第六节课

思考题

27、请以比喻说明稳重的功德和不稳重的过失。

28、什么才是有愧者？在家人和出家人分别体现在哪些方面？

29、为什么说无愧者比裸体奔跑者还值得羞耻？

30、这节课讲了哪些是无愧者？你具备几种？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

于自道行不退转，且于信赖自己者，

始终坦诚不欺惑，此称稳重人中胜。

对所选择的道路不退失信心，并对信赖自己的人始终坦诚相待、从不欺惑，这种人可谓稳重者，在人中是最殊胜的。

稳重有两方面的含义，一是通过智慧认定自己的所行之道后，永远也不会退转。比如我们依靠深深思维，选择了大乘佛法，在这个道路上，对自己所学的法和所依止的上师，哪怕是舍弃生命，也不能轻易舍弃。如果今天趋入大乘佛法，明天觉得这个不太殊胜，又改学另一个法门，这就是不稳重的表现。

另一种就是对依赖、信任自己的人，不管受到多大的困难和痛苦，都要坦诚相待、不欺惑。佛陀在因地时即使舍弃生命，也愿意帮助别人，这方面的公案在《释尊广传》中不胜枚举。可是不稳重的人，随着时间的推移或根据自己的情况，说话变来变去，做事也是此起彼伏，今天对信赖自己的人非常好，明天就去欺骗他。尤其是现在的世间上，不稳重的人特别多，骗父母、骗儿女、骗朋友……，一旦遇到更好的对境，就把原来所承诺的全部抛之脑后，这种人就叫不稳重者。

我们学习佛法，首先要做一个稳重的人。有了智慧当然最好，但没有也不要紧，只要有了稳重这一功德，其他的功德自然会具足。如果有了以上两个特点，不管人们认不认可，实际上你就像如意宝一样珍贵。

下面分析稳重的功德：

身体稳重如狮子，不受蔑视大威严，

语言庄重如仙人，众所信任且欢喜，

性情稳重如珍宝，降临自他之所欲。

稳重可从身口意三方面来分析：

一、身体：若身体稳重如狮子，则不会受到他人的随意欺辱，且具备大威严，令大家都害怕。

狮子是兽中之王，百兽都十分畏惧它，看见狮子的威严，它们一动都不敢动。同样，稳重的人无论住在哪里，任何人都不敢随意欺负他，由于感受到他的威严，像猴子般的不稳重者，一见到他的身体就特别害怕，不敢轻举妄动。上师如意宝在学院时就是这样，大家见到上师的时候，即使没有犯错也非常害怕，因为稳重者的身体有一种威慑力，下面的人看到就会敬畏万分。

二、语言：语言有庄重、不庄重之别。语言不庄重者，整天说说笑笑，有意义的话说不出来，没有意义的话一直滔滔不绝，全部都是无稽之谈；而语言稳重者，说话就像仙人的谛实语，一般不会随意开口，一开口就是真实语，没有狡诈欺诳的成分，人们听后也会非常信任、欢喜。

三、性情：性情稳重的人就像如意宝一样，依靠他的证悟和智慧，能给当地众生降临所欲求的东西，满足自他的一切愿望。

这些教言，我自己虽然做不到，觉得特别惭愧，但非常羡慕里面的境界。作为一个人，身口意稳重是相当重要的，若能如此，别人对你有信任感，你自己也很快乐。如果没有稳重的功德，哪怕一天能背诵一百部论典也没有用，今天背得很好，明天又不知跑到哪里去了，这种人是不可靠的。

当然，我在讲解本论时，并没有详细参考其他资料，只是字面上大概解释一下。我想也不用其他的分别念来添枝加叶，先把字面意思搞明白就可以了，有智慧的人应该会对照这些内容，对自己作一番仔细的观察。

接着讲不稳重的过失：

身体若不稳重者，如牛落角遭众欺；

语言若不庄重者，如同乌鸦众人恨；

性情若不稳重者，如风吹叶飘无定。

这里说得非常好！如果你们不能背其他的，只背这几个颂词的话，也有非常大的必要。

一、身体：身体不稳重者，就像是掉了双角的牦牛，一定会遭受众人欺侮。

牦牛若有了锐利的双角，打架时非常勇猛，别的牦牛也害怕它。而一旦它的角掉了下来，作战的能力就消失了，其它牦牛便趁机群起而攻之。所以，没有角的牦牛，在牛群中经常会受到欺负。

