慧光集

山法寶鬘論講記

三界無餘諸有情，遭受難忍苦刃逼，
救離折磨唯一法，即修殊勝菩提心。
彼之根本穩固出離心，彼依捨棄今生圓滿事，
如是拋棄今世實修法，當以竅訣方式而賜予。

【序】

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生、老、病、死是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生、老、病、死的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願——自由自在的解脫。

解脫是超越生、老、病、死的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧，是唯一使人們實現最高之理想的方法。

生、老、病、死的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裡才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布　慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都

【前言】

千百年來，無以數計的佛陀追隨者，不斷踏上釋迦牟尼佛苦行求法的征途。其中，有多少人依靠百折不撓的堅定毅力，獲得了無餘堅地；又有多少人不勝其苦，無功而返……。

現在很多人，出家、修行不到兩天，就自以為是的離開上師，獨自一個人去閉關修行；又有人皈依、出家多年，仍然無法抵擋紅塵濁世的種種誘惑，跑到城市中為了蝸角虛名、蠅頭微利四處奔波；還有人，雖然了知世間八法的過患、修行佛法的大義，卻急於求成，目光始終放在大圓滿、大手印等高深大法上，對看破今世、憶念無常等道理置若罔聞。

看到末法時代，剛強難化眾生的種種不如法行為，不禁生起想要為樹立佛法勝幢，略盡綿薄之力的念頭。於是在翻譯、講解完《山法寶鬘論》六年之後，再度要求個別道友，對我的講課錄音進行整理，最終形成了這部《山法寶鬘論講記》。由於本人法務繁忙、身體四大不調等多種原因，未能對此《講記》進行細緻校對，在參閱過程中，如若發現疏漏錯謬之處，希望諸位智者海涵並斧正。

在本《講記》中，我主要依靠札嘎仁波切敏銳獨特的闡述方式，結合現在修行團體中出現的少數不如法現象，對這部《山法》做了簡單淺陋的講解。我本身人微言輕，所說之詞皆為管窺蠡測，諸智者大可以視之如弊帚，但對札嘎仁波切所說的字字句句，有志修行菩提正道的各位修行人，應視其為真正的摩尼如意寶，百般珍視愛重。

在這部《山法寶鬘論》中，札嘎仁波切依靠其獨到的聰睿智慧，將噶當派、格魯派等諸傳承上師的竅訣教言融會貫通，真真切切地向修行人指

示了一條究竟圓滿的修行途徑。在這樸實無華的字裡行間，蘊藏著無比深奧的佛法玄詣，在毫不掩飾地呵斥痛罵，未能看破今世的種種非理惡行的同時，作者也發自肺腑地表達了情真意切的鞭策與鼓勵。

札嘎仁波切在最後的結文中說：“無修行者之忠告，靜處行人之山法，住山不可缺少法，修法根本即此論，亦是勤修之助伴，開示善說之上師，勸心修法鼓勵者，遣除修法之魔障，如理修行需此論。”正如此中所說。作為希求解脫的修行人，應該經常閱讀此寶典，這是修行生涯中，難求難遇的一面無垢明鏡。

目錄 | 山法寶鬘論講記

前言 7

一、拋棄故鄉 15

二、遠離親友 33

三、消除散亂 63

四、依師方式 107

五、言行規範 165

六、如理作意 235

七、世人與行者 289

八、棄離惡友 387

九、修者與修法 421

結文 653

山法寶鬘論講記

札嘎仁波切 著 \ 索達吉堪布 譯講

頂禮本師釋迦牟尼佛！

頂禮文殊智慧勇士！

頂禮大恩傳承上師！

無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，

我今見聞得受持，願解如來真實義。

為度化一切眾生，請大家發無上殊勝的菩提心！

所謂的“山法”，在藏傳佛教中用得比較多，意即在寂靜處修行的教言。本論在藏傳佛教一般稱為《札嘎山法》，亦即以札嘎仁波切的名字來稱呼。實際上，它的真正名稱應該是《山法寶鬘論》。

為什麼稱為《山法寶鬘論》呢？作為一個住山修行人，根本不需要任何珍寶裝飾，而這部殊勝論典堪稱為一位真正修行人的頂嚴裝飾。本論結文中說：“世間法之好武器，價值連城此山法，稱讚其為寶鬘論，此串珍珠獻行者，願能歡喜而接納。”這是札嘎仁波切為我們住山修行人，精心製作的一串“珍貴念珠”，希望大家一定要將它牢牢抓在手中，讓它成為自己最無上的莊嚴！

一般學習一部論典之前，首先了解作者是非常重要的。札嘎仁波切的著作不是很多，他的弟子有沒有為他寫傳記也不太清楚。我根據法王如意寶和其他仁波切所講的有關事

蹟，對札嘎仁波切大概作了一個傳記，你們可以看一下。

札嘎仁波切雖然屬於格魯派，但是他個人對無垢光尊者非常有信心，而且經常傳講《七寶藏》等論典。在藏傳佛教，一般來說，宗派與宗派之間的排斥不是很大。以前法王如意寶去五臺山，格魯派的很多修行人迎請上師，他們對寧瑪派的信心也非常大。前段時間，學院開極樂法會的時候，他們那裡也在開法會，一位格西說：“法王如意寶現在在色達那邊開法會，你們有能力的人去那邊參加法會，我們沒有能力的人在這裡念觀音心咒，發願往生極樂世界，都是一樣的。”作為寧瑪巴的修行人，也應該學習格魯派的教言，尤其在有關依止上師方面，格魯派、噶當派確實是非常值得學習的。

因此，希望大家一定要認真地看一下札嘎仁波切的傳記，他老人家一生當中念了十五遍《大藏經》，普通人念一遍可能也非常困難。人生在世是非常短暫的，有些人利用這個短暫的時間，做了非常多有意義的事情；但有些人連幾萬遍的心咒可能也完成不了，這方面大家應該多做比較。

札嘎仁波切曾經針對米滂仁波切著的《澄清寶珠論》寫過一篇辯論書，米滂仁波切對此造了一部《日光論》作為

回覆，令札嘎仁波切非常欽佩，並且再次向米滂仁波切請教疑難。可惜的是，此時米滂仁波切已經示現圓寂。你們有些人不要因為札嘎仁波切與米滂仁波切辯論而懷恨在心，實際上高僧大德之間的辯論，都是有很多密意的。前段時間有個女眾說："益西彭措堪布的書裡有對格魯派的否定，我很生氣，所以暫時沒有聽課。"後來我只對她說了一句話："你很笨！"真是這樣的，其實益西彭措堪布在後面，講到了宗喀巴大師如此宣講的種種密意。但是她只見到前面一句話就全盤否定，這樣非常不好。因此你們不要認為：札嘎仁波切是米滂仁波切的敵人，他的《札嘎山法》也沒有必要聽。不要這樣想，許多高僧大德依靠教理的辯論，相當於表演一樣，具有令弟子遣除疑惑等種種目的。後學者應該從諸如此類的辯論中，遣除自他相續中的懷疑與增益，這樣對自己的修法會有很大幫助。

這部山法寶鬘論，是居於靜處的所有修行者，最為需要的殊勝教言。

凡是居於寂靜地方的所有修行人，不需要區分自己是何種宗派。此處所宣講的"山法"，對你而言，都是最為殊勝的教言。

頂禮上師聖者觀世音菩薩！

人們通稱札嘎仁波切為聖者觀世音菩薩，對此菩提金剛也做過授記。

作者首先頂禮觀世音菩薩。宗喀巴大師、米滂仁波切經常頂禮文殊菩薩。一般來說，很多上師都是顯現哪一位菩薩，就會經常頂禮這位菩薩，有這樣的傳統。

身之每一毛孔圓滿無數佛剎土，

隨眾根基勝劣現示百萬之化身，

爾後剎那亦不懈怠精勤利有情，

敬禮大悲至尊觀音祈求慈攝受。

此處是祈禱觀世音菩薩攝受自己的祈請文。

依靠《華嚴經》以及其他諸多教證可以了知，觀世音菩薩早已獲得佛果，只是在眾生面前示現菩薩形象度化眾生而已。觀世音菩薩的每一個毛孔，可以圓滿示現無數剎土；隨眾生根基的不同，於種種剎土中顯示種種不同身相度化眾生；一剎那也不懈怠地利益無量有情。作者在這裡恭敬頂禮大慈大悲的觀世音菩薩，希望能夠得到慈悲攝受。

大家也應該對觀世音菩薩虔誠頂禮，並且祈禱：以聞思如是殊勝論典之功德，希望觀世音菩薩大慈大悲攝受我，但

願相續中早日對眾生生起大悲心。觀世音菩薩、札嘎仁波切具有不可思議的功德和利益，如果誠心祈禱，他們肯定會慈悲攝受我們的。

下面是對宗喀巴大師的頂禮句。

宛若螺山之身體，披黃袈裟著法衣，

蓮經寶劍莊嚴者，頂禮法王宗喀巴。

頌詞中將身體用潔白的海螺比喻，有些論典中用金山作為比喻。如同潔白海螺的身體，以袈裟的五彩雲霞覆蓋著，手中持執經函與寶劍，具有無比莊嚴之法相的聖者法王宗喀巴，作者在這裡恭敬頂禮。

我們也在這裡恭敬頂禮宗喀巴大師，希望他能夠慈悲加持。從宗派上來講，我們雖然屬於寧瑪派，但根據諸多高僧大德的教證來看，宗喀巴大師、蓮花生大師與阿底峽尊者都是無二無別的。因此，應該在宗喀巴大師前恭敬頂禮。

依大悲索緊繫諸有情，依靠智慧無礙知三世，

依靠威力摧毀眾生惡，恩師羅丹秋佩前頂禮。

“羅丹秋佩”是札嘎仁波切的上師。

在具有無比恩德的上師羅丹秋佩前，作者在此以誠摯的信心恭敬頂禮：我的上師具有佛所具足的一切功德——智

慧、大悲和威力，他以大慈大悲的繩索牽繫一切有情眾生，以甚深廣大的智慧無礙了知過去、現在、未來三世的一切所知，以其無與倫比的威力，可以摧毀無量無邊眾生無以計數的煩惱。

作為上師確實需要一種威力，否則在弘法利生過程中的力量還是很脆弱的。就像法王如意寶，雖然學院非常的寒冷，但依靠他老人家的大悲繩索，將我們緊緊地繫縛在這裡，每一個人都不願意離開。我也不時在想：處於末法時代的此刻，多數眾生喜歡造作惡業，不歡喜善業，但上師依靠他的名聲與威力，使許多眾生來到這裡修學佛法，遣除他們相續中的疑惑，上師的威力實在太不可思議了！

三界無餘諸有情，遭受難忍苦刃逼，

救離折磨唯一法，即修殊勝菩提心。

三界輪迴的所有眾生，都在遭受著難以忍受的痛苦，能夠斷除此種痛苦折磨的方法，唯一修持殊勝菩提心。

彼之根本穩固出離心，彼依捨棄今生圓滿事，

如是拋棄今世實修法，當以竅訣方式而賜予。

這裡講到一個因果規律，菩提心對於一個修行人來講非常重要，菩提心的根本就是無偽的出離心，而想要生起真

實出離心，必須捨棄今生的一切名聲、地位、財產等圓滿瑣事。然而拋棄今世的實修法，必須依靠竅訣的方式才能夠獲得，作者即在這裡賜予如是殊勝的竅訣，請大家認真諦聽！

莫想此為我造而輕視，莫以邊執嫉妒魔擾心，

莫想無有必要而捨棄，視為利益後世勝教言。

作者勸請大家說：雖然我個人的修持並不好，但也不要因為這是我造的論典就加以輕視，也不要以邊執嫉妒心——“我是漢傳佛教的”、“我是其他教派的”來擾亂自己的心，更不要以為這是普通的一個山法，根本不需要修持，而應該將它視為利益後世最殊勝的教言百般重視，精進行持。

在本論結文中講到：“實修佛法之心語，為令居靜處行者，心生歡喜而奉獻，活佛假名札嘎我，無修行然通道歌，一心喜愛寂靜山，身體遠離諸憒鬧，語說靜處之功德，所修之法念無常。”札嘎仁波切特別喜歡寂靜的地方，特別喜歡唱寂靜地方的歌，他的身語意經常在寂靜地方修持，我們也應該通過這部《山法》，修學他老人家的行為，身語意都在寂靜的地方精進地修持。

現在很多人都認為：我是修密法的，這樣的《山法》是針對下等根基者來講的，我沒有必要聽。確實如此，很多人都希求高法、大法，自己也認為在這些所謂的高法上，有某

種程度的境界，但是就如下文即將講到的：首先確實求得了一些高法，然而連簡單的基礎法都沒有做修持，這樣所謂的高法也不會長久、究竟的。因此大家不要自認為是依靠寂靜地方的瑜伽士，對於這樣一個普通的《山法》根本沒有必要重視。不要這樣想，這部《山法》實際是利益後世最好的一個教言，在今生當中也是對自己幫助最大的一個教言。

在此，為依賴於我修持妙法的諸位弟子，開示一些平時應當付諸於實際行動中的道理。

札嘎仁波切說：為了依賴於自己修法的幾百個弟子，才撰著了這部《山法》。

實際上，不僅僅是為利益他的幾百個弟子，也是為了利益我們這些後學者，札嘎仁波切才撰著了這樣一部《山法》。確實如此，這部《山法》當中的很多話，好像都是針對我們一樣，指出我們的很多毛病、缺點，以及修行上容易出現的歧途障礙。因此，對於這部論典，大家一定要從頭到尾認真地學習。

對於這部《山法》，很多年以前就非常想講，但可能傳講的因緣不具足，無論如何也沒有成功。但今年依靠種種因緣，已經將這種心願付諸實施，那麼這部法究竟如何殊勝，我在這裡也不必過多的宣說。相信你們在見到它的內容之後，便會一目了然的。

（一）拋棄故鄉

大善知識博朵瓦在教言中曾經說過：“拋棄故鄉、遠離親友、斷除慣鬧、如理作意之人，離解脫不遠了。”

作為修行人，一定要拋棄故鄉、遠離親友、斷除慣鬧，並且具足如理如法的作意。這樣一來，離解脫就已經不再遙遠了。

這一點非常重要，全文內容已全部包括在這一句話當中了。

如果觀察這其中的含義，就會明白他的意思，無非是說我們依止靜處的人，如果只是關注著家鄉的親友怨敵，心生貪嗔而虛度人生。那麼，自己雖然形象上是出家人，實際上與那些在家男女無有任何差別。

真是這樣的。經常關心著家裡的親人、朋友，心生貪念從而虛度人生，那表面上你雖然是一個出家人，實際卻與在家男女沒有什麼差別。因為，他們做的就是諸如此類的事情，你也是除此之外，沒有做聞思修行等善法。

如今依靠上師善知識們的大恩大德，使我們有背井離鄉在這樣幽靜山中修行的機會，真是很有善緣，應當生起無比的歡喜心。

現在在座的許多人依靠大恩上師如意寶的加持，已經離開了家鄉，住在如此殊勝的喇榮聖地，大家確實非常有福報。對此，大家應該生起歡喜心。

這部《山法》，如果給城市當中居住的人宣講的話，可能他們每天都會處於一種很後悔、很遺憾的狀態中。但是居住在寂靜地方的修行人，聽到這部法之後，一方面可以了知許多需要注意的事情；另一方面也可以對依止靜處生起一種歡喜心。應該了知，這是我們的福報所致，理應生起極大的歡喜心。

莫返家鄉

本論的小標題是為了方便理解才加上去的，因為一直讀下去可能不太好懂，所以加了這些標題。但是這樣的小標題並不能完全涵蓋下面所講的內容，只是作為一種大概的了解，希望在閱讀時能夠發揮一個簡單的提示作用。

如是我們有幸獲得了居於靜處的好緣分，正像世尊所說的：“脫離家庭而出家。”說明自己已經從第一個故鄉的家庭中解脫出來了，從此以後，父母親友也就再沒有機會，對自己求法製造違緣了。所以說很有善緣。

佛陀曾經告訴我們：必須脫離家庭而出家。修行人應該從家庭當中脫離出來，藏傳佛教、漢傳佛教都是這樣。一個人出家之後，與家庭就再也沒有很大關係，應該住在寂靜的寺院裡努力修持。

脫離家庭之後，父母不會對你的修法製造障礙，最多也

就是哭一哭，然後不給你寄生活費，除此之外，不會再製造其他任何違緣。

在座諸位，除個別居士以外，大部分都已經脫離了原來的家鄉。有些居士暫時在這裡住一段時間，之後還是要回去與家人一起從事世間法，不過這也是個別的環境等各方面條件不同，不能勉強。

然而，出離了第一個家庭之後卻仍然住在人群當中，也是不行的。如此一來，它就會成為你的第二個家。

之後如果是住在眾人群集、過於稠密的寺院中，這裡也就成了第二個家，那也很難與家鄉徹底斷絕關係。因為自己從無始以來，對父母親友貪戀的習氣已是根深蒂固，鄉親們來到自己的跟前，於是慣鬧散亂以及貪欲嗔恨的大門便敞開，也就情不自禁地重視起父老鄉親們的苦樂來。

有些人雖然出了家，卻選擇住在自己家鄉旁邊的某個寺院，或者眾人聚集的道場、中心，再加上自相續的煩惱習氣比較嚴重。如此一來，散亂與貪嗔癡的大門，也就不知不覺地敞開了。

以此外緣，自己便坐臥不寧，待不下去，貿然回到故鄉，也就不得不挑起家鄉農牧工商以及伏怨護親的沉重擔子。如此一來，便在自相續中積累下許多違背正法的罪業，結果必然導致後世墮入惡趣。

尤其如果住在家鄉旁邊，那自己家裡出現了什麼事情、親人出現了什麼違緣等，也就不得不四處奔走，百般維護。

真正來講，家鄉親人的農牧工商等，不是住在寂靜地方的修行人需要操心的事情，因此第一個家庭必須要遠離。而第二個家庭──住在家鄉太近的寺院或人群當中，如此一來，自己家裡的人會經常到寺院中，對你敘說家中的種種事情。於是自己便開始與他們造作惡業，共同造下了墮入惡趣的因。

因此，我們心裡應當這樣思量：我現在要離開寺廟這個小家，前去與家鄉無有任何來往，更為神聖的寂靜處。在那裡，不需要背負家鄉的包袱，獨自一人專心致志地勤修正法，能夠有幸在這樣的靜處安住，實在是很有善緣。

因此，我們不應該住在離家鄉特別近的地方，應該到一個寂靜的地方，這樣家裡人找你或者打電話都不方便，於是也就無法找你做各種事情了。

能夠住在寂靜地方的修行人，確實是非常有福報的。為什麼這樣說呢？首先，第一個家庭已經離開了；其次，寺院的家庭也已經離開了。我們這裡有很多道友，曾經是某某寺院的當家師、住持，他們雖然在自己的家鄉、寺院各方面條件都相當不錯，但還是毅然地拋棄了第二個家庭來到這裡求法，這是非常值得歡喜的。

當今大多數住山的修行人，煞有介事地說：“為了便於化緣維生”，於是就住在靠近家鄉的一座山裡，竟然還大言不慚地說我住在寂靜處，並心懷我慢，洋洋自得。這種現象極為普遍。

然而，現在大部分的住山修行人卻說：“住在這裡化緣比較方便。”之後美其名曰：“我是住在寂靜山裡面的修行人。”這種現象在藏地非常多，在漢地也應該有吧——“我家鄉附近有一座山，山裡有座廟，這裡挺寂靜，我就在這兒修行……。”

僅僅住在這樣的山間，根本算不上是寂靜處。所謂的寂靜山，必須遠離對家鄉親友的貪愛以及對敵人的嗔恨，才能稱得上是名副其實的寂靜。倘若住在自己家鄉的旁邊，就會常常耳聞目睹家鄉的苦樂，與此同時，自相續中貪嗔癡三毒便會不由自主地增盛。由此你所住的地方，怎麼算得上是寂靜處呢？自己能有機會，住在全然聽不到家鄉甘苦好壞話的靜處，的確很有緣分。

但這樣根本算不上一種寂靜處。因為住在這樣的地方，相續中的貪嗔癡會不知不覺地產生。

一般噶當派的修法要求不能與家裡聯繫太多，如果聯繫太多，自己會經常聽到有關痛苦、快樂等各種各樣的事情，

尤其作為凡夫，如果自己與家裡面的關係越來越密切，他們就會不時地說：“你一定要回來，不然你的父親要死了、母親病了、哥哥要結婚了、兒子出車禍……。”這樣便會使你坐立不安，很想馬上回去看一看。

經常與外界聯繫，對修行人來講是一個非常大的障礙。雖然從經濟等各方面來講，經常打電話可能會對自己的生活有所改善，但我們來到這裡不是為了希求這些，所以與親朋好友之間的聯繫不要太多。我們這裡有個修行人，在兩年之間只給家裡打過一個電話，這是非常好的。你們也應該對家裡人說：“你們不要經常打電話給我，我在這裡好好修行加持你們。”這樣一來，你們也可以少說一點兒廢話，不會因為這種無意義的事情耽誤自己的時間。我們與世間人不同，你與世間人從早到晚講一些廢話，他也會高高興興的聽著，但這不是修行人的作為。

並且心裡應當立下這樣的堅定誓言：我住在此清幽靜謐之處，從今以後絕不返回家鄉。如果鄉親們對自己有信心而提供衣食，則欣然接受；倘若不提供，則向素不相識的人們化緣維生，經歷些苦行也未嘗不可。

現在既然有緣住在寂靜的地方，就應該在心裡發下堅定的誓願：家鄉沒有任何意義，除了增長貪嗔癡以外，無有任何利益，因此我再也不會返回家鄉。

這樣就可以斷絕與親戚朋友之間的聯繫，他們也就不會因為一些小小的事情，三番五次地來找你。當然，如果他們願意供養一點兒生活費，買個房子，也可以欣然接受；如果他們不給你，也可以依靠化緣維持生活，沒有必要去找他們。

有些家人不但要求修行人回去，而且還威脅說：“如果你不回來，不僅不給你錢，而且還要罰你的款。”但是對一個出家人怎麼罰款呢？除了身上的衣服以外，也沒有什麼。因此不用擔心，即使他們不給也無所謂，真正生活困難的話，向素不相識的人化緣就可以。因此再也不要回家了！

真正的孝順

不僅如此，就算是自己身在家鄉的父母雙親病危死亡，也不應回去探望。

自己的父母雙親病危死亡也不應回去探望，其他的親戚朋友更不用說了。

但現在很多人經常說：“我的父親要死了、我的母親要死了……一定要回去看一下。”有些確實已經接近死亡才叫你回去，但有些只是假裝的，因為依靠其他方法無法讓你回來。這樣將你騙回去以後，不要說死，連病都沒有病，可能只是前幾天有點兒小感冒而已。

如果感情用事，斷然回去，以此為緣，就必然會三番五次地返回故鄉。

如果覺得感情上沒有辦法拒絕，毅然而然地回去了。自此以後，自己的內心也就不再穩定，之後就會三番五次地返回家鄉。

這一點在座許多金剛道友都有親身體會，經常想要回去的人可能著魔了，他們已經不想安住在寂靜的地方，因此才會再三返回家鄉。

因此，即便聽到別人說“你的父母現在危在旦夕，按情理你應當回去”。自己也要暗自思忖：我不能回去，即使回去也無濟於事，我又沒有能使他們不死的辦法，為他們念經迴向在這裡也可以做，一定要安心住下來。

有人對你這樣說：“你的父母已經住在醫院裡了，現在情況非常危險，這次你無論如何都要回來一趟。”遇到這種情況時，應該想：有些病即使醫生也沒有辦法，通過藥師佛不可思議的加持也許可以救治，但我既不是醫生，也不是藥師佛，因此回去也沒有任何辦法。所以，如果希望他們長壽，在這裡給他們念長壽咒；如果已經去世，就在這裡請僧眾念經超度他們。

我們當中確實有很多人因為“父母死了”等因緣回去了，之後在自己的修法上也是遇到了許許多多的困難、違

緣。因此，大家應該堅定自己的意念：無論如何都不回去，一定要安心地住下來。

父母生病，自己未能精心護理照料，也許會受到世人的譏笑，但是我們應當明白，僅僅供給父母衣食、照顧護理，無法報答大恩父母的深恩厚德。

父母生病時沒有人照顧，或者沒有回去看一眼，那旁邊的人可能會說："這個人真沒良心，還是學佛的呢，連自己的父母都不管……。"

類似的語言也許非常多，但我們沒必要一一反駁，很多世間人本來就對我們的修行不滿，經常發出一些譏諷的叫聲。這時你自己應該分析其中的利害：回去確實有利益的話，那當然可以回去；如若沒有利益，就在寂靜地方給他們念經迴向就可以了。應該了知，即使回去照顧父母，在醫院裡面給他們擦洗服侍，也根本無法真正報答父母的恩德。

如果真想回報父母恩德，那麼為了父母修持正法，以求成就佛果，並且使父母也為了成佛而修法，才是真正的報恩。

要想報答父母的恩德就是精勤修持佛法，或者讓父母也能夠為了成佛而修法，這樣才是真正報答父母的恩德。

如果你不回去，父母也許非常不高興，但不管怎樣，從報答恩德的角度來說，對他們念經迴向加持就可以，沒有必要回去。

所以說，諸如供給父母衣食，對他們進行照料，這些只是暫時的利益，從長遠來看，則毫無益處。

從長遠來看，即使你到醫院裡精心照料父母，也沒有任何用處。

這是佛教的一種傳統，無論漢傳還是藏傳，作為一個真正的修行人，無論父母發生了什麼事，都沒必要六神無主、驚慌失措。在寂靜地方為父母念經修法，之後迴向給他們，這樣對他們的利益更大。

再說，無論如何盡心孝養父母，既不能使他們現在就擺脫老病死的束縛，也無法令他們後世脫離惡趣，又不能將他們安置在解脫與佛地。

從世間角度，無論你怎樣照料，都無法使他們擺脫老死病的痛苦、脫離後世的惡趣，更無法使他們獲得真正的解脫。對於他們所感受的一切苦難折磨都無計可施，又如何使他們獲得出世間的一切功德利益呢？根本無法實現。

只是裝模作樣地孝順父母，借此機會自己待在家鄉，結果自相續中的煩惱一天比一天多，一天比一天強，以致於積累下深重的罪業，最後必將落得個自己與父母投生到難以忍受的惡趣的下場。

表面上為了照顧父母待在家裡，結果自相續中的貪嗔癡

卻一天比一天多，一天比一天強，最終必定會導致自己與父母，於後世感受惡趣無量無邊的痛苦。

這是任何一個人都不願意看到的。從父母的角度，他們確實犯下了非常嚴重的過失——讓出家人離開寂靜地方回到自己的身邊，最後還勸說這位出家人還俗。也有些父母說："你現在回去吧，我的病已經好了。"但這時修行人已經再也不想回到寂靜的地方，從此之後，自己的所作所為與修行人的行為，也已經完全背道而馳。

因此，絕對不能迎合世人而毀壞自他。自己能在寂靜處安心勤修，就是在報父母恩，即便家鄉的父母患病、去世，也堅決不能回去探望。這麼一來，其他親友出現疾病、遭遇不幸，不用說自然也就不必回去探望了。

世間人的許多想法、作法都是顛倒的，最好不要迎合他們。即使父母生病甚或死亡，也堅決不回去探望，這一點大家能不能做到？如果能夠做到，那即使其他人對你說："我的家裡現在很不吉祥……。"你也可以理所當然的回絕他，而不必心存顧慮。

實際上，如果父母生病都不回去的話，那其他人也會這樣想：這個人在父母生病的時候都沒有回來，那我們無論怎樣說也不會回來的。如此一來，他們就再也不會給你製造違緣了。

現在很多人請假就是這樣的──“我的父親病了”、“我母親不行了”。從世間角度來說，回去看望當然未嘗不可；但從修行角度而言，最好不要去。法王如意寶說：“為了父母捨戒或者回到家裡去看望，都是不合理的。”因此，既然已經安住在寂靜地方，就儘量不要被家裡雞毛蒜皮的小事所左右，安心修行就可以了。

做名副其實的行者

如果沒有這樣做，而是家鄉出現一點雞毛蒜皮的小事就立即趕回去，與鄉親們一樣屢屢累積貪親嗔怨的惡業。此後，在家鄉沒有什麼事情的時候，才偶爾在山裡裝腔作勢地小住一段時間，這是當代所有修行人普遍存在的一種通病。

確實是這樣。現在很多修行人，稍微空閒的時候就到山裡面住一會兒，家裡稍微有點兒事情就馬上跑回去，跟家裡人一起造貪嗔癡的惡業。這種現象，是現今修行人當中普遍存在的一種通病。

這樣的修行人只是徒有虛名而已，實際上與家鄉的那些在家人有什麼兩樣呢？還是應當好好想想：

個別世間人在任何事情都沒有時，也會安閒地坐一會兒，大多數時候都是在世間瑣事上忙忙碌碌。而那些整天為

家庭奔走的出家人，與這類在家人又有什麼兩樣呢？！

身為一名修行人，如果心裡裝滿貪戀、嗔恨，背著家鄉的沉重包袱，怎麼能算是修行人？那些俗世的人們，除了這些也再沒有什麼別的羈絆了。

一般修行人對家裡的大小事情樣樣操心勞神，是非常不合理的。世間人不論怎麼做都是他們的事情，你已經出了家，是一個修行人，對於諸如此類的世間瑣事，沒有必要再去關心了。

與同鄉們一樣，經常忙碌於大大小小的瑣事，居然還坐在修行人的行列中，當然應該深感慚愧，並且也要自我譴責：現在如果想住在山裡，那就要做一個名不虛傳的修行人。否則，在世間人的眼裡，他也是個恬不知恥之徒；在上師道友們的心目中，他也必然是一個褻瀆佛教的敗類。

有些修行人經常做各種世間的事情，這樣一來，別人也會說："你看這個人整天與世間人一樣，哪裡像一個修行人！"上師與道友也會這樣想：這個人是佛教的敗類，不是真正的修行人，還不如早點還俗，不然他每天都會給佛教找很多麻煩。

希望大家應該做好一個修行人的本分，學院當中確實有些修行人非常的如理如法，十多年來一直精進修持。但有

些所謂的修行人，每天給管家、上師添麻煩，這些人倒說不上是佛教的敗類，卻也是十分討厭，說得也多、做得也多，好像每天除了給別人找麻煩，沒有其他事情可以做。希望你們應該認真反省，通常每個人都會出現種種違緣，但自己應該學會取捨、辨別，不要因為一點點小事就跟這個人發生矛盾、跟那個人大打出手，這樣沒有必要。應該做一個有慚有愧的人，在世間人面前樹立一個佛教的榜樣，千萬不要成為佛教的敗類。

因此要意志堅定地立下這樣的誓願：自己的壽命能持續多久，在這期間，應當像久居山林的野獸那樣，住在人不知鬼不覺的幽靜聖地，最好能葬身於此。

應該發下堅定的誓言：雖然不知道自己能夠活多長時間，但在這段時間當中應該住在幽靜的聖地，最好死亡時也是在這樣靜寂幽深的山林裡，千萬不要死在城市當中。

誠如法王無著菩薩所說：“貪戀親方如沸水，嗔恨敵方如烈火，遺忘取捨愚暗者，拋棄故鄉佛子行。”珠滾仁波切也曾經說過：“拋棄故鄉就是修法成功的緣起。”我們應當將這些道理付諸實踐，身體力行。

任何一個人，如果能夠拋棄故鄉，那他的修行肯定會成功的；如果沒有拋棄故鄉，在家修法是很難成功的。因此，拋棄故鄉是修法成功的一個非常好的緣起。

自己已經在寂靜聖地安住下來，就絕對不能再回家鄉。

這一點大家應該記住！現在我們這裡應該是真正的寂靜聖地，已經具足了札嘎仁波切所說的許多條件——具有上師和道友，安住在這裡不會非常散亂的，否則你自己住在一個沒有任何人的地方，那你的行為不一定會如理如法。

所以，有上師和道友的地方就是寂靜聖地，不要到城市當中去；已經在寂靜地方安住下來以後，就不要再到其他地方去了。

為什麼這樣說呢？

打個比方來說，自己是一個受了沙彌戒或比丘戒的僧人，那麼你還能恣意殘殺生靈嗎？你還能幹偷竊盜取的勾當嗎？你還能膽大妄為地尋歡行淫嗎？毋庸置疑，這是根本不行的。

這一點當然是不行的，殺害眾生會犯殺生戒，雖然根本戒中主要是指殺人，但隨意殺害眾生也肯定是不行的，其他的偷盜、行淫等更是絕對不允許的。

同樣的道理，作為住山的修行人應不應該動輒就返鄉探親？當然不應該，這是毫無疑問的。

這裡札嘎仁波切將出家人返回家鄉，當作犯四根本戒一樣對待，也就是說，作為一個出家人可不可以犯四根本戒？當然不可以！同樣的，住在山裡的修行人唯一要做的就是聞思修行，千萬不要回到家裡去。

現在有些人請假的藉口特別多：“哥哥要結婚、姐姐要生孩子……。”如果你是相士的話，回去給你姐姐的孩子取個名字倒也可以，但是你可能根本沒有這個能力，因此回去也無有絲毫利益，還是不要回去！

如果自己能夠完完全全地做到不與家人往來，那麼家人們逐漸也就打消了叫你回來的念頭。

如果你的意志很堅定──不管怎樣都不回去，那從此以後，家裡人想要叫你回來的念頭就自然而然地打消了，而且他們也會對你堅強的意志十分佩服……。

自己堅定不移安住在寂靜神山，這是所有誓言的根本。如果毫不違越誓言，那麼你的修法一定能夠成就，也必然會活到老修到老，相續中必定會生起殊勝的五道十地功德。對於不恪守誓言的修行人，想要得到這一切那是根本不可能的。

所有誓言的根本就是不離開寂靜深山。

如果能夠堅守“安住寂靜深山”這一誓言，那你的修法一定會成功的，而且活到老修到老的這一修行傳統也會圓滿實行；如果不遵守自己的誓言，今天回去一趟、明天回去一趟，毫無疑問，你的修行也肯定不會堅持到底。

我們應該清楚地認識到這一點。

（二）遠離親友

誘惑的後果

即便自己已經做到與家人不見面，安住靜處，但是也免不了會出現重重違緣障礙。自己雖然不返故土，可是親戚朋友們來到這裡，滔滔不絕地講起家鄉的喜憂，怨敵、親人的繁雜瑣事。由此因緣，自相續中三毒煩惱自然而然就會增長，於是乎便指手畫腳地說出“這應當做，這不應當做”的話來，從而積累了許多罪業。

自己雖然沒有回去，但依靠親朋好友所說的話語，或者從其他道友那裡聽到的有關家鄉的消息，你的心裡也開始為了這些事情憂心如焚。並且對親戚朋友所說的事情多方指點，告訴他們：“你們應該如何、不應該如何……；某某人對我們比較有利，某某人對我們不利……。”如此便造下了諸多罪業。

或者，與自己關係比較密切的道友，每天對你講述一些無聊瑣事以及無有任何意義的話題。自此之後，你相續中的貪嗔癡也會不斷增上，從而生起諸多煩惱。

所以必須要遠離這些是非來源的親友們。

不論親戚朋友還是居士、道友，對修行人來說都是一種很大的違緣，因此一定要遠離。

一般來說，親戚們首先是奉送一點食品、衣物。那位修行人依照情理便和他閒談起來，於是這位親戚滿面愁容地

說：“現在咱們家鄉出現了這樁不幸之事，你說該怎麼辦呢？”完全是一副誠心誠意討教的口吻。修行人本來是因為他供養衣食，才如此客氣相讓，經他這般誠意討教，便飄飄然生起慢心，也就不可能對親友們的甘苦袖手旁觀了。

這些所謂的親戚朋友，首先會對你供養一點兒資具受用，博得你的歡心。之後，他們會說：“我們那裡出現了這樣的事情，你認為應該怎麼辦？”

聽到親人如此詢問之後，你自己會作如是想：他們把我當作一個有智慧的人，任何事情都來問我，既然他們如此信任，那我也應想盡一切辦法，使這件事情得到解決。

這時，由於慢心作祟，自己開始飄飄然，自以為是，對於親友們請求的事情，再也不好意思一口回絕。

漸漸地，那些親戚們進一步地誘惑說：“你這次必須回家一趟，當下有一件非常重要的事情，需要你說明。”

由於旁邊的人再再勸說：“某某法會如果沒有你很難舉辦，這對弘法利生的事業非常重要，所以你一定要回來……。”如此一來，你自己雖然沒有返回家鄉的念頭，但在如此懇切的說詞之下，你也不得不盡一點自己的綿薄之力……。

對於諸如此類的言詞，應該了知是修行的一種違緣，千萬不要禁不住誘惑，給自己的修行製造障礙。

修行人經不住再三的引誘而回到家鄉，就這樣，一而再、再而三地返鄉，從而行為與自己背井離鄉的承諾已南轅北轍了。

雖然你已經發下了堅定的誓願——一定要住在寂靜深山中修行，但是回去一次兩次之後，就如同著魔了一樣，經常找出各種各樣的理由想要回到家鄉。

確實如此，只要返回家鄉或進入城市裡一次之後，他的修行就已經不穩固了。個別人剛到這裡時發願說：“沒有成就之前就不回去。”但沒過幾天，就說自己生病了，要回去看病，或者說去看望家人，之後就再也沒有見到他的蹤影……。

大家對於自己所發的誓言，一定要牢牢記住，千萬不能忘，否則就真的是一個無慚無愧的人了。一般來講，生活真正有困難的話，向上師、道友尋求幫助是可以得到解決的，除此之外，對於父母病了、朋友死了等根本不用操心。如果有人因此說你沒有人格也不要緊，世間人格有沒有都無所謂，只要有出世間的人格就可以了。但這一點，那些世間人無論如何都不會理解，因此暫時也不用去理會。

理應居住的神山靜處待不下去，理應拋棄的故鄉親友卻經常光顧，結果靜處與上師成了他所拋棄的對象。返回故鄉的次

數越來越頻繁，住在靜處的時間越來越短暫，久而久之，最後竟然慘死在城市裡，這實在是一個大噩兆。

原本你發願拋棄的對境是紅塵世間，但現在卻恰恰相反，茫茫紅塵反倒成了你希求的目標──長期居住的是喧囂繁華的城市，到寂靜地的時間越來越短。對以前同修的道友一本正經地說：“我現在在某某城市建立一個密宗道場……。”然而幾年過去了，你的密宗道場還沒有打好地基……。到最後，也不得不在城市當中終了自己的一生。

修行人死在城市裡是非常不吉祥的相兆，因此我們應該發願：一定要死在寂靜的深山當中！

修行人莫入城市

人們常說：獅子死在城中以及修行人死在城裡，是最不吉祥的噩兆。

獅子原本住在雪山之中，如果死在城市裡就非常的不吉祥；作為修行人應該死在寂靜地方，假如死在城市中，也是一種不吉祥的噩兆。

不僅死在城裡是噩兆，而且遊逛於城鄉中也是一種不好的兆頭。例如，獐子、鹿子以及羚羊等野生動物在城裡奔跑，世人看起來這就是一種災難的徵兆。

修行人應該安住在寂靜的地方，不要經常跑到城市當中去，否則也不是一個好兆頭。就如同獐子、鹿子等跑到某個城市的話，說明這個城市將會遭遇很大的災難。

這種現象在藏地、印度等地都有。七幾年的時候，在爐霍有好幾次人們都見到鹿、羊在街上奔跑，結果沒過幾個月，爐霍、道孚一帶就出現了地震，死了非常多的人。

像這樣的野生動物突然跑到城市當中，大家都認為非常不吉祥，代表著一種災難。

於是他們立即請人打卦、占卜，再誦經等做一系列的佛事活動予以遣除。

由於擔心出現不吉祥的事情，人們經常會做一些打卦、占卜等佛事，這是歷來的一種傳統。

同樣的道理，本來住在神山靜處的所有修行者，都是像野獸一樣過著隱居生活的山中修行人，人們也尊稱他們為“修行隱士”。如果有一天，他出人意料地突然跑到城裡，大家都會頗感意外地說：“修行隱士來了”。

同樣，原本應該如野獸一樣，在深山中過著隱居清淨生活的修行人，如果突然在山中無法生活並且來到城市當中，這時大家都會深感詫異。

有一個喇嘛，他在學院閉關了幾年，之後在色爾巴也已經閉關了七年，但是前段時間我去那邊的時候，很多人說：

“今天丹巴夏吉下來了……”他的出現，好像不是人類的正常舉動一樣，給人的感覺很奇怪。

即使他只是出現在城中一次，但當時所有的居民全都目不轉睛地盯著他，儘管誰也沒有直截了當地說這是凶兆，可實際上他們的神態目光中，顯露出與眾不同的一種怪異的表情。其實，這已表明修行隱士的到來，是一大惡相的特徵。

原本應該在寂靜處閉關修行的人，如果突然走出來，人們都會用一種非常奇怪的眼神注視你，認為一定是出了什麼事情。

確實是不同的，始終居住在城市中的人，在街道上出現，大家一點都不奇怪，但一個修行人突然跑到城市當中，大家都會非常意外。因此大家應該注意，住在山裡的修行人，沒有非常重要的事情最好不要到城市裡去，因為修行人與世間人的很多行為舉止都不相同。如果經常跑到城市裡，那在人們的眼裡就如同洪水猛獸一樣，到頭來，大家也會對你避之唯恐不及。

而且，如果我們細究其本質，也會知道修行人出現在城裡，的確是一個非同尋常的噩兆。住山修行人捨棄寂靜的聖處與上師，跑到喧囂散亂的城市裡，這種行為已經與正法完全背離，此乃今生之噩兆；以此不祥之兆將造下眾多罪業，

也就是在為自己打開惡趣的門，所以是來世的噩兆。這兩大噩兆是無法避免的。

修行人到城市中，從以下兩方面觀察也可以發現，這確實是一件非常不吉祥的事情。首先，離開上師、離開寂靜處到喧鬧的地方去，這是今生的噩兆；其次，在繁華的都市當中，不知不覺會造下種種罪業，這是來世的噩兆。這兩大噩兆絕對無法避免，因此大家千萬不要去城市中。

斬斷牽連

遣除這些噩兆，不入城市。

作為修行人，一定要遣除如上所述的噩兆，千萬不要進入城市。

平日裡，如果親友奉送給自己衣食，接受就是。除此之外，他們如果說許多世間上庸俗不堪的胡言亂語，自己不妨裝瘋賣傻，顯出癡相。如果被逼無奈，非語不可，那就對他們說："你們現在不要把我當正常人來看待，我心裡感覺好像心臟病正在發作，簡直成了瘋子，沒有一點值得信賴的。"

自己的親戚朋友如果供養衣食，就順其自然地接受，但以此為藉口，經常給你增添麻煩的話，你就可以這樣說："你們最好不要接近我，我現在心臟病正在發作，你再這樣說下去，我肯定會發瘋的……。"

這麼一說，就可制止他們沒完沒了的糾纏。此後，與親友的關係也會越來越淡漠，他們除了以虔誠的信心供給自己衣食之外，平時與自己不會有什麼來往交流。這樣行持善法，就不會摻雜貪嗔的成分，所作所為完全是清清淨淨的。

這些世間人如果以虔誠信心供養衣食，坦然接受也是可以的。但不管怎樣，作為修行人不應該參與世間各種各樣的事情。

確實如此，一位修行人對家裡任何事情都不予理睬的話，那這些親戚朋友會以一種可憐或者信仰的心態，對你供養一點兒資具受用，除此之外，他們也會說："這個人對我們的家庭根本漠不關心，我們只要給他一點兒衣食，其他的就不要管了……。"這樣一來，你就可以一心一意地修持正法，再也不會有人打擾你了。

如果與親友們的關係日漸淡化，就是在實地行持阿底峽尊者的教言。尊者是這樣說的："居於靜處的目的，就是要與俗世斷絕關係，斷除對親友的貪執。斷除了這些，就不再有任何貪戀感情等紛紛妄念與散亂的外緣。此後，經常內觀自己是否具有一顆真正的珍寶菩提心，剎那也不跟隨擔憂世間瑣事遭致衰敗的分別念。"

修行人居於寂靜地的目的是什麼？阿底峽尊者告訴我們："住在寂靜地的目的，就是要斷絕與親友們之間的關

係，之後便可以專心修行，有關世間瑣事方面的各種分別妄念，再也不會出現。”

作為修行人，如果“世間、出世間兩手抓”確實有點兒困難。因此，親戚朋友們找自己的時候，你可以尋找各種理由拒絕。密勒日巴尊者說：“斷絕與親友的聯繫之後，他們會覺得你就好像死了一樣，再也不會打擾你，這樣一來，你的修行會成功的。否則，稍微有一點兒小事，你就要馬上跑回去，那你的修行也已經徹底失敗了。”

顧慮多餘、病轉道用

若有人想：如果徹底與親友斷絕聯繫，在自己身體健康、安然無恙，並且也能前去化緣的情況下，住在靜處生活也能夠自理，不需要勞煩他人照顧，當然是可以的。但自己老態龍鍾、力不從心，不能出去化緣，或者患上極為嚴重的疾病，備受折磨。到那時連一個給自己拿藥侍候的人也沒有，所以還是需要親友。

有些人憂慮重重地想：現在身體等各方面狀況還不錯的時候，與親友斷絕關係倒是可以，但是老了或者生病的時候，如果連親友也不聯繫，那恐怕有點兒困難……。

很多修行人確實有這方面的擔心：“老了怎麼辦？”其實這是一種愚癡人的想法，對此札嘎仁波切說：

這純粹是不明事理的無稽之談，自己老了以後不能去化緣，重病纏身，無人侍奉，那親友又能起到什麼作用呢？

真正年老以後，親友們能不能幫助你呢？真正生病的時候，親友們會不會替你分擔呢？實際上，他們也沒有任何辦法，根本起不了什麼作用。

對於人們的生老病死，所謂的親友根本無可奈何，除了在旁邊看一眼、說兩句話之外，任何事情也做不了。對於這一點，真正已經邁入老年的人才有所體會，只有他們知道：其他的親戚朋友確實沒有任何辦法。對於已經生病的人，哪怕旁邊的人再怎麼親切，也減輕不了他的痛苦。因此，這些世間人能夠發揮什麼作用呢？沒有任何作用。

說什麼："年老以後不能化緣時如何如何"，你能確定在年邁之前，自己就不會離開人世嗎？假使說，你到了老朽不堪真的不能去化緣的時候仍然在世，但如果你從小到老所作所為完全符合正法，那麼年老以後的生活，也絕不可能落到窮困潦倒的地步。

你說"年老之後無法出去化緣"，從而擔心自己的生活出現困難，但你能夠保證在年邁之前仍未離開這個世間嗎？假設在你年老之時仍然住在世間，也無須擔心，只要你從小的行為符合正法，到老年時，生活也絕對不可能出現窮困潦倒的窘況。

表面看來，這句話不一定具有很深的價值，但真正觀察就可以發現，它實際已經說出了修行的內在真理。因為，從小到老都是一個好修行人的話，那年老時根本不會出現生活上的困難。這一點許多老修行人都深有體會，一方面他的修行非常圓滿，不會出現這樣那樣的痛苦；另一方面，在他年老時不會沒有人在旁邊照顧，生活也是十分快樂的。

世間上的很多人，事先總會有各種各樣的打算、準備，但到頭來，自己的願望卻很難實現。比如，父母從小撫養自己的孩子，希望年老時能夠得到照顧，結果孩子長大以後，真正到你年邁體衰的時候，他們根本連看你一眼都不願意，而照顧你的經常是一些素不相識的人，這種現象相當普遍。

一般而言，行持正法的人拋棄故鄉，依於靜處時，最初的一兩年中，可能會出現缺衣少食生活窘迫的現。但是如果真正做到如法而行，所需生活資具也就不會拮据貧乏，這是一種普通的規律。

有些修行人剛開始修行的一兩年，確實會出現修行、生活、住處等各方面有點兒困難的情況，但只要他如理如法修行，這樣的狀況肯定會逐漸改善的。即使以前在社會上，連基本生活都無法保證的一個人，這時也會變得胖胖的……。

大格西博朵瓦曾深有感觸地說：“修行人在今生中，也與其他世間人截然不同。我做在家人時，曾三次去挖金，結果一無所得，現在每一天都有許多兩黃金；

博朵瓦格西曾經到“金礦”去了三次，卻一點兒黃金也沒有得到，但現在每天都有許多兩黃金。

有些出家人也是這樣，在家時很窮困，但現在依靠三寶不可思議的加持，只要回去一趟就有很多人供養，確實存在很大差別。

在庸巴地方卡隆巴要算是最為快樂、最有名氣的人了；龍秀地方現鄂瓦也是最安樂的。這都是來自於修持佛法。”

佛法的加持的確不可思議，有很多修行人，以前在家時非常貧窮痛苦，但現在每天都是特別快樂。

有些人以前在家時比較富裕，但現在可能越來越貧窮了，這一點倒是非常值得讚歎的。因為，以前的生活帶有一種染污性，是不清淨的，現在通過自己的苦行加以懺悔，這是非常值得隨喜的。

難道你將這些言教忘得一乾二淨了嗎？

對於博朵瓦的教言，你們這些修行人難道已經忘得一乾二淨了嗎？

有些人可能連聽都沒有聽過這樣的教言，也就無所謂忘或不忘。但是已經聽過這些教言的人，還是應該時刻提醒自己，是不是已經將如此殊勝的教言，全部拋諸腦後了呢？

如果你的舉止言行與正法不相違背，長期堅定不移地在靜處安住，那麼你必定會處於財源滾滾而來、眾人倍加恭敬的境

地。這些不成為修法的違緣，已經是值得滿足的了，這是一條約定俗成的法則。

對於如理如法住在寂靜地方的修行人，很多財富都會不斷湧現，許多人也會對你非常恭敬。這時，它們能夠不成為修行的違緣，就已經非常滿足了。

一般來說，學院交通不方便，也不太可能有很多人供養。但是漢地的寺院裡，有些修行人經常會收到信眾的供養，現在桑耶等地在山中修行的人，也會經常有人供養。有個修行人這樣說："人們能夠見到的地方沒有辦法修行，因為財富太多了，會變成一種違緣……。"因此，他經常會更換自己修行的山洞。

所以，對於如理如法修行的人來說，財富不成為違緣已經心滿意足了。這一點也可以現量見到，有很多修行人只是自己一心一意修行，根本沒有到處去化緣，但還是會收到很多供養，這就是修行人不可思議的法則。

另外，那些世間人也會為了萬事遂意、人畜興旺，而滿懷信心地來到，曠日彌久一直安住在靜處的修行人那裡，獻上豐厚的供品，祈求加持。

而且，世間人為了自己今生能夠圓滿順利，經常依靠種種目的、滿懷信心地來到住於靜處的修行人面前祈求加持，這種現象非常多。

為了超度亡人也不能不供養一定數量的迴向財物，這種風俗人情也是當下我們有目共睹的。

尤其在藏地這種普遍信仰佛教的地方，如果有人去世，他們一定會供養僧眾，希望能夠超度亡人。

因此，根本沒有必要擔心年老體衰之時，不能外出化緣而致生活貧困。

在座很多人都有這種想法，總是擔心自己年老時沒有生活來源，但是誰能保證你在年老之前不會死呢？即使沒有死，住在寂靜地方的你，也不會沒有任何生活來源。藏族有句俗語說：有一個因緣有一條路，有一條路必定有一家人，有一家人就會有一碗飯。確實這樣的，自己如理如法地修行，雖然會有種種不同的因緣，但絕對不會出現生活上的困難。

前幾天有一個七十歲的老人家，他說：“我現在人老了，家裡人一直想念我，所以我把房子賣了，回家去。”當時我問他：“房子賣了沒有？”他說：“已經賣完了。”原本想要是房子還沒賣的話，要狠狠批評他一頓，但是他已經賣了房子、買了車票，現在只是象徵性地給我打個招呼，這樣我也就沒有說什麼。

其實七十歲不是很老，以前開極樂法會的時候，我有個

親戚一直坐在齊美仁真和我旁邊念經，後來站起來的時候身體有點重。齊美仁真問：“你老人家多大歲數了？”他說：“我現在八十三歲，倒不是很老，就是身體不知道怎麼，有點不太好……。”還有一次我們去爐霍，在那邊見到一個老年人，九十多歲了，他也說：“不知道什麼原因，這幾天我的身體有點生病，也有點糊塗，不知道什麼原因……。”

人的心力還是很重要，有關“老了以後無法化緣”這方面的憂慮，實在沒有必要。到時候，在你面前必定會出現一條路的，不用擔心。真要是死的話，還是死在寂靜地方，不然，死在城市裡就和雪山獅子死在城市中，沒有什麼差別了。

即便是得了病入膏肓的重症，上師與同參道友也會悉心竭力護理你的，而且出現其他暫時性的一點兒小小的違緣，他們也會千方百計，依靠各種儀軌祈禱三寶予以遣除。而若讓親友來護理你，那他們只會造下違逆正法的罪業而已，除此之外，上師與僧眾們所不清楚的、有利於你的病情的行之有效的方法，難道他們會知道嗎？

不管你的身心上出現什麼樣的違緣，上師和道友對於違緣如何轉為道用的方法，還是非常精通的。假設連他們都沒有辦法的話，那世間所謂的親友，對於你的病情難道有更加行之有效的方法嗎？不會有任何辦法。

其實，就連你的那些親友他們自己出現頭痛腦熱等病患時，也完全要指望上師與僧眾。這是眼前明擺著的事實。

實際上，就連他們在出現疾病違緣的時候，也要依靠上師和僧眾們加持、念經，這也是大家有目共睹的。

進一步地說，我們自己罹患疾病時，如果想方設法依靠種種藥物治療，以及別人的精心侍候來康復，這也實在不是修行人應有的風範。

作為修行人，生病時應該修持歡喜心、修自他交換，打針、吃藥等不是修行人的作風。

很多上師的傳統也不相同，有一次曲恰堪布病得特別嚴重，他的弟子好不容易在縣上請了一個醫生，曲恰堪布說："魔女一樣的，喊來做什麼？不要來我的房子。"當時曲恰堪布等個別大德根本不看病，但有些上師在顯現上還是會看病、吃藥，所以一概地說"打針吃藥不是修行人"恐怕也有點兒困難。

倘若身染重病，那作為真正的修行人，就應當生起無比的歡喜心。

一般來說，作為病人都有希望康復的希求心，這是很多病人的一種嚮往。

這幾天我也生病了，感覺還是很痛苦的，但最主要的原因，還是正常的上課已經停止了。這些年來都沒有像這樣停

過三、四天的課，心裡感覺真的比病苦還要難受。有些道友建議我到其他地方去治療，但如果我出去的話，可能沒有人同步翻譯（在當時，堪布仁波切會對法王如意寶每天的講課內容做出同步翻譯，以便漢族弟子及時聽聞法王教言），那你們還是有點兒可憐，對這方面確實很執著。不過，依靠三寶的加持，現在看來似乎也沒有太大困難了。其他像身體這種假合的法出現違緣，倒也無關緊要；但是佛法上出現違緣的話，確實有點可惜。

因為通過生病可以淨除前世所積累的深重惡業，並且還可以憑藉著疾病而修自樂施他、代受他苦的施受法，從而生病便對修行起到了推波助瀾的助緣作用。

“施受法”是自他交換的一種修法，將自己的快樂施給別人，別人的痛苦由自己代受。

通過生病，既可以遣除罪障也可以修持施受法，因此修行稍微好一點兒的人，生病會對修行起到很大的幫助。

因此心裡應當這樣想：此次患病，實在是由上師的恩德而來。如此的不勝喜悅。

生病對遣除違緣的幫助確實非常大，你們自己可能也有這方面的體會：本來修行上可能會出現很大的違緣，但依靠生病已經緩解了。

因此，每次生病都應該想：這是具德大恩上師的慈悲加持。從而生起極大的歡喜心。

特別是在自己患病時，如若親戚朋友、護理看望的人很多，那麼非但對病情沒有絲毫的好處，反而會因為人聲嘈雜、喧鬧不休，而在不知不覺中做出許多違背正法之事。當你處於彌留之際時，他們則在一旁要麼嚎啕大哭，要麼說一些貪戀話語，使得你平靜的心，不由自主地被攪得一塌糊塗，甚至連皈依三寶、修施受法的憶念、觀想也無法做到。

生病時，如果親朋好友都來看望你的話，那在無形中會造下很多惡業，或者在快要死的時候，他們會在旁邊大哭大叫，使你根本無法專心觀想，由此心也就被攪得一塌糊塗。

藏地有這種說法：人要死的時候，旁邊的人千萬不能哭，要哭的話，臨死之人的意念會立刻專注到哭聲上面，然後想“我是不是快死了？我將要離開這些可憐的親人朋友”，從而生起貪心。或者旁人大聲地說“你不要死”之類的話語，也會使死者的心無法平靜。

尤其修行人的親戚朋友死的話，更不應該哭，只要在旁邊給他念個佛號就可以了。有些修行人說：“我不願意死在家裡，如果死在家裡，臨死的時候根本無法做到認真觀想，因為旁邊的親人會影響我。”這種說法非常正確。

如果身邊沒有擾亂自心的親友等任何人，那麼心情會十分恬靜，神態怡然安寧，可以在如理修持上師所傳的施受法等教授中安詳死去。

“施受法”是噶當派比較甚深的法要，學院裡的人可能是修無上大圓滿——死的時候安住在心的本來覺性當中，如果能夠做到這一點是非常好的。

這樣說來，病也有病的快樂，死也有死的幸福。

貪財無義

“真正的修行人，病有病的快樂、死有死的快樂”，這句話大家應該記住。修行人和世間人在面對生老死病等許多方面，都有很大差別，而且在遭遇困難、痛苦時，所持的態度也有所不同。真正的修行人具有內在的境界，先不說具有大圓滿境界的修行人，即使非常普通的一個修行人，在他們遭遇疾病違緣時，都可以轉為道用——病有病時積累資糧的方法，死也有死時的快樂安詳。然而世間上的人們不會這樣想，他們認為生病是非常可怕的，而死亡更是最不願意遭遇的一件事情。實際上，死亡是輪迴流轉的一種途徑，是無始輪迴中，離開一個地方到另一個地方必須經歷的。修行人已經明白其中的真正含義，因此可以坦然面對。

這裡講“貪財無義”，人在世時、臨死時或者在中陰時，都要把握住自己的相續，不要對人、財、物特別貪著。佛教中將對財物的貪執稱為外貪，對人的貪執稱為內貪，人們相續中內貪、外貪的習氣，於無始以來已經根深蒂固，想要在短時間內完全斷除是非常困難的。因此，在平時就應該注意轉變自己相續當中的習氣。

在平日裡，我們對自己所擁有的微不足道的生活必需品，應當看成是借用物而毫不貪執地使用；死後這所有的資具，就全部歸於上師僧眾所有。

這一點很重要。平時如果對自己的財物、房子、家產等特別執著，那臨死時根本把握不住。所以平時就應該將一切財物，作為一種借用物來看待，你來的時候不可能一起來，死的時候也不可能帶走一絲一毫。

真正從道理上觀察，所謂的財物只是一種身外之物，除此之外，就連自己尤為珍愛的身體，到死亡來臨時也會毫不猶豫地捨棄，更何況無有絲毫幫助的身外物。因此對於諸如此類的借用物，都應毫無貪執的使用。

如果你是住在寂靜地方，那你死亡之後，所有資具受用全部都應歸屬於上師、僧眾，因此你也不必費心安排它們的去處。

然而，在當今的時代裡，有些名義上的住山隱士，臨命終時還念念不忘他的那些物品，有氣無力地說“這個用來做什麼，那個不要用來做什麼”等等，留下諸如此類的遺言。

按理來說，對於暫時借用的財物等不應該留有任何貪執，但在當今時代中，名義上是住山多年的修行隱士，但在臨終時卻將他所謂的“修行境界”全部暴露無遺——他們或者寫下遺書，或者留下紙條，標明“繫解脫裡面有多少多少人民幣……。”

去年，有一個人說自己明天五點鐘就會死，之後將所有財物全部分配出去了，最後也沒有死。有個男眾也是將自己的房屋供養給我，因為他覺得自己短期內就會死的。我說：“你可能暫時還不會死，即使死也不用對這樣的房子貪執……。”但他還是說：“我這個房子還是非常不錯，一定要留給你……。”結果他也沒有死，過一段時間就離開學院了。這種現象非常多。

死的時候對於房子等財產不要貪執，這對修行人來說非常非常重要。當今時代的很多修行人，跟在家人沒有什麼區別，他們在臨要死時：“我的錢留給某某人、我的房子如何如何……。”對所有的財物會交代得清清楚楚，這時其他的人也會說：“這個人真了不起，還沒有死之前就已經將財

產作了非常合理的安排。”這似乎是世間人不成文的一種傳統，但作為修行人來說，如果也出現這類言行，恐怕給人的感覺會非常奇怪。

前段時間色達有個人翻了車，據說他是非常有名氣的一個人，後來他在醫院臨要死的時候，不斷地問：“我的衣服穿好了沒有？我這樣有名氣的人，臨死時衣服一定要穿好，要不然給人留下的印象不好……。”別人說是“衣服已經穿好了”，他又說：“我的被子要蓋好，要不然別人看到不好……。”其他人將他的被子又仔細地蓋好了，這時候這個人已經死了。這些人雖然不算什麼修行人，但仔細想一想：像他這樣臨死時只是想到這樣沒有意義的事情，對來世有沒有幫助呢？根本沒有任何幫助。

因此，不論哪一個人，在臨死時，如果有時間、有能力的話，就觀想諸佛菩薩在自己的頭頂，念誦佛菩薩的名號，做其他任何事情都是沒有利益的。

這種作法已將此人沒有斷除對財物貪執的心理狀態，全然昭示、暴露無遺。

從這一角度可以看出，這位修行人對財物的貪執根本未能斷除。

對此尤其需要注意，我們每個人在不久的將來都會離開人間，但所謂的離開人間，修行人有修行人離開人間的一

種方法，若能虹身或獅子臥式離開當然很好，如果不能這樣，臨死時一邊合掌一邊祈禱釋迦牟尼佛、阿彌陀佛，如此一來，死亡時的心態不會特別散亂。或者臨終的時候，對於一切財物斷除貪執的念頭，想著“其他人願意如何處理就如何處理，本來也不是我的”，如果能夠這樣觀想也是非常好的。

如若對財產無有貪執，那留下遺囑目的何在呢？

之所以留下遺囑，就已表明你對這些財物的戀戀不捨，由此才會千叮嚀萬囑咐“應該如何如何分配這些財產”。

希望以後學院裡面死的人，不要對自己的財產太過貪執，你的財產肯定會處理的，這些根本不需要你來操心。而且現在很多人把繫解脫當作自己的錢包，這樣不太好，最好還是分開，不然，以後你們死的時候，可能每個人的繫解脫都要翻出來看一下……。

就像札嘎仁波切所說：自己沒有修行卻給別人說得很好聽。我自己死的時候也不知道會怎麼樣，但無論如何，作為修行人，死的時候應該是這樣的。有些人以前是因為方法不懂，不知道死的時候應該怎麼做，但現在方法已經知道了，到底能不能做到，就要看自己的修行了。所以大家看一看，自己在離開人間的時候，能不能把握住這一點！

假設你能夠將自己的所有財產，都看作是石頭與牛糞那樣，那麼自己在臨終時留下──“這些石頭、牛糞用來做這個那個”的遺囑，看來就無有任何實義了。

一般來說，修行人對所謂的財物等，應該像石頭、牛糞一樣看待，如果真能做到這一點，那臨死時“這個石頭用來做什麼”、“那個牛糞用來做什麼”等等之類的說法，又有什麼實在的意義呢？同樣道理，從真正本義上來看，諸如此類的財物與石頭、牛糞根本沒有差別，因此不應對它心生貪執。

自己在疾病纏身時，沒有親友的照顧，即使病痛難忍，受盡折磨，但自己如果能保持精神樂觀，無憂無愁，也不仰仗藥物與承侍，那就成了促進修行的助緣。

從另一個角度來說，修行人生病的時候雖然沒有親人照顧，自己的心情仍然是十分樂觀坦然、無憂無慮的。

昨天上師如意寶講課時提到：“有人勸我到外面去治療，但我再三考慮之後，覺得如果出去不一定有機會傳法，所以還是留在這裡，身體就慢慢調養吧……。”上師如意寶的這句金剛語，非常值得大家重視。現在個別人認為身體非常重要，如果身體健康就一切萬事大吉，但這樣有漏的身體依靠醫藥能不能完全好轉呢？這一點你自己也沒有把握。因

此遇到如此殊勝的佛法時，應該將佛法放在第一位，身體放在次要位置上。

未曾將任何財產視為我所擁有，而是全部看作如石頭，牛糞一般的修行人，過世以後，他那無有主人的屍體，理所當然會被同修道友們隨意拋到屍陀林。

我們這裡的牛糞還是比較貴，個別人死的時候可能也會貪執：“我牛糞棚裡還有很多牛糞，應該把它供養給某某道友。”但不管怎樣，你過世以後，你的牛糞肯定會處理，你那沒有主人的屍體，必定會被同修道友們送到屍陀林，之後在旁邊念個經、作個加持，這樣就可以了。你也就根本沒必要再三囑託、出面安排。

而在未死之前，他已將死後的一切事宜安排得井井有條，臨終時也不需要像世間人那樣，勞心費神地到處尋找超度的上師，念破瓦以及作七七四十九天的法事。

一般修行人沒有死的時候，就已經將臨死時的事情安排的井井有條了，不像世俗人那樣，他死了以後還要給他安排念破瓦等事宜。

住山的修行人具有一定的境界，所謂死後的念經、超度等佛事，有也可以，沒有也可以。有關這方面，我認為臨死時有上師或道友在旁邊助念、提醒觀想倒是可以，但所謂的七七四十九天法事，有沒有都無關緊要。因為每個眾生都是

依靠他個人的業力隨轉的，即使找不到上師作法事，也沒必要過分焦急。

通常來說，世間人有一定的傳統，尤其在藏地，即使條件非常不好的人，也會念十四天或者二十一天，大多數一定會念七七四十九天的經。從某個角度說，在中陰的四十九天內作法事非常好，但從另一方面，這已經在世間人的觀念裡形成了一種傳統。

然而作為修行人，只要一生當中不間斷、如理如法地修行，那臨死時有人念經或者沒有人念經，就不存在很大差別。當你正要斷氣的時候，旁邊有上師或道友提醒觀想上師、念阿彌陀佛，這一點非常關鍵，之後的念破瓦、作法事有沒有都是可以的。因此，一個人在世時是否如理如法修行才是最關鍵的，而臨死時的一切佛事也只是一種形式而已。就像鄔金蓮花生大師所說："靈牌之上灌頂時已遲，靈魂漂泊中陰如愚狗，憶念善趣彼者有困難。"念破瓦、作超度等，對某些人來說確實很有必要，但作為修行人，主要看你在世時的修行境界，這一點才是最為關鍵的。

我們每個人在什麼時間死、以怎樣的方式死誰也不知道，能像野獸那樣悄無聲息地死去，可謂是修行人的美妙莊嚴了。

住在寂靜山中的野獸，即使死了也不會有人去哭。修行人也是如此，在寂靜的山林裡死去，任何人都不知道是什麼時間死的、以什麼方式死的，這就是修行人最美妙的莊嚴。**遺憾的是，真正能做到這一點的修行者卻寥寥無幾。因此，在臨終時照料服侍、忙前忙後等類任何事情，也無需親友來做。**

在當今時代，不要說像野獸一樣如理如法地修行，即使能夠做到比較如法的長期、圓滿的修行也是寥若晨星。因此，大家在此時此刻更應該保持正知正念，就如米滂仁波切在《二規教言論》中所講：“雖此大地滿惡人，然自當持高尚行，如是行持則自己，自然獲得咸圓滿。”

因此，自己臨死的時候，以各種的理由召集親友過來沒有任何必要。死亡時，最重要的就是自己的修行境界，其他諸如屍體如何處置、財物如何分配、佛事請誰來做等形式上的事情，無有絲毫利益。

修行者與親友完全斷絕牽連，是徹底拋棄故鄉的一個先決條件。

（三）消除散亂

不僅如此，而且要想徹底拋棄故鄉，消除散亂也是必不可缺的。

下面講日常生活中應該消除散亂，也就是說，修行人在平時應該做的事情和不應該做的事情，在這裡已經作了非常清晰的闡述。

勿依邪命養活

講到這裡，有人不免會私下暗想：住在寂靜的山裡，捨離了家鄉，又與親友一刀兩斷了，那麼現在生活來源已經無有著落，實在沒辦法修行了。因此，只好通過給他人打打卦、替別人算算命、為患者看看病，以及幫消災祈福之人作作經懺等各種管道，希望施主們能為自己提供生活所需。

有些人不禁產生這樣的想法：在如此寂靜的地方，沒有一點兒生活來源也是沒有辦法修行的，因此還是給別人打打卦、看看病，以此維持日常生活。

這類人從不聞思修行，反而經常給別人念經，希望依靠這種方法獲得財產，維持自己的生活所需。

如果誰有這種錯誤的想法，那說明他不了解如理如法維生的準則。如法的生活，必須唯一靠化緣來維持。

這裡化緣的範圍比較廣，假設實在生活有困難，出去化緣或通過其他途徑獲得財物，都可以包括其中。比如給爸

爸、媽媽或其他人打電話：“我現在生活有點兒困難，能不能給我寄點錢。”這樣化緣也可以，因為修行人本來就和乞丐沒有什麼差別，這種方式比較好，不需要特別散亂。

如果你想依靠打卦、算命、看病以及作經懺而得以生存，那無疑是一種邪命養活。修行人仰仗邪命苟活於世，就如同吞服哈拉劇毒一般。

哈拉毒藥在吃的時候似乎很美味，但吃完之後很快就會中毒而死。修行人如果依靠邪命養活，就如同服用哈拉毒藥一樣，因此大家一定要謹慎小心。

身居格外幽靜的聖地，如果你做起打卦、算命、看病等這些事情，那麼最終的結果，必然是世間上的男女老幼蜂擁而至，會集在你的住處。他們一邊說著：“我們去找那位住山隱士打卦算命，求神保佑”，一邊成群結隊地來到你的門前。到那時，你的門口真已是門庭若市了。

在學院，諸如算命、打卦之類的事情，是不允許做的。但我們的醫務室與此處所說的看病並不相同，這裡說的看病是指為了維持自己的生活，在寂靜地方開診所，整天招集許多人來看病，這種方式是絕對不合理的；我們這裡的醫生為一些生病的道友看病、打針沒有任何過失，而且，從發菩提心的角度，功德也是非常大的。

我有時這樣想：沒有生病就體會不到生病的痛苦，沒有看到其他人生病，也感覺不到病苦的折磨。因此，尤其懂一點兒醫術的人，如果別人找你看病，請不要說：“我現在不看病，我不發心……。”不要這樣，學院裡都是聞思修行的人，是為了希求解脫才到這裡來的，為他們發心、做事情的功德非常大，與這裡所說的看病絕對不相同。

一般來說，打卦、算命也不是很困難，如果依靠文殊菩薩、觀音菩薩打卦的儀軌，以及米滂仁波切的很多打卦的竅訣也是很準的。但作為修行人來說，諸如此類的事情都是散亂的因，所以我也是一直拒絕給別人打卦。在座諸位也沒必要學這些，而且，學院當中有關看相、算命、說神通等是一律不開許的，一旦被發現，這個人一定會被開除。以前是這樣，以後也是這樣的。

換個角度來說，一個修行人的門口，每天都有成群結隊、來自各個地方的人聚集，也實在沒有很大意義。

如果出現了這種盛況，那麼這種修行人熱衷於繁雜瑣事、無聊慣鬧的醜惡面目，已被展現得淋漓盡致了。

確實，一個修行人的門前出現了如此盛大的場景，那毫無疑問，你喜歡無聊慣鬧的醜惡面目已經完全顯露出來了。這樣實在沒有必要。

雖然學院裡沒有打卦、算命等現象，但其他的散亂因也應該儘量避開。比如，依靠一些照片、加持品，經常招集藏覺姆、藏喇嘛聚集在自己家裡，你的門口已經變成了超級市場，這實在不是一個住在寂靜深山裡的修行人的作為。

身為一個修行人，就要像身負重傷的野獸那樣，在無人察覺的隱蔽清靜之處修行，門前除了大大小小的飛禽走獸留下的足跡以外，別無所有。

在許多噶當派的教言中，經常會看到這句話。這沒有竅訣可能無法解釋，是什麼意思呢？修行人通常都是關著門，整天坐在屋子裡聞思修行，白天有很多像兔子之類的走獸在門口走動。如此一來，你的門口上只有這些鳥獸的腳印，根本沒有人的腳印，就好像根本沒有人一樣。作為修行人應該是這樣的。

現在剛日托嘎和桑耶青普一帶的很多修行人確實如此，他們白天一般不出來。因為白天出來，經常會看見一些放犛牛的人或者其他人，很容易散亂。因此，他們通常早早地出去撿點兒柴火，黃昏時再出去提點兒水，白天都是關著門，一直不出來。你們也應該這樣，門口上除了飛禽走獸的腳印外，不要有很多人的腳印，不然你的門口已經成了超級市場，這樣天天散亂不太好。

很多人早上喜歡睡懶覺，腳印也不會太多，但是到了下午的時候，應該看一看你的門口，是不是腳印逐漸多起來了？住在我旁邊的修行人，原本前兩天倒是可以，下雪的時候只有他一個人的腳印，感覺修行也很好，但後來腳印卻越來越多了……。有個別人的門口，每天都有十幾雙鞋，也不知道裡面到底在幹什麼，像這樣肯定是有問題的，管家們應該觀察。

例如，不幸身中箭傷的野獸，總是心有餘悸，擔驚受怕，無論如何也不敢到會被人發現的地方徘徊。如若看見人來人往、川流不息，便會驚惶失措，立即逃到其他的地方。

受傷的野獸見到人時，會立刻跑到寂靜的地方。修行人也是同樣，出去如果會散亂，就一直躲在自己的屋子裡，這樣既可以避免散亂，對自己的修行也會有很大幫助。

假設有比較熟悉的人，也應該只在短暫時間中來往，沒完沒了地互相影響修行沒有必要。以前我們有些修行人經常會串訪，現在稍微好一點兒，但個別人還是屢教不改，這種壞習慣對自他都沒有很大意義。如果有困難，大家儘量幫助，除此之外，沒有什麼沒完沒了的事情一定要聚在一起。

同樣，我們這些人以前正因為害怕與故鄉親友世間人一道，周旋在繁重的瑣事與喧囂不止的氛圍中，造下無量無邊

的罪業，才毅然決然地棄鄉離友；又唯恐被親友、施主俗人們看見而導致放縱散亂，於是過著隱居的生活，與任何人也不相接觸、互不往來。

原本到寂靜深山居住的目的，就是要過一種隱居生活，因此最好不要接觸任何人，不要與任何人來往。不然在如此寂靜的深山中，也成立一個“小家庭”，製造各種各樣散亂的因，那還不如回到城市當中好一點兒。

倘若再度出現眾人雲集的狀況，那此地也不可久留，必須奔赴異地他鄉。

如果在某個地方，你的親戚朋友特別多，那在此地千萬不能久住。

對這一點也需要觀察，札嘎仁波切在下文再三強調：“千萬不要離開上師、道友。”認為某處太過散亂而匆匆離開上師是不行的，如果既沒有上師、道友，又特別散亂，就應該儘早離開。

既然如此，下文即將提到的“如同日月逍遙運行”是什麼意思呢？這是指獲得一定境界以後才離開上師的，在沒有獲得任何境界之前，就像太陽、月亮一樣到處閒逛，肯定是不合理的。

博朵瓦尊者曾經簡而言之的說：“享用化緣度人生，知足少欲常安樂，如同日月逍遙行，不住一境依靜處，友人施

主不久交，不受他人所控制。”他這短小精闢的偈子，恰恰正是我們平時行為準則的總結。

真正的修行人，應該依靠化緣度過一生，過著一種知足少欲的生活，這樣一來，你自己也是安詳快樂，就好像太陽和月亮一樣，不會受到任何人的控制與束縛，獨自一個人，非常的逍遙自在。

如果沒有上師、道友，又經常產生煩惱，就到其他寂靜的地方安住。如果發現別人想要控制你，對你敘說一些無聊瑣事，你就應該像前文所講那樣，說自己的心臟病要發作了……，然後遠離這些是非根源的親人朋友。

顯而易見，尊者提倡的無非是在清淨的聖地如理如法修行的人，要享用化緣所得之物而維生，也就是應當唯獨依賴於化緣來度過人生。

這是真正修行人的做法。

言外之意就是說，依靠打卦得來的打卦錢、算命掙來的算命錢、祈神求福得來的經懺錢、超度亡靈獲得的迴向錢來過活，都是不清淨的。因此，萬萬不能以此苟且生存。之所以說這些維生途徑不清淨，因為它最初發心不清淨、中間享用不清淨、最後感受之果不清淨。

札嘎仁波切說：通過上述諸種途徑，苟且維生是不清淨的。那麼，究竟是如何不清淨呢？

三不清淨

首先，依靠各種各樣的邪命養活，是發心不清淨。

首先發心不清淨，因為你本來已經發心居於寂靜處後，與今生一切不清淨之事徹底絕緣，唯獨依賴化緣生存。如今卻背棄誓言，與追求今生利益的人們同流合污，貪圖物質享受，在這種強烈貪欲而引發的惡劣之心的控制下，通過為人打卦、算命、看病、作經懺等而獲得收入。對於由這種下劣的發心而得來的少量生活資具，你有什麼值得高興的呢？

你最初來到學院時，發心終生住於寂靜之處，徹底隔絕不清淨的生活、行為。一般剛開始確實如此，因為當初肯定是為了希求寂靜生活、追求佛法真諦才來到這裡的。但久而久之，你的行為開始越來越不如法，如今已經完全違背了誓言，或者跑到城市中去化緣，或者依靠種種欺騙信眾的手段獲取錢財，這全部是在貪欲的惡心驅使之下做出的行為。

佛法中雖然有打卦、算命等行為，但依靠它們對自他不一定有利。現在臺灣特別喜歡作經懺，堪布活佛們到了那裡可以為他們講經說法，但沒有講經說法能力的人，一般都是作經懺。在漢地，像南方、東北一帶，一般學院出去的人是念《大自在祈禱文》，其他地方的有些人念觀音心咒，不同地方有不同的傳統。但不管怎樣，依靠這種途徑獲得的財物不一定很清淨。

生活實在沒有辦法維持的話，依靠其他正當手段生存也是可以的。但如上所說的這類人，完全將佛法當作牟取錢財的手段，發心不清淨、手段也不清淨，給別人念經也好，打卦、算命也好，唯一的目的就是希求一些錢財。但是，這樣獲得錢財又有什麼值得你高興的呢？對於今生來世沒有任何利益，根本不值得高興。

中間所享用之財物的本體不清淨：使用由這般卑劣的發心所得來的如毒般的生活用品，完完全全是以貪財之心引發的邪命養活。如是所享受的生活財物之本體，當然是不清淨的了。

其次，享用這種依靠卑劣發心得來的，如同毒藥一般的生活用品，其實完全是以貪心所帶來的一種邪命養活。由於具有五種邪命的本體，因此也是非常不清淨的。

以貪心引起的身語之五種邪命：

一般五種邪命都是以貪心引發的。作為修行人，應該以正命為生，不應邪命養活。依靠邪命養活，即使生存在世間也沒有很大意義。

五種邪命，在《中觀寶鬘論》中講得比較詳細（《中觀寶鬘論》云：詐現威儀者，護根為利敬。諂媚奉承者，柔語為利敬。旁敲側擊者，為得讚他財。巧取訛索者，為利面諷

他。贈微博厚者，圖利讚前得），在這裡，札嘎仁波切通過教言方式給大家做了清楚的解釋。

其中身體的威儀不清淨，是指用來欺騙施主的一種裝模作樣的行為。也就是在施主能夠看見的地方，身體跏趺，閉目而坐，裝出一副靜靜修禪的假相，看上去儼然是一位生活簡樸、資具少乏、知足少欲的修行人。並且行走時也是步履緩慢，說話溫文爾雅，表面顯得對上師本尊恭敬有加、對苦難眾生悲心切切。諸如此類，以形形色色欺騙施主的手段來求得生活資具，此種道貌岸然的行為稱為“詐現威儀”。

個別人確實是這樣，他們經常在施主能夠看到的地方，身體跏趺坐、閉目參禪，看起來真的是一個真正的修行人。

我們去朝五臺山的時候，在一個寺院門口見到一位和尚。當時我們看的時候，他一直在閉目打坐，如如不動。後來我出去，之後又回來偷偷看他，發現他在有人來的時候就閉著眼睛，什麼人也沒有的時候就睜開眼睛東張西望……。

這類人能夠裝出很多如法的行為──對眾生特別有悲心、對上師本尊很有恭敬心、說話也是溫文爾雅。其實他們都是假裝的，不管是放生還是祈禱上師，表面一直如理如法，內心卻一直在想：我今天的行為非常莊嚴，某某施主會不會供養我錢財……。

一般在施主面前稍微注意一點是可以的，也不算詐現威儀。但主要目的就是為了自己獲得一些錢財，然後在別人面前偽裝出這種行為，這就是詐現威儀。在其他有些國家也有這種現象，施主供養時，他穿著袈裟、威儀莊嚴，得到供養以後，馬上就到世間各種場所享受世間的種種欲妙，這種現象非常多。末法時代的很多修行人，都是裝出這種表相的威儀欺騙眾生。對此，大家應該反觀自省。

下面是有關語言方面的不清淨。

接下來語言的威儀也不清淨，當面讚不絕口地恭維奉承施主說："你慷慨好施，給予我這般上等的生活用品，真是親如父母一般。"又滿懷感恩戴德之情說："你真是積累了廣大的福德資糧，你的家庭必將一切順利，為此我必將竭誠祈神求佛保佑，並且還將為你家過世的那些亡人們誦經迴向，使他們免得下墮惡趣。"諸如此類，曲意逢迎的花言巧語，稱為"諂媚奉承"。

五種邪命有古文的翻譯和現代文的翻譯，在現在的譯文中，"諂媚奉承"是這樣解釋的，也就是以表面的語言作為渲染，使別人對你的話語產生信心，並對你進行供養。實際上，祈禱三寶之後，你有沒有把握讓他們今生來世都順利？你自己在遇到違緣時可能也沒有把握，但在別人面前卻說出

了這般的言詞，這就叫做諂媚奉承。這是邪命養活中的第二種邪命。

以前上師到國外去的時候，有個喇嘛帶了幾個老太太到法王如意寶面前，然後說：“法王，這是我的施主，她的發心不可思議，她對於這個道場和我個人來說，就跟我的父母親友沒有什麼差別。”他一邊用手拍著老太太的頭，一邊讓上師加持，上師就邊笑著邊說：“好、好、好……嗡阿㕣巴雜那德、嗡阿㕣巴雜那德……。”這時他就會說：“上師已經給你加持了，以後你還是要關心我們這些人吶……好吧，你回去吧，過兩天我再給你打電話……。”

這類現象非常多，某某大施主供養你一筆錢財，你就會對他說：“你積累了廣大的福德資糧，我對你們的死人一定會好好迴向，對你們的活人也一定會好好加持，你們的生意肯定會蒸蒸日上，沒有問題。我現在好好加持，你們也要不斷地發心……。”諸如此類的言詞，總是會從你的口中滔滔不絕地湧出，這實在不像一個修行人應有的作為。

又有些修行人口中煞有介事地說：“我一直堅持苦行的生活，由於過度清貧，以致於身體患有嚴重的風濕等多種疾病，屢受折磨，深感不適。當然如果有酥油、肉類等營養豐富的食品，必定會大有幫助，只可惜未曾得到。加之衣物過

於單薄，難擋嚴寒，長期受凍，積久成疾，可是卻也難以得到保溫衣物。”像這樣依靠轉彎抹角的語言影射，而令施主慷慨解囊，贈送優質的衣食，即是“旁敲側擊”。

還有些修行人，經常會滿臉愁容、有氣無力地對施主說：“醫生說我的飲食太過簡單，若能增加營養，比如酥油、肉類等，這對我的身體肯定會有所幫助……。”札嘎仁波切可能主要是針對藏族而言的——酥油、糌粑、肉食等等，這類飲食在藏區是非常珍貴的。

這些修行人雖然沒有直接說：“我沒有衣服、飲食，你可不可以給我供養？”但他在心裡非常想得到這些物品，於是以一種轉彎抹角的方式暗示施主：“這幾天我生病了，藥費也沒有、衣服也不保暖、吃得也不好、牛糞也買不起……，這個人民幣雖然是一種紙，但這樣的紙也不容易得到，看看怎麼辦呢？……”這時施主馬上說：“沒有關係，我這就給你匯一筆錢，你不要著急……。”這位修行人也立刻隨聲附和：“是嘛，是嘛，嗯……我會好好加持你們的，你們放心……。”其實真正有困難的話，直接說也是可以的，因為現在的人都很聰明，對你心裡面的所思所想，基本上能猜個八九不離十。

依靠這種方式獲得供養也是不清淨的，現在的修行人應該好好觀察自己的所言、所行。

如果施主沒有供養，或者即使供養了也只是少量劣等之物，於是這位修行人便會氣急敗壞地惡言相罵道：“供養如此劣物，你自己今生也將得個貧窮的下場，來世還會投生到惡趣。你不供養，還有許多能貴物相贈、恭敬愛戴我的其他施主。你的這些菲薄之物本人不需要。”這種為得到供養巧立名目的做法，即是“巧取訛索”，也是語言威儀不清淨的表現。

巧取訛索是指公開地說“某某施主，你的某種作法不好……”，這樣一來，施主認為自己的供養確實太少、供品也不夠好，於是馬上重新發心，把更好更多的錢物拿來供養。

有些人確實是這樣的，給他供養財物太少的時候，他經常會不高興。去年有位大施主，他一直給一位大活佛打電話，希望活佛能夠到他家裡來。這位大施主原本經常對其他上師發心──供養車子、房子、錢財……。然後這位大活佛來了之後，施主拿出了三千塊錢供養，這時活佛非常不高興，於是說：“你不供養的話，我還有其他的很多大施主。”這位施主也是很會說的：“既然有很多大施主，那你昨天還跟我說這裡困難、那裡困難的幹什麼呀？……”他們就這樣吵起來了。這位施主說：“本來我這段時間有點困難，手頭的現金不多，但看活佛再再表示自己的寺院多麼多

