开启修心门扉01（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，今天我们开始学习《开启修心门扉》这部论典。《开启修心门扉》主要是宣讲修心法门。大家都知道，和外道不同的一个特色，佛教主要是在心地上进行修持的。修心的方式有很多，修出离心、修菩提心、观心的本性，总之有很多修心的方法。本论的“修心”是修持舍弃世间八法的心。如果不把世间八法舍弃的话，我们就根本无法入门、无法修持菩萨道，甚至无法真正成为一个佛教徒。所以真正要成为一个佛教徒、成为一个修行者的话，必须要舍弃世间八法。

如何舍弃世间八法呢？本论是从十九个方面进行宣讲的。对于我们来讲，《开启修心门扉》这种修心论典非常重要。本论词句方面不是非常难懂，但意义非常难懂、非常深奥。何以故？就是难以趋入。有时我们会认为，如果空性、大圆满、光明藏难以趋入、非常甚深的话，也许还能理解。《开启修心门扉》为什么说是非常难以深入呢？就是因为我们的习气和论中的法义格格不入。论中让我们抛弃一切世间八法，抛弃今世。而我们的心是想方设法的追求今世，想方设法想要获得今生的圆满。

所以很多大德的教言也提到过：有些人一听到这些舍弃世间八法的修心法，听到这些生出离心的方式，往往听不进去，认为这些简单。或觉的非常恐怖。恐怖的程度，就像以前印度唯识宗以下的有些修学者，听到大空性时生起的恐怖一样。本论让我们放弃今生一切的琐事，舍弃一切世间八法，很多人就非常恐怖。所以说这部论非常深，是指难以和我们的心接近，我们的心难以趋入到这样的法义中。但是这个修心法门却是非常重要的。

以前一位上师对我们的上师仁波切讲：“什么时候你对修心的法门开始有兴趣，说明你的心开始接近于佛法了”。这些大德的教言对我们非常有启发性。我们学完这部论之后，可以观察自己的心态，是生起恐怖吗？是平平淡淡吗？还是非常欢喜。如果非常的欢喜，或者下决心必须要这样做，说明自己的心开始趋向于佛法了；如果听完之后没有什么感觉，或认为这是一种前行的修法，自己是大乘的行者、是修空性者、是修大圆满的人，根本不需要修持这样的教法。也许是内心的恐怖引发，也许就是根本没兴趣。说明自己的心离佛法还是相当遥远。如果开始对舍弃世间八法的法义、词句生起兴趣，那说明你开始趋入修心法中了。所以说这样的论典是非常关键的。

先解释论名——开启修心门扉

“门扉”是方便的意思，就像进入房间，必须要通过门作为方便一样。要进入佛法的殿堂，要开始修心的话，本论的教言、法义就是必经之门。如何开启呢？本论讲了十九个问题，这就是开启门扉的钥匙。从舍弃今生到最后的对上师生起信心，全都是宣讲如何开启修心的门扉。我们要进入修心的殿堂，这个门必须要打开，打开门的窍诀完全就来自于这十九个问题。所以必须要认识、掌握这十九个问题所要宣讲的意义，在心中反复串习。串习好之后，自己的心就和佛法完全可以融入。“开启修心门扉”大概的意思就是这样，通过这里面所讲的窍诀，就能开启修心的方便。

副标题——趋入菩提道次第论之修心篇

可以说《开启修心门扉》是《菩提道次第广论》的加行，趋入《广论》的精要。也可以说它是基础，也可以说它是修法，也可以说它是精华。何以故？《菩提道次的广论》宣讲了从下士道到上士道，或者从凡夫到成佛间的所有修法的次第。怎样去学习《广论》？以什么样的心态去学？怎么样安住、实修？如果缺少了舍弃世间八法这个精要的话，根本无法跟《广论》的内容相适应的。所以我们真的要趋入《菩提道次第广论》，必须要把本论的内容完全精通，这个就是“趋入菩提道次第论之修心篇”，讲如何修心的。这就是标题。

作者是金厄瓦·罗珠加参，“金厄”是一个地名，“金厄瓦”指金厄地方的人。他的法名叫罗珠加参，是格鲁派的传承上师。有些传记讲他是宗喀巴大师的弟子，有些地方讲他是克主杰大师的弟子，有些地方说他是宗喀巴大师和克主杰大师二者共同的弟子。

这部论典的加持力非常大。上师这个译本没有出来之前我就看过，好像是多宝讲寺出了一本《菩提道次第论的修心法门》，翻译的不全，只有前三品，后十六品就没有了。但看了之后觉得非常受用。这里面所讲的道理、比喻等等，对于自己修法确确实实起到了很大的帮助。有时感觉这种修心法门对自己非常适宜，可有时因为无始以来的习气，没有办法按照这样的教言去做。不管怎么样，这个教言中所讲的这些修法还是非常关键的。罗珠加参尊者以大悲心引发，为后代的学人引用了很多大德的教言、佛经、比喻，方方面面让我们认识到这个问题的重要性，告诉我们如何修行。

《开启修心门扉》这种论典对我们来讲非常重要。我们学了这部论典之后，也许什么都不想做了。确实本论有时就是有这种加持。前段时间我们学《大乘庄严经论》的时候，好像对大乘的发心、作意、传法都生起了兴趣，但是学了《开启修心门扉》这类修心论典之后，很有可能什么都不想做，就是一心一意想要修法。本论的核心就是教我们放弃世间八法。传法也好、闻思修也好，要把世间八法的念头放弃，而不是放弃这些行为。否则这里面讲的很多公案、语录无法解释。学完本论，就要看淡世间八法。看淡了的时候，就是掌握了或趋入了这样的教言。

以上介绍了著者。著者的传记上师仁波切也翻译了，大家可以参考。译者是我们的大恩上师索达吉堪布，上师也是看了这部论典之后，认为加持力很大，所以翻译出来而且给我们传讲了。译者不需要多做介绍吧，就是我们的大恩上师。

这部论典是格鲁派传承下来的，作为宁玛派的弟子来讲，仍然要学习。不管是宁玛派的论典，还是格鲁派的论典，只要能帮助我们趋入菩提道、帮助我们舍弃世间八法，全都是甘露。千万不要认为自己是宁玛派的弟子，这部论典可学可不学。

前行有前行的特色，有前行的加持。格鲁派修心的法门也有它不共之处，而且本论所讲的很多教言，几乎都是引用噶当派的教言。以前阿底峡尊者入藏，着重弘扬的就是噶当派的修心法门。在整个佛法当中，印度的佛法也好、汉地的佛法也好、藏地的佛法也好，对于修心方面加持力最大的，可以说是阿底峡尊者传下来的噶当派的教言。阿底峡尊者、仲敦巴尊者、博朵瓦尊者，这些噶当派的大德，他们对于修心的窍诀，确确实实无与伦比的具有很大加持。本论是格鲁派的论典，也可以说是噶当派修心的精要。我们学习的时候要把心态摆正，不要认为这是他宗的论典就不重视，这就无法接触到精华的，要注意。

梵音：南无，格热波达波德萨朵萨巴热瓦热北合达色喀杂噶波达得夏娃达呢，抓萨ra合格热芒，萨尔瓦萨达杂玛哈色喀色可噶ra格热芒，阿德德查德芒。这是梵音，意义就是下面所讲的：汉意：“顶礼上师诸佛菩萨及眷众！祈请加持利乐源泉之佛法繁荣昌盛！祈请加持一切众生幸福安乐！

这是刚开始的顶礼句还有祈愿句。所顶礼的是上师诸佛菩萨和眷众，只要相续中具备出离心、菩提心、空性慧的圣者全部做顶礼。顶礼之后祈请加持利乐源泉之佛法繁荣昌盛。首先要让佛法昌盛，因为一切众生暂时的增上生、究竟的决定胜，来源都是佛法。佛法昌盛，一切众生暂时与究竟的利益就能获得；佛法衰败，一切众生都无法获得解脱。所以首先祈祷这些圣者加持佛法能够兴盛。

然后还要祈请这些圣者加持一切六道众生幸福安乐。幸福安乐可以理解为增上生和决定胜两种。暂时获得人天善趣的安乐，究竟也能获得解脱的安乐；暂时各得三乘菩提，究竟获得大菩提果。顶礼句和发心句都包括了。

顶礼皈依与十方诸佛佛子无别之殊胜上师无垢莲足！

总的顶礼发心后，再分别顶礼上师。为什么总顶礼之后还要分别顶礼上师呢？因为总得来说，佛法是靠诸佛菩萨、上师等传下来的；分别来说，如果没有上师，我们就无法听闻佛法、学习佛法。顶礼上师的无垢莲足，“无垢莲足”是一种比喻或是一种修饰吧。莲花是很清净柔软的，把上师的足也恭敬地比喻为莲花。

世间祖师千目帝释等，三界主尊恭依彼莲足，

这是对上师作顶礼。“世间祖师”就是外道的祖师，比如数论外道的祖师，足目仙人等等。为什么称为世间祖师呢？因为他们显现上没有证悟法性，没有宣讲殊胜的佛法。

“千目帝释”是指帝释天，因为帝释天有一千个眼睛，所以诗学中称之为千目帝释。或称“帝释”，或单称“千目”。这个“等”字还包括其他的遍入天、大自在天等等。“三界主尊”可以理解为大梵天，三界的主宰就是大梵天。

这里讲足目仙人、数论师还有千目帝释、转轮王、梵天、大自在天等等，都“恭依彼莲足”。“彼”是指上师，恭敬皈依上师的莲足。外道的仙人怎么可能恭敬的皈依上师莲足呢？显现上确实这些外道不信佛法，或根本没有遇到传承上师。但是从规律来说，梵天是三界的主尊，他对佛陀都恭敬的皈依顶礼，而上师又是三世诸佛的化现，所以从这个侧面说，这些世间的祖师、千目帝释、梵天等都恭敬的皈依上师的清净莲足。

善妙全能尊者上师前，谦恭追寻殊胜正法者。悲悯彼等具义修法众，以诸经论师窍诀为饰，宣说智者欣悦之教言，愿能诚敬专意而谛听。

身语意非常善妙，具备一切智悲力的全能尊者上师面前，集聚了很多追寻正法者。这些弟子也是具备清净的法相，谦虚而恭敬。谦虚的反方面就是傲慢，如果有了傲慢不可能以谦下心去寻求正法的，如果有了谦下心，他肯定会对殊胜的上师升起恭敬心。所以“谦恭”两个字可以说明是具备法相的弟子。“追寻殊胜正法”他们没有追求财富。《庄严经论》中讲到弟子的法相时，也是说弟子不能追求钱财，而应该追求正法。他们有了谦恭心，有了追求正法的心，就是清净的法器。

对于追求正法的弟子，上师是怎么样的呢？“悲悯彼等具义修法众”对于这些弟子生起悲悯心。“具义修法众”就是具有大义能真正修法的众生。本论作者“以诸经论师窍诀为饰”在造论时以悲悯心为等起，选用可靠的经论，还有上师的窍诀，以这些为“严饰”，“宣说智者欣悦之教言”。这是宣讲造论的方式。

真正修心的窍诀就是智者欣悦的教言，就是如何厌弃世间八法，如何踏上解脱正道，都是智者欣悦的教言。怎么理解“智者”呢？广义的说，上至佛、菩萨、阿罗汉，下至世间对解脱道非常清楚的人，都称之为智者。他们对这种教言非常欣悦。佛经论典中再再赞叹舍弃世间八法，生起出离心。噶当派等传承上师的教言也是再再赞叹的。此处也是依靠经论、上师的窍诀作为装饰进行宣讲。

“愿能诚敬专意而谛听”，这是教诫后学弟子应该诚敬、专心的好好听闻。尊者以清净的发心和清净的经论作为严饰，造了这部论典。现在对我们来讲就要升起一个清净的心，好好听闻。

下面开始宣讲正文。正文分了十九个方面，很多教言可以说是直接击中我们心的殊胜利剑。这十九个问题如果真正能够学完、精通、修持之后，我们的心绝对能趋入到佛法中的。首先宣讲第一个：

一 看破今世“看破今生”在十九个问题中用的篇幅是非常的大的。因为一个修行者如果耽著今生，就绝对是轮回的因。如果看破了今生，放下了今生，那么所作所为就是追求后世的。只有追求后世才真正符合佛陀出世的本意。如果完全耽著于今生的话，就和一般的外道或世间人没什么差别了。所以首先第一个问题必须要看破今生。

我们学这个教言时，必须要反复对照自己的心，是不是已经看破今生了？对今生的名闻利养、世间八法，是不是非常的耽著？如果很耽著那就没有看破今生。如果没有看破今生，不客气的说，就是完全没有进入修行之道，最多成为一个对佛法有兴趣的人，不是真正的修行者。因为没有修行者的法相，有了看破今生的法相，才可以安立为修行者，这一点非常重要。

有些格鲁派的大德在宣讲佛法的时候，像《菩提道次第广论》、《开启修心门扉》、《山法》这一类的教言，几乎都是放在最后讲的。因为有些修行人，如果学了这些论典之后，像《因明》等等的论典什么都不想学了。他们认为这些辩论都是没有意义的。所以有一种讲法就是格鲁派大德首先学因明，把那些大论学完之后，开始修心的时候，才宣讲《菩提道次第广论》等等这方面的论典。这就说明这类教言的加持力很大，如果把这些论典好好学完之后，对很多世间琐事就没有兴趣了。

但是现在我们按照上师传讲的规律，一面学修心的教言，一面还是要学这些大经大论，应该好好协调。如果这个问题协调不好的话，学完本论有可能学法的意乐会减弱。但这不一定是学完本论所应达到的标准。也许心没有趋入论典的真实意义，没有掌握精要，然后就放弃背诵、讨论、听闻，就认为要修法。如果没有掌握精义的话还是没有用的，一段时间过后，心又恢复到原来的状态了。所以学本论是让我们看破今生，对解脱、成佛没有利益的想法、行为要放弃。并不是让我们放弃闻思修行，这方面必须要了解。

三世诸佛之本体上师如意宝说：

三世诸佛的本体上师如意宝，指的是罗珠加参尊者的上师，有的说是克主杰大师，有的说是宗喀巴大师。这一段教言在《广论》中有相似的地方。“在获得珍宝暇满人身之时，应当千方百计令此身具有实义。

珍宝暇满人身已经获得了，应该使这个人身获得真实义。怎么获得呢？这里讲应该千方百计的去寻求。学法时应这样想：一切对解脱没有意义的琐事，应该尽量断除，善巧使用暇满人身，获得真实义。这一段是总的教诫。

还应时刻观察自己的思维与旁生的思维有何差异，因为畜生也有不甘承受寒冷、饥饿的折磨，希望感受幸福的愿望，如果我们除此之外没有其他的追求，那就与畜生不分轩轾了。所以，为令此生具有实义，精勤修持极为重要。”

除了总的思维使人身获得实义之外，还应分别观察我们的思维和旁生的思维有什么差异。旁生的思维我们怎么知道呢？实际上通过它的行为可以推知它的思维。我们看这些旁生，牛马也好、鸟雀也好，它们追求的就是避免寒冷与饥饿，从早到晚都是为了饮食奔波。如果我们也只是为了衣食奔波的话，就和旁生完全没有差别了。

作为一个具有暇满的人来讲，必须要和旁生不一样。否则就无法获得解脱了，因为旁生的行为是导致后世恶趣轮转的因。如果我们也是这样的发心状态，去追求世间八法的话，也完全成了一个后世流转和堕恶趣的因。所以我们要时刻观察自己的思维和旁生有什么差异。

旁生主要就是不甘承受寒冷、饥饿的折磨，希望感受幸福，这是它们的愿望。这种愿望每个众生都有，为什么把旁生挑出来讲呢？因为我们都认为人和旁生不一样，人高尚、旁生低劣。如果我们的愿望也只是感受幸福这么一点点的话，就完全成了一个旁生了。只不过身体不一样，有些旁生身上长毛，有些旁生头上有角，我们虽然没有这些，但是发心完全一样。所以就成了两只脚的旁生，或是没有毛的猪，这方面必须要多考虑。

“如果我们除此之外没有其他的追求，就和旁生不分轩轾”轩轾就是“上下”或“贤劣”的意思。本身人和旁生有上下、贤劣的差别，但是如果我们除了这个之外没有其他追求，就和旁生没有上下、贤劣之分了。

所以，为令此生具有实义，精勤修持极为重要。

为了使今生的暇满人身获得真实义，必须要精进修持。这是总的教言，后面还要讲到底怎样精进修持。

我们现在有一颗精进修持的心，那么怎样精进修持呢？精进的磕头、背诵、念咒，这些确实也算是精进的修持，但是如果没有舍弃世间八法，仍然不算真正的精进。因为精进的体性是喜于善法，而不是世间八法。解脱道的第一步，解脱道的精要就是生起出离心，生起出离心的前提是舍弃世间八法。所以要真正趋入修行，第一步必须要舍弃世间八法。这里做了总的教诫。

令此生具义、精勤修持的首要条件，就是切莫贪恋此生。

这一句可以说是整部论的精要。不要贪恋此生的意义和标准，实际上就是“世间八法”方面的。“世间八法”后面还要讲，这里简单介绍一下，所谓“世间八法”就是希望获得的有四个，想要舍弃的有四个：对于安乐、利养、恭敬、赞叹，希望获得；反方面的痛苦、衰败、诋毁、讥讽，想要远离。一般人都会在这八个方面追求，所以叫“世间八法”。修行者如果对这个不认识，没有舍弃，就没办法修法的。所以“切莫贪恋此生”主要是对抛弃世间八法方面讲的。

抛弃世间八法或者看破今生，主要是从遮破方面讲的，遮破之后要生起一个清净的出离心。看破世间八法和生起出离心，一个是遮诠、一个是表诠，一个是遮破、一个是需要生起来的。遮破的是对今生的执著，需要生起来的是清净的出离心。如果有清净的出离心，绝对不会有世间八法的愿望；如果有世间八法的愿望，是绝对没有出离心的。我们要牢牢记住这一点，自己是不是有出离心，就可以按照这个标准来衡量。

《秘密总续》云：“追寻来世之意义，以大信心而修持，趋入具智之坛城，切勿希求此生果。如若经营此生义，来世之义不能成，若萌追求来世念，此生之果亦增盛。”

这里引用了续部的教证，为什么讲修心法门引用续部呢？这有很甚深的意义在里面。我们认为是不是这些修心法门，刚开始入门的时候要修持，或者说是小乘行者修持，进入密宗不需要修持呢？这就引用《秘密总续》来说明，实际上也是需要舍弃今世的。“追寻来世之意义，以大信心而修持”。首先要生起追求来世的心，以大信心修持来世的意义。这样就可以“趋入具智之坛城”。“具智”可以理解成如来或本尊。如果有了出离心，有了追求后世的愿望，才有资格趋入密宗坛城，否则根本无法趋入密宗坛城。

“切勿希求此生果”，如来在续部中也讲，千万不要希求此生果，“如若经营此生义，来世之义不能成”。如果完全都是经营此生意义的话，那绝对无法获得来世意义的。“若萌追求来世念，此生之果亦增盛”。如果心中萌生了追求后世的念头，此生的果也会增盛的。

这里还需要辨别一个问题：所谓的今生来世到底是什么意思？续部当中，《前行》、《广论》都讲要舍弃今生，要希求修持来世义。这个“来世义”到底怎么理解呢？如果理解成今生舍弃家庭、舍弃安乐，出家修道、守持戒律修苦行，只是为了后世得到广大的财富，这就完全没有理解这里“来世”的意义。

这里真正要宣讲的“来世”，是来世的解脱。如果没有理解这一点，就完全成了下士道，无法成为中士道、上士道的修法。而本论以及密宗续部中所宣讲的后世意义，不能停留在下士道当中。所以追求后世的解脱，才是这里所讲的“来世”准确的定义。不能混淆，必须要牢记心中。这个记在心中，再看《前行》或其他论典中讲追求后世的意义，就不会很狭隘的理解，就会很宽广的理解后世的意义。

这里《秘密总续》让我们放弃今生一切的寻求，所有的努力都去追求后世的解脱。回向的时候，也是为了后世的解脱而回向。明白了这个意义，就不会对世间八法产生兴趣了。

记得阿底峡尊者在印藏弘法事业圆满、即将示现圆寂之时，弟子中一位叫恰彻却的瑜珈师启禀尊者：“上师圆寂后，我将好好修法。”上师并不满意，回答说：“希望你能放下杂事。”

接下来再引用公案宣讲以前的大德、尊者是怎么看待这个问题的，怎么引导弟子的。首先引用阿底峡尊者在印藏弘法事业即将圆满，要趋入涅槃的时候，他的弟子当中一个叫恰彻却的大瑜珈师对尊者请求：“上师圆寂之后我要好好修法。”上师并不满意，回答说：“希望你能放下杂事。”表面来看，好象修法都成了杂事，很难理解。阿底峡尊者要点出的精要，我们把这段讲完再做个归摄。

弟子看到上师对这个回答并不满意：弟子又说：“那讲经说法呢？”。上师态度也如前。

既然对修法不满意，那上师的想法是不是讲经说法呢？因为讲经说法能把经论的意义做清晰明白的开显，对后代的修行者是有很大必要的。对他们修法方面遣除怀疑、生起定解有很大帮助。是不是讲经说法的意义很大呢？上师态度也是如前：“希望你能够放下杂事”。从字面上看，讲经说法也成了琐事。

弟子再问：“边修边讲如何？”上师亦如前面一样回答。又问：“一边修法一边讲闻怎么样呢？”上师的回答还是一样的：“希望你能够放下这些琐事。”“那么，弟子应当如何行事？”尊者回答说：“应当舍弃今生一切琐事”。

这个弟子再也没有办法了，修法上师不同意，讲经也不同意，边修边讲也不同意，那到底怎么办呢？他再做祈请。尊者回答：“应当舍弃今生的一切琐事”。这段话讲完，我们就很清楚尊者的用意了：如果没有舍弃今生琐事，即便你去修法，念头也是围绕世间八法转的，无法获得出离道；讲经说法的精要也是舍弃世间八法。如果没有舍弃今生的琐事，讲经说法很容易堕入名闻利养、世间八法之中；边修边讲，如果没有舍弃今生的琐事，没有看破今生，还是要堕入世间八法。

尊者并没有否认形式上的修法、讲经说法或边修边讲，否定的是修习、讲闻的时候，心中牢牢执著的是世间八法的念头。如果不这样理解，我们学这些论典的时候，老是会认为这些是琐事。辩论、背诵、听法就是琐事，这些和实修都是矛盾的。讲经说法就是世间八法。有时很容易等同。如果这样理解，那是不是闭关修行就是舍弃世间八法呢？不是的，阿底峡尊者讲的很清楚，修法也是一种琐事。那么除了讲法、修法，我们还能做什么？没什么可做的了。

所以要准确理解阿底峡尊者的意思。否则肯定会误入歧途。尊者的意思就是要修法尽管去修，要讲经说法尽管去讲经说法。但是这个世间八法从现在开始要看淡一些。讲经说法的目的不是为了世间八法，修法也不是为了得到名声。一切讲修的核心就是舍弃琐事。

“琐事”又是什么呢？有人认为讲经说法是琐事，有人认为修法是琐事，这都不正确。吃饭、穿衣是琐事吗？表面观察都是琐事。那舍弃这些我们什么都干不了了。所以要正确理解它的意思。行为上饭该吃还得吃，衣服还得穿，讲经说法或修法全都应该做。但在做这一切的过程中，应该把世间八法看破、放下，不要执着，就非常正确了。

这个理解之后，就知道舍弃琐事和讲修或其他事情，没有丝毫抵触。如果没有了解就会认为二者是有抵触的，必须要放下一个，然后去修另一个，这就是没有理解尊者真正的意思。

恰彻却将上师教言牢牢记在心间，抛弃一切，前往热振的休色寺，象野兽一样地精进修持，未与任何人交往，如此穷其一生，直至圆寂。（果仓巴尊者传记云：其为米拉日巴尊者前世。）

恰彻却瑜伽师把上师的教言听懂了，记在心间。他的传记说他抛弃了一切。这和前面分析的是不是矛盾呢？没有矛盾。大瑜伽师恰彻却没有讲经说法，就是示现修行的。上师让他放下修法的琐事，但后面他开始修法了。实际上是把世间八法的念头放下了，然后去修行。或者说作为一位大德，为了示现舍弃世间琐事的行为，所以他到了热振的休色寺，在柏树林中像野兽一样精进的修持，不和任何人交往。

这也是一种示现，我们不能认为像恰彻却瑜伽师这样，才是舍弃今生琐事的唯一标准。比如说某位大德在讲经说法，那他是不是已经舍弃了世间琐事呢？这不是从行为来看的，而是看他的心。如果他的心对世间八法已经放下了，那就是个舍事者。如果心没放下，即便是像恰彻却大瑜伽师一样，什么都不管，在森林中度过一生。是不是舍弃世间琐事呢？如果耽著于名声，心想别人知道我修法这么精进、穿的这么破、吃的这么差，肯定会大大的赞扬我。这就完全落入世间八法中了。所以对于这位大德的特殊示现，我们要知道其中的道理。

热振的休色寺，听说有很大片柏树林。前段时间我看根登群佩尊者的传记，他周游了藏地和印度的很多地方。传记中他特别赞叹热振寺。热振寺风景非常美丽，很多人到了这里就想安住，想在这修法。加持力很大的一个地方。热振寺是仲敦巴尊者所创建的噶当派的寺庙。休色寺是热振寺下面的一个寺院，恰彻却在这里像野兽一样精进的修持，穷其一生，直至圆寂都是这样的。

果仓巴尊者传记中说，大瑜伽师恰彻却就是米拉日巴尊者前世。有些传记中讲米拉日巴尊者完全是一个凡夫修成的，有些传记里提到是某某佛的化身。到底是怎样的呢？反正我认为肯定不是一个凡夫。米拉日巴尊者在传记中，斩钉截铁的说我就是一个凡夫修成的，你把我看成佛菩萨肯定你得加持。果仓巴尊者传记中既然说大瑜伽师恰彻却是米拉日巴尊者前世的话，就可以肯定不应该是一个凡夫修成的。圣者如何示现，都是有必要的。

以前张澄基的译本中对米拉日巴尊者特别的赞叹。赞叹的口吻已经超过了一切诸佛。因为其他传记中的大德不是这个佛的化身，就是那个佛的化身，要么就是某菩萨的化身。只有米拉日巴尊者是凡夫修成的。他从这方面赞叹的，赞叹也是非常正确吧，应该赞叹。但有时我想，这些祖师大德是凡夫或是圣者又怎样呢？实际上他的意思是说，如果一切上师都是化现的，就没有人成就了，我不赞成这个观点的。

佛菩萨化现为成就的上师是有必要的，要把清净的正法传下去。如果一代一代的传承中没有佛菩萨的化身，完全都靠凡夫修成，那某一时间段没有凡夫修成又怎么办？这样就没人引导了。这些祖师是佛菩萨化身或是凡夫人修成的，都没有关系。但是在上师的弟子中很多是凡夫修成的。所以果仓巴尊者传记中，就讲恰彻却瑜伽师就是米拉日巴尊者的前世。

一次，一位僧人正在转绕寺院，仲敦巴尊者语重心长地说：“你这样转绕当然令人高兴，但若能独自修习某一法门则更加令人开心。”

有一次，有一个僧人正在转绕热振寺（这个公案《前行》中也有记载），仲敦巴尊者见了之后，就对这个僧人语重心长地讲：“你这样转绕当然令人高兴，但是如果能够独自修习某一个法门则更加令人开心。”实际上这是在一步一步的引导他，或者说仲敦巴尊者在为后世的我们做开示。噶当派的大德对“转绕”非常重视，阿底峡尊者、仲敦巴尊者都认为“转绕”是很殊胜的修法，能清净罪障、增长福德，能和转绕的对境相应，是一个很殊胜的法门。但为什么这个僧人在转绕的时候尊者这样说呢：你这样转绕虽然令人高兴，但是如果能够独自修习另外一个法，则更加令人开心。

僧人心想：也许顶礼可以讨得欢心吧？于是，他就开始顶礼。

这个僧人一听上师的口气，好像对转绕不是很赞同，说是让我修持其他的法。是不是顶礼？顶礼的功德很大，所以他又开始顶礼。

谁知，尊者仍然如前面一样地劝诫。僧人又尝试了念诵及观修，得到的仍是同一答案。

尊者见到他顶礼之后，就说你这样顶礼很好，但是如果能够独自修持其他一个法更加令人高兴的。这个僧人又开始念诵大乘经典、在床上闭目打坐，最后得到的都是一个答案。

他无计可施，只得询问道：“那么，我该如何是好呢？”尊者毋庸置疑地回答：“舍弃今生！舍弃今生！！舍弃今生！！！”

最后尊者的答案就是舍弃今生，而且为了表示重视，连说三遍。意义何在呢？和前面的教言对照来讲，如果这个僧人在转绕寺院时，把心放在世间八法方面，为了得到衣食、名声、高位、赞叹，或者为了得到后世的增上生。这就没有舍弃今生，这样转绕只能获得轮回的果，无法获得出世间的果。所以尊者的意思就是这样修是轮回的因。

乃至于顶礼、念诵大乘经典，还有观修，如果是从获得善根来讲，或从“别时意趣”来讲，后世将得到摄受，这是另外一回事。但是我们的暇满人身今生要显现一个具大义的果，必须要有一个具大义的修法，就是“舍弃今生”。如果舍弃了今生去转绕、读诵、打坐，才成为解脱的正因。所以仲敦巴尊者的意思，就是舍弃贪念今生的一切念头，去修法才符合于正道。这是第二个公案。

仲敦巴尊者这样告诫别人，那他自己呢？

仲敦巴尊者自己，就是从心底舍弃了今生琐事的典范。

仲敦巴尊者作为一个修心法门的祖师，他自己怎么做的呢？我们知道尊者是观音菩萨的化身，如果是观音菩萨的化身，相续中世间八法的心念，绝对一点也生不起来的。但是作为一个善知识示现人间，有时为了引导弟子，必须要做出和自己的言教相符的行为。

一次，色顿山谷的信众迎请种敦巴去传法。他对弟子吉祥自在说：“你代我去吧，我正在修持舍弃世间之法，故不允许我作出行修相异，心行相违的举动。”

有一次，色顿山谷的的信众请仲敦巴上师去传法，尊者听说后，就对弟子吉祥自在（有的地方翻译成功德自在）讲：“你代我去，我正在全心全意的修持舍弃世间八法，现在不允许我做出行修相异、心行相违的举动。”到大庭广众中摄受很多信众，就会得到很多恭敬、赞叹、供养。如果是个普通人，就很容易堕入世间八法中。仲敦巴尊者显现上正在修持舍弃世间八法，虽然他的心已经完全离开了世间八法，但是为了给后世的弟子做个榜样，他就不去了。自己一个人在森林中做舍弃世间八法的行为。

他不去的原因要分析，否则就无办法理解这个公案的意思。有时我们觉得这个公案很好懂，没什么好解释的。词句上虽然好理解，但这里面很多含义还是有讲解的必要。如果没有搞清楚，就无法准确的，深入细致的理解公案的含义，对我们又有什么样的启发和作用。

之后，就终年穿着缀满补丁的陈旧衣服，将上衣脱下，两只袖子搭在双肩，有时神出鬼没地消逝于柏树林中，有时倚在藤杖上独自打杵休息。

通过传记都知道仲敦巴尊者是居士身份，不是出家的僧人。他通过居士的身份统领大众，主持热振寺。他把缀满补丁的衣服脱下搭在双肩，在热振寺的柏树林中隐现，有时候在藤杖上独自打杵休息。他在人们能够看到的地方，就是这样示现的。

口中念着《亲友书》中的句子：“利无利苦乐，称无称誉讥，了俗世八法，齐心离斯境。”

第二句上师讲的时候改成了“称无称毁誉”。这是讲“世间八法”要舍弃的意思。“世间八法”到底是哪八个呢？前两句就讲了，利无利是一对、苦乐是一对、称无称一对、毁誉是一对，总共加起来有八种。八种当中有四种是人们希望得到的，有四种是希望远离的。

哪四种是希望得到的呢？第一个“利”，就是利养的意思；第二种“乐”，就是种种快乐；第三对当中的“称”，就是称赞的意思；第四个“誉”，指名誉。利养、安乐、称赞和名誉，这四法是一般人非常希望获得的。

还有四种法是千方百计想要远离的：一、“无利”，有些地方翻译成“衰”，利和衰是一对；二、苦乐当中的“苦”；三、“无称”，就是得不到别人称赞；四、“毁”，就是别人的讥毁、诋毁。“世间八法”四个想要得到，四个想要远离。

《亲友书》中龙树菩萨教诫我们：“了俗世八法，齐心离斯境。”要了知世间八法，要努力离开世间八法的对境。怎么离开呢？对利、乐、称、誉这四个法要看淡，不要为此去追求；对苦乃至讥毁等等，也不要用一切方法去远离。对“世间八法”没有看淡、看破的话，身语意就会去追求，就会造下很多的罪业。为了离开痛苦，也会做出很多违背佛法、违背因果的事情。对“世间八法”看的很重，自己的心就和解脱道的本性远离了。所以“齐心离斯境”我们一定要离开“世间八法”。

米拉日巴尊者的传记中讲的很清楚，别人问他：别人都有大乘小乘的宗派，你是什么乘？他说我是八法归风乘。“世间八法”交给风，让风吹走了。这些大德的修行真是不可思议，完全把世间八法看破了，全部交给风。我们有没有这样一种气魄呢？没有的，我们现在还对安乐、利养、称赞、名誉牢牢抓住的，没有把这些交给风。米拉日巴尊者可以说“我的宗派就是八法归风乘”，但我们现在只能说对八法归风乘非常向往，内心也许还没有生起来。不管怎么样，要祈祷诸佛菩萨加持我们，尽早达到米拉日巴尊者八法归风乘的境界，我们应该入这样的乘，这是非常善妙的。

有时又喃喃自语：‘我是希求解脱者，莫为名闻利养缚’等全部文字，

这两句出自《入菩萨行论》第八禅定品，原文是“吾唯求解脱，莫为利养缚”，加持力非常大。“我是希求解脱者”我们要知道自己是干什么的？我就是希求解脱的人。当年我们离开家庭，抛弃一切出家时是怎样的想法呢？就是想要得到解脱。希求解脱的人，千万不要被名闻利养束缚了。名闻利养和希求解脱完全相违，如果希求解脱，就不能去追求名闻利养。离开了名闻利养的束缚，才真正是希求解脱的人。

我们要想：我是追求解脱的人，名闻利养对我解脱有什么作用？不能听懂了就算完了，还要反复去思考。修心之法就是这样，没有很多奥秘，没有什么难以理解的。但要反复思考，名闻利养对我解脱到底有什么帮助？没有什么帮助的。所以说“我是希求解脱者，莫为名闻利养缚”。

有时仅念出开头部分，有时念诵了一半，就独自安住下来。

他就是这样一种示现，有时把《亲友书》或《入行论》中的句子全部念完。有时念开头部分，“利无利苦乐”或“我是希求解脱者”。有时念一半就独自安住下来了。就是这样修持自己的心。

如果我们把这些颂词好好背了，放在心中。平时经常去念诵这些句子，“我是希求解脱者，莫为名闻利养缚”，心中记住，嘴里经常重复。通过金刚句的加持，通过这样的缘起力，就能帮助我们真正生起远离世间八法的念头。所以仲敦巴尊者这样示现，肯定有他的必要性。我们跟着去做，肯定也能得到同样殊胜的加持。

本来像他这样的成就者，无需如此苦行，他之所以如此韬光养晦、深居简出，只是为了给后学者做出表率而已。

本来仲敦巴尊者是观世音菩萨的化身，不需要这样苦行的。他不管做什么都是安住在法身界中不会动摇的。之所以这样韬光养晦、隐藏功德、深居简出，只是给后学者做出表率而已。后学者要修法、要得到解脱，就应该按照这样的行为去做。

金厄瓦也常复述此等脍炙人口的教言，并以此平息了世间八法。

金厄是一个地方，藏文“瓦”字是人的意思，金厄瓦就是金厄这个地方的人（恭敬故不直呼其名，如汉地的禅师赵州、德山）。金厄瓦罗珠加参（疑为金厄瓦尊者？）和本论的作者不是一个人。本论经常出现金厄瓦，这里的金厄瓦是仲敦巴尊者的弟子。他也常复述《亲友书》、《入行论》中离开世间八法的教言。不光嘴上念，教言已深入内心，经常口诵心惟，这样示现的。就是通过这种方式，平息了世间八法。

因此，今生追逐快乐，厌离痛苦等念头以及如同毒药般的一切琐事都应当彻底屏弃。要深知，一切善不善业仅为心之所为，而身语之业却是无记的。

针对前面阿底峡尊者的教言，仲敦巴尊者的教言和示现，应该知道今生追逐快乐、厌离痛苦的念头必须要彻底抛弃。还有以追求快乐、厌离痛苦的发心，而做的一些如毒药般的琐事，也必须要彻底屏弃的，这全是修道的障碍。

必须要了解，一切善业、不善业全是心上安立的。发心善，一切都是善的；发心恶，一切都是恶的。所以“一切善不善业，全是心的所为，而身语之业却是无记的”。所以必须要在心上转变，抛弃世间八法、舍弃今生，不是在行为上面。有时行为上也需要，但最主要的是在心上面把世间八法看破，看破之后才能真正舍弃。否则仍然会追求的。

在轮回中，不要说天界，实际上人间我们也许还有很多没有看破的。住宅、衣服、美食，千方百计想得到。或者看到别人拥有很羡慕。有这样的心，引发的行为都是琐事，像毒药一样。在这上面一方面浪费暇满人身，一方面和正道完全不相符合的。

所以要多观察轮回无有意义。所谓轮回中的快乐、名誉、利养，如果追求这些就无法获得解脱，如果放弃就可以全心全意修持解脱道。对轮回中的一切法要做观察，名誉得到了又怎么样？名誉只是一种心上假立的东西而已，没有什么大的必要；利养得到又怎么样呢？种种的资具、钱财这些都是无常的、有漏的；称赞得到又怎么样呢？有时我们奋斗就是为了得到别人的赞叹，这个赞叹不过是个语言，说出来之后就像空谷的回音一样，与自己耳根接触之后再也找不到了。只不过自己反复去回味：别人刚才这样赞叹我的，听起来很高兴。实际上这样的法早已经灭尽了。这些一一观察，没有一个值得信赖的，没有真实义。多观察就会发现这些世间八法的过患，发现之后就会深深的厌离，不会去追求。

这些教言有时和我们的习气是完全相背的，有时根本听不下去，但肯定是需要修持的。下面还有很多这样的教言、比喻。把世间八法看破才能真正舍弃今生。身语的业都是无记，心能安住善法才是真正的善法，如果心贪著世间八法，完全都是恶业。这是必须要了解的。今天就讲到这个地方。

开启修心门扉02（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，下面继续讲金厄瓦罗珠加参尊者造的《开启修心门扉》，这部论典主要是教导后学弟子，怎样看破世间八法，舍弃今世，将自己的心和佛法相应的殊胜教言。本论分了十九个方面来宣讲，现在正在宣讲第一个问题“舍弃今生”。“舍弃今生”在很多教言中都再再提及。比如以前文殊菩萨对萨迦派的主持所宣讲的舍弃四种执著的教言当中，第一个就是宣讲“耽著今生非佛徒”。意思是说如果耽著今生的利益，那根本不是佛教徒，不是修行者。别人知不知道自己是修行者，或有没有修行者的名称，都不重要。自己真正想做个修行人的话，内心必须要安住在修法当中。如果耽著今生的话根本就不是修行者，不是佛教徒。

以前萨迦班智达给弟子宣讲舍弃今生的教言时，也宣讲了四个非常关要的问题。对于我们现在来讲也是必须要知道，要修持的。他的弟子宁莫瓦尊者，问萨迦班智达四个问题：第一舍弃今生的因是什么？第二舍弃今生的缘是什么？第三舍弃今生的界限是什么？第四舍弃今生的验相是什么？这四个问题非常关键。必须要牢牢的记在心间。

第一个问题：宣讲舍弃今生的因。

对六道轮回必须要看淡、看破，就可以顺利的舍弃今生。轮回包含了很多东西，笼统讲舍弃轮回、看淡轮回的时候，不一定有很深的感觉。轮回中主要包含的是世间八法。如果对轮回中的种种欲妙，种种不悦意等等，过于耽执的话，就根本无法舍弃今生。所以就要对轮回中所包含的万法，全部要看淡。因为轮回无有实义的缘故，如实的了解了，这就是舍弃今生的因。

第二个问题：舍弃今生的缘是什么呢？

我们不仅修持因，还要修持他的助伴，修持他的缘。有了因缘才可以顺利的生起舍弃今生的境界。萨迦班智达回答，舍弃今生的缘就是了知轮回的过患。如果能了知轮回的过患就能够舍弃今生。所以要多观察轮回的过患，多观察自己沉迷在轮回当中所拥有的一切，追求的一切，到底有没有精华义呢？实际上没有。是不是平庸的呢？也不是，轮回有很多的过患。在轮回中，会感受很多痛苦，还会继续轮回的业。我们就是这样流转到现在的，如果现在不能猛然觉醒，还按照这样一种旧观念行持下去的话，以后仍旧会流转轮回当中，永远没有解脱的机会。所以必须要反复的观想轮回的过患。比如三恶趣的痛苦、三善道的痛苦，或者观察轮回中的一切都是业的自性。一一观察的时候，就可以在心中彻底生起轮回完全是过患没有丝毫功德利益的想法。

以上一个是因，一个是缘。平时我们要对轮回看淡，要多观想轮回的过患。因缘聚合的时候，就可以生起舍弃今生的修法。

第三个问题是舍弃今生的界限。

舍弃今生的界限是什么呢？修持舍弃今生，到底要达到一个什么样的境界呢？就是对世间八法很淡泊。还没有修到这种界限之前，必须要励力的观修。通过这个标准来衡量、观察自己。现在我对世间八法看淡没有？比如像名誉、恭敬、利养、称赞，还有轮回中的种种快乐。对这些是不是已经看淡了呢？有没有都无所谓的心态是否生起来了？或者对于世间八法中反方面的四个法，痛苦、讥、毁、衰败，是不是想方设法去避免，不惜一切的手段呢？如果真的对世间八法看淡的时候，这些安乐有也可以，没有可以；衰败有也可以，没有也可以，顺其自然。这就叫做真正的看淡世间八法，否则就没有看淡世间八法。所以要按照这种界限来要求自己，观照自己。

第四个问题：舍弃今生的验相是什么？

修习舍弃今生必须要产生一个殊胜的验相，这个验相就是世间八法根本没有办法染污自己的相续。彻底抛弃了世间八法。

要修持舍弃今生，这四个要点没掌握的话，就不知道怎么修持。他的因缘、界限、验相是什么，都需要牢牢的掌握，按照这样的标准去观想，去行持。佛法和自己的内心慢慢的结合之后，就可以踏上修心的正道了，这是非常关键的。

要舍弃世间八法，舍弃今生，有时候肯定要舍弃很多以前想要追求的、舍不得放下的东西。在和世间八法奋斗的过程中，也许会受到很多痛苦，但是这种痛苦绝对是应该的。

以前我们在追求世间八法的时候，没有感觉到这样的痛苦，现在开始要舍弃世间八法的时候，内在的业力不允许，还有外在的天魔也不允许。当我们开始修持舍弃今生的时候，天魔会做干扰，自己的习气也会做干扰、做抵抗。在修心的过程当中，在开始舍弃世间八法的过程当中，绝对不可能是一帆风顺的。我们一定要做好准备，当修持舍弃世间八法出现这种痛苦的状态，就知道这是正常情况，是肯定会出现的。经过一番大生大死之后，当心一旦成熟了，趋入到正法中的时候，这些习气、天魔就没办法干扰自己了。

最初的一步如果迈出了，后面绝对不会有障碍的。痛苦绝对是会有的，但这必须要付出。想想看以前我们在轮回中，在地狱、饿鬼、旁生中，受了多少痛苦。但这些痛苦全都是没有意义的，对解脱没有丝毫帮助。现在开始修行正法的时候，为了生起功德，付出一些代价，感受一些痛苦，完全是值得的。

还有一个问题要注意的：前段时间我们在讲大乘经论的时候，在利益众生的方面强调了很多。现在开始宣讲舍弃世间八法、舍弃今生的时候，可能自己的心会有所转变。以后弘法利生的事业也不想做，只是想一心一意的修法，调伏自心就可以了。根本不想去摄受众生，不想去做这些表面上的事情，会有这样的想法。那么我们怎么样对待呢？

实际上，按照各自论典来宣讲的时候，就会有各自的受益。舍弃今生的教法，不管怎样都是需要生起的、需要强调的、需要宣讲的。现在如果单单讲入世、摄众、弘法利生这些方面，根本不提舍弃今生的教言。也许就很容易去度化众生，自然而然就会走这条道路。但是因为内心没有接触，没有串习这样的内容，当以后在这样的位置上，做弘法事业的时候，因为相续中根本没有免疫力，没有舍弃今生世间八法的想法，很有可能堕入到世间八法当中。

所以还不如现在就把这个问题讲透彻。反正以后都会随着自己的业力、因缘该做什么就做什么。那个时候不管修法，还是讲经说法，管理寺院，对众生，对佛法做利益。内心中已经有了舍弃世间八法的心态，就会用这种教言来对治烦恼。自己就知道，处在这样位置上的时候，如果被世间八法所染污，那完全是一种相似的善法，没有意义的善法。

所以这时开始学习、串习舍弃今生、舍弃世间八法是非常及时的，再不能晚了。如果相续中已经产生了各种各样的染污的时候，对治就非常的麻烦。现在必须要好好学习这样的论典，必须要对这样的论典高度重视。这就是以后我们在修法，或接触众生，可以掌管寺院、讲经说法的时候，必须要运用的一个对治法。像中观也好、密法也好，他们都是很高深的教法，都能够对治我们相续中各种各样的烦恼。但有时这些教法用不上。用不上怎么办呢？就使用这种修心的教法，马上就可以见效的。这是以前的祖师们屡试不爽的教言。我们如果去做的话，也会感受到这种教言确确实实直接对治自己的心，直接就把相续中的邪分别念彻底打破的。这个教言很好用，非常适合现在，可以立竿见影的一个窍决。所以对这种教言必须要高度重视，每天必须要好好的看。

以前上师在讲的时候，有这样的教言：对于《开启修心门扉》这样的论典，最好每天都要看，哪怕是每天看几行，也要把这个论典好好的串习。私下里我也给道友讲过，有段时间上师让我们有可能的话选择五个法本常带在身上，我当时第一个念头，就是选择的第一个法本肯定是《开启修心门扉》。否则自己修法也好，或者做其他事情也好，如果没有这种法本经常去串习、对治，肯定非常容易堕入世间八法的网毂中去的。所以千万不要小看这个法本，这样的法义对我们来讲非常关键，千万不要舍弃。如果能够全部背诵的话，对修行绝对非常有帮助的。因为平时我们相续中生起的，大多数也就是这些世间八法的心态，怎样去跟别人争夺名利、怎样获得轮回的安乐、怎样想方设法舍弃痛苦。而恰恰缺少这方面的对治性。太高太深的法用不上，也不知道如何忆念。如果能把本论背的非常熟悉，运用的时候就非常方便。实在不能背诵全论，也应该把富有代表性的或者自己认为对自己相续非常适应的，一段一段的这些长行、颂词也好，或大德的故事也好，反正必须要背，哪怕几个颂词。这样在生起世间八法心念的时候，马上就能使用。

像仲敦巴尊者或者他的弟子金厄瓦尊者，都是这样的。他们都是对于《亲友书》的颂词，还有《入行论》前面的两个颂词，背的非常熟悉，并且反复串习而平息世间八法的。如果这些大德都这样做，作为后学的我们需不需要这样做？我们自己要观察，如果认为我现在是圣者了，不需要这些。那就不勉强了。如果认为自己是一个刚入道的凡夫，相续中世间八法的念头还非常增盛。那这些颂词不背，背什么颂词呢？这些马上就能起作用的，能够对治自相续中不好念头的金刚句，必须要好好的忆念，尽量背诵，反复串习。对修习舍弃今生来讲，这是一个非常殊胜的助伴。

如果讲这些必要性的话，讲很多天都讲不完的。但是这次没办法广讲，只有把字面上的意思解释一下，或者有些比较重要的地方讲一讲。

彼等愚痴凡夫却反其道而行之，一心追求此生的幸福安乐，希望美名广传，并获得他人的恭敬利养。

“彼等愚痴凡夫却反其道而行之”这个“反其道而行之”是和哪个颂词对应的呢？就是“因此今生追逐快乐，厌离痛苦等念头以及如同毒药等”这一句。以前的智者从佛陀到前辈的高僧大德，他们的教言就是追逐今生快乐，厌弃痛苦的念头要像毒药一样舍弃的。但是愚痴凡夫却反其道而行之。对犹如毒药一样应该舍弃的东西，拼命的抓住不放。需要在内心中守持的这些殊妙教法，却远远的抛弃了。

愚痴凡夫一心追求的就是今生的幸福快乐。愚痴凡夫范围很广，有时我们说世间哪一类众生没有学佛，没有趋入佛门，行持外道法，所以他们是愚痴的凡夫。但即便是已经进入佛门的人，如果一心一意的追求此生幸福快乐、美名广传的话，地地道道就是个愚痴凡夫。不要看别人，如果自己具备这个法相就是讲自己的，对自己不要客气了。

这一段讲的是世间八法当中自己愿意获得的四种法：幸福快乐、名誉、赞叹、恭敬利养。如果追求这些，那就是愚痴凡夫了。

却害怕痛苦煎熬，担心臭名远扬，并以得不到恭敬利养为患。

这是世间八法中的反方面，不愿意获得的四种痛苦。害怕痛苦煎熬，就会想方设法避免痛苦。在这个过程中，就会造下很多恶业，与正法背道而驰。反过来讲，如果对所谓的幸福快乐、美名广传或恭敬利养看的很淡，而痛苦煎熬、臭名远扬、得不到恭敬也不以为患。对世间八法平等观，知道快乐、痛苦都是业力、因缘产生，有没有都这样。如果把这个看淡的话，就是个修行人，是个智者。如果没看淡，完全就是愚痴凡夫，对世间八法就会牢牢的追求。这些必须要了解的。

于此必须提醒众人，在一切所作所为中，由贪嗔痴而引发的行为，不善业所占的成分也极大。

在这里必须要提醒有缘的修行者，刚入道的修行者。提醒我们要认识一个现实：一切所作所为当中，由贪嗔痴引发的行为，不善业所占的成分极大。对于相续还没有被正法调伏、障碍很重的修行人来讲，就是处在这个状态。我们如果没有入道的话，就处在这个状态当中。很可悲的是自己根本认识不到。贪嗔痴三毒可以再广分为五毒，还有嫉妒、骄傲。反正或者三毒或者五毒，引发的行为，不善业所占成分极大。

如果说不善业所占的成分极大，那又怎样呢？那就说明一个问题：从早到晚，一天24小时，一个月、一年，乃至一生都是这样的话，我们就完全是在行持不善业。如果无法行持清净的善业，后世是什么果报，大家应该清楚。最多就是个有漏的善法，除此之外无法安立一个真正清净的出世间善法的。我们出家、修法是为了什么呢？就是为了得到解脱。解脱是个相当清凉的果，他的因绝对是清净的善根。现在我们没有做到这个，通过贪嗔痴引发的不善业的行为，在我们相续中占了绝大多数的成分。

所以我们要认识到这一点，如果不能认识到这一点，认为自己修行不错，出离心、智慧也可以，戒律也清净，好像解脱就在自己手掌之中一样。但观察一下，我们在做事的时候是贪心、嗔心引发的吗？或者愚痴、嫉妒、骄傲引发的？如果是这些的话那不善业所占的成分就太大了。这样行持下去，到了临终会呈现出一个什么样的情况？如果现在没有把这个事实认清楚，一直自认为很了不起，自认为是个好的修行人，今生就把自己给欺骗了。实际上无法这样获得解脱果的。

如果现在认识到了不善业所占的成分太大的话，就会引发积极的效果：开始反观自己的心，反观自己的行为，把自己的身语意放在这个位置上面，开始去对治，开始舍弃一切表面的行为、形象的善法而开始修心。这是意义很大的。

完全以贪嗔痴所摄持的耕耘稼穑、商贾买卖、牟取暴利、诉讼争论、伏灭怨敌、护持亲友以及闻思修行等一切所作所为都只能成为轮回和恶趣的因。

这个就是结果。前面一段是因。以贪嗔痴为因所摄持的“耕耘稼穑”，“耕耘稼穑”就是种田。“商贾买卖”就是做生意，通过商贾买卖“牟取暴利”。“诉讼争论”在《俱舍论》中讲：一切在家人通过“受”而进行争论，出家人通过“想”而争论，这是从一部分来讲的。

但现在释迦牟尼佛的遗教中，佛陀的弟子中也出现了通过“受”而争论的情况。就是以财产引发而做争论的，这是很可耻的行为。释迦牟尼佛传下来的正法，都是让他的弟子好好闻思修行，唯一对正法精进，而对财富、名声这些方面不要去做。尤其是为了使出家人能够好好的修法，根本不需要让我们去种田、做生意。佛陀以前发了愿，如果在佛教当中如法修行，绝对会如法的获得衣食。

还有“伏灭怨敌、护持亲友”，这在世间是很明显的，但是在佛法中如果不注意，也非常容易落入其中。对亲友生起贪心，对怨敌生起嗔恨心，这种等起引发就会产生打击怨敌，护持亲友的行为。

乃至于我们所认为的非常贤妙的闻思修的事业，因为通过贪嗔痴，通过世间八法、贪恋今生的因而引发，也只能成为轮回恶趣的因。总的来讲就成了轮回的因，分别来讲就成了恶趣的因。想要通过贪嗔痴所摄持的这些行为出离轮回完全是梦想。前面讲过了，三种菩提任何一种都是寂静清凉的，寂静清凉的果，不可能通过贪嗔痴这个非常污秽肮脏的因而引发。这是总的果。

分别来讲，恶趣就成为他的果。也就是说这些贪嗔痴引发的行为就成为恶趣的因。如果在这个过程中，贪嗔痴非常粗猛，肯定会堕入恶趣。表面上在做闻思修行，实际上在行持恶趣的因。《前行》中引用达波仁波切的话：“若不如法而行持，正法反成恶趣因。”讲的很清楚。如果在行持善法的时候，不如法行持，这个善法就成了堕落的因。所以在闻思修行的时候，如果没有调整好自己的发心，没有舍弃今生的话，总的成为轮回的因，分别成恶趣的因，这个是绝对的，没有侥幸。为什么要讲的这么严重？不是在吓大家，实际情况就是这样的。

要解脱的话必须要很善妙的因，而贪执轮回就是轮回的因。贪执很猛历就成了恶趣的因。以前我们学《前行》或《心性休息》时也这样反复强调过：上等贪心堕地狱，中等贪心堕饿鬼，下等贪心堕旁生。贪心是这样，嗔心、愚痴心五毒当中任何一个烦恼没有哪个不是。

所以真正修法不是太容易的事情。虽然不容易，但必须要修。不修的话还是仍然漂泊轮回。千万不要认为太困难了，标准太高了，干脆不修了。不修就更加没办法逃脱了，不修堕的更快。知道之后能修一点，或者能发愿修的，这还是好事情。经常听到有些世间人讲：你去受戒，犯了戒律就要堕地狱，干脆不受。不受戒堕的更快，肯定是这样的。还有些人讲：地狱门前僧道多。地狱门前僧道多是说这些僧道出了家、受了戒，受别人供养，然后不修行堕入地狱。但是他忽视了一点：就是没有受戒的人堕落地狱的更多。为什么呢？根本不知道什么是善恶，根本没有取舍，完全行持恶业，不堕落地狱才怪。

难修确实难修，但是必须要修。本论就提醒我们要认识到这个问题，现在已经入于修行道了，如果精进，就可以利用这个身体得解脱；如果懈怠，落入世间八法中，那么总的成为轮回的因，分别成为恶趣之因。

当然出家受戒，从善根方面来讲不会空耗的，但是这里不是在讲怎么种善根。种善根很简单，看一下佛像、念一句佛，去拜一拜、绕一绕，这全都是种善根。乃至释迦牟尼佛的名号一入耳，绝对成为成佛的因了；阿弥陀佛的名号一入耳，绝对成了不退转的因了。但这是在讲“别时意趣”。现在我们不能满足种个善根，不能停留在这样一种意识中。要想怎么样尽快利用这个身体获得解脱，怎么样修持清静的善法，就是本论所讲的“舍弃今生”，这个标准绝对不能抛弃。

我们要自己反省，现在我只是想种善根呢？还是想求解脱？如果想种善根那好办的很，反正你就每天听堂课，这个善根以后肯定要解脱的，绕个坛城也是要解脱，顶礼或念一句阿弥陀佛都是要解脱的。这都是种善根。如果满足于此，也是可以的。只不过解脱的时间就会长，解脱之前有可能要堕到地狱很多世。要做好接受这个事实的心理准备，如果有这个气魄就这样去做。但是如果不满足于以后解脱，一定要尽快解脱，那么解脱之因第一步就是“舍弃今生”。这个做不到，就不要想尽快解脱了。

要想舍弃今生，必须要按照这个教言去做，这样就可以很快解脱，心很快和佛法相应。在这个过程当中，也许会感受一些痛苦，但这和地狱、饿鬼的痛苦无法相比的。这只是很少的痛苦。要对这种因果方方面面做非常详细的思考，现在已经处在这个位置上了，没有什么退路了，好好思考之后应按照这种修法去做。

这部论典不是世间论典或者小乘论典，这是很甚深的大法。如果学这个法，真正有感触的话，肯定是你的心开始成熟了。这个法门非常重要、非常关键。我们反复强调：要对这个论典好好去看，千万不要仅停留在文字上，根本不去做甚深的思考，不去对照自己的相续，不去按照这个论典改正自己的相续。否则就是学本论最大的失败。

从这段开始往下的一大段，是讲身口意三业当中以意业为主。作为一个修行人来讲，表面的修行不是最重要的，表面的朝山拜佛不是最重要的，表面上的出家受戒不是最重要的。心才是最重要的。心所缘的善法有这么多，都重要，最初重要的是什么？就是“舍弃今生”。金厄瓦罗珠加参尊者用了很大篇幅，介绍在身语意三业中意业最重要。实际上引发了一个主题：第一步必须要“舍弃今生”，才能作为修法入道的一个正因。“舍弃今生”没有的话，就绝对没办法入道了。对此，我们在学的时候很明显可以知道的。

《因缘品》中云：“诸法之前意先行，意念首要而敏捷，若以凶狠之意念，所说言语所作行，以彼获致无量苦，犹如车轮断头颈。

《因缘品》中，首先引用“诸法之前意先行”。“诸法”就是我们身语所行持的一切行为。在这个“诸法”之前意是最初先行的。就是说言行首先都是要有一个心意去发动，通过意行带动身语的行为。“意念首要而敏捷”，就是在主次之中，意念是主要的。“意念首要”的意思和前面“意先行”有不同地方的，前面“意”是作为发动身语二业的因，叫做“意先行”。后面“意念首要”，就是主次之中，意念是首要的，身语行为是次要的。而“敏捷”是说它的变化很快，第一个念头可能处在贪心之中，但第二个念头就引发信心，这种情况是有的。或开始生起很大欢喜但马上就生起很大嗔恨，这也是有的，所以意是很敏捷的。

下面讲“若以凶狠之意念……”，如果通过凶狠、暴恶的意念，所引发的言行，必定会导致无量的痛苦。“犹如车轮断头颈”，这是一个公案，具体下面会有解释。

“若以清净之意念，所说言语所作行，以彼将获大安乐，恰似树荫恒追随。”

反过来讲，如果通过清净贤善的意念，所引发的言语行为，绝对会获得广大的安乐。“恰似树荫恒追随”，这也是一个公案，下面会讲到的。

这是什么意思呢？就是说通过身语意三门的善恶，必定会引发广大的苦乐。三门之中意业是最主要的。这就说明我们要修行佛法，必须要把重点放在修心上面，这才是真正的佛法。佛法中有一个非常关键的问题，就是不要心外求法。外在身语的行为并不一定是最重要的，最重要的是调伏自己的心，使心和正道相应。比如说：我们剃除了须发，披上了袈裟，这是身体和正法相应。因为出家剃除须发，这是三世诸佛的总律，这是一个正法。有时顶礼、转绕也是和正法相应的，这是行为方面的。口里讲经说法或念经诵咒等等，这是语言跟正法相应。但这是不是最重要的呢？如果心没有和正法相应，身体、语言方面的善法，都不是解脱的正因缘。并不是说不要出家、不要念咒、不要讲经说法。这些都是形象的，这些要成为善法，关键是心要清净，舍弃世间八法。身语意都舍弃世间八法，才能成为彻头彻尾的修行人，否则心贪恋世间，身体出家也是轮回的因。

以凶恶念头等三毒为发心所作的一切行为，都必将咎由自取而带来无穷痛苦。

通过非常暴恶的三毒念头所推动的一切行为，都是咎由自取的，带来无穷痛苦的。后面这一段主要解释《因缘品》中“犹如车轮断头颈”这个公案。

从前，有两位乞丐见到一群僧众时，其中一位以嗔恨之念咬牙切齿地诅咒：“但愿这些僧人的脖颈被车轮碾断。”不久，当他躺在树边睡觉时，被飞驰而来的马车轧断了头部。

首先第一个公案讲到，以前有两个乞丐去乞讨，（这个公案《前行》中也有，《本师传》中也有，但记载的文字、情节也不尽相同。）其中一位以嗔恨之念对僧众咬牙切齿地诅咒。《前行》中讲佛陀去应供的时候，这个小孩在佛陀没有应供之前就去乞讨，当然施主就不给了，佛陀和僧众都还没吃，怎么可能有剩饭给你呢？所以就拒绝了他的要求。他就开始生起了恶心，发了恶愿。这样记载的。这里没有提到这个公案。但有些人通过俱生的业力、前世的恶因，今生看到三宝所依、看到僧众的时候就非常的讨厌。不要说以前，现在都有很多这样的人。

这个乞丐见到僧众就开始诅咒：愿这些僧人的脖子被车轮碾断。他发恶愿诅咒的对境是僧众，这个对境是非常严厉的。他的嗔心这么猛厉，对境也是这么严厉，所以当他诅咒发恶愿不久，在路边睡觉的时候就被飞驰而来的马车碾断了头部。这只是一种花报而已，不要认为这完全就是成熟的果报了，真正成熟的异熟果报是在地狱之中。上等的嗔恨心绝对是要堕地狱的，毫无疑问的。然后对境是僧众，对僧众生起嗔恨心还要咬牙切齿的诅咒，这也绝对是要堕地狱的，被马车碾断头部只是个花报而已。

而另一位却对僧众生起了清净之心，心想：若能以天人的甘露供养这些僧众该多好啊！以此善心使他获得了极大福报。

另外一个小孩，通过俱生善业引发善的习气成熟，见到僧众清净的威仪、调伏的身语意的时候，他就非常欢喜，就想若能以天人的甘露供养这些僧众该多好。对境是清净的僧众，然后他的心非常好，贤善的意乐，发愿以甘露来供养这些僧众。通过这样的善心引发了极大的福报。这个是绝对的。

我们平时说话的时候也要注意，以前也反复强调过，说话的时候不要说哪个地方的僧众不好，或说女众不好，女众的烦恼大，实际上女众两个字就包含了很多的对境，不注意一下就造下了很重的罪业。有的说“藏族喇嘛不好”，这句话对境是非常广泛的，也许有那么一两个藏族僧人和你有摩擦，你想要说的是这个，但你表达的时候说藏族的喇嘛不好，这就范围很广，代表了所有藏族的出家人，其中有很多圣者。一定要注意！平时应尽可能生清净心，不管怎么样，能够出家，能够披袈裟的这些人绝对都不能诋毁、打骂。

前一段时间，堪布在讲《广论》的时候，讲的很广，有时间要看这些公案，这些开示。要引发一个警觉心，千万不要口出乱言，否则很容易造下滔天大罪的，必须要注意。尤其是平时多观清净心，别人再怎么差，反正如来藏是有的。然后他能出家，肯定对佛法是生起信心的。能在佛学院出家，肯定对法王或正法是有信心的。不管怎么样，自己受到欺负也好，或认为自己受到不公平的待遇也好，可以观想成消自己的业，或观想成促使自己修行的助缘。忍一忍就海阔天空了，没什么了不起的，没什么忍不了的。有时候最多损失一点财物而已，除此之外没有什么大的损失。而能够观清净心的话，在大的因果方面是没有亏吃的，最后自己会得到善果。

我们这么大的僧团中，可能有很多圣者，藏族、汉中肯定都有。很多喇嘛为了弘扬佛法显现一般凡夫人的身份求学，并不是每个人都是像我们所看到那样不贤善、不好的。如果当年八十八大成就者到我们道场中，我们每天都要生邪见的。过后听说这是大成就者，那你去哭、去忏悔都晚了。所以还不如现在在因上好好的观清净心，去对治，这样不会吃亏的。不管他是不是成就者，反正自己没有修法上的失败，这方面一定要引起注意。

作为佛教徒，除了通过这类正法调伏内心、对治烦恼之外，你去寻找另外一套方法完全是歧途的。佛经论典中没有讲到的正确方法，一个也找不到的。这些讲的时候容易，听的时候也好懂，实际要做的时候却不容易。不容易有时来自于内心中坚固的习气，以及正法没有融入于心。学的时候认为是这样的，但对治的时候又是另外一回事。这就是正法没有融入相续的标志，这不是个好事情。要做个好的修行人就必须按照经论来做，虽然显现上是吃亏，但实际上根本没有亏吃的。

上午他躺在树荫下睡觉，直至下午，树荫也不会因太阳西行而偏移。后来，他以此福德而成为了一名大商主的继承人。

因为他对僧众生了清净的信心，还发愿以天人的甘露供养僧众，所以积累了很大的善根。发心殊胜、对境严厉的缘故，导致这个果很快就成熟了。他上午睡觉的时候，睡在树荫下面，到了下午的时候树荫也没有移动，是通过这样的福德引发的。当时一个大商主去世了，有继承人，在寻找继承人的时候就看到一个这样大福报的人，就把他认定为大商主的继承人。这只是一个现世的花报而已。对僧众这么清净的意乐，绝对感后世的人天善果，或者种下解脱的善根。绝不会空耗的。

僧众是非常严厉的对境。如果对僧众供斋的话，今生绝对会成熟果报的。有时听到这个公案，尤其听上师讲《广论》中华天比丘、金蝉比丘的因缘，有时觉得很稀有，但有时认为也不是很稀有的。为什么呢？有时想，如果不是他当日发了善愿，九十一劫中、生生世世都感受这些相貌庄严，或受用无尽又能怎样呢？以前我们肯定也感受过这样的果报，但现在还没有解脱。这九十一劫的果报，如果有的话还不如马上就把这个善根回向极乐世界。千万不要成熟九十一劫的轮回果报，没有必要的。有时我们听的很感动：这么小小的因，就感受九十一劫中生生世世富贵随身。但如果不是当时发愿，后世要值遇释迦牟尼佛，在释迦牟尼佛教法下面出家证果的话，九十一劫过去之后还是要轮回。

所以现在有一些因缘，有一些资具的时候，尽量要供养上师、供养三宝，尤其是供养现前的僧众。供养的善根不要想像华天比丘一样，我也九十一劫中怎样怎样，千万不要这样想。供养的善根要回向极乐世界，作为弘法利生的因缘。这样很快就会解脱。

另外，在一般情况下，若故意杀生，则为造作恶业。但是，如同大悲商主虽然杀了人，因为是以大悲心所引发的缘故，不但没有成为恶业，反而成为圆满资粮的殊胜方便。此等事例，在《弟子问道录》中已广为宣讲。

这一段也是讲意业为主。一般情况下，故意杀生具备了发心、对境、加行、究竟的话，就成为堕地狱的因缘。所以故意杀生就是造作恶业。但是，如同大悲商主杀了人，杀的对境、加行、究竟都有，但发心不具备，“因为是以大悲心所引发的缘故，不但没有成为恶业，反而成为圆满资粮的殊胜方便”。圆满一个杀业，要四支具备：发心、对境、加行和究竟。这其中，大悲商主把人也杀死究竟了，加行也具备，通过剑把人刺死了，对境是短矛黑人。这三个分支具备了，但是最主要的一支，就是发心的意乐不同。他是大悲心引发的缘故，所以不但没有成为恶业，反而圆满了七万大劫的菩提资粮，成为圆满资粮的殊胜方便了。

“此等事例在《弟子问道录》中己广为宣说”《弟子问道录》当中讲了很多，其他的论典当中也讲了很多。宗喀巴大师的《瑜伽师地论-菩萨戒讲义》中讲过；《心性休息》中也提过这个教言；《大圆满前行》中也提过这个教言。这方面的教言有很多。所以通过贤善的心引发这种表面上的恶业，实际上不成恶业反而成为圆满资粮的方便了。

有人会想，如果这样为什么佛陀还要受报呢？檀香木刺刺入佛陀的脚，这不是当年杀短矛黑人的果报么？这完全是示现，佛陀相续中一切烦恼障、所知障连同习气都已经消尽了。果报是通过什么引发的？要么就是烦恼障的种子引发；要么就是习气引发。但佛陀的烦恼障种子和习气全部已经消灭的干干净净，没有任何一个因可以引发。如果佛陀相续中还有杀短矛黑人的业，那肯定还不是佛。所以这只是一种示现而已。

这段讲意业为主，就是心为主而不在于行为。如果行为为主，大悲商主就造了很严重的杀业。但因为不是以外在的行为为主，而是以发心判断这件事情的，他大悲心很圆满，所以这是造了一个很殊胜的善业，这一点很清楚。

我们对世间之事进行观察也可得知，若以蔑视的态度给予他人饮食等物品，不但不会令他人高兴，反而引起他人的仇视；

我们通过世间的事进行观察也可以很清楚的知道，意业为主的情况。比如在做布施的时候，自己的态度很蔑视，认为对方是很下贱的乞丐，又脏又臭，自己不劳动，不劳而获的想让我给他饮食。虽然给了他，但在给的时候因为非常看不起他，言行都表现出蔑视的态度。如果通过这样的态度给别人的话，那别人不会高兴的。他作为一个乞丐，虽然通过业力或暂时的因缘流落到这个地步，但是他们也是人，也有自尊心。当你非常不好的态度给他布施的时候，他不会高兴的，有时会很痛苦，有时会很仇视，反而会引起这样的效果。

反之，若以恭敬心或大悲心等布施他人，则会令他人喜笑颜开。

如果在给别人布施的时候，自己的心就说通过恭敬心或者通过大悲心来布施，为什么会有恭敬心呢？有时对乞丐恭敬心是不好生的，但如果按菩萨道的修行来讲，就应知道这是以前的父母转世，只不过形象不一样了。这样可以引发恭敬心。或有可能他是佛菩萨的化身，来帮助我圆满资粮的。这样认为也可以对他生起恭敬心。

有的时候我就有这样的经验。比如说听到敲门声，打开门看是要东西的，这时候就想：是不是佛菩萨化身的？很多传记中，屡屡出现这样的事例的，很有可能就是佛菩萨的化身来圆满我的资粮。这时恭敬心肯定会生起来的。或想他是圆满我布施度的对境，按照菩萨的“胜喜作意”来讲，是他赐给我安乐的，是我的恩人，所以要对他生起恭敬心。或想无论如何他都是具有如来藏的。这样都是可以生起恭敬心的。

然后“大悲心”就是把他看成悲田，看成很可怜的对境。他没有父母、没有工作、没有资具，现在只有通过乞讨为生，这么可怜的对境，马上就可以升起大悲心来布施的。如果有恭敬心和大悲心，就会引发身、语的善妙行为。这样的心态做布施，自己也是很清净的，别人得到布施的同时，看到施者态度这么好，对我这样的乞丐这么恭敬，他会非常高兴的。

心不一样，引发的行为就不一样；行为不一样，所引发的结果也不一样。暂时的结果就是对方会产生仇视心或高兴心。究竟的果或者说异熟果来讲，以蔑视的心态或行为布施，属于不清净的布施。因不清净，以后引发的果也不会是清净的。如果是清净的布施，感的果也会非常清净的。比如说以后自己得到这些资具的时候很圆满、很清净、源源不断等等。不清净的布施引发的果，方方面面都是不圆满有欠缺的。

每个人都有布施的机会，如果有财物，尽量要以恭敬心或大悲心摄持，给别人做清净的布施。因为对境不一定就真的是很可怜的人，也许是佛菩萨的化身。这时你对他很蔑视或自认为了不起的话，别人看起来是个很可笑的事情。所以要布施就好好的布施，清净的布施。不管多少，一碗米也好、一件衣服也好、一块钱也好，要布施就尽量以清净心、清净的行为来摄持。这对自他都是有很大利益的。

所以，一切显现都是心的差别。

所以一切身语的显现，以及产生的后果等等，都是心的差别。是在心上面分的差别而不是在行为上。

应当防意如城，

“应当防意如城”就是防护自己的心意就好像守城一样，要重兵把守。如果麻痹大意，可能这个城池就会失守。所以在防护自心时，应该像守护城池一样，非常谨慎小心。一切的差别都来自于心，心守好了，以后的果报就会好；心失坏了，以后的行为和果报都会失坏。

千万不要令自心生起希求此生幸福的念头，一旦生起此念，也当励力抛弃，这一点尤为关键。

前面总说“心”的重要，最后这一段，回归主题。就是“千万不要令自心生起希求此生幸福的念头”追求此生的念头一定要抛弃，因为这是一个很恶毒的念头，是杂了毒的美食一样。看起来很悦意，但它可以断掉自己的法身慧命。我们要防护这个念头的生起，就要像守护城池一样，非常谨慎。一旦不小心，生起了这样世间八法的念头，也应该马上认识到，这是很关键的问题。

上等的修行者会好好防护自己的心，追求此生的念头一刹那也不生起。但如果修行还没到家，万一生起怎么办呢？佛陀的经典中还有方法的，就是在最短的时间内认识到：现在我已经生起了贪恋世间八法的念头。认识到之后要以最大的决心马上把它抛弃掉，这是个殊胜的对治。如果平时庸庸碌碌的散漫度日，防护的心也没有，生起的时候也没有认识，认识了也没有能力去断除。这就没办法了，就无可救药了，根本就不是个修行人。

所谓的修行就是要这样励力的修法，再再的串习，抛弃这些不好的念头、行为。使好的念头、行为，再再的生起来，除此之外没有其它修行的。

“这一点尤为关键”这一点非常关键，不是个小事情。有时这些词我们看的多了，就会说又出现一个关键了，实际上根本没有什么关键的。要知道这是趋入修心的第一步，这一步如果没有做好，以后的所有行为全部都落入世间八法当中，全部成为轮回的因。所以这个不重要什么重要？如果这个第一步做好了，后面的一切行为全部都是善妙的，可以很快解脱。所以绝对是“尤为关键”的。

阿底峡尊者曾谆谆教诫：“若树根有毒，则枝桠及树叶均有毒；若树根为良药，则枝桠及树叶均有药性。同样，如果其根源为贪嗔痴，则无论作何等事体，都是不善之业。”

阿底峡尊者也曾对后学者谆谆教诫。首先用比喻：一棵树的根如果有毒，它的枝、叶等等都是有毒的；如果它的根是良药，枝、叶等也都有药性，都能治病。同样，如果现在的根源是贪嗔痴，那无论做什么事情都是不善之业。有时我们自认为贪嗔痴也许不具备吧。但是粗大的烦恼中，贪心我们肯定是比较明显的。对于钱财、资具、名声、受用、赞叹、异性、高位等等都有一种想要得到的心，这就是贪心。如果根源是贪嗔痴，通过贪嗔痴所引发的业，全部都是不善之业。讲的非常清楚。阿底峡尊者通过比喻和意义对照的方式做了教诫，我们必须要牢牢的记在心中。

仲敦巴格西曾请教阿底峡尊者:“如果以贪著此生的幸福安乐、恭敬利养等念头行事的人们，其后果将如何呢？”

仲敦巴尊者为了使我们后学弟子，能够对这个问题高度重视，就示现向阿底峡尊者请问：“如果以贪著此生的幸福、快乐、利养、恭敬的念头行事”这是“等起”，就是发心。发心得到今生的幸福、安乐、得到别人的恭敬、利养。比如说我们学法，就想现在闻思修行，怎样成为智者成为一个法师呢？成为智者、法师给别人讲法，那别人肯定会恭敬我的，会对我做供养。或者我就会名声广传。这样今生的幸福安乐就唾手可得，不需要为生活操心了。如果通过这种发心行这样事情有什么后果呢？阿底峡尊者从两个方面回答的：一个是今生的后果，一个是后世的后果。首先：

“将仅仅获得此等后果。”

这是今生暂时获得的后果。就是所谓的幸福快乐、恭敬利养等世间八法中想要得到的。因为有这样的发心，又做了相应的善法，比如说听闻、思维、修行佛法。通过缘起力可以获得幸福快乐、恭敬利养等等。但是“将仅仅获得此等后果。”因为发心下劣、狭小，只想获得今生的一点点安乐、利养等。除此之外，无法获得其他的修行的功德或证悟的功德。

“那么来世又将如何呢？”“将深堕地狱、饿鬼及旁生三恶趣”。

即生仅仅获得这些世间八法，那后世又怎么样呢？后世绝对是地狱、饿鬼、旁生的果。这一段对话讲的很清楚，如果通过希求幸福快乐等等的世间八法的心，进行闻思修等一切事业的话，最多也就获得这些世间八法。后世就深堕地狱、饿鬼、旁生三恶趣中了。

现在抛弃家庭、抛弃一切出家，后世得到一个三恶趣。还不如不出家好一点。所以既然我们现在希求解脱，那么就要防范后世深堕三恶趣中。怎么防范呢？就是从现在开始，必须要舍弃贪著今生幸福快乐、恭敬利养的念头。

这些教言对我们来讲是非常关键的，文字上的理解比较容易，但内心有没有感受是另外一回事。要生起感受，这些教言要反反复复去看。以前讲过，我自己接触本论很早，大概是在九九年、两千年左右，那时开始接触其他的译本。看到之后，确实觉得这个论典讲的很好，很喜欢看。因为和上师翻译的不一样，就对有些词句反复去思考。没有课的时候，一整天看这部论典。上课的时候，就午饭后利用半小时、一小时反复去琢磨这些词句，这句是讲的什么意思呢？或这个比喻到底讲的什么呢？比喻和自己的修法怎样对照呢？怎么对照自己的心呢？那段时间认为收获非常大，虽然没有彻底平息世间八法，至少知道了这样一种重要性。

所以我在讲课的时候再再提到这部论典，讲出离心、舍弃今生世间八法的重要性。如果我一点感觉都没有，是根本不会这样重复的，如果我认为这个法不重要，绝对重复不出来的。确确实实从很多方面观察，第一步如果不舍弃世间八法、不抛弃今生，就绝对修不了法的。

我对很多比喻再再的思考过的，那段时间，很多原文都能够背诵。现在比较忙，没有时间背诵很多。以前的译本很多原文都能背，比喻、意义、引用的金刚句都能背诵。所以那时马上就可以用的上。现在对这个译本很重要的金刚句，肯定还是要去慢慢把他读熟，慢慢背下来，这对自己的修行肯定有帮助的。否则，我们学的很多大论，比如空性方面的，修也修不上去。很容易理解的法又不愿意修，这一辈子就完全虚耗了。

这部论典确实我很愿意讲。愿意讲的目的并不是说我有什么证悟的境界要给大家讲出来，而是很愿意和大家一起学习。因为讲和自己在下面看还是不一样的。自己内心的体会，通过这个机会表达出来，能够帮助其他人也是一个发心。我们去慢慢思考的时候，就会发现这部论典对我们修行的帮助是非常殊胜的。如果不愿意解脱那就算了，如果真的愿意解脱的话，必须要把本论所诠的意义，深深的印在自己的相续中。这样去修持才有解脱的机会。

今天就讲到这个地方，时间也到了。

开启修心门扉03（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，下面继续讲《开启修心门扉》这部殊胜的论典。

本论主要是集中宣讲生出离心的方便，因为出离心是一切修法的基础。如果修行人的相续中没有生起出离心，后面菩提心、空性慧等等的大乘修法，完全无法在相续中生起来。生出离心没有方便是不行的。本论讲到的十九个问题，从“看破今生”到“对师生信”都是帮助我们生起出离心的殊胜窍决。

这十九个问题，我们正在讲第一个：“舍弃今生”。就是对今生的世间八法全部要看破、舍弃。这样才能将一切精力、时间用于追求后世的解脱。有了这样的殊胜引导，我们修法才真正具有实义、暇满人身才真正具有实义。

否则，虽然拥有了暇满人身，但是仅仅追求今生的一些安乐，就是金宝盆除粪一样的。《亲友书》中讲过，如果用金宝盆除粪，这是大愚痴的人。这个人身就像金宝盆一样，必须要用来修持殊胜的大义。如果单单使用金宝盆一样的人身追求世间八法，就好像用金宝盆装粪便一样。所以必须要看破今生，舍弃世间八法，追求后世解脱。

第一个问题中，前面已经宣讲了一些公案和教证。现在要讲的这一段，主要是身口意中意业为主的内容，结合这一点再宣讲看破今生的殊胜含义。昨天讲到了仲敦巴尊者对阿底峡尊者的请问，阿底峡尊者做了殊胜的回答。今天开始宣讲的这一段，也和前面的内容有相似之处：

格西衮巴瓦也曾教诲道:“以世间八法之心行事之人希望获得四种收效，

衮巴瓦格西也是仲敦巴尊者的大弟子，以修持禅定著称。他也这样做了教诲：对世间八法没有看破，希望获得安乐等四种法、远离痛苦等四种法，通过这种世间八法的心行事的人，希望获得四种收效。所谓四种收效下面有注释，就是恭敬、利养、幸福、安乐，归纳就是世间八法中想要获得的四个方面。有了这种发心，身语这样行持。

如果能如愿以偿，其此生结果也不过如此，对来世却无有丝毫利益。

衮巴瓦尊者分析，这类人通过这样的发心，追求世间八法中的四种收效，如果如愿以偿的获得了恭敬利养、名声、赞叹、幸福安乐。获得了又怎么样呢？此生结果也不过如此。佛法的殊胜利益根本无法获得，对来世没有丝毫利益。因为发心也是为了今生，行为也是为了今生而努力，根本没有为来世去修持正法。所以最多就是获得这四种收效。

如果事与愿违，则对此生也无有意义。

如果事与愿违，或因自己的业力，或者方法不正确，没有获得四种收效，那么连此生也没有意义了，更不要讲后世了。衮巴瓦尊者这段教诲应该反复思考。如果获得了就是这些，如果没有获得，此生后世的意义全都失毁了。

这就是结合心为主宣讲的舍弃今生的教言。下面又引用龙树菩萨及经论中的教言，再进一步的宣讲心业为主的道理。

龙树菩萨也云:“贪嗔痴及彼，所生业不善，无贪嗔痴等，所生业是善。”

这个教言出自龙树菩萨的《宝鬘论》。以贪心、嗔心以愚痴心，所引生的业都是不善的。“彼”字，就是贪嗔痴的意思。贪嗔痴和贪嗔痴所引生的业都是不善的。首先贪嗔痴的本性就是不善，在十种不善业中，身三语四还可以是无记的，但是意三完全都是自性的恶。贪心、嗔心、愚痴心没有方便开许的时候，因为本性是罪业的缘故。贪嗔痴引发的业，也绝对不会是善的。

“无贪嗔痴等，所生业是善”。无贪、无嗔、无痴的这种状态，及其引发的业，都属于善法。这个颂词中的无贪嗔痴并不是一种无记。龙树菩萨在这里绝对不是指单纯的无贪嗔痴的无记法，而是贪嗔痴的对治。《俱舍论》中也有类似的观察，比如“明”和“无明”就是这样观察的。这里讲的无贪无嗔无痴，就是能够对治贪嗔痴反方面的一种善心所，所以不是一种无记。比如无贪嗔痴的状态走路或吃饭就是一种无记，但这个颂词不是这个意思，而是指“善心所”和“善心所”所引发的业，都是善法。

这个颂词说明了“心业”为主的道理。贪嗔痴和贪嗔痴引发的业是不善的；无贪嗔痴和无贪嗔痴所引发的业是善的。善和不善不是通过身语，而是通过“发心”、“等起”来判定的。

此外，《宝云经》中也云：“世间由心而牵引，以心莫能洞察心，无论善业或恶业，皆由意念而积集。”

佛陀在《宝云经》中也这样讲：“世间由心而牵引”，整个世间都是由心而牵引的。不单是大乘的显宗、密宗、唯识宗，即便是小乘也必须要承认：一切世间都是心。《俱舍论》第四品第一个颂词第一句讲的很清楚：一切世间从业而牵引的。业是从哪来的呢？不可能是外面的一个无情造业的，这个业是心造的。小乘没有直接承许一切世间是心，但是如果要间接观察的话，必须要承认一切世间是心。大乘就更不要讲了，唯识、中观乃至密法都是承许一切世间除了心之外根本没有。一切世间是心而牵引的，除了心作为他的原动力、作为他的根本之外，没有其他的造物者。

“以心莫能洞察心”，这一句指明心的本性很甚深。通过粗大的心，无法真正洞察心的状态。这一句说明了心的甚深本性。

“无论善业和恶业，皆为意念而积集”。善业和恶业都是心念或意念而积集的。意念是善的，就积累善业；意念是恶，就积累恶业。一切业全都是心。

《入行论》中也云：“虎狮大象熊，蛇及一切敌，有情地狱卒，恶神并罗刹，唯由系此心，即摄彼一切，调伏此一心，一切皆驯服。”

前面《宝云经》讲了一切世间由心而牵引的，心很甚深，一切善恶业都是心造的。那么善恶业的果是什么呢？《入行论》这段内容就讲，一切的果都是自己的心，除了心之外，没有一个单独的果。

这里列举了一些不悦意的，通过恶业成熟的现相。老虎、狮子、大象、熊、蛇及一切敌人等等，都是我们所恐怖的，害怕受到它们的伤害。一般众生为了避免自己受到伤害，往往通过各种方法去打、去杀，通过很多方便去遮止。根本不知道这一切实际上都是自己的恶业所显现的，要制服这一切，必须要调伏自己的心。心调伏了，就能够调伏恐怖的外境。一般人不知道这个道理，认为这些都是离心之外单独存在的。在这样一种见解牵引下，就会造很多恶业。或者说要远离这样的痛苦，他的方法根本就不正确。这是主要讲了人类所能遇到的。

还有“有情地狱卒”，恶趣中的地狱狱卒是从哪里来的呢？《入行论》中讲的很清楚，地狱、狱卒、阎罗王除了自己的心之外，没有一个实有的有情。虽然一些小乘经论中讲这些也是有情，通过业力而转生地狱的。但是大乘的观点就是一切地狱的景象、狱卒等，除了自心的幻变，没有一个单独的有情存在。所以“有情地狱卒”，是自己的心或恶业化现的。

“恶神并罗刹”，平时我们很害怕的这些魔鬼、恶神、食肉的罗刹，全都是自心的幻变。“唯由系此心，即摄彼一切”我们的心能系缚住，其他的一切都能被摄伏的。

“调伏此一心，一切皆驯服”，前面从老虎乃至于罗刹，代表了我们所恐怖的对境，我们很害怕遇到这些。那么怎么逃避呢？实际上就把我们的心调伏就够了。心能调伏，这一切全部驯服。不去驯服自心，要从外面一一去调伏，根本调伏不完的。

若不知此心，奥秘法中尊。求乐或避苦，无义终漂泊。

寂天菩萨这样讲，我们应该知道，这个心就是最奥秘的，一切法的尊主就是这个心。如果我们知道的话就很容易调伏一切有情界和器世界。

这个“奥秘”是什么意思呢？实际上我们所见到的山河大地，感受到的痛苦、快乐，除心之外没有其他体性。这个很奥秘，一般人根本不知道。即便是阿罗汉也不知道这一切都是自己的心。这样的教言，只是在唯识以上才有提到的。如果不是法器根本无法思维的，明明外面有山河大地，为什么说是自己的心呢？因此说这是很奥秘的。

“法中尊”的意思就是说最主要的，一切法当中最主要的。如果讲流转次第，也是心束缚而流转的；如果说还灭的次第，也完全是心解脱而解脱的。所以说除了心之外，没有一个主要的法。如果不去调伏自心，去调伏其他的怨敌；到外面去寻找一个修法，这完全是入了歧途。所以应该知道，这个心是最为关键的。

有时我们认为这个心最难调伏，但有时这个心也是最容易调伏，因为心离我们最近，当下就能感受。如果知道了方便，把心调伏了，暂时来讲在轮回中可以离苦得乐；究竟来讲能够现证心性，我们不需要跑很远的地方，就在自己的座位上观心性，证悟心性本空的当下，就应该获得解脱的。而且在心性中，一切如来藏的功德，一切佛菩萨的功德圆满具备。

如果不知道这个道理，你去求乐、去避苦，“无义終漂泊”。寂天菩萨把这个问题讲的非常透彻，除了这些教言、这些窍诀，再没有讲的更透彻的了。如果不知道心的本性、心的奥秘，求乐、避苦都没有意义。最终的结果还是漂泊在轮回中。

故吾当善持，善护此道心，除此护心戒，何劳戒其余？

了解了这种情况之后，“故吾当善持”。这个“吾”字代表一切想解脱的人，应该善于守持自己的心。“善护此道心”好好保护这样的道心。除了护持心的戒律之外，“何劳戒其余？”如果知道了心是主要的，你不需要在身语上去辛勤守持其他戒律。好好把自心保护好，不要生妄念，实际上戒律就已经清静了。六祖也讲过：“心平何劳持戒”心真正能住于平等之中，就不需要持什么戒律了。但这个境界是相当高的，“心平”看起来好像容易理解，但这是个很高的境界。

所以要好好保护自心，不要趋向于世间八法、不要贪著今生、不要贪著自私自利、不要贪著庸俗的显现。实际上整个三乘戒律都包含在里面了。如果能心舍现世，小乘戒绝对圆满的；如果离开了自私自利的念头，菩萨戒绝对圆满的；如果能知道一切万法本来清净的话，密宗戒绝对是圆满的。

所以要守护三乘戒律，离开心去守持是没办法的。知道了心的奥秘，安住在心的本性中，就能真正守护一切戒律。所以说这些佛法从低到高都是有很多这样的方便，次第引导我们趋向解脱的。

这一段也主要是宣讲心最为主要，心极为奥秘的教言。我们对这个问题，以前也许没有认识到，或认识到但不深刻。所以尊者就引用《宝鬘论》、《宝云经》、《入菩萨行论》的教言，让我们进一步深刻认识到，一切万法心最为主要，调伏心就调伏一切，心解脱一切解脱的殊胜关要。如果把这个问题深刻了解了，我们就知道在平常的修行生活中，形相上的东西不是主要的，最主要的就是调伏自己的心。

调伏自心第一步就是“心舍现世”。学了这个教言，我们就应该对“舍弃今生”的教法，生起非常殷重的心。这就是讲这段教言的目的。

因此无论做任何事情，观察自己的发心极为重要。

这个“任何事情”是针对修行者来讲的，肯定不是让我们做恶业的时候观察自己的发心。因为修行者的行持都是以断恶修善为目的，这是众所周知的。所以我们的身语意，不论在做任何善法的时候，首先必须要观察自己的发心，这个是极为重要的。因为心最主要，所以闻思修的时候如果发心正确，闻思修的功德就很清净。反过来讲，如果在做闻思修之前，发的是世间八法的心，发了贪痴嗔的心，那么所做的一切全部成为恶业。

华智仁波切在《大圆满前行》中也是这样教诫：做任何善法之前，必须要观察自己是什么样的心态。如果是恶的发心，就有两个选择，第一就是改变自心，如果改变不了，就放弃这个善法。

所以观察自己的发心极为重要，再对照华智仁波切的教言，我们就知道如何行持了。观察自己的发心落入了世间八法，这时第一套方案就出来了：把自己的心调正，舍弃世间八法，安住在追求后世的善行中。第一套方案实现不了，实在没办法舍弃这样的心，那就舍弃这个相似的善业。因为恶心摄持的闻思修全部成恶业了，所以还是不成就这个恶业为妙，华智仁波切在《前行》中讲的非常清楚了。

如果为了今生的幸福、安乐与名声，而勤恳造作自耕耘稼樯乃至观修等一切事业，都只能称之为“贪图今生者”，其与旁生无有任何差别。

很多佛教徒去朝山，拜佛烧香，实际上就是为了升官发财，或者无病、家庭和睦、子女能有个好工作、考个好学校，有时是为了获得广大的名声。出家人或修学佛法很长时间的居士，这样的念头也许不是很明显，但不注意的话更危险。因为这样的念头已经隐藏的很深了，初入佛门或不懂佛法的人，他还不善于隐藏，一问他就说是为了这些。已经开始修法的人，他就知道不能追求这些。但没有彻底看破的话，这样的念头没有遇到对治力，它还存在，只是存在方式非常隐蔽，很难发现。有时连自己都发现不了，这方面执著的时间已经很长了。

我们做闻思修等善法时，内心很深的地方，隐藏了追求世间八法的心念，这是很难发现的。如果认为像前面说的寺庙里烧香的这些人的想法，我是肯定没有的。如果有这样的念头是很危险的，因为连自己有没有世间八法的心念，这个最粗浅的观察力都没有了，谈何去对治呢？自己认为自己没有，所以根本不可能想去对治。

所以要用这样的教言好好往自心深处去观，看它隐藏在什么地方。做每件事都要观想：我做这个事情，到底是什么发心呢？观察就会发现这个心确实不清净，就是为了世间八法的。马马虎虎，大概大概去观察是根本发现不了的，所以一定要引起高度的重视。

“耕耘稼穑”就是一般的世间人，为了生存种庄稼、做工、做生意“乃至观修”，观修主要是讲修行者，观生圆次第、修大圆满等。如果修法从根本上就是为了今生的幸福、安乐、名声，这里金厄瓦尊者说只能称之为“贪图今生者”，无法安立为修行者。因为你的发心已经从根本上错了。

贪图今生者又怎么样？有时我们认为“贪图今生者”不是个大的过失吧？尊者就讲其与旁生没有什么差别。所以应该知道我们已经降低到旁生的档次了，不能再这样下去了，应该提升自己，当一个真正的修行者。要当一个真正的修行者，就要从根本上斩断今生的贪著，这方面必须要做详尽的观察、思考。

如果为了来世的人天福报，而修法或作世间事务，则可以称为“下等士夫”，彼等一切努力，都只能成为轮回的因。

这一段开始讲“三士道”，我们都知道，如果单单是为了追求人天的福报而修法，就成了下等士夫，因为他所行持的道是“下士道”的缘故。

“下士道”也有“唯下士”和“共下士”。“唯下士”就是以后世人天福报为究竟的目的。“共下士”就是在修大乘法之前以“下士道”作为基础。这个基础就是舍弃恶业，来世获得善趣人身。这是我们修法必须要具备的，因为大乘显教共称修行成佛要三个无数劫。恶趣的身体是修不了的，必须要善趣的身体去修。所以为了来世能获得善趣人身，便于修法，今生必须要斩断恶业、行持善法。小乘的成就至少也要三生，今生修不成来生必须还要一个善趣的人身，所以这叫“共下士”。

如果单单为了来世的人天福报而舍弃恶业，出家修行。不管是学内道还是外道，就完全称之为下等士夫了，“彼等一切努力，都只能成为轮回的因”。所以闻法很重要，不闻法我们都分不清楚什么是下士、中士、上士。可能学佛一辈子的人，所修持的一切，全部成了后世人天善果的因，轮回的因。这是非常可悲的事情。

学了之后我们就知道这个是下士的修法，这样奋斗最多成为轮回的因而已，没办法解脱。以前我们也得到过，现在不需要再为此去努力了。舍俗出家，就意味着舍弃了很多妙欲。或者做居士，这个居士身份也是制约你去做很多事情，要舍弃很多妙欲。舍弃之后只是为了后世再次获得，那现在就没必要舍弃了，好好去追求这些妙欲就够了。所以我们绝对不能发唯下士的心，这只能成为轮回的因。

如果为了自己摆脱轮回，以对世间诸事产生厌离、恐怖和畏惧的心理而修法，其所做的一切善业，都仅能成为脱离轮回的因。此等之人可称之为“中等士夫”。

这段讲中士。为了自己摆脱轮回他就从根本上观察到从无间地狱乃至于有顶，无色界的非想非非想天以下，全都是轮回的范畴。即便暂时获得了人天的身份，乃至于生到非想非非想天，能够八万大劫入于禅定中，最后这个业一尽，马上就会堕落。尤其是有的地方讲这些无色界的天人，入定的时候根本感觉不到时间，感觉不到自己在很长很长的时间里享受快乐，一入定之后一出定，时间已经过完了，还必须要堕落的。

所以必须要超离整个轮回。为了自己能摆脱轮回，对世间诸事产生厌离，认为一切世间的事物没有丝毫意义，去做就是浪费暇满，做了之后还是轮回的因。所以对世间诸事生起很强的厌离心，这时就舍弃今生的一切去修道。而且对一切恶业生起很大的恐怖、畏惧心而去修法。因为他知道，如果身语做了恶业，肯定会障碍解脱，会在轮回中继续漂泊。所以他护戒如眼，对佛陀所开示的戒律非常认真的守持。

《庄严经论》第十一品、明信品中讲到小乘护持戒律就像奴仆一样。奴仆对主人的一切吩咐很小心，不敢违越。小乘的行者对大师所制定的戒律也是非常小心，一点不违越。这就来自于彻底生起了厌离心，彻底的舍弃今世才能做到这一点，否则根本做不到。

舍弃今生和舍弃世间八法乃至于和业果、轮回痛苦、暇满、无常都是有关联的。如果能舍弃今生，你就知道暇满的意义大、知道必须要修持无常、必须要取舍业果、必须要观察整个轮回的痛苦。所以舍弃今生的修法一生起来，四种厌世心就生起来，四种厌世心一圆满，出离心就很自然引发了。

如果出离心生起了，对整个轮回没有一点兴趣的，就像看到罗刹州、火坑、粪坑中的蛆一样，没有丝毫贪恋心。这样的心，修持舍弃今生就能生起来。现在我们也许认为这样的心是非常遥远的，但是如果按照这种修法一步一步的做，这种非常强烈的厌离心，总有一天会在相续中如是引发的。那时一切修法全部是为了解脱的，一切轮回都没办法做障碍了。

“一切善业，仅能成为脱离轮回的因”。这个“仅能”是观待上士道的，其实这个心已经非常伟大了，已经把整个世间看破了。我们看一看自己有没有看破呢？有时我们以大乘行者自居，看不起这些小乘修法。但不管怎么样，小乘的相续成熟的时候，确实已经舍弃今生了，已经生起了无有造作的出离心。

我们也必须要生起这样一种心，虽然我们不以这个心为究竟，但作为一个过渡来讲，相续中必然要生起来的。如果这个心生不起来，那就生不起菩提心，这是绝对的。即便现在我的心还贪恋轮回，也生起了菩提心。这种菩提心不能称之为清净的菩提心，不能称之为无有造作、无伪的菩提心。

菩提心就是愿一切众生获得解脱，从哪里获得解脱呢？从轮回中获得解脱。为什么要从轮回中获得解脱呢？因为轮回非常痛苦，这就是出离心。知道整个轮回没有丝毫可贪恋之处，把这个心推及他人：我这么愿意解脱，也愿每个众生都获得解脱。这样菩提心就会很清净的生起来。如果自己都对轮回有贪著，说愿一切众生解脱，这是根本不可能的事情。自己都认为轮回还有可爱之处，你愿众生脱离轮回，这个菩提心也绝对是有保留的，绝对不清净。

出离心必须要彻底生起来，对整个轮回要生起厌烦心、恐怖心、畏惧心。生不起来就无法成为“中等士夫”。作为大乘行人来讲，就是“共中士”。

如果不是仅为寻求自己的解脱，而是为了一切众生的解脱为目标，则其一切行为都是圆满正等觉的因，此等之人可称之为“上等士夫”或“胜士夫”。

修持“上士道”的上士，对整个轮回的自性清楚了解之后，他不单为了自己获得解脱，是为了一切众生都能获得解脱。因为他知道自己离苦得乐的心和每个众生完全相同，毫无差别。这在很多智者的教言中再再做过观察了，从地狱乃至有顶，哪一个众生不是为了离苦得乐而奋斗呢？羊要被杀的时候，为什么要拼命挣扎呢？它就是想离苦得乐；蚂蚁跑来跑去干什么呢？也是为了离苦得乐；蚯蚓钻来钻去还是为了离苦得乐。只要是有心识的众生，离苦得乐的心都是完全相同的。

有了大乘种性、大悲心的时候，就会推己及人。他就知道我是这个想法，一切众生也是这样的想法，我不能满足于自己一个人得解脱。这完全是大乘种性、大乘菩萨能发起的一种心，是“为了一切众生的解脱为目标”。如果有了这种发心，他一切身语的行为全都是成佛的因，这类人可称之为“上等士夫”或“胜士夫”。

我们现在着重宣讲舍弃今生，对我们发起菩提心绝对不是障碍。有些人认为好像是种障碍，但我们听了这么多的大乘经论，有这样的上师在引导，绝对不可能停留在这个基础上的。当我们相续中非常圆满的出离心生起来的时候，自然而然就会想到一切众生的利益了。

观想六道轮回的痛苦，一方面是自己生起厌离心的因，一方面也是引发大悲的因，有大乘种性的缘故。所以尽量去舍弃今生，尽量去发起出离心，这个对生起菩提心绝对不成障碍的，尽管放心去修持。（第四课结束）

上中下三等士夫的划分，仅仅是以发心而安立的，

这些划分是通过行为而安立的吗？是通过嘴里说的漂亮而安立的吗？全都不是，“仅仅是以发心而安立的”。单单是发心获得后世的安乐就是下士；为了自己获得解脱就是中士；为一切众生获得解脱就是上士。完全都是通过发心的高低层次而安立的。

所以，应当透彻深入地思考并善加取舍。

对这些内容必须要透彻深入的思考，而且善加取舍。如果认为现在懂了，可以了，不用思考了。这绝对是还需要思考的标志，《前行》中讲得很清楚。如果是不去透彻观察，对他们各自的体相或者说引发深入思考的动力根本产生不了的。所以必须要深入思考，下士、中士、上士一一观察好，之后“善加取舍”。必须首先要舍弃贪著今生的心，下等士夫的心是完全要舍弃的。暂时来讲舍弃下士的心，取中士的心。最后要舍弃中士的心而取上士的心。这就是“善加取舍”的意思。

其当务之急，就是必须舍弃对今生一切享乐的贪执。

讲完之后又切入正题：当务之急必须要舍弃对今生一切享乐的贪执。就是必须要看破今生、心舍现世。有时我们就想，上师的教言中也是这样讲过，得到世间的名誉、华衣美食等等，不要贪执就可以了；有时又说必须要舍弃。这二者之间到底怎么取舍呢？如果不把这个问题分清楚，我们还是一无所知。

可以这样分析：如果拥有了高位、美食等等，能不贪执。这样的境界应该说是相当高了，心相续已经比较成熟了。对这一类修行者来讲，有名声、眷属、好的衣食也好，反正心不贪执就足够了，不需要刻意取舍。这应该是比较高层次的修法，我们现在有没有这样的境界要好好观察。

有些教言刚开始就说，你不能穿好衣服，不能享用好的饮食，不应该拥有高位，也不应该有很多眷属，不应该去大庭广众中传法。这些是对初学者讲的。华衣美食、众人的恭敬等等，和我们相续中对世间的贪念有联系的，这种联系有时就来自相续中固有实有的习气。刚入道，心相续没有成熟的时候，拥有了很多眷属，受到恭敬、供养、赞叹，就非常容易飘飘然，非常容易贪著现世。

所以很多大德教诫初学者要远离这些，要穿破衣服、吃很下劣的东西、住不好的房子、身处低位、不要随便传法、不要拥有眷属。就是因为我们相续中的执著，和这些东西很容易联系起来。一旦联系起来之后，心舍现世就做不到了。前面一大段都在说“心为主”，既然这样为什么要我们行为上舍弃呢？就是因为这些容易引发我们的贪心、对世间的贪恋心。

所以修法的时候，一方面要认识到心为主，一方面又要认识到世间八法的过患，远离引发贪著的助缘。这些助缘就是眷属、名声、安乐等等。

修心比较成熟的时候，你去拥有眷属，做大寺庙的方丈，或做佛学院的院长。反正这些位置对你来讲有也可以，没有也可以，对你已经不会再产生很大的障碍了，只要心安住舍弃世间八法的状态就足够了。外在的这些东西，对你作不了障碍，那个时候舍弃不舍弃都无所谓。

但是刚开始学法的时候，一定要远离，千万不要去追求这些。如果认为拥有了也无所谓，反正我修心就可以了。这是自欺欺人的说法。心没有成熟，相续中有这些种子习气，又遇到这样的外境，没有对治力，绝对会堕落的。

所以一定要考虑自己的选择，如果处在在家和出家之间，应该出家；如果遇到有眷属和没眷属的时候，应该选择没有眷属；如果是华丽的衣服和破旧的衣服，应选择后者。这些对我们来讲都是助缘。在家绝对容易引发世间八法、贪执今生的。一旦出家之后，也有出家人的问题，容易在这些名声等等方面起贪执。这时要做一个苦行僧，不要去主持什么大寺庙，或在大庭广众中传法，这些都要远离的。因为是初学者，初学者对这样的外境没有办法驾驭的，驾驭不了的时候肯定要受它控制。

世、出世间法无法圆融，就是指像我们这样的初学者。成就者相续中没有世间八法的心，所以也不存在圆不圆融的问题。对初学者来讲是圆融不了的，要不然就追求现世，要不就心舍现世，这两个是水火不容的。想修行，这些问题就要好好考虑，然后行为上做一个取舍。

《前行》中讲，在没有登地之前不要作利他的事业，因为这很容易引发我们的贪心。智悲光尊者也讲过：财富、施主一切圆满的时候，佛法没有成就，魔法肯定成就了。因为我们的心就是这样的，要不就舍弃一切好好修持寂静的法，要不然就堕入世间八法，就这两条路。就像华智仁波切讲的“两头针缝纫”的比喻。或骑在向东、向西的两匹马上，要到一个目的地，根本不可能的事情。想修行就没什么讨价还价的。所以对施主、对于家乡还是不要过于耽执，否则就没有办法修法。

我们要分析清楚。有些菩萨讲不要紧，只要不执著就可以了；有些讲必须要舍弃这些财富、名声、高位。什么原因呢？不分析，马马虎虎是不行的，这对我们抉择见解没有帮助。

首先要区分我是什么相续，是初学者的相续，还是成熟的相续，如果是初学者的相续就要舍弃这些，如果是成熟的相续那就无所谓。好好对自己做观察。

这方面的法有时都不敢讲，前段时间给一些居士讲的时候，一下子就翻脸的，根本听不进去。我说你要修法就按照《开启修心门扉》中的这些标准去做。一个人都听不进去，他就认为这不是佛法，要让我们全部抛弃才能修法，哪里做得到？我们现在也不是照样在修法吗？供僧、供上师，每个法会来参加也是修法。哪里是修法？这根本不是修法。按照这里讲的就是水火不相容的一个法。

所以无须说太多，要不然就成为世间人，贪著今生；要不然就成为舍弃今生的修行者。所以现在要观察一下自己的情况，观察好再做一个取舍，慢慢来，反正下面还有很多教言，肯定每天都要讲的。

三种士夫的划分就是这样的。

其当务之急，就是必须舍弃对今生一切享乐的贪执。看破今生是一切修法首当其冲之关要。

“一切修法”密宗、大圆满、修空性或修唯识，首当其冲的关要就是这个。具备了这个，以后修法就顺利；这个不具备绝对修不成的。有时我们会想：为什么修了这么长时间没有丝毫感应呢？应该生的功德生不起来呢？就是对某个世间法还有挂碍。若是在家人，就会有很多理由，现在放不下，还有家庭、子女，这些事情都要处理，没办法出家，没有办法舍弃今生。出家人也有放不下的，对师父的庙、徒弟、眷属、施主，我怎么放的下呢？反正放不下就成世间人，就成为贪著今生者。放下就可以成为修行者，道理就是这样的。

为什么前面我讲，如果面临在家和出家的话，就选择出家。肯定是这样的，你要修法就选出家。在家有很多引生贪恋今生的因缘，你相续成没成熟观察一下。如果没有成熟，处在这样的环境中，还能不能修清静的正法呢？非常困难。所以要多做观察，平时修法如果不能直接观想就列出来，一条一条看，我是处高位还是低位呢？我选哪一个呢？一条一条的分析，没有什么不好抉择的。

如果没有舍弃今生，则只是徒有修行人的虚名，毫无实在意义。

如果没有把今生舍弃，还在一些世间八法上打转转的话，就只是徒有修行人的虚名而已。别人说你是修行人、你是居士或者你是出家人，你修法多少年，到佛学院多少年，全都是虚名。不管别人怎么讲，你自己很清楚的。毫无实在意义。

正如前面所说，如果是为了今世的安逸享乐，则其所作的大多努力，都将成为非法之行，而不能称其为法行。

法行的意思就是正法之行。法行和非法行相互矛盾的。以贪执今生的想法不可能成为正行修法，要成为正行修法必须要舍弃今生的安逸享受。

下面为了便于理解而做比喻：

如同马不具备狮子的法相，故不能称之为狮子一般。

马有马的法相，狮子有狮子的法相。马没有狮子的法相，就不能叫狮子，只能叫马。这是什么意思呢？是不是修行人，就要看他具不具备修行人的法相，有这个法相就是修行人，不具备这个法相就不是修行人。你就不是狮子，你就是一匹马。马和狮子完全不同，一个是兽中之王，一个就是一般的家畜。如果有了心舍现世的这个修法，可以说你是修行人，因为具备了修行人的法相；如果没有心舍现世的修法，那肯定不是修行人，因为不具备修行人的法相。很简单。我们是不是修行人自己好好观察。

所以，看破今生是修法之基础，是修法之开端，是修法之前提。

我们要把那些高高大大的法修上去，需要一个基础，就是看破今生。有了这个基础，就可以把修行的高楼大厦修建起来。没有就建不起来，即便建起来最后终究会倒塌。如果不把看破今生作为首要、重要的修法，修出验相来，修到界限的话，你修禅宗或大圆满的法，最终还是会倒塌的。一旦倒塌就全部崩溃了。

这个就是修法的基础，修法的开端。这个修好了，这个开端开好了，下面全部很顺利。如果开端没有开好，无法继续修持的。所以心舍现世是开启修心的门扉，要进入房间，不把门打开怎么进去呢？只能在门外徘徊的。要进入修法的殿堂，必须要看破今生、心舍现世。这个修好就像把门打开了，就可以进入佛法的殿堂中，去享受佛法的妙味。这个有了就可以修其他的，没有就无法修其他的，这个就是修法的前提。

热比旺修曾意味深长地告诫后人：“未尝修持任一之法门，汝等自诩行者太愚蠢，修法之要即看破今生，法心是否相融以此辨。”

热比旺修尊者这样讲过：“对任何一个法门都没有修持，你还自诩是修行者，太愚蠢了，自欺欺人”。必须要修持一个法，那修什么法呢？有些人就想修个空性、或菩提心、或修个大圆满，这就可以了吧，肯定能称为修行者了。但是这里讲修法一定要看破今生，这个法修好，你可以成为修行者，或者说你可以修其他法。这个法修不好，其他的法都修不成。修不成的话，还仍然不是真正的修行者。

“修法之要即看破今生，法心是否相融以此辩”。“法心相容”也是很关键的。法就是指正法，心就是心相续。怎么样是法和心相容，可以从正、反两方面讲。

首先从反面来讲，比如“心舍现世”这个法和心相续有没有融合在一起呢？要看我们的心处在什么状态，如果是处在贪著今生的状态，那肯定没有相融。法是法，心是心，完全隔离。什么叫法心相圆融呢？什么时候我们舍弃了对今生的贪恋，心中完全被“看破今生”的法义所充满，这就叫做法和相续已经圆融了。

这里仅举一例，实际上法心圆融还有很多层次。比如第一个层次就是心安住在看破今生的状态当中；然后生起菩提心的时候，菩提心的法和相续成了无二无别；心和空性相适应，现证空性的时候，就是心和空性法相圆融。

关键就是不要把法放在词句上，放在外面，法是法，我是我，二者根本没有关系，这样修法就没有得到实义。我们做的一切，就是要让正法融入相续，就是把我们的心改变成正法的状态，改变成出离心、菩提心、空性慧的状态。这就叫做正法融入心了。“法心是否相容以此辨”。

叶衮巴上师也云：“削减眷恋故乡之深情，亲友眷属弃置于脑后，依靠安贫乐道对治法，此乃舍世者之首筹谋。”

上师仁波切也是看到这一段很重要，所以把这个颂词放在封底。首先作为修行人要削减眷恋故乡之深情。每一个人都有这种执著，认为自己的故乡很好，在这里出生、成长，有很多亲人、熟人。所以对故乡有一种眷恋。因为眷恋故乡而不愿意出家修行，或频频和故乡的人联系，频频回去。这就是一种正法和心没有相融合的表现。

如果你成就了，要饶益众生，这就另当别论。但就是认为故乡还是好，要怎么想一个办法，想个理由一定要回去。请假请不到就打妄语，说要治病等等，这就是对故乡的执著没有消减。这样肯定没办法修行的。

实际上作为一个修行者，绝对需要这么坚定，真正的出家人没有哪一个是柔情的。真正要出家，他的心是非常硬的，心肠不硬出不了家。在硬心肠中还要分等次，有些人出家的时候，父母不同意，妻儿不同意等等，反正能出家，你就是一个能够硬下心来的人。出了家之后，还要看你对故乡的感情能不能一下斩断，能斩断你肯定是个硬汉，是个真正的修行人。如果出家之后还老是是耽恋自己的故乡，总想找个理由回去一趟，有时不惜打妄语欺骗上师，这就不行。

要修行，第一步必须要抛弃故乡。《山法宝鬘论》中也讲了很多贪恋故乡的过患，还有舍弃故乡的必要性。有的地方讲出家人修行的地方和故乡必须要一个月的路程，以前走路、骑马，要这么远。现在一个月路程的地方估计找不到了，所以更应注意。电话也是很方便，隔三差五的往家里打电话，问父母身体怎么样，亲属的事情顺不顺利。这根本没有抛弃故乡的，只不过是换一个方式，借助先进的科技贪著故乡。

有时上师讲不要安什么电话，或者尽量的少联系，都是很有必要的。和故乡联系多了，你道心增长不了，没办法安心修道的。说明这方面藕断丝连，没有彻底斩断。能够修成的人都是大丈夫，都对这些看破了。

我们学这部论典时，要反复权衡，我到底是要修法成就呢？还是要成为一般庸俗的世间人？衡量到最后，如果下决心成为一个真正的修行者。那成为修行者的条件，就是把故乡的执著斩断，把亲友眷属弃之于脑后。讲到这里有些人会说你不要太狠心了，你要入世，要度化众生等等。度化众生是应该的，但如果连自己都度不了，如何去度别人？

很多修心窍决中讲，如果实在度不了就先放下来，反正众生轮回流转了这么长时间了，也不乎早几十年迟几十年。真正自己能够达到修法的标准，成就了，无量无边的众生任你去度的。不要去抢这几十年的时间，把这样的修法，好好在相续中修好，那时一劳永逸，永远不会舍弃众生的。

入世和出世的问题，对我们初学者来讲首先要出世，入世心太强有时会被世间八法染污。就像前面讲过的，这些眷属、赞叹、名声，很容易染污自己的相续。有些问题怕诽谤不敢讲，就是这些杂志，有时认为这个也很好，帮助了这么多众生，帮助了这么多贫穷者。但有时候想如果经常在这些杂志上、彩页上频频露面，到底有没有贪图世间八法的心念呢？如果有的话，你的修行怎么样增上？有时确实有这样的担心。但并不是说我们修行很好，完全是一个成就者通过大悲心关照其他众生，不是这样的。就是因为学这些法之后，就认为这些是不是很重要呢？或者说做这些事情会不会引发贪嗔痴的心？会不会让自己的修行退转，染不染污自己的相续？这些都是要观察的。

所以刚开始应该放下的就放下，一心一意在寂静处好好修持。虽说在森林中闭关的时候，如果有贪恋世间八法的心，仍然不是修行者。但是有一个缘起，就是在深山里没有眷属、恭敬、利养、高位，比较容易调伏自己的心，这是有关系的。

所以应该把亲友、眷属、父母、妻儿弃之于脑后。对修行境界高的人来讲他是不会执著的，但初学者就必须在行动上把他们抛弃。那是不是不孝呢？按照世间法的标准是不孝，但是对于修行人来讲这个是必须做到的。世间也有这样的讲法：长痛不如短痛。虽然我们背了不孝的名声，但如果能够按照颂词中所讲的去修持，保证你很快就可以成就。成就之后就可以度化父母，那就是大孝了。不要因为暂时的善法而失毁自己的相续，相续失毁了，对父母、对自己都没有帮助，自他二利全失毁了，要观察哪个更重要。

把这些抛弃之后就“依靠安贫乐道对治法”。就是要安于贫穷、知足少欲。这样就能对治世间八法的贪恋、对今生的贪恋。

“此乃舍世者之首筹谋”。什么叫“舍世者”？对今生世间八法全都抛弃的修行者就叫“舍世者”。在印度、西藏、汉地，出现过很多“舍世者”。看他们的传记很感动的，非常生信心、生羡慕心。他们为什么能够这样修行呢？舍弃一切，吃的都没有，居士、供养都没有，就能一个人在深山安住修行。他内心对世间八法早就看破了，所以他认为喝泉水吃草根树皮就可以了。道业不能荒废，其他的荒废了不要紧，这就叫“舍世者”。

“舍世者”不在外表穿的破烂，必须内心对世间八法看破。对于初学者来讲，就是大概看破之后，舍弃这些引发贪欲的外境，就可称为“舍世者”。

我们要做舍世者，“首筹谋”就是要抛弃故乡、亲友眷属，依靠知足少欲的对治法真正的修持。有时真的希望自己相续中生起这样的功德，有时希望所有众生生起这样的功德，有时觉得听课的人能够生起这样的境界，也确确实实太好了。真正能做一个舍世者，按照这个教诫去做，可以肯定很快会生起正道的功德。有这么多修行正法的人，就可以广传佛法、利益众生了。所以这样的境界，祈愿诸佛菩萨加持我们尽快获得！

所以，应当观察并审慎衡量，自己以前可曾修习佛法？现在修行是否获得成效？对于故乡、亲友、饮食、财物等此生的一切荣华富贵是否已经看破？

这也是需要观察，谨慎衡量的，自己以前是不是修持过佛法。有些人说我肯定修行过，已经出家十几年了。但是不一定，真正的修持佛法第一步是舍弃今生，如果以前没有舍弃今生，可以肯定还没有修习过佛法。现在修行是否获得成效了呢？有人认为已获得了成效，因为曾经见过一次本尊，或曾经有过某种感应，或现在已经有了智者的名声。这不是修行的成效，修行的成效是看心舍现世没有，如果相续中已经开始有舍弃今生的功德，那可以说有了修行的成效。因为看破今生是修行的第一步，如果这都没有后面就不要提了。

对于故乡、亲友、饮食、财务等此生一切荣华富贵看破没有？有时对出生的故乡也许没有执著，但是第二故乡：自己的寺院等等有没有耽执呢？或许耽执还比较重。对父母、妻儿也是抛舍不下的。对饮食的耽著，上师慈悲让我们发愿吃素，我们也放不下，就说肉还是肯定要吃的，就盼着上师怎么样开许。对饮食还是有很深的执著。

我们的饮食应该是什么样的标准呢？这是不好讲的。就说肉食和素食，如果要选择的话，就应该选择素食。肉食确实很难抛弃，但是要修法的话，这个抛弃不了，修法成功不了。

有时我也想饮食的标准到底应该是什么样的。有一次吃饭的时候，有个师父就对我说：你对饮食的贪欲很大。我说为什么呢？他说你还要吃麻辣的，你对川味的执著很大。我想确实也是这样，但是如果你不喜欢吃川味，你吃清淡的是不是也是执著呢？这样的话我们换一下，你吃麻辣的我吃清淡的，这样肯定可以对治。但是不敢讲。

确实对饮食还是有耽执的，但是不是对哪一种饮食，你吃了就是耽执重，我不吃就是耽执不重呢？这我不敢承认。因为耽执不是外面哪个东西好吃，而是内心的一种状态。总之要认识到我们对饮食很耽著，慢慢去调整、舍弃。

然后对财物有没有耽著。以前佛世的比丘两个钵盂就算是非常奢侈的，两套法衣也不行。现在不是这样的，出家人的过失也不敢说，因为也许有佛菩萨的化现。但和古代修行人已经完全不相同了。我们也许处在这样的社会环境中，已经认识不到哪些是标准了。但是如果把佛菩萨的传记，佛在世的弟子们的传记翻开来看，对照现在的行为，就知道现在的修行人和以前的修行人相差有多远。

确实我们财物太多了，看一下家里的东西，有些是根本用不上的，有些是可有可无的，有些是可好可坏的。但我们就是要多、要好、要品牌，钱越多越好。这就已经离正道很远了，但也许我们还没发现。看到有些修行人家里很简单，就几样东西，内心很舒服、很清凉的感觉。但是有时看自己家，这么多东西，绝对不是一个好的修行人。

有时我也在想这些电脑对修行人来讲有没有用呢？有些人说查经书、查资料方便。这么多经书到底看不看的完？电脑有了会不会对修行有很大的障碍。一个修行人，有这些东西和没有这些东西，我就选择没有，这肯定好一点。

还有就是车等等很多东西。如果是菩萨的话他就方便了，但如果是初修行者，这些东西肯定是不好的。因为东西多了贪著多，心寂静不下来。所以积累财富没有用（下面还要专门讲积累财富的过患），尽量简单一点好。

有人听了这些之后，啥东西都不要了，全都送出去，然后过段时间慢慢又开始收集。这样就是因为正法没有彻底和相续结合。虽然听这个法之后就觉得应该这样，应该知足少欲，应该东西少一点。这种状态能保持下去，修法肯定有成功的希望了。就怕时间一过，没有串习这样的法，又开始贪求，开始积累这些东西了。东西多了，又成为修法的障碍。

现代的很多东西很方便，造罪也方便，也许用这些东西修法做事的也有。如果要取舍，有或没有，就选择没有；如果是好和坏，就选择坏的东西。当然做为修行人什么也不要，赤身裸体，房子也不要，饭也不吃，这肯定修不了法。但能保证修法的前提下，最基本的东西保证后，其他可有可无的，就让他没有；可好可坏的，就选择坏的，这样对我们修行有帮助。我自己虽然没做到，但是对这种境界很羡慕，认为应该这样去修法。但无始以来的习气引发，还是有贪著，还要去收集，还要去获得。很惭愧！

如果有一个想修法的心，就要去思考，慢慢要放舍。一切荣华富贵能看破，才可以和正道相适应。

下面主要是引用噶举派的教言说明必须要舍弃今生、舍弃世间八法的内容：

至尊米拉日巴即将返回家乡，与玛尔巴译师依依惜别之际，译师赠送了一段金玉良言作为精神口粮

看过米拉日巴尊者传记的就知道，有一次米拉日巴尊者梦到家乡的情况，母亲也去世了，自己的房屋也非常衰败。他就生起了很强烈要返回家乡的念头。他的上师玛尔巴尊者知道，回去也有一点必要，或者没有办法阻拦，就同意他回去。依依惜别时，玛尔巴译师就送了一段金玉良言作为精神口粮：

“弟子啊！如果没有舍弃尘世，将世间琐事与胜法混为一谈，则修法必将荒废。

首先教诫的就是：“如果没有舍弃尘世、没有舍弃世间八法，没有看破今生，将世间琐事与胜法混为一谈”世间琐事的范围很广，修法为了得到名声，传法为了得到供养，都叫世间琐事。将这些世间八法的念头和殊胜清净的正法混为一谈，“则修法必将荒废。”我们世间八法的心本来就非常猛烈，世间琐事和正法混为一谈的时候，我们认为世间八法是胜法，以贪著世间八法的念头去修胜法。最后无法在佛法上成功，成功的肯定是世间琐事。世间琐事成功了，对修行人来讲完全是一个大的失败。玛尔巴尊者也是从这个真正的修行的侧面跟他做了这个开示的。

下面好像是唱的道歌：

“弟子当思轮回苦，所谓轮回之自性，纵吾幻变生百舌，历经无边俱胝劫，不能尽数悉宣说，吾演妙法莫糟蹋。”

玛尔巴尊者教诫米拉日巴尊者应该思维轮回的痛苦，所谓轮回的自性，纵使我幻变一百个舌头，历经无边的俱胝劫，宣讲轮回的痛苦、轮回的自性，都不能尽数的宣讲，非常可怕。所以“吾演妙法莫糟蹋”千万不要以世间八法的心来行持我传给你清净妙法。上师给我们传的妙法也是非常清净的，我们在学修时，也不要糟蹋了。就是说千万不要以世间八法的染污心修持，要抛弃对一切名声、供养、赞叹的执著，一心一意的修持清净的正法，第一步就是心舍现世。

米拉日巴尊者是利根者，后来就是按照玛尔巴尊者的开示去做，常年隐居在深山洞穴中，不与人交往，一心一意修持。我们可以从他和妹妹、未婚妻以及其他人的对话中，知道他内心是真正舍弃今世的，唯一想要修持正法。

他妹妹很羡慕巴则喇嘛，就说：“你看别人修的法和你修的法不一样。你修的法，没有吃的没有穿的，受很多苦。别人前面有小喇嘛开道，前呼后拥，吹法螺、击法鼓，很多人顶礼、供养，那个佛法才算好的，你这个佛法不是佛法。”

米拉日巴尊者就从修法的侧面给她讲了甚深的道理，就说我这个才是真正的佛法，“八法归风乘”的佛法。要真正修持佛法就是要把这些都抛弃了。他老人家就是这样示现的。刚开始修行就牵扯到这些东西，相续不被染污的几乎没有。“吾演妙法莫糟蹋”就是这个意思，如果世间琐事和胜法混为一谈，胜法必将荒废。

米拉日巴尊者也是把这个教言牢牢记在心间，一直贯彻到最终成就。所以后来有这么大的事业、这么大的成就，乃至于听到他老人家的名字就可以不堕恶趣很快成佛。就来源于一心一意的修持正法，获得清净的成就才能够这样的。所以我们也必须要把世间法和佛法分开，然后抛弃世间法，尽量修持佛法，这非常关键。

米拉日巴尊者是舍弃今生的典范。如果不了解，好好的看一下他的传记。这一段时间我们学习本论，通过现在掌握的智慧再去看他的传记，肯定会有很深的认识。所以要抛弃的就抛弃，一定要好好的修持正法。

（下面一段话是米拉日巴赠送弟子寂光的教言）“弟子若欲诚修法，应自心坎生信心，切勿瞻顾今生事。

如果想要真心诚意的修法，应该对上师、对修法生起信心，对“心舍现世”生起很强烈的信心。我们也是，必须要对舍弃今世产生一个牢不可破的定解，这样才可以修持清净的正法。对于今生世间八法的琐事千万不要瞻顾，不要说去做，连想都不要去想。

尔若欲随吾修行，应知亲友乃魔网，故应掀开此屏障

如果你要随我修行，有个先决条件：首先应该知道亲友是魔网，父母、妻儿、朋友等等就是魔的圈套。如果对亲友放不下，就被魔的网牢牢束缚了。如果要修法，就应该“掀开此屏障”，就是要舍弃对亲友的贪著。

其他的教言中有这样的讲法：出家之后，应该让家里人把我当死人来看待。如果当个活人，还会想我们的儿子什么时候回来看我们呢？如果父母、儿女没有他一点消息，认为已经死掉了，这可以说真正斩断贪执了。如果还想什么时候去看看他们，这就没有斩断，这就是魔网，这就是必须要掀开的屏障的。

饮食财物乃魔卒，故应舍弃恶故交；

饮食、财物这个两个就是魔卒，就是魔王的眷属。如果我们依靠魔王的眷属，最后就成为魔民，就要堕到地狱中。“故交”就是很难舍弃、很熟悉、贪著很严重的，就是饮食和财物，这就是我们的故交。如果要修法必须舍弃这个恶故交。

妙欲享受乃魔索，故应遣除此羁绊

妙欲享受有很多，特别现在所谓的物质文明很发达，享受方面越来越高档，以前古人想不到的享受，现在都有了。如果对这些非常贪著、放不下，这就是“魔索”，魔王的绢索。就可以把你牢牢地捆缚住，这样还修什么法呢？就任他摆布了。

对于妙欲和享受，如果能够放开，魔王对你一点办法都没有，根本做不了障碍。如果对妙欲、享受很耽著，就已经被魔索捆缚了。妙欲享受有时就是衣服、豪车、好的房子等等。有的人在这里修行一段时间之后，要抽空回去一趟。回去干什么呢？要去补课。补什么课呢？以前的大片还没看完，可惜了，必须要补上。对于妙欲这么耽著，这就是魔索，这样修下去是没办法解脱的。这样执著，魔肯定会很高兴，在魔宫中肯定和他的眷属庆贺：你看现在修行人不需要我们做障碍了，自己把自己障碍住了。

对于妙欲享受，看不破、放不下，修行就完蛋了。妙欲有时是眼睛看到的色法，有时是耳朵听到的声音，有时是所接触的衣服饮食等等。五种妙欲享受都是魔索，享受它你就轮回；如果能看破它虚伪的自性，能摆脱的话，就有修持正法的机缘了。

为什么前段时间上师千方百计的让我们发愿不要用手机，或者把电话拆除。有些人想不通，我就听说有些人在发愿的时候发脾气。这就是没有体会菩萨的心，实际上都是为我们制造修法的顺缘。把这些东西抛弃了，修法就顺利了。这些东西不是助缘，而是一个大的障碍。所以应该认识到这个问题，下一个最大的决心，把这些抛弃掉。

有时候我们会想，打个手机又能怎么样？我私下里问了一些道友，他就说习惯了就放不下了，在汉地的时候躲在被窝里发短信，一下子几个小时就过去了。我就问他，你认识这些人吗？他说不认识，反正随便拨个号码就有人接。对于一个出家人、修行人来讲，做这些事情到底干什么？这根本不是一个真正的修行者。

所以这些东西能断掉就断掉，最好发愿一辈子不要摸这些东西就好了。以前的修行人成就者谁打过手机，谁用过电脑呢？成就却很快。现在我们用的东西越来越多了，成就反而越来越慢了，这是明摆着的事实，还不知道那就太愚蠢了。

没有这些东西就没有耽著，反正一心一意地修法就可以了，正法是在心相续中。要修持的这些法，牢牢记在心中，谁也偷不走。一个人在哪个地方都可以安住，可以修法。有时别人劝我用电脑，说电脑这么好、那么好，你要住山的时候也带个笔记本电脑，看书多方便。我就没觉得很方便，我就想上哪去充电呢？我第一个就想到电的问题，充不了电这就是个废东西，用不成。别人劝我说你不用电脑就是文盲。文盲又怎么样呢？还不照样修法吗？这些似是而非的理由劝我，根本一点作用都没有。

所以我是发愿这辈子不摸这些东西，如果愿力成就的话，我肯定不会摸这些东西。我认为这些不是什么好定西，善妙的东西。要看书的话有这么多的经书，上师翻译了这么多的法本，这么多修心的窍诀，看这些还看不够，还去查什么其它的资料呢？大藏经中没有的资料，现在人写的一些学术的东西，根本看都不想看。对修行有帮助的这些善法，像《开启修心门扉》、《大圆满心性休息》、《上师心滴》，这些法本是现成的，还没时间看，就看其它的东西，根本不可能的事情。

手机、电脑是个助缘还是违缘？我想过了，对我来讲不是个助缘。我认为这些一点必要都没有，看书就很方便，我看电脑就眼睛痛得很厉害，根本看不下去。一本书到什么地方都可以看，山上、河边，随时都可以拿出来看，根本不需要其它的。一本书就够我思考的了，就说《开启修心门扉》这样的书，我可以思考很长时间，几年都可以思考这个内容、可以修这个内容。这个修好之后，再换一个法本，有什么不行？

对修行人来讲，妙欲享受就是最可怕的东西。所以应该有大气魄，一下子斩断它，“故应遣除此羁绊”，这对修行人是一个大的绊脚石。有了这个妙欲享受，就没有办法顺利地修行了，所以要把这个“羁绊”远远的抛开。

知己佳友乃魔女，故应谨防此诱惑；

知己佳友就是指女朋友或妻子等异性朋友。知己佳友就是魔女，故应谨防此诱惑。有时观察这些女人长得很漂亮，如果第一次交往或跟她不熟悉，也许认为她很诱人。但如果跟她生活在一起或越来越熟悉的时候，很多缺点、恶行都暴露出来了，谁都受不了的。所以表面上看起来好的东西，应该好好观察她的本性，把这些执著彻底斩断。

出了家，大的方面应该能斩断。但是藕断丝连，内心还有这个执著的话，还是容易出问题。所以对佛经论典所讲的这些教言，应该多做深入的观察、思考。

有时转坛城看到一个女的长得好看，但旁边一个老太婆。我就想这个女的几十年后还不就成了老太婆的样子，有什么可耽执的？有的时候又想这些女人，好像跟她不熟悉的时候认为她好看、可爱，但如果真正跟她接触的时候，到底会怎么样？实际上肯定会心生厌烦的。特别现在的女人，水性杨花的比较多。或即便是跟她成家了，又怎么样呢？成家之后有这么多的事情要做，生儿育女，很多很多操心的事情。一观察就令人害怕了。这样多思考过患，认为她悦意可爱的心就能被压服。

所以要多做观察。因为根本没做观察而破戒、还俗的情况是有的。如果多观察、思考，最初就不愿意接触的。虽说我们不能看其它世间的书，但有些书写世道的艰辛、生儿育女的困难，如果能够帮助生厌离心，那看一看也可以。有人很小的时候就出家了，对这方面的事情不太清楚，不知道这些过患，有时就会生起贪恋。就认为有个家庭非常好，享受天伦之乐，其乐融融。但如果就你一个人，有自己吃的东西，有一件衣服穿就够了，谁都不用管。如果有了家庭就没这么简单了，你就有责任了，妻子、儿女，供他们生活、读书，都得你承担，非常辛苦的。完全是一个生起痛苦的陷阱。

有些出家人不注意还俗了，之后后悔的很多很多。之前根本不知道成家有这么多的麻烦，这么多的烦恼、痛苦。以前只是看表面好像是很好，但实际上根本都是痛苦的自性。这方面要多做观想，有时就能对治一念之差。如果有这个对治力，就能转过去；没有这个正知正念，陷进去之后，修行完全失毁了，而且一生感受这种痛苦的煎熬。

家乡故土乃魔狱，故应速离此囹圄。

家乡故土就是魔王的监狱一样。如果贪恋家乡，就会对家乡的亲朋好友生起贪心，谁对亲朋好友做障碍，就会生起嗔心。依靠家乡故土，会生起很多粗猛的贪嗔之心。即便不粗猛，通过家乡的很多事情，也会打扰自己清净的心。在寂静处修行的时候，家乡的消息传过来，心安住不了的。

以前我给家里打电话，有时说父母身体很好，有时说有什么障碍了，不管传过来什么消息，听了之后这个心几天平静不下来。就有这么大的障碍，几天之中清净心没有了，就处在这样一种不平静中。有时我就想，还是不打电话了。上次母亲去世也没回去，到现在为止，跟家里的关系越来越疏远了。母亲去世没回去我也不好意思，从世间来看就是很不孝，所以现在我根本不敢跟家里联系。越不敢联系，就越不能联系，就成了这样一种关系了。

这样到底好不好呢？好像对自己的修行来讲，应该还算是好的事情吧。所以越不联系就越不敢联系，就成了这样一种状态。

有时又想，这样下去行不行呢？如果修法的话还是可以，但如果想要换身份证的时候怎么办呢？又想换身份证干什么呢？不换会怎么样，换了会怎么样？如果不换，有机会去印度朝圣时怎么办呢？或要去其他地方怎么办呢？有时就会想，不朝圣又怎么样呢？我在一个地方安住修正法还不是一样。想来想去，一定要和家里联系的理由找不到。身份证可办可不办，跟父亲问候好像显得有些虚假的感觉，这样就多年没敢联系。

当然我不是说这是个什么功德，这个心态也许还会变化，但是至少现在我会用很多方法，运用学到的佛理说服自己。有时就把自己说服了，说服之后自己心安理得，这样就可以修法了。多运用佛法跟自己作战，多做观察，对修法确实有帮助、有必要的。所以说对家乡故土应该速速的远离。

死时一切必放弃，不如此时舍最佳。

这两句加持力非常大。我们现在放不下，出不了家。但是再放不下，死的时候还不是全部放掉了。反正都要放弃，不放弃就会造很多罪业。如果对家乡、对妙欲都没有放弃，到死的时候也许有20年，那么20的修法都清净不了。反正最后都要放弃的，还不如现在放弃，还有清净修法的机会，这是完全不同的。

这些教言我们不要认为很简单，一下子就划过去了，这就是调心的窍诀。死的时候都要放弃，房子、存款、亲朋好友、父母、名声，再不放弃都要放弃。那个时候放弃就没有一点意义了。现在放弃对自己的修行、对自己死的时候有很大的帮助。完全不同的，所以说“不如此时舍最佳”。

若听吾教且修持，汝儿即有胜法缘。

如果能听我的教言，这样去行持，我的儿子你就有修法的殊胜助缘了。“汝儿”不是亲生儿子，指的是法弟子。米拉日巴尊者是大成就者，他的教言从实修方面对我们会有很大的帮助。好好思考、好好观察，我们肯定会慢慢舍弃的。（第五课结束）

达波拉杰说道：“现境有如恶人不恒常，幻身恰似借物速灭失，财物幻化欺诳痛苦因，故乡如同魔狱束缚源，何人贪著此等漂轮回，当断轮回命脉我执根。”

达波拉杰就是冈波巴尊者，他这样讲，“现境有如恶人不恒常”，恶人有不恒常的体性，时喜时怒。有时给你做饶益，有时给你做障碍、做伤害，这就是恶人不恒常的体性。现有的外境犹如恶人一样不恒常，有时好像有很大的助益，有时就是做障碍的。所以对现境有什么可以耽著的？山山水水、故乡、妙欲，这些现境犹如恶人一样，根本不恒常，相信它、耽著它就会被欺骗，最后修法失败，堕入恶趣。

第二类我们所执著的就是“幻身”，就是现在的身体。实际上也是幻化的自性，四大假合，通过前世的业力所生成的。这样的“幻身”恰如借到的东西一样，如果执为实有、恒常的话，完全就是错误颠倒。要认识到这个幻身“速灭失”的，马上要还给别人。如果用这个身体享乐，就错过了以这个幻身修法的机缘了。所以我们要做最有意义的事情，什么是最有意义的事情呢？就是修持正法，修持正法的基础就是舍弃今生。

“财物幻化欺诳痛苦因”第三类就是财物，也是幻化的本体，欺诳痛苦之因。钱财、衣服、饮食等等，实际上都是幻化的，欺诳我们的，都是痛苦的因。很多人都是因为财物而引发诤论的。得到了就非常高兴，失去的时候就忍受不了，跟别人争论。所以有财物就有痛苦，我们认为财物是一切安乐的依靠处，但这个财物是欺诳我们的，是痛苦的因缘，所以对财物必须要看破。

“故乡如同魔狱束缚源”，第四类是故乡。故乡如同魔狱一样，是束缚的根源，束缚我们没办法解脱。很多人不能出家，就是耽著于故乡；很多人出家之后不好好修行，也是耽著于故乡。如果不把这个看破，就没办法修持正法。

“何人贪著此等漂轮回”，何人贪著以上四类，结果就是“漂轮回”。如果这是一个世间毫无智慧的人讲的，我肯定不会相信。但这是冈波巴尊者讲的。如果对现境、幻身、财物、故乡贪著，结果就是漂泊轮回中。讲得这么清楚了，我们应该观察、思考这些道理。

“当断轮回命脉我执根”，如果要解脱，必须要断除轮回的命脉。就是“我执”、“我所执”。现境乃至故乡等等，这是“我所执”；还有“我执”——五蕴假合的这个身体。必须要彻底的断掉。

这是从两个方面讲：一个是外境方面，就是现境乃至故乡等，这是引发我们产生世间八法贪著的因缘、助缘，必须要断掉。否则即便有了正见，也没办法修持。第二个就是“我执”，也是轮回的根本因，也必须要断除。

一个是直接的因，就是认为五蕴实有的“我执”，它就是轮回的命脉、轮回的根本；一个是间接的缘，就是现境等四类。所以一方面要修“人无我”空性断“我执”；一方面要对现境等修“舍弃今生”。

藏传佛教对出离心、心舍现世讲得非常透彻。学完之后我认为每个人可能都有这个感觉。为什么要断掉这个、不断掉有什么过患，讲得很清楚。我们现在好好学，慢慢增上不退失的话，敢保证绝对是个名符其实的好修行人。这很重要、很关键。

我们讲闻的功德，一方面要回向所有众生都能生起这种境界；一方面要多祈祷上师，加持我们能迅速的心舍现世，心中尽快生起这种觉受来，而不是停留在词句上。靠自力很难，必须要依靠上师三宝的加持，尤其是根本上师的加持。一定要迅速地生起觉受，而且不要退失。

通过自力做甚深地观察，通过他力的加持，两个因缘具备，就很容易生起来。只不过现在我们有没有深切地认识，想不想马上生起这个心？如果想的话就要想办法。一方面对这些金刚句不要远离，一方面要多祈祷上师加持。我们做供养或其他善根的时候要回向：愿我的相续中马上能生起心舍现世的觉受。因为再不能拖了，我们的生命有多长呢？拖不起了，我们要用一切方法尽快生起这样的感受，这是很关键的。

道理上我是这样讲的，但是以后会不会退失呢？这是不敢打包票的。所以大家以后看到我退失的时候，耽著世间八法的时候不要笑。反正现在我是按照这样的理论在思考的，内心认为这个很重要。

一个人讲的，和他的行持不一定有直接的联系。不过我内心确确实实很愿意能尽快生起来。如果自己的善根不够、福报浅薄、罪障深厚，最后生不起来而失败的时候，我认为在这方面付出的努力也没什么后悔的。反正现在内心很愿意产生这样一种心态，因为这个生不起来就没办法修持的。不单单我自己，也愿所有听法的道友，都能够迅速生起这样一种心，这是再也不能缺少的。所以要多做观察、多做祈祷、多做回向。这段时间不修其他的也可以，就一心一意地修这个。词句上观察、祈祷上师。千万不要放松，世间八法的心一旦离开了对治，马上就会很增盛。

现在讲这些的时候，好像认为自己厌离心很强。华智仁波切讲过：“不宣偶尔出离心”一点点的出离心不要马上讲出来。但有时内心感觉这些很重要，就这样讲了。并不是说我已经生起厌离心了，世间八法已经抛弃了。只是愿意生起来，愿意和道友们一起生起来。

今天就讲到这个地方。

开启修心门扉04（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，下面继续宣讲《开启修心门扉》这部殊胜的论典。本论主要是宣讲如何修持出离心的法门。为了使我们生起出离心，最初能够一心一意趋入正道，本论分十九个问题进行宣讲。现在讲第一个问题——“舍弃今生”。也就是“心舍现世”的问题。如果不“心舍现世”，耽著于今生的世间八法，修行是无法成功的。今天开始宣讲博朵瓦尊者所开示的九种比喻，通过这九种比喻让我们知道，如果不舍弃今生的话，修法是没有办法成就的。如果舍弃了今生，修行就可以成就的，通过这个主题进行宣讲。

博朵瓦仁波切也会绘声绘色比喻道

博朵瓦尊者是“三同门”（嘎单派三位大德：博朵瓦尊者、金厄瓦尊者、普穷瓦尊者。同为仲敦巴尊者高足，号称“三同门”。）之一，是仲敦巴尊者的大弟子，他是开创修心法门的祖师之一。博朵瓦尊者的功德是难以尽述的，我们现在能知道“心舍现世”，能够知道生起出离心的很多教言都是出自博朵瓦尊者。下面这个颂词出自于他造的《喻法轮》，在《喻法轮》中通过很多比喻开显这样的殊胜含义。通过比喻和意义对照，就容易知道这样殊胜的修法，所以比喻是很必要的。颂词讲到：“死缠牧桩忧水冲，牛鞧呃难湿皮裹，箭矢远射说百遍。”

这个颂词讲了九种比喻：一是“死缠”、二是“牧桩”、三是“忧水冲”、四是“牛鞧”、五是“呃难”、六是“湿皮裹”、七是“箭矢”、八是“远射”、九是“说百遍”。如果单单看颂词，是无法理解它殊胜含义的。但是罗珠加参尊者对这九种比喻一一做了诠释，这样的比喻如何对照“心舍现世”的含义，都做了殊胜的观察。首先第一个：

意即当人已处于弥留之际，仍然犹如针线相连般，对此生的安逸享乐至死都执持不放，瓜葛相连，无法脱离，修法就不会有成就。

这一段讲了九种比喻中的第一个：“死缠”。“死”就是死亡，“缠”就是缠绕。意即如果今生对世间八法没有看破，牢牢抓住不放的话，在死的时候也还是仍旧对这些东西贪著，无法分离。修行是绝对无法获得成就的。大概意义是这样。下面详细解释：

“意即当人已处于弥留之际，仍然犹如针线相连般。”线和针穿在一起，针在哪个地方，线就在哪个地方，抓线针就跟着走的，就是无法轻易分离的意思。人们处于弥留之际，仍然犹如针线相连一样，对此生的安逸、享乐至死都执持不放。为什么死的时候对安逸、享乐还执持不放呢？原因就是在生前对世间八法，对今生的一切享乐执著的相当严重。在死亡的时候就越感恐怖、越加执著，根本无法轻易放舍的。像针和线相连一样，相续和世间八法的念头根本无法分离，瓜葛相连。修法就不会有成就。

修法不会有成就可以从两方面进行观察。一是如果有这么深的执着，今生修法是没有希望成就的；二是如果有这么深的执著，临终时不会有成就的。

首先分析第一个问题：如果现在对世间八法，对财富、名声、地位等等非常耽著，心相续和今生的享乐如针线般相连，这样的修法就是杂染的修法，是堕入轮回或恶趣因的修法。在这样的状态中，今生想修持成就是绝无可能的事情。

第二个问题：如果在临终时，自己的心对财物、名声、眷属等等执持不放的话，是绝对无法成就的。临终成就有很多种，有时是指临终的时候做一些殊胜的观想，中阴是有希望解脱的。这是一种。其次，临终时如果修法清净的话，可以通过祈祷阿弥陀佛的方式往生极乐世界。如果临死时，心中对财富牢牢执着的话，两种成就都是没有希望的。临终一念非常关键，如果临终时烦恼心、耽著今生世间八法的心很猛烈的话，通过牵引马上进入中阴，进入中阴之后就无法显现应该得到的功德了，所以说无法成就。其次，如果临死时还对今生世间八法牢牢耽著的话，就根本生不起往生极乐世界的念头，这样怎么可能一心一意的祈祷阿弥陀佛，往生极乐世界呢？

做为一个修行人，不管学哪个宗派，“看破今生、舍弃今生”，这都是最主要的修法。修唯识、修中观、修小乘或者修密法大圆满，都是要舍弃今生，在这个基础上修行的。

修净土法门也是必须要舍弃今生的，否则不可能往生极乐世界的，即便往生都是非常侥幸的。我们把究竟解脱或继续流转像押宝一样押在最后一念：如果临终时头脑清醒，我祈祷阿弥陀佛，就能往生；如果临终时头脑不清醒，生起贪恋世间八法的心就没办法往生。这是非常侥幸，非常危险的一种做法。

《净土圣贤录》等书中记载了一些往生的事迹，有些人一生都在造恶业，一生都在世间八法中无法摆脱。但临终的时候他开始听善友的劝告而念佛往生。这有是有，但我们要知道，自己是不是这样的人？有没有这样的把握？这是不一定的。如果现在我们没有串习舍弃世间八法、舍弃今生，生前没有修习正法。那么在临终时，很有可能遇不到善友给你开导的。

我们现在想得很舒服：死了之后，上师在身边超度，道友也给自己念经。想是这样想，但是如果现在没有造这样殊胜的因的话，也许连这个机会都没有。如果没有这样的机会，临终时通过自己的能力能够忆念阿弥陀佛吗？在世的时候造了很多恶业，贪恋世间八法，那么临终时串习最多的念头会很猛烈的冒出来，它会在临终时的念头中占主要成分。在这种迷乱状态中，根本想不起祈祷阿弥陀佛了，根本想不起要往生极乐世界了。这就是大的障碍。所以在临终之前没有好好串习，临终的时候根本没有把握的。

如果从现在开始到临终有二十年，现在我们对世间八法没有看破，从现在到临终之间，脑海中串习的就是色、声、香、味、触这五妙欲，串习的就是名声、安乐享受等等。那么在临终的时候肯定会现前这样想法的。串习二十年的想法在临终之前没有对治的话，它的力量会是相当猛厉的。这么猛厉的念头生起来的时候，用什么去对治？那个时候根本没有对治力了。如果现在不放弃的话，临终的时候是放弃不了的。

反过来讲，如果我们现在学了这些教法之后，就开始对世间八法，对轮回中的安乐已经看淡了不去追求了。对眷属、寺院、亲友、故乡，对一切内外的资产，全都看淡了、放下了。从现在开始串习对治力，那么到临终的时候，这种对治的力量应该相当强了。在临终时如果不耽执世间八法，一心一意在清净心中忆念阿弥陀佛，就很容易往生的。

两方面比较，一个是根本没有希望往生的；一个是很容易往生的。应该怎么办呢？必须要现在就开始修习舍弃世间八法这样一种对治力，这才是智者的选择，才是一种真正有把握的修法。这些教义要牢牢记在心间，现在就开始串习。

前面讲过，开始舍弃世间八法、舍弃今生的时候，会有一些困难的，身心会感受一些痛苦。但是这样的痛苦是短暂的。如果现在感受一些痛苦去对治的话，到临终时就不会产生痛苦了，就会在没有丝毫耽著的状态中轻松往生了。往生之后自然获得圣者的功德。

如果不看破今生，对整个娑婆世界不生起厌离，对轮回不生起厌离。一面耽著轮回娑婆世界，一面又想往生，这是根本不可能的事情。如果想往生就肯定要放弃娑婆世界或轮回的享乐。不放弃的话，往生的心就不切，念佛、修净土的修法质量就绝对高不了。

喇拉曲智仁波切也在《极乐愿文大疏》中引用了很多公案说明耽著财富的过患。比如他讲到一个老喇嘛，在秋天的时候买了一腿牛肉，舍不得吃，放在柴棚里。他突然就死掉了，处理遗物的时候，其他东西都处理完了，这腿肉没有发现，没有处理。后来寺院里发生了奇怪的事情，经常在黄昏的时候，一腿牛肉被很多狗追着跑，绕着寺院跑几圈之后又回到柴棚中去了。连续好几天都是这样。当时华智仁波切正在寺院里修法，他观察之后就说：肯定是老喇嘛死的时候对牛肉非常耽著，他的神识就进入到牛肉中去了，一直解脱不了。最后华智仁波切说，把这腿牛肉取出来作“烧施”。作完“烧施”之后才把他超度了。通过这件事就知道这是很严重的事情，不是很简单的。虽然有高僧超度，如果没有把执著的东西放弃，也超度不了的。

还有一个小孩子夭折之后，请了很多僧人念经超度，但是怎么也超度不了，后来念经的上师发现这个小孩的神识老是往酥油桶里钻，打开一看，发现一个烧饼。就是他死之前，有人送他一个烧饼，他对这个烧饼很耽著，死了之后神识还是去耽著烧饼。最后把这个烧饼作了“烧施”才把他超度了。

好像在哲蚌寺有一个僧人，积累了很多银币，很耽著，藏在墙壁的夹缝里面。他死后就变成了一只蜘蛛，经常在银币上爬来爬去，发出悉悉索索的声音。邻居的僧人听到之后就把墙壁打开，发现了一大堆银币，还有蜘蛛在上面爬来爬去。就把蜘蛛和银币交给了一位叫绕多的上师。上师让把这些交给了一个屠夫，这个屠夫是佛菩萨的化身，他把这个蜘蛛就一口吃掉了。通过这个方法来超度的，强力超度。这种情况是很难超度的。

还有一个比丘很耽著一个精美的松耳石，死后变成一只青蛙，青蛙的四肢就牢牢的把这个松耳石抱住，别人怎么扳也扳不下来，最后用开水去烫它，才把这个松耳石取到。这么强的耽著，要怎么样才能得到解脱呢？谁来超度可能都不行的。没有解脱的希望。

还有一个更厉害的公案：《大疏》中记载了一个上师，他正在前往清净刹土的途中，正准备前往清净刹土。当时他的一些徒弟开始弹奏他非常喜欢的乐器，他回头一看，生起了贪爱，就没有往生，变成一个恶魔。本来可以顺利往生的，已经在前往清净刹土的路上了，就因为耽著乐器的妙音，就这么一点点因缘，失去了解脱的机会变成了一个恶魔。

这些故事不可忽视，这是一个很严重的问题。当然这样的故事还很多，我们就大概讲一些比较具有代表性的。现在如果对地位、财富、名声、眷属耽执不舍，串习很厉害的话，临终时念念不舍的就是这些。存折上、卡上还有多少钱，房子里那一尊精美的佛像或其它值钱的东西，都有可能在临死时成为解脱的障碍。如果想临死的时候我再处理吧，临死时我就写个遗嘱把它们供养了。没这么简单，如果现在没有放下的话，临終的时候对这些好东西更加容易耽著。

这些公案是讲出家人的，在家人就更容易耽著了，子女、资产等等，都会产生很大的贪著心。没有对治力的话，解脱是很难的。虽说往生极乐世界是易行道，但是再易行道也有它的标准、条件。最起码的条件没有做到的话，想要通过易行道往生，也是不可能的事情。

所以我们现在对内外的一切资具，法衣也好，房子也好，从现在就开始修持它的过患、无常，慢慢看淡，虽然不可能一蹴而就，今天我听了课，明天我肯定对这些看淡了。这对一般众生来讲非常困难，但是我们现在了解这些道理之后，就要学习对于内外的一切法，自己的身体，乃至法本、经书等等，都要把它们看淡，放弃贪著。现在开始串习，串习的力量很深的时候，临终就没有什么耽著了。

人的根基不一样，有些对财物贪执、有些对名声贪执、有些对眷属贪执，不管怎么样，都要慢慢舍弃。直接能够引发贪欲的东西，就开始离开它们。如果对妙衣有贪执，就开始穿破衣；如果对妙食有贪执，就慢慢开始吃比较下劣的饮食；如果对高位有贪执，就开始学习身处卑位；如果对眷属有贪执，就开始远离人群，这些都是要一一修持的。这样临终的时候才有解脱的机会。否则修行不会有成就的。通过很多教言、公案来观察，这是非常显而易见的事情。

以上就是第一个比喻“死缠”。

如同牛犊已系于木桩之上，自己却并未察觉，仍然四处蹿动。开始，栓牧绳尚有一弓的长度，可以任其继续跑动。绳索不断牵挂、转绕，最终被木桩缠绕，直至脖颈绊于木桩，牛犊也不能再往来穿梭、东跑西撞了。

这是第二个比喻。据说博朵瓦尊者在热振寺的时候，在寺旁就看到了这样一只牛犊。当时这只牛犊被捆在木桩上，它的母亲从远处来了，小牛犊看到母亲很高兴，就想跑到母亲身边，跑来跑去最后绳子全部缠在木桩上，一点儿也跑不动了。

意思就是说我们这些修行人就像小牛犊一样，我们出家、学佛，对于地道功德、证道的验相生起了很猛厉的希求心。就像小牛犊很喜欢到母亲身边去一样。就开始追求，像小牛犊往母亲身边跑一样。我们也开始了闻思修行。但是小牛犊没有注意到自己脖子上有条绳子套在木桩上面，所以怎么跑也跑不过去。

我们这些修行人，也没有注意到我们的脖子被“世间八法”的“绳索”套住了。这条“绳索”就拴在一个“贪著今生”的“木桩”上面。我们追求四禅八定的功德，追求开悟的功德。但世间八法的绳子没有斩断，贪著今生的木桩牢牢的钉在地上，我们再怎么闻思修行，怎么勤做，都是围绕世间八法、围绕今生的目标而转的。跑来跑去，修来修去，最终像小牛犊被牢牢的缠在木桩上无法动弹一样。我们也是被世间八法的绳索缠在今生的木桩上无法动弹。想要获得这些功德，根本不可能。

小牛犊如果真要和母亲亲近，必须要设法把木桩拔出来，才有自由的机会。同样，我们首先应把贪著今生的木桩拔出来，才有可能清净的闻思修行，最后得到成就。这些比喻非常形象，加持力很大，必须要牢牢记在心中，从方方面面去思考才会有甚深的体会。

同样。首先渴望通过修持某一法门而获得自在。

对于我们像小牛犊一样的初学者，首先渴望通过修持某一法门获得自在。比如小乘行者，想要通过修持人无我空性而获得罗汉果；大乘唯识宗的修行者，想要通过修持三自性或法界真如的方式而获得解脱；中观行者想通过修持二无我空性获得解脱；密乘行者想要通过生圆次第或大圆满而获得解脱。都是渴望通过修持某一法门而获得自在。这是所有修行人共同的目标。

但被贪执今生衣食等牧桩所绊，终究无法自由自在地尽情驰骋。

想法归想法，如果不知道最初修法的重点、核心，就会像这里所讲的一样，“被贪执今生衣食等牧桩所绊”。有些人想，我对衣服不执著，反正我穿个破烂衣服几年不洗都无所谓的；有人说我对食品不执著，随便吃点就可以。这是不是看破今生了呢？每个人的根性不同，你也许对衣食不执著，但其它方面呢？就像我们再再提及的，有时是希求获得名声，比如想获得智者的名声，自己讲、辩、著的功德让大家都知道；有时想获得一个修行者的名声，让大家都知道我知足少欲，都知道我是实修派的人，等等对名声的耽著。有些是对寺院有贪著，对故乡、亲友等等，贪著的对象非常多的。如果不把所有的牧桩拔出来的话，“终究无法自由自在的尽情驰骋”，就是没有自由自在修法机会的意思。因为被牧桩所绊之后，修持的一切，都是围绕这个牧桩——贪著今生世间八法的牧桩。“没有办法尽情驰骋的”。

我们有很多的牧桩，总得来讲就是贪著今生的牧桩，必须要彻底拔除。下面再讲一个公案：

一位叫萨西的格西在一次纷争中不幸丧生，种敦巴格西惋惜地感叹道：“我的萨西如果三年前死去，还是以三藏法师之身份死的，只可惜他三年后才死。”他所牵挂的寺院成了阻碍他的牧桩。

这段公案说有一个叫萨西的格西，好像是种敦巴格西的弟子。在一次寺院的纷争中不幸丧生了，不知道是被打死的还是怎样。种敦巴格西知道后非常惋惜地感叹说：我的萨西如果早死三年的话，他还是一个三藏法师。三年前他还没有担任寺院住持的时候，修行是很清净的，是位三藏法师。如果早死三年的话，是以三藏法师的身份死的。就可惜晚死了三年，以贪著今生的身份而死的。“他所牵挂的寺院成了阻碍他的牧桩”。萨西格西主持一个寺院，对这个寺院很耽著，这就成了阻碍他解脱的牧桩了，最终就死在这个牧桩上，在寺院的纷争中死去的。

有些修行人上半生相当清净，是“舍事者”。上半生努力的修法，但是后半生逐渐开始贪著世间名闻利养，逐渐趣入世间八法。这样还不如早死好一点。早死的话是在很清净的状态中死的，后死就是在耽著今生中死的。对此要多做思考。很可能以后我们要管理寺院，到时如果认为寺院是我所统领的，这些僧人的财产都归我所管，我是他们的上师，我是这个寺院的方丈主持。或者为了得到寺院的高位，和别人勾心斗角，这都是这里所讲的，寺院成了阻碍修行的木桩了。这只是一个方面，还有很多眷属、财产、女人等等很多牧桩，这些不提前认识的话，很有可能最后就死在这个牧桩上，无法解脱。

如果能够挣脱大中小三种牧桩，修行必将无往不胜。

“大中小三种牧桩”本论没有解释，上师传讲的时候也没有很肯定得说明。大概是从上士道，中士道，下士道三个角度讲解三种牧桩的。因为修小士道、中士道、上士道都有它的障碍，所以从三种修道次第进行观察。如果看颂词的话，也许还可以有其他解释：上等人、中等人和下等人，都有不同的耽执。

所谓的上等人就象萨西格西一样，他精通三藏，又是寺院的寺主，就属于一个上等人。这样的人是不会对小事情耽执的。他耽执的是他的事业、他的寺院。这是上等人的牧桩。

中等人没有什么地位，不象萨西格西，就是一般的修行者，一般的出家人。他们会对什么耽着呢？会对施主耽着、财产耽着：这是我的施主，应该好好维护我们的关系，不要失坏，他可以一直供养我。一般的修行人也许会有这一类的执着。所以中等人的牧桩，就是耽着于钱财，施主这方面。

下等人的牧桩呢？比如在家人耽着他的家庭、子女等等，这就是下等人的牧桩。

大、中、小三种牧桩必需要拔除，否则修行无法成就。如果拔除了大、中、小三种牧桩，修行必定会无往不胜。对于出家人来讲，家庭的小牧桩已经拔除了。但是对于名声、享受或者施主的钱财等等还有耽着的话，那就被中等牧桩所缠绕了。更上一等的，比如寺院的堪布、方丈，讲经的法师等等，也许除了对施主的执着以外，对寺院的执着也非常强烈。所以对于上等人来讲，还会有上等人的耽着。如果能把这些全部拔除，对高位、名声、施主全都没有执着的时候，修法会无往不胜的。所以首先要认清楚现在我们是被什么牧桩所牵缠，然后如何断除，这是必须要详细观察、思考的。

小羊羔能被网罟所囿，野犏牛却能挣脱网罗的羁勒。柔弱的蜘蛛网（虽然可以粘住弱小的昆虫，）但却不能束缚羊羔嬉戏的脚步。

这一段讲我们怎么冲破罗网的问题。小羊羔被网罟所困，冲不出去。而野犏牛轻而易举就把罗网冲破了。犏牛比牦牛力气大，野犏牛力气更大，罗网对野犏牛是无法做障碍的。小羊羔被网罟所困，但是蜘蛛网困不住它。柔弱的蜘蛛网可以把昆虫粘住，但是没办法粘住羊羔，因为它的对治力比较强大。它虽然被网罟所困，但是不被蜘蛛网所困的。

修行人中的上根者就象野犏牛一样，可以冲破所有的罗网，一切牧桩都可以拔除。对寺院、名声、财富等等的耽着，野犏牛一样的修行者全部可以冲破。中等修行人不象野犏牛，没有这么大的力气，象小羊羔一样，只能把蜘蛛网冲破。有些修行人他会出家，把蜘蛛网冲破了，但出家之后又对名闻利养耽着，被它所困。一般的在家人就象柔弱的昆虫，会被蜘蛛网粘住。蜘蛛网本身力量不大，但是在家人无法放弃对家庭等等的耽着，就像被柔弱的蜘蛛网粘住了。这里的比喻就是对照上、中、下三等修行人。

针对出家修行人还有铁镣和麻绳的比喻：修行者出家的时候，好象把铁的镣铐都挣断了。但出家之后开始耽着名闻利养，就相当于又被麻绳捆住了。这样修法还是成功不了的。能出家已经冲破很大的阻力了，铁的镣铐已经挣断了，挣断之后更应该好好观察，千万不要落到名闻利养中，不要被麻绳捆住手脚。对名闻利养要多做观察，尽量把这些看破。这样才能成为很好的修行者。以上讲了“牧桩”的比喻，这是教导我们怎样拔除“牧桩”。

好像莲池大师也讲过：有些出家人在出家之前都是很好的儿女，都是好人。但出家之后反而耽着名闻利养，这是非常可惜的事情。本来发心求道、出家很不容易，这是具有善根的人。宿具善根，出家修道，如果没有善知识的引导，或自己对修道的方法、意义欠缺了解，最后修行就会失败。这是非常可惜的事情。所以我们现在对修法的精要应该好好的掌握。

莲池大师还曾引用其他大德的话作教诫：你们有些修行人出家之后脚都没站稳，三二十年就过去了。有时观察一下，确实如此。二三十年做了什么呢？如果没有发大精进用功办道的话，二三十年一晃就过去了，眨眼之间。我们回顾一下，现在自己出家多少年了？有些二十年，有些十几年。不知不觉就过去了。象这样再过二三十年也是很容易的。脚跟未稳，道业未就，几十年的时光已经过去了。并不是法不殊胜，而是我们好高骛远，基础的法不修。对暇满难得、无常或轮回痛苦都不去修持。就想修个高高的法：生圆次第、大圆满、大中观等等。下面的法不修好，上面的法修不好的。以前已经吃这个亏了，现在若能认识到，慢慢从加行开始修，从这些修心法门开始趋入的话，还为时不晚。有时要多看这些大德的教言，他们苦口婆心的对我们教诫，我们看了之后还无动于衷的话，就完全辜负他们的一番好意了。

下面就开始讲第三个比喻“忧水冲”，就是非常害怕水流，不愿意过河的这种情况。

牛马等牲口过河时，首先若未毫不犹豫地将其驱赶过河，它们就会被湍急的河流吓得心惊胆战，停步不前，即使以强力往前驱赶，也会返至原地。

在驱赶牛马过河的时候，应该一直驱赶让它们毫不犹豫的跨过去，之后就不会有什么困难了。如果到河边的时候，没有一鼓作气的把它们赶下水让它们过河，它们到河边一看河水这么大、这么宽、这么湍急，就会吓的心惊胆战、停步不前。在它们产生了畏惧心理的时候，即使强力驱赶，它们也会返回原地的。

这就比喻我们的修行在最初的时候，也应该以一种大的气魄与决心毫不犹豫的放弃今生。如果刚开始畏手畏脚，耽着世间八法、名闻利养。刚开始就产生这样的心理，最后即便想要发起信心修法，还是会返回原地的。没办法修成。

所以在入道之初必须以大勇气来放弃世间八法，如果第一步做到了，后面就很容易。象牛马一样很轻松就可以过河的。实际上它们认为非常湍急的河流，也并不象它们想象的那样可怕，鼓足勇气、一鼓作气就可以过河。如果刚开始产生畏惧心，那就不敢过去。所以当我们的心已经习惯于世间八法的时候，即便是在某一段时间很想努力、很想精进，但是世间八法的心过于强烈，还是会返回原地的。

如果羊羔不想喝水，纵使强按其头，使其嘴没于水中。（它也不但不会喝水），甚至沾上的水珠，也会奋力抖动使其坠落。同样，如果草率地以强力斩断对今生的贪恋，却未修持任一法门，最终不但不能抛却贪执，尚会强词夺理地应付他人的规劝，甚至连以前所学的也丧失殆尽了。

羊羔不想喝水，即使主人强压其头，把它的嘴按到水中，这个羊羔不但不会喝，拼命挣扎出来之后，把嘴上粘的水也奋力抖落在地。修行人要斩断对今生的贪执，必须要反复详细的观察贪着今生的过患，这样内心自然会涌现断除贪执今生的意乐。就象羊羔想喝水，不需要按它的头，自然而然它就会喝的。如果它不想喝水，怎么去按它都不会喝的，就算是粘了一点水也会抖掉。

如果我们听到这些教言之后，不去做深度的观察，草率、强力的斩断对今生的贪恋。没有任何根据，没有观察到贪恋今生的过患，就抛弃家庭，到深山中去远离人群。但是没有修持任何一个法门，没有观察为什么要这样做，没有根据做为修法的引导。过了一段时间之后，也许是一、两个月，也许是两、三年，最终不但不能抛弃对今生的贪执，反而越会耽执世间八法。

当他越来越耽执世间八法的时候，一些智者就劝他：你不要耽着世间八法，耽着世间八法有很多过患。这时他心中世间八法的念头已经非常强烈，所以会强词夺理的应付别人的规劝：世间八法不能完全抛弃呀，你看那些菩萨修法的时候都需要钱财，菩萨度化众生需要入世，很多教证讲不能到深山中修法，必须要在人群中弘法利生，这才是出家人、修行者的义务；或者他们还会说大隐隐于市，小隐隐于野这样的话，小隐是隐于荒山中的，我是大隐隐于市的。会找很多理由。