同样，有些人的身体不稳重，今天跑色达、明天到洛若、后天去炉霍，整天飘来飘去的；或者这家串串、那家逛逛，今天去这家吃一餐、明天去那家蹭一顿，即使别人当面不说，心里也会特别烦感。现在世间上有很多人，平时不愿呆在家里看书念经，一有空就出去逛街购物，每天游游荡荡的，身体没有一点自控能力，这种人就跟没有角的牦牛一样，迟早会受到众人的欺负和厌恶。

二、语言：乌鸦发出的声音很不吉祥，会给人们带来恶兆，所以大家都讨厌它。同样，语言不庄重者，说起话来语无伦次、喋喋不休，就像乌鸦一样，会招来很多人的憎恨。

三、性情：性格不稳重的人，就像秋风中的落叶般飘浮不定。今天想学这个，明天又想学那个，最后自己也不知该学什么，始终没有一个定准。

身口意不稳重者，不要说学佛，恐怕连最基本的生活也很难以维持。这种人的一切都建立在虚空中，天天在云上飘来荡去，非常可怜。因此，解脱的基础就是稳重，然后还要一点智慧，有了这两点，才有希望修学佛法。否则，你今天学这个、明天学那个，今天想这个、明天想那个，身体这样做，语言也跟着这样说，这种人有什么可靠性呢？

《二规教言论》是麦彭仁波切的智慧结晶，法王如意宝在学院讲过多次，尤其在五台山清凉寺旁边的树林里，给我们讲得比较广。依靠这些传承上师的教言，我们首先要做好人，然后再修行，最后才证悟。可是现在很多人的修行已经颠倒了——人没做好就想证悟，证悟以后再修行，修行后再做一个好人，这是根本不现实的。所以这次我没人请求就传这部法，原因就是感觉到很多人修行有问题，没有意识到先做好人的重要性。他们若认识到这一点，然后再进行修学，效果肯定会好一点。

若具无误取舍慧，安住稳重之善道，

则能扎下殊胜之，世规如意妙树根。

如果具足无误取舍的智慧，身口意能安住于稳重的善道中，则已扎下了殊胜的世规如意妙树之根。

前面已经讲了，一个人的品行就像是一棵树，这棵树依靠树根而成长，稳重与智慧就是它的树根。有了这两个根，世规的妙树才会高高耸立，并有机会枝繁叶茂、开花结果。否则，没有根的树不可能生存，出世间的功德果实更是无从谈起。

三、有 愧

以何名为有愧者？即于下等恶劣事，

极生忧愁厌烦心，此乃二规之妙衣。

什么才是有愧者呢？就是对世间极为下劣之事，生起极大的忧愁和厌烦之心。比如看见偷盗、杀生、卖毒品等非法行为，一点兴趣都没有，就像看见不净粪一样，觉得特别讨厌，有了这样的心态，说明你是个有愧者。（此处字面上很简单，但真正衡量起来时，我常认为自己也是无愧者，所以非常羡慕这些大德们的教言。）

具体而言，若是在家人的话，对世间上不如法的行为兴趣索然。尽管在家人没有太多的戒条约束，但受到良心或道德谴责的事情，最好不要去参与。尤其是作为佛教徒，更应该有最起码的善良行为，假如经常赌博、打麻将或是到非法场合中去，那就是一个无愧者。

如果是一个出家人，则非常不愿意违越戒律。曾经有位法师说：“某某出家人是很好的，他以前去拉萨的路上，遇到两个女的，她们请求结伴而行，但他觉得这会招致别人的诽谤，于是拒绝了她们，独自前往拉萨。”仅仅是这种行为，就证明他是有愧者。若是无有惭愧的人，便会随便放纵自己的行为，根本不在乎别人说什么。

所以，在家人有在家人的行为，出家人有出家人的行为，倘若始终有正知正念，知道某些行为当做、某些行为不当做，这就是所谓的有愧者。有了惭愧心的妙衣，就像人穿上衣服会庄严身体一样，世间法和出世间法都会增添光彩。

反过来说，没有惭愧又是什么样呢？下面就用比喻来说明。

若于众多士夫中，遍身沾染不净物，

裸体行走非为耻，然此无愧真羞耻。

比如在成千上万人的大庭广众中，有个人全身沾满不净粪，到处裸体奔跑，人们会觉得他精神不正常，并替他感到羞耻。但比较而言，这并不是特别丢脸的行为，无愧者才是最值得羞耻的。