麼困難，所以才拿了這些錢出來。沒想到他還不願接受，那不接受就算了吧！……”後來這位活佛還是勉強接受了。這種現象是比較多的。

上面三種是語言不清淨的表現。

還有的人明明是用自己的錢財做了一件高檔的法衣，卻向施主炫耀說：“這是某某施主供養我的”，以令那位施主供養同樣的法衣。如果這位施主也如法炮製供養了法衣，卻沒有獻上美食，他又啟發說：“別的施主不僅供養了衣物，還贈送了食品。”這種為得到衣食而使用的伎倆，稱為“贈微博厚”。它是身體、語言均已包括的一種邪命。

本來是你自己做的衣服，卻對別人說是其他施主供養的，希望別人也如此供養。或者本來別人已經供養了衣物，但你卻說：“其他人還供養了一些飲食，可是你只供養了衣物，是不是少了一點兒，像你這樣了不起的人不應該這樣……。”這就是贈微博厚。

贈微博厚還有一種解釋方法，亦即你首先給施主一些微薄財物，比如照片、金剛帶、加持品，之後對他說出自己希望獲得某某數量的錢財等想法，以求得更多豐厚的財物。

《俱舍論》中講到了五種邪命，《別解脫經》中解釋得也特別多。對此，諸多論師的解釋方法都各有不同。

上述五種邪命，第一種詐現威儀是通過身體造作的，諂媚奉承、旁敲側擊、巧取訛索是通過語言造作的，第五種贈微博厚包括了身體和語言兩種。

通過上述的五種途徑而獲得的財物，純屬不清淨的邪命。

總而言之，享用通過詐現威儀、諂媚奉承、旁敲側擊、巧取訛索、贈微博厚這五種邪命所得的不義之財，實在是不清淨。

有些修行人的所作所行，完全是一種邪命養活，是不清淨的，但他根本不知道。所以，首先認識五種邪命非常重要。

認識之後能不能做到？這就要看自己的修行和重視程度了。人和人之間還是有很大差別的，大家應該詳詳細細地觀察導正自己的相續，這一點非常重要。

最初所做本體不清淨的緣故，最終感受的果報也是不清淨的。

最終所感受之果報也不清淨：享用由這樣不清淨的發心而得的生活物品，罪業十分嚴重，極難清淨。《俱舍論》云：“貪心所生身語業，邪命難淨故另說，設若貪圖資具引，與經違故非如是。（舊譯：食生身語業，邪命難除故，執命資貪生，違經故非理。）”

這種身語之業非常難以清淨，所以佛在十種不善業以外，專門宣說了五種邪命。由於是由貪心引發，所得也就並非善法，為什麼這樣說呢？違背佛經之故。《俱舍論》中以這種方式作了宣說。

由於心貪戀欲妙，割捨不下，於是為了追求名聞利養，而通過身語的行為謀求財產，心中嚮往獲得上好的豐富的財物，貪婪之心不禁油然而生；並由於只供給自己微乎其微、極為下等之物，而對施主等耿耿於懷，心生嗔恨；由於相續中對利養恭敬始終貪得無厭，不知滿足，對三門不善惡業一竅不通，愚癡所蒙，不勤防護三毒煩惱，行為放逸無度，自相續的清淨戒律已被墮罪的垢染所玷污。如此一來，後世必將墮入三惡趣中感受劇烈難忍的苦果。因此說，最終所受之果報是不清淨的。

很多人在獲得名聞利養之後，心裡自然而然地產生了種種希求，貪心也就油然而生。依靠這些不如法的行為，會使很多信徒生起邪見。

以前大多以“我是某某活佛”、“我是某某大德”的方式騙取信眾錢財，現在漢地的個別女眾與藏地的個別高僧大德，通過“雙運”和“空行母”的手段享用財物的比較多。

聽說這幾天有個女居士到處找一個喇嘛，她說：“那

個喇嘛來找我，說讓我做他的空行母，我們兩個都是四十多歲，但我這幾天一直找不到他。”當時有人問她：“那個喇嘛怎麼說的？”她說：“我也不知道，他說是通過神通觀察，我們前世還是很有緣分的，但現在我的兒子都已經讀大學了……。”你們到學院來，不是為了尋求解脫、利益眾生，就是為了尋找“空行母”、“地行母”，這樣的話，希望你們還是儘快離開比較好。

現在這種現象似乎特別多，很多人說是“我們前世有緣……你是空行母……”，然後有點兒錢財的人，馬上把自己的錢拿出來供養，這個所謂的活佛也對她說：“你明年到藏地來，對眾生的利益會非常大。”那天有個女居士也是得意洋洋地說：“某某活佛對我說了，我是一位空行母，如果我們倆在一起生活，對眾生的利益非常大……。”當時我非常生氣地對她說：“你們這樣對眾生有沒有利益我也不敢說，但肯定對佛法的損害有一定‘利益’。”現在漢傳佛教原本就對藏傳佛教有一定誤解，說“藏傳佛教搞雙運，是邪法”，然後個別人卻如此“開誠佈公”地大肆宣揚，這樣肯定會對佛法有所損害的。個別“高僧大德”可能因此不高興，不過不高興也沒有辦法。

而且有些人說是“前世我們非常有緣，赤松德贊時期

是這樣的，松贊干布時期是那樣的，朗達瑪滅佛的時候如何如何……”，這樣說的時候，據說他們可以一幕一幕地回憶起來。但到底是不是真正能夠回憶，還是像根登群佩所說那樣：只是依靠種種語言，在心裡產生的各種各樣的邪思分別念。

希望你們不要故意毀壞佛教！現在毀壞佛教比較容易，但弘揚佛教卻非常難。如果你們真的有特殊的前世因緣，最好暫時不要公開，因為很多人接受不了，也許他們不會把你看成空行母，反而認為你已經把一個出家人給染污了。一旦這位出家人被發現，也肯定會被寺院開除的，這樣你們自他都沒有任何利益。即使你是真正的空行母，那在弘法利生事業已經真實開展時再說也不遲。

這一點確實值得注意，對於那些要來藏地弘法利生的人，我們應該說：“你連犛牛都騎不來，到藏地來幹什麼呀？”確實如此，現在越來越多的人通過這種方式“弘揚”貪欲，依靠這種方式搶奪財產，這種行為沒有絲毫利益。這類現象的出現，藏地出家人和高僧大德有責任，漢地的個別人也特別愚笨。單單說你們前世有因緣就已經信以為真，你為什麼不想想是怎樣的因緣？所謂的前世有因緣沒有什麼了不起，不要說做夫妻，無始以來所有眾生都做過自己的父母，這有什麼的，確實有因緣……。

有些人來到這裡不是學佛的，就是來學習一些貪心、嗔心的，希望這些人還是都離開好一點兒，沒有必要繼續住下去，這裡不是求貪嗔癡的地方。

享信財小心

當今時代，有些人僅僅捨俗出家就覺得可以了，從未詳細考慮過有沒有資格享用信財，這實在是一種無知的表現。《戒律花鬘論》(薩嘎拉阿羅漢造)中云：“無學道者主人享，有學道者授受享，具有禪定能力者，得到開許而享用。”

作為一個修行人，到底有沒有資格享用信眾的財物？這一點確實值得觀察，很多人出了家以後，認為做什麼都是可以的，實際上並非如此。

這其中的含義即是說，已經摧毀了一切煩惱的諸阿羅漢眾，以主人的方式享受信財，

阿羅漢已經摧毀了一切煩惱，可以以主人的方式享受信財──主人自己的財物自己可以隨意享用，不會有什麼果報。

諸如預流果位的有學道者，以接受信士供養的方式享受信財，

預流果等有學道位的得果者，別人對你供養時，可以接受並且享用。

具足清淨戒律並精進聞思修行的僧人們，以世尊開許之方式享用信財。

戒律很清淨並且精進聞思修行的人，世尊開許享用信財和亡財。

一般戒律清淨的標準很難界定，以前有人針對這一點做過觀察，學院的辯論考試中也曾對此問題提出過辯論。但藏地的律師沒有對這個界限進行過說明，《大海論》中說：以根本戒為主。在藏地，這部《大海論》還是非常有名的，但裡面也並未引用律藏的教證。上師如意寶曾經說過："戒律清淨的界限方面必須查閱佛經教證，如果只是依靠高僧大德自己的智慧抉擇，也存在很大困難。"米滂仁波切和龍欽繞降的戒律書並不多，所以這方面的開遮並不是很清楚。

但不管怎樣，戒律清淨也具足聞思修行的人可以享用信財、亡財。同時，僅僅具足聞思修行但戒律不清淨是不開許的，而戒律清淨卻無有聞思修行也是不開許的。

失毀戒律、不護三門之人如果隨意享用信財，則比吞食火焰熊熊的鐵球還嚴重。

札嘎仁波切在本論中有好幾處，將失毀戒律和不護三門放在一起宣說，一方面是不護三門──身口意特別放蕩，這種人享用信財非常不合理；另一種戒律不清淨的人享用信財也是不合理的。

如《毗奈耶經》中云：“寧可去食用，燃火之鐵球，不具戒律者，切莫食信齋。”《花鬘論》中也有同樣的闡述：“寧可去食用，燃火之鐵球，不具戒律者，切莫食信齋。”意思是說，失壞戒律、不護三門行為之人享受化緣齋飯，還不如食用燃燒烈火的鐵球。為什麼這麼說呢？因為吞下烈火熾燃的燒鐵，只能焚毀自己今世的這個肉身，葬送生命而已，但不致於在後世將自己拋入三惡趣中。所以說，食用熾鐵的危害不是很嚴重。

上師如意寶說過：“清淨的法衣以非常莊嚴的方式穿著，也就可以享用信財。”但這裡說：“寧可食用燃火的鐵球，不具足戒律的人也不要食用齋飯。”

學院現在有很多人出家，有些不具足戒律的人能不能享用信財？《大圓滿心性休息大車疏》中，將僧眾分為凡夫僧和聖者僧兩種，其中凡夫小僧包括沙彌、沙彌尼以及居士，因為是眾生福田的緣故。從這一點來看，具足皈依戒以上也是可以的，但希望你們觀察，這方面不像因明，依靠語言進行推斷確實非常困難。

修行人的財物多數是信財、亡財，有時候對於亡財特別害怕，因為沒有能力超度他們，這樣的話，那個死者會不會一直盯著我們？有點兒擔心，因此我都是把亡財單獨放在一起，到薈供或者三十號的時候供養僧眾。對於信財就不得不享用，如果一點兒也不享用的話，沒有任何經濟來源，恐怕生活也是很困難。其實享用信財也是非常害怕的，所以只能一方面聞思修行，另一方面儘量護持戒律，再加上防護根門。雖然自己做得不是特別好，但確實非常注意，與世間上放逸無度的人比較起來，有時覺得還是可以的。

你們在座的人可能也有類似情況吧！但不管怎樣，一邊懺悔，一邊也不得不享用。尤其在條件比較落後的藏地，對十幾塊錢都是特別執著，這樣享用的時候確實非常擔心，因為施主對這筆錢的執著非常大。但在比較富裕的大城市，可能對幾百塊錢也不會有很大執著，所以對信財是不是也應該作這樣的區分，你們自己觀察。

可是毀壞戒律、不護根門的人，如果享用信士所供的齋食，那麼來世必將墮落地獄、投生餓鬼、轉為旁生等而感受不堪設想的劇苦，因此說享用信齋所帶來的後果是相當嚴重的。看看自相續的戒律是否清淨、身語意三門是不是處於放蕩無度之中，倘若你是一個戒律不清淨、行住坐臥中不護三門，加上不如理如法精進聞思三藏的人，那麼滿不在乎地享用信財齋飯，無疑是在自討苦吃。

如果不具足上述條件，那這樣隨意享用信財，來世必定會感受三惡趣的痛苦。

千萬不要這樣做！

札嘎仁波切勸請我們：首先應該觀察自己的相續──自己到底是怎樣的一個人？在什麼樣的情況下可以享用信財？有關這方面的道理，戒律當中有詳細說明，但有關戒律方面的論著翻譯得也不多，喇拉曲智仁波切的《極樂願文大疏》中有一些說明，你們可以參考一下。

若有人想：如果僅僅依靠戒律清淨這一點，可否享受信財齋食呢？

如果戒律非常清淨，其他任何功德也不具足，那享用信財可不可以呢？

這也是不行的。作為一個只是戒律清淨而不如理聞思三藏的懈怠者來說，如果擅自作主享受信財與齋飯，那麼將是債臺高築，負債累累。因為你根本吸收消化不了，齋食等信士所供養的任何財物，後世必須以債務的方式予以償還，結果成了業債之因。如果連一位戒律清淨卻不精勤聞思的懶惰之人，也不能肆無忌憚地享受信財，那麼我們應當好好反省反省。

僅僅戒律清淨而沒有聞思修行，那任意享用信財就如同今世借債一樣，後世必定會對施主進行償還。

這裡說：戒律已經很清淨卻不具足精進聞思的懶惰之人，也不能隨意享用信財。那麼我們更應該省察自身：三門防護了沒有、戒律是否清淨、是否已經精進聞思修行？對於這三種條件應該認真觀察，看自己是否已經具足。

也就是說，修行人應該認真反觀自身的過失，看看自己到底是一個什麼樣的人？藏地有一種說法：沒有學戒律的小僧人非常快樂，學習戒律的僧人總是提心吊膽。小僧人沒有學習戒律時的生活是快樂無比的，因為人們都會對他供養，他也是自然而然地接受，不必像在家人那樣整天為生活奔波，根本沒有任何顧慮；一旦學習戒律之後，這裡也會犯戒、那裡也需要還債，心裡總是忐忑不安，非常的害怕。

因此懂得取捨的道理非常重要，經常翻閱一些有關因果、戒律、前世後世方面的教言，這時就會發現，自己的很多言行都是違越正法的，其後果也是非常可怕的。

三門行為不清淨，並由於被墮罪所染，導致戒律也不清淨，又不事聞思三藏的人，日日夜夜沉睡不醒、迷迷糊糊、閒話不止、慣鬧散亂，依此虛度大好時光，

這樣的人，從不聞思修行，只是從早到晚地沉迷於睡眠當中，一直迷迷糊糊的。好不容易清醒時，也是不斷講述有關貪嗔煩惱方面的話題，不知不覺之中過了好幾個小時也

沒有任何感覺。但聽經聞法的時候卻不斷看錶：“都一個小時了，怎麼還在講啊！”這類人，唯一依靠散亂放逸打發時光。

而且只是去城中化緣維生並不能心滿意足，如此之輩竟然大顏不慚、大模大樣地坐在大修行者、大上師、大法師的行列中，依靠打卦、算命等手段來蒙蔽、欺騙施主，追求如哈拉劇毒般的邪命養活，苟且偷生，其實是在進行自我毀滅。這種人也實在是不知廉恥。

這些人僅僅依靠少量供養，簡單維持生活倒也可以，但個別人並不以此為滿足。他們既不聞思也不觀察三門，卻冒充大法師、大上師，堂而皇之的坐在修行者的行列中欺騙施主。

現在很多人依靠各種各樣的化緣方式聚斂錢財，最為嚴重的現象就是到處宣揚前世的因緣，然後說：“你是我的‘空行母’、‘地行母’……。”依靠這種方式蒙蔽施主，那些施主也是特別愚笨，別人說什麼他都相信。有些人說：“我在佛學院待過兩、三年……”通過這種方式，非常“含蓄”地說自己非常了不起。按照他們的說法，似乎在佛學院待過就好像在極樂世界當中住過一樣，其實在佛學院待過又能怎麼樣？這些施主一點取捨的智慧也沒有，笨得要命。

非常善於欺騙施主的人，針對不同的“根基”、“意

樂”，也會採取不同的手段，比如某人對法王比較有信心，他就說：“我是法王的關門弟子。”某人對伏藏法比較感興趣，他就說：“我是某某伏藏大師的轉世。”某人如果對噶舉派特別有信心，他也會馬上拿出一頂黑帽子，然後說：“這是某某大寶法王親自賜予我的……。”這種行為一方面是在欺騙別人，但真正欺騙的其實就是自己，《竅訣寶藏論》中講到了許多有關這方面的竅訣。

這樣的現象確實非常多，實際上，如果作為一個普通的修行人，自己規規矩矩地住在寂靜深山裡，不會有很大過患。但你這樣欺騙眾生，不僅毀壞眾生的善根，而且自己的貪心、嗔心、邪見也是不斷增上。我們學院也發生過類似情況，但不管發生什麼樣的事情，你們只要認認真真修行、如理如法聞思，其他發生任何事情都沒有必要管。如果與其他眾生接觸，也要詳詳細細地觀察：究竟能不能與他結緣？這一點一定要注意，否則對藏傳佛教，甚至整個佛法都會有所損害。因為，現在世間上不信佛教和誹謗佛教的人佔大多數，在他們面前不加注意的話，不僅對自他的今世有損害，而且來世的果報也是非常可怕的。

我們僅以化緣的菲薄之物維生，就應當知足。

作為修行人應該少欲知足，以菲薄之物維持生活。

自相續的戒律污濁不堪、聞思修行也是馬馬虎虎的人，卻不滿足於簡簡單單的化緣生活，而去尋覓花樣繁多、品質上等的財物。

這類作法非常不好。本來你自己就不堪聞思修行，對於守護戒律也經常掉以輕心，然而卻不以簡單的化緣生活為滿足，唯一希求美妙上好的物質享受，不僅貪心越來越嚴重，經常要求別人給你供養，而且希望“供養品質更好一點兒的、價格更昂貴一點兒的……”這樣的話，連一般居住山上的修行人的資格都不具足，還如此大言不慚地要這個、要那個，是絕對不合理的。

許多城市中生活的人，非常想放棄現在優越的生活，到寂靜山林中居住；而你們卻苦思冥想，為了到大城市中散亂放逸，尋找千奇百怪的各種理由。像這樣捨棄寂靜山林的幽靜生活，跑到城市中去造惡業是非常可惜的。這裡有米滂仁波切、無垢光尊者，給我們留下來的非常珍貴的寶藏，是任何地方都找尋不到的稀有瑰寶。你們卻對這些最有價值的珍寶棄之不顧，反而到大城市中尋找沒有任何價值、唯使自己墮落不堪的垃圾，當作寶貝一樣百般珍惜，這對自己的修行不會產生任何利益。

當然，也並不是說施主們不能迎請上師。迎請上師是非常好的，能夠與戒律清淨、修行境界很高的上師結緣，利益非常大；即使修行境界不高，但以一顆善心真誠開示佛法的道理，這樣的上師也很好。但你們在迎請上師時，一定要再三觀察，如果不加觀察，盲目追隨一些名相上師，很可能不會獲得真正的利益。

此處雖然一再講到有關這方面的道理，但我們並不是對這類事情完全加以制止，也不可能完全制止，“邪見無邊故，一一難斷盡”，但是大家對某些不如理如法的行為，應該清楚明白並且要多加注意，這一點非常重要。

直言不諱地說，你是沒有福分來享用這些的。

此外，只是了知釋迦牟尼佛對於戒律清淨的僧眾享受齋食有開許這一條，便心想：我也是出家人，所以隨心所欲、毫無顧忌地享用齋食信財以及迴向財物等，也是理所應當的事。而心懷驕傲自滿的情緒，這顯然是愚昧無知的表現。

個別人心裡這樣想：我身上披的是釋迦牟尼佛的法衣，我守持的是釋迦牟尼佛制定的戒律，因此可以享用各種信財、亡財，不會出現任何過患。

這種想法與作為已經充分暴露了你的愚昧無知，最好不要這樣想。

生活簡樸不雜世法

為了能化緣到一點點苦行時所需的飲食財物，而去城中向素昧平生、互無交往的施主，化微量的小麥青稞等粗糲之食，

為了自己的生存所需，可以到城中與從未謀面的施主化緣少量飲食等物。

在藏地，出外化緣的大多是酥油、青稞；漢地化緣的主要是人民幣，不然坐火車也是很困難的……。

隱居靜處山中時，與花草葉果等合起來作為苦行的食品，除了吃這些以外，絕對不能像世間的人們那樣飽食終日。

對於化緣得來的食物也應省吃儉用，否則很快就會消耗殆盡，只好再再地為化緣而四處奔波。如此飽食終日不思修行，是世間人的一種作法。

不過，糌粑越少的時候就越想吃，以前我讀小學的時候，每學期開始都會從家裡拿一些糌粑，三四個月過去之後，看著口袋裡的糌粑越來越少，於是每天上課時都想著，等一會兒下了課要回去吃糌粑……。可能當時生活很困難的緣故吧！

不依靠苦行生活，而只求吃得好、穿得暖，就想成就佛果。可是，這種人不用說是佛果，就連人天的果報也是不可能成辦的。

像世間人那樣，每天想著吃得好一點兒、穿得好一點兒是不行的。作為修行人，只要解決基本的生活問題就可以了，不要有太高要求。然而有些人根本不想苦行，只是想吃得好、穿得暖，但在吃飽穿暖的過程中，不要說“想成就佛果”，即使成就人天果位也非常困難。

如果你不盡力討好、維護施主的情面等，隨順迎合世間人，那麼想得到香噴噴的美味佳餚、暖暖和和的上等衣物，也是異想天開的事。

確實如此，如果想要吃得好、穿得暖，那沒有維護世間人的情面怎麼可能辦到呢？絕對是異想天開，根本不可能辦到。

要通過隨順世間人的途徑來修行，就不可避免地要摻雜世間八法。

但是，在你不斷隨順世間人、與他們整日聯繫的情況下，也就不可避免的要雜染世間八法。這樣一來，你的修行也就日漸荒廢了。

這部《札嘎山法》，表面看來似乎簡單易懂，但從內容上講，要想詳詳細細對照自相續、觀察自心，可能還是很困難的，希望大家還是要仔細思維。

雜有世間八法的善業，只能得到今生的利益而已，對於後世來說連人天果報也得不到。不僅得不到，甚至來世還會依此而下墮三惡趣。

這樣做的後果非常嚴重。很多人在寺院聞思、修的目的，就是為了得到別人的讚歎，或者得到一定的名聞利養，類似雜有世間八法的念頭非常容易產生。但在行持善法的過程中，如果雜有世間八法，即使人天果報也無法得到。人天果報得不到倒也不要緊，假設依此“善事”反而導致墮落惡趣，就實在有點兒划不來。

格西仲敦巴曾經問阿底峽尊者：“凡是貪求現世的幸福安樂與利養恭敬而做事之人，將會有什麼樣的果報呢？”尊者深感遺憾地說：“他們的果報也就僅此（指今生中的安樂。）**而已。”**

這裡的做事應該包括做善事、發心等等。格西問：“雜有世間念頭所做的善事，會有什麼樣的果報？”尊者回答說：“依靠緣起的規律，即生當中做什麼樣的善事，即生中也會獲得些微的此類果報。”

格西又進一步地問：“那來世將有什麼樣的果報呢？”尊者滿懷悲憫地說：“來世的下場將是慘墮地獄、餓鬼以及旁生界中。”

雜有世間八法的念頭，即使做善事，果報也是非常危險的。因此不論發心還是做事情，一定要以一顆不雜世間法的心攝持，尤其年輕人，人生還非常漫長，聞思修行也好、弘揚佛法也好，首先要觀察自己的發心是否清淨？如果雜有世間八法的念頭，哪怕做善事也是墮落惡趣之因。這是札嘎仁波切和阿底峽尊者的一致觀點。

《大圓滿前行》中引用《功德藏》的教證說："樹根為藥芽亦藥，根為毒芽何用說，唯隨善惡意差別，不隨善惡像大小。"假設一棵樹的根不清淨，那果也不會清淨，因此說發心清淨非常重要。

滾巴瓦格西也曾經這樣說過："懷有搞世間八法（指利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。）**心態之人，所作所為若出現其中的四種稱心如意，那麼就是現世的果報，而對來世毫無益處；如若面臨四種事與願違的局面，那麼對今生也無有裨益。"**

雜有世法所做之事，即使得到所謂的利、譽、稱、樂，對於來世也沒有絲毫利益可言；假設得到相反方面的衰、毀、譏、苦，即便對今生也不會有任何幫助。

如果修行人奢望今生豐衣足食、風光體面，而尋找一位腰纏萬貫的大施主，對其曲從逢迎，照顧情面，阿諛奉承，

討好獻媚。這種人連自己的飯量多少都不清楚，竟然拿班做勢地在那裡打卦，還信口雌黃地授記將來會有甘苦、好歹之事，各種各樣、大大小小的妄言脫口而出，他們的戒律為嚴重的過患所染污，無慚無愧的行為似是而非、極不清淨，這樣的人真不如死了為好。

這些不知滿足的修行人，在見到大施主的時候，雖然連自己的情況怎樣都無法一清二楚，卻為了迎合他們的胃口而百般作態。這種人對弘揚佛法不但沒有利益，反而會成為毀壞佛教的敗類，還不如早點兒死了比較好，不要再做出如同小丑般的種種可笑表演了。

正合我意

作為修行人的我們，就算是凍僵而死（也絕不能以非法手段過活）**。只要能依照戒律中所說的少量資具維生，不好不壞就可以了，即使是以化緣的低劣齋食財物，加上草葉瓜果等作為苦行的充饑之食，也該心滿意足。**

隨順前輩高僧大德修行的我們，絕不能以非法手段過活，只要有少量的吃穿就可以了，不應該有更高要求，這樣的生活才是最有意義、最快樂的。

與任何人互不結識、不相交往，也不進行打卦、算命、作經懺之類的瑣事，縱然當地所有的人們都為此而不高興，以身

體進行毆打，口中也是譏諷嘲笑，對我如此這般侮辱，那也是一件快事。

交往的人特別多、經常打卦算命，會使自己的修行生活趨於散亂，因此應該儘量杜絕類似事情的發生。

你既不給人打卦，也不為人算命，更不會到施主家裡念經，這樣一來，可能很多人非常不高興。那也不要緊，這時你應該想：即使以此導致他們對我百般譏諷，甚至毆打也無關緊要，因為這對我的修行會有極大幫助。

因為它可以成為世間八法，及讚則喜、謗則憂之惡分別念的最佳對治方法。如果他們對自己讚不絕口，尊敬擁戴，那麼自相續中的貢高我慢就會日漸增盛，如此便會導致不堪設想的後果。誠如阿底峽尊者所說：“眾人不悅，正合心意。”

他們不高興也不必在意，博朵瓦尊者說：“別人不高興，是我最高興的事情。”

我們很多人在這裡出家、修行的時候，家裡人非常不高興，對你百般阻撓並且譏諷嘲笑，這時應該想：你們不高興正合我的心意。因為這對自己的修行反而會成為一種助緣，是非常值得高興的一件事。

意思是說，人們對自己有不滿情緒，恰恰合乎自己的意願，應當心生歡喜。否則，僅僅為了微薄美食、少量暖衣，

便以詐現威儀、諂媚奉承等邪命方式來養活。到頭來將釀成，後世在地獄、餓鬼、旁生界中感受嚴寒、酷熱、饑餓、乾渴的難忍苦果。恐怕再沒有比這更嚴重的危害了。

別人對你特別好，你就會因為他而造下來世墮入三惡趣的因，由此可知，為迎合他人而百般奉承，是對來世造成極大危害的根源。

所以，打卦、算命以及與世間人的緊密聯繫都會給自己的修行生活造成危害，住山修行人一定要對此嚴厲制止。

自己貪得無厭，在現世中如果得到豐富的衣食，就心花怒放、喜不自禁，如若沒有得到就悶悶不樂、愁眉不展，而且一旦別人得到，那嫉妒心、競爭心、得失心、貪嗔心，便自然而然在相續中滋生蔓延，心不愉快、倍感苦惱。

這些貪得無厭的人，得到財物時特別高興，得不到就心懷不滿。作為修行人，應該放棄類似的執著，所謂的財物，得到不會心花怒放，得不到也不會痛苦不堪。長此以往，自己就有機會反觀內心、精進修行了。

相反，如果自己能夠將自心完全轉移到善法方面，居於隱逸的靜處時常反觀自心、知足少欲，僅僅依靠化緣所得之物度過人生，就絕對不可能為了欲妙而生起貪婪、嗔恨、嫉妒之心等，以致憂心如焚了。

真正的修行人，僅僅依靠化緣之物維持生活，知足少欲，也就絕對不會因此出現貪嗔等分別妄念。

正如古德所說的：“清貧寡欲，無憂無慮。”如此一來，必然會心情舒暢、修行增上、生活清淨。

漢地、藏地都是這樣的，很多住山的高僧大德的生活都是以清心寡欲為主，他們的生活無憂無慮、沒有任何煩惱。

在座很多人也是這樣吧！住在這樣寂靜的聖地，每天只要聞思修行就可以了，過的都是無憂無慮的生活。看一看現在世間人的生活，每天忙忙碌碌，心裡擔心各種事情，根本無法安心度日。札嘎仁波切說：“世間上最英雄的人，其實是最膽小的人；世間上最富裕的人，其實是最貧窮的人。”因為他們每天都要四處尋覓種種資具受用，可是我們山上的人每天吃點兒白菜、米飯就可以了。肉身原本就是假合的，即使對它百般重視也沒有很大意義，幾十年後必定要捨棄；而心卻並非如此，它還會在漫長的輪迴生涯中，繼續前進、漂泊。

大家應該仔細觀察一下整個輪迴的真實景象，很多人對它的真實面目根本不了解，總認為身心是一致的，實際上身心並不是一致的，有關這方面的道理在很多論典中都有闡述。所以對身體，沒必要過分執著，每天依靠一些簡單的資

具，無憂無慮地過生活就可以，不用像世間人那樣每天憂心忡忡。

依心抉擇

若有人想：如果自己既沒有維護施主等人的情面外出奔波尋找，也未曾從事打卦等，可是若當地的人們親眼目睹了某位修行人穩重持久安住、知足少欲等功德，便攜帶衣食來到他的面前供養，在這種情況下應該怎麼辦呢，隨便接受沒有什麼不良後果吧？

如果自己既沒有為了護持施主情面而四處奔波，也沒有給親戚朋友打卦算命，但施主們見到了你的諸多功德，仍然帶了許多財物前來供養，在這種情況下，是接受還是不接受呢？

這一點也需要觀察自心。

這個問題確實非常重要，很多人根本不知道取捨，但無論如何，修行人對此都應反觀自心。

如果自己對所有的妙欲利養、恭敬讚歎等，都能作如夢如幻之想，毫無貪圖世間之心，那就可以接受供養與愛戴。

應該對自己詳加觀察，對於別人的財物供養以及讚歎恭敬等，若能視為如夢如幻──得到不過分執著、沒有得到也不傷心痛苦，雖然無有很大利益，但別人供養也能如幻境般

對待，這時接受供養以及他人的愛戴恭敬也未嘗不可。

札嘎仁波切的這種回答特別好，修行人平時就應觀察自心：對事物財物特別貪著，就說明自心非常不清淨，如果是僅僅維持自己的生活、其他財物有也可無也可的態度，對財物等供養視為幻境一般，那也無須拒絕。

然而，我們這些人從無始以來，對妙欲貪戀強烈，不知滿足，久遠串習，牢不可破。追名求利、貪執妙欲等，只能像乾渴之人痛飲鹽水般無有厭足。所以，倍受恭敬、利養豐厚、窮奢極欲，對我們這些人來說，顯然是修持妙法的一大違緣。

沒有執著確實可以接受，但凡夫眾生無始以來的惡劣習氣根深蒂固，對於名聞利養、妙欲享用等，如同乾渴之人飲用鹽水般從來不知滿足，在受到他人恭敬、獲得豐厚利養時，很難保持一顆清淨之心，因此最好杜絕諸如此類的外緣。

否則，最初可能是非常好的修行人，但財物利養越來越豐厚時，隨著時間的推移，貪心也會越來越增上。如此一來，所謂的財源滾滾，已經成為修行上的一個最大違緣了。

一般，修行人在最初的時候都是說：“我要終生住在寂靜處”而與上師同修道友和睦共處，也沒有任何施主等前來探望，心情安樂。

最初的時候，很多人都會信誓旦旦地說：“沒有成就之前，我會一直住在寂靜聖地……。”但沒有兩天，如此這般的誓言早已拋向腦後，他自己也已經坐在某大城市中的“妙高法座”上，開始他“弘法利生”的事業了。

凡夫的想法都是不穩固的，藏族有句俗語：晚上睡覺時的想法，到早上起床時已經不復存在。前幾天有個喇嘛說：“我非常想長期住在這裡聞思修行，所以能不能借點錢給我買個房子……。”我當時看他非常可憐，於是想盡辦法借了一點錢給他。但昨天他又站到我門口，說是：“這裡我不想住了，房子還給你還是怎麼辦？……”真的，有些人心情不穩定，最初的時候發願要終生住在靜處，與誰也不接觸，生活似乎也很清淨，但用不了幾天，他的想法已經完全轉變了。

獨自一人住在一處靜靜的神山中，首先是和誰也不相接觸，似乎還過得很好。久而久之，漸漸地施主以及熟悉的人越來越多，在施主面前，顧其情面、虛偽狡詐等，通過世間法以及經懺佛事、講經說法等出世間法，五花八門的欺騙手段取得利養恭敬，如此而行之人比比皆是，隨處可見。

剛開始的時候確實可以精進修持，生活也比較簡單，但慢慢，隨著認識的施主越來越多，他也會依靠經懺、打卦等五花八門的手段欺騙這些施主，這類人在當今時代隨處可見。

他們之所以這樣，是因為首先未通達上師所傳授的教言實義，其次相續中沒有斷除對妙欲的強烈貪執，於是便如饑似渴、永不滿足地飲起欲妙名利地位等邪命的毒水，鑄成大錯，這種修行人連自己的名稱也已丟失了。他的下場比世間人還慘痛，後世將墮入地獄中。

他們剛剛來到寂靜地時，如果能夠依靠上師的教言精進修持，經常身體力行、反觀內心，也就不會出現上述不如法的行為。但他們對這些殊勝教言根本不屑一顧，整天渾渾噩噩、虛耗時間，根本不思維如何斷除對人、物的貪執，把原本應該修行的時間，全部消耗在世間八法上，將修行的本義完全忘得一乾二淨，唯一追求今生的名聞利養。他們不但連所謂修行人的名稱都不具足，而且由此成就了今生來世無量無邊的痛苦。

這種下場，是每個人都不願意看到的。因此作為修行人，應該發下堅定的誓言：生生世世不離上師，寧可凍僵而死也不做非法之事。這樣一來，依靠上師三寶的加持力，在你的生活上，也決定不會出現很大困難。

大家應該發這樣的誓言，不然有些人剛開始出家、修行時特別特別激動，甚至磕大頭的時候把額頭都磕破了，希望能夠馬上獲得成就。昨天有個年輕人說：“上師，我要馬

上獲得成就，你給我傳一個明心見性的法。”當時我對他說：“你《大圓滿前行》聽了沒有？五十萬加行修了沒有？成佛不是那麼容易的事情，不是上師給你打一針就馬上成佛的！”這也可以理解，很多人最初的時候非常激動，希望能夠馬上成佛，不然也不會出家。一方面心情激動非常好，是對佛陀具足信心的一種表現；但從另一個角度來說，表面看來似乎成佛很簡單──今天出家明天就成佛，但是第二天發現根本沒有成佛的時候，就把袈裟掛在樹枝上，自己遠走高飛了。這樣非常不好。

大家一定要穩固自己的信心，修行不是一天兩天的事情，對個別高僧大德來說，確實可以在很短時間內修行成就，但我們無始以來的習氣非常嚴重，次第性的修持正法才是最關鍵的。

（四）依師方式

勿離上師

對於修行人來說，暫時與究竟的一切功德之源泉就是上師。大格西博朵瓦是這樣說的：“攝集一切竅訣的基礎，就是不捨棄殊勝的善知識。”

捨棄善知識，根本不會獲得殊勝成就。這一點宗喀巴大師在《事師五十頌釋》中，也是如此宣說的。無垢光尊者在《大圓滿心性休息大車疏》中，講誓言部分時也說到：如果捨棄上師，不要說獲得解脫，連善趣果報都不會得到。因此，應該如理如法地依止善知識。

因此，我們必須做到如影隨形般依止、一剎那間也不離開上師，

依止上師不是一兩天、一兩年的事情，應該像以前的高僧大德那樣依止上師十幾年、二十幾年。上師相續中的功德，必須經過長期精進地苦行才能獲得，不是輕而易舉就能得到的。

格西又說：“如果不離上師恆時追隨，那麼此人已經擁有了一切佛法。”

博朵瓦格西說：“若誰恆時追隨上師、一切隨順上師，此人即已擁有了一切佛法。”

當然具有法相的上師也很重要，若是名義上的上師，對

佛法的基本含義根本不懂、《入菩薩行》也不重視的話，就不是一位具足法相的上師。對這種上師，即使依止多長時間也很難獲得利益。

依此而言，我們必須恆常不離上師。

我總覺得這部《山法寶鬘論》非常相合自己的根基，裡面所說的一字一句、一點一滴，很容易沁入自己的心間，其中的很多場景似乎就是說我們。

札嘎仁波切攝受了很多男眾、女眾弟子，當時肯定也看到了許多不如法的行為，因此通過自己的經驗總結出這樣一部《山法寶鬘論》，一針見血地指出了許多修行人的過失。尤其，與當今時代存在的心和行為非常相應，對於應該注意的諸多不足，也已經毫不留情的一一闡明了。

可是，我們中的有些人最初在上師前，只求得零零星星的傳承，馬上口出狂言說“我要去寂靜的神山了”。

在上師前只待了一兩天、一兩個月，所得傳承並不圓滿，所求得的法也只是零零星星的簡單法要，這時，他們就口口聲聲說“要去寂靜神山修行”。

其實他根本不能獨立自主地修行，卻一意孤行，這種現象也是極為普遍的。

札嘎仁波切說：這些人剛剛依止上師一兩天，就馬上到某某處獨自修行，其實他根本不具足這種能力。

一般來說，對剛到學院的人，法王如意寶根本不會同意他們去修行。上師經常要求我們一定要認真聞思，尤其不要離開上師、金剛道友。但有些人根本不管上師說什麼，一意孤行地跑到某某地方去修行，結果沒兩天就開始在繁華的都市裡拋頭露面了……。

當上師健在期間，我們這些初學者應當像諺語中所說的："小孩拉著母親的衣襟"一樣，瞬間也不離開上師。

我們都是初學者，還沒有得到真正穩固的境界，這時應該像諺語中說的"孩子拉著母親的衣襟（一般藏裝分外衣襟和內衣襟，折在裡面的是內衣襟，外面的叫外衣襟）"一樣，始終跟隨在上師身邊。

也就是說，熙熙攘攘的人流當中，孩子片刻也不能離開母親，如果鬆開抓住衣襟的手，用不了多久，孩子就會迷失方向。因此，上師健在時不應離開上師，一定要緊緊抓住上師衣襟。否則，你自認為已經具足獨立自主的能力，實際上你還根本沒有成長，離開上師的話，一定會在茫茫輪迴的大海中迷失方向的。

前段時間開極樂法會的時候，我看到一個小孩與母親走散了，他一邊走一邊哭："媽媽、媽媽！……"法會上人特別多，真的有點兒擔心。當時我馬上想起了札嘎仁波切的這

個比喻──確實，與母親走散真是很可憐！因此，我們這些小孩兒，在上師健在的此刻，一定要緊緊抓住上師如意寶的衣襟，千萬不要離開！

那麼這樣做到底有什麼必要呢？

整天不離開上師又有什麼必要呢？

第一、通過聞思教言可以斷除增益；

如果不離開上師，就可以經常聽聞佛法，這樣就會斷除自相續的疑惑。

第二、言行舉止莊嚴如法，不放逸。

由於一直待在上師、道友的身邊，自己的言行舉止也會如理如法，不會散亂放逸。

長久依止上師便可對所有好的品德言行，都一清二楚、瞭若指掌，隨學上師極為重要。

在長期依止上師的過程中，對上師所有的功德品行必定會耳濡目染，進而善加隨學。

我們在隨學上師的過程中，盡力做到清心寡欲，不為欲望所惱，最終達到像日月運行那樣，逍遙自在地周遊神山靜處的境界時，不固定住於一境。也不要說，這個地方是我的地方而執為我所，像野獸一樣對任何地方都毫無貪執。

上師健在時，應該靜靜地依止在上師身邊，過一種知足

少欲的生活，當達到一定境界時，就如日月一樣逍遙自在，在虛空中到處雲遊，這時也就不用固定住於某一處了。但你的境界沒有得到穩固之前，不能亂跑，否則無有任何境界，最初一兩天可能會住在寂靜深山當中，之後，你的行為舉止恐怕就很難保持一種修行人的風範了。

最初依止上師，在師前安住之時，要以他的確是一位了不起的上師之心態恭敬依止，自己的一切所作所為都不能擅自做主，要謹遵師言，一切威儀十分莊重。

在上師前應該恭敬依止，將上師作為真正的佛陀看待，即使沒有“將上師作佛想”的心境，也應以“這位善知識非常了不起”的心態虔誠依止。

所有事情均需請問上師，任何一件事都不可自作主張，草率而行。

如此一來，你肯定會獲得很大功德，自己的心行也不會與正法背道而馳。

如此一來，自己的所作所為均成了依教奉行，功德利益很大，

應該了知，由於你的所作所為已經得到上師的開許，一切事情都依照上師教言如理行持。如此一來，雖然是在做自己的事情，但也與為上師做事情一樣，會獲得極大功德。

並以此可將以往所造的一切罪業悉皆淨除，自己的三門一切所為不致於放蕩無度，也不會重新累積身語意的罪業。因此說，依教奉行的意義格外重大。

我們的一切行為既不能違越上師的言教，又要與同修道友們始終持久和睦相處。依照加行中所說的，在上師面前聽受包括道次第修心等，自己所實修的法門在內的一切教授，必須像蜜蜂享受花蜜的甘美味道一樣，以聞思斷除增益懷疑。

如同蜜蜂在花叢中津津有味地享受花蜜，不受任何外界干擾一樣，我們應該恭恭敬敬的在上師前，聽受包括道次第在內的一切法門，與金剛道友和睦相處，一心一意享用圓滿殊勝的佛法妙味，不要被外界環境誘惑，依靠聞思修行斷除相續中的所有增損懷疑。

既然說不要離開上師，那麼，在拜見上師時應該怎麼做呢？

晉見上師

如果自己有教言上的疑問要請教，或者有事彙報。需要去晉見上師前，就必須搞清楚上師此時是否在百忙之中，是否心情愉悅，在上師悠閒自得、舒心悅意時，可以前去討教，

在自己有事情找上師或者想去見上師之前，應該首先打聽：上師是否特別繁忙？上師心情是否愉快？詳細觀察之後，如果發現上師不是很忙，正在悠閒地曬太陽，心情也正好不錯。這時，你可以小心謹慎地前去問候，並且提出自己的疑惑。

而在上師事務繁忙、心緒不佳時，萬萬不可莽撞去打擾，就像小馬駒或小狗崽對待牠們的母親那樣。

可是，上師特別忙、心情也不太好，那你最好立刻離開，不要去打擾上師。因為即使你去詢問，上師也不一定會仔細回答。如此一來，你回去之後可能會說："今天上師都沒理我，真是個壞人……。"

弟子對待上師，就應該像小馬駒或小狗崽對待母親那樣。一般來說，母馬在草原上吃也吃飽了、喝也喝足了，心情特別愉快的時候，小馬會很快發現並且立刻前去吸吮奶汁；如果母馬正在吃草飲水或者心緒不佳，那小馬根本不會接近牠。藏族有種說法：小馬比小孩子還聰明。因為小馬非常善於觀察母馬的情緒，小孩子卻沒有這樣的本事。小狗也是這樣，一般母狗沒什麼事情、心情不錯時，小狗會馬上過去吸吮母奶，但要是發現自己的母親心情不好或者正在咬人，那不要說吸吮母奶，根本靠都不會靠近，只是遠遠地在一邊乖乖看著。

在未得到上師的開許之前，自己不管三七二十一、大搖大擺地來到上師面前，由於根本不知曉此刻上師是否心情很好，倘若正巧趕上上師心情不好，那麼就會導致對上師不敬以及擾亂上師的心，這兩種極其嚴重的過失。

但是我們當中的個別人，連小馬、小狗都不如，根本不會觀察上師的心情，隨隨便便跑到上師跟前。如此一來，對上師不恭敬以及擾亂上師心，這兩方面的過失也就隨之出現了，這對自己非常不利。因此，在拜見上師前，一定要仔細觀察。

因此，首先應當到上師的侍者前詢問，可不可以前去拜見，了解上師心情好不好的狀況；再以晉見上師尊容比獲得如意寶還難的心態來到師前，對上師毫無怠慢之心、謙虛謹慎、畢恭畢敬，如此可得到廣大的功德。所以，到上師的面前時，先讓侍者去請示上師，獲准後方可前往，這一點是極為重要的。

而且，見上師時不要像見普通人那樣隨隨便便，應該以比獲得如意寶還難得的心情恭恭敬敬地拜見。

可是，有些人對此卻不以為然。他們說：我們既然已經依止上師，所以隨意到上師跟前，這是理所當然的。如果不可以隨便去見，那麼依止上師有什麼用呢？

個別人對上述教言根本不屑一顧：“你也是上師弟子，我也是上師弟子，既然你可以去見上師，那我也要去……。”於是大搖大擺地來到上師跟前，對上師根本不具足應有的恭敬心與信心，將自己目中無人的醜態表現得淋漓盡致。

這說明他們壓根不懂依止善知識的方式。

這是非常愚笨的一種行為。上師如意寶在成都中央花園的時候，本來見上師的時間已經過了，但有個人一定要見上師，他衝過好幾個侍者非要闖進去……。這種人就是不懂如何拜見上師的道理。

一般精神有問題的話，經常會做一些不如法的事情，但如果精神沒有問題，這樣做是絕對不合理的。

例如，世間上那些官員所屬的百姓們，也沒有說“因為他是長官，所以什麼時候想去都可以”而隨便前去見，

即使是世間的普通官員，也不是隨便想見就能夠去見的，更何況拜見如真佛一般、具足一切功德的大恩上師。怎麼能如此隨隨便便呢？

那麼對於法主、法王、如意寶般妙法源泉之上師，懷有不敬之心，口出非禮之詞說：“不管上師開不開許都要去見”便徑直而入，這是對上師的最大不敬。

這一點一定要注意，不管見哪一位上師，一定要首先請求開許，千萬不要擾亂上師的心。否則未得到上師開許，或者將上師看作普通道友那樣對待，這是絕對不合理的。對於這種作法，智悲光尊者也已經作出了嚴厲譴責。

再說，就算是要去拜訪世間的大官員、大人物們，也不能亂了方寸，而必須首先通過他的下屬，依次引見，否則也不能見到。

如果想見世間普通的官員，也要首先問詢他的秘書是否可以約見，直接闖進去是非常不禮貌的行為。

對於上師竟然都不能像世間人對待大官員、大人物那樣尊重敬仰，那還有什麼比這更不恭敬的態度呢？

在拜見上師的過程中，假使連對世間官員的態度都不具足，那還有什麼是比這更不恭敬的呢？上師是三界導師，必須以恭恭敬敬的心態拜見，這一點千萬要注意。

自己只是私下認為拜見上師是天經地義、理所應當的事，於是趾高氣揚地直入其內，這種草率舉動，恰恰將他無有將上師視為真佛的清淨觀之內相，暴露無遺。

如果根本不理會上師是否繁忙、心情是否愉快，而冒然出現，一味地將上師當作普通人一樣看待，那已經完全表露了他對上師沒有信心的一種心態。

真實作想

因此說，拜見上師時要有一個正確的思維，應該了知，見到上師和遇到上師是千載難逢的殊勝機緣，非常難得。但這種想法，很多人既做不到，也想不到。

本來，我們應當有見一次上師的尊容、聽一次上師的言教，就如同親睹佛陀的金顏、親聆佛語一般，極為稀罕難得的想法。如果沒有這樣想，那就是一大錯誤。

見到上師尊容或聆聽上師言教，應該像親見具足相好的如來、親聞佛陀諦實語一般，在心中生起一種極為稀罕難得的心情。

當然，現在親自拜見上師有點兒困難，但每天都可以聽到上師如意寶的教言，這時候大家能不能觀想：上師的法音如此難以聽聞，在千百萬劫中都是難以遭遇的。進而生起稀罕之心，恭敬聆聽。

但是，有些人不要說如理觀想，可能認為上師每天給我們傳法，今天傳，明天也傳，對此已經習以為常了。實際上，這種想法是非常錯誤的，應該從現在開始修正自己的觀念。

即使心中確實已生起了，面見上師的身相與聽受上師的教言極為不易的念頭。但是在去往上師面前的途中，仍然需要如

是憶念：我的上師的的確確就是真正的佛陀，我今雖有這樣的問題要請教，卻不知能否如願以償，假設有幸在上師面前討教，並獲得了滿意的答覆，那真是太有福報了。

假使已經真正生起了面見上師、聽聞上師教言十分不易的念頭，在前往面見上師的途中也要作如是想：我的上師不是普通凡人，他是真正的佛陀，若能得以拜見那就真的太有福報了。

但有些人非常愚笨，已經依止上師好多年了，在上師面前也聽聞了諸多教言，他卻認為還沒有依止上師。他們認為：上師給一個加持品，或者說你可以依止我之類的話，才是依止上師。這種想法是錯誤的，你在上師前已經聽聞佛法、接受灌頂，這位上師從此以後已經攝受了你，之後只能靠你自己的精進修行才可以。釋迦牟尼佛曾經親口說：“吾為汝說解脫之方便，當知解脫依賴於自己。”所謂的攝受弟子，並不是像某些人認為那樣──每天在你面前說個悄悄話或者給你取個法名，不是這樣的。

當然我們有些人剛來，有些人剛開始學佛，對上述問題根本不懂，這也情有可原。但個別人已經在上師如意寶跟前聽聞佛法五、六年了，仍然說：“我想依止法王如意寶，有沒有什麼辦法可以見一次法王？”這種說法實在太可笑了。札嘎仁波切說：這樣依止上師的心態是不合理的。

大家一定要在佛教的有關經論中好好聞思，不然連什麼叫依止上師都不懂。在座諸位已經早就被法王如意寶攝受了，其他已經聽聞過佛法的上師也已經依止了，因為已經聽他傳過法，即使不想依止也沒有辦法了。但是很多人認為，依止上師就應該像以前佛對弟子說的那樣："我是你的導師，你是我的聲聞。"這才算依止上師。不是這樣的，類似"我已經在他面前聽聞了教言，但還未依止過他"的說法，在佛教當中根本不存在。也許是我孤陋寡聞，但這種現象應該不會有吧？也最好不要有。

面見一次上師的身相，就相當於親眼目睹了所有佛陀的身相。

不論從功德上還是教理上，拜見一次上師就好像真正見到了佛陀，沒有什麼差別。

如此可以清淨，無始以來多生累劫中所積的一切罪障，實在具有廣大深遠的意義。

多生累劫當中積累的一切罪障，在見到上師如意寶後都可以得到清淨。去年在成都中央花園的時候，有幾個人本來已經買了飛機票，但他們說："來一趟不容易，見到法王如意寶能夠遣除一切罪障、獲得無量功德，我們一定要去拜見。"當時問過法王如意寶後，上師也是特別開許他們拜見

了。確實應該有這樣的想法，這對你自己也會產生巨大的利益。

之後，在侍者尚未通知上師是否准許之前，一直耐心等待。

首先應該在侍者面前，恭恭敬敬地詢問是否可以拜見，之後耐心等待。

一般侍者的態度也應該好一點兒，很多上師身邊的人的態度非常傲慢，這樣很容易讓別人生起邪見。以前開極樂法會的時候，學院這邊來了一位大活佛，他的侍者特別傲慢，當時見到活佛過來，他就一直推著旁邊的人說："退回去、退回去……我們的上師來了！"當時很多人都不太高興，說他是"上師的倒車"，因為倒車時經常會有一種聲音說："請注意！倒車！請注意！倒車！"

這種行為確實不太好，你們有機緣在上師身邊的話，對每個人都一定要恭敬。不然見什麼人、接什麼電話都特別不恭敬，這樣會使本來對上師很有信心的人，依靠這種因緣斷送善根，這種過失是很大的。

按理來說本該如此，然而我們這些人即便是一百次見到上師的身相、一百次聽聞上師的言教，仍舊將上師看成是一般的普通人，從未體會到親見上師的身體難得、聆聽上師的教授難得、見師身聞師言意義重大這一點。

札嘎仁波切又批評我們說：“你們這些人即使見了上師一百次也無所謂，根本不知道面見上師身相、聽聞上師法音的殊勝難得。”

我有時想：不論住山修行還是依止上師，首先應該學習這部《札嘎山法》，要不然連這種非常淺顯的道理都不懂。確實是這樣，如果早點兒知道的話，在見到上師、聽聞上師法音的時候一定會生起難得之心，但很多人根本沒有意識到這一點。

如此一來，勢必會導致自相續，原有的一切聞思修行功德無餘喪失、前所未有的功德不會重新生起的不良後果。

如果對上師始終採取一種無所謂的態度，那麼以前具足的功德終將喪失，以前不具足的功德也將無法得到。

博朵瓦格西曾說過：“對上師不恭是失去智慧的主因。”

這很重要，有些人也是這樣，以前對上師的信心、智慧等各方面非常不錯，但後來不知道什麼原因，不但對上師的信心退失，自己的智慧也越來越減少了。所以說，自相續生起智慧的根本因，就是對上師的恭敬心。

如果偶爾因沒有得到開許而未能如願面見上師，也不能心煩意亂，心裡應當這樣想：我應該明白這是對自己最殊勝的教誨，這明明是在暗示我：因為你的惡業罪障太深重了，你若誠心誠意想見真佛上師，就要淨除自己的罪障。

假設上師由於某種原因不能見你，你也沒必要馬上發脾氣。人們在拜見上師時，都會懷有各種各樣的目的，但不管怎樣，如果上師不見你，就應如此思維：這是對我最為殊勝的一個教誨，由於自己無始以來的罪業太過深重，所以無法見到真正的佛陀，自此以後應該精勤懺悔罪障。

因此見不到上師也不要怨這個怨那個，怨天尤人沒有任何好處，暫時先好好地修五十萬加行，五十萬加行都沒修完，怎麼能見到上師呢？

還有人拿了一大把鈔票去見上師，但也沒有如願見到，這時他總是會說："上師怎麼會不見我呢？我這麼有錢……"但這跟有錢、沒錢也沒什麼關係吧？！

如果一請求即刻得到開許，自己應該想到：在自己罪孽業障尚未清淨時，上師就慈悲恩准前去面見，這說明他老人家，一方面是在用強制的方法淨除自己的深重罪障；一方面是為了讓自己積累廣大的福德。現在有幸去參見上師，應當趁此機會積累福德，

上師如果立刻開許拜見，就應如上這般觀想。

有些人在見上師時喜歡哭，尤其剛來的時候。但住在學院裡兩三年之後，他的眼淚也已經乾了。我們當中的個別人確實是，不要說見法王，在我面前都是一直哭，但現在一滴眼淚都流不出來，也不知道什麼原因。

於是心裡一邊默默觀修七支供，虔誠祈禱，一邊恭恭敬敬地向上師獻上曼荼羅等供品。

倘若上師聲色俱厲地對你進行訓斥呵責，那麼要認識到這是上師在賜給自己竅訣；

上師對你進行嚴厲地呵斥、批評，也不應生起嗔恨心："我沒有犯錯誤，上師為什麼罵我？"不應該這樣。以前依科上師在弟子出現違緣時，經常會通過呵斥將弟子身上的違緣遣除。因此，上師可能是看到你的一些違緣或者觀察到你的某種心態，於是通過譴責使之消除，你這時不要耿耿於懷，心裡想著一定要報仇……。

然而恰恰相反，現在的個別弟子，對上師的教言一句也記不住，對他的批評卻能銘刻於心，這些人真的像蓮花生大師所說的："他的心已經著魔了。"

假設上師大發雷霆，對你大打出手，你也應當認識到：他老人家是在顯示採用強制性方便法，淨除我的罪障、摧毀我的煩惱這一事業。長期如此串習，平時也必須與上師形影不離，集中精力精勤修學依止上師的方法。

上師的很多行為、語言都具有一定的密意，因此不論打你還是批評你，不要像對待一般人那樣懷恨在心。格魯派的智貢格西在講述菩提道次第時，講到了許多如何依止上師的竅訣。

下面是遣除一些非理之想。有些人在依止上師過程中，總是認為自己的想法非常正確，這種觀念很不如法，應該斷除此類邪念。

斷顛倒想

對此有些人顯出一副頗有見地的神態說：就像如果與火靠得太近必將遭到焚燒一樣，如若與上師過於親密，那必然會出現矛盾重重的不良後果。所以，求法時依止上師，在不求法時就遠遠避開上師，到別處去安住，這樣還是很好的。

有人認為：就好像離火太近會被灼傷一樣，離上師太近的話，一定會發生各種矛盾，因此不應距離上師太近，求法時住在上師跟前，不求法時就遠遠離開。

他們依止上師就為了得到一點兒法，札嘎仁波切說：這種人就像烏鴉得到一塊肉就馬上遠走高飛一樣，在他的相續中，根本得不到上師的加持。實際上，上師的意傳加持非常不可思議，僅僅依靠自己苦修不一定證悟，但依靠令上師歡喜等方式獲得證悟的現象，卻是非常多的。

說完便在距離上師一個月路程的遠處住了下來。這種現象俯拾即是，極為常見。

不要說像我這樣的小人物面前，即使法王如意寶跟前也有這種人──聽法時靠上師特別近、不聽法就遠遠離開。他

們認為平時也離上師太近，以後肯定會出問題的。但你遠遠避開可能不會解決問題，前輩的高僧大德，從智慧上來說非常了不起，卻為什麼還是長時間依止在上師身邊呢？就是為了獲得上師的意傳加持，學習上師的清淨行為。

這種人往往口頭上會說出，諸如“我唯一依賴上師”這樣冠冕堂皇、漂亮動聽的言詞，實際行動中卻充分顯露出，他對於如理如法依止上師根本毫無興趣的心態。

這種人已經在實際行動中，表現出自己對依止上師根本毫無興趣的心態。

一般而言，具有將上師視為真佛的無偽清淨心，確實不是一件輕而易舉的事，但是我們如果能做到口中經常說上師就是真佛陀，心裡也反反覆覆這樣觀想，夜以繼日對上師修清淨觀。那麼與上師越親近，對依止上師之道理的理解程度，也相應會越來越提高。

作為凡夫，想要做到這一點確實非常不容易。這主要是因為認識不夠，對依止上師的方式根本不理解。我們如果能夠身體如理行持、口中如理宣說，其實依止上師也並不是很困難。

一般來說，真正的高僧大德、大上師不會無緣無故損害你，可以一心一意地依止，不像現在社會上的惡人，他們經

常不講道理，會對你造成損害，對這種人遠遠避開是非常好的。

有些人說：“我經常對上師生邪見。”我有時想：在法王如意寶這樣的上師前，怎麼會生起邪見呢？上師不論做任何事，就是為了暫時、究竟的利益眾生，為什麼還會生邪見呢？如果上師整天喝酒、抽煙、無惡不作，那你對上師生邪見也可以，但上師每天講經說法、弘法利生，你到底從什麼角度對上師生邪見呢？實在讓人無法理解。

因此我們一定要提高認識，依止上師、親近上師不是很困難，經常將上師作佛想，口中也如此宣說，自己的相續會逐漸得到轉變的。

還有些人顧慮重重地說：“因為我心裡對上師沒有信心、恭敬心與清淨心，如果待在上師身邊，只能積累惡業而已。”

有些人認為：自己既沒有信心也不具足清淨心，那還不如早一點兒離開上師。但你有沒有把握，離開上師後功德越來越增上呢？假設在上師身邊都得不到利益，那離開上師可能更加不行了。

這些人本來自己就已經不具有清淨觀，加之又不願意長期持久地修清淨觀。他們認為，反正我沒有清淨心，就順其自然

吧！如此也是很快樂的，而不願意改正自己的惡行。（這些人純粹是破罐破摔、將錯就錯、自暴自棄、自甘墮落，孰不知無有清淨心也是可以改變的。如上所說，與具正信的道友相處，多觀想上師的功德，逐漸就會改過自新的，並且親近上師也有無量功德。）

他們愚昧地認為一切隨緣轉吧！根本不願意改變自己的德行，這唯是將自己推向惡業深淵的想法，是對自己、對眾生不負責任的一種心態。

有的人也滿不在乎地說：“既然對上師不能觀清淨心，那也是無所謂的，獨自住在偏僻的山裡修法也是很好的。”

他們對於這樣做的後果根本不在乎，認為：沒有清淨心也無所謂，反正得到一點兒法，到山中修行就可以了。

你們對上師連一顆清淨心都不能觀想，那煞有介事地修法又能有什麼利益呢？難道佛陀沒有說過，大大小小的一切功德均依賴於上師嗎？

也許你自認為非常了不起，但是，難道你不知道遠離上師之後，可能有很多功德都得不到嗎？

而且，對上師能生起信心、觀清淨心的主因，就是要在上師身邊住下來，隨後全神貫注聽聞依止上師的甚深竅訣，交往那些對上師觀清淨心的同修道友，與此同時對上師修清淨觀。

遠離上師沒有利益，應該在上師身邊安住下來，與對上師有信心的道友交往，這一點很重要。法王如意寶也說：“如果實在無法聞思修行，就依止見修行果比較好的道友，這樣會對你有所幫助。”

大成就者事業金剛曾經請問金剛手菩薩：“生起信心之因是什麼？”金剛手菩薩答言：“如若依止如第二佛陀般的上師，便可生起信心；如果與具有正信的道友相處，也可生起信心。”

事業金剛是寧瑪巴的一位大成就者，宗喀巴大師的上師。在宗大師的傳記中說：有關密宗寧瑪巴的種種教言，是在事業金剛面前聽受的。《空行心滴》中蓮花生大師與空行母益西措嘉的對話──有關甘露妙藥的大圓滿法，後來宗喀巴大師在事業金剛前聽聞之後，也將這一法要通過自己與事業金剛對話的方式表現了出來──宗喀巴問、事業金剛言，這在宗大師的著作全集中應該有。

現在很多人說：“我信心生不起來，恭敬心也沒有，怎麼辦呢？”這樣的話，你在具足信心的道友跟前待幾天，自然而然就會生起信心，因為一般人很容易受到周圍環境和人事的影響。金剛手菩薩賜予我們的教言是：上師與第二大佛陀無有差別，如若對其無有信心、恭敬心，就更應該好好依止上師，千萬不要輕易離開。

也許有些人會有這樣的想法：住在與上師隔一定距離的寂靜山中，只要將上師觀想在頭頂上修清淨心就可以了，守在上師身旁又有什麼必要呢？

學院的有些人說是到附近的某某神山修行，但你到了那裡以後，吃不飽、穿不暖的經歷我也略有耳聞，這時你們懷念上師的金剛歌，也已經“自然而然”地流露出來了……。這不是自討苦吃嘛！

在上師健在的時候，不論修行好或不好，最好不要離開上師，在上師面前聆聽法要才是最重要的。

這種人也實屬愚昧無知、智慧淺薄之徒。如果不住在上師身邊，怎麼能聽受上師的講經說法？如果聽聞不到上師的講經說法，怎麼能斷除對教言的滿腹懷疑？如果沒有斷除對教言的滿腹懷疑，又怎麼能生起五道十地的功德？

現在很多人的心裡都會存有很多疑惑，這是因為學習佛法的時間不長、自己的精進程度不夠導致的。如果依止上師的時間越來越長，相續中的懷疑也會自然而然斷除。在座的老修行人可以回憶一下，自己剛來的時候——懷疑滿腹、矛盾重重，而現在，相續中的懷疑是不是已經越來越減少了？你們可以比較一下，現在的心態是不是已經在很大程度上得到了改善？這都是聽經聞法的原因，否則根本不可能斷除懷疑。

再說，如果我們要杜絕上師不歡喜的一切事情、對於上師歡喜之事盡力而為的話，那麼住在與上師遙隔千里之外的地方，怎麼會知道什麼是上師歡喜的、什麼是上師不歡喜的呢？

按理說，應該對上師歡喜的事情努力行持、不歡喜的事情盡力斷除，假設一直待在上師身邊，就可以了知哪些事情會使上師歡喜，哪些事情上師不歡喜，但如果離開了上師，又如何知道呢？

如果說需要以三供養令師歡喜，無論是哪一種供養，都必須親近上師才能做到。

對於上師，應該依靠三種供養使之歡喜，而所謂的三種供養都必須親近依止上師才可以，否則根本無法實現。

供養財物必須要面見上師前而供養；

首先是供養財物令師生喜。不過，這也不是很困難，現在通過銀行匯款、郵局投遞都是可以的，除非是一些飲料想寄過來，恐怕有點兒困難……。

恭敬承侍也必須住在上師身邊，才能辦到；

其次是以恭敬承侍令師歡喜。這一點確實要在上師身邊才能做到，不然你人在大城市裡，然後說：“上師你要不要做什麼事情？”在大城市裡沒什麼事情需要做，我也不想在那裡辦工廠……。

依教修行的供養也是同樣，要遣除修法的歧途障礙，必須向上師請教，方能成就。

能夠令上師真正歡喜的就是依教修行，但是修法過程中經常會出現各種歧途障礙，這只有在上師跟前請教之後才能遣除。如果離上師特別遠，你又如何請教呢？

所以說，只有在上師身邊才能以這三種供養令師生喜。如若與上師遙遙相隔，那以三供養令上師歡喜就成了癡心妄想，根本是無法辦到的。

希望各位道友不要輕易離開上師。

捨近求遠

依止上師的過程中，很多修行人的行為都不如法——對於本該依止的卻沒有很好依止，這種作法絕對不合理。

當然了，如果自己與上師天各一方、遙不可及，或者上師已不在人間，在這種情況下，因為沒有真身的上師在前，我們不得不通過憶念，觀想上師在頭頂或心間等處而修清淨心，並猛厲祈禱。

如果上師已經離開人間，或者以某種因緣對上師遙不可及，而不是自己故意離開。比如上師在印度、尼泊爾等地，你雖然曾經依止過，但現在真正想要去親近也很困難，或者

親近上師的各種因緣不具足，在這樣的情況下就不得不依靠觀想──白天將上師觀在頭頂、晚上觀在心間，這在佛經中也是開許的。

可是現在自己本來與上師近在咫尺，有直接參見上師機會的此時，卻不對上師真身進行祈禱以求得加持，反而矯揉造作地將上師觀想在頭頂上來修持，這樣捨近求遠的作法又有何必要呢？

但是，你本來距離上師特別近，也有直接拜見上師的機會，仍然依靠觀想的方式就非常不合理。

有些人確實這樣的，在上師身邊沒有信心、恭敬心，自己的行為也不如法，因此說："聽法的時候在上師前聽法，平時只要在其他地方觀想祈禱就可以了。"這種現象在藏族人、漢族人中都有。以前我們剛來的時候，有人說："對上師經常觀想也可以，與在上師身邊沒有差別。"法王如意寶聽到這種說法之後，在課堂上做了非常嚴厲的批評。曾經有位堪布去印度之後，給法王如意寶寫了一封信，說："在上師身邊很擔心犯密乘戒，因此暫時離開，而且上師身邊的一些人經常提醒我：很多人在上師前告你的狀，所以你最好離開，不然會跟上師發生矛盾的。"法王如意寶看了這封信特別傷心。法王說："依靠我根本不會發生這樣的情況，這

些人不應該這樣說。”像這樣在金剛上師和弟子之間挑撥是非，非常的不合理。

上述這些情況都是修行過程中容易出現的，有人對佛經密意根本不了解，單單依靠佛經中的隻言片語，就開始胡思亂想、自作主張，不應該這樣。

即使是上師色身已離開人世，我們也要真切發願，生生世世不離上師，並誠摯祈禱賜予加持，那麼上師健在之時，又怎敢輕易揚長而去呢？

即使上師的色身已經離開，也應該誠摯祈禱：生生世世不離上師。更何況上師健在的此時，為什麼要自作主張、隨隨便便離開呢？這樣你不是已經違背自己所發的誓言了嗎？！

我們在多生累世中也難得有機緣，幸遇如此賢德上師，如今幸運值遇一次，本應當像盲人抓住象尾片刻不放那樣，寸步不離、緊緊跟隨上師左右，

按理來說，我們在多生累劫中能夠遇到這樣的上師非常困難，這一世依靠前世積累的福報以及種種的因緣，已經遇到了殊勝善知識，那就應該像盲人抓住大象的尾巴一樣緊緊不放。我們在無始以來的茫茫輪迴曠野中，遇到了這樣的善知識非常不容易，既然已經遇到，就千萬不要輕易離開。

有些人依靠上師批評等非常簡單的理由，隨隨便便就離開了，認為這樣待在上師身邊沒有什麼意義，但是你離開之後有沒有獲得真正的利益呢？我覺得札嘎仁波切所說“孩子抓住母親衣襟”的比喻非常貼切，如果小孩子因為母親打他就輕易離開的話，那他自己怎麼生活呢？同樣的道理，我們很多人智慧的身體還沒有成熟之前，最好不要依靠小小因緣離開上師，儘量待在上師身邊，這一點非常值得重視。

可偏偏有些人就是不能穩重持久地安住，他們在毫無必要的情況下，也會斷然離開上師，到遙遠的地方去住，這種膽大妄為之人，難道不是鬼使神差、惡魔入心了嗎？

有些人為了離開上師，對上師打妄語，甚至根本不跟上師打招呼就離開了。其實你的離開對上師來說沒有任何影響，真正具足法相的上師面前，肯定會有很多弟子，你一個人離開對上師來說無利無害，但對你個人來說，卻存在著很大的危害性。

有些上師在聽到弟子要離開時，從表情上也可以看出上師非常的不高興，那是不是上師非常需要你，沒有你就做不了事情呢？不是這樣的。上師明明知道你，這個人在智慧、悲心等各方面根本不成熟，這時候斷然離開非常危險，所以才表現出這種不滿的情緒。

所以奉勸大家，不要因為小小的理由輕易離開，像我們這裡經常停電，有些人就因為很苦、很冷、很黑等各種微不足道的理由想要離開，這樣有點可惜。我們剛來的時候，根本沒有電、沒有蔬菜，也沒有公路，但那個時候我們都是特別開心的。人都有一種適應能力，不論好條件、壞條件，漸漸習慣之後不會覺得很困難，只要不影響聞思修行就可以了，因此不要輕易離開上師。修行人如果遠離上師，自己的修行境界根本無法得到增上，那真的和街頭與父母走散的孩子沒有什麼差別，非常可憐。

這些大膽的人無緣無故地輕易離開上師，那與著魔沒有什麼差別，真的已經走火入魔了。有些人說：“我晚上睡不著，是不是著魔了？”這倒沒什麼，不必擔心，但隨隨便便打妄語離開上師，魔鬼就真的已經進入你的心間了。

如果現在無有任何必要的情況下，隨隨便便離開上師，最終的結果只能是，斷掉後世值遇上師的習氣緣分，良言規勸你不要故意積累，使自己許多生世中都遇不到，這樣能講經示道之上師的深重惡業。

對自己來說，本來現在遇到上師已經種下了一個非常好的習氣種子，但因為你的隨便離開而完全斷根，還給來世種下了不好的習氣種子。希望你們千萬不要造下，長時間遇不到善知識的惡業！

上師如意寶也說：“你們不要因為小小的物資受用，失去自己的悲心、戒律，你到城市裡去沒有任何利益，人身非常難得，我們現在遇到了如此難得的傳承上師的珍貴法寶，非常不容易，千萬不要輕易放棄這個機會。”

札嘎仁波切也勸我們千萬不要故意造下這樣的惡業，如果是各方面因緣不具足而不得不離開，那是惡業現前也沒有辦法，但個別人卻認為隨隨便便離開上師無所謂，結果自己的智慧、悲心也就根本沒有辦法成長了。

如果自己能持之以恆長久親近上師，則可獲得廣大的利益。相反，如若做不到日久歲深地長期依止上師，那麼後果也是不堪設想的。正如《藍色手冊頌》中所說：“恆時不離依上師，成辦諸事片刻非。”

《藍色手冊》中說：“恆時不要離開上師，否則，任何事情都將無法成辦。”

《藍色手冊釋》中這樣寫道：“貴族的兩兄弟，其一雖然智慧高超，並具有信心，卻因不親近上師而淪落成一位商人，最終慘遭橫死；另一人雖然既無信心也無智慧，但因親近上師而成了聞名遐邇的好修行人。

在依止上師的過程中也會發現，有些人原本智慧等各方面都不錯，但後來漸漸遠離上師，結果，有的成為商人、

有的成為售票員……。他們最初可能認為自己有一定境界，覺得自己的信心、見解都不會退失，智慧也會增上，似乎很有把握，但按照他們現在的行為來看，一年當中可能都不會憶念一次上師三寶。相反，以前智慧等各方面都不如他們的人，由於一直安心住在上師身邊，唯一修持正法，現在從他們的所作所行來看，確實已經取得了很大的進步。

有人說：“我現在修法等各方面都沒有成效，怎麼辦呢？”修法不那麼容易，兩三天就出現非常了不起的成就是很困難的。但是儘量待在上師身邊，儘量對治自相續的煩惱，這樣你造的惡業就會很少，可是在外面的世界中就很難說了。所以有機緣的時候，應該長時間依止上師，不要離開。因為你無始以來的惡劣習氣非常嚴重，而且現在的社會環境具有非常大的染污性；再加上，凡夫的心沒有自由，容易隨外境轉變，如此一來，沒有一個正法的約束，你的心行也會很容易跑到非法軌道上去。

這兩位兄弟，給我們指示了一條非常好的道路。

如果能夠做到恆時不離、始終如一地親近上師，那麼就會像那若巴一樣相續中生起夢寐以求的一切功德。”

相形見絀

與以前的高僧大德相比，我們確實相差很遠，真的應該自慚形穢。

在當今時代，大多數人都認為，依止上師的目的就是聽受教言。因為必須在聽聞教言的基礎上才能實地修行，所以應當首先在一年或幾個月當中依止上師，求得所有的教言後，自己另找一處地方去修法，就可以了。有這種想法的人不乏其數，到處可見。

札嘎仁波切在世的那個年代就是這樣，現在的人更不用說了。很多人認為依止上師的目的就是聽受教言竅訣，但所謂的竅訣不是聽一聽就可以的，首先應該在上師身邊獲得加持、智慧，之後逐漸在自相續生起證悟，這樣才可以。不是在一兩天中聽受教言，之後便可以遠走他鄉的。

這些人求完教言後，便像烏鴉銜著肉飛到別處去一樣，不顧一切地跑到其他地方去實修了。

他們依止上師一兩天，聽受一兩個教言就跑到其他地方去，再也不理上師了。但真正的依止不是這樣，修學佛法不是那麼容易的。

一般烏鴉在某處找到一塊肉之後，就再也不會到這裡來，因為牠害怕主人會打牠。但依止上師的過程中，聽了少

許法就再也不理上師了，那就根本得不到上師的意傳加持。

可是，你這樣做根本無法得到任何加持，恐怕只是徒勞無益而已。

如果得不到加持，即使生起少許的境界也不會穩固，而且想要生起境界也是非常困難的。如此一來，你原來聽受的教言已經成了徒勞無益。

仲敦巴格西在依止色尊者上師期間，對其精心承侍，甚至包括放牧、清掃人糞、馬糞在內的事都盡心而做。後來拜見阿底峽尊者時，他心有疑慮地請問尊者：“先前我所做的善事中，哪些最有意義？”尊者極為肯定地說：“在你做過的所有善事中，再沒有比你恭敬侍候色尊者上師更有意義的了。”

格西仲敦巴在依止色尊者時，盡心盡力地承侍上師，包括馬糞、人糞都會認認真真地打掃，這是非常有意義的行為。

如果以那若巴尊者依止帝洛巴上師，瑪爾巴尊者依止那若巴上師，密勒日巴尊者依止瑪爾巴上師，那可歌可泣的事蹟來衡量的話，現在的有些人從上師那裡取得教言後，為了上師竟然連身上出點汗水的苦行都不能做，自己隻身一人去修行，當然不可能生起任何功德了。

從以前高僧大德行為衡量，現在多人，雖然在上師跟前聽受了諸多教言，但為了上師，卻連身上出點兒汗水的苦行也不曾做過，反而希望依靠這樣的教授獲得修行上的成就。那是絕對不實際的事情，在你相續中不會生起任何功德。

前輩的大成就者們悉心畢力承侍上師，身語意付出了何等的代價，可以說是不惜粉身碎骨來積累福德資糧。

前輩高僧大德為了積累資糧，對於恭敬承侍上師付出了何等代價！這一點，從歷代高僧大德依止善知識的過程中可以看出來。而現在的很多人不要說類似的苦行，在聽完法要後，甚至不願意在上師身邊待一小會兒，那所謂的證悟功德又要從何處生起呢？

所以，三門不如理如法地令上師歡喜，反而隱居在另外的地方，僅僅憑著對教言的一知半解，如何能生起功德？這樣做的人，到底又是為了什麼呢？

在對教言僅僅一知半解的情況下，就擅自離開上師，你這樣做到底是為了成就，還是為了什麼呢？

即便已經對教言內容完全理解，也要長期在上師身邊恭敬承侍，否則自相續的功德很難生起。

倘若像討債一樣，從上師那裡收取甚深的教言，隨即便獨斷專行地到另一處去住。那麼請問：你一開始依止上師時已經供養了身語意，這又作何解釋呢？

有些人確實就像討債一樣，只要求上師給自己傳法，今天去求明天也去求。後來上師在無可奈何的情況下，不得不給你傳了一些法，而你在求得法要之後就再也沒有出現過，自以為是的獨自修行去了。這樣一來，你一開始說身口意全部供養，現在卻自己作主跑到其他地方去，那上師作主的權力又在哪裡呢？

如果你自我作主的話，那上師還有什麼權利可言？這麼說，原來你是在最初上師恩賜教言之前供養身語意，等教言已完全得到手中以後，便強硬地奪了回來。

一般人剛來的時候心情特別激動，說是“財物、房子、身口意全部供養……”，但是他們的心特別不穩固，沒幾天就全部要回去了……。

這實在是罪大惡極的舉動。

令師生喜極重要

有些人根本未曾慎重觀察上師高不高興，一開始就心急如焚地對上師說：“希望上師儘快賜予我教言。”之後，今天追著上師，明天也跟著上師，在一個月中就這樣糾纏不休，最後他終於如願以償，得受了完整的教言。但因為上師是在無可奈何、心不歡喜、極不情願的情況下傳授的，所以這樣的教言，不僅僅不能使他受益匪淺，反而會深受危害。

由於他的百般糾纏，上師在無可奈何的情況下，也不得不給他傳授教言，可是這樣不但沒有利益反而存在很大危害。

從前有一個人在博朵瓦格西毫無情緒時，求得了不動佛的修法，結果事隔不久他就一命嗚呼了。普穹瓦尊者對此表態說：“我認為他的死，完全是由於在格西心情不悅的情況下求法的緣故。”

普穹瓦尊者說：這個人的死亡，不是其他原因，就是因為博朵瓦格西在不高興的情況下給他傳授教言的緣故。我們也不敢這樣說，但在上師不情願的情況下，求得教言確實沒有利益。

如《藍色手冊》中云：“一切大乘之教規，令師歡喜最重要，上師極為喜悅故，一切所為具大義。相反教言雖具全，然彼不會得加持，故當努力令師喜。”

一切所作所為中，讓上師歡喜是非常重要的。個別人在未得到教言之前，想盡一切辦法讓上師歡喜；但得受教言之後，不管上師高不高興，無論做什麼事情也不請示上師。這樣的話，你就不可能獲得加持，因為這其中還是存在一定的緣起規律，大家應該注意。

如果上師在滿心歡喜、心甘情願之下賜授教言，那麼所傳的教言即便是無頭無尾，也會得到巨大的加持；

上師的加持是不可思議的，在上師心情愉悅的情況下，即使所傳教言並不完整，你相續中也會獲得真正的意傳加持。

有些人一直在上師身邊恭敬承侍，根本沒機會聽聞佛法，但也會自然而然在相續中生起證悟的功德。你們當中有些人可能是在上師身邊發心、做事情，與其他人相比，看書、修行的時間相對少一點，表面似乎很難生起證悟功德。但實際上，上師的德行會在你相續中自然而然顯現，而且上師無形的加持漸漸融入自心的時候，也會對上師三寶生起堅定不移的信心，從而獲得比較高的境界和智慧。所以依止上師的過程中，有一顆清淨心具有非常大的利益。

上師在心緒不佳的時候，所傳授給你的教言就算完整無缺、毫無錯謬，你也不會得到絲毫的加持。

在上師情緒不好的時候，雖然你想方設法得到了一些竅訣，但根本不會得到上師的加持。在得不到任何加持的情況下，即使聽受多少教言都不一定獲得利益。

獲得上師加持非常關鍵，尤其在證悟的功德方面，上師的加持非常非常重要。

因此我們一方面要盡可能以三種方式令上師歡喜，與此同時就是為了一兩句教言，也需要月復一月、年復一年，

專心致志地聞受。如果一心只想儘快獲得教言，好去別的地方，這種惡心劣意只能斷送一切善根功德，對此我們應當時時刻刻謹慎提防，盡力避免。

這一點應該提醒大家：僅僅為了去他處修行而希求教言，是不會獲得利益的。

我們為了能夠得到前所未聞的教言，此前要慷慨供養珍貴的財物；並且為了侍奉上師，必須有粉身碎骨、肝腦塗地也在所不惜的忠誠。已經獲得了教言後，為報答上師的深恩厚德，也能一如既往地供奉自己珍愛的財物，以不顧生命、粉身碎骨的精神承侍上師。

如果想要聽聞教言、獲得加持，一方面將自己的所有財物全部供養上師；另一方面，應該對上師有一顆忠誠之心，即使粉身碎骨也要承侍上師。假設具備這樣一種精神，你必定會很快獲得上師的意傳加持，許多殊勝圓滿的功德也就不難獲得了。

如果首先做到了這一點，那麼再循序漸進修行教言，便可源源不斷地填充福德資糧，從而自相續毫無費力就可以生起善妙的功德。

在精進依止上師的條件下，自己的福德資糧也會逐漸圓滿，從而生起善妙功德。

掌握尺度

佛經中有時說依止上師要身心不離，有時又說要住於寂靜地方。那麼，在依止上師的過程中，應該掌握一個怎樣的分寸？

最初依止上師，以三種供養如理如法令師歡喜，

修行人應該依靠三種供養令上師歡喜，一般上等供養是聞思修行；中等供養是恭敬承侍；下等供養是財物供養。如果三種供養都不具足，那上師不一定會歡喜，上師不歡喜，就很難獲得真正的加持。

有個人在化緣時說："我最歡喜的就是金錢供養，所以你們應該讓我高興，我高興的話法王高興，法王高興的話阿彌陀佛就高興，阿彌陀佛高興了，你們想要往生極樂世界也就不是很困難了。"這種說法不太好，真正的上師不會對錢財特別執著，這樣直接要求供養的方式，阿彌陀佛也不一定很高興……。

此後，自己在沒有達到，對於美不勝收的妙欲、利養恭敬如同猛獸面前擺放青草一樣，無動於衷、絲毫不生世俗貪戀的境界之前，萬萬不可冒冒失失脫離上師與同修道友的群體。

意思是說，自己還沒有對世間欲妙，做到猛獸面前放置青草那樣無動於衷之前，應該努力修行，斷除三毒。

一般猛獸以肉食為生，在牠面前擺放青草的話，牠根本沒有興趣，連看都不會看的。作為修行人，對於世間的名聲、地位、財產等如果一點貪執都沒有，也可以離開上師、道友，這是佛經、論典中都開許的。但沒有達到這種境界之前，輕易離開上師是很危險的。我們應該仔細衡量自相續，看自己對世間的名利地位是不是已經斷除了貪著，有沒有猛獸面前放置青草的境界？

也有些高僧大德以狗面前放置青草作為比喻，狗一般是不吃草的，有人說狗吃草非常的不吉祥。不管怎麼樣，狗也好、猛獸也好，你是否已經達到了牠們那種，對於面前放置的青草視若無睹的境界，沒有達到這種境界之前，最好先不要離開上師。

離開上師道友、獨自避隱山中的修行人，必須是猶如獅子一樣，完全具有獨立自主之境界的人。

獅子長年累月待在山林中不會出來，我們當中的部分人可能已經得到了這種境界，這從語言、行為等各方面能夠看得出來。但有些人，不要說獅子一樣的境界，可能犛牛一樣的境界都沒有。犛牛在一心一意吃草的時候，根本不會往山下跑。但你們，在山上緊張地聞思修行的同時，還在心裡想著到處亂跑……。

因此，真正要離開上師、離開道友，那你的境界必須達到像獅子那樣，完全具有獨立自主的境界，這時你可以離開上師。法王如意寶說：“不管是堪布、活佛，還是普通僧人，你們最好不要離開。”這是高僧大德們一致的說法。

修行成就不是那麼容易的，依止上師幾年就隨意離開不合理，大家一定要注意。但現在很多人在上師跟前待幾天，之後就離開上師到山裡去修行，這樣你修什麼？一點境界也沒有，肯定不會成功的。最初也許會在山裡住一兩個月或一兩年，但結果不會很好，最後可能又想回到學院，回來之後自己又有點兒不好意思……。

既然如此，佛經中說“像日月般逍遙自在的雲遊”，又是什麼意思呢？札嘎仁波切說：

所謂的如日月般逍遙自在周遊各處，並非是指：在匆匆忙忙之中於上師前聞受教言後，就像丟棄擦屁股的石頭一樣，捨棄上師與同修道友而到處游走之義。

所謂如日月般逍遙自在的雲遊，意思並不是叫你在上師面前匆匆忙忙聽完一個教言，之後便把上師、道友們全部像擦屁股的石頭一樣捨棄。由於他們只想到處閒逛，在上師面前聽一點兒法，之後既不給上師寫信，也不拜見上師，就好像擦屁股的石頭再不會撿起來一樣，這種人想要得到加持是不可能的。

雖然我也不算什麼上師，但你們有些人在我面前聽過一些法，之後就離開再也不回來了。不回來也不要緊，對於以前聽過教言的上師和學院，大概了解一下情況也是應該的，但他們就像擦屁股的石頭一樣給徹底捨棄了。對於上師和學院來說，你回來或者不回來都無關緊要，然而對你個人來說，修法的傳承、儀軌的加持是不可思議的，你如果捨棄他們，那就根本得不到真正的加持。有些人可能是沒有機會住下來，即便如此，通過寫信或者其他方法溝通也是可以的，這一點大家應該記住。