这就是刚开始没有掌握修法的要诀，草率的斩断贪恋，最后就会变成这种情况，变成法油子。世间八法的贪恋很深，却听不进别人的规劝，相续中不会产生一丝一毫的触动。“甚至连以前所学的也丧失殆尽了”。以前有的一点善心或功德，也完全丧失殆尽。

这一段就是要规劝我们这些修行者，对今生世间八法必须要做详尽的观察，否则草率的斩断今生的贪恋，刚开始一、两个月，两、三年也许会有一点效果，你的出离心、修法的心也许会很强，对衣服也不耽著，对什么都不耽著。但是最后肯定会失败的。

所以首先要对整个轮回做详尽的观察，之后心中生起愿意舍弃世间八法的念头。因为有了根据，是通过深入思考引发的，不需要强迫，自然而然就对今生、对衣食放下了。这是正确的修法次第，前面所讲的是错误的修法，必须要搞清楚。如果刚开始错后面就错，刚开始正确后面就正确。所以我们按照本论所讲的一切词句做详尽观察是非常有必要的。（第6课结束）

“牛鞧”（即牛鞍带）如果过紧，就会导致创伤，最后连所运载的货物也摇摇欲坠。

“牛鞧”是牦牛鞍子上捆的带子。“牛鞧”綑得太紧，会使牦牛受伤，连运载的货物也摇摇欲坠。因为捆的方式不得法，他认为捆得越紧，货物就会越结实。但是捆得太紧了不但会损伤牦牛的身体，而且会连所运载的货物也摇摇欲坠捆不结实，这就是“牛鞧”的比喻。

同理，如果不放弃追求今生的包袱，终将令自他招受痛苦的煎熬。

同样的道理，如果太过于耽著世间八法，就象“牛鞧”捆得太紧一样。如果我们对世间八法的执著过于牢固，“不放弃追求今生的包袱，终将令自他招受痛苦的煎熬”。自己没办法修行成就，依靠自己的众生也会招受痛苦的煎熬。真正要好好的修行，必须要放松世间八法的贪恋，不放松是不行的。现在是放松世间八法的时候，不是越捆越紧的时候。放松就是对今生世间八法必须要看破，慢慢舍弃。否则是无法修持成就的。

若能对今世持逍遥自在、任其自便的态度，就万事大吉了。

这是教我们一个方便：对今世的世间八法应该持逍遥自在、任其自便的态度。对世间八法都不管，都不去执著，任其自便，就万事大吉了。如果对世间八法过于看重，就是前面“牛鞧”的比喻一样。如果有这种逍遥自在、任其自便的态度，就是对世间八法放松了。如果能做到这一点就万事大吉。

但令人遗憾的是，人们往往将这些规劝视为耳边风。

令人遗憾，确是个事实，不单现在多数人是这样，即便当年作者在世的时候也是这样。真正能够看破世间的人犹如晨星一样，非常稀罕。“令人遗憾的是，人们往往将这些规劝视为耳边风”。听到让我们放弃世间八法的贪恋，就左耳进右耳出了，认为这不是对我讲的吧。对这些视为耳边风。就导致了修行的人很多，成就的人很少，这是必然的规律。

下面再讲“呃难”的比喻。

所谓“呃难”,是指在发各种声音时,发最初的“呃”声是尤其困难的。一旦发出了开头的音,后面的问题也就迎刃而解了。

所谓“呃难”是什么意思呢？就是在念诵的时候最初的“呃”声是很难发的。如果这个“呃”发出来，后面的音就容易发了。比如说在念各种仪轨的时候，维那师用“呃”音起腔，去引后面的音调。很多维那师念的时候都是这样。开始“呃”声发好了，下面的念诵就很轻松，否则腔起不好后面的念诵就很困难。所以说最初的“呃”音是很难发的。一旦把“呃”音发好，后面的问题就迎刃而解，后面的念诵就非常容易。

同样，在修法之初，想放弃今生，实如海底捞针，若能将此问题铲除，解决其他困难也会感到游刃有余。

同样的道理，在修法之初，放弃今生是最困难的事情。就象念各种仪轨的时候“呃”音最难发一样。想放弃今生，实际上犹如海底捞针一样困难。但是如果把第一步做到了，就如前面所讲，“呃”一发出来，后面的问题就好解决了。最初若能顺利放弃今生，解决其它困难就游刃有余了。

看破今生这个问题是最困难的。最初遇到这个教言很困难。遇到之后引起重视很困难，我们认为这个不重要，这个法不相应，或根器不相应等等。或者对舍弃今生真正的精要，准确掌握很困难，到底怎么舍弃今生，舍弃今生的范围、对象到底是什么？掌握之后要迈出第一步最困难了。比如我们通过这次学习把这个问题已经真正的掌握了，掌握之后就要开始实修了，要开始舍弃今生了，迈出第一步，这个最困难了。前面讲了，肯定天魔要做障碍的，固有的习气也会做障碍的。所以第一步不好迈。但如果第一步以大勇气迈出去了，第二步就好办了。对舍弃今生的这个修法，勇敢迈出第一步，慢慢习惯，逐渐会成就的。这需要认真观察再慢慢去做。这是很关键的。

这种最难以剔除的爱恋也就是指妙欲。

对五妙欲的耽著非常难以剔除。色、声、香、味、触中的“色”有“有情”的，有“无情”的。“有情”的比如异性，儿女、妻子等等都是有情界所摄的“色”；好的资具、房屋、佛像等等都是无情界所摄的“色”。“声”就是指妙音，比如出家之前很喜欢音乐，流行歌曲也好、轻音乐也好，听了觉得好舒服。离开了就不行，感觉生活都没有滋味了，这就是对妙音有耽著。有人喜欢在身上抺一些妙香，闻到就很舒服，这是对“香”的耽著。对“味”的耽著，比如饮食。对“触”耽著，比如妙衣、柔软的床榻等等。

世间妙欲就归纳为色、声、香、味、触五欲，也有讲六妙欲的，但主要是讲五欲，很耽著的就是这些。我们去旅游、去朝山，觉得风景很好，这也是对五妙欲的耽著，对外境的耽著。观察一下，我们所耽著的都是这些五妙欲。还有名声，它是属于“法”所摄，是一种心所。这些都是“难以剔除的”，如果能够看破、放弃五妙欲，就可以说基本上已经看破今生、舍弃世间八法了。

如果不是,就请你走近，我们康巴人内部不必互相欺骗。

这是个语气词，“康巴人内部不必互相欺骗”的意思是很真实的。这是博朵瓦尊者《喻法论》中讲的，博朵瓦尊者是康巴人，他说这个道理是相当真实的，没有必要欺骗你。如果你认为最难以剔除的不是五妙欲，“就请你走近”。“请你走近”的意思大概可以从两方面理解，上师讲的时候说这是很难懂的一句话。“请你走近”可以说是和尊者走近的意思。你过来我们再好好讨论讨论，是不是这样的，我们康巴人是不需要互相欺骗的。还有一个意思是说，如果你不信，认为这个妙欲不是很难断除，你就去断除一下，走近这个修法试一试。实际上我们走近这个修法的时候，就会发现五欲确实难断除的。

诸位高僧大德们如果能够放弃今世,则修法不可能不成功。

“诸位高僧大德”容易理解成那些法师、活佛、堪布、方丈等等。但这里的“高僧大德”普遍指一切修行者。千万不要认为我不是高僧大德，这不是对我讲的。有些论典中讲的“高僧大德”或“善知识”是普遍对听法人讲的。就像《坛经》中讲的“善知识”如何如何，有的地方讲“尊者”如何如何。实际上普遍指一切修行者。诸位修法者如果能够放弃今生的话，修法不可能不成功，这是绝对的，肯定是这样的，如果不放弃今世，修法不可能成功的。

能做到这点是难能可贵的，所以应当专心致志地修持。

要做到这一点是很难能可贵的，所以应该专心致志、认认真真的修持，把这个问题放在最首要的位置上，一切修法围绕这个核心。刚开始不要太猛。虽然前面讲到了大丈夫的气概，好象毫不犹豫的马上要开始修，但讲到“羊羔喝水”的时候，金厄瓦尊者怕我们理解错了，就说如果不知道窍诀就去修也不行。一方面修法之初必须要有大气魄，马上要斩断今生。但是要斩断今生的前提是什么？千万不要没有前提就去斩断，否则后边会引发很多过患。所以开始斩断今生的时候，需要前提圆满、基础圆满。也就是该观察的、该准备的都已经准备好了。然后毅然放弃对一切的耽执，就可以开始舍弃今生了。

尽管前辈们以此为重点,苦口婆心地对我们进行循循善诱，但我们却将之视为低劣的法,对其嗤之以鼻。并殚精竭虑地去寻找自以为高深的大法，最终必将一无所获。

“尽管前辈们以此为重点，苦口婆心的对我们进行循循善诱”。比如佛陀在经典中也是早就讲过了，必须要放弃今世，必须要生起出离心去修法。还有宁玛派的前辈大德，也是指出在修法之初必须要把“放弃今世”作为重点。《开启修心门扉》集中宣讲了这个问题，虽然宁玛传承中并不一定讲的这么详细，但宁玛巴的传承上师对“放弃今生”非常重视。我们都喜欢华智仁波切的传记，他的很多流传下来的故事中，都很明显的体现了“放弃今世”这一点。他老人家怎么放弃今世的：把银块作烧茶的灶石，对这些银子、名声、徒众全都放弃了。他最喜欢做游方僧人，大家都不要认识我，就到很偏远的地方去修法，去度化众生，就是这样放弃今世的。根本没有以寺院、徒众等为重的。所以宁玛派的大德也是以这个为重点的。

华智仁波切劝诫弟子有很多方便，比如他劝诫噶陀.锡度仁波切的故事：华智仁波切进入噶陀.锡度仁波切的房间说：“噶陀.锡度的富有是全世界闻名的，是富中之富，你铺的虎皮、用的碗等等好像都是最高级的”。慢慢聊到最后就说：你有这么多东西，但我只有一个茶壶，你能不能帮我捎带一下？他说没问题，我这么多东西，再带个茶壶不是小问题嘛。交谈之后华智仁波切就离开了噶陀寺。噶陀.锡度仁波切就知道他的意思了，就开始把寺庙、眷属、所有的财物抛弃了，然后到江边的山洞中开始安住修法。还给华智仁波切带了封信，说请为我欢呼，我已经舍弃一切去修法了。当时华智仁波切就说：“这个人还可以，能够听懂我的话”。

你看他们是怎么样教诫弟子的，怎么重视这个修法的。连这些大德，公认转世的这些菩萨的化身，他们都要这样示现，抛弃一切去修法，我们应该知道，就是以这个为重点的。有时直接以教言的方式，有时以事迹来示现，菩萨之间用事迹来示现舍弃今世，而且应该把这个作为重点。苦口婆心的对我们循循善诱。但是我们根性没有成熟，修行者种性没有成熟的缘故，有些人就把这些视为低劣的法，“这个是低劣的法，我不需要修的”。对此嗤之以鼻，然后殚精竭虑的去寻找自以为高深的法。生圆二次第也好，或者修大空性、大圆满也好，他认为这个是高深的法，弘法利生才是高深的法。但是因为最初没有上路的缘故，最后必将一无所获。

因此，现在形象上趋入利他过于早了。或者现在拼命的去积累资具，去创造好名声，想赢得别人的赞叹，这些都是应该抛弃的。否则最后必将一无所获。如果现在我们把这些抛弃了，好像是吃了亏，但实际上根本不会吃亏的，吃点小亏，占了大便宜。通过“舍弃今生”，最后就可以获得自他二利的、永不退失的妙欲、名声。像初地以上的这些大菩萨，他的名声在十方世界中恒常周遍。妙欲也是恒常的，别人对菩萨的恭敬、赞叹，他的眷属、资财，哪个方面会受到损失呢？都受不到损失。所以菩萨们才真正知道如何修因，真正的妙欲、名声、财富，以后会是恒常的。现在这些全都是引诱的因，不是恒常的，必须要抛弃。这样对比之后，就应下大决心尽量斩断对妙欲的贪着。

下面是第六个比喻“湿皮裹”：

还有一个比喻,如果用湿皮将人包裹起来,一开始,里面的人还感觉轻松自在,皮革逐渐干硬以后,就会被紧紧地捆缚住,丝毫动弹不得,必将由此招致极大的苦痛。此时,若能用一柄锋利的刀子将皮革割破,那里面的人一定会喜跃抃舞的。

还有一个比喻“湿皮裹”，就是用一张湿牛皮，把人包裹起来，刚开始，牛皮里面还有很多水分，还很柔软，所以里边的人感觉轻松自在。但是皮革的水分慢慢走失，逐渐干硬之后，就会越收越紧，里边的人就会被紧紧的捆缚住，动弹不得，会招致极大的痛苦。这时候必须要用一把锋利的刀子，马上把皮革割破，里边的人就会得到解脱的。就会欢喜雀跃。

首先我们对照一下它比喻的意义：就是我们享用世间八法，刚开始觉得很轻松自在，没什么不好的感觉，这时候世间八法就像湿牛皮，我们已经被湿牛皮裹住了，但还很轻松，没有感觉到困难。当我们对世间八法的串习不断加强，世间八法慢慢收紧了之后，就被牢牢捆住了。当发现的时候，已经动弹不得了。

我们如果追求名声、地位、亲属、故乡、寺院等等，刚开始可能觉得对我修法没有什么障碍吧，你看我一面在搞世间法，一面修佛法，两全其美，我也没有被束缚住啊！但是当世间八法的念头串习的越来越强，修行的水分慢慢干了，以前有的一些出离心、菩提心、信心就像水分一样慢慢蒸发掉之后，当自己发现的时候，已经没办法脱身了，已经被捆的牢牢的了。到那时候怎么办呢？刚开始不注意，当自己陷的很深的时候才警觉，就已经来不及了，就要感受很大的痛苦。

这个时候，是不是完全无药可救呢？也不是，要马上用一把刀子把它割破。这把刀子就是具有信心、大毅力的智慧，一下子把世间八法抛弃。就像前面讲的噶陀.锡度仁波切，显现上他已经被财富束缚了，但还没发现，通过华智仁波切善巧的指点之后，他就用一把刀子，一下就把它割破了。放弃一切名声、地位、财富之后，一个人在山洞中修行，也不去找吃的，也不去找什么施主，别人给什么就吃什么，一点都不追求。这就是完全用一把刀子，一下子割破了。

我们也应该这样的，虽然我们没有这么明显的束缚，但肯定还是有的。对财富、施主、寺院还是有耽着的。所以还是需要用刀子一下子把它割破才行，割破之后就轻松了，就会很高兴的。这是大概对照的意思。

关于这个道理，《因缘品》中也云:“若能善加观察于财物，耳饰儿女贪执之心念，铁木捆扎缠缚难匹敌，切莫将其紧攥圣者言，即使贪欲束缚极松弛，亦难顺利挣脱圣者言。”

在《因缘品》中有这样的教证可以和前边对照。“若能善加观察于财物，耳饰儿女贪执之心念”。“财物”包含内外的资具，比如房屋、车子等等。“耳饰”算一类，包含首饰、妙衣等等。儿女就是对儿女的耽执，妻子、父母等等也包含在里面。对财物、耳饰、儿女贪执的心念，“铁木捆扎”都没有办法相比。“铁”指铁镣，“木”指木枷。铁镣、木枷这些捆扎我们认为是很可怕的，但是贪着于财物、耳饰、儿女的心念比这个还要可怕。一个是有形的，一个是无形的。“铁镣”最多捆缚今生的身体，无法捆缚后世。即便是被铁镣捆死了，又能怎么样？神识可以迁移到后世的，铁镣就捆不住了。但是贪执财物等等的心念，一方面捆缚了我们的心，一方面捆缚了我们的身体，而且不单今生的身心被束缚，后世也是被束缚的，乃至再后世也是被束缚的。所以说贪执财物、耳饰、儿女等的心念是非常可怕的。“切莫将其紧攥圣者言”，千万不要把这些财物、耳饰、儿女等紧紧的抓住不放，这是圣者佛陀的教导。必须要把它们松开。

“即使贪欲束缚极松弛，亦难顺利挣脱”，这一句直接对应前面的“湿皮裹”。湿皮把我们裹住的时候，好像觉得很松弛。最开始贪执今生，落入世间八法中，好像贪欲对我们的束缚是很松弛的。比如有些人想：我组织一个温馨的家庭，然后带动全家人学佛，成立一个佛化家庭，我们都可以修行，生了儿女很早就让他们皈依。像这样不是很好吗？你认为一面可以处理世间法，一面可以修行佛法，二者之间不矛盾。而且现在很多大德也是这么讲的，出不出家不要紧，舍不舍弃五欲不要紧，反正学佛在家也是可以的。是可以，但是真正说到修行，这里讲的很清楚，刚开始“贪欲束缚极松弛”，好像没有感觉到障碍，很松弛。但慢慢就没办法修行了，就被束缚了，越收越紧。自己的信心慢慢干枯的时候，就完全被束缚住了。

当然，不排除有些大根器的人，他在家修行，最后成就、往生的也有。但这是一类成功的特例，自己能不能这样成就，还得打个问号。就像前边讲的，自己是这个根性吗？最后是修行成就还是后悔，这是不好说的。一般来讲，一边要在家，一边要学佛成就，这是相当困难的事情。

出家也是一样，一开始就统领大众，追求名声，或者今天这边布施一百万，那边修建一个学校，好像一边自己修行，一边也在行持菩萨行。刚开始没觉得这是束缚，后面就像牛皮干了，慢慢收紧之后就没有办法修行了。所以必须要把这个问题认识清楚。引用《因缘品》中这一段来对照这个比喻就更清楚了。即便是显现的很松弛，对于我们一般人而言，也是很难顺利挣脱的。这是“圣者言”，要好好要观察思考。

是故,如果仍与尘世藕断丝连,到了紧要关头,就会牵肠挂肚,不能毅然舍弃，甚至会由此而出现失毁戒律的现象。

所以舍弃今生的时候，要一下子舍弃，千万不要舍弃一部分，然后出现藕断丝连的情况。这种情况佛陀的经典中早就做过授记：末法时代的修行者，身体出家，心没出家。就像一头牛，从窗户上钻出去，尾巴出不去了，这是很奇怪的。一头牛它的头、身体全部都从窗户上钻出去了，最后一个小小的尾巴卡住了，怎么也出不去，这就很奇怪。

有些末法时代的修行人就是这样的，大部分已经抛弃了，就那么一点点名闻利养抛不掉。这就和佛陀解释昼辛集尊者的这个梦，做的授记非常符合。我们大部分都已经舍弃了，但有时对故乡还有那么一点点贪恋，或者对名闻利养、对寺院、对财物、对于妙欲还有一点贪恋，这就成为这种情况了。像前面讲的铁镣挣断了，又被麻绳捆住了。对施主、钱财、名声这些都要好好观察，毅然舍弃。否则就会出现藕断丝连的情况。好像舍弃了，但仔细观察的时候发现两段藕之间还有什么东西连着。大的方面断掉了，细的方面还是连着的。

真正修法的时候要彻底把这些都斩断，一点都不能例外。如果还有细微的耽着，刚开始不一定被发现。比如在心情好没有遇到什么障碍，一切都顺利的时候，认为自己的修行还是可以的。但是到了紧要关头（这个“紧要关头”就有很多解释，或是临死的时候，或是违缘出现的时候，或真的到了护戒的时候，或者要成就的时候。）就开始牵肠挂肚，不能毅然舍弃了。

有些人念佛一辈子，最后贪恋自己的孙儿，往生不了的也有；有些禅师大部分舍弃了，就是贪着一个钵盂而无法解脱的也有；有些人出家了，但是到紧要关头，违缘出现的时候，破戒还俗的也有。所以“会牵肠挂肚，不能毅然舍弃，甚至会由此而出现失毁戒律的现象。”失毁戒律对我们来讲是个很大的过患，没人会认为这是个小事情。失毁戒律和藕断丝连，好像不成正比。我现在和几个施主联系或耽着一点名声，和破戒好像联系不起来。刚开始确实不明显，最后一旦失坏戒律的时候，推究它的原因，就是刚开始没有彻底斩断，保留了一点点联系，逐渐发展下去就成了破戒。破戒之后呢？有些人破戒之后没破见，他还会励力忏悔；有些人破戒又破见，破罐破摔的也有。这样修行就很难成就了。

所以，我们应当以具信心刀背的锋利智慧刀刃,斩断今世的一切牵绊。

宝刀的背应该很厚，锋刃很薄，很锋利。这样它有力量斩断其他的东西。所以我们信心的刀背要厚，要有很深厚的信心。智慧必须要很锋利。没有这样一把刀，根本没有力量斩断对今生的贪恋。

信心有很多种，生信心的对境很多，这里指的是斩断今世的信心。一定要生起很强的信心，在很强的信心牵引下，斩断今世的毅力才能生起来。

锋利的智慧就是对世间八法方方面面的过患，去做非常细微的观察。如果马马虎虎去观察这就是把钝刀，刀刃很钝一下子就斩不断。“轮回也许是痛苦的吧”这个不行。要做一个详尽的观察，确定今生就是一个欺惑之处，没有值得贪恋的。很详细的观察之后，智慧就很锋利，一下子就能断掉了。信心必须要厚，智慧必须要锋利，这样才能“斩断今世的一切牵绊”。

在五种欲妙中，以对衣食的贪执为最，渴望拥有四五套华贵的衣服(在噶当派大德们住世时的藏地,拥有四五套服装是极为奢侈的事)，不遗余力地满足口腹之欲,如此绞尽脑汁苦心盘算,是很难令自己挣脱束缚的。

前面说妙欲很难断，五妙欲中哪个最难断除呢？这里讲对衣食的贪着最难断除。为什么呢？有人想应该是对异性、对钱财的贪执最难断除吧。对于异性的贪执是很粗猛的，但想断是可以断的。比如你受了一个出家戒，对异性的交往一下子就断掉了，当然习气方面是另一回事。对衣食的贪执不一定像淫欲心这样粗猛，但是却难以断除。

有时就“渴望拥有四五套华丽的衣服”。这是举了衣服的例子，仁波切讲过，在古代噶单派大德住世的时候，一个人有四五套衣服，那就太奢侈了，还修什么法呢？已经有了四五套华贵的衣服，修法不能成功的。现在拥有四五套衣服不算什么障碍了。现代人执着大的东西，像是大庙或者一辆好车，电脑等等，对这些的贪执很粗猛。但当时拥有四五套衣服的话，几乎就很难解脱了。再往前，佛在世的时候，两个钵都不行，两套衣服都不行。所以真正要修法，这些方面要多观察，多思考。

然后“不遗余力的满足口腹之欲“。上师讲到这里的时候，着重讲了吃素、吃肉的问题，这方面发挥的很多。但是我们不需要多讲吃肉、吃素的问题了，因为现在上师不讲，大家也知道应该吃素了，只不过就是发没发愿吃长素的问题。有人说：“上师既然说了，我就发愿吃一年素，以后还要到其他活佛的庙里去住，到时候他吃肉，我吃素就不方便吧”。观察一下就知道，这还是不遗余力满足口腹之欲的借口。所以这个还是不好断的。有时候说和居士交往不方便，或者藏地买菜不方便，反正讲好多理由，不愿意发愿吃长素。所以口腹之欲还是很难断。

“如此绞尽脑汁苦心盘算，是很难令自己挣脱束缚的”。想尽办法来追求高贵、华丽的衣服，为满足口腹之欲苦心盘算的话，很难让自己挣脱束缚。这方面的束缚很微细，很难认识到。所以要对五欲做详尽的观察。做详尽观察之后，大的方面一下可以断掉，细微的方面就慢慢培养自己的智慧和信心，当智慧和信心又上了一个层次，以前认为断不掉的也能断掉了。刚开始把容易断的断掉，难断的再慢慢培养能力，能力一强就可以断掉。之后再开始于更微细处去断，慢慢断下去，最后彻底舍弃今生就有希望。否则无法挣脱束缚。

以上讲的就是“湿皮裹”的比喻和我们修行之间的关联，对此必须要好好观察、思考。今天就讲到这里。

开启修心门扉05（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，今天继续讲金厄瓦罗珠加参尊者所造的《开启修心门扉》这部殊胜的论典。本论通过十九个方面阐述了一个修行者如何打开修行之门。我们要修行的话，主要是在心地上用功夫。心地上用功夫有很多修法，第一步或者说最关键、最主要的一步，就是“心舍现世”，就是必须要看破放下世间的一切去修行，才有成就的机会。所以在这个十九个问题中，首先就宣讲“心舍现世”或说“舍弃今生”的问题。

对于“舍弃今生”，尊者一方面阐述自己的体会，同时引用了很多比喻、殊胜的教证，让我们这些后学者对这个问题首先产生一个非常明确、清晰的认识。然后我们还要反复去发愿，反复的下定决心：最初不修这个法绝对不行！

修行第一步就是舍弃今生。想要舍弃今生就要看破今生，首先要把今生的一切琐事，一切世间八法看破，看破之后要舍弃。这就是我们学习这部论典的目的和必要。

现在继续讲博朵瓦尊者的《喻法书》中的九个比喻，九个比喻针对的都是“舍弃今生”这个问题。直接的利益、反方面的过失，从这两个方面进行观察、分析。我们已经讲完了前六个比喻，今天开始讲第七、八、九三个比喻。第七，就是“箭矢”：

出兵征战张弓射箭之时，若感觉头盔太紧而脱下靴履是无济于事的，而应当机立断取下头盔。

出兵征战的时候必须要张弓射箭，张弓射箭时感觉头盔戴的太紧了，影响射箭的效果。感觉头盔紧应该把头盔脱下，如果认为头盔戴的太紧，把靴子脱了是无济于事的，而应该当机立断把头盔取下来。这是“箭矢”的比喻。

下面再讲第八个比喻：“远射”。

另外，将靶子立于近处而将箭矢射向远方。

射箭的时候，所要射的靶子在很近的地方，却把箭矢射向很远的地方去了，这就根本无法射中靶子。这是“远射”的比喻。后面还会有一大段阐释它的喻意。和“远射”有关的还有其他的两个比喻，颂词中没有提到，但这里也附带宣讲：

盗贼已潜入森林却到草原寻其踪迹。

这是附加的第一个比喻。家里遭到了盗窃，盗贼已经潜入森林中藏起来了。追踪的时候，不到森林中寻找，反而到草原上寻找，那就根本就找不到的。

魔众位于东方反将俑像往西抛掷，此类之举实为缘木求鱼之荒唐行为。

附加的第二比喻是说魔众本来位于东方，但送佣像时却往西方抛掷，这就无法达到效果。“佣像”可以理解成替身的意思，有时候我们遭到魔障、鬼怪的缠绕，按照有些仪轨，必须要做这些替身。用木头或衣服缠一个身体的样子，有时是用糌粑等等捏成一个人的样子，这就代表自己了。把这个佣像送到魔的地方，就代表自己赎死，这样就可以摆脱病魔或死亡。

或者有的地方佣像没有解释成替身，而是降魔食子。降魔的时候，这些食子要投掷出去，就可以达到降魔的效果。但是魔众在东方，把食子往西方投掷也是无法产生效果的。“此类之举实为缘木求鱼之荒唐行为”此类之举就是从前面开始的“远射”、“盗贼潜入森林”、“魔众位于东方”，这些都属于缘木求鱼的荒唐行为，目标搞错了，目标和行为没有结合起来，这就无法产生效果。

下面开始讲这些比喻的含义：

同理，修法不见成效本因没有看破今生的缘故而导致，人们却将其归咎于所修之甚深妙法。

同样的道理，我们有时学佛已经很长时间了，或修密宗的仪轨，生圆次第、大圆满，时间已经很长了，但是却不见成效。比如念这些忏悔咒应该显现的验相，到了咒语念圆满的时候没有显现出来，这就叫做“修法不见成效”。这是什么原因呢？实际上原因很多，但是最根本的原因“本因”，是没有看破今生。没把这个问题认识清楚，反而把过失“归咎于所修的甚深妙法”。

我们有时也会这样想，我修法这么长时间，为什么修不成呢？却很少真正找到根源。这里尊者给我们指点的很清楚，修法不成功，最根本的原因就是没有看破、舍弃今生。所修的一切法，都有今生的木桩所绊，无法在心系木桩的情况下修成的。菩提心也好，空性慧也好，生圆次第的种种验相也好，修不成的原因就是刚开始就错了。刚开始没有看破今生，心在耽著今生的情况下，开始修这些甚深的妙法，修到最后就没有办法成办的。即便在修法的过程中，稍微产生一些验相，过一段时间也绝对会消散的。一边贪恋现世，一边修菩提心，有时菩提心好像在一段时间中生起来了；或者有时修本尊好像是产生了某种验相，但这些都是靠不住的，过一段时间都会消散的，就是因为心没有舍弃现世的缘故。

如果没有认识这个根本因，最后把过失归咎于所修的甚深妙法，有时可能就直接作诽谤了。我修了这么长时间为什么修不成？比如现在有很多道友很喜欢修《文殊语狮子》，这个仪轨后面说的很清楚，有缘分的一天修成，中等缘分两天，实在没缘分三天也绝对修成了。但是我们已经修了一个月、两个月还是没有修成，什么原因？可能会说这个法是不对的，肯定有错误，或者造的人有错误，或者翻译的人有错误等等。把过失归咎于法上面。但实际上完全是自己的相续没有成熟，没有如理修习的缘故。却开始对法做诽谤。

有的人他也不诽谤，他就认为这个法跟我不相应，我再换一个，也许换了其他的就可以相应了。这样换来换去最后换了一千个法门，还是没有办法相应，这是什么原因呢？就是心没有舍弃现世的缘故。如果刚开始把一切世间八法全部抛弃，一心一意修持，即便是修三皈依都可以马上获得一种甚深加持的。如果修三皈依都能获得甚深加持，其他很多的验相都能逐渐生起来。清净罪障也好，或者圆满菩提心等其他的功德，都可以很顺利生起。

如今能真正看破今生的修行人实在是万不获一、十分稀少。

当年作者在世的时候，众生的根性还没有这么下劣，相对来讲上根者、中根者，愿意修法的人还是比较多的。但是他老人家说：当今时代能够看破今生的人是万不获一、极为稀少的。可以推知到了现在这样的人肯定就更少了。如果当年是万不得一，现在可能是十万分之一或者百万分之一都没有，更极为稀少了。一方面点出这样的事实，一方面让我们认识到自己处在这样一种情况之中，自己很有可能处在没有看破今生这个行列中的，因为真正能够看破今生的人非常稀少。自己很有可能是堕入世间八法没有看破今生的，是在这种前提下修法的。必须要认识到这个问题。

下面还要逐渐分析为什么会出现这种情况，为什么修法的人这么多，真正看破今生的人这么少？如果没有看破今生，那么修成菩提心的人就更少了。菩提心没有修成，是无法生起这些大乘功德的。从这些方面观察，修法的人很多，成就者稀少的原因就是刚开始没有好好的致力于舍弃今生所导致的。

那些法相师、大修行人或者噶当派的大多数人对于何为风入中脉的障碍津津乐道，对高深大法乐此不疲地寻根问底，而像这样在基础要点上仔细追究的人却寥于晨星。

这里讲了几种人：一种是法相师，就是耽著于法相或者通过辩论的方式学佛法的这类人，对诸法的法相、名相方面极为耽著；还有就是大修行人，就是在山间、森林这些不见人烟的地方修行的人；还有噶当派的大多数人，这也许是指后代的，因为到了尊者出世的时候，可能真正修行的人已经不多了。虽然我们知道噶当派的大德对于修心方面或者舍弃今生方面是非常优秀的，但也许这是早期的情况，到了后期可能也是大多数人都没有看破今生。所以这里噶当派的大多数人，应该理解为后期有这么一部分人。

他们对于什么是风入中脉的障碍津津乐道。这些修行者聚在一起就是讨论什么是风进入中脉的障碍。因为一旦业风进入中脉是可以现证空性的，可以获得圆满次第的成就。所以它们讨论最多的就是什么是风入中脉的障碍。这是仅举一例而已，实际上尊者所要说的就是对于高深的法津津乐道，乐此不疲地寻根问底。

对于“基础要点”就是看破今生方面真正有兴趣的，或有探讨兴趣的人，就寥于晨星，很少很少。不要说道友在一起讨论，即便是一个人沉思的时候，对这个问题发生兴趣的人都是非常少的。

有些人认为这是初学者入门的法，太简单了，所以自己不需要去修习。有时候是不敢去思维，因为这个问题触及到自己即生的现实利益，根本不敢面对。即便听了也是应付而己，没有勇气去思维。为什么这是障碍？怎样心舍现世？这方面很少敢去思维的。

当年米拉日巴尊者对他妹妹教诫时，就说要舍弃世间八法等等。她妹妹最初不知道世间八法是什么，米拉日巴尊者就唱了一首道歌给她听，歌里就对世间八法做了描述。实际上这个世间八法就是亲友、田地、幸福、高位等等，她听了之后非常惊讶：“你说的世间八法就是人间的幸福，这是人们追求的目标，为什么要舍弃呢？”

所谓的世间八法就是我们现在所追求的幸福等等，所以很少有人敢真正去接近它，对于这个问题刨根问底、仔细追究的人真是“寥于晨星”的。

但是，要获得高深见地的断证，决非一日之寒。所以，舍弃今生对我等而言实在是不可或缺的首要条件，应当详加探察并欣然修习。

前面讲了，对于“看破今生”仔细思维、修行的人非常少。但是要获得现在我们津津乐道的，这些风入中脉的断证，或者证悟最究竟应成派见解的断证，或者佛地的断证，绝不是一两天就可以现前的。

“所以，舍弃今生对我等而言实在是不可或缺的首要条件，”这是下的结论。“应当详加探察并欣然修习。”“详加探察”就是首先好好听闻，然后好好思考，放弃今生有什么功德，贪执有什么过患。一个一个思考好之后，生起定解，就可以“欣然修习”了。为了便于理解还进一步做了比喻：（第7课完）

有一个极为恰当的比喻可以更进一步的说明这一点，

还有一个更恰当的比喻可以进一步说明最初舍弃现世的重要性。

如果自己早已饥肠辘辘，即将被迫入死亡的边缘。好不容易竭尽全力来至一个乐善好施的有钱人家中，却不去索取迫切急需的饮食，以解燃眉之急。

现在观想自己成为一个即将饿死的人，这个时候好不容易到了“一个乐善好施的有钱人家中，”乐善好施又有钱，这两个条件具备，应该想要什么都可以得到了。这时最迫切的需要就是饮食，快饿死了，这是燃眉之急。却没有索要饮食。

而于只对将来有利的金银财宝垂涎三尺，贪得无厌地拼命索拿，（也许，还没有等到出门，自己已呜呼哀哉，命归黄泉了。）

根本不去求饮食，对于将来有利的金银财宝却生起很大贪心，贪得无厌的拼命索拿。当然正常人都知道，和饮食相比金银财宝价值高的多。有了金银财宝可以买住宅、车辆、奴仆，享受舒适的生活。但是，现在对你来讲最有价值的是饮食。没有取饮食，只取了对以后有用的东西，可能没出门就饿死了。

这个比喻的意义相当深刻，要这样思考：自己马上要死了，虽然得到人身，但死亡是无常的。要死的时候，到了一个乐善好施的人家中，这就比喻我们遇到了佛法。要现世成办暂时的解脱，还是要三无数劫成佛的修法，或是一生成佛的修法，在佛法大宝藏中应有尽有。而且佛法大宝藏没有丝毫吝啬。

当我们遇到佛法大宝藏，有机会修学的时候，却不去修习对现在有利益的修法——“舍弃今生”。对这个不重视，只是重视对将来有用的，那些极为甚深的断证之法——地上菩萨是怎么断证的；一地菩萨入定位怎么样，出定位怎么样；大圆满的第三步、第四步境界是怎么样的；成佛之后有没有心所、有没有智慧等等。我们对这些非常有兴趣，一直贪得无厌的去追求。也许还没出门就一命呜呼了，失去暇满人身，堕入恶趣继续轮回。

好好思考的话，这个比喻对我们来讲极为恰当。当年我看到这个比喻，内心还是有很大的震动，讲课经常引用这个比喻。如果刚开始没有看破今生、舍弃世间八法，没有生起出离心。只是拼命的去学那些高深的经纶、高深的密法仪轨，以后要成就什么样的果位。但是忽略了现在最迫切需要修持的就是“舍弃今生”。没有这个基础，很可在开始享用这些高深大法之前，就已经堕落三恶趣了。对此必须要多加思考。

有些人也许这样想：即便我没看破今世，但我学了这些般若、中观、唯识、大圆满，和殊胜的密法结了善缘，那么肯定要解脱的。我们承认肯定要解脱，因为佛法有这样的加持力，即便斜眼瞟一眼佛像，或恶心摧毁佛像，都是解脱的种子。何况你听闻了这些般若、密法，肯定会解脱。

但问题是今生是不可能的。也许下一世要堕到恶趣中，即便后世又遇到佛法，上师给你讲的还是这个，还是让你看破今生，仍然从这个地方开始修。那个时候如果你又不重视，还得拖到第三世去了。反正都要修，绝对要生起来，还不如现在就开始修。必须要把这个问题认识清楚。佛法中说你听闻佛法就会解脱，那是“别时意趣”，就是以后会解脱的意思。

也许我们又生起这样的疑惑：这样的话，我们是不是刚开始这些中观、般若、大圆满全部不要学，就学这一个呢？是不是以前上师引导我们就已经错了呢？

也不是这样。我们首先要把舍弃今生这个法精通了，之后也要学习其他的中观、大圆满这些教法。因为中观、大圆满这些教法对我们来讲，都是处在一种抉择见的阶段。这个阶段是很必要的。

我们现在学法要系统的学，从“舍弃今生”开始，然后小乘的《戒律》、《俱舍论》，大乘的菩提心、六度万行比如《经观庄严论》所讲的内容，还有甚深的大空性、大圆满的见、修、行、果都需要圆满的抉择。

这些教法圆满抉择好之后，修的时候不要把分别心放在很高的法上面，要让“舍弃今生”的验相在相续中生起来，然后再把精力放在修空性、大圆满方面才可以。刚开始就要从“舍弃今生”开始趋入。平时我们一再强调见、修要分开，否则修法百分之百要错路的。抉择见的时候可以抉择到佛地的见，修的时候还是要从舍弃今生开始修持。见、修一分开，就没有什么矛盾、抵触的地方了。

抉择见的时候，你可以抉择圆满的见解，但修的时候应开始舍弃今生，生起出离心。因为抉择见的时候抉择的很圆满，当相续生出离心看破今生的时候，不会停留在这个基础上，就开始对一切众生发菩提心。那时就进入大乘了，按照之前抉择好的开始行持六度的修法。接下来就是修空性。修空性的时候，因为大圆满的见解抉择了，就知道通过分别心修空性也是一种歧途，要用大圆满窍诀来印证、印持，知道生起无分别慧特别重要。这就是很殊胜的一条路。

我们强调第一步是“心舍现世”和强调现在必须要广闻大经大论，没有丝毫抵触。这个问题必须要思考清楚，如果这个结解不开的话，就会在这个问题上出现障碍，成为一个绊脚石：到底应该学经论去闻思呢？还是去行持舍弃现世呢？实际上这个问题清楚之后，自己就知道怎么修行了，自己的路怎么走就很清楚了。

所以这个比喻的主要意义，就是听闻到很多教言之后，没有把修行的重点放在最基础的“心舍现世”上面，而把重点放在讨论或者修行高深大法上面，这对自己来讲是不可能有真实利益的，这个必须要了解清楚。

下面讲第九个比喻：

所谓“口说百遍”，也即康巴人商讨之时“口说百次，尾摇千遍”之意。

康巴人在商讨的时候，上师说过，有些老人经验很丰富。本来要突出一个重点，但他说的时候有很多层面的分析。说完之后他就说：总而言之我们要说明的问题就是这个。“口说百遍，尾摇千遍”的意思就是这样的，即最后再做的归纳。

说一千道一万，追根溯源，最根本的就是，不论如何勤恳黾勉地闻思修行，若修法无有进展，都是因为不能放下盘算今生之安富尊荣的缘故。

尊者讲“说一千道一万”，为什么不能趋入正道，为什么没有办法生起修行功德，可以讲很多。但最根本的原因是什么呢？“追根溯源”绝对是没有放下盘算今生安富尊荣的缘故。

前面讲过，如果你要修行，就得把这个根本障碍拔除了。如果你不想修行，只想和佛法结个缘，怎么都可以的。但要在今生利用这么宝贵的人身，尽快获证一个殊胜的果位，必须付出的就是“心舍现世”。盘算今生的安富尊荣，完全是一个贪执世间八法的问题。

高僧大德们的此番教诲都是立意深刻、回味悠长的，应该能给我们一些启迪，引起世人的深思。

高僧大德的此番教诲，从博多瓦尊者到罗珠加参尊者对我们的教诲，都是立意深刻，回味悠长的。一个修行者最初的入手，或最后要修行成就，就是这么个要点。对于这些看似简单的比喻和意义，如果反复思考，确实回味悠长，越思考越有道理。最后就生起定解：反正不放弃今生，修行是没有希望的。

米拉日巴尊者他老人家也是这样讲过的。当时很多亲朋好友，他的未婚妻、妹妹，都看不惯，说为什么你和其他学佛人都不一样呢？他就说其他的学佛者身披黄色袈裟也好、高高在上也好，如果心相续耽执世间八法的话，这不是佛法。从这方面讲我和他们是绝对不同的。我完全反对这样的修行。如果都是向往菩提道，那都是一样的，我绝不反对。

他老人家讲的很清楚，只要真心向往菩提道，最初一步就是舍弃世间八法。米拉日巴尊者的行为就是这样的。他老人家还讲过，虽然世间人都看不惯，但是诸佛欢喜，诸佛看得惯，诸佛就是这样现证的，所以我就没有什么可羞愧的。

我们还是要好好考虑，修法不成功的原因就是这个。“应该给我们一些启迪，引起世人的深思。”这里“世人”尤其是指修行人，因为一般人根本不愿意入道，这些教言和他们所想所行的完全背道而驰。只有追求解脱的修行人，必须要对这个问题引起深思。世间人的看法、做法，不能做为修行人的正量标准。他们所做的和我们修行人完全格格不入、背道而驰，这很正常。前面讲过了，如果我们的行为和世间人的行为一样，这绝对还是继续轮回，世间人的心行就是轮回的因。这个方面必须要引起我们的深思。

前辈们给我们这些浊世的修行人，留下了浩如烟海的经教，汗牛充栋的论典。

为了给后代指引修行的方向，从佛陀开始，然后二胜六庄严，历代传承上师留给我们“浩如烟海的经教，汗牛充栋的论典。”“汗牛充栋”就是比喻很多的意思。运载书籍的牛累得都是汗。“充栋”就是经书把整个房子都充满了。

但无论说法如何，归纳其要就是，要从现在开始精勤实修，并且励力断除的不是其他什么，就是要斩断对今生的贪恋，看破今世。

不管说的再多，这些佛经和论典只是阐述的侧面不一样。归纳其精要，修法的第一步绝对是“心舍现世”。佛经中教诫修行者，必须要思考苦谛、集谛，然后修道谛，现证灭谛。不止小乘经典，大乘修行空性的前行也是要对世间心生厌离，才有修法的机缘的。这是佛经的意趣。

论典的意趣也是这样的，不管是什么大经大论。比如《中论》，它已经立足到很高的层次上了。对于舍弃今生的教言，在初转法轮的时候，早就抉择的清清楚楚了，所以它不需要抉择。因此圣天菩萨抉择《中论》意趣的时候，通过舍弃今生的教言，作为它修行的次第。

有些人会怀疑，说龙树菩萨的《中论》是专门辩论的。但圣天菩萨就说不是辩论的，是修行的。怎么样修行呢？就是要舍弃乐执、常执、我执，这全都是出离心的教法。然后第五品才开始宣讲菩萨道，三士道的次第是非常明显的。所以像《中论》等等的论典，真正要实修的时候，全都是“心舍现世”开始的。我们要会归纳，否则会觉得这个论典讲这个，那个论典讲那个，但实际上真正修的时候，没有任何差别的。

还有我们在修大圆满的时候，可能会想大圆满的教授肯定不要修这个。但是法王如意宝所造的《直指心性》的注疏，也是从四厌世心开始讲的，人身难得、寿命无常，业因果和轮回痛苦。首先“心舍现世”，然后发菩提心，然后去修持密法，这是相当清楚的。

所以不管是什么根器，除非你是贪著世间八法的根器，除此之外，如果是小乘根器，或者你是大乘显宗的根器，还是密宗的根器。第一步都是这个，都是要舍弃今生的。没有其它的入门方式，这个就是唯一的。

无论说的再多，归纳其要就是从现在开始精进实修。抉择见解就是为实修服务。精进实修的时候，要立即断除的，不是其它的什么障碍，就是要斩断对今生的贪恋。这对我们有深远的意义。也许刚开始入门的时候，还没有认识到这个重要性。越闻思到后面，越对这个问题生起定解。心一旦成熟了，肯定会对这个教言生起欢喜心，这就是“看破今生”。

这一点对我们具有深远的意义，其它的一切都毫无价值，我们应对此再三权衡掂量。

最初除了舍弃今生的贪恋，其它的一切都毫无价值。也并不是一点价值都没有，如果从“别时意趣”来讲，或从种下善根种子习气的角度来讲，还是有很大的意义。但是今生要心入正道，正法和心要相融的话，其它的一切都毫无价值。

不斩断今生的贪恋，你去做弘法利生的事业，讲经说法也好、建大庙也好，或者去世间修菩提心、修菩萨行，或者到深山中去修定也好，修大圆满也好，全都毫无价值。最后注定失败。因此我们必须要对这个问题再三权衡利弊，再三掂量。

下面又是《喻法论》中讲的几种比喻：

所谓“雪鸡门基狐与鼬”的说法，包含了几个比喻。

前面的九个比喻已经讲完了。这是其它的比喻，第一个是“雪鸡”。

“雪鸡”是指黄鼠狼在河的此岸紧紧地叼住雪鸡的脖子，雪鸡拼命挣扎，奋力飞至对岸（最终仍死于黄鼠狼之口。获得了猎物的）黄鼠狼神色怅惘地悲叹道:“我虽然杀了如同空怀母牦牛的雪鸡，却离开了我那可以安睡的故土。”

“雪鸡”在其他译本中翻译成“贡牧鸡”，但所指的是同一种动物。黄鼠狼在河的此岸，紧紧叼住了雪鸡的脖子，雪鸡当时还没有立即死亡，拼命挣扎，奋力地飞至河的对岸去了。

黄鼠狼叼住不放，最后雪鸡还是死在了黄鼠狼的口中。但黄鼠狼没有高兴，还非常不悦意的悲叹：我虽然杀了如同“空怀母牦牛”一样的雪鸡，（“空怀母牦牛”是指非常肥壮的母牛。）虽然得到这样的利益，但和我的故乡已经远离了。

因为黄鼠狼不会游泳，也没有桥可以走。它虽然抓住了雪鸡，可以满足一时的口腹之欲，却无法渡河回到故乡。所以虽然得到了猎物，仍然高兴不起来。这个比喻它所要对应的意义是非常的贴切的：

同样，如果挖空心思地追求此生的享乐，或许会得到一些荣华富贵，但却因此而与善趣解脱相去甚远了。

这个比喻对我们的教诫就是，挖空心思地追求此生的享乐：贪著故乡、贪著温馨的家庭，还有贪著名声、高位，或贪著寺院，贪著种种的享乐。或许可以如愿以偿，确实得到了这些。但是和善趣、和解脱的故乡已经相去甚远了。

对照比喻，黄鼠狼得到了很肥的雪鸡之后，还是非常不高兴、不安稳。我们这些修行人，如果不把这个问题看透彻，不用一把很锋利的刀，斩断这样的贪执的话，虽然今生也有可能得到一些名誉、钱财等等，但最终就是堕入恶趣，和解脱相去甚远。这样我们会不会高兴呢？最终是不会高兴的，处在地狱中的时候是高兴不起来的。

黄鼠狼虽然离开了家乡，但它的头脑还是比较清醒的。它知道得到了雪鸡，却离开了可以安睡的故乡。虽然我们得到一些荣华富贵，但和善趣、解脱的家乡已经远离了。就差一点点，只是一条河，但黄鼠狼怎么也渡不过去。真修行人和假修行人，也是隔了一点点，就是有没有舍弃今生，但最后的果完全不一样。

“舍弃今世”就是一个心念转变的问题。说难也难，说容易也容易。说难就是习气很浓厚；说容易是因为这个不需要我们背一座山，走二十公里才解脱，就是把心转过来就可以了。这就来自于多思维，这个心还是容易转变的。要诀也具备了，转变心态的要诀整部书都在讲，我们应该可以找的到。现在缺的就是生起定解和去实修，在打坐的时候，反复去思考，然后开始真正斩断对今生的贪恋。这就是“雪鸡”的比喻。

所谓“门基”，是指从此地出发前往印度，没有必要花费心思去探察一百由旬以外的深渊。

第二比喻“门基”，门基就是门槛的意思。如果发心走路去印度的话，以前朝圣者都是走过去的。有些人费很多心思打探，在一百由旬之外有什么样的深渊呢？有什么难走的地方？有没有强盗？或者饮食好不好找。关心的事情往往在一百由旬以外，到尼泊尔境内的时候有没有危险，然后印度气候怎么样等等。这里讲“没有必要花费很多心思去探讨一百由旬以外的深渊。”为什么没必要呢？

因为，如果对位于门基的险地不加以提防，最终会摔倒致死。

实际上最迫切的是要的第一步，花很多心思你去探讨一百由旬以外的障碍，但如果不留心脚下的话，在门基这里就绊倒了。也许就摔死了，朝圣的事情就泡汤了。花费很多心思所预防的一百由旬以外的障碍，根本就没出现过。这个情况要了解。

同理，钻研探究高深的断证也并非当务之急，如果对贪执今生的悬崖掉以轻心，也会因此而堕落于三恶趣感受难以堪忍的痛苦。

同样的道理，现在我们愿意花时间去探讨高深的断证功德、高深的修法、区分法身和分别念的窍诀等等。但是这里讲你现在没有必要去花很多心思去探讨这些问题。这不是当务之急。因为你还没出发。

印度的金刚座就好象菩提果一样，要去朝圣就好象开始发心修道。现在对我们修行人来讲，“贪执今生”就是一个悬崖、修行的门槛，就是“门基”，是出发修行的第一步。如果刚开始修行就贪执今生，那在第一步就失败了。前面的朝圣者在门槛这里失败的，不是到了一百由旬的地方失败的。

我们向着菩提果开始修行的时候，如果不注意贪执今生“悬崖”，就会在这里失败。不是到一地、二地时不注意失败的。在这里失败之后，就“会因此而堕落三恶趣，感受难以堪忍的痛苦。”为什么呢？贪执今生的缘故。贪执今生的心绝对不会清净的，浑浊的心想要修持清净的正法是绝对不可能的事情。对名声、财富生起贪恋就会因此而造罪。或者就说贪心本身就是堕恶趣的因。对世间八法有上品的贪恋就是堕地狱的因；中品贪恋堕恶鬼；下品贪恋堕旁生。这种贪欲心、烦恼心是无法成就殊胜果位的。或者即便不堕三恶趣，这种修行也是一种有漏的善法，无法获得解脱，后世仍然流转轮回。

这是提醒我们现在最迫切的危险就是在门槛这里，就是“贪恋今生”，要加倍注意。

所以，杯形糌粑做得薄固然不错，但也应注意质量。

这也是藏地的传统。吃糌粑的时候，糌粑做好，然后烧一锅汤。吃的时候把糌粑团捏成杯子的形状，用这个杯形糌粑去舀汤，和汤一起吃掉。有些贪心大的人，为了多舀点汤，把杯形糌粑捏得很深很薄，想多舀点汤。但要注意质量，如果太薄了，糌粑一接触汤就化掉了，就散架了，还喝什么汤呢？连糌粑也失去了。

意思是说我们希求高深的断证固然不错，但是应该注意修法的质量。就是最初必须要舍弃今生，在这个基础上才可以生起深广的断证功德。这就是与比喻对照的意义。（第8课完）

下面再讲“狐与鼬”：

“狐与鼬”是指狐狸特别擅长躲避，即使是一块小石头后面，也能不露痕迹地将自己隐藏起来。

首先讲狐狸的比喻，狐狸很擅于躲避，很小的一块石头后面，它也可以隐藏的不露痕迹，别人很难以发现它。这就是狐狸的一个特长，它的身体很柔软特别擅于隐藏。

黄鼠狼（鼬），善于贴缠，纵然是纤细的茅草，也能紧紧地贴附。

鼬就是黄鼠狼，它贴缠的方面非常擅长。纤细的茅草比喻很细的意思。只要承受的起它的重量，黄鼠狼就能在上面攀附，这是黄鼠狼的一个特长。

猞猁也精于隐匿，马尾许的一片断岩，也能将自身潜伏得让其它动物不易察觉。

猞猁也精于隐匿，马尾许是比喻很小的一片断岩，它也能在这里面把自己藏匿得很好，让其它动物不易发觉。

这三个比喻对应的含义是下面讲的：

同样，钻营此生的念头也是善于隐蔽、精于贴缠、精通隐匿的

执著、追求今生的念头，也和前面三个动物一样，具备这三个特长。钻营此生的念头不是在其他地方，就在我们心中，不要认为书上的比喻是在讲其他的道理，不是在讲我。这样正法和相续就分离了。其实就是在讲我们，要认识到这个问题。

我们钻营此生的念头是善于隐蔽的，有时自己都发现不了。刚开始学法的时候，认为自己什么都如法，戒律也清净，对佛也很恭敬等等。实际上钻营此生的念头早就隐藏在里边了。我们的心行都是在追求世间八法，只有对这些论典闻思得比较深细的时候，才容易发现它。所以要学法就必须要学得深广，泛泛的学一点法，你根本就发现不了自己是一种世间八法的心，还是真正纯净求解脱的心。都不知道，何况说去断除。

怎样才能发现它呢？必须要很细的智慧。所以前面要把世间八法，把我们贪执的一一分类做观察：故乡、亲友、家庭、名声、钱财，把这些一个一个列出来，一个一个观察我是不是有这样的执著。即便是相续中粗粗生起一些舍弃世间八法的念头，也很愿意别人知道我有这个念头，这也是落于世间八法的。已经落入世间八法还不知道，所以世间八法的念头是非常擅于隐蔽的，必须要做详尽的观察才行。

“精于贴缠”就是追求世间八法的心很容易攀附，就像黄鼠狼，很微细的东西都能攀附住。乃至于听个法，别的道友听了，我没听到，必须要去听，这也是攀附。听法时坐得很端正，在信施面前表现得很如法，这是也是一种攀附。很容易攀附，我们的心早就对这个自在了，无始劫来早就串习习惯了。不注意闻思修的时候都容易攀附上世间八法的念头，我们的心有这样“特长”。不励力断除掉，根本没办法解脱。

“精通隐匿”和前面的“善于隐蔽”差不多。我们追求世间八法的心行也是非常精通隐匿，怎样藏起来不被别人知道，或者藏起来连自己都发现不了的。必须要认识到自己的心对追求世间八法有这三个特长。

即使被誉为“智力广大、清净戒律、人格贤善、具备闻思修行、舍弃一切”的隐士，

被人称为智力广大的博学之士，格西、堪布、法师等等；还有过午不食、持金钱戒等等，被誉为清净戒律的人；还有被认为人格贤善，和谁都处得来，和谁都没有矛盾的人；具备广闻的功德，能舍弃一切琐事的隐士等等。

也可能有贪恋此生的念头隐藏于心底。

即便是人们广泛称誉的这些人，不注意的话，相续中就有贪恋今生的念头隐蔽着。肯定有的，除了真正彻底断除的，不在此列。本论就是让我们发现自己的心态，这是对一般还没有断掉世间八法心态的修行人讲的。

每个人可能都会不同程度的受到称赞。我们被别人称赞的时候，自己是不是名实相符呢？要观察。很有可能被别人称赞的当下，就有世间八法的念头隐藏着。所以我们必须要反复观察、串习，反复提醒自己，才有可能进一步的修习“心舍现世”的殊胜教言。

这些比喻都非常殊胜，不应该听完之后了解了就完了。应该把这些比喻和自己的心对照，反复观察，才对我们的修行有实际的帮助，正法才能真正入于心中。千万不要满足于词句上的理解，满足于此就完了。

下面再讲三个比喻：

“月亮畜胜非同时”

这是三个比喻，“月亮”是一个、“畜胜”是一个、“非同时”是第三个。

中的月亮讲述的是一位修龙巴地方的人，将儿子的不幸身亡，想当然的怪罪月曜的迫害

这个人相当愚笨。儿子不幸夭折了，他没有根据就想当然的怪罪于月曜，月曜有些地方解释成月食。归罪于月食的迫害。

因此耿耿于怀，立誓要让月亮偿命。他将十四日的夜晚月亮升起的山头位置牢记于心，在十五日晚上，携带弓箭前往昨日铭记不忘的山头。

他放不下，立誓要杀死月亮，让月亮偿命。他观察月亮从哪里升起，好像是东方的山头，就像在我们佛学院看的时候，是从法轮区的山顶上出来的。如果到那一箭就把它射死了。就是这样想的。他把位置记住，这是十四号观察的。然后十五号的晚上携带弓箭，前往这个山头的时候：

岂料想（原以为会在山头出现的，让他切齿怀恨的）月亮早已在山的那头嘲笑着他的愚蠢

当他爬上法轮区的山顶一看，不对！月亮又跑到五色湖那边的山顶上去了。他认为月亮肯定是从这里冒出来的，它出来的时候一箭就射死了。但上山头一看，还离的很远。月亮早在山的那一头，嘲笑他的愚痴。

而他却喋喋不休地埋怨是山墙泄露了他的复仇计划

他没有认为自己愚蠢，而认为是山墙（山墙大概就是像一堵墙一样的山壁吧）把他的复仇计划泄漏给了月亮，月亮跑的很远躲起来了。

下面讲这个比喻的含义：

同样（如果不能舍弃今生，）无论多么废寝忘食的闻思修行，不但不能切入正法，反而与法日益远离。

如果我们没有舍弃今生，就和这个愚笨的修龙巴人一样。他根本不知道月亮的情况，这个仇根本报不了。儿子死亡的原因，也不是月曜的迫害。这些都不了解。复仇的计划泡汤之后，还去怪山墙。

我们修行也是一样，刚开始没有舍弃今生的话，不管再怎么废寝忘食的闻思修行，不但不能切入正法，反而与法日益远离，成就的希望最终要破灭的。就像修龙巴人根本没办法复仇，反而喋喋不休地埋怨山墙。我们如果没有认识到这是自己的问题，还会喋喋不休的埋怨上师没有加持，或正法的加持力不大等等，这样反而会与法日益远离。

我们认为这样修下去，肯定就会生起修法的验相了吧。但是到了这个境界的时候，发现还有这么远。就像这个修龙巴人，到东山顶一看月亮还有这么远。我们也是，越修相续和正法越远。所以这时就应该学会抛弃了，以前所耽执的一切，都需要抛弃了。像前面讲的，把这些名誉、安乐等等全部交给风吧，让它吹走。

失败之后反而容易修法，一切圆满时很难成就。智悲光尊者也说：如果施主等等什么都贤善的时候，法没修成，魔已经修成了。所以必须要把这些看破，这一切根本没有实义的。

修看破今生时，必须要和“四厌世心”一起修。都是相关的。如果“暇满难得”这个修法在相续中升起来的时候，就会想必须要使这个暇满的人身具大义。什么是具大义呢？就是要追求解脱。除此之外，贪着今生的一切都是失毁大义的。这就把重点抓住了，如果“暇满难得”修好的话，是可以舍弃今生的。

“寿命无常”修好也能舍弃今生。总的来讲一切器情世间都是无常的；分别来讲自己的寿命是无常的。一切器情都是无常，还有什么可贪恋的，反正贪恋到最后还是要舍弃的。如果耽着于常有，认识不到很快会死，对今生生起常执的话，就决对会追求的。从现开始到死亡如果还有二十年，那么在这二十年中，我的心全都是不清净的，没有一个修法是清净的，清净的法一个也没修到。

反过来讲，如果开始修好了无常，就会认为反正要死的，死时只有正法才有利，其他一切都要抛弃。这时就会开始舍弃今生，开始修法。从现在到死亡，修法全都是清净的，罪业都已抛弃。这就得到大义了。

“轮回痛苦”，恶趣不用讲了，善趣中比如人道，认为有很多安乐。但是名誉的安乐是无常的，贪执财产的安乐也都是无常的。一观察都是痛苦，没有什么可追求的。真正能对整个善趣、恶趣的痛苦做甚深的思维，知道轮回痛苦的时候，绝对会抛弃今生的执着。

如是思维业因果，也绝对会抛弃今生的执着。四厌世心的修法一个一个串习，抓住精要，好好实修，就能转变自己的心。四厌世心就是趋入的方便。

宗喀巴大师在《三主要道论》讲过：如果修习“暇满难得”和“寿命无常”可以抛弃今生的执着；如果是修持“轮回痛苦”和“业因果”可以抛弃后世的执着。今生、后世的执着都抛弃了还有什么？就剩一心修法了，那时就是日日夜夜唯一求解脱，对今生、对轮回一刹那的羡慕心都生不起来。这种验相绝对是能生起来的。已经很详尽的指出来了，只不过我们以前看是看过，没做深入的思考。这次如果把《开启修心门扉》的法义，和以前所学的论典对照，肯定就知道怎么去做了。

因此若将今生执为常有，哪怕具有百般功德，也会被这一过失全盘遮盖，对来世也无有毫许意义。

《宝蔓论》中讲的很清楚：虽然今天死或不死都有可能，但修法时要有必死之心。因为如果想今天可能不会死吧，明天也不会死吧，这样就把今生执为常有了。然后今年也不死，明年也不死，反正肯定还有很多年才死。在这种心态下面，很容易去追求今生的享受，所以执着不死是有过失的。

执着今天必死，虽然不一定死，但是他有好处。如果执着今天必死的话，就会想今天肯定要死，还去追求世间法有什么用呢？就不去追求了，心就转变了。就会去念咒、打坐、礼拜，或者听法、思考，就会去做这些善法。反正不管死不死，生起一个必死的心，对修法都是有好处的。

所以“如果把今生执为常有，哪怕具有百般功德，也会被这些过失全盘遮盖”，就是被这执为常有的过失全盘遮盖了。“百般功德”就是暂时生起来的很多功德：修法时暂时生起一点戒定慧的功德，修禅定暂时生起一点觉受、见到本尊等等。但是因为贪着今生，执为常有的缘故，最终会被这一过失全盘遮盖了，什么都留不下，穷光蛋一样。今生的功德全部隐蔽，对来世也没有丝毫意义。

若一味沉湎于今世，而不为来世而着想，即使抉择包括佛地在内的见解功德，也无有任何裨益。

如果一味的沉湎于今世的享受、名声等等，不为来世的解脱着想，即便依靠前世的聪慧，佛地的见解功德都能抉择得清清楚楚，对今生的修行也是没有任何弊益的。

如果《宝性论》学好的话，佛地的智慧、功德、相好，都能知道得清清楚楚。如果沉湎于今世，知道之后就是为了在别人面前炫耀：“你看佛是具有这个功德的，具备这样的见解的，我们每个人具备如来藏的。”抉择得很好，别人也对你生信心，得到恭敬利养。抉择这个有什么用呢？成了搞世间八法的因了。对自己的修行没有一点点利益。

对我们来讲，抉择佛地的功德，就是对佛生起信解，或者知道自己有如来藏。其他的贪恋今世的心、不清净的轮回显现都是客尘，如果这个知道了也能帮助自己舍弃今生。既然这一切都是客尘的法，在实相中都不存在，为什么去贪执呢？

有时抉择空性可以帮助自己舍弃今生；有时抉择如来藏可以帮助自己舍弃今生。这就看自己能不能善巧运用。比如学了《宝性论》就知道这一切都是客尘，财产、身体、分别念都是客尘，有什么可以执着的呢？

抉择空性，就知道这一切都是空性的，都是不存在的。抉择自空的时候，必须要抉择到这一切在入根本慧定或者在法界实相中都没有。名声也没有，身体也没有，自己所贪着的今生、轮回世间全都没有。现在即便得到了，最终还是会失坏的。

这些修法，尤其是无常的修法，对转变心意会有很大的帮助的。

夏热瓦说：“这样的人与旁生没有差别。”

一味的耽着今生的人，和旁生没有差别。旁生也耽着于今生，也追求今生，但根本不考虑后世。哪个旁生考虑后世的解脱了？做为修行人如果一味耽着今生的名声等等，根本不考虑后世的解脱，就和旁生一样。只不过所耽着的东西更高档而已。飞禽鸟雀就追求一点草籽，吃一点小虫，就非常满足了；我们人就要得到那些豪华的享受才满足。追求的东西不一样，本质上没有任何差别。

有些人说，人是高尚的动物。如果没有想到后世的解脱，实际上和旁生没有差别，没有高尚到哪里去。即便是学佛十几二十年，仍然和旁生没有什么大的区别。

博朵瓦也痛心的哀叹：“人们只是关心自己的肚皮，而根本不担忧自己的死亡。”

人们担心的是自己的肚皮，能不能找到吃的，能不能吃得好，这方面关心的很多。很少关心自己的死亡。以前帕单巴尊者也是讲过：西藏的修行人，没有见到一个修无常，但是没有修无常谁留下来了？没有修无常也死了。当然“没有一个”是说是很少的意思，并不是一个都没有，而是很少。我们现在不修无常也会死，肯定会死的。

有些人会想，反正都是无常，我思考又能怎么样呢？虽然都是要死，但是我们忽略了这个问题，没有引起重视。所以让我们修无常，让我们知道绝对会死亡，死亡以后什么都要抛弃，只有正法才有利益。

当然“关心肚皮”只是一个比喻，仅举一例。并非只是担心肚皮，还有其他的，名誉、衣服等等很多的。根本不担心自己的死。死亡的时候完全随业而转的，积累的再多，也没有办法带走的。

所以我们要担忧自己的死亡。至于衣食，顺其自然就可以。岗波巴尊者也讲过，一个修行者死也无所谓，无衣食也无所谓，反正一心要修正法，这个时候肯定是会得到衣食的。佛陀发过愿：末法时代的比丘，或者修行者，如理如法的修行，绝对不可能缺少衣食的。

这些教言都是让我们看破今生的，过于耽执今生，就没有修法的机缘了。放下这些才有修法的机缘，而且衣食也不会缺少。即便是缺少又怎么样？象米拉日巴尊者那样缺少衣食，但是我们看一下结果，他已经获得了究竟的成就。只是通过短时间的苦行。

这几天晚上修法结束的时候，我都在看他的传记。虽然以前看过好几次，但这次看又有不同的体会。尊者的教言和本论对照一下，完全一模一样。他也是这样说的：即便是你缺少衣食，极度苦行，也是很短暂的，通过这种苦行，会获得很超胜的功德。

这是非常关键的一个问题，我们要认识清楚。不要太在意今生，好好的修法，舍弃今生就可以修持成就了。

今天就讲到这个地方。所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

开启修心门扉06（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，今天继续讲金厄瓦罗珠加参尊者所造的《开启修心门扉》这个殊胜的论典。本论当中分了十九个方面来宣讲今生生起出离心的方便。第一就讲到了“舍弃今生”的问题。“舍弃今生”对于我们来讲是非常关键的，如果没修的话，后面的这些菩提心、空性见、大圆满、证悟等等一切都没有办法实现。所以最初的时候，必须要心舍现世。为了帮助我们心舍现世，本论分了很多层次，用很多比喻让我们首先对这个问题引起高度重视，然后再引导我们一步一步的修行，最后达到相续当中“心舍现世”的境界。

在这一课当中，我们在宣讲“月亮畜胜非同时”这个问题，其中“月亮”的比喻昨天已经讲完了，今天开始讲“畜胜”。

“畜胜”是指如果善于操持今生即为“聪颖大丈夫”的话，那么畜禽们比我们人类则更胜一筹。

善于操持今生即为“聪颖大丈夫”，这样认为的人，世间层出不穷。不说世间，即便在入了佛门求解脱道的修行人当中，都会有人认为谁能在今生的名声、地位、衣食等方面能够圆满的话，这个就是聪明大丈夫，就是好的修行人。

如果说善于操持今生就是“聪颖大丈夫”的话，那么其它畜生、飞禽等等，比我们人类在某些方面更胜一筹。在哪些方面呢？下面就是在讲具体的例子。

有时候我们认为人肯定是比畜生或者飞禽更胜一筹，这个是从总体来讲的。但是，某些方面这些畜生和飞禽比人类更胜一筹。比如，沙蜥蜴和蛇的故事。

比如，沙蜥蜴在居住的窝洞上方开了一个天窗，当遇到蛇的追赶时，它立即从天窗逃脱，并反身将紧追不舍而钻入窝洞的蛇用坚韧的利牙嘶咬致死。

沙蜥蜴是一种动物，它经常被毒蛇杀死并吞噬。沙蜥蜴就想办法，怎么能够把这些天敌杀死。它就在自己居住的窝洞的上方开个天窗，蛇追进来的时候，它就从上面的天窗逃脱。然后趁着蛇的头已经过了天窗，尾巴还在里面的时候，反过来就咬住蛇中间的这段身子，然后把它咬死。因为这个时候，蛇没有办法调头，沙蜥蜴就趁这种时机，把毒蛇咬死。这就是它自我防身的本领，或者说致怨敌于死地的本领。有时比人还要高超，有些人都想不出这些办法。沙蜥蜴是旁生，它能够想出这些办法，所以比一些人还要聪明。

另外，在哲地的山岩背后，乌鸦向猫头鹰追讨命债的伎俩；

这也是一个公案：猫头鹰杀害了乌鸦的幼崽，并将它们吞食了，然后乌鸦找机会也把猫头鹰的幼崽抓到它儿子死的地方，用同样的方式杀死。所以它们为子女报仇，或者说护亲灭怨敌方面都是非常善巧的。

嘉地无角牦牛对付有角牦牛的套路；

在嘉地，有无角牦牛和有角牦牛。无角牦牛因为它没有尖锐的角，所以有角的牦牛经常欺负它。无角牦牛就开始练习本领，最后把这些有角牦牛全部杀死了。

喜鹊对乌鸦的进攻（喜鹊常遭乌鸦的欺侮，于是结集了多龙地方的喜鹊，对潘地的乌鸦发动了全面的攻势，以报受辱之恨）等等故事也充分证明，在护持亲友与子女等方面，旁生比人类有过之而无不及。

通过这些故事充分的证明在护持亲友与子女等方面；在保护自己的生命或者杀害怨敌方面，旁生比人类有过之而无不及，只不过受一些限制而已。比如没有灵巧的手脚，没办法制造出这些机器来。在有限的肢体结构上面，它们在护亲灭怨方面，有时比人有过之而无及的。

仅仅一个月，它们就能让刚出生的雏仔长得与父母身量一般大小。

这是对某些动物来讲的。某些飞禽生下来的雏仔，仅仅一个月的时间就跟它的父母身量一样大了，这是人类绝对做不到的事情。人类要和他的父母身量一样大，要经过十几二十年。但是有些旁生（鳖鱼飞禽等）出生一个月之后，就和父母身体一样大，这些方面人类是没有办法相比的。

另外，在储聚、制作方面的本事，只需观察老鼠、燕子与蜜蜂的巢穴就可一见分晓。

除此之外，再观察它们在储聚食物、制作巢穴方面的本事。观察一下老鼠、燕子和蜜蜂的巢穴就可以一见分晓了。看老鼠的巢穴，就知道它怎么样储存这些粮食的。在老鼠的巢穴当中储存了各种各样粮食，田鼠在洞里面储存了大量的人参果等等这些食品。还有蚂蚁、蜜蜂等都是善于储藏粮食。

制造巢穴方面，有些科学家观察蚂蚁窝里面的构造都是像楼房一样的，设计、制造的相当合理。所以说（旁生）制造巢穴的本事是非常高超的。

因此观察老鼠储聚、燕子造窝、蜜蜂筑巢穴等等，就可以一见分晓。

因此，如果只知经营此生，而不知修法，尚被人们称为“士夫”或“人”，则真是值得羞愧。

这一段的意思是：有些人认为善于操持今生，就是“聪颖的大丈夫”。如果是这样，被我们认为是低等动物的飞禽走兽是不是“聪颖的大丈夫呢”？按照这个理论，应该称为“聪颖的大丈夫”。如果认为它们只是旁生而已，根本不能称之为“聪颖大丈夫”的话，同样的道理，善于操持今生的这些假修行人，也只能够称之为旁生，因为法相相同的缘故。不管名字怎么取，或自认为怎么样高尚，实际上都是相同的法相。要不然就是旁生成为聪颖的人；要不然自己就成为旁生，反正是“同等理”。这就运用了“中观”的“同等理”。

如果只是经营此生不知道修法，那么这些旁生，不管是飞禽也好，走兽也好，它们都是知道经营此生的。从前面的沙蜥蜴开始，到后面的燕子、蜜蜂的巢穴，都可以知道它们对于如何经营此生是非常的善巧的，但是它们知不知道怎么样去修持后世的正法呢？是根本不知道的，一点这样的意乐都没有。如果我们也是对于经营此生方面很善巧，根本不考虑后世，也不知道修法，那么你还自认为是士夫，或者是一个人，取了一个人的名字的话，这个是值得羞愧的。

我们自认为已经获得了暇满人身的时候，必须要修持正法；必须要为后世解脱考虑；必须要放弃今生，才真正称之为“大士夫”、“修行人”。否则的话就和旁生没有差别了。与旁生作比较之后就可以知道，如果单单是经营此生，不知道修正法就是旁生，根本没有资格称之为“士夫”，没有资格称之为聪颖的人。

以上讲完了“畜胜”，下面再讲“非同时”。（第9课结束）

“非同时”是说，此生的长盛不衰，完美无缺，与修习来世二者是不能同时并行不悖，两全其美的。

所谓的“非同时”，就是自己的财物、饮食、名声、地位等等，全部都是心想事成，长盛不衰，一切都完美无缺。在不舍弃这些受用的当下，要修持来世的解脱、来世的菩提，这二者是完全没办法并行不悖、两全其美的，必须要舍弃一者。也就是说，想要今生一切都是长盛不衰、完美无缺的话，就必须要舍弃后世的解脱和菩提。如果想要追求后世的解脱和菩提的话，必须要舍弃今生的长盛不衰，完美无缺。不管是真实的拥有，还是有这种想法，都是要舍弃的。

听完这个教言之后，也许会产生两种想法。一种想法就认为这种说法非常正确，要想长盛不衰，完美无缺，享受世间法又要追求菩提，二者绝对没办法同时进行，必须舍弃其一；第二种想法是在我们长盛不衰，完美无缺的时候是可以修持后世菩提的。还可以找到例子，比如恩扎菩提国王或者雍正皇帝，他们就是在今生长盛不衰，完美无缺的同时成就的，或者说修习了来世的菩提。

恩扎菩提是在佛陀面前请法的时候，就说其他的佛法我不修，如果不舍弃五欲的当下能够成佛我就学。当时佛陀给他灌顶传密法，当下就证悟了菩提。

雍正皇帝是以皇帝的身份修习禅宗而开悟的，有的地方讲他是透了三关的大证悟者。

也许会找出这样的例子来为自己辨解，但这些都不是真实的理由。恩扎菩提是上上根器的人，在得到佛陀灌顶的当下证悟佛果，我们是不是这样的人呢？我们都得到过很多次灌顶了，如果是这样的人早就应该解脱了，所以说这方面是绝对成立不了的。

再者，他们的相续当中也许早就已经圆满了这种修法，虽然在形式上没有舍弃五欲，但在心上面已经舍弃了。即便他们在没有放下五欲贪着的当下修法成就了，也只能说这是凤毛麟角一般的极为特殊的根性，这是不适合于普遍大众根性的。我们现在是大众普遍的根性，也可以说是中下根性，没办法用这个特例来为自己不放弃世间八法、不舍弃今生做辩解或理由，这都是相似理由。

所以，第一种想法是合理的，是如理作意，绝对要放弃一者；第二种想法是一种非理作意，世间法和出世间法二者都能够两全其美是根本不可能的事情。下面打个比喻来充分说明这个问题：

犹如一块可以用手提携（肉）的胸毛，与一块可以盛水的 皮（四肢腹背均未割破，但从口部剥下的完整兽皮，常以盛液体或作鼓风皮火筒）二者，也是不能在一块毛皮上同时兼得的。

比喻一块完整的毛皮，不能同时做两件事：

首先“要保留一块可以用手提携的胸毛”，这是什么意思呢？就是在杀牛的时候，要把牛胸口的这块肉拿走，但是又不便于拿的时候，就会保留胸毛，使皮毛和肉连在一起，只要把毛抓住，就很容易把肉提来提去了。这就是用手提携胸毛的意思。胸口这块肉必须要和上面的皮毛一起挖下来才便于提携。

要得到这块胸毛，同时要得到一块可以盛水的“ 皮”。（ 是“完整”的意思，就是可以盛水的完整的皮。）这也是不可能的事情。浑皮必须要完整才可以盛水，就是四肢腹背全未割破，只是从口那个地方开始，剥下完整的兽皮。装水或制作吹火筒都是可以的。但是一头牛要留下一块胸毛，再做一块浑皮是绝对不可能的。在得到胸毛的时候，胸口的皮已经被割破了，而浑皮是要完整无缺的。所以，一块皮上面，即要留胸毛又要得到一块盛水的浑皮，根本是不可能的事情。

同理，一方面要保留世间八法的贪执、受用，同时又要得到完整的菩提果，这是完全不可能的事情，两者完全无法兼得。对此，我们必须要做甚深的考虑。

华智仁波切在《前行》当中讲到：有些人认为，某某上师很善巧，他世间法和出世间法两全其美，做的都很圆满。华智仁波切说这是根本不可能的事情，如果想要世间法圆满还差不多，要想世间法和出世间法同时圆满根本不可能。如果想要这样，最后非常有可能就是世间法圆满，而出世间法彻底失败。华智仁波切还反问，难道佛陀不懂得这样的方法吗？难道米勒日巴尊者这样的大德不懂得这样的方法吗？他们是不是极为愚笨，根本不知道世间法和出世间法能够圆融起来修持这样的窍诀呢？根本不是。佛陀就是看到了世间法和出世间法没办法圆融，才彻底舍弃了转轮王位，毅然出家苦行修成道的。

米勒日巴尊者也一样。当他回家乡的时候，以前教他读书的师父已经死了，师父的儿子问完他的情况之后就说：“你应该效仿你的上师玛尔巴尊者，把你未婚妻杰赛娶过来，同时修佛法这不是两全其美的事情吗？”米勒日巴尊者讲的很清楚：“玛尔巴尊者是大师，为了度化众生的缘故，如是示现有空行母的。我是什么样的人呢？如果狮子跳跃的地方，兔子跟着跳的话，绝对会摔死的。”他讲的很清楚，有些大德示现有妻室，或财富圆满，都是度化众生的方便。他们的相续中早已彻底斩断了世间八法的贪念了。在自己修证极为圆满的情况下，为了度化众生示现的。

那么自己是示现吗？自己应该是有自证分的。不能以这些大德的例子，来为自己不放弃世间八法做借口，这完全是自欺欺人的一种做法。米勒日巴尊者对这个问题是相当清楚的，所以才毅然彻底舍弃了田地、房屋、未婚妻这一切之后，精进苦行，最后修成佛果。这方面我们必须是要清清楚楚了解的。这就叫“非同时”。

下面是引用一些大德的教言来说明这个问题。

萨迦班智达也说：“此生圆满兴盛不丢失，企图永恒利乐之解脱，实为愚昧痴狂之妄想，应当看破今生修菩提。”

萨迦班智达被人们称之为智者之王，在智者之王萨迦班智达他老人家的教言当中讲到“此生圆满兴盛不丢失”。此生的家庭也幸福和睦，自己的名声远播，衣食不缺等等一切圆满兴盛不丢失。不丢失有两种，一是行为上没有放舍；二是心没有放舍。有这两种情况。一类修行人拥有财富;第二类修行人没有财富，但是内心对这些向往不已，非常羡慕。这个问题必须要讲清楚。有时候，偶尔生起一点出离心，是因为还没有机会拥有这些，由于各方面的缘故自己相当的贫穷，经常受别人欺负，在这种情况下，好像看破今生了，好像衣食、财产都没有意义。没有拥有这些的时候，当然一听到这个教言就觉得自己很容易放舍。但是我们要提醒你，只不过现在还没有遇到这样的外缘。如果遇到，肯定就无法抵挡，因为你对这个问题的认识程度是远远不够的。

以前也再再的讲过，我们必须要对这个问题做深入的思考。假使自己遇到这些又会怎样？如果不把这些问题反复考虑，突然宿业成熟，飞黄腾达起来的时候怎么办？人们把你拥到高高的位置上去，一下子拥有很多眷属、很多钱财，呼风唤雨这种机会也来了，这时候怎么办呢？可能以前所谓的“看破今生”，只不过是机缘没有成熟而已。这一类在修行人当中，是肯定存在的。所以必须要提醒大家，现在也许认为自己放的开，修行很好。因为自己没有遇到这样的外缘而已。

有一类已经拥有了高位、钱财，这类人行为上要放弃，心也要放弃。没有拥有的这一类人，行为上没办法放弃，因为还没有得到。但是心一定要放弃。必须把这一切的一切，以道理、比喻、教言、经论作为依据，反反复复、详详细细的观察之后，从内心当中彻底看破，然后放弃。如果有这样的心态，即便以后遇到了这样的情况，因为早就做过观察了，所以不会生起贪恋心的。

在“此生圆满兴盛不丢失”的前提下“企图永恒利乐之解脱”。不放弃今生，又想贪图小乘的解脱果，或者大乘菩萨果位，或者究竟的佛果。如果有这样的想法，“实为愚昧痴狂之妄想”。萨迦班智达说的很清楚，这种想法是愚昧痴狂的妄想而已，完全无法实现的。非常可悲的是，很多修行人，现在恰恰就是落在这样一种非理作意当中。一方面想要得到今生的圆满，一方面还要拼命的每天发菩提心，修正道。这是无法实现的妄想而已。

那应该怎么办呢？“应当看破今生修菩提”。这才是正道，这才是如理作意，如理修法。应该把今生看破之后，再把所有的精力、时间、一切的作意，全部用在修持菩提方面。把今生彻底看破、舍弃之后，才有真正修持菩提的机会。

布顿仁波切也时常自我警戒：“宿积百般福报所成身，暇满所依来世再获难，渡越痛苦大海之宝筏，切莫无义空耗仁钦哲（布顿仁波切名）。”

这里说到了“暇满大义”。我们经常讲“暇满”具有“大义”，到底具备什么样的大义呢？

“宿积百般福报所成身”，如今这个身体并不是随随便便得到的。靠谁的运气好、势力大、钱多，谁就能得到，并不是这样的。得到这个身体，要“宿积百般福报”，具体来说要具备很多的因缘，但离不开三要素：第一、必须要守持清净的戒律。居士有清净的居士戒，出家人有清净的出家戒，这个要素是没办法缺少的；第二、必须要勤修布施等福德资粮。为什么呢？因为这里讲的不是普通的人身，而是“暇满人身”，“暇满”是有空闲修法的意思。如果今生只是守持一个清净的戒律，根本不修积丝毫布施供养等资粮，这样后世将极为贫穷。即使得到人身，也将会为了饮食而奔波，无暇修法的。为了饮食而奔波，就不得不做别人的仆人；不得不造些恶业，那就不是暇满人身了。

所以，第一必须要守持清净的戒律，否则只是布施，那只会落到旁生道当中。做哈巴狗，或者做龙王、大象等等。虽然有福报，但却是旁生的身体。如果只是清净戒律没有布施，就会变成很贫穷的人，也是没有闲暇修法的，所以这两个条件是必须要具备的。

具备这两个条件还不够，还要加一个“发愿”的要素。发什么愿呢？就是依靠持戒布施的福德，我要后世要获得一个能够修持正法的暇满身体。有这个清净的愿望摄持，三要素具备才能获得暇满人身。

这是不是很简单的呢？绝对不简单的。观察世间的人，真正能够守持清净戒律的人有多少？很多人根本不知道什么叫清净戒律，没有进入佛门哪里有什么清净戒律去守持的。如果说世界上有60亿人的话，55亿人都没有这种机会的。

还有在守持清净戒律的基础上，要有一个清净的布施。做布施也许会容易一点，很多人都会布施。但是最后一条，就是发愿要获得暇满人身是非常困难的。即便是知道持戒布施的这部分人当中，真正懂得善巧发愿的人又少之又少。所以要具备这些因缘不是很容易的。旁生不说，人道都很少。这是现量可以观察到的。

得到一个人身要“宿积百般福报”。“百般”就是很多的意思，要积累很多各种各样的福报才能得到这样的身体。现在已经得到的时候就应该知道：这个人身绝对是以前修法得来的。如果现在用来修法的话就是具有大义，如果用这个身体去搞世间八法，就是失毁大义。这样的身体极为珍贵，就像优昙花一样的，难得出现一次。

有人认为我们这个暇满人身肯定不是优昙花，为什么呢？因为以前肯定是得过人身。但是这里说的不是一般人身，而是“暇满人身”。真正能懂得以这个人身来修持菩提才叫“暇满人身”。以前我们没有得到过，否则早就解脱了。以前我们得到过一般的人身，但是真正暇满人身没有得到过。

我们内心当中没有“心舍现世”之前，这个人身都不叫“暇满人身”。《大圆满前行》中，华智仁波切首先通过共同的讲法，讲了什么是八种闲暇、十种圆满。具备十八暇满就是宝贵人身。讲完之后，又引用了无垢光尊者的教言，那个标准就相当高了：如果贪著现世根本就是无暇。把这些标准看一看就知道，自己肯定还没有具备暇满人身的。必须要在看破今生的前提下，努力修法才能叫“暇满人身”。他老人家这样讲，就是让我们这些修行人把标准提高，千万不要泛泛的理解之后，就认为“暇满人身”我已经得到了。实际上得到的可能根本不是。“暇满人身”是极为难获得的。即便我们认为是人身，也是一般的人身而已。

“暇满所依来世再获难”。暇满的人身来世再获极为困难。前面讲了，三要素是极难具备的。所以，宗喀巴大师在《广论》中讲过，就是这个原因，从恶趣中转生为人是很少很少的。人道当中死了之后再转生为人的，也是很少很少的。不管是善趣、恶趣，死后都难以再转生为人。恶道当中固然没有什么修法可言，人道当中，具备三要素的也是极为少见。死后，虽然想再转人身，再继续修持，但这只是个愿望而已。如果想想就能成办的话，就不用想下世得人身，我就想马上成佛。但这是根本不可能的。要得到一个果，必须要具备它的因缘，没有因缘是得不到的。

既然这样，有人也许会想：你说人身这么难得，为什么现在还有几十亿人？这是因为整个世界上的众生太多太多了。佛经中讲了，地狱众生犹如大地尘，恶鬼、旁生犹如恒河沙。这样观察的时候，六十亿人，和无量无边其它众生比较起来是少之又少。虽说如此，但是也有比例相当少的人依靠以前的宿业成熟转成人的。这不能说明什么问题的，实际上人还是极为少见，尤其是“暇满人身”极为少见。修暇满的时候，就应该这样观修。

到底人少到什么程度？修持“暇满人身”的人少到什么程度？可以比较一下。旁生不说，以人道众生来讲，六十亿人中，有人统计佛教徒有三亿。少的多可怜！而三亿当中有多少人只是烧烧香，拜拜佛而己，这绝对是一大半！至少有两亿五千万是属于这一类。剩下的五千万当中，真实的发起正信皈依，守持戒律的人又相当少的。在这一类当中，真正能心舍现世的人有多少？这样观察下来的话，没有剩几个人是真正修持佛法的。

所以，千万不要认为这种机会是很容易的。如果不作详尽观察，就认为我肯定是“暇满人身”，有时只是自己欺骗自己而己。

人身是具有大意义的。何以故？“渡越痛苦大海之宝筏”。这个人身是能够帮助自己在这一世，彻底超越痛苦生死大海的宝伐一样。“切莫无义空耗仁钦哲”。布顿仁波切经常这样自我教诫，“仁钦哲”是他自己的法名。这是给自己说的，千万不要空耗时间，千万不要把暇满人身浪费了。

浪费暇满人身是什么样的表现呢？就是追求世间八法。追求世间八法全部都是浪费暇满人身的，全是无意义的。追求名声、高位、财色。这些全是浪费空耗暇满人身。只有现在真正好好修法才是具大义的人身。必须要认清楚。

法王加哲巴（无著菩萨）闭关期间，（对于前来拜见他的人，）在关房门外写着：“胜法以及今生计，二者无法同时成，若能共成则必定，自我欺骗无怀疑”。

法王加哲巴就是无著贤论师，《佛子行三十七颂》的作者。在《前行》中叫加哲仁波切，有的地方叫无著菩萨，全名无著贤。有时容易误解为印度的无著菩萨，但这是藏地的无著菩萨。看传记的时候就知道，他是被人们称为第二无著，是西藏的大成就者，观音菩萨的化现。他在闭关期间对于前来拜见他的人，在关房门外写着：“胜法以及今生计，二者无法同时成，若能共成则必定，自我欺骗无怀疑＂。“胜法”就是指佛法以及内心当中的修法。“今生计”就是贪图今生，不放舍今生的这种妄执。一面想追求胜法，一面想追求今生的生计，“二者无法同时成”，这二者绝对没办法同时成办的。

“若能共成则必定”如果有人认为二者可以同时成就，必定成为“自我欺骗无怀疑”。加哲仁波切就讲，如果有人认为可以同时成的话，这绝对是自我欺骗，这是不需要怀疑的。一般众生的心态就是这样的，所以千万不要自我欺骗了。以前的大德对很多修行人的心态，早就一针见血的指出来了。只不过我们没有发现，有时发现了不承认而己。但是你发现不发现，承认不承认，有了这种状态修下去，绝对还是轮回和三恶趣。这是没有怀疑的。所以我们应尽量做一个正直的人，不要再自我欺骗了，应该把内心不好的想法揭露出来，通过大德的教言狠狠的对治它，把它去除，这才是真正的修行人的风范。

“与我会晤无他言，期望各自勤修善。”

即便是要见我、求我的教言，没有什么其他讲的，就讲“胜法”“今生计”无法同时存在。如果认为能够同时存在，就是自我欺骗，毫无怀疑。只有这个教言而己，望各位各自回去勤修善法。就是在抛弃今生的前提下，一心一意的修持清净的正法。

《宝积经》中云：“诸法乃缘起，住于意乐上，何者发何愿，将获彼等果。”

在《宝积经》等佛经中也讲到：诸法的缘起住于意乐上。就是说一切万法都是通过因缘具备而成的。什么意思呢？我们打两个比喻来讲，第一个是解脱做为果法；第二个是轮回做为果法。

先说解脱道的缘起。解脱道当中所获得的种种的果法，需要聚集解脱的缘起。比如说心舍现世的出离心、人无我空性的智慧等缘起具备之后，就可以获得人无我的证悟或者小乘的解脱果；发起了出离心、菩提心，修持二我空性，圆满六度。这个因缘具备了就会成就大乘果。

轮回诸法的缘起反过来理解就可以了。没有放舍现世；积累流转轮回的有漏善业和恶业，就会成为轮回的众生，流转于六道当中。诸法的缘起从解脱和流转两方面看就清楚知道了。

一切万法是缘起而有。缘起又是住于意乐上，来自于发心，意乐。发心如果是贪恋现世的话，通过这个缘起就会流转，成为轮回的众生。如果心完全抛弃了现世，一心一意的追求解脱道，住于这样清净的意乐上，就已经成办了解脱的缘起。所以说“诸法乃缘起，住于意乐上”。成就什么缘起来自于发心。

“何者发何愿，将获彼等果”。何者不管发什么愿望，都会通过这样的愿望，获得如是的果。这个心很重要。一切万法都是缘起而有的，而缘起就靠意乐。所以如何调整意乐，如何住于善清净意乐上面，是非常关键的。

我们有时总会认为“我的意乐很贤善”。但是按照这里的标准衡量，如果贪著世间八法，就不叫贤善的意乐，就叫污浊的贪着轮回的意乐。什么时候完全抛弃了现世之后，这样的意乐才真正成为贤善意乐。有这样一种意乐的引发，才有机会获得解脱的果。因果是不虚耗的。“因”中稍微有不清净的部分，那么“果”就不可能清净。只有“因”完全清净了，“果”才会清净。这是必须要通达的。

《入行论》中也云：“佛说一切善，根本为信乐。”

佛陀说一切善法的根本，都来自于“信乐”。获得清净的解脱，生起菩提心，生起解脱的智慧，根本也是“信乐”。尊者这么大篇幅的讲这个问题，就是让我们的心住于清净意乐上。教导我们：一定要把不清净的贪图世间八法的心彻底放弃，才能修起清净的善法。

如果自己对某种愿望一往情深、悬悬在念，最终却全无半点收获。反而在操持低劣事宜之际，无意间却顺便获得了更为精妙的成果，这种类似蒸沙成饭的事情是绝无可能的。

比如我们对解脱的愿望一往情深，很想获得解脱。“悬悬在念”每一念都在想这个问题，最后都没有办法获得收获。那么怎么可能在操持低劣事宜的时候，顺便无意间成就了精妙的成果。这根本是不可能的事情。一心追求都得不到这么高深的果，怎么可能在操持低劣的世间八法的同时，不注意就顺便成佛了呢？如果有这样的想法，就是“蒸沙成饭”。牧童都知道把沙子蒸成饭是不可能的，恰恰我们很多想法就成了这一类很愚痴可笑的想法。我们就是想操持低劣的世间八法，不放舍今生享受的同时，顺便成就一个解脱果。一下子就解脱了，上师一下子给扔到极乐世界去了。或者哪天修持生起次第的时候，在祈祷上师、本尊赐悉地的时候，万一就得到了呢？这根本是不可能是的事情。没有这个因，根本不可能有这个果。

认识到这个问题之后，会有一个很大的成效。就是能够真正彻底认识到自己处在什么状态。认识到这一点就会很愿意从第一步开始做起。否则还会在空中飘来飘去，不知道该怎么办。如果认识到我相续这么下劣，现在还没有抛弃世间八法，还想要获得解脱。这就是“蒸沙成饭”，完全不可能的。所以现在要把这些看似高妙实际上根本不可能实现的念头彻底打消，从心舍现世做起。这时修行就上进一大步了。

三种士夫及三乘等等的安立，都是建立在意乐及发心的差别之上的。

三种士夫就是下、中、上三种士夫。三种士夫和三乘的说法有很多，显宗三乘是指：声闻乘、缘觉乘、菩萨乘。在密乘当中就指小乘、大乘显教、大乘密宗三乘。但不管怎么样，三种士夫也好，还是三乘安立也好，都是建立在意乐和发心的差别上。贪恋后世的人天安乐，有这种心态就安立为下士夫；把一切轮回的安乐抛弃，追求自我解脱，这种意乐和心态就是中士夫；抛弃了自我享受的一切执着，唯一为了度化一切众生而成佛，有这种发心就是大士夫。

或者说要分三乘。抛弃了世间的安乐享受，唯一追求涅槃境界，有这种发心和意乐是小乘；发心度化一切众生而成佛是大乘。因为没有密宗当中种种见修的缘故，他是显宗。能够把果法转为道用，有这样一种意乐心态，就说他是密乘。通过发心和意乐的不同安立三乘。

一切都是在心上安立的。如果贪着现世，这类发心只能称之为下士夫。也许下士夫都没办法安立，因为真正的下士夫还有两种：一般的下士夫和超胜的下士夫。一般的下士夫就是追求今生的安乐；殊胜的下士夫抛弃今生的安乐追求后世的人天安乐。如果对今生的世间八法念念不舍、不能放弃，这是下士夫当中是最下劣的一种。完全追求现世，这个根器是最低劣的。有时我们自认为是大圆满的根性，大乘的种性，很超胜。观察下来的时候，按照你的发心来区别，发现在所有士夫当中是下士夫，下士夫当中是一般的下士夫。最差的根性。修来修去最后落到这种下场，当然大家都不愿意变成这样的人。但有时事实已经成了这样。

但是现在还不太晚，后悔还来得及。现在就把这种心态提起来：不要贪着今生，要追求后世，要发起大乘菩提心。这一切都是缘起法、有为法，都是可以改变的，了解之后就要励力的改正。这就是修行人应该做的事情。

所以，如果我们对今生的享乐牵肠挂肚、心驰神往，为了达到目的，处心积虑、绞尽脑汁。

对今生的享乐牵肠挂肚、心驰神往。就是贪得无厌对今生恋恋不舍的人，往往是对于今生的享乐经常胡思乱想。为了达到目的处心积虑、绞尽脑汁去做一切可能的加行。这样的话：

则仅仅获得更为胜妙的来世安乐都不可能，又怎能妄想菩提的果位呢？

为了今生的享受、安乐绞尽脑汁、不惜一切手段，通过这种发心和加行做下去，想要获得更为胜妙的来世安乐都不可能。连后世的人天安乐都得不到，怎么可能妄想菩提的果位？完全不可能的事情。但是我们一再提及：一些修行人的通病，就是这样一种侥幸的心理。就是还不肯完全信服这种道理，这种事实。还会认为万一从哪个地方得到一个殊胜因缘，我就成就了不是很好么。这是非常侥幸、非常不如法的想法。自佛以来历代大德都对这个问题做了很深入非常精辟的阐述，这样是不可能的事情，这样的发心连后世的安乐都不得不到，何况说妄想得到菩提果位呢？所以我们应该死心塌地的把一切不如法的想法放下，修行舍弃今生的妙法才是真正现实的事情。

要知道，包括来世投生地狱都是因为前世业力，以及临终之时贪恋温暖之类的强烈念头，而使自己来至地狱的熊熊烈火当中的。

来世为什么会投生地狱呢？第一就是在今生造下了嗔心等上品烦恼的恶业，通过前世业力投生地狱。还有就是投生地狱的前方便，前方便指的是临终贪恋温暖等的强烈念头。比如《贤愚经》中讲，为什么众生会堕入热地狱？就是因为死的时候感觉非常寒冷，他就想如果能够有一个温暖的环境多好。这个念头很强烈。这个念头引发，第二刹那马上就变成热地狱了，就这样投生的。《贤愚经》上讲的很清楚。如果转生寒地狱，就是在临死的时候感觉特别的炽热，就想如果能够得到一个清凉的处所该多好，通过这种强烈的想法，第二刹那就转生寒冰地狱。所以投生地狱一方面前世业力是主因，另一方面就是来自于临终一念，很强烈贪恋温暖等的想法。

一切都是以猛烈的意念积聚众多之业，而使心念成为现实的。所以，我们应义不容辞地抛弃对今生的贪执。

一切都是通过猛烈的意念积聚众多的业使心念成为现实的。好和不好两方面都是这样。比如说相续当中世间八法的意念很猛烈，至死不舍，积累很多贪恋世间的业，最后心念成现实，堕入恶趣。解脱道方面也是这样。相续当中对于“舍弃今生”的忆念非常猛烈，一心一意想追求解脱，通过这种意念的积累，就获得解脱了。“心念成为现实”了。

所以对我们初入门的修行人来讲，最应该做的，就是义不容辞的抛弃对今世的所有贪执。所谓人间的幸福，人天的安乐等等，全部都要抛弃。一心一意的修持能够超出三界轮回的清净心念，在这个清净心念的基础上积累无量无边的资粮，这样才可以真正的成就。（第10课结束）

至尊文殊菩萨曾送予宗喀巴大师一段至理名言：

这段教言我在很早就接触了，但当时看不懂。宗喀巴大师的传记当中也有。当时不知道什么叫“出离心”，什么叫“生圆次第”，都不懂，看到之后一下就翻过去了。过了十几年之后才对这个问题真正有一点点认识。他老人家是亲见文殊菩萨的，文殊菩萨就送给宗喀巴大师这样一段名言。实际上这段修法对一切修行人都非常重要：

“如果开初没有对轮回产生出离的厌恶心，纵然孜孜不倦地闻思修行，也完全不会超越轮回及恶趣的因。

“如果开初”真正开始进入佛门，修持正道的时候，没有对轮回产生一个出离的厌恶心，对于轮回的种种安乐、妙欲，产生如粪便、火坑、罗刹洲一样的厌恶心的话，纵然孜孜不倦的闻思修行，不吃饭，不睡觉，也完全不会成为超越轮回和恶趣的因。越孜孜不倦的闻思修行，越会堕入轮回、堕入恶趣。

我们出家或成为居士，就是为了获得解脱。但是，如果刚开始没有正确掌握求解脱的初步修法，最后就仍然继续轮回，甚至堕入恶趣成为恶趣的因。因此要认识到首先必须要生起出离心，必须要对所有的轮回妙欲生起厌烦，这样才可以。对轮回产生出离来自于观修六道轮回产生的痛苦，对三恶趣的痛苦一定要忆念，生起绝对的信解。对三善趣的痛苦尤其应当忆念。因为旁生、饿鬼、地狱的痛苦是比较明显的，不会有丝毫安乐。但是对于人道、非天或欲天的享受不容易断绝。所以在修持三恶趣痛苦的同时，还要再再的忆念三善趣的痛苦。生、老、病、死苦也好，苦苦、变苦、行苦也好。总的苦和别别的苦都要一一的仔细思考。思考之后会发现整个三界轮回没有一个安乐之处，超出三界必须要修出离轮回的妙法。这时可以说已经生起了出离心，对轮回生起了厌恶心了。在这种情况下孜孜不倦的闻思修行全部会成为超离恶趣、超离轮回的因。

应当将生圆次第等高深的法暂时束之高阁，精勤修持出离心。直至生起出离心为止。”

在出离心还没有生起之前，应该把生圆次第等高深的法暂时放起来，“束之高阁”，暂时不要去修他。通过一切方便精勤的修持出离心。这并不是让我们舍弃已经获得的生圆次第、大圆满等法。意思是说修法核心重点必须要放在出离心上面。比如我们得到生圆次第、大圆满的修法，每天应该要修持，不应间断的。但是修出离心的比例要大。修出离心之后，再修菩提心、生圆次第、大圆满。这些在一座上面都可以修的。只不过修法的核心重点应该放在出离心上面。然后收座的时候开始发菩提心。因为自己生起出离心有觉受的时候，愿一切众生也出离，发起菩提心，修空性见，或者修二次第然后修大圆满，都是可以的。只不过最初的时候着重修持出离心。就是通过出离心修持生圆次第、大圆满的修法见效才快，才能持之以恒的去修持。

这里并不是让我们一点都不修持的意思，而是说主要的修行核心要放在出离心上面。有了出离心做为基础，后面的法才容易修成。所以说应该把这些法暂时放起来，然后精进修持出离心，直至生起出离心为止。

这是文殊菩萨给宗喀巴大师的教言。实际上宗喀巴大师他是大成就者，相续当中早就圆满了一切功德。所以说对他不必要讲，但是通过宗喀巴大师口中讲出，是对我们后学弟子起到一个鞭策的作用，是对我们讲的教言。

学完这个教言之后，就知道出离心太重要了。认识到这一点的时候，会引发一种作意：到底什么是引发出离心的修法呢？——修持暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回痛苦，就是这些。具体怎么修呢？这时候就会非常留心的去看这类教言，以前是大概的翻过去，但没引起重视。什么时候认为出离心太重要了，一定要修它的加行——四厌世心的时候，就会仔细去推敲。到底怎么样修暇满难得，它和出离心的联系是怎么样的？为什么会引发出离心？就会很注意，一个字一个词句都不放过，精进去思考。这时正法就要和自己的相续开始结合了，对暇满难得的修法不再看做是一个下等简单的法，就会想去追求这种修法，就会去取精要，到底怎么修我才能生起出离心呢？这样就会找适合自己根器的教言。当打座观修到一定的时候，就会有觉受。就会认为这些修法确实太重要了，是一步一步这样来的。下面再继续讲

绰迫译师曾酣畅淋漓地痛斥道：“不知身寿似水泡，不念死主己迫近，纵然修善极众多，仍为此生之武器”。

绰迫译师也是一位相当出名的大翻译家，他是释迦西日的弟子，他曾经这样痛斥过后面的修行者。对于后世不如法修行人的呵斥，是让我们警醒，改正。有这种大悲心推动才会做这种呵斥。这些大德相续当中相当清净的，根本不可能为了自己的利益，为了口腹之快，去呵斥别人。这种呵斥、痛斥就是让我们改正而己。

这里是关系到无常的修法。有些修行人不知道身寿是水泡，马上就会炸裂，消散的。真正无常修法修好之后，绝对会生起出离心的，不会贪恋今生。就是因为身寿如水泡一样，因为死缘太多，生缘太少。在整个世间轮回当中到处都是死缘。前段时间堪布讲无常的时候也讲了很多。地水火风的死缘、毒的死缘、非人的死缘、人的死缘、病的死缘，反正到处都是。走路的时候可以死，坐下来可以死，睡觉的时候可以死，在车上可以死，在办公室可以死，哪个地方都可以死。观察一下世间，正在这个时候各种各样的死法太多了。甚至穿衣服也会死，吃饭也会死。《前行》当中讲，得了洞特病的人，在吃饭的时候突然倒下就死掉了，还有在做事时突然就死掉了。有时候没有什么原因就死了。自己有没有这种因缘，相续中有没有这样的业，谁又说的清楚呢？因为死缘众多的缘故，所以死期是不定的。如果没这么多死缘，也许死期是决定的，可能还有多少多少年。但是死缘太多了，什么时候死自己完全无法决定。这样多观察无常的话，会认为死期不知道今天会不会来，明天早上自己起不起得来都很难讲的。

“生命就在呼吸间”佛陀是这样讲的。一口气不来就死掉了，就这么简单的事情。让自己一口气不来的因缘到处都是，不知道什么时候就遇到了。“肯定明天不会死”很多人都是这样想的。比如出车祸的人，当他遇到车祸的前一刹那，他想没想过我第二刹那会出个车祸？肯定没想过的。但是第二刹那就来了。所以现在想我绝对不会死，第二刹那的死缘绝对不会来。但是第二刹那的死缘会不会来呢？这个绝对不敢肯定的。

死缘不知道什么时候降临。我坐在这个地方，就肯定不会死吗？这个谁敢讲。房子塌了，或者定时炸弹，什么都有可能。那些突然死亡的人，谁想过这些事情？都是认为我明天肯定还做什么事情，我明年做什么事情，我多少年之后做什么事情，都是把自己后面的事情想得很好。但是没想到第二刹那死亡就来了。谁想过后面我就要死了？都没想过。其实我们现在的心态和他死之前的心态是一模一样的，这个就是同样的毛病。所以我们就要知道：第二刹那死亡不知道来不来，既然这样，就没有必要贪恋这个身体，没有必要用这个无常的身体做非法的业。我去追求名声又怎么样，第二刹那死亡来了，这是谁的名声、谁的钱财、谁的安乐呢？所以有一秒钟那就多念一句心咒，就多修一点善法。如果这个心念能够长时间地保持下去的话，自己的修法都将是非常清净的，没有世间八法的念头，完全都是追求出世间清净善法的念头。这才是佛陀教导的，高僧大德再再提醒的。

我们要用一切的教证、理证，再再地打破那些不如法的念头，才能将自己的心安住在正道上面。

“不知身寿似水泡，不念死主已迫近”，实际上死主离我们很近，只不过看不到没发现而已。在不知道无常，贪恋今生的过程中，“纵然修善极众多”虽然修了很多善法，经论也好像听了很多，咒也念了很多，转绕也转了很多。但是“仍为此生之武器”，都是追求今生的武器而已。没有办法成为打破今生、超出轮回的武器。这就完全搞错了。

“不晓名利乃幻化，未弃贡高利牵缚，纵然被奉为圣者，仍为八法之仆役。”

再进一步教导：“不晓名利乃幻化”。一切名闻利养都是幻化的，如果对此不知道，没有放弃贡高我慢，利养的牵缚，“纵然被奉为圣者”别人说你是圣者，是初地菩萨，是大修行者，你肯定断除了烦恼，断除了轮回了。即便被世上所有的人奉为圣者，实际上“仍为八法之仆役”，你还是世间八法的仆役，你还是为了世间八法而服务的，世间八法就是你的主人，你就是它的仆役，你为它服务。这是很可悲的事情。

所以不管别人说什么，怎么赞叹。反正你应该知道名利是幻化的，这种贡高我慢完全是一种牵缚而已。别人怎么赞叹我不管，反正一定要斩断今生，求清净的胜法。

被奉为圣者有很多种说法，现在有些汉人也被认为活佛，有这样的情况。我们不敢说他不是，但是自己应该清楚自己到底是不是。如果以后某某寺庙、某某道友找到你了，说你是我们寺庙的转世活佛，那你好好观察一下你的烦恼有多重，你断证的功德有没有生起来。如果没有的话，你认为自己真的是活佛，或者当了活佛之后有多好，有什么用呢？完全不是圣者、不是活佛。别人说你是活佛，或者有什么目的要利用你，如果你也认为是，就完全成了世间八法的仆役了。所以现在就要准备好。有人就想我肯定不会有这样的事情吧。这个讲不清，如果有会怎么样？如果现在没有准备，没有对治力、抵抗力，到来的时候就会认为当活佛多好啊，在人面前出人头地的。但这有什么意义呢？如果自己是个罪业深重的凡夫，当了活佛肯定会造更多的业而已。

自己的相续自己应该知道。别人是什么相续我不管，反正我的相续我知道，贪心、嗔心、愚痴心这么重，怎么可能是圣者的化身呢？如果遇到这样的事情，就该完全不给情面的予以回绝。这样才有真正修法的机缘。被奉为圣者实际上也就是个名称而已，假名而已，对自己修法是没有丝毫帮助的。

“今生残体未放弃，纵然励力勤修善，终将赤手奔来世，前途渺茫真可怜！”

“今生残体未放弃”今生残败的身体，或者今生世间八法这种本体，叫“今生残体”。如果对这个没有放弃的话，“纵然励力勤修善”，纵然是励力勤修善法，但是“终将赤手奔来世”。就是赤手空拳、赤身裸体的奔于来世。什么都带不走，只有业随身。“前途渺茫真可怜”！不是我已修了善法了吗？虽然是修了善法，但你是通过烦恼的作意，通过贪恋今生的作意修的善法。这些所谓励力所修的善法，没办法在临终的时候帮助你，没办法让你在来世获得解脱。所以这里讲“纵然励力勤修善”，但是“终将赤手奔来世”没有什么带得走的。在临终的时候，真正能够在中阴作为道粮的，在后世作为资粮的，一个清静的善法都找不到，全部都是贪恋世间八法的念头当中做的一些事情。绝对是赤手空拳奔来世的，前途渺茫真可怜啊！

“不懂轮回之过患，欲妙享乐不知厌，夸夸其谈空口言，亦为狡诈伪君子。”

对于广大的轮回的过患没有懂得，没有去做详尽的观察，偶尔遇到一些妙欲时，不知厌足。像这样的世间人或一般的修行者，“夸夸其谈空口言”。嘴里夸夸其谈讲很多佛法的深奥道理，这些都是狡诈的伪君子。

阿底峡尊者也一语道破了个别人的别有用心:“据说他在观修上师如意宝，但如果观修之时，绸缎和茶砖之类的念头在心中纷然呈现，则无论如何观修，都只能成为滔天之恶业”。

“据说他在观修上师如意宝”就是在修上师瑜伽的意思。据说某某修行人在修上师瑜伽。当然上师瑜伽是很殊妙的修法了，在很多修法当中是最重要、最高的修法。但是如果观修上师瑜伽的时候，茶砖、绸缎之类的世间八法的念头在心中纷然呈现。绸缎可以做华丽的衣服。西藏不产茶叶，茶砖都是从汉地运上来的，一般人不容易得到的，在当时是非常奢侈、比较高档的商品。所以绸缎和茶砖代表世间八法的念头。

在修上师如意宝的时候，贪著世间享受的念头在心中不断地涌现，这个人不论怎么观修，都只能成为滔天的恶业而已。因为他的心是在贪著世间八法的意乐上修持的。所以说修的再多，都只能成为滔天的恶业，无法真正得到上师加持入于心的悉地。

修持上师瑜伽的修法，是想要上师相续中的智慧，尽快地融入自己的相续当中。但是自己心相续，必须是求解脱，求证悟这种清净心才能够相应的。上师瑜伽就是上师相应法。上师是清净三身的本体。自己是贪著世间八法的念头，二者是相应不了的。

上师想赐予解脱的悉地，自己也是抛弃了世间八法，一心想求解脱悉地的清净正念。在这种前提下才能相应。就像天月和水月的比喻一样，天月这么清净，如果水非常的浑浊，怎么可能让天月清净的影像印在水中呢？同样我们的相续很浑浊的时候，上师清净的加持根本得不到的。所以要得到上师的加持，必须要抛弃世间八法的念头，在如此清净的状态当中，才能尽快地相应。每个人都想相应，但是不知道方法、窍诀，就相应不了。所以这些道理必须要了解。

真正要修行，想脱离生死之海，播撒胜妙菩提的种子，仅仅一念发心的福德，即便是浩瀚无垠的虚空也是无法容纳的。”

这里讲正念。一个真正想要修行的人，首先要想如何脱离生死之海，发起清净的出离心。然后在出离心的田地上播下善妙菩提心的种子。如果能一念之间想脱离轮回，一念之间发菩提心，浩瀚无垠的虚空没办法容纳这个福德的，非常广大。这就和前面的这个假修行人的状态，做了个鲜明的对比。前面这个人长时间的观修上师如意宝，这么殊胜的修法，但是最后只能够得到滔天的恶业。后面这个真修行人，因为他心很清净，一念的发心，就获得了超越虚空的福德。这个两个之间的对比，不能说不强烈、不鲜明的！我们是做哪一种呢？还是需要自己好好观察思考的。

布顿仁波切也常常自我警诫:“为了即生亲怨之利益，贪嗔积财摄受诸眷属，死时眷属受用不跟随，业果苦痛唯有己承受”。

布顿仁波切也常常这样自我警戒：为了即生亲怨的利益，而生起贪嗔。对亲友生贪，对怨敌生嗔。“贪嗔积财”在这种心态下开始积累财物，摄受一些眷属，自己宗派胜利了就高兴，别人的宗派胜利了就生起嗔恨心等等。但是死的时候，这些眷属跟随你吗？受用跟随你吗？这些都不跟随。跟随的只是业果还有苦痛，只有自己承受。如果在世的时候，造了很多很多清净的出世间的业，它的果也是清净的。但是，在世的时候，往往耽著于世间八法，造了无量无边的恶业。临终的时候，就只是这种痛苦的恶业跟随，也只有自己承受。

“梵天帝释转轮之王等，所获轮回乐果不稳固，死时未必不会堕恶趣，当于轮回生厌仁亲哲！”

这里是说高位是不稳固的。很多人追求高位，到了高位的时候，呼风唤雨，得到很多钱财、名利、恭敬。轮回中地位最高的，也就是这些梵天、帝释、转轮王。他们的果位在没有舍弃的时候，不能说不安乐，不能说不荣耀。但是这些只是以前造了些微少的因，获得了些轮回的乐果而已，是不稳固的。为什么呢？“死时未必不会堕恶趣”在位的时候，享尽一切荣华富贵。但是死的时候，能不能保证自己不堕恶趣？这是不敢保证的。梵天、帝释、转轮王死的时候，直接堕恶趣的例子也是很多的。即便当下没有堕恶趣，但在几世之后，仍然会堕恶趣的。因为它毕竟是轮回的体性。轮回的体性就是上上下下，善趣恶趣不停流转的，不稳固的。“当于轮回生厌仁亲哲”，就是对轮回的一切万法生起厌离心。我们也应该经常这样自我教诫，观察这些道理，对轮回生起强烈的厌离心。

希望大家看了此段教言后，都能引起深思！

罗珠加参尊者提醒我们：希望大家看了此段教言之后，都能引起深思。布顿仁波切的教言、阿底峡尊者的教言、绰迫译师的教言、文殊菩萨对宗喀巴大师的教言等等，这些教言看了之后，都应该引起一个深深地思考，就是知道要解脱必须要走这样的道路。

加尔瓦样功巴也用了一连串恰到好处的比喻，毫不客气地挖苦道:“人们往往只对高深的法趋之若鹜，低劣的法不能令其满足”。

加尔瓦样功巴尊者对许多修行人的状态，做了这样的挖苦。说人们的心态就是往上走的，只是对于高深的法趋之若鹜，低劣的法不能令其满足。实际上这些低劣的法是不是低劣呢？是他们想当然地认为是低劣的法而已，实际根本不是。就像“舍弃今生”这个教言，很多人想当然地认为这是很低劣的，修行的入门嘛！谁不知道啊？“无常”很低劣，“暇满难得”很低劣。这只是一般人的认识而已，实际上这是很高的法，很深的法。他们就对那些有高深名称的法趋之如骛，对于自认为低劣的法，就认为不能满足他们的要求。

他们对大空性、大无生，高深莫测的大法总是投以关注、欣喜的目光，从不观察自己的相续与佛法是否相应。

这些人对于大空性、大无生、大中观，或者大威德、大圆满、大手印，反正带大字的这些法，都是投以关注欣喜的目光，什么地方在传这个法，什么时候灌这个大顶，什么时候开大法会呢？这个时候他就想，应该去参加吧，参加就很好，得到这个法就很好。对这些很欣喜，但是不观察自己的相续和佛法是否相应。

佛陀为什么会次第传八万四千法门呢？有什么必要呢？就是因为众生的根器太多了。佛陀三转法轮也是因为众生的根性有上中下三等。大空性、大无生等等这些高法都是给相续成熟的修行者传的。自己没有达到这样一种成熟的相续时，喜欢到是喜欢，这当然也是个好事情。但是不观察自己的相续，就一味的趋入，实际上是没有办法相应的。

虽然所修的法是大圆满，但也无济于事，因为大圆满的修行者必须是大圆满的根器。

这里讲得很清楚，也是很重要的。我们也是要修大圆满，最终究竟的修法就是大圆满。虽然所修的法是大圆满，但是对非根器的人无济于事。大圆满的修行者必须是大圆满的根器，如果不是这个根器，就修不了这样的法。

上师讲：比如陶师烧瓦罐。首先做泥胚，然后放在太阳下晒，然后放在炉子里烧，烧好凉透之后才可以装水的。这个瓦罐是不断成熟的。最初只是个泥胚而已，没办法装任何东西，一装马上炸裂的。当它慢慢通过烧烤、冷却之后，最后它坚固了，这时才可以装水、装其它东西。我们修行者的相续也是这样的。最初是很脆弱的，像泥胚一样，这个时候要去装大圆满的水，装得了吗？一装马上就炸裂了。只有修持四厌世心，修持舍弃世间八法，生起出离心，生起来菩提心之后，在这样一种坚固的相续中，去装大圆满的水，绝对可以获得殊胜受益的。

所以必须要了解我们是什么根器，大圆满是什么法，这是不得不做观察的，否则修不下去的。大圆满的修行者必须是大圆满的根器。怎样成为大圆满的根器呢？第一步就是“看破今生”，没有其它的窍诀。有人想：我不修四厌世心等等，我求上师加持，或者等我的善根成熟。上师加持，或者善根成熟也必须要在相续当中生起这样一种功德，才能得到的。所以一方面要多修四厌世心，一方面要多求上师三宝加持，两个方面都要，我们的相续才能很快成熟。

通过四厌世心，开始修炼自己的心，慢慢使自己的心趋于成熟。同时在修上师瑜伽的时候，请上师加持我迅速生起心舍现世的心。在供养的时候，会供的时候，都要再再地祈祷这个悉地，因为这是第一步要获得的悉地。获得之后，后面的功德就容易生起来了。要使自己成为大圆满的根器，第一步就必须要看破今生，必须要舍弃今生。

目睹现在的人口若悬河地谈论着像马一样价值昂贵的法，而其人的价值却不如一条狗。

很多修行者，口若悬河地谈论着像马一样价值高昂的法，像大圆满、大中观、大手印、大威德等等。但他自己的价值不如一条狗。狗和马的价值是没办法相比的，也许一条狗就是十几二十块钱，但是一匹好的马就是成千上万、几十万。这样就：

已经与正法南辕北辙，尚不愿修习。

我们的相续和正法已经分离的很远了，还不愿意修习基础法，还不愿意按照修法的次第来，这就完全错误了。

他们自以为是的言辞其实与说唱者扣人心弦的歌声，鹦鹉巧舌如簧的重复没有区别。

这些口若悬河谈论高法的人，他们认为自己境界很高，安住在空性、大圆满的境界当中。他的言辞和说唱者扣人心弦的歌声没有什么差别，听起来好听，实际上没有真实价值的。有些说唱者，他嘴里唱的歌扣人心弦，唱的都是幸福、吉祥。但他内心当中有没有吉祥幸福呢？这是两回事。鹦鹉也能巧舌如簧的重复，但对它自己根本没有任何意义的。

还有就是仅能重复经论当中的语言而已，也没有什么价值的。就是因为内心根本还没有一点和正法相应的，舍弃现世的心还没有生起来，怎么可能生起大菩提心，这个浩瀚无边的这样一种善心呢？还有这个空性见也是相当清净，泯灭一切分别念的，个别自证的这样一种状态，这个更加细微的。如果连入门的这些心舍现世的法没有生起来，谈论空性、大圆满是根本没有什么丝毫价值的。

如果已经了知一两个法，就应当身体力行地实际修持。

如果我们学了一两个法，就应该身体力行地实际修持这一两个法。比如说现在已经了解了心舍现世的时候，就应该从这个时候开始修了，不应该再等了。不应该过一段时间再修，明年后年再修，千万不要这样想。听到之后，既然这样重要，这么好的一个法，为什么不修呢？早修早生起这个境界，晚修晚生起这个境界，不修就生不起这个境界，这个是明摆着的现实。

所以学了之后，就要去寻找生起厌世心，出离心的方法。就是开始修暇满难得等等四加行，就应该身体力行地实际修持了。

一旦通达了一两种法，就应让其与内心相融。

通达一两个法之后，就应该通过反复地观修，使法和内心融为一体。现在我们就是存在这样一个毛病：正法是正法，相续是相续，没有融合。相续和正法融合的关键就是反复观修，没有别的。就是把这个法反复修、反复修，最后心就变成这个法了，这就叫做法心相融。这是来自于修持，串习的。嘴里说说是不行的，必须要一本正经地修持，好好的坐在床上反复的观想这个法。这样才可以使这个法融入到相续中去。

如果心法未能互相交融，那么，就如同水与粉末未能融合一般，人法之间也相距万里，而不能真正地互相容纳。

正法和心完全分开，就好像水和粉末一样没能融合。做食子的时候我们都知道，刚倒水的时候，糌粑是糌粑，水是水，没办法融在一起，二者是分开的。只有不断地揉捏之后，水和糌粑才融为一体的。现在我们没有修行的时候，没有反复地揉捏，我们的心和法没办法融在一起。揉捏的方式就是反复去观修它，反复修持之后就能够生起来的。

“人法之间也相隔万里”法在一万里之外，人在这个地方，根本没法融入了。上师讲的时候说，在藏文原文中是说人和法之间，连一个人都能通过。但翻译的时候就翻译成相距万里，实际上是一个意思。

法就如同肺叶做成的菜汤一样（肺叶全部漂荡在汤面上），仅仅漂浮在口头，而没有任何意义。

就像肺叶做成的汤的一样，肺叶全都飘在汤面上。就是说我们的法就像肺叶汤一样，仅仅是飘在我们的口头上，给人讲的时候头头是道，但实际上自己的心根本就不重视，都不知道怎么修。这是没有实义的。法融于心不是嘴里讲讲就可以了，必须要去修，认识到重要性之后，反复去串习才行。心舍现世之后，才能生起其它的功德。

整日怨天尤人、骄傲自满，滔滔不绝地抱怨。这样，修法的意义就不能充分体现了。”

如果没有做到法融入心、放弃现世的话，那么生活中遇到障碍、违缘，遇到不如意、不吉祥的事情。就会怨天尤人，觉得都是别人对我不好，整天处在这样一种状态。为什么会整天骄傲自满，或者滔滔不绝地抱怨呢？就是没有把这些放下，太在乎这些事情的时候，就会和别人争吵，比如为了一个财产，我认为这个是我的，他认为是他的，然后就开始争吵了，争吵的原因就是太在乎财物了，如果把这个财物看破了，根本不可能为了财物去争吵的。或者别人骂你诽谤你的时候就很难受，赞叹你的时候就很高兴。这也是太在乎世间八法的原因。如果看破的话，赞叹又怎么样，不赞叹又怎么样？或者东西有怎么样，没有又怎么样？如果真正把世间看破，法融入心之后，安乐也是这样，痛苦也是这样，都无所谓。对自己来讲没有大的影响。

怨尤、自满就是正法没融入心的标志。“这样，修法的意义就不能充分体现”。修法的意义就是能够放弃无有意义的争论，奔波，一心修持正法的。正法的意义现在心中的时候，对一切世间八法都没有兴趣。真正看破今生的人，把轮回中的财物看成厕所里面的蛆或粪便一样，完全不想去追求。失去了也没有什么执著的。就有这样一种心态。别人把自己的财产拿走了，拿走了就拿走了，无所谓。真正内心处在这样一种状态当中，这就是正法入了心了，已经完全体现了修法的意义了。这就是真正的佛的好弟子。

所以，诸位应当将舍弃今生作为修行的主题，紧密围绕这一核心进行修持。

这样的提醒已经出现了很多次了，“诸位应当将舍弃今生作为修行的主题”。又再一次地提醒我们，一定要把“舍弃今生”作为修行的主题，尤其是修行到稍微有点验相的时候，更不能停止。就像钻木取火，刚刚钻热一点点的时候，认为差不多了，不修了，那点验相很容易退失的。所以更加需要修的。

如果从来没生起过一点验相的话，当然应该修持舍弃今生。当有一点验相的时候，更加不能放弃，趁热打铁才能成功。再钻下去就会出火的，有点感受之后，还要把这个修法作为修行的主题。乃至于没有证悟圣谛之前，没有登初地之前，都要努力地修持这种非常殊胜的修法。一切听法、思考、念咒、礼拜、转绕、祈祷，都是围绕“心舍现世”这一核心进行修持。今天讲到这个地方。

开启修心门扉07（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后继续讲《开启修心门扉》这部殊胜论典。本论分了十九个方面，主要引导我们对轮回生起厌离心，生起清净的修法意乐，这样才可以顺利入道，顺利的发起菩提心，修持大乘的殊胜妙法。所以这样一种入门的修心法门，是非常关键、非常重要的。

本论有个明显的特色，金厄瓦尊者引用的佛菩萨、论师们的教言，全都是关于舍弃今生世间八法、如何生起出离心方面的教授。他们都是大乘的论师或大乘的菩萨，具备圆满的菩提心。可以推知，他们宣讲心舍现世，生起出离心厌弃轮回的目的，并不单单让我们停留在舍弃今生上面。舍弃今生是为了相续中顺利生起清净修法的功德，为了以后生起菩提心做铺垫。

有了这种殊胜的修法，以后修菩提心就会很容易生起。生起的菩提心也是非常纯净的，清净无伪的菩提心。这一点必须要了解，否则就会认为生起了出离心之后，根本不需要发菩提心、不需要修持高深的大法。实际上这些尊者所行持的就是在清净菩提心的基础上，修持殊胜的空性修法、气脉明点的修法、大圆满大手印的修法。这些他们相续中都是现证的，所以并不排斥这些高深的法，而是排斥初学者对修法的次第颠倒。按照这种次第修下去，最终还是需要修持空性、大圆满等殊胜教法的。

今天从无著菩萨的教言开始讲：

无著菩萨的一席话，也让一些心术不正之人理屈词穷。

无著菩萨就是无著贤菩萨，也就是图美仁波切。他的话也让一些心术不正的人理屈词穷。心术不正的人就是为了贪图享受找很多理由，不愿意修持心舍现世的妙法。但是无著菩萨这一席话，把他们的理由全都磨尽了，从根本上让他们没话可讲:

“趋入正法解脱轨道时，全神贯注奔于此生荣，

无有更甚于此之违缘，是故应当将其悉舍弃。”

“趋入正法解脱轨道时”主要就是讲已经进入佛门，趋入了小乘道或大乘道，或密乘的修法。或受了居士戒、沙弥戒、比丘戒等等。不管是真修行人或假修行人，反正在行式上都已经趋入了正法的解脱道了。

这时一些假修行人没有把心思放在清净的解脱道上，而是“全神贯注奔于此生荣，”“此生荣”就是此生的荣华富贵，完全追求今生的荣华富贵。如果这样，“无有更甚于此之违缘，是故应当将其悉舍弃”，在修行人所有的违缘障碍中，没有比这个更大的了。

修法如果有违缘，相续中不可能生起清净的功德，要生起清净功德必须要抛弃违缘，修持顺缘。对于修行人来讲，最大的违缘就是贪执现世，“全神贯注奔于此生荣”。对于内心还没有泯灭修法正念的修行者来讲，应该把这些心念全部抛弃。

如果心已经被迷蒙得没办法分辨了，或成了佛教油子，根本听不进去的时候，让你抛弃也不一定抛弃得了。这段教言是针对心已经错乱，已经走入错道，但内心修法的善念还没有完全泯灭的一类人，让他认识到这个过失，认识到这是违缘之后，以最大的努力把这个非理作意全部抛舍。

无论如何勤于闻思修，如若杂染恶劣此意念，

犹如珍馐掺杂下劣粪，以胜转劣必定无怀疑。

这是针对进行闻思修的人讲的。大家知道佛陀的正道次第就是闻思修，《俱舍论》也讲过，要现证佛道完全都靠闻思修。佛教的精髓也是闻思修。

很多人都认为自己正在做闻思修的事业。无著菩萨就讲“无论如何勤于闻思修”，不管怎么样闻思修，不睡觉、不吃饭，每天听四堂课、八堂课，或每天思维十小时、二十小时。“如若杂染恶劣此意念”，如果心中杂染了贪图今生的想法，“犹如珍馐掺杂下劣粪”，就像美妙的饮食中掺杂了下劣的粪便，像这样的珍馐就没办法享用了，只能倒掉。所以“以胜转劣必定无怀疑”。

缘佛法闻思修本是很殊胜的事业，但相续中有了这样的恶劣分别念，那么殊胜的事业必定会转为下劣的事业。最终一切胜法也只能抛弃，无法享用。

这两个颂词是总说如果贪执世间八法，就没办法做清净闻思修佛法的事业。下面的颂词是举具体的例子来说明，一切过患的根源都是贪图现世。

师徒兄友亲戚忙争斗，恶言劣行全然不顾忌，

勤苦劳作积攒诸受用，皆因恶念主宰而导致。

上师和徒弟之间、兄弟之间、亲戚之间，有时也是忙于争斗的。为什么呢？上师和徒弟之间，如果在名利、受用方面有抵触的时候，师徒的名份，或世间的道德规范全然不顾了，恶言劣行全都出来了。互相说恶言，做很多非法下劣的行为，全然不顾忌恶劣的名声，不顾忌一切因果。这就完全来自于贪图今世。

然后兄弟之间应该情同手足，但是如果有了财产、利益方面的争斗时，也什么都不顾忌了。这样的事情在世间层出不穷，从小一起长大的亲兄弟，到分家的时候为争遗产打得不可开交。小时候就没有这样利益的冲突。长大之后知道了财产的作用，贪欲心开始强大，又有能力去争取的时候，遇到财产的冲突，必然作出这些争斗，恶言劣行全然不顾忌。

还有亲戚之间也是这样，平时大家都很好，一旦出现利益冲突的时候，也是忙于争斗，恶言劣行全然不顾忌。

还有师徒联合起来，对其他的怨敌做恶言劣行的也有；亲戚和怨敌之间做争斗的也有很多。或寺庙之间、宗派之间做争斗。要不就是为了财产，要不就是名声，要不就是利养恭敬等等。这些争斗的根源就是人们所图的世间八法。如果大家都把这些抛弃了，哪有什么可争斗的呢？双方都把财产地位等等看成粪便一样，没有太大执著，那谁得到了还不是一样？失去了也没什么真正的损失。所以成就者知道世间一切争斗的来源就是世间八法。

还有勤苦劳作积累诸受用，全都是贪执今生的恶念主宰的。世间人起早摸黑，不顾一切代价，就是为了得到今生的种种受用。有些修行人虽然不能像在家人一样杀生或偷盗，但有时候为了得到受用，会运用邪命。诈现威仪或傍敲侧击等等，都是为了得到别人的恭敬、财产。如果我们放舍了今生的贪恋，那就根本不可能为了积攒这些受用去劳苦奔波，不可能积攒这些邪命的罪业。

为了摧毁他人之福财，竭心尽力斗殴且争论，

毁坏自他今生及来世，彼心已为恶念魔盘踞。

这就是讲着魔的情况。我们肯定认为，哪个人发疯或胡乱说话的时候就是着魔了。这是着外魔，这个容易发现，而且通过上师的加持很容易遣除，通过念加持力大的经咒，很快就可以遗除。但是着了贪图今生的这个恶魔，就不是这么容易遗除了。一方面它很难认识，不像外魔，发疯发狂，别人一看就知道着魔了。贪图今生的魔会在我们内心隐藏的非常善巧，自己不容易发觉，别人也不一定能发现。除了一些具证上师，通过他殊胜的智慧，可以发现你贪执世间八法的念头，直接给予呵斥。

比如以前有个比丘，去朝拜华智仁波切，华智仁波切见到他就大呼：鬼王来了！为什么说是鬼王来了呢？因为这个比丘内心有贪图今生的念头。但是在行为上三乘戒律护持得相当清净，学问、威仪相当如法。因为内心有魔盘踞，所以华智仁波切称他为鬼王，就是有这样的根据。

像华智仁波切这样的大成就者，可以一眼看出这个人相续中的分别念。乃至于他相续中的我执、贪执今生的这些念头没有去掉之前，华智仁波切根本没给他传法，还用很多方法折磨他。就是让他认识到自己的缺点，抛弃今生的贪恋。最后他的法器成熟，华智仁波切给他讲了教言，他的进步相当迅速，成了一个真正的好修行人。

所以不是大成就的上师直接指点、呵斥，有时根本认识不到这个问题。自己都认识不到，其他愚笨的信众也不一定认识的到。就认为自己是好修行人，别人也认为你是好修行人。但实际上已经着魔很深了。所以我们要认识着魔的情况，通过像《开启修心门扉》这样的殊胜猛咒，修行以后把这个魔驱逐出去，让自己的身心变得清净。

着魔总的来讲就是贪图今生，这里是一个具体的例子：“为了摧毁他人之福财”。自己对福德、财产非常耽执，当别人拥有而自己没有的时候，嫉妒心就没有办法控制了。我们观察，这个嫉妒心是从哪里来的呢？就来源于贪着今生、贪着名闻利养，否则怎么会嫉妒呢？

通过嫉妒心引发，为了显出自己的名声，或自己获得更大的财富，就竭心尽力、绞尽脑汁去争斗，想摧毁别人的福财。这样实际上是毁坏自他的今生、来世。如果对方的修行也不好，遇到诋毁他也不可能忍受的，也会以牙还牙，很明显自他都摧毁了。今生的清净戒律、修行不要提了，后世也一定会堕入恶趣中的。

还有一种情况，对方是个高僧大德，福德财富圆满，修行也很圆满。当他遇到攻击、诋毁时，根本不当一回事，不理睬你，这样他的相续是不会被摧毁的。但是自己的今生来世就被摧毁了，因为诋毁了一个修行好的高僧大德，对他做了非法行。

还有一些跟随你的愚笨者，以你的行为作为准绳，跟着诋毁。这就把其他的众生也带入深渊之中。所以这也叫毁坏自他今生及来世。“彼心已为恶念魔盘踞”，恶魔已经盘踞在心中了。

我们有没有这样的情况呢？有时别人财富圆满，自己没有，心生嫉妒。实际上这就是一种着魔的情况，它根源就是贪着今生。对名声、高位、利养等等，都非常贪执，所以才会出现嫉妒、自赞毁他的情况。要从根本上灭除嫉妒心的话，就要放弃今生。如果把今生的一切全部放弃了，嫉妒的缘和对境就没有了，嫉妒心根本生不起来，绝对能成为一个优秀的修行人。

手中高擎经论之明灯，却为利敬眷属而伤神，

迈入恶业深渊者眼目，已为恶念眼翳所障蔽。

“手中高擎经论之明灯”，就是对犹如明灯一样的经论做闻思修。为什么把经论比作明灯呢？因为经典和论典中指出了修行的方向、方法，犹如明灯一样，照亮了我们修行的道路，照亮了我们的身心。

高擎经论的明灯又分两种情况，一是像法师、堪布、上师等等，他们在讲经说法;一是普通修行人，在闻思修行的阶段也叫高擎经论的明灯。一面在传讲、学习殊胜的经论，一面为利敬、眷属伤神。前面讲过，上等人为了上等的名声、利敬而奔波；下等人为了下等的利敬和名声而奔波。这样的人就已经迈入恶业深渊了，自己还不一定发现。

擎着明灯，不知不觉进入深渊之中，自己还不清楚。为什么会有这样的情况呢？他的眼睛已经被蒙蔽了“已为恶念眼翳所障蔽”，已经被“贪着今生”这个恶分别念的眼翳蒙蔽了。这里讲利敬眷属，只是仅举一例而已，实际上还有很多。

有了眼翳蒙蔽之后，根本看不清楚哪个是正道，哪个是深渊。所以正在学习经论的时候造下很多恶业，死的时候堕入深渊，无力自拔。实际上这是非常可惜的事情。刚入道的时候还有一颗寻求解脱心，但是入道之后，没有好好通过这种殊胜的经论来调伏自心的话，时间一长，慢慢就已经错道了。如果这时还没有明眼的善知识指引，那就会越陷越深，最后无力自拔的情况会出现。

为寻广大名声眷属等，纵然广施财物然其业，

仅获微小低劣之果报，定遭恶念冰霜之袭击。

这是另外一类，有些人为了寻求广大的名声、眷属、受用等等，纵然广施财物，给灾区捐赠衣食，或给寺庙捐钱修建，或资助其他修行人。数量、次数都非常多。但是他的发心不是为了积累菩萨道的资粮，不是为了自他获得解脱。这样布施的业仅获微小低劣之果报。因为发心不正，无法获得清静的果。所以做布施的时候要观察自己的发心，千万不要为了名声，或聚集眷属。这些都是不清净的发心，果报微小，低劣，或根本没有果。

“定遭恶念冰霜之袭击”，这种表面上的善法，肯定会受到冰霜的袭击。就像种庄稼，幼苗初生就遭到冰霜的袭击，马上就会死掉，无法产生果。即便侥幸有果也是非常微劣的果。

我们做这样广大的闻思修，或做广大的布施，如果发心很下劣的话，或者根本没有果，或者即便有果，都是非常微劣的。阿底峡尊者讲过：如果得到果，即生也就是这些，后世有三恶趣等着。肯定会遭受冰霜的袭击。

佛陀也讲过，对于出家人来讲，布施财物不是最主要的修法，最殊胜的修法就是依止知足少欲，在深山寺院中对佛教的经论闻思修，精进努力。这才是出家人的正业，布施主要是在家人行持的。一个出家人刚入道，如果不知道佛陀讲这些教言的苦心，自己内心还没调伏，就想做广大布施的事业。这时不去社会上奔波，到处呼吁、到处找钱，哪有这么多财物做布施呢？在积聚广大资财的时候，很容易被世间八法所转，最后自己的修行彻底失败。

所以出家人主要是知足少欲，然后精进修持禅定、智慧，就可以迅速证道。证道之后就像米拉日巴尊者所说的：大地上的众生无量无边，度化众生的机缘到处都是。反正只要一成就，哪个地方都有弘法利生的因缘。所以现在不要着急去做弘法利生的事业，否则自他二利都可能失毁。初学者不是去做弘法的时候，初学者是守护相续的时候，安住一地好好修习禅定智慧。其他表面工作无法和正道相应的。

励护净戒然为利养等，网罗缠缚难入解脱轨，

轮回狱中束缚之铁链，已经攥于此恶念手间。

有些人外表护持清净的戒律，小乘的别解脱戒，从“根本”乃至于“恶作”之间，都守护的很清净。表面上菩萨戒、密乘戒也很清净。但是内心贪着于利养，实际上三戒都不可能清净了。

为什么这样讲呢？因为从本体来讲，别解脱戒是通过出离心摄持的戒律。完整的别解脱戒，必须要有一个清净的出离心才可以获得。

既然这样，有些人就会想：现在我还对世间有贪念，那肯定相续中没有别解脱戒，那是不是我以前受戒没有得戒呢？或者还需要重新受戒呢？这是不需要的。堪布以前讲的时候，对这个问题作过详尽的阐释。没有生起清净的出离心去受戒，通过仪轨，戒体是可以得到，只不过这个戒体还不是真正的别解脱戒的戒体。有可能是善愿戒或救怖戒。但这时不需要舍弃戒律重受，只要看破今生，相续中生起一个清净的出离心，戒体自然就会转成别解脱戒了。

分辨这些的原因是说内心贪着利养，守护清净的戒律只是形象而已，真正的别解脱戒清净不了的；贪着利养恭敬，菩萨戒也清净不了的；有这么粗重的分别念，密乘戒也清净不了。表面上好像是守护的戒律相当清净，但是内心有名闻利养的束缚，无法步入解脱的轨道“网罗缠缚难入解脱轨”。

有时我们认为自己修行好，一观察连别解脱戒还没有得到呢，这个戒体还不是别解脱戒。居士戒也好，沙弥戒、比丘戒也好，实际上戒体还不是一个出离戒，还有什么可傲慢的呢？所以从现在开始就要励力舍弃世间八法，这样才有可能获得解脱道的基础——清净的戒体。

“轮回狱中束缚之铁链，已经攥于此恶念手间”。我们已经被铁链牢牢的捆缚于轮回的监狱之中。捆缚我们的铁链，攥于贪图今生的恶念手上。也就是说我们是被自己束缚的，不斩断这个恶念，铁链是无法松懈的，我们就无法从轮回的监狱中逃脱。所以第一步必须要斩断今生的贪执，这样才有修持解脱道的机会。

长时禅观却以贪嗔念，自赞毁他挑衅引事端，

观修寂止频生不静念，皆因恶念莠草之根源。

有些人自认为是修禅定的禅师，或说自己不是闻思的根性，是实修派的。但是修禅定的人如果没有斩断今生的束缚，虽然表面上在“长时禅观”，长时间在坐禅。一旦从禅定中出来，贪嗔痴的分别念仍然炽盛，没有办法调伏，仍然会做自赞毁他的事，挑衅事端，自他都不得安宁。

本来坐禅的目的就是息心，就是一缘专注，寂止粗大的分别念。但是长时禅观的人出定之后，贪嗔的分别念反而非常炽盛、猛烈。这是什么原因呢？实际上他在修禅的时候，就根本没有放下今生，就为得到一个禅师的美名，得到供养、恭敬而已。

“观修寂止频生不静念”观修寂止的时候，相续中不寂静的念头频频出生。原因就是“恶念莠草之根源”，“莠草”就是狗尾巴草、杂草。修持禅定的前提，必须要离开喧嚣的城镇到深山中。还有琐事必须要少，琐事一多寂止修不了，不清净的念头没有办法止住，频频出现。所以修禅定一方面内心要寂静；一方面要观待外缘，观待琐事的鲜少。如果观修寂止频生不静念，就是因为对今生的事情想得太多了，名声、安乐、高位、眷属想的太多。这些恶分别念的杂草都是障碍修禅定的根源。

病痛邪魔盗匪怨敌等，众人称为正法之违缘，

自心堪能彼皆成助伴，此等恶念方为修法障。

这个颂词分辨了周遍的障碍和不周遍的障碍。周遍的障碍意思是说不管怎么样，反正这个障碍是周遍的，没有特殊情况。不周遍的障碍是说有一部分可能是障碍，但另一部分可能不是障碍。

有人认为病痛是修法的违缘，病得很重没有办法修正法；还有邪魔，遭到邪魔的困扰，也没有办法修正法；有人认为盗匪经常来干扰、偷东西，是没办法制心一处修法的，所以盗匪是违缘；有人认为怨敌是违缘等等，都能称为修法的违缘。“自心堪能彼皆成助伴”，但这一类违缘是不周遍的，如果自心堪能，全都成为修法的助伴。

比如《前行》中讲到，华比丘尼通过龙病（麻风病）的助缘，修持十一面观音而成就的；还有通过邪魔干扰而入道的也很多，比如内地所说的“附体”，遭到邪魔附体没办法了，就开始皈依三宝入佛门，开始闻思修行获得成就的也有；然后盗贼把自己的东西全抢劫完了，之后就看透了世间入道的也很多；通过怨敌入道的也很多，米拉日巴尊者就是通过怨敌而入道的。

所以如果自心堪能，这些全成为修行的助伴，成为出离轮回的助伴，帮助自己看破幻身、看破世间八法的助伴。这些违缘你不能转它就成为违缘，能转就不是违缘。所以说它是不周遍的。

但是“此等恶念方为修法障”，这个是周遍的违缘，反正不管是谁相续中生起贪念今生这个恶念，绝对周遍障碍一切修法。所以我们一定要很清楚的认识到，真正地障碍，了义的障碍，就是贪执今生、贪执世间八法的念头。我们修法念“智布格热”遣除违缘的时候，就是把贪执今生的念头作为违缘去遣除。一定要通过八大莲师、八大法行、八大持明、八大菩萨的威神力，通过这个缘起力，从根本上把贪图今生的恶分别念遣除掉，然后生起舍弃今生的清净心。我们平时修法要遣除的障碍就是这一个，这个遣除之后，就很容易趋入正法之中了。

操持此生荣华难偿愿，纵然成功欲享无机缘，自己终将迈上黄泉道，尔时财物眷等均无用，

这个颂词讲到，要追求此生的荣华富贵，这个愿望是难以如愿以偿的。一百个人同时去追求此生的荣华富贵，真正能成功的肯定就是一两个人而已，就是这个比例，不夸张的。所以失败的几率是相当高的，首先要认识到这一点。

即便已经得到了荣华富贵，“纵然成功”了，“欲享无机缘”，真正要享受的时候又没有机缘了。我们可以观察这些所谓的成功人士，他们得到这些钱财、名声、地位之后忙的不可开交，还要面临激烈的竞争。有时得去捐款，不捐一点好像也不行，应酬这个，应酬那个。自己真正享用的有多少呢？真的没有多少。有人说名人很苦恼，确实。有了名声、地位之后，到处向他要钱，如果不给，这些媒体就开始给你登这个，登那个。这样自己也难受，必须要给。给呢又舍不得，心痛。所以说“欲享无机缘”。

就算是成功之后有机会享受，但也是非常短暂的。没有人找你要钱，自己什么也不操心，可以尽情享受。但是第三句讲的很清楚“自己终将迈上黄泉道”，这个时间很短暂。所以很多人成功之后，想方设法想长生不老，像秦始皇等等，得到之后想一直保持下去。但是没办法，反正时间一到必须要死，死了之后都要放弃。

所以“尔时财物眷等均无用”。我们追求世间八法，第一成功的几率太低了，不一定得的到；然后得到之后也就是这个结局。比如我们出家人，成了大法师了，到处都请，剪彩、奠基，做这个做那个，根本没有时间享受。而且你明目张胆去享受这些荣华富贵，肯定自己也不好意思，信众面前不好交代。最多买个好车，买个别墅，其它都要放弃，这方面能得到多少呢？

然后就算得到，马上也要死了，“终将迈上黄泉道”。如果长寿也就是几十年，如果不长寿也就是一两年，一两个月的时间，有什么意义呢？最后财物眷等均无用的。对于出家人来讲，这方面放不下是很悲哀的事情。在家人也是同样的道理，前面观察分析的这些道理，对出家人、在家人全都适用的。都可以此观察自己的相续，调伏自心。

终将离彼感受苦熬煎

死的时候一切受用全都要离开，眷属再多都要抛弃，感受苦熬煎。“感受苦熬煎”也可以从几个方面讲：第一个方面，比如说一个大法师，在世的时候享受荣华富贵，到处受到别人的尊敬、赞叹，没有受过什么苦。所以他对眷属、名声、高位特别的耽执。当他知道要死的时候，要抛弃这一切的时候，就要承受巨大痛苦的煎熬，因为实在舍不得放下，但是舍不得也得放下。他也知道自己病是治不好了，肯定是要死了，这是临死时的巨大煎熬。

然后是死了堕入地狱，还有更大的煎熬。今生造的些业别人没有办法来替你承担。还有就是即便从地狱中出来，轮转轮回当中，仍然要受长久的煎熬。所以各方面的煎熬是很多的。

如是思维当弃此生算。

这样思维好之后，就知道作为一个出家人或居士也好，全部要放弃此生的打算，此生的打算最后唯是痛苦，没有丝毫的安乐可言。学了这些教言，我们就知道无著菩萨的恩德是非常大的，方方面面，苦口婆心的对我们做了教诫，这个时候如果再无动于衷的话那就没办法了，那就只有按自己的路去走，虽然最终要解脱，但中间耗费的时间相当长。

虽然苦乐如梦如幻，地狱的火烧的时候也是如梦如幻。比如我们现在观察地狱众生的痛苦，所烧的身体通过“金刚屑因”观察，根本得不到微尘许的实有；能烧的火也没有。这两者没有燃烧的业也没有，那痛苦也没有了。我们怎么观察都可以，但实际上我们正在观察无自性的时候，地狱众生正在嚎叫，正在受到这样的痛苦。我们自己堕进去的时候也是空性的，也是如梦如幻的，但痛苦还是受不了的。

如果想要避免这样的痛苦，只有从现在开始斩断今生贪恋、盘算，修持正道。修行的痛苦也就是几十年的时间，把这一段时间熬过去之后，就可以顺利的往生，顺利趣入清净道。从此以后所有六道的痛苦都不用感受了。所以这个问题善加权衡，虽然不愿意抛弃今世，但知道了道理就要努力抛弃。就像壮士断腕，手臂被毒蛇咬了，他知道把手砍下来好像很痛苦，但是不砍的话毒素遍布全身，不要说一只手，连整个生命都要抛弃的。修行人就应该有这样的气魄。

我们现在不愿意抛弃，等贪恋世间八法的毒素遍满身心的时候怎么办？只能在恶趣地狱中去感受大苦了。还不如现在一下斩断，慢慢入道之后，终将获得殊胜的无漏大乐，自利利他的事业都可以成办。

因此，舍弃今生是极其深奥莫测之高法。

归纳前面无著菩萨的教言，我们就知道“舍弃今生”是极其深奥莫测的修法。一切过患的根源就是“贪图今生”，所有的过失都离不开这四个字。要避免这些过失就是“舍弃今生”这四个字，再也没有了。如果想远离所有的过患就舍弃今生，如果要得这样的过患就贪图今生，就是这样的。所以舍弃今生是极其深奥莫测的修法。

因为所谓“高深之法”应具有难以揆度、不易通达、遣除痛苦、成办安乐几大要点，并且于别处不具备，方可称其为“高深之法”。

为什么“舍弃今生”是极为难测的高法呢？尊者先把所谓高法的定义提出来，再把“舍弃今生”这个法用这样的定义来套一套，套得上去就是一个高法了。

那么高法具备什么样的特点呢：“难以揆度”，就是不好测度的意思；然后“不易通达”，很难通达，有时我们百思不得其解，为什么修行正法必须要舍弃今生呢？二者之间有什么样的联系呢？就像思维空性，为什么思维空性、现证空性就能对治烦恼，就能从轮回中解脱呢？很难联系在一起。同样我们很难把舍弃今生和修持清净正法二者联系在一起，所以是不易通达的。

而且它也能遣除痛苦、成办安乐，一切高深之法都有遣除痛苦、成办安乐几大要点。“并且于别处不具备”，其他地方不一定具备。比如说内道的高深之法，外道的教法是不具备的，例如人无我空性。或唯识的观点在小乘中是不具备的，中观的观点在唯识中是不具备的。这就称之为高深之法，越往上越高深。舍弃今生的修法，在贪执今生不清净的修行者相继中是不具备的，或在外道中是不具备的，这是我们称之为高深之法的原因。

而舍弃今生之此法，即具有“难以揆度、不易通达”之特点。

下面就开始讲这两个要点。至于遣除痛苦、成办安乐几大要点，在后面还要阐述。下面这一段主要是以空性为例，和舍弃今生作个对比，就知道它是难以揆度、不易通达的高深之法。

在印度本土，无论在说有实的唯识宗以下的何者面前，提及“诸法无实，悉为空性”的言论，他们都会目瞪口呆，惊讶地高呼:“哎呀呀！简直是胡说八道！”并且一定会将言说者视为疯子。

这是以空性这个高深之法为例观察。在印度本土，“说有实的唯识宗”就是随理唯识宗，随教唯识宗也是把空性抉择完了的。而随理唯识宗保留阿赖耶识，保留这样一个实有的执著。他认为如果没有这个成实的心识，一切轮涅没有办法安立，一切解脱也没办法安立。所以必须要有一个成实的法作为依靠处。唯识宗以下这些修行者，心中必须要有一个所缘，有一个所执著的东西，他才觉得踏实。如果一切都没有了，他就觉得空荡荡的不踏实。

所以在他们面前提及一切万法，包含阿赖耶识在内，都是无实有的，全是大空性的时候，他们就会听得目瞪口呆，而且会惊讶地高呼:“哎呀呀！简直是胡说八道！”因为随理唯识保留阿赖耶识的执著；然后下面小乘宗保留无分刹那心识的执著；还有其他外道、世间众生保留一切万法的执著。

所以对他们讲的时候，他们都会认为“这简直是胡说八道，这哪里符合实际情况呢？如果一切万法是空的，那我们现在的身体是什么呢？我们的心识是什么呢？轮回和涅槃的基础是什么呢？”根本接受不了的，一定会将言说者视为疯子。有时把言说者诋毁为魔说，他们就说万法空性的观点根本不是大乘，而是佛涅槃之后，魔加持的龙树的师父宣讲的。这就讲到了高深的法和低劣的根器二者是没办法相融的。所以就体现了“难以揆度、不易通达”的特点。然后下面就开始对照了：

同样，如果沉湎陶醉于此生的安乐，则不论是地位显赫、一呼百应、高居大格西之位的大智者；

这里列举了一些身居高位所谓的高尚人物。如果高尚的人物都是这样的话，下面低劣的人物就不用讲了。所以这里只是列举一些大智者、大上师而已。并不是说我又不是大智者、大上师，肯定不是讲的我。这就是没有理解本论表达的方式。这些大智者、大上师尚且如此，没有经过广闻博学的一般人，更加应戒慎恐惧，这里包含了所有没有看破今生的人，所以不要误解。

还是万人敬仰、恭敬顶礼的大上师；或者能将四续部倒背如流、开启百部坛城的大成就者；

还有很多人敬仰，恭恭敬敬在他脚下顶礼的大上师；还有这样的成就者，能够将四续部倒背如流。四续部是整个续部的总称，虽然宁玛派有六续部的说法，但六续部和四续部只是开合不同而已，实际上四续部可代表一切密宗经典。能将事续、行续、瑜伽续还有无二续倒背如流、开启百部坛城的大成就者；开启百部坛城就是把时轮金刚或密集金刚的坛城等等开启、摆设，给大众灌顶。当然如果没有舍弃现世的话，只是徒具大成就者的虚名而已，别人也是想当然的称他为大成就者。但相继中连今生都没有看破的话，绝对不可能成为什么大成就者，只是徒有虚名而已。

或者涂泥封门，闭关修本尊或扎龙的大行者；

或者把自己的房门、山洞用泥涂封了，在里面精进的观修本尊，或修气脉、扎龙的大行者。有时我们对这些好像非常羡慕：这个大成就者好利害，冬天都不穿衣服等等。这样也许可以生起一点点功德，但如果连今生都没有看破的话，是没有什么大意义的。这样讲并不是对扎龙这个法有抵毁，实际上扎龙是很殊胜的法，据说通过这样的气脉、圆满次第的修持，可以使风入中脉现证空性。教理学习和这样的窍诀修法目的都是一样，只不过扎龙是方便道，通过这个方便可以很快现证空性，是高深的法。

实际上这样的密法是在显教之上的，就是抉择完大中观、光明藏之后再趣入。趣入密宗之后事续、行续不一定主要修，就是在无二续中修圆满次第的时候修。所以这个修法应该相当高，是生圆次第中非常殊胜的修法。但是如果过于耽著气、脉、明点，有这样的执著心去修法，和圆满次第的本意是完全无法相合的，也无法真正趣入空性之中。

或者修持大手印、断法、大圆满的瑜伽师，即使口中像雷霆般振振有辞、天花乱坠地谈论着各种深奥的话题。

这些大智者、大上师、大成就者、大行者、大瑜伽师以上，他们口中振振有辞，都是谈论各类非常深奥的话题。

但因为没有着眼于此法，并了达其精髓，而煞费苦心地忙于此生的圆满与享乐。

虽然他们讲得很高，但从开始就没有把着眼点放在舍弃今生上面，更不要说了达舍弃今生的精华了。为什么说舍弃今生是非常殊胜的呢，讲到现在应该已经体会到了，实际上舍弃今生是一切佛法的精髓，如果离开了舍弃今生的修法，一切修法不成为真正的佛法，全部落到世间法中去了。之所以佛法和世间法不一样，就在舍弃今生上。所以没有了达这样的精髓，就煞费苦心的忙于此生的圆满和享乐，认为通过这种断法或大智者的名声等等，可以获得高位、恭敬，获得此生的圆满等等。

一旦提醒他们应当放弃这一切时，他们同样也会惊奇万状，大呼小叫:“哎呀呀！这简直是一派胡言！”

就像前面一样，给唯识宗以下讲万法空性时，他们都认为这是一派胡言。在大圆满的瑜伽士以下的这些人面前说要舍弃今生，舍弃一切荣华富贵、圆满享乐去修行佛法的时候，他们也会认为简直是一派胡言。

前面为什么要用空性来对应作比喻呢？因为是“同喻”，大家都认为空性的教言是高深莫测的。不管有没有舍弃今生，凡是已经入了大乘，入了中观道的修行人都共同承许空性的修法是高深的。所以就用这个和“舍弃今生”做对比。很少有人认为“舍弃今生”是高深的大法，所以这些大格西、大瑜伽士听到都大呼小叫：“简直是一派胡言，哪里有舍弃今生能够修成妙法的。”这就说明“舍弃今生”确实是不好理解、不好揆度的法，从这个方面成立“舍弃今生”是高深的大法。

对他人的规劝拒不听从，置之不理，并将此法视为畏途，一听其名便诚惶诚恐、毛骨悚然。

对他人的规劝拒不听从，因为他对世间八法的执着已经非常深厚了，所以当别人劝的时候，他置之不理。而且把舍弃今生的法“视为畏途”，视为一个恐惧的地方，视为修正法的障碍。一听到舍弃今生、舍弃世间八法、舍弃荣华富贵的时候，马上生起毛骨悚然的感觉，根本入不了心的。

这些大瑜伽士等等，最初也许没有善知识去引导他们。或者即便引导了，但是他没有重视。现在我们就要避免进入这样的歧途。如果刚开始没有注意调伏，当自己的名称已经变成一个大堪布、大瑜伽士、大咒师的时候，想让自己舍弃这些是相当的困难的。现在我们还没有成就这种大名声，就已经遇到这个教法了，而且反复串习，这个教法已经入心的时候，我们就会避免出现这种情况。别人一说“舍弃今生”自己就会认同：确确实实就是这样的，“舍弃今生”就是一切修法的精髓。所以遇到境界的时候根本不会去耽着。不会入歧途就是清净的正法。

若见到他人毅然决然地看破今生的高山景行，却不以为然地嘲讽道：“那人一定是哑巴或者一意孤行，不听从父母亲友等的劝告，而颠沛流离、四海为家的乞丐。”

看到别人毅然决然的方式看破今生、舍弃一切荣华富贵去行持正法的时候，他就会嘲讽。原因就是他对世间八法耽着的很深，和别人这种高尚行为比较，自己显得很低下。为了掩饰自己的丑行、不好的心态，就不得不诽谤：这个人是哑巴，这个人是一意孤行的乞丐。认为通过这种诋毁能够掩盖自己恶劣的发心和行为。贪着世间八法已经错了，看到别人舍弃世间八法不生随喜反而诋毁，更加错上加错。究其根源就是贪恋现世。

比如米拉日巴尊者抛弃一切之后，很多人都看不惯：为什么所有的修行人都没有这样，你一个人要这样呢？实际上当时不能说只有米拉日巴尊者一个人，应该说那个时候正法还是很兴盛的。宁玛派也有真正的修行者，还有噶举派、噶当派等等都有好的修行者，只不过传记中体现的比较少而己。但是能够这样修法的还是很少，真正能够毅然决然看破世间八法，抛弃一切去修法的时候，很多人没办法赞同。

所以这里讲一定是哑巴。哑巴的意思不一定是真正的哑巴，上师讲的时候说哑巴也有愚痴、愚笨者的意思。就是说这个人是一个呆笨者，或者是一意孤行的人，根本不听从父母、亲友的劝告，不听从道友、上师的劝告，到处颠沛流离、四海为家的乞丐而己。他就是一个乞丐，除此之外没有能力去做其他的事情，或者根本不听劝告。所以：

将其视为愚鲁孟浪或无能之辈。

就把这些抛弃一切的人看成是无能，没有能力去搞世间法，所以才沦落到这种地步。米拉日巴尊者在山洞中修行的时候，遇到很多猎人，这些猎人说：你以前没听我的话，如果早听我的话早就发达了。你现在不要做这个事情，就去搞世间法，实在不行可以给别人做奴仆，怎么都可以找得到衣食，不至于沦落到这步田地。他就把米拉日巴尊者看成一个无能之辈了。

自己没看破现世，却认为这些抛弃一切修行的人是无能之辈。象这样的世间人相当多，就认为很多出家人遇到挫折了，或者没办法谋生就出家了。这方面我们不需要多说了，反正佛和论师们已经把这个问题讲的很清楚了。（第12课结束）

无论他们怎样勤勤恳恳地闻思修行等等，然而，其目的只不过是为了此生无需承受痛苦的打击；

这里的“他们”就是上面说的大智者、大瑜伽士之类，还有没有得到高位的一般的修行人，一般的小和尚、小沙弥、小扎巴等等，就是看不破今生的这类人。不管怎么样勤勤恳恳的闻思修行，他们的最终目的就是为了此生无需承受痛苦的打击而已。认为如果自己名声很大的话，怨敌不敢对自己怎么样；或者自己财富多的话，根本不需要忍受饥渴的痛苦，方方面面的痛苦都不需要承受的。这就是世间八法中追求安乐、抛弃痛苦的两类。

为了步入喧嚣的人群，逍遥自在，寻欢作乐；

他们这样勤勤恳恳的闻思修行，做很多事业，就是为了到喧嚣的人群当中，显出自己的高大，在世间人群中逍遥自在，寻欢作乐。居士也要避免这种情况，通过积累福德、修正法得到钱财之后，如果是为了出人投地，或消遥自在、寻欢作乐，这个目标已经错了。出家人如果精进闻思修行，是为了得到钱财，到城市中消遥自在、寻欢作乐，这样的目标也完全搞错了。

为了成为人们尊崇敬仰的大人物；

而且还希望成为所有人都尊崇敬仰的大人物，说话、做事一呼百应。

为了成为家财家财万贯，不必假求他人，无需向人伸手乞讨，无论黑茶、白茶，还是肉类、酥油和酪糕，种种受用一应俱全，取之不尽、享之不竭的大亨富豪；

想成为大亨富豪的在家人有很多，出家人中也有很多。他们认为能够得到佛菩萨的保佑，能够家财万贯，这时做什么事情不必求别人，不需要别人帮忙。而别人让我来帮忙还差不多，我不应该让别人帮忙。我自己什么都不缺，不需要伸手去乞讨，不管是黑茶、白茶（黑茶指的是大茶；白茶就是指奶茶）一应俱全。家里肉类、酥油、各种糕点一应俱全，成为这种大亨富豪。

这些是藏地古代的富豪家庭具备的，现在肯定不一样了，现在是名车、别墅、各种电器等等，反正是想做一切俱全的大亨富豪。居士也有，有些出家人也是到处买所谓的精舍等等。以前讲《山法》也说过，这不一定是好事情。在精舍、别墅中摆设很多东西，然后在里面享受，这不算是一个真正的修行者。如果你真是一个成就者，我们也不敢说什么。但是一个初学者，相续还没有成熟，如果成为富豪，最后百分之百要堕落的。

为了听到“您是当之无愧的大修行、大智者”的夸赞等等诸如此类的幸福快乐。不但自己为了此等而勤奋不倦，对他人也是如此殷殷教诲。

还想要听到这些美名：您是当之无愧的大成就者、大修行人、大智者等等。为了得到这样的夸赞，而做的闻思修行全部都是错误的，完全都是心没有趋入正法的表现。更可怕的是不但自己为了这个目标去奔波，对别人也是这样教诲：“你好好学习，以后变成象我这样富裕的人，什么都不用操心，一点不受别人欺负，今生快快乐乐，一边享受一边念佛还可以往生极乐世界”。

有些成就者遇到实在没办法度化的人，只有用这些话教化的情况，就另当别论了。比如有些根器，如果让他一下子舍弃今生，他根本就不学佛了，没办法入道。有些成就者就说，你在家也可以学佛，可以同样成佛。在家和出家也没有大的差别，有些出家人是身出家心不出家的，有些居士是心出家身不出家，你们做心出家身不出家就很好，比这些身出家心不出家的好多了。有时是方便，不得已这样讲。如果是方便说，有他的密意，有他的功德、智慧摄持，不会有什么过患。对所教诲的对象也没有什么过患。

但是如果没有这种功德、能力，完全出于自己的贪心给别人这样教诲的话，就完全错了。成为自他全部堕入深渊的一个根本因。

所以观察现在的情况，有些现象百思不得其解。我最想不通的就是“人间佛教”。我一直搞不清楚他的宗旨是什么，虽然问过很多人。有时看见杂志上面提倡人间佛教，就不知道到底什么是“人间佛教”的宗旨。我倒不是完全反对，只是我不太了解这个，也许现在有些人把“人间佛教”错用了，也有可能是这种情况。

就是鼓励入世的，为什么佛教衰败呢？就是因为很多修行人远遁深山，当自了汉，引发别人对佛教的误解。所以现在的修行人、出家人必须要入世，做各种各样的事业。上师以前也讲过，这样下去，如果“出离心”这个佛法的根本、根源都被毁掉的话，后面的修行人会一代不如一代的。佛教自己就把自己毁掉了。

是不是因为以前的修行者都是心舍现世，到深山苦修导致这个现状的呢？我觉得绝对不可能的事情。比如有十万个修行人，都看破现世了，在深山中修行。这时龙天不护佑，高僧大德不一批一批的证悟成就出来，佛法不大弘，绝对是不可能的事情。

有些人没有真正看破现世，也没有通达佛法的智慧，就是在寺庙中做经忏。这些现象导致别人对佛法的误解。并不是真正的修行人一批一批到深山中去苦修，导致了佛法的衰败。我认为这是绝对不可能的事情，否则因果就颠倒了。如果是这样，佛陀住世时是佛法最衰败的时候。为什么呢？佛陀带头舍弃一切荣华富贵，然后教诫：你们应该到深山中去修行，应该到没人的地方去修行，应该舍弃现世，舍弃一切享受去修行。那个时候是佛法最兴盛的时候，真修行人很多，龙天护法都护佑。人们对佛法自然生起清静的看法：你看这些真正的修行人，抛弃现世修持禅定。

是不是因为世间人的误解，就要放弃佛法的精华呢？世间人的误解是很正常的，因为他根本没有靠近过佛教。世间有些所谓的学者，只是看到一些佛教的皮毛、现象，看了一点佛教的书籍，就认为佛法是遁世的等等。但是我们很清楚，这不是消极避世，不是毁坏佛教的因。真正这样去修行的话，绝对是住持佛教的因缘。

以前米拉日巴尊者获得神通，将要利益众生的时候，本尊跟他说：“你现在还不应该去度化众生，应该给后学做个榜样，应该一生在深山修行。”米拉日巴尊者就想：实际上我在深山中一直修行的话，后代的人也知道怎么样修行，给后代的修行人做个榜样，这就是弘扬佛法。这已经讲的很清楚了。