为什么这样说呢？

不净以水可洗净，裸体著衣可严饰，

无愧沐浴不得净，著上妙衣亦不美。

若身上沾满不净粪，到清澈的小河里就能洗净，最多浪费一点肥皂而已。原来有个人不小心掉到厕所里，浑身臭不可闻，他特别不好意思，就悄悄离开这里，到远处的河里把衣服、身体全部洗干净，等到下午衣服晒干后，又干干净净地回来了。至于裸体奔跑者，等他心里满足了，再穿上衣服作严饰，那也没有问题。

但一个人若做了无愧之事，例如出家人破戒，在家人偷盗、忤逆父母、伤害道友，那即使他天天沐浴，也洗不掉心灵深处的垢染，大家知道他的事情后，都会默默地讥笑他。或者有些人杀了父母，偷了内部人的财物，那在别人心目中，他永远都是坏人，纵然穿的衣服再华丽高贵，身上的装饰再价值连城，也无法改变别人的歧视，他的头在众人中永远都抬不起来。

真正的无愧者是哪些呢？下面还是讲了很多。大家也要详细观察一下，自己是不是属于无愧者。如果以前是的话，那现在能不能变成有愧者？

利济恩人不报恩，作害仇人不追踪，

心头茫然无所措，此等即是无愧者。

此处讲了三种无愧者：首先，对利济自己的恩人不知报恩。在这个世间上，不管对你有什么样的恩德，无论是养育之恩，还是教育之恩，都应该感恩戴德、知恩图报。有些人根本不知道报恩，见到恩人就像从来不认识一样，这种人就是无愧者。

其次，对作害的仇人没有追踪。比如小偷偷了你的财物，你却连过问都没有。虽然在“沙门四法”中，修安忍是菩萨的正道，但对坏人进行惩罚，使其改邪归正，这在大乘佛教中也是开许的。如果对好人不赞叹、对坏人不呵斥，什么表示都没有，这样的人也是无愧者。

再次，不论做什么事都一片茫然。有些人没有修成自他交换的菩提心，但表面上好像没有分别心一样，帮助他也无所谓，损害他也无所谓。这种人跟裸体者没什么差别，好坏善恶一律不分，整天迷迷茫茫的，给他一斤黄金和把他东西全抢光都一样，就像一块没有知觉的牛粪或者石头，这种人就叫做无愧者。

作为一个人，理当好坏分明。藏地有句俗话：“对好人若没有赞叹，他会越来越伤心；对坏人若没有惩罚，他会越来越猖狂。”所以，对坏人要惩罚批评，对好人要奖励赞扬，这是很有必要的。

在菩提学会中，我发现有些负责人有点像无愧者。为什么呢？有些人学习非常精进，自始至终从来没有缺过课，他对他们根本不赞扬，反而有时还看不惯，觉得这太积极了；有些人光是挂个名，根本没有好好学，他却认为他们很英雄，这种精神值得学习。如果真是这样，这种团体就没有存在的意义了。

在座的有些法师也是一样，自己应该了解这些基本的法规，不要每天吃饱饭，然后在课堂上随便说两句，对下面人的好坏不闻不问，什么都不管，天天闭着眼睛过生活。这样不太合理！如果你什么事情都不做，专心到山里面闭关，那安住在你的境界中是可以的，但若要做一件事，必须有头有尾，有方向、有着落，假如漫无目标、随随便便，这就是一种疯狂的行为。当然，这并不是我说你们的过失，麦彭仁波切在颂词上讲得很清楚，只不过我给大家解释一下而已。

衡量自己是不是无愧者，既可以同时具备这三种特征，也可以只有其中一种。若是前者，就是这个人既不报恩，对坏人也不追踪，还浑浑噩噩过生活；若是后者，那么三个“裸体”——不报恩的裸体无愧者，不追究坏人的裸体无愧者、心头茫然的裸体无愧者，就出来了！

虽受恶语不顾忌，有利之语不愿闻，

善妙德行无希求，此等亦是无愧者。

有些人虽然受到恶语中伤、诽谤讥毁，但却毫不顾忌，认为这是理所当然的。这种人并不是安忍心修得好，对诽谤和赞叹没有差别，而是人格太差，别人说什么都无所谓，没有一点志气和德行。这种对恶语毫不在乎的人，也是无愧者。