它的意思是說，獨自住在寂靜處時，因害怕受到欲妙的誘惑而不固定居於一地，也不執著任何一處，猶如日月運行般雲遊。

所謂的像日月一樣逍遙自在、到處雲遊，是由於住在一個地方會受到很多世間貪欲、親朋好友的打擾，因此不願固定居於某處，而且他也不執著任何一個地方。所以，像佛經所說那樣，如同日月一般到處雲遊。

換句話說，像日月那樣周遊的時間，並非是指我們對妙欲利養心懷極大貪執、深受引誘的此時，而是指通過長期依止上師與道友，斷除對教言的增益疑問，得到了真修實證的較高境界之時。

然而，沒有任何境界，對世間的妙欲、利益、名聞利養等還存在很大貪執的你，由於會被外界的種種誘惑深深吸引，根本還沒到可以四處雲遊的時候。

相反，通過長期依止善知識，已經斷除了經論教言的所有疑問，並且獲得了非常高的真修實證的境界，任何外緣以及世間貪戀都不會影響你，這時的你，就如雪山獅子一般自由自在，如日月一樣可以獨立運行。那麼，無論你走到何處，都不會有任何人阻攔你。

到那時候，即使一些大施主、大官員、大人物們對自己畢恭畢敬、頂禮膜拜，供養如天界的受用般令人眼花撩亂的財物，但自己卻能毫無貪執地拒絕，並能像見到不祥之噩兆一樣，將這一切棄如敝屣，瀟灑而去。

這時，即使大施主、大官員們對你倍加恭敬、供養各種眼花撩亂的財物，你對它們也會如同對不淨糞一樣沒有一點貪執，並且把這些財物看作不吉祥的惡兆，像放棄破爛的鞋一樣全部捨棄，瀟灑而去。

如果已經得到這樣的境界，你就可以像日月一樣逍遙雲遊。但我們能不能達到這種境界，現在到處雲遊的這些人，不要說面對豐厚的財產，即使少量的金錢也會使你喜笑顏開，這樣肯定不行的。

很多修行人都想找一個寂靜的地方修行，認為“我已經在兩三年中聽受過一些教言，現在還是找一個安靜的地方住下來”，但是你有沒有想過：你對世間的貪戀是什麼樣？達到上述境界沒有？如果沒有，就最好不要離開上師，不然一定會出現違緣的。

這部《札嘎山法》真的非常重要，尤其依止上師過程中需要注意的一些事情，大家一定要重視。不然到你落得一個非常可怕的下場時才明白，但那時後悔已經來不及了。

在尚未達到如此高的境界卻如此而行，自己獨居一處，對於豐富多彩的財物以及眾星捧月般的尊敬愛戴，貪執強烈、不知滿足，以此毀壞自相續。到那時，不用說如日月般周遊，甚至會淪落到我執大得連世間人也不如，而在碌碌無為中庸俗慘死的地步。

如果早早離開上師，先不說究竟的修行成功，可能世間人都沒有的貪執，你也會在心裡生起來。到最後跟世間凡夫沒有一點差別，從而死在城市或者其他地方。修行人落到這種地步，真的非常可惜。

在座很多人，剛來時可能不會想到某某處去修行，因為他們好多傳承都沒得過，但住了兩三年之後，覺得“該得的法已經得了，現在該到寂靜地方修行了”。實修當然非常

好，但你對自相續詳詳細細地觀察過沒有？恐怕你還沒到可以獨立自主的時候吧？！

因此有些人說：“我到山洞裡面去……。”這時我的臉上自然而然會顯露出不高興的表情，我還是比較了解你們的一些境界和信心的。你如果住在學院當中，在上師身邊的話，修行等各方面也算不錯，但這麼早就到山裡修行恐怕還不行。有些人也許會想：“不是說聞思修行嗎？我現在去修行你又不同意，你是不是魔知識呀？”但不管怎樣，沒達到一定境界之前，最好不要輕易離開上師和道友，這一點至關重要。

當前多數修行人，由於依賴於某位大官員、大人物、大富翁提供豐厚的閉關資糧，仰仗這些達官顯貴得到名聞利養。於是非常內行地曲從這些人的情面，也善於運用虛偽狡猾詐現威儀的手段，口頭上也是巧言令色，甜言蜜語地恭維奉承，最終就會像耶哦的生平那樣，白白地虛度了人生。這樣的修行者大有人在。

在你閉關時，有些大施主對你供養了許多財物，這樣一來，你也不得不護持他們的情面。有些人是迫不得已，也有人為了獲得利養，經常顯示狡詐行為，口頭百般奉承，這類現象數不勝數。

“像耶哦的生平那樣白白地虛度了人生”，這裡應該有一個公案，但這個公案我也不太清楚，從文字的上下聯繫來看，可能耶哦以前是個很好的修行人，後來閉關期間經常有很多施主前來供養，於是為了護持他們的情面，耶哦已經空耗了自己的一生。

現在有些大寺院裡的僧人，整天搞接待、收門票，那已經白白虛度了自己的一生，沒有意義。

如果這樣做，那就與博朵瓦格西所說的“依靠化緣過人生，知足少欲心安樂”，完全背道而馳了。

格西博朵瓦說：修行人應該依靠化緣度過人生，知足少欲的過一種安樂生活。但我們如果為了世間人的情面東奔西走，就已經與格西的說法完全背道而馳了。

我們應當深深省察，自己究竟有沒有如此荒廢光陰。

每一個修行人都應觀察：我在這個寂靜地方，到底是不是把所有時間都用在修行上？是不是已經荒廢了寶貴的光陰？

作為修行人的我們，理應唯一憑藉化緣來度過此生，否則，隨著利慾薰心、貪得無厭惡習的驅使，在居心叵測地妄加袒護施主情面的過程中，不知不覺人生的旅途已走到了盡頭。這是多麼令人痛心的一幕啊！

真正的修行人就應該唯一依靠化緣維生，否則，整天為了沒有意義的瑣事，自己的人生已經在不知不覺中走到了盡頭。因此，確實值得觀察，看你的一生應該怎樣度過，人生非常短暫，是以如理如法的方式度過，還是以不如法的方式度過？大家應該認真地思維一下。

真假捨事者

修行人也有真假之分。《大圓滿前行》中講到：“高高座上的大法王、精美傘下的大上師、久居深山的苦行者、雲遊四海的捨事者……。”這些表面冠冕堂皇，實際根本未能調柔自相續的人，其實都是假修行人。所謂的捨事者，是指捨棄世間一切瑣事，在寂靜山中精進修行的人。或者非常好的修行人，也可以稱為捨事者。

還有許多修行人不住在自己的家鄉，自命不凡地聲稱我是捨事修行者，而來到異地他鄉的一處山洞裡安住。接著便幾經周折地尋找很多熟悉的施主，他們怎麼算得上是真正的捨事修行者呢？

這些修行人不住在自己的地方，而是離開家鄉，在其他山洞或者樹下安住下來，但在這裡仍然費盡一切心思，找到許多施主，他們怎麼算得上是真正的捨事修行者呢？真正的捨事修行人不是這樣的。

我們很多人已經離開自己的大城市到了這裡，這時就應該儘量捨棄一切瑣事，不然算不上是真正的捨事修行人。

所謂的捨事修行者，必須要做到已經徹首徹尾地斷除了對妙欲的貪執，與任何人素不相識，自己的命運完全掌握在自己的手中，不受任何人控制擺佈。

真正的修行人，一定要斷除對世間妙欲的貪欲，不受任何人的控制擺佈，完全把自己的命運掌握在自己手中。

假設一位施主突如其來，那暫時與他結成施主與應供處的關係也未嘗不可。但是達成長遠的協定說“我是應供處，你是施主”，這是萬萬使不得的。

假設突然來了一些施主，暫時與他結上應供處與施主的關係也可以，但我們不能與他簽訂合同，做出協定：“你以後好好供養我，我就是你們的上師，你們有什麼佛事我來辦，我有什麼經濟、生活上的困難，你們來幫助我。這樣好不好？要不要簽字？……”不能這樣。

古代的賢德也曾說：“友人施主莫久約，鼻肉勿給任何人。”

修行人與友人、施主不能交往太長時間，不要做出約定，千萬不要將自己的鼻肉交給任何人。

一般犛牛的鼻子上會穿根繩子，這樣別人牽著牠時，牠

就不得不規規矩矩地跟隨這個人了。作為修行人，自己的鼻肉不能交給其他人，否則，不管出現什麼事：“你能不能幫助我們念經、超度……。”這時你也不可能不管，因為你的鼻肉已經完全掌握在別人手中了。

鼻肉萬萬不能交給任何人，這是許多高僧大德對我們的懇切教誨。

有了一位施主以後，就不可避免地要在照顧情面之類的事上費功夫。

這一點的確難以阻擋，有了施主的話，就經常會在這些事情上浪費功夫。

自己完全被人所制約，做什麼事都無法自主，只能聽人穿鼻、任人擺佈了。

大家應該擺脫家裡的控制，不要與親戚朋友們聯繫。有時為了基本的生活不得不化一點緣，除此之外，如果關係特別密切就沒有自由了，這樣不但修行無法成功，自己也會非常苦惱。

因此，無論住在何處，如果利養越來越豐富，施主與熟人越來越多，那麼立即就要像小蟲被木棍兒觸碰頭部一樣，急不可待地到其他無人察覺的另一寂靜處去。

修行人如果在某個地方利養越來越多、熟人越來越多，就應該像小蟲被木棍觸碰立即返回那樣，我們也應立刻離開這個地方。

你們都知道，小蟲在前進時，如果用木塊稍微接觸牠的頭部，牠會馬上往回跑的。同樣，在名聞利養特別嚴重的地方，修行人就應該立刻離開，到任何人也不察覺的地方去。

如果有具足法相的上師在，一般也不會出現這種不如法的事情，因此離開上師還是不行的。

能夠將這些欲妙視為怨敵而離開的根本前提，必須要對欲妙有深惡痛絕的強烈厭煩心。

但是，應該了知，離開這種充滿欲妙的地方的最主要前提，就是對欲妙生起強烈的厭離之心。

相續中尚未生起這樣的厭惡心之前，不可一時衝動而離開上師與同修道友的集體。

有時，即使心中產生了一種厭離心，但可能也只是偶爾生起，並不穩固，這時輕易離開也沒必要。

你偶爾生起厭離心，然後說：“我現在對世間一點都不執著……。”可是，沒過兩天，你的貪心可能又會生起，或許只是天氣比較冷，已經把你的貪嗔癡凍僵了，等到夏天來臨的時候，就全部會重新復活。所以，應該經過長時間的觀察，不要輕易離開。

也有些自我標榜為捨事修行者的人，哪裡有上師他們就會去拜訪，哪裡有寺廟他們都會去朝禮，就這樣在一邊乞討一邊四處流浪中，走完了人生的歷程。這種現象也是屢見不鮮。這些人也同樣稱不上是捨事者。

這種現象在座的人當中也有，他們不管東南西北，哪裡有上師都會馬上去拜見，哪裡有著名的寺院也會馬上去朝禮，而他自己還認為“我是捨事者、修行人……”，就這樣一邊乞討一邊到處流浪。

這些人根本算不上什麼真正的修行人。

堪稱為捨事者的修行人，必須在具備知足少欲功德的基礎上，深深憶念死亡。也要具有這樣的緊迫感：甚至僅僅喝一碗茶都覺得耽擱了太長時間，並且認為自己如此空耗人生實在很不好，於是立刻精進實修，需要有如此迫不及待的心情。

真正的修行人，最主要的前提就是要知足少欲，在此基礎上深深地憶念死亡。由此生起一種緊迫感，即使僅僅喝一碗茶的時間，也會感覺白白空耗了太多時間，應該儘快修行。

有些修行人的境界確實非常不錯，即使跟別人稍微聊十幾分鐘的話，也認為耽誤了太長時間。因此希望大家最好不要到處串訪，現在男眾、女眾當中有一部分人特別珍惜自己

的時間，但是往往有人來了也不好意思不理。如果自己實在沒辦法修行，就自己睡懶覺，把門窗全部關上，白天睡，晚上也睡我都沒意見，但是你耽誤別人的時間就真的不太好。

我本人也有這種感覺，有熟人來的時候，看書覺得不好意思，不看又覺得太浪費時間。尤其有些人待的時間特別長，半個小時、一個小時過去都沒有要走的意思。我總是想：這個人怎麼還不走？如果對他說讓他離開，確實不太好意思，不說的話，又覺得自己的時間全部空耗了。其實他也沒什麼事情："唉，你家裡還可以啊，你這個東西多少錢呀？你牛糞有沒有？……"本來這些事情都是無關緊要的，我也不想關心，所以聽他這樣閒聊還是很痛苦的。

希望大家一定要珍惜時間，我們這裡時間比較緊，大家最好不要互相影響。我聽說有些人今天到這裡去，明天到那裡去，已經成了"捨事雲遊者"。一般到其他地方的也沒有，只是今天去這個上師家，明天到那個上師家，有些上師好像也特別散亂，顯現上非常喜歡接待你，但有些上師不是這樣的，他有自己的聞思修行和講經說法等很多事情，你經常耽誤他的時間，過失也會很大的。

相反，經常遊手好閒在城市與寺院等各處逛來逛去，一會兒住在這裡，一會兒又跑到那裡，一會兒吃吃喝喝，一

會兒又信口胡說，長期始終就是在這樣散漫觀光中蹉跎歲月，貽誤時機，毫無實義地耗盡人生。而且心裡對此沒有一絲一毫感受，那還有什麼資格聲稱自己是一位修行人。

有些人整天都不聞思修行，經常到這裡吃吃喝喝、到那裡走走看看，因為不這樣的話，一天二十四小時都不知道該怎麼過。可是精進修行的人根本沒時間到外面閒逛，連自己吃飯的時間都沒有，經常隨隨便便對付一下就可以了。

修行人當中確實有很大差別，從我們這裡很多人的行為也可以看出來。有些人把該買的東西買了，該做的事情做了，之後一直坐在自己的屋子裡看書，對他們來說，一天二十四小時根本不夠用；有些人上午散亂、下午也散亂，他們認為時間多得很，總是想著應該如何打發時光，你怎麼還好意思稱自己為捨事修行人呢？

這些人漂泊不定，沿途乞討，稱他們是果腹充饑的遊覽朝拜者，倒是恰如其分，而與捨事修行人的名稱實在有些大相徑庭。換句話說，太名不副實了。

這種所謂的“捨事修行人”實在太名不副實了，如果說他們是“雲遊流浪者”倒還可以，或者說是“乞討者”也非常符合他的身分。

這種人確實有，在座的某些人，你們可能見過很多上

師，青海、拉薩很多地方都去過，如果讓他畫地圖倒是可以，但一天也沒有真正的修行過，恐怕連《佛子行》也解釋不來。

真正的捨事修行人儘管需要乞食維生，但乞食的方式與前者卻截然不同，他們在城鄉中化緣到幾碗青稞，摻著蕁麻（草本植物。莖、葉上有刺毛，觸之痛癢難忍。葉對生。莖皮纖維可作紡織原料或制麻繩，是重要的纖維植物。密勒日巴尊者住山期間即以此為食。）、**大黃**（多年生高大草本。其根狀莖為中藥。有瀉熱毒、破積滯、行瘀血的功用。）**而食用，僅僅勉強維持生命不至於死亡便可，穩定的住在寂靜聖地踏踏實實地修持。**

如果得到一點兒青稞就馬上吃光，實在有點可惜，應該加上些蕁麻、大黃等野菜一起吃，只要勉強維持生命就可以了。

在自相續沒有獲得對欲妙毫無貪戀的境界之前，若能穩重地住在上師與同參道友的行列中，只是依靠化緣得來的生活物品以及僧眾分發的資具維生，無有供養財物的施主，自然也就不必卑躬屈膝地維護他們的情面。對未曾得到的財物不去刻意尋求，也不對已有的財物心不滿足了。三毒所生的多種罪惡也自然而然滅盡，所以有不可估量的重大意義。

自己化一點兒緣，再加上僧眾中分發的一些資具、財物，依靠這些維生就足夠了。由於沒有特意尋找供養的施主，對你個人來說也就沒有任何糾纏，更不會出現任何痛苦，這樣的生活非常清淨。

平時要外出去化緣，也要得到上師的開許，事先心裡做好這樣的打算：此次外出不能超過十五天，如果化緣到這麼多的齋食，就可以解決這幾個月的生活問題。

中間生活有困難時，即使想到外面化緣，也必須經過上師開許，而且私下應該這樣想：我這次出去不應超過十五天。

其實生活真正有問題的話，出去十五天或一個月左右也可以，但在外面待的時間太長肯定不行。有些人一出去就說要請兩個月的假，問他："請兩個月假幹什麼？"他說："去辦點兒事情。""什麼事情？""就是到家裡去住一會兒，見見父母……。"

札嘎仁波切說：出去太長時間沒有必要，如果出去，十五天當中應該回來，只要得到一點兒財物能夠在冬天維持生活就可以了。

如若非要尋找勝過這許多倍的財物不可而外出幾個月，那麼善法相應也會在這麼久的時間裡中斷。

如果想要得到很多財物，之後外出幾個月也不回來，那麼，你的聞思修行無疑會因此而中斷，在外面也可能會遇到違緣。

無論得到任何齋食財物，只要能維持身體就可以了。

只要達到這個目的就可以了。

如果無有節制吃得過飽，則誠如經中所說：“身體難以養育，且難以滿足”。

要求不用太高，戒律中說：你的肉身無論怎樣養育，都不容易得到滿足。

因此應當竭力克制，盡可能依賴於粗衣淡飯，克勤克儉，易養易飽。

只要過一種粗衣淡飯、知足少欲的生活就可以，這是修行人應該做的。如果要求太高，修行不一定非常成功。

當然，我們路途有點兒遠，要求你們十五天當中回來也有困難，但應該知道山裡真正的修行人應該以怎樣的方式過活。知道這一點的話，內心的貪欲自然而然會滅盡，做起事情來也比較方便，因此要通過各種方法調伏自心。

（五）言行規範

交友竅訣

不管你的修行好還是不好，存在於這個世界上，就會經常接觸很多人，有人知道交友的竅訣，與任何人接觸時都會和睦相處；有些人卻根本不知道，自己經常生起煩惱的同時，也造下了許多惡業。

我們如果結交一位對上師與正法具有虔誠的信心和恭敬心，能吃苦耐勞、意志堅強、悲心切切、利他心大的道友，久而久之，自己的功德也會與他並駕齊驅或者勝過他（她）。

真正好友的法相，就是對上師三寶有信心，對眾生有悲心、自己的所作所為也願意苦行。

我們應該觀察一下，自己接觸的道友具不具足這些法相？如果已經具足的話，則依止這樣一位道友，即使原本沒有功德，久而久之，自己的功德也會與他相同，甚至超勝他。

與此相反，倘若交往一位秉性惡劣、心不入法、與眾同修道友格格不入的友人，那自己甚至很有可能，會變成一位比他更下劣的罪人。

反之，接觸的人性格不好，與任何道友都格格不入，到頭來，你也會變成與他同等甚至比他更下劣的人。

寧瑪巴、噶當派等很多高僧大德都要求我們，接觸的人一定要是個好人，不是好人的話，凡夫非常容易受到周遭環境的影響，漸漸的，你自己也會墮落為非常下劣的一個人。**我們這些人善妙的習氣可謂少之又少，而罪惡的習氣多之又多。所以，從賢德的好上師、好道友的身上吸取善妙的功德，難之又難；而從凡夫惡友的身上沾染不良的過患，可謂易之又易，就如同破衣爛衫投在塵屑中，它不會黏上優質的金銀之粉，反而會黏滿污穢不堪的毛髮、灰塵等。**

凡夫眾生無始以來的習氣非常嚴重，善妙的習氣少、惡業的習氣多，想要獲得上師、道友的功德很困難，但接受不良習慣卻非常快。不需要接觸很長時間，他身上所有的不良習氣，就會全部沾染在你的相續當中。

就好像破爛的衣服放在地上時，雜質、灰塵很快就會沾到上面，但金粉等根本不會沾上。人的習氣也是這樣，社會中不好的習氣很容易染上，然而學習善妙的高尚行為時，卻像爬山一樣非常困難。

《因緣品》中云：“何時何地交，如敵凡愚苦，不見不聽聞，不依凡愚妙。”

《因緣品》中說：何時何地都不要結交像怨敵一樣的凡愚之人，否則一定會非常痛苦的。對於這種惡友，既不見面也不聽聞，更不應該依靠他們。

又如《入行論》中云：“剎那成密友，須臾復結仇，喜處亦生嗔，凡夫取悅難。”

所謂的惡友，一剎那對你特別好，視你為最親密的朋友，但一會兒就開始不高興，跟你變成仇敵一樣，對於值得歡喜的對境，他反而生起嗔恨心。像這樣的凡夫愚人，想讓他高興非常困難，因此修行人最好不要與他們接觸。

因此，我們有必要知道如何棄離作惡多端的惡友，以及結交志同道合、情投意合的同修摯友。

首先要捨棄惡友，之後了知如何接觸志同道合的善道友。

假使自己對結交摯友一竅不通，那麼即便是一位賢良的好朋友，也難對你有任何利益。

如果對結交道友的方式和竅訣一點兒不懂，則你的朋友即使戒律、智慧各方面非常好，對你來說，也得不到絲毫利益。

會不會交友的差別，就在於是觀察朋友的過失，還是注重對方的功德。

應該了知，觀察朋友的功德，對自己有利；觀察朋友的過失，那不管什麼人都不會對自己有利。

無論與任何友人交往，如果總是以審視的目光觀察他的缺點、過失，對他的優點、功德卻視若無睹、視而不見，並且

在其他人的面前，也是口若懸河地說他有如是如是的缺點，談論朋友的許多過失。這種人就根本不懂得如何交友。

最關鍵的問題就是，你在其他人身上看到的，到底是功德還是過失？如果經常將目光放在別人的過失上，那是不合理的。

人還是有一種差別，有些人雖然修行不是很好，但對於說別人的過失特別不喜歡；有些人一開口就是別人的過失，除此之外似乎沒有其他事情可以做。每一個人都會有很多功德，也有一些過失，我們不應該對別人的功德視若無睹，對他的過失卻津津樂道。假設別人根本沒有這種過失，那你隨便誹謗會產生很大過患，而且你的清淨心也會逐漸退失。因此希望各位道友最好不要說別人的過失，聽者也不要聽，這對你來說沒有很大意義。

札嘎仁波切說：這些經常口若懸河說別人過失的人，根本不懂結交道友的方法。我們畢竟生存在人群當中，應該與人和睦相處，不要經常到處宣揚別人的過失。一些人根本不懂這個道理，跟這個不和，跟那個不和，最後自己生存的天地越來越狹窄了，這樣唯一是在危害你自己。因為到一定時間，所有人都看不慣你的行為，人人都把你當成敵人，人人都對你恨之入骨，那時你肯定會特別苦惱的。

所以，希望大家不論在學院，還是在其他任何地方，尤其作為一個發了菩提心的人，一定要與其他人和合共處，這一點非常重要。

擅長交友的人則與之恰恰相反，即使明明看見對方的過錯，也會立即想到這不是別人的過錯，而是我自己的錯覺。

真正比較好的、擅長交友的人，雖然親眼目睹了別人的不如法行為，但是他認為這根本不是別人的錯，而是自己的過錯。

舉個例子來說，自己照鏡子時，面容會清清楚楚地現於鏡中，如果看到眼睛瞎盲、滿面皺紋等缺陷，理應知道那顯然不是鏡子的錯，而是自己面部的缺陷。

這個比喻的意義非常深。札嘎仁波切在這裡的很多比喻，與以前很多經論中的說法不太相同，因為他老人家對這些比喻用一種獨特的方式作了解釋，真正思維時，感覺確實是受益匪淺。

這裡說，看見別人的過失時，不要認為這是別人的過失。其實就像照鏡子一樣，由於自己心不清淨的緣故，見到外面的一切都是有過失的；如果自己的心很清淨，見到外面的眾生也都是佛菩薩，非常清淨。由此可以了知，自己所見到的一切過失，都是自己的缺陷，是自己心不清淨造成的，根本不是別人的過失。

這樣觀清淨心，對你具有非常大的利益，不會產生任何危害。但我們很多人一開口就說：“這個人是壞人、那個人是壞人……。”好像全世界除了他老人家以外沒有一個好人，這時候口才、辯才等各方面都表現得非常出色，但是讓他解釋《入菩薩行》或者《大圓滿前行》的時候，就開始結結巴巴，好像舌頭已經用繩子繫住了一樣。不要這樣，大家應該打開有關經論方面的智慧，如果提到別人的過失，就應該關著嘴巴、閉著眼睛，什麼都不知道了。

如若自己從不去尋視朋友的過患，而唯一觀察他的功德，那麼就決定不會出現不恭敬的態度，如此也就會避免惱羞成怒、生競爭心，以及瞧不起對方等類事情的發生。

如果整天觀察別人的功德，就不會出現對別人不恭敬的態度。

對每一個人來說，都應當懂得如何才能使自己與摯友的情意長久，始終不渝。

這個道理，只要是稍微有點兒知識的人就應該懂。但是，本來很多人從人格、智慧各方面還算不錯，可在交友過程中，跟任何人都合不來，隔壁的人都不願意跟你說話，這樣的話，你的修行還是存在很大的問題呀！

如果在與道友相處的過程中，一直將注意力放在對方的功德上，那麼自己的言行舉止也會倍加慎重、格外嚴謹，處處小心翼翼而不敢毫無顧忌為所欲為，因為深怕同修道友恥笑譏諷。

將全部注意力放在觀想別人的功德上，你也就會非常注意自己的言行，對於所做所行了知為什麼該做，什麼不該做，這樣一來，對自己的修行會產生極大幫助。

真正的好朋友能解除自己三門罪業的酷惱，好似妙樹的涼蔭一樣，給自己帶來受之不盡的利益。

真正的好友可以遣除自己三門的煩惱，如同妙樹一般，能夠給自己帶來暫時和究竟不可思議的利益。

反過來說，如果自己的目光總是盯著道友的毛病，那即便自己的朋友是一位慈悲為懷的大菩薩，他也不會對你起到一絲一毫的有利作用。

相反，你的目光一直盯在別人的過失上，如同善星比丘一樣，依止釋迦牟尼佛二十五年，卻沒有見到佛陀絲毫的功德。如此一來，即使佛陀對你也不會有任何利益。

因此，見到別人的過失或不良行為，應該了知：“這是我自己的眼根不清淨、意根不清淨，這都是我自己的過錯。”由此馬上觀清淨心，這一點非常重要。

因為自己只是一味地用刻薄的語言羞辱譏笑好友，而內心從來未顧慮過，如此也同樣會遭受對方的羞辱。

他一直肆無忌憚地說別人的過失，從來沒考慮過自己也會因此受到別人的羞辱。這是非常愚笨的作法，稍微有一點智慧的人就應該考慮到：在這個世界中，任何人都無法獨自一個人生存下去，所以我不應該對其他人百般指責。

確實，每個人雖然是一個獨立的個體，但我們也是這個生存大環境中的一分子，因此不要經常與同修道友產生矛盾、抵觸。雖然凡夫相續中有很多世俗的習氣，但自己要儘量改正，不要讓大家都認為你這個人很壞，不然，不管做什麼事，可能每個人都不願意與你合作。一般人有一種習慣，某某人做了一次好事，大家都認為他真是個好人；如果做了一次壞事，大家都會覺得他就是個壞人。因此作為修行人，不要將以前社會上各種不好的習氣帶到學院裡來，這樣非常不好。這是我對你們好心好意的勸告。

從另一個方面來說，如若是一位精通與道友和睦相處、關係融洽的修行人，會常常將自己看作是有缺點、過錯之人，而將道友視為是有優點、功德之人。

從另一個角度，能夠與道友和睦相處、關係融洽的人，經常會把自己看作有過錯、有缺陷的人，而其他道友都是有優點、功德的人，這就是交友的真正竅訣。

如何將自己看作有過失的人呢？心裡應當如是觀想：自己從無始以來到現在，每一天煩惱的熊熊烈火都是彌天漫地，焚燒了所有善業的妙樹，罪惡滔天的毒海洶湧澎湃，淹沒了通向解脫與佛果的大道。如此下劣的我，每一日裡各種煩惱惡業接連不斷地紛紛湧現。長此以往，毋庸置疑後世必然會下墮惡趣，哪裡還有像我這樣渾渾噩噩、庸庸碌碌、無所事事、惡貫滿盈的人呢？

心裡經常觀想：我相續中的煩惱如同熊熊烈火，已經焚燒了自己所有善妙的善業；罪業也是非常深重，就像洶湧澎湃的大海，已經完全淹沒了自己暫時、究竟的解脫大道。像我這樣的惡人，整個世界都無法找到。我每天煩惱如是的嚴重、惡業如是的深重，行為也是渾渾噩噩、忙忙碌碌、沒有任何實義，像我這樣惡劣的人，還有什麼資格去說別人的過失呢？

假設能經常如此內省自己的過失，那麼自相續中的貢高我慢、驕傲自滿的情緒就會崩潰瓦解，也不會對好朋友輕視怠慢。

經常這樣反省自己，那在朋友面前不會出現輕視怠慢的態度，自己貢高傲慢的心態也會全部土崩瓦解。

每個人每天都會產生很多煩惱，這一點別人不一定知

道，但自己肯定非常清楚。在自己生貪心、嗔心或者癡心傲慢等煩惱時，有智慧的人在審察自己的過程中，一定會發現：像我這樣惡劣的人哪裡還有呢？看看我的行為如是的不清淨，我的內心如是的骯髒，我怎麼還有權力說別人的過失？

這樣一來，別人的功德自然而然會顯露出來，自己的過失也就逐步得以認識，你的修行肯定會越來越好的。

如果發現道友的缺點、毛病，也要如此想：我的這位善良仁慈的法友菩薩不可能會有這樣的過失，肯定是由於自己的心不清淨所造成的一種錯覺。

在看到別人做壞事或者不如法的言行時，自己心裡這樣想：他是真正的菩薩，是真正的佛陀，他根本不會出現這類過失，這完全是我自己的錯覺，我的分別念是完全迷亂的，依此判斷的事物也肯定不會客觀，根本不是真正的實相。

只憑自己的主觀感受，妄自斷定事物的本質就該如此。那比方說，一千個僧人的團體裡，單單憑據他們的身體全部是濁骨凡胎的血肉之軀，說起話來也是大聲嚷嚷，並且所說的盡是些世間庸俗嘈雜的閒言碎語、無稽之談，心中也具有貪嗔癡的煩惱。那麼很顯然，在這些人當中讓你用手指一一來點，說這位是大慈大悲的菩薩、這位是功德圓滿的佛陀、這位是大名鼎鼎的聖者，恐怕一個也找不出來。

比如說，在一千個僧人當中，依靠你的分別念，想要看到佛和菩薩的化身也很困難。他們念經也好、說話也好，似乎全部都是閒言碎語、無稽之談；貪心、嗔心、癡心的煩惱異常嚴重；他們的身體也是一般的血肉之軀，結果一千個人中，連一個真正的聖者都找不到。

你們也觀察一下自己，是不是會想：從學院整體來看，確實可以讓人生起很大信心，但是接觸每個人的時候，每個人只是普通僧人，這個不如我，那個也不如我，好像根本沒法與我相比一樣。其實這完全是自己的錯覺，是自己的心不清淨，對這一點一定要認識。

這是現量可見的事實。

這是很多迷亂分別念前現量可見的。

如果說千數的僧眾當中一個佛菩薩也沒有，那還有比這更嚴重的口業嗎？

但事實上，一千個僧人中一個佛菩薩也沒有，這從因果方面來講也是最大的一種口業。

以前阿底峽尊者說："三個僧人當中，肯定會有一個菩薩。"古人孔子也說："三人行必有我師。"沒有觀清淨心的時候，認為別人身體不清淨、語言不清淨，甚至對於真正佛菩薩化現的金剛上師，你沒有接觸的時候："某某上師

真是了不起！”但真正接觸的話，可能認為：他還不如我吧……。

我都經常想：我們這些人，即使在米滂仁波切、無垢光尊者身邊住下來，可能也觀不起清淨心，認為他怎麼會是文殊菩薩的化現呢？其實，這完全是我們自己的一種過失，對金剛上師和道友一定要觀清淨心。像法王如意寶，他就是真正的佛陀在世，對他的每一句金剛語都應該牢牢記住。

同樣的道理，即便是親眼目睹了好朋友的過失，也無法完全斷定有這樣的過失。如此，一定要滅盡觀察別人過失的分別念。請你好好想想：我們對自己身上所存在的那些──暴露在外、顯而易見的缺點也不能發現，怎麼能一眼就看出別人含而不露、隱藏在內的優點呢？

人都有一種毛病，別人一個小小的缺點都可以馬上發現，自己很大的過失也絲毫不能察覺。其實仔細想一想：我自己身上有非常多的過患，卻一點都見不到，那我怎麼能看到別人隱藏的功德呢？不可能的。

怎麼能妄下斷言，一口咬定說他人無有功德呢？

因此輕易說“某某人無有功德”等話語，沒有任何理由。尤其是一些高僧大德，他真正內在的功德根本不會在人前輕易顯露，那怎麼能輕易下結論說他沒有功德呢？

我們必須確定自己已能夠做到，只見其德、不見其過，方可

與道友進一步相互往來。

我們應該以“只見功德不見過失”的方式，與道友交往。

了解了如何交友以後，無論與任何法友交往，關係也不能過於親密，甚至密切到依依不捨、難解難分的程度。

不管是哪一個人，與他關係不能過於密切，甚至依依不捨、難解難分。

倘若如此，在所有的法友中，就必然會有一位特別親密的摯友，隨之而出現的狀況，就是將道友分為和睦密切的一方與互不和睦的一方，以偏袒之心將法友分裂開來。

因為這樣必定會出現與自己關係特別緊密的一位道友，你也會對他非常執著。這時，與他關係特別好的緣故，即使他做了很多的壞事你也不承認；但某人與你關係不好，即使行為非常如法，你還是一直看不慣。如此一來，所謂的道友已經被你分成了兩派——如同親友般貪執的一派和如同怨敵般嗔恨的一派。

對親密的一方貪執愛戀，對不和的一方恨之入骨，與世間人的護親伏怨無有任何差別，這實在是修行人最大的過患。

在道友中肯定會有與自己性格、脾氣和得來的人，但與他過分親密並不合理，保護親友、降伏怨敵是世間人的特徵。修行人不應如此，否則就與世間人沒有任何差別了。

此外，也不應滿懷厭惡地說：我與這位法友合不來，便與此人老死不相往來，拒彼於千里之外。由於興致勃勃地觀察揣摩與自己不和睦法友的過失，才造成這種格格不入的現象，結果對道友僧眾也會吹毛求疵，尋視過患，從而態度上大為不恭。

有人說："我對某某人特別看不慣，既不想見到他，也不想跟他說話。"而且，他也特別喜歡觀察與自己不和的這位道友，只要有一點點過失，就馬上添枝加葉擴大好幾倍，就像用了放大鏡一樣。

有些人反映問題也是這樣，希望不管是誰，反映問題的時候一定要公正，如果不公正的話，上師也會覺得有點兒為難，不知道應該怎樣處理。對任何問題，原先怎樣就如實呈現的，不然已經習慣說別人的過失了，這樣不好。

我們除了僧眾之外，哪還有其他的皈依處可尋？

作為佛教徒，就是皈依佛、皈依法、皈依僧，你如果如此對待每位僧人，你的皈依境也就不復存在了。

因此，對法友僧眾應當一視同仁、和平共處，對他們滿懷敬意、彬彬有禮，自己舉止應當莊嚴穩重，始終如一。

這一點非常重要。

誠如久負盛名的大智者吉貢巴曾說：“村落寺院以及深山等，雖住何處不應交親友，於誰相觸不怨亦不親，穩重自主即是吾忠告。”所以，與任何人都長久保持一種不即不離的關係，也就是既不過於親近也不過於疏遠。

這是全知無垢光尊者《三十忠告論》中的一個偈頌。寧瑪巴當中沒有聽說無垢光尊者的名字叫吉貢巴，白瑪朗巴說無垢光尊者有八種名號，並將八種名號做成祈禱文，但裡面並沒有出現吉貢巴的字樣。無垢光尊者在自己的論典後面，有時說慈誠多傑，有時說龍欽繞降，也沒有見過吉貢巴。但吉貢巴的教言在《修行入門》和《札嘎山法》當中都引用了。

無論住在寺院還是村落，或是寂靜深山，都不要與朋友交往太過密切。修行人最好獨來獨往，即使與人接觸，關係也不要太親密，更不應產生怨恨，應該自己穩重地安住在禪房裡。

這是無垢光尊者給我們的教言。作為同修道友，能幫助時儘量幫助別人，不能幫助就以無親無怨的方式安住，這一點非常重要。以前我剛來的時候，學院人比較少，當時外面有個小喇叭，上師如意寶經常在中午十一點左右，放《三十忠告論》的磁帶。上師如意寶經常對我們說：“無垢光尊

者的《三十忠告論》非常殊勝，對我們修行人來講至關重要。”尤其這個偈頌，上師如意寶特別特別重視。

那麼怎麼掌握這種關係的分寸呢？如果你沒有任何關於佛法上的問題要研討，只是心血來潮想和言語投機的人，漫無邊際地談論些無聊的話題，為了尋開心而和別人玩耍嬉鬧，就不要到任何一位道友那裡去；

假設有佛法上重要的問題需要請教，也可以去找一些志同道合的道友相互探討。如果是為了開心、為了散亂，就最好不要到別人家裡去。

有些人不願意待在自己家，一直跑到別人家去散亂，這樣不好。希望大家自己修自己的，不要打擾別人。有些人修行非常好，每天看書、背誦等很多事情安排得井井有條，你去了，不但別人的修行受到影響，對你來說也有一定的過失。

即便是有關於教言引導等佛法上的問題要請教或研討，解決完正法上的事情後，也應當毫不遲疑的立即回到自己的禪房裡。

解決完佛法上的問題之後，也不要一直留在別人家裡，非得吃上一頓中午飯，甚至連晚飯也在別人家裡一起解決，這樣沒有必要。你應該立即回到自己的禪房專心致志修行，或者睡懶覺也是可以的。

舉止相合僧眾

有的人說我要獨自專修，於是便與任何人都不說一句話；

有些人說要自己獨修，與任何人也不說話。但有關這一點，一方面專心修行、不與任何人說話，確實有一定好處；但另一方面，有些人發心不見得清淨，可能是以一種傲慢心不與任何人說話，也有這種現象。

還有些修行人，以我獨自修行為藉口，居然不參加僧眾平時從不間斷的四座瑜伽，別出心裁，搞特殊化，獨自閉關，真可謂是大門不出，二門不邁；

有些人說：“我要閉關。”以此為藉口，從來不參加僧眾共同修持的四座瑜伽。當時札嘎仁波切他們主要以修行為主，每天都有四座瑜伽一起在經堂共修，但是有些人藉口閉關，根本不去參加。

另有些人，在僧眾人人都悠閒自得地安住家中時，他卻跑到外面忙忙碌碌地接人待物、燒火提水等，總是與僧眾唱反調，這些都是極不應理的行為。

有些人在大家共同修行的時候，自己坐在家裡面，而大家安住家中的時候，他卻一個人在外面亂跑，總是與大眾的行為不一致。

僧眾閉關靜修時自己也閉關靜修，僧眾出關時自己也隨之出關，點火提水等做些日常生活事務，當僧眾聚集一堂誦經時，自己也步入眾會的行列中。總而言之，自己的所作所為必須與僧眾步調一致、協調統一。

自己的所作所為應該與僧眾的步調一致。我們這裡，本來法王如意寶講《大圓滿前行》的時候，很多人都非常想待在家裡，因為經堂裡面特別冷、特別擠，也見不到法王，而聲音不管在哪裡都聽得到，但法王如意寶根本不開許待在家裡。

就像札嘎仁波切說的那樣，大家一起上課的時候，我也經常看不慣那些不跟大家在一起的人。總覺得很多人特別喜歡搞特殊化，別人每天聞思上課，他就自己在家裡閉關，然後告訴大家不要出來的時候，經常會看到他在外面晃來晃去的，這有什麼必要呢？非常不好。

如果自以為是的認為：自己的行為遠遠勝過了僧眾的行為，於是裝出一副閉關的樣子，實則想通過這種方式來說明：僧眾們平時不精進勤修常規的四座瑜伽，精神渙散、消

閒無事、懈怠度日，我是超群出眾、出類拔萃之人，明白散亂的巨大過患，才明智決定如此閉關修行。

他以此行為暗示大家：你們非常懈怠，根本不精進修行，而我是不同的，能夠避免散亂，精進修持，不像你們那樣。

人的分別念確實是各式各樣的，有些人修行是為了解脫，但有些人就是為了在別人面前擺個樣子。

他擺出這種虛偽的舉動，純粹是貪圖與眾不同、高人一等的美名，同時也顯露出他對僧眾平時的威儀心懷不滿情緒，由此而來，對僧眾不恭不敬等等嚴重的過患不可避免。如此而行是極不如理的。

與僧眾在一起時應該與大眾的步調一致，否則從這種人的特殊行為中，已經反映出了他內心的一些想法——對僧眾根本不恭敬，認為“自己非常了不起，在所有僧眾中，自己才是出類拔萃的人”。

當然，如若是在一個規模龐大的寺院裡，有這種舉動也無可厚非，不相矛盾。

如果寺院的規模非常大，經常做世間的一些接待活動，每天不事聞思修行，只是做無有意義的瑣事，這樣的話，你獨自閉關修行也不相矛盾。

可是話又說回來，住在寂靜的聖地，身處全是禪修者的行列中，所有的僧眾無一例外都是在精勤閉關，碌碌無為、消遣閒雜的人員一個也沒有，所以你自己如此出風頭沒有任何必要。

這裡札嘎仁波切可能主要是針對自己所在寺院的僧眾，他說：在這樣清淨修行的地方，根本沒有一個碌碌無為的人，有些人卻還是獨自搞特殊化、出風頭，這樣實在沒有必要。

再說，隱居閉關與遵照所有僧眾的行為而做，這兩者中，閉關可謂是無拘無束、輕輕鬆鬆、隨隨便便的。

你說要閉關，但閉關是非常容易的。

為什麼這樣說呢？你想，如果是一位在一年或幾個月當中閉關的人，他在這期間待在自己的房間裡，既可以入座禪修，也可以昏昏沉沉、迷迷糊糊，或者蒙頭大睡，隨心所欲做任何事都是自行安排，顯然是十分安閒自在的，因此這並不難做到。

有人認為“某人在閉關，非常了不起”，他自己也大聲宣揚：“我是閉關者！”然後在門口寫上“閉關修行，請勿打擾！”之類的詞語。而實際上，他可能只是關上了房門，自己躲在裡面昏昏欲睡、胡思亂想、散亂放逸。閉關很容易的，不是難以做到的事情。

一般既不願意發心，也不想聞思的人，特別想閉關。而且有些人對其他人說：“我要閉關”，結果自己關在屋子裡面看錄影帶，這種現象也有。當然有些閉關者確實非常精進，所有的事情不能一概而論。

相對而言，行為與僧眾一致之人，每天都必須修持四座，入座、出座、居於房中的全部時間裡，上師與所有的同修道友都是眼睜睜地看著。因此在眾目睽睽之下，自己的一舉一動不得不嚴格約束、謹小慎微。這樣規規矩矩地行持，的確不是一件容易的事。

如果與僧眾保持一致，上師、道友都會一直眼睜睜地注視著你，在這樣公開的場合當中，具有一定的約束，因此不是一件容易的事情。

這種說法非常有道理，一直閉關的人突然出來的時候，總覺得他有些怪怪的，與僧眾的行為根本合不來，好像其他世界的眾生來到這裡一樣。我們當中也有一兩個人特別喜歡閉關，然後講比較甚深的法時就出來了，但這時他們的行為總有些不如法的地方，很多規矩都不懂。但是在所有金剛道友和上師的監督下，自己的行為也會如理如法，所以應該與大眾在一起。

一般藏傳佛教的寺院，根本不讓小僧人閉關，一定要與

僧眾在一起三四年、五六年，將有關的威儀、規矩全部學會之後，才可以漸次修持。個別人的語言行為的確需要培養，不然剛剛剃頭出家就自己閉關，那出關之後，出家人的行為一點兒都不懂，這是絕對不合理的。

尤其是，要時刻關注著所有禪修者方方面面的一切威儀，再依靠正知來細緻分析，進而對哪些該做、哪些不該做的取捨道理瞭若指掌。完全領會了什麼是高風亮節的行為以後，即便不與僧眾共住，也不會違越這些高尚的品行。

由於僧眾的影響與教導，以及自己正知正念的攝持，已經了知法與非法之間的差別，這時即使未與僧眾共住，自己的行為也絕對不會違越正法。

因此說：言行舉止遵循僧眾與道友是十分重要的。

有些剛出家的人，自己一個人一直住在寂靜地方，既不與僧眾接觸，也不去親近上師，後來突然出來的時候，變得人不像人、狗不像狗的。紐西堪布在《大圓滿略釋》後面這樣說的：這本書是由一個在人群裡面像狗、在狗群裡面又比狗好一點，像人一樣的我造的。堪布他老人家，其實是在說我們當中的個別人──在人群裡面像狗一樣，什麼規矩都不懂；在狗群裡面又比狗好一點兒，像人一樣的。這些人在僧眾裡面既沒有威儀，也不知道哪些該做，哪些不該做，好像外星球來的一樣，特別沒有規矩。

《別解脫經》中云：“相合僧眾心安樂，相合之中苦行樂。”這其中已經明確地宣說了，見解行為應當與僧眾一致。

如果相合僧眾，自己的心會很安樂，然後與僧眾相合的基礎上，自己應該精進苦行，這樣的生活是非常快樂的。

因此不要把自己的行為搞得太特殊了，如果是位大成就者，即使行為特殊一點，別人也可以接受；如果不是大成就者，對於某些特殊行為就很難接受。如此一來，你的行為也會遭到毀謗。

尤其到了其他寺院，不要認為“我是學密宗的，不用與他們在一起。”我看到很多學密宗的人，他們認為漢地的道場不是自己住的地方，這是完全錯誤的。以前寂天論師與梅志巴大論師，到其他地方修學大乘法，但回到寺院之後，行為還是與僧眾完全保持一致。有些大德在顯宗寺院安住，他們根本不會宣揚自己是學密宗的，只是悄悄的修，並沒有什麼特殊化。

因此為了弘法利生，你們到了顯宗寺院，應該他們念什麼經，你也念什麼經；中午他們怎麼吃飯，你也要這樣去吃。對於以後要有這樣一種打算，就像以前在學校，如果只是講一些課本上的知識，也不告訴你如何運用，那真正遇到實際情況時非常困難。你們當中的有些人肯定會擔負一些弘

法利生的重擔，必定會在各個寺院中講經說法，這時你首先要與當地人的信心和心行相合，這一點非常重要。

如果某些人與僧眾集體的行為背道而馳，就會出現過於優秀與過於下劣迥然不同的行為。結果一個看一個並效仿而行，最後與僧眾行為不同、另闢蹊徑的人越來越多。這麼一來，僧眾中勢必會出現行為各不相同的兩派，

如果你的行為與僧眾不相合，那麼你或者是太優秀了，或者是太下劣了。如此一來，有些人隨學這個，有些人隨學那個，原本一致共修的僧眾也會分裂成兩派。

由於他們心裡有隔閡，不可避免的口舌之爭，甚至打架鬥毆的現象，必定會時有發生，這過患是相當嚴重的。無論自己認為僧眾集體的行為是好還是不好，與之協調一致極其重要。

無論如何，隨順僧眾非常重要。

《毗奈耶經》中也說：“若佛制之戒律與僧眾內部之戒律自相抵觸，則不違背僧眾之戒律極關鍵。”

佛制戒律與僧眾戒律發生矛盾時，應以僧眾制定的戒律為主，佛經中是這樣講的。

僧眾制定的戒律非常重要，各個寺院都有相合各自寺院情況的寺規，對於這些規矩不應違背，如果違背這些條規，這個寺院的僧眾會對你產生排斥，甚至將你趕出寺院。

這以上講到了如何閉關、如何相合僧眾，那麼，有客人來時應該如何對待呢？

會客原則

如是行為如理如法、孜孜不倦禪修的過程中，有需要與客人會面的事情出現時，應當具體處理。如果來者既不是自己的親屬，又不是贈送衣食的，而是無關緊要的客人，則請示上師開許後在閉關界限處與之會面，不可將其帶入室內；

以前的修行人對這一點非常重視，尤其札嘎仁波切的寺院對閉關者的要求非常嚴格。他們那裡有一座尼眾寺院，據說尼眾寺院外面有一堵牆，以這堵牆作為會客的界限，男眾是絕對不允許進入牆裡面的，只有一些特殊的女眾可以進去。

多芒寺現在也有一個修行院，這個院子裡面，一年當中任何人都不可以進去或出來，除非生了非常嚴重的疾病。他們有什麼口信就交給提水的人，如果有特殊情況，在院門邊有一個小窗戶，在那裡可以見面說一兩句話。

假設客人是自己的親友，並由於對自己有真誠的信心，而前來送修法所需的衣食，則獲得上師的開許後，可將他請入室內。

一般來說，異性是肯定不能進入修行人的屋子裡的，如果是同性，而且真正是自己的親人，通過上師開許也可以。**但是，與他們長時間不停地高談闊論，說東道西，說的都是毫無意義的綺語，而且大聲喧嘩，有說有笑，從而擾亂了禪修法友的心，影響他們的靜修，這是絕對不允許的。**

有些人是這樣的，家裡面來了客人就什麼都不管了，有說有笑的，根本不照顧旁邊的道友，聲音特別大，好像在陰山都能聽到陽山上的人說話一樣。也許你們在大城市裡待習慣了，總是吵吵鬧鬧的，這樣不是很好，修行人應該保持寂靜，希望你們能把聲音放在低音檔上，像收音機一樣調節自己的音量。尤其個別女眾的聲音特別尖銳，而且總是說個不停，總感覺在千里之外都能分辨出她們的聲音，特別刺耳。**如果客人是千里迢迢而來，當天無法返回，請上師開許後，可以住一夜。**

假設是從很遠地方來的客人，在請求上師開許後，也可以住一夜。

但你們不要把這個條件放得太寬了，有些覺姆說是自己的父親來了、哥哥來了，看見他們就高興得不得了：“我的屋子裡面住吧……。”這樣是不行的，別人不知道他是你的親戚。所以不管是不是親戚，家裡面肯定不允許異性留住。

相反，雖然是附近來的客人，卻為了滿足自己的貪戀，頗有興趣談一些貪愛親友、憎恨怨敵的閒話而讓他過夜，這是根本不行的。

如果是附近來的客人，也沒必要聊起來沒完沒了，不得已的時候，讓他坐一會兒，之後就對他說：“好了，你可以走了，再見、拜拜……。”不要讓他們一直待下去，影響自己的修行。

此外，在寂靜處的附近，有一些已到垂暮之年為數不少的男女老人，他們一方面想在一年或一個月中於上師面前求法，一方面為了培植善根而住在靜處念誦觀音心咒。

一般藏族人有一種習慣，說是“這個人已經老了，應該念觀音心咒了”，好像年輕人不用念觀音心咒一樣。不過也可以，老都老了，還不念觀音心咒求往生，那你整天呆呆地坐著幹什麼呀？

在他們的群體中，如果有自己的年邁父母與親友，當然，他們與那些外來的客人有所不同，雖說可以偶爾見面一兩次，但是也只能在閉關界限處碰頭，絕不能明目張膽或趁人不備到老年人的處所去，更不能擅自做主，將他們帶到自己的小屋裡來，也不能到上師面前請假。

本來不准的事情還請假幹什麼！有些人本來自己就當過管家，對學院的規矩非常清楚，但是眼睛看向外面時似乎很明清，但涉及到自己的時候，視線就有些模模糊糊了。

這裡說，居士林即使住著自己的父母，他們死的時候也沒必要去看。

哪怕是住在老年區域裡的自己的父母雙親，出現重病纏身或不幸過世的情況，也不能感情用事跑到老年區域去探望。他們命終時，屍體等喪事可以委託其他的親屬幫忙處理，自己如果必須要看望他們，也只可以在閉關分界的地方會面一兩次。

父母還健在的話，在閉關處見一兩次也可以，但是他們病了、死了就不要再去操心了。

不過他們可能是按照真正閉關院的規矩來說的，如果像我們這裡，住在居士林的父母死了也不讓去看一下，確實有點兒困難。

就算他們身邊無有護理照顧的其他親友，自己也沒有必要前去。慈悲的上師會妥當安排別的老人，精心照料患者的。

慈悲的上師什麼都會管的，你的父母生病了、死了，你都沒有必要去操心安排，上師會替你安排好一切的。

不過這樣，上師也是很麻煩的……。

如果親屬已命絕身亡，那麼其他善良的人們，一定會將此人的屍體送到屍陀林去的。

你去也沒有什麼用，一定會有人處理這件事的。

因此大家應當知道：任何時候也沒有到老年男女所在區域去的機會，並且也不許向上師請假。

這裡已經再三強調了，沒有必要因為這樣的事情跟上師請假，即使請假也沒有什麼用處。

制定這樣的規矩有什麼必要呢？因為去探望住在近處的年邁老人，要比與從遙遠地方來的親戚朋友與父母雙親相見的危害大得多。

與住在近處的人再再見面，對自己的修行肯定會有所危害，如果是遠方來的客人，見一下面就回去了，沒有什麼關係，危害性不是很大。

如果去看望住在近旁的老年人，那麼逐漸地與親友等人的聯繫紐帶又會拉扯起來，最終背棄了自己始初所立下的“放下瑣事、遠離親友”這一誓言，父母親屬也會像拉水龍頭一樣隨意擺佈你，有這麼嚴重的危害，所以有必要作出如此的規定。

保持距離

這部《山法》，主要是針對住山修行人所做的教言。這裡也著重講了修行當中應該注意的問題，比如男眾修行人對於女眾一定要注意。此處文字上並未明顯宣說女眾修行人應該注意男眾，雖然札嘎仁波切的女眾弟子非常多，但這裡只是直接講到了男眾修行人，間接提到了女眾。因此女眾修行人根據此處所講內容，對男眾也應該多加注意，避免修行當中的一些違緣。蓮花生大師說過：男眾修行人最大的魔障是女眾，女眾修行人最大的魔障是男眾，男女眾共同的魔障就是飲食問題。所以修行人對這方面應該多加注意。

有關女眾的過失，在很多經論當中都提到了，但以前國外的一位法師在講法時，根本不敢提女眾的過失，不然下面聽法的人會站起來反抗。實際這也沒必要，從道理上講清楚，她們不會非常頑固的，很多經論雖然直接講到了女眾的過失、女身不清淨，但也只是一種著重強調，並不是說男眾的身體非常清淨。實際就如女身不清淨一樣，男身也是非常不清淨的，佛陀只是根據不同眾生的根基，以大慈大悲之心，為了摧毀女眾的傲慢心等，依靠種種目的宣說了這樣的教言，具有很多密意。

我們在座的人，按理來說應該接受，想一想現在的社會，雖然口號喊得很響，說是“男女平等”，實際一涉及到女性的時候，經常都會加一些括弧。因此要求佛教在男女問題上公平對待也很困難，在煩惱、業力等方面，女眾確實比不上男眾，所以有些佛經中講到“願女子變成大丈夫”等發願內容，原因就是這樣的。你們如果經常翻閱一些經典論典的話，有關這方面會很容易接受的，其實佛教對於男女平等方面還是起到很大作用。釋迦牟尼佛說：“種姓不重要，性別也不重要，戒律是非常重要的。”印度的個別高僧大德解釋時，經常說是“種姓不重要，性別不重要，修行很重要”，佛教當中是這樣講的。

這裡講男眾住山修行人一定要對女眾多加注意，當然女眾修行人也應該對男眾多加注意，不然一方面會毀壞戒律，另一方面也會受到世間人的譏笑。

住在靜處的修行人，包括自己的親生母親與同胞姊妹在內，凡是女性客人均不允許帶到閉關分界以內，就連越過界限的機會也沒有開許，更不用說是請到室內了。雖然在特殊的情況下，可以與母親、妹妹在閉關界限處見上一面，但是絕對不允許與他們共同進餐，長時間地坐在一起，你一言我一語的閒聊。

一般來說，閉關的地方都會有一個明顯的界限，所有女性客人都不應該超越這個界限。

我們這裡男眾女眾安住的界限非常清楚，大家應該自覺遵守，雖然沒有札嘎仁波切那樣嚴格，而且法王如意寶也特別開許，超過六十歲的老父親、老母親可以接到自己的住處照顧，但其他人最好不要違犯這個規定。

為什麼呢？因為和你們素不相識的一些在家人不明事情真相，看到出家人與女人坐在一起，吃吃喝喝、說說笑笑，便會認為這些僧眾無視戒律，行為放蕩散漫，進而生起邪見。

剛開始的時候，法王如意寶允許男眾、女眾在一起吃飯，但後來法王如意寶說：“雖然你們是親戚關係，但其他人根本不知道，很容易對你們生起邪見。”從此以後，學院重新規定，男眾、女眾不能在一起說說笑笑、吃吃喝喝，男眾、女眾應該劃清界限，不要走得太近了，否則不僅染污自相續，別人看到也會生起邪見。

有些人在上師講戒律的時候不太喜歡聽，藏族有一句話：有正知正念的人喜歡聽戒律，沒有正知正念的人不願意聽戒律。因為戒律當中一直講這個不行、那個不行，所以非常散亂放逸的人都不願意聽。但不管如何，大慈大悲的佛陀

為後學者宣說了這樣的教言，我們也應該按照這樣的教言去做。

同樣，外出化緣時，不必說與其他的女人同路結伴而行，就算是自己的母親與妹妹也不能一道同行。

現在我們學院存在這種現象，有些覺姆，不知道是自己的兄弟還是什麼關係，一見面就抱在一起。當然你們可能是親戚，不然不會這樣，但我想你們以前應該聽過《札嘎山法》，不管是親戚還是非親戚，只要是異性就不要同行、同住。

也不能相約一處悠閒自在地暢所欲言，到城裡辦事、去近處草原上消遣，或者買東西等任何時候，無論是不是自己的親戚，只要是女人，就不能與之結伴同行。

不管到城市當中，還是到草原上，或者轉繞神山，男眾修行人千萬不能與任何女眾同行。

既不能同住一家旅店，也不能一起進餐，又不能隨意交談。諸如此類的規定必須嚴格遵守。

這些規定與學院都是相同的，有些人可能是剛來的原因，對這些規矩不太懂，經常違犯戒律，你們當中的個別人不要對這些規矩生起厭煩心，不然對今生來世都有很大危害。

尤其是與自己依止同一上師，同一壇城接受灌頂、守護同一誓言的僧尼，舉止言行就更要嚴謹慎重，

尤其在座的人，基本上都是在同一個壇城中灌頂、守護同一種誓言的，這樣你們的言行就更應該注意，千萬不要違犯戒律。

對於相互見面往來等方面更需要提起正念，小心警惕。如果不是自己的母親、姐妹以及其他親屬，那麼與一般的在家女人，雖說經上師開許後可以在閉關的界限處相見，但是除了在非常必要、有重大事情的情況下偶爾一次兩次會面之外，絕對不能以上師總的已經開許可以見面為理由，接連不斷地多次相互碰面。

對於一些在家女居士，如果有非常重要的事情，經過上師開許，見面一兩次也可以，但不要以此為理由，三天兩頭多次見面。

我們當中有些人，首先過來問我：“我與某某人有某某事，可不可以見一面？”當時我已經開許了，但後來他們經常見面，管家發現之後問我：“是不是你開許的？”我說：“只開許了一次！”但後來問這個人為什麼這樣，他就開始裝糊塗：“這樣啊！我還以為開許一次就可以了！”這種人純粹是在裝瘋賣傻，故意違犯學院戒律。

而對於不是自己親戚的出家僧尼，無論有大大小小的事情，

任何時間裡都不能相約見面。

這個要求比較嚴格。一般我們這裡，經過上師開許之後還是可以見面的，但是大家不要因此太放縱了，一點點小事就見面，這樣上師會很累。從你們的角度來說，經常見面也很容易毀犯戒律，對自他都沒有利益。

對於學院規定的戒律一定要配合，這對你們有幫助，而且也很符合《札嘎山法》當中所說的要求。

即使是相互沒有經常你來我往，僅僅在有極為重大的事情，萬不得已非去一次不可的情況下，也只准託付上師身邊的特殊開許的尼僧侍者捎遞信件，無論什麼時候也不能面對面接觸。

無論如何都不能面對面接觸，如果實在有非常重要的事情，就讓上師身邊特殊開許的尼眾轉達。不過，有些上師身邊沒有類似的尼眾侍者，即使這樣，都有人對他大肆誹謗，如果有尼眾在旁邊可能就更不行了。

不過這裡需要提醒的是，對於母子關係可以特殊開許一些事情通過信件交流，其他的人，不論你們是如何認識的，互相交換信件、禮物是絕對不允許的，否則很容易毀壞戒律。這一點不管你們高興、不高興都必須遵守，凡夫最高興的事情就是與貪嗔癡有關的事情，但這對你的修行沒有任何好處。

即便尼僧是自己的親屬，毫無顧忌地在閉關分界處長時間說東道西、大吃大喝，以世間在家人親友之間的情感，僅僅含情脈脈地看一眼，就心潮激蕩，興奮不已，諸如此類的行為時時刻刻都要嚴禁出現。

即使是自己的父母親友，也不能以世間感情左右自己，一直在一起吃吃喝喝、談笑風生。

同樣，在去其他地方化緣時，儘管與其他女尼不期而遇，也要像碰到毒蛇一般，萬分恐懼立即逃避。見面時不能像相識已久的熟人般噓寒問暖，隨便交談，共同行路。

如果去其他地方遇到了學院的尼眾，也不應該表現出非常熱絡的表情：“你是學院來的呀？我也是學院的……”不能這樣。

無論是在村鎮上還是城市裡，都不允許同住一家旅店。因此說，在與出家尼僧交談、相處等方面，要比城裡其他的女人更為謹慎小心。與其他尼眾相比，對於同一上師座下的尼眾，言談舉止就更加要謹小慎微。

如果是其他寺院的尼眾，也確實很難與她們接觸，但因為是同一個上師座下聽法的，在言行舉止等各方面有一些共同之處，很容易互相吸引，因此尤其需要注意。

勢在必行

如果有人說：這樣做原因何在、有何必要呢？

前面作了很多規定，尤其是同一上師面前聽法的尼眾更加不能接觸，這樣做有什麼樣的必要呢？

本來我們學院的戒律還是很嚴格的，但個別人到了縣上就開始破壞戒律，很多人都給我反映這樣的情況：“你們那裡的某某，經常跟誰誰在這裡怎樣怎樣……。”這樣確實不好，大家應該遵守學院的戒律，如果到了外面，覺得不打招呼不好，那也最多是點個頭。如果實在有人責怪你：“你怎麼能這樣，見了面也不說一句話？”那你可以說：“堪布規定了，不能說話，要怪你就怪堪布吧……。”這樣的話，可能有很多人都會恨我，但是我也會很高興的……，不要說話、不要接觸，這對你們的戒律有很大幫助。

一般來說，與總的出家女眾說話、相處等方面，要比和城中其他女子交往更加有所顧及。因為城裡的女人，經常居於城區內而且也有自己的主人，除了個別的一兩次以外，平時很少有相互接觸交流的機會。而出家尼眾平日裡卻與僧眾共住，也就有很多親近熟悉的機會，如果過於頻繁接觸，對二人的戒律都會造成一定的危害。這就是嚴格禁止與尼眾交往的原因所在。

這裡將原因講得非常明確。以前上師如意寶經常將這段講給四眾弟子聽，上師說：“學院內的男眾、女眾不要互相接觸，因為違緣最大的就是異性道友，其他城鎮上的男眾、女眾來學院的機會很少，即使來，也都有各自的家屬，不會出現很大的違緣。”

不與出家女眾接觸有極大的必要性。如此一來，那些在家人親眼目睹了，這些出家大僧對於內部的同修尼眾都是默然不語，也不密切交往，那不與其他女人來往就是不言而喻的事了。他們心裡會暗自讚歎：這些比丘戒律真的非常清淨，可以說是一塵不染。從而生起極大的信心。

與總的尼眾相比，對於同一上師足下、遵守同一誓言的出家女眾談笑風生、親密往來，更不應理。還有其他的一些原因：與這些尼眾有一次接觸，就必然有第二次，如此接二連三地交談，那麼必定出現何時何地都要與她們肆無忌憚、無所顧忌地隨意交談、隨便接觸的局面。事情發展到最後，彼此破壞戒律。

人確實是這樣的，最初一兩次可能不會特別放肆，但漸漸接觸久了之後，就會成為一種惡劣的習氣，對上師的教言以及各種戒律也就無所顧忌，到最後已經走上了破壞戒律的道路。

凡夫的習氣非常嚴重，尤其惡習到了一定程度時，經常會自暴自棄——“反正已經這樣了，開除就開除吧”。但是人身非常難得，如果真的被學院開除的話，走到哪兒都是很困難的。

不允許與這些尼僧交往的必要性是這樣的：作為出家的沙門，無論任何時候都應將依止同一上師、恪守同一誓言的出家女眾視為毒蛇一般，隨時隨地要躲避逃離、堅決不能與她們攀談、交往等。

有些人認為：既然是同一個上師座下的弟子，那見了面不打個招呼不太合理。其實，作為同一個上師的弟子就更應該注意，不論何時何地，見到出家尼眾之後不但不能打招呼，反而應該如同見到毒蛇一般迅速逃開。有些人做什麼事情都要講“人情”，但你經常這樣講人情，可能不久的將來，你的戒律就會自然而然毀壞的。

這樣一來，那些世間人也會交口稱讚道：這些禪修的僧眾這般注重學處，就連和自己同依一上師、同守一誓言、同享正法與財物的出家尼眾，也互不言談，互不交往，那不與總的出家女眾及在家女人，隨便談論、密切接觸就更不用說了，像這樣嚴守戒律的人真可堪為楷模。從而深深生起誠信，並將他們淨持清規戒律的事蹟遠播到四面八方，結果所

有的禪修者以及其他的僧眾，也會遵循效仿同樣勤守清淨戒律。有諸如此類的必要性，也可以說勢在必行。

防微杜漸

作為沙門，不僅與出家尼眾不可隨意閒談、密切往來，就是與普通的女人，也不能何時何地都滿不在乎任意聊天、友好來往。

作為一個真正的比丘，不能與出家女眾來往。學院當中，對於男眾、女眾都制定了相關的戒律，希望大家能夠遵守。

因為通常來說，女人首先考慮的是稱自己的心、合自己的意，其次才想到符合正法，

也不能說所有的女人都這樣，但個別女眾不管做什麼事情，首先就是要符合自己的意願。益西措嘉佛母曾經提出一個問題：“空行母是不是修密法最好的助緣、最好的方便法？”蓮花生大師說：“具足真正空行母法相的人比黃金還要難得，而一般的女人只會增上貪心，即使與惡狗作不淨行也心甘情願，對於成佛和不淨行二者，她們寧願選擇作不淨行……。”蓮花生大師以這種方式，嚴厲譴責了益西措嘉空行母。

當然益西措嘉空行母肯定不會具足這些過失，但一般來說，有些女眾的貪心確實比男眾嚴重。但另一方面來說，“所有幻化中，女幻最殊勝”，續部當中這樣講的。前兩天有些男眾對我說“女眾不好”，我說：“女眾怎麼不好，在密宗當中，誹謗女眾會毀犯第十四條根本戒，哪裡有誹謗男眾會犯密乘戒的說法。”一方面由於女眾的特殊地位而做不同對待，但一般來說，有些女眾的煩惱確實相當嚴重，佛經中著重宣說女眾過失的原因也是如此。

一旦和她們親近交往起來，貪戀之心就會日漸增盛，如此自相續不可避免地會被犯戒的墮罪所玷污。如果到接近死亡時，方想到自己與正法相違，到那時恐怕已追悔莫及。

下面博朵瓦格西依靠幾種比喻說明女人的過失，札嘎仁波切依靠自己的智慧對此進行了解釋。一般米滂仁波切都是先引用教證，但這裡札嘎仁波切先解釋教證內容，之後才引出了教證。

女人使自己慘遭失敗，如同不共戴天的怨敵一般。

米滂仁波切在給小僧人的教言中說：“世間上誰也無法摧毀的，而女人可以摧毀，女人的能力是不可思議的。”其中講到許多不要與女人接近的道理，這本書有機會很想翻譯，對男眾認識到女人的過失肯定會有很大幫助。女眾如果

能反過來認識到問題本質的話，對自己也會有非常大的幫助，但前提是心胸要比較寬廣，心胸狹窄肯定不行的……。

正當自己修習厭離輪迴之時，如若與女人接觸，那對輪迴的厭惡之心就會越來越淡薄、微弱，而對妙欲的貪愛之心卻日盛一日。所以說女人能斷送你趨入解脫道的命根，就像心狠手辣的劊子手一般。

這裡說女人就像劊子手一樣，會斷送你解脫的命根。

有一位上師建立道場，在它下面也同時建了一個女眾道場。去年有一次開會的時候，一位大管家說：“太危險了！太危險了！如果這位上師沒有建立下面的女眾道場就好了。”確實，如果旁邊有個女眾道場，尤其是年輕女眾，必定會產生某種程度上的損害……。

與女人密切相處，自相續中原有的善法功德會無餘喪失，因此說女人好似摧毀善法莊稼的冰霜一樣。

如果想將善法的莊稼摧毀，只要下一場冰霜就可以了，女人就是這樣的冰霜。

與女人過於親密交往，會使自相續中的信心、多聞、布施、知慚、有愧、智慧、妙慧聖者七財圓滿的功德，逐漸一一失去。現世中，與女人關係密切的比丘或沙彌將會被護法神所譴責，又會受到上師阿闍黎的嚴厲斥責，甚至施主等世間上

的人們，也會對他惡言相罵。就這樣失去了人們對他的恭敬愛戴，所有的名聞利養都將付之東流，更有甚者，後世將徑直墮落惡趣。所以說，女人掠奪圓滿的功德，好似粗暴殘忍的土匪強盜一般。

如果我是一個女眾的話，像這樣一直說女眾不好，我的心情會怎麼樣呢？男眾可能心裡面還是很舒服的……。

但我是這樣想的：上面所說的每一個比喻，實際都可以反過來用在男眾身上，比如男眾是摧毀善法功德的冰霜、男眾是掠奪圓滿功德的殘忍強盜……。所以所有的女“同志”們，還是應該振作精神，不要一直低著頭，等一會兒傷心得連中午飯都不想吃，不用這樣。《論語》中不是說：“君子坦蕩蕩，小人長戚戚。”你們的心胸應該寬廣一點兒啊！

與女人親密相處之沙門的心，不能調順地轉向善法，所以女人猶如中斷別人善法的魔女一樣。本來，自己依靠上師的恩德對教言獲得了定解，完全是想要脫離痛苦的輪迴深淵，可是由於親近女人而沉湎於有漏的快樂中，因此說女人就好像監獄的看守一樣；與女人親密交往的男人被貪嗔癡攪得心煩意亂，所以女人就像攪拌棍一樣。貪戀女人，心中會燃起苦惱的烈火，因而女人如同熊熊燃燒的火宅一般。

藏族人討厭一個人的時候，經常會說“你就像攪拌棍一樣”，因為本來平靜無波的水面，被攪拌棍一攪拌就開始混濁不堪了。有些修行人的修行原本非常不錯，但是接觸女人以後，他的心已經被攪拌棍攪亂了，再也沒有辦法修行。

由此可見，對於持戒的沙門來說，再沒有比交往女人更為嚴重的過患了。大格西博朵瓦曾經這樣說過：“女人能打消修行者相合正法的念頭，如同怨敵；斬斷解脫的命根，如同劊子手；摧毀善法的莊稼，如同冰雹；掠奪一切圓滿功德，如同強盜；斷絕所有的善根，如同魔女；令人不能擺脫輪迴的痛苦，如同獄卒；引發一切煩惱，如同攪拌棍；是一切痛苦的來源，如同地獄火室。”這其中已嚴厲地譴責了女人。為此特意制訂了如此嚴格的規定。而且，我們應當清楚，戒律中也說：再三目視女人的面容也遮止，不能與之進行交談、交往這一點就更不必說了。

《讚戒論》中有類似的教證：“二身雖未接觸犯淫戒，然以貪心眼看少女行，恐怖閻羅用以燃燒沙，反覆塗入眼中真痛苦。”托嘎如意寶引用《念住經》的教證解釋說:“具戒者若以非理作意看女人，則將以熱沙燒其雙目。”因此不要說真的做不淨行，即使二人以貪心看一眼，將來也會感受熱沙塗抹在眼睛上的無量痛苦，非常難忍。

淫行七法

此外，《淫行七法經》中說，不必說真正與女人做不淨行，甚至僅僅看她們的容貌也失壞梵行，永遠無有解脫的機會。

對於男眾出家人來說，不要說真正與女人做不淨行，即使以貪心看一眼都會失壞戒律；女眾出家人對男眾也是如此，以貪心觀視具有很大過患。

此經中云：“若有自詡為持梵淨行者，雖未與女人做不淨行，然僅心想或目視其美色，屢生貪執，分別妄念，此人已染上不淨行之過患，其梵淨行已不清淨，成為有垢、有漏、有穿、有破。

雖然沒有真實的不淨行，但以貪心經常目視、以分別心執著，也會以此毀犯梵淨行。

如此將沉溺於生老病死、憂心忡忡、痛苦呻吟、苦惱不悅、窮困潦倒中，不得解脫。

後面講到每一個淫行時，都講到了一種果，並且說“與前相同”。所謂的“與前相同”就是此處所說的內容：從此以後，戒律已經成為有垢、有漏、有穿、有破，將陷於生老病死、憂心忡忡、痛苦呻吟、苦惱不悅、窮困潦倒當中，不得解脫。

擺脫此等痛苦之方法不勝枚舉，吾於此不述。此外，朝思暮想女人，雙目注視其美麗容顏，後與其共相嬉戲、有說有笑，親享快樂，諸如此類均已使梵行有染，不再清淨，此果亦與前相同，

前面是以目視為主，這裡講到與女人坐在一起說說笑笑，也具有非常大的過患。因此，真正想做一個清淨修行人的話，不應該在異性面前說說笑笑，否則後果非常可怕。

這裡札嘎仁波切以非常簡練的語言，將佛經宣說的淫行七法歸納了出來，比如第一條以看為主，第二條則以說說笑笑為主，有逐步遞進的一種層次。

又與女人相守一起，共同玩樂、撫摸搓揉，一同沐浴，持為我所，親身享受，此果亦與前相同。

這裡以接觸、沐浴等為主。

不僅如此，且據為己有，於牆壁、帷簾遮掩之處欣賞女人所佩飾品、輕歌曼舞，傾聽悅耳之音，此果亦與前相同。

在座的修行人，可能後面幾條不會違犯，主要是前面的“看”和“坐”非常容易犯。

一般有智慧的人看到前面內容之後，心裡就會產生一定的正知正念，從行為上也會有所改變。這一點還是很重要，我們聽法之後最好能夠身體力行，以前喇拉曲智仁波切在

《極樂願文大疏》中講到這樣一個公案：從前，一位上師宣說了吃肉的諸多過患，之後，弟子就沒有再供養他肉食，上師說："拿肉來！"弟子說："您已經宣講了吃肉有如此多的過患，現在還要享用嗎？"上師說："那只是說說而已，怎麼能完全做到呢？快拿肉來吧！"我們不能全部成了"說說而已"，真正聽法以後，應該懂得取捨，行為上也應該有相應的改變。

不過有些人剛開始一兩天可能會注意，之後就把所有教言全部拋之腦後了。不應該這樣，聽法之後，在所作所為當中應該有所改變，這就是聽法的利益與加持。我本人只是一個凡夫，沒有什麼加持，但是你們聽了這樣的法，從此以後在相續中真正有所改變，那就是得到了真正的加持。

不僅如此，且真實享用五種欲妙，歡喜雀躍，親身感受，沉迷其中，此果亦與前相同。不僅如此，於昔所享之樂、盡情歡笑、共相嬉戲、做愛交媾，念念不忘，執為我所，此果亦與前相同。

與女人一起享用色聲香味觸五種欲妙，以及真正與女人做不淨行，其後果與前所說相同。

不僅憶念，且自嚴守戒律、受持禁行、苦行修法、持梵淨行亦為人天福報而作迴向，此果亦與前相同。"

這在表面可能看不出做了什麼壞事，但是所有的守持戒律、修持苦行等全部都是為了獲得人天福報而迴向。下面札嘎仁波切解釋說：他一邊與女人享樂一邊修持苦行，並認為與女人享樂非常快樂，因此將所行善法全部迴向人天福報，這與前面的果報是相同的。

又云：“乃至尚未完全斷除、徹底明確淫行七法之前，不得人天善趣，吾於此不述。”這其中詳細敘述了淫行七法。

在沒有斷除淫行七法之前，不會獲得人天善趣。

下面札嘎仁波切對淫行七法，做了進一步的簡單歸納。

概括而言，第一、屢屢觀瞧、頻頻目視女人的容貌，數數貪執；第二、不僅這樣，還與女人共相嬉鬧、說說笑笑等；第三、不僅與之嬉戲等，還與女人彼此撫摸沐浴、感受其樂等；第四、不僅與之撫摸沐浴等，還在有牆壁、簾子掩蔽的地方，傾聽女人所帶飾品發出的清脆聲響，載歌載舞等等的美妙音聲；第五、不僅這樣，見到五種欲妙便經不住誘惑、情不自禁地涉足其中，肆意享受；第六、不但享受妙欲而且還重溫舊夢，常常回想與女人一起縱情戲耍，開懷大笑以及做不淨行等情形，自我陶醉；第七、一邊追憶沉醉於和女人共同玩樂等之中的往事，一邊將自己持戒、禁行、苦行、持梵行等善根，為了將來能享受人天的安樂而作迴向。不完全斷絕以上這七種淫行，就沒有獲得解脫的機會。

對於第七種淫行法，佛經中不是很明顯，但這裡已經明確講到：他一邊沉醉於與女人玩樂之事中，一邊持戒修持善根，從而迴向人天福報。

但這樣持戒有沒有功德也不知道，可能也會有一點點善根吧！

就像《喻法論》中所說的，“親近惡狗受傷害”一樣。

惡狗是比喻女人，一般與惡狗不能特別接近，否則牠一定會咬你；同樣道理，如果經常接近女人，她一定會傷害你的。

藏地的一些老修行人經常會對年輕出家人說：“你不要接近女人，不然會咬到你的。”因為接近女人，一方面會遭到別人毀謗；另一方面自己的梵淨行也很容易毀壞。

有備無患

總的來說，我們這些修行人，尤其是出家沙門，如果接近凡夫女人，那麼今生也會惡名遠揚、來世將趨近惡趣。負有盛名的格西博朵瓦，從來不攝受出家尼與女居士。

博朵瓦格西具有非常大的悲心，但他卻從來不攝受女眾。現在藏傳佛教有些高僧大德也是這樣，他們害怕自己受到染污，一生當中從不攝受女眾。但有些上師的悲心特別強，也很願意攝受女眾，以前法王如意寶說過：“能夠攝受

這些女眾倒也很好，但能力不足的話，攝受她們對自他都會有所損害。”像上師如意寶那樣的大德，攝受這些尼眾不但不會毀壞自己，而且對整個佛法都是非常有利的。一般普通的修行人，能夠調伏自相續就非常不錯了，想要攝受女眾非常困難。

這裡有一段緣由：最早的時候格西外出去化緣，當時與普穹瓦格西結伴前往城裡。這時，有一位尼姑畢恭畢敬地來到他們面前請求說：“請二位尊者為我們開示佛法。”格西博朵瓦面露不悅地說：“這些女尼的恭敬心就像糞堆裡的蛆一樣不清淨，對我們弊多利少，我們快走快走。”

博朵瓦格西從來沒有攝受過尼眾，因為他既害怕染污自己，也怕佛法受到危害。阿底峽尊者說過：“對男眾修行人來說，邪魔外道的危害不是很大，女眾才是最大的修行違緣。”所以他本人從來沒有接受過女人親手供養的東西。

因此要想自己的修行一塵不染，就一定要對此多加注意。尤其在大城市裡化緣的時候，如果有經濟上的來往，那漸漸也會變得很不清淨，這對佛法有很大損害。因此博朵瓦格西說：“快快走、快快走……”

所以說，身為出家僧侶的我們，如果與女子關係親近、密切交往，那將對自己他人都毫無意義，對此必須萬分慎

重。初學者如若沒有小心翼翼地行持，那依靠小小的逆緣，不費吹灰之力就會毀了自己的戒律。

尤其初學者，一定要避免接觸類似對境，否則很容易毀壞自己的戒律。

倘若失壞了一次，那麼今後縱然是倍加防犯，嚴守戒律，也會像身負重傷脆弱的野獸一樣，（獵人捕獲牠易於反掌，）**其他女人遇到此人時，也會因為他有前科而對其進行種種誘惑。**

就像身負重傷的野獸，獵人會很快捉住牠一樣，由於曾經失壞戒律，其他女人便會認為他沒有正知正念，從此以後即使想做一個清淨的修行人，也根本沒有辦法。

他自己也是惡習難改，重蹈覆轍，隨她而轉，受其控制。

由此可見，無論住在何處，都不能與在家女人以及出家僧尼一起隨便閒談、相互交往。無論前去何方，也不能與女人結伴而行，最好不要有熟悉的女人。對出家男眾做出如此嚴格的規定大有裨益。諸位應當從自己做起，對此十分重視，付諸行動，如此將是對佛教最大的崇敬與貢獻。

各位修行人應該首先從自己做起，這會對佛法做出很大貢獻。尤其現在是末法時代，佛法很容易毀壞。在以前的特殊年代，很多出家人都還俗了，清淨戒律的人非常少，但後

來法王如意寶建立了佛學院，這時就好像即將滅盡的酥油燈再次添滿燈油一樣，對整個佛法發揮了不可思議的作用，對於僧團的戒律清淨也發揮了非常大的作用。

自己珍視愛重學處，身先士卒，為大家做好的表率，其他的許多僧人也會效仿進而重視起學處來，明確它的必要性並身體力行。以此將在四面八方紮紮實實地打下佛教根本戒律的基石，獲得廣大無邊的利益。

如果一個出家人重視戒律，尤其是有名望的大上師，他們非常重視戒律學處的話，很多人也會紛紛效仿，這對佛法會有很大利益。

觸目傷感

令人不勝傷感的是，當今時代薩迦、寧瑪、噶舉、格魯等各宗各派中，有許多出家男僧與自己的親戚或毫不相干的女人整天混在一起，他們在青天白日裡一道吃喝，同住一家旅店；夜幕降臨以後，在沒有任何簾子遮掩的地方同睡一室。

現在個別寺院據說根本沒有制定僧團內部的規矩，經常出現不如法現象。

此後便說要去各處拜訪上師、請求法要、朝禮聖地，於是與女人並肩攜手一路同行，真是一點羞恥之心也沒有，這種現象屢見不鮮。

現在這種現象非常多，這裡也沒必要一一說明，但這種行為肯定會給上師和佛法帶來很不好的影響。

長此以往，勢必會對如摩尼寶一般的佛教，帶來難以想像的巨大危害。

這種行為繼續下去，那對摩尼寶一般的佛法不要說弘揚，必定會給它帶來巨大危害。人們在看到此種場景之後，不僅對佛法會大肆誹謗，而且對高僧大德也會妄加批評。

這樣下去，自相續的戒律也會染上過患，並且依靠這種惡規陋習，必然會導致出家男眾對於交往女人的問題，根本無有謹慎注意的觀念。最終，大多數出家人相續中的清淨學處，都會被瑕疵玷污。無論去往何處，再沒有比出家僧侶與女人混雜同行更不吉祥的惡兆了，這也是摧毀佛教如意寶珠的一大不祥之兆。

本來很多出家人的戒律非常清淨，但不如法行為日漸增盛的原因，這些清淨的出家人也會紛紛隨學，從此以後，佛法也就很難保持清淨了。

我們每一位佛教徒都應當清楚地認識到這一點。

拒之千里

對女眾的批評到這裡已經結束了，下面是講其他的惡友。

有些女眾的修行還是非常好，前面一直講她們過失的時候，她們也不生氣，而且說：“我們不應該與男眾接觸……”。我在講課過程中，如果說了不太對的話，也願意在所有女性空行母當中懺悔，確實有時候特別害怕密宗的第十四條根本戒，不敢說女性的過失。有時候對佛經和高僧大德的密意根本不知道，如果隨隨便便說女眾過失的話，相續中確實很難生起空樂無二的智慧，這一點非常害怕，連開玩笑也不應該說。

藏地有些高僧大德從來不說女眾的過失，但是我這裡，一方面是重複札嘎仁波切的語言，另一方面考慮到佛法和僧人之間的戒律，有關這方面也說了一些，如果有不公平、不恭敬的地方，也希望在所有的女性護法神、本尊、佛母以及在座的金剛道友前誠心懺悔。別的倒也沒有什麼，但是即生當中生起無二智慧恐怕很困難，像灌頂時的秘密灌頂、智慧灌頂等經常是以女性表示的，這裡面也有一種比較甚深的緣起，因此這樣說女性的過失確實非常害怕。

以與女人交往為主，應當遠離的各種惡友略說如下：毀壞戒律，偷竊盜取之人，說大妄語，以妄說神通等手段來蒙蔽欺騙他眾，虛偽狡猾，對上師與正法無有信心，不警罪惡，平時在僧眾中，挑撥離間，引起糾紛，破僧和合，口中所說的都是粗言惡語，信口開河，樂於閒談，愛睡懶覺，

睡懶覺的人還是很多的，有時候上師上課，這些人前前後後的念誦都不念，講課的時候起來一下，講完之後就睡下去了，中午吃完飯又睡下去，這樣愛睡懶覺的人就是惡友。

喜好聚會，平時喜歡無稽之談，滿口綺語，對穿著打扮興趣濃厚，愛好賭博、下棋之類的娛樂，對於各式各樣的舞蹈演出樂不可支，對於依止上師、親近具有信心的道友毫無興趣，反而卻樂於交往那些罪業深重的非法惡友。

札嘎仁波切把所有惡友的特徵和性格全部說出來了，確實我們這裡有些人具足了全部惡友的條件，有些人是善友的條件全部具足。

對於自己的財物、住房、衣服、資具等貪執強烈，愛財如命，對於他人所擁有的財物千方百計、甚至不擇手段想據為己有，

有些人確實對財物特別貪執，有時候一小塊牛糞掉下去都是緊緊追著：“我的牛糞、牛糞……。”而且有些人對別人的財產也是垂涎三尺，千方百計地佔為己有。

別人對自己言詞稍有不當，略出粗語，便怒不可遏，以牙還牙，反唇相譏，操起石頭、木棍大打出手，無有一點惻隱之心；

我們有些人對別人大打出手之後，還理直氣壯地說：“因為他怎樣怎樣了……。”不管怎麼，只要你對別人大打出手，你就是一個壞人。其實不用講任何理由，我想需要打人的理由肯定沒有的，只要你動手打人就肯定是壞人。希望修行人不要把自己變成壞人。