在抉择这个问题的时候，我绝对不会跟随这些佛法的研究者、所谓的学者。跟随他们的分别念去行持，就是使佛法尽快衰亡而己，无法真正弘扬佛法。有时表面上佛法非常兴盛，实际上好好观察，里面已经开始衰败了，他的精华已经没有了。现在如果能够出一大批看破现世的人，好好修行，可能还有希望，佛法还能延续一段时间。虽然按照大气候来讲，真正重新振兴佛教已经不可能的事情了。因为世风日下，很多人的根性越来越钝了，很困难的。

很多人引用六祖讲的“佛法在世间，不离世间觉”来做一些事情。我们也不敢说他们是错的，但有时会这样想：会不会已经误解了这句话的意思了。六祖的本意是什么呢？为什么六祖还要这样修行呢？也没有提倡世间八法，为什么这样呢？所以我们是直接按字面上去理解呢？还是有其他的意思。有些杂志把深山修行的人呵斥为自了汉等等，普遍这样的话，肯定是不容乐观的情况。

世间人的看法绝对不会和我们一样的。佛教内部的修行人应该坚持自己的宗风，应该把佛法的精华精通之后，就按这个去修行。反正别人怎么看，怎么挖苦、嘲笑是他们的事情，他们不理解佛法是很正常的。佛教内部的人不理解佛法那就是羞耻的事情。应该坚持的原则不能放弃，在这个问题上要抉择清楚。

但是还要避免把所有人都看成坏人，只有我是好人。这样也不对了。自己应该坚持自己的原则，至于其他做弘法利生的事业的人，谁是菩萨谁不是菩萨谁看得清楚呢？谁都看不清楚。所以不是说别人的过失，我们只是做个总的分析而己。不能说这个人肯定就是这里讲的，没有放弃世间八法的坏人了。这是不一定的。否则，很多高僧大德必须赤身裸体，象米拉日巴尊者那样才成为一个修行者。但这不一定。

有些大德弘法利生的事业圆满、财富圆满，但他的心一刹那都没有贪着。有这样示现的。我们在评论这个问题时，千万不要自赞毁他，否则又堕到世间八法中去了。在批评别人，自己洋洋自得的时候，就已经堕到世间八法中还不自觉而已。所以这里只是想说明，做为佛教徒应该怎样看待这个问题。仅此而己，没有其他的意思。

若能通晓此（舍弃今生之）理，也可算得上是超然卓绝、智慧深广之壮士，那么，对于其他在家人不能行之有效地接纳此等深奥之法的现象，就更不能说什么了！

如果能够通晓舍弃今生的道理，这个人就算是一个超然卓绝、智慧深广之壮士，就是佛法中的壮士。出家人中能够了知这个道理，把今生粗大的执着抛弃，都能算是壮士的话，其他有家庭有工作的在家人，无法接纳这个观点，无法行持，就不能说什么了，这是很自然的事情，不需要对他们报什么希望。能够了解这个问题的人很少。没有把所有出家人都称为壮士，能够了知这个道理，能够行持的人才是壮士。所以说很多人不能够通达是非常正常的。

我们应该努力把这个问题看破，努力按照这些高僧大德说的话去行持，这对自己的修行、对他人都是有帮助的。

在如今这个世道，所有的人都欣然寻求风脉或者空性之类的法。平日里，两三位道友凑在一起，也只是对此等话题津津乐道。夜以继日、聚精会神地修习此法的人也是不胜枚举。

“如今这个世道”是当年作者在世的时候。很多修行人凑在一起，就是谈论什么是风脉明点的修法，什么是空性、大圆满之类的修法，对这些问题津津乐道，谈论、讨论。而且夜以继日、聚精会神地修行气脉明点、空性法门的人也不胜枚举。

当然这是当年的情况，现在连谈这些的人都没有了。现在连聚在一起谈空性，夜以继日修空性的人都找不到了。现在谈什么呢？现在谈世间八法、谈享受，你的汽车几个缸，我的汽车几个缸；你的房子多大，我的房子多大，就谈这些。这是如今的世道。上师讲的时候也说过，不谈空性，就谈牛粪、谈钢炉、谈房子怎么装修。大人谈大事情，小人谈小事情。

这里作者很不满意，聚在一起谈空性还算是佛法的范畴。但是现在很多修行者聚在一起，连这些佛法表面的东西都不谈了，明目张胆的谈一些杀盗淫妄的事情。如果自己参与过，应该知道这是很羞耻的事情。

但是，能够兴致勃勃、如饥似渴地寻求看破今生之大法的人却极为稀少。

聚在一起非常有兴致的谈论舍弃今生的问题：我对这个问题这样看，你认为怎么样呢？我认为这是个障碍，如果做这个事情肯定不好。这样对舍弃今生兴致勃勃的谈论，如饥似渴地谈论看破今生大法的人极为稀少。如果谈论的人都极为稀少，修持的人就更少了。

若向他们宣讲应当看破亲友、房宅、财物等此生的一切圆满之法，则无异于给了驴子当头一棒而使其轰然昏厥。

如果在他们面前说应该放下亲友、房宅的执着，看破财物等等一切圆满之法，就好象给驴子当头一棒，让他它轰然昏厥。它就不知道怎么样了，就楞在那里，思考就停止了。给这些人提及看破亲友、房宅的时候，他们也一下子昏厥了，不知道头脑中在想什么了。

一旦提及此话题，他们就会坐立不安、置若罔闻，既不想听，更不愿意实际修持。

对世间八法贪着极深的人，根本不敢提及这一话题，一提及他们马上就坐立不安。为什么会这样呢？因为已经触及他们的根本利益了。谈论其它的他不在乎，他可以跟你讨论。但是一旦触及他的根本利益，他就会坐立不安、置若罔闻，根本不想听，更不愿意实际修持。

还有个问题要认识到：通过学习本论，也许我们相续中产生了一点点共鸣。但这才是刚刚开始，也许这个念头能够保持下去，也许保持不下去。所以和别人谈论的时候，也不要把自己说的太高，好象把听闻的智慧当成修行的智慧一样了，好象自己已经看破了。这方面不要说得太早，慢慢来才好。慢慢来的话，魔也做不了障碍。如果一下子认为自己很高，和别人说我已经怎么怎么样了。偶尔的出离心这样谈论的话，对自己长久的修法还是有障碍的。

还有跟别人谈论的时候也不要刺痛别人，比如对方就是这样一类人，连心舍现世的教言都没听说过，或不愿意接受的人。我虽然没修成，但是已经信受了。谈话的时候就没有必要去刺别人：“你看你这样贪执现世，你的戒律也不清净吧？你后世肯定要堕地狱的，你在临终的时候生起很大的煎熬，放不下世间八法的念头根本往生不了，什么都完了。”

这样讲别人也不一定听你的，人微言轻，你也是个一般的人而已。别人听了也认为你就是个一般的人，这只是你自己的想法而己。所以遇到这样的情况，也不要想当然的去呵斥别人，不要想当然认为自己是很高深的。也可能在一个月之后，他转变成你的位置，你转变成他的位置，这也很可能。所以华智仁波切在《前行》中讲“一切贤劣无常”，贤劣也是无常的。如果要讲的话慢慢讲：这个问题佛是怎么讲的。也不要刺他，能引导就引导，引导不了就算了。自己在境界没有稳固之前，也不要以这个做炫耀，不要认为我就是真正的修行人。

这些情形并非危言耸听，而是凿凿有据的。如果你想修习的话，就请走近，我们康巴人内部是不必互相欺骗的。

这好象是博多瓦尊者的口气，前面引用了很多的。是不是金厄瓦尊者延用这样口气讲的也不太清楚。

这些情况并不是危言耸听，对于这些“大修行人”或一般的听到这个话题就不愿意修持的出家人、居士，并不是危言耸听、夸大其词，而是凿凿有据的。如果你想修习这样的法，你就靠近、走近这个修法，走近你就知道是多么难修了。现在我们没有走近，只是听闻的时候，认为肯定做的到。但真正要触及到我们的利益，要我们放弃高位、安乐、钱财，放弃和家乡的联系、和施主的联系，那个时候就知道多么的苦了。

难是难，修是必须要修的。不管怎么样，我们还是要下定决心，祈祷上师三宝加持，给我勇气。有时连这个勇气都没有，所以要祈祷上师三宝给我勇气，开始修行。慢慢一边祈祷上师三宝，一边通过这种修法次第，慢慢循序渐进的话，相续中是可以慢慢生起这种境界的。

卓沃衮波仁波切也毫不容情地揭穿了个别人的不良居心

衮波仁波切也是大成就者，《前行》中有他的公案。

“此生‘聪慧’大修行，企望今世智慧名，

闭关‘与人隔绝’言，写于门楣大行者，

贪图此生行者名。

这里讲了两种人，第一种就是“此生聪慧大修行”，就是有些比较聪慧的修行人，背书也很利害，思维也很敏捷。实际上表面上在做这些闻思修行，内心却是企图“今世智慧名”，希望智慧的名声别人都能知道，而且仰慕：某某人的智慧真了不起啊！就希望自己智慧的美名被别人传扬。这就是已经贪图现世了。

“闭关‘与人隔绝’言，写于门楣大行者”是指有些闭关的人。前面是讲闻思的人，后面是讲闭关的人。很多闻思的人喜欢说闭关的人盲修瞎炼；闭关的人也喜欢说闻思的人光说不练，口头禅。但不管是闻思者还是实修者，不注意的话都可能落入这样假修行的状态中去。有些闭关的人在楣上写“与人隔绝、禁止打扰”等等这些话。但实际上是不是真的把世间八法抛弃了，不愿意和人交往，怕耽误修行呢？实际上未必。

米拉日巴尊者当年是这样的：“我和你说的已经太多了，我们说这些话还不如多修一点定，你们马上下山吧，太阳已经西落了。”完全是有一分钟时间就想多修一分钟的定。但有些假修行人不是这样，门上写“与人隔绝”实际上是“贪图此生行者名”。别人一看，这里有个大修行人、有个闭关的人，他们就到处传扬。出关后，别人就说这就是某某山洞闭关的那个人，马上就恭敬顶礼、供养。主要就是为贪图这样一种名声而己。

布施仅为求此生，乐善好施之美称，犹如水面浮屑尘。

做布施也只是为了此生乐善好施的名声而已。这样的布施就像水面上浮的屑尘，都是表面的东西。不要说菩萨道，连一般的修行者都不算。这样就和一般的世间上人一样，给别人捐一点钱，马上媒体、电视台等等到处宣传报道。有时我们自认为在修布施波罗密多，但实际上就连一般的出世间的修行都算不上，完全是一个世间八法的修行。

乃至供养三宝等，亦望他人能睹觑，

胡思乱想之妄念，无论作何皆光临。

不但是下施，上供也是这样。供养三宝的时候，也是把佛台摆设的非常庄严，供水、供果、灯摆的整整齐齐。是不是真的对上师三宝生起信心、感恩心，为了获得加持，生起修法的功德呢？有时候不是，有时就为了别人看到之后赞叹：这个人的佛台很精美，这个人怎么怎么样。就为得到一点称赞而已。

当年奔公甲格西就是这样一种心态，他摆设、装饰了佛台，但是他发现的很快，发现之后马上就对治了：一把灰洒向佛台。可以说是具有大勇气的人。有时我们都发现不了这个问题，不要说马上洒一把灰了。发现了之后呢，马上找个理由搪塞过去，像这样时间一长，习惯之后没办法改正的。

“胡思乱想之妄念，无论作何皆光临。”如果不注意对治，没有心舍现世，各种各样胡思乱想的妄念，不论作什么闻思修的时候都会光临的，作任何一个事情都会掺杂世间八法的念头。如果作每件事都这样，一天、一月、一年、一生都是这样，那么最后你修了个什么样的清净善法呢？只是徒有修行者名称而已，千万不要做这一类人！尽量要把论典中所讲的精华，好好融入心中，用这个定解、这个智慧来指导我们日常的行为。这时才稍稍有一点清净正法可言，否则完全没有的。因为胡思乱想的分别念作什么事情都会光临的，很难认识。

善行皆为图名声，悉被名声念牵引，

是故当于此生念，以矛刺穿不留情。

如果这样胡思乱想的念头很多，什么样的善行都是图名声，都是图别人能知道，能够赞叹，悉被名声念牵引。念一个咒都是为了在别人面前表现一下，磕头、修法等等都是这样。在这种情况下，应该“以矛刺穿不留情”这个矛就是看破今生这种智慧的矛，把贪图今生的念头刺穿，不给予丝毫的情面。一下子刺穿才能修清净的正法。

如若未以矛戳穿，一切智悲讲修等，皆不能堵恶趣门。

如果没有这种尖锐的智慧的矛，把今生的念头刺穿，那么一切所谓的智慧、悲心、闻思修行，所有全都不能堵塞恶趣的门。有时我们自认为在堵塞恶趣门，在修很清净的正法，肯定不会堕恶趣。但是没有把今生的念头用这个矛刺穿的话，所有相续中的假智慧、假悲心，口头上的讲解、表面上的修法全都是堕恶趣的因，没办法把恶趣的门堵住。

不可驱除恶道苦，智悲双全大修行，千般具足经义失。

这样表面上的修行，不可能驱除恶道苦。“智悲双全大修行，千般具足经义失。”这是个讽刺的语气，就算具备了千种名声，智悲双全、大修行者、大持戒师、大禅师等等，也完全失去了经义，失去了佛陀经典中的精华意义，完全不是真实的修法。

终其一生住丛林，耄耋不肯弃今生，

贪恋宅舍及庙宇，挑逗争执造恶业，

纵掌寺院之大权，终奔无间烈火中，

皆为未思众生性，乃为无常而引生。

这里讲终其一生住丛林的主持寺庙者。八九十岁称为“耄耋”，但这里笼统的指老年。终其一生住在寺庙中，到了老年都没有放弃今生，而且越来越执著，贪恋宅舍、庙宇。总得来讲对于他所掌管的庙宇非常贪恋，分别来讲对他自己的住房非常贪恋。由于没看破今生，为了保住自己的权利，或是有自宗他派的执著，“挑逗争执造恶业”在寺庙之间、自他之间挑逗争执，造下很多恶业。

这样的人“纵掌寺院之大权”，是方丈、监院，或主持，就算掌管了寺院的大权，但是“终奔无间烈火中”。“奔”字就是很快的意思，没有阻挡的奔驰到无间地狱烈火中被烧燃。

这样掌管一个寺庙有什么意义呢？但是现在很多人没有了解这种修法，就认为能掌管一个小庙都好，这样自己多少有些事做。或多少有些居士，怎么也有些权利。有些位高权重的就掌管大庙，为了得到这些庙就互相排挤，或者贿赂，做很多不如法的事情。得到之后又怕失去，必须继续做很多这样的事情。如果一生之中到老都不放弃这样的执着，死的时候最终一下子堕到无间地狱中，被烈火焚烧。

这样的过失全都是没有思考无常而引生的，一切众生无常、寺庙无常、权利无常、高位无常、自己的生命无常。一切都是无常的，没有思考的话就贪恋今生，就开始造各种世间业，最后就无法避免堕地狱受苦。

所以我们对于这个问题必须要看清楚，像这样的高位实际上最容易堕落。因为身处高位，很多事情都要问你，这个事情怎么处理，那个事情怎么处理。处理、取舍的时候，即便你心很清净，不注意都还会堕落，何况你的心本身就是贪著世间八法的。有时根本就顾不了什么戒律了，顾不了什么因果取舍了。能保住位子这就是第一要务，这样一来，一生错的因果是无量无边的。尤其对境是三宝所依：佛像、正法、僧众的利益。这是很可怕的事情。

所以龙树菩萨以前发愿不做管家、不做维那师，也不做打斋的负责人。虽然有时讲完这些教言后，上师也会讲发心也有功德等等，但在殊胜的对境面前还是要戒慎恐惧。如果有智慧，有取舍微细因果的能力，要做也可以。如果没有这个能力的话，还是尽量抛弃这样所谓的高位。这样的高位有时很容易吸引人，但稍不注意就变成地狱众生了。

总之死亡无常法，自之相续若未生，

密集之法亦不深，相续生起死念时，

三皈之辞也高深。

总而言之，没有抛弃今生，“死亡无常法”在相续中没有生起。或虽然知道寿命无常，但是认为今天不死、明天不死，这和没有念无常是一样的。几乎每个有思维的人，都知道最后肯定要死，如果停留在这个层次上，就和一般世间人没有差别。所以要把“死亡无常”这个修法的标准提升，提升到“今天死不死都不知道”，要提升到这个高度，这样我们修法才有把握。

如果死亡无常的念头没有生起来，“密集”的法也不深的，“密集”就是“密集金刚”，“密集金刚”在新译中，在新派密宗中属于最高深的法。对我们旧密宗来讲，就是大圆满的法也不深。没有生起死亡无常的念头，大圆满对我们来讲也不深的。

相续中生起了死亡无常的念头时，三皈依的修法也是很高深的。因为有死亡无常的心，皈依三宝的心就会很切，通过很切的心皈依三宝，就会得到三宝的加持，自己的相续就很容易入道。

希求钻营高深法，终将堕入万丈渊，

尔时纵为深窍诀，亦成内外颠倒法。

刚开始没有把着眼点放在“舍弃今生、死亡无常”等等加行法上，而是希求钻营高深的大法，最终会从很高的地方堕到万丈深渊中去。“万丈深渊”不一定是指恶趣，也可以指恶趣。就是希求很高，但最后堕的很低，又开始追求世间八法，或破戒做很严重的恶业。这就是从很高的地方堕到万丈深渊中去了。

这时纵然是甚深的窍诀，也成了内外颠倒的法门，和自己的相续无法相融。法是法，相续是相续，法是高深的法，自己的相续是世间八法。

根据这些教言，我们应该好好思考，不看破今生是没有办法修法的，而且很容易堕落，成为佛教油子。

好，今天就讲到这里。

开启修心门扉08（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，今天继续讲《开启修心门扉》这部论典。本论分了十九个方面宣讲生起出离心的方便，现在讲第一个“看破今生”。前面讲了很多公案、比喻、教证来说明做为一个真正的修行人，必须要看破今生，舍弃今生的世间八法。否则，就犹如木桩一样，无论如何努力，终究无法脱离轮回、脱离恶趣。必需要认清这个问题，努力斩断对世间八法、对今生的贪执，才有真正修持正法的希望。

今天我们开始学习噶当派的大德给我们留下的“十大至宝”。

前辈大德们也为我们留下了宝贵的言教遗产：“看破今生须依靠四依、三金刚及三类。”

从噶当派开始，然后宁玛派、噶举派、格鲁派等前辈的高僧大德给我们留下了“十大至宝”——一个修行人想要看破今生，必须要依靠的十个法。首先是“四依”，然后是“三种金刚”和“三类”。如果修持了这十大类的修法，就可以顺利看破今生，斩断世间八法的贪恋。下面次第解释：

首先四依是指心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于壑；

首先讲“四依”，“四依”在很多地方讲到过，在《前行》中也是做为一个核心问题来讲解。第一个就是“心依于法”。如果刚开始我们的心依止了错误的对境，那后面就会一错再错，无法获得真正修法的机会。所以我们的心要依靠正法做为准则。虽然“法”有十大分类，但这里的“法”主要是佛法的意思，佛法的能诠句，通过能诠句所表达的所诠义，我们的心要去依靠。排除了心依靠财产、名声、家乡等等一切世间八法，一切的今生、轮回的法都是不能依靠的，唯一只能依靠于正法。

比如说最初要依靠“看破今生”的这个正法开始修行，然后再依靠“菩提心”的正法，然后再依靠“空性慧、二次第、大圆满”等正法。只有一心一意依靠这样的正法，我们才可以入道。

正法本身具备很多功德，我们在讲《庄严经论》时也提到过，正法具备义妙、文巧、纯一、圆满、清净、鲜白等等很多殊妙的功德。但是我们的心不能错误的认识，错误的依靠了。所以首先要对正法做一个详尽的抉择。比如把“看破今生”做一个详尽的抉择，然后我们的心就一心一意，白天晚上都是依靠“看破今生”去修行，这是第一步。修好之后再依靠菩提心、空性慧等等，次第依靠。除了正法之外，父母、今生等等一切轮回的法全都不依靠，这是第一步心依于法。

第二个“法依于贫”。意思是说要修行正法，要想正法在心中生起，必须要依靠贫穷。在很富裕、很优越的条件中是没有办法修正法的，要依靠一个贫穷的身份才可以。为什么会这样呢？因为我们的分别心就是有这样一种特点，如果房屋、衣食、一切的资具都非常圆满，会障碍我们生起出离心的。我们的心依靠很优越的条件就会高举，就不会认为轮回应该出离，也没有什么解脱可以证达。所以丰富的资产、很多的钱财就是障碍我们修持正法的违缘了。

如果修法的时候，方方面面都是很贫穷的，不管施主还是钱财、衣食。那我们的心就会卑下，心一旦卑下就会去仔细观察世间，了知轮回的一切都不可信赖，都是让我们生起出离心的助缘。有这样一种特定的缘起规律，所以真正想修持正法，必须要依靠于贫穷。

还有就是贫穷的时候，没有什么资具可以操心，没有很多眷属可以操心。所以修法的时候，有很多外缘、很多障碍从此斩断了。

然后是“贫依于死”。就是说依靠贫穷的身份修持正法，要多长时间呢？是不是最初贫穷一两年、三四年、十来年，然后发达了，就获得很多财产。不是这样的，贫穷一直要到死之间，不管自己能活多久。应该有这样的决心，一直坚持到死。有了这种长期的决心，修法的定解、修法的心念才会稳固。如果认为贫穷二、三年，然后遇到一个大施主发达起来，就不要再贫穷了。如果有这种心念，修法的决心无法坚定的，无法彻底的投入。所以要“贫依于死”。

必需要对这个问题次第的分析、观察，才能体会到这个四依是珍宝。否则认为词句上容易理解，自己也看过了，没把四依融入心相续中，反复去衡量、思考的话，也不会真正去实行。

然后是“死依于壑”。意思是说以贫穷的身份死亡的时候，也应该死于“壑”中。“壑”是指山谷，没有人的旷野。作为一个修行人，如果是死于人群众多的地方，城镇或眷属围绕之中，也就说明他的修法没有彻底贯穿到底。所以我们也应该有这种决心，就是死的时候应该死在没人的山洞、山谷、森林之中，就是在修法的状态中死去。

米拉日巴尊者的修行就是贯穿了四依的窍诀，他开始要修法的时候，心中只有一个法的念头。最初求法忍受了很多苦行，上师给他很多折磨。不像我们求法的时候很随便，反正你在这里住就能听到很多法。米拉日巴尊者没有这么简单，做了很多苦行之后，上师就给他传了共同的皈依、共同的五戒，就这些。他不满足，想要得到一生成佛的法。因为对业果是非常相信，杀了这么多的人、损坏了这么多人的庄稼，他知道肯定会堕地狱受苦。所以心非常的切，一心一意求法。求到法之后又考虑怎么去实修，心中除了法之外没有其他名声等等的想法。这就是心依于法的典范。如果我们不知道怎么做的话，就看看他老人家的传记，这就叫“心依于法”。

然后“法依于贫”，尊者修法的时候也是依靠于贫穷。当年姑母要骗他田地的时候，他就说:我一个月一开糌粑就够了。一开糌耙好象是25斤左右吧。还有后面一年才吃一开糌耙，非常贫穷。一件衣服穿很多年，破的不成样子，无法遮盖身体。就贫穷到这种程度。

不但米拉日巴尊者，汉地也听说有这样的事迹，有些修行人很难得到粮食，他就把手掌打湿，在米口袋中按一下，能粘起多少米，今天这一顿就吃这么多，或者一天就吃这么多。这么点米只能做稀饭，做稀饭肯定都喝不饱。他们修法的时候都是这样依于贫穷。

“贫依于死”。米拉日巴尊者一直贫穷到死，没有积累任何财产。虽然有很多施主供养，但他有时根本不接受。即便要留他供养，他也是说我要修行，没办法跟你们在一起闲聊。一直到圆寂之间都是一人在深山中修行。最后他有个遗嘱，说我的金子藏在什么地方。最后弟子们按他说的只找到一块棉布，里面包着一把小刀，刀上面还刻了字：说谁若说米拉日巴有金子，应该让他吃屎。就是这样，死之前根本一点财产都没有。

“死依于壑”也是很清楚。他老人家要圆寂的时候在一个村庄里，就说一个大修行者如果死在村庄、城镇中，就好像国王死在贫民家中一样，这个不行。所以他要回到修法的山洞中去圆寂，传记中写的清清楚楚。“四依”做到这样，修行是可以成功的。

我们要修法也应该有这样的决心，现在虽然还没开始实行，但是心要专向于正法，知道正法才是依靠处。然后要修行正法不能过于富裕，财产很多是修法的障碍，所以应该依贫穷的身份。

很多上师的教言说到财产有也可以，没有也可以，有也不必刻意舍弃，没有也不要刻意追求。但有时对初学者来讲，如果有过多的财产，还是有个刻意舍弃的心比较好；如果有很多贤善的施主，还是想方设法斩断关系比较好一点。如果想找个施主，成为一种长期的供施的关系，长期供养自己闭关修法，就会生起某种牵挂执着。所以应该象以前的修行者一样，做一个乞讨的人。

米拉日巴尊者说过：我的衣食就象老鼠、鸟雀一样，就是自己去寻找，根本不会积累很多。所以有没有通过乞讨的方式获得道粮决心呢？如果有的话，就说明以后修法能够甘于贫穷的。还有贫穷要一直到死，这种心念必须要反复串习。否则也许只能坚持一两个月，甚至一、两天。

然后“死依于壑”。千万不要死在大医院、大城镇、大寺庙中。就应该死在自己修法的山洞中。佛教史上很多修行者，死的时候没有一个人知道，传记也没有。但是他们彻底看破了，别人知不知道无所谓，就一个人在山洞中修法，直到最后。我们也应该有这样的决心，死的时候就死在空旷的山谷中。

这就叫“四依”。下面讲“三金刚”。

三金刚是指不缓金刚先行、不耻金刚后卫以及智慧金刚助伴；

这也是很关键的三个问题。三金刚首先是不缓金刚先行，即修法的时候、舍弃今生的时候，必须要有一个不迟缓的金刚做为先行。什么叫不缓金刚先行？就是自己的心象金刚一样，谁也无法动摇。比如说我要出家，父母、子女、亲戚苦苦哀求，说很多不要出家的理由。反正都不管，谁的话都不听，就是要出家修行，就是要看破今生。

在座的多数都是出家人，这个问题几乎已经不存在了。但是我们还有些施主，还有些寺庙中的老和尚，自己的师父、徒弟等等很多眷属、道友。我们要舍弃今生去修法的时候，他们会用很多方法挽留，说这个寺庙以后是你的，要交给你管理等等。反正什么都不管，谁的话都不听，就是要修持舍弃今生的教言。不缓金刚先先行的意思就是这样的，自己就像金刚一样，不管谁的话都不听。

但根本上师、金刚上师的话还是要考虑，并不是说他们的话也不听。而是说一般的徒有师徒的名份，或一般的施主、父母等等。有时父母也是学佛的，他们就劝自己住在家乡的寺院中。但是住在家乡的寺院中，就会产生很多障碍违缘，所以这个根本不听，就是要远远离开人群去修法。这就叫做不缓金刚先行。

这个问题就是要强调“不迟缓”，如果一迟缓就很容易出问题。前段时间讲《广论》时，上师讲过，奢夜多尊者要出家，他儿子抱住他的腿说“你要出家还不如先把我杀了”。一念软心生起，九十一劫沉溺轮回，不是九十一天、九十一年。一念软心就拖延了九十一个劫才成就，很可怕。如果当年他有“不缓金刚先行”的话，父母怎么劝阻也不管，儿女怎么苦苦哀求也不管，狠下心来修法的话，早就成就了。成就之后也早就把父母子女度化了。所以不能迟缓，一迟缓就出问题。

还有大圆满的祖师夏嘎巴尊者（就是《大鹏展翅飞翔》的作者），他也这样讲过：如果让我们选择今年修法好，还是明年修法好，那就选今年；下个月开始修还是这个月，就选这个月；明天修还是今天修，就选今天；下午修还是上午修，就选上午。反正不能迟缓，一迟缓很多修法的机缘就此错过，无法再恢复。所以他老人家总的意思就是现在就要修法。

为什么要讲这些呢？凡夫人修法总是明日复明日。“我现在有事情不能修，等到什么时候之后再开始修法”。这是不行的，现在就要开始修法。学了舍弃今生就通过四厌世心开始一个一个观修，不能拖延。这就叫“不缓金刚先行”。

第二个叫做“不耻金刚后卫”，“不耻”就是不知羞耻的意思。这和《二规教言论》讲的要知羞耻、《庄严经论》讲的要知惭有愧不是一个问题。是说真正要开始看破今生、修持正法的时候，必须要厚脸皮，在世间人面前不顾羞耻。世间人的羞耻观和修法人的羞耻观是不一样的。

当年米拉日巴尊者和他妹妹的辩论，就很清楚的说明这个问题。他妹妹说：“你不知羞耻。”米拉日巴尊者说：“我是最知羞耻的人，所以我的戒律和誓言都没有破犯过。”所以世间人的羞耻观和修行人的羞耻观不是一回事。

我们有人出家后，父母就说：“你出家之后，我们全家跟着丢脸，这是你一个人给我们带来的耻辱……”很多人就怕这个，名声等等自己虽然无所谓，但一想到给家里带来这些耻辱好象不行。这样一念非理作意，就耽误了出家，自己固然没什么好处，还让家人造了很大的罪业。堪布讲《走向解脱》时说过，能资助人出家、赞叹人出家，功德非常大；阻碍人出家，过失也是非常大。因为家人阻挡而不出家，这不是利益他们，是在害他们，让他们造了很大的罪业。这是仅举一例。

所以出家应该有个“不知羞耻”的后卫。反正把一切都看破了，别人怎么说都不管。首先把这个决心下了，修法的时候就不会有什么顾忌了，不会想家乡的父母怎么看，别人的流言蜚语都不管。反正他们的看法是他们的，我是按照佛陀、传承上师的教言去做的，不会有错。要有一个“不耻金刚”的后卫，根本不顾忌世间的羞耻，应该有这样的心态。

然后要有“智慧金刚助伴”。不管居士还是出家人，不能什么都不懂，什么都不知道，就说我已经舍弃今生开始修法了。这是不行的，必须要有智慧金刚做助伴，即如何修行，修行的窍诀必需要掌握，否则修法是徒劳无义的。虽然你有这个勇气，有不缓金刚、有不耻金刚，但是没有智慧金刚做为助伴，修行也将无法成就。这三个要素必须都要具备。所以要尽量让自己相续中具备这种三金刚，这样才能修持正法。

以米拉日巴尊者为例，三金刚全部具备。不缓金刚先行：修法根本不拖延，马上就要修行。他回家把母亲的遗骨交给以前老师的儿子，让他塑佛像。老师的儿子说：“你留在这里几天，我们好好谈谈话。”他说我没有时间和你说上几天，我要马上去修法。“那留一晚上怎么样呢？”“留一晚上还可以。”第二天马上就出发去修行，根本不拖延。

不耻金刚也是同样具备，他妹妹或者其他人说你不知耻辱等等，他就说不知耻辱又怎么样？反正不管了，修行人就是这样的风范。

智慧金刚助伴：他修行的时候，空性见、大手印见全都圆满具备。

所以三个要素都要具备。虽然我们住在道场中，但这并不是修法的违缘。听了这个法之后，每天修四座，每座二十分钟，这个时间肯定找的出来。修的要诀就是暇满难得、业因果等等，要反复的发愿：舍弃今生！舍弃今生！每天这样串习，效果会很明显。

还有“不耻金刚”，反正不管家乡的人怎么看自己，施主、父母、儿女怎么看自己，不顾这种羞耻，斩断联系好好修法。这就是“不耻金刚”具备了。

还有一个很重要的就是“智慧金刚”，必须要具备的。很多凡夫初学者容易犯一个毛病：走两个极端。第一个极端是反复学几十年，但是生不起一点修法的心，最后成为法油子，完全在词句上度过一生，对调伏自己相续来讲没有多大意义；第二个极端是根本不学，马上就想去实修。不管相续中有没有正见，有没有定解。有学法机会的时候不想学，一定要去住山，一定要去实修。

为什么这也是极端呢？因为修法要有所缘、有定解才行，定解来自于学习，没有通过学习，定解从哪里生起来呢？没有定解你如何修行呢？即便是闭目打坐也是浪费时间而己，只是在分别念上转来转去，或是在阿赖耶识中转来转去，无法抉择、修持真正的正法。

所以真正生起了想要修法的心，也先不要着急。上师所传的这些法，不管是看破今生的法也好，还是中观、密法大圆满的正见也好，都要系统的学习，都要生起一个牢不可破的定解，这时候才可以独自修行。无垢光尊者的《窍诀宝藏论》讲的很清楚，什么是可以独自修法的界限呢？就是对你所修的法一点疑惑都没有，不需要问任何人，不需要问上师，不需要问道友。这个时候是可以独自修行的。

要尽量避免这两个极端。学一辈子不想修法要避免，一定要知道闻思能生定解，生定解就是为了修行，要生起一定要实修的心。实修的心生起来之后，先不要着急，着急最后会后悔。现在就要依靠上师、道友的力量，通过自己的决心，把以后修法的见解牢牢的掌握了。对出离心、菩提心、空性慧、大圆满的见解、修法的教言都要牢牢掌握，之后再去修行是非常好的。

很多上师都不赞成一点见解、智慧都没有，就去修法。“智慧金刚助伴”对我们非常关键。千万不要急着脱离上师、脱离道场去一个人修法，这方面的想法是好，但最后后悔也没必要。还不如多呆几年，把该学的、该抉择的正见抉择完之后，不管在哪个地方都可以自由自在的修法。

三类是指脱离人类、接近狗类、证得圣类。

“三类”第一类是“脱离人类”。做为修行人，如果经常和世间人打交道，修法是很难成办的。人群中多是愚者，他们的想法、行为都是追求今生发达，或保护亲友、降伏怨敌，赚钱等等。所以真正有了修法定解的时候，必须要脱离人类，一个人到深山中专修，这就是“脱离人类”。

第二是“接近狗类”。并不是真正让我们和狗住在一起，而是说我们的行为几乎不被世人认可，别人会说：这个人是狗的行为。就要达到这样一种层次。野狗是自己到处找饮食，而且身边没有什么东西，就是一个身体跑来跑去，也没有家室、房子，随便有个岩洞、坑坑就住一住。“接近狗类”的意思就是我们的行为也要这样无拘无束，不要让任何因缘牵绊自己修法。随便有个山洞就可以住，哪里有修法的机缘就在哪里住。饮食就象狗一样，别人不愿意吃的东西自己愿意吃。就是不要让别人把自己看做是人，把自己看成狗就好了。这样就彻底放下了，什么都不管了。

然后“证得圣类”。通过脱离人类，接近狗类，精进的修持，最终会证得圣类，这就是果。最后会超凡入圣，会证悟空性，证悟大圆满，而获得解脱。

米拉日巴尊者也是这样，“脱离人类、接近狗类、证得圣类”全都具备：“脱离人类”，他修法总是在见不到人烟的地方，山洞、雪峰，就在这些地方修行；“接近狗类”，他对别人也是这样讲的，“你们以后不要把我看成一个人”。就是这样，他的行为已经完全接近狗类了；最后就“证得圣类”了，一生成就佛果。所以这方面的教言是非常殊胜的。

米拉日巴尊者的大弟子寂光尊者也是这样讲过：一人独修得佛果，道友二人修善缘，三四以上贪嗔因，故吾独自而安住。意思是一个人独自修行可以获得佛果，两个道友在一起可以成为修善法的助缘，三四人以上在一起就成了贪嗔的因，所以我独自而安住。他就是修佛果的人，讲的很清楚。

这些教言在《前行》中也引用过，“一人独修得佛果，道友二人修善缘，三四以上贪嗔因，故吾独自而安住。”这样的教言要反复思考，就会知道怎样修持了。以前的大德完全都是掌握了“十大至宝”、修行了“十大至宝”之后获得殊胜结果的人。这种教言真的很深，现在我们也许一个都做不到，但是内心有个向往也是好的，慢慢向这个靠近，最后通过发愿回向的方式，应该可以成熟这样修行的因缘吧。这是解释了“十大至宝”。(第13课完)

关于此理，佛陀以当年如何义无反顾的出家，在六年中栉(zhi)风沐雨，艰苦绝卓的行为，为我们后学者如何出家修道等做出了最好的示范。

这里以佛陀为例说明，佛陀当年是怎么样义无反顾出家的呢？父王为了阻止他出家，做了多少努力啊？给他取很多嫔妃，准备很多美妙的衣食，造三时的宫殿等等。但是佛陀什么都不管，父王、妻子、儿子都不管，连转轮王位都舍弃了，义无反顾的出家。出家后六年之中“栉风沐雨”，就是用风来梳头，以雨来沐浴。这是比喻一种苦行的生活，没有真正的梳子，就以风来梳头；没有沐浴的设备，就用雨来沐浴。就是这样艰苦卓绝的苦行。

佛陀六年苦行时，按共同乘讲是十地菩萨；在不共同乘中讲是佛的化身，是在色究竟天成佛之后再下来示现成佛的。所以我们会想他没必要这样吧。但是在人寿百岁的时候，佛陀有必要这样示现，因为众生的根基如此下虏，再不使用苦行的方式，几乎就没有修道的机会了。众生相续中贪嗔痴的念头非常炽盛，舒舒服服的修法很难成就的。

当然不是说所有的佛，所有的佛弟子都必须这样苦行。比如弥勒佛出世的时候就不需要，弥勒佛不需要六年苦行就成佛了，他的弟子依靠这个缘起，也不需要很多的苦行。但是释迦牟尼佛出世的时候，人寿百岁的时候，他老人家首先示现苦行，然后印度的祖师一代一代示现苦行，然后汉地、藏地的祖师也一代一代示现苦行，都是这样过来的。

我们都知道全知无垢光尊者是怎么苦行的，他老人家遭到很多人的排斥，然后就这个寺院搬到那个寺院。上师为了考验他，刚刚住下来就马上让他搬家，到另外一个地方去住，刚住下来又让他搬家，搬了九次家。在桑耶青浦修行的时候，只是吃了二十一粒水银丸子。冬天就一个牛毛口袋，白天做坐垫，晚上做被子。雪深、雪大的时候就站着，就是这样苦行成就的。

法王如意宝当年在江玛佛学院，根本找不到食品，夏天就只有一点酸奶，没有房子，就是一个帐篷，就是这样苦行的。（堪布索达吉）仁波切刚来佛学院的时候，也是做了很多苦行。这些高僧大德他们自己不需要做这些的，而是为了告诉后代的弟子：你们应该这样学，这样做。所以这样示现。如果我们看了之后无动于衷的话，他们就白示现了。

很多高僧大德都是这样做的示范，佛陀开始有这个缘起，所以后学弟子中有成就的人，几乎都是通过苦行而成就的。除个别有密意而示现无勤成就之外，绝大多数的修行者，都是通过极其难行的苦行而成就的。所以我们应该知道，必须要通过苦行的方式斩断今生的贪执。虽然苦行不一定就是一点衣服都不穿、好几天才吃一顿饭。这是一种苦行，但是“斩断今生”才是真正难以做到，又必须要做到的。

若能深解其意，则前辈圣哲的修要指南是极为深奥的，故当深切领会以上修法精要。

如果能够知道佛陀及高僧大德们这样示现的含义，就可以从传记中体会到，前辈哲的修要指南是极为深奥的。不单是言传，而且是身教。他们在教典中讲要这样修那样修，而且他们就是这样示范的。所以学这些教言时，还要学他们的传记，两个方面结合，才能有成就的机会。

此等十法是当之无愧的“十大至宝”，一但让其深入内心，则可摧毁尘世的一切迷乱；

这十种法确确实实是当之无愧的“十大至宝”，比较而言世间的如意宝都不算宝贝。如意宝和这十个教言的价值比较的时候，很多愚者会选择如意宝，又可以治病，什么享受都应有尽有，想要的东西都可以得到。但是以智者的眼光看，这是有漏的有为法。所以修法的窍诀，这十大要诀才是真正的如意宝。

现在我们就要看一看，有没有对这十大要诀，生起“十大至宝”的念头，如果生起来了，说明你的相续开始成熟。如果还没有生起，认为这就是一个泛泛的讲解而已，其他地方也看过很多，就证明法和相续还脱离的很远。这十种修法真正深入内心之后，力量是很大的，尘世的一切迷乱会被摧毁。下面以比喻说明：

吸干贪欲的茫茫大海；

我们的贪欲就像茫茫大海，无量无边。但是“十大至宝”的窍诀，一旦在心中安住下来，成了自己的宝贝，整个贪欲的大海，全部会被这样的修法一口吸干，一点不剩。这“十大至宝”是彻底断除贪欲的方法，看破今生之后就断除贪欲了，所以再多的贪欲都能被吸干的。

铲除八法的重重高山；

世间八法的重重高山，是阻碍修行人成就的巨大障碍。但是如果有了“十大至宝”的要诀，相续中生起了这个境界之后，这些世间八法彻底摧毁无余。

推翻烦恼的稳固堡垒；

烦恼就是相续中的贪嗔痴。这里主要摧毁的是什么呢？很清楚主要是贪欲心。世间八法很多是贪欲心方面的，如果能把贪欲心熄灭，嗔心从哪里生起呢？有时嗔心的生起就是想要的东西得不到，别人阻碍或别人夺走了。哪个方面都是，别人说我一句，马上生起嗔恨心，认为他侮辱我了，这是对名声对身体有很大的贪执。如果这些方面的执着都没有了，别人怎么说都不会生嗔心的。

有时钱被偷了就大发雷霆，就是因为对钱很执着，否则别人偷了又怎么样呢？就像小偷到你的牛粪棚里拿一块牛粪跑了，你根本无所谓，一块牛粪而已嘛！所以我们就知道么有贪心才有嗔心，贪心大嗔心就大。把贪心熄灭了，嗔恨心是生不起来的。贪心和嗔心之间的关系就是这样的。如果能够看破世间八法，贪嗔痴烦恼的稳固堡垒会彻底摧毁无余。

捣毁恶业的坚韧航船；

世间有一种破冰船，在海上多么坚硬的冰都可以摧破。我们相续中恶业的坚冰很坚固，但是有这艘“十大至宝”的破冰船，一下就可以全部摧毁无余，无法阻碍我们修行了。

趋至对治的辽阔平原。

不管相续中生起什么样的分别念，对世间生起什么样的贪念，都可以用“十大至宝”来对治。所以最后可以趋至“对治的辽阔平原”就是说修行上路了。修行的时候经常把崎岖山路、沼泽比喻成修法的障碍，到了平原的时候，就说明修法很顺利了，已经没有大的障碍了。所以说：

实为不可多得的胜妙至宝。

在座的每个人都是想修法、想解脱的，那就把这“十大至宝”好好的重视、好好的实行，就可以真正获得胜妙的对治功德。

在以下的文字中，仍将大处落墨，广泛的对其进行宣讲，以便大家能彻底通达明了。

我们千万不要认为这就够了吧，听了这么多肯定差不多了。但是尊者还不满足，他早就观察到了，我们这些初学者听一点点教言是不行的，必须要广泛听闻，才能彻底通达明了。所以他老人家在以下的文字中还要大处落墨，广泛的对这个问题进行宣讲，以便使后学弟子呢，能彻底对这个问题通达明了无碍。

因此，看破今生之法极难通晓测度，是人们都很难证达且极为隐秘的妙法。能够修持此等深密无上之法的人们，将获得他人所不能具有的，获取利乐之方法。

这个法是很隐秘的，前面已经说过了。能够修持这样深密无上法的人们，即修持看破今生之法的人们，就获得其他一般人根本得不到的，获取利乐的方法。真正能够安乐的方法，就是看破今生而已，除此之外就没有其它方法了。

上师在讲这一段的时候，说到了翻译本论的因缘：在厦门的时候，上师看到诺罗巴堪布有这个法本，就问他借，诺罗巴堪布不借，说这是密法。上师说这算什么密法呢？就是个加行吗。堪布就说，反正对我来讲这就是最深密的修法。所以法本都不愿意借。最后上师借了复印之后慢慢翻译的。

堪布说这是个密法还有一层意思。我也在想，像我这样广泛的宣讲，对自己的修行不一定有好处。因为讲的时候自己的感受、体会不讲不行，讲了之后对自己的修法也许会有障碍的。所以学完之后要修的话，最好秘密的修，不要宣传，我在修这个法怎么怎么样。这样有时会出障碍的。

但不管怎么样，有时不宣讲也不行，不宣讲的话，后面的人也没办法体会到这里面真正殊胜的要点。但是你们要修行的时候还是悄悄的修持，有体会也好、有认识也好，反正秘密的修持才好。

另外，此深妙大法还具备超胜它法的殊胜特点：

然后这种深妙大法还具有超胜它法的殊胜特点。前面讲了两种，遣除痛苦、获得安乐。现在还要继续讲超胜它法的殊胜特点。

可以获得今生的愉悦，来世的安乐，直至获得三菩提之间的一切利乐都可以不费吹灰之力，轻而易举地成办。

如果相续中生起了心舍现世的修法，今生的愉悦、来世的安乐都是可以获得的。从这个时候开始，乃至于三菩提之间的一切利乐都可以不费吹灰之力，轻而易举地成办。三菩提就是声闻菩提、缘觉菩提和正等觉的菩提。为什么讲获得三菩提呢？对于大乘行者来讲，是不需要去现证声闻菩提和缘觉菩提的。因为这里是共同修法，不管是小乘的行人，显教、密宗的行人都需要修持。所以根据根基的不同，就讲“获得三菩提之间”。声闻乘的根性，通过心舍现世，就可以获得声闻的菩提；缘觉种性就可以获得缘觉乘的菩提；乃至于菩萨种性就可以获得正等觉的菩提。

所以如果相续中有这个修法，从现在到成佛之间，所有利乐都可以不费吹灰之力，轻而易举地成办。尤其对我们现在来讲，我们平时不是都在强调往生极乐世界的修法吗？如果你真正把这个世间彻底看透了，真正厌恶娑婆世界的话，往生的念头是会很强烈的。短短的时间就可以成办一切利乐，今生也愉悦，来世又往生极乐世界，在极乐世界修行很快就可以成佛。所以说从现在开始，一切安乐不费吹灰之力可以获得。这个绝对不是夸张的语言。

说到来世也安乐，然后获得三菩提都非常容易。但是对我来讲有时已经等不急了，还要等到下一世再转一个暇满人身，再等到下一世再去得个什么，等不急了。因为现在有个非常殊胜的机会可以往生极乐世界，确实不愿意等了。有时想依靠这种因缘还是早点往生好，往生之后什么修法都可以成办的。

虽说极乐世界修行百年，不如娑婆世界持戒一天的功德，但那是从功德角度讲的。从修法的稳妥性来讲，还是极乐世界最为稳妥的。在娑婆世界修行，有时好像积累资粮也快，但是摧毁起来也快。尤其是我们现在的相续，对正法的念头、对众生的慈悲心都不保险。辛辛苦苦积累了很长时间的资粮，生个很大的嗔心，或者有时对上师三宝生个邪见，一下子就全部摧毁了。

所以还是应该努力看破今生，看破今生之后，往生是轻而易举可以成办的。有这个前提，临死的时候对什么都不会贪著，就会一心修法，然后就可以往生，这是一个非常好的殊胜方便。

下面就对今生获得安乐这个问题做一个辩驳。

也许有人会提出置疑，看破今生之法难道不是放弃今生安乐之法吗？既然是舍弃今生安乐之法，又岂能成办今生之安乐呢？

有些人学了这个教言之后，会认为看破今生的法就是放弃今生的世间安乐。这方面前面已经做了抉择。世间八法就是人间的幸福，看破今生就要舍弃世间八法，实际上就是舍弃了世间的幸福，为什么还要讲看破今生还能成办今生的安乐呢？这也需要做个辨别，如果现在不做辨别，以后修持的时候这个念头翻起来，也许没办法对治。所以现在就提前把这个问题考虑好，以后即便生起来也有对治的方便。

首先提问的人没有分清楚，真正的安乐和虚假的安乐。尊者下面的回答就是今生的安乐是虚假的安乐，舍弃今生的安乐是真实的安乐。这个问题提问者没有分清楚，他所认为今生的荣华富贵、世间八法是安乐，舍弃安乐又会获得安乐是抵触的。他把真实和虚假两种安乐混为一谈了。

贪著今生的安乐是虚假的安乐，这在《四百论》中早就做了详尽观察。而舍弃今生，知足少欲的安乐是真实的安乐。表面上显现的这些快乐，像家庭的温馨幸福、种种物质的享受、名声广大，这些全部是虚妄的，是表面上一种虚假的现象而已，实际根本不是快乐。

华智仁波切在《前行》中讲，有一个东西就会有一个东西的痛苦，这是实际情况。有一辆车就会有一辆车的痛苦，为什么呢？养路费、保养费、汽油费，或者说撞了人怎么办呢？等等很多问题，没有这个东西就没有这个痛苦，这是很明显的事情。这是大的，小的东西也是这样。乃至于一包茶叶，你也会想别人偷走了，或者腐烂了怎么样？这是明摆的事实。

所以一个是虚假的，一个是真实的，我们要抛弃虚假的安乐，寻找真实的安乐。佛经论典中再再宣讲，知足少欲、无所希求就是真实的安乐，因为没有什么牵挂，没有什么引发痛苦的因缘。

这是总说，下面具体分析。

这种说法虽然言之有理，但是，正如“企盼超胜尝苦痛，希求盛名断胜缘，追寻高位坠深渊”的说法一样，

“言之有理”是从一个方面讲的，按一般世间的分别念观察，好像是言之有理。但是“企盼超胜尝苦痛”，想要在世间超胜别人，财产、名声、福德智慧都要超胜，这样就要饱受痛苦。因为世间优秀的人层出不穷，福报大的人层出不穷，想要超胜一个人容易，超胜一切人就难了。所以想要超胜一切的话必须饱尝痛苦，而且根本无法满愿。

“希求盛名断胜缘”，如果希求智者的盛名、贤善的名声，就斩断了修法的胜缘，没有修持胜法的机缘了。

“追求高位坠深渊”，追求高位最终会坠入深渊，从修法侧面来讲，如果一心追求高位，你的修法已经一败涂地了，已经堕入恶业的深渊了。后世也将堕入恶趣的深渊。

倘若如蚁附膻般地疯狂追逐幸福享乐，结果反而会大失所望。

膻就是难闻的味道吧，像山羊发出的膻气一样，蚂蚁就是喜欢这些难闻的味道。倘若如蚁附膻般地疯狂追逐幸福享乐，结果反而会大失所望。

反之，如果对它们抱着不屑一顾、兴趣索然的态度，幸福安乐反而如运诸掌般地容易获取。

刻意追求会遇到很多痛苦，反过来讲，如果把世间八法全部抛弃了，根本不管它们。对今生的幸福安乐不屑一顾、没什么兴趣，幸福安乐反而如运诸掌般容易获取。“如运诸掌”比喻极其容易。这是个规律，追求的时候得不到，反而放弃之后自然而然都得到了。

这大概可以从两个方面讲，第一，你放弃之后，内心会获得安乐幸福的。很多地方讲，真正的安乐幸福不在于物质嘛。现在很多文章都在分析这个问题，外国的学者也在分析，佛教的学者也在分析。真正的安乐幸福不在外面的物质上，而在内心。什么时候内心知足了，连乞丐都会快快乐乐的生活。如果物质上虽然拥有，但不满足，国王、富翁都会天天处在痛苦之中。所以知足少欲的修行者，抛弃了一切之后，内心非常坦然、自在，享受法乐、幸福安宁。

第二个方面就是舍弃了这一切之后，最后钱财、名声这些都会获得。两个方面可以理解。所以虚假的快乐抛弃之后，会获得真实的快乐。

瑜伽行者们将受用福报视若草芥，却有“受用不舍瑜伽士”之说法，难道不是吗？

瑜伽行者有些地方指有止观功德的人，这里可以理解为舍弃今生一心修法的人。他们把一切名声、财富全部视为草芥，根本不重视，但是世间却有“受用不舍瑜伽士”的说法。瑜伽士舍弃了受用，受用不舍弃瑜伽士，越是舍弃福报、受用，它是越会跟随瑜伽士。

即使英名盖世、超绝尘寰的佛陀，也岂不是因为断除了妙欲的缘故吗？

为什么佛陀会英名盖世、超绝尘寰？为什么会成佛呢？就是因为他抛弃了转轮王的妙欲，最后成为英名盖世、超绝尘寰的人天供养处。按照小乘的说法，佛陀是凡夫修成的。如果佛陀当年没有抛弃王位，一直在享受，没有出家修行，那就无法获得佛果了。就因为当年把转轮王的福报、妙欲都抛弃了，之后苦行成佛的。这按照小乘的说法比较容易理解一点，这是个很明显的例子。所以说佛陀、瑜伽士舍弃了受用，但受用不舍弃瑜伽士、佛陀。很清楚了。（第14课完）

藏巴加惹的一段话也可谓千锤百炼：“具修证者之门房，幸福快乐已困躺，饕餮之徒难寻访；

“困躺”的意思就是好像一个人特别困，已经躺在门口一样。躺在门口的人，怎么摆布他都可以，反正就是很容易获得的意思。相续中有修证的人，幸福快乐已经很困的躺在他的门前了，什么时候想得到都轻而易举。

饕餮之徒指贪欲大的人，“饕餮之徒难寻访”，难寻访幸福快乐。具修证者不想得到，但幸福快乐已经躺在他门边了。具有很大贪欲心的人到处寻找，但是找不到幸福快乐。

对治士夫之门房，看破尘世已困躺，具贪嗔者难寻访；

“对治士夫”是指精进对治相续中世间八法、贪著今生念头的人。这种修行者的门房中，看破尘世的功德已经困躺了。即看破尘世的功德很容易生起来，精进的通过“十大至宝”对治，看破尘世的功德就已经困躺了。对世间八法贪嗔心很大的人，很难寻访“看破尘世”的境界。有贪嗔心对尘世根本看不破的，就是因为对尘世过于执着，才会缘这个生起极大的贪心和嗔心，这在前面已经做过分析了。

断根源者之门房，舒心愉悦已困躺，具希忧者难寻访；

“断根源”的意思是断除了烦恼的根源，或者断除了今生的根源、断除了轮回的根源等等都可以讲。在这样断根源者的门房中，舒心悦意已经困躺了，怎么修持都可以舒心悦意的。但是具希忧者难寻访。“具希忧者”就是具有很大的希望和忧虑，对今生的幸福快乐具有很大的希望，很担忧会失去的这一类人。他们经常处于患得患失之中，很难获得真正的舒心悦意，即便短期获得也没有办法保持长久。只有断除了世间八法根源的瑜伽士，舒心悦意才是长期获得的。白天也好、晚上也好、睡觉也好、做梦也好，没有什么可以扰乱自己的，没有什么希望和忧虑。这时就可以长期保持舒心悦意的境界了。

知餍足者之门房，富贵荣华已困躺，具贪念者难寻访。

知足少欲的修行者的门房中，富贵荣华已经困躺了。“富贵荣华”就像前面分析的一样有两种：第一就是舍弃了一切，不需要什么了，这是真实的荣华富贵；第二，正知足者就有这样的一种因缘，能够垂手获得世间上的荣华富贵，很容易获得。具贪念者难寻访，贪心很大的人是很难获得的。这是藏巴加惹的一段话。

具证者森丹华云:“追求此生享乐乃痛苦，风卷此念方可得恒乐。”

这也是对前面的提问作回答。追求此生享乐乃痛苦，我们认为这是安乐，但安乐是虚假的，痛苦才是真实的状态。风卷此生方可得恒乐，把此生的念头交给风，让风卷走才能获得恒长的安乐。相续中恒长知足少欲，就可以恒长获得知足少欲的快乐。

夏沃工巴也开门见山地说道:“如果相信我的话，立时就可获得安乐，即使相信我，也没有其他的高招，没有其他的诀窍，就是令其舍弃今生。”

夏沃工巴尊者也对弟子们讲：“如果你们相信我的话，马上就让你们获得安乐”。有些版本中这样继续写道：弟子们就说，那我们就相信你吧。他就说：其实相信我，也没有什么其他的高招、诀窍，就是令其舍弃今生而已，舍弃今生马上就能获得安乐。这是个很深的诀窍，如果前面没讲这么多，也许无法马上理解，但是前面讲了之后就容易理解了。把今生一放弃，反而获得真实的安乐，身心泰然，立即就可以获得。

有时我们认为舍弃今生很恐怖，但是在这些智者看来，贪执今生才是痛苦。就像麻风病人搔痒一样，他们在搔痒的时候认为很快乐，但是没有麻风病不用搔痒更快乐。世间认为享受五欲妙是快乐，但是在智者眼里，没有这些欲妙才是真正的快乐。什么时候舍弃，什么时候就得了快乐，这是很简单的。其它的欲妙需要去苦苦追求，但是这种快乐是放下就能获得。一个是要苦苦追求，一个是放下就够了，一个简单易行，一个是极其难行。极其难行就是苦苦追求也得不到，简单易行就是一放下就获得。

又说:“使我们今生来世蒙受痛苦的一切祸根，就是对今生的贪执，所以必须削减对今生的贪执，如果丧心病狂地追求今世的安乐，其心就绝对不会快乐，即使忙忙碌碌、东奔西跑、疲惫不堪也于事无补。

这一点观察一下世间的情况就可以知道了。真正放下一切，一心修法的修行者，他们对今生没有什么贪著的，根本不需要忙忙碌碌、东奔西跑、疲惫不堪，所以很快乐。但有些世间人，拼命的疯狂追求今生的安乐，不要说得不到，即便得到了，也没有享受的机会。听说日本的一些员工，虽然钱很多，但有的因工作太重而过劳猝死，还有自杀的。拼命挣钱是干什么呢？就是为了享受嘛。但是得到钱之后反而没时间享受了。

有个故事，说一个富翁和一个渔民在海边聊天。

富翁问“你为什么不出海呢？”

“我出海干什么？”

“出海打鱼啊。”

“打鱼干什么？”

“打了鱼卖了可以赚钱。”

“赚钱干什么？”

“赚钱可以积累，积累之后可以买个别墅在海边晒太阳。”

“我现在不是在晒太阳吗？”

富翁的观点就是赚了钱才可以享受，但实际上别人什么事情都没做，就正在晒太阳。这就是观念不一样，这很能说明问题。世间人拼命追求不一定得到的，放下的时候反而得到了。实际上这是很明显的，我们必须要看清楚。

甚至痛苦、罪业、恶言也会不约而同地降临。

忙忙碌碌追求时会感受很多痛苦，龙树菩萨已经讲过了，求财、护财、增财皆是痛苦。确实，对财产有贪欲心去追求时，起早摸黑等等有很多痛苦；得到之后要保护它，这个也是痛苦；保护不让它丢失还要增长它，这也是痛苦。全是在痛苦中渡过的。在这个过程中还不择手段造下很多罪业，然后别人的很多恶言也不约而同的降临了，所以这对今生来世都没有意义。

因此，应当将泛滥成灾的贪欲之念驱之门外，如果能将贪念赶尽杀绝的话，幸福安乐的生活将从此拉开帷幕。

观察我们的相续，确实贪心已经泛滥成灾了，已经自在了。如果任其发展，只有痛苦而已。所以现在就应该把泛滥成灾的贪欲之念全部拒之门外。拒之门外的方法，就是前面讲到的四厌世心、舍弃今生的窍诀、十大至宝等等。

有时虽然也想驱之门外，但是不懂方法，不去行持这个方法，也无法达到目的。所以这样的妙法学了之后要去修持。实际上修持这样的妙法作用广大。道友们谈论的时候，有的讲贪心很大，是不是要修不净观，到尸陀林去观尸体；有的说瞋心很大，要怎么怎么对治。有时为了对治贪心，修不净观、白骨观也是很好，但这只是对治一门。

如果今生都能看破的话，这是普遍都能对治方法，什么都能对治。心舍现世之后，不但是对女人，对名声、亲友、故乡、高位、享受全部都能看破，一下都对治完了。然后瞋狠心也没办法生起来了，这些都是智慧，所以愚痴也对治了，嫉妒、骄傲都没办法生起。一个舍弃今生的修法生起之后，什么粗大的烦恼都生不起来了。所以如果能够把贪念赶尽杀绝的话，幸福安乐的生活将从此拉开帷幕。

因此，若想让今生来世都获得快乐，至少应从心底生起什么也不贪求、什么也不蓄积的心念。

所以如果要让今生来世获得快乐的话，那么应该对今生财产、故乡、亲友等等都不贪求了，至少这个心念要生起来。反复观察思考就会发现这个法很重要，对治力量相当大。这个心念生起之后，以后的功德就会层出不穷的产生。所以无论如何要励力生起这种什么都不贪求、什么也不蓄积的心念。

不欲获得是最殊胜的获得，不念名声是最殊胜的名声，不趋赞誉是最殊胜的赞誉，不求眷属是最殊胜的眷属。

什么都不想要，就是获得了最好东西，就是最殊胜的获得。不去追求名声，就是最好的名声，也不会失坏。外在的名声会失坏的，而且要得到必须努力。比如说要得到智者的名声，你必须去精进的背诵、思考、辩论等等，最后得到智者的名声，但是稍不努力一下子就失去了。外在的名声就是这样的，难以获得、难以保证、容易失去，有这样的特点。不求名声这是最殊胜的名声，因为外面没什么名声就没什么执著，没有得到也不怕失去，这就是最好的名声。“不趋赞誉就是最殊胜的赞誉，不求眷属就是最殊胜的眷属”，通过前面两个就可以推知了。

如果诚心想修法，就必须让心依于贫穷，贫穷乃至死亡。

这就是前面讲的“四依法”。如果真正想修法的话，就应让心依于贫穷，贫穷乃至于死亡。要有这样的想法。如果一面说非常想修法，一面又放不下欲妙，就说明还不是诚心想修法。前面讲过了，世间法和出世间法是没办法圆融的，要么修世间法，要么修出世间法。所以真正想修法时，必须要让心依于贫，贫穷乃至于死亡，彻底的放弃世间八法的贪执。

一旦生出此种念头，则无论天、魔、人都不能侵犯，

如果这样的念头生起来，天也好、魔也好、人也好没办法侵犯你。人侵犯是因为你的名声太大了，树大招风。或者说盗贼侵犯你是因为你家里钱财太多了，不抢你抢谁呢？怨敌也是在这些方面打击你。如果都放弃了，什么都不追求了，那别人欺负你就没必要了。

天、魔也无法侵犯，因为有时候着魔，主要是对欲妙、名声很耽著，魔就可以乘虚而入。但是你什么都放下了，对这样的修行人，他找不到下手的地方。俗话说：苍蝇不叮无缝的蛋。如果贪执名声、财物，有这样的裂缝，魔就从这个裂缝来害你的。但你把这些全部抛弃了，他也找不到一个下手的机会。所以说天、魔、人都不可以侵犯。

如果不遗余力地算计今生，则只能自取其辱，不但自己品尝自己酿成的苦酒，还要承受他人的讥讽，

尤其是对修行人来讲，一心一意的算计今生是自取其辱。因为盘算今生的时候要用很多方便，别人不愿意接受时就会侮辱你。自己酿成的苦酒自己要去品尝。还要承受别人的讥讽，如理如法修行的道友、懂道理的施主、护法神等等都会讥讽自己。就像《庄严经论》中讲的六种呵责一样，所以要承受他人的讥讽。

来世还须奔赴恶趣去感受无边无际的痛苦。

来世还会奔赴恶趣感受很多痛苦。这方面的教言就是让我们的修行落到实处。以前学了很多，中观等等大乘的广大见、行，有时听了很好感觉很舒服，但有时让人有一种摸不到边际、没办法着手的感觉。这个“舍弃今生”就是能够实实在在的触摸、感受的，现在就可以修起的法。虽然高深的见、行还是要学，但修的时候还是从这里开始修行。

基确巴云:“若以风扫此生念，即可称为厌离者，何亦不需念头生，美名广传遍大地，为修法故舍身寿，和风吹送称赞语。”

基确巴尊者也这样讲过：如果以智慧狂风、信心的狂风，把此生的念头全部扫尽，这个人即可称之为厌离者，厌离今生、舍弃世间八法的修行者。如果相续生起了什么也不需要的念头，他的美名就广传遍大地了。即便人们不知道，但护法神或天人是知道的。也许人间美名没有传遍，但是在天界你的美名早就传遍了。为了一心一意修持正法，甚至愿意舍弃自己的身体、寿命。“和风吹送称赞语”，这样赞叹的语言就会像和风一样到处吹送。

但是我们舍弃今生或为了修法舍身寿，并不是贪着“美名广传遍大地”或“和风吹送称赞语”。如果是为了这个目的，那没办法美名广传遍大地。因为你内心是贪着世间八法的，贪着美名、称赞，这不是真正地修行人。真正内心不要名声了，这时反而会获得广大的名声。(第15课完)

龙树菩萨也真挚地教诫国王道:“搔痒生乐受，无痒更安乐，如是世间欲，无欲更安乐。”

龙树菩萨在《亲友书》中也这样教诫乐行王。“搔痒生乐受”，如果有麻风病，瘙痒的时候就感觉非常舒服，但是“无痒更安乐”，在智者看来，身上生这么多的疮癣，可以说非常恐怖，所以认为无痒更安乐。现在我身体没有得这个病，简直是太幸运了、太安乐了。这是个比喻。

“如是世间欲，无欲更安乐”，世间人认为欲妙安乐，有了家庭、妻子儿女，或得到美名，这些世间安乐非常舒服。但在出世间的智者看来，“无欲更安乐”，没有这些五欲更加安乐。这个比喻和意义一对照，就容易理解所谓的世间欲是痛苦，而无欲是安乐，这样的真实情况了。

“法规若胜妙，能令世间喜，世间生喜已，且于他无欺。以法理国政，诸方皆叹称，现大宝华盖，众圣皆礼恭。治国若如法，美誉至纷纷，能获极胜果，他法无力成。”

这是说国王你在治理国家的时候，法规如果善妙，世间能生欢喜，而且对他人没有什么欺骗的。如果通过正法治理国政，诸方都会称赞国王的美名。“现大宝华盖，众圣皆礼恭”,世间的贤圣对你都恭恭敬敬顶礼。“治国若如法，美誉至纷纷”，如果能如理如法治理国家，会获得很多美誉。“能获极胜果，他法无力成”，除了如理如法治国之外，其他的方法无力承办的。

这里的意思和这一段教言是不是有点不相合呢？实际上是相合的。虽然这里只讲让国王如理如法治理国政，这里面也有他的道理。所谓如理如法治理国政，就说明国王必须要放舍一部分利益，就是要合理的收取赋税，合理的制定奖罚制度。这样国王在财产等等方面会受到一部分损失。但是会获得很多的称赞，获得坚固的国政，这就是他如理如法行持的结果。

反方面讲，如果国王想获得更多财产，不择一切手段压榨民脂民膏，拼命索取，很快国政就会垮掉。所以不如理治国，无法获得美誉，国政也无法坚固。主要是说明这个问题，这一段的精要就是如理如法而行，否则就无法获得美誉、安乐等等。

意即如果你能如法而行，抛弃此生的一切贪欲，反能获得利益、恭敬、名声等一切回报。

国王你如果能抛弃此生的贪欲，当然对国王来讲，抛弃所有贪欲也不太可能，但非法的贪欲能够抛弃的话，反而能获得利益、恭敬、名声。人民认为你是个好国王，龙天护法也认为你是个好国王，所以人民拥戴，龙天护法加持，一切自然承办。

如此治理国政，则能令自他受益，反之，如果你对享乐铭记不忘，治理国政也将一无所成。

很多暴君不知道如理如法行持，不明白这个道理。或虽然明白，但贪心太大了，然后就没收人民的财产，或拼命让别人进贡宫女等等。很快名誉也搞得很臭，然后国政也没办法稳固，大臣也看不惯，人民也看不惯，纷纷的造反、起义，很快把国政推翻了。

如果是个好的国王，他善待人民，能够让人民幸福安乐，如理如法的治理。大臣也佩服，人民也佩服，国政自然就稳固。这是很明显的道理。

圣天菩萨在《中观四百论》中也云:“谁舍世间难，则比他人憨，何者追随彼，长时受欺瞒。”

《四百论》原文中没有找到这个偈颂。我找了一下，好像都不明显。这个偈颂看到有点眼熟，但一个一个对照，哪个颂词都不像。也许是月称菩萨《大疏》中出现过的颂词。上师说也许是其他教证，其他论典内容。这些圣者、大德造论的时候，不是查书照着抄的，都是背诵记在心中的，有时也许会有把教证出处搞错的情况。

“谁舍世间难，则比他人憨”，如果谁难以舍弃世间，这比其他人还要愚痴。憨就是愚痴的意思。何人追随这个对世间贪恋很大的人，“长时受欺瞒”，没有办法获得真实的利益。

也进一步说明，如果认真修持，即生也可获得更胜于他人的安乐，如果不能通晓此理，实在是愚不可及，必将毁坏自他。

如果认真修持舍弃一切，即生中也可以获得更胜于他人的安乐。如果没有通晓此理，不舍世间，比一般人还要愚痴，必将毁坏自他。何者追随彼，长时受欺瞒，就是说的毁坏自他。

因此，只有全心全意地修持方能达至大乐之胜地，这一点至关重要。

全心全意修持，要把自己的一切以正法来衡量，而不能根据自己的分别念，我认为这样修法是对的吧，或我认为这里讲是不了义的说法，针对一部分众生讲的，对我不适合。这就是跟随自己的分别念。或者跟随世间愚者的说法，某科学家怎么讲的，某文学家这样讲，他们说是对的，所以我应该贪着妙欲等等。这些也不能作为正量的。应当按照真正的经论作为衡量的标准，全心全意修持，才能到达大乐之胜地。

寂天菩萨在《集学论》的开头，也是如此殷切教诲:“何得无散具相胜妙法，将获前所未得之欢愉，更胜于此安乐不曾有，圆满菩提无尽之胜乐，以及无等佛果皆能获。”

寂天菩萨在《集学论》的开头有这个颂词，就是不管任何人，能够得到不散于今生世间八法的，具相胜妙的佛法境界，“将获前所未得之欢愉”，以前在轮回中苦苦追求，而没有获得的欢愉，这个时候就可以获得。“更胜于此安乐不曾有”，胜过知足少欲、看破今生的安乐，其他地方根本找不到，五欲当中一个都没有。

“圆满菩提无尽之胜乐，以及无等佛果皆能获。”“圆满菩提”也可以说是声闻缘觉菩提，也可以理解成地上菩萨的菩提。“无等佛果”是讲究竟的菩提果。或者前面的“圆满菩提”是讲圆满的二乘菩提，后面“无等佛果”是圆满的大乘菩提，也可以这样理解。反正三乘菩提，或者说暂时菩萨地、究竟佛地的一切安乐，都是通过这个修法而生起来的。

佛陀（在《因缘品》中）也说:“如若贪诸欲，欲念反将弃，若舍诸贪念，将获胜妙乐。

如果一个人贪恋一切妙欲，“欲念反将弃”，贪恋五欲的这种意念，反而会将他舍弃。本来相续中生起欲念，想要去追求五欲，但是我相续中五欲的意念反而将我抛弃了，无法让我获得安乐，肯定会痛苦的。如果把一切五欲贪念舍弃之后，反而会获得种种妙乐。

乃至欲相随，永不得餍足，何者以智慧，斩彼方满足。

乃至相续中有五欲的念头相随，就永远得不到餍足。《佛子行三十七颂》也这样讲过，追求五欲的念头就像喝盐水一样，越喝越想喝，永远不知道满足。“何者以智慧，斩彼方满足”，把五欲的念头斩断，以前苦苦追求无法获得的满足，当下就获得了。

贪念不能餍，以智能知足，以智得足者，三有不能转。

通过贪心追求五欲，是无法餍足的，没有满足的时候。以智慧去观察呢，才能真正获得知足的快乐。以智慧得到的满足，三有轮回中的一切外缘、对境都无法转变。这就像前面讲的真快乐和假快乐的区别，怎么获得真正的快乐呢？就是抛弃这些虚假的安乐，今生知足少欲，斩断世间八法，才能获得真实的快乐。

今天就讲到这里，虽然没有讲完，但是时间到了。

开启修心门扉0925课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，继续讲《开启修心门扉》这部论典。本论分了十九个方面，宣讲生起出离心的方便。一个修行人如果要真正步入修行的正道，这十九个问题是必须要修行的。

首先讲舍弃今生的修法。本论中这些祖师们异口同声的说，看破今生是修行正道的唯一出路，或者说是最初的必修法。如果这个具备了，以后的修法就会很容易，否则后面的修法完全没办法实行。所以说这种修法非常关键。

圣者无著菩萨也殷切教导:“以智慧而生存所能感受之胜法妙用，以享受饮食、女人、歌舞所获之乐受无法与之相提并论。”

无著菩萨是这样说的，通过智慧而生存感受的胜法妙用，也就是享用圣法带来的法乐、法喜，这种安乐和享受世间欲妙产生的乐受，二者无法相提并论。不是说饮食、女人等等的享受超胜了智慧生起的妙用，而是恰恰相反。下面进一步阐释：

为什么是这样呢？因为享受饮食等所获得的乐受，不能周遍全身；

首先，通过享受饮食等所感受的乐受，不能周遍全身。比如享受美妙饮食只能在味觉上稍微有一点乐受而己，其他手、脚等是没办法感受乐受的。

需要依外缘而获得；有了这些外缘才可以感受这些世间安乐，没有这些外缘就不行。有了饮食、女人、歌舞等等，去享受才可以获得安乐，如果远离了这些外缘，乐受就无法获得了。这些外缘是不是随心所欲可以获得呢？不是的。比如什么都不做，能不能获得饮食、女人、歌舞等等呢？这是不行的。所以人们为了获得这些，拼命要去追求。追求的时候，有时能获得，有时没办法获得。下面就讲到这些外缘不一定恒时具备的。

不能恒时随心所欲而得，只是暂时性地偶尔获之；

饮食等等外缘不是恒时都具备，所以通过饮食等等所感受的安乐，不可能随心所欲的获得，只能偶尔、暂时获得。前段时间学《广论》时堪布讲过的，一位尊者为僧众烧火时说，他在以前很多世中做狗，只有两次吃饱，而且一次因此而葬送了性命。由此而知，这些妙欲在很长的轮回中都是暂时性获得。

今生来看，也是偶尔获得，有时心情好，没有好的外缘，无法获得安乐；有时有这些外缘，自己没有好心情，也无法获得安乐。只有在获得这些资具，心情比较好的时候，才可以真正获得这种安乐。这种因缘具备很困难，所以只能暂时、偶尔获得。

并非遍布三界；饮食、女人、歌舞等等这些乐受无法充遍三界。只是在欲界可以产生这种乐受，色界、无色界就没有。所以说并非遍布三界。其后不能获得圣财；

如果享受妙欲能够获得证悟、获得圣财，那我们就尽量去享受、去追求，但这并不能获得圣财。“圣财”指圣者相续中的功德财富，有时也指获得这些圣财的因。经论中讲了七圣财：信、戒、闻、舍、惭、愧、慧。这七法是圣者相续中受用的功德法。不退转的清净信心、清净的定解、守持戒律、听闻正法、布施财物、具有惭愧、具备智慧。这是圣者享用的财富。有时也是指获得这些圣财的因，通过这七圣财的修法，就可以获得圣者的果位。

如果享用安乐可以获得圣财的话，那我们现在就不是凡夫了。因为这种妙欲我们以前早就享用过无数次，如果能通过享受妙欲获得圣财的话，我们早就获得圣者果位了，不可能流转到现在。圣财是远离贪欲的清静功德，它和贪著妙欲二者之间并非能生所生的关系，并不是因果关系，所以说享受妙欲根本不可能获得圣财。

享受之后即消耗殆尽；

饮食、女人、歌舞等等享受之后，就会消耗殆尽，不可能辗转增上。以饮食为例，好不容易找到的饮食，消耗完就不存在了，不可能辗转增长。也就是说要保持这种乐受很困难，因为享受之后就会消耗殆尽。

怨敌等能从中作梗；

饮食、女人、歌舞等等，这些能够引生安乐的外在因缘，怨敌可以从中作梗。能把饮食抢走、能把女人抢走、能终止歌舞等等。自己就会因怨敌而中断乐受，感受悲伤、忧愁等等的痛苦。

不能携往来世；即便今生所有的资具都具备了，饮食、女人、歌舞等等，就象皇帝一样。皇帝的饮食也是吃不完的，女人也很多，歌舞每天都在享受。但是当他死的时候，这一切外在的财富都无法带到来世。

依之不能究竟满足；

依靠饮食、女人等等不能获得究竟的满足。凡夫人的贪欲心无法通过享受妙欲的方式而中断或满足。即便是外在的饮食等都具备了，也未必高兴、快乐。就象有些皇帝，饮食、女人、歌舞都具备了，但是他心中因为某个事情困扰，生起很大忧愁的时候，也无法依之获得快乐。

并且滋长今生来世之一切痛苦；

为什么会滋长今生的痛苦呢？前面分析过，有了财物就会依之而产生担忧、痛苦。即便是皇帝也会担心有人把他的妃子等等抢走，所以想尽办法来保护，但是依靠这些往往会产生很多痛苦。

滋长来世的痛苦，就因为今生耽著妙欲造了很多罪业，来世的异熟果报完全是不悦意的苦果。所以说如果对妙欲长时间的贪执、享受，就会滋生今生和来世的一切痛苦。

犹如麻风病人搔痒之乐一般仅仅是将息灭痛苦冠以快乐之名而已。

享受欲妙的安乐并不真正的安乐，这只是熄灭了某种痛苦，把这种熄灭痛苦的状态叫做快乐而己，只是快乐的假名。就像麻风病人搔痒，他自己认为快乐，但在智者看来这是一种极大的痛苦、怖畏。

麻风病人非常痛苦、非常痒的时候，他搔痒好像是把这种强烈的痛苦暂时压伏了，他就认为是快乐的。同样的道理，通过饮食、女人等等产生的快乐，也只是熄灭了痛苦，而假以快乐之名而己，《四百论·破乐执方便品》中讲的很清楚。

我们走的非常累的时候坐下来，这时就感到很舒服、很快乐，实际上这只是缓解了长时间走路的痛苦。如果再坐下去，长时间坐的痛苦又产生了，必须要站起来走，就是熄灭痛苦而己。就像挑担子，右肩挑的时间长了，肩膀很痛，把担子换到左肩，右肩就感到很安乐，这只不过是把痛苦移到左肩去，右肩的痛苦暂时熄灭而己，根本不是安乐的因。圣者的论典中把这些问题分析的非常清楚。

由此衍生贪欲等各种烦恼，造作杀生等种种恶行。

还有很多过失，就是衍生贪欲的烦恼。虽然这种妙欲在圣者眼中不一定就是真实的妙欲，有些出离心很强的修行人，看到这些妙欲就像看到厕所中的蛆一样，根本就没有贪欲心。在修大乘空性者看来，是如梦如幻没有什么引生贪欲的对境。

妙欲的对境是一样的，但有了贪执的烦恼，相续中又没有对治力，见到这些妙欲、享受这些妙欲的时候，自然就会滋生贪、嗔、痴的烦恼。想要获得这些妙欲的时候，就会造作杀生等种种恶行。比如为了满足口腹之欲而杀鱼、杀鸡等等。或别人阻挡自己获得妙欲的时候，也会和他争吵乃至将他杀死。因为妙欲滋生各种各样烦恼的事情，从古代到现在是层出不穷的。

这就详尽的分析了通过饮食、女人、歌舞等等，所获得的安乐本身的过患，和享用妙欲之后所引发的过患。下面再开始分析享受妙法获得的安乐是完全相反的。

而享受妙法所获之乐受，可以周遍全身；

首先是通过享受妙法获得的乐受可以周遍全身，比如打坐入定，生起无漏禅定的时候，这种快乐是周遍全身的。

可以随时获得；

为什么可以随时获得？因为不需要外缘，外缘有候具备有时不具备。而什么时候思维妙法、安住妙法，这时候就可以获得法乐。只要坐下来思维、观想、入定，马上就可以获得这样的妙乐。所以获得很容易，就在我们心上面获得的，什么时候能安住这样的境界，什么时候就可以获得，根本不需要辛辛苦苦、跑东跑西、起早摸黑的找这些妙欲。这些安乐就在自己的身体中，所以很好找，安住在正法本体的当下就可以获得。

遍布三界；

通过欲界的身体、色界的身体，乃至在无色界都可以获得享受正法的安乐。比如说我们现在是欲界的身体，通过修持妙法，这样的安乐就在欲界身体上获得；或者因为业力，或者有必要生到色界，比如三果、四果的罗汉，就是在色界也可以安住这样殊胜的无漏法乐之中；有些罗汉是在无色界证悟罗汉果的，这时也可以获得这样的安乐。所以说是遍布三界的安乐，在三界中那个地方都可以获得。

其后能获得圣财；

而且享受这样的法乐可以获得圣财，二者是能生所生的因果关系。法乐越享受，圣财越增长。法乐是一种无罪的安乐，不像前面的妙欲是有罪的安乐。就是因为无罪、清净，所以享受正法获得安乐之后，最终还可以获得圣财，得到出世间的果位。

享受之后不但不会穷尽，反而日益增上；

这也和世间的妙欲完全相同，世间妙欲前面讲过，把饮食等等享用完之后就会消失。但这样的法乐，比如说入定的智慧、止观双运的智慧，安住一次，它增长一次，越享受越增长。所以有不会穷尽反而会日益增上的功德。

怨敌等不能从中作梗；

外在的怨敌无法从中作梗，因为这是你心上的东西，他可以干扰你的身体，干扰不了你的心。所以信心很坚固的修行人，不管是圣者还是凡夫，怨敌不可能从中作梗。就像前面讲的，他可以把你的身体关在监狱中，可以把你的手脚捆起来，但是不管怎样你内心可以安住法乐的。

很多以前的大德，遇到违缘被关进监狱，他就以监狱来闭关，反正正法就在他的心中，不需要外在的经书、外在的寺庙，也不需要外在的形象，只要安住本性就可以了。因为他以前早就把心的本性反复做过抉择了，所以只要一有机缘就能安住，监狱里也可以打坐，走路、睡觉都可以思维这个法。这样的法乐，怨敌绝对无法从中作梗，不要说一般世间人的怨敌，就是魔鬼及非人也是没办法从中作梗。

可以携往来世；

而且这样的安乐可以携往来世。即生获得正法的安乐，以此为因，后世习气成熟，会继续生起这样的安乐。所以通过胜法获得的安乐可以携往来世。

依之能究竟满足；

一方面可以获得暂时的满足，比如相续中生起知足少欲的安乐时，一切都满足了，有一点点就够了，没有的东西根本不去追求，所以对一切享受妙欲也能满足。

而且通过这种安乐的增上，可以获得究竟的解脱果：小乘的罗汉果，大乘的菩提果。所以从小乘、大乘道来讲，都可以获得究竟满足的殊胜法乐。

并且不会滋长今生来世之一切痛苦；

通过修持胜法，相续中生起大慈大悲心或空性慧的法乐时，即生永远快乐。看看以前的修行人，不管外面的资具再怎么匮乏，但他的内心恒时处在安乐的状态中，所以不可能滋长今生的痛苦。

也不可能滋长来世的痛苦，因为来世痛苦是通过恶业而生起的，而今生努力修持善法，通过这样的善因只会生起快乐，不可能生起痛苦。

并非仅仅冠以快乐之名。

前面说的麻风病搔痒的快乐，仅仅冠以快乐之名。内心真实生起知足少欲、看破今生的时候，轮回中的法，没什么可以打动、扰乱他的心，内心非常快乐，所以说这是真实的快乐，而不是虚假的快乐。

且能摧毁一切烦恼及恶行。由此可见，佛法是极为殊胜善妙的。

真正佛法的安乐是一切烦恼恶行的正对治，我们相续中生不起这种正对治的功德，才会生起烦恼恶行，否则烦恼恶行连踪迹也找不到。世间妙欲是引发烦恼恶行，享受妙法是摧毁一切烦恼恶行。

前面反复讲过了，舍弃今生是修行入门的基础，如果看破今生都能引发这么多快乐，摧毁这么多烦恼恶行的话，那么相续中生起菩提心、空性慧，证悟大圆满的时候，就更不用讲了。法乐生起来绝对是今生后世都快乐，没有丝毫的罪业，恒时增长功德。

哪个人不想远离痛苦、获得快乐呢？都是这样想，但是正确方法不掌握，修行就会徒劳无益。即便皈依几十年、出家几十年那又怎么样呢？没掌握方法就是白白浪费几十年的光阴而已。虽说会种下以后解脱的种子，但是今生这个大义的暇满人身，从不了知方便的角度来讲已经被自己糟蹋了。

现在我们通过这些祖师的反复教诫，知道了什么是获得今生后世快乐的正方便，就是舍弃今生、断除五欲的贪执，否则都是痛苦。这方面应该讲得很清楚了，如果只看了一点教言，或短时间听一两次，也许还有怀疑，但是本论针对我们相续中的分别、邪执，在很多方面做了详尽的观察，使我们再找不到一个贪执今生的理由。

看了这些教言之后我们就问自己，现在还有什么理由放不下呢？还有什么事情想不通呢？实际上根本找不到一点点理由。所以就应该按这样的教言实际去修持，这样就会如教言所承诺的，今生也安乐，后世也安乐，这是非常明显的。（第16课结束）

下面就通过一些公案来说明这种教法的殊胜，就是不单在词句理论上，在实际操作中也是立杆见影，马上就可以摧毁烦恼恶行。下面主要引用嘎当派奔公甲格西的事迹，《前行》中也提到过他老人家的大丈夫行为，一发现恶行马上斩断，根本不留情的。

一次，听说一些施主即将前来拜见，奔公甲格西将供养三宝的供品精心加以装饰，显得极为庄严。

奔公甲格西在山洞中修法的时候，有一次听说很多施主要来拜见，他就把三宝所依前的供品精心加以装饰，显得极为庄严。从公案来看，奔公甲格西也不是一修法马上就成就的，马上就能对治烦恼的，刚开始也有失念的时候，有时心也会放逸到贪执今生的状态中去。比如这一段所讲的，他听说施主来拜见，就故意把三宝前的供品装饰得非常庄严。

此时，他观察自己的发心，发现有为了在施主前使供品显得精美堂皇的虚伪之心。

摆完之后他退后几步好好欣赏所摆的供品，这时突然发现，自己在三宝面前摆这好的供品，好像不是对三宝生起信心、报恩心，而是为了施主看到精美的供品而赞叹，这样肯定会继续供养吧，是这样的虚伪之心。他一发现自己贪执现世的恶分别念，没有停留、没有纵容，马上对治：

于是一边抓起一把灰土洒（到供品之上），一边大声呵斥:“比丘，你不要装模作样，回到座位上去吧！”

他抓起一把灰，一下子洒到供品上，这样整个供品就脏的不成样子了。西藏有个传统，洒灰代表极不满意、极不高兴，或者认为不吉祥的事情也会洒灰，有时对魔众也会洒灰。米拉日巴尊者当年一边唱歌一边走路，他母亲看到之后，一下子从楼梯上跳下来，就一把灰洒到他脸上。反正就是很不高兴，很不满意，或者认为不吉祥的时候就会洒灰。

这时奔公甲格西也是一把灰洒到了供品上，他也是相当不满意，所以大声呵斥：“不要装模作样，回到自己的位子上去！”有些版本上还说到，“让他们来欣赏我的‘精美供品’吧！”

当然奔公甲格西这把灰并不是对三宝不满意。很多大德评论奔公甲这把灰是洒向“我执”的利剑，把“我执”的恶魔驱除了。显现上是在三宝的供品上洒了灰，实际上这把灰洒是对治“贪执今生”这个恶分别念的利剑，把“贪执今生”的恶魔驱赶了。

帕单巴听闻此事，由衷地赞叹道:“在对三宝的供养中，奔公甲的那把灰是最上乘的！”

帕单巴尊者不轻易赞叹人的，《前行》中经常看到他呵斥西藏所有的修行人，没有一个修无常的等等，对很多恶行不留情面，很少听到他赞叹谁。但是他听到奔公甲格西的事情之后，由衷的赞叹，说对三宝的供养当中，那把灰是最好的。

这么脏的东西为什么是最好的供养呢？因为他的心很清净，或者说他的对治力太强了。三宝出现世间，不外乎就是引导学人向善、引导学人心逐渐清净、引导他们的烦恼逐渐寂灭。奔公甲这样的行为就是把现行烦恼一下子压服住了。这是三宝最高兴的贡品，所以帕当巴仁波切也是这样由衷赞叹的。

当然这是一例，如果详细观察，有时我们的发心和行为，有可能和这个故事的上半截差不多，但是中间和后面部分我们都没有经历过。有时我们为了在施主或道友面前表现自己，装模作样的事情做得太多了，但是没有像奔公甲格西这样马上发现，即便发现了也没有采取这么有力度的对治。

所以听了这个公案，产生共鸣的时候，我们就可以学着分析自己平时是怎么对待施主、道友、世俗人的，可能有很多装模作样，很多虚伪的善业在里面，如果能发现最好就不做。如果刚开始没有注意，最后要对治的时候，也应该学奔公甲格西，中断这个善业。华智仁波切也讲了，最好能改变，不能改变就中断这个善业为好。

另一次，加拉康寺为僧众们供养酸奶。看到分发酸奶的人忙不迭地为队伍前面的人供养，奔公甲心中忽然闪现了一个念头。

另一次加拉康寺为僧众供养酸奶，僧众在经堂排列，奔公甲格西坐在后面。他就看到供养酸奶的人，好像给前面的人发了很多这样好的酸奶，心中就突然闪现一个念头。（如果显现凡夫的形象，这也是很正常的，有时我们也是这样的嘛，灌顶的时候，好像发加持品的几个人要从我们面前走掉了，马上就不顾一切的站起来，伸着长手去要。有时经堂发相片，就担心好像发到我这应该没有了吧。这样的念头经常闪现，反正这是很正常的。）

（如果这样殷勤地为他们供养，）排在后面的我会不会得不到酸奶了？

他就生起了这样的念头，我们看这是很正常的，都没有认为这个是恶念。但奔公甲格西认为这是恶念，很不好的一个开端。《佛子行》中讲，如果贪欲心最初生起来没有发现、没有铲除，等它坚固的时候就很难铲除了。奔公甲格西发现了这样的恶念苗芽，一发现马上铲除。

当他继而以正念察觉后，自言自语道：“你在想什么啊！”说着，就将碗反扣起来。

他马上生起了正念，一观察就认为自己对酸奶生起了贪心。所以他就开始呵斥自己，自言自语说：“你在想什么！”说着就把碗扣起来了。

临到接受酸奶之时，格西说道：“我这个坏蛋刚才已经喝过了！”然后拒不接受供养。

行酸奶的人到他面前时，他说我不喝了，我这个坏蛋刚才已经喝过了。有些版本中讲我的坏念头刚才已经喝过了，实际上是一个意思。所以他为了对治自己的烦恼就不享用了。

也许我们会认为这很困难吧，相续中的恶念太多了，如果像这样的话，会不会天天饿肚子？这个情况不会有的。比如供斋的时候，生起一个恶念就不享用了，头一天是这样，第二天生起恶念又不享用了。但是这样下去恶念是会减少的，因为对治的力量太强了，对治力量很强的时候，恶分别念自然而然就会减少的。

以前扎肯婆罗门为了对治烦恼，生起恶念就放一块黑石头，生起善念放一块白石头。刚开始全是黑石头，慢慢对治之后黑石头减少，白石头增多了，中间黑石头白石头差不多，后面完全是白石头没有黑石头。如果愿意对治，恶分别念不减少是绝对不可能的事情。但是我们太纵容这个恶分别念了，无始以来已经习惯了，没有想到要对治它，如果要对治，没有什么对治不了的事情，反正肯定是会成功的，就像奔公甲格西一样。

他将零星物件全部供养了加拉康寺，然后踏上了乞食僧人的修行旅途。

他本身就是知足少欲的比丘，本来东西就不多，但还是把零星物件供养了寺院，然后踏上了乞食僧人的修行旅途。修行应该说又进了一大步。在寺院住的时候，还有一些零星物件，还有锅灶、房子等等。把这些全部供养之后作了乞食僧人，房子也没有了，也不可能身上背很多的被褥等等。至于食品，反正乞食僧人走到哪里讨到哪里，根本不需要积累很多。这样一边乞食一边修行，说明他老人家的修法境界又增上了。

但是应该知道我们现在也许学不了，如果贸然去学，肯定会失败，最后生起后悔心。一旦失败生起后悔心之后，相续中的贪欲念会变本加厉的增上。这些事迹我们看了之后确实非常羡慕，什么时候也像他老人家一样，过上乞食僧人的生活呢？也再再发愿尽早获得这样的境界。但是相续中急，行为不要急。因为他们可以算是心中有数的人了，对自己能够断除烦恼，断除五欲的贪执方面，已经有某种把握了，之后去做根本不会感觉这是痛苦的事情。

我们现在相续中的贪执很重，就这样贸然在行为上去实行，相续中没有任何修法的对治力。过一两天就会认为太苦了，路上睡的地方也没有，吃的也是很不好，而且去讨饭的时候遭到很多白眼，受到很多辱骂，还是在家、在寺庙的时候舒服，根本不需要受这样的罪。如果相续中有这样的想法，返回来的时候，前面讲过肯定会变本加厉的，对饮食、受用、施主、家乡、名声等等的贪执就没办法止息了。

所以要分清次第。对比一下，自己的相续是不是达到他这样的境界了，如果达到了就去实行，不但没有过失而且有功德。否则就还是在上师的教法下、在道场中、在道友的帮助下，慢慢去稳固见解，慢慢看破今生。最后达到没人强迫，过这种生活很快乐，没有感觉是受罪的境界。

有一段时间，上潘地方的强盗窃贼极为猖獗。听说人们都将值钱的物品藏匿起来，并作好了临行前的准备时。他所有的家当除了一把陈旧的水瓶，一件法衣之外，别无长物。

有段时间他住的地方强盗非常猖獗，经常的打家劫舍。很多人都将家中值钱的物品藏匿起来，而且做好了随时临行的准备，强盗一来，马上就逃难。他也做好了临行前的准备，他没有什么值钱的东西藏匿，所有的家当只有两个，一个水瓶（应该是烧水的锅），一件法衣，除此之外什么都没有，确实是极为知足少欲的大修行者。

他将法衣举在肩头，以手提着水瓶，得意地说道：“恐怕我不需要打点什么行装吧！”

像他这样确实值得得意，这是非常满足的一种口气吧，不一定真是那种烦恼型的得意。就说恐怕我不需要打点什么行装吧，没有什么东西要隐蔽的吧。反正就这么两个东西，法衣穿在身上，罐子拎在手里，随时都可以走，一点挂碍都没有，非常潇洒。他平时就没什么东西，看起来好像连糌粑口袋都没有。有些修行人还有糌粑口袋，走的时候把糌粑口袋提着。因为他是乞食，乞一次维持两三天，或最多维持一两天，一边走一边讨，没有什么挂碍，也没有什么糌粑口袋可以提。

对此，博朵瓦尊者深感欣慰，

奔公甲格西是博朵瓦尊者的弟子，上师听说弟子这样修行非常欣慰。有这样的弟子肯定会欣慰的。

发人深省地感叹道：“既然奔公甲的临行行装如此菲薄简陋，我倒有一块上好的氆氇，可以托人捎给他，以派死后裹尸之用场。我们这些人好象都不需要到死神那里去报道，（但这只不过是白日做梦！）

这段话有一种隐义在里面。为什么奔公甲格西的行装如此简陋呢？因为他恒时修无常，每天都观想我今天可能会死吧，也许明天会死吧。相续中恒时有这样一种心念，好像快要死了。他的上师博朵瓦尊者也非常有趣，就说给他一块上好的氆氇，让他裹尸用。我们这些人是不需要这块裹尸氆氇的，因为我们没有修无常，好像不需要死亡。是从这个侧面来讲的。

但这只不过是白日做梦而已！不修死亡无常死亡也会来的。博朵瓦尊者的话，一方面是突出奔公甲格西无常修的非常好；一方面是呵斥有些人不修无常。所以说我们这些人留这个氆氇没用，因为我们不会死。这是个讽刺的话，不死是根本不可能的。这说明很多人没有把无常作为核心修法，没有天天忆念无常，好像不死一样。真的是意味深长的，发人深省的感叹。

作为修行人都应象他一样，没有必要囤积大量的食物、茶叶以及掺和料之类的物品。

真正的修行人应该像奔公甲格西一样，虽然有的上师教诫说已经有的东西，不需要刻意舍弃，把它看破不耽著就可以。但这很困难，这是个比较高的层次，前面已经把这个问题分析清楚了，拥有这些东西也不会耽著，这是修心已经成熟的标志。但是对于初学者来讲，对这些资具的贪欲心本身就大，如果不像奔公甲格西一样远离这些资具，还大量囤积，百分之百是要生贪心的。

你把一叠人民币放在面前，说这个是假的，我不贪执它。你再怎么说看破，再怎么观想这是如梦如幻，也可能是自己欺骗自己而已，想给自己享用妙欲找藉口而已，这不但不是修行，反而是越堕越深的标志。

所以初学者就应该像他一样，没有必要囤积大量的食物。对我们这个地方来讲，天天去要饭是肯定不行的，然后买米就买两天的，经常跑商店，这也没必要，所以最多够吃一个月就可以了。

还有茶叶，前面讲过西藏以前很缺少的，大量的茶叶没必要囤积。还有掺合料，大概是有些辣椒酱之类的东西吧，堪布讲所谓掺合料就是和糌粑一起吃的干肉、蔬菜等等的东西，也没必要囤积很多。东西多了都是分神的因，所以应该减少。

但是前面也说了，强制性的减少、强制性的断除，这也不行。必须要有一个修法，就是把这些修心的窍诀融入自心，自然而然就不愿意囤积了，自然而然就有了对治力。因此对于这种修法，前面再再强调了，不要草率、鲁莽的去行持，必须要把这些道理、根据一一的思考，思考很长时间之后，自心逐渐成熟，自然而然就做到了，否则修法没办法成功的。

奔公甲格西走的时候不需要打点什么行装，但是看看我们自己，一进房子就发现东西太多了，不要说一个水瓶、一件法衣，可能包辆汽车都拉不下。所以有时确实对自己生厌离心，看到自己的行为就发现完全不是一个修行人。外面很多居士或出家人，认为五明佛学院这些汉僧很苦行，但是自己清楚，根本没做什么苦行的，这么多东西还说是苦行者，这是相当羞愧的事情。但心中确实有这样的想法、有这样的目标，慢慢向这个方向靠近，否则再修二十年，还是老样子，无法增上的。

还有很多以前的大德也是这样示现的。从传记来看，全知麦彭仁波切也是一个帐篷、一件皮袄、一个大茶、一点糌粑，就什么都没有了，也是示现的非常知足少欲。

还有霍西的曲恰堪布也是这样的，家里就一个烧水的土灶，然后一个锅、一个糌粑口袋，没有其它东西。经书佛像都找不到，要讲经的时候就让他的徒弟来佛学院借，讲完之后就还回来。别人供养他佛像的时候，他就说你拿走，我这没地方放。圆寂的时候包里就一块多钱，全部财产就这么多。实际上平时很多弟子给他供养，但是他每次会供全部用的干干净净，根本没有积累财产。

所以内心有这样的功德，外面就能示现出来。我们肯定不行，一段时间也许可以，过一段时间又不行了。有时我想，像他老人家这样经书都没有的话，我们还是有点困难。像他老人家正法都已经在心中了，不需要再去看法本来稳固自己见解，这方面他是很自在的。像我们这些修行人，法本都不要现在还不行，有时需要这些法本来巩固自己的见解，法本还是需要依靠的。

还有一些珍贵的东西，比如这个伏藏大师的金刚诀、那个伏藏大师的佛像，有时不太想要，为什么呢？拿到之后有时会起贪执的，给别人也舍不得，弄丢了也很心痛，带在身上也不方便，出门都不放心。所以这些珍贵的东西还是有点麻烦。像他老人家这样的行为还是非常羡慕，慢慢随学吧。

在座的道友都要这样，千万不要闭关修行的时候，搬一大堆法本说是在山洞里慢慢看。这个是不行的。闭关的时候，见解早就在心中了，比如出离心早就稳固了，《开启修心门扉》中的意义已经融入相续了，就再不需要这一类的经论了；然后大乘菩提心的修法在相续中有的时候，生起菩提心这一类的教典就不需要了；如果生圆次第这方面的修法融入到心相续中，什么情况下都知道怎么观修的时候，生圆次第这方面的法本就不需要了；大圆满的见解相续中已经有了，大圆满的法本就不需要了。

那个时候什么书不带都可以，修法的次第反正就这么几个：出离心、菩提心、空性慧。空性慧中包括显宗的空性，或二次第的修法、大圆满的修法等，就这些。全部精通之后走到哪里都一样，一坐下来就全部修完了的。

不过，能达到这样的境界还是不容易，无垢光尊者讲过，大圆满必须要广闻博学的人才能证悟。修大圆满虽然是非常简要的窍诀，但里面包含了很多东西，下面的很多修法不了解，上面修不上去。大圆满的窍诀就是几句话，或一本薄薄的册子，但里面包含了很多必须要了解的东西，比如菩提心的教授、空性的教授、建立出离心的教授。这些方面不知道，根本修不了大圆满，相续中这些见解稳固之后才能修持。

以上是以大圆满为例，如果不修大圆满，要修空性的话，那么空性以下的教法就要通达；如果修菩提心，菩提心以下的教法就要通达；要修出离心，出离心以下的教法就要通达。没有一个稳固的见解，没有办法修法。

奔公甲格西示现连一本经书都没有，因为教法就在心中，不需要再靠外在的法本了。我们打开法本时就知道怎么做，一合上法本什么都不知道了，这就是闻思的时候没下功夫，应该下功夫把要修的法放到相续中去，因为什么时候出违缘是说不清楚的。

有时我就在想，对于正见，现在必须要抓紧抉择，如果现在抉择好正见，不管以后在什么地方都可以修行，因为法就在自己心中，不需要外在的法本。以前文革的时候，有些大德为什么可以在监狱里修法呢？就是因为窍诀就在心中，坐在那里观心性很简单的。监狱反而成了闭关的关房了。很多大德在监狱中涅槃的，虹化的、示现神迹的事例很多。把教言融入相续才可以做的到。

以上是博朵瓦尊者针对奔公甲格西打点行装发表的看法，我们作为后学的修行者，应该慢慢向这个方向靠近才好。

扎噶瓦也叮嘱后人：“我们在准备行装之时，也应当像奔公甲一样。”

我们在准备行装时，也应该像奔公甲格西一样这么简单，什么时候要走就什么时候走，不需要挖洞把这个东西埋起来，把那个东西寄存在道友家等等，都不需要做，反正什么东西都不需要。因为他踏上了乞食僧人的修行旅途，乞食就可以了，所以打点行装时可以这样。

奔公甲自己也深有体会地说：“我作在家人的时候，总是随身携带着荆棘般的弓箭，腰间插着两三把锋利的刀子，可是我的敌人却多如牛毛，朋友却屈指可数。

奔公甲格西出家之前是个很厉害的人，所以随身携带着荆棘般锐利的弓箭，腰间插着两三把锋利的刀子，但还是有很多敌人，真正的朋友却找不到几个。

我一个顶天立地的男子汉，拥有四十亩庄稼的收成，被乡邻称为‘四十蝎’。

蝎子是一种毒虫，这里指坏人，“四十蝎”的意思就是拥有四十亩庄稼的坏人。因为他经常去抢劫、偷盗，所以被乡亲们称之为四十蝎。

白天在山口当强盗，晚上到村落里当盗贼，即便如此，却经常食不果腹、衣不蔽体。

他出家之前是个强盗，即便是白天、晚上都这样精进，但还是吃不饱、穿不暖。

如今我放下武器，结果却连一个敌人也不复存在，连口水吐在石头上的事也不用做却丰衣足食，即使出现饥谨，也如同与富人的脖子连在一起一般，无须考虑吃喝。

我没看他的传记，不知道他到底是什么因缘出家的，然后对佛法生起如是信心，也许是一个很深的因缘吧。出家之后放下了武器，弓箭没了，刀子也没了，作了苦行僧的时候一个敌人也没有了。以前浑身带着武器很多敌人，一旦把武器放下的时候，一个敌人也找不到了。连口水吐在石头上的事也不用做，这是藏地的俗语，形容无须劳作，一点精进也不需要。但是丰衣足食，即使出现饥谨，好像他的脖子和富人的脖子连在一起，富人有吃的他就有吃的，不需要考虑吃喝，因为富人、穷人都愿意供养这样的真修行者。

以前我为了糊口四处寻觅食物，却不见踪迹。而今食物却主动送上嘴来，有吃不完的佳肴、喝不尽的甘饮。

出家之后是不是真的有这么多佳肴、甘饮呢？也许就是他知足少欲的一种境界吧，吃什么都是佳肴，喝什么都是甘饮；有时可能真的有这些佳肴、甘饮。两方面都可以理解。

还有的版本讲，以前是我的嘴找不到食物，现在是食物找不到我的嘴。有这样的说法。就说明他对于吃穿根本不需要操心。反正出家之后真正去修法，饮食根本不会缺少的意思。

我不止一次地提醒自己，这一切，都是仰仗佛法的力量啊！

一方面佛陀以前发过这样的大愿。一方面是讲安住在佛法境界中，正法的力量在相续中生起，饮食方面根本不需要操心。吃喝方面呢全部通过修学佛法，或相续中生起的佛法的力量。而不是像现在的一些出家人，走到哪里都有一大群居士供养，认为这个是佛法的力量，这可能还没有理解奔公甲格西的意思。他的意思是说你修学了佛法，相续安住在佛法的境界中，知足少欲的功德生起来，通过这个力量，确实不需要考虑吃喝的，这方面有很深的意思在里面。

克什米尔班智达释迦西日大驾光临之时，藏地的法师们为了印证自己的见解，给马装上蹄铁，翻山越岭、不辞辛劳、摩肩接踵地前往阿里。

以前克什米尔的佛法相当兴盛，尤其是有部的发源地，有部的大本营就在克什米尔，还有密宗的很多教法也是在克什米尔非常兴盛。当时有一位很出名的大班智达叫释迦西日，他的教法、证法的功德都很圆满，有些地方讲给萨迦班智达传比丘戒的上师也是他。他来到藏地阿里的时候，藏地的法师为了印证自己的中观、唯识或密宗的见解，给马装上蹄铁，翻山越岭、不辞辛劳去印证。

看到那些博学多闻的人都蜂拥而往，如我这般孤陋寡闻的人更应该去。

这么多博学多闻的人都想去印证，我没学什么法，孤陋寡闻，更应该去印证吧。他首先是这样想的。

但又一思忖，所谓闻思的目的无非是为了消除烦恼，我的烦恼已难以寻形，他们虽广闻多学却烦恼依然如旧，这一切，都是因为将佛法停留在口头（却没有融入自己的相续）所导致的。

他再一想，我去印证干什么呢？印证见解应该是为了实修、为了调伏烦恼吧，我虽然没有广闻多学，但我的烦恼早就找不到了，已经彻底对治了。那个时候他已修有所成了。那些去印证的格西虽然广闻博学，知道的很多，可相续中烦恼依旧。这一切的原因就是把佛法停留在口头上，没有融入自相续。而我虽然没有多学，但学一个修一个，虽然学的少，但烦恼早就被调伏了。

如今，我应该以此为满足了。像我这样的人应该可以胜任大法师、大修行、大尊者、大长老的头衔吧！”

他这样讲是因为自己相续中的烦恼已经没有了，正法在相续中已经生起来了。如果佛法停留在口头上的人，都可以充任大法师、大修行，那么相续中没有烦恼的人，应该更加能够胜任大法师等等的头衔。是从这个角度讲的。所以我们现在出家修行，也应该像奔公瓦格西一样，精进的对治烦恼，最后会生起如是快乐的境界。

当他未与烦恼抗衡时，一旦生起贪念之苗头，就立即用右手拉住左手，并高声怒喝:“奔公甲！”

当自己忘记对治，烦恼生起来，一发现就马上用右手拉住左手，狠狠的喊自己的名字，喝斥自己，通过这个方法把烦恼压伏。

他就是如此忘却百般恶行（意即不为恶行），战胜自我。

“忘却百般恶行”就是根本不造罪的意思，即一旦生起恶行，就把它对治、忘记掉，相续中唯一生起看破今生的念头。我们还没有开始修行，没有开始对治恶念的时候，会认为这个很简单。但是真正开始修的时候，恶分别念就会层出不穷，或粗大、或细微，反正分别念很多。这时有些修行人就会迷路，会认为恶念根本对治不了，这样的修行境界根本无法生起，会生起这样的念头。但是通过如理如法的观修舍弃现世的修法，“暇满难得”等等次第去修，相续中一旦生起觉受、体会的时候，恶念自然会减少。不注意生起恶念的时候呢，依靠修持四加行的串习力，一旦发现，就像奔公甲格西一样马上怒喝，很容易压制。

修四厌世心时应注意一点，即听了这些教言很想修，把这些法本看一看就修两天、搞两天，好像没什么感觉。这时是最危险的时候，是最容易退失的时候，如果退失了，以后就很难修行了。

应该知道四厌世心的修法，是从以前印度的修行者，到现在的大修行者之间屡试不爽的一个修法。每一个成功的修行人，修完四厌世心之后，都是顺利生起了心舍现世之心。这个修法轮到你头上没有加持力的事情，绝对是没有的。修不动，或生不起感应，就是自己没有恒心去修持。

刚开始修持可能找不到下手的地方，“暇满难得”的修法这么多，从哪里下手呢？也许会有这样的想法。但你按照引导文中讲的去修，修到一定时间，自己会找到一个修行的方法的。很多引导文有时是针对某种根性，有时是大范围普遍讲的，针对你自己哪个有效呢？只有耐心去修，慢慢就会有体会了，就知道从哪里下手了，就很容易入门了，很容易坚持了。一旦生起效果的时候，你就会发现它的力量的确很大。一旦尝到修法的甜头，可能就放不下修行了。

修行不是搞两天就能搞成的，有时寻找修法是一个比较艰苦的摸索过程。虽然引导文中讲的很清楚，应该怎么修，但是一点没有修过的，刚开始修的时候仍然还得慢慢去摸索。按照引导文的词句、意义，慢慢去安住、慢慢去摸索，自然就能找到一条修法的路，那时就比较简单了。

千万不要认为对治不了，肯定能够对治的了。佛陀通过长时间的修行，得到了殊胜的智慧，殊胜的智慧中自然流露出来的教法，不可能对治不了我们的贪欲心。我们的贪欲心再大，通过这些妙法都能压伏、对治的。

即便有些许的烦恼之念苏醒，也会一边大呼:“慈诚加瓦比丘！（不得放肆！）”一边用右手紧拽左手。（以此对治方式，）生起了极大的欢悦。

有时细微的烦恼生起他也会大呼：“慈诚加瓦比丘！”慈诚加瓦是奔公甲的法名。这里是讲有些许的烦恼生起，有些版本讲，他战胜烦恼时会这样高呼，胜利的高呼。然后用右手紧拽左手，生起很大的欢悦心。

据传，他原本为一盗匪，后来看破今生并如前厉行对治，终于获得了前所未有的幸福安乐。

他以前是个盗匪，前面引用传记也讲了，他自己也说过，白天当强盗、晚上当盗贼。后来看破今生依靠厉力对治，终于获得前所未有的幸福和安乐。世间也有这种说法，大善大恶的人容易生起这样的功德。大善的人善根深厚，比较容易生起修证的功德。有的大恶人也容易生起，因为他心力很强。大善人心力很强，大恶人心力也很强，别人不敢做的杀人放火的事他敢做。一旦转变，他修法方面的对治力也很强。就怕这些中间的人，造恶业的力量不强，做善法的力量也不强，这样更应该把这些窍诀掌握在手中，慢慢反复研讨、对治。

所以像奔公甲格西这样的大恶人，他的心力很强，根性应该是很利的，一旦转变过来之后，一下子就能入道，对治的力量也是非常的强，通过这样的对治就生起前所未有的幸福安乐。（第17课结束）

博朵瓦曾意味深长地说:“修行人在今生中也应与其他人截然不同。”

在《山法》中，这句话好像稍有不同，没有这个应该的“应”字，但是都是一个意思，应该和其他人不同，或也和其他人不同。应该和其他人不同是从我们应该做的角度讲的，也与其他人不同就是从果的方面讲的。

我是在家人的时候，曾三次去挖金，结果一无所得，现在每一天都有许多两黄金的进项。

他出家之前三次去挖金，什么都没有得到的。现在不挖金了，出家了。出家之后每天都有很多两黄金的进项。也许有点夸张，这里和后面金厄瓦格西的话，都有点夸张，意思是说每天都有很多收入。

雍瓦谷的卡隆巴所拥有的幸福、快乐和名望，世间无人可出其右。龙修的金厄瓦也是快乐无比。这一切都来源于如法修持的结果啊！”

博朵瓦、卡隆巴、金厄瓦他们都是师兄弟，当年都是在仲敦巴面前求法，然后在不同的地方去教化众生、去修行。博朵瓦自己是这样的，然后雍瓦谷的卡隆巴所拥有的幸福、快乐和名望，世间人没有办法和他相比的。还有龙修的金厄瓦尊者也是快乐无比。这一切都是如法修持的结果。就是最初的时候看破现世、舍弃今生了，这样如法修持，最后得到无比的快乐。

金厄瓦也深有感触地说:“在我修行之初，也是艰难重重，生活异常拮据。糌粑吃完了，以荨麻糊口。

金厄瓦格西也说，在我刚开始修行的时候，困难重重，生活非常拮据。糌粑吃完了，就找荨麻、野菜。是什么样的荨麻，我现在不太清楚，从来没见过荨麻，想找点吃一下看是什么味道。我查了字典，说是一种带刺的东西，不知道能不能吃，说的是不是一个东西也搞不清楚，藏地的荨麻和汉地的荨麻是不是一样也搞不清楚。反正他就是糌粑吃完了，以荨麻来糊口。

裙子破了，没有可以补缀的布片，只好用皮革代替。

藏地古代布很不好找，裙子破了连块补丁都找不到，只好用皮革来代替，用牛皮、羊皮来补裙子。

如此天长地久，故被人们称为‘皮裙者金厄’。

天长日久，裙子破的多了，皮补丁也越来越多,最后都成为皮裙了，所以别人都戏称他“皮裙者金厄”。就说明他以前修法非常艰难，但是他没有退却、没有退失，坚持修到现在。

事到如今，（我的境况与过去有天壤之别，）即使让我负担养育整个赡部洲所有众生的重担，似乎我也能够胜任。”

这是一个夸张的说法，他的意思就是很富有，根本不缺少衣食，不单能养活自己，还能养活其他人。因为如法修持，所以很多人恭敬、爱戴他、很多人供养他，所以很富裕，吃穿不愁，如果要让他担负养育整个南瞻部洲的重担，好像也能够胜任。他就是这样一种想法，实际上不一定真正胜任，但是就说明他很快乐。

同样，米拉达波与果仓巴等，在当初做在家人时，也是备尝艰辛，趋入佛门，舍弃今生后，从莘莘庶民中脱颖而出，成为了天底下最快乐的人。

这个米拉达波是不是冈波巴尊者呢？好像不是，冈波巴尊者出家之前是个医生，好像不是很苦。应该是米拉日巴尊者，从传记来看，米拉日巴尊者在家时非常贫穷，虽说七岁之前很富裕，但是父亲去世之后一直没有富裕过，苦的不成样子。

果仓巴尊者的传记我倒没看，这里讲果仓巴尊者最初修法时、在家时都是非常艰辛的，最后趋入佛门，看破了今生，根本不追求这些今生的事物，通过精进的修持，从莘莘庶民中，就是从很多人中脱颖而出，成为天底下最快乐的人。他们证悟了圣谛的快乐，一切众生都没办法相比的。

如果回顾古往今来所有前辈大德们的事迹，就会发现他们都是沿着同一条足迹走过的。

如果回顾一下这些高僧大德们的足迹，完全是一条路走过来的，就是刚开始必须要看破今生。从教主佛陀开始就是这样的，印度、汉地、藏地的大德都是看破今生，修持之后获得快乐、获得这样的修证。

这里的意思就是说没有其它选择了，对我们来讲只有选择看破今生这条路，反正能看破就能够获得以前高僧大德这样的成就，看不破就成一个愚者、凡夫而已。“都是沿着同样一条足迹走过来的”，深义就是这个。

我们应当对此审慎思维，如果能舍弃今生，则绝对不可能不幸福，反之如果不能看破今生，而企图得到幸福快乐，简直是痴心妄想！

我们要对这个问题做审慎的思维，如果能够看破舍弃了今生，不得到快乐是不可能的。前面通过很多理证、教言作了观察分析，又举了很多修行人的突出事迹，证明不幸福是不可能的。

不要说奔公甲格西这样的大修行人，即便是观察一下我们的经历都很清楚。很多师父很年轻就入道了，也有一些结过婚之后入道的，我们出家之前虽然没有像米拉日巴尊者这么苦、这么艰辛，但是以前在世俗中贪着这个贪着那个，实际上引发了很多痛苦的。很多成家的人都知道，家庭的重担，养育子女的重担，或者复杂的人际关系，这些方面都产生很多痛苦。

出家之后这些都没有了，以前在家时没有体验过的快乐，我们这些凡夫初入道时已经获得了。只不过像奔公甲这样明显的效果，不一定生起来，因为他已经彻底看破，我们只是初步看破，还有一些微细的比如施主方面的瓜葛，或对寺院、名声、房子、饮食方面的执着还没有斩断。如果能把这个斩断了，更加明显的快乐就是会生起来。

现在我们的快乐是很多在家人无法体会的；奔公甲的快乐，现在我们这样的人是无法体会的。当我们到了奔公甲格西的位置上，真正的快乐就会体会到。一般的在家人没有斩断粗大的执着，所以身陷痛苦之中；出家的时候斩断了粗大的执着，所以感受了一定的快乐；把五欲的执着、今生的执着彻底斩断之后，非常明显的快乐就会感受到。违品没有了，功德就会显现出来。所以这里讲如果舍弃今生不可能不幸福。

上师讲本论时说到，我们佛学院几千人，不需要去劳动，每天坐在这里听经闻法、念咒修行，就有人来供养，就衣食不缺。你在家的时候哪有这种事情？但是出家之后什么重担都没有了，什么都不需要做，就能得到这样一种安乐。

只不过有时这些在家人无法体会这个清闲的快乐而已，就认为出家人很苦，青灯古佛怎么怎么样。但是他自己呢？家庭的重担，子女要上学的重担，我没多打听，听说很贵，要找钱也不是很简单，下岗的人特别多。相比之下我们已经很幸福了，如果能进一步斩断所有牵连就会更幸福。如果不能看破，企图通过世间的妙欲得到幸福快乐简直是痴心妄想，这已经反复论证过了。

所以，无论如何都应将未能舍弃今生之念，视为擦屁股的石头一般，刻不容缓的将此抛弃。

不管怎么样我们都要想尽一切办法，将未能舍弃今生的念头抛弃，要彻底放弃今生。应该把不能舍弃今生的念头视为擦屁股的石头或卫生纸一样，刻不容缓的抛弃，我们的态度就应该这样。

不管是在家人还是出家人，反正都有这种念头，认为舍弃今生很困难吧？如果有这样的念头，就应该像擦屁股的卫生纸一样马上丢掉。这样的念头一生起只能引发痛苦，无法引生快乐。

羊衮巴说：“此身牵连断，舍弃吃与穿，蔑视己身寿。

羊衮巴尊者这样讲，斩断此身的牵连，舍弃吃与穿，当然不是让你什么都不吃，衣服也扔掉。而是说在基本的吃穿之外，过分的贪求必须要舍弃。很多大修行者在深山中，几乎就是舍弃了吃与穿的，吃的很简单，米拉日巴尊者一年吃一开糌粑。这就基本达到了要求，舍弃了吃与穿。

“蔑视己身受”对自己的身体健康与否，长寿与否，这些方面都是蔑视的态度，根本不在意不放在心上。一心一意的修法，能活几天就修几天。

应当思维噶举派大德们倜傥不羁的洒脱行为，生起厌离、坚忍之心，依止深山，在阒（qù）无一人的寂地潜心修持，持之以恒的熏修，内心必定会生起梦寐以求的境界。”

羊衮巴尊者应该是噶举派大德，他就说应当思考噶举派的这些大德。确实从米拉日巴尊者开实修的风气开始，后面的传承弟子都是这样。看他们的传记，惹琼巴尊者、寂光大师等等都是跟着他的宗风，在没有人的雪山中苦行，非常潇洒倜傥不羁。对世间八法，生起了深深的厌离心、坚忍之心。

坚忍之心就是对苦行的坚忍。有时是寂寞，一个人在深山中，也找不到个人说话。有时是找不到衣食，寒冷饥饿也是需要坚忍的。或者要忍受长期的修行，这个也需要坚忍之心。对世间的厌离心很强的时候，坚忍心就会发起来，也会跟着慢慢变强。如果厌离心不强，坚忍心也强不了。

有时我们稍微有一点厌离心，对世俗藕断丝连没有彻底断掉的话，那么坚忍心强不了。比如我们出家人，如果对整个轮回的厌离心不强，对清贫生活的堪忍就长不了，时间一长有可能就还俗。对整个三界的五欲彻底的厌离了之后，没有什么可耽着、追求的，自然而然坚忍心就非常强。

米拉日巴尊者示现修行一段时间之后，就想到村庄里面走一走，找几个人谈谈。突然回想起自己的誓愿，马上又坚忍下来了，一住又是好几年。所以厌离心一强，坚忍心就会强，厌离心不强，坚忍心就不强。所以彻底看破今生，坚忍的心自然就生起来了。

“依止深山”，如果生起了厌离心和坚忍心，自然而然就能够依止在深山中，在阒无一人的寂静地潜心修持，持之以恒的熏修。要生起修证的功德必须要持之以恒的熏修。

从传记来看米拉日巴尊者的修行有几次大的飞跃，他有时也是会感觉用尽了一切的努力，根本生不起暖乐，一点进步都没有。但是他通过猛励的祈祷、通过坚忍，最后还是度过了难关。他梦到开垦一块很硬的土地，开垦不动想放弃时，上师就说：反正你努力没有什么开垦不动的。然后上师就在前面开，他就在后面开。最后还是把这个难关度过了，度过之后马上生起了深沉、广大的拙火妙乐。

为什么要强调看这些传记呢？看这些传记能对治我们这种不好的心态：修法应该一下就修成，否则就不修。这样不行。米拉日巴尊者是大根器的人，他的师母梦到代表他的宝塔上面有一点点尘垢，说明他的烦恼习气相当微薄。烦恼习气相当微薄的人都要这样苦行的话，我们这个非常肮脏的相续更应该持之以恒的熏修才可以。

如果能够做到这样，“内心必定会生起梦寐以求的境界”。看这些高僧大德的传记，大圆满的祖师也好、大手印的祖师也好，他们相续中升起的境界是我们梦寐以求的。如果我们能这样修持也会生起来。我虽然很喜欢看这些传记，看了之后很感叹，但有时就想，光是羡慕是没有用的，还是应该努力让自己相续中也生起这样的境界。

这些祖师示现这样的功德，写这样的传记，不是让我们去羡慕的。单单让我们羡慕，没有必要编撰这样的传记。就是让我们看了这样的传记之后，想这样的功德我也要获得。然后学习他们修行的方法、修行的精神，自己慢慢去修持，想方设法让自己的相续首先入道，然后生起菩提心、空性慧。这才是最终目的。所以我们看传记不要只看个新鲜，或只是生羡慕心。要对自己的相续有一种震动，鞭策自己去同样修行。

叶衮巴上师也讲出一段肺腑之言以提醒后人：“人们与其谈论许多似是而非的大道理，不如拜读诸佛菩萨的传记，了解彼等从当初直至后来是如何实践的。只有这样，才是极为善妙不会被诓骗的啊！”

“人们与其谈论许多似是而非的大道理”，这些大经大论的大道理也许是正确的，但是我们谈论的时候就成了是似是而非的大道理了。我们谈论的空性、六度、大圆满的见，是佛菩萨现证之后这样讲的，我们相续中没有生起单单去谈论，就成了似是而非的大道理了。

所以还不如去拜读诸佛菩萨的传记，去看一下诸佛菩萨是怎样行持的，彼等从最初是怎么发心的，怎么入道的，他们的想法、他们的行为是怎么样的，有障碍怎么遣除的，最后获得什么样的果位。实际上诸佛菩萨的传记看了就能得利益的，我们看了之后应该有一种体悟。他们是这样修持的，我这样修持也应该可以成就吧。

了解这个之后才是极为善妙不会被诓骗。否则有些大道理会诓骗你，相续根本没有达到这么高的境界，但是自己往往落在这些大空性等等的大道理上，对自己应该修持的法根本不在意，最后就被诓骗了。并不是正法诓骗你，是好高骛远的分别念诓骗了自己。所以要看一下诸佛菩萨的传记，他们励力行持的决心。

奔公甲格西以前几乎和我们一样，经常生起烦恼。有一次因为偷茶叶，好像差点破了根本戒，对境、发心、加行都有了，最后手放在茶叶口袋里的时候发现了，就是还没有生起这个茶叶属于我的想法，要不然就破根本戒了。但是他通过对治已经获得大自在解脱了，而我们现在也是这样的相续，如果这样去修持绝对也能得到这样的善妙境界。也不要想他们是诸佛菩萨化身，我们很难弃舍的，他们应该能够弃舍吧，也不要这样想。他们当初遇到的困难和我们一样的，我们想不到的各种各样的困难，他们都遇到过，但他们通过大毅力摆脱之后获得了成就。

博朵瓦也殷殷的教诲道：“如果未能了知（看破今生）此理，我们就会肆无忌惮的造作恶业，在短暂的此生行持举不胜举、罄竹难书的种种罪行。

如果没有了解看破今生的道理，对今生的世间八法、名闻利养等等非常看重的话，就会肆无忌惮的造作恶业。为了享受这些，已经顾不得很多了，相续中名闻利养的心很强的时候，都想不起正法。即便有时想起一点点，也会拼命给自己找很多理由，然后去搞这些世间法。所以没有看破今生就会直接、间接的，或明显、或隐藏的造作很多恶业。

此生短暂，几十年一晃就过去了，一眨眼就到二三十岁、三四十岁了。不注意就会造下举不胜举、罄竹难书的种种罪行。有些因果报应的故事说到，有人死后，阎罗王审问他说：“你怎么造了这么多罪？”他说：“我哪有造这么多罪业啊？”然后狱卒就把他的罪业记录拿出来看，堆满整个院子。为什么会这么多呢？有时阎罗王在算账，一个恶念就是一个罪业，这样看来那就太多了。而且有时生起恶念之后，身语还就现行了这样的恶业。所以没有看破今生，有意无意中就造下了罄竹难书的种种罪行。把所有竹子砍了做成书简都写不完，以前是在竹简上面写字，这就是罄竹难书的意思，就这么多罪行。

如果明了此理，就会终止一切恶行，稳如泰山的信念也会油然而生。”

要对治也就是看破今生而已，即便上半生造下了罄竹难书的种种罪行，从现在开始斩断今生，后半生通过舍弃今生的方式来修行，一切罪行全部都可以清净。因为后半生的修行是很清净的，没有沾染世间八法，这个稳如泰山的信念生起之后，修法的力量就会很强。

所以我们现在有这样的机会，遇到这样的教法，应该方方面面的思考，下个决心，尽量要看破今生，舍弃世间八法，做一个清净的修行人，这样再大的罪业都能清净。即便造了一些今生无法清净的罪业，通过后半生的努力修行，堕入恶趣时间也会很短，无论如何都是有帮助的。

而且在舍弃今生的前提下，再发菩提心，修持空性、大圆满等等，很有可能一生成就，因为法器成熟了。因为有世间八法的木桩牵绊，以前努力几十年生不起来的功德，在短短几年中因为看破今生一下就生起来了，这是很简单的事情。所以稳如泰山的信念生起来之后，修法就很容易了。博朵瓦尊者这样做了殊胜的教诫。

今天就讲到这里。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

开启修心门扉10（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后我们继续学习金厄瓦罗珠加参尊者所造的《开启修心门扉》这部殊胜论典。本论讲了对初学者或者说对一切修行者都必不可少的重要修法，就是“看破今生”等等的十九个问题。其中阐述了一个修行者如果要真正修行的话，必须要看破今生，必须要修持真正纯净的佛法。这十九个问题之中，我们正在讲第一个问题“看破今生”。这个问题通过很多教言、公案、比喻做了详尽的抉择。

当别人向当巴瓦格西请求窍诀之时，格西说道：“我没有什么窍诀，我是师父的弟子，就应当学习（看破今世）的信念”。

有信徒向当巴瓦格西请求修法窍诀的时候，格西就说真正的窍诀也没有什么，但“我是师父的弟子，就应当学习（看破今生）的信念”。意思是师父传给我的法就是“看破今世”，师父修的就是“看破今世”的法，我修的也是“看破今世”的法，我传的也是“看破今世”的法。所以你们要向我求窍诀的话，这个就是窍诀。

基确巴也说：“没有比了无牵挂更快乐的事；也没有比无所事事更容易的事；更没有比唾弃执着还重要的事。”

这里讲了三个问题，第一、没有比了无牵挂更快乐的事情。世界上我们认为有很多快乐的事情，但最快乐的是什么呢？就是“了无牵挂”，有时我们就是牵挂太多才无法生起快乐。所以能放下一切执着，了无牵挂，没有比这更快乐的事情。

牵挂什么呢？前面讲了很多，家庭、子女、名声、利养等等，很多牵挂都让我们不快乐。因为有牵挂，得到觉得很高兴，稍微受到一点点损失就开始忧愁了，为了失而复得往往不择手段。所以如果对世间八法、对今生的琐事有牵挂就无法快乐。什么时候把这一切全部斩断，真正做到了无牵挂，这就是最快乐的事情。

“也没有比无所事事更容易的事”。在世间有很多需要我们做的琐事，有些看起来是大事业，很难成办，有些相对容易，比吃饭等等，但这些也都不容易。最容易成办的事情是什么呢？就是“无所事事”。

但是反过来讲最难做的事情也是这个，除了修行没有其他琐事可做，这里的“无所事事”指的是这种境界。世间人经常呵斥游手好闲、无所事事的人，但修行人的“无所事事”和世间人的“无所事事”完全不同。修行人无所事事，因为他已经看破今生了，知道一切世间的琐事对自他对暂时和究竟都没有意义，所以看破之后彻底放下；社会上无所事事的人没有看破，主要是因为懒惰才无所事事的。修行人应该没有什么事情可做的，没有什么牵挂，除了吃饭、睡觉、修禅定之外，没有什么其他事情可做，非常容易成办，所以说没有比“无所事事”更容易承办的事情了。

“更没有比唾弃执著还重要的事”。有时我们认为子女、眷属的事情重要，寺庙的事情重要等等，但最重要的事情就是唾弃执著。对今生一切的执著要像吐唾沫一样抛弃，根本没有丝毫的执著，这是最重要的。因为对世间八法有执著是无法成就的。

萨迦班智达也云：“一切自主则快乐，为人所役皆痛苦，上乘之乐乃心悦，上乘之财即布施，上乘之伴无奸诈，智者此生当修行。

我们知道萨迦班智达智慧超胜，通过学习他的《格言宝藏论》或有些因明论典，我们知道他就是文殊菩萨的化身。所以他会不会讲这些加行法呢？实际上讲了很多，这里也是讲到了“舍弃今生”是非常关键的问题。

在修行的过程中，一切事情都应该自主，如果一切都能自主，这个人就快乐；如果被人役使就痛苦。不要认为作别人的仆人才算被人役使。实际上作为一个修行人、作为一个出家人，过于耽著家乡，或者过于耽著施主，所作所为必须要看别人脸色，这就被施主役使了，就没有自主修行的权利了。

当然这里讲的“一切自主则快乐”是说见解非常稳固，有一定修行境界的时候才能一切自主。并不是还没依止上师的时候就一切自主，这时的分别心靠不住的。

虽然很多教言说初地以上的心识才是比较可靠的，初地以下的心识都不可靠。但初地以下的心识还是有两种情况，一种相当迷乱的状态；还有一种是如理作意。初入佛门还没有长时间依止上师，学习经论教授，这时的分别念，千万不要跟着它走。自己认为现在应该做这个、做那个，应该去修行、应该去办道场，这些都不可靠。这个阶段不能一切自主的。

依止上师很长时间，有能力辨别应理、非理，如理作意、非理作意，认识到只有修行才是唯一的出路，只有舍弃今生才是唯一出路，这才可以达到一切自主的境界。这时不要有什么牵挂，抛弃一切潇洒的修行，就会得到一切自主的快乐。

“上乘之乐乃心悦”，最上乘的快乐就是内心的愉悦。放弃一切执著，内心就会愉悦；如果有执著、牵绊就无法获得愉悦，因为你的愉悦观待外境，家庭、事业等等都很顺利的时候也许能稍许产生一点相似的心悦。但一切都很顺利是不可能的，尤其是在这个末法时代、五浊恶世，事事顺心根本是做不到的。所以要得到上乘之乐，必须要放舍一切，没有什么牵挂，这时才可以保持长时间的“心悦”。

“上乘之财即布施”，最好财物就是布施，给别人带来快乐，自己心中也快乐。可以放舍悭吝，修持布施的资粮，后世获得安乐。或者说通过布施的资粮可以入道、可以积累很多善根、可以获得菩萨果位等等无量无尽的功德。所以说所有财产中“布施”是最好的。好像有点矛盾，因为布施就意味着把财物施舍出去。但这里是从甚深的因果层面、从修道的侧面来讲，能把东西布施出去就是最好的财物。这种布施的财物不会被水、火、王、贼等等所侵害，所以说是最殊胜的。

“上乘之伴无奸诈”，最好的同伴就是无奸诈，并不是妻子等伴侣。没有欺诈就是内心正直，没有奸诈之心，不求世间八法。或者说舍弃现世的一颗修行之心就是最好的伴侣，这种良伴今生、后世都不会欺骗你。

“智者此生当修行”，所以了解这些之后，有智慧的人今生就应该励力修行。

倘若修法乐必临，且观圣贤与盗贼，所求圆满迥不同。”

通过佛法的修行，快乐必定会降临的。修法这个问题有时容易搞混淆，到底什么是修法？有人认为自己每天都在听课、念咒，这就是修法。但是真正的修法应该建立在舍弃今生的前提上。关于这个问题米拉日巴尊者在传记中曾经和很多人辩论过，有时是辩论、有时是交谈。实际上真正的修法必须要在抛弃今生的前提下闻思修行，通过这样一种清净的方式去修行，快乐决定会降临。

“且观圣贤与盗贼”，应该看看安住清净正法的圣贤和盗贼，二者之间所求的圆满实际上是迥然不同的。盗贼好像也获得圆满了，他经常偷东西，家里就逐渐富裕起来，但是通过盗窃所获得的财物也无法长期保留。世间有个明显的规律，就是盗贼真正富裕的是找不到的，他的资财莫名其妙就没有了，还是一贫如洗。所以他的圆满是暂时的，而且后世的果报也相当可怕。

圣贤所求的圆满迥然不同，刚开始就舍弃今生，如理如法取舍因果，因相当清净。然后相续中获得的一切圆满逐渐增上，享受快乐。通过这种正因后世获得圣者的果位。所以圣贤的圆满和盗贼的圆满是完全不同的。

盗贼的圆满为我们所不耻，但如果心没有放舍现世，就有点像盗贼所求的圆满了。如果全部精力放在今世的圆满上，就好像盗贼一样，盗贼也不考虑后世，反正只要今世能得到财产，什么手段都可以做的出来。如果我们贪恋今世实际上和盗贼一样，因、果、本体都没有什么差别。萨迦班智达讲“且观圣贤与盗贼”，意思是说放舍今生和贪著今生，所求的圆满、所获得的圆满是完全不同的。

香怎羊巴说：“如果心存冻死也罢，饿死也罢，视死如归的胆魄而勤恳修行，则既不可能冻死，更不可能饿死。”

我们在修行的时候，对于资具、利养到底应抱一个什么样的态度？这也是很多人关心的问题。上面再再强调说要放舍现世，对父母、亲友、施主、寺院的牵挂要斩断。我们可能会想把这些都斩断了，用什么生存呢？把这些生活资具的来源都斩断了，冻死、饿死了怎么办？还能修法吗？实际上以前我们学《山法》时也抉择过这个问题，这里也是这样抉择的。从这个教言乃至下面很长一段都是讲了同样一个问题，即我们尽管放心大胆的去抛弃今生，抛弃一切牵挂，根本不可能冻死、饿死的。通过很多经教来抉择这个问题，打消我们的疑虑。疑虑打消就可以真正从心底深处放舍今生，放弃对施主、故土的贪恋了。

如果决心冻死就冻死、饿死就饿死，反正我一直要修行。有这种视死如归的胆魄，把所有精力、勇气放在修行正法上，那绝对不可能冻死、饿死的。《前行》中也有相同的教言，有弟子问冈波巴大师：现在我找食物很困难，是不是修一些取精法或财神法呢？或者干脆就饿死算了。大师也是说，如果在古代修取精法容易成就，现在四大精华都没有了，很难成就；修财神法也不容易，如果前世没有布施，今生修财神也不一定得到感应；干脆饿死也不行，因为暇满人身很难获得，下一世能不能获得很难说。

那到底应该怎么办呢？冈波巴大师就说：如果你心存冻死也罢，饿死也罢，反正我一直要精进如法的修行，就绝对不可能冻死、饿死的。有这样清净的发心摄持，诸佛菩萨不加持是不可能的，护法神也会加持，还有很多天人也会帮助的。有时虽然不是诸佛菩萨亲自降临，拎一口袋米给你说：“这是给你吃的。”但是会加持其他的施主，让他们知道哪里有个修行者正需要道粮，通过某种因缘就会遇到这样的修行者，然后供养衣食。只要清净的修行，诸佛菩萨绝对不会眼睁睁看着你饿死、冻死，天龙护法都会加持。所以放心大胆去修行绝对不会有问题。

香·那南多杰旺修云：“修行人住于山中数日，尚未饥饿之前，牧童就会给你送来食物，然后回到村落里告诉大家，人们也会络绎不绝地前来供养。”

这位大德说：修行人住于山中数日，还没有到感觉到饥饿之前，就会被牧童发现，把自己的食物送给你。然后回到村落告诉大家哪个地方、哪个山洞中有一位清净的修行人，大家都会生起清净的信心，络绎不绝的前来供养。《山法》中讲的很清楚，这么多人供养，不出现障碍都算是非常幸运的了。意思是说很多人供养，不因资具、财物越来越多出现障碍已经非常幸运了，不可能饿死或冻死。通过这位大德的教言可以知道，如果真正发心修行，斩断对施主等等的牵挂，绝对能够获得修道的资粮。然后下面再引用佛经来抉择这个问题。（第18课结束）

《呵责破戒经》云：“舍利子，吾之教法以罪业无力毁灭。”

佛陀说，我的教法通过罪业是无力毁灭的。有的地方讲通过个别不如法修行人的罪业无法毁灭；或者说真正的佛法，世间造罪业的人无法毁灭。只要佛教内部还有如理如法的修行者，教法就不可能毁灭。

 “吾之诸声闻将永不乏少法衣、斋食。”

“诸声闻”是指佛陀的一切出家弟子，有时是指发声闻心的修行人，但从广义的方面讲，真正的声闻也包括菩萨，在《入中论》的广释中也是这样分析的，菩萨也是在佛陀面前闻法，然后如是修持而启悟的，所以说菩萨也称为声闻。这里的声闻也是广义的声闻，就是指佛陀的弟子，尤其是指出家人。佛陀说我的这些弟子永远不可能乏少法衣和斋食的。

“舍利子，当精勤修持佛果。”

佛陀这样告诫舍利子，实际也是对所有后学弟子讲的，应该精勤修持佛果，把所有精力放在追求佛果上面。精勤修持佛果有时是直接发大乘心、修菩萨道；有时是发小乘心、修小乘道，从了义的角度来讲小乘道最终也是成佛的方便。反正意思就是要如理如法的修解脱行。

“舍利子，切莫爱重世间资财。”

一定不要爱重世间的资财，佛陀对座下弟子都是这样教诫的。爱重世间资财有很多的过患，下面还要一一抉择。

“舍利子，当观吾云此言，瑜伽行之比丘蒙成千俱胝天人依凭妙力而精勤赐予一切安乐。舍利子，凡人无力如是供养承侍。”

舍利子当观我说的话，修持清净解脱行的比丘，蒙成千上万的天人以福德、妙力、神通等等精勤赐予一切安乐、一切护佑、一切衣食。舍利子，像天人做这么广大、精美的承侍，一般的凡人是没有能力的。

所以修行人为什么还贪著世间的资财呢？如果好好修持，天人可以供养天界的受用，不用担心缺乏资具。世间的供养和天人的供养相差很远的，所以说凡人无力如是供养承侍，没有这么大的妙力、没有这么多精美的东西。或者说一般凡人的物品是有限的，而天人的福报很大，他们的资具是无限的。只要真正修行，天人会护持的。

“舍利子，何者若为得善逝果位而出家，并精进修法。则少欲之天人、少欲之众人及少欲之众生均供养此瑜伽行比丘钵盂法衣。”

佛陀又如是教诫道，如果真正为了善逝果位而出家，不是为了躲避饥荒等等而出家。有人刚出家的目的不正确，但出家之后接触了善知识，听闻了经教，就知道当初的发心不对，出家应该是为了获得善逝的果位，为了度化一切众生。有人出家之前就已经知道了，有人出家之后才知道出家的目的。

并且精进的修持佛法，这样少欲的天人会供养比丘钵盂和法衣，少欲的众人也会供养。“少欲的众生”是区别于天人和众人以外的其他的众生，比如龙族等等，它们也会瑜伽行者钵盂法衣，所以根本不可能缺少。

下面再引用《悲华经》说明佛陀往昔为后世的出家人，早就发过这个愿了，所以不可能缺乏衣食。

《悲华经》中云：“往昔佛陀曾如是发愿：吾之教法中身著四指法衣、袈裟者，若未能遂意而得饮食，则我已欺诳如来，故我不得成佛。”

佛陀非常慈悲，当年在十方如来面前发愿：我成佛后，我的后学弟子身上著四指袈裟，也绝对会随意获得饮食和受用，否则我就是欺骗如来不得成佛。现在佛陀已经成佛了，说明他的愿力已经成就了。所以我们在佛陀教下出家，根本不需要担忧衣食，只要如理如法修行，在印度、藏地、汉地哪个地方都可以随意获得饮食。

又云：“所有在家众，指甲上耕耘，吾之出家僧，生活无贫困。”

佛陀又讲，假如所有在家众已经没有田地了，只能在指甲那么大的田地上耕种，到了这么艰苦的时候，但是我的出家僧人的生活是没有贫困的。佛陀讲的很清楚，不要说现在根本没到这种地步，即便到了这种地步，出家僧人也是没有贫困的。所以我们应该打消这方面的顾虑，努力斩断对父母、亲友、家乡、施主的牵挂。以上所引教证都是说只要如理修法，就可以无勤任运获得衣食，我们就可以打消种种非礼作意了。

金厄瓦仁波切云：“我等纵然面临衣食无着之窘况，也当心依于贫，一切具信之士必将竭力供养。”

金厄瓦仁波切也这样讲，我等修行人即使衣服也找不到，食物也找不到，面临这种窘况，也应该心依于贫。实际上这也是不可能的。有人也许会想，为什么米勒日巴尊者修行的时候这么穷呢？实际上他并不是得不到，他故意不去化缘，他在住山之前发了愿的，不会为了饮食去化缘、不为了医药去化缘、不为衣服去化缘。要给后人做一个榜样。如果去化缘不可能化不到，这些信士不供养是不可能的。有时他在一个地方住久了，供养开始多了，还要故意搬到更深的山里去。所以这不是和教证相违，而是尊者有这种愿望要示现这样的苦行。

所以当我们以后修行的时候，如果没有吃的，去哪里化缘随便化的到的。即使面临衣食无着的窘况，也应该心依于法、法依于贫，这时一切具信之士必将竭力供养。

“因此，最首要的财物是无有贪执，贪得无厌地储积资财等毫无价值。”

最首要、最重要的财物就是无有贪执，其他的财物都不重要。内心无有贪执的财物是无价之宝，这个有了其他什么都不会缺乏的；如果这个失去了，贪得无厌的储积资财等就是毫无价值的。世间人和修行人的价值观完全不同，修行人认为“没有贪执”是最好的财物；而世间人认为这些妙欲、资具越多越有价值。

但是有些出家人或居士如果没有认识这一点的话，仍然还是会认为资具才是真正的财物，其他不是财物。学习了这样的教言后，要打破这种不合理的认识。应该知道“无有贪执”才是最好的财物、最首要的财物、根本不能够丢弃的财物。这个财物如果没有丢弃，即便房子被别人搬走了，也不算什么大的损失。否则，小小的东西丢失之后都会非常的痛苦，或者为了小小的东西去争论，不择手段的获取。

“即使被人们冷嘲热讽，也当无有谄诳地修行，最终，人们会心悦诚服地聚集。”

刚开始别人不理解你的修行，不明事理的人们也许会对你冷嘲热讽的，这时如果不注意，道心、见解不坚的人就会放弃自己的修行。以后我们也许会遇到这种情况。我们在抛弃现世、开始修行的时候，也许会遇到很多不明事理的人，甚至可能来自于自己的道友之中。当遇到冷嘲热讽也应该坚持原则，坚持通过本论所得到的见解、定解。人们要冷嘲热讽就让他们冷嘲热讽，我还是应该无有谄诳的修行，不应该看他们的情面，不应该去做这些世间法。

通过这样清净的修行，刚开始对你看不惯、冷嘲热讽的人最终会心悦诚服聚集在你身边，被你修法的苦行所感动，诚心诚意的皈依，诚心诚意跟着你修学。比如米勒日巴尊者，刚开始修行时大家都不理解，都是冷嘲热讽。但是当他修行成就时，大家都认为他是修行人成功的最好典范，乃至于现在人们仍然在歌颂他老人家的修行，传扬他老人家的美名。

 “因此，名声赞誉的源泉是无咎（jiù）之行为，一切诈现威仪的奸佞之行都毫无意义。”

无咎的行为就是无有错误、无有颠倒、无有过失的行为。当然我们修行并不是为了获得名声、赞誉，否则无咎的行为也是堕入世间八法。这里的意思是说，舍弃今生，行持无有错误的行为，最终无勤会获得名声、赞誉。获得了也不会有丝毫执著，因为他的加行、他的因是无咎的行为，就是放弃了名声、赞誉的贪执。所以最后获得这些也不会有什么执著。如果刚开始修行时是为了获得名声、赞誉，最后获得的时候就更执著了。名声、赞誉的意思就是这样，并不是让我们去追求，而是最终必将会获得的意思。

“一切诈现威仪的奸佞之行都毫无意义。”如果为了获得赞誉，没有功德，相续没有与佛法相应，而身语诈现威仪，好像已经和佛法相应了，这都是毫无意义的。这里做了个对比：刚开始放弃这些执著，无颠倒的行持，最终会获得名声、赞誉；为了获得名声、赞誉，没有功德，心没有入法，没有舍弃今生，诈现威仪，最终是无法获得名声、赞誉的，最终会失败。所以作为修行人来讲，还是要再三观察、再三的思考。

格西喀喇巴云：“力筹此生衣食终年迈，死时菩提胜果未能寻，明日后日几时亡未知，是故理应速捷觅菩提。”

喀喇巴就是喀喇共穹，我们学《前行》时，说到生起无常的验相，就引用了喀喇共穹格西的事迹。他也是这样讲的：如果没有舍弃今生，在获得人身有自在的时候没有好好修法，把所有的精力、时间放在追求此生衣食上面，（此生衣食是仅举一例而已，代表此生的一切贪著，一切世间八法。）在这种状态中，到了老年的时候也没有办法放舍的。虽然随着年龄段的更替执着的东西不一样，比如儿童的时候执著玩具、执著游戏；青年的时候追求权力、金钱、女人等等；到了老年也许对这些也没兴趣了，但是还会有其他追求的。虽然追求的东西在变化，但执著的心没有变，而且通过不断的积累，贪心更加的猛烈。

在这样的状态中到了年老的时候，一观察相续，什么功德都没有升起来。“死时菩提胜果未能寻。”到死的时候，菩提胜果不要说，相续的内内外外，色蕴、识蕴上面，怎么寻找一点点清净的功德都找不到。原因就是从就年轻到老年之间都在贪著今生。这个时候佛用天眼来找，也找不到你相续中一点点和菩提胜果相应的功德，这就太可惜了。

“明日后日几时亡未知”，生命是非常危脆的，到底是明天死还是后天死不知道。既然不知道什么时候死，就应该趁没死的时候 “是故理应速捷觅菩提”，迅速抛弃世间八法寻找菩提道，第一步就是看破今生，然后才能找到菩提的正道，通过修持菩提正道而获得菩提果。

“不事稼穑不积诸资具，饥寒致死大修之胜士，前所未闻亦未曾目睹，未来亦无目睹听闻也。”

大修行人根本不去做种田等的事情，也不积累资具，但是有没有饥寒致死的大修行人呢？没有听说过，没有见过，以前没有，现在没有，未来也没有。真正能看破今生如理如法的修行，绝对不可能饥寒致死，而且能积累无量无边的清净功德。死的时候自己也高兴，诸佛菩萨也替你高兴：这个修行人确实很不错，从看破今生到现在积累了很多资粮，以前没有看破今生的时候，虽然积累了很多罪业，但是从看破今生开始他的罪业已经开始迅速消减了，现在的相续中积累了很多清净的功德。所以死的时候，诸佛菩萨也会接引你到净土去的，这样都应该生起欢喜心。

博朵瓦尊者也云：“即使纷纷扬扬下了九天九夜的大雪，云雀也能寻觅到栖身之地。”

首先打个比喻：即便纷纷扬扬的下了九天九夜大雪，这个雪应该非常厚了，但是云雀也能轻易的找到栖身之地。这个比喻没什么不好理解的。下面是这个比喻要表达的意义。

“同样，即使整个国土动荡不安，正法衰落隐没，如果孜孜不倦地策励修习，也必能找到隐藏容身并促进修行之胜地。”

同样的道理，整个国土都变得动荡不安了，正法都已经衰落隐没了，但是如果你是一个真正的修行人，已经看破今世孜孜不倦地按照清净的佛法去修行，也绝对能找到一个隐藏容身之处、促进修行的胜地。反正再怎么动荡，安心修行的地方还是会有的，诸佛菩萨会加持的，护法神也会加持的。“文革”的时候，整个国土变得这么动荡，但是真正修行人，还是能够安心修行的，在深山中、在森林中，还是没有间断的修行。

藏巴加惹云：“看破红尘不贪恋此生是最殊胜的布施；

最殊胜的布施就是能够放弃，《庄严经论》中对这个问题已经做了抉择。所以能把整个世间看破，不贪恋此生的一切，这就是一种布施。因为布施有一种舍弃、施舍的行为和发心在里面，把一切看破，什么都不贪恋的时候，就意味着把这一切全都舍弃了。所以说在所有的布施中，没有比看破红尘、不贪恋此生更殊胜的了。

千方百计为众生着想是最殊胜的利众；

什么是最殊胜的利众呢？就是千方百计为众生着想，乃至走路、睡觉、吃饭的时候都是为众生着想。《华严经·净行品》中就讲了很多这样的窍诀，走路的时候怎么为度化众生观想，关门的时候观想关上恶趣门，开门的时候观想打开解脱门，吃饭的时候“当愿众生，得佛上味，甘露满足”。利众的心已经融入生活之中，这就是最殊胜的利众，不是看作必须要完成的任务，“经典中这样讲，我就这样观想吧。”不能停留在这个层次上，应从心坎深处千方百计为众生着想，走路、睡觉都是发菩提心、行菩萨行，每个刹那都在想怎么饶益众生，这就是最殊胜的利益众生。

任居何处能知餍足是最殊胜的富豪；

不管居住在什么地方，豪华、中等、简陋，只要能知足少欲就是最殊胜的富豪。前面讲过最殊胜的财富就是知足少欲，有一颗知足少欲的心，就是最殊胜的富豪，无论住在哪里都能满足。

前往任何国土能随遇而安是最殊胜的故乡；

不管前往任何国土都能过得很好、随遇而安，因地制宜调整身心，能安住修法，这就是最殊胜的故乡。为什么这样引用？我们都认为在故乡生活有踏实感，有很多熟悉的人，遇到困难有人帮助，我们对故乡贪恋的原因是这样的。如果前往任何国土都能够随遇而安，过得很好，这就是最殊胜的故乡了。有了这样殊胜的故乡，何必还要贪执出生的故乡呢？没有必要了，因为任何地方都是殊胜的故乡，任何情况都能帮助修行。

以前很多大德不管云游到哪里都能随遇而安，根登群培尊者去印度、尼泊尔朝圣，当时印度很贫穷，他也能随遇而安，因为相续中有修证的功德，有佛法的加持。内心有佛法和没有佛法的人完全不同，如果相续当中有佛法，不管到哪里都能修行，增长功德。

无论卧居何方能欢畅欣悦是最殊胜的无量宫殿；

无量宫殿就是让我们欢欣悦意的地方。但是相续中生起佛法的功德，不管睡在哪里，山洞中、茅棚里，都能够欢畅欣悦，对你来讲这就是最殊胜的无量宫了。当然相续中有佛法的功德才能达到这种境界，否则根本没办法。

哀伤是经验最殊胜的良伴；

比如出海寻宝的时候，要有经验丰富的良伴、商主，他可以提醒你什么地方危险，怎么样避免。对修行人来讲，什么是经验最殊胜的良伴呢？就是“哀伤”，因为我们在轮回中有时会忘却很多歧途、险处，比如遇到赞誉、财富时就忘掉了自己是轮回众生、忘掉了自己还没有解脱、忘掉了求解脱道的事情了。但是遇到哀伤的时候，它就可以提醒你现在还在轮回中、还处在火灾中、还应该求解脱道。

生活中值遇一些哀伤，对修行人来讲是最殊胜的良伴，它时刻提醒我们，打破我们的骄慢，让我们厌弃恶行、欢喜行持善法。或者通过哀伤祈祷三宝、通过哀伤可以出离轮回、可以生起大悲心等等有很多殊胜的功德，因此说哀伤是经验最殊胜的良伴。

有时我们祈祷上师三宝、护法神遣除我们的违缘，但是遣除违缘的意思我就在想，到底从哪个方面去理解呢？实际上对心趋向正道方面的违缘要遣除，并不是说让你不要生病或不要缺乏资财，这些方面不是违缘。把我们修道的心消弱下去的事物才是违缘，所以应该祈祷上师三宝把我们修道过程中这一类违缘遣除。

只要对上师三宝的信心已经开始退失了、或者开始增长对轮回的贪恋了、或者出离心开始减弱，这些才是违缘。如果这些方面不出问题，其它生病、盗贼等等都不叫违缘。所以应该首先界定什么是修道的障碍，然后去祈祷上师三宝加持我们不要有内外密的任何障碍。但并不是祈祷让我不要生病、不要失去财富地位等等，如果祈祷这个就完全错了。不管什么事情，对生起善心有障碍的必须要遣除，然后尽量生起修道的功德。

修道过程中“哀伤”这个经验是必不可少的，必需要经历一些哀伤才能真正看破轮回虚假的实质，才能认识到自己现在所处的位置。下面还有个专题要论述这个问题，就是修持痛苦为助伴。有些老年人越老越贪执，但有时老年人经历了很多无常的事情、很多风风雨雨，容易看破、容易出离。为什么有些老太太、老爷爷念佛的时候能放下一切？因为年轻的时候吃的苦太多了，知道轮回的实质了，他对痛苦有非常深的体验，所以出离心很坚固。

年轻人没有遇到过什么痛苦，所以通过痛苦引发的出离心还是有所欠缺。这时难得的痛苦、违缘找上门的时候，应该利用这个机会生起厌离心。否则就只能励力观想，依靠经教中讲到的轮回痛苦反复熏习。虽然没有经历过，但是相续中反复串习之后，就会生起这种体验来。

所以这里讲哀伤是最殊胜的良伴，这很关键。有时我们发愿时说请上师三宝加持我无病，加持家人一直健康，事业稳步发展等等。这是上师是最讨厌的，经常呵斥。有时痛苦、哀伤对我们修法来讲很有必要，祈祷上师三宝遣除这些东西，就好象把国王拉下来当仆人扫地一样。诸佛菩萨给我们加持是让我们心生厌离，或生起大菩提心、生起空性慧能够度化众生，这方面他们是愿意帮助加持的。其他都是小事情，尤其对于看破今生的修行者来讲。

我们要祈祷上师三宝遣除障碍违缘，但主要是内心对佛法不要退失信心，这方面多祈祷遣除障碍。其他的病痛等等祈祷不祈祷都可以，加不加持都可以。只要对修法有利，一场大火把房子都烧了也可以，盗贼把东西全偷走也可以，请上师三宝加持我这样。有了痛苦哀伤体验的时候，相续就完全不同了，心很快转变。就知道一切都是无实质的，这样贪着下去最后还要放弃的。如果能有这样的体会，那就祈祷上师三宝这样加持好了。或者有时通过生一场重病能够看破轮回、心生厌离，就请上师三宝加持我生一场这样的病好了。所以对于修行人来讲，哀伤、痛苦能转为道用的话，它是一个经验殊胜的良伴。

持之以恒是最殊胜的壮士；

什么是最好的壮士呢？就是持之以恒的修行。刚开始一两天能看破、舍弃，后面慢慢贪欲心越来越重，又开始积累，这不是真正的壮士、勇士。真正的勇士能持之以恒的苦行，就像象米拉日巴尊者等等的大成就者一样，都是持之以恒的修行，最后战胜、灭尽了烦恼，这才是真正的勇士。《入行论》云：“制惑真勇士，余唯弑尸者。”灭除烦恼是真勇士，其他杀尸体的不是真勇士，也有这样的教言。

独立自主是最殊胜的强大；

什么是最好的强大呢？有些国王很强大，有些国家很强大，但都是靠了其他的因缘、助缘变得强大的。这不是最殊胜的强大，因为一旦外缘衰弱，这个强大的帝国就会崩溃。所以最好的强大就是独立自主。不需要依靠其他人，内心生起修道的功德，看破今生的话，这个是不需要观待其他外缘的。如果独立自主的修行，这就是最殊胜的强大。这种强大能对治大大小小的种种烦恼、障碍，相续中的贪、嗔、痴能断掉；外境中的外魔也能断掉。内外所有的违缘、烦恼都能断掉，这就是独立自主修行带来的强大。

内心不为贪嗔之念所转是最殊胜的悲心；

悲心的违品就是贪嗔之心，有贪嗔就不能生起很清净的悲心。相续不被贪嗔所转，这时的悲心是最为殊胜的。

遮止非理作意是最殊胜的持戒；

最殊胜的持戒有的地方讲连“恶做罪”也不犯，但是这里不是从这个侧面去观察的，而是观察内心。最殊胜的持戒就是遮止非理作意，连不好的念头都遮止了。相续非常清净，不可能有恶行的，相续清净身语都会清净。非理作意遮止之后戒律自然清净。

当然也并不是说外在的戒条不要执着，单单遮止非理作意就够了，不是这个意思，有时外在的身语行为能帮助我们遮止非理作意。比如有些教言讲走路时不要东张西望，就看前面一木轭的距离，这样会减轻很多烦恼。确实这样，你去试一试就清楚了，比如去商店买东西，你就按照这样的教言去做，不东张西望，你会发现相续中很多恶分别念没有生起来。如果东边看一下、西边看一下，这时相续中很多非理作意自然就生起来了，分辨这是什么、那是什么，好的东西生贪心、厌恶的东西生嗔心。

眼根没有东张西望，就没有通过眼根引发的执着和想法，恶分别念就生不起来，这是很明显的。眼根是这样，耳根等等都是这样。所以佛陀制戒也是这种目的，佛陀的智慧是很深远的。有些教言讲“心平何劳持戒”，遮止非理作意就是“心平”，就是最好的持戒。但二者之间有一个互相补充、互相帮助的作用。能守护六根、都摄六根，非理作意生的少。

所以学了这个教言之后，两个方面都不要偏颇。作为初学者，如果没有通过戒条守护身口的话，说要遮止非理作意绝对是妄语，绝对做不到。一个初学行者，相续中贪嗔痴的势力这么强盛，在享受妙欲的当下说要遮止非理作意谁都骗不了的。所以守持戒律的时候，一方面要有身口的约束；一方面要尽量在心上下功夫。身口意结合起来守持戒律就可以遮止很多恶行。

内心具有证悟是最殊胜的摄受空行；

有些大成就者摄受很多空行母，依靠空行母做很多事业。什么是最殊胜的摄受空行呢？内心的证悟就是最殊胜的摄受空行，证悟空性、证悟法界。这就是藏巴加惹尊者对修法的重点、核心在短短一段话中作的殊胜阐释。

加哲仁波切云：“舍弃今生是最善妙的清净业障之法。”

舍弃今生还是最好的、最善妙的清净业障之法。很多坚固的业障，我们平时怎么励力修持金刚萨埵大修、金刚撅大修都难以清净的，在舍弃今生之后很快就可以消除。为什么我们修了这么多次金刚萨埵法会还有这么多业障？梦中也没有出现清净罪障验相，贪嗔痴也没有减少，这是什么原因呢？

验相有两方面的：一是外在的梦兆，比如修完金刚萨埵之后梦到沐浴、穿白衣等等；内兆相就是清净业障的时候，贪嗔痴的烦恼全部开始减弱了。比如以前对女人贪执很大，当自己业障清净的时候，看到女人就没有什么贪心了，这是了义的验相，这是最关键的。

米拉日巴尊者道歌集中也是这样讲过的，以前我们讲课也引用过：贪嗔痴的烦恼很难生起的时候，业障就开始清净了。如果烦恼还很炽盛，说明相续中罪障还很深重。深重的罪障是引发烦恼的近取因，这个是很难遮止的；俱有缘是指外在的环境，看到外境就生贪，看不到就不生贪，这是观待外缘的。有时不观待外缘，坐在家里什么都不看，贪心就很猛励的生起来了，这就由于近取因。业障消除的验相就是烦恼开始减弱，清净心越来越增上。

为什么我们修了这么长时间还没有生起验相呢？就是因为耽着今生，出发点不清净，所以很难和正法相应。所以加哲仁波切无著贤菩萨这样说：“舍弃今生是最善妙的清净业障”。在舍弃今生的前提下去修法很快就可以清净业障，以前修一百次大修清净不了的罪障，舍弃今生之后修一次就可以有很明显的效果。所以要清净业障，舍弃今生也是必不可少的。

我们相续中有很多坚固的宿业，前世就不用讲了，今生当中我们想一想：杀生、偷盗、邪淫、妄语，这些罪过无量无边。想很轻松的忏除掉是不可能的事情。没有忏除掉，临终就要后悔，后世就会因此堕入恶趣。即生因为坚固的宿业也没办法生起修道的功德。所以清净业障很关键，否则不要说解脱、往生，就是想保住一个人身、保证不堕恶趣都难。

清净业障的妙法就是舍弃今生。一旦舍弃今生，心会很清净，很容易和正法相应。菩提心也很容易生起来，修空性也很容易相应。忏罪的四大要素、四对治力，以及华智仁波切加的两个要点：发菩提心和修空性慧，都容易相应。不舍弃今生修忏悔法是很难相应的，所以必须要舍弃今生。

为了说明这个问题，尊者就引用了一个公案，下面这个公案就是很重的业迅速清净的例子：

根方扎加尊者的弟子喀绕格西，一向为人贤达，福泽盖世，却不幸罹患麻风病。想尽一切办法都无力回天。

喀绕格西平时为人贤达、品行善良、福报也很大的，但是不幸得了麻风病。之后想尽一切办法，请上师加持、请僧众念经、药物治疗、自己修法，能想到的办法都都用了，但是没有丝毫好转。

在一天夜晚，他辗转反侧，难以入眠，独自一人陷入了沉思：既然得了这种病，就应当远离人群，真正地飞遁离俗、归隐山林，将自己的一切身财都捐作善法。

有一天晚上睡不着，他就开始认真思考：得了这种病就应该远离人群，因为不主动远离人群，别人也会把你驱赶出人群的。麻风病大家都知道会传染，麻风病人都要隔离，否则就会传染很多人。这里讲他刚开始得还没有很严重的时候就想，得了这个病我自己不离开人群，别人也会把我赶走的，所以就应该远离人群，飞遁离俗、归隐山林。将自己的一切财物捐作善法，身体也捐作善法，一心一意修行。

到节莫山崖的岩石下去过枕山栖谷的隐士生活，向素昧平生的过往行人乞讨口粮，专心专意地念诵观音心咒。

就到节莫山崖的岩石下面去过苦行的隐士生活，至于口粮就向不认识的过路人乞讨，之后放弃一切琐事，专心专意念诵观音心咒。这样的心态我们就知道他已经舍弃今生了，已经下定决心把一切身财捐作善法，一切的一切全部抛弃。

他就这样一直思索着，不知不觉进入了梦乡。他梦见自己被一股巨浪冲击着，极其惶恐不安，正当生死攸关、千钧一发之际，一名白人挺身将他从水中救出放到了节莫山崖的岩石之上。自己的身体中流出了大量的液体。

他梦到被一股巨浪冲击，非常恐怖，正当非常危险的时候，来了一个白衣人（可能是观世音菩萨吧）挺身把他救出来放到了节莫山崖的岩石上。就看到自己的身体中流出了大量的液体。

当他一觉醒来，床榻之上积满了水，他的麻风病也不治而愈。

这是个真实的公案，并不是编造的。对照前面的教言就很清楚了，舍弃今生是最善妙的清净业障之法。他用什么方法都没有治愈麻风病，但是一念舍弃今生，当下就得到了加持，就和观世音菩萨相应了。通过这种清净心和圣者的加持力，麻风病不治而愈。

所以真正看破今生再严重的业障都能清净，确实非常善妙。即便是看破今生之后，因为业障太重还是没有得到这种殊胜的验相，但是在死的时候也不会后悔、恐怖。会想我已经舍弃今生按照佛陀的教言去做了，没有浪费时间、浪费暇满，所以根本不会后悔。

以前讲过的花比丘尼（吉祥比丘尼）也是得了麻风病，她是一位公主，很美丽。得了麻风病之后大家都厌弃她，父母也厌弃她。这时她也生起了厌离心，就到了山洞中去修行，抛弃了一切世间法，渴了喝泉水，饿了吃青草。一直礼拜观世音菩萨，过了十几年，突然在一天修行的时候现见了十一面观音，观世音菩萨加持她的病痊愈了，而且传给她一个十一面观音修法，巴摩派千手千眼观音的修法仪轨就是从她那儿传下来的。

她不但治好了病而且恢复的较前还美丽，回去之后她的父王很惊呀，很多人向她求婚。但是她全都看破了，知道只有正法才能依靠，其他的都靠不住，所以出家修行成了一位比丘尼。《前行》中大概提到过，具体公案在其他地方有讲述。这么严重的宿业都能清净，说明通过舍弃今生忏罪很容易相应。

总而言之，看破今生的信念如果前所未生，就当励力生起。

看破今生的信念如果以前没有生起，或者连个概念都没有。现在听闻之后，应该用尽一切办法励力生起来。反复琢磨、讨论这些教言；或者修四厌世心；或通过发愿回向的方式请诸佛菩萨加持生起；或通过修上师瑜伽的方式令内心生起。反正要用一切方法、方便生起看破今生的境界。

如果已经生起，就应令其越发增盛，历久弥坚。

如果已经生起了，对于一般的初学者来讲，即便生起少许验相，也是不稳固的。所以还应该励力的使其增上，“历久弥坚”时间越久越坚固。

舍弃今生是修行人唯一的出路。

苦口婆心反复教导我们：舍弃今生是唯一的出路，没有其他的方便。从不同侧面给我们清楚的讲解了舍弃今生巨大的功德；不舍弃今生巨大的过患。（第19课结束）

大成就者叶莫瓦说：“觉受未能得增上，犹如杲（gǎo）日隐月光，彼皆二取贪境致，具缘之士当断执。

修行者的觉受没有得到增上，就好像太阳出现的时候，月光根本显不出来，都是因为二取（能取、所取）与贪着外境而导致的。虽然讲中观的时候经常遇到二取耽执等等，实际上贪着今生是最粗猛的二取。贪执的今生是所取法、能贪执的心是能取法，这就是最猛励的二取。

我们修法得不到觉受，或有一点点觉受不能增上完全是不能放弃今生导致的。放弃今生的时候，这个最粗猛的二取就已经断掉了，相应的功德就能生起来，相应的功德妙慧、大悲等生起之后，细微的二取就会逐渐断掉。

