道歌》。

12 “了知现有一切法，本是演示无常书。”

病死，还是世间的兴衰成败，都是为我们宣说无常的最好老师¹³。

比如，我们今天听到了乌鸦的叫声，但若干年后，当后代人再听到类似的声音时，可能现在的任何一只鸟类都已不复存在了。

我有时会听法王二十年前讲课的录音，而如今法王已然圆寂。当听到录音中那些乌鸦、喜鹊的叫声时，我自然而然就会想到，它们早已不在人世了。我们的世界一代一代地更迭，万物不断地变化，我们每个人都应当通过观察这种变化，真正地生起无常感。

如果我们能真正地观修无常，就会发现它的规律。譬如今天我手中的这只茶杯，即便它是不锈钢的保温杯，比陶器更为坚实，但它依然无法逃脱无常的法则，最终必定会在某个时刻毁坏。同样，世间的任何事物，无论看似多么坚不可摧，都会随着因缘的变

13 “初秋之时深思此，岂非开示无常师？”

化而消失。总之，这个世界上没有一个独立存在的法，也没有一个常恒实有的法。对于这一点，我们需要生起深刻的定解。

刚才提及五个比喻的公案中，每一个比喻都对应着不同的偈颂，下面我将一一进行宣说，帮助我们不同的角度领悟无常的真谛。

**譬如纺织机，逐一置纬线，
终将至尽头，人命亦如是。**

譬如，纺织机逐一地放置纬线，它们终究会到达尽头，人的生命也是如此。

这是第二个比喻，从纺织的过程来引入无常之理。无论是织布、织帐篷，还是做腰带、鞋带，古人都通过手工制作来完成。在纺织过程中，除了用到工具外，还要用经线和纬线。经线是竖着的，纬线是横着的，二者交织在一起，构成了织物。

纺织机运作时，通常是一个线团穿过织机的梭子，一根一根地穿插纬线。最终，这些线团都会被用完，就像我们的生命一样，随着时间的流逝逐渐消耗。经线和纬线的交织，也与我们地球上的经纬度类似，纬线横跨地球，经线则纵向穿越。

牧区的人经常需要做帐篷，所以对纺织应该比较了解，而农区的人可能不一定清楚。我二十三岁前一直生活在牧区，每年母亲都会亲手做黑色帐篷，但我自己从未做过。按照藏地传统，男人不做帐篷、不挤牛奶，如果男人做这些事情，会被人们耻笑，认为他的妻子死了。

记得以前我们村里有个叫格嘉的人，他家里只有他自己和一位老人，他每天都自己做帐篷。我去看过，觉得十分稀有。如今，传统的牛毛帐篷逐渐消失，取而代之的是新式白色帐篷。不过，这种白色帐篷不仅不好看，而且不适合在牧区使用，当然，这可

能只是牧区人的传统观念罢了。

这个偈颂的公案是这样的：佛陀在舍卫城时，看见一户人家正在进行纺织工作，而所做的一切很快就结束了。看到这一幕，佛陀感慨万千，随即说出了这首偈颂。

我在其他注释里，还看到了一个与纺织有关的故事。曾经有一位纺织技艺高超的人，他的儿子也能从事一些纺织活计，但儿子性格懒散，做事慢吞吞、拖拖拉拉。父亲则性格急躁，总盼着儿子能尽快完成工作，好腾出时间去做其他事。父子二人观点一直不合，为此发生了争执，最终儿子无法承受，被气死了。父亲深感懊悔，内心痛苦不堪，于是跑到佛陀那里出家。佛陀慈悲为怀，无论什么身份的人前来出家，都会予以摄受。

有些人总说出家人中什么人都有，其实不仅出家人的群体是这样，任何一个群体也都是这样，哪怕是

高层的人，也不一定没有问题。其实，只要是凡夫人的群体，都不会十全十美，毕竟人类是很复杂的。

出家之后，这位父亲依旧无法释怀，整日沉浸在儿子去世的痛苦之中，无法放下内心的伤痛。他既不念经，也不修行，甚至不参与僧团的事务。佛陀得知此事后，便在大众面前以纺织作比喻，讲述了生命无常的道理。最终，这位满心后悔、悲痛的出家人证得了圣果。

倘若佛陀出世于这个时代，所用的比喻想必会有所不同。比如，当有些人的手机、电脑或者车坏了，佛陀或许会借此机会为我们宣说无常之理。

学院曾有一位喇嘛，他的吉普车几乎每天都会出故障。记得有一次去迎接法王，其他司机对他说：“老师父，您走在最后。”其实，大家是担心他的车会在途中坏掉，从而耽误行程。后来，他的车果然在路上抛锚了，可见大家的安排很有道理。倘若佛陀当时在

场，或许也会讲一个比喻来宣讲无常之理。

我们日常生活中常常会遇到各种琐事，比如马桶堵了，或者录音机坏了、洗衣机出故障、宾馆的水龙头损坏，等等。在佛陀眼中，这些问题都可以成为宣讲无常的鲜活例子。

我们可以看到，佛陀在经典中经常运用各种比喻，帮助不同根基的众生理解无常。比如，如果我是一个纺织工，听到与纺织相关的比喻，就会立刻明白无常的道理；如果我是陶师，佛陀用陶器的比喻来讲解无常，我也会很容易通达其意；如果我是牧民，听到关于放牧的比喻，同样会立刻理解；如果我是种树的人，那么对于昨天讲的熟果掉落的比喻，我也会感同身受。

所以，佛经中的各种比喻，其实是针对不同根基的所化众生而讲的。如果我们是外行人，听到陶师的比喻会觉得与自己无关，因为我们并不懂陶艺；但如

果我们本身就是陶师，听到这种比喻就会感到非常亲切，立刻产生共鸣。这便是佛陀讲述许多不同比喻的原因所在。

**譬如死囚犯，所行每一步，
愈近于刑场，人命亦如是。**

譬如被判死刑的囚犯，他所走的每一步都更加接近刑场，人的生命也是如此，每过一天便更加接近死亡。

这一偈颂在字面上非常好懂，在座的各位理解起来应该没有太大问题。

昨天我听了一下在座的讲考情况，总体来说还不错，但声音还要再大一些。男众这边好像有些人舍不得放开声音，旁边的人都听不清楚。无论是讲考还是辩论，都应该尽力激发自己的潜力和智慧，这样或许会更好。另外，大家讲考时的灵活性和敏锐度还不

够，跟我原来的眷属相比有点不同。

这里讲到第三个比喻。比如说有个人犯了法，被判处死刑，成了囚犯。甲骨文中的“囚”字，就像是一个人被关在房子里。其他汉字也是象形的，比如“日”“月”“人”，等等。囚犯在被带到刑场时，每走一步，双脚放下抬起的每一个动作，都离死亡更近。随着越来越临近刑场，他的内心也会越来越恐惧。

人的生命同样如此。我们每天吃饭、走路，任时间流逝，其实都在更接近死亡。比如说一个人活到八十岁，一生就是八十个三百六十五天，每过一天，寿命就减少一天。

现在国际上通用的做法是，会提前告知被判死刑者执行死刑的时间，比如告知他“你还有半个月”，这样服刑者便可以做好准备，但在日本通常不这样做。因此，日本的死囚会更加恐惧，每次看到狱警走

过来，都会害怕即将要被押上刑场。对于这些囚犯来说，这种不确定性更为恐怖。其实，大多数人只是不知道自己的死亡时间而已，否则，可能连吃饭和睡觉的兴致都没有了。

与这个偈颂相关的公案是这样的：当时，阿阇世王抓住了一些盗贼，并将他们交给刽子手准备处决。在印度习俗中，被判死刑的囚犯通常会戴上花环。正要执行死刑时，佛陀得知此事，赶到现场将这些囚犯当场释放了，毕竟佛陀和阿阇世王关系较好。

阿阇世王曾杀死自己的父亲频婆娑罗王。他小时候有过一些特别的经历，仙人曾预言，由于父亲对他前世欠下了命债，他长大后一定会杀死父亲。出于害怕，频婆娑罗王把年幼的阿阇世王从高楼摔下，但因业力之故，阿阇世王只是伤了一根手指，并未死去。

最初，他们父子关系很好，但后来提婆达多开始挑拨离间，告诉阿阇世王，父亲当年想杀死他，他受

伤的手指便是证据。阿阇世王询问后得知真相，心生怨恨，将父亲关在监狱中饿死。我们在学习《观经》前面的缘起部分时，已详细讲述过这个过程。阿阇世王杀害父亲后，还杀了很多其他人。后来，佛陀为阿阇世王讲法，他在佛陀面前忏悔，并得到了须陀洹果位。《未生怨经》也由此而来。

当看到那些被判死刑的囚犯一步一步走向刑场时，佛陀宣说了这个偈颂，这是智铠的注释中所讲的。

我看到其他一些注释提到，佛陀在给孤独园时，波斯匿王抓了几个盗贼，准备判他们死刑。其中一个盗贼在执行死刑前逃跑了，之后他选择出家。佛陀同意了他的出家请求，但后来发现，这个出家人并没有真正修行，也不学三学。

于是，佛陀告诫他说：“你不要以为现在免于死刑就万事大吉了。事实上，更可怕的敌人是轮回，如

果你继续这样懈怠下去，生生世世都将无法获得真正的快乐。”佛陀紧接着宣说了这一偈颂。最终，这个比丘听从佛陀的教诲，通过修行得到了圣果。

当然，佛陀可能在不同场合，面对不同所化众生，宣说了同一首偈颂。例如，佛陀在与阿阇世王交流时提到了这个偈颂，在和逃跑盗贼的交流中，也同样说过。

如今，世界上被执行死刑的人特别多，大家可能经常从新闻中看到相关报道。在世界上，有些国家没有死刑；而在另一些国家，即便罪行较轻，也可能被判死刑。有些人贪污的财富数额极大，却不一定判死刑；而有些人贪污金额不多，却被判处死刑。有各种情况。

其中有许多复杂的原因，涉及政治、法律以及文化差异等，往往难以一概而论。在某些情况下，政治和法律的关系非常复杂，这使得法律在执行时，不仅

仅依赖于明文规定，有时也需要特殊处理。因此，一般情况下依法执法是可以做到的，但在某些特殊时刻就很难实现。

**如山崖急流，奔流不复返，
人命亦如是，去而不复回。**

山崖上湍急的瀑流，奔流不息，一去不复返，人的生命也是如此，逝去的光阴不复再来。

这是第四个比喻。山崖上湍急的水流奔腾不息，与平地的缓慢流水不同，这些急流奔涌的速度异常快，就像世界著名的加拿大尼亚加拉大瀑布，或是贵州的黄果树瀑布等一样。此外，我们去马尔康途中的拉慈（藏音）附近还有嘉绒地区，都有小瀑布，这些地方的水流都很湍急。人的生命同样如此，时光逝去便不会再返回。

注释中有字面解释，说人的生命如同水流一般，

一刻不停地流逝。佛陀在一些经典中也提到过，生命就在呼吸之间。

这个偈颂背后有个公案，佛陀带着难陀在玛拉雅的山间看到湍急的瀑流后，便讲述了这个偈颂。

还有另一个公案：一群人正在河边游玩，突然河水泛滥，很多人的父母、妻子、儿女等亲人都因被水冲走而溺亡——前几天北京下暴雨死了三十多人，情况与此类似。这时，有一个人因恐惧自然灾害，同时也不清楚家人遭遇了什么，于是跑去佛陀那里出家。

出家后，他以为可以安然度日，因此不精进修行。以前有些不如法的出家人确实是这样，他们到佛教中“混饭”，依靠信众的供养也有吃有穿。佛陀知道后呵斥他：“虽然你暂时逃脱了水灾，但真正可怕的灾难是轮回的洪水。你若不精进修行，将来依旧会被轮回的大海水吞噬，会有更多恐怖的事情等待着你。”听到这番话，这位比丘心生惭愧，开始精进修

行，最终获得了阿罗汉果位。

有些人认为命运是注定的，其实并非如此。佛陀在《优陀那经》第十七品中讲，他曾看到一位老人，便指着老人对身边的弟子开示说：“如果他在世间法方面精进，他能够成为大国王；如果他在出世间法方面精进，他可以成就阿罗汉果位，这是最上等的精进。如果是中等或下等的精进，在世间方面至少能成为大臣，在出世间方面至少能获得预流果。但是因为他没有精进，现在的下场很悲惨，只能空悲叹。这就如同湖水干涸时，水鹭一直守着干涸的湖泊一样，就只能等死。”现在有些人因为年轻时没有精进，年老后只能“空悲叹”——许多诗词中也经常使用这个词。

昨天我们谈到了年轻这个话题¹⁴，有位堪布说，

14 第2课：“世界卫生组织的划分标准（2024年）却大不相同，它将十八岁到六十五岁之间的人归为青年人，六十六岁到七十九岁划为中年人，八十岁到九十九岁才算是老年人。按照这个标准，在座的人都属于青年人。”

从此以后，再也没有人称自己为老年人了。我们之前提到的法显大师，有人说他六十五岁出国学外语，也有人说他是六十三岁时去的。无论如何，大约在公元399年，法显大师从长安启程，穿越新疆沙漠，抵达印度，游历了三十多个国家，后来掌握了梵文，带着佛法从海上归国。很多人觉得自己三四十岁就已经老了，但从法显的经历来看，他在六十多岁时才开始学习外语。因此，我们每个人都应该培养这种精进心。

刚才讲到，我们的寿命实际上是无法延长的。现在，很多人误以为可以通过某些科技手段延长寿命，就像把肉或蔬菜放进冰箱冷藏或冷冻，想让它暂时保鲜。比如有些所谓的“冻龄男神”或“冻龄女神”，他们希望通过各种手段保持青春、延缓衰老，但实际上，青春并不能长久保持。无论是通过拉皮、手术，还是其他形式的干预，都无法阻止衰老。

我们把蔬菜放入冰箱，表面上看它能保持新鲜，

但当我们把它拿出来加热时，它会烂得更快。美国一些人试图通过注射年轻人的血液或细胞，实现永葆青春，让身体保持年轻状态，不出现皱纹、不长白发等。然而，这种方法也仅仅是暂时的，如同把食物放进冰箱，只是起到暂时保鲜的作用。

人们往往认为青春是最宝贵的，但按照佛教的观点，生命的每个阶段都有其独特的美。这种美并非单纯依赖外表，更来源于内在的涵养和功德。

如今，一些医院高价提供换细胞、换血液等项目，许多人追求这些方式，以期延缓衰老、保持青春，但这些做法最多只能暂时起效，不可能让人永远保持年轻，所以除了浪费钱以外，没有什么意义。

世人对无常的认知往往十分匮乏。在日常与人交谈时，我们常常会发现，许多人对无常这一概念毫无认识。当然，不学佛的人没有接受过无常的相关教育，我们也能够理解。而我们作为佛教徒，对无常有

着更深刻的体悟，可能会相对悲观，也因此会对这些人的生命能否长存持怀疑态度。

**艰难又短促，复具诸苦痛，
迅速将毁坏，如水中划痕。**

获得人身极为艰难，寿命又十分短促，且伴随着诸多苦痛。这个由五蕴聚合而成的身体很快就会毁坏，如同用棍棒打在水面，水纹即刻便会消失一般。

这是第五个比喻。我们获得人身非常难得，并非轻而易举之事。人身只有通过积累资粮和修行善法才能得到。那么，得到人身之后，它会永远存在吗？当然不会。人身短暂且易逝，不可能长久存在，我们最多能活到一百岁。

即便我们无法永生，若能一直快乐倒也罢了，但实际上，人生充满了三大根本苦——苦苦、变苦、行苦，以及生老病死、爱别离、求不得等支分苦。

我们的身体在短短时光里就会毁坏，这就像用棍棒或手掌拍打水面，水面上会突然出现一阵水纹，但很快又会恢复平静一样。这些水纹没有持久性，正如我们无常的生命。

此偈对应的公案是，佛陀曾和眷属们一起到恒河边，看到一些孩子用棍棒打水，水面随之出现涟漪。佛陀看到这一景象后，便讲了这个偈颂。

世间万法都不值得留恋，人身极为难得，它短暂而痛苦，又极易被摧毁。《中观四百论》中说：

“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”无常必定会带来损害，既然有损害则并非安乐，因此，凡是无常的事物，必定充满痛苦。

有些人可能会说：“虽然佛教中说轮回痛苦，但我并不痛苦，我很快乐；虽说生命是无常的，但我身体健康，好久都没生病了。”然而，这只是暂时的，无常终会来临。即便是那些最成功、最富裕、最美

丽、最有权势的人，也逃不过无常的袭击，最终没有一个人不痛苦。特别是世间人，在受到无常损害时极为痛苦，不像古代的修行人，虽然同样面对苦难，但往往能将痛苦转为道用。

总之，人生极其短暂，我们应当在有限的时间里做一些有意义的事情。前段时间，有些人不得不突然离开道场，我当时对他们说，具有弘法利生能力的法师、堪布、堪姆等，还是应该回到汉地，赶快讲经说法，利益众生。你们现在很多人已经四五十岁了，最多还有二十年时间可以弘法，到了七八十岁，身体就会衰老。那时，除了极少数人以外，就没办法再弘法了。

现在很多人到六十岁就退休了，只有极少数西方国家的人七八十岁时仍在工作。而我们佛教徒，不要只想着自己好好闻思，实际上，只有真正去利益众生，才更能体现闻思的意义。

本课开头提到，那位婆罗门童子在人寿八万岁时，依然能认识到寿命无常。我觉得八万岁已经很长寿了，确实不易生起无常感，而现在人寿不到百岁，却还是很少有人思维无常。实际上，真正能活到一百岁的老人几乎没有。

我们可能会想，现在再多学一些，等以后再去弘法利生。然而，假设自己还能活二十年，以目前的年龄来看，到那时自己又能做什么呢？

我有时会有这样的感受：人总是难以成熟，尤其是在这个社会，很多人三十岁时仍在读书，而到了四五十岁、六十岁以后，生理和心理的变化常常让人迅速进入衰老阶段。

因此，若我们真正想要做利益众生之事，就必须在因缘成熟时尽快付诸行动。我们每个人身处这世间，在学习了大乘佛法后，都肩负着一一定的责任。即便只能在一个人的心相续中种下善根，对我们而言，

也是很有意义的事。

**如牧人持杖，驱畜归牧地，
病老亦如是，送人死主前。**

如同放牧人持着棍棒，驱赶牲畜回到牧地一样，病与老会将人送到死主面前。

放牧人手持棍棒，把牛、羊、马等牲畜驱赶到目的地，如牛圈、羊圈、马圈等。我们以前放牛时用的是抛石绳，藏音是“欧度”，而农区的人放牧时一般会用棍棒。在注释中提到，颂词里的“老”对应牧人，“病”则对应持杖。当衰老与疾病的因缘聚合时，就像放牧人与他手中的棍棒，会把我们送到死主跟前。

这个偈颂有一个公案，佛陀在舍卫城看到一个放牧人，他手持棍棒，或者说拐杖，正在驱赶牲畜，佛陀便讲了这个偈颂。

《出曜经》中记载，佛陀与阿难外出时，看到一位牧人放养着许多牛。牛群在草地上吃草、喝水，彼此间不断争斗、互相伤害。佛陀看到这一幕，感叹道：“这些牛实在可怜，曾经它们共有一千头，但已有一多半被猛兽吃掉了。剩下的这些牛却浑然不觉，继续彼此伤害，互相残杀。”其实人类也是如此，许多人由于各种因缘已经离开人世，而活着的人们还在争斗。佛陀讲了这个偈颂后，有两百多人获得了圣果。

这个比喻促使我们反思：俄乌冲突致使成千上万人丧失生命，而在战争中持续交战的人员，或是发动战争的领导者，即便最终取得胜利，又能获得什么呢？也许他们只是贪图在历史上留下一个名声。人类的某些做法有时似乎比动物还要愚笨，其行为看似有所收获，但这种虚无缥缈的收获毫无意义，反而会导致许多宝贵的生命惨遭杀害，十分可怕。

佛陀的教言有些直接用言语来谴责，有些用智慧来辨别，有些用比喻来宣说，这里就是通过比喻来让人们醒悟。

我们往往将动物看作是最愚笨的，但从某种意义上讲，人类比动物还要愚笨，这是为什么呢？因为人类制造各种杀害他人的武器，对自己的同类毫无悲悯之心。所以，人类之间的冲突，本质上与动物之间的冲突并无差别——两头牦牛因争斗双双身亡，而人类则在战场上，为了得到所谓的名声、利益，同时殒命。

战场上的士兵，全是普通百姓的孩子，那些高官与富翁的孩子，从不亲自上阵。这些制造冲突、发动战争的人，应该是历史上恶行最重的犯罪分子。虽然从世俗角度看，他们可能没有受到法律的审判，但来世必将受到应有的惩罚。不过，不能这么说，否则普京生气了不太好。

**犹如细流水，日夜不停息，
人寿亦耗尽，生命归毁灭。**

如同细小的流水日夜不停息地流淌一样，人的寿命也在日复一日地消逝，直至耗尽。生命终归会走向毁灭。

那些细小的溪流昼夜不停地流动，会在很短的时间内干涸。人的寿命亦是如此，在短暂的时间内就会迅速耗尽。注释中提到，人的身体、资具、饮食，很快就会消耗殆尽。到了某个时刻，身体无法再支撑生命的延续，尽管我们希望长寿，却也无力改变。

今天我下来时，有位老人让我等一等，他一直说“马上到了”，可我等了许久都没见他到。我想，那不如我上去找他，结果我上去比他下来还要快。人到了一定年纪，连走一百米路都需要很久。

人的寿命、物质的身体一旦耗尽，生命终归毁灭。

灭。正如庄子所说：“生者寄也；死者归也¹⁵。”人活着只是暂时的，就像我们在旅馆中暂住一晚，而死亡才是最终的归宿。在道家思想中，死后便是回家了，但从佛教的角度看，死亡并不意味着结束，生命还会延续。

这个偈颂相对应的公案是，佛陀曾在舍卫城为弟子们宣讲寿命无常的教法。当时，有一个魔王与佛陀辩论，认为生命并非短暂，而是像车轮一样不断地旋转。于是，佛陀宣讲了这个偈颂，用细水的比喻来回应他，阐述了生命的短暂与无常。弟子们听到这个偈颂后，都获得了圣果。

佛陀宣讲的每一个偈颂，当场都有弟子开悟。若我们在两千五百多年后的今天，听了许多个偈颂，不但未能开悟，反而更执著于“常有”，那就有点遗憾了。当然，佛陀时代是果期，对那些利根者稍微直指

15 原文出自《淮南子》：“生寄也，死归也。”为大禹之语。后被庄子引用。（《庄子·至乐》：“生者，假借也。假之而生生者，尘垢也。死生为昼夜。”）

一下，他们便能立刻开悟。

我们大圆满法也是如此，往昔的持明者、成就者们很了不起，他们所直指的法也十分简短。我认为这里每一个无常法的偈颂，都是显宗的直指法，真正能与这些法相契合的当机者，依靠这些偈颂也能够开悟。所以，如果我们反反复复对这些偈颂进行思维，即使没有真正开悟，也会对认识心性有很大的帮助。

虽然我们这里学的是显宗法，但平时祈祷上师也十分重要。阿琼堪布的传记中提到，在这个世界上，对我们恩德最大的是父母和上师。如果能不断对上师做祈祷，那么，当虔诚弟子的信心与上师加持的力量这两种因缘聚合时，弟子一定会认识心性。

纽西龙多对阿琼堪布说：“我们之间有这样的因缘，弟子对上师怀有极大的恭敬心，上师也以强烈的悲悯心摄受弟子，因此，我们之间的关系与众不同，你所获得的法对自相续的改变也与众不同。”

如果没有信心作为纽带，师徒关系就如同世界的老师与学生一样。西方有些学校上课时，教授认真讲课，学生耐心听讲，下课后却互相不理不睬。在这种情况下，双方只是进行了理论上的交流。而在我们佛教中，师徒之间所做的交流是建立在具缘和具信之上的。

我希望每个人在法师、堪布、堪姆面前听课时，无论学俱舍、中观，还是因明，都能将法师当作真正的佛一样看待，如此便能获得法师的意传加持。否则，如果师生之间缺乏这种亲近的因缘关系，即便得到了大圆满的无上直指法，自相续也不一定能得到滋润。如果相续没有得到滋润，仅停留在理论交流，那么，世间任何一所学校都能提供这样的条件，这并非特别难得和稀有。

然而，如果我们能对传承上师及结过法缘的法师都怀有虔诚的恭敬心，那么，自相续在很短的时间内就可以发生转变。

第 4 课

2025 年 7 月 31 日

接下来我们继续学习《优陀那经》。这部经共有三十三品，我们正在讲解第一品。

《优陀那经》是释迦牟尼佛初转法轮时所讲的教法，属于四谛法门。对我们而言，这部经文的内容相对简单。我曾思考这次讲的经是否过于浅显，但从大家最近的讲考情况来看，我讲得不算特别简单，也不算特别难。总体而言，大家都能认真投入学习。若大家保持这样的学习态度，相信在汉文水平和对佛法教义的理解上都会逐步提升。

刚开始给藏族僧众讲课时，我有点不习惯，你们可能也有些不适应。现在切换到一个比较契合的频

道后，我们之间越来越相应了。有些人对闻法特别希求，信心非常强烈，但因各种因缘无法到场聆听。不过，在科技发达的如今，大家不再依赖单一方式接受教法，有各种现代化的方便。

《优陀那经》虽然看似简单，属于第一转法轮的教法，但实际上对我们的相续或许最有帮助。如果我们能在心相续中真正生起无常观，那么修任何法门都会变得轻而易举。因此，虽然从理论上讲，这部经文的内容比较好懂，但它对我们的修行很有助益。

许多前辈大德经常引用《优陀那经》中的教证，足见其重要性。所以，希望大家怀着欢喜心认真听闻。在如今这样浮躁的世界中，我们有缘聆听释迦牟尼佛亲口讲述的教法，在百千万劫中都极为难得，以后是否有这样的机会也很难说。因此，有信心的人，建议将音频好好保存。

尽管现代社会发达的科技给我们带来了诸多便

利，但我们也要保持警惕。假如未来某个阶段出现突发状况，比如战争爆发、网络崩溃等，我们可能就会失去这些依赖。因此，对世人来讲，积累财富很重要；而作为希求解脱的人，更应重视佛教法本和学修资料的保存。

至于讲课的时间安排，我们每天大约讲一个小时。当然，课前课后的念诵也十分重要。我个人认为，修行人每天最重要的念诵内容，基本都涵盖在课前后的念诵中了，比如其中的《释迦牟尼佛修法仪轨》。受过密乘戒的人，平时有意无意违犯三昧耶，需要在护法、空行面前忏悔和酬谢，与此相关的仪轨也包含在这些念诵中。

而且，念诵时我们都会使用转经轮，在无形间积累了许多资粮。大家都知道，乔美仁波切及其他许多大德常提到，观音心咒转经轮的功德不可思议，即便一天只花半小时使用转经轮，其功德利益也是用分别

念无法揣测的。

我们一方面要加深对法义本身的了知，另一方面要在自相续中真正生起对佛法真理的定解，这一点至关重要。我认为，佛教徒学习佛法与世间人学习知识有很大不同。在世间的学校，人们能了解一些知识；而对佛法学习来说，比了解更重要的是了悟，因为它对我们的相续有着深刻影响，能够直接帮助我们解脱痛苦、超越轮回。所以，我们学习佛法的态度，应当与世间学习知识有所区别。

今天，我们继续讲解《优陀那经》中无常品的偈颂。

**守夜夜漫长，疲者路漫长，
不知法凡愚，轮回路更长。**

对于守夜人来说，夜晚十分漫长；作为赶路的疲惫者，路途极为漫长；而对不知佛法真理的凡夫愚者

而言，轮回之路则更为漫长。

在《大智度论》及其他经典中，我们可以看到相似的说法。过去，守护夜晚的人，时刻都要保持警觉，夜晚对他们而言似乎漫无止境。如今，有些在宾馆上夜班的工作人员，每隔一小时就要巡逻，所以对他们来说，守夜的时光往往格外漫长。同样，作为身心疲惫的赶路人，也会觉得路途尤为漫长。而对于那些不了解四谛等佛法真理的凡夫愚人来说，轮回之路更是漫长无边。

注释中讲到了此偈颂背后的公案：比丘们在闲谈时提到，对于不同的人群，最漫长的分别是什么。有些比丘说守夜人觉得夜晚漫长；有些比丘说赶路者、身心疲惫的人觉得路途漫长。佛陀知道后指出，虽然这些看似漫长，但实际上，对那些不了知佛法的凡夫而言，他们在轮回中流转的时日更为漫长。

在另一个公案中，有一次，一位天神向佛陀请

教：究竟是夜晚之于守夜人漫长，还是路途之于赶路
人漫长？佛陀回答说，未曾接触佛法的凡夫，轮回之
于他最为漫长。佛陀随即宣说了这个偈颂。

另有一种说法是，波斯匿王因失眠而觉得夜晚漫
长，他向佛陀请教时，佛陀为其宣讲了这个偈颂。

有些具体情节，我不一定记得很清楚，你们不妨
参阅藏文注释，注释中的讲述是准确的。

我看到其他地方提到，佛陀曾对四众弟子讲，
在四种情况下，人们往往会睡眠少、醒觉多。具体是
哪四种情况呢？首先，第一种情况是男人想念女人；
第二种是女人想念男人；第三种是盗贼害怕被他人抓
住。这三种情况都表现为醒觉时间较长、睡眠时间较
少。还有一种情况是，当修行者精进于佛法时，醒觉
的时间也会自然增加，睡眠时间相对减少。

前三种情况持续的时间并不会太长。而最漫长、

最难熬的，其实是我们在轮回中流转的这一状态。我们在轮回中疲惫不堪，却又无法领悟佛法，因此，轮回的道路对众生而言显得尤为漫长。轮回的旷野无边无际，众生在其中确实格外可怜。

佛陀讲的这一教义，深深打动了一位婆罗门。他深受触动，想寻求解脱，却不知自己还有多少时间，于是前来询问佛陀：“未来将会有多少佛出世？”佛陀回答说：“未来将有恒河沙数的佛相继出世。”婆罗门听后，心中有所宽慰，觉得自己还有时间修行，便打算暂时不修行，先离开。

离开后，他又想到，刚才问了未来佛的状况，为何不顺便问问过去佛的情况呢？于是他又折返回去，再次向佛陀请教：“那过去有多少佛出世呢？”佛陀回答：“过去也有恒河沙数的佛已经出世。”婆罗门听后，深感自己错过了机会，因为过去已有那么多佛出世，自己却仍未解脱；即便未来仍有无数佛出世，

若继续放逸不修行，自己依然无法获得解脱。于是他深感后悔，向佛陀请求出家，最终得果。佛陀得知其中因缘后，便向四众弟子宣说了这个偈颂。

有些人可能会觉得，在某些时候，等待的过程极为漫长，比如偈颂中提到的守夜人觉得夜晚漫长、赶路者认为路途漫长。然而，对于凡夫来说，轮回的时光才是最为漫长的。为什么呢？因为轮回中充满痛苦，凡夫若不了知佛法、追求解脱，便会在承受痛苦时倍感煎熬，很难度过。

曾有人请教爱因斯坦《相对论》讲了些什么，他用比喻来解释：“如果你坐在火堆上，由于极度痛苦，即便时间很短，你也会觉得时间异常漫长；而如果你坐在最喜欢的人身边，尽管时间很长，你也会觉得它飞快地流逝。”

其实，归根结底，外境与我们的心的息息相关。如果我们感到难以忍受，几天的时间也会像数年般漫

长，让人特别痛苦；而如果我们感到快乐，如同身处天界一般，那么，纵使经历万年，也会觉得时光转瞬即逝。轮回的道路之所以显得特别漫长，原因正是如此。

《中观四百论》提到：“于此大苦海，毕竟无边际，愚夫沉此中，云何不生畏。”意思是说，轮回的苦海无边无际，凡夫沉溺其中，不知取舍，怎能不感到畏惧？

如果我们在轮回中生活得很快乐，未曾感受到轮回的漫长，那可能说明我们内心并未真正生起出离心。若我们明白轮回的本质是大苦海，或者说轮回的底色便是痛苦，那么即便时间短暂，我们也会迫切地寻求解脱。

为什么许多古代大德能在短暂的一生中取得巨大的成就？我常常思考其中的原因。其实，他们中的一些人起初也只是普通的凡夫，但在短短的时间里，

却展现出非凡的勇气，毅然决然地舍弃轮回、追求解脱。

这让我意识到，尽管我们每个人在外貌上相似，皆有眼有鼻，但却有显著差异——有些人天生善根深厚，具备极为超凡的精进力。在相同的环境中，有些人能够迅速前行，而有些人却始终在后面无法赶上，这种差异，正是源于精进力与善根的不同。

**我有子与财，愚者由此惑，
内外皆无我，何子复何财？**

拥有子女与财富，会让愚者迷惑。但在胜义谛中，无论内在还是外在，都没有“我”的存在。既然“我”不可得，又何谈子女与财富呢？

世间人若拥有子女和财富，便会感到满足。若没有子女，就会常常觉得家族传承已断，感到十分可惜；若没有财富，生活也会变得困难，甚至无法维持

基本的生存。因此，许多世间人衡量一个人是否成功
的标准，往往看他是否拥有子女、房子、车子，以及
银行存款是否丰盈等。

对世间人而言，财富和子女最为重要。然而，从
修行人的角度来看，这种观念却十分愚昧。愚者往往
只关心眼前的利益，却忽略来世的命运，他们眼中只
有此时的财富和亲情。

对于修行人来说，这种世俗标准并不合理，甚
至是一种迷惑。为什么呢？可从两方面来分析：一方
面，财富和子女在死时无法带走，对人们没有实际意
义；另一方面，从胜义谛的角度来讲，所谓的“我”
了不可得，与石女的儿子、龟毛、兔角没有差别。若
内内外外寻找“我”都找不到，那“我的子女”“我
的财富”又怎会存在呢？确实不存在。对这样的道
理，相信大家都学习过。

这个偈颂有一个相关公案：有一位名叫欢喜的商

主，他的家庭富裕，拥有八个儿子，还有很多金银财宝、仆人仆女等。他的内心很傲慢，有强烈的我执和我所执，最终因放逸而生病死去。由于他在生前为家人造了许多恶业，死后堕入恶趣。佛陀知道此事后，便为四众弟子宣讲了这个偈颂。

另一个公案中，同样有一位名为欢喜的商人，他极为吝啬，连乌鸦都不愿布施。他的儿子名叫旃檀。商人因为生前吝啬，死后转生到特别卑贱的家庭中，受前世业力影响，成为低贱的乞丐，到处乞讨为生。当他走到自己前世的家门口时，原本想乞讨一些食物，却被守门人打伤。佛陀得知此事后，宣说了这个偈颂。

在这个世间，许多人都将拥有子女和财富视为生命中最重要的追求。然而，我们作为佛教徒，虽不得不随顺世间，承认世间的规则 and 标准——月称论师也曾如此教导，这并没有什么错——但如果我们真正追

求佛法的真理，就应当明白，世间一切终究是空性、虚幻的。

当然，若不分场合地谈论空性和最高深的法，未必合理。作为大乘佛教徒，在自相续中具有中观的高见，这非常好；但日常的言谈举止、待人接物，也要能随顺世间，这非常重要。尤其是在当今时代，不论是藏传还是其他传承的修行者，都应尽量与时俱进，顺应世间的变化，这对佛法的弘扬至关重要。

我们生活在一个瞬息万变的社会中，尤其是在 AI 迅猛发展的当下，整个社会的方方面面都在经历翻天覆地的变化，人们的生活方式、资具以及所希求的目标等都在改变。对于大乘佛教徒来说，若一味远离尘世中的一切烦闹之事，专心静修，也不一定合适。

虽然对某些修行者而言，这是最上等的修行方式，就像藏传佛教的一些前辈大德，会选择在深山或山洞中闭关修行一样。对他们来说，电脑等现代电子

产品完全不被需要。然而，对于大多数人而言，了解当今世界各方面的知识仍然非常重要。否则，未来我们很可能无法跟上世界的脚步。

不知你们是否留意，最近的新闻提到，雅鲁藏布江下游正在建设一个规模极大的水电站，投资高达 1.2 万亿元——如此巨大的数字令人惊讶，其投资额甚至超过了长江三峡的投资金额。

许多人在评论时指出，随着 AI 时代的到来，高海拔地区可能会成为适合芯片运作的理想之地。因为该地区气温相对较低，凉爽的环境对芯片工作十分有利；而在一些高温城市，这种高能耗的 AI 工程则会面临更多挑战。因此，位于高海拔的数据中心有可能在未来发挥更加重要的作用，甚至对整个亚洲乃至世界产生一定影响。对此，人们众说纷纭，各种观点不一而足。

这件事说明了一个问题：如今，AI 技术尚处于

萌芽阶段，像我们现在使用的翻译工具、资料查询工具，如 Claude、DeepSeek 等，都在激烈竞争中谋求发展。未来，随着 AI 技术的不断进步和普及，全球竞争将愈发激烈。作为佛教徒，如果我们对这些知识缺乏了解，可能会错失很多机会，甚至遭受一些损失。到那时，谁能善加利用 AI 工具，谁就能在技术等诸多领域取得领先地位。

虽然我们修行是为了超越世俗，但如果完全闭门不出，忽视世界的发展，很可能会与这个飞速变化的社会渐行渐远。如此一来，将来佛教的发展与佛法的弘扬可能会面临一些问题。毕竟，当我们眼巴巴地看着全世界的人类都在使用高科技工具时，自己却只能处于落后与被动的境地。

当然，我们也不能一味地散乱于这些方面。否则，当我们短暂的生命耗尽，要离开人间时，自相续连一个最基本的无常观都没有生起，死时与普通人无

异，甚至还不如不学佛的人，那就很遗憾了。这样的结果是我们不愿看到的。所以，我们在做任何事情时，都应掌握好分寸。

**百千多种姓，一切诸男女，
精勤积受用，皆归死神掌。**

世间百千种姓、所有男女，生前精勤地积累财富受用，死时却无法带走毫厘。这一切皆落入死神之手。

“百千”意味着数量很多，“多种姓，一切诸男女”表示各种不同的种姓和所有的男男女女。印度智铠大师的注释解释得比较直白——“男”就是男人，“女”就是女人。（众笑）

我最近翻阅了莲花生大士《真实名经》的注释，它和智铠大师的注释一样，多为逐句解释。这种情况在印度大德的注释中比较普遍。例如，“复次具德金

刚持”一句中，莲师将“得涅”解释为“复次”，也可翻译为“之后”。这个词原本没有太多含义，但莲师在注释中，从九乘次第的角度进行了阐述，比如声闻乘的“得涅”是什么，缘觉乘、菩萨乘、阿底约嘎的“得涅”又分别是什么。而且，莲花生大士依照一些传承的观点，在阿底约嘎之上还提出了绝底约嘎、央底约嘎的概念。

本来在我们看来，“得涅”似乎没什么可深入发挥的，但没想到还能这样解释。莲师当年在尼泊尔的阿苏拉山洞中撰写了这一注释，在所有《真实名经》的注释中，它十分重要。总之，莲师是这样解释“得涅”的，你们方便时可以看看。

回到偈颂内容，世间的男男女女为了积累财富，往往不择手段、不顾后世，做各种辛勤的劳作，但在临终前，金银珠宝等一切财产只能全部交到死神手中，自己无法带走。这就是世人常说的“生不带来，

死不带去”。

这个偈颂的相关公案是这样的：佛陀时代，有一位商主外出寻觅财宝，积累了大量财富。在七次寻宝的最后一次，他正准备迈入自家门槛时，却突然死去。他死后，所有的财富都被国王收走了。佛陀知晓此事后，便宣讲了这个偈颂。

世间人常常用尽各种方法积累财产，可实际上，一生中自己能真正用到的财富非常有限。我们常说财产由五家共用¹⁶，一些独居老人虽拥有不少财富，却无人能与之分享。

没钱的人，去世时没有任何贪恋，干干净净地来，干干净净地走；而一些拥有财富的人，最终却无法处理财产，只能把财产交给死神。

尤其是在当今社会，丈夫不告诉妻子银行密码，

16 五家所共：世之财物，为王与贼、火、水、恶子等五家之共有物，不能独用之也。（《佛学大辞典》）

妻子也不告诉丈夫银行卡号。结果，他们死后，银行反倒成了受益方。按照一些银行的规定，如果账户长期无人使用，银行有权收回资产。比如像瑞士银行等西方银行，有许多大佬将钱存入其中，一旦他们离世或被逮捕，他们的钱就只能归银行所有。因此，世间人辛辛苦苦积累的财富，往往自己无法享用，最终还是由死神掌控，这也是无常的一种体现。当然，这并不是说死神真的会使用亡者的财产。

佛陀在《善生经》和《杂阿含经》中提醒我们，要将自己所拥有的财产分为四份：一份用来供养，一份用于布施，一份用于投资，还有一份自己使用。总之，合理分配自己的财富，才是明智之举。

**积际必耗尽，高际必坠落，
聚际必分离，生际必死亡。**

积聚的财富终将耗尽，高耸的建筑必将倾塌，聚集的亲友定会分离，活着的人们必定死亡。

在《大圆满前行》及许多教法中，都清楚地讲述了这无常四际。

“积际必耗尽”，这是从人们所享用的资具方面来讲的，积聚的所有财富最终都会耗尽。

“高际必坠落”，我们所居住的房屋、建筑、高楼大厦，都终将倒塌。就像曾经的美国世界贸易中心，那座一百一十层高的大楼在“9·11 事件”中被摧毁。虽然这是人为原因导致的，但在地震、海啸等自然灾害中，所有建筑物同样会毁于一旦。因此，处所也是无常的。某些注释还将此解释为人的身体，毕竟身体最终也会衰败、崩塌。

“聚际必分离”，亲朋好友的聚集同样是无常的。虽然现在大家欢乐团聚，享受彼此的陪伴，但不久的将来，各自都会纷纷离开。

“生际必死亡”，无论我们如何珍惜生命，所有

活着的人终将面对死亡，无法逃脱死主的突袭。

这个偈颂背后有这样一个公案。从前在舍卫城，有四位商人，各自有着不同的执著：第一位商人特别喜欢积累财富，一门心思扑在赚钱上；第二位商人特别重视住宅，可能整天忙于修建房屋，这就如同有些喇嘛和觉姆，平时舍不得花钱，把钱攒下来用于装修房子；第三位商人非常看重与亲朋好友的团聚；第四位商人则极为注重延长寿命，想方设法追求长寿。

后来，这四位商人都遭遇了无常：特别喜欢赚钱的商人，他的财富被国王夺走了；重视住宅的商人，他的房子在火灾中被烧得精光；注重家庭团聚的商人，他的亲朋好友也各自分散，难以再聚；至于想要长命百岁的商人，最终也没能逃脱死亡。看到这四个人遭遇的无常，佛陀便宣说了这首偈颂。这是一种说法。

其实，这个公案中的每位商人，在世间都有对应

的代表人物。世间人确实如此，有的重视积累财富，有的重视房屋，有的看重亲朋团聚，有的追求长寿。我记得二三十年前，在摩尼宝区，有一位道友在学院待了五六年，在这期间，他几乎把所有时间都用来修房子，等房子修完，便离开了学院。我常讲他的例子，因为印象实在太深刻了。

还有一种说法：当时佛陀在舍卫城时，有一位母亲，她唯一的儿子不幸去世。这位母亲悲痛欲绝，发疯似的跑到佛陀面前，恳求佛陀让她的儿子复生。佛陀对她说：“我可以救活你的儿子，但有一个条件，我需要一个火种，你赶快去寻找，它必须是从未死过人的家中带来的。如果你能找到这个火种，我就能让你的儿子复活。”这位母亲满心希望，开始挨家挨户地询问是否有死过人。显然，哪里都找不到这样的火种。

我们今天在座的人，家中从未死过人的有没有？

应该不会有。每个人总会有爷爷奶奶、父母、亲朋好友等人离世，我们无一例外都会经历爱别离的痛苦。因此，那位母亲根本无法带来这样的火种。她最终明白，无常是生命的常态，死亡是自然的规律，不仅是她的儿子，实际上每个人终究都会面临死亡，她的心由此得到了宽慰。因而佛陀宣说了这一偈颂。

有时候，我们可能会经历家人去世、房屋倒塌或拆迁的情况。不知道我们学院的房子拆不拆，那天听闻说要拆掉一千多栋房子。如果这些房子真的要被拆除，大家也不必太伤心，因为“高际必堕”，高耸之物终会坠落。

至于其他情况，比如钱包丢了，也不要太难过。前几天，我们有个亲戚丢了一个钱包，里面有一万五千块钱。他几乎快疯了，马上去派出所查看监控。结果发现，他的衣服放在某处时，有个把头蒙得严严实实的人，把他钱包里的钱拿走了。派出所也没

办法帮他找回钱，他非常伤心地说：“哎哟，我活着也没什么意思了！”

世间人往往特别执著亲人、财富、地位等。有些曾经风光的领导，因为种种原因落马，从而陷入极度的绝望。如果稍微懂得无常的道理，就可以使我们在面对无常时保持内心的平静。

记得在我们学校初中九年级毕业典礼时，老师让我给同学们讲个简单的窍诀。我当时说：“我没有什么特别的窍诀，但佛陀教过我们无常四际：高际必堕，聚际必散，生际必死，积际必尽。”

这四个法则非常重要，在每个人的人生道路上，都难以避免这些无常。特别是在今天的网络时代，各种各样的无常发生得更快。

现如今，短视频平台蓬勃发展，很多人为追求流量和利益，不惜编造各种各样的新闻并妄加评论。毕

竟在当下，流量往往意味着钱，于是他们为了吸引眼球，只要稍微听到一些事情，比如某个官员的消息，便马上凭空捏造，还附上各种图片和文字进行抹黑。然而，这样的行为显然不符合法律规范。

按照法律规定，若一个人被指控贪污或存在其他问题，必须先由公安立案调查，再经过检察院起诉，最后由法院进行判决。也就是说，只有经过法院判决，才能认定某人是否犯罪，是否存在偷盗、贪污等不法行为。在此之前，任何关于这个人的言论都只是猜测和假设，不能随意传播。

在中国，若某人被抓捕，新闻媒体常常会在当天就大肆报道。但很多时候，这些新闻背后存在商业操作，甚至有些自媒体会冒用政府名义发布内容。实际上，走法律程序往往需要一定时间，可能是几周甚至更久。国际上亦是如此，只有法院判决过后，才能认定某人的罪行。可如今，稍微有一点风吹草动，媒体

上就会铺天盖地地做报道。从世间法的角度来看，这种现象实在不合理。

在网络时代，我们不能轻易相信这些未经证实的信息。很多人为谋取自身利益，甚至会伪装成政府平台，发布虚假信息来赚取流量。我注意到，有些佛教徒、修行人也常常人云亦云，盲目评价他人。其实，接触到各种信息时应该谨慎对待。如果一个人确实被法院判定有罪，那么我们可以依据判决进行评论；而在判决结果公布之前，任何人若贸然发表评论，一旦被追究，可能就要承担相应的法律责任。

因此，我们应该明白一些世间的基本道理。尤其是在这个容易被颠倒是非的世界里，很多事情既不如理，也不合法。从佛法层面而言，诽谤、诋毁他人会有极大的过失；而从世间法角度来讲，在法院没有判决之前，任何言论都只是一种猜测和估计。在因明学

中，这种不确定的假想、假设被称为“伺察意¹⁷”。作为学过因明的人，更应该明白这个道理，避免陷入误区。

**生际必死故，众生皆趋亡，
善恶之果报，随业如影形。**

由于有生必有死，所有众生终究会趋向死亡，只有善恶果报会与业力形影相随。

此处接着前面的偈颂来讲，因为众生都有生，而生灭之法皆属有为法，而一切有为法都是无常的，所以作为有为法的众生，最终也会走向死亡。那么，死后是否就一了百了呢？并非如此。死亡并非终结，随着善恶业，果报会如影随形——如果造善业，会得到善趣的果报；若是造恶业，则会得到恶趣的果报，因

17 《量理宝藏论》中所讲“伺察意”之法相：“认定前所未知的隐蔽分与事实相符。分类有三种，其一，无理由伺察意：诸如，平白无故地认为祖辈古老的井中有水；其二，颠倒理由伺察意：依靠不定因、不成因而一口咬定所立真实；其三，不定理由伺察意：虽然不懂三相推理，却由所作因而了达无常性。”

果不虚。

此偈颂背后有这样一个公案：波斯匿王的妻子去世后，他悲痛欲绝，眼泪湿透了衣服和头发。为了自己的王妃，他去见佛陀，告诉佛陀，自己宁愿舍弃一切，包括大象和王位等，也不愿失去王妃的陪伴。佛陀为他宣说了这个偈颂，开示他不必如此悲伤。

在某些地方，人们面对亲人去世时，常会大声哭泣。我以前看到有些觉姆，在家人离世时“呜呜呜”地大声哭，好几个人都拉不住。其实这种行为不好，尤其是修行人，若在这种时候哭得太厉害，说明对死亡无常的修习不够纯熟。即便是因为父母或兄弟姐妹去世而伤心难过，实在忍不住想哭，也不要大声哭，可以默默地哭。毕竟无常说起来简单，但真正现前时还是让人很难受。

波斯匿王虽然是佛陀的弟子，修行也颇为不错，但当他面对王妃的死亡时，依然难以克制内心的悲

伤。所以，完全不哭有一定困难。但是，哭泣并不会为死者带来更多意义。

许多伟大的修行者早已超越了对亲友的情感依赖。从世俗的角度看，这些修行者似乎缺乏情感，但其实他们并非麻木或冷漠，而是修行达到了某种境界，能够看透生死无常。当然，世间也有一部分恶人，对任何事都没有感觉。

**积恶堕地狱，造善趋乐道，
其余修道者，漏尽得涅槃。**

积累恶业会堕入地狱等恶趣，造作善业会趋入善趣，其余修道者则通过修习随解脱分善业，灭尽烦恼后证得无余涅槃。

造了十不善业等恶业的众生，最终会堕入复活、嚎叫等地狱，地狱纯粹是苦，没有任何快乐。而造善业的人，比如行布施、守持戒律等，则会趋向善趣，

享受善道的果报，所谓“乐道”，指的就是人天善趣。除了造普通的善业之外，其余修道者还会修习一些较高的无漏善业，例如大乘行人修大空性、菩提心等，小乘行人修道谛等，这类修行能帮助行人灭尽烦恼，最终获得涅槃。

这个偈颂的相关公案是这样的：佛陀时代，某地遭遇一场瘟疫，导致许多人死亡，就像我们之前经历的新冠疫情一样。佛陀通过天眼看到，那些造恶业的众生，死后堕入地狱；而造善业的众生，有的转生到天界或人间；还有一部分修习佛法的人，证得了无余涅槃，获得解脱。

大家都知道，善法分为随福德分与随解脱分两种。转绕、磕头、修曼荼等善法，都是非常好的行为，但如果没有以出离心摄持，它们只是善趣之因。如果真正想要获得解脱，就必须行持随解脱分善法。我们可以观察：自己能否通过密法的方式来认识自

己的心？若能如此，世间之事将不再对我们具有吸引力。

或者，我们也可以通过修行中观、般若，将万法抉择为空性，以此认识心的本来面目。虽然我们当下未必能像一地菩萨那样完全开悟，但就像麦彭仁波切在相关论典中所讲，若能达到加行道中认识空性的境界，我们就不会再堕入恶趣。到那时，对于虚无缥缈的种种世间法，我们将不再有任何兴趣，所以，这种修行的业是纯善的。

作为修行人，我们必须认识到，一切都是无常的。在短暂的人生中，既然已经遇到了这么好的教言，就应该非常认真、有深度、有力度地去实修。浅尝辄止的学习和观修，未必能引发深刻的改变。

修空性时，如果我们能真正领悟中观的教义——就像麦彭仁波切在《中观庄严论释》中所说，拥有不被他夺的定解和智慧——那么，即使成千上万人来到

你面前，引导你走向其他的路，你的心也不会为其所动。

总之，如仁达瓦尊者在《入中论》注疏后面的偈颂中所讲，在所有修行中，最重要的是得到漏尽涅槃。

**诸佛与独觉，乃至佛声闻，
尚且舍此身，凡俗何足言？**

诸佛与独觉，以及声闻等圣者，最终都会舍弃这个身体，更何况是凡夫俗子呢？

在整个世间，无论是佛陀，还是修十二因缘的独觉，或是修人无我的声闻，最终都会舍弃自己的身体，那我们这些凡夫俗子就更不必说了。由此可见，一切都是无常的。

在《大圆满前行》中，作者引导我们观察器世界与有情世界的无常，比如高僧大德和世间君主的无

常等。在提及高僧大德们的无常时，涵盖了佛陀、菩萨、声闻，以及印度八十大成就者、藏地诸位圣者、莲师二十五大弟子等的无常。

这里所讲的内容，正是在揭示这样一个现实：无常降临时，谁也无法抵挡。

当琉璃王发动军队灭绝释迦族时，目犍连尊者将部分释迦族人安放在不同地方，比如，把两个人藏在月亮上，两个人藏在大海深处，两个人藏在须弥山间，还有两个人放在自己的钵盂中。然而，释迦族的灭亡无法避免，这些人最终都死了。《大圆满前行》中说，他们全部化为血水，终究未能逃避无常的降临。

后来，佛陀宣讲这个偈颂时，有八万人获得了圣果。所以，尽管佛力不可思议，但业力无法超越，当无常真正到来时，连佛陀也无法阻挡。

有时我们会念《长寿经》、长寿咒，接受长寿灌顶等。虽然诸佛菩萨及其咒语的加持不可思议，但如果一个人的业力已然成熟、寿命已尽，也不得不面临死亡。即便药师佛亲临，也无法改变这一结局。

前辈高僧大德和上师们，到了一定年纪同样会示现圆寂，这更说明了世间万事万物，没有任何一法可以恒常不变。

这个偈颂与接下来的偈颂，在注释中是一起讲解的，它们涉及的是同一个公案。

**天空或海洋，深山缝穴中，
无论住何处，皆不能避死。**

即便住在天空、海洋或深山的缝穴中，抑或其他任何地方，都无法避免死亡。

当死亡来临时，无论我们身处天空中、海洋深处，还是藏身于山王的缝隙之中，都无法逃脱。就像

在战场上作战，无论是在海陆空哪一个方位，都无处遁形。

以前在王舍城，有四个婆罗门兄弟，他们拥有强大的神通，具备触摸日月、翻转山河的能力。当他们得知自己将在七天之内死亡时，便决定通过各自的方式躲避死亡：大哥选择藏身于大海深处不上不下的地方，觉得死神找不到他；第二个兄弟藏在须弥山的中央，认为死神无法进入；第三个兄弟飞翔于空中，心想死神无法找到他；第四个兄弟则藏在都市密集的人群中，觉得死神无法发现他。

然而，七天后，藏于海中之人被鱼所食，藏于山中之人被山体挤压而死，飞翔在天空中的人坠地而亡，藏在人群中的人突然暴死。佛陀得知这一情况后，便讲述了这一偈颂。

其实，当死亡来临时，无论我们藏在什么地方，看多少医生、吃多少甘露丸、长寿丸，都不一定有

用。正如义净法师翻译的《无常经》中所说：“未曾有一事，不被无常吞。”《无常经》篇幅不长，我曾经对照过藏文，翻译得还不错，大家在方便时可以参阅。

既然整个世间都会被无常吞噬，找不到不死之处，那我们应该如何面对死亡呢？大家要好好地思维。

第 5 课

2025 年 8 月 4 日

接下来，我们继续学习《优陀那经》。此经又名《法集要颂经》，或《因缘品》，或《自说品》，名称有所不同。我们这次使用的经名是《优陀那经》。

“优陀那”的意思是“自说”，即佛陀无问自说。

我们正在讲解无常品，这一品可能会讲得稍微细致一些。在翻译及备课的过程中，我参考了一些藏文注解，并将其用汉语表达出来。这对那些不懂藏语的道友可能会有所帮助。同时，我也参考了《阿含经》《出曜经》等经典的内容，同样以汉语做讲解，这对懂汉语但没有时间翻阅许多资料的藏族人来说，或许也能带来一些益处。不过，由于我时间有限，有时记

得也不完整，或许讲解得不够全面，但无论如何，我会尽量将每个偈颂讲解得更清楚、细致。

我这样做的目的，是希望大家能够真正对万法无常的道理产生真实的信解。如果能够生起这种信解，或许在我们短暂的一生中，就会对造作恶业失去兴趣，并且一定会想尽一切办法，在自相续中生起对后世有利的境界。前辈大德们都特别重视观无常的修法。很多人正因为是在相续中生起了无常观，才能在一生中成为名副其实的修行人。

我们在座的各位，正在通过汉语学习佛法。如今汉语在全球的普及度非常高，用这种语言理解佛法，未来可能有机会进一步翻译、学习和讲解更多的经论、知识，这是很有必要的。

另一方面，如果我们能够通过学习这部经典，真正树立起万法无常的观念，那么便一定会将自己有限的余生投入正法的修行当中。由此可见，生起无常观

极为重要。

修习无常法或许比我们高谈大圆满、大手印的修行境界更为重要。因为倘若没有真正的无常观，即便有人自认为已经证悟了大圆满，但由于缺乏出离心，这些所谓的高见很可能会全部退失。

这部经里，每个偈颂的字面意思相对简单，除初学者外，应该都能理解。对有几年闻思基础的人而言，词句上大体都能解释。但更为重要的，是如何将这些道理内化于心并付诸实践。有些大堪布、大格西，虽能讲解这些偈颂的含义，但能否在相续中真正生起无常的境界，暂且需要打一个问号。

这次大家学习得都十分认真，这很有必要，因为这部经全都是佛陀的语言。佛陀所讲的教义极为深奥，即便是最简单的一句话，都蕴含着极其丰富的内涵。

这部经中的偈颂与世间的诗词不同，它属于佛陀的教法，具有多层意义，如《中观庄严论释》中所说，包含外意、内意、密意、侧面和引申的含义。所以，我们在学习过程中，应当正确理解法义，并在实践中去体悟。

昨天，有位堪布也提到，这部法非常殊胜，未来他打算用藏语来讲解。这对使用藏语的修行者来说，会有所帮助。而在座的各位，无论未来是用藏语还是汉语进行讲解，都应该满足一些条件——一是自己要得过传承，二是透彻理解其中的意义。

我在边学边翻译的过程中，虽然有一些地方不完全明白，但总体而言，还是有一定把握。

接下来，我们一起学习今天的偈颂：

**已生未生者，皆舍身离去，
智者知彼灭，住法行梵行。**

所有已经出生的人，以及尚未出生但将来会出生的人，无论能活多久，最终都会遭遇无常，舍弃自己的身体而离去。有智慧的人了知一切终将毁灭，因此，将自己的身心住于佛法上，行持梵净行。

在这个世界上，所有已经降临人世的人，还有尚未出生但将来会来到这个世界的人，无论他们能够存活多久，最终都会因业力的驱使而遭遇无常，舍弃自己的身体而离去。

无常，是每个人都无法避免的事实。虽然大多数世间人都知道人会死去，但他们往往不了解行持善法对后世的重要性。而作为智者，他们深知人死并非如灯灭一般，而是会依照自身前世的善恶业力继续轮回。因此，他们明白人身是无常的，最终会走向毁灭，这是谁也无法阻挡的。

那我们现在应该做些什么呢？“住法”，即住于佛法上——先依止善知识，然后听闻佛法，最后让佛

法融入自心。不仅心要住于法，自己的行为也应当修持梵净行。最理想的状态是像比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼那样行持梵净行。如果没有条件出家，也可以守持优婆塞（男居士）或优婆夷（女居士）的戒行。如果连这些都做不到，至少应当皈依三宝。若皈依的因缘尚未成熟，那么，心怀信仰、承认前后世的存在也是必要的，这是一种初级的清净行。

以上是颂词的字面意思。

与这个颂词相关的公案是这样的：佛陀在舍卫城时，姨母摩诃波阇波提（大爱道比丘尼）示现圆寂，佛陀亲自到场，为大家讲述有生有灭的无常之理。此时，一位女居士问佛陀：“佛陀，您为什么不伤心呢？毕竟她是您的养母。”佛陀为了断除大家的常见，同时强调后世的重要性，便宣说了这个偈颂。

每个人不论能住世多久，最终都不可避免地要面对无常。在座的各位，有些人从小就行持梵净行、修

行正法，而有些人却没有这样的机会。但无论如何，以行持善法来圆满自己的人生是至关重要的。

阿育王便是一个很好的例证。人们将阿育王的上半生称为“黑阿育王”时代，那时的他无恶不作、杀人如麻、残暴无道。尤其是他摧毁了整个羯陵伽国，致使尸体堆积如山、血流成河。根据相关历史记载，当时有数十万人丧生，就如同今天的俄乌战场，战火中无数生命惨遭摧残。

有一次，阿育王亲自来到了战场，目睹了战后那惨烈的景象，突然醒悟过来，意识到每一具尸体背后都是一个家庭——他们或是父母的宝贝，或是妻子的丈夫、孩子的父亲。

阿育王深感后悔，于是皈依佛陀，开始忏悔过去的罪业，并广修佛塔、建立佛寺、弘扬正法，最终迎来了“白阿育王”时代。在他管辖范围内的所有小国，全都开始行持善法。

有些人也会有类似的经历，他们上半生造作诸多恶业，比如做过屠夫、妓女，或以杀生为业。如今城市中的许多人，在未皈依佛门之前杀生无数，有些人亲手杀生，有些人虽未亲手杀，却在饭桌上吃下无数众生肉。后来，他们明白了因果取舍的道理，便开始行持善法、救度众生。

世间确实有这样的人，他们上半生不尽如人意，下半生却焕然一新。正因如此，《中阿含经》中提到：“应作善事，应行梵行，生无不死。”生命短暂，最终都会走向后世，因此，我们应当行持善法、修梵净行。

有些人可能在未出家或未学习佛法时，造下了许多严重的恶业，但后来却能够改过自新。还有一种情况，正如《大圆满前行》中所讲，有些人上半生是极为优秀的修行人、出家人，然而由于业力现前或其他原因，晚年修行却不太成功，这种情况也是存在的。

无论如何，我们要清楚，已经出生或将来出生的众生，最终都要面临死亡。到那时，无论是相貌庄严、富可敌国，还是名声显赫，这一切都无法带走，唯有善法能够真正帮助自己。

所以，有些前辈大德往往在晚年时，放弃了许多形式上的善法，选择安住在寂静之地专心修行。如今，许多居士在晚年也有出家的想法，但一些寺院往往设有年龄限制，致使许多人难以实现愿望。不过，如果真心想出家，且五根清净，也可视为出家，这一点在之后的经文中也有所提及。

即便未能出家，自己也可以努力成为一个合格的修行人。不过，在业力尚未现前时，很多人还能算是一个修行人；可一旦业力现前，尽管内心渴望修行，却往往难以抵挡根深蒂固的习气，在与习气作斗争时，常常会败下阵来。

但无论如何，拥有正知正念都是极为宝贵的，比

起不学佛、不懂因果，这已然是一个巨大的进步。即便只是稍微懂得一些真理，也能逐渐培养起弃恶从善的观念与行为。

**见老见病苦，见离心而亡，
本师舍囚居，凡夫难舍欲。**

在见到遭受老苦、病苦，以及身心分离而死亡的众生后，本师释迦牟尼佛舍弃了如监狱般的居所，即自己所生活的皇宫，断然出家。而凡夫往往难以舍弃世间的欲望。

在这个偈颂中，佛陀以自身的经历为例，宣说了无常的道理。当时，佛陀亲眼目睹了衰老、疾病带来的痛苦，还看到一些人因心识离开而死亡。这里所说的“离心识”，并非指离开习气所依的深层的阿赖耶识，而是指离开粗大的意识，导致身心分离。本师释迦牟尼佛在目睹老苦、病苦和死苦后，舍弃了如同监狱般的皇宫，断然出家。然而，对于凡夫众生而言，

远离世间欲望却极其困难。

这个偈颂背后有这样一个公案：有一位婆罗门听佛陀宣讲妙法，讲到要断除一切欲望时，他询问佛陀：“您说要断除欲望，但我觉得欲望是可爱的，为何要断除呢？”佛陀便讲述了自身的例子，并以此偈颂作答。

在现代，尤其是一些西方人常常将嗔恨心视为勇敢或英雄主义的表现，认为贪心是驱使人们追求未来美好生活的动力，把傲慢当作自信，将嫉妒视为竞争，把吝啬看成是对自己财富和身体的保护等。我们所说的“五毒”，在他们眼中却是“五药”，对人生很有意义。可见，世间与出世间人在某些问题上的看法存在很大差异。如果年轻人接受了不同的教育，他的理念自然也不同，这是可以理解的。

在《佛本生传》中记载，释迦牟尼佛曾是净饭王的王子，整日生活在皇宫中，不方便出游，与现实社

会几乎完全隔绝，以至于他显现上不太了解平民百姓的真实生活状况。

直到有一天，王子想要了解世间的情况，便决定出宫游览。在出游过程中，佛陀首先看到的是老人。由于在皇宫中接触的都是年轻且健康的人，宫廷生活又惬意美好，他从未见过衰老之人。因此，当他看到一些老人面容布满皱纹，拄着拐杖，皮肤干瘪萎缩，显得十分可怜时，内心感到震惊。他问车夫：“这些人是什么情况？”车夫答道：“这是老人。”佛陀进一步询问：“我也会老吗？”车夫回答：“您也会老的。”佛陀由此认识到衰老的真相。当然，这只是佛陀的某种示现，从究竟了义的角度而言，佛陀早就知晓这一切。

第二次出游时，佛陀看到一些人因四大不调而躺在病床上痛苦地挣扎翻身。佛陀再次问车夫：“这是什么情况？”车夫答：“这是生病。”佛陀又问：“我

会生病吗？”车夫答：“您也会生病。”可能因为皇宫中的医疗条件等较好，王子从未生过病。

第三次出游时，王子见到死者的尸体被放置在架子上，由几个人抬着，周围的人因失去亲人而极度悲痛，甚至拔自己的头发。佛陀问车夫：“这些人怎么了？”车夫答：“这叫死亡。”佛陀继续问：“我也会死吗？”车夫答：“您也会死。”

有些佛经中只讲述了这些内容，但其他经典还提到，在最后一次出游时，王子看到了行持梵净行的出家人——当时佛陀还未示现成道，不过也有外道的出家人，他们会修习一些世间静虑。

王子在了解世间生老病死的状况后，开始萌生出家的念头，最终决定离开皇宫出家，舍弃如牢狱般的居所，去探寻真理。

虽然注释中并未明确提及本师释迦牟尼佛，但偈

颂中用的是“本师”一词。最终，佛陀舍弃了家室，出家修行。然而，对于凡夫来说，尽管衰老、疾病、死亡等现象同样在眼前不断显现，他们却很难真正领悟无常的真谛。因为凡夫常常被种种习气束缚，修行一直被烦恼障碍，似乎总有一道难以逾越的坎。凡夫每次想要修持善法，总是会遇到各种违缘、障碍，修行之路十分艰难。想真正做到像佛陀那样，舍弃世间妙欲出家修行，对凡夫而言极为困难。

《增一阿含经》中云：“若思惟无常想，广布无常想，尽断三界爱著。”此句意思是，倘若我们长期思维无常，并且常常为他人宣讲演说无常之法，就能够断除对三界的爱著。

我们平日里所遇到的每一件事，实际上都可视为无常的呈现。正如法王如意宝在《无常悲歌·瀑布妙音》中所讲，缘分好、善根已然成熟的人，会把日常生活中的一切皆看作是无常的体现。

然而，不少人心中虽知晓无常，但当无常真正降临之际，却往往难以接受，觉得这是一种不幸的改变，认为自己格外倒霉或诸事不成功。当下很多人由于缺乏对无常的深刻认识，总是认为一切事物都是实有且恒常不变的。一旦自己的愿望未能达成，便会怨天尤人，或是陷入痛苦与沮丧的情绪之中难以自拔。虽然痛苦是难以避免的，但真正有智慧的人，在面对痛苦时，却能保持内心的平静与清明，不会那般苦恼。就如同佛陀，在面对摩诃波阇波提夫人示现圆寂时，并未表现出极度的痛苦。

许多修行人在面对病痛、亲友离世，甚至自己身患绝症等状况时，由于早已深刻领悟了无常的道理，所以都能够表现得很从容。无论是被囚禁在监狱之中，还是因病痛而无法进食，修行人早就做好了心理准备——对他们而言，这些事情的发生都是再正常不过的。

我们常常只是在表面上谈论无常，但真正遇到无常之时，能否坦然面对现实，这才是修行人最为重要的课题。

**贵辇终归坏，身亦将衰老，
圣法最崇高，明智者不老。**

再华贵的车辇，终究会毁坏。与此相同，我们的身体最终也会衰老。不过，圣者的法身最为崇高，通达真理的智者不老。

“贵辇”指的是古代国王的马车，通常由最高等级的工匠精心打造，具有最强的保护性，采用最优质的材质。在现代，类似的车，比如美国总统特朗普的专用防弹车，估计价值在一千万到一千五百万美元之间；普京的专车价格略低一些；中国领导人的专车虽未公开价格，但外界普遍认为是国产车。

事实上，这些高层领导的专用车、专用飞机的具

体结构和价值大多属于机密，并不公开，不过许多军事专家都在推算这些车的价值。虽然古代国王的车辆并不具备现代防弹等功能，但在当时，它们依然是最坚固、最庄严的。然而，面对无常，任何坚固的事物最终都会被毁坏。

这意味着，尽管这些物体看似坚固，终究也难以抵挡无常的摧残。佛陀相好庄严的身体、国王的车乘，都会显现无常，更何况是我们的身体呢？不论我们如何努力去保护它，最终也难逃衰老的命运。那么，世界上是否存在不衰老的事物呢？相对而言，最坚固的存在其实是前辈圣者们所传下来的法。

偈颂中的“法”指的是法身，即法身不灭。我们知道，前辈大德们所证悟的妙法、无为法，不会因为时间的推移而毁坏。即便他们的肉体死亡，智慧和境界仍将延续后世，并不断增上，最终现前无为的最高境界。

因此，“明智者不老”——通达这些真理的智者是不老的，就像莲花生大士和布玛莫扎一样，他们已经领悟了最深的光明无为法的心性本体。这些大德有的获得了不死的虹身成就，有的虽然舍弃了有漏的肉体，但最终也不会舍设法身。

这是通过比喻来阐明：法是不老的，而人的身体终将衰老。如果能够运用密法来解释“法不老”的道理，那将是最为甚深的。

这个偈颂有一则相关公案。昔日，有一位名为持鬘女的王妃，她乘坐国王华丽的车辇，并因车辇的精美庄严而倍感自豪，于是特别傲慢地来到佛前。佛陀见状，为她讲述了这则偈颂，意在告诫她切不可傲慢，因为即便是最豪华的车辇，终究也逃脱不了毁坏的命运。

这一教诲在现代社会同样具有深刻的现实意义。如今，许多领导和富豪常常因自己拥有豪华车辆而心

生傲慢。实际上，这些车不过是由质量更好的材料打造而成，根本不值得骄傲自满。然而，由于人们对财物过度执著，有些人仅仅因为拥有一辆好车，就会滋生出傲慢之心。

还有一种说法，在波斯匿王时代，佛陀曾对波斯匿王进行告诫：老病死是世人最不愿面对的事情，在轮回之中，人们总是想尽办法逃避这些残酷的事实。而佛陀、阿罗汉等圣者们，已然证得了最坚实的真理，从而超越了老病死的束缚。

在《出曜经》中也有相关记载，佛陀在世时，曾为比丘们讲经说法。当时，有一人问佛陀：“您的肌肤现在看起来比较松弛，似乎显现出一些衰老的迹象，这是为什么呢？”佛陀回答道：“即便是坚硬如国王的贵辇，也终究会毁坏，更何况是由地水火风四大假合而成的身体呢？”佛陀随即讲了这个偈颂，以圣者的肉身示现来深入阐述无常之理。

当年，麦彭仁波切要在佐钦寺传法，纽西龙多让堪布阿琼也要前往。当时，堪布阿琼大约二十二岁，已经认识了心的本性。对许多人而言，认识心性后或许无需再闻思，但堪布阿琼并没有这样做。最终，麦彭仁波切未能如期前往佐钦寺，到了第二年才抵达。麦彭仁波切到了佐钦寺后，人们都说他正在闭关，所以堪布阿琼一直没能见到他。

数月之后，两人终于得见，堪布阿琼便请求麦彭仁波切为自己传法。麦彭仁波切对堪布阿琼说：“纽西龙多曾多次写信给我，让我为你传法，但我如今年事已高，疾病缠身，视物模糊，为你讲解经论恐怕比较困难。不过，今天我刚写完《智者入门论》，缘起很好，我就稍微给你传一下这部论吧。”随后，麦彭仁波切为堪布阿琼讲了《智者入门论》前面的一部分内容，接着又跳着念了一些传承，并对堪布阿琼说道：“虽然我没有将传承全部念完，但作为这本书的作者，我开许你已得到这部法的完整传承。”

按照阿琼堪布当时二十二岁来推算，他见到麦彭仁波切应该是在1901年。而麦彭仁波切是1912年圆寂的，所以这时仁波切是五十五或五十六岁。麦彭仁波切还说，他原本想多写一些论著，为宁玛巴的教法留下更多珍贵的宝典，可惜众生福报浅薄，自己也已衰老并患病，有些愿望难以实现了。

很多高僧大德年老时，也会显现出种种衰老的迹象。例如，法王如意宝在六十二岁左右时，就难以看清文字了。在他七十一岁圆寂前的这段时间里，他传法时主要依靠听录音，听一段，便讲一段。弟子需要提前将当天所传之法的原文都录制好。

从高僧大德们的传记中可以看到，有的高僧五十多岁就开始显现衰老之态，也有的是六十多岁才显现，而八十岁还在坚持弘法的则比较少见。

我们身边有很多人到了八十岁时，基本听不清旁边人讲话。曾经聪明有智慧的人，也会因衰老而变得

沉默不语。毕竟人到老年，即便周围的人在聊天，自己也因听不清内容，难以参与其中。

因此，我们每个人对自己的寿命、身体状况以及未来的人生，都不要抱有特别大的希望。大家平时也应该多反观自身，留意自己的年龄。如果你现在是二十岁——这里二十岁的人可能并不多，大部分人应该是在四十岁左右。若是四十岁，再过二十年，就到了六十岁，五根会开始衰退，比如眼睛会逐渐看不清东西，等等。然而，如果我们能好好修行，或许就可以将希望寄托在来世，延续我们的修行成果。

诚如《华严经》中所言：“智者能观察，一切有无常。”这里的“有”，可能指的是三有，藏音是“智巴”。在我们的迷乱显现中，器世界和有情世界的一切事物虽然存在，但皆是无常的。

人生虽充满无常，但有智慧的人会明白，真正的心性是不变的。三界如同清晨草尖上的露珠，瞬间便

会消逝，然而始终不变的，是那殊胜的解脱之境¹⁸。若想真正认识心性，在座的各位不妨先从无常法入手，在自己的心相续中打好坚实基础，再通过密法认识自心，这或许是最快速、最有效的方法。认识心性后，也不应就此满足，我们还要继续学习。

我希望大家能读一读堪布阿琼的传记，尤其是对于闻思者和修行者而言，这部传记非常值得一读。书中讲述了他如何通过祈祷上师获得加持，以及在得到心性引导后仍不断求法的经历。他求法的内容涵盖声明学、辞藻学、诗学等大小五明，还包括许多部法的传承。我看过格玛旺波·丹增诺吾的传记，这部传记也很值得一看，其中记载了他一生中为他人讲法的次数，等等。

若我们能以汉文阅读这些智者们的传记，也算是一种学习。前辈上师是我们晚辈在学习与修行时的榜

18 《佛子行》：“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。”

样，我们可以看看他们是如何做的。虽然我们不一定能成为像他们那样的人，但至少通过学习，我们能获得少许功德。

实际上，修行不佳的人，通过依止善知识、身处良好的修行环境，是能够慢慢改变的。就像阿育王，他曾经是个残暴的国王，无恶不作，但最后他也能“放下屠刀、立地成佛”。很多曾经罪业深重的人，经过善知识们的引导，最终都能走上正道，成为更好的人。

**衰老汝愚劣，汝行丑恶事，
美妙此形体，亦为汝所毁。**

衰老啊，你既愚笨又恶劣，对我做了许多丑恶之事，我往昔美妙的形体，也被你毁坏殆尽。

这里把衰老当作对境，称呼它为“你”，就好像在呵斥一个坏人：“衰老啊，你真是太不好了！”究

竟怎么不好呢？其一，衰老，你愚笨又恶劣；其二，衰老，你的行径特别丑恶，把一切美好的事物都变坏了，我们年轻时那庄严美妙的形体，被你毁坏无余。

有时，我们见到曾经非常庄严、漂亮的朋友，会突然发现衰老已将他们的模样彻底改变、美丽的形象一去不返。最近，网上有很多人议论成龙，把他年轻时的照片和现在的放在一起对比，还问他为何变成了现在的模样——头发白了，脸上的皱纹也多了。

我默默心想，这就是衰老的结果。实际上我们每个人都一样，要是把自己年轻时的照片和现在的摆在一起，就会发现它们根本没有可比性。

在大众心目中，明星似乎永远都保持着年轻美好的形象，但事实上，他们也在逐渐老去。很多明星最不喜欢听到的就是：“我从小看着你的节目长大。”或者：“我从小听着你的歌长大。”这是为什么呢？这意味着他们已经衰老。因此，这句话似乎是在间接

挖苦他们。

今天中午，有人跟我说：“我是看着你的书长大的。”我听了之后，觉得这样也挺不错，这说明我老了，对方也老了。其实“长大”这个词，表面上看是指成熟，可实际上，它也是衰老的代名词。甚至在胎儿时期，生命便开始逐渐走向衰老。虽说那时没有“衰老”的概念，但也正迈向死亡。所以，把衰老比作一个坏人并不为过，正是衰老这个“坏人”摧毁了我们的一切。

这个颂词对应着一则公案：佛陀曾到一位工匠家中，当时正值冬天，佛陀对着阳光而坐，手中还撑着伞。这时，一位阿阇黎对佛陀说：“您庄严的身体原本无比美好，可如今也已衰老了。”于是，佛陀便讲述了这一偈颂。

有些经典中提到，佛陀的肉身并不会衰老；但也有些经典，为了让众生断除对常有的执著，会说佛

陀在接近晚年时示现衰老之相。在印度拍摄的电视剧《佛陀》中，佛陀在晚年时也示现了衰老相。

《中阿含经》中提到：“此世一切趣向老法¹⁹。”意思是，在人世间，一切法都是趋向衰老的，看似坚固的事物，最终都会被毁坏。就像过去在喇荣和其他地方建造的一些钢筋水泥建筑，看上去十分坚固，然而随着时间的流逝，它们也会因种种因缘而被摧毁。乃至未来，情况也是如此。如今我们看到大城市里的建筑颇为不错，但实际上，它们也并非恒常存在。

我们还看到很多高层领导，他们有最先进的医疗技术和最优秀的医生为他们保养身体，但无论怎样保养，他们也只能稍微延长一点寿命，除此之外，也无济于事。

因此，如果我们真正理解无常的道理，就可以对

19 《中阿含经》卷三十一：“大王！此世无护，无可依恃，此世一切趣向老法，此世非常，要当舍去，此世无满，无有厌足，为爱走使。”

着镜子自言自语：“无常啊，你真的太坏了！以前我还挺好的，现在脸上的皱纹却渐渐多了，牙齿也松动了。”

前几天，我去了一个地方，早餐时他们为我准备了糍粑，还在里面加了特别硬的奶渣。我咬的时候感觉很困难，只能在别人面前装作没事，但最后没办法，就直接把那块硬奶渣吞了下去（众笑）。以前，这种硬的奶渣对我来说完全不在话下，可现在，咬起来确实有些吃力。我听说今年学院供斋时用的奶渣也比较硬。

年轻时，我们的牙齿咬硬的食物毫无问题，但年老的时候，只能把这样的食物吐出或吞下。总之，衰老的迹象会随着年龄增长逐渐显现。不过，这对修行人来说，或许也算是一种很好的提醒吧。

**纵寿满百岁，终被死神携，
或老或病痛，或为死所败。**

纵使我们能活到一百岁，最终也难逃被死神带走的结局。至于死亡的原因，则各不相同，有人老死，有人被病痛折磨致死，还有人横死。

即便我们真能活到一百岁，寿命看似长久，但无论活多少年，最终都逃不过死神的掌控。死亡时，每个人的方式都不一样：有些人因衰老，身体逐渐萎缩、形色丑陋，最终老死；而有些人尚未“瓜熟蒂落”，中途就突发疾病，被病痛不断折磨，本可活到七八十岁的人，四五十岁就因病离世。

即便修行成就极高的高僧大德，如麦彭仁波切和法王如意宝，也都曾示现生病，那更何况我们普通人呢？如今一些年轻人经常生病，走到哪里都得随身带着各种藏药、西药、中药，就算法本可以离身，药物也片刻不能离身。

此外，还有一些人被“死所败”，这种死法既无衰老之态，也无病痛之苦，而是因车祸或其他突发

事件，来不及反应而死亡，也就是暴死或横死。昨天我听说家乡的一位长者，下午还四处走动、与人开玩笑，吃完饭却突然去世，连抢救都来不及。几天前我们举办藏服饰大赛时，我还见过他，他对我说活动办得很好，表示很随喜，谁料几天后他就离开了人世。

这个偈颂的相关公案是，有位商主寿命较长，但最终还是死于疾病。有些乞食者将此事告知佛陀，佛陀便借此讲述了这一偈颂。

另有说法是，有一次佛陀在舍卫城传法，当时波斯匿王的母亲已经一百二十岁，却突然生病，医生竭尽全力治疗，仍未能挽回她的生命。波斯匿王非常伤心，前去见佛陀——若换作我们，可能不会特别伤心，毕竟一百二十岁已是高寿。其实，对于现在的人来说，八十岁就算是高寿了。

佛陀问波斯匿王：“世界上有生而不死的人吗？”波斯匿王说：“那倒没有。”佛陀告诉他：

“你的母亲也不例外。”波斯匿王善根深厚，听到佛陀的开示后，有所领悟，佛陀便针对此事宣说了这个偈颂。

我们要明白的是，无常品中大约有四十个偈颂，虽然每个偈颂看似都在谈论无常，但侧重点各有不同。倘若自己缺乏信心，往往容易产生邪见，觉得无常的道理自己看过、听过很多次，感觉都差不多，实则并非如此。某些众生会因佛陀在某时某地宣说的某个偈颂而获益，而另外一些众生则会从另一个偈颂中得到利益。因此，佛陀是应机施教，针对不同根基开示不同的法门。

而这个偈颂要告诉我们的是，即便有人能活到一百岁，最终也难逃死亡的命运。死亡的方式多种多样：有人死于衰老，有人死于突发疾病。假如有人告诉你，你还剩下十年的寿命，你会怎么做？如果只剩下十个月、十天、十小时，你又会如何安排？倘若我

们真切地认识到自己生命有限，那么除了努力行持善法之外，其他事情都将不再重要。

我刚才看到一位藏族人，听说医院已无力对他进行救治。因此，他来道场朝拜、做些善事。他走路看起来还很稳健。我问他：“你现在有什么打算？”他回答说：“我没有什么特别的想法，只希望能多结些善缘。”他深知自己即将离开这个世界，所以选择将精力投入对后世有益的事情上，除此之外，也别无他法。不过，倘若他在年轻时能更多地观修无常，或许会更从容地面对即将到来的死亡。对于因病去世的人来说，还是有时间提前做准备的；如果是老死，同样有时间做准备；但如果是暴死，那就来不及了。

不过，有时我也会想，突然暴死或许来不及观想，但死时不会太过痛苦。有些人长时间卧病在床，身边无人照料，甚至连治疗费用都无力承担，生不如死。从这个角度来看，突然离世也许未必是坏事。

总之，观无常对我们每个人来说都很重要。

有一个修心法门中记载，一位父亲问儿子：“你准备好面对死亡了吗？”儿子回答：“我从未死过，也不知道该如何准备。”父亲严肃地说：“你作为修行人很失败，真正的修行人应该像早已死过一百次一样，只有这样，你的修行才算成功。若你没有做好这个准备，说明你的修行还远远不够。”

这番话背后，父亲强调的是修行人应提前准备面对死亡。就像一个士兵，在上战场前，应当进行无数次训练、熟练应对敌人，无论是开枪还是投弹，都要得心应手。同样，面对死亡，我们也应提前做好准备，思考若需做肝脏、心脏移植等手术，或是处于癌症晚期时该如何应对。

在这种情况下，真正有修行的人不会太痛苦，而没有修行的人，的确会十分痛苦。其实，痛苦与否并非最重要——真正重要的是，我们要在活着的时候，

为自己的来世做些准备，修一点法。

**人命常流逝，昼夜极毁灭，
伴随生死苦，如鱼热水煎。**

人的生命常常流逝，于昼夜交替之间，极其快速地走向毁灭。在轮回之中，我们不可避免地要承受生苦与死苦，那痛苦犹如鱼在热水中被煎煮一般，煎熬难耐。

这里说“生命常流逝”，其中的“常”并非指时而流逝、时而停滞，而是强调无论何种情况，生命都在随时随地地消逝。人的生命在白昼与黑夜的更迭中，一刻不停地损耗，转瞬即逝。与此同时，我们身处轮回，无数次地经历生与死的痛苦。倘若我们没有痛苦之感，死便死了，一切也就无所谓了，但事实上，我们深陷轮回，不断面对生与死的折磨，这个过程恰似鱼被置于热水中一样痛苦。

有一个与此相关的公案：在恒河岸边，有一位残疾渔夫，他将鱼丢在滚烫的热沙滩上，肆意折磨它们。鱼在沙滩上拼命挣扎，痛苦不堪，而渔夫却在旁边笑得十分开心。佛陀知晓这一情形后，宣说了这一偈颂。我们就像那些在热沙上备受折磨的鱼，寿命在日日夜夜中不断减损。

还有一个公案：佛陀在某个道场，有些弟子在山中修行，春天时，他们下山去化缘，看到外面的世界欣欣向荣，万物复苏，家人团聚，一派祥和之景。然而，夏安居结束后，到了秋天，他们再次下山，却目睹万物凋零，处处呈现出无常的景象。以前他们去化过缘的那些家庭中，有的孩子夭折了，有的老人离世了，还有些年轻人也死去了，许多人沉浸在痛苦之中。这些出家人看到这一景象后回来告诉佛陀，佛陀便宣说了这个偈颂。

总之，在这个世界上，尽管我们常常浑然不觉，

但实际上每过一天，我们的人生就少了一天。

在我们藏地的传统中，人们对过生日的意识并不强烈。如今，可能部分九零后对过生日稍微有些意识，而年长一些的人，即便偶尔应他人邀请参加生日庆祝，内心也并没有太多过生日的念头。实际上，“祝你生日快乐”或许该换成“祝你生日痛苦”，因为你离死亡又近了一步。就像一头牦牛被关进屠宰场，若它还有一百天的寿命，那每过一天，都意味着它离死亡更近一步。所以，若牦牛有智慧，它未必会因庆祝生日而感到快乐，相反，它的内心可能充满恐惧和痛苦——“我离死亡又近了一步”。

如同《大庄严论经》中所说：“无常金刚风，能散须弥山。”即便像须弥山这般坚固的存在，也终会被无常摧毁无余——世间没有任何一物能逃脱无常的摧折。

因此，无论你拥有怎样的地位、美貌或权势，一

切终将归于无常。我们常常看到一些人逢年过节时穿上最华丽的服饰，笑容满面、欢天喜地，但事实上，随着无常之风一吹，他们可能会像龙卷风中的一张纸一样，被吹到无有定所之处。世间唯一不变的法则，就是无常。

有些人因青春貌美而傲慢，有些人因地位崇高而傲慢，还有些人因权势滔天而傲慢，然而这种傲慢毫无意义。如果我们真正理解无常的道理，就会明白，在这个世界上，万事万物都是无常的。无论是自己还是他人的一切，皆是无常。认识到这一点，我们才能真正理解世间的奥秘。

我们常常认为老年人会因无常而死亡，但现在许多年轻人也因过度劳累或心理疾病而早逝。特别是在日本，每年因“过劳死”而失去生命的年轻人数量众多。这种“过劳”并非单指体力劳动的过度，而更多是指心理上的极度疲惫——长期承受的压力最终会导

致生命的崩溃。

另外，现代年轻人爱吃垃圾食品，这些食品含有大量防腐剂，对健康危害极大。还有些人，在天气极热时，会选择吃冰激凌或喝冷饮，这是一种相当危险的行为，甚至可能会导致暴死。在我们藏地也有类似情况，在酷热的天气里，人们会急于饮用从冰箱中取出的冰冻饮料，这种做法对身体极为不利，潜藏着严重的健康风险。

总之，人类死亡的原因极多，有人因健康问题而死，有人因衰老而亡。正如龙猛菩萨所说，死缘极多，生缘极少²⁰。因此，我们应该时刻牢记无常，并在无常出现时，用智慧去面对。

20 《中观宝鬘论》：“死缘何其多，生缘何其少。”

第6课

2025年8月5日

在讲《优陀那经》之前，我想先说几件事情。

首先，从明天开始，我们每天将用十分钟左右的时间继续讲解《西游回忆录》后面的部分。去年，我们大约讲了六分之五，还剩下六分之一左右。原本我担心大家可能会比较累，所以没提这件事，但今天堪布、堪姆们认为继续讲解没有问题。

我们今天给大家发了汉文版的书，藏文版去年已经发过了。总之，从明天起，我们每天讲一小段内容。

第二件事，最近学院相关负责人商议后决定，未

来学院的四大法会或五大法会将取消加持品的发放。过去，每逢法会，参加者通常会获得一些加持品，比如挂件、佛像、碗等。其中，有一部分人对这些加持品怀有信心，然而也有一部分人将它们变成了商品，我们认为这种做法不太合适。

为避免商人对加持品进行仿冒造假等各类不如法现象，从2026年起，学院法会将不再发放加持品。若遇到特殊纪念日，经相关负责人商议后，才会考虑制作纪念品。总之，请大家知晓，以后无论哪场法会，都不会再发放加持品。

第三件事，希望我们学院的堪布、堪姆，以及在各地讲经的法师们，都务必怀着责任心与欢喜心来弘扬佛法，在这方面千万不可松懈。刚开始做事时，人人都有欢喜心，但做任何事都难免会遇到违缘障碍，很多人会因此丧失信心。然而，对于发下坚定心的人来说，即便遭遇挫折和障碍，也不应在中途轻易放

弃，出现半途而废的情况。

尤其是那些责任重大的堪布、堪姆们，更应当以讲经说法为己任，不能因追求个人享乐而忽视这份责任。倘若把讲经说法抛诸脑后，那就与自身的身份不相匹配了。同时，也希望普通学员能完成五部大论以及密宗相关法门的学习。

我们一定要珍惜当下的学习机会，毕竟以后不一定还有这样的条件。过去我也曾跟大家讲过要珍惜机会，当时有些人已经意识到了，也有些人抱着无所谓的态度，至于后来发生的事情大家也都知晓。所以，请大家一定要努力学习。

虽然我们现在学习的这部经典看似简单，但其中的内容都是佛陀亲口宣说的金刚语，因此值得我们认真钻研。我听说很多佛教徒，无论是出家众还是在家众，都在积极学习。其实，作为佛教徒，不应放弃学习，否则，我们的思想容易停滞不前，修行也会受到

负面影响。因此，为了自己与他人，我们都应该坚持学习，不轻言放弃。

今天先说这些，接下来我们继续讲解《优陀那经》。

我们知道，《优陀那经》共有三十三品。但也有一个细节值得留意：根据《藏汉大辞典》，在其藏文版中本经记为三十三品，而汉文版则记为三十二品。

《藏汉大辞典》作为可靠的翻译工具，虽通常较为准确，但仍存在一些细节问题。例如，前面提到的“法救”阿罗汉，在辞典中就被翻译为“法护”。

天息灾翻译的版本，其品数和卷数与藏文版基本一致。《优陀那经》共有三十三品，分为四卷。我已经翻译了第一卷，涵盖第一品到第十二品；接下来的第十三品到第二十四品是第二卷；第二十五品到第三十品是第三卷；第三十一品到第三十三品是第四卷。

这部经虽通常被认为有四卷，但实际上也有不同的分法。汉传佛教和藏传佛教都在采用这种分卷方式。在最早的时期，佛经的载体不是如今这般方便的书函，而是在贝叶上书写的。那时，每一捆用四方形布包裹的经文便是一卷，藏文中称为“万波”。

一般来说，一卷有三百个偈颂，一个偈颂有四句，每句八个字。有些分卷方式严格遵循三百个偈颂一卷的标准，有些则没那么严格。如果是长行文，也是按照这个标准来分。但《藏汉大辞典》中说每卷大约包含三十个偈颂，这一说法可能不太准确。

按照藏文的习惯，“卷”统摄下文，“品”向上归摄。比如，看到“第一卷”的标识，说明下面包含三百个偈颂；而见到“第一品”的字样，说明本品的所有内容均在前面。

我们当前讲解的是该经的第一卷，三十三品中的第一品。如果按照一卷三百颂来计算，四卷理应有

一千二百颂，但《优陀那经》并没有这么多偈颂。

总之，前辈大德们对“卷”的分法各有不同，大家应当明白大致的情況。接下来正式进入今天的课程。

**此生日夜中，行走或静居，
如同大河流，不返而逝去。**

在日夜交替之间，无论是行走时还是静居时，我们此生的生命都如同大河中的水流，始终向前流淌，一去不返，永不复归。

不论何时，轮回都不会停止，无常时刻都在发生，我们的生命随时随地都面临着停止的危险。

生命的停止可从两个角度观察：其一，此生中，我们的生命在白天和夜晚都可能遭遇无常，有些人白天离世，有些人则夜晚去世；其二，我们的行为有动态和静态之分：动态方面，如跑步、散步、走路等，

人在动态中就可能突然死亡；静态方面，如坐禅、安坐、睡觉等，即便身体没有任何动作、处静止状态，人也可能悄然离世。

恒河、黄河、长江、雅鲁藏布江等大江大河，水流永不停息，始终向前奔涌，不会回流。同理，我们的生命也如这些河流一般，逝去后便不再复返。

米拉日巴的传记中记载，惹琼巴曾看到一位老妇人，她饭还没吃完，牛奶也没打完，事没做完，就离世了。当时，米拉日巴让惹琼巴背着她的尸体，为他直指无常法，提醒他生死无常的道理。在世间，人们有时在事情未完成前就离世，有时准备做却尚未开始做便去世，有时在完成后死去，死亡在各种情况下都有可能降临。

相关的公案是这样的：五百位仙人为了不老、不死，在雪山上苦行。佛陀为调化不同的众生，来到此地。他看到雪山的积雪开始融化，水流汇入恒河，恒

河水又不停地流淌，便宣说了这个偈颂。他想以此告知大众：生命如同恒河水一般，刹那不停地流逝，一去不复返。

如今印度再度开放签证了，未来大家若有机会前往印度朝拜，不妨站在恒河边，看看自己能否触景生情，写出与无常有关的偈颂。不过，许多人可能并不会有什么感悟，因为恒河旁边，有人在沐浴，有人在焚烧尸体，各种场景交织在一起。很多人可能只会拿着相机拍照，根本不会认真观察和思考死亡无常。

其实，观无常不一定非得去恒河。夏天大家去“耍坝子”时，可以去周围的喇荣河、紫青河、色曲河边散散步。对无常有体会的修行人，当他们站在河边时，或许会想到：我们人类白天走路，晚上休息，而这条河却日日夜夜在流淌，不断汇入大海，从未停歇，这也如同我们的生命，刹那都不会停留。

前面提到过，现在很多人在过生日或过年时，会

穿上新衣服，开心地庆祝。从某种意义上讲，这属于一种传统习俗，我们不妨随顺世间；然而从另一个角度看，每过一年，我们便离死亡更近一步，这究竟是该欢喜，还是该反思呢？这一提问，反映出的是传统习俗的生死观与生命真相之间的差异——我们总是习惯于庆祝和享乐，却忽略了无常这一事实。

我有时会思索，无论是宗教人士还是哲学家，都对世间展开了各种各样的描述、分析与研究。然而，若从深度层面考量，佛教的理论无疑是最为透彻的。无论是对宏观世界展开深入剖析，还是对微观世界进行细致审视，佛教都有其不共之处。即便是无常这样看似简单的道理，在许多人看来，其实都未曾得到如此透彻的解读。

无常的概念，是任何一位科学家或哲学家都无法推翻的。若没有深入分析，现代人往往会遵循既定习俗，该过年就过年，该过生日就过生日，鲜少有人真

正意识到“我会死”这一现实。甚至就像我刚才提到的那些仙人一样，他们很可能也在追求长生不老。

如今，“数字永生”这一概念应运而生。通过将人类意识上传至计算机，利用数据的存储与运算，人的意识即便在身体毁坏的情况下，也能得以在世间永存。当然，目前看来，这仅仅是一种设想。

前段时间，马斯克推出了脑机接口技术，该技术能够实现人类大脑与机器的连接。目前，在这一技术的应用方面已取得了一些进展。特别是对于长期依赖轮椅的残疾人而言，借助这项技术，他们能够通过意念控制身体，恢复部分身体功能，例如行走以及完成一些简单动作。甚至长期失明或失聪的人群，也因该技术重新获得了视觉或听觉。尽管这项技术目前仍处于研发阶段，成功的可能性仅有1%，但已经显现出了一定的成果。

其实，若从佛教的视角审视，人的意识唯可依存

于阿赖耶识。深度的阿赖耶识能够辗转至下一世，最终真正超脱生死、达至不死之境，对这种境界，科学家们至今未能企及。即便现代科技发展日新月异，人们也仅能借助技术手段，在一定程度上实现人的意念或记忆在某种意义上的延续。例如，今天的科技可以通过意念控制音乐播放或打字，这种现象部分符合佛教的唯识学说——万法唯心造。作为佛教徒，我们还是应该去了解和学习 AI 和大数据的知识，这在当今时代是很有必要的。

随着商业活动几乎完全转移到线上，未来科技的竞争愈发激烈，许多国家都在争相开发前沿技术。虽然有些技术可能超出我们的想象，但作为佛教徒，我们应该保持清醒的头脑。无论科技如何发展，人类都无法超越万法无常的规律。尽管众多企业和个人在科技领域投入了大量人力、财力，但若忽视无常这一根本法则，其科技探索最终仍可能以失败收场。

如小池中鱼，日夜时光逝，
此生极短促，何有可欢喜？

随着时光在日夜交替中不断流逝，人的生命逐渐消减，就如同小池塘里的鱼儿，其生存水位会随着池水的自然蒸发而不断下降。在这种情形下，哪还有什么值得欢喜的事呢？

起初，我在智铠大师的注释中，没看到这个偈颂的相关内容，今天仔细查看后，依旧没有找到。有些内容可能在注释中并未提及，后面个别地方也存在这样的情况。

随着时光日日夜夜不停流逝，池塘里的水逐渐蒸发、水位不断降低，鱼的生命也愈发短暂。在这种情况下，鱼又怎么会感到喜悦或快乐呢？应该是不会的，毕竟它的处境越来越危险。

注释中没有这个偈颂对应的公案，不过我在其他

经典中看到过相似的内容。佛陀在祇树给孤独园时，南方大海掀起大浪，三条大鱼被汹涌的海浪冲到了浅水区。当它们发现自己身处险境时，意识到必须尽快回到大海，可前方有一艘大船挡住了去路。此时，一条大鱼奋力跃起，越过了那艘船，重新回到了大海；第二条鱼借助水草的力量，也顺利脱险；第三条鱼则不幸被渔夫捕获。佛陀凭借慧眼看到了这件事，便讲述了这个偈颂。

一般来说，有些经文虽译法不同，但内涵大致相同。汉传佛教的晚课中提到：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐。当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。”此偈颂也是在提醒我们要精进修行。毕竟人生无常，就像水池中的水即将干涸，鱼的处境十分不妙。同样，我们对待修行要像头发着火需马上扑灭一样，去忆念无常，不要放逸散乱。

德国哲学家曾提出过“向死而生²¹”的观点。我们每个人的生命，都处于走向死亡的过程之中，无人能够逃避死亡的宿命。就像秋天阳光下的那些小虫，它们自以为还有充裕的时间，但实际上，它们的生命短暂，不会长久。我们每个人都应当珍惜这有限的时光。

在座的道友大多三四十岁，在这个年纪，该做的有意义的事要尽早去做，该求的法一定要去求——在年轻时求法极为重要。法王如意宝的传记中记载，他十八岁时便前往石渠求学，二十四岁时已圆满获得上师所有的密意，回到自己的寺院。短短几年，法王就将所有该求的法都求得圆满了。当然，我们或许无法与法王如意宝相提并论，但在该努力求法的年纪，切不可懈怠。

昨天我提到的阿琼堪布亦是如此。他在因获得上

21 “向死而生”是德国哲学家马丁·海德格尔在《存在与时间》中提出的哲学概念。

师的意趣而开悟后，依然继续学习。他所学的内容，包括中观学派月称论师、佛护论师等人的论典，还有清辩论师注释的《般若灯论》以及戒律等。而我们，往往容易在掌握了一些知识后就心生傲慢，不再深入学习，这显然是不可取的。我们的人生极其短暂，应当专注于获得真正的解脱之法，这一点至关重要。

倘若我们在相续中真正生起无常观，对财产、名利等世间法的追求便会渐渐淡化。反之，如果我们没有真正领悟无常，修行便难以取得成功。因此，我们必须意识到，从生命转瞬即逝的角度来看，自己与热沙中的鱼并无太大差别。

**生终归于死，此身必衰老，
病巢速毁灭，脓聚亦归尽。**

有生必有死，这个身体最终必定会衰老，它如同疾病的巢穴一般，会迅速走向毁灭。这个由脓血等不净物积聚而成的身体，终将归于灭尽。

我们常说，法身是恒常的，而色身是无常的。但有些人因为拥有青春、财富等而心生傲慢，根本未曾领悟到无常的存在。为了摧毁这种傲慢，佛陀宣说了这个偈颂。

正如我们之前所说的“生际必死”，人类只要有生，最终必定会走向死亡。而且，我们的身体终将衰老，无论通过药物保养，还是借助美容手段，衰老的过程终究无法阻挡。虽然可以通过打针、拉皮等方式暂时消除皱纹，但时光永远无法逆转。

假设我们的身体在衰老之前能一直健康无恙，那自然很好，但实际上并非如此。身体本质上就像是疾病的巢穴，各种病症都在其中潜藏，它的本性具有毁灭性，并非一直健康、永恒不变。

身体若能像绸缎妙衣般洁净，对其产生贪著倒也情有可原，但事实上，我们的身体是由脓血、血水、黄水、脑浆、鼻涕等三十六种不净物聚合而成，且最

终会归于无有。若我们深入分析身体的本质，便能理解这一点。

尽管理论上我们知道无常的道理，但如果没有通过修行真正体悟无常，理论就依旧是理论。我们自相续中的常执习气非常重，就像幻化师虽知幻化的悦意人物是幻象，但依然会对其产生贪心。若没有无常的观照，理论对相续就无法产生作用。

这个颂词对应的公案是：佛陀在舍卫城时，有一位八十岁的老者出家。出家后，他身体病痛繁多、衰老严重，连站立都十分困难。见此情景，佛陀便宣说了这个偈颂。

还有一个公案，佛陀曾对比丘们说：“世间有几类人容易产生傲慢心，分别是贪恋青春的年轻人、种姓高贵的人、拥有财富的人、健康及长寿无病的人，这五类人往往比较傲慢。与此相对，还有因衰老而自卑的老年人。”佛陀针对这些人宣说了这个偈颂。

今天，我在路上看到一位老年人，他双手拄着拐杖，在艰难行走。其实，老年人住在学院可能各方面都不太方便。之前洛若镇有一个养老中心，能容纳约六百人，现在住了四百多人，不过政府不允许接纳更多人入住。

其实，老年人住在佛学院或寺庙都会存在困难，他们或许更适合待在家中，由子女照顾。衰老是每个人必经的过程，我们在座的每个人都无法预知自己未来会衰老成什么样，不过，能活到一定年纪也算是长寿了。

由此观之，我们不应该有傲慢心。无论你现在是年轻、健康、有力量，还是拥有财富、地位，这些都不应成为傲慢的资本。即便再伟大、貌美如天人、富贵如龙王的人，最终都会相继离世。在这个世界上，没有什么是永恒不变的，甚至那些曾经高高在上的官员或权贵，也是如此。他们在位时漠视生命，但最终

的结局往往很悲惨。

佛在《阿含经》中说：“若人寿百岁，不观生灭法，不如一日中，观生灭得道。”这句话的意思是，倘若一个人活了一百岁，却始终不理解生死无常的道理，那还不如另一个人虽然只活一天，但能通过观照生命的生灭之法，从而悟得真正的道。

其实，生命的时长并非关键，依止善知识求法的时日长短亦不足为重。因为修学的效果，不在于时间累积的久暂——有些人虽修学时短，但因缘殊胜、根性聪利，所以内心能发生极大转变。

而学法的关键就在于自相续能否得到改变。有些窍诀书中提到，如果某人在听法前后判若两人，这才是学法成功的表现。反之，如果越听法，内心越固执、僵硬，成了“法油子”，那学法就没有太大意义了。许多前辈大德也特别强调这一点。有些人在听法前，一味追求世间八法，言行举止也不如法，但通过

闻思修行后，自相续发生了彻底的转变，各方面都变得如理如法。

无论是出家人还是在家人，我们既然走在佛陀指引的解脱道上，就有责任改变自相续。只有这样，我们这一生才能获得成就；即便没有获得很高的成就，也能有把握不堕入恶趣。

**哀哉此身躯，归空离心识，
如尸林弃木，倒卧于地上。**

可怜啊！此身躯于死时将归于空无，心识亦将离散，恰似于尸林中弃置一截朽木，尸体横卧于地上。

在注释里，每个偈颂前面都会有一段连接文，这是印度注释的风格。在全知无垢光尊者的《七宝藏》及其他没有科判的著作中，许多偈颂前面同样有一段连接文，这十分重要。因为从表面上看，有些偈颂似乎相差无几，但连接文能传达出它们各自独特的

意义。所以，理解这些连接文，才能真正把握其中的深意。

注释里偈颂前的连接文提到，一切法都会毁坏，那么，这种毁坏究竟如何呈现呢？接下来要从细节方面阐述。

偈首用了“哀哉”这一呼唤词，表达一种悲哀、同情的感慨——多可怜啊！我们的身躯最终将归于空无，这里的“空”并非中观所讲的空性，而是指无有，连一根头发也不会留下。有些人死后，他的子女可能会将其牙齿等物取出，除此之外，其他一切都将消失，再没有任何东西能留存于世。

国外有部电影中讲过：“人在活着时，好像永远不会死；而死了之后，又好像从未活过。”的确如此。人们在活着的时候，往往不愿面对死亡，甚至在某些文化中，谈论死亡都是禁忌。而人一旦死去，所有关于其存在的痕迹都会被迅速抹去，衣服等遗物也

都会被清理。除了极少数特殊人物外，过不了几年，连他的名字都会被遗忘。

有些人自认为是高高在上的重要人物，但实际上，所有人来到这个世界是独自而来，离开时也是独自而去。人死后，身体变得空无，心识也会离去——每个人的死亡，必然伴随着心识的离开。这时，就如同在尸林中抛弃一截木头般，尸体卧倒于地上。

而死后几天，遗体就会被火化或天葬。不管采用哪种处理方式，遗体通常只能保留两三天，最多也只有七天。倘若有大德圆寂，其遗体可能会保存更长时间。例如，人们会为他们举行四十九天的佛事，但这属于特殊情况。

这个颂词对应的公案有两种说法。

其一，佛陀在舍卫城时，在前往墓地的路上，见到许多尸体已然腐烂。当时，针对一位从国王等高贵

种姓出家、且七日后必定死亡的人，佛陀宣说了这个偈颂。

还有一种说法是，佛陀在毗舍离城时，有一位名叫庵罗女的女子，她的容貌极为美丽。她坐着马车来到佛陀面前朝拜，众人都惊叹于她举世无双的相貌，一些初学的凡夫比丘也因她的美色而生起了贪恋之心。为了制止他们的染污之心，佛陀开示道：“人的身体由四大假合而成，本质上是污秽不净的，根本没有任何实质性的存在。”佛陀宣讲了这首偈颂，在场的许多眷属都因此获得圣果。

这个偈颂揭示了世人对身体的贪执是无益的。如今，许多学解剖学的人，通过对人体的解剖，能清楚地知道身体并不值得贪恋。还有一些殡仪馆的工作人员，或是 ICU 的医护人员，他们也会有类似的感悟。

许多医生每日都接触生死之事，承担了无数次抢救生命的任务，然而，当他们自己面临死亡时，往往

不愿接受过度治疗，因为他们深知这些治疗方法并无显著效果。由于看惯了生死，久而久之，他们便会产生一种厌离之心。

虽然年轻人的风脉明点比较旺盛，对异性的贪执很难抑制，但如果深入了解人体的结构，认识到身体仅由血肉、骨髓等物质组成，最终便会发现它的无常与不净，这时会有一些新的感悟。

在接下来的偈颂中，将进一步分析人们不应贪执自己的身体。

**常为疾所恼，恒流不净物，
老死令衰减，何不舍此身？**

身体时常遭受疾病的折磨，九孔不断流出不净之物，衰老与死亡又让身体日渐衰败，既然如此，我们为何不放下对这具身体的执著呢？

很多人对身体极为贪著，可以说如今几乎不存

在不贪恋身体的人。而作为修行人，虽借助这个身体来修道，但也应明了其构造，并深知它没什么值得贪恋的。

在世之时，我们的身体常常被各种疾病侵扰，鲜少有人从没生过病。虽然有些大德因前世大量放生，今生几乎没生过病，但大多数人却时常感到身体不适，像头痛、心脏痛、肺部不适等情况屡见不鲜。

今天，上海的医生建议我们学院的人最好都接种乙肝疫苗。其实，很多知名学府，如哈佛、牛津等，入学时都会要求学生进行体检。这是因为学校要杜绝传染病，确保学生的身体是健康的。而在学院里，对于常年被疾病困扰的人来说，无论是进行闻思修行，还是开展弘法利生事业，都存在一定困难。

我们的这具身体，常常被疾病摧残，身体的九孔更是不停地排出不净之物——无论是鼻涕、大小便，还是其他体内废物。正如《入菩萨行论》所说：

“宜人冰片等，米饭或蔬菜，食已复排出，大地亦染污。”即便吃进去的是最纯净的冰片，被排出来之后，也会变得污秽、臭恶。类似的描述在《中观宝鬘论》中也能找到。

而且，随着年龄的增长，我们的身体不可避免地要经历衰老直至死亡的过程。衰老会使身体机能衰退，感官、记忆、体力等各个方面都逐渐变弱；而死亡则意味着色身相续的中断。所以，大家做事不要总是拖延。否则，到了六七十岁，即便后悔没抓紧时间做有意义的事，也为时已晚。当记忆力衰退、感官迟钝时，许多事情将会愈发难以完成。

我曾对堪布、堪姆们讲过，如今你们当中不少人已经五六十岁了，倘若现在还不着手讲经说法、弘法利生，那就没太多时间了。我们的生命何其短暂，十年八年在不经意间就溜走了，充分利用这有限的时间，去做些有意义的事，才是重中之重。

我们实在不该过度执著自己的身体。当下，很多年轻人总是期望自己的身体永不衰老、从不生病。从一些短视频中便能看出，有极少数出家人的心并没有真正融入佛法，他们不断寻觅各种方式来呵护自己的身体；而一些在家人，则热衷于贴面膜、使用各式各样的护肤品来保持青春。不少医生都指出，长期使用面膜等护肤品，可能会让皮肤产生依赖，就如同人对咖啡上瘾一般，到最后会离不开这些产品。实际上，为了留住青春、维持健康而使用的保养品，说不定反而会给身体带来伤害。

这个颂词背后关联着两个公案。

其一，佛陀有一次外出时，遇见了一位麻风病人，只见病人的身体不断流出许多不净物。面对这般情形，佛陀当即宣说了两个偈颂，也就是这个偈颂以及紧接着的下一个偈颂。

其二，佛陀在给孤独园时，有人恭请佛陀应供，

佛陀并未亲自前往，而是安排比丘们前去。他未亲自前往的缘由有两个：一是要为天人说法，二是为了照顾病人。

当天，佛陀特意前往僧团探望病人。其中一位病重的比丘，一直卧病在床，身体不断流出各种不净的体液，而且长时间未曾清洗。佛陀关切地询问他：“你的身体状况如何？为何会变成这样？”这位比丘悲伤地回答：“我之前身体健康的时候，从未关心照料过他人，如今自己生病了，也没有人愿意照顾我。”

于是，佛陀亲自将这位比丘扶到外面，为他仔细洗涤身体，换上干净的衣服，并开示道：“若不精进修行，未证得的道果永远无法获得；若不用心修行，将来还要承受更大痛苦。”随后，佛陀也为在场的僧众宣讲了妙法。这位病重的比丘，依靠佛陀所宣说的妙法精进修行，没过多久便证得圣果。其他年轻的比丘们，听到佛陀的教言后，对身体的无常和不净有了

更为深刻的认识。

从佛陀的这些教诲中我们能够明白，无论从哪个角度审视，我们都不应过度执著于身体。我们常常怀有“常乐我净”四种颠倒执著，对此，在《中观四百论》里，圣天论师运用逻辑推理进行了充分且有力的遮破。

《中观四百论》属于瑜伽行派修行法，其前八品阐述世俗谛，后八品讲述胜义谛。书中运用逻辑推理深入剖析，告诫我们不必对身体过度贪执，同时，在不贪执的基础上，应当合理利用身体。

**速灭且多病，脓秽此身躯，
当求无上乐，最胜寂灭处。**

身体会迅速走向毁灭，且被诸多疾病所缠，它由脓血等众多污秽之物积聚而成。因此，我们不应执著于这个身体，而应利用它去追求最无上的安乐，也就

是最为殊胜的寂灭之处——涅槃。

既然身体如此不净，又被衰老与死亡所损减，那我们是否就该完全舍弃身体，不再理会它了呢？并非如此。虽然我们不应过度执著身体，但身体并非毫无用处，它在我们修学解脱法的过程中依然发挥着重要作用。

此偈中提到，身体的第一个特点是“速灭”。身体会迅速走向毁灭，即便人寿百岁也有终结之时。至于年轻人，难道就有不死的把握吗？其实并非如此。我们常常看到许多年轻人因脑溢血、脑梗、中风、心脏病、癌症等疾病突然离世。由此可见，年轻人同样面临着死亡的悄然降临。

身体的第二个特点是“多病”。我们在活着的时候，身体时常会遭遇各种疾病。记得去年体检时，医生说我有九种重大疾病，也许像我身体这么差的人并不多。你们看起来红光满面，或许没什么问题，但也

有一些人疾病较多。

与此同时，身体内部有各种不净之物，比如脓、血等，这些都让人心生厌离。作为修行者，我们应当认识到身体的本性就是如此。然而，身体并非完全无用，它能够帮助我们修持解脱之法，依靠它能获得很多利益。

正如《优陀那经》注释的后面部分所言，莲花虽生长在污水中，却能洁净无染地开放；我们的肉身虽然不净，但它依然可以孕育出佛陀相好庄严的色身，以及声闻的无我智慧。就像莲花不著水、水再脏也不会玷污莲花一样，我们的身体虽然有各种过失，但依靠它能获得永久的解脱，所以我们还是要珍惜并好好地利用它。

诚如《中观四百论》中所言：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”尤其在密乘中，身体被视为“金刚蕴”，因此，一定要保护它，

不能轻视它，更不能随便摧残它。如果伤害身体，就会违反密乘的戒律。

在“当求无上乐”这句偈颂里，藏文原本有“成就”一词。依据注释，成就所指的就是恒常不动的无上安乐。我在翻译时，由于字数受限，为了让表达更加通顺，未将“成就”一词展现在偈颂中。不过，此句所表达的含义与注释中的是一致的。

至于“最胜寂灭处”，我们追求的究竟是什么呢？是无上的安乐，也就是佛陀的果位，要远离一切苦恼，抵达寂灭的境地。

这一偈颂对应的是前一颂提及的公案，所以此处我们不再赘述。

正如偈颂中所讲，虽然我们的身体是不净的，但它依然能够成办许多利益众生的事业。《入菩萨行论》中说：“为办有情利，修成如意身。”为了成办有情

的利益，我们要善巧地运用这个身体，将其修成如佛一般的如意宝之身。就如同依靠船只可以渡过海洋一样，依靠这不清净的身体，我们能够获得解脱。

在座的各位都应当时常思维，我们能够遇到如此殊胜的法门和这么好的机缘，实在难能可贵。在这一生中，我们有机会“永远舍弃天灵盖²²”，获得无量的功德。即便没有取得最高的成就，至少我们在心相续中已经种下了深厚的善根。遇到大乘佛法，我们应当感到无比幸运，否则，我们可能依旧在世间迷茫徘徊，不知道何时才有解脱的机会。

因此，我们不仅要深刻体悟无常的真理，还要意识到自己能够获得如此殊胜的人身、遇到善知识和佛法，实在是极大的荣幸。我们每个人都应当对自己的生命满怀信心，不要每日愁眉不展、沉浸于痛苦之中。否则，可能会如《红楼梦》中的林黛玉一般，整

22 永舍天灵盖：今世舍弃一次头盖（指人身）后，永远不再转生轮回。

日忧伤落泪，最终年纪轻轻便离世。

其实，若能真正生起出离心、大悲心和信心，我们也可以哭泣——为众生的苦难而哭泣，或因思念上师三宝而流下一滴眼泪，这样的泪水是有价值的。对于这一点，法王如意宝也有过相关开示。但是，如果我们只是因为生气、不开心而哭泣，那这样的行为在短暂的一生中并没有什么意义。

总之，我们每个人都应精进修行，始终保持内心的欢喜，这很重要。

第7课

2025年8月6日

接下来我们继续讲解《优陀那经》，今天要讲的是无常品的最后一节课。

在无常品中，我们学习的是“万法皆无常”的道理。这个道理讲给别人听时，似乎很简单——“一切都是无常的”。但若要将其实落实到自身修行上，就会发现并不容易。

如今全球人口超过八十亿，真正能理解且时常提醒自己万法无常的人，可能只是极少数。据统计，全球大约有百分之八十的人有宗教信仰，但真正能像我们佛教中所讲的那样，懂得并修行无常的人却寥寥无几。即便在我们佛教徒中，具足无常观的人也并不

多，这一点从茶余饭后的交谈及平时的言行举止中就能发现。

以前，在藏地，无论是在家人还是出家人，几乎人人都对无常有着深刻的认知。但如今，受到西方文化的影响，无常的概念在年轻人心中被逐渐淡化。再加上短视频平台如抖音、快手等传播大量碎片化信息，许多人，甚至包括一些出家人，也很难时刻在心中保持对无常的警觉。在他们的潜意识里，死亡是别人会遭遇的问题，自己似乎永远不会面临这一现实。这种心态会滋生一种恒常的邪见，而对于修行人而言，这种邪见极其危险。

无著论师等许多大德也曾提到，修习无常观对修行者的帮助是全方位的。刚开始接触佛法时，无常观是一种鞭策，能帮助我们深刻体会生命的无常；在修行过程中，它成为一种助缘，激发我们不断进步；最终，它还是修行圆满的重要因素。

因此，我观察到，很多前辈大德和修行人，往往将观无常作为最基础的修行。一旦修成无常观，他们就不会把时间浪费在世间八法的琐事上，也不愿意从事那些对今生来世没有意义的活动，而是将全部精力都集中在为来世做准备上。

今天，我们来讲解无常品的最后一部分。不知道大家是否已经在相续中生起了一些对无常的感受，比如，做任何事情时都会觉得所做之事是无常的。

我们在 2019 年 10 月 19 日讲授最后一节《论语》课时提到，若次年没有出现无常的情况，可能会在二三月继续授课，结果一直到今年（2025 年）才再次开课。在这六年里，由于一些小无常事件的发生，《论语》的课程一直未能讲授。

如果一个人在心相续中真正生起了无常观，那么无论他做什么或说什么，总会自然而然地有一种无常的感觉。比如，当我们准备出门时，就会自然想到无

常，思索自己是否还能安全归来。有些前辈大德在晚上睡觉前会观修无常，思索明天是否还能起床。

有一位格西，他的门前有一堆荆棘树，他始终认为这些树不需要砍伐，因为他深刻认识到了无常。最终，虽然树没有被砍，但他早已成就了。这是在《大圆满前行》中提到的公案²³。

因此，真正的修行人，如果能在心相续中生起无常观，这将对自己的修行带来极大的帮助。无常观看似会让人产生厌世之心，但实际上，它会让修行者更加精进，保持对修行的专注与热忱。

接下来，我们开始学习今天的内容。如果我在解释偈颂前没有念诵藏文的传承，大家可以提醒我，因

23 《大圆满前行讲解（2008年版）》：“那么，对无常生起定解的界限是怎样的呢？应像喀喇共穹格西那样。格西在后藏的觉摩喀喇山修行时，岩洞口有一荆棘丛，常挂到他的衣服。开始他想砍除，但转念一想：‘唉，我也许会死在此山洞中，不知是否再有出去的机会，还是将修行妙法放在首位吧。’当他再次出洞时，又想‘不知道能否再返回这个山洞’，于是一直没有砍荆棘丛。就这样，他连续在这个洞里修行了多年，最后已经获得了成就，可依然没有砍除荆棘丛。”

为我得到的就是这部经的藏文传承。

**愚者谋划言，冬春及夏季，
应作此等事，不见死临头。**

愚者在谋划未来时，常常会说：“于春夏秋冬四季，我应当分别做这些事情。”然而，因其缺乏无常观，根本不知死亡即将降临，故而从未对自身的修行与解脱作出任何规划。

那些不了解万法真相、对自己身体及其他事物过度执著的人，往往根本不在意涅槃与解脱，他们的关注点仅局限于短期的谋划。这些对事物真相缺乏认知的愚者，经常在生活方面做各种计划，他们会说：“冬天我准备做什么，春天做什么，夏天又做什么。”这里虽没提到秋天，但从一些公案来看，有些人筹划冬天住温暖的房子，夏天住凉快的房子，而春天和秋天温度相差不大，可以住同一栋房子。这样解释也可以。

一些藏地的牧民也是这样，冬天住在暖和的地方，夏天住在凉爽的地方，春秋则选择住在气候适中的地方。可见，这些愚者关心的只是春夏秋冬不同的生活体验，自己能获得什么快乐、得到什么利益，他们心里这么想，在别人面前也这么说。这些看似正常的生活规划，比如年度计划或对未来的展望，虽然有其必要性，但往往忽视了更为根本的无常。

事实上，谁也无法预知死亡何时降临，藏文中称此为“障碍”，而注释中将其解释为死亡。对于世间人来说，规划未来固然重要，但也应当把死亡纳入规划之中，毕竟，终有一天我们会离开——面对死亡时我们该怎么办呢？

有些修行人可能会预先写好遗嘱，妥善安排自己死后财产的处置方式、父母的赡养人选等事宜。但更为关键的是，须了知如何在死亡来临前完成精神层面的准备。比如，若自己已经罹患重大疾病，此时应该

修什么法呢？像功德光撰著的《律经根本律》中就提到，若人们能在临死时提起精神，听闻一些功德类的法，过去的罪障就能消除。

在这些方面，修行人应当有清晰的计划，而一般世间人往往缺乏这类准备。假设某人在医院体检时被告知得了不治之症，所剩时日不多，那么此时应该做什么呢？是修菩提心、观空性，还是随缘忍受，不再想任何事情？

若有记者问：“如果只剩下一天时间，你会做什么？”没有信仰的人可能会希望能尽情享乐，但其实到了那个时候，根本不会有享受的兴致——如果明天就要死亡，今天又怎么会有心情享受呢？然而，对于一个修行人，尤其是那些长期观修无常的人来说，面对死亡时，无需再去思考这些问题，因为他早已为此做好了准备。

佛陀讲述这个偈颂有一个缘起。过去在舍卫城

中，有一位商主的儿子，他拥有极大的财富。为了尽情享受生活，他建造了不同季节居住的房屋，有的房屋冬天温暖，有的房屋夏天凉爽，有的房屋春秋温度适中，这样一来，他在不同的季节都能获得舒适的享受。然而，这位商主的儿子还未尽情享受生活便去世了。佛陀得知此事后，讲述了这个偈颂，据说有六万人因听闻此偈而证得果位。

还有另一种说法，有一位富有的商人，他的分别念较重，经常想做这个、做那个。佛陀便针对他的各种分别念讲述了这个偈颂。

在其他佛教故事中，亦不乏类似的例子。有一位长者福报深厚，为求享乐，他建造了四座房屋，分别对应春夏秋冬四季居住，他每季皆于不同房屋中安享生活。他虽生活富足，但不重视出世间法，既未认真修行，亦不持戒，且非常吝啬，从不进行供养或布施。他的心性难以调伏，常对生活滋生各种贪欲与分

别念，总是不满足于现状。为了追求更极致的享乐，他又在花园中建造了更豪华、更适宜四季居住的房屋。然而，这一切尚未来得及享受，他便突然去世了。佛陀知晓此事后，愍念众生可怜，于是讲述了这一偈颂。

其实，在享乐方面，现代的情况比起古代有过之而无不及。比如，我们有些人，也是夏天住在玻璃房，冬天住在温暖的地方，春秋住在气温适中的环境。人们为了享受生活，精心规划，投入大量的时间和金钱，但无论如何筹谋，这一切最终都将被留在人间。正如一些大德所说，人去世时，就像从酥油中拔出一根毛，什么都不粘，只能前往后世。

我们的心中往往潜藏着一种错觉——“我现在不会死，今年不会死”，总觉得死亡离自己很遥远。但实际上，死亡可能就在“我不会死”的错觉中悄然来临。

不知我是否提到过，巴菲特的老师查理·芒格，2023 年时已经九十九岁高龄，当时他还在谈论自己未来的投资计划。他在投资领域极具洞察力，是全球知名的投资家，并成功地通过股权等方式积累了巨额财富。然而，不久后他就去世了，这让很多记者感到非常震惊，因为他在去世前一个月还在举办大型活动，讲述自己未来的计划。其实，对于大多数人来说，到了九十岁，可能早已不再那么关注未来的事情了。

法王如意宝曾在不同场合提及与修行有关的规划。在我刚到学院的几年里，法王很少提及此类规划，然而到了晚年，他却频繁强调修行规划的重要性。法王曾说，作为修行人，虽不必为世间事务做过多规划，毕竟做了规划也不一定能实现，还会留下遗憾，但在出世间的解脱法上，必须有所准备，比如，计划今年讲授、修学哪些法，明年传授、修行哪些法等。

大约上世纪90年代末，法王精心规划了四年的教学安排：第一年讲授《百业经》，第二年讲授《入菩萨行论》，第三年讲授《大幻化网》，第四年讲授《上师心滴》。这些计划圆满完成后，他便随缘传法。后来，法王还讲授了《贤愚经》、《大圆满前行》和《宝性论》，但在《宝性论》开讲不久后，法王便示现圆寂。

很多人或许了解法王如意宝晋美彭措，但也有一些人仅作为他的传承弟子，对其个人经历缺乏深入了解。作为曾亲眼见过法王如意宝的人，我深知他的智慧深远无垠。那时，我年少懵懂，阅历尚浅，某些方面不够成熟，未曾真切体验过生活中喜怒哀乐的交织。但随着年龄的增长和阅历的丰富，再回顾法王教言时，我发现他的每一句话都蕴含着深刻的意趣。经过时间的沉淀，我开始从不同层面理解并品味这些教言，渐渐体会到它们对我的人生与修行的巨大助益。

如前所述，许多世间人往往会精心规划春夏秋冬的生活安排，却很少有人认真思考，自己在生命的最后一刻该如何度过。世间的规划师、设计师们依托人类智慧与现代计算机技术，将建筑、环境乃至未来生活规划得条理井然。然而，真正值得我们深思的是：如何规划自己的人生与修行，以及当无常降临时，自身是否已做好充分准备。此类问题，常常被我们忽视。

当我们真正遭遇死亡的威胁时，往往会发觉自身对此并无充分准备。终有一日，当我们意识到生命即将终结，如出现呼吸困难的症状时，内心的恐惧与不安便会油然而生。毕竟佛陀曾言：“生命在呼吸之间。”在此关头，若我们已提前做好准备，便可开始向上师祈祷。尤其对于大圆满修行者而言，可运用光明母子相合等修法加以应对。

倘若我们生前尚未做好充分准备、缺乏相应的修

行境界，则临终之际，面对骤然降临的死缘，便极易陷入极度恐慌与痛苦之中。尤需注意的是，临终前四大分解所引发的痛苦极其难忍，种种恐怖景象亦将不断显现。因此，我们应当提前规划修行，为应对死亡无常做好充足准备。

**心执子与财，家畜诸繁荣，
死神终携去，如洪吞睡村。**

无论我们的心如何执著于子女、财产，抑或象征繁荣的家畜等，死神终将无情夺走这一切，恰似洪水吞没沉睡之村落。

一般而言，世人最为执著的，莫过于自己的子女与财富。很多人若没有子女，便会觉得人生不圆满，因为他们期望家族种姓得以延续。于内地许多年长者而言，这种传承的压力尤为显著。

到了九零后这一代，他们对家庭传承的看法明

显更为淡漠。在他们看来，只要自己活得自在、过得舒心，其他方面则并非必须，毕竟家中并没有什么需要传承下去的传家之宝——但如果是大圆满的传承断了，那确实非常可惜。

不过，若是缺乏财富，生活就会难以维持。财富分为两种：一是金银珠宝等物质财富；二是牛羊、马匹、猪与鸡等各类家畜。如今，大城市里的许多人并不以养家畜为生，但在农村和牧区，养殖仍然是一家人赖以繁荣的根基，因此，他们会对自家的家畜较为执著。

社会上大多数人，如工人、农民、公务员、教师、医生等，即各行业的从业者，都在为了积累财富和养育子女，而日复一日地在岗位上忙碌着。如果我们仔细观察，便会发现：无论人们怎样在劳碌中积财，可总有一天，所有的财富终将被死神带走，这情形就像大鹏抓住龙一样。用比喻来说，就好比夏天

积水过多，最终引发水灾，将在睡梦中的人们全部吞没。

其实，现在时常发生泥石流等灾害。前几天，印度的一个村庄突然遭遇洪水，旁边的村民们不断呼喊，却也无济于事。最终，这个村庄所有的房屋都被洪水吞没，情景十分可怕。同样，我们每个人都在为家庭、子女和财富而终日辛勤忙碌，然而终有一天，我们的家也可能像那个村庄一样被洪流冲走，到那时，我们便会失去一切，甚至包括自己的亲人。

如今，从色尔坝上来的路上要经过一座小佛塔。其实，早先在这座塔旁边住着一户人家，可在某个夜晚，这户人家突然遭遇火灾，一家四口人尽数丧命。当无常来临时，一个家庭中的部分成员，乃至全部成员，都可能在一瞬间失去生命。

关于佛陀宣说这一偈颂的相关公案，有几种说法。

其一，在恒河岸边的城市中，住着一位名叫恒河天的人，他拥有许多孩子、仆人等，财产受用极为圆满。然而，随着恒河水位上涨，一场严重的水灾发生了。当恒河天晚上睡着、放松警惕之时，河水将整个城市冲入恒河卷走。佛陀针对此事宣说了这个偈颂。

还有一种说法认为，佛陀是针对比丘尼乔达弥身上发生的无常之事而宣说此偈的。

在其他佛教经典中，也有一个类似的公案。讲的是一位富翁，家中金银珠宝、玛瑙等七宝一应俱全，可惜始终没有子嗣。于是，他四处祈求，向家神、山神、树神虔诚祷告，朝拜各类塔庙，唯愿能得一子。然而，经年累月祈求无果，令他痛苦不堪。

后来，他终于得了一子，不禁满心欢喜，便邀请亲朋好友齐聚家中一同庆祝。宴会结束后，众人皆留宿其家。令人痛心的是，当晚灾难骤然降临，水灾袭来，所有亲朋都在睡梦中被洪水吞没。佛陀听闻此事

后，深感无常的残酷，因此宣说了这个偈颂。也有说法称，佛陀是用天眼看到这一切的。

总的来说，世间人对自己的子女和财产非常执著。当然，这种执著并非毫无道理，毕竟作为世间人，若对家庭置若罔闻，也不太合理。但我们应该随时做好准备，毕竟一旦无常到来，家庭中的所有人或许会在同一时间失去生命。

比如前几年的新冠疫情，许多人因亲人间互相感染而离世，很多家庭也因此破碎——有些家庭中的所有人全部死亡，有些家庭只剩下一两个人。地震、车祸等灾难亦是如此。无常既有自然的，也有人为的，其表现形式数不胜数。因此，我们应当提前做好心理准备，明白一切皆为无常，当真正遇到这些变故时，要坦然面对。

记得去年冬天，学院发生了一些重大变化，很多道友辛辛苦苦建造的房子突然无法居住，有些人甚至

连一天都不被允许留在学院。对于这种变化，许多人在道理上能够明白，但在感情上却难以接受，痛苦不堪。我之前提过，有一位道友在收拾行李时，一边哭泣一边整理，最后带着泪水默默离开。

很多道友都经历过我们常说的“爱别离苦”，要离开自己的父母、亲朋好友、家乡、老师，甚至上师，这些离别在一生中不可避免。对我们自己而言，离开这些熟悉的人和地方会非常痛心，但对于他人来说，可能不会有那么强烈的感受，毕竟这种痛苦若非亲身经历，未必能真正体会。但无论如何，几乎每个人都会在一生中面临无数次这样的变化。而最终，我们无法避免的最大无常，便是死亡。死亡来临时，其他一切都显得那么无力。

去年，我对那些道友讲过：“对于生活中的变化，我们并没有太多应对之策，但只要还活着，其他一切都能承受，总会有新的因缘出现。或许眼前的挑

战看似是违缘，但实则能从不同层面为我们的修行提供更多体验与方法。”所以，我想大家应该对无常有更深入的认识，而不只是停留在口头说辞上。毕竟，任何人都能说出这些道理，但关键在于令其于心中扎根，要恒常保持对轮回与现世诸法的深刻认知。

有了这种认知，未来无论发生什么，我们都能够从容应对。很多时候，周围发生的事未必是我们愿意看到的。相反，在大多数时候，我们面对的都是不愿接受的事情。对此，我们需要运用理性的智慧去观察。

最近，网络上关于一些寺院出家人的讨论引发了广泛关注，尤其是说他们过失的声音铺天盖地。尽管有人给出了相对理性的评价，但也有不少人盲目跟风、道听途说。面对这样的信息，我们应当以理性的智慧去审视。

当大家都在追捧一个人，认为他无比优秀、如同

佛陀一般毫无瑕疵时，我心中难免会生出一丝怀疑：他真的这么好吗？虽然众人纷纷称赞，但这并不代表那就是事实。

我曾见过一个年轻人，每当参加活动时，即便他自己也感到几分无奈，但仍被人们推上了台前。所以，他一度相信自己真的非常了不起。然而我有时也会想：他真有那么了不起吗？虽说人人都在赞叹他，可这并不代表他就完美无缺。

同样地，某些人遭受批评与诋毁，被践踏、被抹黑时，背后通常有许多复杂的因缘。所以，我也并不认为他真的就那么差劲。即便他存在一些缺点，可人无完人，这并不意味着他完全不值得被认可，否则，他也不可能走到如今的位置。

现在，真正能够理性观察的人并不多见。尤其是在这个信息泛滥的网络时代，许多人只是人云亦云、随波逐流，别人说什么，他们就跟着说什么。不过，

也有一部分人依然能够保持独立思考，运用智慧进行分析。当别人纷纷称赞某人时，他们能够坚守原则；当众人都在诋毁某人时，他们也能站在理性的立场上，做出独立的判断。

这其实也是无常的另一种体现：一个人处于高峰时，所有人都对他称颂有加；而一旦他跌入低谷，便成了众人批评的对象。现实中，真正能理性观察并了解他人功德与过失的人，实在是少之又少。尤其是在这个信息爆炸的时代，是非对错、何为合理、何为不合理，只有具备慧眼的人才能分辨得清。若想在不受他人评价左右的情况下形成自己的观点，这需要一种极为高明的妙慧。

**死亡降临时，诸子不能救，
父母亲友众，无人为汝怙。**

当死亡降临时，子女无法救护，父母及众亲友等辈，亦皆无法依赖，终究没有任何人能成为你的

依怙。

当我们面临死亡的那一刻，放眼整个世界，包括亲朋好友在内的任何人都救不了自己。许多人常说，等自己有了孩子，未来老了或者临终时，子女会成为依靠，但现实往往并非如此。虽然子女在某些方面或许能给予帮助，但在生死面前，他们同样束手无策。

正如佛经中所言，“独生独死，独去独来”，没有人能够在死亡降临时替你承担。无论是猝死、横死还是病死，当死亡来临，即便你拥有众多子孙和亲人，他们也无法将你从死亡的深渊中拯救出来。

偈颂中还提到，即便是父母，在我们临终时也无能为力。藏文中虽没有直接提及母亲，但注释中有相关说明，意思是父母都无法救自己。否则，或许会让人产生疑惑——若父亲救不了，那母亲是不是就能救得了呢？其实，母亲同样无法在生死面前给予帮助。因此，在翻译时，我用了“父母”这一表述。

若真能得救，自己的子女或父母或许甘愿救你。如今有些病人在急需器官移植时，亲人们皆愿捐献肝、肾等重要器官，但生死面前，所有救助终成徒劳——朋友、哥们、闺蜜之类，亦无力成为依怙。许多癌症晚期患者，常恳求医生“不要让我死”，死死攥住医生的白大褂；有信仰者则会祈请上师加持，然而生死终不可逆。应了知在这个世界上，当面临死亡时，没有一人能成为你的依怙。

与此偈颂有关的公案是这样的：曾经在王舍城有一位婆罗门，他身体庄严挺拔。然而，随其年岁渐长，衰老的迹象逐渐显现，他的身体变得像大沙拉树²⁴一样弯曲。那时，他已一百二十岁，有二十个儿子和许多孙子，如同一些非洲国王一般，子嗣众多。一天，他和所有亲族在花园中享受天伦之乐时，突然去世。按理说，拥有二十个儿子的他，本应能得到及时救助，但结果却并非如此。

24 亦称婆罗树。

在现实生活中也有类似情况，即便被救护车以最快速度送达医院，病人也不一定能抢救成功。不过，无论结果如何，抢救还是有必要的。

我们还可以引用其他经典中的公案。例如，当年琉璃王与释迦族爆发战争，琉璃王准备进攻释迦族，且已抵达了释迦族的城边。释迦族人得知消息后关闭了城门，并向释迦牟尼佛求助，询问有何解决之法。释迦牟尼佛建议，最好的方法是不要打开城门，这样琉璃王的军队无法进入，释迦族的人也无法出去。值得一提的是，释迦族的大多数人都持居士戒，他们作战时并不直接攻击敌人要害，而是击打对方的手、脚等部位，并未狠心夺其性命。

后来，释迦族中有一人因自己前世的业力，独自冲出了城外。他冲进琉璃王的军队，据历史记载杀死了七万人——或许印度的历史数据有时是虚数。尽管他杀了敌方这么多人，但释迦族的人并未像现在的俄

罗斯或乌克兰人那样视他为英雄，反而认为他玷污了释迦族的种姓尊严，都对他表示不满。所以，他无法继续留在自己的国土，只能离开。

琉璃王又继续攻打释迦族的城市。眼见释迦族的命运似乎已成定局，族中有个叫摩诃男的人，他曾出家为僧，后因释迦族男子尽数出家导致国政瘫痪，佛陀特许他以在家居士的身份治理迦毗罗卫国。正当他试图与琉璃王谈判时，琉璃王却假意签订和平协议，等率军入城后突然下令屠杀。

摩诃男不得已向琉璃王提出一个条件：“我潜入水中，待我回到水面之后，你可以随意杀人；但在我未出水面之前，请让释迦族人尽可能地离开。”琉璃王经过短暂思考，便同意了，因为他认为摩诃男在水里待不了太长时间。

随后，摩诃男潜入水底，屏住呼吸，将自己的头发系在树根上。过了很长时间，他仍未出水面，许多

释迦族人趁机逃脱，然而摩诃男却因此牺牲。即便如此，琉璃王依然没有放过释迦族，最终将七万族人尽数屠杀。

关于这一历史事件，诸多业因果的公案中存在不同描述，据《出曜经》等经典记载，双方各自杀害了对方七万人。其实，这是一种业力的显现，是释迦族人往昔当渔夫的果报。

这件事想说明什么呢？即便是断证圆满的佛陀，面对自己家族七万人被杀的结局，也无法改变。倘若他能挽救，必定会竭尽全力，但当时连佛陀都无计可施。因此，无论什么人，最终都难逃死亡的降临。

当生命走到尽头，即便是佛陀、父母、亲人、英雄，或是医生和专家，都无法阻挡死亡的脚步。死亡是不可避免的，尤其是在末法时代，人寿日益缩短，即便有人想为你延长一天生命，也几乎是不可能的。当死主阎罗出现在你面前时，任何人都束手无策。

此事已作毕，正作及待作，
人正筹划时，老病死摧之。

这件事已经做完，那件事正在做，某事将要去
做——正当人们如此筹划时，这一切都被老病死无情
地摧毁了。

死亡随时随地都可能降临，但许多人并未意识到
这一点。佛陀为了让这些众生生起出离心，便宣讲了
这个偈颂。

我们常常把事情分为已做完、正在做和待完成
三类。正当人们精心筹划自己的生活时，老病死却将
这一切都无情地摧毁。注释中解释说，“人”即“众
生”，众生习惯于规划自己的工作、事业，想着今年
已经完成了什么，现在正在做什么，明年又准备做
什么。

过去的每一年，我都会为新的一年制订计划，

比如计划讲多少堂课，等等。年初考虑到今年的特殊情况，讲法的事似乎难以实现，所以，我在新年第一天写日记时写道：“今年的任务是讲十堂课，如果能讲完十堂课便知足了。”结果到如今，十堂课早已讲完了。

人们习惯于制订各种计划或进行各类准备，然而，当我们正在做某些事情时，可能会被衰老、疾病或死亡突然打断。比如，有些计划尚未实施，或正进行到一半，死亡便骤然降临。法王如意宝曾言，其他事情若未准备周全、未能完成，或许不会留下太大遗憾，但在讲经说法方面，他很希望像曲恰堪布那样，在传法之际圆寂，若能如此，这将成为他一生中最成功的事。

每个人的追求或目标都不尽相同，例如，有人认为在今生拥有一辆车很重要，有人觉得修建一间房子很重要，有人认为环游世界、游山玩水很有意义。

但作为一名大乘佛教徒，最有意义的事是活到老、学到老，不断修行，同时，将自己所学的法理分享给他人。因此，在座的各位，未来应该把讲经说法、真实修行作为人生中最重要的事情。

讲闻大乘佛法的功德不可思议。如今，我们在课后设有辅导与讲考环节，对一些无缘讲经说法的人而言，这无疑是一个绝佳契机，因为它是一生中弘法的重要缘起。倘若将来有弘扬佛法的机缘，我们一定要将其视作一生中最难得、最值得珍视的事情。当然，成熟这样的因缘需要具备各种条件。

下面讲一个与偈颂有关的公案。佛陀在王舍城时，有一个人在证得预流果后便心生满足，不再继续修行。他觉得自己已经阻塞了三恶趣的门，能够安享天界与人间的快乐了。然而就在这时，他去世了。注释中的意思虽不太明确，但其大意是说此人转生到了一个较为卑贱的家庭。

他出生后，由于前世的因缘，被仆女在夜色掩护下，赤身丢弃在十字路口的荆棘丛中，遭受着极大的痛苦。一些住在旁边竹林里的居士发现了他，将他救起并抚养长大。随着他渐渐成长，便开始对轮回生死产生了深刻的厌离心，并最终获得了涅槃。世尊从居士处听闻了这个故事，便宣说了这一偈颂。

这个公案也让我们看到，有些人在事情未完成时，或在尽情享受时便突然死去。我们身边就经常有此类事例，比如，有人在酒吧饮酒时，突发脑梗而亡；有人在开车时播放音乐，却因意外丧生。

我曾在拉萨亲历了一场车祸，至今仍记忆深刻。当时，司机身着水獭皮衣，颈间挂着一串天珠，头发油光锃亮。在从机场前往拉萨市区的途中，他将车开得极快，可我感觉他的驾驶技术并不娴熟。果不其然，我们的车子骤然翻倒，掉进了雅鲁藏布江中。幸运的是，车上的人都活了下来。当时车内的音乐声依

旧震耳欲聋，虽然我们想关闭它，但由于车子已没入水中，根本无法操作。一位喇嘛在这次车祸中伤势严重，他一边伤心落泪，一边淌着血。这让人深切体会到：人们常在享乐、幸福之际，便突然遭遇变故。

还有一个公案：有一个人想出家，尽管家人强烈反对，但他仍坚持出家。然而出家后，他既不认真闻思修行，也不依止上师，整日散乱放逸。当亲友向他请教一些佛教基本问题，比如“什么是阿罗汉”时，他竟然答不上来，甚至连这个名词都没听过。后来，人们又问他其他问题，他依旧是一问三不知。很多人都说，他出家和没出家时差别并不大。佛陀得知这件事后，便宣讲了这个偈颂。

其实，无论是出家人还是在家人，至少都应当了解佛教的基本教义，并进行必要的学习，否则就会像这个人一样。这个公案意在表明：此人虽已出家，却未行出家之事——没有真正修行过。然而，在没来得

及做该做的事情之前，他就早早离世，确实遗憾。

作为佛教徒，尤其是大乘修行人，我们必须了解并遵守基本的修行规则。目前，一些人在闻思方面做得很好，他们系统地学习并修加行，默默无闻地依规则行事。但也有一些人的修行似乎是跳跃式的，他们直接跳过基础修法，去学习一些高深的法门。

我了解到，最近有些上师带着密法光盘四处宣扬，声称自己是学院的某某派来的，还表示能够为他人传授密法灌顶，甚至允许他人拷贝自己的密法资料。事实上，真正有资格为他人灌顶的上师，根本无需自我宣传。

有些人问我是否认识这些上师，我回答说：“其中一些人我有所耳闻，但并不熟悉；另一些人我则完全不认识。”我们对佛法并无吝啬之心，如果一些人具备相应资格，分享法要也并非不可。然而通常来说，对闻法者而言，密法不应经由非正规途径获得，

即便获得也无法令人迅速开悟。

实际上，密法有着严格的闻思次第，并非所有人都能随便接受“群灌”。在密法的灌顶中，有些法门只能由传承上师单独传授，有些则只能传给少数具备资格的人。如果在接受灌顶的人群中，有些人尚未皈依，也没有修过任何加行，那么，这些上师是否有资格直接给他们灌“四心滴”这类大圆满法，我实在难以判断，也不愿过多置评。但我认为，还是在公认的上师面前接受灌顶为好。因为在藏地，并非每位堪布或活佛都有资格为他人传授大圆满灌顶。

当然，是否有资格并非他人能够轻易判断，但作为传法者，自己应当十分清楚这一点。在我们学院，许多严谨的上师即便具备传授密法的权威资格，也会格外谨慎。这样做，一方面是为了保护自相续中的证悟和觉受境界，另一方面也是避免随意泄露密法。

因此，在这方面不能急于求成，否则密法容易沦

为商品。当然，如果接受灌顶者的相续能真正获益，那也未尝不可，毕竟法无主人，任何有缘人都可以得到。不过，若信心、出离心未得到充分培养，甚至连基本的皈依、发心等加行都未修过，那么，即便获得了密法灌顶，也难以真正从中受益。

西方某些地方也存在类似现象：有些人未修任何加行，甚至并不具备佛教信仰，导师就直接给他们传授最高的大圆满灌顶或大圆满直指法。但从他们最终的结局来看，也能了知次第性的学习非常重要。

其实，有些佛教徒连自己接受的灌顶名称都不知道，甚至分不清“灌顶”和“摸顶”，就声称自己在某位上师面前接受了《四心滴》的灌顶，还要求其他上师为其灌顶。若问他们如何接受灌顶，他们会回答：“很简单，你只需把手放在我的头上。”

面对这种现象，我们或许会产生怀疑，但不能简单地评论其对错，因为对错并不容易界定。但我还是

建议大家系统地学习，像前辈大德一样严谨地遵守密宗的规则。虽然我们可能无法做到完全如理如法，但仍应尽力在这方面下功夫，否则所有规矩都可能会被打乱。

即便接受者确实能获得灌顶，但这种急功近利的方式，是否会让自己的修行变成冰上建筑，并最终毁坏自相续、生起邪见，甚至对佛法失去信心呢？

**故常乐禅定，平等而安住，
发起精进心，关顾生老际，
魔王及眷属，悉皆已降伏，
比丘众则可，超越生死岸。**

因此，我们应当在一切时刻都乐于修习禅定，平等安住，发起精进之心，关照生老最后的边际。最终，贪嗔痴等烦恼魔王，以及业力习气等眷属，皆会被彻底降伏。如此，众比丘便能超越生死此岸，抵达涅槃彼岸。

由于上述缘由，在一切时刻，我们都应欢喜修习禅定。通过禅定，我们能够断除相续中的非理作意。

禅定分为有相禅定和无相禅定：有相禅定，是指我们通过观无常等方式进行修行；无相禅定，则是指不执著于任何事物，心平等安住，最终让所有的有无是非等纷扰平息下来。

在修行过程中，我们不可心生满足，也不应感到疲倦，而要非常精进地修行。无论做什么事，精进心都是最为重要的。同时，我们不应执著于生死的界限，因为若要趋入见道、修道，心就不能一直被生死之念所束缚。世间众生总是在轮回中徘徊，我们应当努力超越这一切。通过这样的修行，一切贪嗔痴等烦恼魔王，以及业力和习气等眷属，最终都会被降伏，从而获得修道的成果。

佛陀常以“比丘”称呼自己的眷属。此处“比丘”亦可用“僧人”等称谓表述，就广义而言，“比

丘”即指修行人。我们作为修行人，可以超越轮回，到达生死的彼岸——轮回是此岸，涅槃是彼岸——这便是我们修行的目的。

第一品终

第8课

2025年8月7日

现在我们继续讲《优陀那经》。

全经共分四卷三十三品，前面我们已经讲完了第一品无常品，今天开始讲第二品——爱欲品。

这一品非常重要。尤其是在当今社会，全球范围内，由于各种媒体和思想的引导，人们普遍认为生存的意义就是追求爱，似乎没有了爱欲，活在这个世界上便失去了意义。

这里的“爱”涵盖父母之爱、子女之爱、亲情之爱等等，其中最难以割舍的是异性之爱。许多人甚至因追求这种爱而走上绝路，不惜自杀。

我们必须认识到，众生爱欲如此强烈，是因为其本性中存在贪嗔痴，尤其是贪心。贪心之中便包含这种爱执。其实，自古以来，这种爱执便已存在，而如今人们的爱执更加强烈、炽盛。

因此，我们尤其需要通过学习这些经文来断除自相续中的爱欲。尽管完全断除会非常困难，但即便只是减少一些贪欲，也能给今生来世带来极大的利益。

我希望大家能一如既往地认真对待、重视这次学习，这对自相续有非常大的益处，因为这部经典的偈颂特别殊胜。当然，智铠论师的注释也非常殊胜，注释中摘录了不同的公案和教言，能帮助我们深入理解经文。若没有这部注释，我们可能很难领会偈颂中的深意。

在现场的法师们，无论是使用纸质版还是电子版的注释，都在对这部经进行深入思考和学习，这是非常重要的。否则，仅凭我们自己的分别心去解释佛陀

的深奥经义，恐怕并非易事。

那么，今天我们就开始讲解第二品——爱欲品。

爱欲品

**爱由妄想生，当知爱之根，
汝不起妄想，汝爱则不生。**

爱由妄想而产生，我们应当了知，爱的根源是颠倒妄想。若你不起妄想分别，爱便不会产生。

我们前面讲解的是无常品，无常品与爱欲品之间环环相扣，具有一定的次第性。这是为什么呢？因为在无常品中，我们已经讲到器情世界中的万物皆为无常，无常意味着事物并非牢固、实有。

在这种情况下，世间所谓的爱欲也不例外，其本性同样不可靠。如果我们对轮回、对一切法产生厌离

心，便容易生起离欲之心。离欲之心生起后，无论是欲界粗大的爱，还是色界、无色界中细微的爱，都能逐渐得以断除。这是佛陀宣说这部经典的原因之一。

在这个世间，不论是西方人还是东方人，都频繁提及“爱”，但实际上，爱的产生并非合情合理，它是一种错误的观念，来自于分别妄想。大家都学过《维摩诘经》和《妙法莲华经》，所以应当清楚，众生在妄想中，常常将不干净的东西视为干净，将无常的事物看作常有——这完全是一种颠倒的作意。

其实，“爱”便是颠倒的作意。我们所爱的对境，实际上并没有什么值得爱的地方，但我们却执著地认为它们非常美好，认为获得它们便能带来快乐。因此，首先要明白，爱的根本并非实有，它完全是从分别妄想中产生的，是无中生有。如果我们不生起妄想，不让自己沉浸于这种颠倒、不善的思维中，爱便不会产生。

尤其是许多年轻人，由于受到电视、网络等媒体的影响，在心相续中常常将爱视作真实的存在，甚至认为它是不可或缺的。面对这种邪分别念，我们应依靠佛陀的教义来分析。最终便会发现，爱欲的根本是不成立的，是虚幻、不真实的。

与这个偈颂相关的公案是这样的：佛陀与阿难在舍卫城时，当地有一位妇女去取水。经文中记载她背着一个“水瓶”，不过从当时的习俗来看，她背的更有可能是一个水桶。因为在印度，许多妇女打水时，会把水桶顶在头上用双手扶着，也有像藏地一样把水桶背在后面的习惯。这位女子去取水时，还带着自己的孩子。到了河边，她看见一位相貌英俊的男子，顿时心中生起强烈的贪欲，一直注视着他。