只要自己快樂，他人即使饑餓而死也不生絲毫憐憫之心；

有些人確實非常壞，只要自己有吃有穿、自己的事情全部完成就可以了，別人的事情根本不考慮。

自己的貪嗔癡、我慢嫉妒等煩惱熾盛如火；如果瞟見其他同修道友身上微乎其微的過失，立即就會冷嘲熱諷、誹謗詆毀；

他們即使見到別人一點點的過失也會到處宣揚。

自己雖然除了會念誦以外無一功德，可是卻以此自倨、傲氣十足，不可一世，進而對具有清淨戒律、秉性善良、信心極大、勇猛精進、智慧超群等功德的他眾態度不敬，惡言中傷、不屑一顧。自己只是對經典的內容略知一二，便自以為是，覺得自相續中已經生起了相當殊勝的證悟境界，不

願意依止善知識與善友調伏自相續；自己僅僅是多念了些咒語，多作些頂禮、轉繞的善法，而內在的出離心、菩提心、正見等從不修持，竟然自命清高地認為：單單依靠口頭上的念誦、身體作頂禮、轉繞，後世就能阻塞惡趣之門，脫離輪迴、獲得佛果。

他自己是這樣想的，但沒有出離心、菩提心，僅僅依靠口頭的頂禮、念誦、轉繞，想要阻塞惡趣之門、獲得佛果是根本不可能的事情。

所作所為均不清淨，從眼前來看，由於秉性惡劣，與眾人格格不入，難以相處，從長遠來看，由於所想所行卑鄙下劣的污垢，沾染自身而焚毀自相續。

如上所說的惡友，必須像棄離毒蛇一般遠遠離開。

這裡講到的內容非常重要，雖然因為時間原因沒有廣講，但是你們應該詳詳細細地看。認清這些惡友的特徵之後，一定要遠離他們，與具有正知正見以及出離心、菩提心的道友交往，這一點非常重要。

正法非法界限

很多人都想修行正法，但究竟什麼是正法？對於這一點很多人都不清楚。這裡依據仲敦巴的教言，宣說正法、非法的界限。

如若交往前面所說的滿身過患的惡友，

就如前文所說，接近惡友會出現毀壞戒律的過患。有些人以前不知道這之間的過患，如此宣講之後就一清二楚了。尤其有些人通過這種教言，再比照以前的行為，發現自己的行為真是不如法，有些流著眼淚，有些抽著鼻子，紛紛到我跟前懺悔，不過有些人可能還沒有認識到自己過去的惡劣行為，或者是不敢到我跟前來；實在不敢來的話，在佛像面前或者其他上師面前懺悔也是可以的。

如果能認識自己的錯誤，進而懺悔改過，不論你是什麼身分，都是非常好的修行人，而且應該在三寶前發誓：從此以後做個清淨的出家人。確實佛法的加持不可思議，如果我對你們喋喋不休地說："你們要遵守戒律。"可能很多人不願意聽，但札嘎仁波切在道理上做了詳細分析之後，很多以前想不通的人也會有一定感受，這也是真實修行的象徵。

對於整天說增長貪心、嗔心話題的人，札嘎仁波切說："對這種人，應該像遠離毒蛇那樣儘快離開。"我們在廈門放毒蛇的時候，有些人特別害怕，一直說："快拿開、快拿開……。"毒蛇在人們眼目中是非常可怕的。對惡友應該像對待毒蛇那樣儘快捨棄，而且男眾出家人對待女眾，尤其同一個上師座下聽法的女眾，從金剛道友的角度當然應該尊重，但從戒律的角度，應該像躲避毒蛇那樣儘快遠離。

那根本無法成就任何正法，作為修行人的我們，所居住處、所依道友、維生資具，以及行住坐臥一切威儀，凡與自己有關方方面面的事情，都必須做到不雜罪惡、符合正法，從任何一個角度觀察，均是清清淨淨、纖塵不染。

末法時代的修行人，想要完全做到如上所說不雜一絲罪業是非常困難的。但現在畢竟住在寂靜地方，應該盡心盡力使自己的相續與正法相合，與正法相違越的地方應該儘量懺悔。無垢光尊者曾經說：“智者知道懺悔，愚者不知懺悔。”因此，像這裡所講那樣的纖塵不染很困難，連阿底峽尊者都說：“進入密乘以後，經常違犯一些細微的學處。”更何況像我們這樣的凡夫！但儘量每天懺悔，精進行持善法，這一點很重要。

博朵瓦仁波切曾經請問大善知識仲敦巴：“衡量正法與非法的標準界限是什麼？”

很多人根本不知道何為正法、何為非法，那它們之間的界限究竟是什麼呢？

敦巴上師簡明扼要地告訴他說：“如若成為煩惱的對治則是正法，否則是非法；

能夠對治自相續的煩惱就是正法，如果無法對治，甚至依此生起煩惱的話，已經成了非法。比如有些人依靠密宗的

修法增長貪心，那所謂的“密宗修法”已經不是正法而成為非法了。

如若與世間不相一致則是正法，否則是非法；

如果自己的言行舉止與世間一致，已經成為非法，因為世間的一切行為都是隨順貪嗔煩惱的，因此隨順世間人就是非法。

如若與經典相符合，則是正法，否則是非法；

對於自己的所作所行，可以通過經典續部的教言進行衡量，與經續教言相符就是正法，不相符就是非法。

如若後果良好則是正法，否則是非法。”

不論做任何事都可以如理如法的圓滿成功，也就是所謂的後果良好。

所謂的正法，必須要成為對治自相續煩惱的有力武器，即自己安心住在清幽的靜處，遠離對親友的貪戀與對怨敵的憎恨，所行的善法自然日益增上。

應該使正法成為對治煩惱的一種有力武器，也就是說，住在寂靜地方，遠離對親友的貪心與對怨敵的嗔恨，如此一來，自相續的功德會越來越增上。

札嘎仁波切再三要求我們千萬不要離開上師，應該一直依止在上師身邊，這樣你的煩惱也會自然而然滅盡，這就是真正的正法。

所以說，住在能切實有效地制止貪嗔癡三毒的寂靜處，就能夠成為煩惱的對治。

對治煩惱唯一的竅訣，就是要恆時安住於寂靜之處，這樣煩惱必定會越來越少。

由於與親朋好友不相交往，對自己修法製造障礙、成為絆腳石的人也就不復存在。

如果經常與親戚朋友交往，必定會出現各種各樣的麻煩。

即使出現疾病縈身，命絕身亡等難以堪忍的劇大痛苦，心裡也一清二楚地知道，這完全來源於自己的宿業，因而絕不會呼天喊地求助親屬，

住在寂靜地方，即使出現疾病、違緣等，也會了知完全是自己的宿業造成的，沒必要向自己的親友尋求幫助，生病時依靠這種方式對治比較好。

不過，現在一提到將病魔轉為道用都有些不好意思，因為我前兩天感冒了，在扶貧醫院大喊大叫的，差一點兒就哭了。我去年在廈門表現還是很好的，每天除了打針吃藥，自己的功課、翻譯法本等各種工作都沒有落下，自己也覺得挺堅強的。可能比較嚴重的病容易忍受，小感冒不太好忍受吧……。

想方設法解除苦痛，而會將痛苦視作修行的順緣，如此親友們也與自己斬斷牽連。這麼一來，身染疾患的時候無有人護理，離開人世的時候沒有人在一旁悲痛欲絕地號啕大哭，所以將貪嗔之藤斬草除根，棄離一切有害於修行的惡人，就必然成了煩惱的對治。

住在寂靜地方的話，已經遠離了對自己修行有害的一切對境，這樣很容易修行成功，因此修行人最好住在寂靜地方，儘量遠離人群、對治煩惱。

札嘎仁波切再三強調這一點，其實通過自身經驗也可以了知。如果在城市裡面，就像一個孩童根本無法與龐大軍隊對抗一樣，種種妙欲以及親友的誘惑力非常強，而我們的善根和修行力量如此的薄弱。當然不能說城市中修行成就的一個也沒有，但成功率實在太低了。

因此，希望大家一定要終生不離上師，可是我們這些人不是這樣的，有時想起來感覺特別“恨”他們，如果自己不想住在寂靜地方、不想修行的話，就不要在這裡給上師、金剛道友添麻煩。但他們今天精神很正常、明天一下子開始瘋癲了，不要這樣，佛法不是小孩子的玩耍品，修行人得到一點法之後，就應該身體力行，不要隨隨便便捨棄。

自己心甘情願地將身語意三門供養了上師，不再有任意支配身語意的權力，上師無論是讓自己留住在他的身邊，還是遣派到千里之遙的遠方，或者冰天雪地寒冷的地帶，艱難險阻、受苦受難的地方，食不果腹挨餓的地區等，無論如何，自己都要依教奉行，義無反顧地前往安住才是。

有些人口頭上說得很好：“上師，我什麼都聽你的……。”但上師只是叫你好好安住下來、與金剛道友和睦相處，這麼簡單的事情你都不聽，說那麼多又有什麼用呢？《水木格言》中說：“言語無論多寡，做事方知此人。”說得不必太多，從實際行動中可以看出他對佛法的信心如何。

平時如果能夠虛心向禪修道友學習，一舉一行均與僧眾相一致，那麼自己的行為，不會有放任自流地趨入煩惱歧途的危險，

與僧眾在一起，自己的行為具有一定約束性，如果離開上師、道友，本來你相續中的煩惱就難以抵擋，再加上外界環境的影響，而且沒有任何人指點你，這時你的行為變成什麼樣也就不言而知。

行為小心謹慎、如理如法與道友同修，就必然會成為煩惱的對治，

有些人經常說：“我現在心很煩……。”這可能與前世的業力有關，《百業經》中講到有兩個人無論如何修行都不成功，釋迦牟尼佛說這是前世誹謗佛法的業報。

有些人的業力非常深重，經常說：“背書背不下去、看書看不下去、吃飯也吃不下去……。”但吃飯可能還可以，除此之外什麼都進不去。不管怎麼樣，住在寂靜地方對於對治煩惱肯定會有效的。

但個別人說：“在寂靜地方居住心很煩，想到大城市裡面去。”這樣也可以，也許你到大城市裡面去之後，煩惱已經“改善”了，為了應酬這些世間人，你的內心也已經“平靜”了，可是對你的修行是不是真正有利益？這一點恐怕你自己也是非常清楚的。

也就是說，要成為煩惱的對治、不隨順世間、符合經典正量，再沒有比身居寂靜聖地、與上師和同修道友步調一致，更為殊勝的方法了。

這一句話大家一定要記住！是不是正法就要看是否符合上面所說的幾個條件──成為煩惱的對治、不隨順世間、符合經典正量，而圓滿具足這幾個條件的前提，就是住在寂靜地方，與上師、同修道友步調一致，除此之外再沒有更好的辦法了。

有人說：“我住在這裡心很煩……想離開。”但是離開靜處，對你斷除煩惱肯定沒有什麼幫助。如果覺得對治煩惱很讓人討厭而想到城市裡面去，這樣你的煩惱肯定會有所增上，這時候也許你會很開心，但真正想要對治煩惱、對治分別念，住在寂靜地方才是最好的辦法。

所謂的後果良好，意思是說自己一舉手一投足，無論做任何一件事，要看他的最終結果或結局是否相應佛法。住在幽靜的聖地，時時效仿所依止的上師與所親近的禪修道友的高尚品行，以正知正念緊緊守護自心，行為小心翼翼，它所帶來的必然是知足少欲、戒律清淨、等持增上、智慧高超、悲心廣大、勇猛精進等殊勝善妙的豐碩成果。

做任何事情，應該看它的結果是否合法。如果住在寂靜地方，沒有離開上師、道友，那你的所作所為、悲心、智慧等各方面都會進步，所成就之果也必定十分善妙。因此，所說的後果良好，也是需要依靠上師和寂靜地方才可以。

平日裡經常依於寂靜處，遵循上師、同修道友們的一切行為，守持清規戒律，最終自相續中必定會出現這樣好的後果：

這裡反覆提到：千萬不要離開寂靜之地。有些人說是：“我回到城市也會繼續看書、修加行……”，但是城市裡有

一種非常大的誘惑力，不要說一般的初學者，像我們這種從小信仰佛法、在上師面前依止十幾年的人，到了城市裡都非常散亂，有時偶爾念了一遍《繫解脫》，心裡都覺得不可思議：“哎呀，我真是了不起，今天念了一遍《繫解脫》……。”

清心寡欲，不會因為親友、施主等人而延誤修法，也不會因為撩撥貪心的妙欲與利養恭敬而受到違緣。

在寂靜地方沒有人打擾你，在城市裡，即使你很想好好修行，但是別人經常給你打電話、敲你的門……，這樣根本沒辦法修法。

如果已經見到這樣明顯的驗相，那麼足以證明他已經獲得了──即使獨自一人居住在僻靜的地方，也會像威力無比的雄獅一樣，無所畏懼的高深境界，

在寂靜地方，不會遭到妙欲和恭敬利養等違緣，那你會獲得如雪山獅子一樣非常高的境界。

隨後便可以從容不迫地，從一個靜處到另一個靜處，就像日月那樣自由自在地周遊各方。

這時，你可以像日月一樣到處雲遊，但沒有達到這種境界之前，今天到這裡，明天到那裡，這不是修行人的作為。希望你們能夠安心住下來，朝山拜佛之類的事情，對你們來

說不是很重要，現在應該是盡心盡力聞思的時候，這種機會以後很難得到。拉薩的覺沃這麼多年一直在大昭寺裡，不會輕易離開的，以後再去拜見也可以……。

縱然這樣做，也絕對不會被煩惱所害，這就是威風凜凜的修行勇士。斷除慣鬧、知足少欲，是修行人遠離故鄉的又一大前提。因此說，我們重視這一點應當勝過自身的性命。

札嘎仁波切對這方面確實有一種非常獨特的解釋方式，希望你們以後還是做一個真正的好修行人。我這次解釋得不廣也不略，只是打開一個思路，希望你們以後每年能夠看一遍，這樣對你的功德增上會有很大的幫助。尤其不要受現在世間、城市的誘惑，不然你在大城市裡，成為一個大修行人的可能性是非常小的！

（六）如理作意

空性大悲藏

講完修行人最起碼應當具備的條件以後，在此對如理作意的道理作簡略性的闡述。正如仲敦巴仁波切親口所說：“一位修行人在趨向遍知佛陀果位的過程中，雖然有不可思議要修學的正道入門，但是相續中所要生起的只有一法，何為一法呢？那就是空性大悲藏。”

仲敦巴尊者說：“想要成佛，在修學過程中雖然有不可思議的眾多法門，但不可缺少的一法必須要生起，那就是空性大悲藏。”所謂的空性大悲藏，空性是指諸法在勝義中遠離一切戲論，世俗中如夢如幻；大悲心是對每一個眾生生起強烈的悲心。這二者雙運，就是現空雙運，也就是空性大悲藏。

當然，現空雙運的境界分有緣、無緣兩種。從有緣角度，對眾生生起強烈悲心，同時對一切萬法沒有強烈的執著，都是如夢如幻的，這就是現空雙運、空性大悲藏。

空性大悲藏可以說，完全囊括了大乘中林林總總的一切道。心中如果真實不虛地生起了大悲心，那麼隨之而來的菩提心寶，前所未生的能夠生起，已經生起的經久不衰、蒸蒸日上，從而圓滿福德資糧。證悟空性的智慧，則是根除輪迴必不可缺的殊勝正道。

自己的相續中真正生起空性大悲藏的話，原本沒有的菩提心會自然而然生起，原有的菩提心也會不斷增上。

而且在《入菩薩行論》、《大圓滿心性休息》等論典當中都說：想斷除輪迴一定要有智慧。這種智慧就是指證悟空性的智慧。

尤其是，具有大悲藏的證悟空性之智慧，才真正是遍知佛果之因。其中的大悲藏，也就是對於為三大痛苦所逼迫的一切有情，生起無法堪忍的大悲心，想使他們擺脫痛苦與痛苦之因的願望十分強烈。

“藏”是指精華，一種核心。也就是說，空性具有大悲的核心，具有大悲的精華，而大悲與空性二者是無二無別的。

一切痛苦的因就是集諦，要離苦得樂，必須斷除集諦所包括的一切業與煩惱，而一切業與煩惱的根源，歸根結底就是我執與俱生無明，要想剷除貪執的對境，必須有證悟無我的智慧，

一切眾生都在遭受痛苦的逼迫，而這一切痛苦的來源是什麼呢？就是四諦裡面的集諦，而集諦的主要來源就是業和煩惱，業和煩惱未能斷除的話，其他任何法都無法遣除痛苦。然而，不具足無我的智慧，也就根本沒有辦法對治無明煩惱。

因為自相續中只有真實不虛地生起了這樣的無我智慧，依之圓滿廣大的智慧資糧，從而才能夠獲證如意寶般二資圓滿的佛果。

這個次第非常重要。所以大家儘量祈禱上師諸佛菩薩加持，希望在自相續生起無偽的悲心和無我智慧，這二者非常重要。如果能夠生起這兩種功德，即使沒有見到佛菩薩、沒有神通，你的功德也已經圓滿了。由於對人我、法我沒有任何執著，全部都是如幻如夢的一種境界，甚至自己的所作所為也是如夢如幻的——得到不會特別高興、失去也沒有什麼痛苦，這時真的已經獲得自由了。

與此同時，世間上的眾生整天為了我、為了法，忙忙碌碌、奔波不停。看到這種景象，不由自主地想到：他們什麼時候也能得到像我這樣的境界呢？這時強烈無偽的大悲心會油然生起，這也算是一種空性大悲藏。

而成就佛果的一切正道，無不包括在空性大悲藏之中。只有空性與大悲並行不悖，才可稱得上是空性大悲藏，僅僅具備證悟空性的智慧也無法成就佛果；而單單依靠大悲世俗菩提心也無法成佛。這就是要想成佛，方便智慧必須圓融無礙、互不脫離的意義所在。

在座很多人，尤其在法王如意寶座下依止多年的人，相續中應該具足空性大悲藏，這是非常珍貴的。我自己雖然沒

有什麼感覺，但從道理上非常清楚，我想不論顯宗、密宗，相續中都必須具足空性大悲藏。當然空性大悲藏的境界也有高低之別，像凡夫從理解上得到的空性大悲藏也是彌足珍貴，更不要說諸佛菩薩相續中真正具足的空性大悲藏了。

如經中云：“脫離方便之智慧乃束縛，脫離智慧之方便亦是束縛。”要想成佛，空性、大悲菩提心二者必須兼而有之，相互圓融。

如果真想成就佛果，那空性、大悲二者不能互相脫離。

有關空性大悲藏，龍樹菩薩在《菩提心釋》中講過，《大圓滿前行》中也引用過。

要使相續中生起大悲心，必然要對他眾心中的劇烈痛苦有切身的體會。如果首先自相續沒有感受過痛苦的折磨，那麼想生起令他眾脫離痛苦的願望也是不可能的。

如果想要生起大悲心，內心首先要對眾生的痛苦有一種切身體會，因為從來沒有生過病的人，根本不知道病苦是怎樣的，但是生過病的人就會了解這種痛苦。

確實我都有這種感覺：穿著白大褂的醫生在病人眼裡，就和真正的善知識沒有什麼差別。佛陀親自來到病人面前不一定生起信心，但醫生什麼都沒做，只是在病人面前晃來晃

去，病人也會用一種非常感激的眼神看著他，心裡一直想：只有他能夠救護我……。

倘若不將無法忍耐的痛苦與自身的感觸相結合來推斷，那麼由於對別人的苦難一無所知，當然想生起：願他眾遠離難忍苦楚的同情心，也是異想天開的事了。

一般貧窮的人才會知道貧窮的痛苦，但生下來就非常富裕的人，由於根本不知道貧窮的痛苦，想讓他對窮人生起悲心也是非常不實際的一件事。

因此，首先應當盡可能地回想自心的苦惱、自身的痛苦，這就要觀想將總的輪迴痛苦，尤其是惡趣的重重苦難，放在自身而去感受、去體驗，在沒有出現雙腳跺地、頭上冒汗、忍無可忍的感受之前，應當一直修持。通過這樣修習以後，如果對輪迴與惡趣的痛苦徹底地斷除了貪執，那麼再進一步觀修：正如自己屢屢為煩惱所逼迫一樣，所有的老母有情也在遭受著痛苦的折磨，以此在相續中很容易生起大悲心。

依靠這樣的方式，自己的相續中很容易生起大悲心。

最初心中思維，自己正在親身感受惡趣的難忍痛苦而倍受折磨、苦不堪言的情景，進而急切地想要擺脫這種痛苦的

願望不禁油然而生，如此修煉共同小士道；隨之，生起想脫離輪迴一切痛苦的強烈希求之心，如是修持中士道之次第；

由於對三惡趣生起極大厭離心而精進修行，這就是小士道修法；如果想從一切輪迴痛苦中解脫，就是中士道修法；不僅自己從輪迴中獲得解脫，同時希望將一切老母有情從輪迴中救脫出去，這就是上士道的修法。

最後產生了想救度一切老母眾生脫離痛苦的大悲心，再修由此引發的菩提心寶，並且相續中生起如理了悟菩提心所攝持的一切諸法的實相真如正見，這樣一切善法自然而然會成為遍知佛果之因。

如此一來，由菩提心攝持的一切空慧正見也可以隨之生起，此時自己所做的一切善法，已經成為成就佛果的因。

發心非常重要，一方面具足如夢如幻的空性正見；一方面對眾生生起大悲正見。這不僅是顯宗，密宗在因位等持時，也需要修持如夢如幻。

倘若如此而行，那成就佛果就不再是天大的難事。

必要前提

按照至尊上師宗喀巴大師在《菩薩道次第論》中所說的那樣，我們要在一位具有卓越智慧與體驗的具德上師善知識

前聽受佛法，而這位上師僅僅只有一點智慧還不夠，如果他不能將一切經典理解為竅訣，相續中也不具備真修實證的親身體驗，那麼他只能算是道貌岸然的形象上師。儘管在他面前聽聞了佛法，也不會對自己的相續有利益。

按照至尊宗喀巴大師所說，所依止的上師並非僅僅具足一點兒智慧就足夠了，還應該具足修法方面的體驗。但有些上師智慧方面還不錯，可以講授任何經典、論典。可是，他自己對於各個經論所說教義都認為是相違的，各個宗派之間根本無法圓融，而且根本不懂有關修法方面的竅訣，自心也不具足一點一滴的真修實證。如果這樣，他只是一個形象上師，不應該依止他。

作為一個上師，這一點非常重要。比如講無常法，那他相續中對無常應該具有一種真正的體驗，對萬法無常這一點不是口頭宣說，而是真正自相續中有一種切身的體會；如果這個上師給你灌頂，那他對灌頂的方法、意義以及灌頂的功德應該精通，否則，表面上給你灌頂、傳破瓦，實際他自己根本沒修過破瓦，甚至對修破瓦一點兒信心都沒有。這樣的話，不管口頭上說得如何天花亂墜，都不算是一個真正的上師，對弟子的相續沒有很大意義。

尤其現在是末法時代，依止上師時更應該注意。比如一

個寧瑪派的上師，最起碼應該對寧瑪派的教法有一種真修實證的體驗。一點兒體驗都沒有的話，即使口口聲聲說寧瑪巴有何種功德，也只是鸚鵡學舌，沒有任何作用。因此，作為上師，僅僅表面具有一點兒智慧是不行的，在他的內心、在他的體驗上必須具足一種功德。

有時看到一些人給別人講破瓦，我的“邪見”都是特別嚴重，經常想：這個人平時會不會修破瓦呢？他給別人灌頂，那他對灌頂有什麼樣的功德、需要領受什麼樣的教言，而且他自己在灌頂時有什麼樣的體會，對於這些思維過沒有呢？如果沒有思維，僅僅依靠一個儀軌給別人灌頂的話，這樣到底有沒有意義呢？

確實，可以說佛法是見解脫、聞解脫，具有不可思議的功德，但灌頂應該具足一定的條件（《藏密問答錄》當中講到了灌頂需要具足的條件，請參閱。），並不是拿個寶瓶在你頭上撒點兒水就可以了。所以上師對修法應該具足一種親身體驗，你們以後如果想當阿闍黎，給別人傳法，在傳法時首先應該思維，自己對這個法有沒有一種親身的體驗？如果一點兒體驗都沒有，即便給別人傳講也不會有很大利益。

就像宗喀巴大師曾經說：“僅耽詞句不通其意義，於勤守

護根門者生嗔，跟隨偏袒之風而飄動，當棄如此形象之上師。”

宗喀巴大師說：“有些人整天執著詞句，對於其中包含的教義，不要說親身體驗，連意義都不懂。但是他們對於精勤守護根門的人，經常生起嗔恨心，唯一跟隨偏袒執著的業風任意飄動，這只是一種形象的上師，應該儘量遠離，不要依止他。”

依止上師非常重要，但很多人對如何依止上師根本不懂。尤其一些耽著詞句的上師，他們雖然口頭上講得天花亂墜，特別好，但對於真正的修法功德根本不知道，甚至對三寶是否具足虔誠的信心都值得懷疑。像這種上師，必須儘快捨棄。

所以，我們應當在具有實證體驗的上師前恭聽教言。

我們應該觀察上師，他有沒有一種真修實證的體驗？如果一點體驗都沒有，那在他面前聽聞也沒有很大意義。像法王如意寶這樣的大上師，不論大手印、大圓滿、大中觀，對任何法都具有真修實證的功德，在他面前哪怕只聽聞一句佛法也有很大利益。但有些上師不是這樣，所以依止上師的過程中，對這一點一定要注意。

正如格西博朵瓦所說：“無需尋覓太多，只要尋找到一位要

拼命依止、縱遇命難也不捨棄的上師，之後就像孩子拉著母親的衣服一樣。”

現在這個時代，很多人根本不想依止上師。倘若如此，在這樣的滾滾紅塵中，自己的信心、悲心也會全部蕩然無存，非常可惜。

比如小孩子走在熙熙攘攘、繁華擁擠的大市場裡，如果手緊緊地拽著母親的衣服不放，就能一路順利，安然無恙。假設手鬆開衣服，那就會在來來往往的人流中迷失方向。

小孩子如果緊緊抓住母親的衣服，就會平安回到家中；一旦放開母親，由於自己根本不具足獨立自主的能力，必定會在人群當中迷失方向，一輩子都會非常可憐。

因此依止上師也需要很長時間，千萬不要輕易離開上師，這是修法過程中最有意義的一件事。

我們依止上師也必須做到這樣。無論出現任何苦樂，如果時常不忘祈禱上師，寸步不離地親近，那今生來世的一切事情都可成辦。

這裡的一字一句確實非常好懂，但其中蘊含的意義非常深，如果看小說的話，只要看一遍就可以了，然而佛教的內涵非常深奧，每一層意思都有內義、外義等很多解釋方法，依此一點點衡量自己、要求自己的時候，就會發現不是那麼容易。

博朵瓦格西說：“如果恆時依止上師的話，一切事情都可以成辦，短暫的時間並不能有如此的效果。”

如果只是一兩個月、一兩年待在上師身邊，不會有很大利益。有些人就是這樣，在上師那裡辦個皈依證，說“我是上師的弟子”，之後仍然搞他自己的世間法，上師做自己的事情。雖然在名義上你可以說是某某上師的弟子，但真正想要獲得上師相續中的功德，就必須長時間的依止上師。現在很多人都有這個毛病，雖然在學院裡待過一段時間，後來回到大城市裡，與其他的世間人沒有什麼差別。若在學院待的時間長會好一些，但也經不起現在社會洪流的衝擊，慢慢地，首先念珠扔掉，因為城市裡拿念珠不是很方便；之後念誦的法本也會扔掉，逐漸的，就與從來沒有修行過的人一樣了。

所以說，我們必須依止一位具備親證體驗的上師。

這裡再三提到：所依止的上師，必須是具有親證體驗的上師。形象上雖然某某上師似乎很有福報，但實際上，不要說大圓滿，對無常法和人身難得都沒有生起一個真正的體會，他自己對修法也好像沒有很大興趣。

因此首先應該觀察上師，但現在社會上的很多人根本不懂，我們也沒辦法與他們交流。在座的人聽聞這部法要之後，應該將這一點記在心間。

之後，自己以三供養令上師歡喜，並且所聽受的一切教言，也不是僅僅局限於跟隨詞句的表面理解上，而是凡所了知的正法，一五一十均與自相續相結合，進而實地修行。

凡是所聽聞的法，不要僅僅停留在表面詞句上，應該真正付諸於實際行動當中，否則你聽聞佛法也只是獲得了一點兒功德，真正的意義根本沒有實現。

登堂入室

在實際修持的時候，要特別注意的一點是，絕不能好高騖遠，只求高法，而將一些加行法置之度外，不予實修。

這是很多人共同的一個毛病，他們最初總是希求一些大大的法──大圓滿、大手印，法王也要大大的法王。那天他們說：現在臺灣那邊，僅僅一個法王的稱呼是不行的，還要“法王的主席”、“法王的法王”……他們特別喜歡給自己和別人戴高帽子，但相續中不要說法王，連小堪布的境界都沒有的話，只是在名稱上大肆宣傳也沒有什麼利益。這些修行人特別喜歡修一些高法、深法，尋求一些大人物，這些並不是很重要。

如果首先以觀修無常來修煉自心，那麼相續中便可易如反掌地生起上面一切道的功德。

這裡首先講了無常法的重要性。華智（巴珠或巴楚）仁波切在《大圓滿前行》中，對無常法做了非常細緻的講解。無常這一法要，不管什麼身分，只要具有一點正知正見的人肯定會接受的，因為其中講到了許多現實社會中的問題。所以首先應該觀修無常，無常觀修的好，對現實社會不會特別貪執，如此也就不會再再地希求名聞利養。這樣一來，自己的修法一定會成功的。

而且所產生的功德也會穩固持久，不再退轉。大格西博朵瓦對此是這樣說的：“不憶念無常的一切修法，就好似冰上的建築一般，悠閒自得之時，似乎自己也的的確確具有空性等的修證境界，可是一旦遇到緊要關頭時，便徹底崩潰；如若生起無常之心，則修行不會倒退；倘若未生起無常之心，則一切修法都會退步；如若生起無常之心，那麼菩提心與空性等一切功德，如同堆積財物一樣不斷增多。”

博朵瓦格西說：如果沒有修好無常，當你悠閒自在的時候，似乎已經有了一些境界，但到了關鍵時刻，你自認為具足的境界就會全部消失得無影無蹤。因此，大家應該從道理上，對無常有一種深刻體會。在相續中真正生起無常的觀念，了知一切所作所為都沒有任何意義。

華智仁波切從情器世界等七個方面，廣泛宣說了萬法無常的道理。以前講《大圓滿前行》當中無常的時候，效果特別好，但凡夫都有這樣的毛病，正在講的時候似乎深有體會，過兩天就全部都忘了。一般有智慧的人心比較穩重，可能會長期注意，做到這一點確實非常重要。

作為修行人，無常觀是最重要的，宗喀巴大師、華智仁波切、米滂仁波切、無垢光尊者等很多大德都是這樣講的，只是後來的這些人沒有學習過他們的論典，對無常究竟如何重要根本不懂。

修行人如果沒有從無常下手，你雖然修了大圓滿、生起次第、圓滿次第等很多高深的修法，但出現自身和外在的違緣時，根本把握不住，這時自己的“修證境界”也會暴露無遺。札嘎仁波切說：如果無常觀修得很好，你的修行就會非常穩固，你的菩提心、空性見、大悲心也會如同堆積財物一樣，在相續中不知不覺、自然而然的增長。

對於這其中的道理我們務必要內觀反思。通達正道的要點，再沒有比這更為精彩的教言了。如果未曾憶念無常，就會將自己的身體、受用以及親友們執為常有，而對這一切均無有實質這一點熟視無睹。

我自己的無常雖然修得不好，但在我眼前卻還是能看到一些無常修得不好的人。不管在城市裡還是住山的修行人，

看到他們的一些行為，感覺他們可能根本沒想過無常。我們依止善知識非常不容易，遇到這樣殊勝的法也非常不容易，口頭上說的不是很重要，實際行動或者內心真正具足一個無常觀念，才是最重要的。希望你們對此深深思維。

如若沒有見到無實質，勢必會覺得身體、受用等統統是常有實存的，也就必然會對這些貪婪執著，結果唯一忙碌今生的瑣事，而不修後世大義的正法。

不僅札嘎仁波切如此宣說，宗喀巴大師的一個大弟子著有一部《修行入門》，其中也講到了許多萬法無常的道理，看完之後，心裡確實生起了少許無常觀。但凡夫的習氣是不穩固的，過幾天就忘了，這時再看一遍，又覺得稍微好一點。所以像我這樣的人，只能依靠殊勝論典的教義修正自己的相續。

大圓滿的境界確實非常重要，但如果無常觀沒有修好的話，即使修大圓滿也不會成功。

如果不勤修利益後世之正法，那來世的去處也就只有惡趣了。假設沒墮落惡趣，那麼如今所幸得的暇滿人身也已白白地空耗了。此後，多生累劫中甚至連善趣的名聲也聽不到，還指望什麼獲得佛果呢？

這樣非常可惜，若未修習無常，即使沒有墮落惡趣，你的修行也不會有所進步。看看現在非常散亂的這些人，他們

就是因為無常修得不好，如果無常法修得很好，對於每一天的每一分、每一秒都會非常珍惜。所以無常修得好不好，只要看這個人的所作所為就可以知道。就像札嘎仁波切說的：如果連喝一杯茶也覺得耽誤時間，那你已經真正生起了無常觀。

因此說，來世能否獲得幸福安樂，關鍵在於當下能不能看破今生的一切圓滿之事；而能否看破今生的一切圓滿之事，也完全取決於具不具有無常的觀念。我們必須要深刻地認識到這一要點。

來世快不快樂，要看能否看破世間；能不能看破世間，要看無常修得好不好，這一點確實非常重要。

倘若沒有懂得這一道理，那麼雖然也知道應當修持一法，但是對修持的方法卻懵懵懂懂，一無所知。

如果沒有意識到無常的重要性，不明白修行的方法，即使進行所謂的修法也是懵懵懂懂。因此，首先應該懂得方法──看破世間、不貪執今生的名聞利養，這樣的修行會成功的。

在當今的時代，大多數的修行人將無常的修法擱置一旁，不予理睬；卻心思旁騖、放逸散亂地奔波操勞今生的繁冗瑣事。與此同時，誦咒、頂禮、轉繞的數量也委實不少，

於是便洋洋自得，覺得自己積累的這些善根，必定是對後世大有益處。

他一邊忙忙碌碌世間的瑣事，一邊轉繞、頂禮、念誦咒語，自認為已經修持了非常多的善法。

其他人也認為，此人來世一定會轉生善趣。這是因為，他們根本不明確什麼是對後世有利的善根，才有如此的誤解。

他們這些人太愚笨了，根本不知道什麼樣的法才是對今生來世真正有利益的。

實際上，有利於來世的善根，必須要由徹底斷絕今生貪執的強烈厭離之心所攝持。這樣的厭離心，僅僅以一般的念咒誦經、頂禮膜拜、右旋轉繞這些方式，是無法在自相續中生起來的。而只有了知今生的血肉之軀、身外之物，這一切的一切都是不可久存、虛無縹緲的本質後，方能真正生起。

真正對來世有利益的法，必須以厭離今世的心態攝持，這樣所做的善根對來世會有利益。但是，依靠其他方法，對今世生起厭離心是根本沒辦法的。如果徹底了知自己的所作所為，以及身內身外的一切法都是虛無縹緲、沒有任何實義的，那相續中一定會對今世生起厭離心。以這樣一種厭離心攝持所做的善根，對你的來世會有一定利益。

這裡雖然只是表面上一般的文字，實際已經將今生來世最關鍵的竅訣講得非常清楚了。

觀修無常，是相續中生起厭離心不可或缺的條件，因此一切修法中首先修無常觀，這是所有經續竅訣中異口同聲的觀點。

濟群法師曾經問我：“藏傳佛教依靠什麼樣的方法對今世生起厭離心？”其實修習無常觀，心裡對今生的一切瑣事都會看得很平淡，知道一切萬法都是如夢如幻的，有些事情不得不做，飯也不得不吃，實際卻沒有任何意義，這時便會對輪迴生起一種強烈的厭離心。

希望大家時時刻刻觀想無常的道理，到一定程度，雖然有些事情不得不做，但一切所作所為就是想要脫離輪迴。達到這種境界時，說明你相續中生起了一定的正見，這時再修習生起次第、圓滿次第也會成功的。

正像前面所說的，不修無常的一切善法猶如冰上的建築一樣不牢固，必將土崩瓦解。

現在類似這樣的冰上建築確實非常多，但是，開春的時候，你外表華麗的建築一定會徹底倒塌，真的很危險。

欲速則不達

有些人剛來就想得到成就，但馬上獲得成就也需要一定的條件和因緣，不是你想成就就能立刻成功。如果無常法沒有修好，不要說很快成就，拖延的時間可能會更長。

當前，多數的修行者一開始就迫不及待地趨入密宗，緊接著便想找到一條捷徑，諸如想依靠密宗的生圓次第念誦咒語等獲得成就，這也是由於他們未懂得冰上建築道理所致。

很多人認為，修習密宗的生起次第、圓滿次第可以很快獲得成就，於是連加行也不修，一開始就說："我是密宗根基，我要修無上密法，我是利根者、上根者……。"這是由於他們根本不懂冰上建築的道理導致的。

修行應該有次第性。首先修人身難得、壽命無常，之後開始修不共加行，然後修習密宗的大圓滿，這樣你的修法肯定會成功的。但很多人連《大圓滿前行》的法本都不看，然後就問："我可不可以看一看《上師心滴》？"如果沒有前行基礎，看一百遍也是沒有用的，即使暫時有一些覺受也不會穩固，遇到外緣時，所有的境界都會消失無餘。因此首先應該將基礎打好，做到逐層上進，人身難得是一種什麼樣的境界，壽命無常又是怎樣的境界，在每一層次上都要做到圓滿。

如果最開始就妄想，尋找一條高速之路而進入高不可攀的正道，結果在這條高速路上，速度反而變得更加緩慢了。雖然尋覓到了一條快速之道，卻由於將速道的次第錯亂而實修，以致於相續中沒能生起證悟，

他們口口聲聲說：“輪迴太痛苦了，我想在很快時間中得到成就。”由於不明白修法的次第，法雖然是很高的法，但對你來說可能不是很好，就好像高速公路雖然非常好，但一輛爛車在上面跑也不會很快。如果零件突然失靈，速度可能會更加緩慢。

道的次第千萬不能錯亂。一般在黃教，宗喀巴大師的《菩提道次第論》和《密宗道次第論》是非常好的道次第，而寧瑪巴的《大圓滿心性休息大車疏》也是非常好的一種道次第。

《大圓滿心性休息大車疏》非常重要，華智仁波切說這就是大圓滿的竅訣書。如果真正想實修的話，就一定要認認真真地修《大圓滿心性休息實修法》，之後再修其他如《上師心滴》等法，這樣比較穩固。否則，現在很多人，對於大圓滿裡面的身加行、語加行、區分有寂根本不重視，直接觀修本來清淨，當然佛法的加持不可思議，也許會有一定的覺受，但是不會穩固的。因為你的基礎沒有打好，這樣的修行不可能成功。

首先打好無常的基礎，在這一基礎上修其他加行，很多人說：“你可不可以開許我看《上師心滴》？”我開許倒也可以，但你即使看了也達不到什麼作用吧！你最好還是先修

加行，對無常生起一定境界之後再看，這樣對你會產生一點兒作用。

到了最後，竟然在尚未修持下面正道的次第之時，人生就已到了終點。最終不用說疾足先得，甚至就連較低的正道順序也是懵然不懂，而離開人世。

連一般的道次第都沒有懂就離開人世，這是非常可惜的，這種下場誰都不願意看到。

希望大家首先應該明白道的次第，如果一直希求高法，對低法、小法根本不屑一顧，那你關閉或者不閉關都沒有很大意義，尤其對修心法沒有重視的話，即使很多人都認為你的境界非常高，但真正遇到外緣時，你的境界可能已經消失了。

或者修持高法的同時，也修持一些低的法門，這也可以。有些人是這樣的，一說到加行方面的法，他就認為自己根本不需要。實際上，在沒有達到一地菩薩、十地菩薩之前，有些道理你根本不會懂。因此，有些人說："堪布雖然讓我們觀人身難得、壽命無常，但像我這樣的利根者，加行是根本不需要的。"你今天可能會這樣想，但遇到外緣的時候，你這個所謂的利根者，可能連你口中的鈍根者都不如，會不會這樣啊？還是很危險的。

如果落了個這樣的下場，那還有比這更慘痛的嗎？同樣，如果首先邁進能夠速疾成就之道，那麼很有可能在相續中還沒來得及生起高高的道相之前，不知不覺中已走完了人生的旅程，結果下墮到惡趣中。

這是大家都不願意看到的，因此還是按照道的次第如理如法地修持比較好。

打牢基礎萬無一失

倘若最初從無常法開始修，循序漸進，那麼相續中自然而然會生起菩提心與空性等功德。

無常法修得非常好，菩提心與空性方面的功德也會自然而然生起；否則，你短暫生起的境界，就會像沒有地基的牆壁一樣不穩固。

如果由下至上，由淺入深，那麼菩提心與證悟空性之智慧便，可如堆積財物般毫不費力地生起，這意義是何等的重大。

很多修行人非常希望生起菩提心和空性智慧，但在天氣、心情都比較好的情況下，自己的修行境界似乎也很好，但天氣、心情都不好，或者遇到外緣的時候，自己的菩提心和空性見就消失不見了，什麼原因呢？就是無常觀沒有修好的緣故。

意瓦地方的揚真巴大師曾親口說過：“我們如果誠心誠意追求解脫，就應當做到平時心心念念不離無常，恆時思維聖者種性四法並身體力行。”

要當一個真正的好修行人，時時刻刻都不應該離開無常觀。

這裡所說的聖者種性四法，是指：法衣粗糙樸素即可，化緣菲薄之物即可，臥具粗陋簡樸即可，療病藥物等資具簡簡單單即可，或者說是少欲、知足、易養、易足。

聖者種性四法在《俱舍論》當中有解釋。一般想要成為聖者種性，必須具足上面所說的四個條件，衣食住行應該簡單，不要太複雜。

一般修行人的方向不能改變，如果方向改變，想要增上自己的境界也是很困難的，所以大家應該過一種知足少欲的生活。

其中的少欲，也就是說不貪圖慕求優質上等的維生資具物品，並且對於自己的身外之物能夠全然放下。

所謂的少欲，就是不希求身外的財產，對於一切身外之物，就像普通石頭一般，對它沒有任何執著。

知足，僅僅依賴於微乎其微、粗粗糙糙的物品也心滿意足。

只要以微乎其微、粗糙簡便的物品維持基本生活就已經滿足，這就是知足。

易養，僅是依靠菲薄的法衣、臥具、衣食便可維生。易足，不求名聞利養，並以微薄財物即心滿意足。能安住於聖者種性四法中的修行人，相續中自然會擁有三十七道品，因此稱為聖者種性四法。

三十七道品可以包括因地到果地之間的一切功德，如果相續中具足上述四法，一切功德都會於相續中具足。

為什麼稱為聖者四法？這四法已經包含了三十七道品的一切功德，若能具足此四法，你就已經成為聖者種性。

為今生無有止境的欲望所左右，不具有聖者種性四法之人的相續中，充斥的都是輪迴惡趣之因的彌天大罪，所以稱為住於魔種性者。

聖者種性不希求世間財產、知足少欲。然而有些人，既不遮止自相續的貪欲，也不希求聖者四法，相續中完全是造作惡趣之因的罪業，這就是魔的種性。

自己究竟是哪一種種性？對此應該詳細觀察。

如果我們不能拋棄對今生的貪求，那以後的生生世世中，也必將成為貪欲的奴隸，隨著貪欲而轉。

如果不能拋棄對今生的貪求，那生生世世都會成為貪欲的僕人，沒有一點自由，整天都在貪財、貪人中度過。

眾生無始以來的貪欲非常強烈，好像它已經成為我們的主人一樣。華智仁波切說：上半生是好人，下半生是壞人。

我們的上半生是貪欲的奴僕，下半生再不要隨著貪欲而轉，應該精進於修行，否則真的已經虛度一生了。

因此，我們必須要具足聖者種性四法之美德。

要想斷除今生的欲望，平時觀修無常至關重要。

想斷除今生的欲望，依靠其他方法可能很困難——念個咒語、吃個藥是根本不行的。很多人說："我現在非常苦惱，不但白天執著，晚上做夢也會夢到，我怎麼辦呢？"對於這個問題，你最好觀一觀無常，了知一切萬法都沒有很大的意義，都是無常的，這對斷除貪欲有很大作用。

正如古德所說的"一上午沒有觀修無常，也已虛度了半日的光陰"。

以前的高僧大德說："即使一個上午沒有觀修無常，也已經白白虛度了半日時光。"他們把無常做為每天觀修的要點，假使半天沒有觀無常，再再修持其他法要也沒有任何用處。

通過這次學習《札嘎山法》，大家應該對無常觀有所認識，想盡一切辦法看破世間。這樣一來，我們的所作所為不會為世間八法所控制。

我覺得：這句話是如理作意最恰如其分的總結。

這一品主要講如理作意，而上面這句話恰好是對如理作意最好的一個總結。

應該如何作意呢？有人說：“我每天根本沒有辦法念咒，主要是因為觀想不起來。”如果什麼都觀想不起來的話，就好好觀無常，或者一心一意地看釋迦牟尼佛像。確實，生起次第、圓滿次第一般人很難修起來，但不管什麼身分，上至大堪布、大成就者，下至初入門的人，觀無常、觀釋迦牟尼佛對每個修行人都是至關重要的。

而且無常應該修得來──昨天和今天的事情是無常的，青年和老年的事情是無常的，甚至現在住在這個房子，明年住在哪一個房子也很難說……。這樣逐漸串習觀修，無常觀很容易就會生起來的。

關於此理，《俱舍論》中云：“具身與心二遠離，非不知足大貪欲，於得復愛不知足，未得貪求欲望大。”

不知足，就是對自己的財產不知足，沒有得到的希望得到，已經得到的希望更多。這是知足少欲的反面。

這其中所說的要想獲得聖法，必須具備無貪聖行，無貪聖行就是前面提到的四種。意思是說，必須要具足兩種遠離，即身體遠離喧囂慣鬧，自心遠離分別妄念。如果首先身體不能做到遠離喧囂慣鬧，那麼自心遠離分別妄念也就無法實現。

第一、身體遠離慣鬧：倘若自己沒有品種繁多、品質上好的法衣、美味佳餚以及臥具，便鬱鬱寡歡，心不滿足。如

此之輩為了求得豐富多彩、高檔優質的法衣、飲食以及臥具而捨不得故鄉，放不下財物，於是將這一切均執為我所的強烈之心，不由自主便會生起，從而將全部精力都投放在今生的事務上，以致於不能趨入正法。這完全是由心不知足、貪得無厭所造成的。

為什麼很多人身體無法遠離憒鬧呢？就是對知足少欲這一點無法做到，不知滿足，對自己的財產、故鄉全都放不下，而且對財產非常執著，有非常大的貪欲心，如果是這樣，你的修行不會成功的。

很多大城市裡的人，放不下家庭、放不下故鄉，這樣想在短暫的一生中修法是根本不可能的。《百業經》和《釋迦牟尼佛廣傳》中講到，許多大國王和擁有四大部洲的大轉輪王，他們都可以放下自己的一切，到寂靜林間修行，那你現世這些小小的受用，還有什麼可以貪執的呢？當然，不管富人還是窮人，即使一個小小的家庭，也有他自己的珍愛，只要有執著就肯定放不下，這樣也就根本無法做到真實修行。**到了最後雖然趨入佛門、拋棄故鄉居住在寂靜處，但是卻遭到親朋好友的百般阻撓，結果這位住山修行人，白天、晚上都牽掛著故鄉的利益，也不得不跑回去忙碌。還有些修行人口頭上說什麼：“家鄉是具有大過患的地方，必須棄離”。**

於是前往他鄉，孰不知在異地也是尋找許多施主，進而將他們的供養恭敬執為我所，竟然比住在本鄉本土，更加窮奢極欲、貪不厭足。

有些人確實是，已經從家庭中出來了，但是到了其他地方，好像又成立了另一個家庭，對財產、人都放不下來，貪心也開始肆無忌憚地增長。

更有甚者，在此基礎上，居然無有神通妄說有神通，不是成就者冒充成就者，別有用心地以各種卑鄙的手段欺騙蒙蔽他眾，最後自相續的戒律已徹底毀壞。袒護情面、善於誘惑等，無論從心態、行為哪一個方面來衡量，都是諸佛菩薩所恥笑的對象，上師與道友們也會譴責並深感失望。可遺憾的是，這樣的人卻不乏其數。

札嘎仁波切教言的主要對境，並不是從來不信佛教的人，而是針對住山的修行人進行了非常嚴厲的譴責。觀察現在的情況就可以發現，其中所說的問題確實是真實不虛的，很多人從自己的家庭出來了，但在其他城市裡：“我有神通，我有加持……”依靠各種各樣的方法蒙蔽施主的慧眼，這種現象非常多。

這些人都是因為在最初時便說“這是深法、這是高法”並對

此愛慕不已、心馳神往，而不如理修持無常法的過患所導致的。

出現這種現象的主要根源，就是因為他們沒有修過無常法，只是希求高法、深法，到最後自己的修行也已經完全背道而馳了。札嘎仁波切將這種不如法現象，全部歸結在不修無常上。確實如此，如果無常修得很好，他肯定不會這麼做的。

另一方面，這類人一般不太相信因果法，就像《涅槃經》中所說：“不知下世，無惡不作。”如果不相信來世、因果，就會做很多非法的事情，這一點通過你的行為可以看出來。藏族有種說法：見解的盜賊偷東西時，行為的旁觀者會說出來的。意思就是，見解似乎很高，但依靠你的行為，對你見解的高低便會一目了然。

所以，大家應當暫時放下所謂的高深莫測之法，而唯一專心致志地修持無常法，儘可能地壓制強烈的貪欲與不知滿足這兩種弊病。如果能戰勝這兩大過患，那麼知足少欲的美德自然唾手可得。

雖然對大威德、大圓滿等法非常有信心，但暫時還是應該先修無常之法，無常觀生起之後再修高深大法。

在修持無常法要的同時，也會儘量壓制自己的貪心和不知足，如此一來，知足少欲的美德也就自然而然獲得了。

如此就已經達到了身體遠離慣鬧的目的，這樣必定能做到不再渴望逢遇眷屬親友施主等，並且遠離供養恭敬等引發貪心的惡緣。之後既無眷屬也無僕人，孑然一身過著清淨苦行的生活。

這時，你既不希求親友施主等，也就不會引發由此引生的貪心等惡緣。

所以，獨自一人自己充當自己的僕人，怡然自得，悠然安住，任何美言惡語都一無所聞，自然也就不會產生追求讚歎、名譽的念頭，語言隨之也遠離了喧囂慣鬧。

自己當自己的僕人是非常快樂的，不用看上面當官的臉色，也不會對下面的人百般指責。而且，自己做自己的僕人，任何閒話都聽不到，自己也就沒有造作惡業的機會。

有些話確實聽不到比較好，如果聽得很多，心裡會生起煩惱，修行也就很難增上。因此，自己當自己的僕人，遠離嘈雜的人群，心裡不會產生很多煩惱和痛苦，這樣就可以一心一意地修持正法了。

如此身語遠離了慣鬧，這就是噶當派的前輩祖師們所竭誠提倡的，“當棄衣食與言談”的意旨所在。

噶當派的祖師要求我們，既要斷除對衣食的貪執，也應斷除語言的貪執。對你們來講，斷除衣食上的貪執還可以，但閒言碎語特別多，經常沒完沒了的說，這是一種修行上的障礙。

一般最好少言寡語，不然有些人經常口沫橫飛，實際一點兒意義都沒有，全部是有關貪嗔癡的語言。如果真要說，就講些有關無常、人身難得、菩提心等方面的內容，但你們經常是“白菜多少錢一斤、土豆多少錢一斤，你今天中午吃什麼……。”這對修行人來講，只是浪費時間而已。

阿闍黎龍樹菩薩曾說：“了知世間得與失，樂憂名揚名不揚，讚毀世間此八法，非我意境當平息。”這其中所推崇的平息世間八法，也就是指的遠離身語慣鬧這一點。

很多人對利、樂、名聲、讚歎特別希求，對失敗、憂愁、名聲不遠揚、受到詆毀非常不願意得到，這都是世間人的做法，作為修行人不應該這樣。

由於世間上沒有學習過宗派的人，對這些法特別特別執著，所以稱為世間八法，但這不是修行人意識的對境。

得、失、樂、憂四法，即是身體慣鬧的方面，

得、失、樂、憂，雖然與心理有一定關係，但此處主要是從身體方面講的。

讚、毀、稱、譏四法屬於語言慣鬧。因此說，如若遠離了身語的慣鬧後，不再費盡心機地去追求，那麼相續中就必然會生起，平息世間八法的分別妄念之殊勝證悟境界，從而定然熱衷於修習四聖行。假設對世間八法興趣索然，不予尋求，則內心就不存在外界的散亂之因，自心便能安住在正念中。如此一來，必定樂於斷除煩惱，並且對於修持聖法也饒有興趣，結果將迅速獲得聖法。

身體已經遠離慣鬧之後，自相續中平息世間八法的境界也會不知不覺生起。

因此，為了使身體隔絕或遠離喧囂慣鬧，正如前面所說的拋棄故鄉之後，必須做到朝家鄉的方向寸步不跨。

為了使身體遠離喧囂，對家鄉的方向不應邁出半步，最好連色達（學院附近的一個小縣城）也不去。

所有的親朋好友、眷屬僕人、施主熟人，一概遠遠地避開，與他們遙遙相隔。在這一點上，絕不能優柔寡斷、一味隨順他們，務必要自我作主，當機立斷。如此而行，就算是遭到他人的譏諷嘲笑，流言蜚語如同陣陣的雷聲一般傳遍十方，然而自己也絕不能對此耿耿於懷，心煩意亂。

對於親朋好友、眷屬僕人、施主熟人一定要遠遠避開，在這一點上不要有任何懷疑，不要一味隨順他們。

某些剛出家的人，流言蜚語真的像雷聲一樣，她的家人、同事、朋友都在說：“聽說他們家的女兒出家了，是不是已經著魔了……。”不要說不信佛教的家庭，就連當時我出家的時候，都有很多人議論紛紛，更不要說你們既有好工作又有好的家庭環境，閒言碎語肯定特別多。但不要因此心煩意亂，應該知道自己的選擇是正確的，即使他們不理解也是他們的事情，自己要有自己的打算。

若因惡名遠揚而不高興、苦惱不堪，那說明他對於依靠惡語傳播而有損於名聞利養這方面顧慮重重。

你如果真的不高興甚至非常苦惱，就說明你對名聲特別執著。如果不執著，別人說什麼都無所謂。

如果自己不喜歡利養恭敬，那麼非但不會因為惡言惡語傳揚而悶悶不樂，反而會喜出望外，樂不可支。因為名聲掃地、臭名遠揚，能遮止名聞利養的修法障礙，這反倒成了如善知識般的修法順緣，因此具有重要意義。

應該了知，自己名聲遠揚，別人就會對你恭敬供養，這勢必會對你的修法造成障礙；相反，自己臭名遠播，也就不會出現類似的違緣，反而會成為修法的順緣。

大善知識博朵瓦曾經這樣說過：“別人不悅，正合我意，他們不高興是他們的事，他人冷嘲熱諷對我絲毫也無損害，自

己哪怕只有一升糧食，也要在這期間快快樂樂、高高興興地行持善法。只要善法日漸增上，功德自然而然會生起，如此一來，就能無勤利益他眾。”

藏族有句話：只要他的嘴皮不痛，讓他多說一點兒也是可以的。

因此，願意說就說吧！這些人一開始可能會有點兒不高興，但慢慢的，他們也會進入佛門的。我們這裡的很多人，在兒子、女兒出家時曾經用生命來威脅，但現在他們已經來到了孩子的身邊，以前父母權力非常大，現在也已經下崗了，孩子的權力越來越大了……。

無垢光尊者說：別人的話語對自己的利益和危害不是很大，不必特別在意。

如果對於別人的惡言譏毀能想得通的話，那就再沒有比這更好的修法助緣了。

札嘎仁波切的有些話確實非常平凡，但真正思維它的本義時卻有非常大的用處。

自己的名聲利養受到損害，是修行人值得歡喜的一件事情；自己的親戚朋友不滿意也沒有必要在意，只要有機會就應該努力修行。

相反，他人對自己讚不絕口、傳揚美名，卻是修法的最大違緣。為什麼這樣說呢？依靠讚歎與名聲，會助長驕傲自滿、自高自大、自以為是的心態。隨著人們對自己的交口稱讚、名聲的輾轉相傳，成群結隊的施主、弟子等便會趨之若鶩、密密麻麻地聚集在自己的面前。到那時，也許會喪失自己的一切善法，而且相續中不會生起任何地道的功德。

有些人總是想盡各種辦法——寫傳記、打廣告，希望自己的名聲能夠弘揚海內外，有名聲、有讚歎應該很好吧？其實，這種做法不但會讓自己增長傲慢，而且隨著名聲利養的不斷增上，自己的一切善法都會消失殆盡，任何五道十地的功德都無法生起。

對於真正的高僧大德或者諸佛菩薩的化現，所謂的名聞利養不僅不會影響自己，可能對自己的修行還會有所幫助；但普通的修行人面對這些時，不但會因為忙碌世間法而造作惡業，而且自相續五道十地的功德也不會生起。

因此，修行人觀察自己的相續很重要，自己到底是什麼層次的人，自相續中五道十地的功德達到怎樣的程度？如果一個凡夫每天這樣忙忙碌碌，對相續和自身不但沒有利益，反而會失壞原有的功德。

本來，處於施主團體、弟子群體等層層包圍中的自己，既不是佛陀也不是菩薩，可信士們卻總是誇大其詞地說：“您是

真正的佛陀，是真正的大菩薩”。本來無有的功德卻言過其實地誇張為有，當面對你阿諛奉承，以各種動聽悅耳的漂亮話殷勤恭維，又獻上無比豐厚的供養以及至高無上的恭敬。

有些居士，不要說將上師看作佛陀，連對阿羅漢的信心都沒有，表面卻虛偽地讚歎：“你不用遵守因果，你就是佛陀，你不用行持善法……。”在行為和語言上也是倍加恭敬。

當你被這一切弄得神魂顛倒、暈頭轉向時，在不覺察中已毀壞了自相續。自己再不能穩穩當當地坐在無有功德之人的行列裡，而是大言不慚地取受，人們憑空捏造宣揚的功德者，

在這一過程中，你自己也開始無法自主，沒有一點兒羞恥，雖然連資糧道的功德都沒有，卻認為自己就是真正的大功德者。

以前上師如意寶也說過：“一些被別人稱為大活佛的人，他們自己也開始高高在上，廣泛宣傳，這樣會不會犯了大妄語戒？”你相續中的煩惱和習氣如此嚴重，你也知道自己根本不是具功德者，還如此說妄語，這種行為從各方面來講，都不會有任何利益的。

這就犯了上人法妄語，如此下劣之徒將自相續的戒律從根本上毀壞了。之後在破戒的同時，居然厚顏無恥地接納利養與恭敬，累積如此的滔天大罪。

這種人如今比比皆是，自己本來沒有任何功德，煩惱習氣一大堆，在施主面前卻洋洋得意，毀壞自相續。

當然，現在你可以無所顧忌地享受妙衣美食，

雖然你現在無所顧忌地享受各種妙欲，但來世的果報肯定很可怕的。

所聽的都是“你是佛陀或菩薩”等漂亮之詞，甚至耳朵已容納不下。

你每天聽到的都是冠冕堂皇的漂亮言詞，甚至耳朵裡都裝不下了，然而你是否考慮過來世呢？

可是，後世中的你就要身穿燃燒的鐵片“妙衣”；享用沸騰熾熱的鐵汁“佳餚”；而所受到的“恭敬”就是，那些獄卒們殘忍暴虐地用三尖矛刺穿你的雙肩、用熾燃的鐵錘將你錘打得粉身碎骨；所聽到的都是震耳欲聾的打打殺殺、巨聲的動聽“讚譽”。事實上，你如今就是在故意地積累這些後果之因的罪惡，這是多麼令人感到痛心疾首、心灰意冷的事啊！

到後世感受果報時，你的飲食、衣服、恭敬、利養，全部變成了獄卒的利刃，使你感受無量無邊難以忍受的痛苦，這是多麼令人痛心的事啊！

由此可見，修行人在今生中沒有名聞利養，理應值得慶幸。

因此，即生沒有名聞利養，是非常值得高興的一件事。**如果自己一心一意地修持正法，那麼以前所造的、能將自己後世引入惡趣的深重罪業，有些可以從根本上清淨；有些雖然不能徹底得以清淨，但是依靠善業的威力足可得以壓制，暫時不會感受惡果。這麼一來，在有生之年可以一點一滴地積累獲得增上生的善根、解脫的善根，乃至遍知佛果的一切善根，臨終依靠這些善業的助緣，後世中得到善趣的身體，再憑藉彼身體繼續修持前世的正道，此後通過循序漸進的修行，而在相續中生起五道十地的功德。作為成就上述圓滿功德之因，還有什麼比這意義更大呢？**

如果即生沒有任何名聲，如理如法地精進修持，一方面前世所造的罪業可以逐漸清淨，後世繼續修持，也會獲得五道十地的功德。

人身非常短暫，現在又處於惡劣的濁世中，想要做一個十全十美的修行人，除了前世宿願成熟的高僧大德以外，一般的凡夫根本無法實現。但是，就像道歌中說的：雖然修行不是很好，但對傳承上師具有大信心，不像現在有些野蠻的、假裝的修行人那樣。我想在座的修行人也應該這樣，雖然不能說完全斷除煩惱，但從因果等各方面小心翼翼，這對自己的今生、來世都有很大意義。

這比現世中獲得統治三千大千世界的轉輪王，意義還要大得多。雖然依靠以往的善業福報成為轉輪王，但他所擁有的身體受用、威力、權勢，這一切都是無常的，最終就會像蛇皮更替一樣，拋下一切而離世。除此之外，一絲一毫也沒有權力帶走，只能孤單一人前往後世。

《大圓滿前行》中說：“就像從酥油中抽出一根毛般獨自而去，縱然是數以千計僧人的上師，也不能帶走一僧一徒，即便是數以萬計部落的首領，也不能帶走一奴一僕。”即使你有數千弟子、數萬眷屬，但就像酥油裡拔出一根毛一樣，臨死時一個也帶不走。

真正靜下來思維就很容易明白，我們整天說：“我的親戚、我的朋友、我的房子……。”我執和我所執特別多，但真正離開人間時，什麼也帶不走，然而我們的意識和靈魂還是會繼續漂泊，就像一個到遠方的客人一樣，今天在這裡休息，明天到那裡休息，其他的身體受用沒有任何實在意義。

《輪迴的故事》（慈誠羅珠堪布著）當中主要講了這個道理——人的生命是如何延續下去的，人的身體受用不像心識那樣，不像唯物論所說的——身體和心識同時存在、同時滅亡，這種說法完全沒有道理。了知這一點之後，對於修法就會非常精進。

西日喜嘎莫札尊者曾說：“雖然國王你富足，離世前往他世時，如於荒漠被敵奪，孤獨無子無王妃，無有妙衣無親友，無有國政無皇宮，威力軍勢縱無窮，亦未能見未能聞，獨自一人之身後，僅僅一者亦不隨。總之甚至自名稱，彼時亦無況其餘？”

不論是轉輪王，還是現世的大國王，在世的時候確實非常富足，但離開時，就如同在荒蕪的曠野中被人搶奪了一樣，連國王的名稱也不會存在，任何東西都沒有一絲可靠之處。

現在世間上的一些官員，在退休以後，大多會有名義上的稱呼，可能是為了給他們一種安慰，但到人死了以後，所謂的名稱也沒了，更何況其他呢？

就像尊者所說的那樣，縱然是眾心所向的轉輪王，最終也就像在人跡罕至的荒漠中被怨敵搶奪精光一般，拋下一切而孤苦伶仃離開人世。

一個行旅的商人，如果在荒漠中遇到怨敵強盜，所有的財產都會被一搶而光，這種場景真的非常可憐。就像這樣，每個人死的時候，一切的一切，即使不想放棄也得放棄，從此以後再也不會回來。

以往投生轉輪王的善業果報享受快樂已完畢，再度成熟惡業的習氣而下墮，到無間地獄裡遭受熊熊烈火的焚燒，這是多麼慘不忍睹的情景。所以說，獲得轉輪王的殊榮並無重大意義。

即使投生為轉輪王，現世可以享受無量無邊的美妙受用，死後也會依靠惡業的成熟而感受難以計數的痛苦，所謂轉輪王的名稱再也無有任何意義。

因此，做一個真正修行人的價值與意義，已經完全勝過了轉輪王。

是否該求名利

現在許多修行人對名聞利養很難斷除，下面札嘎仁波切對此作了詳細分析，讓我們看一看，到底應不應該希求名聞利養。

如果今生中我們如理如法、有條不紊、腳踏實地地修行正道，來世獲得珍寶人身仍然繼續修持的話，不用多久必將斬斷投生輪迴之業。如果不再投生三界而到達不住涅槃的城市中，那再也不會感受現在的這些苦惱憂傷了。

有些人即使即生沒有成就，但只要腳踏實地精進修持，依靠今生的善妙習氣，於來生繼續修持也必定可以斷除輪

迴。尤其修大圓滿的人，即生雖然沒有成就，但依靠聽聞大圓滿法的加持力，來生在二十五歲之前，必定會遇到無上大圓滿，獲得無上成就。

從此以後，無需擔心將會感受痛苦。無論在任何一世中，名聞利養也會源源不斷，經久不衰，並且這一切不會對自己造成任何危害。

從此以後，再不會感受任何痛苦。你現在雖然並未希求名聞利養，但在來世，你的名聞利養也會滾滾而來，並且絕對不會危害自己。

你如果非要追名求利不可，那麼追求的方式像上面這樣，豈不是很好嗎？

因此，現在首先做一個如理如法的修行人，在來世獲得一種永不退轉的名聲，這樣不是更好嗎？

現在的這些名聞利養，也是今年有、明年沒有，今生有、來世沒有。所以如果要希求，希望諸位能從現在開始，成辦永不失毀的名聞利養。

現在所謂的名聞利養都是有為法，不會恆久存在的，有些人上半生可能高高在上、名聲遠播，下半生已經是個無名小卒。因此真正想要希求名聲的話，從現在開始希求一種永遠不會損壞的名聞利養，豈不是更好！

不求名聞利養的功德、追求名聞利養的過患，以及在後世中將要感受什麼報應，看看現世的實例就可一目了然了。

下面札嘎仁波切對這一問題作了進一步說明。

今生十分精進地修行，徹底斷除了對外界欲妙的貪執的修行人，名聞利養不求自得。而且施主等也會暗自思量：我的這位上師對名聞利養從不貪求，這些對他來說就像猛獸面前放著青草一樣，毫無興趣可言，對已經供養的財物從不貪執，沒有供養給他，他也從不希求，如此殊勝的福田實在值得人們皈依禮拜。不由得深深生起信心而供養。所以這種修行人的名聞利養等便會經久不衰，無論得到多麼大的名聲，多麼豐富的利養，都會像孔雀食毒般只有益處，毫無害處，而且功德頗巨。

就像孔雀食用毒藥不但不會受到傷害，反而會使自己越來越美麗；同樣，如果對名聞利養一點兒都不貪執，施主們的供養不但不會損害他，反而會成為自己修行的助緣。

因此，享用的方法和發心的方法非常重要。

如若是一位還沒有徹底斷除對欲妙貪執的修行人，在初級階段自己相續沒有調順而吹噓已經調順，本來沒有遠離對欲妙的貪戀卻謊稱已經遠離了，隨之舉止言行裝模作樣。實際上自身還是隨著煩惱的外緣所轉，有朝一日，自心尚未調柔以及對欲妙的貪愛還沒有去除的內相，定會原形畢露的。

現在世間上以修行人的形象，經常在口頭上如此宣說的人特別多。但像這樣內在都沒有調伏，只是依靠外在的欺騙手段蒙蔽施主，肯定不會長久，總有一天，你真正的煩惱和內相也會暴露無遺。

到那個時候，施主等信徒們本來認為：我的這位上師是一個知足少欲的好修行人，而滿心歡喜地獻上供品，結果看到他對別人已經供養的財物顯出的貪婪相，而且還不知滿足，為求得更多更好、所需的財物，而使用諂曲奉承、旁敲側擊、敲詐訛索等五花八門的卑劣手段，這一系列的過失之後，

有些施主原本認為某某上師非常了不起，但看到他獲得財物的手段以及強烈的貪欲時，雖然表面上並未與他斷絕師徒關係，但實際上，對他的信心與恭敬心已經完全沒有了，這種情況非常多。

只在求他解決燃眉之急的情況下，給些打卦費、算命費、經懺費，這些也是為了使從前上師與施主的親密關係保持不斷而供養的。除此之外。再也不是因為親眼目睹了上師知足少欲等功德，誠心誠意供養的了。

札嘎仁波切那裡或許有類似情況，不過也可能是針對漢地而言的。因為札嘎仁波切當時也攝受了一些漢族弟子，據說這部《札嘎山法》就是一位漢族比丘記錄下來的。

有個居士說：“某某大德以前來過我們這裡，但後來聽說他的貪心比較大。因此他來的時候我不願意接待，只不過他打電話的時候我還是會接，畢竟他也給我念過傳承。”有些人的想法與做法是很矛盾的，但施主們也不得不這樣做，因為他已經看不到上師知足少欲的功德了。

也就是說，施主在自己身染病痛時，希望能通過打卦、算命、禳解術等辦法，來達到康復的目的，於是也就不得不供養一點財物。可是，這些人在暗地裡，卻經常逢人便說：“我們的這位住山修行人的欲望，可真的是強烈得不得了啊！”接著便口出不遜，指責謾罵。

我們很多修行人也是，居士們都說：“這個人真是，又要給他買飛機票，又要住賓館，然後還要吃海鮮，貪心強得不得了。光是吃住倒也可以，但他還要錢，你看我存在銀行裡的錢全部拿出來供養，他還不滿足，真是痛苦……。”

所以有些人出去的時候，不要對施主要求太高，否則他們承受不了，當面可能不會說什麼，但背後會議論紛紛，因為你帶的人多、要求也高，這樣他們沒有辦法承受，這對弘法利生也是一種違緣。

當下我們如果對世間人的秉性細心揣測，就很容易知道這一點。

真正有智慧的人，只要好好了解一下世間人的性格、心態，就很容易知道他們的情況怎樣、痛苦如何、以什麼樣的方法可以生起信心。

這部《札嘎山法》對於在座的修行人，不管是到城市中弘法利生，還是住山修行，一點一滴都是非常有幫助的。沒有智慧的人，可能聽一百遍也沒有意義，真正有智慧的人應該經常分析，對於其中所說的意義不要忘記，慢慢融入自己的相續，逐漸的，自己的言行舉止也會得到一定的改善。凡夫只能依靠這種方法修正自己的行為，除此之外也沒有辦法。因此大家一定要重視這部《山法》。

作為住山的修行人，自己也應當暗自思量：我對利養恭敬等欲妙的貪執如此強烈，自己本來已有足夠的生活用品，還說需要這個、需要那個，欲壑難填，就憑這兩點，施主們必定會在暗中橫加譴責、惡言相罵。如此自我監督，經常提醒自己。

這裡說住山的修行人，並沒有說城市當中的修行人，可能在城市中也很難有一個真正的修行人吧！

作為住山的修行人應該經常思維：像我這樣經常希求這個、希求那個，各種欲望無法滿足，施主肯定會經常誹謗、橫加指責。由此一來，你就會規範自己的行為，小心謹慎。

當施主供養財物的時候，也要這樣告誡自己：這些人只是由於極度缺乏打卦、算命、禳解術等方法；再者，因為以往的關係密切，礙於情面才做如是供養的，絕非是想到我是知足少欲的修行人，而生起誠信做供養的。暗暗提醒自己，憑接受財物自己的親身感覺來推斷他們的心態，輕而易舉便可知曉。

“禳解術”，就是依靠各種儀軌和咒語做息增懷誅的事業，像沐浴、煙供等儀軌都可以包括其中。

住在這裡的很多出家人和在家人，經常會接受一些施主的供養，但在接受供養的時候，應該觀察自己的心是否清淨？不要認為自己的修行很好，他們才對自己供養。我們應該想：並不是因為我的修行很好，他們才如此供養，而是因為他們需要念經、傳法等，我們之間有一種福田的關係，因此不得不對我供養。

如果認為自己的修行很好而做供養的話，自己的傲慢心就會逐漸增長，從而根本看不到自己的過失。華智仁波切在《大圓滿前行》中說：“在所有煩惱當中，傲慢和嫉妒這二者最難認識。”所以接受財物時，應該憑藉自己的親身感受來了知，施主的供養都有一定目的——想發財、消災等，這時通過自己的觀察可以知道自他的心態。

斷絕對欲妙的牽連的修行人，施主供養時心想：這次供養很是擔心他會婉言拒絕，如若被接納，那麼依此自己一定會圓滿福德資糧的。一方面施主是出於利益後世的動機而做供養的，一方面這位如法的修行人心裡也這樣想：雖然我今生不需要這些，但為了讓施主們圓滿資糧進而獲得佛果，理應接受下來。如此一來，對供養的對境與供養者都大有利益。

施主認為：這位修行人確實如理如法。修行者也想：這些如幻如夢的財物，對我來說沒有什麼用處，但是這些眾生還是可憐，畢竟我是一個修行人，為了利益他們，我還是接受下來。這樣一來，供養者和修行人都會有很大利益。

但雙方都能如此觀想也很困難，一般施主是為了今生的名利，真正為了來世供養的施主非常少；修行人也是對這些錢財非常貪執，只是為了利益施主而接受供養的修行人也非常少。

具有貪欲的住山修行人，最初為了自己在今生能享受一時之樂，而千方百計，甚至不擇手段地謀求利養；那些施主們也只是因為急需打卦、算命、作經懺等，而對於是否有利於來世根本想都沒有想過。這樣對二者有沒有實義，這一點我們應當再三思維。

這一點對修行人和施主來講都非常重要。如果根本沒

有想到來世，只想得到今生的快樂，從而以各種手段欺騙施主，那沒有任何利益；施主們供養的時候，只是為了打卦算命，根本沒有想到來世會獲得怎樣的利益，這也無有用處。

所以，施主供養和修行人接受供養時，應該想：為了利益一切眾生！如果不能這樣觀想，最起碼也要想：為了斷除今世的一切貪念，為了來世解脫。這也是中士道的一種發心，這一點作為修行人和施主都應該再三注意。

如理修法的人，最終可無勤獲得利養恭敬。誠如大善知識博朵瓦所講的實例：“修行人即使出現疾病，也與其他人截然不同。我做在家人時，曾三次去挖金，結果一無所得，現在每一天都有許多兩黃金。在庸巴地方卡隆巴要算是最為快樂、最有名氣的人了，龍秀地方金厄瓦也是最安樂的，這都是來源於修持佛法。金厄瓦最初的時候斷了口糧，僅僅依靠蕁麻維生，甚至於僧裙上破爛處無有補丁而用皮革縫補，因此被人們共稱為‘皮裙者’。如今我所擁有的財富，足可以養活成千上萬的人。”

當時在藏區根本沒有布衣，全部是穿皮襖，出家人的裙子原本是布的，如果用皮革作補丁的話，肯定非常難看。

我們修行人，首先對衣食受用等幸福安樂就要一無所求，而一心一意追求的就是唯一的正法，為了修法，吃青草、樹葉等這樣微不足道的苦行，

作為修行人，只要能夠基本維持自己的生活就可以了，除此以外不要有過分的希求。

現在我們這裡已經好多了，以前在冬天三個月裡根本連“青菜”的名稱都聽不到。有些人說：“聽不到不可能吧？……”我說是有可能的。因為根本沒有得賣，而且色達也沒有，大家都認為這是理所當然，所以也就提都不會提了。以前有個人在這裡住了三個月，回去的時候，聽說在上寨（地名，位於瑪爾康附近）吃了好幾碗青菜，他說：“其他什麼都不要，就是要吃青菜，多多的要、多多的要……。”現在我們這裡的條件已經好太多了。

實在值得忍耐，那麼到最後斷除了對欲妙的貪戀，並已對正法有切身的體驗、生起了證悟，

首先應該做一些苦行，白天不休息、晚上不睡眠，達到一定程度時，通過傳承上師的加持力、自己的苦行力，就可以親身體會到真正佛法的奧義。這時，即使有成千上萬的邪魔外道來到面前，也沒有辦法動搖你，就像《定解寶燈論》中所說，已經獲得了永不退轉的定解。沒有達到這樣的知見之前，必須遵循高僧大德的足跡精進修持，這一點非常重要。

尤其是對佛法應該有一定的體會，無論人身難得、壽命無常，還是生起次第、圓滿次第，不要走馬觀花，隨便讀

一讀、看一看，應該細心思維修持。不論哪一個法門，都應該一字一句的體驗、一點一滴的衡量自相續，如此一來，在自相續中一定會生起真正的定解，這時你會對佛陀生起真正的信心，對自己的傳承上師以及所修持的教法生起真實的信心，這是任何人也搶奪不了的定解和智慧。不然，表面上雖然聞思修行，實際根本沒有任何體會，這樣肯定不行的。沒有生起定解之前，必須精進修持。

從此以後，每一天都會有許多兩黃金滾滾而來，就是成千上萬的眾生賴以生存也用之不盡的資具，也能在無勤之中自然得到，這是一條亙古不變的規律。

真正的修行境界生起時，你的修行會如理如法。這時，即使財物源源不斷地來到你面前，也不會產生任何貪執。

修行稍好的人都有這種體會：在寂靜地方真正聞思修行幾年之後，根本不必追求財富，財富也會自己找來的。我們在座的有些人，剛來的時候確實很困難，吃的、穿的什麼都沒有，但現在可以看一看，真正精進修行的人，已經得到了一些修行的體驗，得到了佛法的證悟，對於任何身外物都沒有什麼執著，雖然沒有執著，財產反而自然而然獲得了。

然而，我們這些人卻恰恰相反，最初便想方設法地獲得佳餚、妙衣、財產、恭敬而享受安樂，可是結局必然是流落

到三惡趣中，去忍受遙遙無期的痛苦。這對於我們修行人來說，是最悲慘不過的後果了。

修行人首先不要希求名聲財產，應該希求獲得修行中的殊勝境界。這時，財產會自然而然出現的，財產出現的時候也不會對它們產生執著。

我們中的有些聞思的修行人一直這樣認為：如果一開始未能得到名聞利養、享受安樂，那麼今後也難以得到現在的欲妙，並且總覺得這種幸福是經久不衰、永恆長存的。

有些人確實這樣，他們認為世間的種種欲妙非常好，如果一開始沒有努力爭取，以後可能不會有這樣的機會。這些人既不聞思，也不在佛法中尋求安樂，經常在外境虛無縹緲的名聲地位上打轉，以此享受快樂，認為這是非常有價值的。

很多人都會有這種念頭，我最初的時候也是很想做個維那師，因為維那師非常受人恭敬，但依靠上師三寶的加持，這種想法後來慢慢沒有了。現在可能再讓我做維那師，我也不想做。雖然沒有得到什麼境界，但最初的心態和現在還是有點兒不同。

於是喪心病狂地希求欲妙，結果毀壞了自己。

這是非常不應理的。

（七）世人與行者

世人並不快樂

作為修行人的我們，應當先放下享樂的欲望，而經歷些究竟快樂之因的苦行，最終得來的幸福安樂，才不會失毀、保持永久。

貪執享樂不是真正的快樂，修持苦行才是最高的享受。所以冬天冷一點兒也不要退縮，希望大家不要太怕冷，一般剛來學院的人可能受不了，但逐漸習慣的話，也就沒有什麼了。別人看我們可能會很冷，實際上我們非常快樂……，這樣得來的快樂永遠都不會失壞。

我們靜下心來想一想，哪怕僅僅是為了享受世間的有漏快樂，如果不經歷一場艱苦奮鬥，希望坐享其成，也是不可能的事。

大家清楚，世間上的任何一種美名、地位，都需要一番艱苦奮鬥，不然不會得到的。

比方說，世間上的人們為了充饑果腹，春天的時候需要開墾田地、打碎土塊、耕作播種；夏季將除草間苗，再進行引水灌溉等；到了秋天的時節，收割好以後運到家中用木棍捶打，在風中揚灑等。如果好吃懶做、好逸惡勞，而沒有付出這麼多艱辛的勞動，想順順當當地吃上美味佳餚，是絕對辦不到的。這是當下我們有目共睹的事實。

這一點身為農民都知道，不論春夏秋冬都非常困難。

牧區的牧民也很不容易，一般早上起來先要找犛牛，之後擠奶、打酥油，將酥油換成錢，之後買青稞，青稞又需要炒，炒完後又做糌粑，糌粑做完以後還要加上酥油，小心翼翼的挼，挼完了還要一口一口的吃，還是挺麻煩的……。

如若有人有這類想法：這一點也是不一定的，在俗世中也只不過是下階層的人們才會如此艱難，而對於那些國王、富翁等人來說，他們不是也無需付出一絲一毫的勞作，便獲得了享用不盡的豐衣美食、過著幸福美滿的生活嗎？

有些人認為：所謂的辛苦勞作也只是工人農民才如此，類似國王、富翁之類的人，根本不用如此痛苦，他們不用付出一絲一毫的代價，還是很快樂的。

有這種想法的人，完全是由於未進行一番詳細的觀察所導致的。

未做觀察時確實如此，但真正來講，只有具足佛法修證的人才是真正快樂的。除此之外，一般世間上的大人物、小人物，都會有各自大大小小的痛苦。

事實上，那些從事農業的人們，只是通過體力勞動而歷經身體上的痛苦，而心裡卻不會有財物不足、做不完事的痛苦。

這些小人物，身體上雖然會經歷一些痛苦，但心裡還是挺快樂的。

而那些地位顯赫的大官和腰纏萬貫的富豪們卻截然不同，他們雖然身體上不需要感受體力勞動的痛苦，

《四百論》中說：“勝者為意苦，劣者從身生，即由此二苦，日日壞世間。”小人物雖然身體上非常勞累，但幹完活以後還是很快樂，經常唱歌、開懷大笑。而那些大人物們，每天在身心上都要承受很大的痛苦。《紅樓夢》中賈寶玉不是說：“大有大的難處，難處盡在不言之中。”大人物的難處只能隱藏在心中，無法宣說。以前根登群佩也說：“大人在大人的生活當中痛苦，小人在小人的生活當中痛苦，總而言之，沒有修證的人的生活，都會具足各種悲傷和痛苦。”

但是心靈上所承受的折磨，比那些做事的下等僕人們身體所感受的痛苦九倍還多。

確實，作為大人物，他們內心的痛苦不是小人物身體的痛苦所能相比的。

這些達官顯貴們，如果僕人少了，就不能負擔起繁重的工作，做不完事；倘若多了，就必須為他們提供衣食，如此又會面臨財物不足、支付不起的問題；

他們手下的人太多了不行，太少了也不行。有些大老闆說：“我手下的人太多了，開支有些負擔不起，如果人手太少的話，工作又做不完。我天天都是在苦思冥想，怎麼辦呢？”

如果擁有大量的財產，他們也不能安安穩穩地用來維生，一會兒擔心被盜賊偷竊，一會兒顧慮遭到土匪強搶；如果付給家裡的傭人們的衣食費用過多，又會擔憂財產很快耗盡；如果給予的衣食過少，又恐怕這些傭人們心懷不滿；

他們整天在這方面苦苦盤算，你們曾經當過老闆的人，對這種情形肯定特別清楚。

如若有比自己更富裕的人，就會憂慮勝伏自己；倘若有與自己實力相當的人，也會疑慮他人的財富與權勢超過自己，時時刻刻都要全力以赴與之抗衡；假設有不如自己的人，又會因為他們沒有歸屬自己足下，卻從屬於其他財力雄厚、有權有勢的人，而憂心忡忡、悶悶不樂。此外，務農的富人還會因為莊稼不收，商人因未得利潤等而苦惱，有不可思議的心靈痛苦。

表面看來，他們似乎很快樂，其實卻有著數不盡的苦惱。觀音菩薩的化身說：“富裕的人不一定很快樂，西方的這些富翁吃不下、睡不著，經常要吃安眠藥。”如果修行比較好的人，吃飯、睡覺肯定特別香，修行人真是很快樂的。

那些低層次的人們只是在勞作時遭受些許的苦難，等到工作結束、吃飽喝足時，心裡絕對沒有那些富人們擔憂財物不足、做不完事等苦惱，而是舒舒服服地睡上一覺就足矣。他們在勞作的同時，只是身體、語言積累罪業，而不會累積嫉妒、競爭、輕蔑、諂誑、貪心、害心等，只有富翁與大官們才能造的此等意罪業。

貧窮的人，雖然會造一些罪業，但他們只要有吃有穿就可以了，沒有太多的要求和追求，因此不像大人物那樣會造下更多的罪業。

在學院打工的這些人，下面的工人比較累，經常倒頭就睡，但是工頭可能更累——心累，因為他們總是在考慮“怎樣才能省下一點兒錢，怎樣才能多賺一點兒錢”，就這樣一直睡不著。所以，真正觀察時，到底是大人物快樂，還是小人物快樂？到底是窮人快樂，還是富人快樂？這一點，應該從本質上仔細思維。

高高在上的大官與財產豐厚的富豪們則不然，他們心裡造了許多彌天大罪。如帕單巴尊者是這樣說的：“誰人有財具吝嗇，何者有權具罪惡。”

有財產的人吝嗇心會越來越大，有權力的人在不知不覺中會造下很多罪業。藏族有種說法：要轉人身時很容易先轉狗身，要轉惡趣的時候就很容易當官。

身為一位有權有勢的高官或者家產頗巨的富翁，總是認為自己要擁有豐富多彩的財物、盛極一時的權勢，經濟地位樣樣俱全才行。如若他人擁有這一切，那麼就會心不歡喜，為了這些，甚至殺人放火，弄得個人仰馬翻、你死我活，才肯善罷甘休。