我们平时修空性无法相应，就是因为没有抛弃今生，能够抛弃今生一心一意追求解脱，空性的境界也很容易生起。所以这里讲“具缘之士当断执”，“具缘之士”的意义很深，具有缘分的人会励力断除二取的贪执、今生的贪执，并不是说听到这个教言就是具缘之士。对这类教法有很深刻的定解，愿意去修行的人才是具缘之士。否则听到之后也认为现在做不到，或者说以后再修，这就是无缘之士了。无缘这士再怎么讲也听不进去、也断不了这个执着。具缘之士相续中就有这种善根，愿意修持舍弃今生，这样的人就应该励力断除对今生贪执的二取法。

藏巴加惹也说：“修士如若乏主人，则如风扫富翁财，雄狮沦落为狗伴，稀世珍宝陷淤泥。当具断贪之主人。”

修行者、瑜伽士如果缺少了修行的主人，就好象风扫富翁财一样，就是一无所存的意思。雄狮本来是兽中之王，狗是一般的低等动物，如果缺乏了主人就像雄狮成了狗的玩伴一样。雄狮和狗一起玩耍，兽王的身份就丧失殆尽了。像稀世的如意宝陷在淤泥中，体现不出它的价值。

什么是主人呢？最后一句讲“当具断贪之主人”，断贪就是主人、舍弃今生就是主人。修行人如果贪着现世、没有舍弃今生的话，就是缺乏主人。如果缺少了主人就会出现这些过失，如果修士具备了看破今生断贪的主人，这些过失不会有，而且功德会不断增上。

如果从心坎深处生起了舍弃贪执今生之念，则无论修习其他任何之法，都不在话下。

这里讲得很清楚，如果从心坎深处抛弃了今生，不管修什么法都能相应、都能成就，不在话下。我们现在听闻了无量无边的教言了，以前堪布慈诚罗珠给其他居士的教诫说：现在我们听的法足够成佛了。我看了觉得非常正确，现在足够我们成佛的法都听完了，但是为什么没有生起功德？实际上就是没有迈出第一步。

我们学的法这么全面、这么丰富，戒律、出离心、菩提心的修法、空性的修法、六度四摄的修法、二次第的修法、大圆满的修法，什么法都听完了，但是生不起验相、生不起证悟。就是因为最初好高骛远，没有把修法的重点放在舍弃今生上，今生没有放弃的话修不动。什么时候舍弃了今生，修什么法都不在话下，修什么法都可以成就。

只需稍下工夫，就能大见成效。

看破今生之后去修其他的法，稍微下一点点功夫马上就会大见成效。现在我们下很多功夫见不到成效，或者成效一点点，几年十几年才增长一点点。这是很明显的对比。

反之，如果没有生起舍弃贪执今生之念，即使生起一些觉受及证相，也会倏然退失。

这是针对一些傲慢的人讲的。有些傲慢的人就会这样想：我没有放弃今生，还不是有禅定的功夫吗？还不是看到了一些佛菩萨么？还不是看到了一些明点？看到明点不算什么，上师讲大圆满的时候讲的很清楚，没有接触过大圆满的人、没有灌过顶的一般人，如果按照这个坐式去看都看得到。但是看到明点、金刚链对他来说没有丝毫意义。所以没有舍弃今世虽然生起一点点禅定、觉受、证相也会很快消失怠尽。

这是屡见不鲜、时常耳闻的事实，并且以理证也是可以成立的。

“屡见不鲜”，见到很多修行人没有舍弃今生励力修持禅定、密法，虽然暂时生起一点觉受，甚至获得一些神通，可以在空中飞来飞去。但是因为没有看破今生，相续没有和正道相应的缘故，很快就全部退失了，而且退失之后相续中的烦恼变本加利的增长。这是屡见不鲜、时常耳闻的事实，我们不能不引起警觉。

这些前面的修行者没有看破现世，最后生起的觉受、证相会退失，我这样修下去还不是和他们一样的下场？不可能走个秘密通道，不舍弃今生就获得成就，没有这种侥幸的事情。所以我们不要看到前面失败的例子还要重蹈覆辙。教言中交待的很清楚了，反正要斩断今生，这是唯一的出路。

卓衮巴大师也云：“如若此生未断除，纵生信觉及禅定，犹如前辈诸大德，刹时一切皆退却。

如果没有断除对此生的贪恋，励力的修持禅定等等，“纵生信觉及禅定”，纵然生起了信心、觉受、禅定“犹如前辈诸大德”，好像和前辈证悟的大德一样没有差别，但是“刹时一切皆退却”。即便外表上看起来和前辈大德一样了，但是没有心舍现世的缘故，当某个粗猛的违缘现前时，一刹那间全部退失。

我们暂时生起的信心、觉受、禅定，就像《山法》中讲的冬天冰上的建筑一样，建造得再华丽，夏天一来冰一化全部坍塌。没有把修法建立在舍弃今生的基础上，就算是生起了一点点相似的觉受，一刹那就会全部坍塌。

设使此念己坚定，胜法自于相续生，安住并且辗转增，所有卓然之妙慧，恰似高广虚空生。

如果看破今生的念头已经坚定的生起来，“胜法自于相续生”很多胜妙的功德法自然而然就于自相续中产生了，不但产生而且安住，不但安住并且辗转增上。我们都在追求妙慧，如果看破了今生，妙慧增长的速度是非常快的。我们念文珠心咒、祈祷文珠菩萨想增长妙慧，如果在看破今生的前提下再去祈祷，再去修持文珠法，妙慧就犹如猛火炽燃一样增长，最后恰似高广虚空一样多的妙慧都可以生起来。

犹如撒播贤妙种，此念固增智超群。”

就像撒下了很好的种子，看破今生的念头稳固的增上之后，绝对会智慧超群，通达经论的意义，修法时的歧途都能够善巧断除，知道修行增上的方法，出现觉受也不会执着，所以也不会有很大的障碍。

有些人从心底里生起了修法之念，似乎信心、出离心也十分高涨，心性安稳、循规蹈矩地修持，却因为没有生起美妙的禅定，终于灰心丧气。

有些人从心底生起了修法之念，如果没有看破今世，这些也全都是暂时的。就好象有些人出家之前遇到一个很重的打击，那个时候他想出家的念头非常强烈，什么都不要了，父母、家乡、眷属、工作都统统抛弃，一心要出家。但是这是从粗大外缘引发的，没有从看破今生的修法上着手，出家一段时间之后，这种打击通过时间的治疗慢慢恢复，就又开始贪恋故乡、贪恋父母、贪恋妙欲了。

有些人通过某些外缘生起修法之念，好象信心非常猛励，出离心十分高涨，心性也很安稳。在一段时间中循规蹈矩的修持，戒律也很清静，但是由于没有生起美妙的禅定终于灰心丧气了。

心想：如我这般之人恐怕是无力胜任修习佛法之重任的吧？然后就退失信心，从此一蹶不振。

这种事情很多，在某一段时间特别勇猛精进的修持，但是没有生起期盼的美妙禅定、或某种悉地等功德法。他就想：我是没有缘份的人，肯定无力胜任修习佛法的重任。然后退失信心一蹶不振。

有些在佛学院住过的道友一旦回去还俗之后，还不如一般的人，变本加厉的造恶业，这样也有的。所以学佛、出家刚开始这些加行的基础千万不要轻视，这基础打不牢的话，以后不知什么时候遇到一个违缘，所有的修法一下就崩溃了。

有时我们好像对上师的信心非常坚固。经常听到有人讲：我对上师有佛一样的信心。听到之后还是相当怀疑的，象佛一样的信心不容易生起来。有时白天相似能生起来，晚上生不起来；顺缘的时候能生起来，违缘来的时候不一定生起来；上师笑的时候能生起来，上师呵斥的时候不一定能生起来。

我们在座的人没有遇到障碍的时候，好象出离心、信心很强，真想修法，也是心性安稳、循规蹈矩。但这只是没有遇到违缘而己，如果遇到一个大的违缘，很可能就一下子崩溃了。遇到一个女人或者其他障碍都有可能，所以要做预防的措施，没有遇到障碍之前就开始努力修持“心舍现世”的法，这个生起来之后就不怕违缘了。

这里说的人就是刚开始没有看破今生，粗大的违缘一来马上就完全退失了。

这就是藏巴加惹所讲的那种缺乏主人，犹如雄狮沦落为狗伴的所谓修行人。

这个“主人”就是“看破今生”，这些修行人没有看破今生的主人指引，所以产生的功德无法保证。就像一个家庭，很富裕有很多财产，但是没有主人来管理，这些财产就会被盗贼、亲朋好友一件一件拿走，最后什么都剩不下。如果有一个很得力的主人，就可以很善巧的管理这些财产，不但不丢失反而辗转增上。

这些修行人就是这样，信心、出离心、心性安稳、循规蹈矩都是他的财产，但是就缺乏一个主人管理，就缺乏一个看破今生的主人，所以到最后什么都没有了。这样我们就知道这方面的法绝对不能忽略，应该励力修持，我们再再强调了。

今天就讲到这里。

开启修心门扉11（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后我们继续学习《开启修心门扉》，本论分了十九个问题宣讲出离心的窍诀。其中引用了很多大德的教言、公案、比喻，让我们彻底的明了这个问题，敦促我们马上付诸实施不要拖延。

正如前面大量阐述的一样，如果没有生起此念，则不会有任何的快乐与善妙；

前面引用大量的教证也宣讲了，如果没有看破今生，不可能有任何快乐与善妙。即便生起一点快乐，前面分析过了，也全都是虚假的，都是息灭痛苦换以快乐的名字而已。因为贪着现世积累了很多粗猛的恶业，后世也不可能有任何的快乐与善妙，增上生、决定胜的快乐与善妙都不可能获得的。

如果一旦生起，则一切快乐善妙都会如愿以偿。

如果一旦生起了看破今生的念头，一切的快乐善妙都会如愿以偿。今生知足少欲会生起很大的快乐与善妙，修持了清净善业的缘故，增上生、决定胜的一切殊胜功德都会如愿以偿的生起来。

就像昨天讲的，如果舍弃了今生，不管修什么样的法都不在话下。修一切法的前提，绝对不可少的就是看破今生。我们可以分析一下，首先要入正道发起出离心，前提就是看破今生，否则绝对不可能生起无伪的出离心。有了出离心就可以获得清净的别解脱戒，如果修持小乘教法就没有丝毫障碍，最后获得小乘的解脱果。

然后从大乘的修法来讲，如果看破了今生，名声、地位、钱财等等的执着全部已经抛弃了，就给菩提心铺垫好了基础。这样修大乘法利益众生的时候就不会计较回报了。不管今生的赞叹、名声还是后世人天的异熟果，只要看破了今生都不会希求。如是大乘的修法就会相当清净，顺利发起清净的愿菩提心，再行持清净的行菩提心。

我们再把“看破今生”和“六度”的修法做个对应就更清楚了。如果看破今生，布施度是没有困难的，因为今生耽着的名声、地位、财产等等，看破今生之后就认为这一切都是没有实义的。即使依靠前世的善根福德，拥有了这些财产的时候，也都会用在清净正道上、用在暇满大义上，做彻底的布施。

看破今生，持戒度也容易生起来。观察一下受持清净戒律的违缘，不净行的戒律主要是因为贪着色欲，如果舍弃了今生，不可能去破不净行的戒律的，对居士来讲，也不会有邪淫的问题了。

偷盗源于对财物的贪欲心，如果看破了今生，对一切资具都没有贪欲的话，不可能说去犯偷盗的戒律。

杀戒也是这样，不管杀人也好杀其它众生也好，贪嗔痴都可能引发。如果把一切都看破了，自己的身体也看破了，不可能因为保护自己而去杀人，或因嗔恨而杀人，因为没有亲怨的概念。所以杀戒也可以清净的守持。

然后为什么要说妄语呢？有时是为了保护自己的生命，有时是为了保护财产或为了获得财产。但是对内外的法都看破、舍弃之后，根本不可能为任何一个目的说妄语。这样四根本戒完全都可以守持得清清净净，还有一些支分戒律就不一一分析了，反正佛制的别解脱戒都是为了制止我们的贪欲心。如果看破今生，别解脱戒是绝对清净的。

大乘的戒律前面也分析了，如果看破今生，自私自利的念头会抛弃的。弘法利生、修菩萨行的时候，不会有自私自利、自赞毁他的念头在里面，这些念头都是来自于贪欲。如果能把贪执今生的念头放下，大乘的菩萨戒也会清净，不管是行戒还是心戒。

看破了今生，忍辱也很容易修持。为什么平时我们不能忍辱呢？有时是顾忌脸面，别人在大庭广众之中对我呵斥、揭露我的过失，就没有办法安忍了。但是现在我已经把今生的名声、赞誉等等世间八法统统都抛弃了，别人再怎么说都可以安忍的；有时和别人发生争执是来自于财产方面的，把这些看破之后有什么可争执的？有什么不能忍耐的？所以如果舍弃了今生修持忍辱是很容易的。

然后是精进，《入行论》云：“进即喜于善”，精进就是喜于善法。如果彻底看破了今生，就是一种很清净的出离心的状态，对一切世间妙欲没有丝毫兴趣，一心一意、日日夜夜寻求解脱道。所以精进就很容易，对于善法、对于解脱道可以轻松趣入。

禅定在看破今生的前提下也很容易成就。修不成禅定就是因为琐事太多、分别念太多，琐事和分别念的来源就是对今生的贪着。如果放弃了对今生一切的贪着，修持禅定的内因外缘当下就具备了，再加上精进马上就可以成就禅定。而且彻底看破今生的缘故，禅定的境界不可能退转。

前五度都成就了，智慧度更容易成就。因为什么障碍都没有了，成就智慧度的障碍根本找不到了。所以能看破今世，六度都非常容易成就。

所以努力修持看破今生，不管是自利方面的小乘道，还是大乘的愿、行菩提心，六度，或者在这个基础上再修密法，都很容易成就。这个问题如果再广讲的话可以讲很多，但也没有必要。总之舍弃了今生，一切善法的修习都不在话下。

这并不是作者引诱人的讲法，或不了义的方便说法，按照这样的道理一个一个做分析，哪一个修法都可以和舍弃今生相应。舍弃今生的法成就之后，其他任何法都可以轻而易举的成就。

看破今生之心，诸佛菩萨都众口一词的予以高度评价，一切凡夫的相续都极难产生。

诸佛菩萨的慧眼早就照见了，一个初学者、一个凡夫如果不看破轮回、不舍弃轮回的种种欲妙、不舍弃世间八法，绝对没办法入道。所以诸佛菩萨都众口一词的高度评价。而且诸佛菩萨自己的经历也是这样的，他们最初入道也是来自于看破轮回、舍弃今生，之后才顺利进入了资粮道、加行道、见道、修道乃至无学道的。诸佛菩萨为什么要众口一词的高度评价呢？就是因为这是一个很真实、很谛实的法门。

“一切凡夫”改成“一切士夫”，一切士夫的相续都极难产生看破今生的念头的，因为它太难以修持了。我们无始以来的习气太重，受到内在、外在因素的影响，很难修成这样的境界。内在因素就是无始以来漂泊轮回养成的习气；外在的因素就是受到的教育，让我们今生要去追求、奋斗，要创造一番轰轰烈烈的事业等等。反正内外夹击，很少有人真正能生起来，所以说“一切士夫的相续都极难生起”。

一旦生起稍许幼苗，都应欣喜非凡、喜出望外。

如果通过上师的教言、这些论典的加持，相续中稍许生起了看破今生的幼苗，哪怕是一点点都应非常欢喜、喜出望外，毕竟正道开始显现了。这时要好好保护这个幼苗，慢慢它会成长为参天大树。如果相续中一点幼苗都没有的话，还是应该反复去修习。

通过上师、诸佛菩萨的加持，相续中生起了少许看破今生的境界时，千万不要放弃，要励力保任，使尽一切办法让它增长，这是非常关键的。

如果不能视其为理所当然之事，并且习以为常，则不但会消减自己的福报，最终连起码的自知之明也不具备了。

“看破今生”对一个修行人来讲是理所当然的事情，应该养成这种习惯。如果还没有把它看作是理所当然，就要多串习这些教言，内心反复观察、思考。就像出家受戒之后绝对不能做不净行一样，这就是理所当然的事情。作为一个修行人如果真想踏入修行的正道，必须要看破今生，这就是理所当然、毋庸置疑的事情。

如果还没有把“看破今生”看作修行人理所当然的事情，并且习以为常的话，那有什么过患呢？会消减自己的福报。有时追求今生很大程度上是通过前世的福报成熟，有时是通过邪命成熟的。如果认为世间妙欲是自然成熟，享受是理所当然，就会削减自己以前的福报，最后连起码的自知之明都不具备了。

有时眷属恭敬围绕赞叹，说你是圣者，或者你肯定不需要修行了，已经到无学地的果位了。最终连自知之明都不知道了，在这些赞誉之中完全忘记了自己的凡夫身份，就认为自己是不需要修行的大德、佛菩萨的化身。这样发展下去连自知之明都不具备的话，就已经彻底失坏了修行人的名义。

博朵瓦尊者（在《蓝色手册》中）也曾教诲道：“如同人们所说的‘没有牙齿用牙龈也要啃’，

博朵瓦尊者引用了世间的谚语“没有牙齿用牙龈也要啃”，上师解释的时候说，有些人对肉食贪欲心很大，有些老年人牙齿已经掉光了，没有牙齿用牙龈也要啃这块骨头。意思是说对某个事情很有兴趣、下很大功夫。这是个比喻，下面对照它的意义：

即使令心趋于法并非一帆风顺，但无论如何我们也应修持佛法，生起智慧与修法成功也就是如此。

令心趋于正法要经历很多艰难险阻，心和正法相融绝对不是一帆风顺的。但无论如何我们也应该行持佛法，遇到再大的困难也要修持佛法。对心舍现世或者说令心趋于正法要有很大兴趣、下很大的功夫，就像前面讲的没有牙齿也要用牙龈来啃。“生起智慧与修法成功也就是如此”，能否生起智慧、修法成不成功，也在于能不能看破今生，在看破今生的问题上有没有很大兴趣，能不能下很大功夫去修持。

‘此生乃至发愿勤修习，其上仅且播撒善妙种，如是恒时发愿且修持，如获大手印般具大义。’

这个颂词的意思是说，今生我们要励力修持出离心、心舍现世等等加行法，乃至于发愿菩提心以下都应该精进的修持。在这个基础上，对一些深妙的法至少播撒一些善妙的种子。今生我们主要修持的就是出离心和菩提心，在此基础上如果能证悟胜观的智慧当然很好，不能就多串习胜观的智慧，至少也要在相续中播下一个大空性或大密宗的善妙种子。

“如是恒时发愿且修持”如果恒时这样发愿、实修出离心、菩提心的窍决，“如获大手印般具大义”，即便死的时候没有生起什么胜观的境界，但是也好像获得大手印的果位一样具有很大的意义。大手印是一种果位，四种持明中的大手印持明。

意即此生当勤奋修习出离心及无常心，并与乃至愿菩提心以上的法相结合，

前面反复观察过了，“舍弃今生”对我们来讲是最务实的修法，因此今生我们主要修持的就是出离心、无常心。实际上出离心和无常心互相可以补充的，就像前面讲过的看破今生和四加行可以互相补充一样。今生最主要的就是生起舍弃世间八法或看破今生的心，临死之前务必要生起看破今生的境界。

如果有了这个境界发愿往生是很容易的，因为对娑婆世界、对今生早就看破了。在这样的前提下即便善妙的大菩提心、大空性、大密宗的正见还没有生起、还没有证悟，但毕竟对极乐世界的功德，法王如意宝的愿力早就已经了解了。所以临死的时候有非常坚定的看破今生的心，发愿往生相当容易，这是非常关键的。

并与乃至愿菩提心以上的法相结合，

出离心还要和愿菩提心以上的法相结合。作为大乘修行人，不能停留在自我解脱的出离心上。生起出离心之后，要把这个心念转成菩提心的体性。自己对轮回彻底厌离的时候，再观想一切众生都像我一样漂泊轮回之中，都想获得解脱。心念这样一转马上就变成菩提心的体性了。这对大乘种姓来讲，或者像我们听闻了很多大乘妙法的人来讲不是很麻烦，以前有闻思的基础，稍加转变就变成菩提心了。

在此基础上即使没有生起胜观等，也至少播下了善妙的种子，如果在发愿之中死亡，也如同获得了大手印的果位一般具有极为重大之意义。

在这个基础上即使没有生起胜观的功德，也要多听闻空性等法，至少在相续中播下一个善妙的种子。今生主要修持的是看破今生，按照共同乘的讲法，后世会获得暇满人身，因为前世“厌离今生”的种子特别殊胜，所以稍加努力就恢复了“看破今生”的状态。前世又播下了菩提心的种子，在这个基础上修持就很容易成办。

但是现在有些颠倒，高深的法下很大功夫，“看破今生”仅仅播下种子，这就是修行的次第颠倒了。博朵瓦尊者的意思是说，我们这些初学者主要修持的应该是看破今生，对于大空性、密法等只是播下种子就够了。所以我们应该把这个颠倒的事情扭转过来，现在主要修持看破今生，其它的妙法能修行就修行，不能修行就发愿后世证悟，或往生极乐世界等等，这是最务实的。即生能生起看破今生的念头就已经具备大义了。然后在发愿中死去，就如同获得大手印的果位一样有重大意义。（第20课结束）

‘福报深浅之差别，不以资财多寡计，自心通达不颠倒，可否生起为准绳。’

这个颂词中讲一个人的福报大小不在钱的多寡，而在于通不通达出离心等的教授。如果通达不颠倒的教授就可以说是福报大的人，否则颠倒行持就是福报微劣的人。应该以生不生起不颠倒的作意为准绳。

意指即使此生财力雄厚，也并非具有福报者。如果能生起出离心等了知如何不颠倒之心念，才是真正具有福报之人。”

这就是指出世间的福报了。有些大富翁钱很多，不明事理的人就会赞叹他的福报大。但如果这些人根本没有看破今生，对今生非常耽着的话，即便财力雄厚也绝对是个没有福报的人。

如果一个非常贫穷的修行者，相续中已经生起了出离心等了知如何不颠倒之心念，就是真正有福报的人。出离心算是一类、菩提心是第二类、空性是第三类，这些都是不颠倒的。

生起出离心就认为一切世间都是应该出离的，没有福报、智慧的人就认为世间是应该安住、应该贪恋、应该追求的，这是完全颠倒的。佛说应该从轮回中出离，这是不颠倒的正道。我们相续中生起了出离心就是安住在不颠倒的正道中了。佛讲的正道是所缘、是所修持，我们内心的安住是能缘、能修持，能、所二法应该结合在一起，这是第一个。

菩提心也绝对是这样的，必须要度化一切众生，如果安住自我解脱就和大道相违。自私自利的心是颠倒的，菩提心是不颠倒。

认为万法都是空性的，这是不颠倒的，如果认为实有是颠倒的。反正一个人有没有福报，就看他相续中生没生起这些心念，如果生起了绝对是大福报的人。前世的再再发愿、积累资粮，今生才可能有这样的福报显现。

所以我们回向发愿的时候，一切善根要全部回向出世间道，一点点也不回向今生、世间八法等等。如果今生无数次这样回向，后世当出世间的正念、出世间的福德、出世间的修法，因为今生的善巧回向非常迅速就可以成就。发愿成熟的果和今生努力得到的果，二者之间绝对有很大的差别，一个非常稳固，一个是根本不稳固。前世的愿力成熟就很难扭转，如果通过外缘生起了一点点这样的心，就很容易转变，所以发愿回向做印持非常关键。

这里的意思是让我们了解福报和非福报的标准，如果不这样做分析也许很多修行人搞不清楚。有很多钱、很多眷属的拥戴，这都不叫真正的福报，真正的福报就是这里讲的出世间的功德，乃至这样的心念都属于出世间的福报。

加哲仁波切云：“心趋于法是最究竟的积资；

积累资粮的方法很多，供灯、供水、顶礼、转绕都是积累资粮，但如果心没有趋于法，这些只是一般善根而已。心和正法相融才是最究竟的积资，这是根本，有了心趋于法境界，资粮就已经圆满了。所以这是究竟的正道、究竟的方便。我们作为修行者必须要把这个问题看清楚，不要和一般的世间人、没有学过教理的人一般见识，应该努力使心和正法相应。

第一步就是看破今生，没有什么可逃避的，有时我们绕过了出离心，说我直接发菩提心，如果一观察往往是为了自己享受妙欲找借口。我发菩提心应该接受这些资具吧、我发菩提心应该有名声吧、我发菩提心必须要有雄厚的财力才行。绕过了心舍现世、绕过了出离心的教授，说明心已经被世间八法控制了，只不过以佛法为借口、以菩提心做挡箭牌而已。这样发菩提心我敢保证绝对清净不了，绝对是自利的、贪着今生的。要生起菩提心首先也必须要生起清净的出离心，然后才能引发清净的菩提心。

《三主要道论》也是首先讲出离心，再讲菩提心，再讲空性慧。没有说是先讲空性，先证悟空性再发菩提心，发了菩提心再生出离心，没有这样的次第。

“心趋于法”我们为什么解释成看破今生呢？因为心和法结合的最初第一步就是看破今生，这个生起了，才可以说心和菩提心、空性慧相应，否则其他全部免谈。

忆念死期不定是最究竟的机警；

最究竟的机警来自于修行者，世间再机警的人也没有真正的机警，因为他们根本没有忆念死期不定。忆念死期不定才是究竟的机警，这种机警来自于修行。必定要死亡，死缘太多，今天死、明天死、或下一刹那死不死都不一定。修行人对死亡非常机警，他不知道死亡什么时候来，所以抓紧一切时间修行，分别念处在最机警的状态去修行正法。不像有些世间人很愚笨，死不死、什么时候死都没想过。所以忆念死期不定才是最究竟的机警。

弃恶行善是最究竟的聪慧；

对于“聪慧”，世间人有世间的标准，认为科学家、大学生很聪慧。这也算是一种聪慧吧，世间的聪慧，“世智聪辩”。最究竟的聪慧、聪明是什么呢？就是弃恶行善。

“聪慧”的体相，或者说它的作用就是能辨别此应做、此不应做，或此是理、此非理等等。世间的科学家也说这个应理、这个不应理，这个要做、那个不应做，他都是这样辨别的。所以这样辨别就是聪慧的体相。修行人弃恶行善方面辨别的清清楚楚，而且去行持，这就是最聪慧的人。这方面才是最究竟的聪慧。

顶戴众生是最究竟的高位；

高位有很多，有世间的高位、有出世间的高位，什么是最究竟的高位呢？对于修行人来讲就是“顶戴众生”，处在一切众生的脚下。为什么呢？因为它绝对不会堕落，从这个角度讲它是最究竟的高位。其他世间的高位就不是这样了，比如梵天的地位应该很高了吧，但是他还会堕于无间地狱受苦，还会从高位堕于低位。转轮王也有可能堕为奴仆，梵天、帝释都有可能堕落，所以不是究竟的高位，究竟的高位是不会堕落的。“顶戴众生”就是处在最低的位置上了，所以是永远不会堕落最究竟的高位。能够“顶戴众生”，把自己看的最低最低，最究竟的高位就已经成办了。

知足少欲是最究竟的财富；

满于现状就叫做“知足”，就是自己拥有的就已经满足了。对于还没获得的东西不去希求叫做“少欲”。作为修行人都应该有知足少欲的功德，这样就可以避免很多麻烦事情。所以这里讲知足少欲是最究竟的财富。

如果不知足少欲，即便拥有了三千大千世界的财产也不满足。以前佛陀因地转为自乳转轮王，拥有了四大部洲、和帝释天平起平坐，还是不满足，还想把帝释天干掉取而代之，这一念生起马上从三十三天堕到地下，在不满足中死去。现在世界上最大的富翁还在拼命地发展，还要积累更多的钱、发展更多的事业。所以不知足少欲，财富没有办法究竟的。如果知足少欲最究竟的财富就已经获得了。

对一切不生贪恋是最究竟的幸福。

对什么都不贪恋是最幸福的事情了，因为没有贪恋、执着，所以不会引发那些忧愁。人们为什么要拼命去追求呢？就是认为如果资具得到了就会幸福，失去了就会忧伤、痛苦。但是幸福的家庭也好、幸福的环境也好，这些全是无常变化的，一变化幸福感就找不到了。所以依靠外境生起幸福是不可能的事情。而不生贪恋就不用忧愁会失去，所以不生贪恋是最究竟的幸福。

我们应当如此思维，舍弃一切贪图此生享乐的念头，如果此念增上，则能对整个轮回断除贪执，此时，也就真正地踏上了解脱之路。

这个问题也很关键。前面大概也讲了，为了对治贪欲心去修不净观也可以，但是如果能把此生的念头彻底斩断，思维一切贪执今生的过患，思维一切舍弃今生的功德，如果能这样思维，“此念增上，则能对整个轮回断除贪执，”就不单是女人了，财产、名声等等一切轮回的贪执一刀斩断。这个念头增上是最究竟的对治方式，能够对整个轮回断除贪执。

从这个时候开始就真正踏上了解脱之路，否则还是在原地踏步。解脱之路就在面前，但我们就不愿意去走，这就是个麻烦事。有些世间人也可怜，不知道这条解脱路。但是比较而言我们更可怜，解脱之路就在面前，就不愿意去走，就在原地踏步。尤其是对我们来讲，这样的教义已经没有办法讲的更清楚了，如果再不愿意去实行的话，真正就是一个没有心的人了！

如果没有生起此念，则无论如何也不可能迈上解脱正道。

如果没有生起此念，即便你说发大菩提心、修大空性，或得过无数灌顶，但是前面讲过，从种下种子的角度来讲算是有大意义。但是没有生起看破今生的念头，不管你说得再高，也不可能踏上解脱的正道，踏上解脱正道来自于看破今生。

只有生起此念才算真正趋入了修行人的行列。

如果生起了看破今生的念头才真正趋入了修行人的行列，否则就是假修行人、相似的修行人。我们自认为是修行人，但是观察一下自心，如果没有生起看破今生的念头，就无法安立修行人的名称。要趋入修行人的行列中，必须的条件就是要看破今生。

舍弃今生的功德与未舍今生的过患就是如此。

舍弃今生的功德前面已经说了很多了，能够真正踏上解脱的正道、能够舍弃轮回、能够迅速生起无量无边的大小乘功德，都是依靠舍弃今生。如果没有舍弃今生就无法进入修行人的行列，再修一万年还是老样子，要成为真正的修行人反正心态要改变。那么现在就不要等了，不要等以后善根成熟无勤之中生起这个念头。当然也有这种可能，但这毕竟是以后的事情，毕竟是不可操作的。现在修法是可以操作的，可以把自己的心转变，修持就可以生起，不修持就不能生起。所以现在要选择修持，而不应该停留在听闻上、徘徊在怀疑上。

那么，我们该如何舍弃今生呢？

既然真修行人、假修行人有这么大的差别，那么到底应该怎么舍弃今生呢？

正如藏巴加惹所说:“舍弃今生必须具备十一种誓言：

要舍弃今生，十一种誓言或者说十一种修行是必须要具备的，要发下这十一种誓言、守持这十一种誓言、行持这十一种修法，舍弃今生的境界是顺利可以生起来的。就是舍弃今生的十一种前方便。

第一种：不随顺他人而独处；

对自己修持舍弃今生做障碍的人，不能随顺他们，父母、妻子、儿女、施主等等都不随顺。哪里可以舍弃今生就到哪里去住，如果没有就抛弃一切，根本不随顺任何人，独自修持舍弃今生的修法。

很多教言中提到了“独处”，实际上要修行必须要独处。前面也引用过米拉日巴尊者的大弟子寂光尊者的教言“独自一个人修佛果的，道友二人修善缘……”。我们现在没有这个能力，但是这种教义首先要通达，这种愿要发。没有这样的境界时还必须要依靠上师、道友，依靠这个道场来坚定自己的誓言，修持这种见解。见解非常非常稳固，资粮够了之后，一个人到哪里云游也好，到哪个山洞、森林去修行也好，都是没有丝毫障碍的。

在究竟修持的时候还是独处好一点，独处好一点。汉地很著名的智者大师都这样讲过：“吾因领众，未净六根，但登五品。”来果禅师也这样讲过，早就开悟了，如果不管寺庙一个人修行可以证悟很高，但是因为领众的缘故，证悟就没有提高。这样说法很多，所以要想修行成就，最好的选择还是独处。

但是对我们现在来讲，还是不应该过早的独处。过早的独处就像孤儿离开了母亲，是没有什么好日子过的。现在我们就相当于幼童、婴儿一样，没有成熟就过早的独处，不单不能增长功德，还会损伤自己的修行。所以这里要加捡别的。

（2）背井离乡、抛舍故土；

这是第二个誓言，要求法也必须要背井离乡、抛舍故土，在家乡求法有很多障碍。所以很多高僧大德显现都是在家乡以外的地方求法。求了法修法的时候也不应该在家乡。有些人认为在家乡修法很好，家乡有一座山怎么怎么样。但离家乡太近不行，亲人容易找到你、怨敌也容易找到你，让你生贪、嗔都容易。所以不能在家乡修行。

有些人说在家里修行，这就更危险，以前上师批评过很多次。“我家房子很多，专门有一个房间可以闭关。”就隔了一道门，你还能真正的修行根本是不可能的事情。所以要修行也应该背井离乡。

甚至上师讲过要弘法也必须要去家乡以外，因为要弘法必须要有清净的意乐，家乡贪、嗔的对境太多，一旦出现对境，心清净不了的。所以求法、修法、弘法，从哪方面讲都应该背井离乡、抛舍故土。

所以不应再耽着故土了，现在我们几乎都是背井离乡，抛舍故土了，但是电话打多了，还是和没有抛舍故乡一样，好像父母、亲人就在面前一样。所以电话不要多打，如果实在有必要，打一打也可以，没必要就算了，不联系还好一点。

（3）厌弃一切妙欲；

对色、声、香、味、触的五欲都要厌弃。但并不是很鲁莽的一下斩断。要厌弃妙欲不修持妙欲的过患是生不起来的，上师讲《广论》时也讲过这个问题，分别心有这种特性：对某个东西作意好的话，作意一百次好感就会生起来；作意一百次不好的话，对这个东西的反感就会生起来。

所以要厌弃妙欲没有其他方便，就要修它的过患，反复作意妙欲不好的方面，最后心到量了，就像胆病患者看到油腻的食品，自然就会反感、呕吐。这时就不需要造作了，一看到妙欲就会生起厌恶之心。

但是这时还不能满足，因为凡夫的心不可靠，相续中的实执太重了。现在我们观想妙欲的过患只是一种压制，这种压制的状态有可能被违品胜服。所以当我们修持厌离妙欲，某一段时间对妙欲很反感时不能停下来，一停就要出问题，要一直修下去。进一步大空性、密法等等都要配合起来修，就可以从根本上断除，不仅仅是压制了。这是很关键的问题。

如果不了知、不修持妙欲的过患，认为某某资具、房子等等这些东西很好，经常这样贪执，贪欲心就会生起来。前面讲了，分别心就有这样的特点，对某个东西经常观想它好，贪欲心就会生起来。比如认为自己的身体方方面面都很好、很善妙，一直这样执着，对自己身体的贪欲心会越来越增上；如果经常修自己的身体不清净，就会厌恶自己的身体，就不会过于贪执，五欲都是这样的。厌弃妙欲的方法就是对妙欲的过患再再去做观察。

（4）恒处卑位；

自己的身体和心都要处在很卑微的位置上，不能身体坐的很低心很高举，首先心要处于卑位。处在卑位能够看到自己的过失、能够看到别人的功德，不会以自己少许的功德生起傲慢。如果心和身体都高高在上，就根本看不到自己的过失；别人的功德本来很明显，心很高举的原因也根本看不到，嫉妒、骄傲等烦恼就会生起来。所以应该处于卑位，这是很关键的。

有些高位能避免就尽量避免，因为所处的位置和自己的心态还是会互相影响。没有获得高位好像心也没有这么高，一旦得到高位、得到恭敬赞叹的时候，心就开始慢慢高举起来了。对凡夫人来说环境太重要了，不远离这个环境根本修不了行的，所以要尽量处于卑位。

（5）不护他人情面；

要顾别人情面修不了法的。我出家修行、舍弃今生成了乞丐了，这么悲惨，父母怎么想呢？我要替他们考虑考虑；或者要替这个寺院考虑考虑，如果我变成这样的人肯定对寺院也不好，面子上过不去；还要考虑考虑施主们的情面。这样根本没有办法修行的。作为一个修行人来讲，要不护他人情面，别人怎么想、怎么看根本不管，反正认定了舍弃今生的道路，一定要修下去。

（6）恒时纠察以行对治；

恒时纠察自己的恶分别念，一旦发现马上对治。纠察心和对治心要结合。纠察心相当于“正知”，就像哨兵一样，观察自己的身体处在什么状态、语言处在什么状态、心处在什么状态，经常要这样观察。一旦生起了烦恼，马上把它对治掉，这叫做“恒时纠察以行对治”。

这里恒时纠察对治的主要是贪着此生的念头，虽然要纠察的有很多，但这里所讲的主要是世间八法的心念，要经常要观察。就像守门人不注意，小偷就会溜进去一样，正知正念一旦放松了，很多烦恼马上就生起来。

（7）不在意他人说三道四，而认为一切理当如此；

作为真正的修行人，看破今生的一切行为都是理当如此的，就是应该这样做。世间的善人有世间善人的标准，出世间的修行人有出世间修行人的标准，理应如此，所以别人说三道四，我根本不管。

（8）即使珍爱之物被风吹散，也不生丝毫痛苦；

被风吹散是个比喻，指各种逆缘的风，比如遇到火灾、盗贼，珍爱的东西好像被风吹散一样。但是不生丝毫痛苦。当然刚开始修的时候这个绝对做不到，前面反复讲过，对资财我们早就串习自在了，突然发现这个东西没有了，肯定痛苦还是会有的。但是现在要励力观修，观修心就会转变了，不观修心转变不了。当我们对世间八法、对珍爱的东西慢慢看淡的时候，即便是它被风吹散了，也不会生起丝毫痛苦。这也是一条誓言，也是一种修行的方法，要努力使自己的心向这个靠近。

（9）犹如乞丐死亡一般舍弃今生的苦痛；

舍弃今生的痛苦就像乞丐死亡一样。乞丐死的时候没有什么可挂念的，这是从财产的侧面讲的。乞丐没有家庭、房屋等等，就一个破口袋、一个破碗，除此之外什么都没有了，所以死的时候没什么挂碍。今生导致我们痛苦的是什么呢？就是世间八法，得到就高兴、得不到就痛苦。抛弃世间八法就能舍弃今生的苦痛，就像乞丐死亡一样了无牵挂。

（10）猛厉不断地念叨‘一切都不需要！’

这个咒语要经常念诵，“一切都不需要”。遇到外境生起贪心时就要念这个咒，这不是个咒，但也是个咒语吧，它的加持力应该很大的。生起贪心时要猛励的念“一切都不需要”，名声也不需要、资具都不需要。能经常这样念叨，通这个语言就会提醒自己，这个语言的加持就会融入自心，对治自己对外在资具的贪执。所以要不断的念叨“一切都不需要！”

就像前面仲敦巴尊者念《亲友书》的词句“利无利苦乐，称无称誉讥，了俗世八法，齐心离斯境”，经常这样念，平等而观世间八法，对世间八法的念头就会减弱。或者念“我是希求解脱者，莫为名闻利养缚”也是一样，经常这样念诵就能慢慢斩断对这些的执着，如果没念这些词句就会往外驰求种种资具。

（11）自己掌握自己的牵鼻绳，

这是个比喻，就像牛鼻子上的绳子，主人一牵，牛就跟着走，这叫牵鼻绳。牵鼻绳应该自己掌握，千万不要让别人掌握，比如让父母掌握了，什么时候父母有事情一牵这个绳子，你马上就跟着回家了；也不要交给施主，否则施主什么时候要用你，一动这个绳子，你马上就到施主那边去了；也不要交给寺院，否则寺院有事情一动这根绳子，你就回寺院了。

所以牵鼻绳自己掌握，除了上师以外不交给任何人，真正的具相上师不可能轮回的琐事让你去做。但是父母苦、乐的琐事很多：母亲病了，赶快回来看一下吧；出现违缘，马上回来看一下吧；哥哥结婚，马上回来看一下吧；要生孩子，马上回来看一下吧……。

牵鼻绳交给他们怎么行呢？一动马上就跟着走，这种情况很多，我们道场也可以发现的，联系的太频繁，经常打电话，过两天这个道友就不在了，说是家里某某人生了重病，必须要回去照顾，传承就这样断掉了、正法就断掉了。

和家乡联系的太紧密、太容易的话，牵鼻绳就交给别人了，自己没有自主权，别人一动牵鼻绳马上就跟着走。这个时候你怎么修行呢？世间的琐事无量无边，亲友的事情、施主的事情、寺院的事情层出不穷的。如果三天两头往家乡跑，就完全无法控制自心、无法修清净的修行。所以牵鼻绳自己掌握是非常好的。

这十一条誓言、十一种修行如果能够做到：

如此这样，美妙的修行功德就会如云般聚集。

把该断的全部断掉，美妙的修行功德就如乌云一样聚集,无量无边的功德自然而然就会生起来。修行还是需要魄力，不是一般人都能做得到。很多人认为这个绝对做不到的，让我断绝和父母的联系那绝对做不到，断绝和施主的联系绝对做不到的，断掉了谁来供养我？就认为这个很难断。但是一个修行人如果断不掉这个是修不了行的。

这些教言只能在这里讲，如果到外面去讲，第一天可能有人听，第二天绝对没人听了。和居士们讲这些的话肯定听不进去，和外面的法师讲，也肯定听不进去。只能和佛学院的道友，真正能这样痛快的讲，下面痛快地听，有这样的机会。要不然我去外面讲，可能要加一万个检别才能把这部论典讲完，而讲完之后早就跑题千里了都不知道。

这些是“密法”，也就是在我们内部传讲，根本不敢公开。公开传讲我也不知道怎么解释，你看抛弃父母违背佛教的宗旨，抛弃故土违背佛教的宗旨，这些都要违背佛教的宗旨，听到最后生邪见都说不清楚，认为这是外道法都说不清楚。

但是修行人真正想修行就必须要做到这个，否则一般的人听都不敢听的，想都不敢想这个问题。这方面的法是很深的，我们要把这十一个誓言都记在心中，好好的去实行，这很关键。

另外，修持舍弃今生之人必须具有滴水穿石般的毅力，砸碎顽石般斩钉截铁的勇气。

修持舍弃今生的人必须要具备滴水穿石的毅力，滴水穿石是慢慢来的，毅力非常坚忍。一滴水一下能把石头打穿吗？但是长年累月最后石头就被水滴戳穿了。这种坚忍的力量是很关键的，修行也是不能来的太猛了，太猛了就像夏天的潮水一样，来得快退的也快，热血沸腾的修行是修不好的。

我们必须要用这个道理首先把自己说服了，之后慢慢生起滴水穿石的毅力。看破今生靠的不是一两天的猛劲，靠一两天的猛劲是没办法修的，必须要像滴水穿石一样慢慢的来，相续慢慢转变，修行也是稳步前进。

还要有砸碎顽石般斩钉截铁的勇气，断不掉的必须一下子断掉。比如要砸碎很硬的一个鹅卵石，要把铁榔头举得很高，一下子砸下去才能砸断。要抛弃对父母、对施主的贪执谈何容易！所以没有这个勇气是不行的。这也是两大要素：一个是毅力，一个是勇气。

如果令其重新追求暂时的欢悦，则犹如强扭老牛的脖子般难于登天；

如果生起了看破今生的念头，下定决心开始修行，父母或是其他的施主要让你重新回头，重新追求暂时的欢悦，这是做不到的，就像强扭老牛的脖子般难于登天。老牛特别犟，怎么样都没办法转变。反正让我回头再去享受世间的妙欲，再去追求暂时的欢悦，绝对做不到。要有这样的决心才行，如果没有这种铁石心肠的话，没办法修成。

对于溃闹散乱则如临大敌，犹如鹿子般稍有惊动则仓惶逃逸；

对于溃闹散乱的外镜，像城市等等人多聚集的地方，能引发分别心散乱的地方要如临大敌，非常谨慎、非常恐怖，像遇到了力量很大的敌人，根本不敢丝毫放松。对于溃闹散乱的外镜也是丝毫不能放松。

不要说大城市，有时到了县上感觉都不一样，那个加持力一下子就感受到了，自己的心马上就散乱了，很明显。所以大城市的加持就更大。显现上有时上师回来也说，在大城市中修法的心提不起来。上师这样显现不是没有目的的，我们不会怀疑上师在大城市修行有什么障碍，上师的意思是说大城市有很不共的加持力、缘起力。

一般的修行人到了城市当中，心不散乱的几乎没有。一两天也可能正知正念保持得很好，三四天之后就会在不知不觉中，自己的心慢慢变得非常下劣了。很多道友离开之后，回来的时候，过了色尔坝修行的心才开始生起来、到了佛学院修行的心才开始生起来，这是很明显的事情。所以对于潰闹散乱一定要如临大敌，最好不要到城市里去，最好不要回家乡，这对修行有很大的帮助，最好一生一世依靠这个寂静的道场、寂静的神山中修行。

还有个问题，就是寂静的地方还有散乱的东西，电视、电脑、电话，这些都是散乱的东西。只要是使自己潰闹散乱的东西，还是要如临大敌，最好不要增添这些东西，这些东西多了确实没有什么好处的。

好像野鹿一样，野鹿非常警觉，稍有动静马上就仓惶逃窜了，否则无法生存，如果反应迟钝早就被狼吃掉了。我们对待潰闹散乱的外镜要像这样才行。

无有丝毫顾虑，犹如罪人般毫不迟疑地纵入深渊；

修行舍弃今生不要有丝毫的顾虑，不顾虑别人的情面，也不顾虑自己的吃穿，也不顾虑自己的名声，或种种的享受。就像大罪人被人追赶的时候，毫不迟疑的跳入深渊想要逃命，稍有迟疑就怕被人抓住。我们修行的时候如果有稍微的顾虑、迟疑，很容易被世间八法抓住。

米拉日巴尊者要涅槃的时候，他的一个弟子问他，为了利他的缘故，能不能稍许开许一点点世间八法？他说这个都不行，一点点都不开许。有时纯粹为了利他行持一些世间法好像可以，但这很困难，行持世间法的时候，不染污自己的相续太困难了，所以他是一点都不开许。尊者就说对于修行人来讲，应该一生一世舍弃今生去修行，这才是最好的。

还有汉地一些禅师修行的公案也是这样，他们在深山中修行，如果有谁发现了他们的茅棚，马上就搬到更深的山里去住。他们就像野鹿一样，稍有惊动马上仓惶逃窜。我们可能认为不必要吧，这样好像太夸张了吧。实际根本不夸张，他们对于潰闹散乱确实如临大敌，稍有惊动马上躲避。这些前辈的修行人都是过来人，他们的教言对我们也绝对合适，千万不要把这些教言看成是方便权说。

能吃苦耐劳，犹如嫠妇般含辛茹苦的抚育遗孤。

嫠妇就是寡妇。修持舍弃今生必须要吃苦耐劳，你不吃苦耐劳，在很舒服的时候说已经把今生舍弃了，这对初学者来讲非常不现实。应该有吃苦耐劳的心，就像寡妇含辛茹苦的抚育遗孤一样，丈夫去世了，孩子还小，她自己能力很弱，要把遗孤抚育成人必须要含辛茹苦。我们修行要成就必须要有这样吃苦耐劳的精神。

换言之，关于舍弃今生的念头，圣者无著菩萨曾一针见血地指出：“对于事物的贪恋以及对于烦恼的贪恋，此二者出家人都应义无反顾地舍弃。”

对于事物的贪恋下面要广讲。对于烦恼的贪恋就是对轮回、对烦恼贪执的念头放不下，比如对于某个流行歌曲很喜欢，不愿意放下这种贪心，再再去串习，这叫对贪心烦恼的贪恋；有时是对嗔心贪恋，就是发脾气之后再再不能平息，放不下对嗔恨心的执着。反正对于舍弃今生的人来讲，对事物的贪恋、对烦恼的贪恋都应该义无反顾的舍弃。

对于事物的贪恋包括对故乡、田地、房舍、父母等亲友、财物以及粮食等等的耽执。应当将此一切彻底斩草除根，当机立断的出家。

对于事物的贪恋包括这些：故乡、田地、房舍、父母妻儿等等，还有对财物、粮食等等的耽执。对于修行人来讲，要把这一切贪执彻底斩草除根，不留一点滋生的机会。除草不把根挖出来的话，第二年还会长起来，长的更多。我们要修行的时候，如果不当机立断的出家，不一下子斩断所有的贪恋，修行不会成功。

我自己学了这些教言有很大感触，我们以前没有认识到的这次要认识到，尽量斩断一切贪执。有时想对家人做点利益、做点开示，但是在这个过程中不夹杂世间八法的念头相当困难。我也没办法理解他们，他们也没办法理解我，还不如一下斩断，然后自己一心一意修持清净的正法，等成就之后再去度化就非常容易。所以这里讲要当机立断的出家。

所谓“摆脱家事而出家”的本意就是如此。

对在家人来讲需要摆脱家事出家修行，对于出家人来讲也应该从细微的方面不要藕断丝连，应该以斩草除根的方式彻底摆脱家事、彻底出家。所以“摆脱家事而出家”的本意，对于在家人、出家人，都是要去做的。

舍弃今生的行为，是在佛陀的圣教中，对所有出家人的要求，大家都应遵循这一言教。

舍弃今生的行为在佛陀的圣教中，是对所有出家人的要求，都应遵循。居士身不出家心要出家，还是算出家人，还是要斩断对今生的贪执。剔除须发通过仪轨受戒的出家人就更不要讲了，必须要共同遵守这一言教，没有例外，就是要舍弃今生。

至于具体行持的方式，本来只须加以观察，自己便应心知肚明。但是，如今的世人智慧浅陋，若不一一详尽地加以阐释，他们就不可能了达。

对我们来讲也是这样的，如果单单说一两句让我们舍弃今生，看半天也不知道什么意思。本来舍弃故乡、抛弃亲友、舍弃父母、舍弃妻儿、舍弃名闻利养，这些具体行持的方式只需要去观察就能心知肚明，就能很清楚的知道。

但是如今的世人智慧很浅陋，如果不一个一个给他指出来，这个事情应该这样断掉、那个事情应该那样断掉，没有这样一个一个详细阐释不可能了达。举一反三，点一下马上全部通达的人是很少的，有些大德能做到，一般凡夫人做不到。所以还是要一个一个详细阐释。（第21课结束）

正如前面藏巴加惹所说的，在看破今生的十一条学处中，最首要、最关键的就是抛舍故乡。

所有学处中最关键、最首要的就是抛舍故乡。前面已经把真正抛舍故乡和相似抛舍故乡两方面都讲到了，真正抛弃故乡应该做到故乡的人对你死活都不知道，这样才好。

现在最麻烦的就是电话，非常容易，一拨几秒钟就和家人联系上了，实际上根本就没有舍弃故乡。所以没什么必要的话不要装电话、或者打电话。不知道就觉得心安理得，知道了不贪执这是很困难的。

所以这个问题必须要分析，以前不需要分析，罗珠加参尊者不需要分析电话的问题，扎嘎仁波切的《山法》也不需要分析什么电话的问题，反正离开故乡多远就可以了。但是现在离开故乡一万里一个电话就过去了。所以必须要把这个问题分析清楚，否则我们认为抛弃故乡了，来到这么远的地方，从东北到这里好几千里，但实际上还是没有抛弃故乡。所以我们尽量不要做表面上舍弃故乡，实际上没有舍弃故乡的行为。

为什么讲抛弃故乡是最关键的问题下面作分析：

因为故乡充斥着衍生贪执的外境——亲友以及良田、舍宅等物质财富，以及滋长嗔恨的对境——怨敌等等。

就是因为故乡有这么多引生贪、嗔的因，父母、妻儿、亲友，还有良田、舍宅等物质财富，这些是引生贪心的因。还有增长嗔恨的因就是怨敌，怨敌对我的亲友欺负了、对我的良田、舍宅霸占了等等，一听到这些马上生起嗔恨心的。

有时虽然身体离开很远，但是电话上知道也是一样的，打电话说这个田很好、舍宅很好、生意很好，就生起贪心了；如果说某某人把我的店砸了、或欺负了我的父母，马上就生起很大的嗔心。这样根本就没有真正舍弃故乡，真要舍弃故乡应该斩断这样的联系才是最好的。当然做是肯定很难做到的，但是做不到就无法修持清净的正法，这是很明显的，不管是谁都一样。如果真正舍弃了，不管是谁都有修持清净正法的机会。

如果自心被贪嗔之念所左右，而企望修行能马到成功，简直是异想天开！

心被贪嗔之念左右，没有被正法左右，在这个贪嗔的念头中修法想马到成功，简直就是异想天开的事情，所以必须要抛弃。

即使自己本身没有贪嗔之念，它们也会自寻上门，让贪恋与嗔恨毫无节制地在你的相续中蔓延滋长。

即便刚开始没有贪嗔的念头，但是这些贪嗔的念头会自寻上门，最后贪心、嗔心没有丝毫节制地在你相续中蔓延滋长。修行虽然应该到寂静的深山中去，深山中也有这些电话的时候，就不是一个祥兆。有时讲这些是三宝的显现也好、不是三宝的显现也好，反正对修行有很明显的障碍。在深山中修没有这些的话，什么也看不到、听不到，也不需要去防范，清清净净的修法才是非常好的。

亲友们会为了他们现世的生计而求助于你，满心希望你能为他们助一臂之力。

在藏地这个情况很明显，出家人学了很多经论很有智慧，所以亲友们有事情需要抉择时，就说把我们的修行人喊回来，我们要问他问题。这时闭关、修行就会中断。汉地的出家人也许这方面不一定有事让你抉择，但是有时自己有了钱，让你出点钱资助他们，这样的事情可能会有，尤其是那些大法师，或有很高名位的人。亲友们就是想得到你的钱，为了现世的生计而求助于你。

如果你婉言相拒，他们就会（因失望而耿耿于怀，）从而积累恶业。

这就处于两难境地，如果要保持正法、婉言相拒，他们就会不高兴而积累恶业，如果随顺他们就会失坏正法。作为一个修行人应该怎么处理呢？左右为难，骑虎难下。如果在深山中根本不会出现这个情况，都不知道你死活、不知道你在哪里，谁会让你处理这些事情？没有这样的机会。在家里的话，有时随顺也不行、不随顺还是不行，还不如从根本上斩断好一些。

过去的仇敌也因宿怨深藏于心，便抓住时机，想方设法加害于你。

如果回到家乡，以前的仇敌因为很深的怨恨藏在心底，就会伺机加害，所以怨敌也不会放过你。家乡就是产生贪嗔的根源。

故乡是令自他造作恶业，蒙受痛苦的源泉，所以应当将自己曾经所留恋的故乡弃若敝履，只有这样，才是万无一失的行为。

“故乡是令自他造作恶业，蒙受痛苦的源泉”，令自己造恶业很明显，就是搞世间法、生贪嗔心。令他人造恶业，家乡的父老乡亲对怎么关怀出家人、怎么对亲人有利是不通达的，往往就是让你做这些世间法，所以他们就造下了恶业。怨敌以嗔恨心伤害了你，也造下了恶业。所以自他所有人都没有利益。

如果能抛弃故乡，缘你而产生的这些贪嗔心就不会有了、缘你而产生的贪嗔的罪业就不会有了。你也不会缘这些亲冤而生起贪嗔心。

虽说你出家后在深山中也不会马上断除贪嗔心，或者你即便出家了，但是家乡的亲人和怨敌还会斗争、还会造业，但是因为你而产生的恶业是没有的，或者你因为他们而产生的烦恼是没有的，已经说得很清楚了吧？

“所以应将自己曾经所留恋的故乡弃若敝履”。敝履就是破鞋子，像扔破鞋子一样扔掉，没有丝毫留恋。只有这样才是万无一失的修行人的行为、非常保险的行为。

博朵瓦曾一语中的地说道：“远离故乡与亲友，如理作意弃愦闹，此等之人趋解脱。”

这个教言《山法宝鬘论》一开始就讲到了，就是四大要素： “抛弃故乡、远离亲友、断除愦闹、如理作意”，具备这四个条件的人已经趋向于解脱道了，离解脱不远了。这是要得到解脱的四大要素，缺一不可。

“舍弃生养自己的故乡，斩断亲友的关系，唾弃一切未观察的物质这三大要领，自来是热振寺畅行无阻的训诫，然而，想让所有的后人遵从这一戒条，却显得那么步履艰难。”

博朵瓦尊者接着讲了三大要领：第一舍弃生养自己的故乡；第二斩断亲友的关系，父母、妻儿，乃至施主都算是一种亲友；然后要唾弃一切未经观察的物质，就是自己所拥有、所得到的东西对修行有没有利益必须要观察，有利益可以取受，没有利益必须抛弃，没有观察就接受对修行也是障碍。

这三大要领从来都是热振寺畅通无阻、没人怀疑的，热振寺的修行人都认为这是理所当然的。但是要让所有的后人都遵从这三个要领确实显得步履艰难。这个修法不是一般人能修成的，当时也就是热振寺或噶当派一些清净的修行人能生的起来。从米拉日巴尊者的传记来看，当时的出家人能够舍弃今生、舍弃世间八法的都很少，何况在家人？根本都不知道这个概念，所以要让所有的后人遵从是非常困难的。

《发起菩萨殊胜志乐经》中云：“何处具有杂事及争论，远离一百由旬极妙胜，何者烦恼惑业极炽盛，须臾也不留驻及停顿。”

《发起菩萨殊胜志乐经》是《宝积经》中的一会，还有个名字叫《弥勒请问经》。这里面讲不管什么地方具有世间的杂事，还有为了资具争论的地方，修行人就应该远离一百由旬，远远的避开。因为具有杂事及争论，修行没有办法清净的。

“何者烦恼惑业极炽盛”，不管哪个地方、什么人生起了强烈的烦恼惑业，这个时候“须臾也不留驻及停顿”，一点都不在这里留驻、停顿，应该马上离开。

以前法王如意宝讲过，有些人认为佛学院人太多了，是个愦闹、散乱的地方。法王就引用了本论的教言，因为本论也抉择了所谓的静处和愦闹处，法王引用这些教言讲，佛学院根本不是散乱的地方，因为这个地方能增长道业、增长正见、增长智慧、信心等等。静处有这样的功德，而愦闹处没有，这就符合寂静处的体相。寂静处有两种：第一虽然人多，但是能够增长功德；第二是真正没有人的山谷、森林。所以寂静处的概念还是要搞清楚。

“欲求出家胜义功德者，切莫以恚嗔心而辩论。”

这里的“胜义功德”不单单指“胜义谛”的功德，而是殊胜意义的意思，出家之后要承办的大义就叫做胜义。出家之后想获得超胜大义的功德，千万不要以嗔恚心而辩论。为什么呢？佛陀讲“你们没有辩论的资本，没有辩论的根据”。下面就讲这个问题：

“汝等无田无须耕耘商，岂言为财帛故生彼耶？”

“你们这些比丘、修行人、出家人，没有田地，不需要耕耘、经商，难道说为了财产而生嗔恨心、辩论心吗？”如果是在家人，他们有田地，要耕耘、要经商，他们为了钱财可以争论，你们这些清净的出家人什么都没有，为什么还要为财产去辩论呢？说的非常清楚，修行人尤其是出家人千万不要为财产辩论，佛陀早就做了遮止的。就像轻冷的云中生起霹雳一样完全不合理，非因生果。我们抛弃了田地、耕商等等，为什么还要为财产辩论呢？

 “汝无妻室童儿及娇女，亦无家庭至亲之众属，男仆女佣长官皆不具。”

你们这些比丘、出家人，没有妻子、儿子、女儿，没有家庭、没众眷，没有男仆、女佣，没有长官，什么都没有，为什么还要为财产辩论呢？出家人如果为财产辩论绝对是不应理的。即便不该积累的东西积累了很多，失去的时候也不要辩论。就是两个次第：第一个不要积累；如果迫不得已积累了，就不要以这些财产去辩论，别人侵害了、别人拿走了，也不要生嗔去辩论。这是对出家人做的非常甚深的教诫。

藏巴加惹也对此说出一段心腹之言：“烦恼皆因外境而生，不弃故土乃无心人；

这些噶当派的修行人说的全都是修行的窍诀。“烦恼皆因外境而生”，尤其是对于初学者来讲。有些大修行者可以在闹市修行、可以在女人群中修行、可以在恶人群中修行，但他们已经心得自在了，心自在外境不会转。但是一般初学者的烦恼会通过外境产生，所以说“不弃故土乃无心人”，讲得很清楚，你是没有心的人，如果是有心人就要彻底断除对故土的贪执。

修行当以对治而行，不依对治乃无心人；

真正要修行必须要依对治而行持，贪念今生的念头生起来必须要马上对治。光说要舍弃还不行，还必须要有对治的方便。前面讲了很多对治的方便：生起心舍现世、修四厌世心、修持无常，尤其是修无常的力量非常大，否则没有方法就要去对治，就会有心无力。

我们现在学法最关键的就是要树立正知正见，修行要用的窍诀就要在这个学习的过程中牢牢的掌握住，什么时候能用的上了，差不多就可以了。否则想修法，但是烦恼生起不知道怎么办了，对治的方法在书里面，自己又是另一个相续，这就不行。所以这些修行方法要牢牢记在心中。

讲法当依因缘而行，不造因缘乃无心人；

讲经说法必须要靠内、外的因缘，这对讲法者、听法者来说都要了解。讲法者的内因就是自己必须要有一颗清静的心，不能贪恋世间八法，和通达经论的智慧；外缘就是法器，《毗奈耶经》中讲对非法器不能传法，或者说为了体现佛法的珍贵，必须是听法者反复请求之后再给他传法。这就是内因、外缘，这是对讲法者来讲的。

对听法者来讲，上师具备了传法的因缘，我们也必须要创造因缘，就是要在上师面前求法、请法，不创造因缘就不一定讲的。所以“不造因缘乃无心人”，讲法、闻法两者的因缘都要具备。

士夫理当抛弃故乡，斥为‘漂泊者’也无悔；

真正的士夫、修行者理当抛弃故乡，即便被人呵斥为“漂泊者、流浪者”也没什么后悔的，不管别人说什么，即便说我是‘狗’也要抛弃故乡去修行，要有这个信念。不能以世间人的话做为行持的标准，他们的话是非量，不是正量。真正的正量是佛陀、是这些大修行人。所以世间人说我是“漂泊者”、“流浪者”、“不知羞耻的人”我都不管、都不后悔。

器物恭敬供奉师尊，饥饿致死无怨无悔；

在修行的时候，器物、资具恭恭敬敬的供养上师三宝，因此自己贫穷、饿死也应该无怨无悔。值遇福田之后如是供养了，因果不会虚耗的。

水中捞出已经干爽，依师短暂无怨无悔；

这一句上师也说不好解释，大概是说我们漂泊在轮回的大水当中，被浸泡的内外都已湿透了，内外都充满了轮回的习气。上师把我们从水中捞出来之后，几乎已经干爽了，或即便没有干爽，但是干爽的窍诀已经得到了。

如果是这样，“依师短暂无怨无悔”，即便依止上师的时间很短，但是也没有后悔的。因为依止上师的目的就是出离轮回，或者获得出离轮回的窍诀，即便依止上师只有几个月、几年也没什么后悔的，只要是得到这样的功德、这样的窍诀就可以了。

冈波巴大师依止米拉日巴尊者只有几个月的时间，法王如意宝依止托噶如意宝六年，都很短暂，但是短短的时间已经获得了殊胜的教言，成办了大事业，所以说依师短暂也无怨无悔。

如果能长期依止上师最好，但是如果实在不行，只能短暂依止上师，应该以最大的精进通达修法的窍诀。能通达修法的窍诀，依止上师的时间再短也没有什么后悔的。所以现在我们有时间在上师座下听法，尽量精进的去抉择正见，依止时间长固然好，即便依止上师的时间很短，最后也是没有后悔的。

士夫理当背井离乡，对治缘起自此和合；

真正的士夫应该背井离乡，这样对治烦恼的缘起就开始和合了。如果没有离开故乡，对治烦恼的因缘就还没有成熟。当然背井离乡不是像打工仔到处去打工，而是说要依止具相的上师求法，必须要背井离乡到殊胜的道场当中，这个时候对治的缘起就开始和合了。

逃遁背离尘世乐果，信心缘起自此和合；

做为修行人，就要逃遁、背弃世间，尘世很快乐的受用全部要离开，对正法生起信心的缘起就从此开始和合了。所以我们要生起清净的信心就从看破世间开始。

万丈红尘冷眼看破，布施缘起自此和合。

万丈红尘指整个世间，整个世间冷眼看破之后，就会认为轮回世间的一切了无实义，都是欺惑性、不可依靠的法。“布施缘起自此和合”，就愿意以不坚实的财物，来做殊胜的布施功德。所以看破红尘就具备了内外布施的殊胜缘起。

身为男子汉，如果对故乡恋恋不舍，贪嗔之念就会滔滔不绝地涌现，因此，所有的壮士都应抛却故土；

身为一个男子汉、修行人，如果对故乡恋恋不舍，就会产生很多贪嗔之念。男子汉应该是有性格、很坚毅，所以所有的壮士都应该抛却故土。暂时抛却故土也不行，抛弃两三年、五六年还是不行，要彻底抛弃，从现在出家乃至于死，或乃至于成佛之前彻底抛弃。开始抛弃，后面又依止就像大象洗澡一样没什么意义，要抛弃就彻底抛弃，这样能生起修法的功德。

如果没有断除繁冗的世间琐事，善行的福德就不会生长，所以应当放下一切闲杂之事；

世间琐事是非常多的，在家人、出家人都知道，事情是做不完的。如果没有断除繁冗的世间琐事，善行的福德根本不会生长。所有的时间、精力都放在世间琐事上，怎么可能修清净的善法呢？清净的善法不修，善行福德怎么生起来呢？所以应当放下一切闲杂之事，和修行无关的所有闲杂之事都放下来。

当然除了吃饭，打水这些不做不行。当年寂天菩萨示现“三想者”也没有什么事情都不做，他还要走路、吃饭、大小便。“古萨里”也是这样，古萨里的修行者也是除了吃饭、大小便、修定之外没有其他事情可做。所以还是要做和修行有关的事情，除此之外的一切的锁事彻底放下。所以我们除了修法之外的事情都不要做，不要联系，和家乡联系多了、和施主联系多了，绝对自己的修行有很多障碍的。

如果没有以劲风横扫资财，亲属就会对你有所指望，故当让疾风席卷财物。

“劲风”可以比喻成魄力，“横扫资财”第一个意思就是彻底布施；第二个就是不求。有财物就布施，没有也根本不求，甚至拒绝接受。这就是以“劲风横扫资财”。

以前看到汉地一位大德的传记，他真正看破今生了，有了钱就放生，除了修道的资粮以外根本不积累。我们在佛学院也应该这样，除了吃饭、交电费以外，有了钱就去打斋、放生、供灯，做这些福德的事情都是很好的，不要积累。

如果没有以劲风横扫资财，亲属就会有所指望，所以应该以疾风席卷资财，虽然有时亲属不一定对我们有所指望，但有时怨敌、盗贼会对我们的东西有所指望，反正积蓄太多东西都是不好的，应该让疾风把所有的资财席卷了。今天就讲到这里。

开启修心门扉12（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后现在继续讲《开启修心门扉》这部论典，本论分了十九个方面宣讲如何趋入道次第的修行。要趋入道次第的修行，最初必须要看破今生，或者说修行无常等等这些殊胜的前行法要。修持前行法要的时候，最为关键的第一步就是必须要广泛的了解舍弃今生的道理。能舍弃今生的话，很多粗大的烦恼就可以顺利的被压伏，看破今生的修法生起来之后，后面的殊胜的法要都可以顺利生起。

今天我们继续引用大德们的教言宣讲这个问题：

加哲仁波切也云：“贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，取舍两忘痴暗者，抛弃故乡佛子行。”

这是引用加哲仁波切无著菩萨的《佛子行三十七颂》中的殊胜教言。这个颂词主要讲了家乡的巨大过患，增长猛烈的贪心和嗔心。“贪恋亲方如沸水”，沸水温度很高、沸腾翻滚，我们在家乡对亲方的贪恋就像沸水一样，来回翻滚，无法止息。“嗔恨敌方如烈火”，我们在家乡遇到怨敌时，相续中的嗔恨心无法制止，犹如烈火一样能焚烧自、他相续的功德。“取舍两忘痴暗者”，我们在寂静处可以知道什么应取、什么应舍，但是在故乡这样的环境中，如理取舍都已经遗忘了。“抛弃故乡佛子行”，抛弃故乡到寂静处闻思修行就是佛子的行为。

（第22课结束）

至尊仁达瓦也云：“何处令贪欢心极炽烈，自续已为名缰利索缚，嫉妒他人竞争心相煎，彼处瞬间不留速逸逃。”

至尊仁达瓦是宗喀巴大师的上师，他针对初学者也是这样宣讲的：不管在哪里，能使贪欢着乐之心极为炽烈、极为暴涨的话，这个地方必须要远离。比如城市中愦闹的环境、娱乐场所等等，这些都是能让贪欢着乐之心极为炽烈的环境，这是第一个必须要远离之处。

第二个“自续己为名缰利索缚”，不管在哪里，相续被名闻利养的缰锁牢牢的束缚、贪求名闻利养的念头极为炽盛，无法自由自在的修行正法，这个地方也必须要远离、必须要抛弃。

“嫉妒他人竞争心相煎”，这是第三种环境，不管在哪里，能生起嫉妒心、竞争心，这个地方必须要远离。对手在智慧、福德、名声等等方面和自己平等，往往就会生起竞争心；自己不如别人就生起嫉妒心。不管哪个场合，有嫉妒心和竞争心相煎的话，“彼处瞬间不留速逸逃”。

总的来讲，只要能产生这些恶劣的心念，不管是什么处所，一刹那都不停留，迅速远离这个地方。在这个寂静道场中，如果有时也生起了散乱心、名闻利养心、嫉妒和竞争心，按理来说也应该逃逸。但是法王如意宝、上师仁波切都一再讲过，像这样有很多道友一起学法、能够让相续中增长很多功德、具备寂静处殊胜利益的道场，整个南瞻部洲再也找不到了。

如果说这里令我的嫉妒心、竞争心增长，必须要远离，到其他地方去。跑到其他地方去更没办法调心的，尤其是对初学者来讲，寂静的山间自己没办法住；其他道场也没有这些闻思修增上的殊胜助缘；有些小乘佛教发达的国家，对大乘教义的闻思修行也不是真正的顺缘；在城市中肯定要生起更加猛烈的贪欲心。

刚来的初学者如果烦恼炽盛，这不是寂静处的问题，主要是自己还没有学习到佛法。所以我们在这个道场中一边学习，一边调伏我慢、嫉妒心、竞争心就非常相应、非常适合。否则逃逸到哪里也没办法增长功德，相比较而言这个道场毕竟是极为殊胜的，不管是哪个方面都殊胜。有些地方有修行但没有讲闻，有些地方没有这些殊胜的助缘，像上师、道友、三乘的教法，还有根本不需要为了生活费奔波、化缘、搞世间法，反正在这里学习就可以获得修行的资粮，其他地方确实无法相比、很难找到。

巴绕瓦尊者也曾感人肺腑地说道：“浊世众生极惨烈，乡邻压伏且力害，捐税难逃尚繁重，受迫无机可喘息。”

巴绕瓦尊者也对必须要出离的理由做了这样一番阐述。为什么要出离、逃离家乡呢？“浊世众生极惨烈”，任何时候家乡都是生起痛苦的因，尤其是在浊世，贪恋故乡的人极为惨烈。“乡邻压伏且力害”，乡邻会经常通过各种各样的方式来压伏自己、通过他的能力来危害自己。因为浊世众生贪欢着乐的心、获得利益的心极为增上，遇到利益冲突肯定不择手段的欺负其他乡邻。

“捐税难逃尚繁重”，故乡有很多苛捐杂税，而且任务繁重，一般人很难承受。“受迫无机可喘息”，作为一个在家人来讲，受到的迫害一个接一个，没有机会喘息、没有机会休息。就在各种生活重担中，已经从少年走过了青年、壮年，到了老年了。根本没有享受到所谓的世间安乐，在各种痛苦中已经衰老了，相续中清净的正法功德丝毫没有生起来，所以故乡有无量无边过患的缘故必须要抛弃。

“恶世眷恋故乡极艰难，当萌厌离之心趋深山，已知自境生长贪嗔念，尚且贪恋暂具之顺缘，”

恶世有眷恋故乡之心，修法会极为艰难，或者说眷恋故乡的人生活是极为艰难的。但是众生就有这样一种恶习、恶分别念，虽然在家乡、在城市中、在世间有很多痛苦折磨，但他就能忍受。在智者看来犹如火坑一样的世间、家庭、故乡是极为厌离之处，根本忍受不了。但是贪执心非常严重的人就能堪忍，他就认为家庭的重担也好、世间的重担也好都可以忍受，肯定能找得到生存的机会。

这就完全和正道相违了，如果能堪忍家庭这样的重担，为什么不能堪能出家修行的所谓困难、痛苦呢？实际比较起来出家的苦行是容易忍受的。但是对家乡、对家庭有极大贪执的缘故，绝大多数人无法放弃。所以巴绕瓦尊者教导我们，当萌生对城市、对故乡的厌离之心，去寂静的深山中闻思修行。

“已知自境生长贪嗔念，尚且贪恋暂具之顺缘”，明明通过大量的教理、事实已经证明贪恋自境（自己生长的环境、故乡）会增长贪嗔的念头，尚且贪恋暂具的顺缘，这就不是修行人的法相。

“何时趋往相宜寂地修，修乐法者师必慈摄受。”

什么时候才能趋往相宜的寂地修行呢？相宜寂地就是具备闻思修行、具备受持清净戒律，或者说禅定增上、智慧增上相宜一切修行的寂静地。“修乐法者师必慈摄受”，修乐法者就是要修持利乐法的人，如果真正发起这个心前往寂静地，上师必定会慈悲摄受的。

加哲仁波切也云：“自之亲眷恭侍已割舍，当弃期盼他人侍奉念，故乡亲友受用皆弃抛，尚为求名之念所羁缚，如断镣铐反以绳索捆。”

“绳索捆”的比喻前面也引用过，作为一个修行者、出家人，“自之亲眷恭侍已割舍”，我们出家之前早就反复考虑过了，毅然出家的时候对亲眷的恭敬、侍奉已经完全割舍了，所以出家之后更应抛弃期盼他人侍奉的念头。别人侍奉我，给我打水、做饭等等这些念头都应该抛弃，如果抛不下为什么出家呢？在家别人侍奉、恭敬的机会多的多。既然已经出家了，让别人侍奉，自己养尊处优的生活，这样的念头需要彻底抛弃。

“故乡亲友受用皆弃抛，尚为求名之念所羁缚，如断镣铐反以绳索捆”

出家的时候弃了故乡、亲友，抛弃了一切受用，如果没有以正知正念束缚自心，还要经常求名求利，被名利之念羁缚的话，就好像断除镣铐又被麻绳捆缚一样，同样都是束缚，没有差别。不能说铁的镣铐很可怕，麻绳捆了没关系。实际从被捆缚不能动弹的侧面来讲，镣铐也好、麻绳也好，没什么差别。

加哲仁波切教导我们，作为真正的修行人、出家人，不要去贪执别人的侍奉；还有出家之后名利之念必须要斩断，故乡、亲友、受用都抛弃之后再去寻求名利、待奉是完全不应理的，同等都是束缚的缘故必须要断除。

从我们的现况来看，很多修行人期盼别人待奉的心是没有的，有时求名的心稍微有一点，或者说现在求名的心不是很旺盛，但是在以后几十年的长时间修行中，会不会有这种情况很难说，自己的心会不会转变很难说。所以在遇到对境之前，必须让这个道理在相续中扎下根，这样在以后的修行中就根本不会希求这些，即便偶尔生起这样的念头，都会忆念这个教言而彻底斩断。因为这是个大束缚，所以必须要斩断。

由此我们可以知道，即使并非故乡，只要令自他烦恼有增无减，那么，不管是何地，都应毫不留情地抛弃，过着行踪游移、居所不定的生活。

有些修行人虽然离开了故乡，到了寺院或深山中修行，但时间一长那里又成了故乡一样，很多熟人、朋友、施主，很多麻烦的事情，又成了愦闹之处。虽然名义上抛弃了故乡，但是搞世间法很厉害的人，在他乡也会千方百计去交际联络，很快就又有很多熟人、很多施主，财物又堆积如山了。对这种人来讲这些还是要抛弃的。

至于说“过居所不定的生活”，主要是指相续中境界比较稳固、有对治烦恼的力量时，到处流浪、乞食修行，对相续中的善法不会有损减。否则初学者到处乱跑只会增加烦恼，无法增上功德。

博朵瓦尊者也诚挚地教诲：“当以化缘维持生存，寡欲不为热恼围困，恰似日月逍遥自在，不拘一处浪迹天涯，友人施主莫长计议，颈项之肉勿与他人。”

博朵瓦尊者对后代的修行人也这样作了教诲，修法的时候当以化缘来维持生存，所谓的“化缘维持生存”并不是说今天一个电话、明天一个电话，然后自己存折上的钱几千几千的增长，这样化缘。尊者的意思根本不是这样的，绝对不允许拥有什么存折、银行卡，这样就不是真正的修行人了。这里的“化缘维持生存”是指什么积蓄都没有，乞讨得到两天、一个月的粮食，就这样修持，吃完之后再去化缘，这样生存。

通过化缘维持生活，因果相对轻微一点，因为化缘的时候很多人会把你当成一个乞丐来打发，对你的信心不大。如果是福田和施主的关系这就属于“信财”，“信财”和“亡财”在《前行》中比喻成“黑财”，“黑财”是难以消化的。

通过乞讨的方式得到，别人并不认识你，没把你当成殊胜的供养处，即便给你一点东西也就当作一般的乞丐对待，所以也不完全算是信财。虽然看你是个修行人或出家人，也生起一点点信心给你供养，但还是和固定的施主和福田的关系不同。所以跟不认识的陌生人化缘维持生存，相对来讲是最为清净的生存方式。

“寡欲不为热恼围困”，如果能寡欲就不会被烦恼、热恼所围困。如果相续中很多欲贪，是个多欲的修行者，今天想要好的衣服，明天想要好的房子、好的食品，相续就会被热恼重重围困，无法清凉。如果通过化缘来生存，就是寡欲的修行者，就不会被热恼围困，处于清凉之中，堪能修法。

“恰似日月逍遥自在”，好像日月逍遥自在，不受任何束缚一样，修行人也应该这样，没有丝毫的束缚，消遥自在的修行。

“不拘一处浪迹天涯”，如果耽著一处，就会生起“我所”的执著，修法在某个层次上也会有障碍的。所以应该不拘一处浪迹天涯，哪里有山洞就到哪里修行、哪里有茅棚就到哪里修行。反正在适合自己的地方修行，一旦不适合了马上就换掉，没任何执著。“不拘一处浪迹天涯”是修行人的特色。

“友人施主莫长计议”，对于友人，不要说我们的情谊一直保持到死、到地老天荒；或者施主一定要长期供养我，结为固定的福田和施主的关系。这样对施主也会生起耽执，他的痛苦就会变成你的痛苦、他的快乐就会变成你的快乐，他兴盛你就高兴、他衰败你就忧愁、他遇到怨敌你也会生嗔。所以对施主“莫长计议”，不要成为固定施主的福田。

《入行论》云：“犹如蜂采蜜，为法化缘已，如昔未谋面，淡然而处之。”修行人对施主就像蜂采蜜一样，蜂采完蜜之后不会贪恋这个花朵，马上就飞走了。从施主那里得到修行的道粮之后也好像根本不认识一样，淡然处之就非常好。

对修行人来讲，有固定的施主还是个麻烦事，有时对施主太执著了：这是我的施主，不能接触其他修行人、不能供养其他修行人。又产生了这样的执著。所以施主不要“长计议”。尤其现在对我们来讲根本就不需要去化缘的，不需要什么施主，佛学院的生活费绝对够用了。即使不化缘，即使在没有任何施主的情况下，也能过得很好，也能自由自在的修行。这样就给自己免除了很多麻烦，跟施主打交道的麻烦已经全部免除了，非常适合修行的。

“颈项之肉勿与他人”，这个“颈项之肉”和前面的“鼻绳”之喻相似，“颈项之肉”或“鼻绳”不要交给他人，交给他人就没有自在修法了。

作为一个修行人主要就是相续要和法相应，但这不是一朝一夕之事，需要长时间的熏习，这个过程中很多违缘、障碍必须要遣除。如果有很多施主的牵连、父母的牵连、家庭等等的牵连，正法和相续结合的时间会大大延长。所以要尽量减少琐事，很多牵连必须要斩断，相续中才可以很快生起功德。这就是“颈项之肉勿与他人”的涵义。

名副其实的修行人应当坐只留下臀印，行仅印上足迹，除此之外，一无所留。

真正名副其实的修行人，尤其是刚入道的修行人，坐只留下臀印，走只留下脚印。千万不要住在一个地方，最后留下很多财产、留下很多施主、留下很多需要处理的琐事。不应该留下臀印、足迹之外的东西。

当然这是对一般的修行人来讲的，至于那些高僧大德、相续中早已具备胜义谛功德的人，怎么摄受眷属或拥有丰厚的资产全都是度化众生的方便，我们讲的并不是这些大德，我们没有资格评论这些大德。是说我们这些初学者不应该有太多资财、太多牵挂、太多琐事，这些对自己修行不利。

即使前往他方，也无有任何后顾之忧。如果临行之时，将这样那样的琐碎物品托付他人，又再三吩咐务必将大包小包的物件装上驮子。如此大动干戈，实在于理不容。

这一段是在批评某些修行者，或者告诫我们不要成为这样。即便是要离开这里去往他方，最好一个包袱装下所有的东西，像前面讲的奔公甲格西一样。米拉日巴尊者也是，他准备换一个地方修行，就一个土锅而已，没有其他东西，但这个土锅刚上路就打破了。

如果不能这么潇洒，而是很多琐碎东西托人保管，或把大包小包装上驮子，以前是驮子现在可能是包车吧，把大包小包、大箱小箱的东西装上汽车，“如此大动干戈，实在于理不容。”看起来就不像个修行人，真正的修行人怎么会有这么多东西呢？有这么多的物品储积说明他的修行完全是失败的。东西太多劳心费神，修法也就无法稳固。

与正法背道而驰的地方，也顷刻不能停顿。

正法背道而驰的地方就是搞世间法或造恶业的地方，这些地方顷刻不能停留，必须要搬到适合增长善法的地方去。

如果所呆之处令自己积攒罪业，就应毫不迟疑地扬长而去。

如果所呆之处对自己修法没有帮助，对别人增长善法也没有帮助，只能积攒很多罪业，这样的地方应该毫不迟疑的扬长而去。所以要做观察，这里适不适合我修行呢？只要不适合自己修行，只能慢慢积累罪业的地方一定要离开。

背弃正法的处所若不逃离，必将贻害无穷，无有丝毫利益。

总之背弃正法的地方必须要逃离，否则必将贻害无穷，对自己修行正法，对今生、来世完全没有利益。

这一大段主要是宣讲舍弃今生的修法必须要找一个寂静处、找一个适合增长善法的地方修持。这个过程中必须要善巧观察，这里的道场是不是在搞世间法、争名夺利，或者这里的人们是不是邪见很重、无法调伏，时间长了肯定会伤害自己的修行。这样逐个观察，只要不适合修行的地方马上要远离。

《月灯经》云:“于何恒时不执为我所，一切时日亦不耽执彼，犹如鳞角住于此世间，恰似清风游荡于虚空。”

这个颂词也是讲到了修行人应该洒脱自在。“于何恒时不执为我所”，对什么东西都不执为我所，故乡、父母、亲属、施主、财产等等，恒时都不执为这是我所有的东西。一切时日对这些令自己散乱的世间八法方面的东西根本不耽执。

“鳞角”应该是麒麟的“麟”，麟角喻独觉就像麟角一样独自安住。我们作为大乘修行人，虽然不是麟角喻独觉的种性，但是修持共下士道、共中士道的时候，对于舍弃世间八法、生起出离心方面必须要犹如麟角一样独自而安住，不要贪着一切为我所。

“恰似清风游荡于虚空”，清风没有丝毫挂碍、执着，自由自在，修行人也应该这样。但是我们反复强调一点，相续中必须要有把握增上功德，才能自由自在的游荡。否则以此为借口，寂静处呆不住，喜欢东跑西跑，这是绝对不开许的。

《念住经》也云:“日中之前化缘胜，及至明日不忙奔，仅能果腹已称心，彼等方为比丘身。”

修行人应该在日中之前化缘，不过午，这是非常殊胜的生活方式。以前印度的比丘，或现在南传佛教的国家中，出家人还是保持托钵乞食的传统，他们化缘一般都是在日中之前，清晨化缘的比较多。化缘之后回到寺院，中午之前进餐，中午过后乃至黄昏、初夜、中夜、后夜、清晨之前，都不需要再为饮食而忙碌了。就开始修法，念经的念经、坐禅的坐禅，一心一意勤修正法，所以说“及至明日不忙奔”。

佛陀当年制定的托钵乞食对修行正法来讲，是非常善妙的。在信众那里托钵乞食，今天的饮食解决之后根本不需要考虑明天，就开始一心一意的修法，不再忙碌很多琐事，所以化缘为生是非常善妙的。

仅仅能够果腹就已经称心如意了，这就是真正的比丘，真正的比丘应该如此的知足少欲，降服相续中对欲妙的种种贪执。

也就是说，如果能像经中所言的那样行持，即使何处对正法有稍许危害，也有足够的能力立即弃绝而去。

《月灯经》、《正法念住经》都这样讲了，如果能按经典行持，没有丝毫挂碍，即便哪里对正法稍有危害，自己马上就可以走。反正拿个钵就走掉了，沿途化缘，随缘安住修法。这样的修行者南传佛教中有很多，西藏也有很多，房子等等什么都没有，就一个碗，到时候要一点糌粑，吃了之后就修法。能这样的话，他正法的功德应该增长的相当迅速。

奎怎旬呢哲云:“久居一地繁衍贪嗔因，亲眷众多增长偏袒执，蓄积众多断截身语善，何不漂泊游于生疏地？此乃肺腑之言当铭记。”

在一个地方住时间长了，是繁衍贪嗔的因缘，熟人慢慢多起来了，施主、琐事也多起来了。如果别人对你生起了信心，认为你是个修行者，找你打卦的人也有了，让你保佑一年平安、念皈依、念很多经咒的人也有了，当公证人处理纠纷的事情也有了。所以久居一地就是繁衍贪嗔的因，如果贪嗔的因繁衍，自己的修行就无法繁衍了。

“亲眷众多增长偏袒执”，眷属太多增长偏袒的执着，对亲友生贪、对怨生嗔心。眷属多了，又要操心他们的衣食、又要操心他们的修行，什么都要操心，而你也是个初学者，没有能力解决这么多的事情。如果是个成就者的话，自己的事情早就做完了，自利已经圆满了，所有的事情就是利他了，就操心眷属的衣食、正见、戒律、修行，对自己也没有什么障碍。但是作为初学者，自利还没有圆满，对于眷属操心太多就没办法自己修行了，最后自他都耽误了。

“蓄积众多断截身语善”，积蓄太多，身语的善法全都断绝了。也没时间顶礼、转绕，也没时间念经诵咒、讲经说法了，身语都是忙于积蓄的财产上。如果积蓄太多，贪心很重也同时断绝意的善法。

“何不漂泊游于生疏地？”漂泊他方，做一个流浪者不是很好吗？一个地方开始熟悉了，马上搬到另外一个陌生的地方去，重新开始苦行，又熟悉之后又搬。总是能保持一个生疏的环境、总是能保持一个清净的修法环境，这就非常好。

“此乃肺腑之言当铭记。”这是我的肺腑之言，应当铭记。

接着下面这段教言好像和前面矛盾：

“来往频繁后悔因，安住一处善行增。”

来往太频繁，换的地方太多了，这是生起后悔的因。跑得多、看得多，相续中就分别多、烦恼多，最后很有可能成为破戒的因缘。如果能安住在一个地方，善行就会不断稳步的增长。所以这里教导我们不要到处跑，应该安住一处。

又云，“时常迁徙善遭霜冻。”

经常搬来搬去，自己善法、善根的幼苗就会遭霜冻，就会逐渐萎缩、枯死。

以上完全相反的两个教言实际上是针对两种境界来讲的。如果自相续中的善根、或调伏烦恼的智慧还没稳固，千万不要到处跑。就像现在的我们，如果我们的正见、对治烦恼的力量都还没稳固的时候，一定要安住在道场中，一定要好好依止上师、听闻教言，一边听闻、一边修行，稳步增长相续中的对治力。

到修行自在的时候就可以随便迁徙，对自己的修行不但没有障碍，而且是增长善法的因。所以分两个层次看这个问题就很清楚了。

我们是初学者还是修行有素的人，自己应该很清楚，不要说到处跑，就到小小的县城或洛若乡的时候，好像对治烦恼的心都保不住，都是贪嗔、分别。跑的地方越多生的烦恼就越多，这是不用讲的。在这种状态下，安住一处好好稳固自己的见解、信心等方方面面的功德，这是非常关键的修行方法。

因此，无论行走还是停留，衡量何者合宜的标准，就是应当观察善法是否增上，如此权衡之后，方可如理行事。

这段话就是对前面旬呢哲尊者两段看似矛盾的话做了解释。前面讲要到处行走、后面讲要安住停留，反正停留对善法增长有好处就停留、行走对修法有好处就行走。就是应该观察善法是否增上，这样权衡之后就可以如理行事。

但是我们现在不要自己做衡量，有时自以为是的衡量不是正确的标准，自己还没有衡量的智慧。这个时候就应该以上师的言教为准，上师让安住就安住、上师让行走就行走。这也是要牢牢记在心间的。

博朵瓦尊者云:“所谓如意外境及伴侣，菩提妙心所摄之三学，居于何地增长即彼境，以何为伴递增即佳侣，否则即非胜境及良伴。”

如意的外境和如意的伴侣是什么样的呢？“即是菩提心摄之三学，居于何地增长即彼境”，菩提心所摄的三学、不共的大乘三学，在什么地方能增长，这就是所谓的如意外境。我们在佛学院菩提心可以生起来；菩提心所摄持的戒律也可以生起来；禅定、智慧都可以生起来，所以这里就可以判定为修行的如意外境。

什么是如意伴侣呢？“以何为伴递增即佳侣，否则即非胜境及良伴。”不管以何为伴，能递增自己的功德，这就是最好的伴侣。寂光尊者云：“道友二人修善缘”，如果没有独自修行的能力，就必须要依靠道友，不管依靠什么样的道友，能增上自己戒定慧的功德，增上自己的出离心、菩提心、空性见，就是最好的伴侣、最好的佳友；如果让自己增长对轮回的贪执心、增长自私自利的心、增长愚痴邪见，这就是需要抛弃的，就不是如意的良伴了。

又云：“犹如在火上添加柴草，无论遭受何等的痛苦与陷害，如果对正法不但没有伤害，反而成为修持正法推波助澜的助缘，像这样的环境就不必放弃。”

博朵瓦尊者又这样讲，就像在火上加薪，火势更加猛烈一样，在一个地方不管遭受怎样痛苦、陷害，不但对正法没有伤害，反而对自己生起厌世心、生起菩提心、生起空性正见，增长觉受起到推波助澜的作用，这样的环境是不必舍弃的。

以上讲完了十九个问题中的第一个“舍弃今生”，“舍弃今生”可以说是十九个问题的总说，它可以包括所有烦恼的对治。或者说对“看破今生”没有引起高度重视，根本没有兴趣学习下面分别宣讲的弃离亲友、抛却眷仆等等，所有善法都没有兴趣修学。所以在这个问题上，尊者用了很多篇幅、用了大量教证来宣讲。让我们去佛经、论典中查找不一定能查得到这么多，但是尊者以大悲心和殊胜的智慧替我们把这些殊胜的教言找出来，汇集在一起，次第性连贯起来。学了之后应该对我们有很大帮助。（第23课结束，第一品舍弃今生终）

下面就开始讲第二个问题“弃离亲友”，前面也已经略述了，这里再着重宣讲。

二、弃离亲友

无论居于何地，断绝与亲友的牵连也十分关要。

不管住在哪里，断绝和亲友的牵连也十分关键、非常重要。包括《山法》中也是再三宣讲斩断和亲友的联系，所以必须要这样去实行。

藏巴加惹云:“如果对世间法感到索然沮丧，则是斩断牵连的标志；

如果一个修行人内心真正对世间法感到索然无味，一点兴趣都没有，就是斩断牵连的标志了。有没有斩断牵连就看自己对世间法有没有索然沮丧、非常反胃的状态。并不是学完之后想一想：好像应该抛弃吧。内心生起这样的状态时，才是斩断牵连、已经入道的标志。

如果对世间法有感恩戴德之念，则是沉溺贪嗔泥沼的标志；

“感恩戴德”就是很有兴趣、很有感情，和“索然沮丧”意义相反。如果对世间法很有兴趣、很有感情，或者说要回报社会、回报众生，是要回报社会、回报众生的，但是修行的第一步不是提早去报答恩德，而是励励修法。所以修法的第一步必须要斩断所有的世间感情，否则就是沉溺贪嗔泥沼的标志。如果沉溺在贪嗔的泥沼中，相续中种种烦恼、实执都会不断生起，最终堕入轮回、堕入三恶趣中。

如果明了世间琐事皆为迷乱，则是生出厌离的标志；

如果明了一切世间琐事全都是迷乱或迷乱之因的话，这就是生起厌离心的标志。对世间的琐事必须要详尽的观察，要用深广的智慧去观察。比如“名誉”为什么说是迷乱的？必须要运用很多教理，反复在心中串习，最后认定“名誉”就是一个世间的迷乱；为什么说“故乡”是迷乱的呢？因为故乡有很多贪嗔的因素，所以贪恋故乡是一种迷乱的境界。或者说“亲友”、“怨敌”本身就是一种暂时性的、我们增上安立的概念，所以认定它就是迷乱的。然后对财富、妙欲等等的一切做观察，就认定全是迷乱。真正能认定一切世间琐事都是迷乱的时候就是生起厌离心的标志了。

对这个问题千万不要泛泛而学，应该在打坐的时候认认真真一个一个的观想，相续中生起一个定解是极为重要的。当然对于像我们这样已经进入大乘的人来讲，运用高深的教法来观察也有帮助的。比如用中观的道理来观察，世俗谛的法完全都是不存在的，只不过是众生的分别念、习气妄现而已，在圣者入根本慧定的时候，哪有一丝一毫的显现呢？既然在实相法界中、在圣者入定时一丝一毫的显现都没有，断定它就是迷乱法。

或者以如来藏光明的教义来衡量，一切都是如来藏、都是清净的功德法，所以一切器情世间都是迷乱的，可以断定的。

密宗的法也是这样，一切显现都是清净的本尊身、一切音声都是密咒、一切分别念都是智慧的显现，除此之外全是迷乱的。也可以断定。

反正通过加行法、唯识、中观、如来藏、密乘的教理都可以断定这一切是迷乱的。了解高深的教义对生起出离心确实有帮助，尤其是如来藏光明的教义很直接的讲到这一切都是客尘，都是迷乱法的本性。虽然我们处在修加行法的阶段，但是用这些高深的教义来修的时候，力量还是非常巨大的，把高高低低的教法结合起来观察，就可以很快确定一切世间琐事都是迷乱的。这就可以大大缩短我们生起厌离心的时间。学完这些教义之后活学活用都可以帮助我们解脱。

如果认为一切皆为实有，则是善法油子的标志。”

如果认为世间是实有的，名誉、钱财、父母亲友都是实有的，贪着今生、为了今生而忙碌的种种颠倒分别念就会生起来，这就成了佛教油子了、成了善法油子了。学得越多，相续就越没办法调化。学了经论，所谓的智慧有所增长，就更善于为自己享受妙欲找借口。所以执着一切皆为实有，就是堕为佛教油子的标志。

当然，虽然在行为上弃离亲友，心里却不能舍弃众生，而应当对他们生慈悲心，但必须断绝身体、受用的牵连。否则，修法就会一败涂地。

大乘行者在行为上应该弃离亲友，受用、身体方面都要斩断牵连，但心里不能舍弃，不单是亲友，包括一切众生。他们都很可怜，虽然一切世间都不应贪执，但却在猛利贪执；虽然一切都是空性的，却完全不知道，生起这些实执；本来就是佛，却在行持魔的事业，无意义的堕入地狱，非常可怜。

所以为了修行正法必须要舍弃亲友、施主等等，但心里要恒时对他们生起慈悲心，就应该这样圆融。噶当派、噶举派、宁玛派那些修有所成的大德，最初苦行的时候，没有一个不是对众生发了菩提心，而行为却隐遁深山，都是这样修行成就的。成就之后再入世、再去度化众生、再去做广大的弘扬佛法的事业。没有刚发心的菩萨先去度化众生，成就之后、成佛之后再去住山的，没有这样的次第。

虽然心里对一切众生都不应该舍弃，“但必须断绝身体、受用的牵连。”这里又做强调，就怕我们生起慈悲心，身语就开始做假慈悲的行为，所以修法的次第必须要搞清楚。身体的牵连就是互相接触、受用的牵连就是长期给自己供养等等，这些必须要彻底斩断。

否则，修法就会一败涂地。

讲的非常清楚，没加任何检别，反正对亲友没有斩断身体、受用的牵连，修法就会一败涂地。现在我们大多数修行人已经迈出了第一步了，应该巩固这种状态、巩固这样的境界，彻底舍弃这些牵连。

要斩断牵连，若能得到父母的欣然应允最好不过，即便他们百般加以阻挠，大发雷霆、大失所望、怨气冲天，自己也不能退缩。

如果要出家，父母能欣然同意最好不过了，大家都好、都愉快。这种情况也有很多，但是比例不大，十分之一有没有？即便是父母欣然同意的，出家之后要到深山中去修行，也许几年、几十年，乃至一生都不会和家人联系的时候，还是会出现意见分歧。藏地或者南传佛教的国家中信佛的很多，父母同意或者要求子女出家的现象比较多，但是说要彻底断绝联系就没办法接受了。

反正要出家修行的时候，父母、子女能欣然应允最好不过，即便根本不同意，百般加以阻挠，有时强制把你关起来，不让吃饭，让你断绝出家修法的心。有时以妙欲来引诱，你不出家给你买这个、买那个，好像哄小孩子一样，用很多手段百般加以阻挠。或者大发雷霆、或者大失所望：“你看我辛辛苦苦把你抚养长达，你现在成人了，却要把我们抛弃出家了。”像这样大失所望、怨气冲天的也有，但是在所有的违缘面前都不应该退缩。

如果能在出家之前就学这个教义是非常好的，肯定能坚固自己的心。但有时出家之前没有学到，中间幸亏没有误入歧途，没有遇到恶知识、恶友，一路平安的到了佛学院，依止上师学到了这个教言，这样信心应该更坚定了。所以不管亲友怎么示现，反正自己不能退缩，因为这是对自他有暂时、究竟大利益的事情。

下面为了鼓励我们这些修行人，还举了例子：

自往昔的释迦佛开始，所有的修行人都是在亲友们的依依不舍、泪雨滂沱中抛下一切的，这是一种特定的缘起规律。

这句话对我们应该是个很大的鼓励，从教主释迦佛开始就是这样的。“所有的修行人”就是大部分的意思，所有的修行人都是在亲友们依依不舍、泪雨滂沱中抛下一切的，不管父母、妻儿怎么哭、怎么叫，怎么依依不舍。

当年佛陀出家时，不管父王怎样苦苦哀求、昏厥晕倒，或姨母、妻子怎样泪雨滂沱，佛陀毅然抛弃一切，这在佛陀传记中记载的很清楚。在佛教历史上，还有很多修行人，不管名气大也好、小也好，都是在泪雨滂沱中抛下一切的。这个是个特定的缘起规律，佛陀这样示现的，他的传承弟子也应该这样随行。

这里一方面是给我们安慰，一方面就是鼓励我们看破，不要顾虑太多。佛陀出家之前相当于十地菩萨的智慧，即便按小乘的观点来讲是凡夫，但也是修行了很多劫的凡夫，他这样示现并不是一时冲动没有考虑，而是有很甚深的因缘。尤其是人寿百岁或七十多岁的时候，众生的爱欲太重了、邪分念太多了，如果思前想后就容易斩断出家的因缘。

佛陀出家不是个偶尔心，他是观察到这样一个特殊的时代，如果不在依依不舍、泪雨滂沱中抛下一切，就没有出家修法的机缘。这个世间爱欲很重，父母对子女、子女对父母、妻子对丈夫、丈夫对妻子等等，让他们同意是不可能的，所以只有采取这种强制性的的措施舍弃今生、出家修行。这是一种特殊的、特定的缘起规律，所以根本不需要做过多的考虑。

加哲仁波切也说：“亲友等以爱心相敦促：

亲友等的爱心完全是一种相似的爱心，完全是一种烦恼心、执著心，这样敦促我们的。这一段主要是讲亲友的过患，对我们修行有多大的障碍。

操持今生圆满当勤苦。

亲友们都是对我们这样敦促的。在我们很小的时候，父母就教导要好好学习，不要去学这些坏人，好好学习你可以读大学，然后找个好工作，然后成家过幸福美满的生活等等，老师也这样教育的，一切亲友都是这样教育我们的。反正操持今生的圆满要奋发、要学有所成、要干出一番轰轰烈烈的事业来等等。都是教导我们要圆满今生，在今生的名声、财富、妙欲方面一定要做一个圆满的人，要为此勤苦付出。都是这样教诫，根本没有说你应该为了解脱的圆满而勤苦修习。

本欲利益反成损害行，彼即逐今生利之愚夫。

亲友们的敦促本来是想要利益我们，但是反而成了损害我们的因。因为精进的操持今生的圆满，不择手段，最后就彻头彻尾的堕到恶趣之中，根本没办法解脱。成了地狱的奠基石一样，根本没有做到丝毫利益，反而做了最大的损害。“彼即逐今生利之愚夫”，这些亲友就是追逐今生利益的愚夫，我们怎么能听愚夫的话，而不听智者的话呢？

为解脱故当看破今生，精进修习深广之妙道，为彼胜义今生皆放弃，前往静处勤修极关要。

修行者为了获得清净解脱的缘故首先必须要看破今生，一切亲友、故乡、名利等等全部要看破、放弃，不要有丝毫挂碍。在这个前提下才有精力和精进修习深广的妙道。

“为彼胜义今生皆放弃”，“胜义”就是殊胜意义的意思，为了解脱而出家修行这样的殊胜意义，要把今生的一切全部放弃。“前往静处勤修极关要”，应该前往寂静处精进闻思修行，这是极为关要的。

我们已经在寂静处了，首先听闻必须要精进、思维要精进、然后修行要精进，闻思修的次第绝对不能错乱。现在有这样的机会，听的每一部法，应该连词句在内全部搞清楚，然后深深的思维，对以后的修行会有什么帮助，对断除烦恼、增长功德有什么样的利益，这些都需要做甚深思考。

思考完了必须要生定解，有了定解之后必须要抽时间打坐。虽说广义的修行连念咒、转绕、顶礼都算，但有时特定的修行就是要找时间专门打坐，安住在定解中。比如像四厌世心这一类的修法，必须每天专门抽时间打坐，不管是十五分钟还是半个小时，把学到的教言反复认真的思考，其它也什么都不做。把教言背下来之后就这样修行。这样反复修习之后，法义就成了修所成慧了，就成了修行的智慧了。

所以现在闻思修在佛学院都可以做的，以后见解非常稳固的时候，你在哪个地方，不管山洞、森林，修行都是非常自由自在的。现在有时间应该好好抉择正见，尽量能够生起一点点打坐修行的功德、生起一点寂止的功德，这是非常关键的。

富贵之时匿遁亦追逼，衰落之日投靠却逃逸。

这是讲这些亲友完全是不可靠的，自己很富贵的时候，特意隐藏起来这些亲人也会步步追逼，各方面打听你的住处找到你。你衰落之后要去投靠这些亲友，他们却逃逸了，或用各种各样的理由拒绝帮助你。这样的事情很多，藏地也有、汉地也有。

世间也有这样的谚语：穷在闹市无人问，富在深山有远亲。穷的时候即便处在闹市也没人理睬；但如果你很富裕，住在很深的山中还是有远亲，“我们是你的亲戚，虽然不是近亲，但还是有亲戚的关系。”就会千方百计和你套关系，为了从你那里得到利益。一般的亲友都有这样的习性，所以这样的亲友没有什么意义。

儿子尚会弑杀亲生父，至爱亲眷何者可赖依？

世间也会听到儿女弑杀亲生父母的事情，至爱亲眷何者可赖依呢？连关系最为亲密的父子之间都会发生这种事情，其他的亲戚更加靠不住了。

而且还有很多所谓的父母儿女都是前世的仇人，依靠前世的害心或罪业投生为自己的儿女，来耗你的财、使你痛苦。因为父母对儿女有这样一种特殊的心理：当儿女病的很重时，他感觉非常的痛苦。前世的仇人当时也许没办法报复你，所以他转成你的儿女来报复，让你心生很大的忧伤。还有些败家子把父母的钱财全部耗尽，这都是讨债的。所以世间的父母和子女没有可靠的，我们对这些很耽著完全是一种非理作意。

当面喜笑颜开和气状，背后种种恶语相中伤。

当面这些亲友喜笑颜开全都很和气，但背后使用各种各样的恶语来中伤、挑拨离间，做很多这样的事情。

利济反以损害相回报，凡愚伴侣纵亲定相欺。

给他利济反而以损害回报，恩将仇报的事情很多。所以凡夫的伴侣纵然非常亲密，最后还是会欺骗你的。所以很多窍诀中讲真正的伴侣就是正见、信心，这就是最殊胜的伴侣，它恒时不会欺骗自己。

利济反以损害相回报的事很多，像米勒日巴尊者的伯父就是这样，当年米勒日巴尊者的父亲看他很穷，就发了善心把他们接到村子里一起住，帮助他们富裕起来。死的时候还把米勒日巴母子以及财产托付他们保管，结果就把财产全部侵夺了，还让尊者母子干很多苦活。这就是很明显的一个例子。

盛时媚笑阿谀且谄曲，权施巧计令自财物离；

自己兴盛的时候，亲友在自己面前媚笑、阿谀奉承，做很多谄曲的行为。他们这样亲近自己主要是使用巧计“令自财物离”，把你的财产骗过去，他们就是为了得到你的财物而已。

颓时颦蹙争斗无毫利，护养亲友悉皆为鲁迷。

“颓时”就是衰败的时候，“颦蹙”就是忧愁。自己衰败的时候互相争斗，没有丝毫利益。“护养亲友悉皆为鲁迷”，护养亲友的人全都是愚痴的人，“鲁迷”就是愚痴的人。

众亲兴盛联合摧他众，各自分离内部起贪嗔。

紧要关头弟兄相残杀，亲友能成利乐实罕稀！”

亲人们都兴盛的时候好像很团结，就联合摧毁其他怨敌，但是内部权力、利益有抵触的时候就各自分离，内部开始起贪嗔、开始争斗了。紧要关头，虽然是亲兄弟也相互残杀，所以说“亲友能成利乐实罕稀”。

米拉日巴尊者对别人“好心的劝诫”，比如对亲友应该和合、应该生儿育女儿等等，尊者全部以道歌给予了回答。他对这些早已看破了，没有什么希求。加哲仁波切的教言也是让我们看破虚假的亲友关系，不要让虚假的亲友关系把自己迷蒙了，弃舍了修行的机缘。

尤其是如果因为亲友的羁绊无法出家修行、无法弃舍今生，前面说的“亲友是前世的仇敌来作害”就体现的更清楚了。因为亲友的缘故彻底丧失了修行解脱道的机缘，除此之外还有什么更大的伤害呢？所以说如果为了亲友而不愿意修法、不愿意舍弃今生出家，那就完全是受到怨敌的伤害了。

喀绕巴也殷重地告诫弟子：“此生父子及子孙，亲属党羽皆如同，萍水相逢之过客，心中当无牵挂意。”

此生的父子等等亲属、党羽，实际上都是“萍水相逢之过客”而已，偶尔相遇“心中当无牵挂意”，偶尔有人在家投宿一晚，自己对他产生很大的贪著，为他要死要活，这是没有必要的。对过客来讲，因缘聚集时就在一起，因缘分散就各自分离，没必要在短短的时间中造下贪嗔的罪业。尤其是不能因为亲属中断修行的机会，这个尤其关键、尤其重要。

热比旺修也云：“欲妙恰似真仇敌，亲眷宛若羁缚绳，骄蛮犹如魔盘踞，切莫贪婪嘉麻瓦。”

贪著妙欲能斩断解脱的命脉，所以说妙欲就是真正的仇敌。亲眷就好像羁绊我们的绳子一样，如果对亲眷有执著心，就被亲友所羁绊无法修行。如果自己相续中生起一点点功德，就开始骄傲蛮横，就像心中有魔鬼盘踞了，一切所做作为全都是非法行，无法安住在善法上，所以要去除骄蛮。对欲妙、亲眷、骄蛮等等全都不要贪婪。

基确巴曾讲过一段精辟的教言：“依靠故乡长贪嗔，具厌士当速动身；

依靠故乡会增长种种贪嗔的念头，所以具有厌离心的人，应该速速动身，远离家乡到寂静处去修持清净的善法。对于舍弃家乡或家乡增长贪嗔方面出现很多次这样的教言了，众多大德异口同声的这样教诫，所以应该速动身，不应该停留。

依靠亲友萌忧情，修士情意当寡轻；

依靠亲友会产生各种忧虑等等不必要的感情，所以真正的修行人对情意应该寡轻，不要做一个多情的人，否则无法修行的。没有什么世间情感才好修行。

依靠财物贮积生，具离心士当洒脱；

没有抛弃财物，对财物有贪恋，依靠财物，就会越贮积越多，就没有办法修行了。所以具有出离心的人应该洒脱的抛弃一切财物，不要依靠财物，而应依靠正法。

依靠甘馐衍贪婪，断欲之士当苦行。

“甘馐”就是美妙的饮食，依靠美妙的饮食就会引发贪婪之心，所以断欲的修行者应该苦行，依靠菲薄的饮食维生就足够了。因为菲薄的饮食容易找到，而甘美的饮食不容易得到。为什么要托钵化缘呢？托钵化缘要到的都是一般的东西，别人也愿意给，但如果要一些高档的东西，就不一定要的到。

即便世间人要享用美妙的饮食，也必须要去勤劳的工作、赚钱才可以，否则就要杀生、偷盗。所以甘美的饮食难以得到，为了得到必须要去耗费精神、积累罪业。而菲薄的饮食容易得到，修行依靠这个就够了。

不得餍足此亲友，愈护须护者愈众。

这些亲友是不得餍足的，你越保护，需要保护的人越多，最后你自己宝贵的一生、暇满的人身就全部浪费了，没有办法修成清净的正法。

斩断深情方妙胜，此即忠言务镂心。”

斩断对故乡、对亲友的深情是妙胜的口诀，这个忠言应该记在心中。

巴绕瓦格西也云：“亲友本无亲疏分，旺时察言又观色，贫困潦倒却相轻，势卑不见势盛趋，浊世亲朋割舍难。”

亲友本来没有亲疏，亲疏的分别都是我们的分别念，都是非理作意引生的。《入行论》中讲即便是我们认为这个身体是“我”，都是一种颠倒作意，何况亲友的亲疏分别呢？

这些亲友在我们兴盛的时候察言观色，观察我们喜欢什么、喜欢听什么话，然后就赞叹、供养，希望得一些回报。“贫困潦倒却相轻”，贫困潦倒的时候，亲友都很轻视。势力卑下的时候根本见不到这些亲友，找都找不到。势力旺盛的时候，很多亲友自然而然就聚集到身边来了。“浊世亲朋割舍难”，即便如此这些亲朋真要割舍还是很困难。

一方面必须要割舍，因为有这么多过患，不割舍等什么呢？但是千方百计、费尽口舌，让这些修行人割舍亲友还是这么困难。所以这个问题必须要反复思考，这就是对自己有益的教言，认真的思考自己需不需要割舍。如果通过方方面面的道理确定了必须要割舍，就应该当机立断。（第24课结束  第二品弃离亲友终）

三、抛却眷仆

应当抛却对眷仆以及徒众等等的贪恋。

对于初学者来讲，对侍者、徒众等等眷仆的贪恋必须要首先断除。为什么呢？第一、自己的相续还没有入道，对眷仆、徒众容易引发贪执，成为修行的障碍；第二、末法时代，浊世的眷仆、弟众刚强难化、很傲慢，如果不是很有威力的人是无法慑服、调化的。自己没有功德怎么调化这些徒众呢？所以刚开始不是调化众生、收受徒众的时候，应该独自修法、独自安住，这在《前行》中也讲过，应该在深山中一个人修行获得功德之后再去利益众生。

正如《入行论》所云：“若贪诸有情，则障实性慧，亦毁厌离心，终遭愁叹苦。”

《入行论》中这样讲，不管是父母、妻子还是眷仆、徒众等等，如果贪著这些有情就会障碍自己生起实性的智慧。实性的智慧有两种，一是世间实性慧、一是胜义实性慧。比如有情是无常、不净、痛苦、无我的，这就是世间的实性，如果贪著有情就会障碍生起世间实性慧；然后一切有情都是空性的，如果贪著有情，也障碍了生起胜义谛的实性慧。厌离心也会被摧毁，最终自他都会愁叹、痛苦。

“若心专念彼，此生将虚度。”

如果专念这些有情，徒众、眷仆等等放舍不下，这个暇满的人身就全都浪费了。

“刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫取悦难。”

凡愚的眷仆一点点因缘马上就成了很好的朋友，一点点小因缘马上又成了怨敌一样。应该生起欢喜之处，比如应该依止正法、或应该出家修行，给他讲这些的时候他也生起嗔恨心，凡夫真是难以取悦。

“忠告则生嗔，反劝离诸善，若不从彼语，嗔怒堕恶趣。”

如果直接给他说应该放舍五欲、应该出家修行，这样的忠告他生起嗔恨心，“反劝离诸善”，反而劝你还俗、劝你享受妙欲。所以直接忠告是没有利益的。如果不听他的话就生起很大的嗔恨心，以此因缘最后堕到恶趣。

“是故近亲友，徒然自招损，彼既无益我，吾亦未利彼，故应远凡愚。”

接近这些亲友、仆眷、徒众，只不过是没有意义的自招损恼而已，他们对我没有利益，我也利益不了他们，还不如选择远离，独自修行好一点。这也是本论的中心意义，所以这两句应该反复思考，“彼既无益我，吾亦未利彼”。

我们对亲友、施主到底有没有利益呢？虽然经常听到有些师父在电话上做开示，“你应该这样做，你应该那样做”。但他听不听的进去都很难说，照不照着实行、有没有时间去实行都很难说。听上去好像是发了菩提心，在电话里给他们谆谆教诫，但有时都是白讲的，没什么意义。有时他们供养一点钱、供养一点资具，好像是对我有利益，其实根本没对我做到什么利益，真正的利益就是正法。

所以这个问题要多做思考，我对他们利益不了、他们对我也利益不了，施主是这样，父母、妻儿、徒众都是相同的，互相之间都没有利益。我们现在已经学了正法，知道了修行的道路，还不如一下斩断，自己去修行，最后可以利益他们，现在实在利益不了的。这方面要反复考虑，就会放舍贪执。

《因缘品》也云：“一切时日如怨敌，凡愚相伴痛苦生，愚夫莫见亦莫闻，更莫依止方相宜。”

这是引用佛经中的教证。一切凡愚的众生就像怨敌一样，一切时日都像怨敌，和他们相伴只有产生痛苦。凡愚就是这些亲友、徒众等等前面所讲的对境。对这些凡愚众生莫见、莫闻、莫依止，不要见他们、不要听他们的话、不要依止他们，这是最好、最相宜的，修行人的行为就应该是这样。

依靠这样的凡愚众生没有丝毫利益，所以不要见到他们，见到他就生起贪嗔的烦恼；不要听他们的话，他们谈的就是这些世间钱财、房子、家庭的问题，东家长、西家短，就谈这些东西。你要跟他说解脱道，他根本听不进去，他们的语言只能增长贪嗔心。依止他们就更惨了，“依止”就是长时间接触的意思，更加不要依止“方相宜”，这才是修行人最合适的行为。这些方面要多思考。

今天就讲到这里。

开启修心门扉13（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后我们继续学习《开启修心门扉》，本论讲的十九个问题是修行人必不可少的入门之道，也就是说真正要踏上修行之道，不看破今生是绝对不行的。前面用了大量篇幅已经宣讲了必须要看破今生的道理、不看破今生的过患、如何修行的方式等等。剩下的十八个问题又从不同的侧面、角度分别宣讲同样的道理，总之是让我们生起非常清净的出离心，否则就无法修持清净的佛法。

如果没有出离心，就是一种耽著轮回的心态，这和出离心是完全矛盾的两种心态。有了出离心就会往解脱的方向努力，没有出离心就会往轮回里去努力，这两条道路、两种心态无法同时并存。所以要彻底生起出离心，对轮回要彻底生起厌弃心。

今天继续讲第三问题、抛却眷仆。前面也讲了，眷仆对修行人是没有什么利益的。“眷仆”包括很多对境，出家人摄受大量的徒众，或世间的高官手下有很多仆从、很多民众，这些对修行人来讲都是要抛弃的。修行人贪图高位是没有什么意义的，好像一时风光，最后还是彻底失败。所以现在不要贪著这些眷属，也不要发愿以后当个高官摄受很多眷属，这也是没必要的。对今生的遮破、对来世发愿的遮破，都在这里做了观察、分析。如果不注意发愿发错了，下一世真的当皇帝或当高官对自己的修行是完全没有利益的。

秋吉瓦的一段话可谓字字珠玑：“过去众多佛陀未调化，所有大力菩萨亦未调。呵责怀恨称赞生骄慢，于强生嫉均者相比拼，傲视低卑执持粗暴心，纵宣法语亦作贪嗔行。

这个颂词指出了凡愚众生低劣的品行，我们认识到之后就知道现在要调化他们实在是难上加难，还不如放弃相似的利益，去追求殊胜的解脱道为好。

“过去众多佛陀未调化”，这些下劣刚强难化的众生，过去已经出现无量无数的佛陀都没有调化，佛陀涅槃之后的大力菩萨们也没有调化。比如释迦牟尼佛住世，这些恶劣众生没有被调化，佛陀涅槃之后龙树菩萨、无著菩萨、二胜六庄严也没有调化了他们，还有很多大成就者也没有调化。

如果好心好意呵责他们，直接指出他们的过失，就会怀恨在心、伺机报复，所以没有什么利益。软语宣讲教言根本听不进去；猛励的语言加持就怀恨在心。而且“称赞生骄慢”，一称赞马上就认为自己了不起，生起骄慢心。恶劣众生就是这样，无论如何都是生烦恼、堕恶趣的因缘。

“于强生嫉均者相比拼”，对强过自己的人生嫉妒心，相续无法安忍、无法调柔，做身、语的攻击、诋毁等很多非法的事情。和自己同等的，想要胜过他，所以在方方面面和他相比拼。“傲视低卑”，比自己低下的比如乞丐、旁生等等可怜的众生，就好像自己高高在上，傲视这些低卑的众生。对强过自己的众生、和自己相等的众生、比自己低下的众生，都会生起各种各样的烦恼心，总之贪、嗔、痴、嫉妒、傲慢五毒具备。

“执持粗暴心”是总说、归纳，这类众生相续中执持了极其粗暴的心态，刚强难化。即便如理如法给他宣讲修行之道、宣讲调化烦恼走上正道的方式，“亦作贪嗔行”，根本起不到任何作用，听了这些法语之后仍旧去做贪嗔的行为。

如此凡夫愚众于现今，吾无力化故当调自心。

世界上有很多愚痴的凡夫众生，现在我实在没办法调化他们，还不如调化自己的心。我们都知道，调化他人的心和调化自己的心都很困难，但比较而言调伏自心要容易的多。因为不管怎么样不需要去考虑别人的心态，他的性格、爱好等等都不需要考虑，就是调自己的心，这就简单的多。

这个教言很殊胜，当年我看到这个教言的时候反复读了好几次，然后想了很长时间，确确实实就是这样。没有能力假装去度化他们，对自他都没有利益。调服自心还是比较容易，学了这么多教法、调心的方式，要真正下决心调化自心应该说是很容易的事情。在真正有能力度化这些刚强难化的众生之前，应该放弃相似摄受眷属的行为，在寂静处好好调伏自心，自心调服之后去调服他心就比较容易了。这方面对于我们现在这些末法时代的修行人来讲尤其关键、尤其重要。

利他乃法根本之密意，

佛陀在经典中讲全心全意利他是佛法的根本，佛经中是有这样的教言，我们能不能直接按照经典所说的去实行呢？这里说不行，这句话是有密意的，不能直接从字面上去理解，看到佛经这样讲，就什么都不顾开始去利他，但实际上根本做不到。这句话是佛陀讲的没错，但他是有密意的，下面就讲了他的密意，或者说你要利他时所要具备的条件。

当观所调化者之根器，知其随眠多寡前后际，不贪自利能调方调御。

如果真要去做利益众生的事情，首先必须能观察所调化者的根器，是小乘、大乘还是密乘的根器呢？必须要有这个观察能力，如果不观察就传法，会失坏这个法器。如果是小乘根器，给他宣讲大中观的法会失坏他的相续；如果是大乘根器，给他宣讲小乘的法，从某个方面来说也是失坏了根器，因为他是利根，所以应该宣讲高深的教法，如果只对他宣讲共同乘的教法会延误他成就，延误他成佛的时机。这就是没有善加观察根器的过失。

这方面是必须要具备一定的智慧、功德，有的地方直接说要具备自成熟的功德、要具备神通等等才可以直接观察所化的根性，如果了解了所化根性再作调服，就会非常容易让他进入正道。这是第一个条件。

第二个条件，“知其随眠多寡”，“随眠”指烦恼，烦恼的另一个名字就叫“随眠”。有的地方讲“烦恼”是粗大的，“随眠”是微细的，不管怎么样，这里我们可以按照统称说“随眠”就是“烦恼”。应该知道他相续中“随眠”的多寡，贪心重吗？嗔心重吗？愚痴重还是嫉妒重？还是平等的重？这是必须要知道的，贪心重，就着重让他修持知足少欲或厌患世间的修法。如果嗔心重就给他宣讲安乐的方法。“知其随眠多寡”才能真正调化。

“前后际”就是前世和后世，知道他前生后世的宿命通、天眼通也是必须要具备才能够真正调化。

“不贪自利”，讲法者不能贪自利，如果摄受眷仆只是为了自己能够得到名声、恭敬、供养等等，这都是贪著自利、贪著世间法。不贪自利看似简单，如果没有真正看破今生，说不贪自利也是自欺欺人。不贪自利这一点是相当高的标准，一般人很难具备，但也是一个基础条件。

“能调”就是具备了调化的能力，“方调御”才真正去实行调化众生的事业。这就解释了佛经中说利他是佛法之根本的密意，具备了这样的条件之后才可以去利他，否则就没办法。

己尚追寻名利及乐赞，不具神通若欲行他利，犹如无翅妄想遨蓝天，他利未成自利衰败因。

自己还没有放舍世间八法，还在追寻这些名利、乐赞，就是世间八法中的四种法，就是一般的众生愿意获得的名声、利养、快乐、赞叹，如果一心追求这四法，它的反方面肯定想远离，自己还在追求世间八法，没有办法利他的。

还有自己根本不具备神通。神通又分有漏神通和无漏神通，无漏神通是初地以上菩萨所具备的，很难获得。即便是有漏神通现在都很难具备，如果具备有漏神通以及利他心，这也很好，对于度化众生来讲也有一定能力了，但是如果相续中没有证悟实相的话，仍然不是摄受眷属的时候。

米勒日巴尊者的弟子问他什么时候可以摄受眷属呢？他就讲要一地以上真正可以摄受眷属了，其他时候根本没有开许。没有神通想要利他就像没有翅膀想要翱翔蓝天一样，完全没有意义，最后将会导致他利未成自利衰败，二利都失坏的。最初好像在做利他的事业，好像符合大乘菩萨的行为，开始做的很高，但最后一旦堕落下来连一个世间普通人都不如了。

所以无垢尊者也再再讲过，不具神通是难利他的。还有阿底峡尊者《菩提道灯论》中也讲过，要利益众生必须要具有神通。这些都是有甚深根据的，并不是让我们去追求神通，如果真要去利益众生的话，这是一个很基础的条件，没有这个条件利他相当困难。

纵言讲闻乃为持胜法，

纵然佛陀在经典中说过，“讲闻乃为持胜法”，有人讲解有人听闻，这就是受持正法的胜因，就能使殊胜的教法辗转增上。如果佛法没人讲闻就会趋于湮灭，所以佛陀在经典中讲，讲闻就是受持胜法的殊胜因缘。但这也是有密意的说法，有什么密意呢？下面就解释：

必依净戒无伪出离心，应为公正求义聪睿者，智士方宣胜藏乃密意。

因为佛说讲闻就是持胜法，所以也不管自己的条件，也不管听众的条件，什么因缘都不具备就开始去受持正法，但这完全成了失坏正法的因。这里讲到讲法者“必依净戒无伪出离心”，第一要具备清净的戒律，否则也很难受持清净的正法；还要具备没有虚伪、不造作的出离心。当然在这样的前提下还要具备讲法的功德，对经论要通达。后面的“智士”就是真正有智慧的人，并不是单单有净戒和出离心就可以，所以后面加了一个“智士”。

然后是听法者，眷属要有什么样的条件呢？这里讲“公正、求义、聪睿”这三个条件，“公正”就是没有偏袒的执著，无论自宗、他派等等，相续安住公正的功德；“求义”就是听正法为了求大义，真正是为了解脱。“聪睿”就是不能非常糊涂，怎么跟他讲根本听不懂一句话，这也不行，至少讲完之后他能够了解、能够去思考、能生起智慧。这就是听者应该具备的三种条件。

“智士方宣胜藏乃密意”，有智慧、通达经论的人，才可以对这样的殊胜弟子宣讲殊胜的法藏，这就是佛经中所讲的密意。

秋吉瓦所讲的这些对我们很关键，否则不知道这样的密意，看到大乘经典中说利他是根本、或应该通过讲闻的方式受持正法，自己具不具有这样的功德也不管，就急急忙忙去做这样相似的事业，最终是失坏二利的因。所以真要利他要看自己有没有前面所讲到的神通、清净的戒律、无伪的出离心、通达经论的智慧，还有听闻者的条件是否具备，全部都具备之后才开许去弘法的。

虽聚追逐今生名利眷，无信无欲纵演殊妙法，亦不实修徒生贪嗔因，此类讲闻实乃轮回绳。”

如果不具备前面讲的功德，虽然通过种种努力在身边聚集了很多追逐今生名利的眷属，这也根本没有什么意义。这些眷属追逐今生名利，“无信无欲”对正法没有清净的信心，对菩提道、对修法也没有欲求心，纵然给他们讲甚深的妙法，大圆满也好、中观也好，根本不了解，亦不实修。这样的徒眷再多也没有意义。

有时看这些信众、居士好像很有信心，但这个信心从哪里来的呢？如果没有广闻经教完全都是一种迷信。很多人说对三宝有信心，佛有什么功德？我们皈依他有什么好处？正法的体相、僧众的体相都不知道，说有甚深的信心是不可能的，有信心也只能是迷信而已，这是很明显的。如果没有信心哪有可能去追求三宝的胜果呢？根本不知道所得到的是什么，怎么去追求？有什么样的希欲心可以发起来？

所以真要讲法应该对抛弃今生的这些人，因为他们一心想追求解脱，他知道求解脱第一步就是听闻正法，听闻正法之后，对要修的法或生信心的对境才有一个完整的了解，然后信心不退愿意获得这样的解脱果、菩提果，他肯定会实修这样的妙法。

看破今生的眷属只有几个也是利益很大，没看破今生的眷属上亿也没用。如果自己和眷属都是这样下劣的体相，一起做弘法利生的事业也没什么意义，表面看来轰轰烈烈，真正观察讲法者也没有放弃今生，听法者也不知道怎么放弃今生、怎么实修，完全是表相的行为，没有实际意义。噶当派的大德最讨厌这样表相的东西，要做就实实在在的，要不就去实修，要不就做真正弘法利生的事业。

所以以前博朵瓦尊者要问求法者的人品怎么样，人品好就收，人品不好就不要。人品好就可以调化，慢慢可以看破今世。人品不好的，智慧再高他也不要，收徒弟很严谨，这样收一个就是一个真正的修行人，这才是对佛法作贡献。

反正真正想修法的人，有一个就给一个传法。否则自己贪著名声，眷属也是很愚笨，人再多也没什么意义，完全是贪嗔的因而已。徒弟贪师傅、师傅贪徒弟，然后不合的时候就开始生嗔心，这样的事情太多了。所以“亦不实修徒生贪嗔因”，摄受这么多最后大家都堕落了，有什么意义？还不如不摄受好一点，还没有中断他们的善根、没有让他们堕落。

如果讲法的上师贪著名声，他下面的人肯定不会真正去修习正法的，他的想法、行为，他做的诠释应该都是保护名闻利养，所以下面的人学不好的。因此自己没有这样的条件，再摄受一些没有必要的眷属完全是贪嗔因。“此类讲闻实乃轮回绳”，这样的讲闻就是轮回的绳子，把自他牢牢捆在轮回中无法解脱，像这样的事情还不如早点抛弃好一些。

藏巴加惹也深有体会地说道：“如果想幸福快乐，就应选择独处。

藏巴加惹也这样深有体会的说，如果想要幸福快乐，应该选择独处。“三四以上贪嗔因”，寂光日巴尊者也这样讲过的，两个人修善缘，三四个人以上聚在一起，要么生贪心、要么生愚痴、要么生嗔恨。所以想要幸福快乐还是应该选择独处好一点。

食物丰盛的时候，就可以尽情饕餮，无须与人分享；

一人独处，食物多的时候自己可以尽情吃喝，没有人跟你争抢。如果有人，肯定要跟人分享。

如果（食物）匮乏，也怡然自得，不必担忧有谁需要养活，当然快乐无比。

饥荒的时候、食物匮乏的时候也是怡然自得，反正有一天修一天、有两天修两天，不需要担忧还有很多眷属需要养活，不用操心，反正就一个人，苦行的东西太好找了，养活一个人非常容易，当然快乐无比。有东西就自己一个人吃，没有东西吃一个人挨饿而已，根本不需要担忧。

即使挨冻受饿，也由独自承担，所以十分幸福。”

一个人怎么都好对付，一个人在家的时候，中午吃什么对付一下就可以了。如果有家庭，你自己可以对付一下，别人就不干了，可能跟你抗议，所以就要考虑很多。很多人住在一起，我要吃面你要吃稀饭，这样的事情就会开始争吵、开始不合的有很多。一个人什么事情都好处理，所以十分幸福。

这种说法实在是确凿不虚啊！

这些教言一般人看了肯定认为是自了汉，“你看自了汉的体性全部具备了”。别人说什么是他们的事情，我们都可以承受别人骂我们是流浪者、漂泊者、忘恩负义的人，多个自了汉又怎么样呢？反正自己住在山里也听不到，对自己的修行没什么障碍。

看起来好像是自了汉，但是大乘修行者是行为上这样远离人群，内心没有抛弃菩提心，相续中有菩提心就不是自了汉的体相。发心要发菩提心，但是在没有获得真实功德之前，行为还是要选择独处。

这里藏巴加惹说的非常好，这些教言一方面是通过佛经论典抉择出来的，还有就是这些祖师大德的体会，他们实修的过程就是这样的。他们清楚这个过患是什么样的，应该远离；那个功德是什么样的，你要依止。所以我们后学弟子就应该深信、实行，肯定会获得安乐的。

有的人将所有的幸福安立于物质财富的基础之上，（实在是愚鲁之极。我们可以推想，）孑然一身的僧人，却债台高筑，可谓绝无仅有；而作为众人投靠的首领，却没有负债累累的，也只能间或觅之。

有些人把幸福安乐安立在物质基础上，认为财富多就是幸福，否则就是痛苦的，但这是很愚痴的。我们可以观察，孑然一身的僧人，资具很少，没有家庭，没有父母、妻儿，没有很多家具，按照一般人的想法应该非常痛苦。一方面他的生活是很贫寒、很简单，但绝不可能债台高筑，作为出家人借了很多钱还不起而生痛苦的，这是非常少的事情。他没有钱但也没有担忧的，没有担忧就非常幸福、非常快乐。

然后作为众人依靠的首领，应该是大权在握、高高在上，应该很幸福。但是这些众人投靠的首领没有负债累累的“也只能间或觅之”，就是很少的意思。一方面他高高在上、物质享受很多，但也负担非常重，也是很痛苦的。

这样对比之后就很清楚，什么都没有的僧人是很快乐的，没有负担故很快乐；众人投靠的首领看起来显赫一时，但是因为负债累累，也是没有办法幸福快乐。这些高官、首领如果不处理事情，别人也不服你，也当不成官。要当的好呢，必须非常精勤，身体、心里的压力都是很重的，负债累累只是一方面，实际上作为高官有很多压力。

我们有时羡慕这些高官、皇帝、总统，觉得他们很幸福，他们的压力我们根本想象不到的，让我们去当的话可能早就崩溃了。现在很多汉地的大老板说是几百万、几千万，但是一打听欠了很多钱，贫穷的富翁也很多。他们身心所承受的痛苦，修行人根本无法想象的。所以真正要做一个幸福快乐的人，就要抛弃一切，没有什么眷仆、财产可担忧就会很快乐、很幸福。

有的论典中把国王和乞丐相比，国王看起来非常富裕，应该很快乐，但是他日夜操劳；乞丐看起来非常可怜，但是他讨到一点就吃一点，也很快乐。当然这种比较也许有不周遍的情况，有些乞丐贪心很大、痛苦很多的也有。我们就用修行人做比较吧，修行人相续中有修法的功德，乞丐没有，所以要不到很多东西时会痛苦。但是修行人明了这种修法的窍诀，和乞丐还是有天壤之别，因为相续中有正法的对治力，他要的到、要不到都很快乐，这应该是很清楚的。除了一些贪得无厌的人，虽然出家修行也没办法享受这样的快乐。但是总体来讲，真正按窍诀修行的出家人应该相当快乐。

喀热巴格西也感慨地谈及这一点：“敬信眷属之外无寺院，无有苦于恶人首领者。

他的眷属是什么呢？就是“敬信”，并不是说他拥有对他有清净信心的眷属。他的眷属就是自己内心清净的信心，除此之外也没有什么耽著的寺院。米勒日巴尊者也是这样讲过，身体就是寺院，心就是佛像。这样也没有什么寺院的牵挂，只要修善法身心就是三宝的所依、就是寺院。除了自己的信心也没有什么眷属，外在形象的寺院也没有，使自己生贪嗔的眷属也没有，没有什么牵挂，这是很幸福的事情。

“无有苦于恶人首领者”，最苦的事情就是做恶人的首领，今生、后世都没有利益。当恶人的首领，给他们说善法听不进去，给他们说恶法就是自他堕落的因。稍不注意自己被推翻，会有很多这样的痛苦。

恶人也可以从狭义、广义两方面理解，狭义的恶人就比如杀生、偷盗的黑社会；相续中没有这些殊胜的功德、没有修法的功德、没有看破世间的人，也可以称为广义的恶人。处于这些恶人之上，当他们的首领，怎么也没办法满他们的愿，这是最苦的事情。

切莫耽执贤善长官位，恒时处于低劣卑位也！”

所以教诫我们切莫耽执贤善的长官位，今生耽执就失去了修行的因缘；如果发愿后世当长官，就是错误的颠倒发愿，今生修持的一切持戒、供养、布施的善根也都会失毁。如果要贪王位就贪解脱的王位，除此之外其他的长官位都不要贪执，处得越高越容易堕落、堕落的越快。

所以我们应恒时处于低劣卑位，内心处于卑位、行为处于卑位。很多大德虽然对高位、低位都没有执著，但在示现上为了给后学作一个表率，就抛弃高位独自修行，这样的很多。尤其对我们初学者来讲贪执高位是很危险的事情。

“顽冥粗暴易怒自利者，增长有漏眷仆无则妙。

“顽冥”就是顽固不化，然后粗暴易怒、自私自利，这样的眷仆实际上是增长有漏的因、增长轮回的因，还是没有为好，自己修法也没有牵挂。

吾之眷属乃智慧精进，成办一切所需无疲厌。”

了义的眷仆就是“智慧”和“精进”，这就是最好的眷属，不会舍离、没有过失，只会增长功德。所以应该努力在自相续中具备智慧、精进的眷属，除此之外其他的眷属统统抛弃为妙。

“成办一切所需无疲厌”，我要成办的增上生、决定胜等等的事业，他们都没有疲厌。一般世间的眷仆让他们做事太多就会疲厌，无法满足一切所需，“智慧”和“精进”才可以满足世、出世间的一切所需。所以应该寻找“智慧”和“精进”的眷属。

巴热瓦也说：“具有财富名望之时，惟命是从随声附和；

世间的眷仆在自己有财富、有名望时惟命是从，吩咐什么马上就听从、随声附和。

无力损害利益之时，以恩护养也相轻凌。

当自己失势成为一般人的时候，没有损害的能力，也没有利益别人的能力了，即便去护养他们“也相轻凌”，把你看成一般的下劣人欺负你。

恶时眷属极难有利，独自烹调世人皆知，不离亲眷乃自妙手，无须欺诳诈现威仪。

五浊恶世的眷属对自他都极难有利，尤其是对自己的修行。所以恶时的眷属不应耽执，耽执就会摄受，认为有这么多徒弟好像是很了不起吧，有名声、很威风。实际上对于修行人来讲，这些都是没有利益的。这些只能给修行人讲，其他人都接受不了的，真正的修行人就应该知道这些眷属没有利益、非常难以调化。下面就讲独自一人是非常方便的。

“独自烹调世人皆知”，自己做自己的饭每个人都会吧，烧火、做饭、烧茶，这些不需要眷属，自己一个人做就够了。以前我看大圆满的祖师邬金丹增诺吾的传记，他是华智仁波切的四大弟子之中讲法第一，五十八岁之前全是自己挑水、烧茶、做饭，一个侍者都没有，五十八岁以后显现身体不好才开始有侍者。

所以我们自己有能力、身体好的时候，也不要让其他人伺候，别人伺候好像很舒服，自己什么都不用操心，别人做好饭送到面前，吃完之后碗收走，好像是很舒服，但是对自己没有什么大意义。自己一个人对吃饭、做饭反正都懂的，“独自烹调世人皆知”。

“不离亲眷乃自妙手”，最好、最亲的眷属就是自己的双手，让它做什么马上就做。永远不离开的亲眷就是自己的妙手。

“无须欺诳诈现威仪”，如果什么事情自己都能做，饮食等等能够自己处理的话，就无须欺诳信众、诈现威仪，没有功德必须在他们面前装一装，不装好像不行，怕失毁他们的信心，或怕自己失去恭敬利养。别人就是看到你有功德才会恭敬供养你，所以为了维护高位、利敬，不诈现威仪、不假装修行人根本不行。如果不需要这些人，自己一个人住你装给谁看啊？没有必要装的，五种不清净的行为中身体、语言的不清净行为统统断绝了，过很清净的生活。

独自享乐悠闲舒畅，苦行饮食无穷无尽。

独自安住就能享受很大的快乐，当然这个享乐和世间的享乐还是不一样，因为修行者相续中有窍诀，独自安住、独自修法时悠闲舒畅，没有什么顾虑，一个人在深山中观心性、观无常实际上是很舒畅的事情。

“苦行饮食无穷无尽”，用于苦行的饮食很多的，无穷无尽，怎么找都找得到，清泉、野果，或者说一个月的粮食只须稍微化点缘就可以找得到。反正只要少欲知足吃得简单都能轻易找到，所以说苦行的饮食无穷无尽。

独自生计何处皆觅，独自衣衫怎样皆暖，绝地妙火炽热十分。

一个人的生计哪里都找得到，再下等的乞丐他自己吃的都能找得到，何况修行人。对于修行人很多人愿意帮助，还有护法神也会帮助。有时我就想有没有必要祈祷护法神保护瑜伽士的资财呢？不需要吧，保护干什么？但有时想刚刚够的资财还是应该具备的，刚入道的人怎么也找不到衣食的时候，道心不容易增长的。

所以米拉日巴尊者最后证悟的时候也有感触，他就说最关要的是两个要诀，第一是饮食；第二是上师的窍诀，这两个和合就能证悟。上师给他的信函中也讲：你长时间的苦行，很多要素聚集在中脉中无法消化，如果化解马上就可以显现殊胜的证悟功德，但你的饮食太差了，没有能力去转换。所以最后吃了他妹妹带来的酒肉之后，一下就把中脉打开了，之后他就说供养食品的施主恩德很大的。所以他说密宗的修法一个是要饮食、一个是要窍诀，这两个如果具备，证悟应该是有把握。

所以要祈祷修法的顺缘不要太多，刚刚够就行了，如果要到处奔波到处找的话，也没有办法增长道业，所以刚够就行。衣服也好、食品也好、住处也好，刚刚够能修法就是最好的，太多也不行，太少也不行。反正一个人修法的时候，独自的生计，哪里都找得到。

“独自衣衫怎样皆暖”，一个人在深山中怎么穿别人也看不到，怎么穿都非常暖和。“绝地妙火炽热十分”，修圆满次第中的绝地火、拙火定的时候没有衣服也可以，拙火生起来非常炽热，又深又广的暖乐就会升起来。所以很多瑜伽士修绝地火不穿衣服也可以，有这样的功德连衣服都不需要去找了。米拉日巴他们称为“布衣者”，因为他们有绝地火的功夫，不需要穿皮衣，穿个薄薄的布衣就可以过冬，“日巴”就是“布衣者”的意思。这个能修的上去，衣食都可以解决了。

独自安住何等亦胜，无我茅棚逸然温馨。”

独自安住怎么都殊胜，反正不需要考虑很多，怎么安住都很善妙。茅棚就是“无我”，无有我所执，自己搭的茅棚没有很大的我所执，不像我们现在辛辛苦苦修个房子肯定有我所执，而且还很重。在深山中搭一个茅棚就没有我所执，什么时候走就什么时候抛弃了，所以无我茅棚住起来非常逸然温馨。这就是修行者所体验的快乐，巴热瓦尊者对我们修行的鼓励。（第25课结束，第三品抛却眷仆终）

第三个问题讲完了，下面开始讲第四个问题：

四、屏弃相似利他

诸如宣讲、听闻、传承、引导等等的相似利他之举，也应当毅然屏弃。

“利他”有真实的利他和相似的利他，如果相续中自私自利的心很强，这个时候宣讲佛法、念传承、给别人修法做引导等等，很多相似的利他之举全部都要抛弃，因为有自私自利的念头，你做一百次就增长一百次轮回的因，无法生起清净的解脱功德。

所以如果无法把心转变为真实利他意乐的时候，就只有舍弃，没有什么其他方法，没有什么通过智慧摄持的说法。反正自私自利的心是一种自相的烦恼，如果无法转变的话就不能做，做了也无法增长善妙的功德。

没有真正利他的心之前，自私自利心很强的时候做的一切利他之举，到临死的时候就会发现全都成了相似的善法，极为严重的耽误了自己的修行。或者说如果没有放弃世间八法、没有放弃贪著今生，在宣讲、听闻、传承、引导等等摄受眷属的过程中，就会获得恭敬、利养、高位、种种安乐，这些绝对会成为障碍。因为本身相续中就贪著世间八法，再加上外境一聚合肯定产生很多烦恼。所以还没有真正生起利他功德的时候，必须要把这些相似利他的行为全部抛弃，独自去修法。

卓衮巴大师也说：“对修行人而言，应当身着缀满补丁的衣衫，手持诃子（藏青果）念珠，门口印满清晰的鸟迹（形容足不出户）。

真正的修行人，他的衣服应该缀满补丁，意思是说不要追求华丽的衣服，破了就补，一件衣服可以穿几十年，华丽的衣衫就很难求，如果追求就会耽误修行。尤其是在深山中也不需要维护别人的信心，如果在佛学院穿的太破就不行，很多信众看到修行人这么脏、这么破、这么邋遢，对佛法都会失去信心。所以上师教诫也不要穿的太华贵了，也不要破的太离谱，普通的衣服洗干净就可以了。

但是一个人修行的时候照顾谁的信心呢？不需要照顾。看到一个住山的修行人穿的这么破，然后退失信心的情况是找不到的。反而穿的整齐华丽根本不像住山的修行人，深山中的修行人穿破烂的衣服很正常，穿华贵的衣服肯定不正常。所以这里说真正修行的时候，应该穿缀满补丁的衣衫，一方面打破对华丽衣服的贪著，一方面免除了追求好衣服的负担，一件衣服穿很长时间完全可以的。

“手持诃子念珠”，上师讲诃子念珠好像是表面看来很粗糙的一种念珠，到底是指哪一种我也不知道。然后门口印满清晰的鸟迹，因为闭关长时间不出门，所以门口鸟的脚印很清楚，应该这样修行。

在修行之时，无论是谁为懈怠懒散之人讲经说法，都绝对没有利益。

正在精进修行的时候，不管是谁为这些懈怠懒散的人讲经说法，都是失坏自己修法的功德，对他人也没有利益。懈怠懒散的人给他讲法也不会听，或者今天来明天不来，对这种人讲法有什么利益呢？最后就失坏佛法了，佛法的宝贵根本体现不出来。所以在修行的时候就好好修行，不能为懈怠懒散的人讲经说法，这里讲的很清楚，绝对没有利益。

这些教言确实很正确，讲法必须要有效果，讲了之后他能去实行才是有帮助的。如果只是为了给他种一个听闻的善根，那其他人也可以种，自己还是去修行好一点，没有利益的事情就不能做。

格西是不会欢喜的，我也会将此人视为精神癫狂者。”

格西是谁不太清楚，上师讲也许是他的一位上师。卓衮巴大师把这些没有利益讲法的人视为精神癫狂者，自己修行的正事不做，去给懈怠懒散的人讲法，做这些失坏正法的因。一心求道的精进者很少，尤其城市中更少，给懈怠懒散的人讲经说法还不如自己好好修行。修行成功之后再去给他们种善根也好，善巧调化也好都可以，但现在是做不到的。

藏巴加惹也告诫后人：“没有春天的播种，而希冀获得秋天的果实是饿鬼的痴心妄想；时机没有成熟，而企图度化众生，实在是徒劳无益。”

秋天要收成果实，春天必须要播种，有因才有果。饿鬼每天跑来跑去就是寻找饮食，但也只是痴心妄想而已。为什么会堕饿鬼呢？就是前世太悭吝、没有布施的缘故，堕到饿鬼的时候再到处找饮食就是痴心妄想的事情。要找到饮食，必须以前供养、布施的善根成熟才可以，以前根本没有做这些功德，堕到饿鬼还要去希冀饮食全是妄想。

春天没有播种，秋天想收成是一种妄想，这是个比喻，意思是说时机没有成熟，而企图度化众生，实在是徒劳无益，也是像饿鬼一样的痴心妄想而已。当然时机很多，但自己还没有具备度化众生的能力，是主要的时机没有成熟，其他国政、施主、道场、信众等等都是次要的。要弘法利生相续中的功德要具备，这是主要因缘，主要因缘成熟之后其他事情就好办了。时机没有成熟企图度化众生全是徒劳无益的事情。

我们现在有没有修证的功德？有没有放下自私自利？有没有生起真实无伪的利他心？有时仔细观察都没有，那就是主要的时机没有成熟、主要因缘没有具备，这时去度化众生是没有意义的。这就直接给我们讲了，现在度化众生太早了，应该好好去修法、去成熟功德，然后再度化众生。

博朵瓦也叮嘱我们：“修行人应当励力调服自相续，首要之举就是如此。

当然修行有素的人，相续成熟之后应该唯一利他，不要自己安住或做其它自私自利的事情。但是对于初学者，最重要的事情就是励力调伏自相续。这里是说要调伏自相续，没有说调伏他相续，而且应励力调伏，用一切努力、下最大功夫。调伏的方便是什么？就是依靠这些正法、依靠这些教言，如理作意、反复观修，使自相续与法融合，这叫调伏自相续。

就拿舍弃今生的修法来讲，没有修持之前自相续对今生、对世间八法是很耽著。什么时候算调伏了自相续呢？就是看破、舍弃了这个世间，生起出离心的时候，就是初步把自相续调服了。必须要按照这样的法来修行才能调伏，除了修法之外没有办法。不修法供养一万次也没有用，供养只能成熟供养的果报而已，有近取因才有近取果，调服自相续的进取因就是修法，首要之举就是这个，其他都是助缘。

以他利为主的行为并没有开许。

初学阶段，以他利为主的行为佛陀没有开许，这些大论师、大菩萨都没有开许，这个时候怎么办呢？

只需在心里想着利益他众，除此之外，身语不一定亲自而为。”

这样修法算不算舍弃众生呢？这里讲独自修行的时候只需在心里想着利益他众，发起一个菩提心，现在我们度化众生实在没有能力，但没有能力并不代表放弃利益众生，现在修法就是培养利益众生的能力，等具备了这样的能力绝对会实际去做的。如果相续中没有舍弃这样的念头，就是以菩提心摄持的善根，除此之外身体不一定亲自而为。

以前益西彭措堪布在讲《入中论》的时候讲过，菩提心是第六意识的“心王”为主，以利益他众、求佛果的“心所”为眷属，二者和合起来的这样一种善心。所以菩提心是一种“心法”，既然是“心法”有时在床上、在山洞里修行这种心所法，就算是修持菩提心。所以修不修持菩提心，不一定看外面有没有做利益众生的事业，而是内心有没有为利众生成佛的想法。既然“心王”和“心所”的和合是菩提心的本体，就不一定身语去做，反复在内心串习、观修就够了。真正菩提心纯熟之后有能力了，身语再去实行。

这些教言也可以遣除我们的疑惑，不必担心去独修会舍弃佛陀的教言、舍弃利他根本的菩提心，因为菩提心是“心”，不是菩提身、菩提语，菩提心就是心中去修的。这对我们还是很深的教诫。

绰普译师也感慨万千:“永久自利未了知，岂受众托为首领，实为无薪之仆从，平庸空名哎呀呀！”

“永久自利未了知”，一个修行人，永远对自己有利益的法还没修、还没了知，自利没有成办，“岂受众托为首领”，怎么能受众人委托作首领呢？对出家人来讲就是众人推举当方丈、当监院、当主持，或某修行团体的导师。关键是永久自利你有没有了知，不要说修行，如果还没有了知，怎么可能就轻易受别人的委托去当首领呢？这实在没有意义。

打个比喻：“实为无薪之仆从”，就像没有薪水的仆从一样。“平庸空名哎呀呀”，如果相续中没有生起功德，别人说你是方丈、大德、佛教协会会长等等，如果你自利没有了知，全部是空名，平庸空名得到干什么呢？没有什么利益吧。说是得到名声之后可以弘法利生，全都是虚假的，自利还没完全了知怎么当首领呢？对自他都没有利益，这是必须要舍弃的。

现在我们要把这个教言牢记心中，我们认为不会去当方丈等等，这个不一定，现在机会没有成熟而已，如果真有很多居士跪在地上苦苦哀求，请你去当方丈、当导师，那时你会不会想到这个教言啊？如果永久自利还没了知你就答应了，那就是个平庸的空名、无薪的仆从而已，对自他都没有利益。如果能记住这些教言，到时候也许能横下心来拒绝，反正我没有成办自利、没有能力引导你们，就能断绝这样的关系了。

遇到这种情况是不是龙天推出也不好说，有可能是魔的加持，如果会失坏自己的修行，最高兴的还是魔，佛不会高兴的，当了方丈把这么多人引导到轮回中、恶趣中，佛菩萨高兴不了的。所以现在要反复抉择，让教言在内心扎根，以后遇到这种情况才有对治的能力。

至尊热达瓦云:“以八法缘何时不能撼，乃至自心尚未坚定时，除非独调自相续以外，以行他利损自利莫为。”

热达瓦上师这样讲过，以八法中的任何一个，利、乐、称赞等等都不能撼动自己的心，对世间八法彻底看透了、抛弃了，乃至自心尚未坚定到这个程度，“除非独调自相续之外”，独自调伏自相续，如果开始做一些相似的利他行为，不要说利他，连自己的利益都损坏了，所以必须要抛弃。

有时我们相续中有假慈悲心，假慈悲最害人了。自相续有没有菩提心有时容易观察，有时也不容易观察，但是可以看一下有没有出离心，因为菩提心就在出离心的基础上生起来。出离心有没有好观察，对轮回的盛事有没有耽著、羡慕？这个就很好分别，如果连出离心都没有菩提心就不要提，肯定没有。所以要发愿，没有能力的时候要独自修法才好。（第四品终）

下面讲第五个问题：

五、割弃利养。

看破今生并抛弃恭敬利养十分关键。

这是非常关键的问题，下面就引用教证，一段佛经宣讲这个问题，佛陀在经典中把这个问题讲得很详细，非常具体，正面反面都做了观察。

《发起菩萨殊胜志乐经》中云:“佛言弥勒，诸菩萨摩诃萨当观利养，生养贪欲；

这是佛陀对弥勒菩萨讲的，诸菩萨摩诃萨都应该观察利养，不单是初学者，菩萨和大菩萨都要观察利养“生养贪欲”，利养生长、养育贪欲心，对于大菩萨倒不一定有这么大的危害，但对初学的菩萨来讲，绝对是很大程度的增长贪欲。心没调伏，耽著利养，财富越来越多的时候贪欲心也越来越重。

当观利养，坏失正念；

利养尤其是损坏道心，粗大的正念像菩提心、慈悲心都会失毁，最根本的修道的心、求解脱的心都会被利养心慢慢腐蚀掉。修行人失坏的不应是正念，而应是世间八法，正念是无论如何不能失坏的。世间人正念失不失坏无所谓，反正得到钱财就可以；出家人或修行人是钱财得不得到无所谓，但是正念不能失坏，否则弥天大罪就会接踵而至。处在很多利养中的修行人，不坏失正念的情况是没有的，处在很多恭敬、利养中，还有很强的修道之心、很强的出离心是很困难的事情。

所以我们应该观想利养坏失正念，观想利养的过失，这样相续中就会生起遮止利养的想法，就不去追求利养了，不管从哪个渠道得到的利养都不要，正念就有保证了。

当观利养，以其得失能生傲慢卑恭，如是滋长愚痴；

通过利养的得、失分别生起两种心态，得到能生傲慢、失去能生卑恭。不知道利养的幻化性，所以生起实执、生起傲慢和卑恭，如是滋长愚痴。

得到之后就认为自己福报很大、名声很大、很有功德，很容易傲慢；失去之后就生起卑恭心，上师讲过就是怅然若失的沮丧心态。这样就增长愚痴，实际上利养都是幻化的东西，在大菩萨眼中都是幻化的，得到又有什么傲慢的呢？失去有什么沮丧的呢？如果没有这样的正念，生起傲慢和卑恭，就是缘利养增长愚痴。

于成自利之亲友家悭吝、耽著，生诸诳惑；

然后利养会生诳惑。对供养自己的亲友眷属、施主家生起悭吝心、耽著心等等很多诳惑，缘这样的对境自相续生起很多悭吝、耽著，所以利养是欺骗自己的法。

舍四圣种无惭愧故，一切诸佛所不许可。

“四圣种”有很多解释，《山法宝鬘论》、《俱舍论》中都有解释，就是知足少欲等四种法。上师说大乘也有一种解释，但大乘的四圣种还没学，不知道怎么解释。

“四圣种”就是四种圣者种姓，有这四种功德就堪修正道。按《山法宝鬘论》的解释，第一个就是法衣粗糙、简单就可以了，不追求华贵，衣料、做工很朴素就足够了；第二就是食物菲薄，化缘乞食得到的食物一般很差，能维持身体不失坏就足够了，不追求高档的饮食；第三是卧卧具粗糙简单就可以了，有时不注意就会对被子、垫子的华丽、高档、轻软生起贪求，但是按四圣种的标准，卧具粗糙简单就行了，反正有个地方睡有盖的就行了，其它都不求；第四就是疗病的药物等简简单单就行了，不求高档。这些都包含在《俱舍论》的知足少欲之中。

有这四种功德就堪修圣道，没有就无法修圣道。广求利养就背弃了四圣种，没有惭愧心的缘故一切诸佛都不许可。修法靠自力是没办法的，必须要靠诸佛加持，相续靠近圣道就能得到加持，不靠近圣道就得不到加持。舍弃四圣种没有惭愧诸佛是不高兴、不许可的，根本得不到加持。

数习骄逸生高慢故；于师轻慢为魔党羽；

如果利养很多，骄逸的心数数串习就生起高慢，认为自己非常了不起。施主这么多、眷属这么多、利养这么丰盛，这样就自认为很有功德、很有福报，就生起高慢心看不到别人的功德，佛菩萨的功德都不一定看得到，自己的过失也看不到，修行最大的敌人就是高慢。

提婆达多、善星他们实际上智慧非常超胜的，但就是傲慢，佛都度化不了。其他智慧等方面不行可以改变，就是傲慢度化不了，高慢的山顶上存不住功德的水。有了利养很有可能就高慢起来，钱很多的时候在道友面前就表现得不可一世，有时在上师面前说话都不注意，这就利养多了引起的。

“于师轻慢为魔党羽”，尤其是上师显现比较清贫的时候，就认为自己财产这么多，比上师还多，这时就对上师生起轻慢，堕到魔鬼的党羽中成了魔的眷属，无法修正道。

乃为放逸散乱之根源；

利养是一切放逸散乱的根源。为了得到利养不放逸散乱是不可能的，生起一念得到利养的心就已经失去正知正念了，这一念心开始就在放逸中了，为了追求、获得就已经散乱了，身口意都已经外散了。如果不断追求，想要获得更好更多的话，绝对没办法修持清净正法的，放逸散乱的根源就是利养。

掠夺善根，贪著财物衍生愚痴；

抢夺一切善根，没有的善根生不起来，已经有的就会逐渐消散，所以说贪著财物衍生愚痴。《极乐愿文大疏》中讲过一个公案，以前有个修行人智慧非常敏锐、出众，但有一段时间就发现自己的智慧不行了，好像越来越迟钝，什么原因呢？他就找了位上师打卦，上师说你的财物太多了，做个灭财佛事吧。佛事做完很多财物就逐渐消散了，智慧果然就恢复了。

上师显现上都这样讲，以前刚来学院的七八年，功德、信心的增长都很快，后来好像就不如以前了，可能是接受信财太多的缘故吧。他老人家都这样示现、这样讲，那对我们不成障碍是绝对不可能的。

所以贪著财物毁坏善根，没有生起的功德生不起来，已经生起的慢慢就退失了，最后什么都不知道了。有很多财物对闻思修是不会有兴趣的，对闻思修没有兴趣以前有的正见、信心、悲心、精进都会慢慢退失，毁夺善根特别利害的就是利养。

以前也讲过，对修行人来讲最可怕的魔就是利养，真来一个青面獠牙的魔鬼最多把你吓一跳，没有能力掠夺你相续中善根。但是对于魔幻化的利养，我们的提防心几乎就没有，不像看到魔来了马上祈祷上师、修生起次第等等。但是利养来了就未必马上祈祷上师、修生起次第把这个遗除，慢慢求利养的心就深入骨髓了，深深的着魔无力自拔。

现在不把利养看透了，不深深提防，还耽著这个利养，认为这是好东西、是修行有成的标志的话，等着魔很深的时候，自己就发现不了，即便发现了也断不掉，要断也要千辛万苦。

现在道友们显现上还是贫穷的求学僧，应该让这样的正法扎根到相续中，以后如果业力成熟有机会获得利养也有对治力。现在我们是一般的人，没有很多人供养，但是这个预防针不打、这样的疫苗不种下去，以后遇到的时候就根本发现不了问题，慢慢渗透最后就土崩瓦解了，成了魔的眷属。

我们出家修道是为了解脱、为了成佛，是要战胜魔的，最后成了魔的眷属不是很可悲的事情吗？所以对这个问题不能小看，就像佛或米拉日巴尊者的上师马尔巴尊者讲的一样，要宣讲轮回的过患百劫中也宣讲不完。所以对修善法来讲很大的障碍就是利养。

抢夺三善；

“三善”就是三种善法、三种善根。可以解释为身语意的三种善根，初善、中善、后善也可以解释。反正贪执财物身、语、意的善根都造不了的，因为贪利养的当下意的善根就失毁了，如果意的善根失毁了身、语怎么做也没办法成为善根。初善无法获得，中善、后善更无法获得，所以三善都被利养抢夺了。

如电、如轮、宛如霹雳；

就是很厉害的意思，电、车轮、或者霹雳一下子就会断掉自己的命根，利养也是一下子就断掉修行的命根，非常历害。

为众多烦恼所染污；

相续中会生起很多烦恼，为了得到生起贪心、别人障碍就生起瞋心、不知道贪嗔的过患就衍生愚痴心、别人获得自己没获得就产生嫉妒心、自己获得别人没有获得就产生傲慢心，反正三毒、五毒都可以通过利养生起来，所以贪执利养相续就被众多烦恼染污了。

于亲友施主家瞻候颜色而生忧恼；

亲友、施主是利养的来源，为了得到利养，人品、僧格都没有了，在亲友、施主面前察颜观色，他们喜欢听什么就说什么、喜欢什么事情就做什么事情，完全丧失了修行人的品格。软弱无能、任人摆布，反正有钱就行，给你利养你就卖命，这算什么修行人？

佛说出家乃大丈夫事，这样还算什么大丈夫？无欲则刚，有欲就没办法了，必须要看别人的脸色行事。如果无所求，你钱再多跟我没关系，反正我不要你一分钱，这时别人也会敬重你，根本也不受摆布，自己可以保持修道的正念。否则“瞻候颜色”的话，自生忧恼而已，别人会说这是什么修行人？为了钱什么都不顾。世间也会讥闲，自己也彻底丧失了修行人的品性，这也是利养带来的过患。

扰乱自心；

自心不得安宁，得没得到都扰乱自己的心，修定根本不要提了，善念生不起来的。

爱物损害心生忧患；

“爱物”就是珍爱的东西，珍爱的东西损害之后就心生忧患，太耽著就会心生忧患，这也是一个过患。

然后于四念处多所忘失；

如果耽著利养，修行人最基本的身、受、心、法四念处就会多所忘失，不知道怎么去安住。

衰损白法；

白法衰损黑法就增上了，相续中的罪业因为耽著利养而辗转增上、日夜增上。

于四正断多有退失；

“四正断”就是未生恶令不生、已生恶令断、未生善令生、已生善令增长，以精进为性。四正断是精进的断恶行善，必须要精进，但是耽著利养之后什么兴趣也没有了，听法的兴趣都没有了，哪里还有时间断恶行善呢？绝对是“多有退失”的。

神变神通多有削损；

即便有也会多有削减，以前获得过神变神通，开始耽著名闻利养的时候就会削减。没有生不起来，这样一种不清净的相续，生起神通神变是完全不可能的事情。

先得利养日后弃失；

先得到的利养也会慢慢衰损、慢慢失去，变得非常贫穷。

与怨相处，亲友相弃；

为了得到利养，不应该接触的怨敌经常接近，不应抛弃的亲友都抛弃了，为了利养什么都不顾了，这也是利养带来的过失。

引诱他方犹如淫女；

淫女就是妓女。妓女就是引诱他方的人，哪里来的人都会引诱。如果贪著利养也会引诱其他信众，就像淫女一样。只要能得到利养就妄说自己有神通、妄说自己有功德，或给别人看前后世、给人算命，反正就是为了得到利养，通过很多方便引诱、欺骗他人，犹如淫女。

失毁禅定及四无量；

耽著利养禅定会失毁，四无量心会退失。对供养自己的人生贪，对阻碍供养的人生瞋，慈悲喜舍都失毁了，无法生起清净的功德。

众生因是深堕地狱、旁生道及阎罗世界；

“阎罗世界”就是指“饿鬼道”。贪著利养的人最后都是深堕地狱、旁生和饿鬼道中，而且会引导其他的信众、眷属深堕地狱、旁生和饿鬼道中去的，对自他都没有利益。

当观（贪著）利养，与提婆达多之行径等同。

提婆达多为什么害佛、分裂僧团、杀阿罗汉呢？就是贪著利养的缘故，想获得僧团的领导权、想当教主，所以就想一切方法害佛。对佛生起一刹那的害心都是无量的罪过，何况他再再生害心，而且还做了很多加行，让醉象杀佛、从山上推巨石下来压佛，当时金刚力士用金刚杵把巨石打碎了，但是碎石打到佛的足趾出了佛身血，无间罪就这样造下了。还有分裂僧团、杀阿罗汉，造了三个无间罪，完全是因为贪著利养做出这样的行为。修行人如果耽著利养就和提婆达多一样，为了利养什么恶业都可能做的出来。

弥勒，菩萨如是观察利养过失，乐于少欲，不生热恼。何以故？弥勒，少欲菩萨，于此过患悉不生故，彼修佛法不生违缘；

知足少欲就不生热恼。前面讲的这么多过患，少欲的菩萨一点都不会沾染，相续非常清净，修行佛法一点违缘都没有，外、内、密的障碍都没有。很多外、内、密的障碍都是因为贪著利养，如果抛弃了利养，修法的违缘也不会产生。

在家出家诸众不生厌烦；

知足少欲清净的修行人，在家信众看了也不生厌烦，极生清净心、深深敬重；出家的同修梵行者看了也是深深随喜。在家出家诸众都不生厌烦。

诸天及人恒时清净行持故；安住且堪守护；

见到这样知足少欲的修行人，诸天及人也是恒时跟随，行持清净的行为，安住在他面前，守护他的修行。

离诸恶道，不畏堕落；

现世抛弃了利养，没有因为利养造下罪业，所以不必担忧堕恶趣。根本就不会堕恶趣，因为已经离开了堕恶趣的因缘。

远离呵责，无能胜伏；

《庄严经论》中讲了六种呵责（自呵责、他呵责、护法呵责、大师呵责、梵行呵责、十方人呵责）。六种呵责全都远离了，这么清净的修行者怎么会自已呵责自己呢？或他人呵责、诸天呵责、本师呵责、十方呵责，都不可能有，所以说“无能胜伏”，没有谁能胜伏他。

而得解脱众魔境界；

因为贪著利养而堕于魔界，但是能清净行持知足少欲，就从众魔境界中解脱出来了。

无需感蒙一切痛苦；

今生清净修行，后世也会获得解脱的境界，在这个过程中无需感受一切痛苦。尤其今生之中，得不到或失去利养的痛苦根本不会感受，一切痛苦都远离了。

诸天及人亦当爱羡；

诸天及人众都羡慕清净、知足少欲的修行人。

禅定娴熟，安住清明；

知足少欲、无所希求，很容易生起禅定。障碍禅定的因缘也没有，所以禅定会很快娴熟，安住在清明的禅定状态中。

无有谄曲诳诈；

生活方式非常清净，所以很正直，不需要为了利养去行五邪命。五邪命都是谄曲诳诈，但是正命存活的缘故完全没有谄曲诳诈。

视五妙欲为过而不放逸。

深深的了解五妙欲的过患，所以最初就不放逸，中间、后面都不放逸而获得圣果。

如说修行，能住圣种，

这样修行就能安住在圣者种姓中，很快就可以得果。

智者及同梵行者亦当爱乐。

有智慧的佛还有同梵行者都爱乐这样的修行人，恒时赐于加持的。

弥勒，若有菩萨智慧聪敏，于此（十二）功德能如是知之，为舍一切利养故，当以殊胜意乐依于少欲。”

如果菩萨有智慧的话，对此十二种功德都应该了解，为舍弃一切利养，应该以殊胜的意乐依止少欲。知足少欲是很多经论都赞叹的，虽然有些大乘经论中说知足少欲不是菩萨的行为，是声闻的行为。有这样的说法，但是大乘经论所讲的菩萨早已离开自私自利的心了，贪著利养世间八法的心早就彻底断掉了，对他们来讲如果知足少欲就不能广大的利益众生，所以让他们不要知足少欲，以财布施等等利益众生的情况有。