还有些人不愿听从对自己有利的语言。上师道友跟他讲一些温和语，他无动于衷；以严厉的方式来责骂他，他也无所谓。不管讲什么样的语言，他都没有感觉，好像一块石头一样。即使偶尔听进去一两句，第二天马上就忘了。对这种人真的没办法，什么样的世间和出世间的教言传授给他，也是没有用。

或者，有些人对善妙的德行不希求。听到行持善法、慈悲菩提心、高尚人格、闻思修行等话题，就像饿狗面前放草一样，丝毫兴趣也没有，要么打瞌睡，要么乱起妄念，要么闷闷不乐。可是对不好的行为，如看电视、放逸散乱、做坏事，他就兴高采烈、兴致勃勃，又聪明、又会懂、又会说，非常有才干。

菩提学会的有些道友，刚开始我不太了解，现在基本上知道他们了。其实做任何一件事情，最初谁都不了解谁，我们这里的发心人员也是如此，开始时谁是真的发心、谁是假的发心，我根本分不清楚，只有把事情交给他，在做事的过程中才看得出来。同样，前段时间报名时，好多人争先恐后，我当时就说：“他们想报名就让他们报，过段时间会暴露的。假装想学的人，打几堂课瞌睡就退了，慢慢便没有兴趣了，这些人也不是我所化的对象。只有真正具信心的人，才会对佛法的兴趣越来越浓。”

当然，一个人的品行，也跟他的前世有关。有些人对善法一点都不堪能，而在恶法方面，又聪明，又稳重，反方面的功德全部具足。他到非法的场合里去看电视，好几个小时肯定没问题，但让他听课的话，一个小时都呆不住，这种人也叫无愧者。当然，这并不是在说别人的过失，你们应该好好地观察，看自己是不是无愧者？如果是的话，那连“衣服”都没有，在别人面前真有点不好意思了！

泄露极为隐密语，令诸信赖者灰心，

虽成应供亦不思，此等亦是无愧者。

一般来讲，密宗中的有些教言需要保密，泄露秘密就犯了密乘戒。但此处并不是从密乘戒方面讲的，而是指世间的秘密对任何人都不能讲。如果告诉了一个人，俗话说：“秘密若从口里出来，就已出了大门了，以后会遍于世界的。”所以，保密的语言跟谁都不能讲，假如随便泄露秘密，这个人也是无愧者。

麦彭仁波切、萨迦班智达以及法王如意宝，对保密都相当重视。以前我们去美国时，有一次上师对我说：“你其他的方面算是可以，但最大的优点就是不泄露秘密，所以我这次带你来。”事后我翻来覆去地寻思，但也想不明白：“我应该还有其他的功德，比如说我比较聪明，但法王为什么不认可？我们去印度时也没什么要保密的，拜见达赖喇嘛的事情，国际上已经公开了，各大新闻媒体都报道了，回来后我们也把所有的资料全部交给了有关部门，还有什么可保密的？我什么时候好好地保密了？”反正我怎么也想不起来，可能以前有过吧，或者以后有需要保密的，但后来好像也没遇到什么。总之，泄露秘密的人是无愧者。

令信赖自己的人心灰意冷，这也是无愧者。信任一个人不是很容易的，如果别人信任你、依靠你，你却让他彻底失望、彻底伤心，这也不是好人的做法。《广传》中佛陀因地时经常讲：“凡是依靠我的人，我以生命担保不舍弃他。”所以不管是什么人，贫困者还是富裕者，只要一心一意地依靠你，你就要想尽一切办法来帮助他，而不能出卖他、陷害他。否则，这就是没有良心的人。

不仅仅是人，包括依靠自己的旁生，比如有些道友喂的鸽子、鸡鸭（放生的动物），永远都不能欺惑它们，每天应该给吃的东西。它们是很可怜的，觉得你是依靠处，如果你没有用悲心来对待，过失是非常大的。因此，凡是依赖你的任何一个众生，都不能让它灰心。

同时，别人对你恭敬，你成了应供的时候，也应该懂得取舍的道理，不要什么都无所谓。作为一个人，应当有自尊心、自重心，努力让自己变成真正的修行人，若对别人的认可和尊重一律不在乎，那也是无愧者。