取水时，本该将水桶抛进井里，结果她不小心竟把绳索套在了自己孩子的脖子上，然后将孩子扔到了水井中。由于她当时完全处于非理作意、神志不清

的状态，过了一会儿才回过神来。等把孩子打捞出来时，孩子已经溺亡。她悲痛欲绝，陷入极度的伤心之中，后来佛陀知道了这件事，便说了这个偈颂。其实这个偈颂，以前的诸佛都曾经说过。佛陀让阿难把这个偈颂背诵下来，并在傍晚向僧众宣讲其中的道理。

这则公案告诉我们：世间所谓的爱，实际上是由非理作意、妄想而产生的。正是因为爱欲的驱使，人们才会做出许多可怕的行为。常理之下，谁会忍心亲手把自己的孩子套上绳索扔进井中呢？但在爱欲的蒙蔽下，心智会变得疯狂，丧失理智。对于旁观者来说，这种爱执就像发疯一样，可对当事人而言，却觉得爱是真实的。

我家乡前年发生过这么一件事。有一位女子，已有丈夫和三个孩子，可她却爱上了另一个男人，那男人不知是她的妹夫还是姐夫。之后，这个女子把三个孩子留在家里，和那名男子一同离开了。

后来，他们的关系被旁人阻止，绝望之下，她在一棵树上自缢身亡。得知消息后，她的丈夫伤心欲绝，一边哭泣一边朝着她的尸体跑去。途中他听说，那名男子也和她一同自杀了，这让他觉得十分尴尬，便又回去了。

今年夏季的一天，我见到那三个被母亲抛弃的孩子，他们看起来很无助。每当想起这些，我心里就忍不住感慨，众生确实非常可怜。

如今，无论是在小说还是电影里，我们常常能看到“为爱而奋不顾身，牺牲一切”“宁可舍弃所有，也不能舍弃这份情感”的说法。但实际上，这种说法属于颠倒想。

正如佛陀在《妙法莲华经》中所说：“若人小智，深著爱欲，为此等故，说于苦谛。”那些深度执著于爱欲的人，往往智慧浅薄。若用智慧去观察，无论是能爱的自心，还是所爱的对境，实际上都没什么

值得贪求的。然而，由于众生愚痴，即便本无实质可爱之处，他们却依旧执著于爱。正因为如此，佛陀在第一转法轮时讲解了苦谛。苦谛的根本是集谛，其实集谛也是一种分别妄想，而妄想正是轮回的根源。

总之，这个偈颂主要想表达的是，人们口中总提及“爱”，却不明白这不过是妄想或颠倒想，是一种非理作意。

2022年2月22日22点，不少人觉得这是个极为吉祥、象征爱的时间。当时我也发了一条微博，还制作了一批转经轮，上面写满了“2”。如今，很多人对“2”和“520”这类象征性数字十分执著，但其本质是虚妄的分别念，是一种假立。然而在人们的观念里，这种假立却渐渐被当成真实存在的东西。

在节庆欢宴、日常起居，抑或修行之际，如果将这些虚妄外境执为实有，则无明的众生终究会被其所惑，招致无穷苦果。作为真正的闻思修行者，深入思

考这些关键且根本的道理，是至关重要的。

**由爱生烦恼，由爱生怖畏，
若离爱欲者，无忧亦无怖。**

由爱中产生烦恼，由爱中产生怖畏，离于爱欲之人，既无忧恼亦无怖畏。

这则偈颂在许多经典中频繁出现。世间的爱可以分为“大爱”和“小爱”。所谓小爱，就是对异性的执著，这种爱是有条件的、有限的，并非无条件、无限的爱。而真正的大爱，如同大乘佛教中所提到的，是指对所有众生的爱。而佛陀在这一偈颂中讲的是小爱。

世间人所谓的爱，也是指个人的小爱。这样的爱看起来是否很美好呢？现代社会各大平台常常宣扬，爱能带来快乐、甜蜜、美好与幸福等积极情感。但实际上，这种爱常常会带来极大的忧愁与困扰、怖畏与

恐惧。因为爱本身是虚妄的，如果执著于这种虚妄的爱，必然会带来各种忧虑与痛苦。

如今，一些在家人因为爱，对伴侣产生怀疑、焦虑及各种分别念，从而陷入不安。他们害怕失去，担心未来无法得到，产生种种恐惧。如果谁能够离开这种爱欲，那么其内心便不会有现在的忧愁与未来的恐怖。

当然，离爱并不是一件容易的事，我们无始以来的习气早已深深扎根在自相续中。那么，如何才能离爱呢？首先，我们需要依止善知识，广泛地听闻教法；其次，要用智慧深入细致地观察爱的本质；最后，需要将所学的教义反反复复地修行，内化为自己的智慧。注释当中也提到，这三者非常重要。离贪并非一朝一夕之事，毕竟如今已不同于佛陀时代，单靠听一句教言并不能彻底消除贪心与嗔心。

诸多大德前辈都曾经历过从贪嗔痴的困扰中逐渐

解脱的过程。例如，昔日嗔恨心极为严重的奔贡甲，最终得以超越嗔恨心；曾经贪心极重如难陀者，最终也通过佛法断除了贪欲之根或大幅减少了贪欲。

总之，倘若谁能离开对爱的执著，那在世间便能获得真正的快乐。正如《妙色王因缘经》中所云：

“由爱故生忧，由爱故生怖，若离于爱者，无忧亦无怖。”《四十二章经》和《法句经》中也有类似的偈颂²⁵，只是译法有所不同。这个偈颂蕴含着深刻的哲理，世间人往往会因爱而产生痛苦，因爱而产生怖畏。倘若有人能像阿罗汉一样，彻底地远离爱欲，那么便不会再有忧愁与怖畏。

尽管有些人未能完全断除一切执著，但若能受持清净的出家戒律，也能摆脱世间的牵绊与束缚，过上自由自在、清净无忧的生活。当然，也不排除有极个别业力深重的人，在出家的道路上无法善始善终。

25 《四十二章经》：“人从爱欲生忧，从忧生畏。无爱即无忧，不忧即无畏。”
《法句经》：“爱喜生忧，爱喜生畏，无所爱喜，何忧何畏？”

许多在家人常常认为出家是一条孤独、封闭甚至悲惨的道路。然而，随着时间的流逝，他们会发现，倘若这些出家人没有选择出家，可能会经历更多的痛苦与烦恼。佛陀所教导的，是清净之道、寂灭之道，它能帮助我们远离所有的烦恼与痛苦。

2006年，我参与了师范时期同学举办的聚会，此时距离毕业已整整过去了二十年。我们本是1986年毕业，不过我提前一年，在1985年就来到了学院。

二十年后再次相聚，大家轮流讲述着各自这些年的经历。当时在场的还有另一个出家人，是霍西的一位堪布。大家都曾担心，我们俩离开学校后会面临诸多困境，甚至可能会饿死、冻死，生活过得十分艰难。但从现状看，我们两个还算不错。我们还开玩笑说，要是没有出家，或许早已为生活中的种种烦恼哭过很多次了，毕竟身边不少人都正面临着类似的艰难处境。

倘若我们真正拥有智慧，就会发现出家人并无生活上的顾虑与担忧，只要专心闻思修行，生活便能过得非常自在。因此，真正能摆脱贪欲的人，才是最为快乐的。反之，若无法超越这些执著，便会如紫柏禅师所言：“凡夫颠倒，醉于爱欲。”凡夫因颠倒而沉醉于爱欲之中，难以自拔。

在我们学习过的《维摩诘经》中提到：“从痴有爱，则我病生。”意思是，由于愚痴的缘故，我们的身心时常被各种疾病缠绕。这里所说的疾病，主要指的是心病。尤其是贪欲深重者，在执著爱欲的过程中，会产生种种贪求与烦恼。

许多学者认为，世间的爱，特别是异性之间的爱，最初往往充满新鲜感，但随着时间的推移，多巴胺的分泌逐渐减少，激情也随之消退。如今，许多年轻人在未婚时，会频繁在微博、朋友圈等社交平台上晒出彼此在一起时幸福美好的瞬间，可一旦结婚后，

这些照片几乎就不再出现了，原因就在于最初的新鲜感已经消退。尽管有些人的新鲜感并未完全消失，但也逐渐明白，爱的本质并非如最初所想象的那样美好。

许多凡夫人并不理解爱欲的本性，误以为它是快乐的源泉。依靠这种妄想和分别念，最终引发了今生与来世的各种痛苦与烦恼。因此，根据佛陀的教导，断除爱执是至关重要的。

许多前辈大德常言，若想保持戒律清净，让修行善始善终，就必须经常祈祷上师三宝。上师三宝拥有一种无形的力量，能够帮助我们的修行得以究竟。毕竟人的能力有限，很多事情需要依靠“天尊”的力量。法王在世时，若是个人、集体遇到违缘，或需要成办某些事业，他常常要求我们供护法、祈祷上师三宝。虽然我们无法亲眼看到他们的加持，但这种无形的力量远远超越了我们自身的力量。

现如今，随着互联网的普及，许多颠倒的信息被广泛传播，导致很多人的心识变得不正常。我们有一位堪布常说：“这个人心里有问题，不正常；那个人心里有问题，不正常。”真正的不正常，在于我们的相续被贪执所染污，这样的人犹如疯子一般。而当强烈的嗔恨心生起时，其情况也是如此。相较之下，由痴愚所引发的后果则显得较不明显。

**由喜生忧恼，由喜生怖畏，
若离喜爱者，无忧亦无怖。**

由喜欢中产生忧恼，由喜欢中产生怖畏，离于喜爱之心，既无忧恼亦无怖畏。

上一个偈颂中提及的是“爱”，而此处提到的是“喜”。“爱”和“喜欢”这两个词在某种程度上存在差别。虽然在世间语境里，藏语的“我爱某个人”和“我喜欢某个人”通常没有太大差异；同样，“我爱车”和“我喜欢车”，听起来似乎也并无二致。但

在现代观念中，这两者有所不同。

我曾询问一些西方人爱与喜欢的区别，他们表示“爱”更为深沉，“喜欢”则是一种相对浅显的感情。比如，如果我喜欢某个人，这种感情可能随时间而变化；而如果我爱某个人，这种情感则不易改变，它是一种比“喜欢”更深厚、持久的情感。这种区分在现代汉地教育观念中也有所体现，尽管古人可能并未对此作过多区分。

此处提到的“喜欢”，通常是指一种强烈的贪执之心。与上个偈颂中提到的“爱”一样，“喜欢”也会引发烦恼。例如，华智仁波切曾特别喜欢自己的木碗，但这份喜爱最终也给他带来了一些麻烦。类似地，我们常常会非常喜欢自己的念珠、手机、汽车或房子，甚至是某个人。正如萨绕哈巴所说，哪怕是芝麻许的爱执，也是轮回的因，会带来无尽的痛苦。

喜欢也会引发各种烦恼、怖畏、害怕，让我们缺

乏安全感。例如，当我们拥有一辆好车或其他贵重物品时，心中便常常会担心它们被盗、被抢，或者因遭遇水火风灾等四大灾害而被毁坏。如果能够放下这种喜爱，忧愁与恐惧自然也会随之消失。事实上，爱与喜欢，本质上都是由妄想与分别念所引发的。

这个偈颂没有相关公案，至少我在注释中没有看到。如果你们在其他地方找到了公案，可以自行补充。若在下文中再次遇到没有公案辅助解释的情况，我可能不会再特别提及。不过，从上文的解释来看，佛陀讲述这则偈颂，应该是在某个特定时机，与某些人交流之际，基于当时的缘起而有感而发。

大家在课后讲考时，必须将公案与偈颂结合起来讲解。我注意到，一些人在讲考时，只是单独讲述公案，而忽略了它与偈颂之间的内在联系。理解这种联系是非常重要的，因为佛陀之所以说这个偈颂，必定与当时的公案紧密相关。如果它们之间没有任何关

联，佛陀是不会无缘无故讲述这则偈颂的。

**爱欲果为苦，先甜后热果，
如执火不舍，凡愚自焚身。**

爱欲的结果是苦的，初时看似甜蜜，而后却渐成热恼之果，恰似凡夫愚者执著火把不放手，最终只能焚烧自己的身体。

爱欲的结果，并不能带来快乐。倘若你真正爱所有众生，这便不应被称作世间的爱欲，而是大爱无疆，它涵盖了对所有众生的慈悲与关怀。正如佛陀，无论面对贫苦可怜的人，还是面对福报丰厚者，他都平等地施予慈爱，尤其对苦难众生更为愍念。所以，真正的爱是无条件的、无要求的。只要能利益众生，佛陀便始终愿意成全。然而，世间的小爱并非如此。

世间之爱会带来热恼之果。如果执著的对境是财富，比如车、贵重物品等，虽然刚得到时很快乐，但

却会种下痛苦之因，毕竟有一条茶叶就有一条茶叶的痛苦，有一匹马就有一匹马的痛苦。

如果执著的对境是人，结果也是如此。有些年轻伴侣，最初关系亲密无间，感觉特别开心，仿佛得到如意宝或证得涅槃果位一般。但不久之后，甜蜜的感觉便逐渐消退，正所谓“好花不常开，好景不常在”，最终，爱欲的果实变得炽热难忍。

这就如同凡夫愚者，手持火炬迟迟不愿放下，最终自己的身体被火焚烧无余。也有些注释中说，如同孩童不懂事，抓住火把，不论火把怎么燃烧，孩童还是不愿松手。

凡夫因爱欲缠缚，必生种种痛苦，即便明知会受伤，却因愚痴而不愿放弃，甚至甘愿为此付出生命。人在年轻时，贪执通常较为猛烈，到年老时，贪著理应减轻，但许多年老者非常愚痴，即便走过许多弯路，执著反而愈加强烈。

尤其是修行人、出家人，若不清净的欲心很重，修行便无法完成。因为心若处于散乱、混乱的状态中，便无法专注于任何学问。此时的心已被烦恼蒙蔽，思想颠倒，根本无法以正常心态深入研究甚深法义。

这里的公案提到了琉璃王。琉璃王曾大肆杀害众多释迦族人，七日后，他与家人、眷属在河边尽情享乐，然而这份短暂的快乐很快就被痛苦所取代，地狱之火将他们环绕起来。佛陀目睹此景，便宣说了这一偈颂。

琉璃王与释迦族结下怨仇，虽源于前世释迦族做渔夫时所种下的因缘，但今生的因缘同样影响深刻。当年，琉璃王的父亲是一个小国的国王，他有意迎娶释迦族公主，可释迦族的人看不上他。于是，他们让一位容貌出众的婢女假扮成公主嫁给他，后来，这位婢女诞下了琉璃王。

琉璃王年幼时，母亲曾告诉他自己出身于释迦族，这让琉璃王心生向往，渴望前往母亲的故土。有一次，他来到释迦族，却发现族人对他们母子并不尊敬。原来，琉璃王的母亲只是位婢女，在印度严格的种姓制度中属于低贱阶层。所以，他坐过的地方，释迦族人都会进行清洗。当琉璃王看到这种情形，心中顿时充满愤怒，觉得自己和父母都受到了侮辱和欺骗，于是发下恶愿，长大后一定要灭掉释迦族。

正如我们昨天所提到的，琉璃王与释迦族的怨仇，并非仅仅源于前世的恩怨情仇，还与今生的亲怨关系以及同族间的矛盾紧密相连。其实，同族之间的怨恨往往更为深重，因为他们有着共同的业力，当这种共业成熟时，就很容易引发群体性的冲突和战争。

琉璃王国与迦毗罗卫国之间的这场战争，不禁让我联想到如今的朝鲜与韩国、以色列与巴勒斯坦、俄罗斯与乌克兰。这些国家的人们从某种程度上来说都

属于同一族群，往昔有着某种共同的业力，一旦这种业力成熟，就会演变成以群体性的方式互相攻击，共同造作恶业。

如今在大城市里，同样容易出现类似的群体性行为。比如，若一群渔夫都在同一海域毫无节制地大量捕鱼，这些行为所积累的业力，很可能在下一世以不同国家之间矛盾冲突的形式显现出来。业力之网，实在不可思议，它覆盖一切、无所不包。

在世间，我们常常能看到这样的现象：人与人之间的关系，起初往往非常和谐，大家心怀共同的理想，彼此合作愉快，相处得极为融洽。然而，随着时间的流逝，这些原本美好的关系却逐渐变质，演变成仇恨与纷争，最终众人都不得不品尝苦果。《百业经》中的公案也表明，众生常常是笑着造下恶业，却哭着承受恶果报应。

我们在讲考的时候，倘若需要引用教证、理证，

一定要谨慎对待，不能信口开河，想说什么就说什么。最好能明确指出所引用内容的出处。一般来说，造论需要秉持极其严谨的态度；在讲说和辩论过程中，则可适度灵活应变。但不管怎么样，讲、辩、著都是成为智者的入门途径，所以我们还是应当以认真的态度来对待。

**若于宝耳饰，子女心贪著，
如铁木草缚，圣者说非坚。**

若一个人对金银、珍宝铸造的饰品，以及自己的子女、妻子心生贪著，圣者们指出，这种贪著所带来的束缚，其坚固程度远胜于铁锁、木锁之困与草绳之缚。

注释中提到，偈颂里所说的“女”，既可以指自己的子女，也可以指妻子；“宝耳饰”则是指由珍宝制成的耳饰，像项链、戒指等各类世间装饰品也包含在内。

我们藏族人的装饰品，初看似乎显得粗重，但深入探究后，便会发现其中蕴含着甚深的意义。例如，金、银、珊瑚、玛瑙、松石等材质，每种都有其特定的功德利益，它们的颜色、质地背后，都有相应的故事与寓意。倘若不加思考，我们只会觉得它们不过是外在的装饰。

尤其在当今社会，受西方文化影响，大多数人穿着相似的西装，除了一个钻石戒指外，几乎没有其他装饰，文化风貌显得很单一。而在印度、尼泊尔等地，从古至今，人们对装饰品却十分重视，像耳饰、鼻饰等都很常见。

人们通常认为，手脚若被铁锁、木锁束缚，或是被绳索捆绑，就意味着自己无法解脱，仿佛处于极为可怜的境地。然而，阿罗汉、佛和菩萨在经典中明确指出，这并非最坚实的束缚。倘若你贪著由珍宝制成的装饰品，或是贪著自己的子女、妻子等亲人，那么

这种内心的束缚，比任何外在铁锁、木锁的束缚都要严重得多。

这一偈颂背后有相应的公案：孟光王统治天下时，针对不同的人会采取不同的惩罚方式——有的人用铁锁或木锁束缚，有的人则用绳索捆绑。在一些经典中，孟光王被描述为一位大法王，对佛陀怀有高度敬意。然而，身为国王，他有时不得不对违反国法的人执行惩罚，手段也颇为残酷，例如将犯人捆绑、殴打等。舍卫城的比丘们听闻此事后心生恐惧，于是向佛陀报告，佛陀随即宣说了这个偈颂。

还有一种说法：某人虽已剃发出家，却始终无法放下出家前的两个孩子，心中常常牵挂他们，还时常回家探望。直到他第七次探望回来后，才以某种因缘获得圣果。于是，佛陀宣说了这一偈颂，他本人也如是理解——世间的铁链、木锁等并非最为坚硬，它们虽然能在一定时期内束缚我们，但无法将我们生生世

世捆绑在轮回之中；然而，内心的贪执却能恒时系缚我们。

真正的佛教徒，对监狱中的各种刑具并不感到恐惧。尤其是在特殊的历史时期，许多高僧大德即便遭遇极大违缘，仍能洞察轮回中更深层的束缚，因此不会被外在的痛苦所左右。即便身处监狱，他们也能在有限的空间里自由自在地生活。这些道理，在佛教的不同经典中均有阐述。

爱锁虽松弛，圣言极难解，

坚者不执爱，析爱速解脱。

爱锁看似松弛，然而圣者却说它极难解除。正因如此，菩萨不会执著于爱，他们在深入剖析爱的本质后，便能迅速从中解脱。

世间的爱锁，表面上看起来较为松弛，似乎没那么可怕。比如，对异性或财物的贪爱，我们往往很难

察觉到它的可怕之处。然而，圣者们却明确指出，这种贪爱极难解开。

举个例子来说，若有箭射入体内，虽然会带来痛苦，但把箭拔出再涂上药，伤口便能愈合；可是，当贪心刺入心中时，无论是使用药物、进行教育，还是采取其他任何手段，都无法轻易将其解除。

“坚者”，在藏语里称“丹巴”。在《经庄严论》等诸多论典中，都称坚者是菩萨的一种别名。作为坚者，面对贪爱时，内心不会产生丝毫动摇，更不会被其束缚。

注释中亦提及：若想解开这些束缚，必当依靠观察、佛陀的教言以及自身的修行。坚者已然具备这三种殊胜的“工具”：

其一，善能观察。正如前文所述，须观察爱的本质实为颠倒分别念；

其二，能依佛陀教言。譬如前面所讲《摧魔智剑》中，对贪心作过甚深剖析，令许多听闻者获益良多；

其三，凭借自身的智慧分析与修行，令贪爱束缚逐渐松弛。纵使无法彻底断除，但至少可减其强度。

总之，当坚者详细分析贪爱时，很快就能解开爱的束缚，从而迅速获得解脱。

这个偈颂背后有这样一个公案：曾有一人被关在监狱中，最初，他被铁锁束缚得很厉害。后来，偶然有一次在法师讲法时，他听到“世间最严重的束缚并非铁锁，而是病、老、死的捆绑”这一教言。不久后，他便出狱了。家人对他说：“你现在被释放了，真是太好了。”他却告诉家人：“我虽然出来了，但仍被一个更严厉的法捆绑着。”

家人不解，问道：“你已经从监狱中释放了，还

有什么束缚呢？”他答道：“我的相续仍被病、老、死所捆绑，这比被关在监狱中更为可怕。”家人认为他有些不正常，毕竟人人都有烦恼，都会面临病、老、死，这没什么稀奇。他辩驳道：“有问题的是你们，明明你们自己被烦恼捆绑得那么紧，却不懂得这才是真正的痛苦，你们真可怜。”最终，他选择了出家，并于出家七天后说了这首偈颂，教诲要对色等一切法解除贪执。

在世间，那些被关在监狱或笼子里的众生，身体不自由，确实令人同情；然而，真正的圣者和智者却看到，虽然我们看似在自由自在地生活，但相续却被贪心等各种烦恼牢牢束缚，甚至比被关在监狱中的人更为可怜。

在特殊时期，前辈大德们尽管身处监狱，心却很放松，不会因此感到痛苦。相反，那些看似自由自在的人，却因相续被烦恼捆得很紧，身心都不自在，白

天不得安宁，夜晚也难以入眠。尤其是被爱欲控制的人，气色和状态都会逐渐变差。

其实，人的状态十分重要。最近，我观察大家在现场的状态还算不错。一开始，我还担心大家会睡着，不知自己该如何应对。实际上，听课效果不错，一方面是因为大家的态度本来就十分认真，另一方面，也得益于课后讲考的“加持”。总之，大家都没打瞌睡。（众笑）

《正法念处经》中提到：“若枷锁杻械，圣说非为坚，痴人爱染心，系缚甚坚牢。”圣者说，枷锁等束缚并非最为坚固的，愚痴之人的爱染之心，才是最坚硬的镣铐。

目前，我们无法得知余生中是否会被关押、捆绑，不过，对于真正的大德或法融于心的人来说，这些外在的束缚并不算什么可怕的事情。更可怕的是，我们的心相续被贪执所控制。正如前面所讲，这样的

束缚比铁锁、木锁或绳索更能困住我们，让我们失去真正的自由，非常可怜。

因此，作为修行人，我们在修行之初就应当尽力斩断爱欲的牵缠。倘若在早期发现了不良苗头，就应当及时遣除。否则，时间拖得越久，解开束缚就愈发困难。作为智者，我们应当明白，世人所赞颂的爱与幸福，其背后并不像表面所呈现的那般美好。实际上，世人所赞颂的事物未必清净无瑕，所诋毁的事物也未必毫无可取之处。

**世间诸万物，非欲妄乃欲，
万物如是住，坚者调欲心。**

世间万物并非爱欲，真正的爱欲是我们自己的妄想分别。万物如是而住，而菩萨会调伏自己的欲心。

世间万物，涵盖色声香味触等各类外境，无论是有情世界还是器世界，皆依其自身因缘呈现在我们

面前，就如同捏着眼睛会显现二月一样，它们并非实有存在。真正可怕的并非这些外境，毕竟外境不是爱欲，而“妄乃欲”——对事物贪执的妄想，才是爱欲的本质。

无论世间有多少人出现在我们眼前，若内心不生贪执，这些人便没有害处；可一旦自心对外境生起贪执，那就变得可怕起来。世间万物本身并不可怕，就如同狮子的洞穴并非狮子本身而不令人害怕一样。万物的名言固然存在，但它们并不可怕，最可怕的是，当对境出现时，自己的非理作意与习气烦恼开始滋长，进而对外境产生分别执著——这就是贪爱。这种贪爱才是真正令人畏惧的。

无论你修行与否，万物都会按照自身的因缘如是存在。倘若心中没有执著，这一切便不会对自己造成困扰。“坚者调欲心”，作为离贪的坚者、智者，并非舍弃世间万物，而是调伏自己的爱欲之心。一些

境界较高的坚者，比如菩萨或已了悟空性的修行人，不会受到外境的影响。《入菩萨行论》中提到，这样的人能够超越外境的干扰，无论身处何种环境都不会受到影响。

而对于一些初修禅定的人来说，往往对环境过于挑剔，必须在特别安静的地方才能安心修行。有些人在闭关五年、十年后，很少与人接触，一旦环境稍显喧闹便心生不悦。他们对食物诸多挑剔，坐车要坐在舒适的座位上，夜间稍有杂音便难以入眠。

事实上，真正的坚者，外界环境难以影响其心。无论环境如何变化，他们都能随顺，保持内心的平静。总之，我希望在座诸位都能尽量随顺众生。比如，外出与人同住一间房时，要以放松、宽容的心态去应对，不要过于自私地维护自身利益。倘若被选上当小管家，或者错失一个小奖品，都不要感到痛苦、不自在。

修行较好的坚者菩萨，能够通过观察调伏自己的内心，摧毁欲心与烦恼。真正有智慧的修行者，即便身处喧闹的城市，也不会被环境影响。然而，在自心尚未成熟之前，依止善知识和善道友尤为重要，这样可以避免自心陷入散乱。否则，凡夫很容易受到外界环境和他人的影响。

这个偈颂背后有这样一个公案：曾经在某个城市，有几位男居士讨论什么是爱欲。有人认为，爱欲是妻子或子女带来的；有人认为是外界色法引发的，等等。他们讨论了许多不同观点后，一起来到佛陀面前求解。佛陀为他们开示：“所有这些其实并不是贪欲的本质，真正的贪欲源自内心的执著。”佛陀为他们详细解释后，宣说了这个偈颂。

对于我们初学者来说，外境确实会有一定影响，但关键在于自心是否有修行，是否具备观察对境的智慧。如果修行人能够具备这两点，那么无论身处何地，都能经得起外界的诱惑和干扰。

正如前面所讲，虽然许多人认为贪爱是妻子、丈夫、财富或地位本身，但其实贪欲的根源在于自心。若自心不为外境所牵，则无论环境如何，都能保持其自由与平静。

总之，真正的坚者，能坚定地调伏自心，不受外界所动。

**人无恒常欲，所贪皆无常，
舍欲无受生，不复落死地。**

人无恒常之贪欲，所贪之境皆属无常，舍离贪欲则无受生轮回之因，终不复堕于生死之地。

这里从另一角度阐明，人世间的贪欲并无实质。心生贪念之人，其贪爱之心并非恒常不变；所贪恋的对境同样并非恒常稳固。因此，无论是就所贪之境而言，还是就贪之心而论，贪执皆非恒常持久的存在。

有人或许会在某一阶段对某一对境极度贪恋，然而随着时光流转，这种贪欲必定会逐渐消散。由此可见，因事物具有无常性，人不可能始终处于贪执的状态之中。同时，经过细致观察能够发现，所贪恋的对境也在瞬息之间不断变化，并非恒常不变。贪者自身具有无常性，所贪之境同样无常且不值得执著，所以应当舍弃贪欲。

众生若舍弃贪欲，自然不会在轮回中投生，也不会堕入死地。此处所说的“死地”，指的就是生死轮回。所谓轮回，便是生生死死、生生灭灭，后世接连不断地产生。

与这个偈颂相关的公案是，有人四处游荡，向佛陀请教：“爱欲究竟是什么，色法又是什么？”佛陀当时住在王舍城，为其宣说了诸法没有能贪与所贪，色法等亦非实有等道理。随后，佛陀宣说了这一偈颂。

表面看来，似乎“我”就是贪者，“他”就是所贪的对境，但若以智慧观察，便会发现，既无真实的贪者，亦无真实的所贪之人。正如《入菩萨行论》中所说：“自身本无常，犹贪无常人，纵历百千生，不见所爱人。”自身本来就是无常的，我们却还要贪执那些同样无常的对境，即使经历百千世，也始终无法见到所爱之对境。

从胜义谛层面加以观察，我们无法寻得任何所爱之人与能爱之人，因而，在这一层面上，能贪与所贪皆不存在。倘若我们不运用中观胜义之理，仅采用世俗层面刹那无常的观察方式，依旧能够察觉能贪与所贪确实并不存在。然而遗憾的是，大多数众生并不理解这一道理。

总之，倘若我们明了能贪、所贪皆不存在的这一真相，便能避免在轮回中流转并遭受痛苦，就如同获得阿罗汉果位一样。

第9课

2025年8月8日

我们继续讲《优陀那经》的第二品——爱欲品。

欲生不泄漏，心无过正念，

不贪诸欲者，圣言上流般。

有一类修行者能够依据自己的意乐，转生至色界或无色界，证得不来果之涅槃。他们通过持戒，令六根不向外境散逸；依靠禅定，使内心不染著于分别之念；以智慧护持自身的相续，不贪恋色等诸法。佛陀称这类人为“上流般”。

这个偈颂不太好懂。最后一句“圣言上流般”里的“般”，读音与“般若波罗蜜多”中的“般”

相同。

如果断除了贪欲，就可以从欲界中解脱。我们都知道，小乘的果位即四向四流中的四果——预流果、一来果、不来果、阿罗汉果。这里没有讲预流果和一来果。具体来说，预流果是在得见道时证得；得一来果的修行者，还会再来一次欲界；得不来果者，在欲界不会再转生，因为其欲界的烦恼已全部断除。

若说到不来果中的最后一果，也就是上流果，在不来果的修行中，其境界最高。当然，“不来果”有时也称作“不还果”。《俱舍论》中提到有五种不还果，即中般、生般、有行般、无行般、上流般，总共五种涅槃。

这五种涅槃有不同的证得方式。比如中般，指的是修行者离开欲界之后，在到色界之前的中阴身阶段断除烦恼；生般，是指修行者离开欲界，于生于色界或无色界之后，直接断除烦恼，证得涅槃；有行般，

是指那些极为精进的人，凭借精进修行，在离开欲界后的短时间内证得此果位；无行般，则是指修行者较为懒惰，但历经漫长岁月，自然而然地断除烦恼，从而证得涅槃。

我们现在所讲的是上流般。在不来果里，上流般是色界或无色界中层级最高的。上流般包含两种类型：一类是乐慧者，他们在色究竟天时断除烦恼；另一类是乐定者，他们在抵达最高处有顶天时断除烦恼。

这里的“欲生”，指的是修行者能够依据自身的意乐、欲望，转生至色界或无色界，进而证得涅槃。当然，此处所说的“涅槃”，并非我们大乘所讲的涅槃，而是指小乘四果中不还果所对应的涅槃。

“不泄露”指的是修行者的六根不向外面的六境散逸，这主要涉及戒定慧三学中的戒学。

“心无过”，指的是内心不染著于分别之念。分别的种类繁多，包括欲分别、恚分别等。要达成“心无过”的状态，主要依靠禅定，也就是戒定慧三学中的定学达到圆满。

“正念”，即依靠智慧来护持自己的相续，这便称之为慧。这意味着，欲得不还果者，需通过戒定慧三者圆满来实现，尤其要修持念处，即身念处、受念处、心念处、法念处这四念处。同时，对色声香味等法，要做到不贪著、不生贪欲。对于这样的“不贪诸欲者”，圣者佛陀在《阿毗达摩》中说，他们就是上流般。

前面已经讲过，上流般的修行者已然断除了欲界的所有烦恼。此后在不来果中是最高的。而前面提及的中般、生般、有行般和无行般，他们也会在断除烦恼之后，自然而然地证得涅槃。

依据声闻乘的观点，证得不来果后将不再转生至

欲界。而在五种不来果当中，上流般在涅槃时所处的色界或无色界，其禅定境界是最高的。若要获得这样的果位，需断除一切对欲界的贪执。倘若进一步断除三界的欲贪，便会证得无学果，即阿罗汉的果位。这间接说明，彻底断除所有欲望，自然就能够获得阿罗汉果。

接下来，会运用不同的比喻，来阐述断除相续中贪欲等垢染的方法。

**如匠炼白银，智者依次第，
刹那又刹那，渐除自垢染。**

如同银匠冶炼白银遵循一定的次第一样，智者也会刹那接着刹那、逐渐地遣除自相续中的垢染。

有人或许会认为“匠”指的是铁匠，但此处的“匠”应该是指银匠。银匠想要提炼银子，但银子上附有许多锈迹与污垢，他便通过火烧、捶打、摩擦、

擦拭等方法，直接去除银子上的垢染。同理，对于有智慧的人来说，要想断除自相续中的烦恼，也不可能一蹴而就。

人在悟道上存在渐悟与顿悟的差异。若是顿悟者，自然能够一次性地断除这些障碍；若是渐悟者，则需要循序渐进，不会在同一时刻将所有障碍全部断除。此外，从时间维度来看，断除的过程是刹那刹那、反反复复、持续推进的。

这里所提及的“刹那又刹那”，意思是持续不断；“渐除”则表示一点一点地推进，不会一下子全部断除。这就好比银匠炼银、制银，是依靠一种循序渐进的方式慢慢完成的。同理，我们凭借修行来断除烦恼，也不是在一刹那间就能达成的，而是要刹那接着刹那、逐步逐步地开展。

这一偈颂的相关公案如下：有一位比丘，他听闻烦恼有诸多门类，数量极为庞大。我们在学习《俱

舍论》《阿毗达摩》时，也经常提及各种各样的染心和烦恼。当时他在心中思索，烦恼如此繁多，倘若仅凭个人之力断除，不知要等到何年何月，实在太难了。于是他满心忧愁，不知该如何应对。

后来，佛陀察觉到调化这位比丘的机缘已然成熟，便带着他前往城中。在城里，他们看到一位银匠正有条不紊地开展自己的工作。看到这一幕后，佛陀问比丘：“你有什么看法？现在你看到了提炼白银的过程，银匠是如何净除银垢的呢？”比丘回答道：“他是循序渐进、次第完成的。”随后，佛陀便宣说了这个偈颂。

我们在修行过程中，会发现这样一种情况：有些人在刚刚皈依佛门后的极短时段内，便有所觉悟或获得一些验相。对于部分人来说，这似乎是比较容易实现的。如果他们特别渴望得到这些验相，在短时间内也确实能够如愿以偿。

以堪布阿琼为例，他无论是学习《俱舍论》还是中观典籍，都表现得极为轻松自在。有一次，他跟随一位堪布学习《俱舍论》，这位堪布几乎能够凭借记忆讲解《俱舍论》及其注释内容。还有一部中观论典，这位堪布同样能凭记忆讲授，连科判都无需查看。当时，佐钦寺想必有不少特别杰出的堪布。不知道学院教授五部大论的堪布、堪姆，有没有不翻阅书本、全凭记忆进行讲授的，或许有同样的情况也说不定。

阿琼堪布在听法过程中，若遇到听不懂之处，便会进行祈祷。有一次，当他聆听华智仁波切对《俱舍论》所作的注释时，便开始祈祷，随后就睡着了。在睡梦中，他见到世亲论师给予他加持，此后，他学习《俱舍论》的进度十分迅速。

在座的各位应该了解一下阿琼堪布。他开悟之后，无论是学五部大论、弥勒五论、《大幻化网》，

还是大圆满法，都很迅速。他得法的方式可能是以接受传承为主。

我们这边学习《释量论》，有时需要花费好几年的时间；《俱舍论》也分为上、下两部分来学习。然而，以前法王在世时，一年就能够讲授好几部论典。尤其是1984年，我当时还没有来学院，来之后发现前一年所讲的论典数量极为可观，上师基本用一年就把五部大论全部讲完了。

如今，我们这边的学习方式颇为特别，被称作“专家式”的学习，似乎非得钻研到最深入的层面才行。以学习《俱舍论》为例，今年学习上半册，明年学习下半册，始终秉持着这样的模式。

但观察阿琼堪布的闻思方式，会让人感觉他学习起来格外轻松。不过，大德们的境界，我们或许难以企及。毕竟，神秀和六祖尚且存在一些差异。神秀说“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，意思是要时刻通过勤

加修行，让内心如明镜台般洁净。尽管当时神秀已有一定程度的开悟，但六祖指出他这种悟带有执著。而六祖所达到的境界与神秀截然不同。

我们看待事物，往往就像见到银匠时那样，只留意他打造出来的成果，惊叹道：“哇，这银子很不错，我要用它做个东西。”却全然不会去想其他。而见到木匠时，我们也只关注木匠脾气的好坏、长相如何，用世俗的眼光去评判。然而，佛陀见到任何一件事，都能立刻将其转化为正法。

**如鞋匠治革，先净方制鞋，
渐断诸贪欲，得彼诸安乐。**

正如鞋匠在制作鞋子之前需要先对皮革进行治疗、清洗一样，修行者断除贪欲也应当循序渐进，如此最终方能获得安乐。

下面用鞋匠做鞋这一比喻来阐释道理。

在我们炉霍县，过去有一位鞋匠，后来他的情况发生了很大变化。我曾经碰到过他，他跟我说，自己如今在汉地买了一套价值九十三万元的房子。他起初是鞋匠，后来慢慢转行开起了饭店，而且饭店一直经营得不错。他自称是炉霍开饭店时间最久的人，很多藏族人开饭店最多坚持五年，而他却经营了二十多年，当时这让我印象极为深刻。过去鞋匠好像比较多，我们学院附近也有一位，后来他渐渐成了包工头。

鞋匠在做鞋之前，需要处理皮革，不管是牛皮还是猪皮，都得先对皮革进行一番整治。而在制作鞋子时，大多会先把皮革清理干净，然后再着手制作。同理，我们断除烦恼和贪欲，也需要循序渐进。

我们这里有个喝茶的场所，有位老太太每天都来擦鞋。慈诚罗珠堪布为了照顾她的生意，即便自己不需要擦鞋，也会让她擦。可后来她的收费越来越高，

起初是十五元，慢慢涨到二十元，后来又涨到二十五元。当涨到二十五元时，堪布不禁感叹：“这么贵啊！”现在虽然还有人提供擦鞋服务，但鞋匠好像都不见了。以前做鞋都是用钉子之类的工具，而如今，大多数鞋子都是工厂生产的。

总之，修行者是在逐渐断除欲望之后，才能获得安乐的。

这个偈颂背后有一则公案。波斯匿王身边有一位鞋匠，或许在当时，国王都有专属的鞋匠为其服务。而在鞋匠附近，还有一位专门制作车轮的匠师。佛陀目睹鞋匠及制作车轮的匠师劳作的场景后，宣说了这个偈颂。

波斯匿王和佛陀在同一天出生。在印度，他是五大国王之一，财富极为丰厚。我回忆起在喇拉曲智仁波切所著的《极乐愿文大疏》中，讲解无常时提到了波斯匿王最终的悲惨结局。他本是释迦牟尼佛的弟

子，也是佛陀的大施主。前半生，他尽享荣华富贵，令众人十分艳羡。然而到了晚年，他的儿子篡夺了王位，致使他无法在国内立足，只得离开故土，打算投奔阿闍世王。离开后，他饥肠辘辘，一路上连食物都很难找到，最终落魄得如同乞丐。有一次，他好不容易得到一个生萝卜和一碗凉水，但在吃了萝卜、喝了凉水之后，他便昏了过去。在他昏迷的时候，路边许多马车疾驰而过，扬起的灰尘不断落入他口中，就这样，他悲惨地死去了。

波斯匿王在佛教历史上也被称作胜光王，但他最终的结局是这般悲凉。回溯历史，法国的拿破仑去世时也同样凄惨。这个公案虽不一定要在此详细讲述，但它揭示了无常的道理。波斯匿王身为国王时威望极高，然而当无常降临，一切便都化为乌有，再也无法依靠。由此，我不禁联想到韩国前总统尹锡悦及其妻子金建希，他们原本风光无限，却突然陷入被关押、被调查的艰难境地。

其实，人生中的高低起伏确实非常大。若一个人正处于备受尊敬、恭敬和赞叹的境地，凡夫俗子都会随之追捧；然而一旦从巅峰跌落、风光不再，所有人看待他的目光就会截然不同。所以，无论如何，世间诸多荣华富贵，确实没有什么实际意义。

因此，作为修行人，我们要对无常生起定解，同时对爱欲也要有清晰的认识。当下，全世界有很多人都把所谓的爱当作实有之物。为了爱，他们承受着诸多痛苦。凡夫实在可怜，他们常常把“常乐我净”当作真实存在，而这恰恰是四大颠倒之见。这种情况并非仅存在于一两个人身上，而是人人皆有。

有如此众多的人对无常毫无察觉，而对于爱，他们不仅没能认清其本质，甚至还陷入了迷惑之中。最终，这一切让他们深陷痛苦的泥沼无法自拔。所以，明白万法无常与断除爱欲的道理极为重要。

对于所谓的爱与贪欲，应当逐步予以断除。贪欲

可分为两种类型，其一是对实体的贪欲，例如对色声香味触的贪求、对父母产生的眷恋之情，以及出家人对供养的贪执等，这些均属于对实体层面的欲望，需加以断除。

另一种是俱生的爱欲与欲望，这是心与心所具有的贪执。我们自己的心，会自然而然地生出贪念，无论是对某个人的贪执，还是对财富等任何事物的贪著。凡是以俱生形式存在的贪念，都应当予以断除。

我们需断除一切欲望，无论其具有实体对境，还是属于欲望烦恼本身。当然，对实体的贪欲也包含贪心本身，只不过它是从对境这一角度来阐述的。对父母的爱、对配偶的爱、对世间各类事物的爱，皆与对境紧密相连；而有些欲望则与对境并无关联，当内心自然产生的烦恼种子成熟时，这些欲望便会显现出来。

倘若能够断除爱与贪欲，那想必是最快乐之事。

或许很多人觉得不应该断除爱和贪欲，他们认为人一旦断除贪欲，就会变得像石头般毫无生气。西方有些学者就秉持这样的看法，觉得欲求是生活的必需品。实际上，当我们真正去审视贪欲时，会发现欲求根本无法得到满足，反而会让人变得贪得无厌。之后会详细阐述这个道理。

**若求诸安乐，应断诸贪欲，
断尽诸欲已，证得最胜乐。**

倘若想要获得真正的安乐，就应当断除一切贪欲。一旦断尽所有贪欲，便会获得最殊胜的快乐。

倘若我们真心渴望获得世间与出世间的一切安乐，就应当断除欲望。尽管世间的一部分安乐或许可以借助欲望来实现，但若要追求圆满的安乐——既得到世间最大的安乐，又获得出世间最大的安乐——那又该如何去做呢？应当彻底断除所有贪欲，而非仅仅断除些许。也就是说，要像释迦牟尼佛，或者舍利

子、目键连那般，完全断除所有的欲望。这一道理在《俱舍论》《现观庄严论》中均有详细阐释，书中对于烦恼障和所知障，尤其是其细微之处，剖析得极为透彻。

依据大乘的观点，在修行过程中，烦恼会在证得见道时先断除一部分，随后于修道阶段再断除一部分。从二地至八地之间，会逐步断除烦恼，待到十地末尾，便会断除所有的所知障习气，届时便能证得佛果，收获最大的安乐。

此处所提及的境界，或许并未达到大乘所讲的高度。若从小乘预流果开始修习，最终将证得阿罗汉果位，获得无余涅槃。此时，世间任何有漏的痛苦都将不复存在，修行者会获得最为快乐的境界。

这一偈颂有一则相关公案。一位婆罗门来到佛陀面前询问：“乔达摩，舍弃贪欲之后会是怎样的情形？若想获得快乐，应当如何去做？”“乔达摩”是佛陀

的氏族名，极个别声闻弟子有时会以此称呼佛陀。随后，佛陀便宣说了这个偈颂。

这个偈颂所阐述的内容是：贪欲应当断除，断除贪欲之后，便会获得快乐。《别译杂阿含经》中 also 说道：“以厌恶故得离欲，得离欲故则解脱。”其中的“厌恶”，指的是对轮回产生厌离心，有了这样的心，就能够离欲；因为离欲，所以能够获得解脱。

在人间，贪欲越少，快乐就会越多。世人也常说“知足常乐”。早前，我曾买过一本书，书名就叫《知足常乐》。后来我得知，这本书十分畅销，很多人都喜欢谈论“知足常乐”这一理念。实际上，若要真正做到知足常乐，就需要减少欲望，应当像大小乘经典中所讲的那样，从根本上断除所有欲望，然而这很难做到。

倘若我们想在这个世界上收获最大的快乐，或是过上最幸福的生活，就要先设法舍弃自身所有的欲

望。一个人若能将欲望全部摒弃，便会愈发快乐。在世间，若贪心过重，凭借贪心就会滋生嗔恨心；而且，为了获取自己所贪恋的对境，还会萌生强烈的嫉妒心；此外，为了得到或守住自己想要的东西，傲慢心与吝啬心也会接踵而至。

其实，贪欲是一切烦恼的根源。贪心重的人，修行未必能取得很好的成效；而贪心少的人，暂且不论修行成果如何，至少会活得十分快乐。我们平日里也能看到，无论是男众还是女众，倘若欲望减少，没有过多的追求，那么内心就会十分平静，生活也会变得很简单。相反，贪心重的人什么都想争取，反而会过得很痛苦。

以前，我们家乡有位老人，他去世时，光是塑料袋就积攒了一大堆，还有质量低劣的哈达，等等。其实，这些东西对他而言毫无用处，或许还是因为老年人贪心较重吧。

有些出家人、修行人，倘若他们在财物方面的贪心不重，家里就会十分清净，没有过多杂物。而有些贪欲重的人，什么都舍不得丢弃，家里被堆得满满当当。要是平时还不注重卫生，居住的地方就会像狗窝一般格外肮脏。

其实，真正的修行人，家里还是很清净的。如此一来，内心没有过多欲望，也就更容易将心思专注于佛法之上。

**随逐欲望者，终不得满足，
何人以智慧，断欲则满足。**

追逐欲望的人，终究无法获得满足。无论何人，只要凭借智慧断除欲望，便能获得满足。

随着外界诸如色声香味触等诱惑的产生，许多欲望较重的人始终无法获得满足。而无法得到满足，正是问题的关键所在。大家应当明白，谁的欲望比较

大，谁就会贪得无厌，永远不会有满足感。

这类人该怎么办呢？应当用智慧来应对。“何人”意思是不论何人。在印度，有婆罗门、刹帝利等种姓的划分，每一种姓的地位和身份也存在一定等级差异，而且，大部分人都对种姓和阶级比较看重。相应地，个别宗教认为众生的智慧也有差别。但佛教并非如此，在佛教徒看来，任何人都能凭借智慧应对欲望。也就是说，无论何人，通过自身的智慧，都能真正了知欲望的本性。

若想开启这方面的智慧，不妨研读《摧魔智剑》。通过学习麦彭仁波切的这部论著，我们能够运用智慧对欲望加以剖析，例如采用刹那及微尘的分析方式，来认识贪者和所贪之物皆不存在。

如此一来，我们便能自然生起定解：欲望和贪心的产生是不合理的。对于这一点，我们在道理上是知晓的，但作为凡夫，要做到不贪著确实困难。也就是

说，若没有修行，即便明白这些道理，也不一定能在实际生活里践行。

总之，若能运用自己的无漏智慧进行分析，真正洞见事物的真如本性，进而继续修行，那么就能断除贪欲。断除贪欲后，便能获得满足。

相关公案中提及，在裸形外道里有一位名叫欲安乐的人，他认为只要通过苦行，就能够获得解脱。裸形外道的修行确实极为严格。当下，他们的群体依旧散布在不同地方，尤其是在西方国家，其信徒数量较多。

在一些修行行为方面，他们比佛教徒还要认真，比如在脚上系小铃铛²⁶。而在不偷盗、不杀生、不吃肉等诸多方面，则和大乘佛教的行为较为相似。至于明显的不同之处，其中一点便是裸体外道认为，欲妙无法完全断除，但通过苦行能够达到一种类似断除的

²⁶ 目的是驱赶小虫，避免踩死生灵。

状态，这是他们的认知。

另外，还有一位名为祭主的婆罗门，他主张随心所欲地享受。只要有一些欲妙在眼前呈现，便应当随心所欲地享用，就如同口渴时需要喝水，让自己立刻获得满足一样，他认为这样便能得到快乐和解脱。但实际上，这些观点都是不正确的。佛陀针对婆罗门和裸形外道的观点展开分析，并宣说了此偈颂以及下面的偈颂。

佛陀说，倘若我们随欲望去追求，永远都不会满足。那么，怎样才能获得满足呢？需凭借智慧进行观察，如此才能断除欲望，最终得到满足。虽然我们不一定能当下断除烦恼，但通过长期闻思大乘佛法，相续中嗔恨等五根本烦恼都能够逐渐断除。总之，只要我们先从道理上明白，而后付诸实践，烦恼还是可以断除的。

欲不得满足，智慧生满足，

智慧满足者，不受有所缠。

放纵欲望无法获得满足，唯有开显智慧才能得到满足，而拥有这样的满足，才不会被束缚于烦恼轮回之中。

刚才已经讲过，实际上，单纯依靠欲望来获得满足，是难以真正达成目标的。当欲望得不到满足，却又不断滋生时，人就会变得越来越贪婪。这种贪婪就如同喝盐水，永远无法止渴。

然而，倘若真正具备了洞悉空性、无常或贪欲过患的智慧，便能生起满足之心。当然，在这些智慧中，证悟空性的智慧最为殊胜。注释中也提及，一般人都有欲望，而且人老了以后，即便头发变白、六根衰退，却仍旧难以克制满足欲望的冲动。有些老年人，欲望和贪心确实很重，这样的人并不鲜见。他们之所以没有进一步放纵欲望，只是因为缺乏相应的能力，其实他们的内心并没有满足感。

表面看来，人老了之后似乎就没有贪心、嗔恨心了，但实际上并非如此。他们不过是心有余而力不足罢了。只有当我们真正拥有了无漏的智慧，或是了知一切法皆无自性的智慧时，才能够获得满足。有了智慧，便会产生满足感；有了满足感，便不会被三有²⁷束缚。所谓“有”的束缚，可分为自他两方面——如果自己拥有智慧，根本不会被烦恼所缠绕；如果自己没有执著，那即便他人对你有贪著或不清净的意乐，也不会影响到你。如果你对他人的贪著不理睬，他人就如同贪著虚空一般，不会对你造成任何障碍。

因此，没有欲望的人，修行会极为顺利，正如《华严经》中所言：“犹如莲华不著水，亦如日月不住空”。真正的大菩萨，恰似空中的日月和水中的莲花一般，不被世间的各种诱惑所沾染。至于我们，由于心怀贪欲，而缺乏安全感，患得患失，总是梦想着

27 三有：三界之别名，谓欲界、色界、无色界（皆属轮回）。六道众生各随所作善恶之业，即成善恶之报，因果不亡，故名有。（《藏传佛教辞典》）

获取更多，欲望源源不断。一旦有了欲望，就永远不会满足，总是持续不断地想要得到。

我认识一位藏族老板，二十年前，他在某地投资修建了一家宾馆。这家宾馆修得颇为不错，在稍有盈利之后，他便向银行贷款，在另一个地方又修建了一家宾馆。等这家新宾馆稍有起色，他又开启了新的投资。有时候，看到一些人的所作所为，的确觉得人的欲望是无止境的。

有一部由国外著名电影演员撰写的回忆录，书名叫《孤独的生活》。书中提到：“若想让我们的欲望得到满足或实现目标，始终是不可能的。”如今，在人世间，真正能让欲望得到满足的人，应该是没有的。现在人们愈发追求满足欲望，所谓的成功人士也不例外。做生意的人会想：“我现在把事业再扩大一些会更好。”于是，就会像刚才所讲的藏族老板一样贷款再投资。

在世间，我们常常会遇到一些已经很有地位的人，比如科长、副科长，然而他们依旧不满足——副科长渴望得到科长的职位，科长期望能升至副局长的位置，副局长则想坐上局长的宝座，局长谋求着副部长的职位，副部长又想着当上部长。此后，他们还会心心念念着副县长、县长、副书记、书记等职位。倘若在县级层面无法得到满足，他们便会将目标转向州里；若在州里仍不满足，就会想到省里；若在省里依旧不满足，便又会期望获得中央的职位。

若能在世界范围内任职，或许联合国的职位算是声望最高的了，但即便到了那里，一些人可能还是不会满足，他们会想要统治全世界。总之，很多人对于世间的名声也好、地位也罢，都不会有真正的满足感。所以到最后，他们自己也会疲惫不堪。

你们或许也有所知晓，王健林于2013年、2015

年以及 2016 年荣登中国首富宝座²⁸，他曾是中国最富有的人。然而，从 2017 年起，他便开始负债累累。原本人们称他为“首富”，可最终却变成了“首负”，成了负债最多的人。

万达在中国的大城市基本都开展了房地产项目的布局，在各个城市，万达广场随处可见。后来王健林遇到一些事情，最终一无所获。不过，有人称他仍保有一些个人财产。在他的事业如日中天之际，公司市值高达两千多亿人民币，但后来，他却背负了六千多亿人民币的债务。此后，他四处抛售房产，其中有些房产的售价相当低廉，万达广场也被四处转让。

由此可见，人有时候总是贪心不足，一直想要追求更多东西。包括马云、许家印等人在内，他们也曾登上首富之位。当他们处于富裕、成功的阶段时，从他们的言行举止中也能看出，他们必定要不断追求。

28 数据来自《胡润百富榜》。

那么，他们为什么会这样做呢？就像这里所讲的，是欲望在作祟。这种欲望是永无止境的。无论是地位、财富，还是各种名声，世间有诸多可供追求的目标，但这些目标往往难以达成，就如同那本回忆录里所说的一样。

回忆录中的话语虽为世间之语，但从中也能看出，作者或许过着孤独且悲哀的生活；仅从回忆录的名称，便能看出这个人可能颇为悲观。总之，我们确实能够发现，世间人追求到最后，往往无法实现目标，因为目标是没有尽头的。

不过，只要我们运用智慧剖析自身的欲望，最终就能够让自己获得满足。当内心达到满足的状态时，全世界的财富、地位以及其他的一切，便仿佛都已为我们所有。

关于欲望的产生，不妨举一个例子。以前在家乡，有些人的追求就是购置一辆自行车，倘若一家人

拥有一辆自行车，大家都会格外羡慕；后来，他们又想购买摩托车；有了摩托车之后，又渴望拥有汽车，哪怕是二手车也可以，人们就是这样不停地追逐。

实际上，当我们回首再看，会发现这些都是十分愚痴的行为。拥有这些财富，不过是为了满足自己的虚荣心，让自己在别人面前显得有面子，除此之外并无其他实质意义。

有时候，我们人类所承受的痛苦，确实有一部分是无法避免的，比如生病、饥饿带来的痛苦，这些是我们无法立刻消除的。但也有一部分痛苦属于求不得苦，从本质上来说，这类痛苦并非必然存在，它往往是我们自身的欲望和妄想所引发的。而运用佛陀的智慧去剖析这些烦恼，是十分有必要的，因为“智慧满足者，不受有所缠”。

**贪著爱欲者，衰哉乐非法，
少时尚存活，不见有障碍。**

对爱欲贪著的人，常常热衷于行持非法之事。呜呼，实在可怜！即便他们只是短暂存活于世，也无法察觉到死亡等障碍的逼近。

当人充满欲望时，便会产生恶心。一旦生出恶心，便会障碍修行与解脱。所以，为了断除这种过失，佛陀才宣说了这个偈颂。

那些贪著爱欲、对色声香味触极为执著的人，其实十分可怜。“悲哉”一词正是用以表达这样的哀叹——呜呼，实在太可怜了！为什么呢？因为贪心重的人，其行为必定是非法行径。

比如，贪著饮酒的人，会经常前往不合理的饮酒场所；对异性贪执过重的人，会不顾一切羞耻、道德和规则；对财富贪心极重的人，可能会去偷窃，甚至沦为强盗。总之，对于世间的道德、法律和规则，他们很难去遵守。

这里的每一句话，的确都是佛陀的智慧之语。或许是因为我们身为佛教徒，佛陀的每句话都能深深触动我们的内心，使我们不由感叹：“啊，确实如此！”

贪心重的人很可怜，他们热衷于做一些非法之事，比如十不善业等。他们在人世间短暂存活，即便最长也不过百年，甚至仅有短短几十年，但却意识不到障碍的存在，更察觉不到死亡的逼近。正如我前面所说，贪心重的人每日都在做一些不合理之事。

当然，如今也有年轻人较为守规矩，不喝酒、不抽烟、不打麻将，为人处世都比较得体。正如孔子所说：“父母唯其疾之忧。”意思是除了生病这件事外，不让父母每天都为自己忧心不已。然而，有些人却因贪心极重而无法做到这一点。

我们家乡有个人，整日惹是生非，一会儿偷东西，一会儿与人打架，甚至把父母攒下的珊瑚项链都偷去变卖了。后来听说他被关押起来，我也觉得这是

理所应当的。我向知情人士询问他要被关多久，他们说只是因为偷了一部苹果手机，要关六个月。我说道：“关六个月的时间太短了，或许关六年会更好些，不然父母会一直提心吊胆，这给他们带来了太多痛苦。”

这种贪心重且多行非法之人，在广严城也出现过。当时，有一位名为勇猛的佛教徒，他虽以佛教徒自居，却对奴仆和工人进行惩罚、威胁与恐吓，犯下了诸多恶行。白天，他还与异性做出不轨之举，从一个园林辗转到另一个园林，干尽了各种非法之事。佛陀宣讲这个偈颂，正是源于这样的背景。

在其他公案里还提到，有一个人极度贫困，但他凭借自身努力，最终获得了丰厚的财富。拥有财富后，他在亲朋好友面前宣称，要迎娶一位既美丽又富有的妻子。此人原本劣迹斑斑、无恶不作，但后来因为有了钱财，得到了他人的认可，也如愿以偿地娶到

了一位容貌等各方面都极为出众的妻子。

然而，他始终沉溺于贪欲之中，为满足口腹之欲，肆意杀生，导致无数生灵丧命。后来，他的妻子离世，他自己也发了疯，整日怨天尤人，声称妻子是被亲戚们害死的。他四处疯言疯语，与如今某些人发疯时的状态如出一辙。佛陀针对这类人宣说了这个偈颂。

实际上，贪欲极重的人会做出各种各样的坏事。这类人活在世间，并无多大意义。即便他们能存活一段时间，也无法洞见真相，当死亡临近时仍浑然不觉。他们持续造作恶业，最终在离开世间时，很可能会堕入恶趣。因此，在整个世间，贪欲都是极为可怕的。

之前讲解第一品时，我曾询问大家是否能在自己的内心深处生起无常之感，产生一种紧迫之意，并在这方面的修行中有所感悟。此次讲解爱欲品时，我也

想看看大家是否能有所体悟。

对于大多数众生而言，爱执与贪欲的表现十分明显，尤其是对欲界众生来说更是如此。那么，借助佛经为我们揭示过失、讲述真相，我们能否彻底断除或减少自己内心的爱欲呢？若能做到，这便是修行的一个成果。

第 10 课

2025 年 8 月 11 日

接下来，我们继续展开对《优陀那经》的讲解。

《优陀那经》全书共四卷，包含三十三品。目前，我们已讲解到第二品，也就是爱欲品。结合当前的讲解进度以及该品的内容篇幅，预计今天能够完成爱欲品的讲授。

在此，有一件事要向大家说明。在座的各位，还有后续会参与课程学习的道友，如果你们有兴趣参与，或者向来有写日记的习惯，不妨每日坚持记录。不过，这并非硬性要求，也没有规则限制，完全凭个人意愿。对于现场有意乐参与的人，虽然难以提供其他物资，但到时候会给大家发放一个纸质记录本。

实际上，撰写日记是一件颇有意义的事。尽管当下书写时，未必能展现出高超的文笔，但至少能借此提升自身的写作能力。若能用汉文书写，自然更好；若在汉文书写上存在一定困难，采用藏文书写也未尝不可。而且，每日记录的内容无需过多，有时可以详尽书写，有时可以简略记录，即便内容较为零散、缺乏深刻内涵，也没有关系。

以我某日的日记为例，其内容实在如流水账般平淡。当日清晨，我先对阿琼堪布的传记进行了校对，随后便投入《优陀那经》的翻译工作中。之后，我前往经堂参加会议。会上，首先有人提出安装电子眼的要求。接着，与教务科商讨统筹安排各地派遣法师和辅导员的相关事宜。随后，又和纪律科就女众出家人穿着较暖和的衬衣能否获准一事展开商讨；此外，还商议了与省里、州里相关的各项事务，以及与管委会相关的工作。总之，这一天里，各类会议接连不断，粗略估算大约有五六场。下午，我继续开展《句义宝

藏论》的翻译工作，晚上则讲授《优陀那经》和《西游回忆录》。在记录一日经历时，我有时也会融入一些个人的感悟和体会。

在日记中，我很少提及晨起诵经、禅修等日常修行事务，因为这些本就属于日常范畴，无需特别记录。现在记下的内容，看似平淡无奇、毫无趣味，然而多年之后，当时发生的种种情形，都会被这些日记逐字逐句地留存下来。就我个人而言，近十年来，一直坚持每日记录。

以往，外出时我也会做一些记录。例如，《西游回忆录》里记载的行程经历，以及法王前往五台山时的情况，我都留有一些零散的记录。1997 年，法王前往汉地多个地方，像普陀山、峨眉山、鸡足山等处，我都有记录。不过，后来我一直忙于各种事务，没有时间进行整理。

这是我想和在座的各位分享的。大家不妨审视

一下自身，看看有没有写日记的必要。其实，记日记并不需要花费大量时间，只需如实记录当天所发生的事情。刚开始时，或许需要稍微思考一下，但之后会逐渐适应。也许到了晚年，当你翻阅这些记录，回顾某一年自己闻思修行的状况及感受时，便会意识到，记录虽不是事无巨细，但日积月累下来，从各方面来看，或许都是很有意义的。

当然，我们并非一定要做出什么惊天动地的大事才能记录。而且，像弘法利生，或是自身修证达到何种境界，也都不必非要记录下来。其实，即便只是简单的记录，对于提升写作能力也是有帮助的。刚开始记录时，语句或许会不通顺，用藏文或汉文写，都倍感困难。但久而久之，熟能生巧，写作水平自然会提升。

关于是否参与，各位请自行斟酌。前些年，我们这边也有人记日记，其中一些人写得相当出色，至

今仍在坚持。记录时，有两种方式：一是单纯记录事件，二是添加个人感受。而且，记日记并不一定要文采出众，用直白的话语如实记录下来，便已足够。或许当下看不出此举的意义，但十年、二十年之后，当你回顾这段生活时，便会发现其价值。

对于一些出国留学的人，我曾建议他们把两三年留学期间的经历记录下来。多年之后，当他们回忆起当时的求学经历时，也会有收获。比如，今天是哪位老师授课，授课时的感受如何，等等。哪怕只是一句触动心灵的话语，或是听课过程中对自己特别有益的见解，又或是当日自身行为的不当之处，像修忍辱不佳、未能守护根门等，无论好坏，都可以记录下来。这或许是有意义的。

然而，关键在于能否持之以恒。有些人刚开始写日记时，能够坚持两三个月，之后便难以继续下去。无论是出家人还是在家人，若能养成记录的习惯，都

会对自己大有帮助。尤其是求学者，将来翻阅这些记录时，能清晰地了知自己在某段时间的心态，以及外界所发生的事情。就像我这几年在学院，时而快乐，时而痛苦，若每日记录下来，也很有意义。多年之后，许多事情或许早已被我遗忘，但翻开记录，却能清晰重现往昔点滴，别有一番回味。

当然，我在这里只是提出一个建议。倘若有人准备开始记录，不妨也告知我一声。或许大家可以相互督促，给自己施加一些压力。我们可以选择从 8 月 15 日、9 月 1 日，或者从 2026 年年初开始记录。记录时，可以先写下草稿，之后再整理成文，这并非难事，也不需要特别高超的写作技巧。

接下来，我们继续讲解《优陀那经》。

**受用毁愚智，不求于来世，
坏意贪欲牵，毁己亦害他。**

贪爱受用会毁坏愚者的智慧，使他们不会追求来世的解脱。贪念的生起是由贪欲所引发的，这不仅会毁坏自己，也会毁坏他人。

此处主要讲述贪欲极重之人，他们不仅会毁坏自身，也会损害他人。尤其是对钱财的贪爱，更会带来这样的后果。前文主要围绕贪爱他人展开论述，此处则着重探讨贪爱财物、受用方面的情况。

无论是对受用还是钱财，许多人都趋之若鹜、视之如命，极力想要获取。曾有一人说：“我时常祈祷上师，祈愿上师保佑我不断赚钱，然而不知是上师未予加持，还是其他原因，我赚钱愈发艰难。”其实，很多人都有类似的境遇。

所谓“受用”，从字面意思来讲，指的就是我们的财物、钱财。这些受用，实际上会毁坏愚笨之人的心智。有智慧的人，得到受用后，会将其用于上供下施，行诸多善举，比如做慈善等；而愚笨的人，得到

受用后，不仅自身智慧会被毁坏，更不会再追求后世的解脱。

对于部分出家人或修行者而言，一旦拥有钱财，就容易得意忘形、自高自大，觉得自己很了不起。如前文所述，如今许多人，要么因为钱财，要么因为地位，而步入歧途、自我毁坏。对于修行者来说，考虑来世极为重要，然而在贪欲的影响下，他们往往难以顾及。这种贪心的念头与意识，大多是对钱财的贪著。在贪欲的驱使下，人们既毁坏了自己，也损害了他人。首先是自身修行、人格等诸多方面皆遭破坏；而与他们相关之人，亦会深受其害，最终一同遭殃。

如今，我们时常在报道中看到，一些贪污分子不仅毁坏了自己的生活，连亲朋好友甚至所有与之接触之人，皆未能幸免。其实，这并非仅限于他们，我们修行之人，也存在这样的情况。

我在国外时，遇到一位曾在学院待过的上师，

他往昔的修行与行事表现还算不错。当时，他向我倾诉，说自己极为后悔当初学习外语。那时，他自认为是个不错的修行人，可后来，他结识了一些有钱的人，财富逐渐增多，心也随之失控。

最终，在外界种种诱惑的影响下，他连所持的戒律都难以守护。他感慨，倘若当年没有沾染这些钱财带来的纷扰，没有碰到这些外在因缘，或许如今自己仍然是一位优秀的出家人。言谈间，他对当下知足少欲的出家人满是羡慕，说到动情之处，神情颇为伤心。

当时，我安慰他：“您如今在弘法利生方面的事业进展还算不错，仍需继续努力。”他回应：“表面上看似如此，可实际上，我对自己的修行境界、当下的所作所为都心知肚明，清楚自己各类行为的本质。”他当时就是这样讲的。

所以，有些人一旦获得财富，便可能毁掉自己

的今世与来世，既害了自己，又害了他人。乍一看，他们似乎风光无限、颇为得意，但假以时日，他们便无法将所遇之事转为道用，最终所作所为都会暴露无遗。

这里有一个公案。从前，舍卫城有一位极为贪财的富翁，名叫难陀，他吝啬至极。他家的大门设有七层，目的只是为了守护财产，不愿给任何人布施。不仅如此，他还在自家外围设置了类似鸟笼的围栏，防止飞禽进入啄食谷米。就连自家墙壁上的小洞，他也用白色泥巴全部封堵上了，连老鼠都无法钻入，以避免它们损坏财物。他如此贪爱钱财，既不布施，也不供养。

后来，他的生命已至垂危之际，临终前，他对儿子说：“我这一辈子积攒的财富，足够你使用七辈子，希望你以后不要把这些财产用于上供下施。”说完，他便离世了。其实，这个公案在之前讲第 4 课时曾简

要提及过²⁹。

难陀死后，转世到一户贫苦人家，自幼便开始乞讨为生，身无分文，生活十分凄惨。有一次，他来到前世儿子的家门前，由于他家一直秉持着极度吝啬、不愿让他人进入的规矩，门卫不仅不许他进门，还将他的手臂打断了。他疼痛难忍，此时，佛陀察觉到度化他的因缘已成熟，便来到他面前问道：“你是不是难陀？”再三询问后，他承认了自己的身份。随后，佛陀把难陀的儿子也叫了过来，为他们讲解前后世的因果关系。难陀的儿子当即皈依了佛门。佛陀也向他们宣说了吝啬的过失，并宣讲了这一偈颂。

由此可见，对于我们世间人来说，若过度贪恋财产，即便有机会享受受用，最终也可能毁掉自己。当下，有些人过度消费，甚至参与赌博、吸食毒品，都是因为无法控制欲望。反之，若内心清净，无论身处

²⁹ 所讲偈颂为“我有子与财，愚者由此惑，内外皆无我，何子复何财？”此处的难陀即彼处的欢喜。

何处，都能过得快乐自在。

正如《佛遗教经》中所言：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。”知足的人，即便睡在地上也会觉得快乐；而不知足的人，即便身处天堂，内心依旧不会快乐，甚至满心哀愁，难以称心如意。

在世间，我们确实看到一部分人贪得无厌。对此，身为智者，也应当明了。我们每个人都是欲界众生，吃穿是基本的生活需求，若自身条件优渥，想过稍微优质一些的生活，佛陀也并未禁止。

佛陀在《毗奈耶经》中开示，若自身具备条件，即便居住在价值高昂的豪宅里，也是可以的。然而，若这种享受掺杂了罪业，那么，这种受用不仅不被允许，还会给今生来世带来极大的困扰。比如，我们常常能看到，有些人在生活条件改善之后，便难以自我约束。且不说好好闻思修行，他们甚至会开始花天酒

地，做出种种非法行径。

前两日，我们学院发布了相关要求，希望两三个月后，学院中的求学者不要再留有私家车。否则，总是会有人在此购置豪车，或者数人共买一辆车。当然，在众多僧人之中，出现这种现象的只是极少数。

很多堪布、法师为了守护大家如初生苗芽般的信心，在物质享受方面，如车、房这类事物上，劝导大家不要过度追求。当然，如果一个人很有福报，将来或许还是会难以自控，但至少在我们这里，应当遵守相关规定。

学院原本设定的求学年限为十五到十六年，如今上级要求把时间缩减至八年。但无论如何，在求学期间，大家最好还是能够勤学不辍，过一种简单朴素的生活，这才是正途。否则，就会像国外某些大学的学生那样放逸。尽管大学不允许学生开豪车，但仍有一些富二代、官二代在校外购置豪车，还没到下课时间

就四处闲逛，沉迷于奢侈的生活。最终，这些人大多学业表现不佳。即便他们就读于名牌大学，但由于在读书期间未能静下心来好好学习，最终成绩远远比不上其他同学。

如今，在我们的社会中也经常出现这种现象。在一些学校里，条件较差的学生往往学得更扎实；而条件优越的学生反而学无所成。原因何在？正如之前所说，过度的物质受用会毁坏愚者的智慧，既毁掉今生，又毁掉来世，还会毁坏自己与他人。他们的家人也会因赔偿及打官司等事务而烦扰不堪。

因此，人若能以知足少欲的心态生活，这实在是极好的修行方式，也是一种信心的体现。一个人即便不是出家人，也不是佛教徒，同样不应该走极端。过于贫穷，将难以维持生计，就会有苦恼；而过于富裕，同样也没有益处。

我们研读这部经典，或许能让许多人领悟到现实

生活的真相。如今，大多数人都认为有钱很好，但实际上，因为有钱而真正获益的人少之又少。其中的道理，下文也将进行阐述。

**纵降金钱雨，欲望不满足，
利微患众多，智者能了知。**

纵使天降金银之雨，有些人的欲望依旧无法得到满足。即便获得这些财富，也是利益微薄、过患繁多，对此，智者应当明了。

在藏文中提到的“嘎夏巴”，可译为硬币、金币、货币等。不过，若要对其进行完整翻译，所需文字会比较多。在《沙弥五十颂》中，“嘎夏巴”指的是当时印度流通的一种货币。

“金钱雨”，则指降下了极为丰沛的金银雨。我们藏地近日一直暴雨倾盆，仿佛美金、人民币从天上“哗哗”地不断洒落。（众笑）

然而，对于缺乏智慧的凡夫来说，即便降下珍宝之雨，他们的欲望仍旧无法得到满足。按常理，降下这般珍贵的珍宝雨，人们本应感到知足，可他们却做不到。而且，凭借这些财富所获得的利益，实际上极为有限。这些利益最多不过是让人吃好、穿好，解决饮食和住宿的问题罢了。

金钱真正能带来的，其一，是满足吃住方面的需求；其二，或许能让你在他人面前展现出富贵、荣华之态。但金钱所带来的过患，却是极多的。一旦拥有金钱，便会出现各种各样的问题，比如守护财富、遭人抢夺等，会引发诸多烦恼、痛苦和担忧。因此，智者应清楚这些情况。

作为智者，他们深知财富本身并非好事。在《极乐愿文》的注释中，记有一则公案。佛陀与阿难一同出行时，见到一个金瓶，佛陀说这是毒蛇，应当远离，而阿难却说：“这哪里是毒蛇？这是极为珍贵的

东西。”结果，有一个农夫发现了金瓶，便将其拿走了。拿走之后，有人跟踪他，声称农夫偷了自己的金瓶，农夫因此被拘捕关押。这时，阿难才明白，原来佛陀所说的“毒蛇”，真的是毒蛇。它看起来像金子一样珍贵，实际上却是毒蛇啊！

如今，我们观察现实社会，会发现有很多人都被关在监狱里，他们中的大多数都是因为钱财而犯下罪行。无论是偷窃，还是贪污受贿，抑或是实施抢劫，这种种情况，都是由于对钱财的贪恋，他们也因此毁掉了一生。

再看当下的新闻报道，其中也不乏此类案例。有的人贪污金额高达两亿元，最终被判处死缓；还有的人，就像那天所报道的一样，贪污数额达八亿元甚至更多，最终被判处死刑。由此可见，有时候，人确实会因钱财而遭受毁灭性的打击，就如同鸟会因食物而遭遇灾祸一样——世间也有“人为财死，鸟为食亡”

的俗语。

此处有一个公案。当时有一位我乳轮王，也称顶生王，他一生的福报极为深厚。他前世曾以七粒豌豆供养佛陀，因这一善因成熟，成为了转轮王，地位与帝释天不相上下，寿命也与帝释天等同，一生没有痛苦，唯有快乐。后来，他从天上坠落到了地上，在临终前说了这个偈颂：“即使天降七宝之雨，自己的欲望也无法满足。”所以，欲望会引发各种各样的过患，而它所能带来的利益却十分微小。有智慧的人应当明白这一点。

此外，还有另一个公案。在舍卫城中，有一个人名为婆迦。婆迦原本心怀出家之念，却始终未能付诸行动，这是因为他难以割舍自己所拥有的钱财、宝物等。也正因如此，后来他的欲望愈发膨胀。这就是佛陀宣说此偈颂与下一偈颂的缘起。

我们生活在世间，即便拥有再多金钱，也没有太

大的实质性意义。当然，倘若一点金钱都没有，生活确实会陷入艰难的境地，甚至会寸步难行；然而，当拥有了一定数量的金钱后，即便数额持续增加，比如从一百万增长到两百万，甚至三百万，从本质上讲，其意义也并无太大差别，不会带来真正的好处。相反，过多的金钱，还可能会招致诸多麻烦和困难。

不妨看看现实中的案例。以前，美国有一个从事建筑行业的人，2002 年，他幸运地中了彩票，奖金高达三亿美金。他交完税后，大概还剩下一亿美金。但是，当他得到这笔巨额财富后，整个人好似失去了理智，疯狂地购置私人飞机、豪华游艇，还沉迷于赌博。

如今，这样的人并不鲜见，很多人一旦有了钱，便无法约束自己。听说某地有人靠挖虫草赚了几十万，便立刻跑到城市里，又是赌博，又是大吃火锅，而在他们看来，这还只是小打小闹。至于那些大

富翁们，更是大肆购买游艇、私人飞机，甚至做出各种各样的违法之事。最终，这些人连同他们的家人，都遭遇了厄运，落得个家破人亡的悲惨下场。

那位中彩票的美国人最后也懊悔万分地说：“唉，当时我中彩票的时候，为什么不把它撕掉呢？撕了就不会有现在这种悲惨的结局了。”

由此可见，有些人在被贪欲所控制时，往往无法洞察事情的真相。乍一看，一夜暴富、拥有巨额财富似乎是件极好的事，会让人欢喜得忘乎所以。然而，事实往往并非如此，财富背后隐藏的可能是无尽的灾难与痛苦。

古希腊有一个故事，诸位或许也曾听闻。有一位国王特意前往神庙拜神。拜神时，他心中所想的只有金钱，极度渴望且迫切需要财富。于是，神便赐予了他点金术。点金术确实神奇非凡，但凡被国王触碰的物品，都会瞬间化作黄金。国王见此，满心欢喜。

无论他触碰什么，那些东西都会即刻变成黄金。然而，随着时间的推移，情况愈发失控。到最后，他吃的食物、穿的衣服，身边所有的一切，都变成了黄金。比如，他吃馒头时，刚一接触，馒头就变成了一块黄金；衣服稍一触碰，也变成了黄金。甚至就连他最心爱的人也是如此。最后，他身边的所有事物，都未能幸免，统统变成了黄金。

此时，国王陷入了极度的痛苦之中。原本，他那么喜爱黄金，可如今，周围全是金子，他根本无法正常生活、自由活动了。无奈之下，他只得再次去求神，恳请神收回这种法术。

这虽然只是古希腊众多传说中的一个，但或许确有此事。在我们藏族的历史里，也存在一些类似的传说。

由此我们可以深思，倘若对财物没有恰当の利用方式，即便天降七宝之雨，我们也未必能从中获得

快乐。我们当中有些人或许会这样想：“如果有钱肯定好，虽说钱财会带来很多过患，但有钱总归是不错的，可以做各种各样的事情。”然而，事实上，钱财或许真的会给人们带来许许多多的忧患。

现在，有些寺院收入尚可，处于中等水平，能让修行人不愁吃穿。这样的情况算是比较好的。然而，如果寺院收入过多，也会滋生各种各样的过患，比如，会出现出家人买车、经常外出游乐等情况，具体的我就不多讲了。

也正因如此，当下有些对佛教心怀偏见之人，一旦发现某个寺院出现些许问题，便天天指责佛教。其实，并不应该如此。从本质而言，佛教徒分为凡夫与圣者。凡夫在未证得一地菩萨之前，即便已处于资粮道、加行道，仍有一些烦恼需要断除。

而且，在某些情况下，会有人故意采用各种方式对佛教、寺院以及教法进行打压。就我的观点而言，

这种行为背后必然存在其他缘由。毕竟，人类群体是一个极为复杂的集合。无论我们自认为所处的团体多么优秀，团体中还是会出现一些问题，也都属于正常现象。

不仅佛教如此，其他宗教也是如此。倘若其他宗教中确实存在丑陋的现象，且这些现象被扩大宣传，我不相信会毫无影响。只是有些宗教或许较为“特殊”，相关媒体不一定敢曝光，即便曝光了，相关内容也只会存在短时间内，之后便消失得无影无踪。

而佛教倡导修沙门四法，即别人打我，我不还手；别人骂我，我不回骂；别人生气，我不跟着生气；别人揭露过失，我不揭露对方过失。那些深谙利用媒体之道的人，知晓佛教徒修持沙门四法，即便他们辱骂佛教徒，佛教徒也不会回骂；即便他们说佛教徒的过失，甚至百般扩大宣扬、手段层出不穷，佛教徒也不会说他们的过失。

不过，明理之人还是清楚这些现象背后的原因。其实，对于现在网络上的一些情况，有很大一部分人表现得相当理智。他们并非人云亦云、随声附和之辈，而是有自己的原则，基本上能够全面分析事情各个方面的诸多关系，并理顺其中的逻辑。

当然，我们也常看到这样一种现象：当一只狗狂叫时，其他狗会一味地跟着乱叫。对于这种现象，我们早已司空见惯。面对这样的情况，大乘佛教徒都需要修持安忍，这是其不共之处。因此，在如今这个恶劣的社会环境中，无论身处何地，他们常常会遭受欺负。

比如，有些大乘佛教徒在学校读书时，周围的孩子会常常欺辱他们。因为他们不会还手，能够修持安忍。按照大乘佛教思想来讲，他们确实修行得不错。然而，周围的人早已习惯欺负这样弱小而不敢反击的人，在社会中，这是一种极为普遍的现象。尽管此类

现象并不合理，但现实便是如此，许多人都热衷于恃强凌弱、攀附权贵。

总之，面对人世间的种种复杂现象，我们仍需擦亮双眼，秉持一分为二的态度进行分析，此举十分必要。

**天界诸欲乐，亦不生欢喜，
佛陀声闻众，灭爱而喜乐。**

即便获得天界的各种欲乐，也不值得心生欢喜。佛陀以及声闻众已灭除爱欲，唯有如此，才真正值得欢喜。

这里所讲述的，是天界的快乐。天人的这种快乐，虽说我们此生未曾亲身领略、体验，但或许往昔转生天界时也曾有过切身体会，只是如今记不太真切了。不过，借助各类论典，我们能够知晓天人过着极为快乐的生活。不仅我们佛教，其他宗教对天界也都

有诸多描述。有些宗教认为，人死后要么堕入地狱，要么升往天堂。

其实，天界的这种快乐，没什么值得欢喜的。因为当我们真正去追寻它时，就会发现它如同梦幻泡影，毫无实质可言。倘若对天界的快乐都不生欢喜之心，那我们人世间的快乐以及阿修罗的快乐，就更不必心生羡慕或贪执了。倘若对人世间的快乐都不贪执，那么，即使旁生道、地狱道、饿鬼道有所谓的快乐，我们也不会生起贪执。如此一来，在六道之中便没什么值得贪恋的了。即便天界有各种各样的享受，食物、饮品、玩乐等应有尽有、极为丰富，但这只不过是暂时性的，并无真正的实质，不值得去贪求。

那么，唯一值得我们重视的是什么呢？是灭除爱欲，就像佛和声闻缘觉众灭除了十二缘起中的爱欲、爱贪一样。若爱欲被灭除，才真正值得欢喜。佛菩萨和声闻缘觉的想法与世间人不同，他们对世间欲妙，

或许暂时会有相似的感受，当然，这是人人都会有的，就像世间人得到钱财，或通过异性获得满足，这些感受我们都能理解，但实际上没什么可贪爱的。

以前，我曾看过一个国外记者的视频。视频中，记者向一位仁波切提问：“你们出家人断除了我们世间所享用的所有生活乐趣，难道不痛苦吗？能忍受吗？”当时，记者就是这样发问的。这位大德回答道：“我们身上如果痒，挠痒会感觉有一点儿快乐，但如果身体上根本没有这种痒，岂不是更好吗？”他是依据龙猛菩萨《亲友书》里的道理来作答的。

由此可见，真正的智者、优秀的修行人，并非依靠世间有漏的安乐来满足自身感官。虽然他们也承认，在名言显现、名言迷乱的现象中，吃得好、穿得好、观看节目，确实能带来相似的快乐，然而，这种快乐背后是否存在真正的实质呢？答案是否定的。

这里有一个与偈颂相关的公案：从前，有一位

比丘在坐禅，他的坐垫下有一条毒蛇，毒蛇咬了比丘，他因此而丧命。但由于他经常禅修，死后转生到了三十三天。转生到三十三天时，众多天女前来迎接他。此时，比丘尚不知自己已经离世，便说道：“我是个比丘，不能接触女性。”

后来，天女们取来天人的镜子让他照看自己。比丘一看自己的身体，头上戴着天冠、身上穿着天衣，完全变成了天子的模样。这时，他特别伤心，大声哭喊道：“我已经舍弃了比丘的身份，转生到天界来了。”他伤心至极，每日都在花园里禅修，后来便在那里离世了。

死后，他转生至人间，自幼便具有善根，长大后前往拜见佛陀，并在佛陀面前说道：“我虽然曾转生到天界，能获得天界的安乐，但最终也只能堕入恶趣，没有什么可值得依赖的。所以，希望佛陀能为我宣说一个极具意义的解脱法门。”当时，佛陀便宣讲

了这一偈颂。

我们此前在其他一些公案中也曾了解到，佛陀曾将难陀带至天界，而后再带至地狱，他们看到地狱中专门设有一口空锅，等待难陀落入其中。这时，难陀心生恐惧，进而生起了真实的出离心。

真正的修行人，对于今生的财富以及快乐，不会生起欢喜之心。且不说其他善趣，仅看人世间，大家便都在追求快乐，有人在钱财方面孜孜以求，有人在其他诸多方面奋力追寻。然而，这种追求快乐的方式，却极为肤浅。

就像乔布斯在自传中曾提及，钱财只能改变生活的表层状态，而真正的快乐取决于自己的内心。他虽算不上是有深厚佛教背景、特别优秀的修行人，但凭借禅修和自身的细致观察，能在获得诸多世间财富后，说出这样的话，我觉得还是颇具意义的。的确，钱财只能解决我们生活中的一部分问题，尤其是表层

的问题。

世间大多数人学习得不够深入，认为吃得好、穿得好，或拥有某种触受便能带来永恒的快乐，实际上并非如此。开始追求快乐之际，犹如初次欣赏彩虹时觉得颇有意义，但真正探寻其本质后，会发现真正的实质并不存在。认清这样的真相，犹如剖析芭蕉树一般。

我们有时在学习、剖析这些道理时，愈发觉得佛陀所言千真万确。不过，很多人还无法进入这样的深层境界。虽然此处所讲的只是一些欲妙的过患，并不像最了义的空性义理那样深奥，但能明白这一点也是很好的。

如今世间成千上万的人，每日都在浑浑噩噩地追逐名闻利养，整个世界也愈发呈现出这样的态势。尤其是在当下这一特殊时期，世界上的财富越来越难以获得，经济持续低迷，但人们的欲望却像无底洞一

般，怎么也填不满。这实在是一件很可怕的事。

在此种情形下，欲望与实际所得往往存在巨大的差距。因此，人们每日都仿佛置身于水深火热之境，满心不悦，总是觉得“我的理想尚未达成”。其实，人们所憧憬的理想，听起来或许美好悦耳，可背后却潜藏着极大的欲望。

特别是当下，很多人热衷于浏览各类媒体，其中也包括观看直播带货。直播带货有一套惯用的套路，例如，宣称某个商品特别便宜，如今仅剩少量库存，若不立刻购买，便会错失良机。很多人听闻后，便觉得：“哇，确实如此啊，它质量这么好，价格又如此低廉，而且买一个还赠送多个。”

其实，这只是卖家为提升销量而采用的一种手段而已。当然，我并非说这种做法有误。但在整个生意场上，明眼人一看便知他们的计谋。就如同以前我们读书时，有一个老头每日都拿出一双白色鞋子，对

同学们说：“你们快买啊，我现在只有这一双白鞋，今天价格很便宜，明天可就没。”同学们便赶紧购买，结果第二天，一模一样的鞋子依旧摆在那里。所以，这种促销方式并非如今才出现，七八十年代我们就已经见识过了，只是那时没有如今“家人们、宝贝们，给我打个 666、222、111”这类话术罢了。

我想，包括一些修行人、出家人在内，倘若天天沉溺于这类事情中，一方面会耗费大量时间，另一方面还会滋长自身的欲望。如今，很多寺院、修行道场里，各类快递日益增多，这必然会对自身的修行造成影响。这足以表明，很多人都在关注这些事物，而关注得越多，人的心就越容易散乱。

昨天，我前往附近的一处道场，那里大多数人都是实修者。虽说他们对社会的各种现象了解有限，但他们内在所拥有的财富或许颇为丰厚。有时候从修行者的一些态度和表现中，便能看出，他们的生活方式

或许与在大城市里的人存在一定差异，但他们内在的财富却较为富足。

由此可见，即便在看似相同的人群里，也能发现有些人获得了不一样的财富。不过，倘若我们不加警惕，将来或许会愈发随顺世间的各种诱惑，不知道会不会变成这样。

**纵有黄金山，其量等雪山，
不足一人欲，知己趋善行。**

纵使有体量等同雪山般的黄金山，尚且难以满足一个人的欲望。明晰此理后，应当尽力行持善法。

“纵有黄金山，其量等雪山”，此句意思是，纵然拥有如山般极为庞大、体量可与冈底斯雪山、贡嘎山相匹敌的黄金。雪山是由经年累月的白雪堆积而成的，因此规模宏大。如今藏地雪域的情形依旧如此。

佛陀在教化众生时，常常以雪山作比喻。当下，

不少历史学家认为佛陀曾亲临藏地。从佛陀大量运用雪山作比喻这一情况，便能窥见其到过藏地的端倪，这或许也是他来过藏地的佐证。

这里所说的雪山，指的是冈底斯雪山；此外，佛经中还提及过无热恼池，它位于冈底斯雪山旁边。总之，在佛经里，以雪山作比喻时，所指的是冈底斯雪山；此外，也存在以无热恼池来作比喻的情况。也正因如此，有观点认为佛陀曾到过这座雪山，乃至这片雪域。

佛陀开示道：有些人即便拥有如此庞大的黄金、如雪山般丰厚的财富，仍旧不会感到满足。倘若一个人的欲望尚且难以填满，更何况是众人呢？打个比方，若我们有一百个人，且每个人都拥有如雪山般的财富，那么每个人依旧不会知足。

我有时在城市中见到一些富贵之人，他们极为富有，却始终不知足，心里总盘算着“我还要赚多少

多少钱，我还要投资多少多少”。当着他们的面，我自然不敢多言，只能附和着：“对对对，是是是，你的理想很不错，赚得越多越好，这样对社会有益，对你个人也大有裨益。”有时候，我们也不得不如此随顺，毕竟没必要轻易得罪人。

我们有些道友特别爱得罪人，心里想什么，便立刻脱口而出，其实这样做极为不妥。若没有特殊必要，实在无需指责他人。尤其是你们这些学过因明的人，遇到稍有不合理之处，便马上呵斥对方，这是没有必要的，还是应当随顺对方，道一声“是是是”。

有些老年人会说“我再赚多少，我再活多少年之后”，我们能从中领会他的意味，这表明他难以满足。一个人尚且难以满足，更何况是众人呢？当明白这个道理后，我们还是应当尽量去行持善法。

佛陀当时居住在迦毗罗卫国，尚未出家，彼时他身为乔达摩王子。那时，这位王子心中思量：倘若我

登上国王之位，或许会亲自杀生，抑或劝他人杀生，如此便会造下诸多恶业。因而，他当时并不愿担任这个国王之位。

后来，有一位魔王对王子言道：“你最好凭借自身的神通去谋取王位，这再好不过了。”当时，王子回应魔王道：“你这恶人，说这些话究竟有何用意？”魔王道：“我曾于一位佛陀面前亲聆佛法，听法之时，那位佛陀曾言，人若具备四神足，便能获得王位，还可拥有如金山般的财富。”在部分藏文记载中，个别用词略有差异，但意思大致如此，即“可拥有如金山般的财富”。魔王就这样与王子交谈，劝其追求四神足。

当时身为王子的佛陀，亦明了魔王所言之意。后来，他或是出于调伏其他众生的考量，或是依循自身的意愿，便将这些内容记了下来。他以此想要阐明：即便拥有如金山、雪山般的财富，人心也未必能够满

足，仍会渴望追求更多。

世间之人大多如此，拥有一万便欲求一百万，拥有一百万又欲求一千万，拥有一千万还欲求一亿。通常，在穷人面前不太容易察觉到这一点，但与富贵之人接触时便会知晓，原来人的欲望是无穷无尽的，永远无法满足。

正如藏族谚语所言：“牛饮千江水，只需一腹饱；鸟栖万树林，仅占一枝眠。”牦牛即便能饮尽千江之水，然而实际上所需要的，不过仅是一个肚子容量的水罢了。哪怕身旁有一千条江河之水，它也只能饮用这么多。再说飞禽，诸如鸟类中的麻雀、乌鸦，它们虽置身于千树万树、极为繁茂的树林之中，看似处处皆可栖居安睡，但真正到了夜晚休憩之时，也只能栖息在一根小小的树枝之上，仅此而已。人亦是如此，无论拥有多少财富，最终能真正享用的，也就那么一点，除此之外，并无办法享用更多。

我们之前讲述《西游回忆录》时提及的洛克菲勒，当时他在美国堪称首屈一指的富翁，极为卓越，并且在慈善事业领域也颇有建树。他出资兴建了芝加哥大学，我此前还曾前往那里，校园内处处张贴着他的照片。他还创立了洛克菲勒大学，并且资助过哈佛大学、麻省理工学院等知名学府。他富可敌国，是当时全球的石油大王。

但后来，随着财富与日俱增，他自己也曾说，钱赚得越多，内心的痛苦便越深。最终，他将自己的钱财悉数投入慈善事业之中，其几代后人延续了这一做法。他家族的财富代代相承，尽管世间人常言“富不过三代”，意指过了三代便不再富足，但洛克菲勒家族却独树一帜，即便到了如今，他们依旧积极投身于慈善公益事业。所以，从他们家族的一些情况而言，人即便再富有，也不过如此。

我们有时会遇到一些极为富庶之人，他们夜晚就

寝，亦仅有一张床榻，除此之外，并无更多可资享用之物。即便坐拥巨额财富，饮食也不过是一日三餐，或许这三餐更为丰盛，但进食过多同样难以下咽，他们的肠胃容量与我们普通人并无二致。至于穿着，有些富庶之人并不肥胖，反而颇为瘦削，他们也仅需一定数量的衣物。

有时，面对他们所拥有的亿万家财，我们会替他们心生忧虑，然而他们自己却未必放在心上。有人不禁感叹：“哎呀，这么多财富该如何处置啊？他离世之后又当如何呢？”其实，这种担忧实属多余。

总之，即便你坐拥如金山般的财富，最终真正能够享用的，亦不过寥寥些许，除此之外，并无他物。而且，这些富贵之人，往往夜晚睡眠质量欠佳，需要借助安眠药才能入眠，整日都需将药物随身携带。

贫寒之人，譬如乞丐，有时在十字路口，尚能唱出悦耳的歌谣；而那些日益富足者，基本上鲜少唱

歌，他们内心压力沉重，有很多事务需要操心，思虑愈深，便愈加难以入眠、食不知味。

当深入探究社会上一部分富人的状况时，便会发觉坐拥巨额财富并非一件令人倍感快乐的事。佛陀早在两千五百多年前，便已将整个财富观阐述得极为透彻、详尽无遗。所以，有时，当他人对佛陀妄加非议时，我们也不会即刻予以反驳，更不会有去消除他人邪念邪知的想法。因为我们内心清楚，那些人不过是沉溺于另一种观念之中罢了。但我们自身切不可过于迷惑。

**了知苦因者，永不贪欲乐，
欲为世刺根，坚者调众说。**

了知痛苦之因的人，永远不会再贪执欲乐，因为这些欲望实际上是世间中伤害我们最严重的毒刺。真正的智者为了调伏众生，指出其毫无实义。

痛苦的因，乃是业与烦恼。二者实乃痛苦的根源。了知苦因者，永远不会贪执世间的欲乐。因为世间的欲乐，只会对你造成伤害、将你束缚，使你深陷痛苦之中。所以，真正明智之人，绝不会产生这样的贪执。

“欲为世刺根”，贪欲与欲望，实际上是世间中伤害我们最严重的毒刺。注释中提及，诸如牛、亲人、财富、大象等，这些事物看似美好，实则无有实义。好比你拥有车、房，具备丰厚财富，外表看似无比美好，但实际上并无特殊意义。

因此，真正的智者，为调伏贪欲深重之辈，便开始宣说所有欲妙皆无实义的道理。马鸣菩萨在《佛所行赞》中言道：“贪等诸烦恼，及种种业过，是则为苦因，舍离则苦灭。”当以智慧对贪心、嗔心等种种烦恼及各类业行加以观察时，便会发觉它们皆是痛苦之因。倘若如前所述，诸佛菩萨能以慧眼深切了知、

修行人能真切明晰此种苦因，那么苦便得以灭除。我们知晓这一真相后，就如同认出盗贼一般，无论如何巧言令色，我们都能将其识破，往后也不会再受其伤害。

我们身为出家人、修行者，理应精进修行，明晰欲妙的过患，洞悉财物的弊害，此点极为重要。不然，大多数人都会不明真相，认为有财富很好，被当下网络中的言论所裹挟。如此，等到晚年，或许才能真正清醒过来。

我常常这样思索：虽说在今生，我们能看到各种各样非常成功的人，但在这些人当中，真正快乐的或许就是出家人。当然，这并非因为我自己是出家人才加以赞叹。出家人的生活无忧无虑，他们所做的事情，对今世和来世都极具意义。所以，若要寻觅最快乐的人，我认为出家人就包括在其中。

明就仁波切有一本书，其汉文译名为《世界上

最快乐的人》，但其英文书名并非如此³⁰。当然，并非只有他才是最快乐的，凡稍通佛陀教理的出家人，都应当是最快乐的人。毕竟，我们时刻秉持知足少欲的理念，又有诸佛菩萨的加持，还有上师们的摄持。得到上师们的摄持，便时刻能感受到他们的加持与庇护。即便遭遇巨大的困难与痛苦，我们也能得到上师的垂念。

今年 6 月 22 日那天，我家乡寺院里的一位堪布与我联系。我不提及他的名字，以免他出名后供养增多，进而增添他的苦恼。当时他生病了，在成都检查时，医生说他胃部问题严重，必须进行大手术。后来我觉得在成都治疗或许并非最佳选择，便建议他去另一个我曾做过胃部手术的地方。他去了那里，并住了一天。

由于他已在成都华西医院做过检查，知道自己患

30 此书英文名为《The Joy of Living: unlocking the secret & science of happiness》。

有严重胃病且必须进行手术，所以到了新地方后，他只需象征性地做一次检查，之后再考虑如何治疗。但第二天一早，他给我发来信息说：“我昨天晚上梦到了我的根本上师。起初梦到他时，我向他请教了一些修行方面的问题，可上师并未给我讲解修行之事。后来，我躺在了他的怀里，这时他突然变成了一位身着白色衣服的高个子医生。这位医生开始给我做胃镜检查，做胃镜的时候特别疼，疼着疼着我就醒了。醒来的时候，胃还是疼的。”我当时回应道：“应该是你的上师在给予加持，可能不会有什么事，情况应该挺好的。”

到了下午，他在医院再进行检查时，发现胃里一切正常，没有任何疾病。随后，他又给我发来信息说：“我一点儿病都没有了，明天就能出院。”我回复道：“应该是你的上师给你做完手术了。”这并非我刻意吹嘘，事情是真实发生的。若你们不信，我手机上还保存着我们的对话记录。

随后，他第二天就买机票回来了。所以，我个人觉得，三宝的加持确实不可思议。只要自己怀有信心，与上师三宝相应，哪怕处于人生最低谷、遭遇各种状况，也会在无形中获得庇护。当然，并非所有人都会有这样的感应。不过，即便这是真实发生的事情，一些没有信仰的唯物论者，也未必会认可。不认可也无妨，如今这个世界上，不被认可的事情太多了。

总之，对于此偈所阐述的内容，我们应当认真加以观察。智者为了调伏众生而宣说这样的道理，教导我们明了贪等是苦因之后，要断除贪欲。

第二品终

第 11 课

2025 年 8 月 12 日

渴爱品

今天我们开始讲解渴爱品。

此品被我们称作渴爱品，前一品是总体宣讲贪欲的过失，指出倘若我们随顺贪欲，就无法获得解脱，而本品则是分别宣说。两品的名称略有差异，是从贪欲的不同层面展开分析的。

所以，渴爱品实际上也能够归入第二品的范畴。在第二品中，我们已经着重剖析了对人、对物生起贪心的重大过患。接下来要阐述的道理，也与此相近，无论是对人还是对事，只要心相续中的贪欲没有断

除，就会招致极大的痛苦。

**众生为妄毁，极贪视为净，
欲贪复增长，自缚难解脱。**

众生被自身的妄想所毁坏，由于心怀贪欲而将一切视作清净，且致使贪欲不断滋长，进而自我束缚，难以获得解脱。

世间所有众生，因贪心滋生妄想，妄想一旦产生，便会引发各种非理作意，即不合理的分别念。如此，众生便会遭受毁坏。事实上，无论是人类还是动物，有太多众生都被贪执毁掉了一生。

那么，被毁坏的缘由究竟是什么呢？是因为贪心极为强烈且未得到有效的对治。由于贪执的存在，人们会觉得对境的颜色、形状、本质都无比美妙，认为它们纯净、美好且庄严，这其实是一种颠倒的分别念。

当下，颠倒的分别念被世间人称为认知扭曲，即认知与实际情况不符、完全颠倒。而且，人们还会依据这种错误的认知去付诸行动。因此，这样的情况会陷入恶性循环，逐渐让人习以为常，进而使贪欲愈发滋长。例如，当你觉得某些人或事物极其美好、无比重要时，那么，你的贪执便难以得到对治，反而会愈发强烈。

包括一些佛教修行人，到了年老之时，贪欲或许仍在不断滋长。即便有的人在某个道场、某处闭关场所，长时间进行学习与实修，然而当他们结束修行出来时，自相的贪心依然没有被压伏，更遑论彻底根除了，反而会变得更加严重。

当我们观察世间，会发现大多数人确实为贪欲所毁。在我们的现实生活中，此类情况也极为常见。有时候，若对自己以及身边的人加以观察，便会察觉到：“哇，贪心实在太可怕了！”无论是对自己还是

他人，无论是对今生还是来世，贪心都会带来损害，引发诸多麻烦，这一点大家也都心知肚明。

“自缚难解脱”，就如同作茧自缚一般，人们用自己分别念编织成的绳索把自己紧紧束缚住，难以从中解脱。

此处并未特别提及公案，不过我们也可以进一步展开说明。

身为凡夫人，会受到三种分别念的束缚：其一为贪欲分别念，其二为害心分别念，其三为伤害分别念。对于这三种分别念，不同经论中的表述略有差异。正是因为众生存在这三种分别念，才会一直遭受毁坏。佛陀在《阿毗达摩》中阐述了贪欲的过失，其中也提及此处所说的贪欲会给自他带来痛苦，并且让人难以获得解脱。

《成实论》中有一个比喻：有些恶狗啃食骨头，

原本骨头上既无多少肉，也无多少鲜血，然而在持续啃咬之际，它们却伤到了自己的嘴，致使口中鲜血流出。当尝到自己鲜血的滋味时，那些愚钝的狗竟觉得骨头格外美味。实际上，骨头上全然不存在任何美味，可它们在品尝自身鲜血之时，却将此视作极为可口的食物。

事实上，我们身处世间的众人也是这般情形。人们常常自我折磨，深陷于自身欲望的蛊惑之中，一旦被欲望蒙蔽，便会滋生出种种错觉，进而将这种错觉误认为是快乐、是爱。虽然世间人习惯运用各类虚浮不实的言辞来赞颂爱情的美好，但细究起来，人们在某种程度上所极力赞叹、大肆吹捧的，皆为虚幻缥缈之事。然而，许多众生，即便是一些颇为聪慧的人，也无法洞悉其中的真相，这确实很可悲。

当下，人们在各方面皆因贪执而有所追求，出现了诸多不合理现象。例如，如今存在一种追逐流

量的现象，由于看重手机流量或网络上的高点击率，有些人便开始进行极限挑战。此类挑战已经超越了自身极限，诸如在悬崖上跳跃，或是到房顶上炫耀自己的“本领”，以此吸引更多人的关注。这种极限挑战的现象较为普遍，许多人在挑战过程中不幸丧生。其实，他们的目的何在呢？无非是想通过极限挑战获取一种安慰或快乐，而这正是贪欲所导致的。

还有一些人出于获取他人认可的目的而去整容，最终却逐渐走向毁容。此前，韩国有一位女子，原本在网络上的形象还算比较好，然而在接受了数次整容手术之后，整张脸最终变得像电风扇一样，网络上的人都称她为“电风扇阿姨³¹”。后来，她再次接受手术，情况变得极为可怕。原本我打算给大家展示一下她的照片，不过最终还是放弃了。

有时候，我们确实能够看到，世间存在着诸多此

31 原名韩慧景，2018 年 12 月 15 日去世，享年 57 岁。

类行为。实际上，人们往往并不清楚自己的心性究竟是怎样的，也不了解贪心的本质是什么，更不明确自己追求的目的究竟为何。在尚未明了这些的情况下，便盲目地展开愚痴的追求，而这些追求，每一个都缺乏真实的意义。

还有很多人，如今正沉迷于赌博。赌博伊始，往往源于一种欲望的驱使，比如，听闻赌博能够赚取大量钱财。赌着赌着，便会出现两种可能：一种是你赢了，赚到了钱。在赚钱的时候，这种欲望便难以克制。比如，你赚了十万，还想再赚二十万、三十万，便永无止境地赌下去。倘若输了，非但没赚到钱，反而亏损了两万、三万，甚至十万，这时你就会心存侥幸，想着再赌一次或许就能把本钱赢回来，于是再次下注。最终，往往会落得个身败名裂、一无所有的悲惨结局。

所有这些事情，归根结底，都与我们的欲望和分

别念密切相关。然而，世间真正能够控制欲望、懂得适可而止的人，实属少见。

如今，许多人觉得孔子的思想早已陈旧过时，不少年轻人也持有这样的看法。他们认为，孔子的思想、佛教的思想都是在抑制贪欲，而正确的做法应当是追求过度消费、随意享受，而且，他们还用各种看似美好的词汇来为这种观念做支撑。这些词汇乍一听确实颇具吸引力，容易让人误以为自由自在地环游世界、尽情享用美食是世间最美好的事情。然而，到最后，他们往往会陷入难以维持生计的困境，这样的现象可谓屡见不鲜。

我们社会中的诸多现象，在此处已被阐述得较为明晰。注释中讲道，我们一旦生起贪欲，若对细微之事尚且贪著，那么对于重大的欲妙就更不必说了；若对非法的对境心生贪欲，那么对于合法的对境自然更不用提；再如，若对不清净的事物贪执不已，那么对

于清净之物的贪著也就可想而知了。诸多方面都有详尽阐释。

其实，贪欲是可以进行剖析的。例如，在《中观宝鬘论》里，龙猛菩萨极为细致地运用各种比喻展开了深入分析。寂天菩萨在《入菩萨行论》的第八品中，也有相关论述。

然而在当下，我们当中许多人，除极个别修行精进的人之外，恐怕对于这些大经大论里极为甚深的义理，未必能将其深入领会于心。很多人仅仅凭借肤浅、表面的碎片化知识来满足自己，进而不断地像世间人那样追逐名闻利养，最终的结局恐怕只会是自食恶果。因此，在这些方面，我认为确实应当深入思考。

释迦牟尼佛在两千五百多年前为我们留下的这些教言，即便到了二十一世纪的今天，依然具有鲜活的生命力，它们既生动又切合当下的实际。与如今的人

心相比，这些教言不仅不显陈旧，反而能够毫无遗漏地揭示出我们内心的种种痛苦和各类心态，且描述得极为细致。

所以，对于出家人而言自不必说，即便是对于普通在家佛教徒来说，学习佛法也能让自己的生活与人生充满希望。很多人也常常说，倘若当年没有学佛，如今的人生或许会是另一番光景。幸而当时接触并学习了佛法，如今自己的人生才有了质量、价值与意义，不少人都持这样的看法。

**欢喜灭妄想，常念修不净，
彼能断渴爱，自缚得解脱。**

倘若喜爱修行、愿意灭除妄想，就应当常常修持不净观，如此便能断除爱欲，让原本被烦恼束缚的自己获得解脱。

这个偈颂所阐述的内容与前文恰恰相反。前一

偈讲的是，由于常常贪执，最终导致自己难以解脱；而此偈所表达的是，自己要消除妄想，修持不净观，如此便可获得解脱。当然，其核心仍是在阐述贪欲的过失。

倘若一个人喜爱修行而前往寂静之地，期望通过禅修消除妄想与欲望产生的分别念，那么，就应当修持不净观。而且，要持之以恒地修持，而非仅修一两次。总之，要经常修持不净观，以此生起厌离心。

从人身不净的角度来说，存在九种不清净³²、三十六种不清净³³等情况，这在《俱舍论》中也有所提及。相关内容在声闻乘及大乘的修法中均有体现。人若修持这样的不净观，就能够断除所谓的爱欲，尤其是对人的贪执。若断除了这种贪心，原本被烦恼束缚得极为紧密的自己，便能从中获得解脱，进而自由自在地享受世间与出世间的快乐。

32 自相不净：是身具有九孔，常流出唾涕大小便等不净。（《佛学大辞典》）

33 自体不净：由三十六种之不净物所合成。（《佛学大辞典》）

在《阿育王经》里，记载着一个广为人知的故事。当时，有一位优波笈多尊者，曾劝导一些比丘修持不净观。其中有一位比丘，长时间修持不净观后，自认为修行颇有成效，甚至觉得自己已经证得了阿罗汉果位。于是，他便向优波笈多尊者禀告：“我已证得阿罗汉果位。”

当时，尊者回应道：“你应当并未证得阿罗汉果，或许你犯了增上慢的过失。我听闻，在我们邻国，有一位卖酒的女子，她也自认为已经证得阿罗汉果，你的这种境界或许和她相差无几，所以未必是真正的境界。”

这位比丘听了尊者的话后，并未深入探究自己是否真的证得阿罗汉果。反而对那位女子心生怜悯，觉得应当去看看她，于是便去寻觅她的住处，找到之后便前往拜访。两人见面后，因双方容貌出众，彼此不禁生起了贪欲之念。

此时，那位卖酒的女子朝他展露笑颜，露出了牙齿。当这位比丘看到她洁白的牙齿时，由于他此前修持过不净观，相关习气顿时复苏，从牙齿开始，他的观想逐渐遍及她的全身。最后，这位美女以牙齿的缘故，在比丘的境界里，瞬间变成了一具骨架。

当下，这位比丘断除了爱欲之心，真正证得了阿罗汉果位。由此可见，通过修持不净观，无论是他人还是自身，都能证得圣果、获得解脱。

在泰国或其他某个地区，有一位网红出家人，他通过网络以动画形式展示修不净观的方法：画面一开始呈现出一位容貌出众之人，随着动画推进，其肉体逐渐腐烂。许多人因此了解了人身的真相，进而对身体生起强烈的厌恶之感。于是，不少人觉得世间生活没什么值得留恋的，应当前往寂静之地进行修持。最终，生起出离心的人越来越多，他们纷纷出家，一心修持佛法。

对于出家这条路，正如我前面所说，自己首先要有一种感到荣幸、幸运的认知。否则，出家人如果总觉得自己被戒律束缚、被僧衣限制，认为世间人特别快乐，这种心态恐怕是不妥当的。

当下，越来越多的出家人已经察觉到：当面对社会上形形色色、极为复杂且令人痛苦不堪的各种现象时，自己身份清净且富有意义，能够做到知足少欲。

从历史上的情形来看，亦是如此。以弘一大师为例，当年，无论从学识、身份，还是家庭背景等各个方面考量，他都是令人心生羡慕的对境。然而后来，他却毅然决然地舍弃世俗而出家，并且投身于最为严格的律宗研习之中。他在家时，曾尽情享受过灯红酒绿的生活，可一旦放下这些，也表现得极为决绝。对于人世间的种种，若内心真正看透、明晰其本质，便不会再有什么可贪恋的了。

修不净观也是同样的道理。真正去观察人体的

构造时，会发现它的里里外外，全都是由包括不净粪在内的不净物所组成的。试想，连入口的冰片都变成了不净物，还有什么值得执著、可爱的呢？以诸如此类的方法去观察体悟，相续中的贪爱就会销声匿迹。如此一来，我们在很多方面自然就能放下。如今人们常说的“断舍离”，对于出家人来说，的确是极为必要的。

其实，出门时也应当体现一种断舍离的精神。我常常心生感慨，像慈诚罗珠堪布，他出门时只背一个黑色的双肩包。我好几次特意留意观察，不管是乘飞机还是坐车，他都背着这个包，包里装着极为简单的物品。虽然我并不清楚包里具体装了什么，也没去查看过，但确实只有一个包，我好几次都亲眼看见了。

而有些人，包括一些佛教徒，出门时却要携带两三个箱子，大包小包堆成一堆。从他们出门所带的行李就能看出，其家中想必也是杂物繁多。实际上，对

各种东西还是舍离得越多越好。

比如乔布斯，作为苹果的创始人之一，他拥有世界上的诸多财富，然而在他的办公室里，仅有一个坐禅的垫子、一盏灯，以及一台笔记本电脑，除此之外，别无他物，整个办公室整洁干净。

我想，无论是作为出家人，还是居士，将那些有用和没用的东西全都堆积在一起，并没有多大意义。我们应当只保留自己所需之物，除此之外，很多无用的东西，就没有必要再积攒了。尤其是我前面提到的，网上的购物行为，已然成为很多人滋生贪心的最大诱因。

如今，世间有些年轻人热衷于网上购物，最终欠下大量钱款。之前“双十一”期间，总是有铺天盖地的广告。当时，有一个人疯狂地购买商品，最后因购物欠下五十万债务，不知她后来情况如何。尤其是 90 年代之后出生的年轻人，很多人家中都堆放得杂乱无

章，一直满满当当。其实这样并不好，还是应当尽量践行断舍离。

当下正倡导“数字断舍离”，这是什么意思呢？对电子设备，无论是电脑还是手机，都尽量减少接触。刚开始不接触，或许会感到抓狂，觉得整个世界发生的所有事情自己都一无所知，有被时代抛弃的感觉。然而，慢慢习惯之后，便会发觉其实大多数信息都没什么用处。

在我们学院，以益西彭措堪布为例，他至今似乎并未使用微信，也不携带手机，这确实很难做到。毕竟，每个人都有许多联系人，还需要处理诸多事务，情况各不相同。堪布的这种精神，着实值得称赞。

如今，许多人身边堆积的物品越来越多，难以做到断舍离。即便想践行“数字断舍离”，也颇具难度。在我们学院，除特定时段外，大家通常不使用手机。总之，减少不必要的物品和信息，总是更为妥

当的。

我们学完爱欲品与渴爱品之后，倘若爱欲非但没有减少反而愈发增长，那就表明学习并未取得成功。倘若学完之后，能够尽量舍弃原本拥有的诸多东西，那便算是颇有成效。

我隔壁住着一位堪布，我们相识大概已有三四十年了。按常理来说，作为一位堪布，家中或许会堆满杂乱无章的物品，但他家里的东西却少之又少。我常常开玩笑说：“我一个人就能把你全部的家当都背走，肯定不成问题。”

有些如这位堪布那样的人，长期以来，对世间财富乃至任何物品都兴趣寥寥。他们觉得，若这些东西越积越多，反倒是一种耻辱。卡耐基也曾说，人在富贵中离世是一种耻辱。因此，最终他将自己所有的家产都处理掉了，以此践行这一观点。

我不太了解喇嘛和觉姆在物品断舍离方面的具体情况。总体而言，佛经的内容都是在教导我们要尽量做到知足少欲。大家也应当尽力做到。正如昨天所说：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。”这是《佛遗教经》中的教诲。

其实，翻译这部《优陀那经》，我还是花费了一定时间。倘若其中存在较大错误，还望你们能够给我指出来。对于其中的内容，我大致还是能够理解一些的，幸亏有这部注释辅助。不过，每个词语的含义，还是需要反复推敲才能领会。

**欲如暗网覆，渴爱所笼罩，
放逸缚所系，如鱼陷深笼。**

生起贪欲的人，如同被黑暗之网覆盖、被渴爱笼罩、被放逸的绳索束缚，恰似鱼儿深陷鱼笼之中。

这个颂词阐述的是贪欲，人一旦生起贪欲，就如同被一张黑暗的网笼罩。贪欲往往难以察觉，究竟谁怀有贪欲、谁没有贪欲，根本无法分辨。它是一张无形且极为黑暗的网，虽然无法被看见，却能精准地将人笼罩，把人彻底束缚住。

倘若真存在一些看得见的网或镣铐，我们的眼睛还能看到；而贪欲这张网无形无迹，我们根本看不出谁被束缚。而且，贪欲这张网极为可怕，被束缚的人完全不知道自己已被贪欲束缚、操控，还浑然不知地被这种渴爱笼罩着，就如同太阳被云朵遮蔽一样。

有些注释在此处是从现在、过去、未来三时的维度来阐释贪欲的。不过，即便没有采用三时的解释方式，实际上爱欲本身也会在三时中覆盖我们的心相续，致使我们完全不清楚前方的道路，彻底迷失了方向，被放逸的绳索束缚得异常紧密。

这相当于是是什么情形呢？就如同鱼落入了极深

的网中。鱼儿刚开始根本意识不到自己身处困境，在鱼笼、渔网里不停地跳跃，但实际上，它已被彻底困住，毫无解脱的可能。

所以，无论是出家人还是在家居士，一旦被贪欲的绳索束缚，今生来世都不会拥有光明的前途，也极难获得解脱。

当年，佛陀为调伏释迦贤等人，带领一些出家人前往河边。抵达河边时，他们望见许多年轻人在那里载歌载舞、欢快嬉戏；与此同时，又看到众多鱼被困在笼子里遭受苦难，还目睹一些小牛为喝奶而紧紧跟随母牛。佛陀目睹这些景象后，随即说了两个偈颂，一个是此处的这个颂词，另一个是下面的偈颂。而这个偈颂，主要是以鱼被关在笼子里，或是被渔网捕捞作比喻来进行阐述的。

其实，大家应当清楚，当下最为严重的病症当属所谓的信息焦虑症。过去，我们面临着各种各样会引

发贪欲的对境，比如去商店时，既想买这个又想买那个；一个爱吃的人走进食品商店，也可能会滋生各种贪欲。然而如今，引发贪欲更为严重的对境，非手机莫属了。

倘若完全不使用手机，很多事情会难以处理；然而，一旦使用手机，它不仅会浪费我们的时间，其发出的蓝光还会损害我们的眼睛和健康，甚至会破坏我们的睡眠质量。此外，手机里经常有算法推送的信息，只要我们关注一两次相关内容，各类短视频就会自动被推送，刺激我们不断分泌多巴胺，让我们感到异常快乐。例如，我今天设定念经做功课的时间为六分钟，但一看到感兴趣的信息，不知不觉中六分钟就过去了，我根本没意识到时间已经到了。

如今，无论是我们这个年龄段的人，还是其他年龄段的人，确实都感觉手机带来了巨大的挑战。这一问题并非仅针对我们这一群体，实际上，全世界人类

都共同面临着这样的状况。有时我们去火车站，会发现火车里的所有人都在看手机；到医院里，无论是有病还是没病的人，只要一有空闲，便会打开手机。

早在将近二十年前，那时我们学院还未普及手机。县上的一位书记提到，移动电话的网络或许可以在我们这里安装。当时，慈诚罗珠堪布和我考虑到学院对戒律清净、闻思修学究竟的需要，希望最好不要安装这一系统的基站，于是便没有同意。随后，书记对我们说，如今全世界都已被手机网络覆盖，你们不一定能阻挡得了，但暂时可以不装。后来，我们两人私下开玩笑说，确实，全世界的人已经被信息的“魔”所笼罩了。

尽管我们试图通过多种方式来减少信息的干扰，但实际操作中却困难重重。无论是出家人还是在家人，即便是以往那些极为精进修行的人，如今也无一例外受到了干扰。甚至有些老年人，眼睛已经看不清

东西了，却还是远远地盯着手机，一边难受得直流眼泪，一边还要拼命地看。在藏地，有些跑越野车的司机，也是一边开车一边进行视频聊天，这种行为非常危险，但我们也无可奈何，仿佛这信息的“魔”已经深入到了每个人的内心深处。

因此，我们确实不知该采取何种良策来应对这一状况。如今，许多原本精进修行、热衷禅修的人，在拥有手机后状态便大不如前；一些曾经特别喜爱念经、闻思的人，也受到了不小的负面影响。

手机所传播的知识，若具备深度倒也罢了，可大多数内容都缺乏深度。当然，极个别人由于工作、办事或查找资料的需要，或许会收到一些有意义的推送内容，但真正能够依照其中的内容付诸实践的又有多少人呢？这实在难以断定。

总之，当下的我们好似置身于信息焦虑症的笼罩之下，人人皆是如此，倍感无奈，却又毫无办法。有

些事情想要阻止，却也心有余而力不足，所以，日后只能顺应现实与因缘，看看事情究竟会如何发展。具备正知正念的人，会自觉且认真地加以约束；而缺乏正知正念的人，则可能会将自己的人生葬送于虚幻的虚拟世界之中。

**人若放逸行，如藤渴爱增，
随逐老死去，如犊求母乳。**

人倘若随着爱欲增盛而放逸行事，便会遭受损害，就像藤蔓缠绕大树生长，致使大树受到危害一样。对爱欲的追逐，会将人推向衰老与死亡，就像小牛犊为了获取牛奶而追随母牛，却无法获得自在一样。

佛陀会运用鱼、猴子、小牛等各类比喻来进行开示。就像刚才所说的，被贪欲束缚的人，如同深陷鱼笼中十分可怜的鱼一样。如今，每个人都被贪欲牵引，捧着手机不停地看，即便内心十分清楚其危害，

却也无计可施，实在难以改变。接下来要讲述小牛的譬喻，同样会令人心生怜悯。

倘若人放逸行事，整日不守护根门，不依止正知正念，肆意放纵度日，那就如同藤树与藤蔓一般。有一种藤叫摩楼迦，只要旁边有棵树，它就会一直缠绕着树向上生长。人们常常把藤蔓当作一个美好的比喻，认为倘若树生长得茁壮，藤也能顺着它高高地升入云霄，有这样的说法。

但在注释中提到，实际上，这种藤越往上缠绕，对那棵树的危害就越大。同样的道理，我们的渴爱、爱欲，对于放逸行事的人来说，也是有害的。藤一直缠绕着树，沿着树向上生长，会对树造成危害，影响树的成长；我们带着爱欲放逸行事，顺着爱欲走，也会对自己造成伤害。

放纵爱欲，会使人陷入一种浑浑噩噩的状态，渴爱会把他推向衰老与死亡，这就好比小牛寻求母牛的

乳汁一样。大家都知道，小牛犊总是紧紧跟随它的妈妈，这是为什么呢？因为它要获取牛奶。

实际上，我们的贪执一直在伤害自己，因为我们都被贪执牵着鼻子走，实在可怜。但有些人不得不如此，因为他们一直被贪执紧紧束缚着，无法摆脱，就像小牛要跟着母牛一样，这也是非常无奈的事。

总而言之，在这个世间，只要贪欲存在，自己就无法获得自在。而佛教中所讲的圣者阿罗汉、缘觉、菩萨，他们都已在不同程度上断除了贪欲。正因如此，他们极为快乐，活着也极具意义。

《正法念处经》中亦有言：“罽网但缚身，爱网甚广大，虽非是色法，能缚一切人。”此处所说的“罽网”，实际上就是绳索编织的网，它仅仅束缚人的身体，“但缚身”表达的就是这个意思。而所谓的“爱网”，却会让我们生生世世都遭受严重的束缚，它虽不是有形有色的物质存在，却能够束缚所有人。

世间那些绳索，只能捆住一个人的身体，就像乌克兰人抓获俄罗斯人时，用绳子将他们一个一个地捆起来，但这些绳索只能束缚身体，无法束缚其他方面，更无法束缚所有人。然而，我们内心的爱欲绳索，尽管没有颜色、没有形状，却能把所有人都牢牢捆住，这确实十分可怕。

所以，在我们这个世间，最可怕的绳索是什么？是贪心的绳索，它能束缚所有人。那世间最可怕的网又是什么？并非绳网，也不是互联网，这些都不是最可怕的东西，最可怕的，是业力网和贪心网。

**随念及贪著，求乐分别者，
反复漂轮回，如猴求林果。**

对过去念念不忘、对现在贪著不舍、对未来快乐不断追求的具贪分别念之人，在三界轮回大海中不断漂泊，难以找到解脱的机会。这样的情形就像猴子在林间不断寻觅果实，最终却因失足掉落而死亡一样。

贪欲可划分为过去、现在和未来三种类型。对于过去的种种，比如自己曾经领略过的美景、与美人相伴的惬意时光等，总是念念不忘，在心中久久萦绕、挥之不去，这是对过去的贪欲。现在的贪欲指的是，对于当下那些可爱的事物，始终贪恋、执著，难以割舍。而对于未来，为了获取快乐，人们更是不断地希求、期盼，这是未来的贪欲。如此这般，贪欲在过去、现在、未来这三时中，不断地反复出现、持续涌现。

一旦被这样的贪欲缠缚，我们就如同在三界轮回的大海中不断漂泊，始终找不到解脱的机会，恰似森林中的猴子一般。为什么这么说呢？这里有个公案：在某个地方，有一位婆罗门，他修不净观修了四十年。修行完成后，按照婆罗门的规矩，若自己没有孩子，似乎就无法升天。于是，为了能够升天，他来到城市，先娶了妻子，然后去拜见国王。

一般来说，国王对沙门和婆罗门颇为恭敬。这位婆罗门便向国王请求能否赐予他房屋，国王便给了他一百间房子。可他的贪心并未就此罢休，国王又陆续给了他两百间、一千间房屋，后来甚至将城市的一半都给了他。此人得寸进尺，不断索要东西，国王也不断地给予。

与此同时，他们看到森林里有一群猴子，其中有一只猴子不满足于现状，为了吃到各种果实，在森林中四处奔波。就在这时，这只猴子失足摔到地上，不幸死亡了。佛陀看到这一幕后，针对这些情况讲了这一偈颂。

这只猴子在整个森林中一直不知满足，最终落得死亡的下场。世人又何尝不是如此呢？众生一直沉浸在对过去的种种爱恋里，现在又正贪恋不已，未来还有各种期望和需求。如此这般，始终无法获得真正的快乐。因此，佛陀才讲了这样的偈颂。

**常求安乐者，趋向生老处，
众生为爱牵，如兔网中奔。**

常常渴望求得安乐的人，反而会使自己陷入具有无尽出生直至老死的轮回境地。众生皆被爱欲所牵引，就如同被困在网中四处奔逃的兔子一样。

有些愚者，常常满心期待地想要求得一些安乐。然而，追求世间有漏的安乐，实际上就如同服食毒药一般。从表面上看，所求似乎能让人感到十分舒适、快乐，可渐渐地，便会发现它毫无实义，反而会让人陷入无尽的轮回之中，不断地经历出生乃至老死的过程。众生因爱欲而遭受各种伤害，衍生出种种痛苦，这种情形，恰似野兔被困于网中，在网内四处奔突。

往昔，在波罗奈城，几位比丘前往墓地时，看到国王正在惩犯罪人，那些人头戴花鬘，正被刽子手处决。与此同时，在附近的地方，有许多野兔被困在网中，奔跑挣扎，显然也在承受着痛苦。那些比丘看

到这般情景后，便议论起来：“这些人因触犯王法、犯下恶行，受到惩罚或许还算说得过去；可这些野兔为何会被网困住呢？它们饮用洁净的水，食用洁净的草，并未犯法，为何要遭受这样的折磨？”

后来，佛陀听闻此事，便宣说了这一偈颂。佛陀开示解脱道，实际上，人是被欲望和爱所束缚的，一旦被这种束缚缠住，人生往往难以获得自在。即便自己渴望获得自在，最终也无法实现，因为各种因缘已然给人套上了枷锁，将人紧紧束缚，实在艰难。正所谓“人为爱所牵，中天无疑惑³⁴”，其意思是，人只要被爱所牵引，中间必然出现灾难。

当下的世间人，同样存在这样的执著、贪念，最终会使自己深陷泥淖之中，无法过上自由自在的生活。这些道理，通过上述比喻，应该是能够明白的。

34 《诸法集要经》卷四：“如鱼食其饵，彼必当趣死，人为爱所牵，中天无疑惑。”

在当今时代，许多人起初都觉得所谓的爱、梦想或追求，都极具价值。其中，有些人受自身无始以来的习气驱使，身不由己地投身其中；有些人则是看到他人都在做，便也盲目跟从，觉得这同样有价值。然而，到最后他们才发觉，这些事情实际上并没有那么大的意义。可当他们想要抽身时，却已无力改变，就像犯人被囚禁在监狱中，想逃也逃不出去。

世间许多人确实被爱欲、贪欲的绳索紧紧束缚。到了最后，即便他们渴望自由自在地翱翔于虚空，也无济于事。然而，如果一个人不受欲望操控、较为独立自主，那么，即便他在人生中遭遇一些困难，也会觉得这些困难同样具有意义。

记得在冬春两季期间，学院里无论是藏族学员还是汉族学员，有很多人都在极短的时间内，或许不到半个月，就不得不离开。他们离开时，我心中颇有感慨：出家人还是比较洒脱自在的。虽然有些人拥有木

屋、砖墙房屋，但这也不足为奇，对他们并无影响。离开时，他们自己收拾行李，带上法本、佛像，说走便走。无论到何处，都不会挨饿受冻，这算是不幸中的幸事吧。

他们离开时的情形，不像世间难民逃离时那般仓皇失措。我们曾目睹各国难民，他们上有年迈的长辈，下有年幼的孩童，携亲带友，与车马、骆驼等相伴同行而逃离。往昔，我曾前往柬埔寨，看到那里难民营众多，许多人一家老小挤在一处，实在是迫于无奈。最终，他们只能全家到海边以捕鱼为生，除此之外没有别的食物来源，栖身之处也仅仅是狭小的船只。因此，在我看来，出家人终究还是有一定自由度的。虽说有时我们会遭遇磨难、违缘、障碍，但到头来，在诸多方面还是相对自由的。

其实，佛陀在不同的经典里，对“爱网”有着不同含义的阐释。我们当中有些人，现在应当探寻自己

最为贪执之事究竟是什么，不妨列个清单。

比如，可以自问自答：在自己所有资具或整个人生当中，最为贪执的是什么？有人或许会说最贪执法本，有人会说最贪执车。现在有些人觉得没有车会好一点，否则按照新规定，两个月后就得把车开出学院，到时候肯定会非常痛苦。还有人可能会说最贪执的是自己的房子，或者自己的资具、加持品，也存在这样的情况。由此，就能够看出我们爱欲的根源究竟是什么。

**爱缚诸众生，贪著有非有，
喜结味愚者，频得诸痛苦。**

被爱欲所束缚的许多众生，贪著于“有”与“非有”。那些喜好烦恼滋味的愚昧之人，频繁地遭受各种痛苦。

许多众生因贪执而受束缚。那些被贪执、爱执

所束缚的众生，实际上所贪执的，是“有”与“非有”。所谓“有”，即指三有，也就是欲有、色有、无色有。贪执三有，实际上是堕入常见之边的法。很多众生对三界中的“有”这一方面存在贪执；与此同时，也有众生对“非有”产生贪执，即认为死后一切皆无，这属于堕入断见的范畴。由于存在这样的贪执，就会觉得一切皆空、无所谓，认为什么都没有，这种贪执同样存在。

无论是何种贪执，众生都喜好“结”的滋味。“结”在《俱舍论》中被分为九种³⁵，指的是烦恼。《入中论》前面也论述了三种结³⁶，其含义也是束缚、烦恼。而那些喜好烦恼滋味的愚者，会持续不断、反复地遭受各种各样的痛苦。

35 九结：九种的烦恼。结就是烦恼的别名，因烦恼能使众生结缚于生死。九结者：爱结（贪爱）、恚结（嗔恚）、慢结（骄慢）、痴结（愚痴）、疑结（疑正法）、见结（身见边见邪见等）、取结（见取见及戒禁取戒）、怪结（怪惜财物）、嫉结（嫉妒他人）。（《佛学常见辞汇》）

36 《入中论》：“生于如来家族中，断除一切三种结。”此三种结即萨迦耶见、戒禁取见、怀疑。

尽管世间有诸多非理作意，但其实它们并非真实。然而，由于存在贪著，可怜的众生便整日沉浸在“虚情假意”之中，将一些不真实的事物当作真实，因而陷入痛苦，为此饱受折磨。但他们不仅不会转变，反而会愈发执著于这些烦恼和事物，如此一来，内心的痛苦始终无法停歇。

正所谓“爱火起于心，迷者谓清凉³⁷”，那些被爱的执著焚烧于心的人，面对迷乱的现象，反而将其认作是一种清净。由此可见，众生实在是非常颠倒、十分可怜。所以，如果我们学修得较好，自然会对众生产生悲悯之心。为什么呢？因为有如此多的众生不了解心的本来面目，根本不清楚人在活着的时候，真正有意义的事情是什么。如果他们能深入思考这些问题，最终就能明晰其真正的意义。

37 《诸法集要经》卷四：“爱火起于心，迷者谓清凉，犹胜地狱火，此乃遍三界。”

第 12 课

2025 年 8 月 13 日

我们继续讲解《优陀那经》。

现在，大家都在学习这部经，一部分人的学习态度很认真。这部经有一些藏文注释，大家依照注释学习，学习状态也比较精进。对于暂时没有注释的道友，希望你们能查阅相关资料来辅助学习。

在讲解一部法期间，大家要尽量反复阅读、反复对照。先从字面去理解，再分析每个偈颂所表达的主要思想，通过诸如此类的方法来学习。

其实，我个人觉得，对于我们来说，哪怕只上一堂课，也十分难得。如今，只有部分藏族人有现场听

受的机会。不过，有些人即便无法亲临现场，也可以借助现代化的各种便利，聆听这部经。如果大家能认真对待，实际上也可以获得同样的学习机会，并得到相应的加持。

当然，对于能否获得真正的传承，大家看法不一。其实，传承对于向他人传讲而言很重要，但如果不向他人传讲，只是自己学习并理解法义，我认为，就一般显宗来说，传承并非必不可少。所以，大家不用为这件事而苦恼，应当专心致志，好好学修。

过去，许多前辈大德在得法之时，实际上并没有在上师身边，然而他们依然能够自行实修。例如智悲光尊者，他在净现之中，三次得到无垢光尊者的摄受，并凭借所获得的法，自行修持。同样，阿琼堪布也在净现中多次得法，而后自行实修。

所以，我认为这次学习是一个很好的机缘。有些人自始至终都认真修学，也有些人则受到各种散乱

因素的影响，无法像在山上或身处僧众之中时那样专注。有些好学的人能够坚持下来，也有些人稍微遇到违缘或琐事，就错失了学习机会。

多年来，个别人的学修虽然一直没有间断，但后来由于心态变化等原因，还是中断了。但实际上，外缘并未切断我们之间的联系。大家应当明白，无论身在何处，我们都可以拥有同样的连接。总之，大家应该好好修学。

那么今天，我们继续讲《优陀那经》第三品渴爱品中的偈颂。

**离成就安乐，为魔系缚众，
随逐老死去，如犊求母乳。**

倘若未能断除渴爱，便会远离成就与安乐，被魔所系缚。这样的人，会随着衰老和死亡而流转，如同小牛犊为求得母牛的乳汁而被欲望牵引一样。

这个偈颂主要宣说的是，若未能断除爱欲、渴爱，那么，安乐、快乐就无法获得，成就也不可能达成，甚至还会被魔所束缚。

成就即远离一切痛苦，安乐则指远离一切怖畏，包括暂时的安乐和究竟的安乐。倘若有人在修行过程中缺失了这种成就与安乐，就会时时被魔的绳索紧紧束缚。无论是四大魔还是散乱魔都会扰乱我们，如果我们没有好好修行，就不可能获得成就带来的安乐。如果没有获得成就的安乐，就会始终被散乱魔等各种魔众所束缚，进而感受痛苦。

这样的人，所获得的境界并非真正的解脱或涅槃，而是会随着衰老与死亡而流转。出现衰老，便会引发痛苦；面临死亡，就会心生恐惧。所以，这种人始终无法获得自在、满足，也无法获得解脱。自在、满足、解脱这三者皆不可得。

用比喻来阐释，就如同小牛犊一直渴求母亲的乳

汁，为了获取它，便一直规规矩矩地跟在母牛身后。这是被欲望所牵引的表现。我们的欲望有一种过患，即越享受就越想追逐，现在的人把这种情况称作“成瘾”。比如，你喜欢喝咖啡，一旦成瘾，就会不停地喝；你喜欢看电影，一旦成瘾，就会不停地看；你喜欢打麻将，同样也会成瘾。

在佛教里，这种瘾被称作欲望或者渴爱。这种爱看似令人愉悦，好像并没有太大问题，但实际上，正如前文所述，它是一种潜藏的、无形的魔。这种魔会在很多方面给我们带来恐惧与痛苦，让我们始终无法获得自在。而作为凡夫俗子、愚痴之人，根本不知道自己已经被它所牵制。

当然，小牛跟着母牛也情有可原，毕竟它已经被贪心所驱使。而我们当中的有些人，为追逐名利四处奔波，绞尽脑汁想让自己声名远扬；还有些人为了获取钱财，同样忙碌不休，这其实也是出于无奈。

我们有些人，为何会常常追随个别人呢？他们就如同小牛跟着母牛一样，也是迫于无奈。虽然小牛未必喜欢母牛本身，但它特别喜爱母牛的乳汁，因此，它的目的仅在于牛奶。至于人类，或许情感因素会稍多一些，但一般而言，情况也都类似。母牛和小牛之间的关系，本质上是一种基于利益的关联，所以，小牛如此依恋母牛，是有一定缘由的。

由此可见，在我们这个世间，只要你对某人或某物生起贪欲，就一直无法获得解脱。有一本名为《欲望的博弈》的书，它有汉文译本，书中讲述了欲望的诸多过患，其中还有一段提到通过禅修、运用正念来遏制贪欲。书中想阐明的是，我们的贪欲，其实就像阳光下的水泡一样，当阳光直射水泡时，水泡马上就会消失得无影无踪。同理，我们通过多方面认真探究后，就会了知欲望、欲妙的本体并不真实，到那时，我们的贪求自然就不会产生了。

今天我遇见一个人，他是一位领导。他曾说，自己极为看淡名利，视名利如过眼云烟，认为它毫无意义。然而实际上，我也知道他并不能真的超脱于名利之外。为了求取名利，他也曾历经很多艰辛。其实，包括我们自身在内的大部分人，说起话来常常冠冕堂皇，然而，真正能将欲望视作敌人和最大祸患的人，确实很难得。

刚才我提及的《欲望的博弈》一书中，有一句很重要的话：“自由，不在于满足欲望，而在于从欲望中解脱。”这句话广为人知。我们常听人说财务自由、人生自由等等，听起来十分美好，但实际上，自由并非源自欲望的满足。正如前文所述，有些人即便坐拥金山、银山，也未必能感到满足，但如果能从欲望中解脱，那么无论何时，他都已经获得了一种快乐。

这一偈颂提到，若远离成就与安乐，将始终被

魔障或执著、贪著的欲望所纠缠，会一直随着衰老和死亡而流转，无法在其间获得涅槃。这恰似如今世间许多人，特别渴望达成个人目标时的情况。当然，作为佛教徒、修行人，我们确实需要把获得解脱作为目标。即便有些人对解脱的概念理解得尚不深刻，流于表面，但也会有这样的目标。目前在佛学院闻思修行的人，很多人也是如此——当然，这只是我们一些人的看法。

往昔，确实有相当一部分人舍弃今世，对五部大论或密宗的修法，极其认真且深入地展开研习与修行。然而如今，随着网络时代的到来，以及信息爆炸、泛滥情况的出现，许多人反而更热衷于追求历史、诗学、语言学等世间方面的知识。当然，智者无所不通，这样的追求也有其可取之处。不过，我们有些希求解脱的人，最终目的却像世间人一样，是去追求世间知识，这又是为什么呢？

这可能是因为，大多数时候在网络上，许多人在讲述历史、语言学或世间知识的时候，会运用善巧方便来打广告。如此一来，或许会让人觉得这些知识比解脱更重要。这种情况是可能存在的。

我之前说过我们要学习各种语言、知识，这非常重要。而我今天所说的，并非否定之前的观点，二者并不矛盾。总体而言，我们应该学习各种各样的知识，但对于希求解脱的人来说，最究竟的目标应当是最具深度的，即从欲望中解脱，获得真正的自由。

本师释迦牟尼佛与任何世间哲人、深谙哲理的学者都不相同。古希腊那些声名显赫的人物、儒家极具盛名的贤达，以及其他宗教中最著名的人所遗留下来的典籍，如果与佛陀所传的显密典籍相比，其中差异，大家应当心知肚明。

在这种情形下，如果把如甘露般珍贵的佛陀教诲弃置不顾，转而希求世间一些似是而非的知识，对

于自己的人生而言，实在是有些不负责任。在我们短暂的人生中，固然需要通晓世间知识，但更为重要的是，要在今生当中，真正投入修行，研习一些深邃的般若空性等教义。如果可以如此，心性就能真正得到调伏。

原本，我们的心犹如脱缰野马，难以驾驭、无法堪能。在《优陀那经》的后文中，以调驯骏马为喻来讲述道理：即便马再怎么吵闹、野蛮，经过驯马师的悉心调驯，最终也能变得温顺无比、极为调柔。同理，只要我们具备相应的能力，依照佛陀的教言去调伏自己的心，必定能成为一位出色的修行人。

往昔，许多高僧大德起初显现上也极为调皮、野蛮。如奔贡甲、列绕朗巴、仲敦巴，年轻时也并非那么调柔，但后来，他们都成为了一代大成就者，这是许多人的修行历程。所以，最为关键的，在于每个人能否以极其认真的态度调伏自己的这颗心。

如果无法调伏自己的心，我们短暂的人生或许会就此荒废。甚至，可能会被世间虚无缥缈的财富、名声所迷惑，比如有人称赞你英俊、美丽，你就真以为如此，还整天晒这些照片。我并非看不惯他人容貌出众、声音悦耳，毕竟自己如果没有这样的条件，嫉妒也徒劳无益。不过，作为初学者、年轻学者，倘若一开始的方向就出现偏差，恐怕到了晚年就会追悔莫及。因此，我们还是应当调伏自己的心，不要被欲望所牵引。

**于此断爱者，离爱有非有，
比丘伏三有，无余入涅槃。**

在佛陀的教法里，能够彻底断除爱欲。一旦远离了爱欲，就意味着远离了“有”与“非有”。这样的比丘能超越三有之境，证得无余涅槃。

这里讲到，能于此断除爱欲者，所谓“于此”，实际上是指于佛陀的教法之中，一个人可彻底断除自

己的贪欲。反观其他外道的有关修法，基本上只能压伏自身的烦恼爱欲，而没有其他办法可行。这说明他们缺乏无我的空性智慧，也没有良好的对治方法。

而在我们这个教法体系之中，存在断除爱欲的方法。有了这种方法，就能够远离爱欲、摆脱爱执。那么，爱执的对境是什么呢？是“有”与“非有”。

“有”的所缘，是世俗意义上真实存在的事物，比如瓶子、柱子，或你喜爱的人、动物，等等。其实，每个人的喜好各不相同，有人喜欢车，有人喜爱猫，有人钟情狗。当然，修行人的喜好也各有差异。

甚至还有人喜好一些虚无缥缈、并不存在的事物，比如一些梦想、自身未来的名望，或者“我以后能不能成为世界首富”“我将来能不能开飞机”这类根本不现实的事情。这些人一直沉溺于妄想之中，贪爱“非有”，或者说贪爱并非真实存在的事物。

倘若我们断除爱欲，就会远离“爱”，也会远离

爱的对境“有”与“非有”。具有这种境界的比丘便可超越三有。说到“三有”，曾有一位国学大师称其指过去、现在、未来，他也因此在网上遭到了他人的指责。实际上，“三有”指的是欲有、色有、无色有，当然它还有其他解释方式。“伏三有”的比丘，能够压制三界中所有的爱与烦恼，最终证得无余涅槃。

所谓无余涅槃，其实就是不再留存烦恼，也不再留存身体。而有余涅槃，还存在部分残留，例如其肉体依旧存在。实际上，无余涅槃就如同将一棵树从根部彻底斩断一样，从根源上就不再有存在的可能。依靠佛陀的教法，证得无余涅槃的比丘，对世间的一切事物都不会产生贪执，从而超越了三界。

《华严经》中也有提到这一品所讲的渴爱：“以佛解脱甘露雨，灭除众生诸渴爱。”实际上，依靠佛陀如甘露般的解脱雨水，能够灭除众生相续中所有炽盛如火的渴爱——佛法有能力将其彻底断除。因此，

我们应当凭借佛陀的教法来断除渴爱。对此，我们是有可能实现的。

《正法念处经》中也提及：“若能断爱河，得脱生死流。”倘若能够斩断爱河，就能从生死之流中解脱。现代人常说自己已坠入爱河、深陷爱河，说法不一。如果能断除爱的束缚，那么日后便不会在轮回中一直漂泊、沉沦，持续感受痛苦，这一点完全能够实现。

这里所提及的爱，是世间之人常说的带有自利性质的爱。而佛教所倡导的利他之爱，虽然在名称上可称之为爱，但实际上可命名为慈悲心，它是对所有众生的关爱。

日本有一位极具知名度的企业家稻盛和夫，他起初创业也是出于自利目的。他早期在经营时，做了各种各样的事情，但后来情况似乎并不尽如人意。于是，他把企业经营的愿景和最根本的目标，调整为让

所有人都能获益。随后，他提出“敬天爱人”的理念，主张对天地自然、世间万物怀有恭敬之心，对所有众生和人类充满关爱。此后，他的生意极为兴隆，后来，他的企业更是跻身世界五百强之列。我之前也讲过他的一些故事。他始终秉持着这些理念，最终在晚年出家了。

在这个世界上，真正至高无上的爱便是佛陀之爱，这种爱能够庇护所有众生。然而，在世间怀有这样的爱，确实可能如前文所述，会遭遇一些不同的对待。遵循沙门四法来做事的人，可能会受到其他人或一些媒体的欺侮。类似的现象自古以来就存在。然而，在佛陀看来，所谓的怨敌其实是烦恼、嗔恨心等，而并非是具有烦恼的众生。这一点，在《中观四百论》中有相关阐述。

偶尔，我也会因为一些事情感到不悦。例如在媒体上，佛教人士似乎只要做了一点事情，就会被反复

宣扬，而其他团体的相关报道一旦出现，便很快销声匿迹。有时候我也会思索，佛陀当年是如何修习安忍的，最终所有魔王及其眷属都落得了怎样的结局。对于这些问题的答案，相信大家都心知肚明。

在如今这个末法时代，很多人做事情都是出于自身各种利益的考量。但这也无可奈何。前一段时间，大约六个月前，有人故意写我的各种内容，上报我如何违法。当时很多领导也对我另眼相看。我作为一个凡夫，心里难免会有想法，会思索自己为何无缘无故遭受这样的对待。

后来，过了六七个月，我和他交谈时，他基本上承认了自己的所作所为。当时我说，我们没必要因为一件小事就互相报复，至少我穿着这身衣服，就不会这么做。不过，按照世间的规矩，他也做了一些交代。

虽然我们在修忍辱、安忍方面并非十分出色，但

有些时候，确实由于拥有这样的身份，并且得到了上师们关于菩提心功德的传授，而不得不在这方面展开思考。一展开思考，似乎许多烦恼、嗔恨便会自然而然地减轻。即便烦恼暂时无法被彻底根除，至少也不会那么强烈。

总之，今后我们在修行上，确实要依靠佛陀的甘露教法去行持，因为它对灭除相续中的各种烦恼很有帮助。

**世间难舍弃，渴爱女所役，
依彼增忧愁，如草上降雨。**

在世间，以贪爱为主的烦恼很难舍弃。如果被渴爱女性（代指异性）的贪欲所役使，便会依此增添忧愁，就像雨水越大，毕如那草就长得越高一样。

在世间，人们很难舍弃以贪爱为主的种种烦恼。观察外道的情况，虽然他们对贪欲有一定认识，就像

我们之前提到的裸体外道及其他一些外道那样，但这样的认识还远远不够。对于世间的贪嗔痴，有些宗派虽主张要舍弃，但实际上却难以践行，原因在于他们没有相应的对治方法。他们既缺乏大乘的慈悲心，又没有大乘的空性智慧，更没有密宗等净无二的见解。

当我们被对对境的渴爱执著所驱使时，快乐便无从产生。此处只是以女性为例，实际上也包括男性、名利、美色等。我们所钟爱的异性、所喜爱的财产、名声等，这些就如同奴隶主一般驱使着我们，使我们无法获得自在。这样一来，我们心中的忧愁和痛苦便会加剧。贪欲难以舍弃，所贪恋的对境将我们紧紧束缚，忧愁就会不断加重。

一般来说，在世间，成家结婚被许多人视为最美好的开端，这是一种习惯，也是一种传统。但实际上，成家的那一刻，往往可能成为痛苦的起点。这是为什么呢？因为从此之后，人们再也无法像从前那样

自由自在地生活了。很多人都分析过，没成家之前，人们在微信群里分享的往往是较为自由随性的照片，比如美丽的风景，等等。但一旦成家，所有这些美好似乎都消失得无影无踪了。这就是世间传统观念与人们实际状况之间存在的差异。

在相关公案中记载，当时佛陀在一处寂静地，那里的夏天有一种草叫做毕如那，它生长得极为茂盛。佛陀针对那些贪执心非常强的比丘，宣说了这一偈颂。对于贪执心特别强的人，需要用这种方法来进行开示。

其实，当下在我们喇荣周边，很多地方的草也生长得极为茂盛，比以往任何一年都高。或许是如今人迹渐渐稀少，牦牛数量也减少了，草才愈发长得高耸。我有时早上外出，看到那些草，心中便会产生疑惑，不知它们为何会长成现在的样子。也有可能是因为近期雨水较多，才会有这样的情况出现。

当时，佛陀见毕如那草长得很高，而且越下雨它就长得越高，便以此作比喻来讲法。

一般的草遇到降雨，或许不会长得这样高，但这种草却极为特别，越下雨它就长得越高。佛陀以此作比喻，主要是给比丘们讲述对治贪欲的重要性，尤其是对女色的贪执。如果面对女众出家人讲法，换用另一种方式讲解也是可行的。

实际上，自古以来，人们增长贪欲的因主要在于食与色。在《孟子·告子》中，告子曰：“食色，性也。”此处“食”指食物，“色”指美色，这一句话的意思是，人类喜爱美食与美色，这是天性，极难舍弃。

之前，美国股神巴菲特在某个场合中提到，世间有一部分不成功的男人将被淘汰，上帝会安排美女和美食来考验他们。这群男性沉迷女色，所以他们的事业毫无成就，上帝就把他们淘汰了；还有一部分人特

别贪恋吃喝，行为比较低俗，上帝也把他们淘汰了。

当然，这或许是因为当时西方人存在一些重男轻女的观念，才会这样表述。如果上帝要淘汰不成功的男性，那么对于女性中不成功的人，也可能以类似的方式进行淘汰，比如幻化出美食和美色来考验她们，这也是有可能的。

无论如何，自古以来，从历史的角度来看，确实有许多人因为贪欲而毁掉了自己。例如，唐代有一位辩机和尚，他是唐玄奘最得力的弟子之一，十五岁就出家了，非常聪慧。他参与撰写了《大唐西域记》，文笔极佳，一直跟随玄奘，学问也很深厚。但后来，他与唐太宗的女儿高阳公主互生贪念，而高阳公主当时已经有了家室。

唐太宗发现这件事后，非常生气，判处辩机和尚腰斩之刑。不像后来的死刑多采用斩首或无痛方式来执行，那时的死刑是将人的腰部斩成两段，会让人非

常痛苦。当时，还有十几个人也一同被判处了死刑。

后来，许多历史学家也对此进行了分析。辩机和尚当时那么有名，最后却遭遇了残忍的死刑，原因就是作为一个出家人，没有对治自己的烦恼，最终导致了这样的后果。

实际上，无论是被女性所控制，还是被男性所控制，都会使贪欲不断增长，带来各种痛苦。最后，这种痛苦不断衍生，实在无法让人获得真正的快乐。

有一本书叫《娱乐至死》，我好像曾提及过这本书里的观点。如今，资本家为了让大众陷入迷醉状态，便让各式各样无意义的碎片文化诱惑大众的心，使大众一直沉迷其中。正如书中所说：“毁掉我们的，不是我们所憎恨的东西，而恰恰是我们所热爱的东西。”

我们出家人如此，众多佛教徒如此，世间人也

是如此。无论是领导、企业家，还是其他身份的人，当他们对某个东西极为贪爱、觉得它非常好的时候，往往未曾料到，这个东西正是导致自己人生被毁坏的因。相反，一个人起初极为憎恨、厌恶、不喜欢东西，却未必对自己有害，这其中包括自己的敌人，还有一些自己特别反对的事物等。

不过，我们人类常常对特别喜爱的事物难以割舍。就像前面所提到的，当我们刷手机时，会感到十分欢喜。这是由于有多巴胺的刺激，让我们看得越多就越喜欢。所以，实际上毁坏我们的，未必是那些伤害我们、天天诽谤我们、说我们坏话的人，而反倒是我们越喜欢就越沉溺其中的事物。当我们对这样的事物生起贪爱时，魔王波旬非常高兴，会想尽办法诱使我们不断深陷其中。长此以往，我们的自心就会被其毁坏。

