



胜道宝鬘论 7

堪钦慈诚罗珠仁波切讲授



- 共修流程
 - 课前念诵
 - 每次共修共同观看 1 集上师讲解的《胜道宝鬘论》。
 - 分享讨论。每位参加共修的师兄可以分享当次学习内容中最有感触的部分，也可以提出问题供大家讨论。
不方便上麦的师兄可以打字分享。
 - 课后回向



1. 十大遗憾

- 1、难得的这个清净人身，造不善罪业，委实可惜。
- 2、难具的这个清净暇满人身，无有修行平庸死去，委实可惜。
- 3、浊世短暂的这一人生，在无义的琐事中走到尽头，委实可惜。
- 4、自心本是无戏论的法身自性，沦陷在迷乱轮回淤泥中，委实可惜。
- 5、在未证得菩提前，离开引导正道的殊胜上师，委实可惜。
- 6、戒律誓言是解脱的航船，因烦恼放逸毁坏，委实可惜。
- 7、依靠上师而自得的证悟，扔在世法的稠林中，委实可惜。
- 8、诸位成就者的甚深窍诀，贩卖给无缘分的俗人，委实可惜。
- 9、以嗔心舍弃作为大恩父母的一切有情，委实可惜。
- 10、风华正茂的少年，三门平庸虚度，委实可惜。



2. 十大必须

- 1、必须有自知之明，有自己的原则，不随别人言语而转。
- 2、必须以诚信与精进依照殊胜上师言教奉行。
- 3、必须以了知别人的功过而无误选择上师。
- 4、必须以慎重的智慧与信心获取殊胜上师的密意。
- 5、必须具足正念正知不放逸使三门不染过患。
- 6、必须以坚韧的毅力和决心做到誓愿稳固不变。
- 7、必须以无贪无著的行为做到不被别人牵着鼻子走。
- 8、必须以加行正行后行摄持恒常勤积二资粮。
- 9、必须以慈悲心直接间接专心利益众生。
- 10、必须以智慧与领悟对一切法不执著实有、不执著相状。



3. 十项依止

- 1、应当依止具有证悟与悲心的殊胜上师。
- 2、应当依止幽静悦意有加持的寂静处。
- 3、应当依止见行一致、忠实可靠的友伴。
- 4、应当忆念维生资具的过失，依止适度的生活。
- 5、应当无偏依止诸位成就者传下的窍诀。
- 6、应当依止有益自他之物、妙药、咒语与甚深缘起法。
- 7、应当依止有益身体的食物与方法。
- 8、应当依止有利觉受证悟的法行与威仪。
- 9、应当依止具足虔诚信心、恭敬心的有缘弟子。
- 10、行住坐卧四种威仪中应当常常依止正念与正知。



4. 十项远离

- 1、应当舍离所行杂有世间八法的上师。
- 2、应当舍离有害心与觉受的环境与恶友。
- 3、应当舍离过于散乱及多恼害的住所与寺院。
- 4、应当舍离以偷盗、强抢、狡诈手段谋求的生计。
- 5、应当舍离有害心与觉受的事与所作。
- 6、应当舍离有害身体的食物与举止。
- 7、应当舍离以欲望吝啬束缚的贪执。
- 8、应当舍离令他人不起信心之因——放逸行为。
- 9、应当舍离无有意义的住行之事与所作。
- 10、应当舍离隐藏自己过失、宣扬别人过失之举。



5. 十项不拒绝

- 1、不要舍弃利他根本的悲心
- 2、不要舍弃本是心之自光的现相。
- 3、不要舍弃本是心性游舞的分别念。
- 4、不要舍弃本是智慧之启示的烦恼。
- 5、不要舍弃能增上觉受证悟的欲妙。
- 6、不要舍弃本是善知识的病痛。
- 7、不要舍弃本是法性鞭策的怨魔。
- 8、不要舍弃本是成就的应运而生之事。
- 9、不要舍弃作为智慧道梯的方便道。
- 10、不要舍弃能身体力行的一切法行。
- 11、不要舍弃尽微薄之力也利他的意乐。



4.6 应当舍离有害身体的食物与举止

虽然佛教认为，人的身体是不净物的聚集，是无常、无我、空性的，但实际上身体对修行与解脱非常重要。大家都知道，四外加行的第一堂课，就是修人身难得。虽然我们有很多的痛苦，但在六道轮回中，我们的这个暇满人身，却是非常难得的。