但是对于初学者来讲这个是共道，并不是说我们现在是名相上的大乘行者，就可以广积妙欲、广求利养，这个是不行的。刚入道的时候声闻、菩萨还有密乘行者都是相同的，这是最基本的条件。（第26课结束 第五品终）

六、放弃储蓄资具

加哲仁波切针对诸多过患而恳切嘱咐:“（此乃）修行歧途当力舍此生；

贪著今生、储蓄资具是修行的歧途，遣除这个歧途的方式就是要舍弃今生，放弃储蓄很多资具。我们现在修行不成功是什么原因呢？就是世间琐事太多、资具太多，并不是其他原因。所以要想修行成功从现在开始不能再增添了，要慢慢减少资具。有时我就想对于修行人、出家人来讲，有很多存折或这样那样的卡，到底干什么呢？像单巴桑吉说的：死的时候用这个钱去贿赂阎罗王吗？贿赂狱卒吗？都用不上，为了得到这些钱、保存这些钱却要感受很多痛苦。

有人认为修行需要资具，尤其是认为钱很方便，卡更方便，到哪里都不需要带很多现金。方便是方便，但修行可能就不成功了，有这些羁绊很难成就。

在我们学院每个月的生活费就足够了，如果有剩余就拿去供斋、放生，什么时候死还不知道，不如用这些钱做善法功德。否则积累这么多钱到底干什么？有时候想出去当路费，出去又干什么？出去都是散乱的因；病的时候当药费，病不病、死不死都不知道，而且这里扶贫的药品都有的。有时实在想不通为什么要存这么多钱，出家人应该身无分文最好。

除了我们佛学院不自己买菜、买米、买燃料不行，内地的寺庙一分钱都不需要用，吃穿都是不愁。现在我们不得不留一点做生活费，除此之外都用来做功德还是好一点，布施、放生、供斋等等都很好。很多卡、很多存折，我看了是容易生邪见，但我不知道这些人是不是菩萨，所以经常生邪见之后就后悔了，马上自己忏悔，或对他也忏悔。

但有时确实这样想，修行人积累这么多钱没什么必要，丢了非常着急、非常后悔的也有，所以最好不要有，如果有的话慢慢开始消减。前面也讲了，没有观察的资具对修行是一种障碍，所以要观察对修行有没有帮助，没有帮助的东西慢慢布施掉、舍弃掉，做个清净的出家人、知足少欲的出家人，这是诸佛菩萨欢喜、上师欢喜、护法神都会加持的。

利养乃缚当斩欲牵连；

利养是我们的束缚，所以应当斩断欲妙的牵连。

名声无义当弃此耽执。

名声没有意义，就象空谷回声，别人的嘴发声，自己的耳朵听到，这些因缘积聚之后好像有一个赞叹或名声，但这个名声往往只是自己的耽著，别人很快就忘掉了。所以耽著名声没什么必要，空谷回声、彩虹一样的东西，最后不放弃还是要放弃，还耽误自己的修法。所以应该抛弃，没有名声的时候千万不要去追求，有了名声要放弃确实有困难，但是没有名声的时候最好不要去求，成了名人还是很痛苦的。

有时候看这些名人、明星都不敢出门，带个大墨镜，风衣的领子弄得很高，把脸挡住才敢出去，像做贼一样，都不敢正大光明的面对人，一般人哪有这些烦恼呢？出名之前想出名，出名之后又烦恼。

我们作为出家人，上师也讲过出家人名声再大也大不过这些明星，一位高僧大德再了不起有多少信仰者呢？但是这些大明星一下子就几亿几亿的信仰者，信心很大。修行人就是在一个寺院、一个城市中有点名声而已，最多在佛教界有些名声而已。名声再大也没有多大意义，而且会耽误自己的修行，所以说“名声无义当弃此耽执”，这样的道理相续中反复观修的话，就有弃舍的勇气了。

若无随遇而安知足心，积累资财增长罪苦因。

如果没有随遇而安、知足少欲的心，积累资财只是增长罪业、增长痛苦。有正知正念的修行人乃至对佛法稍有了知的人，都不愿意增长罪业和痛苦，增长罪苦的直接因就是积累资财，所以为什么还要再再地积累资财呢？

若欲增上安乐及善根，依凭知足意乐乃窍诀。

如果要增上安乐和善根，必须要依凭知足少欲的意乐。相续中有了知足少欲的意乐是相当幸福快乐的，而且很多很多罪苦都远离了，很多安乐和善根、证悟的功德都是依此而具备的。

是故操持利养名声等，此生圆满心行当屏弃。

执着、操持一切利养、名声等等围绕此生圆满的一切发心、一切行为，都应该像毒药一样马上抛弃。

临终注定具利之胜法，应当无散恒时精进修。”

对临终注定有利的就是胜法，除此之外都没有利益，亲属、名声、利养都要抛弃。真正临终有利益的就是胜法、善根，就是自己证悟的功德，所以应该无散乱恒时精进修行。而无散乱恒时精进修行的前提就是放弃利养、放弃储蓄资具，否则无散恒时精进是做不到的。如果没有无散乱恒时精进，临终的时候就没有利益了。所以最初要看破今生、放弃储蓄资具。

基确巴云：“若于幻财不知足，精勤积攒终遗留，独自积累他人享，此乃心语当牢记。

如果对幻财不知足、贪得无厌、拼命索取，积累得再多最终还是要遗留在人间。以前的皇帝这么多财产，临死的时候还不是全部留在人间无法带走一点点，我们这么点财产还拼命去追求，更加没有意义。“独自积累他人享”，积累的时候自己辛辛苦苦，最后留给他人享受。这是心里话，应该牢牢地记在心中。

不愿希求究竟义，暂时所需未舍弃，断除贪着何等难！愿弃耽执祈加持。

很多人耽着、储蓄资具，根本不愿意希求究竟义了，连究竟义是什么都不知道了。或者刚开始依靠上师的恩德，知道了究竟义就是成佛或解脱，但是最后慢慢就不希求了，道心一退什么都不愿意干了，解脱、佛果都不要了。暂时所需没有舍弃是无法修行的。“断除贪着何等难”，要断除对财产资具的贪着太困难了，所以“愿弃耽执祈加持”，因为自己能力有限，所以祈祷上师三宝加持自己迅速断除贪执。

虽未以名摄徒眷，终究无力弃信众，抛弃世事何等难！无伴独居祈加持。”

“虽未以名摄徒眷”，最初自己发心很清净，没有想以自己的名声摄受很多徒眷。虽然开始没有求名利的心，但“终究无力弃信众”，最后没有能力把这些信众抛弃的，真的想要独自修持的时候，已经没有勇气、没有毅力把信众抛弃了。因为这时已经生起了我所执，认为这是我的徒弟，或认为如果我不管他们，他们很可怜，他们的正见、戒律怎么办呢？会堕恶趣吧？最后就成这样了。

“抛弃世事何等难！”没有办法抛弃世事怎么修持清净道呢？所以“无伴独居祈加持”，祈祷上师加持我无伴独居。米拉日巴尊者的道歌中再再祈祷上师加持“得山居”——加持能在深山中居住。

至尊仁达瓦也云：“除三法衣以及钵盂等，自己生存必须资具外，黄金珠宝等等其他物，芝麻毫许自己亦莫持。”

仁达瓦尊者这样讲：作为出家人，除了三法衣、钵盂、必要的经书和法器之外，没有用的黄金珠宝等其他物品芝麻许也不要持有。黄金珠宝我还没有机会接触，但有些人说不知道这些黄金珠宝是什么缘起，看到就生贪心。黄金珠宝我虽然没接触很多，但看到好的佛像就会生起贪心，很精美的佛像看到就生起想得到的心来。

对修行人来讲，黄金珠宝没有多大的必要，却有一种不共的缘起力，会引发贪欲心。为什么很多人为了黄金珠宝拼的你死我活？就是因为它有引发贪欲的能力。修行人贪着黄金珠宝的时候，修行就无法成功了，所以芝麻毫许也不要去执持，不管你说是为了供养上师还是供养僧众。供养的时候心清不清净都不好说，还不如修一个最保险的法，自己的心清净，正法的功德在内中生起，这是最好的供养。内心生起清净的正法，有没有外在的黄金珠宝都无所谓，所以应该发愿黄金珠宝等芝麻毫许也不要执持。

益西彭措堪布讲没有必要的时候念珠都要注意，里面不要有珍宝的东西，如果不是很必要的法会，珍宝的念珠最好不要用，木头念珠不会生贪心。这些上师们取舍得还是很细，连这些念珠除了大修的时候平时就不要用，尤其是对出家人来讲用这些好像都不如法。密法大修的时候稍微用一用可以，平时最好不要用，用木头念珠好一些。珍珠念珠、黄金念珠都不要受持。

巴热瓦也千叮万嘱：“未知积蓄终被何人携，尚且不生布施之心念。

还不知道积蓄最终被什么人拿走，这时还不生布施的心念吗？辛辛苦苦通过造罪积累的财富最终被别人拿走，自己根本享受不了，为什么现在还不生布施的心念？应该把这些钱和资具用来修善法。前面也讲过，除了生活费之外，到月底还是一分钱都不留是最好的。刚刚够生活就可以了，其他的钱要么就放生、布施，要么就供斋、供僧，这样就非常好，这样修持下去我们应该可以积累很多善根。

一旦斩除贪恋欲妙心，四洲财物为其所掌管。”

把贪恋妙欲的心斩断之后，四洲所有的财物都是归你管的，知足少欲拥有一切财富。

 “除非无有及断绝，丰足剩余永无时，强者掠夺弱者盗，浊世财物难留存。”

对于资具、财产，除了根本没有或已经完全断掉了执着这两种情况之外，那些拥有财富的人“丰足剩余永时无”，财物丰足，享受之后还有很多剩余的情况是找不到的。财物不可靠，如果贪执财物是无法得到满足的。

为什么丰足剩余的财富永远没有呢？强者掠夺、弱者偷盗，“浊世财物难留存”，在浊世中要守护财物太困难了，如果家里什么都没有的话，小偷来就来嘛，来了也是空跑一趟。有财产就有耽着，要日夜守护也没有这个精力，白天守护晚上要睡觉，小偷就进来了，有些小偷的手法非常高明，睡得死死的时候东西被偷光了还不知道。还不如没有财产好一点，不需要担忧也不会积累罪恶，所以这里讲放弃储蓄资具，作为一个修行人知足少欲是很关键的。（第六品终）

今天就讲到这个地方。

开启修心门扉14（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后今天我们继续学习《开启修心门扉》。这部论典宣讲了十九个问题，指引我们看破今生，生起殊胜的出离心，在这个基础上修持殊胜的佛法。前面讲了六个问题，今天开始讲第七个问题：

七、唾弃饮食贪执

对饮食的贪执也属于追求世间八法，过于追求饮食也没办法修行正法，所以对饮食的态度应该保持中道，一点都不吃不行、过于追求豪华也不行。得到菲薄的饮食，能够果腹、足够修法就可以了，对饮食生起强烈的贪执是必须要唾弃的。

总之，积藏财物等行为，无非是由贪恋饮食、担心冻馁致死、供养上师等等目的，以及尚未了知妙欲过患的缘故而导致的。

积累财物、积累饮食的发心不外乎就这几种：第一是贪恋饮食、贪恋美味；第二是担心寒冷、饥饿致死；第三为了供养上师，还有就是没有了解妙欲的过患，认为这些是值得追求的。

这些是不是修行者应该追求的目的呢？首先“贪恋饮食”绝对不是出家人所应追求的，出家人、修行人所应追求的就是清净的正法融入自相继，修行、证悟、弘扬佛法、普渡众生；第二“担心冻馁致死”也是多余的担心，前面已经讲了，佛陀也发了这样的愿，人天护法神也会帮助清净的修行人，根本不用担心冻馁。担心没吃没穿而积累财物是一种非理作意；第三“供养上师”的目的也是不应该的，后面还会讲到，真正具有法相的大乘上师不会看重财产、供养。不要说大乘上师，就是小乘的善知识也是想着怎么让弟子生起出离心、生起人无我的空性正见、从轮回中出离。小乘的善知识都是这样，大乘的善知识更不会把眼光放在供养多少上面，所以为了供养上师而积累财产也是非理的。

佛在世的时候，六群比丘到处化缘引起信众的讥嫌，说你们这些出家人化这么多钱财干什么呢？六群比丘说“我们是为了供养上师、供养佛陀”。佛陀知道后就呵责说即便为了供养上师也不应该积累财物。

修行人有时需要供养上师，但要根据自己的财力情况，如果除了生活之外还有多余的资具，在无勤之中也可以供养。如果为了供养上师到处化缘，拼命积累财物，真正的大乘善知识绝对不会欢喜的。因为这样就会耽误相续中生起正法的功德，上师出世的目的就是让弟子相续中生起正法的功德，导致弟子误入歧途或贪恋财物的散乱之因，上师都会遮止。所以这些目的全都是相似的目的，没有了知妙欲的过患而导致的。

以前竹青仁波切修行时面前连个糌粑箱都不放，因为缘糌粑箱会生起贪执。对糌粑箱生起贪执倒不一定，但是现代社会生起贪执的东西太多了，尤其是各种各样的电器，相续中生起的贪执是很猛励的。所以尊者教诫要想方设法断除这方面的贪著，做一个知足少欲的修行人是非常好的，如果不了解妙欲的过患，就会拼命的去追求、积藏。

其中，对饮食的贪得无厌更是于理不容。

在很多财物当中，对饮食贪得无厌更是于理不容的。

在博朵瓦尊者身边的人，如果对自己的口腹之欲极端重视，修行就会误入歧途。

博朵瓦身边有很多看破今生、舍弃今生的人。有些初学者或修行不好的人对口腹之欲、对饮食极为重视的话，他的修行就无法与博朵瓦尊者的教言相融合，如果没按上师的教言去做，修行就会误入歧途。尊者对饮食、对世间八法、对利养是极端痛斥的。如果追求的目标完全放在口腹之欲上，为了得到口腹之欲就不得不积累很多资具，拼命去索要、拼命去积累，修行不误入歧途才怪。

尊者针对这些人，曾痛心地感叹道:“都是因为肚皮，而使‘苍天颓塌’，所以他们修法也不能成功。”

尊者针对这样的情况痛心的感叹：都是因为自己的肚皮、因为这张嘴，而使‘苍天颓塌’。‘苍天颓塌’是藏族的谚语，苍天都塌下来了，比喻非常倒霉的事情。修法不成功就是因为太贪执于口腹之欲，对于肚皮的问题太重视。真正的修行人不应该对饮食过于贪执，得到什么就享用什么，没得到也没必要到处奔波、恋恋不舍放不下。

智者旬呢哲云:“身语狡诈生长邪命因，过享信财善行减退缘，应当根除美味之贪欲，衣食弃置墙角岂非理？”

旬呢哲尊者是这样讲的，“身语狡诈生长邪命因”，如果身体和语言不是很正直，没有如法行持，为了得到利养，没有的功德假装有，嘴里也是赞叹自己、宣传自己，这些狡诈的行为是生长邪命因，最终会堕入邪命之中无力自拔。

身语狡诈的来源无非是贪执妙欲、贪执资具、贪执饮食，为了得到这些身语不得不狡诈。如果放弃了这些对谁狡诈呢？我自己又不希求什么，在施主、亲友面前也不需要狡诈，没有身语的狡诈，邪命也不可能引发的。

“过享信财善行减退缘”，过度享用信财善行就会减退，心无法安住在正法上。传法也好、利益众生的事情也好，首先就会考虑供养多不多，如果供养的东西多就愿意给他们讲法、愿意摄受、愿意给他们做加持、回向，什么都愿意做；如果供养少就好像不太积极了；如果根本没有供养就完全不会去摄受他们。所以希求信财心就散乱到非法上面去了，身体行为也没办法安住在善法上，对信财太贪执就是善行减退缘。

有时心中对这些信财的贪执不大，但是却享用过度了，供养信财的人可能烦恼、罪业很严重，如果给他做回向等方方面面的功德没有圆满，也是自己减退善心的因缘，自己的证悟、自己的境界、自己的善心都会因此而减退。所以我们这些修行人、出家人千万不要攀缘很多信众、施主，已经认识的最好不要太多联系。《山法》中讲过若长时间不联系，他也不愿意供养你，也想不起你。联系得越殷勤他越会给你供养，一段时间冷淡、冷漠之后他也不会供养了。所以慢慢和施主疏远的话信财就少了，修法的动力、修法的功德就容易生起来。

很多时候和施主见面多他就对你有好感、有信心，愿意供养，见面少就不一定供养，除了见面和打电话联系之外很难生起供养心。所以为了防止信财过多一是自己不要贪执，再就是减少联系，就会避免这些过失。

应当根除美味之贪欲，衣食弃置墙角岂非理？”

所以应该根除对于美味的贪执心。把衣食弃置于墙角就是放在一边置之不理、非常漠然，没有把衣食放在重要的位置上。如果对某个东西很重视的话，是不会放在墙角让它霉烂的，衣食弃置墙角说明这个修行人对衣食不是很执著、很关心。“岂非理？”难道不是很应理吗？就是应该把衣食等放到墙角才合理。当然并不是让我们今天晚上回去就把衣食放到墙角去，而是说今后要把衣食看淡。

绰普索南桑给（无垢光尊者）的一番话也是妙语如珠：

绰普索南桑给就是无垢光尊者的另一个名字，在宁玛派中用的不多，但是很多格鲁派的智者引用他教言时都是说绰普索南桑给。

“虽受具信男女供衣食，恭敬侍奉自亦诈现行，为护他心自受束缚因，当行平等即是吾忠告。”

这段话应该出自《三十忠告论》。很多对自己有信心或对三宝有信心的人，供养很多资具、恭敬侍奉，自己也是在他们面前诈现威仪，装成好的修行人一样接受他们的供养，这样是不行的。

“为护他心自受束缚因”，为了维护施主、福田的关系，有时候不得不护持他人的心。对别人的供养有所贪求、有所执著，讲话、行为就不得不护持他的情面，该做的事不能做，该说的话也说不出口了，他喜欢听什么就讲什么，他喜欢什么就做什么，在这种情况下就没办法按照修行的道路去修行了。

有些修行人刚开始还好，后来接受信众的供养越来越多，心就慢慢转变了，修行都是为了保护他人的情面。“为护他心自受束缚因”，保护他人的情面就是自己遭受束缚的近取因。所以平等而行吾忠告，自己应该按照正法行持，对施主也不应该保持固定、长期的供施关系，对供养的施主和不供养的施主应该平等而行，这就是吾忠告。

无垢光尊者就是这样的，他的传记中说他收到供养之后从不回赠，他认为信众供养僧众、供养上师是他们自己做福德，如果回赠是不合道理的。所以他在接受供养时没有什么特殊对待的，对一些富裕的人、高高在上的人没有给予特殊的待遇。供僧的时候都是从后面开始供养，很多寺庙是从前面开始供养，前面坐的是一些大人物，大堪布、大活佛等等，但他的规矩是从后面往前面供养，完全是平等对待。

还有对富贵人也没有特殊对待，很贫穷、很可怜的人供养的食物他很高兴的接受，吃得津津有味。这些乞丐显得也很高兴：我的供养的食品虽然很下劣，但是大上师很高兴的接受，吃得津津有味，我肯定得到很大的福报。无垢光尊者这样的大德不但教言这样讲，而且如是行持，对高低贵贱的一切人都是平等对待。

从前，仲敦巴格西与四位瑜伽士前往热振。一天，已到骄阳当头，应当食用午餐之时，他们的食物却一无所剩。一行人饥饿难耐，正商量如何应对之际。衮巴瓦却胸有成竹地说:“我将会吃到那个从山嘴往上攀登的人所带来的食物。”

仲敦巴格西与四位瑜伽士前往热振寺，中午吃饭的时候没有吃的了，他们正商量要怎么应对，这时仲敦巴尊者显现上好像一般的凡夫一样，不知道有个人正准备给他们供养食物。他很喜欢隐藏功德，虽然对往上攀登的人看得很清楚、他想供养的心也知道得很清楚，但装作不知道。这时他的一位大弟子衮巴瓦尊者因为禅定修的很好，获得了神通，就说：不要紧，马上就会吃到从山嘴攀往上攀登的人带来的食物，他就是来给我们供养的。

当他示现神通的话音刚落，一位施主便携带着丰盛的斋食即时而至。（他们终于得以饱餐一顿。）

刚说完施主就到了，然后就接受供养，饱餐一顿。

仲敦巴格西向来喜欢隐藏功德，（所以对衮巴瓦显示神通的行为极为不快，）声色俱厉地训斥道:“衮巴瓦，你不要妄自尊大！”

仲敦巴格西是观世音菩萨的化身、是阿底峡尊者的大弟子，具备很多功德，但他有个优点就是喜欢隐藏自己的功德，虽然有功德但隐藏的很深，所以对衮巴瓦尊者显示神通非常不满意，就讲“你不要妄自尊大！”，不要以为有点小神通就有什么了不起，就在别人面前炫耀！做了很严厉的呵斥。为什么会这样呵斥呢？这个公案怎么联系这一段的法义呢？下面这样分析：（第27课结束）

噶当派的大德们一向就是这样以隐藏功德为本，故有“隐藏功德者，邪魔不能害”之说。

为什么呵斥他？第一、衮巴瓦好像是希求饮食，不惜显现神通；第二、如果经常显示神通不隐藏功德，就会招来很多恭敬和供养，人们都喜欢对有神通、有功德的人恭敬供养，这就很容易落入世间八法、很容易对饮食产生贪执。这个故事主要是从这两方面对应主题的，第一是显示神通的因缘和饮食有关而遭到上师的呵斥；第二随便显示神通容易引来世间八法的过害，很容易堕入“追求今生”。衮巴瓦尊者修证很高，不可能被世间八法所动，这个公案是给后人做个警戒，有一点小小的神通不注意很容易遭到世间八法的攻击，有这样的目的。

噶当派的大德们一向隐藏功德，噶当派内部有“隐藏功德者，邪魔不能害”之说，把自己的功德隐藏得很好，邪魔也没办法损害。如果喜欢表露自己的功德，不管是念咒或神通等其他功德，就容易招来邪魔的伤害，这就没有必要。自己的修行还没有圆满时，最好不要有邪魔外道做中断，以至修行无法顺利进行。

多罗那他尊者的《印度佛教史》中讲的很清楚，早期的密宗行者没有成就之前完全隐密，别人都不知道他是干什么的，跟一般人一样。修行成就之后才开始示现功德、示现神通，别人才知道他是个密宗行者。修持密法的时候完全隐秘，别人不要说不知道他的本尊或修什么法，都不知道他是修密宗的人，就是这样密秘修持。最后获得成就的原因就是“邪魔不能害”。

我们在佛学院修法也是要注意隐藏自己的功德，不要随便显示出来。不要说白天、修定时显现的境界，即便是梦境也千万不要讲，经常说梦的话以后就不一定梦得到这些好的梦相了；禅定境界中出现的事情说了之后会退失，很难恢复。这是一方面，另一方面就是小的地方不注意，这样发展下去很有可能妄说神通、说大妄语。还有密宗当中保密的戒条也不一定能守持得住。

所以即便是梦中见上师、佛菩萨，行善法都不要讲，但是很多人喜欢讲，不管别人问不问，实际上这是没有必要的。别人或许认为你吹牛；或者认为就是个梦嘛，因缘具备就做了，也不会因此对你很恭敬。反正就是连好梦以上都不要随便宣讲。

他们从不追求穷奢极靡、纸醉金迷的生活，却极力推崇清心寡欲的头陀苦行。

噶当派的大德们从来不追求高档、奢侈的生活，教言中也是再再的呵斥穷奢极靡的生活，极力推崇清心寡欲的头陀苦行，让修行人知足少欲，自己也是这样示现。噶当派兴盛的时候他们的言行都是非常标准，哪一个修行人出来都是别人学习的楷模，都是行持佛法的标准行者，成就者也是层出不穷。即便现在噶当派真正的传承没有了，已经融入到其他教派中去了，但是现在我们学他们的论典、看到他们的事迹时，还是对他们的行为非常羡慕，这也是他们极大的功德引发的。

据说，金厄瓦的前半辈子可谓一贫如洗，几乎是以荨麻等维持生计。没有可以补缀的布片，只好用皮革代替，故被人们誉为“皮裙者金厄”。

这个公案前面已经解释过了。

他就是如此多年如一日抛弃一切希图、忘却俗世凡尘而修习的。

他就是这样修行的，这里为什么重复讲一次呢？就是和推崇清心寡欲的头陀苦行对照。金厄瓦为主的噶当派大德多年如一日抛弃一切希图，施主、名声、衣物全部抛弃了，忘却俗世凡尘，一心沉浸在正法当中，俗世的凡尘的想法都已经忘记了，这样修行最后获得成就的。

另外，还有米拉日巴在九年中，莫觉巴在十二年中，也都是以荨麻为生等等举不胜举的事例。

还有米拉日巴尊者在九年之中吃荨麻、莫觉巴十二年吃荨麻，还有无垢光尊者或者美龙多吉也是吃树皮维生，这样苦行成就的很多很多。

前辈的善知识们在修行之时，都是这样历尽艰辛、排除万难，以他们高风亮节的行为，给我们后人留下了众多可歌可泣的动人篇章。

前辈的善知识不单单是在说教，不但留下很多这样的教言，他们也是以身作则这样行持的，所以我们就没有什么怀疑了。如果只是教言中说让我们抛弃一切修苦行，他们自己没这样示现的话，也许我们这些分别念非常深厚的凡夫就会产生邪见、产生怀疑，如果说这么好、有这么大的利益为什么他们不实行？所以很多大德考虑到这一点他们自己也是这样行持的，对后学者的启发是相当大的，给我们后人留下了很多可歌可泣的篇章，鞭策我们去追随他们的行为，这些有很大的必要。

这就是第七个问题。下面开始讲第八个问题：

八、不贪受用

种种受用都不能贪执，前面专指饮食，现在是饮食之外的其他受用。

即使自己福报现前，各种受用唾手可得，也不能大言不惭地恣意受取。

即便没有通过勤作或邪命，完全是自己前世种的福报现前，获得各种各样的受用，也不能大言不惭的恣意受取。如果是自己的福报现前也可以受取，没有过失，律藏中做过这样的开许。佛陀在律藏当中开许可以受取，但没有承许受取之后不生贪欲，或生贪欲不成为修道的障碍。只不过说这些物品没有通过罪业获得，可以受用的意思。反正佛陀在其他地方也讲了，做为凡夫修行人，妙欲很多，生起贪执、障碍修法，不管是哪里来的，都应该抛弃。

自己福报现前的受用就不会贪执吗？不会障道吗？这是佛陀没有承许的。所以尊者针对会成为贪执的因、成为障道的因缘，就说即便是自己福报现前的东西也不能大言不惭的恣意受用。

修行人就应当如此毫不吝惜地舍弃一切。

即便是自己福报现前的东西来了，也要抛弃的意思。

若说：“如果受用不寻而至，我也无须制止，（只需名正言顺地享用；）如果受用匮乏，我也不会苦心经营。”此等说法纯粹是自我开脱、自我放纵的无稽之谈。

有些人讲：如果受用不寻而至，我没有去追求，受用自然到我身边的时候，我就没有必要制止，随缘接受，名正言顺地享用就可以了；如果受用匮乏，我也不需要苦苦追求。尊者讲这是自我开脱、自我放纵的无稽之谈。好像有时我们也会这样想：反正我没有去化缘、没有邪命，但是施主看到我生信心，给我供养，无勤得到就不需要制止，反正制止也是一种执著，就这样享用就可以了。

前面反复讲过，这要看自己的内心状态、看自己修法的境界，如果是初学凡夫，即便是这样的财物也不应该取受，取受之后很有可能生起贪执，成为障道的因缘。受用匮乏不去苦心经营，这是对的，但是无勤到来的受用也要观察自己的境界，有没有受用的能力？受用之后会不会成为障道因缘？会不会白天也守护、晚上也守护，对这些东西放不下？如果会那还是不取为妙。

经（《富楼那请问经》）云：“自身不谋诸资财，即使获得亦舍弃，今起唯求深佛法，护持清净之戒律。”

经典中也是这样讲过，“自身不谋诸资财”，意思是自己不主动去追求、谋求一切资财。“即使获得亦舍弃”，即使无勤获得的资具也需要舍弃，除了必须的资身之物，比如乞食比丘化缘得到一点点饭，这个不需要抛弃，除此之外其他的东西即便是别人主动供养也不要接受、也需要舍弃。

对主动追求和无勤获得的资具都做了遮止之后怎么修行呢？“今起唯求深佛法”，从现在开始唯一追求甚深的佛法，甚深的佛法不在外面的形象、不在资具多寡，就在内心生起修证的境界。所以从现在开始其他外在的资具统统看破、放下，唯一让法融入内心。

我们对这样的教言必须要好好思考，其他的一切对修行都没有必要、对今生后世都没有必要，从现在开始要努力通过闻思修让佛法融入内心，尽量生起佛法的受用。最初要看破今生，然后生起大悲菩提心，然后要证悟空性，第四步好好去弘法利生，这样次第去做就非常善妙。

为什么有这四步次第呢？因为要弘法利生、要安立众生于解脱道，如果自己没有证悟、没有获得甚深境界是没有办法做的，前面已经分析过了，所以弘法利生放在最后。第一步必须要看破今生，否则无法入道、无法成为佛弟子，前面也讲了舍弃今生是第一步，没有看破今生就不是修行人，引用了文殊菩萨对萨迦派祖师所宣讲的“耽著今生非佛徒”，这是第一步。

然后第二步，不发心弘扬佛法就堕到小乘中去了，所以看破今生之后通过自己的觉受应该对众生生起大悲心，通过大悲心生起菩提心，转入大乘。文殊菩萨对萨迦派祖师的第二个教言是“耽著自利非菩萨”，所以要做大乘修行人，舍弃今生之后必须要励力生起菩提心。

生起菩提心之后，如果不证悟空性，对一切都有实执、有耽著，就完全无法获得菩萨的功德。所以必须要在菩提心摄持下修持空性正见，最初修“人无我”，然后修“法无我”；或者直接修“法无我”，同时修“人无我”。还有在密乘证悟“人无我”的方法很直接，观自己的心就可以证悟“人无我”，然后证悟“法无我”，方法很多。证悟空性就像打开一个大宝藏，菩萨的很多功德自然显现、自然流露。入定和出定的功德结合起来自然就有度化众生的能力，所以必须要现证空性。

现证空性有很多方法，有小乘“人无我”的修法、有大乘二无我空性的修法、有生圆次第的修法、还有大圆满直断的修法，都是证悟空性的方便。尤其有了大圆满的窍诀，证悟空性速度将会更快、更直接。

如果发起了菩提心，但是都是有所缘的，有实有的众生可度、我是度化众生的菩萨、有实实在在的方法，这就无法现证圣道。所以证悟空性是必不可少的。文殊菩萨对萨迦派祖师讲的第三个教言是“耽著诸法非正见”，耽著诸法根本无法生起正见。

证悟空性之后就要一心一意利他，这是诸佛菩萨的密意，这时一刹那也不要安住自我寂灭的状态，每一刹那都要去度化众生，因为已经完全有能力了。

这四步次第有的大德归纳在三主要道中，出离心、菩提心和空性见，但三个也好、四个也好，意思都是一样的。证悟了空性不度化众生是根本不可能的，只不过这样次第明显的宣讲之后，我们有一个明确的目标，次第去做是非常踏实的。除了生起佛法的证悟、受用之外，外在的资具、受用、名声完全放弃。

“护持清净的戒律”，护持清净的戒律对自、他都是有必要的，戒律是自己增长功德的因、是他人生起清净信心的因。《辩中边论》中讲八正道的时候也说护持清净的戒律是令他生信的方便。

犹如人们常说的“依靠对治不如弃离恶境”的说法，所以，应当断除生长烦恼之对境——今生的富贵荣华。

“依靠对治不如弃离恶境”，这是什么意思呢？比如得到财物、受用之后，想到教言中说如果生起耽著会堕世间八法，所以必须要对治，然后开始对这些财物观如梦如幻、修厌离心。这些东西放在面前再去修就很费劲，修成之后还是要抛弃。如果修完之后放到自己包里慢慢开始享用，这就是骗自己，是假对治。即便真想对治也要使用很多方便才能达效果，所以说不如弃离恶境。对境练心还不如不见外境好一点，不见外境就不需要对治了，心很清净。

当然“对境练心”的说法不是没有、不是不殊胜，这已经是第二步了。对初学者来讲，外境的力量相当大，一点点外境马上就能让他心动，所以第一步尽量远离恶境。

初学者、刚出家的修行人最初五年要依止和尚学戒律，有的说是十年，不允许行脚、游方、朝拜，就呆在一个地方老老实实地学习，五年或者十年对治力应该很强了，那个时候出去磨练才有收获的。最初的时候应该是“依靠对治不如弃离恶境”。

我们应该有这样的体会，比如现在我们住在深山寂静处，白天晚上都在闻思佛法，根本没有关心外面发生什么事情，外面闹得的天翻地覆了我们都不知道，也不需要对治。如果在寂静处住十年，十年当中很多没有必要的恶念都不会生起来，也不需要励力对治，十年心很清净，就会生起很多不可思议的功德，这是非常明显的。

弃离恶境的同时应该抓紧时间多学一些对治的教言，效果会更好。只是一味的弃离恶境也不行，《入菩萨行论》云“遣鱼至何方，始得不遭伤？”要放生，把这些鱼放到哪里不会被杀害呢？“若除众生贫，始圆施度者，今犹见饥贫，昔佛云何成？”或者怎么做布施呢？佛陀布施度圆满之后应该满足一切，不该有乞丐了。所以完全要弃离恶境是不可能的，毕竟我们生在这个恶劣的环境中了，即便远避深山也会有恶缘找上门来的，这时一味躲避一点对治的窍诀都没有也不行，一旦出现恶境就毫无抵抗力。

所以一方面要远离恶境，一方面心中必须要准备好对付恶缘的方法。比如我们在佛学院学这样的论典，或大乘、密乘的经论，实际上都是在相续中生起对治的顺缘，相续中有了稳固的定解，遇到小小的恶境也不会被它束缚。

完全依靠对治对于初学者不现实，完全离开恶境也没办法，所以一方面要尽量远离恶境；一方面相续中尽量生起佛法的功德，这样修法会无往不胜，绝对会获得成功。

此理我们在前面也曾不惜笔墨，浓墨重彩地加以宣讲。

博多瓦尊者云：“具备不求世间四法，彼等已择修持解脱。未勘宝藏不可摧损，一经探察为人开采。

博多瓦尊者也是这样比喻、意义对照宣讲，“世间四法”和“世间八法”是一样的，如果具备了不求世间四法或者说不求世间八法的意志，“彼等已择修持解脱”，他们已经通过选择之后堪能修持解脱了。比如“未勘宝藏不可摧损”，还没有被发现的宝藏不会被人摧毁，一经探察发现马上就会被人开采殆尽。修行者也是这样，如果开始追求世间八法，就好像露出了缝隙、被人发现了一样，相续中的功德就保不住了。如果把这个心封闭了，不去追求世间八法，隐秘功德、增长清净的戒律、增长甚深佛法，世间八法的心无法侵入肯定不会丢失功德。

纵他获得利等四法，知彼实质犹若死尸。

纵然其他人获得利等四法，就是“世间八法”中的利、乐、名声和称赞，实际上这四种法的实质犹若死尸一样，没有丝毫意义。获得一具死尸只能生起厌恶之心，只能给自己带来过患，世间八法也就是这样一种过患之因，像死尸一样令人厌恶、令人发呕。有智慧的人观察世间八法完全没有兴趣，就像呕吐物、死尸一样没有丝毫意义，但是愚笨的人还认为这是好东西拼命追求，最后只是给自己带来痛苦而已。

恰似多康觉卧持蜜，当视利等四法为敌。

上师讲也不太清楚“多康觉卧”的确切所指，“觉卧”有时是指阿底峡尊者，有时指拉萨的觉卧佛像。我想这是不是指塔公的觉卧佛像，传说文成公主带了两尊觉卧佛像进藏，一尊到塔公（就是康定上面一点的地方，现在有座萨迦派的寺院）不肯走了，就在那里住了下来。实际上觉卧佛像有两尊，拉萨一尊，塔公这里一尊，“多康觉卧”是不是指塔公这一尊，因为他的加持力都是很大的。1993年我跟法王从成都回来的时候，就是塔公这个寺庙迎请法王，在这里停留一下吃个饭，然后给寺庙的佛像开光，靠近路边一个房子里就供奉了觉卧佛像，法王在这里念普贤行愿品发的愿。我想是不是“多康觉卧”就是这尊觉卧佛像，但不敢确定。

就像多康觉卧持蜜，也许是别人供养的蜂蜜，首先来了一只蜜蜂，然后来了很多蜜蜂，最后把蜜全部吃干净了。世间八法、利养等等就像蜜一样，如果我们手持世间八法会引来很多魔众、很多怨敌，最后将我们所有的功德全部掠夺干净。

权势显赫苦海翻滚，窍诀如此宣说应知。”

如果一个人的权势很显赫，他就在苦海中翻滚无法止息，这就是窍诀应该了解。世间八法必须要抛弃、显赫的权势必须要抛弃，这就是窍诀应该了知。

龙树菩萨也云：“财富越多苦越多，少欲诸众非如是，龙王之头有几许，同等苦痛由彼生。”

这是《亲友书》中的颂词，“财富越多苦越多”，按世间的观点财富越多应该安乐越多，但有时只不过他们没发现而已，或者发现了不承认而已，或者即便承认了放弃不了而已。实际情况就是财富越多苦越多，真正有智慧的人就会观察这个问题，观察好之后就认为根本没有必要积累财富，因为财富越多痛苦越多，前面我们反复讲过了。有了财富就要上供下施，上供就是对这些高官，下施就是对这些眷仆，还有亲友要给，然后又要守护避免失坏，还要不断增值，这都是引发痛苦的因，所以财富越多痛苦越多。

“少欲诸众非如是”，少欲知足的人，比如清净修行的比丘，根本没有这么多痛苦，钵盂、三衣之外就只剩相续中的修法窍诀了。钵盂化缘、三衣抵挡寒冷，印度最冷的时候三件衣服就够了，所以佛陀开许比丘持三衣。藏地寒冷，三衣不一定够，所以在边地寒冷的地方开许棉衣、被子之类。总之少欲的诸众没有这么多痛苦。

“龙王之头有几许，同等苦痛由彼生”。龙王的头多是权势和福报的标志，但是龙王头越多它的痛苦越多。

博多瓦尊者针对一些人的强词夺理，毫不容情地驳斥道：“有人满不在乎的说：‘用嘴哺饲婴儿也会食用，如果别人心甘情愿地供奉，即便是圣者，接受也是天经地义，无可厚非的。’

有些人说如果用嘴巴哺育婴儿，婴儿也会食用的。刚生来的婴儿还没有办法自己吃东西，有时母亲把食物嚼烂用嘴去哺育婴儿，婴儿也会食用。意思是说别人送上门、心甘情愿的供奉。如果别人心甘情愿供奉给我，即便是圣者，接受也是天经地义、无何厚非的。

“即便是圣者”上师也说不好解释，当时说要看一下藏文原文，反正这里不太好解释。意思是说即便送给我一个圣者我也会接受，一般来讲怎么可能供养一个圣者呢，但是如果连圣者都可以接受，其他的东西更可以接受了。

这种说法实在是自我圆场的荒谬之言。即使是供养圣者，我们也不能厚颜无耻地随意接受。”

或者上师讲供养圣者也是指一些圣者之物，比如和圣者有关的物具、佛像等等，这里讲即便是这样供养，也不能厚颜无耻的随意接受。

（第28课结束  第八品终）

九、休得随顺

“休得随顺”在《山法》中也讲过，就是不能随顺、顾及别人的情面。至于有些圣者度化众生的时候随顺一些人的分别心、行为，这是开许的。有些大圣者自利已经圆满了，或对自己的修行根本不产生障碍的时候，他也会随顺，别人邀请他吃饭、聊天、到处旅游，这些事情也可以随顺他们，因为这是让他们入道的一个因缘。但这是自利已经圆满了，或对自己修行根本不起障碍，而且对调化众生有极大必要的时候才可以随顺，并没有开许所有的修行人都可以随顺，否则自己的修行肯定会失败的。

所以真正修行的时候不应该顾及别人的情面，就一心一意修持。虽然《普贤行愿品》中也说要随顺众生，但随顺众生是菩萨的行为，《普贤行愿品》不是讲初学者，完全都是菩萨的境界，而且不是名相的菩萨，不是发了一点点相似的菩提心就算是菩萨了。

实际上菩萨的证悟或自利的功德相当稳固的时候怎么做都可以，对佛法、对众生、对自己都有利益，百利无一害当然可以随顺。但一般的众生如果这样随顺，不外乎谈一些贪嗔痴的事情，或者做一些非法的事情，最后自他的利益都无法增上，对佛法也有损害。所以“休得随顺”主要是对初学者、对刚学佛的人、相续还没调顺的人讲的。不要随顺于世间法、世间人，应该随顺佛法、随顺善知识、随顺善友，除此之外的世间人，父母、亲朋好友、施主千万不要随顺，因为随顺他们对自己修行完全没有利益。

像顺从他人，顾及情面之事，也理当斩除。

不要说对一般人，显现上噶当派的智者对道友也不随顺、不顾及情面，比如大瑜伽师，普穹瓦尊者到热振寺想要找他聊天，但他说我没时间跟你谈，反正你不要把我当人看。说完就到树林中去了，根本就不管普穹瓦尊者。普穹瓦尊者是三同门之一，应该是有头面的人物了，但是大瑜伽师一心一意要修法的时候连他也不管，把他扔下自己走掉了。普穹瓦尊者就说这次很失败，显现上好像脸面上过不去。这些尊者如果连道友或者能增长功德的事情都不顾及情面的话，那么其他的世间人、父母等等完全不随顺是没有过失的。

普穹瓦格西曾说过：“如果孜孜不倦地实修，则如同铠甲上的鳞片，一旦掉落下来，就再也不能拼合复原。

孜孜不倦地实修实修看破今生的这些修法，并不是挂一个实修者的名称而已，如果连看破今生的修法都没有生起来，闭目打坐修一些很高深的法，表面上是在实修，但是没有看破世间的缘故，有时还是要照顾施主的情面。施主需要他的时候他必须要放弃所谓的“实修”跟施主跑，这种情况也经常出现。

这里讲孜孜不倦地实修并不是指这些相似的、没有斩断世间牵连的实修，而是真正斩断一切贪恋、根本不随顺情面的实修。如果相续中断除了对世间八法的贪著，这样修下去会有什么效果呢？打个比喻，就像铠甲上的鳞片，一旦掉落下来，就没办法再拼合复原一样。这是比喻下面讲它的意义：

（同样，真正修持正法的人，）也不可能再与贪婪今世之凡夫俗子同流合污了。

真正的修行人，孜孜不断的实修到了一定的程度，绝对不可能再和贪婪今世之凡夫俗子同流合污，就像铠甲上的鳞片掉下来绝对无法再拼合复原一样。相续中生起这样的功德，贪恋今生的鳞片掉下来之后，再也无法回头和这些凡夫俗子同流合污、再去贪著今生了。修行就有这样的效果，如果孜孜不断的修行，内心就会生起这个觉受、感受，这时再让你回头去享受世间快乐、做世间八法，绝对是不可能的事情。

如果迎合曲从，则会为世间那些邪魔所牵引。

这里做了改动。如果迎合曲从世间人的话，完全就被魔所牵引了，所以千万不要迎合曲从世间人。世间人都是行持轮回的事业，在世间行持出世间道的非常罕见稀少。如果对世间人迎合曲从，不把佛经、教典放在心上，就没办法修行，所以说已经被魔所牵引了。

世间人的行为不需要再多观察了，父母、亲戚朋友等等即便已经皈依、学佛很多年了，但是佛法没有入心的话还是和一般世间人的想法一模一样，你要修法、要看破今生的时候，他会用很多方法阻碍。和一些道友聊天的时候会发现这样的情况：如果父母根本不信佛的话，毅然斩断还是很容易的，但如果父母是居士就困难多了，又是居士，学佛又这么虔诚，他用很多理由阻挡你的时候就不好拒绝。

总之，迎合曲从世间人的心意就没有办法修持清净的正道，如果自己宿业成熟、不能出离就另当别论，但是当自己有机会的时候，就是因为迎合曲从世间人的想法，最后失去了修道的机缘，这就是已经被魔所牵引了。

他们不高兴我很高兴，他们不满意是他们自己的事。

这就讲的很清楚了，没有迎合曲从他们的心意，他们会不高兴的，但是我很高兴，反正我是在走释迦摩尼佛为主的智者们的道路，开始追求解脱之道、自他利益的菩提之道，已经从污泥中出来行持清净道，所以说他们不高兴，我很高兴的。

但是这有没有违背菩提心呢？父母还在淤泥中挣扎，你一个人出来就很高兴。肯定没有违背菩提心，我很高兴并不是幸灾乐祸：“你看我已经出来，他们还在挣扎”，没有这样的心，而是开始真正行持佛所欢喜的正道了，自己获得解脱之后肯定会度化他们的。所以是从自己能够行持清净正道这个侧面讲很高兴，并不是我一个人出来摆脱了他们很高兴，并不是自己出家之后父母哭天抢地的痛苦自己很高兴，没有这样的，当父母听到自己出家的消息很痛苦的时候，自己哪里会很高兴呢？自己也会很伤心的。但有时会把伤心化解掉，会想现在是在行持正道，对家人、对自他都有究竟的利益，所以“他们不高兴我很高兴”的意思应该从这方面正确理解。

“他们不满意是他们自己的事”，对我看破现世、修持正道出家不满意是他们自己的宿业引发，所以也没办法顾及的太多，否则缚手缚脚无法洒脱的行持清净的正道。

即使他们诽谤讥讽，也决不低眉逢迎。

即便他们对自己修法或出家等等开始诽谤讥讽，也绝不低眉逢迎，就是绝不向他们妥协的意思。

哪怕除了一星半点的口粮之外，别无所剩，在此期间也应安闲从容地修持善法。如果善法增上，自然可利益他众。”

如果亲友、施主都不理解，都不理睬自己，除了一星半点的口粮之外别无所剩，在这种情况下也应安闲从容地修持善法。上师出家的时候也是这样，上师以前读师范，这在世人看来以后是大有出息的人、是要吃皇粮的人，为什么突然把这些抛弃去出家呢？所以刚出家时没有一个亲友赞叹同意，口粮也没有，来佛学院经历了很长时间的苦行，有一次回去家人都不理睬，但是他也不管，反正有一星半点的口粮还是坚持苦行，有时法王也会赐一些口粮给他。上师也是这样示现的，只有一点点口粮的时候也是安闲从容的修持善法。

“善法增上，自然可利益他众”，这也很明显，显现上上师的善法增上，所以父母也都调化了，以前不理解的亲友都已经想通了。比较一下，以前一起上学的所谓吃皇粮的这些人都非常羡慕，上师出家之后获得的名誉，或者说善法增上之后获得很多功德，跟着法王坐飞机去世界各地弘法利生，在他们看来是很风光的事情。但是他们看起来就很可怜，上班领一点工资。所以很多事情就是这样，刚开始吃一点苦，最后善法增上自然可以利益他众。

藏巴加惹也说：“贪嗔根源故乡当远离；痛苦根源家庭当舍弃；

贪嗔根源的故乡是应该远离的，我们一旦出来之后就不应该再贪恋故乡了，如果再贪恋就好像一个野鹿被抓起来，好不容易跑出去之后，它认为笼子里还是很舒服的，还是有东西吃，再跑回去的话就是自讨苦吃了。我们从家乡出来之后就不要再有什么贪恋了，应该义无反顾、一心一意的修持正法。

如果心中没有正法的功德，思念家乡也是人之常情，很多诗文都是描写对家乡的思念。但是修行人心中有窍诀、有对治，安住佛法的时候就不会对家乡有刻骨铭心的思念。所以应该以佛法对治，尽量忘却家乡。

痛苦根源的家庭应该舍弃，家庭中是是非非的事情非常多，不但是今生痛苦的根源，而且是后世痛苦的根源，生生世世痛苦的根源就是家庭，所以应该舍弃。前面讲过即便你的家庭很温馨，又有钱，妻子漂亮贤惠，方方面面都很合意，但实际越温馨你越不愿意出离，完全是浪费时光，没有一点修法的心念。不管是圆满温馨的家庭，还是让人讨厌的家庭，都对自己的修法没有丝毫帮助，所以说对于痛苦根源的家庭应该舍弃。

不单对居士这样讲，我们出家人也需要了解，否则没有生起这些对治，认为家庭很温馨就很容易入歧途。所以不要认为这是给其他人讲，我已经没有家庭了，但以后也可能有，所以现在必须要生起这样一种定解，生起了定解就会有对治的智慧。

耽执根源财物当屏弃；散乱根源顾情当抛弃。”

财物是产生耽执的根源，有财物就会对它耽执。有时我们有这样的体会，一个东西对自己一点用都没有，想想怎么都用不上，但要让你布施出去也是很困难，还是舍不得。何况你认为有用的、很好的东西，更加是耽执的根源。所以对财物应该看破、尽量抛弃才好。

散乱根源是什么？——“顾情”，顾父母的情面，顾施主、亲友的情面。如果对施主、亲友、父母有耽执自心就会散乱，前面讲过知道施主的好消息、不好的消息，父母的好消息、不好的消息，自己的心都没有办法安住。

米拉日巴尊者修证相当高的时候，就要彻底证悟的时候，他妹妹来了，相见之后当天晚上就没有办法修下去了，怎么修也修不动了，最后通过以前上师给他的一个密函、一个秘诀，才知道怎么调伏，才把最后的难关冲过去。证悟这么高、禅定这么高的瑜伽士，遇到亲友的时候，示现上也是有这样散乱的状态，何况是我们根本没有修法的人、还没有修起丝毫禅定的人、连未到地定都没有生起来的人，绝对会散乱的。即便在修禅定，一遇到这个缘也绝对会散乱，不修禅定散乱的更厉害，散乱就修不了善法。所以对这些顾情面的对境应该抛弃。

绰普索南桑给也云：“村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，于谁相触不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。”

绰普索南桑给就是无垢光尊者，他是在《三十忠告论》中这样讲的：修法的时候应该这样，不管是在化缘的村落中、或是自己所住的寺院中、还是深山中，不管住在哪里都不应该交亲友，不应该有特别熟悉的人。如果有特别熟悉人就要聊天，或者他要找你帮忙、你要找他帮忙，很多事情，肯定会散乱。

“于谁相触不怨亦不亲”，和谁接触也不生起怨恨心，也不过于亲密，处于平等的状态。“稳重自主即是吾忠告”，不去结怨也不去交亲友，就这样稳重自主的修持，这就是我的忠告。对于村落里的人也好、寺庙里面的人也好、还是深山里的修行人，都是这样，不要有极为亲密的挚友，否则容易散乱。

“住家之时致力饰屋等，寂静山间寻求圆满福，琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。”

有房子的时候尽量把房子装修的很华丽，这也是一种琐事，虚耗人生，所有的精力放在这上面就没有办法修行正法。这方面不做一点事情也不行，但如果经常这样做就把人生全部虚耗了。

已经到了寂静的山间，还要寻求圆满的福报。比如说在佛学院这个虹身成就的静处，我们还要找一个大施主，每个月都供养很多钱。在山间不但不好好修法，还寻找圆满的福德，名声、资具、快乐等等，完全已经失去了在寂静处修法的实意了。

“琐事令自人生虚耗因”，人身很难得，尤其是能够修正法的暇满人身极为难得，如果把这样的暇满人身用来做低劣的事情、做这些人间的琐事，就是完全虚耗暇满宝贵的人身。

“断尽诸事即是吾忠告”，应该把一切的琐事全部断尽一心修法，这就是我的忠告。听闻、思维、修行正法，每天都是这样安排，这样度过就没有虚耗人身，即便死的时候没有获得任何境界也不会后悔，这样的人生已经获得大义了。有时我们自认为是密乘行者，觉得一生不证悟好像有点遗憾，如果是显教大乘的行者，他们知道自己要行持三无数劫，所以只要今世好好修持看破今生、修持菩提心，死的时候任何境界没生起来他也认为非常有意义，后悔心不会有的。对我们来讲也是一样，应该把一切琐事尽量断尽，除了生活必需之外全部抛弃，这就是无垢光尊者的忠告，真正的心里话，如果要修行就应该这样。

不但这几个颂词，无垢光尊者的《三十忠告论》都是对修行人的教诫，我们要多看一下才好。以前益西彭措堪布还是索达吉堪布讲过，刚来的时候法王在广播里面经常放的教言，第一个就是《三十忠告论》，每天中午放：在寂静深山应该怎么做，为别人做公正人、或呵斥眷属都是没有必要的，言语平和、断除琐事等等。这些忠告很多人也背过的，背过之后应该反复思考，应该按这样的教言指导自己的行为，作一个好的修行人。

克怎巴针对眷属之过患曾感慨道：“筹谋茶酒种种心机等，白法善行散乱之祸根，营筑今生伴侣不追逐，当毁护情之墙旬呢哲。”

有些眷属筹谋茶、酒，很多心机都是花在这上面，“白法善行散乱之祸根”，这就是行持白法善行散乱的祸根，这是很明显的。我以前讲过一次，在我们2001、2002年逃难的时候，有段时间十几二十天就住在牧场上，我就观察这些牧民，他们都是信佛的人，他们行善法怎么样？一观察几乎没有行善法的，每天都是在挤牛奶、放牛或是把牛粪弄过去弄过来，然后就缝帐篷，就做这个，真正拿着念珠念咒的一个没见到。

当时我就很感慨，离佛学院这样殊胜的道场、弘扬佛法的中心这么近，这些所谓的信众真正行持佛法的好像看不到。老年人、年轻人、小孩子，一个一个观察，顶礼、念咒都没有，好像都在忙这些琐事，反正就是喂狗、喂牛、弄很多草堆一起，这些方面是很精通的。“筹谋茶酒种种心机等，白法善行散乱之祸根”，当时我就有很深的体会，当时就想如果我转生在这样的家庭中，我怎么修善法呢？即便藏地佛法兴盛，但如果转生在这样的家庭根本没有时间修善法，都是散乱的祸根。藏地是这样，我想汉地的家庭也差不多都是一样的，而且有时更忙、眼花缭乱的对境更多、娱乐场所更多，把心思花在这上面哪有时间修正法呢？绝对就是白法散乱的祸根。

所以作为出家人很多方面都非常方便，修法的机会、道友的督促等等，不修善法别人还要小看，通过压力也必须要去修善法。有个清净的出家身份还是很好，能有很多时间，念咒也很自在、看书也很自在，没有牦牛要放、没有牛奶要挤、也没有狗要喂、牛毛帐篷也不需要去补，很多善法就这样积累了，断除了很多散乱的祸根。

“营筑今生伴侣不追逐”，执著、追求今生的伴侣、眷属不去追逐。有时要看我们交往的亲朋好友对于世间八法是不是很看重，如果他对名声、资具很看重的话就不要和他交往了，和他交往就会受到他的影响，自己的善行就会慢慢退失，自心就会转于非法方面。所以追求今生的朋友不要追逐、不要和他交往。想度化他也很困难，你要度化他，他有他的理由，你不一定说的过他，有时你没有威力根本不听你的，还不如不要交往好一点。

所以这里讲“当毁护情之墙旬呢哲”，旬呢哲就是作者的名字，他是给自己做教诫，应该摧毁护情之墙，随顺、保护眷属、亲友、施主的情面这些墙壁全部要摧毁，这个墙就是阻碍自己行持善法的障碍，把自己层层包围了，如果不突围就会落于世间八法，在世间八法的墙中撞来撞去无法修持。所以必须要用极大的勇气把他摧毁才能够自由修法。

巴热瓦也说：“威望越大苦越多，迎合长官护部下，平等相争为积财，曲意迎送无了时。

处于高位，威望越大苦越多，威望大很多人依附，必须要处理很多纠纷，双方都对自己有信心时，起了争端自己要做公正人，不偏不倚很公平的处理是很困难的事情。有时眷属很多，衣食要操心，很多很多的事情要做。对威望没有执著的人还有很多琐事要处理，有很多痛苦的，如果对威望有执著痛苦更大，必须要想很多方法去维护威望，维护威望不搞世间法是做不到的，一搞世间法修行就彻底失败了。所以威望越大苦越多，从今生、后世，暂时、究竟的痛苦都可以了解。

有什么样的痛苦呢？下面讲了几种：“迎合长官”，对长官必须要迎合、贿赂、说好话，经常陪他们吃饭，给他们做很多事情。稍微不注意就怕得罪了长官，自己的地位保不住或威望下降；

“护部下”，因为有很多投靠自己的部下，怕这些眷属失散，必须要守护他们，有时要好言相劝、有时要送礼物、送钱，必须做这些事情；

“平等相争为积财”，和威望相等的人相争，为了积攒财产也是造了很多罪业；

“曲意迎送无了时”，曲意、谄曲的状态当中迎来送去没有了期。处于高位，执着威望，如果不放下是没有了期的，尤其是一般的凡夫人，对所谓的高位、威望很耽著，让他们放舍很困难。前面讲过的噶托·斯度仁波切处在很高威望的时候一下放舍了，一个人到山洞中修行，最后显现获得很高的证悟。这样的人很少，能够了知曲意迎送无了时，毅然斩断的大修行人相当罕见。但是如果没有这样的毅力、勇气，以后处高位有很大威望又对此很耽著的时候，很多非法的事情，现在学法时根本想不到行为都会做出来的。

幸福圆满难得逞，当生厌离趋山中。”

想通过威望、高位得到幸福圆满，自己幸福圆满、他人也幸福圆满、一方百姓都幸福圆满，这是很困难的事情。尤其是现在更难得逞，一个人高兴另外的人又不高兴了，总是有这些争端，听到这些事情、处理这些事情时候心情是高兴不了、幸福不了的。想要幸福圆满是难得逞，“当生厌离趋山中”，应该生起厌离心去山中修行，当自己了无挂碍、证悟诸法空性的时候，或者对一切众生生起无伪大菩提心的时候，再去调化众生，去处理这些事情，对自己的修行、对别人都是没有障碍的，所以说当生厌离趋山中。

基确巴将加扎法王规劝后人的开示，言简意赅地加以总结：“若未依一高低法，则不能看破今生；

“高低法”就是或高或低的一个法，像大圆满之类的法就是所谓的高法，像看破今生的法就是低法。作为修行人要不就修一个高法证悟法界，就看破今生了；要不就依靠一个基础法、加行法脚踏实地的开始做起，也可以看破今生。

当然对于初学者来讲，依靠一个高法是没有用的，前面反复强调过了。法越高对根器的要求越高，大圆满的修行人必须是大圆满的根器，大圆满的上师要求高、大圆满的弟子要求更高，《大圆满前行》中对于密乘上师的法相、密乘弟子的法相都做过抉择。如果我们密乘弟子的法相都还没有具备，就不要妄想通下劣的相续修一个高法，然后马上现前一个看破今生的果，这是很难实现的。

所以针对我们普遍中下的根器来讲，就不要学利根人通过高法看破今生了，应该通过一个加行法，就是刚开始入门时大小乘、密乘共同的四厌世心逐渐修行看破今生。如果依靠一个高低法就能看破今生，如果没有依靠任何一个高低法是无法看破今生的。法和烦恼就是直接对治的，相续中有一个法可修、有一个法可以安住、有一个法可以依靠，就通过这个法生起法喜，然后就可以看破今生。所以还是鼓励大家必须要认定一个法，开始修持，乃至没有生起验相之前都要修。

讲到现在已经很明显了，我们要选一个法就选这个看破今生的法、就选这个四厌世心的法，选择好之后下定决心现在就开始修持，一直修到生起验相为止，没有生起验相不放弃。而且有机会就修，一直这样修的话，肯定会生起看破今生的境界，生起来之后，以后的修法就很容易了。

当然相续中生起一个功德也没有这么简单，世间要成就一个学问、要学一门手艺要经过多大的努力呢？知道这个很好但根本不吃苦下工夫，即便是世间的学问都学不到。要小学毕业拿到小学文凭，也不是天天睡觉就可以的，每天都要好好去上课、做作业、听老师的话才可以，它也是一种实修的次第。要生起看破今生的境界，我们就睡在床上想是不行的，要生起看破今生的心就要去修，修的方法已经说得很清楚了，就是要修四厌世心，尤其是无常心经常要观，这样才可以慢慢把一切世间法看破。

《前行》中华智仁波切引用如来芽上师的话：当我看到世间这些长的美貌的人、年轻的人、富有的人、高高在上的人等等，不生起丝毫的羡慕心，为什么呢？就是因为相续中生起了稍许无常的境界。相续中生起了无常的境界他就知道这个美貌的人会无常的，世间圆满都是无常的，如果贪著就失坏了自己的修法了。所以生起无常之后自然就看破了今生了，别人认为放不下的，他就已经放下了，这对于我们绝对是有指导意义的。老老实实的修持加行法、看破今生的法，在这个基础上尽量修菩提心、空性，这些前面很多大德已经做过教诫了。

所以我们应该从现在开始安排时间观修看破今生，每天这样修下去，一个月或一年之后相续不转变是不可能的，肯定会转变的。如果根本没有修持，到明年的这个时候，你的相续还是耽著今生，一模一样一点转变都没有；如果从现在开始修持，到明年的这个时候相续就大有转变了，这就是听了实行与不实行的区别。所以我们听了之后还要去修，这样修下去这些道果唾手可得。

一切若未入正法，将为相似理所欺；

如果一切行为、自心没有和正法相融合，就会被相似的道理所欺，这个相似道理并不是佛经论典中的相似道理，佛经论典中讲的都是教授。我们刚学完《广论》，宗喀巴大师讲的很清楚，一切大经大论全是教授、全是修法的窍诀、都是修法的关要。这里的“相似理”是指我们心中的想法，我们认为现在修高高的法应该会很好吧。但这种想法已经成了相似的道理了，自己肯定会被相似的道理所欺骗。法是很殊胜的正法，但是你有没有能力自在驾驭它？有没有办法去修行它？如果以一知半解作为自己修行的指导就完全成了相似理了，自己心中这些所谓的观念、种种的理由都成了相似的道理，最终被这个所欺骗。

观修证悟之高低，值遇外缘可判定。”

自己的修行、证悟的高低怎么判定呢？“值遇外缘可判定”，你认为修的很好，看一下遇到外缘的时候你的心是什么状态。外境有上中下三等，如果自认为修行很好，是个很贤善的修行人，有时看到一个很普通的外境就生起很强的贪欲心、嗔恨心，那你的修法根本不值一提。

有时是中等外境，有时是很猛烈的外境，这个时候你的心去试一试，你的智慧宝剑利不利，可以砍一砍这个外境，到底这个外境对你的修法有没有影响？主要的影响不外乎生起贪、嗔、痴，或者更明显就是贪心和嗔心这两种，反正遇到外境时是否生贪心或者生嗔心，这样观察就可以知道了。

如果遇到猛烈的外境生起很强的嗔恨心、贪欲心，这说明你的修法也肯定不成功的。自认为修证高不算数，应该值遇外境的时候看一下自己的修法到底怎么样。《庄严经论》中讲过，菩萨的修法比较成熟的时候，猛烈的外境出现他的修法不会动摇，心中没有丝毫准备，一下遇到外境的时候他也不会动摇，这就比较成熟、比较稳固。我们的果应该达到这样的标准，就是看外境而确定自己的修证，但你根本不修行也没办法达到的，所以必须要去观修才能达到，这很关键。今天就讲到这个地方。

开启修心门扉15（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后我们继续讲《开启修心门扉》，这部论典宣讲了十九个问题，帮助我们修持内心。佛教中最关键的就是调心，就是将自心安住在正道上，除此之外都是次要的，其他身语的行为只是帮助自己的调心的方便。本论主要宣讲修心的第一步——如何生起出离心，如果对轮回没有生起出离心就无法真正修持清净的解脱道。这里面讲的很多法义和一般世间人的想法是背道而驰的。学习本论的时候我们要再再的祈愿、发愿，祈祷上师三宝加持我们早日看破今生，早日生起殊胜的出离心。

十九个问题中我们正在讲第九个问题“休得随顺”，对于恶友、对于不明事理的世间人，我们没有必要随顺他们的观点、行为。按照佛菩萨开示的正道行持不会有丝毫后悔之处。

哦那瓦上师说：“听从他言寂地难久住，心思纷呈筹划易抹杀。

很多教言讲修行人必须住在寂静处，寂静处没有世间琐事，可以一心闻思修行，能够增上相续中戒、定、慧的功德。要安住寂静地不能听从他言，“他言”是指除了上师的胜妙教言之外一般庸俗世间人的语言，如果听从世间庸俗的语言我们在寂静地是难以久住的。为什么要斩断对家乡、亲友、施主的联系呢？就是因为他们和我们的想法不同，他们认为我们在他附近修法比较合适，但是我们自己知道，如果在他们附近修法就会产生很多贪、嗔、痴的烦恼。总而言之就是不能听从其他庸俗世间人的语言，而应该在寂静地安住下来。

“心思纷呈筹划易抹杀”，“筹划”有一般的筹划和特殊的筹划，一般的筹划就是心中的计划。如果分别念变化很快、想得很多的话，以前的计划很容易被推翻、被自己抹杀。这是总的方面讲，分别来讲对于想要看破今生修持出离道的人，我们的筹划就是在寂静地好好地修持，努力的修无常、看破今生。但是如果琐事过多、联系的对境过多，就会“心思纷呈”，如果心思纷呈我们想要长期修行、将自己的一切奉献于修解脱道的筹划就很容易被抹杀。心思纷呈的因是什么呢？就是贪著妙欲、琐事太多、联系太多等等，修行正法的筹划如果被抹杀就没有办法解脱了。

向往修行耽延难究竟，无益蹉跎岁月岂能行？

很多修行人听了佛陀的教言或善知识、善友的教言之后，相续中生起了向往修行的心，但是有一种惰性是必须要断除的，就是不能拖延，不能想我过两三个月、两三年再修，或等我退休了再修等等，这样耽延修法的计划是难以究竟的。所以千万不要生起一个向往修法之心就此打住，很多教言中讲很多修行人都是在想修想修中生命就到了尽头，无常现前时只有后悔而已。

我们不要犯这个错误，想修的时候马上就要修不能耽误，否则修行是难以究竟的。所以从现在开始要把修行的计划安排好，教言中讲今生的琐事不要安排太多，但是闻、思、修的计划必须要安排，今年听什么法、明年听什么法；或今年怎么思考、明年怎么思考；还有修行的计划，第一步修看破今生，第二步修持菩提心，在这个基础上修大空性。这种计划是必须要筹划的，这不是过失而且很有必要。

筹划好修行的计划之后马上就要开始实行，慢慢开始调心。我们的心现在非常纷乱，如果不去调服它永远都处于纷乱的状态，如果去调化就像澄清宝珠投到污水中，污水不得不清净一样，我们把这个教言融入心里去的时候，心不净都不可能。就怕我们不做，做了之后肯定可以把心调服，以前的修行人就是这样调服的，我们也应该这样调服，不应该拖延修行。

“无益蹉跎岁月岂能行？”我们做很多世间杂事，无意义的蹉跎了岁月，浪费时光岂能行呢？应该抓紧一切时间修行正道。要把一切时间用于修行，除了“无常”的鞭策之外其他的修法难起大的效果。所以我们必须要把无常心修起来，无常心修起来就不会去耽误时间了，因为不知道什么时候死，如果马上要死了我做这些事有什么意义呢？既然不知道什么时候死，那么有一秒钟就修一秒钟、有一天就修一天、有一年就修一年，在这种状态中就会生起很多清净的善根，千万不要在无意义的琐事中蹉跎岁月。

任居何地戒除储蓄事，前往何方拒绝交熟友，

知交虽众莫与自主权，此乃舍事者之独立行。

“任居何地戒除储蓄事”，不管住在什么地方，城市、寺院或寂静的山洞，都不能储蓄很多东西。任居何地的一个心要必须要记住，就是戒除储蓄事。如果储蓄的太多心思就杂乱了，就无法安住正道、无法修禅定了。

“前往何方拒绝交熟友”，不管到什么地方去，交很多熟悉的朋友、知心的朋友是不行的。为什么会交熟友呢？就是闲时间太多了，经常和对方聊天最后就成了很熟的朋友了。如果一心修法就没时间去应酬，没有时间跟这些人东拉西扯，不可能变得很熟悉。很多修行人一辈子住的很近，但是互相都不知道名字，这种情况很多，就是因为他们一心一意修法，没时间东拉西扯，所以没有很多熟悉的朋友。我们以后不管在哪个地方不要交熟友，有了熟悉的朋友琐事就跟着来了。

“知交虽众莫与自主权”，即使有很多知心的朋友、贴心的道友，自己的自主权不要交给他们。如果把自主权交给他们，他们怎么说自己就怎么办，就没有自主修行清净正法了。所以自主权应该自己掌握，虽然有很多知交，但是他们让我放弃修法、让我耽著世乐是不行的。通过学习这样的论典已经深深认识到今生后世彻底失败的因就是世间八法，所以自主权我是不能交给他们的。只要是堕入世间八法中的事情全不做，一心一意的修行清净的正法。

“此乃舍世者之独立行”，“舍世者”就是舍弃世间的人，就是这样独立行持的。

任他蜚短流长莫在意，谁人指示亦莫作恶行，

无论终趋何处当忍苦，此乃舍事者之断心行。”

任他流言蜚语多还是少、短还是长、说的轻还是重，乃至诽谤自己，反正都不管、都不在意，一心一意修法，不被世间八法所动。如果对流言蜚语太在意就堕到了世间八法中了，一般的世间人才会想法设法避免讥毁。

修行正法的时候，如果按照上师的窍诀在做、按照佛菩萨的教言在做，别人说什么我都不在意。这里的前提是按照标准的教言行持的时候，别人说什么我不管，并不是说自己在做恶行或堕入世间八法的时候，别人怎么说我不管，没有这个意思。

“谁人指示亦莫作恶行”，自己诚信因果规律，通过广闻博学知道应理、非理的标准之后，不管什么人指示我做恶业我都不做。至于在密乘中有些上师让行持恶行的时候，我们前面已经做过分析，讲《前行》时做过观察，已经观察好之后，对金刚上师像佛一样的信心生起来之后，他让我做的事情就跟佛经一样，显现上的恶行都是让自己断除烦恼、趋入正道的方便。

比如谛洛巴尊者调服那诺巴尊者，让他偷东西等等实际上全都成了积累资粮的因；以及玛尔巴尊者怎么调化米拉日巴尊者的，这些不在不在此列。自己的根本上师吩咐的事情，不管是好是坏反正都要去做。但这有时也很危险，如果没有好好观察自己的上师是不是真正具有法相，然后就一心一意的承侍他，不管让自己作善作恶都去作的话，有时就是自他堕落的因，所以最初的观察特别重要。

真正的善知识无论如何是不会让弟子造恶业的，但有些善知识有很多善巧方便，特殊的因缘也会让弟子去做一些显现上的恶业。比如玛尔巴尊者让米拉日巴尊者放咒、下冰雹，后面哦巴上师又让他去放咒、下冰雹。这些都是相似的、表面上的恶业，实际上都超度了很多众生。但是父母或其他一般的人让我们去造恶业，无论如何也不要听，要坚持业果的规律。

“无论终趋何处当忍苦”，不管去什么地方都应该忍受苦行，就像前面讲的噶当派的四大至宝：心依于法、法依于贫……。我们要修法必须要贫穷，贫穷肯定是要受苦的，所以不管终趋何方都应该忍耐痛苦。

“此乃舍世者之断心行”，“断心行”就是断除一切轮回心、断除一切世间心、断除一切今生心的行为。要把今生的心斩断必须要行持这样的善妙行为，如果瞻前顾后，想法太多无法修持断心行的。我们现在正努力做个舍世者，不要做表面的舍世者，要做真实的舍世者。舍世者是舍弃一切世间、舍弃今生、舍弃轮回，耽著今生不叫做舍世者。这就是舍世者的断心行。

加尔瓦样功巴也总结道：“以狂风横扫此生之胆魄乃为第一；自心不随他人之主见乃为第二；别无他求，放弃未来打算的安于现状之心乃为第三；斩除妙欲藤蔓之厌离心乃为第四，这些都是舍弃今生之先决条件。”

加尔瓦样功巴尊者这样总结，舍弃今生的先决条件这里开出四条让我们去学习、遵守。第一是胆魄，什么样的胆魄呢？“以狂风横扫此生”，不留一点痕迹，没有一点顾忌。通过这样的大胆魄、大勇气真正把此生放弃，把此生的一切妙欲放弃。这样的胆魄没有的话无法舍弃今生，这就是第一个条件：以狂风横扫此生的胆魄。

第二就是自己的主见。必须要有一个不随他人之主见，通过学习教理认定了要抛弃今生、抛弃世间八法修持清净解脱道的时候，必须要跟随自己的主见。现在对我们来讲这也是非常关键的一个事情，很关键！现在不清净的思想、不清净的言论到处都是，只要出了佛学院在哪里都能遇到各种邪说。在这样邪说横流的时候你自己没有主见，两三天就会丧失修行人的原则。所以现在我们必须要把这个问题反复观察看透彻，以后别人怎么说反正我有自己的主见，我不管别人的鄙视或闲言碎语、嘲讽等等，我就好好的修行正法。这方面必须要有一个非常牢固的主见。

这个主见必须要来自于长时间的闻思，闻思的时间越长见解就越稳定，如果学一两年，两三年，自认为已经有了见解，但有时是表面的、很肤浅的见解，一遇到违缘就没有办法经受住考验，这样的见解是靠不住的。跟随上师学十几二十年的话，见解应该是比较稳固了，学了这么多的教理之后，早就详尽的观察抉择完了，别人怎么说完全不随他们而去。这是第二条件：建立一个殊胜的主见。

第三是要有一个安于现状的心态，别无他求、放弃未来的打算，别人怎么样富裕、快乐我都不管。未来怎么得到荣华富贵的一切打算全都放弃，安于现状。我现在已经够了，饮食、衣服、房子都足够了，我这样就可以了。

“安于现状”在世间是不求上进的贬义，对于修行者就不是贬义，而是积极向上的一种修法。修出离心、修解脱行必须要有安于现状的心，现在这一切已经足够了，我不再需要什么了，再多一点点就成了修法的障碍，所以就在这样的状态中修法。如果没有安于现状的心，看到别人的欲妙、圆满时就会动念，就不想再苦行了，不想再抛弃妙欲了，认为妙欲还是很殊胜。所以必须要有安于现状的心，这个心不能动摇，一动摇肯定要去追逐今生。

第四、要斩断妙欲藤蔓的厌离心，“蔓藤”会到处攀附，妙欲也很容易在我们身心内外攀附得满满的，如果相续中充满了妙欲的蔓藤无法出离轮回的，根本想不起来出离轮回的问题。如果妙欲太多、过于享受，对于妙欲耽著不放的话，敢肯定这个人绝对没有修法的心。至于外表显现我们不管，是大德不是大德，看起来很下劣或不下劣，外表我们不做评论，就说内心，内心是什么状态。如果内心没有放弃妙欲，对妙欲很耽著，就肯定他没有厌离心，如果没有厌离心就敢肯定是没有一点修行的。

别人有没有修行还是不好评论的，显现上有很多妙欲，就说他没有修行，这个是不好说的，因为自己没有神通，不知道别人的想法。但是用这个评论自己就非常恰当，一下就能看出来自己到底有没有厌离心，对妙欲的蔓藤斩断没斩断，这就相当容易判定。

我们学习这部论典的时候要注意一点，千万不要用本论中所说的这些标准去看别人的过失，不要用这部论典作为观察别人过失的窗口。因为自己根本观察不了别人，你认为别人修行不好，实际上也许他们早就彻证法界了。想一想印度八十四大成就者是怎么显现的，看一下仁波切翻译的《密宗大成就者奇传》里那些大成就者是怎么示现的，所以我们从外表是看不出来的，要用这部论典去看别人是看不准的。

但是把这部论典作为观察自己过失的镜子是很好的，窗口和镜子不一样，窗口是往外看的、镜子是往内观的，应该把这个教言作为法镜来观察自己的过失，不要去观察别人。但有时学了这些论典之后不由自主就想用这些教言去对照别人，这个人怎么样、那个人有没有符合这里的标准。有时有这个习惯，但要认识到这是不对的，用这个观察、衡量别人的相续不一定能衡量的出来，要观察自己是非常善妙的。要有一个厌离心，这是第四。

这四个条件看起来很相似，但我们可以从它的关键词进行分别，第一个是胆魄；第二是主见；第三是安于现状的心；第四个是厌离心。各有侧重。

巴热瓦也如此自我告诫道：“具备顺缘之时修善行，不具之时自在而乞讨，何时具足随遇而安行，护情面者祈师慈悲摄。”

巴热瓦尊者这样自我告诫，在“具备顺缘”，即衣食具足的时候，就一心一意修善行，什么都不要管。我们再三强调了，这个善法不在外表，是指自心要趋入到善法中去，真正内心要修善法，而前提是必须要看破今生，否则即便你认为内心已经开始修善了，但也是沾染了轮回的习气，也是不清净的善法了。

所以这里修善行的定义是相当严格的，没有马马虎虎的地方。我磕头也算善行吧？或发一点相似的菩提心也算善行吧？这里没有这么多开许的条件，就看有没有看破今生，必须要在这个条件下安立是不是善行。如果没有看破今生就不是善行，就是相似的善行，相似的善行就是假善行，假善行就不是善行。所以真正的善行必须要在清净的看破今生的前提下修。

有顺缘的时候，衣食具备、身体很好的时候要努力观修无常、努力舍弃世间八法、努力修持四厌世心引发出离心。已经生起来了就修菩提心、修大空性正见，反正真正的善法必须要行持。

“不具之时”，如果修行的衣食顺缘缺乏的时候，就“自在而乞讨”，不要通过邪命的方式来存活，或者通过今生琐事的方式来存活，就是通过乞讨的方式，要一些粗糙的粮食、破衣服就够了。乞讨的方式对修行人来讲是相当自在的，不需要受任何人的束缚，不需要看父母、施主的情面，反正从素不相识的陌生人面前乞讨一点粮食就够了。

“何时具足随遇而安行”，乞讨得到一点点顺缘的时候就随遇而安不多求，有三天就修三天、有一个月就修一个月。随遇而安这样行持善法。

“护情面者”，是作者自谦的说法，巴热瓦尊者说自己是护情面者。“祈师慈悲摄”，祈祷上师慈悲摄受，打破情面，不要随顺别人，修持清净的胜法。（第九品终）

十、厌弃福报散乱

福报散乱也必须要厌弃，为什么要把福报和散乱放在一起观察呢？福报和散乱有一种特定的因缘、有很相近的关系，比如以福报为因可以生起散乱的果。所以必须要抛弃福报，抛弃福报就能抛弃散乱。尤其是追求福报的心、或得到福报后欣喜若狂的心，这些都是生起散乱的直接近取因。

一般的世间人相续中没有什么高尚的追求，也没有什么修道的心，这些在家人如果想追求福报，车越来越好、越来越高档，房子越来越好，或名声、钱财越来越多。这些对他们来讲也无可厚非，他不追求这些追求什么呢？但是修行人，不管出家人还是居士，追求福报就不对了，就完全非理了。对于修行人来讲，资具、名誉越来越多、福报越来越大，引生散乱的因就越来越多。内心还没有对治的能力，福报的引诱力却很大，一旦有了福报心思就散乱了，厌离心生不起来、正知正念全都放舍了。

所以不管是出家人还是在家人，只要想求解脱，对福报的追求、耽著都必须要斩断，因为福报和散乱之间就有这样一种联系。以后你的修行上路了再另当别论。很多成就者、很多菩萨示现福报非常大，像净土的菩萨们住七宝的房屋，受用价值连城的珠宝等等。但是这些福报不障碍他的修法、不引发他们散乱。

我们前面反复强调了一个要点，不要管别人怎么行持，不要用其他大德做挡箭牌，“你看这位大德这么有钱、车这么好，那位大德怎么怎么样。”别人可以做弘法利生的事业，或者说别人早就证悟法界了，你比的了吗？比的了你就去做。如果认为自己的相续还很平庸，你就按照平庸的心态去取舍业果才不会欺骗自己。学法的时候最忌讳的就是看别人，别人怎么样我也可以怎么样吧？但是你比不了的。有时凡夫和大德比，他的功德、弘法利生的事业、证悟等等这些方面都不比，就选一个和他相似的来比，“你看他就是这样的”，这有什么意义呢？实际上自己欺骗自己，欺骗不了别人。因果是平等的，没有什么特殊，作为一个初学者，如果诚信因果就按平庸的方式去处理才好。

此生的福报散乱也应当放弃。

因为它对我们修法的伤害非常大，所以也应该放弃。这方面也分两种情况，第一、追求福报散乱的心必须要放弃；第二、福报散乱现行的时候也必须要放弃。对初学者来讲两条都必须要具备，首先追求福报的心千万不要生起来，修法是为了得到赞誉、享受的心必须要断除；然后即便是没有这样的心，福报自然显现，这个也要斩断、必须要抛弃，因为通过外在的现行的福报能引发我们内心的散乱，所以还是一个重大的伤害。只要能令心散乱，不管是自己去追求也好、还是外在自然显现的福报也好，反正对初学者都是有引诱性的，都必须要斩断。

他们所谓“增上福报”的说法，只会令散乱纷然呈现，所以千万不要欣喜若狂，应将这一切视为毒药而断然抛弃。

“他们”是指一般的世间人，或不知道修行舍弃福报散乱的人，他们所谓增上福报的说法，修财神、供护法等等，如果是刚入门的或相似的学佛者，他入佛门就是这个目的，前面讲过也没什么可说的，但是作为一个已经在上师面前听了很长时间法的人、已经知道因果取舍的人，还这样去求福报的就完全已经错路了，白学了很多年。

这里的福报是指今生种种的享受、妙欲，这些对我们来讲没什么意义，要追求就追求出世间的善根、清净的善法，这样的福德资粮多多益善。但世间的福报一点点、芝麻许都应该斩断，所以前面讲我们发愿回向的时候，千万不要把善根回向今生发财、无病或其他的世间圆满，也不要教别人这样做回向。只要是沾染今生世间八法的一点都不要回向，完全回向出世间道、回向证悟法性度化众生，这就增加出世间的福报，这才是非常清净的修法。

这里讲福报“只会令散乱纷然呈现”，你福报越大散乱就越多，没办法修行。所以得到福报的时候“千万不要欣喜若狂”，因为这是毒药来了，毒药来了你还欣喜若狂把它吃下去，最后还是自己倒霉。

佛教中把福报、钱财看成是毒药，世间人就认为这是好宝贝，观点不同。佛经中有这样的公案，世间人认为黄金是宝贝，结果却因此进了监狱了；佛和他的弟子早已经把这个道理看清楚了，所以把黄金看成毒蛇、毒药绕道而行根本不管。我们应追随佛陀而不应追随世间人，遇到福报的时候千万不要欣喜若狂，应该把它看成毒药。

心还没有调服的时候，突然来了很多钱，说这是毒药来了，这个心肯定生不起来，所以真的福报现前的时候就会欣喜若狂。但是如果通过反复观修，福报是毒药的心态绝对可以生得起来，真正看到利养之后就会认为是毒药，不能接近。当年博多瓦尊者很多人给他供养他就很生气，我们就认为这怎么可能呢？但别人的心态已经达到这样了，一旦有利养恭敬他就很生气，不是装的。我们没有达到这个境界会认为这不可能吧，或是假装的因为有必要这样显现，我们会这样想。庸俗的心无法理解高尚的心。

喀热瓦云：“名声乃魔之奉承，利养乃为束缚绳，福报乃善行违缘，莫视毒为良药矣！”

喀热瓦格西也这样讲过“名声乃魔之奉承”。名声很大，人格贤善、智慧超越、戒律清净等等这些名声传遍四面八方的时候，应该知道这是魔的奉承，不是好事情。对修行人来讲，名声太大、太好是散乱、骄慢的因。

魔对你这样奉承是有必要的，我们知道魔不干好事情，他就是要害你，使你退失道心、堕为的魔的眷属、使你堕地狱，这就是他的目的。所以有名声的时候不要执著，或者应该知道这是魔的奉承断然抛弃。

“利养乃为束缚绳”，利养太多就是束缚身心的镣铐、绳索，没有办法行持清净的善法。

“福报乃善行违缘”，福报太大就是修持善法的违缘。一般的修行人如果显现上福报很大，他的修行成功不了的。一个修行人如果他这方面的福报欠缺，他会一心修正法，所以修行成功的机率大。世间福报大的人修行成功的比率就小；福报小的人成功的比率就大，当然这是在相续中有正法的情况下，相续中没有正法，你福报大、福报小都没有什么差别。

但是已经学了正法相续中有修法心的时候，内心修法的正念要增上还是要观待外境的。外境显现的福报大散乱就多，散乱多修行成功的几率就小。相续中有清净的正见，再加上没有很多乱七八糟的福报，正念就容易增加，这是有特别缘起的。因此不要把毒当成良药来服用，否则会丧命的。

热比旺修尊者也云：“福报若奸诈老人，自心似愚蒙幼童，行事如游戏成败，莫耽实有嘉麻瓦！”

热比旺修尊者这样讲过，我们面前显现的福报就像一个奸诈的老人，老人本身就久经世故、城府很深，再加上奸诈，戏耍这些儿童根本就不费吹灰之力。我们的心就像愚蒙的幼童一样，幼童的心没有成熟，智力很浅，而对方是个奸诈的老人，那就随便让他摆布。

确实我们的心没有对治力就像幼童一样，福报就像奸诈的老人，幼童一样的心在福报面前能抵抗他的诱惑吗？能抵抗他的奸计吗？这个儿童再聪明是个神童，但是奸诈的老人随便就能摆布他，让他干这个、干那个，非常有把握的。

我们像愚童一样的心怎么被摆布都发现不了，热比旺修尊者用比喻让我们认识这个问题。这个福报的老人让我们做这些游戏、做这些事情没有什么意义，所以说“行事如游戏成败”，老人指使这些幼童，你们两个打架，或者怎么做游戏，成败都是没有意义的。幼童认为有很大意义，但是在老人面前就是博得一笑而已，或者认为这些幼童太愚蠢了。

我们为了今生福报去闻思修行、或去做邪命的事情、做讲经说法的事情，实际上早就被蒙蔽了自己还不知道，还认认真真的去做。但在智者看来完全都是没有意义的，所以说“莫耽实有嘉麻瓦”，不要把这些当作实有去追求，对嘉麻瓦是这样的讲的，对我们同样有指导意义。

在印度帕单巴尊者的众多弟子中，被誉为严饰的佼佼者——单巴根噶，曾在帕单巴前祈求获得五种悉地：

那些修行有成的人是怎么做的呢？比如在帕单巴尊者的弟子中最超胜的单巴根噶，他是怎么修持的呢？他怎么厌弃福报获得成就的呢？他首先生起了非常强烈的厌离心，彻底看破今世之后就在上师面前郑重祈求获得五种悉地。这五种悉地一般人根本不敢想、不敢追求的他就敢，就因为相续中彻底生起了出离心。

我们生起强烈厌世心的时候也敢在上师面前祈求这五个悉地，但是现在看一看，我们敢不敢祈求这五个悉地？如果看到这五个悉地之后觉得还是不行，说明你的相续中看破今生的修法还没有生起来，还没有成为一个真正入道的法器。

如果从现在开始修心，三个月之后再看看这个教言有没有转变，一年之后再看、三年之后再看，什么时候觉得这五个我也可以去祈求，就说明修心开始成熟了，已经看破今生了，所以才敢祈求。否则看到这些可能很多人当下就昏厥了，或者认为这是神经病，为什么要这样祈求呢？在上师面前祈求长寿不好吗？祈求有很多钱不好吗？偏偏要祈求这五个悉地。但是前面讲了修行人的心态和一般世人的心态是完全不同的。

他就很务实，虽然在上师面前祈求证悟三身也好、获得禅定也好、证悟大圆满也好，都可以祈求。祈求是可以，上师也给你作加持，但是你的相续、法器没有成熟，加持也得不到。怎么样使内心入道呢？刚开始必须要彻底斩断今生，这五个悉地必须要得到。所以祈祷的时候，第一要祈祷看破今生，这样就可以慢慢入道。

这些很务实的修行人早就把这个问题看得很清楚了，第一步要修的就是这个，别无其他。散乱、福报就是修道的障碍，离开了福报、散乱修行就可以成功，所以他在通达了这个缘起规律之后，就在上师面前祈求了远离福报、远离散乱的悉地。福报和散乱一旦远离，修法就会突飞猛进的增长的，下面就开始讲他这五种悉地是怎么求的。

“请加持我成为没有故乡没有家室的人；

请上师加持我根本没有故乡、根本没有家室，一方面是完全不要耽著；一方面就彻底没有故乡、家室的概念。也许我们现在想这个我可以求。

请加持我成为没有啖食、没有嚼食的人；

这个我们可能就心里打鼓了：这方面可能有点困难吧？嚼食和啖食就是平时我们吃的东西。人间正常享用的一切食物加持我都不要有，别人不吃的草、荨麻，就吃这些。像饭、粥、肉、面粉，还有作为蔬菜的根、茎、花、果加持我都不要有。你一发愿，上师一加持真的成就了，我们又后悔也说不清楚。

反正他就是这样想的，如果要得到这些饭、粥、肉或根、茎、花、果，不去劳作、不去接触世俗人是不行的，自己又不能种植，又下定决心不跟这些世俗人交往，所以说“加持我成为没有啖食、没有嚼食的人”。这个可能我们不敢发愿。

请加持我成为没有挚友没有怙主的人；

没有知心朋友，没有怙主，比如父母、施主等等，并不是说没有上师。加持我一般的世间朋友或施主等等都没有，没有一个可以说话的人，没有一个可以依靠的、可以给我赐予衣食的人。

请加持我成为人们无论如何也看不到的人；

就是住的地方特别偏僻，无论如何都找不到，哪里山高、哪里山大就住到哪里。就是要彻底远离人群，一个人好好修法的意思。如果相续中没有出离心肯定不敢发这个愿，真的一个人也看不到那多孤独、寂寞啊！但是内心有正法、有禅定功夫就会这样祈求的。

请加持我不要生起芝麻许的福报。”

一点世间福报都不要生起、芝麻许都不要有。芝麻许就是很少的意思，比如一碗饭或一件衣服，芝麻许的福报都不要有，一颗米都看不到。加持我成为这样的人。如果没有出离心、没有看破今生不敢发这个愿的，但是再再串习，对于福报、散乱对修法的障碍；没有福报、散乱对修法的帮助彻底通达之后，他就会下决心。以智慧观察哪个有利、哪个无利之后他就会发愿祈求上师加持得到这样的境界。

好像《大圆满源流》中有一位大圆满的传承上师，他发愿生生世世贫穷，最后真的生生世世贫穷了。转世之后很贫穷，一点点财物也找不到的，反正发了愿就会这样成熟。这些都是大德示现，但是不管示不示现，愿力成熟就是这样的。当年他可能是为了修行这样发愿的，后面成就之后要度化众生的时候，需要资具的时候也找不到，就是这样一种情况。

智悲光尊者的一位大弟子晋美陈雷沃热也是这样，上师说你会成就，但是你会短寿的。他当时就想我追求的是证悟不是长寿，所以上师提醒了他三次，他才去求一个长寿灌顶。我们也应该有这样的心，反正我求的是证悟，不求其他，反正开悟之后就像前面讲的大德们，有没有资具心中都没有丝毫痛苦、没有丝毫挂碍。

我们也是下决心吧，其他的琐事、其他世间八法全都不管，让这样的勇气生起来。我们现在很多时候做不到，帮助我们发起勇气来的方法就是看这些教言，看高僧大德的事迹，学完融通之后就知道必须要这样做，不这样做就没办法证悟、没办法成就。这个观念生起来之后慢慢就会增长勇气，勇气增长就会毅然斩断世间八法，这时就成了真正的修行人，相续中断证的功德就会生起、增长无边。这就是修道之路，除了这个之外就没有其他的了。

之后，就小心谨慎地开始了艰难的苦行，

这里讲的很清楚，“艰难的苦行”，芝麻许的福报也没有，没有家室、没有施主，必须要靠自己，喝泉水吃野草生存，就这样开始艰难的苦行，但是这样的苦行得到了非常大的回报：

经过刻苦不倦的观修，获得了殊妙的禅定境界。

我们看这些传记，不单单是米拉日巴尊者，在佛教史上很多这样的大德，为了修法抛弃一切，像米拉日巴这样苦行的很多很多。就像米拉日巴尊者讲的那样“什么时候你对业果不虚的道理生起诚信，我的苦行你也做得到。”所以真正看破今生的时候，米拉日巴尊者那样的苦行我们也做得到，这不是说大话。有了这样的心力吃荨麻、穿破衣烂衫，在没有人的山洞中修行，什么苦行都能做得到。

“看破今生”算是一种有为法、一种所作性的法，所以只要去观修就会生起来，并不像无为法怎么修也生不起来。具备了因就会生起来。我们现在听了这个教言，按照这个教言一步步去做，我们内心也会生起来，生起来之后就和这些修行人最初出门时一样了，很自在的。不生起这样的心态就无法修行，我们说自己是修行人，如果没有看破今生，处在世间八法中，统统是虚假的，都是假修行人。

就要通过内心观修之后生起来。有些大德没有经过观修，但是没有经过观修是他前世带来的串习，前世修了很多，今生一转世相续中的习气就很厚，很容易引发。我们如果前世也没观修，现在也不观修，你说马上引发这也是不可能的事情。幸运的是生起厌世心的修法我们掌握了，传承上师们全部教给我们了，否则想修法找不到入门的路，那是最痛苦的事情。

但是掌握之后不去修就像米勒日巴尊者讲的：你把很多好吃的东西摆在面前，光看着它是不能饱的，你必须要吃才能饱。所以这些教言学了、知道了还不够，必须要修，修了之后你才能受用这个法，才能生起这个境界。归根结底一句话，你知道了就好好的去修行。这不是很难做到的，不是让你一下子证悟一个大空性。证悟大空性很困难，因为必须要断掉分别心，但是这个不是让你断掉分别心，这是善加利用分别心的一个修法，就是把分别心用在善方面，应该很容易的。我们都有分别心，无分别智慧没有显现，让我们一下证悟一个大空性、大光明是很困难，但是“舍弃今生”是用分别心去修的，只要猛励观修是可以生起来的。

（第29课结束）

《发起菩萨殊胜志乐经》中云：“掉举追悔之类分别念，彼等皆由散动而衍生，谁若行持无义之散乱，彼则不能断除跅弛行。

佛经中这样讲，“掉举”就是往外散乱的分别念，“追悔”主要是对自己的善根后悔，掉举、追悔之类的分别念是怎么来的呢？“彼等皆由散动而衍生”，都是通过散乱衍生的，如果谁行持无义的散乱，“彼则不能断除跅弛行”，“跅弛”是放荡的意思，不能断除放荡的行为。

散乱从哪里来的呢？实际上散乱不会无因无缘生起来，前面反复讲过了，凡夫人是外境引发散乱，外境的散乱就是所谓的福报，福报就是散乱的因。追悔、掉举都是通过散乱生起，散乱又是通过福报生起，所以必须厌弃这个福报，不去追求。

凡愚喜爱高谈世间语，殊胜言行凡愚皆断绝，

增长贪嗔分别念深重，是故于彼过患莫贪执。”

凡夫愚人就喜欢高谈世间语，怎么样享受、怎么样游玩，或者世间的杀盗淫妄，这些事情是非常喜欢高谈阔论的。殊胜的言行一句都说不出来，怎么样修解脱道、怎么样厌弃今生、怎么发菩提心度化众生、什么是证悟空性的方便，这些方面一句话都说不出来。

如果我们每天不修正法，和一般的世间俗人一起高谈阔论世间的语言，一句殊胜的言行说不出的话，表面上你是居士或出家人，实际上和一般的世俗人没有什么差别，最终还是要堕入恶趣。

“增长贪嗔分别念深重”，而且他们在一起的时候，猛烈的增长贪嗔痴等分别念，分别念极为深重。“是故于彼过患莫贪执”，所以对世间人所认为的福报千万不要贪著，必须要唾弃。

加哲仁波切也深有体会地说：“去年之前的梦境一直沉浸于善行之中，中途因为散乱而令这种境界消失了，几天前依靠这种断除散乱的方法，才得以恢复如初。如果所谓‘生长福德’之说根本无从生起，福德反而会自寻上门。”

加哲仁波切就是无著贤菩萨，他是这样讲的，去年之前的梦境都是善法，梦境都是处在善业当中，但是“中途因为散乱而令这种境界消失了，几天前依靠这种断除散乱的方法，才得以恢复如初。”他的传记中好像说是生了一场重病，因为生病中断了散乱，以前这些殊胜的觉受或者这些梦境才恢复如初。所以生病或是断除福报散乱就是增长善法的因。

所谓‘生长福德’之说就是指一般世间人经常谈论的怎么增长福德的言语。如果这样的言语“根本无从生起”，意思是说在我的相续中根本找不到，或者说断绝了生长世间福德的想法，那么福德反而会自寻上门。我不要它，它自己来找我；我追求它，它跑的远远的，这就是很奇怪的事情了，无著菩萨就是这样深有体会讲的。

同样，要舍弃今生，就必须将狗咒等蝇头微利及一切烦冗琐事彻底抛弃。

“狗咒”就是防止狗咬的咒语，代指不是很重要的问题。反正你被狗咬不被狗咬对解脱、对舍弃今生来讲都是小事情，必须要把这些抛弃。但是有些人对这些很重视，怎么学一个狗咒，走路的时候不被它们追咬，这些很执著很专心。但是生出离心的教授、生菩提心的教授、行持正法的教授根本不关心的话，完全是本末倒置。所以要舍弃今生像狗咒之类的蝇头微利，和一切烦冗的杂事要彻底抛弃，才能真正生起看破今生的念头。

基确巴云：“众多利即隐身树，欲自在者当尽力，学问多乃糊口计，知而不行失关要。”

基确巴尊者这样讲的。“众多利”就是众多利养、福报。“隐身树”下面有注释，如果把隐身树或隐身木带在身上，身体就看不到了。很多利养就是隐身树，得到很多利养的时候，智慧法身就隐没了，根本显不出智慧法身的。如果追求很多利养、获得很多利养，是没办法获得解脱道的。

“欲自在者当尽力”，想要自由自在、现前智慧法身的人当尽力的断除利养。“学问多乃糊口计”，广闻博学如果不是为了修法就完全成了糊口的生计而已，依靠学问养活自己，也就完全堕入世间八法中。“知而不行失关要”，学了很多，如果完全通过口头的讲解、辩论获得名声、利养、恭敬、福报，这就完全失毁大义了，学法的关要就失去了。

以前反复讲过两个歧途：第一个是学了很多，却根本没有用在修行上；第二个是想修行却一点学问也没有。所以从法王如意宝一直教导下来，就很清楚的给我们指点了一条路：一方面要广闻博学；一方面广闻博学的目的就是为了修行，这两方面一结合两个歧途都断绝了。想修行是好事情，但也必须喜欢闻思，闻思修是一个次第，没办法错乱的，想修行必须要有闻思所得到的定解；有了闻思不想修行那也入了歧途，多闻思是为了修法、为了现证法性才是正道。

《发起菩萨殊胜志乐经》也恰如其分地描述了贪念粗重之人的心态：“彼等贪念猛厉生，于诸美味贪执盛，简陋菲薄心不悦，乐于此等过患行。”

一般凡夫人的贪欲心是非常猛厉的，于诸美味等等的贪执非常炽盛。简陋、菲薄的东西，饮食也好、衣服也好现前的时候心不高兴。“乐于此等过患行”，非常喜欢追逐今生福报这些过患的行为。我们修行人不注意也会落入其中，对菲薄的饮食不高兴、对简单的生活不满足、追求高档的享受，有时就喜欢到城市里去，住高档的宾馆，坐好车、坐飞机。但没有执著是另外一回事，反正也不需要多加捡别吧。如果有这个贪念的话就完全和佛经里面批评的世俗人一模一样了。

所以我们应该乐于简陋、菲薄，最好安住不动，自心没有调服之前千万不要东跑西跑，东跑西跑没什么利益。汽车、火车、飞机都不坐，坐在床上修法就足够了。否则还想到处旅游玩耍，就无法安住在修法的状态中，所以最好是安住一处，尤其是有上师教言的地方好好安住，一边听受教言、一边修行就是最好、最稳妥的方式。

《虚空藏》中极力劝诫修行人：“抛弃家庭与依靠，逐利琐事极寡鲜，行于寂静之深山，俨若野兽般生存。”

《虚空藏》中这样教诫，作为修行人必须要抛弃家庭、故乡、父母、亲友，以及施主、寺院等等的依靠，反正能引发贪嗔痴的地方都要抛弃。“逐利琐事极寡鲜”，追逐名利的种种琐事，必须要令它鲜少、令它断绝，才可以作修行的条件。现在有些修行人每天忙着接待这些大施主、接待游客、接待上上下下的人，这方面的琐事很多，这样没有办法修行的。

应该怎么样呢？应该“行于寂静之深山”，寂静的深山中不需要做这些事情，做导游或者接待这些大施主都不需要。在寂静的深山当中像野兽一样的生活才能够修正法。

下面开始讲第十一个问题忆念妙欲过患。这和前面的这些问题也都是有关联的，福报也好、妙欲也好、随顺也好，都是对一个本体的很多侧面进行宣讲，或者说都是对“耽著今生”进行观察的。如果能够断除欲妙也是看破今生的一个方法、一个方便、一个侧面，这里我们把欲妙的过患作为一个专题进行观察。（第十品 终）

十一、忆念妙欲过患

修法的成功与否还取决于是否了知妙欲的过患。

我们的修行能不能成功关键还取决于有没有了知妙欲的过患。色、声、香、味、触五种妙欲对修行人也是具有诱惑力的，我们如果了解了妙欲的过患就能斩断，如果无法了知它的过患，认为它有种种殊妙的功德就无法斩断，二者之间就在于有没有了知它的过患。

圣者无著对于经中之说在《本地分》之注疏中阐释道：“经云‘众生具有忘失想，安于所诠之诸众，于所诠义未通达，终与死神相值遇。

《本地分》就是《瑜伽师地论》中的一分。佛经中讲众生具有忘失想，众生的忘失想很严重，以前就是通过欲妙堕入轮回、堕入地狱，但是现在一转世全都忘光了，又开始追逐妙欲。

“安于所诠之诸众”，这个“所诠”是一种隐义，指的就是“妙欲”，下面还要解释。安住妙欲的众生对于妙欲的意义还没有通达，“终与死神相值遇”，在追求妙欲没有修无常正法的时候就和死神相遇了。如果造了恶业肯定堕恶趣、堕地狱，总的来讲堕轮回，分的来讲堕入恶趣。贪著妙欲是没有解脱的。

若能明了所诠义，则除知所诠以外，其他所诠不存在，能诠者之心亦无。’

这一颂的意思是讲，这些修行者、智者明了所诠义，明了了妙欲的过患，开始抛弃妙欲修正法的时候，即便是遭到他人讥毁，他也知道自己除了断除所诠、断除妙欲之外其他的想法都没有。所诠就是指妙欲，能诠就是指寻求妙欲的心。他知道自己没有这些过失，寻求妙欲的心一点点都没有。下面对这几个问题还要作解释。

其含义可如此领会：比丘、婆罗门以及在家诸众，若要寻找或享受妙欲，就必须依靠言语进行吩咐和说明，故将妙欲称为‘所诠’；

为什么把妙欲称为所诠呢？不管是谁如果要享受妙欲必须依靠言语来宣说，言语为能诠，妙欲就成了所诠，让别人知道我要得到这个东西，所指的妙欲就成了所诠。这里的所诠、能诠与学中观的时候说的能诠、所诠还是不同的，这里专指妙欲而言的。

另外，由于世间的浊骨凡胎们自己不能了知妙欲的危害，故诸佛菩萨针对其过咎深入细致地进行诠释，从这一角度来讲也可将妙欲称为‘所诠’。

众生不知道妙欲的过患，所以诸佛菩萨在经论中对妙欲的过患进行了深入细致的诠释，对于妙欲说了很多，从这个侧面来讲也可以叫做“所诠”。

彼等‘所诠’或者妙欲具有滔天之罪戾，凡夫众生们却未能察觉，仍然沉湎其中，悠哉乐哉地肆意享受妙欲，由此积累善恶之业，并因业而感受生死之苦。”

这样的所诠妙欲具有很多罪业，一般的众生根本没有察觉，而且拼命的追求，最终呢沉湎在妙欲的大海当中，还认为很快乐。这样的妙欲实际上就是杂毒的美食一样，所以他们悠哉乐哉地享受时，最终中毒而亡。因为享受妙欲积累了很多恶业，恶业毒发感受生死之苦。

下面讲第二个颂词的意思，前面是讲第一个颂词，就是“终与死神相值遇”这一颂，下面是“若能明了所诠义”这一颂词的意思。

具有远见卓识之智者们，由于深明妙欲的罪咎，无论亲属、受用多寡，一概毫不痛惜地放弃而出家。

具有远见卓识的这些智者们，佛、菩萨、声闻罗汉等等，他们已经知道妙欲的罪咎了，知道妙欲是引发痛苦的因，所以会毫不痛惜地放弃，不管亲属多寡、受用多少，全部都毫不痛惜地放弃。这里可以与前面“若能明了所诠义”次第对照。

为了获得涅槃，而悉心毕力地修持。其他人也许会对他们讥讽谩骂道：‘你因为不喜欢自己的亲友，才放弃今生的享受，并精勤地修行，难道不是为了来世获得更大的享乐吗？’

为了获得涅槃，就开始专心专意修持。别人不知道他的想法、不知道修法的道理，所以对这些修行者、舍世者开始讥讽谩骂：就是因为你们没有良心，不喜欢自己的亲友，为了逃避责任才放弃今生的享受，你们这样精进修行不是为了后世获得更大的享乐吗？他们就这样通过所诠、妙欲对修行人做诋毁。

即使遭到这样的恶语中伤，他们也能坚定立场，明白自己并没有这些过失。

前面的颂词意义比较隐含，实际上这都是在讲上面颂词的含义。即使他们遭到这样的恶语中伤，也能坚定立场，明白自己并没有所诠的过失，没有做耽著妙欲的过失。

甚至对于自己是否有此等过失的想法也从不上心。因为他们没有丝毫追求今生以及来世享乐的念头。

就是解释“能诠者之心亦无”。甚至对于自己有没有这个过失也从来没想过，是为了后世获得更大的享乐吗？根本没有，不管今生的享乐还是后世的享乐，反正都是不超出轮回的过患。今生修苦行为了后世获得更大福报，他们没有这样的想法。他们很清楚自己没有这样的过失，甚至自己有没有这个过失的想法都没有生起过，因为他们的心很清净、安住正道的缘故，所以能诠者的心都是不存在的。

（第30课 终）

经云：‘是故当断名色之希求，断除我慢不具贪欲心，烟雾清净无损无希冀，人天界中尔等不存在。’

佛经中讲的这里也是很难懂，但是后面无著菩萨也做了讲解。对佛经做个清净的解释很难，前面如果不按照无著菩萨的讲义，这个“所诠”可能就解释偏了、解释到毫不相关的地方去了。但是无著菩萨的智慧很深遂，他能解释佛经的密义，这段话也是同样。佛教史上像无著菩萨、龙树菩萨他们都可以不依靠其他注释，直接解释佛经的密意，因为他们是地上菩萨，所以解释的时候能深达佛理。

“是故当断名色之希求”，这个“名色”上师讲有两种，第一是十二缘起中的名色；第二是指妙欲的意思，因为“妙欲”要么是名、要么是色，“色”可以理解成色、声、香、味、触的色法，或者好的声音、妙香、妙触这些方面。“名”就是受、想、行、识等等，也可以这样解释吧。

如果能断除对名色的希求就能“断除我慢不具贪欲心”，不会因为有了妙欲而生起我慢，也不会因为没有而去拼命追求。“烟雾清净无损无希冀”，“烟雾”就是执著、耽执的意思，对妙欲的耽著清净之后，修行人无损无希冀，得到也没什么损害，得不到的也没什么希望。

“人天界中尔等不存在”，“尔等”是指阿罗汉，如果这样修行下去就能获得阿罗汉果，获得阿罗汉果就超出三界了，人中也不会有他们的影子，在色界天、无色界天都找不到他们，因为阿罗汉已经获得了无余涅槃，不会存在了。

其内涵可理解为：因所谓‘名色’，能使近取五蕴之身现见痛苦的缘故，所以应该摧灭欲念，使贪执彻底根除。

我们的身体是五蕴和合的，所谓的这些名色、五欲能够使我们近取五蕴的身体现见痛苦的缘故，所以应该摧灭欲念，摧灭对名色、妙欲的贪求心，使贪执彻底根除。

如果这种决心能再再增长，就能获得阿罗汉的果位，并能将贪执的随眠习气彻底扫除。

如果这种扫除妙欲的心能够再再增长，这样修行下去就能获得阿罗汉果位，就能将贪执妙欲的烦恼习气、随眠习气彻底抛弃。我们也许会怀疑阿罗汉有能力扫除贪执习气吗？实际上是不能的，但是我们以前讲中观的时候这个问题做过分析，种子和习气同时出现的时候，种子就是指粗大的、习气就是指微细的；如果习气单独存在的时候，它可以理解成种子。所以种子和习气同时出现的时候，种子就是粗大的，是阿罗汉可以断掉的，习气就成了所知障。如果习气单独出现的时候，可以理解成粗大的种子，也就是阿罗汉能够断掉的种子，所以不会有过失。就是说随眠可以理解成粗大的烦恼，习气可以理解成种子，这样得到阿罗汉果位之后就可以获得随眠种子彻底扫除的功德，并不是将所知障也能够彻底扫除的意思。

所谓‘烟雾’即是指耽执，其行迹于三毒之火的前列，能危害智慧之眼。

佛经中讲的烟雾就是指耽执。比如火和烟，火要着之前的前兆就是首先要冒烟，冒烟之后火就跟着上来了。同样耽执就是列于三毒之前，是生起三毒的前兆，即对某个东西生起耽执的时候，紧跟着三毒就会生起来，这是毫无疑问的。

什么很多地方讲要抛弃耽执呢？因为耽执是引生三毒的近取因，相续中耽执不去除三毒绝对会生起来，三毒一生起来就造业，一造业就投生了。如果要阻止投生、要获得解脱必须要熄灭投生的业，要熄灭投生的业必须要熄灭烦恼，要熄灭烦恼必须要熄灭执著。

所以中观把破执著放在首位，为什么要对内外一切诸法统统做观察呢？对有情界、器世界、对于自己的五蕴、对相续中的种种法都做观察，就因为把这些观察完之后就能破除耽执，耽执破除之后就不可能由耽执引发三毒了，有这个必要。

即便是声闻乘没有这样的中观理论，了解一切耽执对境都是空性的境界，但是他们也有修法的，他们的修法就是认为所耽执的妙欲纯粹是过患，所以他们是使用抛弃的方式来处理这个问题。比如对于毒药，一般的人抛弃之后就不会中毒。声闻乘使用的方式就是把妙欲抛弃，舍弃了之后就不会耽执，不耽执就不生三毒，不生三毒就不会造业、不会流转轮回了。

大乘用空性来对治，就好像有些善巧的中医把毒药和其他药配在一起之后，不但不成为毒，而且能够成为治病的良方。所以中观的修法就是转为道用，观为空性之后受用就不会有过失了，不但不成为过失，而且受用妙欲的时候能增长他的功德。这就是大乘显教的修法，还有密乘是直接是加持转为甘露而受用，这是更高的，这里不需要讲吧。

不管是小乘还是大乘的显宗、密宗，对妙欲没有一个直接享受的，反正生起自相的贪心都是要抛弃的，只不过方式不同。我们如果有空性的见解就观空性，通过空性来转变。如果没有就通过小乘的处理方法把它抛弃、远离它。知道妙欲的过患就是远离它的近取因，如果知道它不好就会远离它，就像一个人，我们早就知道他坏透了，肯定要对我做伤害，那我绝对要抛弃他的。但是对一个人的好坏还生怀疑，就还不会抛弃他。同样彻底看破妙欲的过患之后就会毅然断绝，如果没有看透就还会生起“我接近它也许不会受害吧”这一类的想法，所以彻底观察妙欲的过患是非常关键的问题。

“行迹于三毒之火的前列，能危害智慧之眼。”烟能把眼睛熏坏看不清东西，“耽执”的烟雾也能熏坏智慧眼，有了耽执智慧眼就不清明，就看不到妙欲的过患、看不到解脱的功德，就看不到它们是空性的，所以必须要破除耽执。

低劣的分别念甚至不能让人安于平庸，是令人烦乱急噪、寻衅争斗的罪魁祸首。

低劣的分别念就是指耽著妙欲的这一类分别念，这一类分别念甚至于让人不能安于平庸，本身我们是平庸的凡夫人，但是相续中对妙欲很耽著之后都不能安住现状了，无法安住于平庸的状态中了。还有令人烦躁、寻衅争斗等等都是耽著妙欲的分别念引发的。抛弃妙欲之后自己会找到自己的位置，不会因为妙欲和别人争斗等等。

如果能将彼等贪欲彻底屏弃，从此也就踏上了享受清净安闲生活的通衢大道。

从抛弃一切贪欲的时候开始，就踏上了清净修行的通衢大道了。

我们应当做到，不论施主迅速快捷地供养了多么琳琅满目、妙不可言的物品，也对施主以及所得没有半点贪念，则是以贪欲不能损害；

这还是在解释佛经中“是故当断名色之希求，断除我慢不具贪欲心，烟雾清净无损无希冀，人天界中尔等不存在。”这一颂。如果施主这么快、这么圆满的供养一切妙欲的时候，对施主和供养不生半点贪念，这就是贪欲不能损害。

如果自己的境遇恰恰相反，也不会大失所望、咬牙切齿、怒火中烧，则是以嗔恚不能摧伏；

如果没有得到，或施主慢慢腾腾拖延很长时间才供养一点点东西，这时也不会对施主和他所供养的东西大失所望、生嗔恨心，这叫“以嗔恚不能摧伏”。

如果能通达妙欲的过患，并以正念摄持而享用，则是以愚痴不能毁损。

这里的“利益”可以理解为“利养”，如果能通达利养的过患，并且正念摄持而享用，就是以愚痴不能毁损。前面讲的“烟雾清净无损无希冀”的烟雾就是耽执，是生起三毒之火的前兆，如果能抛弃这个“烟雾”贪、嗔、愚痴都不能损坏，所以叫做“烟雾清净无损无希冀的意思”。

不论施主给予何等的供养，也应平等相视，绝对不能有任何希图之念。

不管施主给什么样的供养都是平等而视，以前佛陀规定化缘托钵的时候也是这样，别人给什么就吃什么，不能挑好的，不好的不要。因为施主有贫有富，如果专接受好东西就会专门去找富裕的人，贫穷的人就没有供养的机会了，也会伤他们的自尊心的，他们会很失望、很伤心。所以佛陀也是规定接受施主供养的食物不能挑剔，不能有任何希图之念，应该平等相视。

昼夜之间，数不胜数的死缘会随时随刻地侵扰我们，所以，应当谨小慎微地住于行将就木的念头中，恒时忆念死亡。

这个问题后面“忆念死亡无常”时广讲，这里就不多讲了。

这样的阿罗汉，则无须领受来世，人天世界也就不会再次出现了。”

这样修行下去终将证悟罗汉果，无须领受来世，完全断绝了三有受生的机会，所以说在人天世界中不会再次出现。这是最后一句“人天界中尔等不存在”的意思。

三界中不会受生，安住在无余涅槃的状态当中，有些地方讲处于无余涅槃的当下就生到净土去了；有的说法是入无余涅槃的定之后一出定的第二刹那就生到清净刹土中去，因为除了清净刹土他没有受生的地方，受生三界的因都断掉了，只有在净土安住了。有些《现观庄严论》的讲义也是这样做了观察的，无著菩萨在《瑜伽师地论》中解释佛经密意也是这样做了观察，总之都是讲到了妙欲的种种过患而将它抛弃的道理。

因此，了知妙欲的过患极为关键，在众多的经典以及论著中，都不吝重墨，大张旗鼓地对此理加以明示。

知了妙欲的过患是极为关键的，从佛陀开始乃至菩萨、声闻在很多经典论著中都是不吝重墨，对妙欲的过患呢用了很大篇幅加以明示。因为五浊恶世的众生心智非常愚钝，如果没有大张旗鼓的宣讲妙欲的过患，他们认为这个是说说而已，不会引起高度重视，只有大张旗鼓、方方面面的宣讲。佛讲完之后菩萨讲，菩萨讲完之后声闻罗汉又讲，最后传承上师们又一个一个讲，我们就会引起重视。

比如现在我们学习这部论典，就有一个很清晰的认识，就是从佛陀开始乃至于本论作者之间都是批评贪著今生、批评妙欲过患，我们就知道并不是哪个时期要修的，实际从佛世开始到现在都是需要修持看破今生的妙法。通过这样密集型的宣讲之后，我们内心就会对这个问题生起定解，确定看破今生是修道的唯一出路，不看破今生修行就彻底失败。放弃妙欲能修法成功，耽著妙欲就只有失败的道理在相续中就很清楚可以生起来。

在本人所著的《善护论》等著作中，也广泛深入地宣说了这一主题。

《善护论》是本论作者罗珠加参尊者所造的另外一部论，其中也深入细致的宣讲了妙欲的过患这个主题。不单是本论，在其他地方也专题论著这个问题，这也说明他极为重视。

（第十一品 忆念欲妙过患品终）

开启修心门扉16（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，我们继续学习《开启修心门扉》，本论分了十九个问题进行阐述，前面十一个问题都已经讲完了，今天开始讲第十二个问题。

十二 唾弃世间八法

“唾弃世间八法”刚开始讲“舍弃今生”时也做了观察，因为这些问题互相之间都有联系，如果不唾弃世间八法就无法看破今生，无法看破今生，就堕入世间八法中无法修持清净的解脱道。所以尊者教导我们要唾弃世间八法。

一言以蔽之，切莫沾染世间八法这一点也是极其首要的。

“切莫沾染世间八法”，这在所有修行中都是极其重要、非常关键的。下面引用大德的教授进行观察：

直贡法王曾云：“无论如何于死皆不利，世间琐事虚伪不可依，八法仿佛彩虹之图案，是否值得信赖当观察。”

“无论如何于死皆不利”，对死亡不利的是什么呢？主要是“世间琐事”，无论如何在死亡的时候都没有利益，有利益的只是善法和清净的证悟等等。在世间做再多琐事，抚养子女、追求世间安乐等等这一切在死亡时都没有丝毫利益。“世间琐事”是虚伪性的、不可依靠的。如果对死亡有利益，就不是虚妄的而是真实的法，比如清净的善根等等。但是这些世间琐事因为对死亡无有利益而必须抛弃，都是虚妄的本性，不可依靠。

“八法仿佛彩虹之图案，是否值得信赖当观察”，世间八法好像彩虹组成的图案一样，看起来非常艳丽，一般的愚夫也愿意去追求，但是越追求越远离；或者看起来非常好看，但实际上一观察完全都是虚伪的本性。世间八法是否值得信赖，作为修行者必须要观察，“大概知道了”是不够的，对自己对治烦恼没有大的用处，必须要深入观察。

我们经历的安乐、名誉有这样的特色，看起来非常鲜艳、非常诱人，实际上在智者眼中、在佛陀的教言中都已经说明了，看起来鲜艳的东西，一追求或者观察的时候了无实义。尤其是它具有很大的诱惑性，可以引诱修行者堕入歧途。所以应该对此做深入细致的观察，世间八法和世间的关系、世间八法和修道者的关系，从方方面面做观察，最后就可以肯定完全是痛苦的本性。

热比旺修也云：“追求世间之八法，称颂讥讽毁与誉，利益衰损苦与乐，于彼欣乐与憎恨，妄念粗大之诸众，虽为修士无修心，往昔今后当下行，可否抛却诸八法，应当扪心而自问。”

热比旺修尊者也这样讲过，一般人喜欢追求世间八法，世间八法前面也提到过了，称颂和讥讽是一对，一般人喜欢得到称颂，对别人的讥讽想要抛弃；毁与誉是第二对，毁就是诋毁，誉就是好名声等等，誉是愿意追求的，诋毁是想要抛弃的；利益和衰损是第三对；苦与乐是第四对，乐是大家都愿意追求的，痛苦是要摆脱的。这叫世间八法，世间人执着的就是这八种法，四种想要得到、四种尽力远离。

如果身陷世间八法当中会“于彼欣乐与憎恨”，称颂、名誉、利益、安乐这四者于彼欣乐；讥讽、诋毁、衰损和痛苦这四者于彼嗔恨。得到前四者就会生贪，获得后面四个就会生起嗔恨心。追求世间八法就落在了欣乐和憎恨中了，这样就生起了粗大的妄念，所以说“妄念粗大之诸众”。生起粗大分别念、妄执的众生“虽为修士无修心”，表面上好像是一个修行者、修士，但如果有这么粗的分别念就根本没有修心，只是一个修行者的影像而已，无法成为真实的修行人，因为相续中耽着世间八法。如果我们自认为是修士，但相续中世间八法的念头很深的话，也就像这个颂词所讲的“虽为修士无修心”。

“往昔今后当下行”，就是指三时怎么样行持。往昔我们是怎么行持的，未来应该发愿怎么修行，当下、现今应该如何修行。往昔我们不要说抛弃世间八法，连世间八法是什么都不知道，只是拼命追求世间八法，对于大多数人来讲以前的修行可以说是失败的，是“名为修士无修心”的状态。

今后怎么办呢？今后就应该发愿努力抛弃世间八法。现今怎么办呢？现今就通过这样的教言，多多观察世间八法的过患，尽量现在就能生起对治力，以后就可以修持清净行。

“可否抛却诸八法，应当扪心而自问”，我们应该认真观察一下自己的相续，扪心自问以前是没有抛弃的；现在刚刚认识、刚刚开始修持对治行；以后就应该猛励发愿，无论如何都要斩断世间八法。

尊者是针对修行者讲的心里话，没有讲表面上的安慰话，“你听了这样甚深的空性法、密法等，种下大善根，肯定会很快解脱”，这些都没有讲，而是一针见血的指出我们相续中的过患，让我们收起高慢的心，处于卑下的状态，好好观察自己的过失，脚踏实地修持正法。（第十二品终）

十三 切莫贪欢逐乐

这也是比较重要的一个问题，法王如意宝以前也讲过，世间八法中，人们对快乐的耽执是最重的，这样的烦恼也是最难断除的，可以看一看世间人都是追求快乐的，即便已经进入佛门的人，如果相续中没有断除世间八法、没有舍弃今生的话，他修持佛道也是为了后世得到快乐而已。所以不管是世间人还是修道者，相续中对快乐的追逐都是很严重的。

有时我们什么都不做，在家里躺着、喝茶，这就是一种快乐的感受，认为这样很好，不愿意去修法、打坐或者做其他事情，这就属于耽着快乐。世间八法中耽着快乐的心念早已深入我们相续，有时想修法，内心总是有个念头让我们不要修，就好好地呆着什么都不想，这就是一种懒散的快乐。阻止我们修法就是这个耽着快乐的念头在作怪，这时就要知道自己已经落入到世间八法贪着快乐里面去了，必须要斩断它，必须要开始念咒、修法。

以上仅举一例，其他很多方面可以体现我们对快乐的耽着非常严重。有时早上不愿意起床，被窝非常暖和，再睡五分钟、三分钟，这全是耽着快乐。所以如果有耽着快乐的心，连早上起床都成问题，没办法修法。如果不耽着快乐，不管怎么样醒了之后马上起床，这也算是抛弃了贪欢逐乐。

所以我们不要自认为已经入道了、已经把世间八法抛弃了，如果不把第十三个问题“切莫贪欢逐乐”好好思维、修行，落入八法当中都不知道，实际上在追逐快乐都不知道。还有时候得到别人赞叹生起快乐，也全都是对快乐的执着，都要抛弃，为了修正法应当受一些苦行。这就是大概的意思，下面是正文。

善知识桑莫瓦见到世间之人为八法而辛勤劳碌，不由得触目兴叹:

善知识桑莫瓦看到世间人为世间八法而辛勤忙碌，为了求得四法、舍弃四法辛勤劳碌，不由得触目兴叹。有时旁观者会看得很清楚，俗话说“当局者迷，旁观者清”，这些大善知识已经处在修道的状态了，冷眼再看红尘的时候，世人的心态、行为、语言以及所追逐的东西，都看得清清楚楚。现在我们的种种心态，实际上诸佛菩萨也都看得清清楚楚。

“世间八法对于我们世间众生而言是极为普遍的。

因为世间八法当然对世间的众生是极为普遍的，如果世间众生没有世间八法就不叫世间众生了，就叫清净的修道者。如果我们相续中有世间八法就是世间众生，根本无法成为修道者。“极为普遍”的意思是说人们的共业、共同习气，否则就不会成世间众生了。所以修道者为了获得出世间的圣道，就励力斩断世间八法。如果有世间八法就成为世间众生，就成了轮回的因；斩断世间八法就成了修行者，成了趋入解脱的因。所以斩断世间八法非常有必要。

下面针对世间八法中的快乐单独宣讲。

其中，对快乐的追逐更是普天率土之众生的共同行为。

对快乐的追逐更是普天率土的众生的共同行为。普天率土的意思，就是普天之下、率土之上，整个环境中的一切众生都是为了追求快乐，这是一切众生的共同行为。

于此大地之上，所有的众生都在为自己所希冀的快乐而东奔西跑、昼夜颠簸。

观察一下就能很清楚地了解，很多人起早摸黑地做生意、种田、上班，或者做很多护亲灭敌的行为，都是为了获得安乐、快乐而已，人道众生都是这样追求的。

旁生道众生也是一样，蚯蚓也好、蚂蚁也好、蜜蜂也好，飞来飞去、爬来爬去也是为了得到快乐。如果蜜蜂不飞来飞去找花蜜就要饿肚子、无法生存下去、蚂蚁在草地上爬来爬去也是一样。大的旁生如老虎、狮子、豹子也是这样，捕获其他野兽也是为了遣除饥饿的痛苦而获得安乐。我们能够观察到的就是这些了。

不能观察到的其他道的众生，我们就通过佛经论典进行观察。饿鬼生下来开始就为了饮食到处奔波，为了免除饥饿的痛苦获得安乐。地狱众生没有办法奔波，但相续中刹那刹那都在想怎样获得解脱、获得离开地狱火焰的快乐。论典中讲从八热地狱出来的众生，看到河流、树林时很高兴地前往，就是为了追求快乐，但是业力感召，或者堕在煻煨坑、或者堕在剑叶林。

众生堕寒地狱就是因为刚开始很热，想得到凉触的快乐，生起这一念就堕到寒地狱中。堕热地狱的众生就是很冷的时候想得到热的安乐，所以这一念心就堕到热地狱里去了，也是为了安乐而奔波的。天人、阿修罗征战不休也全都是为了获得安乐。色界的众生虽然没有争斗，但是也是为了远离欲界的痛苦，获得色界的安乐。无色界的众生也是为了远离色界的散乱，获得无色界的安乐，如是修行如是转生的。所以追求快乐的心在六道中都是普遍的。

下面就开始观察世间的快乐到底是不是真正的快乐呢？这个问题前面做过分析，实际上是一种虚假的快乐，本质是痛苦，它的本质虽然如是不变化而存在，是一种名言的规律、世间的实相，但是不要说一般的老百姓，即使修道者也不一定看得清楚这个问题。所以佛菩萨很慈悲，专门在很多经论中宣讲这个问题，让我们能认识到这个问题，能看破所谓快乐的虚假本质，知道它就是痛苦的本性，从而厌弃一切贪欢逐乐的心态，主要是这个目的。

其实，一切快乐的根源都潜伏着痛苦。

实际上一切快乐的根源都是潜伏着痛苦，一切快乐的背后都是痛苦的本性，一切快乐的根源就是痛苦的根源。

所以，我们不应该面对快乐就欣悦开怀，值遇痛苦就灰心丧气。

认识到这个问题之后，遇到快乐、面对快乐的时候就没有必要欣悦开怀了，因为它的本质、根源就是痛苦。快乐能够引发痛苦的缘故，所以得到快乐的时候应该知道这就是某种痛苦的开始，就没有必要欣悦开怀了。

值遇痛苦的时候也没有必要灰心丧气，因为它就是本质，本身我们就处在三大苦当中无法摆脱，所以遇到痛苦是很正常的事情，有什么可灰心丧气的呢？

有了这样的智慧，在修道过程中就不会被快乐和痛苦转变心念。如果遇到快乐就欣然开怀，这样心不安定修不了正法；遇到痛苦的时候灰心丧气，心很低沉也修不了正法。只有遇到痛苦、快乐都不会改变，才能坚持修正法的心。这是很关键的一个问题。

如果为了今生的快乐，而花费大量心思，甚至不择手段，势必埋葬自己的来世。

如果没有看清楚快乐的本质，为了今生的快乐花费大量心思、现行身语，这样做下去势必会埋葬自己的来世。如果太耽着今生的话，就会花费很多心思，为了获得快乐把正法早就忘得一干二净，不择手段地获得快乐。有些修行人就开始选择邪命，在家人就开始造作恶业。

为什么社会上、佛教界、修行界都会出现不如法的行为呢？都是为了得到快乐而不择手段导致的，“势必埋葬自己的来世”。尤其对修行人来讲，后世都没办法获得善趣人身，更何况究竟清净的解脱呢？来世的善趣也好，殊胜出世间道的功德也好，全被今生一念追求快乐的心埋葬了，这是非常可惜的事情。

如果像这样贪图快乐幸福，则无论是修法还是做世间的任何事务，都是追求今生、沉溺于世间八法的鼠目寸光之徒啊！

如果像这样贪图快乐幸福的话，不管是剔除了须发做修行者也好，还是任何世间人也好，都是一个特性，都是追求今生、沉迷于世间八法的鼠目寸光之徒，都是短视者，没办法看到长远的未来。前面讲过一般人看不到还情有可原，但是修道者发心是为了求解脱，如果没有遇到善知识，或者遇到了而没有珍视善知识的教言、没有去实行的话，最后也会变成鼠目寸光之徒。

所以《前行》中讲“业际不倒”是很关键的，有些修道者虽然最初没有业际颠倒，没有做屠夫、妓女等非法行为，但是在入道之后如果不注意的话，业际颠倒这个问题还会在相续中出现的。比如为了得到名闻利养去行持邪命就开始业际颠倒了，如果业际颠倒就不属于暇满人身的范畴了。因此我们在出家之后，开始修行时有了这样的教言，要通过这样的教言励力对治，否则就很有可能堕入到短视者的行列中去。

大家应当深思！后人也应以此为借鉴，审慎思维，避免自己重蹈覆辙！“

以前很多修行人已经翻了船了、已经失败了，就是贪着今生而导致的。有些事例是凡夫修行者因为没有看破今生而实际出现的，有些是圣者故意示现的，“你看，这样做了之后，就导致这么多的过患”，然后示现堕地狱、堕入恶趣，示现修行不成就等等。不管是真实的事例还是示现的事例，反正说明一个问题，如果不看破今生、努力追求今生，最后是堕入轮回、堕入三恶趣无法解脱，这个问题必须要审慎观察，避免自己重蹈覆辙。

（面对快乐和痛苦，人们总会暴露出形形色色的心态：）如果朝思暮想、念念不忘的快乐藏形匿影，让自己不能捕捉，人们就会迫不及待地生起这样的贪念：如果快乐能从天而降，与我相遇，那是多么舒心惬意的事啊！

人们面对快乐和痛苦，总会出现很多心态，实际上这些心态全部堕入世间八法的范畴中了，所以尊者列举了几种心态作为参照，我们有没有这样的心态呢？如果有就堕入八法当中了，必须要彻底改正，使自心趋向于解脱道。

第一种心态——如果自己朝思暮想的种种快乐怎么也得不到、不能捕捉，我们就迫不及待地这样想：如果快乐能从天而降和我相遇，那是多么舒心惬意的事情啊！

世间人认为快乐的前提就是金钱，所以他们认为如果突然发一笔大财，突然在路上捡一个大钱包，里面装着很多钱那该有多好啊！没有钱或没有遇到快乐的人就会经常这样胡思乱想。这样胡思乱想贪心会再再增盛，一念贪心就是堕一次恶趣的因，再起一念贪心又是一次堕恶趣的因。作为修行人如果这样观想的话，在这一段时间中就根本没有修持到清净的正法，完全浪费了暇满人身。这是一种心态。

如果快乐之事已成定局，人们就会认为：这是多么令人欢喜啊！进而对现有的境况产生强烈的贪执；

如果快乐的事已成定局，绝对会获得，比如世间人得到了保证，马上就要被调升做什么大官了，他就会想：高升的机会已成定局了，这确实是太令人高兴了！马上对现有的境况产生强烈的贪执。

修行人也是这样，有些人许诺给你供养多少钱，或给你买好电脑、好车，得到承诺之后他就想：快乐的事要成定局了，多么让人高兴啊！高兴什么呢？这时候心早就被热恼、贪欲所控制了，并不是让人高兴的事情。一般的愚夫认为这是很高兴的事情，真正的智者就不会认为这是令人高兴的事情。

如果梦寐以求的幸福快乐果真如愿而至，又生起但愿这一切能与我长相伴随、永不分离的不愿失离的贪执；

如果梦寐以求的幸福快乐并不只是成了定局，而是真正已经获得、如愿而至，拥有这样的幸福快乐时又会升起这样的想法：但愿这一切幸福美好都能与我长相伴随、永不分离。产生这样的贪执、常执。想法是这样，实际情况根本不可能，哪个事情是不变化的呢？世间任何事物都是会变化的。当一个家庭什么都圆满的时候，就会开始走向衰败了。

这个过程中人们很难认识到这个问题，如果认识不到就无法修持清净的佛法。这样的快乐遇到的时候，最多只是十几二十年的时间，这段时间过去之后要不就是亲人开始去世、要不就是权势开始崩溃，这些都会遇到的，遇到的时候痛苦就开始生起来了。所以想要一切快乐和自己长相伴随是完全不可能的事情，只能使自己更加耽著今生而已。这就是第三种心态。

如果曾经体验过的幸福快乐，如今已撒手而去，人们就会对往昔的快乐幸福再三忆念回味。

如果体验过的幸福快乐已经撒手而去了，比如自己很喜爱、很耽着的亲人死去了，他就会想以前在一起的快乐幸福生活，这样再三忆念回味，再三生起思念的痛苦。这都是众生不知道真相自找苦吃而已，完全是没必要的事情。

在追忆中产生“渴望重温昔日旧梦的强烈贪执”。

这只是一种虚妄的非理作意而已，已经逝去的快乐怎么可能再重来呢？尤其是已经成了粗大无常的东西。就是因为贪执很严重，所以很长时间都无法从痛苦的阴影中摆脱出来，在很长时间中受痛苦的摆布，这是很明显的事情。或者在我们自己相续中都有这样的想法。这种快乐只是相似的快乐，最终都会感受痛苦。

然后下面再对想要摆脱痛苦的种种作意做简单宣讲。

相反，人们对痛苦却是畏惧退避、视若仇敌。

相反人们对痛苦是非常害怕的，想方设法退避，像仇人一样的感觉。

如果痛苦不召而至，就会产生希望痛苦没有出现的愿望，继而对远离痛苦产生强烈的渴求之情；

如果痛苦不召而至突然降临到自己头上，就希望痛苦没有出现该多好。平静的生活被突然到来的痛苦一下打乱，相续中根本就没有准备，一切都圆满时突然降临痛苦就会受到很大的打击，所以希望痛苦不出现才好。

还有一种心态，就是突然痛苦降临的时候，就会想是谁给我制造的违缘？是谁让我受痛苦？就对制造违缘者生起强烈的嗔恨心。世间人对于有形的人生嗔恨心，有些修行人认为是非人做害、魔鬼做害，就会对非人、魔鬼生起很大的嗔恨心，然后修诛法、念猛咒等等。都是因为害怕痛苦而导致的。

修行人应该把这个问题看破，痛苦对我们来讲无法回避，而且痛苦也是一种修行的顺缘、增长厌离心的方式。这样痛苦到来的时候就不会生起很大的嗔恨心。如果相续中没有修法的状态，就会苦上加苦，本身就是痛苦的，再很执着的话痛苦的力度就会加强。如果相续中对痛苦有一种对治，虽然有痛苦，但是痛苦的力度不会加强，而且会逐渐减弱，有这样的不同情况。

如果痛苦没有出现，就会产生没有痛苦是多么的可心如意，千万不要让痛苦降临到我头上的切切之情；

有时候该出现的痛苦没有出现，比如家里要遭灾或者注定要受到大失败，但是因为一个因缘就化险为夷了，他就非常庆幸：这个痛苦没有出现太好了！千万不要让痛苦降临到我的头上。有这样的切切之情，会想很多方法来避免。

如果快乐痛苦都没有纠缠自己，就会产生安于现状、患得患失的执着之情。

如果某一段时间，既没有大的痛苦也没有大的快乐纠缠自己，就会安于现状，认为现在还是可以的，就这样平平安安地过下去就可以了。就在这种安于现状、患得患失的执着状态中庸庸碌碌地生活。

以上讲的快乐、痛苦或者既没有快乐也没有痛苦的三种心态，作为修行人我们处于任何一种状态，都没有修行的机会。把自己观想为一个局外人，再观想自己在这三种情况当中，处在快乐、痛苦或平庸的状态中，这样观想之后就知道不管是哪种情况下，从始至终都是在一种庸庸碌碌的世间心当中度过的，有哪一刻修过正法呢？实际上根本没有修持过正法的，只不过是无法观察到自己的心态而已。

《入行论》里有一个帮助我们观察心态的方法，就是把自己观成一个局外人，然后再看自己的行为，很多自己平时发现不了的过失，都会通过这样的方式观察之后了知，然后就知道这样的状态下去根本没办法修持清净的正法。

简而言之，无论兴衰荣枯的何等现象出现，人们总是被各种各样的贪婪执着所羁驾。这些现象都是追求今生世间八法的典型事例。

简而言之归纳来说，不管出现兴盛、衰败或是繁荣等等的现象，人们都被各种各样贪婪执着所羁绊。轮回世间会出现各种各样的事情，人们会出现各种心态，但是没有哪个心态和出世间道相应，这些现象都是追求世间八法的典型事例。

我们没有学佛之前，或者没有接触这些甚深教法之前，我们一切的心态都是世间的心态，没有一念心态和出世间法相应的。一般众生肯定要堕落、流转的决定因就是这些，完全为各种各样的贪婪、执着所羁驾，无法出离、无法发现、无法对治。所以从现在开始我们必须要认清这个问题，必须要以大勇气对治世间八法的心，才有希望修持解脱道。

那么，如何才能驾御自心，让以上的情况不复出现呢？

既然面对快乐、痛苦、平庸的心态无论怎样都有这些过失的话，怎么样才能驾驭自心让以上这些情况不复出现呢？

热比旺修云：“檀香斧头同等时，即可称为离贪者。”

热比旺修尊者这样讲过，“檀香斧头同等时”，如果有这样的境界，前面的心态就无法扰乱自己了，就可以修持清净道了，就可以称为离贪者。

意思是说，如果有一人十分谦恭地用檀香粉为其身体的一方涂抹也不会生起愉悦；而在身体的另一方，被人用斧头无情地砍劈，也不会生起恼恨。

这就是解释“檀香斧头同等时”，一个人在自己的右边用檀香粉很恭敬的涂抹自己的身体，另外一个很凶暴的人用斧头无情地劈砍自己另一半身体，这时也不生起贪心也不生起恼乱心，就安住在平等观待的状态中，此时就可以修清净的正法了。

如果能达到这种境界，则不论今生出现成败利衰等何种场面，都会对世间八法持平等一味、如如不动之心。

如果生起这样的境界，就会在今生出现成败、利衰等任何状态时，对世间八法都会平等观待，如如不动地修持。我们知道这是很困难的事情。佛陀当年也说过，他对罗睺罗或提婆达多的心态都是一样的。罗睺罗是亲生子，提婆达多经常造违缘，但佛陀说我对他们两个的看法完全平等，没有丝毫贪嗔偏袒。

如果不证悟空性是不是就做不到呢？这方面的要求要高也可以很高，要低也可以稍微低一点，就是粗大的贪、嗔之心不会生起来。这是通过自己修心，观想快乐和痛苦平等，再再串习舍弃今生，相续中的出离心非常猛厉的时候，粗大的贪嗔就不会生起来了，但是细微的不生还是很困难。达到这样的状态，世间八法就会平息了。

热比旺修尊者这句话也可以理解成地上菩萨的境界。地上菩萨真正现证大空性出定位有善妙的境界，那个时候就彻底平息世间八法，内心对世间八法平等一味、如如不动。真正要平息世间八法是这样的。现在我们怎么办呢？这个教言不就等于没讲吗？下面还要讲如何权衡。

因此，作为我们这些初发心者，即使从内心深处没有生起如此真实无伪的境界，做不到亲怨平等，

我们这些初发心者应该怎么办呢？首先要有一个目标，真正对世间八法彻底不动心，连根本都拔除就是证悟大空性的时候可以。但是初发心者修行解脱道是不是没有机会了呢？

也应调整自己的内心，抛开一切欢喜忧愁的分别妄念，专心致志地观修串习，这一点尤为关要。

我们在没有达到这么高的境界时，应该努力调整自己的内心，抛开一切欢喜忧愁的分别妄念，对于世间上引发欢喜、快乐的妄念必须要抛弃，担忧自己受痛苦的妄念也要抛弃。总之对世间一切欢乐、忧愁、痛苦都不去执着，能够安住在这样的状态中专心致志地修行，也能平息粗大的八法念头、亲冤的执着。相续中生起很猛的出离心时，对于世间上的种种快乐也不会执着、追求，反正这些都是痛苦的自性。

如果生起很强的痛苦，自己也会想实际上痛苦也是轮回的本性，如果不想痛苦就不要成为轮回的众生，如果成为轮回的众生就不可能没有痛苦。对于痛苦不执着，痛苦就不能扰乱自己的心了。平息了欢喜、忧愁的分别妄念就能专心致志地观修和串习，这样一如既往地修行，能对治的力量就越来越强，粗猛现行的贪嗔心就越来越弱，这样修下去一旦证悟，平息世间八法、真正如如不动的状态就会获得。所以现在就要开始修学一切快乐、忧愁都是分别妄念，不要被这些扰乱自心，这样修下去对治力绝对会加强的，这一点尤为关键。

如果因为佛法的缘故，而使世间人垂涎欲滴、苦苦寻求的妙欲以及受用等不期而至，就应当于深明其过患的境界中，既无欢喜，也无忧患地享受。

因为自己真正地行持佛法，世间很多人对自己生起清净心、信心，总之供养了很多令世间人垂涎欲滴、苦苦追寻的妙欲。这些妙欲不期而至的时候怎么办呢？一方面应该深明其过患，世间妙欲是散乱的因、是魔的引诱、是堕落的因缘等等，对很多过患做深刻观察。在深明其过患的境界中，没有欢喜心也没有什么忧患地享用。

享用也是对自己修道有用的这一部分，其他没用的东西必须要抛弃，并不是所有的都可以享用。而且对初学者确实也很难做到，如果修行有素享受再多也没有什么过患，《律藏》中也讲过，如果比丘、阿罗汉没有耽着，坐在七宝座上传法都没有过患。比丘要远离宝物、不接触珍宝，但是如果没有贪欲心，即使接受财物或者在七宝座上讲法也没有过患。但这都是对于断尽贪执的人而言，对还未断尽贪执的人来讲，如果妙欲很多，刚开始也许可以对治，但是时间一长就会失坏对治心。

并时时刻刻思索我们在前面再三宣讲，以后还将反复论证的诸多过患，进而生起猛烈的厌离心，千方百计、黾（mian）勉不倦地尽力将一切受用抛弃。

如果妙欲不期而至就取受一部分，然后要再再观想前面所讲的而且以后还要反复论证的诸多过患，进而对这一切受用生起强烈的厌离心，不是表面的、短暂的厌离心，而是强烈、恒常的厌离心。要千方百计、黾勉不倦地尽力抛弃一切受用，还是落在抛弃一切受用方面了。

如果不期遇到就取受一部分，然后就想如果我长期住在此地，人们就会供养很多欲妙，我就会被欲妙耽误没办法修行，所以马上就搬到陌生的地方去。这就是千方百计、黾勉不倦地尽力抛弃一切受用的道理。所以这方面一定要了解，并不是对初学者有这些开许，你自己可以开许，但是地狱、恶趣的痛苦谁也无法遮止，自己还要去承受。

如果不能把一切受用全部抛弃，因为各种各样的因缘或前世的业力，无法摆脱信众和妙欲的时候怎么办呢？

如果不能做到，比如为了佛法而不得不享受这些受用，佛陀也曾开许：如果为了众生的利益，而必须享受这些妙欲，若能时刻提起正念，并以发菩提心摄持等方式行持，就没有过咎。

如果实在无法避免，佛陀在经典中也这样开许过，如果为了众生的利益必须要享受这些妙欲，如果不享受众生的利益或者佛陀的教法就会受到很大的损失，必须要受用这些妙欲时必须时刻提起正念。这些字句不要大概划下去，认为好像佛陀已经开许了可以受用，这些字句每个字都很关键。

佛陀怎么开许的呢？第一就是为了众生的利益，这就捡别了自私自利，完全为了众生的利益而享受。然后还有一个关键词——“时刻提起正念”，这也是很高的标准，“反正有正念就可以了，我观想一下就可以受用了”，这不叫时刻提起正念，时刻提起正念对我们来讲非常困难。从来没有观修过佛法的人会认为这很简单啊！真正认真打坐观修过一次的人，就会发现时刻提起正念是多么困难，保持一两刹那的正念，第三刹那也许就是其他妄念了，然后把正念拉回来，紧接着又跑妄念上面去了。所以这也不是对一般初学者开许的。

“并以发菩提心摄持”，这个菩提心也不是相似地想一想为了一切众生而受用，这个菩提心是真实的还是虚假的呢？还是对这个妙欲很贪执，只不过为了掩饰贪著妙欲的恶劣分别念，必须在表面上说是为利益一切众生去享用的。如果出离心都生不起来，要用菩提心摄持是多么困难啊！

佛陀开许是开许了，但是并没有说只要这样想一想就可以了。时刻安住正念的“时刻”二字对自己不合适就去掉了，“菩提心”相似的菩提心也可以吧，自己想一想也可以吧，这就是欺骗自己。实际上对初学者、对一般人还是没有开许，如果能安住在这样的状态中是可以的。所以我们必须要把这些问题做清楚的分析，否则就认为开许了的话，因为本身众生就不愿意行持苦行，好不容易找到一个机会赶紧抓住可以享用，这样的话学不学这部论典就没有什么大的区别了。本论的意思就是，只要你有自私自利的心就不能接触这些，如果没有就能接触。所以这个标准是相当严格的。在没有达到这个境界之前，还是要尽量远离。

也许我们还会想如果遇到另外一个情况怎么办呢？比如前段时间上师让弟子们全要去弘法利生，不要害怕这些妙欲、过患，上师这么安排、开许、加持了，你这么做也许要好得多，但是在讲的时候不能在这里加个检别，这样的状态去享受去弘法利生就好，不需要讲，反正讲《开启修心门扉》就必须按照此论本身的特色来宣讲，就是把舍弃妙欲或者看破今生作为最关键的主题来讲，这样我们内心才能生起很强的定解。

如果以后去坐道场、去弘法利生的时候，只有这样很强的意念才能帮助你尽量不要堕到世间八法中。如果现在就已经放松了，反正密宗见摄持就可以享受了，外境现前时就更放松了，完全堕到世间八法当中去。所以现在要把这个问题做最深刻的抉择和思考，内心要彻底厌弃世间八法。以后迫不得已必须要摄受众生、传法，要去和很多人接触的时候，这样必须要舍弃世间八法的念头就会发生很大的作用，这个念头就会救自己。

所以这方面的标准应该是很高的，千万不要自我开脱，找一些借口去享受妙欲，不管找什么样富丽堂皇的借口，反正内心如果处在世间八法的状态中，就无法修持清净的正道，这是绝对肯定的事情。

（第32课  终）

杰钦波尊者云：“我们若能像仲敦巴格西那样念诵他时常复述的舍弃今生的偈颂，至少也能仅仅以词句的方式来对治，从而断除世间八法。”

仲敦巴格西有一个对治的方式，就是前面刚开始讲舍弃今生的时候讲到的，仲敦巴尊者把衣服的袖子退下来搭在肩上，走进热振寺的柏树林中，有时念《亲友书》的偈颂，有时念《入行论》开头的一个偈颂，通过这个方法对治世间八法。我们也应该像他那样，经常念诵舍弃今生的偈颂，这是一个很殊胜的窍诀，我也用过很多次。平时遇到对境时，把颂词背出来，粗大的念头一下子就压服了，这就是通过金刚句的加持来对治。仲敦巴格西以前显现上是这样对治的，我们现在要真实通过这个方式来对治。

有时念诵“世间八法非我境，一切当作平等观”，世间八法不是我的境界，一切都要做平等的观想，把求乐避苦全都平等观想时心态就平息了。有时念诵“吾唯求解脱，何须利敬缚”，我是唯一求解脱的人，不需要利养、恭敬这些来束缚我，这样念的时候心就很安泰了。

所以应该按照仲敦巴格西的方式，时常复述舍弃今生的颂词。我们刚开始讲的时候就说如果能全文背诵是最好的，如果不能全文背诵的话，本论中与自己相应的几个颂词必须背下来，必须要经常读诵，经常用这些颂词来对治自己，这是再不能少的前提了。从开始学到现在，我们就发现了很多殊胜的偈颂，尽量要记住一些，当烦恼生起、开始贪恋今世的时候，就成为一把利剑、殊胜的武器。

佛法中对治烦恼的方法很多，大空性、大圆满见有时不一定用得上，但是像修心法门中的很多偈颂，马上就能对治，立竿见影。所以能把这些偈颂好好挑一挑，看看哪个颂词对我好，然后抄下来把它背熟，经常念诵就能平息世间八法的念头。仅仅通过念诵词句的方式对治断除世间八法，这也是个窍诀，千万不要小看了。

宗喀巴大师也云：“以此善行为例而获致，三时所属自他之善根，但愿一切生生世世中，若与胜妙菩提相违逆，追逐向往之利及名声，眷属利养威望等乐因，祈愿刹那亦不得成熟，一切唯成无上菩提因。

宗喀巴大师教我们怎样做发愿、回向，如果不懂得发愿、回向，很多善行就落入追求今生或后世享受人天善趣的因了，所以宗喀巴大师教我们这样发愿。颂词大概意思是讲善根一刹那也不要成熟在今生世间八法上，全部成熟在出世间道、无上菩提心的方面。

“以此善行为例而获致”，每次我们做的善根，比如顶礼、转坛城、听法、思考、念咒等等。“三时所属自他之善根”过去、现在、未来自己、他人的善根全部摄持在一起。过去的善根需要回向、现在的善根需要回向，未来的善根能回向吗？未来的善根还没做为什么要回向呢？因为未来的善根是必定要做的，所以也可以提前回向。

“但愿一切生生世世中”，从现在开始乃至成佛之间，一切生生世世中“若与胜妙菩提相违逆”，胜妙菩提道即最初的出离心、大菩提心以及地上的功德、大菩提果等等。和善妙菩提道相违逆的想法这里列举了几种：“追逐想望之利及名声，眷属利养威望等乐因”，追逐今生的利养、广大的名声、广大的贤善眷属以及威望等等一切现世的乐因、成熟在轮回中的一切快乐的因，健康长寿、家庭幸福安乐、升官发财等等所有和世间有关、和今生有关、和菩提道无关的一切乐因，“祈愿刹那亦不得成熟”，一刹那都不要成熟在这方面。这些善根一点都不要留，千万不要想全部回向菩提了，我吃什么喝什么用什么？反正和世间八法、和今生有关的方面一点都不回向，一切善根无余回向大菩提果，一刹那、芝麻许都不要回向世间八法。

“一切唯成无上菩提因”，全部回向成无上菩提的正因，为了度化一切众生回向成佛，这样做回向就是极为善妙的。即便有一些暂时的回向也必须要和出世间道相应，比如善根回向尽快生起厌世心、尽快生起大菩提心，或者尽快证悟空性见、尽快生起清净戒定慧的功德，这些方面做暂时的回向也可以，反正这些都是清净的善根，都是和清净菩提道相顺的善根。

成无上菩提有时单指大菩提果，有时也要成熟一些暂时的目的，修行没有障碍或生起信心、生起看破今生的心、生起菩提心，通过这样再再回向很快就可以生起来。也许我们现在发现不了，这样再再作回向，真诚的祈祷上师加持、真诚把善根回向速速生起心舍现世的心，现在也许没有感觉，但是过了一段时间之后，突然这个心就会自然而然、非常猛烈的生起来。这就是回向的功德所致，善根功德回向这方面就会在这方面成熟。

当然不能唯一回向心舍现世，还有大菩提心等等都要再再做回向、做加持，通过内因外缘不断的努力，梦寐以求的、很重要的、无有造作的看破今生的心态，真正会从心坎深处无欺生起来，那会是非常欢喜的事情。除了菩提果，成就菩提果的顺缘也需要再再做回向。

纵然无乐百般苦相逼，稍倾忆念世间之圆满，

则如进入炽燃铁室中，芝麻许之渴慕亦不生。”

这也是教我们对治的方法。“纵然无乐百般苦相逼”，如果我们落到一点快乐都没有、百般痛苦相逼的时候，一般的修行人不注意就容易舍弃苦行，生起追求现世的心。这个时候怎么办呢？

“稍倾忆念世间之圆满，则如进入炽燃铁室中”，当我们想放弃苦行开始追求现世快乐的时候，就要忆念，所谓的世间圆满获得一点点都像进入炽燃铁室中一样，没有丝毫快乐，都是痛苦的本性。就通过这个方式，把相续中想要抬头、萌芽的追求世间八法之心立即斩断。这样一观想的时候，“芝麻许之渴慕亦不生”，对世间圆满芝麻大、微尘许的渴慕心都不会生起来，非常清净的出离心就生起来了。

我们就应当这样发愿做一名对快乐决不贪求，对痛苦却甘愿领受的修行人。

我们就要这样发愿，“对快乐决不贪求”就是前面发愿“以此善行为例而获致……一切唯成无上菩提因”这一段就是对于一切现世的快乐决不贪求；“对痛苦甘愿领受”就是“纵然无乐百般苦相逼……芝麻许之渴慕亦不生”，这一段就是甘愿领受痛苦的一种心态。即便遭遇一百种痛苦的时候，忆念世间圆满芝麻许的羡慕心也不生起来，甘心承受痛苦。因为痛苦就是修法的良伴，痛苦能帮助我们了解现在所处的状态就是一个火坑、就是罗刹洲、就是痛苦的轮回，除此之外没有什么所谓的快乐，所以必须要精进修持而解脱这样的痛苦。

《因缘品》云：“恒时贪图乐，俱往欢喜行，为爱召唤众，如兔趋网罟。”

《因缘品》中这样讲，“恒时贪图乐，俱往欢喜行”一般众生恒时贪图快乐，都是向往欢喜的行为，今生的欢喜、今生的快乐。这一类的众生就可以称之为‘为爱召唤众’，被贪爱所召唤的众生。“如兔趋网罟”就像愚昧的兔子，为了贪图一点点诱饵，趋向猎人的网罟中被牢牢束缚，最后失去了生命。被爱所召唤的众生，也是被妙欲的猎人设下的网罟牢牢捆缚，最后完全失毁了善趣的身体、解脱的身体，流转到恶趣轮回中去。

这也是佛陀教导我们千万不要对世间快乐生起贪执，否则修法绝对要中断无法成就，因此我们应该修持苦行。虽然有些大德讲过，比如净土宗的修法是易行道，不是难行道，所以反对苦行。有这样的说法。但如果在世间不受一点苦，不斩断轮回中的妙欲与快乐，想要在临终时生起想往生的心念都保不住的。

要了解“易行道”是从哪个方面讲的，修苦行又是从哪个方面讲的。并不是净土宗所谓易行道就不需要抛弃世间的欲乐、不需要抛弃散乱的因、中断的障碍，就可以顺顺利利往生，没有这么简单的事情。不要说现在的众生，看一下以前净土宗的祖师是怎么行持的。前段时间学《广论》，堪布引用了善导大师的事迹，他冬天念佛必须要念到全身出汗，那是一种什么样的苦行呢？是不是易行道不需要抛弃世间快乐就可以顺利往生呢？我想如果有这样的说法也是“别时意趣”，以后可以往生的意思吧。

即便是修净土宗不经历一点苦行想要往生，想要临终根本不贪执娑婆世界，对极乐世界有很大的信心，这是很困难的事情。不管佛教中的哪个宗派，如果恒时贪图快乐肯定生不起修法的心，不管是自力宗也好、他力宗也好。阿弥陀佛的“他力”再大，你如果贪著轮回不想去的话，阿弥陀佛也奈何你不得，没有办法让你往生。如果不需要任何厌离轮回就想往生的话，所有众生早就到极乐世界去了，反正阿弥陀佛力量很大，发了愿想要一切众生往生的。

因此还是要苦行，不管哪个宗派，如果不放弃欲乐、行持苦行还是无法成就。在家居士认为修持净土宗很简单可以往生的心态必须要抛弃。不受一定的苦行，不放弃轮回的安乐一直贪执，这个贪执的心就像滚雪球一样越滚越大，滚到最后贪欲心没办法节制了，就成了往生的一个大障碍。

要往生极乐世界必须要极端地厌恶娑婆世界，对极乐世界生起很清净非常想往生的心，这样的状态才可以往生。什么叫做极度厌恶娑婆世界？实际上就是出离心，就是《开启修心门扉》中所讲到的这些出离心。实际上有时只不过是汉传佛教和藏传佛教的大德讲法词句用法不一样，实际义趣全部相同。不看破这个娑婆世界，没有产生像对火坑一样深深厌离的感觉，一方面贪著娑婆世界种种的快乐，一方面想要往生，这是两种背道而驰的心态，往生无希望。

我们现在也是要发愿往生的，出家人也是一样，反正不在修法时承受苦行、对苦行甘愿领受的话，还是没有办法顺利往生极乐世界。阿弥陀佛的愿力再大、法王如意宝的愿力再大，自己不愿意去还是不行的，只能是以后相续中生起很强的出离心、想要往生的时候再往生。反正最终会往生极乐世界，但是现在往不往生，或者中间会枉受几世的痛苦就说不清了。所以保险起见还是现在彻底看破今生，对于整个轮回生一个最强烈的厌离心，这样修哪个法都容易成就，修净土宗更容易成就，就是这么殊胜的法。

克怎巴云：“若未究竟舍离贪欲念，此生琐事则如水波纹，一波方平诸浪又兴起，身口之行寡少非理乎？”

克怎巴尊者这样讲：必须要把所有对轮回、快乐的贪欲究竟舍弃，否则想在圆满琐事之后去修法是根本不可能的事情，为什么呢？“此生琐事则如水波纹”，今生的一切琐事就像水波纹一样，水波纹有什么特性呢？“一波方平诸浪又兴起”，水波纹是无法停止的，一波未平一波又起，想要圆满琐事再修法根本就是妄想。

就如无垢光尊者所说，什么时候斩断、放下了，一切琐事就都做完了，这是圆满琐事的方式。否则想要把一切安顿好，把子女安顿好、把寺院安顿好、把施主安顿好，之后之后再修法，那就没有希望了。琐事是很多的，众生的分别念无尽的缘故，琐事也一个接一个，根本做不完。什么时候斩断、放下，什么时候琐事就完了。

“身口之行寡少非理乎？”身体、语言的行为寡少一些不是很合理吗？身体方面的琐事、语言方面讲很多话等行为寡少是很好的。这些教言世间人绝对听不进去，但是修行人也听得进去，也愿意修持，这就说明是清净的法器。尤其是对今生的身口之行一定要寡少。如果有身体的行为，就做佛法方面的礼拜、转绕或打坐；如果有口方面的行为，就念经、颂咒、传法等等，这是很好的。所以今生琐事的身口之行应该寡少，越来越少才好。

萨迦班智达也云：“心思繁杂则令散乱众，事务接踵而至恒忙碌，诸等皆需渐次受诱惑，如此虚耗人生可知晓？”

萨迦班智达也是这样讲，也可以说是对琐事为什么没有尽头的解释。为什么琐事没有尽头呢？“心思繁杂”的缘故，众生的分别念太多了，看到这个东西想追求、那个东西也想追求，在追求一个东西时又会衍生出很多其他分别念，所以根本就没有尽头。因为心思繁杂的缘故，使散乱众生的世间事务接踵而至，他认为这个事情需要做、那个事情也需要做，这个事情很重要、那个事情也很重要，所以恒时会在忙碌的状态当中不得安歇。

“诸等皆需渐次受诱惑”，什么都需要就会渐次受到妙欲的诱惑、今生琐事的诱惑。“如此虚耗人生可知晓”，对修行人来讲这些是虚耗人生的因，你知道吗？所以修行人、出家人一定要斩断没有必要的琐事。

前面讲过“相似的利他”，你认为你对这位居士有什么饶益、对这位施主有什么利益、有什么帮助，这些都是琐事，全部放下。如果不放下的话，渐次渐次受到诱惑，这就是虚耗人生的因。你对他有没有真正的帮助呢？你内心是真心诚意的帮助他，还是对他有所期盼来做相似的帮助呢？如果自己还有世间八法的心，彻底斩断就是最善妙的，只有这样我们才不往外耽著，使自己的心清净下来修正法。这也是萨迦班智达讲的非常关键的窍诀。

基确巴也一再规劝后人：“以风席卷此生乐，实修担待诸痛苦，苦行抛却己身命。”

基确巴尊者一再规劝，如果佛陀来了对我们这些修行人也会一再规劝，应该彻底抛弃今生。这些大德真是苦口婆心的教导后学，我们现在还认为这是不了义的说法，还认为有其他侥幸的出路，就完全辜负了这些大德的苦心。他们认为这太重要了，对于修行人来讲这是必不可少的修法，所以再再地劝说。

“以风席卷此生乐”，一定要通过勇毅的风席卷此生的快乐。“实修担待诸痛苦”，实修的时候一定要担待一切痛苦，世间人的讥毁也好、缺衣少食的痛苦也好、寂寞孤独的痛苦也好，总之一切痛苦在实修的时候必须要担待。为了苦行修法连生命都要抛弃的决心必须要生起来，否则还是有可能被今生的快乐所动摇，而没办法苦行到底。所以苦行的界限，一定要到舍弃自己生命毫不后悔的状态。

这样的修法我们会觉得肯定做不到吧？这么难。如果前几年看到这个教言，我肯定也会有这样的想法。究竟舍弃贪欲念是绝对不可能的事情，或者席卷此生的快乐、实修担待诸痛苦乃至于舍弃自己生命，绝对做不到的事情。

但现在我的心不一样了，虽然这样的境界还没生起来，但我认为肯定做得到，现在有这样的信念，如果按照这个教言去修，不彻底断除贪欲念是绝对不可能的事情。如果真正彻底修了之后没有断除贪欲念，就算诸佛欺诳你、就算这些祖师大德欺诳你，这是根本不可能的事情。

我们现在最大的缺点就是不修，在不修的状态中说生不起来，这就是一种妄语嘛。你根本没有修，就说生不起来，这是什么根据？修了就会生起来，不修当然生不起来了。“怎么修我也生不起来”这是绝对不可能的事情。最后真正生起这个境界的时候，就能清净地行持了。

至尊仁波切宗喀巴大师云：“轮回当中本来没有快乐，我们现在自以为是快乐的，享受美味佳肴的所谓快乐等等，只不过是将息灭饥渴之苦命名为快乐而已。

《四百论》中也有相同的说法，轮回当中本来是没有快乐的，三界都是痛苦的自性。既然这样为什么我们会显现一些快乐呢？天人不是一直享受欲妙吗？世间上不是存在很多快乐的人吗？但是我们自以为是快乐的，享受美味佳肴、无所事事或者天人的妙欲等等，只不过是将息灭饥渴之苦命名为快乐而已，只是冠了一个快乐名称，只是把粗大痛苦熄灭的状态叫做快乐，实际上只是粗大的痛苦不现行了，真正的快乐是找不到的。

为什么这样讲呢？人道下面还要细讲，对天界来讲怎么理解这一点呢？天界很快乐只不过是人界的痛苦熄灭了，就说天界很快乐。那么色界呢？欲界耽著、散乱的苦没有了说很快乐。无色界连色界剩余的散乱都没有了，所以说很快乐。实际上就是熄灭了一层一层粗大的痛苦而已，哪有什么快乐可言呢。下面针对人间的一些比喻再进行阐发。

为什么是这样呢？众所周知，如果一直让饥饿的痛苦持续，这种痛苦就会越发增盛。

如果饥饿的时候不进餐，让饥饿的痛苦持续，这个痛苦就会越来越增盛，这是大家都知道的事情。

同理，如果一直持续不断地享受美味佳肴，则不但不会感到快乐，反而会痛苦不堪。

我们的分别念认为，饥饿的时候不吃饭会越来越痛苦，一开始吃饭痛苦不就开始减少了吗？所以说吃饭是快乐，有真实的快乐。但这里讲如果你认为吃饭是快乐，如果一直持续下去，一直享受美味佳肴，吃到最后不但没有快乐反而会痛苦不堪，吃不下去的时候别人还让你吃的话，就会痛苦不堪。

有时到了非常好客的人家里就有这样的痛苦，明明已经吃不下了，又盛了满满一碗让你吃，必须要吃，不吃不行，这就很痛苦了。有时好客好，有时好客也不好，别人愿意吃多少就给盛多少就好了。有时好客我认为是虚假的，反正吃饱吃不饱自己知道，我说吃这么多你就盛这么多。如果很好客，必须要吃几碗几碗，别人不好说，其实早就吃不下了，很痛苦了。

所以你认为是快乐的美味佳肴一直吃下去，不但不会快乐，反而会痛苦不堪。

这就充分地说明，在一开始就根本没有什么所谓的快乐，本来一切都是痛苦的因。

这就说明刚开始就没有快乐，就是痛苦的因，最后只不过让痛苦慢慢增长而已。就像前面讲的，如果一直让痛苦持续的话，痛苦就会越发增盛。饥饿就是痛苦的因，让这个痛苦的因持续下去，这个痛苦就会越发增盛，这方面我们大家知道。进餐也是这样，就是痛苦的因，如果一直吃下去，痛苦就会持续下去，最后已经实在吃不下了，吃得胃痛的时候，就是痛苦越来越增盛，再吃下去肚子就炸了，一切都是痛苦的因这就很清楚了。前面后面的词句一对照这个问题就非常明了。宗喀巴大师的论典就有这样的特色，前面后面讲得非常系统，一看就能生起定解。

享受美味佳肴，虽然可以平息饥饿的痛苦，但用餐的痛苦也就开始长出了苗头。我们却想当然地将这些诩为快乐。

享受美味佳肴时，虽然刚开始十几二十分钟，把饥饿的痛苦平息了，感觉很快乐，这只不过是缓解了饥饿的痛苦。但是用餐的痛苦这个时候开始萌芽了，如果不遮止就会越来越痛苦。我们不知道这个道理，还自诩为快乐。

由此可以推断，轮回中的一切快乐，本来都是痛苦的本性，只不过被我们冠以‘快乐’的美名而已，我们却因此而对安立的快乐百般贪执，于其相反的违品恨之入骨。

可以推断轮回中所有的快乐本身都是痛苦的，只不过我们愚痴，把熄灭痛苦的状态冠以快乐的名称而已。因此我们对虚假的快乐没有认识就百般贪执，遇到痛苦就恨之入骨。

就像怨敌伪装成朋友，好像对自己很照顾，自己对他很贪执，但实际上他就是为了害你的，如果不把他揭穿终究会受到欺骗。如果揭穿它就会知道一切都是痛苦的本质，这就是本身的状态，轮回本来是痛苦的，所以应该承受。

承受痛苦不是没有意义，不像地狱众生承受痛苦没有一点意义、无法获得解脱，只是消除以前造的恶因。消净之后仍然是一个凡庸众生，又开始积业又继续轮回。现在很多世间的痛苦，极重的病人也好，或者非洲饥饿的儿童也好，只是在感受没有意义的痛苦、只是在消以前业因而已，消完之后还是平庸的凡夫。

我们现在受苦就不是这样，乃是为了消除轮回的因，感受痛苦的时候轮回的种子习气开始减弱，修道力量开始增长。这个痛苦不是白受的，受一次之后就永远断除。而这些地狱众生或者非洲儿童的痛苦就不是这样，他会再再地感受，乃至于没有遇到真正的对治道、真正清净的佛法之前，会无有休止地延续下去。我们就是这样延续下来的，如果再不感悟以后时间更长。