这里提到，世间人很难舍弃世间的许多贪欲，它

们让我们一直沉溺其中，无法自拔。而且，如今人们热衷的许多事物，都属于低俗文化。什么是低俗文化呢？就是那些毫无价值、毫无内涵的东西，可人们却越看越上瘾。而有深度、有内涵、有意义、有价值的内容，对我们来说往往像隔着一座难以逾越的山，很难触及。

如果我们整天像刷手机那样研读《般若经》，或许真的已经开悟了，但我们并不愿意这么做。当下很多人对《般若经》《现观庄严论》毫无兴趣。然而，一旦上起网来，他们却能通宵达旦，以至于第二天上课时半睡半醒、迷迷糊糊。虽然有些课因为发了愿、按了手印而不得不参加，但他们到场之后状态不佳，老师讲课时他们也基本上处于“坐飞机³⁸”或“坐轮船”的状态。“坐轮船”是我做的形象比喻，虽然没有听闻过这样的说法，但它的意思和“坐飞机”一样。

38 “坐飞机”指注意力不集中、神游。

**世间难舍弃，渴爱女能舍，
依彼离忧愁，如莲不沾水。**

世间难以割舍的是对女性（代指异性）的渴爱，若能舍弃，便可远离种种忧愁，如同莲花不会沾染水一样。

在世间，难以舍弃的是什么？就是渴爱异性等种种执念。如果能舍弃这些，正如前文所言，由此而产生的种种忧愁、烦恼、痛苦，都会随之消散。能够做到这样的人，即便身处执念深重的人群中，也好似莲花瓣一般，任凭多少滴水落在上面，都不会被沾染。

世间存在一些难以割舍的东西，尤其是对于外道和凡夫而言，有些事物确实难以舍弃，比如我们对异性的爱恋，以及对财物的贪爱，等等。在一些注释里，对这部分内容的解释较少，或许需要我们自行深入理解。

这一偈颂有一则相关公案。佛陀当时身处印度，有一位名叫阿摩罗女的女子，她的容貌极为美丽，征服了许多男子。后来，她心生傲慢，听说佛陀极为伟大，就认为凭借自己的魅力，佛陀也不能胜过自己。于是，她便想着要去征服佛陀。

佛陀为她宣讲了一些道理，比如，所有的容颜都会衰老，所有的欲望都会带来痛苦，等等。阿摩罗女很有善根，听闻这些道理后立刻醒悟，后来更是获得了阿罗汉果位。

如今，世间有些人已经被异性完全征服，难以自拔，最终只能俯首称臣，极其恭顺地屈从于现实。在我们的现实生活中，很多人上半生特别热爱学习、热衷闻思、恪守清净戒律，在各方面都表现出色，然而到了下半生，却因为其他因缘而发生了改变。不过，也有一部分人不会被这些世俗因缘所沾染。

我记得以前拍摄的电影里，也有类似情节。电影

中，玄奘法师当时前往西天取经，先路过新疆一个名为伊吾的地方，那里盛产葡萄，曾经是一个国家。当时的国王见到玄奘法师后非常喜爱，而且，国王自己也是佛教徒，所以一直想把玄奘法师留住。

国王通过各种方法诱惑玄奘法师，先是劝他留在本国，不要前往别处，说如果留在此处，可授予他很多权位，让他担任国师之职，等等。玄奘法师不肯，国王又用宫中的女性来引诱他，可始终没能留住他。后来，玄奘法师开始绝食，国王也无可奈何。最后，法师只好给国王讲了一个月的法，之后才离开。

不过，这位国王对玄奘法师帮助很大，一直派人护送他到印度。玄奘法师当时说道：“我死也不会留在此处，我应当先去取经，取完经后再回来。到时，我可为你讲法。”后来玄奘法师归来的时候，依照他的承诺，为国王宣说了佛法。

从这些传记可以看出，无论是伟大的人物，还

是我们普通修行人，在自己的人生历程中，在闻思修习、持守戒律等方面，都会受到世间的诱惑。其中有些人极为坚韧地度过了这些违缘，也有些人在这种违缘面前束手无策。就像非洲的很多牛群，他们每年都要迁徙，在迁徙过程中，有一部分牛群能顺利度过，也有一部分牛群会被河里的某些鱼类吞食。

其实，世间人在这一生中所面对的情况，与动物的迁徙有相似之处，有相当一部分人会在人生中遇到各种违缘，且无法顺利度过。甚至有些时候，违缘会看起来特别可爱、特别令人喜欢，但等自己陷入如虎狼之口的困境时，才发现它的真面目，但此时已经没有办法了。

依照许多大德的观点，当违缘极为严重的时候，自己需要坚强并具备勇气，要意识到：“现在遭遇违缘了，我应该多加注意！”在战争和饥荒年代，修行人大多没有舍弃自己的道心，反而是在生活优渥、快

乐，拥有钱财、地位、财富的时候，容易退失道心。

今天，有两位堪布来找我。他们称，自己已经修行多年，其中一位有十九年的闻思修经历，另一位则有二十一年，而且，他们两人都已经取得了堪布学位，希望能加入我们的翻译班。我告诉他们，翻译班的事情不是由我来决定，而是属于学院教务科的职责范围，他们不会随意增补名额，所以我也无能为力。

后来，他们问：“那您认为我们今后该如何借助各种语言或其他途径来弘法利生呢？”我坦率地说：

“这个问题我确实难以讲清楚。学习语言本身具有利与弊两方面，你们在闻思多年后再去学习不同语言，到晚年时或许会心生后悔，但也有可能会利益很多众生。”

他们接着说：“那您给我们指引一下方向，看看我们今后该怎么做。”我回答说：“这个问题最好还是请教那些给你们讲法二十多年的堪布们，他们应该

对你们的情况有所了解，并可以做出‘授记’。我对你们并不熟悉，也给不出什么具体可行的建议。就我个人而言，我会听从以前在其面前发过愿的上师们的教诲，这样至少会有一个不共的缘起。”我确实难以给他们更多的建议。

对于一位修行人、出家人而言，有时候我们学习其他语言，到晚年时，或许会觉得掌握这种语言对自己助益很大，能够利益很多众生，同时，自己也依然能坚守“莫舍己道，勿扰他心”的原则。然而，也有时候，我们不仅没能实现弘法利生的愿望，连自己原本知足少欲、清净无染的修行状态也消失无踪，这实在令人惋惜。其实，这些事情是很难说的，毕竟人在业力的驱使下，很多事都身不由己，不是想怎样就能如愿以偿的。

总之，希望我们都能像莲花不沾水一样，在这个世间远离一切违缘，在短暂的人生中做一些有意义的

事情。

**是故来此众，我说愿汝乐，
如拔乌尸草，拔除爱连根。**

众生有成与不成法器之别，所以，堪作法器的人来到佛陀面前时，佛陀说会为他们宣讲断除爱欲之法，愿他们获得永久解脱之乐，这就如同拔除乌尸草要连根拔起一样。

众生千差万别，有些堪作法器，有些则不能。因此，佛陀说：“请你们这些有缘且堪作法器的人到我这里来，我将用刚才所说的断除爱欲之法为你们宣讲，愿你们获得快乐。”这里的快乐指的是永久的解脱之乐。暂时的快乐，比如吃得更好一些、穿得更好一些，我们每个人都能获得，但这并非真正的快乐。佛陀的意思是说，凡是来到我这里且堪作法器的人，希望你们每个人都能获得永久解脱的快乐。

世间有一种草叫乌尸那，刚才我们提到的草是毕如那——可能这种草的上半部分叫毕如那，下半部分的草根处叫乌尸那。或许它类似于我们现在所说的冬虫夏草。不过，乌尸那是一种有毒的草。

如果要将草根除，就得连根拔起。这种草通常是用挖虫草的锄头来挖的，这种锄头和以前我们挖白蘑时所用的锄头类似。不过，我确实没有挖过虫草。

之前，我曾发表过一些对于虫草的看法，当时网上很多人对我不太认同。我说，虫草或许是商家的过度吹捧，未必真有传闻中那么好。当时，许多人来找我交谈，说虫草是绝无仅有的好东西，问我为什么会发表那样的言论。后来，我也不得不说虫草确实很好，对养生很有益处，等等。为此我还特意上网查阅了一些虫草的功效。

我们以前放牛的时候，山上的虫草非常多。有人说应该要吃它，但我们吃了之后似乎并没有什么特别

的感觉。不过，后来人们都说虫草特别好，我们再次食用之后，似乎也真有了一些感觉。可见，人们或许会随着环境、教育以及不同理念的熏陶而转变。

总之，挖虫草和挖白蘑，都是用小锄头来挖的。用这样的锄头把乌尸草挖出来之后，它就再也不会生长了。同理，我们也应当从根源上断除渴爱。如果要从根本上断除，必定要证悟人无我乃至法无我。另外，也可以借助不净观来修行。当然，依照《入中论》的观点，不净观并不是最为究竟的修法，它只是小乘的一种观修方法，在究竟义上是一种颠倒，并非究竟圆满。因此，我们最好还是从根本上断除贪爱，否则，只要贪爱存在，就始终无法获得解脱。

世间也有不贪的事例，在《左传》中就有一个³⁹，以前我们读书时也学过。有一个人十分珍爱一个

39 《左传·襄公十五年》：“宋人或得玉，献诸子罕。子罕弗受。献玉者曰：‘以示玉人，玉人以为宝也，故敢献之。’子罕曰：‘我以不贪为宝，尔以玉为宝，若以与我，皆丧宝也。不若人有其宝。’”

块玉，他打算将这块玉赠予另一个人。他赠玉的原因，或许如同现今有些人贿赂领导一样，是觉得领导喜欢。但那个人没有接受，当被问到为何不接受时，他说：“我自认为不贪是我的宝贝，而你自认为这块玉是你的宝贝。倘若我接受了，你便没了玉，实在可惜；而我这不贪的宝贝也会失去。不如我们还是各自保存自己的宝贝为好。”

所以，即便贪爱看似美好，它也是一种杂染。如果一个世间人把不贪当作自己的人生准则，那么，这对他的整个人生都将有极大的益处和帮助。世间贪爱心不重的人，至少他的生活过得极为清净，做任何事情也都相当顺利。如今，对于这样的道理，世间也有一定的阐释。

**渴爱相伴者，长时中漂泊，
渴爱当根除，无忧亦无怖。**

与渴爱相伴之人，长时间在轮回里漂泊，所以，

应当根除渴爱。倘若渴爱被根除，就不会再有忧愁和恐怖。

我们前面已经讲过，渴爱和贪欲实在是非常麻烦的事。如果你一直与它们相伴，就会长期在轮回中漂泊流转，时而化为人身，时而变为牛身，时而又堕入地狱众生之列。诸如此类的情况都是由贪爱所引发的，贪爱让我们始终难以获得解脱的机缘。

因此，对于这种渴爱，应当想办法断除。如果你能断除这种渴爱，那么世间便再无痛苦可言——当下的痛苦不复存在，未来的怖畏也将消散。

彼时，佛陀在一处说道：“我看见每一个众生，没有一个不被贪爱所诱惑。”或者说，所有的众生都被贪爱所损害。正因如此，佛陀便宣说了这个偈颂以及下一个偈颂。

还有一种说法，比丘们在某处，发现世人被渴

爱、爱欲所束缚和控制，因此在世间中，时而转生为天人，时而转生为人，时而又转生为其他众生，在轮回中始终无法获得解脱，痛苦也无法断尽。

注释中有几种说法，另有一种说法称，有一个人在母胎中住了六十年之久，等到最后出生的时候，头发已经斑白，满脸都是皱纹，布满了老年黑斑。佛陀便为这样的人讲说佛法。我心中想，为何佛陀要为这样一个既不年轻也不苍老的人讲说佛法呢？

类似的情况你们或许也有所听闻，比如汉地老子的典故。有人说老子在母胎中，住了七十二年，也有人说是八十一年。等到他降生时，已经是一位极为苍老的人。有些历史典籍中确实是这样讲的，也有些历史记载存在不同说法。

总之，所谓的爱或贪欲，是极为严重的问题。作为修行人，理应尽力断除或减少它们，这是至关重要的。

《华严经》中讲：“汝当断爱网，汝当裂见网，汝当救苦网，当成此愿网。”此处，经文都用“网”来作比喻。我们修行人，应当断除爱网，否则，便难以获得自在；同时，也应当破除恶见、邪见之网；还应当怀有真正救苦之心，去救度世间苦；应当发此宏愿，力求实现它。

这些表述，像是我们现今诗学中，用一个字贯穿全文的修辞手法。此处每一句都有“网”字，比如爱网、见网、苦网，乃至愿网。在汉文其他佛教典籍中，也有此类运用。用“网”来进行叙述，实际上很有趣味。

而这里所讲的是，倘若我们能够断除爱网、拔除爱的根源，那么当下便不会有什么忧愁，未来也不会有恐怖。

奔贡甲曾说：“我之前在世间的时候，腰间插着数把刀子，而如今，我一把刀都没有。即便身无寸

铁，我依旧安乐自在。”由此我也想到，如果一个出家人真正出类拔萃，或许就可以无忧无虑。世间的普通修行人，虽然难以企及大德们的自在境界，但大多还是能对世事看得透、看得惯、看得破，因此也能无忧无虑。

然而，心怀深重贪执的人，始终会陷入忐忑不安的境地，满心忧愁，时而惧怕这件事，时而担忧那件事。观察当下，很多人都参与炒股，其中有不少人夜晚难以入睡，常常想着如果股市突然崩盘该怎么办。当股市上涨时，他们欣喜若狂，心中暗想“今天我赚了多少”；而行情稍有不利，他们就患得患失，焦虑异常，十分苦恼。

**一再近取生，一再入母胎，
位变及异变，众生来与去。**

众生以近取蕴而不断转生轮回、一再入于母胎，经历着出生时的位变之苦，老、病、死的异变之苦，

以及在轮回中的来来去去之苦。

我们这些身处轮回中的众生，之所以会一次又一次地深陷轮回，根源在于业力的牵引。一旦造下业，便会不断产生相应的果报，这主要说的是集谛。

就胎生而言，众生会一次又一次地进入母胎；若是卵生、湿生、化生，则不一定需要进入母胎。不过，这里所说的“母胎”，实际上是一种象征性的表述。众生在轮回中不断地流转、出生，在出生的过程中，会经历位变与异变。

所谓位变，即众生进入母胎后，需要经历出生之苦。比如，一个众生原本是天人，如今进入母胎转为人身或动物，他的位置就发生了根本性的改变，这就是出生的痛苦。而异变，则是指当身体发育成熟后，开始遭遇老、病、死之苦。实际上，位变和异变在注释中所指的，就是生老病死的痛苦。

正因如此，众生在轮回中来来往往，没有片刻停歇。他们被业力牵引，从前世流转到今世，从今世前往后世，又从后世再转生到其他世，如此这般循环往复，在轮回的苦海中漂泊不定，始终遭受着无尽的痛苦。

由此可见，这个轮回实在是非常可怕。我们如果能够明白前世后世、前因后果的道理，确实具有十分重大的意义。

前些日子，有一位堪布遭到了五百位“大师”的攻击。这位堪布宣称，但凡有人说前世后世不存在，他都可以当面与之辩论。他态度极为坚决，声称任何人都不可战胜他。双方辩论了一段时间，如今事情基本上已经平息了下来。

后来，有人分析认为，前世后世应该是存在的，这位堪布所阐述的道理，从某些方面来看很有意义。

我也听闻了一些辩论对手的消息，对方甚至带有哭诉意味地说：“刚开始，我的群里有五百个人，大家都认为我的观点是对的，现在怎么这么多人都退了？”

其实，如果有人声称前世后世不存在，对于我们佛教徒而言，或许不方便直接批评对方，即便批评了，将来也可能招致攻击。不过，有些人表示，他们并非真的认为前世后世不存在，而只是想让大家产生一些怀疑，以便达到开显智慧的目的。

我没有参与这些辩论，只是听旁人议论了一段时间。在这里，对于前世后世的问题，我们只是稍作提及，之前我也讲过相关内容。比如二战时期，有个三岁左右的孩子能回忆起前世；还有一个印度的女生，她自己找到了前世的家，等等。据我所知，西方的塔克博士等人也曾调研过一些案例。虽然这些学者并无任何宗教信仰，但在前世后世存在的问题上，他们还是有一些依据。

印光大师传戒师的师公，曾亲身经历过可证明前后世存在的事件⁴⁰。早年，这位师公的母亲去世了。有一天中午，母亲托梦给他说：“我现在在某个地方，某个人正要杀我，我已经变成了一头猪，你赶紧来救我。”他醒来后，便急急忙忙赶往他所熟悉的那个地方。结果到那里时，猪已经在血泊中死去了。他特别伤心，随后便开始在地上翻滚。很多人都觉得奇怪，不知道他为什么要这样。但他也无能为力，因为猪已经死了。他一生都非常自责，决定终生吃素，最后出家了。这是师公亲身经历的事情。总之，有些人确实会在现世中就有这样的经历。

有关轮回、前世后世存在的案例数不胜数。在我们藏地，基本上 99.9999% 的人都承认前世后世的存

40 《印光大师文钞三编卷二·复郁连昌昆季书》：“吾泰当洪杨未乱之先，兴安某县一乡民与其母，居家贫，佣工养母。后其母死，止己一人，便不认真佣工。一日昼寝，梦其母痛哭而来，言我死变做猪，今在某处，某人杀我，汝快去救我。其人惊醒，即往其处，见其杀猪之人与梦合，而猪已杀矣。因痛不能支，倒地而滚，大哭失声。人有问者，以无钱赎此死猪，言我心痛，不便直说。从此发心吃素。”（其中的乡民即是印光大师之戒和尚的师公周老禅师。）

在，只有 0.000001% 或 0.000002% 的年轻人可能会心生怀疑，其中甚至还包括一些出家人。但无论如何，我们还是要在这些方面秉持正知正念进行修行。

第 13 课

2025 年 8 月 14 日

我们继续讲解《优陀那经》。这部经可分为初义、论义、末义三个部分。初义部分已经讲解圆满，现在正在讲解论义部分。

论义部分总计包含三十三品，目前我们正在讲的是第三品——渴爱品。爱欲品与渴爱品，所阐述内容的究竟意义虽然一致，但却是从不同层面展开阐述的。前一品为总说，这一品则为分别宣说。总之，这两品通过不同层面、不同比喻，阐明了贪欲或渴爱的过患。

如果我们明白这一点，就如同前面所讲，所谓的爱、贪欲，就好似水泡接触阳光一样，处于阳光下的

水泡，不可能长久留存，很快就会破灭。如果修行人了解贪欲的本性，那么，贪心自然会消解、灭尽。因此，自古以来，许多大德对这些教言极为重视。

古代许多修行人，随着持续不断地修行，最终真正取得了成就。他们在一生便断除了所有的爱念，依靠清净的戒律以及闻思修行，最终现前成就，进而利益了无量无边的众生。他们在生生世世中，都不会被业和烦恼所束缚。历史上取得这样成就的高僧大德非常多。

至于我们，在各方面因缘都具备的情况下，应当深入地去探究法义。对于这部经的学习，并不是仅仅听一堂课或看一遍书就足够了。让闻思的内容融入内心，才是最为关键的。如果没有将法义融入内心，只是单纯为了听课而听课，为了修行而修行，为了讲课而讲课，只做表面文章，那么，对心相续未必能产生很大的作用。

有些人，在短时间内学习一两部论典，自己的心相续便发生了彻底改变；而有些人，即便长年累月地听课、修行，自己的心相续也始终无法改变，比如贪心就很难得到调伏。我们人类具有三毒，即贪、嗔、痴。有些人的贪心，越是进行闻思修行，反而越强烈，这样一来，给自己和他人带来了许多麻烦。

同样，有些人可能越是修持菩提心，嗔恨心就越严重。世间人也常说：“你们某某人，听说在某个佛学院或某个修行场所里，修了那么长时间的慈悲菩提心，但为什么他的嗔恨心还是那么强，一发脾气谁都控制不住？有些从没听过《入菩萨行论》的人，都没有这么强的嗔恨心。”当然，这描述的只是极少数人的情况，但它还是反映出了修行人的一种失败，表明佛法确实没有融入他的内心。

如果佛法未能融入内心，即便表面上表现得如何如何，内心也难以发生改变。对于这方面的道理，我

想在座各位在理论层面都非常清楚，然而大家的实际行动与理论表述还是存在着巨大差距。我们常说梦想与现实有距离，口头阐述梦想对于任何人来说都不困难，尤其是口才出众的人能够讲得条理清晰、非常精彩，但结合自身实际情况去践行，就如同修持之前所讲论典中的修法一样，是比较困难的。

**此中难断爱，当断其种子，
彼则无渴爱，不复转轮回。**

在悦意、可爱的对境之中，爱是难以断除的，尽管如此，还是应当去断除爱的种子。一旦断除了爱的种子，渴爱便不会再产生，众生也不会再转生于轮回之中。

这一偈主要阐述的是断除爱的种子，如果能够断除它，之后便不会再转生于轮回之中。

在令人愉悦、心生爱意的环境里，实际上很难断

除爱。为什么会这样说呢？因为就断爱这件事而言，外道虽然进行了各种苦行与修持，却依然难以达成目的。尤其当我们前往尼泊尔和印度时，就能够更深入地了解他们的情况。例如，许多以世间神灵为本尊的信徒，他们极为精进，日夜不停地苦行、修行，但实际上，他们并不具备断除我执及爱之根本的窍诀与修法。

所以，在这个世间，很多人都难以断除爱以及与爱有关的心所。不过，我们依旧要尽量断除爱的相续，并断除爱的根本因——种子，否则，爱就会“春风吹又生”。

如果染污心在根源处没有被断除，那么，即便断除了它的枝叶、花果，它也会很快再次产生。所以，我们要想尽一切办法，断除爱的种子。如果断除了爱的种子，渴爱便不会产生。通过观察会发现，采用抉择灭的方式将其断除后，它就不会再度出现。也就是

说，如果爱的种子或爱的相续被断除了，渴爱就完全可以被灭除。

否则，即便已经获得了暂时的禅定，抵达非想非非想天⁴¹，爱的种子还是会复苏，当再次遇到对境时便会显现。这就好比冬天被毒鼠咬伤时，自己并不知中毒，直到春雷响时毒发，伤口开始流脓，身体开始生病，才回想起被咬时所中的毒。同理，如果我们没有从根本上断除爱的种子，到后来很有可能会再次出现一些状况。

但一般来讲，世间人确实无法断除爱的种子。即便他们看似特别努力，但最后也很难将爱断除。毕竟有些人对世间的作意和染污对境特别贪执，并没有真正把修行纳入到自己的日常生活中。

仓央嘉措的道歌中提到：“静时修止动修观，历历情人挂目前，若将此心移学道，即生成佛有何

41 亦称有顶天，为无色界最高处。

难？”意思是说，有的人在修寂止和胜观的时候，该显现的佛的面容无法显现，不该显现的情人的面容却清晰可见，如果将这样的精进之心转用于学佛，或许即生成佛也并非难事。

当时，南怀瑾在解释这些道理时说：“真正的修行人，或许能够做到心转境，而非被外境所转。我们的心应当去转变外境。倘若心随外境而转，那恐怕就难以有所成就了。”

总之，真正修行时，从根本上断除爱欲极为重要。印光大师也曾讲过：“佛念若如情念，则成佛有余。”倘若我们将对情的执著，全部倾注到佛法或念佛上，那么或许在今生就能成佛。

世间人平日里聊天、睡懒觉、散乱所花费的时间，如果能全部用于断除情欲、嗔恨、非理作意，应该会让自己有很大进步。然而在现实生活中，这并非是一件容易的事。因此，这个颂词说，断除贪欲并非

简单的事，但如果能从种子处着手，日后就无需再堕入轮回之中。其实，我们每个人都不愿再入轮回，都希望能从根本上脱离轮回。

不过，也有一些人觉得轮回很美好。尤其是那些未将法义融入内心的年轻人，以及带有批判性思维的人，他们一直认为现实生活很美好、无苦无愁，流转轮回也无妨，有少数人持这种观点。他们确实不知道轮回的真相究竟如何，如果真正知晓，便未必会这样发愿了。

至于真正将法融入内心的人，他们以细致的方法对内外的器情世界进行观察时，会发现确实没有什么可贪恋的。尽管人们所拥有的食物、衣服、所贪爱的对象，看似美好且实际存在，但真正用真理智慧去审视时，会发现这些被人们视为美好的事物，其实如同泡沫、芭蕉树一般，毫无实质意义。当认识到这一点时，人们的相续中自然会生起出离心。

有了出离心，与其相应的境界便会接踵而来。如果没有这个基础，修行恐怕会很困难，这一点大家应该明白。很多人修行，修着修着就半途而废了，会感叹“修行好难啊，总是难以提升”，就像有些人到了高原，会出现高原反应，半路上开始吸氧，然后就折返了一样。我们修行人的道路，有时看似漫长，有些人到中途一直无法前进，最后就下山了，出现这种情况的人并不少。

也有些人刚开始前进时有些困难，但后来越来越精进，就像赛马时，有些马起初落在后面，但到了某个阶段，它就奋勇直前，最后无人能及。修行如同跑马拉松或赛马，在这个过程中，有些人越来越出色，突破了很多障碍，最后超越一切；也有些人走着走着，遇到各种违缘，最后不得不退回。

**暇满莫虚耗，人天因希求，
被缚而安置，当越爱境欲。**

暇满人身极其难得，因此不要虚度、浪费。人与天人皆因有所希求，而被烦恼束缚，被安置于轮回之中，所以，应当超越对渴爱对境的欲望。

藏文颂词，有时容易理解，有时不太容易理解。如果没有注释，直接让人解释，就不那么容易。不知你们有没有看过汉文版，把天息灾的汉文译本与藏文对照一下，看看感觉如何。

我们获得了这样的人身，正如一些引导文中所讲，是非常难得的。确实，具备十种圆满与八种闲暇的暇满人身，实在是难得至极。

当我们有幸获得这样的人身时，千万不能让它空耗、白白浪费，否则实在太可惜了。我们一般人如果丢失了一些财物，比如金银财宝，或最好的手机、电脑等，就会像丢失了心脏一样，痛心不已。但实际上，这些财物或许还有找回的可能。而我们的这个珍宝人身，却如相关修行法门中所说，一旦错过，便再

难获得了。

倘若我们没有好好利用这个人身进行修行，就如同《亲友书》中所说，得到了金器却未善加利用，反而将其制成盛装不净粪的器皿一样⁴²。这在世人眼中，也是非常可笑的事。

因此，我们绝不能在世间空耗人身。否则，无论是人还是天人，都会因为有所希求而沉沦。那么，他们究竟有什么希求呢？譬如，人处于欲界之中，就有许多目标与希求，像是对色声香味触五种妙欲的追求等。而色界与无色界的众生，同样有追求，他们追求的是禅定。色界有十七层天，四个禅天各有其独特的禅味，这便是他们所希求的。至于无色界，虽无任何色法，但他们同样有着不同的追求。

因此，我们三界中的所有众生，都被贪执的绳索

42 《亲友书》：“谁以宝饰之金器，清除肮脏呕吐物，转生为人造罪业，与之相比更愚蠢。”

紧紧束缚，被安置于六道轮回之中，无法获得解脱。也就是说，我们之所以不能获得解脱，正是因为被烦恼所束缚。

河里的鱼儿，见到一些饵料后，便将它们径直吞食。在吞食之际，鱼儿就落入了渔夫的手中，任凭它如何挣扎都无法挣脱，无法再回到原本自由的河流之中。同理，我们三界中的众生十分可怜，对各自的对境会生起贪执之心。一旦生起贪执，便难以获得解脱。因此，我们获得人身之后，千万不可以被这些爱境束缚，应当要超越对渴爱对境的欲望，这一点至关重要。倘若我们真正摆脱了爱的束缚，就有希望获得解脱。

《正法念处经》中说：“无我离欲人，能至涅槃城，是人初后净，从乐得乐处。”我们首先应当从爱欲、人我等执著中脱离出来，脱离之后，便有希望进入涅槃城。这种人不论在初、中、后阶段，皆能获得

清净，因此能从快乐的地方获得乐处。这样一来，我们的修行才可能有成就的机会。所以，作为一个有智慧的人，不应该将人身浪费在特别无聊的事情上。

如今人们常说顶配手机，即配置达到顶级水平的手机。然而，如果只把它用于刷短视频或打电话，那就没能充分发挥它的价值。本来它具备许多特别好的功能，可你却一个都不利用，整天做些对自己的身体、眼睛非常有害的事情，这是非常愚蠢的。

按常理来说，不论是手机还是电脑，倘若配置很高，凭借它们应该能完成各种有意义的事情。但如果你没有这样做，得到质量最好的手机，也把它用得一塌糊涂，那么，这在世间也会显得非常可笑，别人会说：“你看他买了那么高级的手机，除了天天看无聊的视频以外，什么都没利用上，实在是特别可笑。”

一般来说，当我们得到一个性能欠佳的手机时，只把它用于接听电话、简单使用，这是可行的，毕竟

它本身质量不算好、价格也不算贵。但我们的人身却截然不同，它是非常难得的。倘若能利用它去做一些有意义的事情，或许没有什么是做不到的。比如，如果想获得下士道、中士道、上士道的解脱与涅槃境界，都可以依靠这个人身来实现。

以前，我们也见过一些前辈高僧大德的风范。他们将毕生的时间毫无保留地投入到自身的修行以及利益众生的事业中。而对于那些毫无意义的事情，他们绝不会去做，更不会做出伤害有情的行为。对他们来说，即便要付出生命的代价，也不愿意伤害众生。

无论是出家人还是在家居士，任何一个佛教徒都会明白，尤其是听过《大圆满前行》引导的人更是清楚——人身实在难得。然而，这个人身又会在极其短暂的时间内迅速消逝。因此，我们应当在有限的时间里，将它用于今生来世的解脱，或者用于利益众生的事，这样一来，人生才具有价值。

如果未能如此，便可能如米拉日巴对猎人衮波多吉所说：“本来佛陀说人身是很难得的，但对于你这样造恶业的人来说，人身并非很难得。”这样的话确实有道理。

接下来所讲的内容，在藏文和汉文的理解上需要多加留意，或许会有一些难懂。

**有情生地狱，暇满失则悔，
轮回大海因，爱境及疮基。**

有情生起贪欲之心后，会因放逸而造作恶业，最终堕入地狱。待到那时，他们会因自己失去了暇满人身而后悔不已。至于不断转生于轮回的因，正是爱的各种对境，其中也包括自己与他人的身体。

“有情生地狱，暇满失则悔”，或许这一句与上文内容结合解读也可以，不过仅从字面来看，单独这一句似乎也能表达其含义。

这一句的意思是，我们先是生起贪欲之心，有了贪欲就会放逸，放逸后便开始造作恶业。造作恶业之后，会堕入地狱。一旦堕入地狱，就非常可怜，始终都在承受痛苦。等到那时，会发觉自己曾经获得过暇满人身，而如今却已失去，会特别后悔。

有些修行人年轻时比较随性、懵懂无知，或许并未意识到自己的问题，等到年老时才发觉，很多事情都不该按自己当时的想法去做，不该造下恶业。我们常常能看到，有些人年老时的感触愈发深刻，尤其是对自己曾经在社会特殊时期所做的行为特别后悔。在那个时候，有些人随波逐流，造下很多恶业，如今后悔至极。其中，有的人直到临终时才追悔莫及，也有的人还未离世便悔恨不已。

或许当堕入地狱的时候，众生才会在刹那间明白，这是自己前世所造的恶业所导致的。即便没有堕入地狱，只是在人世间，也有一些人正承受着如同地

狱般的痛苦，比如病痛之苦、贫穷之苦、目睹他人遭受折磨之苦，等等。我们不是讲过有冷地狱和热地狱吗？实际上，在当下这个人间，也有人正在遭受着类似热地狱般的痛苦。

我偶尔会留意一些事件，比如韩国的前总统夫妇，他们如今被关押在一个天气酷热、连风扇都没有的地方。去年的时候，他们的衣食住行还令全世界人羡慕不已，如今却已经沦为了阶下囚。他们现在应该也还在看守所中。这时，看看他们所处的环境，就可以明白人的境遇确实无常。之前，有些人对他们极为喜爱，可突然间，法律不再允许他们像以前那样生活。有些人说他的境遇如同身处地狱般痛苦，整个人也都瘦脱了形。

他们可能并没有什么修行，如果他是佛教徒，或许会想：“这是我前世的业力所致，是我该观修无常的时候了。我可能要面临死亡，我该如何观修死亡

无常，如何将痛苦转为道用，如何修自他交换、菩提心，等等。”但他们完全没有这样的概念，可能还会觉得生不如死，如果他们最终堕入地狱，也会有这样的痛苦，还会特别后悔。

这一偈颂主要想说明的是，当人们失去暇满人身，内心生起后悔之情的时候，却已经置身于轮回大海之中了。轮回如同大海，这里所说的“大海”也可理解为“河流”。河流具有湿润和流动的特性，而爱与轮回这一前因后果，同样有着动摇和湿润的特质，所以世间有“爱河”这样的说法。像“被爱境所湿润”这样的表述，或许就蕴含着这一层意思。

至于轮回的因，就是“爱境及疮基”。所谓“爱境”，即爱的对境，它形式多样，诸如色声香味触等都包含在内。而“疮基”，指的是充满各种疾病和不净物的身体。举例来说，人在母胎之中时，便是在不净的环境里生存；人出生之后，自己的身体也是由脓

血、黄水等各类不净物质所构成。

那么，转生到轮回中的主要因究竟是什么呢？就是爱境以及自他的身体。这样解释，或许比较妥当。

我查阅过相关注释，注释中有两种解释方式。其中，在藏文表述里，并没有“及”字，而是直接表述为“乃疮基”。不过，在解释“乃疮基”时似乎存在一定困难。为什么呢？比如说，如果将轮回大海的因归结为爱境，并且认为爱境就是身体，那就好像爱境完全等同于身体一样，这样解释未免有些牵强。

实际上，它的真正含义应该是：我们轮回的因就是爱，爱的对境丰富多样，既包括自己的身体，也涵盖其他事物，它们都属于一种对境。并且，这种对境是相续不断的，如《入菩萨行论》中所说：“不易断惑流，呜呼苦相续⁴³”。这一句意在表明，难以断除的迷惑如河流般连绵不绝，我们的痛苦也持续不断，

43 《入菩萨行论》：“暇满难再得，难遇佛出世，不易断惑流，呜呼苦相续！”

轮回就是如此，它的因始终相续不断。

所以，在人世间，人们困于这样的苦境、承受这样的痛苦，实在是很可怜。我们或许也知道，无常以及贪欲，都能引发极为强烈的烦恼。即便我们内心不愿，它们也会如影随形。但如果我们能够精进修持，就应当可以断除贪欲。

**藤网所覆蔽，热恼若不调，
屡屡生此苦，永不得还灭。**

如同被藤蔓织就的网所覆盖般的热恼，若不加以调伏，痛苦便会接连不断地产生，永远也不会止息。

这也是通过比喻来揭示贪欲的过失，目的是让我们将其断除。

所谓的贪心也好，六十二种见⁴⁴也罢，这些都可

44 六十二见：此为古代印度外道所执的六十二种错误见解。但经中有数种异说，如《长阿含经·梵动经》，载有十类六十二见之说，而对外道所执的诸论，大别为本劫本见、末劫未见二种。本劫本见即依过去前际而起分别见，凡有五类十八见，包括常论四种、亦常亦无常论四种、边无边论四种、种种论四种、无

以譬喻为藤网。汉地有些旅游胜地，用鲜花精心装饰，周围更是有各种藤蔓围绕。如果将藤蔓比作一张网，用这样的网将大众加以覆盖，表面看似美好无害，却没有人能够逃脱它的束缚。这就好比猎捕飞禽时，很多猎人都用各式各样的网进行围捕，这些网看似经过花鬘装饰，光彩夺目、诱人无比，然而一旦陷入其中，便再难脱身。

所以，被藤蔓覆盖所象征的那种热恼，实际上就是内心一直无法满足的贪欲。如果我们不借助修道、见道的对治之法，来调伏、斩断贪欲，就会屡屡遭受它带来的痛苦。在轮回之中，这种痛苦会不断地、反复地出生，而且永远不会消逝、坏灭。

正所谓“贪心甚为恶，令人到地狱⁴⁵”，我们不

因而有论二种；末劫末见即依未来后际而起分别见，凡有五类四十四见，包括有想论十六种、无想论八种、非有想非无想论八种、断灭论七种、现在泥洹论五种，总计十类六十二见。又在《大乘法苑义林章》卷四，亦举出六十二见，然名称略异，文繁不录。（《唯识名词白话新解》）

45 出自《正法念处经》卷十四。

仅会在饿鬼道、旁生道中饱受苦难，甚至会因为最恶劣的贪欲令我们在地狱里承受极度的煎熬，感到痛苦不堪。

因此，我们务必要看清轮回的本质，认清烦恼的真正本性。同时也要明了，自己的内心其实蕴藏着对治的智慧，只是这种智慧并不是人人都能轻易开发出来。比如，有一座宝山摆在眼前，真正有智慧的人，能够深入挖掘，从中获取珍宝；而那些缺乏智慧的人，即便面对宝山，也只会将它视作普通的岩山，根本无法认识到宝山的巨大价值。

在当今世间，存在许多珍宝石头，它们的外表与普通石头毫无差别。然而，有智慧、善于观察且勇于探索的人，却能够洞察这些石头的非凡价值。

我们的心，实际上就如同如意宝一般珍贵。但可惜的是，很多没有智慧的人，无法了知自心的真正价值。这样的道理，是我们应该要明白的。

如不拔树根，纵砍复生长，
若不除随眠，此苦终不息。

倘若不拔除树根，那即便树被砍伐，也会再度生长；同理，倘若不断除烦恼，轮回的痛苦便永不会止息。

就藏文而言，字数有时比较多，有时比较少，但这些都属于正常现象。

这里运用比喻来阐明我们相续中以贪执为主的烦恼所带来的过患。如果不铲除树的根，树就会持续不断地生长。即便我们使用斧头、锯子或其他工具将这棵树砍倒，它依然会反复生长。

同样的道理，如果我们没有依靠无我的智慧来断除随眠——这里所说的随眠，指的是以贪爱为主的烦恼、结缚，也就是九种结⁴⁶的束缚——那么整个世间

46 九结：九种的烦恼。结就是烦恼的别名，因烦恼能使众生结缚于生死。九结者：爱结（贪爱）、恚结（嗔恚）、慢结（傲慢）、痴结（愚痴）、疑结（疑正法）、

的这些痛苦，始终都无法止息。要知道，外道也有各种各样的苦行和禅修，但始终无法解决根本问题，这是因为他们没有从根本上断除烦恼。如果未从根本断除烦恼，就无法脱离轮回。

《正法念处经》中也讲到：“人为爱所缚，不能脱生死⁴⁷。”我们世间人，主要是被所谓的“爱”紧紧束缚着，无法摆脱。然而世间人却常常把“爱”当作特别美好的事物来赞颂和形容。

往昔，在波罗奈国有一位国王。一天，他带着眷属在花园中尽情享乐。当时，有五百位长期苦行的仙人，正依靠自身的神通在空中飞行。就在这时，他们品尝到了美味佳肴，又聆听到了悦耳动听的声音，因为一时生起了贪念，失去了神通，纷纷从空中坠落，掉进了花园里，摔落在地上。

见结（身见边见邪见等）、取结（见取见及戒禁取戒）、恚结（恚惜财物）、嫉结（嫉妒他人）。（《佛学常见辞汇》）

47 《正法念处经》卷三十二：“初染生爱著，心著甚难解，人为爱所缚，不能脱生死。”

由于这位国王有信仰，因此，他以我们时常念诵的顶礼佛等语句对那些仙人进行供养。其实，在往昔的印度，国王对婆罗门、仙人以及出家人，都会恭敬有加地供养、顶礼。

然而反观当下，国际上不少位高权重的大官，似乎将宗教人士、修行者视作眼中钉，一见到他们便觉得刺眼。可见，这个世界的价值观已经发生了变化。无论我们翻阅什么样的历史典籍，都可以看出古代人对修行人都比较恭敬。

当时，这些仙人听到国王所说的佛名号后，内心对佛陀生起了信心，开始虔诚地拜佛。拜佛之后，佛陀为他们宣讲佛法，最终，这些仙人都证得了果位。想来，佛陀所讲的就是这一偈颂中的道理。所以，有一种说法称佛陀在这样的情境中宣说了这一偈颂。

还有一种说法称，在某个地方，有一位专门负责看管园林的人，他经常看到自己的花园里有许多人来

乘凉休息。园中有一棵树，是一棵毒树，但凡在这棵树下乘凉的人，都会患上头痛、胃痛等各种疾病，所以这些人都纷纷离去了。

这位看守园林的人心中暗想，这棵树恐怕是非常不祥的，所以他打算用长斧子将它砍掉。然而，这棵树被砍之后，竟又重新生长出来。这棵树就这样长了又砍、砍了又长，还是有许多人因为在树下乘凉而遭遇不幸。

后来，他陷入了极度的痛苦中，他的妻子和孩子也全都因这棵树而死。他悲痛到了极点，不禁放声大哭。就在这时，他遇到了一位智者，便赶忙向智者请教：“为什么我天天砍这棵树，它却不断生长，还给我带来这么多的麻烦呢？”

智者回答说：“因为你砍错了。如果要砍树，应该从根上砍。如果你没有把根挖掉，再怎么砍也无济于事。”不过，要从根上挖除这棵树，就需要先亲

近它，可守园者又觉得这样做太危险。后来实在没办法，他就跑到佛陀那里出家了。

当时确实有一些人是在别无他法的情况下选择出家的。如今，很多电影里也有这样的情节，比如，人在走投无路时，选择了出家这条路。所以，在上个世纪 80 年代，人们一看到出家人，就会觉得他们在生活中遭遇了一些麻烦。不过如今，这种情况或许稍有好转。

当时，这个人出家之后，佛陀便讲了这个偈颂，他因此开悟，最终证得圣果。

从这些公案来看，实际上，如果我们想要断除这些烦恼，不从根本上着手，是无法成功的。如《入菩萨行论》中所说：“若无空性心，灭已复当生⁴⁸。”倘若没有空性的见解，即便暂时能够像有顶的天人一样长时间入定，但最终自相续中的习气仍会复苏。

48 《入菩萨行论》：“若无空性心，灭已复当生，犹如无想定，故当修空性。”

总之，如果不从根本上断除烦恼，那就无济于事，烦恼必定会再次产生。

**如己制武器，由贼力杀己，
内心生渴爱，杀害诸众生。**

如同自己制造的武器被盗贼利用来杀害自己一样，众生内心生起的渴爱，也会令自身遭受杀害、陷入毁坏的境地。

这里所讲的也是一个比喻。“如己制武器”，此处注释中对“己”字的解释为：自己就是自己，而非他人。所以，并非是他人制造武器，而是自己制造，“己”字所指的正是自身。

自己制造武器，日后可能会遇到盗贼、强盗等，这些人凭借一定力量，将武器据为己有。这相当于自己将武器转交到敌人手中，就像现今国际上，某些国家制造的武器落入敌人之手，最终反而导致自身遭受

攻击一样。

仔细查看这些武器时会发现，它们都是在本国的工厂制造，而后售卖到其他地方的。其他有实力的国家利用这些武器，转而攻击制造武器的国家，这种情况就如同自己制造的武器反过来伤害自己一样。

而众生内心产生的贪欲，也是由自身引发的，并非由他人、大自在天或帝释天等其他因素造成。虽然某些宗教宣扬造物主会让人们生起贪、嗔等，然而实际上并非如此。我们众生是在自相续中生起贪念的。这种贪念生起之后，不仅会残害众生，也会残害自身。因为爱与业力二者相互结合，就会将相关的一切全部毁坏。

世人常常认为渴爱具有意义，觉得爱极为重要，而佛陀正是针对这类人宣说了这一道理。

过去有一位铁匠，他每天靠制造武器、售卖武器

来维持生计。一天，他精心锻造了一把品质极佳的宝剑，满心欢喜地带着这把剑出门。但没想到，途中他遭遇了强盗。在与强盗的激烈搏斗中，他的宝剑竟意外落入了对方手中。强盗随即挥起这把宝剑，残忍地将他杀害，然后抢走了他所有的钱财。针对这件事，佛陀宣说了这一偈颂。这是注释中的一种说法。

还有另一种说法。从前，有一些猎人设置陷阱，引诱鹿、獐子等动物落入网中，以这种方式为生。然而有一次，这些猎人在操作时，不小心掉进了自己设置的陷阱。一时间，许多人因此丧生，侥幸存活下来的人也饱受痛苦折磨。后来，他们选择出家修行。

在佛门中，出家人的身份各有不同，既有原本是猎人而后出家的，也有在生活中遭遇挫折、难以获得成功而选择出家的。所以，我们不能总抱怨电影里的某些情节设定。在众多佛教公案中，确实有在生活中无法取得成功的人前往佛陀座下出家的记载。

这些人出家之后，身上还带着猎人的习气和障碍，业力比较重，不是特别精进。不过，这里并没有提及猎人最终是否获得了解脱。佛陀针对这些情况，宣说了这一偈颂来警示众人。实际上，这个偈颂揭示了众生极为可怜的处境——自己害自己。

当下，有些城市中的年轻人正是如此。他们极为执著所谓的“爱”，为了这份爱，他们不惜付出一切代价，甚至舍弃头目脑髓，什么都愿意去做。最终，他们自己因此被毁坏，他人也因此遭受灾祸。实际上，这种执著是非常愚痴的，它让人觉得，天下唯有爱才有价值，没有爱便无路可走。他们有这样一种执念。

然而，对于这种情况，我们也无可奈何，毕竟众生与生俱来就带有这类烦恼，在短短的时间内，想要立刻把它们断除，绝对不是容易的事。

就像刚才提到的那位铁匠，他自己制造武器，最

终却丧生在这样的武器下。在我们家乡，也发生过类似的事情。有一个人特别擅长制作猎枪，也制造了不少，后来，有人购买了他的猎枪，并用这把枪将他杀害。买枪的人是故意让他死在自己制造的枪下的，这种现象确实存在。

如果不认识心的本性，不了解自己的烦恼，很多人就会陷入极度的痛苦之中，还会抱怨外在对境给自己带来各种各样的痛苦和违缘。但实际上，这是因为自己没有能力应对的缘故。如果不对治妄想，又遇到相应的因缘，自己就会像发疯一样，非常痛苦。同时，自己对世界的看法也会发生改变，并最终导致自他都遭受毁坏，这样的现象并不少见。

以前，有一位从事算法研究的人，他长期钻研算法，让他人产生了成瘾行为。最终，他没能如愿伤害到别人，却让自己的女儿染上瘾症，最终选择了自杀，这一类现象屡见不鲜。

佛陀的这些教言，虽然是两千多年前的古老思想，但应用于当下，也并未过时。我们如今已基本了解世间的苦乐，对于各种离别、痛苦、欢乐以及得失等等，都心中有数。当我们把佛教教义与现实生活中众生的痛苦、快乐和妄想进行对照观察时，确实会产生一种特别新鲜的感觉。总之，佛法在当今的作用，值得大家深入思考。

当然，对于习气、业力极重的人，即便你说上一百遍、两百遍，他的心相续也不会有一丝一毫的变化。不过，对于前世业力没那么重，且有一些善缘的人，还是会产生作用。这样的人在得到佛陀教言时，会特别有感应，就像春天的种子得到雨露甘霖、苗芽立刻得到滋润一样，会有一种希望。

总之，对于这些佛经，我们应当仔仔细细地去研读观察，这样会有很大的意义。

当知如是爱，出生诸苦患，

断爱无近取，具念僧普行。

应当知道，所谓的爱会生出种种痛苦与过患；倘若能断除爱，就不会再有欲取、见取、戒禁取、我语取这四近取、不会以近取蕴流转于轮回之中。具有四正念的比丘可证得有余涅槃与无余涅槃，从而获得自在。

这是本品的最后一个颂词，同时它也是一篇总结文。那么，它是什么意思呢？

我们在前文中已经做过大量分析：所谓的爱，实际上是一种烦恼，也是一种结缚。如果我们真正去洞察它的本质，就会发现，它不过是在妄想中产生的，并无真实可言。然而，当我们未曾去观察它时，它却显得实实在在、真真切切，好似一种牢不可破、非常坚硬的存在。

其实，所谓的“爱”，本质上是一种极为厉害的

幻化，不知道它究竟害了多少众生。在我个人看来，大多数古人或许并未对所谓的爱给予过多重视，我们藏族人也是如此。

如今社会上，人们天天因为这种爱而深感苦恼。虽说每个凡夫都有这样的情感，但它远没有社会上吹嘘的那般美好和重要，它仅仅是一种因缘法罢了。然而，世间人却不这么认为。他们对所谓的爱和贪欲非常执著，并由此产生了各种各样的痛苦与过患。对这一点，大家应该明白。

那些没有爱执的出家人，还有一部分在家居士，他们的生活极为简单，平日里各方面的行为都很如理如法。而反观那些因贪欲而陷入困境的人，他们在今生中，有些一开始便被国王所控制；有些在监狱中度过漫长岁月；有些虽未入狱，却也生不如死，天天都痛苦不堪；还有些因为自己的贪欲，白天无法安心做事，夜晚无法安然入睡，最终把自己整个身体都搞垮

了，这类现象屡见不鲜。

如果能知晓爱的本质，就会明白其中会产生各种痛苦与过患。如果能断爱，也就是以智慧彻底断除爱执，那就不会有近取。所谓近取，指的是欲取、见取、戒禁取，另外还有一个叫我语取——外道认为“我”是存在的，并且用语言来表述⁴⁹。这些内容在《俱舍论》等典籍中都有提及。或者说，轮回也可称作五蕴近取，众生依靠近取蕴⁵⁰而不断流转，这也被称为近取。

《佛遗教经》中有一句话，我们之前曾翻译过：“若有智慧则无贪著”。倘若有了智慧，便不会有贪著；若是没有智慧，贪著不仅存在，而且会极为猛烈，难以对治，这种现象极为常见。

49 《中论讲解》：“有部认为取有四种：见取、戒禁取、我语取、欲取。所谓见取，就是除了萨迦耶见和戒禁取见以外的三种见（即邪见、边执见、见取见）；戒禁取就是将颠倒的、不清净的戒律当作清净的戒律，如外道持牛戒、狗戒等；我语取，是指三界的人我执；欲取，是除了以上三种取以外的贪执欲界五欲的烦恼。”

50 近取蕴：有漏蕴为前一业烦恼之取因所生，而又为后一业烦恼之取因。

如果依靠无我的智慧断除爱，那么就不会有近取、不会遭受轮回的痛苦。“具念僧”，指具有四念处的比丘，在藏文中表述为“比丘”，由于字数限制翻译为“僧”。这里的“僧”指比丘，“普行”即无余涅槃。在有些解释里，称“僧”为有余涅槃。

这里的意思是，如果我们断除了爱，便不会在轮回中流转。这样的修行人，可证得有余涅槃与无余涅槃，从而获得自在。或者说，这种比丘达到普行境界，普行则无任何阻碍，能到处行走、利益众生——如果依大乘的解释方法，可以这样理解。

这种具有正念的比丘，即便身处非常危险的环境中，他的心也不会被杂染所侵，因为他已经断除了爱。许多阿罗汉虽未能如大乘菩萨那般度化众生，但像这样有一定修行境界的人，无论前往哪座城市，无论融入什么群体，都没有什么顾虑，也没有什么恐惧。

反观我们有些出家人却非常焦虑，总是害怕别人。如果他们能守持自己的戒律，以正知正念守护根门，那自然是很好的；但也不必为此事事担忧，说：“啊，这个不行，那个也不行”。其实，这或许是焦虑症的一种表现。真正的修行人非常放松、自在，没有什么忧愁与烦恼，这样的比丘才是真正的修行人。

第三品终

第 14 课

2025 年 8 月 15 日

我们继续讲《优陀那经》。这部经总共有三十三品，其中前面的无常品、爱欲品、渴爱品这三品已经讲完了。

后面还有一品，名叫爱著品。而在这之间，还讲述了不放逸品，这一品同样十分重要。其实，在座各位应该非常认真地研读这部经，包括它的注疏以及相关的一些资料，因为这部经典确实很重要。

这部经典是一步一步展开叙述的。首先，我们要明白，整个世界都是无常的。倘若没有无常观这一基础，我们就不会好好地进行闻思修行。在闻思修行的过程中，最大的违缘是什么呢？就是贪欲心。贪欲

心，有总的贪著人和事物的心，分别而言，又有各种不同的贪欲。所以，无常品之后的两品讲到了我们应当如何对治贪欲。

一个真正的修行人，先要懂得万法皆无常的道理，减少自身的贪欲心，自己更加谨慎，最后他的修行必定会成功。反过来说，如果他一点无常的感觉都没有，完全处于常乐我净的颠倒执著之中，那么在修行方面，他肯定不会特别深入地思考、践行。总之，我们要一步一步地来看这部经典。

现在，有一些专门研究各类经典的人。如果有人一辈子专门研究《优陀那经》，他就能对每一品展开分析。在一品中，有的有四十几个颂词，有的有二十几个颂词。如果研究每一个偈颂所宣说的内容，我们一方面可以撰写注解，另一方面也可以探究这部经在世间的意义、对修行人的价值，以及对没有信仰的人的作用。在这些方面，应该是很有意义的。

今天我们要讲第四品——不放逸品。

我想，但凡稍有佛教基础的人都知道，无论是《入菩萨行论》，还是《集菩萨学论》，乃至其他很多大乘论典和经典，对“不放逸”都有许多阐述，戒律中也有多次提及。

那么，“不放逸”究竟是什么意思呢？其实就是做事小心翼翼、十分谨慎、极为留意。实际上，无论是各个宗派的人，还是不同时代的人，价值观都各有不同。但总体来说，如果我们能让身口意三门不离善法，秉持这样一种谨慎的态度，就可以称之为“不放逸”。

对于“不放逸”的概念，不同的大德各有阐释。依照《增壹阿含经》来说，不放逸就是护心，即守护自己的心，这就是“不放逸”⁵¹。我们要时常守护自

51 《增壹阿含经》：“修行一法，广布一法已，便得神通，诸行寂静，得沙门果，至泥洹界。云何为一法？所谓无放逸行。云何为无放逸行？所谓护心也。”

己的心，观照自己的心，不要让它造恶业。总之，希望大家都能认真对待“不放逸”。

很久之前，我在进行翻译的时候，心里就想：“如果有机会讲解无常品，想必是很好的；要是能宣讲爱欲品，也应当不错；尤其是不放逸品，如果能明白它的含义，对有些人来说，肯定很有帮助。”我很多次都有这样的想法，其中，“不放逸”非常重要。

当然，我们谈到“不放逸”，并不是指事事都要留意、过于保守。对于真正的修行人来说，独自居住在山洞、闭关房中，一直不见人，这种做法是可行的。然而，如果想要发心，想去做弘法利生的事，那在面对有意义的事情时，心态就需要稍微开放一些，这一点至关重要。否则，这也不敢做，那也不敢做，一直处于焦虑、恐惧、怀疑之中，内心就会痛苦不堪、备受折磨，而对他人而言，这也是一件痛苦的事。

平时，我们的心态应该维持在比较放松、宽容的状态，这一点非常重要。而在重大原则问题上，我们需要尽力让自己的身心不陷入造恶业的“陷阱”，因为一旦陷入其中，就会对自己和他人造成极大的伤害。

如果缺少开放的心态，很多事情确实都很难顺利开展。就像当下，由于科技发展日新月异、突飞猛进，整个人类社会生活的各个层面都发生了巨大的变化。在适应这样的社会状态时，我们自己有时也需要跟上社会的节奏。如果不这样做，恐怕连自身的生存都会陷入极为困难的境地。

以前弘法利生，主要依靠哪些途径呢？其一，依靠某一位上师亲自讲经说法；其二，依靠上师撰写书籍、造论立说。除这两个途径外，基本没有其他办法。一位上师圆寂前，如果留下了一些著作，或培养了一些弟子，那还有希望；否则，就会非常困难。

然而，如今情况已经不同了。在这个时代，有许多便利方法。佛陀在《华严经》中也讲：“天龙夜叉鸠盘荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。”我们说法时，应该要运用各种不同的方便方法。对天人，用天人的语言来讲；对龙族，就用龙的语言来讲；对阿修罗、鸠盘荼以及其他许多众生，都需要运用不同的语言来讲。以往，除佛菩萨，如文殊菩萨、观音菩萨等圣者和部分大德之外，并没有这样的契机。但如今借助 AI 技术，就能把自己的话语转化成不同语言，这对于说法者来说，无疑是一个机遇。

比如，一个人讲《普贤行愿品》或《金刚经》时，能用七十多种不同的语言来展现，而且，可以使用讲者自己的音色。就像我讲法，完全可以以我的声音，用英语、日语、阿拉伯语等进行表达。尽管听众听法时，能够察觉 AI 转换的痕迹，但我们可以作出说明，告诉大家传法的场所是真实的，所讲的法也是真

实的，只是语言和口型借助 AI 进行了转换。

在当今世界，商界、音乐界等艺术界的很多人都在运用人工智能开展一些工作，其中部分内容会借助 ChatGPT 等进行适当润色，当然，也有些内容不会这样做。但无论如何，这都是一个机遇。

将来，我们一方面不要放逸，应当格外留意、谨慎行事。在做事的过程中，要时常审视自己是否是为了名声、利养、地位、金钱。这一点值得我们仔细观察。另一方面，随着时代的变迁，无论是行持善法的人，还是行持恶法的人，都在占据自己的地盘。而作为大乘佛教徒，如果采用方便方法做事，一开始或许会有人不理解，这种情况确实存在，但对于有意义的事情，大家自然会慢慢接受。

目前，AI 的藏语处理能力尚有不足，汉文和英文的处理效果还算可以。过去，我讲一个小时的内容，需要先打字幕，再整理文稿、做校对润色，这个过

程至少需要三四个人、耗时三四天甚至一个星期来完成。然而如今，我讲一句话，AI 立即就能通过语音识别将其打成字幕，直接转化成规范的语句。不过，我讲的一些语言不够标准。对于真正规范的语言，AI 能迅速处理；对于不标准的，AI 会自行学习、训练、识别，随后逐渐转成规范的语句，最后落成文字。

我们的前辈大德，比如麦彭仁波切、龙钦巴尊者，如果在他们讲经说法的时候，就有 AI 工具把讲课内容全部打成藏文，那就太好了。目前藏语的使用频率、转换准确率，还比不上英语、日语、西班牙语等，所以，很多藏语内容 AI 都无法识别，甚至错误频出，但总体来说，这方面的功能正在逐步发展成熟。

一方面，在使用网络、电子产品处理事务时，如果让无聊的事情占据我们的思绪和时间，那确实很可惜；但另一方面，在短暂的人生中，通过这些途径去做一些有意义的事情，其实也非常有必要。

在藏地许多地方，有些在家人一直在实体商店里做买卖，但如今，整个世界几乎都处在虚拟的网络空间中，很多人都通过网络直播、网络推销等方式开展各类活动。如果我们未能跟上这个时代的步伐，行为就可能落后二三十年。这样一来，在短暂的人生中，需要完成的世间和出世间的许多事务，就很难完成了。

今天在讲不放逸的道理时，你们可能会心生疑惑，觉得我好像在倡导放逸，其实并非如此。事情的关键在于，自己要秉持不放逸的态度，在非常认真、用心护持自心的状态下，去践行各类有意义的事情。

我们之前所讲的第一品、第二品、第三品，主要围绕无常以及爱欲的过患展开论述。无常本来就是客观存在、不可更改的事实；而爱欲与贪欲，确实有着严重的过失。那么我们究竟该如何应对呢？作为修行人、真正的君子，我们应该以正知正念守护自己的

心，时刻保持不放逸，何时何地都要格外谨慎。

无论是出家人还是在家人，大家都是人。如果我们认真观察，就会发现：有些人之所以能成为好人，是因为他们常常格外留意自己的言行，无论身处人群之中还是独处，都非常谨慎。有些人起初表现得很好，智慧超群，精进力也很强，但后来却被淘汰了，究其原因，就是未能做到不放逸，过于放纵自我、恣意妄为，最终逐渐堕落，直至无可挽回。

可见，不放逸这一品所讲的内容至关重要。“人若放逸行，如藤渴爱增”，如果有人行事放逸，就会像藤蔓持续不断地缠绕、生长一样，使贪欲不断增长，佛经中也是这样表述的。因此，在修行的过程中，我们要明白，必须断除贪欲，洞察无常的道理并精进修行，做到不放逸。那么，不放逸究竟有着怎样的内涵呢？

不放逸品

不放逸不死，放逸乃死处，

不放逸不死，放逸者常死。

不放逸便不会偏离正道、入于死亡之道，而放逸则会导向死亡之处；不放逸之人不会堕入死亡之境，能够证入涅槃、脱离轮回；而放逸之人则常常在轮回中经历生死、流转不息。

这一偈颂中“放逸之人会死，不放逸之人不死”的意思被反复提及。乍一看，它很容易解释，实际上也确实如此。

我查看注释内容，发现其中先讲述了相关公案，再进行颂词解释，这样也可以。这个公案发生在憍赏弥国一座名叫果香波的城市。憍赏弥国在历史上很有名气。在这个地方，有一些大臣无故残害了五百名女子，因为这个缘故，后来优陀王为了保全自己，诛杀

了这五百名大臣。

以这件事为因缘，佛陀接连宣说了这两个偈颂，也就是这个偈颂和后面的一个偈颂。那么，这个偈颂是什么意思呢？

如果能做到不放逸，对于自己的身体、语言、心念，都极为留意并践行善法，在这个过程中不偏离正道，这就是不死亡。所谓不死亡，实际上就是获得涅槃，因为涅槃具有不生不灭的特性。

不放逸具有多方面的意义：其一，能够证得涅槃；其二，可以获得无死的状态；其三，掌握获得涅槃的方法；其四，与死亡的状态截然相反。可以从这四个方面来阐释不放逸。

放逸则与之相反，会导向“死处”。实际上，如果放逸，就会陷入轮回，这里所说的“死”指的就是轮回。在轮回之中，生生灭灭、生生死死，死亡始终

如影随形。

总之，不放逸的人不会堕入死亡之境，放逸的人则常常面临死亡。

其实，第一句“不放逸不死”，所阐述的是道谛与灭谛。不放逸属于道谛的范畴，践行道谛的最终结果就是获得灭谛，也就是达到不死的境界。而“放逸乃死处”，实际上对应的是苦谛与集谛，放逸属于集谛，所遭受的痛苦，如死亡，就是苦谛。这两句讲述了四谛的内容。

当我们谈论到不放逸者时，不禁要问：究竟谁是不放逸之人呢？佛陀曾开示，在凡夫人中，那些具备正知正念的人，便是不放逸之人。

那么，不放逸的人会获得怎样的结果呢？他们将证得涅槃。反之，放逸的人，又会有怎样的后果呢？他们会常常处于死亡的危险边缘，在轮回中不断地经

历生死、流转不息。外道中有一位名为迦叶的人，他是外道六子中的奴隶之子，他的结局便是放逸所招致的恶果。而那些不放逸的人，例如舍利子，最终证得了阿罗汉果位。

因此，放逸与不放逸之间的差别，在这里显现无遗。佛陀在其他经典中也提及，在所有动物的脚印中，大象的脚印最为殊胜，因为它最为广大。同理，在一切善法中，不放逸则是最殊胜的⁵²。

我们应该明白，真正的不放逸，对于一位修行者来说，确实非常重要。龙猛菩萨也曾说：“佛说不放逸如甘露，放逸实为死亡处⁵³。”放逸，实际上就是通向死亡的道路；天人如果能获得甘露，便可长久不死，而不放逸则如甘露一般，能够滋养身心。因此，我们应当践行这样的善法，而在所有法门中，不放逸

52 《中阿含经》卷三十四：“犹诸兽迹，彼一切悉入象迹中，象迹尽摄，彼象迹者为最第一，谓广人故。如是，若有无量善法可得，彼一切以不放逸为本，不放逸为习，因不放逸生，不放逸为首；不放逸者，于诸善法为最第一。”

53 出自《亲友书》。

确实是重中之重。

我也常常思维，无论是过去的前辈大德，还是如今的高僧大德、修行境界很高的人，他们都具备自我控制的能力，常常以正知正念来观照身口意三门，清楚什么事情可以做、什么事情不可以做。

对于不可以做的事情，他们会加以约束，克制自己的欲望和执著。他们经常这样要求自己，就如同骑马时，用缰绳驾驭马匹一样。其实，我们的心就像野马，如果没有相应的对治法加以调伏，自己就可能会肆意妄为，最终堕入轮回的深渊，这实在是非常危险的事情。

**了知彼殊胜，智者不放逸，
极喜不放逸，乐于圣行境。**

当知晓了不放逸的殊胜性，作为智者，会践行不放逸，极其喜爱不放逸的行为，乐于追寻圣者的

行境。

前文已经阐述了不放逸的功德，而后劝诫大众，不要陷入放逸之中，务必要步入正道，不要误入歧途。

这一偈颂的相关公案，前面已经讲过。我们已经知晓了不放逸的殊胜性，这其中包括了它的功德和优点。就目前的情况而言，不放逸的人，应该不会遭受各种诽谤、造谣；而从长远角度来看，这样的人将来能够证得涅槃，获得成就。可见，不放逸蕴含着许多功德。

在明了不放逸的功德之后，作为智者，或许马上就会有所觉悟。有些智者具备俱生智慧，只需稍加点拨，便能迅速领悟；还有些智者则是通过后天学习，开启了真正的智慧。无论属于哪种情况，这样的智者，无论男性还是女性，对世间真理和出世间真理都有着深刻的理解。

当然，也有些人，无论旁人如何苦口婆心地劝说，说多少遍、用怎样的话语，甚至佛陀亲口宣说，他们也都难以理解，好像越来越愚钝、越来越不明事理。

作为智者，一旦明了真理，便会在行为上做到不放逸，不会被放逸的过患所沾染，而且非常喜爱不放逸的行为。有些人天生如此，或许前世确实有着深厚的修行积淀，比如有些出家人，无论什么时候，他们的行为都合乎法理，心能够自我约束，语言上该说时就说，不该说时绝不多言，在很多方面都非常严谨。旁人一看，就知道这个人不一般、很了不起。

与之相反，有些人由于没有观察自己内心的正知，身体上毫无约束，在任何场合都信口开河，心在刹那间妄念纷飞。这样的人，很难取得成就。

那么，智者究竟喜好什么呢？他们喜好行持广泛的善法，比如出离心、禅修等，尤其喜爱不放逸，并

且乐于追寻圣者的行境。这里所说的圣者，指的是诸佛菩萨、阿罗汉以及前辈高僧大德。他们的行境不世俗、不低贱，主要行持四念处。佛经中也提及，四念处是圣者的行境。

作为智者，他们很擅长在行为上做到不放逸。《正法念处经》中也提到：“不放逸解脱，放逸故受苦。”不放逸能让人获得解脱，而放逸则会令人遭受痛苦。作为智者，必定会从长远的角度审慎思考问题。如果从长远利益来考量，便会发现不放逸的行为，无论是对自己还是对他人，都非常有益。

当智者了知不放逸的功德后，他的言行会发生转变，会变得不再肆意妄为，不再随心所欲地做事、说话。他们会主动约束自己的行为。

反观世间众人，常常能听到他们说出这样的话：“我是自由的，想做什么、想说什么都可以。”不少人都持有这样的观点。然而，实际情况并不允许他们

如此。曾有一桩沉船事件，当时船上的一些人一边唱着《明天会更好》，一边毫无顾忌地吵闹喧哗。结果，仅仅几秒钟，船便沉入了海底。据说在此次事件中，442 人不幸丧生，仅有 12 人获救。

可见，世间之人根本无法预知下一秒会发生什么。最近听说许多地方遭遇洪灾，不少人瞬间就被汹涌的河水所吞没。面对这些突发状况，很多时候我们无能为力。无论是遭遇自然灾害，还是前世业力现前，即便时刻保持警惕、认真践行不放逸，也可能被大自然的“死主”带走，这或许难以避免。

不过，对于我们大多数人而言，如果能在各方面都严谨行事、时刻留意自己的行为，真正做到不放逸，那么在修行过程中，便很少会遭遇各种违缘。所以一般而言，不放逸的人不会遇到特别大的障碍。当然，也存在一些个别情况，比如前世的业力现前，在这种情况下，即便自己再清净、再努力修行，恐怕也

难以逃脱前世业力所带来的影响。

以前有一位比丘，他在锅中烹煮法衣，但因前世业力的缘故，周围放牧的人认定丢失的小牛是他杀害的。经查看，发现他的锅中确实有小牛的肉。我们讲《大圆满前行》时，也讲过这个公案⁵⁴。发生这样的事情，真的是无可奈何。

有些时候，前世业力一旦现前，无论是出家人还是在家人，都可能遭遇无中生有的事情，或者不得不承受一些冤枉，这样的情况都有可能发生。

一般而言，依照世间的规律，不放逸意味着，不论你是谁，都需要特别注意，在很多方面谨慎行事，说话、做事都应如此。当下非常容易引发麻烦的，就是写微博或上传视频等。如今，许多年轻人频繁地刷

54 《大圆满前行讲解（2008年版）》：“从前，在克什米尔地方，有位具有神通神变的比丘，名叫日瓦德，他座下的弟子为数不少。一天，当他在林中煮染法衣袈裟时，附近一位主人出门寻找丢失的牛犊，见林间炊烟缭绕，就顺此方向来到近前。他看到一位比丘正在生火，便问：‘你在做什么？’日瓦德答言：‘我在煮染法衣。’主人打开锅盖一看，发现煮的根本不是什么法衣，而是肉。比丘自己也惊讶地看见了锅里的肉。”

视频、传视频，全然不顾他人对自己的评价。即便他人仅仅是在观察你的举动，你也会误以为对方是在赞叹你：“你好富裕、好好看、好漂亮、好美丽”等等。当下有些愚昧的明星、名人，经常炫富，口中常说各种不当的言论，晒出各种照片，最终使自己陷入困境，垂头丧气、走投无路，这样的现象实在太多了。

所以，一般来说，有智慧的人一定会非常谨慎。我记得法王如意宝也是如此，有时上师显现上会开玩笑、和他人聊天，但他的每一句话，除非蕴含极为甚深的密意，否则一般人挑不出什么毛病。确实，面对有智慧的人，即便只和他聊上两三分钟，也能察觉出这个人不简单——他说话并非信口开河，所说的话都蕴含着深层的内涵和意义。

对于不放逸这一品内容，大家应当对照着反复审视自己，看看自己在人世间度过了多少岁月，自己的所作所为、所言所行是否如法；我活在这个世界上，

究竟是为了在他人眼中的形象而活，还是为了自己而活？其实，当下很多人都是为了在他人面前展示自己，因他人的语言而活。

比如，昨天我遇到一位出家人，他说在某个寺院里，有很多人买了好车，所以他也想买一辆，觉得这样才好。虽然他没有直接这样说，但他的意思大致就是如此。他是因为看到别人有车，才觉得有车最好。

而有智慧的人，活在自己的圈子里，并非活在人云亦云的世界。所以，人应该反复思考自己的各个方面，比如身语意、各种行为，思考自己究竟是怎样的人，应当做什么、不应当做什么，这一点非常重要。

**于彼常修习，常胜伏他方，
坚者得成就，无上乐涅槃。**

持续修习不放逸，就能常常战胜其他习气，这样的坚毅者能够获得成就，证得最为无上、快乐的

涅槃。

《优陀那经》属于前译经典。所谓前译与后译，即前弘期翻译的经典与后弘期翻译的经典。一些前译的典籍，其文字所表达的意义极为深邃，但在词句解释方面，藏文的个别地方稍显难懂。

我们前面已经讲述了不放逸与不死亡的含义。所谓不死亡的含义是什么呢？就是获得无上的解脱。

下面，我们引用前文所讲的道理来进一步阐释。这里的“彼”指的是不放逸之人常常修习的境界。这里有一则公案，公案中有一位名为纽那伽的人，在汉文里有时这样称呼他，他或许是一位比丘。当时，佛陀告诫他不可放逸，因为不放逸是一切善法的根基。从行持善法，直至获得阿耨多罗三藐三菩提的功德，都是由不放逸产生的。因此，在行持善法这件事上，千万不可放逸。佛陀为说明这样的道理宣说了这一偈颂。

另有说法称，佛陀在世时，有这样一个人，他在山中闭关修行了一段时间后，却未获得什么验相，他自己或许稍有放逸，并不是那么精进。于是，他打算中途离开这里。当他离开时，在途中望见下方的森林起了火，最终变成了一片火海，他亲眼目睹火焰将森林全部吞噬。后来，他受到启发，心里想：这火焰竟然能如此精进地把所有森林焚烧无余，而自己的精进程度却远远不够。随后，他便开始精进修行，最终获得了圣果。佛陀针对这件事，讲述了这样的偈颂。

这种不放逸的修行人，常常能够战胜其他习气。这些习气，包括懒惰、懈怠、放逸，等等。那他们常常是怎么修行的呢？

修行之人，首先应当依止善知识。依止善知识之后，要听闻佛法，接着对所闻法义进行深入思维。思维之后，便不断地依教修行。在修行的过程中，会获得禅修的体验。佛经中也说：“无禅无智慧，无慧无

禅定⁵⁵。”可见，禅定和智慧二者相辅相成。因此，如果有了禅定，智慧便能够生起；有了智慧，禅定也可获得。禅定与智慧这两个方面，对于修行而言非常重要。

而圣者通过不断地精进修行，会获得什么呢？会获得成就。这里所说的这类人，就是“坚者”。所谓坚者，在修持善法方面从不松懈，意志特别坚定，尤其喜欢求取智慧——具备这些特质的人就被称为坚者。在《大乘经庄严论》中，经常提及坚者，坚者的含义，便是菩萨。菩萨不被烦恼所摧毁，坚毅不拔，意志极其坚定，所以被称为坚者⁵⁶。不过，这里所说的坚者，不一定专指菩萨，而是泛指真正的修行者。

作为修行者，最终可以“得到”。“得到”一词，在藏文中是“接触”的意思，但直接翻译为“接

55 《法句经》卷二：“无禅不智、无智不禅，道从禅智，得至泥洹。”

56 《大乘经庄严论讲解》：“‘坚’就是坚稳者，是菩萨的异称之一。菩萨为什么叫坚稳者呢？因为菩萨利益众生的心非常稳固、不可退转，修持菩提、希求佛道的决心非常坚定，因此叫坚稳者。”

触”并不恰当，所以此处采用“得到”的表述。得到有两种情况：一是道方面的得到，二是果方面的得到。在道方面得到，意味着修行者获得了不放逸的境界，暂时的禅定、智慧乃至戒律都得以圆满；在究竟层面、果方面得到，则是获得了无上安乐的涅槃。

为何称之为无上呢？因为它是最高的境界。一般来说，世间所说的禅定及其相应的成就，并非是无上的，还有比它更高的境界。其实，乃至非想非非想天（即有顶）的快乐和境界，都是可以毁灭的。而最后真正证得的、最快乐的涅槃，其快乐之处在于没有一丝一毫有为法带来的痛苦。

涅槃究竟是什么呢？涅槃就是所有的苦全部灭尽。持之以恒地精进、毫不懈怠地保持不放逸，都是为了实现这样的最终修行目标。实际上，我们前面也曾讲过，如果要护持修行所取得的成果，确实需要具备一种不放逸的态度。

《增壹阿含经》中也说：在修持佛法直至抵达涅槃彼岸的过程中，最为重要的一法是什么呢？佛陀明确指出，这一重要的法便是不放逸。

那么，何谓不放逸呢？所谓不放逸，就是唯一且专注地护持自己的心、保护自己的心，简而言之，就是护心⁵⁷。这一点，大家一定要牢牢记住。

大家在铭记这一要义时，最好能将其深植于心。如果具备不忘陀罗尼的功德，不妨先将其铭记于心，之后再落实在文字上，以作记录和巩固。或者，也可以采用最上等的记法，那是一种不会为了留下印象而刻意造作、远离能取所取一切执著的记法。

在我们讲考时，我注意到很多人态度非常认真，这份精神令人钦佩。然而，不管是讲述公案，还是讲解其他内容，我发现有些人一直低头看书，照着书本逐字诵读。一方面，这确实表明你的态度比较认真；

57 《舍利弗阿毘昙论》卷二十一：“何谓不放逸法？若护心，是名不放逸法。”

但另一方面，这恰恰说明你所讲的法还未能完全融入自心。

一般而言，在国际社会、各类演讲场合中，最为出色的演讲方式就是脱稿演讲。进行这样的演讲时，不用借助任何提词器，甚至连一张纸都不用带。这是最佳的演讲方式。

以这种方式演讲，演讲者在神情举止上会显得更为自然，所要传达的理念也已经完全融入了自己的内心。如今人们可能普遍认为，应该是“融入脑海”。无论是融入脑海还是内心，只要真正记住了，内容就能自然流畅地脱口而出，旁人也会有真切直接的感受。

倘若我们什么都讲不出来，那确实不合理。如果实在难以做到脱稿演讲，那不妨先看一下稿子，看完后在心中仔细梳理一番，再将内容讲述出来。不过，即便如此，有时也会出现念错字的情况，就连一些著

名的领导也常常会念错字，国际上还流传着不少与此相关的笑话和故事。

在座的大多是年轻人，记忆力应该还不错，而像我这样六七十岁的人，记东西就会变得十分困难。其实，人往往容易养成依赖的习惯，不怎么喜欢背诵。当然，像偈颂这类内容，不一定能全部背下来，实际上，很多人也背不下来。但我前几天也讲过，在堪布阿琼的传记里说，他依止的许多上师，在讲解《入菩萨行论》《中观庄严论》《入中论》等很多经典时，基本上都能凭记忆讲解，甚至连《大幻化网》的讲解也是一样，这是我们难以做到的。

不过，我们至少应该记住经典里的大部分内容，这是比较理想的状态。当然，如果实在记不住，我们也有一些其他方法。刚开始时，对大家的要求也不必过于严苛。

之前，对于是否讲解《优陀那经》，我反复思索

过。起初，我觉得它可能过于简单。但后来想到，我们这里很多喇嘛、觉姆佛教造诣很高，汉文水平却不一定高。所以，我从最初准备的几本书中选择了《优陀那经》。当时，我也询问了一些堪布、堪姆的意见，问他们讲哪一本比较好。后来，有个别人跟我说讲《优陀那经》可能更合适一些。不过现在我也不太清楚，它究竟是太简单，还是太难。

但不管怎样，我们都处于快乐学习的状态，这是非常好的事情。确实，有人曾向我提及，我们上课时很快乐，对这样的观点我也深有同感。无论是对于讲者还是听者来说，这样的学习过程，确实是人生中的一大乐事。

去年，在我们所在的地方，也有许多道友学得满心欢喜，非常乐于参与。然而，由于无常现前，他们暂时失去了享受这种快乐的机缘。不过，即便身处不同的地方，大家仍然可以享受法乐，并不需要永远停

留在一个地方。

在座的各位，无论是听法、讲法、开展辅导、参与研讨，还是在这里做法供养、参加讲考时，都不要怀有紧张、伤心、担忧的情绪，而应该把它视作最为快乐的事。

其实，我每天也都在参与讲考，而且承受了更大的压力。起初，我会竭尽全力去准备。如果时间充裕，我基本上能够从容应对。但问题是，我的时间往往不够充裕。至于更为棘手的，则是翻译方面的问题。翻译时，如果有一个字出错，大家都会察觉，说：“哇，这个字错了”。即便一百个字都正确，也没有人称赞，可一个字出错，就会被人指出：“你看这里错了，为什么这么简单还会出错”。相比较来说，如果是口头讲述，大家则会说“这是口误，这是没留意”。

大家都把我们这个集体叫翻译班。希望各位在

翻译过程中，对文字的处理要极为严谨，要竭尽所有智慧，把内容准确无误地转化为另一种文字。当然，往昔有些非常著名的译师，他们的翻译作品里也有明显错误，这是难以避免的。或许包括玄奘大师、鸠摩罗什大师等，当他们的翻译与梵文、藏文对照时，也能发现少数错误，只是我们都不敢说，毕竟他们太厉害了。

总之，我们日后在把内容翻译成正式文字时，一定要非常谨慎。

**智者不放逸，摧毁放逸时，
登上智慧殿，无忧观苦众，
如贤居山顶，俯视地上人。**

智者能做到不放逸并摧毁放逸的时候，便能登上智慧的殿堂，从此无忧无苦。此时观一切处于痛苦中的众生，就如同贤者居于高山之巅，俯视地面上的人一样。

这里的公案是这样的，从前有一位以造恶业为生的男子，他非常放逸。佛陀为他讲法，对他进行法布施和财布施。后来，他从恶业污垢的堆积中解脱出来，随后出家修行，最终获得真谛。这一偈颂应该是对他讲的。

另外，还有一则公案。据说在舍卫城，有些人财富丰厚，之后舍弃财富而出家。出家之后，他们修持能脱离三界的法门，最终获得圣果，这是为他们宣讲的。对于这些公案，存在不同的说法。

人们会因为不放逸而获得解脱，这里主要是从这一角度来进行阐述的。智者如果能做到不放逸，就能摧毁放逸。因为前面也讲过，当人不放逸时，便具备正知正念，凭借正知正念就能摧毁放逸。

为何要摧毁放逸呢？因为放逸存在几种过失：其一，不保护自己的生命；其二，不保护自身的力量和能力；其三，不保护自己的心；其四，不约束自己的

烦恼。这些都是放逸所带来的过患。

那么，当一个人摧毁所有的放逸时，便已经登上了智慧的殿堂。精进修持有学道的法，最终登上无与伦比的智慧殿堂，也就意味着已然获得了无学道的最高境界。在这个时候，修行者没有任何痛苦和烦恼，能够观照无量无边、正处在痛苦煎熬中的众生。

如果以比喻来说明，这就像有一位贤者登上了高山，俯视山下的芸芸众生一样。此时，这位贤者基本上已清楚地知道山下的人是如何而来、又将如何而去，对他们来来往往的种种状况，都已了如指掌。

同样的道理，不放逸的人凭借自身的努力和修行，最终能够登上最高的修行巅峰。当抵达这一境界时，他看到许多众生天天沉溺于身口意的放逸之中，承受着各种各样的痛苦。这就如同有眼者面前有一些愚者，愚者自行寻欢作乐，而有眼者见到这种情景，会觉得这些众生实在可怜。

在修行人的群体中，有一些人修行得非常出色。到后来，这些人对自己的弟子和与自己有关的人，常常会给予教诫。我以前曾依止过一些老上师，如今，他们大多已不在人世。通过阅读他们的传记，我了解到他们当中一些人起初也有些调皮，行事比较随意，甚至带有几分野蛮。然而，他们借助佛法调伏了自心，行为举止与常人大不相同。

那时，他们相续中的所有智慧与悲心，都如满瓶倾泻一般，毫无保留地传授给有缘之人。他们也深深知道，有些事不可以做，有些行为不应该有。许多上师对待弟子，就像父母教育子女一样，持续不断地给予各种教言。其实，这样的做法应该归因于他们相续中已经具足了不放逸的功德——他们不愿意独自安享这样殊胜的境界，一定要把它传授给有缘众生。

我们中的许多人，包括生活在城市里的人，当自己在佛法中获得很多益处时，往往也难以抑制内心的

喜悦。他们会思索：我应该将殊胜的佛法真理，分享给身边正饱受煎熬和痛苦的众生。即便这种分享只能使众生的痛苦在一刹那获得平息，或是只能赋予他们一刹那的宁静与快乐，而这样的分享本身，也极具价值。这是他们常常秉持的理念。

**精进不放逸，正戒与调柔，
智者抵彼岸，渡越大河流。**

精进、不放逸、守持正确的戒律、以智慧护持根门并调伏自心，具有这四种功德的智者，能够抵达解脱的彼岸，渡过生老病死的河流。

以前，有一座城市，有一次，城主的儿子来到佛陀面前，问：“佛陀，您好像只能悲悯地摄受、度化极少数或一个众生，却无法度化所有众生，这究竟是什么呢？”

佛陀回答：“这是不可能做到的。”

城主的儿子不解，又问：“为什么不可能做到呢？”佛陀便以比喻阐释：“比如说，有一位农夫，他拥有三块田地。其中一块田地非常平坦，没有任何荆棘，土地肥沃且松软，十分适宜耕种；另一块田地虽然可以耕种，但比较贫瘠，没有杂草，显得相对荒芜；第三块田地则全是盐碱地，根本无法耕种。那么，作为农夫，他会先耕种哪一块田地呢？”

当时，城主的儿子回答说：“应该是最好的那块地吧。如果农民想获得丰收，就会优先耕种最好的地。如果最好的地无法耕种，他才会选择第二块田地。”

佛陀听后，说道：“我也是这样。我要观察众生意乐和根基的差异，哪一位众生的意乐成熟了，我就开始对他宣讲佛法、以佛法进行调伏。”

以这样的因缘，佛陀宣说了这一偈颂。它讲的是什么呢？其实就是精进等功德。对于修行人而言，需

要具足各种因缘，才能成为出色的修行人，并不是只在某一方面有一点功德就可以。

那么，修行人需要具备哪些因缘呢？其一，是昼夜不懈怠的精进；其二，就像我们前面所讲，要经常护持自己的心不放逸。在有些注释中说，前面所讲的精进就是五力五根中的精进根；不放逸是念根；正戒，也就是经常护持自己的身口意，这种正确的戒律，是定根；调柔，即护持根门，运用三智慧进行抉择、调伏，这叫慧根。在我们平时所讲的五根当中，还有一个信根，在注释里体现得不太明显。

那么，这样的智者如果能到达彼岸，就能渡越生老病死的河流。其实，按照注释中的原义，应该翻译为“智者作岛屿，能反死瀑流”，但这样的表述在意义上不太好理解。注释中解释说，所谓的“岛屿”，指的是彼岸，即到达彼岸的意思。因此，可能一开始的翻译不太准确，后来思维，或许用“智者抵彼岸”

更为合适。

具足精进、不放逸、戒律和调柔这四种功德的智者，获得解脱是没有问题的，而且，当获得解脱时，生老病死的这些苦难都不会再困扰他。

在《三摩地王经》中也说：“如我所说诸善法，谓戒闻舍及忍辱，以不放逸为根本，是名善逝最胜财。”在如来宣说的许多善法中——诸如戒律、多闻、舍⁵⁸、安忍等——不放逸都是其根本所在。“善逝最胜财”，即三世诸佛最为珍贵的财产，指的就是这些善法。

这里需要明确的是，此处的“善逝最胜财”并非指三世诸佛、优秀修行人所拥有的金银财宝，或是车、房之类的物品。这些属于世间人的财富。对于真正的修行人、三世诸佛的追随者来说，他们的财富是精进、正戒、调柔等修行功德。

58 此处“舍”意为布施。

倘若一个人能具备这些功德，最终他必定能够抵达解脱的彼岸，真正获得涅槃。到那时，他不会再在生死轮回中流转不息，不会被生老病死的汹涌河流所吞没。

**精进具正念，行净善思择，
正戒法为生，不放逸誉增。**

精进并具有正念、行为清净又善于观察、戒行无染且以正法真理为生，证得胜义不放逸的阿罗汉果，如此行持会令名声不断增上。

此处公案的缘起是这样：曾有一位渴望获得名声的王子，他向释迦牟尼佛请教：“乔达摩，怎样才能获得名声呢？”佛陀在回应他时，宣说了这一偈颂。

还有一种说法，在舍卫城有一位名叫阔纳格萨的人，佛陀曾对他讲过这一偈颂。无论是对谁讲述，这个公案所映射的，就是当下有些人极度渴望成名时的

情形。

尤其是在如今这个网络时代，很多人在梦中都盼望着成为名人。其实，如果一个人自身具备内在的智慧、禅定和功夫，那么成名也无可厚非。然而，倘若自身并没有真才实学，还依靠虚假手段获取名声，那就并没有多大意义。然而在现实中，很多人都这样做，这位王子或许也不例外。

一般而言，领导、王子这类人往往热衷于追逐声名，尤其渴望能够一夜成名。然而，成为名人实际上是一件非常痛苦的事。观察世间许多名人，他们的生活并不自在，一举一动都在聚光灯下，备受众人瞩目。他们即便做了一百件善事，也未必能获得称赞；但要是做了一点点坏事、自身行为暴露出些许瑕疵，就会遭到全世界的谩骂和指责。

如今世间大多数人，一旦将某个人视为偶像、最为崇拜敬仰的对象，就会觉得这个人如同自己心中的

释迦牟尼佛一样，容不得有一丝瑕疵。一旦发现对方有普通人的缺点，就无法接受，甚至会出现自杀、谩骂、诽谤等各种极端行为。

因此，所谓名声，如果与自身相契合，那倒还算不错。譬如法王如意宝，他极为了不起，当时，他虽不是最有名的人，但在康区也很具名望。不过，他的名声似乎仍显不够，因为他具备世间与出世间的许多功德。而有些人虽有名气，但他们的名气与实际情况并不相符。

这里阐述了真正有名的人究竟具备怎样的特质。其一为“精进”，即对善法怀有精进的心；其二为“具正念”，能够常常具备正知正念而不从善法中退转。这里可以用精进根、念根、定根、慧根这四根来对应相关内容。再者是“行净”，行为十分清净。因为行为清净，内心就会趋于安定。又有“善思择”，即具备善于观察的智慧。由于善于观察，便能证得出

世间涅槃道。“正戒”，即行为毫无杂染污垢。另外，“法为生”，即懂得正法真理，与正道不相违背，依靠法、真理、智慧为生。最后是“不放逸”，这里所说的不放逸，是胜义层面的不放逸。真正的不放逸，是获得阿罗汉果位。当获得阿罗汉果位时，才是真正的不放逸。

往昔，在三十三天的善法堂内，很多天人一边议论一边赞叹，世间有人已经证得了无漏的阿罗汉果。天人们会说：“在欲界中，今日有某某证得了不放逸阿罗汉果位。”这里所说的不放逸，指的是行为中所有有漏之法皆已断尽。

因此，想要获得真正的名声，实际上就要获得阿罗汉果位，或是获得大圆满的开悟、般若空性的证悟。达到这种境界的人才是真正的不放逸者。否则，如果仅仅在外面打几个广告、拼凑几张照片，那是远远不够的。

如今有些人特别有趣，比如那天有人吐槽老年人跳舞这类事，不过我了解得不多。后来有人说：“谁不会老啊？其实这些老年人年轻的时候说不定比你好看。”很多人听了都称赞：“哇，他说得对。”之后，说这句话的人一下就出名了——这算是正面出名。

可我觉得，他之后可能会有些苦恼。他以前就是个普通人，生活自由自在，不管在哪里，都不会被一直盯着，平平淡淡地过自己的日子，这样挺好。但他要是因为某些事让相关信息的点击率提高了，这份平静就被打破了。

不过，如今很多人白天黑夜都在想着如何提升自己的流量、如何提高点击率，琢磨着拍摄什么样的照片来吸引关注。有些人甚至靠说一些不太好听的话来成名。他们为了成名，即便舍弃了羞耻心，也会因为有了名声而开心。但他们不知道名声背后所带来的压力和困扰。而真正有智慧的人，会反复思量自己的所

作所为，经过思考后，才以不放逸的方式获得名声。

名声有两种，一种是虚名，另一种是名副其实的声望。真正的大成就者、优秀的修行人，有了名声也很好，毕竟与之结缘的众生都能从中获得利益。而那些没有这方面功德的人，即便成了名，拥有很多粉丝，有“铁粉”“铜粉”等，也没有什么意义。正如无垢光尊者在《心性休息》中所讲：“像昆虫般的弟子虽然很多，但是没有意义。”追求名利确实没什么意义，如果在这上面浪费时间，不好好闻思修，那就有些可惜了。就如这位王子，他很想成名，但不知最终会落得怎样的结局。

第 15 课

2025 年 8 月 20 日

我们继续宣讲佛陀所宣说的《优陀那经》。现在正讲到第四品，这一品名为不放逸品。目前所讲的内容正是不放逸的要义。

之前我曾经提及，我们学习经典，不能仅仅着眼于字面的解释，毕竟单纯从字面理解，意义有限。对照经中的每一个偈颂，我们都需要审视自身，看看能否从中找到契合自身需求、能对治烦恼、对行持不放逸有帮助的教言。

佛陀在不同所化众生面前，宣说了数量众多的偈颂。我们每一个人，一定能从这些偈颂中，找到与自相续契合的法义。因此，即便在讲考时，也需要简明

扼要地结合自相续来讲每一个偈颂，这一点值得大家思考。当然，我作为讲者，如果不能结合自身实际来讲，只是泛泛而谈，恐怕也不合适。我们大家都应该自我反省，每天讲几个颂词时，要思考这个偈颂对自相续有什么益处，这一点至关重要。

接下来，我们继续讲《优陀那经》。昨天讲到，放逸的人，他的名声会受到毁损；而不放逸的人，则能声名远扬——主要围绕这一方面来展开讲述。当然，修行人不应该像世俗人那样追逐名声，但在弘法利生的事情上，拥有一定的名声、地位和学位，有时也是有必要的。一个人如果毫无名声，在当前人们普遍追名逐利的风气下，未必能被他人接纳。

因此，从利他的角度而言，偶尔拥有一些名声，也是有必要的。一个人一旦有了名声，即便所说的内容与他人并无二致，他人也会格外尊重并乐于接受，这种情况是有可能发生的。

**增上心谨慎，学佛诸学处，
寂静常具念，护者无忧恼。**

修持无执禅定之心、行持不放逸之行，此属戒学；随学佛陀所教之学处，此属慧学；安住远离烦恼之寂静、常常具备正知与正念，此属定学。如此守护自心之人不会生起忧恼。

这一偈颂主要阐述的是让我们生起禅定心的内容。当我们拥有禅定心后，便能随学佛陀的学处，生起相应的智慧，常常安住于寂静之中，保持正知正念。像这样时常守护自心的人，不会生起忧恼。这里是从这一层面来分析的。

这个偈颂的缘起是这样：往昔迦叶佛在世时，曾与声闻弟子们一同坐禅。当时，许多比丘耽著禅味，一直处于禅定状态中。就在这时，佛陀针对这些人宣说了这个偈颂，可能也包括后面一个偈颂。

另外，也有说法称，当时僧团中忽然来了一些新比丘，佛陀为他们宣说了这个偈颂。或许是因为他们修行不太精进、比较放逸，所以佛陀才讲了这样的道理。

“增上心⁵⁹”主要指的是心的禅定。当心处于禅定状态时，会进入一种无有执著的境界。实际上，这种禅定归属于戒学范畴，当然，这里也可能有不同的解释方式。

其中的关键在于，当我们拥有禅定心后，便不可以放逸；倘若放逸，禅定心就无法圆满。所以，在禅修的时候，心一定要专注，千万不能一会儿玩手机，一会儿看电视，一会儿又出去玩，否则，再想进入禅定状态，就不太可能了。

现在，有一些在禅修中心的人，常常紧闭房门，

⁵⁹ 增上心：“此是静虑之异名。瑜伽十一卷九页云：或名增上心。谓由心清净增上力，正审虑故。（二解）世亲释一卷七页云：增上心者：谓在内心，或即依心而学故；名增上心。即诸三摩地。”（《法相辞典（朱芾煌编）》）

对外宣称“我在闭关”，但实际上，这些人不一定真正进入了闭关状态，只是锁上房门离开了。还有些人，表面上看似在闭关修行，实际上却一直在散乱，比如上网、看视频直播，等等。在这种情况下，他们完全没有增上心，完全处于放逸的状态。虽然他们打着“我在禅修”的旗号进行宣传，但实际上一刹那都没有真正投入禅修。

在秉持“增上心谨慎”的前提下，还要学习佛陀所宣说的各类学处。这些学处主要是从智慧层面来讲的，因为佛陀已经断除一切烦恼，在世间被尊称为大阿罗汉。大阿罗汉所宣说的这些法，是正确无误且契合实相的。倘若我们学习这些法，自相续中便会生起一些不共的智慧。

之后，我们需要远离、对治一切烦恼，这被称为寂静。其实，心是完全可以寂静下来的。与此同时，要时常观察自己的相续是否具备正知与正念，以这样

的方式来护持自心。实际上，能够这样去践行的人，在生活中会远离烦恼、摆脱痛苦，达到无恼无苦的境界。对于这种没有苦恼的状态，我们修行人有许多方法可以获得。

《法华经》中就讲到：“读是经者，常无忧恼。”它的意思是说，读这部经的人，常常能无忧无恼。以前曲恰堪布讲法时，有时由于种种缘由无法顺利引用经文，便会反复、用力地说⁶⁰。

我们的内心有时会被烦恼所困。在这种情形下，常常读诵《华严经》、《楞严经》或《金刚经》，还有藏传佛教中的课诵，都能让心完全平复下来。还有些人通过坐禅，达到心无忧恼的境界；也有些人通过学习经论、修学佛陀的学处，获得无有苦恼的状态。

正如前文所述，当心处于寂静状态，并能依止正知正念时，就不会像世间人那样天天苦恼。当然，也

⁶⁰ 此处堪布引用教证时，讲了几遍“读是经者，常无忧恼”，故做如此解释。

有些人虽然不能进行闻思修行，但可以一直安住于寂静处，为僧众做事，这样也不会心生烦恼。总之，承侍佛陀、皈依佛法，以及为僧众发心，都能让人不生烦恼。

《华严经》中讲：“善御大众，心无烦恼，是故能令僧宝不断。”倘若我们能为僧众做一些事情，心中就始终不会有苦恼，同时，也能使僧宝的事业延续不断，这是很有意义的事情。但如果我们每个人都只热衷于闻思修行，不为僧众发心做事，就肯定行不通了。而且，在为僧众发心的时候，大家不可过于懒惰，更不能耍小聪明，想着“我躲过一劫就可以”——一味地躲藏、自我逃避，确实不合理。总之，为僧众做任何事情，都很有意义。

这里主要讲的是什么呢？讲的是趋入不放逸。我们时时刻刻都要做真正的修行人，就像《入菩萨行论》中反反复复所讲的那样——不放逸是极为重要

的。倘若你是一个不放逸的人，修禅定也会有成果。

我们学院每年都设有专门用于修禅定、闭关的时间。在这个时候，精进的人都会留下来潜心修行；而修行不太好的人，或许已经在暗自盘算：“到时候大家都在修禅定，我恐怕是最散乱的，到时候该去哪里呢？”

而对于闻思学习来说，不放逸同样十分重要。佛陀是能仁，能仁所讲的法，是对治我们相续中根本烦恼和睡眠烦恼的至善之法。然而，如果修行人心生放逸，就根本无法进行学习，即便学了也难以入心，因为心无法保持专注。佛法义理非常深奥，如果没有一定的专注力，就根本无法领会。

无论你是闭关修行，还是从事任何弘法利生的事业，都需要具有一颗专注的心。在保持专注的同时，更需要谨慎。其实，这里所说的“不放逸”，平时可以用“谨慎”二字来替代。谨慎，就是小心翼翼、时

刻留意、提高警觉。

许多世间人也是依据这一特质来评判他人的。比如，看到一个人做事格外留意、谨慎周全，就会觉得：“哇，这个人应该可靠。”而看到一个人做事有头无尾，便会认为：“噢，这个人不行，肯定做不好，这是一个非常随意的人。”

放逸，不仅在佛教修行中是一大过患，即便在世间做事，情况也是如此。如果一个人做事放逸，大家就无法对他放心，因为他的身语意都缺乏约束，想说什么就说什么，想做什么就做什么，毫无自控能力，就像野象和野马一样——野象和野马没有主人管束，肆意奔走，没人能够掌控。

其实，人的心本来就像《入菩萨行论》中所说的那样，与狂象没有差别。在这样的前提下，如果一个人又格外放逸，那恐怕就会为非作歹，做出很多可怕的行为。或许从很多方面来看，我们的心都被各种烦

恼所驱使着，即便自己是心的主人，也无力掌控，这是很可怕的事情。

如果一个人真正经常修习禅定，深入探究佛法的甚深义理，同时，安住寂静地，远离一切散乱和琐碎事务，并以正知正念守护自心，那么，这个人的修行或许还算不错。

我们有些人外出后，都希望能做到心无忧恼。而达到这一境界的主要原因，在于精进修行。如果特别精进，就能始终处于愉悦的状态中。但倘若自己违背戒律，内心就会一直沉浸在后悔与痛苦之中。除此之外，如果我们贪著世间的财富、名声，无法达成目标，也会陷入苦恼。

如果我们没有上述种种情况，而是全心全意为僧众服务、为众生奉献，那么，即便事情进展得不太顺利，我们也会开开心心、快快乐乐。其实，人的大多数眼泪，都是为自利而流的。真正因想念上师三宝，

或目睹可怜众生而落泪的情况，非常少见。我们大多数的痛苦与忧愁，都是由凡夫的自私心等所引发的。

我们平日里也能观察到，在修行人、闻思者当中，有人平时轻松自在、快乐无忧，没有特别强烈的痛苦。或许，这表明他怀有利他心，并且具有不放逸的心态。他在说话、做事或思考时，常常有正知正念的“哨兵”守护自己内心的状态，如此一来，他始终不会偏离正轨。这样做时，他自己也会感到很舒适——这是长时间串习的结果。

比丘戒中有规定，走路时，视线须保持在前方一木轭距离的范围内。这样一来，比丘的状态、威仪会十分如法，这就是不放逸。在佛教中，不放逸极为重要。不仅在佛教领域，在其他宗教乃至世间社会中，不放逸都是评判一个人的重要标准之一。不放逸的人，有一定的高尚境界，在思想层面，也有着与常人不同的格局。

这部分内容，在藏文注释中的位置不太好找，有些地方在查看时需要调整顺序。

勿依下劣法，勿依于放逸。

勿欲求邪见，勿增长世间。

不可依靠破坏戒律的下劣之法，不舍戒学；不可依靠放逸散乱，不离定学；不可欲求产生烦恼的邪见，不昧慧学；亦不可增长世间的种种过患。

这一偈颂运用了许多相同的否定词，它的用意是教诫人们断除放逸。

当时，有一些行为极端恶劣的男子，他们的举动很不如法，佛陀针对这类人宣说了这一偈颂；也有说法称，佛陀是针对一群懈怠的比丘而宣讲了这个偈颂。

从字面意思来看，这个偈颂似乎存在三种不同的解释方式。而我主要想阐述的，是修行者在日常生活

中应当注意的几个要点：

其一，不可依靠下劣之法。下劣之法，会增长烦恼、导致破戒。在戒定慧三学中，这主要与戒学相关。不依靠下劣之法，就是不依附引发贪嗔痴等烦恼之事，这样才能行持清净的戒律，这就是戒法。

其二，不可依靠放逸。倘若放逸，心会一直处于散乱状态，会陷入欲望中，这在戒定慧三学中，主要与定学相关。修行人不可以放逸，因为一旦放逸，就无法修持禅定，所以，不放逸对应的是定学。

其三，“勿欲求邪见”，要断除邪念带来的烦恼，这在戒定慧三学中，主要与慧学相关。

最后，不能增长世间的种种过患。这里的“世间”，就是我们所说的轮回、五蕴。

还有一种解释方式：断除下劣之法，实际上就是断除声闻自私自利之心；不依靠放逸，就像我们在世

间常说的，欲望特别强烈的行为，在菩萨乘中肯定不被开许；最后，不可欲求邪见，邪见是智慧所遣除的对象，倘若有了邪见，我们所有的行为都无法如理如法，世间的贪嗔痴等一切烦恼都会增长。

其实，在佛教修行的道路上，邪见是最需要断除的。一旦一个人的心相续中生起邪见，就无可救药了。所以大家常说，只要邪见一生起，所有事情都会遭到毁坏。

有一个故事，不知道它的来源是民间还是其他地方。有一位八十岁的老太太，她对自己的财物非常贪执。有一次，她不小心把老鼠药倒进了米缸，结果米全都被老鼠药污染了。米染上毒后，她舍不得把米全部倒掉，便让家人食用，最终家里所有人都死了，她特别后悔。后来她心想：“这些米人不能吃，但喂鸡应该没问题。”于是，她把有毒的米喂了鸡，结果鸡全都死了。

她家死了那么多人，许多客人前来祭拜。这时，她又舍不得这些鸡肉，就把鸡肉炖给参加祭拜的人吃。结果一村的人都吃了有毒的肉，不知后来这些人是不是都丧生了。总之，确实有这样一个故事。

这看似只是世间一个很简单故事，它可能是假的，也可能是真的。但它也能说明，一个人的心相续中如果生起一次邪见，这个邪见就能影响许多人。

现在大学里的老师，如果自己心相续中有邪见，那所有与他结缘的学生，都会成为有邪知邪见的人。因此，在所有见解中，邪见最为可怕。

所谓邪见，有着不同的层次。邪见在世间的表现是对三宝、因果不相信，对四谛、八正道等道理一概予以否定。不过，有邪见的人既没有否定它们的智慧，也缺乏否定的能力，他们只是单纯地不相信。而这种不相信所衍生出的邪见言论，会一传十、十传百，最终让周围所有人都沾染上这种毒害。

因此，法师以及一些有能力的居士，如果自相续中沾染了邪见，那么无论是讲经说法，还是给别人作演讲、作放生引导，都会让人误入歧途，这是非常可怕的。

以后如果我们具备能力，首先一定要让周围人的心相续中生起正见，尤其是因果正见，这非常重要。如果自相续中没有因果正见，那即便你身穿出家人的衣服，或坐在某个位置上，都会给众生带来难以言说的祸患。

当然，不承认因果等这类邪见，在出家群体中不一定有，即便有，也不好意思表露出来。不过，现在在我们藏地，有些年轻人公开宣称：“我就是不信、不承认这些，我就是为了赚钱，除了赚钱，我眼里啥都没有，那又怎么样？佛陀给你们谁带来实际利益了？”他们会公开说出这样的话。

虽然如今人人享有言论自由，这样说似乎没什么

问题，好像造成不了太大伤害，但它对少数人的心相续还是会有危害。毕竟一些人缺乏正知正见，没有不被他夺的智慧，会随波逐流、人云亦云，所以，最终他们会堕入非常可怕的深渊，确实很可怜。

我们也能看到，有些人在恶业现前的时候，好像格外能言善辩，自以为很有能力。那些头脑简单、没心没肺、毫无主见的人，就会随声附和。这些善辩者自我感觉良好，在大众面前没有丝毫惭愧，肆意信口开河。这样的现象如今时有出现。

在这种时候，我们自己一定要用智慧审视自己的相续。如果缺乏深刻的智慧，就很容易随波逐流，盲目跟从他人，最终堕入恶道。甚至在堕入恶道的时候，自己还全然不知，但因果报应终究还是要自己承受。

因此，我要着重强调，我们在日常生活中，千万不能依赖那些恶劣的法。如今，这些恶劣的法确实存

在，比如酗酒、抽烟等等，尤其是在在家人中，这类恶法比较常见。如果一个人沾染上这些恶法，放纵自己，与有邪知邪见的人混在一起，那么无论他是富有、有地位还是容貌出众，都没有什么意义，最终，他自己和周围的人都会毁于一旦、无药可救，确实很可怜。

人生就像一条单行道，有时一旦走错了路，往往要到后来才能察觉。而到了那时，人生或许已经接近尾声了，这实在让人感到惋惜。所以，大家务必要多加留意。

**世间正见者，具足大威德，
彼者千世中，不堕诸恶趣。**

具备世间正见之人，具足大威德力，这样的人在千世乃至永恒的时间里，都不会堕入恶趣。

这一偈颂，很多藏地高僧大德常常引用，在其他

一些经典里也能看到。如今，如果在《大藏经》的论著中进行查找，会有观点称这个偈颂是圣天论师所说的。我记得上师如意宝也经常引用这个偈颂，不知道是上师如意宝曾提及过，还是其他论典中有相关记载，也有观点称这个偈颂是龙猛菩萨所说的。

我在汉文版《杂阿含经》中看到有“假使有世间，正见增上者，虽复百千生，终不堕恶趣”的句子，但在藏文版《阿含经》中却并未见到。而这个偈颂的藏文表述只有“千世”。

之前，有人邀请我翻译《杂阿含经》，我大概翻译了三十多部，内容都较为简短。后来，堪布说无需我翻译，有人会进行翻译，于是我就停了下来。去年又有人说如今没人翻译，让我来译，我说这件事哪有那么简单，一会儿让译，一会儿又不让译，那我就不译了。

总之，《杂阿含经》中的内容，其实与《优陀那

经》所讲的内容有不少相通之处。

“世间正见者”，拥有世间正见的人，这里的正见并非指出世间层面的正见。就出世间层面而言，也有许多正见，比如中观见解、唯识见解；声闻乘里的有部和经部，也各有不同的正见和他们所认为的最究竟的见解。不过，这里所讨论的，是世俗中初级的世间见解。

那世间的见解究竟是什么呢？像是我们常说的善有善报、恶有恶报，或是对三宝的正见、对四谛的正见，以及善见等这类见解。如果有人拥有世间正见，那他就具足了大威德。注释中讲，大威德是一种强大的力量。谁的相续中具有这样的世间正见，那就意味着他具有一种大威力。

之前，我在解释这句话时，一直觉得不太好讲清楚。后来看到个别大德和这本注释的解释都讲得十分清晰——它的意思就是世间正见具有极大威力、极大

威德。

谁的相续中具足这样的正见，那他在一千世中都不会堕入轮回，即便身处轮回之中，也不会堕入地狱、饿鬼、旁生这三恶道。按照《俱舍论》第六品中所讲，得忍便不会堕入恶趣⁶¹。这个道理在《现观庄严论》的相关注释里也有提及。资粮道分为小资粮道、中资粮道、大资粮道；加行道则有暖位、顶位、忍位、世间殊胜位⁶²。暖位具有小威德力，顶位具有中威德力，忍位具有大威德力。当获得忍位时，根本不会堕入三恶道中。

这里所提到的“千”，也可能是虚数，想表示的是极其漫长的时间。当修行者获得大威德力、证得忍位，或对空性生起坚定不可动摇的定解时，无论处于什么样的境况，都不会堕入三恶道中。其实，这里所要表达的意思是，这样的人即便历经数千世，也不会

61 《俱舍论》：“获得顶位不断善，得忍不堕恶趣中。”

62 即世第一法位。

堕入恶道。倘若证得忍位仅仅意味着在一千世当中不堕恶道，等这一千世过后又再堕入，那就不合理了。

实际上，对于这个“千”，我们有时还是有必要用藏语来解释说明。我注意到你们有些人在讲考时，会一直添加几个藏语词汇。现在男众那边有一个辅导组，他们总是讲“热瓦”“得涅”之类的词。他们组里有一个人讲得稍好一些，一开始是他一直添加这些词，后来全组人就都跟着添加“得涅”“热亚”“玛热亚”了。

其实，在这里讲考的时候，最好纯粹使用汉语。不过，我们有时也可以使用藏语。今天不妨就尝试一下，怎么样？我们要从事翻译工作，仅仅懂汉语、不懂藏语是不行的，忘记自己的母语并不是一件好事。所以，今天大家就来看看，用藏语来讲考会是什么样的情况。在藏语表达方面，想必大家都不会有什么问题，毕竟你们都学得比较出色，只是在语言转换的时

候，看看会有什么样的效果。

如今，我们有些地方的藏语表达或许会让人难以理解一些，但这并没有太大的问题，毕竟这也是一种别样的体验。其实，我也可以效仿你们用“得涅”这样的说法。总之，大家今天就来尝试一下，用藏语来讲一讲，看看效果怎么样。不知道你们是藏语水平更高一些，还是汉语水平更胜一筹？

在翻译的时候，需要进行两种语言的互译，有时是把藏文翻译成汉文，有时是把汉文翻译成藏文。我会找个合适的时候，也像你们今天这样讲一讲，看看效果怎么样。

我刚才提到，这个教证非常有名。不管它是圣天论师说的，还是龙猛菩萨说的，在大多数观点中，都认为它来自佛经。其实，还有观点认为这个偈颂就是《优陀那经》中所讲的。

这个偈颂的意思是，如果具备世间正见，并凭借这种威力拥有了强大的忍力，那么，无论是历经千千万万世，还是直至永远，都不会堕入地狱、饿鬼道等。《华严经》中也提到：“菩萨由善知识摄持，不堕恶趣。”这里的菩萨指的是初学菩萨。初学菩萨如果由善知识摄持，便不会堕入三恶趣。当然，这样的善知识极为难得，因为他们真正领悟了发心的意义。如果只是由一般上师摄受，未必具备这样的能力。《华严经》这里所讲的内容与本偈颂的意思相通。

大家需要注意的是，以后遇到这个教证时，要依据智铠论师的注释来解释。我们之前遇到的一些堪布，他们对这个教证的解释并不尽如人意。而注释中对这个教证的解释是十分清晰的。

那么，为何不会堕入恶趣呢？因为具备世间正见。当然，这里并没有提及依靠空性见。虽然依靠空性见也能不堕恶趣，但这里讲的只是依靠正见。可

见，世间正见确实具有巨大的力量，这样的观点至关重要。

麦彭仁波切的一些相关教言中也提到，只要具备世间正见，就不会堕入恶道。这个原因其实很简单，就像法王在一次辩论中的所立论式说的一样：相续中具有菩提心，就不会堕入三恶道。在《入菩萨行论》的注释中，也有一个特别可靠的教证可以说明这个道理。至于《华严经》中的相关教证，法王也曾经讲过。

其实，我们都知道一个被广泛认可的说法：如果相续中有无我或空性的境界，就不会堕入三恶道——不仅不会堕入三恶道，连整个轮回都不会堕入。这里所讲的正是这样一个道理。

**愚者行放逸，则将坏本心，
智者不放逸，如商守财富。**

不约束身口意三门的愚者放逸行事、常行不善，会毁坏自己的本心；而智者行持不放逸，如同商人谨慎守护自己的财富一般。

这个偈颂的相关公案是这样的：往昔在舍卫城有两位商主，一位商主非常富裕，却十分放逸，经常赌博、行邪淫，最终沦为乞丐。另一位商主起初比较贫穷，但他极为自律精进，出海寻宝，从事各种有意义的活动，使财富大为增长。后来，有一位国王将这一情况告知佛陀，佛陀便针对此事为大众宣说了这个偈颂。

我们都知道，世间愚笨的人有很多。注释中提到，愚者即愚痴、愚笨的人，他们不懂取舍，茫然无知。实际上，世间愚者与智者的差别确实存在，这种差别在出家人中有体现，在在家人中也有体现；在佛教徒中有体现，在非佛教徒中也有体现；在领导中有体现，在非领导中也有体现；在商人中有体现，在非

商人中同样有体现。

世间的人有这么多，然而其中有些人，无论是处理自己的事情还是他人的事情，都显得十分愚昧、懵懂无知，做事也敷衍塞责，毫无原则和道理可言。而有些人虽然未必富有、有权势，但内心却蕴藏着许多智慧，与他接触一段时间后，自然就会有所了解。

愚者在身口意方面毫无约束，常常做出不善的行为。他们没有听闻过正法，即便偶尔听闻，正法也难以融入他们的心。就像许多外道信奉杀生祭祀一样，他们的行为是十分愚痴的。有些外道虽然以苦行为途径，修行过程十分辛苦，但收效却非常微小。比如，裸体外道以自己的方式践行取舍、持戒等种种方法，但实际上，这些方法与解脱并无直接关联，最终只是徒劳无功。

总之，愚痴的人大多很放逸，他们因为缺乏智慧，最终毁坏了自己的本性，落得一事无成的结局，

这样的情况实在让人心生怜悯。

我们平日里观察世间人会发现，在做生意的人当中，有着非常大的差异。前些天，我和两位老乡交谈，当时我的内心虽然有自己的见解，但我表面上还是装作认同他们两个人说得都对。从他们赚钱的理念来看，其中一个人很有原则，他讲述赚钱的秘诀时，让人觉得很有希望，因为他自身各方面都比较成熟。至于另一个人，大家对他的评价都不太好。

可见，在我们世间群体中，尚且存在着智者与愚者的差别。对于这一点，《萨迦格言》中专门有“观察贤愚间杂品”来进行阐述；在龙猛菩萨的著作，比如《智慧百论》《养生篇》《智慧树》等典籍中，对于智者与愚者的差别，也有很多论述。

其实，无论大家是否学佛，都应该清楚地分辨智者与愚者的差别，明确自己究竟属于智者还是愚者，这一点至关重要。

智者平常依靠自身智慧，非常注意自己的言行。如果我们不放逸，那在做事、说话、进食、行走的时候，无论是身处人群还是独自一人，在任何时候、任何地方，都会格外谨慎。不过，有些人过于谨慎，好像对一切都特别在意，像患了抑郁症一样不敢见人，这种过度的拘谨也没有必要。

那么，真正懂得谨慎、留意的人是什么样的呢？他们就像商人，深深知道赚取钱财的艰难，对于自己的财富，日夜悉心守护。像这样的人，他们会有光明的前程，今世不会遭受巨大的痛苦，最终能获得极为快乐的境界。

《正法念处经》中也说：“若离放逸者，则得不死处。”在许多经典中，都将放逸比作死亡，那么相应地，不放逸就意味着远离死亡。当然，这并不是说人能永远不死，而是说不放逸的人拥有更多解脱的机会。

实际上，一个人没办法因为自己是大学教授就肆意妄为，也不能因为自己是领导就放逸懈怠。任何一个人，只要自己不放逸，今生和来世都会获得很大的利益。至于放逸的人，不论是小人还是君子，最终都会给自己招来很多麻烦，可以说是祸患无穷。

当然，也有个别人，自身极为谨慎留意，但因为前世的业力或暂时的各种因缘，即便不放逸也没办法，他还是会遭遇各种麻烦、痛苦和违缘，这种现象确实存在。但就大多数人的情况而言，能做到谨慎留意、不放逸，就能避免很多违缘，这是非常重要的。

尤其在我们说话的时候，要格外留心。但实际上，很多人都没有学好如何正确地表达。在麦彭仁波切的《君规教言论》中，专门有“语言品”，没学好这一品的人，在该说话的时候反而会闭口不言。当然，我并不是因为精通一切才跟你们讲这些。其实，在讲法的时候，如果不用一种自己无所不知的语气

来讲，实在是很难讲出来。就像麦彭仁波切在“语言品”中所讲的一样，该说的时候要说，不该说的时候就不要说。如果没有选择好说话的场合，最终会给自己招来很多麻烦。

实际上，包括《菜根谭》在内的传统文化典籍，也对相关方面进行了观察。古人说话极为谨慎，并能凭借说话的情境，窥见一个人内在潜藏的各种智慧，甚至是烦恼。

我们平时也经常会有这样的体会。一个人如果内心充斥着痛苦与抱怨，就会不停地指责这个人的过失、那个人的不是，像是“好痛苦啊”之类的话语会不绝于耳。相反，倘若一个人内心充满阳光，状态良好，那么他所说的话都会充满正能量。

前两天，我们今年负责的主管堪布去了一个道场，他当时说：“哇，这个道场很不错，觉姆们都没有抱怨的神情。从她们的气场、言谈举止和表情中，

能看出她们确实具有一定的修行境界。”我表示自己也去过那个地方，也有同样的感受。

堪布当时可能只待了不到一个小时，但在与大众接触了一段时间后，就基本上能看出她们的心理状态。我们确实都有这样的经验，在与一个人接触一段时间后，就能感觉到“这个人肯定十分痛苦，处处怨天尤人”等等。

往昔的智者们在说话的过程中，会观察智者与愚者的不同。这个偈颂主要讲述的，正是智者与愚者的差异，注释中也是这样阐释的。

**不随放逸行，不贪于欲喜，
常怀谨慎心，得证漏尽果。**

若不随顺包括沉溺细微禅味在内的放逸行径，不贪恋欲乐乃至禅乐带来的欢喜，常常怀有谨慎之心，那便能证得欲漏、有漏、无明漏灭尽的阿罗汉果位。

这个偈颂再次劝诫我们千万不能放逸，一旦放逸，过患将是非常严重的。

“不随放逸行”，这一句是在告诫我们，不要在某些情形下产生放逸的心。比如禅修的时候，一部分人对禅定的滋味非常贪恋，觉得长久沉浸其中十分舒适。因此，有人一直处于入定状态，对此习以为常，即便是吃饭、走路，也一直沉溺在这种禅味中，难以自拔。但实际上，过度贪执也是一种放逸。

放逸有粗大和细微之分。粗大的放逸，可能表现为疯疯癫癫，行为毫无约束；而细微的放逸，则可能表现为一直处于耽执禅味的状态，始终无法脱离——这同样属于放逸的范畴。我们不应该随顺这种放逸的境界，不应该贪恋欲乐带来的欢喜，也不要贪著欲界中令自己欢喜的事物。

其实在欲界中，会有一些令自己心生欢喜的禅定境界。这些特殊的境界，会让自己始终非常耽著、向

往。虽说它并不是色界与无色界的禅味，但如果对这样的状态过度喜爱，也并不是好事，毕竟它同样是一种欲乐，属于欲界中的乐受、喜受。

因此，我们作为有过深度修行的人，应该常常怀有谨慎的心，既不沉溺于禅味带来的快乐，也不贪著世间喜乐，始终保持不放逸。

如果能这样修持止观，即寂止和胜观，那么，最终自相续中的所有烦恼都能被彻底断除，从而获得证悟。所有的漏法，诸如欲漏、有漏和无明漏，这三种漏全部灭尽后⁶³，最终就可能获得真实的阿罗汉果位。

这一偈颂的前两句主要阐述的是有漏的境界，对于有漏的禅定，我们必须遮止。尽管从表面上看，它好像是一种极为寂静的状态，但实际上，它还是潜藏着过失。而后面两句，则主要是引导我们进入无漏

63 另有分类为四漏：欲漏、有漏、无明漏、见漏。

的境界。

总之，在日常的修行中，如果能在一个非常寂静、断除漏法、远离烦恼的境界中入定，那自然是再好不过了。《大般涅槃经》中说：“若不放逸者，则得不死处；如其放逸者，常趣于死路。”它的目的是告诫我们，如果在境界中放逸，就会常常走向死路。我们在修行世间的有漏禅定，比如禅天的境界、欲界的禅定时，可能会存在一定的危险。

当然，这样的修行确实难度很高。虽然这些境界在理论上可以讲述，但实际践行时，却很难安住，即便能安住，我们也不确定自己的境界是否正确。《七宝藏》中多处提及禅修中可能出现的歧途，其中提到，有人自认为稍微有了一些修行境界，或自认为处于一种无漏的禅定状态，但这些境界是否是真正的禅定，还需要仔细辨别。

在这些方面，尤其是当禅定境界达到较高层次

时，一些论著也给出了相关引导。法王如意宝所著的《直指心性注疏》中，详细阐述了要通过遣除对寂止的贪著，真正认清胜观之心的本来面目。对于这些内容，法王在这本书中，借助教证和理证，阐述得非常精妙。当然，很多人可能并没有学习过这些内容，不知道你们了解得怎么样。

有时我会这样想：一方面，闻思显宗经典确实非常重要，每一个偈颂对我们来说都一定会带来利益；而另一方面，在我们短暂的人生中，还是要借助密宗来认识自己的心。

法王如意宝一生留下了许多珍贵的密宗窍诀性教言，如果我们的不能与这些教言相应，不能认识自心的本来面目，那即便我们辩论的能力非常出众，造论时展现出超群的智慧，讲话时滔滔不绝、精彩绝伦，也依然有所不足。当然，认识自心的方式是多种多样的。

对于法王如意宝的传承弟子来说，至少应该在心性方面有所认识，这一点非常重要。如果不能做到这一点，那么在某些特殊情况下，自己的所学或许只能在相续中种下善根，很难发挥更大的作用。

尤其是我们能遇到这么殊胜的道场，又遇到这么卓越的金刚上师，我们更不能懈怠。上师的教言，如今依然鲜活如初，没有丝毫褪色，就像空行母热腾腾的暖气，萦绕不散。值遇这样的良机，如果我们不能尽力将上师的教言融入自己的心相续，那以后回想起来，或许会感到非常遗憾。

当然，人生中遗憾的事情有很多，比如没能考入理想的学府、考试没能取得满分等等，这些事情在某种意义上或许都令人惋惜。然而，它们还算不上是最大的遗憾。

《西游回忆录》中提到，这个道场有三大特色：一是祈祷三宝，二是修菩提心，三是修持并证悟大圆

满。对于祈祷三宝和修持菩提心，想必各位都在亲自践行，至于修持、证悟大圆满的情况，我就不太清楚了。

就各位目前入班的情况来说，可能很多人还没进入密续班。如果大家以后能顺利进入这样的班级，到那个时候，我希望大家能以无比虔诚、认真的态度，修持相关的法要。在短暂的人生中，至少要对心性有所体悟，这是至关重要的事情。

**纵未得漏尽，此时勿放逸，
如狮遇母兽，放逸者被杀。**

即便尚未证得漏尽果位、获得漏尽通等境界，此刻也切不可放逸，否则，就如同狮子因放逸而被母兽杀害一般，修行者也会因放逸而被毁坏。

就像前面提到过的那样，能在今生获得漏尽通、证得大阿罗汉果位，那自然很好。但如果想凭借各种

因缘，真正获得这样的境界，彻底灭尽所有烦恼和障碍，对我们来说，并不是容易的事情。虽然在语言文字上可以做出这样的表述，但在实际情况中，却未必能如此轻松地达成所愿。

不过，即便难以证得果位，在这一生中，我们也千万不要浪费自己珍贵的人身。何谓浪费人身呢？就是整日放荡不羁、放逸度日。如今确实有一些年轻人，既不学习世间知识，也不追求甚深佛法，只是浑浑噩噩地虚度光阴，从没有想过将佛法的殊胜教义融入自己的心。他们整天与狐朋狗友混在一起，没日没夜地聊天打发时间，这实在令人心生怜悯。这样的做法很不合理，千万不能这样放逸。

其实，人应该对自己提出高标准、严要求。有句话叫“严师出高徒”，说得还是很有道理。法王如意宝就是对自己要求很严格的人。我们之前讲过，法王如意宝的成就，很少能有人与之相比。他十八岁时前

往石渠，在短短六年时间里，就完全领悟了上师的意趣。返回时虽然处于动荡年代，但他的正知正念，与任何人相比都大不相同。其实，在那个特殊时期，有很多高僧大德，他们都没有太多时间用于修行，但都领悟了佛教的甚深密意。

“如狮遇母兽，放逸者被杀”，这一句的意思是说，就像狮子遇到母兽，最终因为放逸而被杀害一样。当时，佛陀与声闻弟子一同前往一处荒野，他们看到那里有一只狮子，它的双眼被挖出，掉落悬崖而死。佛陀知道这件事之后，为那些放逸的比丘们讲述了这个道理。

众所周知，狮子是野兽之王，非常威猛。有只母兽一直跟在它身后，不停地舔舐它，狮子感到十分舒服，就放松了警惕。结果，在母兽面前，它竟沉沉睡去。在睡梦中，母兽挖去了它的双眼，最终，母兽把它推下了悬崖，当然，也有可能是狮子自己不慎坠

落，总之，它就这样死去了。

这个比喻想要告诉我们什么呢？它是在警示我们很多人，即便还没有获得漏尽通、证得最高的境界，平时也千万不可以放逸。放逸，看似惬意舒适，但会带来怎样的结果呢？就算是很好的修行人，一旦陷入放逸状态，也会如同那只狮子一样。

狮子多么厉害，但还是会因为依赖一个十分脆弱的母兽而丢了性命。这表明，即便我们拥有强大的力量，也会因为陷入放逸，而造成严重的后果。放逸带来的感觉看似舒适，但后患无穷。无论你天天是唱歌跳舞，还是喝酒抽烟，又或是沉溺于娱乐活动，都是如此。而且，就像我们前面提到的《娱乐至死》所描绘的那样，你对这样的状况根本还浑然不知。

尤其是我们出家人和佛教徒，如果整天都处于一种看似状态很好、吃吃喝喝、散乱放纵的状态，那结果会如何呢？自己所有的修行成果都会被窃取，变得

一无所有，十分可怜。

所以，放逸确实会给我们带来很多弊端。而且，放逸的人往往不知足，贪欲还会越来越强烈。

在《本生经》中，记载着这样一个故事：有一位老比丘，他每次外出化缘时，都不愿意前往远处，只在自己的小村子里托钵，用粗茶淡饭等简单饮食来满足自己的需求，每天都是如此。即便有给孤独长者、波斯匿王等这样的大施主前来，他也不去理会。

后来，其他比丘将这件事传到了佛陀那里。于是，佛陀特意把他叫来并问道：“你是这样行事的吗？为什么要这样呢？难道你对自己的村落有所贪执吗？”

这位老比丘回答道：“我并非对自己的村落或亲人有所贪执。但我觉得，只要有吃有穿就足够了，除此之外，我不愿意享用过多奢侈的食物。”

这时，佛陀说道：“其实他的这种行为，在我的教法里是极为赞赏的，我的教规同样如此。”接着，佛陀讲述了自己前世的故事。从前，在恒河边有一片郁郁葱葱的树林，佛陀前世的化身是一只鹦鹉王。当时树林里有数千只鹦鹉，而这只鹦鹉王有个习惯，它每天只吃自己所在那棵树上的树叶和树果，并不贪求其他地方的食物。

后来，帝释天被它的行为所感动，特意前来对它进行考验。他施展神变，将这棵树完全变成了枯树，只剩下了树干。一阵风吹过，树叶全都掉光了，只有一些小树洞里还残留了一些粉末，那只鹦鹉王便靠吃这些粉末过活，并不贪求其他地方的食物。帝释天被深深打动了，他赞叹鹦鹉王，并将这棵树变成了无死之树——它不会死亡，也不会干枯。

佛陀说，修行人应该少欲知足。倘若放逸，就会变得贪婪无比、贪得无厌，最终修行成果和世间事务

都会受到不好的影响。佛陀也告诫我们，即便我们无法获得漏尽通，也不能特别嚣张、特别贪心。否则，自己的修行根本无法成功，甚至久而久之，想要做人都会变得很困难。

如今，我观察到在我们所处的世间，有些人非常贪婪，始终贪求无度。然而，无论他们如何贪求，所渴望的东西也很难全部得到。毕竟，欲望是无穷无尽的，最终他们还是无法获得满足，活得十分可怜。

这里已经阐明了，即便我们没有达到最高境界，也绝不能让自己成为一个毫无原则的人。而应该结合自相续的情况，在一定时候懂得克制，这一点非常重要。

放逸近他妻，此人得四过：

失福不安眠，招谤堕地狱。

若放逸者接近他人伴侣并犯下邪淫，将会招致四

种过患：丧失福德、难以安眠、招来诽谤、死后堕入地狱等恶趣。

藏文在这里的意思，略微有些不同。下面来讲述这个公案：

在王舍城时，有一位男子非常贪执，他闯入王宫，对王妃起了贪心，还做出很多不如法的行为。之后，他被关押到了某个地方，阿阇世王对他进行了惩罚，把他的手、脚，以至生殖器全部割断，并把他带到墓地杀害。这个人死后，堕入了地狱，十分可怜。针对这件事，佛陀宣说了这一偈颂。

这个人是因为放逸、放纵自己的欲望才落得这样的结局。放逸的人会和他人的妻子、丈夫发生邪淫，这样做会有四种过失。是哪四种过失呢？

其一，由于恶行所招致的果报，他会丧失原本所拥有的一切福德和财富——所有这些都将不复存

在。其二，他的心里会产生一种难以控制的享乐欲望，平日里心态难以安定，夜晚也很难睡得安稳、获得安宁。其三，他会受到天人和人类的呵斥，时常遭受各种各样的诽谤。其四，他死后会堕入地狱等三恶趣中。

注释里提到，这个公案与屠夫和作恶者的故事类似。对于这些故事，我虽然不能详细讲述，但可以知道，这些故事想说明的是：一个人因为行为不如法，招致了失去福德、无法安眠、被他人诽谤，以及死后堕入恶趣的果报。

历史上很有名的莲明公主，她是全知无垢光尊者的前世。她过去生中也曾犯下了邪淫业，不断堕入地狱、饿鬼、旁生道，历经五百次又五百次的流转，承受了很多痛苦。最后她转生为国王赤松德赞的公主时，寿命也非常短暂。当然，这在《大圆满前行》中有另外一种阐释方式，而在莲师传记中，着重强调的

是邪淫的过失。即便身为全知无垢光尊者的前世，如果行邪淫，也会承受极大的果报，那更不用说其他人了。

一般来说，不放逸的人，身心非常清净，做任何事情都秉持原则、遵循规矩。他们不会像现在一些世间人那样，毫无道德准则、缺乏因果正见，因为这些行为是很可怕的。

总之，无论是出家人还是在家居士，平时都要小心翼翼，谨慎护持自己的身语意，这样才能获得今世和来世的好果报。

第 16 课

2025 年 8 月 21 日

下面我们继续学习《优陀那经》。这部经也被称为《自说经》《自说品》。在这部经典共三十三品的内容里，现在讲的是第四品——不放逸品。

**无福趋恶道，恐惧乐甚微，
遭王重惩罚，身坏堕地狱。**

行邪淫者由于丧失福德而趋向恶道，常处恐惧之中而所得之乐微少，更有甚者因触犯王法而遭受严惩。最终，在此生身相续毁坏之时，将堕入地狱而备受痛苦。

这个偈颂与前一偈颂紧密相关，进一步阐释了上

文所讲的深刻含义。

作为放逸的人，如果亲近他人的妻子，将会招致四大过患：一是失去福德，二是不得安眠，三是招致种种毁谤，四是死后堕入地狱。这一道理，上节课已经为大家简要说明了。

如今在世间这样的行为很多，很不道德。接下来，我们要逐一深入剖析、详细阐述这个问题的严重性。

首先，来说第一大过患——无福。行邪淫的人已经失去福德，人如果没有福德，必定会堕入地狱、饿鬼、旁生这三恶道。无福的人常常造作恶业，不仅会犯下邪淫，更可能犯下杀盗等罪行。受戒的人如果不谨慎，做事放逸，就可能会造作更多的罪业，正所谓“可怜之人必有可恨之处”，这样的人下一世会堕入恶趣。这是对失去福德的进一步阐述。

其次，第二大过患是不得安眠。行邪淫且放逸的人，常常处于恐惧的状态，害怕被人发觉，也害怕遭人攻击。这样的人与他人共享欢乐的机会十分难得，即便获得了，也是短暂且无常的。这样一来，他们毫无安全感和安乐可言，即便有这样的感受也极其微弱，没有什么实际意义。

再者，第三大过患是招致毁谤。世间人如果行为不检点，必定会招来众人的非议、诋毁和诽谤，甚至会因为违背王法，惹得国王发怒。前面公案所说的就是行邪淫的人受到阿阇世王的惩罚，被砍断手足，送往刑场。总之，行邪淫的人将会受到严厉的惩处，自然毫无快乐可言。

最后，第四大过患，这样的人在此生身相续毁坏之后，就会像鱼落入热锅或热水里一样，在地狱中备受煎熬，非常痛苦。

这个偈颂是根据当时的情况所讲述的。

当然，如今社会的道德风气与以往有很大不同，各国的法律也各有差异。对这类行为，有些地方严惩不贷，也有些地方不仅不加以处罚，反而觉得它很有趣。世间有些出轨的人，非但不以此为耻，反而在某些场合把它当作有意义的事。

或许有人会因此质疑，佛陀所宣讲的道理是否不够准确？事实上，这种质疑并不成立。其实，像是孔子、孟子的教诲，在两千五百年后的当下，也有不相契合的地方。但这些教言都有它特定的社会背景和历史意义，所以并没有不妥之处。

总的来说，时至今日，在人们的道德观念里，这些道理还是被大众所认可的。大多数正经、守规矩的人，不会认为这样的行为有意义。这类不符合法律规范的行为，会引发健康等很多方面的问题。尤其是在现在，由此引发的艾滋病等疾病越来越多，情况也越来越严重。

那天，我们家乡的一个人也谈起这样一件事，有一对夫妻都染上了艾滋病，他们带着两个孩子，其中一个女孩也不幸感染。也就是说，一家四口人中，有三个人都已经患上了艾滋病。听说家里的这位男主人还有其他一些情况，不过知情者没有详细说明，只是提到了医药费用负担沉重等种种状况。

如今，这样的疾病常常由邪淫等行为所引发。前不久，有一则新闻报道称，一名十九岁左右的女孩在感染艾滋病后，在短时间内故意把疾病传染给了 324 个人。其实，这些人都是由于自身行为不检点才染上这种病，但却怨恨起了整个社会。他们见不得周围人健康地生活，无法接受现实，所以故意通过多种途径把病传染给别人。

从表面上看，现在的社会好像并没有太大问题，整体上风平浪静。但实际上，社会各个层面体现出的问题已经相当严重。那天，在一位从事艾滋病防治工

作的老师面前，有个汉族人问道：“我的家乡有没有艾滋病？”这位青海的学者就询问他的家乡在哪里，并在得到答案后回复说：“有有有，那里非常多。”提问者当时非常吃惊：“啊，怎么我的家乡都有啊？”后来他才知道，如今几乎每个乡村都有很多艾滋病病例，只是有些已经公开，有些尚未公开。

这些疾病的产生，其实与邪淫或不道德的行为存在一定关联。人一旦犯下这些过失，今生就可能遭人诽谤。尤其是艾滋病，大学和高中已成为其传播的重灾区，情况非常严重，有些地方的问题只是尚未显现罢了。根据医院和从事艾滋病防治工作的人员透露，如今在大学里，艾滋病防控的形势非常严峻。

在佛陀时代，此类现象的过失就已经被再三讲述。而时至今日，这些现象依然会引发很多麻烦——它不仅会损害自己的身心健康，还会以疾病的形式传染给身边的人。犯下这些过失的人，来世只有一个归

宿，那就是三恶趣。

其实，佛陀所讲的这些内容蕴含着许多深刻的道理。佛经论典中的有些文字在表面看来，好像非常平常普通，然而，在这些文字背后，隐藏着丰富的文化内涵、深刻的宗教教义，还涵盖了道德、历史等很多方面的内容。

真正有智慧的人，能够洞察这些文字背后所蕴含的深层意义，这一点至关重要。如果我们只从字面上做简单解释，可能会显得比较乏味，毕竟除了寥寥四句，好像很难再阐释出更多内容。但如果我们能细致探究、深入挖掘，就会发现其中蕴含着非常丰富的内容。以《优陀那经》为例，从表面上看，它仅是由四句四句语言组合而成的经典，可实际上，它的背后隐藏着释迦牟尼佛住世时期的历史背景和相关公案。

不仅如此，如果把经中的理念运用到当下，更是能起到一定作用。尽管经中的语言没有什么特别，

但能用来解释社会的种种现象。比如，身为政治家的人，可以从政治层面进行解读；身为企业家的人，或许会以企业管理的理念来加以阐释；而身为修行者的人，即便每日在山中闭关修行，也可以借这些话语来指导自己。

因此，正如麦彭仁波切所说，佛经的意义有外、内、密之分，同时，附属、旁带的意义也蕴含其中。

**欲求自乐者，应如上述行，
如人乘车行，坚者常精进。**

那些放逸、缺乏智慧，却想获得快乐的人，尚且应当依照上述所讲的不放逸的教言去践行，这就如同人们乘车前行应当选择正确的道路一样。至于与烦恼魔作战的坚毅者，更应当在正道上始终保持精进，不可放逸懈怠。

这里的公案提到，往昔佛陀曾驻锡在娑鸡多阿

那森林。当时，佛陀带领众比丘入城乞食。乞食的时候，他们看见一个人乘坐马车前行，没有走正道，最终误入歧途，偏离到了另一条路上。偏离道路之后，或许是因为路况恶劣，导致马车损坏，车轴和车轮都出现了故障。这个人无法继续前行，只能滞留在原地，满心忧伤、懊悔不已。

这时，佛陀针对这件事宣说了三个偈颂。这是第一个偈颂，与它相关的公案讲的是一个驾车的人没能成功抵达目的地。

1986 年，法王前往甘孜和炉霍一带，当时，慈诚罗珠堪布还驾驶过东方牌拖拉机等一些车。在护送我们的人群里，有一位来自道孚、名叫阿旺的人，他有一辆很破旧的吉普车。有一次，在靠近甘孜山上的一个地方，他把车停了下来。当时堪布的性情与现在不同，他比较顽皮，马上钻进车里想把车发动。但车无法启动，他就让我们在车轮下垫石头。我们一个接一

个地垫石头，慢慢地，车就能启动了。之后，他径直把车开上山，而我们步行追赶。

不过，难以预料的是，那辆车在蜿蜒曲折的山路上行驶到山顶时，竟一头栽进了旁边的水沟里。我们在远处望见，只见他取下披单，在吉普车前方像发动机的部件那里用力地摇动。我们赶忙赶过去，发现车并没有翻倒，只是陷进了沟里。

当时随法王一同出行的喇嘛有很多，我们几个人合力把车拉回了路上。车拉上来以后，阿旺赶了过来，脸上露出不悦的神色，说道：“你们这些出家人，想得倒是多，还自以为能做得到，搞什么？差点没把我的车弄坏。”

堪布的经历相对来说比较丰富，还有一次，他驾车前往索托神山，他的车本来就容易出故障，行驶一段路程后，车还需要加水。我们就打趣说：“他的车又要‘喝水’啦，又要‘喝水’啦。”有时车停下

来，他还让我们这些出家人下车，帮他推车，经常会有这样的情况。现在回想起来，当时的条件远不如现在便利。

刚才我的思绪不知飘到了哪里，现在言归正传。当时，我们的车轮完好无损，可公案里的这个人却碰上了麻烦，他的车轮坏了，连带着车轴，也就是两个车轮中间形似棍棒的部件，也损坏了。以此为因缘，佛陀当时宣说了包括此偈颂在内的三个偈颂。

慈诚罗珠堪布去年在课堂上调侃我，说我穿的是破衣服，所以我今天特意来“反击”他——我穿破衣服，他开破车。当然，这只是玩笑话。不过，他确实开过破车，而我从来没开过车，也不会开。

从字面意思来讲，“欲求自乐者”指的是那些放逸、缺乏智慧，却整天想着自己能获得快乐的人。这类人应该依照上述所说的内容，以不放逸的行为来修行。如果一个人真心想让自己获得快乐，既渴望今

生的快乐，也期盼来世的快乐，尤其希望今生能在财富等各方面有所获得，那么就必须遵循上述所讲的教言，依照不放逸的教诲去践行，否则就很难实现自己的愿望。

如果像刚才所说的那个比较愚笨的人，在从事货物买卖生意时，开车开错了方向，车就会驶入深渊、造成损坏，这样非常危险。反之，如果开车拉货做买卖的人，能认真走正道，比如行驶在国道上，那就不会有危险。所以，我们还是应该走在正路上。

“如人乘车行”，人生就如同一条道路，我们就好像一名司机——是我们自己掌控着人生这辆“车”。这样理解也可以。“坚者常精进”，那些与烦恼魔作战并发心的坚者，务必要精进不懈，千万不能因为懈怠和放逸，毁掉自己的人生。

前文谈到了欲求自乐的人，他们尚且需要如此小心翼翼、谨慎行事，更何况是欲求利他的人呢？利

他者的事业非常广大，所以更应该不放逸，时刻保持谨慎。无论我们是处理自己的事务，还是操办他人的事情，都一定要谨慎小心、毫不放逸，这一点至关重要。

前几年，我们讲解过《孝经》，这部经典里引用了《诗经》中的语句。《诗经》里有怎样的表述呢？

“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。”这是什么意思呢？意思是我们时时刻刻都要保持高度警惕，多加留意。就好比一个人来到悬崖边上，行走在陡峭的山壁之上，如果不留意，就很容易滚落下去，坠入万丈深渊，所以必须格外谨慎。而当我们踩在特别薄的冰面上，冰面下是深邃的湖水，在冰面上行走时，也需要万分小心。

我觉得古人用的一些比喻还是很有意思。当我们在悬崖边行走时，必定会小心翼翼；而在薄冰上挪步时，也必然会谨慎万分。同理，世间的人，尤其是儒

教中人或古代的智者，他们在做事时，也并非随心所欲，想做什么就做什么，想说什么就说什么，想跑就跑。他们不会毫无原则，而是有很强的自我控制力，具备一定的节制能力。

佛教徒也应该如此，一定要秉持这样的行为准则，这样才能成就真正有意义的事情。

唐朝时期，有一位名叫狄仁杰的宰相，他很有名。现在，想必很多人是从电影里知道他的，毕竟相关题材的影视作品有很多。从你们的表情看来，你们应该也看过。不过，电影和电视中所演绎的内容，有些并不一定真实。

狄仁杰曾到一座寺院拜访一位老僧，还从老僧那里得到了一些教言。后来，他去参加考试，途中遇到了一位刚刚丧夫的妇女。当他要做出一些有违正道的行为时，他立刻想到要克制自己的欲望。

妇女问他原因，狄仁杰回答说：“因为我以前遇到过一位老僧，他跟我讲过，遇到某些特殊状况时，要观修不净观，应当生起如腐烂、青黑之类的念头。”他把老僧的教诲讲给了这位妇女，这位妇女也依照这些教诲进行观修。

最终，狄仁杰成为了一位品行非常端正的宰相，在历史上流芳百世；而这位妇女也保住了自己的贞洁。

古人对修身治心方面十分重视。一位有智慧的老和尚在一次开示中所传授的内容，即便只是非常简单的对治贪欲的法门，也能让狄仁杰和妇女避免做出不清净的行为。最终，狄仁杰成为宰相，这位妇女也受到朝廷的赞誉，这在历史上无疑是一件很有意义的事。

可见，如果我们善根深厚，即便只是一个偈颂、一个词语、老师的一句开示，都会深深烙印在我们内

心深处，促使我们进一步思索、体悟。这样一来，在对治烦恼的时候，这些道理就能发挥非常大的作用。

虽然理论本身非常重要、不可或缺，但最关键的还是要把理论的每一个道理都融入我们的内心。如果佛法未能融入内心，即便我们在字面上讲说得再精妙，也未必能让自相续发生真正的改变。因此，我们在闻思修行的过程中，应当学会让每一句法义都对调伏自相续起到作用。

过去，我曾经讲授过《俱舍论》。我这一生只担任过一次辅导员，当时所辅导的课程就是《俱舍论大疏》。我是结合蒋扬洛德旺波的注释来讲解的。一方面，《俱舍论》的内容比较难懂，这是大家都了解的，它涉及的法相、分类、定义、说词非常多；另一方面，如果能把其中的每一个颂词都结合自相续去做观察，就会觉得很有意思。总之，我们一定要学会让每一个法义都融入自己的内心。

一旦佛法真正融入内心，其他任何事情都无法阻碍你前行——无论是违缘还是痛苦，都不会成为障碍。到那时，一切事情对你来说都会变得很有意义。相反地，如果佛法未能融入内心，不用等违缘出现，你自然就会偏离正道。这两种结果之间的差别是非常明显的。

许多前辈大德们在闻思方面，或许并不像我们中的有些人那样广闻博识、学富五车、对众多经典论著都了如指掌。尤其是一些实修的人，他们在理论方面，可能连五部大论中的一部都未必十分精通，但他们在修行中所获得的法义，全部都融入了自己的内心——他们一生都是非常成功的修行者。

因此，年轻时最关键的，是闻思时不能满足于字面表层意思的理解。如果只希望浮于表面地耍嘴皮子，那这个能力谁锻炼一下都能获得。你看现在的动物，比如鹦鹉，如果我们对它加以培养、调教，它就

能唱歌、说话，说英语、汉语，基本上能模仿得像人一样。但是，这对它的相续来说，并没有多大意义，这就叫“鹦鹉学舌”，毫无实际价值。所以，我想说的是，每一个偈颂的背后，都蕴含着一些深层含义，大家应该把它们融入自己的心。

这是刚才提到的第一个偈颂的相关内容，接下来讲第二个偈颂。刚才所说的公案一共涉及三个偈颂。

**譬如愚乘车，舍弃大良道，
驶入险恶路，轮坏心懊恼。**

放逸之人如同愚者驾车一样，舍弃宽阔正道，驶入险恶歧路，最终致使车轮毁坏、内心懊恼。

最后一句里的“目恰”（藏音）有多层含义，在注释对它进行解释时，用“车轮或车轴破损”来解释“目”，这样可能在表意上更容易理解。

在《出曜经》中也有一个类似的公案。说是有一

群人和十个商人一同前往大海寻取珍宝，有一个商人贪心较重，获取了很多珍宝，在返回时，他将珍宝全部堆放在车里。在跟随车队一同前行时掉了队。

之后，他设法驾车追赶车队，但又害怕强盗，所以选择了一条比较偏僻的小路，结果把车开进了深沟里，造成车轮损坏、车轴断裂，无法继续行驶。他非常痛苦，一直试图摆脱困境、寻求救援，却无济于事。用我们现在的话来讲，那个地方是一个没有信号的区域。

这时，佛陀凭借天眼知晓，度化这个人的时机和因缘已经成熟，于是幻化成一位天人，端坐在他前方的虚空中。他随即开始祈求，希望天人能够救助他。于是，天人施展神通，将他和车子一同带到了祇洹精舍外面，随后天人便消失了，因为这位天人本来就是佛陀幻化而成的。

佛陀告知精舍内的比丘，让外面那个人进来。将

他迎进来之后，他见到佛陀，生起了信心。他把车里装的财宝全部供养给了僧众，随后出家修行，最终证得了圣者的果位。佛陀借此因缘宣说了这个偈颂。

虽然我们参考的注释中没有提及这部分内容，但在其他资料里确实有相关记载。

这里是采用比喻的方式来进行阐述的。比如，有一位愚者，他非常放逸、做事不认真，他驾着自己的马车，本该行驶在大道上，可最后却出现了偏差。这条道过去被称作王道，如今叫作国道，像国道 318、317 等就是这样的道路。虽然有几条路可选，但这位愚者却舍弃大道，选择了一条布满荆棘石子、路况崎岖、危险重重的路，并径直驶入其中，导致车轮和车子都被损坏。他心中极为懊恼、痛苦，烦恼之火开始焚烧他的相续。

其实，这个比喻所描述的情形，在世间也很常见。就像一位开车的人，如果驾驶技术不过关，最终

就会开错路。在这个时代，有很多定位设备，情况可能稍微好一些；但是在过去，一旦开错路，就很难回到正道了。

这个比喻中的愚者，说的就是放逸的人，他没能开车走上正路。其实开车这件事，和修行有着相似之处。如果我们能把车开好，就可以抵达目的地；要是不能把车开好，就会偏离正道，让自己的生命、财产面临一定的危险。这是从比喻层面来讲的。

而接下来要讲的第三个颂词，则是从意义层面来讲。

**如是舍正法，随逐非法行，
愚为死主控，如轮破遭毁。**

像这样舍弃正法，随逐恶心、恶友而做出非法之事的愚者，终将被死主所掌控、遭到极大毁坏，如同不擅长驾车之人把车驶离正道，导致车轮破损、车辆

毁坏一样。

在《出曜经》的后面部分，好像也有一些内容与这里类似。它的含义是说，那些贪欲极重的人，喜好贪图贪欲所带来的快乐，放纵不羁，后来便破了戒。当时佛陀对这些人说：“这样的行为就如同商人没有选择正道，而踏入邪道、危险的道路一样，最终必定会让人非常懊悔。你们先前缺乏正知正念，没有以不放逸的心守护自己的相续，因此而破戒，最终会堕入危险的恶趣。无论你们多么痛苦伤心、泪如雨下，都无济于事。所以，作为破戒者、放逸者，即便有恒河沙数那么多的如来现身，也无法救度。”

佛陀讲完这些道理之后，众多比丘极为后悔。那些没有犯下特别严重过错、只犯了小错或接近犯错的人，也十分后悔。他们都开始忏悔，继续修持佛法，后来都证得了圣果。在其他经典中也有这样的公案。

刚才我们讲了开车失败之人的比喻。“如是舍正

法”，如果像刚才那些开车失败的人一样舍弃正道，是非常危险的。有些人如果放逸、缺乏正知正念，没有对治之法，就会因为自己的业力而舍弃正法，也就是舍弃与善心和解脱相关的特别殊胜的法。这样一来，他们就会与恶友为伍，或顺着自己的恶心做出非法的事——这个世间确实存在着许多违法悖理的现象。

最终，这样的愚者由于放逸，会被死魔所掌控，自己将遭受非常大的损害，眼耳鼻舌身等诸根都会受到伤害。而在临近死亡的时候，很多人都会双手抓胸、泪流满面，心生懊悔、哭喊哀号，有很多这样的表现。

这就如同刚才所讲的那样，愚笨的司机驾着马车，最终不是驶向悬崖，就是冲到路边，结果造成车轮破损，车轴断裂，遭遇很多不顺遂、不如意的事情。这里是借比喻告诉我们，人生应该从一开始就以

正知正念来护持。

大家想必都能看到，有些人原本是很好的修行人，就像技术娴熟的驾车者一样。然而后来，一些人还俗、舍弃了修行，还有个别人依附其他恶友，心相续中生起邪见，开始诽谤佛法、诋毁佛陀。

有时在短视频中能看到，有些人曾经依止过大乘善知识，还获得过无上密法的灌顶，但后来他们的所作所为，几乎到了不承认前后世的地步。他们还在他人面前，自以为十分成功。可能他们拥有一些有漏的财物，但自己最具价值、最有意义的戒定慧三学却遭到了毁坏。三学毁坏之后，是难以挽回的。出现这种情况，大多是由于业力现前的缘故。

在我们的人生中，并非事事都能如愿以偿，不一定想做什么就能全部达成。毕竟在人生的道路上，不是心想就一定能成功，许多事情都让人无可奈何。

世间有这样一些人，他们毫无惭愧心和羞耻心，竟在他人面前自认为一出生就像国王般尊贵、成功，还因此而傲慢，对自己大肆宣扬。所谓“旁观者清，当局者迷”，在我们看来，在某种意义上，他们有着与邪知邪见相应的价值观。如果真的是这样，我们也不便多说什么。

也有一些人，他们违背誓言、破坏戒律，还在众人面前趾高气扬、自视甚高。他们的姿态和语气，引得许多人在背后议论纷纷。他们周围的一些人，还对其赞誉有加，这样一来，他们就更沾沾自喜了。虽然这样的现象十分罕见，但确实存在。