《中观四百论》当中也讲过：“虽见身如怨，然应保护身。具戒久存活，能作大福德！”虽然发现身体像仇人一样，给我们带来了许多痛苦，但我们还是要保护它。具有戒体的修行人若能健康长寿，就可以积累大量资粮，可以完成很多伟大的工作。

有人喜欢说：“我的时间是以美金来计算的。”但实际上我们的时间比美金还宝贵，因为我们的时间，是以生命来计算的。我们不能错过暇满人身，一定要好好珍惜。



即使不能即身成就，最低限度也要了解自己，树立起远大的人生目标。当我们离开这个世界的时候，应该完成两件事情：**第一要有非常标准的世俗菩提心。第二是一定要证悟，要明心见性。**

虽然对初学者来说，菩提心有一定的距离，但如果具足勇气，依靠慈、悲、喜、舍四无量心的训练，就一定可以做到。

证悟有很多层次，**最高的证悟，是释迦牟尼佛的果位。菩萨一地，也是非常殊胜的证悟境界。**对我们来说，达到这两种境界都有一定的难度，但我们至少可以有一个初步的证悟。**初步的证悟**，是对空性有一定的体会，不是理论上的了解，也不是逻辑推理的结论，而是切身的体验。达到这一点，并不算太难。如果把外加行和内加行修得比较好，就很容易得到这样的体验。



要完成这一系列伟大的工作，就需要一个健康的身体。虽然我们讲了《如何面对病痛》等许多面对痛苦的方式，这些方法虽然也行之有效，但如果没有任何训练，把疾病和痛苦转为道用也有一定的难度，所以最好不要生病。要注意饮食卫生，要重视身体的健康，要锻炼身体。

如果修行修得好，则身体稍稍有一点病痛也没有问题，甚至可以把它转化为一种力量和动力。

现在的食品问题相当严重，生产食品的人不敢吃自己的产品。与肉食相比，蔬菜相对比较健康，但还是要注意饮食卫生。同时，抽烟、熬夜、极限运动等对生命和健康有害的行为，也最好不要做。暇满人身来之不易，要懂得珍惜。



4.7 应当舍离以欲望吝啬所束缚的贪执

现代人往往蓄积了太多的衣服等生活用品，自己用不上，也舍不得捐出来，浪费大量资源，这都是错误的生活方式。

除了基本的日常用品以外，不要囤积太多的东西，要断除欲望与吝啬。如果过度吝啬，就会堕饿鬼道。饿鬼众生缺吃少穿、饥渴难耐。即使有些特殊的饿鬼众生拥有庞大的财富，也舍不得吃，舍不得用，更舍不得送给其他人，只能当一辈子守财奴。

这不是现在有些人的真实写照吗？拥有几辈子都用不完的钱，平时却处处克扣、时时计较，连自己都舍不得用，活脱脱的葛朗台、严监生。



“葛朗台是巴尔扎克小说《欧也妮·葛朗台》中的重要人物.他是法国索漠城一个最有钱、最有威望的商人，但他为人却极其吝啬，在他眼里，女儿妻子还不如他的一枚金币。是守财奴的代表。他是个小气的人。贪婪和吝啬是他的主要性格特征。在老葛朗台眼中，金钱高于一切，没有钱，就什么都完了。他对金钱的渴望和占有欲几乎达到了病态的程度：他半夜里把自己一个人关在密室之中，“爱抚、把玩、欣赏他的金币，放进桶里，紧紧地箍好。”“临死之前还让女儿把金币铺在桌上，长时间地盯着，这样他才能感到暖和。”

”

“严监生是清代讽刺小说《儒林外史》中的一个人物.严监生是临终之际，伸着两根指头就是不肯断气，大侄子、二侄子以及奶妈等人都上前猜度解劝，但都没有说中，最后还是赵氏走上前道：“爷，别人说的都不相干，只有我晓得你的意思!你是为那灯盏里点的是两茎灯草，不放心，恐费了油。我如今挑掉一茎就是了。”直到赵氏挑掉一根灯草，他方才点点头，咽了气。这细节说明了严监生对自己的吝啬。

”



当然，舍不得有两种情况，一种舍不得，是节约、不浪费，这是非常好的舍不得。释迦牟尼佛也极力倡导要节约粮食，尤其在小乘佛教的戒律里面讲得非常细致，不能浪费粮食、水等资源。小乘佛教的出家人，一般允许有三套衣服，穿一套，洗一套，留一套备用。对在家人的要求则要宽松得多。但无论如何，衣服和其他日用品都不能累积太多，积攒到一定程度，就要捐出去。也许我们暂时用不上的东西，却对其他人来说非常有用，要尽量做到物尽其用。