虽闻善理及善语，于此不起欢喜心，

亦不依止善知识，此等亦是无愧者。

虽然已听闻释迦牟尼佛为主的三世诸佛的教言、高僧大德的善妙之语、上师的谆谆教诲，但却不生欢喜心；对世间的传统文化，如孔孟之道等行善积德的道理，也一点兴趣都没有。从来不愿依止有学问的善知识、具法相的上师或前辈长老，平时接触的都是不三不四的人，此等也是无愧者。

一个人若整天依止好的上师、好的道友，看一些善妙的论典，他的德行应该不错。你们方便的时候，可以到有些道友家里看看他身边都放了什么东西。我有时候到在家人的家里，看到处都是世界各地歌星的碟片、杂志，就知道他可能喜欢音乐，成天生活在音乐的世界中；有些人家里尽摆些高僧大德的讲课，就知道他应该喜欢行持善法。通过他经常看的、经常听的、经常做的，便可发现他到底是有愧者还是无愧者，如果对善法一点欢喜心都没有，对不善法却非常有好感，那他绝对是无愧者！

亲近劣种恶行友，愚人群中欢欣游，

背弃世法二规行，此等亦是无愧者。

有些人不愿亲近行持善法的善知识，却喜欢跟屠夫、妓女、渔夫等种姓下劣者打交道，或者与偷东西、邪淫、黑社会的人交朋友。他在愚人的群体中极为开心，常去卡拉OK厅、歌厅、舞厅中乱唱乱跳，整天泡在那里过生活。

现在的社会中，智者几乎没有一席之地，而愚人集聚的场所特别多。那些地方，不要说我们佛教徒，就算从世间的角度来讲，也是没水平、没德行的人才去的。尤其是出家人，如果喜欢去那里，不如干脆脱掉法衣，把头发留起来。麦彭仁波切说过：“假如你觉得自己缘分不够，实在是无法守持戒律，那还俗当个在家人比较好，这样对佛教也少一份危害。”出家人理应如此，而作为在家居士，也当以善心、菩提心来充实生活，千万不能跟这些愚人同流合污，每天游逛闲聊、喝酒抽烟，做各种疯狂下劣的行为。

可是现在的世间完全颠倒了，很多人认为趋入这样的群体中，生活才有味道。大城市里诱惑人心的环境非常多，有些人早已经习惯了，若没有去这样的场合，就觉得生活平平淡淡，没有趣味。甚至有些佛教徒也是这样，星期天学一学《入行论》，平时就到这种地方打发时光。太可怜了！学习这部论典，没有用到心上，那真是白学了。要知道，学佛不能离开世间和出世间的基本轨道，否则，修行的火车不会到达目的地，而且一定会出事的。

每个人都不愿当裸体无愧者，但自己没有学佛时，也许在世人面前裸体表演过很多次，现在想起来仍觉得汗颜。为了断掉相续中的这种习气，永远不发生这种事情，我们内心要多祈祷上师三宝，这样即使自己的修行没有成就，也不会堕落到跟牦牛、饿狗没什么差别的境地中。

佛教是非常文明的教育，虽然我们不一定有机会安住在寂静处闭关，一个引导一个引导地修，也不一定能完全通达因明中的道理，但最基本的做人应该明白。如果去做一些不该做的事情，那是非常遗憾的，学了法也绝对没有用上。当然，出家人一般不会这样，若有的话，则是末法时代败坏佛教的象征，也是毁灭佛法的败类，这种人根本不属于释迦佛的追随者。

在这些问题上，大家应该观察自己，以前假如做错了，还是应该默默地忏悔，听了这个教言之后，发誓不再重蹈覆辙。我听说有些居士，今天到按摩房，明天去洗桑拿（这些我也不是特别懂，反正就是有很多散乱的地方），如果是治病，那倒可以，但除此以外，到这些愚者的群体中去浪费光阴，这是非常愚痴的行为，根本不能入于大乘佛教当中，甚至连小乘的佛教徒也非常厌恶。

大家皈依佛门之后，身份是完全不同的，纵然自己不能即生成就，对佛教、对众生做出非常大的贡献，但自己住在家里，好好地看书、思维法义，这一点应该是可以的。不要与疯狂人一起唱歌跳舞了，再这样下去，今生来世都毁坏了。因此，大家值得注意，别再表演裸体节目了！

好，今天讲到这里。

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行