至于真正优秀的修行人，他们在修行方面的表现，一般不会有什么不好的改变。但他们在其他方面的境况，则可能会发生一些转变。比如，有些人以前是特别成功的企业家，后来却走投无路、陷入绝境，这样的情况确实存在。不过，即便是这样，他们也不

会傲慢，依旧真诚坦率，什么事情都实话实说。

对于我们来说，尤其是在此身住世因缘耗尽的时候，要清楚自己是如何度过这一生的，这一点至关重要。

总而言之，这一偈颂所讲的内容，是说有些人驾车失败，把车开进了深渊，却自认为非常了不起，吹嘘自己的驾车技术很高超。虽然当着这种人的面，别人未必会说什么，因为比较顾及面子，但实际上，这样的所作所为，并没有什么值得炫耀的地方，这一点大家应该明白。

**若人舍应作，从事不应作，
放逸而骄慢，彼等漏增长。**

倘若有人舍弃观修四念处、修持清净法等应当做的善行，而去做不应当做的恶行，一味地放逸、骄慢，那么，他的烦恼就会不断增长。

往昔在王舍城时，提婆达多依靠十力迦叶，获得了一些禅定。这里所说的十力迦叶，不是我们所熟知的迦叶尊者。

在其他经典中有记载，提婆达多起初因为某些不当行为，让很多出家人都对他不理不睬。后来，阿难见他可怜，便传授给他一些窍诀，毕竟他们两个人是亲戚。虽然阿难尚未证得阿罗汉果位，但也掌握了一些世间有漏禅定的窍诀，他把这些窍诀传授给了提婆达多。提婆达多很聪明，不久之后，便获得了四禅的神通之力。

不论是阿难，还是刚才提到的十力迦叶，提婆达多在他们面前获得了神通。之后，他特意前往阿阇世王、也就是末生怨王所在的地方，他展示了一些神通，让阿阇世王对他生起信心。信心生起之后，他开始挑拨离间，在这个过程中，他更是做出破和合僧、出佛身血等种种恶行，甚至放纵狂象伤人，犯下了很

多非法的事情。后来，佛陀知道这些情况后，便说了这一偈颂。

这个偈颂主要想表达的意思是，放逸、傲慢的人，只能增长烦恼，所做的事并没有什么意义可言。

所谓“若人舍应作”，意思是指有些人由于放逸，缺乏正知正念，舍弃了应当去做的事。那么，应当去做的事是什么呢？就是观修四念处、修持清净法。这些才是我们应当努力去做的事情。然而，放逸的人却把这些事情全都弃置不顾。其实，这里主要想强调的是不放逸的重要意义。

再说“从事不应作”，放逸的人不仅不做应做的事，还去做不应做的事，比如破坏僧团和合、出佛身血，等等。总之，他们该做的闻思修行都不去做，而不应做的，像破坏纪律、违背正理的事，他们却肆意去做。

那么，这样的人处于一种什么状态呢？就是“放逸而骄傲”。一方面，他们特别不精进，没有对治烦恼的方法，听不进任何人的话，随意放纵、放逸；另一方面，他们没有正确的见解和行为，还格外傲慢。

那这种人必定会增长什么呢？会增长烦恼的种子和烦恼本身，也就是“漏”。“漏”这个概念，大家都应该了解，《俱舍论》中对它有几种不同的解释。有时，漏解释为由于依靠因缘而使烦恼增长；有时，与六种有漏之门相结合，被称作漏法；具有烦恼的众生，同样有着漏法的意味；而在大乘的一些经论中，则将所知障称作漏。一般来说，在小乘的教义中讲，当漏法全部断尽之后，便能获得最高的神通，证得真正的阿罗汉果位。可见，“漏”确实有着不同的解释方法。

总之，放逸、骄傲的人最后必然会增长烦恼——他们相续中原本没有的烦恼开始萌生，原本有的烦

恼则愈发严重。这样一来，他们就无法获得真正的快乐。

《金光明经》中说：“愚惑所覆，骄慢放逸，因贪恚痴，造作诸恶。”这里所说的“贪恚痴”，意思就是“贪嗔痴”，由于具有贪嗔痴之心，就会造作种种恶业。这个教证的含义是，由于自己的心相续被愚痴所遮蔽，就会滋生放逸与傲慢的心。一旦有了放逸和傲慢，必定会以贪嗔痴造作恶业，这一点是确定无疑的。

从佛经的观点来看，一般来说，特别放逸的人，往往比较愚痴，这一点大家一定要明白。观察一个人的身口意，如果放逸无度，整天只知道吃喝玩乐，那么这个人的本性，实际上就是愚痴的。当然，也有个别别人是菩萨示现，他们在他人面前做种种瑜伽禁行。这样的做法或许有特殊的必要和密意，这种情况另当别论。

但通常情况下，傲慢的人大多愚痴。有些人无论吃饭、走路还是说话，任何时候都傲气十足，这类人就属于愚痴之人。还有一种人，他们从来不对治自己的烦恼，即便愚痴也不自知。

其实，傲慢和放逸往往难以被察觉，它们不像其他一些烦恼那样容易被发现。比如嗔恨心，他人能够察觉，自己也能有所感知，生气的人会想：“噢，我今天实在不该发脾气。”会有这样的反思。至于傲慢的人，他们常常认为自己的表现再正常不过，可在其他人眼中，他们的行为已经很傲慢了。我们观察国际上的情况，包括美国以及其他国家的领导人，从他们的谈话内容和语气中，也能看出他们的姿态傲慢，似乎不把别人放在眼里。

在修行人中，也有傲慢和放逸的情况。放逸又傲慢的人，常常该做的事情不做，不该做的事却偏偏去做，就像提婆达多一样。至于提婆达多傲慢的原因，

可能有几个。其一，他是佛陀的堂兄弟，就凭这样的身份，就让他心生傲慢；其二，他非常聪慧，对很多三藏经典都能倒背如流，拥有超凡的记忆力；其三，他十分灵活，人际关系处理得非常巧妙，尤其擅长挑拨离间，见人说人话，见鬼说鬼话——实际上，我不敢在这里随意做评判，毕竟在《法华经》里提婆达多被认为是菩萨的化现。

不过，由此我们也能看出，如果一个人特别擅长社交，或许其中也暗藏着一些隐情。总之，这里想要说明的是，傲慢、放逸的人，该做的事情不去做，不该做的事情却偏要去做，这样一来，在他们的心相续中，属于集谛的烦恼就会不断增长，而属于道谛的智慧则会逐渐消减。

接下来的这个偈颂，会提及远离烦恼的方法，它所讲述的情况与这一偈所表达的情况相反。

若使漏增长，无漏道远离，

若人念身处，恒常修善行。

倘若因各种缘由令烦恼增长，无漏智慧等与解脱道相关的法便会远离；若能恒常修持身念处等四念处及其他善法，自相续中的烦恼便会减少，修行也能取得成功。

如果失去了《亲友书》里所讲的随念佛法僧三宝、随念戒、随念布施、随念天这六种随念⁶⁴，那么前面所讲的不放逸等功德就会全部消逝。这六种随念是每一个修行人都应当修持的。

人一旦生起傲慢，相续中的烦恼过患就会日日夜夜不断增长。虽然自己一开始难以有所察觉，但最后就会被烦恼所左右。这样一来，解脱方面的无漏智慧以及戒定慧三学方面的功德就会逐渐远离，最终在自

64 《现观庄严论疏》：“在生生世世之中，作为道之本师圆满的因——随念佛；作为道之本体圆满的因——随念法；作为道之助伴圆满的因——随念僧。这些是随念作为道皈依处三宝。加上作为道之身份圆满的因——随念戒；作为道之助缘圆满的因——随念布施；作为道之援助圆满的因——随念本尊。这些是随念三种助伴福德事。”

相续中消失。

这个偈颂的公案是这样的：某一天，目犍连和舍利子对被提婆达多破坏的僧团进行了调解，使僧众重新和合起来。后来，佛陀针对这件事宣说了这一偈颂。

“念身处”指身念处，我们要恒常修持身念处等善行。这一偈颂前面两句主要阐述的是：如果一个人放逸、不好好修行，自相续中的烦恼就会日益增多，功德会逐渐远离，最终他可能会沦为一个非常平庸的人，甚至是恶人，这种情况是有可能出现的。

后面两句则是反过来说。这里的“人”指的是具有智慧的人，这类人常常依靠正知正念来修持身念处。实际上，这里也间接包括了修持受念处、心念处以及法念处，总的来说就是四念处。虽然以“身”为代表，但也意味着其他三个念处会一同修持，因为身体已经具足了六受、六识以及六法。

对于六法，我们可以从两方面来理解：一方面，它可以是色声香味触法；另一方面，它也可以是与自己的识相关的法。而《智者入门论》中所讲的“法”的意义，可能与这里所讲的略有不同。但无论如何，平时我们在修四念处的过程中，所修的内容就是观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。

如果这样去修，修行就能取得成功。恒常修持这些善法，自相续中的烦恼会越来越少。修行可分为恭敬修和长期修，也就是我们所说的恭敬精进与恒常精进⁶⁵，其中恒常精进尤为重要。在一两天的时间里，大家都能做到精进；刚开始修行的时候，大家也都会很精进。比如，之前我们要求大家写修行日记，我相信大家坚持两三天、两三个月都没问题，但能不能长期坚持，就很难预料了。

65 《大乘经庄严论讲解》：“恭敬精进叫‘初善’——最初对善法有意乐，不管什么善法，如果很有意乐就叫作恭敬精进。‘如理行’是指不仅有一种意乐，还在实际行动当中去精进，叫作恒常精进。”

有些人很有毅力，做事能够坚持，不会发生很大的转变。也有些人，刚开始时满怀激情，遇到事情立刻就做，但热情慢慢就消退了，这种情况十分常见。所以，恒常精进非常重要。

明朝的莲池大师，他曾发下誓愿，要在三十年里一直夜不倒单，晚上不躺在床上睡觉。后来，他确实达成了这一誓愿。他还说自己每天能念五万声佛号。可见，世间并不缺少非常精进的人。

然而，如果懈怠懒惰，那么无论是世间的事还是出世间的事，都无法取得成功。《菩萨本行经》中也讲过，在家人如果懈怠，连衣食、每日三餐都难以保障；而出家人如果懈怠，则无法出离生死轮回⁶⁶。

总之，懈怠对于所有修法来说，都像怨敌一样，它会对我们造成非常大的损害。因此，我们一定要精

66 《菩萨本行经》：“居家懈怠，则衣食不供、产业不举；出家懈怠，不能出离生死之苦。”

进修行。

**不作非应作，常作应作事，
具正知正念，诸漏得灭尽。**

不做杀盗淫妄等不应当做的恶行，常常做观修四念处等应当做的善行，具备以无倒智慧通达一切法的正知，以及安住善心状态的正念，如此一来，所有烦恼最终皆会灭尽。

接下来要讲的偈颂，它的内容与之前所讲的内容相反。这个偈颂好像没有相关的公案。

刚才已经讲过，作为修行人应当观修身念处、受念处等四念处。总之，我们要做应该做的事，不做不应该做的事。所谓不应该做的事，就是放逸、杀盗淫妄等等，涵盖世间与出世间许多不如法的行为。

至于出家人应当做哪些事、不应当做哪些事，《十七事》中有专门的阐述——有些事是需要断除

的，有些事是需要建立的。也就是说，应当做的事要切实去做，不应当做的事坚决不做。

那么，我们究竟该做什么呢？要恒常行持善法。如果从大乘的角度来说，在所行持的善法中，发菩提心、利益众生，确实非常重要。如果我们内心真正有这样的发心，那么，在人生中或多或少都会做一些相关的事情；但如果我们内心没有这样的发心，那么，我们的很多行为都可能常常不如法。

“具正知正念”，这里的正知，好像与《入菩萨行论》中所讲的正知有所不同。注释中提到，这里的正知，是以无倒的智慧来体悟，即凭借没有颠倒的智慧真正通达一切法。而正念，是要处于善心的状态之中。所以，这与我们平时所说的正知正念稍有差异，到时你们可以看一下相关注释。

凭借正知正念，也就是凭借无倒的智慧和安住善

心的状态，或说凭借我们常讲的智悲，抑或说凭借胜观和寂止的方法去修行，这样一来，最终一切有漏烦恼都能灭尽。对此，我们应当切实去行持。

第 17 课

2025 年 8 月 22 日

我们继续讲解《优陀那经》。现在正在讲不放逸品，在本品的学习过程中，还有之前讲解无常品、爱欲品的时候，我都深深感受到在座的各位都非常认真，学习氛围也很好。在讲考和课前课后的念诵环节，大家都展现出了对学习的热爱，态度和状态都相当不错，这超出了我的预期，让我非常满意。

希望大家能再接再厉、持续精进。对于没能亲临现场的人，我也希望你们能借此因缘，认真投入学习。当然，仅仅说学习还不够，我们或许还需要采取一些措施。比如，到年底时，看看各位法师能不能做这样的安排：如果大家参与学习，就组织一些笔考。

在座的各位，本身就需要参加班级考试，比如考藏文的五部大论，等等。我注意到很多喇嘛和觉姆，除了常规考试之外，还有一些附加考试。如果教务科同意，可以把我们的考试也纳入他们的附加考试范畴；如果他们没有这类附加考试，我们也可以自行组织测验或补充考试，这样或许能让大家有所提升。

虽然这场考试会让大家感到不适、难受，尤其是对学得不太好的人来说，压力会更大，但还是有必要举办。当然，如果觉得压力实在太太、难以承受，我也不会勉强各位。总之，最好还是能设置一场考试，让大家亲自参与，无论得分高低，都没有关系。

我们每年都应当适时挑选几品经文，作为笔试的内容，这样或许比较合适。这样的考试，确实会带来一定的压力，但在世间，很多人的知识正是通过考试的形式，被迫在自相续中积累起来的。如果没有这样的压力，仅仅为了学习而学习，往往很难取得显著的

进步。

因此，在听受这些经论的时候，大家自己一定要勤奋学习，而且，这种学习需要借助一种压力来推动。实际上，我自己也不是不学无术的人，即便到了我这个年纪，我还是常常翻阅相关的藏文、汉文典籍，不断去记忆很多道理，总之，我自己在这些方面下了不少功夫。

我希望这么多年轻人都能通过学习有所进步。就我个人相似的见解来说，虽然我们一起学习的时间不长，但各位在表达水平等各方面，都有了细微的进步，学习状态也有所提升。一般来说，无论是讲汉语还是藏语，大家保持放松的状态非常重要，不要特别恐惧、害怕或感到痛苦。

其实，学习是一件非常幸福的事。对我而言，人生中最幸福的事情，就是学习佛法。其他的事情，像是获取财富、地位等，未必能真正让今生和来世都获

得快乐。

所以，以后大家都不要虚度光阴。人生短暂，尤其是这样的学习机会还能持续多久，实在难以预料。我也在想着，如果能将这部经圆满传讲完，它的意义将会是很重大的。藏地过去很长一段时间里，都没有传讲这部经的传统，如果能恢复这样的传统，那就再好不过了。

我还希望大家在学习过程中，能够做到胸有成竹。无论用藏语还是汉语表达，都应当顺畅自如，这是我们的目标。参加这个班级，并不是只为了学一点汉语、看些新闻或关注世间无意义的事——如果想做这些事情，根本不用通过参加这样的班级来实现。

无论是在场的法师，还是不在场的法师，都希望你们能重视大家的学习情况。我们每年都有学习任务，从未间断过。我来这里已经四十年了，在这四十年里，对于讲经说法和个人学习，我从未中断过。今

年我原本想着或许要中断一下，只能无奈地先去做些其他事情，但后来发现各方面的因缘都还不错。不过，这种状态能否延续下去，实在是难以预料。

在末法时代，哪怕只是讲完一堂课，我自己都会有一种小小的成就感。我们每天都在修诵护法，祈请三根本与护法神的加持。我不敢说能够永久地传法、学习，但至少期望能把这部经善始善终，让大家圆满学完。这也是我们祈祷诸位护法、白法圣众给予护持的原因，这样一来，我们才能获得强大的助力。

那么今天，大家就继续学习《优陀那经》。

**若人漏已尽，彼得无漏果，
若为多言者，彼等非持法。**

倘若一个人的烦恼已经断尽，他便证得了无漏的涅槃果位；倘若一个人只是能言善辩却不踏实修行，他便不是真正的持法者，并非真正在修持佛法。

这里讲到什么是漏尽。如果有些人通过修心、观察，已经灭除或斩断了自相续中的烦恼，那么这个人便已经证得了无漏果位。譬如小乘的无漏果位——阿罗汉果位；至于大乘果位，则涵盖菩萨以及大阿罗汉果位，其中大阿罗汉指的就是佛陀的果位。

所有烦恼障和所知障，实际上都属于有为法。倘若我们真正下功夫、精进修行，理应能够断尽所有的漏法。不过，这些漏法一定要经过长期精进修行之后才能断除。世间任何一个法，都需要通过践行才能成就。

“若为多言者”，如果有人只是说些表面的话，即便话说得再漂亮，但只要没有好好修行，“彼等非持法”，这样的人就不是持法者，并非真正在修持佛法。

在我们修行人当中，有一部分是精进禅修的人，有一部分是精进诵经、多闻博学的人，还有一部分是

管理僧团、为僧众服务的人。在这三种人当中，真正的持法者应当先听闻佛法，听闻后自己进行思考，思考之后便不断修行。在修行的时候，基本不需要有过多的言语、过多的分别念。当然，在修行的初始阶段，肯定要在上师面前断除增益、精进闻思，但到了后来，就不需要再有这么多语言的戏论了。

以前，三祖僧璨大师，他留有一篇著作，名为《信心铭》。《信心铭》中曾说：“多言多虑，转不相应；绝言绝虑，无处不通。”

这句话的意思是，当我们的修行真正达到一定境界时，无需借助许多语言，也不必有过多考虑、分别念、思维和妄想——这些都成了多余。到了那时，应当断除语言，当机立断地让所有语言、言说、戏论全部消失，所有分别妄念也都不应该再存在。在这样的时刻，对于任何一个学处，都能无所不通。

不过，如果不能实际行持，即便说得再多，也不

一定有用处。之前我引用过《华严经》中的教证：“若不修行，多闻无益。”如果不进行修行，即便说得再多或听得再多，也没有太大意义。

可见，我们平日里所进行的辩论，以及大量的语言交流，等到实际修行的时候，其实并没有必要。我们应该明白，真正的修行人，他的话语或许并不多。

在《莲师修法心语》中，有对未来众生的开示：有些人自身尚未通达法义，却妄自为他人传授；有些人自身没有良好的修行，却妄图引导他人；有些人自身尚未获得解脱，却妄言能引导他人解脱；有些人自身尚未摆脱贪欲，却妄自为他人讲述离贪之法。这些现象都是存在的。

在末法时代，确实存在这样一种现象：在自相续中，象山一样沉重的过失，自己往往难以察觉；而他人身上极其细微、芝麻许的过失，却被自己肆意放大，妄加评判、进行诽谤。这类现象，可谓屡见

不鲜。

实际上，应当像这里所讲的一样，修行人要想尽一切办法，在减少自相续的烦恼和分别念上下功夫，千万不可口若悬河、讲得天花乱坠，或说得头头是道、颇具道理，但自相续却与佛法背道而驰。当然，这样的人从表面上看，确实风光无限、非常成功。尤其是在当下这个网络时代，一般来说，那些口才出众、能言善辩、幽默风趣的人，很容易赢得众人的赞叹，这种现象已经十分普遍。

然而，我们应当知道，佛法与其他世间学问有着本质的区别。佛陀在本经第二十一品如来品中开示说：迦叶佛等之前的诸佛都已经圆寂，如果中间没有佛陀与圣者们转法轮、宣讲佛法，那么，佛法的深奥义理，旁人根本无法知晓。正因为如此，佛陀才开始在鹿野苑转法轮。

这说明了什么呢？注释中对此也有解释：对于

其他知识，凡夫心尚且可以接受，比如凭借眼根去观察、意根去理解，大体上还能领会；但佛法蕴含着极为深邃的内涵，所以唯有佛陀才能通达万法的真相。如果佛陀没有宣说这些道理，后世的人根本没办法知晓。

那么，谁能真正领悟佛教的精髓呢？唯有圣者阿罗汉和传承上师等对佛法真正有证悟的人，其他人根本无法企及。

我们作为佛教徒，无论是通过修行，还是借助辩论，抑或是依靠思考，都一定要真正明白佛法和其他世间知识的差异所在，还要真切体悟到佛法的精髓，毕竟如人饮水，冷暖自知。等到自己真正领悟的时候，就会知道，佛陀所宣讲的教法，蕴含着世间其他宗教、学科都未曾涉及的道理，这样的道理需要通过我们自己的心去探寻、了解，这一点至关重要。

实际上，不是办理了皈依证，就能成为真正的佛

教徒；也不是穿上出家人的袈裟，在外在形象上扮演佛教徒，就算真正的佛教徒。我们作为佛教徒，真正要领悟的是世间任何智者、宗教创始人都未能了解的另一种境界。对于这样的境界，我们通过修行一定会有所领悟，这一点是毋庸置疑的。佛陀在如来品中也说：“我是无与伦比的。”佛陀明确指出，自己与帝释天、大自在天，以及世间的各种外道截然不同。那么不同之处究竟在哪里呢？就在于佛陀了悟了法的甚深意义。

一般来说，佛教徒可分为利根随法者和钝根随信者两类。利根随法者，已经真正通达了佛陀的教义。我们很多人都在学习《优陀那经》和其他经论，其中有个别人，经过自己反复思考，真正领悟了法义。即便只是明白一个偈颂所蕴含的道理，自己的心态和行为也会变得与众不同，确实会有这样的差异。

总之，大家要清楚，这里所说的修行确实非常重

要。当然，这并不意味着因为别人说修行重要、前辈大德们说修行重要，我们就要跟着附和。

如果我们这些后学者，比如现在这个时代的人，没能通达佛法的甚深意义，那么下一代人，就更不一定能够领悟了。毕竟在如今，导致人心散乱的因缘日益增多，前辈高僧大德们又相继辞世。所以，我们这一代人肩负着重大使命。

现在，我们不应该总想着这一生能否开上好车、住上别墅，每日每夜能否享用美食。如果是这样，我们连世间高尚之人的品格都不具备。对于一个大乘佛教徒来说，如果所向往的目标仅仅是世间非常低俗的追求，那我们身穿僧衣、听闻佛法，就显得有些格格不入了。

其实，我们每个人都应该审视自己的相续。我曾经讲过，对于每一个偈颂，我们都要思维它是否能与自己契合。我们不能仅仅满足于字面的解释，也不要

过度依赖注释里的解读、个别人的观点等等。如果只是这样敷衍地应对，那对于每个偈颂，我们都能像滑冰一样轻易滑过，这并不是困难的事情。但学习的关键在于，要针对每一句话，反反复复地反省自己，看看能否从中发现自己的影子，这样修行才有可能取得成功。

总之，我们听法，哪怕只是听一个四句的偈颂，也应该能让自己的相续有所改变。

**若人虽少闻，以身现证法，
于法谨慎者，彼等持正法。**

倘若有人对佛法听闻较少，然而能将法融入自心，最终便能凭借五蕴聚合之身现证诸法实相。即便达不到如此境界，也可凭借自身智慧认真剖析，并依靠道谛现前灭谛，像这类对法精进、谨慎、不放逸之人，也能够受持佛陀的胜义正法，是真正的持法者。

刚才所说的是持非法的情况，现在所说的是持正法的情况，这两者之间存在明显的差别。

这个公案讲的是，当时佛陀让迦叶尊者前往僧众中，代表佛陀宣讲一些佛法。但迦叶尊者说：“我不太想去，因为现在的僧众有些难以调伏。今天早上，有两位出家人展开了辩论，其中一位是阿难的弟子，他善于说法；另一位则是目犍连的弟子，他十分看重‘空无’。这两个人争执不休，所以我不太愿意前往。”

后来，佛陀让其他人把这两位出家人叫来，在现场询问：“你们两个人是不是一直在争论？”他们承认说：“是的，我们争论过。”接着，佛陀又问：“那你们可曾见过如来为了胜负而与人争论不休？”他们答：“未曾见过。”

随后，佛陀开始在众人面前教诫这两位比丘，说他们应该好好修行，不要在口头上相互争论。当时，

佛陀讲了这个偈颂，它的意思是说，有些人虽然听闻的佛法不算多，甚至只有四句或两句，但能将所听闻的这些法融入自己的内心，以身现证。这里所说的“身”，指的是身心的假合、聚合，也就是五蕴的聚合。他们依靠亲身体会，真正现证了法。一般来说，在资粮道、加行道的时候，就能够有这样的体验，真正现证此法。当然，如果能像一地菩萨那样完全通达诸法的实相，那自然是再好不过了。如果达不到这样的境界，也可以在这一生中，凭借自身的智慧去剖析道谛和灭谛之间的差别，最终在自己的相续中依靠道谛使灭谛现前。

像这样对佛法修行非常精进、认真，为人谨慎、不放逸的人，无论是什么身份，都是受持佛陀胜义正法的人，是真正的修行人。

虽然不一定每个人都听闻过很多佛法，学得也未必出类拔萃，考试也不一定能取得优异成绩，但对于

所获得的每一个法义，大家都应该认认真真的在自相续中加以研修，始终秉持坚持不懈的精神。

注释里还提到一位名叫果雷达的人，他应该与维摩诘居士有过交流。这个人虽然不是广闻博学的人，但修行很精进，取得了明显的成效。另外，还有一个人叫周利槃陀，我们也可以叫他“小路”。在佛教典故中，他比较典型的看似愚钝的人。当时，他的兄长为他讲授教义，他全都忘了，内心也十分痛苦。后来实在没办法，他只能学习“扫尘除垢”这四个字，但即便是四个字，他也是刚记住前面两个，就忘了后面两个。不过，最终他凭借坚定的信心和佛陀给予的开示，获得了证悟。

可见，有些人虽不一定要广闻博学，但在修行过程中，一定要非常认真，将所学的法义深深融入自己的心——哪怕只获得一个法义，也要用心思维。

我察觉到，现在很多人在闻思时有一个弊病，

他们对很多内容只在理论上过一遍，用语言把结构、框架复述出来，完全不进行思维。这样说出来的话，实际上毫无内涵，只是干巴巴的言辞。这样一来，即便引用很多教证、公案，或运用其他方法把内容讲述得非常流畅，让它听起来十分悦耳，甚至像播音员一样字正腔圆，但实际上，这对自己来说并没有多大意义。

其实，对于这些教证，很多大德之前都用在了不同的教言书里，这里我就不一一阐述了。在我们藏传佛教中，很多大德对这些教证的运用都很频繁。

真正的谨慎者、对法不放逸的人、精进的人，他们都会认真修行。或者说，能够好好修行的人，正是这里所说的不放逸的人。我们听闻了很多佛法，但其中有些人刚知道自己的考试成绩比较好，下午就去县城吃火锅，心中还想着这家火锅很美味，那家火锅也不错。

我观察到，无论是 2022 年、2023 年还是 2024 年，考试成绩在 100 分以上的人都不在少数。这些人的考试成绩看似很理想，但不知道他们的相续中，在修行方面能得几分？这个分数旁人难以评判，需要自己审视。

我曾经了解过很多考试参与者的情况，许多喇嘛和觉姆都考得不错，他们考了 103 分、105 分、107 分，成绩基本都在 100 分以上。对于他们的表现我很赞叹，这样的成绩确实值得肯定。不过我们也要明白，考试成绩好，未必修行就好。如果很多人在年轻的时候，不能将修行与智慧二者相结合，那等到晚年的时候，可能嘴上能言善道，心相续中却毫无慈悲菩提心和空性见解，甚至连对佛教真正的信心都不具备——那可就糟糕了。

因此，我们每个人都应该审视自己的修行状况。比如，有些人的五部大论综合考试成绩很不错，但针

对五部大论的综合修行，在调伏自心方面做得怎么样呢？对这些情况，应该要自我观察、考量，这样或许会比较好。

**设使多说法，放逸不修行，
如牧数他牛，沙门分不得。**

倘若大量宣讲佛法，但自身却放逸懈怠、不做修行，就如同牧人为他人放牧牛一般，这样的人无法获得沙门的果位，也不具备与沙门相应的缘分。

这些教证，许多前辈都会引用，尤其是噶举派和萨迦派，他们都常常加以援引。

这个公案发生在王舍城。当时，提婆达多非常傲慢，竟然用拳头打死了莲花色比丘尼。之后，他在大众面前讲说佛法，讲得还十分精彩。

具体来说，提婆达多有过多行为，他打死了一位身为阿罗汉的比丘尼，力气很大，拳头相当狠烈，

甚至比少林功夫还要厉害一些，而且他的口才也非常出众。他先杀害了比丘尼，随后便开始为大家传法，讲得绘声绘色。

后来，佛陀在灵鹫山时，见到了一些放牧的人。这些放牧人，每天都数别人家的牛，早上出去的时候数一遍，晚上回来的时候再数一遍。如今，在我家乡的农区，有些专门打工的人也是这样。如果别人家有一百头牦牛，他们早上出去时就会数一遍，在外面一直照看着牛，晚上回来时再数一遍。

佛陀在目睹提婆达多和放牧人的事情后，便说了这个偈颂，有这样一种说法。还有一种说法是，由于周利槃陀听闻的佛法非常少，但后来却证得了阿罗汉果，基于这一情况，佛陀宣讲了下一个偈颂。另外，也有说法称，佛陀是对一位读诵经文的人和一位实修的人宣说了这一偈颂。总而言之，佛陀是针对不同的人说出了相关偈颂。

关于这个偈颂的含义，“设使多说法”，意为假设大量宣说理法。实际上在注释中，此处的“理”也具有“法”的意涵。虽说有些人在讲法时，有理有据，能运用教证、理证将千经万论、众多显宗密宗的法都轻松、详尽地阐释，但在他们的相续中，却缺乏正知正念。他们的行为非常放逸，无法好好修行。包括我自己在内，虽然我讲得不算出色，但也讲了不少堂课，可自己的修行却不太好。有时我自己也会觉得，这样修行恐怕难以取得成就。

就我目前的情况来说，实际上就像一些牧人数着别人的牛一样。以前我放牛的时候，也是在山坡上放，从一到数到九逐一计数，数完之后，如果发现牛少了一头，就到附近再仔细数一遍，还会借助自己的念珠来辅助计数。

我小的时候，放牧者大多隶属于合作社，牛是别人的，自己并未真正拥有。这个偈颂讲的也是这个道

理，牧人数着别人的牛，早上数，晚上数，但牛所产出的精华，比如酥油、牛奶、酸奶等，他们都无法获得。他们能得到的仅仅是放牧的少许工钱、报酬，根本不享有对牛之精华的使用权。

同样的道理，我们也常常只是照着法本宣讲内容。当然，大家讲考的时候都十分踊跃，所讲的内容质量很高，讲得也都很不错。不过，我们都需要认真思考一个问题：如果我们讲了一辈子，只是机械地一味宣讲，最终“喊破喉咙也枉然”，相续中没有什么变化，那确实有些可悲。

在我们讲考时，或许可以这样安排：如果总时长是三十分钟，那在前面的十五分钟左右，大家可以从大众中推选出几个人，比如一两个人，来进行讲解；至于后面的十五分钟，我希望采用一对一的讲解形式。如果有三个人，就合理分配一下时间，每人讲五分钟。

如果这样安排，大家就都能拥有讲法和听法的机会。也就是说，先是大组讲考，之后小组讲考，在小组内采取一对一的模式。比如，我讲五分钟，你讲五分钟；或者我讲五分钟，他讲五分钟，接着再换另一个人讲五分钟，让三个人每人都能讲五分钟。每个小组都按照这样的方式做讲考，效果会更好一些。

其实，以前我就是这样要求的，这样一来，每个人都有机会说出自己的疑惑和想法。不然，前面已经听了一小时我的絮絮叨叨，再碰上一个人同样啰嗦的人，这样一直听下去会让人感觉很疲惫。所以，还是大家共同分享更为合适。

这里提及的“多说法，放逸不修行”，所描述的可能正是我们当下的状况。我们在晚上进行讲考，就像在数别人的牛、数别人的珠宝一样，但目前也只能这样安排。不过，在初始阶段，如果我们能一边修行、一边养成讲考习惯，那么，许多内容就能轻松地

记在心里。如果没有这样的习惯，学习起来就会比较困难。

放逸不修行的人，无法获得什么呢？无法获得沙门的果位，也不具备与沙门相应的缘分。即便他穷尽一生都在讲经说法，到了临终之际，也可能会变得非常可怜，没有任何功德，这样的情况确实会让人感到惋惜。

那么，是不是只有在真正开悟之后，才有资格讲经说法呢？其实也并不是。《华严经》中提到：如果自身具备利他之心，即便自己尚未开悟，也能为他人宣讲佛法。这就像聋人弹奏琴曲，琴音虽无法被自己听见，但能让他人获得快乐；又像盲人手持灯盏，灯光虽不能被自己看见，却能为他人照亮前行的路。

从某种层面来讲，如果我们尚未达到一定境界，就贸然为他人讲法，还是会有一定风险，而且也很难收获良好的效果。然而，从另一个层面来说，如果自

己怀有利他之心，那么，即便在没有完全通达佛法的情况下就讲说佛法，也会对他人有一些帮助。

总体来讲，广闻博学但不好好修行，实在没有太大的意义。就像贡塘丹毕准美在《水木格言》中所说：“多闻若未实修，则于自心无益。百年住于水中，石性干燥而存。”这句话的意思是，广闻博学但不结合自身修行，对自相续的改善毫无帮助。这就像把一块石头放在水中百年，拿出来时，石头依旧干燥如初一样。

麦彭仁波切在《君规教言论》中也表达了同样的看法：如果未能好好修学，即便历经百年，也没有什么进步⁶⁷。这个道理，想必各位都能理解。

此外，其他经典中也有提及，如果仅仅停留在多闻的层面，而不进行修行，实在没有多大意义。很

67 《君规教言论》：“无精打采不学者，纵过百年无进步，若欲获得智者位，则当刻苦勤奋学。”

多经典对这样的道理都有广泛的论述，我就不再赘述了。

**设使少说法，随法而修行，
离贪嗔痴者，沙门分已得。**

假使一个人说法不多，然而只要能随顺佛法修行、远离贪嗔痴等烦恼，也能证得沙门的果位，具备与沙门相应的缘分。

这一偈颂的内涵，应该与前一偈结合起来理解。前文是从黑法的角度进行阐述，而这里主要是从白法的角度加以说明。

虽然有些人平时言语不多，讲经说法、念咒诵经等行为也不算多，但他们的内心却能顺应佛法而修行。他们能够依照如来所宣讲的法义，调伏自己的相续，依循正理、如法地精进修持。凭借不懈的修行，他们必定会远离贪心、嗔心、痴心。这样修行的沙

门，已经证得了涅槃，取得了沙门的果位。

在其他经典中提及，有兄弟二人，哥哥和弟弟都出家并奉持正法。哥哥是个非常热衷实修的人，他深深感受到人身难得，所以认认真真地投入实修。弟弟则是三藏法师，广闻博学，专注于经论的研习。兄弟二人的一些观点大相径庭。后来，实修的哥哥证得了阿罗汉果位，断除了自相续中的一切烦恼。而弟弟不仅未能证得果位，还离开了人世。

弟弟离世之后，转生到了一位施主家中。他自幼便得到乳母的悉心照料，但到了四岁那年，有一次乳母不小心把他摔到了地上，他当时生起了嗔恨心。由于这样的嗔恨心，他堕入了地狱。后来，已经证得阿罗汉的哥哥观察弟弟的状况，得知弟弟死后先转生为人，又很快堕入了地狱。

在《地藏经》里也有相关讲述，而能前往地狱的众生仅有两类：一类是佛菩萨、阿罗汉等具神力的

人，他们具足十力的智慧，能进入地狱中；另一类则是业力非常深重的众生，他们也会堕入地狱。对于业力深重的众生，即便是圣者，也难以对他们实施救护。所以，当时阿罗汉哥哥同样无能为力，他看到弟弟身处地狱中，却无法给予帮助。

其实，如果不进行实修，确实会产生许多分别念。平日里，有些辩论能力出众的人，撰写了不少论著，讲经说法也很精彩，然而，当他们离世的时候，身体只能在世间通过火化、天葬等方式处置，至于心识，则会随着业力而流转。

在死亡这个关键的节点，如果自相续中有证悟空性的境界相随，或有菩提心的威力护佑，那么，这样的人不但不会堕入恶道，还有可能凭借自身的证悟，随心自在地前往世间度化众生。不过，如果不具备这样的境界，就很难获得这样的结果了。

我们身为修行人，不太擅长言辞也无妨。有些人

在参加考试的时候，口才并不出众，表达也不精准流畅，但如果他是一位杰出的修行人，那他或许才是我们当中最成功的人。毕竟，修行所追求的并非外在的言辞表达，而是内心境界的提升——人的心相续和修行境界是很难从外表揣度的。

那么，我们究竟格外钦慕什么样的人呢？是那些虽不善言辞，但真正实修的人。就我个人而言，虽然无法做到像实修者一样，但当我看到一些真正的舍世者时，内心也充满了钦佩之情。他们舍弃了世间的一切，对甚深的因果和空性有了一定的体悟——他们来到这个世界，收获了最有价值的东西。

至于世间的其他方面，比如财富、名声、地位等，并没有太大的意义。我们观察世间，无论是帝王将相，还是普通人，一旦到了生命的尽头，往往都会发觉外在的成就确实没有什么用处。

因此，我们每个人都应该在这短暂的一生里，努

力成为一位开悟的人、一位真正领悟佛陀甘露妙法的人——这或许是最上乘的追求。如果没能达成这一目标，那么在今生中，借助各种各样的方便法门去利益众生，也是非常重要的。

如昨天所说，佛教确实需要更多能成为顶梁柱的伟大灵魂人物。在我们当中，如果一些非常平凡的人能够开悟，那么他一定能成为非常杰出的人。我们以往见过的许多大德，实际上在过去的日子里，他们并没有特别非凡的传奇事迹，而只是普普通通的人。但后来，他们的心相续真正融入了佛法的精髓，在利益众生方面取得了巨大的成就。

或许，我们以后能凭借在语言方面的特长和发心的力量，把佛法传播到世界各地。如果条件允许，最好能把佛法传播到世界五大洲的每一个角落，无论是黑人聚居的地方，还是黄种人、白种人所在的区域。就像我们前一段时间所用的比喻——蒲公英一样，蒲

公英落到哪里，就会在哪里生根发芽、开花结果。

除了弘法利生之外，我们作为修行人，无论是对肉身，还是对眷属，都不应心怀贪恋、执著，这些事物并不重要。大家都应该发下这样的心：去往真正需要佛法的地方，推动佛法的弘扬，做一些有意义的事情——这或许才是最关键的。

如果这样的发愿难以达成，那我们一方面可以讲经说法，另一方面自己也要进行一定的修行。要是连这些都做不到，却还以学院、上师的名义去欺骗他人、谋取钱财，做出一些非法的事，那确实会给佛教带来损害。不过，在我看来，有时候个人对整个佛教造成的损害，并不会特别严重。

前一段时间，少林寺释永信的事情传播得很广，有传言说他拥有巨额钱财、妻室儿女，还有别墅、情妇等等，众说纷纭。不过，这些事情是否属实，实在难以断定。如今网络上的许多信息，我们只能以半信

半疑的态度去对待。

尤其是在当下这个时代，如果想打倒一名官员，必定会以贪污、腐败等言辞加以指责；若想针对一位出家人、佛教徒，就会用有不正当行为、破戒等说法。但即便真有破戒的情况发生，那也不过是一个在寺院待了几十年的和尚自身出了问题。这对整个佛教而言，影响并不应该那么大。

我那天听到一个人说了一段很有意义的话。他说：“寺院本是清净之地，学校本是教书育人的场所，医院本是救死扶伤的地方，衙门本是秉持公平正直之处。如果一所学校里的老师出了问题，比如北大、哈佛、牛津大学中有一位教授出了问题，那怎么能说是全世界所有教育机构的过错呢？我们绝不能如此判定。如果一家医院里有一位医生或院长出了问题，那怎么能说是全世界整个医学界，不管是西医还是中医的耻辱呢？这也不一定。全世界所有的政府机构中，

如果一个人出了问题，就让所有部门来背黑锅，这实在不切实际。”大家不妨自己思考一番，其实他所说的话确实有道理。

但正如我前两天提及的，我们佛教的教义十分慈悲。暂且不说其他世间机构，单就其他宗教来说，待遇也和我们不同。前一段时间，有一位其他宗教的女性，也卷入了很多绯闻和事端，但在网络上、新闻里，人们对她的评价如何呢？大家都认为是她个人的行为不合规范，也就是说，所有议论都指向她个人，并没有抹黑她所信仰的宗教，也没有牵连到其他人。

有时候，在面对各种议论时，确实难以看清它的背后有什么势力在操控，不知道它来自外部人员，还是内部人员，不知道它来自其他宗教，还是其他什么势力，这确实难以判断。

我们佛教似乎每年都会有一两个丑闻传出。一旦有丑闻出现在世间，大众便开始议论纷纷，嘴里念叨

着“现在佛教如何如何”，全部把责任推给佛教徒来承担。这样的做事规律，好像与世间的其他规律有那么一些不同。

至于这种不同产生的原因，我们实在难以深入探究。但至少，当我们拥有智慧时，就应该擦亮自己的双眼，好好审视这个世界。同样一件事，如果发生在自己身上，它的影响范围好像就更广泛，持续时间也更长久；而发生在他人的身上，它的影响往往在短时间内就消失得无影无踪了。

我们身处这世间，有时确实难以看清一些真相，很难把事情说得明明白白。但无论如何，我们作为佛教徒，不会过度地去追究。如果自己是一个修行人，那正如《佛子行》中所讲，即便恶语传遍整个三千大千世界，对自己的内心也无利无害。相反地，如果我们心中没有佛法，没有什么境界，那么，哪怕是一件极其微小的事情，也会让我们格外敏感，感到格外

痛苦。

其实，对于修行人来说，见多了世间的种种事情，也就没什么特别放在心上的事了。在这方面，我们或许需要好好观察一番。

**赞叹不放逸，常呵责放逸，
百祭谨慎者，成为天中首。**

人们都赞叹不放逸之人，而常常呵责放逸之人，那些如同参与了数百个祭祀一般、具备相应境界的谨慎者，将能成为天众的首领。

当时，拘萨罗国的波斯匿王心中思索：是否存在一种法，能让自己在今世和来世都获得极大利益呢？他为这件事反复思索了很久。

后来，佛陀开示说：“如果能在善法上不放逸，那么这种法，对今生和来世的意义都很重大。”之后，佛陀宣讲了三个偈颂，这是第一个偈颂，后面两

个偈颂都与这里的内容紧密相关。

还有一种说法，在广严城重阁处，帝释天曾经在此处请求佛陀讲法，佛陀便讲述了这样的道理。无论是哪种说法，从偈颂的字面意思来看，它都是在赞颂不放逸。

从功德和过失的角度来说，人们始终赞叹修行中非常谨慎、在各方面都特别注意的不放逸行为，同时始终呵斥放逸的举动。也就是说，不放逸的人会受到世间人、天人的称赞。不论出家人还是在家人，如果行事极为谨慎、注意，那这个人一定会拥有良好的口碑。可能非人也在称赞，只是我们难以察觉，但在人间确实能感受到他人对自己的评价。比如，无论一个人身份如何，只要他很谨慎，周围人都会说他确实不错、非常自律。总之，大众会常常称赞他，异口同声地宣扬他的功德。

相反地，如果一个人放逸不羁，便会常常遭到

呵斥。这种呵斥在因和果两个角度上存在时间差异：从因方面来看，当他正在做放逸行为时，就会受到众人的呵斥；而从果方面来看，最终他会把很多事情搞砸，所以也会频繁遭到呵斥。

这里我们用一个比喻来阐明道理。“百祭谨慎者”，或许指的是那些处于较高层次、仿佛涉及数百个祭祀仪式般谨慎的人。这应该是当时的一种传统说法，它代表着修行人拥有高深的境界，与常人不可相提并论。

比如，当时的“亿万富翁”，他们就非常重视祭祀。这类不放逸的人，一方面频繁参与与祭祀相关的事务，另一方面则对自己的行为格外留意。这样行持的人，最终会成为天众的首领，像是四天王天、三十三天的天王等。

总之，放逸的人，会堕入地狱，饱受折磨、感受痛苦；而不放逸的人，今生会得到世间的称赞，来

世会获得殊胜的果报。其他一些宗教对这些果报也很看重。

最近，特朗普邀请俄罗斯总统普京前往美国阿拉斯加，之后还把泽连斯基、冯德莱恩，以及德国总理、英国首相、法国总统等人召集到一起。总之，他很认真地做调解俄乌关系的工作。后来，他向新闻记者表示，自己调解俄乌关系，主要是为了能够进入天堂。许多记者质疑他是否真的有宗教信仰，便询问白宫发言人，发言人回答说，特朗普的目的确实是为了去天堂，所以这次他特别努力。这件事情是否属实暂且无法确定，不过《纽约时报》也有相关的报道。

可见，不仅过去那些不放逸的人有转生到天界的愿望，如今也有一些人为了升入天界，去召集各位领导人进行调解。这些人都还是相当有能力的。就像《大圆满前行》中所说的，当时藏地实力强劲，周边国家的王臣代表经常能迅速地齐聚拉萨。如今的美

国，也能让世界上的那些领导人随叫随到，这或许和当时藏地的情况类似。总之，他们还是相当有能力的。

无论他们的目的是上天堂还是其他，但凡经历过战争的群体，堕入地狱的人是非常多的。这个时代的众生，死后堕地狱的人数应该很庞大。虽然目前并没有确切的证据来证实死亡人数，大家都是各执一词，但有消息称，仅在俄罗斯与其他相关方的冲突中，就已经有至少两百万人不幸战亡了。这些人都是因为嗔恨心而丧命的，而那些指挥作战却抛弃他们的军官和司令，将会面临什么样的后果，大家稍微思索一下就能明白。

在过去，包括法王住世的时候，相对来说，世界还是比较平安祥和，很多人都行持善法。举办法会时，大量的人汇聚在一起，共同发愿往生极乐世界，各方面的善缘比较多。然而如今，各个国家正遭受战

争、饥荒、瘟疫等很多灾难的侵袭。所以可以说，这个时代确实是一个比较悲惨的时代。

**已作或未作，智者赞谨慎，
不放逸智者，获取二利益。**

无论所行之事是已经完成还是尚未去做，智者都赞叹谨慎、不放逸的行为。不放逸的智者，将会获得今生与来世的两种利益。

这个偈颂所涉及的公案，前面已经讲过。

不论自己所做的事情，是已经完成，还是正在进行，抑或是尚未开始，作为智者，都特别赞颂精进、不放逸和谨慎。“作”与“不作”，主要通过身口意三门来践行。无论是言语表达、行为举止，还是心中所思所想，都需要谨慎观察。

这里所说的智者，主要是指了悟真相的世间智者和出世间智者。世间智者，指的是世间很有智慧的

人；出世间智者，则指的是佛、菩萨、阿罗汉，以及佛的追随者中的开悟者。总之，智者特别赞叹不放逸的功德。

然而，在如今，真正的出世间智者究竟有多少，大家或许未必能分辨清楚。其实，世间大众特别推崇的，大多是明星、歌星、演员——他们是世界上大多数人非常喜爱的对象。不过，现在有些导演评价说，人们特别喜爱的这些人，智慧不是很高，学识也并不是很渊博，大家主要看重的是他们的演技、表达能力和外在的容貌等。

所以，我们有时候会觉得这个世界很可悲。在过去，人们或许会追随像孔子、老子这样有学问的人。那时，智者们在世间有一定的地位和影响力。就佛教来说，前辈的高僧大德、成就者、伏藏师，都是内心真正具有智慧和悲心的人，他们是值得追随的。

然而如今，成千上万，甚至几百万、几千万人

竞相追逐的一些偶像，实际上不过是身形动作比较灵巧、顺意，容貌姣好的凡夫罢了，他们的内在智慧往往非常缺乏。如果是这样，我们这个世界确实令人心生怜悯。

比如，某位明星现身时，就会有许多人趋之若鹜，即便只是触摸一下明星的手、瞻仰一下他的脚，都会让人感到满足，甚至在梦中也会显现这样的场景，还有很多人呼喊他的名字，有诸如此类的情况。但那些一生都在看人演戏、听人唱歌的人，他们自己究竟从中得到了什么呢？他们不过是因为明星包装得好，觉得明星的相貌好看、声音好听、演技还可以罢了。然而，从这些事物中，自己的内心又能真正有什么收获呢？

如果我对某位电影明星或某位歌手非常喜爱，例如，对一位歌手，我会觉得他的歌声悦耳动听，但除此之外，我自己的内心又能获得什么益处呢？对此我

们不妨加以思考。毕竟，我们能够看到，大众所崇拜的这些偶像，大多在文艺领域表现得比较突出，然而他们的内在底蕴却十分欠缺。所以，他们对全世界人所起到的导向作用，并不是那么理想。

在过去，确实有哲人、成就者、智者存在于世间，如果能跟随他们修学，自己的心性一定能够变得良善，心情也会变得愉悦。当然，对于一些事情是否该做，我们也难以评判。而不放逸的智者，对于应该做和不应该做的事情，则剖析得非常透彻。

《杂阿含经》中也讲：“赞叹不放逸，是则佛正教。”在佛教中，向来都赞叹不放逸，这是真正的佛教教义。总之，佛教非常重视不放逸。我们在学习了相关道理之后，大家不妨看看能否从中真正获得一些益处。

不放逸的人可以获得两种利益，它们是什么呢？就是今生和来世的两种利益，这一点在下一偈颂中也

会讲到。

**现世何利益，后世何利益，
坚者了达彼，说名为智者。**

不放逸的坚毅者能思维并了达自己所做之事带来的今世与后世的利益，能够明晰其中的关联，这样的人被赞誉为智者。

刚才已经讲过，不放逸的人在今生和来世都能获得益处。的确，不放逸的人会思考：我这样行事，在今生是否合理，能否在今生获得相应的利益。他们既会考量自己今生的状况，也会顾及来世的利益。而那些不承认来世的人，就无法做到这样，他们只着眼于今生。

在真正明白今生来世道理的基础上，不放逸的人既重视今生和来世，也重视自己和他人，还重视善与恶。他们会思量：“我这样的行为，是不是在做恶事？

这样做或许不太妥当。”

总而言之，倘若不放逸，就不会行事颠倒；倘若放逸，就会行事颠倒。正如《正法念处经》中所说：

“作所不应作，不作所应作，一切放逸者，所作皆颠倒。”不放逸的人，所作所为都不会颠倒；而放逸的人，该做的事不做，不该做的事却去做，很多事都会颠倒错乱。

我们千万不能认为，放逸者或不放逸者的一切，要么是他人过去曾经经历的事，要么是未来将要发生的事，与我们的团体以及自身毫无关系。而应当思考：我自己究竟是放逸者还是不放逸者呢？倘若我是放逸者，那么我的今生和来世都会困苦难熬，实在可怜；倘若我是不放逸者，那我或许还有一线希望。

麦彭仁波切在《君规教言论》中曾有开示：愚者只着眼于眼前的事，而智者则会考虑长远的事。智者还有一个显著特点，就是能够预先分辨出什么是有害

的事、什么是有利的事⁶⁸。所以，我们究竟是智者还是愚者，不妨自行观察审视一番。

这里所说的“坚者”，主要指那些不放逸、精进修行且不懈怠的人。这类坚者能够透彻明晰事物的利害关系。正因为如此，在佛经和论典中，这类人被赞誉为智者。不过，智者在注释里的解释方式略有不同。

有时，如孔子所说，精进努力、不懒惰懈怠、不放逸的人，被称为智者；有时，智者是指对事物本体有着深刻洞察、了如指掌的人；有时，智者则指时常观照自己身口意三门的人。由此可见，对于智者或许存在不同的解释方式。

但无论如何，如果我们真正能够做到不放逸，那么在今生和来世都会获益良多。正如《杂阿含经》

68 《君规教言论》：“愚者仅注重眼前，智者放眼于长远，未来重关利害事，事先了知为智者。”

中所说：“今世不放逸，后世得大利。”今世若能不放逸，后世必定能获得大利益；不仅如此，今世不放逸，此生也能收获许多利益，例如财富、名声、地位等。

其实，我们常常会留意到，周围的领导对于新入职的员工，往往在三天后就会给出评价。比如会说：“我们单位来了个新人，这个人挺不错的，水平还行，为人稳重，说话也不过分。”我平时也喜欢观察这类事情，一听说某个单位来了新人，就会向别人打听情况，有人会评价说“不错不错，这人挺好的”，再问其他人，也得到同样的评价。而有些人，入职还没两天，大家对他的评价就很差，纷纷说道：“这个人很差劲，很多人都不想要，非得派到我们这里来。哎，这人实在麻烦。”

有时，同样是毕业于某一所学校的同学，人们对他们的评价却截然不同。由此可见，我们每个人是

放逸还是不放逸，周围的人都看得清清楚楚、明明白白——大多数人的判断都相当准确。

大家也可以观察自己是智者还是愚者。不放逸品中的教义，对我们有着很好的警示意义。总之，大家不妨以此为契机，开启修行之路，认真审视自己的相续。

第 18 课

2025 年 8 月 25 日

我们继续来讲《优陀那经》。在这里，先作一番说明。从今日开始，大约为期一个星期，每日课前，大家一同修持忿怒莲师的修法。这个仪轨篇幅短小，念诵完毕后，由维那师在现场带领大家念诵一些咒语。

从今日开始，大家可以根据自己的情况来念咒语。听闻这部法的人，至少需要念诵忿怒莲师心咒一千遍；中等者，念诵一万遍；最上等者，则念诵十万遍，时间没有限制。对于听课的各位来说，念诵忿怒莲师心咒并不是难事，因为它非常简短，但还是需要念一千遍以上。

我们计划修持七天，七天之后，再根据具体情况，看看是否有其他安排。接下来，由我为大家念诵这个仪轨的传承。从明天起，课前大家要自己念诵仪轨。平日里，大家也应该好好修持这个法。我们在辩论、讨论、讲课等方面或许很擅长，但在修本尊等修行方面怎么样，目前还不得而知。

接下来，我们正式开始讲今天的《优陀那经》。

**比丘乐谨慎，畏惧于放逸，
自拔离恶趣，如象出泥沼。**

比丘等众应当喜爱谨慎不放逸、对放逸心怀畏惧，如此通过修行，使自己从地狱、饿鬼、旁生这三恶趣中得以解脱，就如同大象从泥沼中脱身一样。

下面我们来讲一讲这个偈颂的含义。比丘应当喜爱谨慎、不放逸，对放逸心怀畏惧。这样就能像大象从泥沼中脱身一样，将自己从恶趣中解救出来。

这则公案发生在祇园精舍附近。那里有一片茂密的森林，林中有一群比丘和修行人，他们精进禅修，最终获得了殊胜的果位。后来，佛陀带领另一个僧团也来到这个有助于修行的静处。

当佛陀与僧众抵达时，常住的僧人在远处望见，便开始迎请佛陀和他的眷属进来。之后，佛陀带领这两批僧众前往另外一个比较偏远的地方。在途中，他们目睹了几处不同的景象。

首先映入眼帘的是一头国王的大象沉溺在泥沼中，大家想尽办法，最终将它从泥沼中解救出来。接着他们继续前行，又看到一个地方有一棵树，狂风呼啸，树叶和树果纷纷掉落，这是他们所见的第二处景象。而后，他们又看到森林燃起大火，熊熊烈火将树木全部吞噬。再往前走一些，他们来到了一个有莲花庄严的水池和园林旁边，这里花草繁茂，景色非常美丽。

目睹这些景象之后，佛陀便开始宣讲包括这一偈颂在内的六个偈颂。这六个偈颂，前半部分都是相同的，即“比丘乐谨慎，畏惧于放逸”。这六偈是佛陀针对所见的不同景象当场讲述的，前面几个偈颂有明确的比喻，后面的偈颂虽无明确比喻，但总体而言，它们主要是借助莲花池的比喻来阐明解脱和漏尽的功德和庄严，是讲述这样一个道理。

从字面来看，从这里开始，内容看似都是佛陀对比丘所说的话。确实，当时在场有一些所化众生，比如近处的眷属是以比丘身份示现的。然而实际上，这里所说的“比丘”，并非仅仅指比丘，其实并没有把比丘尼、沙弥、沙弥尼、优婆塞、优婆夷以及无信仰者排除在外，而是将他们全都涵盖在内。佛陀当场对阿难、须菩提或优婆塞等说法时，当时在近处的其他人也都在教化范围之内。就拿我们正在学习的《论语》来说，虽然子贡、子张及附近的弟子是当时听闻教言的人，但实际上，这些教言在世世代代都适用。

佛陀当场告知诸比丘，我们应当乐于、欢喜于不放逸。这里主要阐述不放逸的功德，因为如果能做到不放逸，一切善根自然能增长，并能远离一切散乱和恐怖。所以在世间，不放逸的功德非常大。

那天，有人引用佛经中不放逸的公案，讲得很好。其实在《入菩萨行论》的注释里，有许多讲述依止正知正念、不放逸的功德的公案和故事，这方面的教言、教证很丰富。

首先讲述不放逸的功德，接着讲“畏惧于放逸”。对于一位真正的修行人来说，一定要有所畏惧，畏惧的是什么呢？是自己的身心不受控制、放荡不羁、肆意放任。因为这些行为非常可怕。

这一句要讲述的是放逸的过失。倘若我们时常放逸散乱，前往喧闹、不寂静的地方，与一些品行不端的人混在一起、同流合污，那么最终，自己的身心就会彻底毁坏，善根也会被摧毁殆尽，这样的后果确实

很可怕。

在每一个偈颂的开头，都提到要了解不放逸的功德、要谨慎行事。然而，仅仅是小心翼翼还不够，还应当依靠对治之法，远离放逸的违品，对放逸生起一种畏惧之感。

一个好的修行人，当看到放逸的行为，或自己出现类似情况时，内心会涌起恐惧，暗自思维：“哇，要是这样下去，恐怕今生来世都要毁掉了！”会感到格外害怕。而当处于不放逸的状态时，他会倍感欢喜：“最近自己的身心在各方面都处于寂静平和的状态，这非常好。”内心自然会生起欢喜之情。

这两句话非常重要，在接下来的偈颂中，我们不会再对它们进行逐一阐释，毕竟每一个偈颂前面都有这两句话，但它们确实至关重要。

接下来从第三句话开始讲起。通过修行，我们要

从地狱、饿鬼、旁生这三恶趣中解救自己，应当“自拔”，也就是自己要脱离三恶趣，获得解脱的境界。我们通过修持善法，至少要在临终前，确保自己有不堕入三恶趣的把握，这一点非常重要。

下面用比喻来说明。在其他一些经典中记载，佛陀在祇树给孤独园时，当时波斯匿王有一头大象，陷入了泥沼之中。众所周知，泥沼十分松软，稍微一动就会迅速下陷，而且越陷越深。如今，我们也常常能看到一些动物陷入沼泽，这类现象相当常见。

在这个比喻中，所说的大象实际上指的是放逸的人。也就是说，放逸之人最终都会如同大象沉溺于泥沼一样，沉沦在苦海之中，难以自拔。

古代的战象用于战争，就如同现今战争中的坦克、战车等各类机械化作战装备一样。过去，几乎每个热带国家都有大象，其中一些大象如同如意宝一般，能增长福德；还有一些则专门用于作战。

当时，波斯匿王的战象不慎陷入了泥沼。他派遣上千人去营救，却遇到了很大的困难。他还找来其他大象去拉，就像现在有些车辆在路上陷下去，用其他车辆来拉一样。但无论怎么拉，都拉不动。

这时，他们遇到一位有智慧的人。这个人问：“你们在做什么？”众人回答：“国王的大象陷进泥沼了，我们正在想办法营救。”这个人说：“你们这样不一定能把它弄出来。我有个办法，你们最好模拟作战时的状态，让所有人全副武装，像士兵一样。然后你们要像打仗时那样，敲鼓、捶锣，举行非常隆重的仪式，这样或许可行。”

之后，大家依照这个人的建议，让所有人全副武装，气势磅礴地击鼓、吹号。“军号一声响”说的就是这样的情形。听到这些声音、看到这些景象后，战象相续中的习气被立刻激发出来，它奋起发力，一下子就从泥沼中跳了出来，安然无恙，成功上岸。

可见，动物也会有自己的习性。国王听闻了这件事，十分欢喜，便任命这个有智慧的人做了大臣。

后来，比丘们对这件事展开思维：“大象等动物，身处泥池中时，尚且能凭借特殊方法，使心力提升，进而自然而然地跳跃而出。而我们作为人，置身于三界轮回的泥池中，为什么不能通过修持善法而获得解脱呢？”

比丘们持续这样思维着。由于他们精进思维和修持，很多人都获得了圣果。佛陀知道这一情况后，针对这样的情形，宣说了这个偈颂。

因此，无论是比丘还是其他修行人，都应当喜爱不放逸。依靠不放逸，就有办法从恶趣中获得解脱，这一点非常重要。这是第一个比喻。

**比丘乐谨慎，畏惧于放逸，
能摧诸恶法，如风落树叶。**

比丘等众应当喜爱谨慎不放逸、对放逸心怀畏惧，如此凭借智慧，便能摧毁诸多恶法，就如同狂风吹过、将树叶都吹落一般。

这里前面两句不用再解释，前文已经阐释过了。

“能摧诸恶法，如风落树叶”，应该明白它的意思是说，凭借智慧来摧灭恶法，恰似狂风吹过之后，那些松动、成熟的树叶会纷纷飘落。

当时，佛陀身处摩揭陀国，周边有一片非常茂密的森林，有一些比丘在这里修行。由于树木生长得非常繁茂，整片森林的树叶、树枝、树干相互紧密相连，比丘们很难看见对方，所以有许多盗贼趁机频繁地恐吓、骚扰他们，让他们有很多困扰。

而到了秋天，树叶渐渐飘落，森林变得稀疏，盗贼失去了藏身之处，所以基本销声匿迹了。后来，比丘们展开思考：“其实我们自身的烦恼就如同这些树，

当树木极为繁密时，就如同我们对自己的身体、头发、发饰等过度执著一样。而到了秋天，树木变得稀疏，就好比我们的修行处于良好状态，烦恼没有了可乘之机一样。”

由此可见，外界夏天、秋天等四季的更替，也可以象征内在的一种变化。也就是说，我们内心如果能保持不放逸，就如同进入秋天，盗贼便会销声匿迹；倘若我们对自己的整个身心过度执著，就如同夏天的森林，会招来很多违缘的侵害，让烦恼有机可乘。

比丘们通过这种方式进行反思并精进修行，断除了三界的烦恼。他们察觉到，烦恼会夺取自相续中的善法功德，这是非常可怕的事情。他们凭借托钵乞食、静修等知足少欲的修行方式，最终证得圣果。正因为如此，佛陀宣说了这个偈颂。

如今，我们作为修行人，务必要非常谨慎，应当喜爱谨慎。人类大致可分为两种类型：一种人前世习

气良好，无论是出家还是在家，根门都比较调柔，并不属于放荡不羁之辈；而另一部分人，或许前世曾经是野蛮之人，甚至是野蛮的狂象，所以今生的六根很难调伏。

不过，我们还是应该设法慢慢调教自己。如果自己往昔特别不听话、调皮、刚强难化，那么就要依止佛陀的教言、前辈大德们的窍诀和上师的教导，这样一来，等因缘成熟后，每个人都可以得到调伏。野蛮的大象尚且可以被调伏得十分驯顺，那我们作为人，依靠善知识的引导，自相续肯定会逐渐变得调柔。

那么，调伏相续的方法是什么呢？就是凭借智慧来断除恶法。这里所说的“恶法”，主要是以杀生、不予取等十不善业为代表的各种法。修行者可以通过见道和修道的修持，断除不善的心念和行为。也就是说，如果我们自相续中生起了智慧，就能逐渐远离、断除这些恶法。这可以用什么来比喻呢？就像秋天狂

风吹起时，成熟而松动的叶子，会自然而然地飘落下来一样。

所以，我们自相续中的烦恼、放逸以及各种各样的恶劣习气，都需要长期加以对治。依靠这种对治，就能够舍离这些烦恼。这里主要讲述的是欲界的烦恼。注释中提到，下面的颂词会涉及色界和无色界。

如果能做到精进、不放逸，那么，通过长期不懈的修行，对于欲界中的烦恼，便可以断除。依据《俱舍论》和《现观庄严论》中的观点，欲界烦恼可分为众多类别，比如见断和修断，这样的法又可以再分为上品、中品、下品等等，分类繁多，不过这里并没有详细区分。但无论如何，只要好好修行，欲界的烦恼是能够被断除的。

烦恼断除之后，我们所获得的结果和外道的有所不同。外道有些烦恼在暂时压伏之后，过一段时间又会复苏、卷土重来，但在佛教中并不是这样，烦恼一

旦被断除，便不会再复苏，就像一片树叶掉落之后，不可能再依靠原来的树木重新生长一样，应该从这方面来理解。实际上，在与外境及内在所产生的烦恼作战的过程中，如果烦恼从根本上被断除了，就不会再次产生。

总之，要断除烦恼，就不能离开不放逸。

**比丘乐谨慎，畏惧于放逸，
能灭粗细结，如火焚尽林。**

比丘等众应当喜爱谨慎不放逸、对放逸心怀畏惧，通过对治法生起无漏智慧火，便能灭除下界粗大的烦恼与上界细微的烦恼，如同大火能将森林焚尽一般。

这一偈颂的前两句和之前所讲的内容是一样的。

接下来讲的是，如果依靠智慧的火焰，或说凭借智慧来灭除，那灭除的是什么呢？是粗大和细微的

结，也就是九种结，即九种烦恼。倘若这样去做，就像火焰焚烧并最终将森林焚尽一样。这些偈颂的公案前面基本上已经一次性讲述过，注释中也没有展开详细的说明。

通过智慧来断除的是粗大和细微的结。其中，粗大的结指的是色界初禅的障碍；而细微的，则是二禅以上的障碍。当然，初禅与二禅相比，二禅的障碍是细微的；二禅与三禅相比，三禅的障碍是细微的；三禅与四禅相比，三禅的障碍是粗大的，四禅的障碍是细微的。此外，无色界也是如此，从空无边处、识无边处，直至非想非非想处之间，也是下面的部分相对粗大，上面的部分相对细微。

实际上，很多经典中都提到，要断除九结之后，才能获得解脱。而通过对治法能够生起无漏的智慧火，依靠无漏的智慧火，所有的结都能被断除，就如同烈火将整片森林全部吞没一样。

我们在这里可以看到，如果依靠不放逸好好修行，自相续中的这些烦恼，以及三界的这些障碍，都是可以断除的。当然，对于特别精通三藏的大师而言，断除这些肯定不成问题，只不过担心有些三藏大师，如果后来没有好好修行，可能就会堕落，这种情况也是存在的。而那些虽不那么精通三藏，但自身修行很好的人，也有解脱的机会，对于他们来说，摧毁三界之结的因缘同样存在。

以前，虚云老和尚有一位弟子，名叫具行和尚。这位具行和尚天资比较愚钝，一个字都不识，是个文盲。然而，他非常精进地修持净土法门，尤其是对观音法门和阿弥陀佛的信仰虔诚至极，每天都念诵“阿弥陀佛”。

具行和尚有个特点，他不愿意与众人过多交往，不爱说话，还常常装作没听到他人说话，装聋作哑，所以很多人称他为“聋子和尚”。

后来，虚云老和尚在云栖寺开展修建事宜。在修建期间，具行和尚非常精进，与老和尚一同劳作，不管是背石头、挑水、挖土，还是砌墙，样样都干。在做这些苦活的过程中，他不离自己的念佛境界，一边辛苦劳作，一边口中念诵不止，心中不离阿弥陀佛。

虚云老和尚住世一百二十年，修缮了不少寺庙，建造了许多佛塔，其中有一座佛塔名叫海会塔。在建塔过程中，具行和尚也特别乐意参与，但他依旧不与旁人交谈。后来，他对虚云老和尚说：“您建完塔以后，能不能让我来守护这座塔？”当时老和尚明白他的心意，便答应了他。

塔建成后过了一段时间，有一天晚上，山下的人都发现塔的周围有白色光芒闪耀，有些光芒直射入云霄。大家来这里一看，发现具行和尚在塔的下方，身着袈裟，面向西方，安然坐化了。

老和尚向他顶礼，称他真正断除了一切结，证得

了大阿罗汉果位。当时的具体情况究竟如何，我们也无法确切知晓。不过，很多人都因为他的证悟和所显现的成就相，而深受感动。

我们从这里也能看出，如果要焚烧自相续中的所有障碍，是否一定是很有智慧的人才能做到呢？其实并非如此。

自古以来，无论是藏传还是汉传佛教，从任何一个佛教修行的案例来看，实际上，往往是那些修行极为精进的人，修行成果比较显著。

就像刚才提及的这位修行人，他实际上是个文盲，不识字，文化水平不高，他或许不懂因明，不懂俱舍，也不懂《大幻化网》等经续之学，却取得了极大的成就。我们常说，宁玛巴最主要的法是经、幻、心。其中，经指的是《集密意续》，有七十五品；幻即《大幻化网》；心，主要是指大圆满心部的十八部母子续。

在堪布阿琼的传记里提到，宁玛巴经、幻、心的主尊母是瑞玛德，也就是吉祥天母。如今格鲁派比较重视对她的供奉。我们所说的吉祥天女，其实是宁玛巴的一位本尊，以前是由国王松赞干布迎请而来的。总之，堪布阿琼的传记中有关于吉祥天女的相关记载。

在麦彭仁波切的著作中，也有关于她的修法偈颂，其中一些赞颂的内容比较广。其实，对于修大圆满、修密宗《大幻化网》的人来说，吉祥天女的供赞也是相当重要的。而且，在《金光明经》的第十七品中，也专门讲述了吉祥天女。从一些经典来看，其中所描述的吉祥天女的形象应该是较为一致的。

我好像有些跑题了，我刚才想要表达的是，修行不一定非要精通许多经论。实际上，有些闻思不多但真正踏实修行的人，最后去世时，确实会呈现出成就之相。总之，在短暂的人生中，我们要能够获得成

就、得到解脱，这是非常重要的。

每个人年轻时，目标或许各有不同。有人心怀弘法利生的志向，有人渴望名利双收，有人只求自身过得快乐自在。如今，我注意到，在我们身边的堪布和法师中，也有一些乐于享受的人。有些法师在学院讲经说法已久，稍有空闲，就想放松一下。就像去年我们遭遇很多事情时，部分法师表现得很轻松。他们平日讲经说法也觉得疲惫，就马上找一处较为寂静的地方，好好休息一番，仿佛始终被什么重担压着，特别疲累。其实，一个大乘法师如果有这样的心态，确实不太妥当。

刚才提到的具行和尚，他没有修习大乘教理的深厚背景，然而自身的修行却非常出色，同时也不忘为众生做回向。

最近，我们也在了解一些情况。有些堪姆的课程仍在持续开展，而其他一些法师的课程则不一定。本

来今年学院有十多天的假期，安排了耍坝子，不过，除这段时间外，有些堪布还会特意安排放假，打算出去游玩。我在这里所说的并非全是你们这边的人，这些人当中有些人显得很散乱，总之，我们最近仍在进一步了解相关情况。

我希望所有人不要因为学院现在的状况而受到影响。如今学院确实有这样的人，无论是男众还是女众，如果玩乐时间稍微长一些，就十分欢喜；而学习的时间长一些，就不太乐意。实际上，如果大家都缺乏自我约束，你们听课会倍感疲惫，我们讲课同样也会疲惫不堪。

在佛教教义中，听经闻法所获得的功德、讲经说法所带来的利益都非常大。不然，就像我之前所说，法王圆寂之后，没人强迫我们必须讲法。但如果选择了讲经说法，就需要备课，还需要操心各类事务，留意眷属等各种情况，会面临各种各样的问题。不过，

我们权衡利弊时就会发现，虽说选择讲法自己会劳累一些，但这样的劳累意义更为深远，自己也会满心欢喜。

今年年初，我这边没有课程安排，只是整天待在学院，内心感到很空虚、没有意义，甚至连念诵《普贤行愿品》的功德都难以获得。虽说我自己也可以单独念诵，但独自修行往往难以取得成效。比如每天要念的短短半小时经文，如果没有集体共修的氛围，或许大家都未必会去念。

昨天正好是星期日，大家都没有课，但我敢断言，并不是每个人都念诵了《普贤行愿品》。其实，如果没有自我控制力，短短一两个小时，会在不知不觉中悄然流逝。所以，人始终需要有一种自我约束的能力。如果想要实现自我约束，就一定要加入一个班级，或者与大众一起学习。

因此，我们最近也在了解学习的相关情况。我们

希望，之后的学习时间，不要以各种借口随意调整，比如“天气太热了，放假吧”“现在冬天天气太冷，没法上课”“春天太容易困倦，需要放个假”“秋天狂风太大，也不能上课”。大家看看，冬天寒冷，夏天炎热，春天又格外让人困倦乏力，每天的天气也是变化无常，今天太阳太大，身体不舒服，就不上课，明天又会出现各种各样的状况，人总能找出各式各样的理由。然而从长远来看，这样的做法实在不太合理。

总之，不论遇到什么问题，我们都需要对方式进行调整。当然，有些时候在面对一些情况时，我们也确实不得不做出调整。但无论如何，学习的机制不可随意更改，这是任何人都无权去做的事情。

我希望我们的堪布、堪姆们，不要因为自身的恶劣习气，就擅自改变学习的整体框架，比如时间、方式等等，这些做法都没有必要。无论参与的人数有多

少，只要大家自愿一起学习，都是难得的机缘。

因此，佛陀在这里讲，让我们千万不要太过放逸，应当怀有畏惧之心。如果我们能这样行事，久而久之，相续中的这些烦恼，自然能够断除。

**比丘乐谨慎，畏惧于放逸，
能灭诸结缚，渐次得领悟。**

比丘等众应当喜爱谨慎不放逸、对放逸心怀畏惧，如此依靠智慧，便能渐次灭除烦恼，渐次获得领悟，最终证得断尽烦恼的尽智果位。

前面两句跟之前所讲的一样。后面内容的意思是，如果能依靠智慧，就能够灭除结和烦恼，它的含义与前面所讲的九种结相同。这样一来，便能逐渐、次第地获得领悟。

当时，佛陀身处摩揭陀国的一个山洞里。比丘们外出化缘时，在路上碰到国王的税官要求大众纳税。

税款收缴完毕后，便被纳入了国库。这时，比丘们心中思索：“实际上，众人依靠国王的要求和执法，所缴纳的税款得以进入国库；而我们作为修行人，也应当遵守一些修行要求。佛陀为众生宣讲诸多法义之后，如果我们不接受、不依照这些法义修行，那么，佛法看起来还不如世间法规受重视。佛陀所宣讲的，无论是四正念、四正勤，还是五根、五力，也就是我们常说的三十七道品中的这些法，我们都应当去修行，而且要按照次第修行，最终才能断除烦恼。”佛陀针对这件事，宣说了这个偈颂。

这里讲到，如果比丘乐于保持谨慎，畏惧放逸，那么依靠证得果位，就能断除烦恼。这个果位指的就是尽智。《俱舍论》中提到了无生智和尽智，尽智就是烦恼尽了的这种智慧，它能够摧毁一切结缚。

这些结缚有大小之分，修行的时候，先逐渐摧毁大的结缚，再慢慢摧毁小的结缚，最后摧毁细微的结

缚。等细微的结缚也都被摧毁之后，就能获得领悟。这里佛陀已经讲到了一种次第的修法，而次第修法对我们来说，是非常重要的。

我们常常能观察到这样的情形：很多人在修行时，先修加行，修习一些基础的法门，待基础稳固之后，再进入较为深层次的修行，比如大圆满、大手印等等。像这样循序渐进地修行，所取得的成效往往比较好。

然而，有些人的修行方式却恰恰相反。他们先接受一个最高的灌顶，认为不需要在此前进行加行等基础修行，直接从最高深的境界入手往下修。这样的修行次第，显得十分混乱，这样几乎不可能真正获得领悟。

所以，遵循佛陀的教言，依照前面所说的循序渐进的次第来修行，对我们的相续非常有益。而且这样的修行次第，对于大多数人来说，都十分契合。当

然，世间也存在极个别像六祖那样的顿悟之人，他们是根基特殊的少数群体。不过，毕竟这只是特殊情况，不能作为普遍的修行准则。因此，修行还是应当循序渐进地进行。

**比丘乐谨慎，畏惧于放逸，
灭诸行寂静，各证寂静果。**

比丘等众应当喜爱谨慎不放逸、对放逸心怀畏惧，凭借智慧灭除投生、摧毁轮回，如此便能获得寂静，各自证得有余涅槃和无余涅槃的果位。

这里所讲的内容，主要针对的是一些比丘的情况。有些比丘看似长期修行，但最终却未能获得果位，甚至内心还产生了疲倦之感。为了引导他们，佛陀宣说了这个偈颂。

在前面几个颂词里，有明显的比喻出现。而后面几个偈颂，则对应之前公案中所讲到的美丽花园，是

以这一意象来进行象征性阐释的。

这个偈颂的意思是，如果比丘能够做到不放逸，对放逸心怀畏惧，进而凭借智慧来断除烦恼，就会获得寂静。“诸行”里的“行”，意思是投生，也就是依靠五蕴不断流转。当所有的“行”全部灭尽，就会得到寂静。得到寂静，就是通过熄灭诸行的火焰来摧毁轮回。

“各证”，即各别自证。自己能够超越生死，就称为寂静。偈颂中出现了两个“寂静”，它们在注释里的解释略微有些差异。后面所说的这个“寂静”，指的是获得有余涅槃和无余涅槃的果位。

**比丘乐谨慎，畏惧于放逸，
近于涅槃故，决定不退转。**

比丘等众应当喜爱谨慎不放逸、对放逸心怀畏惧，通过修行已接近证得有余涅槃的修行者，由于获

得了无生智，必定不会退转于轮回之中。

有些修行人，虽然看似在精进修行，但内心却担忧日后会退转，他们因此而心生厌倦，为了引导他们走出迷茫，佛陀宣说了这个偈颂。

前面两句的意思和之前所讲的没有差别。之后所阐述的，主要是接近涅槃境界时的情况，也就是身体尚未完全消逝时的有余涅槃。接近有余涅槃的修行人，实际上已经决定不会退转。如果在有余涅槃阶段都不会退转，那无余涅槃就更不用说了，因为已经获得了无生智，凭借此智慧，绝对不会再退转到三界轮回之中。

佛经中也讲到：“生四静虑，诸趣流转，无有是处⁶⁹。”所以，证得究竟果位的人，绝对没有流转轮回的可能，这是确定无疑的事情。

⁶⁹ 出自《大般若经纲要》卷七。

我们所说的最后不会退转的情况，应当是指获得了阿罗汉果位。这时，三界轮回中的所有习气、烦恼，都已经彻底断除，所有的散乱也都全部断灭。

**精进不放逸，善行修法者，
现世与后世，行法获安乐。**

精进且不放逸、行持善法并修持佛法的人，在今生和来世，都会切实践行佛法并从中获得安乐。

精进不放逸、行善修法的人，无论是今生还是来世，一方面会切实践行佛法，一方面能收获快乐。

有一天，一位天神向佛陀请教：“在这个世界上，究竟什么样的法门，既对今生大有好处，又对来世很有帮助，还能让人获得真正的快乐呢？”天神带着疑惑提出了这个问题。随后，佛陀便宣讲了这个偈颂。

实际上，这位天神所问的问题很恰当，佛陀也

针对这个问题进行了讲解。所以，在我看来，这个偈颂很重要，大家都应该背诵，背诵藏文版或汉文版都可以。

前几天，我碰到了几个人，他们说现在正跟着我的进度背诵《优陀那经》，一天都没有间断，全都在认真背。等这一册讲完的时候，如果有愿意背诵的人可以来背，无论选择背汉文还是藏文都可以。目前，背诵藏文的人比较少，那天好像有人发心背诵，不过背诵的内容或许不多，可能只有前两品或前三品。

我注意到有个别背诵汉文的人说，这种背诵非常简单，一天背诵七个颂词都不成问题，回想往昔那些大德们，一天能背诵十五个长条经页的内容，如果我们现在的人，连当天所学的偈颂都背诵不下来，那实在难以称得上是真正的闻思者。我刚才所说的这段话，虽然并没有完全复述他人的言论，自己添加了一些内容，但这些人想表达的核心意思就是这样，我不

过是在阐释其中的密意罢了。

总之，这个偈颂还是很重要的。当然，每一个偈颂都很重要。

原本我计划在讲解不放逸品时多做阐释，把一部分颂词详细展开来讲。但那天有些人说，少讲一些也未尝不可，况且还有很多重要的内容等待我们深入研习。尤其是大家需要查看注释的时候，如果讲解过多，翻阅注释也会让人有些疲惫。但无论如何，将注释和经义详细对照讲解，确实是很重要的。

在我看来，这个偈颂非常重要。身为修行者，一定要精进，应该要早起晚睡，对善法生起极大的欢喜之心，精进的意义本来就在于此。再说不放逸，修行者一定要如前文所述，让自己的身语意在日常行持方面，具备一种谨慎、小心的心态和行为。

“善行修法”，我们应当行持善法，断除一切杀

盗淫妄等恶行，尽力远离所有佛制罪和自性罪，而后精进修持佛法。世间有许多人看似非常精进，但这样的精进，实际上并无益处。他们每日早出晚归，在许多事务中投入大量心力，但其中有些事情其实并没有意义。

有些事情，对于今生来说，或许能够满足自身温饱、保障生活和工作，也有一定的意义，但对来世却毫无益处；也有些事情，或许对来世进入天堂略有帮助，但在今生却会带来不利影响。总之，世间的事，纷繁复杂、各种各样。

总之，我们应当以精进、不放逸的态度，修持正法。这样对于今世和来世，都有一定意义。

我们这些修大乘佛法的人，应该说是很有福报的，这并不是自我夸赞。观察我们自己，饮食起居并非奢华优渥，看起来似乎并不是世上最欢喜的人，比不上那些权势很大的人或明星快乐，但这只是一种

表象。

实际上，如今明星或许已经不再是备受尊崇的对象了。以前，城市中的机场、火车站随处张贴着各类明星的画像，展现出他们发型精心打理、牙齿洁白无瑕的模样。而现在的情况似乎发生了转变，据说以后各大场所要张贴科学家的画像，不过这或许只是权宜之计。因为大多数年轻人，一听到科学家、文学家的名字，就没有了兴致，甚至连孔子的名号也不愿意听到。

正如前几天所提到的，众人的目光大多聚焦于浅薄的层面。长此以往，整个人类社会的水平会不断下滑，人们的目标也会愈发浅薄，他们会纷纷沉溺在娱乐中，不会去深入钻研经典。其实，有些寺院也存在这样的情况：如果一个人对世间新闻、各类知识有所了解，大家都会觉得他不错；然而，对于深入经藏、精通经论的人，大家却并不看重。

其实，对于世间人来说，这种情况尚且可以理解，但我们身处佛教道场，最根本的原则，还是心中一定要有佛法，要切实进行修行。如果能做到这样，最终就能真切体悟到佛法不可思议的伟大和安乐。到那时，即便让你放下佛法，也难以做到。

“文革”时期，许多大德都处在极其危险、麻烦不断的境地，但他们却依旧默默修行，默默为他人传法。这是因为他们内心有着极为坚定的定解。所以，我们在这里要说明，如果想今世和后世都获得安乐，关键就在于修学佛法。这句话大家一定要好好铭记。

我们也可以这样说，佛教在如今非常重要，它既对当代世界的人重要，也对未来世界的人重要；既为年轻人所需要，也为老年人所需要；出家人需要它，在家人同样需要它。如果缺失佛法，即便一个人拥有外在的许多财富、名声、地位，或是世间的各类头衔，意义也不大。

因此，我们应当时常修持佛法。虽不敢说一定要达到见道、修道的境界，毕竟像一地菩萨那样或许有些困难，但至少要让自己的心相续有所成熟，获得应有的智慧和悲心。

在清朝时期，在某一地域有一座桥，桥下有一间很破败的屋子。这间屋子里，住着一位乞丐。这位乞丐心怀对佛法的信仰，每天外出时，都会一边念经，一边乞讨。他常常在乞讨途中默默背诵《般若波罗蜜多心经》。

乞讨的时候，如果当天能讨到足够的食物，他便会回到住处，关上房门，独自精进修行。多年间，他一直这样生活，内心充满了快乐。

后来，有一位官员听说他修行得相当不错，便特地前寻访。官员见到他后说道：“你的修行还算可以，只是生活太过困苦。我愿意出些钱财，帮你修缮房屋，日后还能为你提供一些资具，比如米等食

物。”

这个乞丐听到他说的话后，思索了一会儿说：

“非常感谢您的好意，但我并不愿意接受。我不愿贪图过多的欲乐，资具只要足够就可以了。我过去是这样，往后在有生之年，也会继续这样。”

于是，他依旧选择这种方式来生活。等到他去世的时候，出现了各种各样的瑞相。这件事在当时的城市里，引起了一阵轰动。

我有时会思索，当我们遭遇类似这样的对境时，会如何应对。比如，我们虽不是乞丐，但遇到一位大老板，对方说：“以后我要改造你的房子，改善你的生活，给你买很多东西。”我们或许也会推辞：“不用，我如今还是过自己这种清贫乐道、简单朴素的生活，知足常乐就好。要是东西多了，我恐怕会分心。有了财富，我或许每天都会牵挂于此，最终中断了修行。”

我们阅读这部经的教义，一方面会觉得它简单，毕竟这是第一转法轮的教义，并没有什么特别的地方；但另一方面，其中的有些公案却非常感人，甚至让我们觉得有时候还不如一只动物有智慧。毕竟动物尚且有一种力量，能自己从泥坑中爬出来。而这个公案里的乞丐，他非常有原则，每天化缘都很节制，不是总在盘算着今天得到多少、明天得到多少，等等。

之前，我的小木屋里堆放着很多水桶，昨天我把它们全扔了，心想别再留这么多杂物了。我扔的只是水桶，并非大件物品，但这也算是一种象征，我自认为我看破了。至少在扔了七个破水桶之后，我感觉内心十分舒畅。

确实，我们许多人审视自身时会察觉，似乎因为年轻、所处环境的变化，再加上网络等很多因素的影响，自己的身体、心灵、价值观都已经完全转向了另一个方向。这个时候，对于我们自身原本具备的品

质，以及佛教中所讲的非常珍贵的功德，我们基本上都已经不以为意了。现在许多年轻人，对于佛教中的慈悲观、空性观，自己都未曾亲身体悟过，所以也不会在意。毕竟在如今这个世界上，大家似乎更关注明星、上网这类事情。

其实在当下，尤其是对于那些稍懂汉语、藏语、英语的人来说，修行不能过度局限于某一种方式，不必像老和尚那样闭门不出，这恐怕也不太现实，而且，我们要做的事情也确实不少。在做这些事情的时候，即便自己发了大乘心，旁人也不会察觉。如果自己心中确实怀有菩提心和利他心，那么，在做很多事情的时候，即便遭到他人诽谤、非议，也无关紧要。相反，如果自己内心缺乏修行、没有利他心，那恐怕无论如何都不是好事。

在当今这个网络时代，大家需要与时俱进，毕竟佛教中有很多事务亟待开展。如今有一项 AI 翻译技

术，确实非常实用。我前几天也曾经简单提及过，在这个时代如果不运用 AI，确实有些可惜。如今我们传法，如果能借助网络，许多人就都能知道；即便他们无法上网，也能通过相关途径获取信息。

比如，我用自己的语言讲解《入菩萨行论》，借助 AI 技术，视频中的很多内容都可以保持不变，但讲话方式和语言都能进行转换。而且在极短的时间内，就能完成七八十个国家语言的翻译，以后藏语方面想必也会具备这样的功能。目前，藏语的功能尚不完善，有些词汇无法准确翻译，但英语、法语、德语、日语，还有西班牙语、俄语等，这些语言之间的转换非常便捷。

不过，我们在上网、从事或学习这些事物的时候，内心千万不可以随顺无意义的散乱。如果我们内心能够自我掌控，适当做一些这方面的事情，还是会有成果。毕竟以往许多年根本无法完成的事情，如今

都能在短时间内达成。

以前，有位科学家曾引用过一句话，说当下既是一个最好的时代，也是一个最坏的时代。时代的进步可能会让大多数人难以自我控制，这种情况确实令人担忧，十分可怕。不过，对于相当一部分人而言，这反倒是一个非常好的机遇。

因此，在发心方面，我们需要思考如何掌控自己：一方面，不让自己堕落；另一方面，借助当下的便利方法，去利益一些众生。

前辈老修行人们，在那样艰苦的环境里创建道场，确实让人钦佩，他们很了不起。而如今我们很多人，似乎完全没有创建道场的能力。当然，这其中确实存在客观原因。不过，如果有这样的发心，将来应该也会有相应的因缘。

我留意到，最近在女众当中，有些人在外面的道

场讲经说法。有些以前在学院里被寄予厚望的人，出去之后反而极为懒惰，实在让人失望；而有些当时看似调皮、不听话、成不了什么事的人，却一直在坚持讲课，让许多人获得了很大的利益。

所以，我们每个人的相续中，潜藏着怎样的种子和习气，当下难以察觉，日后自然会慢慢知晓，正所谓“路遥知马力，日久见人心”。到那时，我们就能知道大家阿赖耶识里有着怎样的种子了。

无论是出家人还是在家人，有些人确实在任何时候都默默学习，默默为身边的人弘扬正法。实际上，佛法确实能够改变自己、改变家庭、改变社会，乃至改变全世界。即便无法改变全世界，至少也能改变一些人。

以前上师如意宝也曾讲过，发心的层次有几种：最好能改变全世界人的心；要是做不到，就改变中国人的心；要是还做不到，就改变藏地这些人的心态。

这其实是一个宏大的发愿，我们应该效仿这种发愿的格局。大家千万不能整天只想着吃、喝、睡这些简单的事情，毕竟只有动物才除了这些之外，没有更高的价值追求。

因此，我们还是要培养利他心，而且，人也确实能够通过教育慢慢改变自己的心态。如果你的内心真正有利他心，真正有佛法，那么，人的生老病死，对你来说就不足为惧，即便面对它们，你也可以轻松应对。然而，如果内心空空如也，即便你成为堪布、堪姆、活佛、上师、格西，拥有再多这样的头衔，实际上也毫无意义。

这个偈颂应该还能阐释出许多道理。大家慢慢思维一下。总之，无论是在当下的今世还是以后的来世，能让自他众生获得快乐的，就是修行，就是佛法。

第 19 课

2025 年 8 月 26 日

接下来，我们继续讲解《优陀那经》。《优陀那经》总共四卷三十三品，目前我们讲到了第四品的最后部分，这部分内容不算多。下面有两个偈颂：

**为寂依学处，勤勉发精进，
失念与放逸，懒惰无律仪，
睡眠与懈怠，散乱等诸障，
汝等知此支，正念勿虚耗。**

修行人若想获得真正的寂止，便需依循一些学处，做到勤勉且精进，遣除失去正念、放逸、懒惰、缺乏律仪、贪爱睡眠、懈怠、散乱等诸多障碍，了解这些修行的分支，守护好自己的正念，不使其丧失。

我先讲偈颂的公案。当时在王舍城，有新来的比丘向佛陀请问：“我们学习时，应当如何学习正确的法，又该如何遣除学习过程中的障碍，进而获得安乐呢？”

针对这些问题，佛陀宣说了这两个偈颂。这两个偈颂的含义比较浅显。“为寂依学处”，作为修行人，如果想获得寂止、真正的禅定，应当依靠什么条件呢？所依靠的就是下文所讲的这些所谓的“支”，也就是条件。

首先讲到要“依学处”。如果要平等地行持安住，就必须断除难以断除的障碍。而要断除这些障碍，唯有依靠一些学处，这需要凭借智慧才能达成。

“依学处”这里，藏文的注释与偈颂略有不同。比如，偈颂中用的是依靠的“依”，即“定”（藏音），而注释里用的是“旦”（藏音），用“坚定”来阐释。从字面意义来看，或许注释与原偈颂的意思稍

有出入，用“依”字可能更好理解。

如果想获得寂止、修学真正的禅定，就需要依靠一些学处。这些学处有很多，下文从正面阐述两个要点。其一为“勤勉”，这意味着要超越欲界中的所断，然后努力修学。其二为“发精进”，精进是一切功德的根本，有了精进，就如同拥有能渡过如海般贫困的宝舟。所以，应当精勤地修学精进。实际上，在修行过程中，精进是不可或缺的。这两个要点我们应该要践行。

在修行过程中，也存在一些不应出现的障碍，具体如下：

其一为失念。一旦失念，我们往往会忘却所有正念，从而无法观察自己的相续。

其二为放逸。所谓放逸，就是在修持善法方面非常懈怠，常常被烦恼之贼所夺。

其三为懒惰。偈颂中常有无精进或少精进的表述，实际上精进的反面就是懒惰。当人陷入懒惰时，身心都会极度懈怠，正如《入菩萨行论》中所讲的三种懒惰的情形。尤其是当自己轻凌自己时，不可能有好的修行成果。

其四为无律仪。无律仪的原因在于身口意三门未能调柔，并时常行持恶行，不修持正法。

其五为睡眠。在印度注释中，称睡眠就是“睡眠”，想必大家对这个意思都很清楚，我就不再做过多阐释了。

其六为懈怠。当人处于懈怠状态时，身心会变得十分脆弱，毫无作为的能力。

其七为散乱。散乱的表现有不用功、不修持、不相应等。

此外，还有许多对禅定构成障碍的因素，都属于

戒定慧方面的障碍。

对于上述种种情况，作为修行人，应当有所了解。“汝等知此支”，你们需要明了这些修行的条件、分支。

总体而言，修行者要秉持“正念勿虚耗”的原则。无论是四念处等正念，还是平日里观察自己身口意三门的正念，都千万不能虚耗。这里所说的勿虚耗，实际上指的就是正念不可丧失。一旦丧失正念，就很难获得良好的修行成效。所以，注释中也提到，宁可舍弃生命，也要守护好自己的正念和正法。

像《金光明经》中也说：“宁舍身命，不应为恶，不应舍离，正法珍宝。”这句话的意思是，宁可舍弃自己的身命，也绝不能舍弃正念；宁可舍弃身命，也绝不可舍弃正法如意宝。要知道，正法如意宝对于我们世间而言，是极为重要的存在。

一些古代大德也曾谆谆告诫，无论是修禅定，还是进行闻思，所有这些修行活动，最容易受到睡眠和懒惰的侵蚀，这种情况非常可怕。

在往昔的戒律典籍中，似乎也有相关的记载。有一位尊者，名叫优婆鞠多。他手下有个像“富二代”一样的人出家了。可是，这个人出家之后，却一直不好好修行，整天浑浑噩噩、只知道睡觉。

有一次，优婆鞠多尊者抓起一条毒蛇，手握着蛇尾，将蛇头朝下，来到这个懒惰的修行者面前。这个修行者见到这样的情形，十分惊恐。这时，尊者说道：“其实这条毒蛇并不是最可怕的，它最多不过是损害你今生的身体罢了。那么，最可怕的究竟是什么呢？就是像你这样天天沉溺于睡眠和懒惰之中。”

后来，尊者把蛇放在了这个人禅修处所的旁边。他一方面由于看到毒蛇而心生恐惧，另一方面，又想起尊者刚才的教导，明白比毒蛇更可怕的，正是自己

这种懒惰的修行状态。于是，他开始非常认真地修持，最终也证得了圣果。

我们之前好像讲过，《佛遗教经》中说：“当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。”这个教证告诫我们应当时时秉持无常观。如果无常之火燃起，整个世间都会被焚毁无余。所以，我们不如趁着获得了这难得的人身，开展自我救度，进而度化众生、令他们也获得解脱。总之，千万不可以过度贪睡。

就我个人的观察来说，当下有些道友的睡眠时间还是太长了。其实，一天中的清晨是最佳的时间段，无论是起身背书，还是进行修行，都十分适宜。至于早睡，并不是容易的事，尤其是在当下，早睡对我们来说有些难度。甚至有些人已经养成了晚睡的习惯，他们入睡是比较困难的。

那天，我为这边几位发心人员作开示，原本我打

算讲七个问题。然而，有个人在我讲第一个问题时就打了一个哈欠，讲到第二个问题时又打了一个哈欠，所以，等讲到第六个问题，我实在难以继续讲下去了。原本我还有问题要讲，但考虑到如果再继续讲，有些人可能会非常困倦，于是我说：“今天就讲到这里吧。”我们有些发心人员，可能早已经养成了早睡的习惯，一到时间就难以坚持。总之，人会有各种各样的习惯。

在我看来，像是放逸、散乱、懈怠等习气，对我们来说，确实是一种障碍。但我们也不能忽视睡眠所带来的影响，如果习惯了长时间睡眠，恐怕也会浪费我们很多宝贵的时光。

萨迦班智达也曾开示：我们人的一生极为短暂，在这短暂的一生中，有极大一部分时间都在酣睡中悄然溜走，还有将近一半的时光被贪嗔等念头和许多琐

事所占据⁷⁰。所以，我们真正用于修行的时间很少。如果每天都睡上一定时长，那么会有三分之一左右的时间都耗费在了睡眠上。就一天二十四小时来说，如果每天睡八个小时，活到六十岁时，睡觉的时间累计起来可长达二十年。这样算来，大家心里自然清楚，人真正用于生活、修行的时间其实并不多。

因此，我认为大家务必要重视控制睡眠。其实，人与人之间的习惯差异很大。虽说如今睡眠对很多人来说是一种很大的享受，但在我们的男众和女众中，有不少人晚上都难以入睡，所以他们特别羡慕那些睡眠质量好的人。他们整夜辗转难眠，身体自然也调理不好，这是比较普遍且常见的现象。如果没有这样严重的睡眠问题，那么还是要多留一些时间用于闻思修行，这一点至关重要。

比丘持净戒，喜乐不放逸，

70 《格言宝藏论》：“诸人寿短其一半，夜间入眠如死亡，又遭病老等众苦，余半亦无享乐际。”

善修诸等持，守护自心意。

比丘等众应当持守清净戒律，对不放逸心生喜乐，善于修习各种等持，以正念守护好自己的心。

这里的公案与安藏达亚有关。这位商主有四个儿子，这四个儿子各自有一些不合理的行为。其中一个儿子放逸无度；一个儿子与他人的妻子有不正当关系，经常犯下恶行；还有一个儿子心怀邪知邪念；另外一个儿子则丧失了正念。他们四个人分别有着四种不同的烦恼和过失。

佛陀针对这些情况，宣说了这一偈颂。在这个公案中，基本上涵盖了四种不同的法。原本这些道理是针对商主的四个儿子来说的，但佛陀将这些道理引入僧众之中，对比丘们开示道：倘若存在这些不合理的情况，修行便难以提升。

这里佛陀所称呼的对象，实际上就是比丘。比丘

应当持守戒律、喜乐不放逸，还要善于修习等持、守护自心，在这四个方面做出努力。

首先是持戒。无论是出家比丘，还是在家修行人，都应当尽力持守三皈五戒及以上的戒律。戒律功德殊胜，犹如庄严的相貌、美妙的宝瓶、滋养生命的饮食一般。佛经有云：众生、森林、树木等都依靠大地而生存；同理，一切功德都依托戒律而产生。在《亲友书》中，龙猛菩萨也讲：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”这表明戒律是一切功德的根本。所以，我们应当守持清净微妙的戒律，此为第一要义。

第二，我们应当自然而然地时刻对不放逸生起喜乐之心。起初，由于前世业力和习气的影响，我们或许会显得放荡不羁。然而，依靠殊胜的环境和善知识，我们的行为会逐渐得到控制和监督，变得能够如法行事，喜爱不放逸。其实，很多人能有这样的状

态，与环境有着紧密的关联。如果环境不佳，很多人就容易陷入放逸的状态。尤其是在当前，有些人稍微遇到一点事情，行为就立刻会发生变化。

从“民主改革”开始，到宗教真正开放的近二十六年里，许多高僧大德和修行人，他们的行为不仅没有退步，反而取得了很大的进步，这实在是难能可贵。反观当下，有些人稍微变换一下环境，就难以自我约束，甚至会出现破戒、行为失当、见解受损等情况，这实在令人悲叹。我们应当持守清净的戒律，喜乐不放逸。

第三，我们应当善于修习等持。注释中提到，等持与出离心相关，也可以解释为不被恶劣之心所伤害。这里所谓的修习等持，并不是说一定要达到远离四边八戏的超胜境界，而是指心始终处于善法之中不会远离。等持在不同语境下有不同的解释。平等受持也可称作等持，即心在平等、不散乱、不造恶业的状态。

态中受持。

最后，我们应当守护自心，时刻以正念加以护持。佛经中说，正念如同门卫一样守护着门户。门卫时刻留意着门内的情况，防范盗贼，始终认真尽责。同理，我们的正知正念应当时刻观察自己的心，防止它被不良因素所控制。正如《入菩萨行论·正知正念品》中，寂天菩萨所言：“合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。”意思是说，想要守护自心的人，一定要守护好正知和正念，在此我合掌向你们恳切请求。

因此，身为修行人，如果想要守护好自己的心，正知正念至关重要。一旦丧失了正知正念，许多事情就难以顺利开展。如果想要具足正知正念，应当常常这样思考：我是修行人，是出家人，是翻译班的一员，如果行为有失，对自己和他人都不利，而且被人发现也很不庄严。

往昔，能乐、指鬘王等人，都有过不如法的行为，但他们后来都能真正好好修行，最终都成为了非常优秀的修行人。人非圣贤，孰能无过？人并非一开始就是贤圣、圣者，怎么可能没有过错呢？有了过错就纠正自己、解决问题，这都是可以的。总之，应当时刻守护好自己的心，这样修行才能成功。

**应勤应出家，当入佛教法，
如象坏芦屋，摧毁死魔军。**

应当精进修行、应当踏上出家之路，应当深入佛陀的教法，这样便如狂象能毁坏芦草屋一般，修行者将能摧毁死魔等各类魔众。

这是我们在诵戒布萨时经常念诵的。过去，我对这里和下面的这两个偈颂不太理解，在翻译这部经的时候，才完全弄明白它们应该这样解释。这两个偈颂，或许很多出家人每个月都会念两三遍，但真要解释起来并不容易。

这则公案发生在乌陀耶那地方，那里有一位名叫仙道王的君主。在注释中，关于这则公案的记载比较简略。不过，我过去研读《一切有部毗奈耶经》时，曾看到过更为详细的记录。记得大约在 2021 年讲授《入大乘论》的时候，在前几堂课中，我也曾引用过这则公案⁷¹。虽然注释中记载的公案可能稍显简略，但实际内容就是这样。

这位仙道王，统治着一个名为辛都的国家，该国所在地或许就在现今的巴基斯坦一带。在仙道王东方的国家中，有一位频婆娑罗王，这位国王又名影坚王、影胜王，他是未生怨王的父亲。我们之前讲过，频婆娑罗王最终被囚禁在监狱中，被活活饿死，这里所说的就是这位国王。

当时，仙道王赠送给频婆娑罗王一件价值上千亿的珍贵铠甲。过去在征战的时候，国王之间常常互赠

71 见《入大乘论讲解》第 8 课。

礼物，就像现在各国从其他国家购置无人机、炮弹等装备一样。总之，当时仙道王赠送给频婆娑罗王的铠甲，实在是非常好的东西。

但频婆娑罗王面露闷闷不乐的神情。手下大臣见到这样的情形，便问道：“大王今天得到如此丰厚的礼物，为何还是不高兴呢？按理说应该感到欣喜才对。”频婆娑罗王回答道：“我现在心绪烦乱，是因为他送给我这么好的东西，我要回赠礼物时，却没有合适的东西可以赠送，所以心里感到很不舒服。”

这位大臣很有智慧，说道：“这件事不必担忧，我们国家有释迦牟尼佛，他是三界中的人天导师，无与伦比。”国王听闻这样的话，感叹道：“即便有释迦牟尼佛，也难以解决这件事，我总不能把释迦牟尼佛本人当作回礼。”大臣又说道：“大王可以绘制一幅释迦牟尼佛的画像，以此作为回礼，佛像如此庄严，或许对那位国王有益。”

随后，国王说道：“要是这样的话，我或许要先征询一下释迦牟尼佛本人的意愿，了解他的想法，不然我直接这么做是不妥当的。”

释迦牟尼佛与频婆娑罗王是师徒关系，两人相处得十分融洽。在频婆娑罗王临终的时候，释迦牟尼佛还施展神变进入他的牢房，为他讲经说法。以关系密切的因缘，频婆娑罗王当时很顺利地到达了释迦牟尼佛的所在之处。其实在佛陀时代，关系亲近的人也可以直接进入特定场所，如今情况也类似，尤其是领导或重要人物身边的人，常常有机会见到特殊人物。

频婆娑罗王来到释迦牟尼佛面前，把事情的来龙去脉详细地说了出来：“别的国家赠予我许多贵重的物品，可我却没有什么合适的礼物可以回赠。我能否请一位画家，原原本本地将您庄严的身相描绘下来送给他们呢？”当时只能绘制画像，毕竟在那个时代，既没有照相机，也没有摄像机。

对于这一提议，释迦牟尼佛不仅答应了，还进一步指示，在画像，即如今所说的照片或唐卡的上方，要放置两个偈颂，也就是这一偈颂和下一个偈颂；而画像下方则书写“皈依佛两足尊、皈依法离欲尊、皈依僧众中尊”这一皈依三宝的偈颂；再往下写上“不杀、不盗、不淫、不妄语、不饮酒”；接着要写十二缘起的内容，包括从无明到老死以及从无无明到无老死之间的整个十二缘起。

其实，在如今的唐卡绘制中，我们也可以采用这样的布局，不过，在上方书写特定内容的情况相对较少，而下方则通常会写“诸恶莫作，诸善奉行”。就目前常见的唐卡而言，只有下方有一些偈颂，上方是没有的。而在今天所讲的这个公案里，唐卡上方是这两个偈颂，下方则是三皈五戒和十二缘起的内容。

佛陀开许之后，频婆娑罗王满心欢喜，得到画像后便立刻派人拿去仙道王那里。不过，仙道王所在的

国家十分偏僻，他从未听闻过释迦牟尼佛的名号，也不曾见过佛陀。

当仙道王看到这幅画像时，顿时觉得它极为庄严，内心大为欢喜，不禁赞叹道：“哇，实在太好了！”但他并不知晓画中的人物是谁，旁人告知他这是释迦牟尼佛。当国王看到画像上所写的道理后，当天便一边看着画像，一边思索三皈五戒和偈颂的含义。这些偈颂中包含希望在家人出家、依循律仪调伏己心的意涵。最终，在极短的时间内，他和他的眷属都获得了圣果。

后来，在戒律方面，尤其是一切有部和其他一些传承里，对这些偈颂的内容都十分重视。同时我们也了解到，佛陀的画像是频婆娑罗王请求之后，由佛陀开许绘制的，因此可以说频婆娑罗王是开创绘制佛像之举的第一人。

如今有些世间学者心存质疑，认为佛陀的画像没

有加持力，只是一张纸，没什么特别的，诸如此类的说法层出不穷，但这些完全属于邪说。之前我们也讲过释迦牟尼佛造像的缘起，当时佛陀前往三十三天说法，优填王便铸造了释迦牟尼佛的像。释迦牟尼佛为佛像开光后说道：“此像将来会如同我一般利益无量众生。”

这个偈颂的公案在注释中稍有提及，但与前面的公案相比，或许显得简略了一些。这个公案主要记载于《毗奈耶经》中。其实，《毗奈耶经》里也有这两个偈颂，我详细对照藏文时，起初考虑不重新翻译，直接采用《毗奈耶经》里的原偈颂，毕竟这部经是义净翻译的，翻译质量还是很高的。不过，其中有个别词汇，例如我们前面提到的“出家”，他翻译成了“出离”。如果从出离的角度理解，倒也说得通，但在智铠的注释中，明确表述为“出家”，这便是我重新翻译这部经的原因。

下面从字面意思来解释这个偈颂。我们身为修行人，理应勤奋精进。那么究竟要在哪些事情上勤奋呢？要在皈依、受持五戒、修习缘起法门上勤奋。如同前面公案所讲述的那样，在这方面应当精进。也有部分注释提到，我们应当先对戒定慧三学勤加修习。

之后是“应出家”，即应当离开在家群体、踏上出家之路。出家能够让人获得解脱，有着许多修行和解脱的机缘，这些是在家时难以得到的。当然，对于那些具备出家因缘的人来说，要珍视自己出家的身份，因为出家是无比光荣伟大的，而且能在修行方面获得许多方便。

当然，如果当下各方面因缘还不成熟，那选择在家修行也是可行的。如今有一些人，不审视自身的实际情况，就贸然决定出家，最终引发了很多麻烦。比如，家中各类债务没有妥善处理，也没有征得家人的同意等等，可能这样反而会给修行带来障碍。

当然，每个人的情况各有不同。无论是选择出家，还是以其他方式认真修行，都是可行的，而一旦迈入出家或皈依之门，便真正进入了佛教的大海。佛教的核心在于闻思修，在修行过程中获得一定程度的觉悟，这才是踏入佛门的根本目的。

这里运用什么比喻来进行说明呢？用的是狂象冲毁以芦苇搭建的屋子这样的比喻。芦苇本身质地就不稳固，如果狂象奔腾而过，那就更不用说了，所有芦苇屋都会被毁坏。

我们出家之后，如果能精进修行，就如同前文所讲，死魔、天子魔等各类魔王，都会被摧毁殆尽。这是因为我们获得了非常好的修行机缘，有了这样的机缘，在面对死亡时，确实无需心生恐惧。

这里主要用狂象来作比喻。在一些经典记载的公案里说，当时有人捕获了一头狂象，并将它供养给了波斯匿王。这头狂象性情暴躁、非常凶蛮，伤害过很

多人。波斯匿王得到狂象后，把它囚禁在庭院里，用各种绳索紧紧捆绑，还特意请来一些驯象师对它进行调教。但这头狂象极为野蛮，一般的驯象师很难靠近它。当时波斯匿王时常出征打仗，在战场上，这头狂象作战异常勇猛。

从前，印度金刚座的佛塔周边，包括米积塔周围，龙猛菩萨特意设置了一些石栏。如今有人说这些石栏是当时存在的，也有人说它们是后来修建的，但无论如何，对于三宝所依，狂象所能造成的危害是最大的，所以需要加以保护。

狂象被囚禁在庭院中时，驯象师想驯服它是非常困难的。后来遇到战事，就如同昨天所讲的公案中那样，狂象听到战号等声响，嗔恨心瞬间生起，把所有关押它的栏子全部踢坏，绳索全都挣脱，随后便蹦了出来，开始四处狂奔。后来的情况，公案中描述得并不详尽，但有些佛经中就是这样记载的。

从这个比喻来说，狂象出现时极为粗暴、恐怖，可以毁坏一切。同理，我们修行如果想有所成就，也需要拥有这样的力量。无论以出家还是在家身份修行，如果在相续中真正生起智慧的勇猛之力，那么世间的贪嗔痴、生老病死等魔军，就极易被摧毁。所以，拥有这种力量是非常重要的。

我们平日里经常念诵与这个偈颂有关的内容，以前嘎多堪布在世时，也常常念诵。有时我会经常回忆起嘎多堪布的事，堪布诺吾他们应该也都知道，嘎多堪布很喜欢用手抓自己的手臂，所以他的手臂上留下了许多白色印记，这些印记经常被我们看到。当时法王讲完课后，嘎多堪布会进行一场较大规模的辅导。我有时会想起我们这里当时的条件和情况，也能想起嘎多堪布诵戒时的情形。我们在路上偶遇他时，也常常向他请教很多事情。

于此调伏法，何人谨慎行，

善断生死轮，终得苦边际。

任何人倘若能对佛陀所说的调伏之法谨慎奉行，便能彻底断除生死轮回，最终抵达痛苦的边际、涅槃的彼岸。

针对如来所宣说的这个教法，我们在这里进行分析：“于此调伏法”，所谓调伏法，就是佛陀之法，它能让众人远离过患，也能调伏众生的心相续。这是运用佛法来实施调伏，并非借助军队的力量。

如今，世间有些学校在管教学生时，竟然会用鞭子以各种方式进行殴打。佛陀所用的方法绝对不是这样，它是一种无害的法门，既不需要用兵器去破坏，也不需要借助其他手段去实现，更不会让人遭受折磨。实际上，佛陀的教法是至高无上的心灵教育，可以用来调适自己的内心。

许多公案对相关情况也有提及，世间人调伏大

象，可能会用鞭子、各类兵器，比如刀、凿子等；要调伏敌人，也要运用各种手段；要调伏犯人，就把他们囚禁在监狱里，施以火烧、水泡等各类非常恐怖的刑罚，确实有这样的情况。但佛陀的法并不是如此，除非像我们密宗中所讲的，用降伏法将众生的神识超度到清净刹土，至于其他的调伏法，都极为温和、调柔。

任何人依靠这样的佛法来调伏他人，都需要具备一种非常谨慎的做事态度，远离一切恶行、放逸和不如法的举动，远离杀害他人的行为，要通过修行，以慈悲、无损害、真正利益众生的心态来进行调伏。

其实，将来我们弘扬佛法的时候，确实需要运用这样的方法，这一点非常重要。戒律中本来就倡导诸恶莫作、诸善奉行，践行沙门四法，对此大家也都清楚。但如今，有些佛教徒的行为非常粗暴，完全秉持世间人以牙还牙的态度——“你不害我，我不害你；

你若害我，我必定要害死你”。这样的理念，肯定不是出自释迦牟尼佛真正的教义。

这部《优陀那经》，实际上体现的是佛陀第一转法轮的精神。如果我们真正如理如法地调伏自己的心，并如法行持，就可以“善断生死轮”，这意味着彻底、毫无遗留地断除生死轮回。在藏文注释中，生死二者都有提及，有了生，必然会有死，所以颂词中以“生死轮”来翻译会比较好。

断除了生死轮回，我们便会获得远离一切痛苦的结果，即“终得苦边际”——最终证得无余涅槃、有余涅槃，抑或大乘中所讲的实相涅槃。这里讲的是最终可获得的三种涅槃。也就是说，世间所有种种苦难，无论是变苦、行苦、苦苦，最终都会得到真正的解脱。

其实，在我们这一生中，无论是好好受持戒律，还是好好修菩提心、修大乘空性等，目的就是要断除

所有生死轮回的种子，达成今生开悟、今生成就、今生成佛的目标，这一点非常重要。

然而，人生短暂又容易生起散乱，我们很多人都忙于世间各种各样的事务。即便年轻时闻思修行，天天参与辩论、考试，但如果没有切实修行，很难说今生能否抵达苦边际，即真正的涅槃彼岸。

我认为，对于我们在座的各位来说，在所有佛法修行中，最重要的是观照自心，至少要对自己的心有所认识。

我们这边有不少人，我并不清楚你们的具体情况。我看到有些人比较年轻，不知道你们有没有在上师们那里得到过一些修行引导文。如果年轻时没有得到这些引导文，到了某些时候，是否还有这样的机会也很难说。世间的很多机遇，往往转瞬就会改变，瞬间就会消逝。

现在，我们这个道场正处于比较兴盛的时期。虽然有些人正面临着各种各样的离别与状况，但至少还有一部分人有机会修习菩提心、出离心，尤其是能得到一些上师的灌顶，也有幸观照自心的本来面目。

其实，我个人觉得，在所有的获得之中，认识自己的心性是最殊胜、最有意义的。当然，这并不是容易的事，并非人人都能做到。即便你得到一个引导文，也未必能真正认识自心的本来面目。

在这些方面，我想日后大家都要多加留意。以前我们刚到学院的时候，很多人常常在茶余饭后聊天时提及：“这个法非常重要，可惜没有得到传承。如果能在上师面前获得一个引导，那该多好，尤其是对心性方面、大圆满方面、密法方面，自己还是很有信心。”

然而如今，很多人，特别是身处大城市的人，或许没那么容易求得佛法。不过，显宗的这些法，相对

来说还是比较容易获得的。所以，当我们现在比较容易获得这些法时，大家要想尽一切办法去获得，千万不要掉队。而且，个人学习佛法，如今并无不合法的地方，这样的做法是被允许的，因此，自己也可以创造这样的因缘。

虽然有些人的外在环境发生了一些变化，受到了一些影响，但自己的修行却从未受到任何干扰。那天我了解到，今年无论是喇嘛还是觉姆，在住处等许多方面都出现了一些变化。比如，有一个道场多次搬迁，在这个过程中，时而遇到不便，时而出现各种状况。不过，当我询问具体情况时，他们说在整个变迁过程中，每天的四座修行，每座大概两个小时，从未受到过影响。哪怕白天实在不方便，他们晚上也会坚持修两座，非常精进。

如果因为出现一些变化或遭遇违缘，就马上改变自己的所作所为，这是不合理的。在人世间，必然

会有各种各样的变数，但自己所选择的法是不能舍弃的，这是每个人应当坚守的原则。无论是散乱、快乐还是痛苦，各种外在的因缘都会出现，但自己修行的主线不能改变，这一点非常重要。

我看到有些人，尽管外界的违缘并没有那么严重，但他们自己却盼望着遭遇这些违缘，因为这样就可以有借口放下闻思修行。在以前的特殊时期，高僧大德和优秀的修行人，他们的处境非常危险，一旦被发现，生命就会受到威胁，但他们依然能够坚持修行。而且，他们坚持的时间并非一两天、一两年，而是长达数十年。他们就像黄金一样，本质不会发生改变，他们的修行从未受到外在因缘的任何干扰。

这一品讲述的是不放逸。作为出家人、修行人，对于这方面，确实需要多加注意。不仅是我们学佛人，世间人也应该如此，如果对自己的言行举止不加注意，最终就会陷入困境。到那时，即便后悔不迭、

痛苦不堪，也无可奈何。

所以，任何一个人都应该在自己自由自在的时候，做好各方面的准备。明白这些道理，是很有益处的。在我们学习的过程中，大家都很认真，也应该认真，这样自己的人生才更有意义。

第四品终

第 20 课

2025 年 8 月 27 日

我们继续学习《优陀那经》。

之前，《优陀那经》已经讲解了四品内容，今天开始讲解第五品，即“爱著品”。

关于这部经究竟要讲多长时间，目前还无法确定。不过，到时可能会安排一次笔试，这里先跟大家说明一下。至于会出多少品内容的笔试题目，现在也还没有定论。到时我会询问堪布、堪姆们的意见。

一般来说，如果考试内容多，无常品、不放逸品、爱著品这三品都有可能出题；如果考试内容少，就出两品题目。考试时，可能需要解释偈颂，但我们

会灵活出题，不会完全选取太过特别的词句，毕竟这样解释起来可能会有一定难度。但对每一个偈颂的理解，至少需要通过问答和解释的方式进行考查。

我希望所有学习《优陀那经》的人，到年底都能参加一场考试。尽管考试会带来辛苦和压力，但压力对于自身成长而言，还是有益的，我是这样认为的。如果我不讲课，或许会轻松很多，比如，以生病、身体不适、心情不佳为借口离开，这样自己自然就能轻松。

但一味地追求轻松，对自己未必有好处。所以，作为一个人，我们应该给自己施加压力，具备一定程度的自我强迫性，这样才能有动力。如果能这样做，或许更为妥当。否则，如果缺乏考试压力，尽管有少数人会自觉学习，但仍有相当一部分人很难做到自觉。

就拿当下的讲考情况来说，有时我觉得对大家

的要求不用过高；可有时又觉得，大家还有提升的空间。虽说讲考时距离前一天听课已经过了一晚，但当天还是可以进行复习，而且你们年轻有活力、思维敏锐，理应能够讲得不错。然而，很多人在讲解公案等很多方面，进展得并不顺利，讲考时还要翻看讲记，只能讲个大概。如果让大家对偈颂的内容进行深入分析，大多数人都很难做到。

当然，个别人在讲考的时候也会引用其他经论，比如昨天提到了《菩萨地论》中不放逸的分类和本体的内容。他们在讲解时会参考这些内容，也会引用其他教证。

不过，最关键的是我们对这些法的体悟，我对一点特别重视。从个人层面来讲，对偈颂有怎样的感悟，结合自相续能获得什么样的助益，这些或许更为重要。

过去我在授课时，有时会碰到水平比较高的听

众，所以讲解起来很有挑战性。如今在现场，有人讲得精彩，有人表现平平，但不管怎么样，大家能一同欢喜学习，这就十分难得。即便我们偶尔用错了词语，也不会有太大的问题。

实际上，我也常常犯这类错误，比如把“不放逸”和“放逸”弄混，有时心里想的是不放逸，嘴里却说成放逸；心里想的不是早睡早起，嘴上却会误说。虽然这类口误时有出现，但并无大碍，毕竟人人都会有失误的时候。不过，我们在讲解时，还是需要稍加留意，这样更为妥当。

这部经典确实很殊胜。我希望在座的各位，不仅能通过汉文理解经义，还能用藏文讲得比较流畅。毕竟我们这里都是藏族同胞，如果只会汉语、不懂藏语，终究有所欠缺。

有人或许因为自身成长的环境或求学时的特殊因缘，汉文表达比较流利；也有人虽然没有接受过什么

学校教育，但自学成才，汉语表达能力也很不错。这些情况我是从大家的简历中了解到的。无论如何，在解释经典的过程中，我们需要兼顾汉文和藏文，这一点非常重要。

今天我们开始讲第五品——爱著品。我们前面已经讲过不放逸品。在佛教中，不放逸极为重要，毕竟只有做到不放逸，才能产生一切功德和善根，这一点前面已经提及。

然而，有些人虽然心里很想做到不放逸，想好好修行，想成为能够行持利他之事的人，但如果心里的爱著、贪欲没有断除，确实很难做到。所以，爱著对于一个修行人来说，是最大的障碍。一旦爱著染污了自己的相续，任何法都难以修持下去，最终也无法获得解脱。

因此，仅仅嘴上说不放逸是不行的。如果心里真的贪执某个人或某件事物，就无法获得成就。爱著

的对境不单单指异性，其实，自己的妻子、丈夫、伴侣、父母、儿女以及亲人，还有好朋友，乃至自己喜爱的电脑、车、房屋等等，也都包含在内。就像华智仁波切的故事中所讲的一样，他特别喜欢自己的木碗，因此，木碗也是一种爱著的对境。

我前一段时间得到一个木碗，使用了一段时间后，有人说它不好，我便对它产生了不好的看法；后来又有人给了我一个木碗，我觉得特别好，但前两天有位堪布说这个木碗用来舔糍粑不太好用，我一看，好像确实不太好用。这样的执著，会让人对事物一会儿喜欢，一会儿不喜欢。

总之，爱著的对境无论是木碗、手机、念珠，还是宠物、大象、骏马，甚至是任何事物，但只要爱著存在，人们在轮回中就无法获得解脱。这里主要阐述的就是这个道理。

我们在学习的过程中，要认认真真地进行分析。

每个偈颂看起来似乎都很简单，没什么特别之处，但如果通过讲述公案、解释字面意思，再加上进一步发挥和分析，其实很有内容可讲。

我原本打算每天讲二十个颂词，简单给大家讲下去，这样应该没什么问题。但后来对照注释做讲解时，发现很难采用这种方式，所以就没有勉强，毕竟没什么可着急的，每天能讲多少就讲多少。如果生命能够延续，就讲到圆满；如果生命无法延续，讲到哪里就算哪里。我们每个人都应该有这样的无常观。

看到《优陀那经》后面有一句：“愚者无智慧，行如不死亡。”意思是说，愚者没有智慧，他们的所作所为，仿佛根本不会面临死亡一样。而智者则不同，“智者悟正法”，智者已经通达了正法。后面还有一句，我一时想不起来了，这段内容在《优陀那经》的第二十二品里。

对于大多数人来说，如果能了悟佛法，应该能对

自己的前途和人生做出很好的规划；如果没有了悟佛法，就好像不会面临死亡一样，每天都会执著常有和清净的邪见中流转。

总之，大家通过闻思，将爱著品学好，或许能断除自相续中的爱染。做到这一点非常重要。

爱著品

**爱生诸烦恼，爱生诸恐惧，
若能舍诸爱，无忧无恐惧。**

爱能产生烦恼，爱亦引发恐惧，若能舍离这些爱，便不会有烦恼与恐惧。

相关公案在我们的注释里有提及。往昔在舍卫城时，有一位非常英俊的男子，名叫喜子；他有一位容貌出众的伴侣，名为喜女，她生得极为美丽，二人感

情十分深厚。然而，六个月后，男子不幸离世。男子死后，女子悲痛到了极点，最终竟然发疯了，赤身裸体地四处寻觅、狂奔，一直深陷在痛苦之中。

佛陀知道度化她的因缘已经成熟，便带着阿难去见她。当时，女子正四处奔波、狂乱地跑着，当她见到佛陀时，自然而然地恢复了理智，内心顿然生起了惭愧心。阿难尊者见她裸体奔跑，就将自己的法衣送给她。在赠送法衣的时候，佛陀为她开示：“若不断一法，则为世所缚，愿汝能根除，可怖此愚痴。”这一偈的意思是，如果不能断除一法，便会被世间的爱与执著所束缚，希望你能根除这非常可怕的执著和愚痴。

随后，佛陀把钵盂交给阿难尊者，让他寻找一户未曾有人离世的家庭，取些饮食回来。阿难尊者手持钵盂，凭借佛的威力，在极短的时间内遍访了许多家庭。据说他在一亿八千万户家庭中寻觅，却始终没

能找到。最终，阿难一无所获，带着空钵回来了。之后，佛陀对着空钵宣说了这个偈颂。

关于这个偈颂，还有其他说法。其一，有一户人家，男主人的妻子、儿女等家人都已经离世，佛陀针对这样的情况，觉得爱可怖畏，便宣说了这一偈颂。其二，在广严城，佛陀对离车人讲说了这个偈颂。总之，对于这一偈颂的由来，存在不同说法。

我们确实能够看到，爱会引发很多问题。爱有着有形和无形的区别，凡是对对境以强烈的烦恼心去执著，就可以称之为爱，它是一种带有非理作意的执著。无论是对人、对事物，还是对其他任何对境，这种爱都是一种非理的作意。

那么，如果有了爱，会产生怎样的结果呢？会产生忧愁、忧伤、悲伤的情绪。如今世间很多人正处在这样的状态中。爱不仅会让人对过去生起忧伤，对现在满怀惶恐，还会让人对未来也产生恐惧。一般来

说，恐惧或许是由敌人带来的，但实际上，我们所爱的对境同样会带来很多不安。

其实，爱的对境范围很广泛。例如，在有情众生中，对境可以是父母、长辈、伴侣、儿女；如果是对动物产生爱，对境则可以是猫、狗、猪等各种动物；如果是针对非有情之物，那么像财富等各类事物，也都可以包括在内。凡是对这些对境产生爱，都会引发各种各样的痛苦。

如果能凭借智慧断除、舍离对三界中任何一法的爱，那么在世间，确实就不会有忧愁，也不会有恐惧。相对而言，如果一个人没有特别强烈的爱执，就会比较放松，至少在心态上是如此。

现在我们这个世界上，有相当一部分人存在心理问题。大概在 2017 年，有统计显示，包括英国和法国在内，每十个人中就有五六个人患有恐惧症、抑郁症、焦虑症，这样的现象比较普遍。当然，不同的统

计结果可能存在一些差异。

最近，我留意到中科院官方公布的数据，数据显示，如今在年轻人的群体中，有 25% 的人存在不同程度的心理抑郁状况。这样的现象确实令人忧心，非常可怕。而抑郁症和不健康心态的产生，归根结底，都源于我们对人和事物的过度执著。一旦陷入过度执著，就如同作茧自缚，让自己深陷痛苦的泥沼，痛苦的程度会与日俱增。

有鉴于此，现在很多医生都会给抑郁症患者开具各式各样的治疗药物。从药物作用方面来说，我们不可否认它具有一定功效，但如果从根本上去探寻解决之道，还是应该从心上下功夫。佛教所倡导的无我修法、利他修法，以及秉持不执著任何事物、潜心禅修的方式，对于改善执著心态，应当能发挥非常显著的作用。

这些方法对于修行者来说，同样意义重大。如果

缺乏这样的修行，对爱过度执著，那么，在生死轮回的漫长过程中，将饱受痛苦折磨，难以获得解脱。

正如《增壹阿含经》中所说：“彼以见色，极起爱著，流转生死，无有解时。”我们一见到色法，就会生起强烈的爱著，一直流转生死轮回，无法获得真正的解脱。相反，如果一个人对自己的子女、伴侣等没有过度的执著，那他的心态自然会十分放松。

憨山大师是明末四大高僧之一。当时，他无意间卷入了皇宫复杂的纷争里。皇太后十分虔诚地信仰佛教，但皇帝身边围绕的一群大臣，心术不正，进献谗言，污蔑憨山大师对道教不恭敬。最终，憨山大师被他们发配到了如今的广东一带。在过去，犯人常常会被遣送到这个地方。那时候，众人虽然满心不希望法师被流放到广东，但迫于皇室的压力，只能无奈地将他送走。

憨山大师在被押送的途中，要经过许多地方。当

他到达如今的南京一带时，在江面上见到了自己的母亲。他的母亲很有涵养，见到他时满心欢喜，声音也格外清亮，仿佛没有一丝忧愁。

当时憨山大师说道：“我如今遭遇这么大的困难，你为什么若无其事？你的神情为什么如此自然？”他的母亲回应道：“你不是也修行了很长时间吗？我如今大半生已过，不一定能长久留在这世间，但我从未对自己的人生感到苦恼，所以又怎么会对你有什么执念呢？希望你到那里之后好好修行，也许我们母子今生未必能再相见，但即便见不到也并无大碍。”她当时十分爽快地对憨山大师送上了这样一番临别祝福。

后来憨山大师感慨道：“如果天下的母亲都能像我母亲一样，那么，沉溺在轮回中的痛苦，或许会减少许多，甚至会几乎消失。”可见，我们世间有些父母，看似普普通通，但他们对子女的执著，到了一定

时候，通过修行、修法，也能够减少许多。

总之，无论是对人还是对事物，只要对任何一个对境产生爱著，就必定会招致各种各样的痛苦。

当然，世间人肯定不太认同这样的观点。毕竟在当下各种场景里，不管是手机所呈现的内容，还是电视电影所展现的情节，大多都在大力宣扬爱是多么伟大，为了爱一切都可以付出。在这样的教育和文化氛围中成长起来的人，都会觉得爱是一件让人开心的事。然而实际上，爱给每个人带来的痛苦，是难以用语言详尽描述的。

或许在佛教徒中，确实有一些人对这样的道理有一些感悟。他们会明白，虽然世间人尤其喜爱用动听的语言、美丽的词语来赞颂爱，但当真正接触到爱时，就会发现它并不像一些华丽词藻所赞颂的那样美好。实际上，爱的背后隐藏着许多世人所不知的痛苦、焦虑和忧愁，这一点大家应该知道。

我们社会中的主体文化，不会提及爱著如何给众生带来困扰，东方人如此，西方人也是如此。尤其是西方人，正如我们前面所讲，他们大多数人很赞扬贪心、痴心、嗔心，正因为如此，很多人都不快乐，却又无可奈何，不知道痛苦的根源究竟在哪里。

这跟我们前面讲的“由喜生忧恼，由喜生怖畏，若离喜爱者，无忧亦无怖”这一偈颂，在主旨上基本相同，但在词句表达上存在差异。

**爱女生忧恼，痛苦及恐惧，
爱女若变易，悲伤将生起。**

因贪爱女子（代指异性），人会生起忧愁、痛苦与恐惧；倘若所爱女子（代指异性）的情况发生变化，悲伤便会产生。

这个公案发生在舍卫城。当时，有一位婆罗门，他有两个儿子、四头牛，还拥有一块田地。后来，他

家里遭遇了冰雹的袭击，该丧生的丧生了，该毁坏的毁坏了，一切都被破坏殆尽。之后，他的妻子在做家务时，从墙上跌落，因此而丧命。妻子离世后，这位婆罗门悲痛欲绝，竟然发疯了，便开始裸体狂奔。

结合之前的公案来看，不知道是不是在印度发疯的人都喜欢裸体狂奔。我也联想到我们学院以前的一些状况。那时，学院里也有精神不太正常的人，但他们的情况还算说得过去，不会裸体狂奔。而在公案中，这些人发疯之后，或许因为印度气候炎热，就裸体狂奔、四处游荡，确实很可怜。

当时，佛陀知道度化这位婆罗门的因缘已经成熟，于是便宣说了这一偈颂。从字面意义来讲，这一偈颂主要阐述了与爱相关的一些痛苦，也就是因爱而生的苦痛。如果男性对女子心生爱意，就像这位婆罗门对他的妻子产生爱恋一样，可能会引发忧愁、忧愁、烦恼。当然，如果女性对丈夫或其他男性心生爱

意，也会带来同样的苦果。

乍看之下，爱一个人似乎是一件快乐的事。无论是男性爱女性，还是其他情况，似乎各种各样的爱都是非常美好的。当然，广义的爱还包含有慈爱。比如大乘佛教中所讲的慈爱父母、慈爱众生，这是一种大爱，毫无自私自利的成分。而那些怀有自私心的爱，也就是纯粹为了自己而产生的爱，是很可怕的。

这种自私的爱，会催生烦恼。在过去，它可能表现为烦恼；在现在，则体现为痛苦；在未来，将会引发恐惧。为何现在会感到痛苦呢？就像我们接下来要讲的，当相爱之人相聚一处时，在一起也不是，不在一起也不是，总是会产生各种各样的摩擦、痛苦和纠缠，带来数不胜数的痛苦。而在未来，他们也会因此而产生各种恐惧和担忧，比如害怕失去对方，这样也会带来种种痛苦。

另外，如果一个人所爱的女子或男子出现变易，

“变易”一词，依注释可以有几种解释。它指的可能是对方死了，离开了人世；或是跟别人走了；又或是出国了，等等。一旦出现这些情况，当事人心里就会特别烦恼、忧伤，这样的情绪自然而然就产生了。

因此，所谓的爱，实际上它所带来的忧患和痛苦，是非常可怕的。

不仅我们佛教有相关的说法，基督教也有类似的典故。有些基督教的故事还是很有意思。故事中讲，上帝要求亚当和夏娃好好在伊甸园里生活，不要吃禁果。后来，魔王化作一条毒蛇去引诱他们，在受到引诱之后，他们自然而然产生了贪欲，有了吃禁果的念头，而且，亚当和夏娃彼此间也产生了爱欲。最终，他们的事情被上帝发现，被赶出了伊甸园，来到了人间。自从那以后，人类的祖先便开启了在人间的生活历程，这算是西方较为普遍的一种说法。

从这个故事也能看出，因为有了贪爱，才导致了

这样的结果。其实，我们藏地的许多历史记载中也有类似的说法。最初，人类并没有多少贪欲，所有庄稼都自然而然地生长。然而后来，有些人对水面上的一些油脂产生了贪爱，享用之后，身体愈发沉重，失去了光芒，随后便不再能够飞行等等。总之，这些说法在核心观念上或许较为相近。

当然，进化论的说法实际上并不可靠。当下，许多人往往是顺应现今的一些观点来行事、著述的。就像现在一些比较出名的书籍，完全是按照进化论的观点来撰写的，然而，这种观点不过是一种臆想罢了。

世界上大多数人都认为，人是由动物进化而来的，还觉得人类会越来越聪明。但我们不妨把现今的人类文明和古代的思想、智慧进行对照，这样应该就能看出人究竟是愈发愚钝还是聪慧了。其实，如果想观察，从很多方面都可以观察得出。

东方和西方的观点尽管存在差异，但双方都在思

考我们的贪欲带来了什么。实际上，贪欲带来了各种各样的恐惧、不安全感，还有一些悲伤，这些都是真实可感的。

我们从现实生活来观察，会发现很多人，包括一些出家人，确实没有什么奢侈品，也不需要这些东西。无论是在食物方面，还是在衣物方面，都是这样的情况。就像佛陀，对于多余的衣服，会特意进行加持处理，不留下多余之物，只保留钵盂、三衣等基本生活用品。佛陀的生活不堕于两边，这种生活方式非常适合人类。

如果生活过于富裕，人就没有时间学习和静修；如果生活太过贫穷，又难以维持基本生计。因此，如今很多有智慧的人，都比较明了佛教所倡导的中等生活观的意义。在这样的生活状态下，贪爱也能够得到一定程度的遏制。

那么在这里，实际上要阐述的内容是什么呢？就

是贪爱会引发很多相关的痛苦。去年我们学习的《楞严经》中讲：“若诸世界六道众生，其心不淫，则不随其生死相续。”《楞严经》原本也是因为摩登伽女和阿难的因缘而讲述的，佛陀在其中特意强调了要对治淫欲和贪心。

我们世间中的六道众生，如果心不淫，就不会随顺烦恼，不会与生死相续相应，这样才有获得解脱的机会。在《楞严经》里提及六道众生其心不淫，而依据《俱舍论》的观点，地狱里应当不存在淫行。所以，也许这里的“淫”不一定指真正的邪淫行为，而可能指产生贪爱之心，毕竟阿赖耶识中会留存这样的种子。

其实，任何一种贪爱都不太好。“头陀不三宿空桑”，在践行十二头陀行时，不能在一个地方住三个晚上。也就是说，不能在一个地方停留过久，不然很容易滋生贪心。我们有些修心法门中也蕴含着类似的

理念。

总之，无论是对于人，还是对于道场，都不能过度执著。如果长期待在一处，或许会对这个地方生起一些贪执，最终可能会对自己不利。

往昔噶当派的大德们正是这样践行的，汉地一些大德同样是如此。其实，汉地确实有一些极为出色的修行人。然而，不少汉地的行者缺乏次第性的修行。当然，这样说或许并不完全准确，但这样的状况确实存在大多数地方都存在。

至于藏传佛教的修行，有前行、正行和后行之分。尤其在前行阶段，需要修习人身难得、寿命无常等内容，等到自相续基本成熟之后，再修更高深的法门，这样就比较容易接受。相反，如果不能这样，一开始便修最深的法，那么，大多数人都会很难接受。毕竟人的相续需要慢慢成熟，等到一定时候，才可以传授更深层次的法要。

当然，我们对汉传佛教也极为赞叹，只是有些宗派的行者在次第修行方面稍显欠缺。不过，汉地大德们也有许多零散的教言，尤其是禅宗，有一些直指人心的窍诀，这是非常好的。

**世间种种苦，忧叹及哀号，
皆依爱所生，离爱彼不存。**

世间的各种痛苦、忧伤的叹息、哀伤的号哭，皆因爱而产生，倘若能够远离爱，痛苦便不复存在了。

往昔，有一位婆罗门向佛陀请问：“乔达摩，什么事情会引发忧愁、痛苦，乃至哀号、不快乐等情况呢？”

当时，佛陀针对这一问题，说了这个偈颂。它的意思是，世间的种种痛苦，并非只有一两个。除了我们前面所讲的与爱相关的苦之外，还有各种各样的苦。我们的内心存在着很多痛苦，身体也会遭受各类

痛苦的侵袭。总之，世间的痛苦极为繁多，每个人或许都有各种各样的痛苦。

有些人承受着头痛之苦，有些人饱受胃痛之苦；有些人虽然身体并无大碍，却可能为贪欲增长而苦恼；还有些人被各种恐惧带来的痛苦所困扰。痛苦的表现形式多种多样，我们众生的痛苦，可谓无边无际、数量众多。

此外，还有各种忧叹。所谓忧叹，就是心中极为忧伤，通过叹气等行为表现出来，这是一种悲伤的叹息；还有哀号，其中一部分哀号诉诸言语，甚至可能因痛苦至极而叫苦连天。所有这些，无论是我们能够用语言描述的，还是无法用语言描述的痛苦，实际上都是众生所感受到的。每个人，如果你真正和他接触，就会发现，除了修行特别好的人之外，心里都藏着许多难以言说的痛苦。

所有这些痛苦，实际上都是由爱所生的。无论

是对自己身体的爱，还是对“我所法”的爱，都会引发痛苦。因为有了这份爱，才会产生对“我所”的执著；有了对“我所”的执著，才会在轮回中漂泊。所以，所有的这些爱、所有的这些苦，都与爱紧密相关。倘若我们能够远离这样的爱，那么世间的痛苦便不复存在了。

我们今天所讲的这些内容，与世间人在很多问题上的观点完全相反。世间人认为，有了爱，就会有幸福、快乐、价值、意义等；如果没有爱，活在这个世界上就毫无意义，生活是空白且虚度的。

那么，究竟是佛陀所讲的内容真实，还是世间人所讲的内容真实呢？这个问题，我们应当自己去观察。也许我们从小出家，在佛法的教育环境中长大，对于世间各种歌功颂德的现象，不一定特别了解，不过这也难说。因为如今在这个世间，那些本该具有的甚深的生起次第、圆满次第以及大圆满的境界，在修

行人的相续中非常稀少；而那些不该有的各种贪嗔痴，或者外界的不良习气、错误理念，或许早已占满了我们的内心。这样一来，一个人表面上看是修行人、佛教徒，但实际上却被各种世间的贪爱、杂乱无章的知识占据了内心的空间，这既痛苦又可怕。

有时候我们进行自我观察时会发现，按常理来说，作为修行人，应当一天比一天有进步，每年有进步，每个月有进步，每一天都应有所进步，然而，实际情况却是，自己不但没有进步，反而出现了退步。

有时候我观察自己的相续，发现以前刚来这里依止善知识时，在悲心、出离心、菩提心等各个方面，似乎都稍有进步，可现在不但没有进步，反而出现了倒退的情况。也许是享受信财、被各种杂事干扰，使自己的内心被蒙蔽，久而久之，就导致了道心退失。很多修行人如果都是这样的情况，那也是比较可怜的。按常理来讲，修行人应当有更高的境界，这很

重要。

实际上，爱和苦应该是因果关系。如果有爱，便会产生苦的果，恰似种子与苗芽一般。世间人往往认为爱是美好的，然而实际上，爱与恨是同时存在的。世间人也常说，爱得越深，可能恨得也越深、痛苦也会越多。爱看似能带来幸福和快乐，可实际上，它给我们造成的伤害却是无穷无尽的。无始以来，爱已经让我们遭受过无数次伤害，而今生所遭遇的这种爱，也确实令人感到害怕。

往昔，有一位学者问莲池大师：“我读了您所写的《戒杀放生文》，觉得极为精妙，您所说的这些事我也能做到一些，比如戒杀放生、吃斋等。但我这个人本性贪心较重，实在难以舍弃贪心。为什么这样说呢？因为残害他人、杀生这类事情非常悲惨，我愿意舍弃；但贪爱能带来快乐，这种快乐我不愿意舍弃。”

后来，莲池大师说了一番话。我以往看到这段内容的时候，感触很深，不过，我们很多人或许还不明白其中蕴含的道理。莲池大师对这位学者说：“我给你举个例子。比如说有一种毒药，如果加在不太好吃的食物里，本来食物就不好吃，再加上毒药，就更难以下咽了，你自然就不愿意接受。但如果毒药掺在特别美好、极为可口的食物里，那又会怎样呢？当然，不管是美味的食物还是难吃的食物，只要毒药进入身体，它所带来的痛苦都是难以想象的。在爱之外，世间其他需要断除的事物，由于它本身和它的成因看起来特别恐怖，所以比较容易断除。而至于爱，它的表象温和，所以你根本察觉不到它的恐怖之处⁷²。”

以前，有一位名叫李娜的歌手，她因为演唱《女人是老虎》而出名。这首歌的灵感源自汉地流传的一

72 《寿康宝鉴》：“王大契问莲池大师：‘弟子自看师《戒杀文》，遂持长斋，唯是色心炽盛，不能灭除。乞师方便教诲，使观欲乐，一如杀生之惨。’答云：‘杀是苦事，故言惨易。欲是乐事，故言惨难。今为一喻：明明安毒药于恶食中，是杀之惨也；暗暗安毒药于美食中，是欲之惨也，智者思之！’”

个故事。

在故事里，山上有一位老和尚，他培养了一个徒弟。这个徒弟从未涉足尘世，一直在山中长大。有一回，小和尚打算去城里，老和尚便对他说：“你若想去，自然可以，但城里有个‘老虎’，极为可怕。”接着，老和尚详细地向小和尚讲述了“老虎”的种种可怕之处。小和尚听后，说道：“我已经记住了。”随后，他便下山前往城里。

等小和尚回来，老和尚问他：“你今天去城里的感受如何？”小和尚回答：“您说的那个‘老虎’，特别可爱，并不像您说的那样可怕。”后来，这个故事流传至今，演变成了现在的样子。

不管是歌中所唱的“老虎”，还是其他形式的诱惑，它们看似可怕，但也有看似可爱的一面。然而，这种可爱往往会带来痛苦。就像莲池大师所说，毒药掺在特别美味的食物里和掺在特别难吃的食物里，我

们的反应不尽相同。对于难吃的食物，我们往往会心生排斥，也比较容易戒除，比如粗暴、不良的行为，像是杀生、抽烟等等，我们容易意识到它的危害并选择远离。

而这种所谓的爱、贪执，虽然看起来能给我们带来很好的结果，但实际上，它会让我们不断沉溺其中，到最后才惊觉，原来它才是最可怕的。可到那时，即便想要逃离，也未必能够逃脱。不论是对男性还是女性来说，结局都是如此。

尤其是对钱财的贪执，确实非常可怕。如今很多官员落马、锒铛入狱，都是由于这样的缘故。他们刚开始看到钱财时，觉得钱财十分诱人，心想：“哇，这个不错，我要接受。”接受之后，结果往往不尽如人意。我们前面也提到过，佛陀说钱财如同毒蛇一般。虽然在世间生活，我们确实需要基本的生活保障，但除此之外，过多的钱财，或许只会给我们带来

痛苦。

昨天，我给你们每个人发了一颗蜜蜡念珠。一开始我想，蜜蜡是黄色的，在息增怀诛四事业里，黄色代表增业，能让人增益许多善果。随后我又想，绝对不能凭借这颗蜜蜡念珠让你们发财，否则，修行肯定会被毁坏。

最终我发愿，希望你们能够增长智慧。毕竟对于修行人来说，钱财确实是严峻的考验。除非自身很有正知正念，道心坚如磐石，不被金钱所诱惑，才有可能坚守住自己的道心。否则，如果拥有了大量“咕噜姆（钱）”，那么之后的情况就很难预料了。

现在，有不少汉族人，对藏语一窍不通，但都会说“咕噜姆”。甚至那些连“赞巴拉（财神）”都不知道的人，也知道“咕噜姆”这个词。可见，“咕噜姆”的影响力还是很大的。接下来，还要讲几个颂词。

世无爱之人，安乐无忧恼，
故求离染尘，终不生爱著。

在世间，对爱没有执著的人，便是安乐且没有忧恼的，他们渴望远离烦恼与染污之尘，不会再生起爱著之心。

讲述前面偈颂时所提及的公案，也与后面这几个颂词相关联。在刚才所讲的公案里，婆罗门向佛陀发问，佛陀针对他的问题，宣说了六个颂词，这一点我刚才忘记讲了。

前一个颂词之后的这几个颂词，在智铠的注解中并没有对应的公案。佛陀宣说这些偈颂的目的，主要是为了引导婆罗门，在这个过程中，佛陀阐述了应当舍弃世间所有贪爱这一道理。

如果世人并非特别执著于爱，自然也就不会产生恨，这样的人是安乐的，没有忧愁，也没有烦恼。

那么，他渴望的是什么呢？渴望的是远离世间中贪的杂染之尘。这里的“尘”并不是指地上的尘土，而是指烦恼之尘、染污之尘。这样的人，“终不生爱著”，他断除了对爱的执著。如果对爱没有执著，就断除了这种爱执。“终不生”，即无论何时，不管是外在还是内在，也不论是动时、静时，出定时、入定时，始终都不会生起爱著。而断除了对爱的执著，便能够获得快乐。其实，对爱产生执著也是一种心理颠倒的状态，如果能稍作改变，便不会那么痛苦了。

大约在二十多年前，我讲授过《中观四百论》。我记得当时参考的是阿琼堪布和月称论师的注释。在月称论师的注释里提到，有一位国王特别疼爱自己的儿子。后来，他的儿子去世了。儿子死后，大臣和下属们担心国王承受不住，怕他会离世或发生什么意外。于是，他们来到国王面前，用了一种委婉的说法，说道：“你的儿子僵硬了。”当时“僵硬”有两种释义，一种是叛乱、造反，另一种是死亡。

国王听到“你的儿子僵硬了”，心想：“哇，我的儿子竟然要夺我的王位，背叛我了。”于是，他立刻派遣军队去杀儿子，对他极为怨恨。他原本十分疼爱自己的儿子，可一听说儿子“僵硬”了，就认定儿子要造反，把他当成了敌人，还担心儿子抢夺自己的王位，对他满怀恨意。

这时，大臣们说：“军队已经把刚才造反的人杀了。”国王听到这个消息后十分开心，马上敲鼓擂锣，举办庆祝活动。实际上，他的儿子还是原来的儿子，只是因为对语言的理解有偏差，使他的心态发生了变化。国王起初认为儿子是自己疼爱的对象，所以对他非常执著。如果直接告诉他儿子已经去世，他的心理或许会出现问题。但他一听说儿子要造反、要抢夺王位，便立刻对儿子生起了嗔恨心。

所以，所谓的爱，归根结底是很自私的。国王对儿子的爱，一旦与自身利益发生冲突，比如，儿子开

始争夺他的王位或企图杀害他，那么他就会把儿子视为敌人。这样一来，他对儿子便全无喜爱之情了。

如今世间许多事情，包括离婚等各种各样的纠纷，它们产生的原因大抵都与这样的情况类似。一个人喜欢你时，会非常执著；一旦不喜欢了，甚至会满怀怨恨。比如，原本关系很好的两个人，后来因为一个人对另一个人不好，双方的心态就会发生改变。

曾经我碰到一个人，他说：“我对英国整个国家都毫无好感，我特别憎恨英国。”我问他原因，他说：“因为以前有一个我喜欢的人在英国，后来她背叛了我，所以我就对整个英国都没了好感。”我说：

“并非所有英国人都背叛过你，所以，这跟那个地方有什么关联，又跟整个国家有什么关系呢？”像他这种所谓的执著、愚痴，确实很奇怪。如果你对某个人有执著，或仅仅因为做了噩梦等原因，就对整个国家、对所有人产生特别的执著，这在真正的正常人眼

中，确实十分奇怪。

所以，从道理层面来讲，爱确实是一种非常不真实的分别念。然而，人们往往难以理解这样的道理，也不知道该用怎样的语言来精准表述它。

在高僧大德的境界中，或许并不存在这样的执著。但有时从表象来看，他们似乎也有类似的显现。维萨空行母的传记中记载，她常常因为对爱的执著而死去活来，饱受痛苦折磨。伏藏大师给哇蒋秋所取出的《益西措嘉空行母密传》里也有记载，当莲花生大士前往西南罗刹国时，益西措嘉空行母显现上非常痛苦，一直拔扯头发、捶打胸口。

依据我们平常的认知，益西措嘉是何等了不起的人物，她作为众多伏藏之主，是非常厉害的。但传记中却说，她痛苦万分。这部传记有汉文版本，很早之前甘肃那边的出版社就出版过。总之，她大声呼唤、祈祷，身体不断翻滚，死去活来，非常痛苦。

之后，莲花生大士在光芒中多次显现，他们之间出现了“上师秘密坛城”，就像加上了微信一样，能够随时沟通。在这样的境界中，益西措嘉空行母每天都能和莲师沟通六次。所以在显现上，她的心情逐渐平复下来，经常与上师进行交谈——她拥有了这种能够相应、沟通的境界。

或许这只是不了义的显现，是在众生面前所呈现出的表象。但实际上，对于真正的大成就者来说，并没有这样的执著。就如我们在米拉日巴的传记中所看到的，起初他心中的爱与恨，都较为粗重、强烈，但当他真正获得成就时，他妹妹的哭声与他自己的笑声在山洞中相互交融，化作另一种声音，久久回荡。他的道歌里有这样的讲述。

由此可知，大德们和一些成就者应该并没有这种执著。这是最好的情况。正如经中所说“若人不生

爱，得最上寂静⁷³”，如果没有世间的执著之爱，就能获得最上的寂静和快乐。

**不见爱生苦，见不爱亦然，
勿与爱相遇，勿遇不爱者。**

不见所爱之人或物，会心生痛苦；见到不爱之人或物，同样也会陷入痛苦之中。故而，既不要与所爱相遇，亦不要遇到不爱之对境。

宣说这一偈颂，主要是为了对婆罗门进行教诫，目的是断除贪爱之心。如果见不到所爱之人或物，我们常说的求不得苦、爱别离苦便会随之产生。无法见到所爱之人，会痛苦万分，感觉度日如年。对于自己喜爱的人，如果一天不能相见、一天没有交流，就会满心伤心、焦虑又痛苦。而见不到喜爱的事物，也会带来痛苦。例如找不到手机、电脑这类物品，同样会特别痛苦，甚至可能因此而难以入睡。

73 《诸法集要经》：“若人不生爱，得最上寂静，出过患稠林，能超于苦海。”

有的人对所爱的人和事物，乃至自己的任何物品都非常贪执，这样一来，自己就会饱受痛苦折磨。反之，倘若见到不爱、极其不喜欢的人或物，比如，见到曾经喜爱如今却已厌弃的人、自己的仇敌，或被最不喜欢的物品随身，就会特别不开心，同样会心生痛苦。

进一步来说，与怨恨的敌人或关系不睦的人共处一室，会倍感煎熬；与厌恶甚至憎恨之人相伴，也必然会痛苦难耐。但如果是与所爱的人共处一室，那么，无论时间过去多久，都会觉得时光太过短暂。总之，这两种情况，无论是与厌恶之人接触，还是所爱之人不在身边，都会使人陷入痛苦之中。