有些人总是担心自己老的时候会很穷，会没有人照顾自己，所以要多存点钱。但发生这种情况的几率是很低的，我们的许多焦虑，都是杞人忧天。

心理学家曾有一个调查：将自己焦虑、担心未来一段时间内可能会发生的问题写在纸条上，然后装在箱子里锁着。等过了这段时间后再打开，会发现曾经焦虑、担心的事情 **70%都没有发生**，只是自己徒增烦恼而已。所以，我们大可不必为之忧愁不安。



4.8 应当舍离令他人不起信心之因——放逸行为

作为佛教徒，起码应该是真诚的，不骗人，不撒谎，相信因果、尊重因果，坚信善有善报、恶有恶报。

如果佛教徒毫无顾忌地杀、盗、淫、妄，随意点杀、吃海鲜等活物，其他人看到这种情况，就会对佛教徒失去信心。

八万四千法门的核心，就是不伤害任何生命。不伤害有两个含义：

第一，不许做对任何生命有害的事情。

第二，不仅不伤害众生，而且还要尽量地利益众生。



其中第一条的要求主要是：不杀生、不偷盗、不抢劫、不诈骗、不破坏别人家庭等等。佛教戒律中最根本的五戒，都非常有道理。从释迦牟尼佛出世期间到现在，乃至几千、几万年以后，这五条戒律都永远不会过时。

但有些人却没有这种概念，他们往往认为：在地球的所有生命中，人类享有至高无上的权力，其他的生命一文不值。人类有任意践踏、折磨、奴役、杀害其他生命的自由，不违背任何法律。但他们却忽略了一个自然的、非人为的法律，那就是因果。



世间的法律都是人制定的，自然建立在人的利益之上，以人为主。但佛教讲的因果，却是所有生命必须共同遵循的，公正、客观的自然法则。释迦牟尼佛不是因果的创造者与制定者，只是因果的发现者。作为释迦牟尼佛的后学者，我们都应该相信因果、尊重因果。

不杀生，是五戒当中的第一条。为什么第一条是不杀生呢？因为对所有生命来说，最重要的都是自己的生命。佛教历来强调生命的平等，从整个生命的立场来看，不仅是杀人，杀动物也是不对的。同时，抢劫、偷盗、欺骗、邪淫，都是不符合世间伦理道德法则的行为。

在杀盗淫妄的基础上，居士五戒还加了一条不喝酒。因为一个神智正常的人在喝酒以后，很可能精神失控，做出杀盗淫妄的罪业，所以要加上不喝酒这一条。



虽然佛教徒不可能在学佛的第二天，就把所有的杀盗淫妄都放弃，但应根据自己的情况，尽量不杀盗淫妄。

现在社会上有些人对佛教徒要求又太高，认为佛教徒除了烧香、拜佛、念经以外，什么都不应该拥有。一看到佛教徒戴金银珠宝、穿名牌、开名车，就会指指点点说：佛教徒怎么可以这样呢？

其实，释迦牟尼佛并没有要求佛教徒一定要清心寡欲，只要内心没有伤害其他生命的念头，只要吃喝穿戴不是通过不正当的手段获得的，佛教徒都可以享用。佛陀对我们的要求是，生活不要走太奢侈或者太贫穷两个极端就可以了。



4.9 应当舍离无有意义的住行之事与所作

对自己和他人、现世与来世都没有太大意义的活动，要尽量减少，尽量远离。

当然，因为工作压力太大，通过旅游去放松一下，也是有必要的，但如果过度了，整天都在四处云游，那就是浪费时间、浪费金钱，内心也会变得散乱放逸。

很多人喜欢逛街，不需要买什么东西，也要到商场去看一看，东游西逛、讨价还价，是他们的最大乐趣，这都是毫无意义的行为。至于那些不正当的娱乐场所、赌场等等，佛教徒就更不能去。

不要把钱和时间花在没有意义的事情上，暇满人身非常珍贵，为这些事情费钱费时，非常不划算。



4.10 应当舍离隐藏自己过失、宣扬别人过失之举

绝大多数人都有这种问题，虽然自己在人格、思想、说话方式、待人接物上存在着很多缺陷，却深藏不露，害怕被人知道。但一听到别人有什么过错，就根本不思考、不观察，迫不及待地四处揭发、八方张扬，恨不得告知全世界。

如果受了菩萨戒，这就是犯菩萨戒。身为发心菩萨，任何事情，都要为别人着想。宣传别人的缺点，甚至是不确定的缺点，是人格低劣的做法。如果受了密乘戒，又恶意宣讲道友的缺陷，就可能会犯密乘戒。密乘戒对道友之间的和合非常重视，恶意攻击道友，一定会犯失密乘戒。