很多人為了滿足自己無休無止的欲望，經常會造下種種惡業。

因為造下了如此的滔天大罪，死後投生之處只有惡趣而已。這些大官與富人們，在現世中為了求得今生的高官厚祿、豐富受用，而苦思冥想、費盡心機，真是苦不堪言，後世中也會因為罪大惡極而去感受惡趣的劇烈痛苦。我們應當發願：不要轉生為今生也苦、來世也苦的這種人。

舍利子曾經發這樣的願：不要轉生在非常富裕的家庭，不要轉生到非常窮困的家庭，一定要轉生在中等家庭，生生世世做出家人。應該發這樣的願，因為財產原本應該對人們有利，但是太多的話，不一定有利反而會非常苦惱。

不同的苦行

如果說世間中上上下下各個層次所有的人，為了應有盡有的衣食受用等有漏的幸福、快樂，也務必付出一定的代

價、經歷一定的苦難，才能如願以償的話，那麼成辦生生世世究竟圓滿無漏的大樂之因，暫時生活上忍受些許的困難，也該是情理之中的事。

不管怎麼樣，生活在這個世間的大大小小各個層次的人，經常會為了世間的有漏法付出一定代價。既然如此，想要獲得生生世世真正的快樂，修持苦行也是非常合理的。

世間上的人們歷經苦難，而獲得有漏的快樂與自己苦行成就無漏的大樂，這兩者雖然都是苦行，但是苦行的方式、時間的長短以及所受的苦難，是否有意義，這些方面卻迥然不同。

世間人從穿衣、吃飯到工作奮鬥，其實都是一種苦行；我們這裡的修行人，克服自身與外在的種種困難，也是從早到晚的一直苦行。二者雖然都是苦行，但其中苦行的方法、時間的長短以及所包含的意義卻完全不同。

這裡講到，世間人與修行人之間苦行的不同意義。我已經再三說過：不管學習哪一部論典，不要在文字上跑，只是執著在表面文字上，解決不了任何問題，應該在自相續有一種切身體會。因此，一方面不能不依靠文字，但另一方面也不能耽著在文字的表面詞句上。

世俗上的人們的苦行，是在有生之年的春夏秋冬周而復始的四季裡，永不停息地承受若干的磨難。而我們修行人，只是在最初修法的一年左右，由於生活資具缺乏而作些苦行罷了，到後來生活用品毫不緊缺之時，就會舒心自在了。

在座的很多人，剛開始出家時，家人、單位都不同意，法本看不懂、修也不知道怎麼修，這時在生活上確實有很大困難，但過一段時間之後，你的生活資具以及在法義的理解上，都會有所改善。

大德向那南多吉旺修說：“修行人數日住於山中尚未饑餓之前，牧童就會跑來給你送口糧，隨後回到城裡告訴人們，人們也前來供養。”

修行人雖然住在了無人跡的深山之中，但在你還沒有出現饑餓的狀態之前，就會有人前來供養飲食，之後他也會轉告其他施主，結果施主們便會紛紛前來供養。就像前面所說的，這些不成為你的違緣就該慶幸了。

而且世尊也曾在《呵責破戒經》中說：“舍利子，我之教法以罪業不能毀滅，我之諸聲聞永不缺少法衣、齋食。舍利子，當精進修持佛果。舍利子，切莫愛重世間財物。舍利子當觀，我說此言，瑜伽行之諸比丘蒙成千俱胝天人依威力精勤賜予一切安樂。舍利子，人類不能做到如此供養與承

侍。”佛接著又說：“舍利子，若為得善逝果位而出家，並精進修法，則少欲之諸天人、少欲之眾人及少欲之眾生，均供養瑜伽行比丘衣缽。”

此處的聲聞是廣義來講的，凡是聽受釋迦牟尼佛教言、持守戒律的人都可以稱為聲聞。釋迦牟尼佛說：“假使飲用一滴酒，則他不是我的聲聞，我不是他的本師。”這裡的聲聞也不是指阿羅漢，應該是指弟子的意思。

一般如理修行的人，即使天人也會對他作大供養，這種大供養，一般凡夫根本無法做到。當然，這裡的天人並不是像佛經中所說放射無量光芒來到人間，天人具有各種威力，也可以依靠各種方式進行供養。

我們這裡有那麼多的修行人，他們既不用奔波忙碌，也不用四處打工，除了一些前世業力導致很困難的之外，每個人都吃得飽、穿得暖。但如果是一個世間的團體，他們天天這樣待著，那不餓死才怪呢！

《悲華經》中云：“我等本師大慈大悲尊主，因地曾如是發願：我之教法中身著法衣、肩披四寸袈裟者，若不能遂意而得飲食，則我已欺惑如來，故願我不得成佛。”

這在釋迦牟尼佛的五百個大願中有。確實，我們很多人如果到處打工，可能解決溫飽問題也很困難。但在這裡，大

家每天聞思修行，沒有做什麼事情，卻根本不用擔心吃穿，這就是釋迦牟尼佛發願的加持力所致。

又云：“所有在家眾，指甲上耕種，我之出家眾，生活無貧窮。”

這個教證在《讚戒論》中引用過。這裡說，假設人們的生活特別貧困，在家人只是在指甲上耕地，出家人也不會貧窮、不會餓死。當然，只在指甲上耕田的情況是不可能的，這裡只是一種假設句。

自古以來，出家人餓死的情況是沒有的。以前藏地受到一些災難的時候，很多出家人不敢在外面穿僧裝，當時的情況非常艱苦，雖然有很多人餓死，但出家人也沒有出現餓死的情況。

如果大悲本師都親口說了，如理如法修行內道瑜伽的聲聞們的生活資具不可能貧乏，不僅不會貧乏，而且人所不能做到的成千俱胝天眾親自供養百味神饈。那麼自己如理如法修行，今生也會安樂無比，並能成辦來世利益，可以說今生來世利益一舉兩得。

真正的修行人不會有什麼困難，只要有一點飲食就可以解決。但世間人不是這樣，他們要照顧自己，還要照顧家人，尤其現在很多在家人，他們辛辛苦苦一輩子就是為了孩

子，好不容易孩子長大了，還要讓他讀書、工作，但是孩子對父母一點兒都不關心。這些父母真的很可憐，自己為孩子所造的惡業只能自己承受，其他任何人都無法代受。但修行人只要管好自己的碗就可以了，即使不管家人，也不會有人對你閒言閒語，可能還有很多人大加讚歎，說你修行好。

無論是大名鼎鼎的高官，還是財力雄厚的富翁，能受到數不勝數的天人們供養百味珍饈的人，哪裡有？不用說蒙受眾天人的供養，而且由於他們為了今生的享受而屢屢積累深重罪惡，反而會受到天人們的恥笑，不會予以保護，並且令遭遇風雨不調、莊稼不豐、瘟疫流行、虧損失敗等種種不幸，真可謂天災人禍此起彼伏。

世間上的人，不論高官還是富翁，能夠得到天人供養的有沒有呢？可以說根本沒有。世間人的行為不如法，有時造惡業的過程似乎很順利，但是天人、護法神非常不高興，之後便會出現種種不順之事。

世間的人們在今生中身心充滿痛苦，來世又會投生到惡趣，他們是現世也苦，後世也苦，永無中止地沉溺在苦惱之中。修行人暫時會因為生活窘困而經歷些苦行，不久的將來，便會過上人天供養的幸福美滿生活。

因此，首先能不能發心修行主要靠自己，如果真正能夠發心、如理如法地修行，你就不會有任何困難，天人在天上以天眼看著你，他會幫助你的；世間人也會看著，如果你人格好、修行也好，大家都會願意供養，這說明你沒有任何問題。

世間上的人們為了農牧工商而飽經風霜，可以說難中之難、苦中之苦、無限悲傷，各種不幸接二連三從天而降，就這樣在飽嘗辛酸的過程中，人生已到了尾聲。修行人為了修法而苦行，結果定會苦盡甘來，幸福受用不求自得，不但受用永久不失，而且所有善法也是猶如上弦月一般日漸增上。後世中依次度過人天善趣，逐步漸進順利證得五道十地，最後抵達佛地。

修行人與世間人之間確實存在很大的差別。

世間的人們獲得了幸福安樂、財富受用，便會擔心消失用盡，沒有得到的人又會苦苦地尋覓，弄得疲憊不堪，筋疲力盡。想到自己的身語意充滿了不善罪業，來世必定會下墮三惡趣後，也只有聽天由命、坐以待斃而已。

由於造了很多的惡業，最後也只能等待死亡的降臨，沒有其他任何辦法。造惡業的人確實非常可憐，有時候也會說類似於“反正我已經造下這樣的惡業，只好等死吧”之類的絕望話語。

不同的面對

修行人由於從小開始便依止上師足下，

對藏地來說，一般都是從小開始學習佛法，但其他地方可能不是這樣，有些二十幾歲開始依止上師，有些七八十歲了才進入佛門，也有些已經快離開人間了才皈依。

精進修法，最後到了年老體弱之時心想：我如今韶華已逝，人老珠黃，如果觀察造了哪些善事和惡業而衰老的，結果就是依止上師、交往禪修的道友，夜以繼日精進修法，而且所修的主要都是慈悲菩提心的大乘佛法，隨時隨地防護三門的不善業，而走向年邁的。

德巴堪布在《定解寶燈論講義》中說：“做為寧瑪派的人，應該修持米滂仁波切和無垢光尊者的教言，這一點非常重要。由於突然出現了這樣一種念頭，所以將它述諸於文字。”做為寧瑪派的弟子，應該主要修米滂仁波切、無垢光尊者的教言，這對我們有近傳加持、意傳加持，與我們有一種不可思議的因緣。閒暇時看一些其他書也是可以的，看任何高僧大德的書都非常好，像宗喀巴大師、噶瑪巴等任何一個大德的論著，看完之後都會生起一種信心。但我們即生已經轉生到寧瑪巴當中，對於我們的傳承上師應該恭敬學習，尤其法王如意寶、米滂仁波切、無垢光尊者，對我們有一種

不可思議的因緣，有非常殊勝的近傳加持。因此大家做為寧瑪巴的弟子，首先對寧瑪巴的教法生起誠摯的信心，這樣會得到一種近傳加持，在這個基礎上對經論教典廣聞多學就非常好。

你們當中如果有格魯派等其他教派的弟子，希望還是繼續修學你們宗派的教典，以宗喀巴大師的論著為主，與此同時，在這裡參學寧瑪派的教法，這樣也非常好。

雖然老了，但這一歷程也是在修法中走過的，想到這些真是喜不自禁。這樣一來，反而越老心裡越快樂。

一般而言，一輩子在修法中度過的可能是沒有的，多數是前半生在造惡業中度過。雖然有些沒有造惡業，但也沒有造下什麼善業，所以現在一定要好好地行持，真正修行很好的人，越老的時候越快樂。

而世間上的人們的境況卻與之大相徑庭，到了老朽不堪的時候，他們便會暗想：哎！我現在已經年邁，回想有生之年中做了些什麼事，結果整個一生都是在貪親嗔敵中虛度的，每一天所造的罪惡不計其數，層層累積，就這樣到了老年。以前總以為今生能長久住留，於是為了父母雙親、子孫後代、親朋好友以及財物等等屢屢造罪，這一切對自己毫無益處。

世間人完全不同，真的到老年的時候，反過來一看，自己的一生完全是在貪親嗔敵的狀態中度過的。從小到老，為了父母孩子造了很多的惡業，但最後承受果報的只有自己，任何人也不能成為自己的救護。《親友書》、《四百論》中都說：所造的惡業唯一會成熟在自己身上，所謂的親戚朋友根本沒有利益，反而是有害的。

如今到了垂暮之年，馬上接近了死亡，到了死的時候，從前自己歷盡千辛萬苦所積攢下來的財產受用，一絲一毫也沒有權利帶走，而且在最終之際，就連自己的這個身體也要留下而離開人世。現在有利於後世的正法我一無所有，自己所積累下的財產與親友這一切必須要拋下而離世，現在該怎麼辦呢？

一般不相信因果的人不會有什麼感覺，但相信因果的人，尤其對藏人來說，年輕時造的惡業，到老年時會特別後悔。其他民族的人，雖然年輕時研究各種學科，不相信佛陀所說的話，但到老的時候，你也不得不相信佛陀所說的生老死病。這時，即使你已經相信有來世，但也為時已晚，沒有什麼辦法了。

想到這裡十分絕望，只有悲傷呻吟或放聲痛哭。《入行論》中云：“復次於此生，親仇半已逝，造罪苦果報，點滴候在前。”

自己一生，就是在貪戀親人和嗔恨怨敵當中消耗了，然而為他們造罪業的異熟果根本不會消失，自己全部需要感受。

世間上的人們，由於不懂得親疏一切都是無常的道理，從而對親友的貪心與對怨敵的嗔心都異常強烈，由此引發造下了各種各樣的彌天大罪。

將世間人的行為與修行人的行為相比較，對我們會有非常大的幫助。

彼論又云：“放逸吾未知，死亡如是怖，故為無常身，親造諸多罪。若今赴刑場，罪犯猶驚怖，口乾眼凸出，形貌異故昔；何況形恐怖，魔使所執持，大怖憂苦纏，苦極不待言。”

由於散亂放逸的緣故，我根本不知道死亡是如此的恐怖，因此為了原本無常的身體，親手造下了各種罪業。那些被判了死刑的罪犯在赴往刑場時，也是形貌可怖、面目猙獰，更何況臨死時前來抓我們的死魔獄卒，這種恐怖實在無法通過言語進行描述。

當然每個人肯定都會死，但修行比較好的人對死亡已經有所準備，死的時候對自己的去處也有心理準備，所以會死得比較平穩、安然。

因此，修行有沒有境界，就看你死的時候害不害怕。有些人不相信因果：“什麼地獄、惡趣，我才不管！”這是非常愚笨的一種做法。

即生中未曾行持善法而積累下許多罪業，到了最後染上不治之症時，心裡萬分恐懼、口乾舌燥、雙眼無神、身色今非昔比，以及無所適從的表現，在別人看起來，也是十分可憐的。就像觸犯了王法的罪犯，被帶到刑場要斬首斷肢時，心驚膽戰、惶恐不安、頓然失色等等淒慘可憐的情形一樣。

不管自己還是他人，如果得了癌症，在別人眼中都會感覺特別害怕，認為你肯定會死的。但有修行境界的人根本不會害怕：“這是一種正常現象，我在無始輪迴當中，已經捨棄這樣的身體無數次了，這只是其中的一次而已，沒有什麼可怕的。”但沒有這方面修行的時候，確實會非常痛苦，往昔不曾出現的很多語言、行為，都會在這個時候表現出來，別人看到你也是非常可憐的。

不奉行佛法的世間人，當身患不可挽救的絕症時，最大的痛苦莫過於死亡了。不僅是死者他自己痛苦難忍，甚至護理的人們外面看，也會情不自禁地潸然淚下，露出惻然不忍的表情。

我們一方面應該做好準備：總有一天會死的，死的時候應該如此觀想。另一方面對死亡不要太執著，無始輪迴中，我們已經死過無數次了，即使執著也沒有任何用處。

《入行論》中云：“誰人善護我，離此大怖畏，睜大凸怖眼，四方尋救護，四方遍尋覓，無依心懊喪，彼處若無依，惶惶何所從？”

人在臨死的時候，經常希望有人能夠救護自己，使自己遠離如此恐怖的景象，於是睜著恐怖的大眼四方尋求。但無論如何，眾生的生老死病唯於自身上成熟，其他任何人都無有用處。這時沒有任何修行境界的人，由於未能找到任何可以救護的人，內心充滿了恐怖，非常懊喪。

無有正法的世間人得上定死無疑的疾病之時，自己也明明知道對親友的感情，無論再怎麼深厚、再怎麼依依不捨，也無有自由共相廝守，對自己珍愛的一切財產，再如何貪戀也必然要拋下一切而去，除此之外，一針一線也無有權利帶走。

沒有一點修行境界的人，如果得了一種必死無疑的病，一般聰明的人，無論如何隱瞞，他也會知道自己來日無多，即使與親友的感情如何深厚，也無法與親友們共同生活了。**所以說，世間人想到自己有利於來世的正法一無所有，而全面危害後世的深重罪業卻積累得多之又多，現在除了步入惡趣之外別無去處，不由得心驚肉跳。**

其實世間人沒有修持正法也情有可原，畢竟是世間人。但像我們這樣身披釋迦牟尼佛法衣的出家人，如果也在一輩子當中忙碌無意義的瑣事，既不聞思也不念經觀想，臨死時痛苦不堪也無法怪罪別人，只能非常遺憾的離開。

世間人一輩子忙忙碌碌，根本沒有修持正法，然而後世墮落惡趣的罪業，從根本到支分已經圓滿具足了，這時，即使心驚肉跳也沒有辦法。密勒日巴尊者說：“若見罪人死亡時，為示因果善知識。”罪業深重的人，在看到死相非常恐怖的人死去時，也會一一回想起自己所造的惡業，由此生起深深的恐怖。

希望你們對以前所造的惡業一定要誠心懺悔，《百業經》等很多經典中說殺了五千個人、九百九十九個人也可以清淨獲得成就。因此佛教中最特殊的一個特點，就是不論造下了何種罪業，只要真心誠意地懺悔，沒有不能清淨的。

一般有智慧的人都願意懺悔，有些人曾經造了非常嚴重的罪業，但後來也是非常誠心地懺悔了。一般大人物造業的時候非常有能力，造的業也非常嚴重，但他發現錯誤之後，造善業的能力也非常強，發心也跟一般人不同。不管是誰，對自己所造的惡業應該儘量懺悔，否則到臨死時，除了害怕，沒有其他任何可以依護的，來世也只能感受非常可怕的果報。

心裡也十分清楚，即使睜大雙眼，四方尋找庇護處，終究無濟於事，於是心灰意冷，淚水像傾盆大雨一樣止不住地往下流，卻怎麼也無法擺脫死亡。

這時，罪業深重的人確實特別痛苦，尤其相信因果卻沒有好好修行的人，更是悔恨交加。但不相信因果的人，可能臨死也不會相信的。

而作為一名好的修行人，即便是身染絕症，在生死攸關之際，也會心情安然，無比歡喜，神態安詳，含笑而死。

一般來說，生老死病是每個人都必須經歷的，但修行人和非修行人，在面對的方式上，有天壤之別。

這樣的修行人即便是生病，也會像古大德所說的：“病痛成了掃除罪障的笤帚”。

無著菩薩也說：生病很好，可以成為遣除前世罪障的笤帚。米滂仁波切在《竅訣寶藏論》中，也講了生病轉為道用的方法。釋迦牟尼佛年輕時，在王宮外見到了老病死的現象，便決定出家修行，他對淨飯王說：“如果沒有老病死三者，我還會繼續享受宮中的各種美妙生活，但是並非如此。”我們這裡很多有智慧的人，也是因為見到了生老死病的痛苦，知道唯一的對治方法和面對方法，就是學佛，因此才來到這裡的。

現在難以忍受的病痛降臨到自己的頭上，真是萬分喜悅，因為自己往昔所積累的殺生、毆打等深重的惡業，都將成為感受痛苦之因。如今通過這種病痛的折磨，能使自己後世中需要感受的這些苦難都一掃而光，並在此基礎上，代受一切老母有情的痛苦。

修行人生病了應該特別高興，但我們有些人可能不是這樣：“我今天拉肚子，很痛苦哇……”

有些人即生遇到很多痛苦的事，但無論怎樣念經、做佛事都起不到作用。這時應該了知，原本所造之業應該於來世感受無量的惡趣痛苦，但在這一世已經通過這種方式得以遣除了。所以應該這樣想：依靠我前世造下的殺生等惡業，於來世會感受惡趣的無量痛苦，但因今生遇到殊勝的佛法、出家修行的緣故，以此不可思議的加持力，來世不會再次感受痛苦。

依靠生病的因緣，一方面遣除了來世墮入惡趣的痛苦；一方面可以代受一切老母有情的痛苦，一舉兩得，真是一件值得高興的事！

如此一來，病也值得，死也值得，毫無怯懦之心，具有大無畏的精神，所以根本不會因為生病而苦惱憂愁。

修行人應該這樣的，但有些人生病的時候，聞思、修行全部都放下了，這樣實在不像一個修行人。一般來說，生病根本不用憂傷，身體不好也是正常的。《水木格言》中說：“生老病死之戲，剎那剎那改變。”身體今天很好、明天可能不好，心情今天不錯、明天可能很糟，我們生活在這樣無常的世界中，生老病死的遊戲肯定會剎那剎那變化的，對此沒有什麼痛苦的，即使痛苦也解決不了，因此心情應該快樂起來。

有些人可能是心臟不太好，要麼就是精神不太好，反正不知道什麼原因，心情總是特別煩躁，這不是修行人的所為，這樣的話，聞思修行根本無法進行。

就算是死，這一生也是在行持正法中走完的，整個人生過得十分有意義，死而無憾。

看一看法王如意寶的傳記，他老人家從幾歲就開始念咒語，一生都是在佛法中度過的，這樣的人身確實非常有意義。但像我們這樣的人，與其他世間人比較起來，也只能說是不幸之中的萬幸吧……！

依靠這個血肉之軀修法而度過人生，以此同行等流果後世中也獲得人身，也必然會唯一修持正法度過時光，這是千古不變的緣起規律。

依靠這種等流果，即使即生沒有獲得解脫，來世仍會轉為人身，繼續修持佛法，以此度過一生。

即生種下什麼樣的業，來世必定會成熟什麼樣的果，這是一條永恆不變的緣起規律。

所以，縱然是壽終正寢也是無比安樂。比如，有一位鉅賈外出做生意，待到需要銷售的貨物全已賣完，需要購買的金銀財寶、茶葉等等均已買好，即使今天返回也可以立即動身，因為該做的都已完事大吉了。

商人出外做生意，需要賣的已經賣了，需要購進的也已經購進了，由於該做的全部做完了，心情非常快樂，任何時候出發都可以。

華智仁波切、札嘎仁波切經常用茶葉作比喻，藏地由於各種條件限制，茶葉需要到很遠的地方去買，確實非常不容易。

同樣的道理，作為一名好的修行人，該淨除的所有罪業全已清淨，該修持的三學之法均已真實修成，一切均已就緒。哪怕是即日死亡，後世的口糧也已準備得相當充足，隨時啟程上路都萬無一失，自己相續得以成熟，而且也具備饒益他眾的能力，因此別無他求，死也高興。

修行人一輩子都在聞思修行中度過是非常好的，即使不能這樣，也應該在修持善法中度過。這樣的話，心裡也會想：死就死吧！反正該修的已經修了，該懺悔的已經懺悔了。就像已經辦完一切事情的商人一樣，沒有什麼遺憾了。

札嘎仁波切在勸誡別人的時候確實不太相同，他對每個問題都作了深入細緻的分析，對每個問題表達得非常清楚。你們一定要靜下心來認真思維，這裡的每一個比喻都具有非常大的意義。

一想到這些，臉上也不禁神采奕奕，在人前胸有成竹、直言不諱地說：“我已經獲得了穩固道相”的言詞，而神態自若安然死去。

這樣的修行人，不論死亡還是生病都會非常高興，對別人也說：“不用傷心，我現在已經獲得了非常穩固的道相。”尤其具有一定大圓滿境界的話，臨死中陰現前時肯定會轉為道用的。

啊拉拉，真奇哉！

我們看《智海浪花》也可以發現，很多人都是因為佛教對生老死病的不同觀點才開始學佛出家的。一般世間人，面對生老死病的時候特別想不開，但修行人面對這些的時候完全不同。當然做為凡夫肯定會有煩惱，但他的煩惱與世間人相比是非常微弱的。

札嘎仁波切發出感歎：啊拉拉，真奇哉！修行人死亡的時候多麼快樂！

這正如著名的大善知識恰卡瓦所說：“已得滅我執竅訣，當下死亡亦無悔。”

恰卡瓦格西說：由於已經獲得了滅除我執的竅訣，即使當下死亡也不會有一點兒後悔。在座的很多人依靠上師的威力和加持，已經獲得了這種竅訣，什麼時候死都不會後悔的。

如果問你們：“害不害怕死？”這時不知道你們會怎麼回答，但一般來說也沒有什麼可以害怕的吧？對於所造的惡業確實很害怕，但死亡沒什麼可怕的，無始輪迴中已經死過多少次了，這只是其中的一次而已。

震古鑠今的至尊密勒日巴曾經說過：“我屢畏懼八無暇，觀修無常輪迴過，誠心皈依三寶尊，謹慎取捨業因果，修持方便菩提心，斷除習氣障礙道，一切顯現證如幻，今已不懼三惡趣。”

密勒日巴尊者說：“我首先特別害怕轉生到八無暇，所以再再觀修輪迴的過患，誠心誠意地皈依上師三寶，現在我已經現證一切為如幻如夢，再也不會害怕三惡趣了。”

這裡的有些人也是，以前在城市裡特別害怕死，現在在上師的加持下精進修持，已經對死亡有了一定把握，再也不害怕了。

正像尊者所說，任何一位好的修行人都是在今生的有限時間裡，循序漸進修持出離心、菩提心、正見，到了彌留之際，已完全獲得了真修實證的境界，即便是親眼見到了三惡道，也全然不懼。

宗喀巴大師的《三主要道論》主要講出離心、菩提心和無二正見。由於一輩子當中修持這三者，臨死時，即使見到三惡趣也有把握不會轉生到那裡，因此根本沒有一絲一毫的恐懼。

從上述的比較，我們不難看出：世間人與修行人，這兩者同樣需要親身經歷疾病、衰老以及死亡的過程，然而，在如何面對它們以及是否對其構成危害方面，卻有著天壤之別。

這句話非常的真實，無論什麼身分的人都會經歷這一過程，但修行人和世間人在如何面對的方面卻有很大差別。世間人雖然不願意遭遇老死病，它們也會在無有任何預警的情況下來臨，因此經常會遭到很大危害；修行人能夠坦然面對老病死，無論何時來臨都已經做好了準備，反而會依此成就

修行的順緣。因此，在生病、衰老的時候，可以看出一些修行人的境界。

真實的富翁

修行人與世間人二者，富不富裕這一點也是截然不同的。即是說，只有修行人才能稱得上是真正的富翁，而世間的富人，人們再如何說他富有，實際上也不算富裕。

對於這一點，可能有很多人都不相信。

為什麼這樣說呢？世間上的人們如果從事商業，那麼就需要到處奔波，尋找物美價廉的金銀珠寶、茶葉等經營產品；

茶葉在藏地確實非常重要，在當時的年代，茶葉、酥油與金銀財寶是同等對待的。尤其一些老年人，他們特別喜歡喝茶，如果沒有茶葉的話，就好像沒辦法生存一樣，而且老年人喝大茶時都會特別濃，如果不濃的話，都認為對身體不好。

務農的人們也同樣需要，勤勤懇懇、兢兢業業地操勞大豆、小麥等五穀雜糧；依靠牛羊過活的牧民們也必須，將全部精力耗費在肉類、酥油、牛奶、衣物等溫飽問題上。可是再怎麼悉心畢力地尋找，到頭來也是一無所得。即使僥倖得到一些，也維持不了多久就空空如也了，或者被其他人搶劫等，遭受各種難以預料的災禍。

一些人雖然辛辛苦苦得到少許財產，但也不能長久，經常會依靠各種外緣再度失去。

總之，想舒舒服服、順順當當地享受，那是絕對沒有的事。這些世間人就像餓狗尋食一樣，為什麼說他們和餓狗尋食相似呢？例如，許多餓狗跑到城裡尋覓食物，如果所有的狗都去找食，那麼一開始人們都不會隨意施捨食物，牠們感到十分痛苦。

這個比喻特別好。我們這裡的餓狗不是很多，其他地方的餓狗就特別多。

餓狗在尋覓食物時，經常一無所獲，這是最初的痛苦。**就算有人生起惻隱之心施捨，那所有的狗一起蜂擁而上，為了爭奪食物必然要相互撕打，又是非常痛苦。**

即使偶爾找到一丁點食物，也要與其他餓狗不斷撕打，這是中間的痛苦。

最後雖然幸運得到了微量的食物，可是卻又被那些勢力強大的其他惡狗搶奪去，又是痛苦不堪。

通過百般努力，好不容易獲得了少許食物，又因為自己勢力微小而被其他餓狗搶走，這是後期的痛苦。

札嘎仁波切通過初、中、後三個階段，分析了這種痛苦。對高僧大德來說，所有的山山水水都可以成為修行的善

知識，貢塘仁波切在見到河水、樹木的時候，全部成了修行的比喻；札嘎仁波切見到餓狗尋食時，也同時想到了許多世間人的痛苦經歷。

那些富裕的人們也是同樣，有了財物而捨不得享用，沒有呢，又要拼死拼活地去尋覓。結果非但不能如願以償，甚至為此連自己的性命也賠進去了，這種現象屢見不鮮。

這些人雖然名義上是富翁，其實與乞丐沒有任何差別。

前面用餓狗做比喻，這裡是用乞丐來比喻的。

對於這樣的比喻，可能有些人不高興。一般世間人對佛教的名詞、用法不一定接受，有些剛剛學佛的人，對個別佛教名詞不能理解，與自心不一定相應，但過一段時間之後會理解、會相應的，希望你們不要因為一時的不相應，就馬上斷定為不合理。這是一種愚笨的作法，從一個角度來說，也許這種比喻不一定相合，但從另一角度卻是非常相合的。

不論佛經論典，對其中所說教義認為不相合的時候，不要馬上捨棄。這些高僧大德的智慧，肯定不會比你的智慧低，你們一個《大圓滿心性休息》都背不清楚，而這些高僧大德背過世間出世間的多少論典，我們的智慧與前輩高僧大德相比，就像星星的微光與太陽的光芒一樣。因此，像我們這樣的凡夫，連生死因果的道理都不懂，就不要做出愚蠢的

行為，隨便誹謗。想不通的時候，好好祈禱上師三寶，在上師金剛道友前聽聞，從方方面面進行推證、慢慢思考，這樣不會造惡業的。

下面從幾個角度，講到富翁與乞丐無有差別的道理。

擁有財產的富人捨不得盡情享受，這與無有財產一模一樣。

首先，富人即使擁有非常多的財產，根本也捨不得享用，這一點與窮人沒有差別。

實際上，那些乞丐因為一無所有而不享用，與富人應有盡有而不享受，這兩者從對身體無利方面來說一模一樣。

《量理寶藏論》中說："部分相似普皆有，一切相同悉不具。"全部相同的比喻何處也是找不到，一般從某個角度相似就可以作為比喻。

富人們因為貪得無厭而需要通過經商等手段，重新尋找財物；與窮困潦倒的乞丐，需要拄著棒棍、提著口袋去尋求食物，這兩者在需要重新苦苦尋找方面，也是一模一樣。

唯一的區別是，大老闆穿得比較好、手裡拿著大哥大，而乞丐穿得破爛一點兒，手裡拿著打狗棒，但他們心裡卻都在想：我能不能得到。就這樣，一邊想、一邊到處尋找。

富翁與乞丐這兩者在許多方面無有差別。所不同的是，那些富裕的人們擁有過多的財物，不得不加以保護，白日裡

擔心土匪搶劫，晚上又害怕盜賊偷竊，白天忐忑不安，夜裡不能成眠，整日提心吊膽，寢食難安。

確實，對一些大富翁，如果沒有親近他們就不會知道，親近之後才明白，他們的內心其實非常痛苦，日日夜夜睡不著，擔心工廠倒閉，害怕生意不順利。而乞丐白天乞討一些食物填飽肚子，其他什麼都不管了，晚上睡得特別香。

這麼說起來，家財萬貫的富人的痛苦與那些一貧如洗的乞丐相比，實在是有過之而無不及。

如果詳細觀察，富人的痛苦已經完全超過了窮人，但現在的很多人根本不知道，認為乞丐很可憐、富翁很快樂，其實他們各自的痛苦，別人根本不知道。相較之下，作為修行人的我們實在太快樂了。

身為一名好的修行者與那些大富豪比起來，那真是富中之富了。《親友書》中云：“佛說一切財產中，知足乃為最殊勝，是故應當常知足，知足無財真富翁。”

人天導師佛陀說過，一切財產當中，知足少欲是最殊勝的財產，只要具有知足少欲的功德，那你已經是一個真正的富翁了。

因此，作為修行人，應該以知足少欲作為自己的財產，這才是最大的富翁。

正如這其中所說的那樣，知足是一切財產中最為殊勝的。

自古以來，諸多佛經論典以及高僧大德的教言都一再強調：知足少欲，是一切財富中最殊勝的。

如果誰具有知足少欲這一財產，那麼他就是超凡出眾，任何富翁也無法與之相抗衡。具有知足這一財富的人，不會患得患失，換句話說既不擔心不能得到，也不顧慮用完耗盡，又不會憂慮別人搶佔摧毀。從這三個方面來看，都已遠遠勝過了世間上的任何財產。

知足少欲具有以下三方面的特點：非常容易得到，毋須擔心財產用盡，別人不會與你搶奪這項財產。

下面對這三個方面廣泛闡述。

知足的財富，一開始就沒有得不到的憂慮。為什麼呢？因為修行人並不需要多種多樣的妙衣美味，只是化緣到簡簡單單的衣食就可以，所以隨隨便便就可以得到微薄之物。法衣也是糞掃衣就足矣，這麼一來，別人也會毫不吝惜地給予，結果衣服也不難得到。施主從所擁有的財產裡拿出任何低劣的粗衣淡食，自己都會心滿意足，因此施主也毫無吝嗇之心，而是心甘情願、歡歡喜喜地送給自己，從而也不會擾亂施主的心。

修行人原本就沒有過高要求，只要簡簡單單的衣食就可以，這樣一來，施主就不會生起吝嗇心，隨隨便便給一點兒粗衣淡飯，對自己也沒有任何困難。

現在有很多修行人對施主的要求太高，許多施主都對他生起厭煩心。因此，做為修行人應該捫心自問：“我這個所謂的修行人，是怎樣修行的？”施主們也應觀察：我所供養、所恭敬的對境，是不是真正的修行人？

對於自己方面來說，尋找衣食也就不成問題，雙方都不為難。如此一來，施主們看見這位修行人，依靠菲薄之物而維生，並不再三追名求利的知足少欲功德後，更加滿懷信心地願意供養，這也是約定俗成的法則。

如果你是真正的苦行，在缺少生活用品時，只要捎個口信，施主無論如何也會幫助你。對於這種簡單的要求，在家居士們不會為難，也會由此積累很多功德。

總而言之，如果不需求名目繁多的優質衣衫以及美食佳餚，那麼對施主一方而言，提供一些簡陋之物也是不會眉頭緊鎖深感為難的。

現在個別人向施主提出要求時，施主特別為難，如果不發心，怕修行人不高興；滿足要求的話，自己的生活也很困難。因此，作為修行人的我們，不要提出太高的要求，不要再讓這些居士們眉頭緊鎖了。

如此修行人根本不必為得不到衣食而憂心如焚，再說，修行人也無需擔心衣食財物將會一無所剩。外出化緣一次，所得到的齋飯與樹葉、樹梢等合在一起作為食品，過著苦行的生活，僅僅能養活自己這個四大假合的身體便可，而無需吃得過多。所以也就沒有必要，三番五次地為飲食而費盡心思地去奔波了。

在山上苦行時，只要依靠少量飲食，再加上一些樹葉、樹果就可以簡單維持假合的身體，不必要求過多的飲食受用。

我們這裡的很多人，真正為飲食奔波的非常少，大多數人出去，就是為了沒有意義的事情。

假設需要去化緣，也不難找到一些菲薄的齋食，因為這些粗衣糲食隨時隨地都可以得到。當擁有了生活資具時，也不會擔憂用品不足，而且這些衣食用品也只是維持暫時幾天或一個月內的生活，除此之外，用不著積蓄貯存任何多餘的財物。因此，土匪在光天化日之下明目張膽地搶劫，以及盜賊在夜深人靜鬼鬼祟祟偷竊的擔心，就根本不存在了，並且也不需要擔憂被其他人所摧毀。

就像密勒日巴所說：“我白天尋找都是找不到，你在晚上又如何找得到呢？”山上的很多修行人根本不用鎖門，但

大城市當中的有些人，白天晚上都擔心自己的家被盜，這就是有了財產的過患。

我們這裡的有些人不鎖門是因為特別懶惰，有些人也確實沒有什麼財產。

所以說，知足的財富在所有財產中可算是首屈一指的。

在當今社會，想要真正做到知足少欲也很困難，而且，現在整個社會都在向“錢”發展，上上下下喊的口號都是“大搞經濟建設”。修行人想要像古代高僧大德那樣知足少欲，確實不容易。但修行人還是要儘量做到減少貪欲，在沒有任何希求的情況下，以福報現前一些財富也可以擁有。如果實在得不到卻到處化緣，結果必定會將所有正法拋之腦後，這樣非常可惜。

現在人的貪欲非常強烈，有一件衣服時希求更多更好的衣服、有一間房子時就希求三間四間房子，其實真正知足少欲的人，只要有個住的地方、穿的能夠蔽體就可以了。

因此，以前乃至現在的所有聖者們都一再要求知足少欲，對於前輩高僧大德的教言，我們應該儘量做到，對於能夠做到的金剛道友也應誠心讚歎。

知足之人，被高度讚歎為住於聖者種性者。對衣食住行等一切都十分知足，這是在相續中生起聖法的基礎，因此稱為聖行。

真正知足少欲的人，可以稱他為聖者、好修行人。由於具有知足少欲這一功德，他的一切所作所行也被稱為聖行，他的種性被稱為聖者種性。

衣食住的事情上毫無掛礙，尤為喜愛聞思修行之人，被稱為聖者種姓者。

由於衣食方面可以做到知足少欲，而且特別喜歡聞思修行，這時這位修行人的相續中可以生起殊勝聖法。

什麼叫聖法呢？

聖法是指，現量證悟了無我之義後，對於任何一法無有我與我所執著。

聖法就是已經真正了知我和我所皆為空性，從而對任何一法皆不執著。一般只有在具有聖者種姓的人的相續中，才可以生起聖法。而具有知足少欲功德的人，就可以稱為聖者種性。

這些聖法的實踐，並不僅僅是停留在口頭上而需在日常生活中斷除，將衣食住臥等方面的一切身外之物執為我所，以及將自己執為我，而以妙衣珍饈對身體加以精心保養。

所謂的聖法，只在口頭上說說是不行的，在實際生活中，一方面應該對衣食住行等我所的一切身外之物斷除執

著，另一方面對營養我、保養我的這種以“我”為中心的執著也應儘量斷除，這時聖者的真正境界也會自然而然生起。**也就是去除珍愛身體受用之心，隨之根除我執與我所執。如《俱舍論》中所說的“三者即是知足性”，這其中的含義，是指依靠襤褸法衣即知足，依靠菲薄齋食即知足，依靠簡陋臥具即知足，這三種知足就是聖者所具有的風範。**

衣服、齋食、臥具只要簡簡單單就可以了，這就是修行人的風範。

何出此言，因為凡是聖者無一例外，都具有知足這一崇高品德。

現在很多人，除了像蔣揚欽則旺波尊者那樣，可以直接享用妙欲的大成就者以外，一般人都需要具足這三種風範，不應該隨意享用種種欲妙。

有時在珠日神山、剛日托嘎見到一些真正的修行人，確實特別隨喜他們的生活。學院裡的修行人也非常值得大城市中的人隨喜，這些修行人以前在大城市過著怎樣奢華的生活，但現在在這裡堅持著一種無法想像的苦行，確實非常了不起。

最起碼也是對聞思修行興趣濃厚，這是聖者的事業。

大家應該想一想：上述所說的四種條件自己是否具足？如果已經具足，你就是真正的修行人。

作為聖者，恆時奉行的事情就是斷除所斷，向上修行正道。由於前三種知足是與聖者的品德相一致，後一種聞思修行與聖者的所行之事相符合，所以才如是稱呼的。

對這部《山法》不應在文字上希求，而是在每字每句所表達出的意義中對照自相續，這樣才會真正有收穫。

對衣食住臥知足的修行人與聖者的品行相統一，因而成為永不知足、窮奢極欲的所有世間人的上師。

真正能夠知足少欲的人，他就是所有世間人的上師。

簡言之，自始至終知足少欲之人才可堪為名正言順的大富翁。

最勇敢的英雄

修行人不僅是富翁，而且也是當之無愧的真正英雄豪傑。世間上所謂的英雄人物只不過是，能令他人懼怕自己而自己不能被他人嚇倒的一種人。

世間人所謂的英雄，就是“別人特別害怕自己，自己不害怕別人”，這樣的人，被稱為真正勇敢的人。

無論在世間上是如何堅強不屈的英雄，但也只能令那些不及

自己、勢單力薄的人，聞風喪膽、擔驚受怕而已，對於那些與自己勢均力敵的人，非但不能使對方害怕，反而自己倒總是惶恐不安、心神不寧。

所有人都害怕的世間英雄根本找不到，只不過你的手下人會害怕你罷了，比你勢力強大的人根本不害怕，所以世間上的英雄根本不是真英雄。

修行人獨自一人無拘無束、自由自在，因為上無管束的長官、下無侍候的僕人，既無有庇護的親友，也無討伐的怨敵。縱然是軍隊鋪天蓋地遍佈山谷，而修行人也不會有任何一個敵對的人。所以說，修行人是真實不虛的大英雄。

但做一個好修行人的話，你就真的已經沒有怨敵了。我有時想：在座的全部是修行人，不然這裡的每個年輕人可能都會有很多敵人，打架鬥毆之類的事情也就不可避免了。但我們這裡，只不過剛出家的人，家裡人會四處找你，最後也是邊哭著邊回去了，有些雖然做出種種威脅，但你一直修安忍波羅蜜多，他們也就拿你無可奈何。

有些人想：如果我不還俗，學院會不會遭受一些違緣，那不如我還俗吧！可能他的家裡人挺厲害的。不過這種擔心也沒必要，學院裡這麼多修行人都是修持慈悲心的，不會輕易遭受違緣，你不用還俗。還有些人出家兩三天，覺得：“我這樣可能不行，有點兒對不起家人，他們畢竟養了我這

麼大……。”沒有什麼對不起的，只要你如理如法地修行，絕對對得起，即使把他們氣死了，也不用過分傷心，人總是要死的，給他念經超度就可以了。

不僅如此，而且如理的修行人也會令人們生起信心，而成為世人的應供處，並且奉行善法的天神們也會無限歡喜，賜予生活資具。就算是從前與自己勢不兩立的人，不但不會繼續與自己為敵，相反還會以信心供養給自己齋食。再者，由於修行人對愛造罪業的鬼王、非人、妖精等兇神惡煞、妖魔鬼怪心生慈憫，常修悲心，由此而來，這些鬼神也立下誓言不予加害，反而供養等，關於這方面的史實不乏其數。

修行人經常如理如法地修行，經常對妖魔鬼怪修慈悲心，如此一來，世間人特別害怕的妖魔鬼怪也不會加害你。這一點在《地藏經》等經典，以及《極樂願文大疏》等論典中都有講述。

人天、非人誰也不能加害，哪裡有修行人這樣的大英雄？

不要說人，即使天人與非人也不會加害你，世間哪裡有這樣的大英雄？

確實修行人是很英雄的，如果不是修行人的團體，我們這裡這麼多人恐怕也是很麻煩的。但學院建立這麼多年來，只要真心在這裡聞思修行的人，都沒有遭受什麼違緣，這完

全是修行的功德力所致。

世間上的人越是勇敢，對他的身體、受用、親友等恨之入骨、尋機陷害的人就會越多。

這也是我們有目共睹的事實。

這些所謂的英雄，他們自己也總是疑慮別人會暗中加害於他，於是日日夜夜身上一直佩帶一把鋒利的匕首，整天都是疑神疑鬼、提心吊膽，這怎麼能稱得上是勇敢無畏的英雄呢？實在徒有虛名。

世間上所謂的英雄確實如此，他們經常在身上帶兩三把長的、短的刀。據說有些修行人也在身上帶刀，這肯定不是一個好修行人。因為需要用刀維護自己的話，他的修行肯定不會好的。如果特別喜歡刀、槍的話，可能你很快就會還俗了，這是一種惡兆。

修行人無論去往何方，住在何地，身邊連一根小針般的兵刃也不需要帶，並且心裡也坦然地想，我哪裡有什麼敵人可防，於是行住坐臥都會有一種安安穩穩的踏實感。

作為修行人，不論到任何地方，都不會想：在這裡會不會出現我的敵人？但世間人不是這樣，他們經常在出門時就會想：今天要去的地方可能會遇到我的敵人，因此應該有所防範。

善知識奔公甲仁波切曾經談及自己的親身體驗時說：“我從前作為在家人的時候，隨身總是需要攜帶著弓箭，腰裡別著兩三把鋒利的刀子，可是我的敵人卻多得驚人，朋友少得可憐。我一個堂堂的男子漢，自己擁有四十畝莊稼，被人們稱為四十定(古代藏族土地的單位)**大亨。白天裡做土匪搶劫，晚上到城裡當盜賊，即便如此，卻經常食不果腹。**

奔公甲是認識、觀察自己過失最有名的一位善知識，但他在家時，腰裡經常帶著兩三把鋒利的刀子，敵人多得數不勝數。即使這樣，卻還是吃不飽、穿不暖。

如今我放下兵器，結果一個敵人也不復存在，連口水吐在石頭上的事也不用做，卻豐衣足食，

一般藏族人形容某人家裡特別富裕時，經常會說：“他們家裡特別富裕，連口水吐在石頭上的事也不用做。”其實“口水吐在石頭上”也不是什麼事情，但這一點也沒有必要做。

即使出現饑荒的災難，也好像與富人的脖子連在了一起一樣，根本不愁吃穿。以前我為了糊口需要四處尋覓食物，而今食物主動來尋找我的嘴，有吃不完、喝不盡的飲食，佛法的力量真是不可思議。”

就好像在懸崖邊上，兩隻用繩子拴在一起的小牛，如果

掉下去就會一起摔死，要活也會一起活下來。同樣，與富人的脖子連在一起的話，即使出現再大的災難，這個富人沒死之前你也不會餓死。也就是說，修行好的話，這些富人肯定會供養你，不會餓死的。

在座很多人，在家時連三餐溫飽都解決不了，怨敵多的不得了，但現在吃得非常好，一個敵人都沒有了。以前我上小學的時候，有個同學叫瓊巴，我們兩個經常打架，但我出家之後，有次回去的時候，他拿了五塊錢和一根哈達來到我面前，說是："以前我們兩個經常打架，現在你出家了，我沒想到你會有這個福報，我現在一定要懺悔……。"現在我們兩個關係特別好，前段時間見面的時候還談了很多以前打架的事情……，講起來也挺精彩的。所以，確實出家以後所有的怨敵就自然而然消失了，這就是三寶的加持。

他的話一點也不誇張，事實的確如此，整天佩帶著利刃的人怨敵反而越來越多，不要說成為最勇敢的英雄，反倒是越來越會成為一名軟弱無能、不堪一擊的懦夫。

確實，世間所謂的英勇者，他們雖然手裡拿了很多兵器，但最後還是會死在別人的手裡。

而修行人在身上一根小針般的武器也不帶、一個友伴也沒有的情況下，獨自一人無憂無慮地睡在公路上，卻不會有一個敵人來危害。

可是修行人不管住在哪裡都特別放心，任何事情都不需要擔心。確實，像一般十幾個人的團體就會經常打架，但我們這裡，這麼多人，每天只是非常安靜地聞思，這就是修行的威力。

所以這才真正是最為勇敢的大英雄。連唾液吐在石頭上的事也不需要做，心態安然、若無其事地住在幽雅的寂靜處，正如善知識奔仁波切所說的，完全不需要到處去尋覓飲食，飲食反而像主動上門前來尋找我們一般，不求自得。

以前經常到處尋找食物，但現在住在寂靜地方，施主們會主動前來供養。

所以說修行人才真正是最為富裕的大亨。

世間上的人們起早貪黑手忙腳亂地尋財，可是卻常常苦於得不到財產，即使是僥倖得到了但也守不住，即便是想盡辦法能夠守護住，卻也維持不了多久就會用得精光，所以他們才是最貧窮、最可憐的乞丐。

世間人首先是得不到，最後得到了也無法守住。只有修行人是最快樂、最富有的，是最大的富翁。

這些道理不管你承不承認，事實就是這樣的。

最高的地位

世間人的地位再高，也只是五六年或者十幾年，而真正如理如法修行的人，不僅這輩子地位很高，即使離開人間，地位仍然是很高的。

如理奉行正法的修行人也是地位最高的人士，為什麼這樣說呢？世間上所謂的身居高位的那些人，只是暫時高高在上，終有一天必然會一落千丈、一敗塗地。

這一點大家非常清楚，不論以前還是現在，曾經高高在上的人，人們對他恭敬有加，他也自認為非常了不起，洋洋自得、非常傲慢，但是隨著時代的變遷，他可能已經成為最下等的人了。

修行人則不然，他們是憑藉佛法的力量而處於高位的，因此為世間各種層次的人們所恭敬禮拜，

然而，修證非常好的上師，任何人都會對他頂禮膜拜。像法王如意寶，不管什麼人，都會不由自主地生起一種恭敬心，這一點沒有觀察時不知道，真正觀察之後就會發現，法的力量確實不可思議。

從今生到來世，這種地位只會越來越高，永往直上，絕不會日趨直下，從後世到佛果之間也是直線上升，所以說修行人具有最為顯赫的地位。

以前有位領導說：“還是應該多積累一點兒財產，不然到老的時候沒有人會恭敬你的。但你們修行人可能和我們這些人不太一樣……。”真的，修行人的見修行為一直保持穩固的話，地位也會越來越高。如果你的見解修行出現很大變化就不一定了，並不是所有修行人都有很高的地位。

在所有世間人之中，地位最高的要算是轉輪王、梵天、帝釋等，可是高不可攀的他們的下場卻是最為悲慘的，因為他們可能會淪落到無間地獄中去，這就是高際必墮的意義所在。如《親友書》中云：“縱然曾為轉輪王，於輪迴中復成僕。”“梵天離貪得安樂，復成無間獄火薪。”又云：“帝釋堪稱世間供，以業感招亦墮地。”

輪迴就是無常的本質，華智仁波切說：世間的一切名聲地位，都是在浮沉升降當中不斷變化的。

最妙的美宅

修行人的住宅，即使天人的無量殿也無法相比。一般與修行有緣分的人會這樣想，與修行沒有緣分的人，可能認為自己的無量殿非常莊嚴。

假如到了一些苦行的地方，自然而然生起一種歡喜心，對城市的嘈雜生起厭煩心，這說明他前世對修行有一定的因緣。

從住所房屋的方面相比較，修行人的住處也比世間人的住宅好上幾百倍。世間人的住宅，雖然是雄偉壯觀的高樓大廈，室內也裝修得色彩斑斕、金碧輝煌，令人賞心悅目，可是卻沒有任何實義。

世間上有些人的住宅裝飾得富麗堂皇，真的與天人的無量宮沒什麼差別，但你真正住在裡面時，對今生來世卻沒有一絲一毫的意義。表面上，住在裡面的人似乎非常歡喜快樂，而實際上，其中的辛酸與痛苦只有他們自己知道。

一開始看上去似乎頗為富麗堂皇，然而隨著歲月的流逝，越來越變得面目全非、不堪入目了，室內的絢麗色彩已無影無蹤，支撐房屋的柱子也已變得傾斜，房樑已彎曲變形，裡裡外外的牆壁也都是東倒西歪。在這種情況下，房主也是面露驚慌之色說：現在根本不敢住在裡面。

即使最初的時候非常華麗，但隨著時間的推移，無常也會漸漸展示它的威力，原本裝飾得非常好的房子，現在卻連房主也不敢進去。

我們那裡八幾年修的經堂，當時確實非常不錯，前幾天我去看了一下，現在根本不能用了。所以，對這些建築物雖然特別執著，但真正去享用也沒有很大實義。

這些是我們現量可見的事實。

尤其像賓館之類的房屋，雖然裝飾得非常舒服，你一進去時都不想離開，但住了一晚之後，也不會對它有一絲留戀，會毫不猶豫地離開。

這樣的房屋，有朝一日必將是像人屍一樣支離破碎，只剩下破爛不堪、搖搖欲墜的一堵灰牆。

這裡個別女眾的房子也是，本來安安穩穩地住在裡面，但轉眼之間已經變成一堵牆了。有些人回到牆壁下的時候，眼淚已經不知不覺地流下來：“原先我就是住在這裡的……”於是開始唱起無常歌，有些修行比較好的人可能會唱歡樂歌……。

後人們在閒談時議論著說：從前居住在這裡面的某某一家人，都相繼離開了人世，後來已是無人居住的一座空房子，如今這座空房子也變為殘缺不全的一堵牆了。它成了人們閒聊的一個話題。這種情況在當今實在太多太多，隨處都可以見到。人們看到這種境況，心中不禁會感歎到：所謂的建築物終究毀於一旦，的確真實不虛。

無常修得稍微好一點兒的人，看到這些景況就會不由自主地發出感歎。

我們這些修行人的住宅，不單單是世間上一般的建築物所無法相比，甚至也為天界中那無比莊嚴的尊勝宮所望塵莫

及。因為天界中的尊勝宮也是無常有、不穩固、無實質的本性，依賴於它反而會增長輪迴的有漏煩惱，所以它並不是真正安樂的宮殿。

天人經常在無量殿裡放逸散亂，這樣只會增長有漏的煩惱，因此它根本不是真正的宮殿。

一般世間上的很多房屋，像美國的五角大廈，人們當初都是倍加讚歎、非常羨慕，但是“911”的時候已經什麼都沒有了。現在越高的樓就越擔心一些恐怖分子，因此，再高、再莊嚴的房屋都沒有很大實義。

而修行人的宮殿，都是大自然中的地洞、岩窟、石板房或者是樹下等，這樣的天然美宅才是最為安樂的宮殿。

修行人住的天然地洞、山岩，才是最安樂的美妙宮殿。我們這裡倒沒有住在這樣的地方，但確實非常非常羨慕這些寂靜深山中靜靜修行的人，不過這也是前世有因緣的人，如果前世沒有因緣，看到這些人可能會生起“悲心”——這些人真是可憐！

無論自己住在地洞等任何之處，都絕不會說這是我的房子，對這些無有強烈的我所執，因而無論居於何處，自相續中的煩惱都不會滋生蔓延，無論安住多久，在這期間只會使善法日漸增上。

這是大自然賜予的無量宮殿，住在裡面時可以安心修法，離開時也無須擔心：“誰來照顧我的房子？”為了房子生起貪心，為了院子與隔壁吵架，不會這樣的。

我們這裡的板皮房、木頭房也是不錯的，雖然簡陋但還是很快樂。不過有些人的房子裡面特別髒，根本不想進去，我們是“人”不是“動物”，如果你修行達到非常高的境界──對賢劣沒有任何執著倒也可以，但恐怕你還沒有達到這種境界吧？因此不管草皮房、木頭房，還是整理得乾淨一點兒。

有些人說：“沒有洗衣服、打掃房間的時間。”但我不太相信，這是在用華麗的言詞來裝飾自己醜陋的身體。如果確實打掃、清洗的時間都沒有，你肯定會特別精進的，但在我的印象當中並不是這樣吧？！以前藏地由於各種條件的限制，不太講究衛生，特別髒，但現在已經好多了。你們到了藏地不要學這些不好的習慣，否則別人坐在你旁邊也是受不了……。

因此，無有掛礙地享用這些大自然恩賜給我們的地洞等宮殿，也成了對治煩惱的強有力武器，僅僅住在裡面也有很大的意義。由於無有任何貪戀執著，也就絕對沒有依靠房屋積累罪業的可能性。心中無有貪執而只是將地洞、岩窟等作為

修持正法的修行房，從而使它成為自相續增上出離心、菩提心以及正見等善妙功德的助緣。

出離心、菩提心以及無二正見，是格魯派所行持的三主要道的內容。法王如意寶也再三提過：“寧瑪巴最主要修持的其實也是出離心、菩提心和無二正見。”當然這裡面所說的無二正見，也包括大圓滿正見。

首先對三界輪迴生起出離心，在這基礎上，將一切修法的功德迴向一切眾生，為了一切眾生而修持，而且了知，自己所修持的法要並非真實實有，世俗中一切都是如幻如夢，勝義中一法都不存在，或者以大圓滿中本來清淨、任運自成的見解攝持自相續，這就是我們終身修持的法要。

我們在大自然賜予的天然宮殿中精進修持，殊勝善法方面的功德也會自然而然增長。住在世間的豪宅裡，能不能增長這些功德呢？答案是否定的。這裡的有些人總是貪圖玩樂享受，最終離開苦行生活到大城市裡面去，也許最初一兩年會堅持念咒語，但不久之後，百分之九十的人，“見修行果”已經與世間人沒有差別了，結果可能只會慘死在城市當中。因此，不要找各種理由和藉口離開寂靜的地方。

先前的修行人，通過行持善法而對這天然的宮殿作了加持相繼離去了；後來的其他信心十足的修行人，也是同樣追

隨效仿前輩先賢，依止在世外桃源般的清幽靜處修持善法。想來，這些真的是大自然賜予人們的安樂宮殿。如果尊勝宮，連地洞、岩窟等美宅百分之一的功德都不具足的話，那世間上的土石磚瓦堆砌而成的建築物，不但不具備上述的這些功德，反而成為毀壞自相續的因，具有無法估量的過患。

世間上的建築物具有很多過患，我們應當像噶當派的高僧大德學習──心依於法、法依於貧、貧依於死、死依於乾涸之壑。修行人首先應該將自心專注於佛法之上，但依靠物質的享受無法獲得成功，應該過一種貧窮的生活；如果最初兩三天比較貧窮，之後越來越富裕也是不行的，一直到死都應保持貧窮的狀態；死的時候，不要死在城市裡面，應該死在山谷當中。這是噶當派的四種修法原則。

確實是，死在山洞中不會產生任何過患，死在城市中卻是過患無窮。

因此諸佛菩薩口徑一致地說，世間的住宅就像層層圍困的囹圄、烈焰熊熊的火宅，以及兇猛毒蛇的洞穴一樣，通過多種比喻嚴厲地譴責了家宅。並且也都曾經深生厭離地說：如若能夠脫離這樣的家庭，那該有多好！不知何時能擺脫家庭的束縛。

很多大德的論典中都是如此宣說的。

如果一天中的上下午讓他們選擇，那便會迫不及待地在上午離家而去，拋棄俗世，出家為僧。

假設有機會出家、到寂靜深山修行，那上、下午當中也應選擇上午儘快出家，心裡應該生起一種緊迫感。不然上午沒有去的話，下午可能就不想去，之後明天、下個月，過了一年也就沒有機會了。

但如果到城市裡面的話，上、下午讓你選擇的時候，應該是下午去，最好是不去，這樣你的相續會增上很多功德。**位於深山靜處的這些岩窟、地洞等天然宮殿，也是諸佛菩薩們曾經心馳神往、夢寐以求的地方。他們滿懷羨慕地說：但願有朝一日，能在如此天高地闊的地方安住。**

雖然我沒有諸佛菩薩那樣的境界，但到了這種地方確實很羨慕、非常嚮往，很希望有一天能住在雞足山、剛日托嘎等誰也見不到、聽不到的地方，打開《七寶藏》、《四心滴》、……，那時候肯定特別快樂。

嚮往是非常嚮往，不過也不知道有沒有這樣的機會。

如《入行論》中說：“何時住樹下，岩洞無人寺，願心不眷顧，斷捨塵世貪。”又云：“皎潔明月光，清涼似檀香，傾瀉平石上，如宮意生歡。林風無聲息，徐徐默吹送，有福瑜伽士，踱步思利他。”

很多高僧大德經常引用《入行論》和《寶性論》的教證。

的確正像這其中所描述的那樣，修行人的住處地洞、岩窟等，是諸佛菩薩讚不絕口的好地方。世間上的人們也經常興高采烈地說：“我們到修行人所住的地方去朝聖”，於是帶著各種各樣的薰香以及五顏六色的鮮花，絡繹不絕地前來朝拜。他們恭敬地頂禮，虔誠地供養，鄭重地發願。世間上的住宅，無論再怎麼豪華美觀，對它生起信心而禮拜、發願的人，恐怕一個也不會有。這一點很容易知道的。

世間上再有名、再豪華的宮殿，最多也只是去看一看，真正以恭敬心去頂禮朝拜的根本不會有。現在像剛日托嘎、桑耶青普等地方，許多西方的人都會不遠萬里前來朝拜，因為他們知道無垢光尊者曾經在那裡住過，都希望親自過來看一看。但世間上非常有名的人住過的地方，雖然人們也會去看一看，真正發自內心以鮮花供養、頂禮朝拜的卻一個都沒有。

不僅是美宅無法相比，而且就算是地理位置得天獨厚、景色秀麗怡人的風景名勝區，也遠遠比不上修行人所居寂靜處的神山與密林。

對於名勝古跡以及風景秀麗的地方，人們多數以一種好奇心去觀光旅遊，根本沒有真正的恭敬心。

以前我們去剛日托嘎的時候，住在無垢光尊者曾經住過的山洞裡，我當時晚上睡都睡不著：無垢光尊者在這個山洞裡做過《七寶藏》等如此殊勝的論典，這個山洞肯定具有很大的加持。我當時一直吃山洞裡流下來的水，還有那些土粉，總覺得多吃一點兒，就會得到無垢光尊者的證悟與加持。

因為住在環境幽雅的寂靜聖地，遍及視野的是連綿不斷的崇山峻嶺，鬱鬱蔥蔥的參天大樹，還有青色天然石板所成的片石山和形狀各異的岩石構成的亂石山。

智悲光尊者住的地方亂石山比較多，據說龍多活佛的家鄉也可以看到亂石山，我們這邊是沒有的。

在這無有世間人居住、來往的地方，只能看見飛禽野獸時常出沒，而根本看不到有世間俗人在此穿梭，不與任何世間人相互碰面，獨自一人，胸襟寬廣，舒心愜意，善法自增。

耳邊所聽到的，僅僅是潺潺流淌的水聲和時而刮起的風聲，而世俗中由紛紛妄念引發的貪親嗔疏的閒言碎語，一句也聽不到，所以自相續自然而然就會遠離利慾薰心的貪戀，以及怒不可遏的嗔恨之過患，內心清清淨淨、坦坦蕩蕩。

一般我們這裡的風，吹起來的時候不會感覺很快樂，有個在這裡待過的喇嘛說：“冬天的時候，吹的那個風讓我的眼睛都無法睜開，還是美國特別好……。”

嗅覺所聞到的，也都是鮮花水果散發出的芬芳清香，以及到處飄逸著的苦行本身所特有的濃郁氣息，除此之外，根本感受不到俗世中增長貪愛的葷腥酒肉飲食的熏天濁氣，從而必然能有效地制止，依靠撲鼻香氣的誘惑而引起的對香噴噴氣味的貪戀。

山上的食物非常清淨，所能聞到的唯一是修行的清新氣味，根本聞不到增長貪愛的熏天臭味。

希望你們不管是給上師還是道友，最好供養清淨的食物，現在有些人給我供養牛肉、羊肉……，心裡非常感謝他們，但這些肉食是不清淨的，可能也不太好。

在世間上，尤其在城市裡，根本沒辦法制止增長貪心的香味飄散，但在寂靜山林中根本不會有這樣的氣味，非常清淨。

舌根所品嘗的味道，也只是蕁麻、大黃等植物以及花汁、水果的美味，

以前有個人為了躲避敵人藏到蕁麻叢中，這些蕁麻刺得他非常痛。人們找到他時，他說：“敵人已經用刀子把我刺

傷了。”但到醫院檢查時才知道，其實是他在蕁麻叢裡滾來滾去造成的。但人和人也有差別，有些人不論怎麼接觸蕁麻都不會受傷。原來出現災荒的時候，人們經常到處尋找蕁麻過生活。

一般蕁麻都是生長在比較低的地方，以前密勒日巴尊者住的地方還是很高的，不知道他是怎麼找到蕁麻的。

依靠這些清清淡淡的苦行飲食，可以使自相續的等持自然增上。

在座的修行人一定要儘量吃素，大家應該看一看《悲慘世界》，這些眾生確實特別可憐，看了之後可能讓你吃也不會吃的。如果實在不能長時間吃素，像初八、十五、三十等吉祥的日子，在佛像前發願吃素，這樣即使一天當中吃素的功德也是非常大的。

身下所坐的是柔軟的絨草墊子，身上穿的是破破爛爛的糞掃衣。

絨草在藏藥中是非常好的一種藥，一般修行人都用絨草做墊子和被子。現在像地毯之類的也很便宜，沒有貪執地坐在上面倒也可以。但一般來說，這類花花綠綠的物質受用，不應該成為修行人的資具，對它們特別執著沒有必要。

這樣一來，就會遠離身體貪圖舒適安逸、暖暖和和的衣服坐墊的過患，因此也就沒有通過身體貪愛觸覺而積累惡業的可能性了。

如果僅僅為了溫暖造一點兒惡業也可以理解，但現在很多人不是為了溫飽，而是為了打扮。去年我到羅科瑪（地名，位於爐霍境內）去的時候，對那裡的老鄉說：“你們現在殺犛牛的主要目的不是因為吃不飽、穿不暖，只是想買珊瑚、瑪瑙、羔兒皮、水獺皮，為這些造惡業非常不好。”我想漢地和其他地方也是這樣，並不是吃不飽，就是為了買這些昂貴的奢侈品，這樣沒有任何意義。

意識整天都是如理思維法義，行持善法日見有長，而住房、財產等不符正法的一切繁冗瑣事想也不想。由此一來，自相續也就杜絕了俗世間慣鬧的分別妄念。

在寂靜地方想得不多、看得不多，不像在大城市裡，看的、想的都特別多，對簡簡單單的生活不滿足，經常追求高檔的生活水準，同時為了滿足貪心造作很多惡業。所以，大城市裡的人修行不好也情有可原，一方面沒有修行的基礎，另一方面他們看得多、聽得多、想得多，人的分別念就像沒有成長的孩子一樣，經常受到花花綠綠的物質受用的引誘，這樣確實很難修行。學院裡的修行人，從早到晚就是聞思修

行，除此之外，這件衣服真好看、那座房子很舒服等高的希求是沒有的，這就是佛法的加持。

在具有遠離五欲妙的引誘，以及分別雜念鮮少之功德殊勝無比的寧靜聖地，以行持十二頭陀行來度過人生的旅途，實在是最好不過的了。

這是斷除對衣服飲食貪執的一種行為，釋迦牟尼佛教法下，真正想要做一個如理如法的修行人，應該斷除非理行，行持十二頭陀行。

一般印度等地比較溫暖，即使冬天也可以行持十二頭陀行，但佛法傳到藏地、漢地以來，能夠全部圓滿行持十二頭陀行的非常少。

這十二頭陀行即是：（一）常露地坐：如是而行，便可以依靠日月升落的規律而觀修無常；

這有什麼必要呢？可以觀察日月的升落情況。現在很多人都是關在屋子裡聞思，連太陽什麼時候落下、月亮什麼時候升起都不知道。如果沒有屋頂，就可以看到太陽落山與月亮升起，依靠這一點，便可以了知自己的身體壽命等一切都是無常的。

（二）常住樹下：從而依靠樹葉新生、逐漸凋零，直至墜落的新陳代謝過程，可以觀修無常；

一般印度的修行人經常住在樹下，看著春天綠葉發芽、秋天黃葉落下，這時可以了知人生其實也是如此，從降生到中年、老年，就這樣在不斷的變化中一步步邁向死亡……。

（三）常住塚間：經常居於屍林處，每每看到新舊不一的屍體，心中必然想到自己也擺脫不了這一規律，可以藉此而修無常觀；

“塚”一般指屍陀林。即使沒有住在屍陀林，也應該經常去看一看，看到那裡許多新舊不同的屍體，了知終有一天自己也會躺在這裡。

（四）常期端坐：平日裡常常堅持夜不倒單，端直而坐，就能避免入於深深酣睡的狀態中，如此便可以時時專注於內在的瑜伽修法；

這個確實非常好，做一個小箱子，然後坐在裡面，腰帶也不用鬆開，這樣醒來就會特別快，不會貪著睡眠。如果蓋得特別多、睡得特別舒服，可能睡到中午也很難醒過來。

學院裡的很多修行人，以前都是這樣端坐的，但現在依靠各種原因，一個個都已經倒下去了，還坐著的可能基本上沒有了……。

（五）隨處而坐：不擇好壞之地隨意而坐，可成為貪圖臥處最行之有效的對治方法；

像這樣隨意安住，不會執著“這是我的床、這是我的住處……”，不然有些人坐在你床上的時候，你都不高興：“快給我下來……”

（六）次第乞食：如果能夠做到不分貧富依次乞食，就不會對珍饈佳餚愛戀不已；

個別修行人對比較富裕的人特別寬容：“你不用修加行，直接修持密法就可以……。”不應該這樣，對任何施主都不應執著，平等對待。

（七、八）但一座食、不作餘食：此二者是貪圖多物最好的對治；

一座食，是指在一個坐墊上把食物吃完。不作餘食，對於化緣來的食物不會剩下，全部吃完。這是貪圖多物的最好對治。

（九）但持三衣：如果能做到長年累月只著三衣，就不會愛慕貪執花樣繁多的衣物；

《三戒論》中說：“在邊地，為了防寒而開許使用皮鞋、皮墊，在特別嚴寒的地帶，可以隨意享用。”藏地的天氣比較冷，只依靠三衣維持生活很困難，因此多穿一點兒也可以開許。

（十）但持毳衣：可以對治貪圖享受柔軟舒適的衣裝；

毳衣，是指以鳥毛織成的衣物。

（十一）持糞掃衣：如果身上成年累月穿糞掃衣，就必然不再執著優質華麗的衣衫；

現在真正穿糞掃衣的人非常少，我前幾天在縣上看到一個乞丐穿糞掃衣，現在可能除了乞丐以外，出家人已經不穿糞掃衣了。

（十二）處阿蘭若：經常身居寧靜的聖地，便可遠離外界層出不窮的妙欲的誘惑，內心恬靜。如若能夠有頑強的毅力，堅持上述的這十二種頭陀行，那麼衣食住行一切威儀都不會積累罪業，並且均可成為煩惱的最佳對治，具有很大意義。

現在真正實行十二頭陀很困難，但心裡面應該發願：願我能過一種如十二頭陀行一般清淨的生活。大家發自內心的發願非常重要，千萬不要說："這些都是做不到的，說它做什麼呀？"這是一種邪見。

在神山、曠野或寂靜的林間這些聖地，無有來來往往的人流，朝夕為伴、相依為命的就是一些飛禽走獸。這些忠誠可愛的鳥兒和動物，依靠自然界固有的花草瓜果維生，自己也與牠們一道依靠這些天然食品來維持生活。所有飛禽走獸的住處，無一例外都只是天造地設的洞穴以及樹林，因此自己也居於大自然所賞賜的這些聖處，真是喜不自禁。那些鳥兒動物們，根本不會對自己出言不遜說刺耳難聽的話語，故而自己也不會以貪嗔擾亂相續。

牠們所吃的食物是天然的花果，所住的也是天然的地洞、樹林，修行人應該與牠們沒有差別，也是如此。

在城市裡或者跟人接觸時，通過別人的語言會使自己生起貪心、嗔心，以此擾亂自己的相續。但住在寂靜地方，這些野獸動物根本不會擾亂你的心，這樣就可以一心一意地修行，不受任何外界干擾。

牠們恆時都是安分守己地待在寂靜的山裡，沒有跑到城裡去的規矩，我們也應該懂得自己本是一位住山修行人，要穩重地安住在山裡。

大藥的故事裡面，有個女子說："我到丈夫家的時候想回娘家，到娘家的時候想回到丈夫家，就這樣一直來來去去，怎麼辦呢？"當時，大藥給她指出了問題所在，故事還是挺精彩的（詳見《釋迦牟尼佛廣傳》）。確實，有些修行人住在山裡沒兩天就開始心煩，想到城市裡去，但到城市沒幾天又想回來，這些人也不知道怎麼回事！可能是前世業力導致的。

一般山下的"門衛"還是特別有加持力的，他們經常登記、詢問，然後說："你們不要到縣上去。"有些人不聽上師的話，但還是很聽這些門衛的話，他們可能是"護法神"。確實，到縣上去也沒什麼事兒，我們這裡什麼東西都有。

牠們總是因為顧慮獵人和其他動物的威脅而小心謹慎，無論在吃食物或者行住坐臥的時候都是倍加提防，自己也會時常戒備煩惱獵人的損害，無論在站立、散步，還是躺著、坐著，隨時隨地心都不離正知正念。

山林中的動物特別害怕其他動物以及獵人的危害，而住山修行人最害怕的就是煩惱獵人，應該時刻以正知正念攝持自己的相續，以防煩惱獵人對自己的損害。

與具有諸如此類功德說之不盡的最佳友伴──飛禽走獸朝夕相處，其中的樂趣與利益真是無窮無盡！

這一點，住在山上時可能不覺得，其實仔細想一想：我們一天二十四小時都是在行持善法中度過的，即使沒有行持善法也不會造惡業。但看一下城市裡的人們，不要說一天二十四小時，即使一個小時也沒有想到做善法，寂靜山林確實具有非常大的加持力。

無論與他們相處多久，都不會感到心情不悅、憂愁苦惱。

與金剛道友在一起不會心情不悅、憂愁苦惱的，但世間人不是這樣，即使跟他們吃頓飯的時間，也會感受到他們苦惱的情緒，而且對自己有用的話語一句也聽不到，這時只能對他們生起悲心而已，除非是諸佛菩薩，其他人恐怕也很難度化他們。因此，一般的修行人與世間人接觸根本沒有利益。

擁有最好朋友的這麼神聖無比的寂靜處，是諸佛以及前輩高僧大德們曾居住過的地方，並且他們也是再三對這麼殊勝的靜處讚不絕口。如寂天菩薩曾經說：“何時方移棲，天然遼闊地，不執為我所，無貪恣意行？何時居無懼，唯持鉢等器，匪盜不需衣，乃至不蔽體？何時赴寒林，觸景生此情：他骨及吾體，悉皆壞滅法。吾身速腐朽，彼臭令狐狼，不敢趨前嘗，其變終至此。”

我們什麼時候能夠住在天然遼闊的地方，一直自由自在地專心修持呢？在這樣的地方，執持出家人的簡單用具，沒有任何畏懼，即使盜匪也不會希求自己的糞掃衣，哪怕沒有衣服蔽體，在寂靜的山林間也沒有任何關係。我們也應該前往屍陀林，親眼看一看這些腐臭不堪的屍體，就連豺狼都不願意接近，仔細想想：自己的身體與躺在那裡的屍體，又有什麼差別呢？為了這個身體造作各種惡業沒有任何實義，終有一天也會扔到這裡，再也無人問津。

有一次跟一群人去屍陀林，當時我悄悄地觀察，發現他們只是一種好奇心，在那裡哈哈大笑、指手畫腳的，既沒有生起無常心，也沒有對眾生生起悲心。屍陀林不是觀光旅遊的地方，既然去了，就應該好好地觀一觀無常。而且，最好一個人去，人太多的話，心沒有辦法專注，去一百次也沒有什麼意義。

不知到什麼時候才能遷移到，天高地闊、空曠寧靜、無有我所執，令人胸懷寬廣、增上善法的好地方。心中對此羨慕不已，並不斷發願。何時才能夠居此靜處，只需缽盂等價格低廉的少量資具，無需樣樣俱全，過著知足少欲的清貧生活，長期這樣發願。何時能到屍陀林，觸景生情：拋在屍林的那些屍體，與我自己的這個身軀完全等同。因此，我們應當將死亡不定，作為自己修行的核心。

這個核心非常重要，如果已經生起了“死亡無常”的念頭，就說明你的修行很好。有些人說：“我可以看到明點，我有神通……。”你也許確實有這種境界，但這些不是很重要的。

札嘎仁波切將自己的修行核心定位在死亡無常上，這樣他一生的修行都是非常成功、非常圓滿的。我們有些人因為將這一點捨棄了，所以修行起來也很困難。因此，應該從現在開始修死亡無常，這一點非常重要。

彼論中又云：“林中鳥獸樹，不出刺耳音，伴彼心常樂，何時共安居？”“迨及眾親友，傷痛及哀泣，四人掮我體，屆時赴寒林。無親亦無怨，隻身隱山林，先若視同死，歿已無人憂。”

在我死亡時，親友都會特別痛苦，在這一時刻沒有到來

之前，我應該自己到寂靜林中去，這樣在死的時候，既沒有人哭泣也沒有人傷心，非常的快樂。

在寂靜的地方，既沒有貪戀的親人，也沒有怨恨的敵人，別人死的時候自己不會悲傷，自己死的時候也不會有人憂愁。

趁著自己的這個骨肉身體，還沒有被拋到屍陀林中之前，應當唯一依止寂靜聖地。在這樣萬籟俱寂的靜處，既無有情真意切的親朋好友，也無有深惡痛絕的冤家仇敵，隻身一人心心念念觀修無常，專心致志修死亡法，從來不為長久留住而精心籌畫，也不為今生之事做好準備，三門始終不離善法。最終在危在旦夕之際，也不需要憂傷難過。

我們到底能不能在寂靜的地方死，誰也不知道。但無論如何，活著時精進修持還是非常重要。

《入行論》中云：“故當獨自棲，事少易安樂，靈秀宜人林，止息眾散亂。”

在寂靜的地方修行，風景秀麗、瑣事鮮少、安閒快樂，可以制止一切散亂。

修行人的住處，悄然無聲的寂靜神山色彩宜人，櫛比鱗次、錯落有致的森林裡有種類各異的樹木，繁茂的樹葉具有松石的美麗色澤，令人感到格外愜意。

在幽靜的森林當中，一年四季都是松石的顏色──綠色和藍色，非常的愜意。

在這樣的妙樹掩映下，到處點綴著各種各樣爭奇鬥豔、競相綻放的鮮花，在這絢麗多彩的百花叢中，成群結隊的蜜蜂飛來飛去，一邊吟唱著動人心弦的悅耳歌聲，一邊盡情地享用著甘美香甜的蜂蜜喜宴。

聽說剛日托嘎的鮮花特別多，一般山頂上是終年的積雪，下面柏樹成林，地面上鋪滿了各式各樣、五顏六色的鮮花，成群結隊的鳥兒，經常唱著無常的道歌翩翩起舞。

還有嗓音圓潤動聽、毛色鮮豔奪目的許多鳥類，在枝繁葉茂的樹林中、一望無際的平原上，以及層巒疊嶂的岩山間舒展羽翼，

剛日托嘎有各種鳥類，有一種叫鳩莫的鳥唱歌非常好聽，據說牠在春天心情特別愉快的時候會唱觀音菩薩的歌。無垢光尊者在很多論著裡，都對剛日托嘎讚歎有加。

翩翩起舞，純淨清涼的小溪緩緩流淌的潺潺聲，蕩漾在耳畔……。無論從哪方面來看，都給人一種耳目一新、心曠神怡的感受，可以說具足十全十美的優點。

這樣的地方確實非常好，但很多住在這裡的人也沒什麼感覺。一些大城市裡的人，來到這裡都會有種耳目一新的感覺，冬天可能不會有這種感覺，因為太冷了……。

我們當中許多人捨棄家庭、工作、財產、名聲，願意住在這裡的原因就是如此；尤其有一定水準的知識份子，他們不會盲目地人云亦云。前段時間，色達的一位知識份子說：“色達真的非常美，以前怎麼都沒發覺？我是學自然科學和社會科學的，唯物論的習氣特別嚴重，但是一看《智海浪花》，很多智慧、財產、地位等各方面超過我的人，都來到這裡學習佛法，而學院就在自己身邊，我為什麼不學佛呢？”他是這麼說的。

有些人來到這裡以後，已經改變了自己的一生。這其實也是前世的因緣，如果前世沒有緣分，到這裡也不一定生起信心；另一方面，這也是上師如意寶不可思議加持的結果。

在這萬籟無聲的寧靜聖地，經商務農、慈愛護養眷屬僕人、迎合曲從大官的情面等等這些身語的操勞，以及心裡患得患失等一切的一切，統統都不需要。自己充當自己的僕人，瑣事鮮少，簡單方便，心情舒暢等等，獨自過著快樂美滿的幸福生活。

世間上很多人將組織小家庭、生孩子當做幸福美滿的生活，但是知足少欲、瑣事鮮少才是真正快樂的生活。很多修行人住山時可能不知道，一旦受到大城市的誘惑，再次返回城市的時候就會發現：原來修行的生活是這麼快樂！

由於自心遠離散於外境的過患，故而息滅一切散亂，世俗與勝義珍寶菩提心作為每一天主要的修法。在靜處能夠不斷積累解脫與遍知佛果的廣大善根，具有不可思議的殊勝功德，因此自己應當獨自於寂靜聖地修行。

菩提心是寂靜地方的主要修法，在寂靜處念十萬遍咒語根本不算什麼，但在大城市裡，一年可能也念不完十萬遍心咒。

居於具備百種勝妙功德的寂靜聖地的這種快樂，恐怕四大洲的所有人，無有可與之相提並論的，而且得到這樣的安樂，談何容易？

不要說大城市裡的生活，即使四大部洲的快樂，也無法與寂靜處修行的快樂相比。

但一般來說，沒有前世緣分的人根本無法在寂靜地方修行。

縱然是像天王帝釋那樣的君主，想必也難以得到。如《入行論》云：“離貪自在行，誰亦不相干，王侯亦難享，知足閒居歡。”

《格言寶藏論》中也說：“若人寂靜而安住，彼心即可得堪能。”

世間城市中的人們據為己有的風景名勝地區，都是極為喧嘩吵鬧的地方，人們只要看上一眼，立即就將它們分為優

中劣三等，進而自相續中的貪嗔癡三毒，就像夏季的海水漲潮一般增盛。

你看到好的地方會生起貪心，中等的會生癡心，不好的地方就是嗔恨心的來源，外境的一切都是生長貪嗔癡的因。

在滾滾的紅塵中，色聲香味觸等形形色色的妙欲，使得自相續中的煩惱毒海驚濤駭浪，翻騰不休。不但將以往所擁有的善法一併吞沒，而且也不會再有重新積累的機會，這是後世投生惡趣的奠基之地。

在大城市裡，曾經擁有的善法功德會被一下子吞沒，新的善根和資糧也不會生起，這真是來世轉生地獄的最佳處所。

依靠對親友的貪戀、對怨敵的憎恨，以及對不親不怨者的麻木癡心而引發，以爭論衝突、飽嘗辛酸、饑寒交迫為代價，再三忙碌複雜繁重的瑣事，周旋在這些沒完沒了的事務中，也難以有個好的結局。

在大城市中生活的人，每天就是為了親友怨敵不斷造作惡業，在這些無有意義的瑣事中消磨時光。

就算是大功告成，也無有芝麻許的實義。

不管商業、工業還是農業，即使做出令人非常滿意的成績，也是連芝麻許的實義都沒有，在你離開人間時，一點一滴都帶不走。

整天沉湎於這些瑣事中，只會滅盡善法、增長罪惡、虛度人生、遭受老病的折磨，並且死後的去處也是惡趣。

身為修行人要儘量遠離大城市，但所有人都遠離紅塵也不太現實，而且在座的除個別人以外，大多數還會回到城市當中。因此，衷心地勸誡你們：即使回到城市裡去，也一定要抵擋住大城市的誘惑，應該像淤泥中的蓮花一樣，堅守自己的正見，保持一個修行人應有的作為。

修行人都希望自己的修行能夠成功，但修行成功唯一需要依靠上師、金剛道友以及寂靜的地方。按照《札嘎山法》從頭到尾的內容來說，如果具足這三個要點，你的修行肯定會成功的。

對於具有如是大的過患而無有絲毫功德的世間之處與住宅理當看作是囹圄與蛇穴，然後就像罪犯逃離監獄般，義無反顧地奔赴寂靜處。父母、親友誰的話也不聽，毅然決然地走出俗家，這是諸佛以及前輩祖師們的做法。

應該將城市、家庭看做是監獄與毒蛇窩一樣，即使他們以各種理由誘惑你，也不應該上當受騙。一般凡夫的心很容易改變，一旦聽了他們的話回去，他們每天都會運用各種方法誘惑你、瞞騙你，漸漸地，你僅有的一點兒出離心已經消失殆盡了，這樣就滿足了他們的願望。

修行人並非不講人格，照顧父母當然非常重要，但在修行和出家這件事上，即使父母的話也不應該聽。有些人說："佛教的戒條裡，不是說父母不開許不能出家嘛，那我不開許他就不能出家……。"其實釋迦牟尼佛出家的時候，淨飯王也是完全反對的，後來一天晚上，他面對王宮默默地說："淨飯王希望您開許我出家。"釋迦牟尼佛都是這樣的，作為佛的追隨者，在出家的事情上自己作主有何不可！

我原來出家的時候，伯父對我說："你如果出家，我一輩子不跟你說話。"但後來他也跟我說話了。一般而言，萬事起頭難，大家的意志應該堅定，留在父母和親友身邊只是造惡業而已，不要隨順他們。

寂靜的聖地是瑜伽行者與成就者們的住處，大智者吉恭巴曾經這樣說過："神山殊勝寂靜處，三世諸佛成就地，成就瑜伽者住處，是故佛陀倍讚歎，幽靜聖地之功德。除開老弱病殘外，青年何不依神山？

這裡說：老年人、生病的人依止寂靜神山的比較多，你們這些年輕人為什麼不去呢？

確實，很多人年輕的時候不想學佛。有人說："年輕的時候沒時間，等年老了再學"。但人老了之後，真正學佛的時間可能已經沒有了。

深山殊勝寂靜處，無緣愚者不了知，具我執士生懷疑，隨惑轉者拋棄之，慣鬧福報者拖延，

對於寂靜深山的功德，沒有緣分的人和愚笨的人根本不會了知。確實是這樣，札嘎仁波切在這裡已經講了許多寂靜山的功德，但前世沒有緣分或對佛經教理不甚了解的愚笨人，根本不會承認的。

有些我執特別強的人，對神山的功德產生懷疑；還有些人，隨著自己的煩惱而轉，根本不到寂靜山林當中修行；喜歡慣鬧散亂的人、具有世間大福報的人，他們雖然說明天就去神山，但卻明日復明日，終究沒有跨入寂靜處一步，死亡就已經降臨了。

居深山者雖罕見，過去聖者之遺地，如今大德之住處，未來具緣者去處，智者正士羨慕處，三世諸佛所讚歎，為何不住寂靜山？”