因此，在日常生活中，我们既不可与所爱之人过度亲近——即便对方是父母、亲人，整日相伴有时也会带来痛苦——也不可厌恶之人，诸如敌人、仇家相遇。

虽然注释在这里并没有讲相关公案，但在一些佛经中有类似的故事。当时，有两个人彼此非常倾慕，后来却分隔两地，只能通过书信往来。后来，男子每次和心仪的女子相见时，女子却常常带着男方的仇敌一同前来。这样一来，男方内心的情绪就非常复杂，他一方面因为见到了心爱之人，很高兴；另一方面又因为见到了厌恶之人，很愤怒。

人际关系本来就错综复杂，同时面对喜爱和憎恶的人，使他陷入了两难境地，难以抉择。而且这种情况并非偶然出现——可能即便男方劝说，女子也不听从。于是，每次见到喜欢的人，他便满心欢喜；见到不喜欢的人，便满心不悦。痛苦和快乐交织在一起，实在难以分辨。最终，他选择不再与女子相见，随后出家修行。毕竟他面对的对境过于复杂，使他一直深陷其中，纠缠不断，痛苦不堪。这个故事出自《出曜经》。

还有一个公案：有一个人，他的儿子被罗刹掳去了。儿子被掳走后的那段日子里，他伤心至极、痛苦不堪。后来，罗刹又把他的儿子送了回来，他顿时满心欢喜。然而，没过多久，他又担忧罗刹会像某些雏鸟叼其他动物那样，故意对他进行反复的折磨。果不其然，没过多久，罗刹再次掳走了他的儿子，如此循环往复。

当时，他的心态复杂到了极点，时而欣喜若狂，时而痛苦难耐，茫然无措，不知该如何应对。最终，他决定远离这样的生活，出家修行。佛陀针对这两件事，宣说了这个偈颂。

实际上，一旦在世间对爱生起执著，便会陷入两难的处境——拥有所爱的人或事物不行，不拥有也不行。前面提到的爱别离苦、求不得苦，正是由于所爱之人或事物不在身边、无法获得而产生的痛苦；而后面所说的与不愿接触的怨敌、仇人频繁相遇，则是怨

憎会苦，这种苦同样让人痛苦不堪。

所以，只要对某个人或某个事物生起强烈的执著，就必然伴随着痛苦、焦虑和恐惧，这是确定无疑的。

佛陀在这里讲到，如果要调整我们的情绪，使其达到寂静，就不要对某个人怀有特别强烈的爱。如果有特别爱的人，就可能出现今天爱、明天恨，或者明天心生恐惧等各种各样复杂的情绪。同时，也不要对怨敌或自己不喜欢的人怀有极大的嗔怒和恨意，否则，这同样会给自己带来很多痛苦。因此，这两种情况都有过失。为了断除这两种过失，佛陀便宣说了这一偈颂。

**与所爱别离，与不爱相遇，
能令人衰老，生起难忍苦。**

与所爱之人或物离别，与不爱之人或物相遇，都

会使人渐渐衰老、枯槁，生起难以忍受的痛苦。

这个故事，似乎发生在舍卫城，也可能是其他某个地方。有一位婆罗门，他的女儿和他的弟子相互间萌生了极为强烈的爱恋。他们情深意切，不愿分离，甚至觉得为了一个拥抱，牺牲一切都在所不惜。

然而，时光流逝，最后他们都感受到了衰老带来的难以忍受的痛苦。针对这样的情形，佛陀宣说了这个偈颂。它想说明的是，与所爱的人离别，是极其痛苦的。对于所爱之人的离去，人们往往难以承受这份伤痛。

如今世间的人，与自己喜爱的人或事物，一旦面临分离，所感受到的痛苦简直难以用言语来描述。而如果要面对厌恶、不喜欢甚至敌对的人，也会非常痛苦。现在有很多人，比如一些年轻人，不满意现在的单位就换一个，换了之后又对新单位不满，也不喜欢新单位里的人。其实，如果自己的心态存在问题，就

会觉得世界上所有的人和事物都不合自己的心意，总是不断地想要更换环境。但这恰恰反映出自己的修行不好。

修行比较好的人，无论处于什么环境，都能安然自若。以前很多大德便是如此，修行境界高的人，无论去到哪里都能安住。现在有些人存在的问题，并非仅仅和异性相关，除了这种烦恼之外，他们还特别挑剔、爱找毛病——这足以表明其内心的修行境界相对较低。

真正的修行人，无论身处何地，都是快乐的。比如我们外出住宾馆、旅店，无论在什么地方，都感觉相当不错，自己基本上都能接受。饮食方面，吃什么都无所谓；出行的时候，乘坐什么样的车也都没问题。这样的人毫无挑剔之心，其实这正是修行境界的一种体现。

然而，有些人却并非如此，他们对身边的人也

好，对遇到的事也罢，看什么都不顺眼，听什么都不顺耳，心里总是很厌烦。实际上，这是一种心理问题。相反，如果我们的修行境界比较好，就能在任何场合做到随顺他人。当然，每个人的表现与个人对事物的爱憎也有一定关联。

那么，倘若自己心态不好，会产生怎样的结果呢？由于内心有着极大的执著，且无法得偿所愿、获得满足，自身就会逐渐衰老，如同阳光下的芦苇一样，最终枯萎。

我也碰到过类似的情况，有些人的家庭状况不好，给自己带来了一些负面影响。对于这件事，我不确定是在昨天还是其他什么时候提到过。今天有人采访我，或许我是在那时说的，又或许我是在课堂上讲过。

我之前遇到过一位女子，她的身形瘦得异于常人，身边还带着个女儿。我遇到她时，她正伤心地哭

个不停。我询问她为什么这么悲伤，她哽咽着说，是因为丈夫出轨，她甚至萌生了自杀的念头，所幸没有成功。她看上去伤心欲绝，整个人仿佛都被痛苦所笼罩。

我注意到她的女儿，一会儿抬头看看母亲脸上滑落的泪水，一会儿又低头摆弄起手中的手机。现在不少孩子都是这样，对其他事情漠不关心，只要拿到手机就沉浸其中。小女孩玩了一会儿，又抬头望向母亲。她的母亲痛苦到了极点，说自己白天根本吃不下饭，晚上整夜都辗转难眠。

我轻声劝慰道：“这个世界如此广阔，不妨试着放下这些执念。”虽然我说这些话是出于一片好心，但似乎并没有起到什么作用。

的确，我们世间人如果对某一事物，无论是感情、地位还是财富，特别执著，就会痛苦不堪，内心极度伤心、焦虑，最终可能会感受到如身处地狱饿鬼

道般的痛苦，个人形象看起来也会非常糟糕。虽然这位女子承受着难以忍受的痛苦，但世间人或许还会将这种执著当作值得称颂的事。就像以前梁山伯和祝英台的故事，人们都赞美它，觉得它伟大。最后，这两个人化作蝴蝶，大家也都觉得很值得。

世间有很多这样的故事，在西方也是一样，像莎士比亚创作的戏剧《罗密欧与朱丽叶》就是其中一例。西方人普遍认为这个故事很伟大。不仅如此，这样一种虚构故事所蕴含的理念，最后竟演变成了人们的价值观。这些虚构的执著、痛苦的假合，最终都成了被赞美的事物，它们无论是通过电影还是电视呈现出来，人们都极为推崇。不过，在它们的引导下，给大众带来的究竟是幸福还是痛苦，受到影响的人又会有多少，我也很难说清楚。

如今在世间，我们这些学习因明和其他甚深佛法的人，应该运用自己的智慧去观察：世人所赞叹的事

物究竟值不值得。如果值得，我们用不同的语言去赞叹也无妨；如果不值得，虽然去破斥他们的观点也不一定有必要，但在修行过程中，我们应当选择最具意义的价值观，这无疑是非常好的。

第 21 课

2025 年 8 月 28 日

我们接着讲由佛陀宣说、法救阿罗汉结集的《优陀那经》，当前正在讲爱著品。

昨天，有人提出疑问：“爱著品和前面的爱欲品、渴爱品，到底有什么差别呢？”这一道理在注释里并不明晰。实际上，正如我们前面所说，爱欲品和渴爱品是总说与别说的关系。在这两品之后，紧接着讲述了不放逸方面的内容。到了第五品爱著品，在我看来，一方面是对爱著进行更深入细致的剖析；另一方面是着重阐述爱欲的过失。

修行的时候，应该有不放逸的态度，内心一旦染上爱欲，所有修行就无法顺利进行。接下来我们也会

讲到，即便一个人拥有智慧、具备正知正念，但倘若染上破戒的过患，那么广闻博学、正知正念等功德也会全部丧失。由此可见，爱著其实是不放逸修行中一个非常大的障碍。一旦染上爱著，修行就很难成功。

按照这样的思路来解释这几品的次第，也是说得通的。

**爱人若死亡，亲友众多人，
长久陷忧伤，爱离苦不堪。**

倘若所爱之人离世，那么爱他的亲友等众多人都将长时间陷入忧伤之中。爱一旦离去，身心都会痛苦不堪。

这里主要讲的是什麼道理呢？在世间，人们不仅会对他人怀有爱意，对其他众生和事物，也往往存有这份爱。当然，也有些人对他人并无好感，却对财物极为痴迷，爱财如命——视钱财如生命一般重要。像

这样极度贪求钱财的人，并不在少数。不过，这里重点要讲的是人与人之间的爱。

如果一个人的所爱之人离世，生命相续就此中断，那么这个人必定会伤心欲绝。离世者的父母、亲友，乃至身边的其他人，都会长久地陷入极度忧伤、伤心、悲痛境地，难以自拔。

所以，爱实际上是痛苦之因。正所谓“爱离苦不堪”，爱一旦离去，就如同饮下毒药，身心一定会无比挣扎，痛苦难耐。一般而言，当自己所爱之人离去时，很多人都难以接受。如今在世间，这样的情形屡见不鲜。无论是父母，还是隔辈的亲人，比如爷爷奶奶等长辈，当他们离世时，人们都会格外伤心，长久地沉浸在痛苦之中，无法正常生活。

或许每个人身边都有一些所爱之人，父母自然也在其中。注释中提到，若是父母离世，人们会在很长一段时间里，一直回忆、想念他们。我们当中，或许

也有人正经历着亲人离世的痛苦。

其实，我个人的情况也是如此。我父亲走得很早，他大约是在我 33 岁那年，也就是 1995 年离世的。如今，我偶尔还能忆起一些与他相关的事。至于母亲的离开，至今已经快十年了，她的面容、说过的话语，还有我小时候跟她去过的地方，总会自然而然地在我心底浮现。

其实，当自己特别疼爱、执著的人一旦离开这个世界，就好像一切都消逝无踪，甚至连他的一根头发都难以留下。对于这一点，在座的很多人想必都深有感触。

至于对上师的爱，不一定是自私的爱。不过，对于一些有信心的人来说，对上师的想念与怀念，不仅不会随着时间减弱，反而会日益加重、愈发深沉，这种情况确实存在。

总之，身边所爱之人离去，会让人陷入极度的痛苦之中——有些人当下就会痛苦得难以忍受，有些人则是后来才愈发感受到痛苦。这两种现象并不少见。

如果长久地沉浸在悲伤里，确实会让人备受煎熬。当所爱之人离世时，大多数人有个习惯，就是大声哀号、哭泣。其实，这样的做法并不好。一些佛经中也讲过，这样的行为会给去世的人带来一些危害。

以前，在林萨秋吉的传记《中阴游记》里就有讲述：她起初并不是空行母，后来，因为一次中阴的特殊经历，她便可以时常在阳间与阴间往来，承担送信等任务。当她离世的时候，身体幻化成一头猪，身上还盖着自己的衣物。一开始，亲朋好友们并没有理会她，直到后来发觉她已经离世，众人都大声号哭起来。因为这个缘故，在她自己的感知中，仿佛有脓血、铁丸降到身上，各类冰雹也纷纷砸落，令她痛苦不堪。

所以，如果特别疼爱的人离开了，还是尽量不要哭泣为好。当然，不哭心里或许会难受，实在很难自控。但离世者面对这样的情形会有痛苦的反应，因此，这对他们来说，并没有丝毫益处。

总之，从离世者的角度来讲，他们会面临各种各样的痛苦。有些人尚未离世，就已经历经了诸多折磨。当下社会的情况很复杂，有些人临终前需要抢救，而抢救的过程也是痛苦难耐。一般来说，在医院去世的人，大多数都经历了抢救。从法律角度而言，医生为了避免一些麻烦，基本上都会实施抢救措施。

然而如今，割取器官的现象十分严重，且有愈演愈烈的趋势。甚至在医院里，有些商人直接与医院勾结，在病患尚未完全死亡时，就在医院直接割取他们的心脏、肺、肝等可用于移植的器官。此外，如今很多丢失的孩童，可能也在医院里留下了被非法割取器官的痕迹。

在这个社会，无论我们身处何地，都存在一定的危险性，尤其是在缅北一带。人被诱骗到那里后，有一些人会被卖给医院，被医院活生生地“处理”掉，因为在一些人眼中，他们全身都是“宝贝”。

当然，也有极个别人，在世时就立下遗嘱，愿意捐献自己的眼角膜、肝、肾等器官，这种情况合乎情理，也值得尊敬。但这样的人毕竟少之又少，真正自愿捐献给社会的并不多见。

如今这个社会愈发复杂。随着所谓医学科技的日益发达，活人身上的很多东西变得越来越值钱。当下，许多富人都想从活人身体中获取细胞，用于养肝、养肺、养肾等等，情况多种多样，更有甚者，不断地更换身体器官。其中有些人的外表看起来变得年轻，也许秘密就在于细胞更换或器官移植。

记得那天我们在讲《西游回忆录》中提到了洛克菲勒家族，当时法王也曾说起过。他们家族中有个

人，我记得是 2017 年离世的，叫戴维。他去世时已经 101 岁高龄，一生中换了六次心脏。据说他为此花费了许多钱，有的说是一亿美金，有的说是三亿美金，总之数额超过了一亿。他的心脏不断更换，直至换了六次。而这些心脏的来源，自然难以言说，不一定有那么多人自愿捐献。

其实，当富人患病的时候，不会过于执著钱财，哪怕花费几千、几万甚至几亿，都在所不惜。至于医院方面，虽然不是所有医院都会介入此类非法行为，但也会有极个别医院，采用各种各样的“方便”手段。因为当面对金钱的诱惑又缺乏道德底线时，什么事情都有可能发生。

对于世间人来说，临终和死亡都是极为痛苦的事。当一个人离世后，周围的人自然会痛苦一阵子。不过，过了一段时间，与离世者没有血缘关系的人，大多会慢慢释怀。

我们生活在这人世间，当自己所爱的人离去时，心中难免痛苦。但如果我们真正去观察，就会发现这件事其实并不稀有。世界上本就有离别，这是一种规律。《佛本行集经》中也说：“一切众生，有生有老，悉有别离。”所有众生都有生有灭，有生必有老，有老必有死，最终都会面临离别。在人世间，爱别离苦确实是比较大的痛苦。但真正知晓真相的人，或许就会明白，虽然所爱之人的离开会引发痛苦，但这是万法无常的本性，谁也无法阻止。知晓这一点之后，便能明白其他许多真相。其实，如果想知晓很多道理，我认为听闻是非常重要的。

这部《优陀那经》的第二十二品，专门讲的就是听闻。听闻品中又说：“由闻知诸法，由闻遮诸恶。”意思是听闻之后，能了知一切诸法；听闻之后，能制止一切恶法，等等。

如今，我们很多道友，包括在现场以及其他地方

的人，都在非常认真地听闻。或许我讲得不够好，没什么值得大家听的，但不管怎样，我都是依据诸佛菩萨和前辈大德们的教言，尽力给大家做分享。

无论是这部经，还是其他的法，我们都应该尽量去听。如果不这样做，思想可能很快就会僵化，自己也不会有太多进步。但如果每天都不间断地听，哪怕只听一两堂课，到了一定时候，自己的相续也会有所改变。

我们有些法师、堪布、堪姆，到了一定阶段，可能会因为自己有所谓的头衔，就不太想听了，这种情况确实存在。但实际上，作为堪布、堪姆，以后要给各个地方的人做辅导，非常需要了解这些经典的道理。有时候，直接讲大圆满可能不太合适；至于讲因明和《俱舍论》，现在世界上大多数人，也不一定有那样的根基。而《优陀那经》里所讲的这些道理，我觉得现在世界上无论哪个角落的人，都应该能接受。

比如，断除爱著的道理、不放逸的道理，还有前面讲的无常的道理，以及我们后面要讲的很多道理，都与当代人的根基特别契合，可以普及给大众。

总之，对于对众人有利的法，自己先要学好，再分享给他人，这样他人一定会从中受益。大家应该秉持这样的心态，慢慢去熟悉这些道理。

**若无爱不爱，彼无结束缚，
是故爱即罪，不应起爱著。**

倘若一个人没有爱与不爱的执著，那他便不会被四种结所束缚。因此，所谓的爱，实则就是罪业，我们不应生起爱著之心。

藏文里有五个“爱”，汉文里则有四个。

有这样一个公案，我不确定是出自注释，还是我从别处听闻的。说的是有一位婆罗门，他有个儿子，七岁时便离世了。他悲痛至极，四处寻觅，一心想着

要找到阎罗王，想尽办法让阎罗王把自己的儿子放回来。这种说法在民间流传已久，有些佛经里也有类似的表述，人死后在中阴界会被带到阎罗王那里。

这时，一些有智慧的婆罗门劝他，让他从所在的地方往西走四百里，那里有一条河，在河边受持斋戒、虔诚祈祷，这样就能与阎罗王沟通。他依着这些婆罗门的话去做，最后还真找到了阎罗王。

他向阎罗王请求放回自己的儿子，阎罗王也答应了。最终，他找到了儿子，可儿子已转生为别人家的孩子，对他不理不睬，还呵斥道：“你这个笨老头，来这里干什么！”他赶忙说：“我是你父亲啊，咱们以前是一家人，我很想你回来。”儿子却说：“你这样做实在愚痴。之前我们在一起，不过是暂时的相聚，没什么实质意义。我现在有自己的家、自己的父母，不愿回去。”说完便让他离开了。

后来，这位老者回到人间，怎么也想不明白，

便到佛陀那里请求开示，说道：“我见到了曾经的儿子，回来后却一直痛苦不堪。”佛陀也呵斥他说：“你十分愚笨，即便以前在一起，也没什么稀奇。所有的相聚都是暂时的，最终都会分散，一切皆如此。”佛陀不仅呵斥他，还劝他出家。他出家后，精进修持，最终证得阿罗汉果位。佛陀针对这件事，说了这个偈颂。

那偈颂的字面意思应该如何解释呢？

“若无爱不爱，彼无结束缚”，这句话说的是，一个人如果没有特别强烈的爱与不爱的执著，那么，这是因为他通过学习佛教教义或自身修行，已经明白了其中的道理。所谓“爱”，是夹杂着烦恼心的，有了爱，就会特别执著于某个对境，不愿与之分离，对其产生贪心；而“不爱”，则是带着嗔恨心的，充满了烦恼与仇恨。

当一个人既无爱也无恨时，实际上，他已经摆脱

了四种结的束缚。这四种结，一般指的是贪结、害心结、戒禁取见以及见取见。具体来说，一是贪执；二是害心，也就是对他人怀有仇恨的执著；三是认为自己依止五火、持猪戒、狗戒等是清净的；四是将一些邪见当作正见⁷⁴，自认为自己的见解无比正确。

如果一个人对一切法都已通达，达到平等一味的境界，或者通过修行，没有了爱与不爱的强烈执著，那么，他就不再受结的束缚。当然，像那种生来就如同石头一般，没什么感觉，对好坏不太明白，糊里糊涂的人，不应被算在其中。否则，特别愚笨的人反倒成了境界最高的人，这显然不合理。如果不是这种情

74 结，乃系缚众生使之不能出离生死之烦恼。四结，即四种烦恼，有二说：

（一）指欲结、瞋结、痴结、利养结等。据增一阿含经卷二十声闻品载，佛陀以云、风尘、烟、阿须伦等四翳比喻四结，即：（1）云，比喻欲结。（2）风尘，比喻瞋结。（3）烟，比喻痴结。（4）阿须伦，比喻利养结。以四翳能遮蔽日月令之不得大放光明，犹如四结覆蔽人心令之不得开解。

（二）指贪嫉身结、瞋恚身结、戒取身结、贪著是实取身结（见取身结）等。又作四身结。此说出于成实论卷十杂烦恼品。据大乘义章卷五本之解释：（1）于他人之资财生起贪嫉心，故称贪嫉结。（2）他人不与则生瞋怒而对人施加刀、杖等暴力，故称瞋恚结。此二结为在家人纷争之根本。（3）持鹿戒、狗戒等以为真净，故称戒取结。（4）以所持之戒为真实而谓其余皆妄语，故称见取结。此二结为出家人纷争之根本。

况，而是真正断除了贪执，那么，他就没有了在轮回中被束缚的因缘。

所以，我们要明白什么呢？其实，这个爱，就是罪。“是故爱即罪，不应起爱著”，倘若真正去剖析这个爱，会发现它具有无量的罪恶，是一切罪恶的根源。

我们前面也讲过，一般来说，不爱或者生恨，是比较容易断除的。因为嗔恨心生起时，自己也会觉得不舒服。所以，我们都愿意断除嗔恨心，毕竟谁都不想发脾气。发完脾气后，自己心里会特别别扭、伤心，还会想：“哎呀，那天我不该那么说，不该发怒。”这样一来，自然也就不愿意再发脾气了。

但爱就不一样了，很多人一直觉得爱是个好东西，就像昨天我们讲的莲池大师所说的，爱就像在美食里掺了毒药，可我们还是不太愿意舍弃。现在，很多人都觉得爱很有意思，也正因如此，爱才不容易

断除。

凡夫大多认为，“爱”是个褒义词，是非常美好的词汇，所以有“爱情多么伟大”这样的说法。昨天我也提到，在西方和东方，世间人认为爱情可歌可泣、值得称颂，大家也都觉得这很正常。

然而，当我们用智慧去观察时，就会发现真相并非如此。对于人们的说法，我们不可否认，毕竟我们也不会愚钝到去否认世间公认的道理。其实，佛教徒对于世间基本的名言，是不会予以否定的。比如，月称菩萨说过他不会诽谤世间名言，佛陀也说自己随顺世间。总之，世间所说的这些道理，佛教徒无论如何都不会否认。不过，真正深入观察就会发现，一切法的实相并非是人们所认为的那样，是常有、快乐、成实的。

所以我想，我们很多爱好闻思的佛教徒，虽不能像圣者那样完全根除爱恨的种子——毕竟这属于见

断、修断的范畴，唯有真正开悟之后才能彻底断除，想马上做到有一定难度——但我们至少要在因地时，逐步学习佛教的道理。

这样一来，最终，与世间那些完全没有闻思过的人相比，我们肯定会有所不同。比如，世间人从来不知道刹那间万物皆是无常。而我们既然已经了知无常的真相，当无常现前时，自然能明白其中的道理，对于那些颠倒的执著，也应当有较为清晰的认识。

总之，在世间生活，我们不应生起爱著之心。因为一旦生起爱著，只会给自己带来很多痛苦。况且，这种爱著并不符合实相。我们对家人、亲人的种种爱著，本质上都是颠倒的。

《佛说解忧经》中说：“譬如群鸟兽，暂聚各纷飞，生死人亦然，云何怀忧苦？”这句话的意思是，我们世间人的聚散，就像飞禽走兽短暂相聚后便各自飞散一样。即便我们的家人、朋友相聚在一起，也会

在极短的时间内分离。那么，我们又何必为此心怀忧苦呢？懂得无常之理的人，在面对身边人的离去时，应当能从中获得一些启示，得到一些提升。

以前我们在甘孜求学时，有九个来自凉山的学生和我们一起上课。他们的学制是两年，我们是四年。两年期满，他们就要离开。大家同在一个教室共度了两年时光，所以临别之际，同学们都很痛苦，我痛苦，他们也痛苦，尤其是要离开的人更是满心哀伤。在他们离开的前一晚，我们相聚在一起，痛哭不止。其实，那时我们都已经二十多岁了，本不该如此执著。第二天清晨，全班同学都去送行，一路上一直放声大哭，一直哭到车站。

如今回想起这件事，我自己也觉得有些好笑，不知道当时为什么会那么痛苦。可能是因为那时交通不便，人一旦分离，就很难再相见。其实，同学之间的感情也没什么特别，大家只不过是在一个教室里共

处两年，吃饭时同在一个餐厅，学习时也相伴左右罢了。不过，最后他们突然要离开时，大家的痛苦之情还是难以抑制。

之前，我读师范时的一位同学——现在是我们附近寺院的堪布，他退学了，离开时，大家都痛苦不已，纷纷落泪。后来到了第三年，我想出家而决定退学时，当时心想，我离开时他们或许不会那么难过，但说不定也会哭，所以就悄悄走了，没让他们知道。

回想起在甘孜求学时，或许还是太过幼稚，才会那么痛苦。如今想来，可能我们这个年龄段的很多人都有过类似经历，毕竟那时大家都才二十来岁。

所以，世间人有诸如此类的行为，也是情有可原的。比如，儿子要奔赴战场时，父母都会痛苦万分。

以前，在我们藏地流传着一首果洛仆女的悲歌。我今天刚得到相关的藏文资料。这位仆女在家人离世

时，唱了许多悲伤的歌，当地很多老年人都能传唱。今天，正好有位老师提供了相关资料，所以我下午都没好好备课，一直在看这首悲歌的内容。以前，我母亲也常吟唱这样的歌曲。不知道我今天得到的书里的内容，和我之前听她们唱的是否一致。

当自己的家人在战场上离世时，人们往往会自然而然地唱出悲伤的歌。从道理上讲，我们本来不应该这么伤心，但人终究难以抑制内心的悲痛。我们不妨观察一下，身边许多人在自己最爱的人离去时，会是怎样的反应；又或者，面对自己最恨的人，又会有怎样的表现。实际上，最恨的人不离开，也会让人痛苦。

比如，法王住世的时候，对于那些行为不端、破誓言的人，大家常常会说：“唉，这个人怎么还不死啊。”其实，身为佛教徒，本不应怀有这样的仇恨之心，但人的本性中，确实存在着这样的情绪。有人

会心生怨念：“这个坏人怎么天天出现在我眼前？”这样的念头与爱背道而驰，一般来说，金刚道友之间不会出现这种情况。但在世间，这种心态确实普遍存在。

有人希望不爱之人早日离去，因为自己不喜欢的人常常出现在眼前，会让人十分痛苦；而所爱之人的匆匆离去，同样令人痛苦不堪。

其实，这些都是虚妄不实、不合情理的执著，我们在道理上应该明白这一点。我常常想，佛教的道理，无论什么时候宣说，在理论上都无懈可击。这些道理非常有益，我们讲无常也好，讲不放逸也罢，这些道理都与人类的正面理念相契合，谁也无法将其驳倒。总之，讲说这些道理是非常有意义的事情。

因此，对于我们佛教的很多道理，无论是修行还是闻思，都具有非凡的意义。在人世间，能遇到这样的真理，是特别幸运的一件事。

**观爱舍正理，不入诸乐行，
自离乐行道，羡慕乐法者。**

有些人观察到，人一旦耽著于爱，实际上就已经舍弃了正理。此时，人们不会去趋入那些相应于善法、能作为快乐根本因的行为，而会自然而然地远离乐行道，即行持善法所依托的戒、定、慧三学之道。所以，我们应当愿意求取乐法，也就是断除爱的清净之法。

讲解颂词时，感觉还稍微轻松些，可要是做翻译，就比较麻烦了。你们如果不信，不妨自己试着翻译一些内容看看。听说你们是翻译班，那就让翻译班来试试，看看翻译出来的效果究竟如何。

“观爱舍正理”，这其实是对“爱”的深入剖析。有些人观察到，耽著于爱，实际上就已经舍弃了正理。所谓正理，无论是能饶益自身的，还是能断除三界烦恼的，基本上都会被耽著爱的人舍弃。一个人

如果心中的爱著过重，对正理的重视程度就会日渐减弱，愈发倾向于舍弃正理。

而一旦舍弃正理，便“不入诸乐行”。那他不会趋入何种行为呢？不会趋入相应善法、作为快乐根本因的那些行为。比如，在行持善法方面，他会毫无作为。

人们常说“爱箭”，一个人若中了爱箭，就不会去追求真正的正理。这样的人，对佛法的闻思修行，对自利他利的正理，都毫无兴趣。他每天都会散乱于琐事之中，无法好好修持善法。

“自离乐行道”，他会自然而然地远离乐行道，也就是远离行持善法的三学之道。他不会去践行善法，还会慢慢趋入地狱、饿鬼、旁生这些恶趣。

那么，我们究竟该羡慕或乐于求取什么呢？应当愿意求乐法，也就是断除爱的清净之法。

当时，佛陀在竹林精舍，对三位比丘开示道：

“诸位比丘，你们仔细听，有一个名为六触之处的地狱。所谓六触，就是眼、耳、鼻、舌、身、意。这六触所对应的对境，便构成了六触之处。因修持恶法、未行持善法，会堕入六触之处的地狱，带来不悦意的感受。”

还有一种六触之处，能带来悦意的感受，这是行持善法、远离恶法的结果，佛陀在经中对此有广泛宣讲。

基于这些缘由，佛陀讲了爱与不爱的差别。人如果耽著于爱，就可能放弃世间所有的正理，行持的恶法越来越多，最终会在地狱中承受燃烧之苦，痛苦难当。

反之，如果真正远离了爱，好好观照自己的内心，就能获得世间天人的赞叹。这样的人不仅不会堕入恶趣，反而能暂时升入善趣天界，究竟获得解脱。

所以，我们对于行持善法，要有羡慕之心，要有这方面的意乐。《不退转法轮经》中说：“志求无著，不被贪欲，造作不善，而舍乐法。”我们的心不应有贪著，不应被贪执操控。若造作不善，便会舍弃乐法。我们应当尽量求取无有贪欲的法，求取能带来快乐的法。这样的乐法，包括中观见解、般若空性，或者大圆满、大手印等等。

我们那天也讲过，在座的每一个人，除了课堂上的闻思之外，自己内心应当专注的，还有自己的本尊、护法、对自己最有意义的观心法，要以此来认识自己的心。无论你属于哪个宗派、哪个传承，都要在自己的法脉中，找到对人生最有意义、对自心最有利的一个法，这非常有必要。

我们毕竟都是学过教理、闻思修行的人，所追求的事物和世间人有所不同。世间人会一心一意地求取自己的乐法，而且，有些人在追求乐法方面，精进程

度还相当高。

今天堪布诺吾回乡了，听说他家乡有位老人去世了。我之前也听说过这位老人，他高寿 98 岁，一生念了 13 亿观音心咒，还念了 300 万阿弥陀佛名号。不知道我们这里的道友，到现在念了多少亿心咒或名号。要是没念到一亿，那几千万、上百万有没有呢？我不太清楚。

对那位老人而言，解脱应该是不用担忧的事了。我们很多人虽同样拥有人身，但寿命未必都能如此长久。不过，即便人生短暂，念观音心咒也有着非常大的功德。前几年我们讲《宝王经》的时候，讲过很多相关内容。要是真能在一生中下功夫，念到这样的数量，那自然是再好不过了。

同样是获得人身，人与人之间的差异却很大。有些人别说念一亿遍心咒了，连念一千万遍都难以达成；而有些人则做着求取乐法、很有意义的事。

我们必须从根本上弄明白，哪些是快乐的因，哪些是痛苦的因，这一点至关重要。否则，即便每天都在学习，也会感到疲惫不堪，甚至还不如舒舒服服地玩手机、上网。一个人要是没钱，想要到处乱跑可能会困难重重；但如果有钱，就会东南西北地四处旅游。这样的行为看似逍遥自在，但长此以往，无论是修行还是世间事业都难以取得成功，这实在有些可惜。

与通过修行所获得的成就相比，世俗之事所带来的不过是小利益，是毫无意义的快乐，这种快乐没有什么价值可言。真正有智慧的人，在法上有所收获，必定能获得最永久的快乐。

**妙色乐束缚，人天诸界中，
造罪遭损失，随老死所转。**

众生在享受美妙色相所带来的快乐时，就会被束缚，在人间和天界皆是如此。众生会因产生这样的贪

著而造作罪业，进而遭受损害、承受痛苦，随着老与死在轮回中不断流转。

先讲公案，佛陀在广严城的时候，有一位商主之子，在他十二岁那年，有一天，他前往树上摘取了许多花，可能是娑罗树的花。他把摘得的花带回后，分给了亲朋好友，却唯独没给妻子。由于这件小事，妻子心生不满，发了脾气，随后便自己去摘花。妻子会产生这样的情绪，可能是因为她的年纪很小，毕竟在当时的印度，十二岁成家并不稀奇。

她爬上树摘花的时候，树枝突然折断，整个人开始往下坠落。她下落的地方恰好在猴池边上，此时佛陀在这里为众生说法。不知不觉间，佛陀的法音便传入了她的耳中。凭借听法的功德，她虽然摔死了，但当下就证得圣果。她的亲朋好友们聚集在一起，却一直沉浸在哀伤之中。

与此同时，天界中有一位天子，当时也到乐园树

去摘花，不料在摘花时竟不幸身亡。天众们闻讯后，也纷纷聚集在一起，同样陷入了深深的悲伤之中。

佛陀针对这两件事，宣讲了这一偈颂。其意大致是说，他们之所以遭遇不幸，主要源于贪执花的美色。无论是人还是其他事物，只要拥有极为美妙的色相，人们在享受其带来的感受时就会获得快乐，但也会因此受到束缚。无论是在人间还是天界，情况都是如此。

贪执妙色、妙音、妙味的一切凡夫等众，实际上都会被这些烦恼所束缚。无论身处人间还是天界，都是如此。包括天界的天人等，以及人间以赡部洲为主的众生，都会因贪执这样的妙色，造作很严重的恶业。由于造下这样的罪业，就会遭受痛苦，身心都会受到损害，随着老和死不断流转，不断投生到三界中感受痛苦，无有间断。

众生无论过度贪执任何色相、任何声音，最终都

会给自己带来伤害或痛苦。当眼前呈现出各种颜色、耳边响起各种声音时，凡夫人往往会自然而然地被吸引，但实际上，这会产生一种过患。如果长此以往，不加以对治，必定会遭受相应的果报，此生也会变得毫无意义。

我们暂且不论其他，在《极乐愿文大疏》里，就讲述了许多因贪执而感召恶果的公案。比如，有一位比丘贪执钵盂，最终就转生到钵盂里，化作一条毒蛇；还有些人贪执硬币，将硬币藏在墙壁之中，死后便转生成一些众生，围绕在墙壁周围。

此外，《大智度论》中也有一个故事。有一个沙弥特别喜爱吃奶酪，后来他离世之后，转生为一只小虫，一直待在一个装奶酪的小瓶子里，贪著其中不肯出来。后来僧众处理小沙弥的财物时，佛陀说道：“这个瓶子里的小虫，就是我的小沙弥，你们不要伤害它。”

由此可见，有时候众生所感得的果报十分可怕。有些人喜好喝咖啡，来世或许就会变成咖啡虫；有些人喜爱吃巧克力、冰淇淋，或许也会遭遇类似的果报。在饮食方面贪著无度，尚且会有这样的果报，那其他更为严重的贪执情况，就更不必多说了。

实际上，任何一种贪执，哪怕仅有芝麻粒般微小，也会带来无穷无尽的痛苦，这一点大家应当清楚了。总之，对妙色的贪欲，会让我们在轮回中不断流转，错失解脱的机会。

**若人于昼夜，谨慎舍妙色，
断难舍魔食，拔除罪根本。**

倘若有人日日夜夜不间断地精进修持，且不放逸，从而舍弃妙色，那就能断除难以舍弃的魔王的食料，拔除罪的根本。

“若人于昼夜，谨慎舍妙色”，意思是，如果有

些人日日夜夜、不间断地精进修行，不放逸，从而舍弃妙色。

刚才前面讲过，世间的妙色对于我们而言，看似美妙无比，但实际上，若真正进行剖析，就会发现这是一种假象，毕竟眼根与对境根本无法真正接触。就像《入菩萨行论》和《宝鬘论》里所分析的那样，无论是人还是事物的色相，除了微尘的堆积，并无任何实质。

如此看来，今生精进地舍弃妙色极为重要。佛陀也曾说过，任何地方若有欲妙，便会有死亡降临；若有食物，秃鹫便会前来。同理，我们心中如果存有贪执，就必然会带来危害，这是自然而无法避免的事。

那么，我们应当断除什么呢？断除难以舍弃的“魔食”。这里所说的“魔食”，其实指的就是妙色、财富等，它们是魔王的食物，会招致死亡等后果。而魔王享用这些食物，会愈发增长其威力。所

以，如果我们难以舍弃这些魔王的饮食，肯定是不行的。

我们除了应该断除这种“魔食”，还要拔除罪的根本。所有罪的根本就是业种子。若能从根本上断除它，我们便有机会获得解脱。如果不断除，反而不断增长贪欲，特别执著妙色等，那么，最后自己的心态就会无法调整。烦恼如果被过度滋养，便难以断除，所得的果报更是可怕。

《大智度论》等经典中记载，以前有一个仆人，他特别贪执国王的公主。他想尽办法要得到公主，并求助于母亲和天神，但最终还是不能如愿。毕竟在印度，种姓阶级差距巨大。但他的贪执却愈发强烈，最后身体竟燃起火，焚身而亡。可见，这种烦恼是多么可怕。

尤其是在我们这个时代，网络、媒体、新闻不断宣扬贪欲，让很多人的烦恼愈发增长，这已经成为一

个现实问题。众生有时候确实非常可怜。

我们应当日日夜夜、时时刻刻保持谨慎，不应该只在听课时稍微注意一下，下课后就把这些道理抛诸脑后。无论何时何地都应该谨慎。很多人虽然在道场里比较注意，但出了道场便毫无约束；有些人在上师和道友身边时稍好一些，在外面则缺乏正知正念。其实，这样的行为是不合理的，毕竟在任何时候都应该与烦恼作斗争，无论是年轻人还是老年人都要这样做。

很多老修行人，虽然他们已经能做到不犯戒、不造大的恶业，但他们平时依然小心翼翼。我们认识的一些老修行人、老成就者，他们更加重视因果取舍，特别留意在任何场合都表里如一，不会只做表面功夫。而我们有些人，可能暂时表现得还可以，但过了一段时间，就丧失了正知正念，这样一来，贪执肯定无法断除。

总之，对于“魔食”，我们应当时时刻刻将它视为毒药。像这样的对境，无论是财物还是人，即便它看起来让人觉得可爱、舒服，我们也不能沉溺其中。否则，自己的今生来世都会被毁坏。而如果能拥有一颗不放逸的心，那修行必定会有所进步。

**不善现为善，不美现为美，
痛苦现为乐，放逸者遭毁。**

在凡夫人的眼中，不善仿佛显现为善，不美仿佛显现为美，痛苦仿佛显现为安乐。然而，这些所谓的美好都离不开三苦的本性。因此，放逸者常常被这些所谓的美好所摧毁。

佛陀曾在一个村落中停留，当时有一户人家诞下一个男孩。当地的天神来到佛陀面前，说道：“某户人家生了个男孩，这是很好的事。”佛陀却回应道：“这并不好。”天神不解，问道：“为何不好呢？这户人家生了男孩，起初大家都满心欢喜，中间父母疼

爱有加，最后父母也有了保障，按理来说应该十分开心。”然而，佛陀还是坚持说：“这很不好。”接着，佛陀便宣说了这个偈颂。

那么，佛陀说这个偈颂的原因是什么呢？因为这个孩子长大之后，会造下各种各样的恶业，佛陀应当是知晓这件事的。毕竟凡夫人所做的很多事情都是颠倒的，只是我们自己根本不知道。

“不善现为善”，有些呈现在我们面前的事物，根本算不上是善的，但在凡夫人看来，却好似显现为善。比如那些不善妙、不洁净的东西，包括人的身体以及诸多恶业，这些都不是善的，可在人们眼中，却觉得它们是善的。

如今国内的一些饮食，尤其是涉及杀生的，都属于这类事物。比如，有些人将小虫、蛇、青蛙等活活吞下，还自认为味道鲜美。周围很多人也跟着赞叹，说这个人很厉害、很有勇气，吃得真香，等等。世

间人确实愚痴，把不善的当作善的，把不美的当作美的，而实际上，这些看似美好的事物都带有欺骗性。

世间有一些妖，专门来迷惑众生。那些本来根本不美的事物——包括我们所喜爱的很多对境，无论是人的身体，还是任何财物，其实都算不上美，没有任何美的特质，但人们却一直认为它们是美的。实际上，这些事物的本体都是无常的，它们都是具有毁灭性、会腐坏的东西，然而人们却一直固执地认为它们是美的。不仅如此，本来不快乐、痛苦的事情，在凡夫人面前，也显现为快乐的事情，像世间的结婚、成家、积财、求名声等行为都是如此。

这些行为实际上都不离三大苦的本性——要么是苦苦，要么是行苦，要么是坏苦。然而，众生却一直认为它们极为美好。正因如此，那些放逸、愚痴之人，常常被这些所谓的美好所摧毁。由此可见，我们众生有时确实可怜。

其实，当时提婆达多也曾宣讲过很多类似的善法、清净法，因此，佛陀宣讲这样的道理，也是间接对提婆达多讲的。

当下，如果我们能真正对佛教的道理进行闻思，还是能够有所领悟。有些人已经从根本上领悟了这些道理，这样一来，就像我刚才讲的，虽然他们不一定能即刻断除所有的习气和烦恼，但一定会对自相续有帮助。没有闻思的时候，我们的性格是那么刚强难化；而闻思到一定程度时，就会有变化。当然，闻思能否入心极为关键，一旦入心，我们的行为、心态、状态都会发生翻天覆地的转变。

所以，对于这些方面，我们也应当时常观察，不能只满足于对偈颂字面的解释，而应该从更高层次去领会。况且，在我们当下这个网络乱象丛生的时代，许多人的视野完全被虚假信息所蒙蔽，价值观也相应地发生了变化。所以，大家无论看到什么样的网络信

息，都一定要依止正知正念，去思索它背后究竟有什么目的，它真的就这么好看、善妙吗？未必如此。

其实，网络上的很多内容为了达成各种目的都进行了夸张、改造。原本是真善美的事物，或许会被误判为假恶丑；原本是假恶丑的东西，却以另一种形式被加以改造，以吸引我们的眼球。如果我们沉溺其中，就如同饮下毒药一般，最终会被毁坏。

我们如今所处的这个时代，确实是一个令人眼花缭乱的时代。有些事情即便看起来很好，但若真正深入观察，也会令人瞠目结舌、感到震惊——原来这个时代的文化、人们所秉持的价值观，竟然如此可恶、可耻，而我们却浑然不知。其实，作为信息的享用者、消费者，我们是很可怜的。

刚才提到放逸者会遭受毁败，愚痴者也是如此。其实，放逸者基本上可以算作是愚痴者。愚痴者每天都会浏览这些信息，对它们深信不疑，甚至深陷其中

无法自拔。在我们所处的这个世界里，这或许便是愚痴的重要表现形式之一。

其实，世间的愚痴之人，未必会做出非常恶劣的事。反而是看似聪明的人，有可能最为恶劣。比如，如今世界上那些发动战争的老人们，他们身着西装、打着领带，一副自以为是的模样。实际上，他们害了很多众生，最终自己也会落得今生来世都被毁坏的结局。我想，这些人应该可以被称作是“大笨蛋”了。

有时候，我们会看到那些搅乱世界、全然不顾他人生命的人，他们手中仅握着因业力现前而获得的权势，便凭借这样的权势肆意伤害、杀害了很多。那么，这些人是否属于放逸者呢？应当算是放逸者，而这样的放逸者会毁坏一切。

**若人喜自身，以恶行求乐，
难以得安乐，故莫作诸恶。**

倘若有人想爱自己，却凭借恶行来求取安乐，那么他必定难以获得安乐，因此，不要作恶。

据说，有一名为嘎勒嘎的寂静之地，波斯匿王曾前往此处。当时他一直反复思量：“当下许多人所谓的爱自己，实际上并非真正地爱自己，反而是在伤害自己。”之后，波斯匿王去寻访佛陀，向佛陀诉说自己的想法。

佛陀听后表示认同，说道：“身行善行、口行善行、意行善行，这才是真正爱自己；若非如此，便不是爱自己。”之后，佛陀还以这些内容为主宣讲了五个偈颂，此偈颂为第一个。

还有一种说法：在一片可怕的森林中，有一位国王，他自称爱自己，却一直在造恶业。佛陀针对他的情况，讲了这个偈颂。或许还有其他不同的说法。

一个人如果特别爱自己，却让身口意三门造下

杀、盗、淫、妄等恶业，还妄图求得乐果与善果，这就相当于，他心中所希求的是快乐，行为却成了痛苦的因，造成了二者背道而驰的局面。如此一来，“难以得安乐”，根本难以获得安乐。如果造下恶业，还想获得善果，这是根本不可能的，就像火中不会产生寒冷一样，这是自然规律。

对于杀生、偷盗，世间人常常觉得没什么大不了。比如，人们常说“好好杀条鱼来做汤”。传统文化中也有类似观念，认为某些杀生行为能让父母长寿，其实这根本不可能。还有些人通过抢劫、偷盗来发财，甚至通过杀害他人性命来获取快乐，但实际上，这些行为完全与快乐背道而驰，就像试图从火焰中获得寒冷一样，根本不可能实现，所以还是不要去作恶。

我们生活在这个世间，即便无法行持善法，也应当尽量不作恶。《诸法集要经》中也说：“若人造诸

罪，则无有少乐，若乐求乐者，当修诸善行。”其意思是，如果造下罪业，便不会有丝毫快乐可言；如果真正想要获得快乐，就一定要设法修持一些善法，这是不可摧破的自然规律。就像火中不可能生出水、善的种子会结出乐的果实、恶的种子会结出苦的果实一样，这是自然规律所决定的。

如今很多人嘴上说着要爱自己，行为上却无法做到。最近在网络上，许多人都宣称要先爱自己，但他们所采用的方法，往往是在伤害自己。我最近也发布了一些相关内容，想看看效果如何。有很多人想爱自己，但方法用错了，结果做出很多伤害自己的事情，让自己变得越来越执著。

其实，这世间很多所谓爱自己的方法，实际上都是在伤害自己。而佛教的方法，不仅能在今生让自己真正地爱自己，对来世也能起到同样的作用。若能怀着利他之心、不断观修空性，自己就能渐渐快乐起

来，同时也能为周围营造一个非常良好的氛围。反之，一个人拼命地想爱自己，却不断地造恶业，不断地伤害自己，最终自己不快乐，他人也不快乐。

所以，如果能换一种方式，以非常轻松的心态、清净的行为，尽己所能地帮助他人，那就非常好。如果实在无法帮助他人，那就自己好好地喝茶、燃香、看书，看窗前花开花落、雨水潺潺流淌，这样也会感到很放松、很快乐。不然，很多人拼命地发动战争，拼命地想办法把别人的财富据为己有，就永远无法获得快乐。

我们作为大乘修行人，在做事的方式方法上，还是要多加留意。虽然凡夫人天生就有自私自利的心，而且这样的心很难马上断除，但至少修行的方法应该正确。如果能在正确的道路上稳步前行，就会很快到达目的地，实现自己的目标。总之，大家要在这方面好好思维。

第 22 课

2025 年 8 月 29 日

我们继续讲《优陀那经》，现在讲到了爱著品。

**若人喜自身，以善行求乐，
轻易得安乐，故莫作诸恶。**

倘若有人想爱自己，应当以行持善法来求取快乐，这样便能轻而易举地获得世间与出世间的快乐，因此，在求取快乐的过程中，千万不要造作恶业。

这里的公案，前面已经讲述过了。这五个颂词所关联的，都是昨天讲的一个较为简短的公案。在无常品中，公案的数量相对较多，而后续的公案则不算太多。

我们前面也曾讲过，在整个世间，任何一个人如果真的爱自己、喜欢自己，想要特别负责地对待并尊重自己，那应该采用什么方式呢？答案就是修持善法。无论是发起出离心、菩提心，还是行持无二慧，抑或是观修人身难得、寿命无常等，都属于行持善法，而行持善法才能够获得快乐，因此，要以行善的方法来求取快乐。

佛经中也说：“诸位比丘，我们在世间中，需要具备一种无有畏惧的福德，这样才能获得真正的快乐。”由此可见，求乐的方式极为重要。

当下，很多人爱自己、喜欢自己，然而却找错了爱的方式。倘若我们真的以行持善法来求取快乐，那么便能轻而易举地获得世间与出世间的快乐。在世间层面，诸如长寿、富有、无病等善趣的七种功德都能得到；在出世间层面，像声闻、缘觉、菩萨、佛等果位的获得，这些也都不会有问题。

所以，在求取快乐的过程中，千万不要造作各种各样的恶业。大家都知道，恶业的种类繁多，造作恶业的人，自然会堕入恶趣。而如果行持善举，世间与出世间的功德自然就会具足。

《诸法集要经》中也说：“若人离众恶，常修于善行，身语意清净，去菩提不远。”如果真有人能常行善法、远离恶法，那么他的身语意都会得以清净。身语意一旦清净，今生便能收获各种人天的乐果，来世也可获得出世间各种各样的功德，这并非难事。

所以，大家如果希求真正的快乐，就不应行持恶法。因为恶法的果报自然是不快乐的。

实际上，众生千差万别，业力各不相同，身份也是多种多样。如果我们不多加留意，自己将来会变成什么样，实在难以预料。

正如《正法念处经》中所说：“若作种种业，则

生种种果，种种受生者，以业种种故。”如果我们造下各种各样的业因，便会招致各种各样的果报。就像植物一样，柏树、松树、萝卜、白菜，种下各自的种子，都会结出相应的果实。

我们众生也是如此，会有种种的受生，情况千差万别。有些人容貌出众，有些人相貌平平；有些人聪明伶俐，有些人愚钝笨拙；有些人家财万贯，有些人一贫如洗——每个人的状况都不尽相同。即便是一对双胞胎，他们的处境也可能全然不同。

我们这两天也讲过，父母优秀，孩子未必优秀，这从古代藏族国王的一些种姓情况便可看出端倪。而一个人的兄弟姐妹优秀，也不意味着他本人就优秀。所以，每个众生都有各自的业和因，这种因会衍生出种种果报。

所以，佛陀也开示说“业网极广大⁷⁵”，业力的

75 《百业经》：“众生诸苦乐，佛说由业生，诸业亦种种，造种种众生，漂泊于

网，其范围浩瀚无垠。现在的无线通讯，像联通、移动、电信等网络，我们往往觉得它们覆盖范围极广，可实际上并非如此，它们仅能覆盖我们所涉足的部分地区。而业网却截然不同，无论有没有信号，无论过去还是未来，它都始终稳固地存在于众生的阿赖耶之中，在业果尚未成熟之前，它不会消失。正因如此，我们应当尽力行持善法。

其实，在即生中，有些果报确实会自然而然地显现。去年，在某个地方，有两个人外出时，看见一位老太太晕倒在路上。当时，他们并未像如今许多人那样，因为之前的“小悦悦事件”心生顾虑而不敢施以援手。他们出于纯粹的善心，立刻上前抢救，将老太太扶了起来。就在这时，正好有一辆救护车驶过，他们赶忙去请救护车帮忙，但或许是由于对环境不适应，又或许是其他原因，其中一个人自己也晕倒了，于是另一个人又叫了一辆救护车。最后，两辆救护车

上的医生对倒下的两个人展开抢救，经过几个小时的努力，这两个人都脱离了危险，逐渐恢复了意识⁷⁶。

后来，许多人在网上分析，认为正是因为这个人心地善良，在救助老太太的过程中种下了善因，所以善因才回馈到了他自己身上。倘若不然，他自己或许也会在某个地方倒下，如果倒下后没有救护车经过，那他很可能当场就会丧命，失去被救治的机会。

看似这只是一个简单的案例，但实际上，一些真正行善的人，在现世中确实会获得较好的果报；而那些做恶的人，在现世中也往往会遭遇诸多不幸。不过，并非所有人都会在今生“种瓜得瓜，种豆得豆”，这是很多关于业因果的经论中所讲的——因缘

76 “余姚法医朱睿和同事叶李杰在宁波市区出差，途经海曙区通途西路永丰西路段时，突然发现一位老太太昏倒在非机动车道上。两人连忙下车对老太太救助。当时，两百米开外，正好有一辆从慈溪赶来血站送血的救护车开过来。朱睿以百米冲刺的速度跑去拦车，还帮忙把担架从车上抬下来。结果意外发生了，自己突感一阵胸闷，一头倒在地上……朱睿晕倒后，心跳骤停，人们赶紧推着朱睿上了之前拦下的那辆救护车，同事叶李杰喊的 120 救护车也随即到达现场，老人和朱睿双双被送往医院。经过几个小时的抢救，朱睿转危为安。老人当时突发脑出血，目前病情也稳定了。”

并非对所有人都是固定不变的。因为每个人相续中的因缘极为复杂，有的属于定业，有的属于不定业，而果报还有花报等情况。由此可见，业力实在是不可思议。

我们在座的很多人，正处于求学阶段。在学习过程中，最为关键的是要对业因果有极其坚定的确信，要确信业因果确实存在。

对于业因果存在的具体情形，我们不能在听闻他人讲述后，抱着一种“可能是吧”的模糊态度，无论是上师所说、辅导员所讲，还是其他人的看法，都只觉得它们或许是正确的——像这样不坚定的信心，并非是不退转信。我们应当拥有那种坚定不移、绝不退转的信心。

如今，我们很多人看上去有些迷信。比如，在山上看到一片云，便宣称是观音菩萨来了、文殊菩萨来了，赶忙拍照；看到彩虹，便惊叹这彩虹美妙绝伦，

觉得是上师的加持；看到一个雪团形象酷似观音菩萨或者某某上师，便认定这是某种征兆。对于这些现象，我们不敢断言与诸佛菩萨的相毫无关联，但其中有些人确实夹杂着迷信的成分。

迷信的人，在最初萌生信心的时候，缺乏真实且深厚的因缘，最终退失信心也会非常容易。就如同往昔“文革”时期，有些人很容易就退失了信心。

如果我们自己的相续之中，对业因果有着根深蒂固、坚定不移的信心，那不管有多少人想动摇我们，我们也不会退失信心。来动摇我们的不要说是那些持有不同见解的人，即便是真正的诸佛菩萨，我们也不会有丝毫退转。所以，自己的信心坚定是极为重要的。

那天，我们看到有些寺院发生了一些事情，因此，有人对一些僧人进行诽谤。这个事件的背后或许存在着各种各样复杂的情况，甚至有人利用 AI 制作各

类人物的照片，包括制作他与各种女人的形象来进行诽谤。参与评论的很多人就开始人云亦云，纷纷附和“对对对，某某人如何不好”。

实际上，那些照片都是虚假的，至于文字是否虚假，我们无从考证。仅从照片来看，我们完全能够看出，它们肯定是 AI 生成的。然而，很多人在留言中却说“对对对，我看到是他做的，做得太过分了”。可见，有时候人真的会陷入以盲导盲的境地，这种情况十分可怕。

总之，这里所讲的是，如果真正想要爱自己，那么所采用的方式，一定是要行持善法。行持善法，今生来世都能获得快乐。

**譬如荒城郭，坚固壕所围，
若人喜自身，善护而守护。**

就如同荒野中的城市依靠坚固壕沟环绕来获得保

护一样，倘若一个人爱自己，也应当以正知正念善加守护自己，切勿造作恶业。

这里运用比喻的方式来阐释以下道理。

在世间，存在一些较为偏僻的荒野之地，在这样的土地上有一座城郭。“城郭”，就是城市的意思。城市为了实现自我保护，需要防范诸多危害。一方面，要抵御大象、狮子等凶猛野兽的侵害；另一方面，还要防范敌人四大军队的攻伐。

因此，古人为了保护城市，常常会在城外挖掘极为坚固的壕沟。过去，像北京、西安等一些地方，尤其是皇帝所在的地方，专门建有皇城。皇城之外有护城河，这是用于保护城市的河流，想必印度应该也有类似的设施。

在当时，对于这些壕沟或护城河，人们通常很难轻易跨越，城市便被它们环绕其中。进而，城市的外

围形成了七重防御。这个内容在讲后面的偈颂时再展开说也可以。在其他佛经中，也有以七重防御来保护城市的记载，这样的保护是很有必要的。

如今的世间也是如此，城市会以各种各样的方式被围绕和维护。比如，国家与国家之间的边界线，有时会设置铁丝网。美国的个别总统当初上台时，曾一心想要在与某某国家接壤的地方设置铁网，结果耗费了大量资金，最终却不了了之。由此可见，人有时候也很苦恼，为了维护自身，会做出各种各样的事情。

我曾见到一个人，他在自媒体领域很有名气，他专门前往欧洲各地游玩，足迹踏遍了欧洲众多国家。欧洲由很多国家构成，他只需要办理两个签证，便能游历欧洲的大部分地区。

在两个国家的交界处，一边是这个国家，另一边是那个国家，两国之间会有一条界限，但两国人民前往对方国家时，都无需使用护照或身份证。就如同我

们国内相邻的省份，这边是这个省的人，那边是那个省的人，省与省之间仅有一条界线，除此之外，中间没有任何围栏之类的阻隔物。

我了解了一下这方面的情况，感觉这样十分便利。只要持有护照和一个通用签证，就能在欧洲大部分国家之间自由通行，前往邻国时也会感到十分放松。而且，这些国家彼此之间基本没有战争和偷盗行为，也很少发生纷争。

然而，反观世界其他地方，大多数国家的情况却截然不同。比如，有很多国家的边境长期有军队驻守，设有边防部队，还筑有铁围栏、壕沟等防御设施。尼泊尔和中国之间，以前仅有一座桥，很多人偷渡时，会跳进河里，然后从桥下通过，再进入另一个国家。

至于万里长城，是秦始皇为防止敌军入侵而修建的。秦国当时面临诸多阻碍和困境，所以，秦始皇

不惜耗费大量钱财、动用众多人力来修建长城。后人对长城的看法各不相同，有的人将其视为标志性建筑，有的人把它当作英雄形象的象征，解读方式多种多样。

实际上，人类都以相近的方式在这个世间生存着。在这个过程中，互相攻伐的情况时有发生。当防护措施越来越严密时，敌军的进攻有时反而会更加猛烈。我们有时观看新闻，无论是国际新闻还是各国内部的新闻，都会发现一个现象：那些防护严密的国家，人们似乎会更加痛苦；而那些相对放松的国家，人们则更为自由快乐，确实存在这样的情况。

总之，人们为了爱护自己，一直在采取各种保护措施，只是保护的方式多种多样。不过，这个偈颂并非是从负面角度来讲这一问题的。

其实，很多人通过修建壕沟、护城河或围墙来寻求保护，这反映出人们具有自我保护的习惯。印度

过去也是如此，如今他们在这方面的重视程度依旧很高。

这个偈颂是从正面来阐述保护的意义的。“若人喜自身，善护而守护”，倘若一个人喜爱自己、对自己负责，就应当善加守护。这里提到“善护”，后面还提及了“善藏”。

在注释中，“善护”在不同地方出现，有着不同的解释。此处的“善护”，主要是针对从外界而来的各种敌军、外魔以及违缘来说的，在面对他们时，要善于护持。这种护持并非依靠核武器等真正的武器，而是依靠信仰。

有时候浏览国际新闻，会发现一些国家的行为很好笑，我常常看着看着就自己笑出声来，没人听到，只是自乐。

实际上，世间人有时确实很可怜，无论是国家、

个人还是家庭，都会发生很多事情。国家与国家之间的许多事情，有时就像家庭与家庭之间的事情一样，非常麻烦。不过，个别国家个别人发表的言论只能代表其个人想法，并不能代表其他人。

总之，如果一个人真正想要善加护持自己，就应当凭借自己的信仰和修行来好好守护。我们很多人都渴望今生来世能获得快乐，但在方式方法上，却常常与目标背道而驰，这确实有些可怕。

如果自己能很好地护持众生，那么，也许在最可怕的境遇中也会出现转机。比如 6 月印度那次空难，就有很多值得我们深思的地方。这次空难造成 279 人死亡，机上仅有一人幸存。这架飞机当时撞上了油库的墙，一般来说，在那种情况下全体人员都难以生还，但唯独有一个人，在爆炸中，脸上只是略微受了点伤，其他并无大碍。

后来他的朋友回忆，这个人向来非常乐于行善，

经常做慈善活动。比如，他常常帮助孤寡老人和贫困人群，凡是有善事他都积极踊跃地参与。他还收养了五百多只流浪的猫和狗，对它们悉心照料。他一生都坚持行善，常年吃素，不杀生。当然，印度很多人都有吃素的习惯，这不一定和他的信仰有关。很多人都觉得这件事十分稀奇，认为他能在这么多人中成为唯一幸存者，是与他一直践行善法有关。

然而，在全世界范围内，无论这样的事情看起来多么稀奇，很多新闻也只是简单提及一下，第二天便没了后续，没有将它作为头条。毕竟在如今这个世界，不敢过多地宣扬善举。如果大家都变得善良，那该怎么办呢？没有人打仗，没有人杀生，全都像出家和尚一样，这似乎不太现实。所以，对于善，有些人非要进行抹黑，或者看到出家人、寺院里出了点事，就特别兴奋：“哇，终于有事情可说了！”这样的人不断地对事件进行夸大、宣扬。而有些人，即便依靠行善获得了令全世界震惊的善果，也不一定会被广泛

传播。这也算是浊世的一种现象吧。

我们经常说现在是末法时代。以前有一位老法师，他现在已经圆寂了，他讲法的方式很有特色。他常说：“这就是末法时代啊，众生难调。”末法时代确实呈现出各种各样的现象，因为毕竟是“五浊”，有众生浊、烦恼浊、见解浊等。从这些现象中能看出，众生根基越来越差。很多人遇到不好的事情，就添油加醋地宣传；遇到好的事情，则尽量回避、使其隐没，这可能是当今时代的一种现象。

这个偈颂中讲，如果真正喜爱自己，那就要像守护城门一样，经常以正知正念来善加守护自己。保护自己，要像保护皇宫一样谨慎，尽量不要造作恶业。造恶业，肯定对众生不利，对自己更是百害而无一利，所以，爱自己的人尽量不要做坏事。这是最关键的，要“善护而守护”。

若人喜自身，一切三时中，

智者巡逻行，善藏而护之。

倘若有人想爱自己，应当在昼夜六时中，如智者一般，在内在修行的过程中，以隐蔽的方式守护自心、努力行持善法，就像世间的哨兵时常巡逻一样。

“若人喜自身，一切三时中”，倘若我们爱自己、喜欢自己，那么就要在一切三时之中践行。“三时”具体而言，指的是白天三次、晚上三次，也可说成是昼夜六时。

那么，在白天和夜晚，我们要做些什么呢？既然要爱自己，就不能只是偶尔去思维、去行持，而应当在三时之中守护好自己。

善于思考且具备一定观察能力的智者，应当“巡逻行”，要像世间哨兵经常巡逻一样。哨兵或者守门、守城的人，他们白天黑夜都要进行巡视和守护。

同样的道理，智者要努力行持善法，不能虚度

自己的人生。佛经中也有教诲，说应当行持、积累善法。就像蚂蚁要构筑自己的窝巢一样，哪怕是一个微小的善法，也值得去积累。

如果自己有真正的善护，那么，世间一些原本无法抵御的事情，也能够得以抵御。比如说大象等野兽来破坏我们所在的地方，其他办法或许难以应对——当大象发起攻击时，即便使用矛、枪等各种兵器，也不一定能防护周全。但如果我们自相续中有一些善法，那么，无论是在作战还是非作战之时，任何时候都能保护自己。

这里提到“善藏而护之”，刚才说的是“善护而守护”。这里的“善藏”主要指的是行持善业。

前文提及的“护”，是从各类外缘方面进行保护，属于外在的一种保护方式，就好比我们外出打仗进而守护城市。而这里讲的是，在内在的修行过程中，应当以较为隐蔽的方式来进行守护。

大家都很清楚，修行修的是一种内在的状态。以善于隐蔽的方式加以守护，如此才能获得真正的利益。行持善法的人，自相续中会积累一些善根，虽然外表看起来平平常常，但内在却是非凡的。如果我们内心具备一定的福德和功德，善法的力量就不会消散。倘若我们时常祈祷本尊、护法，进行禅修，以智慧引领修行，那么，善法的力量就会极为强大。

其实，如果我们身上佩戴一些护身之物，也会拥有强大的力量。如今，很多年轻人除了一些装饰品外，基本上没有护身的物品。以前在藏地，基本上人人都有嘎乌盒，还有其他一些物品，比如高僧大德的头发、指甲、衣物，以及他们加持过的物件，像柏树粉等，各类物品都有。当他们遇到困难时，依靠这些加持品能获得摆脱困境的契机，这种情况确实存在。

不过，有些护身物和加持品不一定具有特别强大的力量，我们也不敢断言所有物品都效力非凡，但其

中有些确实特别有力量。我记得前年，也就是 2023 年，我遇到过一个人。这个人你们或许不一定知道，不过新闻上应该有相关报道。

1993 年，新疆乌鲁木齐发生了一起重大空难。这次空难致使 60 多人受伤，12 人不幸遇难，飞机上的很多机组人员也在这场灾难中丧生。

当时，有一位空姐幸存了下来。她如今已年事渐高，毕竟从 1993 年到 2023 年，三十年的时光已经悄然流逝。当年她 20 岁，飞机刚起飞不久，便撞断了高压线塔，随后坠毁在地面上，她却幸运地从飞机中脱身。我之前有堂课也稍微提到过这件事，但没有详细讲述。她从飞机脱困时，头晕目眩，飞机即将起火，但很多人还被困在里面，情况十分危急。

所以，脱险后的她，顾不上自身安危，立刻跑到公路上拦车，最后拦住一辆货车。她请求司机带她到附近的市区打电话叫救护车，因为那时手机尚未普

及，主要依靠座机通讯。到达市区后，她迅速打电话呼叫 120 前来救援。后来，飞机上的大部分人都因此获救。为了表彰她的事迹，国务院给她颁发了一项大奖。

我见到她的时候曾问她：“为什么只有你幸存下来，而其他机组人员，不是遇难就是昏迷了呢？”她认为是因为她的母亲信仰佛教，而且她自己身上也带了一个护身符，虽然不知道具体是什么。她现在是一位非常虔诚的佛教徒，佛学理论也学得不错。

她说，虽然她当时年纪轻轻，但因为母亲信仰佛教，还吃素、念佛，所以，她坚持要把护身符带在身上，否则在空中飞行，心里总感觉不踏实。她觉得正是因为有这个护身符，才让她毫发无损，并能去附近的市区通知相关人员，救下飞机上的很多人。她向我讲述这些的时候，我能感受到她特别坚信三宝的力量，也觉得这个护身符特别有作用。这实际上就是一

个自我保护的成功范例。

而我们有些人，可能不太明白如何进行自我保护，有时非要动用武力，或者通过杀生、偷盗、用语言攻击他人等手段来达成这一目的——以为只要伤害别人，自己就能获取真正的利益。其实，从真正的道理来讲，这种想法是站不住脚的，完全违背了因果规律，自己也不可能真正从中得到好处。

如果我们每个人在这方面都能有深刻的认识，那么，无论是护持自己还是护持他人，都会变得轻而易举。当然，这部经主要属于声闻乘的经典，并没有像《入菩萨行论》《学集论》等经论那样，反复强调要利益众生。但我们应该明白，在利益众生的同时，自己也能获得救护。

**譬如荒城郭，内外严守护，
勿令暇满失，如是护自身，
若生地狱中，懊悔暇满失。**

就如同荒野中的城市需要在内外严加守护一般，我们自身也需要如此守护，切莫让暇满人身丧失。倘若因未能守护好自己而堕入地狱，便会懊悔至极，然而到那时也已无济于事，毕竟暇满人身已然失去。

将这六句放在一起解释或许更好一点。

这里运用了比喻来阐述道理，所运用的比喻和之前类似。我们刚才提到，有一座地处偏远边界地带的荒凉城市。这座城市，其内外设有严密的防护体系。正如前文所述，城市一般有七种防御措施：外围设有栅栏、护城河，配备各式各样的兵器，驻扎着军队，且军队在内外都有周全的部署，还有高耸的城墙，设有外守与内守等。这七种防御方式，在一些佛经中也有相关记载。

除此之外，还有四种维持生活的物资，包括木柴、饮料、五谷以及其他食物等等。要保护这座城市，至少要满足城内居民的生活需求。所以通常来

说，需要十一种内外的事物，才能够保障整个城市的安全。而要实现内外严密的守护，外部需要有鸿沟、围墙等，内部则要设有大门和门卫等等——一般城市都具备这些护门的设施。

同样的道理，我们自身也需要这样的守护。如果我们没有对自己严加保护，内外都不采取防护措施，那可能不太妥当。在外部，我们应当借助各种方式来守护，比如观修护轮、修持护法、修持本尊等等；而在内部，如果不依靠正知正念、不放逸、禅定等各种各样的方式进行修持，致使难得的暇满人身毫无意义地毁坏，那就实在太令人惋惜了。“如是护自身”，要这样守护自身，这是极为关键的。

如果没能守护好自身，会面临怎样的后果呢？不仅在今生会遭受各种各样的痛苦，来世还会转生到复活地狱、号叫地狱、大号叫地狱、裂如青莲花地狱、裂如红莲花地狱、裂如大莲花地狱、无间地狱等等，

要在这些地狱里承受无量无边的痛苦。

而到了那个时候，人们或许会对自己在人世间所犯下的各种恶行深感懊悔，痛苦万分。但此时自己的暇满人身已经不复存在，会感到格外绝望，却也无济于事。总之，一旦堕入恶趣，情形会十分悲惨。

有时候，我们或许会意识到，今生要承受的形形色色的果报确实可怕，有些人甚至会在极短的时间内就迷失了人生方向。比如，有些人的自相续中会突然萌生嗔恨心，在这种嗔恨心的驱使下，他们可能会杀人、做出各种恶事，一生都为此而懊悔。有时候，仅仅心中的一个念头，也能让许多事情毁于一旦。

从前，安世高来到汉地，要救度一位正在地狱中受苦的法师的灵魂。安世高通过念经等种种方式，最终真的成功将这位法师救度了。据说，当时有一个身着白衣的人，像冒出的气一样升上了天空。

那么，这位法师为何会沦落到这般境地呢？有一次，有很多人一同接受各种供养，而他自己身为三藏法师，相续中却滋生了傲慢心。当别人对他的供养未能让他满意时，他当下就萌生了一个恶念，正是这个恶念，让他堕入了恶趣。

当我们谈及佛教里的这些因果案例时，有些人会感到害怕，有些人则会心生厌恶，但这也是无可奈何的事情。有些法师说，不能宣讲“善有善报，恶有恶报”，尤其是不能讲恶报，不然现在的人不太爱听，这样他们就不会对佛法生起信心。然而，不管人们是否生起信心，这样的道理都是一个颠扑不破的真理。对于这样的真理，如果我们不宣讲，那就是我们的失职。而如果是他们不愿意听，那也没办法，但这不会影响到我们。

我们应当明白，无论是在自己身上，还是在他人身上，因果的威力都令人畏惧。有些人不敢谈论因果

方面的事情，因为一谈起来，自己心里就会觉得不自在。但即便不谈，也无法改变这种规律。

以前流传着这样一种说法：僧人不学戒律时，往往过得逍遥自在、十分惬意；可一旦学起戒律，便会痛苦不已。这是因为，不学戒律时，出家人在生活上没有诸多顾虑，日子自然过得轻松愉悦。然而，一旦学了戒律，就会知道哪怕只是犯下一个微小的恶作罪，都要在长达数十万年的时间里，于复活地狱中感受痛苦。对于佛经中的这些说法，一些人往往会陷入两难的境地，信也不是，不信也不是，内心会被恐惧、害怕和担忧所充斥，这种心理状态会持续不断。

实际上，这样的道理最好自己心里能明白。如果是一个有智慧的人，便会深入思考：“这确实是佛所说的金刚语，不会有丝毫欺诳。如果真是如此，造作恶业的果报就会极其严重。在今生，即便只是短暂地经历饥饿、寒热的痛苦，也已经觉得痛苦难耐。那

么，当我真正面临那些更为深重的痛苦时，又该如何是好呢？”以前上师如意宝就常常告诫我们，连一个小小的火星落在身上都让人难以忍受，那特别炽热的地狱之火接触到身体时，又怎么能承受得了呢？

所以，我们对于这些业因果的道理，应当深信不疑，并且要对自己善加守护，这一点至关重要。否则，人世间有时确实令人心生恐惧，稍微行差踏错，所招致的果报就会十分可怕。这不仅体现在前世和今生的因果关联上，仅在今生中也是如此。

我曾到国内外许多监狱走访，与里面的人进行交流，了解他们的情况。我问他们：“你们是怎么进来的？”有人回答：“我是因为杀人进来的。”我又接着问：“你为什么要杀人呢？”他说：“当时嗔恨心一下子就涌了上来，实在难以忍受，就用刀捅了对方。”他这一辈子都在为这件事懊悔不已，而且过得极为痛苦。由此可见，有时候，人会因一念之差而铸

成大错。

同样地，我们作为出家人，也会面临许多要以一念而做出的抉择。有时，我们面前就好像就是悬崖，只要稍微走错一步，就会直接堕入万丈深渊之中。因此在世间，有智慧的人做事会比较谨慎小心。我们前面讲过不放逸的道理，我不知道这有没有对大家的心相续产生哪怕一丝积极的转变。

我的想法是，我们现在讲这部法，不仅要对我们今后的翻译工作起到积极作用，也要对修行有所帮助。当然，能否对翻译工作起到积极作用，很难说，毕竟翻译是一件非常棘手的事情。我也常常对翻译感到力不从心，觉得越翻译越麻烦。

实际上，不管是汉语还是藏语，大家都应该熟练掌握。很多人都能听懂汉语，看你们的表情也知道你们能明白我讲的意思，该笑的时候会笑，不过，该哭的时候却没人哭。按常理来说，以前噶当派的一些大

德讲到地狱的痛苦时，老师和学生都会落泪，但在我们这里可能不会出现这种情况，我自己也哭不出来。我要是哭了，你们也许会笑话我，心想这个人是在故作姿态还是怎么回事。

**遍察诸方所，无过于爱己，
他众亦爱己，故勿害于他。**

全面地观察各个方位后，会发现无论是自己还是他人，爱什么都都没有超过爱自己，因此，不要伤害其他任何一个众生。

这部经的偈颂，藏文字数差异较大，有时数量很多，有时又非常少。字数少时，翻译成五字一句还算轻松；可一旦字数特别多，翻译起来就有些难度了。因为在翻译过程中，既要每一个重要的词都准确译出，又要确保译文内容通俗易懂。

在大乘很多经论中，常常强调文字应当浅显易

懂，避免过于拗口。倘若译文太过晦涩难懂，便失去了其应有的意义。所以，当下开展翻译工作，让译文通俗易懂十分重要。

如今的人大多比较懒惰，不习惯深入探究，因此，对于古代某些风格的翻译，许多人难以理解。我们已经把天息灾翻译的内容附在你们的讲记里了，大家看看能否看懂。我原本打算依据他的译本来讲，但后来发现，若这样讲，即便百分之九十的内容能够讲清楚，也还是会有百分之十的内容，讲解起来会比较困难。这也是我重新翻译这部经的缘由，经文里的有些词只能按当下的方式处理。

这个偈颂有一个相关公案。当时，有一位花鬘王妃，她对佛满怀信心，还亲自下厨，精心为佛制作供养的食物。另一位王妃心生强烈的嫉妒，她跑到国王面前说：“您看她对佛陀如此倾心，她的种种行为，想必您都看在眼里，心里也很清楚。”

其实，有些国王和商人，通常不会特别细致地去探究事情的真相，往往只会听信一面之词。于是，这位国王拿起宝剑，去吓唬花鬘王妃，质问她究竟爱谁。花鬘王妃回答说：“实际上我最爱的还是自己。”佛陀针对这件事讲了两个偈颂。还有一种说法是，佛陀是针对六群比丘伤害他人的事，讲了这个偈颂。

对于这个偈颂的内容，我们要全面运用智慧来展开观察。观察什么呢？观察十方所有地域的一切众生。无论是身处东南西北四方，还是处于西南、西北等四隅的众生，都要逐一进行观察。如此便会发现，实际上，每个众生最珍爱的就是自己——对自己的爱远远超过对其他事物的爱。

如今在很多电影、电视剧里，人们常常信誓旦旦地说“我爱你，爱你一辈子”之类的话，但归根结底，人们所爱的还是自己。当面临一些涉及个人利益的抉择时，就能看出一个人是否真的爱他人。

从释迦牟尼佛和文殊菩萨的传记中能够看出，诸佛菩萨是真正心怀大爱、关爱众生的，而且这份爱涵盖所有众生，甚至对那些伤害自己的众生，他们也同样满怀慈悲。除此之外，其他众生实际上都更爱自己，对自身的爱超越了一切。

既然自己对自己最为珍爱，我们推己及人后也能推断出，所有众生都最爱自己。我们每一个人，必然都是如此，不仅仅是我们自己，我们之外的其他人，也都爱自己，动物同样如此。

所以，我们不要伤害其他众生，也就是“故勿害于他”。儒教中也倡导“己所不欲，勿施于人”，自己不喜欢的事物，他人也不会喜欢，所以不要勉强他人。对于自己的生命和身体，自己是如何珍视，其他众生也完全如此。

然而当下，不少人不仅缺乏对众生的关爱，甚至连自己的家人都漠不关心，甚至进行伤害。前几年曝

出过一桩骇人听闻的案件，有人残忍地将自己的妻子杀害，并把她的尸体搅成肉酱，然后丢弃在厕所的下水道里。这类恶性事件后来引发了广泛讨论。

今年，有则新闻报道称，在火车站附近，有人发现了一只特别可怜的猫。这只猫的四肢被整齐地切割下来，而且它的腹中还怀着四只小猫。事后人们纷纷猜测，这究竟是动物解剖造成的，还是某些人故意残害动物。

如今，受不同教育理念的影响，残害动物的现象愈发严重，令人触目惊心。在这件事情被报道之后，有人说，曾经在凌晨三点时听到过猫的惨叫。据说，很有可能是个别年轻人故意砍下了这只猫的四肢，当时它还一息尚存，十分可怜。而且，有人认为，从残害者熟练的行为来看，这个人显然是惯犯，可能他经常残害这些无辜的生灵。

如今，世间的教育状况在很多方面都令人

忧心。在大城市里，竟有人将小狗、小猫从三十多层的高楼扔下。历史上，有些暴君也曾做出过类似的残忍行为，他们强迫孩子喝牛奶，等孩子喝饱后，就从高楼上把他们扔下去，看着孩子的身体爆裂、奶汁四散，以此取乐，觉得场面十分有趣。这些应该都是事实。

在当前的环境中，确实存在一些非常过分的行为。就拿那些正在交战的国家来说，对待俘虏，他们要么肆意残杀，要么实施极其过分的虐待，这种景象实在令人痛心，却又无可奈何。从道理上讲，每一个众生都珍爱自己，我们也理应尽力去关爱他们，可实际上却往往难以做到。

**诸众爱生命，皆畏遭惩罚，
以己衡量他，勿打亦勿杀。**

所有众生都珍爱自己的生命，都畏惧遭到惩罚，我们应当以自己去衡量其他众生，对他们既不要打也

不要杀。

在这个世界上，不论是什么样的众生，每一个个体最为珍视的，无疑是自己的生命。而所有众生普遍心怀畏惧的，则是被他人伤害，遭受各种各样的惩罚。正因如此，我们应当推己及人，依据自身的感受去推知他人的感受，做到不伤害众生，对众生既不打也不杀。

佛经中所提及的哈拉毒，无论他人食用还是自己服用，都会带来难以承受的痛苦。同理，无论是自己的生命面临威胁，还是他人的生命遭遇危险，本质上所引发的痛苦与恐惧并无差别。

然而，现在有些人比较愚痴，尤其是在当下许多学校缺失真正的爱的教育的情形下。如今，很多学校所推行的所谓“爱的教育”，实际上是一种颠倒的教育，只传授世间那些虚幻不实的理论，而对于如何爱自己、爱众生、爱父母的教育内容却几乎不见踪影。

正因如此，如今校园霸凌现象愈发严重。据官方统计，仅今年国内就发生了 9800 多起校园霸凌事件，数量即将突破一万大关，其严重程度令人心生恐惧。

前段时间，全球范围内还曝光了一起臭名远扬的虐待学生事件，施虐者所采用的手段十分残忍。施虐者的父母是聋哑人，而且施虐者本人是有背景的，他来自某个部门。在施虐过程中，还有人专门进行拍摄，并将视频上传到网络，观看视频需支付 6 元或 7 元费用，以此方式牟利。施虐者完全不把被自己虐待的人视为有生命的个体，不觉得他们可怜，反而觉得虐待别人很有趣。这些人热衷于殴打、伤害他人，全然不顾及任何后果。

《入菩萨行论》中讲：“避苦求乐同，护他如护己。”而当我们审视这个世界的现状时，有时真的感到没有什么希望。无论是教育的成果，还是人心的呈现，许多情况都远远超出了我们的想象。且不说以

大乘佛教的标准来衡量，即便是按照世间基本的道德准则来看，很多人也已经丧失了人性。而且，这并非个别现象，甚至有很多人将这些恶行当作一种娱乐消遣。

当然，校园霸凌现象并非新生事物，以往也时有发生。包括我们读书的时候，一些性格凶悍的学生就经常欺负弱小。但如今，这种现象却变得更加肆无忌惮，严重破坏了社会道德准则，侵犯了受害者的人格尊严，这些现象十分可怕。

**远方被流放，平安而回归，
重逢亲友时，欢喜而高呼。
如是修福人，此世到来世，
福德如期至，如亲来欢欣。**

被流放到远方的人，平安归来与亲友重逢时，亲友们都会因为欢喜而欢呼。勤修福德之人的境遇也是如此，从此生到来世，他们的福德都会如期而至、相

伴左右，就像前来欢迎的亲友一样。

这里想要表达的意思是，有人被流放到很遥远的地方，而后平安归来。归来之际，所有亲朋好友，包括父母、眷属、亲人、子女，全都齐聚一堂，格外欢喜，高呼“阿拉拉”“哎玛吹”。

如今，有些人因偷盗等罪行被关进监狱，出狱归来时，家人往往会举行隆重的迎接仪式，甚至动用车队。但实际上，入狱本就是一件耻辱的事，所以还是自己悄悄回来为好。至于一些被拐卖的孩子，他们回到家时，家人也会庆祝一番，这也在情理之中。总之，从远方归来的人，家人一般都会欣然迎接。最近一段时间，我国对一些国家实行了免签政策，当那些多年漂泊在外的人归来时，亲人同样会满心欢喜地迎接。这里讲的是一个比喻。

同样的道理，修持福德、积累资粮的人，从今世到来世，他通过布施等善法所获得的功德果报都会

如期而至。当人步入后世时，其他一切事物都无法跟随，唯有福德会相伴左右。这样的福德就像亲人一样，会欢迎你、陪伴着你。这里采用了形象化的表述，不过注释中的顺序有些乱，中间加了一些其他内容。

在我们世间，最有利的是什么？就是福德。

《出曜经》中记载了一个故事：舍卫城有个穷困潦倒的人，名叫钟磬，很多人嫌弃他、看不起他，他也因此遭受许多人的轻慢。后来，他外出打工赚钱，带回一大笔财富。我之前讲过这个公案。他回来时，很多曾经蔑视他的亲朋好友都去迎接他。可他却扮成乞丐走在人群后面，亲人们四处寻找，不断询问：“钟磬在哪里啊？”他被问到时，就说“钟磬在前面”“钟磬在后面”，一直逗他们。

后来他们得知真相，便说：“你怎么骗我们啊，我们好想你啊，你这次回来，我们多高兴啊。”钟磬

说：“我骗你们的主要原因，是因为你们并非喜欢我，而是喜欢我的钱财。我的钱财在马车里，你们迎接的是钱财，不是我，所以我就告诉你们钱财的位置。”后来，他和亲人一同前往佛陀那里，佛陀便说了这两个偈颂。其他一些经典中也是这样记载的。

由此可见，福德极为重要。《增壹阿含经》中也提到，在我们世间所有的力量当中，福德最为重要——“世间所有力，游在天人中，福力最为胜，由福成佛道。”它的意思是说，在世间所有的力量里，福德至关重要，我们应当多多积累福德、多做善事。实际上，积累福德本质上就是行善。在所有人天之中，福德之力最为重要。佛经中讲述过福力王子的故事，福德在世间确实最为殊胜，倘若依靠福德之力，连成佛都不成问题。

因此，在我们世间，如果你真正能够做一些善事，那么，福德力就会始终陪伴着你，就如同从远方

归来时，亲朋好友会前来迎接一样。你今生离世后，转生到来世时，今生所积累的这些福德，都会在前路等候着你，如同迎接你的亲人一般。这就好比坐飞机抵达某个地方，在机场有人迎接一样。我们什么都无法带走，连自己的身体都不能，但到来世，原本所积累的这些福德，会一直像亲人一样迎接你、欢迎你。所以，做善事是极为重要的。

第 23 课

2025 年 9 月 1 日

我们现在接着讲解《优陀那经》。

当下我们正讲到爱著品。在之前所讲的内容里，我们已经提及，众生贪爱的对境不仅包括人，还涵盖了其他各类生命，以及各种各样的事物。但无论爱什么，本质上都是一种执著。

倘若我们深陷于这样的执著之中，很有可能给自己的今生和来世都带来许多不利影响，同时也白白浪费了这极为难得的暇满人身。关于执著的过患，前面已经做了较为详尽的阐述。

今天，我还有一件事要向大家说明。从明天开

始，我们每天在课前都要念诵法王如意宝的《项袋金刚橛》。和以往相同，大家能念多少就算多少，不必强求数量。在念诵《项袋金刚橛》之前，需要先念诵前面的传承祈祷文。念完咒语之后，还应当念诵供养偈和赞颂偈，最好再念一下缘起咒，这样能让整个念诵过程更加圆满。

总之，我们每天在课前都会先念诵法王的《项袋金刚橛》。这部法极为殊胜，与大家也有着殊胜的因缘。

接下来，继续讲解颂词。

**是故为来世，应积诸福德，
福德于他世，众生所依处。**

因此，为了来世的利益，我们应当积累福德。在来世，福德是众生的依靠处。

前面我们讲到，福德会如期而至，就如同亲人在

前方热情迎接一般。而前面所提及的舍卫城的公案，实际上是在说明修福德对今生和来世都极为有益。

修福德意味着我们在今生或许会进行一些布施，不会吝啬也不会贪执自己的财物。那些特别贪著财物的人往往舍不得，不愿意进行上供下施。长此以往，他们在今生难以获得名声、快乐、长寿等福报，来世也不会有福德相伴。

如今，一般来说，出家人修福德主要以法布施为主；在家人如果有福报，可进行一些财布施，若条件允许，还可以进行无畏布施。行持这些善法，所获得的福德非常大。

所以，我们每个人，尤其是年轻人，在不断学习的过程中，要将这些道理铭记于心，然后尽自己所能去践行。即便你没有很多钱财，只能够随喜一点点，比如在每次开法会时进行微薄的供养，这样也能给自己的心相续带来极大的利益，会成为将来利益众生的

重大顺缘。

如果有人不仅不相信这些，反而对此嗤之以鼻，那么他的见解和行为必然会逐渐与正法背道而驰，这样就不好了。

前面也提到过，修福德的人，今世和来世都会很快乐，仿佛福德早就已经在他们的前方等候了。所以，为了来世，我们在人世间时，要尽量在能力范围内积累一些福德资粮。当福德资粮圆满时，智慧资粮自然也会圆满，因此我们要尽力积福德。

其实，福德与自身的福报紧密相关。如果一个人过去积累了足够的福德资粮，那么在今生，这个人便会拥有很大的福报。

何谓福报很大呢？有些人认为钱财丰厚便是福报大，其实未必如此。福报既有有形的，也有无形的，它涵盖了物质财富与精神财富。尤其在精神财富方

面，有些人无论身处何地，都能过得快乐自在、心情舒畅。他们自幼便有良好的因缘，比如能遇到很好的老师、上师，接触到殊胜的正法。在一路修行的过程中，顺缘众多，违缘稀少。与此同时，他们做事容易成功，言语有分量，所思所想也常常能如愿以偿，等等。由此可见，在很多事情上，福报确实非常重要。

当下，有些人认为只要有智慧，就能促成一切。事实也未必如此。无论是出家人中智慧超群者，还是在家人里聪慧过人者，即便他们当中的有些人智慧远超常人，最终也可能一事无成。

还有一部分人觉得，只要特别精进，就能收获成功。在社会上的各类演讲中，常有人鼓吹只要自己努力，就没有办不成的事，这种说法极为夸张。但实际上，如果自身缺乏福报，即便再怎么努力，披星戴月、早出晚归，异常辛苦，也可能陷入越精进越穷困、越精进越愚笨、越精进越迟钝的境地，最终连身

体都累垮了，此类现象并不少见。

也有些人认为只要好好禅修就没问题了，其实也不尽然。对于没有福报的人来说，修行到一定程度，说不定会修出问题，比如陷入疯狂状态，这也很难说。有的人闭关前还是正常人，出关时却患了精神疾病，这种情况也有可能出现。

另外，还有些人觉得只要自己戒律清净，一切都会顺遂。如今有些律宗道场的人一直对持戒大加称赞，的确，戒律清净确实有功德。然而，有的人即便戒律清净，到了晚年，要么自己无法善始善终，要么不能弘法利生，最终半途而废，被疾病缠身，这样的现象也屡见不鲜。

然而，如果福报很大，即便在个别方面略有欠缺，总体情况也会不错。这样一来，今生来世都会比较圆满。因此，我们应当多多积累福德。

福德是我们来世的依靠。我们此生所拥有的东西，没有什么能带到下一世。当下人们常提及的房子、车子，还有父母、伴侣、子女、亲朋好友等，这些有形的事物都将不复存在。而许多无形的事物，像世间的技艺、智慧，各类记忆、所得的法，最终也会消散殆尽。唯有真正通过行持善法所积累的福德，才是众生的依靠。

现在有些人认为，自己年老时孩子是依靠。然而，我们这一生终将逝去，离去之后，来世的依靠又是什么呢？答案就是福德。在这一生中，倘若真的去践行布施、持戒、修安忍、禅定，积累下丰厚的福德，那我们完全有充分的理由相信，这个人来世必定会十分快乐。因为他这一生做了这么多有福德的事，未来必然会收获快乐。

想要积累福德，正如前文所说，并非一定要花很多钱。在我看来，一心一意地为僧众服务，同样能够

积累非常大的福德。

我留意到，我们这里不少喇嘛和觉姆，在语言等各方面的能力都还不错。将来，如果学院安排你们去做一些事情，希望大家不要相互推诿，而应把它视为一个积累福德的好机会，以这样的心态去对待。

前一段时间，觉姆那边传来消息，她们从几千人当中挑选了几位辅导员，为其他人讲经说法。起初参与的觉姆人数，有人说是五十多个，具体数字不太明确。可后来，有的人称自己生病了，有的人说心情不好，有的人表示家里有老人需要照顾，还有的人说自己一出门就难以入睡，等等。所以到最后，听说参与的人数大幅减少，不知具体剩下多少。

这表明我们的发心力还不足以推动这件事圆满达成。如果我们的发心力足够强大，这些事根本就不算什么，即便为此献出生命也在所不惜。其实，为僧众做事是非常好的，其中，讲经说法最为有益。如果不

能讲经说法，那只要能为僧众服务，哪怕天天忙着修建厕所，在我看来，这也是一种福德。我就在学院里修建了不少厕所，我想在我来世的福德里，会有一些福德是因修建厕所而获得的。我的这些行为或许能积累一些福德，即便不能积累福德，也不会招致过失。

我希望我们这里，将来不论是哪个部门，遇到什么事情，大家都要尽力去解决。只要我们具备某种智慧或能力，无论是语言方面的，还是技术方面的，都要加以运用。如果一直不运用，那就有些可惜了。以后我也期望你们每个人，不管是从事翻译工作，还是做其他事情，都要尽力而为。现在学院里的人不算多，但要做的事却不少。在这个时候，如果负责人安排你做些事情，你应该心甘情愿地接受。

其实，以世间人打工的标准来衡量，我们这里的发心人员并不会特别辛苦，目前的工作量确实不算大。其实，只要心里不觉得疲惫，即便做再多事情也

不会感到劳累；要是心里想不通，哪怕只开半个小时的会，或者走一段路，都会觉得十分痛苦。

当我们追求福德时，千万不要想着以后去汉地发财，发财后给自己修建什么豪宅、自己如何享受，就像月称之父那样，考虑给大施主结缘什么，对二施主该回馈怎样的心意，等等。如果起初就抱着这样的念头，那你从一开始就偏离了正确的方向。

如果想真正积累福德，应当像前辈大德们一样，一心一意地为三宝、僧众、众生、社会做事情。这样做所积累的福德非常纯净、深厚，也极具意义。

天主教的特雷莎修女，她一辈子都在行持善法。1997 年她去世时，印度总理和总统都参加了她的葬礼，以国礼相待。她看似是一个非常平凡的宗教徒，但她一生所做的事，是全世界政界、商界的许多人都难以企及的，包括我们可能也做不了这么多事。还有慈济的证严法师，她看起来也是一位很普通的出

家人，但实际上她一生所做的慈善事业同样非常了不起。

我们每个人都应当怀有一颗较为纯洁的心，所谓纯洁的心，就是少一些自私自利。虽然要做到完全没有自私自利可能很难，但只要自私心少一些，这便是福德的根基所在。

《诸法集要经》中说：“福能生诸天，福能引胜处，人间修福行，感果得如意。”福德能让人未来生于天界，福德可以超胜一切；在人间修福，所获得的果报是事事都能称心如意。

然而，如果怀着一颗自私自利的心，为宣传自己、博取名声、贪图享乐而积累福德，那就不太好了。如今世间许多人积累福德，目的仅仅在于自我享乐。实际上，在佛教理念中，为了追求享乐而行善，是比较低层次的。且不说密乘，即便在大乘中，独自沉溺于享乐的人，连佛教徒的行列都未必能入。

当然，福德的力量确实非常强大。《阿育王譬喻经》中讲：“天下多力，无过福德。”天下有许多力量，但福德的力量无可超越。我们以前学习的《大圆满前行》中引用古大德的教言说“精勤如山王，不如积微福”。总之，福德对于来世是至关重要的。

至于今世，其实我们已经很有福报了。暂且不论其他，每天晚上下课后，大家能够齐聚一堂，共同研讨、讲考、听讲，这便是很有福报的事，可以积累很多功德。阿难曾问佛陀：“两个人在一起，做什么事情功德最大？”佛陀说：“一人讲法一人听法，功德最大。”这个说法好像在《极乐愿文大疏》或其他论典中有所引用，很多大德讲法时也都引用过。

确实，世间最具功德、福德的事情便是如此。如果有两人在场，一人讲法，一人听法，讲完一个颂词后，再互换角色，一人听、一人讲，这样做确实能够获得人世间最大的福德。所以，我们应当珍惜当下的

机缘，努力修持福德，这一点十分重要。

**行善修福者，诸天同赞叹，
今生无毁谤，善趣得欢喜。**

行持善法、修持福德之人，会获得诸天一同的称赞，今生不会遭人诽谤，来世也能投生于善趣，转生到人间或者天界，会过得十分欢喜、快乐。

行善便是行持善法，修持福德就是积德。我们常说的“行善积德”，涵盖了我们修福德的诸多方面，比如做布施、做供养、绕佛塔，还有念咒语、放生等等，凡是各类行持善法的行为，都包含在内。

如今，我们有些热衷于学习五部大论的人，存在一个缺陷，那就是缺乏福德资粮。在藏地，老乡们通常左手持着念珠，右手转动着转经轮，口中还常常念诵着咒语，这样的习惯和善行十分常见。然而，有些学五部大论的人，虽说基本上也会拿着念珠，但念珠

上没什么念诵的标记，仅仅在辩论的时候才会拿出来用一下。除此之外，他们念了多少咒语，自己根本记不清，连念珠也“记录”不了，原因就是念珠上没有做标记。

以前上师如意宝在世的时候，就常常教导我们，手里应该拿着念珠，只要有时间，就用它来念咒语，哪怕只是经常拿在手里，也能积累功德。法王接近圆寂的时候，手中也拿着念珠。

此外，我们几个堪布堪姆经过商量后决定，在课前课后至少要使用转经轮，基本上每次使用半个多小时。这样做，功德确实非常大。乔美仁波切以及诸位大德都引用过相关教证，以便说明这样的行为所积累的福德非常大。

不过，在使用转经轮时，确实需要注意场合。如今在城市里，有些人不论是在单位，还是乘坐火车，手里都拿着转经轮。这样做往往会引来旁人异样的目

光，或许不太妥当，毕竟旁人并不知道转经轮的功德。当你在火车乘客面前转动它时，他们可能会觉得眼花缭乱、头晕目眩，心里难免会有些担忧。其实，转转经轮的人，心地是很善良的，只不过他们有着根深蒂固的习惯，无论走到哪里都不愿意放下转经轮。

我们有些堪布也是如此，即便在大型会议上，也始终手持转经轮，不顾旁人是否会议论自己，只是专注地转动。这样做，一方面确实能积累很大的功德；但另一方面，我们出家人、修行人，有时还是要留意旁人的神色和态度。否则，自己或许觉得自己的行为无可指摘，可在别人眼中，这样的行为未必合适。

在合适的地方，比如我们这里，手持转经轮自然很好；但乘坐飞机、火车等交通工具时，在所有乘客面前突然转动转经轮，就不一定合适了。我之前有一次坐地铁，看到一位修行人手拿着转经轮在转动，当时，第一次见到转经轮的人都盯着他，十分好奇。对

于这样的情况，我也不评判是好是坏。

自己经常行持这些善法，确实是在行善积福。但在世间不信佛教的群体中，这样的行为未必能获得称赞，甚至就像我刚才所说，可能会有人指指点点。以前我们小时候，有的人看到转经轮，甚至会将其烧毁，各种情况都有。

一般来说，有福报、常积累福德的人，会得到他人的称赞，今生能生活在较好的环境里，不会遭人诽谤，来世也能投生善趣，转生到人间或天界。如果生在人间，也会过得十分欢喜、快乐。他们往往能够心想事成，遇到好的因缘。

龙猛菩萨在《十住毗婆沙论》中说：“有大福德者，虽有罪恶事，不令堕地狱，现身而轻受。”对于有福德的人而言，即便存在一些有罪业的事情，他们也不会受其沾染，好比把盐放进浩渺无垠的海水中，根本尝不出什么咸味；可要是把它放在一个小小的容

器里，那咸味就会十分明显。因此，有福德的人不会堕入地狱，即便要感受痛苦的果报，也会在极短的时间内结束，随后便能恢复如常。

所以，我们一定要重视自身的福德。就目前的情况而言，在藏地，年长的修行人总体表现还算不错；然而在汉地等其他地方，有些年长者比较固执己见，不太愿意了解他人的观点。一些接受过特殊教育的年长者，很难被改变，有些年轻人试图引导自己的父母，却总是困难重重。

而在藏地，是一些年轻人更难以被引导，他们比较固执，很难与他们讲道理。从这些年轻人的眼神中就能察觉出他们的这些特点。我们一看到这样的人，就会觉得他应该在别的城市读过书，对于积累福德等不屑一顾、根本不相信，而且，他们也没有其他更高尚的文化来自我调化。

总之，我们要认真审视自己到底有没有福德。如

果真有福德，那自然是再好不过了。以前法王如意宝讲过《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中福力王子的故事，故事篇幅很长，我现在记不清细节了。听完那个故事后，我当时就暗下决心：一定要积累福德，一定要成为一个有福报的人。因为有了福报，做任何事情都会顺顺利利。福力王子的几个兄弟，有的觉得智慧至关重要，有的认为精进不可或缺，有的则看重技艺等。而到最后，只有福力王子今生来世的一切都最为顺风顺水、圆满无缺。

总之，在我们所处的这个人世间，很多事情确实都与自身的福报紧密相关。

在闻思修行的道路上，有些人满心渴望好好地弘法利生，然而，如果缺乏福报，也很难实现这个愿望。同样，有些人立志成为优秀的修行人，可要是没有福报的加持，中途或许就会遇到有邪知邪见的人，从而误入歧途。还有些人，一心向往一辈子做个清净

的出家人，但倘若福报不足，又遭遇种种违缘，最终也难以达成心愿。

与之相反，如果拥有了福德，各种顺缘便会接踵而至。即便遇到一些违缘，也会与它们擦肩而过，不会对自己造成太大的损害。

以前有一位堪姆曾感慨道：“我在这里能待二十年，其他因素都不是关键，最主要的还是因为我的福报太大了。”我后来想了想，觉得她说的这句话很有道理。在她安住的这二十年里，一些有智慧的人离开了，一些戒律非常清净的人也中途离去了，很多人都相继走散了。

由此可见，有福报的人，始终能拥有闻思修行的机会。就今生来说，他们不仅能有闻思修行的机缘，而且就像刚才所说的那样，他们会与许多违缘和障碍擦肩而过，不会令自己受到损害。

而没有福报的人，各种违缘便会接踵而来，最终连身体健康都难以保障，心理也容易出现问题。如今，有些没有福报的人，甚至会因精神失常而威胁到他人。我今天听一个人说：“有个人经常威胁堪姆，我也担心自己会受到威胁。”

真正有福报的人，不会出现这些问题；而没有福报的人，最后无论是在僧团中，还是在其他修行团体里，精神都可能出现异常。就像我之前提到的，现在精神出现问题的人非常多，有些处于亚健康状态，有些则是真的出了问题。这些人原本或许也想好好做个修行人、做个好人，但由于缺乏福报，或者前世造了一些罪业，今生便成了这般模样。对此，大家都感到无可奈何。

因此，我们要努力成为一个有福报的人。当然，这个目标不一定能立刻实现，毕竟“欲知前世因，今

生受者是，欲知后世果，今生作者是⁷⁷”，我们常这样说。有这样的因果关系存在，你想做什么，不一定马上就能达成，但即便如此，我们也不能放弃努力。华智仁波切在《大圆满前行》里讲，一个小小的善行如果遇到了特别殊胜的福田，也会获得特别大的果报。

比如在我们学院供斋的时候，你放五块钱、一块钱进去，都没问题；参与供灯，随喜哪怕一块钱都可以，以前，随喜几毛钱的情况也是有的。这些事情谁都能做到。面对庞大的僧众群体，哪怕做一件很小的善法，对自己的今生来世也都很有意义。所以，大家还是要重视积累福报。

如果没有福报，可能最终做什么事情都难以成功。在高考时就有这样的情况，有些人平时在学校里态度端正，头脑聪慧，成绩样样名列前茅，但到了考

77 出自《因果经》。

试的时候，要么生病，要么出现其他状况，反正最后落榜了。

很多事情都表明，人一生的境遇跟自身的福报有着很大的关联。昨天我们家乡来了个客人，我们聊起以前中学时他中途辍学的事。他辍学后还是有福报，后来又考上了，而且考得很顺利，当时很多成绩比他好的人都没考上。我当时跟他开玩笑说，这跟人的福报还是有关系的，平时的成绩也不一定能起到什么作用。他也说自己平时的成绩并不突出，但辍学后偶然抓住了一个机会，至少这辈子没受苦，有了稳定的“铁饭碗”。

确实，不管是出家人还是在家人，每个人这一生的境遇都与自身的福报紧密相关，这个道理大家应该都明白。

**住法戒圆满，知耻言诚实，
作自有益事，众人皆喜悦。**

对众生怀有悲心、持守戒律圆满、知惭有愧、说真实语言，能够具足这四种功德的人，是非常好的人。具足这些功德不仅对自己有益，还能令大众心生欢喜。

偈颂有一个相关公案。有一个名叫孙达利卡的王子向释迦牟尼佛请教：“什么样的人能够获得一切众生的认可与欢喜呢？”

佛陀回答说，应当依靠住法，同时戒律要圆满。最重要的是要行持正法、制止非法，如此才能令众人欢喜。随后，佛陀宣讲了两个偈颂。

这个偈颂所提及的要点如下：其一为住法，其二为戒圆满，其三为知惭有愧，其四为言语诚实。倘若一个人能具足这四个条件，那么他无论做什么事情，都会富有意义，也能令他人欢喜，即便对方是自己的敌人，也会心生欢喜。

那么，这四个条件具体是怎样的呢？

首先是住法。住法主要体现在，自相续中要怀有对众生无有损害的悲心，这一点至关重要。对于修行人而言，立下不伤害任何众生的坚定誓言极为关键。

其次是戒圆满。别解脱戒包含七种类别，如果自己是出家人，就需要做到出家戒圆满，不被违品所障碍；如果是在家人，则需遵循三皈五戒等相应的戒律，并使之圆满。如果受持菩萨戒，也要使菩萨戒圆满；如果受持密乘戒，就要使密乘戒圆满。总之，自己的戒律要圆满清净，不受损害。倘若有些特别细微的戒律实在难以守持，那么就要依照法王的教言，至少保证不犯根本戒，这是第二个要点。

第三个要点是，在任何场合中，对于有功德的人，要怀有恭敬、欢喜且能接受的心态；而对于没有功德和学识的人，则要尽量小心谨慎，避免与之过多接触，做到知惭有愧。我们所说的知惭有愧，既可以

源自自身，也可以借助他人来引发。实际上，人一旦有了羞耻心，就会思考“这件事不能做”“我作为一个修行人不能做”“我作为一个出家人不能做”“我作为一个正常人不能做”，始终对自己有严加约束的心态，这是第三个要点。

第四个要点是，说话时除非有特殊必要，就像佛陀有时也会说一些不了义的话，除此之外，所说的话不应该给众生或自己造成损害，更不能故意欺骗。如今，许多商业界人士，包括一些网络主播，明明清楚某些行为不合理，却用各种巧妙的语言进行粉饰、遮掩。像这样妄语连篇的人不在少数，这种行为显然是不诚实的。

倘若一个人能够具足刚才所说的住法、戒圆满、知耻和言诚实这四个功德，那么他无疑是一个非常好的人。我们不难发现，在人群中，具足这些功德的人，确实很好。暂且不说出家人、修行人，这样的人

即便是世间人，也基本上都能坚守正理，自我约束，知惭有愧，为人老实、言出必行。他会得到世间人的认可，非常受大众欢迎，即便是他的敌人，也会对他恭敬有加。

无论是身为领导、家长，还是部门负责人，倘若说话虚浮不实，做事敷衍塞责，大家一看便会觉得这个人不可信赖。无论是深入研读《优陀那经》，还是认真学习《论语》，都能清晰地察觉到，做人实在至关重要。实际上，前辈大德们向来也极为重视为人之道。

然而当下，似乎谁耍些小聪明，大家反而觉得这个人不错，还竞相追随。在我看来，这样的价值观有些颠倒。真正对人类、对个人有益的事情，常常得不到应有的赞叹；而那些可能对自己和他人造成损害的事，却备受追捧。

比如，我时常会思索，一个人呕心沥血撰写出一

部很有意义的论典，很多人未必会赞叹：“哇，这个论典实在太好了，我能不能请这本书？”然而，倘若有人开了一辆豪车，大家便会惊叹：“哇，他买车啦！我什么时候才能买得起这样的车啊！”

在人们的日常生活以及茶余饭后的闲聊中，从大家的话题里不难听出，许多人的关注点并非文化、哲学或因果观念，而是肤浅、有漏的财产、相貌，或是虚假的名声。有些人借助新闻炒作等虚假途径过度吹捧自己，让自己瞬间声名大噪。

如今，成名似乎变得轻而易举。有些人不择手段，在网络上肆意辱骂他人，不管他说的话有没有道理，都能迅速成名。成名之后财源广进，得到千千万万人的供养。由此可见，关注这些事情的大众并非很有智慧。

真正有智慧的人，像马鸣论师、寂天菩萨，他们所撰著的一部论典，在藏地或其他地方，不知能救度

多少众生。可如今，一个人撰著了多少论典，也不会受到特别关注。这也从侧面反映出我们当下的价值观存在一些问题。为什么如今很少涌现出哲学家、科学家和诗人呢？可能就是价值观的问题。

以前我们年轻的时候，会由衷称赞：“那个人的诗学造诣很高，文笔出色，演讲口才出众，德行更是高尚。”当时的价值观，似乎与当下人们的一些观念不太相符。如今评判一个人好不好，往往取决于他的粉丝数量有多少或者表演能力有多强。当然，表演能力强对于演员来说是一种本领，很多人都很崇拜具有这种能力的人。

我不清楚在你们当中，是否会有人还有这些想法：“这部经典非常好，我建议你看一看”“这部论典特别特别好，我看了之后特别有收获”“哇，这个修行法门很不错，能不能在某个人那里求个传承”。以前我们刚来学院的时候，对于法的传承和窍诀非常

希求，好像在梦里都在谈论这些事情。我不清楚你们现在的情况怎么样，可能会比我们更好一些吧。

“众人皆喜悦”，不知道刚才讲的这些功德，能不能令现在的人感到欢喜。可能车、房子、手机，好听的歌曲、好看的外貌、鼓鼓的钱包会让很多人欢喜。我不太清楚现在大众的喜好。

**行自利益事，他人亦欢喜，
现世获赞誉，来世生善趣。**

行持对自己有益之事，他人也会心生欢喜，在现世中能获得赞叹与声誉，来世还能转生到善趣感受快乐。

刚才讲到，我们应当行持能利益自己的事情，也就是之前提到的“住法戒圆满”等四类事项。秉持这样的行事准则，他人会心生欢喜，自己也能满怀正知正念，过得顺遂如意。

他人不仅满心欢喜，还会赞颂你的功德，现世你的声誉会传遍十方，势力如同火焰般炽盛，自己也能身心愉悦，获得长寿、无病等果报，来世还能转生到善趣感受快乐。

谈到转生，无论是人的转生，还是其他众生的转生，都极为迅速。在我们短暂的人生中，一方面大家都要过着当下的生活，与此同时，每个人都应当为下一世做好准备。毕竟，我们不知道什么时候就会离开人世，所以真的要有无常观。倘若没有无常观，一直像天人那样一味追求未来美好的生活，那么，最终在人世间也难以获得更多真正的益处。

因此，我们要希求真正的自利和他利，也就是要真正地修持正法，在正法中获得内心的安宁与自在。在我看来，这在所有世间的事情当中，应该是极为快乐的了。那么，最快乐的事究竟是什么呢？就是自己对生死基本上能有一些把握。虽不敢说有十足的把

握，更不敢说证悟大圆满，但至少在今生不会造下很多恶业，还会行持善法。如果能这样做，后世的果报就会非常好。如果我们能以这样的状态度过此生，我觉得就已经很不错了。

虽然如今是一个令人眼花缭乱的时代，但依靠上师们的加持和恩德，我们在这个世间至少做了一些有意义的事情。哪怕只是每天念诵一遍《普贤行愿品》，所得的功德在其他世界也很难获得。如果我们没有这样的身份和修行机会，可能在百千万劫中都难以获得这么大的功德。

总之，今生来世的境遇都与功德、福报紧密相连。虽然我们在讲爱著品，但这个颂词主要讲的是福德，它提醒我们要为来世做好准备。我们应该以不放逸的心态去行持善法，这对来世是非常有益的。

其实，对于一个人，尤其是修行人来说，超胜的名声、丰厚的财富、显赫的地位等，统统都无关紧

要。真正至关重要的，是自己能够成为一名优秀的修行人。在短暂的人生里，能够以修行的方式度过，这或许才是最为关键的事情。所以，每个人都应当在这方面倾注心力、下足功夫，这一点确实非常重要。

**言说随法语，制止非理行，
善者皆欢喜，恶者不欢喜。**

进行言说时应当说随顺正法的道理，制止非理的行为，若能如此，善者们会满心欢喜，而恶者则会心生不悦。

佛在灵鹫山时，完成十五日的布萨仪式之后，便向众人开示断恶行善的道理，同时还为他们阐释了正知、正念、精进以及随顺正法等法义。当时，很多比丘因此而获得了功德。然而，提婆达多却不愿听从佛陀的开示，随即就离开了。后来，佛陀针对这些事情，讲述了这两个颂词。

因此，我们说话时应当随顺正法之语。若你所说的内容，与禅定、戒律、智慧以及行善断恶相关，那么你的语言就会十分纯净，毫无垢染，极具益处。

在任何时候，我们都应尽力断除粗语、恶语等不善之言，要说正直且利他的语言。《亲友书》中提及了几种语言，比如如蜂蜜般称心的语言⁷⁸，或者对自他都有益、如同甘露般的语言等等，我们应当说这样的话语。

同时，我们还应制止非理的行为。所谓非理行为，即对他人和自己有害、不合理、不如法的行为，包括违犯戒律、违背道德以及伤害有情众生生命的行为，这些全都应当予以断除和制止。如果能够做到这样，智者、善者们会非常愉悦、欢喜，就像见到秋月一般。至于恶者、愚昧的人，心里则会不欢喜。比如，行持善法之后，许多比丘都获得了功德、证得了

78 《亲友书》：“佛说语言有三种，称心真实颠倒说，犹如蜂蜜鲜花粪，唯一当弃最末者。”

果位，可提婆达多却不欢喜。

现在也存在这样的情况，比如一个道场十分兴盛、人数越来越多，恶人就会满心不快，仿佛心里扎进了一根刺，异常心痛，很不开心。而善人面对这样的情况，则会觉得佛法日渐兴盛是件好事。

再比如，如果在某个地方发生了大量杀戮，恶人就会很高兴，甚至赞叹“杀得真痛快”“杀人如麻，真是畅快淋漓”。但善人则会特别难过，认为死去的都是鲜活的生命，都是可怜的众生。

由此可见，恶人与善人之间确实存在明显的差别。正如《涅槃经》中佛陀所讲，那些见解已经毁坏的人，会造下很多恶业，而真正具有正见的人会获得无量的功德。《法华经》中也提到，安忍恶者是颠倒的人，比如专门杀人、破坏道场的人，他们的行为非常不合理，如果自己有能力和能力，就应当制止他们。否则，如果这些野蛮之人过于猖狂，就会对众生和佛法

都造成极大的危害。

在《孔雀灭毒论》中，专门有一品内容提及，当佛教面临危机时，大家都应当挺身而出，携手共同应对。《二规教言论》里讲，倘若对恩人不懂得报恩，对伤害自己的人也不去追究，整天浑浑噩噩、无所事事，这样的人便是无愧者，是没有惭愧心的人⁷⁹。这种人极为糟糕，在面对事情时，根本无法正确地进行取舍。倘若佛教受到损害，这样的人会满不在乎；看到旁边有杀害众生的事情发生，他也不会去解救，但这是不合理的。

其实很多时候，我们并非不想去帮忙做一些事情，但由于受到各种各样的限制，实在是无能为力，只能眼睁睁地看着、袖手旁观，这也无可奈何，我们确实没有别的办法。

79 《二规教言论》：“利济恩人不报恩，作害仇人不追踪，心头茫然无所措，此等即是无愧者。”

有时候，我们会看到许多无常又无奈的事，但也没办法改变。当众生的业力显现时，即便凭借佛陀的妙手，也无法救度，这是一种现实，我们只能选择接受。

不过一般来说，我们应该对善恶有清晰的分辨，尽可能地去行持善法、制止恶法。特别是自己的语言和行为，都要依靠内心的智慧来引导。倘若自己的心里有善法，自然就不会做出不当的行为。所以，我们的心确实至关重要。

如果自己怀有很强烈的利他心，那么，无论做什么事都不会感到疲惫，也不会有压力。反之，如果没有利他心，对弘法利生缺乏责任心，即便只做了一点事，也会觉得自己备受委屈、痛苦不堪，这种情况确实存在。

如今，我看到有些人虽然所学不多，但内心较为成熟，这一点值得肯定。不过，也有一些人在各种场

合中，会因为不好意思而退缩，心里想着“我害怕这个、害怕那个”，其实不应该这样。该做的事就要去做，该说的话也要说出来。自己的心要勇敢、坚毅。这种坚毅的心需要慢慢培养，到了一定时候，在发愿力的驱使下，自己便会在短暂的人生中拥有弘法利生的能力，这一点至关重要。

至于我们现在用汉语学习这些经文，主要有两个目的：一是逐步调整自己的心态；二是在语言等诸多方面培养、提升自己。人都是通过学习不断成长的。

我们的如来藏中必定蕴藏着功德，关键在于能否善巧方便地将其开发出来。我们每个人都拥有一座巨大的宝藏，但如果不去开发，任其闲置，那么，好几世都难以发现这个宝贝。然而，如果善于挖掘、开发，那么这个宝藏必定能发挥作用，不仅自己能受益，还能让许多众生享用不尽，最终带来极大的利益。

上士与下士，命终皆别离，
恶者入地狱，善者生善趣。

善人与恶人在命终之时都会面临别离，然而他们所得到的果报却截然不同，恶人将会堕入地狱，善人则会转生到善趣。

前面已经讲过，在我们人类当中，有殊胜的智者、上士，还有下士、恶士这类人。这两类人在世间生活，从外表上看没有明显差异。善人能活多少年难以预料，有时反倒坏人的寿命还稍长一些。在很多时候，坏人似乎很难死去，而好人却早早离世，这让大家都深感惋惜、遗憾。

对于那些真正的坏人，很多人常常会想：“为什么他还不死呢？”结果，坏人反而愈发健康。有时候，某个坏人生病了，大家会高兴一阵子，可没过几天，坏人的身体就更加康健，心情也更加愉悦了。

然而，一般来说，坏人和好人在最后临终时的情况还是截然不同的，他们各自走向不同的归宿。善人应该会趋向善趣，恶人则会堕入恶道。《贤愚经》中说：“世间恶人，闻善人名，心生憎嫉，闻恶欢喜。”所以，恶人与善人的差别还是很大的。

不管怎样，在今生当中，自己最好不要成为恶人，以免死后堕入无间地狱或其他地狱，那将会十分可怜。我们至少要努力争取往生善趣。

当然，从佛教最究竟的意义来讲，善恶并非真实存在，善趣恶趣也不成立，但这是从实相的角度来阐述的；而在如幻般暂时的名言层面，善恶都是存在的。

第五品终

接下来讲第六品——戒律品。

戒律品

**为求三安乐，称誉及财富，
来世生善趣，智者护戒律。**

为求得三种安乐，也就是获得他人赞叹、拥有财富等福报、来世转生到天界等善趣，智者应当护持戒律。

当时，佛陀身处舍卫城。有一群比丘聚在一起时，佛陀谈到了持戒清净所能获得的三种殊胜果报：其一，会受到众人赞叹；其二，拥有福报，且福报不会被他人夺走；其三，能够转生到天界。针对这三种果报，佛陀用这几个偈颂进行了宣讲。这个偈颂的意思是，为了求得身心的三种安乐，应当护持戒律。

这一品的内容主要围绕戒律展开。为什么在爱著品之后紧接着讲戒律品呢？如果爱著能够断除，那么爱与不爱、憎、恨就都能一并断除，这就表明戒律

得以清净了。实际上，许多戒律难以持守，往往就是因为爱无法断除。爱断了，不爱自然也就断了，恨也会随之断除。如果爱与恨都断除了，戒律自然就能得以清净。所以，在爱著品之后讲戒律品，这一品十分重要。

这个颂词是戒律品中的第一个颂词，讲述了三种安乐。

第一种安乐是名声，很多人都认为获得名声很有必要。如今网上很多人说“先成名再说”，他们会为了名声，说出让自己难为情的话，做出让自己难为情的行为。为了成名，他们几乎什么都能忍受。他们觉得一旦有了名声，做什么都会容易许多。

第二种安乐是财富，包括金子、银子等各类财物。

第三种安乐是来世能转生到天界等善趣。

智者如果希求这些安乐，就要用心护持戒律，倘若没有戒律，这些都无法获得。通过持守戒律，还能获得很多其他的利益。这些利益，从戒律的别称中就可以体现出来，比如檀香、清凉等。我们常把戒律称作“尸罗”，“尸罗”就是清凉的意思，持戒能使心获得清凉。

智者、有智慧的人，能纠正不合理的心行，使其变得合理，也就是断除戒律的一切违品。总之，持戒极为重要。《大智度论》中也说：“大恶病中，戒为良药；大恐怖中，戒为守护。”意思是，在疾病当中，戒就是良药；在恐惧当中，戒就是守护。其实，这样的比喻还有很多，比如，在黑暗当中，戒就是明灯；在险途当中，戒就是桥梁，等等。

作为智者，如果想获得上面所讲的三种安乐，就应当好好地护持戒律。

接下来从另一个角度讲述护戒，首先讲到圣者。

圣者见圆满，世间寂静依，
见此其余处，智者护戒律。

圣者已见到真谛，成就了见道、修道乃至作为寂静所依的无学道的功德。智者若想获得这些功德以及世出世间的其他功德，就应当护持戒律。

作为圣者，通常是通过闻思修行，断除了自身所有的障碍，进而获得了一定的智慧，远离了罪恶。

圣者首先达成“见圆满”，证得见道位、见到真谛，如获得一地菩萨的境界。见道之后便进入修道阶段，在已有所见的基础上开展修道。而“寂静”，意味着成为寂静者，寂静的所依是无学道。

其实，无论想要获得见道、修道还是无学道的境界，受持戒律都极为重要。因为这些层层递进的功德，全都依靠受持戒律才能获得。没有受过戒，就不可能达成见道、修道、无学道的境界。

“见此其余处”，除了前面所说的见道、修道、无学道的功德之外，世间和出世间的诸多其他功德，像我们常说的快乐、长寿等世间功德，还有出世间的身语意的各种功德庄严，其实都源自戒律。所以，智者认为护持戒律十分重要。

在《大智度论》中，护持戒律的果报分为几个层次。下士持守戒律，最终能获得人身；中士可获得转生天界的果报；上士能获得更高层次的果报，即便转生天界，也会转生到四禅或四无色天。这是从三种不同层次来阐述持戒的不同果报。

护持戒律至关重要。总的来说，世间和出世间的功德，其来源和根源就是戒律。倘若没有戒律，一切世出世间的功德都无法显现。所以，有智慧的人会自觉地护持戒律。

确实，有智慧、有福报的人，一开始就明白护持

戒律的重要性，中间能够很好地持守戒律，最终也能善始善终。总之，如果能持守净戒，无论是弘法利生还是自己修行，一切都会十分圆满。

第 24 课

2025 年 9 月 2 日

接下来，我们继续学习《优陀那经》。

当前正在讲解的是第六品——戒律品。对于戒律品的相关内容，在座的各位想必都有所了解，尤其是现场的男众和女众，按常理而言，都应该是戒学圆满、因明圆满，共同文化课程也已圆满的。所以，在各位精通戒律的“大律师”面前讲解戒律，未必有必要。不过，对于这部经典里一些字面上的解释，我们不妨一同学习探讨。

对有些人来说，戒律具有很强的约束性，他们很欢喜；而对于缺乏自律的人而言，因为戒律会带来一些限制，所以他们会感到痛苦。但实际上，无论出

家还是在家，对于维护真正高尚的人格而言，戒律都至关重要。曾经有一位著名的哲学家叫康德，他也说过：“自由即自律。”

我们很多人都渴望挣脱束缚的枷锁，不愿在规则和框架中承受痛苦。有些出家人还俗后，自认为真的获得了解脱，其实并非如此。他们自认为解脱了，不过是因为自己有些愚昧无知罢了，实际上，他们在还俗后，才真正被束缚了。

我们也常常看到，有些人趾高气扬地宣称自己已经解脱，但从他们人生的各个方面来看，并没有如他们所说的那般美好和自由。所以，世间的一些哲学家也认为，实际上，想要获得真正的自由，还是要对自己有一定的约束。当然，这种约束并非是监狱里的那种束缚，毕竟那样的束缚，我们很多人恐怕都难以承受。

总之，不论处于什么层次，若有戒律的限制与约

束，对规范自身行为都会有极大的帮助。

就拿我们世间开火车来说，火车不能脱离轨道，一旦脱离轨道就会十分危险。人其实也是如此，在人生道路上，无论是在家人还是出家人，如果能有一个较为合理的“轨道”，并且在这个轨道上不违背规则地前行，那么自己会过得快乐，他人也能从中受益。

当然，我们出家人所追求的层次更高，相应地，戒律也有不同的规定，这一点大家应该都清楚。

今天我们接着讲戒律品，第六品全部围绕戒律展开。其实，在真正有分析能力且具备人生经验的人看来，这些道理逐一阐释，讲得极为精妙。所以这部经典确实非常好。

我看大家学习得十分认真，不管是对照注释学习，还是依靠自身能力学习，包括在辅导的时候，大家都全神贯注。确实应该这样认真对待，我们学习

时，不管投入多少时间，都应该认真。如果在这段时间里三心二意，那就没什么意义了。总之，一定要把所有的智慧和精力都投入到学习中，这非常重要。如果能这样做，就会明白很多道理。

其实，我们现在所学的《优陀那经》，又叫“自说品”，就是释迦牟尼佛所讲的三藏十二部中的一部。当然，这十二部的内容其实相互之间都有交叉。比如《法华经》，它讲了很多甚深道理，可以归入方广部；《法华经》中还有牛车、羊车之类的譬喻，也可以归入譬喻部；还有《法华经》里也有很多授记的内容，所以属于授记部。实际上，这些是相互交叉的，十二部只是从大致的种类上进行划分。

所以，我们通过这次学习，至少要明白《优陀那经》属于自说类，即没有人询问，佛陀自己主动宣说的经典。《阿弥陀经》也是无问自说的一部经。

在大多数情况下，佛陀针对有缘者的询问才宣说

佛法。但我们这次学习的每一个偈颂，并不是有人询问佛陀，而是佛陀在某个场合看到某种景象，因各种不同的因缘，自己主动宣说出来的，既没有人请求，也没有人发问。

**身无诸热恼，戒律得安乐，
夜晚安然眠，醒时亦欢喜。**

持守戒律之人，身体不会遭受因烦恼而生的炽热痛苦；受持戒律能够获得世间与出世间的安乐，夜晚能安然入睡，醒来后也满心欢喜。

戒律包含两个层面的内容。从狭义上讲，仅指出家人的戒律；从广义上说，所有需要持守的，无论是三皈五戒及以上的戒律，还是需要遵守的规则、道德规范，都涵盖在戒律的范畴之内。

那么，守戒的人是怎样的呢？他们身无热恼。这是由于他们没有恶心，就不会在身体上遭遇因破戒

可能引发的种种麻烦，例如不会出现砍断自己手指这类情况。这样的人没有恶心，行为十分如法，没有热恼，也就是没有烦恼带来的如酷热般的痛苦感受。

受持戒律，正如我们前面所述，能带来清凉或满足的感觉。因为自己受持这样的戒律后，能够获得世间和出世间的安乐。

是什么样的安乐呢？即白天和夜晚都能获得的安乐。具体到夜晚，守戒律的人整个身心都非常放松，没有散乱，没有担忧，晚上的睡眠质量很高。在出家人中，失眠的人相对较少，如果出现失眠状况，可能是因为身体欠佳或者患有特殊疾病。

现在有很多世间人，长期饱受失眠的痛苦，对他们而言，能睡个好觉是一种奢侈、一种享受，很多人都有这样的想法。而真正优秀的修行人，晚上睡得好，醒来之后没有烦恼，没有染污之心，因此他们十分欢喜、快乐。

我们观察发现，有些世间人可能会因生活、感情、经济等各类问题，以及家庭方面的困扰，晚上睡不好觉，被各种烦恼、痛苦和争吵所折磨。

然而，真正的修行人的生活不会出现这些问题，他们的生活十分有规律。白天进行闻思修行，晚上到了该睡觉的时候，也能睡得很好。醒来之后，心情会很愉悦，身体状态也好。如此一来，不管是弘法利生，还是闻思修行，或是做其他任何事情，状态都会很好。

然而，如果自相续没有戒律的约束，很可能会出现昼夜颠倒的情况。如今世间有不少人，一到夜晚就四处游荡，会去一些不清净的场所，白天要么根本起不来床，即便勉强起来了，也是昏昏沉沉、毫无精神，这样的现象屡见不鲜。

而真正守戒的人，正如《大智度论》中所讲：“持戒之人，具足安乐，名声远闻，天人敬爱，现世

常得，种种快乐。”守戒之人内心充满安乐，名声远扬，受到人天的恭敬，在现世中，他们常常能收获各种各样的快乐。这些情况，我们不必过多赘述，看到那些清净的修行人，我们确实会心生羡慕。虽然我们今生不一定能达到他们那样的境界，但实际上，确实有很多守戒的人生活得十分快乐。

如果我们不是真正的修行人，缺乏戒律的约束，那么在人生中不知会留下多少伤心的泪水。如果有些人没有遇到佛法，没有得到心灵的妙药，也许早已离开人世。即便有些人还存活于世，但若没有持戒的功德，如今他们的生活或许并非现在这般模样，也许会在一个极为糟糕的环境中，饱受各种痛苦和沮丧的折磨。

我们这些身披袈裟的人，其实都很有福报，只是有时自己未必能察觉到。等到真正失去这样的机缘时，才会恍然醒悟：“哇，原来我出家时的清净生活，

是多么高尚啊！”到那时或许才会有深刻的体会。我们应当珍惜这份难得的机缘。

人确实常常会身在福中不知福。一些缺乏智慧的人，觉得自己在另一个地方会有更好的前途、更大的成就，于是便轻易舍弃了自己特别殊胜的因缘。结果回头一看，才发现自己大错特错，陷入了特别麻烦的境地，这样的情况并不少见。

我们观察身边的人也能发现，真正有清净戒律的修行人，无论是在家人还是出家人，他们白天和夜晚的生活都很有质量，也很有意义。若没有这样的约束，那么在这个世间，人们的行为就会比较混乱，可能会处于一种不人不鬼、难以言喻的状态。

所以，我们真的要感恩三宝、感恩佛陀。如果我们没有这样的身份，也许现在的生活会特别糟糕，在别人眼中很可怜，自己也会十分伤心，这样的情况应该是有的。

**布施具戒律，智者因福德，
今世与来世，恒常获安乐。**

行布施时需具足戒律，因为智者要获得的是清净的福德，所要做的是清净的布施。倘若行持清净的布施而获得福德，那么，今生与来世都会恒常获得安乐。

这里主要表明，若想行持布施等积累资粮的行为，需具备清净的戒律。接下来详细阐述布施。实际上，持戒也需要布施来辅助，不过布施之间也存在差异。

倘若布施者具足戒律，那他就是有智慧的人。当这种智者的持戒、布施等因缘汇聚时，便会产生极大的福德。这种福德，在今世和来世具有恒常性，不会中途中断，最终能让人获得涅槃的安乐。佛陀在经中也讲过，布施要达到清净，不仅与布施者有关，还涉及所布施的对境。如果布施能够清净，那么与之相关

的一切都会清净。

那么，可以用来布施的事物有哪些呢？像饮食、金银财宝，还有大象、牛马等等，各种各样的事物都能用于布施。在布施当中，大多是财物布施。另外还有无上的布施，比如布施自己的子女、亲人等，还有法布施。这些布施中有一些是无漏的布施，也就是没有任何漏法的布施。

那么，为什么说布施和戒律都需要清净呢？这一点大家都应该清楚。比如，如果我没有持守戒律，进行布施时可能会杀生，像杀牦牛、杀猪，用猪肉等来做布施；或者，我可能会给予、售卖一些武器，比如各类会损害众生的炮弹、坦克，或是如今人们常说的无人机等等。这些东西虽说理论上可用于布施，但如果自相续中没有戒律，布施也不会清净。戒律是对身语意造恶的约束，即对身口意三门行为的规范。如果是持戒的人进行布施，布施的事物也会变得清净。

不论进行何种布施，首要的是内心要清净无染。然后，所布施的财物，必须来源正当，不能是通过偷窃、抢夺获取的，也不能是借助伤害其他众生等不正当手段得到的。因此，布施的事物本身需要是清净的。

同时，我们还会对布施的对境加以审慎观察。例如，即便身处战场，我也不会给士兵布施武器；同样，我也不会前往屠宰场，特意给他们布施毒药、刀枪之类的物品。

所以，对于行持布施的人来说，守持戒律至关重要。我们常常看到，许多不信佛教的人虽然也会参与慈善活动，进行上供下施，但他们的动机、行为以及所布施的物品，往往都不够清净。

清净的布施，就如这里所讲的，是因为智者选择的是清净福德，因而要开展相应的布施。这样的布施极为清净，对今世和来世都意义重大，能让人恒常获

得安乐。

倘若我们布施的因不清净，或者过程中存在杂染，即便能暂时获得一些快乐，但日后也有可能成为堕落的因，这很难说。所以，布施很重要，受持戒律同样重要。

有些大德曾讲过，受持戒律，即便不能全部受持，只持守其中一分，也有很大的功德——今世所获得的功德巨大，来世就更不用说了。

那么，今世具体能获得什么功德呢？我们用一个公案来说明。

从前有座寺院，一位老和尚正在给大家讲解三皈五戒，这时来了一个小偷。小偷到场后，也萌生了受戒的想法，于是便在一旁打听每一条戒律的内容。老和尚所传的是五戒，即不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语以及不饮酒这五条。小偷觉得每一条戒律都难以

持守，思来想去，最后只受了不妄语戒。

受完戒后，小偷便回家了。他本身就是个小偷，身边有一群同样以偷窃为生的朋友。他们聚在一起商量时，有个朋友提议：“今晚咱们附近来了个军营，军营的箱子里有不少金银财宝，咱们晚上去偷。”众人听后，便定好了行动时间。

刚才受戒的那个小偷回去后做了些准备，刚要出门，就被他的叔叔瞧见了。叔叔见他行为鬼鬼祟祟，一副做贼心虚的样子，便问道：“你是不是又要去当盗贼偷东西？”这时，由于他刚受了不妄语戒，面对这样的询问，他什么也没说，既没说要去偷，也没说不去偷。

叔叔见他这般模样，从他的表情中判断出他又想和那些人同流合污，便不许他出门，晚上还将他关在了屋里。那一群人没等到那个小偷，便自行前往军营偷窃。结果他们偷窃时被对方发现，全部被枪毙了，

只有那个受了不妄语戒的小偷躲过了一劫。

由此可见，来世的功德暂且不谈，仅就今生而言，戒律所发挥的作用就已十分显著。然而很多人，尤其是当下一些西方人以及一些城市里的人，都觉得戒律充满教条主义色彩，认为受戒不可取，而对佛教的其他方面倒还能接受。但实际上，只要仔细观察就会发现，如今各个国家的道德准则中，基本上都包含了与佛教五戒相似的内容。

比如，各个国家都不允许杀人，偷盗行为也都被明令禁止，一旦犯罪就会受到法律制裁；欺骗他人、说谎话同样不被允许；破坏他人的家庭也不行；在比较高端、有层次的场所，都不准饮酒，也不允许酒后驾车，开会时饮酒者不得入内，在任何国际场合都是如此。

我们佛教中常说的最基础的别解脱戒——五戒，是在家人的基本戒律。实际上，它的内容与当下人类

社会的道德规则相契合，这一点十分关键。

在相关的经典论典里，常常会讲述戒律的功德。有一部《达摩多罗禅经》，是由佛驮跋陀罗翻译的，篇幅不算长，共有两卷。经中讲：“净戒之人，心常欢喜，生无忧悔，死时安乐。”持守清净戒律的人，心态良好，生活中不会产生后悔、伤心、烦恼等负面情绪，临终之时，也能平静安乐。我们平日里常说，某个出家人非常清净，他离世的时候，一定会往生清净刹土，不会堕入恶趣，说的就是这种情况。

实际上，佛陀在讲解戒律或禅修时所揭示的真理，无论用何种文化去检验，都不会存在困难。

总之，持戒非常重要，它能让人们在今生和来世都恒常感受快乐。

**至老持戒妙，善住信为妙，
人中智为宝，福德贼难夺。**

在人世间，直至衰老都持守戒律最为善妙，心相续中安住信心最好，人的智慧如同如意宝一般最为珍贵，拥有福德就难以被盗贼夺走。

当时，有一位天人向佛陀发问：“在我们这个人世间，直至衰老，究竟什么才是最好且持久的？人安住于什么才是最好、最妙的？在人生当中，最珍贵的东西是什么？还有，在这人世间，有一种东西是谁都无法抢夺走的，这究竟是什么？”佛陀针对这些问题，说出了这个偈颂。

我们清楚，人从幼年成长为青年、中年，再步入老年，在整个人生历程中，许多事物都会发生变化。幼年时觉得好看的东西，到了晚年或许就不再这么认为，比如对一些装饰品的感受就会有所改变。

实际上，随着年龄增长，我们对任何物品的看法都会改变，饮食习惯、穿衣习惯也会有所不同。年轻时觉得特别好看的衣服，年老时再穿上，就觉得不那

么美观了。有些年轻人热衷于用各种金银饰品来装扮自己，然而人老了之后，再佩戴这些饰品，在旁人看来就觉得不太合适，会说：“还是不戴为好，否则太重、太累了。”

从年轻到衰老，如果相续中一直具足戒律，那是最好的。无论男女老少，是在家人还是出家人，无论容貌美丑，是富裕还是贫穷，只要拥有清净戒律，就是最庄严的。戒律不会因为年轻人持守，就显得很好，也不会因为老年人持守，就显得不好。尤其是到了老年，很多身体机能都会有所衰退，但如果是一位修行很好、持戒清净的人，那就会显得格外庄严。这就是“至老持戒妙”。

接下来是“善住信为妙”，在所有安住于心相续的功德中，什么才是最好的呢？那就是信心。信心就是一种清净的心，如果相续中有这种清净之心，那便是最好的。

我们常说“信为道源功德母，长养一切诸善根”，这句话出自《华严经》。这里讲的信心，与法王讲法时所说的三种信心略有不同。

总的来说，无论是对上师三宝，还是对四谛等善法，我们都应当怀着一颗诚挚的心。好像在后面的内容中提到，一个人如果喜欢听闻佛法，就表明其相续中有信心；若没有信心，是不会去听闻的。我觉得这个说法很正确，没有信心，就不可能认真地去聆听佛法，只有具备信心，才会对佛法生起欢喜之心，从而主动去听闻。

所以，倘若信心能够在任何一个人的相续中安住，那就是最好的。我们平时看到一个人充满信心，就会觉得他非常不错。注释里对信心的解释，和我们平常理解的或许存在一些差异，不过我们用三种信心来进行解释，也是可行的。

在我们所能拥有的事物当中，最好的并非是车，

也不是其他诸如“咕噜姆⁸⁰”之类的东西。这些东西不一定是最好的，甚至到最后还可能带来很多麻烦。但要是你拥有虔诚的信心，就可能让你的今生来世都非常好。

那么，在人的各种特质当中，最好的是什么呢？就是智慧。智慧宛如珍宝一般珍贵，因为它能让我们获得今生和来世的快乐。我们世间所谓的宝，像金银财宝等，佛经中说这只是微小的宝，而真正的宝是智慧宝。有了智慧，我们就不会遭受损害；反之，若是愚痴，就会受到很多损害。而且，金银财宝容易获取，智慧却难得一求。

我们如今进行学习、闻思，之后便能获得智慧，但这并不是一件很容易的事。我们这么多人夜以继日地学习，却不一定能立刻看到明显的成果，毕竟智慧并非有形的事物。无论如何，如果相续中真正能拥有

80 藏语中指钱。

智慧，那便获得了最珍贵的如意宝。

在所有财物之中，什么东西不会被盗贼等五敌共用呢？答案便是福德。我们前面讲过，通过修行所获得的福报，敌人无法夺走，国王也抢夺不去，任何人都无法将其抢掠，唯有自己能够拥有。在那些特殊年代，其他所有财富都会被抢掠一空，但自己相续中的福德，则无法被抢夺。对于这一点，我们从众多高僧大德的经历中也能够得以印证。

总之，持戒、信心、智慧和福德在人世间都极为珍贵。

在其他佛经里也有这样的表述。像《杂阿含经》中就有这样的记载：天人问佛陀，什么东西是地、水、火、风、强盗、雷电、国王都无法损害的呢？当时佛陀回答说就是福德，这种福德是特别难得的。

在其他一些对颂词的解释中，讲解了一种次第：

先具备智慧，然后在自己的心相续中产生信心，接着愿意受戒，受戒后行持善法，进而获得福报，总之，是以智慧为起始的。比如，有智慧的人会凭借智慧进行抉择，想要走出家之路，对戒律产生信心，然后再去受戒。还有一些说法是先有信心，然后受戒，接着产生智慧，进而拥有福德。

不管如何解释，在人世间，持守戒律都是非常好的。《中观四百论》中也说：“具戒久存活，能作大福德。”

**比丘住戒律，守护诸根门，
了知食分量，不眠而精进。**

比丘等众应当安住于戒律，守护好自己的各个根门，了知适宜的食量，不过量饮食，不过度睡眠，并且精进修行。

这里所说的比丘，可看作是出家人的代表，实际

上，这样的描述对所有修行人同样适用。

这一偈主要是在阐述一个道理：就如同大地能生长五谷一样，戒律是一切功德的根源。具体而言，这里向比丘等宣说了修行的次第。

是什么样的次第呢？首先，作为修行人应当安住于戒律，让自己的心相续中具足戒律。倘若心相续中有戒律，许多善根功德不但不会退失，反而会越来越增上。比如，菩萨戒从心相续中生起的那一刻起，即便在睡眠和散乱之时，功德也会持续不断地增长。

我们出家受戒时，有些经典中也提到过，只要受了任何一个戒，就会有許多白法护法神一直守护着你。由此可见，戒律是众多功德的源泉。

接下来要做的就是守护根门。心相续中蕴含着很多智慧，而我们的眼、耳、鼻、舌、身这五根，相当于五个孔隙，如果戒律守不好，智慧就会从这些孔隙

中全部流失。而要是具备了守护根门的能力，那么，自己该看的可以看，该说的可以说，该接触的可以接触，该听的可以听，总之，面对各种对境，自己会有一种守护的能力，或者能够安住于寂止。这样一来，自己相续中的这些功德就不会往外流失，这一点非常重要。

如今我们时常能遇到一些公职人员，他们格外留意自己的行为举止。那天我和一位堪布也谈到，要是我们出家人能像他们那样注重自身行为，说不定真的能成为出色的修行人。那些公职人员对守护根门还是比较重视的，打电话时会注意自己的表达，会给予“嗯嗯嗯”“好的好的”等回应，不会东张西望、什么都说。他们无论去哪里、做什么事，都极为谨慎，因为倘若不这样，在现世就可能遭受一定的惩罚，甚至日常生活都会受到影响。所以，要是我们修行人能像他们那样具备正知正念、不放逸，就真的可能成为优秀的修行人。他们现在对个人行为的留意程度甚至

比我们持戒还要严格。

说到守护根门，在注释里还有一个关于莲花比丘的故事。

刚才讲了“住戒律”和“守护诸根门”，大家要重视起来。

我常接触很多人，发现公职人员确实特别注重这些方面。在他们的工作系统中，不管是说话、做事，还是与人交往，始终都像《孝经》中所讲的，如临深渊、如履薄冰，格外小心翼翼。很多人都会这样做，这是世间人为了生存而进行的自我约束，这是很好的。其实，每个人都应当如此。出家人、修行人同样也该具备这样的精神，做到表里如一、具有正知正念，这非常重要，这就是守护根门。

“了知食分量”，就是要了知合适的食量，在饮食方面不能过量。要是吃太多，身体承受不住，会

产生各种疾病，而且也难以消化。这是佛陀的健康理念。当然，也不能吃太少，吃太少身体营养跟不上，会变得很虚弱。

现在很多人说日本人长寿，他们平均年龄在八十四岁，原因是什么呢？他们有个习惯，我以前去过日本，当时没特别留意，后来了解到，他们吃饭一般吃到不饿就停下，不是非要吃饱，更不会吃饱了还使劲再吃，这对健康很不利。我们劝人吃饭时，常有人会说：“不吃了，已经吃到肚子的这个位置了。”其实这样很不健康，要是已经饱到连喘气的空间都没有，再喝茶，那肯定就快要吐出来了。

我们平时，尤其是修行人，要注意健康和养生。不吃饭肯定不行，特别是早上不吃，对身体消耗很大。比如晚上六点吃饭，到第二天早上六点，中间间隔十二个小时，要是不吃早饭，到中午饭前大部分时间都处于空腹状态，这会造成身体系统的失衡。

一般来说，三顿饭中早餐很重要，而且每一顿饭都要吃得适量，不能吃太多。现代医学认为，每次吃完饭达到不饿的状态就可以，这对健康很重要。佛陀在戒律和其他一些经典中也讲过这一点，这与现代营养学的观点相契合。

“不眠而精进”，这里的“不眠”并非指完全不睡觉，而是指上夜和下夜不睡，中夜休息，之后精进行持善法。这个偈颂有一个缘起，它算不上严格意义上的公案。有一位比丘向佛陀请教：“什么是不退转涅槃的最佳修行方式？”随后佛陀讲述了这两个偈颂。

当时佛陀所讲的内容，对我们日常行为很有指导意义，比如守护根门，饮食适量，不能过度睡眠。完全不睡觉显然不行，但睡太多同样不合适。过去科学家认为人类睡八个小时比较适宜，然而现在不少观点指出，八个小时已经超过了能保证良好睡眠质量的时

长，所以最好睡六到七个小时，这样更有利于健康，否则可能会影响寿命。

如今，很多爱睡觉的人寿命不长，这种情况十分常见。在我们老家就有爱睡觉的人，家里的孩子长大后，他们就觉得天天睡觉也无妨，把睡觉当成最幸福的事。但实际上，天天长时间睡觉，可能会加速死亡，这并非好事。

因此我建议我们修行人，尤其是各位年轻人，不要睡太多。年轻时睡眠时间过长，实在太浪费光阴。自己的作息应当遵循一定的规律，在合适的时间里要专心闻思修行。总之，学习非常重要，当下正是学习的大好时机，如果这时养成了爱睡觉的习惯，就太可惜了。

**如是勤精进，昼夜不懈怠，
为近涅槃故，永不会退失。**

我们应当如此勤加精进，日日夜夜都毫不懈怠，为了趋近并证得涅槃、获得解脱，要持续不断地努力，永不退失。

刚才已经讲过这个道理，和之前所说的内容一致，我们要尽量减少睡眠时间，做到早起晚睡。至于早睡晚起，倒也并非完全不好，有时候大家会口误说成“早睡晚起”，但心里肯定不是这么想的（众笑）。我留意到男众那边存在这种情况，女众这边同样也有。有时候大家笑一笑，气氛就变得轻松愉快了。不然，有人可能会觉得辩论或讲考时是很累、很紧张的。

“如是勤精进，昼夜不懈怠”，这里所说的精进，分为恒常的精进和恭敬的精进。日日夜夜持续不断地努力，这就是恒常精进；而不懈怠，就是恭敬精进。我们平常所说的精进，就包含这两种情形。倘若能做到不懈怠，就不会出现“明日复明日”的拖延情

况，比如想着“今天就算了，明天再做”，或者“今天太累了，先睡觉，明天再继续”。要是是一直这样推脱，很可能会成为学习过程中最大的障碍。

在座的很多人，应该更勤快一些，要学会勤快。不管是整理自己的房间，还是平时修行、背诵，甚至和身边人一起做事的时候，都要积极主动。有些人就比较懒惰，比如要起身去拿个东西，嘴上喊着“我去，我去”，实际上却等着别人起身。这种表现就说明有些懒惰，而且一旦养成习惯，别人也能看出来。所以，不管做什么事，都要尽量勤快，勤快对于人来说真的很重要，这也是不懈怠的一种体现。

尤其是我们在这里修行，要让自己的心相续如同无云的蓝天一样，纯净无染，勤勉地进行闻思修行。而且，应当把闻思修行当作一件快乐的事。不要一提到考试，就觉得麻烦、痛苦，不想考却又不行，去考又觉得麻烦。有些脾气不太好的人，甚至会把法本扔

进火里，以前就发生过这样的情况。

其实，我们现在的闻思修行以及所做的这些事，在人世间算是最有意义的了。如果真正明白这一点，就会感到无比幸福。除此之外，我们也没做其他什么事，没去放牛，没去耕地，没开拖拉机，也没打工挣钱养活他人。我们一天到晚，都是把时间用在闻思修行、学习佛法上。同时，如果有能力，就去利益众生；如果暂时没能力利益众生，就要发愿，乃至生生世世都要利益众生。

现在有些在家人、居士，他们的发愿很好，也许有些只是口头说说，也许有些是真正发自内心的。他们祈求加持，说自己要为了利益天下无边的众生，发自内心地做任何事，想早日利益众生。有这样的想法非常好。所以，我们为了能够接近并证得涅槃解脱，要不断地努力，永不退失。

《别译杂阿含经》中也讲：“昼夜不懈倦，坚固

求涅槃。”它的意思是，倘若能日日夜夜都不懈怠地修行，就能始终以坚定的意志求取涅槃，终有一天定能达成所愿。

所以，我们求法时，内容不妨再丰富一些，自己讲法、辅导他人的次数也应增多。堪布阿琼的传记里记载，他在噶陀寺的时候，每天至少给别人讲四堂课，多数时候会讲七堂课，而且他自己还听闻了大量的课程。你们有藏文版的传记，不妨翻阅一下，看看他在三十多岁时的闻思情况。他听法的精进程度，确实超出了我们很多人的想象。

我之前看过革玛旺波·丹增诺吾的传记，同样感触很深。虽说他们是再来人，与我们有所不同，但我们至少和他们一样，拥有同等的时间。只要我们精进修行，想必也会有所进步。

**人住于净戒，修心与智慧，
精进住比丘，定得苦边际。**

能够持守清净的出家戒律，凭借闻思修来修习禅定与智慧，且精进安住的比丘，必定能够抵达痛苦的边际，从而超越痛苦。

有个人叫圣护子，他时常生病，便向佛陀请教：“在一切痛苦之中，若想获得解脱，哪种法门最为殊胜？”于是佛陀讲述了这两个偈颂。

这个偈颂的核心要义，在于断除贪执、护持戒律，同时强调需要进行禅修，主要围绕这几个方面来阐述。

“人住于净戒”，人如果持守出家清净的戒律，应当以解脱为目标，而不应为了追求快乐、躲避生活、逃避现实。如今很多电影里塑造的出家人形象便是如此，但据我观察，我们身边不少出家人确实是为求得解脱而出家的，并非像电影所呈现的那样。

倘若真心想要安住于出家生活、求得解脱，仅仅

穿上出家人的衣服是远远不够的，还必须要修心与智慧。这里所说的“心”，指的是禅定，是修道之法；

“智慧”，则是我们常说的无我智慧，最终要达到金刚喻定的智慧境界，这种智慧能够断除一切烦恼障和所知障。所以，我们仅在形象上出家是不行的，徒有佛教徒的外表也不可以。皈依佛门之后，必须深入了解佛教的教义。

当下很多人通过不同的途径学习佛法。和以前我们刚去五台山时相比，包括大城市里的很多在家信众，佛教素养都有所提升。我想，我们出家人天天都在闻思，在理论学习方面，应该没什么问题。

“精进住比丘，定得苦边际”，精进安住的比丘，常常能保持正知正念，不会感到疲倦、厌倦。他们不会做一点事就抱怨：“啊，我累了，我不舒服，我不快乐，我心情不好，我身体不好。”

如今，懒惰的人每天总能找出各种各样的借

口——有些借口是编造的，有些则是因为内心确实很脆弱。而真正优秀的修行人，即便身体欠佳、心里有一些困难，也会勇往直前，不会因此而退缩。所以，这种精进安住的比丘，必定能抵达痛苦的边际，超越痛苦。

“持戒则了净，来世之苦根”，这句话在一部巴利文的经典中也出现过。持戒者能净除什么呢？就是来世的苦根。如果我们现世没有断除苦根，来世的痛苦就会继续延续。

其实，所有的这些痛苦，一定会告一段落、会终结。而我们要为此修持清净的戒律，然后进行闻思修行。刚才提到的修心与智慧，主要说的就是闻思修行。这样闻思修行的人，不管是出家人还是在家人，都一定会获得解脱。

刚才讲的两个偈颂中，后面的偈颂是：

**故应常持戒，善守护禅定，
当修学胜观，各具正知念。**

故而，应当长久地持守清净戒律，善于守护禅定；应当修学胜观、认识自心，各自具备正知正念。

“故应常持戒”，应当切实且长久地守持戒律。

其实，这个偈颂主要阐述的是戒定慧三学。第一句对应戒学，第二句对应定学，第三句对应慧学。修习戒定慧三学，必须要有正知正念来守护。每个人都应具备正知正念，以此守护好自己的根门。

先来讲戒的部分。守戒并非受一两天就足够了，短时间内守戒效果并不显著，不过多少还是能获得一些功德。记得《百业经》里讲过，耶输陀罗的哥哥对佛陀心怀不满，因为佛陀出家后，耶输陀罗的处境比较尴尬，让他很有意见。后来佛陀前来为大家传授五戒，他当时满心不悦，只是表面上受了戒，想故意在

佛陀面前做出破坏戒律的行为。

他受戒之后，佛陀先安排其他人给他讲经说法。可他的寿命十分短暂，只剩下七天。佛陀告知他只有七天的寿命后，他内心愈发恐惧。后来，他接受了佛陀再三的传戒，还证得了果位。

起初他想故意破坏戒律，只是暂时受戒，但佛陀洞悉一切，对他进行了调伏。七天之后他离世了，不过由于他受了戒，转生到了善趣。

我们受戒后，别解脱戒需要在有生之年一直持守；菩萨戒则要生生世世守持。我们应当如此恒常地守持戒律。此外，还要好好修持禅定。说到禅定，不知道大家修得如何，我之前也跟大家提过，我们一定要去修，看看能否借此认识自己的心。其实，不管采用何种方式，我们都应该尽量去修行。