我们应该知道受一点痛苦对修道很有用，虽然一味的苦行没有必要，但是必须要为了法而苦行，为了修法而苦行绝对有大必要。所以我们应该很高兴地接受痛苦，为了修法承受痛苦，这是消业障的机会、是修法的机会，不能避免的。

因为对彼等过患不了知，而愚痴地积业，从而流转轮回。

对于这样的过患不了解，为了追求快乐、避免痛苦造了很多业，从而开始流转轮回，受无尽的痛苦。

所以，我们应当生起这样的意念：谁会留恋这些轮回的所谓安乐呢？！”

观察完这些之后，我们就生起这样的意念或者定解：有心的人谁还会再留恋这些所谓轮回的安乐呢？再留恋就是没有心的人了，就没办法修持解脱道了。

有时候看佛经论典中讲到我们前世流转的过程，变成蝼蚁的身体堆积起来就已经超过须弥山了，蝼蚁的身体多小啊，但是无始以来转成蝼蚁的身体还在的话，现在堆积起来早就超过须弥山了，只是一种蝼蚁的身体堆积起来就这么高了，说明流转轮回的时间太长了。我们在轮回中受了这么多痛苦，地狱中的铁水喝了多少啊？还没有知足啊？还想再去喝吗？

或者就像宗喀巴大师讲的一样，我们以前已经无数次驰骋在恶趣当中，不停地流转，现在好不容易一次来到人间，得到一个修法的机会，再在非法中度过、不修持清净的正法，最后又回去来，这是没有心的人。

有时把这些大论典的意义反复思考就会生起修法的心，就从这个时候开始对轮回生起厌离心，再也不能流转了，无论如何在这几十年中必须要苦行、看破今生，然后努力修持净土法门往生极乐世界，从此斩断轮回的相续。不但自己斩断而且帮助其他人斩断，这才是真正一个修道人的心。

要不然的话，还不看破今生，还是认为我再享受几年的快乐然后再开始出离，这是不可能的事情。现在就要毅然斩断，否则流转是没有边际的，现在不修行以后也没有修行的机会。

（第33课终  第十三品  终）

开启修心门扉17（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，现在我们继续讲《开启修心门扉》，论中讲了十九个问题，前面十三个问题已经讲完了，今天开始讲第十四个问题。

第34课

十四、修习苦为助伴

前面讲过了要抛弃贪欢逐乐的想法，虽然今生的快乐很难断除，但如果不断除对今生快乐的耽著，就无法生起出离心。贪著今生快乐的想法就像烟雾一样，肯定会蒙蔽自己的慧眼，无法看清到底如何修行，只有把迷雾荡净之后才能看清修行之道。因此我们必须要抛弃今生的快乐，否则就无法修行。

在抛弃今生快乐的基础上还要修习苦为助伴，必须要主动接近痛苦、承担痛苦，这样修法才有可能成功。修道的过程当中如果没有消尽轮回的业因，痛苦的果绝对会不期而遇，想躲也躲不开，既然这样我们就要主动去承担痛苦，这样在修道过程中遇到痛苦才能勇于接受、才能将痛苦转为道用、才能修持出离心等等。这就是“修习苦为助伴”的主要原因。

仅仅不贪执快乐还不够，我们还应当将痛苦视为助伴，象依靠良药一般依止痛苦。

仅仅不贪执快乐对修行者来讲还不足够，在此基础上还要将痛苦视为助伴，修行的时候痛苦不离左右。就像一个人要办大事情时要有左膀右臂的助伴，否则很多事业无法圆满成办。我们的修行也是同理，如果修法过程中没有以痛苦恒时作为助伴，恒时提醒自己、鞭策自己，就又可能回头耽著今生的快乐了。这就是我们必须要将痛苦视为助伴的缘由。

而且要像依靠良药一样依止痛苦，才能对治相续中固有的这些恶疾——贪嗔痴的烦恼，为修法打下坚实的基础。

博朵瓦尊者所讲的一些寓言，给我们留下了极大的思考空间：

博朵瓦尊者下面讲的这些寓言，为我们修持痛苦为助伴留下了极大的思考空间，通过这些寓言就可以知道修行的道理了。这些大德的智慧、修法确实是很究竟的，我们平常认为不起眼的事情，比如下面所讲的一对夫妻的闲聊、对话，他都作为修行的比喻了，这些修行有素的人确实和一般人不同。通过比喻、意义对照之后，就能够明了修法时应该怎么做了。

“仲敦巴尊者的出生地罗当巴，包括阿修巴，耶修巴以及东热瓦三地，在阿修巴有一个人，他的名字叫芒赞。

一天，他的妻子试探性地问他：‘你是愿意连续三年以粥唯生，其后永享美味。还是愿意连续三年享用美味，之后永远喝粥呢？’

芒赞的妻子和他闲聊的时候试探性地问他：“你愿意连下饭的菜都没有，连续三年喝粥为生，三年过后永享美味呢；还是在三年当中一直享用美味，三年之后永远喝粥，怎样选择呢？”

他不假思索地回答：‘我当然是选择喝粥三年了！这样我就可以积攒满满一桶无量光、启明星以及狮臂等各种各样的松耳石。’

他根本不假思索的说当然选择喝三年粥，为什么呢？因为喝完三年粥之后可以永享美味、永享快乐。在三年之后就可以积攒很多名贵的松耳石。藏人对松耳石很执著，“无量光、启明星”我见都没见过，但是在很多藏人心目中这些都是很高档的装饰品、珍宝，就像汉地的红宝石、钻石这一类的东西。这样看似很平淡的一段对话，博多瓦尊者对此发表了他的看法：

（世间的人为了长远的享乐尚且甘愿承受暂时的痛苦，）同样，我们为了修法就更应该卧薪尝胆、与苦相伴了。

世间不明白修行道理的人，为了长远的享乐尚且愿意忍受短暂的痛苦，而且所谓长远的享乐只是一生一世而已，因为很多在家人根本不考虑后世的因果、出离、修道等等。所以这里讲到的长久享乐也就是今生，如果不遇到障碍也就几十年，遇到障碍很快就会消失。世间人对这个问题看得很清楚，为了长时间享乐愿意忍受短暂的痛苦，为了以后能找到好工作、享受好的生活，拼命地念书、打工，就因为现在短暂的痛苦，可以得到以后长时间的享乐，他是这样的想法。

世间人都是这样的想法，修行人为了修法更应该卧薪尝胆、与苦相伴了。这就是一劳永逸的道理，就是付出一点点代价获得很大收益。修行人的长久收益不像前面这对夫妻所讲的一样，后半辈子积累松耳石或者永享美味，这些死了之后还是带不走的，还是没有什么大意义。修行人不是这样，修行人通过短短几十年的苦修，如果证悟了法性或往生清净刹土，从此就斩断了轮回的相续，以后永远都不会感受轮回的痛苦。所以作为修行人必须要卧薪尝胆、与苦相伴。

说是几十年苦行，如果从现在开始努力修法，有时甚至不需要几十年，就是刚刚起步的几年修法修不上去，或者在山洞里修法找不到吃穿、没有名誉、遭人讥讽，这些痛苦也就是最初的几年。最初几年通过窍诀如理如法的修行，当内心生起觉受的时候就没有所谓的苦行了，相续中永远和快乐相伴。不管外境如何变化，但是内心掌握了正法、修行了正法，永远安住在正法的快乐中，哪里有什么苦行可言？

我们很多时候不明白这个道理，或者虽然在很多佛经论典、传承上师的传记中看到了类似的说法，但是我们相续中不好的习气就认为这是一种显现、一种小法，无关紧要，没有重视过。如果现在把这个问题仔细地反反复复做一番思考，就知道现在苦行是完全有利益的，它的果是非常善妙的。不像世间上人，虽然前半辈子吃了苦，但是后半辈子还是苦，因为整个三界都是苦，没有真正的安乐。

真正的安乐应该是在解脱的时候，解脱了妙欲的执著、打破了二我执，真正的快乐才可以获得。所以现在为了得到殊胜究竟的快乐，或者将众生安置在究竟快乐之地，为什么不接受苦行？应该主动去找痛苦吃，主动承担修法的痛苦，这才是一个非常明智的选择。

这个问题前面我们作过观察，如果现在放不下今生的享受、名闻利养，修行就会失败，之后就会堕入轮回、恶趣中长时间流转无法得到解脱。也许有些人会这样想：在密宗道中得到灌顶之后，不管守不守戒律，即便堕入金刚地狱，从地狱出来的第二刹那金刚手菩萨现前加持，那时就一刹那成佛，这不是一样的吗？还有些地方讲得到时轮金刚灌顶，即便堕到金刚地狱都会被勾招起来最后怎么样获得解脱。

这样的说法是有，但是我们需要分析，如果你有这样的勇气承担金刚地狱一亿个大劫的痛苦，为什么没有勇气承担现在几十年的微小痛苦呢？这方面必须要思考，不思考的话就觉得反正以后会解脱的。以后虽然会解脱，中间还要感受很多想不到的痛苦，与其这样还不如提前受点苦开始修解脱道，以后就不会再遇到这样长时间的痛苦。

金刚地狱的痛苦是一亿个大劫，堕下去之后是很难解脱的，痛苦是难以忍受的。如果地狱烈火焚烧的猛烈痛苦都能承受，现在让我们抛弃家庭、五欲、名声，或者吃一点缺衣少食的痛苦，有什么不能接受的呢？有时我们就是抱一种侥幸心理，没有想过真正修行正法，给自己找了很多借口。但是这些借口都是靠不住的，通过正理观察完全都是非礼作意。

修行不是在以后，修行就是从现在开始，现在每天开始观修、串习，一年以后相续不改变绝对不可能。那个时候我们的想法和现在也就完全不相同了，就会知道除了正法之外，没有什么其他可依靠的，现在放不下的东西，那个时候都可以放下了。正法入了心，通过正法的加持力和调伏力，自心就能正视痛苦，修持清净的正法。所以现在受一点痛苦是非常应当的。

我们现在还没有受什么痛苦，也有生活费也有房子，顺缘很多。以前的大德在深山中修法的痛苦我们还没想过，没有真正去体验过。但是不管怎么样，自己愿意承担痛苦的见解能够发起来，已经是往修道的路上走了一大步了。以前我们是尽量躲避痛苦，但是现在如果能生起勇于面对、主动承担痛苦的心，实际上已经进了一大步。在这个基础上再慢慢实修就能够和以前的修行人一样了。

修行人若不接受痛苦的挑战，就不能调服自心，就会贪得无厌，永不满足。

如果修行人不能够勇敢接受痛苦的挑战，在痛苦面前总是非常畏缩、想方设法的躲避，就无法调伏自己的心。痛苦是一种良药，有了痛苦就会知道轮回的本性，或者会发起精进心修法等等。如果没有痛苦就会对今生的安乐贪得无厌、永不满足，在这样的状态中死去只是后悔的因而已。这就是第一个比喻，通过前面一对夫妻的问答，博朵瓦尊者对修行所作的精辟言论，对我们来讲应该深受震动。

下面再用第二个比喻来说明：

（世间的人也明白，）如果认为氆氇只需经过洗濯、揉搓、敲打已能滴水不漏的话，这样做出来的氆氇就不够结实。

博朵瓦尊者看到别人做氆氇（藏族人毛织物），又通过这个事例总结了修行的窍诀。有些人认为做氆氇的时候，通过洗濯、揉搓、敲打之后，氆氇已经能够滴水不漏了，他就认为这样就可以了，氆氇已经达到最高质量了。但是这样做出来的氆氇还不够结实，怎么才能做出最结实的氆氇呢？

只有通过两人分别从两个方向抓住氆氇，用力将对方往自己的方向拽拉，才能做出质地精良、经久耐磨的上等氆氇。

只有两个人抓住氆氇两边使劲拽拉，这样做出来的氆氇才是最好、最精良经久耐用的上等氆氇。下面针对这个比喻，尊者阐述了修法的道理。

同样，修法之时，若没有瞻前顾后、踌躇不决，而是勇往直前，就能稳操胜券。

修法的时候不能瞻前顾后、踌躇不决，就是对有些事情想得太多。很多人就是想得太多，心思太过于稠密了，瞻前顾后：如果我修法家里人会有什么样的看法、社会上的人会有什么样的看法，或我出家之后会怎么样呢？这些方面想了很多很多，瞻前顾后、踌躇不决，这样就已经落到世间八法中了、落于顺应世间了。

很多修行人能修有所成，都是全部放下、彻底斩断之后勇往直前地修行，才能够稳操胜券。修法的时候不要想太多，别人的看法也好、家人的看法也好，或者其他的困难都不要多想，就是认定一条路——只有修行才可能获得解脱，不修行就无法获得解脱。而对世间没产生厌离心也是无法获得解脱的，所以如前所述只有一条路，就是看破今生、舍弃今生之后勇往直前地修行，只有这一条路可以选择。

含义和比喻对照可以这样理解，所谓的瞻前顾后、踌躇不决，就像有人认为的氆氇只需要洗濯等等滴水不漏就可以了，我们认为现在已经抛弃了一点点，已经皈依了，得了灌顶听了这么多殊胜的妙法，应该可以获得解脱了吧，这样的想法和前面一样，实际上这是完全不够的。做氆氇时只有两个人拼命地拉拽，才可以做出最好的氆氇。同样的道理，我们在出离的时候必须斩断一切，不能瞻前顾后，勇往直前地拼命修法，修行才能稳操胜券。

前面是得少为足的情况，认为自己皈依了、念了这么多经咒、已经依止了上师，应该解脱有把握了吧？一方面想修法，一方面没有办法抛弃世间的五欲，是说这种情况。后面就讲你不要想这么多，反正不抛弃一切世间的妙欲是完全没有办法修行的，只有勇敢地抛弃之后，才能够得到最好的修行机缘。主要是从这两方面对照的。

拥有不计其数的锋矛利剑并不能称之为英雄，若能赤手空拳地战胜敌人，才是当之无愧的勇士。

这是第三种比喻。一般世间人的说法，如果一个人或者一个国王、长官，下面拥有很多的士兵、锋矛利剑，以此把弱小的敌人催伏了，大家会说这不是真正的勇士、英雄，因为他不是靠自己的能力，靠手下很多的兵将、武器才战胜敌人。如果一个人赤手空拳能够把很多敌人打败才是真正的勇士，因为他既没有武器，又没有很多帮手，只是一个人赤手空拳就战胜敌人，所以他是当之无愧的勇士。下面是这个比喻所对照的意义。

所以，我们应当慷慨无畏地宣言：‘别人不能做到的我必须做到！’

我们应该这样慷慨无畏地宣告，别人做不到的事情我必须做到。对照前面的比喻，所谓的别人就是拥有无数锋矛利剑的人，就是一般平庸的人。如果我们修行的时候和一般的世间人、平庸人一样，那不算什么勇士，即便在世间取得了高位和种种胜利，也不算真正的修行人。

真正的修行人必须和别人不一样，就像赤手空拳的勇士一样，赤手空拳打败敌人。修行人也应该这样与众不同，绝对不能和世间人一样。世间人做不到的，我必须做到；世间人无法放弃的，我必须要放弃，这个时候才真正称之为勇士。在世间出人头地并不是真正的修行者。世间人没有办法抛弃家庭、五欲，没有办法抛弃今生的一切而修法，修行人必须要做到，这就是最大的毅力，必须要忍受很多的痛苦、流言蜚语，做到在违缘面前根本不动心而修法，才是真正的勇士。

这样让自心依于贫穷，安于贫困直至死亡，

这样发誓之后开始修法，心依于法，法依于贫穷，贫穷直至死亡。死亡也是死在荒野或者山沟、森林当中，总之修行人不能死在城市中，或者其他很多亲友围绕地方，前面已经做了观察。

（由于自己的尸体弃置荒野、无人认领，）几天以后，饿狗就会前来舔食自己的脚，儿童就会用棍棒抽打自己的头。我们应当有这样破釜沉舟、万死不辞的雄心壮志。

应该有这样的气魄。实际上这个问题很简单的，死了之后尸体都是任人摆布的，别人要把这个尸体放到尸陀林喂老鹰也好、用火烧也好、用土埋也好、扔到水里也好，反正死了都是没有知觉的。但是人们就是有这样的感觉，死了之后必须还要荣光，死了之后荣光又有什么用呢？很多人送葬，要躺到金棺材里面，然后落叶归根，在家乡祖坟当中下葬，实际上都是妄执。

如果死的时候尸体在旷野没人认领，几天之后野狗就来舔食自己的脚，把自己吃得惨不忍睹；放牧的儿童看到尸体之后用棍棒、石头打自己的头，把自己的身体砸成惨不忍睹。人们就会认为死了之后不应该这样，这样的人生是很失败的。但实际上死了之后别人怎么处理都是一样的，所以这样的执著也要放弃。即使一直贫穷、贫穷一直到死亡、死了之后尸体没有人处理而暴尸荒野，慢慢腐烂也无所谓。

只有生起这样的决心——生的时候，别人不把自己当人也无所谓；死了之后，尸体慢慢腐烂或者怎么样处理也无所谓。就应该有这样破釜沉舟、万死不辞的雄心壮志才可以修法，因为有了这样的心之后，遇到什么样的障碍都不管，生的时候就这样，死的时候还是这样，什么障碍都不怕。如果没有这个决心肯定会考虑很多，瞻前顾后、踌躇不决，遇到一个小小的违缘马上就颓败、退失了。

从很多道友的事例也可以看得出来，有时瞻前顾后，对家庭或者施主、寺院的联系不愿意斩断，就像前面说的牵鼻绳交给别人，一点点小事情出来马上就放弃闻思修行，跟着世间人去处理世俗事情去了。这样长期下来，一年好几次，一生几十次，修法还有什么成功的希望呢？

修法最为关键的一点就是不要受外境干扰，一心一意地修法容易成功。就像钻木取火的比喻一样，钻的刚刚有点热的时候放弃了，然后又重新钻，又有一点热的时候又放弃了，这样钻下去火永远钻不出来。只有一直精进，有暖相的时候更加精进，火才能出来。

修行人修一段时间，家人让你回去一趟修行就中断了；又修了一段时间施主让你回去一趟，修行又中断了；过一段时间，其他人又有什么事情，又中断了。就像钻木取火，停止了之后就永远没有办法生出暖相、没有办法生出火焰来。修法如果没有万死不辞、破釜沉舟的雄心壮志，还是一个世间凡夫人而已，无法成为一个真正的诸佛狮子儿，无法修持清净的正法。

也许现在我们还不一定做得到，但是这个道理要了解，内心反复思考之后认为必须要这样做，这样的心生起来之后慢慢就可以斩断了。否则还认为有其他的路途可走，或只是不了义的说法，有这样想法肯定不会这样选择的。

总之，若想不再流转于轮回，尤其是恶趣以及无间地狱中，就必须有敢于喝下别人不喝的洗碗残汤，穿上别人当成坐垫的破衣烂衫的勇气。”

总之，我们如果不想再流转轮回，尤其是不想在恶趣和无间地狱中流转的话，就必须要修苦行。总体来讲轮回的痛苦是难以堪忍的；轮回中恶趣的痛苦是难以堪忍的；恶趣中无间地狱的痛苦是难以堪忍的。总之，如果不想流转轮回乃至于不想在无间地狱中再再受痛苦，就必须要勇毅的修法，必须有敢于喝下别人不喝的洗碗残汤的勇气。别人根本不愿意吃、看不上眼的饮食要吃下去；别人当坐垫的破衣烂衫要捡起来当衣服穿，饮食、受用、名声等等全部没有、完全失败。有这样的勇气去修法才有修成的机会。

但有时还是要提醒一下，此处博朵瓦尊者所讲的这些勇气，并不是单单做到这个就够了，做到这个只是修法的一部分，一种顺缘而已。在这样苦行的基础上必须要一心修法，必须要有窍诀才行。没有窍诀单单做到这个有什么用呢？乞丐也是喝下别人的洗碗残汤，乞丐身上穿的东西就像拖布一样，但是他们没有修行的功德。

我们不能满足于外在的形式，实际上这只是一种修行的助缘，要在这样的前提下才能修法，还是应该反复观修无常的窍诀、四厌世心的窍诀、舍弃今生的窍诀，两方面结合起来不要脱离，才是修法比较圆满的条件。

至尊宗喀巴大师云：“世间圆满皆欺惑，唯一利者即胜法，与法相遇仅一次，故当思维彼等义。”

宗喀巴大师这样讲，一切世间的圆满都是欺惑性的，不管是名声、地位、或其他的福报、家庭的圆满，都是欺惑性的。唯一有利益的就是殊胜的正法，只有殊胜的正法才能引导我们出离轮回，除此之外父母、家庭、名声、福报、一切世间的智慧、钱财都没办法让自己出离轮回，所以唯一一条路就是修法，“唯一的利者即胜法”。

“与法相遇仅一次”，与法相遇就单单这一次而已，所以应该思维彼等义。佛陀、正法、大菩萨住世的的“果期”，也是很容易成就的时候，我们在恶趣错过了；我们在善趣时没有佛法，也错过了；又在善趣又遇到佛在世的时候，我们没有求法的心，又错过了。现在佛法住世，我们得到了人身，有了修法的机缘，为什么不修行呢？所有修法的顺缘圆满聚集就这一次而已，如果错过了又不知道什么时候才能够遇到。

暇满人身太难得了，如“盲龟遇木轭”，整个三千大千世界是一个大海，一个盲龟一百年浮上海面一次，它的脑袋正好从海面漂浮的木轭孔里钻出来，这个几率太小了；还有“壁上撒豆”的比喻，在很光滑的墙壁上撒豆子，想把豆子留在墙壁上，这也是太困难了；还有在针尖上把豆子一颗一颗叠起来，这也是很困难的。得到暇满人身比这还要困难，得不到暇满人身怎么修法呢？

现在我们这个人身确实太珍贵了，和正法相遇太难得了，佛陀也难以住世，人身也难以获得，遇到正法想要修法的心能生起来，确实太珍贵了。即便是这样的人身，我们都已经虚耗了几十年了，几十年的光阴都已经过去了，之前没有修过正法，现在还想以后有机会再修，这是欺骗自己而已。现在如果不修，哪一天无常一到，突然死亡就到了后世。到了后世你能再转人身吗？能保证自己遇到正法吗？能保证自己生起修法的心吗？能够保证自己有这样殊胜的窍诀吗？谁都不敢保证。所以与其等到以后不如现在就开始修法，下最大的决心开始修法，这才是真正的明智之举。

“故当思维彼等义”，宗喀巴大师这些窍诀很深，不注意看觉得很简单、很多论典都差不多的意思，不把这些法义好好思考的话，就完全错过了。为什么上师仁波切很强调看书呢？强调看书并不是让我们应付考试，实际上法本中有很多对修行非常珍贵的教言和窍诀，泛泛地在字面上看一次无法挖掘出它的要义来。所以在看书的时候必须要仔细看、必须要甚深地思维，它讲的到底是什么？和我的修行怎么对照？这样看一次书收获绝对不一样，看一次有一次的收获，一直这样长期看的话正见就会在不知不觉中生起来，修法的心就生起来了。

所以对这样的教言千万不要再滑冰，不要在字面上走来走去，要思维它的深义才知道宗喀巴大师他们的智慧、或者他们对于修行人的悲心、或者他们指点出来的这些修法的窍诀，真正就是无比的至宝，其他任何的财产没有办法和它相比，它就是指导我们修行的殊胜的关要、窍诀。所以整部论典的内容都反复要思考。

夏沃瓦格西的一席话可谓字字千金：“如果上午没有呆在床榻之上（厉行对治），下午内心就会被狡诈之念所占据。

这些真正的大修行人讲的全都是实修的要诀。如果上午没有呆在床榻之上厉行对治，上午或者清早起床时，没有在床上修一座对治法（厌世心或者舍弃今生或者无常），下午自己就会被狡诈的念头所占据，狡诈的念头就是贪著今生的念头、不想修法的念头。这样的念头占据会怎么样呢？增长贪欲心、增长一切烦恼、增长轮回恶趣的因而已。上午没有对治的话，下午就会这样。

有时我们还是试一试，上午起床的时候修一座无常，中午之前都不会生起贪著今生的心；中午再修一座无常，下午就不会贪著今生，试一试效果很好的。反过来讲，如果一天都没有修无常对治，一天都是被贪著今生的分别念所占据，哪有修正法的机缘呢？所以就应该知道这是很殊胜的关要。

下面再对青年人作教诫：

因此，所有的青年人在身心强壮有力、朝气蓬勃的时候，对治的力量也坚不可摧，此时若与烦恼交战，必将立于不败之地。

这也是很关键的，就是千万不要拖时间，在座的几乎都是年轻人，再老也只是四五十岁，还是有修法的精力的。年轻人在身心强壮有力、气脉明点都是在增上的时候，血气毅力容易被激发起来。这时要舍弃今生马上就能彻底斩断，要对治烦恼或者苦行也能勇于承担。这个时候对治力是坚不可摧的，如果能够生起修法的心按照窍诀修行的话，和烦恼交战绝对能够立于不败之地。年轻的时候修行最容易成就的，老了再修行就没那么容易了。

（若此时不行对治，）等到胸膛已经布满皱纹的垂暮之年，应当虚弱衰老的烦恼仍生机勃勃，不应衰老的对治反而老态龙钟、力不从心。就会做出各种有失妥当的言行举止，给他人留下的都是极坏的印象。

很多年轻人就是这样空过不肯修法：我的家庭还怎么样，我的子女才十几岁，等他将来工作、成家的时候吧，等他生孙子、孙女的时候再说吧。在这样的念头中就老了。你认为老的时候有空闲修法，但是等到胸膛已经布满皱纹，真的已经很衰老的时候，因为年轻的时候没有生起对治，老的时候气血以及风脉明点全部衰败了，很难发起勇毅的修法之心。本来应该非常虚弱衰老的烦恼仍像年轻人一样生机勃勃，而不应该衰老的对治力反而老态龙钟、力不从心。这个时候就会做出各式各样有失妥当的行为举止，给他人留下极坏的印象。

年轻的时候不修道，到老年的时候肯定会后悔的，所以现在我们有能力修法的时候，应该身体是非常健壮的，烦恼应该提前衰老，对世间法的兴趣应该衰老下来，不应该再有很多兴趣。

几年前听一位居士讲，益西彭措堪布到绵阳的时候，很多居士请堪布去哪个游览胜地、哪个公园去玩。堪布说：“你看我的身体很年轻，我的心早就老了。”根本不愿去。就应该这样才对，我们的身体年轻，但是对于世间法的心应该老下来才能修法。如果对游玩、城市、钱财、名誉都生机勃勃是不容易修法的。所以应该提前让烦恼衰老，让贪著今生的念头衰老，应该表现出对一切世间法都没有兴趣，我们的心应该提前老才对。

很多老年人对儿童的游戏早就没兴趣了，在世间不管你当总统也好、名人也好、有钱有势也好，实际上在智者看来都是游戏。如果不把这些提前看破，自己的心不老下来的话就会去追求。就像幼稚的儿童，对游戏很有兴趣，以为是真的一样，但是年龄一大就没有兴趣了。因此我们的心要提前进入衰老状态，对这一切都没有兴趣时，所有的精力和时间才能用在修行正法上，这些方面必须要知道。

如果老了还这样那就没有办法了。现在我们还不算很老，如果真正老得眼睛也看不到、耳朵也听不到、修法也不想修的时候再后悔也来不及了。所以年轻的时候应该励力对治，这样越老修法的智慧越锐利，临终也是在极大的欢喜心中死亡，这样是非常好的。否则死的时候后悔，呼天抢地，都不是修行人所应为的。

上等的修行人是在极其欢喜的状态中死亡的，因为将要舍弃有漏的五蕴身体往生持明刹土，或者能够到法身境界中。上等修行人修得非常好、有把握，所以对死亡非常欢喜地接受，早一天死亡早一天解脱所谓的五蕴之身。中等修行人也是在毫不后悔中死去，反正已经舍弃了今生或者菩提心都生起来了，所以也不会后悔。下等修行人死的时候手抓胸口或者出现很多恶兆，死了只能堕恶趣。那个时候虽然想解脱但已经没有用了，因为没有造下这样的引业，所以很难有解脱的机会了。

世尊云：“忍者有三：安受苦忍、耐怨害忍以及谛察法忍。”

世尊在佛经中讲过忍辱有三种，“安受苦忍”，主要是指在修行正法时对苦行必须忍受；“耐怨害忍”，就是对怨敌的打骂不能动气，应该安住在安忍的状态中；“谛察法忍”，就是平时我们所讲的无生法忍，对一切甚深的法作观察，不生邪见能够安住，比如大空性、大圆满这些超离因果的见解，都叫做谛察法忍。

在其他的经典论著中，宣讲安忍的篇幅，也可谓卷帙浩繁。

佛经论典中宣讲安忍的篇幅也是很多，佛经或者讲谛察法忍、或者讲耐怨害忍、或者讲安受苦忍，宣讲和这三种忍没有关系的经典很少很少。

第34课结束

第35课

前辈的上师们都勇于承受三安忍等的磨难，或者将苦难看作是促进修行的助缘而进行实修，并与前面所讲的“四依”等“十大至宝”结合起来进行修持。

前辈的上师在修行正法获得成就的过程中，都是勇于承受三安忍的。他们修法之前通过在上师座前听闻窍诀，对这个问题首先有了一个非常明确的认识：不承受三种痛苦、修持三种安忍是没有办法修法的。所以怨敌怎样作障碍他们都能安忍；为了修行正法怎样受没有衣食的苦行也能安忍；听闻的时候多么难以思考的大空性、大光明也能安忍。就是在这样勇于承受三安忍的磨练当中，逐渐逐渐生起了功德、获得了解脱。所以想要解脱，不经过这样的痛苦，不承受三安忍的磨难，是没有希望成就的。

“或者将苦难看作是促进修行的助缘而进行实修”。一般的世俗人没有这样的智慧，他们认为苦难是修行的违缘，真正有智慧的人、在上师面前系统听闻过正法的人，就会认为苦难就是修行的助缘，认识是完全不一样的。

我们能在佛学院真是非常好的一个机会，接受的全部都是正统的佛法。当然不能说外面的人不是正统的佛法，但是真正对于怎么样修行、它的障碍是什么、助缘是什么，还是佛学院讲得非常系统。

比如《开启修心门扉》这样的论典，如果没有精通、意义没有完全掌握，我们都不知道怎么修，在精进修行的过程当中，很有可能是为了世间八法、获得今生的圆满而奋斗。但是学了这样的论典，学了正统的佛法之后就知道如果要修行，第一步不看破今生、舍弃今生是永远无法修行的，绝对成了形相修行人，要入大歧途。在这里接受的教育真是非常正统的佛教。

然后不能安住在自利心当中，应该缘众生发起大菩提心。大菩提心的教授也是非常圆满、正统的，一步一步生起大菩提心的教授都有，这是第二步。第三步修大空性的教授也是非常圆满，不落于有、不落于空，有和空完全泯灭的离戏大空性也是圆圆满满交到你手上。如果要迅速地成就，密宗的观点也是圆圆满满交到你手上。一步步上去全都是相当正统的修法，在其他地方无法找到这么圆满、正统的讲解方式。

虽然修法没有什么捷径，但是能够按照这个系统修学下去就会走一条正常的道路，观待绕一大圈弯路的情况这是一条捷径。原原本本告诉你怎么样生出离心、生菩提心，怎么样修空性、修大圆满，这是一条很直的路，观待于绕很多弯路来讲绝对是大捷径。如果没有学或者再晚几年学这些论典，我们就多走几年弯路，提前几年学就避免走几年弯路。如果认为佛学院没有正法，哪个地方还有殊胜的正法呢？没有了，所以应该好好学习，好好珍视目前的机会。

前面讲了十大至宝中首先是“四依”，心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于干涸之壑；中间三大至宝就是“三金刚”，不缓金刚是先行、不耻金刚是后卫、智慧金刚作助伴；剩下的三大至宝是三类，即出于人类、入于狗类、证得圣类。十大至宝和将苦难看作修行的助伴应该结合起来修行。

对十大至宝千万不要忘记了，不能听的时候觉得很殊胜、很有道理，现在一回忆什么是十大至宝脑袋里空空一片，那还修什么？如果没有在脑海中记下来平时肯定没办法忆念，只有翻开书的时候才知道这样修，一合上书马上就忘掉了，这些修法不记在心中完全无法对治的。

谛察法忍与所谓“智慧金刚助伴”，说的都是同一含义，我们应当对其进行观察抉择，并以观修的方式来修心。

三安忍中的谛察法忍和“智慧金刚助伴”是一个意思，谛察法忍是要观察甚深的空性或无常的含义等等。“智慧金刚助伴”即修法的时候必须要具备殊胜的智慧，“金刚”就是不动摇的意思，修法的时候如果被很多怀疑、分别念动来动去就不叫智慧金刚了。所以修法的时候不被任何杂念或邪论动摇，这就是智慧金刚和自己助伴的意思。

所以我们应该对这样的含义进行观察抉择，然后以观修的方式来修行，这是很关键的要记住。要修出离心、看破今生，单单看书和真正通过打坐的方式来修行二者效果完全不同。通过打坐修行得到的正见极为稳定，而且管的时间很长，比如打坐半个小时观修无常，几个小时心都会安住在无常的状态中，对世间法没有兴趣，它的力量就是这么大。所以一方面把要修的法记在心中、背下来，然后按照心中所忆持闭目去思维，专心思维法义，除此之外什么都不要想，这是可以获得很大利益的。

云龙瓦格西闭关时，一位信士拉着他的衣服，急不可耐地祈求尊者赐予一段言教，尊者语重心长地说：“你年纪轻轻就出家，应该专注地修持一门临死不后悔的法。

尊者看他这样虔诚就讲，你年轻轻轻就出家了，应该专注地修持一门临死不后悔的法。临死不后悔的法有很多，在没有接触这样的教言之前，我们认为临死不后悔的法肯定是大圆满、或者破瓦、或者大空性等等。但是对我们现在来讲，这样的大法是修不上去的，如果花了很长时间却没有生起觉受，最后甚至对上师、对法的信心都会退失，这样看来这些并不能作为临死不后悔的法。”

真正临死不后悔的法就是现在能修持的无常或看破今生的法，这样修下去，即便是在临终之前没有修起大圆满、大空性，但也绝对不会后悔的，这就是真正踏踏实实的临死不后悔的法。

当然前面也讲过了，如果能真正修持舍弃今生、无常的法，几年之后就会彻底看破今生。那个时候没有必要完全停留在这个修法上，你可以修大空性，也可以修大密法，在这样基础上修持临终彻底不会后悔的。所以我们必须要把修法的层次分清楚。

吃糌粑维持生存，披破衣抵挡风寒，与乡邻素不相识，持低劣之位，著褴褛衣衫。

然后尊者教诫修持正法应该苦行，吃糌粑维持生存，菲薄的饮食就知足了，没有其他高档的享受、丰盛的菜肴。然后有一点点破衣烂衫能够抵挡风寒就够了。“和相邻之间素不相识，持低劣之位”，不要把自己放的很高，否则最容易往下堕了。

远离故乡，像服用甘饮一样地聆听善知识的教诲，

为了修持正法必须要远离故乡，在他乡依止善知识，要像饮用甘露一样地听受善知识的教诲。前面也讲过了，修法固然是好，但是必须要依止善知识听教诲，这是很关键的事情。如果现在没有广大地听闻教诲，以后会后悔的。

华智仁波切也讲过，年轻时什么都不听闻就去闭关这是颠倒的；老年应该实修的时候而去闻思这是颠倒的。年轻人要广大的闻思，让正见稳固，年轻的时候心智比较敏锐，能够抉择很多问题生起正见，所以年轻的时候主要精力要放在闻思上面，当然修法、修无常也是必须要做的。

老年是应该实修的时候，再发心去闻思就已经晚了，但并不是说从来没听闻过的老年人也不要闻思，而是说主要的精力不应该放在闻思、辩论、背诵这些方面，没有必要的。必须要听的教授还是要听闻，主要还是实修这些教法才是非常关键的。

即使此生遭受闲言碎语式的讥毁詈骂，即使林木断塌、山洪爆发也无动于衷，只有这样精勤修持，才能（在临死之时）不会后悔。”

在听闻上师教诲之后应该实修，此时要有这样的境界：不管遭受别人什么样的闲言碎语也完全不为所动，外境上显现再大的灾害，比如林木已经断塌、山洪爆发也不为所动，反正一心一意修持正法。只有在这样的心态中精进修持，才能在临死时不会后悔。

修法不是简单容易的事情，一边行持世间法一边修行佛法，很有可能最后是世间法成就了，佛法成就不了。所以只有放弃一切世间法，一心一意修持佛法，才有成就的机会，才有修行的机缘。

博朵瓦尊者云：“他人于我生悲心，吾则恒时欢喜住，此人具法他人无。”

博朵瓦尊者也是这样讲的，“他人于我生悲心”其他的世间人看到我这么苦、这么寒酸的瑜伽士、修行者，对我生起了悲心：你看这个人多可怜，又没有亲友，衣服穿得像拖把一样，吃的像狗食一样，到处漂泊流浪。但是我自己“恒时欢喜住”，因为安住在正法当中，所以别人怎么样对我生悲心，我也是欢喜而住的。“此人具法他人无”：对别人的闲言碎语能欢喜而住的人具有正法，对我生悲心的这些人是没有正法的，到底谁对谁生悲心呢？这是不好说的。

当年米勒日巴尊者从护马白崖窟动身到曲巴修行，路上遇到七个女孩，她们就说世间从来没见过这么可怜的人，发愿以后千万不要得到这样的身体。尊者说你发愿还得不到呢。励力发愿也不一定能获得像他这么殊胜修持正法的身体。你觉得我可怜，我更可怜你的。到底谁更可怜，谁的悲心比较超胜？比一比，肯定你说的是梦话。至尊米勒日巴尊者这么高证悟，其他世间人对他生起悲心已经完全颠倒了。

我们在修法的时候也会遇到这样的世间人，“你们出家人太苦了，天天古佛青灯黄卷为伴，这么孤独，太可怜了”。实际上他们沉迷在轮回五欲中不知出离，才是真正可怜之处。所以我们对别人的这些语言也不要放在心上，反正我内心是很快乐的，“此人具法他人无”。

又云“佛陀教法隐没之时，喜黑法方实力强大，喜白法方势单力薄。是故趋入非法之徒，长寿无病利惠众多，趋入正法适得其反，此本规律修士莫惧。敦巴格西如此教我，故当思维此对治法。”

仲敦巴格西对博朵瓦尊者说了这段教言，博朵瓦尊者又告诉我们。应该知道这样的世间规律，现在是末法时代，佛陀教法已经开始隐没了，喜欢黑法的魔众或者反面的势力非常强大、正在增长，而喜欢白法的护法神、天神力量是非常微薄的。这样世间就会出现这样的情况：趋入非法的人又长寿、又无病、又利惠众多；而趋入正法修行的人适得其反，短寿、经常有病、没有很多利养。

有时我们可以看得到，一向作恶的人或者外道徒，又长寿、又无病，发展也很迅速。但是真正认认真真行持佛法的人，一旦开始发心修法的时候，或者开始给殊胜福田供养的时候，马上就死去的情况也是有的。比如前段时间一位大施主，刚刚给佛学院供养了一百万，两三个月之后就去世了。很多居士供养之后，生意开始破产、工厂倒闭了，这方面太多了。因为末法时代喜欢白法的势力微弱，所以真的要做福报或者修正法的人反而短寿、多病，或者遇到很多违缘、障碍，黑法方面就很多顺缘。

这就是末法时代的规律，“此本规律修士莫惧”真正的修行人你不要害怕，这就是末法时代的规律而已。仲敦巴格西这样教我对治不好的心念，有时会生起这样颠倒的心念：是不是我们的法错了，是不是法没有加持了？实际上从大的环境来讲确实是这样，但是从每个人的相续来讲，如果能好好行持正法绝对能获得殊胜的法益。

“故当思维此对治法”，这就是对治我们相续中邪恶分别、颠倒分别的一个对治妙法，必须要这样对治。

显而易见，于此五浊兴盛之时，想没有痛苦简直是天方夜谭。所以，我们应当坦然地面对各种厄难，而毫无怯懦之心。

我们应当这样观想，在五浊兴盛的时候修法，想没有丝毫的痛苦，简直就是妄想、天方夜谭。所以遇到各种各样的危险、违缘的时候，应该毫无怯懦之、勇于面对。这句话要牢牢记在心中：末法时代，没有痛苦、没有违缘是不可能的事情。

但是这里教我们一个转为道用的方式，怎么面对违缘、怎么使违缘不成为修法的障碍呢？就是现在主动去承担它、靠近它，当遇到违缘障碍的时候就能够有化解、对治的能力。如果现在根本不做准备，突然障碍来的时候就会手足无措，根本没有办法对治。

为什么此处把接受痛苦、承担痛苦、修习苦为助伴作为一个大主题来宣讲呢？实际上对我们修法来讲，这是非常需要遣除的一种障碍，或者必须要依止的一种顺缘，这也是一个很关键的问题，所以必须要做相应抉择。

萨迦班智达云：“诤时福报圆满者，百里难得挑其一，朽塘若将水注满，必有一方会毁塌。

这几个颂词都是萨迦班智达的《格言宝藏论》中讲的。现在这样诤论增上、五浊恶世的时候，方方面面一切福报都圆满的人，一百个人里也挑不出一个来。“朽塘”就是比喻现在的真实情况就像质量不高、腐朽的水塘，我们现在的身体或者家庭等业就是朽塘，如果水少一点还能稍微安宁，如果要把水注满，认为一切福报都要圆满，这个朽塘不堪承受水的压力，必有一方会毁塌。现在这么浑浊的末法时代，要想方方面面圆满，肯定有哪个方面会出现灾难。

何人如若具财富，彼则难有贵种姓。子孙满堂富者鲜，彼者若具怨敌至。

在五浊恶世，何人如果具有很多财富，就难有尊贵种姓的后人，就是好的后代。有很多钱却往往生一些不肖的儿子、生一些贱种、败家子，有时根本没有儿子。这是世间规律，财富很多的时候难有贵种姓。

很多人子孙满堂、人丁兴旺，但是富者鲜。这些穷人就是这样，不想要儿子，却一年生一个，一年生一个，生很多很多，最后根本养不起。有时越穷的地方好像人越多，现在很多西方国家担忧人口减少，拼命鼓励生育；像我们这些国家拼命计划生育，但还是生很多，有这样一种现象。子孙满堂的时候富者鲜。

“彼者若具怨敌至”，又有钱又人丁兴盛，这样的时候很多怨敌就来了，就会很痛苦。

尔等俱皆圆满者，多数即将趋死城。”

如果怨敌也没有来，一切圆满的话，“多数即将趋死城”，很多人就要死亡了。

萨迦班智达讲的很有道理，这个教证主要是对照前面的含义，即在浊世没有痛苦简直是天方夜谭，哪个方面都不可能圆满，就不要想我在今生要一切圆满了，反正是要承受痛苦的，要知道这个道理。

喀绕瓦格西也殷切地说道：“违缘乃为善知识，障碍本是劝善者，苦难实为恶扫帚，莫视不喜为祸矣！”

“违缘就是善知识”，实际上遇到的违缘就是善知识，教导我们认清现况。“障碍本是劝善者”，遇到这些种种障碍的时候，是劝我们行善的人。“苦难实为恶扫帚”，修法时遇到的各种苦难就是恶扫帚，就是能够扫除恶业的扫帚。想要把恶业断尽必须要多受苦难，多受苦难就能认识到痛苦就是恶业引发，为了以后不遭受痛苦必须要断恶业。所以“莫视不喜为祸矣”，千万不要把不喜欢的这些违缘看做灾祸，不要这样观察。

以前也讲过米勒日巴尊者、华比丘尼以及很多格西，他们的违缘、障碍、苦难确实成为善知识、劝善者、恶扫帚了，克服很多违缘障碍之后他们就获得了大成就。所以想要避免痛苦、小心谨慎、没有大无畏勇气的人，他们的修行是寸步难行的。因此遇到困难的时候应该这样对待，应该把这个观念牢牢记在相续当中。

《入行论》也云:“得此不乐食，嗔盛毁自他。”

《入行论》中也对“修习痛苦为伴”做了殊胜的教诫。“不乐食”是什么意思呢？就是对我得到欲妙制造障碍、或者让我承受痛苦，这些就是不乐食。得到不乐食嗔恨心就会盛大起来，最后毁坏自他。想要得到的东西别人给自己做障碍，或者强加给我不想要的东西，这些都是生起嗔恨的因缘，如果能接受痛苦就不会生起嗔恨心。

“遭遇任何事，莫挠欢喜心。”

不管遭遇什么样的违缘，千万不要阻挠欢喜心的生起。如果阻挠欢喜心的生起，就会生起嗔恨心，所以千万不要阻扰自己的欢喜心。

“若事尚可为，云何不欢喜，若已不济事，忧恼有何益？”

这也是教导我们不生起嗔恨心的窍诀，通过道理分析。“若事尚可为，云何不欢喜”，如果这个事情尚可为，还可以改变，还没成为定局，那我就通过努力把劣势扭转、把违缘避免了，云何不欢喜呢？精进努力改变就可以了，这时闷闷不乐是没有什么意义的。

“若已不济事”如果这个痛苦、违缘已经成定局了，完全无法改变了，“忧恼有何益”呢？这时再怎么忧恼也没有什么用了。

修行过程当中会遇到不好的事情，这时就看这事情还有没有办法改变，有办法的话就去想办法，生闷气没用。如果这个事情已成定局，再忧恼也没有用了，还不如把心放开一点。

“苦害有诸德，厌离除骄慢，悲愍生死众，羞恶乐行善。”

实际上苦害是有众多功德的，有什么功德呢？第一个就是“厌离”，让我们厌离整个轮回，对今生、对轮回生起强大的厌离心。

“除骄慢”是苦害的第二个功德。我们经常处在骄慢之中：你看我的财富这么圆满、身体也这么健壮、家庭也其乐融融等等。但是一遇到苦难，这样的骄慢全没有了。生病、遇到火灾或者其他打击，你的骄慢心就会被打破，心就会低卑下来，所以苦害能遣除骄慢心。

“悲悯生死众”是第三个功德。遭遇苦害的时候就会想：我自己遇到苦害这么难忍，其他众生也正在感受很多痛苦，他们也应该会很难忍。依此生起对一切众生的悲悯心。

“羞恶”是第四个功德。苦害的因就是恶业，为什么我会受这个痛苦呢？因为以前造了恶业，如果再造恶业，以后还会受痛苦的。就会对恶业生起羞愧。

“乐行善”是第五个功德。不受苦害的因就是善法，我现在受到苦害是因为以前没有行善，如果现在我开始乐于行善，以后就不会遇到苦害。所以这就是第五个功德，能够依苦害使自己乐于行善法。

我们如果能生起如此定解，则能将过失转为功德，将痛苦化为快乐。修法之时，无论出现何等的违缘障碍、艰难险阻都不能损害。

如果能生起这样的定解，这些道理在内心能真正的消化，就能够将一切所谓的过失转为修道的助缘和功德，把痛苦化为快乐。修法的时候不管出现什么样的障碍都没有办法阻碍自己。

修法的时候生病或者遇到很多障碍，如果认为这些都是很正常的事情，遇到这样的苦害能断除自己的恶业、或者能够消业、或者能增上善法，就能够坦然接受，这就是将恶缘转为顺缘、将违缘转为道用的方法。

博朵瓦尊者云：“有的商人在下雪之时也会说：‘这样对马蹄有利。’晚上下雨的时候会自我安慰：‘这样敌人就不会来侵扰了。’

博朵瓦尊者这样比喻，有些比较豁达乐观的商人下雪的时候会这样想：下雪也好，对马蹄有利。如果持续晴天，天气太干燥，上师说马蹄会逐渐开裂就没有办法行走了，下雪马走在雪地上对马蹄是有利的，对长途跋涉是非常有帮助的。有些商人在下雪的时候会怨天尤人：为什么下这么大的雪！但是有的商人就想，下雪实际上对马蹄是有利的。

晚上下雨的时候，比较悲观的商人就会抱怨：怎么又下雨了！但是乐观的商人就想，下雨的时候敌人就不会出没，没有强盗了，就会从这个方面去考虑。如果一般人都有这样的想法，修行人更加有能力转为道用了。

同样，我们也应将疾病、贫困、诽谤，乃至梦中的痛苦都转为道用而使罪障清除，并生起诸多功德。

同样，我们也应该把一切现前的疾病、贫困、诽谤转为道用，像这样的商人一样，不要看它负面的因素，应该看它对修行有利的因素。比如生病，生病也好，生病就没有精力去外面造恶业了；生病可以消很多以前的罪障；生病能使自己生起厌离心；生病可以使自己对其他众生生起悲心；生病的时候可以修自他相换。有很多很多殊胜的修法，所以要看对修行有利的方面。

贫困也好，贫困就能真正安于现状修持佛陀所赞叹的知足少欲的修法。否则耽执的东西就会很多，就没有办法修法了，所以贫困是很好的。

诽谤也很好，诽谤可以消除自己以前诽谤他人的罪业，诽谤能够使自己对轮回生起出离心好好地修持正法。

梦中出现病痛，有的地方讲如果好好依止上师，有些大的罪业乃至于做一个恶梦、在梦中受点痛苦就消除了，所以梦中的痛苦不一定是无记的，有时就是消业的殊胜方便，所以乃至于梦中的痛苦都应该转为道用。

实际上很多论典中都讲过把疾病、贫困、诽谤的痛苦转为道用的窍诀，但有时我们听得太多了，麻木了，没有予以重视。如果加以重视，在遇到疾病、贫困、诽谤打击、小偷偷东西的时候，就都能换个角度去观察，这就不是障碍了，就成了修法的顺缘。站在世间人的角度看这个问题，肯定成了障碍，但是站在修行人的角度去看，肯定成为顺缘了。所以也不会生起嗔恨心，或者认为这是障道的因缘，就认为是他帮助了我修法。

此时，能出现违缘障碍反而成了再好不过的事情。如果能这样的话，违缘就成了我们修行的最佳良伴。”

心量够高的时候就会这样，出现任何障碍违缘都认为是再好不过的。现在我们也许还没有达到这样的境界，遇到违缘障碍不发脾气就算是好的了，所以开始不要对自己要求很高，出现障碍也要非常高兴，内心没有生起这么高的定解高兴不起来的。但是刚修的时候遇到障碍违缘，首先不要被它所障碍，习惯之后慢慢心量往上升，修法力度加深的时候就会认为出现障碍是再好不过的事情了，非常自然就会生起来了，没有一点造作。如果能这样的话，违缘就成了我们修行的最佳良伴。

（第35课终）

第36课

那么，如何将痛苦转为道用呢？关于此理，正如前面所引用的《入行论》以及前辈上师们的教言中所讲的那样，不论出现何等不愿出现的事情，都应当反复思维如果闷闷不乐实在于理不容，欢欣鼓舞才是理所当然的道理，继而满心欢喜并以发心摄持。

出现障碍的时候，应该按照前面《入行论》的教言、或者博朵瓦尊者的教言做反复的观察，就会知道单单是闷闷不乐对这个事情、对自己的修法是没什么帮助的。能欢欣鼓舞，认为这个能帮助自己修道，产生这样的心才是理所当然的事情，继而满心欢喜地接受，满心欢喜地通过发心来摄持。

如同匝哦之女的公案那样，为众生的利益而回向。

匝哦之女的公案在《前行》中讲过，匝哦之女用脚踢母亲的头，在地狱受报的时候就愿一切受相同业报的众生的痛苦在自己身上成熟，真心诚意地发心回向之后，一下子就解脱这个痛苦了。一般众生就会生起嗔恨心或者生起愿离苦的心，在受苦的时候这是没用的，但生起一个反方面的心，愿一切众生的痛苦我来代受，反而非常容易清净业障、从障碍中获得解脱。

并修持自他相换等等，这就是最为关键的要诀。

生病、贫困、遭受毁谤的时候修持自他相换必须要注意我们的发心，如果生病特别严重，吃药也没有用，开始修自他相换，目的就是知道修自他相换可以把我的病消除，这就是完全错误的。为了治病而修持自他想换，就像把最好的珍宝换成一碗米饭一样，没有什么大的意义。

自他相换生病的时候必须要修，但修的时候应该有很纯净的意乐，没有想到以此来治我的病，就是通过菩提心摄持，一切众生的痛苦都由我来感受。只有处在这样的高度修持自他相换，才是此处所讲的关键要诀，否则完全为了消除自身的病去修自他相换就搞错方向了。

当然，虽然道理是这样，但也不必矫枉过正。如果我们患了疾病，有治疗的手段，还是应该及时治疗，而不应讳疾忌医。智者们对此也是认可的，故没有什么不合理。

前面讲了生病的时候必须要转为道用，应该如是观修。我们看到这个道理也不能矫枉过正，从一个极端走到另外一个极端。以前生病、遇到违缘的时候发怒或者完全依赖治疗的手段，学了这个教言之后，又从世间的极端走到另外一个苦行的极端去了，连看病都不需要了，就这样一直咬着牙忍着吧，这也是矫枉过正。

患了疾病，如果有治疗的手段和条件，还是应该去治病的，不应该讳疾忌医。不应该想我现在是修行人、三宝弟子，所以必须要依靠三宝的手段来对治，必须要咬着牙忍辱才是修行人，如果去看病就绝对不是修行人了。尊者也讲了不需要这样，智者们对此也是认可的，虽然是功德圆满的佛陀、佛宝，但是他在示现生病的时候，还是要请一些高明的医生来治病。传承上师中也有这样承许或者这样示现的，所以有病去看医生没有什么不合理。我们可以这样观想，实际上医生也是佛陀的化身、药也是佛陀的化身，治疗的手段和医院都是佛陀的化现，都是三宝的事业。如果内心这样观想，生起这样定解的话，实际上和祈祷佛陀应该是一样的。

不过有些大德不完全是这样示现的，比如以前霍西的曲恰堪布就非常不一样，生病从来不找医生。如果病的很重他的弟子找医生来，全部骂出去：你们的力量比三宝还大吗？就这样一句话全部顶回去了。意思是说你们的力量再大也是凡夫人，超不过三宝，我有病就祈祷三宝，如果祈祷三宝没有用你们肯定也没有用，所以马上滚出去。就是这样的性格，但是对三宝的信心是不动摇的，修证境界非常高，有时自己调气脉、修法就能治病。或者本身他的病都是示现，有必要的时候示现一个病，或者示现三宝功德的时候，又示现这个病没有了，对他来讲都是很自在的。

大成就者是大成就者的事情，我们没有这样的能力，刚开始稍微有一点感冒的时候就说“我不看病，我祈祷上师三宝，把一切交给上师三宝”，病开始加重的时候就不对了，祈祷、吃甘露丸都无法治病的时候肯定会改变的。或者刚开始在人前说了大话，然后不好意思看病了，也会出现这样的事情。

所以一般的凡夫人没有这样的能力，去看病是非常合理的，在佛经论典中没有遮止说不能看病。而且上师也讲了，你不看病和外道差不多，佛教中有病要看是很应该的事情。

恰卡瓦菩萨云：“内心常与乐相伴，遇境皆与修结合，果报皆知业追讨，观修众生之深恩，此四行乃胜方便。”

恰卡瓦菩萨这样讲，内心应该常与乐相伴，不是说让我们追求快乐，而是恒时处在知足少欲的欢乐中、恒时处在转一切违缘为道用的快乐中，不生起无益的痛苦。常与乐相伴是内心恒时处于对治中，没有被违缘障碍的时候。

“遇境皆与修结合”，遇到任何境界都和修行相结合，这方面《华严经》中也讲了很多，我们前面学的《经庄严论》中也讲了很多。所以真正的菩萨任何对境都成为他修法的对境，好的外境也能修法、不好的外境也能修法、中庸的外境也能修法，反正遇任何境都有窍诀能够修持。这就属于那种广闻博学的人，只有广闻博学才能对治一切外境修法。否则只学一两个法，遇到外境就修不成了，只有打坐的时候能修一点，一睁开眼睛，看到这个对境也修不了、那个对境也修不了，都是生烦恼的因，这完全是寡闻的过失。听得多就知道很多作意的方式、修法的窍诀，遇到任何境都可以修持。

“果报皆知业追讨”，一切果报都是业的追讨，都是以前业的成熟。所以遇到快乐痛苦的时候他知道这是业，根本不会产生其他的非礼作意。

“观修众生之深恩”，这是生起菩提心、大悲心的方便，如果能观修众生的深恩就会去做报恩行。实际上真正将众生安置在菩萨道、安置在佛地永远离苦得乐才能报恩，所以是发起大菩提心的方便。

“此四行乃胜方便”，这四种行为就是修法者的殊胜方便。

上师们也都这样说道：无论出现何种事与愿违的结果，都绝不以分别念跟随，而是坦然安住，这就是将恶缘转为道用的殊胜方法。

上师们都是这样讲过的，不管出现什么事与愿违的结果，不愿意看到、不愿意接受的事情，不应该以恶分别念去跟随它。很多世间的庸俗人就是通过恶分别念去跟随它，比如亲人死了就经常去跟随，几年或者几个月缓不过劲来，一想起就哭，这就是以分别念跟随事与愿违结果而导致的。作为修行人来讲，这些痛苦不出现、不遇到也是不可能的事情，但是不要长时间跟随。当时痛苦一下，然后马上对治，安住在正法当中，这就是没有以分别念去跟随痛苦。

修行过程中会有各种各样的恶缘，有人跟我们作对、相邻的修行者不如法等等，有时看到气都平不下去。但修行比较好的遇到这个事情不会以分别念去跟随，遇到就痛苦一下，然后就安住在正法当中去对治，一对治之后就没什么可执着的了，而是坦然安住。

坦然安住也要有个窍诀，前面反复讲过的都是坦然安住的窍诀，如果不知道这些窍诀也没有办法安住。所以再三强调，修法的时候没有一个所修、没有所缘的正法是很困难的事情。想修的心很切，但是没有一个所修的法是非常可怜的事情。现在我们有想修的心和所缘的法，这是最好的顺缘。“这就是将恶缘转为道用的殊胜方法”。

藏巴加惹云：“被线疙瘩捆缚的人，就会被痛苦与贪嗔所缠绕，

被线疙瘩捆缚的人就是比喻非常执着的人，对一切现世的显现法都非常执着，越执着越被痛苦和贪嗔所缠绕，越被缠绕越痛苦，无法出离，最后连一点小小的事情都无法堪忍。

通晓如何令自心松弛的人，大乐就会与其长相厮守、永不分离。”

到底如何通晓令自心松弛？就是不要太执着，顺缘、好的显现懂得转为道用，不好的显现也懂得转为道用。就像前面讲的一切境都能和修行相合的人，他就懂得怎么令自心松弛，这是很关键的事情。

我们听到这个教授之后还必须要去实行，反复去串习才能运用自如，否则没有去串习的话还是无法运用自如。遇境能和修行相合就能令心松弛，什么都没有大的执着，欲妙来的时候知道这是过患、痛苦来的时候知道这是修法的顺缘，这就叫令自心松弛的窍诀。这样通晓令自心松弛的人，“大乐就会与其长相厮守、永不分离”，就会永远处在快乐之中，就是前面恰卡瓦菩萨所讲的“内心常与乐相伴”，就达到这样的境界了。

嘉尔瓦羊衮巴也曾不厌其详地再三宣说此理。若能如此通达如何将恶缘转为道用，就能永不间断地恒享幸福快乐。

如果通达这个道理，就能够永不间断地恒享幸福快乐，从现在修道的时候开始、从正法入心开始，乃至于成佛之间，永远都是恒享幸福快乐的。因为内心快乐，外境显现的障碍违缘也无法安立为痛苦了，完全就是一种幸福。所以如果能够真正令正法融入心，这就叫做永远不离开幸福快乐的窍诀方便。

外表形象的事情不重要，主要是要想一切办法让出离心、知足少欲的心生起来，大菩提心生起来，正法融入心相续，作为修行人这才是最最重要的事情。所以我们的一切努力应该围绕如何让正法融入自心，这是非常关键的。

今天就讲到这里。

开启修心门扉18（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后我们继续讲《开启修心门扉》。本论宣讲了十九个问题，这十九个问题都关系到我们修行的核心。作为一个修行人虽然所修的法无量无边，加行法、正行法乃至一生成佛的密法等等，但是如果没有看破今生、没有加行的基础，上面的这些妙法虽然殊妙但是没有办法修持、没有办法融入自心。

真要修行就必须对加行法高度重视，然后反复观修，内心能够生起来，就像很多地方讲的：“发心不重要，生心重要”，内心必须要生起这样的境界，看破今生的境界也好、无常的境界也好，通过反复观修的方式让自己生起来。

这些问题中主要宣讲了看破今生，围绕看破今生还有其他支分的诀窍关要。现在在讲十四个问题——修行苦为助伴，不但要舍弃今生的一切安乐，而且要主动承担痛苦，必须要以痛苦作为自己修道的助伴，如是才可以修行成功。

善知识们都异口同声地说：“苦乐皆具虚伪性，知调心否为要领，烦恼盛衰亦虚伪，对治强弱为要领。”

在很多善知识的教导中都这样异口同声地宣讲，“苦乐皆具虚伪性”，我们所认为的痛苦和快乐都是虚伪的性质，有时我们把生乐的对境视为苦，有时候把痛苦视为快乐，从这方面观察所谓的苦乐都是具有虚伪性的。虽然苦乐是虚伪性，但如果没有了解它虚伪的本质，而把这些执为实有，虚伪的苦乐就会束缚有实执的我们。

平时我们在苦乐中无法脱离的原因就是没有认识到苦乐的本体是虚伪性。如何认识到它的虚伪性，而不被苦乐所牵引呢？这里讲“知调心否为要领”，如果内心已经得到调服，苦乐都没办法影响你的修行。如果内心没有调服，苦乐就会影响你的修行，非常痛苦或者非常快乐时就修不下去了，这就是苦乐障碍了修法，没有调服自心导致的。没有调心就会被苦乐所转无法获得解脱。

快乐、痛苦都是虚假的本质，但是在暂时修道的过程中它是三界的本体，所以我们要正视它。因为有了痛苦、承受痛苦才可以发起坚固的出离心，所以要勇于承担，这也是一种调心的要领。

“烦恼盛衰亦虚伪，对治强弱为要领”，烦恼的兴盛、衰败也是虚伪的，对外境的实执很强，烦恼就兴盛；对外境实执很小，烦恼就衰弱，所以就知道所谓的烦恼盛衰是虚伪的，它的根源就是对外境实执的状态。对外境的有情或者无情如果相当执著，对于悦意的有情贪心就会非常炽盛，对于不悦意的有情嗔恨心就会非常炽盛，这是显而易见的，因此烦恼盛衰也是一种虚伪的本体。

虽然是一种虚伪的本体，但是在修行者的相续中必须要让非常兴盛的烦恼衰弱下来，这样才可以修法。如果不了解，烦恼只有增盛的趋势，而没有逐渐衰弱的趋势，烦恼不衰弱福德和智慧就无法增盛。

“对治强弱为要领”意思是说如果对治强烦恼就衰弱，如果对治弱烦恼就兴盛，所以对本身虚伪的烦恼还是要对治。对治虽然也是虚伪的，但它是烦恼的正对治。《庄严经论》中讲，虽然都是幻化的能治和所治，但是通过能治就能够对治所治。通过对治的强弱，就能使烦恼显现兴盛或者衰弱。对于修行人来讲，不应让烦恼兴盛，而应让它衰弱下来，所以必须要对治。

对治的方法有很多，小乘讲的远离外境、或者对生贪的外境观不净、或者对生嗔恨的外境观慈爱等等；大乘是认识所谓的外境都是无自性的，如果认识到外境无自性，对外境的实执就不强了，烦恼就没办法兴盛。前面讲过，烦恼的盛衰观待内心执着的大小，如果对外境有很大的执着，烦恼绝对增盛；如果对外境执著很小，烦恼绝对微小；如果没有执著，就不会有烦恼，这是很明显的。

喀绕巴格西也叮咛道：“内心取舍若未晓，无论如何无乐时，通达取舍之智者，恶缘亦为助伴矣！”

喀巴格西这样讲：如果不知道内心的取舍，单单只是在外境上做取舍是无法获得安乐的，所以必须要了知内心的取舍。内心的取舍有很多，总的来讲比如佛陀在经典中讲必须要取涅槃而舍弃轮回、取善法而舍弃恶业等等讲了很多取舍之道。这里的意思是对正法必须生起求取的心，对今生、世间八法必须要舍弃。如果取心要的心生起来了、舍弃世间八法的心生起来了，内心会是快乐的。如果取舍的道理没有知晓，无论如何是没有快乐的时候。

或者这里的“内心取舍”观待第十四和第十三个科判中所讲的内容，就是对今生的快乐要舍弃，对今生的痛苦要主动去承受，也可以这样讲。如果能够做到这样内心取舍就会获得安乐，否则无论如何没有快乐的时候。

“通达取舍之智者，恶缘亦为助伴矣”，如果对于取舍相当善巧、通达，一切恶缘全部会转为助伴。因为他知道恶缘就是增上修行的殊胜因、殊胜良伴，所以恶缘现前时，不但不会成为障碍，反而能鞭策他精进修行。

藏巴加惹云：“若视痛苦为良伴，即为行为之正量；

藏巴加惹在这段当中也讲了很多殊胜的教言。把痛苦视为修行的良伴，这就是平时行为的正量。如果没有把痛苦视为良伴，行为就还没有达到正量的标准，还有偏颇。什么偏颇呢？就是愿意取安乐，不愿意受痛苦。这样偏颇的心会导致偏颇的行为，因为心中不愿意承受痛苦，愿意享受安乐，行为上就会这样去追求，必须要拥有广大的施主、广大的名声或者世间上的大福报等等，就会去追求这些，而对于痛苦就会想方设法避免，所以行为就落入了偏颇当中。

如果把痛苦视为良伴，行为绝对会符合标准，自己就知道一切现世安乐都是毒药、诱惑的因，而一切痛苦是三界的本性，或者能够鞭策自己修行。所以就不会为了现世安乐而去追求，不会为了避免现世痛苦而去努力，他的行为就是修行者的正量。

若能抛弃珍爱物，即为睿智之正量；

什么是睿智的正量呢？我们有时会想，通达五部大论肯定是睿智的正量；或他是一个大科学家，肯定是一个相当有智慧的人。但是这里是这样讲的：“若能抛弃珍爱物，即为睿智之正量”，为什么能够抛弃珍爱的东西就是睿智的正量呢？从反方面讲，如果对珍爱的物品非常执著，这就是愚人。为什么呢？前面“看破今生”这个大科判中讲了，如果死的时候都不能放弃执著的东西，是没有解脱的希望的。

如果认为一个物品是下等的，我们对它的执著也是下等的；如果认为一个物品是中等的，对它的执著是中等的；如果认为一个物品是上等的而生起很大的珍爱心，对它的执著也就是上等的。乃至相续中还有珍爱的东西，这个时候是没有办法修法的，因为对珍爱的东西会相当执著，而这样的执著恰恰就是障道的因缘。所以能把珍爱的东西抛弃就是真正的智者，因为没有珍爱的东西就不会有上品执著。

我们平时有很多珍爱的东西，比如对于在家人来讲，妻子、儿女、父母、家乡、事业，这些都是他珍爱的东西。出家人也有珍爱的东西，比如某某大施主不能丢掉，或者稀世的佛像也是不能抛弃的。如果有了对这些东西的珍爱，绝对已经落到执著中去了，如果落在这样执著的状态中，每天怎么观修生起次第、圆满次第、修持大圆满、大空性，实际上都是一种“木桩”，就是前面讲的，一个木桩把自己绊住了，怎么修持都是为了今世而服务的。

以前有个公案，一位禅师怎么都无法开悟，就是对一个钵盂非常执著，有一天钵盂突然打烂一下子就开悟了。这是一个很好的例子，很多禅师、祖师都是这样示现的。如果有珍爱的东西，就会发现不管走到哪里心都不安宁，即便出门一两个小时都会担心家里这个“珍贵”的东西，听法的时候也许都不安宁。但是放弃了对珍爱物品的执著之后，走到哪里都没有什么担惊受怕的。

有珍爱的东西绝对有大的执著，能够把珍爱的东西毅然地断舍、抛弃，这就是智者，真正的智者就能做得到。首先要知道越珍爱的东西越能引发执著，毅然把这些东西抛弃之后，障道的因缘就能减少到最低程度。

“抛弃珍爱物”，前面类似的问题也做过分析。对初学者来讲，最好不要有这些东西，因为对治力不强，家里有这些珍爱的东西，观想不执著，这是很难做到的，所以初学者尽量不要有。修道上路之后或真正已经彻底看破今生，那个时候家里有这些珍贵的东西，但是自己对它不执著，丢失也好在也好，好像都没有什么大的差别。所以修道上路之后有另外一种处理方式，这些外境有或没有对他来讲都没有障碍，但是初学者尽量不要有这些珍爱的东西，否则很容易生起大贪执。

遭遇何等违缘障，如如不动稳重量。

什么是稳重的正量呢？就是遭遇任何违缘，非人、外境或道友给自己造的违缘等等，不管遭遇到怎样的障碍都如如不动，这就是稳重。如如不动是什么意思呢？遭到违缘时不发脾气、不发嗔心，这是一种如如不动；或者遭到任何违缘都不失毁道心，这也是一种如如不动；或者遭遇很多违缘的时候空性见解根本不动摇，这也叫做如如不动，如如不动有很多区别。

法王如意宝这样对我们做过教诫：“勿舍己道、勿扰他心”。这是两种大的关要，不管遭遇任何违缘，不要失毁自己的修行，这就叫做如如不动。遇到违缘的时候，破口大骂也好、生起贪欲也好、或者舍弃自己的见解而趋于邪见也好，这都叫做被动摇。所以遇到任何违缘，自己的修行根本不受影响就叫做“稳重量”，应该做到这些。

我们在讲解的时候，也许很多道友已经做到了、也许有些道友正在做、有些道友还没有开始做。但不管怎么样，这三种情况去了解、学习都有帮助，即便还没有开始做，但是学了本论之后就知道这是目标，应该向这个目标去奋斗、靠近，最后能到达这样的境界才可以。所以学了这些教言之后，遇到各种各样的情况时尽量保持自己的修行，不要被外境所干扰，这就是最初的稳重。

具恭敬者之门房，大恩师尊已困躺，具邪见者难察访；

恭敬心非常大的人，好像他的门房中大恩师尊已经困躺了。困躺的意思前面已经讲过，就是随便可以依止、得到的意思。如果恭敬心很大，上师就在他的心中，上师示现的一切行为都是他得加持的因，所以这叫做“具恭敬者之门房，大恩师尊已困躺”。

大恩师尊和恭敬者之间有一种特殊的因缘，虽然我们和一切佛菩萨都有因缘，和释迦教主都有因缘，但是对于修行人来讲，最为关键的就是自己的根本上师、金刚上师。金刚上师有摄受你或者给你赐予加持让你证悟的特殊因缘，祈祷根本上师有很快获得加持的特殊因缘，根本上师和自己的信心一会遇就很容易获得一切的功德。“具恭敬者之门房，大恩师尊已困躺”的意思就是大恩师尊相续中的很多功德，在具恭敬者的相续中很容易生起。

“具邪见者难察访”，即便是对自己很大恩德的师尊，已经在世间传甚深的密法、灌顶，但是对他邪见很重的人“难察访”，即便大恩师尊已经在门口躺下来了，但是自己怎么也看不到，因为他邪见太重的缘故。“具邪见者难察访”就是这个意思。

这个教言揭示一个真理，要得到上师殊胜的加持要恭敬，如果对上师有这样那样的邪见，而且不马上对治、遣除的话，上师在你面前显现也是一般人而已，或者也是你造恶业的因缘而已，没有大的意义。邪见生起来时马上要励力忏悔，这样马上就可以清净。

以前上师仁波切专门按照无垢光尊者《上师心滴》中的教言写了《小甘露丸》，有时候对上师生起邪见不需要在上师面前忏悔，什么时候你认为上师不如法、贪欲大、不公正，就想现在我着魔了，这样想的时候一下子就清净了，这方面必须要了解。上师以前也讲过很多次，必须要认识到自己着魔了，就很容易清净，邪见生起来的时候马上生起这样的正见，马上就可以清净。

具信心者之门房，殊胜正法已困躺，未视苦为助伴者，难以察觉与寻访。”

具有信心者的门房中，殊胜的正法已经困躺了，随手可得的意思。对正法有大信心的人，对殊胜正法能生起很深的体会，所以殊胜的正法已经困躺了，什么时候要得到、要融入自心都是很简单的事情。因为对正法有信心的缘故，他会认为这个论典是殊胜的论典，对自己对治烦恼有很大的帮助，那个论典也是很殊胜的正法，对于自己对治烦恼也有殊胜的帮助。信心大的人看什么都是教授、看什么都是正法，所以“具信心者之门房，殊胜正法已困躺”，很容易获得。

“未视苦为助伴者，难以察觉与寻访”，没有把痛苦视为助伴的这一类人，难以察觉、难以寻访殊胜的正法，即便每天听闻殊胜的正法，但是他也没有办法察觉这是殊胜的正法、非常好的教授。他就认为这是一般的法、哪里都能听得到，这个法已经学了很多次。不会认为这是殊胜的正法。所以没有把痛苦视为助伴就难以察觉与寻访。

有时我们会想这个不一定吧，我现在没有把痛苦视为助伴，但是我也可能不会有难以察觉或寻访的过患吧。这要和“具信心者之门房”结合起来观察，如果没有把痛苦视为助伴对正法的信心就不切，如果具有信心就不会在乎这些痛苦，就会把痛苦视为助伴。有没有信心有时可以看得出来，对正法有信心就愿意吃苦，他就知道要得正法、修持正法，不吃苦是不行的，所以在这样具信心的相续中可以获得殊胜的正法。

如果对正法没有信心，认为听这部论要好几个月，或者要生起正法要这么长时间，要受很多苦行，算了算了！这样根本不会把痛苦视为助伴，没有把痛苦视为助伴，一生起痛苦马上就放弃求法的心了。我们可以设想一下，假如米勒日巴尊者当年没有把痛苦视为助伴的话，他就根本得不到正法。上师给他吃了这么多痛苦，他为什么会坚忍？就是对正法具有太大的信心，什么苦都能吃。如果把我们换上去，给你一天的痛苦吃，就会想肯定没有求法的希望了，马上就离开了。

殊胜的正法虽然困躺，但是如果没有把痛苦视为助伴，无法使正法融入相续中。现在我们学法的时候，如果听闻的苦行不能忍受、思考不进去但是必须要思考的苦行不能忍受、背诵背不了但是必须要反复背诵的苦行不能忍受、修法时观修不能上进也不能忍受的话，心就没有办法和正法相融合，只有真正忍受这些痛苦，才能够得到殊胜的正法。

基确巴云：“如果没有自心坎深处对贪念生起舍弃之心，即使行持以水维生的苦行也是枉然，终不能趋至究竟；

基确巴这段教言也很关键，因为有些苦行者刚开始入道的时候，显现上心特别的猛励，要获得证悟的心很猛励，所以让他以水维持生活的苦行他都愿意做。但是因为刚入道没有善知识的引导，不知道最初的修法是对于今生的一切念头彻底舍弃，对一切大大小小贪执的念头彻底舍弃，心坎深处没有生起这样修法的境界，以水维持苦行的生活坚持不了多久，绝对会退转，而且一旦退转之后还不如一般的一个世间人，有这样的情况。

所以在入道的时候，没有善知识接引，告诉你第一步修什么、第二步修什么，只是靠自己的想法，或靠刚入道的勇猛之心，绝对持续不了多长时间。如果有了善知识的引导，知道入门的第一步在心坎深处必须要对轮回彻底厌烦，对一切的贪恋必须毅然抛弃，内心生起这样的境界，即便必须要以水维持生活也绝对能坚持到最究竟。因为内心没有对饮食的贪执，知道世间八法没有意义，为行持正法必须以水维持苦行也能忍受，心力很强的缘故修行能趋至究竟。

如果没有了知轮回的痛苦，就不会萌生出离轮回的厌倦之心；

千经万论都讲过，修法的第一步必须要对轮回生厌，对轮回生厌的因就是必须要了知轮回的痛苦，不但恶趣的痛苦，善趣的痛苦也必须要再再观察、修习。否则就会希望后世转生人道得到一个非常富裕的身份，或者转生到天道享受妙欲乐。虽然对恶趣的痛苦生起了强大的厌烦心，但是如果没有对善趣的痛苦生起同样大的厌烦心的话，还是对后世人天善趣有所希望的。

所以了知轮回的痛苦，就是出离轮回的一个直接近取因，必须要修持轮回痛苦。所以必须要按照《大圆满前行》第三品轮回痛苦，对恶趣的痛苦一一思考观察、对善趣的痛苦一一思考观察，对今生的安乐和后世的一切安乐，都不会有丝毫的希求之心，才会真正入道。

华智仁波切当年对他的弟子讲，现在我思维轮回痛苦，只能思维善趣的痛苦而已，根本不敢思维恶趣的痛苦。这样的教言很有深意的。一方面说明他的修行很圆满，一修持恶趣的痛苦根本就受不了，所以要对轮回生厌的时候就开始修持善趣的痛苦。另一方面说明不单单要修持恶趣的痛苦，尤其必须要着重思维善趣的痛苦，因为大多数人对恶趣都不愿意转生，但是对于善趣也许还有某种藕断丝连的执著。有时不注意看到美妙的享受、看到描绘世间富裕、妙欲的时候，很有可能内心会有这样的苗头生起来。如果不励力修持善趣痛苦的话，绝对没有办法彻底斩断对轮回的贪恋心，必须要反复地修持才可以萌生对于轮回的厌离之心。

如果不能晓悟内心的取舍，就会成为头脑简单、无有主见之徒，并永时不得快乐。”

“内心的取舍”就是今生该取的是佛法的精华、殊胜的心要；该舍的就是与修行无关的一切琐事，全部要彻底地放弃、舍弃。必须要有这样的正见去修法。除了修行、除了内心生起佛法心要之外，其他一切琐事都是轮回之因。如果在学法、思考的时候生起这样的信念，听法就是为了解脱、发心就是为了解脱、传法也是为了解脱、修行念咒都是为了解脱。如果没有生起这样的念头，在深山闭关也是为了今生、发心也是为了今生、修法全都是为了今生。

现在我们发心的工作没有办法避免，对我来讲传法没有办法避免、对你们来讲听法没有办法避免，但是，如果能把这样的法义、佛法的心要融入自相续，作为自己修行的核心来励力对治，我们所做的一切都应该成为取心要的殊胜方便。

如果不能晓悟内心的取舍，该取什么？前面讲应该取佛法的心要；该舍什么呢？一切和佛法无关的非理作意全部要抛弃。如果没有这样了悟，就会成为头脑简单、无有主见的人，永世不得解脱、不得安乐，一切行为全部跟随世间而转，没办法获得殊胜的快乐。

由此我们可以推断，所谓的苦乐并非建立于物质条件的基础之上，而在于内心修养的高低。

这句话非常重要。如果内心的修养高，虽然没有这些物质也会快乐的；如果内心佛法的修养低，虽然处在富裕的家庭中，拥有山珍海味的享受，但是也不会快乐的，就是取决于内心修养的高低。

当然内心修养也分世间的内心修养和佛法中的内心修养。对我们来讲，是不能以世间的修养作为标准的，世间的所谓的高修养毕竟没有生起出离心或者看破今生，只不过对物欲方面比较清心寡欲而已。而我们有一个甚深的目标，就是要获得清净的解脱，而且要把众生安置在解脱地，所以我们内心的修养高低应该以佛法为准绳，不应以世间的修养为准绳，否则还是要误入歧途。

有时候很多道友喜欢看一些世间上所谓的好书，一方面也好，但有时候看多了就会使自己修道的方向不再明确。如果不看或少看这些书，把自己的一切心思放在佛法经论的修养上面，虽然没有了解世间的说法，但是自己修行的道路相当明确，这方面我们要知道。

我们应当明了此理，并进而抛却一切世间的繁杂事务。

明白此理之后，就可以进而抛却一切世间的烦杂事务。因为世间一切烦杂事务都是为了追求快乐，认为如果多做这些世间事，物质条件就会丰厚，物质条件丰厚就会快乐。被这样错误的理念所导引，就会在今生的事务方面下很多功夫。

现在我们明了快乐并不是在物质条件的基础上，而是在内心修养的高低，我们就把一切的精力放在调心、修心上面，所以把一切的世间的杂务全部可以抛弃。因为世间的杂务不能带来快乐，真正带来快乐的只有修法，只有使法融入自心才能获得殊胜快乐，所以会把一切的精力放在修法上面。抛弃一切世间杂务的原因就是这样。

绰颇译师云：“谋求今生之高位，成事不足反添苦，战战兢兢终溃败，故当舍弃诸贪执。”

绰颇译师这样讲：如果把精力都放在谋求今生的高位上面，成事不足反添苦。因为人们的贪欲心是没有止境的，当了村长就想怎么样当县长、当了县长就想怎么样当市长，然后再怎么样当总统。就像我乳转轮王一样，得到统治四洲的转轮王之后还要想把帝释天赶下来，自己坐帝释天的位置。对高位追求的贪心无法满足的缘故，所以说“成事不足”，这方面我们可以生起一个绝对的定解。

因为贪心无法满足的缘故，上面总是有高人、高位，所以就不能安于现状。比如历史上有很多大臣把国王杀死，为什么会发生这样的事情呢？就是因为他对于大臣的位置不满足，虽然已经是一人之下、万人之上，但是他还要做国王，所以弑君篡位，这样的事情很多。所以说成事不足反添苦，在这个过程中会获得很多痛苦。

“战战兢兢终溃败”，战战兢兢、小心谨慎的去谋求高位，但是最终还是要溃败，没有办法成功。“故当舍弃诸贪执”，所以应该舍弃以高位为主的一切世间贪执，这才是最究竟的高位。

宗喀巴大师云：“暇身胜过如意珠，如是得来只一次，难得易失如空电，思后应觉将世事，如同杂秕而扬弃，故应昼夜求真实。

这个颂词应该在《菩提道次第摄颂》里，上师仁波切的《注疏汇集》中有解释。“暇身胜过如意珠”，暇满人身的价值实际已经胜过如意珠，但是愚者对如意珠非常希求，对暇满人身却不太重视，往往以殊胜的暇满人身造很多罪业。修行人就应该知道暇满人身是修法的所依，通过暇满人身不单单可以获得如意珠，通过暇满人身可以承办增上生和决定胜，通过暇满人身可以获得小乘果、可以获得大乘菩萨果、可以获得佛果，以密宗道一生成就佛果。但是人们就是不了知这个大义，往往以人身去造罪，糟蹋了这个人身。

对于我们尤其应该注意，现在遇到这么殊胜的上师和正法，成就应该很简单、很容易，但如果没有把暇满人身用来日日夜夜修法，而是用来搞世间法、沉迷在世间八法中、贪执今生，就完全堕到了邪恶当中。

“如是得来只一次”：像这样得到暇满人身，内外因缘全部具备，就单单这一次而已。殊胜的道场、正法、上师，或者自己修法的时间、身体全部都已经圆满，就只有这一次。

“难得易失如空电”：暇满的人身还有一个特色——难得易失，非常难以获得，但却非常容易失去。“暇满难得”和“寿命无常”两个教授合起来，就非常清楚了，“暇满难得”中讲到了暇满难得的根据、“寿命无常”中讲到了人身容易失坏的根据，如果把“暇满难得”和“寿命无常”两个教授结合起来一对照，我们就能生起定解，真正的暇满就是难得易失的，如空电，就好像空中的闪电一样，闪了之后马上就会消散的。

“思后应觉将世事，如同杂秕而扬弃”，思考了暇满难得和寿命无常之后，应该了知、觉悟这个道理，把一切世事、今生的琐事、一切世间八法如同杂秕一样全部扬弃。杂秕就是果实不饱满的谷粒，秕糠或者杂秕都是没有坚实义的。犹如扬弃杂秕一样，抛弃一切的世间琐事。

抛弃了世间琐事之后，如果不知道修法也是没有大义的，所以把世间琐事抛弃之后就开始修正法了。“故应昼夜求真实”，所以应该在白天、晚上都唯一追求真实，唯一追求真实就是追求佛法中的大义，第一步就是必须要生起大出离心，大出离心就是入道的基础，昼夜都要使自心安住正法。

瑜伽我亦如是修，汝欲解脱如是行。”

瑜伽就是瑜伽士，宗喀巴大师自称。我也是这样修持的，不单这样讲，也是按照这样的修法修持。对于弟子、后学来讲，如果你们愿意解脱也要“如是行”。反正我是愿意解脱的，我是这样修的，你们如果不愿意解脱，就按照世间八法去做，如果愿意解脱，必须按照这条路走，除此之外没有什么捷径可言。

第36课结束

第十四品 修习苦为助伴品终

十五 无须为师积财

为什么无须为师积财呢？有时我们讲要对上师做财物供养等等，比如米勒日巴尊者传记中讲他没有钱甚至得不到灌顶，所以他一度萌生这个想法“我现在是不是应该去做工攒钱呢？没有钱是肯定得不到灌顶的。”而且很多佛教史记载，印度或者西藏早期，正法必须要用黄金去换，没有黄金根本得不到灌顶。所以很多大德去挖金、找财物，做很多这样的事务，有这样的示现。

我们怎么样理解这个问题呢？传记中是这样，论典中又这样讲，二者之间有没有矛盾呢？

玛尔巴尊者因为没有钱几次把米勒日巴尊者从灌顶行列中打出去、骂出去、踢出去，就是让他吃苦而已。后面讲得很清楚，玛尔巴尊者并不是为了钱，他对钱根本没有一点执著，但是为了消米勒日巴尊者的罪业，以这种手段让他灰心丧气、让他痛苦，这样才能消他的罪。

以前的大班智达或大成就者用很多黄金求法，就是突出法的珍贵而已。法很珍贵，和黄金等量，甚至于比黄金还珍贵，如果不用黄金来换说明对法没有正信，以前是有这样的要求。以前正法很难得，以前的人根性也利，他们得到黄金之后一点不剩地全部供养了。现在我们肯定不是这样的，如果要得法必须要积很多财产，比如一万块钱灌个顶，我们去找钱，一万块钱得到的时候就会想一万块钱可以做很多事情，为什么要去得一个灌顶呢？就开始去享受了、开始生起贪执了，完全不相同的。

还有一个问题，有时“为师积财”很容易变成一个借口，刚开始也许心比较清净，第一次得到的钱财全部供养了，第二次又全部供养了，这样很多钱财从自己的手上过，很多次之后慢慢就对财物开始生贪心了。

在积累财物的过程中会结交很多居士、施主，这些施主供养上师时会说“这五千块钱是供养上师的，这五百块钱是供养你的”，有时候会出现这样的事情。也许刚开始这五百块钱干脆我也不要了，供养上师，最后慢慢就开始接受这五百块钱，最后不单单是自己那一份，直接开始在施主面前想方设法地说我的功德怎么样，然后施主只有把供养上师的钱分两份，你一份、上师一份，最后完全堕入到罪业中去了。

或者“为师积财”必须要去广为奔波，做生意也好、打工也好、接触施主也好，对初学者来讲这绝对是散乱的因。积财的时候不散乱是不行的，脑袋不高速运转怎么样找得到钱呢？脑袋在钱方面高速运转的时候，修法是想不到的，正法只有慢慢衰败，没有办法积累。

“积财”主要是引生散乱，对初学者来讲，散乱是最可怕的敌人，所以不管什么样的方式导致我们散乱，都要抛弃。为上师积财能导致散乱，也必须要彻底斩断。分析完之后，我们就知道为什么这里要讲这个问题了。

即使为了上师等等的缘故，而产生的谋取财富的念头，也应当一并抛弃。

堪布仁波切也这样讲，不要说大乘上师，即使小乘的善知识对财物都是不太重视的，不会为了自己让弟子去找钱。即便有，比如帝洛巴尊者调伏那若巴尊者：“你给我偷钱，我需要钱”等等，实际上也是让他苦行的方式，打破他以前的傲慢。因为那若巴以前是大班智达，对因果善恶的概念、对自己高高在上的地位执著很深，所以这是一种调伏他的方式，强力让他断除细微的执著而证悟法性，这些全都另当别论。初学者与大成就者必须要分开而论。

真正的上师、大乘善知识，对财物没有什么执著，所以他也不愿意弟子为了他得到财物而散乱，散乱之后退失道心、破戒律、堕地狱，这是上师出世的本怀吗？上师的出世本怀是把弟子安置在解脱道中，而求财能令弟子心思散乱，他是不愿意让弟子这样做的。因此即便是为了上师的缘故，也必须要斩断这样的想法。

朗日塘巴云：“依止静处衣食足，蓄积奢望当断绝；

朗日塘巴尊者这样讲，一个人依止寂静处，他的衣食会丰足的。当然前面讲了，所谓的衣食丰足有两个概念，一方面依止寂静处得到龙天护卫，所以衣食都不用操心；还有一方面，依止寂静处，内心斩断了对衣食的贪执，虽然吃荨麻、穿破衣烂衫，他也认为衣食丰足，知足少欲一切都获得。两方面都可以理解。所以“蓄积奢望当断绝”，依止静处一切的衣食都丰足，对蓄积财物的奢望应该彻底斩断。

昼夜皆以行善度，寻友奢望当断绝；

白天也是一心修法、晚上也是一心修法，昼夜都以行善而度过。“寻友奢望”修法必须要找一个友伴，这样的奢望必须要断绝。真正的善友、道友最好就是自己的信心、精进，前面已经讲过的。修法的时候应该保持这样一种状态，就是日夜都以修善法度过。

安住卧榻人称心，随顺苦恼当断绝；

“安住卧榻人称心”，心不到处跑，安住在自己的房子中、安住在床上，这样的人会称心如意。安住床榻并不是天天睡觉的意思，而是指坐在床上思维法义、看书、对治自己的烦恼。如果能这样，这个人绝对没有什么担忧的，绝对一切称心如意。

“随顺苦恼当断绝”：随顺苦恼就是随顺施主、随顺世间、随顺琐事的一切苦恼，因为自己安住卧榻的缘故，全部已经断绝了。应该如是断绝，稳重地安住在自己的房子里面，精进闻思修行。其他为了随顺世间人东奔西跑的行为会产生很多苦恼，应该断除随顺的苦恼。

依教奉行师即喜，图谋利养苦当断；

真正令上师欢喜的因就是“依教奉行”，有些上师只是对财物欢喜，对依教奉行不欢喜，要么就是示现，要么就不是合格的善知识。真正合格的善知识对依教奉行方面是最欢喜的。

《前行》等论典中讲到令上师生喜一共有三种，下等是财物供养、中等是身语承侍供养、上等是依教奉行供养，三喜之中修最胜。有这样的说法，所以依教奉行就是真正令上师欢喜的方式。如果为了使上师欢喜到处谋财，因为散乱没有办法修善的缘故，上师是不会欢喜的。

“图谋利养苦当断”，为了以财物供养上师而图谋很多信众的利养，为了得到利养的痛苦应该断除。

护持交付于魔众，念诵猛咒苦当断。”

平时遇到魔众干扰，很多修行者会修护轮、修驱魔法，真正的驱魔法是什么呢？就是“护持交付于魔众”，把护持自己的事情或自己所护持的身心，交给魔众让他带走好了，就不用念诵猛咒了。

如果认为外在有一个真实的魔，自己是一个真实的瑜伽士，他对自己做了真实的损害，必须要念诵猛咒真实地把他遣除。这样念诵猛咒的痛苦是必须要承受的，而且没有慈悲心念猛咒是堕入恶趣的因。

如果能把自己交给魔众就无所谓了，魔众来害我也好、把我吃了也好、把我带走也好。如果有这样的心，实际上已经降魔了，降了什么魔呢？就把“我执”魔降服了。平时为什么我们遇到魔众伤害的时候，不由自主就会想起这些愤怒本尊，或者不由自主就要把魔遣除呢？就是因为对“我”的身体和“我”的心极为执著。什么时候把自己的身心交给魔众，就说明已经斩断了魔，这就是一种断法，就是断除“我执”魔。如果能这样，为了遣魔而承受念诵猛咒的痛苦就应该断除了。

朗日塘巴尊者讲的这一段，一方面也是一个殊胜的窍诀，但是和科判比较相合的就是“依教奉行师即喜”，主要是突出这个主题，其他都是附带讲的。

大阿阇黎杰怎上师曾讲过一段令人深思的情节：“有一名十分贤善的格西将对上师的例行祭供中断了，

对上师的例行祭供，比如上师圆寂的日子，必须要做灯供、荟供对上师进行祈祷，或者做法会等等。有一位非常贤善的格西把对上师的例行祭供中断了。很多地方每到上师圆寂的日子必须要举行荟供、进行大修，而他做了一段时间之后，毅然将此中断了。

措巴地方的领主噶帝颇感遗憾地对他的一位弟子说：‘格西是现在前藏首屈一指的大圣贤，但我个人认为，他中断了对上师的例行祭供，是否有些不太周全吧？！’

措巴地方的领袖叫噶帝，非常遗憾地对格西的一位弟子说：“现在格西是前藏首屈一指的大圣贤，人们都是以他为榜样，但是我个人认为，他中断了对上师的例行祭供，是不是有点不太周全呢？别人会不会有什么不好的看法，或者会不会产生其他不好的后果呢？”

弟子（听了此话，连忙）赶至上师身边，焦虑不安地向上师禀报：‘人们都在（对您中断上师例行祭供的事）议论纷纷，当如何是好呢？’

听完之后他也很着急，就马上给上师汇报：“您把例行祭供中断，别人都在议论纷纷，到底该怎么办呢？”

格西听了此话，毫不介意地说道：‘我既没有半点对上师的不恭之心，也并非因为贫困拮据。但因此事而使众人聚集，僧众们必将会对聚会饶有兴趣，并乐此不疲，

格西听了之后这样讲：为什么我要中断例行祭供呢？第一、我对上师没有半点不恭敬的心，根本不是因为不恭敬而中断的；第二、也不是因为我非常贫穷、拮据开不起法会而中断的。那么到底是什么原因呢？因为做例行祭供的时候，四面八方很多的人都会聚集。一位上师出世传法的时候会有很多弟子，而这些弟子学成之后回到自己家乡，又会有很多弟子，所以一位出名的上师有很多弟子。如果举办这样的例行祭供，很多人会聚到一起，长此以往僧众就会对聚会饶有兴趣并乐此不疲。

就会因散乱而贻误行善，那些对治力薄弱的僧人们，甚至会失坏及背弃戒律，

因为聚会人山人海的情况出现，心思就会散乱，这样就会贻误行善。有人会想：“没有贻误行善啊，人虽然多，但我还不是在念经、诵咒吗？”但这里的贻误行善不是从行为讲的，是从心方面讲的，心一散乱善法就已经中断了。虽然坐在经堂中大修，正在敲锣打鼓、念诵仪轨、心咒、供斋等等，但是心没有趋向于善法，什么时候心散乱，什么时候善法就已经中断了。

有些对治力薄弱的僧人，甚至会因为这样的散乱而失坏或背弃自己的戒律。人多的地方容易散乱，散乱一生正知正念就忘失了，正知正念一忘失有可能就开始失坏根本戒或支分戒，这方面的很多事情都可能会出现。

我这样做是为了让人们不沾染犯失三戒的堕罪，这也应该是圆满上师的遗愿。”

我中断例行祭供，不让僧众聚会、散乱，是为了让人们不沾染犯失三戒（别解脱戒、菩萨戒、密乘戒）的堕罪，这也应该是圆满上师的遗愿吧。上师也不愿意看到人们违反三戒的情况，我为了不让别人违反三戒而中断了例行祭供的法会，应该是上师欢喜的事情。

加哲仁波切对此由衷地评价道：“这种‘例行祭供’太棒了！真是十分稀有难得啊！”

加哲仁波切就是无著菩萨，他由衷地评价。因为他们都是修心的大德，不会和一般世间人一般见识，一般的世间人注重形象，把法会一年一年地举办下去，大家就会认为这是贤善的上师。如果以调心为主，为了不散乱而中断法会，一般的世间人就会觉得这不妥当。

但是加哲仁波切这样修心的大德，正法都是融入内心的，他就明白这样的意思，上师真正的意愿是不愿意让人们违失三戒的，这样中断例行祭供确实太好了。他就把中断例行祭供作为一个“例行祭供”，说这种“例行祭供”太好了！真是十分的稀有难得。

这一段和“不要为上师积财”这个科判，看起来好像没有什么大的关系，但是为上师积财导致散乱，为了给上师开祈愿法会，实际上也是散乱的因，也必须放弃，应该这样联接。

第37课结束

第38课

至尊热达瓦云：“深入细致地听闻，并舍弃今生，全神贯注地修持精华之义，没有比此更殊胜的令诸佛菩萨生起欢喜的供养了。

既然不要为了上师积财，没有必要为了上师的例行法会而导致散乱，那我们应该怎么做呢？到底什么是上师生欢喜的因呢？对上师真正的供养，或者令上师生起欢喜的因，第一个就是“深入细致地听闻”，听法的时候必须要深入、细致，千万不要泛泛地听，或者耳朵在听心没在听，这是不对的。

在听闻的前提下“并舍弃今生”，听法并不是为了以后当大法师、大智者，升座讲法之后很多人由衷地钦佩、恭敬顶礼、供养等等。如果为了这些就是没有看破今生，要在听法的前提下舍弃今生，完全是为了解脱。

“全神贯注地修持精华之义”，听完法之后必须要一心一意、全神贯注地修持，把听到的法落实到修持中，全神贯注地修行佛法。对于“精华之义”这次讲加了很多捡别，就是对内心能够相合、真正能趣入解脱道的，比如内心生起厌世心、舍弃今生的心，这就是精华；或者生起无伪的大菩提心，这就是精华。其他表面的东西都不叫精华义，因为内心被烦恼杂染之后，再怎么作广大的法事完全都不成精华义了。

“没有比此更殊胜的令诸佛菩萨生起欢喜的供养了”，这就是诸佛最欢喜的供养。能够细致地听闻、舍弃今生、全神贯注地修法，这就是诸佛菩萨最高兴的供品，应该这样供养诸佛。

从这个角度来说，现代人所谓的讲闻只不过是相似的饶益他众而已。

从这个角度来讲，或者没有细致的听闻，或者没有全神贯注地修持，或者虽然显现上深入细致地听闻、全神贯注地修持了，但是没有舍弃今生的缘故，现在人所谓的讲闻都是相似地利益他众而已了。

为了贪求利养，所作的灌顶、传授、引导等等聚集眷属的方式，虽然看似利济他众，实际上却毫无意义。”

为贪求利养而做的灌顶、传法，表面上看好像是在广弘佛法，实际上没有什么大的意义。

因此，思维一切都毫无价值，将短暂的此生无有留恋地抛弃，是至关重要的。

思维一切就包含不要为上师积财，这一切散乱的因就是相似的、表面上的东西，都是没有价值的。表面上装得再像修行者，只能是像而已，根本不是修行者。要做一个修行者，必须要了解一切琐事都毫无意义，然后把短暂此生的贪执没有留恋地抛弃，修持精华义是非常关键的。

第十五品 无需为师积财品  终

十六、恒修死亡无常

这也是很关键的内容，在篇幅来讲“舍弃今生”是最多的，这是第二。恒修死亡无常有很大必要，实际上我们的身寿是无常的、很短暂的，到底是用短暂的生命去追求今生八法虚耗人身，还是受取精华之义、修持殊胜的佛法呢？这方面也必须要清楚。所以恒修死亡无常也是在这个问题上展开论述的，如果没有把这个主要的核心搞清楚，到底为什么要修持死亡无常是无法生起定解的。死亡是无常的，不知道什么时候来，如果把暇满人身用来追求世间八法就虚耗了人生，用短暂的生命去修持佛法才真正有实义。

作为修行人，就应当实修舍弃今生的不共同直接因。

前面讲了很多舍弃今生的因，不共同的直接近取因是什么呢？

如前所说，不能看破今生是不合理的，但如果没有身体力行地实修舍弃今生的主因，就无法看破今生。

现在在座的几乎每个人都已经深深了解了必须要看破今生的道理，了解之后必须要身体力行地实修舍弃今生的主因，否则虽然想看破今生、虽然知道看破今生的重要性，但也没办法看破。

所以，通达最主要、最关键的实修内容势在必行。

因此要通达最主要的修法、最关键的实修内容势在必行，必须要从现在开始修。讲了这么多到底什么是它的直接近取因呢？

那是什么呢？就是善加思维死亡无常。

“善加思维死亡无常”就是看破今生的直接近取因。内心要真正能生起无常，并非泛泛地生起来，漂在口头上，分别念面前飘来飘去，这样对改变观念或者修持妙法没有大的帮助。应该从内心深处真正地了解到、体会到，生起这样的觉受，知道一切都是无常的，现在必须要开始修法，这个时候才有大的动力。如果真的生起死亡无常之后，行为就会和以前完全不一样，自然而然会非常清净。

下面引用宗喀巴大师的教言，这一段都是《菩提道次广论》中的内容。

宗喀巴大师云：没有修持忆念死亡之过患就是这样，人们虽然都意识到自己终究难免一死，却在每一个日子里，若无其事地认为“死神不会在今天降临！”“死神也不会在明天降临！”

没有忆念死亡就可能会有这样的过患，人们虽然都意识到终究难免一死，稍微成熟的人都会知道总有一天自己会死，修行人如果仅仅知道最后要死就和一般人一样。一般打工的人、放牛的人都知道难免一死，这是共同的。但是却在每一个日子里，若无其事地认为“今天不会死！”“今天也不会死！”

比如有人就这样想：“今天肯定不会死，为什么呢？明天你看吧，明天我会活着的。”这是什么道理呢？这是什么根据呢？实际上一个道理都说不出来。明天到的时候“我今天还是不会死，你明天再看吧。”他就是这样来观察的。很多人虽然知道自己总有一天会死，但是今天执著今天不会死，明天执著明天不会死，今年执著今年不会死，反正就是这样执着的。

就这样直至结束自己的人生旅程，命归黄泉的那一刻，都执持着自己长寿无疆的念头。

比如今天晚上就要死了还是认为今天不会死，因为他早就已经习惯了，今天不死的念头串习到人生旅程的尽头，他还是这样执著，执著自己长寿无疆。这是世俗人的通病，修行人不注意也会落到这样的危险中去。

我们有没有真的想过今天不死的根据是什么？到底有什么根据？“瑜伽士给我授记能活到八十岁”。有时瑜伽士的时间和你的时间是不一样的，法王如意宝也讲过空行的时间和一般人的时间不一样。以前祈求门色堪布住世的时候，他答应住七年，但是三个月就圆寂了，法王讲过在他的境界中七年已经到了。所以他给你授记八十岁，也许就是八个月，也许就是一两年而已。你认为他授记肯定很准，有时也许很准，不准的也有。

授记能不能作为正量呢？如果这个瑜伽士每一个授记都很准，那他就把你害了。为什么呢？因为你知道能活到八十岁，现在你根本生不起修法的心，没有办法忆念无常。他授记是八十岁，我现在要想今天会死、明天会死，怎么修得上去呢？完全修不上去的。所以不要说有密意的说法也好，或者他的时间算法和你不一样也好，有的瑜伽士说不准也好，有的是假算也好，不管哪种情况都没有一个真正的根据。

佛陀的经教是最为准确的根据，佛陀怎么讲的呢？生命就在呼吸之间，并不是在几十年之后。当年佛陀问人生有多长？有的说三十年、二十年、十年，佛陀都说不是，最后就说在呼吸之间。如果对佛陀的经教不相信，而相信其他打卦算命的人，有时连皈依戒都会失毁，如果皈依戒没有的话，其他戒律是保不住的。

所以必须要对佛陀的经教生起诚信，佛陀讲一切都是无常的，今天死不死不知道，今天很有可能死的根据确实太多了，因为死缘太多所以根本不能保证死缘什么时候到来。佛陀讲的是最正确的，必须要按照佛陀的经论去观想，这样就会打破以前所谓的今天不会死、明天也不会死的邪知，就会认为今天很有可能死、明天很有可能死，这样修法的对治就会生起来的。

如果没有极力对治这种错误观念，就会被这种荒谬思想所蒙蔽，从而生起此生永驻的意识。

下面就开始着重分析耽著今天不死的过患。第一种大过患是什么呢？如果没有对治这样错误的观念，而被其所蒙蔽的话，就会生起此生永驻的意识，就认为今生不会死亡的。而且依靠这样此生永驻的念头，绝对会追求今生的一切荣华富贵。这就是不修无常的一个最大的过失，认为今天不会死，这样保持下去根本不可能去修一个后世的法。

并忘乎所以地宣称：“这个我要占领，那个我也要拥有！”

就是今生的地位我要占领、那个财物我要拥有等等之类一切的贪著现世的妄念。

将所有的经历都孤注一掷地投入到成办今生的快乐上，呕心沥血、反反复复地冥思苦想扫除痛苦的计策。

就会把所有的心血孤注一掷地投入到成办今生的快乐上，因为他想现在不会死、明天也不会死，就想不起来去修后世。他就会把所有的精力投入到成办今生的快乐上面，所做的一切都是想怎么扫除今生的痛苦、扫除获得快乐的障碍，一切思考都放在追求今生上面去了。

至于如何从行动上去力争获得来世的安乐、殊胜的解脱以及遍知佛果之大义的进取心，却没有一点萌动的迹象，趋入正法也就无从谈起。

从行动上去获得来世的安乐、殊胜的解脱以及遍知佛果，这就是三士道。争取获得来世的安乐，这是共下士道，就是后世获得善趣增上生；殊胜的解脱就是共中士道，就是从轮回中获得解脱；遍知佛果就是上士道，即不单单自己成佛而且要令一切众生获得佛果。这样三士道的心就没有办法产生，这样的进取心没有一点萌动的迹象，更加没有办法趋入正法了。如果贪著今天不死、明天不死这个心生起来的时候，是不会趋入闻思修行的，不会为了后世去精进的，完全落入到贪著今生当中，这是第一个大的过患。

下面是第二个大过患。

即使一时兴起，而进行闻思修行等等，也只不过是为了今生的眼前利益。

即使一时兴起，或者通过某善知识、道友的劝阻，或者看到修行人的风范之后一时兴起，想我也要开始修行了，而进行闻思修等等。但因为没有生起无常观，闻思修也只不过为了今生的眼前利益，听闻、思维和修行，做这一切的善法完全是为了今生而奋斗。前面第一个大过患是根本无法趣入闻思修；第二个是即便趣入闻思修，发心也是为了今生得到智者的名位或者恭敬、财富等等，所以也是没有利益的。

无论如何行善，其善根的力量都是那么微乎其微、无足挂齿，却与罪堕、恶行紧密相连、息息相关。不掺杂惨堕恶趣的因，是十分难得罕见的。

趣入正法闻思修的时候，因为没有生起无常观，所以怎么行善，善根的力量都非常小。即便白天晚上都不睡一直精进，也只能得到一点点无足挂齿的善根。因为发心是贪著现世或执着恒常，所以他的一切善法如果不与罪堕、恶行紧密相关、不掺杂恶趣的因，是非常罕见的，非常有可能成了恶趣的因。没有修持无常、没有看破今生的缘故，闻思修正法都成了堕入恶趣的因缘。这是第二个大过患，即便趣入闻思修也是为了今生。

接下来是第三个大过患：

即使生起了为来世修习的意乐，而准备趋入修行，却在将修习推后的念头中，将修法一拖再拖。

即便不是为了今生修行，认识到为今生修行没有利益，即便真正生起为来世修行的意乐。但是因为他认为今天不会死、明天也不会死，今年不会死、明年也不会死，在此生永驻的念头当中，绝对会把一切的修习往后推，修法就会一拖再拖。今天不修吧，过两三个月再修，或者现在不修，过两年再修，或者再过二三十年之后再修。虽然想修，但在想修中一直拖延，最后真正清净地修法一天都没做。

这是什么原因呢？就是因为没有修无常，不知道今天就会死，或者明天就会死，死亡马上就会到来的修行没有生起的缘故，所以想修法但一直修不了。如果我们也是这样，比如上师讲了《心经》的修法之后，觉得确实殊胜想修，舍弃今生的法听完之后，觉得这个也很殊胜我想修，但是就是不动，肯定无常没有修好。如果无常修好了，你会想为什么要拖呢？这样拖下去死的时候还没修怎么办？所以还没有死之前，我就必须从现在开始修行。

前面我们引用夏嘎巴•措珠让卓尊者的教言也是这样的，如果选择明年或今年修，我就选择今年修；如果选择下个月和这个月修，我就选择这个月修；如果选择明天修和今天修，我就选择今天修；如果选择下午修和上午修，我就选择上午修，我就选择现在就修，这就是无常指导的殊胜法义。

虽然得到了正法但是想等到空闲的时候再修，这就是无常心没有生起来，很可能就落在第三个大过患中了，想修想修但是不修。这是一个很严重的问题。不要认为我们对无常了解了，如果你想修但是不动弹，仍然没办法修行。

还有其他的过患：

无法遮止耽延修行的懈怠懒散，在昏眠酣睡、说长道短、湖吃海喝等醉生梦死的散乱中打发了寸金难买的宝贵光阴。

因为把修法的念头一拖再拖，所以会有懒惰、懒散的情况出现，睡懒觉、昏眠酣睡，或者和别人一起说长道短、湖吃海喝，就是这样醉生梦死的散乱，非常有可能的。即便是在寂静地，如果无常的心没有生起来，整个一天当中就会在谈天说地或者在吃饭、睡觉当中度过了。为什么会有这样的情况呢？已经知道修法的必要性但是不修，完全没有真正生起无常的观念。

前两类也许我们不具备，但是第三类我们在座的人当中很有可能具备了。如果具备这个方面，就在散乱中打发了寸金难买的宝贵光阴。这么宝贵的光阴，在修行人的角度看起来非常宝贵，但是在没有修无常的人看来完全不宝贵。

无常修得很好的人会认为时光太短了，每天都是这么短，每天时间都是这么紧，根本没有充足的时间修法。但是无常没有修起来的人，他认为时间太长了，必须要通过谈天的方式来度过，必须要通过走来走去的方式来度过，必须做其他琐事才能打发时间。这完全是正法融入内心和没有融入内心的一个巨大差别。

修行好的人绝对一分一秒不愿意耽搁，很多修行人会说：“你不要跟我说话，我现在没有时间跟你闲扯，没有时间跟你做这些世间事，我要修法。”内心真正生起时间太宝贵、无常太迅速不知什么时候到来的想法之后，他对昏沉睡眠、说长道短，湖吃海喝等一切世间琐事全都没有兴趣。顾不顾情面也不管，我就要修法，就会生起这样的心来。无常没修好的人，他会故意找别人说长道短、胡吃海喝，不但自己不修行，而且打扰别人修行，不修无常的人就会有这样的过患。这方面我们必须要了解，宗喀巴大师的这些教言是非常殊胜的。

所谓发奋忘食地如理修行的想法，早已被抛到九霄云外，根本没有立足之地。

在这样的过程当中，发奋修行的想法早就抛到九霄云外了，根本没有立足之地，一点都不想修持。这样就在想修想修中死亡突然到来了，想修又怎么样呢？还不是跟着业力转，在世的时候湖吃海喝、说长道短这些绮语、贪欲心的过患要自己带走、承受。

有空的时候看一看《莲苑歌舞》，其中就有这样的情况，金蜂达阳和玉蜂阿宁依止了殊胜的上师，听了很多教言和殊胜的修法，因为他们生活幸福、夫妻很恩爱，虽然很想修，但一直没开始修。有一天阿宁正在花瓣中吃花蜜，突然变天，花朵就关闭了，把它闷死在里面。

实际上，这是一个真人的故事，是通过两只蜜蜂做比喻。当时在石渠那边突然来了一场大瘟疫，死了很多人，当时阿宁就在那个地方死的。上师仁波切讲过阿宁就是华智仁波切的妹妹，竹庆寺的僧众也做法事，噶陀寺的僧众也做法事，做了很多的法事根本没用，最后还是死了。她死的时候很后悔，就说：我们以前在上师面前听过这么多妙法，也想修法，但是就在想修想修当中，死亡就这样突然来了，我非常后悔，你以后千万不要像我这样，一定要好好修法。“金蜂”达阳遭受这个变故之后，一下子看破今生，精进地依止华智仁波切，最后证得究竟智慧，就是这样一个故事。

这个故事是非常具有说服力的，对我们来讲应该很有震撼力。什么时候死亡到来根本不知道，就在想修想修当中突然死亡来了，生一个重病或者一个什么违缘，虽然想修最后还是没有办法，还是要随业力而转。

所以修法千万不能耽误，怎么才能不耽误呢？就是修无常，修无常之后就能看破今生，修无常就能知道光阴宝贵、无常迅速，就会珍惜每一秒钟开始修行。本来睡八个小时，就可以减到六个小时，中午也可以不睡觉，平时的闲聊、为了饮食的奔波，全部可以斩断。生起了无常的境界就能做到，生不起无常的境界就做不到。

有些道友说：为什么我的瞌睡这么多？为什么我就是起不了床？为什么没有兴趣闻思修行？就是没有生无常，没有其他原因。生起无常心的时候，对修正法什么都有兴趣，对世间法什么兴趣都没有了。这完全是内心有没有无常的不同，有了无常的修法一转变，马上就脱胎换骨了，和以前完全不一样。

当然无常的修法不是今天修马上就能生起来，还是要经过一番苦行的。刚开始观修无常无论如何很难相应，有时都有可能生起厌烦心。但是要了解它的窍诀，修无常必要性以及不修的过患，都知道之后必须要每天观修。反复观修之后，认为很难生起的都已经生起来了，无常生起来修法就很顺利了。

不但没有如理如法地修习，反而以今生的圆满为己任，令烦恼及其所引发的恶行与日俱增，与正法甘露背道而驰，终将被牵入恶趣的门槛，还有什么比这更不可容忍的呢？

前面讲了三类，第一、极为贪著今生而没有办法闻思修；第二、虽然闻思修，但是为了今生；第三、虽然为了后世想修行，但是修不成，不但没有如理修行，而且在常执中以今生圆满为己任，令烦恼和烦恼所引发的恶行与日俱增。一方面修行不要谈了，根本修不了。另一方面内心的贪嗔痴会与日俱增，如果贪嗔痴增长了，业不增长是不可能的事情，所以贪嗔痴引发的各种各样的滔天大罪都会引发。像《广论》十不善业、五无间罪、近五无间罪以及舍法罪等等的恶行都会与日俱增，在相续中以不可思议的速度增长。

所以不修无常、不修持对治法，一方面没办法修行，一方面烦恼增上，烦恼增上恶业就增上，恶业一增上，最后堕恶趣就成了决定业。现在与死亡只不过就隔一口气，一口气还在呼吸你还是人身、还是一个密乘修行者，一口气一断，马上就成了一个无间地狱的众生，就这么快。因为烦恼增上恶业就增上，恶业每天增上早就已经成了决定业了，就等你这口气断了，这口气一断马上就成了地狱众生，就这么迅速。

不修无常没有办法生起清净的对治力，应该把无常作为看破今生的一个直接近取因。无常也是围绕看破今生服务的，因为是直接近取因，所以修无常就能看破今生。《大圆满前行》、《心性休息》、《莲苑歌舞》、《广论》中讲了很多前行修无常的方法，应该予以高度重视，看自己应该怎么修行，把这些修法都背下来，之后慢慢打坐去思维，就能够慢慢生起无常观。

《中观四百论》云：“若有三世主，自死无教者，彼犹安然睡，有谁暴于彼？”

圣天菩萨在《中观四百论》中是这样讲的。“三世”是普遍于一切地的意思，即欲界、色界、无色界，三世主就是周遍于三界的死主。在世界上存在一个周遍三界的死主，这是第一个特色。

死主是周遍三界的，不管躲到哪个地方都无法逃脱，除非逃出三界外。“若有三世主”的意思也是很深的，在欲界死主是周遍的、色界死主是周遍的、无色界死主也是周遍的，所以在欲界必须要死、在色界必须要死、在无色界也必须要死，无论这哪个地方都必须要死。

还有“自死”，就是死主自己来做断除众生寿命的事业，不要其他人来做。如果其他人来做，你可以贿赂他等等，但是死主亲自来执行死刑，所以没有办法逃脱，这是第二个特色。

第三个特色“无教者”，死主不是别人让他来的。如果是别人让他来，比如张三让死主来，那我就去贿赂张三让死主不要来找我，也许还可以避免。但是无教，没有人教他来做，他自己要来，没有贿赂的地方。那就说明必死无疑，而且什么时候来不知道。

“彼犹安然睡，有谁暴于彼？”你们这些修行人还这么安然地睡觉，还有什么比这更加暴恶的事情呢？好像已经解脱了三界的阿罗汉一样，还这么安然地睡觉，根本不修持正法，有什么比这更加不能容忍的事情呢？圣天菩萨讲的这些颂词很殊胜，不要认为一切都是常有，应该修无常，而且修无常主要是为了生起证悟，在死的时候用的上，所以千万不要再昏睡。

《入行论》中也云：“因吾不了知，死时舍一切，故为亲与仇，造种种罪业。”

《入菩萨行论》云“因为我不了解死的时候一切都要舍弃”，确实我们很多人对这个问题不一定能看的透，死的时候耽著的家庭、父母、妻儿、名誉、高位、福报、房子等等全部都要舍弃，乃至于最执著的身体都要舍弃。

所以为了亲与仇造了很多罪业，为了无常的物质造了很多罪业，这就是没有修无常导致的。没有修无常就会耽著这些东西，修了无常就不会耽著这些东西，就会把心转向正法方面，这是完全不同的两条道路。

第38课终

以下宣说修持忆念死亡之功德：假使能生起观修忆念死亡的真实念头，譬如，假设自己已经被断定，在今明日之内必将死亡。

下面讲修持无常、忆念无常的真实功德。如果通过观修无常之后，内心真实生起了死亡无常的念头，并不是虚假的自己欺骗自己的修一修就认为已经生起来了。不管怎么样，抛开一切虚伪的分别念，一直要修持无常，乃至于内心生起真实的死亡无常的念头为止。打个比喻讲，自己被别人判定今天、明天当中必定要死亡。那么这个时候：

只要对正法有少许的概念，大多数人就不会对亲友等有依依不舍之情，完全能断除对彼等的贪恋，并对布施等具有实在意义的善行生起浓厚的兴致。

如果自己被断定马上要死了，稍微学过一点正法的人这个时候会想：现在马上就要死了，一切都没有意义，怎么办呢？这些亲友也帮不了我了、这一切的财产都帮不了我了，只有正法对我有意义。这时就能任运遮止对今生的贪恋，能够对布施、持戒或者念佛等这些临终有用的善法产生很高的兴致，生起强烈的信心。

同样，（若能生起观修忆念死亡的真实念头，）也会由衷地意识到为了利养等而使出浑身解数的行为是毫无实义的颠倒之行，从而与恶行一刀两断，坚持不懈地积累皈依、持戒等等善业，为迈入殊胜的果位而披荆斩棘、倾力攀登。

如果能生起无常的念头，也会由衷地意识到，短暂的人生，马上要死的过程中，为了名闻利养使出浑身解数，不惜使出邪命骗取施主的钱财，到底有什么意义呢？实际上这一切都是毫无意义的颠倒作意。了解这个之后，从现在开始就和恶行一刀两断，而且能在断除恶行的基础上坚持不懈地积累皈依、持戒等等善法，为迈入殊胜的果位开始历经一切努力的修法。

并将位于水深火热之中的苦难众生引往那（最终的解脱彼岸。）还有什么比这更有意义的事情呢？

除了真正能修持清净的正法、能将众生安置在清净果位中，再也没有更有意义的事情了。对照之后就知道世间的一切琐事真的都没有意义。

不胜枚举的比喻都不约而同地对此竭力赞叹。《大涅槃经》云：“耕耘之中，秋日之收获最为殊胜；诸印迹中，大象之脚印最为殊胜；”

这里讲了比喻。所有的耕耘中秋日的收获最为殊胜，所有的耕耘就是为了获得收获，这是一种讲法，《广论》的原文稍有不同，所有耕耘中秋日的耕耘最为殊胜，有这样一种讲法。上师讲《广论》的时候说如果秋天能把田翻一次，把这些草等东西翻下去作肥料，或这些草不会再生长，第二年再播种的时候就很快可以长起来，可以获得丰收。从方面讲，耕耘当中秋天的耕耘最殊胜。

脚印当中大象的脚印最为殊胜。有多种讲法，第一、大象的脚印很圆满，所有其他的脚印都没有这么圆满；第二、大象是有智慧的动物，它走的地方都是通过智慧观察的，不会趣入悬崖绝境危险的地方，如果跟随大象的脚印走不会落到深坑当中。所以说一切脚印中，大象的脚印最殊胜。

“诸意念中，思维无常及死亡最为殊胜”

一切意念中，思维无常、思维死亡最为殊胜。当然意念中还有很多空性的意念、菩提心的意念或者大圆满等的意念，为什么说一切意念中，思维无常和死亡最为殊胜呢？修行人最初趣入正道的直接近取因就是这个，最初修法的时候不看破今生是无法趣入正道的，以后的菩提心、空性、大圆满这些作意都必须在这个基础上。所以一切意念中，思维无常、思维死亡最为殊胜，可以这样理解。

“以此念即能将于三界之贪执、无明及我慢彻底驱散。”

通过死亡无常的念头，就可以把对三界的贪执驱散，把无明、我慢驱散。

无常之念怎么能摧毁三界的贪执呢？因为死亡无常三界都有，哪个地方都会死，除了解脱之外没有一个可靠处，忆念无常就会产生这样的认识。有时候对欲界天或者对色界、无色界有贪执，如果修无常就知道“若有三世主”三界都有死亡，生到色界和无色界到最终还是要死亡的，死亡之后还是要堕恶趣的。这样就可以把三界一切粗粗细细的执著全部摧毁无余。

还有无明，无明就是众生认为一切恒常，外器世界恒常、自己的相续恒常。如果内心生起死亡无常的念头，就把这样的无明摧毁了，外面的器世界是无常的、自己的相续也是无常的，就能生起一种光明的智慧。

然后可以摧毁我慢。因为不了知无常的道理，所以获得一点点名声的时候非常傲慢、自己的相貌很庄严生起傲慢、拥有快乐的时候生起傲慢、高高在上的时候生起傲慢。但是一想无常的时候，傲慢有什么用呢？高位终究会堕落、英俊终究会衰老的、财产终究会分离，这样观察的时候就没有傲慢心了。傲慢是一种高举的状态，但是无常可以让自心低下，如果能生起无常心还有什么可傲慢的呢？

每个众生多多少少都有点傲慢，讲法者认为自己讲的好、有的人认为自己智慧超胜、医生认为自己医术很好等等。总认为自己有超胜别人的地方，这个生起傲慢的因每个人都有。但是能生起无常心的话，这个傲慢彻底摧毁，一点都剩不下，有什么可以傲慢的？一切终究都会消散的，没有值得傲慢之处。所以对摧毁我慢也有很大的帮助。

又将其赞为顿时摧伏一切烦恼之铁锤，顷刻成办一切善妙之门径等等。

又把无常的修法称赞为顿时能够摧毁一切烦恼的铁锤，真正生起无常的时候，再大的烦恼都能被压伏，所以一切烦恼顿时摧毁的殊胜窍诀就是修无常。

“顷刻成办一切善妙之门”，如果能够修无常的话，一切一切的殊胜修法都能在相续中迅速引发，所有修法中没有比无常的修法更殊胜的了。前面再再赞叹舍弃今生，并不是说现在又开始转而赞叹无常了，而是讲无常是舍弃今生的近取因的缘故，如果能生起无常自然就看破今生。所以四厌世心当中无常的修法很多地方都是着重宣讲的。

要看破今生，暇满难得必须要修的。暇满难得修完之后，人身是很无常的，很有可能马上就开始毁灭了，心念一转马上就转到无常的修法。无常之后又怎么样呢？死后只有跟随业果而转，这已经和业果相连了。善业就转善趣，恶业就转恶趣，然后马上修轮回痛苦。这样修完之后，整个今生没有一点意义，今生后世全都没有意义，出离心就生起来了，一下子就看破今生了。

对修行人来讲，没有比这更关键的修法了，虽然大空性等法都需要修，上师讲过如果刚开始无常的心没有生起来，空性修几天之后绝对会放弃的，修不下去的，真的是这样。如果能把无常的修法很深入地修起来，一定会很有兴趣一直修下去，到死之前都不会放弃空性甚深的修法、不会放弃密法的修法。所以无常的修法就是鞭策自己、引导自己一直锲而不舍实修的近取因。

真正我就是这样想，如果不修无常，相续中没有生起无常心，修大圆满等等的修法是绝对修不下去的，几天之后自己的心就会散于今生当中，就会找借口，今天太累了不修了，明天又什么事情不修了，慢慢自己就松懈下来了。所以要让自己修法坚持下去，必须要修持无常，这是非常关键的。

今天就讲到这里。

开启修心门扉19（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后我们继续学习《开启修心门扉》。本论中讲了十九个问题，现在正在讲第十六个问题如何修持无常的道理，这个科判中引用了很多公案、佛经论典的教证，让我们知道无常的修法是舍弃今生的关键，是不可或缺的修法。对于无常的修法必须要从内心去抉择，了解之后必须要直接修持，力争自相续中尽快生起无常的境界。

现在正在引用宗咯巴大师讲的不修无常的过患、修持无常的功德来进行抉择。

总之，现在已是士夫们成办大义的紧要关头，获得殊胜之所依（——暇满人身）的机会仅此一遭，

总而言之，现在对我们修行者来讲是成办大义的紧要关头。什么是成办大义的紧要关头呢？就是还具有暇满人身，死亡无常还没有现前的这个中间阶段，就是成办大义的紧要关头。如果现在发清净心如理如法的修持，就会获得清净的善根；如果耽著今生，把所有的时间精力放在追求世间八法上面，这段时间是无法积累清净善根的，死后必须要跟随恶业堕落恶趣。

宗咯巴大师在《广论》中也讲得很清楚，即便我们没死之前也不可以安稳而活，因为我们在无始的轮回漂泊中，已经积累了无量无边的恶业，这些恶业还没有成熟，都以种子的方式存在，我们又没有生起恶业的对治道，两个因缘一结合，死的时候肯定是任运堕到恶趣中无法解脱。

如果现在还不抛弃一切今世的琐事，励力忏悔相续中积累的一切恶业，反而还要用这个短暂的时间去造很多恶业的话，那就是恶业加恶业了，死后绝对无法获得解脱。因此，虽然无常还没有到来还没有死，但绝对不能安稳而活，不能安安稳稳、妥妥当当的每天吃饭睡觉，嘻嘻哈哈的说笑，做一些世间八法的事情，这完全是自己伤害自己。对这个问题必须要做详尽的观察。

士夫成办大义的紧要关头就是现在还没有死的时候，上去下去的关键也就在这个时候。华智仁波切的《前行》中也讲到了，往上行往下行的关键，就是现在死亡还没有现前的时候，现在就是决定以后上升和下堕的关键时刻。

获得殊胜的所依——暇满人身的机会也是仅此一次，无始轮回流转到现在获得暇满人身是很少的，即便是以前获得过人身，但是真正的暇满人身不一定得的到。自圆满、他圆满十八种闲暇全部具备的人身非常罕见，无始轮回中得到人身的次数很少，这次的暇满人身如果失坏了之后，也不知道多少劫之后才可以获得暇满人身，所以说获得暇满人身的机会仅此一遭而已。

我们中的大多数，都住于恶趣，能有幸趋往善趣的机会万不得一，并且极有可能前往无有闲暇之地，在那种忙碌不堪的地方，就不可能再获得修持正法的时间了。

“我们中的大多数”这个“我们”可以理解为众生。大多数众生都是住于恶趣，能有幸趋向于善趣的众生万不得一，一万个当中没有一个能趋往善趣。即便趋往善趣中，都有可能生在无有闲暇的边地，或无佛出世的地方，或业际颠倒。“那种忙碌不堪的地方”就是指无暇的地方，在这些地方就不可能再获得修持正法的时间了。

如果生在边地连三宝名号都没有，怎么可以修持呢？虽然有很多空闲时间，但是都没办法修持正法，所以从这方面讲是指没有修持正法的空闲时间。生在邪见的家庭也没办法修持正法，观察非洲等等没有佛法的地方，这些人从出生到死亡之间，不管活得长短，反正一刹那修持正法的机会都不存在，如果生在这些地方就更加没时间修行。

宗大师的《广论》中稍有不同，“我们中的大多数，都住于恶趣”是说我们绝大多数时间都是在恶趣中，现在好不容易来到善趣一次、得到人身一次，这是万不得一的机会。如果现在浪费了暇满，最后又要回到恶趣受苦，在恶趣受苦时间是相当长的，再没有闲暇修持正法了。

即使获得了可以修持大义的人身，而没有如理如法地修行，就是因为不会死亡的念头所导致的。

现在的人身如果要造恶业也可以，如果要修持获得大义也可以，现在的人身就是处于这样一种状态，处于一种中性的状态，可以修善法、又可以造恶业，可以成为堕无间地狱的基石、又可以成为一生成佛的殊胜所依。现在的人身要他向上也可以，让他向下也可以，或者平庸而住也可以。

即使现在获得了这个可以修持大义的人身，但如果还没有如理如法地修行是什么原因呢？就是因为不会死亡的念头而导致的，就是因为相续中总是保持一种今天不会死亡、明天也不会死亡或者今后不会死亡等等的念头。因为这种不会死亡的念头，我们的心大部分就趋向于耽著今生世间八法方面去了，没办法想到修持正法。所以关键就是贪著于不死的邪念而导致的。

因此，执持命不该绝的观点，就是通往一切衰落之门；能忆念死亡，即是抵达尽皆兴盛之门。

执持不会死亡的这种观点、执著身体常住的观点，就是通往一切衰落之门，究竟大义的佛果是不要希求了，自我解脱也没办法希求了，乃至后世增上生的善趣也不要希求了。就非常可能今生得到了一点点世间八法，死亡之后任运堕入恶趣。

这个问题在刚开始讲舍弃今生的时候也讲到了，仲敦巴格西与阿底峡尊者的一段对话已经说明了这一点：如果一切目标追求今生的话，最多就是今生得到这些。仲敦巴格西又问：那么后世呢？阿底峡尊者说后世有地狱、旁生和恶鬼，后世要堕入三恶趣。为什么说是一切衰落之门呢？就是今生自己的修法也衰败了，后世的安乐也衰败了，完全是一切衰落之门。

能忆念死亡，即是抵达尽皆兴盛之门。

如果能忆念死亡，内心生起了死亡无常的念头，我们的身语意完全会转向正法方面。所以从业果、从修行的角度来讲，现在已经胜利了。还有通过修持善法，后世获得善趣人身也好、获得解脱也好、或者往生清净刹土也好、获得殊胜的佛果也好，一切增上生、决定胜，一切善因和乐果，都是从忆念死亡开始兴起的。

所以，千万不要执持只有无缘修持其他深奥法门的人才需要修持此法，以及仅需在观修之初稍加修持，而无需长期连续不断修持的观念，

宗喀巴大师为了斩断我们相续中的邪执，又进一步做了教诫：千万不要执着无常的修法只是那些没有缘分修持其他高深大法的人才修的，比如没有缘分修持大圆满、生圆次第、大空性等深奥法门的人才修无常。比如小乘行者才修持无常，而大乘的行者是不需要修持无常的，千万不要这样执持。

从大乘传承上师的传记中都可以发现一个特色，就是他们在进入佛法的观修之前都要修无常。比如唯识宗的修法在《瑜伽师地论》中讲得很多，无常讲得非常广；中观的修法也是必须要修持无常的，比如圣天菩萨的《中观四百论》前面也讲如何修持无常；修持大圆满的瑜珈士也必须要修无常，比如《直指心性》的前行中也讲如何修持无常等等。所以绝对不是无缘修持其他深奥法门才修持无常，而是一切想要解脱的人都必须要修无常，共下士、共中士、不共上士道的一切士夫都必须要修持的一个共同法门就是无常。

还有一种邪执“仅须在观修之初稍加修持，不需要长期不断地修持”，这样的观念也必须要打破。比如《心性休息》的一百四十一个引导，前面就是讲修持暇满、无常、轮回痛苦等等。如果按照这些人的观点，一百四十一个引导最初修几天无常，一旦进入发菩提心的大乘的阶段、或者共同密宗的阶段、或者大圆满的阶段，就不需要修无常了，这就是所谓的最初观修一下、最后就不需要修持的意思。

但是我们知道，在修持一百四十一个引导的时候，每一个引导之前必须要修一座无常，如果不修无常，这一座的修法非常可能堕到世间八法中去，或这一座修法就很可能修不下去，心生厌烦的时候是修不下去的。如果这一座之前有一个无常法作为引导，那么这一座的修法效果应该是非常显著的。

所以无常的修法最初应该修、中间应该修、最后还要修。《前行》中引用博朵瓦尊者的教言讲：最初是进入正法的因缘，中间是修持正法的鞭策，最后可以帮助我们证悟智慧法身等等，有五类这样初、中、后的教言。并不是说最初修、中间不修、最后不修，博朵瓦尊者的教言很明显地说在初、中、后都必须要修持的观点。

而应自始至终对此不可或缺的法门，从心灵深处生起定解，并持之以恒地修持。

无常的法门，最初、中间、最终的时候都必须要修持，是不可缺少的，否则就没办法鞭策修行。下面还有大德要引用博朵瓦尊者的教言：二地菩萨都要修无常。二地菩萨都要修无常的话，现在我们还没有进入资粮道的人，为什么单单在一百多个引导刚开始修的时候忆念一下，后面就不需要修了呢？所以在这完全是一种邪执而已。

心灵深处对无常修法的功德、不可或缺的必要性必须要生起定解，生起定解之后就开始去修持，乃至最后证悟之间持之以恒地修持，这样就可以圆满暇满的大义了。

以上是引用宗喀巴大师的教言，下面是其他大德的教言：

布顿法王云：“此生无暇速疾睹死神，恰似牵至屠场之畜生，每一刹那均往死亡奔，当思注定死亡仁亲哲！

“此生无暇速疾睹死神”，为什么叫“此生无暇”呢？难道我们现在不是已经获得了暇满的身体了吗？他老人家的意思是说如果没有修持无常，今生一切的所作所为都将落在追求今生世间八法上，如果每一刹那身语意都是追求今生，这个身体就是无暇的身体，就没有修持一个清净的正法、没有修持通过无常引发的殊胜正法。如果没有修持无常，这个身体完全无暇修持正法。

在无暇修持正法的过程中“速疾睹死神”，一方面没有修持清净的正法，一方面很快就要见到死神的降临。“恰似牵至屠场之畜生”，打个比喻，自己好像一个被屠夫正牵往屠场的畜生，屠夫把畜生牵往屠宰场没有其他目的，就是宰杀。现在我们被死神往屠宰场牵的时候，目的就是死亡。

实际上很多教言中讲，从生下来开始就毫不停息地往死亡奔走。只不过通往屠宰场的路有长短的差别而已，路稍微长一点就活得长一点，路近一点死亡就近一点，反正最后必须要死，只不过活八十岁还是四十岁还是二十岁，这方面稍有差别而已，除此之外没有什么差别。

即使不遇到横死的障碍，寿命也会慢慢消尽，即便吃得很好、穿得很好，也是保护自己顺利地死亡，除此之外没有其他目的。在这个过程中如果连衣食都无法保证，出现横死因缘，就连寿终正寝的机会都没有了。所以不要贪恋现在没有出现障碍，或者还没有死亡的所谓顺缘，应该依靠这样的顺缘好好修持正法。

“每一刹那均往死亡奔”，这个畜生每走一步就离死亡更近一步。我们现在也是这样，过一天就离死亡近一天，过一年就离死亡近一年，所谓的过年是为了庆贺自己又离死近了一步而已，除此之外也没有什么真实的含义。所以要过年就忆念无常，今年又过了，离死亡又近一步了，应该好好修法，除此之外没有什么其他意义。“当思注定死亡仁亲哲！”应该思维我自己必定死亡，仁亲哲是布顿仁波切的法名，这是他给自己做的教诫。

莫为今明杂务念头转，百种心思终应归于一，

决定死亡的念头生起的时候应该怎么做？第二步就是“莫为今明杂务念头转”，今天的杂事怎么做，明天的杂事怎么处理，明年我怎么生活，这样的念头全部放弃，不要为今明的杂务念头转，不要为了这些琐事去服务。

实际上可以在我们的经验中观察，做一个琐事不注意就要一个小时，最起码也要三四十分钟。做一个琐事时间这么长，每天做很多锁事，一个月做很多琐事，一年乃至一生都做这些锁事，还有什么时间修法呢？即便想坐下来修法，相续中全都是做琐事留下来的后遗症，都是做琐事留下来的杂乱的分别念而已，修不了清净的正法。

“百种心思终应归于一”，一百种做琐事的心思最终应该归于一，就是不要想太多琐事，应该把这些心思归于一个，归于什么呢？下面还要讲，归到下面的思维中去。

“可怖阎罗相迎于吾前，榻间呼吸断绝命终时，除法别无助益仁亲哲！”

“除法别无助益”就是心思归于一的窍诀。临死的时候，眼前已经现前了可怖的阎罗鬼，或者可怕的死亡已经到眼前的时候，在床上呼吸断绝命终的时候，“除法别无助益”，除了正法之外还有什么可以帮助你的呢？正法或者通过正法所获得的善根，除此之外还有什么可以帮助你的呢？什么都没有办法帮助你，财产无法帮助你、房子无法帮助你、妻子儿女无法帮助你。能帮助你的只是善法、善根，只是你清净的修行功德而已，除此之外都没有助益。

所以应该斩断琐事的牵连，把一切念头放在临终除了正法别无助益这方面。如果能把一切心思专注到这上面，对一切琐事绝对不可能有兴趣。如果现在对种种琐事兴致勃勃，就是没有想到死的时候到底什么对自己有助益。如果没有看破无常，你的修法都是在空中飘来飘去，没有落脚点。只有通过修无常看破今生扎扎实实的修行，才是临死无悔的窍诀。

上师如意宝也教导我们：“如果没有生起猛厉的死亡无常之意念，就会不知不觉地被繁华似锦、五彩缤纷的利益、名声所勾引，

上师如意宝就是罗珠加参尊者的上师克主杰大师，他是这样教导我们的。如果没有生起猛厉的死亡无常的意念，不要说生起猛厉的死亡无常的意念，好多人连这样的概念都还没生起来，怎么会是死亡无常呢？或者死亡无常和我这一生的修法以及来世的解脱到底有什么关联呢？这方面都没有仔细思考过。

如果没有生起猛厉的死亡无常的意念，内心没有真正生起无常的修法，不知不觉就会被繁华似锦、五彩缤纷非常吸引人的眼前的利益、名声所勾引。有些人求名声，有些人求快乐、安乐、世间八法，有些人求种种利益，不知不觉被这些勾引之后：

并为其所役使，无论行持闻思修持的何等善业，也全部成为相似之善，对来世没有利益。

如果不知不觉已经落在追求世间八法、追求今生快乐里面，被所谓的利益名声所勾引，那不管表面上行持任何听闻、思维、修法的善根，全部成为相似的善根，对来世没有实义的，只能种下一个以后解脱、修行的善缘。

对来世没有意义的意思就是说对来世没有很大的意义，一点点微小的利益可以说是有的。但是用这个暇满人身只得到一点点微小的利益，就太不划算了。比如历尽千辛万苦到达了宝洲，那个时候可以拥有很多如意宝，但只拿了一点点相似的宝贝回去，这在别人看来就是很可笑的事情。现在我们这个人身是可以成办大义的，但是只得到一个来世再来世的修法机缘，这样微小的善根是不行的。

在无法戒除浑浑噩噩的愚痴沉睡、说三道四、大吃大喝中，被这些无聊之事所转。

因为没有生起无常的概念、对今生极为贪着，所以就无法戒除浑浑噩噩的愚痴睡眠，平时处在昏昏沉沉的状态，应该做什么、不应该做什么，正法非法的取舍完全不知道，就叫做愚痴的状态。不是猛利修法的状态就是经常沉睡的状态，前面也讲了，无常在相续中生起来的时候是不会耽着于睡眠的。

上师讲过，麦彭仁波切有个弟子叫丹秋，他无常修的非常好，早上醒来就会大声提醒自己：丹秋，难道你不会死亡吗？一提醒马上就会起床了。他的意思是难道你不会死吗？肯定会死，死了之后你怎么样呢？不造善业就完全没有利益。他就这样一念死亡马上就起床了。这些大德在修持无常的时候还是有非常坚强的毅力，有很多殊胜的窍诀。如果真正生起了无常就不会沉睡，如果没有生起无常，就会想多睡几分钟也无所谓吧，多睡几个小时也无所谓吧。这样在愚痴沉睡中消耗了很多时日。

然后在说三道四中消耗了很多时日。在家人和所谓的朋友或上司、下属说三道四，有些修法者也聚众聊天或者讲军事、商业等等，就在说三道四中几个小时就过去了。有时看书都没这么精进，但是一说闲话十几二十个小时一下子就完了，通宵聊天都有。就是因为没有生起无常，不知道自己会死亡，如果知道对这些还有什么兴趣呢？对说三道四很有兴趣就是没有生起无常导致的。

“大吃大喝”，拼命追求饮食也完全是追求今生的表现，被这些无聊的事情所转。

若能生起猛厉的无常之念，则不但在临终之时无有后悔之心，反而会在此基础上，对即将到来的死亡，生起乐不可支的欣喜之情。

如果猛厉地修持无常，生起猛厉的无常观念，临死的时候不会后悔，因为自己回想虽然以前没有遇到佛法的时候，曾经散乱过、造过恶业、曾经贪着今生，但是遇到了无常的修法之后彻底改变了身、语、意，到死亡之间都修持清净的正法，有什么可后悔的呢？

而且会在不后悔的基础上，对马上到来的死亡生起很欢喜的心，为什么会生起欢喜呢？因为死亡马上来了，心想我死了之后会到哪里去呢？我在世的时候修了这么多善法，死后肯定是去善趣，或者一刹那、一弹指间往生极乐世界，怎么能不高兴呢？

生起了猛厉的无常之念，一生修持清净的善法，猛厉地祈祷往生极乐世界，很有把握了。在世时修了很清净的往生净土的资粮，所以他就等断气了，如果不断气就没办法往生，还必须在娑婆世界受苦。一旦断气，再远的极乐世界，相隔十万亿佛土，但是依靠佛力和自己的信心，一刹那马上就会往生极乐世界。一下子从凡夫到圣者，一刹那摆脱了娑婆世界，无始无终漂泊的轮回相续就此斩断，肯定会非常高兴。

还有些密乘修行有素的瑜伽士，死亡到来的时候，在中阴他的证悟会有一个很高的提升。《前行》中讲“修行人死亡，瑜伽小成佛”，对瑜伽士来讲这是小成佛，并不是死亡而已。从这方面观察肯定会生起很大的欢喜心。

所以，思维死亡实在是事关重大！”

思维死亡对世间人来讲是很忌讳的事情，甚至都害怕提到死亡两个字，认为不吉祥。但是在修行人中不但不是忌讳之处，而且是一个再再提醒之处，再再应该思维死亡无常的修法。思维死亡对修行者、瑜伽士来讲事关重大，能不能进入正法，就在于有没有死亡无常的念头；能不能增长善法，就在于有没有死亡无常的念头；能不能证悟法性，也在于有没有这样的念头。所以初、中、后都必须要思维生起死亡无常来进行修行。

(第39课终)

第40课

博朵瓦云：“法师们希求法师的法；老人们希求老人的法；孤苦伶仃的弃儿希求离母之法，而我却认为无常法是最无与伦比的精妙大法。”

博朵瓦尊者针对不同的众生所追求的法，提出了自己的观点。“法师们希求法师的法”，法师是讲经说法的人，所以他希求的是怎样听清净的传承，怎么样思考好，怎么样把这个法讲好，这就是法师所希求的法。

“老人们希求老人的法”，有两种解释，一个是老人实际上应该专注思维净土，思维净土是老人们应该想的法；或者从另一方面讲，世间的老人们没有这么多修法，他们希求的是什么呢？很多老人聚在一起谈天、或者打牌、或者在一起打门球、或者坐在一起晒太阳，说些东家长西家短，这些事情他们很喜欢，认为这就是乐享天年，是很有意义的事情。这就叫老人们希求老人的法。

“孤苦伶仃的弃儿希求离母之法”，这是个比喻，弃儿是一种小山羊或孤儿。“离母之法”是什么意思呢？从正面来讲，如果一个孩子有母亲的话，他的生活会很有规律，而离开母亲的弃儿生活是没有规律的。今天吃什么、穿什么或者做什么，都没有规律，这就叫“离母之法”。这就是比喻没有依止上师的人，修法次第也是完全没有规律的，刚开始修什么、中间去修什么，如何去修行，完全都不了解，还自以为在修行正法。这就是比喻和意义的对照。

博朵瓦尊者说我认为在所有的法中，应该以无常法作为希求处，无常法才是最无与伦比的精妙大法。当然这完全是从内心生起觉受、真正开始踏入修行的层面讲。是不是只有无常法呢？当然还有大圆满、大威德等等修法，这些都是很精妙的大法。但是从最初入道，马上能发生很大作用的角度来讲，大圆满一下子生不起来，大威德、大中观都修不起来，真正能一下子修得起来的就是无常法，无常法修起来之后功德是非常善妙的，博朵瓦尊者从这个侧面讲无常法才是最无与伦比的精妙大法。

这并不是先以欲钩牵的方便说法而已，完全都是他内心的真实体会，他安住了、修行了、得到受用了，就给我们这样苦口婆心的教授：刚开始一定要修无常，无常的修法应该作为最首要的一个修法，在修法十个小时中九个小时要修无常。最初的时候厉厉生起无常，后边的修行就会无往不胜。

我们现在着重赞叹无常法，并不是说赞叹无常法的时候必须要去诋毁大中观、大圆满。从修法的角度来讲无常法是一个最初的前提，这个没有就完全不行。上师仁波切在讲这一段时引用多罗那他尊者的教言，说以前显宗的法很容易成就，越来越末世、世间越来越下劣的时候，依靠显宗的法是很难成就的，这个时候必须要依靠密宗的法，而且越往后越要依靠最深的法。所以说在愚痴最兴盛的时候，大圆满法才能够救众生，因为没有比大圆满法更高的了，下面的法都很难成就的时候最深的法才能修持成就。

多罗那他尊者的意思就是讲，在五浊恶世的时候，尤其要修习密宗、尤其要赞叹密宗，如果只赞叹显宗，不赞叹密宗，这也是佛法衰败的一种徵兆，这方面也做了很多教诫。所以这里赞叹无常法完全是从修道最初的前提给予赞叹的。并不是不能修持空性、大圆满的法，而是说要修行稳固上进，要顺利地修持大圆满等密法，这个法是一个最不可缺少的条件，这个没有的话上面的法修不了。

有人认为无常法只不过是属于孩童与妇女们的浅显低劣之雕虫小技，根本不能列入法的行列。

有些人眼光很高，说无常法不是我们修的，是小孩修的，三岁小孩修无常法、家庭妇女修无常法。这完全是浅显低劣的雕虫小技，非常浅显易懂，词句也很好懂，也没有什么触及到心性的东西，也没有触及到缘起性空，也没有触及到大圆满的法性，根本不是我们能看到眼里的，这些雕虫小技根本不算法。如果要算法的话，妇女儿童修一下还可以，真正认真起来甚至都不能叫做法。生起很大的轻舍无常法的心。

以前藏地的法师们时常就“是否遮遣现分”、“佛陀是否拥有智慧”等主题展开针锋相对的激烈争论。

“以前的藏地的法师”，现在实际上也是这样，很多人很有兴趣讨论“是否遮遣现分”，就是抉择空性到底破不破显现？有人说必须要破显现，有人说不能破显现。有人说不破显现没有办法抉择现空双运，有人说破了显现才没有办法抉择现空双运。所以这个问题辩论非常大，从中观开始流传，几千年这个问题还没有扯清楚，还在辩论。并不是没有答案，而是一代又一代的修行人都要抉择破不破现分的问题，从佛世到现在都在讨论，都在针锋相对地激烈争论。

然后还辩论佛陀有没有智慧，有人说佛陀没有智慧，有人说佛陀有智慧。如果佛陀没有智慧怎么度化众生呢？如果有智慧就落入分别，有智慧所了达的对境的缘故就有二取，有二取就不算佛果，还有这样的分析、辩论。有时针对这一个问题辩论几个星期的都有，辩论的不想吃饭不想睡觉的也有，反正就是针对这些问题展开了很多的讨论。

博朵瓦针对这一时弊，义正词严地呵斥道：“如果相续生起无常之心，此生的一切现分都可以此念轻而易举地遮遣。”

“针对这一时弊”并不是说讨论破不破现分是一种过失，或者讨论佛有没有智慧是一种过失，而是说这些修行人、法师没有把无常的修法放在首要位置来讨论和修持，抛开了无常的修法之外单单在口头上去辩论破不破现分、有没有智慧。这方面讨论了又怎么样呢？实际也没有办法趣入到这么高的修行中去。所以他老人家主要是针对口头上喜欢高深法的人。

为什么有些人会喜欢高深的法呢？有时我也在想这个问题，因为依靠高深的法这个幌子，可以遮挡自己贪着现世的心，一切法都是如梦如幻的、一切法都是不存在的、一切法完全都是智慧、空性、本尊身。他就回避是否要抛弃今生荣华富贵的问题，是否要抛弃对今生执着的问题。

出离心这个问题因为和今生的利益有直接的矛盾，要修出离心、要看破今生，就意味着必须要斩断、抛弃很多享受，这就是很多修行人的一块软肋。最执着的就是这个，最不能抛弃的也就是这个。所以讨论佛法的时候往往就讲很高深的或不着边际的法，这就可以掩饰自相续中对抛弃今生这个正法的恐慌，有这样一种心理在里面。

为什么很多人根本不把无常法放到眼里？实际上如果按照无常法的规律一观察下来，很多问题是没有办法回避的。如果放在口头上，那对现世利益、切身利益没有什么可障碍的。但如果要把这个问题往下挖的话，一旦触及到深处就牵扯到舍弃今生的问题了。

“舍弃今生”是心舍弃还是身体舍弃？必须要观察这个问题，这个问题一观察又要关系到你是初学者还是非初学者？如果是初学者，就不单单在心里不能贪执，身体也要远离一切妙欲。因为对初学者来讲，这些名誉、享受、女人、家庭、故乡，都是实实在在的东西，在我们初学者面前显现的时候，不贪执的人一个也没有，所以必须要抛弃。这个时候就触及到相当务实的阶段，要修行必须要舍弃这些。如果不把无常的问题往下挖就引不起恐慌，挖掘到最后就知道必须要毅然斩断一切贪执，面前显现的妙欲必须要斩断，这是很难以达到的。所谓“时弊”主要是针对这个问题。

博朵瓦他老人家是从修法侧面做了呵责，很多法师把无常讲得天花乱坠，真的让他深入去修的时候他就有点怕了，不敢去修了。因为修下去的话，今生的一切高位、琐事都要抛弃。所以从心坎深处对无常的修法生起体验的时候，“此生的一切现分”贪执此生的一切执着，全都可以轻而易举地遮遣。

我们现在认为无法放弃的家庭、妙欲的享受、快乐等这一切现分，什么时候生起无常就全部抛弃了，轻而易举地就把一切贪执今生的现分全部遮遣了。所以遮遣现分的大法就是修无常，无常观生起之后，我们现在认为诱惑很大的金钱、名誉、快乐等等真的好像看到厕所里的蛆在享受一样，没有一点点的羡慕心、希求心，都是令人呕吐的东西。

这方面不是说说而已，我自己虽然没有生起来，但是按照这些大德的教言观察肯定能达到这样的境界，这是毋庸置疑的，正法的力量就是这么大。所以要知道如果真正要修道，不抛弃今生不行，要抛弃今生必须要修无常。

北方的一些人正在为一位病人作禳灾的经忏佛事，一人不速而至，将用于供施鬼神的食子一下子夺走了。

北方的一些人正在为病人作经忏佛事，供了一些食子。有一个人不请自来，把供养鬼神的食子一下子夺走了。

猝不及防的人们都纷纷谴责与嘲笑他不该将鬼神的食子夺走，他却满不在乎地说：“蛮不讲理也好，丢人现眼也好，反正我已得到了北方色卡地方的食子。”

猝不及防的人们一下子食子给抢走了，就谴责、嘲笑他：为什么你把鬼神的食子都夺走了呢？他满不在乎地说道：你们说我蛮不讲理也可以，说我丢人现眼也可以，反正北方色卡地方的食子我已经拿到了，已经吃掉了。这是个比喻，意义是什么呢？

同样，观修无常尽管也被世人视为蛮不讲理，丢人现眼，但是，只要心中生起了无常之念，就可以此为满足了。

真正对无常的教义已经圆满通达，已经开始修持而生起了无常境界的人，肯定会被世人视为蛮不讲理、丢人现眼。为什么会蛮不讲理呢？因为修持无常的人对今生的一切锁事都没有兴趣，哪怕一秒钟都要修法，没有死之前都要修法，一切亲友、应酬等等全部不管。即便是施主供养东西，他收了之后也不说什么酬谢的话，或者说“你马上走，我要修法了”。供养的人就会想，你怎么这样蛮不讲理呢？我给你供养东西，对你这么好，你还不理我。所以蛮不讲理的事情会出现。

丢人现眼的事情也会出现，因为修无常的人认为今生的一切锁事、亲友、房舍、名位都没有意义，他就抛弃一切去修法，会以乞讨的方式进行修持。穿的是破衣烂衫，吃的是别人吃不下的东西。像这样一个健壮的人还要讨饭为生，很多人就会说丢人现眼，或者说这些出家人是寄生虫。反正别人怎么说都不管，说我蛮不讲理也好，说我丢人现眼也好，什么都不管，反正我已经生起了无常，就是这个意思。

前面讲的那个人夺走了食子，你们说我蛮不讲理也好、丢人现眼也好，反正我已经得到了，就是这个意思。修无常的人应该有这样的勇气和决心，不管别人怎么说，反正只要我励力围绕无常而修持，只要内心生起了无常的境界，就可以此为满足了。因为这是诸佛世尊再再赞叹的正法，是入门的第一要素，这个境界一旦生起来之后，别人说我什么都不管。

还有前面分析过的，对很多修行人来讲最难以逾越的难关，就是世间人对我们看不惯，或对佛法看不惯。这些都不要管，要让世间人说你不蛮不讲理、不丢人现眼，你就必须要按照世间人的那一套来，必须要讲客套人情，必须要做很多维护亲友的事情，左邻右舍要今天请这个明天请那个，说很多好话，必须要衣锦还乡，才不丢人现眼。这样做下去最后就和世俗人同流合污了，这样还成什么修行人呢？这样就成轮回的因了。所以要修法就不能按照世俗的这套去做，必须要反其道而行才能修持清净的正法。

仲敦巴格西也讲过，自己的修行完全和世间人相反，这才是真正的修法。所以和世间相顺就没办法修行了，必须要反其道而行才是真正的修法。这方面必须要彻底做一个观察。

一位信士曾向博朵瓦祈求迁移加持，博朵瓦恳切地说：“我没有其他的迁移加持，

一位信士向博朵瓦尊者祈求迁移加持，就是上师的智慧融入弟子相续的一种加持，博朵瓦尊者就很恳切、务实。并不是说没有迁移加持，迁移加持是有的，但是要观待弟子超强的信心、非常大的福报，在吉祥的时间弟子祈求，因缘会遇，上师做加持，意传加持就融入弟子的相续中。这是有的，麦彭仁波切在《定解宝藏论》中也讲过，对上师有信心的人，前生累世已经修了很多善根的人，福报相当大的人，上师一指点一刹那间就证悟法性。麦彭仁波切说这样的人太少了，简直像白天的星星一样非常稀少。

博朵瓦尊者也知道，如果不是这种法器，做迁移加持也没有用。所以对这些一般的修行人，他就很恳切地讲，没有说其他客套话或者玩其他花招，就实事求是、非常恳切地对信士讲：我没有其他的迁移加持，我有一个法可以给你讲，有心里话给你讲：

只希望你能一门心思地观修无常，没有比此更深妙的法门了。

只希望你把其他的一些高妙大法暂时放下来，现在应该一门心思去观修无常教言，没有任何一个法比修无常更重要、更深妙。真正的说了心里话。

如果你的道行在我之上，那呆在这里就毫无意义。

如果你的修行比我高，你依止我没有用，你让我给你说一个教言没有用。如果你比我修得好，你待在这没有意义。

如果你的水平与我相当，那我就可以直言不讳地告诉你，对于我来说，以这个遮遣现分（指无常法）的大法，可以产生深远的意义，如果你能如法炮制，也必将受益无穷。”

按照依止上师的规律来讲，即便水平相当都没有依止的必要，必须上师哪个方面比你超胜，有可以学到的东西才可以依止。如果上师比你低劣，或智慧跟你相当，就没有依止的必要，得不到大义。

博朵瓦尊者的意思是说，如果你的水平与我相当，还没有达到圣地，对今生还有耽著，处在这个水平上，那我就告诉你必须要修无常。对于我来讲，遮遣现分的大法就是无常，修持无常可以产生深远的意义。我是这样修的，你也应该如法炮制，也应该这样修持，我自己受益无穷，你也绝对会受益无穷。

虽然这些话没有直接给我们讲，但是我们学到这些词句之后，就像博朵瓦尊者给我们讲一样。博朵瓦尊者讲，我是修持无常得到利益的，对于我来讲，遮遣现分的大法就是这个。后学的人虽然没有遇到博朵瓦尊者本人，如果能深入细致去修无常的话，也绝对受益无穷。

有时最怕相续中生怀疑，就怕这是个不了义的说法。实际上这完全是亲身体会，是他们如是修持过来之后真正受益无穷的。如果认为这是不了义的，就想想《大涅槃经》的教证：“诸意念中，思维无常及死亡最为殊胜”，这是佛陀亲自讲过的法，只不过很多高僧大德再从不同的侧面帮助我们对这个教法生起决定的信解而已，所以讲了很多教言，示现了很多修法的事例，就是为了让后代学人对无常生起信解，能够勇敢地去修习无常的教法。

一位密咒师的女儿娇嗔地向父亲埋怨：“我的这个破镜子太小了！”

父亲听到她不明事理的抱怨，说道：“你先用它照脸，如果还嫌它小了，那就到我的大鼎锅那儿去照吧！（那倒是硕大无比的镜子。）”

大鼎锅是什么东西我不知道，可能是能照全身的很大的一个锅吧，如果是烧茶的黑呼呼的锅不一定照得出来，可能是一种特殊的锅叫大鼎锅。密咒师的女儿说我的破镜子太小了，应该换个大的。她父亲听了之后认为她不明事理，她父亲毕竟是个成年人，智慧比较成熟，他认为破镜子即便是小，照脸已经完全足够了。就说：你先用来照脸，再不够就用大鼎锅去照。

博朵瓦尊者等等就用这个比喻又开始给我们现身说法，引导我们知道怎么破除非理作意。

同理，虽然有人将无常法贬斥为“拙劣小法”，（但我还是开诚布公地提醒诸位，请不要自不量力，）最好还是先让无常法在相续中扎下根，再去寻找其他的法，方为明智之举。

密咒师的女儿就像我们现在的相续一样，小镜子比喻无常法。她认为这个破镜子太小了，就像我们认为这个破无常法太小了，对我来讲已经没办法修持了，换个大的吧。就像我们修无常的时候向上师请求：能不能给我传个更好更大法呢？无常法太小了，不适合我修持。

上师就像父亲听了不明事理的女儿抱怨一样，上师是过来人，他早就知道修法的过程应该怎么样，他像一个老父亲一样，相续中的智慧相当成熟，就给我们讲：你先修持无常吧，先让无常在相续当中扎下根，之后再去找其他大法，这才是明智之举。

不要认为这是我们不需要修持的法。法很难得，但是如果没有这些大德、这些好的教言引导，都认识不到这些问题。但是这次还好，对无常的修法也好、对舍弃今生的修法也好，通过这些前代大德的教言一步一步引导下来，几乎可能都生起了比较重视的心，确实认为这个法是没办法超越、没办法绕过去的法，是必须要经过的法。

所以先让无常的修法在我们内心扎下根再说，认为它小也好、大也好，先把这个无常法修起来再说。无常法修起来之后，以前的邪见就会彻底斩断。我们现在什么法都没有修，就认为上面的法很高，下面的法很低，但是无常法在内心一旦生起就不会这样了，就会认为无常法太深了、太殊胜了，非常精妙。就会这样认为。

所以上师给我们讲，你先修无常，无论如何让无常法在相续中先扎下根，修好之后还不满足的话，就去大鼎锅照大法吧。但是真正相续中无常法扎下根之后，你就不想去大鼎锅照了，你就认为这就是最殊胜的法。

博朵瓦云：“没有忆念无常的一切修法，都好似冰上的建筑，悠然闲暇之时自己仿佛也如假包换似的具有空性等的境界，但是一旦到了紧要关头，便会从基础开始土崩瓦解；

这段教言在《山法宝鬘论》中札嘎仁波切也引用过。首先如果根本没有修无常、没有修加行，不管是什么理由，自己不愿意修也好、上师不让我修也好、通过钱可以买加行也好，不管怎么说，如果刚开始没有修无常的修法，一开始就修大空性或大圆满的直接引导的话，这些没有忆念无常的一切修法，都好似冬天在冰上做的建筑。

悠然闲暇之时如假包换似的，好像真的具有空性的境界、证悟。有时修空性、禅宗或大圆满的法，由于自己的因缘或者法的加持，好像能相似生起一点点觉受，认为修法就这么简单吧，我这样安住心性就可以证悟吧。刚开始一点点觉受是容易生起来的，这没有什么，法本身的加持就很大。

但是到了紧要关头，死亡的时候、重大的违缘现前、大贪欲的对境现前或者重大生嗔心的对境现前的时候，这叫做紧要关头。紧要关头要把证量拿出来了，到底修得怎么样，要把证量拿出来和它比拼。但是往往没有无常修法的人，他的相似觉受、相似境界，重大违缘出现的时候，马上从根本上开始土崩瓦解了，什么空性境界、大圆满证悟，全部都没有了。

根本基础没打牢，冬天在冰上建筑，春天天气转暖的时候，冰一融化，马上就从基础开始坍塌了，修得再高都没有用。不修无常，其他一切修法根本不稳固。

如果生起无常之心，则修行不会退转；

如果脚踏实地修行，内心真正生起了无常，修行是不会退转的，所以还是首先要修无常为好。

还有一点要提醒，上师在《小甘露丸》里讲过：很多人不愿意闻思，愿意去实修。佛经、传承祖师的话你都不听，还能相信你的分别念吗？你的分别念算是什么资格呢？传承祖师、佛陀让我们要闻思、要修无常，你却认为可以超越，实际上这就是分别念的妄想，是靠不住的。祖师大德的话都不信，还能相信你的分别念、相信没有智慧的人的胡说八道吗？

这教言还是觉得非常有道理，一针见血地就说出了关要的问题。所以如果能生起无常的心，修行就不会退转。因此应该坚持这种传统，坚持次第修行。即便看到别人没有修无常，已经获得殊妙的境界了，已经获得神通了等等，这些都不管，反正我不是这个根器，我必须要按照这个来。很有可能他这些相似的觉受、相似的神通，在没有修无常的前提下，一遇到大违缘彻底土崩瓦解。所以对这些暂时的觉受没必要羡慕，反正无常是从佛开始宣讲的最基础的修法，这个修好之后修行不会退转的。

倘若相续中尚无有无常观的立足之地，则一切的努力都会付诸东流；

相续中没有生起无常，付出了很大的努力，最后全都是没有用的。尤其在死的时候，发现自己一生修的全是相似的法，没有修一个真实的法，就会在很后悔的状态中死去。所以在没死之前应该修一些比较有用的法。

如若在相续中培养起无常之心，则菩提心与空性等一切功德，都如同源源不断地堆积一般日益高涨。”

如果生起了无常之心，那么菩提心的功德也好，空性的功德也好，在没有修无常之前认为遥不可及的一切功德，在无常心生起之后会非常迅速地、源源不断地堆积起来，日益高涨。

以前的大德有这样的讲法：慢慢行快快到，快快行则慢慢到。我们修法就是这样，我们认为修无常或者出离心是很缓慢的修行，一下子要修大圆满，这就很快了。但是规律就是这样，慢慢地走可以快快地到，慢慢地从修无常开始，一步一步打牢基础，好像修得很慢、好像走得很慢，但是到得很快。只要无常的修法一生起来，这里讲菩提心的功德、空性的功德、大圆满证悟的功德、渡化众生事业的功德，全部都会源源不断地生起来。

相反你快快走，现在贪多，贪多是嚼不烂的，马上就要修大空性、大圆满，你认为很快，但却很慢，几年之后、十年二十年之后还在原地踏步。虽然说我是大圆满的瑜伽士，我一直在观脱嘎、修顿超，那又怎么样呢？反正你再修也生不起这个功德。这就是一个很明显的道理。

这些很高的法有时不好修，贪高、贪大、贪快的话往往就是很慢。最怕有这样的过患，所以我们一定要牢记这个教言。这个教言在《山法宝鬘论》中也讲过，后面还要提到。慢慢走的话就快快到。

好像《山法宝鬘论》中博朵瓦尊者也讲过一个比喻“跑步去印度”，就是很想去印度，背着大包就开始跑，跑一两里就倒下来休息了，就起不来了，再也走不动了。别人慢慢走，反正总有一天会到的。这些大德的比喻“跑步去印度”，看到觉得很好笑、很触动，确实就是这样。

现在我们很着急，很快就要证悟大圆满、必须要证悟缘起性空的道理，但是基础没打牢的话，修了几年之后就彻底倒下去了，彻底修不动了。这方面以前很多修行人已经给我们示现了不好的傍样，我们不能再重蹈覆辙。《开启修心门扉》中提到的这些大德全都是有修有证的大德，都是非常可靠的修行者，所以他们的教言应该牢记，应该慢慢行最后会快快到，这是一个非常殊胜的教言。

第40课结束

第41课

夏沃瓦也抽薪止沸地指出：“能迫不及待地观修无常之人，都是探寻到法之根本的明智之士，

学了所有的教法就知道到底什么是法的根本，法的根本最初就要修无常，所以就迫不及待地修无常，很多修行人什么都不管，迫不及待地一直在观修无常。印光大师不是也在禅房里面贴个死字吗？实际上就是无常的心修得非常好。无常的心修得很好，自然而然就能精进起来，不精进也能精进起来、不想念佛也要念。

所以迫不及待修无常的人已经探寻到法的根本了，广闻了很多年之后发现这就是一个根本法。并不是学了很多法之后现在才找到，很可惜。一点都不可惜，所有的法学完之后再一归纳，就知道现在应该修无常了，这是个很大的收获，并不是可惜之处。能够发现这一点，今生已经很有意义了，再按此修下去意义不可思量，这就是明智之士。

而观修空性只不过是漂在口头上的浮夸之举。相比而言，就显得极不深入扎实。”

抛弃无常、绕过无常的修行者，口头上说观修空性或者真正每天打坐观修空性，但是观修空性的法也是漂在口头上的浮夸之举而已，相比而言就显得极不深入极不扎实。而修无常的人就极深入极扎实，真正深入到正法的核心内涵中去了，无常法修好之后，深入法的核心之后，证法的功德慢慢扩散，一切的功德可以获得。漂在口头上的空性修法一点不深入不扎实，一下子违缘出来，马上就会消散的。

还有一个问题需要观察，修完无常之后就会彻底看破今生，对今生一切的锁事没有兴趣，对业果取舍会非常细致，这是完全有功德的法。而观修空性的人就没有这样，因为他没有生起无常修法的缘故，修空性认为一切如梦如幻，生起一点点觉受，就认为一切是空性的，现在做世间事也没事，反正都是空性的，我有这个对治力，所以我去做世间锁事，追求世间八法等等肯定对我不会有什么障碍，因为我有这个对治力。

但是这个对治力是很薄弱的，这个对治力把他欺骗了，最后就因为没有看破今生，空性觉受一旦丧失就深陷世间八法中，根本无力自拔。所以修无常就很深入，不修无常就不深入，从哪个方面都可以了解的。

他身边的一位小僧人深有体会地说：“不了知无常而做的转绕之事，只不过是让脚白白地疼痛而已。”

夏沃瓦身边的一个小僧人，因为在上师面前熏习了很多无常的修法，相续中已经生起了无常的体会，他就讲：如果在不了知无常的前提下做转绕之事，只有让脚白白疼痛而已，除此之外没什么实际的意义。