能夠真正居住在深山的人確實不多，有智慧的人，對這類人一定會非常羨慕。對於這樣幽靜祥和的地方，三世諸佛都是齊聲讚歎，我們又為什麼不立刻前往寂靜神山，還要沉溺在濁世的滾滾紅塵當中呢？

從真實圓滿正等覺佛陀到至尊金洲上師、阿瓦呵德巴、香巴南玖巴、拉瑪繞德達、無等至尊阿底峽尊者等歷代大德，全

部都是居於如此寂靜的聖處而獲得了這般圓滿功德，最後詣往清淨剎土。

這裡講到了阿底峽尊者的傳承，他們都是依靠寂靜地方，最後往生清淨剎土的。

同樣，噶當派一脈相承的傳人仲敦巴及其親傳弟子三同門、恰卡瓦、佛子無著、珠滾仁波切等等，噶當派所有前輩的高僧大德，還有新派的一代祖師宗喀巴大師及其八大眷屬、文巴瓦羅桑敦哲等，古往今來的一切大德，無一不是徹底捨棄今世而安住於如此的神山靜處，以堅忍不拔的精神歷盡苦行而獲得五道十地的功德，並對佛法做出了不可磨滅的豐功偉業，爾後前往清淨剎土。

真正的修行人，就是依止寂靜地方精進修行，最後獲得成就，這樣對佛教也做出了非常大的貢獻。

下面札嘎仁波切開始批評個別人的行為。

可是，除此之外的某些所謂的高僧大德，完全將現世的利益作為主體，貪親嗔敵、伏怨護親，享用信財，到城中作經懺等所作所為都是迎合世間人。如此之人是否能獲證地道之功德，是否能對弘法利生作出巨大的貢獻，

他的所作所為就是為了迎合世間人，如此能否獲得地道的功德？這一點確實值得懷疑。

請仔細認真地閱讀一下前代大德的傳記，就會一清二楚。

前輩高僧大德的菩提心、修持方法都是什麼樣的，我們應該好好看一下，究竟怎樣的行為才可以稱得上高僧大德？這一點非常重要，尤其對於什麼是邪知識、什麼是善知識應該做到心中有數。

眾所周知，現今住世的諸位高僧大德也同樣居於寂靜聖地，精進修行，行為舉止不順從世間人，也不與任何達官顯貴等世間俗人會面，人們反而奔相走告某處有這樣的大德，於是他們的名聲遠播十方，並成為眾人應禮之處。

真正的高僧大德住在寂靜地方，不與任何人接觸，他的名聲仍然會遠播十方，受到眾人的恭敬愛戴。

然而，如今到處傳揚：某位上師遊蕩在城市裡為人消災祈福等作經懺，他對打卦、算命頗為精通，也善於維護施主的情面。

大城市裡這種現象特別多。一方面，個別人依靠他們的因緣進入佛門，已經開始趨入解脫正道，也有一定的好處；但多數人都是被煩惱所纏繞，根本無法聞思修行，這樣真的沒有很大意義。

這些人雖然可能小有名氣，可卻與諸佛菩薩、前輩祖師們的準則完全背道而馳，實際上他的所謂名聲，只不過是惡名遠揚各方而已。

札嘎仁波切說，他表面看來似乎小有名氣，但由於他的行為已經完全與佛經教典背離，其實早已惡名傳遍十方，受到了眾多人的唾棄。

與佛陀以及前代大德的行為規範相背離，終生都是在作經懺，整個人生在城市裡度過的人，不必說是高僧大德，就連修行人的名稱也配不上。

整天在城市中散亂的這些人，連修行人的名稱都不配。

真正的修行人還是要住在寂靜地方，法王如意寶也說："你們不論堪布還是活佛，都不要到城市裡面去，不然會出現各種過患。"當然真正的堪布活佛，倒不一定會在城市中受到什麼違緣，但對自己的修行確實沒有好處。

漫遊在城市裡，全部精力都耗費在做經懺，以及在慣鬧散亂中虛度光陰的作法，如果是高僧大德的行為，那往昔依次現世的先哲們也應當這樣為之。然而事實並非如此，他們都是唯以安住靜處而利益眾生的。難道說斷絕與世間人的牽連，是大錯特錯的行為嗎？

有篇文章的題目是這樣的——《藏地高僧大德的眼光，為什麼都望向了漢地？》確實，現在這已經成了一種非常普遍的現象。有時候看起來，這些高僧大德們到漢地去，即使在一個人的相續中種下善根也有不可思議的功德，但反過來說，自己修行等各方面的損失肯定更大。

以前的高僧大德都是著重講經說法和修行，但現在很多人就是往外面跑。按照札嘎仁波切的說法：如果在大城市中散亂是修行人的作為，以前的高僧大德和佛陀為什麼不這樣做呢？是不是“以前諸佛菩薩們的行為已經錯了，現在改革開放，修行人必須住在城市裡……？”這是不可能的吧！

難道諸多經典中說，寂靜處是往昔諸聖者們成就的地方並予以褒揚，只是無據可依的吹噓之詞不成嗎？

他們的讚歎難道沒有一點兒依據，完全是憑空吹噓嗎？這也不可能吧！高僧大德之所以讚歎寂靜處而不是大城市，還是有一定原因的。因此，我們應該聽從諸佛菩薩和高僧大德的金剛語，儘量依止寂靜地方。

寂靜處是現在的諸位高僧大德們的住址，而且未來的有緣者也會踏著往昔出世的大德們的足跡，繼往開來實踐他們的行為，唯一安住在清靜的聖地而修持正法。

身為修行人，應該遵循前輩高僧大德的足跡，好好地修持諸佛菩薩加持的正道。

神聖的靜處，是所有的智士以及獲證成就的高僧大德們，都讚美歌頌並發願居住的地方，也是三世一切諸佛不斷高度讚歎的地方。世間上的地區與住宅等，卻是諸佛菩薩嚴厲呵責的對境，並且明確地說：應當想方設法從喧囂的俗世中解脫

出來。如果實在無法擺脫，那麼只好毫不留情地違逆親友眷屬，在他們哭成一團的哀嚎聲中強行離開。

如果家裡的親戚朋友實在不同意，也只好在他們的哀嚎聲中強行離開。

格西金厄瓦羅珠嘉村尊者說過：“雖然行為上棄離親友，但是心裡絕對不能捨棄眾生，應當對他們生起大悲心，而必須斷絕身體、受用的牽連。

行為上雖然必須捨棄他們，但心裡不能捨棄，應該發菩提心，尤其對自己的修行和出家造成障礙的這些人，應該為他們多做迴向。

否則，修法不可能成功。要斬斷親戚朋友們的牽連而去修法，當然得到父母的欣然允許是最好不過的了。即便他們再如何百般阻撓、訓斥責罵、大失所望、怨聲載道等，自己也不能屈服。

父母親友同意你出家修行是最好不過的了，如果實在不同意，在出家修行的過程中，他們傷心痛苦也無濟於事，你不應因此隨順他們，否則你的修行也不可能成功。

從昔日的釋迦佛開始，所有的修行人都是在親友們滿含淚水中拋下一切的，這是一種特殊的緣起。”

確實，釋迦牟尼佛出家時，淨飯王也是不同意，但他還是毅然決然地出家了。

格西所說的，完全是根據佛菩薩們的真實事蹟與親身體驗所宣說的。至尊薩迦班智達也曾經是這樣說的：“不捨今生高位圓滿事，永久利樂解脫無希望，愚昧欲望實則虛偽性，汝捨今生勤修菩提道。”

今天的一切名聲地位、財產受用都是虛妄性的，沒有任何實質，所以你應該捨棄今生，精勤修習菩提道，否則想要獲得佛果，根本不可能。

這其中明顯地指出了，如果不拋下今生圓滿之事而期望成就解脫果位的人，可以說是未見到現世妙欲的過患之愚昧無知者。他們的這種想法，實際上是自以為是、顛倒是非的奢望而已。

之所以不想捨棄妙欲而想獲得解脫果位，就是因為沒有見到現世欲妙的過患導致的，這類人太愚昧了。

總而言之，世間上的處所、地區再如何令人感到舒心悅意，但與修行人的神山靜處相比，也不及百千分之一。

真正修行人的住處，世間上的任何豪宅都無法與之相比。

依止寂靜的修行處，是今生幸福的根本、來世安樂的一切功德源泉。

依止這樣寂靜的地方，既沒有今生繁雜的瑣事，又可以成辦來世的一切安樂，真是非常的快樂。

親友有害無益

不僅是世間的住處不及修行人住處的百千分之一，而且修法的道友與世間的親友相比，也勝過百千萬倍。

世間親友唯有害處，沒有一絲利益。

世間的親友雖然口頭上說利益自己，其實他們只有害處而已，不單對今生有害，並且來世害處也是無窮的。為什麼這樣說呢？就即生中來說，世間的親戚朋友對自己非但無利，反而有害。當自己遭遇一點不幸時，親友們偶然來一兩次幫助你，可是當他們遭遇不幸的時候，也會自然喊你來幫忙。

當你遇到困難違緣時，他們可能會來幫助，但他們遭遇違緣時，也會叫上你一起幫忙。

如果不去，那麼人情上說不過去，自己也不好意思，也就不得不去；

由於以前曾經幫助過你，此時不去，感覺從人情上說不過去。

倘若去了，那麼本來與自己無冤無仇的一些人，為了親友，

必然要與他們反目成仇。因此，自己在原有的那些怨敵上，又為親友的利益增添了許多新的仇人。

這種情況非常多，原本與自己關係還不錯的人，為了親友的關係，與他們已經反目成仇了。

一般修行人原有的仇人非常少，但假設你原先就有一些仇人，再加上為了親友的利益而新增的這些仇人，你的怨敵越來越多。這樣一來，不論走到哪裡，你的心情都會煩躁不安，經常擔驚受怕。

這樣一來，凡是自己所到之處無不遍滿冤家敵人，無論到哪裡都會有忐忑不安、心神不寧的恐懼感，也就必定會處於心驚膽戰、毛骨悚然的狀態中。而且，為了親友的財產而窮追不捨，甚至葬送性命。再有，為了田地而與仇家打架鬥毆，兵刃相見，生死相搏，利矛相刺，傷痕累累，最終慘死，噩耗傳來等等這一系列的事情不可避免。為了親友也將自己寶貴的生身性命送到怨敵的手中，這種現象極為普遍。這一點，我們當下通過耳聞目睹也可以證實。

不僅如此，而且，倘若自己財產富裕，親友們貧困不堪，他們便經常可憐兮兮地說：“我既無食物，也無牛馬牲畜”而求助於自己。自己如果沒有盡心幫助，他們就會怒氣沖沖，口中也不斷說出刺耳難聽的話語，讓人忍無可忍。如

若盡己所能予以饒益，不僅他們貧窮，自己也會由此變得一貧如洗。反過來說，如果親戚財產比自己富足得多，地位也遠遠高於自己，那自己在財食方面滿懷希望地求助於他們時，結果由於自己貧困寒酸，只會受到他們的輕蔑侮辱，而根本不會得到任何利益，如此也令自己灰心失望，痛苦不堪。

由此可見，無論親友地位高低，生活貧富，都對今生無有任何利益，反而害處卻說之不盡。誠如無著菩薩曾經親口說過：“如若慈愛親友方，勤奮成辦現世利，欲求利益反受害，愚人追求今生利。為解脫當捨今生，精勤修持甚深道，為利彼等遠離之，靜處修法極關鍵。”

整天與親戚朋友在一起不會有絲毫利益，在寂靜處修法極其關鍵。

如果自己對親友的話唯命是從，想以此利益他們，結果非但無利反而鑄成大錯，危害嚴重。所以說，為了貪圖現世利益的親朋好友們，自己必須精進修持無上的菩提道。

為了利益他們而經常隨順，不但沒有利益反而存在很大害處，因此應該遠離他們並且精進修持，這一點非常有必要。

無著菩薩又接著說：“富裕時逃亦緊追，衰落時追亦逃避，

世間親人就是這樣，當你各方面富裕圓滿的時候，即使你不斷逃避，他們也會緊緊跟著你；一旦你衰敗沒落、淪落到非常可憐的地步時，即使你追著他們，他們反而會競相逃離你。

兒子亦殺親生父，誰人信賴諸親友？

世間人根本不講道理，親生兒子也會殺害自己的父親，更何況其他的親友，怎能真正信賴呢？

當面顯露歡喜相，暗中出言不悅耳，饒益彼等反加害，愚友雖親定欺騙。

他們當面雖然對你顯露歡喜之相，宣說歡喜之詞，但暗地裡經常對你百般指責。你本想饒益他們，他們反而對你百般加害，所以應該儘早遠離他們，到寂靜地方修持正法。

盛時笑臉口奉承，富時設法而親近，

當你具有名聲地位非常興盛的時候，他們對你也是笑臉相迎、不斷奉承；當你富裕圓滿的時候，他們總是想方設法與你親近，希望獲得一點兒利益。

衰時翻臉相爭論，無利護親愚癡行。

然而，一旦你的名聲財產已經衰敗，他們也會翻臉不認人，與你妄加爭論。因此護持親友沒有任何利益，是非常愚癡的行為。

親多合夥奪財物，各自分離增貪嗔，緊要關頭父子殘，利樂親友極困難。”

他們大多合夥來搶奪你的財產，而各自分離的時候，唯是增上貪嗔煩惱。到關鍵時刻，即使父親兒子也會互相殘殺，想要真正利益他們非常困難。

我們可以深深感覺到，這些教言都是肺腑之語。

無著菩薩的這些教言，如果認認真真地思維，一定會獲得真正的利益。

一點不錯，自己儘管曾經無數次以生命為代價饒益親友們，可是如果僅僅一次沒有幫助，那麼以前無論做了多少利益都被一筆勾銷，他們恩將仇報，反過來陷害自己。一會兒高興、一會兒痛苦的親友們，就像夏日裡空中雲彩的瞬息萬變一樣，一時間裡反覆無常。

他們就像夏日空中的雲彩一樣，瞬息萬變，反覆無常，想要取悅他們非常困難。尤其一些性格不好的人，雖然你日日夜夜幫助他，但僅僅一次沒有幫助，他就會與你反目成仇，將以前的事情一筆勾銷，這種現象在世間人中非常多。

就憑這一點，也是很難以維護親友情面的。因此說，與世間的親友同流合污，那純粹是在自討苦吃。

因此，我們應該依止清淨的地方、依止善知識努力修行。

真正的至親

相反，善知識才是最至高無上的親友。為什麼這樣說呢？

依止善知識才是真正的有福報，他才是最好的親友。

如果親近善知識、上師與同修道友們，他們決不會說出：“我們是你的善知識，所以要為我們效力，需要到寒冷的地方去或者與怨敵作戰”的話，依止他們，除了讓自己修持生生世世無上的安樂以外，為了他們連身出汗水的事也不需要做，

有些上師讓弟子做很多事，不過這都是有功德利益的，是為了自己和眾生的利益，應該做。如果在世間親友面前，即使做很多事情也只是增上貪嗔癡，沒有任何利益。

無論何時相處都是互敬互愛、完全是增上善法的助緣，因此容易交往。

與世間人相比，上師和道友都是修習菩提心的，與他們更容易交往。

如若親近他們，則有重大意義。

依止善知識多年以後，你的所作所行也會在不知不覺中有所轉變。

也許有人心裡會這樣想：那麼，依止上師不是也需要承侍上師等經歷苦行，而且為了上師捨棄生命也在所不惜嗎？

有人這樣想：我在依止上師的過程中，也需要做很多苦行，而且為了上師，即使捨棄生命也可以，這與世間人交往不是沒有什麼差別嗎？

札嘎仁波切回答說：為了上師行持苦行，可以消除自己無始以來的罪障，而且為了上師捨棄生命，可以圓滿多生累劫的功德和資糧，但為親友做事不會獲得任何利益。

有這種想法的人，是由於未經詳細分析、不了知如是而行的真正目的所導致的。實際上，恭敬承侍上師甚至歷經粉身碎骨的苦行，在緊要關頭，為了上師而不惜付出自己的生命。這些都是為了淨除自相續中的罪障、積累廣大資糧而做的，其實完全是為了自己究竟的利益，絲毫也不是為了上師。

真正來講，這樣的苦行不是為了上師做的，你為上師苦行、為上師做事情，全部是為了遣除相續中的罪障、積累廣大資糧而做的。

有些人說：“我給上師做這個、給上師做那個……。”實際都是為了他自己的利益，為上師絲毫的事情也沒有做，也許對眾生有一些利益，尤其是具足法相的上師，他自己不會有任何事情，完全是為了利益眾生。但是不具法相的上

師，整天為了自己的名聞利養，讓弟子奔波忙碌，這樣有沒有利益就不好說了。

真正的善知識，他的所作所為就是為了利益眾生，作為弟子也應該盡心盡力為上師做事情。所以應該分析，看你做的是不是上師個人的事情，如果是上師個人的事情，你不苦行也可以，但直接間接就是利益眾生的話，大家還是應該儘量地做，這樣依靠上師所做的事業，力量也是非常大的，可以遣除罪障、圓滿功德，非常好。

如果依止法友上師善知識以及同修道友，不必說能成辦後世的廣大利益，就是當下身體也不需要經歷磨難，心裡也不需要承受負擔，心情愉快，怡然自得而住，幸福圓滿無與倫比。

與世間人相比，依靠上師、道友做事情不會有任何負擔，心情是非常愉快的，根本不會痛苦。

最好的僕人

世間上的人們的眷屬僕人成群，隊伍龐大，可是與修行人比起來差之千里，

世間有些人的眷屬僕人確實非常多，但卻根本無法與修行人相比。

修行人既無眷屬也無侍者，自己做自己的僕人，這才是最殊勝的眷僕。

這裡的眷屬不是指傳法弟子，而是在自己手下做事情的這種眷屬。

作為修行人，生活各方面如果能夠自理，那自己做自己的僕人是最好的，如果真的有一些僕人眷屬，依靠他們不但得不到利益，反而會影響自己的修行。

如若依靠世間的眷僕，則會中斷自相續中的善法，如此勢必會障礙現見真正實相之義，自相續中對輪迴的過患原已生起的厭離心，也會消失殆盡。最終到了大限來臨之時，因為無有正法的悲哀而在憂愁歎息、遺憾不已的心情中痛苦而死。

對於這些眷屬僕人，總是要照顧他的情緒、看他的臉色，自己原有的一點兒慈悲心、出離心也會毀壞。真正大限來臨時，由於不具足正法，一輩子只是與這些人一起混時間，最終只好在哀嚎聲中死去。

《入行論》云：“魔使來執時，親朋有何益，唯福能救護，然我未曾修。”

在死主魔王來臨時，所謂的親戚朋友對自己有什麼幫助呢？一點幫助都沒有。本來修行正法可以救護自己，然而卻一點都沒有修行。

如若依靠自己的眷僕做許多事情，那麼他們的慣鬧散亂，就會使自己的心不能夠一緣安住於遠離沉掉的寂止中，不能一緣安住，也就無法使勝觀的基礎寂止達到極為穩固的程度，如此勝觀當然就不可能成就。修不成勝觀，也就無法斷除自相續的煩惱。可想而知，過患有多麼的嚴重。

這些親友眷屬經常因為很多瑣事來打擾自己，根本無法靜心安住。我們無始以來的煩惱特別強大，必須依靠勝觀智慧斷除，但是無法一緣安住的緣故，也就根本不可能生起勝觀的智慧。

一般身體太差的話也沒辦法，但只要自己能夠自理，就不要找各種眷屬僕人，不然身邊有個人，無論如何都會浪費很多時間。現在我們這裡，尤其女眾，洗衣服的、搬牛糞的、提水的，這樣實在沒有必要，自己還很年輕，一桶水都提不動的話，那你幹啥子嘛？太懶惰了！

當然，你們自己有福報，這樣盡情享受，我也沒有什麼嫉妒心，不過，過一種比較平凡的生活還是比較好，很多堪布活佛也是自己做事情的。一般來說，懈怠的習慣特別不好，自己應該想一想：那些所謂的眷屬、僕人，對自己到底有沒有幫助？

倘若自己對於世間愚夫的所有眷屬都過於仁慈，那麼他們反倒對你不屑一顧；假使自己過於蠻橫，他們也會對你恨之入骨，進而惡言相罵，詆毀誹謗，甚至乾脆不待在你的跟前而跑到別人那裡當作下屬，任人使喚，

如果性格特別不好，經常罵他們的話，那他們就會跑到別人那裡提水……這種現象也有。

以諸如此類的事情將相續攪得心煩意亂，自心的煩惱過患不可抵制地增長，並造下各種各樣的罪業。所以說，與其依賴俗世的眷屬，不如自己充當自己的僕人，這是再殊勝不過的眷屬了。

依靠世間眷屬沒有利益，還是自己做自己的僕人、自己做自己的老闆。確實是這樣的，人特別多的時候，連吃飯的問題都會爭論不休，他想吃白菜，你想吃蘿蔔，一頓飯都吃得不開心。最好是一個人，想吃什麼就吃什麼，不用聽別人的。

自己做自己的僕人，無需維護情面，也不必擔憂因衣食而令眷僕心懷不滿以及不聽吩咐的問題，又不用擔心他們的美言惡語擾亂自心。這樣一來，既方便又不會積累罪業，同時也符合前輩先德的作法，有不可估量的利益與功德。

沒有眷屬的話，即使不想吃飯也是可以的，但旁邊有個人，觀點上總會有不同的地方，還是挺煩的……。

伏怨護親

世間上的伏怨護親與修行人的伏怨護親，有著本質的差別。世間俗人的怨敵，如果制伏殺死一個，那麼他的子孫後代以及親戚朋友等又與你結成仇敵，結果仇人會越來越多，怨敵永遠消滅不盡。

對於世間上的怨敵，你殺了他，那他的兒子、兄弟全都會過來替他報仇，就像《入行論》所說：“頑敵如虛空，豈能盡制彼？”

可是修行人卻截然不同，我們所謂的怨敵就是煩惱，如果調伏一個煩惱，則大多數煩惱都將被壓制。

世間人經常會說：“這個人害我，那個人也害我……”修行人不是這樣，他們沒有其他的怨敵，只會說：“煩惱太討厭了、睡眠太多了，怎麼對治呢？”世間人的怨敵都是在外境上，但修行人除了煩惱以外，沒有其他的怨敵，而且，通過中觀、大圓滿的方法，將貪心、嗔心轉為道用，所有的煩惱都是可以制伏的。

世間人的怨敵暫時被制伏，但他們還是重整旗鼓，當獲得一定的實力以後，便會捲土重來，再度向你進攻。而煩惱的怨

敵與之完全不同。《入行論》中云：“常敵受驅逐，仍可踞他鄉，力足旋復返，惑賊不如是。”

世間的敵人，雖然暫時已經打敗了他，但不久的將來就會再度侵犯你。煩惱的怨敵不是這樣，在你真正認識到它的本質之後，可以從根本上斷除。在座的很多人，通過中觀、大圓滿等方法已經認識了煩惱，雖然還沒有徹底斷除，但煩惱的力量也是非常微薄的。

正如其中所說，一次摧毀煩惱的敵人，從它再生的能力來看，絕對是一去不復返。

很多經論中都說：只要你真正認識到煩惱的本性，它就會一去不復返，再不會侵害你的。

修行人的怨敵如若一次調伏，必然已經服服貼貼，這樣修行人很快就會大獲全勝，而世間上的人們卻永遠也不會戰勝敵人。

世間上最大的英雄，為了防止敵人的復仇也是整天帶著刀，這又算什麼英雄呢？有些國家的戰爭已經打了七、八年，卻還是沒有結束，如果能用佛法來解決該多好哇！

對於世間的親友，無論如何盡心盡力地維護，也沒有一個心滿意足的時候，到頭來，親友反目成仇，甚至可能殘忍地斷絕自己的性命。以貪心護持親友，除了造惡業以外毫無善法可言。

世間的親友，不論你怎樣維護他們，都只是在增長他們的貪心而已，不會有心滿意足的時候。

而修行人的所謂親友就是普天下的所有眾生，由於對一切有情均是無有貪嗔之心、一視同仁，以大慈大悲心予以救護，致使所有的眾生都不勝歡喜，並且喜愛善法的天神們也會竭力庇護以免遭受違緣，又不會受到毒物與兵器的威脅，心情經常處於安樂無比的狀態中，無勤之中心想事成。即便是今生中未能解脫，但死後也會轉生於梵天界中，獲得慈法八德。

世間人與修行人的親友是不同的，修行人的親友，是包括螞蟻以上的一切眾生，如果只是執著自己的親人，根本不管其他眾生的話，那不是修行人的行為。

如《寶鬘論》中云：“人天將歡喜，彼等亦護之，不為毒刃害，恆常具安樂，無勤成諸事，雖未得解脫，亦生梵天界，獲慈法七德（前文講到“慈法八德”，此處是慈法七德，現譯《中觀寶鬘論》中說：“人天等慈愛，彼等亦守護，意喜身樂多，無有毒刃害，無勤事得成，感生梵天界，縱然未解脫，亦得慈八德。”望有智者詳加觀察。）**。”**

在對眾生修慈心的同時，自己也會得到廣大的功德利益。同樣，通過修悲心也能獲得速成佛果的功德利益。經中云：

“何者若有頭顱具壽命，何者有悲心具菩提心，何者有菩提心具佛果。”誰人對眾生有一顆無偽的慈悲心，自然會獲得經中所說的功德。

有頭顱的人就會有壽命，同樣，有悲心就會有菩提心，只有具足菩提心才會獲得佛果。

佛經中說沒有頭顱的人就沒有生命，慈誠羅珠堪布在《前世今生論》（又名：輪迴的故事）中說：這是從總體而言的，個別眾生沒有頭還是可以存活。《悲慘世界》中也講到了“一隻蹣跚行走的無頭龜”，這是特殊的情況。

世間人因為執著自方而以貪心維護親友，對自己而言，不用說是獲得功德利益，反而只會以所積累的彌天大罪，在後世中墮落到地獄中去。

希望你們看一下《菩薩寶鬘論》、《佛子行》、《中觀寶鬘論》，發願在相續中一定要生起無偽的菩提心。當然，沒有菩提心做善事也有功德，但功德不會很大，修行人以菩提心和慈悲心攝持所做善法是非常重要的。

修行人本著慈悲為懷的宗旨救護六道的一切眾生，因此非但無有過患，反而能獲得巨大的功德，最終必定成就佛果，哪裡還有比這更大的利益呢？簡要的說，世間人的伏怨護親，

實在無法與修行人的伏怨護親相提並論，它們的本質有著天壤之別。

我們不是世間人，而是修行人，修行人應該做的事情，這裡已經講得非常明確了，大家應該儘量做到。

（八）棄離惡友

總的來說，要斷絕眷屬僕人等所帶來的一切慣鬧，尤其是絕對不能親近像毒物般的惡友。

總的來說，修行人在身心等各方面應該保持清淨，不要因為親友眷屬而耽誤自己的修行時間，尤其是如同毒物般的惡友一定要遠離。

下面是應該遠離的九種惡友。

大善知識博朵瓦的傳記《美麗的蓮花》中寫道：“破戒毀誓著魔及女人，見行不同追求現世利，秉性惡劣愚笨貪欲大，親友等諸惡友當棄離。”

博朵瓦其實是筆名，他的真名叫寶明。據說，博朵瓦格西是十六大阿羅漢雷登得瓦的化身，他在藏傳佛教的後弘時期做出了非常大的貢獻。

對於此處所講的九種惡友，不管什麼身分的人，都需要儘快遠離。

意思是說，破戒者、與上師和道友背道而馳的破誓言者、鬼使神差被魔左右者、親近女人者、見解行為不相一致者、唯一貪圖今生不求來世利益者、秉性極其惡劣難以和睦相處者、過於愚笨自心不向正法者、自私自利心極大之人，以及親友等全部屬於惡友。

如果想做一個清淨的修行人、出家人，就千萬不要與這樣的惡人交往。

如果與他們進行交往，則罪業自然增長，善心必然喪失。除此之外，根本也不存在張著大口、獠牙畢露、雙目圓睜、手持利刃的其他惡友。

與他們整天交往的結果，就是善業滅盡、罪業增長。實際真正張著大口、獠牙畢露的惡魔，根本不會危害你，就是這些惡友對你的損害最大。一般，在寂靜地方想要遠離這些惡友非常容易，但在大城市裡就很難說了。因此，修行人千萬不要輕易離開寂靜的地方！

其一、不能與破戒者交往。因為破戒之人，他自己最初不重視戒律，行為放蕩不羈，長期串習而導致戒律沾染過患。

破戒者，不論居士還是出家人，有些人對戒律根本不重視，從來不防護身口意三門。如此一來，相續中很多惡劣的習氣成熟之後，必定會染污自相續。

諸如他們平時就違犯四根本戒，作惡多端，根本不警惕劣行；

平時不守護戒律的這些人，根本不對自己的行為進行約束。

口中也是說說笑笑，談論歌舞、衝突、經商、君主、大臣、土匪、盜賊、軍事等各式各樣的話題，以此消磨時光；

他們從來不對修行方面的教言進行探討，整天講歌舞等有關貪嗔癡的話題。

平時與其他人接觸時，修行好不好可以從他的言談舉止當中看出來。有些人整天講世間的話題，除此之外，有關出離心、菩提心方面根本不提，因為在他內心當中根本沒有這方面的串習。

因此修行人注意：在相續中串習菩提心、出離，心非常重要。

心裡也充斥著貪嗔癡的分別妄念。可見三門不護罪行，放逸無度，無有慚愧，身語意成了裝滿罪惡的倉庫。

有些人表面似乎在修行，但他相續中一點兒出離心、菩提心的功德都沒有。整天在貪、嗔、癡、傲慢、嫉妒方面打轉，他的身語意就像是堆滿惡業的倉庫，一點一滴的功德都不具足。

平時應該觀察自己，使自己成為一個真正的修行人，尤其想要生起出離心、菩提心的功德，就一定要祈禱上師。以前文殊菩薩在宗喀巴大師前顯現時，宗喀巴大師問："使自己成為修行人的竅訣是什麼？"文殊菩薩說："平時祈禱上師、本尊，遣除罪障、積累資糧，經常閱讀大論典，只有這樣，你的相續才可以變成修行人的相續。"這是文殊菩薩給宗喀巴大師的教言，大家記住了吧！

所以經常祈禱上師、本尊，遣除罪障、積累資糧，使自己成為一個真正的修行人，不然自己已經成為一個裝滿貪嗔癡的大口袋，這樣實在沒有必要。雖然我自己也不算什麼修行人，但依靠佛經論典的教義以及高僧大德的傳承與加持，對於哪些是修行人、哪些不是修行人，還是很明確的。

所以，自己如若與這樣的破戒者交往，那麼也不可避免地沾染上他的卑劣行為，最後也將落得個破戒的下場。即便是偶爾與他們來往，也會使戒律清淨的良師益友心中不悅，以譴責的口吻說："此人喜歡破戒者並與之交往，由此可見他必然逃不出破戒的下場。"並且心裡也不再接受他了。

經常與不守護根門的破戒者行住坐臥、吃吃喝喝，人們也會對他議論紛紛："這人現在看來戒律還比較清淨，但經常與這些破戒者交往，恐怕他漸漸會破戒的。"而且心裡也開始捨棄他。

還有什麼比這更令人感到追悔的？佛陀曾在《呵責破戒經》中義正詞嚴地呵斥說："必須像丟棄狗屍一樣遠離破戒者。"

佛陀在經典中說：對破戒者，應該像丟棄狗屍一樣儘快遠離。

破戒者當中應該有兩種人：一種人對前世後世、業因果一點兒不在乎；另一種人雖然以業力現前破了戒，但是願意誠心懺悔。從別解脫戒的角度，對前者確實應該像丟棄狗屍一樣儘早遠離。

《藍色手冊釋》中也說：“如若食用破戒者的食物，則被他的冒瀆晦氣薰染而不能思維正法。

本來你的修行還不錯，但經常與破戒者交往的緣故，受到了他的惡劣習氣的加持，從此以後修行也很難成功。

我曾經去拉薩時吃了破戒者坡湊瓦的一點食品，結果湼熱巴說：‘對你的修法來說，再沒有比這更大的障礙了。’

藏傳佛教對與破誓言者交往非常謹慎，認為吃了他的食物也會染污自相續，一般對破小乘戒的人不會這樣對待。

格西雅嘎巴和一位朋友，與一個破戒之人同宿在一個小屋裡。格西雅嘎巴禁語默誦經典，夜裡夢到那位朋友與他本人的肩上都染上了黑點，他將自己的污點擦乾淨後，發現他的朋友還未擦拭，於是對他說，你應當誦一會兒經。僅僅在曙色升起時與破戒者同住一屋簷下，則墮入地獄。因此當格外小心謹慎。”

有些論典中說：與破戒者同住，將於八萬劫中墮入地獄。《宣說輕重罪業經》中說：即使犯了五種墮罪中的輕

罪，也會於八萬劫中墮入復活地獄。即使犯輕罪沒有懺悔，也會在八萬劫中感受復活地獄的無量痛苦，根本戒與重罪更不用說了。

作為凡夫，細微的戒條都不犯也很困難，但有些以業力現前，連根本戒都會犯。不管怎樣，犯戒之後一定要誠心懺悔，否則後果非常可怕。

正像這其中所說，再沒有與破戒者相處更危險的了。

最好不要接近破戒者，否則，自己也會染上他們的晦氣。

其二、如果與破誓言、著魔者交往，自己也會染上破誓晦氣，從而病痛縈身，惡緣災禍等不幸之事屢屢出現，並且後世只能淪落到惡趣之中。為何這樣說呢？誹謗上師、毆打師身、詆毀恪守同一誓言的道友、嗔恨善法、將上師的教言置之度外，而表面上卻冠冕堂皇地說，我在精勤做其他的事，此等破誓言之人其實也就是被魔左右者。

破誓言者實際就是著魔者，因為沒著魔的話肯定不會破誓言的。世間上很多人都是這樣，他們私底下毀謗這個上師、那個上師，對善法根本不屑一顧，表面卻經常說：“我在發某某心、做某某事情……。”

以往因為毀壞誓言而投生為妖魔鬼怪的眾生，喜歡破誓言者

並對他鼎力相助。

這些破誓言者雖然表面在做一些善事，實際卻嗔恨道友、誹謗上師，真正是已經著魔了。

此外，對正法造違緣的所有惡魔也予以幫助，使他做背離正法之事順利，因此將破誓言者稱為被魔左右者。

為什麼說破誓言者其實就是著魔者呢？以前毀壞誓言而投生為鬼魔的人，非常願意幫助這些破誓言者，如今世間中有許多危害佛教的鬼神也會幫助他們，因此他們就是著魔者。

有時遵守因果的誓言不一定很順利，但破壞誓言的人，事業非常順利。因為暫時來說，很多鬼神會幫助他們；但從長遠來看，他們的前途與事業都不會成功的。

他們就成了歷代傳承上師教言下，具有勢不可擋威力的護法神所降伏的對象，自己如若與他們為伍，那麼上師、僧眾以及護法神都會不高興，也會對自己嚴懲不貸，以致身體遭受病痛折磨，精神癲狂發瘋等，

對這些破誓言者，只有依靠上師、護法神降伏。因此，如果經常與他們交往，所有的上師和護法神都會不高興，如此一來，你也會受到護法神的懲罰——身體出現疾病、精神發生癲狂等，會遇到很多違緣。

國外的個別人說：“你們不要修密宗，不然會發瘋的。”這是沒道理的。但已經進入密宗卻沒有如理如法地修持，經常洩露秘密、誹謗上師、毀壞誓言，確實很有可能會著魔。因此，進入密宗以後先不著急修甚深的法，應該把基礎法打好。宗喀巴大師的《菩提道次第論》中說：自相續中若想生起功德，首先要積累資糧、遣除罪障，而修習這兩者的所有方便法，可以包括在七支供當中。以前薩卡瓦格西到貢塘仁波切那裡去，他問：“生起菩提心的最好方法是什麼？”貢塘仁波切說：“遣除罪障、積累資糧。”

大家在相續中一定要對密法生起正見。現在很多人喜歡形象上的道理，但這是不穩固的。首先修習五十萬加行，在品質、修量上都達到圓滿，這樣比較好。不然表面雖然是個修行人，實際對上師三寶一點兒信心都沒有，對出離心、菩提心也不希求，卻對世間的名聲財物百般執著索求，那是非常可笑的。

以前博朵瓦格西講了一個比喻，有個人住在其他人家裡，當時吃了非常豐盛的晚餐，後來因為消化不了，特別想吐，但因為吃得太好了捨不得吐，就用繩子把自己的脖子綁起來。主人問他：“為什麼把脖子綁起來？”他說：“吃了那麼好的食物，怎麼能吐出去呢？”博朵瓦格西說：“世間

八法就是這樣的，本來是應該吐出去的東西，但卻總是捨不得吐。”

並且修法過程中也是出現莫大的違緣魔障。不用說違背上師教言、與同修道友徹底不能和解的嚴重破誓言者，就算是稍有不和的人，也應當像對待毒蛇一般不能與之共處，必須遠離。

不要說完全破誓言，稍微對上師、道友有些不滿的話，就應該儘快遠離。現在很多人說自己的修法不順利，這可能就是因為你對道友、上師不恭敬造成的，這其實已經直接對你的修行製造了違緣。

其三、如前所說，作為出家的沙門絕不能親近女人，甚至連目視一下也不允許。因此，必須斷絕與他們親密交往。

作為出家沙門，親近女人是一種非常大的障礙；女眾出家人也是這樣，親近男眾會給自己帶來非常大的違緣。

其四、所謂的見行不同的朋友，是指自己喜愛善法並行持，而他卻熱衷於罪業；自己喜歡高尚行為，而朋友卻喜好放蕩行為；自己在上師前聽受正法，他卻行持與之相反的非法，並且行為舉止與上師道友不相一致，上師道友外出行走時，他安住不動，上師道友們安穩而住時，他反而到處奔走，堅決不能與此類行為不同之人交往。

與自己見解行為不相同的人一定要遠離，不能接觸。這裡指的是，自己喜歡行持善法，經常聞思修行，而這位朋友卻熱衷罪業，比如自己依止上師聽聞佛法，依止寂靜地方，他的行為舉止卻與上師道友完全相反；上師要求大家共同聞思修行，他卻把自己關在屋子裡，誰也不理睬；上師要求住在家裡面，不要出外行走時，他卻偏偏招搖過市，四處找人串寮。

我們應該看一看，哪些人與上師道友的行為不相合？如果確實不相合，說明他就是惡友，不應與之交往，否則自己的善根也會毀壞。

這與《現觀莊嚴論》第四品中所說的，修加行時的過患有四十六種魔業意思相同。

《現觀莊嚴論》中講到了四十六種魔業，其中針對上師與弟子之間的魔業，比如上師願意講法、弟子不願聽法；弟子願意聽法、上師卻不願講法；上師好心批評弟子，弟子卻心生嗔恨。這裡所講觀點與四十六種魔業基本相同，與上師的行為不一致的人，如果與他經常接觸，自己的行為也很容易與上師相反，如此一來，自己的修行也會一落千丈。

倘若與違犯僧眾法規之人相處，非但不能增上善法，反而會使嗔恨等罪業日益增盛。

如果經常違犯僧眾規定、不聽上師言教，不但善法無法增上，而且還會使各種罪業與日俱增。

這個問題比較嚴重，一般人多的時候會出現各式各樣的人，有些人的行為言詞經常與上師相反，與他交往很危險，自己的行為也會逐漸改變。

其五、與貪圖現世利益之人，哪怕僅共住一頓飯的時間，從他的言談中就能明顯地聽出，

第五種是貪圖現世利益的人，與這類人僅僅吃一頓飯的時間，也可以從他的言語中聽出，他對親友如何貪愛、對怨敵如何嗔恨。所以一個人的修行好不好，在很短時間內就可以看出來。

無論從任何方面來說，都是親友眷屬的苦樂如何如何、我是怎樣盡心盡力幫助他們的，片刻也不暇安住，

特別貪愛親友的人，經常口中會說：“我的親友如何如何、朋友如何如何。”根本聽不到有關聞思修行的任何話語。平時我們一定要加強修行方面的串習，因為人的修行境界，是可以通過他的身體和語言顯露出來的。當然，如果相續中沒有悲心、智慧，那在他的身語中也就不會表現出這方面的功德。

口中總是說：“為了父母必須前往，為了妹妹、侄女也不得不去，為了親朋好友等需要去。”對自方說的全部都是貪愛的話語。又聽他說：“其他的某某人對我的家人從不做好事，而且對我本人也不做好事，對親友也沒做過好事。”對他方說的全是憎恨的言詞。

他在寂靜道場中一剎那也不安住，經常為了這個、為了那個跑到外面去。現在很多人都是這樣，自己不好好聞思修行，整天東跑西竄，不是為了自己就是為了他人，根本不好好修行。

你們也許認為《札嘎山法》很好懂，但我覺得它的內容非常難懂，真正以每句話衡量自己時，作為一個修行人都會感覺特別慚愧：“我這個修行人是不是這樣呢？”希望大家對這部法一定要經常看、經常思維，不要聽完之後就全部還給上師了。

他不僅自己不行善法，而且長期這樣影響別人。聽他說的都是些貪愛憎恨之類的話題，如此一來，自相續貪嗔散亂分別妄念紛紛增盛。

我們都是凡夫，如果經常有人在旁邊說些貪嗔散亂的語言，自己的相續也會漸漸隨著這些分別妄念而轉，無法自已。

因此說，追求現世利益之人是惡劣之友。

應該了知，整天為親朋好友奔波忙碌的人就是真正的惡友。

貪圖現世利益之人與在家俗人有什麼差別呢？雖然形象上是出家人，也無有益處，他們的心裡所憶念的、身體所做的，無一不是為了本鄉本土、親戚朋友、財產受用、伏怨護親。

有些人，從形象看確實是個出家人，但他對世間非常貪執，其實已經與世間人沒有什麼差別了。你表面保持出家形象，實際卻像世間人一樣，身體所作、心裡所想、語言所說，沒有一樣不是為了伏怨護親，整天為了獲得名利地位四處奔走，這樣又怎麼可能獲得任何功德利益呢？

外表雖然身著僧衣，其實內心全是貪親嗔敵的紛繁雜念，甚至連在家人也比不上，而且他的斑斑劣跡，那些在家人也十分清楚。

有些在家人非常善良淳樸，他的一言一行根本不願意做沒有意義的事情，但個別出家人連比較淳樸的在家人都不如。

我們不應該只是外在的形象出家，應該想一想：真正內心當中是不是已經出家了？如果整天為家庭、親友忙碌的話，其實你根本沒出家，還不如那些在家人，這些忙忙碌碌的在家人對於做功課、修法也是非常精進的。

可是現在像我這樣，根本不如善良在家人的出家人肯定特別多。

他的家人以及親友們發生一點點不幸之事時，經常會說：“這件事需要去問一問，我們那位住在寺院裡的出家人，去喊出家人回來。”實際上，他們這樣做並非是因為那位出家人心地善良，而只能說明他對親屬的貪愛，以及對仇人的憎恨極為強烈而已。

他們經常找你的原因，並不是你的修行特別好，而是了知你內心的貪心、嗔心特別強烈，對世間上的事情特別關心，因此才會三番五次的去找你。

作為一個清淨的修行人，除了聞思修行以外，對在家人的瑣事最好不要參與，這才是出家人的行為。

通常在家俗人與出家僧人，從本分上而言，出家人已經徹頭徹尾捨棄俗事，出家為僧，他們在財產方面可以說一無所有，既不務農也不經商，又無債款本金所得利。按理說，在家人要對他們上供生活資具。

自古以來，出家人與在家人本質上就存在很大差別。按理來說，出家人只要清清淨淨地修行，然後由在家人提供一點兒生活資具就可以了。

可是當今的時代，已經完全顛倒錯亂了，那些在家人整天無所事事待在家裡，經商務農、伏怨護親等什麼能力也沒有。

而寺院中的出家僧人們，卻要幫助他們種地、經營、與敵人打架，還要幫助他們向官員們請示，總是為親友們忙前忙後，盡力饒益。

原本出家人應該在寂靜地方靜靜地聞思修行，不能參與世間的瑣碎事情，而在家人應該操心世間的繁雜瑣事。現在卻完全相反了，那些在家人整天待在家裡無所事事，寺院裡的出家僧人反倒四處奔波忙碌，幫助在家人管理工商農牧。

這種現象在當今末法時代非常多，尤其是現在，比如藏地的牧民，出家人經常會幫助他們放牧；在農區，春種秋收的時候，經常會見到出家人的身影在田地裡忙忙碌碌。這種現象非常不如法。

由此來看，身為出家人不能坐在修行者的行列中，反而需要養活那些在家人，就好似轉輪王降低到牧童的位置上一樣，在佛教中再沒有比這更難看的事了。何時何地，也不能接觸這些徒有其表的形象出家人。

出家人有出家人的事業，他們應該好好地待在寺院裡聞思修行，除此之外，經常操作在家人的事業是不合理的。但有些出家人習氣比較嚴重，特別喜歡穿在家人的衣服、唱在家人的歌。還有些出家人喜歡帶著孩子，這樣確實不好，是非常不吉祥的。如果你經常這樣做，可能你以後真的會這樣抱著孩子的，不是一件好事。

作為修行人、出家人，還是應該精進地修行。如果出家人沒有坐在修行人的行列中精進聞思修行，反而特別喜歡在家人的行為，那就像轉輪王去當牧童一樣特別可惜。出家人的行為是非常高尚的，不要去學一些低劣行為。

現在世間上的人們特別貪著錢財、名聲，他們根本不了知諸法的實質，修行人如果沒有生起真正的無常觀，則想斷除諸如此類的行為也很困難。宗喀巴大師說：“如果相續中生起了人身難得和死亡無常的觀念，那此人一定會精進修持。”大家都知道，釋迦牟尼佛最後涅槃的時候，在薩拉樹（即娑羅雙樹。佛在拘尸那拉城，阿利羅跋提河岸邊的婆羅雙樹間入滅）下一邊做獅子臥式、一邊說：“諸法無常。”這是他來到人間轉法輪所說的最後一句話。這既可以說是釋迦牟尼佛的遺書，也可以說是對我們最後的教言。

因此沒有生起無常觀的話，無論說得多麼好聽，你的修行也不會成功的；如果能夠生起無常觀，對上述這些惡友也就根本不想去接觸。

其六、人格不好也就是指秉性惡劣。作為修行人，秉性善良十分重要。如果性情惡劣，即便是信心十足、智慧高超也無濟於事。

即使世間人也是非常重視人格，對學佛的人來說，人格就更加重要了。

善知識博朵瓦對前來依止的人，首先要向其他人打聽道：“他的人格如何？”有人如實彙報說：“此人人格雖然平常，可是智慧卻是出類拔萃的。”這時，格西會毫不客氣地說：“我實在不願意因為弟子下墮地獄。現在讓那人背起包裹趕緊離開。”

博朵瓦面前經常會來很多人，這時尊者首先會打聽他的人格如何，如果說：“他人格平平常常，但智慧卻非常好。”間接說明這個人的人格不是太好，這時尊者經常會讓他馬上離開。

如果別人介紹說：“此人秉性倒是不錯，容易和睦相處，但是信心不足，而且智慧也淺薄。”格西便會說：“信心是有為法，可以生起，對於智慧淺薄這一點，我有辦法讓他學好，但這也要靠他自己精進。”

信心和智慧都是有為法、無常的，如果沒有信心，就經常看上師傳記，平時精進修持，如此一來，漸漸也會有信心的；如果智慧淺薄，只要他自己精進，上師再拿一個“棍棒”在旁邊看著他，他的智慧也會增上的。不論智慧還是信心都有辦法增上，但人格不好的話，就很困難了。

噶當派所有的高僧大德都對人格特別重視，他們認為，就像無法使黑炭變成白色一樣，人格不好的人是沒有辦法改

變的。法王如意寶在《忠言心之明點》等許多論典中，也著重強調了人格的重要性，因此希望大家人格一定要穩重，與大家要和睦相處。不然人格不好的人，吃一頓飯的功夫就會大打出手，說句話的功夫也是豎眼橫眉，來了沒幾天，已經跟許多人打過架，這樣的人千萬不要與他接觸。

所以說，人格的好壞非常關鍵。

修行成不成功，關鍵看人格好不好。如果人格不好，即使一兩天當中假裝修行，最終也不一定會成功的。

假設是一位秉性惡劣之人，那麼暫時雖然對上師與正法可能有一點信心，可是當上師嚴厲地呵責他不合正法的所作所為，以及道友們好言相告說：“這應當做，這不該做”之時，他便會暴跳如雷，怒不可遏，對自己的錯誤根本不看成是過失，

一般人格好一點兒的人，別人指出錯誤時，他一定會虛心接受的；人格不好的人，他暫時對上師和正法有一點兒信心，但只要上師稍微批評一下就特別不高興。

反而認為上師或這些道友不喜歡我，他們有偏袒之行，以此生起邪念，進而反抗上師與諸位道友，並向自己的兄弟親友們添枝加葉地訴說：“上師與這些道友對待我如何不公平、不合理。”

這種現象特別多，對上師和道友的批評，不但他自己不接受，而且會在自己的親戚朋友中間到處宣揚。

他的那些親友們也偏聽偏信，認為上師與道友們就是與他不和，從而退失信心，順口說出各種各樣的難聽話。

由於他們不懂什麼道理，聽了這個人的話以後，也開始認為上師不公平。

當時，如果上師心平氣和向他們解釋說："事實不是這樣的，他既違背了佛陀制定的戒律，又違犯了僧眾內部的紀律。"儘管苦口婆心地給這位品質惡劣者講道理，但因為那人心術不正，一口否認他有如是的罪過，而且說起話來也都是虛偽詭辯之詞；再加上他的親屬們，對佛陀制定的戒律與僧團內部的紀律也是一竅不通，所以無論如何解釋，他們也沒辦法理解。

以前我們多芒寺有個破戒的人，他對帝察活佛非常不恭敬，後來上師批評他，他回去便對自己的親戚朋友說："上師對我如何如何不公平。"這些人根本不懂佛陀制定的戒律、寺院的紀律，因此也跟著他誹謗上師、毀謗正法，造下了很大的惡業。後來他們當中很多人也出現了非常不好的事情。

確實，人格不好的人經常會給上師、道友帶來很多不方便，也會給僧團帶來違緣。

以諸如此類的事屢次攪擾上師與僧眾的心，何時也不能與這種惡劣之人交往。

人格不好的人經常給上師增添麻煩，任何時候都不要與他們交往。

所謂的人格不好，概括而言，也就是說心不正直。心不正直就是說心術不正。

心不正直的過患相當大。米滂仁波切在《二規教言論》中講到：“若於過失不知錯，爾時彼人常犯錯，如是重蹈覆轍者，則滅前有之諸德。”我們當中有些人，已經非常明顯地犯了錯誤，卻自認為瞞過了所有人，從來不知改過。

心術不正之人本來自己不好，卻偏要坐在好人的行列裡，對於自己具有的惡習，總是千方百計地隱瞞不露。

自己本來有很多不好的習氣、過患，已經犯下了非常嚴重的錯誤，但是擔心受到批評，想方設法地隱瞞，然而你肯定不能長期隱瞞下去的。

他的心性本來不好，卻習慣於大模大樣地坐在好人的行列中，這是前世的同行等流果，因此很難改變，也就是人們常說的江山易改、本性難移。

為什麼有些人的惡習特別難改？就是生生世世的等流果造成的。

這個道理確實非常好，由於他生生世世當中都是做這樣的壞人，肯定特別難改的。

如果不直截了當地指點說：“你以為自己很好，實際上根本不好，你有如是如是的缺點。”那麼無法令他改頭換面；如若開誠佈公地指出他的過失，那他又會不承認自己有這樣的過失；

對一個好人，如果說：“你的這種做法很不好，你還是應該做一個正直的人。”他就會馬上改正。但是面對一個惡人時，如果不指點出他的錯誤，也就無法改正，但給他指點出來的話，他又不會承認。

如果不予以指點，那麼要改變這種人，上師以及僧眾們實在無能為力。這期間，他也一直是擾亂自他相續，積累罪大惡極之業。

壞人做了壞事以後，當場指出來他也不承認，因此事情總是無法解決，非常麻煩。如果是個好人，即使犯了一些錯誤，他也會很快承認，事情非常容易解決。

好人、壞人，在這方面確實存在很大差別。

這種人自己本無功德，別人必須要當作他有功德，否則他便會心生嗔恨。上師對他也要這樣，本無功德當作是有，如此

他的相續中根本不會生起新的功德；

對於好人，即使他相續中沒有功德，上師也有辦法讓他生起功德；但如果自認為非常了不起，即使上師也對他無可奈何。

他本來有過失必須當作沒有，否則，他也會氣急敗壞。因此上師也不敢直言不諱地說：“你要斷除這種過失”，由於誰也不敢說，以致於他的相續中原有的過失一直保留著，而且在此基礎上還會產生許多新的過患，最終只能是罪業越來越深重而已。

連上師都不敢說，道友更是不敢說，如此一來，他在上師面前已經成了一個罪業越來越深重的人，根本不會有任何進步。

此類人恆時毫無功德而言，就像罪惡的倉庫一樣，即使住在上師座下與僧眾團體裡，也不會有一點一滴的上進。

這種人，相續中各種的罪業沒有一個不具足，而少數善法的功德卻無法找到，非常貧窮。有些壞人已經在這裡住了五、六年，七、八年，但聞思修行方面一點兒都沒有增上，在擾亂上師和道友的心的這方面，力量卻非常強大。

人格不好的缺點誰也無法改變，如果心術不正，那麼相續中也無法生起信心、精進、智慧等一系列的功德。由於心不正

直，自私自利心極為強烈，以致於從來不考慮遭受輪迴與惡趣痛苦的逼迫，以及痛苦之因的集諦——充滿自相續的深重惡業煩惱。

由於自私自利的心特別強烈，他既不會想到痛苦，也不會想到痛苦的因。原本無始以來的惡習就特別嚴重，現在依靠我慢煩惱更加深了這些惡業。

因為他們總是自我感覺良好，而根本認識不到自己的煩惱業障，也就不會精進予以淨除。

有些人的煩惱過患確實特別多，但是上師、道友都不敢說，因為一說你就會生氣。長此以往，你自認為還不錯，因為上師、道友從來沒說過自己的任何過錯。實際並不是這樣的，只是別人不敢說而已，並非你沒有過失。

自己最好能夠認識到這一點，聽取上師、道友的建議，改正自相續中的過患，這樣一來，你相續中也會生起殊勝的功德。

因此，這種人從不修持正道，也不希求滅諦，原本對四諦及業果的信心也喪失無餘，並且不會重新生起。反而以善良自居，對自己的過患全盤否定，當然也就不可能有精勤斷除罪業的願望了。

這種人數不勝數，所謂的正道對他來說，真的像猛獸面前放置青草一樣。

此類性格惡劣之人，往往孤芳自賞、自命不凡，對誰也不恭敬，所以聞思修行的智慧也無法生起。

這裡的意義非常深，大家應該想一想，自己是不是人格不好的一類人。

總而言之，秉性惡劣之人任何善妙的功德也不會生起，而當別人指責自己的過失時，簡直要被氣哭了。可是他在惡言謾罵別人時，即便對方與自己的關係再密切也無所顧忌。因此說他心術不正。

這種人，別人對自己稍有微詞就接受不了，馬上哭起來，可是在謾罵其他人的時候，根本不考慮別人的感受，完全可以做到目中無人。

他們這類人，上至上師堪布阿闍黎，下至新來的小僧人必須對他尊重、恭敬、愛戴，如果口中不稱讚他說："你很優秀、你很神奇"，他就會怒氣沖沖；相反，他自己對任何人從不尊重恭敬愛戴，言詞大為不敬，行為傲氣十足，不可一世。如此一來，大家都會心有芥蒂地說：對這個壞人一定要萬分注意。

大家平時就應該注重自己的人格，確實有很多人的惡劣習氣是前世等流果造成的，很難改。其實有些人是可以改的，他剛來的時候，各方面都非常不如法，後來通過聞思修

行，在上師道友的幫助下，確實變成一個好人了，這也是我親身體驗過的。不過，這是少數情形，大多數確實非常難改。

因此，應該經常觀察自相續，如果自己的人格不太好，還是要儘量改，尤其心術一定要正直，大家多看看米滂仁波切的《二規教言論》，其中講的道理非常深奧。

如果在一百人的僧團中有一位這種秉性惡劣、難以相處之人，那麼所有的人會心神不定、忐忑不安。

即使只有一個人的人格不好，大家也是特別麻煩。

因此，何時何地也不要與這類人格不好的人交往。

好人和壞人，在人群中有很大差別。人格不好的人，即使只有一個也會使很多人不安，一旦有一天他離開，大家都會特別高興；人格好的人離開時，大家心裡都會很難過，總感覺空空蕩蕩的，非常捨不得。

其七、由於愚笨之人無有辨別善惡的智慧，如若與他交往，那麼也會導致自己一切行為不如法的後果。自己的行為首先漫不經心地隨順他一兩次，沒想到最後自己也成了無惡不作，以此虛度光陰，因此也不能交往這類愚昧之輩。

有些人對取捨善惡因果根本不在乎，如果與他們交往，自己也會受到影響，最後必定會導致不如法的後果。

其八、貪欲強烈之人對衣食等財物，得到一個心不滿足，又尋求第二個，得到第二個仍不滿足，還要尋覓第三個。他明明知道施主們並不富裕，卻還厚顏無恥、直截了當地說：“我沒有法衣、缺少這種資具希望你能提供。”

一般惡人沒有一點兒羞恥感，經常直截了當地說：“我沒有法衣、沒有房子、沒有錢……。”這樣的惡友確實很多，還有一些是惡上師，他們明明知道施主們並不富裕，卻經常百般索求。

以前我遇到過一個乞丐，給他一點兒錢的時候，他說想要一點兒糌粑；給他一點兒糌粑的時候，他又要一點兒酥油，後來我都有點生氣。藏族有種說法：給他肚子裡吃得飽飽的時候，他懷裡也要裝得滿滿的。有些惡友、惡上師就是這樣的，給他下等的不行，需要中等的；給他中等的時候，需要上等的，貪心特別大，總是不知滿足。我們不應該與這類人交往，否則凡夫很容易受別人影響，你的朋友什麼樣，你也會變成這樣的。

暗地裡也依靠書信、甚至手示以上的各種方法再三索求，最後施主在萬般無奈又捨不得的情況下也不得不給。如果與這種人交往，久而久之，自己也必然會變成像他那樣，欲望強烈、貪得無厭之人的。

這些人給施主們寄一點兒甘露丸、舍利子，甚至龍泉水也給他們寄一點兒……，以此小恩小惠希望施主們能給自己匯一大筆錢。如果經常與這些人交往，久而久之，自己也會變成這種人。

其九、對親友過於愛戀之人。諸如當父母或親友姊妹前來看望他的時候，他便長時間依依不捨，沒完沒了地和他們閒談。

有些親戚朋友來看他，他就特別開心，然後把所有的聞思修行全部放棄，一心一意地與他們海闊天空。

待他們要離開時，又連連叮囑不久一定要再來探望我，說完竟然哭泣起來。等到親人真的已離去時，他便會從很遠的地方目不轉睛地盯著，一直目送到對方已完全從視野中消失為止。

親友要走的時候，他仍然捨不得，甚至淚流滿面地不斷挽留。親人們已經上車，而車已經開出很遠，他卻還在那裡不斷地擺手，並且說：“我的親人啊，你們快回來呀！……”這種人的貪執特別強烈。

經常回去確實沒有很大利益，對親人過分執著不是修行人的作為，但親人來的時候一點不理睬也不合理。過去爐霍那邊的一個僧人嘎巴，親人有次帶了點兒糌粑來看望他，當

時嘎巴把東西已經收下了，但是不讓他的親人在家過夜，而是讓他自己找地方，可是這位親人一個認識的人也沒有，因此特別生氣。聽說我們這裡的一個出家人，家裡來人看他，後來走的時候，他的哭聲都是特別大……。這樣的話，你還是不出家好一點，不然以後的生活可能還是很痛苦的。

如果幾天沒有與親友們見面，只要來一個當地的人，他就會不厭其煩地打聽親友們是否平安，身體是否安康。

我們有些人也是，自己的家鄉來了一個人，一直在那裡問：“我的親人怎麼樣？我的朋友怎麼樣？……。”有些人打電話的時候特別沒水準：“我的媽媽怎麼樣？嬸嬸怎麼樣？小侄子會走路了沒有？……”，問這些有什麼用呢？侄子能不能走路對你的修行沒有任何幫助，他兩三歲的時候肯定能走路，不用你操心。一個出家人、修行人，打聽這些閒事根本沒有用處，不要打聽。

當他得知親友們遭遇了小小的不幸之時，說什麼也在山裡住不下去了，立即流星大步疾速趕赴回去。

他只要知道家裡出了一點小小的事情就馬上要回去，道友勸、上師勸都不行，一定要回去。但你回去也幫不了什麼忙，事情已經發生了，如果能解決，你不回去也可以解決；如果不能解決，你回去也解決不了。只不過是你自己的執著習氣太嚴重，沒有辦法放下罷了。

就算是待在神山靜處，心裡整天考慮的也只有親戚們的甘苦，而絲毫不觀想修行的核心無常的道理等。

希望有些修行人，對家裡的事情不用太操心，有人死了的話，理所當然在這裡幫他們念點經、做個超度，除此之外，你即使想管也是管不了。

倉央嘉措的道歌裡說：應該觀想的佛陀，一直觀想不出來；不該想的朋友的面容，卻不斷浮現在自己的腦海當中。這是對我們做的殊勝教言，修行不好的人，該觀想的本尊怎麼都觀想不出來，但以前的家人朋友，根本不用特意觀想，自然而然就跑出來了。

作為修行人應該盡力斷除這些貪執，要觀無常、觀大圓滿。無常真的非常重要，八萬四千法門的核心就是無常法，釋迦牟尼佛說法四十九年，最後說的一句教言，就是“諸法無常”，各大教派特別重視無常法的原因也是如此。如果無常觀得好，對今生的一切瑣事自然而然會斷除；無常觀得不好，那心裡想得多，行為上也會做很多，你經常打電話回家問：“奶奶的頭髮白了沒有？爺爺的牙齒掉了沒有？……”只是浪費電話費而已，沒有任何意義。

如若與這種對親友情意纏綿之人接觸，長此以往，自己也會成為貪戀親友之人。故而隨時隨地都不能與之交往。倘若獨

自一人既無眷屬，又無僕人，那麼也就不存在不聽自己話的人，其實與眷僕具足沒有差別，甚至比有眷屬僕人還好。

如果自己做自己的眷屬、自己做自己的僕人，不會出現使自己心煩意亂的人，心情也會非常愉快。

如是惡貫滿盈的惡友，就像黑炭一樣，誰一接觸它，就會沾得滿身黑。同樣，誰如果交往上面所提到的那些惡友，也必定會沾染上他們的過患，從而失去正法。這就是所謂的近墨者黑。

失去正法特別可惜，所以首先不要交往惡友，這就是近墨者黑的道理。

不僅如此，而且因為那些野蠻無知的惡友，都是秉性過於惡劣之人，所以上師與道友誰也無法使他好轉。就好比在數劫中將黑炭觀想成黃金，它也不可能變成金子一樣。金厄瓦格西曾經將一塊炭放在多龍巴的手中說：“尊者，縱然一劫又一劫，連續不斷地將它觀想成金子，它也不可能變成金子。同樣的道理，對於上師足下毀誓言、破戒律、貪圖現世的人們，即便是一劫又一劫中將他們作佛陀想，他們也不可能變成佛陀。”

上面所講的九種惡人，對他們怎樣觀想都不可能成為好人。格西的這種說法，當然有了義、不了義幾種解釋，這裡

應該是從大多數壞人來講的。

以前有個惡人殺了人，有人問：“你為什麼殺人？”他說：“這個人很討厭，一直在我面前晃來晃去，所以就把他殺了。”這些惡人的性格真的很難改變，就像黑炭根本無法變成白色一樣。

這都是以前的等流習氣特別嚴重的人，如果等流習氣不嚴重也是可以改變的，像以前的伏藏大師列繞朗巴，最初就是個獵人。有本書上說：“好的修行人根本感受不到自己的痛苦，只能見到眾生的痛苦；好的修行人只想自己的過失，根本不想別人的過失。”確實這樣，好的修行人只會把眾生的痛苦和自己的過失放在心上，然而不好的修行人不是這樣的。因此我們還是要觀自己的過患，不要把自己變成黑炭一樣。

（九）修者與修法

在即生的所有圓滿之事中，穩重住在寂靜山裡的修行人的圓滿財富，恐怕是誰也比不上的；換言之，也就是至高無上、無與倫比的。幸得如此殊勝圓滿機緣的修行人，也有上中下三種。

穩重的住在寂靜地方的修行人非常有福報，這是世間任何一種福報都無法相比的。

在座的修行人，現在能夠住在寂靜的地方修行，確實很有福報，因此應該穩重的住下來。不要今天到這裡、明天到那裡，這樣既不是真正的修行人，也不是一種圓滿的福報。現在有些人，雖然已經具足了這種福報，心態卻不太端正，總是尋找各種藉口到處奔波，這不是一個好修行人的行為。

在世間獲得轉輪王、世間尊主的果位並不是很難，但是能夠依止善知識、精進地在寂靜地方修持，這是千生累劫當中積累福報才能夠獲得的。希望大家正在享受這種福報的時候，不要隨隨便便捨棄。

上等修行人

其中上等修行人，已將貪戀現世中欲妙之藤斬草除根，專心致志地修行，從而獲得了見修行的穩固境界，在此基礎上，利他事業也極為廣大。

上等修行人，已經對現世一切妙欲從根本上斷除。我們可以觀察一下：自己對今生的貪欲是不是已經斷除了？是不是能夠專心致志地修法？是否已經獲得了一種穩固的境界？利益眾生的事業是否廣大？如果你的答案都是肯定的話，你就是一個上等修行人。

中等修行人，雖然無有廣聞博學的智慧，可是對於上師所傳授的竅訣要點，卻能像盲人握住牛尾那樣一絲不苟的，以無比虔誠的信心、 恭敬猛厲祈禱，並通過實地修行菩提心與正見獲得證相，進而達到了無有厭倦地利益他眾的境界。

中等修行人雖然沒有廣聞博學的智慧，但是依靠他虔誠的信心，對上師傳下來的竅訣可以一字不漏地記在心裡，就好像盲人抓住了牛尾巴一樣，唯一對上師本尊一心一意地恭敬祈禱。

他認為：自己無始劫來一直在輪迴中流轉，現在好不容易得到了上師的教言，無論遇到什麼違緣，都不應該捨棄。因此唯一以無比虔誠的信心，恭敬祈禱傳承上師加持，並且對自己所聽聞的有關菩提心等方面的教言精進修持，由此獲得證相，這樣一來，他對利益眾生也根本不會心生厭倦。

下等修行人雖然住在寂靜處，卻仍舊未斷絕今生的束縛，身在靜處的他們，經常為現世的名聞利養而奔波忙碌。在世間

人看來，他也成冒牌的修行人；在佛菩薩們看來，就成了恥笑的對象。

下等修行人表面在靜處修行，實際內心卻經常往大城市裡面跑。

有些修行不好的人即使住在寂靜處，他的境界也比不上住在城市當中修行比較好的人。住在城市裡的好修行人，日日夜夜都在思維中觀、大圓滿以及無常方面的教言，但住在寂靜處的修行人，卻每天思考著怎樣獲得名聞利養。這種行為，即使在世間人眼中，也只是一個形象修行人。

對上述三種修行人，我們應該觀察一下：自己到底屬於哪種修行人？

無論稱為大行者或住山隱士或者修行人，都是一樣。也就是說，如果見修行已達到最高的境界，並且利他事業也頗為廣大，則堪稱為上等修行人。

我們學院也有很多修行隱士，他們從來不願意出來，經常住在自己的小屋子裡。不論是隱士還是大修行者，他們相續中對大中觀、大圓滿都有很高的見解，而且對上師具有虔誠的信心，利益眾生的事業也非常廣大。哪怕只給眾生寫一封信，對他們也會有相當大的利益。

中等修行人必須修持出離心、菩提心與正見，一心一意安住，做到活到老、修到老。

三種修行人在行為上有很大差別，中等修行人就是按照《三主要道論》中所說那樣，經常精進修持出離心、菩提心和無二正見，非常穩重的住在寂靜處，將一切世間瑣事全部拋之腦後。這樣一來，他的修行必定會成功的。

否則，只能算是下等修行人。此類住山修行人，可謂與世間俗人是一丘之貉。他們醉生夢死般地沉湎於世間八法之中，實際上他們已為自己打開了惡趣的大門。關於上等大修行人、中等修行人、下等修行人的分析，文殊菩薩的化身薩迦班智達，在給雪山的大行者們的書信中講述得十分精彩。

世間人日日夜夜就是在世間八法中度過，如果修行人也是如此，那他已經給自己打開了趨往三惡趣的大門。

藏地不管哪一個教派都特別重視，薩迦班智達給雪域修行人的教言，這雖然是給雪域修行人的一封信，但所有修行者都可以行持。就像釋迦牟尼佛在楞伽山所轉的法輪，並非只是為了楞伽山的眾生，一切眾生都可以行持。

此書中云：“雪山靜處住有大行者，當以上中下等而致函，斷除偏見顛倒邪執著，以極清淨之心而諦聽。”

人格正直的人，你怎麼說他就會怎麼聽，但人格不好的人不會聽的。因此你們應該做一個正直的人，斷除偏見與執著，以極為清淨的心專注諦聽。

堪為聽受他的這封書信的法器，正如前面所說，並非是那些持有偏見者或心地不正之人，而應當展示給秉性正直、光明磊落的法器。

這封信的法器，並不是持有偏見以及心地不正直的人。因為對於上師指出的錯誤，心性正直的人非常容易接受，其他人無論如何都很難接受。

信中云：“離戲論見清淨大力身，無散修行具清淨竅訣，行為清淨猶如碧綠鬃，即是雪山獅子大行者。”

首先，上等修行人是用獅子來比喻的。這類修行人，已經獲得了中觀、大圓滿清淨離一切戲論的見解，如同獅子誰也無法動搖一樣。他的見解由其他任何見解都無法改變；他的修行具有一種非常清淨的傳承竅訣，無有一絲一毫的散亂；雪山獅子的綠色鬃毛非常漂亮，以此比喻他清淨善妙的行為。

這封信函中清晰明瞭地指出：具足清淨的見解、獲得止觀雙運之等持穩固不動的修行，以及不雜染世間八法等不清淨之過患的行為者，就是像獅子一樣的大修行人。

我們應該看一看自己的見解、修行、行為，是不是像雪山獅子一樣？如果已經達到這種境界，那你已經成為一個大修行人，可以如同日月一樣四處雲遊。

下面從見解、修行、行為三個方面分別宣說。

之所以將他們比喻成獅子，因為這些修行者具有清淨的正見而毫不畏懼實執的分別妄念，已獲得了根除輪迴的境界；

這樣的修行人具有非常清淨的正見，已經獲得了斷除輪迴的境界和把握。

依靠清淨的修行，身心獲得輕安的體驗，由慈悲心所引發的地道功德，前所未有者唾手可得，已經獲得者經久不衰，達到如此境界；

他已經獲得了身心輕安的體驗，由慈悲心引發的所有五道十地的功德唾手可得。

這是從修行方面講的，由於已經遣除了罪障，相續中修行慈悲心的緣故，一切功德也會自然而然引發，如同堆積財物一樣全部可以顯現。

由於行為清淨而於諸佛菩薩前，無有可被指責的過失，成了令他們心生歡喜的對境。

由於他的行為非常清淨，上師和諸佛菩薩根本不會指責他，這樣一來，一切功德都會在不知不覺中得以增上。

好似獅子美麗的綠鬃一樣，無論在任何人面前都可正大光明地顯露出來，

獅子的綠鬃根本找不到一絲雜質，可以毫無畏懼地顯露在世人面前；同樣，這樣的修行人，見解、修行、行為不論

哪方面，都可以無所畏懼地在世人前顯露。

就像法王如意寶，已經具足了圓滿的地道功德，不論哪一方面都讓人非常敬仰。不過有些人見解倒可以，行為上非常不如法，很難讓人接受；有些行為上還可以，每天都是規規矩矩的，就像聲聞羅漢一樣，而在見解方面卻懷疑重重，更別說大圓滿、大中觀的見解了；有些修行還不錯，其他方面卻很難令人滿意。所謂的見、修、行各方面全部圓滿的修行人，在末法時代確實很難找到。

稱為具有獅子般無所畏懼境界的偉大修行者。

在座的一些人，雖然沒有法王如意寶那樣的境界，但對大圓滿、大中觀已經生起了一定的定解，平時經常修持善法，行為也算如理如法，這樣也是非常不錯的。

信中云：“身披饒益無量眾生鎧，騎二資馬揮舞精進鞭，以智慧刃摧毀煩惱敵，奔赴沙場勇士大行者。”

這裡將大修行人比喻成一個沙場上的勇士，即上等修行人中的第二種，他身上披著饒益眾生的鎧甲，騎著二種資糧的駿馬，手中揮舞著精進的皮鞭，依靠智慧武器摧毀煩惱的怨敵。

意思是說，為了成辦眾生的利益，毫無怯懦之心實修廣大的福慧資糧，依靠證悟無我的智慧而將煩惱的怨敵斬盡殺絕。這樣的大修行者，就是如奔赴沙場勇士般的大行者。

這樣的大修行人，相續中具有菩提心、慈悲心以及無我的智慧，而且對成辦眾生的利益無比的精進。

我們這裡的很多人符不符合呢？關鍵是證悟無我的智慧有沒有？不過，你們現在已經學了一些中觀法門，相似的無我智慧應該具足吧！然後經常發菩提心、積累資糧，這也算是大修行人。

應該衡量一下，看自己是不是一個上等修行人？不是上等修行人也不要緊，講到下等修行人的時候，你可千萬不要所有的條件全部具足了！

信中云：“具有無垢三學之寶藏，於眾發放財施無畏施，依靠法施令入解脫道，以四攝利有情大行者。”

這是第三種上等修行人，他已經具足了戒律、禪定、智慧的一切功德，對眾生經常用財物布施以及放生等作無畏布施，依靠灌頂傳法等法布施令所有眾生趨入解脫道，並且以四攝利益有情。

所謂的四攝，就是指布施、愛語、利行、同事。眾生需要財物時，就通過布施度化。需要通過語言度化的，就宣說愛語。度化過程中應該有一個利他心，這一點很重要。一般來說，語言每個人都會說，但相續中有沒有一個真正利他的心？我想在座很多人以後都會攝受弟子，你在攝受弟子的

過程中有沒有一個利他心？到底是為了利益他們才攝受的，還是有一些目的才攝受的？無垢光尊者的傳記中說：對別人的供養，沒必要依靠財物進行回報，只要念經迴向就可以了。並且說：以財物回報的話，已經成了買賣品，這樣不合理。現在很多人不是這樣，別人供養比較多，上師也會多給一些加持品。漢地有些大居士說："某某活佛經常給我什麼什麼。"其實這都是不太如法的，應該以念經、修法進行迴向。因此，最關鍵的就是利行。同事，自己的行為一定要與眾生相應，否則想利益眾生也很困難。

也就是說，以三學成熟自相續後，通過四攝的方式成熟他相續的大修行人，是展示此信最合格的法器。如是的三種上等大修行人可堪為殊勝的寶藏，所謂的三種上等修行人的第一類，見修行清淨；第二類依靠清淨的見修行而積累廣大的二資糧，摧毀煩惱的敵眾；第三類積累二資並以智慧剷除一切煩惱，以三學成熟相續，同時無偏利益其他眾生。

在自相續完全成熟的基礎上利益他眾，這是最偉大的。

上述三種修行人的順序和功德的次第，是在前前功德成熟的基礎上圓滿後後的。

應當明確的是，這三種修行人，按順序，後者較前者功德高超。

中等修行人

信中云：“雖未精通如海之教言，然師修於頂上依信心，熱淚盈眶而祈禱，即已獲解脫道大行者。”

中等修行人一共有四類。雖然沒有精通如海般的教言，但以虔誠的信心經常祈禱上師，這是獲得解脫道的第一類中等修行人。

這一點應該做得來，有些人可能比較愚笨，聞思、背誦都不行，但你經常將上師觀在頭頂上，通過四種明觀或者虔誠的信心進行祈禱，這一點應該做到。

雖然不是通達浩瀚無邊之經論的智者，但是能夠經常將上師觀於頭頂上，而依靠不為外緣所轉、堅定不移的敬信心，依照上師的言教奉行，這無疑是已獲得解脫道之人，也就是第一類中等修行者。

不過，想要生起真正的信心也很困難，但是每天堅持修習上師瑜伽，這就是中等修行人。

信中云：“雖未以無緣見離束縛，然珍寶菩提心遍心中，行持他利無有怯懦心，饒益他眾寶珠大行者。”

第二類中等修行人，雖然沒有以無緣見解遠離一切束縛，對於真正的空性見、無二見還未證悟，但他的相續中菩提心無處不在，只要對眾生有利就沒有一絲一毫的怯懦。

現在有些醫生非常精進，有時候為了給病人治病根本不休息，如果他們相續中能發個菩提心的話，那功德就非常不可思議了。

雖然未如理獲得正見，可是相續中卻生起了珍寶菩提心，並具有饒益他眾的雄心壯志，這就是像廣泛利他的摩尼寶一樣的偉大修行人，也就是第二類中等修行人。

饒益他眾的時候確實應該有一種雄心壯志，不論何時何地都應該想到利益一切老母有情。

信中云：“雖未如理修持勝乘法，然而四種灌頂誓言花，恆時敬如頂飾般守護，即速解脫三有大行者。”

這是第三類中等修行人，他們雖然沒有如理如法地修持殊勝大乘法，但對灌頂的誓言鮮花卻能恭敬有加，如同頂嚴裝飾般精心守護，從來不會隨便扔在地上踐踏。

有些修行不好的人得過灌頂之後，經常把誓言拋之腦後，一點兒都不在乎，更不要說守護了。但好的修行人不是這樣，他對生起次第、圓滿次第雖然絲毫也修不來，但對灌頂的誓言卻能精心守護，對上師也非常尊重。

一般頂飾都是放在很高的地方，不會隨意踐踏的。法王如意寶說：“所有誓言中，對上師的誓言最重要。”一位黃教格西的教言說：根據宗喀巴大師的傳承，得過灌頂之後，

守護身口語三門是非常重要的。他說：“修持的法門雖然數不勝數，但最主要的就是不擾亂上師的心和守護上師的誓言。”《三戒論》中也說：“尤其前譯大圓滿，根本誓師身語意。”

我們對傳承上師一定要重視，否則，想生起如理如法的功德很困難。確實，為什麼有寧瑪巴、噶當派、格魯派等這麼多教派呢？其實每一個教派都是在傳授釋迦牟尼佛的教法，但是，這些教法融入自相續時，究竟是通過哪個管道來的？這一點一定要重視。

雖說未能如理地修持勝乘密宗的生圓次第等法門，但是，當得受了寶瓶、秘密、智慧、本智四種灌頂時，卻能認真嚴謹、如理如法地守護所承諾的所有誓言與戒律，這樣的人稱為速得解脫道的偉大修行人，也就是第三類中等修行者。

他雖然任何法都不會修持，但對於誓言和戒律卻能夠如同護持眼目一般謹慎守護。

下面是第四類中等修行人。

信中云：“雖無成辦他利慈愛心，然而聽聞無垢教言後，謹小慎微取捨業因果，即斷惡趣險門大行者。”

就像小乘行者那樣，他雖然沒有度化眾生的能力，但在上師前聽聞教言之後，能夠守護自己的身語意三門不違犯因果，這樣也已經斷除了趨往惡趣之門。

這裡講的是，發菩提心後雖未真正步入大乘道，但能棄惡從善如理取捨善惡者，即是斷絕惡趣之門的偉大修行者，也就是第四類中等修行人。

現在緬甸、泰國也有這類修行人。

這四類修行人當中的第一類重視恭敬心與信解心之人，與最後一類以虔誠的信心如理取捨業果的修行者，分別是中士道與小士道者，他們只是很好地修煉自心，卻未能具備菩提心。

中士道希望自己從輪迴中獲得解脫，下士道是從三惡趣當中獲得解脫。

中間的兩類修行人相續中生起了菩提心，雖說具備了這一基礎，但卻未真正進入密宗。後者稱為得受入密的灌頂的兩類中等大修行人。

對於什麼是上等修行人、中等修行人，你們應該牢牢記住。有些人說："我什麼法都修不來……。"這樣的話，好好地守護誓言或者好好地守護自己的菩提心，也可以稱為中等修行人。

下面是對中等修行人作的一個總結。

信中云："如是彼等稱入佛門者，具有證悟之士當了知。"意思是說，第一類與最後一類中等修行人步入了總的佛門，中間的兩類修行人已進入了大乘道之門。

信中云：“入於自己所信解之道，為令他眾生起定解受。”此處所表達的意思是，自己對哪一法門有信解，就相應入於哪一道中，並且為令他眾生起定解而應機施教，勸說他們接受。

自己不管修行哪一個宗派，當自相續生起了一定定解時，應該為了令其他眾生生起同等定解，也應將他們安置在這一解脫道中。比如，你對因果法生起了定解，就勸導其他人也行持因果之法；如果你對大圓滿法生起了定解，就應該對其他人宣說這一法要。

下等修行人

信中云：“不斷殊勝教言之戲論，自心專注迷茫寂止中，愚癡黑暗反覆而增上，即如旱獺入睡大行者。”

在這裡，對上中下三種修行人都用了“大行者”這個詞，但在上等和中等修行人中，“大行者”是一種讚歎的意思，而這裡則表現了一種諷刺的語氣。

本來對教言中的戲論懷疑應該斷除，但下等修行人根本不精進斷除增益、懷疑，反而將自心安住在一種迷茫的寂止當中，這不是真正的修法。如此修行下去，只會使自己的愚癡黑暗反覆增上，對於獲得斷證功德沒有絲毫利益。

札嘎仁波切以諷刺的口吻說：這樣的“大修行人”，就

如同入於睡眠的旱獺一樣。

本來，作為一名合格的修行人，首先必須通過聞思斷除增益懷疑，如果在未以聞思斷除增益的情況下盲修瞎練，

依止善知識以後，本來應該通過聞思修行斷除自相續的增益，但你卻沒有斷除修行中的歧途、盲點，只是一味地盲修瞎練。

或者這一修法的次序前後紊亂，

或者將修法的前後次序顛倒，原本應該先修加行，之後再修大圓滿正行，但他沒有按次第進行，沒獲得灌頂之前就開始翻閱密宗法本；加行都沒有修，就直接修持明點或者本來清淨。

或者數量殘缺不全，

本來應該是五十萬加行，但連數量都無法達到要求，更不要說品質圓滿了。

或者誤解意思，是非顛倒，

既沒有智慧也未做過聞思修行，唯一依靠自己的分別念，將教言的含義顛倒理解。

本來合理的認為非理，本來非理的反而認為合理，

這種人非常多，本來因果的道理非常合理，他卻認為不合理；本來外道的修法很不如法，他反而認為非常殊勝。

沒有斷除增益的這些人，根本沒有辦法真正修行。

如此根本無法正確無誤、循序漸進地修持教言，鑒於這種原因而要求，弟子必須具備誠實正直、具有智慧、尋求實義三種法相。

很多竅訣書都要求弟子需要具足這三種法相，否則，修法也很難成功。因此，每個聽法者都應該觀察自己是否具足這三種法相──誠實正直、具有智慧、尋求實義。

其中誠實正直，也就是所謂的秉性善良；

修行人首先人格應該善良，不狡猾，這是第一個條件。

具有智慧，是指通過廣聞博思豐富相續；

具有智慧，也就是長期依止善知識聞思，廣聞博學，這是第二個條件。

尋求實義，是指對於修持正法饒有興趣。

不管修什麼法都應該有興趣，但有些人對修法根本沒興趣，對世間的散亂放逸特別有精神。藏族有種說法：面對修法時天已經黑下來了，人也迷迷糊糊；面對世間法時天已經亮了，人也精神百倍。

這一點，通過平時的言談舉止可以看出來，有些人談論佛法的時候興致勃勃，非常感興趣，但一說到世間的貪嗔癡就一言不發了；但有些人一講到修法方面的問題，心裡就什麼感覺都沒有，甚至不太高興，一講到世間瑣事，精神馬上就來了。

此處所著重強調的是三種法相中的具有智慧，即是說必須以聞思遣除滿腹狐疑。

這裡已經講了，一定要斷除盲修瞎練，無有聞思的修行沒有任何實義。米滂仁波切在《定解寶燈論》中已經再三講了這個問題，大家務必要注意。

有些修行人口中說：“我不懂得聞思，只管苦苦地坐在山洞裡就是了。”進而以冷嘲熱諷的口氣說：“進行聞思的那些人的人生，完全是在追求智者的地位中虛度的。”

有些人自己一個人坐在山洞裡，不僅他自己不聞思，而且對精進聞思的人說：“你們這些人，唯一是在追求智者的地位而已。”

自己對任何法理都一無所知，只能待在山洞裡，卻自以為是的稱為很了不起的實修者，

有些比較重視實修的佛教團體，他們認為只要精進修行就可以了。但法王如意寶說：“如果沒有斷除增益，只是坐在一個地方修持一種法，能不能成功也是一個問題。”

事實上，他對於所要修持的法要沒有絲毫的聞思智慧，連道的次第、本體、數量、定義等基本的道理都搞不清楚，

這些人自認為只要修一個法就可以了，但每個修法都有一定的品質和修量。《大圓滿心性休息》中講了每個波羅蜜

多的次第、本體、數量、定義。可是對他來說，對於這些問題全部懵懵懂懂，根本不想潛心研究，只是盲目地修持。

已經步入了疑團重重的愚癡黑暗中，居然還自稱為了不起的實修者，想必再沒有比這更為慚愧的事了。

他相續中懷疑重重，邪知邪見非常嚴重，完全籠罩在一片愚癡黑暗當中，但他還認為自己是很了不起的實修者。

學院也有個別人對聞思根本不重視，然後說：“我念了多少多少咒語，修了什麼什麼法……。”之後想到大城市裡弘法利生，可是沒想到，在途中就遇到了一些“惡狗”，自己的身體、戒律已經被咬得面目全非了……。

聞思修行非常重要，如果沒有聞思，想要真正的修行還是很困難的。

這些自不量力之輩就像山上的旱獺，在冰天雪地的冬季裡一直在洞中沉睡一樣，心裡什麼也不憶念，如此只能使愚癡的黑暗越來越深厚。作者薩迦班智達在致大修行者的信函中，以譴責的口吻稱這些修行人，是像沈睡洞中的旱獺一樣的大修行人。