其实我在想，倘若真正要修行，即便依据《优陀

那经》，也能够依照次第来开展实修。

大家如果方便，可以看看荣敦大师的著作。在他的著作里，很多内容都包含修行次第，我们能从中看到涉及密法、大圆满的修行方法，当然，其他法门也有相应的修学途径。

实际上，他的著作中有《现观庄严论》《宝性论》《辩中边论》《经庄严论》的修法。至于是否有《辨法法性论》的修法，好像堪布阿琼的传记里提到他获得过荣敦大师《弥勒五论修行次第》的传承，不过我以前翻阅他的著作时并未看到相关内容，也许有但我当时没留意到。

这些著作中，还有《入菩萨行论》《入中论》的修法，以及法称论师《释量论》的两个修法次第，不知道我们因明班的道友会不会修。总之，如果我们想修行，确实是有法可依的。

这里要说明一下，我所说的这些著作的作者是荣敦大师，并非荣索班智达。荣敦大师在讲解因明、俱舍时，讲解得恰到好处，既不广也不略。我以前讲《俱舍论》的时候，用的就是他的注释，感觉特别好。包括我讲《量理宝藏论》时，好像用的也是他的注释，这部注释也很重要。

如果我们想依据《优陀那经》修行，每天都可以在禅定、戒律等诸多方面，通过思维来展开。比如思考人身难得，想想自己出家受持清净戒律是不是真的很有缘分。“有些人没有出家的机会，而我这次皈依佛门，受持三宝的戒律，那确实是很有缘分”，这样反复思考很多道理就会有所收获，并非一定要修大圆满的《大圆胜慧》《上师心滴》才能获益。

现在很多人都说“我要求灌顶”“我要这个”“我要那个”，当然，有这样的因缘是好事，但有些因缘的成熟并非那么容易。再加上修密法的门槛较高，

前面的加行、灌顶等如果没有完成，修行起来会困难重重。

但我们学任何一个法，不管是因明、中观，还是其他诸多法门，只要去修行，就有可能成就，毕竟前辈大德们把这些理论都转化成了教言。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中讲，把所有理论都变成自己的窍诀、变成对治烦恼和调伏自相续的教言，这才是真正的修行人。不过，对于没有信心的人而言，即便找到一个最精华、最好的窍诀，也无法从中受益。

我们常常会碰到这样的人，他们声称要到某个地方，去某个老法王那里求个窍诀。我听后便说：“好，好，好，你去求窍诀。”他接着问我是否开许，我回应道：“开许，开许，没问题，像你这样的人，求窍诀肯定能成。”随后，他便去求得了窍诀。我问道：“窍诀求好了吗？”他答：“求好了。”可他回来之后情况如何呢？起初的两三天，他的状态似乎还不

错，可过了一段时间，却又和从前毫无二致，甚至有时候状态比原来还要差一些。

由此我们会发现，有时候，仅仅得到一个高深的法，未必能对自相续产生多大作用。

其实，不管是每一堂课所讲授的，还是每一个法所传授的，倘若我们能用自己的心相续，慢慢地去对照、去体悟，就会发现，其实佛陀的法，无论内外，还是上下，都是甜蜜的、无比殊胜的，都能用来对治我们心相续中的烦恼。

然而，倘若我们自己没有好好修行，那么，恐怕任何一个法，即便是大手印、大圆满这样的高深之法，对我们来说，也不过是一本书罢了，除此之外，或许难以让心相续获得很大的转变。所以，我们还是应当经常修持正法，这一点至关重要。

第 25 课

2025 年 9 月 3 日

我们正式开始讲《优陀那经》，目前正在讲解戒律品这部分内容。

**由此灭诸结，心离成无余，
身坏具慧者，得离数涅槃。**

由此能够灭除各种烦恼结缚，心已明了无我的实相、无所依附，获得了见道的境界，对“我”的执著、业习以及烦恼也都不复存在，获得了修道乃至无学道的功德。当真正成就之时，身体也将坏灭，获得这种成就的具有智慧的人，得以脱离数取趣，不再流转于轮回之中，即证得无余涅槃。

这里主要讲述的是求涅槃者，也就是那些追求涅槃之乐的人。实际上，这一过程包含有余涅槃与无余涅槃两个阶段。

我们之前讲过，若能长期坚持修习禅定与胜观，最终自相续中的所有结缚，即前文提到的九种结，将会逐一被灭除。当这些结缚被灭除后，“心离成无余”，所谓“心离”，意味着明了业是自作自受，深刻明白人无我的真谛，因为此时的心已无所依附，无论是业还是“我”都不复存在，成了无余。在这样的境界中，无明、我慢、放逸等烦恼能从根本处被断除。因此，“心离”主要阐述的是见道的境界，而“成无余”则代表了修道乃至无学道所具有的种种功德。

“身坏具慧者”，其中的“身”，实际上有几层含义。其一，它指的是我们有形的身体；其二，它也指烦恼无明的结缚，九种结同样可称作身；此外，五蕴中的色法等也包含在内——它的毁坏，意味着身

体走向了毁灭。本来，众生各自拥有自己的身体，但当真正成就时，这个身体也会坏灭。已经成就的具慧者，其身体本身无需再转生，但看起来似乎还有一个相似的肉身存在，这便是有余涅槃。

这样的有余涅槃者，最终“得离数涅槃”。“得离”究竟意味着什么呢？它指的是离开数取趣。“数取趣”的含义是，如果我们有业和烦恼，就会在轮回中数数地转生、数数地缘取、趣入。而如果能远离所有烦恼、获得一切智慧，这样的人就已经获得了再也不转生轮回的无余涅槃。无余涅槃，就是身体再也不用以任何形式流转了。

相关的公案内容不多。据说，有一位名叫无垢的比丘，他身边有许多亲眷。在无垢比丘最后示现涅槃的时候，那些亲人们向佛陀询问：“我们的无垢比丘到哪里去了？”佛陀便以另一种方式，通过为大家讲偈颂来传达其中的深意。

这个偈颂实际上是在告诉我们，如果我们现在能够认认真真地逐步通达并切实修持戒定慧三学，那么就能在不同程度上证得涅槃，包括有余涅槃和无余涅槃——通常是先证得有余涅槃，而后才是无余涅槃。有余涅槃和无余涅槃的这种说法，在我们平时所看到的一些大德的传记中也是存在的。

比如，有一位格鲁派的大慈法王，他在永乐年间住世，是宗喀巴大师的大弟子。有一次，他前往北京为皇帝传法，回到青海时，得知宗喀巴大师已经示现圆寂。他便告诉弟子要好好看护自己的身体，因为他要依靠幻化身外出。他平时常有这样的举动，每次出去两三天，最多三天就会回来，身体也能恢复如初。不过，不知道他当时外出是不是去参加宗喀巴大师的涅槃法会。

一直到第六天，他还没有回来，弟子们觉得这次上师可能真的圆寂了，法体放太久也不好，于是在

第六天对他的法体进行了火化。结果第七天的时候，上师依靠幻化身回来了，可原来的身体却已经不见了。他显现上抱怨道：“这个坏弟子、笨弟子，我本来打算先暂时依靠有余之身来利益众生，然后以无余涅槃的方式获得成就，可现在我这个所依的身体都没了。”

于是，他在一朵红色的花上住了一夜，之后去往了兜率天。据说那朵红色的花三年都没有凋谢，后来人们在那个地方修建了一座寺院，名为红花寺。

以前我查过，这个寺院大概是在六百多年前的永乐年间修建的。这段历史应该是正确的，因为宗喀巴大师在世时，距现在大概也有六百多年的时间，在时间上是相符的。

虽然这是以前一些大德或某些书中开示的内容，也没在宗喀巴大师或绛钦却杰⁸¹的传记中看到明确记

81 即大慈法王，法王称号是皇帝赐予的。

载，但当时大慈法王依靠幻化身出去后没能回来，应该是有这种情况的。堪布阿琼身边的弟子当中也有类似的故事，不过传记里也没有记载。

当时堪布阿琼在传授耳传法的时候，据说我们色达有一位叫蒋贡多扎的人也去聆听了。宗教刚开放时，有一张他的黑白照片，他留着头发，眼睛也像是古代人的样子。有些人说这张照片是从他的塑像拍摄而来的，也有人说是真实照片。不管怎样，他当时哪里都没去，但后来却告诉弟子们：“我这次到阿琼堪布那里得到了耳传的所有法类。”弟子们问：“你哪里都没去，怎么得到的？”他说：“我依靠幻化身去的。”

后来，听说阿琼堪布也说：“最近蒋贡多扎来我这里聆听了耳传法。”后来，色达和果洛这一带有些听闻耳传法的人到了阿琼堪布那里时，堪布说：“你们可以到你们本地的多扎那里去聆听耳传法。”很多

上师以前也这样讲过，所以这件事应该是真实的。

高僧大德们具备这样的能力，他们可以依靠幻化身前往其他上师那里听法，包括在获得大资粮道之后，能前往无量浩瀚的刹土中听受佛法，这种现象确实存在。

关于蒋贡多扎，虽然不清楚传记中是否有相关记载，但流传着这样的说法。蒋贡多扎应是第一世敦珠法王最小的儿子。据说第一世敦珠法王的儿子分别是八大菩萨的转世。其中，第一个转世是多智钦·晋美丹毕尼玛。

华智仁波切曾说过，如今宁玛巴的教法还有希望。为什么这么说呢？因为多智钦·丹毕尼玛在八岁时，便能凭记忆讲解《入菩萨行论》，这足以证明教法应该会留存；此外，新龙的白玛邓登尊者在某地已示现虹身成就，这说明证法应该会留存。

由此我想，在这样的传承中确实有许多了不起的人物。《色拉康卓空行母传记》中讲到了哲美活佛，他同样非常了不起。如今，他们流传下来的教言集，特别是密宗大圆满方面的教言，数量众多。

总之，我们依靠自身的修行，很有可能证得声闻乘中所说的有余涅槃、无余涅槃的境界。或者，按照大乘的说法，我们依靠这个有漏的身体，实际上能度化很多众生。正如《大幻化网》中所讲，有些人外表看似平凡，但内在的智慧已经成熟，已然获得了成就。

**若人善修习，戒定慧三学，
极净得究竟，无恼灭后有，
解脱贪爱缚，舍身具智慧，
超越魔境者，如日光照耀。**

倘若修行人善加修行并学习戒定慧三学，达到极为清净的究竟境界，便不会再有烦恼，能够灭除后

有，不再转生后世、流转轮回；这样的人从贪爱的束缚中解脱出来，舍弃了有漏之身，具备尽智和无生智，超越了四魔的境界，不再被四魔侵害，就像日光照耀一般。

这个偈颂主要讲的是什么呢？印度有各式各样的宗派，有一位信奉太阳的人向释迦牟尼佛发问：“在这个世间当中，究竟谁是像太阳一样的人呢？”因为他自己极为崇拜太阳，所以才提出了这样的问题。佛陀当时便以这个偈颂来回应他。

所谓真正像太阳一样的人，我们世间常称之为“红太阳”。这里讲，真正的三学成就者就像太阳一样。有人发问，在整个大地上，名声远扬、耀眼夺目、光明普照的人究竟是谁呢？下面便讲到，具足戒律、精进修习三学的人就如同太阳一样。这里主要想说明的就是这一点。

“若人善修习，戒定慧三学”，倘若有些修行

人善于修行并学习戒定慧三学。所学的戒律包括别解脱戒中的各个律仪、戒条，等等。至于定，指的是善心，即在善法之中保持不散乱。之后是慧，指能通达万事万物的真相，并加以实修。

对于这样的三学，如太阳一般的人都能认真学修，并且达到了极为清净的究竟境界。所谓清净，就是已经断除了所有应当断除的障碍，达到了究竟。获得究竟之后，所有的烦恼、随眠全部都被断除，智慧得以现前，进而心无愤闹、无有热恼，最终成为最后有者，不再有下一世，无需再在生死中流转。

“解脱贪爱缚”，他已经解脱了三界之中根本、主要的束缚——贪爱，这种贪爱之心已然断除。

“舍身具智慧”，他舍弃了三界中会造成障碍的有漏身体，具有了尽智和无生智。

我们常说，这样的人超越了四魔的境界。即便

身处世间，也不会被四魔所摧毁，这类人就如同太阳一般。

太阳在万里无云的虚空中升起，光芒万丈，能驱散十方的一切黑暗，让芸芸众生见到光明，使他们的前程得以照亮，这是非常有意义的。所以，像太阳一般的菩萨或修行人，在整个世间中十分醒目。他们可能享有名声、拥有财富，事业也极为广大。

实际上，在我们这个世间，无论是在世间人还是修行人中，都有像太阳一样的人。像上师如意宝，以及麦彭仁波切、无垢光尊者，还有各个教派的许多大德，他们看似是世间的平凡人，但实际上却如太阳一般照耀着整个世界，他们能遣除无数众生内心的痴暗，让他们在无勤中获得解脱。这样的大德非常多。

《大般泥洹经》中讲：“云除日光显，重冥皆悉灭。如来慧日光，永消生死障。”用这样的比喻说明，真正的如来慧光，能永远消除众生相续中的各种

生死障碍，就像无云晴空中的太阳，能将重重黑暗全部消散于虚空之中。

还有一些经典，像《出曜经》中也提到，一般来说，太阳具有远离烟、云、尘、雾以及被阿修罗伸手遮挡等障碍的特性。我们常说的日食，就是阿修罗罗睺遮住太阳而产生的。同样的道理，修行人也要像太阳远离五种遮蔽一样，远离贪心、嗔心、痴睡、疑惑、掉举等五种盖障。这里同样用太阳作了比喻。

**比丘于内外，放逸骄慢者，
戒律禅定慧，不得圆满成。**

比丘等众，如果在内心和外境上都放逸、骄慢，那么，他的戒律、禅定、智慧这三学都无法得成圆满。

这一偈与刚才的偈颂是以相反的情形作对比说明的。

当时那位信奉太阳的人，听了佛陀所讲的一些道理后生起信心，便继续问道：“您说持戒有如此好的果报，但在此期间会遭遇什么样的障碍？怎样做才能使戒律圆满？”佛陀说，要正确地守持戒律，远离一切邪道。他又接着问：“你说要远离一切邪道，应当如何去做呢？”佛陀便讲了这个偈颂。

这里所说的比丘，可理解为出家人的代表。实际上，作为一个修行人、一个行持善法的人，也可在广义上被称作比丘。“比丘”也有修行善法、将善从本体中激发出来的含义。所以，从广义上讲，所有修行人都可如此称呼。这是对比丘间接的解释。当然，从直译来讲，比丘指的就是出家人。

作为比丘，对内对外，若放逸、骄慢，那么戒定慧就无法圆满。注释中提到，我们内在的心会向外散乱，比如心随着眼、耳、鼻、舌、身，对外面的色、声、香、味、触等五境产生散乱。当心在五境中散乱

时，就无法安住于不放逸的状态，会开始放逸，进而产生骄傲。如此一来，自己内在的功德将一无所有，如同芦苇一般，内部是空的，徒有外在的形象。

如果内在功德不充实，外在也会有相应的表现，比如出现种种散乱、种种傲慢。而外在的散乱，也会导致内在的戒律、禅定、智慧这三学根本无法圆满。

其实，佛陀在这里是想说，如果我们自己不放逸，没有傲慢，怀着特别虔诚的心开始修行，那么三学就可能会圆满，能够在这个世界上成为太阳般的弘法利生者。相反，如果自己的内心无法得到调伏，五根也无法收摄，那么就可能会出现放逸的情况。

大家也应该明白，无论是出家人还是其他修行人，偶尔出去稍作放松，不能完全被认定为是放逸。毕竟适当放松、让身心休息一下，也是很有必要的，《入菩萨行论》中也有相关阐述。但倘若养成了过度放松的习惯，那就不妥了。

我留意到，不管是出家人还是其他修行人，很多人似乎对耍坝子或者外出旅游兴致很高。而反观内在的闻思修行，大家虽表面上不得不进行，但实际上却缺乏长久坚持的决心。尤其是一有合适的时机，很多人便立刻放下手中重要的事务，急不可耐地想要出去玩。以前上师在世时也是如此。夏天，偶尔在几天里出去玩一玩尚可，但如果时间过长或者频繁如此，就不太好了。我听说有些堪布堪姆常常隔两天就出去玩、放松一番。其实，我们并非被囚禁在监狱之中，如果觉得过于拘束，又何必出家、何必修行呢？正如《定解宝灯论》所说，三界众生该放松的都已经放松过了，无需再劝请放松，更不必过度放松，放松已经成为我们的习惯了⁸²。

我观察到，各个班级的情况也各有不同。有些堪布堪姆特别热衷于放松，一有空闲和机会就想要放

82 《定解宝灯论》：“一切放松真可笑。众生平庸过放松，流转三界轮回中，无需仍旧再三劝。”

松。最近不知女众这边是否有想放假的人，据说药王星出现时，以前觉姆们都要放松好几天。听说前几年有些堪姆在这段时间没得到放松，特别不满、心怀怨恨，指责不安排放假的人不懂规矩，甚至搬出以前法王在世、某某大德在世时的情况，用教证和理证来证明“放松”的合理性。

不过，我觉得适当放松也并无不可。事实上，以前法王在世时，刚开始连过年都没有，除了会供和诵戒之外，我们根本不知道春节是什么时候过的。直到后来弟子增多，法王才偶尔安排放松一两天。

学院夏天耍坝子的时长一直在增加，比如起初是五天，后来变为十天，再后来是十一天。今年情况特殊，耍了十五天。我担心明年以后耍坝子的时间又延长到十六天。要是压缩时间，肯定很多人不愿意；而延长时间，大家却会很乐意。其实这并非一个好现象，因为我们内心喜欢放松，却不爱闻思修行，对这

样的现象应当有所反思。

所以，最近这段时间，我们可能无法安排长时间的放松，毕竟时间有限。当时法王给大家放假的主要目的，是让大家去附近吃沙棘，白天可以出去，但晚上要回来，我记得法王是这样讲的。如果最近你们有特殊情况需要外出，那回来找堪姆补一下传承会更好一些。

当然，我并没有对大家进行实际的管理，管理工作仍由教务科负责。不过，教务科在不同负责人的管理下也有不同的政策，新时代有新政策，所以，现在具体的政策我也不太清楚。

总之，你们的管理情况我不太了解，我只知道，我们稍有时间，还是应该用来闻思修行，这种机会十分难得。我也担心，我们现在的机缘可能会像前几年一样突然消失，就像电脑突然死机无法启动一样，这是很有可能发生的。我以前在不同场合也讲过相关的

事情。

不管怎样，这里想说的是，不要过于放逸。《诸法集要经》中也讲：“若不断放逸，常作轮回人。”如果不断除放逸，就会常在轮回中流转。我们无始以来已经轮回至今，所以也无需特别去争做这样的人，对吧？

接下来会通过比喻来讲解戒律清净和不清净的情况。

**云覆天降雨，晴空雨不降，
故当除覆障，如是雨不降。**

若天空乌云密布，便会降下雨来；若天空晴朗无云，则不会有降雨。因此，应当遣除覆盖天空的乌云，以阻止雨降落。同样的道理，我们应当通过忏悔、修行，来遣除因犯戒等过失所造成的障碍，领悟四谛等法义，如此，烦恼之雨便不会再降临。

这个公案是这样的：在果香波城，有一位名叫优陀那的修行人。当时他造了罪业，却不愿好好忏悔。比丘们问他：“你为何不认真忏悔？”他回答道：“我没发现罪恶之相。”因为许多时候，犯戒或造罪业，这种“相”并非那么容易察觉。就像龙猛菩萨所说，造罪业之后，不可能像刀割在身上那样，马上就能看到痕迹，这是无法做到的。所以，他当时坚称自己没发现造罪业的迹象。后来，这些比丘将此事告知了佛陀，佛陀便宣说了这个偈颂。

偈颂的意思是：倘若天空被乌云遮蔽，那么天上的雨就会倾盆而下；而等到雨过天晴、天空湛蓝无云之时，雨自然也就不会再降落。

这个偈颂可以从比喻和意义两个层面来阐释。

从比喻层面来讲，若想尽办法驱散天上的云雾，雨便不会降下。比如，当你计划举办一些活动，或者做某些事时希望不要下雨，那就可以修一些法。

以前我们夏天要搭建黑色帐篷，每年仅搭建一次，那时千万不能下雨，一旦下雨就会麻烦重重。当时旁边有一些修行人，我们会请他们念咒语，祈求当天不要下雨。有些时候这样做确实能奏效。也就是说，若不想下雨，就要采取一些措施。现在似乎还有一些其他方法，比如，通过向虚空发射某些物质，也能让雨暂时停歇。

总之，从比喻层面而言，如果你不希望下雨，就要设法把云遣除，这样雨就不会落下。

这个偈颂从意义层面可以这样理解：我们可以通过忏悔、修行，来遣除过失所造成的障碍，进而能够领悟四谛等法义；一旦领悟了这些法义，烦恼的“雨”便不会再降临。

**如是常了知，比丘护净戒，
涅槃道之中，唯速得清净。**

在了知护戒的功德、破戒的过失，明白取舍之理后，比丘等众应当护持自相续中清净的戒律。如此，在涅槃道中，唯一会在极短的时间内获得清净圆满的功德。

前一个偈颂主要是从比喻角度来讲的，而这个偈颂则是从意义层面进行阐述。

“如是常了知”，意思是无论何时，都要常常去了知。那要了知什么呢？就是要了知护戒的功德以及破戒的过失。明白这种取舍的道理后，作为比丘或其他修行人，就应当恒常地护持自相续中清净的戒律。

佛陀在经中也提到过，对于罪恶，应当发露忏悔；对于功德，则要加以隐藏，不可在他人面前炫耀。例如，不能四处宣扬自己今天念了多少咒语，或者做了一个好梦，这样做是不妥当的。

所以，作为受持清净戒律的人，要好好护持自己

的根门，同时精进修行。如此一来，在涅槃道中，唯一会在极短的时间内获得清净圆满的功德。而这种功德，需要通过真诚的修行才能获得。

正如玄奘法师翻译的《本事经》中所说：“勤修智能人，乐听法说法，敛念须臾顷，能速证涅槃。”精勤修行、有智慧、有能力的人，应当喜爱听法、乐于说法，倘若能够即刻断除自身的妄念，便能很快证得涅槃。这里提到的“敛念”，其含义应该就是断除妄念。也就是说，若能精进修行、精勤修持，去除自身暂时的分别念，专注于修行，就能很快获得成就。

**花香不逆风，沉檀香亦尔，
正士香可逆，妙香遍诸方。**

通常而言，花的香气不会逆风传播，沉香与檀香的香气同样如此。而高僧大德等正士因具备持戒清净等功德，所散发的妙香，能够传遍各个地方。

当时，阿难尊者在一个寂静的地方思维修行法义。就在此时，一阵格外芬芳的花香突然飘来。他心中暗自思量：花朵的香气，通常都是顺着风的方向飘散，那么在这世间，是否会存在一种与众不同的香气，能够逆着风飘来呢？

后来，佛陀讲到，我们守持清净戒律、受持三皈五戒所积累的功德，会散发出一股善妙的香气。这种香气，即便不顺着风的方向，而是逆着风，也能够飘散开来。花香一般都是顺着风飘散，沉香与檀香的香气亦是如此。不过佛经中记载，有极个别种类的花，其香气即便逆着风，也能飘出百由旬的距离；而大多数花香则是顺着风，才能飘出五百由旬那么远。

“正士香可逆”，这一句说的是，修行精进、戒律清净的高僧大德，他们身上也会散发香气。他们身上有戒律清净之香，还有一些大德具有独特的香气，他们的名声与功德，也在天界与人间广泛传颂。

秋夜中的皎洁明月，全世界的人都能看见，而且看到时，会感到无比舒适、愉悦。同样的道理，高僧大德和戒律清净之人的妙香，整个世间都能感知到，就连天人也对他们赞叹不已。

以前，大迦叶尊者在家时，家境十分优渥，从来没有尝过质量不好的食物。后来，他在灵鹫山修行，生活条件非常简朴。为了使一户贫穷人家的资粮圆满，他特意前往那户人家，接受了他们提供的质量较差的食物。结果在显现上，他的身体开始出现不适，无法消化食物，用现在的话来讲就是拉肚子、身体不舒服，一直卧病在床，无法前去听佛陀讲法，也没办法出去诵经。

佛陀得知这件事后，便让目犍连去看望迦叶尊者。目犍连去了之后，发现迦叶尊者无人照料。后来，佛陀又亲自前来询问情况。当时，迦叶尊者的病情比较严重，但他的心境和修行都没有受到影响。

这时，佛陀看见帝释天坐在迦叶尊者的身后，便问道：“你们天人不是格外喜爱清净的地方吗？你为什么还留在此处呢？”或许因为迦叶尊者病得时间比较长，各方面气味不太好，佛陀才这样发问。

据说他们是以偈颂的方式对话的，我这里用白话文来讲。当时帝释天回答道：“我对世间的气味并无执念，我所喜爱的是清净戒律所散发的香气，这种香能断除烦恼、关闭恶趣之门。我在天界闻到了这样的妙香，所以来到此处。”后面还有很多内容，我就不再详细讲述了。

这个公案也充分表明，实际上，戒律清净所散发的香气，无论身处何地都能传遍。

《别译杂阿含经》中也说：“若男若女，持五戒者，如是戒香，顺逆皆闻。”它的含义是，善男子、善女人若以居士身份受持清净的五戒，那么这种清净戒律所散发的香气，无论顺着风还是逆着风，都能飘

散开来。

在我们这个世间，若是出家人受持清净戒律，那所获得的功德更是不必多说了。他们确实是人天众生应供之处，理应得到人天众生的赞叹。不过，在特殊年代情况有所不同，当时出家人若受持清净戒律，还会遭受一定的惩罚。

法王如意宝的传记里也讲过这样的事情。法王如意宝当时险些遭遇类似批斗的境遇，结果那位领导第二天就离世了，不然的话，法王如意宝也会成为他们的眼中钉。这是为什么呢？因为他始终没有随顺世间，没有还俗，也没有去做一些低劣的事。

在特殊年代、特殊环境中，受持清净戒律的人可能会受到一定程度的损害。但除此之外，在人天世间，他们都会受到赞叹、供养、恭敬与承侍，这是毋庸置疑的。

因此，对于一些在外游历的出家人而言，如果环境允许，尽量不要换掉自己这身难得的出家僧衣。否则，时间一长，自己或许都会忘记自己出家人的身份，最后头发变长，衣服也彻底换了。当然，在特殊时代，比如“文革”期间，藏地大多数极为了不起的高僧大德，在外相上确实都经历了类似情形，我也见过一些年老的大德，他们当时也有这样的显现。

然而，有些人并未处于那样的特殊状况，却只要稍有因缘，就马上以此作为借口换掉衣服。虽说如今也有特殊时期，但实际上，自己独处的时候，即便穿着出家人的衣服，也不会有人来找麻烦。可有些人却以情况特殊为借口，开始喜爱原来在家时的那些衣服，这或许表明他们的习气比较重，一遇到因缘触发，就会立刻恢复到原来的状态。

总之，我们一方面要随顺世间，需要有一些善巧方便；另一方面，自己也要清楚，在曾经长达二十多

年的特殊时期，很多人无论是戒律还是威仪，都未曾舍弃，一直依靠正知正念守护根门，更何况在如今这个相对短暂的特殊时期，我们更要时刻警醒自己。

**沉香与檀香，青莲茉莉香，
此类香之味，不及戒香胜。**

沉香、檀香、青莲花香以及茉莉花香等这类香气，都比不上因持戒清净所产生的戒香那般殊胜。

前一个偈颂是针对阿难入定并思维法义所提出的问题而宣说的。包括前一个偈颂在内的五个偈颂，都是当时佛陀所宣讲。而这个偈颂是五个偈颂中的第二个，其中提到了沉香、檀香，还有青莲和茉莉花的香气。在世间，这些香气可谓极为馥郁芬芳。然而，这类香气，根本无法与清净戒律的殊胜香味相提并论，后者远远超越前者。这是为什么呢？持守清净戒律的人，今生来世都能获得圣者们的赞叹，自己也能收获快乐，所以这种戒香，在我们世间具有非凡的意义。

这一偈颂所阐述的内容在《赞戒论》等论典中都有提及。《赞戒论》是革玛旺波·丹增诺吾撰写的，他是一位极为了不起的持戒律师。而《赞戒论》的注释⁸³，则是由法王如意宝的上师托嘎如意宝撰写的。这部著作，是托嘎如意宝为后人留下的唯一论著⁸⁴。

我以前翻译过这部注释，还讲解过几次。我们应当学习这部注释，看看持守戒律能带来哪些功德，不守戒又会招致哪些过失。这部注释主要围绕过失与功德展开对比，内容涉及诸多方面。其中提到，倘若真正受持清净戒律，即便在闻思修行方面毫无功德，除了获得解脱，也别无他路。所以，如果自己时间允许，应当学习、阅读一下这部著作。

其实，无论对于出家人还是在家人来说，戒律都是功德最为根本的基础。倘若连这一基础都不具备，那么想要获得其他功德，能否成功也很难说。

83 指《赞戒论浅释·智者走向解脱之教言》。

84 见《托嘎如意宝简介》（索达吉堪布著）。

沉香与檀香，香气实微薄，
具戒者芳香，遍布人天界。

沉香与檀香的香气极为微弱，难以远播，而具足戒律之人的芳香，则能够传遍人间、天界等各个地方。

这里所说的是沉香、檀香，还有刚才提及的茉莉花香以及藏香等，这些香的香气相对较为淡薄、微弱。在整个世间，它们最多能让自己的房间弥漫着浓郁的芳香，除此之外，很难使香气扩散到更远的地方。

我那天给你们的那种香，是我特意让人制作的，并非为了盈利，不过它的制作工费比较高，好像一盒要七十来块钱，名字叫“神香”。制作时，我们依照莲师的仪轨来做，配方多达 113 种。当时请了一些大德来配制，有些大德如今已经圆寂了。配制出来的这款香，成分都是真材实料。至于制作的目的，并没

有什么特殊的。现在我们自己也经常用香，但很多香用起来让人感觉很不舒服，它们大多是由各种化学物质构成的。我研究过一些香，发现很多香虽然香气浓郁，但里面掺杂了各种各样的化学香料，对身体未必有益，而且真正蕴含佛教意义的也比较少，所以我才特意制作了这款香。

说到烧香、焚香，麦彭仁波切有一个仪轨，学院应该也在念诵。我们把这个仪轨放在香盒里，大家可以边念诵边熏香。我小时候，很多老喇嘛、老修行人在生病时就经常用这个方法熏香，会很有感觉。

无论是自己配制的香，还是有传承的香，现在想要获得都还是比较容易的。像桑耶、冈底斯山，还有拉萨周边的很多地方，都有很多香，只要它们是真材实料制作的，都可以使用。现在通过网络，无论你在什么地方，都能请到这些香。尤其是一些神山的神树，比如柏树等各类树木，这些材料是比较好的。但

做生意的人可能会为了售卖而大肆宣传。

如果真正要制香，应该按照正规的配方来做。像莲花生大士以及一些前辈大德的教言中都提供了配方，要按照这些配方来制香，这一点很重要。

我们很多人在用香的时候，会自己念诵一些仪轨，并加以观想，通过这种方式祛除自身的一些污秽和垢染，这是非常必要的。

“具戒者芳香，遍布人天界”，具足戒律所产生的这种芳香，和我们刚才所说的那些香不同，它能在整个世间弥漫开来。

《法华经》中提到，持经者身上的香气如同优钵罗花一般芬芳，这就是说念经的人也有一种香气。还有《六祖坛经》里也讲述了五种香，例如戒香、定香、慧香，以及解脱香和解脱知见香，这同样很有意义，经中还强调要向内寻求，而非向外寻找。另外，

《增壹阿含经》中也说：“戒香之为妙，十方悉闻之。”持戒所产生的这种妙香，十方世界都能闻到，天界也不例外，之前的公案中帝释天就说自己闻到了戒香。

**故应不放逸，护持清净戒，
以正知解脱，则不入魔道。**

因此，应当保持不放逸的状态，护持清净的戒律，凭借正知而获得解脱，如此就不会堕入魔道。

这个偈颂应当是对前文内容的总结性阐述。

我们不应当放逸，要护持清净的戒律，还需要具备不颠倒的正知正见。只有这样，我们才能从三界轮回的烦恼中解脱。

第四品讲的是不放逸，而这一品讲了守持清净的戒律，以及要拥有真正无颠倒的正知智慧。具备正知智慧后，所有有漏的法便会开始被遣除，最终，我们

就能获得无漏智慧并得到解脱。我们不会堕入魔道，像天子魔等世间的各种魔道，我们都不会陷入其中。如此一来，我们的修行便会十分顺利，身心也会十分健康。

真正守持清净戒律的人，在世间是非常了不起的。然而在末法时代，由于外在各种各样的违缘不断涌现，真正的修行人未来可能会越来越少。就拿当下的中国来说，十四亿人口中，出家人似乎才不到二十万，即便如此，还是有人觉得出家人的数量太多。

其实，出家人这个群体相对较为弱势，但仍有人提出要减少出家人的数量，认为寺院里人多了并不是好事。实际上，出家人增多，对于维护整个世界、社会的安定以及提升道德水平，未必是坏事。

当然，出家人也是人，其中不乏一些品行不佳者。佛陀在经中，曾用狮子身上的虫子来比喻那些自

行毁坏教法的佛教徒。早在两千五百多年前，佛陀就提及过这种情况。但这并不意味着所有僧人都不好。倘若仅仅因为一个出家人不好，就判定所有出家人都不好，那么其他任何一个群体也都无法幸免，毕竟每个群体中都存在腐败者、违法者，且数量还不少。

以前一些大国王、大法王在护持国家时，出家人对社会确实做出了很大的贡献。但现在有些人觉得出家人多了，不知由谁来供养。其实，从某种意义上来说，出家这个职业是一种具有智慧的职业。对于其他职业的从业者，比如老师、科学家，人们不会觉得他们的数量多，却会觉得出家人多。其实，出家同样代表了一种职业，是一种身份的象征。

如果出家人对内在智慧的传播愈发增多，对社会应该不会产生负面影响。然而，如果整个社会的导向都认为出家众是坏人群体，那么未来出家僧团可能会越来越少。僧团数量的减少，对于整个世间而言，究

竟会带来和平还是会造成损失，很难说清。

**此乃安乐道，于此清净道，
趋入修习已，斩断魔系缚。**

这就是能让今生来世得乐的安乐之道，也是能断除烦恼的清净之道，趋入并修习这样的道，便能斩断以四魔为主的所有魔的系缚。

前面所讲的，其实是一条凭借不放逸等功德而使今生来世获得安乐的安乐之道。这也是一条能够断除烦恼、极为清净的道。倘若我们能趋入三学，趋入守持清净戒律之法，并且持续不断地修行，同时修习止观，那么能斩断什么呢？能斩断以四魔为主的所有魔的系缚。

当我们成为清净的出家人，成为不放逸的修行人，能够经常努力学习、看清世间的真相，那么，我们就会在今生获得快乐，来世也获得快乐，不会受到

魔的干扰。

真正的修行人，面对死亡也能坦然快乐、无所畏惧。尤其是持守清净戒律的人，死后必定会趋入清净刹土。至于在活着的时候，不管遭受他人的诽谤、造谣，还是遭遇各种各样的违缘、攻击等等，这些对他们来说，都像射向虚空中的箭一样，既无利也无害，不会产生任何影响。

所以，对于真正的修行人而言，面对别人的各种辩论，都不会有所动摇。这一点从第一世敦珠法王和他的大儿子丹毕尼玛的事例中就能够看出。丹毕尼玛特别精通因明等五部大论，他外出学习归来后，与父亲展开了辩论。丹毕尼玛口才出众，辩论得十分精彩，各种推理、教理运用得娴熟自如。而敦珠法王则安住于自己的觉性之中，并说道：“即便你耗费了这么多精力，也根本无法损害瑜伽士我如大虚空般的光明无为的境界。”总之，不管丹毕尼玛如何与他辩

论，都无法穿透他的光明境界。他以最高的智慧回应每一个辩论中的词句，最终丹毕尼玛也无可奈何。

实际上，倘若是一位真正持守清净戒律、不放逸的出色修行人，不管外界如何对待他，哪怕把他赶到非常偏僻的地方，他也能落地生根、发芽开花、结出硕果，或许还能培育出许多人才。如果做不到，即便整天待在僧团中，也不一定有意义。

我们修行人，外表看起来没什么差别，但相续中的功德以及前世的因缘确实各不相同。有些人满心渴望成为好人、优秀的修行人、出色的出家人、能弘法利生的人，理想十分美好，可实践起来却往往不尽人意。而有些人，或许内心十分清净，没有特别远大的志向，却能越做越好，在弘法利生方面愈发得力。

其实，每个人的前途都不一样，各自奔赴的方向也各不相同。但不管怎样，我们都要时常祈祷上师三宝，尽力发心，如果稍微有一点能力，就去利益众

生。这就是我们的目标，应当如此去做。

第六品终

有时候讲解五个偈颂都要花费很长时间，而有时候讲解十个偈颂，却不需要那么久。

第 26 课

2025 年 9 月 4 日

这部经总共三十三品，之前我们已经讲完六品，今天开始讲解第七品——善行品。

那么，为何善行品要安排在戒律品之后呢？这主要是因为，戒律品之前的爱著品着重强调要断除爱著，若不断除爱著，便难以护持戒律。戒律种类很多，仅从别解脱戒的角度来看，戒条就非常多。如果将这些戒条进行归纳，其实所讲的就是我们常说的“诸恶莫作，诸善奉行”的道理。所以，紧接着在此处讲解身语意的善行。

倘若能够护持身语意的善行，那么大多数戒律都能被涵盖其中。尤其是这里所讲的善行和戒律，基本

上出家人和在家人都能践行。

虽然《优陀那经》的许多内容，表面上看似是针对比丘等出家人的教诫，但实际上，这是一个在家和出家的男女众都需要护持和修行的法门。

因此，《优陀那经》的每一品都极为重要，在学习时，总是让人不禁感叹：“这一品也至关重要。”而且其中的教言，看似简单，实际上都蕴含着甚深意义；看似容易理解，却包含了许多我们日常需要修行的善法。

有时我们会觉得，如果能把这部经学得很好，就能成为一名优秀的修行人，甚至其他内容都不懂也无妨。学习《大圆满前行》时也会有类似的感受：如果能把前行学得透彻，自然能成为一名好的修行人。所以，大家在学习的过程中，一定要重视起来。

对于任何一个法或任何一件事，如果我们能产生

兴趣，并认识到它的重要性，那么后续对它的实修意乐便会自然而然地萌生，这一点是很关键的。

接下来，我们正式开始讲解第七品。

善行品

**身断诸恶行，身持诸善行，
护身离大过，身得善调伏。**

身体应当断除一切恶行、行持一切善行，要护持身体，使其远离与身体相关的重大罪恶，让身体得到妥善调伏。

今天我们要讲的内容相对简单，智铠论师的注释对此阐释得也不多，并且其中很多意义基本能够依此类推，内容上下关联紧密，好像排比句一样。只要一开始的道理理解了，其他很多道理也就比较容易弄明白了。

这个偈颂的相关公案是，佛陀在舍卫城时，有三位比丘一同居住。其中一位身体所造的罪恶较为严重，一位语言所造的罪恶较重，还有一位则是心所造的罪恶比较严重。针对这三位不同的出家人，佛陀宣讲了三个偈颂。

此外，《出曜经》里也记载了一个类似的故事。有一位婆罗门被狗咬了，他十分恼怒，当下便想用各种方式惩罚那条狗。他的父母劝他不要以牙还牙，称这样做没有必要，但婆罗门根本听不进去。他把狗绑起来，用棍棒狠狠地殴打。他在打狗时生起了嗔恨心，造下了身语意的恶业，犯下了很大的过错。对旁生以嗔恨心殴打，今生会遭受他人的呵责，来世则会堕入地狱、饿鬼、旁生这三恶趣。佛陀针对这样的情况，宣讲了这几个偈颂。

我们这里所讲的内容，从字面上看比较浅显。对于那些受持律仪、修行善法的人而言，最关键的是要

护持身、语、意三门，断除三恶业，进而行持善法，后续的讲解也会一直围绕这个核心展开。

先来讲身体方面。身体应当断除一切恶行，因为身体有时会造下恶业，像杀生、偷盗、邪淫等，这些行为都是直接由身体所作，所以在这种情况下，身体会成为恶业的因。

《俱舍论》在讲到戒时提到，有善的戒和恶的戒，恶戒也有一种无表色，大家应该也有所了解。无表色看似没有在我们的身体和语言中显现出来，但实际上小乘认为它是有实体的，实体的戒分为恶戒和善戒。恶戒实际上也是一种恶业，所以身体应该断除明显和不明显的各类恶。

反之，身体应该行持明显和不明显的各类善行，比如不杀生、不偷盗、不邪淫等戒律，也包括善法方面的真实因和本体善，还有善无表色，等等。

那么，当我们护持自己的身体时，实际上就远离了与身体相关的重大罪恶，身体也就得到了善调伏。这样一来，身体在任何场合都不会肆意进行杀、盗、淫等恶行，小的恶行也不会去做。甚至我们的身体能够在任何场合都如理如法地进行自我护持。

其实，从大乘佛法的角度来看，在杀、盗、淫等所有的身恶行当中，杀生是最为严重的。所以，不杀生是身体方面最佳的善行。

龙猛菩萨在《大智度论》中也说：“诸余罪中，杀罪最重；诸功德中，不杀第一。”这表明，在所有罪过里，杀生的罪过最为严重；而在所有功德中，不杀生的功德位居首位。如果在此基础上进行放生、护生，功德就会非常大。

当下，我们在不少地方进行放生时，可能会面临一些限制，有时对方是出于环保考量，怕造成环境污染，等等。实际上，从爱护动物的层面出发，各个国

家都理应高度重视对生命的保护，所以我们也应在这方面予以关注。

我们自己在有生之年，应当通过多种方式，不仅做到不杀生，还要积极护持生命，尽可能地参与放生活动。尽管合理合法地放生可能暂时存在一些困难，但无论如何，在护持善业这件事上，只要自身具备一点能力，就应借助善巧方便去践行，这一点很重要。

**语断诸恶行，语持诸善行，
护语离大过，语得善调伏。**

语言应当断除一切恶行、行持一切善行，要护持语言，使其远离与语言相关的重大罪恶，让语言得到妥善调伏。

这里所阐述的是语言的调伏方法。前面已经讲过身体的调伏方法，而语言的调伏方法，就是语言要断除一切恶，像妄语、离间语等都要断除。其实这和前

面所讲的身体调伏的道理相同，要断除语恶的本性及其因缘，包括恶无表色等。至于语言行持善法，也是同样的道理，比如我们要说善妙的话语、念诵经文，或者赞叹他人等。

我们要按照这样的方式去做，护持好自己的语言，远离重大的罪过。如今，有些人在网络上肆意谩骂他人，这是很严重的罪过，也是可怜的行为。如果我们不这样做，语言就能在一定程度上得到善的调伏。

确实，在这个时代，有时造业的人也很可悲。比如有人借助一些高科技手段进行杀生、偷盗等行为，性质十分恶劣。如今缅北经常发生各类电信诈骗案件，几百人、几千人同时被抓获，场面看起来也很悲惨。这些犯罪者身语意的恶行都具备了。

还有人经常诽谤三宝、诽谤因果，自己没有甚深智慧，只是盲目跟风，跟着别人诽谤，说别人的过

失。虽说我们有些人的表现可能没那么严重，但也经常搬弄是非。其实，作为一个修行人，有这样的行为很不好。

确实有一部分人似乎格外喜欢说别人的过失，比如说自己本班堪布、堪姆或其他人的各种不好。尤其是有些人，生来就爱说别人的过失，而且自己根本意识不到这是一种罪过，这确实不合理。

《大宝积经》中也说：“常护语言，不以语言害他及己，常以语业利己及人。”我们应该常常保护自己的语言。那具体该怎么做呢？并非是要缄口不言、什么话都不说，而是要时常观察自己的语言，仔细分辨哪些话该说，哪些话不该说。倘若说出的话对自己和他人有害，那就尽量止语；要是对自己和他人有利，就尽量说出来。这样取舍非常重要。

**意断诸恶行，意持诸善行，
护意离大过，意得善调伏。**

心应当断除一切恶行、行持一切善行，要护持自心，使其远离与心相关的重大罪恶，让心得到妥善调伏。

这个道理与前面所讲的内容是一致的。也就是说，我们要让自己的心断除与心相关的恶行，像贪心、害心、邪见等都要摒弃掉。之后，我们要尽可能地秉持善心，比如慈心、悲心、无贪、无嗔等。

倘若我们能够保护好自己心，就能远离一切重大的罪恶。特别是生起邪见、嗔恨心，这些都是很严重的罪。如果能断除这些，我们的心就从根本上得到了调伏。

实际上，心和身体是有区别的，对身体的训练所能达到的程度是有限的。而心则如《量理宝藏论》中所讲的那样是无限的，它能获得遍知的果位，能够不断地被训练。而且，我们自己的心是非常值得保护的，这是为什么呢？因为心中蕴藏着数不清的宝藏，

这一点大家应该都明白。

眼睛只能看到外界的事物，耳朵只能听到外界的声音，除此之外，在尚未达到六根圆融的境界之前，一般很难有所作为。然而我们的心却不一样，它既能观察外面的世界，也能观察自己。在观察自己的过程中，我们会发现，人世间的很多痛苦源于自己，很多快乐也源于自己。并且，当我们越来越深入地审视自己时，就可能成为所谓的大修行人、大证悟者。

我想，不管是学习五部大论，还是学习《优陀那经》，大家都应该能够学懂。我们这里很多人都已经闻思多年了。当然，你们当中有些人与其他人相比，闻思的时间可能并不长。我观察到，闻思十年以上的人较多，二十年以上的则相对较少，可能大家进入这个班级时，年龄上也有一定的限制。

不过，最关键的不是你在这里待的时间长不长，而是你的内心是否有所认识，这一点极其重要。倘若

内心稍有认识，那就很好了。

我曾翻译过《佛遗教经》，其中也提到：“纵此心者，丧人善事。制之一处，无事不办。”这句话的意思是，倘若能够调伏自己的心，那么无论做什么事都能成办；倘若放纵自己的心，那么做什么善事都难以顺利开展。

以前，某部经典中记载，波斯匿王曾独自前往寂静之地，不断深入思维。他思索着，什么才能真正保护自己，而什么不能保护自己。用我们现在的话来说，就是最爱自己的方式是什么，如果不爱自己又会做什么。

后来，他去拜见佛陀，并说出了自己的想法：“我认为，最爱自己、最能保护自己的方式就是行持善法，而最不能保护自己的方式则是行持恶法。”

随后他询问佛陀自己的观点是否正确，佛陀回

答道：“你说得非常正确，就是如此。如果你真正爱自己，就要行持善法；如果你不爱自己，就行持恶法。如果你能保护好自己身、语、意，那实际上就是对自己最好的保护；如果你没有好好保护自己的身、语、意，那么，即便拥有象兵、马兵、车兵、步兵这四大军队，也无济于事，因为它们根本无法保护你。”用现在的话来说就是：即便拥有众多先进武器和军队，像海军、空军、陆军等，但如果内心不调伏，也不一定能起到保护的效果。

如今，全世界有很多国家为了保护自己，都会开展各种各样的军事演习。但实际上，当遇到特定的因缘时，还是会面临困境。

有些经典中提到，心是很可怕的——毒蛇、恶兽，还有怨敌，这些都不算特别可怕——最可怕的是造作恶业的心。如果心造作恶业，会令自他都堕落。在我们这个世界上，心地险恶的人，会给自己和他

人都带来无尽的痛苦和危害。所以，调伏自心非常重要。

**身断诸恶行，语断诸恶行，
意断诸恶行，断除余过失。**

身体应断除杀生等一切恶行，语言应断除妄语等一切恶行，意应断除贪欲等一切恶行，还需断除其他恶行。

身语意方面，我们不仅要断除恶行，还需断除其他过失。

刚才提及的那三位比丘，他们自身都存在身语意方面的恶行。后来，佛陀针对他们的情况讲了三个偈颂。他们听闻之后，正确地认识到了自身的不足。接着，他们对佛陀说：“您以较为简略的方式引导我们，却让我们长期从中受益。”他们觉得自己各方面的见解都有了进步。

佛陀再次重申刚才所讲的道理，又讲述了后面这三个偈颂，其核心意思是：身体要断除恶行，和之前所讲的一样，像杀生等所有与身体相关的恶行都要断除；语言方面同样如此，妄语、绮语、粗语等所有恶行都要杜绝；在意的方面，也要断除贪、嗔、邪见等一切恶行。

此外，还需要断除其他过失。这里所说的“其他”具体指什么呢？指的是其他业道所摄的恶行。我们常说的十不善业，基本上属于自性罪，是需要被断除的根本；另外，在受持别解脱戒、菩萨戒和密乘戒后，因不能持守其中一些戒条而造的佛制罪，也同样要断除。

《善恶业报经》里所讲的十不善业和十善业，实际上已经涵盖了上述内容，但还有一些细微的道理并未详细阐述，这些也都应包含在内。所以，所有这些恶行都应当断除，这对于行持善法的人而言极为重

要。这里着重强调的是“诸恶莫作”，而前文主要讲的是“诸善奉行”。

《诸法集要经》中也说：“若人了诸恶，因果非可乐，常当正思惟，于罪不应作。”倘若我们了知恶业的危害性，无论从因的角度还是果的角度审视，都会觉得造恶业并非值得欢喜之事，就像不净粪中不会有香味一样，所造的恶业，自始至终都不会带来美好的结果。如果我们明白这样的道理，并时常加以思考，就会对恶业产生厌恶之心，也知道不应该去造作。其实，出家人本就对恶行不感兴趣，而且内心也有着不想造、不应造的自我约束。

然而，世间人存在两种情况。有一种人特别热衷于造恶业，一提及恶业便自然来了兴致，却对行持善法极为抵触，这和他们自身的业力有关。当然，说到造恶业，前辈大德们也曾讲过，在某些情况下，人遭遇了极为艰难的处境，比如面临生命危险，可能有

些恶行不得不做，但这样造恶业所带来的过患相对较小。而有些恶则是为了享受而造的，这就非常不合理了。

以前在藏地，吃素可能存在一定困难，当时很多人的日常食物与肉类有一定关联，若没有肉类，确实会饥饿难耐，面临这样的困境；而如今在城市里，有些人为了炫耀自己，为了满足舌头短暂的美味享受，就故意杀害很多众生——这两种行为的果报有着极大的差别。

总之，我们的身语意都尽量不要造恶，这一点至关重要。这一品的内容强调，我们作为修行人，要时刻警惕自己的身语意，经常进行自我审视。在过去的特殊年代，即便面临生命危险，很多大德也不杀牛、不杀生。不知道大家能否做到这一点。

现在没有了这些危险，我们更应当尽量避免身语意的恶行。当然，如果想达到非常清净的标准，对于

凡夫人来说，可能只是嘴上说起来容易，真正去做就会有难度。但不管怎样，我们要敬重佛陀的教言，在行持过程中，尽自己所能弃恶从善。

**身行诸善业，语行诸善业，
意行诸善业，具足四无量。**

行持身体方面的善行、语言方面的善行、意方面的善行，以及身语意平等的善行，具备这四者，便会具足无量的功德。

前文提及要断除三种恶业，此处则表明要行持三种善业。于身体方面，应断除杀生行为，尽可能去放生，行持一些善法；在语言方面，要尽量杜绝妄语，说真实语等。对此，《极乐愿文大疏》中同样有所阐述。《学集论》也提及了应当行持的善法，还有菩萨以慈悲心所摄持的诸多善法，我们都应当去践行。在意方面，要行持不贪等三种善法。在此基础上，我们要尽力爱护众生、不伤害众生，以慈悲之心来维护众

生，行持这样的善业。如此，便能具足四无量。

不清楚这里讲的是不是大乘所讲的四无量心。大乘所讲的四无量心包括愿众生获得快乐以及快乐的因、愿众生远离痛苦以及痛苦的因等。在不离快乐、无嗔无贪的境界中恒常安住，具备慈悲喜舍的四无量心。

而注释中的解释是，因为我们的心缘于无量的众生，所以称为“无量”。倘若我们的身体等仅缘于特殊或特定的众生，那么所行的善就会受到限制，效果不显著。

我特别留意了天息灾在此处所说的一句话，即“无欲尽诸漏”，意思是如果没有欲望，就能灭尽所有的漏法。然而，从整部经的前后文来看，还是不太清楚该如何解释这个“四无量”，因为藏地的注释里也没有相关内容。到时你们也研究一下，这里的意思是不是缘无量众生、令他们离苦得乐。我目前不清楚

它的意思是不是这样。

这里或许也可以这样解释：行持身体的善行、语言的善行、意的善行，以及身语意平等的善行，会具有无量的功德。会不会是从这个角度来解释呢？大家也可以思考一下，到底怎样解释更为恰当。

**身行诸善业，语与意亦尔，
此世及他世，恒常得安乐。**

身应行持善法，语和意亦当如是，如此一来，在这一世乃至后世，便能恒常获得快乐，得到涅槃的功德。

这个偈颂主要是说，行持善法会带来相应的功德，是从功德层面来讲的。

这里的内容在《出曜经》中也有。当时，佛陀针对不同根性的众生，有的给予细微详尽的广讲，有的进行简单扼要的略讲，还有的则既不作细致剖析也不

作总括性的宣说，以这样的方式讲了这一偈颂。

其核心意思在于，我们要意识到行持善法能够带来功德。不仅身体要行持善法，语言和意同样要如此。由于行善会产生果报，有些果报在现世就会显现，有些则会在后世，甚至历经多世才会成熟。

无论如何，只要我们身、语、意都行持善法，就能恒常地获得安乐，“恒常”意味着不短暂。《入菩萨行论》第一品中讲，未被菩提心摄持的善法，果报如同芭蕉树的果实，成熟之后就没有了。但此处所说的“恒常得安乐”，指的是我们获得无漏的功德和果报，这是长久的。它不是有为法，能让我们长久地享有涅槃之乐，获得长久的快乐。

而无漏的功德，与戒、定、慧的善法相应。正如《诸法集要经》中说：“昔修诸善业，戒定慧相应，此非轮回因，安住清净乐。”其含义是，我们行持的善法，若能以戒律、禅定、智慧这三学加以摄持，便

会转化为随解脱分的善根。也就是说，善业若由戒定慧三学摄持，便属于随解脱分；若非如此，则属于随福德分。

《诸法集要经》是宋朝时由日称翻译的，其中讲述了许多关于取舍因果方面很有价值的内容。你们在方便的时候，好好研读一下，现在也能获取到相关资料。可能我们这边少数人在使用藏文注释来学习，也有个别人没有仔细研读。但我希望理解能力比较强的人都能去阅读。

那天我已经把注释的电子版发给大家了。可能今年学的内容不一定来得及看，但明年要学的十二品之后的内容，到时候我们用藏文来参考学习会更好，因为这部注释的解释方式比较独特，这样大家能更全面地了解。

我讲解的时候，可能记住的注释内容有限，即便我记住了，你们也不一定能听一下就了悟。所以，自

已研读一下注释，或许是更好的做法。我发现有些人研读得比较细致，也有些人没有认真研读。而如果只是听，在理解偈颂上会存在一定困难。

我们刚才讲到，身语意的善法，能让我们今世和来世恒常获得快乐，得到涅槃的功德。

**恒常调伏身，能仁无害行，
彼趋不死处，所去皆无忧。**

倘若能恒常调伏自己的身体，行持无贪且无害的行为，便能前往不死之处，证得无余涅槃，不再有任何烦恼和痛苦。

有一位婆罗门，名叫秋云多，也可称作“欲祭祀”。他来到佛陀面前，说道：“我一向行持无害的行为，可有些人却称杀牦牛、杀水牛这类行为是一种功德，能让人转生到善趣，我不太相信这种说法。佛陀，您怎么看呢？”

当时佛陀回应道：“只要是伤害众生的行为，都不属于善根；唯有不伤害众生，才是真正的善法。”接着，佛陀讲述了这里的四个颂词。

还有一种说法，当时有一些比丘在行持善法，然而六群比丘却开始阻拦他们，并行持恶法。针对这一情况，佛陀宣说了这四个偈颂。

今天我们要讲的内容，从字面来看比较简单。如果时间充裕，我们就把这一品全部讲完，这样会更好。注释看起来也并不复杂。

这四个偈颂提到了“调伏”“无害”“无忧”，分别讲述了身调伏、语调伏、意调伏，其内容结构与前文一致，最后还有总结性的阐述。

首先看第一个颂词，我们要恒常调伏或者摄持身体。比如可以通过禅修、护持别解脱戒来达到这一目的；如果修行境界比较高，还可以运用无漏的智慧来

调伏或摄持身体。这样做的目的主要是为了行能仁和无害之行。

“能仁”即“特巴”（藏音），在注释里解释为无贪，也就是没有贪心，不贪恋任何事物；后面所说的“无害行”，意思是不使用棍棒等各种武器去殴打、伤害众生。因为佛陀的教法，正如《中观四百论》中所讲，是无害的，其唯一的道就是无害且利他的行为。

那么，行无害、利他之行的人，会得到什么样的果报呢？将来会趋往不死之处，也就是获得无余涅槃。到了不死之地，获得不死的果位之后，所有的痛苦、忧愁都会烟消云散，并会获得普遍的安乐，不会再受煎熬，甚至连这些痛苦的名称都不会存在。所以，身体得到调伏的人，今生来世都能获得这种快乐。

在行持善法方面，藏传佛教的教义中有详细阐

述。比如，《莲师修法心语》的最后提及了二十一种行为。当下藏地人习惯行持的很多善法都包含其中，像使用转经轮、转绕、磕头等。

倘若有些人在理解法义等方面存在一定困难，那么手持念珠、进行转绕并养成这样的习惯就显得极为重要。我们一些致力于闻思的年轻人日常行为中存在一些弊端。具体是哪些弊端呢？比如，他们在因明辩论、中观思维方面或许较为出色，但在身体和语言方面的功德却有所欠缺。他们常常拿着念珠却不念咒……不知大家最近是否依照要求念诵了咒语。

就身体行为而言，如今有些学生遇到不错的老师，早上起来会磕头，晚上睡觉前也会磕头，养成了良好的修行习惯。然而，一些学习五部大论的人却并非如此，他们晚上睡觉前会玩手机，甚至玩着手机就睡着了，早上起来也没有诵经、磕头等修行行为，第一件事就是看手机，然后就进入迷迷糊糊的状态，最

多看一眼当天的课程。这种学习方式是非常普通的，不像是修行人的方式。

一般世间人学习的内容与我们学习五部大论的内容有着天壤之别，但在行为上，看不出个别学习五部大论的人有什么特别之处。有些人看似置身于佛法的海洋之中，内心却仿佛得不到丝毫滋养，这存在一定的隐患。大家也应当审视一下自己是否算得上是一个真正的修行人。

现在极个别的学生和老师，虽然身着白衣、是居士身份，但他们内在的想法和外在的威仪基本上都与修行的要求相应。而我们作为一心修行的人，要审视一下自己做得如何。我尤其担忧那些只热衷于理论学习的人，他们原来在学校里养成的习气，到了佛教道场后依旧没有改变。

原来我们这边举行一些考试时，一些“老长老”和堪布堪姆持有不同意见。当时大家普遍认为，招生

时最好让每个人都参加考试，这样选拔进来的人，至少接受过学校教育，文化水平会稍高一些。如果是没读过书、自学佛法的人，水平不一定很高。但这些“老长老”认为，通过考试选拔进来的人在城市或世间学校里度过了十几年、二十几年，如今进入僧团可能会很“野蛮”，最好还是招收比较传统的修行人。他们的话也不无道理，因为有些人半辈子都沉浸在世间各种贪嗔痴的淤泥中，即便现在穿着等方面发生了变化，但内心可能还保留着原来的习气，没有转变过来。

总之，身体行为要符合修行人的标准，这一点至关重要。否则，出家人中也会出现一些恶行比丘，就像佛陀时代的六群比丘那样，他们极具代表性。佛陀时代有六群比丘，如今这样的人肯定更多，说不定已经有十八群比丘了。

恒常调伏语，能仁无害行，

彼趋不死处，所去皆无忧。

倘若能恒常调伏自己的语言，行持无贪且无害的行为，便能前往不死之处，证得无余涅槃，不再有任何烦恼和痛苦。

跟前面的道理类似，能恒常调伏自己的语言，在语言方面秉持无贪、无有害行的修行者，能够趋往不死之处，抵达真正的涅槃。

一旦抵达那样的境界，内心便会远离烦恼与忧伤，不再受这些障碍的困扰。所以，我们必须恒常调伏自己的语言。

的确，戒律中记载了许多调伏语言的方法。而且，我们不仅需要调伏语言，更要行持善法，比如念诵咒语、诵经等。平日里，我们的语言要和蔼可亲，说话要如理如法。对语言进行这样的调伏，十分重要。

实际上，要真正了解一个人，往往需要借助他的语言和身体行为，因为内心世界很难直接洞察。麦彭仁波切也曾说过，世间许多仇恨与亲善，皆因语言而起，由此可见语言的重要性不言而喻。

倘若自己品行端正，在他人面前说话时，他人很快就能感受到；反之，若品行不端，说上几句话，也会立刻被人识破。虽然内在的智慧不易被直接看出，但通过语言却能略见端倪。

我曾接触过一些学者，在短时间内，我们就能通过他们的语言，洞悉其思想、兴趣和水平。这也证明了语言的重要性。

倘若我们真正调伏了语言，获得不死果位，那么自己将远离苦恼，还能凭借语言利益很多众生。

**恒常调伏意，能仁无害行，
彼趋不死处，所去皆无忧。**

倘若能恒常调伏自己的心，行持无贪且无害的行为，便能前往不死之处，证得无余涅槃，不再有任何烦恼和痛苦。

这里提到的“调伏意”，指的是要恒常调伏自己的心，做到无有贪执、无有害行。具备这种特质的人，能够趋往不死的涅槃之境。到达这样的所去处之后，心将不再有忧愁。前面我们讲过，身体带来的忧愁消除了，语言引发的忧愁也消除了，而这里说的是心造成的忧愁同样不复存在。

或者，我们也可以让身、语、意同时行持善法。比如，口中念诵观音心咒，手中转动观音转经轮，心里虔诚地祈祷观世音菩萨。如此一来，在同一时间内，身、语、意都能行持善法。

我们之前谈到了语言调伏，这里所讲的意思与上述内容大致相同。如果我们真正行持不放逸的善法，那么涅槃之境就不会遥不可及。《正法念处经》中也

说：“若离放逸者，则得不死处，以不放逸行，则近于涅槃。”意思是做到不放逸就能逐渐接近涅槃。

所以，对于身、语、意任一方面，我们前面都已经讲过，关键在于不放逸。但仅仅是不放逸，却什么都不去做，这样也是不行的。不放逸的同时，一定要行持善法。

其实，我们很多人，如果依止一位修行很好、德行高尚的人，那么，自己就可能在很短的时间内，成为很好的修行人。除非自相续中烦恼极其深重，否则人都会改变。

除极个别情况外，现在全世界很多人，好人变坏人、坏人变好人，都是依靠教育实现的。其实，佛教也是一种教育。如果没有接受佛教教育，即便拥有出家身份、住在寺院里，也无济于事，因为这些只是外在形象，并非最重要的。

所以，我们在座的人，不管是什么身份，将来都要尽量把自己短暂的人生用于行持善法，不要与那些做恶之人交往。否则，自己可能在短时间内就会变坏，这一点一定要注意。

另外，自己如果有能力、有机缘，在有生之年，多多少少都要发愿利益众生，毕竟我们每个人都都不可能长期待在一个地方。

我以前眷属较多的时候，就再三强调过这一点。今天有些人说他们想念喇荣，我说我们也想念很多人。实际上，大家都要面对无常。不管怎样，我们都是人，都有七情六欲，不可能完全没有感情。有些人在一起学习、交流了很多年，如果突然遭遇无常，大家都会有一些不舍。

但我们应当振作精神，面对现实和无常，不断闻思修行。有些人跟我说：“你们看起来很开心，我们却如何如何。”我也跟有些人说过，其实我们也不是

很快乐。我现在的处境，就像是一个以前企业比较成功的人，突然要在一个小餐厅里打工一样，身边都是陌生人，一切都要重新适应。

我看到很多以前认识的人，也都在不同的地方处理各自的事情，而这也是无常的体现。不过，我们不能因为这样的小事，就放弃最有意义的闻思修以及弘法利生的机会。我们一定要坚强地去践行佛法，如此便能应对很多事情。

当然，从目前的形势来看，在喇荣待过的这件事，都已成为过往。现在应该好好地在外利益众生，不要有什么妄想，否则可能会给自己和他人带来很多危害。

在座的有些喇嘛和觉姆，希望你们日后也不要吧喇荣当作自己的常住之地。应当明白，在这里待了很多年后，就要把佛法带回自己的家乡，在有生之年，为身边的人做些有意义的事。

后面要讲的内容所剩不多了。我今天还说把控时间很重要，我在这方面的能力还算可以。昨天我也提到过，我们今后要学会掌控时间。有时候，不管是相互商量事情、开会，还是处理其他事务，都不能过于拖沓，毕竟时间十分宝贵。像讲课、辅导等各类事情，都需要有时间观念。

总体而言，目前大家在这方面做得还算不错。就拿讲考来说，昨天我也让大家思考过，如果自己有五分钟时间讲考，那么在这五分钟里能讲多少内容呢？当然，如果有十分钟时间，就按十分钟去准备。我们辅导时也可以这样安排，比如一人讲五分钟，另一人也讲五分钟，这样或许会好一点。

要是讲得精彩，大家自然愿意多听；要是讲得欠佳，大家就会盼着快点结束。每个人都会有这样的体会。总之，我们务必要有时间观念，这一点至关重要。

刚才，身、语、意各自的内容已经讲完了。

**坚者调伏身，坚者调伏语，
坚者调伏意，坚者普调伏，
彼趋不死处，所去皆无忧。**

有智慧的人调伏身体，有智慧的人调伏语言，有智慧的人调伏自心，有智慧的人能将身、语、意三者全都调伏。这样的智者能够前往不死之处，证得无余涅槃，不再有任何烦恼和痛苦。

刚才我们所讲的公案里，佛陀说了四个偈颂，这是第四个偈颂。

“坚者”指智者，注释在此处也将“坚者”解释为智者。这些坚者，也就是有智慧的人，会依照前面所讲的方式，来调伏、摄持自己的身体；坚者会运用调伏五根的方法，着手调伏自己的语言；而且，坚者、智者还会对自己的心加以调伏。

然而，愚者在身语意方面都不会调伏。愚者在他人面前，身体缺乏自控能力；语言上也总是夸夸其谈，该说的时候缄口不言，不该说的时候却喋喋不休；至于心，就更不必说了，在所有的调伏中，调伏心是最为困难的。而作为智者，这些都能调伏，“坚者普调伏”，即身体、语言、心全部都能得到调伏。

注释里也提到，倘若身体和语言能调伏，算是比较好的情况；如果身语意三者都能调伏，那便是最为出色、最佳的调伏。像以前的马胜比丘，他的身语意就调伏得极为调柔寂静。

调伏的情况有上、中、下三等之分。有些人可能身体能调伏，但语言不行，比如，身体可以安住一处，但语言方面却没完没了地闲聊；有些人身体和语言调伏得还算可以，但心却一直思绪纷飞、杂乱无章，我们常说这是“志乱”；而有些人身语意全部调伏得非常好，这是最佳的情况。在大、中、小资粮道

中，全部都能调伏的属于大资粮道。这种人趋近不死之处，抵达之后便不会再有任何忧愁。

**身调伏为善，语调伏为善，
意调伏为善，一切调伏善。**

身体得以调伏为佳，语言得以调伏为佳，心得以调伏为佳，身、语、意皆能得以调伏则为最佳。

这主要讲述的是当时佛陀座下一些声闻弟子们的情况。他们自身存在一些问题，比如有人怀有贪爱之心，贪爱世间的欲乐，还因此造了一些罪业；对于善法也不勤奋精进，稍微做一点善法就感到满足。针对这些人，佛陀宣说了三个偈颂，不过我们这里可能仅有两个半偈颂。

下面我要讲的内容或许只能算相似的公案，至于它究竟算不算公案，暂且不做讨论。说的是有一些比丘，存在刚才提及的具有贪爱烦恼、积累罪业、对善

法不精进以及行善容易满足这些问题。也有说法称，佛陀是针对五比丘宣说了这三个偈颂。

其中第一个偈颂说“身调伏为善”，意思是通过持守律仪来调伏身体是最好的，如此一来今生来世都会很好。要是能调伏身体，是非常有功德的，能让今生来世都获益，这里的“善”就是很好的意思。

接着说语言得到调伏也很好，因为倘若语言能够得到调伏，也是很不错的。

再说“意调伏为善”，心若能得到调伏，那自然同样是很好的。

如果身、语、意这三个方面全部都能得到调伏，那便再好不过了。

《根本说一切有部毗奈耶》中说：“护身为善哉，能护语亦善，护意为善哉，尽护最为善。”我们若能好好守护身体，这是很好的；好好守护语言，也

很好；好好守护心，更是殊胜。要是身、语、意都能得到妥善守护，那就是最善的。

这方面的内容，在《毗奈耶经》里也有相近的表述，它的意思就是身语意得到调伏是很好的。不过，有些修行人平时调伏得不错，可一遇到事情就难以调伏了，对吧？

平日里，修行人表现得很好，身体调伏得十分寂静，言语上也常说“诸恶莫作，诸善奉行”，心也修得不错。但一遇到事情就麻烦了，心情不好的时候，就会发生像米拉日巴传记里所讲的那种情况。

当时惹琼巴和米拉日巴住在一起，有个人对他们极为不满，实在忍受不了，便到米拉日巴那里去辩论。辩论时，那个人不是米拉日巴的对手。米拉日巴虽然不一定学过因明，但对法义的理解并无障碍。那人实在辩不过，便抓起一把灰撒在米拉日巴脸上。这时，米拉日巴并未生气，只是轻轻擦了擦脸上的灰。

可惹琼巴却生气了，他修行其实也不错，尤其是去印度之后，他虽有些傲慢，但确实精通显密，十分厉害。他见米拉日巴受到这样的对待，无法忍受，便站起来准备动手打架。米拉日巴让他坐下、别生气，然后说：“平日里吃饱穿暖时是修行人，可遇到恶缘、恶因的时候，就变成平凡人了。”

所以，我们刚才所说的身语意调柔，平时在闻思修的场所、在寂静的地方、在上师和道友身边时，是比较容易做到的。甚至有些人平时连眼睛都不怎么睁开，身语意都极为寂静，走路也特别缓慢，如理如法。但一遇到贪嗔痴的对境，原来所有的行持就很容易消失得无影无踪。

其实，所谓的调伏，不能仅仅存在于外表上，如果内心能得到调伏，其他方面的调伏就更容易做到了。这是第一个颂词。接下来是第二和第三个颂词（只有半偈）。

**普调伏比丘，解脱诸苦痛，
护语善调意，身不行恶业，
清净此三业，得证仙人道。**

身语意得到全面调伏的比丘等众，将会解脱一切痛苦。首先，要守护好自己的语言；其次，要善于调伏自心；之后，身体也不造作恶业。如此，便能清净身、语、意三业，得证佛陀所证悟之道。

“普调伏比丘”，指的是在身、语、意这三个方面都得到全面调伏的比丘。这个偈颂是以比丘为例来讲的。对于修行人而言，倘若能将身语意全部调伏好，就能解脱轮回中的所有痛苦。

目前，我们还无法做到调伏自己，但倘若能够调伏、摄持好自己的根门，便能够解脱一切痛苦。那么，该如何进行调伏呢？

首先，要守护好自己的语言；其次，要善于调

伏自己的心；之后，身体也不要去做恶业。也就是说，如同前面所讲的那样，善于调伏身语意，这样便能清净身语意三业。所谓清净，就是彻底中断恶业。我们通过学习，就能实现这样的目标。将三业清净之后，“得证仙人道”，即能得证佛陀所证悟之道。在讲述佛陀所证悟的道时，“仙人道”这个词经常会出现。

以上已经将调伏身语意的整个过程讲述圆满了。

这一品善行品主要讲行持善法，其关键在于调伏身语意，身语意得到调伏之后，便能够获得相应的果位。

第七品终

第 27 课

2025 年 9 月 5 日

《优陀那经》总共分为四卷，共三十三品，现在第一卷中一到七品的内容我们已经讲完了。今天开始讲第八品——言语品。

言语品

**已作说未作，妄语者堕狱，
二人俱同等，来世具劣法。**

如果把已作之事说成未作、把未作之事说成已作，说这样诽谤之语的妄语者将会堕入地狱。说这两种话语的人，所做的恶行、所造的恶业是等同的，来

世都会具有恶劣之法，感得恶劣的果报现前。

前面刚刚讲完善行品，善行品讲完之后，为何要接着讲言语品呢？

在善行品之前，依次是无常品至戒律品。戒律品主要阐述的是行善断恶，也就是断除恶行与行持善法，其中行善在戒律中有诸多分类。而善行品主要论述的是断恶之后行善的道理。至于言语品，主要讲述的是断恶。在所有的恶业当中，通过语言所造的恶业很严重，包括借助语言破和合僧、造作诽谤等各类罪业。

此处的言语品，与其他一些经论中的语言品略有不同，它侧重于讲述通过语言所造的恶业，尤其是缘僧众、圣者所造下的严重罪业，主要是从这一层面展开讲述的。

“已作说未作”，这主要涉及一些与诽谤相关

的情形。这里有一个关于诽谤的公案：佛陀在舍卫城时，有一位名叫旃遮的美女。她受外道唆使，将一个大木盆系在肚子上，伪装成怀孕的样子。在佛陀讲经说法、大众聚集的场合，她当众对佛陀说道：“你以前用动听美妙的语言诱惑我、欺骗我，如今我都已经怀孕了，你却还在这里讲经说法。”

这名女子在大众面前如此诽谤佛陀，佛陀当时并未过多理会，继续讲经说法，并指出诽谤者将会堕入地狱。那女子却再三狡辩：“你当时和我在一起的时候，可没说过会堕入地狱，现在却这么说。”她以此继续进行诽谤。

这时，帝释天实在看不下去了，便幻化成一只小老鼠，钻进她的衣服，咬断了系木盆的绳索，她肚子上的木盆突然掉落下来。木盆掉落，僧众们的怀疑顿时消除了。后来，这名女子活生生地堕入了无间地狱。佛陀就是针对这件事，说了这样的偈颂。

实际上，佛陀是圆满断证功德的伟大觉悟者，但他也曾遭受别人无故的诽谤，而且这种诽谤是在大众场合中发生的，情况十分严重。

这个公案在释迦牟尼佛的传记《白莲花论》中也有记载，法王当时讲解时，还进行了发挥，讲述了很多其他方面的内容，做了这样的广讲。

这个偈颂的字面意思是，已经做了的却说没做，而没做的却说做了，说出这样的妄语，就会堕入地狱。具体来说，诽谤者会以各种方式行事，比如对于别人行持善法等行为，他们全盘否认，坚称对方没做；而对于他人没做的事，却用妄语声称已经做了，刚才所讲的对佛进行诽谤就是此类行为。这样做的果报是堕入复活地狱、黑绳地狱等，直至无间地狱，在其中感受痛苦。

这里存在两种情况，一种是“已作说未作”，另一种是“未作说已作”，做出这两种诽谤行为的人，

他们所做的恶事以及所造的恶业是等同的。在今世，他们会遭受各种各样的果报；而来世所遭受的果报也极为可怕、难以承受，他们会具有很恶劣的“法”，这些情况一般难以想象。

我们现在看到有些人，模样看起来十分可怜。世间人常说“可怜之人必有可恨之处”，他们前世所造的业可能极为严重。在《贤愚经》中有记载，有个孩子生下来全身是一块肉团，除了这团肉，连肢体都没有。后来佛陀说，他前世是个官员，受贿后不讲真话，还故意歪曲事实。所以这一世，他就变成了这副模样。世间这样的案例非常多。

如果我们这一世特别爱诽谤他人，把有的说成没有，把没有的说成有，这实际上就是在损害自己和他人。《大智度论》中也讲过：“妄语之人，先自诋身，然后诋人。”说妄语的人，其实真正欺骗的是自己。因为无论如何，一个人若没有先欺骗自己的念头，是

不可能说出妄语的，因为违背事实的话很难说出口。一般来说，说妄语的人必定先骗了自己，然后再用这种不实之词欺骗他人，这就是我们常说的自欺欺人，既欺骗自己又欺骗他人。

所以，如果详细剖析妄语，会发现它的果报和性质都非常严重。归根结底，说妄语的人心思特别狡诈，只有这样的人才会说出妄语，而他们得到的果报也极其可怕。

可能有些人天生就喜欢说妄语，毕竟人与人之间多少存在一些差别，有些人说妄语可能是出于习惯。在我认识的出家人和在家人中，就有这样的人，他们说话总喜欢添油加醋，或者有所隐瞒，这其实很不好。如此一来，人与人之间的信任就会消失。一旦失去信任，自己在人群中的可信度也会降低。别人会觉得，这个人不管在什么场合，都经常说妄语。所以，哪怕是很平常的话，若没有特殊的密意或必要，也应

该尽量说真话。

当然，有时遇到特殊场合，也不得不说一些方便语。如果说真话会带来不良后果，比如让众生遭受损失，或者对佛教产生违缘，那么在这种情况下，说一些方便语、特殊语言是有必要的。但一般而言，人说话还是实实在在比较好，这对自己、对他人，尤其是对自己的内心，都是一种负责任的态度。

**若人从口中，言说诸恶语，
如同依斧刃，砍割自身体。**

倘若人从口中说出诽谤之语等各类恶语，那么，这就如同用斧子等兵刃一下一下地割自己的身体一样。

佛陀在世时，有一位比丘叫果嘎勒嘎，也被称为憍迦梨，他特别爱诽谤他人，戒律中有许多关于他的公案，他堪称“诽谤专家”，总是爱说别人的过失。

果嘎勒嘎原本在提婆达多的群体中，后来他退了出来，独自居住在森林里。舍利子和目犍连两位尊者也住在这片寂静之地，他们曾发愿，每天都要从恶趣中救度至少一个众生，并且为此不断努力，救度了很多众生。

其中有一位被救度的众生转生到天界后，为报答恩德，来到这片寂静的林间。他或许是以其他形象出现在果嘎勒嘎比丘的眷属中的，他说道：“你们现在的群体中有两位非常了不起的圣者，你们为何不供养他们、依止他们呢？”经他这么一宣传，很多眷属都皈依了舍利子和目犍连两位尊者，而果嘎勒嘎比丘却无人供养。

这让果嘎勒嘎比丘心生嫉妒、满怀怨恨，于是，他始终跟在目犍连和舍利子两位比丘身后，想方设法找他们的毛病。后来有一次，两位尊者到一个山洞里闭关修行。有个放牧的女人为躲雨也进了山洞。果嘎

勒嘎比丘先是发现两位尊者进了山洞，后来又看到那女人也进去了。果嘎勒嘎比丘看到后，便开始四处诽谤，说两位尊者已经破戒。这个公案在不同经论中的记载略有差异。

释迦牟尼佛劝这位比丘不要这样说，因为舍利子和目犍连的行为非常清净，不会有染污之举。但这位比丘一直不听，甚至在佛陀面前也坚称自己亲眼见到他们有不清净的行为。

后来，由于他不听佛陀的劝告，身上开始出现疱疹，疱疹起初像芥子般大小，接着像豌豆一样，越来越大，最后像果子，甚至像大莲花一样，身体开始糜烂，最终堕入地狱。佛陀针对这件事讲了三个偈颂。

我记得《出曜经》中也讲过，有一位比丘诽谤舍利子和目犍连两位尊者，后来佛陀三次劝诫他，但这个人始终不肯改正，最终直接堕入了拔舌地狱，即舌头被拔出的地狱。

我们的注释里似乎还有一个类似的公案，不过所表达的意思基本大同小异。

这个偈颂讲的是，如果人从口中说出一些恶语，比如诽谤他人、诋毁他人的话语，这实际上就如同用一把极为锋利的斧子或其他兵刃，一下一下地割自己的身体，十分可怕。

其实，这里是将舌头比喻成斧子、斧头，用它来砍自己的身体——若说出恶语，就与这种情形相差无几。所以，恶的语言越是尖锐、越是看似有道理，宣说者越是有口才、越有说服力，反而越会把自己的前途全部毁掉。

在今生中如果说经常说别人的过失，那么，无论是今生还是来世，都会给自己带来极大的不利。正如《大方便佛报恩经》中所说：“一切众生祸从口出。口舌者，凿身之斧，灭身之祸。”我们也常说“祸从口出，病从口入”，确实如此。人的舌头、口舌，就

如同特别锋利的斧子，能砍伤自己的身体。但很多人却不注意，经常诽谤他人，这是非常可怕的。

原来法王如意宝讲授《百业经》和《贤愚经》时，再三向大家宣讲：第一，不要给别人取外号，比如“大鼻子”“大眼睛”“矮个子”“小个子”，或者“盲人”“聋子”等等，这种行为十分不好。自从法王 1998 年讲授《百业经》之后，我们学院基本上听不到有人取外号了。世间有些地方，甚至个别寺院里，也存在给每位僧人取外号的现象，这非常可怕，应当制止。

第二，法王曾经讲过，如果你亲眼看到别人有一些不清净的行为，那也跟你没什么关系，最好别讲。除非是我们这里的管理人员、管家，他们有责任，必须得说，其他人没必要说别人的过失。其实，即便是你亲眼见到的事情，也不一定是真实的。所以，守口如瓶是非常好的做法。

从刚才所讲的公案中也能看出，诽谤的现象十分常见。释迦牟尼佛的行为确实清净无垢，但他也遭受了那么严重的诽谤。这个女子胆子极大，在公众场合故意装成孕妇来诽谤佛陀，实在很可怕。至于目犍连和舍利子，他们在释迦牟尼佛的教法中，戒律和智慧无人能及，非常清净，但他们也遭到以果嘎勒嘎为首的人的诽谤。所以，自古以来，无论是对高僧大德，还是对平凡的出家僧人，都有很多人进行诽谤，这样的做法是非常不合理的。

包括现在也存在这样的现象。有些人故意把出家人的照片和其他照片拼凑在一起进行诽谤。尤其是在当下这个网络时代，可能什么事情都能被捏造出来。对于那些想诽谤佛教的人来说，他们或许乐于做这些事。不过，这种情况另作别论，我们也没必要过多关注。

实际上，就我们自身来说，还是应当好好修持

善法。在修行过程中，如果造下谤法、谤僧这样的罪业，恐怕在今生中无论修什么法，都难以成就。

我们即便是在开玩笑或者聊天的时候，也应该谨言慎行，这非常重要。因为人很难时刻保持正知正念，有时候，话一说出口，自己就会非常后悔，心想在这么多人面前不该说这些。另外，如果在没有确凿证据的情况下，就对某个人说了某些话，也会十分后悔。所以，最好不要对任何人说任何过失。因为佛陀也说过，除了他以外，其他人无法知晓和衡量别人的相续。

如今，有一些居士、佛教徒，到处宣扬出家人或其他在家居士的诸多过失。也许被说的人实际上没有任何过失，而说者的言语却造下了很大的罪业。被说的人或许会受到伤害，也或许不会，像舍利子和目犍连，他们就没有受到伤害，佛陀就更不必说了。其实，世间人如果内心清净，也不一定会受到伤害。

总之，说人过失最大的危害就是会毁坏自己。所以这里讲到，要经常守护好自己的身口意三门，其中，守护口业极为重要。

**赞叹应贬者，诋毁应赞者，
口积众争论，争论者不乐。**

赞叹那些本应被贬低之人，诋毁那些本应受赞叹之人，像这样因口出颠倒之言而引发诸多争论的争论者，今生与来世都不会获得快乐。

我们对于应当赞叹的对象，就应当给予赞叹；对于不应赞叹的对象，则没有必要赞叹。许多高僧大德的著作中，专门设有一些赞颂的法类，例如赞叹上师、赞叹文殊菩萨、赞叹龙猛菩萨等内容。

总之，应当赞叹的就予以赞叹，而对于那些恶人，比如屠夫等各类造恶之人，对他们进行赞叹就不太合理，也没有必要。

然而，有些人因为心怀恶意、秉性恶劣，被无明的“病”遮蔽了心智，就会出现该赞叹的不赞叹、不该赞叹的却去赞叹的情况，这种现象较为普遍。他们喜欢赞叹那些本不该被赞叹的人。如今有些修行欠佳的人，常常赞叹同样修行不佳的人，而破戒之人也经常赞叹破戒者。这些本是不应赞叹的，但他们却偏偏去赞叹。

接着，他们还会通过“造论”，或者借助微信、微博等平台，赞叹不该赞叹的人，同时诋毁那些应当赞叹的人。像舍利子、目犍连，或者戒律清净、智慧增上之人，这些人本不应被诋毁，但他们却去诋毁。尽管他们同样生活在这个世界上，但其价值观、世界观等观念完全颠倒。这样的人，他们的口业会引发各种争论。

实际上，那些经常爱议论他人的人，会引发诸多争论。这样的争论者，今生与来世都不会快乐。以前

台湾地区有个人叫李敖，据说 2018 年去世了。他文学功底不错，记忆力也好，喜爱看书、学习。但在他眼中，似乎万事万物都要被他批评一番，他骂这个、骂那个。除了有一群他不批评、还特别赞叹的人之外，全世界范围内，包括大学、政界的人物、高僧大德等，他都特别爱说他们的过失。后来他去世时，据说情况比较凄惨。其实这个人，曾有一段时间很出名。

如今我们藏族有些老师，也经常说这个、说那个，但他们各方面的水平似乎都不够。这些老师除了经常给自己招来各种麻烦外，并未起到什么积极作用。比如，他们今天说一些话，明天遭到攻击时就开始生气、痛苦，又要忙着澄清，过两天又再发表言论，可他们的理论素养、各方面的知识以及文化水平都不怎么样。他们原本有几个学生，学生基本上听从老师的，但现在这些学生也不再跟他们学习了，所以不会受到什么影响。

实际上，这些人在今生招来很多麻烦，他们自己也不快乐，这从很多方面都能看出来。虽然他们声称自己不怕被别人议论，但实际上并非如此，我们从他们的语气、态度等很多方面都能察觉到。

去年有个人，可能他近期的状况不太好，他是个所谓的社会评论家，常常对各种事情发表评论。但后来，他好像在山西等地外出期间出了一些状况。当然，致使他出状况的一方有各种动机，背后也有各种运作。他原本对什么都加以评论，在社会上四处发表各种看法，可如今也不行了。

其实，爱说他人过失的人，到了一定阶段，会给自己招来真实的祸患，自己的口中会造下诸多恶业。真正能言善辩的人，应当像藏传佛教中萨迦派全知果仁巴、宁玛派全知无垢光尊者以及其他教派中那些智慧超群的人一样。他们所进行的辩论是真正的辩论，是基于道理和推理的辩论，能够开展这种辩论的人，

具有极为敏锐的智慧，他们都是以理服人，而非恶语骂人。

如今常说的网络暴力，是“祸从口出”的另一种表现形式。如今在网络上指责他人，不全是口头表达，在很多时候是通过打字来辱骂这个、辱骂那个。尤其是当下很多明星，被别人辱骂后实在难以承受，便选择了自杀，这是因为他们的抗压能力较弱。而大乘修行人，别人辱骂他们，他们或许能将其转为道用，促使自相续中的智慧不断增长。如此一来，语言攻击不仅伤害不了他们，反而可能会让他们更加出名，修行也变得更好。

然而，世间很多名人可能无法做到如此坚强。去年好像有位明星，她染了红色头发，结果别人在网络上一直议论她，她实在受不了，最终自杀了。其实有时候人的内心十分脆弱，一点点事情就无法承受，没办法将其转为道用，进而选择结束自己的生命，这样

的现象很常见。

这些情况实际上都是由各种不当言语所造成的。比如，该赞叹的不赞叹，不该赞叹的却去赞叹，从而引发种种争论和诽谤，最终导致今生与来世都不快乐。所以麦彭仁波切也说，应当赞叹所有的高僧大德，谴责那些卑劣之人。从本质上讲，那些大德、智者确实值得赞叹；而该谴责的，是世间中对整个社会具有严重破坏性的人，社会和世人应当蔑视他们。

但当下的社会，有时是非颠倒、黑白混淆，很多该赞颂的人得不到赞颂，反而遭到种种诋毁；而该受到谴责或打压的人，反而受到种种赞扬、收获各种名声。这也是末法时代一种颠倒的表现，是一种“正常”的风气，我们也不必大惊小怪。

所以有时候看清这个社会的真相十分重要，否则就会经常抱怨，怨天尤人，觉得社会不公平，对自己不好。其实这并没有太大的必要。这个社会的现象就

是如此，不一定是有功德、有本事的人受到大家的敬仰和赞叹。甚至情况可能恰恰相反，就像《格言宝藏论》中所讲的：“有些邪命养活者，特别蔑视穷学者，犹如老猴抓住人，嘲笑说他无尾巴。”因此，在这个世间，辨别是非、辨别功过极为关键。

**赌博败自财，诤论实微小，
扰乱圣者心，诤论患极大。**

因赌博致使自身财产遭受损失，以及由此引发的诤论，实际上并非严重之事；最为严重、过患极大之事，乃是扰乱圣者的心，且由此引发诤论。

我们这个注释里没有相关的公案。

《出曜经》中讲，有一位比丘外出化缘时，看到一些人在赌博。赌博过程中，有人赢有人输，随后他们开始争吵、打斗。后来，这位比丘回来将此事告知了佛陀，佛陀给他们讲了一些比喻，比如询问他们

大海里的水滴大不大，须弥山的一粒微尘是大还是不大。在问这些问题时，他们都说大海里的一滴水不算大，须弥山中的一粒微尘也不算大。

接着，佛陀说，他们这样的争论，实际上并不严重，这种言语也不算十分可怕。最可怕的是什么呢？是用言语诽谤圣者、诽谤如来，这才是最为可怕的。虽然诽谤的言语是虚假的，没有实际意义，但对于诽谤圣者的人来说，即便有一亿尊佛出现，也无法得到救度。随后，佛陀宣说了这些偈颂。

在世间，大家都认为某些人赌博输了很多钱，比如几万几千元，是件很严重的事。然而实际上，这种财富方面的损失，以及与之相关的争论，并不算严重。虽然对于赌博者而言，倾家荡产、大量赔款，算是比较大的事，但从总体上看，这种损失并非特别重大。因为这种损失，仅仅损害了他这一世的财富，而生生世世的财富不会受到任何损害。

然而，如果有些人扰乱、诽谤圣者，引发与此相关的争论，这样的过失就会非常大。藏文里的“得夏”，注释中解释为圣者，这样解释也是可以的。对于没有过失的圣者，如果去诽谤而扰乱他们的心，那么，产生这种争论的过患就非常大，堪称弥天大罪。这样的罪业极为可怕，生生世世都很难清净。

《般若八千颂》中也提到，其他的很多罪业都容易忏悔，但是诽谤阿阇梨的罪业，即便忏悔也无法忏净，自己必须承受相应的果报。《句义宝藏论》中也引用了一些相关教证，表达的也是同样的意思。尤其是扰乱金刚上师的心，其过患非常大，《事师五十颂》中也阐述了相关道理。

总之，扰乱、诽谤圣者是最可怕的，至于其他情况，比如在世間輸了一些錢，問題並不算特別嚴重。

**若造圣所呵，语与意恶业，
众生十万劫，堕具疮地狱，**

四十一劫中，堕疱裂地狱。

倘若造下圣者所呵责的语与意方面的恶业，这样的众生将在十万劫中堕入具疱地狱感受果报，随后再于四十一劫中堕入疱裂地狱承受痛苦。

在注释中提到的公案是：摩揭陀国有一个器皿装着芝麻，一百年才取出一粒。《大圆满前行》等各种引导文讲到这个案例时，主要是为了分析八个寒地狱中众生寿命的量，表示长久受地狱之苦的可怕。其中，从具疱地狱、疱裂地狱开始，按次第讲述了八种寒地狱。

这里要说的是，如果有些人像刚才提到的憍迦梨比丘一样，造下非常严重的、被圣者、佛陀所呵斥的业，比如说了诽谤他人的语言，心里也产生恶意和嗔恨心，那么这样的业，其果报非常可怕。即生中就会感召恶果，比如短命、语言无力、患各种疾病、所愿不能达成等等，会有各种各样的痛苦。来世则会堕

入地狱，尤其是造下诽谤圣者的业，会堕入到寒地狱中。注释中讲，不仅仅是寒地狱，其实热地狱等其他地狱里也会转生。

转生到地狱后，要度过漫长的时间，这些众生在十万个劫当中，会先在寒地狱的第一个具疱地狱中感受痛苦，然后在四十一个劫当中，堕入到疱裂地狱中感受痛苦。

所以，我们如果不护持自己的语言，虽然即生中是个自由自在的人，但来世却要在那么多劫的时间中，一直在寒地狱或热地狱里受苦、不能解脱，这是非常可怕的。

实际上，爱自己的人应该经常守护自己的语言，进行故意诽谤、无因诽谤非常没有必要。我们很多人都发愿往生极乐世界，但谤法、谤僧对于往生是很大的障碍。所以，平时应该守护好自己的身语意三门。三门当中，语言尤为重要，语言如果没有护持好，可

能会造成很多过患，这是非常可怕的。

**恶心无因谤，杀己堕地狱，
智者能安忍，于彼心不乱。**

以恶心进行无因诽谤，就如同杀害自己一般，最终将堕入地狱感受痛苦。而智者则能安忍于各种言论之中，心不会产生动摇。

这个偈颂所关联的公案，讲述的是慈友比丘、地生比丘与牛护比丘之间发生的事。我们之前讲过，他们之间有前世的仇怨。后来，慈友比丘和地生比丘对牛护比丘进行诽谤，声称牛护比丘与莲花色比丘尼有染污不净的行为。因为这个缘故，佛陀宣说了这个偈颂。

“恶心无因谤”，倘若怀着恶心，比如嫉妒心、嗔恨心，或是前世的怨恨心，又或者是无明愚痴之心，恶心的范畴较为宽泛，因这些恶心而开始进行无

因诽谤。诽谤可分为有因诽谤和无因诽谤，有因诽谤的前提是存在一些诽谤的线索和依据；而无因诽谤则毫无缘由，是故意为之，没有任何理由。就像慈友比丘和地生比丘诽谤牛护比丘一样，在今生他们并无诽谤的理由，却依然进行了诽谤。

这种诽谤，实际上是一种自我杀害的行为。在今生，如果你用不真实的言语去诋毁他人，这便是“杀己”，即自己杀自己。而后世，当因缘果报成熟之时，便会堕入地狱，承受无尽的痛苦。

所以，作为智者，应当学会忍耐，无论是面对他人的诽谤，还是自己遭遇一些不愉快的事情，都应该能够自行消化，不会因此而去诽谤他人。

智者具有观察的能力，而愚者则没有，只会随声附和。的确，在如今这个世界上，真正拥有观察能力的人并不多。即便有些人学习过各方面的知识，学问高深、文凭不错，但在真正遇到事情时，也不太善于

观察。

至于具有观察能力的智者，他们的内心不会轻易动摇。比如，当旁边有人诋毁他人时，愚者会不断随声附和，进而开始不断传播，而智者基本上会通过自己的观察再得出结论，之后才会发表看法，在此之前他们不会轻信。

对于网络上的各种流言蜚语，有一定智慧的人都不太相信。他们会想：“哇，这件事肯定有什么其他背景。”其实，我们现在对很多网络信息和新闻，都持怀疑态度，因为我们看到太多不真实的内容了。

世间传出的关于各种人的各种消息，我们都不需要立刻相信。因为日久见人心，慢慢看清楚之后，就会发现有些说法并不一定是真相。有智慧的人能在流言蜚语中有一种安忍，而没有智慧的人，心很快就会动摇。因此，我们也应该在这方面学会观察。

我以前看过一部经叫《佛说谤佛经》，这部经是菩提流支翻译的，在汉传佛教中比较出名。它还有另一个译本，叫《佛说决定总持经》，内容应该是一样的。大家方便的时候可以看一下。

这部经里讲，有十位菩萨修行了七年，但没有取得成功，因为他们有一些诽谤法师的业障，不过，通过修法、念咒语，这些障碍得以清净了。经中讲了很多有意义的道理，比如“若谤法师即是谤佛”等等。

对于世间的事情，有时候仅仅听别人说是不行的，还要自己自觉地去观察。以前上师如意宝给我们讲过《发起菩萨殊胜志乐经》，我前几年也讲过这部经。讲完之后，当时我们很多人都觉得：“哇，再也不能诽谤他人了！”

**愚者依恶见，舍弃法养活，
圣者阿罗汉，以及佛教法，
如竹芦结果，还坏其自身。**

愚者因缺乏正见、依凭恶见，舍弃并诽谤佛陀、以圣者阿罗汉为代表的僧众以及佛法这三宝。此等行为恰似竹子与芦苇结果之后，会毁坏自身一般。

这个公案讲述的是，有一位比丘，他原本是外道。后来佛陀为他讲法时，他不断诽谤，连续三次进行诋毁。佛陀告诫他不可如此诽谤，谤法之人会堕入地狱，要在八千亿年里承受痛苦。但这个人依旧执迷不悟、不肯悔改，后来便遭逢了这样的果报。佛陀针对这件事宣说了这个偈颂。

“愚者依恶见，舍弃法养活”，缺乏正见的愚者，会依凭恶见行事。是什么恶见呢？或许是萨迦耶见，即自相续中存有“我”与“我所”真实存在的观念；或许是受外道或其他邪师引导，从而在相续中滋生邪见；又或许是自身极为愚钝，不明善恶取舍。

由于自相续中存有恶见、邪见，此时会舍弃什么呢？会舍弃法养活。注释中提到，佛陀处于无学道，

无学道完全是以法来滋养自身，无需其他世间食物。

而心怀恶见之人会舍弃或诽谤处于无学地的佛陀以及圣者阿罗汉。“圣者”与“阿罗汉”可合称为“圣者阿罗汉”。若分开而言，“圣者”指证得见道、见到真谛的修行者，涵盖预流果及以上的一来果、不来果；“阿罗汉”则是指断除三界轮回的阿罗汉。

依凭恶见的愚者既诽谤佛陀，又诽谤以圣者阿罗汉为代表的僧众以及佛法，也就是谤佛、谤法、谤僧，对三宝全部加以诋毁。

这种人会面临怎样的结果呢？就像竹子结出果实或者形成结节一样，实际上已经开始走向毁坏。一般来说，竹子开花后就会死掉，熊猫会失去食物来源，最终被饿死。通常而言，植物在每个生长阶段都会呈现出一些特定现象。后面还有一个类似的比喻，说有些人一旦获得名声、财富，便会自我毁坏，如同竹子结果一般。

倘若一个人公然诽谤三宝，今生来世都会遭受毁坏。当然，在当今世间，在非佛教群体中，有些人趾高气昂地诋毁、贬低佛教，或许暂时在生活等各方面能获取些许利益。在特殊年代，我们那边就有一些人，为提升自身地位、名声和财富，在大小会议上频繁诋毁三宝，宣扬没有地狱、没有天堂等观点。但到年老的时候，他们自己也追悔莫及，这样的现象很常见。

在我们这个世间，有些人可能会受到恶知识邪见的误导。当年提婆达多宣扬了五种看似合理的观点，例如认为牛奶不能喝，否则会对小牛不利；肉不能吃，否则会损害众生；也不能居住在寂静之处，不然就会失去度化众生的机会等等。当然，他所说的这些并非全然没有道理，其中有一部分内容是具有一定合理性的。

相比之下，佛陀则完全秉持中道。其实，提婆达

多当时只是为了向他人展示自己修行很好，所以完全以苦行僧的姿态，来阐述自己的见解。包括现在有些人，也以某些道理来对佛教进行遮破，但实际上佛教并不堕于两边，所倡导的是中道，而且讲中道时也有其内在真理可依。

总之，这里要说的是，如果依靠恶见来摧毁或者诋毁三宝，是极其可怕的。

《杂阿含经》中也说：“贪欲瞋恚痴，结缚士夫心，内发还自伤，犹如竹芦实。”一个人倘若被贪心、瞋恚心以及痴心的结缚所束缚，那么他不仅会因内在因素伤害自己，外在也会遭受毁坏，就像竹子结果一样。这个教证也是运用这样的比喻来阐释道理。

所以我想，我们自己在有生之年，能够行持善法是极为不易的。当拥有这样的机会时，要时常祈祷自己的相续中不要滋生邪知邪念。我相信在座的很多人，在自相续中应该不会产生这样的邪见，除非是自

己精神失常，或者像特殊年代那样的情形再次出现。如果是这样，大家的表现就难以预料了。莲师也曾说过，即使时代不会改变，人心也会变。所以那时人心是否会变也很难说。

前几年，我们附近一些地方发生了一些事情，可见人心确实变化极快。那时，很多人都支持恶法、支持恶方的观点，这种现象确实存在。但我想，我们在座的各位问题应该不大。可能居住在城市里的人，出现问题的概率会大一些，因为他们身边缺乏能引导他们的善知识。如果自己没有自主的能力和稳定的见解，身旁又没有人拉一把，那么就很容易受到他人的影响。刚开始可能自己有很好的见解，但渐渐地就会被他人“引导”，最终自己的见修行都会受到影响——一个原本很好的修行人、出家人，后来却慢慢变质了。

变质之后，如果自己什么都做不了，问题倒也不

那么严重，但有些人的心可能已经着魔，力量很大，进而做出一些非法的事情，那就很糟糕了。现在网络上有很多人宣讲非法内容，进行这方面的直播，开展这方面的网络演讲，产生了非常不好的影响，最终也会让自己陷入极大的痛苦。虽然他们可能会对社会造成一些不良影响，但更悲惨的其实是他们自己。

然而，也有一些人，他们借助新时代的机遇宣扬善法，自己开启了直播。我们看到，有些佛教徒运用世间善巧方便的语言，看似在讲述养生、健康、医学，讲述世间的社会道德、公益事业等等，而实际上是在引导人们向善，我觉得这很有必要。包括我们制作佛教方面的动画片、引导人们向善的电影、微电影，以及做一些其他相关的事情，也有一定的必要性。不过，有一些人一开始做得比较好，但过了几天之后，就让这项事业不了了之了。

在我们这个世界，拥有坚定意志、能长期坚持

做一件事的人并不多。如果要去做一些真正有益的事情，在做的过程中，必然会遭遇种种违缘和阻碍，这是一种普遍规律，毋庸置疑。

确实，当你着手做任何一件有意义的事情时，所遇到的违缘和阻碍就会很多。但只要你不畏惧、不退缩，在合理合法、不违背规则的前提下开展，也能够持续做下去。世间存在诸多规则，出世间也有许多规则，但我们还是要如理如法地去践行，哪怕只在一个众生的相续中种下一个善根，也很有价值，就像《经庄严论》中所讲的一样，这样做会带来极为不可思议的功德，也十分有必要。

所以，许多修学大乘佛法的人，当下都应当尽心尽力地去做一些事情。否则，有些人一直等待，想着等以后条件成熟、有能力了再去行动，但到时是否还有相应的因缘也很难预料。

在做事之前，要尽量先审视自己的内心，看看自

己是否存在染污、自私自利的心，是否是为了追求名声和财富。就像噶当派的前辈大德们所言，若是为了这些目的，就不要去做了。但如果真正是为了利益众生、弘扬佛法，那么运用当下的一些方便方法去做一些事情，也是很有必要的。

总之，如今在各个地方，都需要有一些自愿、自觉、发心利益众生的人，这至关重要。不能众人聚集在一起就搞竞争，比如自夸“我是这个上师的弟子”“我是那个上师的弟子”，进而导致上师与上师之间、各个教派之间相互竞争，我认为这并没有必要，毕竟我们的圈子本就不大。

我们应当关注的是，还有很多众生需要佛法这一心灵妙药来使他们获得快乐。实际上，我们拥有许多极为殊胜的佛法内容能够利益众生，所以，大家可以根据自身情况，发菩提心，去做一些有意义的事情。

第 28 课

2025 年 9 月 12 日

接下来，我们继续学习《优陀那经》。

《优陀那经》总共分为三十三品，我们当前正在讲解的是第八品——言语品。言语品前面的部分已经讲过了，后面还有今天要讲的内容。

我翻阅《优陀那经》后发现，就偈颂而言，大多比较容易理解，应该不算困难。但看到它的注解时，还是能感觉到其中蕴含着更深层的含义。以言语品为例，表面上看，对于善语、恶语这些概念，我们都比较清楚。然而，每一个偈颂中提到的善与恶的语言，在对其进行解释时，会涉及更多有针对性的内容。所以，我们平时所说的善语和恶语，还有更进一步、更

深、更广的内涵。

因此，我之前也给大家提过建议，学习时要尽量参考注解，对照注解来理解或许会更好。我们通常一次要学习七八个颂词，这样学习起来相对轻松。不过，你们也可以尝试一下，假如由你们来讲接下来的七八个颂词，在没听他人讲过的情况下，依据注解给别人讲，看看自己要怎么讲，在备课的时候，大概需要多长时间才能领会这些颂词的意思。

有时候如果讲解者讲得好，在短时间内就能让人领悟其中的意义；要是讲解者讲得不好，即便花费很长时间，也难以让人领悟。我想，对于大多数人来说，将字面意思和注解结合起来理解，应该能领悟得更好。我们在学习的时候，要尽量对照着看看注解里的内容，这一点很重要。

接下来，我们继续讲解颂词。

**唯当说善语，不说罪恶语，
恶语伤害人，善语实相宜。**

我们唯一应当说词句和意义都美好的善语，而不应当说粗语、离间语、妄语、绮语等罪恶的语言。因为说恶语会伤害自己和他人的今生与来世，而说善语则非常好，这样做能够积累福德、利益自他。

这个偈颂的缘起是这样：当时在舍卫城有一些女子，她们性情暴躁，常常爱说粗话，不仅频繁谩骂周围的人，还会咒骂出家人和婆罗门。很多人遭到她们的咒骂后，对她们心生厌恶。针对这些情况，佛陀宣说了两个偈颂。

“唯当说善语”，我们不论处于什么场合，都一定要说善语。对于善语我们后面会详细阐述，这里主要说明，善语并非仅仅是不说粗话、听起来悦耳即可，而是意义和词句都要善。词句善，别人听起来不会有隔阂和不适之感；意义善，则与我们的解脱和成

就相关联，这样的善语我们要说。

那不能说什么呢？不能说罪恶语。罪恶语就是粗语、离间语、妄语、绮语这四种语言，还有很多分支，比如带有狡诈、欺骗性质，或者自私自利的语言，这些都属于罪恶的语言。

在任何场合中，我们的语言都尽量要善妙。当然，有些人说的话听起来似乎悦耳动听，但实际上却是刺伤他人的尖锐话语。比如，表面上夸赞“哇，你长得真好看啊”“你非常有智慧啊”“你这个人很了不起”，但实际上从另一个角度看，却是在暗示对方各方面并不理想等等，这种情况是存在的。

如果说了恶语，会伤害自己和他人的今生与来世，所以伤人的话语不能讲。至于说善语，则能够积累福德，对自己和他人都有益处。古人常说“良语一句得人心，恶语半句损自身”，恶语哪怕只说半句，也会给自己和他人带来损害。

所以，说话的时候，不应讲恶语，应当说善语。其实，这是一个无论在过去、现在还是未来都通用的道理。人与人之间交流、沟通，最好的工具便是语言。若能善巧地运用语言，人际关系也会十分和谐融洽。

佛陀在六度四摄中，于四摄里专门讲了爱语。在摄受其他众生时，爱语极为重要。要是不说爱语，经常讲一些刺伤他人的话语，是很不合理的。麦彭仁波切在《君规教言论》中也讲述过与此相关的内容。《五灯会元》里也提到：“利刀割肉疮犹合，恶语伤人恨不销。”用利刃割肉，伤口或许会愈合，比如我们做手术，五六个月后可能就会恢复；但恶言相向、谩骂他人，所造成的伤痕却始终难以消弭。

很多人由于早年说了刺伤他人的话语，一辈子都难以释怀。如今一些夫妻之间、父子之间，也会因为对方不经意间说的一句话，产生永久的隔阂，成为矛

盾的根源。尤其是当下的人们，一句话就可能给对方内心造成极大的创伤，使其一直难以愈合，始终铭记着这份怨恨。

其实，人与人之间最糟糕的关系，往往是由语言导致的。所以古代的人，包括明朝时期的一些文人和名人，都常常强调不能讲消极的话语。

我们平时说话，若缺乏积极性，就会说“这个是做不到的”“肯定是不行的”；有人会讲抱怨的语言，说这个不对、那个不对，这些其实都不该说；还有些人一开口就直戳别人痛处，特别会说刺激人的话，这种伤人的话语也不能说；另外，未经证实、道听途说的流言蜚语也不能说，这些都会引发很多问题。

其实，说善巧、恰当、温暖、真实的话语，确实极为重要。我们认识一个人，往往是通过语言来了解的。在与对方交谈的过程中，可以知晓他的性情、智慧、文化程度、人格等，甚至更高层面的，比如佛

教方面的境界和造诣，也都可以通过语言来得知。所以，不管是与熟悉的人、不熟悉的人还是陌生人交谈，都既要有善巧方便，又要保持小心谨慎。

在这里，佛陀已经把这个道理阐述得非常透彻了。我们说话时，在任何时候都要尽量说一些温暖、对自他都有益的话语，这至关重要。若未经观察，在自己不开心时就随意抱怨，或在对他人有看法时，经常说一些刺伤人的话，这些都会引发负面情绪。从因果层面来讲，这样做会在自相续中积累很多恶业，最终会招致苦果。所以，语言的技巧确实非常重要。

**愚者说恶语，说时成束缚，
说则舍来世，圣者不说此。**

愚者说恶语时，在说的当下便已被恶语束缚；说了恶语之后，说者便舍弃了来世，会招致恶果；而圣者知晓说恶语的过失与果报，因此不会说恶语。

这个偈颂所关联的公案，在讲解上一个偈颂时已经提及过了。

“愚者说恶语”，愚者不仅看不到来世的情况，对于语言在今生乃至当下的利害关系，通常也察觉不到，总是信口胡言。

有些人全然不观察自己语言的利害性，也不留意场合——有些话在某个场合不宜说，有些话在某个场合应该说，可他们一概不观察，随时任凭自己的心情或分别念，说出一些恶语。

恶语，我们前面讲过，它是佛陀所指明的不良语言，许多相关经论中都有所宣说。在这里，恶语主要指的是前面所讲的四种语。

愚者说恶语时，在说的当下，自己就已经被恶语所束缚了。这是为什么呢？比如我辱骂别人，辱骂的话语会让别人心里不舒服，而在辱骂的过程中，自

己也会被烦恼束缚。或者我诽谤别人，看似在幸灾乐祸，说别人过失时还兴高采烈，但实际上自相续已被自己的恶语紧紧束缚，但愚人根本不知道这一点。

有句话叫“覆水难收”，话说出口后根本无法收回。即便是有智慧的人，也是“君子一言，驷马难追”，说出去的话，即便骑着马也追不回来。人的语言一旦说出，很多事情就难以挽回。

说完恶语之后，说者就舍弃了来世。一般来说，人不可以讲恶语，一旦说了恶语，尤其是诽谤圣者、诽谤因果，说一些邪知邪见的话语，就等于完全舍弃了来世。而有智慧的圣者，对今生来世的果报以及说恶语的过失都十分清楚，正因如此，圣者一般都不会说恶语。

《礼记》中也讲：“智者慎言，言由心生，该说则说，适时而言。”智者说话极为谨慎，该说的时候会讲，不该说的时候绝对不会说。

《优陀那经》后面也提及：“不说诸粗语，说则遭反击⁸⁵”。我们最好不要说粗语、恶语，倘若说了，会给自己今生来世带来很多不利的状况。

以前，净空老法师和印光大师常常引用《德育古鉴》，其中记载：有个人叫祝期生，他嘴巴十分尖刻，特别能说。他看到长相丑陋的人，就直接说：

“哇，你长得真丑啊！”看到贫穷的人，也毫不掩饰地嘲讽。有人讲好话，他就觉得人家是在装模作样；有人做好事，他会说对方是在假惺惺，等等。但凡是他身边发生的事，不管是好的还是坏的，他都用负面的言辞去评价。到了晚年，他舌头上生了病，需要用利器刺伤舌头来治疗，每次要流一升多的血才能缓解症状。不到三年，他的整个舌头就渐渐干枯了，他也因此而痛苦地离世。

所以，如果特别能说，有时就会犯下很多过失，

85 出自本经第二十六品——涅槃品。

可能不经意间就会得罪这个人、得罪那个人，最终给自己今生来世都带来痛苦。

最近，有个叫查理·柯克的美国人遭枪击身亡。他是特朗普极为得力的右派代言人，也是其密友。他能言善辩，经常称赞美国的一些现象，比如民众持枪，还支持以色列杀害阿拉伯人等。他认为每个人拥有枪支是件好事，还反对一些传统观念。他说，美国在整个历史进程中，因枪击案死了很多人，而且这些人也都该死。

前两天，他在一所大学里演讲，演讲内容恰好是鼓励造反、持枪。他口才出众，十几岁时在学校就颇有名气。然而，就在他演讲时，有个人朝他开了枪，一颗子弹击中了他的脖子。

对于这件事，网上众说纷纭，有人说对方杀他并非完全想要他的性命，因为没有瞄准他的心口，而是瞄准他的喉间，可能这个人是想让他无法再演讲、说

这些话，使这场演讲成为他最后一次演讲。但最后，子弹可能伤到了他的一些重要血管，所以他当场就死了。

对于有些事情，虽然我们不能百分之百确定其发生的原因，但要是他口才没那么好，说得没那么过分，也许他还能活着，不一定就会死。当然，众生的业力千差万别，也可能存在其他情况。

在这个世间，擅长语言表达的人，往往在整个世界都更受大家敬重，很可能成为网红、名人。我们观察后也能发现，当下一些真正有利他心却不太擅长表达的人，基本上没什么名气；而语言表达能力较强的人，通常就会比较出名。尤其是在如今的网络时代，很多人往往只听别人说了什么，很少会去关注别人做了什么。

所以，在这个时代，不管我们是作为修行人讲经说法，还是通过网上直播或其他平台传播信息，语言

表达都非常关键。语言能够体现一个人内在的智慧和境界，如果运用不好，最终会害己害人，这是显而易见的事情。

一般而言，如果圣者真正要利益众生，会在适当的时候才开口；若没有这样的必要，一般的闲言碎语或无关紧要的话，他们不会去说。更不会在没有特殊必要，比如教化弟子等情况之外，说任何恶语或伤害他人的话语。

我们其实很难做到这一点，确实是这样。我们虽然羡慕佛经里所讲的境界，但在自己说话时，还是常常不注意，会说别人的过失，会说离间语、粗语，这样的现象非常普遍。

不过，如果我们了解相关的利害关系，至少会减少一些不当言行。比如，一个人以前特别爱诽谤他人，在学了言语品和圣者的教言后，诽谤他人的情况就会比以前减少很多。我看到有些人通过学习佛法，

确实能让自己的心行发生这样的改变，这算是我们听法、学习佛法的一个成果。

**比丘调伏语，缓语无傲慢，
具法示其义，此为悦耳语。**

比丘等众应当调伏自己的语言，所说之语应当平缓、有条理且谦逊，并且，所讲内容应当蕴含法的内涵，与解脱、法义相关联，富有意义，这样的语言便被称为悦耳语。

接下来讲述这个偈颂的相关公案。有人向佛陀询问什么是悦耳的语言，佛陀针对这一问题说出了这个偈颂。

还有一种说法，当时波斯匿王邀请佛陀和僧众接受供养，白天时，他供养了美味佳肴。其中有一位具寿长老，名叫盐上，他心想：“白天波斯匿王供养了我们，晚上我们应当为国王讲法，以报答他的恩

德。”因为这件事，佛陀宣说了这个偈颂。

比丘是修行人的代表，作为修行人，应当对自己的语言加以摄持和调伏。倘若语言不调伏，心和身也不调伏，那么，做各种事情都会受到影响。所以，语言尤其需要调伏，在做任何事情时，首先要少说废话，多说有意义的言语。

这里所说的“缓语”，一方面指说话不急躁、不匆忙，语速平缓；但更为重要的是，说话要有条理、有逻辑、有意义。虽然每句话、每种语言表达都有其潜在意义，但最主要的意义在于对今生来世以及自他都有益处，这样的语言才是最为重要的，这便称作“缓语”。

接着是“无傲慢”，“无傲慢”主要指的是心平气和、内心清净、情绪稳定，没有自高自大的心态。有些人在说话时，以傲慢之心处处赞叹自己，宣扬自己的功德。而此处所倡导的，是非常平易近人、谦虚

的语言，而且，语言要具有法的意义，也就是与道、解脱相关联。

其实，最殊胜的语言，殊胜之处就在于它的意义，而意义中需要具备法的内涵。这里所说的具法的语言，主要是指与自他解脱相关的语言，这样的语言无论是佛陀所讲，还是圣者所讲，都非常重要。然而，我们有些人在说话的时候，特别喜欢说与解脱无关的话，还表达得十分精准；而对于与解脱、法义相关的语言，我们可能说得相对较少。

我们平时与道友交流时，也要留意这一点，这十分重要。现在我们正在学习《优陀那经》，应当说一些与此相关的语言。与其他道友、法友交流时，虽然也可以谈论我们吃了什么、谁有什么过失等这类事情，但这些内容并非十分重要。所以，还不如跟对方说“《优陀那经》确实非常殊胜，堪称佛教的《圣经》或《论语》”等等。我有时会想，如果以后要在

全世界范围内弘扬佛法，这部经或许非常合适。

为什么这么说呢？因为这是佛陀所讲，并由阿罗汉所结集的经典。再加上如今在全球范围内，很多人对大乘佛教存在偏见，对密宗佛法的偏见更深。如果我们想无偏地在包括声闻乘佛教在内的各个佛教团体中传法，就可以选择这部经典，这样一来，只要承认佛教的人，我们都能与之交流沟通。

现在，西方很多大学都成立了南传佛教的佛学会。他们在探讨佛法时，大多认为佛陀真正的思想就是南传佛教或声闻乘佛教所阐述的道理。因为在大多数人心目中，佛法指的就是声闻乘的教义，而大乘佛教和密乘佛教的受众范围则不一定那么广泛。所以，如果我们刚开始要讲述一个具有代表性的佛教内容，《优陀那经》是很好的选择。

总之，如果我们能对他人讲一些具有法义的话语，那是非常好的，这可以称作是悦耳语。其实，佛

陀所说的法语，就像蜂蜜一样，中边皆甜，能给众生带来真实的利益，因此可以叫做悦耳语。

我们或许会认为，悦耳语就是赞叹他人或者让他人感到舒服的话，其实并非如此。因为有些人性格暴躁，在他们面前说一些让他们舒服的话，也不一定有什么效果，而且这可能与解脱和修行毫无关系。所以，真正的悦耳语，实际上与解脱和法义紧密相连。以前有一本名为《非暴力沟通》的书，很多年前就有它的汉语版本，我也读过一些。这本书在外界很有名气，尤其是西方人认为，它讲述了与人沟通时如何运用善巧方便。

但实际上，从内容来看，书中讲述的很多方法都缺乏真心，它并非是从发自内心、真诚且利他的角度来阐述沟通的。其中大多数方法都只是一种套路，目的是让对方感到舒服、开心，而不是真正想要帮助对方。这样的交流并不是基于真正洞悉万法真相而展开

的深度交流。从某种程度来说，西方人可能更青睐这种沟通方式。我们有时看到西方人特别喜爱的一些书籍，虽然其中一部分内容确实不错，但也有一部分内容可能由于文化差异，我们不太能理解。总之，我们不明白为什么他们会认为某些语言是利于沟通的善巧语言。

我们所说的真正有意义的沟通，是与解脱相关的，这才是真正非暴力且良好的沟通。不过，听我们说话的人也许并不认可解脱这一概念，甚至可能会觉得这是胡言乱语，无法接受。

但无论如何，从我们佛教的教义来讲，与解脱相关的语言才可称作悦耳语。悦耳语应该这样理解。

当然，其他一些语言也会让人觉得悦耳。有些人朗诵水平很高，可以用普通话朗诵，或者采用藏文化中常见的方式，以诗歌形式唱诵，这样的朗诵、唱诵听起来都很悦耳；又或者，一位歌星唱了一首十分动

听的流行歌曲，听起来也很悦耳，但这些语言往往都比较空洞。

其实，这里所说的善语，可分为意义上的善语和词句上的善语。意义上的善语，是与解脱相关的语言；而词句上的善语，会让人百听不厌，听多少次都觉得“哇，真好听”，这应该也是一种善语。

**圣说善语最，悦耳语第二，
真实语第三，非庸语第四。**

佛陀以及追随佛陀的圣者说毫无损害的善语是最为殊胜的，在此之后，位列第二的是能让自他都心生欢喜的悦耳语，第三是无有颠倒、实实在在的真实语，第四是不流于庸俗、能够利益众生的非庸语。

这些内容在翻译时会有些难度。到时候考试时，我们要不要也出四句让你们翻译一下呢？不然你们可能会觉得很简单。实际上，这些内容都不在我们平常

翻译的范畴内。但到时候，比如我们把藏文经文直接呈现出来，像前面的无常品和不放逸品，从中随意抽取一个藏文偈颂，让你们以汉文偈颂的形式翻译出来，看看效果如何，以此来了解大家的翻译水平。

在《优陀那经》里，有些藏文偈颂是九个字。按常理，藏文九个字用汉文七个字翻译较为合适，不过藏文偈颂也有五个字、七个字的情况，在这种情况下，用汉文七个字翻译可能不太妥当，所以就用五个字来翻译。但要把九个字的偈颂也翻译成五个字，就不太容易了，有时主要词汇容纳不下，在取舍方面会有一些困难。如果是七个字翻译成五个字，就相对容易些，除了极个别词汇外，基本上都能翻译出来。

总之，将九个字翻译成五个字，有时还是会有些困难。这里的内容就是九个字。

偈颂中所说的“圣”，指的是佛陀，或是佛陀的追随者——声闻、缘觉，也可以是善知识。他们说善

语是最殊胜的。

此处的善语，主要指毫无损害的语言，对自他均无害，此为第一。

其次是悦耳语，实际上后面的颂词也会提及，它是不造恶业、真正能让自他的心感到欢喜、愉悦的语言，此为第二。

接着是真实语，主要与解脱相关联，是关涉今生来世的真实之语，此为第三。

第四类是非庸语，即不庸俗的语言，主要指合理且能利益众生的语言。

一般来说，我们所说的善语可包含在这四种语言之中，即善语、悦耳语、真实语和非庸语，共计四种。对于这四种语言，下面有四个偈颂会逐一进行宣说。

也有观点认为“圣说善语最”是总述。而善语可

分为三个方面，第一是悦耳语，第二是无倒语，第三是有利语。注释中也有这样的分类方式，所以这个偈颂有两种讲解途径。

当然，从偈颂来看，可以说存在四种语言，第一是善语，第二是悦耳语，第三是真实语，第四是非庸语。我们无论说什么样的善语，其实都包含在这几种类别里。若从字面意义来理解，这些语言的内涵与我们平时所理解的一致。

第一善语，指的是善妙、远离四种过患的语言；

第二悦耳语，是他人能够听进去、感觉较为舒适、不会受到刺伤的语言；

第三真实语，并非妄语，而是实实在在的语言；

第四非庸语，并非无稽之谈，不是无用、特别庸俗低俗的语言。然而，有些人一开口就说低俗的语言，还特别能说，各种话题都能扯上，这是不合

理的。

我记得大约在二三十年前，我给藏族喇嘛授课的时候，有个人在讲考时一句话都说不出来，显得特别紧张。后来有一次，我提着水走在路上，看到他在路边唱流行歌曲，我便跟着他。当时他没注意到我，自顾自地“嗡嗡嗡”哼唱着，唱得还挺不错，吐字也十分清晰。后来快到我屋子门口时，他看到了我，有些不好意思，便跑开了。后来他好像离开了学院。

其实，人的语言习惯有时会和前世的习气存在一定关联。有些人天生就不太喜欢说一些没有意义，或者与解脱相违的语言，反而特别爱说真实语、善语或者悦耳语。也有些人不太会说或者不想说与解脱相关的语言，却对其他世间的语言，包括有关战争的语言，还有如今网络上各种吐槽的语言，特别在行、特别会说。总之，各种各样的情况都是存在的。

对于这个偈颂的内容，简单来说，大概有两种分

类方法。第一种分法，就是刚才我们前面提到的，分成四种语言。第二种分法，是把善语当作总的语言类别，然后在善语下面再细分出三种语言，即悦耳语、真实语和非庸语。悦耳语是与解脱相关的，真实语是无有颠倒的，最后是有利语，也就是非庸语。

其实，佛陀在其他地方也宣说过有关这四种语言的内容。当时，有一位叫语智者的尊者心想，佛陀所说的这些语言很有意思，便对这四种语言进行了赞叹。这四种语言就是这样安立的。后来，佛陀把自己之前所宣说的这四种语言，再次在这里进行宣讲。

还有一些经文当中提到，不管我们说什么，一定要符合真理，不能说恶语。以前有两个人，各自牵着重壮的牛在耕田。耕田过程中，他们商量着比一比谁的牛更强壮，还拿出五百钱作为赌注。比赛时，其中一个人的牛很强壮，但他却对牛说：“没本事的牛，你快给我使劲拉！”牛听到这样的话很不高兴，就没

认真拉，所以输掉了比赛。后来这个人再三用赞美的语言和牛沟通，牛又加倍地赢了回来。

在其他佛经里也提到，即便是对动物，如果我们用不善的语言去呵斥，也会产生反作用。其实，在世间也存在这样的道理。有一本书叫《水知道答案》，作者专门做了实验，如果对水进行呵斥，反作用非常明显；如果对它进行赞美，正面力量也很显著。所以，语言如此重要，原因就在于此。

刚才提到的四种语言，下面要逐一进行讲解，它们也被称为四种赞说的语言。其中第一个赞说的是我们刚才所讲的善语。善语是什么意思呢？

**当说此等语，以此不害己，
他人亦无损，善说如是语。**

应当说善语这类语言，如此一来，既不会伤害自己，也不会让他人受到损害，要善于说这样的语言。

这主要是说，我们应当说前面所提及的这些总的善语。说善妙的语言，实际上不会给自己带来伤害，无论是在今生还是来世。因为说话恰当的人，一般不会凭借语言给自己招来今生中的各种惩处与攻击，也不会因此造下恶业而招致来世的恶果，所以今生来世都不会伤害到自己。同时，“他人亦无损”，倘若自己说善妙的语言，也不会让他人在身体或心理上受到伤害。因此，有智慧的人应当说这样的爱语。

《诸法集要经》中也提到：“爱语最为善，能生殊胜乐，无尽诸热恼，皆使令清凉。”倘若我们说这样的爱语，能让自己和他人感到愉悦，世间所有的热恼、烦恼，依靠这样的语言都能得以化解，让人获得清凉。

比如说，两个人发生争斗时，一位有智慧、善巧的堪布或管家在中间进行沟通协调，很快就能让双方消气，停止语言上的攻击。但倘若中间的调解者不

善巧，反而可能火上浇油，挑起更大的争端。由此可见，语言在世间确实极为重要。

如今人们常常提及情绪价值，但给予情绪价值并不意味着为了让别人情绪好一些，就故意挑出别人喜欢的几种功德来奉承赞扬，而不考虑后果、背景以及对方的心态。这样做只能在表面上提升别人的情绪价值，让他的心情稍微好一些而已。

虽然人们经常谈论并重视情绪价值，但实际上，真正善妙的语言，是发自内心、对他人充满关爱的语言。也许你口齿不那么伶俐，表达能力也不那么强，但你所说的真诚的善语就如同甘露一般，能让众生的内心十分舒畅。

然而，在说话的过程中，我们往往不太擅长表达，不知道该说怎样的语言。无论是经典、论典，还是西方学者们提及的语言学、沟通学、成功学等沟通方面的书籍，都有对这一内容的阐述。但实际上，我

们佛教所赞叹的最真诚、发自内心、无有自私的语言，对于人生来说可能才最为重要。当然，完全做到无私对于凡夫人来说或许难以实现，但至少非常真诚。

不管是什么身份的人，对身边人说话时都要谨慎。有时候，我们看到这些经典和论典时，会觉得自己来到这个世界这么多年，却好像从未观察过自己的语言，想说什么就说什么。其实，这样的做法并不合理，即便是对自己最亲密的父母、朋友、亲人，说话时也应当谨慎，适合说的时候就说，不该说的时候就不说。如此一来，自己语言所具有的分量就会截然不同。

这是第一种语言——善语，接下来要讲的是悦耳语。

**善语令人喜，不生诸恶业，
他人人生欢悦，唯说悦耳语。**

倘若能对他人说悦耳语这类善语，就能不扰乱他人、使他人心中生欢喜，自己也不会造下恶业；而且，他人也会因对你所说之语生起欢悦。因此，我们唯一要说的就是这样的悦耳语。

这里主要讲的是一些词句上的善语。前面提到过，一般而言，如果我们怀着无有害心、无扰乱心、无贪欲心的态度与他人交谈，所说的话会让他人人生起欢喜，自己也不会造下恶业。由于自己说话的方式十分恰当、不扰乱他人，他人也会因此而感到欢喜。这是“善语令人喜，不生诸恶业”。

“他人生欢悦”，主要是指他人认可你的勇敢、智慧等，对你所说的话产生兴趣，进而生起欢喜之情。所以，我们应该唯一地说这样的悦耳语。《亲友书》中也是这样讲的。

还有其他一些经典，像《正法念处经》里，专门讲述了许多关于如何运用悦耳语进行沟通的内容。所

以，我们有时候应该抽出时间看看《正法念处经》和麦彭仁波切的《君规教言论·语言品》。

然而，有些人说话特别尖锐、刻薄，总是一针见血地指出别人的过失，让对方难以接受。那么，有些话到底适不适合说呢？其实不一定适合。即便是佛陀宣讲佛法，也不是随时随地都讲。他也是等到因缘成熟的时候才讲，因缘未成熟的时候，他也不会讲。当然，佛陀有他心通，他知晓众生的相续是否成熟。虽然我们不具备这样的能力，但在与人说话的时候，也应该考虑说话的场合，以及自己所说的话对方能否接受、应该通过何种方式进行沟通，等等。

每个人的性格、性情以及各方面的因缘都不尽相同，所以我们对不同的人所说的话，不一定都能像佛陀那样说得非常恰当。这里主要讲的是悦耳语，说悦耳语能让他人欢喜，自己也会欢喜，我们应该说这样的语言。这是第二种语言——悦耳语。

刚才第一个讲的善语，能让他人和自己都不受损伤，相当于“诸恶莫作”；而这个偈颂主要讲的是“诸善奉行”。这是从语言层面解释的“诸恶莫作，诸善奉行”。

接下来讲第三种语言。

**真实语甘露，真实语无上，
真实住义法，圣者如是说。**

真实语犹如天人的甘露，享用之后能满足一切欲求，消除所有苦痛；真实语是无上的，它既能住于世间的意义上，也能住于出世间的法上；通达真实语的人，今生来世都会非常快乐，圣者诸佛、阿罗汉是这样宣说的。

注释中没有讲公案，不过在《本生经》里有相关记载。

有一次，佛陀带领眷属前往森林。进入森林后，

树木突然燃起大火。当时，比丘们都十分慌张，但后来火没有蔓延过来，在远处就停下了。比丘们都觉得，是因为佛陀在这里，火才没有烧过来，所以纷纷赞叹佛陀的功德。佛陀却说，其实这次火没烧过来，并非是他今生的功德所起的作用，而是与他的前世有关。

那与前世有什么关系呢？佛陀说，他曾转生为一只幼小的鹌鹑，也就是那种翅膀很短的鸟。当时，周围的树林也起了火，其他飞禽，包括它的朋友、父母都飞走了。

这只幼鸟没办法独自飞走，于是它心中发愿：“倘若我有真实的功德力，尤其是我讲真实语的功德力真实不虚，那么，希望这次的大火不要靠近我。”由于它生生世世不说妄语，只说谛实真实语，所以火没有靠近它。后来，在一个劫的时间里，那个地方根本不会发生任何火灾。

当时佛陀也说，依靠真实语，外境中由四大引发的灾难，比如火灾，是不会出现的。佛的传记中确实存在这样的公案。

这个偈颂意在表明，如果我们说真实语，会有诸多功德。究竟是怎样的功德呢？真实语犹如天人的甘露，只要享用，就能满足一切欲求，同时消除所有苦痛，还能使力量增上等等。而且，真实语是无上的。在这个世间，佛陀是真正的实语者、真语者，他的语言是无比的、最为殊胜的。

真实语既能住于世间的意义上，也能住于出世间的法上，对世出世间都非常重要，与今生和来世都有着紧密的关联。

世间有世间的真实语，如果一个人很真实，从他的言语中便能推断出来。而在出世间佛法方面，真实语中则蕴含着诸多真理，胜义谛和世俗谛的真相都包含其中。

所以，真正通达真实语的人，今生来世都会非常快乐。圣者诸佛菩萨也是这样宣说的。因此，我们日后要常常说真实语、说解脱的语言，不舍于真实。倘若我们能明白这一点，那么趋向圣者的路就不遥远，佛经中也是这样讲的⁸⁶。由此可见，真实语确实很重要。

其他一些论典中所提及的真实语，是不说妄语、不说无益之语，说较为真实的话语，而此处所讲的真实语不仅仅是如此，它还关联着今世与来世，关联着世间和出世间法，这非常重要。

我们平时也会提及真实语，比如在一些世间的新闻报道中，常常说要实事求是、真实不虚，但实际上这样的真实语，往往只是针对眼前、表面的情况而言，除此之外，根本涉及不到更深层次的内容。说这种话语的人，内心没有更甚深的智慧，他的境界只能

86 《诸法集要经》：“常说解脱言，不舍于真实，当知如是人，趣圣之阶渐。”

让他看到当下的世间，甚至看不到来世，所以，对于胜义中最甚深的空性和光明方面的道理，他就更不可能知晓了。虽然胜义的真相难以了知，但对于名言层面的真相，还是能通过世间的真实语进行挖掘、学习的。

以上所讲的是真实语。

**为断众苦痛，佛陀所说语，
真实趋涅槃，此语最无上。**

为断除一切众生的痛苦，佛陀宣讲了三藏十二部等经典，佛陀所说的这些话语，皆是真实趋向涅槃、解脱的语言，此类语言在所有语言当中是最为无上的。

这个偈颂讲的是第四个语言——非庸语。其含义是，为断除一切众生的痛苦，佛陀宣讲了十二部经等。无论是八万四千法门，还是三藏十二部里所说的

语言，实际上都是真实趋向涅槃的语言。佛陀所讲的语言不存在妄语，都是智慧与方便相结合而宣说的，这样的语言在世间最有意义。

实际上，我们后面也会讲到，如果真正通达了一个句子的含义，便能通达其他诸多道理。以前的马胜比丘、舍利子、目犍连，还有我们前面提及的周利槃陀，他们都有相似的经历。比如，周利槃陀仅凭“扫尘除垢”四个字便已通达了佛法。

但如果我们没有通达法的意义，就像提婆达多，他虽能背诵十二部经，却也无济于事。所以，后面的偈颂说：“智者闻一句，能解百句义，愚者闻千句，不解一句义⁸⁷。”意思是，有智慧的人听了一句，一百句的意义便已通达；愚者即便听了一千个句子，却连一个偈颂的意义都不理解，但这也没办法。

我们平时要明白，佛陀所说的这些语言，都是真

⁸⁷ 出自本经第二十五品——友伴品。

实趋向涅槃和解脱的语言，这在世间所有的千言万语当中是最上乘的。你们看看图书馆、新华书店，里面有多少本书，什么十万册、八万册等等，但实际上，佛陀的语言才是最有价值的，因为它与众生自身的解脱紧密相关。然而世间人，大多数人根本不知道佛语是如此珍贵、如此无与伦比。

所以，我们不应停留在庸俗的语言之中，看书应当看得深入一些，尤其是对无上大圆满、中观等与解脱相关的法门，更应深入探究。否则，就会误以为任何语言都差不多。

当然，为了利他方便，我们也可能会学习各种各样的宗教、各种各样的世间理论，这并非不可以。但最为重要的是，在所有书籍中，要重视与大圆满等相关的书籍。尤其是我们作为稍能辨别理与非理的人，更应当如此。否则，如果我们把大圆满法与世间的小说，比如《红楼梦》、《水浒传》或者《三国演义》

相提并论，那我们的价值观可能就出现问题了。

总而言之，我们一定要重视刚才所讲的这四种语言，实际上，这四种语言全部都与解脱相关。

第八品终

第 29 课

2025 年 9 月 13 日

现在开始讲第九品——业品。

业 品

超越真实语，摧毁后世界，

众生说妄语，无恶而不作。

倘若超离、舍弃了真实语，后世将陷入被摧毁的境地，无法转生至善趣。众生若说妄语，也会去做其他恶事，乃至无恶不作。

接下来，我们正式进入第九品——业品的讲解。

前面刚刚讲完言语品，实际上，我们之前所讲的戒律品、善行品、言语品，这三品主要阐述了一些甚深因果方面的内容，尤其对造恶业的情况讲解较多。要知道，造恶业是非常严重的问题。

在讲解言语品时提到了真实语，讲完真实语之后，就要阐述它的违品，即妄语。

为什么在言语品之后要讲业品呢？原因有几种说法。一种说法是，在前面三品之后紧接着讲业因果，是因为业因果是必须要明了的；另一种说法是，我们前面讲了真实语，所以在真实语之后要讲妄语。讲解妄语时，会直接涉及一些关于甚深因果的道理，这提醒我们应当尽量说真实语。倘若不说真实语，而是说妄语，那么所造的业将是最严重的罪业之一。

所以，业品中所讲的内容与语言存在一定关联，尤其是说妄语，可能会造下各种各样的业。那些爱说妄语的人，可能对什么都不在乎，在今生中，他们对

世间的很多事情都不在意，故意欺骗他人，而来世的诸多果报，也会因为说妄语而感得。这里要说明的就是这个道理。

那么，关于这个偈颂的公案，我们的注释里有一则相关记载。

佛陀在王舍城时前往森林，当时他的儿子罗睺罗在很远的地方就准备迎接他。佛陀到任何地方都有洗足的习惯。虽然佛陀的身体完全是清净的，但在洗足时，显现上似乎也有垢染。当时罗睺罗看到这些垢染，生起了不同的分别念，这时佛陀开示道：“就像脏水不能使用一样，在僧团中，说妄语的人没有解脱的机会。”

其实，注释里的这个公案和其他一些佛经中的公案可能略有不同。

在佛陀时代，罗睺罗可能是最小的出家人，应

该没有比他更小的了。有些学者认为，制定佛教出家制度时，年龄限制这一项是因他而制定的，有这样的说法。

其实，罗睺罗由于家庭背景等各方面原因，有一个毛病，就是经常跟别人说一些小妄语。比如，以前佛陀住在灵鹫山时，有人来问佛陀在哪里，罗睺罗年纪尚小，就指着另一个方向说佛陀在另一个地方。可能很多小孩也会有这种毛病。如果佛陀在某个地方，他就说佛陀不在那里，而是在给孤独园或者其他地方。佛陀也发现了他有爱说妄语的毛病。

这个公案在《出曜经》中也有记载，如果结合其他一些佛经来看，当时的情况是这样的：

当时佛陀到来，罗睺罗先铺好坐垫，做好各项准备工作，随后用洗脚盆盛水为佛陀洗脚。佛陀看着洗脚的水，询问罗睺罗这些水能否饮用，罗睺罗回答说肯定不能喝。佛陀便说，既然不能喝，那么说妄语的

人就如同这不能喝的水一样。

接着，佛陀又指着洗脚盆询问能否用它来盛饭，罗睺罗赶忙说肯定不能用来盛饭。佛陀便说，既然不能盛饭，那么说妄语的行为也与此相同，什么法都无法承载。

最后，佛陀用脚踢洗脚盆，罗睺罗感到有些害怕。佛陀问他为什么害怕，罗睺罗说，因为佛陀用脚踢盆时，盆会在地上转动，所以他觉得这有些稀奇，但他并非害怕盆被毁坏，因为那只是世间最低劣的器皿。这时佛陀说，实际上说妄语的人也是世间最低劣的。

其实，佛陀反复以洗脚水和洗脚盆为例，是想间接地告诉罗睺罗，如果他继续说妄语，在人群和僧团当中，他最多就如同洗脚盆或洗脚水一样低劣，而不会有更高尚的品行。

佛陀以这样的方式来调化罗睺罗。后来，罗睺罗证得了圣果。佛陀针对这样的道理，宣说了这个偈颂。

总之，这个偈颂主要阐述的是妄语的过失。“超越真实语”中，“超越”意味着已经舍弃、超离了真实语。对于真实语，我们每个人都应当尽量去说。昨天我们讲解真实语时提到，与解脱、正法紧密相关的语言才叫真实语，世间平日里讲的真话，算不上最究竟的真实语。

倘若我们超越、舍弃了真实语，那就是在说妄语。如果说妄语，无论是圣者还是其他人，都不会对其加以赞叹。实际上，妄语就像哈拉毒药一样，人人都会将其摒弃。谁要是服用了毒药，就会中毒身亡，不会有好的结局。

同样的道理，那些特别爱说妄语的人，会毁坏什么呢？会毁坏后世的世界，也就是善趣——人天所享

有的福报和快乐都会被毁坏。总之，爱说妄语的人不会有好的结局，下一生必定会堕入三恶道，不会拥有快乐。

“众生”，也就是“具生者”，众生如果说了妄语，那就断绝了善根，这种人“无恶而不作”，在整个世间，什么恶事都会去做，这是非常可怕的。

如今在各个平台上，似乎有很多人依靠说妄语来做各种事情。近期有相关新闻报道称，对于网络上实施诈骗以及进行虚假宣传等行为，相关部门正在严厉打击，也制定了一些法律，比如，在赔偿方面有三倍赔偿等规定。但实际上，这些规定不一定能真正落实到位，如果众生的心相续没有真正发生改变，处理这些事情依然会困难重重。

当下在整个世界范围内，有些人所说的妄语，是极为过分的。2021 年，有一名东北男子以妻子的名义购买保险，若妻子遭遇意外，保险受益人便是他

自己。他欺骗了妻子，在受益人一栏写上自己的名字。后来他们出游，到了海上后，他故意将妻子扔进海里。当时若能获得保险理赔，大概能赔一千万元左右。后来相关部门察觉他动机不纯，最终查明，他一开始打算给妻子买保险，就是为了杀害妻子以获取全部赔偿金。最终，他被判处了死刑。这是真实发生的案例。

如今有些人，不只是说妄语，只要为了钱财、名声、利益，什么事都干得出来。正如《正法念处经》中所说：“若有何等人，起一妄语法，则不畏他世，无恶不造作。”意思是，如果有些人说妄语，说明他绝对不惧怕后世，会无恶不作。

《涅槃经》中提到：“不见后世，无恶不造。”这里也讲，只要说妄语，就可能无恶不作，什么恶事都可能去做。因为为了获取利益，在说妄语的同时，可能还会做出杀生、偷盗、邪淫等各种违背世间和出

世间准则的事。

不管是在家人还是出家人，只要真正受过三皈五戒，都会避免说大妄语。但即便是一句小小的妄语，也都尽量要避免去说。佛经论典中讲，连开玩笑的妄语最好都不要说，因为一旦说了，阿赖耶上就会种下一个不好的种子，形成黑业，这非常不好。而我们常常爱说妄语，然后说“啊，开玩笑开玩笑，喻班匝儿萨埵吽！”

现在的世间人，对说妄语已经习以为常了。有时候看到在网上带货的人，他们根本不清楚货物的来源或作用，但他们的口才很好，所以什么都能编造出来——本来对身体有害的东西，他们也能说成对身体有益，等等。这些语言会带来非常可怕的后果。

总之，这里所讲的是，如果说妄语，那么，其他恶行也都有可能去做。

**宁可自吞食，燃烧热铁丸，
犹胜破戒者，享用信施食。**

宁可自己吞食在熊熊烈火中燃烧的铁丸，也胜过破戒者享用信财、亡财等，因为后者所得的果报比前者更为严重。

“宁可自吞食，燃烧热铁丸”，意思是宁可吞食在熊熊烈火中燃烧着的铁丸。如果把燃烧的铁丸吞下，内脏会被烧毁无余，非常痛苦。

不过，也许用一些咒语、密咒加持，便不会被伤害。如今确实有不少修成密咒者，舔舐燃烧的铁也不会被烧伤。若没有这样的能力，吞下铁球、铁丸，整个内脏都会被烧坏，人可能随即就会死亡，今生的一切都会毁于一旦。不过，这样做并不会直接毁坏来世。

但有一种结果比这种情况更为可怕，那就是破戒

者所感得的恶果。破戒者如果享用了信众的布施、供养，不管是信财还是亡财，所得的果报都比吞食热铁丸更为严重。

这里所讲的内容，主要针对出家人而言。如果出家人相续中没有清净的戒律，却使用僧众的财物、经堂以及其他所有受用，那么，所得的果报确实十分可怕，他将在生生世世中感受极其恐怖的业果。

这一点可以通过一个唐东嘉波尊者的公案来说明。这个公案在《大圆满前行》和其他一些论典中也有提及。

有一次，唐东嘉波尊者在一块石头里，发现了一只青蛙，它的身上有许多众生在啃食它⁸⁸。当时，他便吐口水为其超度。这只青蛙以前是一个破戒者，由

88 《大圆满前行》：“大成就者唐东加波在一块大石头上修气脉瑜伽时，结果石头裂开两瓣，里面有一只大青蛙，身体上粘附了无数的微小生灵在蚀食，只见它张着黑洞洞的口，苦不堪言。弟子问：‘上师，这是怎么回事呀？’上师告诉他们：‘这个众生的前世是一个作血肉供养的上师。’”

于他享用了信众的财产，却没有好好回向，才落得这样的果报。这个破戒者之所以会被啖食，实际上就是因为他欠了债。

我还看过另一个公案，说当时有一条特别大的蛇，蛇身上有许多小青蛙在啃食它。这同样是一个破戒者享用信众财产所感得的果报。

无论如何，尤其是戒律不清净的人，享用僧财和信财，会有很大的过失。注释里讲，即便持守戒律，但如果懈怠、懒惰，不好好闻思修行，享用这些财物也会成为一种债务，毁坏自己的今世和来世。到了来世的时候，会亲身承受相应的果报。

《优陀那经》后面也提到了“闻思修”这个词。我原来以为闻思修行是藏传佛教中特有的词汇，或者是由后来的大德提出的，但看到经文后面，应该是在第二十六品里，确实有这样的表述。

总之，即便有戒律，但如果不闻思修行，也会被懈怠所摧毁，信财等将会变成债务。

《大宝积经》中讲，世间能够受纳信财的只有两种人，一是勤行精进者，二是得解脱者；有时也说是明智者与解脱者，还可以说是相续中有戒律的人以及证悟者。勤行精进者，指的是精进于闻思修行的人；而解脱者，指的是证得预流果、阿罗汉果及以上果位的人。另外，受持清净戒律也能够享用信财。

所以，我们作为出家人，在别人进行供养时，即便觉得自己有资格接受，也要谨慎，因为从细微的因果层面来看，如果自相续中没有相应的功德，接受供养的后果可想而知。毕竟别人做供养并非出于其他缘由，而是因为认定你是佛陀的追随者，具有出家身份，或者相续中有功德。当真正具备功德时，你为对方进行回向、超度，对方才能获得利益。

其实，对大多数人而言，供养布施也是一种交

易。别人进行供养，是希望通过你的加持和功德，净除自身的业障，获得清净果报。如果我们既不回向，也不念经，自相续中又没有功德，那么，严格来讲，确实很难承受这份供养。

因此，在这方面，无论是领念经钱还是每次作回向，都要格外谨慎。就像我，刚出家时，别人供养十块钱、一块钱，我都特别警惕。1986 年我去马尔康那边，有个人给我供养了十块钱，我专门为他念了一万遍观音心咒，因为我心里很害怕，怕如果念不够就会招致果报。但现在，我好像成了“法油子”，没那么警惕了。其实，此生中接受别人的财物，对来世的影响难以预料。

不仅是我们出家人，在家人若以各种方式获取财物，尤其是现在通过炒股票等快速的方式挣钱，如果没有很好地回向，没有正确地享用，反而用这些钱做各种坏事，无恶不作，那么很快，手里的钱就可能会

消失得无影无踪。即便没有用这些钱造恶业，来世也可能会有有一定的果报。

世间的任何财物、钱财，都不是无缘无故而来的，它们凝聚了不知多少人的汗水、泪水。所以，享用这些财物时，我们应当遵照前辈大德的教诲，需要格外注意，无论是白天还是晚上，都要做回向，念烧施仪轨等。而且，做回向时，不能只是口头上念诵《普贤行愿品》，还应该发自内心地回向。

对于这方面的道理要渐渐明白，大家应当关注，这非常重要。

**汝若畏痛苦，汝若厌痛苦，
明中或暗处，切莫造恶业。**

你如果畏惧三恶道的痛苦、厌烦三善道的痛苦，那么，无论是在公开场合还是在隐秘之处，都永远不要造恶业。

这个公案中提到，当时佛陀来到一条名为奇拉瓦达亚⁸⁹的河边，或许很多人都没听说过这条河。当时，佛陀看到外面有个渔夫正在撒网捕鱼，捕获了许多鱼。

佛陀问渔夫：“善男子，你害怕什么？”

渔夫回答：“乔达摩，我害怕痛苦。”

佛陀说：“你既然害怕痛苦，为何还要让其他众生承受痛苦呢？”因为这件事，佛陀宣说了这个偈颂。

还有另一种说法，有一位云游僧，他当时问佛陀：“乔达摩，什么是最可怕的，什么是最痛苦的？”因为这个缘故，佛陀指出，最痛苦的实际上就是造恶业，造作恶业是痛苦的因，随后佛陀说了两个偈颂，也有这样的记载。

⁸⁹ 也称奇拉瓦提。

既然造恶业会招致痛苦，那我们就尽量不要造恶业。就全世界所有人而言，基本上都是避苦求乐的。当然，也有个别真正的菩萨，他们为了利益众生，即便自己痛苦也甘之如饴。但除此之外，所有的凡夫，不管是什么样的人，都害怕受苦。如今人类有八十亿，这些人基本上都希求快乐、不愿承受痛苦。但大多数人根本不知道，痛苦的因是造作恶业——这是世人很大的一个愚痴之处。

我们有时会看到，人类能够翱翔于天空，乘坐飞机、航船，各种交通工具一应俱全；又能潜入海底，还能在地里挖掘隧道、穿梭往来。当我们看到人类制造并运用各种先进仪器时，不禁会感叹：“哇，人类确实还是很聪明的。”

但有时，一看到人类每天都在造作恶业，却还想追寻快乐，又会觉得这确实是一种特别可怕、也很愚痴的行为。但我们对此也无可奈何。

这里提到，如果你害怕痛苦，不管是害怕感受地狱、饿鬼、旁生这三恶道的痛苦，还是厌烦三善道中的痛苦——尤其是恶趣中的痛苦，这样的痛苦极其可怕——那就不应该造恶业。“厌痛苦”，即厌烦痛苦，不愿意受苦。《亲友书》里讲，连看到墙壁上的地狱图画或听到关于地狱的描述，都会让人毛骨悚然，更何况是亲自去感受呢？

三善趣中也有痛苦，人有生老病死之苦，天人有死堕之苦，阿修罗有争斗之苦，还有各种各样的苦苦和行苦。如果你对整个三界，包括三善趣和三恶趣的痛苦都感到害怕，那么希望你在阳光下、在众人面前做事时，不要造恶业。

如今，在肉联厂或者屠宰场里，很多人堂而皇之地在众人面前杀生。还有一些国家，杀人也毫不留情。如果你真的不想要痛苦，那么无论在明处，即大家共处的公共场合，还是在暗处，即众人不知道的地

方，都不要公开或悄悄地、偷偷摸摸地暗中造以杀盗淫妄为主的恶业。这些恶业，永远都不要去造。

如果你造了恶业，迟早会得到果报。《正法念处经》中说：“若不能忍苦，不应作恶业。”如果不能忍受痛苦，就不要造恶业。我们每一个人，确实都无法忍受痛苦，哪怕是头痛、牙痛、心脏痛，或者饥饿一天、寒冷一天、酷热一天，这些痛苦我们都难以承受。

既然不能忍受痛苦，那么在我们自由自在、能够掌握人生方向、驾驭自己人生的时候，就尽量不要造恶业。

我们以前常常觉得，《入菩萨行论》对初学者而言非常重要。它的核心在于讲述大乘佛教最究竟的利他思想以及如何修六波罗蜜多。而这部《优陀那经》也涵盖了佛法的方方面面，在我们前面所学的八品当中，无论是从语言、行为还是内心层面，都将道理阐

述得十分清晰。所以，我们以后若能有专门研究《优陀那经》的人，那将会很好。

这次我讲解《优陀那经》，速度相对较快。当然，也不算特别快，毕竟如果只念一遍传承，并从中选讲几个颂词，也可以算作讲完了。如今国外很多大德，三天就能讲完《经庄严论》，两三天讲完《入中论》或《中观根本慧论》。他们念一下传承，偶尔选取几个偈颂来讲。当然，我们并不反对这样的方式，这也是非常好的。

不过，以我们目前这种程度来进行研究和学习，深度肯定是不够的。如果我们以后能有专门研究《优陀那经》的人，相当于设立一个专科，有专业人员来钻研，那将会是非常好的。比如说，可以有人专门用好几年的时间来深入研究这部经。要知道，哪怕是一门短小的学科，现在外面很多人，都要花费十几年甚至几十年的时间去研究。这样深入钻研后，可能对这

一学科的方方面面都会非常精通。

我觉得，对于真正的修行人来说，把《优陀那经》学得很好，基本上就很不错了。而且这部经典，无论是出家人还是在家人，无论是有信仰的人还是没有信仰的人，都可以学习。无论谁学习，都能从每一个偈颂当中获得一些益处。