夏沃瓦听了此话，喜出望外地赞叹道:“他说的可是千真万确的啊！”

夏沃瓦尊者听了非常高兴，喜出望外。那么是什么原因，什么原因尊者这么高兴呢？他身边的弟子终于生起了无常心，终于看见了无常的重要性，所以他由衷赞叹，因为这是真正正法的功德，他培养的弟子中终于有一个或者说又有一个已经生起了无常、看破了今生。

小僧人的话还是需要分析一下，否则就没办法体会到其中的深意。如果不了知无常，认为自己的身体是恒常的，这样就会对今生的名誉、快乐等方面放舍不下，心就不清净。心不清净去做转绕的话，最后转绕多了只会脚疼痛而已。

如果认为一切都是无常的，今生的一切都无意义，只是为了解脱、为了后世积累解脱的善根去转绕，脚痛是消业障的。如果不了知最终是为了解脱，不能发心清净为了众生的利益去转绕，这个发心就很微劣堕到世间八法中，除了让脚痛之外没有得到什么大的善根，没有一点意义。他把这个问题看清楚了，内心有了体会由衷讲的这个话。

嘎当派的大德非常重视转绕，阿底峡尊者也讲过，在印度有很多人是通过转绕佛塔或经堂获得证悟和解脱的。但在转绕的时候没有无常的心，转一百圈、一千圈、一万圈之后，实际上心态没有一刹那是清净的，没有一刹那是想解脱的，或者一直处在非常平庸的状态当中，那么不是脚痛是什么呢？只是脚痛而已。所以夏沃瓦尊者讲“他说的千真万确”。

我有时候转坛城看到一些道友三个一群五个一伙，一边讲话、谈天一边转绕，我当时就想：为什么跑来转绕呢？这里不是造业的地方，坛城这么殊胜，是密宗的一个标志、本体。为什么我在转绕的时候根本不想搭理人、不想说话，转绕时有很多观想、很多念诵、很多发愿的，很多修法在转绕时可以做。为什么不做这些而要说话呢？或者嘻嘻哈哈呢？看到有时也不想说，说了怕他接受不了或者有其他想法。

所以就自己一边转绕一边发愿，还有很多观想，显宗也有、密宗也有，慢慢转慢慢观想，这样可以生起很大功德。有时就想起这个小僧人的话，确实可以让自己生起正知正念。如果没有生起无常去转绕，转多了脚就会痛，但这是没有意义的，堕在平庸状态、无记状态中无法获得解脱的清净善根。

所以转绕时应该知道一切都是无常，我的生命也是无常的，要用这个马上要死亡的身体转绕清净的坛城，要积累死亡时有利益的善根，不要想名誉、财富、妙欲等等，这样转绕也没有大意义的。只有生起出离心、看破世间八法，在无常心中去转绕才可以有清净的心行，因为他已经斩断了对世间八法的贪念了，或者虽然没有斩断但是对追求今生方面的一些非理作意大部分已经熄灭了。

所以以后转绕最好不要说话，要念咒或者观想，最好一个人去，不要几个人去，几个人去就要分开，就说我要转坛城，没有什么跟你讲的，我要做观想、发愿、念咒等等。最好是这样。

以前我也不注意，但是去年不知夏天还是秋天，突然有一个体会：坛城是很殊胜的，按密宗讲很深很深，为什么在这个坛城中不好好观想、不好好发愿呢？实际上这就是一个清净的所依，今生的皈依处、后世的皈依处，不是一般的佛塔，实际上就是密宗讲的最为甚深的法界本性。所以就想还是好好地念咒，法王规定上等要转一万圈，还要念一万遍百字明，这样一边转一边念百字明一边观想也是很殊胜的。所以最好不要做一些杂事，要转绕就好好地转绕，要不就待在家里睡觉还好一点。

衮巴瓦云：“无常与业因果之法，如果听的人以为毫无价值，讲的人也认为不名一文，将其作为妇道人家修持之法，则他们既不是智者，也不是尊者与贤者。”

衮巴瓦尊者这样讲的，无常和业因果的法是共同加行所摄，如果听的人认为这个早听过了、没有价值，讲的人也这样认为，反正不得不讲，只有过一下，也根本没有重视。讲的人也不重视，听的人也不重视，都认为这是妇道人家修持的法、非常低劣的法。这些人不是智者、也不是尊者、也不是贤者。

这些法是不是殊胜法，必须内心真正生起定解或者感悟，讲的人才会深入细致地讲，对这个修法的重要性会好好地提倡和赞叹，下面听的人也会有体会。讲的人如果认为是一般的法、根本不重要，下面的人肯定也认为不重要，会有这样的缘起力。

讲法的人理解得深，讲出来才能打动别人，如果理解得不深，别人听了好像也没有什么感受。那讲它干什么呢？就是得到一个粗浅的讲闻功德而已。讲一次法就应该让听者相续中有所震动，能够得到一次受益。讲法者必须要理解得很深、很透彻，才能真正打动别人或者打动自己，这样讲闻的意义才能体现出来。

所以我们以后讲法千万不要敷衍了事，大概看一下能够滑过去就可以了，这样是不行的。讲法的人必须要尽最大努力，把法融通了把自己说服了，再给别人讲别人就能得到利益。以后肯定有很多讲法的机会，上师也说了很多次，我们里面会有很多高僧大德，很多讲法的人，这次我们是对“看破今生”着重提倡的，所以没有讲以后弘法不弘法，但是按上师讲的肯定会有很多讲法的人。

所以讲法的时候一定要深入的思考，思考得很透彻就能真正达到讲法的作用。佛法很深，一下子达到佛的证悟也不可能，但是我最深就能理解到这个程度，就按照这个讲，这样讲下去一次比一次提升，自己的境界也会提高。讲的时候必须要重视，否则下面的人也不会重视。

香怎耶巴也说：“如果上午没有生起无常之念，中午贪图今世的念头就会抬头；

如果上午没有修无常，没有安住在无常中，中午贪图今生的念头就会抬头了，如果不对治就会继续发展，然后所作所为全都成了相似的法。

如果中午没有生起无常之念，晚上就会被贪图今世的念头所俘虏。如果迈入贪图今世的轨道，则无论如何努力，也不能趋往正法。”

如果在早上、中午或者晚上没有修一座无常的法，就很容易生起贪图今生的心。如果迈入贪图今世的轨道，怎么努力都无法趋入到正法的行列中。对我们来讲没有更悲哀的事情了，我们为什么到这里学法呢？就是为了趋入正法。但是最后得到一个什么下场呢？无论如何趋入不了正法中。这不是最悲哀的事情，什么是最悲哀的事情呢？

按照这些教言来讲，必须要励力地修无常，早上修一座，最好按很多大德说的，每天四座无常是必须要修持的。如果四座修不了，早上起来肯定要修一座，中午要修一座，傍晚再修一座法比较好。如果傍晚没时间修，早上和中午必须要修无常，尽量安住在无常中，贪图世间八法的念头才不会多。

我自己修过的，修过之后几个小时之内心都比较清净，看书、讲法、或者做其他念诵的时候，心好像都专注在解脱方面。但是哪一天有事情没有修的话，就很明显贪图外境、贪图今生。我没有很深入细致地修持，但是有时候按照这个教言、按照无常的引导修一修的时候，真的效果很好。如果修一两次有这么大效果的话，真正无常的念头在内心扎下根，那会是什么样的效果呢？确确实实是一种很明显的效果。所以现在就要开始修持无常的修法。

金厄瓦仁波切也云：“如果清晨没有观修一座无常之法，白天就会被今世之念所左右。”

这个意思也是一样的，早上没有修一座，整个白天都会贪著今生，没有办法趋向于解脱道。

罗德益西炯曾向种敦巴请求赐予教言，仁波切正对一位尊者肆无忌惮地搞世间法极为不满，就借题发挥道：

一位大德罗德益西炯向种敦巴格西请求一段教言，当时恰巧有一位种敦巴上师的弟子正在肆无忌惮地搞世间法，种敦巴仁波切非常不满意，就借题发挥。

现在找不到这样的上师，你肆无忌惮搞世间法，上师他自己都没有修行的功德，他认为这些应该做，反正搞很多名声也大了、钱也多了，他不但不制止，反而还会支持的。但是真正的修法者，他会对搞世间法极为不满地痛加呵斥。所以这时就借题发挥道：

“尊者如此热衷于搞世间法，以备关键时刻之需。但真正到了关键时刻，这些都不能派上用场，

这里的尊者就是他的弟子，以前这些大德称呼别人都带尊称，比如善知识、格西或者尊者。虽然搞世间法很厉害仍然称他为尊者。这位尊者这么热衷搞世间法，以备关键时刻之需，就是积累很多钱财或者受用，关键的时候，饥荒或者什么时候能够用上。

但是仁波切讲，真正到了关键的时候，全都不能派上用场。他和世间人对关键时候的定义是不一样的。世间人的关键时候就是在困难的时候，雪灾、水灾或者饥荒的时候。如果是这个定义，很多钱财可能用得上。但是修行人的关键时候不是这个，修行人的关键时候就是重大的违缘、修法的障碍现前的时候。真正到了修行人的关键时候，所有的资具、财产、名声，一个都派不上用场，全部成了毁坏修法的因了。

安闲之时口头所标榜的信心，实为鹦鹉学舌，（不能解决燃眉之急。）

安闲的时候，什么顺缘都具备的时候，自己说有信心，对上师有佛一样的信心，或者对正法很大的信心，对修法很大的信心，这些口头上的信心都是鹦鹉学舌一样，不能解决燃眉之急。

只有屡屡忆念死亡与业因果，等到关键之时，才能招之即来并令问题迎刃而解。

忆念死亡无常就没有时间搞其他的了。忆念业因果会产生这样的定解：哪怕一念小小的发心错了，就会引发身语的错误，这个恶业以后绝对会受报的，不是报在山河大地上，也不是报在其他众生上，就是报到我的相续上。我如果作了必须要受，我不作就不会受。我造了善法就会受安乐，我造了恶业会受痛苦，我造了出世间的业就会感受出世间的快乐。对业因果的道理生起坚定不移的信解时，一切行为会非常谨慎，完全符合正法。

所以屡屡思维无常和业因果，到了关键的时候召之即来，就是要对治的时候马上就能对治，问题迎刃而解。不管显现生贪心的对境也好，还是显现生嗔心的对境也好，因为忆念无常的缘故，就会想：我如果对这个对境生起了贪心，在这个贪心的状态中很快就会死亡的，到死的时候只有正法才有利益。这样一下就任运遮止掉，这叫做召之即来的对治性。

如果思维业因果，不是口头上而是真正生起定解的时候，就想我做了这个恶因绝对要受报的，没有什么可讲的，所以绝对会任运遮止，这个叫做召之即来的对治。所以平时多修死亡无常、多修业因果，在关键时候就能成为对治的利刃。

因此，不善仅能生痛苦，岂言以此而解脱？

还是针对那位“尊者”讲的：你搞这些世间法，积累了很多不善，这些只能招致痛苦而已，怎么可能以此而获得解脱呢？但有些人就是这样的，一面享受世间法，一面认为我要以这个善根获得解脱，我供养僧众、做很多佛塔、尽量修建，我要以此而获得解脱。但这些是以不清净的发心做的，怎么可能以此而获得解脱呢？因和果对不上号的，没有办法成为解脱的因。

我当恒时于昼夜，勤思此理方妥当。就应当这样做，你知道吗？”

我应该恒时于昼夜思维此理，思维前面所讲的这些问题，搞世间法是无法派上用场的，修死亡无常和业因果才能派上用场，所以应该精进地思维这个道理才妥当，就应当这样做，你知道吗？种敦巴尊者对益西炯这样讲的，就这样修持，这就是教言，你知不知道？这样做了很殊胜的教诫。

金厄瓦将此言复述给博朵瓦，博朵瓦羡慕地说：“格西有一门对谁也不传授的秘诀，没想到却告诉给他了！”

金厄瓦告诉给博朵瓦，博朵瓦很羡慕，他说格西有一个很深的对谁都不传的窍诀，就是搞这些世间法、贪图今生的法关键时候用不上，真正能用上的就是死亡和业因果，召之即来就能解决问题。这个要诀对谁也没有传授，对金厄瓦格西没有传授，对博朵瓦尊者也没有传授，但是给益西炯传授时金厄瓦尊者听到了，转告给博朵瓦尊者的时候，博朵瓦很羡慕，就说这个是个秘诀啊。

我们肯定不会认为这个是秘诀。这个是什么秘诀嘛，秘诀就是大圆满修法，最深的托噶就是秘诀。但是对治烦恼的真实秘诀就是这个，真正能用上的就是这个，所以说这就是一个秘诀。

阿衮巴云：“我如果没有在之前观修一座无常之法，就不会传法。”

这也是很深的教言，当然他只是以传法为例，对他来讲，传法之前修一座无常，可以任运遮止传法过程中贪著利养、贪著恭敬、贪著世间八法的心。他就会想，死亡马上就会来，这些利养、名声、恭敬有什么帮助？没有帮助。所以传法之前修一座无常，心一转变传法的时候心很清净，完全成了解脱的善根。传法的功德本身就不可思议，再加上以清净的心去传，肯定成为解脱的因，否则的话就不会成为解脱的因。

尊者在传法之前要修一座无常，我们在修其他法的时候也应该修一座无常，反正做大事情之前要修一座无常，或者听法之前修一座无常，或者讲法之前修一座无常。我自己进来的时候，一般都要想千万不要为世间八法、为今生来传法，如果这样的话没有意义。在进门的时候就会想，实在不上法座的时候肯定会想。

传法本身是一个很大的善根，但是如果为了恭敬、利养、名声等传法的话，这么大的善根换成了小小的东西，一大堆黄金换来一个小芝麻，没有什么意义。有时会提醒自己，但是因为以前贪著世间八法的习气太重了，有时在讲法过程中会生起来，有时在讲完法之后还会生起贪著世间八法、贪著名声的念头，有时还是会忘记的。主要是因为串习不够，如果能把这样的修法好好串习的话，肯定会任运生起这样的境界。

他对所有的人都将此法作为窍诀而悉心传授。我们也应当让此法在相续中毫无缺憾地完整保留。

他对所有人传的窍诀就是这个无常法，而且悉心传授，无常法、怎样观修的最深窍诀都悉心传授。我们也应该把这个法在相续中毫无遗憾地完整保留，一点都不要漏失，而且让它再再地增长、稳固、坚固。在发愿的时候、供护法的时候，再再祈祷这个。

嘉地的江擦多策曾不经意地说了一句：“我先在上面烧点茶水，请你马上为我传个法。”

他的意思就是讲，我先在上面烧个水，在水开之前给我传个法吧。跟博朵瓦尊者就这样请求的。博朵瓦尊者也是大善巧者，听了他的话之后马上针对他烧茶这件事做了教诫。

博朵瓦随即不悦的说道：“若能多多观想无常之法，舍弃今生而追求来世之大义就如拾地芥般容易。就像现在你喝茶很容易，不喝却很困难。”

如果能多修无常，舍弃今生、追求来世的大义解脱，就如从地上捡个芥子一样这么容易。比如现在你喝茶觉得很容易，不喝觉得很困难。意思是说如果多多的修无常，让你去追求今生的世间八法都很困难，就好像你现在喝茶容易，不喝就很困难。如果多修无常的话，让你去求今生八法你都不会去求的，很轻松地就能趋入追求来世的解脱道中。

宗喀巴大师的《三主要道论》讲到出离心的界限，就是对一切世间的福报不生刹那羡慕心。我们认为这个境界太高了吧，实际上是没有修习无常所导致的，修持了无常就不会认为这个很高了。我们认为永远生不起来的境界，这里讲得很清楚，若能多多观想无常，舍弃今生而追求来世之大义，生起这个清净的出离心，日日夜夜每一刹那都求解脱道的出离心，就像拾地芥一样容易。现在我们认为太困难了，但是修了无常就认为不困难了，如拾地芥般容易。就像你现在喝茶已经习惯了，要你马上改喝白开水，你就感到很难受。当你修无常习惯之后，让你别修了你觉得很难受，就是这样的。

那天上师讲《心经》时说他的医生老喜欢站着，站着已经习惯了，坐下来就难受，星期天尤其难受。当时我就想到这个教言，确实很奇怪的，第一刹那我就想到这个教言。喝茶已经习惯了，不喝很难受的。修法也是这样，修无常、修舍弃今生这个法，修习惯之后，你修的时候就很舒服。就像那个医生站起来就很舒服，坐下来就很难受。那时候让你别修无常了，去求世间八法吧，你就觉得很难受。这就是修法的串习力，修法的串习力功德是很大的。前面反复讲了，现在我们就是没有修，如果真正修的话能够体会到法乐的，体会到修法的快乐时对世间琐事没有兴趣，能够任运遮止。

同时又简明扼要地嘱咐他应当时常观察业因果、轮回过患、菩提心与空性等法。

然后在修无常之外简明扼要地说，在修无常的时候，还要观察业因果不虚、轮回过患这些共同加行。然后在这个基础上，再趋入大乘修菩提心和空性见，这样进行了详尽的观察。

夏沃刚巴将此言告知普穹瓦，普穹瓦连忙恭敬地摘下帽子说道：“哎呀呀！只有我们尊者说的这席话，才是异常珍贵的啊！”

对教法有一点熟悉的人，甚至像我这样的人一看到都认为这个很珍贵，这样的教言多修的话，让你停都停不下来，让你别修了你会觉得很难受，修无常就觉得很舒服，舍弃今生你就很舒服。确实是很珍贵的教言。普穹瓦尊者他们都是修心的大德，他们对这些教法都是一脉相承的，所以听到这个话之后马上摘下帽子“这些教言真的太珍贵了，只有尊者才能说出这样珍贵的话。”

第41课完

第42课

堪巴龙巴也云：“我希望你们能以观修无常的方式而修行，至于其他的方式，则除了让内心烦乱焦灼以外，还会有什么呢？

希望你们多修无常，以观修无常的方式修行，除了修无常之外其他表面上的修法，除了让内心烦乱焦灼以外没有什么效果。修这些高高的法，都是让自心飘在空中下不来的状态，修无常这些加行法才是脚踏实地感觉非常踏实的修法。

若能忆念无常，则会产生对一切非法都不需要的意念。

如果能忆念修习无常的话，对一切非法都不需要了，需要的就是清净的善根、清净的解脱，除了获得解脱的发心、获得解脱的身语行为之外，其他一切非法的都不需要，这方面就能任运生起来。打个比喻：

如果自己在后天必定死亡，那么，即使所有的水都变成酥油；一切的山都化为黄金；全部的人都成为自己的儿女，又有什么用处呢？”

比如我们在后天要死亡了，这时家里所有的水都变成酥油了，所有的大山都变成黄金了，一座一座金山都是归你的，一切人都变成你的儿女了，对你来讲有什么用呢？后天死的时候这些酥油、黄金、儿女全部要抛弃，你还是独自去往后世。

知道后天要死亡的时候，稍微有智慧的人就会想，这些酥油、黄金、儿女我都不要，因为都帮不了我的忙，我只有在这之前励力忏悔、发愿往生，这才是有用的。所以能够多修无常就能对一切非法都不需要，一切世间法都不要，妻子、儿女、家庭、荣誉、高位、一切快乐全都不要。这样就能去修正法，只有正法才能帮助我。

如果修无常就能产生这么好、这么高的修法境界，这完全都是修无常的结果。如果这些高标准的修法，高高在上、高不可攀也没办法，但这是通过修行就能生起来的法，按照这些教言多作意就能生起来。

今天就讲到这里。

开启修心门扉20（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后我们继续讲《开启修心门扉》，本论分了十九个问题，现在正在讲第十六个问题——恒修死亡无常。修持死亡无常实际上和看破今生、舍弃今世是一个问题中包含的，看破今生肯定是在无常的基础上，或者说修了无常之后就能看破今生。在这个问题中讲到了很多真正的修行者必须要实践的殊胜修法。

普穹瓦曾生动形象地教导说：“你们若能观修无常与业因果，就仿佛现量地见到我了。

看这个意思好像是在普穹瓦尊者要涅盘的时候吧，是不是个遗嘱。“你们这些弟子如果能够多修无常和业因果，实际上已经现量见到我了”。为什么这样讲呢？无常和业因果的教授是普穹瓦尊者给弟子们谆谆教导的，弟子相续中如果生起很大的信解，修无常、业因果的时候，就好像上师在面前亲自指导一样，从这方面讲，如果能修无常和业因果，从法义上能有所体会和见到我可以说是一样的。然后下面再说他的色身不值一见，而真正修持妙法才是最为殊胜的。

我这个头童齿豁的老人，（并不值得一见）。若能如此观修，则即使犯失四他胜罪，也可以将罪业清净，这就是我的遗嘱。”

“头童”就是头已经秃了，“齿豁”就是牙齿已经掉了。像这样一个老态龙钟的老人，实际上色身并不值得一见。主要是说要关注法义的意思。很多大菩萨、大修行人，即便见到他的色身也能种下解脱的因，具有大义，修证相当高的人就相当于见解脱。

但是这个时候普穹瓦尊者为了教导弟子，为了让弟子内心生起修法的念头，所以他说：实际上我这么老的一个色身并不值得一见，如果能按照我说的观修，修持无常和业因果就很殊胜，如果这样修持，即便之前因为忘失、放逸、或者不知罪性，已经犯失四他胜罪，就是四根本罪，在别解脱戒中，比丘或沙弥如果犯了四种根本罪，也可以将罪业清净。修持无常和业因果的力量，甚至可以把犯失四根本罪的罪业清净。这是一个方面。

第二个方面可以这样了解，如果相续中对无常、业因果生起了体验，修法的动力可以达到空前的高涨，如果以前犯了四根本罪，他就会想：如果我死亡之后怎么办呢？一旦死亡之后必堕地狱无疑。一修无常就不知道什么时候死，一修业因果，根据佛陀所开示的业因果的道理，犯四根本罪都是直接堕地狱的。通过修持，内心生起无常和业因果的定解之后，忏罪的力量就会非常的强，以前发不起来的忏悔心、防护力、或者猛烈的修善法的心，通过观想无常和业因果之后都可以生起来。在这个动力之下什么罪业不能清净呢？什么罪业都可以清净。“这就是我的遗嘱，应该这样修持”。

四根本罪在小乘中算是最重的罪了，但是这里讲既便是犯了别解脱戒最严重的罪，都可以通过修持无常、业因果清净，其他的堕罪都能够清净。所以多修持无常和业因果，就能鞭策自己修持很多的善法。而且观修无常和业因果本身也可以清净罪障，修无常的力量也是很大的，修业因果可以对业因果生起正见，如果相续中有一个世间正见的话，也可以将以前所犯失的罪业清净。

柳吾色巴也说：“相续中生起随念死亡之心乃为其一；舍弃今生乃为其二；修习正法乃为其三，此三者是相依而存的。

这个教言也相当殊胜，柳吾色巴仁波切所讲的这些道理一环扣一环，或者说互相依存，一本体异反体的关系。如果首先死亡无常的定解、觉受在内心已经生起来了，这是第一；舍弃今生的定解是第二；第三个是修持正法。这三者肯定是相互依存的，有的话三个都有，如果缺一个，三个都没有了。

如果生起了死亡无常的念头，绝对会舍弃今生的，因为你知道死亡无常，死亡不知道什么时候到来，在这样短暂的时间中贪著今生的琐事，实际上没有丝毫意义，所以通过修无常马上就可以把今生舍弃。舍弃今生之后干什么呢？并不是无所事事，舍弃今生之后他就想，只有修习正法才最为殊胜。所以修习无常、看破今生之后就会专注正法，昼夜都会修习正法。这是非常关键的。

或者再从第二个方面去观察，如果舍弃了今生，肯定是因为观修了无常的缘故，舍弃了今生可以修行正法。那么因为对今生的一切琐事或者整个轮回没有贪恋的缘故，他只有修持清净的正法。

然后再从修习正法来看，如果能真正修习正法，前提肯定是生起了死亡无常的念头和舍弃了今生。所谓的修持正法就是指修持清净的正法，出离心所摄持的正法。所以说真正能修习正法肯定是看破了今生和生起了死亡无常的念头，这是非常关键的问题。

妄想不死乃为其一；对此生宁死不放乃为其二；造作恶业乃为其三，此三者也是同存共亡的。”

反过来讲，相续中有一个妄想不死的念头，这是第一个；如果有了妄想不死的念头，肯定会对此生宁死不放，这是第二个；如果对此生宁死不放，肯定会造作恶业，这是第三个，这三者也是同存共亡的。如果有了对今生的常执，是不会放舍今生一切琐事的，如果不放舍今生的琐事，肯定不会修持清净的正法，肯定会造作很多的恶业，所以这些绝对是一起共同存亡的。

还有，如果对此生宁死不放，肯定是因为没有修无常，执着今生恒常导致的。如果对此生宁死不放，肯定会造恶业的。为什么会造作恶业呢？就是因为没有修无常、没有看破今世而导致的。这就讲得很清楚了，如果修持无常，一切修法的顺缘都会具备；如果不修无常，一切恶业都会具备。所以对于修行者来讲应该做一个明智的选择。

又说“以观修无常而从贪执今世中得到救护；

又开始宣讲各种行为。第一、如果能长时间观修无常，或者说无常的念头在内心真实生起之后，就可以从贪执今生中得到救护了。贪执今生是一种大障碍、大违缘，如果能够修无常就能把这个障碍、违缘遣除，从贪执今生的违缘中得到清净的救护。因为真正修习了无常，对今生的一切名声等等完全没有兴趣，所以抛弃今生完全是观修无常所致。

以观修业因果而自八无暇中得到救护；

如果能够观修业因果，有漏业和无漏业的差别、善业和恶业的差别、不同业所得果的差别，对业因果的关系观想得很清楚，内心生起定解，就可以从八无暇中得到救护。八无暇也是修行正法的大障碍，堕到八无暇中是无法修持佛法的。

如果认真地观修业因果，而且对业因果的问题知道得非常透彻进而实行的话，他就想：怎么样去造善因、得善果呢？实际上一切有漏的善因对于解脱来讲，有时没有大的必要。应该努力地造得到无漏果的因，就是发起出离心、励力地守持戒律，或者修持菩提心、空性慧等等修法。他就会发愿，下一世能够获得修行正法的人身。所以能够观修业因果，绝对不会堕到八无暇当中，下次就会获得一个暇满的人身。

以观轮回过患而自一切三界中得到救护；

如果能够观修轮回的过患，整个三界中的障碍都可以遣除。因为观修轮回过患并不单单在于观修恶趣的痛苦，实际上一切恶趣、善趣的过患全部加以观修。观修之后就知道不单单是恶趣，实际上善趣也没有所谓的安乐可得，都是火坑一样的自性。因此他就根本不愿意在轮回当中呆，就会发愿修持出离三界轮回的妙法。所以真正要生起出离心或者自三界中解脱，前因就是观想整个三界轮回的过患。

以慈悲心而从沉陷小乘中得到救护；

如果没有大乘的教授或者大乘的种性，修持四厌世心之后就会耽著自利的解脱，就是想自己获得解脱就足够了。但是如果能对一切众生周遍地观修慈悲心，就不愿意求自我解脱，就会这样想：如果一切父母众生都沉溺在轮回中，我一个人获得解脱有什么用呢？还有那么多父母正在感受痛苦，我一个人得到解脱这样安住有什么用呢？所以修慈悲心之后就会舍弃小乘心，发起广大的大菩提心。所以慈悲心就是从沉陷小乘的障碍中得到救护的方便。

以观修空性而从执着外相中得到救护”

通过观修空性可以从执着外相的障碍中得到救护。虽然发起了求解脱的心，虽然发起了菩提心，但是如果认为有一个实实在在的众生可以度化，自已是一个实在的修行者，有实在的六度可修的话，就会沉溺在轮回当中没办法解脱。

真正发菩提心要尽快救度众生的话，就会想到底什么是方便呢？成佛才是方便。成佛的方便是什么呢？完全来自于彻证大空性。彻证大空性的因是什么呢？就是修持一切万法的空性。所以通过观修一切万法的空性，就可以舍弃对一切外相的执着。

等等，对各种行为进行了广泛地宣说。

这些都是对修行人来讲最为切要的窍诀。我们怎么样才能从贪执今生乃至于从执著外相当中得到解脱、得到救护呢？就是通过这些窍诀，这些都是大成就者的教言和窍诀。

但是单单知道窍诀还不够，为什么呢？比如以观修空性为例，窍诀就是一句话，但是怎么样观修空性？空性是怎么一回事儿？如何从外相当中得到解脱？就必须要广大闻思《中观》的论典了。如果把《中观》的论典、菩提心的教授如《入行论》这一类教典，以及《开启修心门扉》这一类的教典，或者《前行》这些教典等所有广大的内容，有了非常熟悉的修学之后，再看这个教授就知道了，应该按照这样去修持，才有一个殊胜的果。

这些窍诀都是提纲，如果没有广大的闻思你看都看不懂，或者虽然字面上看懂了，但是根本不知道如何去实行。通过学习了广大的教典之后就知道怎样修了，就可以获得如是的功德和利益。

往昔的（诸大德们，）也将思维无常作为殊胜的窍诀。《毗奈耶经》中有这样一段公案：厄扎塔依国王的王妃沃已被判定将于7日之内死亡。（国王无奈之际，）只好将王妃交与一名为“比丘尼母”的女阿罗汉，女阿罗汉安排王妃削发出家并嘱其观修无常，王妃7日后死亡且转生于天界，以在佛陀前聆听正法而现见真谛。

以前的大德也把思维无常的教授作为殊胜的窍诀进行修持的。比如佛在世的时候，一个国王的王妃沃被相术师判定只有7天的寿命了，国王无可奈何，只好把王妃交给交一个女阿罗汉，女罗汉安排她出家之后，让她唯一修持无常。阿罗汉有神通，能够观察根性，或者说知道只有7天寿命的情况下，修什么法对她才有最大的帮助。她观察完之后就知道无常法是临终最有助益的法。

王妃出家之后，在7天中精进地修持无常，7天之后死亡转生天界，之后在佛陀面前听正法现见真谛而获得解脱。佛经中记载，很多人在人间修道之后转生到三十三天，转生之后会用天眼观察：到底自己是从哪里来的？从什么因缘来的？观察完之后就知道是通过修无常来的。所以为了报恩，很多时候都会下来供养佛、供养这些罗汉。这些天人下来在佛陀面前听闻正法之后，断尽三界的烦恼而现见真谛。佛经中有很多这样的记载。

因此，思维无常就是实实在在的正行。

从这方面看思维无常就是真正的、实实在在的正行的修法。为了打破我们认为思维无常是一个纯粹的前行、而且是共同外加行的修法，而不认为它是真正正行修法的邪执，尊者就说思维无常是实实在在的正行修法。从前面的公案可以看出，通过修无常可以现见真谛，能够现见真谛的法都是正行的法。所以这就是一种实实在在正行的修法。还有很多罗汉也是通过无常或者苦的修法证悟阿罗汉的，在《俱舍论》等等论典中有很多宣讲。

若认为这不是正行，而是另有其他的正行，这个思维无常之法仅为趋入前行的方便，则是极大的愚昧与荒谬！

如果认为这不是正行的修法，除了无常之外的修菩提心、大空性、密宗的生圆次第等等，认为这些才叫正行，除此之外都不叫正行，无常只是趋入前行的方便而已。这就是最大的愚昧和荒谬了。

（如果这样认为的话，）则菩提心与空性等等也不可能成为正行，因为它们之间是不可能找出什么差距来的。

如果认为修无常不是正行，通过“同等理”推，如果修无常不是正行，菩提心和空性也不是正行。为什么这样讲呢？因为无常的修法在内心生起来之后能遣除种种障碍、获得殊胜功德；菩提心也有这样的功能，遣除自私自利的心之后，相续中真正生起菩提心的功德；空性的修法也是这样，遣除对一切外相的耽执之后，内心生起空性的证悟。对于遣除种种障碍和获得殊妙功德来讲，三者都是一样的，你要从哪个地方找出一个差距来呢？

遣除障碍、生起殊妙功德，无常也可以很迅速地生起，菩提心也可以生起，空性也可以生起。如果说无常不是正行，菩提心和空性也不能成为正行了，因为三者完全相同。如果是正行都是正行，如果不是正行都不是正行。从内心生起这种境界，遣除障碍、出离违缘、获取殊妙功德的侧面来讲完全相同，它们三者之间不可能找出任何差距。

破瓦法与临终之际的甚深大法也就是观修无常。

观修无常和破瓦法还是不一样的，临终的甚深大法有时也不相同，比如有时忆念法性或者发愿往生等等有很多。但是为什么说破瓦法和临终甚深大法也就是观修无常呢？

关于这一点，从前面所讲的公案就可见一斑。

关于无常法是破瓦法和甚深大法，前面讲的王妃修7天无常就已经往生到天界，而最终面见佛陀、现见真谛。从这方面讲也是一个破瓦法和临终甚深窍诀大法。破瓦法也能达到这个效果，临终的其他观想也能达到这个效果，观想无常同样可以达到这个效果。所以从这个方面讲，无常法就是破瓦法和临终甚深大法。

所以，这样做也是理所当然的。

所以临终的时候忆念无常，在这样的状态中死去，肯定可以生在一个很殊妙的地方，获得一个修持正法、听闻正法、证悟正法的殊妙法器，很快就可以获得解脱，这方面是完全一样的。

佛陀所宣讲的三解脱门中的无愿解脱门，也就是指以对世间的一切观修无常及痛苦，从而对尘世间的一切无有羡艳之愿的意思。

佛陀讲的三解脱门中的无愿解脱门，就是对于世间的一切观想无常和痛苦，之后就对整个世间没有丝毫希愿，就叫做无愿。三解脱门中果的侧面是无愿，因是无相，本体是空性。

三解脱门中的无愿解脱门，就是没有希愿，主要是对一切世间观想无常或者痛苦自性的缘故，最后相续中引发一个根本不去羡慕整个三有的境界，所以叫无愿解脱门。

所以，应当对这一切有为法都是刹那坏灭，连续坏灭之无常道理善加思维并长时观修。

一切有为法完全是刹那坏灭，尤其对于世间来讲，一切都是刹那坏灭的法，一切都是连续坏灭的法。对于无常善加思维，生起定解，之后长时观修。善加思维是为了获得定解，长期观修是为了生起“修所生慧”。在三种智慧中“闻所生慧”是比较肤浅的，“思所生慧”是生起定解比较稳固的，真正的“修所生慧”能压服或者断除烦恼、生起很多殊妙功德的智慧。

所以听闻之后要善加思维、生起定解，善加思维之后必须要长时观修，否则还是没有办法压服相续中的烦恼，必须要有这样闻、思、修的次第，来进行决择、修持无常的教言。下面再引用佛陀他老人家的亲身经历来说明无常修法的重要性。

往昔，佛陀在获得了寂止与胜观的无量禅定时，却仍然没有获得解脱的果位，

这段话是指佛陀在去金刚座之前，依止了很多外道的本师，听到了很多寂止和所谓智慧胜观方面的修法（当然外道中没有真正的胜观），得到了寂止和胜观的无量禅定，也生起最高的无色定，非想非非想的禅定通过实修也生起来了，但是仍然没有获得解脱的果位。这个时候佛陀开始思维，生起非想非非想处定之后，还没有获得解脱的原因是什么呢？

才开始深深地领悟并精勤地观修世间道中不存在的脱离世间之道——无常等四谛十六行相，终于以此获得了殊胜的甘露果位。

这个时候开始领悟到了，什么是这个世间道中不存在，而且是脱离世间道的殊胜方便，就是四谛十六行相。四谛十六行相在《俱舍论》等论典当中讲得很详细，这里我们不需要详加决择。四谛十六行相中的苦谛有四个行相：无常、苦、空、无我，无常排在首位。领悟了无常等四谛十六行相，终于以此获得了殊胜的甘露果位。所以，主要是修持无常而脱离世间，世间的外道没有无常修法的缘故，所以没办法真正脱离世间。

当时佛陀所观修的无常也就是我们所说的无常。

佛陀当时修的无常是不是现在所讲的无常呢？作者以很肯定的语气讲就是一样的。佛陀当年通过修无常趋入道果，现在我们通过修无常也能够趋入道果。佛陀以前这样做的示现，作为后学弟子的我们也应该如是行持。尤其无常是趋入修行的殊胜道路，前面已经广泛地做了观察，所以不应该有什么怀疑。

具有福报与智慧的人们应当了知观修无常之此法，是善逝佛陀诸多法蕴之精要，进而对其进行观修。

真正要修无常，必须要具大福报、大智慧，因为福报很大可以值遇到无常的教授，因为智慧很猛励的缘故，他会对无常的教授，从粗大的、微细的，和修道的方方面面的关系，不修的过患、修持的功德，做最为详尽的观察。而且有前世的善根、福报很大的缘故，他能够生起实修的心。因为他福报、善根很大的缘故，在修无常的过程中也不会生起退却之心、怀疑之心，会一直修下去，会很快获得法益。

这是一个具大福报和大智慧的人应该修持的法，而根本不是前面所讲的有些人认为的儿童或者妇女所修持的法，甚至佛陀以前也是通过修无常趋入甘露果位的。无常的修法是三世佛陀诸多法蕴当中的精要修法，所以应该对这样的修法进行观修。（第42课结束）

第43课

《念住经》云：“何处若生死亡念，于此胜念当力赞，依此获得胜寂灭，前往离垢之方向。

《正法念住经》中佛陀也是这样讲的，“何处若生死亡念”，“何处”有的时候可以理解成地方，不管在哪个地方获得了死亡无常的念头。或者“何处”就是所观察的对境，不管是自己的身体、四季变化、还是流水等，观察之后生起死亡无常的念头。

“于此胜念”的“胜念”就是死亡无常的念头，这就是很殊胜的一个正念，对这样殊胜的正念“当力赞”，应该励力地赞叹。因为这是趋向解脱的唯一或者最初的甘露之门，如果生起了无常的念头，后面的修法可以很轻松地得到。

“依此获得胜寂灭，前往离垢之方向。”从哪个方面来赞叹呢？佛陀就是这样赞叹的，依靠这样殊胜的正念获得胜寂灭。如果通过修无常生起了一念的觉受，在短时间中认为一切是无常的，因为我们相续中的习气、常执很严重，生起觉受之后应该趁热打铁继续修持下去，稳固这样的境界。千万不要认为生起之后就万事大吉了，最怕的就是修行的时候生起暖相、觉受之后停止。如果生起这样的胜念，然后再励力地串习使它稳固，依靠无常的胜念，最终可以获得殊胜的寂灭果。

“前往离垢之方向”就是踏上解脱之路了，“离垢”就是离开种种烦恼障、所知障，前往究竟离垢、暂时离垢的殊胜方向。

若忆死主之恐怖，其心焉能奔过患？

如果修无常，经常忆念死主的恐怖，“死主”就是死亡之主、死神或者死亡无常，如果能忆念死亡时的种种痛苦、畏怖，“其心焉能奔过患？”我们的心怎么可能奔向过患的方向呢？就不会忆念贪、嗔、痴、嫉妒、骄傲等方面的过患。心如果不忆念身、语也不可能去行持。所以修无常能够任运遮止一切过失。

博多瓦尊者对一位居士讲过，什么是遣除障碍的窍诀呢？就是修无常，修无常能够任运遮止一切恶业、任运生起一切善法。所以无常就是最殊胜的关要。

以无谬行而恒时，令诸污垢悉消散。

如果内心不向过患奔的话，身语的行为也不会有错误。如果身语意的行为都没有错误，“令诸污垢悉消散”，粗大的、微细的一切污垢全部都能得到消散。

不放逸获胜妙果，诸佛如是而宣说。

通过忆念、修持无常生起正知正念、不放逸的功德，通过不放逸最终可以获得胜妙之果。身心懒散、放荡都是获得胜妙果的障碍，如果修了无常之后，身语意都会倍加谨慎，处在不放逸的状态，这样实修就可以获得殊胜的妙果。

看一看以前的大德都是这样的，米拉日巴尊者就是因为相续中生起了无常等等的观念，所以身语意完全不放逸，一直能够处在山洞、茅棚中恒时修行，最后获得胜妙果。米拉日巴尊者是这样，以前的一切阿罗汉、一切菩萨都是这样的，所以必须要不放逸才能生起妙果，不放逸的来源就是修持无常，诸佛如是而宣讲的。

诸位当恒念死主，抛弃不善之行为。”

一切的修行者、瑜伽士都应该恒时忆念、修持死亡无常，不知道什么时候死主就会到来的，也许不知道的时候死主已经在面前了，就是在第二刹那之后就会死亡的。死主是无形的，什么时候悄悄潜到我们身边，一下子把我们的生命夺走，完全是没有办法预料的，所以应当恒念死亡无常，这样就能抛弃一切不善的行为。

加哲仁波切也曾引经据典地劝戒后人：“经云：‘若能数数观修无常，即为供养一切佛陀；

《大圆满前行引导文》中，华智仁波切也引用过这一教证。经典中这样讲过，如果数数观修无常就已经供养一切佛陀了。我们要对佛陀供养，佛陀最欢喜的是什么供养呢？就是数数修无常，佛涅槃之后的遗教弟子，如果平时抓紧一切时间数数观修无常，就已经供养一切佛陀了，实际上佛陀最欢喜的供品也就是这样的。

平时我们要找充满大千世界的供品也找不到的，但是如果能观修无常，实际上就已经是最善妙的供品了，完全超越了一切外在的金银珠宝、七宝的供品。因为这些外在的东西只是色法的体性，或者说有为法的体性，供养佛陀只能得到一些世间的果报而已。而修无常是趋向解脱的一个近取因，是进入真修实证的前方便，离殊胜的解脱道、究竟的法界距离相当接近，所以这样修持才是最善妙的供品。

还有《前行》中也引用了《毗奈耶经》的教证，佛陀这样讲：如果能够对像目犍连、舍利子这样的一百位殊胜的像妙瓶一样的比丘，供养饮食、资具不如一刹那忆念无常的功德殊胜。一刹那忆念无常，就已经胜过以百味饮食供养这些大阿罗汉的功德了。我们现在也找不到阿罗汉，或者遇到了也不一定有这么殊妙的的饮食，但是一刹那修无常就已经供养了。

我以前也讲过，譬如在大经堂听法，与其你跟旁边的人唧唧喳喳地说话，还不如就坐在那里忆念无常好。忆念无常一方面也禁止了过失，上师也不会不高兴，并且也能够生起很大的功德，能够调服自心。我的意思是是你能够运用一分钟、两分钟、三分钟的时间，只要有空就修的话，你就会养成一个很好的修法的相续了。只要有空的时候你就会想应该修法，其他的都没有什么必要。

所以不管是在大经堂听法也好，或者来这里上课之前有时一分钟、两分钟，你就修空性、修无常，就忆念、串习这些法义。不要认为修法是不是太多了有过患啊？对五欲的念头串习多了有过患，但是对无常这些正法的串习越多越好，就怕你少串习、不串习。如果养成这个习惯，哪怕上厕所、打水的时候都可以修持正法，反正正法就在你的心中，不是在书本上。书本上放下就没办法忆念了，但是如果放在心中串习习惯之后，它的力量就会越来越大，恶劣的相续、烦恼的相续就会越来越微弱，通过恒常的修习，就可以证得果位了。

当然发心的时候，比如医生一面看病一面忆念无常可能有点困难，因为必须要很仔细地去诊断、下药，这样做有时可能会分心，但是平时走路或者无记的时候，就把心思放在忆念无常方面是非常善妙的。

数数观修无常即为供养一切诸佛，前面引用《毗奈耶经》的教证，一刹那观想就有这么大功德，何况恒时忆念呢？所以有时候主要是我们对于业因果没有生起诚信，对发心或者做事情没兴趣，发心时间一长就生起疲厌了。为什么会这样呢？以前我也讲过、分析过，为什么这些在家人开个商店都这么精进呢？因为他能得到现实的利益，多开一个小时的门就可以多赚一点钱。

但是现在我们发心的果报是在后世或者以后成熟的，这个因果是看不到的，有的时候对业果不诚信的话，就认为我做这个有什么必要呢？实际上我做这些没有得到好处吧。我想过，主要是对业因果还没有生起诚信，对佛陀的教言没有生起诚信。佛的教言就是这样讲的，一刹那观修无常就胜过供养一百个阿罗汉，如果能数数修无常就是供养一切佛陀，不是供养一个佛、两个佛，而是供养一切佛的功德就可以获得了。如果能够诚信这样的教典就会抓紧时间修行，就像米拉日巴尊者诚信因果的缘故，就舍弃一切而专心修行，最后获得了甘露果位。

则为一切佛陀给予之安慰；

如果能修无常一切诸佛给予安慰。“给予安慰”到底怎么理解呢？给予安慰和下面的授记有时也容易混在一起。实际上有时佛陀赞叹说“善哉！善哉！你这个修法很善妙！”这就是一种安慰。我们的修法到底对不对呢？我们的修法到底有没有实际的效果呢？佛陀说“善哉！善哉！你这个法很善妙！你这样修持很好的！”这就叫一种安慰。

我们在修道的过程中有时就像幼儿园的小朋友一样，没有人来安慰、鼓励我们是修不下去的。佛陀虽然涅槃了，但是佛陀在经典中对修无常的善男子、善女人已经给予了安慰，就说这个很善妙。或者佛陀化现的这些大善知识也是给予安慰的，就是说修这个法很善妙！这就叫做得到佛的安慰。

则为一切佛陀给予之授记；

也得到了佛陀给予的授记。怎么给的授记呢？就是只要修无常，最终就可以获得寂灭之果，像前面讲的“依此获得胜寂灭，前往离垢之方向”等等，这一切都是给予的授记。反正只要修无常就可以最终获得胜妙之果，大乘种性修无常最终可以获得佛果。

下面还要引用帕单巴尊者的教言，帕单巴尊者讲，修无常最后获得光明法身。获得光明法身不是指阿罗汉果，而是指大乘的佛果。我们可能会想会不会单单获得阿罗汉果呢？实际上修无常最终可以获得光明法身的善妙佛果。所以我们要修大圆满成就虹身，也要通过修持无常。

虽然我们没有值遇佛陀，并没有一个有身相的佛陀在我们面前给我们授记说“你什么时候可以获得佛果”，但是修无常就已经获得佛的授记了。就像初发菩提心就获得佛授记是一个意思。

亦为一切佛陀赐予之加持。”

修无常的话一切佛陀都会给他加持。有时我们修法就怕得不到加持，但是我们修的因是很正的，我们修的法是相当纯净的，这个法就是一切佛陀共同修持之后获得的，所以他们对于最初的修法也会非常赞叹的，而且对于最初修这个法门的修行者，肯定会一起给予加持的。所以想得加持就多修无常，肯定会得到加持，遣除一些障碍，获得一切顺缘。

在一切经论窍诀中，都众口一词地宣说道：“观修无常之此道极为胜妙，（它能帮助我们）舍弃对世间的一切贪执。

观修无常的道理是极为胜妙的，能够帮助我们舍弃对世间的一切贪执。所以前面在舍弃今生这个科判中已经讲得很清楚了，贪执世间是没有希望的，只有舍弃世间、看破今生才是修行者的唯一出路。而观修无常就能帮助我们彻底舍弃一切世间贪执，这是非常关键的，为什么殊妙？殊妙就在这个地方。

尤其在当今时代，观修无常更是具有重大意义，没有比此更为精妙的法门了。”

这些大智者在经论窍诀中讲的“当今时代”也许离我们已经有一千多两千年了，那个时候如果说除了观修无常之外没有更大意义，对于现在2006年来看就更加显得重要了。因为现在和两千年前的世道比较，那个时候的人心、环境都比现在要善妙。现在我们的大环境到处充满了五欲的引诱，像电器、所谓的科技、还有这些娱乐设施等等，对于我们的引诱力是非常大的。在这样的环境中想要修法，如果把不破釜沉舟的勇气拿出来，根本就没有希望。有时道心稍微一退或者心稍一波动马上就趋入邪道中去了，马上就开始沾染世间五欲了。

观察一下周围充满了现代科技的诱惑，如果现在不励力修无常肯定无法看破今生、无法修持清净正道的。所以“尤其是在当今时代”，如果要做一个真实的、清净的修行人，要守持清净戒律的话，没有比观修无常更具有重大意义的了，当今时代尤其应该多修无常。所以这里讲比这个更精妙的法门是根本找不到的。

尽管如此千叮万嘱，但那些福报浅薄的人们却置若罔闻，并没有对此生起诚信。

前面讲了这是大福报、大智慧的人修的法，反过来说，福报、智慧浅薄的人对于这个真正精义的法置若罔闻，没有生起诚信。就是因为没有福报的缘故，就没有办法对这样的正法生起信心，或者说没有智慧做甚深的观察和抉择。

有时我们祈祷文殊菩萨给我们智慧，实际上给我们智慧就要对一切法做观察，比如说这个无常的法，如果你的智慧非常精深，就像这些大德的智慧，一观察无常，绝对是一个最深妙的法，比这个法更深妙的再没有了。我们就是智慧不行，只能粗粗地观想，生不起定解来，不会认为这个无常法有多么胜妙，觉得肯定不胜妙，肯定是个加行法。

这些法真的非常关键啊，讲太多有时也没必要，如果不去修一下，不去多观察、体会的话，讲一万次肯定内心仍然一点感觉都不会有。所以对于这些大智者苦口婆心的叮咛，还是要多多观察。

卓衮巴切中要害，尖锐地指出：“因为随念无常之此法极为深妙，故令其在相续中生起也极端困难。”

就是因为“随念无常”是非常深、非常善妙的一个大法，所以这样的大法在一般修行人相续中要如量地生起来，也是极端困难的事情。但是困难的意思是说很多人不修持、不认识，如果把这个法的重要性、修法的窍诀关要掌握之后，励力地生起来也不是非常困难的事情。所以说你不修就极端困难，修了之后也不是显得这么困难。下面引用实际事例来宣讲。

“即使是那些法师与大修士们，在这一点上也是十分欠缺的。”

不要说一般的人了，一般的人根本没有办法修行，就是这些法师和修士这方面也是很欠缺的。法师和修士代表两类，佛门中就是这两类，除了这两类之外就没有了。要不然就是讲法师，要不然就是大修行者、闭关专修的瑜伽士，一个是所谓的班智达、一个是所谓的古萨里，佛门中就是这两类比较出类拔萃的了。

但是讲法师这方面很欠缺，山洞中舍弃一切苦行的大修行人这方面也是很欠缺的。从这里就可以知道这个无常的法在相续中生起是多么困难！非常困难的。有些法师把着眼点放在很高深的法上面，因明、中观或者一些密法方面，大修士修的也是风脉明点、或者彻却、托噶等法，真正一观察他们相续中还欠缺这个无常的修法。

上师讲过，有个所谓的法王去阿秋喇嘛那里求大圆满，阿秋喇当面就跟他讲：你相续中连无常的念头都没有生起来，修什么大圆满？讲完之后第二天在课堂上喇叭里又讲：有些法王无常都没有还想修大圆满，根本是不可能的事情。也说明了这个问题，相续中如果没有无常的修法，这些实修的大德实际上也是完全不赞叹的。

所以如果不对这个问题高度重视的话，最后既便我们成了一个大法师，整个南赡部洲无人能比的大法师，或者在山洞中舍弃一切的大修士，最后还不就是这样嘛？这里卓衮巴尊者引用两类最尖端的所谓人才，一个大法师、一个大修士，最多就成了这个，成了这个之后内心还是欠缺无常的修法，仍然没办法进入正道。

现在我们还没有成为大法师、大修士之前还可以改变、还可以修行。所以励力生起无常是非常关键的，否则最后既便成了大法师、大修士也没有丝毫意义。

加哲仁波切云：“若能生起真实无伪的无常之心，自心就不会被任何非法之念所侵占。”

加哲仁波切这样讲的，如果内心生起真实无伪的无常之念，并不是虚假的或者大概大概观想一下，而是心坎深处生起一切都是无常，或者自己不知道什么时候死亡，自心就不会被任何非法之念所侵占。不管是今生世间八法中的哪一类执著，轮回中什么样的法，反正任何一个非法之念都不可能在自相续中生起来。

这些教言有时放在无常方面，有时放在忆念死亡方面。无常是思维一切有为法无常，包含器世界和有情界；思维死亡单指自己什么时候死亡。但是我们都需要忆念和修持，两方面结合起来修持无常，一方面修自己不知道什么时候死亡，一方面观想一切外在世界都是无常的，这样无常的心会更快地生起来，而且对一切万法的非法之念更容易被压服。

“但是，能产生这种清净体验的修士实在是凤毛麟角，难得一见。”

真正能够生起真实无伪的无常体验的修士实在是凤毛麟角，难得一见，非常少。

普穹瓦曾向夏沃刚巴祈求：“我希望今天能在您面前，得授一种具有意义的修法。”

普穹瓦尊者也是修心的大德，所以对死亡无常方面非常重视，只要有一点点机会都会用来修持无常，引生或加深自己的无常心；或者也是为了后代的人能够知道这个道理，他就郑重地向夏沃刚巴祈求：今天我要在您面前得一种真正具有很大意义的实修法。我们认为肯定要求一个大圆满或者大中观的窍诀吧，但是他求的是什么呢？

“请您给我指点一下雷莫塘地方是如何焚烧尸骨的。”

求的是这个窍诀，这是具有意义的法。他说请您仔细地给我说一下，在你们家乡雷莫塘那个地方是怎么样焚烧尸体的呢？

夏沃刚巴随即为普穹瓦一一解说：这个是这样焚烧，那个又是那样焚烧……

夏沃刚巴也应普穹瓦尊者的请求一一解说：这个尸体是这样烧的，那个是那样烧的。这个那个是不是指不同身份的人或者不同的死因呢？这方面不知道，否则我们认为烧个尸体还要什么这个、那个的呢？实际上有些地方出家人的烧法、在家的烧法，罪业大的或者大喇嘛的烧法都不同，可能指这方面吧。

普穹瓦感慨万千地说道：“班玛香秋尊者啊！人们都对尸体被如同粪便一般搬运的事实熟视无睹，

班玛香秋就是夏沃刚巴的法名。普穹瓦尊者很感慨，听完之后他认为得到了很深的教育，就说：人们对尸体像粪便一样搬来搬去的事实熟视无睹，好像没看到一样。但是他就生起了很大的感触，这个这样烧，那个是那样烧，不管是什么样的人，罪人也好、一般的老百姓也好、男的女的、还是大喇嘛也好，死的时候都要被这样烧掉。

这样烧掉之后留下了什么呢？除了一点骨灰之外什么都留不下，执著的身体、长得好看不好看、身上穿的衣服、财产，什么都没有了。今生当中奋力去追求，最后就得到这个下场。所以普穹瓦尊者认为得到了很大的教育，但是对其他的人发出了很大的感慨。

“却口口声声地吹嘘自己‘已趋入了空性的境界’。（对于这种自吹自擂的空谈，）我实在不敢相信。”

有些人对死亡、对尸体被搬来搬去好像已经麻木了，熟视无睹了，好像没看到一样，但是口口声声吹嘘自己已经修空性多少年了，或者已经得到了空性的觉受，或者已经证悟了空性、趋入了空性的境界等等。对这样一种说法我实在不敢相信。为什么不敢相信呢？第一、这些人没有修无常的缘故，第二、下面讲：

“烦恼的犄角仍然坚锐，烦恼的蹄脚依然完好无损。”

这些人说证悟了空性，但是证悟了空性会怎么样呢？一个弟子问帕单巴尊者，证悟了空性造罪有没有过失？帕单巴尊者说证悟了空性是绝对不会造罪的，肯定不会有烦恼的。证悟了空性哪里有粗大的烦恼呢？初地菩萨现证空性之后现行的烦恼根本不会有，虽然有烦恼的种子存在，但是绝对不会现行的。既便没有真正的证悟空性，没有现证空性的自相，既便是趋入空性的总相的话，粗大的现行都不会有，可以压服粗大的现行。

烦恼的犄角是比喻，好像牛角一样。烦恼的犄角很尖锐，生贪心的境、生嗔心的境一引发，烦恼马上生起来，所以很尖锐。做为修行人应该把烦恼犄角折断才好，什么时候烦恼犄角折断了，说明修行很好。但是烦恼犄角不但没有折断，反而很尖锐，绝对不是修行好的验相。

“烦恼的蹄脚依然完好无损”，以牛蹄、马蹄等做比喻，仍然可以通过烦恼的蹄脚跑来跑去。这样怎么可能修行好呢？

“还自吹晓知修行之理，真是可笑！”

没有修无常，烦恼这么粗猛，还说自已证悟了空性、已经趋入空性境界、懂得修行的道理，这真是可笑啊！

夏沃刚巴也讽刺道：“精通无常法的人好像比了知无常法的人还要多啊！”

了知无常和精通无常是两个层次，了知无常是粗层次、精通无常是深层次。本来了知无常已经够困难了，精通无常更困难，但是，从现在人们的很多行为来看，观察他们的外相和修行方法的时候，好像精通无常的人比了知无常的人还要多啊！这是一种讽刺。

为什么会有这样的讽刺呢？对于一个法很精通的时候，不需要再再串习、勤作的，而对某个法没有精通之前会再再去勤作。夏沃刚巴尊者的意思就是说：现在的很多修行人，没有看到他们在无常上去讨论、修行、勤作，所以他们是不是已经精通了呢？精通的人就不需要在这方面去勤作了。看到这些人的修法、或者谈论、关心的事情、对世间的耽执，是不是完全精通了无常，所以根本不需要修行、根本不需要去勤作、观想呢？这就叫做好像精通无常了。看起来很多人没有修无常，所以说精通无常的人好像比了知无常的人还要多。他就是一种讽刺。

很多修行人如果不知道无常的窍诀、关要，就会落到这个里面。我们好像已经精通无常了，实际上根本没有精通，连了知无常都不知道，哪里谈得上精通呢。所以如果没有精通的话，首先要了知，了知好了，反复要和道友讨论，你对无常的看法是怎么样的，我对无常的看法是怎么样的，你有什么好的比喻、例子跟我们说一下，你有什么感触很深的公案。

我自己有体会，就是和一些道友讨论，他认为的无常或者看破今生的教言，他的侧面和我的侧面不相同。所以有时一讨论就加深印象，确实不修看破今生是不行的，不修无常是不行的。比如讨论某某人或某某事件，本来是怎么样，突然死亡或者突然变化之后又是怎么样，这样多讨论之后对无常的知识面就会加宽、加深，这对我们修无常是有必要的。所以讨论其他的军事、政治不如讨论无常好。找几个道友，都对无常教法有信心或者都对看破今生有信心的就讨论一下。但是不要天天来，天天来就没有必要了。有时间的时候讨论一下，交换一下对无常的修法或者对看破今生的经验，这对修无常还是有很大帮助的。

《毗奈耶经》中记载：“往昔佛陀住世之时，在比丘尼僧众中，众生主母阿罗汉女及其眷属们主要修持禅定。

在佛陀在世的时候，众生主母就是大爱道比丘尼，也是法王仁波切的前世化身，她和她下面的眷属，主要是以修持禅定为主的。修行方法佛陀也是规定，要么修定、要么读诵讲闻。大爱道比丘尼和她下面的眷属主要修禅定为主。

供施比丘尼及其眷属则以讲闻为主，

供施比丘尼也是一个罗汉女，她和她的眷属主要是讲解、听闻、读诵为主的，读诵的文字倒不一定有，以前的人记忆力很好，很多得到不忘陀罗尼，上师一念几乎就记住了。平时就以读诵、背诵的方式修行。

为了以如法行为护持自心，她们修习禅定的内容即为观修无常，

为了以如法的行为护持内心的缘故，他们修定的主要内容就是修无常。我们认为阿罗汉肯定在修一个大定，肯定是在修人无我趋入到寂灭定中怎么怎么样。但是这里讲她们主要修习的内容就是无常。本来大爱道比丘尼应该是佛的化身，她应该修持很高的法，但是示现上，或者她讲自己主要也就是在修无常，下面的眷属也是在修无常。

为什么要这样修呢？这里讲得很清楚了，“以如法行为护持内心”的缘故。前面讲了很多了，如果贪着今生、不修无常，你的行为不会如法的，行为不如法，你的内心也护持不了。所以她们为了通过如法的行为护持内心经常修无常，无常的修法一生起来行为就如法了，行为如法了内心就安宁了，根本不会趋入到非法方面。在这样的境界上面再修一个大空性、大菩提心或者生圆次第的话，那应该具备很清净的功德。

念诵有关寿命无常的经函。”

他们念诵、背诵的经函主要是寿命无常方面的。因为有时念诵寿命无常的经函，比如《无常经》，念诵的时候能够提醒自己，现在正处在无常的状态中，没有什么可靠的，所以千万不要耽执其他的琐事。

这也说明，供施比丘尼及其眷属们，都是将观修无常作为修持的主要内容。

这也说明不单单是大爱道比丘尼和她的眷属主要是修无常，供施比丘尼和她的眷属，也是以观修无常或者修持无常为主要内容。

无著菩萨在对经中的偈颂进行阐释时，也是这样讲的：

这个无著菩萨可能是指印度的无著菩萨，可能是在《瑜伽师地论》中讲的吧。前面为了区别，讲加哲仁波切就是藏地的无著菩萨；然后讲这个无著菩萨的时候，前面引用了《瑜伽师地论·本地分》。看意思大概像，但也不敢肯定。他在对经中的偈颂进行阐述的时候也是这样讲的：

阿罗汉们将一切的时日都用于观修无常。

阿罗汉在小乘当中已经是无学的圣者，他们在道业方面很精进，经常在深山中、大树下面、山洞里面、茅棚里面精进地坐禅观修，观修的内容是什么呢？这里讲一切的时日都用于观修无常。小乘有部的观点认为有退法罗汉，所以很多罗汉怕自己退失，精进地观无常，以此来避免自己退失阿罗汉果。

阿罗汉证悟无学之后每天还是要修持、护持自己的心，护持自己的修法，修的内容还是观修无常为主。不一定是退法罗汉才修，实际上这里没有加检别，我就是想到了这样一个教证。退法罗汉肯定要修，不退的罗汉也还是要修这些的。所以无著菩萨解释的时候没有说退法罗汉才修，不退罗汉就不修，阿罗汉反正都是要观修无常的。

博朵瓦云：“我的遮遣现分大法就是这个无常法，包括二地的菩萨都要修持此法。

博朵瓦尊者讲，我的遮遣现分的大法就是无常。很多人的遮遣现分大法是大空性或者大圆满等修法，但是博朵瓦尊者说我的大法就是无常法。无常观就能够遮遣现分，对于现世一切的执著都可以通过无常来遮止，根本不会生起大的贪执，包括二地菩萨都要修持无常。

然而，格顿等人却认为：无常法怎么会不是低劣浅陋之法呢？”

二地菩萨都要修无常，但是格顿（可能是他的弟子或者当时的一些人）等人却认为，无常法怎么可能不是低劣浅陋之法呢？应该是非常低劣非常浅陋的法。但是二地菩萨修的法是低劣浅陋的吗？他肯定不敢这样承认。二地菩萨修的法肯定应该是大法，不应该是低劣浅陋的法，所以我们就应该知道这个法是非常殊妙的正法。

我自己看的时候、思维的时候，就认为这些大德们很慈悲、智慧很深邃，为什么这样讲呢？他们讲无常的时候真正已经从一切方面讲到了，就怕我们认为这是低劣浅陋的法，一再保证这是大法。

有些凡夫人就喜欢好高骛远，认为大法我才修小法我就不修，这些大德为了引导我们这类人一再保证这肯定是个大法，又是正行、又是大法、又是精要、又是窍诀，什么都讲完了，这样的话还有什么理由不修呢？有些智者不给他保证，跟他说这是加行法他也会修，因为他认识到这样的必要性了。但是对其他众生来讲，就必须要说这是很了义的法、很大的法、是正行法。这些大德真的是非常慈悲的，而且观待我们现在的这些根性做了这样一种授记的讲法。

卓衮巴也说：“因为观修无常极其关键，所以，一切的经论续部中都对其进行了宣说。

因为观修无常是极其关键的法，所以一切的经典也对无常法进行了大量阐述，论典中也对无常法进行阐述，还有续部也讲无常修法，无垢光尊者的《上师心滴》中讲到修加行、正行的时候都要修无常，而且怎么修持，每一个法、每一个无常的加行修到什么量都讲得清清楚楚。《上师心滴》中有一个《正行光明藏讲义》、一个《前行修心七法讲义》，《前行修心七法讲义》中就有七种加行，一个一个给你指点，怎么样修、修到什么时候、什么界限都讲得很清楚。这完全不是一般小乘人修的法，大圆满的修行者必须要修，无垢光尊者对于这个问题郑重其事地进行了宣讲。

律部中也记载了在走廊中描画白骨等忆念死亡的方式，

律部中也这样记载，要求应该在寺院的走廊中描画白骨，描画白骨的必要就是忆念死亡，大家一看白骨就提醒自己死亡随时会到来。还有一些传统是在寺院的走廊中描绘六道轮回，这是让我们忆念六道轮回的痛苦而生出离心。实际上佛陀在经典中对这些实际的操作方式，只要对修行者有帮助的一切方法都已经提到过、使用过了。

有些道友喜欢在家里放白骨或者轮回的相片，如果懂得修法的话，你就会一方面修窍诀，一方面在起坐之后再看这些白骨、六道轮回的图案，在后得位、在起坐之后也不会懒散。

如果不懂得这个窍诀，既便是在关房里写个再大的死字，或者把尸陀林真正的整个骨架放在你家里又怎么样呢？实际上也没什么必要，没什么作用。所以关键在于要懂得窍诀、要去修持，不是外表上要学印光大师写一个死字，如果不修行，写不写对你来讲都没有大的必要。不修这个窍诀，最后死字挂在这里都看烦了，有没有都一样了，就成了一个装饰品、挂历一样了，就成了这样的效果。

实际上这些大德关房中写这个死字，他内心已经对死亡无常的修法有了深切的体验，所以坐间的时候他会用这个提醒。因为他在入坐的时候主要修这个，所以为了起坐的时候不忘失这个相续才有这样一种方便。并不是说什么修法都没有，写个死字就可以解决一切问题。所以我们一再强调，通过修法内心生起才是最主要的，外表上也是一个助缘，但并不是最关键的问题。

在阿底峡尊者尚未光临之前，我却对此窍诀一窍不通。”

在阿底峡尊者没有光临之前，对这个修无常的窍诀，在寺庙中为什么要画白骨的窍诀一窍不通。有时做是做了，但是如果没有重视，自心没有往这方面转的话，对在寺庙中画白骨这个窍诀，是搞不清楚为什么要这样做的；有时没有善知识的指点，为什么要这样做也是一窍不通。

这方面有时是靠自己内在的善根成熟。我们看书的时候或者在日常生活中，突然一个偶尔的因缘，就会发现这个修法对我很相应，这就叫做内在的善根成熟了。有时这方面没有，但是善知识给你讲了：这方面很重要，应该怎么去修持。讲了之后你就会悟入这方面对我很重要。如果缺少内外两种因缘那你怎么修行呢？没办法修行。

这里也是说阿底峡尊者来了之后，对无常的修法讲得很详细、很系统、很深入、很透彻的缘故，所以对为什么要修无常，乃至为什么要在寺庙中画白骨的问题都想清楚了，之前是一窍不通的。

又说，“未思死时不定故，今生为饶益亲友，以及损害怨敌故，而造种种之恶业，

因为在生的时候没有思维死亡不定，就落于今生的世间八法中，为了饶益亲友、损害怨敌，以亲友和怨敌为对境造下了种种的恶业。造下恶业之后又怎么样呢？

最终亲属与怨敌，悉皆遗留与存驻，无边恶趣独奔赴，安有胜此之败负？

最后自己提前死亡了，亲友与怨敌留在世间，自己独自奔赴无边恶趣，因为在世的时候造下了这么多的罪业。“安有胜此之败负”，没有比这个更加失败的了，在世的时候不了解死亡无常、取舍业果的道理，为了这些无常的亲友、怨敌，为了保护或者打击他们造下了恶业。但最后他们留在世间，自己一个人堕到恶趣中去了，所以没有比这再大的失败了。

故乡或者亲友就是堕入恶趣的一个大门、一个大方便，离开了故乡就不用操心这些事情了，别人再怎么说你也不用管了。如果在故乡的话，看到这个事情你不动心、不插手是不可能的事情，有时这些所谓的义气或者情感就把修行人给害了，最后自己堕入恶趣中去了，所以没有比这更大的败负了。

死期不定弥留际，其他非法皆无益，内心生起紧迫感，恰似小虫触木枝。

“死期不定弥留际”，死期是不定的，死亡什么时候到来自己不知道，突然死亡到来的时候，躺在床上马上就要死亡的弥留之际，这个时候观察“其他的非法皆无益”，其他一切的非法都没有什么意义，对自己解脱或者能赐予自己安慰，或者能够解脱四大分解的痛苦，这些都没有帮助。

这个时候才知道正法才有意义，内心对这个问题生起一个紧迫感，好象是小虫触木枝一样，小虫在爬的时候，用木枝去触它的头，它马上就往回跑，有这样的条件反射。修行者也应该这样，修死亡无常、舍弃今生，内心生起来的时候，前面如果遇到了世间八法，就像小虫遇到木枝一样，条件反射马上就往回跑。因为我们知道世间八法或者今生的一切贪恋、妙欲对我们是个大障碍，如果对这个问题思维了很多次之后，修行中一旦遇到这个马上就调头、避开，寻找自己的修行之乐。应该这样去修行。

对于今生诸杂务，定生出离之厌心，于诸何等皆无贪。

如果生起这样的念头，就会对今生的一切琐事、杂务“定生出离之厌心”，会生起从一切的琐事中出离的厌烦心。“于诸何等皆无贪”，对什么样的世间盛事、一切妙欲，都没有贪执。

从前面到现在，对于杂务、琐事的问题也提到很多次了，这不是一个小问题，杂事就是引发散乱的因、引发贪执的因。如果修持无常，就可以把今生的一切琐事全部抛弃，从一切琐事中出离，根本不愿意去接触、掌管杂务的猛励出离心就会生起来。

如此以修死无常，而于今生之妄念，以锋利矛猛刺穿，诸行皆趋于正法。

如果能修持死亡无常，相续中生起无常的境界，贪著今生的一切妄念都可以用死亡无常这个猛利的铁矛一下子刺穿，什么都挡不住。无常的修法就比喻成锋利的铁矛，今生的妄念就比喻成其他障碍。所以修死亡无常是最锋利、最锐利的修法，一下子就能打破今生的妄念，一切身语意的行为全部趋向于正法，能够真正在清净的正法中安住。

轮回过患业因果，菩提心与大空性，悉皆由此而衍生。如此观修智慧增。”

如果能修持死亡无常，就能顺利地忆念轮回的过患、业因果的规律，也能帮助自己生起菩提心和大空性，后后的功德都是通过前前的功德生起来的，而最初的功德就是修持无常而来的。这样观修之后智慧就会逐渐逐渐锐增。（第43课  结束）

第44课

至尊米拉日巴也现身说法道：“吾于八无暇生惧，故观无常轮回过，一心皈依胜三宝，

至尊米拉日巴尊者说，我最初因为对八无暇生起了畏惧而去观修无常。我们可能会想为什么对八无暇生起畏惧就会去观无常呢？因为八无暇中前三个就是三恶道，有时米拉日巴尊者讲他害怕堕三恶趣，但这里讲怕八无暇，以比较广的方式讲也可以。

如果生在恶趣中没办法修正法，肯定要受很多苦，因为他害怕堕三恶趣或者生于无暇之处的缘故，所以经常反复地观修无常、轮回的过患。他第一次杀了35个人没有生起什么后悔心，然后他母亲又让他放大冰雹，放了之后彻底生起了很大的后悔心。

他安住于无常就知道什么时候一死马上堕地狱的，他就非常的恐怖。所以心中有无常的观念，他才会舍弃一切去求正法。乃至于上师说“你给我修房子，然后给你传法”，他说“如果这个阶段我死了怎么办？”上师说“我保证这个阶段你不会死”。他虽然没有像我们这样通过很多道理去观修无常，但是他是具有宿缘的大修行者，有很深的善根，自然就引发了非常猛励的无常观念。有了无常的观念，又加之信仰业因果的缘故，他就会猛励的去求法，求到法之后舍弃一切去修法，最后就超离轮回了。

所以他观修无常和轮回的过患之后就知道，真正从轮回过患中能够救拔的就是三宝，所以他一心一意皈依殊胜的三宝。只有对无常生起了定解，对轮回的过患深生恐怖的时候，皈依三宝的心才会切。到底谁能真正救护呢？父母救不了，亲友、妻子、儿女救不了，梵天、帝释救不了，只有三宝能救护。那个时候对三宝的信仰、真正的信心才会非常清净地生起来。

谨慎取舍业因果，以菩提心调相续，

修道过程中对业因果非常谨慎，然后通过菩提心调伏自相续，趋入大乘道。

阻断习气业障流，

通过修持忏悔、大手印等妙法，阻断习气和业障的河流。

终证诸现皆幻化，于三恶道无怖心。

最终证悟了诸现皆幻化，对三恶道彻底没有畏怖了。

我们看“终证诸现皆幻化”以上他是怎么样修持的呢？这个果生起之前最初修无常、轮回的过患、皈依三宝，然后取舍业因果、修菩提心，然后修这样的正法才证悟的。并不是简单的事情，他老人家把这个次第也讲得很清楚。

我们的勇气、毅力、根性也许没办法跟他老人家比，他去拜见上师之前，上师说来了一个稍微有垢染的法器，梦到金刚杵上有一点点灰尘，师母梦到的佛塔也是有一点灰尘。一点点的灰尘都是这样的苦行，我们的灰尘是怎么样的？我们是很肮脏的，如果不通过加行来净治自心，通过大空性、大圆满一步登天的方式是很难做到的。

不能说米拉日巴尊者不是利根、大根器者，既便我们和他一样也还是要修，如果不如他就更要修。有的时候我们就是不愿意这样去做，但是把这些大德的传记看一看分析一下，对他老人家所说的修持证道的过程分析一下，就知道我和他是怎么比较。如果我和他一样肯定需要修；如果不如他更需要修；超胜他呢？肯定不可能超胜他的，如果超胜的话你肯定已经证悟了。所以为什么不修这样的次第呢？次第修法是很关键的。

吾于暂时寿生惧，故修风脉之缘起。”

他说最初对于暂时的寿命生起畏惧心，怕寿命一断就堕恶趣，“故修风脉之缘起”。“风脉”就是风脉明点、生圆次第、尤其是圆满次第、大手印的修法，最后彻底获得离开畏怖的果位了。

“故修风脉之缘起”的意思是说开始真正去修持清净的正法，并不是完全通过风脉的缘起来延寿。前后文对照好像他对暂时的寿生惧，所以修持风脉的缘起，但是我们可以理解为风脉缘起就是修持清净的正法。因为他怕无常到来，所以修持清净的正法。

在阿底峡尊者的《道次第》中，也不谋同辞地如此加以阐述。

阿底峡尊者的《道次第》（就是《菩提道灯论》）中也是这样讲的。

帕单巴云：“若思死亡何许皆无须，应当诚心忆念当热瓦”

帕单巴尊者是这样教诫的，“若思死亡”如果能好好地思维死亡无常的话，就会产生一个效果，产生什么效果呢？“何许皆无须”，不管什么东西都不需要，只有正法我才需要。因为死亡来的时候什么东西都没有帮助，现在尽力去积攒名声、财富、受用，最后还是没有用。所以如果能够思维死亡，就会引发一个什么都不需要的心。

应当诚心忆念这个窍决呀当热瓦！“当热瓦”是当机者，就是当时听法的人。所以就应当这样修法，这样修了无常、死亡之后你才会产生什么都不需要的心，然后才能够真正抛弃一切，用最大的精进、一切的时间去修持正法。

又云，“有些人是从修习四谛入门，有些是从修习缘起等等入门，可谓五花八门，不一而足。

有些声闻是修四谛入门的，有些缘觉是修习缘起入门的，入门的方法很多。

其中，观修死亡之此入门方式是最为精要深奥的。

在所有入门的方法当中，从观修死亡开始进入修行的大门是最为精要、深奥的。帕当巴尊者也是这样讲的。帕当巴尊者也是非常殊胜的，他的传记中讲了他无量无边的功德，他的证悟也好、神通神变也好都无与伦比。但是他的特色就是对加行法最为重视。所以他赞叹奔公甲格西的一把灰是最好的供品，为什么会发出这样的赞叹？就是因为他对修心法、调伏烦恼方面的法非常赞叹。所以他就讲所有的入门方式，观修死亡的这个法是最为精要深奥的。

观修死亡无常极其重要，在整个修行过程的始终，都不可或缺

观修死亡无常是极为重要的，不像我们认为的，单单是刚开始入门的前行方便，不需要长久修持的法。这个授记讲得很清楚，初、中、后都重要的，在整个修行过程中都是重要的、不可获缺的。下面开始讲初、中、后。

若能生起无常之心，则首先可成为趋入正法之因；

如果能够生起无常的心，最初可以趋入正法。真正趋入正法并不在于你皈依了某个师父，或者得到了什么灌顶。有时我们认为这是最初趋入正法，但是这不叫最初趋入正法。这里的最初趋入正法是指真正开始踏上修行道路。最初趋入正法的因就是这个。

也许我们是通过某某居士介绍皈依的，或者哪个法师介绍皈依的，很多人认为这是最初趋入正法，这个也算。但真正从修道的次第来讲，生起无常心之后，抛弃了世间八法，开始修道了，这个时候才叫做最初趋入正法。所以说如果最初要趋入正法，就要修无常。

中途可成为精勤修持之鞭策；

趋入正法之后开始修持出离心、菩提心的时候，可以成为精进修持的鞭策。中间不懒散、不耽着世间八法，把一切抛弃而精进修持正法，就是修无常来鞭策的。

最终可以此而获得光明法身。”

最后通过修无常可以获得光明法身，可以获得究竟的佛果。初、中、后无常的修法都非常重要，所以了解以后要精进修持。

今天就讲到这个地方。

开启修心门扉21（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后继续讲《开启修心门扉》，本论分了十九个问题，现在正在讲第十六个问题如何修持死亡无常。修持死亡无常和看破今生二者之间有非常密切的关系，如果能修持无常，相续中生起了无常的境界，就可以顺利的看破今生。如果能看破今生就能修持清净的正法，反之如果没有修持无常就会贪著今生，就会造下很多的恶业，明显的恶业也好，还是流转轮回的业也好，都会因为没有修无常、没看破今生而造下的，对修行人来讲就失毁了暇满的大义了。无常的修法也是从很多方面进行观察，今天再引用果仓巴大师的教证宣讲。

果仓巴也教导修行人：“斩断故乡之牵连，铲除亲友之胶汁，戒除财食之贪执，观死无常可实现；

这个颂词中讲到如果要斩断对故乡的牵连，必须要通过修无常来实现；要铲除对亲友的胶汁也必须要靠修持无常实现；要戒除对一切财产、衣食的贪执，也是通过观无常可实现的。最后一句“观死无常可实现”是说可以实现前面所讲的这三类功德。

前面我们了分析方方面面，如果对故乡有牵连是没办法修持清净正法的；对亲友没有斩断关系也是无法修清静正法的；如果对财食有很大的贪执仍然没有办法修持清静正法。观修死亡无常之后就可以任运斩断故乡、亲友、财食的一切贪执。所以修持死亡无常是很殊胜的修法。

下面这个颂词是通过观修暇满难得实现种种功德。

断绝无义之琐事，昼夜精进修正法，屏弃罪孽之伴侣，观修暇满难得现；

平时如果观修暇满难得，通过对暇满的本体、比喻、意义方方面面的道理进行观察的时候就知道，如果得到暇满不修正道完全是一个大的失误。通过暇满可以获得殊胜大义的缘故，一旦暇满难得的修法在相续中观修生起之后，就可以任运斩断无义之琐事。无义的琐事就是失毁暇满大义的因。

今生当中保护亲友、铲除怨敌、追求名闻利养、贪恋家庭，这些全都是琐事。如果在一生中，以这么殊胜的暇满人身去做这些琐事就失毁了暇满大义了。这方面如果不修持暇满难得是没办法了解的。而观修了暇满难得，真正生起了这个境界之后就会认为现在这个暇满非常难得，必须要用他做最殊胜的大义。什么是最殊胜的大义呢？就是抛弃一切琐事修持最为清静的佛法。所以修持暇满难得可以斩断无义的琐事从这方面是可以生起定解的。

然后观修暇满难得可以使自己昼夜精进修正法，白天使用这个人身拼命的修正法，夜晚也是通过这样的人身拼命修正法。所以说如果真正暇满难得的修法在相续中生起之后，是不会有丝毫空闲时间的，也就是说把自己的人身放在其它的琐事上是绝对没有兴趣的，只会昼夜精进修正法。

有些大德白天晚上，连续几天、十几天都处在一种大圆满或大手印的禅定中丝毫不动摇，这个当然是昼夜精进修正法。还有的昼夜清净修正法是每天打坐修四座，四座之外或者念咒、或者祈祷、或者看书、或者积福报。反正就是把自己的一切奉献给正法，白天是这样修持，晚上也是不离开这样的正念中进行修持的，初夜和后夜精进修法，中夜也是安住在正念中睡眠。这叫昼夜精进修正法的意思。

如果暇满难得修到量的时候就会像金厄瓦尊者一样，《前行》中引用了他的公案，金厄瓦尊者白天也精进修法，晚上也从来不睡觉。所以仲敦巴尊者说你这样精进很好，但是会不会把身体搞垮？你还是应该休息一下吧。他说身体好固然可以，但是想到暇满难得、想到暇满义大我就根本不想睡觉了。有的地方说是朴穷瓦尊者对他讲的，反正金厄瓦尊者就是这样的，非常精进，一生念了九亿遍不动明王的心咒。这样昼夜精进修正法的来源就直接说是通过思维暇满难得，或者生起了暇满大义的境界时自然而然就会昼夜精进修正法。

然后“屏弃罪孽之伴侣”，所谓罪孽的伴侣有时是指妻子、儿女，有时是指其他所谓的道友。如果修待暇满难得并且生起这个境界之后，对这些造罪孽的伴侣会毅然的断绝、屏弃。为什么呢？因为自己的这个人身是唯一用来修正法的，而依靠罪孽的伴侣只能增长我贪恋今生的心、只能增上轮回的因、只能让我造罪业，这样的伴侣用来干什么？所以如果相续中对暇满难得的意义修好了、生起了之后，任运可以斩断对罪孽伴侣的贪执。

虽说是观修死亡无常的意义很大，实际上把暇满难得修好之后也可以任运断除一切的烦恼、也可以任运修持一切的正法。所以按照这些道理一个一个仔细的观修、观想的时候，真正就会对我们平时贬低的加行生起一个很强烈的信解，就会认为必须要这样修持，如果这样修持就可以任运的入道。这就是观修暇满难得带来的巨大的利益。

视诸贪欲为灾祸，一心投奔于三宝，于世间法生厌离，观轮回过可实现。”

第三个修法主要是观修轮回的过患，观修轮回的过患可以实现三类大义，第一类大义：因为反复的观修了轮回的过患，不单是恶趣，就连善趣的过患都一一观想，观想之后“视诸贪欲为灾祸”，就对所有的贪欲，贪欲的所缘境和贪欲本身，就认为这些是灾祸。

为什么会这样呢？如果追求后世的人天善趣，对这个生贪欲而造善业，这是一种善法，但它是投生轮回的因，而在轮回中所谓的善趣也是有无边的过患，所以我们就把这些没有出离心摄持的，贪欲引发的善根也是视为灾祸的，对求解脱道来讲这还是一种灾祸。虽然分别善恶业的时候它是一种善业、是一种善法，但是观待出世间来讲它还是一种灾祸。

然后如果贪着现世的种种妙欲，生起贪心做杀生、偷盗也是灾祸，因为可以引发恶趣的痛苦。所以如果能周遍观修轮回的过患，就会真正把一切贪欲视为灾祸。灾祸没有一个人愿意接近，都想远离。这就是观修轮回过患生起的殊胜境界。

第二、通过观修轮回过患可以“一心投奔于三宝”。为什么会一心投奔于三宝呢？他就知道整个轮回这么可怕，谁的手能够遮止这个轮回的显现？或者谁的手能够遮止轮回的种种过患呢？其他的转轮王、国王、父母等等都是没有能力的，大自在天、帝释、梵天也没有能力，唯一只有三宝才能如是遮止，才能将我们从轮回的大海中救拔。所以这个时候对三宝的功德、三宝的能力生起不退的信心，如是一心开始皈依，把自己的身、语、意全部交给三宝。

自己兴盛的时候也想这是三宝的加持，衰败的时候也是三宝的加持。为什么说衰败还是三宝的加持呢？就是从向道这个侧面来讲的，如果我们在生活中、修法中没有遇到衰败的话，就很难对轮回生起厌离，所以有时三宝会加持我们遇到种种的灾祸，赐给我们心生厌离的方便。所以有时我们想快乐是三宝赐予，痛苦也是三宝赐予，这是一种比较特殊的说法。

共同的说法是快乐是三宝赐予的，痛苦是自己往昔的罪业引发的，这个时候可以遮止一些非礼作意。但是从修道的侧面来讲，反正安乐也是三宝赐予的，痛苦也是三宝赐予的，只要是能够帮助我向道，顺缘也好、逆增上缘也好都能帮助自己精进的修法，我们就可以一心归投于三宝，自己的祈祷就可以获得救护，这是第二类功德。

第三类功德“于世间法生厌离”，对一切世间八法生起厌离心，认为这些世间八法都没有一点实义，今生如果沉溺于世间八法就会造下罪业，转生到善趣、恶趣中去，在善趣、恶趣中是没办法修持、没办法获得殊胜清凉的寂灭果位的。从这方面进行观察的。

我们也许会生起这样的想法，既然善趣和恶趣都不能投生，那么有时发愿获得人身不是矛盾吗？实际上不是，我们发愿后世获得暇满人身修法，已经通过出离心摄受了，通过对世间法的厌离心摄受之后，今生反复串习，后世得到的是一个善趣的人身，但是一个堪修正法的暇满人身，和一般的为了追求后世的人天安乐而得到的人身意义完全不相同的。关于这个问题宗喀巴大师呢在《菩提道次第广论》中有个遣除邪执，进一步做了宣讲。

这一大段中讲了三类加行，第一是暇满难得、第二是寿命无常、第三是轮回过患。为什么不讲业因果呢？在三类加行中实际上已经涵摄业因果了，业因果的道理在这个里面都有，暇满难得到寿命无常之间，寿命无常到轮回过患之间，这本身就是一种业果的关系。所以单独讲也可以，不单独讲也可以。

下面还有类似的观点，比如有些大德在讲四加行的时候只强调一个死亡无常，或只强调一个业因果，其它就不强调了，这方面也有他的密意的。如果能够修持死亡无常，自然必需要和暇满难得、暇满人身相联系的。如果强调业因果，通过业因果绝对是善趣和恶趣，所以肯定和轮回过患相联系的。对于四加行比较娴熟的一部分人来讲，讲两类就够了，讲两类他就知道这个前面是暇满难得，这个后面是轮回过患。所以有时候为什么不圆满讲四加行的目的就是这样。

如果没有学过的必须要一个一个引导，这个是什么，那个是什么，然后这个和第一个、第二个之间如何联系，它们之间的关联，有必要做详细的引导。但是对四加行了解比较多的，有时讲三个，有时讲两个，有很大的必要。

基确巴的一段言教字字力透纸背：

“力透纸背”比喻很有力量，他的每一个字对我们修行人来讲都是具有很大力量的。

不思此生之需求，恒念无暇与死亡，刹那此生极短暂，不得片刻之空闲。

做为一个修行人来讲，应该“不思此生之需求”，此生的需求前面讲过很多了，丰厚的饮食或者在清净修道以外的一切的需求，做为修行人来讲都不应该思考，都应该放下。如果现在还励力的思考以后怎么样当一个大法师，得到很多人犹如众星捧月一般的待遇，或者一生都在鲜花掌声中度过，或者拥有广大无量的事业和弟子，这就叫做对今生的很多思考。做为修行人来讲，这些今生的思考全部要斩断，不要想这个方面，应该想清净的解脱。

想清净的解脱方面，这里讲“恒念无暇与死亡”，对此生的一切没有必要的需求全部要放下，然后恒时要忆念无暇、忆念死亡。忆念无暇是什么意思呢？就是如果这一辈子方方面面都是在追求今生的话，这个就算是一种无暇了，没有闲暇修正法的缘故。表面上虽然已经进入佛门，也穿了僧衣，或者已经皈依成了一个居士，也开始修学听闻大圆满，但是如果没有放下今生还是一个无暇身。无垢光尊者在《如意宝藏论》中也讲得很清楚的。

恒念无暇的意思就是恒念无暇的过患，如果处于无暇中有什么过患呢？就只有一个过患，完全虚耗了暇满人身，这就是最大过患。无暇是没办法修正法，没办法修正法下一世只有恶趣和轮回，除此之外没有其它的去处。

然后也要恒念死亡，恒念死亡的必要性前面讲了很多了，主要是为了我们进入正法，鞭策我们精进修善，最后帮助我们获得殊胜的果位，所以要恒念死亡无常什么时候到来。

“刹那此生极短暂”，教导我们这样观修，实际上此生就是刹那性的。有时我们会想怎么会是刹那性呢？几十年的时光不可能是刹那性的。但是所谓的此生就是刹那刹那的，从细无常来讲是刹那的，或者从生到死之间还是一个刹那，没有很多停留的余地。所以说“刹那的此生极短暂”。或者此生很短，以刹那来表示。我们可以回忆一下，过去的三十年一回忆也就相当于一刹那，实际上就没有做到什么样的善法，所以说“刹那此生极短暂，不得片刻之空闲”。

如果能够想此生很短暂，忆念无暇和死亡方方面面的教言，就会生起这样的境界：“不得片刻之空闲”，没有片刻的空闲散乱，没有片刻的空闲跟人说说说笑笑或者忙碌于今生的世间八法。必定会在相续中生起这样的境界。

思维速疾将死亡，此为忠言当铭记。

要思维速疾将要死亡，死亡实际上就在我们身边，一不注意马上就会到后世去的。做为修行人对这样殊胜的忠言应该铭记心中。

恍惚涣散耗此生，不念死被散乱牵，死时不定当深思。”

这个教言讲到在恍惚涣散的状态中已经虚耗了此生，很多时候就是这样，看看现在社会上的人，真的就是在恍惚涣散中把此生完全耗干了。小的时候没接触到佛法，上幼儿园、游戏、追求食品中就渡过了。少年、青年的时候开始追求钱财、女色等等。然后到了中年又开始为了儿女操心，或者为事业、名声操心。晚年的时候想修法也不行了。很多人还根本没有生起一念修善法的心，就在这样的状态中已经死亡了，这个不是虚耗此生，怎么是虚耗此生呢？

一般人是这样的，修行的人不注意也容易堕到这一类中去的，如果听闻正法之后没有想修行，或者想修行但是没有修的话也是在贪执世间八法、贪执今生中已经走完了此生的旅途。这个也叫做“恍惚涣散耗此生”。

“不念死被散乱牵”，如果一个修行人不忆念死亡、不观修死亡的话，绝对会被散乱所牵的，他就会堕于散乱中，完全可没有办法修持正法。所以“死时不定当深思”，死亡什么时候到来确确实实是不决定的。所以在死亡没到之前，还有自在身的时候就要好好修法，否则一旦失去这个身体之后以什么身份去修法呢？

《入中论》中也是这样讲的“若时自在住顺处,设此不能自摄持,堕落险处随他转,后以何因从彼出?”我们现在自在住于顺处的时候应该精进的做取舍，否则一但失足堕入恶趣怎么样获得解脱呢？那个时候想修法都没有办法没有时间修行的。最有自在的时候就是现在，现在必须要精进修持。

有人也许会说我很忙，没时间修啊。但是很多大德再忙都要抽时间修法的，上师仁波切也讲过，海外的观世音菩萨他这么多的琐事，但是他每天必需要有固定的时间修法。他本身是观音菩萨的化身，应该不需要修了，但是为了调化弟子，或者为了给后学、给这些修行人做个示范“你说你没时间，你的琐事有我的多吗？我都有时间修行，你们还说没有时间修行，那肯定是一种妄语了。”

我们说没有时间修行肯定是不可能的事情，你背诵、发心的时间再紧，抽个十分钟、十五分钟、半个小时修无常，这个时间没有是绝对不可能的事情，肯定会有的，主要是看有没有修行的心。实际上修行也不是让你去做很重的体力劳动，就是坐在一个地方，坐在你的床上，坐在板凳上也可以，你就观一观这个无常的意义，无常的意义记在心中，就把这个无常的意义反复观修串习，这实际上是很重要的。养成这个串习的习惯，什么地方都可以修行。

羊衮巴也如此论述道：“应当对思维死亡无常、业因果以及轮回过患之修法生起强烈的信念；

下面有三类“应当”。第一类、应当对思维死亡无常、思维业因果、思维轮回过患的修法生起强烈的信念。为什么要对这个生起强烈的信念呢？就象前面果仓巴尊者所讲的，对死亡无常生起了信解会任运的遮止很多烦恼，或者对相续中生起某类功德都具有很大的意义。

思维业因果的时候就会想，我现在到底做什么业因呢？因为业因必定是不虚耗的，现在造这个业因以后就会受这个果，现在的身体也是以前所做的业因决定的。如果现在种下善妙的业因以后就会获得善妙的果。如果现在我对自己不负责任，种下不善的业因，以后不想受痛苦也必须要受痛苦。

所以自己就会想必须要以出离心、菩提心、空性见摄持一切的善业。恶业就不要讲了，恶业是一点都不能造的，尽量的断除恶业。即便是善业也不能造有漏的善业，尽量以出离心、菩提心、空性见摄持殊胜的善业，才对自己暂时、究竟，今生、后世都有重大意义。所以思维业因果会产生深远的意义。

思维轮回过患也可以任运遮止这些妙欲，前面也讲过了。所以说，对于修法的重要性要生起强烈的信念，这就是最初的“应当”。

应当将妙欲视为过患，并以知足少欲之心而生起迫切感，从而令厌离心获得收效与进展；

第二类“应当”就是应当把一切妙欲视为过患。“妙欲”就是人间的幸福，所谓人间的幸福都称做妙欲。对于这些妙欲要反复观修，要揭穿蒙在妙欲上的面纱，这个假象必须要把它戳穿了，戳穿了之后就会发现妙欲原来是这么坏的东西啊！妙欲原来有这么多过患啊！必须要反复观想才能发现它的真实本质。发现妙欲的真实本质之后还要反复观修它的过患，才能从内心对妙欲彻底生起厌烦。

否则第一步都没有观察到它的真实本质，一直被他蒙骗，就不要说第二步第三步的修持了。所以必须要按照佛经论典、善知识的教言对妙欲做一个仔细的观察，以前没有仔细观察过，从现在开始认认真真的对它做一番慎重的观察。观察好之后肯定会发现妙欲就是引发无量过患的来源。发现它的真实本质之后再缘妙欲所引发的过患反复串习，最后就会彻底对妙欲生起非常大的厌离心。

为什么我们会对妙欲产生这么大的贪执呢？就是因为没有了解到它的过患，无始以来都认为这是个好东西，反复去观修他的好、反复去追求他的好，无始以来已经养成习惯了，习惯成自然了，所以我们会认为妙欲就是一个很善妙的东西，不是应该远离的东西。

反过来讲，如果能对妙欲反复观修它的过患，厌离心就会生起来，肯定会这样。就象对一个怨敌，今天也想他对我怎么样坏，明天又想他怎么对我坏，怎么样对我家做了伤害，对我怎么做了伤害，这样观修很多次之后，对这个怨敌的嗔恨心肯定一见到他就任运生起来了，就是这个意思。所以要把妙欲看为怨敌、看为过患，今天也观想，明天也观想，有空就观想妙欲的过患，最后肯定就任运的生起厌离心来。这是一个必不可少的关要，必须要引起重视而观修。

然后“并以知足少欲之心而生起迫切感”，平时必要的生活所需，通过正当手段得到的衣食，也必须要以知足少欲的心来摄受。即便没有造邪命，但是前面也都讲过了，过多过好的饮食会引发我们的贪执心，所以应该强制性的使用知足少欲的方式来远离，然后以知足少欲摄持生起迫切感、迫切远离妙欲的境界。

这样就“可以令厌离心获得收效”，以前没有厌离心的话就开始生起来了，这就叫修持厌离心有了收效了。有了收效还不能停止啊，还必须要发展，要进一步的观修，要让厌离心进一步发展、稳固达到究竟。这样就叫“从而令厌离心获得收效与进展”。

应当视上师之一切行为为功德，进而清净邪见之罪过，并潜心专注地祈祷，令敬信之心能更上一层楼。”

这是第三类“应当”。一切正道的根本、来源，一切加持、悉地的大宝藏就是殊胜的上师，不依止上师就没办法入道、没办法获得解脱。所以依止上师必须要如理如法，一切非理的依止都是堕落的因。要如理如法的依止必须要把上师的一切行为看成功德，否则就无法如理如法的依止。

如果不了知上师的一切行为都是有密意的、都是渡化众生的方便，内心没有以智慧生起这样的境界时，就会对上师显现的和自己的心意不相符合的，或者和自己所学的教义不相符合的所谓过错生邪见。如果能把上师一切行为观为功德的话，生邪见的对境就没有了，就没办法生起邪见了。

生邪见主要是有一个对境，这个对境有时我们认为是在外面，但实际上并不是在外面，就是我们错误认为上师有某类过患，这就是生起邪见的对境。如果能把上师一切行为观为功德，生邪见的对境就没有了，对境没有邪见无法生起的，这就是清静邪见罪过的方式。

“并潜心专注的祈祷”，内心对上师就是佛的本体，能赐予自己一切暂时和究竟悉地的能力必须要诚信，然后要潜心专注的祈祷。这个问题已经讲过很多次了，要获得加持有两大要素，第一就是对境有赐予加持的能力；第二就是我相信他有这个能力，而且需要他的帮助、加持。这样两类因缘具备之后，祈祷就可以得到很大的加持。

如果对方没有这个能力，对个石头去祈祷也不一定能得到加持。虽然对方有能力，比如说他是一尊佛，但是我不想得到他的加持，我不祈祷，二者之间没有办法相应，也得不到他的加持。或者我怀疑他有没有这个能力呢？内心有了怀疑的染污也没有办法和清静的上师的心相应。所以必须要对方有加持的能力，我相信他有，而且愿意得到他的加持，这就叫做“潜心专注祈祷”的因。如果能这样潜心专注的祈祷，就可以“令敬信之心更上一层楼”。这个也是最为关键的，如果敬信之心更上一层楼的话，我们逐渐就可以对上师发展出一种犹如佛一般清静的信心，而且这样的信心不会退失，可以尽快获得上师的加持。

帕莫哲巴也云：“恒时思死亡，掂量所积业。”

这个也是很殊胜的教言，这个教言很短，但是两句话的教言都讲到了修行的精要、关要。第一个关键的问题就是“恒时思死亡”，要恒时的思维自己什么时候死亡。第二、恒时掂量所积的业，这个也是很关键的，有的时候我们忘记掂量我们的业了，有的时候善法方面或者相似善法方面掂量的多，认为肯定可以解脱的。但是你的罪业掂量没掂量呢？今生趋入佛法之前造了多少业？趋入佛法之后造了多少业？自性罪有多少？佛制罪有多少？今生有那么多的业，无始以来还有很多业。

所以千万不要以为我们的业已经清净了吧。前天已经讲过，你的业清不清净可以从很多方面观察，如果你的业清净了不会生在五浊恶世的，烦恼不会这么重的，如果你的业清净会很快获得解脱的。就是因为相续中的业很多、很重的缘故生在娑婆世界，生在五浊恶世，生在现在的环境中，相续中这么重的烦恼、邪见。这不是清净业的表现，不是清净业的兆相，完全是罪障非常深重的一种兆相。

所以必须要恒时掂量自己所积的业，掂量了所积的业才会害怕死亡。掂量完之后才发现有这么重的业啊！这个死了之后怎么办啊？死了之后肯定就像铅块一样直接坠到地狱中去的。这样观察就会非常害怕死亡，什么时候死亡来了肯定就会坠落的。不把自己的业掂量掂量的话，你会认为死亡无所谓、你会认为我很快就会往生、你会认为上师会超度我，等等有这么多这样的想法。有这些想法就不会主动精进的去修法。

所以我们要掂量业，就像米拉日巴尊者，他掂量之后“我这个业太重了，一死肯定坠入恶趣的”，他就非常恐惧死亡。我们如果能够掂量业之后也会非常恐怖死亡，自然道心就生起来了，自然就会保任的去修持正道了，哪里有空闲去做非法呢？对一切世间琐事全部会毅然斩断的。

这一教言非常殊胜，有时意义一样，但是词句这样一表达就觉得很相应了。掂量掂量自己所积的业吧，掂量之后呢就知道你根本不是可以安闲而住就像阿罗汉一样的修行者吧。

噶玛巴若波多杰：“死主驾到之时辰，难保内心之平稳，将往何处无定准，今当周密审慎思。总之若能善思量，且具信心诚稀罕，未具今当生毅力。”

噶玛巴若波多杰好像是第四世吧？第三世是让炯多杰。他是这样讲的，我们现在存活的时候一切都无所谓，好像都是自由自在的生活，但是突然哪一天、哪一刹那死主驾到了，肯定马上要死了，这个时候“难保内心之平稳”，内心要很平稳是很难做到的。

虽然我们是凡夫，见不到所谓的死神是什么样子，但是四大分解的时候，或者种种死相现前的时候内心会非常的恐慌。除了修行有证悟的人或者一生修善法的人不会恐慌，因为他诚信因果，死了之后只有安乐、只有善趣。除了这些人之外一般造罪的人内心就难保平稳了。

“将往何处无定准，今当周密审慎思。”我死了之后到何处去呢？完全是没有定准的，所以现在应该周密审慎的思维这个问题，审慎思维之后才可以真正对修法生起诚信。

关于“难保内心之平稳”以前讲中阴的时候讲过这个问题，就是一个人死的时候很奇怪，他记忆力非常强，在世的时候做的一个小小的事情，哪个地方吐了一口痰，他都记得清清楚楚。所以那个时候所有造罪业的经历全部回忆起来，就生起很大的恐怖。如果在世的时候好好修行正法，思维无常，斩断世间八法，按照佛陀所开示的正道去修行，死亡的景象现前时内心就会很平稳。死的时候记忆力超强的，全部就像演电影一样，一幕一幕脑海中很快显现出来，全部回忆起来。那个时候造罪多的人内心是无法平稳的。所以现在就是关键的时候，要好好的修善法。

“总之若能善思量”，总之能好好思维观察这种死亡无常的修法，“且具信心”对这种无常的修法具有信心的人是“诚稀罕”的，十万个修行人中都很难找到几个人。“未具今当生毅力”，如果还没有具备这种善思量的能力，还没有对无常修法生起信心的话，今天应该生起修持无常的毅力来。

绰颇译师生动地比喻道：“为了所行皆趋法，念无常苦极重要，犹若骐骥以鞭策，贪嗔自灭甚奇妙。”

绰颇大译师也是这样讲过，“为了所行皆趋法”，为了我们一切的行为都能趋向清净的正法，“念无常苦极重要”。这就讲了两类巧诀，第一类就是忆念无常，第二类就是忆念痛苦。忆念无常和忆念痛苦是极重要的，以前上师们也讲过，为什么我们对于造业因没有恐怖心、没有办法遮止呢？就是没有思考痛苦。如果思考痛苦之后就会对业因非常小心的。

恶趣、地狱只是在经书中讲一讲，或者大德们有这样一个说法，肯定是有的，但是内心会这样想“我是不会坠进去的”，有这样一种潜意识在里面。没有对无常、对死亡的痛苦、对地狱的痛苦生起非常大的恐惧的话，他是没有办法精进起来的。就像《广论》中讲的阿难尊者的两个外甥，他们在没有看到地狱痛苦的时候一直这样懈怠、放逸，看到之后自然就精进了，吃饭之前一想到就吃不下，吃饭之后一想就马上吐出来。这样的状态就会发生。所以忆念痛苦是很重要的事情，忆念无常也是很关键的问题。如果能忆念无常和痛苦，一切所作所为都能趋向于善法。

打个比喻“犹若骐骥”，骐骥就是骏马、良马的意思。良马、骏马本身就跑得快，如果再以鞭子打它跑得更快。比喻的意思是这样的：本身这些修行人能够趋入到佛法中也算是苏醒了种姓的，如果再能以修念无常和痛苦来鞭策，他修法的力度就会加强，证道的时间就会加快，就像快马加鞭一样能很快跑到目的地。

所以“贪嗔自灭甚奇妙”，经常忆念死亡无常和痛苦的话，相续中的贪心和嗔心自灭。非常奇妙、非常稀有的修法就是忆念无常和思维痛苦。“贪嗔自灭”也可以从很多方面讲，一个方面是压制，直接通过无常和痛苦将粗大的贪嗔心给压制住；第二个方面，修念死亡无常和痛苦，以这个作为鞭策而证悟大空性的时候从根本上拔除都可以的。

加哲仁波切云：“无所伏敌亦无所护亲，承颜候色上司下属无，依止寂地若未调自心，汝尚有何可为玛呢瓦？

无著菩萨加哲仁波切这样讲，住于寂静地的你们好好想一想，住于寂静地修行人“无所伏敌亦无所护亲”，你们在寂静地没有什么可降伏的怨敌，没有什么可保护的亲友。离开家乡到了寂静地就没有所谓的伏敌、护亲的事业了。也没有所谓的“承颜候色”，承颜候色的对境一个是上司、一个是下属。如果在高官下面做事情必须看他脸色行事；如果下面有很多所谓的奴仆、眷属，也要看他们的脸色行事。但是你依止了寂静处，没有了这些对境，如果还没有调伏自心，这么好的条件还没有好好修法，还是非常散乱的话，“汝尚有何可为”你还有什么可做的呢？没有什么可以做的了。

一般的在家人没有办法修行，没办法调心，还是情有可原、情理当中的事情。但是你们这些住在寂静地的修行人，没有这些外境的时候，不好好调心，没有调伏自己的心，你还能做什么呢？“玛呢瓦”就是对境、当机者的意思，就是对他们进行宣讲的。

实际上对我们来讲也是一样，我们现在住在佛学院，住在寂静处，没有什么琐事，就认为处在一种有吃有穿的状态中就够了吧，一边听点法，一边做点事情，就这样混下去。有的时候虽然没有说想混下去，但实际上你的内心就是想混下去，不想做什么事情，就是这样舒舒服服地混下去。

有些出家人、修行人又没有什么清静戒律的功德，也没有修行的功德，有时佛陀在经典中讲，这一类修行人为什么不还俗呢？意思就是应该还俗还要好一点。当年佛陀在讲破戒的人享受供养的果报时，很多比丘站起来说不应该享受供养，然后就舍戒了。佛陀就赞叹他们是诚信因果的人，诚信因果死了之后就转生兜率天，在弥勒菩萨座下听法，弥勒菩萨成佛的时候他们会证悟的。

有的时候我们就想，有些浊世的修行人修行也不好，但他也不愿意离开僧团。有的时候上师也说过，有些犯了戒律的人不脱掉僧衣还好一点，脱下僧衣之后他就没有什么顾忌了，会造很多严重的罪业。所以有的时候也不敢让他们脱僧衣，不敢让他们还俗。但有些不好的修行人为什么不修行还处在僧团中呢？我想可能是他还俗的话，在社会上找工作、找钱很难很难。但是他在僧团中也不需要做事情，也能得到供养可以享受，是不是有这样的心在里面也不好说的。

反正对于修行人来讲，如果以前没有好好修行，对无著菩萨讲的这个教言应该好好思考，我们处在静寂地为什么不调伏自心呢？修无常这些法又不是让你背大石头把一座山给填平，这当然是很难做到的。但就是让你修无常或者观轮回过患，这就是打坐而已，最无勤的修法就是这样了。所以应该在寂静地好好地按照这个窍决来调心，除了这个之外你还能做什么？什么都做不到了。

秋贮春享尚且无把握，春粮秋令未积为愚人。定死弥留之际有益法，如今尚未修持太愚蠢。

这个颂词前两句是比喻，后两句讲意义。“秋贮春享尚且无把握”，秋天把粮食储存下来春天再去享受，这个都没有把握的。为什么没有把握呢？因为人什么时候死亡不一定的，秋天保留粮食春天能不能吃得到是没有把握的。

“春粮秋令未积为愚人”，春天没有下种秋天怎么去收成呢？没有下种是没有办法收获、没有办法积存的。不种因而想得果这就是愚人。比喻是这样的，它的意义就是说我们已经得到的身体或者受用明年春天还能不能享受，这个没有把握的，因为死亡不知道什么时候到来。如果在世的时候没有修持对死亡有益的法就更加愚痴了，这是对应第二句“定死弥留之际有益法”。

死亡的时候一定有益的法如今还没有修持，这样的人就太愚蠢了。明明知道死亡的时候会有很多痛苦，明明知道后世还有轮回，有很恐怖的恶趣，为什么现在还不修行呢？对临死的时候、弥留之际有意义的这些正法还不修持，还在浑浑噩噩中混日子，就是太愚蠢的人了。没有种因怎么得果呢？现在不种因，临死的时候怎么获得安乐呢？后世怎么获得安乐呢？

追寻向往此生圆满福，人天难得焉能求菩提？

这也是对我们讲得很直接的。“追寻向往此生圆满福”，如果现在贪着世间八法，耽着家庭、耽着故乡、耽着名闻利养、耽着 “智者”的名声等等，反正追寻向往此生圆满的福报的话，后世人天尚难得，要在后世转为人天善趣都很难获得。“焉能求菩提？”这样还能求菩提果吗？还能得解脱吗？连人天善趣都得不到怎么可能得到解脱呢？这是太可笑的事情了。

清净的解脱果、清净的菩提果需要具有很清净的善根，尤其菩提果需要无量无尽的大资粮。我们的发心是什么呢？就是追求今生世间八法的心，这么狭窄的一个心，这么混浊的作意，想获得清净寂灭的解脱果，想获得一个大菩提果，这完全就是一种愚人，就是没有下种想得到秋收的饿鬼的想法而已。

大菩提果需要无量无边的资粮，无量无边的资粮是菩提心摄受的，菩提心没有摄受的话，声闻心、出离心积累无数劫也无法圆满这么大的善根。只有菩提心摄受的资粮才能获得大菩提果。现在连看破今生都没有，你说我今生修个大圆满要成佛，这完全是一种无因得果的想法。

大菩提就不要想了，然后解脱果呢？解脱果是非常清静的善根，而现在我们是贪着世间的污浊的发心，污浊的发心积累的所谓善法想得一个清净出世间的寂灭解脱，那也不是能生所生的因果关系。如果再观察，这样一种贪着今生的心连后世的人天都得不到。要得到后世的人天善趣的话，要清静的戒律、要做布施、要发愿获得人身。但就是第一条清静戒律，如果有贪着今生的心都很难圆满的。因为如果贪着今生的心太猛励，为了得到这些妙欲会不择手段、会用邪命、会犯戒律、会去偷盗或者说大妄语，所以这一条都很难的。贪恋今生的圆满后世人天善尚难获得，焉能求菩提呢？对我们来讲这是最好的一个提示了。

故当以弃贪恋此生心，精进忆念死亡而修习，若未忆念死期无定准，纵然勤苦闻思及修行，亦为谋取今生之圆满，若呕物毒杂于百味馐。”

所以我们应该把一切贪恋此生的心完全放舍掉，精进忆念死亡而修持后世的解脱、后世的大菩提果。如果没有忆念死亡不定的话，纵然显现上、外表上勤苦闻思、勤苦修行，闭关、祈祷等等，但是因为没有死亡无常的概念、没有抛舍今生的缘故，就像前面“木桩”的比喻一样，他是围绕这个木桩服务的，怎么跑也没办法跑出绳子的范围之外，全都是为了谋求今生的圆满。好像是呕吐物和毒杂于百味珍馐中一样，百味珍馐全部会被染污，无法成为清净的饮食。

又云：“今日不死尚且难确定，反作永驻打算及从容，临终手抓胸口错乱现，愿能随念死亡祈加持。”

无著菩萨这样祈求加持的，“今日不死尚且难确定”，我们今天到底死不死，还能不能活过今天晚上呢？这是没有办法确定的，从哪个方面观察都无法确定，这就是实际情况。但是“反作永驻打算”，这是我们的妄想，内心的非理做意。对实际情况呢不了知，反而非理做意 “反作永驻打算”，觉得自己会驻很长时间，还会驻几年、几十年，然后在八十岁、九十岁的时候可能才会死吧。这就叫做“反作永驻打算及从容”。

“及从容”的意思是说根本不慌张，从从容容地生活，从从容容地去追求世间八法。修行人内心生起无常的境界他是很慌张地，他绝对不会从从容容地睡大觉或是做世间八法的，他很慌张，就会去修行正法的。但是没有生起这样境界的人好像天天都是很从容，如果劝他修习善法，“没事没事肯定不要紧，死亡不会来的，以后死了有上师超度，没有什么问题吧！”这叫“极从容”，这不是一个表扬的词，完全是呵责的语气。

在极为从容的状态中度过了短暂的人生之后，“临终手抓胸口错乱现”，临终的时候手抓胸口，非常痛苦、非常后悔的时候就会手抓胸口。“错乱现”就是一切错乱的景象都在他面前示现了。要避免这种情况的出现，现在就要不从容，非常惊慌失措地去修持解脱道。

“愿能随念死亡祈加持”，愿从现在开始就随念死亡无常、修习死亡无常，这样祈祷上师三宝加持。修持死亡无常方法前面再再讲过，必须要修窍诀，没有窍诀就想着我要死、我要死，想一天两天之后就完全没有效果了，就失去修法的动力了。修无常的窍诀都是诸佛菩萨提炼出来的精华，照着修下去呢不但不会厌烦而且会更加深入。在修持无常的方面《广论》中也讲了九种因相还有三种决定。《大圆满前行》中讲了以七种方式思维总的无常的，都要一条条去想，自相续就可以很快获得加持的。

第44课结束

第45课

至尊达波仁波切弟子中逸然超群、名列前茅之瑜伽师秋雍，是一位大成就者。

达波仁波切应该是冈波巴尊者，冈波巴尊者的弟子中非常出名的一个大成就者叫做瑜珈士秋雍。

一位康巴的修行人（听闻其美名，特地前来拜见，）他向成就者供养了布匹后，便祈求传法。一开始，成就者什么也没有传。康巴人再次殷切地请求，成就者就拉着他的手诚恳地说道：“我也会死，你也会死！我也会死，你也会死！！我也会死，你也会死！！！”就这样重复了三遍，

这个康巴人想要求解脱的心很切，也算是颇具善根的人，听到这个成就者的名字后他想求法进行修行，所以供养布匹祈求传法。刚开始成就者没有传，因为这个窍诀很深，无常的修法很深，很深的修法轻易讲不一定能生信心的。就像很多人讲净土法很深，净土法就是很深所以很多人不相信。无常法很深的缘故，给他讲他不一定认为这是一个什么修法，修无常算什么修法嘛？所以刚开始还是没有传。

康巴再次殷切地祈求，看他的心这么切成就者就拉着他的手连说了三遍“我也会死，你也会死！”。确实一般的人绝对不会认为这是个什么教授，不会认为这是个很深的法，我供养了这么好的布匹，你就给我说这个，“你也会死，我也会死”，不但不是法而且还是很不吉祥的语言吧？一般人肯定会有这样的想法。但是真正的成就者说出来，当时的地点或者求法者的心态很多因缘具备的时候，这样一说就很有份量了。

或者这样观察，就是我们学习《开启修心门扉》学到这一段的时候出现这句话就很有份量了，因为我们对看破今生、死亡无常的教义已经有一定的认识了。他说“我也会死，你也会死”，就是说我是成就者或者我是上师，你是弟子，显现上的平凡人，反正我们俩都平等要死的。死的时候只有善法、只有清净的解脱或者证悟才有帮助。这样重复了三遍。

并进一步起誓：“上师的教言没有别的，我也没有修习除此之外的其他法门，你也应当好好修习此法，我发誓没有比这更殊胜的窍诀了。”

传了三遍窍诀之后他进一步起誓说，上师的教言没有其他的了，我自己修的窍决也是这个，除此之外没有修习其他的法门，你也应该好好修习这个法。我向上师三宝起誓比这个更殊胜的窍诀绝对找不到的。他们内心生起这样的境界时就会认为这是最好的窍诀。或者我们修无常稍微有一点点趣入的时候就会认为这就是一个窍诀，比这个更殊胜的窍诀绝对找不到的。所以这并不是一种善巧的说法而已，实际情况就是这样，所以他发誓没有比这更殊胜的窍诀，你修的话就绝对获得大的收益的。

据说，康巴人听完后，也开始精进地修持此法，终于获得成就。

康巴人听了上师这么诚恳的教诫之后，也开始精进地修持死亡无常，按照死亡无常的窍诀开始观修，终于获得成就。开始修持的时候第一步肯定是抛弃今生，最后获得大解脱果的。

这个康巴人对上师的这个窍诀深信不疑，没想这是欺骗他、哄骗他、搪塞他的语言，认为这是真正的窍诀，然后修下去就真正没有被欺骗地获得了成就。现在如果我们开始精进地修持死亡无常的法，最终肯定要获得成就的，因此从现在就必须要开始修持无常。

《入行论》云：“何时赴寒林，触景生此情：他骨及吾体，悉皆坏灭法。”

《入行论》讲什么时候我们到寒林（尸陀林）中，看到那些散落的骨架之，或者尸体被开膛破腹，然后被鹫鹰吃得精光，或者肠子被拖来拖去。看了之后就会生起这样的感受：“他骨及吾体”他的尸体和我的身体“悉皆坏灭法”，只不过我这个现在还有神识，他的身体没有神识。米勒日巴尊者也讲过所谓的尸体就是现在的身体，除了现在的身体之外没有其他尸体了，神识离开之后就是一个尸体了，神识离开是很简单的事情。

所以我们在尸陀林就应该观想他的身体和我的身体都是一样的，他当年送他的亲友到尸陀林的时候，也象我一样站在旁边看别人砍这个尸体。但他当时有没有想总有一天自己的身体会在尸陀林中被老鹰吃掉呢？怕是没想过的。

我现在看尸体的时候有没有想哪一天我也躺在这个地方，被天葬师一刀一刀的划开，然后被这些鹫鸟一口一口吃掉的时候又会怎么样呢？实际上就意味已经离开了此生的一切显现，已经趋入了后世了，今生再放不下的东西也要放下了。就这样观想。

所以有必要的时候去尸陀林看一看，但是没有必要或者没有这个窍诀的时候，好像很长时间没看了，去看一看吧，好像打发时间一样去看一看没有什么必要。确实有时看多了也觉得就是这样，没啥。但是如果有一个窍诀好好地观想，躺在那个地方的如果是我怎么办呢？如果是我的话，我今生所奋斗的一切那个时候还有什么呢？连我的身体都没有了，身体都被鸟鹫吃光了，骨头都被砸地粉碎了，这样的话有什么可以贪著的？连这个身体都已经抛弃了，所谓的财产、家庭、故乡、名誉、妙欲的享受有什么可以带走的呢？这样想一想肯定那个时候的感受会不一样的。这叫做去观尸陀林的一个修法。

否则三个一群五个一伙，去看了之后什么也没修就回来了，只不过浪费时间而已。要去就必须产生一次效果，否则不要去还是好一点。

因此，尽管一切经论，以及藏地各个法脉及宗派的见解各说不一，莫衷一是。但在必须观修死亡无常，猛厉发愿令此境界在相续中萌生并茁壮成长，且时常祈愿：“以此观修串习，何时就能让此境界在相续中萌生”的问题上，却不谋而合，观点一致。

藏地各个法脉的传承不一样、见解修法都不一样，但是在观修无常方面，猛励发愿令这个境界在相续中生起并茁壮成长，祈愿能够长时间生起这个境界的问题上不谋而合，观点一致。这并不是和稀泥的话，真的是这样的，前面四大教派的观点作者都引用了，格鲁派智者的讲法也引用了，萨迦派的萨迦班智达、噶当派的这些智者、噶举派的修行者、宁玛派无垢光尊者的教言全部引用了，都是对无常的修法非常着重的。

就是在反复祈祷生起无常的观点来讲也是一样的。平时我们念的《开显解脱道》无常的引导讲得很清楚，麦彭仁波切也是这样讲过的，就是祈祷“总集三宝上师悲眼视，能念无常死亡求加持！”再再祈祷生起的就是这个。所以平时除了观修之外还要反复祈祷，通过自力和他力二者结合就很快会生起来。

那么，又有谁能例外而不精勤修习远离一切怀疑的殊胜之道——随念死亡呢？

因为作者本身是格鲁派的大德，他会想有些人会不会因为我是格鲁派的作者，而认为其他教派不需要修持你着重提倡的无常呢？他要遣除这样的疑惑。不管你是哪一教派，反正必须生起无常的方面来讲都是一样的，有谁能例外？不管你是哪个教派，不管你是哪个传承下面的弟子，没有例外都必须要修持，无有怀疑的最初必须要趋入无常的修法。

藏传佛教是这样，汉传佛教仍然是这样的。律宗也是要修无常、净土宗也是要修无常，哪个宗派都要修无常。南传佛教尤其是把无常做为主要的修法，甚至于经常住在尸陀林中，去慢慢地观察尸体怎么样变坏的，怎么样成为白骨的，然后反复串习，无常就从内心生起来了，从而进入正道。真正的佛法没有哪一个能够远离的，不管藏传、南传还是汉传，都要修持无常，还有什么怀疑呢？反正不管你到哪个地方求法，首先让你修的还是这个。

因此，随念死亡是修行之初的必要途径。

所以随念无常的修法，或者内心生起无常的境界、觉受，是修行之初最必要的途径。

如同前面所阐述的，舍弃今生在修行之初必不可少一样，这一点务必了达。

死亡无常是舍弃今生的前提，舍弃今生是修行的前提，这二者是一样的，这一点是我们务必要了达的。无常是看破今生的近取因，近取因就是最直接的因。所以四加行、四厌世心就是现在开始主要修持的，主要祈祷、发愿、回向的就是这个，现在应该多多地串习。

博多瓦云：“前提乃为观修无常法，并非梵文顶礼句等等。”

博多瓦尊者讲，做一切善法的前提、基础就是观修无常。比如要修一座大空性、大圆满，在这之前必须要修一座无常，通过无常的心鞭策你修大圆满的时候坚持修下去。因为人生无常，不知道什么时候死亡，而现在我修是真正对临死或解脱有帮助的大法，这样修一座之后心就会猛励起来。

这里讲的“并非梵文顶礼句等等”主要是讲传法的时候，传法的时候前提首先是观修无常，就像前面讲的那位大德，他不修一座无常甚至于不会传法的。所以讲一部论典刚开始照理说讲者应该讲一座无常、听者听一座无常，或者都应该修一座无常，这才趋入讲这一部论的前提。并非是梵语云什么什么、藏语云什么什么，然后顶礼曼殊室利童子，这个好像是一部论的开始，但这不是。

真正讲一部论的开始应该是观修无常法，观修无常法之后讲者的相续才会清净，听者的相续才会清净，才会认识到为什么要听这个法，为什么要讲这个法，目的就会很清楚。所以听法的时候绝对不会浑浑噩噩、胡思乱想，因为这就是死亡的时候有用的。所以有了无常心摄持的善根绝对是极为纯净的。“并非梵文顶礼句等等”的意思就是这样。

又云：“如果能忆念死亡，则与香怎耶巴、宁敦释迦炯以及奔公甲等一样出色。”

如果能忆念无常的话，就像这里所讲的三位大德一样出色，“等”字就是还有很多忆念无常的大德。他们都是公认出色的修行人，但是你能修无常的话，最后会变得和他们一样出色，都成为非常优秀的修行人。

首先讲耶巴瓦，耶巴瓦就是香怎耶巴。

耶巴瓦时常提醒自己：死亡之劫，注定难逃！

他把这一句作为他修行的核心。修行的核心有很多，在不断修持无常的时候，自己会发现这个颂词对我很有利益，或者这种修法对我修善法有很大的鞭策作用，所以他就一直这样提醒自己。耶巴瓦尊者就是这样提醒自己的，“死亡之劫，注定难逃！”死亡的劫数注定是难以逃脱的，再劫难逃的就是死亡，不管怎么努力，反正必定要死。他是以这个提醒自己。

所以，平时偶感小恙，就会将自己的资具倾囊赠与他人，

平时有个小感冒、稍微有点头痛的时候，他就想会不会因为这样的病而死去呢？如果死了留下这么多资具干什么呢？所以稍微有一点点小病的时候就把所有资具倾囊送与他人，要不然就是供僧，要不然就是给其他的修行者，自己一点都不留，就等待死亡。

并超然地说道：“没有资具有什么不合理？直至死亡之前都可以借债度日。”

他就超然度外的这样讲，一般人根本讲不出这样话，这样的大修行人才能这样超然说，没有资具有什么不合理呢？什么都没有就很合理，直到死亡之前都可以借债度日，反正能修法就行了。他们修死亡无常修得非常到量的时候肯定这样做的到。

《前行》中说噶当派的大德就是因为修死亡无常深入内心，所以晚上根本不盖火的，碗全部是扣下的，这不是造作、不是一种仪式。我们认为碗扣下很容易，但在藏地人要死之前才会把碗扣下。有的地方烧火我也看过，在一些农区、在莫尔多神山，他们也是这样火一直不灭，晚上用灰把火盖住，上面放一块大石头压住。第二天把灰弄开、石头捡开，放几块柴一吹就马上着了，就是这样不需要天天生火的。但是他们就说明天死不死不知道，不用盖火。这就是修无常修的非常到量的。

还有一位大德，名字忘了，很早以前听说过的，这位大德修无常修的非常圆满了，有一天出门，坐在门槛上穿鞋的时候他想：“我穿鞋还有没有脱下的机会。”一念就入定了，三天就处在这种境界中没有出来。修无常修的非常圆满的时候，内心有这个境界的时候，很多禅定等等的功德都自然而然生起来的，这位老人家也是这样的。所以说“直至死亡之前都可以借债度日”，这些都是修行非常圆满的人。

据说，当他示现圆寂之时，天人奏响的美妙音乐响彻重重山峦，在场的人无不为之震撼。其所剩余的食物仅除六克之外，别无所有。

“六克”前面讲过了，有一种说法一克是二十八斤，还有说是一克七斤。按前面的说法应该是一百多斤，按照他的行为来讲应该不是，应该是后边这种吧，六克是四十多斤差不多。圆寂的时候没有什么东西，食物只有六克，除此之外没有其他的东西了。华智仁波切圆寂的时候也是只有十几斤糌粑，还有就是一个茶壶，再没有其他任何东西了，这样圆寂是非常清净的。

普穹瓦建议：“应将这些粮食供养三宝。”博朵瓦却认为：“应当用于僧众的法会。”

剩下的粮食怎么处理呢？普穹瓦尊者说供养三宝。博朵瓦尊者说 “应当用于僧众的法会。”这都是对粮食处理的方式。

第45课 结束

第46课

宁敦在一开始自恃博学多才，极其傲慢，不可一世。

宁敦就是前面讲的宁敦释迦炯，他是怎么行持的呢？前面说和宁敦释迦炯他们一样出色，奔公甲格西前面讲过了，这下面没有再宣讲，就讲了宁敦大师。宁敦大师刚开始没有看破今生、没有生起无常概念的时候，自恃博学多才，极其傲慢，不可一世。

对于自己所掌握的秘诀也是保守吝惜，守口如瓶，决不轻易示人。

他掌握很多秘诀，别人来求的时候也不愿意给别人宣讲。如果自己博学多才、学法有成的时候不注意也容易变成这样。所以一边学法一边就要修无常，教理和实修结合，一方面通过教理指引修行的方向，一方面自己的行为也会非常清净。

后来因为他的一位胞弟的死亡，（才令他如梦方醒，）终于看破今生。

他看破今生的原因是什么呢？就是他弟弟的死亡，他才如梦方醒。自己身边的弟弟突然死亡，没有什么预兆，他通过这个因缘就看破了今生。

以强烈的出离心专一修持无常，即使在闲散解闷之时，也惟独念诵道：“亲友长时相往来，死到临头各分开，巨大忧患相煎熬，此为世间之必然”等警句，以促进修行。

生起出离心之后，通过强烈的出离心专一修持这个无常法。通过他弟弟的无常，把无常的觉受转移到自己身上来，“我什么时候像我弟弟一样突然死亡呢？死亡之后我的秘诀、才学有什么用呢？能不能帮助我呢？”他就开始专一的修持无常，而且趣入了清净的正道。

即便是在下坐的时候，修法念咒或打坐比较烦闷，要“解闷”的时候他就念诵这样的颂词，“亲友长时相往来，死到临头各分开”，一个是现实、一个是中有已经分开了。“巨大忧患相煎熬”，在世的时候有极大贪恋的缘故，死的时候有很大的煎熬，“此为世间之必然”。以这些警句促进修行的。

绰普的上师旬呢策信口开河地讽刺道：“连宁敦大师也声言‘要修无常’，这可能吗？”

绰普的上师“旬呢策”显现上肯定没有修无常吧，他就认为宁敦大师应该是一个很有才学、很厉害的人吧，他也说要修无常，这可能吗？他的意思就是无常肯定是儿童妇女修的法，这么高级别的大师肯定不用修了吧？

大瑜伽士却以赞赏的口吻回答说：“如果他真的在修的话，就必定有这个无常的境界。”

“大瑜伽士”就是前面讲的恰彻却尊者，他是赞叹的口吻，为什么要赞叹呢？因为他也在修，他也是修无常作为自己修法的核心。都在修无常的话，他说出这个话都是有体会的。所以就赞叹的口吻说：如果他真的在修无常，肯定有这个无常的境界。他肯定会猛励的修持死亡无常，解闷的时候肯定会念这个颂词的。大家都是修无常的人，所以他听到肯定会赞叹，因为他内心就有这样的境界。

一次，侍者向宁敦大师禀报准备夏用木柴事宜。（宁敦不屑一顾地）回答说：“夏天在不在都不能打包票，准备柴火有什么用处？如果真的活到夏天，再作商议吧！”根本没有将这些琐碎之事提到议事日程上来。

有一次侍者向宁敦大师禀报怎么准备夏天用的木柴的事情。他说夏天在不在都不能打包票吧？我们能不能活到夏天都不好说，如果真的活到夏天再说吧。内心生起无常的境界时他就会这样去处理，或者说这样的话。

博朵瓦赞叹道：“（由此可见，）宁敦无疑已经现见真谛了！”

博朵瓦听到之后非常赞叹，从这样做事的方式和所说的话看来“宁敦无疑已经现见真谛了！”现见真谛可以分两个方面，一个是世间的真谛，就是苦、空、无常等等。他这个话肯定是见到了真谛或者证道之后才说出来的。

以前智悲光尊者也是这样示现的，秋季沐浴的水池没有阶梯，弟子说能不能在这修个阶梯？他就说明年能不能在这洗澡说不清楚的，修阶梯没用的。他平时也是唯一赞叹无常、唯一宣讲无常，把无常的修法作为很甚深的窍决进行观察的，我们现在也应该如此。

据说，博朵瓦自己也因为相续中生起了无常的缘故，所以，一旦遇到利养等纷至沓来的情况，反而会面呈怒容。

他老人家相续中真正生起了无常，所以一旦遇到利养来的时候不但不会高兴，反而面呈怒容，不是装出来的。为什么会是这样呢？因为他就知道“利养”多了之后会影响修行，心会散乱，心一散乱就会耽著今生了，无常的修法就修不下去了，无常的修法一修不下去临终就没有用了，后世就没有用了。

有人会想“利养”来了为什么会发怒呢？实际上无常从内心生起体验之后，他就完全认识到了利养的过患、利养带来的散乱，影响修法的严重性，所以见到这些反而会发怒。就像我们打坐的时候，突然“梆梆梆”的敲门，马上就不高兴了，因为敲门打扰了我的修法，是我修法的障碍，就会忍不住发怒。博朵瓦尊者认为“利养”就是修法的障碍，所以一见到“利养”马上就会发怒，就是这样的原因。

在（他所著的）《自言长篇》中，也反复地自我告诫：“应当考虑如果我今晚死掉该怎么办，从而对明日之后的事情漠不关心。”

《自言长篇》就是《自我教言》，他在《自我教言》中这样反复告诫：应该考虑如果今天晚上死了怎么办呢？如果今天晚上就会死，我就准备明天、后天做什么事情有什么用呢？所以就对明天、后天的琐事漠不关心，就把一切精力放在修行正法方面。明天、后天的琐事对解脱没有用，对解脱有用的就是正法，如果今天晚上死了，明天的索事就不用做了，所以就开始一心一意的修持正法。

一次，多吉法师献上了仅仅用于包裹《大方广佛华严经》的170函卷帙的包布。

上师说《大方广佛华严经》没有170函这么多，是不是170本也不太清楚，反正字面上就是这样写的。供养了包裹《大方广佛华严经》的170函卷帙的包布。

博朵瓦尊者说道：“应当催促倍敦法师尽快备妥他准备奉献的包布。

查噶格西解释并请求道：“绸缎和毛毡还没有备齐，可不可以暂缓几天？”

就是包裹藏文经典的长条布，因为绸缎和毛毡还没有备齐，可不可以暂缓几天呢？

博朵瓦回答说：“我已经没有工夫等待了，有一张包布就包一函，有两张包布就包两函吧！”

（听了博朵瓦的话，大家都开始紧锣密鼓地加紧准备，）其后，又有300张包布备妥。三天后，尊者示现重疾，七天后圆寂。原来，他早已确知自己的去日。

三天后尊者示现重疾，七天后就圆寂了。有时看到这些大德示现无常、示现圆寂还是比较难过、比较伤心的。这么大的大德，三天后生重病，七天后就圆寂了。前面“据说博朵瓦遇到利养”这个公案主要是讲他修无常的境界很深。后面是讲他修无常的果，就是说通过修无常之后已经对解脱道很有把握了，所以他说没有功夫等待了，自己什么时候圆寂早就知道的很清楚了。下面还是讲他的功德。

博朵瓦虽然一向都是放浪江湖、荡迹浮踪、居无定所的，但也因其功德而感召聚集了2000余名僧众。

他虽然居无定所，但是因为他的殊胜功德、他的教言、他的修持感召了2000余名僧众随学左右。

其中舍弃今生，通达并忆念无常的就有500名。

没有说2000人中有500名证悟了大圆满等等，而是说500名能忆念无常、能舍弃今生，这是很不容易的。平时我们想500名舍弃今生、意念无常也不算什么，但是从上面学下来之后就知道500名能舍弃今生、能意念无常是非常稀有的。

加哲仁波切对此赞叹道：“实在令人叹为观止！在当今时代，即使一名这样的修行人都难得一觅，（更何况有500名？）”

加哲仁波切就是无著菩萨，他后来看到这个传记的时候就非常感叹，当今时代一个这样的修行人都找不到，何况说是500个，在一个上师门下同时出现500个看破今生的人，太稀有了！

以前色尔坝的上师——意科喇嘛，他传大圆满之前三年四年全部修共同加行，都是修这些无常、轮回过患，修完之后再给你讲窍决。所以他培养的弟子完全不相同的，他培养出来的弟子每一个都是看破今生的，他的弟子不多，但是每一个都是看破今生的，他们在得到窍决之后全部都是在深山当中一直修行，也不追求这些衣食、名声。所以他的弟子文革的时候几乎没有受到迫害，因为没有什么名气，早就已经远离了世间八法，早就抛开这些琐事了。所以单单他的弟子没有遇到迫害的，很稀有的。而且他每一个弟子都是很大的成就，临死的时候都显示很多瑞相。

因为他早就通达了这样的窍诀、关要，所以传的时候也是几年之中让你修无常，根本没有传什么密法、窍诀，因为还不是法器传了也没有用的。如果无常修起来再给你传一个大圆满，你就会很精进、拼命的去修，所以临终示现的瑞相、成就相非常多。

意科喇嘛也是法王如意宝的上师，法王如意宝十五岁的时候去依止过他，听了很多教言、很多窍决。是很出名的布玛目扎的一个化身，他有这样的传统。现在我们还是应该努力的修持吧，如果现在能够出现一大批看破今生、修持无常的人也是相当稀有的事情。

又进一步夸赞道，“像喀拉共穹也堪为忆念无常的楷模。

喀拉共穹格西，在《前行》中讲无常到量的标准时也引用了他的公案作为例子的。

据说，他在喀拉黑山洞的岩穴修行时，洞口有一丛荆棘，常常挂到他的衣服。他本想将其砍除，但转念一想：砍了又有什么用呢？就这样无论进出洞口的时候，都会生起此念。

《前行》中讲他在出洞的时候想砍，但是又想我还有没有进洞的机会呢？就没有砍。然后进洞的时候又会挂到，他又想砍，再一想进洞有没有出来的机会也不知道，所以也没砍。他就是说砍这个没有用，有这个时间还不如多修法、多去坐一会儿好一些。

在我们看来砍个荆棘不就是五分钟十分钟的时间吗？这有什么耽误修行的？在他们的境界中这已经耽误修行了，五分钟十分钟的时间已经太长了，已经虚耗了人生了，已经堕到散乱中了。修行好的人一分一秒都要去争取，修行不好的人几天几夜或者一生就这样散乱奔波，他都不会认为浪费了时间。内心有没有这些修法的境界，有时通过他的行为就可以看得出来。

直至最后圆寂，始终都没有砍荆棘丛。

《前行》中说直至最后成就而去的时候都没有砍掉，这里讲他圆寂的时候都没有砍荆棘丛，这是一个意念无常的楷模。也许我们现在还没有办法达到这个境界，但是如果现在开始修的话，最后就能达到这个境界，没有造作的、任运的。并不是说你看我现在已经达到了，别人应该赞叹了。没有一点这样的想法。而是真正的一心一意在正法上面，这样一种心、这样的行为就会表现出来。

今天讲到这里。

开启修心门扉22（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后继续讲《开启修心门扉》，本论的十九个问题中现在正在讲第十六个问题“恒修死亡无常”，这个科判主要是宣讲作为一个修法者，最初入门的一个条件是看破今生，而看破今生的近取因主要是修持死亡无常，这样的修法内心能够生起来的话，三界一切粗重的烦恼都可以被压伏，自心就堪能趋入正法。否则夹杂着世间八法，修行清净正法的意乐是不会清净的、不会强的。只有在压伏了三界烦恼的前提下，才有最为清净的心来修持正法，所以这就显得非常重要、关键。

这个科判中宣讲了很多修持无常的窍决，也宣讲了宁敦大师或者耶巴瓦尊者、喀拉共穹尊者是如何修行无常的。所以我们平时的修法应该按照上师的窍决进行观察，然后用这些大德的事例鞭策自己，以他们作为修习无常的榜样，没有达到这样的境界之前必须要努力观修。

另外，格西桑颇瓦与喜顿雍仲嘉措等人的事迹也是感人肺腑，值得我们效法的。

桑颇瓦格西是阿底峡尊者的弟子，他也是这样经常修持无常，当他看到有人死亡的时候甚至会八方的奔走相告，说有人死了。实际上内心生起这个境界之后他就会这样做的，其他人没有生起这个境界也许看不惯他的行为。但不管别人看的惯、看不惯，他生起无常的观念之后就是如是表现的。他这样的行为也是值得我们效仿的。

下面不是有个介绍嘛，“连自心的我执都没有扫除，何必去照料外面物质的我所？”就是说修持无常或者修正法入心之后，他就会这样认为。因为内心最大的魔、最大的怨敌就是我执，如果连这个我执还没有扫除，连他都成了累赘的话，为什么还要照顾我执以外的我所呢？

如果无常修好了，我们就会把一切的修持放在破除我执上面。如果能够达到这样的境界，外面的我所，比如耽着的故乡、房屋等等就没有兴趣照料了。主要是从这个方面体会到他们的修法。我们如果能够修无常的话，对外面的物质、金钱、财富等等都漠不关心的这样一种境界，内心也会生起来的。

还有喜顿雍仲嘉措也是这样，因为修习死亡无常的缘故，平时每每感叹：看到人死亡、听到人死亡就是最高深的法，你看我们身边的人又死了一个了，又死了一个了，什么时候轮到自己呢？就像《入行论》所讲的：“云何犹不知，身陷惑网者，必囚生死狱，正入死神口。渐次杀吾类，汝岂不见乎？然乐睡眠者，如牛见屠夫。通道遍封已，死神正凝望，此时汝何能，贪食复耽眠？”所有三界的众生就像关在羊圈中的羊一样，屠夫一个一个的杀，最后都要被杀死的。因此看到或听到有人死的时候，他就认为这是最高深的法。

所以平时我们看到这些尸体拉来的时候，也应该有这样一种感觉：看又死了一个，不知道死亡什么时候轮到自己，自己什么时候成为尸体都说不清楚。这个也是值得效法的，他们的事迹也是感人肺腑，主要是内心生起无常的缘故。

这以上就介绍了这些大德如何修持无常，如何作为我们修持无常的榜样。下面这一大段的内容主要是如何具体的修持无常。

第46课完

第47课

有人认为，既然观修具有如此重大的意义和功德，就分门别类地分成若干部分进行观修。

既然观修无常具有这么大的意义和功德，就把无常的修法分门别类地分成若干部分进行观修是非常好的。下面分了两个方面宣讲，有些大德没有分门别类地按照科判进行观修，有些是分门别类地进行观修的。这两种观点我们如何对照修持呢？如果还没有生起纯熟的无常的境界就要分门别类地观修，必须要分成好几个层次来观修；观修比较纯熟的时候就总的观修，就把噶当派观修无常的修法和其他大德观修无常的方法圆融起来。

但总的来说，噶当派的善知识们，并没有将观修程序详细的加以区分，而成为各个科判。

总得来讲，噶当派的善知识修无常的时候并没有说如何修外面的无常、如何修自己的无常，分几个层次、分几个程序，详细的分科判进行观修，噶当派的善知识以前是没有这个规矩的。但是我们应该知道以前的这些人根性较利，或者直接听闻阿底峡尊者、仲敦巴尊者这些大善知识的教授，这个传承很近，上师传给弟子很多时候都是直接的体验进行宣讲的，因此在噶当派的时期也许不需要。

但是，过去也有个别智者将其分成各个科判进行观修，众多的追随者也按此次第进行修习。

在噶当派的时期或噶当派之前总得来讲没有分科判，但是个别的智者也有把修无常的程序分成各个科判进行观修的传统，众多的追随者、他们的后学弟子也有按照这样的次第进行观修的。

两种修法之间无论在思维与观修的意义方面，都没有任何差别。

但实际上都是一样的，只要内心能够生起无常都是可以采用的。下面开始介绍有次第、分科判进行观修的这种情况。

往昔卓龙巴大师的《菩提道次第》中对此也有分类，

卓龙巴大师也造了《菩提道次第》，宗喀巴大师造的《菩提道次第广论》、《菩提道次第略论》一方面是参照《菩提道灯论》，卓龙巴大师的《菩提道次第》所宣讲的这些次第也是采用的，卓龙巴大师的《菩提道次第》中对无常的修法也是有分类的。

如今的宗喀巴大师及其弟子们，是遵照“三根本”、“九缘由”的科判进行修习的。

《开启修心门扉》的作者罗珠加参尊者是宗喀巴大师及克珠杰大师的弟子，所以说“如今”的时代。宗喀巴大师及其弟子都是按照“三根本”、“九缘由”的科判进行修习的，他们是按照有科判的方式进行修习。

末法时代的众生越往后根性越钝，如果没有个科判、没有个次第让他们遵循的话，很容易摸不着头脑、找不到修行之道。所以宗喀巴大师以下就很详细的分别“三根本、九缘由”，这在《菩提道次第广论》中是很清楚的，讲无常的时候就是这样分别的。尤其是这次发的校对过的新法本中对“三根本”这些都是做了观察的。“九缘由”不是单独的，“三根本”中每一个有三种缘由，三三得九，“九缘由”就是详细系统的对“三根本”进行广修的广所缘的修法。然后还有“三种决断”，就是他的果。

法王如意宝的有些论典，比如《文殊静修大圆满》，讲无常的时候也是按照“三根本”进行观想的。“三根本”对我们来讲很关键，如果我们修无常找不到一个次第、没办法入门的话，就按照“三根本”、“九缘由”、“三种决断”的方式进行修行，他是非常系统的、渐次修习的殊胜方便。

所谓“三根本”，第一个是绝对要死亡，这个是必须要忆念的，这是比较粗的一种忆念方式。就是绝对要死亡，不管是在哪个地方、什么时间当中、或者什么样的身份，反正有生就有死，这方面有三种根据进行观察的，这是第一种根本。

第二个根本是虽然说要死，但死的时间是不确定的。这个比前面的观修的要细、要系统，又深了一层。总得来讲绝对要死，但什么时候死呢？就从三个根据“三缘由”来抉择死的时间是不确定的，不知道什么时候会来。反正《广论》中有一句话是非常有分量的，虽然每句话都有分量，这句话是这样讲的，比如说有一个怨敌从现在乃至于下个月之间肯定要来，但是到底哪一天来是不确定的,所以每天都要防备他。

我们都知道最多一百年，或者几十年中死亡的怨敌是绝对要来的，但是在这个过程中到底哪一天来呢？这个我们不知道、不清楚，所以必须每天都要防护死亡的到来。怎么防护死亡的到来,并不是让你每天修回遮、修长寿法，而是每天都要忆念正法。

这个比喻和意义一对照我们就很清楚，这个怨敌从现在到下个月之间，肯定要来的，这个是决定的，但是具体哪一天来不知道，所以每一天白天晚上都要好好的防护，如果稍一疏忽，突然哪一天来了是没办法抵御的。这个死亡也是决定要来的，但是哪一天来不知道，所以必须修习死亡不定，修习死亡不定才能安住于正法。

第三个根本更细，修完了死亡不定之后应该思维死的时候唯有正法才有利益。这也是非常关键的问题，为什么要让我们精进呢？因为绝对要死；死不知道什么时候来；死的时候唯有正法有利，这也是用三种根据进行观察的，这样就有一个次第了。

按照三根本修行，最初观修决定要死亡，这个没什么可讲的；第二个方面，虽然要死亡但死亡什么时候到来是无法决定的；然后死亡突然到来的时候只有正法才有利益，其他的亲友、资具、名声等等所有的一切都没有帮助，只有正法才能帮助我。这个时候一下子就生起了修法的信心，一切琐事全部放弃了，这是一种很殊胜的次第。

然后就可以生起“三种决断”，通过修持第一种根本，决定要死亡的缘故我必须要修正法，这是第一种决断，观修之后生起的一种果；第二种决断：因为死亡不定的缘故，所以现在就要修法不能拖延，一拖延万一死亡来了这么办？因为思维第二种根本，结果就是马上要修，现在必须要修法，因为不知道死亡何时到来的缘故；第三种决断：因为死的时候唯有正法才有利益，所以现在只有正法做我的依怙，其他的父母、妻子、儿女、名声等等都不作为我的依怙。这就是“三种决断”，如果还不会修的话，就按照《广论》中的这个三根本进行修持也是非常殊胜的。

目前，这种观修方式是举世公认且享有盛名的。

前面“九缘由”这些没有多讲，因为现在也有《广论》的原文，也有上师的讲记，一看就会很清楚的，如果想修的话就去看，看了之后把精要提出来，就按照这样的次第修，打坐的时候就一个一个去思考，反复去观察。真正要生起定解决定要死亡、升起定解不知道什么时候死亡、升起定解只有正法才有利益。这样每天作为修法的内容的话，在修法的过程中贪图现世的心自然在不知不觉中就已经慢慢薄弱下来了，修法的正念就慢慢提起来了。这就是对治贪嗔的一个重大的转变过程。

目前这种“三根本”、“九缘由”、“三种决断”的观修方式是举世公认的，然后是享有盛名的。

以前，源自恰索巴的传承大师们，将观修无常划分为三个部分：粗分无常；细分无常；暂时无常。

如果不修持“三根本”、“九缘由”，按照这三个部分修持也可以，他们把观修无常划为三个部分，粗分无常、细分无常、暂时无常的观想。最后适合修正法的境界、正念也会生起来。下面对三种无常作个介绍。

粗分无常又可分为两个方面：一切有为法注定毁灭；自己必将不由自主地死亡。

第一种粗分无常分两个方面，第一、一切有为法全部都是无常的”；第二、分别来讲，自己的生命也是无常的。有总的观修和分别的观修。观修一切有为法注定毁灭有助于平息我们对一切有为法的执着。有为法、无为法之中，众生对有为法的执着是非常大的，讲空性的时候也是着重抉择有为法的空性，无为法是略说的。修无常的时候也是这样，众生因为对一切有为法很执着，观修一切有为法注定毁灭，就帮助我们消减对一切有为法的耽执。

第二步再观修自己不由自主肯定要死亡的，就可以帮助自己消减对现世的耽执，认为自己不死的执着就会消减，就会把自心放在正法方面。这是粗分无常的两个方面。

细分无常即为：思维每一刹那尽皆趋于无常，

所谓细无常就是思维每一刹那都是趋于无常的。一个人出生之后在20岁或者80岁突然死了，神识离开身体，身体被放到尸陀林中，被老鹰吃了，或者瓶子打碎了，这叫粗无常。

除了思维粗无常还要思维习细无常，就是说每一刹都是无常的。关于这个问题前段时间学的《庄严经论》中讲了十五个根据来抉择细无常，很详尽。如果能够抉择刹那无常，对帮助我们抉择一切无常会产生更深的定解。

犹如陡坡之飞流般咆哮奔腾，以及牧人马不停蹄地驱赶牲畜等比喻。

比喻像陡坡的瀑布一样，每一刹那都在往下奔腾；还有牧人马不停蹄的赶牲畜，一步一步的往前根本不能停留，每一刹那都是趋往目地的。现在我们表面上看起来健康或者说还在处在“住法”的阶段，但是正在住的时候每一刹那都是毁灭的，都是无常，这是细分无常。

第三个是暂时无常：

暂时无常可从四个方面而思维：四大错乱之无常；触怒天龙之无常；

暂时无常的第一个是四大错乱之无常，我们的身体是四大组成的，四大平衡就会健康、就能生存，四大错乱就会生病乃至死亡。而这个四大很容易错乱的，稍微不注意就会错乱，《四百论》中对四大也是作了很殊胜的比喻，就像四条毒蛇放在一个口袋中，要让他们安安静静老实呆一会儿就很困难，我们的四大也是这样互相抵触的，地水火风都是互相抵触，要让他们平安无事的安住是很困难的，稍不注意四大紊乱就会生病，乃至死亡。

第二个是触怒天龙之无常。四大错乱、触怒天龙都是偶然的因缘。我们偶然有些作法不合理，触犯了世间的护法或天神，有时触怒了龙，天和龙有一些不共的能力，对一般的人间众生可以任意摆布，如果没有对治力，一般情况下都会受到他们的伤害，生重病或者死亡都有可能出现。这叫触怒天龙之无常。

触怒天龙也是很容易的，天和龙都有各自的禁忌，有些事情不能做，如果你做了他就不高兴。比如在龙泉水或有泉水的地方不能染污水源；或者烧东西的时候不能乱烧，否则他们就会头痛或者生病，他有一定的神变的缘故，就会让你生病、让你死亡，这些都有可能，所以这也是很容易的出现的问题。

以上两种紊乱、冲突皆具之无常；

第三种无常综合前面两种，就是四大紊乱、触怒天龙两者皆具的无常。

因衣食住处等缘而导致的横死等等。

第四种无常是通过衣食住处，穿衣服不注意，夏天穿很多、冬天穿很少，变季节的时候不注意加减衣服，这就很容易生病而死亡的。还有食品也是这样，有些食品分开吃没问题，但是两种食品合起来马上成为毒的也有。还有食品处理不恰当的，比如前几年四季豆中毒的很多，食品处理不当也会因此中毒而死亡。还有食品放的时间过长，吃了之后也会导致中毒，很多这方面的问题。

还有住处，不注意住处漏风或者太潮湿都是容易导致生病或者横死的因。通过衣食住处等缘导致的横死全是暂时的无常，暂时的无常通过暂时的因缘而导致。

他们就是按照以上方式进行观修的。

恰索巴传承的大德们在观无常的时候，按照粗分无常观“一切有为法注定毁灭”，“自己必将不由自主地死亡”；然后再修细无常：现在我坐在这里修法的时候，虽然还没有到达所谓的死亡，但是我的五蕴也是刹那生灭，都是刹那生灭，没有什么可耽执的；然后再修暂时的无常：不知什么时候自己的四大就紊乱了，不知什么时候就因为触怒天龙而受到制裁死亡，不知道什么时候衣食不注意而死亡。他们就通过思维这四种无常来鞭策自己，相续中生起死亡不定的念头。

尤其是暂时的无常都是突然集聚的因缘，既然是突然聚集就不敢担保什么时候能够遮止，什么时候不能遮止，自己完全不能担保的。他们就是按照以上的方式进行观修的，下面还有观修无常的方式，也可以选下面的方式。

还有很多其他的善知识，则是从外无常与内无常两方面进行思维的。

还有其他的善知识，比如无垢光尊者的《大圆满心性休息》，或者华智仁波切的《大圆满前行》都是从外无常和内无常两个方面进行观修思维的。

外无常可分为两个部分：器世间无常；情世间无常。

外无常是观修器世间无常和有情界无常。华智仁波切的《大圆满前行》无常这一部分中分了七个问题，我们也可以按照这七个问题一一观想。我学《大圆满前行》有时相似的观修，按照华智仁波切这个窍诀还是受益很大。宁玛派的有些观修方式虽然与“三根本、九缘由”这些不同，但是通过七个方面一一观修下来的时候，内心还是有很深刻的体验，不管是外面的法还是内有情、还是自己的心思耽着外面的法，都可以一一遮破，三方面都可以遮破。单纯的器世界、单纯的心识有情界、然后有情界缘外界的执着，比如说缘名声、缘资财都可以一一遮破。

所以我们修无常的时候，也可以把华智仁波切思维寿命无常的七个内容一一作观察，记住之后打坐修持，这也是非常殊胜的。他老人家第一个也是讲器世间无常，连我们现在住的三千大千世界都会被七火一水摧毁的，这么坚固的地球，或者说四大部洲、须弥山，或者欲界天，还有一禅、二禅、三禅天，这些器世界都要毁灭的。我们的血肉之躯就更容易被摧毁了，没有什么可保证的。或者说连三千大千世界都要摧毁，你的房子、故乡又有什么可以耽执的呢？通过思维器世间无常帮助我们对整个器世间生起厌离心，知道器世间不可依靠。

然后再思考有情界无常。总的来说一切有情界都是无常的，一切众生生了之后必须要死，引用《解忧书》中讲的：众生生而不死的你见过吗？你听过吗？你怀疑过吗？实际上都是没有的，反正生下来最后必定要死，这是一种铁定的规律、没有办法回避的规律，每个众生都是这样，我们这个通过业缘和合的血肉之躯绝对会死的。

整个有情界包括自己在内肯定是要死亡的，这就是打破自己某种侥幸的心理，我是不是变成哪一类众生就不死了？他老人家就说“大仙具五通，能行于虚空，然而却不能，诣于无死处。”日月天子也是照样要死亡的，帝释、梵天照样死亡的，没有哪一个可以避免，一切有情无一例外全部要死亡，这是总的对有情界进行宣讲。

还有就是思维殊胜正士而修无常，这也算有情界的一部分，只不过他们是具有殊胜功德的。以前出世的诸佛都一一涅槃了，现在的贤劫有四尊佛，以前有三尊佛，加起来七尊佛，拘留孙佛以下到释迦牟尼佛都已经一一进入了涅槃。还有他们的声闻弟子大部分也都涅槃了，以前的佛陀的遗教弟子没有一个剩下的，只不过现在释迦佛座下的十六阿罗汉在佛法没有灭尽之前要住世的，佛法灭尽的当天就入涅槃，这在佛经、佛教史中都讲过，这十六尊者是为了护持佛教才住世的，什么时候佛教灭亡他们立刻涅槃。

还有二胜六庄严、或者经常引用的米拉日巴尊者、八十四位大成就者、还有二十五君臣都已经涅槃了。这些圣者士夫对一切地道都是自在的，佛以下阿罗汉以上，对于生死早已经了脱了，但还是示现了涅槃、示现了无常。我们通过业惑而转生的血肉之躯为什么不会死亡？肯定会死亡的。这样思维的时候就能生起死亡不定的念头。

还有再思维世间的君主，世间的君主也有很多，下面的这些省长就不讲了，从国王开始，转轮王还有帝释、梵天，这些在位的时候高高在上具有很大的权势，但死后仍然堕落地狱、仍然流转轮回，全部都是一样的。我们心不正的时候发愿做帝释、梵天，或者发愿后世做国王、总统之类的，这样的高位都是无常的，死后仍然要堕落、仍然要流转。

还有通过种种喻义思维无常，比如春夏秋冬四季的转变，都是一种无常。他老人家在这第五个科判中讲了很多殊胜的修法，确实我认为很殊胜，比如“生际必死、堆际必倒、合际必分、高际必堕”，这样一一观察的时候真正对世间会生起厌离心的，生即必死，生的尽头就是死，不管你现在有没有违缘、有没有障碍，反正生的尽头就是死亡。

然后“合久必分”，只要是合和的东西全部要分开的。比如上师和弟子、道友之间、家庭，都是因缘具备的时候合和在一起，乃至于我们身体和心识也是合和的，只要是合和的必须要分开的。合际必分的缘故，这一切的合和有什么可耽执的呢？或暂时合和在一起，因为暂时的因缘，为什么要争吵呢？为什么要为了一点点利益而争斗呢？没有必要的。或者观想我的身心最终还是要分开的，最后身体放在尸陀林，心识再继续流转，还是要分开的，所以为了现在一点点享受没有必要去造很多罪业。这方面也是必须要观察的。

还有“聚际必散”，只要是积聚的肯定是要散的，家里的财物都是辛辛苦苦慢慢积累的，但是积累的都要分散，所以为了这样的财产没有必要去造罪业的。“高际必坠”也是这样，处在很高的位置，只要没了脱生死肯定要坠下来的，怎么也会坠，只不过是时间长短而已。这些都是殊胜的关要。

尤其是还讲到心的贤劣是无常的，这个我们必须要了解，这个不了解很容易出问题。我们现在对上师的信心、求解脱道的心、取舍因果的心、守戒律的心都是比较贤善的心，但这个是无常的、是容易转变的，所以你现在生起一点功德的时候千万不要沾沾自喜。这方面举了很多的例子，唐巴比丘也是一个例子，他最初生起厌离心然后出家修行，获得了风心自在，可以任运在空中飞来飞去，最后一个恶念生起，还俗成为一个首领造很多罪业。

华智仁波切还讲到上半生是讲经说法的法师，下半生打猎、偷盗也说不清楚。上半生是给人传戒的戒师，下半生子女成群围着团团转的也有很多的。有些是前半生造罪后半生得解脱，这个也很多。所以进入佛门之后会不会转变是很难讲的，确实这一念心一变行为马上跟着转变了。

很多以前在佛学院住的人发誓，一定不能舍弃上师三宝等等，发了很重的誓，但最后还是生邪见离开的也有。有的说我宁死也不还俗，最后还俗的也有。所以这些都是无常的，靠不住的，当时你说这个话的时候心很切，但是慢慢你的心遇到因缘会转变，转变的自己都不相信的。这样的话那怎么办呢？实际上必须要多祈祷、生起信心、猛励修持，只要有时间就去修，保任这样的心，除此之外没有其他办法，真的没有其他办法。

不修这些无常的话，你根本就不知道这些转变的过程，就没有办法生起恐怖，就不想去对治，所以讲了思维各种喻义而无常。一个一个修的时候就知道什么都靠不住，必须要修持，不管怎么样一定要抽时间修法、打坐、安住，一方面该学的这些法必须要仔细的闻思，这样的行为会生起来。

还有他老人家在第六个科判中也讲了思维死缘不定，死缘不定和宗大师第二个根本差不多。世间有很多死缘，很多死缘都不定，不知道自己遇到什么死缘、在哪个地方、什么时间、什么样的方式死。前段时间堪布讲《广论》时讲到有些人是在车里死的、有些是在旅游时死的、有些是在办公室里死的、卫生间里死的，只要我们能想到地方都有人在那里死的，想想确实在那里都有可能死，反正以前很多人都已经示现在各种各样的地方、以各种各样的方式死的太多了。

所以把那一段堪布的讲义好好看一看，有的人在很多地方就这样死去了，在车里也好、在家里也好、办公室里也好、经堂里也好、床上也好、饭桌上也好、走路时也好、坐下来也好，反正什么死法都有，自己遇到哪一种是说不清楚的。这样思维死缘不定而修持就能够生起无常之念。

还有第七种就是思维猛厉希求而修无常，就是现在还有没有希望活到明天呢？或者今天出来上课有没有机会回去呢？或者坐下来有没有机会起来呢？这些都是说不清楚的，死缘不决定的缘故。这样一一观察华智仁波切的教言还带有窍决性的，如果按照这样去修持的话，内心很快可以转变的。这是从外面的角度讲的。

内无常可分为三个部分：刹那无常；连续无常；暂时无常。

刹那无常：每一刹那均处于毁灭状态的无常；

每一刹那都处于毁灭状态，就和前面讲的细无常差不多。

连续无常：即使拥有生命，却比离弦之箭与狂泻之瀑更加迅猛地往（死亡）飞驰；

现在我们拥有生命，神识没有离开身体，但是我们驰往死亡的速度比离弦的箭还快、比狂泻的瀑布还快，这么迅猛地往死亡飞奔。

暂时无常可分为四个部分：寿命穷尽无常；业穷尽无常；福报穷尽无常；于放逸之中暴死之无常。

第一、“寿命穷尽的无常”，不管有没有遇到障碍，寿命穷尽的时候就会死亡，什么时候寿命穷尽是完全说不清楚的。

前面讲暂时无常的时候讲到了触怒天龙、四大不调、衣食不调的无常，但是还有一个问题要想的，就是以前我们伤害过很多众生、杀死过很多众生，这个习气在相续中存在，什么时候成熟谁知道呢？这个习气一成熟外面就显现一种死亡的缘，然后自己就死亡了。这方面也是很可怕的事情，我们以前杀了很多众生，杀每一个众生都要偿还五百世的生命，我们相续中的习气没有清净、没有对治，它什么时候成熟不清楚，这个是“业穷尽的无常”，业穷尽之后也会显现无常的，从死亡方面可以讲，或者从福报、财富这方面也可以讲，反正这些都是业引来的，什么时候业一穷尽、引业一尽，就会显现无常的。

“福报穷尽无常”，福报一尽之后就没办法享受这种人天的身体了。

“于放逸之中暴死之无常”，在忘失正知正念放逸的过程中突然暴死，也有这样的无常。有人喝酒喝多了暴死，一下子滑到桌子下面就死亡了，还有很多人在狂欢的时候死去的。反正放逸之中暴死无常是非常多的，也应该在这方面观修。

上面讲了好几种观修的方式，反正哪种对自己比较合适就按照这种来修，不管什么教派，宗大师的《广论》如果对自己生起无常有帮助也可以用。如果认为宁玛派的《心性休息》、《大圆满前行》里面的修法能帮助我生起无常，我就用这个。或者卓龙巴、恰索巴他们传下来的这些我也用，反正只要能帮助自己生起无常都可以选用、都可以修持。

我的上师说：“观修无常等法时，身体作毗卢七法，观修的本体、次第以及定数都应当确定。

“我的上师”就是克主杰。修无常的时候身体应该端直而坐，毗卢七法中第一个是结跏趺坐，能不能结跏趺坐看情况而定，如果结了很痛没办法观修了，观修脚痛去了，这就没有大的必要。如果能长时间跏趺坐就这样坐，实在不行散盘也可以，反正身体就坐端直。

或者按照宁玛派的规矩做心性休息坐式，两只手覆在膝盖上，这样很舒适的坐着就可以了，大概和毗卢七法差不多，只不过手不结定印，眼睛稍微睁开，就这样安住。或者实在不行的话，闭上眼睛修也可以。上师讲《禅定休息》的时候说这种心性休息的坐式很容易帮助自己的心定下来，能够使自己的心得到休息、得到松弛的很殊胜的坐式，无垢光尊者的画像就是心性休息的坐式，这个应该没有什么不懂的，这样坐也可以。

总之身体要坐端直，最好不要东倒西歪的，或躺在床上，或后面靠着个什么东西修法，这些都是不行的。坐的垫子稍微高一点点，屁股垫高一点，前面低一点，这样能够帮助自己调身。华智仁波切讲“身正则脉正，脉正则心正”。心一正就很容易安住了，这都是修法的殊胜关要。

然后是观修的本体，我所观的无常到底是哪一种无常呢？要观器世界无常还是观有情界无常，还是观我自己身体的无常。观修的本体要决定下来，之后就按所决定的去修持，就避免在观修的过程中胡思乱想，现在修这个，等一会儿又想修那个，这就是观修的本体不决定，心思就会散乱，就没办法制心一处修无常了。所以在观修之前必须要把观修的本体决定下来。

还有就是观修的次第，比如说按照前面的三种根本修，首先修必定死亡，然后通过“三缘由”来观想。第二步修死缘不定，用三种原因观想。第三步修持死的时候只有正法才有利益，也用三种原因生起无常。把次第这样决定下来。或者按照华智仁波切的这七个科判修下来也可以。反正修法的次第要决定，这就避免打坐的时候白费工夫。打坐的效率要提高必须首先把次第决定，就按照次第这样修。

然后是定数，到底要观想多少种，这个数量必须要决定。或者到底修多长时间，大概要定一下，半个小时或者一个小时，就在这个时间当中观修。不过呢以前的大德都讲，初学打坐的次数多一点好，打坐的时间短一点好，因为刚开始心不堪能，如果一下子坐太长了，第二次就不想坐了，一看到座位就发呕根本不想坐。

因此宗大师讲了个窍决，就是保持心很想修的时候就停止，第二座你就愿意修，第二座修的很悦意、很想修的时候就打住、就停止，然后就起座做其他祈祷等等的善根，这样第三座就想修。如果一下子把心力全部用完了，第二次就没办法修了，第三次也没办法修了。这些修法的窍决还是要看，《广论》中宗大师讲得很清楚的。这些定数都应该确定下来。

以强烈的意乐安住其中而不散于外境。

“强烈的意乐”比如这次学完之后对无常的修法也许生起了很强的意乐，认为必须要修，不修不行，有很强的意乐安住其中，不散于外境。不散于外境就是自己的分别念尽量转向于无常的修法方面，对无常的观修次第、窍决，哪方面对自己能有所触动，能够使自己生起觉受，心就专注在这个方面。千万不要坐在这里胡思乱想其他的东西，这就叫散于外境，没有专注于内心。

从一开始就要力争不放于纵恶念而如理修习。”

刚开始最好有个次第、本体、定数，决定下来以后修法就会循序渐进地成就。刚开始如果就散乱或者修一段时间就放弃缘起不好，缘起不好以后修法就很难成就。所以刚开始力争不放纵恶念是非常关键的。

并由此写道：“要观修死亡无常，就应当对观修量以及次第十分重视。”

观修无常这个观修的“量”有时可以理解为数量，有时可以理解成观修达到的标准、界限。这里的“量”结合下文看可以理解成数量的意思，就是观修的数量有多少，有多少类无常需要观修的，比如华智仁波切讲了七类，七类无常中又分了很多小类，这些数量都要决定下来。这个数量要尽量广大，如果所缘很窄有些就没有观想到，没观想到的这一部分就会生起常执的。所以尽量把三界所摄的一切法通过窍诀的形式都能含摄、都能修持是很关键的。还有次第也应该很重视。

卓衮大师精辟地阐释道：“这些文字表明：不论以何种方式修习，应当按照次第不错乱而思维，以及跟随记忆而思维两种方式进行。”

“这些文字”不一定是指前面“我的上师说……”这一段，因为卓衮大师出世比较早，好像他是阿底峡尊者的弟子吧，也不一定，也许是克主杰的文字，也许是其他文字。反正这些文字都表明不管是什么样的方式修行，首先按照次第不乱，然后按照根据记忆而思维，就是这两种。下面对此稍加解释，首先次第不错乱而思维是个什么意思呢？

其中第一种，是指在尚未娴熟的时候，就不能让次第错乱；

无常还没有修得很娴熟的时候、不管修哪一种马上就能产生觉受的时候，必须要按次第来修。比如前面讲的“三种决定”，这个次第不能乱，因为刚开始比较粗，然后比较细，最后更细。第三种修法就能和现在修正法结合起来了，第一个知道决定死，第二个不知道什么时候死，这又怎么样呢？接下来就比较关键，就是死的时候正法才有利益，所以平时就要修正法。因此刚开始次第是不能错乱的。

