

胜道宝鬘论之六

人生十项依止（二）

人生十项远离（一）

人生十项依止（二）

- 八、应当依止有利觉受证悟的法行与威仪
- 尚未证悟之前，磕头、念咒等积累资粮的善法有助于我们尽快证悟。证悟以后，以打坐修禅为主。
- 证悟与否要分清楚。不要在没有证悟时误以为自己证悟，放弃磕头、念咒等加行，一直停留在这个境界当中，以致失去了真正证悟的机会。
- 显宗中观的空性修法，一般不太会有太多的误区。修大圆满、大手印和禅宗的人，很容易走错路，一定要有已经证悟的上师引路。
- 修寂止时注意，座间也不能思考太多，不能有比较剧烈的身体运动，会影响打坐时内心的平静。
- 修什么法的时候，座间也应该以相应的行为来配合。

人生十项依止（二）

- 九、应当依止具足虔诚信心、恭敬心的有缘弟子。
- 这一条是针对上师讲的、不是给当弟子的普通人讲的。
- 对上师没有信心的弟子，根基不成熟，“断根”的弟子，不能摄受。
- “断根”，即断绝慧根。是指根本不愿意学佛，不愿意接受因果轮回等佛教理念，出离心、菩提心、空性更不接受，不愿做善事，杀盗淫妄，野蛮粗鲁。摄受这种人为弟子没有意义，所以不能摄受为弟子。

人生十项依止（二）

- 十、行走坐卧四种威仪中应当常常依止正念与正知。
- “正念”——在行走坐卧时不忘掉自己该做和不该做的界限。
- 受了居士五戒，就不能杀盗淫妄；收了菩萨戒，不能违背菩萨戒的20条戒律；灌了顶，不能犯失密乘14条根本戒。
- “正知”——清楚地知道自己当下在做什么，有没有违背戒律、道德与文明的行为。
- 初学者贪嗔痴烦恼非常严重，必须通过戒律加以约束。如果随心所欲，肆无忌惮，根本无法学佛，也会伤害众生，堕入恶趣。
- 修行境界非常高的时候，可以不受戒律的限制和约束，因为在超越了善与不善，好与不好的分别念以后，一切都是完全平等的。

人生十项远离（一）

- 一、应当舍离所行杂有世间八法的上师。
- 世间八法：利、衰、誉、毁、称、讥、苦、乐。
- 特别看重这八个字的上师不能依止。
- 如果开始时没有观察，依止了有问题的上师，发现以后就要远离，但不要诽谤，有邪见，并要消除不恭敬的想法。这是对自己的保护。
- 不要走两个极端：1. 明明发现上师有问题，但因为世俗的感情等原因而不愿离开；2. 一旦发现问题，就公然诽谤自己的上师，对上师产生邪见，以致于退失学佛的发心。
- 真正的依止上师，就是闻思修。实在找不到，也可以在网络上听音频、看视频、看书等自学，这是最保险的措施。

人生十项远离（一）

- 二、应当舍离有害于心和觉受的眷属与恶友。
- 远离让自己不开心的道友和眷属。初学者修行力度非常微弱，任何风吹草动，都可能会变成修行的障碍。远离负能量的道友，是对自己的保护。当忍耐力修到一定程度时，才能靠近这种人，尝试着去接受挑战，战胜负能量。
- 远离对学佛根本没有兴趣，只喜欢吃喝玩乐的人。自己也会在不知不觉间变得放逸散乱。和这种朋友交往，要把握好分寸。
- 表面上，还是要随顺世间，在随顺当中要有原则。每天至少要有一段时间封闭式训练，就是打坐。

人生十项远离（一）

- **三、应当舍离过于散乱及多恼害的住所与寺院。**
- 远离娱乐场所、商场等散乱、吵闹之地，充满了各种诱惑，初学佛者很难经得起考验。
- 远离有自然灾害、强盗抢劫等不安全之地。女修行人尤其要注意这一点。

人生十项远离（一）

- 四、应当舍离以偷盗、强抢、狡诈手段谋求的生计。
- 佛教徒不能做与杀盗淫妄有关的事情，必须远离偷盗、抢劫、诈骗等谋生手段。不能经营一些不正当的娱乐场所。不能经营海鲜、点杀的餐饮行业。
- 尽管世俗的很多工作，都或多或少与罪业有着千丝万缕的联系，但是要远离与恶业有直接关系的行业。哪怕我们无法让天下所有人都不杀生，但只有从我做起，至少自己应该不杀生。

人生十项远离（一）

- **五、应当舍离有害于心和觉受的事与所作。**
- 远离让自己不开心的工作。禅定的基础，是要有好的心情。有的工作对自己心情有很大影响的，不能做。心情不好，很难修禅定。这是对初学者而言。
- 菩萨的选择是到环境最糟糕、众生烦恼炽盛的世界去度众生。一地菩萨以上是不能远离的。
- 在修行的最后阶段，无论在任何环境，都能获得心灵的绝对自由。
- 三个不同阶段的修行人，对环境有不同的要求。
- 每天都要加班的工作，有可能对修行有很大的损失，因为这样没时间修行了。所以高度压力的工作对修行是有害的。只要对物质需求不要太高，放下对虚荣的追求，会有时间和自由修行的。