现在世间有些专业知识，可能对你的专业课有帮助，但一般人用不上，这样的现象较为普遍。但这部经并非如此，无论谁来学习，都可以举一反三。在学习的时候，自己要会思考：“我明里暗里有没有造过恶业？我愿不愿意接受痛苦？”如果不接受痛苦，就要明白苦和苦因的关系，在后面第二十几品当中，有很多关于因果关系的阐述。等这部分讲完，到时候大家会更明白。

**若已造恶业，抑或正造作，
纵然急起逃，苦果难逃脱。**

如果已经造了恶业，或者正在造作恶业，那么，纵然以最快的速度起身逃跑，也难以逃脱恶业所招致的苦果。

刚才讲公案时提到佛陀讲了两个偈颂，这是第二个偈颂。

“若已造恶业，抑或正造作”，它的意思是，倘若你已经造下杀生、偷盗等恶业，或者正在造作这些恶业。这里没有涉及未来要造的业，只说了过去已造和当下正在造的业。

“急起”在藏文里是“裹其囊”（藏音），意为在最短的时间内起身逃跑，这是因为害怕自己遭受相应的果报。然而，即便在极短的时间内起身逃走，也很难逃脱苦果，苦果会一直紧紧相随，无法摆脱，毕竟业力及其果报确实难以挣脱。

不过，在注释里，佛陀称，无论是在他涅槃之后

造杀生等恶业，还是在他现在住世时造恶业，无论如何，造了业就难以逃脱果报的缠绕。注释中提及了未来的时间，这与偈颂中仅提及过去和现在的时间不完全相符。

注释里佛陀所说的时间包括“我涅槃以后”，所以，未来和现在任何人所造的业，其果报必定会现前，不会消散，必然如此。而偈颂表达的是，不管是过去已经造了业，还是当下正在造业，只要造了业，都要感果。由于未来的事情尚未发生，所以没有明显提及。

说到过去所造下的业，可能我们在座的各位，无论自己能否回忆得起，都积累了许多这样的业，这些业一直留存于自己的阿赖耶中，一旦因缘成熟，果报便会现前。除此之外，还有一些正在造作的业。

我认为，我们这些闻思修行的人，相对来说算是很幸运的。因为当下很多人都在造恶业，包括战场

上的人、屠宰场里的人，还有在网络上行骗的人，他们造恶业十分严重，尤其是在伤害众生时，可谓不择手段。

如今的年轻人，很容易成为网络诈骗的受害者。我最近遇到一个人，他哭着说，现在网络诈骗愈发猖獗，几乎到了不可收拾的地步。

现在是什么状况呢？据说，如今网上可以开设各种各样的所谓“银行”，刚开始的一两年，你可以往这些“银行”里存钱，还能获得不少利润。他们把自己包装得很好，描述自己的词汇都是“代理商”“理财”“最可靠的”“有保险的”，还声称自己是国家政府部门旗下的，有红头文件、红印章，一应俱全，等等。

刚开始你把钱存进去，确实每个月都能持续获得收益，而且收入还很可观。很多人上当受骗后，把自己所有的钱都投了进去，投入越来越多。当然，起初

也赚了不少钱。这时，旁边的很多朋友、亲人也跟着不断投入。等投入得差不多了，情况看似比较不错的时候，这些“银行”就突然消失了。

现在各个国家都在打击这种诈骗行为，但相关的诈骗手段愈发隐蔽，很难被发现。有些诈骗团伙甚至与相关部门人员相互勾结，他们就像渔夫撒网，觉得时机成熟时，就把众人投入的钱全部卷走，在虚空中根本找不到他们的踪迹。

我想，我们这些人应该不会陷入这种危险境地。毕竟我们上午得到食物，下午就吃；下午得到食物，第二天早上便吃。现在有些领导可能也是如此，到月底时，上万块钱的月薪，却连 300 块钱的生活费都拿不出来。总之，相对而言，我们出家人的生活比较简单，没什么可担忧的。

但世间确实存在很多诱惑。包括附近的几个国家，也存在诈骗活动。他们的诈骗手段与缅北的有些

差异，缅北主要涉及人质和器官交易，危害程度更大。不过，其他一些地方的诈骗行为最近也很严重。其实，很多参与诈骗的人根本不了解、不相信业果，但这种业确实会如影随形地伴随着他们。

《正法念处经》中说：“亲眷皆分离，唯业不相舍，善恶未来世，一切时随逐。”眷属可以分离，但业不会舍弃你；善与恶在未来会如影随形，就像影子和身体，刹那也不会分离。经中所讲的这些道理，现在确实能够得到印证。

我们虽然可以讲述这些道理，但自己还是会因各种原因而造业。有些是因为烦恼，有些是因为愚痴，有些是因为对治力薄弱，原因多种多样。但不管怎样，知晓这些道理后，至少有些人还是可以醒悟过来的，这一点也非常重要。

**无处可躲藏，避开业果报，
非空非海中，非入诸山隙。**

当因缘成熟之时，不存在任何一处地方能让人避开业力所招致的果报，既无法于虚空之中寻得躲避之所，也无法在大海深处藏匿身形，更无法在须弥山的空隙间逃脱，无论躲至何处都无济于事。

这个教证，各位大德经常在各处引用。注释里没有相关的公案。不过，在《出曜经》等经典中，有一个较为契合的公案，也就是琉璃王的故事。

大家也都知道，琉璃王与释迦族之间有着多世的仇怨。当时，琉璃王子登上王位后，心中一直怀有报仇的念头。后来，他的一位大臣劝他立即发动军队攻打释迦族的迦毗罗卫国，这个国家位于如今印度与尼泊尔交界的地方。

实际上，佛陀凭借遍知智慧，在一开始就已知晓此事。但或许是为了避免世人产生各种讥毁，佛陀并未直接说出这件事。

当琉璃王的军队行至必经之路时，佛陀正端坐在一棵干枯的树下。琉璃王率军前来，问佛陀：“您身旁有枝繁叶茂的树，为何不坐在那样的树下，反而坐在这棵干枯的树下呢？”当时佛陀说道：“亲族的庇护深厚，不可舍弃。这棵树曾经枝繁叶茂，我过去路过时，也曾受其荫庇。”佛陀还说：“我曾得到释迦族的诸多庇护，但或许我即将独自离去。”佛陀以此作出预示。

关于后续内容，存在各种不同的说法。由于故事记载于不同的佛经中，会存在一些差异，如果将它们混在一起讲述，未必显得特别真实。

佛陀一直坐在树下，琉璃王等人也无可奈何，因为当时佛陀声名远播，他们不敢对佛陀有所冒犯，便直接率军撤退了。

撤军之后，他们在另一个地方发起了进攻。佛陀又凭借神通，坐在他们行经的一棵树下。军队觉得

白天进攻不可行，或许晚上会好一些，于是半夜三更发动军队，但佛陀晚上依旧坐在那里。这样的情况连续发生了三次，他们都没能成功。但后来，由于琉璃王的怨恨很深，业力实在难以逃脱，他还是决定继续行动。

佛陀坐在树下三次之后，回到了僧团。回到僧团后，佛陀或许因为释迦族即将灭亡，显现上有些不太欢喜。这时，目犍连说：“最近因释迦族与琉璃王国之间的战争，佛陀有些不开心。我是神通第一，我能不能将释迦族的这些人带到虚空之中、海洋之中、须弥山的空隙里，或者带到其他世界中去呢？”佛陀说：“你有这样的能力，可以带他们到那些地方，但实际上你无法抗衡业力的军队。”

所以后来，目犍连便恭敬退下，佛陀也未再劝阻。在这种情况下，琉璃王的军队开始进攻释迦族，释迦族因此而灭亡。

在我们现在看来，无论是国家与国家之间的群体性战争，还是部落与部落之间的群体性战争，有些事情无论如何也逃不过业力。由业力引发的现象非常多，我们个人同样无法逃脱相应的果报。比如患重病，其实并非是因为医生缺乏能力，也不是三宝没有给予加持，而是有些情况根本就无法逃避。

相关的内容，我们注释里似乎没有详细解释。而在前面的无常品中提到，即便前往天空、大海、山间这些地方，也逃不过无常。我们可以由此类推，既然无常在整个世界中无处可躲，那么，当我们的业力果报现前时，在任何地方也都无法躲避，没有可以藏身之处。

在这个世界上，不存在能避开业力果报的地方，无论是天上还是海里，这样的地方都不存在。业力，在虚空之中无法避开，在大海之中无法避开，就算进入须弥山王的空隙里，依旧无法避开，任何地方都没

办法。

就像当时释迦族的遭遇一样，即便目犍连想出办法，将一部分人带到其他世界，最终他们也全部丧生了。这表明在业力真正现前时，谁都无法逃脱。我们每个人都会遭遇这样的情况，比如生病或者遇到一些事情时，有一部分情况可以通过念经、祈求加持等方式解决，但有些则无能为力。

比如在我们学院，有时要拆除两千多间房子，有时要拆除三千多间，甚至四千多间。这时我们很自然地会想到，要念经、祈求加持、打卦，或者敲锣打鼓念仪轨，但有些事情有办法解决，有些则毫无办法。包括在当今世间，任何一个家庭中的矛盾，人的意外横死等许多事情，都是如此。

明白这样的道理十分重要。如果我们对业因果只是略知皮毛，却没有深入理解，就会心生疑惑：“为什么我修行没有成功？为什么本尊不给我指引？为什

么护法神不保护我？”但实际上，有些事情能得到保护，而有些事情则没有办法。

梦参老和尚很有意思。他先前讲过《华严经》，在讲经过程中也曾提及，自己曾在西藏求学。后来在动荡的年月里，有人邀请他去做翻译工作，他说：“我不做翻译，我要是做了翻译，西藏的人们会认为我是坏人、是特务。”

后来，因为这件事，他被关进监狱长达三十三年，据说是在新都桥的监狱。那天有位领导表示很想研究他在监狱里的情况，我跟他开玩笑说：“那个年代哪会有什么文字记录，当时很多人都饿死了，哪像现在可以通过电脑存储档案，所以肯定找不到相关资料。”

梦参老和尚很早就到了那个地方，在那里待过一段时间。当时局势动荡不安，在入狱前他也做过相关的梦，他一生中有许多神奇的梦感，“梦参”这个名

字也与梦有关。在他 101 岁临近圆寂的时候，我在五台山见过他一面。他是一位很了不起的大德，一生致力于弘扬地藏法门、《华严经》以及其他法门，造诣很深。

他因在监狱中耽误了三十三年的讲法时间，所以出狱以后，他坚持要讲三十三年的法。我后来计算过，确实他出狱后讲了三十二年法。当时他差点前往印度，因为在被关进监狱的二百天之前的晚上，他做了一个梦，梦里有人说：“你当下处境十分危险，不要前往东方，要前往西方，到了西方以后不要回来。”

他醒来后思索了一番，西方就是印度一带，要不要直接去印度呢？但那个年代不像现在，不是想去就能成行的。后来他说自己不相信这个梦——他有时相信自己的梦，有时又不相信——这一次他就没相信。

结果后来他回来后就又被关押起来，在监狱里度过

了三十二年。他说由于业力的缘故，他没有相信这个梦⁹⁰，可能是业与本尊的授记产生了冲突吧。有时候要是相信梦的话，或许真的就能躲过灾难。

我在阳塘仁波切的传记中看到，在非常时期，他在梦里也有一些特殊的感应。当时他打算离开藏地，为此询问了自己的根本上师，这位上师来自多智钦寺。上师说：“我们两人都会入狱，不过你不会死在狱中，而我会死在监狱里。”无论如何，上师叮嘱他要留在藏地，所以他就没有出走。最终，他入狱二十年。

他自己称，入狱那天和出狱那天是同一天，所以刚好是二十年。他说，这样的境遇不知是由何种业

90 《浅说华严大意》（梦参老和尚讲解）：“做梦是很奇怪的，它有预警。你做的梦有预警，告诉你了小心，你要有个感觉，但是不能制止。因为你的果已经成熟了，业也成熟了，躲是躲不了的，非去不可。例如我进监狱，大概前两百天就预感到不祥，梦中本来让我不要往东走，要往西走。我在拉萨，往西走可以到印度去了，不要回大陆。谁相信梦？我们都不相信梦，我的名字叫梦参。我过去很相信梦，有些时候不相信梦。为什么？业障发现就不相信了。相信了，这个业就躲过去，祸就躲过去，是福不是祸，要是祸，你躲也躲不过。你说躲得了？业障来了，任何人都躲不了。一切人跟人之间的冤业、是非、人我，你说我躲脱了，躲不了。”

力导致的。我们每个人都有各自的业力，有时候，这种业力确实难以抗拒，就像现在人们所说的“命中注定”，有些事情的确是命中注定、无法改变的。

当然，也有些事情是可以改变的。这与《了凡四训》中所讲的道理一致，所以人的命运也是可以去改变的。总之，情况不能一概而论，有些情况完全可以改变，有些则完全无法改变。

我们最需要明白的是什么呢？就是这一偈颂所阐述的道理。大德们也经常引用这个偈颂。它所阐述的道理是：当我们的业力真正现前时，谁都无法躲避。无论是该你死亡，还是该你生病，抑或是该你发财，不管是什么情况，一旦业力现前，都是无法逃避的。

《别译杂阿含经》中说：“善恶随逐人，譬如影随形。”善和恶仿佛在追逐一个人，紧紧相随，就像我们的影子，走到哪里就跟到哪里。智悲光尊者的《功德藏》中也提到，在天上时，飞禽的影子暂时看

不到，但一旦飞禽落到地上，它那黑乎乎的影子便同时出现了。

所以，当我们的业力尚未现前时，尽管它一直跟着我们，我们也无法察觉；而一旦业力真正现前，也就是因缘成熟的时候，果报才会真实地显现出来。

**观察他人已，见其造恶业，
彼等我不为，恶业必随身。**

在观察他人之后，倘若见到对方造下恶业，自己应当尽力加以制止，并且绝不能跟随对方去造作恶业，否则，自己所造的恶业必定会如影随形地跟随自己。

这个公案讲的是末生怨王，也就是阿阇世王的故事。阿阇世王本就非常残暴，当他发觉有人偷走了自己四分之一的迦利沙波纳⁹¹后，便对涉事之人判处死

91 梵语音译，指一种钱币。

刑，无论是那个小偷、强盗，还是那些欺骗他人、缺斤短两之辈，他统统将他们交给刽子手，判处死刑。佛陀劝他不要总是杀人，还为此讲述了这个偈颂。

这个偈颂说，要用敏锐的智慧去观察他人。这里的“他人”，包括世间的小偷、干坏事的人。看到他人造业，比如杀、盗、淫、妄等，我们千万不能跟着效仿。所谓“彼等我不为”，意思就是当他人造业时，我们应尽力制止他人的恶行，而不是随波逐流，一同造业。

未生怨王因为别人偷盗造业，便立刻惩罚并杀掉对方。如此一来，别人造了业，他自己也背负了恶业，这实在是不明智的做法。如果这样行事，恶业必定会如影随形，紧紧相随。

倘若自己时时都在造恶业，那么所造的恶业便会时刻不离地跟着你，做这样的行为非常愚痴。别人做坏事的时候，如果你又跟着去做另一件坏事，这实在

是错上加错。

以前有这样一个事例，好像发生在东北。有一个七十岁的老人，养了大概三四十只羊。他爱耍小聪明，每天晚上都把羊赶到别人的麦田里吃麦草。麦田的主人知道后，劝他别再这样做，否则会很不好，可他却死活不承认，坚称自己不可能这么做。后来，主人一怒之下，专门在麦田里涂上了农药。晚上，羊进去吃了有毒的农药，死了很多。老人觉得不好意思，便偷偷把死羊都埋了。后来，麦田的主人问他：“你以前羊那么多，最近怎么少了？”他谎称自己羊太多不好照料，就处理掉了。

从世间人的角度来看，这或许是以牙还牙，觉得挺解气。他们确实常常这样想——你杀我、我也杀你，你害我、我也用另一种方式害你。不过，从佛教的角度来看，这确实是极其愚蠢的行为。老人自己偷盗造业，麦田主人又以此为因缘杀生造业——两人都

在造恶业，这是非常可怕的事情。

所以，这里是在告诫我们，跟着造恶业的人去造业是不合理的。在世间，每个人都是独去独来，承受各自的果报。这样造恶业对自己没有任何益处，反而会危害众生，实在没有必要。而且，教别人造恶业或自己造恶业，所招致的痛苦是难以承受的。因此，看到别人造恶业时，我们最好尽力制止，至少做到自己不造恶业，这样才有解脱的机会。

第 30 课

2025 年 9 月 15 日

接下来我们继续学习《优陀那经》，目前正在讲解业品。

在善业和恶业之中，这里可能对恶业讲解得比较多。前面我们讲解了戒律品、言语品、爱著品，在这几品当中，主要宣讲了一些取舍的道理。在心灵、语言和行为方面，这三品所讲的内容是内心不贪、说真实语、行为如法。如果我们的身语意造作各种恶业，这些业就会带来各种痛苦的果报，下面主要讲的就是这样一个道理。

**极难忍恶业，欺诳度量行，
损害他人者，教唆他行恶，**

彼业必随身，令其堕深渊。

在极其难忍的恶业之中，包含因说妄语欺骗他人而造下的业，例如在度量时实施欺诈等行为。任何一个众生，只要伤害其他众生，或者教唆其他众生作恶，那么，他所造下的恶业，必定会如影随形地伴随着他，使他堕入三恶道的深渊。

注释中提及，有位村负责人用秤进行买卖称量时，经常缺斤少两、欺骗他人，还时常在村子、部落间频繁挑起争端，致使许多人丧生，双手沾满血腥，造下了许多恶业。针对这样造下严重恶业的人，佛陀宣说了这一偈颂。

我看今天要讲的颂词比较容易解释，偈颂本身并不复杂，注释里也未作广讲，所以我们学习起来应该会相对轻松。

极其难忍的业，其实就是恶业，涵盖杀生、偷盗

等十种身语意方面的自性罪。这其中，也包括以说妄语为主的欺骗他人的行为，比如在度量、称重等方面进行欺诈，等等。

无论采用何种手段，无论是在暗地里还是光天化日之下，只要是以身语意伤害他人，就是在造恶业；还有人自己虽未直接作恶，却教唆、指使、劝说或让他人参与造恶业。

以恶心所作的行为大致有四种，包括杀生、欺诳、损害他人等。虽然这里的文字表述为“他人”，但实际上也包括其他众生。任何一个众生，只要损害其他众生，就是“损害他人者”。

“彼业”，即他所造的恶业，必定会如影随形，就像被恶业的黑色绳索紧紧束缚一般，一直被纠缠。这会使他堕入地狱、饿鬼、旁生这三恶趣的深渊，一直无法获得解脱，这是很可怕的。

一般而言，真正的修行人对因果都极为谨慎，能做到谨言慎行，这一点至关重要。尤其这里讲到，如果造下恶业，果报十分可怕，必定会堕入三恶趣。

而且，我们不要以为自己没有亲自杀生或作恶就没事。实际上，很多行为都会造下恶业。比如《佛说业报差别经》中提到，自己杀生、劝他人杀生、赞叹他人杀生、随喜他人杀生，以及看到自己的怨敌遭遇灭顶之灾而生起欢喜心、随喜心，这些全都是造恶业。我们或许觉得，自己没有亲自去做就无关紧要，但实际上，只要我们的内心和行为参与其中，就会造下恶业。

《正法念处经》中讲：“不教他作，亦不随喜，知不善业，舍而不作。”不要教唆他人作恶，也不要对他人的恶行进行随喜。不过，做到不随喜这一点会有一些困难。比如出家人，一般来说不会去杀生，但有些人通过视频看到本民族与其他民族发生冲突，而

其他民族遭到杀害时，会心生欢喜，这种行为所造下的恶业也是非常严重的。总之，如果我们不明因果，就会在不知不觉间造下恶业。

如果我们懂得了这些因果道理，在修行过程中就会懂得取舍。实际上，如今在佛教徒中，有相当一部分人对因果极为谨慎，也明白因果的道理，这十分重要。

然而，也有一部分出家人、修行人，他们虽然具备修行的外在形象，内心却不信因果、不明因果，即便稍微明白一点，行为上也背道而驰，这种现象并不少见。因此，前辈大德们说，修行应先从共同四加行入手，修人身难得、寿命无常、因果不虚和轮回过患。这样去修行，一定能取得成效。如果不这样，一开始就好高骛远、一味高攀大法，恐怕很难调伏自己的相续。

之前我们会看到，大城市里的一些佛教徒，尤

其是国外的一些人，他们确实十分虔诚，但从他们行为的细节来看，他们似乎不太懂得因果取舍，这种现象较为普遍。这样的情况如今可能依然存在。以前，藏地或其他地方的很多大德前往西方弘法，这种精神值得称赞，但他们大多只是进行灌顶、讲一些教言，对于基本的前行法门以及《入菩萨行论》《学集论》中所讲的大乘佛教的基本道理，却很少让人系统地去学习。

当时，虽然很多西方人开始修大圆满、大手印、道果，但还是有所欠缺。正所谓“旁观者清，当局者迷”，旁观者会认为，从他们的行为表现来看，他们对因果取舍还缺乏一些概念和认知。而没有正确的认知，行为上就难以做到如法。

所以，以后我们有机会弘法利生时，要像前辈大德们一样，格外重视因果取舍。

如果对“善有善报，恶有恶报”的道理生起诚

挚的信心，并在实际行动中践行，即便不一定能百分之百做到如法，但至少大的方向不会出错，这至关重要。否则，自己和他人都可能会堕入三恶趣，这是非常可怕的事情。

**若人造善业，抑或造恶业，
其业不唐捐，如是结果报。**

任何人无论是造了善业还是恶业，这些业都不会被虚耗，终会获得相应的果报。

现在大家能一起学习佛法，无论通过何种方式，都十分难得。对我们每个人来说，在人生的所有事情当中，学习、修行佛法是最有意义、最快乐、最幸福的事。

无论身处何种环境，大家都不要为一些微小、无意义的事担忧焦虑。而对于有意义的事，比如课前课后念诵仪轨，应当发自内心地生起欢喜心，因为在人

生中，这是很有意义的事。

“若人造善业”，意思是，无论何人，若造了善业。积累善业的修行方式有很多种，比如，从修四加行、出离心，到修菩提心、修大圆满等等，都涵盖其中。无论是通过身语意在修行方面造善业，还是造杀生等恶业，这些业都会留在阿赖耶上。关于这方面，各个宗派有不同说法，比如有部宗、经部宗，以及唯识宗、中观宗，都有各自的观点。我们在学习《中观根本慧论》《入中论》等论典时，也会发现宗派间的观点存在差异。

但无论如何，恶业在没有被对治而清净之前，永远不会消失。就像现在我们的电脑和手机里，很多操作痕迹都难以消除一样。比如，手机银行上的汇款、存款、取款记录，如果没有在银行系统上删除，根本不会消失，多年前的存款或取款行为都会留下痕迹。我们的业也是如此，一旦造下，不会突然消失。

银行里的存款，一般只有存款人自己才能取出，他人不可能取走。同理，每个人的业，就像银行里的存款一样，储存在自己的阿赖耶中。无论是善业还是恶业，一旦因缘成熟，自己就要承受相应的果报。

因果规律确实蕴含着甚深的奥秘。现在有些人说，业是假的，如梦如幻，众生也如梦如幻。从最高的境界而言，确实如此，但我们可能还没有达到这样的境界。如果我们对任何事情都还有耽著和实执，那么，业就不会坏灭。就像吃饭，虽然从某种层面讲，吃饭也如梦如幻，但不吃还是会饿肚子。同理，要是造了恶业，还是会感受相应的果报。总之，业果不会凭空消失。

有些人认为，我们的身体毁灭时，业也会随之消亡，实际上并非如此。关于业的存在方式，相关佛经中都有所阐述。以前我翻译过一个偈颂：“众生诸业力，百劫不毁灭，因缘成熟时，其果必成熟”。实

际上，在很多经论中都有类似表述。虽说它应该出自《百业经》，但我以前翻译《百业经》时，在现行版本里并未找到。

不过，《毗奈耶经》中确实有这样的内容，汉地和藏地的《毗奈耶经》里都有，即“假令经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”古代译师翻译这个偈颂时，表述略有不同，但表达的意思都是因缘会遇时，果报会由造业者自行承受，这一点大家可能也比较清楚。

在整个世间，我们造作任何善业或恶业，都不会凭空消失。但如今，世间很多人都不懂这个道理，确实很可怜。其实，缺乏对因果的认识，对人类来说是一种损失。当然，也有人懂得因果的道理，尤其是信佛教的人，他们或是自己有所感悟，或是经他人教导而明白。总之，按照因果规律来讲，今生乃至生生世世，善业和恶业都不会消逝。

同仁堂是一家国有企业，同时也是一家历经百年的老字号，基本上没有发生过太大的变化。

有些书中记载，同仁堂的一位先辈信仰佛教，本想考取状元，可惜未能如愿。后来，他打算通过做善事来帮助世人。在经营中药店时，有一种药需要黄金作为原料，于是他毫不犹豫地将家里的金子、黄金首饰都拿出来用于配药。这时，他的亲人说他不懂做生意，若真用黄金配药，恐怕连成本都收不回来，做生意只要好好打个广告，宣称药里含有金子就行，配药时不必放那么多。

但他说，无论造下什么业，都不会轻易消逝。如果造善因，种下善的种子，必定会收获善的果报。所以他不愿意在配药过程中弄虚作假，坚持要加入纯金。正因为如此，他配制的药在质量等各方面都相当不错。后来，经过了几十年，许多企业基本都倒闭了，但同仁堂始终还存在，而且药的质量始终保持得

比较好。

如今，同仁堂的管理者已经历经了好几代人的更迭，但企业的整体风格、传统，几乎没怎么变，包括药物质量，在国内依旧比较受信赖。当然，现在具体是什么情况我也不太清楚，我并不是在这里打广告，我跟他们既不认识也没有联系。

实际上，如果世间的企业或任何一个团体，能将事情做得十分真诚，无论在明面上，还是暗地里，都能以真诚纯洁的心去做事，那么，有些善的果报在今生就可能出现，有些则可能到来世才显现。总之，因果规律确实很稀有。

有一部经叫《僧伽吒经》，宋代施护有一个译本。这个版本和另一个比较出名的译本有所不同。原来很多人让我讲这部经。这部经里也讲了很多佛教不同方面的功德，包括我们做各种善事会有怎样的功德，等等。我们之前学习过《法华经》《楞严经》，

其实无论哪部佛经，功德都很大。不过，这部《僧伽吒经》我不知道自己能不能讲得成。

这部经中说：“若造善业者，则有乐果报；若造不善业，则受于苦报。”如果造下善业，就会有快乐的果报；如果造下不善的业，就会遭受苦果。佛教中“善有善报”的规律，世间人在口头上也承认，但佛经里所讲的相关甚深意义，恐怕他们不一定明白。

上节课我讲到“宁可自吞食，燃烧热铁丸，犹胜破戒者，享用信施食”时，引用了一个藏文教证。后来我想起来，当时这个教证好像没有用汉文翻译。当然，我也不会对所有藏文内容都进行逐字逐句的翻译。这个教证所讲的是，作为破戒之人，即便只在僧众的土地上走一步，或者只吃一口僧众的饮食，也属于邪命，会堕入地狱之中。还有一个教证，不过它不太好翻译。

另有一个教证，好像是出自《教诫比丘经》，经

中说：“或有戒为乐，或有戒为苦，具戒则安乐，毁戒则成苦。”

上节课我引用了一些藏文的内容，但在讲课过程中开了个玩笑，就忘了把它们翻译成汉文，现在在这里补上。

**何时业聚集，尔时受煎熬，
他人亦苦恼，苦恼成常态。**

无论什么时候，只要恶业聚集到一定程度，不仅自己会备受煎熬，他人也会感到苦恼——双方都承受痛苦的状态将成为常态。

这个偈颂的注释中讲，当时波斯匿王和阿阇世王长期处于不和状态。阿阇世王也被称为未生怨王，后来，未生怨王开始对波斯匿王做出很多不利之事，还抢夺了他的象群。当时，这件事闹得沸沸扬扬。或许在那个时代，国家之间交战，抢夺象群、马群等是常

有的事，跟现在的情况不太一样。

后来，比丘们将这件事告知了佛陀，佛陀说“愿战胜敌人”。佛陀的意思并不是让两位国王中的某一位获胜，而是让真理胜利，希望他们不要再卷入战争。然而，未生怨王和波斯匿王最终还是正式开战，两个国家陷入了战争状态。

开战之后，波斯匿王活捉了未生怨王，并将他带到释迦牟尼佛面前。波斯匿王对佛陀说：“这个未生怨王，我没有做过损害他的事，我们本来可以长久地做朋友，毕竟我与他的父亲是好友。我不想一直与他敌对，但他却一直对我不好。现在，我绝不会轻易放过他。”当时，他或许想加害未生怨王，就如同对待俘虏一般。

这时，佛陀劝慰他：“你这样做，对自己不好，对他人也不好。”随后要求他们和解。接着，佛陀便宣讲了这个偈颂。

可能乌克兰和俄罗斯现在也需要有人给他们讲四句偈颂，但即便特朗普讲上一百句，恐怕也起不到什么作用。注释中对这个偈颂的解释，可能因为参考的翻译版本不同，字面上与偈颂略有差异。

这个偈颂是说，如果造下恶业，就会受煎熬。你或许会觉得死前快乐就可以，死后则无所谓，但实际上这种想法是错误的——造恶业，对自他的今生后世都是有害的。

“何时业聚集”，无论什么时候，如果造的善业和恶业——这里主要指恶业——不断积聚，那么，由于业缘未消，恶业持续累积，“尔时受煎熬”，受煎熬只是时间早晚的问题。这个人必定会感受到恶业的果报，遭受煎熬和痛苦。

而且，造恶业不仅会损害自己，还会让他人苦恼。就像刚才所讲，末生怨王自己造恶业的同时他人也造了恶业，双方交战时，在各方面都会造下恶业。

后来，如果波斯匿王将未生怨王判处死刑或加害于他，那么他人也会陷入痛苦之中。

其实，佛教真正倡导的是自他和平共处，这是一种至高无上的精神，这一点大家应该都清楚。这里要说的是，如果造下恶业，就会陷入痛苦的无尽循环，自己备受煎熬，他人也会跟着受苦。如此一来，苦恼便会成为常态，没有止息。

好像注释里提到，当时佛陀到地狱时，有一些地狱众生进行祈请，佛陀便为他们开示了狱卒与他们生生世世的业缘。不过，这个公案与前后文字的联系似乎不是特别紧密，也许是我没太看仔细，你们到时候可以再看看。

实际上，在日常生活中，如果总是你恨我、我也恨你，那么就可能会做出互相损害的事情。你损害我，我便反击你，接着你又再反击，如此循环往复，双方都会承受各种各样的痛苦。不仅今世互相伤害，

后世依然会如此。

如今世间很多情况就是这样。家庭成员乃至人与人之间的暴力行为，以及人与动物之间的互相伤害等，都与前世的业缘有关。比如，如果我杀了一只动物，这只动物下一世可能会转生为人，而我可能会转生成动物，对方可能就会再来杀我。这种情形类似于我们前面所讲的琉璃王和释迦族的情况。

我去海边的时候，看到渔夫们每天都会捕杀一群又一群的鱼。尤其是现在科技发达了，捕鱼变得更加便捷，以前是撒小网捕鱼，现在则是使用特别大的机器来捕鱼。这些机器在夜间一直在作业，特别是晚上住在海边时，能看到它们不停地捕鱼，可能白天才会停下来，因为白天旅游的船只四处游玩，会发出各种声音，有一些影响。

白天人们在海边拍照，穿着各种漂亮的衣服，那场景看起来宛如天堂般美好。但如果海里的生物被

端到了餐桌上，就不那么美好了。现在有很多人吃活鱼、活青蛙，甚至吃蛇。尤其是海边生活的人，似乎从小就习惯了这样的饮食，大多数人并不觉得海里的生物是生命，完全把它们当作白菜、萝卜一样对待。他们从未接受过护生教育，也没有对生命的敬畏之心。

法王当年去印度，第一次见到大海时，一开始觉得景色很美。但后来看到几个小孩开始吃活鱼，就感到特别惊讶。不知道我以前对这件事有没有做过记录，法王当时说：“这些人一辈子这样造业，确实特别可怕。”

如果我们真的这样造业，就会感得相应的果报，佛陀在经里也讲“业网极广大”。业的网比电信和移动的网络还要大，电信、移动的网络在没有基站的地方根本没有信号，但业网并非如此，只要众生的相续存在，业网就如影随形，不会离开。

所以，我们最好不要把造恶业变成常态行为。一旦变成常态，就会理所当然地反复去做，最后可能习惯成自然，把造恶业当成一件再正常不过的事情。我们不应该让自己变成这样，乃至生生世世都不要如此。即便沦为乞丐，我们也不要变成杀生的众生。在有些经典中，也提及过这样的发愿。

**愚人不思虑，我业必随形，
恶业将成熟，来世自了知。**

愚者不会去思维自己所造的业必定会如影随形地跟随自己这一道理，然而等到恶业即将成熟之时，也就是在今生或者来世，他们自己便会明白这个道理。

当时，佛陀对一些比丘说，凡夫愚者不明白因果道理，他们所造的杀业尤为严重。佛陀针对这样的愚者宣说了五个偈颂。

愚人根本意识不到造恶业的危险性，也不明白因

果的利害关系。如今，除了非洲个别地方，很多人并不缺吃少穿，但都缺少因果观念，而且，这种缺失在未来可能会愈发严重。

以前，在藏地，几乎人人都有因果观念。然而，随着人一代代的更迭，如今相当一部分年轻人进入城市后，几乎和那些不相信因果的人没有差别。从他们的言谈、眼神到走路姿态都可以看出，他们的很多行为已经退失，相续中也没有取舍因果的观念了。

如果一个人没有因果观念，会变成什么呢？也许在我们看来，他会缺少一些至关重要的东西。愚者从来不会思维自己的业将一直如影随形。虽说身体会消亡，但业不仅今生会跟随自己，乃至生生世世都将紧紧相随——他们缺乏这种应有的意识。

以前我们见过的那些老修行者、老上师，他们在业因果方面怀有的敬畏、谨慎心态与众不同。我们很多人可能并不具备这样的心态。

愚者根本不相信有因果报应，他们觉得无论做什么，都不会有业和果报。其实，不管自己身处何方，上至天界，下至地狱，只要业未消尽，它就绝不会放过自己，但他们没有这样的观念。

当恶业即将成熟时，“来世自了知”。由于造业的时候毫无察觉，那么，慢慢地，自己所造的业就会在三恶趣或其他世界成熟。一旦业力的异熟果成熟，自己便无法逃脱。到那时，有一部分人可能会明白受苦是因为自作自受，但也有一部分人根本不明就里，只会怨天尤人，抱怨这、抱怨那，觉得对自己不公平，丝毫意识不到这是恶业的果报。

总之，通过各种方式来认识因果，确实很有益处。

不过如今，很多人的因果观念确实愈发淡薄。我想，我们出家人、修行人在这方面应该还算可以。尤其是居住在佛学院或一些清净道场的人，他们的见解

会自然而然、潜移默化地发生转变。比如，一个人原本来自不信因果的群体，但在相信因果的群体中生活十年、八年后，基本上都会受到熏陶而具备一定的正见，确实是这样。还有一些人，不一定是受到熏陶，也可能是通过其他途径，自然而然地确认了因果规律的真实性。

以前，藏地有许多空行母，她们能够在阳间和阴间之间充当通讯员，还能到地狱中云游，被称为“还魂师”。有些人认可这种说法，有些人则不认可，但无论如何，她们对一些人还是有很大的帮助和影响。而且，在以往的历史中，也确实存在这样的人，像西琼空行母等，在果洛一带很有名，很多上师也予以认可。不仅藏地如此，汉地也有类似的情况。

章太炎是民国时期的一位思想家、学者，学问渊博，同时还是一位颇具影响力的政治家。从他的著作中可以看出，他有过许多游历阴间的经历。我在一些

著作中，也引用过他的相关故事。我曾出于好奇，专门翻阅过他的一些有趣的作品。

他有一段经历与袁世凯有关。读过书的人应该都知道袁世凯，他是个反面人物，和孙中山的关系很复杂，有很多故事。袁世凯当皇帝的时间很短，只有 83 天。章太炎作为学者，言辞犀利，有时不注意分寸，最终被袁世凯关进了监狱。

在关押期间，章太炎的神识常常前往阴间。这里我不展开说。有一次，他在阴间见到了许多他所熟知的明朝等古代的人，还与他们交往。后来，他想去地狱看看，想和中阴法王沟通一番，希望地狱的刑罚不再存在。他可能觉得地狱就像世间的监狱一样，见到“法官”后，就能撤销地狱的刑罚。然而，当他到达地狱时，根本看不到任何景象，因为他没有相应的业力。这让他对因果更加深信不疑。

其实，地狱中的刑罚并非我们想象中那样，说取

消就能取消，它们确实是众生各自业力的显现。章太炎当时的情况，就如同有些大德前往清净刹土云游一般。晚上的时候，会有两个使者来接他，他便灵魂出窍到阴间去，白天又回来。他把这些经历全部记录下来，一些汉传佛教的前辈大德也经常引用，因为他的叙述相对而言有一定说服力。这是为什么呢？因为作为讲述者的他，并非严格意义上的佛教徒，而是一位真正参与过高层政治的文学家、思想家。

在当时一些学界人士看来，章太炎所说的是迷信，后来也有人持这种观点。但不管怎样，当时章太炎被袁世凯关了一个月后，袁世凯就死了。政治和历史很复杂，我们讲佛法时一般不涉及这方面内容。法王每次被问到这类问题时，也会用特别善巧的方式避开。所以，我们一般也不参与涉及历史等方面的话题。

但有时候，读一些书还是很有必要的。我希望

在座的各位，一方面要认识到，历史很重要。翻阅历史，能让自己在相续中生起无常观，这很有意义。想当年，人们对政治、地位、名声那么执著，可如今，一切都已化为乌有。另一方面，了解人类社会的整体变迁以及我们这个世界的种种变化，能让我们更容易理解当下发生的很多事情，对自己的人生也会很有帮助。所以，多读一些关于历史、关于世间万象的学说，多看一看、学一学，还是很有价值的。

我不清楚大家喜欢读什么书，但有些人看上去应该是爱学习的人。从你们的智慧以及其他许多方面，都能够观察出来。如果热爱学习，在如今这个时代，是很容易学到知识的。以前，想看书却找不到书，买书或借书都困难重重。现在，只要自己有时间、有精力、有兴趣，不管是看汉文书还是藏文书，都特别容易。这对学习者来说，无疑是一件非常好的事情。

那么，我们在这里讲到了什么呢？愚者对于业，

确实从不思维、不去探究。一旦果报成熟，或许他们才会明白因果的道理——这个时机可能是在来世，也可能是在今世。比如，有些人造了很多恶业，最后生病了，才可能会自我反省。

最近，那位 31 岁的美国小伙子去世了⁹²，当时他喉咙中枪不能说话，也许他原本正说着“有枪很好，持枪是有意义的”。我想，在他中枪那天，如果他没有死，而是活了下来，可能就会反思：“我当时这么说，也许不太妥当。”如果有信仰，或者有人劝说，他也许会这样反思。

人一般在刚开始造恶业时往往浑然不知，等最后承受果报的时候，才会明白过来，但也有人依旧懵懂无知，继续造恶业。即便因此而堕入地狱，还是会继续不断地产生嗔心而造恶业，这一点大家应该清楚。

不管怎样，我们现在有幸知晓了善与恶的差别，

⁹² 指查理·柯克 (Charlie Kirk, 1993 年 10 月 14 日—2025 年 9 月 10 日)。

这都是上师们的恩德。如果上师们没有讲解，我们可能还在造恶业。如果出生在不太爱造业的地方会稍微好一些，但如果并非如此，我们也会和其他人一样，从小就开始造以杀生为主的各种严重罪业。最后，当我们离开这个世间的时候，自己造的善业微乎其微，造的恶业却堆积如山，应该会是如此。所以，如果我们今生没有业际颠倒，无疑是十分幸运的。

**愚者不了知，所作诸恶业，
自身于他世，感受热恼苦。**

愚者不了知自己所造各种恶业的性质，没有意识到造恶业的严重性，将会在他世承受果报，堕入地狱感受难以忍受的热恼痛苦。

“愚者不了知”，愚者太过愚昧，根本无法了知自己所造恶业的性质。尤其是一些略有学历、具备些许世间智慧的人，完全没有意识到造恶业的严重性。造恶业就如同服下慢性毒药，虽然短时间内看不

出明显危害，但结果会很可怕，然而愚者对此却浑然不知。

注释里提到，这样的人最终会在他世承受果报，比如堕入地狱或转生到其他感受痛苦的地方。这时他们才有可能幡然醒悟。但他们所遭受的痛苦，尤其是堕入热地狱后所承受的热恼煎熬，丝毫无法转嫁给他人。注释中也提到，财物等可以赠予他人，但业力却无法转嫁，即便是最亲近的人也无法替你分担。

其实，因为财物造业的情况是很常见的。以前，不记得是哪位国外人士说过，如今人们被灌入了一种特殊的“迷惑药”，这种“迷惑药”让全世界大多数人不再追求真理，只一味追逐金钱，认为金钱就等同于快乐。这实在是人类的一大悲哀。为何这么说呢？因为有钱并不一定就幸福。我们暂且不论来世，单说今生，有人觉得有钱就必然幸福快乐，可事实并非如此。我们看到那些世界超级富翁，他们内心真正的快

乐，其实并非源自钱财。

所以，如果依靠财富、名声或其他世间法造下恶业，这只会让你产生错误的观念、不断承受痛苦，除此之外，绝不会带来快乐。

《大宝积经》中说：“愚人无智，不知正趣，心所乐欲，皆为不善。”愚人由于愚昧，不知正道，他们的内心总是贪恋各种享乐，最终造下非常严重的恶业，以至于生生世世都无法解脱，这完全是自作自受，确实很可怕。

所以，我们每个人都应当审视自己的相续和行为，看看自己是否造下了恶业。如果造了恶业，就要思考如何忏悔。与此同时，也尽量不要观他人的过失。藏族有一种说法：“自己的脸上有个大牦牛都没发现，别人脸上有个小虱子却看得一清二楚。”自己明明错误一大堆却视若无睹，反而对别人的一点小问题评头论足，这实在没有必要。

尤其是在家人，时常去观察出家僧团的过失，这更是毫无必要。以前虚云老和尚在南华寺时，有个出家人违反了寺院的一些规定，管家执事便严厉地惩罚了他。随后，许多在家人议论纷纷，指责这个管家太过分，缺乏慈悲心。就连当地的龙王也有些看不下去，呵斥了那个管家。

然而，虚云老和尚境界很高，他呵斥了龙王和当地百姓，说道：“你们无需操心出家人的事，出家人的事自有出家人来管。他们有戒律和僧制加以约束，这不是你们的事情，你们不必参与。即便他们破戒，也比你们强。因为他们刚出家时的那颗初心，其功德远远超过你们以在家身份修行多年的功德。”

我们并不是说出家人的过失谁都不能说，说也是可以的，但说多了确实会造下恶业，而恶业的果报只能由自己承受。我们在前面的言语品中也讲过相关内容，看看大家有没有做出一些改变。以前爱说别人过

失的人，不管是出家人还是在家人，从今往后都要心生敬畏。正如前面所说，当你说别人过失的时候，自己其实已经被束缚、被捆绑了。你看似是想说别人、害别人，但实际上不但害不到别人，真正受害的是自己。有智慧的人，为什么要明知故犯、自己害自己呢？这实在没有必要。所以，尤其是在家群体，需要注意这一点。

如今，由于佛教处于相对弱势的地位，包括在网络上，很多人都对佛门中的一些现象看不惯。他们会说“这个寺院出了事”“那个地方有了状况”，但这些事情也许是真实的，也许是虚假的，我们也难以分辨。但不管怎样，除了确实有必要的情况外，对很多事情都不用做出评论，这一点我们要注意。就我个人而言，在学了《百业经》和《发起菩萨殊胜志乐经》之后，我都会尽力克制自己造口业，即便有时说错了话，也会尽量去忏悔。

我希望很多人都能明白，业是自己承受的，会成熟在自己身上，而非他人身上。一旦造下恶业，当下你或许觉得没什么，但到了一定时候，恐怕就不会那么好过了。

**自业令下堕，如火灼烧苦，
愚者智浅薄，自作己仇敌，
造作诸恶业，成熟大苦果。**

造作恶业会致使自身堕落，如同手持火而不放手，必将承受被灼烧的痛苦一般。这样的愚者智慧浅薄，把自己当作仇敌一样去造作恶业，最终会招致极为痛苦的果报。

当时，祇园精舍里有一位患麻风病的人，他或许心里烦闷，便开始对佛陀恶语相加，佛陀因此宣说了这个偈颂。它的意思较为简单：自己造下恶业，就会堕落，今世会遭遇诸多不顺，来世则会堕入恶道。这就好比有人拿着火，若一直不松手，火就会持续灼烧

自己，因而会一直承受痛苦。同样的道理，愚者智慧浅薄、造作恶业，就如同将自己视作敌人一样。

这是什么意思呢？造作恶业是对自己不负责任的表现。我们常说，人既要对自己负责，也要对他人负责。可要是我们造了恶业，实际上既是对他人不负责，也是对自己不负责。比如杀生，就是践踏和摧毁他人的生命，这是对他人珍贵生命的不负责，同时也是对自己不负责。

有些不听话的学生，或者其他一些人，可能会说：“我杀生是我的事，与你无关。”实际上，这正是他们智慧浅薄的体现。他们以为杀生不会有任何后果，可事实并非如此。

如今世间确实有一些特别不听话的人，他们最终都被困在了监狱里。我以前去过一些监狱，询问里面的人是否感到后悔，除了极个别人外，大多数人都表示后悔。但也有个别人觉得，到了社会上，在生活等

各方面都有困难，还是住在监狱里比较好。

确实，有一部分人出狱后故意在社会上犯罪，然后又回到监狱，有的人甚至已经回来了三次、四次，甚至七次。之前有个 70 岁的老头说：“我都回来七次了，我很不愿意‘毕业’，可我的服刑期很快就要结束了。这次我被关进来两年，我现在都习惯了，监狱里面挺舒服。”这可能是比较特殊的业力导致的。除此之外，大家基本上都是后悔的。

总之，众生不应该让自己成为自己的仇敌，若真成了自己的仇敌，那确实是很愚痴的。

《入菩萨行论》中也讲：“众生欲除苦，反行痛苦因，愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”众生虽然都在追求快乐，但却做出毁坏自身安乐的行为，就像对待仇敌一样把自己的安乐全部摧毁，这种行为实在可怜。

造恶生烦恼，泪覆面啼泣，

成熟各苦报，不作此为善。

倘若造了恶业，今生会心生烦恼，以至于泪流满面地哭泣，来世也会因恶业成熟而遭受各自痛苦的果报，所以，不造恶业才是明智之举。

在注释中，这个偈颂似乎没有与之对应的公案，关于它的阐释也不多。它的意思是，倘若造下恶业，圣者们会予以呵斥，自己也会饱受痛苦。注释中提及，造恶业将会招致今世的烦恼以及来世的苦果，也可解释为今生泪流满面，来世同样痛苦不堪。这里所说的“泪覆”，就是泪流满面的意思，造恶业的人会格外痛苦。

当承受这种痛苦时，他们会泣不成声，又哭又闹，伤心到了极点。尤其是当我们生病，或者被他人控制的时候，就会出现这样的情形。不管是今生还是来世，当恶业成熟为各自痛苦的果报时，那样的痛苦是极其难以承受的。

所以，这里劝诫大家千万不要造作恶业，因为恶业的因果报应确实可怕。当然，有些细微的因果，我们凡夫是不可能完全明了的。就像佛陀所说的，因果甚深，凡夫很难透彻地思量。但无论如何，要是造了恶业，肯定不会有好结果。

因此，不管是今生还是来世，就像我刚才所说的，若想对自己负责，就不要造恶业，造恶业不会有好结果。而且这部经后文中也有“嬉笑造恶业，哭泣而领受”的说法。总之，造恶业最后承受痛苦时，必定会痛哭流涕，这确实令人感到害怕。

**行善不生苦，欢喜心安乐，
成熟各乐报，作此则为善。**

倘若行持善法、造作善业，不仅不会产生痛苦，反而会心生欢喜、获得安乐，进而成熟各自快乐的果报，所以，造作善业是极好的。

与前一个偈颂的情况相反，倘若我们造作善业，圣者们就会给予赞叹。今生我们会感到快乐，不会遭受痛苦，来世也能收获欢喜，资具、财物等都会十分丰足。总之，不管自己身处欲界还是禅天，都能获得安乐。

有些人当下心情舒畅，这应该是前世造作善业的缘故。而有些人无论怎样都痛苦难耐，整天愁眉不展，特别难受，也不知道是什么原因，仿佛时时刻刻都在忧愁、伤心。尤其是近些年，我听说有很多人因为心情不好而跳楼自杀，其中甚至还有佛教徒。其实佛教徒也是人，如果前世有杀生等行为，因业力牵引，也可能出现自杀等各种不好的状况。然而，要是前世造作了善业，就不会如此痛苦。

在人世间，不管身处何地，都有人快乐，也有人不快乐。就像最近外出的一些觉姆和喇嘛，同样在一个地方，有些人心情愉悦，觉得有吃有穿，在此修

行很不错；也有些人即便什么都具足，却仍觉得不满意，甚至还会给周围的人带来不良影响。

我刚才听说了一件事，有一个人对所在道场挑不出什么毛病，因为他吃穿不愁，要什么有什么，但他觉得唯一有问题的就是这个地方树多，担心会起火。他整天都在琢磨这件事，说这棵树和其他地方的树有些不同，着火时很容易燃烧，天天心神不宁。他可能还把担忧告诉了身边的人，让大家都有些提心吊胆。其实这是一件微不足道的小事，却让人心里不快乐。

然而，有些人即便身处监狱，或者生病身体不适，心里也很快乐，这样的情况确实不少。《僧伽吒经》中也说：“种善根已，增长善法，增善法已，得大欢喜。”先种下了善根，然后善法得以增长，善法增长之后，无论怎样都会欢喜、开心，感觉整个环境都变了。所以，人的心态差别真的很大。

今天上午我听到一些道场反馈的情况，有些问

题在我们看来微不足道，但对他们而言却是很大的麻烦。如果旁边有树就害怕，那可能得去像佐当给草原这样树少的地方才行。不然，道场中有树的地方很多，就会觉得不安全。我们学院也是如此，觉姆那边好多房子层层叠叠，如果起火还是有些危险，不过不知道学院里有没有人有类似的担忧。

总之，人的心态，还是和自己的业力与修行有关，大家平时应该保持一种快乐的心态。其实，很多修行人还是很快乐的。在世间人看来非常痛苦的事情，对修行人而言，却能够轻而易举地去应对，并非没有办法解决。

第 31 课

2025 年 9 月 16 日

我们继续讲解佛陀所宣说的《自说品》，也可称之为《优陀那经》。当下正在讲解业品，内容围绕业展开。在此部分，主要阐述了造作恶业之后会显现的各种果报，这让我们深刻认识到造恶业的严重性，它的后果极其难以想象，令人痛苦不堪。通过学习这部经典，每个人即便仅从一个偈颂当中，也应该能获得很多益处。

**自求安乐故，嬉笑造恶业，
彼业之果报，哭泣而领受。**

愚昧之人为了谋求自身安乐，一边嬉笑一边造下恶业；而这样的恶业所招感的果报，将由造业者一边

哭泣一边承受。

这个偈颂的相关公案是这样的：当时在王舍城，舍利弗面前出现了一个饿鬼。这个饿鬼对舍利弗说，自己生前是一名商主，主要造了三种恶业——吝啬、因种姓高贵而傲慢、行持饿鬼道的行为。由于造了这三种恶业，他最终转生为如今这般痛苦的饿鬼。它希望舍利弗能告知自己的亲戚，为自己积累一些功德，在佛和佛的追随者僧众面前进行供养，以此消除自己的恶业。佛陀依据这件事，宣讲了五个偈颂。

还有一种说法称，佛陀与舍利子、目犍连一同前往地狱，当时看到提婆达多无间地狱中承受着无量的痛苦。佛陀询问他的状况，比如感受到怎样的痛苦等等。或许当时提婆达多无法作答，因为无间地狱的痛苦，会让众生连说话都很困难。提婆达多造业时满心欢喜、运用各种手段，但后来在承受痛苦时却极为悲惨。佛陀正是在这样的背景下宣讲了这一偈颂。

有些愚昧之人，为了获取一点微薄的利益或感官上的快乐，便造下各种各样的恶业——他们可能是一边笑着，一边造下了这样的恶业。

包括当下，我们有时看到官场上的一些人，他们手握权势，以下属等为对境，不择手段地造下了各种各样的恶业，比如，通过殴打、辱骂、肢体冲突等方式实施伤害。

在这个时代，我们能通过网络看到一些战场上的情形，若一方抓到了另一方，就会肆无忌惮地折磨对方的身心，甚至一边拍摄一边残忍地做出种种行径。其实，若一边笑一边这样做，一旦业缘成熟，果报必定会现前。那时，不管他们转生到三恶趣，还是人世间，都会嚎啕大哭、泪流满面地承受这样的果报。

《正法念处经》中说：“如是罪业，作时喜笑，得殃报时，号哭而受。”造罪业的时候，自己满心欢喜，傲慢地做出种种虐待的行为，最后苦果现前时，

就会变得格外可怜。

在人世间，有些人因具足种种因缘，暂时拥有了一些权势、资源、财富和眷属，就常常看不起、虐待、欺负下属，这种现象确实存在。以前也有说法称，一些囚犯被关在监狱里时，不被身边的狱卒当人看待，经常受到伤害。但狱卒也不一定会遭到报复。非洲的黑人领袖曼德拉被关在罗本岛时，有一个狱卒对他比较好，其他狱卒都对他不好。后来他被释放，最终成为南非总统，当时他完全有能力报复那些狱卒，但他没有这么做，而是和颜悦色地对待他们。我以前也讲过这方面的故事。

所以，有些人身居高位时，不会对下面的人做出过分之举；也有些人稍微有一点地位或权力，就开始凭借权势欺负人。如果是这样，当时欢喜而造业，最后就会极为痛苦地承受果报。

我们在现世当中也经常看到，刚开始某个人特

别威风、高高在上，之后就开始虐待下属，过了一段时间，由于轮回中有为法皆无常，受虐者一旦翻身，就开始报复施虐者。尤其是在动荡年代，时代变化很快，有很多这样的故事。

因此，我们自己在各方面有一点能力、权势时，一定要想到，下属也是人。其实，对于动物等一切众生，我们都要尽心尽力地去饶益，而不要用身语去伤害，这是一个原则。

在刚才我们所讲的公案中，那个众生因生前造下恶业，已经堕入饿鬼道，备受痛苦煎熬。那么，它解脱的办法是什么呢？就是供养佛陀和僧众，这一点至关重要。

对我们自身而言，如果想要供养上师，那么，只要这个上师确实具备修证，或者拥有清净戒律、解脱功德，那么进行供养是可行的。但倘若上师没有功德，即便供养也不一定能获得很大的利益。所以，我

比较建议供养僧众。而且，供养僧众或上师不一定需要用很多钱财。

实际上，供养单独的一个人是存在一定风险的。如果你选择的对境是正确的，那么可以进行供养；但如果选错了，可能不仅毫无意义，甚至后果会难以预料。如今，有很多人因供养的事情打官司，起初他们觉得自己的上师、活佛、格西、堪布很不错，可后来却觉得供养错了人。

有旁人会评论说：“你刚开始的时候就像瞎了眼，到最后才恢复视力、看清真相。”或许也有这样的说法。其实刚开始的时候，供养者自己可能也存在过失，但到最后，他们还是会通过打官司来弥补自己的损失，各种情况都有可能出现。

所以，如果想要做比较稳妥的供养，还是要供养僧众。一般来说，僧众指的是四个及以上出家人组成的集体，其中可能会有圣者——即便没有，供养僧团

的功德也非常大。

而且，做供养时不要心存吝啬，哪怕只供养一点点也是可以的。比如，在一个法会当中，以无吝啬的心态供养五元、十元钱，都是很好的。以前我刚到学院的时候，法王常常讲述供僧的功德，有时候我们几个人会一起凑钱，我出五毛，他出五毛，买几颗糖或者买一点盐，把盐加到供养僧众的稀饭里。那时，大家基本上没什么钱，但能结下这样一个善缘就很好，因为僧众是福田。这样做一方面确实可以清净自己无始以来所造的业；另一方面，依靠僧众的加持力、威德力，自己在修行过程中的违缘也能得以遣除，这同样十分重要。

如今，有些年轻人过于执著修福，天天除了修福什么都不做，也不愿意进行闻思；而有些特别注重闻思的人，天天只钻研理论，对于修本尊、修空性、念咒语、集资净障不太重视。

实际上，我们只要有供养的意识并随缘去做就可以，并非一定要进行大供养。如果你的心不清净，即便进行大供养也不一定有功德。如果供养时怀有傲慢心、炫耀心，那么这样的供养没有多大意义。总之，我们应该养成习惯，或多或少地对僧众进行一些供养。

就像刚才那个饿鬼，它可能没办法直接和家人沟通，所以让舍利弗充当通讯员，转告家人帮自己供僧，这样能够遣除罪障，会比较好。

总之，这个偈颂讲了一个甚深的因果道理。

**恶业如醇乳，不即刻现前，
如灰覆火种，终烧愚童身。**

造恶业就如同发酵乳汁一样，在特殊情形下，酸乳会迅速发酵——恶业的果报会很快现前；而在一般情况下，酸乳不会立刻发酵——恶业的果报需要经

过一定时间才能成熟。造恶业又如同把灰覆盖在火种之上，即便暂时看不出来，但只要火种没有熄灭，最终必将烧毁愚笨孩童的身体——恶业的果报终究会成熟，毁损造业者的身心。

这个偈颂所涉及的公案和前一偈颂是相同的。也有说法称，在祇园精舍时，佛陀借助饿鬼的因缘，宣说了这个偈颂。

“恶业如酵乳”，倘若造恶业，就如同对乳汁进行发酵一样。大家都知道，乳汁发酵后会逐渐变成酸奶，这个过程需要一定时间，酸奶不可能即刻制成。我们用牛奶制作酸奶时，牛奶发酵后至少要放置好几个小时，甚至一个晚上，才会慢慢变成酸奶。

那么，所造的恶业会不会很快显现果报呢？其实并非马上会显现。当然，也存在极个别顺现受业的情况——在今生中立即感受恶业的果报——这种情况是有可能出现的。

我们常常说，完整的恶业需要满足四个条件，即发心、意乐、行为、究竟。这四支要完备，并且没有后悔心。在造恶业的过程中，如果没有产生后悔心，没有进行忏悔，那么这个恶业肯定会成熟，但成熟的时间并不一定在当下。

还有另一个情况，如果将一种名为萨达雅的草放入乳汁中，那么乳汁很快就会变成酸奶。好像《出曜经》里提到了即应草，把即应草放入乳汁中，乳汁很快就会变成酸奶。所以，这个比喻可以从两种情况来阐释。

一般而言，乳汁变成酸奶需要一段时间；但如果是比较特殊的情况，比如借助即应草，那乳汁很快就会变成酸奶。所以，也许可以这样理解：一方面，比较特殊的业，可能在短时间内立即成熟，就像将有些原料放入乳汁中，乳汁很快会变成酸奶一样；另一方面，在一般情况下，造恶业之后，恶果不太会马上显

现。存在这两种情形。

第二个比喻，如同灰覆盖在火上面，根本看不出里面有火种。如果一些不懂事的孩童接触它，就可能全身受伤，非常危险。这说明什么呢？一般来说，造了恶业之后，从表面上是看不出来的，比如杀害众生等行为，不一定马上就有果报显现。所以，就像灰盖着火种一样，恶人造了恶业，很难被察觉，但最后果报显现时，却是十分可怕的。

灰盖火种这种情况，不知道大家有没有见过，在座的各位看起来大多是年轻人，所以不一定见过。我小时候经常会遇到这样的情况，尤其是在冬天。那时候虽然有火柴，但火柴要八分钱，是一笔开销，家里很少使用，所以晚上睡觉前一般不会把火完全熄灭。我们会把牛粪或木柴放在火下面，然后用周围的灰盖在火上面，再在上面放一个石板，这就是“灭多”（藏音），不知道你们现在是否还用这样的方法。第二天早

上再把石板拿开，掏一掏，火还是红红的。

一般家里都是让我去盖火，因为母亲说我盖得比较好。早上的时候，母亲一般起得早，父亲则爱睡懒觉，母亲一早起来就把火掏开生火。夏天的情况可能略有不同，但冬天基本上都是这样。

现在城市里，大家都用电炉、微波炉、煤气、钢炉等，可能对这种烧火方法没有概念。这是一种比较原始的方式，在我们那里非常普遍，可能印度也有这种情况。不知道现在牧区的生活怎么样，好像也有一些改变。我去过家乡的几个牧民家里，他们都放了钢炉，帐篷里面到处都是花布，而且每个人都有床。以前我们小的时候根本没有床，所以看到帐篷里面有床，还感觉有点奇怪，但现在他们可能有不同的生活方式。

当时佛陀用火种的比喻来说明，如果我们造了恶业，确实具有危险性。但凡夫、愚痴者不知道这个道

理，就会焚毁自己的身心。当然，我们的身心不一定会马上感受到痛苦，但恶业成熟之后，这一生中就会有报应。大家对因果报应应该有一个概念。

我前面引用过：“欲知前世因，今生受者是，欲知后世果，今生作者是。”我们经常说这是在藏地民间流传的一个偈颂。实际上，它出自一部比较简短的经典，叫做《佛说三世因果经》。这部经的风格，看起来和一般佛经的风格有些许差异，但不管怎样，汉传佛教中确实有这部经，梵文和其他语言的版本可能也有。不过我没有在藏文《大藏经》中查找过，应该找一下，现在网上查询很方便，到时候查一下。

实际上，这些内容对我们每个人来说，真的是非常深刻的教诲。很多人觉得，想知道前世的因，就看今天自己是什么身份；想知道后世如何，就看现在所做的事情。如果简单来讲，可能就仅此而已。但如果真正去思考，我的想法是这样的：我们每一个人都

是自己人生的塑造者。比如，你长得好看，或者非常富裕，或者有智慧，那么，你的塑造者就是你自己，是你前世的自己。而你后世的塑造者，就是现在的自己。有些宗教声称，人类是由造物主亲自创造出来的。但究竟是否真正如此，我也不清楚。依据《入行论·智慧品释》里的内容进行推理：“如果造物主创造了人类，他是同时创造，还是次第创造的呢？如果是同时创造，那为什么现在人类是次第出现的呢？”实际上，真正的造作者是谁呢？就是我们自己，这是我们可以推导得出的。

每个人如果持有“我自己是自己的造作者”这样的观念，就会明白很多道理。现在有些城市里的孩子，总是抱怨父母：“你们为什么要把我生出来，让我这么穷，这么难看？”其实父母也没办法，你之所以难看，可能是你前世造了恶业，这是有推理依据的。

虽然孩子的情况和父母也存在一些关联，毕竟基因学在生物学科中是存在的，基因确实与父母有关，但关联并不大。比如，如果从 DNA 等各方面进行观察，其实它对一个人的影响并没有那么大。而真正起作用的，是自己前世的行为。

我今生如果长得好看，是我前世所造的业让我自己成为了一个好看的人；我今生如果特别难看，或者经常生病，那是因为我前世像愚童一样，不知因果道理，做了很多坏事。

当我们真正了解因果规律时，就会想：“我今生已经变成了这个样子，实在没办法改变了，但我的下一世会怎样呢？”结论就像刚才所说的那样——“欲知后世果，今生作者是”。如果真正想了解自己的后世，就要看自己现在的行为，因为你就是自己后世的创造者。

现在很多人会询问瑜伽士、空行母：“我的后

世会是什么样啊？”然后献上一条哈达，给几块钱或者一百块钱，让对方说神通或者打卦。在成都文殊院和昭觉寺门口，经常有一些算命的人，他们手里拿着一个签筒，我以前也去抽过一次签。其实，无论抽签的结果是什么，对方都可能会给出一个关于“你的后世如何”的说法。不过，这也只是人们了知后世的一种方法，这样去观察一下，也许能知晓一些后世的情况。而真正想要了解后世，对于深信因果的人来说，还是要看自己今生对佛陀所讲的因果道理是如何践行的。

就我个人而言，我从小就对佛法有信心，对出家人有欢喜心，或许是因为过去在这方面种下过些许善因吧——有时我常常这样自我揣度，仅仅凭借分别念去推测，除此之外，似乎自己也没什么真正的功德，实在看不出有什么特别之处。

总之，在因果观念方面，我们每个人都应当明

白“自己是自己的作者”，后面还有“自己是自己的依怙”等好几个偈颂，是一连串排比式的表述。如果真能深信因果的道理，那么听闻佛陀所宣讲的这些教义，利根者或有因缘者，当下开悟也是有可能的。

在《优陀那经》后面的部分好像记载了佛陀曾对四大天王及其眷属讲法。四大天王的眷属有的来自乾达婆种族，有的属于夜叉种族，种族各不相同。佛陀为他们讲了四谛方面的四个偈颂。其中有一个讲灭谛的偈颂，我们讲中观时也常引用：“身坏受灭尽，想灭行寂灭，识亦归寂灭，此乃苦边际⁹³。”这是关于灭谛的内容，后面有相关阐释。

那道谛方面又是如何讲的呢？道谛的偈颂说：“见唯见而已，闻唯闻而已，觉唯觉而已，识唯识而已，此乃苦边际。”一共有五句。这里所说的“见、闻、觉”，其中“觉”包含了鼻、舌、身三个根

93 本经《涅槃品》中的偈颂是：“身坏受清凉，想灭诸行静，识亦归寂灭，此乃苦边际。”

识。我们常说的见闻觉知，眼对应“见”，耳对应“闻”，鼻、舌、身这三个根识包含在“觉”里，后面的“知”则指意识。佛陀当时说，所有的见闻觉不过如此。当时四大天王听了这些道理，都开悟了。

所以我想，《优陀那经》里的各个偈颂，乍一看似乎没什么难解释的，但真要去解释，也不太容易。每一个颂词，包括我们刚才讲的这些，即便是能将偈颂倒背如流的人，能真正理解的或许也并不多。

这些内容是不是在讲中观“声闻是否证悟了法无我”时引用过？我也记不太真切了，毕竟这是二三十年前的事了。

刚才讲的是五个偈颂中的第二个偈颂。

**恶业非现报，如刀割身躯，
恶业之果报，来世当现前。**

在多数情况下，恶业不会在现世就得到报应，

不像用利刃切割身体那样会即刻留下伤痕；恶业的果报，会在恶业成熟之时于来世显现。

《出曜经》中有一个偈颂，它的含义与这个颂词相近。它表明造作恶业不一定会即刻显现果报。

有些人对因果规律心存疑虑，因为世间造恶业的人，有的长命百岁，有的享有富贵、身体健康，这样的例子并不鲜见。甚至包括屠夫、猎人，他们当中也有人长寿或财富丰足。

于是，佛陀开示说：“虽然造恶业的人并未在现世遭受报应，但这并不意味着他们能逃脱果报。”实际上，只要你造了恶业，无论身处何地，都必定会承受相应的果报。

“恶业非现报”，并非所有恶业都会立刻显现果报。有些人杀人，有些人偷盗，有些人做各种坏事，却能命长福厚。比如，我们熟知的一些造业严重

的人，他们看似安然无恙、健康长寿，这种现象确实存在。

在多数情况下，恶业并非现世现报，尽管也存在少数例外情况，但造业感果与用利刃割身体截然不同。用刀割身体，身体会立刻感到疼痛，能看到伤口在流血；而造恶业却不一定会立刻显现这样的结果。

如果恶业没有即刻显现果报，是否就意味着没有果报了呢？并非如此。昨天也讲过，哪怕历经百劫，恶业的果报也不会放过你，中间不会消散。等到因缘成熟时，果报一定会现前。到那时，或许你自己也能意识到是果报降临了。对此，有些人可能知晓，有些人则未必，情况多种多样。

以前有一部《香祖笔记》，书中记载，大概在清朝康熙年间，有位老太太乐善好施，积累了深厚的善根。然而，她的儿子却极力反对她行善，连他的妻子、亲人和邻居也都看不惯他的这种行为。

后来，他身体溃烂，无药可医，最终离世。不久后，他给自己的儿子托梦说：“我已因前世所造的恶业，转生到某家成为一头猪。”当时，他儿子确实亲自把那头猪买了回来⁹⁴。

可见，有些人是能够在后世知道自己前世因缘的。在现实生活中，也有许多人知晓自己的前世，尤其是那些造业严重的人，这样的例子屡见不鲜。也就是说，并非所有人都不知道自己前世的情况，有些人到了后世以后是能知晓的，这种情况确实存在。

我记得《如意宝藏论释》在阐述业因果时讲过，从前具贤劫时，很多人的业并非是即刻成熟的。但随着时光流转，世道每况愈下，众生分别念粗重，很多果报便加速现前。因此，我们更应该进行一些供养，

94 《香祖笔记》（清·王士禛）提到：清代康熙年间，邯郸侯老太太乐善好施，但其子侯二性情刻薄，反对母亲布施，甚至因母亲施舍乞丐而殴打辱骂她。侯二妻子劝谏无效，邻居一直看不惯，不让行持善法。不久，侯二全身溃烂生疮，痛苦月余而死。死后再托梦给自己的儿子，称因不孝被阎王罚投胎为猪，即将生于京师屠户家。次日，其子果然在屠户处找到一只瘦弱的小猪，小猪似认得他。儿子赎回小猪，并向屠夫解释缘由。

特别是对殊胜的福田，比如上师、堪布以及圣者进行供养，这一点至关重要。

当时我讲这部论的时候，还引用了《俱舍论》中的教证：“虽非圣者然而于，父母病人说法者，最后有者之菩萨，供养功德无有量。”其含义是，即便并非圣者，而是父母、病人、讲经说法之人，以及最后有者菩萨——对他们进行供养，所获功德也很大，《俱舍论》里是这样讲的。

那么，这里主要想讲的是什么呢？是业的特殊性。一旦遇到特殊的对境，业可能迅速成熟，带来无量功德；但也有可能让我们承受极为可怕的果报。

因此，每个人或许都会意识到“业网极广大”。就像昨天所说，业的这张网，远比我们现在熟知的任何网络都要广阔。我们每一个人，都已经被这张业网紧紧束缚，想要挣脱却无能为力，无论逃到哪里都无济于事。这个道理十分重要。

**何处彼成熟，各受炽热苦，
造恶诸有情，来世当了知。**

无论造恶业者身处何地，一旦恶业成熟，他们就会各自承受炽热的痛苦；造下恶业的各个有情众生，在来世恶业成熟之时，基本上都会知晓自己所造恶业的果报已然降临。

“何处彼成熟”，意思是无论我们逃至何处，业力终究会成熟。比如，你畏惧业报因果，想逃到大海深处、虚空之中、须弥山的缝隙里，甚至逃到其他世界，都是徒劳无功的。我们或许觉得，须弥山、天堂、大海深处这些地方难以到达，但就算你逃到美国、非洲、乌克兰、加勒比海，或是那些未曾听闻名字的国度，最终也都无法逃脱。等到业力成熟之际，各自会承受相应的果报，这样的果报炽热、痛苦。这里的“热”，并非仅指热地狱之热，实际上也指极为剧烈、严重的痛苦。

这些造恶业的有情众生，最终大多都会知晓自己所造恶业的果报已然成熟——虽然有些人能明白，有些人则未必知晓，但基本上最终都会有所觉悟。

好像在无著菩萨的某部论典中提到，异熟果的成熟存在几类情况。

其一，是身体的成熟。就像我们刚才所说，今生的这个身体，有可能是由往昔用语言所造的恶业形成的，这是其中一种情况。

其二，是根的成熟。眼根、耳根、鼻根等，有可能会成熟为旁生的根，有可能会成熟为地狱众生的根，还有可能会成熟为人类的根等，会成熟为这些不同的根。

其三，是智慧的成熟。有的人特别愚笨，有的人则格外聪明。如果我们现在供灯供佛，未来就会开启智慧；而如果摧毁佛像，做很多愚昧无知的事，将来

就会变得十分愚笨。

按照大乘佛法的观点，果的成熟并非是毫无缘由的，其中有一种因在起作用，《释量论》中也提到，我们的根，即十二处中的根，是可以延续到下一世的。因此，我们不应像现在城市里有些小孩那样，把一切过错都归咎于父母。实际上，你的身体、诸根、智慧，所有的一切，都和你以前所做的善事、恶事有着紧密的关联。不过，这种关联未必那么简单直接。

我看你们很多人都学过《俱舍论》，那天男众那边学到了思所作业、思业，还有满业、引业、白业、黑业、无记业……各种各样的业。如果能深入理解这些业的含义，就会明白，自己此生的身体、长相、健康状况等很多事情，都并非那么简单，它们是由众多复杂的因缘汇聚而成的。

总之，无论你身处何处，一旦业力成熟，那便无可奈何，谁都避免不了感受果报。

义净法师翻译的律藏典籍《根本说一切有部毗奈耶》里，记载了一位名叫大哥罗的比丘，他是一位苦行者，修行极为刻苦。他在尸陀林里，把死人的布片当作衣服，以祭祀用的食品为食，一直在此苦行。后来有一次，一位婆罗门去世，婆罗门的女儿和母亲将他的尸体送至尸陀林。不知是出于什么原因，那个女儿对大哥罗比丘心生不满，开始讥讽道：“这个比丘看起来就像瞎眼的乌鸦一样，不知道天天守着这些尸体做什么。”她说了这样的话。后来，这件事似乎传到了佛陀耳中——可能是当时在场的人告知了他。

其实我有时候觉得，佛陀特别了解我们社会中的种种现象。虽说佛陀无比伟大，仿佛距离我们比较遥远，但用我们现在的话来说，他就像是一位民意调查者。民间发生的任何事情，无论是僧众之间，还是普通乡邻之间的事，他听闻后都能立即进行分析，随后便开始说法。

当时，佛陀听闻了那个婆罗门女对比丘的诽谤之语，随后说：“这个女子十分可怜，将于五百世中转生为没有眼睛的瞎乌鸦。”这些话后来传开了，婆罗门女的母亲听闻后，认为这或许是佛陀在诅咒她的女儿，于是便带着女儿跑到佛陀那里，恳求佛陀：

“求您不要把我的女儿变成五百世的盲乌鸦。”佛陀说道：“这并非是我诅咒她，而是她自己无意中犯下了诽谤之罪。如果她是故意诽谤，那就要在五百世中堕入地狱，所以我也无能为力，还是让她自己忏悔吧。”

我在想，那个婆罗门女说比丘像没有眼睛的乌鸦，是不是因为她看到比丘在尸陀林里一直闭着眼睛坐禅的情景，便误以为他没有眼睛呢？

我们的尸陀林里也有一些修行人，不知他们现在情况如何。我以前在课堂上好像讲过，之前有一位女居士前往尸陀林禅修，大概在晚上十二点的时候，

她给我打了个电话，说：“我现在在喇荣的尸陀林，里面有个类似阎罗王之口的洞，我下午坐进来了。后来，天色越来越暗，我特别害怕，您能不能找个人来接我一下，我现在实在坐不住了，也不敢出来。”随后，我请诺尔巴堪布他们几人，找辆车去接她。他们到达山洞门口时，她还不肯出来，最后，等他们回来时，已经是凌晨两三点了。

我刚才想说的是，婆罗门女当时用语言对比丘进行诽谤，所造的恶业确实很可怕。我们学习《百业经》时也了解到，如果随便说别人是瞎子，最后自己可能会因为造下这种语言的恶业，而真的变成盲人。

我们不仅身体会造恶业，语言同样也会造恶业。由于业力不可思议，语言所造的恶业，最终可能会让自己在身体上感受果报。所以，我们有时去一些有残疾人的场合，就会想：“原来他可能是因为弄瞎了别人的眼睛，或者用语言说别人是瞎子等，才遭受这样

的异熟果。”

对于异熟果，我们有时会认为：“身体造的恶业，果报只会体现在身体上；语言造的恶业只会对应语言的果报；心造的恶业只能对应心的果报。”但实际上并非如此。

在刚才的公案中佛陀讲过，婆罗门女并非故意造业，而是在无意中造下了业。现在有些年轻人在网络上也经常这样随意调侃别人的外貌，其果报难以预料。

**锈从铁生起，生已蚀彼铁，
如是未察行，自业趣恶道。**

如同锈从铁中产生并侵蚀铁一样，愚者倘若不观察自身的行为而造下恶业，便会趋向恶道，导致自我毁灭。

在祇园精舍时，有四个人说了各种恶语，佛陀针

对这样的情况进行了开示。当然，这个偈颂也与之前所讲的公案相呼应，此处所讲的是另一种说法。

我们知道铁常常会生锈，因而会有垢染、污渍。虽然锈是不好的，但铁本身是好的。实际上，锈是铁自身产生的，它并非来自木头、石头等其他物体。锈产生后，尽管是铁自身所生，却会侵蚀铁。像刀、斧头等铁制品，尤其是夏天被放置在草地中，没过多久就会变得锈迹斑斑，无法再使用，很多铁器都是如此。

这讲的是一个比喻，铁自身产生的锈，最终会将自己吞噬、毁坏。同样的道理，世间有些愚笨之人，若不仔细观察，随意造下恶业——虽然恶业是自己所造，但这个恶业会实实在在地将自己送入地狱，将自己毁坏。所以，众生自己造业，就如同铁自己生锈一样。

《出曜经》中说，锈有两种。一种是在金属镜

子上产生的锈，镜子在潮湿的地方生锈，最终自我毁坏；另一种是刀刃等铁器上产生的锈，刀被放置在草地中生锈后，根本无法再使用。

无论如何，作为修行人，若因贪婪、亲近恶友或其他原因而造下恶业，那就是自我毁灭。这里所说的自我毁灭并非指制造武器伤害自己或自缢等，实际上，自我毁灭的方式有很多种。如果造下毁坏自己的恶业，那就应该忏悔，若能忏悔，很多恶业或许就会因为自己的修持而得到转化、得以清净。

我不记得是在哪一部经典里，记载了这样一个故事。当时，释迦牟尼佛带着五百人前往龙宫，去享用一种甘露水。谁品尝了这种甘露水，便能马上回忆起自己的前世。有一位出家人品尝后，回忆起了自己的前世。

他曾是拘留孙佛时代的一位修行人。他看到别人建造高大的佛塔，便心生吝啬，觉得太浪费，工程太

大，于是说了一些不该说的话。因为这个缘故，他多世都在地狱、饿鬼道中感受痛苦。到了迦叶佛时代，他转生为人，但很快就死去了，死后变成了一只乌鸦。变成乌鸦时，他以前行持善法的善念开始浮现。

我有时会想，人类是比较高级的众生，所以，有时候我们依靠上师的加持、对上师的祈祷，或处于一些特殊环境中，前世的善业或许就会浮现出来。

当时，那只乌鸦凭借一个善念，马上想起了以前所造的罪业，或许便开始在意念上进行忏悔——毕竟很多人都把乌鸦视为不祥之鸟，不善待它，甚至对它进行呵斥。由于生起了善念，它发觉自己未来在释迦牟尼佛的教法下，还是有解脱的希望。

我们比乌鸦还是要好得多。有时在修行过程中，如果能更加精进，就会有好的因缘出现，比如遇到一本好书、一位好的上师、一位好的道友。或者在某个时候遭遇一些挫折，如亲人去世、内心受伤等，这

样的因缘反而能让我们真正对三宝产生信心，对轮回生出离心，对自己的解脱产生希望，这是很有可能的。

第九品终

我们再来讲一个颂词。接下来是信心品。

信心品

信惭戒布施，此法正士赞，
以此趋天界，说此天界道。

有信心、有惭愧心、守持戒律、乐于布施，这四法是佛菩萨、声闻、世间正士都称赞的。若具备这四法，就能够转生天界，这就叫天界的道。

前面讲的是业品，这一品主要围绕造恶业的内容展开。造了恶业之后，若想让业力得以清净，就需要

造善业。而造善业，信心是极为关键的。

我们上次讲《西游回忆录》时提到，要对三宝怀有信心，对众生心怀慈悲，自己修持大圆满。这是法王给出的三个教言，由此可见，信心十分重要。

这里有一个公案。当时舍卫城有四个商主的儿子，他们的心行都不太好。其中一人毫无信心，一人没有丝毫惭愧心，一人戒律守得极差，还有一人十分吝啬，这对应了“信惭戒布施”这四个方面的违品。

这四人有一个共同的愿望，就是转生到天界。虽然他们不愿意行善，但一心想去天界。于是，佛陀为他们讲了这个偈颂。

要对三宝有信心，自己要有惭愧心，还要守持戒律，并且乐于布施——这四个法，实际上是所有佛菩萨、声闻阿罗汉，以及世间正士都会称赞的。当然，世间一些不信佛教、对佛法心怀反感的人，未必会称

赞这些有信心、有惭愧心、守戒律、爱布施的人，甚至还会通过各种方式来阻碍他们。

“以此趋天界”，依靠这四种法，能够获得转生天界的机会。好像《出曜经》中讲，如果只具备信心这一法，即便转生到天界，在天界中也只能享受一位天女的陪伴，所得的资具也比较单一。而如果还具备知惭有愧、守持戒律、乐于布施这些法，那么，在世间能享有的欲妙就会更多样、更圆满。

总之，佛陀当时说，若在世间具备这四种法，世人也会予以称赞，来世则能转生到天界。这个道理，佛陀在其他相关经典中也宣说过。“说此天界道”，能具足四法就是天界的道，而非饿鬼、地狱之道。

我们会经常讲到世间的七种圣财。罗睺罗七岁时，仍然贪恋他的王位和一些财富，后来佛陀教诫他说：“世间这些财富是有漏的、没有意义的，七种圣

财才最有价值。”除了刚才提到的四个法，再加上另外三个，即闻、进、定慧，就构成了圣者七财。若能具足圣者七财，便能转生到善趣之中。

第 32 课

2025 年 9 月 17 日

我们现在继续讲解《优陀那经》。目前讲到第十信心品，昨天已经讲了本品的第一个偈颂，今天我们接着往下讲。这一品的内容不算特别多。

**慳者不生天，愚者不贊施，
坚者随喜施，他世享安乐。**

慳吝之人被不愿布施的吝嗇心所束縛，无法转生至天界。至于愚笨之人，他们也不赞叹布施之举。而智者不仅施行布施，还随喜他人布施，将在后世享受安乐的果报。

这个偈颂主要讲述的是：当时在三十三天，有一

棵高大的树，用这棵树建造的一座宫殿里住着一位天子。当时牛主比丘去到那里，问这位天子：“你在这里待了多长时间了？”

到时候你们可以看一下这个公案，看看和我的理解是否一致。这位天子说，他原本是王子，当时相续中生起了断见，后来被迦叶童子调化，因喜爱布施而转生到天界。基于这一因缘，佛陀宣说了这个偈颂。

如果我的理解有偏差，你们到时候跟我说一下。有时候，印度的注释理解起来稍微困难一些，不过，对你们而言也许比较容易。每个人的理解方式不同，我觉得这一段很难，但其他人可能就觉得相对容易。不知我的理解是否正确，你们到时看一下，如果不是这样，我们可以进行修改。

这一品主要讲信心，这里所讲的信心与我们平常理解的信心应该是一样的。对三宝、四谛、因果法等产生兴趣和欢喜心，这就叫做信心。

这里提到，慳者，也就是吝啬之人，由于不知道做布施的功德和结果，自相续被不愿布施的吝啬心所束缚。所以，只要是慳者，就不会转生到天界。

同样，愚者也不赞叹布施。世间有些愚者，尤其是对佛教和大乘六波罗蜜多不了解的人，不但不赞叹，还可能诋毁布施。别人如果做布施，他就开始攻击、诽谤，认为布施没什么用处。这样的人，也不会转生到天界。这是从布施的违品方面来说的。

至于“坚者”，这里多处都解释为智者。我们在《大乘经庄严论》中看到，坚者被称为菩萨，因为菩萨不管是利益众生，还是自己行持六波罗蜜多，都有非常坚定的誓言。不过，此处的坚者不解释为菩萨，所以《大乘经庄严论》中的坚者和《优陀那经》中的坚者，解释方式有所不同。这里的坚者，指的就是智者、有智慧的人，有几处都是用智者来解释的。

作为智者，不但自己做布施，同时还赞叹布施，

因为他懂得布施的利益。如果他人做布施，他心里也非常欢喜。他因为赞叹布施、做布施，在其他世界，包括天界，都能获得享受和快乐。

做布施分为几个阶段：刚开始时喜欢布施，有布施的意愿；中间布施时心情愉悦；最后不产生后悔之心。在这种情况下，布施者可以转生到天界享受安乐，即便没有转生到天界，在人世间也能享受快乐。注释中提到，有一个叫巴雅色的人喜好布施，因为布施的缘故，他拥有了充足的财富。

有人对这个偈颂存在一些疑问，因为这一品主要讲信心，但这个偈颂的四句当中，并未出现任何与信心相关的内容，这样是否不合适、存在过失呢？其实答案是没有过失。为什么呢？因为不管是赞叹布施、随喜布施，还是不悭吝，这些全都建立在信心的基础之上。若没有信心，做这些事情是不可能的。所以我们可以通过推理，知晓信心的存在，比如看到有烟，

便知道有火，用这种方式来推断。

虽然这一品的个别偈颂没有明显提及信心，但实际上它离不开信心。所以，尽管在这个偈颂中没有明显出现“信心”二字，但从意义上来说，信心确实是存在的，这一点我想大家应该清楚。因为没有信心的人，让他做布施、随喜布施、赞叹布施，基本上是不可能的事情。

因此，信心是一切法的根本，在修行当中极为重要。在大圆满等密法当中，信根在所有的根当中最为第一。因为有了信心，即便其他很多功德不具足，也有可能证悟；即使是愚者，只要有信心，也能获得悉地、取得成就。所以信心至关重要。

在《如意宝藏论》当中，专门有一品阐述了六种信心的重要性。《大圆满前行》当中也讲，皈依三宝的基础是三种信心。《大乘经庄严论》当中关于信心的阐述也非常多。总之，无论是在大乘还是小乘中，

信心都是不可或缺的。

我们可以看出，无论是出家人还是在家人，或是其他身份的人，如果信心不足，自相续中的境界就会很普通，弘法利生时所宣讲的法，也可能让人觉得枯燥乏味，缺乏滋养和加持的能力。

那些前辈上师们，比如法王如意宝，一提到他的根本上师托嘎如意宝，就会在显现上不断流泪，泣不成声。所以，前辈大德们、有一定成就的人，他们自相续当中的信心是非常充沛的。

如果我们想在自相续中具足信心，一方面可以多闻佛法、多阅读一些上师们的传记，自己时常观察自相续，培养自己的信心；另一方面，尽量不要接触恶友。如果跟相续中没有信心的人接触一段时间，自己的信心就会慢慢退失。另外，看与信心无关、甚至会毁坏信心的各种信息，也会对自己的信心造成损害。如果前往前辈大德们居住过的寂静地，非常虔诚地祈

祷三根本、护法神，如此一来，自相续自然而然会有很多感应、觉受、证悟，这些也是很重要的。

如果我们没有信心，确实修很多法都会比较困难。因此，这里强调信心非常重要。

**人中信财最，善行法得乐，
真实味最胜，智活命中最。**

在人的所有财富之中，信心是最为殊胜的财富；在所有快乐之中，通过行持善法所获得的法乐是最为美好的快乐；在所有味道之中，因持戒清净而获得的戒香这一真实之味，是最为超胜的味道；在所有生活方式之中，依靠智慧而生存，是最好的生活方式。

有一位天人向佛陀提出了四个问题：世间最好的财富是什么，最好的快乐是什么，最殊胜的味道是什么，以及最有价值的生活方式是什么。

随后，佛陀针对这些问题作出回答，宣说了这一

偈颂。

“人中信财最”，在人世间，财富种类繁多，有金银财宝、房屋车辆，还有金钱等等，不胜枚举。但在所有这些财富当中，最好的是什么呢？是信心。一个人即便没有其他任何财富，一贫如洗、身无分文，但只要有信心，实际上他就已经拥有了真正的财富。因为其他财富可能会被贼偷走、被强盗抢去，还可能被地水火风所毁、被违缘破坏，而信心不仅今生能够拥有，来世也不会耗尽。

当然，对于没有信仰的人而言，他们不一定认同这一点。如今世界上有很多人没有信仰，即便有信仰，信仰的也可能并非佛教，这些人不一定认同信心是最胜财富的说法。但在我们这些有信仰的人看来，信心至关重要，如果有了信心，有没有其他财富都无关紧要。

我们有时会思考，如果一个人拥有其他财富却

没有信心，那确实很可怜；而如果一个人没有其他财富，但信心充足，那他也是一个很好的修行人。这是第一点。

第二点，从包括布施、持戒等在内的善法中获得的法乐，在所有快乐当中是最为快乐的。我们在世间也能看到，行持善法能获得安乐，同时世间人也有其他各种安乐，比如喝酒、抽烟、杀生、看节目、游山玩水等，似乎这些也能带来各种各样的快乐。然而，行持善法从法中获得的快乐，才是最大的快乐。很多人可能在其他方面都不突出，但要是真正享受到佛法的甘露美味，那就是最快乐的事。在人所有的快乐当中，法乐非常重要。

至于世间的味道，也是各种各样，有六味、七味，酸甜苦辣等一应俱全。但这些味道只是暂时刺激我们的感官，很快就会消散。而真实的善法之味，比如我们受持别解脱戒，戒律清净所散发出的戒香味

道，才是最好的。前面也提到过，在人世间，戒香是最美、最好、最香的，是最殊胜的。

刚才讲到的，第一点是信心；第二点是法乐——这种乐主要源自布施；第三点就是戒律。

下面是第四点。世间的生活方式多种多样，有人以杀生为生，有人以做买卖为生，有人当渔夫、做妓女等以此谋生。但在所有生活方式中，依靠智慧而活是最好的。因为自相续中一旦有了真正的智慧，就能了知万法的真相、世间名言的取舍。就像《解义慧剑》里所讲，无论是具有通达胜义真理的智慧，还是具有通达世俗真理的智慧——只要是拥有智慧的人，他活在这个世界上应该是最快乐的。而其他的生活方式，则不一定有益，所以我们需要去观察。

世间最珍贵的是什么呢？是信心、布施所带来的快乐、持戒所获得的戒香，以及具足智慧的生活方式。没有智慧的人，他的生活方式会比较可怜，这一

点大家都知道，世间的情况也是如此。

有些人天天以造恶业为生，看起来好像很潇洒，有钱、有地位、有财富，可他们获得的只是短暂的快乐。当这一生结束离开这个世界时，他们肯定会在三恶趣中感受无边无际的痛苦。就像我们昨天所讲的，“嬉笑造恶业，哭泣而领受”，这确实很可怜。

所以，我们学习这部经典时，要好好想一想，自己在生活中是否具备信心、布施、戒律和智慧这四法。如果具备，那么，即便你的生活看起来贫穷、不精彩、没滋味，不像别人那样丰富多彩，你也会活得非常有意义。因此，我们应该以这样的方式生活，这很有必要。

其中，信心尤为重要。我们之前讲过一次《华严经》中的教证：“信为道源功德母，长养一切诸善法。”很多汉地大德都经常这样讲。然而，我们自己是否具备这样的信心呢？如果确实有信心，它就是一

切道的功德之根，依靠它能增长一切善法。

我们也能看出来，在修行人中，如果一个人信心很不错，他会对所有的人和法观清净心，对自己的传承上师们很有信心，对自己的法很有信心，对自己的道场也很有信心。这种信心非常珍贵。

我们到了现在这个年龄，看到有信心的人时，就会觉得这个人肯定很不错。虽然他的智慧可能不是特别出众，口才也不是很好，但因为有信心，其他很多功德会自然而然地具足。而如果没有信心，即便这个人长得不错，有权力、有地位，智慧和口才也都不错，但他的所作所为也好像没有地基的建筑一样，到一定时候就会全部毁坏。所以我们应该明白，在佛法中，信心是非常重要的。

**趣向涅槃道，信乐罗汉法，
智者敬聆听，获得彼智慧。**

若想趣向涅槃解脱之道，就需对解脱之法生起信心与意乐；身为智者，应当恭敬地聆听这样的法，以此终将获得解脱的智慧。

有人向佛陀询问，什么样的人能够获得智慧与正见。当时，佛陀针对这一问题作出回答，宣说了这个偈颂，其核心要义在于：智慧的因是信心。

我们若想趣向涅槃道、解脱道，就需要对罗汉法心生欢喜与意乐。罗汉法，是经由教证、理证证成，进而使人获得成就的法。罗汉，即阿罗汉，是已摧毁一切烦恼、获得了具足智慧的果位，这需要通过闻思与修行才能达成。

因此，若想真正趣向解脱道，首先就要对解脱的法门生起信仰。小乘宣讲人无我的法，大乘则在此基础上更进一步，宣讲法无我的法，也就是大空性法门，同时，在行为显现上要与大悲菩提心相应。总之，对于罗汉法，我们必须要有信心。

“智者敬聆听”，作为智者，要以恭敬之心聆听佛法，这样做所获得的主要是闻所生慧。信心，实际上是获得智慧的基础——要依靠信心，才能获得智慧。那么，有智慧的人，其信心从何而来呢？他们在善知识面前听闻佛法，通过听闻获得信心，进而获得真正的智慧。

所以，这里主要阐述的是，智慧的获得需要依靠信心。另外，也要通过闻思四谛、十二缘起、五蕴、十八界等法门来开启智慧。

那么，这里主要强调的是什么呢？修行是有道次第的。当然，在《中观庄严论释》等论典中也提到，确实也存在先生起智慧，再以信心而趋入的少数情况，即先了悟法的本性，然后再进行趋入。但在这里，主要强调的是先有信心，再得智慧。

正如《大智度论》所说：“佛法大海，信为能入，智为能度。”需要先有信心，才能进入佛法的大

海；有了信心之后就可以产生智慧，有了智慧，才能渡过轮回的大海。因此，修行次第不可错乱，若次第错乱，修行便难以达成。

以前一些大德的传记中也有相关记载。当时阿底峡尊者来到藏地，从人身难得一直讲到往生法，传授了这样的道次第。有一次，仲敦巴对阿底峡尊者说：“您对其他很多弟子传授密咒的甚深法门，为何只给我传一个道次第呢？”阿底峡尊者说：“讲这样的法很相应，应该先打好这样的基础。所以，很多时候，这个道次第法我是私下传给你的，而没有公开传授。”

现在很多人觉得前行次第很简单，甚至不重要，认为最重要的是正行。但实际上，当时阿底峡尊者传授的密法并不多，对于最好、最主要的弟子，他先传授的是道次第。后来，仲敦巴成了他法脉的继承人。

现在各地的学者、修行人，在学习过程中应当重

视前行，这非常重要。我也希望大家不要认为，修完一遍加行就足够了。其实，对前行法应该反反复复地看、读，这样自相续才会慢慢改变。

不过，在我们学院，要先在理论上“毕业”，进而开始实修加行，最终获得窍诀后才算正式毕业。现在汉地很多人说“我要得个窍诀”，其实他们有时候不太懂佛法，不明白什么叫窍诀。他们觉得所谓的得窍诀，就是善知识悄悄说一两句话，然后自己就开悟了。

其实，“窍诀”的“窍”与“悄悄”的“悄”并非同一个字。但有人求窍诀时都是低声说：“你能不能给我一个窍诀。”实际上，窍诀虽重要，但法王如意宝并未单独传过窍诀，而是对于具足条件，比如修完加行的人，一起讲解修行法门，这样的传授是很重要的。

现在有些人说自己听了窍诀，其实听的基本上

是大圆满里的一些修法和教言。有信心的人听了会开悟，而没有信心的人，不管善知识怎么传授，哪怕是像对待六祖那样，不在白天传而在半夜三更传，也不一定会开悟。总之，修法的次第还是很重要的。

当时，普穹瓦向金厄瓦提问：“若一个人通达五部大论，拥有五眼六通，获得八种悉地，这些都已具备；而另一个人对这些一窍不通，只是懂一些前行道次第法门，那么，哪一种获得更重要呢？”

当时，金厄瓦回答说：“通达其他的，比如五部大论，或是拥有五眼六通，这些并不重要。我们在轮回中流转时，在其他世里，这些可能都获得过很多次。但最重要的是通达道次第。若自相续当中真正生起了道次第的觉受和定解，哪怕只有一点点境界，也能根除轮回的根本。”所以，在前辈大德们看来，并不是学得很多、学富五车就特别厉害，背诵得多也不一定就了不起，最关键的是法要能融入心。

比如，今天我们在讲信心，那你自己到底有没有信心呢？如果没有，该怎么办？我们前面讲了戒律、不放逸、无常，等等，对于其中的每一个道理，都要反反复复地对照着观察自己，这样做是很好的。

你们现在都在记日记，有时可能有一个偈颂对自己非常有帮助，做记录时，就可以说这个偈颂是自己特别喜欢、对自己帮助很大的，等等。一般在读书笔记中，就会有这样的记录，比如：“我今天看了一本书，其中某某内容让我受益很大”“我今天跟朋友聊天时，有一句话让我触动很大，令我的相续有所改变”等等。我觉得做这样的记录是很有意义的。

总之，我们要知道，若想得到解脱，要先听受教言，然后在自相续中生起信心，进而生起智慧。这就是与信心有关的道次第。

**谨慎渡大海，信心渡河流，
精进舍痛苦，智慧得清净。**

倘若怀有谨慎之心，便能渡过三恶道的大海；倘若具备信心，便能渡过生老病死的四大河流；倘若拥有精进，便能舍弃三界中的痛苦；倘若拥有智慧，便有望证得清净的无学道。

这里也有天人问道：“以什么可以渡过大海？以什么可以渡过河流？以什么能舍弃我的痛苦？以什么能得以清净？”

这个偈颂主要讲述依靠信心能够断除过患。这要求我们具备谨慎、不放逸、格外注意的心态。在这次学习不放逸的过程中，不知大家学得怎么样。当然，如果我们本身就不注意，那劝诫其他人或许也不太恰当，但从理论层面来讲，我们还是比较清楚的——做任何事情，都要敏锐一些。

你看当下，很多有一定身份的人，对什么事情都格外警觉。而作为佛教徒、出家人，在诸多行为上，更应该清楚哪些可为、哪些不可为，要格外留

意，这就叫谨慎、小心翼翼。前面我们也讲过，要如履薄冰、如临深渊，传统文化中也是这样教导的。所以古人各方面都很注意，现代人却并非如此——现在的大多数人愈发放纵，愈发没有惭愧心，还把这当作好事。

确实，以前我们藏族人在很多方面都小心翼翼、较为保守。但现在，在一些广告中，在旅游推广的过程中，也能看出很多藏族的男孩女孩都失去了惭愧心。网络上就有很多这样的例子，比如有些女孩称自己是藏族人，等着外来的人跟自己成家等等，会这样公开表露。以前，在某些方面，女性是人们关注的焦点，但现在男性也愿意被这样关注，比如新都桥一带的个别男性，会用各种方式吸引女性消费者的目光，甚至做出裸露等行为。

荷兰等一些国家可能有这种传统，但现在这样的风气已经传到了藏地，而且很多人还觉得这样挺好，

因为他们没有惭愧心、羞耻心，行为放逸、放荡。

在这个时代，很多人都觉得肤浅的行为和理念很不错，并觉得理所当然。当然，秉持这种观念的人属于另一类群体，我们没必要过多评判，毕竟人各有各的选择。

有些商家有自己打广告的方式，尤其是当消费者是女性时，一些男性就会对她们做出各种各样如同动物般的行为。总之，现在藏地的道德观念受到了很大的冲击。

如此一来，包括佛教徒、出家人在内，他们的价值观也会逐渐受到影响、发生改变。他们可能会觉得清净的行为、威仪是陈旧、腐朽的，没什么意义，而以“开放”、暴露的形式呈现在眼前的东西，才值得欣赏。

如果像是这样，自己的内心与外界放逸的行为

相应，那么在很短的时间内，自己的信心、布施心、戒律，包括智慧，都会退失，最终，就无法再深入经藏。

而倘若具备谨慎之心，就能渡过三恶道的大海；倘若拥有信心，就能渡过四大瀑流，也就是生老病死这四大河流；倘若拥有精进，就能舍弃三界之中的痛苦。

在有些解释中提到，“谨慎渡大海”是见道的比喻；“信心渡河流”是胜道的比喻——可能指的是资粮道或加行道，不确定是否如此；“精进舍痛苦”是修道的比喻；最后，“智慧得清净”是无学道的比喻，比喻的是没有任何染污、极为清净的无学道。

还有些解释称，信心能够让在家人渡过河流；精进，可以助人渡过欲界分别念的大海；谨慎对应的则是渡过欲界的痛苦；最后获得智慧，可使人超越最上界的烦恼——贪欲。注释里好像有两种解释方式，到

时你们留意查看一下。

总之，此处要表达的意思是，如果具备不放逸、信心、精进、智慧，那么整个三界中的大河流、大海，以及痛苦，这些全部都能够渡过，最终有望证得清净的无学道。

有些人说：“你跟在座的人沟通得挺不错，他们是不是很有学问？”我说：“他们有些人连小学都没上过，但他们讲考的水平还算可以。”我看我们这里有些人，不知道是介绍里没写还是有其他原因，确实没读过书，连小学教育都没有接受过。

我用汉语讲课的时候，如果在座的人什么都听不懂，那就很难相应。但有一个人跟我说：“好像你说的，在座的人都听懂了，你笑的时候他们也跟着笑起来了。”（众笑）

其实，在我们这里讲课的情况还算不错。如果是

在国外讲，我认为他们该笑的时候，他们却板着脸，特别不欢喜；而我觉得没什么可笑的时候，他们却都哈哈大笑。所以，西方人和东方人的笑点几乎完全不一样。我们觉得很好笑的事情，他们却觉得没什么，还会奇怪我们为什么笑。

**比丘具信友，充满诸智慧，
欢喜乐涅槃，断除诸系缚。**

比丘等众若在自相续中具备别解脱戒、信心，且充满智慧，这便是方便圆满；若欢喜涅槃、向往解脱，这便是意乐圆满——如此便能断除自相续中贪嗔痴等烦恼障与所知障的全部系缚。

比丘通常能做到心不散乱，这样便有时间运用细微的智慧进行专注修行。所以，“比丘”实际上也代表着其他出家修行人。他们因为没有其他琐事牵绊，能够专心致志地闻思佛法。通过闻思，能够通达最为甚深的意义。

因此，佛在经典中对出家人予以特别赞叹，对部分出家人给予特别评价，原因正在于此。身为出家人，远离了世间务农、经商等令心散乱的事务，也远离了世间各种感情纠葛与牵绊，所以有时间、有精力，也有能力去做与修行相关的事情。

确实，在很多地方，包括藏传佛教中，对佛法有深入研究的，基本上都是出家团体。尤其是对佛教中有深度的内容，如密法、般若、现观等方面特别有研究的，大多是出家人。从历史上来看，撰著有杰出佛法著作的人，也基本出自僧团。在家人中虽然也有这样的人，但数量不多。

我觉得智铠论师在注释里的解释很有意思。我也希望大家如果有时间，能认真研读这个注释。他看似在解释偈颂，但有时中间也会阐述很多特别深奥的道理。

有时候我自己阅读时，好像已经理解了，可到了

课堂上又忘得一干二净。有时候翻译时，觉得某一段内容很不错，可到了课堂上，一方面读偈颂需要花费一定时间，另一方面，讲义里的不少内容都遗忘了，所以，很多内容在课堂上没办法全部讲出来。

有时候我会觉得，这些印度的前辈大德们确实了不起。暂且不说佛陀，佛陀自然是无与伦比、无需多言的，而佛陀以外的，像法救阿罗汉和智铠论师，他们也很厉害。为什么呢？因为法救阿罗汉将佛陀在不同场合、不同地方所讲的很多内容，全部归类整理在了一起。比如信心的各类内容，都归入信心品；涅槃的内容，放在涅槃品；爱著的部分，则放在爱著品。他住世的时候没有网络，佛陀在不同地方讲的内容，真不知道他是如何结集的。要结集成这样一本书，可能要花费很长时间，这项工作肯定不简单。

我不太清楚智铠论师和法救阿罗汉住世时间的间隔有多久，你们可以去了解一下。现在查找藏文资料

有些困难，查找其他资料相对容易些。如果他们两人相隔时间不是很近，那智铠论师撰写注释时就会有一定难度。虽然法救已经将偈颂整理出来了，但相关公案具体在哪里，也不一定很容易找。在这些公案中，佛陀有时是和天人对话，有时是和商主对话，情况多种多样。所以，智铠的注释，确实是非常殊胜的。

大家以后学习这部经，应当怀着要去弘扬的心态来学习。在学习过程中，如果这里的堪布堪姆因特殊情况中断了传承，我可以补念；如果是其他道友传承中断，最好到堪布堪姆面前将传承补圆满。

当然，有个别人可能只能依靠音频来学习，我们以后如果有机会，也可以给大家补传承。《优陀那经》的偈颂，如果念得快一些，两三个小时就能完成。

我希望现场的这些人，最好一个偈颂的传承都不要中断。这样一来，自己以后就可以去弘扬这部经。即便只是自己学习，有了传承，感受也会不一样。然

而，由于条件限制，有些人是现场听闻，有些人则是通过音频学习。总之，圆满传承是非常重要的。

“比丘”是一个称呼，刚才所讲的对“比丘”的解释，不在当前这部分讲义里，而是在下面要讲的内容中。

这一偈颂主要讲的是依靠信心来断除自身的束缚。“比丘具信友，充满诸智慧”，意思是，比丘如果拥有具信心的法友、助伴，或者对别解脱戒有信心、以别解脱戒为助伴，并且自相续中充满智慧。

比丘自相续中具备别解脱戒、信心，且充满智慧，还欢喜涅槃，也就是对解脱有向往，愿意追求解脱。如果这样，能断除什么呢？能断除自相续中的贪嗔痴等烦恼障和所知障的全部系缚。

这里的公案应该不难理解。有人问佛陀，应当以什么为友伴？自相续中应当具备什么？欢喜什么？又

能断除什么？佛陀以这个偈颂进行了回答。

这里讲的信心和智慧，是从方便圆满的角度来讲的，而欢喜涅槃则是从意乐圆满的角度来讲的，具足这些之后，最终自身的障碍都能够被断除。

实际上，在修行过程中会遇到很多障碍，比如习气障、业障、烦恼障、所知障，还有其他各种各样的道障，而有信心的人自然而然就能遣除自相续中的这些障碍。

**若能善修习，信戒与智慧，
智者除众过，彼称善德者。**

若善于修习戒、定、慧以及信心，且具备禅定境界的智者，能够断除一切身语意的过患，这样的智者被称为善德者、善知识。

这里主要阐述的是何为善德者，即什么是善知识。倘若我们能够认真修行，便能超越烦恼、断除烦

恼，那么具体应在哪些方面进行修行呢？主要就是信心、戒律与智慧。

无论什么人，都要在自相续中好好地修习信心，进而受持清净的戒律，尽力增上自己的智慧。注释中还提到，智者要修等持，也就是修习禅定。所以，“若能善修习，信戒与智慧”可以理解为修习戒定慧三学为主的法门，也可以解释为：善于修行戒、定、慧以及信心，具备禅定境界。而这样的智者，能够断除一切身语意的过患。

那么，这样的人在世间又被称作什么呢？他们被称为具德者、善德者，我们平日里也说他们是善知识、了不起的大德，等等。

《别译杂阿含经》中也讲，信心极为重要，如果信心具足，闻思与智慧自然也会随之具足，因为自己有了信心，便会不断努力精进。若信心不具足，即便面对十二部经典，可能也只会翻阅其中的一两部；若

信心不全面，后续对这些法也不一定会全部听闻。所以，信心确实十分重要。

**信与戒圆满，布施无吝嗇，
彼人往何处，悉皆得供养。**

倘若信心和戒律圆满，这便是自利圆满；布施时不吝嗇，这便是他利圆满——这样的人无论前往何处，都会得到人天的供养。

舍利子和目犍连带领着眷属抵达某处后，受到了国王、大臣以及众多信众的供养。佛陀针对这件事说了这个偈颂，其大意是，具备信心和戒律，自利与他利皆能圆满。

这里所说的信心和戒律圆满，其中信心指的是对三宝的信心，戒律指的是别解脱戒，并未涉及菩萨戒、密乘戒等。别解脱戒又分为在家戒和出家戒。

具备信心和戒律圆满，这主要是从自利圆满的角度

度而言的；布施时不吝啬，以清净心进行布施，则是从他利圆满的角度而言的。也就是说，要具备信心、持守戒律、进行布施且不吝啬。布施和不吝啬的关系，通常是不吝啬才会愿意布施，但这里说的是“布施无吝啬”，可能是以因果或者相互作用的方式来阐释的。

这种人在世间确实存在，他们有信心、持戒律，还乐于布施。他们无论走到哪里，都能获得人天的供养。尤其是戒律圆满的出家人，更无需担忧。佛陀也在经中讲道：“所有在家众，指甲上耕耘，吾之出家僧，生活无贫困。”

总之，若能持守戒律、拥有清净的信心、进行布施，就能获得人天的供养。当然，对于出家人来说可能主要以法布施为主，在家人则以财布施为主，不过在家人也有一些法布施的情况。如今在学校里的各类人群中，讲世间理论的人较多，所以在家人也可以开

展法布施。

我看到很多人以养生、健康等各种名义，直接或间接地宣讲了一些佛教的道理。其实这样做本身并无不可，但有些人过于谨慎了，也没有必要。

像我们出家人讲佛法，都是直接讲述，无需那么畏惧。现在有些人胆子太小，连“佛”字都不敢提。你作为一个居士，如果口中说出个“佛”字，其实并不会被抓走。

现在有些人，在与他人交流时会使用很多代词，说上师用“SS”，说佛用“F”，说魔用“M”，说密法的“密”也用“M”，等等。我觉得这是胆子太小的表现。你提及“佛”这个名号，不可能马上就被抓走，没必要如此避讳。

佛教本就是一种文化，如果宗教、信仰不能讲，那讲文化应该是可以的。毕竟佛教文化在全世界的影

响力那么大，信奉佛教的人又那么多。尤其是在藏地，藏地的文化基本上和佛教紧密相连，要是想将它们隔开，除非把所有相关的事物都隔开，否则根本做不到，它已经融入我们的血脉之中了。

所以我觉得，现在很多佛教徒比动荡年代时还要胆小。实际上，只要自己没有违法，这并不是什么大不了的事。我们的佛教文化，是可以通过很多方面来展现的，比如国学、艺术等等。

其实，宗教并非特别可怕的事物。现在很多人，包括一些管理者，都觉得宗教很可怕，其实并非如此。宗教给人类和平带来的益处，大家应该是有目共睹的。

当然，如果宗教的影响力过大，低调一些是有必要的，但也没必要过于害怕。没必要把“佛”字全部用“F”代替，把“上师”写成“SS”，这样到底是在指恐怖主义，还是上师，是“IS”还是“SS”，我也

弄不太清楚。所以有时候，没必要如此小心翼翼。

我也理解大家是为了安全考虑，这也没什么。在原来那个特殊年代，比如五六十年代，在藏地要是提及过“噶玛呢巴美吽”或“佛”字，都是会受到惩罚的。但现在应该没有这种情况了，历史的车轮应该没有倒退到那个时候。如果没有这些情况，那大家也不用过度解读，否则，对社会等各方面都不利。

**智者生世间，信智为依怙，
此为最胜财，余财皆平常。**

智者在人世间，将信心和智慧作为自己的依怙，这两者是最为殊胜的财富，其余财富皆属平常。

当时，有位商人想从自己所拥有的财物、珍宝中，挑选出最好的宝物，向佛陀请教：“在我所有的宝藏中，最具价值的珍宝是什么？”

佛陀说，有智慧的人在人世间，最具价值的便是

信心和智慧。它们是自己今生乃至生生世世真正的依怙，也是最为殊胜的财富。

那么，其他的财富又包含哪些呢？为何说信心和智慧是最殊胜的财富呢？因为它们是能圆满一切功德的因。而其他诸如金银财宝、房屋、车辆等世间的有漏财产，并非是最圆满的，依靠它们还可能引发各种各样的痛苦，它们实在太平常不过了。

所以，信心和智慧这两者极为重要，它们是我们获得增上生和决定胜的因。《中观宝鬘论》中就是这样讲的：“增上生许乐，定胜许解脱，彼因若略摄，信心与智慧。”因此，信心和智慧是最为重要的，其他世间的财富则很平常，没什么特殊意义。

薄益大师也曾说：“有信无解，能长烦恼。有解无信，能长邪见。”由此可见，智慧和信心两者相辅相成。有些人信心十足，但缺乏智慧，可能会增长烦恼，最终让自己痛苦不堪。而有些人有智慧却没有

信心，这种人也很危险。他们十分聪明，有一定的智慧，但由于对三宝等没有信心，邪见就会在其自相续中不断滋生蔓延，这是很可怕的。

这里提到，世间当中最珍贵的财富就是信心和智慧，最值得自己依赖的也是信心和智慧。因此，对于人们而言，具足这两者是非常重要的。

在讲信心品前面部分的时候，我们也了解到，信心是根本。信心有时与戒律相伴，有时与智慧相随，有时又与布施相依。就像盐，在很多食物中都会添加，是人体所必须摄入的。同样，信心在很多功德当中都是不可或缺的。

修行人一旦有了信心，那他就是很好的修行人。所以，我们自己也要观察自相续中是否具备信心和智慧。如果有，即便没有钱财也没关系。不过，有人可能会觉得，没有信心不要紧，没有智慧也不要紧，有一点钱可能会方便一些，这也可以理解。

第 33 课

2025 年 9 月 18 日

接下来，我们继续讲解《优陀那经》。现在我们正讲到《优陀那经》的第十品——信心品。

**欲见诸圣者，乐闻正妙法，
远离慳吝垢，此名具信者。**

若一个人想见到诸佛菩萨、声闻缘觉、善知识等圣者，且乐于听闻善妙的正法，同时能够远离吝啬不愿布施的垢染，那么这样的人就被称作具有信心的人。

接下来，我们主要围绕信心这一主题，来阐述什么样的人是具有信心的人。

“欲见诸圣者”，意思就是想见到诸位圣者。这里所说的圣者，包括诸佛菩萨、声闻缘觉，也涵盖德高望重的上师、善知识等。

具有信心的人，具备三个显著特点。

其一，他会常常渴望见到远离罪障的圣者。倘若一个人缺乏信心，即便旁人劝他去见圣者，他也未必会前往。所以，若有人经常热衷于见上师、结交好的道友，这就表明他内心还是具备一定的信心。以清净之心、欢喜之心去见圣者，这主要是为了破除嗔恨心，这是第一个特点。

其二，是“乐闻正妙法”。有信心的人乐于听闻正法，正法阐述的是真理，他们愿意聆听佛陀所宣讲的教法。若没有信心，即便他人劝他听法，他也不肯听、不愿意听。

如果有人特别喜欢上师善知识，又乐于听法、

进行闻思修行，就像在我们学院，我认识的几位老喇嘛，他们至今仍持续在不同上师面前听课，至今已听了四十年左右，这充分说明他们是有信心的，否则根本不可能坚持这么久。

因此，一个人是否有信心，从他是否听课、是否听闻佛法就能明显看出来。有信心的人愿意接受佛法，这样做主要是为了破除愚痴，因为听闻佛法之后，相续中的愚痴黑暗会逐一被遣除。

其三，是远离吝啬。如果一个人具有信心，便会乐于进行法布施和财布施等。如果内心有吝啬，是不可能践行布施的。所以，一般来说，有信心的人，内心必定远离吝啬。这主要强调的是破除贪心。因为一旦滋生贪心，就可能执著财物；一旦贪执财物，就不愿意布施，这表明自己并非真正具备信心。

具备上述三点特质的人，我们称之为具信心者。所谓具有信心，就是愿意听课、喜欢亲近善知识，且

自相续中不吝啬。可能“远离悭吝”这个特点比较难理解——为何它是具有信心者的法相呢？

许多大德曾讲过，如果一个人我执很严重，就会有很多吝啬的表现，这也不愿、那也不愿，什么都想据为己有。实际上，我执也是一种贪执，若我执较少，贪执自然也会减少，而吝啬和贪执二者存在相通之处。因此，一般来说，远离悭吝、我执较少的人就具备了信心。

总之，我执不重、喜欢听法、喜欢接近善知识的人，应当是具有信心的。

反之，如果一个人不喜欢善知识，却热衷于结交恶友；不愿意接受正法，反而接受一些世间乱七八糟的知识；对于财物等等，什么都执著不放，不愿布施、慷慨解囊，这种人就可以称之为无信心者。

而这一偈颂主要想阐述的是，具有信心的人究竟

是怎样的。

谈到真正的信心，实际上它是带有智慧的，这一点至关重要。信心，本质上是对真实的意义生起真实的兴趣，这样才称得上是信心。信心有多种类型，但也存在迷信的情况。迷信是指对境的意义本不真实，却误以为真实，并对此产生兴趣——这并非正信，而是迷信。

有些经常听法、依止善知识、不吝啬的人，看似有信心，但这可能仅仅是外在表现。真正具有信心的人，并非盲目跟从他人，而是自己从内心深处对三宝产生坚定不移的定解，这才是真正具有信心。

在世间，相似的信心并不鲜见。有时候，人们所认为的信心、对某种事物的认同感，其实只是共同意识的一种体现。社会学、心理学、西方哲学等领域，都对此有所分析。分析时会发现，共同意识有多种类别。

比如，民族的共同意识，在一个民族团体中，无论成员的血统、价值观是否相同，人们总是会被归为某一类别或群族。再如家庭，家庭中的价值观、共同记忆和责任等诸多因素相互交织，形成了家庭意识。还有宗教意识，以佛教徒为例，全球的佛教徒，无论身处何地，都有共同的解脱目标、归属感和价值观，基于这些，人们才认定自己是佛教徒，认为自己对佛教有信心。但这种信心和认同感，往往是外在的，或是受历史、身份所限制的。

除了这种认同之外，我们对三宝，要拥有一种不被他夺的信心，这才是真正的信心，这种信心不会被夺取。否则，如果只是因为从小生长在佛教家庭，父母信佛，自己便也表面信佛，那不一定是正信，而是被家庭的共同意识所束缚，这样的信心未必稳固。

假如我的父母、爷爷奶奶都是文盲，他们也根本不懂真正的三宝是什么，那么，也许在像“文革”那

样的事件发生时，他们的信仰很快就会退失。如果我同样不具足正信，那我也不知道自己会不会跟他们一样；但如果我通过智慧反复观察、思考，最终对三宝真正生起坚定不移的信心——这是一种正信，也可以说是获得了定解——就不会退失信仰。

《定解宝灯论》中说：“奇哉趋入深实相，犹如宝灯之定解，若无汝则于此世，愚众困于幻网中。”在偈颂前常常会有“奇哉”或者“呜呼”这样的感叹词。对于真实义，能真正趋入的便是定解如意宝。倘若没有这样的定解，在这幻化的世间，人们便会一直处于迷茫之中。所以，这里主要讲的就是定解。实际上，真正的信心，也是一种定解，这种信心坚定不移、十分可靠。

若缺乏这样的定解，我们暂时可能会盲目跟从他人，最终则会退失信心。有些佛教徒，对三宝缺乏坚定的信心，他们一旦遇到一点事情，就很容易丧失

信心。

刚开始时，信心必定要依靠善知识和经论来生起。生起之后，要审视自己的相续中是否真的具备信心，这并非由他人来评判。当然，从表面上看，这个人可能有信心，因为他总是手持念珠、转经轮，这些确实也是一种外在标志。

不过，我注意到，我们这里有个别人，虽然手里拿着念珠，却没有用于修行。当然，也有一些人表现得不错。以前上师在世时，一直要求大家经常使用转经轮、念珠，可我看有些人虽然手上拿着，却像拿了一个装饰品一样。有些念珠上一个记号都没有，可能只是在辩论时才使用一下，平时只是作为装饰。现在有些不信佛教的明星，也会拿念珠当作装饰或象征某种意义的物品。

我们这里人数不多，希望大家平时有时间的时候，还是应该念诵一些咒语，自己规定好每天念多

少、每年念多少，毕竟人生短暂。

那天我也讲过，藏地有位老人，念诵心咒的数量达到了 13 亿遍。今天又听一位堪布的母亲说，她已经念了 7 亿遍。像这样的老人有很多，他们都是花费了几十年的时间才达成这样的修行成果。

或许因为我们是一边闻思一边修行，难以念到他们那样的数量，但至少，自己内心深处应该对佛法怀有真正的信心。自己到底有没有真正的信心，自己是最清楚的，如果有信心，外在也会有一些相应的表现。

我留意到，在座的很多人，都接受过世间教育，比如上过小学、初中、高中、大学。接受这些教育有它的益处，你们至少对天文、地理、生物、物理、化学等知识都有一定了解，这还算不错。

不过，它也有不足之处。因为你们在相当长的一

段时间里，都沉浸在世间教育中，所以，即便穿上了出家人的衣服，有时仍会带有一些世间的习气，容易产生邪见，行为上也常与在家人相似，会出现这样的情况。

总之，信心确实极为重要。一般来说，在传统寺院里从小出家的人，他们的信心往往是在潜移默化中逐渐培养起来的。尤其是那些曾在老上师身边长大的人，相对而言，信心更为坚定。

我并非说上学不好，上学是很好的。但就信心方面而言，我个人感觉，上过学的人可能比不上在传统寺院长大的修行者。如今，在传统寺院里长大的人越来越少了，几乎不用考虑走这条路，因为现在规定 18 岁以上才能入寺，在此之前基本没有入寺修行的可能。

所以，在 18 岁之前，能上一些学校接受教育，自然也是很好的。但一定要有所观察，不要觉得自己学

了一些世间知识就足够了。实际上，从小在真正有信心的家庭，或者有浓厚闻思氛围的寺院里长大的人，在一些细节行为上会有所不同。

因此，在这方面，大家一定要融入大僧团，努力改正自己的行为。刚才也讲到了，有信心的标志、有信心的人是怎样的，应该具备这些法相。

下面这个偈颂有些难懂。

**当备信道粮，福德贼难夺，
盗贼夺则惩，沙门受则喜。**

信心是最好的道粮，应当将其准备好；福德无法被任何盗贼等夺走，无论是在今生还是来世；正念是可以被找回的，就像被盗贼夺走的东西可以通过国王的惩处被夺回一样；财物若供养给沙门且能被他们接受，这是值得欢喜的。

这个偈颂相关的公案是这样的：有一位天人发

问，提出了五个问题，其中“什么东西是最好的道粮”是第一个问题。第二个问题是：即便盗贼也无法夺走的东西是什么？或者说，小偷根本偷不走的东西是什么。第三个问题是：即便盗贼已经把东西夺走了，但最终能够夺回的东西是什么？也就是即便已被夺走，还能重新获得的是什么。第四个问题是：什么东西被取走后，仍值得欢喜？第五个问题是：什么出现在面前时，作为智者会常常感到欢喜。

在这五个问题中，前面四个问题由这一偈颂作答，第五个问题则由下一个偈颂来回答。这个偈颂理解起来有一定难度，阅读讲义需要花费些时间，翻译时更是很有挑战性。对于这五个问题中的前四个问题，这一偈颂里的每一句话分别给出了答案。

“当备信道粮”，对应第一个问题，什么是道资粮呢？这里所说的道资粮，不只是我们今生所需的“路粮”，到了来世，它依然能发挥重要作用。倘若

我们凭借信心去做布施、行持善法，那么，不仅在今生能拥有充足的“路粮”，即便到了来世，道粮也绝不会减少。

这世界上最好的道资粮究竟是什么呢？答案就是信心。一旦拥有了信心，在今生，无论身处何地，都能自在安然。比如今生，如果我无法留在学院，无论去到哪里，只要自己有信心，满世界就都是能让我生起信心的对境，没有什么能让我感到困顿。

有些觉姆和喇嘛说：“哎呀，我离开这里该有多痛苦啊！”其实，只要有信心，无论到哪里都没问题；若没有信心，即便在这里待上 990 年，也是徒劳无功，对佛法不一定能接受。有信心的人，无论走到哪里，都如同置身于广阔天地般自在。

平常我们所说的道资粮，可能指的是每月发放的生活费之类的钱财。但真正无形的道资粮，其实是信心。有信心的人，无论身处何地，都能自在安住。这

就是对第一个问题的回答。

刚才总共提出了五个问题，现在来说第二个问题：什么是他人夺不走的東西？无论是强盗还是国王，谁都夺不走的，就是福德。国王、盗贼、骗子，甚至是一些看似勤奋实则心怀不轨的人，都无法夺走你的福德。

依靠信心多行善事、多积福德，这样的福德，任何强盗、国王都抢不走，夺不去。不仅今生夺不走，死亡时，即便我们舍弃了身体，什么东西都带不走，福德也能一直带到下一世，依旧无法被夺走。到了中阴界时，一切都化为乌有，包括自己的身体，还有珊瑚、玛瑙、天珠等，全部都消失了，唯有福德，是夺不走的。

第三个问题：什么是被夺走了，但还可以夺回来的？这里有些难懂。我在《出曜经》里看到，偈颂所表达的意思大概是“觉知的正念能制止盗窃”。如果

一个人具有正知正念，他就会反复忆念善法。即便这些正念被他人夺走了，也能再夺回来。所以，以后如果作注释，可以加上“正念”这个词，这样会更好理解。不过，在藏文注释和颂词里都没有这个内容，所以不敢在颂词里随意添加。

颂词里只有一个比喻，没有对意义作说明，解释起来可能有些困难。注释里解释说，就像强盗已经夺走了你的东西，但最后国王通过王法进行惩处，把东西夺了回来。从比喻的角度，可以这样理解。比如一个人东西被抢走了，之后通过法律手段或借助国王的权威，把东西拿了回来。

刚才第一个讲的是信心，第二个是福德，第三个法确实不太好解释，如果用“正念”这个词，可能就比较理解了。你们在解释的时候，自己再好好思考思考。对颂词还是要认真去研读、去理解，不然有时候确实不是特别好懂。总之，它的字面意思就是说，

财产被他人夺走了，但通过国王的惩处可以夺回来。

第四个问题，刚才讲到的是：即便被别人夺走什么，你也会很欢喜呢？“沙门受则喜”就对应第四个问题。

具体来说，如果我们向沙门供养衣服、饮食、房屋、财富等等，他们欣然接受，那么对于有信心的智者而言，这是非常值得欢喜的事。我们舍不得给出的财物，如果将它们供养沙门，就会觉得欢喜。

沙门的相续中具有戒律和智慧，你把财物供养给沙门、婆罗门——当然，在印度婆罗门也备受尊崇，不过这里主要指的是沙门，即僧众、出家人，或是行持善法的居士——当你对他们进行财富供养时，你作为供养者会满心欢喜。而且对方接受供养之后，对你也会有很大的益处。作为对第四个问题的回答，这样去解释基本上是可行的。

**若见沙门至，智者极欢喜，
诸人随信心，尽力而布施。**

如果见到身心寂静、行为清净的沙门前来，求自利的智者会极为欢喜，因为他们见到了福田；人们应当依据自己的信心和能力，尽可能地进行供养或布施。

这主要围绕我刚提到的第五个问题展开。第五个问题是什么呢？什么样的人到来，会让智者常常满心欢喜呢？这有点像猜谜语。

佛陀解答道：是身心清净的沙门。这里所说的沙门，并非专指出家人，而是指那些身心寂静、行为清净的人。这样的人到来时，智者——这里可解释为求自利的人——见到他们，内心会极为欢喜，因为他们见到了福田。

比如在一些没有僧团的地方，来了一些僧人、

讲经说法的人，有缘见到他们的人都会满心欢喜。就像当下，很多地方都缺少讲经说法、持守清净戒律、行持善法的人。所以，如果有人寻求讲法之人、修行之人，而我们自己有能力，应当尽量为他们提供帮助——即便自己以前不是堪布、法师，但只要真正有能力，别人也会心生欢喜。而对你自身而言，在短暂的人生中，把自己所学的知识分享给他人，这无疑也是非常好的机缘。

我觉得，有两件事最为难得：一是自己能听闻佛法，这十分难得；二是自己稍有一些境界、智慧，能将这些分享给他人，这在世间也是很有意义的事情。

总之，当一些沙门来到面前时，作为智者往往会满心欢喜，而心怀嫉妒的愚者，则不会欢喜，这是自然规律。

“诸人随信心”，很多人会依据自身的能力和信心来进行供养、布施。如果你的信心比较强，同时

拥有大量财富，可根据自己的财富状况来做布施和供养；若你能力有限，那就根据自己现有的财富水平，尽己所能去布施和供养。这样做，是非常有意义的。哪怕只是供养一个很小的供品，若能遇到殊胜的福田，所获功德也是无量无边的。

在《杂譬喻经》中记载，有一次佛陀到城市里化缘，一位女子见到佛陀庄严的身相和威仪，便对佛陀进行供养。之后，佛陀为她说法，其中有一个偈颂，大意是：对殊胜的福田作供养，功德极大，种一生十，种十生百，种百生千，种千生万，种万生亿，到最后能得到一亿功德。

这时，女子的丈夫心生怀疑，不相信佛陀所说的话，觉得佛陀讲得太夸张了——那么小的一个因，怎么可能产生这么大的功德，这几乎是不可能的事。佛陀知晓他心中存疑，便问他从什么地方来。他回答说从城市里来。佛陀又问他城市里有什么可看的，他

说有一棵叫尼拘陀的树。佛陀问他尼拘陀树是什么样子，他便介绍说，这棵树枝叶繁茂，能延伸到四十里之外。佛陀又问这棵树的种子是什么样的，他说种子只有芥子那么大，非常小。

佛陀提出疑问：“芥子般微小的种子，怎么能长出如此巨大的树木？”他回答说：“这是不可否认的，是我亲眼所见。”佛陀便委婉地说：“在无情的大地上，一个非常微小的种子都能长成大树，那么，对一切智智的佛陀福田做微小的功德，能产生极大的果报，也是非常合理的。”后来，他们夫妻二人都证得了初果。

这些故事乍一看，好像只是传说里的神话故事，但实际上并非如此。佛陀所讲的话语往往蕴含着许多不可思议的道理。

如果没有学佛，也没有遇到善知识，我们在世间生活、经营家庭，不过是勉强度日罢了。然而，如果

我们真正通达了佛陀的教义，即便原本是非常普通的人，最终，我们的力量和境界也会完全超越世间普通人的层次。

用智慧可以推断出，包括在座的很多人在内，如果自己没学佛，或者即便学了，但没有特别深入钻研，那就只能当一个普普通通的人。但要是能依照佛陀和善知识们的教言，如理如法地深入经藏，那么你的相续就会和世间成百上千、甚至上万的普通人截然不同，会远远超越他们。

直到那时，我们才会明白，原来自己相续中的一切功德都源自佛陀的教言。佛陀虽然已经涅槃了两千五百多年，但他的教言却一直流传至今，延续了下来，这便是“续佛慧命”。在这个时候，我们也会意识到，佛陀在世时的事迹，虽然听起来像是稀有的故事，但确实是真实发生过的，事实就在眼前。

基于这样的道理，我们该怎么做呢？当我们见

到沙门时，应当生起欢喜心。就像《华严经》等经典中所讲，见到寂静的沙门时应当发愿：“若见沙门，当愿众生：调柔寂静，毕竟第一。”见到沙门时，我们应当心想：“但愿众生行为寂静，最终获得究竟第一的胜义果位。”《华严经·净行品》中有各种各样的发愿，见到这些寂静沙门时，就应当发这样的愿。有些人见到沙门会特别欢喜，如果有机会对清净的沙门、僧众作一些供养，功德会非常大。

《长阿含经》中说：“天及世间人，唯佛为最上，欲求大福者，当供养三宝。”在天与人世间，佛陀是无上的存在。如果希求获得大福德，应当供养三宝。就如我那天所讲，哪怕只供养僧众一点点糖，也有很大的功德。

之前每月藏历十五日和三十日，僧众布萨（诵戒）的时候，法王常常讲供僧的功德。那时候，有一种外面壳是蓝色的类似棒棒糖的糖果。在龙泉水旁边，我

们常常能得到一两颗。学院条件有限，早上诵戒时，大家都满心期待着今天能分到多少颗糖，如果供糖的人多一些，糖果回去还能吃上好几天。

总之，供僧的功德确实很大。或许现在很多人对此并不在意，但前面也讲过，我们应根据自己的能力和信心，随力供养。

不过，如今在这方面存在一些问题，有些人自己没有能力供养，但看到他人供养时，就把自己所有的财物全部供出去。比如有些人到藏地，把钱包里的钱全都供养出去，结果返程没了路费，四处借钱又借不到，饱受痛苦。这种做法是不对的，我们应当随力而行。我们并不需要掏空所有，而是要根据自己的能力来进行供养或布施。

**他人获饮食，自心不悦意，
则于昼夜中，三昧不可得。**

倘若因为他人获得饮食、供养，自己心里便心生嫉妒、感到不悦，那么，无论是在白天、黑夜，还是任何时候修行，都始终无法获得禅定境界。

当时，给孤独长者对目犍连和舍利子作大供养。迦迦利迦，即果嘎勒嘎心生嫉妒，开始诽谤，称这位长者是对某个人有信心，而非对僧众有信心。

随后，佛陀宣说了两个偈颂。不过，在注释中，这两部分内容是合并在一起讲解的。所以阅读注释时，要将这个偈颂和后面的偈颂结合起来看，因为这个公案并没有像平常那样放在第一个偈颂后面。

当他人像目犍连和舍利子一样得到饮食供养时，有些人会因心生嫉妒而感到不快乐、不悦意，甚至可能会说些不好的话。嫉妒十分可怕，自己得不到好处，若别人得到了，自己就会感到不爽快。像这种心生嫉妒的恶人，无论白天黑夜，在任何时候，始终都无法获得三摩地这种一心专注的禅定状态。

似乎是在《出曜经》或其他某部经典中提到，佛陀未出世时，印度盛行九十九种外道。后来佛陀成道后，这些外道便逐渐减少了。不过，外道中有一部分人，看到佛教徒获得供养、财物等，便心生嫉妒。就连佛教内部的一些行者，看到有的僧人获得的供养多，有的获得的少，也会对获得供养多的僧人产生嫉妒和不悦。针对这些人，佛陀说，如果自相续中有嫉妒心，就难以获得三摩地的境界。自相续中有嫉妒、嗔恨、贪等五毒的人，通常难以修得境界。而若没有这些，后文则会提及相应情况。

如今，我们学院每年都会安排大概半个多月的时间用于禅修。在这个时候，大家都希望在修本尊或上师时，获得真正殊胜的修行境界。获得这样的境界非常重要，大家应当珍惜这个修行的因缘。

此外，闭关禅修前，学院还有一个月的密法学习时间。无论是在学院内还是学院外的人，都应该共同

学习密法，这同样至关重要。因为我们觉得，佛法中很大一部分关键内容蕴含在密法里，若不通达密法，很多修行可能都无法彻底圆满。

为了让大家都公平地接受密法学习，我们要求堪布、堪姆、法师以及优秀的辅导员，还有以前修过密法的人，都共同探讨、学习，这十分必要。

一般来讲，藏历八月份，对于与佛学院相关的所有人而言，正是学习密法的时候。这时如果能祈祷上师三宝，并认真学习，就有可能获得密法的很多境界。

到了藏历九月份，大家共同闭关修行。在这个时候，如果能与僧众一同闭关、一同修行，自相续中肯定会获得相应的功德。

就拿今年的闭关来说，大家要修法王如意宝的上师瑜伽，这确实非常重要。那些缺乏信心的人，一定

要以强烈的意念去祈祷。平时有些人激动地说话时，声音越来越大，最后自己都哭了出来。我们祈祷上师时，更应当先感动自己。

我们在祈祷时要不断地想：“为什么我如此恶劣，得不到上师一点一滴的加持？为什么？为什么？”这就如同流浪的孩子远远呼唤母亲一般，母亲肯定会于心不忍。以这样的方式来祈祷上师十分重要。

这里说，若没有信心，却心怀嫉妒，无论昼夜如何修行，都难以获得成果。

其实，嫉妒心通常存在于同类人之间。比如，两位法师之间可能会心生嫉妒；两个卖豆腐的，若一个生意好，一个生意差，也会产生嫉妒；两位导演、两位演员，甚至两个卖猪肉的、卖西瓜的，都可能互相嫉妒。一般来说，名声、地位、财富相当的人之间，更容易产生嫉妒。

总之，断除嫉妒心，以信心去祈祷，至关重要。

**如断多罗顶，嫉妒悉断除，
彼于昼夜中，三昧则可得。**

如同将多罗树的树顶砍断，树便无法再继续生长一般，倘若能彻底根除嫉妒之心，那么，无论白天还是夜晚，通过修行都能够获得禅定境界。

这里用一个比喻来阐释道理。多罗树，在汉文中称作棕榈树，如今在南方，如云南、海南等地较为常见。一旦它的顶端被砍断，便再也不会生长出来了。

同样的道理，倘若我们能从根本上断除所有的嫉妒心，那么这个人在白天或夜晚，就能够获得三摩地、禅定的境界，像面见本尊等许多修行境界也都能得到。

戒律中讲，如果犯了根本戒，就如同砍断了多罗树的顶端一样，再也不会会有恢复、受持别解脱戒的机

会。对于多罗树，可能很多人都有所了解，下面为大家讲讲这种树的特点。

如果多罗树的根部受损是没有大碍的，主要是顶部，也就是上面的绿植部分不能砍。一旦砍了，它就会像一根光秃秃的柱子。多罗树有好几种，在南方一些国家，有的树能长到六十多米高，十分高大。在云南和海南那边，很多酒店在命名时也会用到“棕榈”这个词。这种树一般看起来很美观，但如果它的顶端被砍了，就再也不可能恢复、无法再生长了；如果顶端没有被砍，它终年都能生长得很好。

同样，倘若我们能从根本上断除嫉妒心，嫉妒心就不会再产生，那么修什么法都会十分顺利。嫉妒心真的很可怕，如果心怀嫉妒，心就会一直不平，也始终不会快乐。如此一来，就难以获得修行成果。

反过来讲，倘若我们能对一切法有清净观，并且常常随喜善行，那就能获得善果。《龙舒净土文》里

讲，有个人修净土法门，死后到了中阴法王那里，中阴法王观察他的善根，发现他不仅自己修净土法门，还劝自己的邻居也修，最后他们好像都往生了。我记不太准具体细节，但意思就是自己修行的同时让别人也修行，结果两人都不堕恶趣，存在这样的情况。

如果没有这样的心态，人与人之间就会像竞争对手一样。我们之前说过，竞争有良性竞争，也有恶性竞争。恶性竞争就是互相敌对，觉得“我要兴旺发达，你就必须倒闭，我们水火不容”。如此一来，不仅世间的事情很难成就，修行也难以进步。

修行的根本实际上就在于信心。有了信心，才会对一切有清净观。在藏文中，清净观和信心总是相伴出现，这非常重要。好像麦彭仁波切在某部著作中提到，在五十一一个心所里，就缘清净法而言，信心是最重要的；就缘不清净的杂染轮回法而言，悲心则很重要。悲心和信心，在所有心所中是非常关键的。

总之，如果我们没有嫉妒心，自相续中就能产生信心；有了信心，其他功德自然也会随之而来。

**莫依无信者，彼如干涸井，
纵使深挖掘，唯出臭泥水。**

不要亲近没有信心之人，不要与没有信心的恶友交往，因为他们的相续如同干涸的井一般空空荡荡，即便深入挖掘，也只能挖出臭秽的泥水，不会有其他收获，而且，自己的信心也会受其影响而产生动摇。

这个偈颂的字面意思比较简单易懂。它所表达的是，让我们不要与缺乏信心的人、没有信心的恶友交往或接近。因为与没有信心的人交往，在依止他们一段时间后，自然而然就会受到他们的影响。他们就如同干涸的井，里面空空荡荡。有人或许会说，里面什么都没有也无妨，只要挖掘一番或许能挖出水来。但需要说明的是，即便挖出了水，水也未必干净。毕竟它原本就是一口臭恶的井。

倘若去挖掘这样一口井，里面的泥土、肮脏的东西就会被更多地翻搅出来，挖出的水肯定也不会清静。“纵使深挖掘”，即便深入挖掘，比如，像如今通过勘探，挖到几十米那么深，挖出来的可能是地层中的盐水、杂质。这里想要表达的是，在干涸的井里继续挖掘，最多也只能挖出特别脏的水，不会有其他结果。

同样的道理，如果依止没有信心的人——若只是没有信心倒也罢了，实际上，在毫无信心的相续中，还有很多像臭水一样肮脏的过失——在接近他们时，这些过失自然而然就会沾染到自己身上。

《大乘方广总持经》中说：“我终不为无信之人说菩萨行。”我始终不会去依止没有信心的人，也不会为他们宣说菩萨行。

有一部经典中也提到，佛陀对没有信心的人也无可奈何。这并非是佛陀不慈悲，而是因为没有信心，

相应的因缘就已经缺失了。我以前翻译过相关内容，这些内容在《大宝积经》中对应的偈颂是：“若不信之人，不生诸白法，犹如烧种子，不生根牙等。”这里“牙”虽然没有加草字头，但在藏文版本中，讲的就是绿色的苗芽，所以这里的“牙”与“芽”意思相同。

没有信心的人，白法是不可能增长的，就如同被烧坏的种子，又怎么可能长出绿芽呢？所以，没有信心的人，自身无法增长任何功德，甚至对身边人的影响，也如同臭水一般恶劣。

确实，对于那些不仅没有信心，还怀有邪见的人，一定要远离，否则自己就会受到影响。除非你已经闻思多年，相续中有稳固的定解，有像舍利子和目犍连那样的定力，即便身处成百上千个外道之中，见解也丝毫不会动摇；或者如同文殊菩萨，行为可以有种种示现，但见解不会被外道束缚。

如果没有这样的定力，就不要与恶友交往。如今很多人到了城市里，就会结交一些恶友。就像有人说的，放假时和一个信心不足的人一起旅游一个月，有信心的人根本无法转变没有信心的人，反而会被对方转变。要是再跟对方相处一个月，可能就完全被同化了。对此，佛经和论典中有很多相关阐述。

以前上师如意宝特别强调不要与恶友交往，他常说：“有时候即便不愿意闻思，也不要去做恶友，哪怕你天天睡懒觉，我们也不会说什么。”当时大家都不理解，心想天天睡懒觉有什么意思，还不如多去见见人，觉得朋友越多越好，反正不管恶友还是善友，多见见人总是好的。

但后来才发现，自己待在家里，危害可能还不算大，而如果与没有信心的人交往，对自己的影响才是最大的。一旦被这种“病毒”感染，就像电脑中了病毒一样，很多文件都会被毁坏，而且没办法恢复——

凡夫人的信心更是难以自行复原。如此一来，依靠暂时的因缘，好不容易在善知识的引导下，生长出的功德苗芽，马上就会被无信心者的邪见之火焚烧无余，这实在太可惜了，因此大家一定要多加留意。

**智者亲信士，如向湖求水，
水多且清澈，清凉无浊染。**

有智慧的人若亲近有信心之人，就如同前往优质的湖泊取水一样，那里的水水量充沛且清澈，清凉而没有垢染——有信心的人同样具备众多功德，也能令亲近他的人获得功德。

作为智者，会依止或亲近有信心的人，即信士。

前一个偈颂讲的是亲近没有信心的人，而这里是用比喻来阐述正面的情形，也就是亲近信士。是如何表述的呢？就好比 we 前往湖泊取水以满足饮用需求，而优质的湖泊需具备几个特点。

注释中提到，这样的湖泊水量充足，连乌鸦都能尽情畅饮。尽管乌鸦饮水量不多，但此处意在表明湖水水量极大，这是第一个特点。

第二个特点是，湖泊的水清澈透明，毫无杂质。第三个特点在于清凉，湖泊周边树木成荫，带来清爽宜人的感觉，不会让人感到酷热难耐。第四个特点是无污染，湖中没有具有危害性的鱼类，也没有肮脏的泥土，十分洁净。

如果我们找到这样一个绝佳的湖泊，那么它所提供的水会又多又清，如同八功德水一般，完全能够满足我们的一切需求。

同理，倘若我们依止有信心的信士，会获得几种功德。其一，信心坚定，毫无动摇，自相续中的功德稳固不退。其二，具有清净且利他的心，没有丝毫伪装造作。其三，能如愿以偿，等等。总之，这种信心就如同轮王七宝中的金轮宝一样珍贵。

信心，犹如财富，像宝藏，又如同手脚一般，能将所有善法摄集起来。《大圆满前行》中也讲述了许多类似的道理——一旦拥有信心，很多功德自然就会获得。有了信心，就如同拥有了一个清净的湖泊，能满足你的一切愿望，消除你的一切干渴、热恼与酷热。所以，此处主要讲述的是清净的信心。

**有爱或无爱，牟尼身不动，
当舍无信者，亲近具信者。**

无论是面对喜爱自己的人、怀有信心的人，还是面对厌恶自己的人、缺乏信心的人，作为佛陀追随者的修行人都能做到身心不被动摇。然而，即便在内心能够做到对一切众生平等看待，在行为上依旧要舍弃没有信心的人，亲近有信心的人，如此才能避免堕落。

公案中讲述：当时，目犍连和舍利子外出托钵乞食，有些人对他们极为喜爱、恭敬供养，有些人却心

生厌恶，甚至加以毁谤。尤其是外道，有的咒骂、呵斥，还把土扔进他们的钵盂之中。而信仰佛教的一些施主，则对他们供养赞叹。

不过，由于他们二人已证得声闻果位，所以面对这些情形，他们不苦不乐。对他们来说，地狱和天界并无差别。作为真正的阿罗汉、圣者，对于赞叹或诽谤、供养或欺辱、欢喜之事或不欢喜之事，都不会有所取舍，公案主要想表达的就是这个意思。

“有爱与无爱”，对于圣者而言，有信心的人是对自己怀有信仰、喜爱之情甚至有贪著的人；而那些没有信心的外道，则对圣者十分厌恶。

面对这些情况，作为佛陀真正追随者的“特巴”，或“牟尼”，也就是仁者，比如一些大德，他们身心都不会被动摇。别人赞叹，他们不会欢喜；别人诋毁，他们也不会不悦，只是持有自己所修的功德，这才是正士的法相。《萨迦格言》里也表达了类

似的意思。

作为真正的佛教徒，别人爱你无关紧要，别人恨你也无关紧要，你自己清楚自己究竟是什么样的。但即便是在这种情况下，佛陀的追随者还是会舍弃没有信心的人。他们心中虽能做到对所有众生一视同仁，但这并不意味着要与没有信心的人交往。不过，我们也应该明白，心里没必要舍弃所有人，只是不一定要与他们交往，因为这样的交往没有意义。总之，对于没有信心的人，没必要去交往，否则自己也会堕落。

“当舍无信者，亲近具信者”，佛陀的追随者虽然对有信心和无信心的人在心态上是平等的，但在生活中，还是要舍弃没有信心的人，亲近有信心的人，就像我们依止有水的湖泊，而不靠近干涸肮脏的井一样。总之，在生活中一定要依止有信心的人。虽然我们不能再随意说他人的过失，但在自己的行为中，尽量不要接近有邪见的人，而要接近对自己的道心有帮助

的道友。

第十品终

最后还有一个总摄偈：

**无常爱欲渴，谨慎与欢喜，
戒善行言语，业信此十品。**

以上是第一无常品、第二爱欲品、第三渴爱品、第四不放逸品、第五爱著品、第六戒律品、第七善行品、第八言语品、第九业品、第十信心品，总共十品。

这是对前面十品内容的摄义。前十品的每一品都能在这个偈颂里找到一个与之对应的词：“无常”对应第一无常品，“爱欲”对应第二爱欲品，“渴”对应第三渴爱品，“谨慎”对应第四不放逸品，“欢喜”对应第五爱著品，“戒”对应第六戒律品，“善行”对应第七善行品，“言语”对应第八言语品，“业”

与“信”分别对应第九业品和第十信心品，共计十品。等讲到第二十品、第三十品时，也都有总摄偈。整部《优陀那经》中，一共有三个总摄偈。

第 34 课

2025 年 9 月 19 日

接下来，让我们一同学习《优陀那经》。

《优陀那经》共有四卷三十三品，此前我们已经讲完了前十品。从今天起，开始讲解第十一品——沙门品。

为何要在此处讲解沙门品呢？主要有两个原因。其一，我们前面讲到了信心、戒律等内容，那么践行这些法的结果是什么呢？就是在释迦牟尼佛的教法中出家，这是最殊胜的，此处沙门与出家意思相同，这是第一个原因。

其二，之前第十品的最后部分提到，无论是有爱

还是无爱，作为仁者都能做到身不动摇。真正修行好的人，就像舍利子和目犍连一样身心不为外境所动。那身不动摇的牟尼或者能仁，究竟指的是什么呢？指的就是沙门。所以紧接着就要讲解沙门品。

沙门品

**梵志当舍欲，精进断流转，
欲若未全舍，能仁一不得。**

沙门等修行人应当舍弃贪欲，以精进之行断除生死流转的轮回；倘若贪欲未能被完全断除，便无法证得有余涅槃与无余涅槃的果位。

有一位梵志，也就是婆罗门，他一心渴望出家，于是前往迦毗罗卫国探寻解脱之法。实际上，他追求的是佛位，即佛陀所证得的果位。然而，他始终未能找到十分有效的办法，便去请教佛陀：“我该如何做

才能获得解脱呢？”

针对这一问题，佛陀宣说了两个偈颂。那么，这两个偈颂的内容是什么呢？

首先，这里所说的梵志，其实就是婆罗门的另一种称谓。实际上，在某些语境下，梵志、沙门、牟尼、能仁这几个词的含义有相通之处。需要说明的是，婆罗门教是印度最古老的宗教之一。大家在学习历史，包括佛教史及其他各类历史时，应当对此有所了解。佛教的个别理念与行为，实际上在婆罗门教中能找到一些相似之处，比如念咒、修某些修法等。这就如同藏传佛教受到了一些本土原始宗教的影响一样，在当时的印度，佛教其实也受到了婆罗门教的一些影响，这一点我们不得不承认。

当然，婆罗门教和佛教存在本质的差别。一般认为，婆罗门教大致兴起于公元前 1500 年左右，不过其起源的历史较为复杂。

印度原本是一个多神信仰的国家，有着众多神灵，如雷神、天神、太阳神、水神、地神、火神、风神等等。印度的宗教中供奉的神灵数量众多，这一点和我们藏地有些相似。藏传佛教中神灵数量较多，汉传佛教相对较少，南传佛教则基本除了供奉释迦牟尼佛以外，几乎不再供奉其他佛菩萨。

婆罗门教主要供奉三位神祇，即大自在天、遍入天、梵天，这是他们最为主要的供奉对象。婆罗门教有着一定的历史渊源和讲究。前几年，印度推出了一部名为《众神之神》的连续剧，集数很长，有 820 集，每集时长二十分钟左右。当时他们还制作了一部《佛陀》的连续剧，有 54 集，每集时长约四十分钟。总之，在印度的宗教中，他们供奉的神灵众多。按照印度人自己的说法，其原始宗教的教义、教规，包括三位神祇中湿婆神⁹⁵独特的威力等，在《众神之神》里都有较为清晰的阐述。

⁹⁵ 即大自在天。

我们在理解相关内容时，不能完全将婆罗门视为外道或其他宗教的代表。因为婆罗门中也有追随佛陀的出家人，就像刚才的公案中所讲的，有一个婆罗门就想要出家。实际上，在佛陀时代，有很多婆罗门都选择了随佛出家。

有人认为佛教徒不能供养外道——婆罗门教与佛教确实是两种不同的宗教，从这个角度而言，婆罗门教可算作外道——但佛经中也常提到供养比丘、沙门、婆罗门、仙人等，这样的表述在佛经里较为常见。所以，在不同的场合中，同样的名称会有不同的内涵，理解这一点是比较重要的。

那么，这里提及婆罗门应当舍弃些什么呢？应当舍弃贪欲，其中涵盖了欲界中见断和修断的各类烦恼，而后还要逐步断除色界和无色界的烦恼。

作为梵志——此处梵志可理解为沙门，即持梵行的修行人，这样的人要断除贪欲。之后凭借精进断

除生死流转——后文还会提及，精进在修行中非常关键。在修行过程中，要精进努力，先凭借信心依止善知识，接着听受妙法，最后出家，趋入真正的善道。如此，便能截断生死之流，也就是脱离轮回。

修行首先应尽力断除欲望，即便在婆罗门教中，断欲也颇为重要。以前甘地为了苦行断欲，曾在众人面前立下承诺，等等。不过后来，尽管他食素成功了，但断欲屡次失败，其中也有一些故事。

如今的莫迪⁹⁶，或许也可算作一个相似的出家人。他保持单身，在饮食等方面，依照其他一些宗教的行为规范来要求自己，算得上是比较清净的修行人，有这样的说法。不过，此处主要讲述的是佛教沙门的修行方法。

作为沙门，应当断除欲望，然后精进修行，如此便能断生死流转的轮回。

96 时任印度总理。

“欲若未全舍”，贪欲对于修行人而言，是最大的障碍，倘若我们内心的欲望没有全部断除，就无法成为真正的沙门或婆罗门修行人。没有断除贪欲，则“能仁一不得”，“能仁”指有余涅槃的果位，“一”代表一心专注的无余涅槃果位，这些果位都无法获得。

因此，梵志、修行人，都应尽量断除一切欲望，然后精进修持。如此，痛苦便不会降临；若做不到这一点，世间的痛苦恐怕也难以远离。

有一部名为《坐禅三昧经》的典籍，其中讲述了许多禅修方面的教言。以前汉地安世高刚开始弘扬小乘佛法时，也传授了一些禅修方法。后来鸠摩罗什发现，仅小乘的禅修方法是不够的，于是他翻译了七家禅修法门的教言精髓，集成《坐禅三昧经》。