像旱獺一樣的修行人，不管藏地還是漢地都非常多，我曾經問一些修行人：“你現在修什麼法？”他說：“我現在什麼都不執著。”但法王如意寶在《直指心性》中說了：所謂的修行，有些只是盲然的、明然的一種狀態，有些是落在

阿賴耶上，根本不是真正認識心的本性的修法。

在修法過程中，應該按照上師的教言竅訣來修，如果沒有任何竅訣，只是說“我要坐禪”，但真正坐的什麼禪呢？按照禪宗的教言修持也非常殊勝，但現在真正禪宗的傳承也很難得到，這些人只是執著在阿賴耶上，雖然有時感覺很舒服，但這不是真正的修行。

有些人說：“我坐禪的時候可以兩三天當中不吃不喝。”但你可能還沒有旱獺厲害，旱獺在冬天四、五個月當中一直睡眠都是可以的。

顯宗、密宗任何一個法，都應該按照上師的竅訣來修，如果只是按照自己的分別念修的話，純粹是在浪費時間，沒有很大意義。

這種現象在當今時代裡極為多見。

在藏地漢地、國內國外，很多人都說要坐禪，尤其漢地特別嚴重。很多人都說：“只是自己看了看書。”這樣的修行肯定不行。尤其剛入佛教的人，一來就要坐禪，這樣坐禪沒有什麼意義，還不如念一點兒觀音心咒比較好。

聞思修行勿脫離

如果說，必須要通過聞思遣除疑惑，那麼佛陀的經典浩如煙海、博大精深，如果在尚未以聞思遣除所有懷疑之前不

修法的話，那一生中進行聞法也未斷除疑惑，究竟什麼時候才能修法呢？

有些人說：“佛陀的經典如此繁多，如何廣聞博學呢？而且相續中的懷疑也如是多，如果全部斷除的話，今生不是沒有修法的機會了嗎？到底怎麼辦呢？”

因此，乾脆捨棄聞思，盲目地修持苦行算了。

他們認為：既然如此，不如還是趕快修行吧！現在持這種觀念的人特別多。

有這種想法的修行人，實在不乏其數。

這種人學院也有，現在有人連堪布的課也不聽，你們聽不聽，對上師來講也無所謂。但上師講的都是諸佛菩薩以及前輩高僧大德們的智慧，如果連這一點都不重視，那你到底重視的是什麼呢？

一般來說，不聽課的有兩種人：一種是真正的大成就者，相續中早就斷除了一切增益、懷疑，但這種人在學院當中不聽課的暫時沒發現；另一種就是非常愚笨的人，這種人相續中沒有正法的智慧，非常容易生起邪見。聽課還是很重要的，對你們既沒損失又可以獲得很多利益。

之所以會有這種錯誤的念頭，主要是由於，一方面自己未通達佛法的奧義；另一方面未依止高僧大德的上師，來根除疑義的過患而造成的。

造成上述想法的原因有兩種：第一，根本沒有通達佛法真正的奧義，並不是說一定要你精通八萬四千法門，但是聞思越深入，對你的修行也會越有幫助；另一個原因是，沒有依止過善知識，相續中的許多疑惑與過患根本沒有斷除。

想真修實證的人，如果未曾聽聞佛法，那麼要斷除罪惡的過患、獲得善妙的功德是不可能的。

雖然想要斷除過患，但對於斷除過患的方法、斷除過患的意義和目的根本不懂，由於沒有聞過法，所做的一切都很盲目。

如經中云：“以聞了達諸正法，以聞斷除諸惡業，以聞捨棄非義法，以聞獲得勝涅槃。”

除了行為特別惡劣的人以外，一般聞法越多，行為也肯定會越如法。

“涅槃”，一般是獲得成就的意思。也就是說，通過修行使一切分別念得以圓寂。

能否以三學道解脫自相續而獲得涅槃果位，完全依賴於聞法，能否速疾獲得佛果，也依賴於廣聞與否。

如果能夠廣聞博學，成就也會很容易，否則根本不可能成就。

如果廣聞博學的話，那麼就會通曉斷除煩惱等罪業過患，以及成就功德的各種權巧方便，對佛法的深義也會獲得

廣大全面的定解，從而懂得所有的經典都是教言。

聞法越來越多，斷除煩惱的方便也會越來越多。比如，生煩惱的時候，用這種方法不能對治，就用另一個方法對治，如果煩惱再次產生又應該如何對治……。

廣聞博學真的很重要，如果能在十幾年中精進聞思、廣泛學習各種經論教典，那你對佛法的奧義一定會產生非常堅定的定解。如果沒有這樣，只是讀一個《金剛經》、《楞嚴經》，可能讓你當法師也是很困難的。

如果依靠這種深信不疑的定解而修行，那麼決定會具有非同尋常的一股力量。

廣聞博學的修行人，在對治煩惱方面具有非常大的力量，但不具備聞思的這些人，遇到小小的困難就會馬上捨棄佛法，開始完全隨順世間人了。

顯宗的論典中也說：“圓滿菩提利根者易證，鈍根之人難以證悟也。”

這裡的利根者是指廣聞博學者。已經通過廣聞博學獲得一定定解後，即使幾百、幾千個外道來到你面前，你的定解也不會被他人所奪，這樣的修行很容易成功。

宗喀巴大師在介紹《菩提道次第論》的特性時說道：“證悟一切佛法互不違，所有經論悉皆成教言，容易證得佛陀之密

意，深重罪行險隘亦能救。”

宗喀巴大師在介紹《菩提道次第論》時，講到四種不同的特性：通達這部《菩提道次第論》，就會了知一切佛法均不相違，一切佛經論典都是對治煩惱的殊勝教言，而且很容易證悟佛陀的甚深密意，可以從深重罪業的險隘當中解脫出來。同樣，寧瑪巴的《大圓滿心性休息》也應該具足這四種特性。

證悟各教派互不相違非常重要。應該了知，佛陀在不同眾生面前顯示了不同的法要。如果未能了知這一關要，不僅各宗派相違，甚至佛陀的很多經典也有相違之處，但是，真正明白什麼是了義、什麼是不了義的話，佛陀的一切教言都不會相違的。

比如《毗奈耶經》中說“補特伽羅存在”，但《般若經》中說“補特伽羅不存在”；戒律中講到有關五種欲妙必須斷除的道理，但《勝樂幻化續》中說：依靠幻化五欲可以獲得成就。《楞嚴經》中說：女人、酒、肉等具有很多過失。而《女勝樂經》中說：女人、酒、肉等可以享用。

如果不明白其中的道理，可能認為佛陀的經典有許多相違之處，實際上根本不會相違。就好像一個善巧的醫師，首先對病人說“不能吃肉”，等病情好轉時，告訴他“可以

經由食肉恢復體力”。這個醫生雖然對同一個人，說可以吃肉和不能吃肉兩種語言，卻完全是針對不同情況而言的。同樣，佛陀針對不同根基的眾生已經宣說了不同的法。

現在正在勸大家戒肉的時候，卻用吃肉來做比喻可能不太好。很多人說吃肉可以增強體力，這是不對的，尤其是吃生肉。現在很多病都是經由吃生肉得來的，尤其是藏族人，他們吃生肉是一種習慣，但這些細菌在身體裡逐漸增長的時候，也會得一些非常可怕的疾病。有些漢族人到藏地以後不學佛法，專門學吃肉，現在很多人已經發願一年當中不吃肉了，但是聽說做夢的時候還在吃肉，醒來的時候，枕頭邊上還留著口水……。

一般藏族人吃肉是高原氣候造成的，不得不這樣，但現在各方面條件已經好轉了，不用再吃肉了。你們卻有很多理由：“身體不行了、精神不行了……。”其實都是一種藉口，根本沒那麼嚴重。

這其中的意思是說，認識到一切佛法互不相違，相輔相成；理解到所有經教均是調伏眾生心相續的教言；

所有經典、論典都具有一種對治煩惱的力量。

了達佛陀的一切密意，都是直接或間接領引有情抵達佛地的宗旨；依靠此等，甚至是捨棄妙法的彌天大罪也能自然滅

盡。

在顯宗，深重的罪業是指捨棄般若法，它的過患比五無間罪還大；密宗當中，深重的罪業就是捨棄金剛上師。如果通達《菩提道次第論》，捨棄金剛上師以及捨棄般若法門的深重罪業都可以斷除。

確實，如果通達了《大圓滿心性休息大車疏》，可以斷除一切深重罪業，甚至捨法罪也可以清淨。

一般來說，捨法罪是很難清淨的，但依靠《菩提道次第論》也可以遣除。

關於這種特性，本來在《菩提道次第論》中有明確的闡述，可是無視聞思的人將菩提道次第略論、廣論棄之一旁，而另外做些念誦、頂禮、轉繞的善事，認為這是廣大的善法，並想依此來調伏自相續進而獲得佛果，這實在是癡心妄想，根本是不可能辦到的。

這類人認為，像《大圓滿心性休息》、《菩提道次第論》這樣殊勝的論典沒有什麼意義，連看都不看，但僅僅依靠頂禮、轉繞就想獲得佛果，那純粹是癡心妄想！

如若能夠在聞思具有上述特性的菩提道次第之基礎上，再進一步修持，如此上面所說的一切巨大功德自然而然就會獲

得。《別解脫經》中云：“多聞之人得安樂。”

廣聞博學的人不會矛盾，因為在他相續中無有任何懷疑，許多功德已經圓滿具足，這種修行人非常快樂。

又云：“多聞之人於林中，韶華已過安樂住。”

世間的很多人都害怕老，一直想盡各種辦法希望延緩衰老──美容、拉皮等，但老了就是老了，你怎麼拉也是沒有用的。

至尊宗喀巴大師也曾親口說過：“初時勤修瑜伽寡聞者，以及多聞不曉實修要，多數以偏見眼閱經論，無有以理分析教義力，見此離令智者歡喜道，圓滿教義殊勝教言者，爾後我以無限歡喜心，宣說如此妙車之大道。”

宗喀巴大師為什麼造這部《菩提道次第論》呢？因為有些人雖廣聞博學卻根本不實修，還有人只是實修卻不聞思，另一些人以偏袒執著閱讀經論，還有人不具足以理證分析教義的能力，由於見到他們這些人已經遠離了令智者歡喜之道，宗喀巴大師以無限歡喜之心，造了這部如同妙車一般的大論典。

正如他老人家所說，精進修持內在瑜伽而不具多聞，以及聲稱多聞而不精勤實修這兩種人，是成就遍知佛果的最大障礙。

這句話大家應該牢牢記住，最好不要變成這樣的人。

要想成就佛果，博學多聞與精進實修二者必須兼而有之，可惜的是，明白這一點的人非常罕見。也正是鑒於此種原因，宗喀巴大師才特意撰著了這部《菩提道次第論》。由此可見，要想做到廣聞博學與內在勤修二者兼顧進行，就必須剎那也不離開第二佛陀般的上師善知識，長期親近，以清淨的心行如理依止，始終不渝，就像蜜蜂享用甘美的蜂蜜那樣，津津有味地品嘗教言的甘露。聞思修行三者必須結合起來而身體力行，就像駿馬吃草、嚼草、嚥草同時進行一樣。

現在真正明白這一點的人非常罕見。有些人心和行為不太一致，總是有一者不太如法，這樣不好，應該心與行為如理如法地依止上師，聞思修行三者始終不離開，這才是修行人真正的行為。

馬吃草和犛牛吃草還是有一點兒差別，馬的上唇特別長，牠一般在吃的同時就邊咀嚼邊嚥下去了，但是犛牛不同，牠是白天吃完草之後，晚上回來才開始咀嚼，嚼得細細的再吞下去。

這個比喻非常有意思，希望你們記住，我們應該邊聞邊思邊修，不要說："我現在是聞思的時候，先不修……"沒有必要聞思修脫離，對這個比喻應該好好思維。

聞思修行如果相互脫離，則不能獲得佛果。因此，在修持下面每一修法的同時，也要聞思上上的修法。

比如要修正行的時候，首先應該修加行；要修不共加行之前，共同加行也應該好好修持。

只是聞思根本不實修，是一種極端錯誤的行為，但這種現象在當今時代可謂多得數不勝數。

下面對只是聞思根本不修行的人進行駁斥。

有些修行人已經到了白髮蒼蒼、牙齒脫落、滿面皺紋的垂暮之年，仍舊一門心思的用在與別人的口頭辯論上。雖然被人們美其名稱為智者，實際上他們的修行境界，甚至連最起碼的對現世的厭離心也沒有，

有些老格西確實是這樣的，他們的牙齒早就脫落了，卻整天是“如果白馬是白色，那海螺是白色的緣故，海螺也應該是白馬……”，就這樣用因明的辯論作言詞上的爭論。

札嘎仁波切可能對這種人不太滿意，所以在這裡作了非常嚴厲的批評。

竟然自高自大、傲氣十足，唯一追求的就是大上師、大堪布、大方丈的顯赫高位，於是在城裡為俗人家做經懺，到處招搖過市，名聞利養倒是十分昭彰顯著，

這些人唯一追求很高的名聲，只知道對世間人不斷奉承，他們得到的名聞利養確實如他們所願，非常的豐厚。

經常被一些喜愛罪業的眷屬層層圍繞，坐的時候要妙高的法座；走的時候要馴良的好馬；

以前是坐一些好馬，現在的上師們都坐豪華轎車。

吃的時候恣意享用信財、亡財；穿的時候要最講究的嗶嘰氆氇衣裳，注重打扮；說的時候，本來自己無有真修實證的境界，卻滔滔不絕、振振有詞地講些空洞的說法；想的時候，唯是貪圖現世幸福快樂的方法，而饒益他眾方面的大事絲毫也不考慮。只求現世利益的此類修行人的種種劣跡，顯然是佛菩薩們心不喜悅的對境，因此，應當如毒藥般捨棄。

如果是利益眾生的心，那享受這些物質受用也可以，戒律裡說：沒有自私自利心而享用可以開許。但現在一些所謂的“高僧大德”們想要做到這一點非常困難。

對於喜歡名聞利養、注重打扮、整天辯論的這些人一定要捨棄，不應該依止他們。

如果我們能夠做到：所住的地方是寂靜聖地、所依止的是殊勝上師、所聞思的是正道次第、所修持的是所聞法義、所行的威儀是知足少欲，那麼必定會令諸佛菩薩滿心歡喜，慈悲攝受。

所修持的應該是上師面前聽聞過的法義，對既沒傳承也未聽聞的法義進行修持，無有任何實義。因此，所修持的應該是真正得過教授的教言。

如果我們的行為越來越如法，諸佛菩薩會非常歡喜，這樣一來，也就很容易得到他們的攝受與加持。住在寂靜地方

的人，相續中容易生起功德的原因就是如此，在大城市或不寂靜的地方，行為經常很不如法，這樣無法得到諸佛菩薩的攝受與加持，即使修持正法也很難生起證相。

也就是一定能獲得《現觀莊嚴論》中所說的，修加行十四種功德中的諸佛垂念關照這一功德。因此意義頗巨。

《現觀莊嚴論》中說：修持加行（此處的加行，是指四種加行中的正等加行）會獲得十四種功德。其中有一種功德，就是諸佛菩薩垂念。獲得諸佛菩薩垂念非常重要，如果經常依止寂靜地方，那“諸佛菩薩垂念”這一功德一定會得到的。

總而言之，聞思修行必須齊頭並進、相輔相成。

聞思修行必須結合起來，我們當中有些人：“我現在只想修行，不用聞思。”有些人說：“我現在是聞思的時候，不用修行，到老的時候再修。”但是聞過之後，應該再再地思維，思維過後在自相續中不斷串習，這就是所謂的修行。聞思修行脫節非常不合理。

如果聞法越多，那麼思所生慧產生的定解也就相應多；思所生慧產生的定解多，所修的法門也就有多種多樣，如此就不會出現對修法的道理茫然不懂的弊端。

聞、思、修三者越來越增長時，所斷除的障礙也會越來越多。有些人說：“如果聞法越來越多的話，會不會障礙我的修行啊？”這種想法非常荒謬。無垢光尊者在《勝乘寶藏論》中說：“真正聞思修行的人，才能通達我的大圓滿的究竟密意。”

現在有很多人對修法的道理根本不懂。一般廣聞多學的人，在修行時不會出現很大歧途；但是從來沒有聞思過的這些人，今天矛盾、明天痛苦，經常懷疑重重，會出現很多違緣。為什麼會出現違緣呢？因為他在修行過程中，見到一些景象時非常高興，卻根本不知道是什麼原因產生的；然後出現一點點違緣時，心裡就痛苦不堪，這就是不懂聞思修行之間的聯繫造成的。

希望大家最好不要聞思修行脫離，如果脫離的話，暫時來說可能會成功，但長期來說很難獲得真正的成就。一般，真正的高僧大德的傳承弟子不會出現痛苦，但是現在沒有善知識攝受的人，修行起來非常困難，著魔的、遭遇違緣的、生邪見的非常多，這都是沒有聞思的原因。

修法過程中，首先見解很重要。當然見解有大中觀、大圓滿等比較高的見解，也有人身難得、壽命無常等比較基礎的見解。修五十萬加行的時候，首先應該具足見解，如果沒有見解的話，修行不會成功的。

即便是僅修一次，所生起的覺受力量的功德也是不可思議的。

有些高僧大德雖然沒有修持很長時間，但僅僅短暫的修持，在他相續中產生的智慧與功德也無法用言語描述。有些人沒有任何竅訣的盲修瞎練十幾年，也不如一個好好聞思的人修行一兩次的功德大。

依此斷除所斷的力量就會十分強大，所證悟的功德也容易增上。

有些人修了很長時間煩惱也沒得到壓制，但有聞思基礎的人，僅僅修行一次，煩惱也會得到根治。

所以說，聞法非但不會成為修法的障礙，反而會成修法的助緣。

有些人說：“聞法會不會成為修行的障礙？”這是根本不可能的。

例如，就算是只修持一個無常法門，也必須首先在上師面前洗耳恭聽，並且不是聽完就置之不理，而是如理實修。此外，在座間也是反反覆覆翻閱無常方面的論典與竅訣的相關書籍，之後又繼續在上師座下聽聞，下一步的一個修法引導。

這裡給我們舉了一個修習無常的例子。修任何法都是這樣的，比如修大圓滿，首先在上師面前聽受，之後自己修持，座間休息的時候，經常閱讀其他有關大圓滿方面的教言，而且經常看有關大圓滿傳承上師的傳記，這樣一來，自己也知道該如何修持。但有些人根本不聽上師的教言，也不看書，只是修一個無常，這樣不合理。

聞法的機會非常難得，但有些人根本不重視，只是修修修……。這樣一來，不要說聞法的功德得不到，到最後可能連修法也會放棄，只好到大城市當中散亂去了。

所聞的法門中至關重要的一個法，作為自己長期主要所修持之法，其他的所有法只修一次即可，

我們從開始學佛到現在，已經得過很多法，但每個法都一一修持也不太現實，因此，應該選擇與自己最為相應的一個法。比如《上師心滴》當中的三種講義——《前行修心七法講義》、《正行光明藏講義》、《直斷本住講義》，如果你與這個法非常相應，那就把它作為每天不斷修持的法要。其他如金剛橛等，只要修一次就可以了。

很多人非常矛盾，既沒經驗也沒竅訣，在這個上師前聽一個法，修一兩天；過幾天在另一個上師前聽一些法，就把以前修的法捨棄，又開始修這個法，由於沒有感應又把它捨

棄。有些人一生當中捨棄了無數的法、無數的上師，但真正的覺受卻根本沒有得到。所以，終生修持真正與自己相應的法，其他法修一兩次就可以了，不用天天修。

從顯宗來講，《釋迦牟尼佛儀軌》應該堅持修，密宗的大圓滿不要斷，一定要每天堅持修。一般《上師心滴》裡的法全部修很困難，但只是修持其中的幾個法也非常好。有些人沒有得過灌頂、傳承，那可以先修加行，或者念《金剛經》，這樣一直堅持，不要改變，否則不太好。

如此修行也不會障礙聞思，相反倒是聞思的助伴，一邊修行一邊聞法與根本不修單單聽聞二者，在理解所聞法義的深淺程度上，有著天大的差別。

如果邊聞法邊修行，在理解法義時也會很深入；只是聽聞根本沒有修行，在對法義的理解上，與前者相比就會有很大差別。比如大圓滿，有些根本沒有修過，僅是文字上膚淺的理解；有些人聽聞過後就不斷地修持，這樣在理解上也會有很大不同。反過來也是這樣的。

這一點在聽法過程中很容易知道，有些上師聞過很多法，自己也修持過，這樣講出來的教言就非常深；有些從來沒有修過，只是詞句上的一種理解，根本不能深入。

所聞到的佛法無一不修，就像有人擁有豐盛的食物而享用一樣，進而對所聽聞的法義一一品味，就好似親眼見到色法而遣除其好壞的懷疑一樣；

所謂的修，並不是一定要閉著眼睛，比如《水木格言》怎麼修呢？首先應該在上師面前聽聞，聽聞過後自己思維，之後在實際行為中經常串習，這是一種修。當然，像《釋迦牟尼佛儀軌》那樣一直觀想也是修。理論上的修持與儀軌上的修持，應該是不一樣的。

相反，僅僅聽聞而從不修行之人，就好比積累了無比豐富的食品後不享用的人最終餓死一樣，

《大圓滿前行》中說：有些人雖然住在佛法的海洋中，卻由於沒有飲用而乾渴致死。

雖說是聞受了一切法義，但如果沒有在此基礎上深深去品味、去體驗，那麼就會像不依靠眼睛見色法，反而用手去觸摸，無法斷絕色法顏色賢劣的疑惑一樣。

比如眼睛見到色法，依此斷定顏色的好壞，如果不是這樣，僅僅依靠手來觸摸，也就根本無法判斷它的色澤。同樣，如果沒有真正行持，僅僅依靠聽聞不可能品嘗到空性的美味，因此必須修持。

《入行論》中云：“法應恭謹行，徒說豈獲益？唯聞療病方，疾患云何癒？”

佛法需要依靠身體力行，才能夠得到真正的體驗，只是口頭上說一說，怎麼可能獲得利益呢？就好像僅僅聽到病方的內容而不去服用，你的疾病又怎麼能好呢？這是不可能的。

《喻法寶積書》（《喻法書》的講義。噶當派名札嘎之仁波切所作）**中也這樣寫道：“正行時當具五想而聽聞，即於自己作病人想；於善知識作名醫想；於正法作妙藥想；於聞法的道友作護士想；**

一般來說，噶當派沒有講述密法的，他們公開修持的也是顯宗法要。這是因為阿底峽尊者、博朵瓦、仲敦巴，特別重視密法的戒律，他們雖然秘密修持密法，但顯現上根本不顯露。

藏傳佛教歷史上有這樣一種說法：阿底峽尊者從印度來藏地之前，準備將有關勝樂金剛等密法方面的竅訣在藏地廣弘，但他來到藏地以後，仲敦巴說：“藏族人的性格很惡劣，不是密法的法器，只要傳授一些皈依、發心和因果方面的法就可以了。”阿底峽尊者在藏地住了很多年以後，確實發現藏地的很多人都不是密法根基，他們洩露秘密、毀謗上

師，有個別的人雖然是密法根基，但也很難區分。認清這一點後，他感慨萬分地說：“我沒有墮入惡趣，就是仲敦巴的恩德。”由於阿底峽尊者只是傳授有關皈依、發心以及因果方面的教言，後來很多人都叫他“皈依上師”、“因果上師”。但是他給仲敦巴傳了很多密法，這在有關歷史上有記載。

現在有些人到漢地，傳法的方式就是灌頂，而且是“四心滴”和“時輪金剛”的灌頂。但真正來說，四心滴和時輪金剛的灌頂非常複雜，這位上師能否真正做這種灌頂也值得觀察。即使是具足法相的上師，但對法器一點兒不觀察也是非常可怕的。真正來說，是不是所有人都是密法的根器呢？我覺得不是，因為有些人今天依止上師，在上師前說些好話，明天就開始毀謗上師，對密法也很容易捨棄，這樣的人根本不是密法根基。

一般像上師如意寶那樣攝受弟子，是有一定密意的。恰美仁波切說：真正的大成就者，即使給毀壞誓言的弟子灌頂也不會受到一絲染污。但像我這樣的人傳密法時一定要特別小心，除了特殊的緣起之外，是不應該輕易傳的。

有些漢地的法師認為，藏傳佛教全部都是密宗，其實並非如此。很多藏傳教派都是以顯宗修行為主，他們非常注意

密宗的戒律。希望在座的人，自己精勤修持密法確實非常重要，但給別人傳法的時候，應該首先以加行為主，如果直接給他灌頂、傳法，可能一方面你自己沒有這樣的能力，而且弟子也不一定是密法的根基，這方面一定要注意。

於邊理解邊實修作治病想。應當以此五想而聽受佛法。”

《大圓滿前行》中引用《華嚴經》（如云：善男子，汝應將自己作病人想，法作妙藥想，善知識作名醫想，精進修持作醫病想）的教證講到了四想，《大圓滿心性休息》中也說：“上師名醫教言藥，自為患者作此想，精進修持如服藥，得寂樂果如病癒，其餘依法以此推，當以清淨四想依。”

此等五想是在聞法時必須生起的，這樣一來，聽聞佛法的同時可以修持，修法的正行也再沒有比此五想更加殊勝的觀想方法了。

每天聞法時都應該觀想：依靠上師所傳授的佛法甘露妙藥，希望能夠醫治自他相續中的一切煩惱疾病。甘露具有很多特點：美味可口、治療疾病、異常珍貴……。格魯派經常將佛法稱為甘露。

因此，我們應當清楚地認識到：不具備聞法基礎的修行與無有深入修行的聽聞，此二者是修法的最大障礙。

這種現象非常多，很多人根本不願意聞法，卻喜歡獨自修行；還有些人，沒有深入修行地聽聞——今天在這個上師面前聽、明天在那個上師面前聽，所聽聞的法義根本不知道對治煩惱，好像聽領導做報告一樣，這個耳朵進去，那個耳朵就冒出來了。

作為修行人，一定要在廣聞博學的基礎上實際修持，這就是真正修行人的所為。

在尚未進行廣泛聞法之時就貿然修行的人，猶如睡在洞中的旱獺一樣，後果只能是自心為愚癡的黑暗所籠罩，變得越來越愚昧無知，使愚癡的黑暗接連不斷地加重。

他們就像旱獺一樣，除了增長愚癡心之外，其他什麼修法都沒有。因此，盲目的修行只是白白浪費自己的精力，這樣還不如散亂好一點。因為沒有增長智慧反而增長愚癡的話，沒有一點意義。

由於未通過聞思斷除心中的疑惑，即使修行，恐怕也擺脫不了或者道不完整、或者謬之千里的過失。

確實，如果沒有聞思，修法過程中很容易精神出毛病、遇到違緣，但邊聞法邊修行根本不會出現這些事。所以希望你們不要急急忙忙地觀風脈明點，這些不是很重要。首先從人身難得、壽命無常認認真真地觀想，然後將五十萬加行從品質上真正達到圓滿，這樣再繼續下一步的修持會成功的。

聞而不修與修而不聞二者，無論如何都會成為顛倒的誤區，因而只能使愚癡的黑暗越來越深沉濃重，而對獲得智慧眼毫無利益。

在上師如意寶的加持下，學院的很多人不僅對理論非常感興趣，修行上也沒有脫離。現在漢地、藏地的個別佛學院，只講理論根本不修持；有些地方只是修行，理論上根本不重視，這樣能不能成功也很難說。

能生起證悟的功德，必須要具備：正道完整與毫無錯謬這兩種特法。否則，自心始終處於一種迷茫的寂止中，再好也只能是成了轉生四禪四無色界的因，輪迴的巨輪周而復始地旋轉。因此薩迦班智達說：“而令愚癡黑暗反覆增”。

只是轉生到四禪四無色界的話，仍然在輪迴的巨輪中流轉，沒有很大意義。

猛獸貪肉

信中云：“未以信心願望調相續，欲求競爭依止寂靜山，恆時貪求一切諸欲妙，入睡山中猛獸大行者。”

有些人對上師、修行根本沒有信心，對調伏自相續也沒有興趣，只是抱著與其他修行人競爭的想法來到了寂靜地方，這樣的大修行人真是與猛獸沒有什麼差別。

有一部分修行人，對上師與正法無有強烈的信心，也不具足日日夜夜如理取捨業因果的勇猛精進。他們住在寂靜處的目的，完全是以競爭的心態所引發，想與其他比較優秀的修行人比試一番。

他們只想與其他好的修行人作一番比試，對真正的修行、解脫沒有一點興趣。這裡有些人也是這樣，他們來學院不是為了求法、不是為了解脫，而且對上師、對佛法也沒有任何興趣，只是因為與他等同的人已經來了，他也就“不甘落後”，來到了這裡。

這些人心裡所想的就是，如果某位施主死了，則會得到多少超度錢；如果施主病了，我能獲得多少念經與打卦費等。

這種現象在當時的藏地還是很多的。

他們為了得到一點點利養，便會對施主阿諛奉承、好話恭維等，採取五花八門的虛偽手段，而且心裡也想：如果能獲得一些欲妙，那該是令人多麼高興的事啊！

他在施主面前經常說神通、打卦，依靠各種手段希求利養，經常想：如果能有匯款來該有多好！

於是一直滿懷希望的期待著，這種人就像是睡在山中的猛獸一樣。

他雖然住在寂靜山中，卻一直貪戀著世間八法，對世間財物非常執著。

出沒山間的所有野獸，心裡想的就是將多少羊隻等動物置於死地，好獲得豐足的食物，於是平日裡經常到處巡視。

有些修行人雖然住在寂靜處，貪心卻非常大，心裡面經常想著如何獲得財產，有些大城市中的修行人也不一定有這麼大的貪念。

同樣，我們這些人也是身處山上，整天想著施主帶來多少信財亡財，翹首以待，這是最下等的修行者。

他雖然住在山中，但對調伏自心卻沒有一點兒幫助，就像野獸住在山中，心卻非常不調柔一樣。

既然住在這裡，對上師和佛法一定要有信心，如果沒有信心，只在世間八法方面競爭沒有很大意義。

如《喻法書》中云：“所謂‘如孩比高及賽跑’，是指對某些修行人十分形象的一種比喻。比如，孩提時代的小朋友們當身體長高一點時，他們就會抬起腳跟比個頭，這個小朋友說‘我高’、那個小孩又站到高坡的地方說‘我高’，就這樣比來比去。

很多世間人在財產方面互相攀比，修行人則是通過寫自傳、做光碟，互相攀比自己的名聲，這類人與比個高的小孩子沒有什麼區別。

或者，當他們能夠快速奔跑的時候，又相互比賽，一個小朋友跑到另外一個同伴的前面說‘我跑得快’。

對於名聲財產等方面比賽就好像小孩子賽跑一樣沒有意義，修行人應該在聞思修行方面比賽，但是恰恰相反，現在很多人在這些沒有意義的方面，競爭特別激烈。

還有人說：“這是我的上師，不是你的上師。”希望你們不要這樣說，只要聽過法就可以稱為上師，應該了知，他是所有眾生的上師，不是你一個人的專屬品。現在漢地有些居士就是這樣，有人說：“這是我的上師，你不要來。”有些上師也說：“這是我的弟子，你不要接近他。”這類說法都是不對的。

同樣，我們中的有些人如理如法的行為一個也沒有，卻常常在嫉妒心競爭心的驅使下，一邊頗為自信的說：‘我要超過他，如果他們這些人沒有拜倒在我的足下，那就沒什麼利益了’，一邊勇猛精進地聞思，其實這種完全是顛倒的精進。”

一般來說，修行人不能離開寂靜地方，雖然有些高僧大德經常去喧囂的大城市，但是他們出去對眾生會有很大利益，像我們這樣的修行人，離開寂靜山林肯定是不好的。密勒日巴在他的道歌中說：修法的人捨棄寂靜地方，是他一生中最大的失敗。

我們最好不要離開寂靜的地方，但在寂靜地方住的時候也應該如理如法，不然與山中住的猛獸沒有什麼差別。山裡的猛獸，每天就是想著吃其他眾生的血肉，而你雖然住在山中，卻也是每天想著施主的錢包，貪心特別強烈，這樣不太好。

正如這其中所說的那樣，表面上居住在寂靜聖地的我們，一心只想如何才能得到衣食受用，卻從來不在調伏心相續上下功夫，如此不僅無有功德，反倒會積累下無比深重的大罪。

修行人最好是住在寂靜的地方修行。

狐狸尋香

信中云：“棄解脫道增長諸罪業，求利住山虛度時光後，為男女施主作經懺者，如狐流浪山城大行者。”

下等修行人中，有一種人已經完全捨棄了解脫道，雖然住在寂靜地方，卻也經常造作各種罪業，唯一謀求名聞利養。最後，居住在寂靜深山的緣分盡了以後，他就成為男女施主的經懺師，在城市當中如同狐狸一樣到處流浪。

沒有以前面所說的無比信心與最大的精進，來調伏心相續的煩惱，在自心尚未堪能之時，卻將精力全部用在追求名聞利養上。這種“大修行者”，可以說已經棄離了解脫的正道，

正在不斷增添投生總的三界輪迴，尤其墮入惡趣的罪惡之因。最後，在寂靜山間實在待不下去，這時這些修行人認為，住在山間岩洞的時光該結束了，

這些人既不具足對上師的信心，也沒有精進調伏自相續的煩惱，雖然自心根本沒有堪能，煩惱也非常深重，卻認為住在寂靜處的時間已經足夠，於是風風火火地跑到城市當中去……。

其實修行人有機會、有緣分的時候，還是應該住在寂靜處，噶當派的四依法中，並沒有說先依止寂靜處，最後死在大城市，最後死的時候也應該死在寂靜山谷裡。但現在的很多修行人，只在寂靜的地方待了一小段時間，就急急忙忙跑到城市裡去了。

當然，像章嘉國師那樣具有弘法利生能力的大成就者，到城市中去也是可以的。但作為凡夫的我們，心不能自主，沒辦法抵擋外境的誘惑，也許因的發心還很清淨，但到了城市當中，眼見耳聞得特別多，五根面前經常顯現各種誘惑人心的景象，即使每天遮住自己的五根也很困難，對治煩惱又怎麼可能實現呢？但寂靜地方根本沒有產生貪嗔癡的因緣，因此，應該穩重的住在寂靜地方。

現在有些人，首先以弘法利生的發心到城市中去，到最

後卻讓世間人把你給“度化”了。還有些人特別愚笨，有人勸他：“你現在已經修得很好了，應該到城市裡去度化眾生了。”於是內心蠢蠢欲動，最後開始付諸行動──到城市當中度化眾生去了，結果沒有一兩年，自己原來的境界並沒有如如不動的安住，反而被世間八法染污的面目全非了。

於是為了男女施主供養亡財、信財而到俗家去做經懺，就這樣，幾乎整個人生全是在城裡度過的。

這些人，有的已經還俗，有的雖然沒有還俗，但是所有的修法念誦已經全部放棄了，確實非常可憐。

比如，狐狸往往是在夜深人靜的時候潛入城區鄉村，牠跑去的目的，就是為了吃那些被人扔掉的皮鞋底（藏族以前用犛牛皮來做鞋底，磨破了以後扔掉，重換新底，鞋面不換）**或者破衣爛衫的碎片。**

現在藏族人真正穿自己做的皮鞋的非常少，這種皮鞋的鞋底經常會被磨破。藏地民間的故事裡面說：狐狸特別喜歡人們換下來的皮鞋底。因此狐狸來到城市的目的，就是為了尋找這些皮鞋底和破碎的皮革。

與之相同的修行人，自然成了被極為嚴厲呵責的對境。或者信中的喻義結合也可以這樣來理解：有些修行人，就像居住並流浪在空城廢墟處的狐狸一樣。但我認為按照前一種來解釋似乎更為恰當。

在空無一人的城市裡，經常會有許多被拋棄的皮革，狐狸在晚上的時候經常前去尋找。也有這樣解釋的，但札嘎仁波切認為他解釋的更合適一點。

對於此類修行人，《喻法書》中另有一種別開生面的相似比喻。此書中云：“所謂‘如同網狐狸’的意義，譬如，為了捕獲狐狸而設下網罟，在捉狐狸的網中要放一些熏煙之類的誘餌，由於狐狸的嗅覺十分靈敏，牠們從很遠的地方便聞到了氣味，於是一邊用鼻子嗅，一邊朝著那一方向走來，結果落入網中被生擒活捉。

這種方法以前就有。現在甘肅那一帶的人特別喜歡賣狐狸皮，他們有很多捉狐狸的技巧，由於狐狸的嗅覺特別靈敏，他們就經常放一些誘餌，這樣狐狸會很快依靠氣味尋找過來，就這樣被獵人們生擒活捉，但這時後悔也沒辦法了。

這個比喻非常好。

與此相同，我們也是經不住欲妙氣息的引誘，而屢屢沉迷，隨後又中了惡友的圈套。”

貪心強烈的修行人與狐狸沒有什麼差別，他們經常四處打聽一些大施主，然後不遠千里的跑到他那裡去。

現在的一些大施主還是挺苦惱的，因為個別大修行人經常“加持”他，嚇得他們連電話都不敢接，因為這些人給他打電話就是為了化緣。

這裡的含義是說，如同狐狸被熏煙所欺惑而落入網中一樣，我們這些人也是受到名聞利養的誘惑而為之在城內奔波，到了最後居然落到在城內毀壞戒律，無法養活成群的孩子、女人而苦不堪言的悲慘下場。

現在藏地有很多修行人到城市當中去，一方面來說，漢地的眾生會因此得到一些利益，但對修行人自身來說損失特別大。而且有些修行人不住在寺院裡，經常到施主的家裡去，這種現象非常普遍，也是非常令人痛心的。

以前有個堪布在他的上師圓寂之後，到處化緣希望給上師建個金銀的遺塔，但遺塔建完了，他也已經還俗了。所以為了三寶而貪執財產，最後的下場也是很悲慘的。

《喻法書》裡講到一個鳩丹大格西的公案：鳩丹大格西以前經常到寺院裡去，但他的修行不好，原因是交丹巴地方與一個部落開始打仗，後來交丹巴地方的人失敗了，鳩丹格西非常氣憤，於是還俗參加戰鬥，結果死在戰場上。後來交丹巴地方的一群麻瘋病人編了一首歌：“鳩丹格西呀，傲慢的你以前看不起我們，可是今天，你卻放棄自己的修行，死在戰場上，真是非常可憐呀！”仲敦巴格西曾經有個弟子叫薩西，他在一次紛爭中不幸喪生，格西惋惜地感歎到：“我的薩西如果三年前死去，還是以三藏法師的身分死的，只可惜他三年後才死。”

以前在蒙古有位華藏格西，是蒙古寺院非常有名的一位大格西，他攝受了非常多的弟子，後來他的寺院與當地的人們出現矛盾，以此因緣，他也是去參加戰鬥，後來成了蒙古革命的先鋒者，據說在外蒙古的首都，為了紀念他還立了一個石碑。但這也不是好的石碑吧？！……

大家現在住在寂靜地方，修行確實還算不錯，但死亡時究竟以什麼樣的身分死？對此一定要有所準備。應該像噶當派的高僧大德那樣，過著知足少欲的生活，其他的任何事情都儘量不要參與，這樣修行會成功的。尤其在觀無常方面一定要重視，應該了知，人生非常短暫，在短暫的一生中，唯有修行才是最重要的。

餓狗偷食

信中云：“希求名聲盛如燃草火，為糊口到處奔波精進者，恆時依靠邪命來養活，徘徊城邊餓狗大行者。”

希求名聲的欲望如同盛燃的草火，雖然從來沒有為了修行精進過，但為了糊口卻能到處奔波，一直依靠邪命養活自己，這就是如同餓狗一樣的“大修行人”。

雖然住在修行人的行列中卻不奉行正法，只是追求好修行人的美名。這種人唯利是圖，貪求名聞利養的欲望好似燃燒的

草火一樣熾盛，只是為了獲得一點點衣食的薄利，也是無有疲倦地到處奔波的“精進者”，恆常依靠五種邪命來過活。這種“大修行者”，就像餓狗跑到城市的四周去的目的，就是偷竊過往商人及旅客們的食物。

法王如意寶也說過：“我們的溫飽基本上可以解決，不用再到大城市中去，否則，得到的很少，失去的卻是很多珍貴的東西。”

我們有些人也是對修持正法與上師的教言興趣索然，

這些大修行人到城市的目的，就是為了得到一點名聲地位，如同餓狗一樣。確實有些人到城市之後，對上師的教言連聽都不想聽，每天就是為了得到一點兒名聲地位四處奔波。

教言和竅訣有一定差別，有些格西解釋說：“所謂的教言是指能使自己獲得暫時、究竟解脫的善妙語言；竅訣指具有方便善巧的教言。”

僅僅為了貪求世間的豐衣足食與名聞利養，而承受著心靈上的種種折磨，就像饑腸轆轆的餓狗一樣到處奔跑遊蕩，原本自己對施主是否有違緣的情況一無所知，卻裝出一副一清二楚的假相，本來根本沒有看到天龍鬼神等，卻信口雌黃地說：“你就是被它所害的”，簡直就是在說彌天大謊。

現在說神通的特別多，學院裡也有，他們不要說鬼神，連自己的心態都不清楚，但在施主面前經常說這個鬼、那個仙的，那些愚笨的人也是特別相信。

對於無常法門及上師瑜伽等修法，甚至只是觀修了喝一碗茶的功夫，口中不停地說："我很累"，身體也隨之坐不住了。

他對修無常法、觀上師瑜伽根本沒有興趣，只是在喝一碗茶的時間內修一修，卻在不停地說："累死了……"有些人聽課也是，不想聽的時候睡覺，想聽的時候起來，然後僅僅聽了一個小時就覺得特別累。你們可能以前沒有聽過法，根本不懂聞法規矩，聽法的時候要有一種持之以恆的心態，行為應該如法，否則非常不好。

可是，當他為了收取施主的亡財、信財，而夜以繼日地念誦禳解儀軌，只有微不足道的少量供養也是不辭勞苦。

有些人，讓他聞思修行的話，一兩個小時就累得無精打采，但讓他為了信財亡財奔波忙碌的時候，一點兒都不會累，反而覺得特別快樂。

今日來看，這位"大修行人"在某某施主家中，明天再看，他又坐在另外一位施主那裡，不經意間已是滿頭銀髮。人生的時光就這樣在城裡，讓它白白地流逝過去了。

本來人身非常寶貴，時間也非常短暫，但是他根本沒有善加利用，沒有好好地聞思修行，每天就是坐在施主家裡喝茶聊天。

這種修行者大有人在。可悲啊可悲！實在太可憐了。

確實這樣，有些人依止過寂靜地方，也依止了善知識，但後來不知道著了什麼魔，有時候回到寂靜地方住一兩天，後來就又出去了，這樣的修行肯定有問題。他們在寂靜地方根本不願意待，整天就是往外跑，偶爾回來一兩次，問他：“你在外面做什麼？”他說：“有點兒事情。”恐怕沒有什麼事情吧？聽說你整天就是待在居士家裡，連聞思修行都已經放棄了……。

這樣真的非常可惜，如果把難得的人身浪費在沒有意義的事情上，到你滿頭銀髮、牙齒都掉光了的時候，再想修也已經來不及了。

唯一追求如此欲妙而以邪命維持生活的現象，前面已經講述過。《喻法書》中在闡明五種邪命時也說：“所謂的‘敷具’有一段這樣的公案，從前在耶地的經堂裡，有的比丘，在施主們能看見的地方假裝用粗毛線縫敷具，他們之所以用粗毛線來縫敷具，言外之意就是說：‘我現在沒有細毛線，才萬不得已用粗毛線’。如此施主們便會帶來大量的細毛

線。這種做法也屬於旁敲側擊。”當前，我們中的有些人到了施主的面前，直截了當地說：“我沒有這種衣服、這種食品，也沒有這種資具。”

這些人臉皮厚得出奇，他們會直接對施主說：“我現在缺個答錄機，你可不可以給我買一個？上師上課的時候非常需要答錄機。”答錄機有了之後，他又說：“你可不可以給我買個筆記型電腦？用它查資料、做筆記特別方便——哎呀！特別隨喜你們的發心，我回去就給你們念《大圓滿願詞》，《大圓滿願詞》可殊勝了……”

有的人雖然不直接說，但通過一種表情讓施主知道我沒有這類物品，依靠這種手段獲得利養，對於我們來說，是一種與生俱來的嚴重習氣。是故，對此應當倍加注意。

他們經常顯示各種行為和語言，就是為了讓施主們知道自己缺少某某東西，這是很多人與生俱來的習氣。

這一點應該注意，尤其在施主面前，自己的行為一定要如理如法。

在當今的末法時代裡，有些名義上的僧人來到某一位施主的家裡，當他自己看到有一件物品，心裡立即萌生起“我需要這個”的念頭，此時，他一邊口中不斷地讚評說：“你的這件物品品質實在是太好了”，一邊眼睛也瞧個不停，並且再三地評價這件物品的優點。

有一天我弟弟的孩子到我家裡來，他拿著一個玩具翻來覆去的看，特別想要，於是就說：“這個非常的好，多少錢呀？你還有沒有多的？”我說：“這個特別貴，一千塊錢……”他非常的掃興：“是嘛？這麼貴呀？這個東西真的非常好……”後來我對他說：“跟你開玩笑的，喜歡就拿去吧！”他很快就拿著玩具興高采烈的跑了。

一般小修行人有小念頭、大修行人有大念頭，不管怎麼樣，有些僧人到施主家，就是為了要這個、要那個。

最後施主也順水推舟地說：“既然這件東西這麼合您的意，那就供養比丘您老人家吧。”

聽到修行人這麼說，施主也實在沒辦法，只好說：“既然您老人家這麼喜歡，那就供養您吧。我們家的生意這兩天不太好，還希望您能加持。”“啊！這沒問題，你放心吧，我肯定會加持的。我也會讓上師如意寶加持你的……”

在沒有達到這一目的之前就會沒完沒了，這也是一種旁敲側擊的作法。

這一點應該注意，不然很容易違犯。

此類現象在我們當中自然比比皆是。此外，所謂的“無箭頭的箭”，是表示贈微博厚的一種比喻。例如，用無箭頭的箭射中別人，對方心裡疼痛難忍立即會反戈相擊，就像人們所說的射無箭頭的箭一樣。我們這些人，如果一位施主來到這

裡，就會喜形於色地說：“我的施主來了”而起身相迎，為他接風洗塵，擺上好茶、酥油、肉類、油餅等豐盛的飲食，熱情款待。

很多修行人在施主來的時候都會去迎接。有位上師的大施主打電話說要到他的寺院去，這位上師馬上包了一個車去接他，但是施主在他那裡高山反應，差一點就死了，然後也沒有供養，只是和同來的人拍了個照片就回去了。這位上師特別生氣……。

其實施主供養或者不供養，應該隨他自己的意願，沒有必要去接。在漢地也是這樣的，我有一次到一個寺院，問一個小和尚：“你們的大和尚呢？”他說：“我們的大和尚接大施主去了。”他邊說邊笑，看他的表情好像已經習以為常了。

現在有些居士去某某處開法會的時候，活佛一定要用牛肉招待，這是非常不好的一種現象。本來漢傳佛教特別反對吃肉，你還用牛肉來招待這些吃素的居士們就非常不好。這些居士也是：“上師加持就可以……。”上師哪裡有這種權力？如果這樣的話，比丘犯戒的時候，只要給你摸個頂就可以說沒犯戒啦？沒有這樣的事情。有些“上師”也比較愚笨，弟子問：“上師您加持之後，我可不可以吃肉？”這位

上師“神態莊重”地說：“可以、可以……。”他可能連什麼叫加持都不懂。

上師不是萬能的，希望大家還是注意。

在交談期間，口是心非地說些：“你心地善良，你慷慨好施”等，如是三番五次地說奉承恭維之語，言談也一再表現出自己不喜歡慣鬧利養，並樂於廣作布施，夜以繼日孜孜不倦地修持正法。以諸如此類的手段，令施主明白自己是非常優秀的修行人，以各種妄言蒙蔽信士。

希望大家應該將正法、非法區分開來。

當時自己的舉止也是閉目合掌，法衣整潔，儀表莊嚴，表現出一副自己知足少欲的神態，這就是一種詐諂威儀。贈微博厚、獻媚奉承以及詐諂威儀此三者，同時是由貪圖享樂的動機而產生的。

有些人在施主來的時候特別精進，儀表也莊嚴……以此博得施主的好感。其實這都是無常觀得不好的原因，再加上貪心特別強烈，這類神態也就自然而然地出現了。

如果未採取贈微博厚的作法，唯恐施主因不滿意而不對自己作供養，或者供養也是微薄的禮品；如果未曾使盡周身解數當面讚歎施主，以及介紹自己如何以最大的精進行持善法的情況，則擔心施主不會生起信心，假設不生信心，就一

定不會供養財富；倘若行為舉止不裝得十分調順，說起話來不是柔聲細語、溫文爾雅，又恐怕施主不認為自己是一位好的修行人，以致於利養少得可憐。

他的發心是這樣的，認為如果施主沒生起信心，自己也就不會得到供養。但他還認為自己根本不是這種心態，並且說："我完全是為了利益施主們才這樣做的。"其實仔細觀察就會發現，他的一言一行根本就是為了掩飾自己絲毫沒有調伏的內心。

《喻法寶積書》中也寫道："依靠詐諂威儀以求獲取利養之人，希望別人會說'這是一位很好的修行人'，從而得到利養恭敬，於是在人前也假裝行為寂靜，面帶微笑，慈眉善目。

奔公甲的一把灰，為什麼會成為當時藏地最好的一種供品呢？噶當派的格西經常觀察自己的心，就是因為他發現自己不好的發心之後做出了這一舉動，所以即使一把灰也成了最好的一種供品。但有些人不僅不觀察自己的發心，而且別人給他指出來的時候，他還會強詞奪理："根本不是這樣！"

或者希望別人對他如此評價說：'這位尊者秉性正直，不為世間八法所動'進而供養豐厚財富，態度也是畢恭畢敬。於

是通過行為如理如法、語言直爽坦誠、直言直語等，讓別人生起信心的各種方式來騙取利養，這就是邪命。”

《喻法寶積書》中說：真正的邪命，就是指通過虛偽狡詐的語言行為欺騙施主，以此獲得利養恭敬。

我們應該經常觀察自己的行為，不要通過這種假裝的行為欺騙信士。

我本人對此也有同感，我們這些道貌岸然的修行人，或者裝出一副行為如法的模樣，眼睛只看木軛許的地方；平時舉行賽馬、射箭之類的娛樂活動，裝作沒有看到似的；當見到雞犬等動物時口頭上也是說著：“牠們好可憐啊”；本來無有一點惻隱之心，卻裝作悲心切切的樣子。

那些狡猾的出家人經常會表現的如理如法，非常符合戒律要求：眼睛只看一木軛許的地方，對賽馬、射箭等活動視而不見。他們相續中雖然無有絲毫悲心，但在見到可憐的動物時，仍在表面上做出一副大慈大悲的樣子。

尤其大城市裡一些假裝的修行人，為了獲得利養，在放生的時候特別有悲心，在居士面前也表現出戒律特別清淨的行為，這種人現在非常多。

本來，心裡對施主的供品早就垂慕已久，貪求不已，可是口頭上卻假惺惺地說：“不要將這些拿到我的面前來，難道你們不想讓我待在這裡嗎？”假裝知足少欲。

本來他特別想要，但卻裝模作樣地說：“不要把這些東西拿到我面前來，不要這樣……。”然後施主們認為這位修行人真是知足少欲，連供養都不接受。有些人不接受還是有一定目的的，因為越不接受，供養就越多，這些都是假相的修行人。

無論是對施主還是其他任何信徒說話時，總是裝作不知隱瞞似的說什麼都是直來直去；當別人惡語中傷時，本來心裡怒氣衝衝，可是口中依舊談笑風生，表面上顯得頗有度量，無有安忍的境界卻裝成有忍辱負重的氣度等，

他裝作大成就者一樣，說話從來都是直來直去，不論別人說什麼都不生氣，一直都是笑容可掬的樣子。表面看來，這位修行人真是非常有度量。

無論從心態、行為哪一方面來看，無一不是虛偽狡詐的，自己都應該對自己厭惡得發嘔。

我覺得這部《山法》一直在批評自己，對於這種虛偽狡詐的行為，自己都覺得不好意思。我想你們當中肯定也有這種人吧？！……

也有人利用巧取訛索的邪命來欺騙信徒，他們別有用心地告訴他人說：“某某施主供養這些財物，我通過此儀軌為他祈福消災。結果十分靈驗，他現在一切順利，重病痊癒，財運亨通，已經發大財，而且香火不斷，已生兒育女。”

有些施主想要作某某法事的時候，這位上師經常會說：“這個不是很容易，沒有一千元以上不能做。”也不知道為什麼一定要一千元以上，可能是沒有這麼多錢，這位上師老人家的發動機就沒辦法發動……。

很多人也是特別愚笨，沒頭腦沒智慧，對佛教的真正含義根本不懂，別人說什麼他們都信。

又對其他的施主大聲疾呼地遊說：“我如今正在做一件廣大的善事，你們應當趁此大好機會盡力捐助、隨喜供養、多出錢財。”

有些人說：“我現在正在做某某善事，這件善事對整個世界、整個人類都非常有利益，而且我問過許多活佛堪布，他們都是非常讚歎的，就連法王如意寶都不斷地對我點頭。你們千萬不要錯過這個機會，這個機會非常非常難得，如果你們能積極參與，一定會轉生到極樂世界、香巴拉剎土……。”

如果信眾沒有竭誠供養，只是捐贈了微量低等之物，此修行人便大發雷霆，惡言相罵：“你們就拿來這麼一點點東西，難道還能積累福德嗎？”經他這樣一說，信徒也無可奈何，不得不供養。這些都是屬於邪命。

如果施主供養的財物沒有自己想像得多，他就會特別生氣：“你供養這麼一點點，怎麼還想要成佛……。”感覺上

給他供養的越多，成佛的時間也會越短……。

現在有些人說：“我們這裡缺這個、缺那個……”一方面他自己並沒有享受這些財物，應該有一定功德，但有時候為了學院、為了上師化緣也不太好。還有些人不懂化緣的方式，不僅很容易斷了信士們的善根，對自己來說也成了一種邪命養活，這樣的話，即使你造了佛像、做了功德。也沒有很大意義。

《格言寶藏論》中說：“惡人儘管得財富，行為變得更惡劣，瀑布無論再阻擋，然彼一直往下流。”愚者到了漢地雖然會得到一些財產，但都是以不清淨的方法得到的，對自己的見解、修行不會有絲毫助益，這樣做佛像也沒有意義。不如像噶當派的大德那樣，在清淨的地方修行，這才是最有利益的。

一般世間上有各種不如法的事情，但他們怎麼做也沒有辦法，只要自己如理如法，也算是一個智者。

在當今的惡世，有些形象上的修行人，口頭上冠冕堂皇地說：“為了讓施主今生幸福快樂，我將盡力成辦這件事。”其實，他完全是為了自己撈取大量的收入。另有些人打著“我要造佛像、印經、建寺”的旗號，想方設法讓大家捐款、捐物。在此過程中，有些根本沒有用上，有些雖用

上，剩餘的財物裝入個人的私囊，據為己有。此等人，同時造了任意享用三寶財產、浪費信眾之財以及邪命養活這三種惡業，使自相續被速墮惡趣之因的滔天重罪所玷污。這些人的所作所為，就像發瘋了一樣。

現在有這種說法：很多人通過建造寺院已經發財了。當然建寺院不是很容易的事情，沒有一定的能力和智慧不一定成功，但以造佛像、印經書為名化緣也不是很好。有些人在外面說："要放生、印經書，你們多多隨喜……"他有沒有放生倒是不知道，但印經書的錢確實沒收到，可能全部裝在自己繫解脫的口袋裡了……。

這些人把佛教當作一種買賣品，真的已經發瘋了一樣。有時見到這種行為都特別痛心，即使你對前世今生不承認，也不應該把佛教當作買賣品進行損害，希望大家不要變成這樣的瘋子！

此五種邪命，前文中也已宣講過，此處又再次重申。對於這一點，若從自己所見所聞的切身體驗，雖然還有許多要講的，但於此恐繁不述。恆時依靠這樣的邪命而維生的"大修行者"，是最下等的修行人，就像流浪在城邊的餓狗一樣。

希望以前沒有出現這類行為的人，以後也不要依靠這種邪命養活自己，依靠惡業維持生活真的不太好。

昏君造罪

信中云：“身披袈裟持相之昏君，為握貪嗔兵刃眾眷圍，不善事業廣弘於十方，邁向三惡趣處大行者。”

有些人，身體雖然披著袈裟，是一個修行人的形象，實際卻與世間昏君沒有什麼差別。他手裡緊緊握著貪嗔的兵器，到處弘揚不善法的惡業，這種人已經邁出了去往惡趣的腳步，確實非常可憐。

身披紅黃袈裟法衣的持相修行人，行為散漫，依靠邪命過活，惡貫滿盈，被與自己雷同、心行下流、手握罪業兵刃的惡劣眷屬團團包圍，

如果上師不如法，他周圍聚集的也都是具有邪知邪見和喜歡誹謗的人。

從而在自他相續中播植下違背正法的種子，或將罪惡的事業散佈十方，廣泛弘揚，如此為自己後世打開三惡趣之大門的“偉大修行者”，稱為擁有不善業大倉庫的最下等修行人。

他在造不善業方面有非常豐富的經驗——不守紀律、行為不如法、相續中充滿了邪知邪見，而且對上師不具足恭敬心、對眾生沒有慈悲心，所作所為全部是非法的，這就是下等修行人。

我們這些人最初來到寂靜的神山住下的目的，就是想贏得一個住山修行者的名稱；

有些人來到這裡的原因，就是想得到一個修行人的名稱。這一點從我自身來講應該是沒有的，我最初來的時候就是要精通五部大論、證悟大圓滿，當時連上個廁所都一直在觀心，提水的時候也可以背好幾個偈子，還是挺精進的。但有些人可能不是這樣，來這裡的目的不是求法，就是為了得到一個名聲。現在藏人中也有，在學院待一兩個月就出去了，然後對大施主們說："我在法王如意寶面前聽過法。"下面的人也特別愚笨："他在法王如意寶面前都聽過法，真是了不起！"然後認為他就是大上師，拼命供養。

在中間的階段，身處靜地的他便在希求現世幸福美滿的動機驅使下，通過打卦、看相、算命以及講經說法等種種欺騙的卑鄙手段，企圖收取數量頗豐的財物；

一般打卦看相還是挺簡單的，但這都是一種戲論，不太好。

最後積存下豐厚的財產變成了一位富翁，這時聚集許多作惡多端、貪圖今生不求後世的眷屬僕人。

很多人有了一點財富就什麼都不管了，將一些見解行為非常惡劣的人集聚在自己的手下，整天做一些非法的事情。

你們當中有些人，本來剛來的時候是很清淨的修行人，但後來依靠各種方法積聚了一些財產，成了很愚笨的一個富翁，對佛法沒有任何貢獻，自己也沒有聞思修行，整天就是享受信財和亡財，這樣活在人間實在沒有意義。

這樣的人只是從外表看上去是一個修行人，實際上就像無惡不作的昏君一樣，對於大大小小的信徒，時而好言好語，時而惡言惡語，千方百計地強奪他們的財產，就像攔路搶劫的土匪一樣。

他有時候好言好語地對施主們說供養的功德，有時候惡言惡語地說："你為什麼不供養，你違背了我的教言，你肯定會下地獄，以後你不是我的弟子……"想盡各種方法搶奪施主的財產，這些"上師"與土匪有什麼差別呢？比較善良的土匪，還會給人們留下一點兒口糧，可是你連一小口飲料都不給施主留下……。

這種冒牌的修行人，身著法衣，肩披袈裟，嘴裡也是鬼話連篇地說："十分精進地念經誦咒、頂禮轉繞等世間八法的善事，這是最大不過的善根"，以這種欺人之談來蒙蔽信徒。接下來又信口開河地說什麼："我能遣除活人的一切違緣，也能迅速地將亡靈引入解脫道。"

有些人到施主家後，口裡一直念念有詞，半晌之後對施主說："本來你們家裡有一個亡人在這裡，我對他念了一

些咒語，現在已經往生極樂世界了，從此以後不會危害你們的。但你們還是要做點兒供養，不然你們這個亡人以後很容易墮入輪迴的……”這樣的說法可能也有很多吧！

以此將施主的所有珍貴財產受用統統搜刮過來，這簡直就是故意在造投生惡趣之業的人。

佛經中說將佛經、佛像作為商品買賣，僅一次也會墮入惡趣，更何況真正當作買賣品來養活自己呢？噶當派的大德說：“在商店裡請佛像是可以的，但是賣佛像的話一定要懺悔，比如賣了一尊佛像，懺悔的時候就必須造兩尊佛像。”

像這樣賣法器、賣佛像雖然有很大過失，但對佛法的危害不是特別大，最讓人痛心的是，現在的很多人自己根本沒有定解，然後通過灌頂、傳法等各種方法收取別人的錢財，這是最嚴重的事情，對佛法的損害相當大。希望你們當中，不要出現這樣毀壞今生來世的人。

我們應當發願，生生世世永遠也不要成為這種無有修行、毀壞今生來世的形象修行人。

我們一定要祈禱上師加持，希望不要產生類似的邪念；即使產生，也要依靠上師三寶的加持不讓它成功；即使成功，也要在很短的時間內斷除，重新成為如理如法的修行人。大家應該再三地發這樣的願。

信中云：“如是三門不行善法者，作惡多端佛教之盜賊，雖入佛門不奉行正法，勸告斷除毀壞佛教者。”

整天三門不行持善法、作惡多端的人，根本不是真正的修行人，他就是佛法的盜賊，他們雖然皈依佛門，卻從來不行持善法，只是依靠自己的分別念行持各種各樣的惡業，勸告這些人千萬不要毀壞佛教！

一般來說，非佛教徒毀壞佛教也是沒有辦法的，但佛教徒毀壞佛教就是非常遺憾的事了。現在很多人就是這樣，顯宗的人誹謗密宗，入了密宗又誹謗顯宗，入了這個宗派誹謗那個宗派，這種人就是入了佛教以後誹謗佛教的。還有些人，進入佛教以後對因果生起邪見、誹謗上師，這些行為都應該徹底斷除。薩迦班智達是這樣衷心勸告大家的。

本該奉行的身語意三門善業拋之腦後，誤入歧途。心裡所想以及言談舉止，全部與妙法背道而馳，來之不易的暇滿人身無義空耗。凡是與這些下等的“大修行人”相似的人，自相續不斷滋生各種各樣的罪業，因此稱他們是佛教的盜賊。

這些人將三門一切善法全部拋之腦後，依靠惡友誤入歧途，每天無意義地空耗人身。為什麼說是佛教的盜賊呢？因為來之不易的人身，他根本不知道珍惜，對身語意三門的善業根本不行持，然後與相續中充滿惡業的惡友交往，這種人的相續中必定會產生各種罪業。

譬如，盜竊犯們白日裡倒是安分守己，可是到了深更半夜，他們就會出其不意，誰也不見，偷偷摸摸地盜取別人的受用。

這是盜賊的一貫作法。

與之類似，不行正法、僅是持著修行的形象，在即生中通過詐諂威儀的非法行為唯利是圖，想方設法尋求財物，說他們像盜賊一點也不過分。

一般對盜賊不用特別害怕，只要把門鎖好就沒有關係，但是以修行人的形象盜取你的財產的話，你就很容易上當受騙，這些人與盜賊確實沒有什麼差別！還有些人與強盜一樣，經常拿著手鼓、鈴杵，一邊搖，一邊要錢，這些人已經玷污了佛教的形象，非常不莊嚴。尤其藏族的很多僧人，在街頭街尾一直盯著你的錢包，如果沒有給就一直追著你跑，他們真的跟強盜沒什麼差別。

在末法時代的此時，尤其是藏傳佛教的修行人，如果如理如法修行的話，他的家人一般都是非常支持的。但是他們根本不知道化緣的方式，用盜賊來比喻一點兒都不過分，我想用強盜比喻也是很恰當的。

最終他們不但摧毀自相續中佛法的善根，而且連同對自己言聽計從的狐朋狗友們相續中的佛法善根也一併毀盡。

外表上看確實是個佛教徒，一般漢傳佛教有皈依證、戒牒，藏傳佛教徒可能也有一些證書。表面看來，所有的證件都已經齊全了，確實是一個非常好的修行人。

雖然他們外觀上偽裝成已入佛門的信徒，事實上，不僅自己無有任何講辯著、聞思修等的能力，並且對於有這方面特長的人一直懷恨在心，甚至生起邪見。

真正的修行人，應該依靠聞思修行和講辯著進行區分，但他們對這些一竅不通，根本不是修行人，是純粹的假冒偽劣產品……。

他自己沒有這方面的能力，就像猛獸面前放置青草一樣，對聞思修行沒有絲毫興趣，然而對其他有能力的人卻懷恨在心，看到他們聞思修行就特別不高興，通過各種語言、行為使之退失信心，給他製造各種違緣。

作者忠言相告，諸位應當捨棄此類行為惡劣之人。

信中云：“無垢如來密意虛空中，無勤升起教法證法日，願以所射我之善說光，開啟所化眾生善蓮園。”

這是薩迦班智達最後的結文。無垢如來的密意如同虛空一般廣大無邊，其中無勤升起的教法證法日輪，放射著薩迦班智達我的善說光芒，願以此開啟一切所化眾生相續中善法的蓮園。

在依據教理傳講、如理如法修持如來密意、遠離一切邪魔障礙的晴空中，冉冉升起了涵蓋教法、證法的佛法如意寶那耀眼奪目的日輪，但願依靠從中放射出的薩迦班智達我的善說的璀璨光芒，使所化眾生善法的蓮花競相綻放，遍滿樂園。

薩迦班智達善說的光芒，通過札嘎仁波切精心細緻地妝點，我們信心的蓮花也應該競相綻放了吧！

身為一名修行者，我們理應盡心盡力斷除，薩迦班智達在他的這封無垢善說的書信中，再三予以嚴厲痛斥的最下等“大修行人”的種種劣行。

對於這裡所痛斥的惡行，作為修行人一定要斷除。

修行人十大過錯

居住在寂靜處的行者們當務之急，要徹底擯棄貪求現世利益等修行人的十大過錯。大智者至尊吉恭巴，酣暢淋漓道出了修行人中普遍存在的十大過錯。從中我們應當清楚地知道。

下面觀察一下，自己是否具足這十大過錯。

依止寂靜聖地意圖，在於追求現世的高位美名，這是修法人的一大過錯；

有些人的性格不喜歡高位、名聲，所以這種過錯不一定

具足。但有些人雖然住在寂靜地方，心裡卻一直想：“我就這樣兩三年當中閉關，之後別人會非常恭敬我的……。”

一心想作會眾之首而成辦私利，這是修行人的一大過錯；

很多世間人非常想做一位眾中主尊，同時，希望依靠這種方式利益自己。但修行人也這樣做的話，就會犯下非常嚴重的錯誤。

雖然對佛法比較精通，卻不警惕惡業，這是修行人的一大過錯；

對佛教當中的講、辯、著雖然比較精通，但對取捨因果絲毫不在乎，這也是修行人的一大過錯。

在座的人，佛法方面還是比較精通的，但在因果取捨上，自己究竟做得如何呢？這一點只有自己知道，別人是很難了知的。

對於教言的深奧內涵只停留在一般的理解上，是修行人的一大過錯；

對於佛法，尤其是大乘菩提心、等淨無二的見解，必須通過上師的竅訣通達其中真正的本義。如果根本不作深入思維，僅僅停留在表面理解，也是修行人的一大過錯。

實地修行時，尤其對上師的甚深教言一定要遣除懷疑、通達無礙，真正從內心感受到：這樣的教言實在太殊勝了。

這時，即使一百個智者來到你面前，也不會轉變這種想法，這說明你已經真正對教言生起了定解。

雖說已具有明顯的證相卻未調伏自相續，是修行人的一大過錯；

雖然具有一些他心通，而且能夠看到本尊、明點，卻完全沒有調伏自相續的煩惱，如此也就沒有很大意義，這是修行人的一大過錯。

已經進入佛門如若未能斷絕世間法的貪嗔，則是修行人的一大過錯；

雖然已經入了佛門，甚至出了家，但對於世間法根本未能斷除貪心、嗔心，也是修行人的一大過錯。

衣食住行本應隨遇而安，若一直勞心費神地忙碌溫飽，則是修行人的一大過錯；

本來自己的生活資具基本可以解決，卻仍然忙忙碌碌地奔波，這是修行人的一大過錯。

修行人的生活應該簡簡單單、隨遇而安，然而你整天為了溫飽不斷忙碌，這不是修行人的行為。

為了獲取妙衣美食而宣說甚深的教言，是修行人的一大過錯；

以獲得美妙的衣物、飲食為目的，宣說大圓滿、大中觀

等甚深教言，是修行人的一大過錯。

現在有些人，為了獲得錢財給別人灌頂、傳法，這對修行人來說是非常不好的一種行為。有關這一道理，有些人不懂，有些人雖然懂，但卻無法控制自己貪著世間財利的心。**以種種手段讚自毀他，是修行人的一大過錯；快樂喜不自禁、痛苦不能承受，是修行人的一大過錯。**

快樂的時候高興得不得了，自己也控制不了自己；有少許痛苦就無法承受，恨不得敲破自己的頭。這樣的行為非常不好，一般修行好的人，快樂時如夢如幻，痛苦時也可以如夢如幻，任何情況下都不會出現控制不了的狀態。

如果對這其中所提出的十大過錯，進行深入細緻地善加揣摩，就能認識到如理如法修行的這一教言，是使身居靜處的修行人相應正法最為殊勝的竅訣。

我們可以一一對照上述十個過錯，看一看自己到底是真正的修行人，還是假修行人。

你們經常說：“上師你能不能給我傳一個竅訣？”所謂的竅訣，並不是在你耳朵邊上說個悄悄話，其實經常用這十個條件衡量自己，就是上師給你的最好、最殊勝的竅訣。

下面對上述十種過錯進行廣說。

（一）我們這些人依於寂靜處擁有了修行人的地位以後，理應跟隨諸佛以及前代大德們的足跡修行，剎那也不能做非法之事。

剎那也不做的話，作為凡夫還是挺困難的，但是應該做到儘量斷除。

依止靜處絕對不要追求現世的利益，身居低位，穿著破衣，享用粗食，並且心裡應當如是想：甚至凍僵而死或者饑餓而亡也無怨無悔。

這就是噶當派修行人的做法。經常將自己放於低位，穿著也應該以糞掃衣為主，不要像有些人，無論坐在哪裡都是特別傲慢，衣食住行也只是為了顯示自己的財富。

修行過程中應該精進聞思、行持苦行，為了正法，即使再冷、再苦也不應該回到城市裡去。有關這一點，札嘎仁波切從實修角度給我們作了介紹，大家了知這樣的道理之後，就應該在實際行動當中如是行持。

（二）作為擁有許多弟子的上師，無論做任何事都不要有自私自利之心，應該以無私奉獻捨己為人的精神饒益他眾。

這一點在佛教中非常重要，每個修行人都應該經常關心別人。尤其是大管家、小管家，你們經常看一看哪些人在

生活上、聞思上有困難，對他們一定要儘量幫助，不要把所謂的“我”牢牢地記在心裡，除此之外什麼都不管。最好拋棄一顆自私自利的心，一心想著利益眾生，這就是佛教的宗旨。

（三）如果無有實地的修證，又不警惕罪業，那麼雖然對於佛法的道理有些了解，口中也說得有理有據、頭頭是道，但仍是沒有用的。因此，單單了知佛法還不足夠，而必須將所了達的法義付諸實踐，身體力行。

對於這部《山法》，我們不要只是口頭上說一說，聽過之後應該實地修持。比如此處所講的修行人的十大過錯，真正認識到它的過患之後，應該有一種實修實證的體驗，否則真的與鸚鵡學舌沒有什麼差別了。

（四）對於所獲得的菩提道之次第、大乘的修心法門以及密宗金剛乘等極為深奧的竅訣，應當全面理解通達。

有關道的次第、大乘深法以及密宗金剛乘的一切修法教言，必須通達一個甚深的竅訣，否則，很難趨入真正的修法。

（五）自以為已經生起了善妙的證相，然而未曾調伏自相續，結果遇到小小的外緣時，煩惱就像波濤洶湧的大海一樣勢不可擋。若是真修實證的驗相，那麼身語意三門就會像腳踩棉花一樣調柔。

有證相不見得是件好事，關鍵要看自己是否已經調伏了煩惱。如果以前煩惱特別嚴重，現在通過各種方法得到了調伏，那就是真正的神通、真實的證相。

真正的證相出現時，你的身口意會特別調柔。有人說自己生起了什麼什麼證相，確實，平時沒有任何事情的時候，行為還是非常不錯的，但遇到煩惱、違緣的時候，他的痛苦可能比世間人還強烈，這說明生起的只是一種假的證相。

（六）有些人雖說已入了佛門，也自稱為修行人，可是為了父母兄弟姐妹以及親戚朋友的利益，貪嗔之心永不停歇，甚至比世間中的在家俗人還下劣，千萬不要做這樣的修行人。應當對親方他方無有偏袒、一視同仁，對一切有情念念不離父母想。

有些人說：“我已經入了佛門，是出家人了。”可是，他平時面對親朋好友和怨敵的時候，貪心、嗔心比世間人還要下劣，根本不知道調伏自相續，只是任由貪嗔之心不斷蔓延。

（七）對於充饑之食、蔽體之衣，雖然已經自然而得，卻仍然依靠維護施主的情面等種種手段，來尋求好衣美食等財物，這也實在不是修行人所為。身為修行者，理當具備知足少欲這一財產。

普通的世間人，為了生活、為了家庭必須四處奔波，但修行人具有一種不可思議的威力與加持，不需要像世間人那樣勤作。而且，這也不是修行人的作為，修行人經常將知足少欲作為生活的根本，特別重要。

（八）對於自己的上師所恩授的教言，本應視為如意寶一般珍惜愛重，並實際修持，可有些人偏偏為了衣食財產的微薄之利而隨意傳講，這是極不應理的做法。對甚深法義，應當像啞人品糖味那樣獨自去體會。

雖然無常法並非密法，但以前噶當派的上師也從來不會隨便傳授，一旦傳給弟子，弟子就需要在寂靜地方一直實修。因此，不要說密法，顯宗當中比較甚深的教言，也不應該隨便傳給沒有緣分的人。

大家對於已經聞受的教言，一定要像對待如意寶一樣百般珍視愛重。現在有些人為了名聲、錢財給別人傳《上師心滴》，然而下面聽受的人，不要說大圓滿的灌頂，連普通的灌頂都沒有得到過，這是極不應理的作法。在自己還沒有得到真正攝受弟子的能力時，應該對上師所傳授的甚深教言獨自細心體會、精進地修持，如果隨意告訴其他人，不僅自己會失去殊勝的加持，而且對其他人也沒有太大利益。

（九）讚自毀他已經違犯了菩薩戒，它是其中的第一根本墮罪，過患極為嚴重。因此，我們經常要想自己是一位充滿過患之人而反躬自責，並思維其他任何人都是具功德者而對之恭恭敬敬。

有些人一開口就是說別人的過失，這時的口才特別好、滔滔不絕，這對修行人來說是非常嚴重的過患。

對於這種過患應該對治。怎麼對治呢？平時經常思維：像我這樣的人，相續中充滿了各種過失，怎麼還能說別人的過失呢？其他人沒有一個像我一樣，他們都是具有很大功德的。就這樣，經常對每個人作佛想、作菩薩想，漸漸的，你眼中所見到的、耳中所聽到的，自然而然全部都是具有功德的人了。

（十）居住在寂靜聖地的修行人未離依怙上師，未離所修的正法，依靠化緣維生，胸懷寬廣，心情舒暢，這是最快樂不過的生活了。

在寂靜地方不離開上師、不離開正法，依靠化緣過一種簡簡單單的生活，心胸非常開闊，這樣的修行人無論如何都是特別快樂的。

大城市當中的人，經常為了生活奔波忙碌，由於沒有

善知識的引導，不知道取捨因果，他們的生活確實是非常痛苦的。我們有些人說：“這裡雖然有點兒冷，但是每天聞思修行，金剛道友們也非常和善，而且每個人都在行持善法，自己不行持善法也不好意思，每天過得非常有意義、非常快樂。可是大城市裡的人們，每天上班下班、上車下車，這樣的生活，想一想都是特別痛苦的。”這確實是智者的一種觀察，大城市當中的生活不會快樂的。

可是有些人在擁有的時候不加珍惜，反而經常與親友施主們不斷聯繫，從而不由自主地掉入了貪嗔散亂的陷阱中，這就是所謂的沒有福分享受佛法的快樂。

有些人沒有福報，雖然很想住在寂靜地方，知道離開上師、離開佛法不應理，但是在寂靜的地方就是無法安住。

有些人雖然住在寂靜地方，但既不聞思修行、也不調伏自相續，最後很想離開。而且離開時繫解脫和法本都沒有帶，只是帶了一個厚厚的電話本，裡面全部是一些大施主、大老闆的名字和電話。可是他們對你的幫助也不會很大，因為貪心越大的時候，錢財也會漸漸遠離你，如果沒有貪心，錢財反而會主動來找你。

沒有福報的人，整天就是與親人朋友還有施主們聯繫，認為住在大城市當中非常快樂，就好像白色的蛆蟲在糞便當

中爬行，卻認為自己正在享受自由自在的快樂生活一樣。這些都是沒有福報的人。

還有的修行人為了正法，僅僅經歷一點缺衣少食的苦行，或者出現頭痛腦熱等輕微小病時，便驚駭不已，承受不了痛苦，這也是修行人的一大過錯。無論遭遇任何不幸，我們都要轉為道用。

《竅訣寶藏論》中說：遭遇疾病、痛苦、違緣的時候，應該把它轉為道用，不要讓它障礙自己的修行，這時的修法更應該精進。

遭遇違緣的時候，修行、聞思不僅沒有間斷反而更加精進，這樣的話，違緣也會成為順緣。因此，希望你們不要因為這樣那樣的小事，中斷自己的聞思修行。

不可缺少之五法

作為修行人來講有不可缺少的五種法要。

大尊者吉恭巴又說道：“作為修行人有必不可缺五法，即深深的厭離心與穩固的信心是必不可缺之一法；

非常有名的大格西吉恭巴說：修行人不可缺少的有五種法要：首先，應該對世間產生強烈的厭離心和穩固的信心。信心應該在強烈厭離心的前提下具足，否則，信心不穩固，修行也就不可能成功。

指引解脫道的上師，是必不可缺之一法；

上師應該具足上師的法相，如果上師都是糊裡糊塗的，根本不懂解脫道，還怎麼給別人指引解脫道呢？

相續中具有取捨智慧，是必不可缺之一法；

自相續應該具足能夠取捨的智慧。

一般世間人的邪知邪慧不是真正的智慧，真正的智慧應該是了知取捨的智慧。有些人智慧不高，但基本上知道哪些是善法、哪些是惡法，哪些該做、哪些不該做，這樣也是可以的。

具有毅力盔甲之精進，是必不可缺之一法；

修行正法的時候，必須具有一種比較堅定的毅力。

了悟萬法實相的正見，是必不可缺之一法。”

這一點有點兒困難。有些人可能已經證悟了這樣的正見，但有些人對萬法如幻如夢的道理都不明白。

這五法對於修行人而言，是恆時不可或缺的。

作為修行人，自己相續中到底具不具足這五法，希望你們觀察。

信心與出離心是佛法的基礎；

對上師的信心是修行的依處。

上師善知識是修道的依處；

想要獲得成就必須依靠上師。

智慧是防護非法深淵的眼睛；

沒有智慧的眼目，就很容易墮入非法的深淵當中。

精進與毅力是剎那也不拖延修行的助伴；

如果具足精進與毅力，對聞思修法就剎那也不會拖延，遇到任何違緣也不會阻擋自己修行的腳步。

正見是斬斷煩惱之網的最有力武器。

若能具足了知空性的正見，遇到煩惱時也會很容易斷除。

此五法是修行人不可缺少的。

札嘎仁波切的智慧確實非常了不起，上面只有幾句話的教證，依靠他老人家的智慧，已經從各個方面詳詳細細地作了分析。有些人胡言亂語的時候，口才、智慧非常不錯，但是像這樣真正具有智慧的語言，看一看你們的口中能不能說出來？

信心、精進與智慧等之因，就是觀修無常。如果一個人的相續中沒有生起無常的概念，那麼就不可能具有信心，因為信心的對境是三寶與業因果。雖然說需要對此深信不疑，但如若是一個未能捨棄今生，並將現世的一切瑣事看得至關

重要的人，就不會生起虔誠的信心。不看重現世並能放下今生，必須通過觀修無常才能做到。

上面所說的五種法必須通過觀無常才能得到，為什麼呢？首先是信心，一般信心的對境是上師三寶、業因果，但是對今世特別執著的人，即使對上師三寶有信心也不會很堅定。

確實這樣，如果觀修無常，就會覺得一切都是特別短暫、沒有意義的，只有上師三寶和業因果是真實不虛的，業因果是長遠的事情，而今生只是短暫的一瞬間。了知這一點之後，就不會將精力用在今生的瑣事上，由此也會精進努力地聞思修行。

同樣，精進也需要由無常觀而得，精進的人所要精進的對境，就是要成辦後世的離苦得樂這一大事。

所要精進的，不是今世無有意義的瑣事，而是成辦來世離苦得樂的大事。

因此要考慮有利於後世，就不能關心今生的利益。要想真正做到對現世漠不關心，必須了達今生的一切瑣事都是無常、無實質的本性。

已經了知今生的一切所作所為沒有一點兒實義，對來世的解脫和安樂就會非常重視。沒有觀察時，精進怎麼會與無

常有這麼大的聯繫？如果沒有觀修無常，就會對今生非常重視，自然也就不會對來世的解脫與安樂產生精進心。

因此，所謂的無常，在修行的初、中、後三個階段都非常重要。《大圓滿前行》中引用博朵瓦格西的一段話說：“如果想專心修行一法，無常最為重要。倘若修行死亡無常，首先可以作為進入佛法之因，中間可作為勤修善法之緣，最後作為證悟諸法等性之助伴。倘若修行無常，最初可作為斷除此生繩索之因，中間可作為捨棄貪諸輪迴之緣，最後可作為趣入涅槃聖道的助伴。又最初可作為生起信心之因，中間可作為精進之緣，最後可作為生起智慧的助伴。如果觀修無常，並且能在相續中真正生起的人，起初可成為求法之因，中間可作為修法之緣，最後作為證悟法性的助伴。倘若修行無常，並且能在相續中生起無常觀，則初始可作為擐甲精進之因，中間可作為加行精進之緣，最終可成為無退精進的助伴。”

作為修行人、不要對今生的名聲地位過於執著，在短暫的一生當中，應該為來世的解脫努力，如果誰的無常觀比較好，他的精進、智慧、信心、出離心也就很容易生起來。現在世間上的人根本不知道，所謂的身體、生活、錢財都是非常短暫的一種虛假現象，唯一在滾滾紅塵中忙忙碌碌，看到他們的一張張臉孔，真的覺得非常可憐。

毅力也是如此，僅僅為了成就自我了生脫死的果位，而不顧生身性命的小毅力，

毅力非常重要，如果有了毅力，沒有飲食衣物無所謂、房子倒下去也無所謂；假設沒有堅定求法的毅力，即使房子沒有倒下去，對自己的修法也沒有什麼用處。

或者由珍寶菩提心所引發，成辦偉大的利他事業而捨棄身命也在所不惜的大毅力，無論是大毅力還是小毅力，都必須來源於修無常觀。

為了自己了生脫死而精進只是一種小毅力，以菩提心引發、捨棄自己的一切也在所不惜，這才是大毅力。不論大毅力，還是小毅力，它的來源都是無常觀。

對於修持善法不具備吃苦的毅力，只是一味地散亂於今生瑣事中的人，拖延修法，懈怠懶惰。

如果無常修得不好，就不會具備吃苦的毅力，這樣一來，整天散亂在無意義的瑣事當中，不僅不會精進反而會拖延修法。

所以說，毫不耽擱、如救頭燃火般勇猛的精進心，也必須通過憶念無常而發起。

有些人特別精進，就好像頭上著火會馬上去撲滅一樣毫不耽擱，這就是觀修無常的作用。具有無常觀的人，時時刻

刻都會想：不管發生任何事，都不應該中斷修行，不然死亡很快就會到來，以後再也不一定有機會修行了。

現在既然有機會聞思修行，大家就一定要加倍珍惜，一定要努力修行，如果總是說：“明年再聽法吧！明年再修行吧！……”你說是這樣說，但明年到底還有沒有這種機會，誰也不敢保證，因此一定要觀無常。

智慧也依賴於無常觀，智慧所要了達的內容就是善惡取捨，所謂的取捨善惡，實際上就是三門不違越包括佛制戒在內的一切戒律。不違戒律也依賴於細緻思維、進而再三修持業因果，而非常重視今生的人，不可能細緻入微地思維業因果的道理。

我們應該學會取捨因果、善惡，包括居士戒以上都不違犯。

現在有些人，本來不願意做壞事，但是不做壞事就拿不到工資，這樣的話，他寧可拿工資也不願意放棄做壞事。這就是不懂得取捨善惡的結果，而導致這一後果的主要原因，就是無常法修得不好，如果無常法修得很好，無論如何都不會做壞事的。

偉大的善知識博朵瓦，曾在講經時著重強調地說：“你們要好好觀修無常，到時就像現在喝茶比較容易、不喝茶感到困難一樣，修無常法以後捨棄今生、成辦後世自然不難。”

最初觀修無常時可能很困難，經常想不起來或者根本見不到萬法無常的本質，但是如此不間斷地觀想，到一定時候，無常觀自然而然會在腦海中顯現：奔波忙碌的人群是無常的、房屋住處是無常的、春夏秋冬的季節變化是無常的、虛空中的白雲是無常的，甚至金剛道友的心情和行為也是無常的。一天當中，一直都會處於無常的狀態。

想要出家修行的人，如果無常觀得比較好，就會馬上出家、馬上修行。但現在很多人說："等我老了以後再修行，等兒子結了婚我再出家……"他們根本沒有想一想：等老了的時候、兒子結婚的時候，你到底還在不在這個人世間？他說："我肯定會活很長時間的，八十歲、九十歲也不會死……"不一定吧？死主閻羅來的時候，他肯定不會對你手下留情的。