佛经要求，要尽量披露自己的缺点，要尽量地谦虚。当然，也不能一概而论，身处现代社会，太过谦虚显得不合常理。该谦虚的时候要谦虚，不该谦虚的时候，也要毛遂自荐、当仁不让。是否宣讲自己的缺陷，还是要把握好时机与场合，但对别人，却永远不能说长道短。



5 人生十项不拒绝

冈波巴大师，是一位非常了不起的成就者。他是噶举派的上师，也是米拉日巴尊者的大弟子。他撰写的《胜道宝鬘论》，是犹如宝鬘一般绚烂夺目的宣说殊胜之道的论典。其中有一部分是阿底峡尊者的诀窍，也即噶当派的诀窍。另外一部分，是大手印的诀窍。其中既有深奥的大手印境界，也有浅显的基础法门。

从佛教徒的现状来看，基础法门学修得很扎实的人，实在是少之又少。目前绝大多数佛教徒最需要的，就是基础的基础知识和基础的修法。

十项不拒绝当中的前几项，是较高级别的境界，不是人人都可以对照而行的，此处讲清楚，以免误导读者。



5.1 不要舍弃利他根本的悲心

因为慈悲心是饶益众生最基本的条件，所以，我们一定要努力修慈悲心，不能轻言放弃。一旦没有慈悲心，就丧失了饶益众生的动力，以致无法进入大乘佛教之门。



5.2 不要舍弃本是心之自光的现相

在讲不舍弃或不拒绝现象之前，大家首先要了解世俗谛和胜义谛。《慧灯之光》中的《二谛》一文，就专讲世俗谛和胜义谛的区别，大家可以参阅。

什么是世俗谛呢？

我们的感官所感知到的物质世界或精神世界，佛教称之为世俗谛。无论是动物、人类或其他生命，其感官所获得的信息与结论，比如眼睛所看到的光，耳朵听到的声波等等，都叫作世俗，也叫做现象。在第一转法轮和第二转法轮中所讲的“现象”，就是这个世俗谛。

“谛”的意思，是指真实。眼耳鼻舌身所感觉到的世界，都不会超越五种感官的感受及其组合。组合这些感受的作者，是我们的第六意识。



虽然佛教认为万法由心造，但佛教并不是唯心主义。从世俗谛的角度来讲，物质和精神都存在。

什么是胜义谛呢？

不是凡夫感官的结论，而是佛的智慧行境。

现在通过高科技，我们已经知道，有些动物与人类所看到的世界不同。自以为是高等动物的人类，也只能看到光谱上很小一部分的光，绝大多数的光，我们的眼睛无法感知，但它们却一直存在着。

所以，世界是什么样，取决于我们的感官，而并不是由它的本质来决定。我们的感官是这样，所以看到的世界也是这样。当感官发生巨大变化的时候，世界也一定会有翻天覆地的变化。



大小乘不同的世界观

- 小乘佛教告诉我们：世界是痛苦的、变化无常的、靠不住的。看得到、摸得着的宏观世界并不存在的，而微观的基本物质单位却是存在的，这比较接近于经典物理学的观点。
- 大乘显宗告诉我们：在我们的感官看来，世界非常真实，但实际上它却是不真实的虚幻世界。这个虚幻的世界同时也是痛苦且变化无常的，但它的本质，却是虚幻的。如《金刚经》最后所说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”

这就像做梦，对做梦的人来说，梦境中的景象非常真实，与现实生活完全没有区别，但实际上却是虚幻的。如果一直在梦里，就无法否定它的真实性。只有梦醒之后，才知道虚幻的本质。



大乘佛教第二转法轮特别重视空性，而不太强调现象。因为它所讲的现象本身是虚幻的、靠不住的，所以不必重视。藏传佛教将第三转法轮的主要内容称为他空中观，实际上就是汉传佛教禅宗讲的明心见性或者佛性。佛性有两种：光明的部分，叫作“现象”。空性的部分，就是本质。禅宗讲的佛性，实际上就是胜义谛。因为佛陀三次转法轮的层次或高度不一样，所以，对“现象”的理解也不一样，第三转法轮和密法的现象中，包含了如来藏与坛城。