这部经中提到：“一切众生，为欲致患，无苦不至。”对于任何众生来说，贪欲都很可怕，它会带

来各种各样的过患。若不断除贪欲，各种痛苦必然会降临。

由出家还俗、变为在家的人，有一些是因为嗔恨引发了杀人等恶行，但大多数还是因为无法对治自己的贪欲心而堕落，这种现象较为普遍。

在三界之中，作为欲界众生，欲望是比较强烈的。如果自相续中产生贪欲，却没有羞耻心、没有对治的方法，就很难调伏。除非修空性达到较高境界，否则很难彻底摆脱贪欲的控制。总之，对于修行人来说，制止贪欲至关重要。

刚才也讲过，这里的能仁和梵志，都和沙门的含义有相通之处。所以，在解释这个偈颂时，要多留意一下。注释里也讲了这方面内容，到时候我们再看一下。总之，沙门、能仁、牟尼、婆罗门等词汇在佛教中使用很频繁，在对它们进行字面解释时，需要根据不同场合灵活处理，这一点十分重要。

**懈怠遍游者，烦恼纷扰起，
唯有坚精进，彼事方依成。**

缺乏精进之心、四处游荡的人，他们的心相续常常被烦恼所困扰，修行难以取得成功。唯有以坚定的意志去精进修行，才能获得有余涅槃和无余涅槃等修行成就。

这个公案在讲解前一偈颂时已经提及。

“懈怠遍游者”，在藏文偈颂里，“懈怠”的语义表现得并不显著，用的是“闲巴”一词，其意为精进程度较低、缺乏精进。缺乏精进，自然就等同于懈怠了。受字数限制，这里便将其翻译为“懈怠遍游者”。

这样的人在修行方面对自己毫无要求，整日都十分懈怠，是四处流浪、漂泊的遍游者。他们四处游荡，今天前往色达，明天奔赴马尔康，后天去往甘

孜，过上几天，有钱就去成都，没钱就到康定，要是钱更为充裕些，便会前往各个大城市，甚至出国。

有一种僧人被称作“游僧”，也就是四方云游的僧人。有些出家人特别爱四处跑，我们学院里也有这样的人，我时常能够发现。有些人总是坐不住，以前有些老修行人会打趣道：“你的垫子里是不是长荆棘树了，怎么一直坐不住？”确实，有些人在该安坐禅修或闭关的时候，基本上都见不到人影，除非有发心的事情要做，其余时间都难以找到他的踪影。总之，对于修行人而言，能够稳得住是非常重要的。

前些天，我和一位堪布聊天，我问他：“你经常这里跑那里跑的，是在做什么？好像云游的人一样。”

他回答：“我并不是云游的人，四十年来我一直待在这里，基本上哪里都没去。从大的方面来讲，我很稳重；不过在小的方面，偶尔出去一下也无妨。”

所以，可能有些人在大的方面很稳重；在小的方面，就看不到人了，家门都是锁着的——这也算是对“云游”作了解释。不过，这样的人，到底算不算懈怠者，也不好说。也许有一些修大圆满法的人，即便在坐车、开车、走路的时候，也始终能安住于觉性当中，这或许并非懈怠，反倒是在精进修行，存在这样的可能性。

但无论如何，对于那些懈怠、不认真修法的人而言，他们的心相续常常被烦恼所困扰，傲慢、嫉妒等烦恼，会一直扰乱他们的心。这样的人，修行肯定难以取得成功。

“唯有坚精进”，意思是，唯有依止善知识听闻佛法，坚定不移地精进修行。精进可分为恒常精进和恭敬精进，我们要以无比坚定的决心去修行。如此一来，“彼事方得成”，无论是追求有余涅槃，还是无余涅槃，所有的修行都能成就，在成就方面不会遇到

什么困难。

《长阿含经》中提到，作为懈怠者，实际上总能找出许多懈怠的理由。比如，没吃饭的时候，他会说：“我还没吃饭呢，得休息一下。”吃完饭，又说：“我吃得太饱了，还得休息。”要做事时，他又会找借口：“等会儿要做事，肯定很累，现在要休息一下。”等做了一点事，又喊累：“太累了，我还是得休息。”要走路去别的地方，他会说：“我明天要出门，今天得休息。”出去之后，又说：“我已经走了不少地方，累坏了，得休息。”没生病时，他会担心：“我可能要生病了，得休息。”生病了，更有理由：“因为我生病了，所以还得休息。”你们看，对于这些情况，懒惰的人总能找出很多懈怠的借口，不好好修行。

我觉得这种说法确实有道理。我们身边有些人就是如此，他们总是有各种理由：“我刚出去过，太累

了” “我要出去，得准备准备，休息一下” “我睡得不好，休息一下” “我睡得太晚，今天很累了”。总之，对于懈怠者而言，任何事都能成为不传法、不听课的借口，这样的借口非常多。

而精进者则截然不同，任何事都无法阻挡他们闻思修行。无论他们到哪里去、做什么，都不会懈怠。《札嘎山法》中讲，闻思修行应当兼顾、并行。就像牦牛吃草，它一边看，一边吃，边嚼边吞，不需要先看草，再准备吃，吃完再嚼，嚼完再吞，没有这样的先后次序，所有动作都可以同时进行。

修行比较好的人也是如此，他们可以边听法，边学习，边思维，边修行。所以，对他们来说，任何时候都能做这些事。而如果是懈怠者，即便只做一件事，也往往做不好。

《大宝积经》中也说：“当舍于懈怠，远离诸愤闹，寂静常知足，是人当解脱。”能舍弃懈怠之心，

远离喧闹的环境，这样的精进、知足常乐之人，便会有解脱的希望。

我们每个人的时间都是相同的，但有些人能在同样的时间里积极发心、认真闻思，做许多有意义的事；而懈怠者却总能找出一百个理由来逃避：身体不好、心情不佳、睡眠不足、饮食不香、穿着不适……各种借口层出不穷。

有时候，喇嘛和觉姆聚在一起商量事情，类似的问题便能显现出来。有些人总是说：“这个不行，因为忙得很啊，忙得很。”可让人弄不清他们到底在忙什么。（物品掉落的声音）你们看，你们那个放转经轮的地方的玻璃都掉下来了。现在很多人还是比较懒惰，转经轮都不带回去，其实你们都是年轻人，不应该这么懒惰。那天堪布们还说你们很辛苦。

我看到觉姆那边的《西游回忆录》全都堆放在窗户边上，至今还是这样。而男众那边，好像还是有

些力气能把东西带回去。其实我知道，大家都觉得每天带转经轮回家带不动，毕竟我也一直在这里，了解这些情况。现在玻璃掉落，咚咚作响，仿佛在提醒我们：不能懈怠。

不过，你们已经花费了大量时间进行闻思，转经轮放在那里也是可以的。但要是连书都拿不走，那可能就有些懈怠了。要知道，懈怠并非仅仅指天天睡觉，其实，连一本书都抬不动，也是懈怠的一种表现。

以后你们带的书包，都写上名字挂起来，我们在经堂里钉上很多钉子，在书包上都标明“这是某某的书包”，然后也可以不用带回去了（众笑）。这是开玩笑。

**一切懈怠业，烦恼诸苦行，
不清净梵行，莫想成大义。**

倘若从事一切懈怠之事、受外道各种被烦恼所染的苦行束缚、无法行持清净梵行，那么就不要再期望能成就涅槃这样的大事。

当时有位优婆夷，也就是女居士，她与儿子一同受持八关斋戒。在受持斋戒期间，儿子可能没有守好戒律，后来被夜叉带走了。

这位女居士似乎拥有与夜叉对话的能力。在对话时，她说道：“据我所知，若是在每月十四日或十五日受持八关斋戒，且律仪未被毁坏，夜叉是不会加害的。”她向夜叉确认是否如此。夜叉回答：“的确如此，你说得没错。”说完，以她守戒的功德，她的儿子便被放回来了。

儿子被放回后，夜叉提到，佛陀曾在不同地方说过三个偈颂。这三个偈颂看似与八关斋戒、夜叉并无直接联系，但夜叉还是将它们复述了一遍。

后来，这位女居士和儿子到佛陀处出家，最终都证得了圣果。于是，佛陀依据此事，宣说了这一偈颂。

“一切懈怠业”，意思是一切懈怠的行为、一切懈怠之事。像是对修行缺乏热情、毫无信心等，都属于懈怠的范畴。实际上，《入菩萨行论》中提及了三种懒惰，懈怠也包含其中。懈怠之人，对所有善法都毫无兴趣，难以提升热情和重视程度。诸如此类的行为，被称为“懈怠业”。

第二个要说的是“烦恼诸苦行”，即在修持过程中，修行者自身的相续被烦恼束缚，被贪心、嗔心等烦恼所染污。此外，还有外道所行的各种苦行，比如以五火焚身等方式进行修行。若被这些无意义的苦行束缚，实际上并无多大益处。

刚才所讲的，第一是懈怠，第二是带有烦恼的各类苦行。第三则是梵行不清净。所谓梵行，涵盖从居

士戒到出家戒应遵循的行为规范。然而，有些人无论是根本戒还是支分戒，都出现了破损和染污，这就是梵行不清净。

对于那些三种过失都具备，或者具备其中某些过失的人，“莫想成大义”，莫要妄想成就大义。因为这类人修行不精进，被外道的苦行所染污，内心充满烦恼，梵行又不清净，不要指望这样的人能成为获得涅槃的大士。

就连世间之事，比如农牧、经商等活动，他们可能也做不好。如果一个人既懈怠，又受无意义苦行的影响，自身行为还不如法、不正当，那么他连在世间当官、做农民、做工人都做不好，更不用说成就解脱大义了。

如果一个人真正想要弘法利生，或者期望在今生通过修持获得成就，那就不能太过懈怠，自己的修行一定要如法，否则确实很难达成目标。《大圆满心性

休息》中说：“具有精进世间赞，具有精进成所愿，具有精进增功德，具有精进得佛果”，其位置大概在第八品的后半部分，第九品就开始讲密法了。

说到 2025 年大家的修学任务，在很多道友的学习内容中，包含了《大圆满心性休息》的密法部分。当然，喇嘛和觉姆还有《宝库钥匙》《光明藏论》等众多密法课程要学习。我希望在座的各位也能学习《大圆满心性休息》。

《大圆满心性休息》确实是宁玛巴重要的道次第论著。就如同格鲁派将《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》相结合，形成显密圆融的道次第一样，我们宁玛巴也有这样的道次第论。华智仁波切在赞颂《大圆满心性休息》的文章里就提到，《七宝藏》和《三休息》都极为重要。

因此，希望大家在每年给自己制定的任务中，能恰当地安排一些事情，也能灵活地调整一些事情。

但不管是独自一人，还是和几位道友一起，即便在不同的老师面前，都希望大家能学习《大圆满心性休息》。

我第一次讲授《大圆满心性休息》大概是在二十年前，后来又讲了好几次，最后一次好像没讲成，便把这个机缘留到了以后。还有《如意宝藏论》和《大圆满心性休息》的密法部分，我还没讲授，等以后因缘成熟再说。

目前暂时的安排是这样，希望大家能在 2025 年年底之前完成相关学习。藏历八月份本来就是学习密法的时间，在这个期间我们最好能共同学习。我想，这么多僧众一起学习，相续中肯定能获得传承上师的加持，自然而然就能得到利益，这实在值得赞叹。大家在这样的特殊时期进行学习，再好不过。

即便因个别情况导致学习时间不够，我也还是希望，不论你在哪里，是个人学习，还是两三个道友一

起，今年最好都能学习《大圆满心性休息》。

学院最近一直在强调，要把《大圆满心性休息》从头到尾完整地学习一遍。还有《如意宝藏论》的显宗和密宗部分，若能学习一遍，对今生的修行而言，实在是非常殊胜。

否则，如果我们只是进行研讨、辩论，或者只在理论上讲讲五部大论，或许很难依靠窍诀对治烦恼。要知道，在传承上师的密法宝库中，这些窍诀都极为关键。

刚才我也提到过，《大圆满心性休息》中讲：具有精进的人，会得到世间的赞叹；因为自身精进，他们所愿皆能如愿以偿；有精进的人，身语意所做的功德会自然生起，未来必将获得成就。而懒惰的人恰恰相反，会遭到世间的呵斥，所愿无法成就，功德日益减少，过失却不断增长。别说获得佛果，就连成为一般的修行人，最终可能都难以做到。

现在，我们有时会看到，有人上半生是清净的出家人，似乎在认真闻思修，可下半生却变得十分可怜。其实这一方面是由于缺乏正知正念，另一方面则是没有精进导致的，破戒的现象也因此会非常多。

这里的内容主要是针对出家人来讲的。当然，从广义上说，凡是行持善法的人都可以称为“沙门”。在藏文中，“给炯”指的就是行持善法的人，也可称作“沙门”。不过在特定的意义上，“沙门”指的就是出家人。

那天提到了沙门四法，作为佛教徒，尤其是大乘佛教徒，对于其中的所有内容，大家都可以好好去理解。

**如人持箭误，截断自手臂，
沙门护戒失，牵引入地狱。**

就像人持箭时不慎出现失误，从而斩断自己的手

臂一样，倘若沙门在护戒过程中有所缺失，进而破了戒，便会堕入地狱。

这里主要运用比喻来阐释破戒与护戒所带来的过失和功德。

先说过失方面。就好比一个人手持箭，要是没能拿稳、拿好，在射箭过程中，自己的手臂极有可能被箭弄伤，甚至有折断的风险。

同样的道理，修行人、沙门倘若没能守持好戒律，破了戒，就会堕入地狱。本来受戒是件好事，可如果守戒时怀着轻慢、轻毁之心，反而会因此堕入地狱。

我们前面讲过：“或有戒为乐，或有戒为苦，具戒则安乐，毁戒则成苦。”我曾猜测这个偈颂出自《教诫比丘经》，但今日上网查询，发现有一部《比丘珍爱经》，不过这似乎也不太准确，我没找到正式

的汉文翻译版本，等一会儿查查藏文里有没有，在汉文里确实没找到。所以，这个教证可能是后来翻译的。

那天我们也讲过，对于破戒者而言，戒律反而会让它们痛苦地堕入地狱。这里“持箭”的比喻不太好理解。为什么呢？我们射箭时，把箭搭在弓上，用力射出。箭射向他人时，正常情况下，箭很难伤到自己的手臂。不过，无论在藏文注释里，还是在偈颂中，都是这样比喻的。或者可以理解为，从广义上来说，手属于手臂的一部分，因此，自己伤到自己的手，也可以算作伤到手臂。

《法集要颂经》，它算是《优陀那经》的另一个版本，其中提到“譬如执利剑，执缓则伤手”，这里用的是“剑”，这个比喻相对容易解释。宝剑本来可以用于攻击、砍杀他人，但若操作不当，就有可能砍到自己的手臂，确实存在这种可能性。

汉文的“箭”和“剑”同音，但梵文翻译成藏文时，“达”和“Ra 哲”差异很大，藏文的“箭”和“剑”发音是不同的。

《杂阿含经》中则说“譬如拔菅草，执缓则伤手”，这里与“箭”读音相近的“菅”是一种草。我查阅后发现，拔这种草时，若动作迟缓，慢慢拔除，会对手造成损伤；若动作迅速，则不会有损伤。汉文里这两个发音相近的字，“剑”和“菅”，作为比喻，解释起来更好懂。而箭的比喻确实不太好理解。

用这个比喻是想说明，戒律本来是好的，但若没有好好持守，反而可能害了自己。就像空性本是对治烦恼的良方，可要是没修好，对自己也可能有害。正如《中观根本慧论》中说：“不能正观空，钝根则自害，如不善咒术，不善捉毒蛇。”如果空性没有修好，对于钝根者、浅慧者而言，就会带来毁坏。这就如同没掌握好咒术，捉到毒蛇反而会被它咬伤，是一

样的道理。

这里讲的也是这个道理，若能守好戒律，今生能收获快乐，来世还能获得天界福报，十分美好；但要是没持守好戒律，就会比较麻烦。

这里用箭来作比喻，我琢磨了半天，还是没想明白箭怎么会害到自己。注释里说箭会伤害自己的手，甚至把手砍成两段。一般来说，箭射出去是以插入物体的方式造成伤害，但也许注释里说的箭比较特殊，和现在弓箭用的箭不一样，可能是像刀一样的箭。不过，我可能还是没理解到位，你们再考虑考虑。如果你们有其他见解，到时候跟我说一下，我不太明白。

**如人善持箭，不截断手臂，
沙门善护戒，引导近涅槃。**

就像人若能妥善持箭，就不会致使手臂被截断一样，倘若沙门能善于护持戒律，便能够接近涅槃的

境界。

如果我们能稳稳地手持并掌控箭，手就不会受伤，更不会被截断。同样的道理，沙门若善于护持戒律，便能接近涅槃。

实际上，守戒时就应当像牦牛悉心呵护牛尾一样——我刚来学院的时候，对这一点很不理解，还特意向嘎多堪布请教，不过嘎多堪布也没有给我解释得特别透彻。后来，我听到有些人说，那种最好的牦牛，它的牛尾一直自然卷曲着，不会让泥土沾染。

在汉文的某部经典里，记载有一头牛王，它特别爱惜自己的尾巴。据说，要是它的尾巴被卡在树里了，它宁可舍弃性命，也不愿意让尾巴毛断掉。这样的比喻肯定有相应的解释，你们到时候可以看看。

我们要像牦牛认真呵护牛尾一样护持戒律，如此便能接近涅槃，不会有苦恼。《正法念处经》中说：

“持戒果安乐，天中受果报，持戒如船筏，能度生死津。”意思是，持戒能够获得安乐，在天界也能得到相应的果报；持戒就如同乘坐船筏，可以顺利渡过生死轮回的苦海，到达彼岸。

总之，这一偈所讲的道理是，如果善持戒，自己就不会受伤；善护戒也是同样的道理，它能让自己接近涅槃，给自己带来无穷的安乐。

**沙门不了知，难度难忍受，
劣者生悔意，彼等众苦起。**

如果沙门不懂得戒律因果、不了解实相与现相，即便出了家，也会觉得出家生活难以度过、难以忍受，这样的劣者会心生后悔之意，时时刻刻都被各种痛苦所困扰。

这里主要讲述的是无知的沙门。作为出家人，倘若不懂戒律、不明因果，即便已经出家，也会饱受

苦恼。其实，并非只有出家人如此，在家居士中也有有一部分人懵懵懂懂，他们虽稍有信仰，但对佛法一无所知，糊里糊涂，常常被人欺骗，修行也难以取得成功。在他们身上，学佛和不学佛好像没什么差别，甚至在我看来，不学佛时他们还没那么多抱怨，学佛后反而问题频出，又无法解决，痛苦不堪。

这里所描述的就是类似的情形。“沙门不了知”，有些沙门，自己没有好好进行闻思修行，也没有好好依止善知识，仅仅剃了头发、披上袈裟，就自认为已经出家了。这样的人其实十分愚痴，既不了解诸法的实相与现相，也不懂佛法中戒律的开许与遮止。因为不懂这些，所以就会“难度难忍受”。

要知道，出家并非意味着可以天天睡大觉。实际上，出家后的任务和工作量，远比在家时多得多。出家人需要开展闻思修活动，需要守持戒律；如果发了菩提心，还要度化众生，有很多事务要处理。

今天我碰到一个人，他说很羡慕我们学院里的人。他说，这里的人从早到晚，除了学习和修行，似乎没有其他杂事。而在家人，整天忙着处理家庭琐事，要操心孩子上学、挣钱养家，各种烦乱之事不断。在学院里，大家天天进行闻思修，饮食自然能得到解决，穿着也不发愁，生活和工作上没有太大压力。一般在家居士，确实会羡慕出家人的生活。真正的出家人，对自己的选择也有着强烈的认同感。

而有些人，若自身缺乏智慧，即便身处出家僧团，也很难长久立足。僧团里有很多约束，若不明佛法真理，仅是身着僧衣混迹其中，这样的生活确实难以度过。

“难忍受”，这种处境难以忍受，具体而言，受持戒律就是一大挑战。戒律中有开许与遮止的条规，要切实遵守，确实不容易。当遭遇贪欲、嗔恨等种种对境时，内心更是难以承受。因此，到了一定时候，

就忍受不了了。

所以，这样的劣者，即便已经出家或者学了佛，最终也容易心生后悔。他们时时刻刻都被各种痛苦缠绕，甚至可能退失道心、选择还俗。

在我们佛教徒当中，真正有智慧的人，学佛越深入，感悟就越深刻。就像昨天所讲的，我们出家的信心，并非源于“我是出家人，所以对佛法有信心”这样的说法，而是通过闻思修行，真切地感受到佛的伟大、法的殊胜以及僧众群体的清净庄严，从而发自内心地生起坚定信心，这一点至关重要。

包括我自己，有时反复思量，自出家至今已经四十年了。在这四十年的出家生涯中，我从未对出家有过丝毫后悔，反而对自己的选择深感认同。

我自认为，虽然在其他方面并无多高境界，但对佛法僧三宝，却有着坚定不移的信心。在有生之年，

除非遭遇生命威胁，生死攸关的时候是否会动摇确实不知道，但在正常情况下，这份信心绝不会退失。

所以我想，我们很多人表现出的信心，不应只是随声附和，听别人说好，便也跟着说好，自己内心却没有坚定的信念。作为出家人，这一点一定要明白。

在一些城市里的寺院，有人“当一天和尚撞一天钟”，但这种行为并非很重要。其实，以往人们常用嫌弃的言辞来描述这种现象。真正重要的是，既然成为了出家人，就要做到每日进行闻思修行。如果缺少闻思修的意识，出家人就失去了自身的核心价值观。

我们讲过，现在外面有些道场，规模虽小，却有一个至关重要的灵魂人物，他能给周围带来温暖与光明。

我看到我们这里的情况也类似，有不少人是作为家乡县城的代表前来求学的——虽然大家并非来自各

个国家，只是来自不同的小县城。我在想，这些人日后回到家乡，不管是对周围村庄里的人，还是其他邻里乡亲，能不能产生一些积极影响。我们先不谈去度化整个世界、整个亚洲的众生，这难度确实不小，但至少，若每个人都能成为一盏明灯，便能驱散身边的一方黑暗。

就拿我自己的经历来说，我 1985 年出家，1986 年就被派到一座小寺院。寺里有一位老堪布，其实他闻思修行的境界并非特别高。但在动荡年代，他对当地老百姓产生了极大的积极影响，让大家都能秉持正见。毕竟 1986 年宗教政策才刚恢复没多久，当时邪知邪见盛行。所以，一个地方如果有一个这样的人，他至少能在自己的地方发光发热，给周围带来温暖。其实，每个人都应该这样发心，否则，出家也会感到很痛苦。

出家后，有许多约束，比如衣服方面，哪些不能

穿；场合方面，哪些不能去；饮食方面，若是吃素，肉类也不能吃，等等。有这么多限制，出家自然辛苦。其实，佛教徒这个集体都比较辛苦，尤其是汉传佛教中的素食主义者。所以，佛教徒如果不明佛理，在这个群体中就会倍感痛苦；但如果能明白其中道理，就会觉得这样的人生选择不但不痛苦，反而很有意义，应该可以这么说。

**屡屡后悔念，控制其心识，
若不能回转，岂能沙门行？**

愚者出家后不断地生起后悔之念，被后悔心控制了心识；倘若这样的分别心不能回转，即便行持出家人的行为又有什么意义呢？

这里所表达的意思，和前面较为相近。

作为一个愚者，或许会因为自己已经出家，许多想做的事都无法达成，而不断地、反复地心生后悔，

觉得自己很悲惨，对现状感到厌倦。有些人出家了一段时间后，便觉得出家没什么意义。这是因为，他们出家只是为了躲避痛苦，并没有真正的出离心。这类人在出家僧团中往往感到无聊，对闻思修行和持守戒律都提不起兴趣。而他们身边的人都是希求解脱者，所以他们没有知心朋友，感到痛苦不堪。

“控制其心识”，他们被后悔心牢牢控制了心识，内心难以调伏。倘若这种分别心无法转变，无法转回到修行上来，确实是难以调化。记得我们刚来学院时，有些后来成为堪姆的人特别调皮，其他很多人也是如此。但后来，她们在法王座下，通过闻思修行，变得能够调伏根门。这样的转变来得很突然而且特别明显，最后，她们还成为了了不起的大德。

所以，有些人能够回心转意，有些人却越来越差。若不能回转，做沙门又有什么意义呢？实在没什么意思。如果一个出家人和在家人毫无二致，或一个

佛教徒与没有信仰的人一模一样——杀盗淫妄，缺乏正知正念，行持放逸，毫无功德——那行持佛教的行为又有什么意义呢？为何要剃光头、穿袈裟，选择这条路呢？确实没有太大意义。

**出家喜乐恶，居家乐造恶，
将受无等苦，来世苦无尽。**

出家后对恶法心生喜乐，在家时又乐于造作恶业，这样的人将感受无与伦比的痛苦，来世所要承受的痛苦是无穷无尽的。

这则公案是这样的：当时，在波斯匿王的国度中有一个人，对原本的生活心生厌烦，于是开始苦行并期望出家。他舍弃了妻子等家人，踏上了修行之路。然而，或许是后来还俗了，他仍旧沉迷于某些事物，对他人的妻子和妓女等念念不忘。

他妻子的情况也很复杂，她同样对他人心生执

著，将家产挥霍殆尽。后来，他有一次回到家，本想带走一些家里的装饰品，却没能如愿，可能是妻子早已经把它们送人了。他十分生气，两人争吵起来，甚至大打出手，因此他非常伤心。

这个人或许和波斯匿王关系不错，就如同现在一些有能力的人，时而行善，时而作恶，结交了形形色色的人。后来，他与国王一同来到佛陀面前，佛陀宣说了两个偈颂。之后，他再次选择出家，最终证得了圣果。

从这则公案来看，这个人起初出家，后又还俗，接着前往拜见佛陀并再次出家，最终获得了解脱。这表明，人生中可能会遭遇各种挫折，即便起初是虔诚的修行人，中途也可能因家庭矛盾等各种缘由陷入困境，但最终仍有可能证得果位。

“出家喜乐恶”，有一些出家后行为不端的人，虽出了家，却不能如理如法地护持戒律，反而对造恶

心生喜乐。他们在寺院里时，因为身处僧团，还能有所约束。可一旦约束稍微放松，就原形毕露，将自己原有的习气展露无遗——他们内心所喜好的，大多是恶事而并非善行。

每个人的习气、前世的因缘各不相同。有些人因希求善法而出家，可出家之后，却又开始喜欢恶法。这种人很可能会还俗，重新成为在家人。然而，即便还俗，他们依旧不改正过往的习气，持续造恶业。之前出家时喜欢造恶业，还俗成为在家人后，还是继续造恶业，这种人实在是不可救药，将来要受“无等苦”，即无与伦比的痛苦。这种痛苦，其他痛苦无法与之相提并论，而且无穷无尽。或许，他今生就会因造恶业过多而感受痛苦，来世同样也会痛苦不堪。《出曜经》里也有类似的内容。

有些人在家时，抛弃一切俗事，一心想要出家。可出家之后，在修行路上却不精进，反而贪恋世间的

名闻利养，陷入贪嗔痴的泥沼。等到他们回到世间生活，却又无法适应。因为在出家期间，他们已养成了好吃懒做的习惯，不愿像在家人那样，为家庭、事业操心，他们会为此而感到苦恼。所以，有些人出家不成功，在家也不成功，一生都在出家与还俗之间徘徊。

原来有个人在堪布列丹面前出家过七次，因为男性还俗后可以再次出家，有七次机会。他最后一次出家时，堪布说：“我没办法再让你出家了。”说完，堪布竟哭了起来。

前些天，我在课堂上听讲考，后来有人把我当时笑着擦眼睛的视频放到了网上。很多人看到后问我：“你最近是不是遇到什么大事了，一直在哭？”我说：“我没遇到什么事。”

我希望有些内容最好别传出去，可能是我们内部的人传的吧。最近他们一直追问，以为我遇到什么伤

心事才哭。其实，我当时是在笑。去年有个短视频，里面的人在卖藏獒，介绍藏獒时说它的妈妈叫“牛蹄子的一个姑娘”。我笑的原因，并非是我觉得讲考的人讲得不好，而是我当时想起了这个视频，所以没有忍住。结果他们就以为我一直在哭。

刚才提到堪布列丹遇到多次出家又还俗的人就伤心地哭了起来。其实，出家和在家都不成功的人，痛苦是无尽的。

第 35 课

2025 年 9 月 27 日

今天，我们继续讲《优陀那经》。

《优陀那经》一共有三十三品，分为四卷。到现在，我们已经讲完了十品，目前正在讲解第十一品的内容。接下来还有第十二品，我们打算在今年把第十一品和第十二品都讲完。至于后面的部分，之后视情况再做安排。

目前我们正在讲解沙门品。前面已经讲过了一些内容，主要说的是不如法沙门的过失。对于如法的沙门，其行为所具有的巨大功德，这部分并没有详细阐述。因为此处的重点在于引导我们行持善法，当我们的身语意出现过失时，应该要懂得如何去对治，对这

方面强调得比较多。

**身披袈裟衣，多不守律仪，
具恶喜乐恶，恶者堕恶趣。**

作为身披袈裟的出家人，倘若有很多不持守律仪的行为，内心具足恶见且对造恶心生喜乐，这样的恶者最终将堕入三恶趣当中。

这段内容主要围绕出家人不如法的行为展开叙述。

注释里似乎没有相关公案。在讲解前一个偈颂时，我们提及了一个公案，该公案中提到佛陀宣说了两个偈颂，所以，本偈颂是公案所对应的第二个偈颂。《出曜经》里有一个类似的故事，不过不确定是否适合在这里讲述。

故事是这样的：在一处寂静之地，有一群比丘，他们的行为不太如法，却仍有许多信众对他们进行供

养。在供养过程中，有些比丘对世间财物，例如华丽的衣服，生起了贪心，他们尤其喜爱柔软细腻的衣服。这时，当地的山神、树神等对他们心生不满，便化现出一个人，以说偈颂的形式指责这些比丘好吃懒做，如同牛一般。

这些比丘听后很不开心，便质问：“你们为何用这种言辞攻击、谩骂我们？”当时那个人回应：“其实我们并未直接指名道姓地说你们，是你们自己的行为，让自己对号入座了。”以这样的因缘，佛陀宣讲了相关的偈颂。

那么，这里主要讲述的是什么呢？

其实，并非每一个出家人都是如法的，但无论如何，出家人身上都披着染成红黄色的袈裟，也就是三衣。虽然南传、北传、藏传佛教僧众的法衣，在尺寸、颜色上存在差异，十八部声闻各自的一些法衣，在形状、图案上也不尽相同，但不管怎样，出家人都

是佛陀的追随者，都身着袈裟。

然而，仅仅身着袈裟，是远远不够的。有些出家人内心不断滋生邪见，无法调伏自己的身、口、意三门，没有很好地持守别解脱戒的律仪。这种人自相续中充满恶见、邪见，还向他人宣讲许多负面、造恶业的内容，宣扬对造恶的喜乐心。比如，他们喜欢传播各种谣言、是非，或者传播造恶业的种种知识，而且讲得很多。像这样的恶者，会将自己和他人引入愚昧之境，最终堕入地狱、饿鬼、旁生这三恶趣当中。

这个偈颂的前两句，主要阐述的是自利衰败的道理；后两句，则是从利他衰败的层面来讲的。

当然，无论是佛陀在世的时候，还是佛陀涅槃后的当今时代，都有一部分出家人非常如理如法。他们持守清净戒律，精进闻思修行，怀有自利利他之心，十分清净。他们或许也会遭受诽谤、诋毁和攻击，但不管别人怎么说，他们都是庄严国土、利乐有情的根

本，非常值得赞叹。正如《大宝积经》中所讲：“身披袈裟，于正法中，正信出家，离于欲火，此事为难。”有些人在正法中以信心而出家，能于世间远离贪欲之火，这很难得；有些人出家后不犯戒律，这同样很难。

然而，也有一部分出家人，表面看身披袈裟，但实际上，他们的很多行为都不如法，虽已出家，却未能远离愤闹，身心难以真正寂静修行。

从表面上看，似乎出家人应该都很快乐，没有什么烦恼和痛苦。但实际上并非一定如此，出家人并不会因为剃除须发，就消除所有烦恼。尤其是相续中没有出离心、没有正知正见的人，即便出家，生活也会很难熬。

以前，我们智悲学校有两兄弟。他们大概读完了初中，后来一个人去读高中、上了大学，另一个人则在寺院出家了。

在寺院出家的这个人，偶尔闻思佛法时表现得还可以，但也有状态不好的时候。后来两人碰面，没出家的那个人教诫他：“你既然已经出家，选择了这条路，就该好好当个出家人，要真正配得上出家人的身份。”出家的那个人反问：“你出过家吗？”对方说没有，出家人便说：“那你不懂出家人的痛苦，别跟我说这些。”当时，出家的这个人有一阵子差点还俗，不过后来情况似乎还不错。

由此可见，出家人也并非没有痛苦，尤其是那些法没有入心的出家人。确实，有些人出家的初始目的可能并非真正想要解脱，他们缺乏《难陀出家经》里讲的由真正出离心所引发的决心。他们出家，有的是为了逃避生活，有的是为了享乐，或者想好吃懒做。现在大多数电影里所演的，都是一些人在世间实在混不下去——要么事业出问题，要么感情受挫折，要么自己患上无法治愈的癌症等疾病——最后走投无路、山穷水尽时才选择出家。

但这种人出家后，日子未必过得好，因为他们的目的并非解脱。当然，有些高尚的人出家确实是为了解脱；有些人虽没想着解脱，但至少想做个好出家人，这也未尝不可。但如果这两点都不具备，那么出家就可能成为自他痛苦的根源。

所以说，并非所有出家人都能超脱世间。其实，出家之后，未必能摆脱社会舆论的纷扰，以及自己内心的各种纠缠。当然，也有其他情况，比如，有些人刚出家时其实就带有其他目的。

现在网络上有些网暴行为或负面舆论，确实是由出家人自身行为不端所引发的；但也有些是因为有人故意混进出家群体，暗中收集信息、等待时机，一旦因缘成熟，就开始兴风作浪而造成的。就像我们现在在网络上看到的一些关于藏传佛教、南传佛教的负面信息，乍一看好像真是出家人之间在争斗，或者出家人在做坏事，但实际上，有些人里面穿的是西装，并

非真正的出家人。

佛陀在经中也讲过，这类人被称为“狮子身中虫”。这些混进出家群体的人，佛陀说他们并非自己的声闻弟子，只是冒充的。狮子身上的虫子并非狮子本身，但这些虫子会毁坏狮子的身体。所以，有些人出家是带有各种各样目的的。

因此，在社会上，我们应该一分为二地分析这些情况，这比较重要。如果不加分析，把所有问题都归咎于出家人，就有些不合理了。

当然，也有一些出家人真的做了不如法的行为。比如，去年有一段时间，有个卖红木家具的女子和一名出家人合谋诈骗，最后两人都被判了刑。然而，社会上很多人却只指责那个出家人，对另一个诈骗者却鲜少提及。

今年泰国也发生了一起事件。有个女子引诱了很

多僧人，后来警察去调查时，发现她存了 5600 多个不雅视频，还有 8 万张照片。她先以佛教徒的名义进入寺院，虔诚修学，与出家人深度接触，赢得了他们的认可。她大量供养，表现得极为虔诚，但渐渐地，她开始做出各种不如法的行为，还偷偷拍摄视频和照片，并以此威胁他人。她非法获得了约合一亿两千万人民币。最终，相关涉案人员都受到了法律制裁，锒铛入狱。

然而当时，泰国很多民众并没有大量指责那个真正实施诈骗的人，反而纷纷议论这些出家人为何如此不如法。

我们有时也会看到，出家人哪怕只是做错一点事，就会遭到指责；如果和其他人一起造恶业，结果往往也只有出家人被指责。比如，8 月泰国发生了多起贪污事件，还涉及洗钱甚至毒品交易，有些出家人牵涉其中，当然也有很多在家人参与，但人们却把所

有责任都归咎于出家人。

这种情况不仅在泰国这样的佛教国家存在，在其他地方也是如此。比如，一个寺院里有个出家人犯了戒或有不良行为，很多人就纷纷指责整个出家人群体；而一个政府机关里有人贪污，人们却不会对所有政府机构都丧失信任。

由此可见，对于不同群体，社会舆论的导向确实存在差别，无论是在佛教国家还是非佛教国家皆是如此。当然，佛教徒如果有不良行为，的确应该被指出，但这是个人行为，不能代表所有佛教徒都不如法。佛教徒中，确实存在这样的堕落者，不仅在这个末法时代，就连佛陀在世时，堕入恶趣的比丘也不少。

前一段时间我们提到过，莲花色比丘尼等五百人同时被杀，这在现在看来，是一起重大案件。可见，佛陀在世时，都有这样的情况发生。如今，出家人稍

微做错一点事，社会舆论就很难控制。不过，这对真正的出家人来说，也许既无利也无害，甚至还可能成为一个修行的机会，让自己将违缘转为道用。

今天在这里，主要讲了一些出家人不如法的行为，希望各位能以此为鉴，反思自身是否也存在这些问题。

**如藤缠娑罗，极为破戒者，
如于自作敌，彼欲如是作。**

藤蔓会紧紧缠住娑罗树致其死亡，而那些极为恶劣的严重破戒者也是一样，如同将自己视为敌人，通过造恶业来加害自身。

有一位名叫“恶性”的村长，他问释迦牟尼佛：“乔达摩，倘若身体造作恶行，会转生到什么地方呢？”

佛陀说，若有人破戒，比如杀生等，会堕入地

狱，并说了这一偈颂。

这里是用比喻来阐述的。我们前面也提到了娑罗树，即棕榈树，它高大挺拔。然而，若有藤蔓缠绕着它，就会逐渐把它勒紧，甚至勒死。现在有些地方的藤蔓很细，不会把树勒死；但如果藤蔓特别粗壮，最终就会令树木枯萎凋谢而亡。

严重破戒、行为极其恶劣的人，比如提婆达多等人，佛陀在一些佛经中讲过，从他们的相续中，根本看不出一点善根，也看不到一丝持戒的迹象。这种极其恶劣的破戒者，不但对其他众生怀有害心，甚至对自己，也如同对待敌人一般。

一般来说，人对自己应该是有爱心的，对他人可能没有爱心。但极其恶劣的人，对自己也没有一丝一毫的慈爱之心，甚至就像对待不共戴天的敌人一样。他们的思想和行为就是如此。其实这是很愚笨的，但现实中确实存在这样的情况。

以前有位果仓巴大师讲过修慈悲心的方法。他说，修慈悲心时，首先应该对自己修慈悲心。可能有人会有疑问：我们本来是要对众生生起慈悲心，那为何要先对自己修慈悲心呢？这是因为我们自身烦恼深重，行为恶劣。你应当这样想：“像我这样的人，实在可怜，这世上恐怕没有比我更恶的人了。我是世界上最可怜、最低劣的。”当你先对自己生起悲心，再将这种悲心转移到他人身上时，才能真正地对他人修悲心。否则，如果对自己都毫不怜爱，连自爱都做不到，就根本不可能去爱他人。这样的人性格太过恶劣，相续中根本就不会有悲心。这是一个简短的修慈悲心的方法。

有些破戒者不择手段地伤害自己，这是因为他们很愚痴。确实有一些所谓的修行人，他们明知道这样做对自己不利，却要一意孤行，不听从上师的劝诫，不听从父母的叮嘱，也不理会道友的提醒，而且，他们的做法和行为是极其恶劣的。这种人心中丝毫显

露不出佛性，对自己的前途毫不在意，行为非常不合理。因此，我们经常强调，先要对自己慈悲，这真的很重要。

在大乘佛教中，常常讲到要观老母有情，把众生都看作自己的母亲。然而，现实中有些人连对自己都毫无慈爱之心。

以前，西班牙的一所学校曾提出“如何对自己慈悲”这一话题，我也围绕它讲过一些内容，当时具体讲了什么，我现在已经记不太清了。西方人比较注重先爱自己，再爱他人。毕竟，如果一个人连自爱的观念都没有，那要去爱别人，实在是难上加难。

所以，有些西方人认为，大乘佛教的一些观点是在此之上的进一步超越——要做到爱一切众生。而他们觉得，一个人如果对自己都不愿负责，自己的价值观都没有得到提升，又怎么会把众生放在眼里呢？作为一个人，如果对自己的爱心都不足，那爱别人根本

就是不可能做到的事。

一般来说，一个人正常的行为顺序，应该是先爱自己，再去爱父母、家庭、亲朋好友。但如果你对自己毫无爱心，对自己的解脱和成就都不在乎，那其他的就更无从谈起了。所以，这种说法并非没有道理。

这里讲的比喻还是比较有意义的。拼命造恶业的人，就像把自己当作怨恨的敌人一样，经常做些既害今世又害来世的事，这实在是非常可怕。虽然恐怖主义者危害他人，但他们至少还有自我保护的技能和意识。而我们有些人，连自我保护的意识都没有，这实在是很愚痴。当然，从造恶业的角度来讲，恐怖主义者也是在害自己。如果一个人对自己都没有怜悯之心，那对家人和其他人，又怎么可能有怜悯之心呢？

当然，这种行为的背后可能与对因果的认知有关。如果一个人不相信因果，就可能会产生“我造恶业不一定会感受痛苦”的邪见；但如果真正相信

因果，就会明白，造恶业的果报百分之百会由自己承受。

总之，如果自己对自己都没有疼爱，就不可能对众生产生疼爱之心。在这些道理上，我们不妨反复观察。

**头发成花白，尚未证長老，
彼是青春尽，乃名老愚人。**

即便头发已经花白，但只要尚未证得法性，这样的所谓长老，只是青春已然逝去的老人罢了，并非真正意义上的长老，可被称为愚者老人。

注释中提到，当时佛陀正在树下安坐。一位 120 岁的长老拽着释迦牟尼佛的衣角说道：“乔达摩，你为何对我不恭敬，不向我顶礼？”他向佛陀提出了这样的要求。

佛陀当时回应：“无论是在人间还是天界，我

在世间从没有见过像你这样，非要追着别人求顶礼的人。”

婆罗门阶级通常依据年岁长幼来决定是否行顶礼，这是他们的习俗。但佛教并非以年岁为主要标准来决定是否行顶礼，虽然我们也会考虑戒腊，也就是受戒时间的长短，但更主要的是，要看相续中的无明烦恼是否已经被断除。如果一个人的烦恼已经断除，即便他年纪轻轻，也值得向他行顶礼。

接着，佛陀以母鸡下蛋为例问这个人：“小鸡从蛋壳里出来，哪一只是最年长的？”那人回答：“第一个从蛋壳里出来的，应该算是最年长的。”佛陀便说：“如此说来，我是世间第一个从无明蛋壳中出来的觉悟者，所以我不应该向你行顶礼。”佛陀继续说道：“我虽比你这位婆罗门长老年轻，但我先从无明的蛋壳中出来，而你还没有证悟、成就。”佛陀以这样的因缘，讲述了两个偈颂。

还有一个公案，说的是比丘年噶的事情。当他和一些长老坐在一起时，遭到了他人的讥笑与诋毁。针对这种情况，佛陀指出，虽然有些人在年龄上堪称长老，但实际上并不一定值得顶礼，是从这个层面来阐述的。

我们一般认为，在出家人中，老比丘值得大家恭敬，新比丘则不值得，这确实是一种传统或行为习惯。但实际上，这并非绝对，如果是证悟者，即便年轻，也值得恭敬。

所谓“长老”，其实有多种类型。比如有种姓的长老，印度有不同阶级，其中的王族、婆罗门族，属于较高阶层的人，他们常坐上座；还有年岁的长老，在日常生活中，年长者通常会被安排坐在首座；另外还有法性的长老，这类长老已经证悟了法性。

“头发已花白”，有些老人头发已经花白，不过，个别年轻人也会头发早白，还有些人的头发是一

块一块地变白。但即便头发白了，如果还没证悟法性，也算不上真正的长老。

人的一生，从初始形成，到逐渐成熟，直至青春消逝，头发变白、牙齿脱落、满脸皱纹，身体不再挺直、弯腰驼背，各种衰老之象都会逐渐显现。然而，一个人具有这样的表象并不意味着他就是真正的长老。如果是没有功德的老者，便是“愚者长老”，一般被称作“老人”或“老头子”。当然，年长且有智慧的长老不在此列。

以前县上的一位领导，就常把法王称作“老头子”。有时候他安排的事情，法王不太听从的时候，他就会说“那个老头子硬得很”。在世间，有些人不尊重上师，对一般的老人也是如此。

偈颂中的“老愚人”指的是愚笨的老人，并非真正的长老。

那么，出家人中哪些才算长老呢？无论是南传佛教还是藏传佛教，那些因具足功德而受人恭敬的老和尚、老大德、老上师，就算得上是长老。大家会觉得他们很有德行，也容易对他们产生信心。而有些调皮的沙弥，则难以让人产生信心，他们行为不如法，相续中烦恼重重、不调柔，即便获得某些头衔，也没什么意义。

有些人虽身为“长老”，饭量很大、年岁较长，人生经历也丰富，但修行境界却尚未成熟。经典中说，即便一个人活了一亿年，若相续中的智慧与悲心没有成熟，也算不上特别有功德的人。

“设有年幼少，诸根无漏缺，此谓名长老，分别正法行⁹⁷”，这句话的意思是，有些人虽然年龄较小，但诸根没有缺漏，这样的人可以称之为长老，他们能够分别地行持正法。

97 出自《增壹阿含经》。

有些人已经在学院待了二三十年，但如果行为不如法，相续中也没什么功德，那不过就是在这里待的时间长罢了，除此之外并无其他。就像水里的石头，即便放置了百年，其本性依旧干燥。与之相反，有些人来的时间虽短，但因缘等各方面成熟得比较快，在短短的时间内就能让自相续发生改变，也能弘法利生。

当然，在求学时间方面，也需要遵循一定的规则。比如，你们毕业本来需要十五年，而政府规定要八年，完成各个班级的次第修学也需要一定的时间，对大多数人而言是这样。因此，制定学制、学年的规定是有必要的。不过，有些人不需要经过那么长的时间，在短短的时间里，闻思修行就能比较圆满。

我认为，学习五部大论、密宗续部，数目上的圆满固然重要，但更重要的是，要能真正领悟佛教的道理。如果你在学院待了很多年，却没有好好修行，

没有品尝到佛法甘露的妙味，那么即便你获得了堪布证、堪姆证，或者拥有学识渊博、广闻博学的名号，也不一定有实际的作用。

而如果自相续中的烦恼真正被摧毁，自己有一些修行境界，就能真正发挥作用。这样的境界并不是指获得闻所生慧，因为闻所生慧通过听闻就能生起，而真正修出来的境界与此不同——即便一百个、一千个智者也无法改变你所领悟的空性、大悲等，无法夺走或转移你的境界。实际上，哪怕你只是在这里待了短短的时间，也有可能获得这样的境界。

我想，在座的各位，一方面要学习翻译、学习五部大论、得到相应的证书。在获得证书时，大家都会为你鼓掌，你自己也感到特别自豪，想不笑出来都难。无论是世间人还是出世间人，得奖的时候大多都是如此。获得这样的认可固然重要，但另一方面，更为重要的是，应该在每日的闻思中让境界有所提升。

能够做到这一点的人，世间任何名声财富、人们所追求的名闻利养，对他来说都微不足道、不值一提、毫无意义。

但如果我们没有品尝到佛法的精髓醍醐，那么不管是持守别解脱戒、菩萨戒，还是做很多行为，都可能越来越不如法，所作所为会出现各种问题。

所以，修行中最关键的环节在于自己观修，因为有些境界并不是由别人教出来的。尤其是现在正在讲密法，更应该好好观修，不知道你们闻思、观修得如何。

大家应该要领悟密法中的精髓，毕竟它是藏传佛教最重要的法。如果连这个法味都没有品尝到，即便因明学得再好、戒律守得再好，中观应成派的四个不共因掌握得再好，我觉得这样的人也不算藏传佛教中最优秀的修行者。藏传佛教中有这么殊胜的密宗教法，没有品尝到它的法味实在可惜。

接下来讲，什么叫做真正的长老。

**何者舍善恶，修持梵行净，
断蕴而行持，彼名为长老。**

任何人，若能舍离善的因与果以及恶的因与果，修持清净的梵行，断除对五蕴的执著并加以行持，就可被称为“长老”。

在注释里没有相关公案。不过在《出曜经》中有这样的记载：佛陀成佛之后，外道六师一直心怀不满。有一次，他们通过波斯匿王向佛陀提问。

这里提到的外道六师之一不兰迦叶，已经修行了几十年。而佛陀在 29 岁之前，都在王宫过着快乐的生活，出家后在河边苦行了六年，放弃苦行之后才获得证悟。于是，他们让波斯匿王问佛陀究竟有没有成佛。当时佛陀回答说：“我确实已经成佛。”对方又问：“您在这么短的时间内是如何做到的？”毕竟，

对于有邪见的人来说，确实会这样质疑——佛陀 29 岁前在王宫过着快乐的生活，之后进行六年苦行，放弃苦行后就证悟了，这实在难以让他们信服。

当时佛陀讲了几个不可轻视的事物：一是毒蛇，它的嗔恨之火能烧毁山林；二是星星之火，它能烧掉广袤的草原；三是年轻的比丘，即便年纪轻轻，若相续中产生了无漏的智慧和神通，就能断除一切烦恼，度化众生；最后是幼年的王子，身为国王的太子，虽然年幼，但将来所有的王权都能掌控在手中。

所以，即便所用的时间短，也不一定就意味着无法取得成功——用这样的事例来说明在短时间内也有证悟的可能。

那么，什么是真正的长老呢？实际上，这里主要就是围绕长老展开讲述的。

任何一个人，若能断除、舍离善的因与果、恶

的因与果，并且行持梵净行，修习八正道中的相关内容，使梵净行得以清净，将对五蕴的执著全部断除，就可称为“长老”。而一旦有了对五蕴的执著，就会产生我执；有了我执，就会造业；造了业之后，就会陷入轮回，这正如《中观宝鬘论》里所讲的那样⁹⁸。

如果断除了对五蕴的执著而行持，便证得了无学道。获得这样境界的人，就是真正的长老。注释中也讲，证得无学道的人是真正能利益众生的大长老。虽然这里讲的是声闻乘的境界，阐述的是第一转法轮的教义，但实际上，证得无学道的最终目的就是利益众生。

总之，真正的比丘、真正的长老，是获得了阿罗汉果位，或者说获得无学果位的人，他们才算是真正的长老。

前面我们讲了与律仪、沙门有关的内容，其中

98 《中观宝鬘论》：“何时有蕴执，尔时有我执，有我执有业，有业亦有生。”

对沙门的要求是比较高的。而平时我们熟知的对“沙门”的定义，在这里反而讲得没有那么多。

**无戒说妄语，剃发非沙门，
愚者入欲中，岂为沙门耶？**

一个人如果相续中没有别解脱戒的戒体还说妄语，那么，即便他剃掉了须发，也不是真正的沙门。这样的愚者已经掉入了贪欲的深坑中，就算他表面上看起来是沙门，难道就真的是沙门吗？

当时，有一个持仗者和一个婆罗门向佛陀发问：“如果一个人只是在外表上做出沙门或婆罗门的行为，那他是否算真正的沙门或婆罗门呢？”据说在南方某地，有一些比丘和婆罗门，外在行为看似做得不错，但实际上却破戒行恶，表现很差，所以这两个人才问了这样的问题。这时，佛陀用三个含有“剃发非沙门”的偈颂作答——实际上是三个半偈颂。

首先阐述第一个要点，这里所说的沙门主要指出家人。作为出家人，相续中一定要有别解脱戒的戒体，如果没有，便不算真正的出家人。

第二个要点，出家人最为关键的，是不说妄语。汉地常说“出家人不打诳语”，“不打”就是“不说”的意思。前面也讲过，说妄语的罪业是很重的。

如果一个人相续中没有戒体，言谈举止皆不如法，还说妄语，那么即便他剃了须发，也不是真正的沙门，因为这样的人徒有其表。

不过，汉地有些大德，像虚云老和尚，胡须就比较长；藏地也有类似的情况。总之，无论有没有头发、胡子，只要没有出家人的内在本质，那就不是真正的出家人。

现在很多年轻人也喜欢剃光头，做各种各样的行为。包括来喇荣旅游的人，有的剃着光头，披上披

单，拍几张照片；有的好像专门来拍电影一样，用袋子把头罩住，把头发卷在里面，让人看不出来。总之有各种各样的情况。如果不具备出家人的内在，可能和这些人也差别不大。

这样的愚昧者，实际上沉溺于欲界的贪欲之坑中。所以，表面上看起来是沙门的人，难道就真的是沙门吗？其实不一定，因为这种人的行为非常不寂静。

下面要讲的公案出自哪部经，我记不太清了。佛陀在某地说法时，消息传到了十六个国家，很多人都有所耳闻。随后，许多人发愿出家。出家后，他们获得的供养很多，供养他们的人也特别多。这样一来，有些在世间生活困难的贫穷之人，为了获得利养，也纷纷出家。但他们出家之后不闻思修行，只是贪图享受、散乱放逸。后来，佛陀呵斥他们，称这些人如同饥饿的老虎，又似抓鱼的鸟类，等等。佛陀指出，他

们的内心没有出离心，并非真正的出家人。

如今汉地也有类似的情况。比如在一些佛教名山，夏天安居期间，出家人收入比较多，所以很多附近的老乡、农民会剃发混入其中，安居结束后他们就回家去了。现在有些寺院开始制止这种行为，规定若没有僧伽证和戒牒，就不能参加安居。

自古以来，就有形象上的出家人，但在佛教教义中，他们不属于真正的出家人，而是出家人的扮演者，就像演员一样。这种出家人不能代表真正的僧团。虽说他们不如法的行为可能会玷污佛教的形象，但实际上，他们毁坏不了佛教的本来面目。因为佛教真正的教义，大多已深植于我们心中，并非仅体现在外在行为上。虽说行为上也需要有一些威仪，但佛教在讲到出离心、菩提心、无二慧时，都着重强调内心的重要性。所以，这种形象其实不一定能对佛教造成非常大的损害。而且，佛法中本来就讲，没有戒律、

没有修行的人，属于愚者的群体，不是真正的沙门、出家人。

**无戒说妄语，剃发非沙门，
何者息灭恶，智知为沙门。**

一个人如果相续中没有别解脱戒的戒体还说妄语，那么，即便他剃掉了须发，也不是真正的沙门。而断除见惑就不会堕入恶趣，达到这种境界的智者可以被称作沙门。

这里阐述的是见道的相关内容，下一个偈颂将讲述修道的相关内容。

有些人不持守戒律，还妄语不断，这样的人即便剃去了须发，也算不上真正的沙门。

那么，真正的沙门究竟是怎样的呢？真正的沙门凭借智慧断除了见惑，即所有的见断烦恼都被彻底根除。《智者入门论》中说，《大乘阿毗达摩》与《小

乘阿毗达摩》对于见惑和修惑的看法有所差异。按照大乘的观点，见惑有 112 品，与之相关的行为是 16 种。通过断除见惑，便不会堕入恶趣，这样的智者就可以被称作沙门。

**无戒说妄语，剃发非沙门，
何者遍观察，大小诸罪恶，
悉皆能熄灭，彼名真沙门。**

一个人如果相续中没有别解脱戒的戒体还说妄语，那么，即便他剃掉了须发，也不是真正的沙门。倘若能凭借修道的智慧去观察，把三界中的所有随眠烦恼，无论大小罪恶，全部摧毁、彻底灭除，这样的人才能被称作真沙门。

有些人不持守戒律，还妄语不断，即便剃了头发，也算不上真正的沙门。那么，真正的沙门究竟是怎样的呢？凭借修道的智慧进行观察，能够将三界内所有的随眠烦恼，无论大小罪恶，全部予以摧毁、彻

底灭除，这样的人才能被称作真沙门。真正的沙门，有时也被称为圆满沙门，有时也被称为究竟沙门，这才是真正的出家人。

**断恶为梵志，行寂为沙门，
舍离自垢染，是名为出家。**

断除了贪心等烦恼的人可称作婆罗门；寂灭了相续中的烦恼，且自利利他的行为皆清净无染的人可称为沙门；内心断除了根本烦恼与随眠烦恼的人可称作出家人。

这里有个公案，说的是有位名叫火施的婆罗门，他向佛陀询问婆罗门、沙门、出家人这三个称谓有何差异。佛陀说，实际上这三个称谓是从不同角度来阐释的。也就是说，婆罗门其实也包含着出家的意味。如今在印度，有一些人是出家婆罗门，他们也值得众人供养。总之，这三个称谓本质上是近义词。

“断恶为梵志”，能断除贪心等烦恼的人，可称作婆罗门，其身相也现为出家相。“行寂为沙门”，寂灭自相续中的烦恼，自利和利他的行为都清净的人，叫做沙门。注释里这里提到了自他二利。“舍离自垢染”，内心断除了根本烦恼和随眠烦恼的人，这样的人可称作出家人。

所以，我们所说的出家人，实际上是相续中的垢染得以断除的人，并不只是穿上红色衣服、披上袈裟、剃了头发的人。实际上，还有一点最为关键，就是相续中有没有善心、善根。《佛本行集经》中讲：“我今欲为一切世间求解脱故，出家修道。”因此，出家不只是为自己出家，也应该为了一切世间、为所有众生获得解脱而出家，这一点十分重要。

如果我们没有以这样的发心来出家，虽然表面上看是出家了，但实际上并没有真正地出家。如果相续中真正断除了烦恼，那么即便形象上不是出家人，实

际上也可视作出家人。就像维摩诘居士，他形象上是在家人，但相续中的烦恼垢染已经全部断除，所以他应当是真正的出家人。真正的出家人，是利他的，行为清净的。

有一位我钦佩的大德，叫广钦老和尚。他外出弘法，一生好像修建了七八座寺院。他秉持的最重要的原则是什么呢？就是出家不是为了过好日子，不是为了吃得好、穿得好，也不是为了逃避生活。

如果出家人心里一直想着如何享受、如何获得世俗的快乐，整天琢磨这些，那跟在家人就没有太大差别了。这样的出家人可能只是剃了头发、穿了袈裟，种下一点善根，除此之外，并无特别之处。

刚才提到的《佛本行集经》里讲过，《地藏经》中也提到过，我们出家就是为了利益众生，让众生得到解脱。以后如果有机会，应该像广钦老和尚一样，在不同地方修建道场，这对于给众生种下善根非常有

意义。做这些事情，不应该只是为了自己过得更好、更清净。

虽然闭关修行也很好，但最重要的，还是要利益众生。其实，无论是男众还是女众，如果自己有这样的发心，且各方面因缘具足，还是能够实现这样的目标的。

总之，作为沙门，应当为了自他利益多做善事，尤其是要弘法利生，这是大乘沙门最主要的行为。

第十一品终

第 36 课

2025 年 9 月 28 日

我们当下正在讲解的《优陀那经》，总计有三十三品。截至目前，前十一品的内容已经讲解圆满。从今天起，我将为大家讲道品。在后续的各品当中，有的品名仅有一个字，比如“道品”“花品”；有的品名则是两个字，例如“嗔恨品”。接下来，就正式开始讲解道品。

道 品

何时四圣谛，以智慧得见，
此道善了知，有爱悉解脱。

什么时候能够凭借智慧得见苦集灭道四圣谛，对其中的道理善加了知、彻底通达，便能远离三界中爱的束缚，从轮回中获得解脱。

第十二品同样很重要，对于一心希求解脱的人而言，其意义不言自明。对于真正虔诚的佛教徒、佛陀的追随者，无论出家还是在家，这一品都至关重要。

当然，在佛陀的众多追随者当中，有些人仅仅是形象上皈依了佛教，有些人只是表面上出了家。在这些人看来，四圣谛未必有那么重大的意义，因为他们仅需要一个形式就足够了，比如只是在形象上皈依三宝。

如今在有些地方，包括一些南传佛教地区，有些人仅仅是在形象上完成了皈依。他们声称“我皈依佛法僧三宝”，然而对于佛法僧三宝究竟是什么、皈依佛具体应如何做、佛所说的道理究竟是怎样的，他们几乎一无所知。

1999 年，我曾前往泰国。刚抵达泰国时，我满心欢喜，因为那里到处都是出家人和寺院，在家人也非常虔诚。

然而，当我真正深入其中后发现，除个别佛学院的人之外，很多在家信众其实并不太懂佛法的道理。他们见到出家人时，会恭敬顶礼、供斋供养，也会前往寺院供佛。但除了这些行为，他们并不清楚为什么要供佛、供佛能带来什么利益、自己为什么要皈依佛法，也不明白皈依是否等同于世间的投靠行为。

倘若皈依与世间的行为毫无差别，那佛教的意义就过于浅薄了，我们也没必要成年累月地学习佛法。如果是学习世间知识，从小学到大学，最多读到博士，二十来年基本就能完成学业。而佛教徒并非是智慧最低的人，如果佛法仅是世间的一门学问，那可能没必要常年学习。

真正的佛教徒、出家人，确实需要学习道品。

现在社会上一些与佛教相关的行为，比如寺院售卖门票，出家人敲敲钟、作作安居、念念经，其实只要是换了衣服、剃了头发的人都能做到，这十分简单。但这些就如我们前面所说，只是一种形象。如果只想进行一些形象上的修持，就不需要学习道品的内容。在戒律方面亦是如此，如果只追求形象，那律宗道场也不需要广讲戒律了。但实际上，我们还是应该通达佛教的真正内涵。

为什么在讲完沙门品后紧接着讲道品呢？实际上，在沙门之中，真正的沙门，也就是昨天讲的胜义沙门，他们通达了万法实相，这才是最了不起的沙门。那么，怎样才能成为这样的沙门呢？要依靠修道。所以，在沙门品后紧接着就讲道品。

由此可见，道品十分重要。真正的沙门，是通过实实在在地修持道谛，最终获得灭谛的。

“何时四圣谛”，无论何时，对于苦、集、灭、

道这四圣谛，都要凭借智慧来得见，而非仅仅听一听、观想一下，或者简单思索一番。这四谛，包含应取的两谛和应舍的两谛。应取的是灭谛和道谛，应舍的是苦谛和集谛。苦、集、灭、道的次第至关重要。

那为什么称其为圣谛呢？因为只有圣者才能精通它们的意义，一般的世间人难以理解。世间人最多观察一下世间万象、自身心态，或对万事万物的简单规则有所了解，而对于更深层次的内容，根本无法触及。

所以，对于四圣谛，我们应以智慧来观照。比如，观察苦谛需具备相应的智慧，观察集谛要有对应的智慧，观察灭谛和道谛，也需要有各自的智慧。

《宝性论》的一些注释中用病人的比喻来说明四谛的道理：生病相当于苦谛；病因就是集谛；生病后，要观察病情、吃药、依止医生，这就是道谛；最终从疾病中完全解脱、被治愈，就是灭谛。在相关的

佛经和论典中，就是通过这四种方式来进行阐述的。

三界众生都处于痛苦之中，那么痛苦的来源是什么呢？就是集谛，即业和烦恼。而业和烦恼，可通过道谛、五道十地来对治，最终就能现前抉择灭，让佛陀或阿罗汉的各别自证智得以现前，要通过这样一种方式来证得果位。

“此道善了知”，即对四圣谛之道善于了知。这种了知，并非像外道知晓树木叶子的数量那样，也并非如科学家研究某个化学反应、剖析生理的各种结构那样。它是对因缘法则的彻底明白，唯有如此透彻通达才是这里所说的“了知”。当真正知晓后，便会明白三有中所有的爱到底是什么。大家对于十二缘起中爱的来龙去脉应有所了解：只要存在贪爱的执著，就会不断地被束缚；有了束缚，就会造业；造业之后，便会在轮回中流转，始终无法脱离。

真正通达了道，就能从三有当中获得解脱。真正

的佛教徒，要明白佛教中不共的十二缘起、四谛等道理。倘若不明白这些道理，就可能如我刚才所说，只是形象上的修行人或佛教徒。

《诸法集要经》中讲：“若人于四谛，以智善观察，解脱诸轮回，趣无为彼岸。”用智慧观察四谛的人，能够解脱一切轮回，到达无为的波罗蜜多，即抵达轮回的彼岸。

因此，我们真正了达这些道理，是极为重要的。

学习佛法的人，无论是居士还是出家人，都不应该是为了学习而学习，而是应该为了明白佛法的内涵而学习，尤其是对四谛法门，必须透彻明白。因为实际上，大乘、小乘，乃至密宗，都会讲述四谛的道理。

当时上师如意宝前往美国华盛顿，恰好赶上佛陀转四谛法轮的殊胜日。法王说，在首都华盛顿讲四谛

法，这样的缘起非常圆满。当时法王结合西方一部分人的思维模式，将佛陀的四谛法门阐释得极为精妙。

其实，前辈大德们对十二缘起、四谛、密宗的见修行果都十分精通。反观现在有些修行人，他们精通上网、手机操作、电脑使用等，懂得这些固然不错，但最为关键的，是要像前辈大德、真正的修行人那样，真正领悟四谛的道理。

应当认识到，佛陀第一转法轮所传的法，虽看似相对浅显，但与世间任何学说都截然不同——它是能让无量无边的众生从轮回中获得解脱的殊胜妙药。所以，我们应从四谛法门开始，以自己所有的智慧去接受这些甚深法门，这很重要。

**如风吹尘起，雨降而平息，
何时慧得见，尔时分别寂。**

如同被风吹起的灰尘需待降雨时才会平息一样，

当证得见道智慧的时候，分别念才能够寂灭。

现在运用一个比喻来阐释四谛的重要性。

其实，四谛不仅关乎出世间的利益，也涉及世间的利益。接下来，我通过一个比喻来进一步说明。

就好比在世间，一旦狂风、暴风肆虐，大地上的尘土便会纷飞、扬起。尘土扬起时，会产生不良影响：其一，人的视线会变得模糊，甚至连日月的光都难以看见；其二，尘土会沾染我们的身体，如果常处于灰尘之中，难免会被沾染。

以前我们学院有位堪布，后来去了美国，待了几年后，有一年冬天回到学院，他说：“哎呦，喇荣的灰尘太多了，我都快看不清了，我得马上离开。”我说：“你以前在这里待了那么长时间，那时眼睛还好好的，怎么去了那边几年，就有这样的说法，这似乎不太合理吧。”他就说：“不不不。”不过那个时

候，喇荣的灰尘确实很多。总之，灰尘对视线的确有影响。

而当天上乌云密布，随后降下如甘露般的雨水时，所有的灰尘都会平息下来。灰尘飞扬的时候，一场雨就能带来改变，灰尘会因此而降落。我们都知道，雨过天晴，风景会变得格外美。这里运用的是世间的一个比喻。

同样的道理，当我们依靠善知识的教导，阅读前辈大德的经论，最终自相续中就会生起真正见道的智慧。一旦生起这种智慧，我们就能凭借它得见所有万法的真相。因为在这个时候，粗大、恶劣的分别念，都能完全平息，达到分别寂灭的状态。

分别有两种：一种是贪嗔痴等粗大的分别；另一种是因过去造恶业，而感得堕入恶趣等各种各样的果报，注释里是这样讲的。这些分别都很严重，但都可以寂灭。

我们或许会疑惑：为什么在自相续中很难生起一些道相呢？一方面，道确实很深，我们的修行还不够精进，这是原因之一。另一方面，我们在修行方法上还有所欠缺。因此，依靠智慧进行抉择就显得尤为重要。

《增壹阿含经》中讲：“如来出世，甚为难得，如来降甘露雨，时时乃有。”如来出世极为难得，如来降下的甘露法雨，也并非随时都能得到，要经过漫长的时日才可能拥有。这里所说的“时时乃有”，并非指时刻都有。

以前有个地方有位长者，一直求子却未能如愿，后来他常常在天神面前祈求，终于得偿所愿。他能得到子嗣，可以看作是如来对他的加持，或是天神赐予他的悉地。然而在世间，获得如来所宣说的妙法或道的智慧，比这还要困难。

而一旦有了这样的机缘，我们就应当依据前辈大

德的教言、窍诀去修行，然后观察自相续中能否生起道相，能否寂灭自己的分别念。当然，要立刻断除分别念是很困难的，还是要通过长期修行，这一点至关重要。

我们前面也讲过，表面上看，《优陀那经》似乎和修行没有太大关联。但实际上，这种想法暴露出一个问题——很多人总觉得这部法和自己的修行无关，那部法也和自己的修行无关。到最后，真正修像《上师心滴》《空行心滴》之类的法时，也会觉得和自己的相续没什么联系，这其实很危险。

就如同微尘会扬起一样，在现实生活中，那些以有漏贪嗔痴为主的各种分别念，也会生起。以前，我们的分别念非常强烈，行为也很粗暴，但真正学习了这些法之后，自己的相续就会变得像棉花一样柔软、调柔，不再像以前那样刚强难化，心情也会更加舒畅，不会特别斤斤计较。

而在当今世间，有些人的心态特别脆弱，遇到一点点事情就承受不了，马上会选择极端手段去应对，这都是对佛法真理缺乏深入了解导致的。

所以，当我们学习四谛法门时，应该审视一下自己的相续能否和以前有所不同。至少，特别粗大的分别念，应该能通过理论的剖析，逐渐被息灭。

我觉得在这方面，学习《定解宝灯论》很重要。《定解宝灯论》的观察方法十分关键，不知你们学过没有。学习《定解宝灯论》，不仅对于通达理论具有重要意义，对修行更是不可或缺。也就是说，《定解宝灯论》不仅有助于我们了解各宗派、建立自宗，它所涉及的修行内容也很重要，并非仅仅停留在理论层面。

**谁能善通达，生死皆尽灭，
决断世间事，此慧最殊胜。**

谁能善于通达四谛的道理、获得加行道的智慧，便能够灭尽生死轮回，对世间万法作出真实的判断，这样的智慧是世间最为殊胜的智慧。

前面主要阐述了出世间见道的智慧。凭借见道的智慧，我们所有的分别念都能够被断除。

而这里讲到，在世间当中，最好的智慧是资粮道、加行道、见道、修道、无学道这五道中加行道的智慧，它在世间是最为殊胜的。

在世间，四谛的智慧至关重要，下面主要阐述这个道理。不论我们是什么样的人，若能依靠闻思修行，善于通达四谛的道理，那么，我们的生死轮回就可以灭尽。真正证得了加行道的四种抉择分（也称四种决定），也就是暖、顶、忍、世间胜法位⁹⁹，就能够灭尽生死轮回的相续。

⁹⁹ 即世第一法位。

按照《俱舍论》的观点，修行者是在证得十六行相¹⁰⁰时，获得见道的智慧。而依靠智慧对五蕴的聚合进行剖析，能通达世间位的最高智慧，即胜法位的智慧。总之，在彻底通达圣谛之前，需经过一个加行道阶段。

加行道世第一法位的智慧，在世间智慧当中是最高的。我们若认真修行，这样的智慧是能够获得的。获得这种智慧后，就不会再在轮回中流转。其实，在获得加行道忍位时，就已无需再转生到三恶趣之中。

今天所讲的内容，和前面有些不同。因为这里讲的是道品，道品中所讲的道，和世间所认为的“道”存在一定差别。世间所谓的“道”，可能包括吃喝玩乐等各种各样的事情。而前面讲的无常品、不放逸品、爱著品等，相对来说，同样对世间道理讲得比较

100 《现观庄严论讲解》：“按照《俱舍论》的观点，声闻乘苦集灭道四谛可分出十六种行相，即苦谛有无常、苦、空、无我四相，集谛有因、集、生、缘四相，灭谛有灭、寂、妙、离四相，道谛有道、如、行、出四相。”

多。但这里所讲的，则类似于《现观庄严论》中所讲的内容。

其实，刚才提及的这些智慧，我们是能够获得的。那为什么现在有些人得不到加行位或见道位的智慧呢？可能还是因为修行比较差。

以前宋朝时，有位学者名叫欧阳修。当时，他与嵩山的一位老和尚交谈。欧阳修疑心比较重，问道：

“为何古人修行，可以坐脱立亡，想走随时就走，能够取得这样的成就，而现在却很少有人能办到呢？”

老和尚回答：“古代的很多修行人，每一个念头都安住于定慧之中——每个念头，要么安住于禅定中，要么安住于智慧中。可现在的修行人，每一个念头都处于散乱中，又怎么能做到随时自在解脱呢？哪有那么容易。”

我想，在宋代，修行人的情况或许还没有现在

这么糟糕。如今很多修行人，大部分时间都耗费在网络、手机等方面，可以说每一个念头都在散乱之中。而往昔的那些大德们，每一个念头要么在念佛，要么在安住禅定，要么在修行，把大量时间都用于修行和与圣道相关的事情上。现在，不要说证得加行道和见道了，就连基本的念佛、持咒，能坚持修行的人也不算多。

在世间，加行道的四抉择分是非常殊胜的。很多人认为，由于自己专门学习物理、化学、电子，或是 AI 等知识，自己的智慧就是最殊胜的。当然，在他们各自的工作领域里，这种智慧确实很了不起，这一点我们也不质疑，毕竟每个人在各自的专项研究领域还是会有所建树。然而，对于希求解脱的人来说，在世界的智慧中，加行道的智慧是最为重要的。

至于出世间法的智慧，则是从见道开始具有的，而修道的智慧，是一层一层递进的。就像《入中论》

和《十地经》里所讲的，每一地智慧都有不同的光、明、现，在这方面存在差别，尤其是在后得位，智慧的差别是比较明显的。

如果我们自己没有获得出世间的智慧，在修行上没有取得一定成果，往往就会觉得世间的智慧很重要。在座的各位，如果认为佛教的智慧仅仅局限于世间智慧，那我绝对会说，你不懂佛法。

因为世间的智慧，本质上不过是对现实中的万事万物进行剖析并作出某种判断。或者说，这样的智慧，本就是对某个对境产生决定性的辨别。但就像麦彭仁波切在《解义慧剑》以及《中观庄严论释》中所讲的那样，对于希求解脱者而言，世间人所了知的，算不上真正的智慧。

我想，我们这些闻思佛法的人，所追求的智慧不应局限于世间智慧。当然，像某些专家，花费几年时间研究得出某个结论，写成一本书或一篇研究论文，

这在他所在的领域确实很了不起，我们也予以认可。然而，从希求解脱者，或心本性的剖析者的角度来看，这种智慧就微不足道了，这一点我们要明白。

在修行方面，努钦·桑杰益西所著的《禅定目炬》非常重要，不知道我们学院现在对这本书的重视程度如何。从历史角度来看，它的意义很重大；从修行者的角度而言，它同样至关重要。

其实，我们希求解脱者，应该在修行领域中获得最深的智慧，这是非常有必要的。这种智慧确实存在，关键看我们能不能够获得。

**谛中四谛胜，道中八支胜，
人中具目胜，法中离贪胜。**

在所有真谛中，四谛最殊胜；在所有道中，八圣道最殊胜；在所有人中，具有慧眼的佛陀最殊胜；在所有法中，远离贪执、证得无为涅槃之法最殊胜。

当时，世尊住在王舍城的耆婆庵罗林中。有位名叫耆婆童子的人，他是芒果女的儿子。耆婆童子曾向佛陀请教过一些问题，他觉得，在所有水果中，枣子是最好的；在所有根类植物里，有一种叫匝扎嘎¹⁰¹的最为殊胜；在所有味道中，甜味最佳；在所有盐里，岩山的盐最好。

随后，佛陀讲述了这一偈颂中的四种殊胜。在有智慧的人看来，这四种法确实是人世间最殊胜的。然而，世间人往往认为最殊胜的是别墅、车、耳环、金子等，对它们十分贪恋，或者是明星、歌星、网红、主播——在人们的价值观里，这些眼前的人和事物才是最殊胜的。

我一直觉得，我们佛教徒，尤其是一些出家人，如果跟着世间人在网络上盲目吹捧，那么在修行和见解上，可能就偏离正道了。

¹⁰¹ 也称枝德拉。

很多世间人觉得，“哇，这个人歌唱得好！”“哇，那个卖家卖的东西好！”“哇，这个人真了不起！”，总是会赞叹所谓的明星、网红之类的人。这些人在世间确实有一套吸引别人的方法。如果修行人也跟着他们盲目追捧，那可能就会忘掉自己的身份。我们本来拥有更殊胜的理念，别人或许不理解，但至少我们自己应该明白。

下面来讲这四种殊胜具体是哪四种。

佛陀当时讲，第一个，在各种“谛”当中，四谛最为殊胜。真谛其实有很多种，像名言谛、胜义谛等等。其实“谛”指的就是真相。比如，唯识宗就只承认明心这一种“谛”；其他一些法门，也会安立各自承许的胜义谛和世俗谛；婆罗门教讲三谛；数论外道有二十五谛，胜论外道有五谛，还有很多很多不同的“谛”。

在这些“谛”当中，释迦牟尼佛第一转法轮里所

讲的苦、集、灭、道这四谛，是非常殊胜的。为什么说它殊胜呢？因为如果懂得了这四谛，就完全可以获得解脱，它是不可或缺的，少了它不行，多了其他的也不一定有用。总之，在所有的“谛”当中，四谛非常重要。

当然，其他一些外道的“谛”更多。比如有观点说依靠五火焚身就可以如何如何，如今各个宗教、民间信仰有各种各样的说法，他们的“真谛”可谓五花八门。有时外出到不同地方，像非洲、欧洲等地，了解当地文化时，会发现他们有各种说法。但不得不说，我们佛教真的很殊胜，这并非我们自吹自擂，因为用智慧去观察，它确实是最殊胜的。

总之，世间有各种各样的“谛”，《出曜经》里也讲述了一些。在一切“谛”当中，四谛是最为殊胜的。

接着说“道”，这里主要说的是解脱道，像铁

道、航道、水道、陆道等等，都不包含在内。在解脱道当中，八圣道非常重要，只有证得圣位的时候才能获得。其实，包括顶礼、苦行、转绕，甚至辟谷这些修行方式，还有裸体外道等各自所谓的“道”，这些“道”都不是最重要的，而包含正信、正见等的八圣道，才是最为重要的。

我以前在问答录里讲过，有些外面的出家人，他们把八圣道当作是加行道以下、平时修行中的一种道。当然，修行中确实也存在这样的道，但真正的八圣道，只有证得见道的时候才能知晓，这个道是最为殊胜的。

再说“人”，在藏文里，“人”被称为“两足尊”。注释在这里也提到了三足、四足等各种各样的众生。其实，在辞藻学中，“两足”是人的另一个名称。“人中具目胜”，在人类当中，“具目”实际上指的是具有慧眼的佛陀，他是最为殊胜的。

在所有众生、所有有生命的群体当中，具有慧眼的有情非常重要。就像《别译杂阿含经》里所说：“具眼牟尼尊，说斯真谛法。”意思是，具有慧眼的释迦牟尼佛所说的正法，是最正确、最确凿无疑的。

所以，在所有众生当中，佛陀是最为殊胜的。有些不信佛教的人无法相信这一点，对此我们也能理解，这情有可原，毕竟他们没有处于能了解佛陀功德的环境之中。就像《大乘经庄严论》里讲的，没有相应的环境，自然难以知晓佛陀的功德。

但如果你想了解佛陀的功德，不妨看看，世间其他宗教的教主当中，有没有像释迦牟尼佛这样，留下显宗、密宗以及世间真谛相关教言的人？如果你虔诚地学习几年，就会发现，在我们人类当中，释迦牟尼佛实在是非常了不起。

像孔子、孟子、老子，还有柏拉图、苏格拉底等人，他们固然是一代伟人，但与佛陀相比，还是有一

定的差距。总之，在所有的人类当中，佛陀是最为殊胜的。

最后说“法”，在所有有为法和无为法当中，远离一切贪执是最为殊胜的。这里所说的远离贪执，就是证得无为涅槃的果位，这是真正的无为法，是最为殊胜的。

对于这四种殊胜，我们自己有没有觉得“哇，这些确实很殊胜”呢？如果有这样的感觉，那就说明我们从佛教教义中有了一点收获。在释迦牟尼佛的教法里，憍陈如是第一个证得离贪真谛的人。在历史上，他在五比丘当中最为重要，很多书中都记载他是第一个获得真谛的开悟者。

**诸行皆无常，何时慧得见，
尔时厌离苦，此道则清净。**

万法皆为无常，修行者何时能凭借智慧彻见这一

真相，便能厌离三界轮回之苦，令道得以清净。

下面有好几个偈颂，形式较为相似，仅个别字略有差异，其余部分大致相同。

当时，有四位比丘向佛陀请教，怎样才能让所有的漏法得以灭尽。佛陀针对他们各自不同的问题，以不同的方式作了回答，于是便有了这几个偈颂。比如，有一位比丘认为诸行是恒常的，佛陀便针对他的这一观点宣说了相应的偈颂；有一位比丘觉得世间全是快乐，没有痛苦，佛陀也针对他的看法给出了对应的偈颂；还有一位比丘认为诸法是不空的、实有的；另有一位比丘觉得“人我”是存在的。总之，佛陀针对他们各自的观点，分别宣说了不同的偈颂。

首先是第一个偈颂。这里所说的“诸行”，大家可能都学过《俱舍论》，所以应该有所了解。我《俱舍论》学得不太好，但在讲解佛法时，《俱舍论》和因明都十分重要。若是不懂这些，在讲法的时候，

有时会处处受限，对于一些细微的道理也难以阐释清楚。

“诸行无常”，大家都知道“行”有相应行和不相应行之分，在讲解行蕴时会提到。一般来说，除了色蕴、受蕴、想蕴、识蕴这四蕴以外的所有有为法叫做行蕴，这些都是无常的，称作诸行无常。所以，在佛教里，不管是讲四法印，还是讲四边际，常常都会提及“诸行无常”，“行”这个字使用得比较多。

讲到“行”的时候，从广义上讲，它涵盖了一切法。就像《出曜经》里，在讲到诸行时，有时就用万法来表述。诸行主要指近取五蕴中的行蕴，它实际上是有为法。诸行又分为不相应行和相应行。相应行包含五十一个心所，其中有六种根本烦恼以及二十种睡眠烦恼，还有十一个善心所，这些都被涵盖在内。总之，诸行实际上都是无常的，简单来说就是，世间所有的有为法，没有一个是恒常不变的。

如果明白了无常的道理，我们自然就会懂得缘起缘灭。任何事物，因缘具足时便会显现，因缘缺失时就会消散。那么，我们什么时候能用智慧得见这一点，便会厌离三界轮回的痛苦，因为这意味着我们已获得了出离心，此时，道便会得以清净。

正如有些经典中所讲：“一切行无常，圣者当有思。”“一切行无常”里的“行”，我们一定要用《俱舍论》中广义的概念去理解。不然，若仅仅把“行”理解为某种行为或其他狭义的概念，那是不究竟的。诸行无常，意味着所有这些法都是无常的。而且，无常会带来痛苦，而人们往往不愿接受痛苦。

或许你们当中不少人平时与世间人接触较少，尤其是和大城市里的人接触相对不多。他们中有很多人跟我说：“这个世界是苦乐交织的，如果仅仅是为了没有任何痛苦而往生极乐世界，这样的生活会倍感乏味，没什么意思。因为有了苦，才能体会到乐的感

觉，感受到乐的价值。而且，有苦有乐才是生活的本质，这样人类社会才会更加丰富精彩，就像五彩斑斓的彩虹般绚丽。”现在很多人都持有这样的观点。

但是，从佛教的真理来讲，我们每一个众生其实都不愿意承受痛苦，都渴望得到安乐。虽说有时可能会暂时愿意接受某种苦，但实际上，不管是大苦还是小苦，终究还是会逃避，不愿接受。

我们常引用《中观四百论》中的教证：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦”。实际上，只要是无常的，就必然会有损；只要有损，就不会带来快乐。所以，凡是无常的，都是痛苦的。

如果我们能懂得“无常皆为苦”这个道理，在现实生活中，无论是对我们的生活本身，还是对我们追求解脱，都会有非常大的帮助。如果没有深入思维，当有人对这个道理提出质疑时，你或许会觉得他们的看法也有道理：“我们的生活本就是有苦有乐的，而

且一切都是无常的。既然一切无常，那今天痛苦，明天就可能快乐；今天的快乐，因为无常，明天也可能变成痛苦。苦和乐，只要是无常的，就会不断变化，所以它们似乎没什么差别，苦和乐仿佛平起平坐。”

很多人都有这样的想法。

但实际上，轮回的本质是苦的，它的范围极其广大，时间无比漫长，痛苦的程度远超快乐。而所谓的快乐，只是短暂的体验。比如，世间很多人觉得成家立业是美好的，但这不过是宣传的说法罢了。实际上，你在世间真正获得的快乐，是非常渺小、微弱且短暂的，只有真正剖析时才能明白。

佛教里讲，三界轮回，犹如火宅，它是痛苦的深渊，像是罗刹的世界，置身其中就像在宝剑之上或荆棘树中一样，这些比喻一点都没错。如果不这样讲，我们很多人在这方面就会充满疑惑。而厌离这样的苦，道就得以清净。

**诸行皆是苦，何时慧得见，
尔时厌离苦，此道则清净。**

万法皆为痛苦，修行者何时能凭借智慧彻见这一真相，便能厌离三界轮回之苦，令道得以清净。

其实，除了个别字存在差异，这个偈颂的内容基本与前面一致。刚才讲到诸行是无常的，现在要说的是诸行是痛苦的。为什么说诸行是痛苦的呢？注释里的解释似乎不多。实际上这是因为如果没有达到圣者的境界，所感受到的轮回就是痛苦的。

在不同的阶段，我们会有不同的认知。在前一偈颂所讲的阶段中，凭借智慧认识到无常，便能获得解脱。而在这里，凭借智慧认识到苦，同样也能获得解脱。后面关于“厌离苦”等的解释方式，和前面所讲的一样。

何时能运用自己的智慧得见，一切三界轮回中

的诸行、感受，都是痛苦的因、痛苦的果、痛苦的因缘，到那时，你就会厌离这种痛苦，道也会得以清净。

我们有时和世间人聊天，提及轮回是苦海，他们往往难以理解。在他们看来，有钱、有名声、家庭幸福美满的时候，都应该是快乐的。当然，佛陀并未否认这些，在《善生经》里，佛陀把家庭和睦等道理讲得很清楚。但实际上，它们的本质都是苦的。

其实，人类大多在接受一种错误的教育，在这种错误教育的引导下，我们的三观也被错误地塑造。所以，我们学佛的人或者出家人，有时与世间人的见解背道而驰，这反而比较好。以前有些前辈修行人说过，世间人觉得不悦意、不认可的事物，恰恰是自己所追求的。与世间人见解不同，这或许正是一个修行者、一个具有正见之人的体现。

当然，存在这种不同并非因为我们固执己见、毫

无道理地胡搅蛮缠或根本不听他人意见，而是当世间人盲目跟风、人云亦云地沿着一条路前行时，我们能从另一个角度洞察到其中的痛苦。

比如，世间人面对死亡时都在哭泣，这时你就要思考，人死的时候到底该不该哭，哭的原因是什么。很多事情，如果能真正明白其背后的真相，这或许就是真正的修行，这一点十分重要。

**诸行皆空性，何时慧得见，
尔时厌离苦，此道则清净。**

万法皆为空性，修行者何时能凭借智慧彻见这一真相，便能厌离三界轮回之苦，令道得以清净。

一切法，实际上都是空性的，无所住，并不像一座城市中有国王居住那样有固定之所。在万事万物中进行观察时会发现，确实诸法皆不可得。

我不知道为什么现在汉地很多人特别热衷于学

习《中观根本慧论》，不过，这让我挺高兴的。其实，刚开始学佛时，应该先学习《大圆满前行》《入菩萨行论》等包含因果法相关内容的基础典籍，之后再慢慢学习《中观根本慧论》。但有些人，刚皈依三宝，第二天就开始学《中观根本慧论》，这让我有些担忧。因为这部论里的理证较为尖锐，在抉择胜义谛时，它说因果不存在，涅槃不存在，如来也不存在……初学者会不会堕入断见呢？不过，不管怎样，有智慧的人应该不至于堕入断空的见解之中。

当我们以《中观根本慧论》《中观四百论》中的智慧去观察时，就会发现，所有的法，绝对没有任何可以安住之处，一切有为法的聚合全是空性的，其中所谓的有情也不存在，佛经里不也是这样讲的吗？

所以，当我们用智慧得见这样的道理时，就能厌离痛苦，道就得以清净。在我们的自相续之中，会获得这样清净的道。

万事万物就像流水一般，不停流转，没有实有的自性，好似泡沫。《杂阿含经》里也讲：“观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻，日种姓尊说。”观色蕴如同聚沫，受蕴像水上的泡，其实，这两者都是用水泡来作比喻；想蕴，如同春时的阳焰；行蕴，我们一直讲诸行无常，它就像芭蕉树，内外皆无坚实可依；识蕴则如同幻化。这些都是日亲佛陀所宣说的。

这应该是中观抉择人无我时所用的教证，尤其是在《入中论》的相关注释中经常被引用。如果我们不仅仅停留在比喻层面，而是真正对五蕴进行剖析，再对照佛陀所讲的这些比喻，就能发现其中所揭示的空性道理。

抉择空性先从五蕴开始，刚才的教证中，用五种比喻将五蕴描述为如阳焰、如幻化等，不过没有提到如水月。而《大圆满虚幻休息》里有十二种比喻，有

时也说有八种比喻；《中观四百论》和《中观根本慧论》中，也常用幻化、梦境等来作比。

若真正懂得了这些比喻，就会明白“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”的内涵。

第 37 课

2025 年 9 月 30 日

我们继续讲《优陀那经》。

目前正讲到第十二品——道品。这一品的内容，计划今天讲一次，后天再讲一次，基本就能圆满结束。

最近在每次讲完《优陀那经》或密法之后，我们都会讲《西游回忆录》，讲完它后我打算讲觉囊巴的多罗那他所著的《莲师略传》。这本传记文字量不算大，大概一万三千字，是我去年翻译的。我打算从明天开始，每天抽出大约十分钟，给大家念一念。

不过我没有传承，我今天特意询问了旺修泽嘉

堪布，他说目前还没获得这个传承，但会想办法去获取。这个传承应该是在《大宝伏藏》里，所以应该是能得到的。退一步讲，就算暂时没有传承，毕竟这属于传记类，我们共同学习应该没问题。

至于书本的准备，我刚才已经让人去处理了，不过现在条件不如以前便利，只能去外面制作。我们这里有些人可能手头已经有了，去年刚翻译完时，我在学院里印过一个小册子。要是明天实在拿不到书，到时候我们就看电子书。

学习这件事，最好别拖延。所以我决定，从明天开始，不管书能不能拿到手，我们都要开始学习，每天念一点。传记可能没有太多需要详细讲解的内容。虽然在座的各位都知道莲花生大士非常了不起，但不知道有多少人真正了解莲师的传记。

多罗那他所写的这部传记，是随顺一般世间人的视角来撰写的，读起来很有意思。我想，要是问大

家想不想学，应该没人会拒绝，所以问不问结果都一样。反正这多出来的十分钟很快就会过去，不如利用起来，让大家哪怕只是看一遍，也是很有意义的。

**诸行皆无我，何时慧得见，
尔时厌离苦，此道则清净。**

万法皆为无我，修行者何时能凭借智慧彻见这一真相，便能厌离三界轮回之苦，令道得以清净。

这个注释里，后面所引用的公案越来越少。刚开始的时候，智铠大师或许还找到了一些公案，可到后面就不太多了。所以，我们就从字面上进行简单理解。

前面讲过，“诸行”指的是五蕴中除色蕴、受蕴、想蕴、识蕴之外的其他一切法。从广义上来说，诸行有时就是万法的意思。

而这万法之中，实际上并没有“我”的存在。

无论是在外面的山河大地，还是在自己的心与心所法上，又或是在所谓的相应行、不相应行当中，诸如此类的任何一个法里面，“我”都不存在。

佛教中观察无我的方法非常多，这应该是佛教独有的特点。毕竟，现在世间上的很多宗教，基本上不会去抉择无我。不过，像汉地的《道德经》里，在词句上，也有类似于最终全部融入法界这样稍具深度的理念，不过它对“无我”的表述不是那么明显。而其他很多宗教，都遵循世俗的说法，认为“我”应该是存在的，只是存在的方式各有不同罢了。

我们通过智慧来观察“我”，会发现一无所得，一切法当中“我”都不存在。按照注释的观点，“我”根本就不可能存在。世间的一切，也并非我能控制、驾驭，像老死以及外境的种种，都不是能按照我所想象的那样去控制的。所以，“我”并非主宰，并非实有，是从这个角度来抉择的。

当我们什么时候能用自己的智慧见到无我的道理，那时，我们就能彻底摆脱痛苦。因为所有的痛苦，其实都是由“我”产生的。我们修持这样的道，是极为清净的。

作为修行者，一定要明白，若能像见道者一样真正现见无我，那自然再好不过；即便没有真正见到无我，通过中观观察所获得的无我见解，也不可或缺。否则，就如同之前在沙门品中所讲，虽剃除须发、披着袈裟，行持出家人的威仪，但内心却极度缺乏佛教的无我观念和正见，这是很令人遗憾的。

所以，无论是作为实修者，还是作为理论学习者，都一定要先通达无我。《入中论》中也讲：“慧见烦恼诸过患，皆从萨迦耶见生，由了知我是彼境，故瑜伽师先破我。”所有的过患和过失，其实都是由萨迦耶见产生的，这一点需用我们的智慧去照见。而“我”是萨迦耶见的对境。

说到萨迦耶见，这里可能需要一些概念性的知识。我希望你们刚开始学习佛法时，多积累一些相关的名词，包括中观里的词汇，还有藏文和汉文经论里的其他名词，等等。

昨天辅导密宗《如意宝藏论》时，我发现很多人对其中的名词比较陌生。当然，大家对汉文表达不熟练我能理解，包括今天讲考的时候，如果实在汉文表达不行，用藏文讲也可以。不过，大家对藏文的密法内容不应该感到陌生。毕竟这么多年来，每年我们都有一个月的密宗课程，各个班级都会开设，大家应该都是学过的。

当然，我昨天只是初步了解了一下情况，但感觉对很多人来说，密法课里的词汇，并不像《优陀那经》里的那么易懂，会感觉有一些生疏。不过这我也能理解，毕竟大家刚开始接触。

我祈祷护法神开许，希望大家能对密法熟悉起

来，多多接触。这样或许能让我们有因缘，慢慢通过汉语或藏语，对密法有更深入的了解。

今天讲的是关于无我、空性的内容，我想在座的各位对这些内容应该比较熟悉，理解起来应该问题不大。

但我在此想强调的是，任何一个修行人，都应该先对无我的道理有所了解，这极为重要。如果对无我的法义毫无了解，那么修任何法都会面临巨大的困难。

我们应当先明白，就像刚才所讲的，一切世间过患的根源，就是“我执”和“我所执”。实际上，通过观察，“我”和“我所”都是无法得到的。暂且不说《般若经》里，就连《杂阿含经》中也说：“我既非当有，我所何由生？”意思是，我不是真实存在的，如果我不存在，那我的帽子、我的房子、我的茶杯等等，“我所”之法又怎么会存在呢？根本是无法

得到的。

关于无我的道理，我想在座很多人都学过中观，通过中观的推理来观察，其实并不太难。

比如说，《中观根本慧论》和《入中论》是通过七相推理或五相推理来抉择人无我；《入行论·智慧品》中有“齿发甲非我，我非骨及血”等偈颂，以此方式来进行剖析；《中观宝鬘论》里讲“士夫非地水，非火风虚空，非识非一切，此外士为何”，意思是所谓的“我”、所谓的“士夫”，不是地水火风虚空，也不是意识，那除此之外哪里还有“我”呢？当我们这样剖析“我”的时候，我想很多人会真正对无我有所领悟。从理论上来说，这并非难事。不过，真正通过修行通达无我的道理，确实没那么容易。

一切诸行当中，“我”是不存在的。我们通过自己的智慧去观察，观察之后，要么像在资粮道和加行道中那样，以总相的方式来认识无我；要么依靠见道

的智慧，彻底破除所有的结、见惑，从而证得无我的境界——到那时，就不会像现在这样，各种痛苦接踵而至——我们的境界会变得非常宽广。当然，并非要执著这种宽广感，关键是要在自相续中，彻底断除所有由“我执”和“我所执”产生的烦恼痛苦。如此一来，轮回的根本也就彻底远离了。

其实，这里主要讲的是苦谛的四个行相。在十六个行相当中，前面的无常、苦、空、无我这四个已经讲过了。接着是集谛的四种法，也可以说是四种相，即因、集、生、缘；灭谛则是灭、寂、妙、离；道谛是道、如、行、出。每个谛都有四个行相，苦谛四个、集谛四个、道谛四个、灭谛四个。

当这些行相在同一时间被了悟时，见道的智慧就会出现。上面只详细讲了无常、苦、空、无我这四个。这四个行相讲完之后，其他行相在经文里体现得并不明显，不过可以以此类推。

比如，其他的行相也可以这样表述：诸行皆为因，诸行皆为集，等等。后面的内容还一样是：“何时慧得见，尔时厌离苦，此道则清净。”讲前四相的时候，偈颂不过是换了一两个字而已，至于四谛的其他行相，也可以用这样的方式来表达。

最后，当真正通达无我的道理时，此道便能得以清净。

接下来要讲的偈颂，注释里所讲的内容与偈颂本身有些许差别，你们到时候看一下。

**断除爱刺道，我为汝等说，
如来为导师，汝等应行持。**

断除爱欲之刺（另说无明）的道，我释迦牟尼佛为你们宣说，因为我即是如来，通达万法，堪为众生导师；你们应当先了知我讲的道理，然后如理如实地去行持。

这里提到“断除爱刺道”，后面又说“拔除爱刺道”，二者仅一字之差。在藏文里，只是“塞”和“究”的差异，其他并无不同。至于注释中的内容，我等会儿解释偈颂的时候，再给大家稍作说明。

“断除爱刺道”，即断除贪欲、爱欲这根“刺”的道。“瑟俄”（藏音）有时被译为痛苦，有时被译为刺、荆棘，存在两种译法。古文中也会有不同的译法。

对于断除爱的痛苦或刺的道，释迦牟尼佛说：“我来为你们宣说。为何由我来说呢？因为我是如来，通达一切法，能宣说万法的根本与分支，自利圆满，所以可以成为众生的导师。我如此为你们宣说，你们应当先了知这个道理，之后如理如实地修行、行持。”

其实，这个偈颂蕴含着很深的道理。从表面上看，这四句颂词似乎很简单。在这次学习《优陀那

经》的过程中，大家也都知道，对于其中一些教证的引用，我们都觉得很容易。从颂词表面看，意思确实都比较浅显易懂。而在依据注释做解释时，就会发现里面的很多字、词、句，都有更深层次的含义。因此，在学习过程中，大家应该往更深的层面去挖掘。

这里主要说的是，我们要断除爱。此处提到的“爱”与“刺”其实都与“爱”相关，不过注释里讲的是愚痴、无明，这样解释似乎更好一点。不然，这两个偈颂，一个说“断除”，一个说“拔除”，“拔”和“断”都是动词，不太好分析，不清楚这两个偈颂所表达的角度有什么不同。我本来想参考一下天息灾的译本，看看他是怎么翻译的。但不管怎样，在藏文偈颂中用的是“爱”这个词。

意思是，从根本上断除有顶及以下的爱欲、烦恼，这样的解脱道，实际上是我本师释迦牟尼佛为你们宣说的。“汝等”就是你们，注释里好像也是这样

表述的。我为你们宣说，那为何由我来宣说呢？因为佛陀依靠各别自证，完全通达一切，他依靠尽所有智和如所有智，彻底明了一切法的真相。所以在整个世界上，没有比佛陀更好的导师了。佛陀已经成为我们的导师，他如理如实地讲法，我们要如理如实地修持。先了知佛法，再去修行，这样我们就能获得利益，佛陀也会因此而欢喜。

所以我想，在我们这个时代，无论是什么身份的人，如果有机会，都应当用佛法来开导众生，这十分有必要，尤其在当下，更是有迫切的需要。

而且，如果能利用现在的各种方便方法来开导众生，那就再好不过了。比如，一些高僧大德所讲的法，如今能转化为音频、视频等形式，人们随时随地都能自行学习。

以前，要依止一位善知识，确实需要翻山越岭、历经千辛万苦才能如愿。如今，如果能在大德面前求

学自然很好，即便没办法实现，我们也可以通过一些方便方法，一边工作、生活，一边修行。

我看到一些城市里的人，现在虽然缺乏集体学习的因缘，但各自学习得十分出色。很多人对五部大论以及诸多修行法门，能反复聆听、学习，这非常值得随喜。

其实，如果你真正领悟了佛陀的教言，并因此改变了自己的相续，那么，即便没有在上师或传法者身边，也是可以的。

在历史中，很多前辈大德开悟时，并不一定都有上师在身旁。就拿上师如意宝来说，他依靠《直指心性》开悟时，麦彭仁波切早已圆寂许久——麦彭仁波切于 1912 年圆寂，而上师如意宝于 1933 年才降生人间。但上师如意宝最终还是依靠麦彭仁波切的论典开悟了。

还有智悲光尊者，他祈祷无垢光尊者，最后被无垢光尊者的幻化身所摄受，显现上再次开悟，造了很多论典来利益众生。而两位尊者的住世时间相隔了几百年。所以，即便时间间隔了这么长，依然能依靠加持力获得法益。

而如今，我们至少有很多方便方法可以用于闻思，虽不能在现场听闻上师讲法，但借助音频、视频，自己也可以持续系统性的学习，我觉得这种方式非常好，也不浪费时间。

如果有些人能如理如实地学习，专门安排出时间用来听课当然好；但即便没时间，坐车的时候也可以学习。就像我，有时候也是坐车听课，那天吃完饭我就是在路上听了课。一节课我听了三次都没听完，听着听着就睡着了，醒来时音频还在播放，就重新听，路上累了又睡着，醒来不知从哪里断了，又接着听，还是不行，后来干脆睡了一会儿，之后再接着听。这

样来学习，虽然上师不在身边，但感觉就好像上师在身边一样。

所以我觉得，我们很多修法的人，应该把相关资料好好保存，不管是存到网盘、U 盘还是硬盘里，都应当把这些资料当作自己很重要的财富。有时间、有缘的时候，就可以听受。

现在喇嘛和觉姆好像保存资料的意识不太强，很多人是“今朝有酒今朝醉”。但希望大家以后能学会将音频等很多资料好好保存。以前，藏族人会把金耳环等用好的包装包裹起来，装在箱子里，有需要时才打开，把金耳环、珊瑚等再戴上。

对我们出家人、修行人来说，金银财宝这类财富不一定重要，但那些与解脱相关且方便使用的资料是很重要的。现在我们所使用的修学方式很便利，自己应该好好行持。佛陀已经宣说过这些道理，他完全通达万法实相，很多高僧大德也明白这些教义。我们

作为随学者，自己也要懂得、通达这些道理，这很重要。

下个偈颂与这个偈颂只有一个字的差别，除此之外，并无其他不同。

**拔除爱刺道，我为汝等说，
如来为导师，汝等应行持。**

拔除爱欲之刺的道，我释迦牟尼佛为你们宣说，因为我即是如来，通达万法，堪为众生导师；你们应当先了知我讲的道理，然后如理如实地去行持。

这里所讲的意思与上一偈相同。不过注释中提到，前一偈讲的是断除无明，这一偈讲的是断除爱欲、拔除爱欲之刺，这样在意思上或许更便于解释。

这个偈颂的意思是，我们要拔除爱欲，因为爱欲是一切烦恼的根源，佛陀向有缘众生宣说了拔除痛苦的解脱之道。佛陀说：我并非凭借神变，也不是通过

供养、布施等方式来利益你们，而是将自己所领悟的道，如理如实地为你们宣讲，因为我是如来，在整个世间被尊称为导师。

在注释里，这个偈颂主要是从佛法的角度进行阐述，前面的偈颂则是从佛陀的角度来讲的。不过，也可以理解为，前面是略说，这里是分别广说。

这里主要讲的是要一一断除三界九地的所有贪欲，其根本就是爱。如果把爱这根刺拔出来，那么整个三界轮回中的所有烦恼，都可依靠见道的智慧来断除。

佛陀说：我在修道的过程中，自相续的烦恼已经全部断除，现在我把这样的经验和体验讲给你们听。你们听了以后，应当如理如实地去修行。比如说有胆病的人，喝了药以后，病就能痊愈。同样的道理，我通过教言帮你们把以爱为主的烦恼拔除，你们的痛苦就能得到解脱。佛陀以这样的方式宣说了这些道理。

《华严经》中说：“众生无智慧，爱刺所伤毒，为彼求菩提，诸佛法如是。”众生没有智慧，被爱的刺伤害得很深。在如今的世间，很多事物都是被贪欲所毁坏的。而宣说佛法则是为了帮助众生获得菩提的果位。

如果想获得菩提果，要先依靠智慧断除自己的爱欲。如果没有无我、空性的见解，依靠外道所说的那些方式，是不可能断除爱欲的。即便你暂时压伏了自相续中的烦恼，转生到无色界，住于禅定几万劫，但最后还是会堕落，同样会产生爱欲，最终无法获得解脱，这也是一种规律。

所以在佛教修行中，重要的是自相续中真正具有无我的见解，或是认识本性的见解，哪怕只是一点点。其实这些说法大同小异，如果你在一个方面有了境界，其他方面自然而然就会提升。正如“以一法空性，即一切空性”，如果在一法上证悟空性，见到了

本性，那么证悟一切法的空性就不会很难，这一点非常重要。

总之，唯一要通过修道、通过空性法门来断除自相续中的烦恼魔障。在《长阿含经》里讲，以前的七佛，他们每一尊佛的种姓、寿命、眷属数量都不同。每尊佛所强调的也不一样，有的以安忍为主，有的以诸恶莫作为主，有的强调行持善法，等等。但归根结底，所有的佛都要宣讲唯一的空性法门——通过智慧证悟空性后才能得到解脱——这一点并无不同。

所以这个偈颂，讲的是一行道，或说究竟一乘的道，就像《法华经》里所讲的一样，这个道理非常重要。

**清净诸见解，唯此道无他，
住于三摩地，当断魔束缚。**

通过闻思修，最终会得到一种远离垢染、无有萨

迦耶见的真正见解，这样的见解唯有通过释迦牟尼佛的道才能获得；实际上，唯一的道就是住于三摩地，安住于无我空性的境界之中，应当以此方式来断除魔众的束缚。

我们通过学习，最终会获得一种毫无垢染、无有萨迦耶见（坏聚见）的真正见解。这种见解，唯有在释迦牟尼佛的内道中才能求得，只有这一条道，别无其他途径。

而各种其他的道，从表面上看，无论是苦行、念经，还是转绕，似乎都属于佛教所宣说的道。但从修行根本的角度来讲，最至关重要的唯一是证悟空性这条道。

我们看外道，数量确实繁多，《如意宝藏论》里讲，有时说有三百多种，有时说有九十六种，有时说是十派，有时说是五派。不管怎么说，如今这个世界上登记注册的宗教就有三千多个。要是真去学习这些

宗教，那就没完没了，数量特别多，而且各个宗教都有各自的说法，这是必然的。

但佛教徒应该清楚，佛教与其他宗教不同。空性无我的智慧和利他的大悲心，这是佛教独有的、不共的精神。

当然，从外表来看，我们藏传佛教的僧人穿红色僧衣，南传佛教的僧人穿黄色僧衣，北传佛教的僧人穿灰色僧衣，衣服颜色各有差异。还有，以前汉地出家人会在头上烧戒疤，有时按照六波罗蜜的数目烧六个戒疤；有时烧八个戒疤，表示所谓的八戒；有时烧九个戒疤，数量和九乘次第一样。这些形式虽然多样，但确实可以算作佛教外在行为的一种标识。

不过，更为重要的是，在佛教里，不管是显宗还是密宗，无我和利他之道，都是不可或缺的根本，这一点极其关键。而其他一些外在形象，其实都不那么关键。

或者说，我们唯一的道，是住于三摩地，安住空性无我的境界之中。注释里也讲，修持佛法不能仅仅依靠信心或者一些听闻，这些只是外在初始的因缘，不能完全依赖它们。正确的做法是，先依止善知识，认识本体的空性，然后在这样的境界中，一心专注、不散乱地安住。如此，便能断除烦恼魔众的束缚。

大家可以观察一下，在接下来的修行过程中，自己修行得如何。不知道你们是否经常修行，我自己修行得也不算好，但我深知修行的重要性。不管是早上起床，还是晚上睡觉之前，至少要在空性、无我，或者上师瑜伽方面下些功夫。要是没有这样的修行，总感觉始终无法品尝到释迦牟尼佛真正的甘露妙味。就算理论上讲得再多，嘴皮子再能说，等到了尸陀林，也不过是被秃鹫津津有味地吃掉，除此之外，可能生生世世都难以真正契入佛法。

所以，我们要在相续中多多串习空性无我的境

界，这才是真正唯一的解脱道，这一点至关重要。

《别译杂阿含经》里讲：“欲求远离苦，唯有此一道。”若想远离痛苦，我们唯一要修的道，便是空性和无我的道，这是最为根本的。

当然，我们有时可能通过对外在万法的观察来抉择，有时通过观照自己的心来趋入，其实这只是不同的途径，最终理应殊途同归，达成的目的是一样的。

我早上翻译这部经时，里面有一个偈颂：“如见水中泡，如见阳焰相，如是观世间，死主王不见¹⁰²。”当时我觉得这句话特别好。它说的是，就像看到水中的泡，又像看到阳焰之相——鹿口渴时，在干涸的地方会看到阳焰，虽然它呈现出水的相状，但实际上水并不存在。像这样去观照世界，死主阎罗王就见不到你，意思是你已经获得了阿罗汉果位。注释里好像说，你就不用前往死主阎罗王那里了，会去往

¹⁰² 出自本经第二十七品——见品。

另一个地方，死主阎罗王无论如何都找不到你。

这些道理，大家也要看一看。这应该是后面第二十七品里所讲的内容。如今我已经翻译到第二十七品了，后面还有第二十八、二十九品等六品，在明年之前完成应该没问题。早上起来，我至少会翻译一个小时，这样慢慢完成，不然到时候就来不及了。

我觉得刚才那个偈颂很有意思。的确，如果我们观这个世界像阳焰一样、像水泡一样，就会有一些感触。以前很多上师们也说过，如果我们对空性法门有一些闻思，到最后就是“如人饮水，冷暖自知”，自己能完全明白万法本来就是这样，是一种显现。在暂时还没断除修断之前，我们可能没办法完全体会，但道理上明白了，也非常殊胜。这方面要看看我们自己修得怎么样，能不能真正断除魔障，这一点很重要。

在翻译下面的内容时，会有些困难。它完全是长行文，第二十七品里也有这样的情况，其实把长行文

转化为偈颂，并不太好处理。我还没来得及看你们昨天考试时所做的翻译，其中有一个偈颂是“朝见众多人，暮或不复见，暮见众多人，翌晨不复见。”

**此为正直道，能胜诸他法，
如鹅趋向湖，是乃一行道。**

无我空性之道是直接的道，能够径直抵达解脱之境，胜过其他一切法门，就如同鹅会径直飞向美丽的湖泊一样，所以这是一行道。

这个偈颂所讲的是，刚才提及的唯一空性妙道，它是一条直接之道，不迂回、不退转、不曲折，径直通达，能够胜过一切其他法门。太阳升起时，会将所有黑暗彻底驱散，同样，所有的烦恼和痛苦，都能凭借空性法门来战胜或压伏。

用比喻来阐释，就如同世间的鹅，虚空中仿佛有一条专属于它的航线，它径直飞向美丽的湖泊，中途

不会因任何缘故，飞到干旱之地或尸陀林。总之，鹅的特性就是直接前往湖泊。同理，空性法门也是直接通向解脱，修行者不会退回到轮回中流转不息。这就是过去、现在、未来所有佛的一行道。正如《别译杂阿含经》中所说：“过去一切佛，从斯道得度，未来及今佛，亦从此道度。”

《别译杂阿含经》在汉传佛教中意义重大，你们有时间应当翻阅一下。在阿含经系列里，有《别译杂阿含经》《长阿含经》《中阿含经》等，品类繁多。有些阿含经在藏传佛教中没有，但在汉传佛教中有，比如《别译杂阿含经》，共有十六卷，是莫高窟的版本。汉文《大藏经》里收录了大多数的阿含经。虽然《别译杂阿含经》的译者不详，但它在南传佛教中也颇受重视。

总之，过去的一切佛依靠空性法门得以解脱，未来和现在的一切佛，亦是如此。

这一品是道品，主要阐述的是圣者的道。圣者的道，就如同《现观庄严论》开头偈颂里所讲的那样¹⁰³，四圣者唯一的道就是般若佛母，除此之外别无他途。所以，他们唯一的行道，就是般若波罗蜜多，也就是空性，这是我们需要证悟的，也是圣者们已经证悟的。

**释迦牟尼佛，入定所觉悟，
为众再再说，了悟生死际，
大悲利众生，宣说一行道。**

释迦牟尼佛将在金刚座入定时所觉悟的真理，反复为众生宣说。他自己已然了悟生死的边际，也希望引导众生去领悟，因此，佛陀出于大悲心，为了利益众生而宣说了一行道。

这里的意思是，过去佛、现在佛和未来佛都是通过唯一妙道而成就佛果的。

103 《现观庄严论》：“具为声闻菩萨佛，四圣众母我敬礼。”

对于我们而言，现在佛是释迦牟尼佛。两千五百多年前，释迦牟尼佛在印度金刚座入定，他所觉悟到的真理，便是一切众生皆具如来藏的德相，这是他开悟的境界。

释迦牟尼佛觉悟后，已经通达了实相，为利益众生，便反复宣说。这里所说的“再再”，有两层含义：一方面，佛陀多次宣说，比如宣说了第一转法轮、第二转法轮，乃至八万四千法门，依据不同众生的根性，宣说相应的法门，等等；另一方面，佛陀所宣说的这些法义，历代高僧大德也一直在持续不断地传授。

佛陀曾对阿难说：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”依据这一教证而言，未来在佛不住世时，佛法的传承都是依靠善知识来宣说的。如此一来，从佛陀时代直至如今，佛法的传承始终未曾中断。

前一段时间，有人问我：“为什么说佛教的传承很重要？你们藏地的佛教在这方面的情况又是怎样的？”我当时是这样回答的，心里也确实这么认为：

“如今在世界上，如果说到能原原本本地完整保留佛陀传讲的修行次第的地方，藏地是最主要的。当然，其他地方或许也有，比如南传佛教传播的区域，以及北传佛教传播的区域。”

虽然藏地经历了一系列历史变迁，出现了各种各样的情况，但实际上，我们藏传佛教无论从修行次第、理论体系，还是从传讲的传承、窍诀的传递来看，都极为完备。在传承上，有依靠莲花生大士等以特殊方便方法印持，后以伏藏方式开取的传承，以及空行母印持的传承，还有我们常说的如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传等，共有六种传承方式¹⁰⁴，

104 宁玛派所说本派教法的六大来源：一诸佛密意传承，佛的心传，犹如禅宗之“以心传心”。二持明表示传承，密法以图形、动作等表示而传法。三常人耳闻传承，口传。四亲承语旨授记传承，师徒之间密相付授的心要。五有缘掘藏传承，伏藏师发掘出前人所埋藏的密法。六发愿印付传承，修行者发愿写、印成文字的佛法。

它们一直延续至今。

传承是极为珍贵的，我们所有后学修行人，一定要把前辈大德们的讲法方式保留下来，这十分重要。现在进行讲考时，有些人只停留在偈颂的字面解释上，其实在课堂上，在讲解偈颂原文之外的一些内容时，大家也应该有所记录，这样方便在讲考时讲出来。当然，这部分内容，我有时讲得正确，有时可能会出现偏差，但大家如果记忆力比较好，哪怕中间有个简单的故事，能记录下来也是很好的。

如今，有些听法者记录文字时，虽不敢说百分之百准确，但百分之七八十的内容都能记下来，自己反复讲述时，也大致能说清楚。这种记录十分重要，它既算是一种传承，同时也是一种辅导素材。在我们自己做辅导时，要尽量复述大德们所讲的内容，这种方式非常好。

否则，如果某位上师讲了什么，自己却一点都没

记住，然后另辟蹊径地开始宣讲，那你讲得也许是对的，但也有可能不对。所以，我们以后进行传讲时，要遵循释迦牟尼佛当时所宣说的方式。而佛法的传承一直延续至今，有着不同类别的传承，比如读诵传承、窍诀传承等各种传承。

佛陀一直反复地宣说，引导众生了悟生死。当年，佛陀了悟生死边际后，便获得了解脱。我们如今仍被生死所困，当获得圣者果位时，所有生死的边际都将被圆满消除。所以，佛陀当时以大悲心，为了利益众生，宣说了这样的一行道。

注释里提到，在尼连禅河有修行者依照佛陀所讲的教义，一丝不苟地进行修行，之后得以开悟。注释里所说的修行者，也许指的是佛陀本人，也许指的是另一位比丘，这位修行者最终真正了悟生死边际，获得了解脱。他所修的道，实际上就是唯一的涅槃之道。

注释里还提到，这种涅槃之道，是通过身念住、受念住等四念住的方式来修持的，是唯一的道，也有这样的说法。

不管怎么说，佛陀的自利利他行为，有两个特点：

其一，佛陀先实现了自悟、自证。自己若没有证悟，便无法引导他人。

其二，佛陀自证之后便开始度化众生。在自利圆满后，就开始利他。不像现在有些领导，自己坐上领导的位置就对他人不管不顾，甚至贪污腐败。佛陀证悟后，便一心投入到度化众生的事业中。

佛陀度化众生有两种方式：一是实时度，即便在入定过程中，佛陀也凭借他的加持力和不共威力，持续不断地度化众生；二是引导度，佛陀引导他的声闻、菩萨等弟子，让他们也去度化众生，如此代代相

传，这样的传统至今仍然延续着。

在座的各位心里也应该发愿度化众生，毕竟人生很短暂。我们这里很多人可能已经三四十岁了，大概还有二三十年的时间可以用来弘法。到了六七十岁之后，除了少数优秀的大德，弘法就会变得困难。因为随着年龄增长，智慧确实会跟不上。

我很羡慕你们年轻人的智慧，不知道你们的记忆力怎么样。我年轻时，记忆力还不错，但现在却不行了。比如我刚看了一个公案，过了一会儿闭上眼睛回忆公案内容时，却怎么也想不起来。

人年纪大了，很多记忆都变得模糊了。以前能背诵的教证，现在想起开头，中间却想不起来；想起中间，结尾又记不清。有时候，教证想不起来，却只记得当年背诵的情景。我刚来学院时，在甘多拉经堂旁边的土坯房背诵，那时我对闻思特别有兴趣，每次都背教证。现在教证记不清了，却还记得那个泥土

屋子。

所以，到了我们这个年纪，很多想宣说的佛法，以及心里的各种念头，越来越模糊，不一定能有很大的力量。但我们一生中还是要不断去了解佛法的道理，这非常重要。如果连我们都没有去领悟佛法的精髓，那世间的非佛教徒就更不可能去这样做了。

佛教起源于印度，但如今在印度，佛教徒仅占 0.2% 或更多一些，据说情况是这样的。而在中国，据说佛教徒占比约 5%。这些统计数据如果准确，真正的佛教徒数量可能有几千万，不过似乎没有确切的数字。当然，现在通过非官方渠道了解，有说法称中国有接近一亿的佛教徒。这也是有可能的，毕竟我们基本上很难看出谁有信仰、谁没有信仰，再加上有些人因身份原因，基本不会暴露自己的信仰。

而明显能看到的情形是，至今，印度教在印度仍十分兴盛，约 82% 的印度人信奉印度教，也就是说，

全国大多数人都信仰他们本土的宗教。

至于亚洲的其他国家，其中有几个是佛教国家，比如泰国、缅甸、老挝、柬埔寨，还有斯里兰卡。在这些国家，佛教确实比较兴盛。除此之外，不丹以及我们这些地方，信仰佛教的人也相对较多。

现在，大家在学习佛法的过程中，自己能够有所了悟是十分重要的。如果自己不下功夫，仅依靠堪布、堪姆或其他人的帮助，是不行的。无论是想获得证悟、在修道中取得成就，还是想增强对法门的信心，都需要自己努力。

上师如意宝曾说，他以前在石渠，很想在托嘎如意宝面前得到一个密法的引导文。有一次托嘎如意宝问他：“你是不是想听一个引导文？我并不是不传，也可以单独给你传。”后来好像给法王传授了。当时法王求取大圆满引导文等密法的愿望，如饥似渴，极为强烈。法王当时是这样说的。

而反观我们自己，想得到开悟、获得解脱的愿望，有没有特别强烈呢？现在 iPhone17 上市了，我们会不会特别想得到一部？将想获得解脱的向往，与想得到 iPhone17 的心态相比较，哪一个更强烈，大家自己心里也清楚。对比之后，就可以知晓以自己目前的心态，有没有获得解脱的希望，有人会觉得“我可能这一生当中真的有这个希望”，也有人会觉得“不一定有这个希望”，等等。我们可以观察一下自己的心态。

总之，佛陀当时为我们宣说了这样一个唯一的道。

第 38 课

2025 年 10 月 2 日

接下来，我们继续讲解《优陀那经》。

现在正在讲述的，是《优陀那经》的第十二品——道品。这一品主要宣说了修道的整个过程与内容，对我们每个修道者而言，是非常重要的。

**由此道已渡，将渡正渡河，
令诸所化净，灭尽生死流，
为知诸界别，具眼说此道。**

此一行道是过去、现在、未来所有佛陀及其眷属，包括声闻、缘觉、菩萨，从生死轮回的河流中解脱的最重要之道。为了使所化众生的烦恼得以遣除、

获得清静，灭尽生死轮回，了知处与非处等法的差别，具有慧眼的佛陀宣说了此一行道。

前文提及的一行道，实际上是过去、现在、未来所有佛陀及其眷属，包括声闻、缘觉、菩萨，从轮回河流中解脱的最重要的方法。

一行道，过去已经有人凭借它脱离轮回，比如燃灯佛及其眷属；将来要凭借它脱离轮回的，则是弥勒佛和他的眷属。而现世的佛，也就是本师释迦牟尼佛，他也是通过这种方法，渡越四大瀑流，进而获得解脱的。

他们宣说这样的道，目的就是令所化众生遣除自相续中的烦恼，获得清静，灭尽生死轮回。注释里似乎讲的是，恶趣、五蕴的瀑流、生死之流都能全部被消除。

另外，宣说此道是为了了知什么呢？是为了了知

诸界的差别。这里的“界”，指的是思维、自性，以及处与非处、七种处等等这些法。而这些法的差别，全部要由具眼者所宣说的圣道来知晓。具眼者指的就是本师释迦牟尼佛，他具有无上的慧眼。

所以，我们要知道，过去、未来、现在三世佛，全部是通过四谛法门、四法印，或者唯一的空性道来获得解脱的。

《法华经》中讲：“诸佛世尊，唯以一大事因缘故出现于世。”这大事因缘是什么呢？就是令众生开佛知见、入佛知见道。记得当初讲解《法华经》时，我们着重强调了这一点。

佛陀出世并非有其他目的，也并非有其他事情要处理。其实，无论是前辈大德，还是现在住世、正在利益众生的高僧大德，他们出世的因缘，都是通过讲经说法来利益众生，让众生得以脱离轮回——这是他们唯一的目的。

我们现在在这里学习，大家都要在自相续中真正获得佛法的觉受与证悟。那我们的因缘、我们的目的是什么呢？就是开导众生。我们身边有很多众生，他们也需要佛陀甘露妙法的滋润。

而我们这里有些人学佛，目的是自己获得解脱，这当然也很好。但自己获得解脱之后要做什么呢？并不是天天睡懒觉、享受世间的欲乐，这不是我们的目的，而是要看到我们身边有那么多众生，应该通过真实的开导让他们获得解脱，这才是非常重要的。

《杂阿含经》里讲：“如是真实教法显现，断生死流。”教法的最终目的是什么呢？就是断除众生的轮回，除此之外，并无其他。

倘若佛陀宣说教法，如同讲世间知识一般，仅仅是传播一种文化，或是让大家了解一些简单的理念，那么佛法的意义就会大打折扣。

在我们这个时代，尤其是年轻人，有时可能并不知道自己的目标应该是什么。特别是那些上过学的人，他们从小在学校里上这门课、那门课，大多是为了日后的生计或自身价值的实现，并没有更大、更远、更广的愿景和目标。

实际上，我们学大乘佛法的出家人，应当自我观察：我现在剃除须发，披上袈裟，开始听闻佛陀的教法，那将来究竟想要做什么？而在家人，则要思考自己为何皈依。皈依之后，是仅仅想摆脱一些轮回中的痛苦，比如抑郁症、焦虑症等，还是认为在真正得到殊胜的佛法后，应该要去利益众生——哪怕将来只能利益身边的一两个人，也要去做。这样去发愿是很重要的。

**如同恒河水，流入大海中，
广智所说道，为得不死果。**

就像恒河之水最终会流入大海一样，具有广大无

边智慧的佛陀所说的道，最终会通向解脱，能让众生获得不死的涅槃果位。

这里讲述的是佛的一行道是如何利益众生的，也可以说是运用比喻来阐释一行道是获得解脱的一种途径。

大家都知道恒河，它是印度四大河流之一。根据《出曜经》和个别注释的说法，这里的意思是四大河流汇入大海¹⁰⁵，其中包括恒河，这些河流的源头，我们之前也讲过，它们最终都会一同流入大海。

恒河等四大河流，尽管奔流的路径十分漫长，但最终不会像其他小溪、小河那样中途干涸，而是必定会汇入大海。

这种比喻能够用来阐释，具有广大无边智慧、拥

105 《出曜经》：“驶流澍于海者。有大河。名曰恒伽。从阿耨大泉出。从牛口流。新头大河者。亦从阿耨泉。从师子口出。婆叉大河亦由阿耨大泉。从马口出。私陀大河者。亦从阿耨达泉。从象口出。”

有一切智智、对万法无所不通的佛陀，他所宣说的一行道，实际上是要引领我们所有众生获得涅槃不死的果位。

这里主要讲的是什么呢？任何一个修行人，就像我们刚才所说的，一定要确立自己的目标，这个目标至关重要。

比如，在世间读书的人，有的将来打算考取教师资格证当教师，有的打算在数理化或文科的某个领域开展研究——每个人都有自己的目标。当然，最终目标达成的程度会有各种差异，但不管怎样，提前拥有理想、设立目标十分关键。

就像恒河汇入大海一样，如果我们能依靠佛陀的究竟之道，获得不死的果位，或至少能获得一个圣果，那自然再好不过；如果没有得到圣果，那么，像前辈上师们常讲的那样，临终时做到对此生不感到后悔——能获得通向这种结果的道，也是很好的。相

反，如果没有设定自己的目标，反而跟某些群体一样浑浑噩噩，过一天算一天，得过且过，那就非常不合理了。

这里是通过比喻来阐释佛陀的道。实际上，佛陀的道、他所宣说的法，我们前面已经提及过。《诸法集要经》中也讲：“佛说真实道，谓苦空无常，及无我作者，能免脱轮回。”也就是说，佛陀所说的这些法，归根结底，可包含在苦、空、无常、无我之中。

那么我们后学者，至少应该在这方面有定解。首先要明白诸行无常，还要切实体会人生皆苦的道理，进而明白万法其实并非实有，全是空性无我的。藏传佛教的中观推理方式，在全世界都很有名，很多西方老师学了中观之后，收获非常大。

我们首先学习的是无常的道理。之前，一位堪姆说，好多事情她都选择自己承担，因为她身边的人是无常的，不知道她们能在身边待多久。当时其他法师

们打趣道：“噢，那你是常有的呀，你这次学《优陀那经》学得很成功呢。”其实，她的意思是说，身边人不知能否长久发心，说不定过段时间就离开了，所以她觉得还是依靠自己更好些。她所说的自己的“常有”是相对而言的，并非恒常不变。如果我们真的觉得身边的人是无常的，而自己是常有的，那闻思佛法的效果恐怕就不敢恭维了。

我们还要学习无我的道理。在整个世间，无论从哪个角度看，“我”其实都是不存在的。以前刚来学院学《入中论》时，让我感觉收获特别大。

实际上，闻思佛法的起步阶段尤为重要。如果一开始就处于散乱状态，对佛法生不起信心，那么后续整个修行的缘起就被破坏了，很难修行成功。相反，如果刚开始就对三宝有信心，对空性感兴趣，那么修行可能就会比较顺利。

总之，我们的修行之路就像恒河终将汇入大海

一样——应该带着这样的目标去修行。这一点至关重要。

**慈悲诸众生，转未闻法轮，
救护人天众，有际者前礼。**

在对所有众生心怀慈悲、转前所未有法轮、救护人天等有情、已达轮回边际的佛陀前恭敬顶礼。

这段内容主要围绕两个方面展开，一是佛陀的功德，二是佛陀当时转未闻法轮的含义。

佛陀对一切众生都满怀慈悲，毫无偏私，悲心遍及所有众生。佛陀转未闻过的法轮，也就是说，这样的法轮以前没有转过。仙人中的巴绕达仙人，也曾转过法轮，但他所转的是世间的法轮，无法让人解脱生死轮回。而佛陀所转的法轮，意涵深广，是前所未有的。

“转法轮”中的“转”，有转动之意，可以理解

为在相续中直接运转。通过转法轮，法从佛陀的相续中转给菩萨，菩萨又转给我们，就这样不间断地运转下去。

前两天有人跟我说，我这次讲法跟以往有些不同，在给喇嘛和觉姆讲时，着重在字面解释，不像以前那样直接解释完就讲一些其他内容，他们以前从未听过这样的讲法。他们觉得，这样的方式对刚学佛的人或许有些益处，但对于已经学了很长时间的人，可能就不需要如此详细地解释了。当然，讲法方式的选择可能会与现场听众的情况有一定关联，不过，我还是会尽量照顾到不同根基的众生。

注释中说，当时是嘎达亚那请佛陀转法轮的。当然，在其他说法中，也有说是天人请佛陀转法轮的。佛陀成就后，四十九天没有转法轮，这时梵天、帝释天和自在天等，供养海螺和法轮，来请佛陀转法轮。

“救护人天众”，佛陀获得了一切自在，能够完

全救度和护持众生，就像一个独子的母亲，会无条件地保护自己的孩子一样。

为何救护的对境是人天呢？因为人天具备思维佛法的缘分。如果给旁生或地狱众生讲法，即便讲得再好，它们也没办法理性地去思维。虽说现在有些猴子能操作电脑、玩手机，而且，饿鬼、地狱以及其他旁生众生中也有聪明的有情，但真正能思维法义并获得解脱的，主要还是人和天众。

“有际者前礼”，在有际者佛陀面前顶礼。因为佛陀到达了轮回的边际，不再流转于轮回之中，所以被称为“有际者”。在佛经里，佛陀有时也会宣说自身的功德。

为什么要在佛陀面前顶礼呢？因为佛陀具有一切功德，远离一切过患，能够利益无量众生，所以要在这样的圣者面前顶礼。

我们常说，佛陀第一次转法轮的地方是在波罗奈城，也可以说是在鹿野苑。那么，鹿野苑为何得名呢？我曾在其他课程中讲过，这与佛陀前世的一个故事有关。

从前，有位国王外出打猎，一千只鹿都落入了他的网中。国王本打算将它们全部杀死。这时，本师释迦牟尼佛的前世——鹿首领菩萨，对国王说：“如今天气炎热，若您同时杀死这么多鹿，恐怕也吃不完。不如一天让一只鹿到王宫厨房，这样肉能保鲜，鹿群也能繁衍。”国王听后，同意了这一请求。

当时，鹿群分为两队，提婆达多前世是五百只鹿的鹿王，佛陀前世则是另外五百只鹿的鹿王。每天，都会有一只鹿被送到国王的厨房。

有一天，提婆达多鹿王所在鹿群的一只怀孕母鹿，向它请求：“等到我腹中的小鹿出生后，我再去赴死，可以吗？”提婆达多鹿王并未答应。母鹿伤心

不已，便向佛陀前世的鹿王诉说。佛陀前世的鹿王说：“你不用去了，我去替你。”

于是，佛陀前世的鹿王代替母鹿去了国王那里。厨师认出了鹿王，便将事情的原委告知国王。国王听后，深受震动，心想：“作为动物的鹿王，竟有如此大的悲心，愿意用自己的生命来代替下属。我作为人王，却连这样的悲心都没有。”于是，国王下令禁止所有人打猎，严禁食用鹿肉，整个国家都遵守这一规定。因此，这个地方便被称为“鹿野苑”。

鹿野苑是一个具有加持力的殊胜之地。当年，无论是仙人、沙门还是婆罗门，许多有一定修证的人都可以在这里停留，而一些恶劣的人则难以久留。

1990 年，法王曾在鹿野苑讲法。不过当时时间仓促，法王只为瓦拉纳西学校的学生们灌了顶，做了一些开示，之后便前往了其他地方。当时，我们很想在那里多待一段时间。

如今，鹿野苑还有五比丘的塑像。以后如果有机会，大家应该去鹿野苑、金刚座等这些地方看看，如果能待上七天，就好好闭关。因为这些地方是佛陀真正转法轮的地方，非常有加持力。

在鹿野苑，一般好人能待得下来，恶人则待不下来。喇荣可能也有相似之处，我不敢说喇荣全是好人，但大多数人可能对修行有兴趣，相续当中也有不同的证悟。所以，不同地方还是有差别的。有些地方，比如屠夫等野蛮众生居住之地，与那些自古以来就充满加持力、高僧大德云集的地方，有着天壤之别。

鹿野苑在佛教历史上，乃至现在，都是一个特别好的地方。佛陀第一转法轮就在这里，第二转法轮在灵鹫山，第三转法轮在广严城等地。至于转大乘密宗的法轮，则是在不同地方，大家也应该有所了解。

当辨三善念，当断三恶念，

寻伺得寂灭，如尘雨所压。

在修行过程中，应当辨别无愚心、无害心和无恼害心这三种善分别念，应当断除愚心、害心和恼害心这三种恶分别念，还要寂灭寻与伺，也就是粗大与细微的分别念——这样的情形，就如同大雨落下后灰尘被压伏一般。

在修行过程中，我们应当学会辨别三种善的分别念。通过辨别，能够断除三种恶念。

我看注释里提到，这三种恶念指的是愚心、害心和恼害心。与之对应的三种善念，则是无愚心、无害心和无恼害心。《中阿含经》中所说的三善念，则是无欲念、无恚念、无害念，也就是没有贪心、没有嗔恨心、没有害他之心¹⁰⁶。

“嗔”和“害”在程度上还是存在差别的。

106 《中阿含经》：“是三善念：无欲念、无恚念、无害念也。”

“嗔”，表示特别生气，有时甚至会气得哭起来。就像昨天，我看到有个人在哭，我问她为什么哭，她说客人一直骂她，她不好意思回骂，心里特别伤心，就一直哭。在这种情况下，她心里肯定有嗔恨心，但这种嗔恨并没有使她想去伤害对方，只是自己难过哭泣。而害念，则是自己很生气，并且想要去伤害对方。所以，“嗔”和“害”还是有区别的。

总之，我们首先要辨别清楚哪些是善念，哪些是恶念。善念有三种，即无愚心、无害心和无恼害心，我们应尽量生起这样的念头。对于修行人而言，这的确非常重要。

之后我们要断除三种恶念。注释里也提到，念头种类繁多，这里提及的善念和恶念是一种总称，其他善念和恶念也可包含在其中。就如同毒有很多种，但可归在五毒或三毒之中一样。

“寻伺得寂灭”，即寻和伺得以寂灭。寻，是初

禅时具有的粗大分别念；到了初禅与二禅之间的中间定，寻已寂静，便只剩下伺，即细微的分别念。二禅及以上则没有寻伺。

通过初禅的修行，可将欲界的粗大分别念寂灭。通过上上的禅修，下下的境界得以显现，相应的分别念也随之寂灭。如此，便能获得圣道——圣道会自然而然地显现，就像云散后太阳自然显现一样。用另一个比喻来说，就像扬起的灰尘，一场大雨过后就都被压下去了。

所以，我们要通过培养善念和修习禅定，将自相续中的所有恶分别念、无记的分别念，有的以智慧摄持来断除，有的则将其压制，使其不再产生。

我想，大家这样听课，有时可能会觉得累，但这也是一种修行方法。因为在听课的时候，我们会摒弃很多散乱的行为。我有时会强迫自己做翻译或者讲课，因为如果不这样做，就会比较懈怠。今年上半年

我几次回到喇荣，没有讲课安排的时候，就自己念《普贤行愿品》，但感觉力量很薄弱，第一天念还可以，第二天就不行了。其实，每天念《普贤行愿品》是我一直在坚持的。所以，集体修行和闻思的力量确实很大。

现在全世界大多数人学习，并非像以前一些藏族喇嘛那样，进行一对一的教学，而是采用集体学习的方式，这种方式效果很好。我们做很多事，虽然看起来辛苦，但实际上对自己很有益处。无论是讲经说法还是听经闻法，在这个过程中，大家都能感受到一种集体的力量。在这样的集体环境中，我们没有机会因上网、胡思乱想或打电话而散乱。总之，在修行方面慢慢进行串习，自己的相续就会逐渐变好。不过，变好还是比较困难，而变坏却很容易。

有些藏语的比喻，用汉语很难精准表达，同样，汉语的比喻，用藏文表达也会有一定难度。其实，在

这样的场合讲经说法，是很有挑战性的，甚至有些痛苦，就像在一个充满矛盾的世界里挣扎。

**心息诸分别，则触菩提乐，
专注三等持，当修谛无量。**

当心息灭一切分别念时，便能接触、获得菩提之乐，应当专注修习空性、无相、无愿这三种等持（三解脱门），以及真谛中所产生的慈悲喜舍四无量心。

在修善的过程中，需要让心息灭一切由烦恼、颠倒所生的分别念。前面提到了三种恶念，这些恶念必须首先断除，之后，无记的念头也要断除，到最后，善念也要息灭。

在修习大圆满时，最终要断除九种分别念，那时连善念也要断除。这样便能接触、获得菩提之乐。这种菩提之乐，并非世间吃喝玩乐所带来的快乐，而是灭尽所有爱执之后所获得的殊胜快乐——大乐。世间

普通的乐受，无法与这种大乐相提并论。

当时，裸体外道中有些人曾问佛陀：“在所有分别念当中，哪些是可以舍弃的？哪些是可以运用的？”佛陀当时回答：“你可以运用三专注或者四无量心，这十分重要。”

“专注三等持”，这里所说的“专注”，注释里说是“耽著”，不过“专注”可能更为贴切。专注三种等持，三种等持即空性的等持、无相的等持、无愿的等持，也就是我们平时所说的三解脱门。这个法门，修学大乘的人或许会更容易进行观想。

“当修谛无量”，在藏文中，“谛无量”表示由寂静之中产生的无量。偈颂里用“登巴勒给”表述，注释里又写成“温巴勒给”，或许用“温巴勒给”更便于理解。在此处的藏文注释中，用的是“谛无量心”这样的表述，指的是在真谛之中所产生的四无量心，即我们平时讲的慈无量心、悲无量心、喜无量心

和舍无量心。

为何称之为“无量”呢？因为我们所缘的众生无量，观修所获的福德和功德无量，最终利益的众生更是无量无边，等等，所以称之为“四无量心”。而且，这四无量心能分别断除我们前面讲到的恚心、害心、忧恼心和贪心。

所以，真正修行时，修四无量心、修三解脱门的空性，是十分重要的。哪怕只是进行短暂的修行，最终也可能现前各种境界。

以前，禅宗很著名的紫柏禅师特别喜爱禅修，修出了许多境界。有一次，他下午读《般若经》，读着读着天就黑了。当时既没有灯光也没有月亮，但他一直专注地读着。这时旁边来了一个人说：“这么黑，你怎么读啊？”这句话让他产生了分别念，结果他就看不清经文，也读不下去了。由此可见，在没有分别念的状态下，什么样的境界都可能出现。

听说有个修行人操作电脑，本来屏幕不是触摸屏，但她以为是触摸屏，结果就可以进行触摸屏上的操作。可一旦身边有人提醒，她生起了分别念，这种境界便瞬间消失了。

所以，修行中会出现许多超越我们想象的事情。就像当下电子、网络领域的发展，已经超乎想象，外境的变化更是层出不穷。

其实，作为修行人，如果我们的心的极为沉静，修行方法得当，并且时常祈祷上师三宝，那么，清净的善业力与无欺的缘起力，就会使自相续中生出各种奇妙的相，这是完全有可能的。

大家不要认为这只是佛教中的一种说法，甚至用科学来加以否定。如今科学高度发达，对于外在世界的改造确实超乎想象、成效卓著。但在探索内在世界、探寻断除轮回方法的领域，科学却几乎是一片空白，缺乏相关研究与成果。

所以，作为修行人，一方面，我们偶尔了解一下世界的各种状况和做事方法，也有一定益处；但更为重要的是，我们要通过努力，去获得菩提之乐、出世间的快乐。这种快乐，与世间感官所带来的快乐截然不同。比如，今天我喝杯茶，感觉十分惬意，这就是感官层面的快乐。

以前阿底峡尊者和仲敦巴尊者在一起时，他们常常烧茶，也感觉很快乐，这时弟子就会进行提问。在《弟子问答录》里有很多阿底峡尊者讲的故事，这些故事与我们平常所听的不同，其中有一些是关于仲敦巴尊者前世的故事，到时候你们可以看一下。

现在有些人，制作了一些茶，宣传说喝了这种茶能品尝到基督教、天主教、伊斯兰教和佛教等各种宗教的禅味。不过，能否有这种体验不好说，也许可以吧。但不管怎样，我们不能仅仅满足于世间喝茶、喝咖啡所带来的快乐。

更重要的是，大乘佛教中有许多超越世间快乐的境界，只有我们内心真正与之契合，才能体会到那种远超世间快乐的感受，这是我们大家都应追求的。如果我们只接触世间的快乐，而丝毫不去接触菩提之乐，那我们的层次确实相当低。

实际上，学习《优陀那经》的颂词，如果没有注释作为参考，理解起来也是比较困难的。

**具念智解结，以三离三处，
慧剑精进力，具念乐等持，
了知世生灭，诸法中解脱，
通达世间际，称世到彼岸。**

具备正知正念的智者，解开所有烦恼之结，凭借戒、定、慧三学出离三界轮回；他拥有闻、思、修三种智慧之剑，具备精进之力，拥有圣道五根的功德并欢喜等持；他了知世间种种生灭，圆满了证德，从一切轮回之法中解脱出来，圆满了断德；他通达了世间

的边际、抵达了轮回的终际，这便称作从此世间抵达涅槃彼岸。

“具念智解结”，“具念”，即具备正念。比如，我们面对色法时，既不感到快乐，也不觉得不快乐，处于一种等舍的状态，这就是一种“具念”。有智慧的人始终保持着正知正念，不像很多人看到好看的便满心欢喜，看到不好看的就立刻生起嗔恨之心，他们能以正念维持境界的稳定，这便称作“具念”。

那“智”又是什么呢？指的是智者。真正的智者，能利益自己和他人，不会天天想着去害别人、搬弄是非。如今有些人，在网络上天天说人长短，别人奉承他是“大智者”，他就真以为自己就是了。还有些愚笨的人，别人称他是大成就者、是某某老师，他也信以为真。其实，一个人若天天骂人、害人，自己肯定不会快乐，甚至生命都可能陷入危险境地，这种人怎么能称为智者呢？

具有正念的智者，很容易解开“结”。这里的“结”，指的是根本烦恼和随眠烦恼，智者能解开所有这些烦恼的结。“以三离三处”，前面的“三”，指的是三学，即戒、定、慧。当然，“三”还有其他解释，但在此我们以戒定慧三学来理解。“离三处”，指的是离开三界轮回，也有说法称是离开恶趣，不过“三界”的说法可能更便于理解。因为有了戒定慧三学，便能远离三界。

那么，智者又具备什么呢？他们具备慧剑。“慧剑”中的“剑”，有武器的含义，他们拥有智慧的三种武器，即三种剑。

这三种剑是什么呢？一是闻慧剑，二是思慧剑，三是修慧剑，也就是闻、思、修三种智慧之剑。此外，还有精进力，精进力指的是八正道中的正精进，或是菩萨的精进度，即没有懒惰。

“具念乐等持”，这里又提到了“具念”，此处

的“具念”主要指圣道的五根，注释里是这样讲的，可能不太好理解。这个“具念”，同样具有正念的意思，即具备圣道的这些功德。乐等持，就是能断除散乱，欢喜等持。

智者凭借这样的功德，能够了知世间的各种生灭现象，进而在诸法中获得解脱，从所有粗或细的轮回之法中解脱出来。“了知世生灭”，主要是证德方面的功德；“诸法中解脱”，则是断德方面的功德，意味着断德圆满。

“通达世间际，称世到彼岸”，通达世间的边际、轮回的终际，这可以称为什么呢？即从世间到达彼岸，从此世到达彼世，也就是到达无余涅槃。

整个偈颂告诉我们，通过出世间的修行，可以获得怎样的结果。当然，这需要智慧、精进、正念和等持。具备这些之后，便能了知世间的生灭，获得解脱，到达彼岸，从此不再流转于轮回之中。这对我们

而言至关重要。

作为修行者，我们要看看自己今生能否“舍弃头盖骨”。《大圆满前行》里讲过，应当永远舍弃头盖骨，让这一世的头盖骨成为自己最后的头盖骨¹⁰⁷。不要这次是人的头盖骨，下一次是牦牛的头盖骨，再下一次是鱼的头盖骨。凡是能在今生舍弃头盖骨的人，便再也不用在轮回中流转生死，这才是最快乐的。

**修寂八正道，直道得甘露，
如是求乐者，赞誉日增长。**

要修持能息灭烦恼的禅定，以及正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定这八种正道；八正道是一条直通究竟的道路，依照此道修行能够获得无死的涅槃甘露之法；像这样依照此道追求快乐或解脱的人，所获得的赞誉将会日益增多。

¹⁰⁷ 《大圆满前行》：“永远舍弃天灵盖：今世舍弃一次头盖（指人身）后，永远不再转生轮回之意。”

这是最后一个颂词。在前面阐述了世间和出世间的种种道理之后，此处进一步论述了通过修行佛法，最终能够获得极为圆满的果位这一道理。

我们通过修行，能够获得什么呢？能够获得寂静。所谓寂静，指的是能息灭轮回中各种烦乱的禅定。

大家对八正道都很熟悉，它包括正见、正思维、正语、正业，以及正命、正精进、正念和正定。前面我们也接触过相关内容，对于这些内容，你们可能原本就懂，也可能是查阅资料后了解的，但在辅导时都能讲出来，这很不错。

在八正道中，实际上涵盖了所有好的修行因缘，包括你的见解、思维、语言、事业、生活、念修等方面，都能包含在内。当然，真正的八正道，前面也提到过，是在见道之后才真正出现的。不过，在我们的现实生活中，也有一些与之相似的道。

《大般涅槃经》中讲：“唯我法中，有八圣道，有四沙门名，是解脱道。”唯有在佛陀的教法中，才有八圣道和四种沙门果位的名称，这才是真正的解脱之道。这样的解脱之道至关重要，我们需要去修持。我们之前提过的沙门四法，其实也是修习此解脱道的一种助缘。

“直道”，八正道是一条直道，毫无曲折迂回，就像昨天讲的径直飞向湖泊的鹅的路径一样。昨天进行讲考时，每个人讲考的风格都各不相同，有的人讲考很有力度，有的人则并非如此。

“得甘露”，意味着能够获得无死的涅槃甘露之法，最终不用再像现在这样，在生生灭灭中流转轮回，不必再承受这样的痛苦。

“如是求乐者，赞誉日增长”，像这样追求快乐或解脱的人，在今生往往会收获各种赞誉。其实，我们修法者并不像世间人那样热衷于追求名声，这并非

我们修行的必需。然而，当一个人真正的功德被外界所察觉，进而赢得赞叹，这也是可以的。

就像佛陀，他被誉为“人天导师”，受到世间众生的赞誉；文殊菩萨、弥勒菩萨等，同样也获得人天的赞叹。前辈大德们，尤其是藏传佛教的很多大德，在他们的著作里，有很大篇幅是在赞颂龙猛菩萨、寂天菩萨，赞颂佛陀，赞颂自己的上师。

其实，这类赞叹恰恰表明赞叹的意义非凡。人受到赞叹时，存在两种情况：一种是被赞叹者毫无功德，仅凭虚名而获得赞叹，这种赞叹毫无价值；另一种则是被赞叹者真正具备功德，这样的赞叹才极具意义。

总之，我们通过八圣道进行修行，之后便能从轮回中解脱出来。这样一来，无论是临终之际，还是活着的时候，都能很快乐。

《杂阿含经》中讲：“久殖诸梵行，善修八圣道，如出火烧宅，临死无忧悔。”意思是，如果我们长期修持梵行，认真修行八正道，就如同即将从火宅中脱身一般，临终之时不会心生后悔。不仅临终时无悔，日常生活里也会满心欢喜，这样的修行人平时是很快乐的。

其实，修行效果如何，我觉得和一个人的心态有很大关联。心态不好的人，所说的话语全是他人的过失，内心烦乱不堪，生活也混乱无序。而修行很好的人，明白世间如梦如幻，无论快乐还是痛苦，都不必太过执著，不如乐呵呵、开开心心地生活。

1989 年，法王前往北京，到访了藏语系高级佛学院，不过那次没有带上我。此前，1986 年、1987 年他都曾带我外出。1989 年那次，法王带的是慈诚罗珠堪布和丹增活佛。一开始我心里有些忧伤，毕竟不在法王身边。后来我安慰自己，正好借此机会多学些东

西。于是，我讲授了《中观庄严论》和《入中论》。

当时有位班玛桑沃堪布，住在如今莲花区上方的佛塔附近。我去他那里求传承，因为在我讲课时，有几个人想听麦彭仁波切和札嘎格西的辩论书《辩答日光》。老堪布的房子十分破旧，他吃的也很简单，只吃点糌粑，可他却说自己过得十分开心。他还常常自我赞叹，称自己修行好，所以才待在这里。要是去下面的村子，想吃人参果、酥油饼都没问题，但他依旧选择待在这里，而且很开心。

当时我觉得他的这种示现十分稀有，后来好像法王也赞叹过他。法王外出前往附近一座寺院时，老堪布正在那里安居，他讲了一件让大家都很开心的事，法王当时也听到了。所以，我们常常把老堪布当作快乐的象征。有时候法王听到他的事，也会乐一乐，说上几句，还让老堪布讲讲自己。

老堪布常说：“我年轻时长得很好看，声音特别

好听，那时比较得意，还爱嘲笑别人，所以有些人对我不太满意。”我还能回想起他说这些话时的语气。他好像是在 1999 年圆寂的，他是个十分快乐的人，说话也很有趣。

所以，我觉得修行人平时能获得快乐，真的很好。当然，有时遇到事情也会痛苦，但如果平时能调整好心态，真正明白世间如梦如幻，就不会太过执著。不太执著，可能就会过得比较快乐，这就是所谓的“法喜充满”。

我们今年讲《优陀那经》已经讲到这个位置了。如果没有发生无常的情况，明年会继续讲，不过这也难以确定。

在座的人，大多应该还算健康，但听法的因缘怎么样，实在难以预料。如果没有发生无常，我想看看明年能不能把这部经后面的部分一次性讲完。以前我讲《大乘经庄严论》用了四年时间，一边翻译一边讲

授，注释也翻译了，后来圆满完成。总之，祈愿三根本、护法神加持我们闻思修行顺利。

在座的各位，还有通过音频、视频听法的道友，希望大家都能善始善终。虽然我讲得不算出色，但这部法的确很深，其中有很多值得佛教徒了解的内容。所以，大家还是期待明年下一期的讲解吧。

第十二品终

○○ 相关阅读

▶ 索达吉堪布全集 43 译作	《般若摄颂释》
▶ 索达吉堪布全集 46 译作	《百业经》
▶ 索达吉堪布全集 95 译作	《优陀那经》
▶ 索达吉堪布全集 52 课程	《心经讲解》
▶ 索达吉堪布全集 53 课程	《金刚经讲解》
▶ 索达吉堪布全集 54 课程	《般若摄颂讲解》
▶ 索达吉堪布全集 55 课程	《六祖坛经讲解》
▶ 索达吉堪布全集 56 课程	《药师七佛经讲解》
▶ 索达吉堪布全集 57 课程	《维摩诘经讲解》
▶ 索达吉堪布全集 58 课程	《法华经讲解》
▶ 索达吉堪布全集 59 课程	《地藏经讲解》
▶ 索达吉堪布全集 60 课程	《圣大解脱经讲解》
▶ 索达吉堪布全集 61 课程	《佛遗教经讲解》
▶ 索达吉堪布全集 62 课程	《十善业道经讲解》

- ▶ 索达吉堪布全集 63 | 课程
- ▶ 索达吉堪布全集 64 | 课程
- ▶ 索达吉堪布全集 65 | 课程
- ▶ 索达吉堪布全集 66 | 课程
- ▶ 索达吉堪布全集 67 | 课程
- ▶ 索达吉堪布全集 68 | 课程
- ▶ 索达吉堪布全集 69 | 课程
- ▶ 索达吉堪布全集 129 | 课程

- 《善生经讲解》
- 《赞僧功德经讲解》
- 《大乘方广总持经讲解》
- 《发起菩萨殊胜志乐经讲解》
- 《大乘庄严宝王经讲解》
- 《楞严经讲解》
- 《佛经讲解合集》
 - 《圣大乘临终智慧经讲解》
 - 《圣大乘三归依经讲解》
 - 《父母经讲解》
 - 《父母恩难报经讲解》
 - 《吉祥经讲解》
 - 《摩邓女经讲解》
 - 《盂兰盆经讲解》
 - 《佛说十一想经讲解》
 - 《一字般若修法》
- 《优陀那经讲解》