一旦到了观修娴熟，得心应手之际，就可随意而修，而不必依照一定的次第。

这就是第二种“跟随记忆而思维”，这就不一定按次第了，反正无常的修法都很熟悉了，修的时候哪一种想起来就修哪一种。这叫得心应手的时候随意而修，不一定按照次第。

这方面很关键，如果刚开始就随意而修不按次第就错乱了，错乱了效率会很低很低，而且修完之后没什么觉受，没什么觉受也许就会放弃，所以最初按照次第而修持是非常关键的。修熟之后按次第也可以，不按次第也可以，反正都能达到预期的效果。

根据观修量的多少，其效果也有着天壤之别，所以务必对此加以重视。

前面说了应当重视观修量，结合此处再结合无著菩萨的《五部地论》看，这个观修量就是数量，就是观修无常所思维的对境数量有多少，效果也是有强弱之分的、也是有天壤之别的，所以务必要对于数量的问题加以重视。也就是说必须要多方面的进行观察，这个时候引发的定解才会深。下面就再引用无著菩萨的论典来解释这个数量的问题。

针对这一点，无著菩萨在《五部地论》中也这样阐述道：如果对其内容，从多方面进行思维，就会具有所向披靡的巨大力量。

《五部地论》就是《瑜伽师地论》。如果对无常能从多方面进行思维的话，内心生起的觉受或者说对无常的体验就会产生巨大的力量，方方面面哪一个角落都已经修到了，生起任何一类烦恼时都能任运遮止。所以修无常的时候尽量所缘广大一点，器世界是怎么无常的、有情界怎么无常的、自己的身体是怎么无常的，或者外面的一切受用都是无常的缘故，耽著它是对死亡没有利益的。一个一个这样观修下来，所缘很广大出定的时候遮止的烦恼就多，方方面面都会让自己向上，所以从多方面进行思维力量是非常大的。

第47课完

第48课

宗喀巴大师所说的一段话，在众多难得的言教中，也算得上是昆山片玉：

宗喀巴大师下面这段话对于修无常也是有很大帮助的。“昆山”这个地方产玉，或者叫“昆岗”，这里出产的玉都是非常好的珍品，比喻宗喀巴大师的这一段话在很多难得的教言中也是很珍贵的意思。

“于此吾等亦晓知，倘若多观诸亲友，所作损害之缘由，则可轻易断亲贪；

倘若多观亲友对我们所做损害的理由，就可以轻易断除对亲友的贪恋。有时对亲友放不下、对故乡放不下，就应该观想亲友对我们作的损害。亲友对我们做了什么损害呢？可以分两个方面进行观察，第一是指很明显的损害；第二是指间接或不太明显的损害。所谓很明显的损害，比如父母杀子女的也有、子女杀父母的也有、兄弟之间互相争斗的也有，这些叫做比较直接的、比较粗大的损害。

第二种损害就是显现上家庭和睦，父母对儿女非常慈爱、子女对父母非常的孝顺、兄弟之间也非常团结，这怎么做损害呢？这样就耽误自己修道，如果耽着于这个所谓的温馨家庭的话，自己的道心就没有办法发起来。还有些父母从小就教导子女堕恶趣的方法，对子女做了很多损害。有的时候是子女阻止父母学佛、阻止父母出家，这些方面都是损害，是把父母、把亲朋往地狱、往轮回中送的方便，属于隐蔽的不太容易发现的，只有智者才能观察到才能宣讲的损害。所以两个方面都应该做观察，这样就能任运遮止对亲友的贪恋。

倘若多观诸仇敌，所作利益之缘由，即能息灭嗔敌念，迅速生起慈爱心；

然后对怨敌这样观修，如果没有这样观修就会生嗔恨心，这样观修之后就会对怨敌生起慈爱心。也是从两个方面进行观想，第一个方面就像《前行》中所讲的，我们所认为的仇敌不一定能对自己作害，而且有时还对自己做饶益，只要对他好一点，逐渐接近他，他也会帮助自己。

第二种利益也是从修法的侧面讲的，因为仇敌做害之后自己不得不入佛门，或者通过仇敌做害生起了厌离心，或者对修法生起了向往之心，这就是仇敌对你做的恩德。比如米勒日巴尊者的伯父、姑妈对他做了很多违缘，然后他就放咒，通过放咒然后生起出离心求法修法最后成就的。就是要多观想仇敌对我们所做的利益，尤其是帮助我们看破轮回、生起厌离心的方面，仇敌的力量是无与伦比的。实际上仇敌对我有很多恩德，对我做了很多利益，如果能这样想的话就能遮止对仇敌的嗔恨心，迅速生起对仇敌的慈爱心。

倘若多观诸仇敌，所作损害之缘由，则生强烈之嗔恨。”

如果没有观仇敌对我们做的利益，多观仇敌对我们做损害的缘由，对仇敌的嗔心就会加强。再从这个颂词引申出来，如果多观想亲友对我们所做的利益，就会生起强烈的贪爱心，就没办法从贪嗔心中解脱出来。宗大师的这段话就是修无常的时候斩断执着的一种殊胜的窍诀关要。

如果有人在心里嘀咕道：虽说要观修此法，但是，其观修的方式又是如何的呢？

有些人这样想，观修的重要性也知道了，观修的方法也知道了，具体的操作方式又是怎么样的呢？

关于此理，智者们的方式就是不与外境混杂，分别从内心加以明观。

“不与外境混杂”的意思上师是这样解释的，修无常的时候最好断除琐事，琐事断尽之后自己不与外境混杂，一心一意从内心加以明观，就是通过闭关的方式修习无常。比如告诉比较熟悉的道友哪段时间你不要来，我要修法要做其他事情，这样他也不会来。或者在门上贴一个告示：请勿打扰！别人就知道你在修法，你就不用担心了。或者修法之前琐事必须要做完，不要在修法的时候呢突然想到这个事情还没做，然后就跑出去做，中断了观想。所以尽量把一切琐事做完之后，不与外境混杂的方式从内心这样观修容易生起效果的。

或者从另一个方面讲，所谓的不与外境混杂是指修无常的时候不需要去看着外境，这个是无常、那个是无常，自己的根识和外境不混杂，完全是在自己家里、从内心去一一思维无常的道理，这也叫“不与外境混杂，分别从内心加以明观”。

“不与外境混杂”一是指从外缘方面终止琐事，第二个方面是指修无常的时候单单从内心去观修就够了。一个是外，一个是内，两方面都可以理解。

一旦使其纯熟、习惯之后，心中就一定会清晰起来，

这样观修无常的修法，越观越纯熟习惯之后心中就一定会清晰起来，对什么清晰呢？对无常的概念，或者自己的方向就会很清晰。以前没有修无常的时候自己到底往哪个方向去都是很模糊的，面前虽然有一条大道，但是因为有很浓厚的迷雾障住了，看不清楚到底怎么走，很容易迷路的。没有修无常的时候到底往世间法方面去还是往出世间法方面去？对世间法怎么处理？对亲友的关系、故乡的关系、名闻利养的关系、智者高位的关系、妙欲的关系、修道的关系怎么处理都看不清楚，就在这一团迷雾中走来走去，根本找不到清晰的修持之道。

修完无常之后就知道实际上故乡、亲友或者世间八法全都要终断，唯一去走解脱之路，或者为了众生而修法。迷雾散开之后这个清净的大道就现出来了，通过这样的修持很快就可以入道、很快就可以解脱的。把迷雾散开的唯一窍诀就是无常的修法。

尤其要强调的不是教理方面，而是反复观修的内心觉受，内心真正生起了体验，该抛弃的马上就能抛弃、该断掉的马上就能断掉，然后开始日日夜夜修持解脱道。刚开始从听闻抉择的道理和内心生起的体会是完全不相同的，二者的力量也是完全不相同的，所以还是必须通过修持的方式让心中明晰起来。

并能驾轻就熟地进入清晰专注、清晰观修的状态。

而且观修无常的时候自己修法的思路就会很清晰。

若能这样于内心明观、无有错谬、无有忘失中安住，就无须重复观修。而只须于此状态中趋于完整的一体。

前面通过反复观修之后，内心出现明观的状态、没有错谬的观想、没有忘失中安住的时候无须重复观修。这句话的意思是如果没有达到这个境界之前必须要反复观修的，在一座之中一个问题也许要观很多次才能够想清楚，所以必须要反复观。

但是打坐很多次之后，比如修了三个月，一个意义观修上百次上千次之后应该很熟悉了，很熟悉之后下次不需要再很多观修，反正这个意义能安住就够了。一个意义是这样，十个意义也是这样，因此“无须重复观修，只须于此状态中趋于完整的一体。”

“趋于完整的一体”就是保留一种他的总相，不需要再反复修持，反正内心知道这一切是无常，没有什么可贪执的，只有修法才有利益。安住在这个定解中就不需要再反反复复去观修了，主要是从这个角度讲的。下面为了让我们便于了解打个比喻：

比如，如果有人对汉地皇上的庄严仪态赞口不绝，就会铭记于心而不会忘怀。此时，不必反复描述，就能于任何时候明清了然地现于心中。

有人对汉地皇上庄严的仪态非常羡慕赞口不绝，留下了很深的印象，铭记于心不会忘怀。不需要别人重复，或者不需要再去观想了，一想到皇帝汉地的皇上，他脑海中马上就现起了皇帝庄严仪态的总相，然后安住就够了，就这个意思。如果能达到这么清晰的状态就不需要反复观修，如果没有达到这么清晰的状态还是要反复观修的。达到之后只要安住在无常的境界中，让他任运的安住，这个时候就自然而然加深无常的修法。

如果遗忘，就应当再次明观安住。其比喻与意义二者是相同的。

如果遗忘之后就应该再次明观安住，如果自己的分别念没有放在无常方面，已经散于其它地方去了，就重新再把无常的心念提出来，这就叫做“如果遗忘，就应当再次明观安住”。“比喻与意义二者是相同的。”就是前面讲的汉地皇上的比喻和修持无常的意义二者完全是一样的。

色顿法师云：“这些噶举派的智者、尊者们，都将传法等其他一切功德暂时弃于一旁、置之不理，而全力以赴地唯一思维无常。”

色顿法师这样讲的，这些噶举派（或者应该是噶当派）的这些智者、这些尊者、这些法师，他们在修持的时候都是把传法、或者其他的高高深深的法、或者懒散的行为全部抛弃，不要说无意义的事情，就是其他的功德都暂时弃于一旁、置之不理，全力以赴地唯一思维无常。如果无常的修法在内心生起，他会清净的传法，会做其他清净的功德。所以噶当派的这些智者、尊者刚开始修的时候，其他的传法等都不做，唯一的思维无常。

但是现在我们的实际情况和他们不一样，有些必须要发心的、必须要传法的等等事情，这个时候就不能说我什么事情都不管，反正唯一是思维无常，上师说什么我都不听。这也是不对的。当时他们的情况和现在我们的情况还是不一样，所以有的时候需要传法还是要传，只不过尽量安住无常调自己的心而已。

发心也是这样的，尽量通过无常这个修法调服自己的心，这方面非常关键。只要平时多修无常，在发心的时候很多粗大的烦恼不容易生起来。如果不多观修多串习的话，发心的时候容易生烦恼、生摩擦。所以有时间就好好的修无常，通过修无常的力量，出定的时候就可以遮止很多烦恼。

卓衮大师也鞭辟入里地指出：“与专注而修相比，阿底峡尊者对于妙观察的褒扬更甚于前者。”

卓衮大师说到了精要之处，说到很精要的地方、把问题说的很深刻就叫做“鞭辟入里”。“专注修”和“妙观察”就是我们平时讲的“安住修”和“观察修”。和“安住修”相比阿底峡尊者对“观察修”的褒扬更甚于前者。

就像前面讲的一样，对无常的法非常熟悉的时候，就安住在这个无常的境界中不动摇，这个叫做“专注修”；然后“观察修”就是内心把无常的道理在打坐的时候反反复复的观察，观察完之后就生起殊胜的定解。对于初学者来讲，不观察修是完全不行的，虽然“安住修”最后也需要，但是宗大师也讲过，对于思维三宝功德、发菩提心、修无常、修暇满难得、修轮回过患这一类的法主要就是令自己的心猛励的修法，所以必须要猛励的观察而修。

如果你不猛励观察而修的话，心猛励不起来，它的违品就没办法遮止。无常的违品就是常执，就是对万法不能放手的过患，如果不反复观修它的过患的话就没办法任运遮止它的违品。如果反复观察，通过“观察修”修持很多次之后就能彻底了解，就能够生起猛励的无常之心，这在《广论》中讲的很清楚的。

一次，金厄瓦仁波切拉着云龙瓦格西的手，诚挚地说道：“在我死的时候，与因四大不调而生病致死相比，我宁可选择因非人作害而死。

金厄瓦仁波切对云龙瓦格西这样讲的。两种死法：四大不调而死、非人作害而死。与其四大不调而死，我宁可选择因非人作害而死。

为什么呢？因为四大不调而生病致死仅仅能提供安受苦忍的对境，而不具备于他人损害而须行持的耐怨害忍的对境。

因为他说四大不调而生病致死虽然很痛苦，在病痛折磨中死去可以修一种安受苦忍，但是不具备于他人损害的耐怨害忍。

而非人作害之死，就能二者兼具。

非人给自己作害而死，加上自己知道这是某个非人或者龙、魔之类给自己做了危害，知道之后一方面要安受苦，一方面还要耐怨害，两种安忍都具备了。

尤其是如果自己没有一丝过错，却无辜地被人用刀砍杀，求生不得，求死不能，就这样死去活来地徘徊于生死之间，仍能真实不虚地生起感恩之心，则具备了谛察法忍。

尤其是死的时候自己没有一点过错，无辜地被人用刀砍杀，在这种求生不得求死不能的痛苦中辗转挣扎，在个时候还能真实不虚地生起感恩之心的话，就生起了谛察法忍了。

如果不学法会认为这些格西怎么回事呢？怎么能折磨自己、怎么痛苦他就选择这样的死法。实际上他们是能够修三种安忍的意思，能在三种安忍中死去具有很大的功德。否则的话，他们认为安乐而死、平平安安而死就没有修安忍的对境了，所以他们选择这样的死法。

这样就可以同时兼备三种安忍。

我们看的时候突然出现这一段话好像对不上号吧？前面在讲无常，为什么突然就开始讲安忍了呢？下面做解释。

对此，仅仅从词句上了解还远远不足，只有再三反复思维、权衡，并生起定解的修道，才是切实可行的方式。”

这段话和前面直接对应。“对此”对临死安忍的死法也好，还是对平时所修的无常的修法也好，仅仅从词句上了解是远远不够的，单单从词句上知道应该这样修那样修，词句上能够划下去或者大概知道什么意思了是远远不够的。

“只有再三反复思维、权衡，并生起定解的修道”，了解词句之后通过词句的能诠对它的所诠义在内心反复思维、反复权衡，然后对死亡无常的修法生起定解，这样去修“才是切实可行的方式”。就遮止我们认为单单从词句上了解就可以修行，词句上了解之后必须要对无常的意义反复思维、权衡，遣除疑惑生起定解，然后打坐的时候就安住在这样境界中反复去观察，这就是真实的窍决，真正的切实可行的方式。

柳吾色巴仁波切也切中要害，直截了当地告诫道：“仅仅思维‘我要死了！我要死了！’并不够，还应依靠上师的窍诀，进行盘算、衡量与观修。”

这里也是这样讲的，修无常的时候单单想“我要死了！我要死了！”是完全不够的，在门上贴一个大大的“死”字仅仅思维“我要死了，我要死了”是不够的，这样念了很多次之后自己都会厌烦，根本生不起一点觉受。所以仁波切说是单单这样思维是不是行的，应该怎么做呢？必须要依靠上师的窍诀，进行盘算、进行衡量、进行观修。

为什么要死？死了之后又怎么样？如果这样的道理都不清楚修无常是根本修不下去的，没有方法、没有窍诀是不行的。比如“三种根本”，必须要死的原因讲得很清楚、“死时不定”的原因讲得很清楚、“死的时候只有正法才有利益”的原因讲得很清楚，这样一个一个观想就是按照上师的窍诀而修，进行盘算、进行衡量和观修。否则单单很空洞的去想是没有任何道理的。

所以应该跟随很多无常的窍诀去修，打坐的时候主要修无常，下座之后再翻一下其他讲无常的经论，看其他的经论中是怎么讲的，有什么对自己修法的提示，或者公案、事例都好好去观察的话，对自己修无常在座上座下都有很大的帮助。所以必须要按窍诀去修持，前面反复提到过修无常没有一个窍诀、没有一个理论做指导说服不了自己，没有办法深入到内心中去的，所以必须要依靠上师窍诀而修是很关键的。

他所讲的这一切别处不可寻觅的说法，就是殊胜成就上师摄受熏染的标志。

作者对柳吾色巴仁波切这句话非常赞叹，说他所讲的这一切别处不可寻觅的，其他地方找不到的。讲一句话真正的修行人也知道他讲的到底有没有上师的窍诀、有没有被上师摄受过，一看马上就知道了，这就是殊胜上师已经摄受了，已经在上师的面前熏染了很长时间的标志，才能够讲出这一段话来，否则根本讲不出来。

能如此通达的人实在是空前绝后、寥寥无几。

真这样通达修无常的人还是很少的，所以按照上师的窍诀盘算、衡量是很关键的。

柳吾色巴又云：“现在仅仅从词句上进行观修，就连来世的无常都好像可以现见了。

这段话就是讲修无常的功德、修无常的重大利益。“现在仅仅从词句上进行观修”，前面说词句上远远不够，这里是讲功德很大的意思，还没深入内心，仅仅从论典的词句上观修的下来，就好像连来世的无常都可以现见了，不要说今世的无常了。

就说明他的力量是非常大的，如果内心真正生起无常的话，今世的一切万法不会执着，来世还没有现前的一切都不会执着，比如来世的人天善趣等等，没有一个可执着的，内心只会生起厌烦心，真正就会修解脱道。所以修无常今世的耽著会遮止，来世万法的无常都可以通过现在修无常现见的，说明他的能力非常大。

阿底峡尊者的这个法，不但前所未有，如今也是难得一现的。

阿底峡尊者的这个法“前所未有”，以前没有出现过，现在也是很难找到。虽然讲无常的大德很多，但这里柳吾色巴仁波切主要是说阿底峡尊者修无常的这个教授有一种不共的特色，能够很快的打动修行人的心。或者从他们重视无常修法的侧面来讲说是很难得的意思。

“前所未有”带有一种夸张的语气，本论有时会出现一种带夸张的语气，实际上有时明明是有，但是为了突出这个法很深、很精妙就说前所未有，现在也是难得一现。实际上在无常方面，在印度佛陀讲了很多这样的教诫，或者在一些大阿罗汉出世的时候，二胜六庄严的论典中、无垢光尊者的论典中都是抉择得很详细。但是为了突出他的传承，为了突出他上师这样精妙的讲法的缘故，词句上稍有夸张，这在很多论典中都会出现的。就说明他的这个修法，或者说对无常的重视，或者说它的功德利益很超胜的意思，这方面是要了解的。

今天就讲到这个地方。

第48课完

开启修心门扉23（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后我们继续讲《开启修心门扉》。本论分了十九个问题教导我们修持殊胜的出离心，因为在出离心的基础上才可以生起殊胜的大菩提心，或者说趋入大乘的修法之门，最终证悟空性、修持密宗等等，所以本论中使用了很多殊胜的教言引导我们生起殊胜的出离心。

第49课

十七、不断修持

十九个问题中今天开始讲第十七个问题“不断修持”，一方面对无常的修法不断地修持，或者说再教诫我们对其他的修法都必须不断修持。原因是我们相续中无始以来熏染了无边无量的轮回习气，仅仅修持一两次是没有办法对治的，必须要通过不断地修持，改变我们相续中固有的轮回习气之后才可以生起出离心、大乘的道体等等。所以讲完无常的修法之后进一步的给我们教诫必须要不断地修持。

这个科判的内容如果能记在心中，平时修无常假如修一段时间之后没有生起无常的体验，我们就应该知道必须要不断修持才行；去年修持生起了无常，今年没办法生起无常，这个也要知道必须要修持下去，必须不断修持才可以使修法在相续中不断的扎根、不断的增上。这个科判的内容主要是宣讲了这些内容。

作为修行人，还应当不间断地进行修持。

作为一个修行人来讲应该不间断地进行修持，每天必须要坚持修法，除了听闻、背诵之外每天必须要坚持自己的修法，尤其是现在修持无常、修持看破今生是必不可少的。

夏热瓦云：“即使（在短期内）屡次三番地思维三恶趣的过患，却没有持之以恒，则如同对于聋盲者，无论别人用何等动听的语言加以规劝，也是枉费心机。

即使通过看书得到一种修法的动力，或者通过上师、道友的劝勉生起修法的动力，在短时间中屡次三番再再思维三恶趣的过患，或者再再思维无常、四厌世心等等，但是没有持之以恒的话，这样的修法是枉费心机的。比如对耳聋的人来讲，不管别人再怎么用动听的语言给他规劝、对他宣讲都是枉费心机的。因为他根本听不到、没办法接受。这个比喻的含义是说如果在短时间中三番五次地修习了，没有持之以恒的话也是一种枉费心机的修法，想改变自相续是很困难的。

有时在短时间当中屡次三番地思维了三恶趣的过患，但是没有生起任何觉受、体验，就认为自己肯定和这个法不相应、肯定修不上去，就停止了。停止之后别人再劝你修这个法，因为他自认为已经修过了，自认为和这个法无缘，修了也没有生起觉受的缘故，别人再怎么劝他、策励他也听不进去，也有一层这样的意思在里面。所以要了知最初必须要励力修行是很关键的。

刚趋入修行之道的人，即使有一些信心，但只要稍稍有所松懈，就会前功尽弃、功亏一篑。

尤其是对于刚入佛门的人、刚趋入修行之道的人，有时甚至都不知道怎么修持，或者即使从上师、道友那里知道了修行的方法，对修道和道果有了一些信心就开始修的时候，只要稍稍有所松懈就会前功尽弃、功亏一篑。

修道的过程中有时是从里面出现一些障碍，自己心烦意乱不想修，修不下去；有时是外魔做一些干扰，使你修不下去；还有就是外魔加持这些亲戚、朋友、父母等等，让他们中断你的修行的也有，反正有很多这样的因缘。在这个过程中我们修法只要稍微有所松懈就会前功尽弃。因为刚修道的人本身对治力就很薄弱，相续中殊胜的修法境界就没生起来，所以这个时候稍稍有所松懈就会前功尽弃、功亏一篑了。

所以这方面必须要了解，不能松懈，从立志修法开始，无论再忙每天都必须要观修。在修道还没有稳固的时候千万不要东跑西跑，或者做表相上的弘法利生的事业，实际上有时就成了自己的“中断障”，中断自己修法的大障碍。等自己的修法稍微稳固之后，不管在什么地方都可以修行的时候，走动走动，大的问题是没有的。

那些年轻的僧人们，个个都看起来兴致勃勃、趣味盎然、干劲十足，但他们的修行与对治，却如同海螺上的浮尘一般，稍经擦拭，就会荡然无存、原形毕露。

夏热瓦格西说到年轻的僧人，初入佛门刚刚接触到这些殊胜的教义，对听闻佛法、研讨佛法、背诵颂词等等，看起来好像是兴致勃勃、趣味盎然或者干劲十足，白天、晚上所有的时间好像都用在这些修行上了。但是年轻有时容易冲动，对治力很薄弱，没有吃过很多苦，所以他们的修行和对治一般来讲是非常肤浅的。他们的修行和对治的能力就好像海螺上的浮尘一样，海螺是白色的，上面沾一些浮尘好像是已经变了颜色，但是把这个海螺轻轻擦拭之后它就原形毕露了，这些灰尘就荡然无存了。

现在我们的修行完全都是在表面上的，对治力都在表面上，遇到稍微大一点的障碍，或稍微重一点的违缘，自己的修行就会原形毕露了。这是要说明什么问题呢？第一、就是说这些年轻的僧人不能很傲慢，因为相续中还没有生起功德；第二、因为年轻或者刚入道的缘故，还没有体会到真正的修行，还没有真正生起比较稳固的对治力，修法的功德很浅，必须要励力的祈祷、再再的修行，必须要远离一切不清净的外境、恶友等等，这方面对于年轻的僧人来讲是必须要注意的，否则很有退失的可能性。

总之还是围绕一个前提，就是必须要恒常修行。尤其在修行之初对这一类的教言、实修的操作方式、修法过程中可能出现的情况，都必须要再再的听闻、思考，力争把这样的教言融入自相续，遇到这个情况的时候就知道必须要坚持修行。

博朵瓦仁波切云：“因此，应当根据（暇满难得等法的）每一句言辞的支分，从各个不同的角度，细致周全地加以思维。

博朵瓦仁波切针对我们修习暇满难得、无常等等的修法是这样指示的：应当根据每一个修法每一句词句的支分，从每个角度进行细致周全的思维。比如“暇满难得”这个修法，它的每一个言词、每一言词所要表现的意义，每一个支分引申出的种种修法的含义，都必须要一一的思维，从不同的角度细致周全地加以思维。思维的侧面比较广，生起的智慧才会广大，对治力量才会强大。

“无常”的修法也是这样，刚开始还是尽量不要修这些窍诀的引导，窍诀的引导词句比较少，都是针对广大的理论已经掌握在内心的时候，它这样引导让你去安住的。还没有达到把所有的暇满、无常的词句方方面面很周全地思维的境界时，应该依靠《广论》、《大圆满心性休息》、《大圆满前行》等等这些讲得比较广的引导文，反复去观察、记忆、修持，等有一定境界的时候再使用这些简略、精要的引导文去修行就非常善妙。

所以必须要细致周全地加以思维。

而不是蜻蜓点水般地思维一次两次。

思维的时候必须要很周全很细致，有时修一座四加行、四厌世心下来往往都要两三个小时才修得完一次的情况也有，因为思考的时候方方面面必须要很周全。就拿思维“轮回痛苦”来讲，什么是地狱道？必须要知道有热地狱、寒地狱，热地狱有几个，八大有情地狱、等活地狱是什么样的情况，受到的痛苦是怎么样的、寿量是多长，然后观想如果是自己生在里面怎么办呢？还有黑绳地狱，它又是怎样的痛苦，一个一个痛苦仔细思维下来有时需要很长时间。

但是刚开始必须要这样广大周全的思维，刚开始就很略的话，相续中很难引发定解、很难引发怖畏心。思维完热地狱还要思维寒地狱、近边地狱、孤独地狱，还要思维它们的因，附带思维为什么坠到这个地方来，思维难以忍受的情况。

有时思维热地狱痛苦没有体会就想一想人间，比如家里的钢炉烧得很红，然后把手放上去会怎么样呢？把脚放上去会怎么样呢？没办法忍受的。人间烧红的铁钣比地狱的温度低得多了，想想人间这样所谓的热、所谓的冷，再比对一下地狱有的时候相似可以体会的。所以细致周全地思维下来有时需要很长时间。

然后修行的时候绝对不能蜻蜓点水般思维一两次，大概这个热地狱很痛苦、这个寒地狱很痛苦，然后这个业因果必须要细致的取舍，这个是无常反正都要死，这样蜻蜓点水地修一两次的话绝对不起作用的，修行的方法不对，修行的次数也太少了。如果没有细致周全地思维是没有办法彻底改变我们内心观念的，我们内心执着很深重，总是认为轮回中有快乐，总是认为应该去追求人天福报，如果不详细思维这些道理没办法改变自己的心态，所以必须要广大周全的思维。

如果能在此法义没有完全在相续中生起之前，都锲而不舍地思维，那么，其他所有的法都会自然而成。

如果所思维的法义没有完全在相续中生起，都必须要锲而不舍地思维。比如“暇满难得”这个修法，必须要每天锲而不舍地反复观修，观修到什么样的程度呢？就要达到金厄瓦格西那样的心态：暇满太难得了，连睡觉的时间都舍不得耽误修正法的，他甚至都不睡觉的，有这样一种勇猛的心。就认识到这个暇满真正能成办大义，如果用这个暇满人身去做其它的维护亲友、降伏怨敌、追求世间八法的事情就太可惜了，如金宝盆盛粪一样愚痴。应该达到这样的界限。

修“无常”也应该生起不知道死亡什么时候来，所以在这之前没有丝毫的空闲，必须要修持临死有用的正法，应该生起这样的境界。这样的境界没有在相续中生起之前必须要锲而不舍的修行，如果这样思维下去其他所有的法都会自然而成，因为已经养成了一个很好的串习，所以其他法也能自然而然的成就。

另外，在助伴、善知识、以及住处三种顺缘均具备的条件下，方能进行思维。否则，要想思维就会感到举步维艰。”

要思维这样的修法，尤其是四加行这样的修法，或者菩提心、空性慧这样的修法，必须要有助伴、善知识和住处。如果没有修法的助伴有时也没有办法修持，善知识的教导、贤善的道友平时在一起讨论、互相鞭策必须要有，善知识平时给你讲解怎么样修持，勉励你精进，善知识和助伴一个是主因，一个是助缘。

还有住处，如果没有一个稳定的住处，自己的心不会稳定下来，心不能稳定也没办法修行。至于那些到处流浪的瑜伽士，他们的相续已经成熟了，或者说已经成熟到某种程度了，他们可以不依靠善知识和助伴、不依靠固定的住所也能够增上自己的修法。但是这里主要是针对初学的人，初学的人没有稳定的住所、没有上师善知识在旁边指导的话，自己没办法下手，没办法增上道业。最初必须要有这样的条件，否则要想思维就会举步维艰。

宗喀巴大师也别开生面地寓教于喻：“对于手足断残的麻风病人，仅以一两个疗程的药物治疗，是不可能痊愈的。”

这个是《广论》中对于修法的人必须要长时间修习的这个问题，通过比喻这样宣讲的。比如一个手足断残的麻风病人，麻风病很严重的时候手足都会脱落，眉毛、皮肉都会脱落、都会腐烂，已经达到这么严重程度的麻风病人，单单一两个疗程的药物，服一两次药是没办法痊愈的。

“同样，对于我们从无始以来患染的，根深蒂固、极其沉重的烦恼病根，仅仅对教言之义进行一两次的修持也无异于杯水车薪，是远远不够的。”

同样的道理，我们这些众生无始以来就漂泊在轮回中，积累了无量无边的罪业、无量无边的习气，烦恼很深重，这种状态就是一个非常严重的病人。无始以来串习的邪知邪见、习气烦恼是根深蒂固的，教言的意义听了一两次，或只是修持了一两次，对于清净这种很严重的烦恼病根完全是没有用的，就好像杯水车薪一样远远不够的。

宗大师这个教言对于我们来讲也是非常关键的，首先我们必须要认识到自己是个病人，而且病的很重，吃一两次药是不行的，所以修一两次窍诀是不行的。但是现在的这些修行人恰恰就犯这个毛病，教言拿到之后，看这个功德这么大，这么灵感的一个修法，然后马上修，修了一两次之后没有一点效果就放弃了，就认为这也是一种夸张的说法而已，其实根本没有那么厉害。一般人很容易犯这个毛病的缘故，所以宗喀巴大师提到单单修一两次是远远不够的。

“所以，应当以妙观察智对一切修法之支分，圆满地审慎抉择，并如同奔腾不息的江河一般持续不断地修持。”

妙观察智主要是观察修的智慧，通过这样的智慧对一切修法的支分，圆满地审慎抉择，反复的观察，修持的相续应该像奔腾不息的河流一样总是保持不断。河流不会断流，我们修法也尽量保持这样一种相续，除了个正常的四座瑜伽之外，下座的时候应该怎么修持，或者说是平时通过听法、看书、背诵的方式来串习自己的相续也是非常关键的。

《忏悔礼赞》云：‘心相续之愚痴惑，痼疾根源所依靠，断手足之麻风病，少许药物岂见效？’

印度大阿阇梨大德月尊者所造的《忏悔礼赞》中是这样讲的，实际上内容和前面宗喀巴大师讲的一样，宗喀巴大师讲完之后马上引用一个教证来证成这个观点。心相续中一切的愚痴、烦恼、业惑等等是一切习气痼疾根源所依靠之处。就像断手足的麻风病，少许药物没办法见效一样，对于这么严重的愚痴烦恼，修一两次是不行的。

或者要忏悔相续中积累的无量无边的深厚罪业的话，修一两次观想、发露一两次忏悔是完全不足够的。而且还有一个很麻烦的事情，就是在忏悔的时候还在不断造新业，现在修行的时候麻痹大意，认为自己的修法已经足够的话，不但没办法清净以前的业，就连现在新造的业都没办法清净。所以必须要忏前悔后，对以前所做的很后悔、对现在所做的断其相续的修法非常关键。

旃扎古昧云：“内心之树无始即具备，需要烦恼苦汁之滋润，无力变为美妙之甘饴，点滴功德之水有何益？”

旃扎古昧就是月官居士，和月称菩萨辩论七年的大德居士，有的地方叫旃陀罗古昧。他是这样讲的，这也是《弟子书》中的一个教言。这个颂词上师也说过很难解释，《弟子书》以前我们大概也接触过，《心性休息》中也出现过很多《弟子书》的教证，很多时候用诗学来修饰很难理解，我反复看了之后还是很难理解，大概按上师的解释应该这样讲：

“内心之树无始即具备”，我们的内心就像一棵树一样，树根无始以来就具备了，所以内心已经留存了很多烦恼、习气的根本。“需要烦恼苦汁之滋润”，这个“需要”上师说也许有“经过”的意思，不但有无始具备的树根，而且经过了很多烦恼苦汁的滋润，从根本上已经苦起了，然后树根、树干、枝叶全部是烦恼痛苦的相续，这个时候一点点的稍加改变无力变为美妙之甘饴的。大树要改变的话必须要从根本上开始改变，如果不从根本上改变，或者不长期的改变它的这种状态，就没办法转变为能长出美妙甘饴的大树。

“点滴功德之水有何益？”，这是讲他的意义，前面是比喻。修一两次无常、修一两次暇满、修一两座空性，这样一点点的功德之水对我们改变内心的固有状态是没有大的意义的，大概上师说是这样解释的。

对于这些道理，我们若能持续不断的修持，内心就会随之而习以为常。在修行的开初会觉得艰难重重，以后就会自然而然地趋入门径了。”

对于《忏悔礼赞》或者月官居士所讲的这些道理，我们必须要知道，如果能够持续不断的修持，内心就会随之而习以为常。如果没有持续不断的修持，是很难改变自相续的。所以必须要长期不断地熏习，才有可能真正的改变，长期不断的修持内心就会随之而习以为常。

在修行的开初会觉得艰难重重，刚开始修习的时候因为刚刚得到了一个无常的正见，刚刚开始要对治的时候，对方的力量非常强大，自己的力量很薄弱，刚开始和烦恼作战、和恒常的心作战的时候肯定会感觉艰难重重。这个时候不能后退，一后退就没办法修行了。所以刚开始必须要发起一个勇猛的决心。

主要还是要把这些道理反复思考，否则就没办法说服自己去修行的。有些人认为道理讲多了或者教理学多了没有用，没有用是因为刚刚听的时候内心没有生起觉受的缘故觉得没有用。以前也讲过，有些道友甚至说学中观没有用，学中观这个教理什么用呢？我学了烦恼还这么重。这完全是没有经过观察的说法而已，没有用的道理佛菩萨怎么会这么郑重其事的造论、宣讲呢？没有用造出来干什么呢？实际上就是没有生起体会的缘故。“无常”的修法也是这样，大圆满的窍诀也是这样，如果没有生起体验的话也是成了一个理论了，也是没有用的。除此之外又修什么呢？还有什么可以修的呢？就没有真正的实修窍诀了。

刚开始觉得困难重重是很正常的，尤其是我们要从道理上知道困难重重是必然的，肯定会遇到困难重重。知道这个道理之后遇到这个违缘、遇到困难重重的时候，我们就堪能忍受，就能坚持修下去，这是非常关键的问题。觉得困难重重的时候能坚持不懈的修行，以后就会自然而然趋入门径了。

所以，现在就应当尽力修持无常等法。

暇满难得、寿命无常、轮回过患、业因果等四厌世心从现在开始就必须要尽力的修持，使出所有的力量来修持“无常”等法，一旦修动之后以后的修法就比较轻松了。

有些人在去年修习的时候，还会伤感怖厌、情不自禁地思维死亡，而现在却无论怎样观修，意识中都是懵懵懂懂、一片迷茫。

有时还会出现这样的情况，怎么对治、怎么改变这种情况，作者也很慈悲给我们宣讲了。修法的路途中肯定会出现这个，以前有些大德也是经常引用朝拉萨的比喻，以前是走路去的，有时遇到百花盛开的草原，阳光非常怡人，走在这样的地方就很舒服。有时也会遇到天气突变，遇到沼泽地或者难以越过的高山、雪山等等。但是朝圣的人他知道这是必然的，“我去拉萨的路途中这些都是必然的，对好的我也不留恋，可怕的境相出现我也不后退，反正坚持走下去绝对会成功的。”

这就比喻我们修心的路途，修心的路途也是这样的，有时感觉一帆风顺，打坐的效果非常好，好像无常心也能相应、也能生起来，对上师的信心好像也能生得很清净，这个时候感觉确实很舒服，好像今天的修法效果非常好。有的时候怎么修也没办法上进，就好比遇到了冰雹的天气，或者难以逾越的高山。遇到障碍的时候应该这样想：出现一两次打坐比较舒服的情况也好，或者怎么观修没办法上进也好，这些都是修心路途中必然的情况，只要自己咬牙坚持就没有什么不能够逾越。把前面朝拉萨的比喻和我们修心的路途中遇到的顺缘、逆缘做个对比，我们的心又会勇毅起来，又可以发起一种继续修下去的力量，这方面是很关键的事情。

去年修习无常的时候感觉到伤感，感觉一切轮回好像都没有意义，对父母、故乡都感觉比较伤感，有些地方讲伤感之处是可以引发出离心的。“怖”就是对整个三有轮回生起怖畏，“厌”是生起厌烦心、厌离心，内心也可以情不自禁的去思维死亡。但现在不管怎么观修意识当中都是一种懵懵懂懂、一片迷茫的状态，没办法上进，好像对无常也提不起心力了、对轮回好像也没有生起什么厌离心、对上师的信心好像感觉也是比较平淡减退的状态了。这就是最关键的时候了，如果知道窍诀他就会修下去。

实际上不管哪一类修行人在修行的路上都遇到过这样的事情，米拉日巴尊者修定的时候也是遇到过这种怎么观修也没办法生起暖乐的状态，但是他的毅力很坚强，所以通过各种各样的方便就突破了这个难关，修行大有长进。很多修行人都是这样的。

有一类修行人遇到这个障碍的时候就觉得没有希望了，然后就退失了。关键就在这个时候你知不知道这样的关要，知不知道调心的关要，如果知道就会咬牙修持，然后肯定会闯过去的。如果不知道就认为肯定修行无望，怎么修也生不起功德，然后放弃算了。这一次放弃如果成了一个串习的话，下一次修法还会放弃，这样一种难关它会越来越强，这就是一种恶习气、恶串习，就成了一种恶性循环。如果这一次咬牙突破过去之后，第二次遇到的时候已经有过这个体验了，再一咬牙又过去了，这就是修法的一种特征吧。

就自暴自弃的说：“看来我是修行无望了！”其修行也随之江河日下，一泻千里。

一旦怎么观修都生不起功德的时候就开始自暴自弃，“看来我是没有修行的希望了，我肯定没有办法修成了”，然后就把所有的修行放弃了。他的修行一放弃马上就江河日下、一泻千里了，马上就退回到以前的状态。这个时候呢给我们教这样的窍诀：

但是如果能遵循殊胜上师的言教观修，立刻就会接连不断地在相续中生起无常之心。

如果出现了一段时间的顺缘，然后又出现了一段时间逆缘的时候，我们应该按照上师的教言再进行殊胜的观修。等这样的难关过去之后，相续中就会接连不断的生起无常之心，而且这样的心是非常稳固的，稳步增上的。

若能生起无常之心，则空性等等的观修也会立竿见影，圆满一切观修之道也就在朝夕之间了。

无常之心一旦真正生起，对空性的观修也是堪能趋入的，空性的觉受很快可以生起来，所以说“空性等等的观修也会立竿见影”一修持马上就能得到效果。然后生起次第、圆满次第，大圆满直断、顿超的修法都是很容易修成的，就在朝夕之间，“朝夕之间”比喻很快的意思。

这个阶段这些大德们已经经过了，特意给我们指出来修行的时候有这个阶段，这个阶段出现的时候怎么逾越它，超越它之后就会进入到一个很辽阔的修行的平原，这个时候是很殊胜的。

下面嘉尔瓦羊衮巴尊者的话也很殊胜。

诚如嘉尔瓦羊衮巴所说：“惯于恶念习气如卷纸，新生觉受依缘而毁灭，短暂修习不能破迷乱，诸位修士应当恒常修。”

这个颂词必须要牢牢记住，这对我们修法也是非常关键的，好像在《山法》中也引用过这个教言。“惯于恶念习气如卷纸”，我们相续中呢已经习惯了一切恶念、一切习气。就好像卷纸一样，把一张纸卷起来放一段时间之后，一打开它马上就又卷回去了，成了习惯之后就会有这样的状况。我们相续中的恶分别早就习惯了，对轮回的贪执、对恒常的执着，或者对一切亲友、故乡的贪恋，都已经成了一种非常坚固的习气了，就像卷纸一样，修行的时候好像能慢慢远离对故乡的贪执、对世间八法的贪执，一放松马上就回到原来的状态，所以我们就知道修法不是这么简单的事情。

“新生觉受依缘而毁灭”，新生的觉受比如新生的暇满难得的觉受、无常的觉受、空性的觉受等等。依缘而毁灭就是说稍稍的一个因缘就能毁灭自己的觉受。这两种情况是完全对立的，一个是无始以来串习的，一个是刚刚对治了几天的新生觉受，谁的力量大是很清楚的事情，因此新生的觉受依缘而毁灭这是很正常的事情。

“短暂修习不能破迷乱”，短暂的观修一两次、一两个月、一两年，是没有办法破迷乱的。所以教诫“诸位修士应当恒常修”，一切的修行者、瑜伽士应当恒常的修习，修行的习气越来越强才能对治以前固有的习气。

还有一点以前也讲过，就是修道的力量，“暇满”或者“无常”等等是随顺于觉性、随顺于出世间道的；而对故乡的贪执等等贪、嗔、痴习气是随顺于世间道、随顺于客尘的。一个是随顺于客尘的，一个是随顺于法性的。修无常是随顺法性的，所以力量相当大，无始以来的习气再怎么深重，通过几年的精进观修就可以压制的原因是什么呢？就是因为它随顺于法性、随顺于出世间解脱道。我们应该从这方面生起一个定解，一个是随顺于无为法的解脱道，一个是随顺于有为法的客尘，所以说对治起来也比较容易，但是不对治也不行的，这个教言必须要牢牢记住。

羊衮巴又说，“香上师说：‘欲求立即生暖相，急转直下之前兆，务当持续尽力修，恒常修习勿急躁，如糌粑粉莫急吞。’

嘉尔瓦羊衮巴引用香上师的话这样讲的，“欲求立即生暖相”有些人很着急，就想马上生起一个暖相，今天修观音菩萨马上要现见观音菩萨，今天修无常，无常的暖相必须要生起，修本尊的暖相马上要生起。这个很着急的心态就是急转直下的前兆，这不是一个好前兆，“急转直下”修法马上会倒退、马上会消失的前兆。

所以就像前面讲的一样，修法的时候不要着急，越着急就越没办法相应，越慢慢持续的修持越能生起功德。所以说“务当持续尽力修，恒常修习勿急躁”，务必应当持续的尽力的修持，先不求什么所谓的暖相，反正我知道要生起暖相也不是这么简单的事情，我慢慢的修它的因，什么时候因具备了暖相就会出现，这是绝对的事情。好比钻火的时候你不要看，钻一下就看一下热不热，停下来摸一下，钻一钻又摸一下，这是没有必要的，反正就坚信这样钻下去它的因缘一具备慢慢就会发热、起火。

所以有时不要太看重果，就是非常快要得一个果，这个不要着急。就是说这个因必须要圆满、缘起必须要具备。具备一切因缘之后不生果是不可能的事情，如果具备了因缘不生果这叫“非处”，完全不符合因果之道。

修道也是这样，修道的功德这个果生不生的起来，就看你的因圆不圆满。现在是我们努力圆满因的时候，这个因就是恒常的观修、锲而不舍的修习，祈祷上师、积累资粮、忏悔罪障这些多做，做完之后暖相绝对是自然而然就生起来，在自己不重视的时候已经生起来了。所以必须要恒常修习不要急躁，急躁是没有办法获得的。

“如糌粑粉莫急吞”，吃糌粑的时候如果着急的话，也不加水也不放酥油，也不用手搅拌，马上往喉咙里放、往嘴巴里塞，一下子就容易呛住的，不但没办法吃饱而且还要受很大的痛苦。所以吃糌粑都要有一个程序的，都要具备因缘，不能说我马上要吃饱就把糌粑粉直接吞下去，这样是不行的。

听到轮回的过患，或者看了这些高僧大德的传记，这么殊胜的功德，然后马上要生起，这是情理之中的，每个人都想生起。但是它的因是怎么样的？看看这些大德是怎么修持的，释迦牟尼佛经历了三个无数劫才得到佛果，米拉日巴尊者也是经过十几二十几年的苦行才生起来。我们现在刚入佛门一两个月，或者两三年、十几年，而且没有系统的修习、没有系统的闻思，你想马上生起暖相，这个是有点过分的要求。所以我们现在要做的事情就是怎么样使自己成为法器，怎么样在相续中具备一切修法的因缘，在因上面去好好修持才是我们应该做的。

这些说法实在是举足轻重的要领，希望我们大家能将此理稳妥实施并悉心体会。

这些说法都是举足轻重的要领，尤其是大修行者他们的体会，对后学者来讲是一种最关键的教诫。不要着急，着急了就不行，慢慢来。世间也这样的说法：“不听老人言，吃亏在眼前”，为什么这样讲？因为年轻人不懂事，有时非常急躁、毛躁，马上就想办一个事情。老年人不一样，他已经经过了很多事情，经验很丰富，所以说你不要这样做，慢慢来才会成功的。

我们就像年轻人一样，这些高僧大德、成就者就像老人一样，他们经历了很多事情，对修行之道尤其精通，急躁不行，慢慢修才能有成功的希望。我们要相信这些大德的话，不要认为这些大德说的是对一类众生，我肯定不是这类众生，我是另外一类众生，这就是没有学会爬就想飞的想法。所以我们要相信这些大德讲的全部都是实用的，应该把此理稳妥的实行，悉心的去体会。

将无始以来的积习抛舍，让不习惯的无常之心等在相续中扎根，并以此而长时修习。”

必须将无始以来的积习通过慢慢的串习让它簿弱、把它抛弃掉。习惯的是恒常的执着，不习惯的是无常的心，所以现在要颠倒修持，让本来不习惯的无常之心在相续中生起来，让它扎根，慢慢让它成长，这个必须要通过长时间的修习，这个道理讲得很清楚。

前面的科判都很关键，第十七个科判尤其关键，因为涉及到了真正实修无常的时候必须要遇到的情况，遇到这类情况的时候应该怎么办？总的来说必须要恒常生起一个信心去修习，然后遇到一些障碍的时候也必须要咬牙坚持，能突破这一关就可以了。所以必须要长期的修行，让无常的心慢慢在相续中扎根，这方面是很关键的。

第49课完

第十七品 不断修持 终

第50课

十八、修持正因

诸位修行人还应当修持在相续中生起无常之心等等的种种正因。

修行人还应该在相续当中生起无常观、暇满难得、轮回过患、空性等等修法的种种正因。“种种正因”下面还要讲，就是尽量使用一切方法来调伏自己的心，或者说在座上怎么修、平时如何祈祷、座间如何串习观修，这些方面都做了很殊胜的教诫。主要的正因就是对所缘反复观察，然后助缘就是积累善根、祈祷、阅读经论等等，正因和助缘对修行人来讲都是很关键的。

诸大善知识们都众口一词地说：观修之时，对于无常而言，能专注到什么程度，内心就尽量配合进行思择；

观修的时候，对于无常而言，“无常”只是一个例子，实际上暇满、大菩提心、空性都是这样的。我们的心是“能缘”，“所缘”就是无常、空性、菩提心等等。自心对于所缘境能够专注到什么程度就尽量的专注，尽量配合这种修法进行思择。也就是要尽量的修习，就看自己内心的状态，自己有什么样的禅定，或者自己有什么样的修法经验，就尽量安住在这上面，配合这样一种境界进行观修。

如果不能专注，就尽力陈设各种供品供养三宝并修习七支供；

如果修定的时候没有办法专注所缘，专注两三秒钟马上就跑掉了，或者一两秒钟都没办法专注、一刹那都没办法专注怎么办呢？心太过散乱不能专注就尽力陈设各种供品，在三宝所依、在根本上师的像前尽量的供水、供灯、供香，然后就对上师三宝修七支供。

修七支供的礼赞、顶礼、供养、忏悔、随喜等，一个一个要观想，一边观想一边修习七支供。很多地方讲七支供是圆满资粮最殊胜、最迅速的一种方式，所以平时就要多做七支供，多做七支供又能清净罪障、又能积累修行的顺缘、又能积累很大的福报。所以不能专注的就尽量修七支供的修法。

如果这些条件仍不具备，就不要勉为其难，只须将心思转到思维业因果方面；

如果供品不好找，或者对七支供这个修法的所缘也没办法相应、没办法趋入，就是修七支供的条件也不具备的话，不要勉为其难。上师讲有时实在修不下去就稍微放一放，稍微把自己的心放松一下，如果修不下去还要这样观修的话有时会出问题，容易出些障碍，比如精神错乱，这方面是有可能的。所以要不紧不松的方式，身体也不要太崩得太紧了，自己的心对于所缘也不要太紧，应该在比较轻松的状态中对所缘进行观修。修不下去的时候就休息一下、放松一下，起坐开始做顶礼或者散散心都可以的，然后自心堪能的时候马上回来又开始观修。

不要勉为其难，不要认为我现在一定要突破这个难关，因为前面讲了，修不过去的时候这个难关必须要突破，咬着牙去突破，然后一冲就要冲出问题了。我们是说恒常的相续不要断的意思，并不是说在一座当中必须要达到一个什么程度才叫突破难关。如果在一座当中实在有点不相应了就放松一下，就把所缘收回来，然后观修上师、祈祷上师、念念心咒都可以，然后感觉放松的时候马上又开始修行，这样就比较把稳。

如果连七支供都没办法修的时候，就把心思转移到思维业果，思维善恶因果的规律，是怎么成熟的？今世成熟、后世成熟、或者很多劫之后成熟，或者不作不遇、做的话绝对会相遇，这方面的道理就再再的观修。

如果这一点还是力不从心，就尽力净除罪障；

如果思维业因果还是做不到的话就开始忏罪，念诵《三十五佛忏悔文》，或者念诵百字明、金刚萨埵仪轨、心咒，或者以顶礼、转绕的方式来忏悔。反正就是缘自己相续中无始以来能够想得起来的、想不起来的，一切的罪障都忏悔。因为修法能不能专注、能不能上进有时要看你福报的深厚、罪障的大小，如果福报很深、罪障浅簿很轻松就可以趋入。

次第讲下来最好就是能一心专注，这样修效果是最大的，这个不行的话就说明清净罪障、福报、或者其他的顺缘不具备，所以要修七支供，这个不行的话就思维业因果，还不行就要净除罪障。

如果心力仍不够成熟，就顺其自然，心中能忆念到什么，就根据自己的情况随力而修。

如果心力还是不够成熟，连这种净除罪障的方法也做不到，那就随其自然吧，能够想到什么法，学到的正法中哪一个能修就暂时修修这个，随力而修，就只有这样了。

一种修法若能获得成功，其他的成就也会相应而至。

如果一种修法对你相应、一种修法能够成功的话，其他的成就也能相应而至。这方面主要是尽量引诱我们用学到的法来对治，这里讲了很多，从高到低方方面面都提到了，主要的核心是讲什么呢？就是这些佛法的修行，你掌握了多少种就一个一个来。能够专注你就专注，不能专注就修七支供，这个不行就换思维业因果，再不行你就换忏悔罪障。

如果掌握的修行法门很多的话就可以换很多，因为当时的心态也不一定相同，有的时候心态和这个法相应、有的时候和那个法相应，所以实在修不下去的时候就换一个修法，这个不行马上再换一个。听闻了很多修法还是有帮助的，这个法不行马上换另一种，总能找到一种和自心相应的修法，然后就这样安住下来，然后堪能的时候再去修无常的所缘是非常好的。

所以，应当量力而行，尽力修持自己力所能及的修法。

所以应该量力而行，看自己的修行怎么样。有的时候我们没办法一坐几个小时，不要勉强，慢慢的修。修道就是这样从不习惯到习惯、从不能入定到入定的状态慢慢修上去的。量自己的力而行，尽量的修持自己力所能及的修法，自己听到过的、能够修持的，尽量的这样安住。

在修持无常之类的法门时，应当依止一位恒常修持无常的上师及道友。

这也是个因，就是应该依止一位恒常修无常的上师，这位上师对无常非常重视，而且他自己修持无常也是有所体验的。或者依靠一位道友，因为有时上师也许很忙，没办法和你一起交流、给你指导。有时道友比较闲一点，你就和道友去探讨这些修法是怎么观想的，或者这方面我没办法突破，有什么样的方法能突破这方面的难关呢？有时修无常老是觉得这个方面想不通、突破不了，但是有些道友有经验，按他说的试一试马上就可以突破，所以修行上的难关依止道友也可以突破。依止修无常的上师和道友，平时他们讲的、提倡的也是这个，自己的修行就会注意。

阅读的书籍也选择无常方面的经论，

然后座间所看的书也主要是无常这方面的经和论，哪方面对无常讲得比较系统、比较透彻就多看、多去串习。

包括行持积资净障的一切善行，都应紧密围绕生起无常之心的主题。

平时做一些积资净障的善行，也应该想我积累这个资粮主要是帮助自己生起无常；清净罪障也是帮助自己生起无常。或者说我现在必须要尽量积资，因无常的缘故；我现在要抓紧时间修忏悔，因为是无常的缘故。所以积资净障的时候也是紧密围绕这个生起无常的主题，这样配合起来日日夜夜修习的话，无常的境界就容易生起来了。

宗喀巴大师云：“首先依靠福田力，内心力量方生起，供养上师三宝业，应当连绵不间断。”

宗喀巴大师也是这样做的教诫，首先依靠福田力是很关键的，我们内心对治力很薄弱的时候必须要依靠他力、依靠外缘，最关键的就是福田，就是三宝的力量，所以我们祈祷三宝，依靠根本上师的力量加持我们生起来。所以说“首先依靠福田力，内心力量方生起”。通过外面上师的力量呢，我们内心修无常的力量才可以生起来的。

“供养上师三宝业，应当连绵不间断”，供养上师三宝的时候，都应该祈祷上师三宝的力量加持我相续中生起无常，应该连绵不断的祈祷，不是祈祷一两次。我们一般是在早上做供养，点灯、供水都是早上在做。供养的时候必须要以上师三宝做对境虔诚祈祷：你们是有能力的，所以弟子诚心祈祷你们垂念我，加持我内心速速生起无常的境界。

不单是无常，还有祈祷我生起大菩提心、祈祷我生起空性慧，或者祈祷我对上师生起不退的信心，这些都是必须要郑重祈祷的，否则单靠自力有时候容易散乱，靠他力一加持就很容易生起来。也许祈祷一两次没有什么效果，但是天天这样做，经常这样做就很容易相应。

很多以前的修行人都是这样的，从很小的时候就开始在三宝所依面前不间断的供养，但是一直没有感觉。到他年老的时候，七八十岁的时候，突然有一天供养的时候一下子就现前了，他供养的莲花生大士等等就现前了，然后就问你需要什么，他就说需要什么什么悉地，或者就说要祈请你融入我心，他就化光融入你的心一下子获得成就的。

所以很多时候并不是一下子就得到这样的境界，持续不断的去做总要生起来的。我以前很喜欢用这个“长头发”的比喻，就是我们剃了头之后，长头发是看不到的，你盯着它看是看不到的，但是它每天都在长，每个刹那都在长，当你不注意的时候已经长很长了。修法也是这样的，今天做一点，明天做一点，今天祈祷，明天也祈祷，好像相续中没有很明显的生起功德，但是突然有一天发现功德已经生起来了，或者说自己要的成就已经得到了，就会出现这样的情况，所以修法必须要有这种恒常的心态才行。

尤其早上供养的时候必须要这样，或者平时做供养、做顶礼的时候也要这样想：祈祷加持我生起善法的心念。除了纯净的善法心念之外，我们在上师三宝面前没有什么祈求的，就是祈求我生起看破今生的心、祈祷生起大菩提心、祈祷生起空性正见，除此之外还有什么祈祷的？所以祈祷的心很清净，然后经常这样做的话，也容易得到相应的。

如果不知道这个道理，老是一个人咬着牙去苦修，没有去祈祷上师三宝就来的慢，内外因缘具备就快的多。密宗为什么很容易成就呢？一方面他对所有所修的法都要生起非常清净的正见，然后对所缘励力观修的时候一下座就祈祷，或者上座前就祈祷，修一座上师瑜伽加持这一座能够相应。平时都是这样修持，内因外缘这样恒时具足很容易获得相应的成就，所以要“连绵不间断”地做。

因此，在对上师、本尊、护法供养供物及食子时，应当尽力祈祷以生起此念。

平时对上师、本尊、护法供养的时候，有时供养食子就复杂一点，但是其他的供品：水果、香、油灯这些容易找的到，供养的时候就尽力祈祷生起此念，生起无常的念头、生起菩提心、生起空性、生起信心，这些都要尽量做广大的祈祷。而且祈祷的心要很切，要像孩子和母亲失散的时候拼命喊母亲一样，那种心态去呼唤上师、本尊、护法的加持，名言中显现上容易感动他们的心，就很容易获得加持。如果平平淡淡去呼唤一两句、想一两次那是没办法的，所以你的心必须要切，心一切加持就迅速，这也是一种缘起的规律。

供护法的时候也必须祈祷护法神加持我们生起无常的念头，上师以前讲过，内心要证悟法性都需要格萨王他们护法神的帮助，有这样的说法。所以供护法的时候不要认为这是遣除一个小偷的违缘，这些都是一种次要的。实际上护法神主要是帮助我们遣除修道的违缘，看不破今生这就是大的障碍、大的违缘，自私自利的心就是大违缘，或者执着万法实有的庸俗见都是大违缘。护法神有这个力量，尤其是宁玛三大护法是大圆满不共的护法，都有能力帮助我们生起大圆满的正见或者无常的心。

所以供护法的时候也不要想外面要承办一个什么事业，没有想到让护法神帮助我们内心的功德不退失，或者没有的功德生起来，或怎么让他们的加持入我心间，打开脉结获得证悟。这些方面如果都不想的话供护法的功效或者说目的就稍微偏了一点点。如果里面的违缘能够谴除、能够安住加持，外面的障碍也能够尽量谴除，这就是非常善妙的。当然修本尊的时候也是这样的，祈祷上师的时候也是这样的。

并对修习此法的功德，不修此法的过患善加思维，而恒时对修行生起莫大的愿望。

这一点很关键。祈祷很关键，后面这一句也是很关键，因为这是对修无常或对必须要修行生起一个莫大愿望的因。这个因是什么呢？就是修这个法有什么功德，不修这个法有什么过患，必须要反复去观察。

比如前面讲的看破今生，看破今生就是趋入修道的唯一途径，还有很多很多的功德。然后不看破就完全堕入世间八法中，没办法成为一个真正的修行人。很多这样的功德、过患反复思考之后，必须要修的这个心力就生起来了。

或者对于无常来讲，修无常的功德、不修无常的过患，再三思维之后必须要修无常、而且现在就要修的信心就要生起来了。而且他的功德和过患经常这样交替思维的话，自己恒常修的愿望和意乐就会发起来，就不会中途遇到一个小小的障碍就退失。

这个愿望很强的时候，只有五分钟时间就修五分钟，意乐心很强就会抓紧五分钟也必须要修一座，如果有这个念头绝对能鞭策自己修持善法，尤其是无常、看破今生这一类的法。我们缺的就是这个意乐，如果有这个意乐是很容易生起来的。

然后下面再讲座间如何修持。

仅仅在座中修习还不够，在所有的座间，也应当反复忆念死期不定、一切无需的两种根本大义。

上座的时候发愿我要修无常，上师三宝加持我在这一座当中生起无常观，然后就开始对要修的所缘：器世间无常、有情无常、自己的生命无常等等励力观修，观修得差不多了就下座。下座之后叫做座间修法，座间修法是很关键的。

以前我看到一些教言是这样的讲的：从下座的时候你的修行才开始。我从来没看到过这样的教授呀！我就认为修行肯定是在座上修的，他说真正的修行是从下座那一刹那开始的。为什么这样讲呢？因为下座的时候必须要面对很多琐事，你有没有修行就要看那个时候了。

所以说真正的修行还是在座间，就是下座之后，必须要运用在座中所得到的正见贯穿去做事。去解手的时候也是贯穿座上得到的正见，吃饭等等什么事情都贯穿这个正见。如果座间能够修得很好，再上座效果就不一样了。这些大修行人的教言真的非常殊胜，要多看，对自己修法会有莫大的助益。

如果在座上励力观修，但是一下座马上去找道友谈天、马上就散乱于外境，在座上得到的一点点觉受马上就散尽了。打个比喻讲，就像我们在房子里烧钢炉，火在着的时候就好像在座上修一样，什么时候火停止了，不再加柴了，一般情况下门窗关好房子里可以保持几个小时的温度。但是这时把窗户、门都打开，几分钟之内暖气全部跑光。

同样在座上得到的觉受，在座上修持无常得到的经验、得到的力量，如果下座的时候能够护持可以保持好几个小时，或者能够保持一天，再差也可以保持两三个小时。但是下座之后马上就做些很散乱的事情，录音机打开听个流行歌曲、或者看个杂志、马上找个道友嘻嘻哈哈谈天，要不了两三分钟你的觉受全部扫光了，就这么快。

所以说座间是非常关键的，在下座之后千万不要认为我的修行今天已经圆满了，已经修了半小时了，实际上下座的时候修行才开始。如果能体会这个要点、能重视座间的修法，那你的修行肯定会增长得很快。宗喀巴大师在《广论》中也是着重讲座间的修法。这里也是着重讲座间的修法，也是必须要反复忆念。

禅宗也是这样，打禅七的时候就是坐，下座之后也不能离开正念，离开就不行。吃饭、走路都在串习这个正念，有时他走到哪个地方都不知道，人是在走、在吃饭，但有时做一些别人看来很荒唐的事，实际上他是在座间串习这个正念。

所以座间还是很关键的事情，在所有的座间“也应当反复忆念死期不定”，反复思考死期是不定的，只不过座间修的时候不像在座上，对所缘一刹那不散乱的反复观修。起座之后要看到这些外境，要接触很多外面的事物，有这样的情况。所以就反复忆念死亡是不定的、一切都不需要，就这两种根本大义。

念诵有关方面措辞尖锐、语言犀利、旗帜鲜明的词句，以增强意念。

然后要多念诵有关的颂词，比如前面嘉尔瓦羊衮巴所讲的“恶念习气如卷纸……”等等和无常有关的颂词，宁敦大师不是也在座间念诵亲友都是无常的颂词吗？要选择措辞很尖锐、能触动自心的颂词，平时就这样念诵。仲敦巴尊者修舍弃今生的时候也是念诵《亲友书》的颂词、《入行论》颂词，这是在座间帮助自己提起正念的方式，“以增强意念”。

不要说造作恶业方面的世间事务，即使是佛法方面的其他无关紧要的事，也应当尽量削减。

不要说在座间造这些恶业，串门说绮语、听流行歌曲、看杂书，反正这些恶业是不能做的，这是不用讲的。即便是在佛法方面，其它可做可不做的有些事情也必须要尽量削减，把所有的力量尽量放在座上所修的法上面。如果现在主要修“看破今生”，在座上就修四厌世心，座间就念《亲友书》的偈颂，或者“我是希求解脱者，莫为名闻利养缚”等颂词，经常说一切都不需要，反正今生的琐事没有意义。经常这样想、这样思考，座间就是应该这样做的。

如果出现不虞而至的违缘障碍，也应当以自己正在观修的法门予以遣除，

如果出现没有预料到、突然到来的违缘障碍怎么办呢？就可以运用现在正在观修的法门予以遣除。比如遇到别人骂你、诋毁你，这个时候你就想反正一切都是无常的，今生都是没有意义的，他骂我、打我都是轮回当中必然的，反正不是什么大的障碍，而且可以消我的罪障、增上我的厌离心。就用自己所修的法去对治。

这也是个很关键的问题，就是违缘很容易用我们正在修的法去对治，这是很明显的。如果这段时间你正在修空性有所相应，出现违缘了，反正都是空性的，没有什么执着的；如果正在修如梦如幻，反正是如梦如幻的；如果正在修唯识，这就是我的心识显现，没有什么其他的东西。

如果修哪一门法相应了什么障碍不能遣除呢？通过修四厌世心，障碍一来马上就谴除了，就认为这是对轮回生起厌离的方便。修无常也是，反正都是无常的，这个人给我做障，也许以前就是我的亲人，无常显现就成了给我做障碍的怨敌，以后又可能变成亲人。这方面反反复复考虑没有什么对治不了的，只要心能专注在这个修法有所相应的话，这些障碍在座间都是可以谴除的。

从根本上断除制造违缘的因素，聚集不可或缺的顺缘。

从根本上断除就是通过正法来对治，如果他给我造障碍，我再去以牙还牙，这就是生起违缘的因素了。但是如果我能通过无常的观念去对待的话，就叫做从根本上断除了违缘的因素。“聚集不可或缺的顺缘”，这对我修法来讲是一种顺缘，或者说是其他能帮助自己修法的顺缘都具备了。

绝不染指一切与此法相违背的事情，励力劝谏他人趋入此法的修习，并对此法极力赞叹。

座间的时候不染指和正修的法相违背的事情。比如宗喀巴大师就是这样示现的，他对弟子功德自在说：我正在修持看破今生，现在我的行为不允许做出和我的修法矛盾的事情，所以你代我去传法吧。他就不染指接触众生这些方面的事情。

自己正在修看破今生的时候，这些家乡的事情、世俗的事情啊、寺庙的事情都不染指，一染指就容易堕到这种圈套、陷阱中。所以要尽量或者像这里说的绝不染指和这个法相违背的事情。

尽力劝谏他人趋入此法，自己有能力的时候，如果别人问修什么法好？就尽力劝谏他修持四厌世心，或者必须要修持无常心，这是趋入一切正法的根本，把这些必要、理由一个一个讲出来，劝他也开始修这个。“并对此法极力赞叹”，引用自己所掌握的智慧，用修这个法的好处尽量转变他的心意。在劝他的时候、赞叹这个法的时候自己也得到很大受益的，这是很明显的。你要极力劝谏的时候，你肯定要运用你的一切智慧对这个法进行高度地赞叹，这个时候自己也会得到一种新的受益。

如果这一切都已经具足的话，那么，就在短暂的今生，此念也一定会在相续中生起。

“这一切”就是一切正因，这个科判就讲修持正因嘛，修持正因前面从“诸大善知识众口一辞”开始讲了很多因缘，依止上师和道友、阅读经论、积资净障、祈祷、座间怎么修行，这一切的正因都能具备的话，在短暂的今生，此念也一定会在相续中生起，肯定会生起看破今生的念头。看破今生有很大的功德、很大的必要性。

有些人会想，我这一生用了全部力量来生起无常，但是我没有办法修大圆满怎么办？没有办法修生圆次第怎么办？前面也讲过了一个很好的方便，如果今生真的没时间修大圆满、修生圆次第，真正能生起看破今生的心，就发愿往生也就够了。你的心念会非常强烈，对整个娑婆世界没有丝毫的留恋，对清净刹土有很清净的信心，就通过这一念的功德就可以很轻易的往生，没有任何障碍。

我们发愿、回向的时候念“愿我临欲临终时，尽除一切诸障碍，愿见彼佛阿弥陀……”，实际上我们正在做这个，临终的时候就是不要有任何外、内、密的障碍，对故乡的贪恋、对爱人的贪恋、对名声眷属的贪恋都没有，一切障碍都没有，顺利的见到阿弥陀佛，一刹那之间往生。这就是修持无常、看破今生得到的最大收益。

我们没有生起无常之前把无常做为最紧要、最关键的修法，实际上我们也掌握了菩提心的窍诀、掌握了大圆满的修法，所以都可以在一座之中融合。前面讲过无常心修的好，修空性这些立竿见影，很快就可以生起来。所以这些多余的担心就不要有。

修无常的时候怎么转变为菩提心，最后怎么样无所缘，实际上这个不是很复杂的。要修空性就在修完无常的时候在一切无缘当中安住一会儿，这是在很多窍诀中都讲到的。大圆满的不共加行“皈依”就是最后收座的时候在无缘当中安住一会儿，或者修菩提心最后在无缘当中安住一会儿。所以修无常最后收座的时候就在无缘当中安住一会儿，没有能缘、所缘，这就是修空性。实际上你的见解够稳固、够敏锐的话，没有什么修不了的。所以这里讲在短暂的今生肯定会生起这种具有极大意义的厌世心，或者说是无常观。

即使没有生起，那么在来世生起也就易如反掌了。

如果今世没有生起，而且又没有往生极乐世界又怎么办呢？这里讲即使今生没有生起，那么到来世生起就易如反掌了。下面就讲一个公案给我们宣讲这个道理。

从前有一个人，当他在偶然的机会看到一具女尸被开膛破肚的景象，（恐惧厌恶之余，）心中反反复复地思量：这个女尸如此令人恶心，那么，天下所有的女人也都应当如此，包括我自己的身体也不能例外啊！

以前有一个人偶然看到一个女尸被开膛破肚，可能很臭，很恶心很恐怖，恐怖、恶心的当下他内心不由自主的就反反复复缘这个女尸开始思考。可能看到之后给他的印象太深了，可能走路时都在想：这个女尸这么恶心，实际上以前不知道而已，她的肚子被划开之后，一看到她的内脏就推出天下所有的女人都是这么恶心的。

我自己也是这样，平时对这个身体很耽执，认为很清净，实际上里面这些脏东西也是这么恶心。他这样反反复复思考，因为印象太深，肯定思考了很多次。然后就通过这样一种业，他还没有专门像我们所讲的教授一样系统地修行，就是缘一个女尸生起了恶心、无常的想法，就通过这个习气最后获得成就，下面还要讲。

他死后转生于印度，成为福报可与多闻天子相抗衡的一位大国王的王子，取名为“扎巴”。扎巴成年以后，被许多美艳绝伦的后妃众星捧月般地围绕，集百般娇宠于一身。

他成年之后娶了很多妃子，经常被这些妃子围绕着。

一次，当他尽情地与众妃享受完具备各种妙欲之游舞嬉戏后，众妃都进入了梦境。

这个时候他开始习气成熟了，前世观想女尸非常恶心的习气开始成熟了。当时外境没有改变，还是这些王宫，还是这些看起来很美丽的后妃，但是他习气成熟之后谁都改变不了、谁都阻挡不了。

他环顾四周的后妃们，忽然感觉自己仿佛置身于腐臭熏天的尸陀林一般，立刻生起肮脏与反胃作呕的感觉。

前世修无常和不净的善习气成熟之后，他忽然感觉好像处在臭气熏天的尸陀林，怎么全是肮脏腐臭的尸体呢？然后就生起了无法抗拒的肮脏感和反胃想作呕的感觉。

他一下子惊恐不安起来，迅速仓皇出逃。最后来至佛陀身边，拜见了佛陀。

一下子他非常恐怖，恐怖到一刹那都不愿停留的程度。这就是法的力量，法的力量生起来就会这样。当他生起非常厌恶、非常恐怖的感觉时就仓皇出逃，最后到了佛陀身边，拜见了佛陀。那个时候应该是佛刚刚成道不久，眷属还不多的时候。

以听闻佛法而现见四谛，成为一名名为“扎巴”的大阿罗汉。

他拜见了佛陀，听闻了佛法，现见四谛，很快证悟了罗汉果。前世他就是略略地修了一下无常，就通过这样的善因缘见到佛陀，现证真谛而成阿罗汉。

据说，佛陀在世间界初转法轮之时，紧随佛陀身边的五位比丘与扎巴等五近比丘中的扎巴，指的就是这位扎巴。

佛陀成道不久开始初转法轮的时候，紧随佛陀身边有侨陈如等五比丘，还有扎巴等五近比丘，其中的扎巴就是这里讲的目睹了这种情况之后生起厌离心证道的扎巴罗汉。

他最终（因为观修无常的缘故，而）获得了阿罗汉果位。

作者讲这段话的用意很明显，就是扎巴前世只是缘一具女尸反复观修之后习气成熟了。现在如果我们对三界轮回的一切万法进行系统的观修、反复的观修，即便今生没有生起无常观、没有得到无常的成就，但是通过这个定业来世绝对遇到善知识，肯定遇到清净的佛法，然后通过这样的习气很快可以生起无常的境界。

尤其是我们现在修无常是以菩提心摄持的，入座之前千万不要想是为自己解脱，而是要为了度化众生而成佛。成佛的道路最初就是修无常，所以我是为了度化一切众生开始修持无常观，实际上这就是通过大菩提心摄持的。最后以无缘的方式作意安住回向的话，也是和空性相应的。这样反复观修习气会很强烈，所以通过这个功德力，后世要不然就转生到净土获得解脱，要不然就转生到中土获得殊胜的善知识摄受，尽快生起道果的。

如果我们也能如此仿效他的行为，现在以真实的无常心进行修持，则即使有其他什么功德暂时没有生起，也必将会在往后的日子里纷纭而至。

如果我们仿照扎巴前世的行为，按照无常的修法，尤其是这些加持力很大的窍诀进行观修，反复恒常的修持。就是一切的正因、一切助缘具备的话，即使是现在没有生起，但是以后的日子中一切意想不到的功德都会纷纭而至。也就是说当初我修无常的时候没有想到会产生这么多功德，但是无常修完之后很多功德都纷纭而至了。

因忆念无常，则会对一切都无有贪求，就无须因此而造作非法之业。

还有修无常不但具备这么殊胜的和解脱道相顺的功德，在修无常的当下也是绝对相当清净的，不会造一切罪业。反方面讲如果不修无常一方面无常的功德得不到，一方面你的心会趋向于非法而造下很多罪业。一个是现在一直造业、后续永苦的道；一个是现在修无常现在清净，后世也是清净的道。

以前宗大师也讲过，如果对佛法稍有认识的人，他任运会遮止对一切亲属等等的贪恋。通过这方面的公案观察的时候就是这么殊胜的道理。对一切无所贪求主要是对一切的世间八法，衣食、故乡、亲友等等都没有任何贪求，就从这方面进行观修的。

这样，即使是圣妙的佛地，也能毫无阻碍地趋往。

即便是最殊胜的佛果解脱地也能毫无阻碍地趋往，因为修好无常也是修金刚乘最绝妙的一个前提，无常修好也可以很迅速地趋入金刚乘。金刚乘加持力很大，有时我们修金刚乘没办法得到相应就因为还没看破今生，或者对于一切非法的事情还有耽执。修好无常之后心很清净，和加持力很大的金刚乘接触之后道果很容易生起来。一个是加持力非常大的法，一个是自己的心非常清净，这两个一结合肯定很快就可以获得解脱。前面是按照一般共同乘讲的，这里迅速趋往佛地可以结合金刚乘的法力、殊胜加持进行观察。

所以，我们应当精勤地修持无常。

有很多必要的缘故，我们现在必须要精进修无常，其他的法就像前面讲的可以暂时放下或者附带行持、或者次要地修持。还没有生起无常之前主要修持的就是无常。

有些道友可能有这样的想法：以后学了其他法的时候这个心态变了怎么办？比如说讲哪个法就赞叹哪个法的加持力大，听了之后又必须要修这个，肯定有这样的想法。但是我们学了这么多之后应该生起一个定解：无常修不起来什么法都没办法修起来。

有些法肯定加持力大，肯定必须要修的,以后学幻化网或者大圆满的时候，这些法一个比一个殊胜，一个比一个高，肯定那个时候心会变。如果没有把无常的基础打好，或者说没有认识到无常的重要性，一看到这些修法肯定想我现在就开始修这个，无常法就放下了。但是你不管修什么法反正这个法必须要生起来的，这个法生起来之后，后面的空性、幻化网、大圆满的修法才可以生起来。否则还是不行，还是又走老路，很多年之后一回头看还是没有什么进展。

所以不管怎么样现在对这个法必须要生起定解，并不是说现在讲这个法必须要强调，一方面也是这样，必须要强调，但这是修道的一种规律、修道的缘起。以前我们也不懂，但是学完这个法之后应该生起一个定解：这就是不可缺少的入门之路，这就是进入佛法的门扉，这个打开之后才可以进去，不把这个门打开，你怎么在房子外面绕来绕去还是进不去佛法的殿堂。所以不管怎么样这个法是绝对要修持的，我们现在应当对这个无常法生起定解，精进的修持，这方面是非常关键的。

第50课完

第十八品 修持正因  终

开启修心门扉24（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后我们继续讲《开启修心门扉》。本论分了十九个问题，前面十八个问题讲完了，今天开始讲第十九个问题：

第51课

十九、承前继后，于师生信

“承前继后，于师生信”的主要内容就是对上师生起信心，按照上师的窍决如是修持。这里面一方面强调了要依靠上师的窍决修持；一方面还是说修行之初必须要看破今生、舍弃世间八法，这样实际的趋入修行之道。

修行人还应当学习前辈的修行之道，并对上师的窍诀深信不疑。

作为一个真正想要开始修行的行者，应该学习前辈的修行之道。很多前辈的修行人也是按照这样的窍诀，一步一步实行之后获得解脱的。还有一些上师主要是为了教导后学，示现从最初的修法开始修到高深的大法而获得成就的。不管怎么样我们都应该随学前辈的修行之道，从无常观等加行法开始修行，然后逐渐引生大悲菩提心，然后再修持空性正见、生圆次第等等善妙的法道。

然后对上师的窍诀深信不疑，因为佛经论典浩如烟海，对初学者来讲，要依靠自己的能力从佛经论典中找出一条修行的道路来是非常困难的，所以必须要依靠上师的窍诀。上师说应该如何观想、怎么修持，对上师所传的窍诀应当深信不疑。

如果在此基础上，修习其他的法门，就能使信心进一步增强。

如果在对上师的窍诀深信不疑的基础上，能够修习其他的殊胜法门就能使自己的信心进一步增强。因为依靠上师的窍诀修持之后内心会对法义生起觉受、体会，所以对其他的法进行修持的时候，自相续中的信心也能进一步增强。

德热扎波兄弟俩曾到仲敦巴格西前闻听佛法。敦巴仁波切殷切地说道：“据说，在印度圣地，佛法的入门方式唯有一种，而外道的入门方式则有七种。

据说在印度圣地佛法的入门方法就只有一种，是什么呢？就是依靠上师的窍诀而趋入，不管是小乘道、大乘道还是密乘道。小乘道修持无常、不净观、人无我空性的时候，首先必须要依靠阿阇黎、依靠和尚的逐渐教导进入佛门的。他的上师知道如何观修、知道如何面对种种的障碍，所以小乘的修行人也是依靠上师的窍诀而趋入佛法的；大乘的唯识也好、中观也好，也是必须要依靠上师传授窍诀，通过上师的教授、引导逐渐趋入大乘的；密乘也是如此，必须要依靠上师的引导才能入门。

所以佛法的入门方式唯有一种，外道的入门方式有七种，这七种我不知道是哪七种？上师也没有讲是哪七种。外道的入门方式对我们来讲也不是很关键，主要是佛法中依靠上师的窍诀入门这是非常主要的问题。

以前阿底峡尊者入藏的时候，仁钦桑布大译师在阿底陕尊者面前承事，他首先很傲慢，他说阿底陕尊者学问是不一定有我这么高，但因为他是国王迎请过来的，必须要对他承事恭敬，就把他请到寺庙当中。他的寺庙四壁都画了四续部的佛像，阿底峡尊者在每一尊佛像面前作一个赞叹文。他就问这个赞叹文是以前造的吗，还是谁造的？尊者说是我现在造的，我看到这个佛像就立即造的。这个时候就打消了他的傲慢，他就认为阿底峡尊者确实是一个大班智达。

然后阿底峡尊者又问他对佛法的了解，仁钦桑布就把他所了解的讲了，阿底峡尊者也很赞叹，就说“西藏有这么殊胜的班智达，我都不需要来西藏了”。又问：“所有这些法如何修持呢？”译师就说“应该按照各自的仪轨修持吧。”

有些地方说他早上在下面的经堂，中午上中间的经堂，晚上是上面的经堂，三层经堂分别修持小乘、大乘显宗和大乘密宗。所以阿底峡尊者问，他就说按照各自的仪轨来修持。阿底峡尊者说“译师错了，我还是有必要来西藏的”。实际上应该把所有的教言、续部汇集到一座中进行观修，这就叫上师的窍诀。如果没有这样的窍诀，就像仁钦桑布大译师所示现的那样，对各种修法都是一个一个单独去修持。阿底峡尊者的意思是应该把一切佛法汇集到一座当中进行圆满的修持，这是很关键的事情。也是说明这个问题。

我们应当修持上师的窍诀。什么是窍诀呢？就是数数修习死亡无常与业因果，并持守清净戒律。

首先必须要修持死亡无常和业因果。死亡无常可以包括暇满难得，业因果可以包括轮回过患。为什么直接修持死亡无常呢？因为暇满的人身难以获得而容易失去，所以对这样的暇满人身修无常。然后修了业因果之后就知道只有这个善业和恶业，不善取舍的话就会坠到恶趣中，所以业因果可以包含轮回痛苦的教授。

“并持守清净戒律”，因为清净的戒律是遮止恶行的广大方便，佛制的小乘戒律、大乘、密乘的戒律都能遮止我们的恶行。尤其是大乘的戒律能够遮止恶心，小乘的戒律主要是遮止恶行，也能遮止恶心，因为其中遮止了很多不能做的事情，比如加持法衣这方面搞得很复杂，原因就是让比丘们知足少欲，不要拥有很多衣服。有一件衣服就要做一次法加持一次，又换一件又要做法加持一次，很麻烦、很复杂。仪轨故意弄得很复杂，修行人就会想：算了，反正这条裙子能穿多久就穿多久、这件衣服能坚持就坚持吧。主要有这个意思，就遮止了修行人去追求广大的资具，钵盂、钱财等等。小乘戒律中对这些做了很多遮止，很大的程度上遮止了身语的罪业、恶行。在修持死亡无常、业因果的前提下守持清净的戒律、遮止恶业。

坚定不移地修持慈悲菩提心，

在修持小乘的戒律和死亡无常、业因果的基础上还应该趋入大乘之门，就是坚定不移地修持慈悲心和菩提心。有时慈悲心和菩提心一起讲，有时慈悲心作为发起的因，中间作为助伴。主要是观一切众生都是自己的父母，然后为了报他们的恩德，发起愿他们获得安乐的慈心，拔一切痛苦的悲心。在这上面再修持增上意乐，就是为了彻底拔苦予乐的缘故必须要发愿成佛。修持这样的增上意乐之后菩提心就会引发出来。

以及以其为前提而引发的各种行为，

以及以“其”为前提，这个“其”是指大悲菩提心，通过大悲菩提心为前提而引发的各种行为，讲经说法也好、念经诵咒也好、还是顶礼转绕也好，反正一切行为必须要在菩提心的基础上引发。

因为修持了死亡无常、业因果的时候已经看破了今生，所以对世间八法没有大的兴趣，在这个前提下如果发起菩提心，平时就以菩提心来摄持。因为在圆满的菩提心中已经包含了清净的出离心，所以这里讲以菩提心为前提引发一切行为，成为大乘成佛的资粮。

并积累资粮、净除罪障，这就是窍诀。”

引发各种行为，积累一切的资粮，一点小小的资粮都不放过，反正尽量去积累。然后清净一切罪障，做这些善法的时候也是要想，以这个善根能积累资粮，也能清净相续中的业障。这就是修法的窍诀。

这以上仲敦巴格西对上师的窍诀做了一个归摄。

沃色加措法师向尊者祈求教言的时候，尊者的回答也如出一辙。

这是重复的话，旧版本中删掉了。沃色加措法师去祈求教言的时候，还是这样的回答。

另外，康巴华巴即将离开之际，曾向敦巴仁波切讨教，仁波切回答说：

下面回答的这些修法关要除了前面一段不同之外，下面都是一样的。

“行住坐卧之时，都应当趋向于禅定。

行住坐卧的时候都应该引自己的心趋向于禅定。禅定有比较粗的禅定、有比较细微的禅定。比较粗的禅定专注一缘就可以，比如看书的时候一心一意地看，这也叫一种禅定；听法的时候专注地听也是一种禅定，这些就是比较广义的禅定。还有一些比较深层的禅定，一般的修行人做不到，只有修行有素、能够入定的时候做的到。或者有些大修行人在出定的时候，行、住、坐、卧都能够使自己的心趋向于禅定，这个也是有的。

比如乔美仁波切的密传记载，他在修禅定的时候往往以前面一个石头为目标，走到那个地方之前保持不生一念分别。首先是打坐以石块、木块为所缘观修，然后走路的时候以前面二十米的木桩或者一块石头，就以这个为界限，然后在走到的过程中一直安住在禅定中，一念都不散乱。而且他的自传里说去拉萨朝圣的时候也是一路都在修，所以走了很长时间才走到。路途平坦的时候能够保持一念不生的状态，路途崎岖难走的时候就有点自顾不暇的感觉。

这些大修行人在行、住、坐、卧中都能这样做到的，我们现在也尽量地将自已的行为引向于禅定。

在体力充沛的青年时代，就应抓紧时机，培养锻炼自己的身心，修习上师的窍诀。

青年的时候容易生起向道之心，堪能接受很多苦行，心胸也比较广大。所以年轻的时候要尽量求学，对自己要修持的法必须要搞清楚。无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中也是讲过：如果要独自修行的话，必须对所修的法没有丝毫疑惑的时候才可以。

所以青年时代首先要好好的求学，一边求学一边培养锻炼自己的身心。主要是往内观，平时学了法之后就要找时间内观，平时打坐对法义不断地串习。在这个过程中就能锻炼、培养向道的善心，这个时候就可以修法了。

“修习上师的窍诀”，青年时代一定要修习上师的窍诀，越老越趋向于死亡，而且老的时候身心不堪能，所以年轻的时候最好能培养出一种修法的习气，自己的大部分问题应该年轻的时候解决，这样越老修法的境界才能越加稳固、越加增上。

有的时候看到这些教言自己非常着急，已经三十多岁了，再过几年就到了四十岁，有时候就想四十岁都过去了，到底自己修了什么样的正法呢？或者说恶业断掉没有啊？有时确实很着急，不知道在座的道友们有没有对自己有点着急的感觉啊？有时和其他的堪布在一起聊天，他们也着急，圆照师说：“哎呀很着急啊！四十岁了，还没有真正修很多法。”我说我也着急。他说你怎么着急？三十几岁就着急了？”我说还是着急的。内心还没有生起一个修法的境界确实比较着急。

所以这里讲在年轻的时候尽量要培养自己的身心。为什么这段时间讲要一边学法一边找时间打坐呢？实际上这有很大的必要，尽量在离开佛学院之前有一种独立安住、独自观修心性的能力培养出来，出去之后就有独自修行的能力。如果现在一点儿都不修，没有实行，或者也没有在上师面前询问，断除修道中的疑惑，以后不一定有这样的机会。所以现在还是要抓紧时间，尽量地通过修无常等加行法锻炼自己的身心，使自己的身心逐渐成熟。

以上和前面那一段不一样，下面几乎是相同的。

什么是窍诀呢？就是多多修习死亡无常与业因果，并持守清净戒律，坚定不移的修持慈悲菩提心，以及由其引发的积累种种资粮、净除种种罪障，这就是窍诀。”

这一段和前面一样，所以不需要再做解释了。

博多瓦尊者云：“如理思维佛功德，皈依三宝入佛道。

博多瓦尊者也是这样讲过，三宝当中佛的功德实际上是最主要的。《宝性论》中讲三皈依中对佛的皈依应该称之为究竟的皈依。如果要对三宝或者要对佛皈依的话，必须首先要思维佛陀的功德。佛陀有什么功德呢？佛陀的功德、佛陀的行境没办法宣讲的。

月称菩萨在《入中论》中打比喻：妙翅鸟王往虚空中飞去，最后飞回来并不是已经飞到了虚空的边际然后回来的，是它的力量用完了才回来的，所以说佛陀的功德“弟子菩萨莫能宣”，菩萨弟子没有办法宣讲佛陀功德。我们真的要宣讲佛的功德的话，一个毛孔的功德也宣讲不完。但是按照诸大论师的窍诀归摄有很多思维的方式，主要就是说佛陀身、口、意的功德。

佛陀的身功德就是三十二相、八十随形好，通过三个无数劫修持善法成就。或者有的论典中讲是在圆满了三无数劫资粮之后，专门一百个大劫修相好，也有这种说法。有的地方讲没有一百个大劫专门修相好的说法，就是三个无数劫积累善根，最后成就三十二相、八十随形好的功德。

语功德主要就是六十梵音语，佛陀讲一句话，众生随类各得解的殊妙功德。

意的功德归纳来讲有智、悲、力三者。佛陀的智慧最极圆满、佛陀的悲心呢最极圆满、佛陀的能力最极圆满。或者说从智慧来讲有“如所有智”和“尽所有智”，或者从五智的方面也可以观察。总之就是佛陀具有意的功德。

思维佛陀的功德，然后还要思维对佛陀皈依，为什么要皈依佛陀呢？佛陀有四大要素和其他外道本师不相同：第一、佛陀自己圆满了一切功德，自己从一切怖畏中得到了出离。如果我们要皈依的本师、导师，他自己都没有从一切怖畏中得到出离，我们皈依他有什么用？他自己都没有解脱怖畏，我皈依他也没办法帮助我遣除怖畏。所以皈依的对境应该已经遣除了一切怖畏，只有佛陀才具备这个功德，其他外道本师都不具备这个离一切怖畏的功德。

第二、佛陀不单自己解脱了一切怖畏，而且能够使一切种类的众生从一切怖畏中解脱出来。这个方面也是很关键的，如果他只是自己解脱了，但是对于来求他度化的众生，他没有能力解脱他们的怖畏，这也仍然不圆满，但佛陀这方面是很圆满的。

《庄严经论·菩提品》中也讲过，佛陀对五大类做救护的缘故成为最胜皈依处。这五大类中第一个就是一切灾难当中得到救护，不管你身体上有什么疾病，或者外面显现什么瘟疫、水灾等等，反正佛陀一加持肯定会摒弃的；然后可以从一切恶趣当中得到救度，所有恶趣的痛苦佛陀都能够遮止；然后一切身见执着很严重的世间众生佛陀也能做救度，这是佛陀第三大救护的功德；第四就是对外道，一切想要解脱但是走错道的这一类外道可以做圆满的救护；然后第五类就是对小乘作救护。

所以佛陀可以救护一切种类，不包含在五种当中的一个都找不到，佛陀能够令一切怖畏获得解脱。不管你现在是什么身份，不管你有什么样的痛苦和怖畏，反正你只要诚心诚意地皈依佛陀、随念佛陀，得到佛陀的忆念和加持之后什么样的障碍都能遣除，这就是必须要皈依佛陀的根据。

第三大要素是佛陀的大悲心遍于一切。如果大悲心不遍于一切，即便你去求他也不一定给你救护。但是佛陀的大悲心极为超胜，任何众生想要得到救护佛陀都可以救护，其他外道根本不具备这样最极圆满的大悲心。

第四、佛陀教化子弟的时候财不为主、法为主，就是你给佛陀供养很多财产佛陀不一定欢喜，你在佛陀面前承诺要依教奉行、随法而行，佛陀会很欢喜。如果没有这个功德，谁的钱多佛陀就给他先救护，谁没有钱你就不要来求救护了。但是佛陀不是这样的，只要你能随法修行就给你传法、就给你加持，摄受你、加持你，不管你有没有钱，反正只要你一心求法、一心向法，都是可以得到救护的。

这四大类一观察只有佛才能具备这样的条件，其他的外道、天神都不具备这些条件，就单单第一条就根本具备不了，确实自己从一切怖畏中得到救护这一条任何外道本师没有办法具备的，单单这一条就够了，但后面一条一条做根据推下来确实就应该皈依佛陀。皈依佛之后是皈依佛陀所宣讲的妙法、依靠妙法修持的圣僧众，都是作为皈依处。所以“皈依三宝入佛道”这是最初趋入佛道的方式。

暇满难得为先导，

趋入佛道之后所修持的法是什么呢？“暇满难得为先导”，“暇满难得”就作为一切修法的先导。我们学《前行》也好、无垢光尊者的《心性休息》也好，第一个引导就是讲“暇满难得”。暇满极为难得，而且暇满人身具有很大的意义，必须要忆念、思维，我们才知道这个人身很难得，而且一旦得到之后可以做很大的意义，我们就会善用这个人身去修法，所以说“暇满难得”为先导。

修习随念死无常，

这样的暇满人身虽然得到了，但是很容易失去，所以必须要修习随念死无常。不要想这个人身虽然有很大的意义，但是现在我不修，或者过几年再修，拖延修法的时间这就不对。为了让我们现在就修行，必须要随念死无常，因为死亡不知道什么时候来，也许是下一刹那。相续中修念了死亡无常、生起了死亡无常之后就会马上修行。

复次恒时思四谛，

这是讲业因果。为什么说思维四谛是业因果的教授呢？因为四谛当中有两重因果，苦谛和集谛是流转的因果；道谛和灭谛是还灭的因果。如果能恒时思维四谛法就会对因果生起诚信。为什么这样讲呢？因为有些外道的本师讲只要你做这些苦行，或者对他们的天尊做一些供养，他欢喜了就让你解脱，他不欢喜就把你打入地狱，有这样的讲法。但是佛教不是这样讲的，佛说你解脱也是你的业，你轮回还是你的业，一切都是自作自受。

从这方面讲的话，只有佛法讲的四谛因果才是最公正的解脱或者流转的方式，只有这样才能生起自作自受的定解、或者自己对自己负责的行为。这样一想就没有什么方便了，只有好好的趋入取舍因果之道才能救度自己。

流转的因果中“苦谛”当然就是宣讲三界了，“集谛”主要是讲一些业和烦恼，通过烦恼而造业。烦恼包括什么呢？烦恼包含了很多非理作意，贪、嗔、痴、骄傲，通过烦恼引发很多行为而积业的。实际上业果的道理在这里面已经包含了。

还有“道谛”和“灭谛”。熄灭“苦谛”和“集谛”叫做“灭谛”。“灭谛”作为果，它的因是什么呢？就是必须要行持善法、对治烦恼，这叫做“道谛”。

当然密乘也讲四谛，密乘中的四谛讲的更高了，如果以后学《大幻化网》的话就知道他里面讲得更殊胜，实际上一切苦谛就是灭谛，一切集谛就是道谛，就是这样讲的。真正思考的时候，密乘讲的四谛和下面的共同大乘、共同小乘完全都不相同，他就是直接把这些转为道用。在集业的同时了知它就是道谛；现在正在受的苦就是灭谛，这样一观察就体现了密乘很多殊胜的要点。这里就附带讲一下，实际上思维四谛主要是业因果的教授。

了知轮回诸过患，

这个就是思维轮回过患。轮回中的一切过患，恶趣中的种种痛苦、善趣中的种种痛苦一一都要思维。如果修下士道是不需要思维善趣过患的，但是如果要修中士道，想要从轮回中获得解脱的话，必须要思维善趣也是痛苦的，否则根本发不起出离三界的出离心来。

有些地方讲下士道的时候不讲善趣的痛苦，比如宗喀巴大师的《广论》就把轮回痛苦分开讲的，下士道就讲三恶趣的痛苦，因为必须要从三恶趣中出离。后面的中士道再讲思维苦谛，那个时候讲人天的痛苦。但是《前行》或者《心性休息》等等当中就没有这样分别了，反正一起思维生起出离心，就没有这么详细地分下士道和中士道的修法。

众生俱与我等同，于彼萌生慈悲意，

这个就是修持慈悲心，“众生俱与我等同”就是讲自他平等的修法。我自己了知了轮回的过患，想要从轮回中获得解脱，但是一切众生的想法都是这样的，实际上他们的想法都是想要获得安乐、离开痛苦，只不过不知道方法。如果告诉他们有这么清净的解脱道，永远不需要受苦，他们肯定愿意趋入的，但就是因为愚痴的缘故没有办法趋入。而我现在已经了解到了整个轮回的过患，已经掌握了修法的道路，我就从这个方面推知一切众生的想法实际上和我一样的，这个时候生起自他平等心，于彼萌生慈悲意。

温和且具菩提心。

温和就是指心地要善良，在这个基础上具备大菩提心。

诸法彼中咸包涵，此即野风传遗嘱。（西藏民间传说，昔有一盗，劫杀一富人，富人面对风向而呼“杀人者此人也”，多年以后，此盗偶对人谈及这一往事，被杀者亲属即据此线索复杀此盗，此喻业果丝毫不爽，终将有报。）

“诸法彼中咸包涵”，一切修法的要诀都在这里面包含了。当然这里的窍诀中没有讲到空性或者二次第的修法，但这些可以包含在菩提心当中。因为菩提心的教授很广，可以包含福德资粮和智慧资粮。《庄严经论》中讲菩提心的本体就是福德资粮、智慧资粮。智慧资粮中可以包含大菩提心，而智慧资粮中也可以间接包含密乘的修法。所以从这方面观察，虽然没有直接讲，但是如果能体会到这的深义，对菩提心有所了解，就可以知道实际上这里面已经包含了空性或者密法了。

“野风传遗嘱”上师说有两种讲法，第一种就是下面注释所讲的，比喻业果不虚的道理，这样也可以。“菩提心”以下乃至“皈依三宝”以上都是讲修法，都是讲善业，如果能这样修肯定业果不虚，最后可以获得死亡无常的境界，或者生起出离心、菩提心乃至最后生起大菩提果，这些都是可以包含在业果不虚中的。可以这样理解“野风传遗嘱”的第一种解释。

第二种解释是博多瓦尊者用“野风传遗嘱”的比喻，说实际上我的遗嘱就是这个，我把归摄的修法窍诀交给野风，让它吹到四面八方去，让人们都能知道这种修法的关要。

卓衮大师也单刀直入地指出：“我等出家人，所修之白法，三藏四续外，别无诸修士，无常至实相，当修此渐道。”

卓衮大师也这样单刀直入的讲，我等出家人所修的白法，不管出家人、在家人，反正只要想解脱、想出离的人必须要修这些法。黑法、花法肯定不能修的，纯一的白法就是三藏四续，三藏四续实际上包含了一切显密的教法。一般共同的讲法“三藏”就是显宗的小乘三藏、大乘三藏。

四续就是指密宗的四续部，当然宁玛派讲六续部，讲六续部、四续部大的差别没有，只不过在无上瑜续中又讲了玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎，加上前面的事部、行部、瑜伽部就是六续；新译当中讲四续，就是事续、行续、瑜伽续再加无上瑜伽续四续部，实际上都是一样的。除了修持三藏四续显密教法之外“别无诸修士”，其他修法也没有，修其他法的修士也没有。

“无常至实相，当修此渐道”，三藏四续所包含的不外乎就是从无常乃至实相之间的修持。最初修持无常，无常可以包含四厌世心，无常可以包含在出离心的教授中。“至实相”就是无常修完生起出离心之后修慈悲菩提心，然后修空性见，然后再修生起次第、圆满次第、大圆满等等，这些全部是实相所包含的。所以从最初的加行乃至最高、最微细的修法之间“当修此渐道”，应该修持这种逐渐成佛的道路。

一般的众生都是渐修的根性，真正顿悟的根性非常稀少，所以一般众生必须要按照这种渐道而修持。通过无常然后生起菩提心，再生起空性慧，然后再修大密法就很容易成就的。否则不按照这个次第没有办法成就，当然利根者除外，一般的中下根基都要修这样的渐道。这里讲了一切道的次第。

柳吾色巴仁波切曾坦率地说道：“我常为农区某些密咒师以酒献新的方式感到害臊，拉美白咒师饮酒前献新时，口中总是念念有词：

藏人喝酒之前不是要献新嘛，用中指蘸酒向虚空中弹洒三次献新。有些农区的密咒师献新的时候口中总是这样念：

‘请三宝享用、请护法享用、请三世父母享用、请六道众生享用，其他再没有剩下的吧！’

这样弹洒三次好像所有上面的对境已供养完了，下面的众生也布施完了，已经包含了上面、下面的所有对境。柳吾色巴仁波切说很害臊，这样做了讥讽。他用这个事情做比喻，这个事情好像是不好的例子，但是他所比喻的意义是很好的喻体。

同样，具德上师阿底峡尊者的菩提道次第之此法（指《菩提道炬论》）中，才真正是将四续三藏的所有法义无不涵盖，（除此之外，其他再没有剩余的法。）

阿底峡尊者的《菩提道炬论》词句很少，前面弹三次比喻这里面上士道、中士道、下士道都有。上面菩萨修的法这里有，中间中士道的教授也有，下士道的窍诀也有。对应前面上供三宝，中间护法神，下施三世父母、六道众生。短短的文句中全部的道体都包含了，没有剩下的吧？肯定没有剩下的了。要么你是下士道的人、要么你是中士道的人、要么你是上士道的人，除了三士道之外再找不到四士道的众生，所以说除此之外没有剩下的。昨天上师讲《心性休息大车疏》将所有的显密教法都包含了，这里也是说阿底峡尊者的教授将所有的三藏显密教法包含了。

因此，尊者为我们调配好的这剂灵丹妙药，诸位至少应当享用少许。

尊者为我们调配好的灵丹妙药就是指这个三士道的修道次第，什么病也可以治，下士道、中士道、上士道的一切病都可以治疗，都能获得解脱的果位。“诸位”有缘的人、已经遇到了三士道教法的人，应该至少享用少许。

我们不要认为三士道的教法只是格鲁派、阿底峡尊者的教派有，我们没有。实际上阿底峡尊者噶当派的教授已经融合到其他教派中去了，他自己现在没有传承了，虽说有前噶当、后噶当的说法（前噶当是指阿底峡尊者的教派，后噶当指格鲁派）。有些格鲁派也认为他们是继承了阿底峡尊者的修法，但实际上阿底峡尊者噶当派的传承是没有的，已经融入到其他教派当中。

比如我们宁玛派当中也有三士道，《心性休息》实际也是按照三士道的方式宣讲的，无光垢尊者讲皈依的时候讲下士皈依怎么样、中士皈依是怎么样的、上士皈依是怎么样的，讲的很清楚。噶举派也是，岗波巴尊者的《解脱道次第庄严宝论》也是按三士道的次第在讲。所以并不是格鲁派才讲三士道的，有些人不了解就认为只是格鲁派有三士道，其他没有。

好像一个什么历史中我看过，无垢光尊者圆寂的时候宗喀巴大师八岁，有这样一种说法，所以无垢光尊者造《心性休息》肯定早得多，岗波巴大师就更早。所以三士道的修法都是融合到其他教派中去的，我们需要这样了解、这样修持，按照三士道的修法去具体实行。

服用之后也切忌呕吐，如果有要吐的征兆，就通过对其吐口水、吹气，用冰冷潮湿的石头熨贴身体，以及拔头发的方法想方设法地平息呕吐症状。

吐口水、拔头发等等好像都是西藏一般制止呕吐的方式。这是比喻这个教法你修了之后感觉不相应、不想修的时候，你必须要用很多方式平息。比如祈祷三宝，或者思维这个修法的大意，按前面所讲的必须要修舍弃今生、必须要修出离心、必须要修持空性的必要性再再地思维、不修的过患再再思维，这就叫做通过吐口水等等的方式来平息。必须要平息自己不想修、修不下去，或者认为没有必要修的想法。

有时靠自己的能力来平息，自己实在没办法平息就请别人来帮你平息，就到上师或者其他道友面前谈论、讨论，让他们帮助你遣除这种不想修的邪见、或者认为不必要修的邪见。比喻和意义是这样对照的。

如果现在还未曾服用，也要为了方便以后随时享用，而时刻揣于左怀。如果担心其失落，就最好置于怀底。”

如果现在还未曾服用这种三士道的妙药，为了方便以后随时享用的缘故而揣于左怀。“揣于左怀”、“置于怀底”都是比喻。什么叫揣于左怀呢？穿藏装的人很清楚，东西都揣到怀里。揣到最里层、贴到内衣的地方叫揣于怀底。一般藏族人都有这种放东西的习惯，这些全都是比喻。

意义是什么呢?就是如果还没有修持三士道的教义的话，必须要精通他的教法，把三士道的教法放到心中去，不要忘记了，为了以后能够随时修持。要修的时候马上就能修，就应该把三士道的修法通过听闻、思考、背诵的方式牢牢置于心底，这样就不会遗忘。“担心其失落就放于怀底”就是说担心遗忘的话，就必须通过一切方式把这样的教义牢牢的记住，是从这个方面讲的。三士道对于我们来说都是需要了解的，而且上士道也是包含了大乘的显教和大乘的密宗，所以三士道不包含的教义是找不到的。

第51课 完

第52课

夏沃瓦云：“对于上中下三种士夫而言，这种修心既是传戒，也是求学。

三种士夫行持三士道的修法，三士道都是修心。有单独的下士道、中士道，还有一种共中士、共下士。共下士就是我现在要发心成佛，但是必须要经过下士道和中士道才能成佛，这样的修法就叫做共下士和共中士；如果只是想要修持人天的安乐就叫做唯下士；如果只想得到小乘的果位，必须要修持共下士和唯中士；如果想要成佛必须要修持共下士和共中士，最后修持大乘道而成佛。

所以三士道哪一类众生都需要修，只是想要得到轮回的安乐就修唯下士；想要得到小乘果位就修下面两个；想成佛三个都要修持。我们现在是求佛果的，因此上、中、下三士道都必须要修学。

这种修心也是一种传戒的方式，传戒主要是为了防止恶业修善法的，修心就能达到这个目的，所以说也相当于传戒了。也相当于受了戒律了，受了一个护持心的戒律。从这方面讲也是传戒。

也是求学，求学的目的是什么呢？就是为了遣除疑惑、获得功德。修三士道实际上也是能够遣除疑惑、获得功德，从这方面讲也是求学。

若能这样使自心谙熟以后，就不会生起追寻物质财富的念头，就能以此而获得众人的拥戴。

如果这样修持，相续中生起了修心的功德之后，对于世间的物质财富根本不会生起去追求的心。追求世间的物质财富没有用，三士道的次第真正抉择完之后就会想财富对我没有用，三士道才有用，三士道是获得解脱果、获得佛果的唯一道路。三士道的修法和追求物质财富的念头比较起来的时候，后者就微不足道了，所以根本不会生起这样的念头。不生起这样的念头就会一心趋入正法的修持，就能获得众生的拥戴。

所以，也就是最上乘的积累资粮，也就是最上乘的迁就他人。”

这样的修法也是最上乘的积累资粮，通过这样的方式可以积累很多的资粮。

也是最上乘的迁就他人。迁就他人就是看人情面，别人想做什么事情就随顺他，让他高兴，这是平常迁就他人的方式。然后这里是说你修心成就之后获得了众人的拥戴，众人对你很高兴，你做了让他们高兴的事情，这个也叫做迁就他人。主要是从这两个相同的方面来做一个比较的。

宗喀巴大师的这段教言更是传诵千古、荡气回肠：“暇满义大极难得，亦如水泡速灭尽，何者悉皆不跟随，黑白业果毫不欺。长久思此缘起法，此四法根若稳固，其余善法容易生。”

宗喀巴大师这段教言不知出自哪里。首先思维“暇满义大极难得”，把暇满难得分了两个方面：暇满义大和暇满极为难得。华智仁波切的《前行》也是这样讲的，第一暇满极为难得、第二具有大义。所以“四法”在下面的注释中也是把这个问题分为两个来宣讲的。要思维暇满义大和极为难得的道理。

“亦如水泡速灭尽”这是无常的道理，身体就像水泡一样，水泡风一吹就会爆炸，马上灭尽了。我们的身体非常脆弱，有的时候我们说谁的身体很强壮，像钢铁一样，实际上这些都是吹牛的话。哪有谁的身体像钢铁一样？根本找不到的，是不是钢铁用汽车轮子轧一轧就知道了，山上滚下一个石头一砸就砸死了。

有时候我想身体就像刚发出来的嫩芽一样，嫩芽一碰马上断掉的。我们的身体在大自然面前，或者在其它的物质面前根本是不堪一击的，轻轻松松就把你给弄死了。在风灾中死亡、火灾中死亡、水灾中死亡，在无情当中死亡，或者天魔损害死亡，这是很简单的事情。所以我们的身体就是很脆弱，不要认为自己身体非常好，实际上身体就像水泡一样非常脆弱，迅速会灭尽的。

“何者悉皆不跟随，黑白业果毫不欺”，这是业果不欺的道理。死亡的时候什么也不会跟随自己而去，你是一个国王、一个上师，你的眷属不会跟随；如果你是一个富翁，你的财富乃至一针一线都带不去。死的时候什么也带不去，只有黑业和白业不会欺骗你，肯定跟随你去。就是这四类。

应该“长久思此缘起法”，暇满义大也是缘起、无常也是缘起、黑白业果也是缘起，没有哪个法不是缘起的。只有具备了前因才能获得暇满，所以是缘起，修持之后才能使暇满人身获得大义，这也是缘起，因缘而起的意思。我们现在的身体死缘一集聚马上也会死的。业果肯定也是根据自己的发心和行为而生成的缘故，所以也是缘起的。对这样的缘起法应该恒常思维，或者说如果能恒常思维这四种缘起法，通过缘起的规律，你相续中就可以生起出离心，这也是一种缘起。

这四法就是佛法的根本、修法的根本，这个如果稳固的话，其他的善法都容易产生。“四法”下面的注释暇满义大和极其难得分为两个，寿命无常和业因果分别是一个，就是这四类，没讲到轮回痛苦，轮回痛苦也可以在这里面包含，如前所说。

“彼等未执利乐根，自诩智者与禅师，若贾金洲空手归。”

修行人如果没有看重一切利乐根本的这四法、这四种根本如果没有稳固的话、没有牢牢守持在相续中，虽然在外面自诩是一个智者、大禅师。大禅师就是平时讲的大修行者，内地一提禅师就是禅宗某个修行者，但在藏地禅师的意思就是平时所讲的住山的修行人或者实修派、古萨里，这一类叫做禅师。智者是指法师。汉地也有宗门教下的说法，反正法师主要是学教的，禅师主要是参禅的。藏地也是大概分这两类，研究法相、修法这两类。

虽然自诩是智者或禅师，“若贾金洲空手归。”这个贾字是指商人。就好象商人、商主到了金洲没有取珍宝空手而归一样。比喻我们现在已经到了佛法的金洲了，这里有很多宝贝，但是因为没有把根本打牢，结果在这个金洲虚逛了一圈就回去了，什么都没得到。所以我们到了佛法的金洲之后必须要得到实义，就是修持这个四法的根本，四法的根本必须要打牢，打牢之后你去讲法也好、修法也好都能获得实义，都能获得殊胜的宝物。

下面还是宗喀巴大师的一段教言。

“南洲聪睿顶中严，名称幡幢照诸趣，龙猛无著渐传来，谓此菩提道次第。

这个应该出自《菩提道次第摄颂》，《菩提道次第摄颂》在造论之初也是先讲来历，对佛陀、弥勒菩萨、阿底峡尊者顶礼，然后赞叹菩提道次第殊胜的时候就讲这是从哪个地方来的，实际上就是从印度传过来的。“南洲”就是南瞻部洲，“聪睿”就是智者的意思，龙树菩萨和无著菩萨是所有智者顶上的庄严。

“名称幡幢照诸趣”，他们的大名不单单是在人间，而是在一切道当中已经普遍传扬了，名称的飞幡在诸趣当中普遍传扬。

“龙猛无著渐传来，谓此菩提道次第”，菩提道次第是龙树菩萨、无著菩萨逐渐辗转传过来的，辗转从印度传到藏地。龙树菩萨传的主要是甚深见派，无著菩萨传的是广大行派，二者合起来就是比较圆满的菩提道次第的修法，不一定特指《菩提道次第广论》，菩提道次第都是大乘的开创者无著菩萨、龙树菩萨二大车轨辗转传来的。这是讲来历。

尽满众生希愿义，故是教授大宝王，摄纳经论千流故，亦名吉祥善说海。

这是宣讲菩提道次第的殊胜，“尽满众生希愿义”在菩提道次第中一切众生的愿望都能满足，没有一个漏掉的，一切众生的希望都能通过菩提道次第这样的教义来满足。“故是教授大宝王”所以是一切教授中的宝王，“宝王”可以理解成如意宝，如意宝是一切宝贝中的大宝王，菩提道次第论也是所有教授中的教授之王。

“摄纳经论千流故，亦名吉祥善说海。”菩提道次第中已经归摄了千经万论的支流，千经万论的支流已经汇入到菩提道次第的教授当中，所以菩提道次第也叫做吉祥善说海，就像大海一样，充满了吉祥的善说。

下面讲这个菩提道次第的特色。

证一切法互不违，经论悉皆成教言，易证佛陀之密意，重罪险隘亦能救。

这是菩提道次第四种大的特色，第一大特色：“证一切法互不违”，因为菩提道次第的系统当中，把下士道、中士道、上士道所有的修法汇集在一起的缘故，所以如果能通达菩提道次第论，就能证知一切佛法都不相违的道理。不管是小乘、大乘、显宗、密宗，全都是没有矛盾的、互不违背的，这样殊胜的大义就会知道的。如果没有系统学习三士道的教义的话，显教的人诽谤密教的人、密教的人抵毁显教的人，会出现很多这样的情况。如果能把道次第教授学完之后就知道一切佛法互不相违。

第二大特色：“经论悉皆成教言”，“经”是佛说，“论”是解释佛语的诸大论疏。一般人认为大经大论全部都是理论，和实修不相干。但是如果学完菩提道次第论之后，你就知道一切经论全成教言，一切经论全部成为教授、成为修法的窍诀。“教言”是指能够真正指导修行的意思，或者叫“教授”、或者叫窍诀关要。

如果学了这个之后就知道这个经典这样讲、那个经典那样讲，都是指导我们修行的教言。以前益西彭措堪布也是经常讲，佛经论典中对解脱没有关的一个字都找不到，所有经论都是对解脱有关的，只不过讲的层面不一样。

不懂这个道理的人就认为这个是理论，不是实修法。懂得道理的人就知道这部经对治我这个烦恼有用，那部论对治我这个烦恼有用，或者如何引导我生起善心，他就能发现这个就是对治烦恼的窍诀。如果不知道、没学这方面的内容，就会认为这是一个理论而已，和实修无关紧要。

第三大特色：“易证佛陀之密意”。佛陀的密意极为深广，虽然一切经论都是教授，但是通过自力难以获得，没办法发现。比如《入行论》，有时候认为这就是个理论，不是教授。或者即使是个教授，但是到底怎么样修行呢？自己没办法发现佛陀的密意。

其他地方译为：易证圣者的密意，“圣者”范围就广一点，包括佛陀和大菩萨，也可以翻译成佛陀。佛陀讲的就是大经，圣者讲的就是一切大经大论，他的密意凡夫人难以掌握，即便掌握也要花很长时间、很大的劬劳。但是如果通达了这个道次第论之后，一下子就可以趋入圣者的密意，很容易理解。

第四大特色：“重罪险隘亦能救”，学习这种道次第，我们可以从最重的障碍、罪业中得到救度。什么是最重的障碍呢？就是谤法，谤法是一切罪中最重的罪了，这是大乘显教共同的说法。我们前段时间学《宝性论》也是这样讲的，反正一切罪没有比谤法更重的，五无间罪亦能救，但谤法罪是不能救的，有这样的说法。

但是如果能够通达这个道次第，就能从谤法的重大罪业中自然解脱。为什么呢？因为你知道一切佛法互不相违，一切都成教授，肯定不会诽谤的，对什么都不会诽谤，自己主要修的是这个，对其他的都不会诽谤，认为都是成佛的支分。

以上讲了菩提道次第论的四大特色。

是故印藏诸智者，具缘众依之胜言，以三士道之次第，智者何不生欢喜？

这个颂词主要是让我们生起欢喜的意思。以前印度的智者也好藏地的智者也好，具有缘分的众人所依靠的最殊胜的教言，以三士道的次第而宣讲，智者何不生欢喜？智者应该生起欢喜心。印度智者、藏地智者所依靠的胜言，以三士道归摄、以三士道宣讲，能够使我们马上明了，有智慧的人为什么不生起欢喜，应该生起大欢喜心。

摄集善说诸精华，每每讲闻此妙理，则具讲闻胜法德。须思广集此妙义。”

这个颂词是讲他的功德。因为菩提道次第系统中涉及了一切善说的精华，所以“每每讲闻此妙理”每一座能够讲闻这个菩提道次第的妙理，就相当于讲闻了一切佛法，所以说“则具讲闻胜法德”，已经具备了讲闻一切佛法的功德。因为这个系统就是一切佛法全部含摄，能够在一座之中宣讲这样的道次第，实际上圆满宣讲一切佛法的功德都可以获得。“须思广集此妙义”，所以应该思考广集了一切妙义的这个论典的含义。

“为根稳固而精勤，诸佛胜法善说中，部分当下即施行，其余作为发愿境，无一舍弃均佛道，如此能将诸佛法，知转道用胜智者。”

这个颂词不知出自哪部论典。“为根稳固而精勤”，三士道的这个道理、这个系统就是根本，或者看破今生的出离心做为根本，这个稳固而精勤的话，诸佛宣讲的很多殊胜的善法就可以全部行持。

也可以按照自己的智慧力和精进力把佛陀无量无边的善说分为两类：第一、一部分的佛语就当下实行，比如对于我们这样的人来讲，马上能行持的就是无常的修法、四厌世心的修法、出离心的修法，现在我们就能行持。

“其余作为发愿境”，其他还没办法修持的，比如大空性、大菩提心或者二次第等等的修法，还没有办法马上实行，就作为“发愿境”，但愿我以后能够修持,现在我还没有智力、没有时间修持，发愿以后一定要修持。

一部分当下实行、一部分发愿实行，这就叫“无一舍弃均佛道”对所有的佛法没有一个舍弃的，能够修的马上修，不能修的以后修。自己不能修的、不能理解的就开始诽谤，这样的过失是不会有的。这个太深还修不了，或者没有办法理解的以后再了解，这就叫做发愿境。

“如此能将诸佛法，知转道用胜智者”，能这样把一切佛法全部转为道用，殊胜的智者就是这样做的。这就宣讲了三士道的主要意义。

这一段讲完之后再回过头来看一看，从“南洲聪睿顶中严”乃至于“知转道用胜智者”这段话和主题有什么样的联系呢？好像突然就开始讲三士道的殊胜了，实际上他和“依师窍诀”这个主题有联系，这就是上师的窍诀，就是把所有的佛法汇集到一起来修持，这就是阿底峡尊者传下来的窍诀。

或者对我们来讲应该把所有的佛法如是归纳，所以还是属于上师的窍诀当中的。否则就好像有点脱节的感觉，但实际上根本没有脱节的过失。主要还是突出这种教授殊胜，上师的窍诀是最关要的，否则让你自己去根本摸不到门路的，怎么样去修持呢？面对千经万论如何下手呢？从哪部经典开始修呢？没办法掌握。

但是把三士道这种思路一理下来、这个系统一掌握之后，就知道先修下士道、再修中士道、再修上士道，这样修上去就是一个修法的窍诀了，可以节省自己很多时间。自己在菩提道上去摸索，肯定很多劫之后才有可能找得到一点点头绪。但是现在我们就在短短的时间中，依靠这个系统一下子就能把成佛之道看得极为清楚，就这样修上去就可以成佛的，所以这个叫做窍诀。

因此，如果发自内心地追求胜法妙义，首先放弃此生的黑白花三种琐事极为关要。

作者又开始给我们教导怎么样趋入修法，趋入修法的最初窍诀。如果我们有了一种发自内心的求法意乐的时候，最先做的是什么呢？首先放弃此生的黑白花三种琐事极为关要。黑白花三种琐事首先讲黑事：

一般来说，除了那些最为卑鄙下劣、罪大恶极的无耻之流以外，稍有良知的人们都容易了知，诸如杀生、偷盗等黑事于理不容，而与这类恶行彻底告别的人也比比皆是。

黑事就是杀生、偷盗等等很粗重的恶行，没有入佛门的人很难断除，要么就是杀生、要么就是偷盗，十不善业全部叫黑业。但是趋入佛法之后，尤其在佛法流行的地方就是不齿做这些事情。虽然有些做，但是和这一类恶行彻底告别的人很多，趋入佛法彻底告别杀生、偷盗的人非常多。这就是舍弃了黑琐事。

下面讲什么叫白事和花事：

但对于所谓的白事、花事，诸如传授灌顶、讲经说法、塑造佛像、发放布施、经忏佛事、作泥塔像、缮写护轮、降伏鬼神、念诵密咒、闻法讽诵等形象上的法事活动，能斩断未断除今生贪执的这些忙碌琐事的人实在是稀有罕见。

所谓的白事和花事这里连在一起讲了。白事就是指善业；花事就是做善业的时候间杂了恶心，间杂了追求今生的心就成了花事，就没办法成为纯净的白业。传授灌顶、讲经说法的时候如果想获得智者的美名，或者名闻利养，就叫做被今生的心污染了。还有塑造佛像、发放布施也是为了自己得到名利，造佛像的时候一部分钱用来造佛像，一部分钱自己私吞，这也是通过白事来造恶业。

其他的都可以这样类推，反正形象上的法事活动、没有斩断今生贪执的人非常多。尊者的意思讲如果这样修下去是无法趋入真正的修法之道的，刚开始就讲了，如果发自内心要修法，必须要放弃黑白花三种琐事。而这种传法灌顶的时候贪执今生就叫做白或者花的琐事，这方面很少有人能够认识，就不要说真正能够断除了。对我们现在来讲，必须要用一种极为清净的出离心来摄受，才会成为真正的白事、真正殊胜清净的佛法。

经中不是说：自心没有远离对今生的贪着，则一切所作都毫无必要吗？

佛经中这样讲，如果自心没有远离对今生的一切贪着，对今生世间八法的贪着没有断除，一切闻思修没有意义、没有必要。

再说善不善业均是由心所造。所以，必须令自心作到不被人天鬼神所冷齿嘲笑。

善业、不善业都是心造的，都是通过心安立的，所以我们在做一切事情的时候必须要做到问心无愧，必须要做到不被人天鬼神所嘲笑。被人所嘲笑就已经很明显了，肉眼都能看得到的，表面上在修法，实际上在搞世间法，别人看得很清楚的，必须要做到不被人嘲笑。

然后天人鬼神他们具备一种业力的神通，你的发心他们看得很清楚。所以表面上做闻思修的事情、发心的事情，实际内心贪着今生，这些天人鬼神一看就知道这是个假修行人，他们就会嘲笑。怎么做到不被人天鬼神嘲笑呢？就必须要把自己的心放在求菩提道方面来，必须要断尽一切的贪执，真正行持纯净的白法，才会不被人天鬼神所嘲笑。

下面引用《智成论》是为了解释前面“善不善业具是由心而造”这句话，为了解释心为主这个问题。

《智成论》云：“无论何种业，身语意所作，第四者不存，于此当明辨。

不管是做什么业，反正肯定包含在身、语、意三种业当中，除了身、语、意业之外第四种业是不存在的。“于此当明辨”，所以说修行人对身、语、意的三种业，总体来说必须要做一个明显的分别。

无意仅身语，所作不成业，无彼以言辞，始终亦不成。

造业的时候如果没有意业，没有发这样的心，在身体和语言上就不成之为业，单单身口不成之为业。“彼”字就是“意”的意思，没有这个意业，单单通过语言，始终也不会成为业的。

故身语之业，皆由意业成。

所以一切身语的业都必须要有意业才能够成办。

众生以自心，所作诸善恶，一切有利业，皆当善察析。

众生通过自心发动所作的善恶业，或者说一切有利的业，一切有利的业就是对自我解脱来讲一切都成为有利，比如发了清净的出离心所摄受的一切业，对于现在乃至成就阿罗汉果位之间都是有利益的。或者是对自己和他人都有利益的，菩提心摄受的业。“皆当善察析”，必须要善加观察，观察的时候也有必要对身、语、意业再做一个分析。

意业可以单独成业，也可以和身语配合成业。单独成业比如内心生起一念猛励的贪心，没有什么身语，贪心生起的时候已经起业了。如果生起很猛励的嗔恨心，身体虽然没有去打人、语言没有去詈骂别人，但是很重的嗔心生起来的时候业已经成了。

为什么讲意业很难防呢，有时我们自认为修行很清净，也许你身体方面守持戒律很好很清净，但是你有没有想过，每天二十四小时中你的意业有没有犯呢？如果意业犯的话还是很严重的，还是成了堕恶趣或者流转的因。所以《地藏经》中也是讲了，南阎浮提的众生念念都是在造业起恶心，所以肯定会堕地狱，有这样的讲法的。因此意业单独可以成立。

意业也可以和身语配合成立，比如相续中又生起很大的嗔心，然后身体又去打别人、嘴里在骂，身、语、意业都造了重恶罪业了。所以意业单独可以成立的，也可以和身、语配合。

然后身、语业必须要和意业配合，单独不能成业，只有和意业配合才可以成业。

这说明什么问题呢？我们讲这个的必要是什么呢？就是平时修法的时候一方面要禁止身、语的业，一方面还是要调心，还是要把自己的修行主要放在调心上面，尽量制止恶念的生起、尽量发善心，这是一大修行方法。这方面如果不重视，单单在外表方面去重视的话，这里讲的很清楚，外表方面不能判断是善是恶，不能按照行为来判断，必须要按照你的心来判断。心善什么都是善，心恶做什么都没有意义，所以我们必须要调心。

调心必须要习惯，我们都知道调心有多么困难，心马是最难调服的。困难是困难，做是必须要做的，没有什么可以回避、逃避的，反正肯定要做。怎么样调心呢？就按照前面讲的四加行、四厌世心来调心，按照厌离心来调心，再通过菩提心来调心。

以前上师经常引用华智仁波切的教言：“修心修心修自心，以四修法修心者，身口虽无造一善，亦除解道外无趋。”修行应该修自心，通过四厌世心来修心的话，身口没有造一个善法，但是除了解脱道之外没有其他去处。又说“修心修心修自心，以菩提心修心者，身口虽无造一善，亦除解道外无趋。”讲的很清楚了，所以修行主要是在修自己的内心。

修内心要有一个方法，没有方法坐着不生一念也不叫修心，所以必须要依靠前面所讲的四厌世心，最初我们菩提心也没办法修，就修四厌世心，通过四厌世心调伏自己的心。刚开始肯定会生起很多恶念，但你不对治恶念更多，对治的时候会有困难，一旦对治好之后恶念会逐渐减少，善念就会逐渐增多。正法融入心之后你就想解脱，耽着世间八法的恶习一念一念就少了，内心日日夜夜都是求解脱，觉得一切世间法都没有必要，都是要舍弃的，自心自然就聚到解脱道方面去了。

修出离心成功之后再修大菩提心，这个方面的话就说，自私自利的恶念逐渐减少，度化众生的心就会升起来。修心就是这个过程过来的，否则你不修的话还是老样子。所以平时把主要修法放在调心上面是非常必要的。

佛云以邪心，所作不成福。

佛陀这样讲：以邪心、不清净的心所做不成福的。

众生导师云：故诸善不善，皆由心所为，心亦坏灭法。”

佛陀这样讲：一切善和不善都是由心所做的。“心亦坏灭法”可以从两个方面讲：心造了善和不善，这个心的本体也是一种无常的坏灭法；或者说心可以造业，也可以把善恶业毁灭。心可以造这个法、使这个法成立，也可以把这个法毁灭。

《迦叶品》云：“譬如海水冲击之某人，反为干渴煎熬趋死城。如是贪婪诸法却放逸，身居佛海反奔诸恶趣。

这个颂词前两句是比喻，后两句是意义。比如被海水冲击、在大海中翻滚的人，最后反而因干渴煎熬而死。这个大海和现在海的定义不一样，现在的海水是不能喝的，不能说你在海中渴死主要是没有喝海水的缘故。很多地方说海水越喝越渴，最后就这样死去的，全身脱水而死，肯定不是指这个。这个海可能是指很多水的地方吧，肯定指能饮用的海水，否则和下面的意义根本对不上，这个海水不要按照现在不能喝的咸海来理解。反正意思就是指在能够喝的海水中，没有饮用干渴而死，这是比喻。

意义讲的是“如是贪婪诸法却放逸”，已经趋入佛海当中，但是因为贪婪诸法，对世间八法生起了很大的贪执，身体虽然在求法的行列中，但是心已经放逸到世间八法中去了。这句话不好解释，中间加一个转折，就是虽然处在求法的行列中，但是心放逸了。

“身居佛海反奔诸恶趣”，身体居在佛法的大海中，但是最后反而堕落到恶趣中。本来佛法的大海是能帮助你解脱的，饮用了这个海水能够消除业障、增长资粮，最后能够生于善趣。但是你在佛法大海中翻滚的时候，没有饮用这个佛法的甘露，最后堕到恶趣当中，就是这个意思。

又如郎中置于囊袋药，纵然云游浪迹遍世间，若未能阻疾病之纠缠，彼良药之功效则休谈。

这又是个比喻，郎中的药囊中放了很好的药，他带着这个药囊云游世间，在他自己生病或别人生病的时候，没有能够用这样的妙药来阻止疾病的纠缠，那这个良药的功效就别讲了，反正良药好或不好都休谈。下面是意义。

如是比丘具备戒功德，亦具听闻若未能清除，非理烦恼繁衍之疾患，彼等听闻纵勤亦无义。”

如是现在修行的比丘，虽然具备了持戒的功德，也具备了听闻的功德。持戒是为了对治非理烦恼的生起，听闻也是为了对治非理烦恼的生起，虽然具备了戒律和听闻，如果没有能对治非理烦恼的生起，“彼等听闻纵勤亦无义”，你听的再多、再精进也是没有意义的。所以还是应该以正法来调心是最关键的。

我们应当审慎思维，此经所表达的宗旨究竟何在？

下面就开始分析这个经典中所讲的含义。

第52课 完

第53课

有人认为，只要能倾其一生用于修行，就堪称名副其实的修行人。

有人这样认为，反正能倾其一生用于修行，肯定就是一个名副其实的修行人，这样下的定义。尊者对这个定义不太满意。

如果他们的这种定义能够成立的话，那么，经中所说的那些在大海中焦渴难耐，死后尚须奔赴恶趣的情况又是针对何人而言的呢？

作者的意思是讲这个定义不周遍，虽然一生用于修行，但是要分真修行还是假修行，一生用于修行是表面上在做这些白、花的事业呢，还是真正内心趋入了修法。这方面要分别的，不分别就没办法说只要一生修行就是名副其实的修行人，这个是不定的。

为什么不定呢？因为经典中讲在大海中遨游一生的人，最后干死，死后尚需奔赴恶趣，就是针对这些人而言：表面上在佛法大海中遨游，表面上做很多闻思修的事业，最后没有得到一点法宝的甘露而干死的，最后坠到恶趣中。就是修行的时候没有掌握佛法的精要，没有打好基础，最后就这样死去了。这是第一个比喻的意义，下面再针对第二个囊中的药喻来进行观察。

如果希望此生与痛苦毫不沾边，与快乐相偎相伴，乐不可言、喜不自胜，名利兼收、万事畅顺。即使进行传授灌顶、讲经说法、听闻讽诵，也都是被追求此生福报之念所支配，那么，将来于此轮回中所承受的痛苦，也必将由这些世间八法而导致。

如果我们此生的讲经说法等等一切的闻思修行，都是为了远离此生的痛苦，和一切的快乐相接触，在无忧无病中、在今生的世间快乐中度过自己的一生的话，就已经被追求此生福报的念头给支配了。以后在轮回中承受痛苦的根源也就是今生追求世间八法，通过这样的世间八法导致轮回的痛苦。

如果仍放任自流、执迷不悟，让黑白花三种世间八法越发增上，变本加厉，实在是毫无价值。与肩负对疾病毫无疗效的药囊八方奔走的说法别无二致。

如果放任自流，知道这样的过患之后还不励力对治，还是执迷不悟，让黑业、白业、花业三种世间八法越发增上、变本加厉，这是毫无价值的，你的闻思修行、你的传法灌顶都是没有价值的。

比喻一个郎中背了很好的药八方奔走，没有用这个药来治病一样。我们现在遇到正法，如果只是脑海中装了一些佛法，但是没有用佛法来对治世间八法的念头、没有对治自己的非理作意，就毫无价值。

因此，事到如今，难道你还不明白必须从心底里彻底抛弃今生快乐幸福的原因吗？

所以，讲到这样的程度了，你还不知道要修法必须从心底彻底抛弃今生快乐幸福，或者世间八法的理由吗？已经讲的很清楚了，反正这种表面上的修行毫无价值，自己对治烦恼和对他人的安乐都不起关键作用。

如果有人发问，由世间八法或者烦恼所引发的一切，都是造作恶业而趋往恶趣的因吗？

有人这样问：通过世间八法的发心，或者通过烦恼所引发的一切造作，是不是都造恶业呢？是不是都是趋往恶趣的因呢？如果按照前面阿底峡尊者师徒的问答，应该说这个是恶业，也是往恶趣之因，因为今生得到这些世间八法来世只有三恶趣，也这样讲过的。但是下面回答的时候也是比较详细的进行了分析。

可以这样回答：一般来说，凡是由世间八法引发，除了以殊胜出离心所摄持的以外，而作的所有黑白花三事，都只能成为感受轮回痛苦的因。

这里词句上做了调动。一般来讲，除了通过殊胜出离心摄持的以外，世间八法引发而作的所有黑白花三事，都只能成为感受轮回痛苦的因。这是总得来讲。没有出离心摄持肯定是轮回的因，以出离心摄持就是出离轮回的因。所以只要是出离心以外，通过世间八法引起的一切黑业也好、白业也好、花业也好，全部都成为感受轮回痛苦的因。

因此，以烦恼所牵引的一切佛事活动，都没有丝毫价值。

所以一切通过烦恼牵引的，通过世间八法等等牵引的一切佛事活动，都没有丝毫价值，对我们出离轮回是没有价值的。

这就是此经的用意所在。

我们看他的回答，就回避了是不是造恶业的因？是不是趋往恶趣的因？就没有回答这个问题，一看就很清楚。只说是流转轮回的因，没有说是不是恶业，也没有说是不是恶趣的因，为什么没讲呢？因为下面还要对所谓的善业和恶业从很多方面做具体的分析。

但是分析的时候他说通过世间八法引发的可以是善业，只要外表上做顶礼或者做布施等等，虽然是由贪心烦恼引发的，也是一种善业，不是恶业。恶业是和善法相矛盾的行为。但是总的来讲是轮回的因，或者说这样修持没有办法出离轮回这个侧面来讲，可以说是一种恶业，广义来讲是恶业。或者从辗转的角度来讲就是堕恶趣的因，因为贪心肯定是成熟痛苦的根本。

下面观察的内容和前面所观察的稍有不同，就对所谓的善业和恶业做了一个界定，世间八法反正是流转轮回的因，这样做了界定。

开启修心门扉25（25课版）

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后我们继续讲《开启修心门扉》，本论宣讲了十九个问题，现在正在讲最后一个问题，对于修法来说，必须要对上师生起信心、对上师的窍诀生起信心，这样开始修持。

现在正在这个区别堕轮回的因和堕恶趣的因，是不是恶业的问题。昨天以上对世间八法引发的行为都成为感受轮回痛苦的因做了个总说，下面对这个是否成为恶趣的因和罪业的界限再加以阐述。

另外，判定是否为恶趣之因以及罪业的界限，可以从两方面加以陈述：在上中下三士道中，小士道所积累的一切善根，因为仅仅是为了获得轮回安乐而作，所以也就属于以世间八法或烦恼而造作或积累的。

小士道就是平时讲的下士道。下士道积累的一切善根，发心是为了后世获得人天快乐，总得来说为了人天快乐，由其对后世的人天快乐愿意获得。这个发心是为了获得轮回中的安乐，所以就属于世间八法所摄，或者说是某种烦恼所摄造作的业。

虽然这部分善根属于以贪欲心所积累的善根，但仍属于善业而并非恶业。

下士道发心所摄的业仍然是善业而不是恶业，因为他为了后世获得安乐而断除堕地狱、堕恶趣的因，修持后世人天的善果，应该是属于善业而不是恶业。这是总说，下面再对这个问题分说。

小士道的修行人为了获得人天的圆满，而去积累布施以及持戒等福报资粮；

这就属于下界的善根，所谓下界的善根就是修行人为了后世获得人天的圆满，下一世转生为转轮王也好或者其他福报大的施主也好，还是为了后世转生到三十三天等等人天的圆满，而去积累布施的善根、持戒的善根，这也是属于善业。

为了获得色界与无色界的圆满，而修持寂止、胜观以及止观双运的禅定等等。

这主要是为了获得上界的安乐。后世不愿意投生人间或欲天，而是想转生色界或者无色界，为了获得色界、无色界的圆满修持寂止、胜观。寂止和胜观是分开讲的，或者着重修寂止、或者着重修胜观，以及止观双运的禅定等等。

这里的止观双运和平时我们讲的止观双运的瑜伽士的境界还是不一样，这里的寂止几乎就是一种禅定的状态。还有这个胜观的定义和平时我们讲的出世间的智慧、或者中观的正见是不相同的，《俱舍论》等论典讲过，一禅、二禅、三禅这些偏重于胜观，偏重于胜观的意思就是说偏重于显现方面、偏重于明分的禅定，这叫修持胜观。而色、无色界的定偏重于空，也就是偏重于寂止方面，单独修持寂止。还有止观双运主要是第四禅，第四禅是一种止观双运的状态、最极清净的禅定，也不偏重于空，也不偏重于显现的明分，二者平等的状态就称之为止观双运。

所以这里和佛教所讲的止观双运的定义不完全相同。后世为了获得色界的一、二、三禅就修持胜观为主，为了获得无色界的圆满就修持寂止为主，为了获得第四禅就修持止观双运为主。就是为了获得后世色界、无色界的圆满而修持寂止和胜观。

这些以烦恼及世间八法所作的不是罪业而是善业。

这些都是属于善法、都是一种善根，虽然是通过烦恼摄持。因为他们必竟没有离开三界的烦恼，没有断除三界的欲贪，所以是以烦恼所摄。为了获得轮回的快乐、远离痛苦等等，所以属于世间八法所摄。

那么以烦恼和世间八法所摄，是不是罪业呢？应该是一种善业而非恶业。因为区分善业和恶业必须要观察他的因和果，如果单单从狭义的善业和恶业进行判断时，这些全部叫做善业，而不是罪业。

在诸大论典中，都将这些善业称为“随福德分善”。

在各大论典当中将这一类为了后世获得人、天、色界、无色界而积累的善根，称为随福德分的善根。随福德分的善根主要是能够获得“增上生”，如果以出离心或者空性慧摄持的就叫“决定胜”的善根。

同理，上界所属的一切烦恼，以及由其所积累的业，都不属于不善业的范畴。

有些地方讲上界就是指色界、无色界，有些地方讲上界就是指无色界。上界的相续中具有各种各样的随眠烦恼，还有他们通过烦恼所造的业，单单从狭义的善和不善观察时，都不属于不善业，可以说是种善法。以前我们也学过嘛，色界以上是比较清净的，无色界也很清净，欲界中的很严重的贪嗔痴痴烦恼不会现前，虽然有烦恼，但仍然属于善业的范畴。

同样，以救畏与善愿所持守的戒律，以及因善愿所作的布施等也属于善业。

皈依有“救畏”和“善愿”的皈依，守戒也有“救畏”和“善愿”这样的戒律。那么什么叫“救畏”和“善愿”呢？就是在发誓守戒律的时候不是为了解脱，如果发心是为了解脱，有出离心摄持叫做别解脱戒。但是如果没有发起这么殊胜的出离心，只是为了“救畏”，比如后世不堕到恶趣中，这叫做救畏的发心，受的戒就叫做救畏戒。或者发心守戒只是为了今生从国王的怖畏、其它的怖畏中得到出离，就叫做救畏戒。

善愿戒是为了后世获得人天福报，这叫善愿，通过这种获得人天福报的发心而受持的戒律叫善愿戒。或者今生想通过守戒而获得幸福美满的生活也叫做善愿的发心，而获得善愿戒。

所以学戒律或者发心的时候，不能发救畏或者善愿的意乐，而应该发心从三界轮回中获得出离而守持戒律，这叫做别解脱戒。不管居士五戒、沙弥十戒还是比丘的戒律，都应该以出离心摄受，出离心摄受的戒律才能称为别解脱戒，这样的戒律才真正成为从轮回中得到解脱的戒律。否则，如果没有出离心，就会成为救畏戒或者善愿戒，无法成为真正的别解脱戒。

“以及因善愿所作的布施”，布施也是如此，如果为了获得广大的福报或者美妙的身体等等，通过善愿而发心做的布施就属于善愿的布施，也属于善业。

因此，以世间八法与贪欲等烦恼所造作或积累，不属于罪业或不善业的情况也是屡见不鲜的。

通过世间八法、贪欲烦恼造作积累的业，不属于罪业和不善业的情况也是很多的。虽然发心是为了得到世间八法或后世的安乐，因为所做的是一种善法、善根，所以仍属于善业。

这一段内容主要是从狭义分别善业和恶业的角度来讲的，如果从广义方面分别就肯定不同了。如果从出离轮回的侧面来安立白净善根的话，通过烦恼心、世间八法所摄受的一切都无法称之为善业。龙树菩萨的《宝鬘论》也是这样讲过，贪、嗔、痴所引发的行为都称为不善，而无贪、无嗔、无痴的发心摄受的业都称为善根。因此分别广义和狭义来看这个问题也是非常关键的。

无著菩萨云：“上界的烦恼谄诳等等，全部都是寂止的紧密所依，是以众多善法所摄持的，故不会成为不善业。”

无著菩萨应该是在《瑜伽师地论》或者《阿毗达磨集论》中这样讲的。上界的烦恼、谄诳等等是以随眠的形式存在的，都是寂止的紧密所依，通过寂止来摄受的。众多善法所摄受的缘故，不会成为不善业，而成为善业。

第53课 完

第54课

如果刨根问底，想弄清哪些属于善业，哪些属于不善业的话，可以这样回答：凡是被诸佛菩萨所呵斥，并从未赞叹过的业，及其所引发的烦恼就属于不善业；与这些相对立的业及其所引发的一切就属于善业；

如果还是刨根问底的想知道，到底哪些属于善法、哪些属于不善法，就可以这样回答：诸大经论中诸佛菩萨经常呵斥、没有赞叹过的杀生、偷盗、邪淫等等堕恶趣的业就称为不善业，因为是直接堕恶趣的因。上品的贪嗔痴或很重的嗔心会导致堕到地狱，这些都是为佛菩萨所呵斥、从未赞叹过的业，所以这一类都属于不善业。

和这些相对立的业，比如通过小士道的发心可以生到善趣中的布施、持戒，这是佛菩萨赞叹过的。佛菩萨在渡化众生的时候，对于上中下三种根基分别宣讲三种善法，对菩萨宣讲最超胜的善法；对声闻、求解脱者宣讲出离心摄持的善法；对暂时无法发起求解脱心的众生宣讲增上生的善法。这些都属于佛菩萨所赞叹或者让众生所修持的业，都属于善业。

此二者均未包含的身口意三业，就被称为无记之业。

如果佛菩萨既没有赞叹又没有呵斥的这一类业，就叫做无记业。比如平时走路、吃饭，既未通过善心摄持也未通过烦恼心摄持，这一类业就称为无记业。

因此，虽然以烦恼所引发而并非罪业的情况很多，但为了此生的名闻利养、快乐幸福而作的灌顶、传法、诵经、念咒等等，都属于恶业与罪障的范围。

前面说通过烦恼或世间八法所引发的很多业，不一定成为罪业，但如果不是为了后世的人天快乐而修持断恶业的因、没有守持戒律，单单是为了今生的名闻利养、快乐幸福，而作灌顶、传法、诵经等等都属于恶业、罪障的范围。

因为在这些行为中，出卖甚深妙法、贪图之心、损害之心、狡诈谄诳、诈现威仪、谄媚奉承、旁敲侧击、巧取讹索、赠微博厚、废言绮语等恶业与罪障大行其道，如同滂沱大雨般接连不断地倾盆而下的缘故。

今生的发心而引发的灌顶、念咒等等一切闻思修的行为，会出现很多大罪障。出现什么大罪障呢？为了今生的名闻利养会出卖甚深的妙法，传法并不是为了自己积累资粮、也不是为了忏除自己的罪障、也不是为了自己后世获得解脱、也不是为了众生的利益，而只是为了得到钱财、恭敬等等，所以就属于贩卖佛法，属于大罪障。

“贪图之心”就是自己有所企图的缘故，传法、诵经等都叫做恶业。

“损害之心”，有时传法或诵经是为了伤害某个众生，比如传法就是要攻击别人，或者念咒是要诛掉别人，让别人倒霉、失败，这些全都是损害之心。

“狡诈谄诳”，灌顶、传法的时候心不正直、怀有谄狂的心、歪曲的心，也完全是恶业。

还会出现五种邪命，“诈现威仪”至“赠微博厚”之间就叫做五种邪命。 第一个“诈现威仪”，本身自己的心非常烦乱，或者在别人看不到的地方造很多恶业，但是为了获得别人的恭敬、供养，所以在别人看到的地方做出非常调柔的威仪，身、语显现得非常调顺，这就叫做“诈现威仪”。 比如在别人看到的地方闭目思维，或者走路时非常缓慢，见到别人也是面带微笑、主动打招呼，发心是为了得到别人的好感或者得到供养不得不这样做，必须要示现。这就叫“诈现威仪”。

“谄媚奉承”就是对施主或亲友说很多奉承的话，赞叹：“你是一个非常了不起的施主，只要是出家人、修行人有需要，你都愿意布施”。说这些谄媚奉承的话不是为了调伏他，主要是想得到他的供养，有些比较愚笨的施主听到这些奉承话就开始飘飘然，马上就开始供养，这些情况是很多的。

“旁敲侧击”就是不直接提出要哪个东西，以慢慢迂回的方式启发施主，让他知道我需要这个东西、非常喜欢这个东西。比如拿起别人的东西反复看、反复赞叹，爱不释手的样子给人看，通过这样旁敲侧击方式得到这个财物。或者说我现在身体不好就是因为苦修的缘故，如果有了好的食物、好的住房，我的身体会好起来的，就可以精进闻思修，会增长很多功德。施主听了会想，他实际上是可以精进获得很大功德的，只不过现在没有条件而已，马上给他供养好的资具。这叫“旁敲侧击”。

“巧取讹索”，有时候对施主旁敲侧击、谄媚奉承没有起到效果，他就破口大骂，或者说“你不布施也不要紧，其他很多施主对我有信心，都会给我供养的，你给不给无所谓”。施主就不好意思了，就给他供养。这就叫“巧取讹索”。

“赠微博厚”，给施主一点东西、一点好处，就是为了得到更多的东西。给施主一些微不足道的东西，最后想要从施主那里得到很大的供养，就叫“赠微博厚”。以上讲了五邪命。

“废言绮语”，心思不在正法方面的缘故，所以和其他人说很多废话、很多贪嗔痴引发的绮语等等。

这些恶业与罪障等大行其道，就会犹如滂沱大雨般接连不断地降下，因此为了此生的名闻利养去做这些非法的事情都属于恶业。尤其不是为了求后世，如果为了求后世，很多人都会有所取舍，比如为了求后世的人天福报，他也知道要断除粗重的恶业、行持一些善法，就如前面分析的一样，虽然是贪欲心或世间八法的心引发，但他主要把心思放在了后世，今世的一些恶业就会舍弃。

但是这里为了今生的利益，连为了后世而断除恶业的心也没有，因此属于恶业。同样都是有贪欲或世间八法，但一个是追求今生，一个是追求后世，二者之间的发心还是有所不同。所以用贪欲心和世间八法可以成为善业、也可以成为不善业的原因，就从这两方面进行了分析。

考虑到这些问题，前辈上师们曾用千言万语发人深省地指出：“如果没有远离对今生的贪执，则一切所作都是恶业。”

针对这一类问题，就是怕我们在修法时出现犹如滂沱大雨一样接连不断的降下罪过，前辈的很多高僧大德都用了千语万言指出：如果连今生的贪执都没有断掉，那么一切所作都是恶业。主要对今生如果很贪执的话，都成了恶业的意思。

又进一步说道，“以贪执此生而作的一切，都是毫无意义的恶业！只要贪执此生，就逃不出恶业的园囿。”

如果很贪执此生，肯定全部都是恶业，没有办法成为善业。前面无著菩萨说的上界的烦恼谄诳等等不会成为不善业，和下面所分析的这些，微细之处必须要观察。主要是如果贪执今生则完全逃不出恶业的园囿。

大家应对此妥为斟酌啊！

所以大家应对这样的问题妥为斟酌。对于修行人来讲，最好从现在开始彻底斩断今生、后世所有的一切贪执才可以修妙法。虽然佛陀也曾讲过下士道的修法，但那不是对修行人讲的，而是针对实在没有办法修出世间道的人，暂时让他们断除粗重恶业、修持一点善法讲了下士道。但对于求解脱道的人，在中士道中马上又指出，实际上这样后世还是离不开轮回，所做的一切仍然是轮回的因缘，所以必须要断除。

讲到这里就很清楚了，为什么修加行必须要修四厌世心的原因了。宗大师也讲过，暇满难得、寿命无常主要是斩断今生的贪执；业因果、轮回痛苦主要是斩断对后世的贪执。从这方面观察我们就知道对后世仍然不能贪执，后世的人天也好，色界、无色界也好，全都是痛苦的自性。通过修持轮回过患就知道后世转生色界、无色界这样的人天善果也没有大意义，只有从整个三界之中出离才是究竟的安稳之处，所以必须要修四厌世心，否则就无法生起清净的出离心。

若将舍弃今生而修行的要点，提纲挈领地加以归纳，则可得出结论：

因为本论已经讲完了舍弃今生的必要、目的和修法，现在做一个总归纳，如果把舍弃今生的要点加以归纳，可以得出这样的结论：

轮回所摄的现世快乐及快乐之因，痛苦及痛苦之因，

轮回所摄的一切快乐，比如恭敬称赞或者妙欲享受等等，快乐之因就是能够引发这些快乐的善法；还有痛苦，就是三大苦（苦苦、坏苦、行苦）为主的一切痛苦，痛苦的因就是恶业。

也就是除了属于毫不利己地饶益他众，即修持菩提胜果所必不可少的因素以外的，那些取舍之念极其炽烈的烦恼，包括附首帖耳地归顺服从于贪欲、爱染、世间八法以及贪执今世所涉及的一切，都应以对治心彻底斩断。

修持的时候要修持毫不利己饶益他众，尤其是对于大乘的修行者来讲，因为三士道的修法中最主要的就是上士道的修法，所以对于菩萨来讲必须要安住在毫不利己饶益他众的这样一种状态。当然小乘行者有时为了自己获得涅槃而修持，也是可以包含在大乘修法的饶益他众当中。

修持菩提圣果所必不可少的因素之外，就是前面讲的轮回所摄的现世快乐及快乐之因，痛苦及痛苦之因，这些取舍之念极其炽烈的烦恼。还有就是附首贴耳地归顺服从于贪欲，对于妙欲非常耽执，一旦遇到就无法对治，只有老老实实地归从于贪欲心、爱染心、世间八法心和贪执今世所涉及的一切，都必须以对治心彻底斩断。对治心主要是四厌世心，四厌世心生起之后肯定可以彻底斩断一切对今生的贪执。

对于日常生活不可缺乏的衣食等等，佛陀也强调：不可为贪爱心所主宰，

既然要修持舍弃今生，前面讲了对于贪执今生的一切贪欲、爱染等都要对治，那么对于生活中必不可少的，必须要面对的衣食问题怎么处理呢？在佛菩萨的经论中也做了观察。欲界众生不吃饭是不行的，既便很多大修行者可以入定几天、半个月、一个月，出定之后示现上还是要吃饭，所以一般的欲界众生不吃饭不行，不穿衣服也不行，这些方面都是必须的。

对于衣食睡眠等问题，到底应该怎么样呢？佛陀讲在享用这些必不可少的衣食时，不能被贪欲心所主宰。穿衣服是为了御寒，吃饭是为了滋养色身，而滋养色身的目的是什么呢？主要就是为了修法、利益众生。如果有这种发心就没有被贪爱心所主宰。

为了使福报进一步圆满殊胜，长盛不衰，就应当多多修持。

一般众生对福报、快乐都很贪执，所以有时候佛陀就讲，为了使福报进一步圆满殊胜、长盛不衰，只有多修善法，多修善法才能获得，不修善法就无法获得。

佛陀是不是鼓励我们追求福报增上、财富快乐圆满呢？并不是这个意思。实际上真正福报圆满殊胜只有地上菩萨或者佛陀，才能真正做到长盛不衰，除此之外一切都是有漏的，肯定要衰损。所以想要使福报长盛不衰，必须要多修持舍弃今生，一心修持白净善法的善根，这样就可以获得圆满的受用果位。

其他方面也应该依此理推知，一切行为则不会为爱欲所转。

其他方面比如睡眠也是这样，众生身体中有一部分“大种”必须要通过睡眠来增长，否则这一部分大种衰败之后身体就会垮掉，所以必须要适当的睡眠。适当睡眠也是为了第二天有充沛的体力修持清净的正法，所以必须要睡觉。除了一些得定的大师，他们晚上是通过禅定来滋养，没有通过睡眠的方式，一般的众生必须要睡觉，要通过睡眠的方式滋养“大种”。

尤其是为了长期的行善，修声闻道也好、菩萨道也好，并不是一两天就能成就的，如果一两天可以成就，我就不睡觉，但是没有这么简单的事情，小乘也要三生，大乘是三无数劫。修道的路很漫长，并不是一两天突飞猛进，身体垮掉之后一直睡在床上，别人来照顾你。所以为了长时间修道、增长善根，必须要睡觉，必须要依靠固定的处所等等。

其他方面依此类推，道理就是这样的，如果能这样做到的话，一切行为都不会被爱欲所转。

总之，一切行事都以出离心及菩提心所摄持，就是不为贪嗔所转，凌驾于一切的方便之王。我们应当时刻忆念此理。

总而言之，一切行事都应以出离心及菩提心所摄持，因为本论和小乘是共同的，都是要看破今生修持清净的出离心。对小乘来讲，必须要以出离心摄持善法，不会被贪嗔所转。对大乘来讲主要是菩提心，最初要生起清净的出离心，在此基础上可以引发菩提心。所以对大乘来讲出离心和菩提心二者所摄持，就不会被贪嗔所转。

“驾于一切的方便之王”，真的一切不被贪嗔所转，就是出离心和菩提心这两大对治，除此之外其他的对治法都不究竟。只有生起出离心的时候不被贪嗔所转，生起菩提心的时候更不会被贪嗔所转，他会想：“我现在所做的一切都是为了众生的利益，如果被贪嗔所转就是直接伤害众生了。如果不被贪嗔所转，相续中有菩提心摄受的善根，这个善根就能利益一切众生。但是如果相续中生起一念贪嗔，心就不清净了，众生就因此受到了大损害。”

所以如果相续中有菩提心，肯定不会对众生做伤害，贪嗔的烦恼很轻而易举可以对治、压伏。这就叫做凌驾于一切的方便之王。我们应该时刻忆念这样的道理。

若能对任何苦乐都无有取舍地行持，对必需品所持的态度都能以出离心及菩提心摄持，则能迅速圆证远离一切三界取舍贪念之阿罗汉果位或者圆满正等觉之胜妙果位。

对一切苦乐都没有取舍，就是仲敦巴尊者所念的《亲友书》中的颂词,对一切世间八法平等观。世间八法中一类是对乐的取、一类是对苦的舍，众生对苦乐是有取舍的。而对于修持出离心以上的修行者，对于所谓的苦乐都是无有取舍、平等而观、平等对待的，安乐不会执着、痛苦也不会执着，这种状态就叫做对苦乐没有取舍。对于其他的必需品必须要达到无贪的状态，通过出离心或者菩提心来摄受，之后再修持清净的正见就可以获得圣果了。

这里为什么不讲清净的正见呢？实际上作为小乘的修行者，单单一个出离心是完全不够的。有了出离心，如果不修持四谛十六行相，或者不修持人无我空性的话，仍然无法断除三界的烦恼。三界烦恼的直接对治不是出离心和菩提心，而是空性慧，其他是间接对治。所以在生起出离心之后，必须要修持人无我空性才可以获得阿罗汉。对于大乘行者来讲，菩提心、慈悲心等等也不是二种我执的直接对治，真正的直接对治是二我空，人我空和法我空才是二我执的对治。

但是此处是讲他的主因，如果入道的主因出离心和菩提心生起来之后，他就会想怎么样出离，小乘圣者就会教导应该修人我空。大乘怎么获得得佛果呢？佛陀也会教导他必须要证空性。所以有了菩提心之后就会去修持空性。这在《入中论》的讲义中讲得非常圆满，第六度最初讲了菩萨为什么要求大空性的原因，讲了很多必要，所以就把正见省略了。省略了正见并不代表不需要空性正见，出离心、菩提心实际上是为了生起空性正见而修持的，这方面不能搞错了。

或者说单单有一个清净的戒律能不能获得解脱呢？不能。因为烦恼的直接对治不是戒律，三毒的种子、习气单单通过戒律是无法根除的，只能将其压制住，压制住就是为了方便修持空性做了一个顺缘而已。

所以不管是自己修道也好，还是对有缘的众生宣讲，或者与其他道友讨论时，必须要指出这一点，单单靠布施、持戒是无法获得解脱的。如果对方是一个小乘行者，必须给他指出要修人我空；如果是一个菩萨，必须指出要修二我空，通过二我空的对治才能生起圆满的果位。

有了这样的顺缘摄持之后，就可以“迅速圆证远离一切三界取舍贪念之阿罗汉果位”。因为针对小乘、共同乘的修行者来讲，究竟无学果就是阿罗汉。当然这是小乘自宗的观点，对大乘来讲这只是一个暂时的果位而已，佛的一个方便安置而已，最后还必须要出定而趋入大乘。对于大乘来讲，最终可以获得圆满正等觉之圣妙果位。所以舍弃今生这个修法，对于获得阿罗汉果位还是获得究竟佛果来讲，都是最初必不可少的修法，最后归结于此。

以上讲完了正文，下面是发愿回向：以此善说所获致，一切善根愿众生，远离三界之贪欲，迅速获得遍知果。

通过这种善说所获致的一切善根，回向愿一切众生暂时能够远离三界的贪欲，究竟能够迅速获得遍知果。回向也是回向暂时的果和究竟的果，对于小乘道的众生来讲，远离三界的贪欲就可以获得解脱；对于大乘来讲，远离三界的贪欲之后还要生起无量无边的福慧资粮，究竟获得遍知果。这就是对众生做的暂时的回向和究竟的回向。

谁以供养承侍诸佛愿，清净供养菩萨摩诃萨，令诸佛陀悉皆生欢喜，十方众生解脱于囹圄，

获得轮王果位之福德。

不管什么样的人，以供养和承侍一切诸佛的心愿，来清净供养一切菩萨摩诃萨，能够令诸佛生起欢喜心，或者令十方众生解脱于囹圄。“解脱囹圄”主要是讲从恶趣或者暂时的痛苦中解脱，获得轮王果位的福德。没有获得轮王果位的众生，或者被恶趣的痛苦所缠绕，或者被欲界没有受用快乐等等的痛苦所缠绕，所以处于囹圄和束缚当中。而谁能够通过承侍诸佛的愿望，供养菩萨、令佛生起欢喜、将一切众生安置在轮王果位，他得到的福德是很大的。但是后面就开始比较：

若见菩萨生信且赞叹，佛说后者福德与前者，

相比超胜无量之倍数。

前面讲了可以获得广大福德的方法，接着讲如果见到菩萨清净的行为，从根本上、从根据上生起了信心，并且赞叹菩萨的清净修法，佛说对菩萨生信、赞叹的功德比前面供佛、供菩萨将一切众生安置轮王果位的福德超胜无量倍。

这两个颂词什么意思呢？为什么回向之后突然讲对菩萨生信、赞叹的功德呢？因为本论就是讲到了菩萨的修法，即最初必须要看破今生、舍弃今生，修持清净的出离道，才可以顺利生起菩提心、进入菩萨道。对菩萨的修法能生信心就能对菩萨生起很大信心。所以如果是通过对菩萨舍弃今生或者相续中很清净地修持不杂染一切三界烦恼的修法生起信心而赞叹，那就是从根据上了知之后做由衷的赞叹。

前面的供养不一定是从根据而来，也许是见到佛菩萨的相好庄严之后做了供养。后者是缘菩萨的清净修法而对菩萨生起信心，是有根据的，所以这样生起信心超胜前者无量倍。还是为了突出本论从根本上抓住了菩萨的修法，从这方面能够生起信解去修持功德是很大的，主要是从这方面讲的，否则就成了没有关联了。

吾以广闻如海之善说，于此宣扬诸大胜士行，

阐演智慧结晶胜深法，令诸暇满具备广大义。

作者在全知宗喀巴大师和他的上师克珠杰面前，广闻无量无边的善说，所以在本论中宣讲了一切大士的行为。虽然这里面没有着重讲怎么生起自他平等大慈大悲的菩提心，或者大空性的见解，或者密宗殊胜的传记，都没有讲到，但是为什么仍然称之为“诸大胜士行”呢？前面讲了，要真正趣入诸大胜士的行为，必须的前提就是要看破今生，生起出离心才能够生起清净的菩提心。所以从菩提心的因的侧面来讲，对因进行赞叹也是可以的。因为很多学习本论的人肯定都是大乘种姓，学完本论典之后很容易引发菩提心，所以仍然是大菩萨的行为。

“阐演智慧结晶胜深法”，本论中阐释了智慧的结晶胜深法，为什么说是智慧的结晶呢？因为我们可以看本论中，佛陀的教言以下，引用了很多密续、显教的经典进行观察，不单是小乘的经典，还有《发起菩萨殊胜志乐经》、《大涅槃经》等很多了义的经典。

还有南瞻部洲的二大车龙树菩萨的善说《亲友书》、《宝鬘论》等等，无著菩萨的《瑜伽师地论》以及其他论典也引用了。还有藏地的大修行者米拉日巴尊者、玛尔巴尊者的教言，噶当派诸善知识的教言、宗喀巴大师的教言、无垢光尊者的教言，各大教派的教言都引用了，全部都是智慧的结晶，全部都是最甚深的法义。

阐演这样殊胜的法义之后，就能“令诸暇满具备广大义”，一方面作者认为自己的暇满人身已经具有意义了。对于听闻学习本论的修行者，如果能够思维生起定解的话，实际上也是令暇满具备广大的意义了。如果在此基础上能够精进地修持四厌世心，或者修持四厌世心的核心——无常，肯定具备很大的意义。前面引用公案讲这个就是破瓦法、就是临终时的甚深大法、就是最甚深的窍诀。如果能够修这些法，今世来世必定获得广大的超胜之义。

最后是发愿偈：

愿于生生世世诸胜士，永不厌离欢喜而摄受，依教奉行修持精华义，迅速获得无上菩提果。

发愿自己乃至和本论结缘的众生，或者一切众生，生生世世遇到殊胜的正士。“殊胜的正士”就是具有法相的善知识，具有法相的善知识最起码必须要具备出离心以上的功德。菩萨乘的善知识最起码应该具备菩提心，但是最基本应该具备出离心以上看破今生的善士。

“永不厌离欢喜而摄受”，依止的时候，自己的行为如理如法，永远不作令善知识厌离的事情。有些时候善知识真正厌离的也有，通过自己的邪行令善知识起了厌离，示现上厌离的也有。不管怎么样，发愿从现在开始乃至于成佛之间，生生世世遇到上师摄受，生生世世不做令上师不欢喜的事情。

华智仁波切也这样讲过，他依止上师连让上师侧眼看一眼的事情都没做过。侧眼看就是好像对你的事情有点不满，对你说的话有点不满，瞟你一眼，认为你这个事情没做对。上师仁波切在讲本论时也说，在依止法王如意宝的过程中，不注意不小心令上师不高兴是有，但是故意做令上师不高兴的事情，一点都想不起来。这些大德在依止上师的时候，就是这样的。

上师这些话当时听到也受到一点安慰，为什么这样讲呢？上师说故意的没有，不故意、力不从心事情没做好让法王不高兴，好像显现上是有的，但是故意发心令上师不高兴绝对一点都没有。所以听到这些话也是得到一点安慰，如果没有故意发心扰乱上师的心，让上师不高兴（这方面肯定尽量避免），除此之外，有时自己做事不善巧，或者力不从心，上师显现不高兴，这是没办法避免的，这方面上师也做了示现。

所以我们应该做到令上师永不厌离,欢喜摄受。赐予共同乘的教法，乃至赐予最究竟深甚深大圆满的教法，从法方面摄受；不但传法，还有意传加持，要得到上师的意传加持就必须要令上师极为欢喜，这是意传加持方面的摄受；有时从语方面得到摄受，上师对自己很高兴的时候会赞叹：“善哉善哉！你做的这个事情很善妙”或者：“乃至你成佛之间我都会摄受你”。

身体方面的摄受、语言方面的摄受、还是意方面的摄受，都要尽力获得。获得之后在修法时不会有障碍，弘法利生的时候也不会有障碍。这对今生后世、自利他利等等都是非常必要的，所以我们做事的时候应该尽量使上师生起欢喜心。在上师面前说话、做事的方式也好、发心也好，都应当非常注意，否则有时会生起障碍。如果方方面面对上师有一种敬信心、恭敬心、畏惧心，说话做事都会比较善巧、比较注意，就会成为上师欢喜摄受的顺缘、近取因。因此这方面要再再发愿、再再祈祷。

上面是上师方面的摄受，我自己要“依教奉行修持精华义”，我和一切众生对上师所传的教言依教奉行，这就是最好的供养，也是上师最欢喜的事情。其他世间的杂乱学说犹如垃圾一样完全抛弃。而对于佛法中的精华要义，比如出离心、菩提心、空性见，或者最为精华的密乘的见、修、行、果，都要发愿行持、依教奉行。尤其是有能力的时候，对于了义的大圆满教法必须要再再地修习，再再地发愿、祈祷。

依此“迅速获得无上菩提果”，自己和一切众生都能遣除一切障碍违缘，最迅速的获得无上菩提果。获得无上菩提果之后又怎么样呢？实际上就是为了度化一切众生。虽然我们在因地发了菩提心，但是心有余而力不足，只有成佛才有能力教化众生，将众生引导到清净佛地，只有佛果有这样的能力。

所以应该是为了度化众生愿成佛，而不是愿自己成佛而度化众生。成佛就是为了度化众生，主要的核心在这里，所以成佛是度化众生的方便。而不是为了成佛而度化众生，为了成佛度化众生自己的目的是成佛，而度化众生成了一个方便，这样主次颠倒之后菩提心和修法就不会清净了。

此《开启修心门扉——趋入菩提道次第论之修心篇》由至尊仁波切宗喀巴大师师徒之高足——法师罗珠加参吉祥贤于嘉麻仁钦岗寺圆满撰著完毕。祈愿以此而令正法长盛不衰，众生普获广大利益。愿吉祥！

本论是在宗喀巴大师、克珠杰尊者座下听法的弟子在仁钦岗寺所造。愿这样的论典成为令正法久住、长盛不衰的因。我们知道，如果修行人没有如理如法修行，每个修行人都开始贪著世间八法、名闻利养的时候，正法绝对无法长盛不衰，马上就会衰败和毁灭。但是如果这个教法能深入人心，听的时候入心，修持的时候尽量抛弃一切世间八法，天龙八部都会欢喜而护持，诸佛菩萨也会高兴加持，暂时来讲正法不会衰败。然后因为舍弃了世间八法，修行人会很迅速地获得证悟的果位，这也绝对是一个令正法长盛不衰的近取因。

所以愿这样殊胜的妙法在世间能够弘传、修持，就能令正法长盛不衰，众生普获广大利益。愿吉祥！