此处讲的舍弃现象，是站在密宗或第三转法轮的立场上讲的。密法认为，我们根本没有看到世界的真实相貌，我们的眼耳鼻舌身也永远无法感知世界的真正面目。

就像用一个落后淘汰的天文望远镜，无法识别宇宙最深层次的现象一样，我们的肉眼，无法感知高速运动的物体；我们的耳朵，无法听到过高或过低的声波；我们的眼睛，无法看到不可见光.....我们的感官，实在是太落后了。



- **密法告诉我们：**世界的真实面目，唯有八地以上的菩萨与佛才能看到。以我们的感官来看，山就是山，水就是水。但佛或八地以上菩萨所感知到的真实世界，就像西方极乐世界一样清净胜妙，被称为佛的坛城。所以，我们不必排斥和舍弃现象，虽然它看似痛苦不堪、变化多端，实际上它已经超越了痛苦、变化、无常的领域。

大家可以看看《维摩诘经》的第一品《佛国品》，虽然这是显宗的佛经，但对世界的清净本质表述得一清二楚。我在《慧灯之光》某些文章里面也曾引用了《维摩诘经》中的有关章节，大家也可以略做参考。

现象是心的投影，这个世界是我们的内心投射出来的现象。现象和空性，是同一物质的两面，我们不能欢迎一者而排斥另一者，不能走到空的极端。现象之所以看似不清净，不是现象的问题，而是我们自己的感官有问题。如果我们的感官可以提升到佛的级别，我们今天看到的世界与众生，还会像我们现在看到的这么不清净吗？不可能。



当然，小乘佛教永远不会这么认为。小乘佛教认为，这个世界永远都是痛苦、无常的。一般的大乘显宗也不喜欢这个世界的现象，也认为这个世界是无常痛苦的。

但密法认为，要解决外境不清净的问题，不是到外面去解决，而在于内在的修行。心清净了，投射出来的现象自然会清净，这是密宗见解之精髓。

很多密宗修法会让我们把自己观想为某一尊佛或菩萨。以我们现在的观点会认为，怎么能把自己观想为佛呢？我应该观想佛在自己前面，自己向佛磕头、供养才对啊！

但实际上我们就是佛，把自己观想为释迦牟尼佛、金刚萨埵或某一尊佛菩萨根本不过分，完全符合事实。所以，学密法的人，必须要有较高的见解与承受力，否则很难接受如此高的境界。有些人之所以诽谤密法，原因也在于此。



存在的唯有心的本性光明

从藏传佛教的角度来讲，大乘显宗也分为两个层次。一个是普通显宗，只讲空性，不强调佛性、如来藏、光明。《心经》、《金刚经》等佛经就属于这一类的经典。而另外一个更高级别的显宗，则以第三转法轮的经典为主。

《大涅槃经》、《楞伽经》就属于这类佛经，这些佛经中虽然也讲空性，但强调的是佛性。

禅宗就非常重视修佛性。当然，禅宗也讲空性，六祖惠能大师讲的“本来无一物”，就是在讲空性，但佛性、明心见性讲得更多。禅宗虽然属于显宗，但与普通显宗不一样。藏传佛教宁玛派大德麦彭仁波切认为：三转法轮经典属于半显半密的，其见解介于显宗和密宗之间，只是清净观不像密法讲得这么清楚，也没有提供更多的关于光明的修法而已。



“身是菩提树，心如明镜台”，心怎么会像明镜台？就是因为心的现象是光明，所以叫作明镜台。我们不能只要空性不要现象、光明，这种观点属于单空。单空是最初步的见解，是最低层次的空性。在八地菩萨的时候，就能现见清净的现象。在成佛的时候，有形有色的世界也不成立，存在的唯有心的本性光明。

今生中两件最重要的工作

目前我们最重要的工作，是尽量地行善断恶，好好修加行，培养出离心和菩提心。出离心和菩提心修完以后，对我们来说，单空还是比较重要。有一种方法叫“以毒攻毒”，以单空也可以推翻我们的很多执著，暂时还是有一定帮助。



今生我们一定要证悟心的本性。证悟以后，就能突破愚昧的层面、更深层次地了解自己，减少我执、烦恼、自私自利与过度的欲望等一切伤害我们的观念。而慈悲心、菩提心、出离心却不但不会受到影响，反而会增长。以后所有的命运、业力等等，都完全可以自我掌控。

仅仅靠理论，不可能证悟。还是要脚踏实地去修行，要靠自己去体悟。即使今生没有成佛，没有证得菩萨一地也没关系，只要今生能够证悟，也是很大的收获了。



分享讨论

- 每位参加共修的师兄可以分享当次学习内容中最有感触的部分，也可以提出问题供大家讨论。
- 不方便上麦的师兄可以打字分享。