就像博朵瓦格西所說，喝茶很容易，不喝茶很困難，到了一定程度，觀無常非常容易，在哪兒都可以觀。所謂的無常法，表面看來只是個初入門的法要，其實這一法門非常非常深，噶當派、格魯派、寧瑪派等各大教派，都如是重視無常法的原因就是這樣的。希望大家，在現在分發"無常法的如意寶"的時候，每個人都應該得到一份，如果沒有得到實在太可惜了。

同時，他對有關業因果、輪迴的過患、菩提心以及空性的法理，也做了簡明扼要的開示。後來，夏哦剛瓦尊者對普穹瓦格西講述這些內容時，普穹瓦立即摘帽深有感慨地說：“奇哉！我們覺沃的法實在太殊勝了。”

覺沃是指博朵瓦格西。覺沃也有尊者的意思，拉薩一帶對比較尊重的人經常稱為覺沃。

又再次重複。格西之所以高度重視、口中連連讚歎說：“我們覺沃的法殊勝。”主要是由於，無常觀是一切佛法的根本或源泉，必不可少的緣故。

有些人雖然已經出了家，但對家裡各種事情一直放不下，這就是無常觀得不好。有些人不論別人怎麼勸：“你現在應該好好修行，到寂靜地方去聞思。”但是他無論如何都不想離開，就要待在大城市裡。

我們中的有些人心裡一直認為，無常的修法是對法理一概不懂的初學者所修的低劣法門，自己只需稍微觀修後，棄之一旁即可。

我們當中的有些人，一講到無常法就連聽都不想聽，法本更是不會看，一直說：“《大圓滿前行》裡講過了，怎麼一直講這個呢？”這些人確實聽過無常法，字面意思可能也懂，但是，真正懂得無常內涵的人又有幾個呢？

一部分上師與僧人聚集一處進行研討時，所談的問題多數是

針對空性、密宗觀修本尊的修法、密咒念誦的方式等高級的法門而展開討論的。

這些人所討論的全部是中觀自續派與應成派之間的關係，或者觀修本尊時的顏色怎樣，“吽”字、“阿”字如何觀修，密咒怎麼念誦……。

其實，對無常法也可以這樣辯論，比如智慧的因為什麼是無常？為什麼無常是生起證悟的助伴？我傳法這麼多年了，沒聽到一個人說：“你可不可以給我傳一個無常法？”這說明，你們對無常法根本不重視。

這也是因為，他們對於下面淺顯的正道次第相續中尚未生起之前，無論如何修上面高深的密宗道法，相續中也無法生起證相，即由淺入深的修道次第這一道理未懂得所導致的。

很多人密宗修行不成功、中觀見解不知道，就是因為無常法沒有修好，如果無常法修得很好，根本不會導致這種後果。

真假閉關者

有些修行人，從來未曾依止一位如理通達道之次第的善知識，自作主張的閉關。其實，他們只不過是想依靠這種修行方式，得到“這位是好修行人，這位是好上師”的讚譽等名聞利養而已。

對於他們的目的，大家其實都很清楚。

這類人經常住在自己的屋子裡，誰也不接觸，有一天出來時，連《入行論》、《大圓滿前行》都看不懂，這就是假修行人。噶當派非常反對這樣的盲修瞎練。法王如意寶也要求大家一定要聞思，如果沒有聞思的基礎就想到其他地方去閉關，上師是一律不開許的。

他們的身體雖然在房子裡閉關，可是心裡卻全是現世的伏怨護親的貪嗔以及散亂外境等，漫無邊際的紛飛妄念。

他們的身體確實是在屋子裡面，門口上也貼著字條，上面寫著“閉關”，但在他的內心當中，執著伏怨護親的分別妄念卻此起彼伏，根本無法閉關。

到了下午太陽落山時，一邊叮叮噹當地搖起手鼓、鈴鐺，一邊宣佈說：“瑜伽修行者現在出關了。”

藏地有這種情況，他們經常白天閉關，下午出關一會兒，然後再閉關。

事實上，你這個瑜伽行者在沒有搖晃手鼓、鈴鐺之前就早已出關了，並且隨著分別妄念已經到漢地、印度以及父母親友所在的故鄉遊覽了許多次，搖晃手鼓、鈴鐺也是除了內心散亂之外，再沒有其他的出關了。

根本不用搖晃手鼓，其實你早已經出關了。因為你正在屋子裡的時候，心裡一直想著到漢地去化一點兒緣，然後到

印度、拉薩等聖地去朝拜，甚至你的內心早已經神遊到了這些聖地，根本沒有在屋子裡好好閉關。

真正應該關上的分別念沒有閉關，那身體閉不閉關又有什麼太大意義呢？

這樣的閉關修行人目的，就是為了在人前炫耀而已，實際對自心無有任何益處。

如果是真正的瑜伽行者作閉關，可以說是斷絕了內外一切來往的閉關，斷絕外界的來往也就是說必須做到遠離親友、眷屬、熟人、施主等，這是外閉關，

《竅訣寶藏論》中講到了外、內、密、上、中、下六種閉關（《竅訣寶藏論》云：實修閉關要訣之六法:遠離貪嗔乃為外閉關;無有積蓄乃為內閉關;遠離二取乃為密閉關;不希善妙乃為上閉關;不憂惡劣乃為下閉關;無事無執乃為中閉關。若具此六不會出違緣）。

斷絕內心的來往，即必須做到遠離不好的起心動念。

所謂的內閉關，是指斷除有關貪嗔癡的一切想法。

如果不斷絕與外界的親友、熟人、施主等相互往來，就無法斷除內在分別妄念的往來。而斷除外界的一切往來，就要去一個聽不到他們的名字、看不見他們的身體的地方居住，如此一來，內在分別雜念的往返也就會自然中斷。

沒有外界的嘈雜繁亂，內心也就很容易平靜下來。

札嘎仁波切對城市和寺院裡的閉關不太讚歎，當然，如果你的境界已經達到了如同日月一樣可以任意遨遊的時候，安住在哪兒都是可以的。在這之前，還是應該到一個寂靜的地方精進修行。

有些修行人為閉關做準備，而在所處的散亂寺院中或城鎮裡，從自己房子的外面用木板圍起一個院子，又掛上一個門牌，上面寫著“閉關”的字眼。

實際這種閉關是不可能究竟圓滿的，因為在散亂的寺院和城鎮當中不可能做到真正的閉關。

這裡“散亂的寺院”是指沒有聞思修行、每天搞世間法的寺院，如果是專門聞思修行的寺院，在那裡閉關也非常好。當然，如果自己的智慧等各方面都已經成熟，到其他寂靜的地方閉關也可以，但在智慧還未成熟之前，最好還是在學院的靜處閉關，這樣比較合理。

可是你們在小屋的外面圍一個木板院子並掛上一個木牌，究竟能起到什麼作用呢？雖說你們沒有與父母、親友以及熟人等相互碰面，然而卻經常能聽到一些關於他們苦樂的話語，剛剛閉關住一會兒，

藏地也有這種現象，他們住在離自己家非常近的寺院裡，之後圍個院子便在裡面閉關。這樣一來，雖然沒有與家人接觸，但家裡的消息也會通過護關者傳遞過來，自己對家裡的大事小事也就沒有一件不知道的。

親戚們發生了一件什麼事，就會說："快去讓那位護關者告訴我們閉關的修行人，說有重要事要問他。"

這時，家裡出現任何事情都會馬上通過護關者去問你，由此可見，你的修行也就根本不可能成功了。

我們有些人心裡不知道在想什麼，剛剛出家一兩年，就說："我的丈夫在家裡專門準備了一個閉關房，我很想回去閉關。"她說："我的戒律肯定會清淨，沒有問題，希望上師能夠開許。"但這一點你們還是自己看吧：你是閉關者、丈夫是護關者，戒律到底能不能清淨也不好說，恐怕不但閉關不成功，自己的戒律和修行也已經毀壞了。

因此，自己片刻也得不到空閒，連續不斷地隨著貪嗔轉，身體雖然待在房屋裡閉關，可是內心卻始終也沒有離開貪嗔。這樣的閉關者，除了名稱之外還有什麼實際意義呢？

名稱上可以稱之為閉關者，但從真正修行的角度來說沒有任何意義。

如果能夠在法王如意寶如此殊勝的道場中閉關是非常好的。因為既聽不到家裡的瑣事，也接觸不到貪著的親友與嗔恨的怨敵，而且學院安住的金剛道友都是希求解脫的，他們不會給你製造任何違緣。因此，就在學院或者寂靜的聖地閉關，不要到處亂跑。

有些人一點兒也不考慮聞思修行、弘法利生，就是一心一意地想要回家閉關。你如果實在不願意住在學院裡，不如到一些散亂的寺院去，那裡畢竟有同修道友，你也就不好意思做非法的事情，但是在家裡面，整天接觸的是一般的凡夫，想要戒律清淨也就非常困難了。

因此說，閉關也有真閉關與假閉關兩種。在自己所住的城鎮或散亂的寺院裡圍一個院子，只是想得一個閉關者的名稱罷了，根本不是真實意義的閉關。因為他們儘管表面上閉關，實則不守護根門的緣故，身體沒有能禁止慣鬧，心怎麼能防護分別念呢？

身體仍然處於散亂當中，心又怎麼會遠離分別念呢？**所以，這些人僅僅是名相上的閉關者，根本算不上是真正的閉關。**

很多人都說要閉關，有些人確實不想接觸太多人，想在法義上作實修；但個別人有一定的目的，認為在學院閉關

非常了不起，以後做起事情來也很方便。如果是有目的的閉關，我們也不說什麼，但真正是為了修行而閉關的話，就應該依止在上師身邊，在寂靜地方如理如法的修持，這樣比較合理。

徹底拋棄今生的一切瑣事，在寂靜的神山立志做到活到老修到老的人，

真正想要閉關，就應該拋棄世間的一切瑣事，依止在上師身邊、住在寂靜的地方長時間地修行。並不是短暫時間當中修點兒法，之後又回到喧鬧的城市裡去。

由於身體遠離了慣鬧散亂、內心遠離了分別妄念，故而他們才能稱得上是真正的閉關者。

主要看能不能看破今世的瑣事，如果能夠看破今世，閉關才是具有大意義的。

捨棄今生的閉關者與放不下今生的閉關者，兩者雖然都是閉關，但卻有著本質的差別：

有些人根本不明白這個道理，一心想著在城市裡閉關。不要說剛學佛的人，即使一個老修行人，在吵吵鬧鬧的城市裡閉關也只能堅持一段時間。之後，閉關的屋子裡電視、電話、電腦、網線就已經全部都齊了。因此，對於城市裡的閉關與寂靜處的閉關，二者的差別一定要清楚。

他們二者的住處不同；住者的發心不同；居住的所行不同；修行的暖相不同；所依止的對境不同；依止的道友不同；所享的受用不同；人們傳揚的名聲不同；讚歎恭敬的施主不同；最終所成就的果位不同等等。一言以蔽之，真假閉關修行人的不同點說之不盡。下面對上述不同點稍作解釋。

（一）住處不同：從前出世的諸佛以及歷代大德，均是安住在寂靜神山一心一意地修行，最終獲得了殊勝成就的，而根本不是在喧嘩的城市村鎮以及散亂的寺院裡，修行獲證殊勝悉地的。

無論漢地還是藏地，很多《高僧傳》當中都記載了前輩高僧大德們的修行過程，除了極其特殊的人以外，大多數都是依靠寂靜地方修行成就的。

（二）發心不同：在熱鬧的城鎮或喧囂的寺院裡，裝模作樣閉關的修行人，完全是迎合貪圖現世利益之人的心理，而以世間八法的意樂才閉關的。拋棄俗世居住在寂靜處的修行人，不隨追求現世的人們的心態而轉，完全是為了利樂後世以及饒益他眾，想成就圓滿正等覺果位而閉關的。

我們這裡有個修行人，他父母特別捨不得他，想盡各種方法把他帶回去了。據說這位修行人現在在自己家閉關，前幾天他的父母給我打電話，說他在家裡閉關還是很好的，

附近的很多人都對他很恭敬。他這麼說的時候，我自然而然想起了札嘎仁波切的這句話：“為了世間八法的意樂才閉關的。”這位修行人，會不會也是以世間八法的意樂閉關的呢？或者是為了迎合世間人的心理呢？仔細觀察，其實就是這個原因導致的，他這樣隨順家人回去了，暫時倒沒聽說他破戒，但是以後能不能一直保持就不好說了。

作為修行人，沒有必要隨順世間人的心態，追求今生的利益沒有意義，應該一心一意為了饒益一切眾生修行。依靠這種發心住在寂靜地方，對親戚朋友和家裡的事情一概不聞不問，就是為了來世的利益精進努力，不然以後哪裡會有這樣的機會呢？

這些教言非常殊勝，但關鍵看我們有沒有信心。如果有信心，就是對修行非常有幫助的佛法甘露；假如沒有信心，對你來說也就只是一種普通的文字而已，沒有很大意義。尤其對傳承上師的信心非常重要，如果沒有信心，不管上師的成就多麼了不起、所寫的法本多麼好，對你來說也沒有任何利益。以前格魯派的蔣揚迦巴，他一邊看宗喀巴大師的法本，一邊說：“世界上再沒有像宗喀巴大師這樣了不起的上師了。”他對宗喀巴大師的信心特別大，認為所有法本中宗喀巴大師的法本最殊勝，經常把大師的所有法本用綢緞包起

來，放在其他法本的最上層。以前夏冬格西也說：“宗喀巴大師說的即使是一句話，也是非常殊勝的。”實際，有些語句表面看來與其他教言沒有什麼差別，但是他自己對宗喀巴大師具有很大信心的緣故，從意義上來講，宗大師的每字每句也就具有非常不可思議的加持。所以，對傳承上師一定要有信心，如果你們對札嘎仁波切有信心的話，這裡所說的內容會給你的今生來世帶來很大意義，但沒有信心的話，我在這裡怎樣宣說都是沒有用的。

（三）所做不同：在城區鄉村及寺廟等吵鬧的地方閉關者，僅僅是形象的修行人，事實上他們主要忙碌的就是世間的瑣事，修行只是附帶而已。一心不亂地住在寂靜處的修行人，主要就是修行有利於來世能任運自成自他二利的正法，世間的瑣事絲毫也不參與，由此也遠遠勝過前者。

在城市和散亂的寺院當中，修行只是一種附屬品，世間瑣事才是最主要的。但寂靜地方的人，修行是最主要的事情，世間瑣事才是附帶做的。

前幾天在學院的幾位居士，他們回去以後，一開始特別想好好修行，但是後來根本實現不了，特別苦惱！

（四）修行暖相不同：處於慣鬧放逸中的閉關者，修行的發心低劣、慣鬧的分別妄念多之又多，自心中的煩惱有增

無減，相續調柔的暖相從未產生過。住在寂靜聖地的修行人意樂清淨，不染世間八法，慣鬧的分別妄念少之又少，每一天善法好似上弦月一樣蒸蒸日上。由於降伏了煩惱，自相續極為調順的暖相快速生起，因此超勝前者。

在城市裡，慣鬧的分別妄念特別多，一絲一毫的暖相也得不到，而住在寂靜地方的修行人，自己雖然不會有很大感覺，但從修行等各方面觀察，會發現比剛來時有很大的進步。

但從另一方面說，修行的效果不會特別明顯。因為無始以來的習氣非常嚴重，通過短暫的修行不可能從外相上看出什麼變化，但只要一直依止在上師身邊、住在寂靜地方，你的修行肯定會有所增長，這一點毫無疑問。

（五）所依不同：散漫中度日的閉關者，所依止的是親友、眷屬等，經常關注著他們的喜怒哀樂。在寂靜處專心致志修行的人，所依止的唯有上師善知識，從而蒙受加持速得悉地，真是無可比擬。

住在寂靜地方，唯一依止自己的根本上師善知識，而依止上師的過程中，最主要的就是恭聽妙法，這種機會非常難得。

以前乾隆皇帝在章嘉國師面前，聽勝樂金剛和喜金剛的時候，連座墊都不坐，只是坐在地上，非常恭敬。有些人雖

然想依止上師但也沒有機會，以前有位盔丹國王，他很想依止薩迦班智達，但他知道依止上師前應該首先觀察，於是觀察了薩迦班智達很長時間。後來他對薩迦班智達說：“希望能夠給我傳法，我已經觀察了您很長時間，您現在已經可以稱得上是我的上師了。”薩迦班智達問他：“你觀察了多長時間？”他說：“已經觀察了六年。”當時薩迦班智達可能不太高興，對他說：“既然你觀察了我六年，那我也要觀察你六年。”可是沒到六年，薩迦班智達已經顯示圓寂了。因此薩迦派的部分修行人認為，觀察上師的時間不能太長，否則不一定有依止善知識的機會。

依止上師的過程中，應該畢恭畢敬地聽受上師教言。有句話說：作為弟子，就應該像主人養的狗一樣。狗無論如何都不會咬主人；同樣，上師不論怎麼對待自己，做弟子的都應該恭敬承侍。但是現在的人對這類道理根本不懂，有些人即使懂也做不到。以前仲敦巴依止色尊者的時候，經常去放馬，連掃地以上的事情都會做，阿底峽尊者說：“仲敦巴是很勤快的人。”後來仲敦巴身邊來了一個叫庸敦西日的人，他帶了三十多個弟子，非常傲慢，仲敦巴告訴庸敦西日說：“你還是謙虛一點兒，傲慢的山坡上不可能留下功德的水，因此你的步伐能不能慢一點兒！”可能傲慢的人，步伐跟別人也不太相同吧？！

（六）道友不同：慣鬧中的閉關者，交往的道友全部是捨不下今生的人，以致於自相續中對現世的貪執越來越增盛。住在寂靜處的閉關者，共處的道友均是拋棄今生的修行人，從而自相續對世間欲妙以及名聞利養等的貪求，越來越淡薄。從這一點來看也是勝過前者。

城市當中的修行人，身邊全部都是慣鬧散亂的人，全部都是為了世間瑣事忙忙碌碌的人。但住在寂靜處的閉關者，身邊都是拋棄今世的修行人。

在座各位應該都是拋棄今世的修行人，因為大家放棄了家庭、財產來到了這裡，一心一意就是為了修持正法。但世間人不是這樣，他們在聽法的時候人數確實不少，但真正能夠拋棄今世的又有幾個呢？他們聽完法之後又全部回去，繼續上班、造惡業，從來不思維所聽聞的法義，與寂靜處的修行人確實存在很大差別。

（七）受用不同：處於慣鬧散亂中的閉關者，享受世間人的衣食財產，導致每一天都積累下彌天大罪。身居寂靜聖地的閉關者，享用知足少欲這一聖財，結果每一日都自然增上善法，滅盡罪業。

住在城市裡的人們，每天享受的唯一是不善法，希求的也只是衣食受用，常常把請客吃飯當作最主要的事情來做。

（八）名聲不同：身心處於慣鬧中的閉關者，別人時而會讚評說：“他是一位好修行人，奉行善法非常精進。”可時而卻會挖苦說：“這個人為了親朋好友才做這件事的，他對財物的貪執可大了，而且貪嗔之心十分強烈……”甚至於包括女人在內，都瞧不起他。所以這種人根本不會成為人們生信心的對境。一心一意住在寂靜處的修行人清淨奉行正法，人們也是一邊真心誠意地說“他是值得皈依的對境”，一邊到處傳揚他的美名，而沒有一個人說他不好。

這裡將名聲和施主的讚歎合在一起做了宣說。

這位修行人為了家裡的人，念經時迴向敵人遭遇失敗、親友獲得成功，為了這樣的目的整天修大威德、金剛橛。一般念經時應該平等對待每一個人，如果為了他方失敗、自方勝利而念經的話，不是一個真正修行人的作法。如此一來，這位身在慣鬧中的修行人，人們對他的說法也就各不相同，褒貶不一。

但修行特別好的人，唯一修持的就是正法，人們也一直對他說：“嘉森切、嘉森切……”意思就是皈依他。對於住在寂靜山裡的修行人，人們都很願意皈依他；對於抓著世間法不放的修行人，他們雖然有眷屬、有人民幣，但是對他總感覺難以生起信心。薩迦班智達說：真正的修行人雖然住在寂靜地方，他的美名仍會遠播他方。因此，我們應該發願：

生生世世成為一個住在寂靜地方、拋棄今世的真正的修行人。

（九）最終所成就的果位不同：處於慣關中的修行人，閉關期間一直念修本尊心咒等，於是成了人們所指望的對象，俗人家中出了什麼不順之事，就會說：“那位修行人已經念誦圓滿，具有較大的威力，快去喊他。”

住在城市裡的修行人，也許可以念誦很多咒語，但家裡人也會因此說：“他的念誦已經圓滿了，威力很大，這件事一定要找他幫忙。”於是紛紛前來找他。

這麼一來，他的禳解、厭勝焚燒等經懺的事業倒是格外興盛，而享用黑財的罪業也是格外深重，最終徑直墮入地獄。

這些住在城市裡的修行人，因為很多人都會找他念經修法，所以在這方面確實比較精通，然而，他們最終的結果就是直接墮入地獄。

住在寧靜聖地的清淨修行人，遠離今生的世間八法，精勤如理修持慈悲菩提心以及正見等善法，結果依次證得並現前十地的一切功德，最終獲得圓滿正等覺的果位。因此說真正的閉關者與名相的閉關者，所獲得的果位也有如此差別。

格魯派特別重視慈悲菩提心和正見，法王如意寶也是特別注重宗喀巴大師的《三主要道論》。

如是在各種憒鬧不斷出現的寺院以及城市等地閉關的人，由於所住之處是惡劣的環境，因而非但不會增上善法，反倒很有可能破戒、破誓言。

住在寂靜地方不會這樣的，而住在城市裡面，不但善法不會增長，反而很容易毀壞戒律。

大善知識博朵瓦的傳記《美麗的蓮花》中這樣寫道：“故鄉場合及寺院，城市鬧處五非處，不淨破戒毀誓境。”

《美麗的蓮花》中說：修行人不能去的有五個地方──故鄉、熱鬧的場合、散亂的寺院、城市以及憒鬧處，這些都是容易毀壞戒律和誓言的處所。

如果想要做一位名副其實的閉關修行人，就應當依止幽靜的聖地、知足少欲、心心念念不離上師、慈愛金剛道友、不違誓言、不離大悲心，自己恆時做自己的僕人，經常閱讀中觀、大圓滿等殊勝論典，久而久之，相續中自然會生起出離心、菩提心、無二正見和自然本智。如此一來，坐也快樂、走也快樂，痛也快樂、病也快樂，生活當中的點點滴滴都是非常快樂的。

利眾勿操之過急

利益眾生不能過於著急，應該首先成就自相續，之後再去利益眾生。

在寂靜處修行，自心尚未真正現前甚深空性的實義之前，切勿假借利他來欺騙眾生。

這種行為對自己沒有任何用處，對他人來說也沒有利益。

在加行道，獲得緣起空性的止觀雙運等持而摧毀明顯的實執，

加行道時，對於緣起空性的止觀智慧可以生起定解，依此便可摧毀明顯的實執，而細微的實執只能在一地以上斷除。

雖然利根者有獲得不退轉相的可能性，

有些利根者在加行道就可以獲得不退轉相，按《經莊嚴論》的觀點，鈍根者只有在八地時才能獲得不退轉果位。

但仍然不應急於行利眾事業，而需主要調伏自相續，這一點甚為關鍵。

已經在加行道獲得不退轉相的修行人，仍然不能急於利益眾生，而應以調伏自己的煩惱為主，更何況作為凡夫的我們，什麼功德都未得到，就這樣灌個頂，然後馬上去利益眾生是不實際的。

當然，所謂的利益眾生，對發菩提心的人來說非常重要。自發菩提心開始，就應該心心念念利益眾生。但是，對

於利益眾生的方法應該辨別，想要依靠簡單的灌頂、傳法到城市中利益眾生，是不會成功的。

所以說，作為凡夫的我們，在自己尚處於重重束縛中時，暫且放下利益他眾的念頭，一心一意、孜孜不倦地修行，這一點至關重要。

處於加行道的聖者，尚且需要調伏自相續，那具有一切煩惱束縛的凡夫眾生，就更應該把利益眾生的事情先放下來，一心一意地修行，調伏自相續的煩惱。

有些人到學院沒有兩天，就口口聲聲說要到漢地弘法利生。當然，弘法利生的名聲非常好聽，但在你的相續還未成熟之前，就直接去利益眾生還是有點兒困難。很多人根本不懂這個道理，認為自己換了一身衣服就非常了不起，可以去度化眾生了。但是到最後，可能你沒有度化眾生，眾生反而把你給“度化”了──本來沒有邪見，已經變成邪見者了。

昔日，三同門（博朵瓦、金厄瓦、普穹瓦共稱三同門，加上卡隆巴為噶當派四大祖師，為格西仲敦巴之弟子）**請問著名的大善知識仲敦巴：“居於靜處實修與以正法饒益眾生，何者更為重要？”**

如果自己還沒有辦法利益眾生，就應該安心住在寂靜地方，否則即使給眾生講了一些佛法上的道理，對自他也不一定有很大利益。

作為大乘修行人，一定要發菩提心，但行為上不用立刻出去利益眾生，這一點是寧瑪巴、噶當派一致公認的。可是我們當中的有些人，皈依不到三天，自己都沒有修過加行，就跑到城市當中去給別人指導加行修法了，這樣的話，你會不會幾天之後就還俗了呀？對於這一點一定要謹慎。

仲敦巴格西答道：“自相續無有任何修行驗相及證悟的初學者，以正法饒益眾生也不會有益。因為他們的加持猶如傾倒空器一般，誰也不會從他們那裡得到任何加持，

他自己還沒有一點證相驗相，不要說菩提心、大圓滿的境界，連小乘的出離心都不具足，又怎麼能給別人加持呢？就好像空空的瓶子裡根本無法倒出液體一樣，沒有辦法實現。

他們的竅訣，就像未經按壓的酒糟釀出的薄酒一樣，無有任何純釀的滋味；

一般釀酒的人都知道，要想釀造出香醇可口的美酒，必須長時間的按壓酒糟，否則根本不行的。

雖已獲得暖相然尚未達到穩固的勝解修行者，也不能行持利益眾生之事業，因為他們的加持好比傾倒滿瓶之物一樣，倒是能使別人滿滿充盈，自己卻變成空空如也，

即使已經獲得了少許暖相，但在境界沒有穩固之前也不能急於利益眾生。

尤其大圓滿修法的境界和竅訣，如果自己還沒有生起任何境界，當然也就不能給別人灌頂、傳竅訣；即使已經生起了一些境界，也不能這樣做。否則，別人雖然會獲得一定利益，但從此之後，你自己的境界就會消失不見了，就像滿滿的一瓶水倒出去之後，自己就點滴不剩了。

竅訣則如將火炬傳遞給他人一般，使他人光明通亮，自己卻成為漆黑一片；

真正如理如法的上師，在傳竅訣方面是特別注意的。一般來說，自己相續中的證相、暖相只能對自己的根本上師說，隨隨便便傳給別人是絕對不允許的。

得地的菩薩則是成辦利益眾生的標準，他們的加持就像妙瓶可滿一切所願般，能令他眾相續得以成熟，而且自己也是始終盈滿不會空無；竅訣好似酥油主燈一樣，既能點亮其他油燈，而且自己也不會變暗。

《大圓滿前行》中也說：“超度亡靈者，必須是獲得見道的菩薩。”這時，就如同妙瓶如意寶一樣，取之不盡、用之不竭，可以滿足所有眾生的一切所願；又猶如酥油主燈一般，不僅可以照亮自己也可以照亮別人。

現在正當五濁惡世之時，我們凡夫應於寂靜處修持慈悲、菩提心，如今不是直接饒益眾生的時候，而是遣除自相續的煩惱之時。

有些人剛進佛門沒幾天就到城市中去利益眾生了，但兩三年之後，戒律、見解全部消失得無影無蹤，甚至你自己都已經無法見人了。因此在凡夫位，還是應該精進斷除煩惱，在寂靜地方修持慈悲心、菩提心。

例如，不是折斷名貴藥樹之苗芽的時候，而是保護其成長之時。”

名貴的藥樹在苗芽時期應該儘量保護；同樣，自相續稍微生起一點菩提心的時候，應該精心地守護，好好地修持。否則，暫時利益眾生的事業似乎很廣大，但長久來說，對自他相續都沒有太大利益。

因此，我們平日裡以修習珍寶菩提心為主，這實際就是在利益眾生，如果在此時直接去饒益他眾，只會喪失自相續的功德，所以不可急躁而行。在未得見道之前，一直堅持活到老修到老的原則十分重要。

這裡講得非常清楚，在沒有得到見道之前，應該一直待在寂靜地方精進不懈地修持。所以說，發了菩提心以後安心地住在寂靜地方修持，這就是真正的利益眾生。

《藍色手冊》中也說：“自續尚未全成熟，初學主要自修行，利眾為主未開許，當依勸發淨心行，除心利生外無有，身語不必直接行，無神通前利有情，如盲聽名射野獸，故勿草率主修行。”

自己的相續沒有完全成熟之前，應該依照上師教言努力修行，以勸他人發心為主。實際上，除發心以外，再也沒有其他的利益眾生。

因此，初學者不應該像盲人僅僅聽到聲音就想射擊野獸一樣，草率地做出任何事情，還是要以修行為主，努力調伏自相續。

這裡的意思是說，自相續尚未完全成熟的初學者，不能直接去饒益他眾，就像初生小鳥不能模仿雄鷹飛到空中一樣。如果初學者親自去利益眾生，結果不但利益不到他眾，反而成為毀壞自身之因。

翅膀已經成熟的雄鷹，可以毫無畏懼地任意翱翔在虛空中。剛剛出生的小鳥雖然對雄鷹百般羨慕，也不應該妄圖效仿雄鷹，輕易地飛到空中。同樣，剛進入佛門就裝作大成就者一樣出去利益眾生，不但對自他無有利益，反而會成為毀壞自身的因。

在法王如意寶的加持下，學院當中有些人一直安心的在寂靜地方修持，他的修行一直非常穩固，見解等各方面也在不斷增上。但有些人住在這裡還沒兩天，就以弘法利生為藉口跑到城市裡去了，現在的下場也是非常可憐。很多人根本不懂這個道理，還認為自己利益眾生的發心非常廣大；有些人雖然懂，但以業力現前，根本沒辦法把握住自己。

如《勸發淨心經》中云：“不攝眷屬、遠離孤陋寡聞凡愚之友，居於偏僻之處寂靜調柔，勤修寂止瑜伽。”我們應當依此而行。

作為初學者的你們，首先既不應該攝受弟子，也不應該在自己的周圍聚集一些孤陋寡聞、愚笨的凡夫朋友。唯一要做的，就是在寂靜地方好好修持，祈禱釋迦牟尼佛。

乃至能取所取未消於法界之前，都需要依靠各種方便精進修持。《大圓滿心性休息》中說：“中下根者精勤修，乃至我執我所執，尚未滅於法界前，當依各種方便修。”一般相似地利益眾生，其他人暫時會對你恭敬供養，你也感覺像是在歡樂的海洋中暢遊一樣，但與此同時，有關今生來世的解脫與安樂，很可能已經隨著水流自己漂走了。

一般說來，要利益眾生之人必須具有神通。如果沒有神通盲目地饒益他眾，必將像天盲者僅僅依靠別人說有膘肥體壯的野獸便拉弓射箭一樣，徒勞無益。

沒有能力的時候，即使利益眾生也沒有絲毫用處。

在世間人的眼裡，這種心急如焚、冒冒失失的行為，也應該良言勸告。

即使世間人看到這種冒然的舉動，心裡也會替這位出家人著急，希望他還是儘快回到寂靜處修行；他的上師與道友

更是替他著急，非常希望他能夠早一點醒悟過來，再也不要走入歧途了。

這種不能穩重地安住在靜謐的聖地調伏自心的人，從施主那裡收集許多物品，來發放布施、造佛像、印經書、供養僧眾等，這些若說不是善法又好像是，若說是善行又算不上是，

依靠造佛像、印經書等方式化緣，雖然具有一定功德，但無垢光尊者說：依靠不好的方式獲得錢財，即使做所謂的善事也不合理。如《三十忠告論》中說：“雖從貧眾收取高賦稅，塑造佛像發放布施等，然依善法成他積罪因，自心修善即是吾忠告。”這些所謂的善事其實並不是善事，因為不僅修行人自身非常散亂，施主們也會因此誹謗佛法和出家人，從而造下了很多不善業。

依靠這些似是而非、摻雜世間八法的善業，只會成為自相續的出離心、菩提心以及正見的實修，半途而廢不能究竟之因。

在上師正在宣講有關出離心、菩提心和正見方面的道理時，你卻說：“某某上師要建寺院、造佛塔，我要跟他一起去。”結果不僅自己的出離心、菩提心等修法全部半途而廢，戒律完全失壞，別人也會由此生起邪見。

有些人一次又一次的出去，到最後，在寂靜地方再也不想待下去，但是他相續中的煩惱根本沒有得到調伏，修法的

功德一絲一毫也沒有生起，只是還沒有脫下身上的僧衣。這是因為脫下這身僧衣就化不到緣，好像演戲的人需要戲服一樣，他們只是把僧衣作為化緣的一種工具。

這部《山法》當中，在平平淡淡的字裡行間，講到了非常深奧的一些道理，希望大家一定要細心體會。

因此，我們暫時應當將這些表面上的善法放下，精進修行內在瑜伽。

無常的重要性

實修內在瑜伽的一部分修行人，一開始就追求密宗的瑜伽修法等許多高高的大法，輕視無常因果等法門，這是自相續生起證相功德的一大障礙。

修持內在瑜伽時，一部分修行人心高氣傲，首先就要修密宗最高深的法要，比如大圓滿、大威德、本來清淨、任運自成等。他們對一般的輪迴因果法門一律不重視，認為自己高高在上，學修這些低層次的法簡直就是降低身價。可是，即使你是世間上某某高等學府的研究生、博士生，但佛教基礎沒有打好的話，你就連佛教的小學生都算不上。

當下我們這些人修法未能成功，主要是由未能斷除對壽命的貪執所導致的，即未曾如理修無常觀所造成的。

現在很多人說：“我皈依很多年了，一直在修行，怎麼就是見不到任何證相呢？”唯一的答案就是，你根本沒有認識到壽命無常這一道理。你的修法只是一種表面功夫，或者僅僅是圍繞世間八法在修，這樣也就不可能獲得絲毫證相。

這裡講到了一個非常甚深的竅訣，很多人修行不成功、對修行沒有興趣，根本原因就是無常觀得不好。如果無常法觀修得很好，一定會對修法生起興趣，修行肯定會成功的。**之所以不修無常，也是由於我們很多人認為，無常的修法僅是一種簡單法門而慕求高深莫測的法門，這一過患所致。事實上，如同登堂入室，首先必須從門而入一樣，不修無常而妄想生起密宗的生圓次第等高法的功德，是絕對辦不到的。**

如果想要進入一座房子，必須從門進去，一般從窗戶進去是很困難的，尤其是人比較胖一點兒、窗戶比較小一點兒的話，可能無論如何都是進不去的……。

同樣道理，開始修任何法之前，首先就是要觀修無常。以前很多人對修無常不太重視，我最初對無常法也不是很重視，後來看到了《修行入門》以及噶當派有關無常方面的一些教言，才覺得無常法真的非常重要。《修行入門》雖然是一種加行法，但是其中的內容特別殊勝。

有些人特別喜歡修《上師心滴》，希望你們還是首先觀

修無常法，不然你相續中暫時生起的證相、神通，可能會很快消失的。

修無常觀與開始即修高法二者，在證道快慢、證悟深淺、實修過程中有無違緣、修行究竟與否等方面，都有明顯的差別。

如果無常法修得很好，你也會在很快時間當中證悟，證悟的程度也會很深，而且修行過程中不容易出現違緣，修法也會圓滿究竟的。

希望大家對上面這些話好好思維。

為何這麼說呢？如果一開始就實修生圓次第等高見法門而不修無常觀，由於沒有放下今世的緣故，一切修行必然全部圍繞著世間八法這一中心，相續中當然不可能生起任何證悟的功德。

雖然一開始修行的法很高，但是沒有放下世間八法、沒有放下相續中的常見，也就不可能生起任何證相功德。

因為要想在修行過程中生起證悟，沒有對輪迴與惡趣的痛苦生起厭離心，以及斷除痛苦之因集諦，肯定無法如願。

雖然急於證悟，但既沒有對輪迴生起厭離心，也未能斷除痛苦之因的集諦，那麼你的修行也就不可能如願以償。

如果未能生起厭離心，那麼也就不會生起擺脫輪迴、獲得解脫的願望。

如果沒有修行無常法，既不會對輪迴生起厭離心，也不會生起希求解脫的願望。

如云：“何者未生厭離心，怎能獲得寂滅果？”如果沒有從心坎深處產生斷除輪迴、了生脫死的希求，就不會對修道生起強烈的歡喜心。

如果沒有生起厭離心，就無法生起對修法的歡喜心；對修法沒有歡喜心，也就不可能精勤斷除煩惱障礙。

因為未曾生起強烈的歡喜心，就無法獲得盡除煩惱的滅諦。

一般無常修得特別好的話，很多痛苦也會隨之消失的。因此希望大家不要心隨境轉，一定要穩定下來，精進努力地修行，把修法放在第一位，對外界的任何事情都沒必要重視。

觀修無常在所有修法中最為重要，經常觀修無常的人，修行不會半途而廢，很多人無常修得不好，遇到違緣就一蹶不振，再也爬不起來了。希望所有的金剛道友，一定要在觀無常方面下功夫，首先應該明白觀無常的重要性，之後精進地觀修無常。這樣在面對社會、面對世間人、面對自己的生活時就會覺得輕鬆自在，自己的修行也會出現很大進步，最終一定會圓滿成功的。

大家應該明白，我們生存在世間的時間不會很長，世間的一切萬事萬物也只是眼前暫時的一種幻象，只是因緣聚合

時出現的一種無常法。了知這一點之後，就不會去苦苦地追求、執著，既不會因為追求不到而痛苦萬分，也不會因為離自己遠去而痛哭流涕，對於一切現法都很容易面對，因此修行無常非常關鍵。

當然，修持密法的功德確實非常大，即使精進修持一個引導，它的功德也不可思議。但是真正想要修法究竟、成功，就必須打好無常的基礎，否則，可能用不了兩三年，你的修行已經沾滿了世間的習氣，變得污穢不堪了。

要想對輪迴和惡趣的重重苦難，生起深深的厭離心的話，就必須將此生所顯現的一切事物都當作兒戲、看成幻術、視為水泡，生起無有實質的信念。快樂、痛苦、好壞等一切的一切都是無常的本性，每一剎那都在走向滅亡。

如果沒有對輪迴生起厭離心，就沒辦法斷除苦諦，現前滅諦，也就是說，現前智慧必須依靠出離心。但想要對輪迴與惡趣生起真正的厭離心，就必須認識到今生的一切所作所為都是一種幻術、水泡，雖然顯現卻沒有絲毫實質，這樣也就不會對它產生貪執。

世間的一切萬法都是水泡、幻影一樣，世間的人們只是在未經觀察之下享用而已。真正觀察，今天歡樂的心態明天已經不復存在，今天享用的財產明天已經成為一堆廢棄物，

一切所作所為、所見所聞、所思所想都沒有絲毫實質。《大圓滿前行》中，華智仁波切非常詳細的說明了，一切人事萬物，每一剎那都在趨向滅亡的無常本質，通過各種意喻闡述了無常的深奧道理。

房屋、財產、親友等任何人任何物均不可靠，自己死亡的時候所有的這一切均不能跟隨，自己連一根毫毛也無法帶走，一個夥伴也不能相守。既然如此，那這一切還有什麼可信賴的呢？

既然一切的一切都不是常有，死亡時也無法帶走任何一樣東西，那這個世間還有什麼是可以信賴的呢？我們的所作所為，世間的人財物都是無常的，總有一天會各自離散。了知這一點之後，自相續的貪執心也就很容易斷除了。

不僅這些身外之物華而不實，就是這個身體也是由種種不淨物所組合的，除此之外不會有任何可取的精華。

不要說身外的財產受用以及親戚朋友，就連時時刻刻跟隨自己的身體也是無常的，是由三十六種不淨物組成的，沒有任何可以貪執的地方。

親友就像集市上擦肩而過的過客一樣，不可能長久相伴。

熙熙攘攘的街道上，我們遇到的每一位路人都不會長時間伴隨在自己身邊；同樣，親戚朋友也是如此，在茫茫的輪

迴曠野中，我們曾經遇到過的親人數不勝數，但是沒有一個人可以長時間伴隨自己，最終必將分離，隨著各自的業力在輪迴中流轉。

住宅就像位於人流過往的集市中的旅店一樣，本來只是暫時容身之地，卻被人們執為我所，最終必將棄之而去，自己沒有主管的權力。

有些人確實沒有觀好無常，如果無常觀得很好，別人把你的房子拆了、財物拿走了，也不會痛哭流涕。因為這些身外物，能用的已經用過了，離開自己也已經很多次了，沒有什麼可以執著的。

按照中觀說法，由於無始以來的習氣導致，一般人對自己身體的貪著很難斷除。但是，對房屋之類的財產確實沒必要特別執著，它雖然可以提供一些修法的助緣，可是一旦失去也沒必要傷心、痛苦，應該認識到這就是萬法的本性，這樣也就不會出現哀號傷心的場景了。

作為修行人，聞思修行非常重要，作為我所的身外物沒必要過分重視。應該了知，對於房屋等，自己根本沒有主管的權力，別人享用也可以，拆毀也可以，它的本性就是無常的，必須隨著萬法的本性運行。

財物也同樣是無常的本性，就像草尖上的露珠一樣僅能存留片刻，瞬間即已不復存在，並且來世投生餓鬼等處以後，食財更會一無所有。

這一點在個別大老闆的身上表現得特別明顯──今年是有幾千萬資產的大老闆，明年可能連基本的生活都無法得到保障。所有的財物都是無常的，如果財物不是無常的，它們就應該一直待在你身邊不會離開，然而事實並非如此，我們可以親眼見到財物損毀離散的過程。

如果未生起這種觀念，那恐怕只會一味地追求現世利益，怎麼可能生起希望後世中離苦得樂的信念呢？如果連後世離苦得樂的信念都不能生起來，要想生起棄離輪迴、了脫生死的願望，實在無有是處。

如果連後世遠離痛苦、獲得快樂的心念都無法生起，那就根本不可能放棄輪迴的一切幻化景象。

由此一來，再如何勤修生圓次第等高深之見也是徒勞無益，相續中不可能生起證相。

這樣一來，即使你精勤修行大手印、大圓滿也是白費功夫。

因為生起這些證悟的因，是厭離心與出離心。

相續生起高深境界的因，就是要生起厭離心與出離心。如果根本沒有生起厭離心和出離心，那想要生起修法的境界也是根本不可能的。

因緣尚未聚合不會生果，這是有為法最基本的規律。

果要產生就必須聚合因緣，這是有為萬法的自然規律。那麼，看一看你相續中到底有沒有產生厭離心、出離心？如果在一心一意的想要獲得世間利益的同時，又想獲得修行的高深境界，那絕對是癡心妄想，根本不可能實現。所以，修行人首先打好基礎非常重要。

通過觀修無常而看破紅塵的正道，是非常迅速的。

為什麼有些高僧大德修得很快，有些修行人非常精進卻一直也不成功呢？原因就是沒有修無常，方法不對是沒有辦法成功的。

由於不貪執今生，所作所為便會唯一追求來世的利益，日日夜夜也就必然會極其精進歡喜修行善法、淨除罪業。

名聲、地位、財產、親友都是如幻如夢的，即使百般貪執也不會獲得絲毫利益。看破世間真的非常重要，如果沒有看破的話，既容易違背佛法，也容易違背國法；假設了知一切萬法如同水泡一樣沒有意義，對任何法都不會像世間人那樣執著，自己的所作所為也就會全部用於希求來世的解脫上，不會散亂。

如果生起了無常的觀念，就會看破今生。

看破今世非常重要，而想要看破今世就要努力修持無常觀，這一點非常關鍵。

很多禪宗的禪房門口經常寫著“看破、放下、自在”，但如果在前面加上一個無常會更好，因為有了無常才會看破，看得破才能放下，放得下才能自在。不然只是口頭上看破，實際有些事情來到跟前時卻根本看不破，這樣就根本無法放下，非常的痛苦，在痛苦的過程中也就不可能自在的，整天隨著貪嗔煩惱所轉。

倘若能看破今生，自相續中的一切善法，自然會像堆積財物一般層層累積。

無常觀得好，相續中的善根就會在不知不覺中增長。

《喻法書》中云“所謂俄音難”，意思是說，在學習發出長音調的整個過程中，要數一開始發出俄字的音調最最困難了。如果這一難關已經突破，那麼隨後的一切就不再困難。同樣的道理，如果了達低級的正道並最初從無常觀入手，那麼一切功德在相續中生起自然輕而易舉，因此依此而修可以說是速道。

最初觀無常的時候很困難，很多人相續中根本無法生起無常的觀念，但是經常的串習，久而久之，觀修無常就像自

己的呼吸一樣輕而易舉。這時，其他的修法也就很容易修行成功。

如果一開始就誇下海口說：“我現在要修一切諸法實為空性的正見，通過觀修生起次第而清淨平庸的貪執，再依靠圓滿次第修煉風脈明點瑜伽。”

有些人一開始就說：“我現在正在觀生起次第，要將所有平庸的貪執轉為清淨。”或者說：“我現在正在修持風脈明點、寶瓶氣。”他可能根本不知道所謂的寶瓶氣，是應該把氣放進去還是放出來，只是盲目的把自己觀成一個大肚子的瓶子，這樣修還是很危險的，到時候，氣已經把自己的肚皮脹爆了也不一定。

很多人以前都是學氣功的，因此對於“氣”這個字眼特別敏感，有些人上課一直打瞌睡，但一提到氣脈明點，眼睛就睜得大大的。確實，觀托嘎、風脈明點是非常殊勝的法，很多高僧大德已經依靠它修行成就了。但是沒有無常作為基礎的話，今天觀一觀，明天就放棄了，這樣不會成功的。

一直將著眼點放在諸如此類的許多高級法門上，結果會令你大失所望的是，如此修道非但不會迅速，反而更加持久緩慢。

大圓滿原本是即生成就的法，但是你修了這多年還是沒有一點兒感覺，這是什麼原因呢？就是最初沒有觀無常的緣故，無常觀的好不會這樣。所以大家應該按照規律來修，這是打開心地寶藏的金鑰匙。

之所以出現這種結果，是由於法門很高，但自相續的根性過低，以致於人與法不相稱。這樣一來，心裡雖說很想快速修成，可是由於法與人二者高低相差懸殊，好似天地之別，因此，表面上無論再怎麼修持，相續中也無有生起證悟的時機。

雖然你很想修行佛法，也選擇了一些高深的法要，但是你的根基比較下劣，與法根本無法相應，這樣的話，無論你怎樣修持都是不會成功的。

例如，要進入屋內起初需經門而入。假設不從門進去，只是在心裡尋思：我要在這座房子裡安住下來，並享受裡面所有的財物。

雖然想要進入房子，但是一直打不開門也就很困難。不過現在是現代化的社會了，即使不經過門也可以進去，有些修行人也是，根本不用修無常，利用錢財也可以先進去。

無論你再怎麼盡情享受，也無法步入房間內。因此，首先由門而入的人，先根本不想住在屋內享用財物等類的問題，只

是一心想能從門進去，結果很快步入屋裡以後，便可盡情享受財物了。

同樣道理，有些人並沒有想著快快證悟，只是一心一意地修持無常，但是依靠無常法不可思議的加持力，一旦真正看破世間以後，高法、大法的境界也會隨之生起。

通過這次講述《札嘎山法》，希望你們一定要對自己的修行有所認識。尤其應該對無常觀生起一種定解，使自己的相續有所改變。

偉大的善知識博朵瓦也曾以十分生動的比喻來說明這一點：“未經憶念無常的所有修法，都如同冰上的建築一樣，當你處於悠閒自在的時候，空性的境界好像頗高，可是在千鈞一髮之際，這種境界就會煙消雲散、徹底瓦解。

這是當前有些人的真實行為寫照。大家應該知道，冬天時，冰雕裝飾的建築確實非常壯觀，但逐漸接近春天，這個高大的建築就會搖搖欲墜直至坍塌。我們有些修行人，最初在修法行為等各方面似乎非常不錯，在自己快樂悠閒的時候，也認為通達了空性的境界，可是過了一段時間，自己所有的修行就如同冰上建築一樣土崩瓦解了。

因此，不要只是在具足順緣的時候境界很高，應該想一想：在我失去房子的時候能不能修持？在別人拿著刀子指著

我的時候能不能修持？如果這時候還是可以如是修持的話，說明你的境界確實非常不錯。但很多人在這樣的時候，可能所謂的修行境界已經煙消雲散了。

如果最初時相續中生起了無常觀，那麼修行就不會退轉，否則，一切修法都將退回原位。假設心中生起了穩固的無常信念，那麼菩提心與空性正見等一切功德，必將如堆積一般的增長。”

對於無常非常重視的人，他的修行也會越來越穩固。但有些人表面上說：“我的功德很大，修行境界非常不錯。”他確實沒有說妄語，可是遇到困難和違緣的時候，這種修行境界可能不會牢固的。

夏哦瓦格西也親口說過：“到我面前來印證的人，如果他心中對無常的修法已有深深的體驗，那說明他對諸法的本性了悟得極為深刻；

這是很好的辦法，因為很多人的修行從說話當中也可以看得出來。如果真正在內心對無常有了很深的認識，口頭上也會經常說：“一切都沒有什麼意義，還是應該精進修法。”當然，只是口頭上說一些覺受、證相，內心對無常根本不重視，已經成了一種口頭禪，沒有什麼意義。

倘若談論些修空性的覺受，那證明他只是停留在口頭禪的水準上。有些不懂得無常法的小僧人轉經時說腳痛，他們這麼

說也是情有可原的。”

藏人有句俗話：悠閒自在的時候是修行人的形象，遭遇痛苦違緣的時候與世間俗人沒有差別。作為修行人，應該知道一切法都是無常的，遭遇違緣是很正常的。因此，對於不懂無常法的人在轉經時說腳痛，夏哦瓦格西用諷刺的口吻說：“這也是情有可原的。”因為他無常觀得不好，對於痛苦、勞累特別執著，口頭上當然也會如此宣說。

一般無常觀得好的話，苦是正常現象、累也是正常現象，不會特別在意的；心情不好、生活遇到挫折也是正常現象，對所有的一切都會坦然面對，但無常觀得不好的話，痛苦也是情有可原的。因此，無常觀修得不好，搞世間八法也是情有可原的。

具有遠見的人，非常清楚今生的一切幻象都不重要，只有來世的解脫才是最重要的，所以一心一意的為來世積累足夠的資糧。就像善良的母親擔心秋天如果將食物吃完，到春天就很難找到，因此，積累許多食物以備不時之需。

誠如這些大德所說，沒有打好無常觀的基礎，一切修法就如同冰上建造房屋一樣不會牢固，終將毀於一旦。

如果沒有觀修無常這一基礎，那不論給自己的修法加封何種名號都是不可能牢固的。

同樣的道理，如果一開始就急不可耐的修空性及生圓次第等法門，自認為境界也比較穩固。

有些人既不修人身難得，也不修壽命無常，一開始就修無上大圓滿、風脈明點，而且還自認為修行境界非常不錯，產生了一種無法自已的滿足感。

諸如一切法無實的覺受、自己原是天尊的覺受以及持風的覺受，似乎已經達到了一定的程度，然而，由於尚未看破世間而導致一直跟隨今生的瑣事轉，整天忙碌不休，致使對修法的興趣越來越淡薄，與世俗之人同流合污，從而將全部精力都投放在追求現世的利樂上。

他雖然認為自己修空性的境界非常不錯，或者認為自己與本尊無二無別的覺受已經生起來了……但是由於沒有修好無常，始終忙碌即生當中的世間瑣事，經常與世間人同流合污。到最後，對於正法的興趣越來越淡泊，精力也就全部放在追求今世的利益上了。

修行人與非修行人有很大差別，真正的修行人特別重視來世。有位領導問我：“你們佛教徒為什麼對今生不重視，卻那麼重視來世？”當時我對他開玩笑：“你為什麼不重視今天的事情，卻特別重視一輩子的事情？”他說：“今天一會兒就過去了，今天做的一切就是為了這輩子努力的。”我

對他說：“一樣的道理，今生短暫的人生並不重要，來世乃至來世的來世才是值得重視的。”

因此，真正對無常生起信心時，再也不願意接觸世間人，一切的所言所行都會放在來世的解脫上，這就是修行人與非修行人之間的差別。

最初看破紅塵、捨棄俗世的人，一切修法就像在牢不可破的地基上造起建築物一樣，一切成果都不會毀滅。

我們的修行應該善始善終，但為什麼很多人的修行不究竟、不圓滿呢？主要原因就是沒有觀好無常，如果無常觀得好，他根本不願意接觸世間人，根本不會放棄自己的修行。

還有人將修法當成一種階梯看待，他認為：通過這樣的修法，一定要在短暫的時間當中獲得成就。這種想法非常不合理，真正的修行應該是活到老修到老，心無旁騖、一心一意地修行，否則根本不會了解正法的真正含義。

由於一開始就沒想為現世的好處，如此所做的善法必定都是為了後世的利益，因而極為穩妥，又是疾速之道，並且修道也不困難。

就如前文所說，無常觀修得好或者壞，在修法的快慢、是否會遭遇違緣、是否究竟圓滿等方面也會產生很大差別。

這幾個問題比較關鍵，大家一定要分析清楚。

相續中生起了無常的觀念，則菩提心及空性等功德必然會像堆積物品一樣，在相續中不斷增長。因此，首先修無常觀非常重要。

有些人說：“上師加持我一定不要退失菩提心。”上師的加持確實很重要，但關鍵還是看你自己。釋迦牟尼佛說：業力的牽引，不是誰的手可以改變的。

同樣，看破世間的境界也是很高，因為這種看破塵世的境界，完全是由相續中真實不虛地生起了無常觀而來的。

看破世間與無常觀之間的聯繫非常密切，如果無常觀得好，對世間法根本不會感興趣。就連世間人在評價某位修行人時也會說：“這位修行人修行很好，你看他對世間上的事情一點兒都沒有興趣；那位修行人的修行可能不太好，對世間上的事事物物特別關心。”這種評價也是非常符合道理的。

正如夏哦瓦格西所說的，無常法深入到正法的內涵，因此是非常高深的法門，口頭上所說的空性和生圓次第等高見，並沒有真正深入到正法的內涵，因而並不算深奧。

如果認識到無常，也就真正認識了萬法真正的本體，所以說，無常是非常深奧的法。

當然眾生的根基各不相同，針對所有眾生說“無常法是最高深的法門”也不行，但就大多數人而言，無常確實是深入正法內涵的修行法要。

所謂的是否深入到了佛法的內涵，也是就能否對治煩惱這一點而言的。觀修無常、放下今世是對治貪心最行之有效的方法，而煩惱中最嚴重的莫過於癡心，與愚癡相依為命的眷屬就是貪欲。如果將欲望放下了，那顯然已經進入到佛法的最深層次了。未曾修無常觀，僅僅在形式上裝作修持生圓次第等正見，那是無法壓伏對今生欲妙的強烈貪執的，無論再怎樣觀修，也逃不出世間八法的掌心，相續中一點一滴的善妙證相也不會生起。從這一點來說，當然未深入佛法的本質。

很多人來到學院就是為了獲得真正的解脫，希望深入佛法真正的本質，這樣的話，就應該安心地修持無常法，了知最甚深的修法就是無常觀。

拋棄今世平時精進實修無常的人，可避免修法過程中出現違緣。

如果對今世看得很淡，修行過程中就不會出現任何違緣，即使出現違緣也不會對自己有所危害。

所謂修法的違緣，無非是指外在的惡友以及內在的紛飛妄念。

所有的違緣，都可以包括在外在的惡友和內在的紛飛妄念當中。

外在的惡友，當然就是父母親友施主等有可能成為自己修行障礙的人們。

這裡將父母親友稱為修行的違緣，確實如此，很多人在這種對境前行為非常不如法，而且對治的能力也是非常微弱。

受到他們的控制而使自己的修行摻雜世間八法，得不到清淨修法的機會。儘管遭受重重的阻撓，但是通過觀修無常、放下今世、了知親戚朋友的過患，從而擺脫他們的束縛，將命運掌握在自己的手中，如此他們造違緣也害不了自己。

如果無常觀得非常好，假設有人給你寫信、打電話：“你的父母病了，快點回來……”這時你會非常坦然地面對：“我回去也沒有什麼用，我又不是藥師佛。”

確實，有些人把自己當成救護車一樣，一聽說自己的父母病了馬上就要回去，這不是修行人的行為。恰美仁波切的《山法》中說：所有眾生都是自己的父母，從慈悲的角度應該同等對待，而今生的父母是路過某處時聚合在一起的，雖然有一種暫時的感情，但也不應該過分執著。

因此，應該把自己的命運掌握在自己手中，好好地觀修無常，應該想到：如果聽了親友的話回去，萬一回不來怎麼辦？還是應該在寂靜處好好地修法。

內有的紛飛妄念，也就是世間八法的繁雜念頭。毅然決然斬斷外在的父母、親友以及施主等的牽連，將世間八法的妄念轉為道用，遠離惡緣，因而就不會出現世間八法雜念紛紛的情況了，內在的違緣也就害不到自己了。

遠離了惡友，依靠他們生起的世間八法的紛飛妄念也就很容易斷除。也就是說，首先斷除外在的違緣，隨之斷除內在的違緣也就輕而易舉了，而觀修無常法是斷除內外一切違緣的最好方法，因此應該著重觀修無常。

如果從不憶念無常也捨不下今世，而觀修生圓次第見解的話，內外違緣就會接連不斷地攪擾自己，無論如何，都將身不由己地墜入重重障礙的圍困之中，不能自拔。

這時，即使想自拔也是毫無辦法。

遇到違緣時經常做不到“違緣轉為道用”，這就是修行人最大的困難和問題。所以平時經常觀修無常，對包括身體在內的任何法都不應貪執，這樣的修行才會成功。

看破紅塵、拋下今生之人的修行，是能夠自始至終圓滿的。因為修行不能究竟之緣，就是內外兩種障礙。這兩種障礙，均可依靠修無常觀來制伏。

很多修行人，分別妄念出現時不能對治，於是為了世間八法跑到城市當中，導致自己的修行半途而廢；有些人聽了親戚朋友的話到城市裡去，最後自己的修行變得非常不清淨，戒律也已經失毀了。

修行速得究竟的因即是精進，如云：“一切功德隨精進。”

有些人特別懶惰，早上九、十點還在夢鄉中，這樣的人不要說修行上獲得成功，就連世間上的事業也不會成功的，因此在各種違緣面前應該堅強起來，精進修法。

遇到違緣是正常現象，尤其末法時代違緣是非常多的。在違緣面前不能太虛弱，恰美仁波切《山法》中講到一個比喻，老馬的背後有傷痕時，烏鴉也會害它。同樣道理，修行人如果太脆弱，病魔、邪魔都會損害你的；如果對於病痛、違緣都不執著，即使出現違緣，也不會傷害自己，邪魔外道也會害怕他的。

這樣殊勝的教言，如果是噶當派的格西來宣講一定會非常好，由我來說的話，不要說別人，連自己的舌頭都會笑話我的。但是不管怎樣，無常法和精進對修行人來說確實非常重要的，如果今天身體不好多睡一點兒、明天天氣不好多睡一點兒、後天心情不好多睡一點兒……這樣的話，每天都會出現一些修行的障礙，修法也就不可能成功了。因此，不要

讓身體、心情、天氣左右自己的聞思修行，安心地依止在上師身邊，一心一意的聞思修行。

千萬不要遠離上師，否則，你對上師的信心會逐漸消失，對上師的金剛語不會重視，就這樣漸漸地隨順世間人，自己修行的旅途也就徹底中斷了。所以在觀修無常的同時，不應該離開上師，一定要依止在上師身邊，精進地修持。

精進之因便是修無常觀。所以說，修行要得以圓滿，再沒有比觀修無常、斷除今生牽纏更殊勝的方法了。

希望大家的修行一定要圓滿究竟，死的時候也應該是一個修行人。

不修無常、不捨今世之人，即使修生圓次第以及空性也不可能究竟，由於裡裡外外的違緣總是伺機加害於他們，使得修法無法圓滿；再說，修法若無一股勇猛的恭敬心之精進與持久之精進，也不可能得以究竟。

有些人，心情好的時候特別精進，過兩三天就鬆懈下來了。不能這樣，修法時，首先應該對佛陀和法本有一種恭敬心的精進，其次要具足一種持久性的精進。一般來說，對上師佛陀沒有恭敬心，相續中就不會生起證悟的功德；沒有持久性的精進，修法也成了三天打魚、兩天曬網，這樣的修行根本不會成功。

的確正像夏哦瓦尊者所說的：“不憶念無常的小僧人，繞經時只能喊腳痛罷了”。

有一位叫路德意西炯尼的修行人向仲敦巴仁波切請求教言，當時，仁波切因為某位尊者搞世間法而顯得極不高興的說：“尊者，所謂的佛法是要在關鍵的時刻用上。如果在關鍵的時候未能派上用場，那麼在風平浪靜、悠閒自得時，說些有關對佛法的相似信心之語言，只是鸚鵡學舌而已。

什麼是關鍵時刻呢？所謂的佛法，應該在遇到困難、違緣時用上，比如生病、別人挖苦你、煩惱生起的時候，如果這時能夠將上師的教言、修行的境界派上用場，說明你的修行確實不錯；如果這時用不上，即使口頭怎麼說對佛法有信心、空性修得不錯，也只是鸚鵡學舌，沒有什麼用處。

下面札嘎仁波切解釋的方法有點不同。

要想使佛法在緊要關頭時用得上，就必須多修死亡與業因果。不善業中生痛苦，相反而行定解脫，日日夜夜恆時中，我唯思維無常法。這就是教言你懂了嗎？”

如果三門唯一造作不善業，從中必定會生起無量痛苦，依靠思維無常的道理，就會制止造作惡業，唯一行持善法。因此，最殊勝的教言就是思維無常法。

這裡所謂的佛法在關鍵時刻能否用得上，其中的“關鍵時刻”指的是，當自己處於現世的父母、親友、施主以及財物

等的層層包圍之中的時候。如果在這種情況下，能夠放棄父母、親友以及財物等一切而自我決定，無有任何所需，如棄毒物般捨棄塵世間的這一切，那就足以說明在關鍵時候佛法已被用上了。

札嘎仁波切說：關鍵的時刻，就是在遇到父母親友、財產受用的時候，如果這時能用佛法進行對治，就會放棄一切世間瑣事，毅然決然地到寂靜處修行了。

相反，如果在遇到父母等外緣的時候，他們說什麼自己就規規矩矩、服服貼貼地跟隨，那說明佛法在關鍵時刻沒能用得上。

對於父母親友的話如果言聽計從，也就不會有好前途，最終只能變成世間人。就連世間的老師，也只是講一些世間的道理，對修行人沒有太大的用處，因此也不應該聽。

當前，大多數人說“我正在修空性見解”、“我在修生起次第”、“我在修圓滿次第”，如果對這些所謂的修行者、大上師、大法師加以觀察的話，那麼他們只是口頭上滔滔不絕地講經說法，而實際所做的就是維護大大小小的施主們的情面，

這種現象非常多，有些人說：“我在修大圓滿、大威德……”表面看是非常了不起的大修行人，實際上，他對世

間法看得特別重，他的所作所為就是為了維護大大小小的施主們的情面。

以收取大量的財物，並且用得來的金銀、松石、珊瑚等財產，給自己的兄弟姐妹子孫後代等做裝飾品，購買高級的衣服以及大批的牛馬，讓他們耕種，讓他們經商等等，打開各種罪惡之門而毀壞自他，這種現象非常多見。

藏地有種惡習，一些大上師、大法師得到信財亡財之後，經常給自己的兄弟姐妹買裝飾品，這種行為非常不好，不僅對他人沒有利益，而且會產生非常大的過患。

像這樣沒有修好無常、沒有捨棄今世，唯一索取大量財物，也不進行上供下施，那麼，信眾的資財以及自己的修行全部白費了。

有些人只是掛上一個修行人的名字後，便拼命地追求世間的利益，這表明他們修法根本沒有深入到相續中，而只是口頭上膚淺地說說而已。這樣看來，空性、生圓次第等高難度的法門，對自己又能有何利益呢？

他們在相續中根本沒有修行，只是口頭上的一些修法，這樣的話，不管他修持何種高法，對自相續也沒有任何利益。

心相續一如既往，仍處於低級的水準上，這多麼令人失望啊！

法再高也沒有利益，只是徒有修行人的名稱而已，這可真是令人失望的一件事！

金厄瓦羅珠嘉村曾經親言：“現今名相的大修行人所探究的教法內容，大多數是關於風融入中脈的障礙是什麼這類高深的法門。而對無常法要尋根問底的人，甚至比白天的星星還罕見。

現在的很多修行人，每天探聽諸如“風脈明點的障礙是什麼”之類的高深法門，對無常法真正去探究的人，如同白天的星星一樣非常稀少。

在座的修行人也是，大家聚在一起就談論：“你見到本尊沒有？你修的風脈明點怎麼樣？”對於無常法根本隻字不提。

對於較高法門的斷證功德，連一兩天也不能修持的人，不如深究必不可少的基礎法門更好。比方說，現在自己饑餓難忍、瀕臨絕境而來到一位富足的施主家中，結果主人家沒有給你提供解決當下燃眉之急的必不可缺的飲食，反而供養一些有利於將來的金銀財寶。放下無常法不修而去探尋些高法門，實與之相同。”

在快要餓死的時候，即使給他無數的金銀財寶又有什麼用呢？以前鬧饑荒的時候，到處都找不到糧食，有些非常富

裕的人說：“有沒有一碗青稞？如果有，用價值七十頭犛牛的珊瑚跟你換。”但是根本沒有人跟他換，可見，特別饑餓的時候，財物沒有任何用處。同樣，正在修行的此時，高深大法雖然具有非常殊勝的意義，但對於相續未成熟的我們來說，觀修無常才是解決當下問題的唯一關鍵。

修行人應該經常觀察自己的相續──無常法的基礎打好了沒有？朗日格西曾經說：“我每次講法前都會觀修無常。”各位道友也應該這樣，每次觀修前首先觀無常。

如果無常法觀得好，對世間的一切法不會特別執著。當然，對凡夫來說，想要完全斷除相續中的執著非常困難，但經常觀修無常法的話，執著心不會特別大，因為他自己也非常清楚，一切的名聞利養都是清晨的露珠，轉瞬即逝，即使執著也沒有用處。

慕求較高境地的斷證功德，現在自相續中就必須修習不可或缺的無常法與厭離心。

無常法與厭離心在修法當中是不可或缺的，敦珠法王在勸修持正法的道歌中說：恍恍惚惚如夢般的人生，苦也可以、樂也可以，對於苦樂的對境不要執著，應該專心致志地精進修持正法。這個教言對初學者非常重要。

米滂仁波切也勸告初學者說：首先要在相續中生起厭離心與無常觀，之後在寂靜地方從人身難得開始逐步修持，這時你無論如何都不會想離開寂靜地方的。

如果修持無常觀的話，就已經為一切修法打下了紮實的基礎。在這基礎上無論是修持慈悲心、空性，還是生圓次第等任何法門都會容易的。

在心地中真正打好無常的基礎，無論修任何法都會非常容易。《毗奈耶經》中有一個公案：有神通的人觀察到某位施主的妻子只有七天的壽命，便告訴這位施主，施主的妻子聽說後，便來到一位比丘尼面前聽受無常法門，她依此修行七天後轉生到梵天界。後來釋迦牟尼佛在人間轉法輪時，她也來到人間聽聞佛法，後來獲得了阿羅漢果位。可見，無常法的功德確實不可思議。

德熱札波地方有兩兄弟到格西仲敦巴面前來聞法。敦巴仁波切諄諄教誨說："在印度聖地，人們都說，佛法的入門唯有一種（指無常法門）**，而外道的入門則有七種。我們如果要修上師的竅訣，那麼什麼是竅訣呢？多修死亡無常、業因果，淨持戒律，穩固地修持慈悲菩提心，千方百計地積累資糧、淨除罪障，這就是竅訣。"**

有些人說：“我明天就要離開，你現在可不可以給我傳個竅訣？”這樣的話，你可以告訴他多修無常法，這就是最殊勝的竅訣，修不修就是他的事了……。

現在很多人已經得到了這個竅訣，應該精勤地依靠它積累資糧、淨除罪障，穩固的修持慈悲菩提心。如果今天修持明天馬上捨棄的話，那根本不是穩固的菩提心。

所謂的上師之竅訣，必須是使弟子的相續中完整無缺、極為迅速獲得無謬正道的教言。此中的無謬正道，即是說增上生的正道、解脫的正道、遍知佛果的正道三者相輔相成之義。完整無缺，是指增上生的正道、解脫的正道、遍知佛果的正道，證得此三道的方法圓滿具足、無有或缺。極為迅速，是指順應所化眾生的相續，因機施教。

作為上師，應該根據弟子的根基傳授相應的教法。

如果對根性下劣的所化眾生傳授高難法門的話，正道就算不上是迅速。

不要因為某個法能夠迅速成就，就一定要修這個法。對某些根基非常殊勝、對上師的信心非常大的人，修持這種高深的法可以很快成就；對於根基比較下劣的人來說，修持這種法，成就得可能更加緩慢，甚至不一定有成就。

為什麼呢？如果為根基下劣的所化眾生，傳講像圓滿次第一類的高深道法，由於不相合他們的智慧，結果再怎樣精進努力，也不可能生起高道的證悟，

由於根基與法不相應，法雖然高，修持者也不一定證悟，反而很容易生起邪見。

又因為最初未從低道開始修持，致使下面道法的證悟也未能生起，如此高低一切道的證相一無所獲。日月穿梭，時光流逝，不知不覺中已來到了鬼門關前。到那時，高道低道的任何功德也沒有顯現，只能赤手空拳地步入後世。

我自己經常想：自己雖然翻譯了一些法本，但發心清不清淨也很難說，再加上咒語念的也不多，在這樣短暫的一生中還是不修法的話，確實有點兒可惜。所以，我們每個人每天都應該修一點無常法、修一點菩提心，應該把短暫的人生充分利用，不然到死亡來臨的時候，後悔也來不及。

就算修行者的根性很高，但如果最初從低道開始引導，由於他的根基較高，用不了多久，低級道法的所有證悟就會在他的相續中生起，從而與他個人相續相應的高級法門的證相，也就會更快的生起來。

即使你的根基非常好，也應該從低級道法開始修持，這樣一來，與自己相應的高法也會隨之證悟。否則，基礎沒有打好，即使根基再高也不一定能夠證悟。

因此說，所化眾生的根基無論是高是低，上師示道時都應當遵循由低至高的次第來引導，這也是從清淨的佛陀到根本上師之間的，所有大智者、大成就者們的法規。

佛陀在很多經中說：修學佛法不能從高到低，而是應低到高，像階梯一樣，一層層上去。

功德之源

《藍色手冊》中云：“人身難得為先導，加行憶念死亡法，後示十善十不善，修學串習此等法，後恆思維四諦法，當知輪迴諸過患，了知如我亦然故，當於有情修慈悲，依此若具菩薩心，彼已擁有諸佛法，廣弘遺囑即此者。”

華智仁波切在《大圓滿前行》中講到的修行次第特別重要。一般來說，漢傳佛教念《金剛經》、《阿彌陀經》的傳統非常好，但是他們的修法次第不太明顯、儀軌也不多。

國外的有些大德說：“如果能將藏傳、漢傳融會在一處，對後來的修行者會有很大幫助。”確實這樣，在諷誦經典方面，藏傳佛教應該像漢傳佛教學習，但從次第修行上來說，藏傳佛教的諸如：人身難得、死亡無常、業因果、輪迴過患非常值得重視。這些對修行人來說是最根本的基礎，這些道理不懂的話，不可能會精進修持的。

在這樣的基礎上修持苦諦，了知苦諦的根源就是集諦，要知道所謂的“我”與眾生沒有任何差別，以自己的痛苦衡量眾生的痛苦，以這種方法修行慈悲菩提心，這就是高僧大德的遺教，這樣的深法非常難得。

通過得之不易的暇滿人身為先導，如理觀修死亡無常，這就像邁進正法的入門一樣。如果能夠一心一意修成無常法的話，今生的圓滿之事、金銀珠寶、茶葉糧食以及權勢受用，再怎麼高人一籌、勝人一等，自己也根本不會生起“我需要這些、我擁有這些該多好”的念頭。

如果無常法修得好，對於金銀財寶或者茶葉糧食都不會特別執著。有些修行人，每到一個殊勝的聖地都會想：如果我能在這裡住下來該多好哇！然後到城市裡看到非常豪華的房子、車子，就會想：我要是有這樣的房子、車子該多好哇！這就是沒有修好無常的原因。如果無常修得很好，對於諸如此類的東西一定會生起厭離心，不會產生希求的念頭，因為再高的地位、財富，在臨死時都沒有一絲一毫的用處。**即便有時萌生這樣的妄念，但一經詳細觀察，就能完全認識到，這一切猶如草尖上的露珠一樣無有實質，被執為我所的這些財物以及執著者的我，二者也是不能長相廝守的。執著者的我本身，在走向死亡即將步入後世的時刻，曾經被自己**

執為我所的這一切財產，都要像蛻換掉的蛇皮一樣棄之而去。所謂不曾拋下財物能攜帶而行的人，你可曾見過一個。

這是不可能見到的。拉薩有一個大老闆，是非常了不起的大富翁，後來與另一個老闆產生矛盾，被殺了。當時有些居士說：“像他這樣拼命積累財產真是一點兒意義都沒有，臨死的時候一分錢都沒有帶走。”

如果說沒有能帶走財物的一個人，那麼自己也不例外，只能放棄一切而離開人世。

大家應該明白，辛辛苦苦地積累財產確實沒有意義，所謂的黃金與石頭沒有任何差別。

既然無論如何都要放下而去，那麼黃金與石頭沒有任何差別，親友與怨敵、地位高低也同樣全無差別。

因為黃金與石頭在臨死時都是一樣，都對你起不了任何作用，因此對於黃金也沒有必要執著。

總而言之，想到財產、權力、親友等再怎麼圓滿，也對自己毫無益處。這樣，對現世的一切生不起羨慕之心，自己已到老態龍鍾之時依然如故修法，那麼這一生的修行必定會究竟圓滿。

作為修行人，沒有必要考慮自己能活多少年，只要活在世間一天，就一定要精進的修持正法。敦珠法王說：風中燈

火一般的人生，長也可以，短也可以，對所謂的我所不用執著，唯一應該做的就是認真修持正法。

很多人擔心自己的壽命太短，經常找人念經求加持，聽到別人說“你的壽命特別長”就特別高興，這實在沒有必要。我們在這個世間肯定住不了很長時間，在活著的分分秒秒裡就是一心一意的精進修法，這才是最為重要的。

倘若如此，來世縱然獲得了梵天、帝釋天以及轉輪王的地位與受用，人間天上享之不盡的快樂該擁有的全部都得到了，但是心裡仍舊會想：如果我能永遠不失去這一切，倒也可以。

有些人總是想：我的名聲千萬不要失去，我的地位越高越好，我年輕的時光一定要長久留駐……。但這一點恐怕很不現實，你額頭上的皺紋肯定會越來越多、頭髮也肯定會越來越白，這就是自然的一種緣起規律。

然而事實並非如此，梵天、帝釋、轉輪王等人天君王的無比安樂福德，享受窮盡，終需墮落惡趣，快樂幸福的時光總是覺得非常短暫，瞬間即逝。可是難忍的痛苦降臨頭上的時刻，即便僅僅是喝一碗茶的功夫也會產生如度數年般的漫長感受，教人無法忍耐。在此之前人天的福報什麼未曾得過，可是到了如今，全已銷聲匿跡。同樣，現今的一切也都是虛無縹緲、華而不實的。

在無始輪迴當中，以前我們曾經得到過人天的種種福報，但現在也已經沒有任何實義了。因此，自己的所作所為唯一就是行持善法，這樣一來，也就不會感受太大的痛苦──即使痛也不會苦。

平時修行過程中，自相續中一定要生起無常觀。如果無常觀沒有生起來，很多功德都不會得到，即使得到也不會穩固，很快時間當中就會消失。因此觀無常對修行人來講，非常非常的重要。

想到這些，對於一切輪迴中所謂的美滿之事的貪執便會徹底根除，一剎那也不起愛慕之心。

對即生中的一切萬事萬物如果了知為虛無縹緲、華而不實，那麼對世間的一切名聲地位財物的貪著都會徹底根除，連一剎那也不生起愛慕之心。

有些人雖然修了無常觀，但一剎那都不生起羨慕之心還是做不到，這時應該馬上依靠正知正念攝持自己的相續，這也是一種厭離心。宗大師的《三主要道論》中講到出離心的界限，就是對世間的一切妙欲，一剎那也不生羨慕之心。因此，想要在相續中生起真正的出離心，也不是很容易的事情。

相反，希求解脫的強烈渴望之心卻會油然而生。

真正出離心生起時，對世間的美滿受用沒有一點貪心，希求解脫的心卻非常強烈。

如果產生了這種心態，那就證明已經對現世生起了出離心。

很多人認為自己的出離心還不錯，但是應該觀察一下——自己的出離心到底達到了什麼程度？對世間一切美滿的事物都不生貪著心，然後希求解脫的心非常非常強烈，這說明已經生起了真實出離心。

有些人，有時覺得自己已經生起了出離心，有時卻非常執著世間的一些瑣事，根本放不下。

在此出離心的基礎上進一步修持菩提心，相續中也就不難生起；相續中生起空性正見也不費吹灰之力；對於所有的生圓次第道，相續中同樣可輕而易舉地生起來。這一切都歸功於修持無常的功德。

這裡主要講到了《三主要道論》中所說的出離心、菩提心和無二正見，而生起這三種功德的最關鍵要點就是修持無常。如果修行無常，上述功德可以無勤生起，並且不會退失；否則，即使通過努力生起了少許境界，也會很容易退失。

無常觀確實非常重要，它雖然屬於基礎法門，卻已經發揮了正行的作用。因此，希望你們還是要反覆地憶念串習。

沒有意識到因緣聚合的任何有為法都是無常的道理，反而認為這一切是常有存在、具有實質的，口中說的全都是“我需這個、我要那個”的話，隨之而來，也就沒辦法不為現世的些許快樂付出代價了。

如果沒有生起無常觀，心裡認為一切都是常有存在的，口頭也說：“我需要得這個法，想要那個財物……。”這樣一來，你也就口隨心行，對世間法開始百般忙碌。

一旦陷入追逐世法的漩渦中，就必然會產生得則喜、未得則憂的情緒。

所謂的凡夫，對世間上很多現似善妙的法都會不斷希求，得到時歡喜若狂，得不到就愁眉不展，一切煩惱也就因此無法制止。

如此一來，便會貪執為自己得利提供順緣的人，而嗔恨製造違緣的人，生起貪嗔之心，進而由貪嗔引發積下多得無法計數的深重罪惡之業，以致心相續也變得越來越剛強難化。

由於沒有修習無常，便會對給自己提供方便的人生起貪心、給自己製造違緣的人生起嗔恨心，如此一來，由貪心、嗔心不斷引發的無以計數的罪業也就無法避免。到最後，你剛強難化的相續，即使是正法和上師也已經無法調伏了。

這一點是每個人都不願意見到的，我們的心應該越學越調柔，不應該越學越剛強難化。否則，聞思修行也就沒有什麼實義了。

心相續是否剛強難化，也取決於是否具有無常的觀念。

修行人的心是不是剛強難化，主要看他的無常觀修得如何。如果無常觀得好，決對不會剛強難化的。

有無常信念的人，根本不會有一絲一毫剛強的性格，內心就像腳踩在柔軟的棉花上一樣，完全被容納在其中。

有些修行比較好的人，他的內心像棉花一樣柔軟，你讚歎他，他不會喜不自勝、手舞足蹈；你誹謗他，他也不會心生嗔恨、奮起反擊。因為這位修行人已經認識到一切萬法無常的本質，知道別人說什麼都沒有價值，唯一應該做的就是好好修行。

相反，相續中未生起無常觀的人，其心相續就像牛角一樣堅硬，他對自己的身體、受用以及親友等一切，一直抱著實存、常有的念頭不放，於是不能拋下這一切，並為之到處奔波，弄得身體疲憊不堪，到頭來卻未能如願以償的財富滿倉；

相反，相續中沒有生起無常觀的你，性格像牛角一樣堅硬，無論聽聞多少佛法，你的相續也得不到一絲滋潤；無論

上師如何勸說，你的心中也無有絲毫感應，仍然像牛角一樣尖銳無比。這位有牛角一樣性格的人，認為親友受用都是常存的，為了獲得名聲地位、伏怨護親到處奔波忙碌，內心痛苦不堪，對於所希求得到的受用也根本無法如願以償。

口中經常說各種各樣的綺語；心裡俗世的貪心、害心等，如烈火般熾盛。

口中除了綺語、妄語以外，有關佛法方面的道理一點兒也說不出來；內心中除了貪心、嗔心以外，根本沒有一點兒慈悲菩提心的影子；就連夢中也是除了造作惡業以外，沒有一點兒有關善行的夢。

即使對世間的學問，對它沒有產生興趣時，也不會再再地去研究。因此，首先應該認識到無常的重要性。如果沒有認識到它的重要性，就不會去修持。無常的道理，表面看來非常簡單，但很多世間人認為自己的身體可以長期存在，對於萬事萬物剎那剎那變化的道理根本不知道，只是一味的追求索取。我想，無常的道理不僅對修行人很重要，假使一個世間人懂得了這個道理，對自己的一生也會做出具有意義的安排。

如此接觸他的身語意三門任何一種，都像碰到荊棘一樣粗糙刺人，沒有一點兒溫柔、細膩的感覺。

荊棘渾身都是粗糙的刺，如果接觸它，一定會把你刺傷、帶來痛苦；同樣，身語意不調柔的人相續非常粗暴，只要一接觸就會刺傷你的心。

這種人居然時時認為：“我是一位舉足輕重的修行人”，甚至只是與別人交談一次，關於今生的瑣事無有必要、對輪迴的痛苦生起厭離心的話語一句也沒有，

他一直都在說：“這位親友如何如何，那個人怎樣獲得財富……。”有關無常等修法方面的話語一句都聽不到。

再三說的全部是親友家鄉的事情，經商、放高利貸、耕作等類的話題，

我們有些人，每天一開口就是“這個人掙了多少錢”、“那個歌星的名氣如何大”、“某某電視劇正在熱播”……希望你們之間說話時，能不能把話題放在無常等聞思修行方面？整天談論這些無聊的話題，對修行不會有任何幫助。

還有些人，天天就是修房子。修行人每天最主要的任務就是聞思修行，住的地方只要簡簡單單、能夠容身就可以了，沒必要一直修房子。以前有一個人，他說要修個房子閉關，然後花了兩年時間修了一間非常好的房子，但是房子修好之後他也離開了。前段時間他給我捎口信說：“上師你要多注意身體。”當時我說：“我的身體倒還可以，不過你的

那個房子可能挺寂寞的，你是不是應該安慰安慰它……”

由此貪嗔的分別雜念紛紛湧現，肆無忌憚地享用信財，這些人雖然被許多信徒稱為修行人、大法師、大上師的大名，實際上，再沒有比他們更有害於佛法的敗類了。

現在的有些佛教徒特別愚笨，認為只要加上一個“大”字就非常了不起，然後對這些所謂的大修行人、大法師、大上師拼命供養、頂禮膜拜。實際上，這些人只知道聚斂錢財、追求名聲，再沒有比這更能危害佛教的行為了，因此是最不好的人。

這一切也是由於，相續中未生起無常觀的過患所造成的。

札嘎仁波切說：任何人修行不好的原因，就在於沒有觀修無常。確實這樣，如果無常觀得好，對其他任何事情都不會重視，唯一就是精進修行，這樣一來，修行肯定會有意義的。

作為初學者，最關鍵的要以信心、恭敬心，誠心誠意地祈禱上師，直至淚流不止；修持七支供，精勤積累福德淨除罪障。

修行人一定要對上師有信心，但有些人修行一段時間後就越來越遠離上師，那個時候，不要說祈禱上師直到流出眼淚，可能連鼻涕都流不出來……。

之後思維暇滿人身得之不易，具大意義為前導，平時堅持不懈地修無常觀，如此具有極大的利益。

這其中存在著一種不可思議的緣起力，即使上師是個凡夫，也具有非常大的一種加持力，以一種誠摯的信心不斷地祈禱，自相續中肯定會得到一定的道相。《大圓滿心性休息》中說：懺除罪障最好的方法就是修七支供，之後就是思維暇滿難得。

上面這些道理非常重要，但是人的性格的確不太相同。性格不好的人，即使在他耳邊強調一百遍也不起作用；但有一部分人，你說了就會產生一定的作用。對於後一種人，如果真的想要修行成功，就一定要觀修無常，這一點非常非常重要。

例如，要想割草，手中需要有一把極為鋒利的鐮刀，這一點非常關鍵。要想斬斷煩惱的草叢，修死亡無常就像一把必不可少的鋒利的鐮刀一樣。如果有了一把鋒利的鐮刀，那麼無論有多少草需要割，也會胸有成竹地想：我具備鋒利無比的鐮刀，做這些事易於反掌。同樣的道理，我們首先必須將無常的觀念，這把十分鋒利的鐮刀，緊緊握持在手。

一般到每年十月份的時候人們就會割草，以備冬天、春天時給馬牛等旁生享用，居士林的老年人經常把院子裡放滿

了草。而割草時，必須有一把非常鋒利的鐮刀，否則草也很難割下來的。

無常觀就好比一把鋒利的鐮刀，如果這把鐮刀已經在手，不管什麼樣的煩惱雜草都不用害怕。但有些人雖然想割草，卻苦於手裡沒有鐮刀。因此，希望你們平時就應該把鋒利的鐮刀準備好。

現在我們這些人修法過程中，經常會產生過於困難，心生厭煩的感覺。如果對此進行觀察，便會發現，之所以心裡會認為，此法難度過大、在相續中生起道相以及斷除所斷的煩惱困難重重，而產生怯懦的心態，其實都是相續中未生起無常觀的過患所導致的。

現在很多人認為修法非常困難，或者修法過程中經常生起厭煩心。前兩天有位金剛道友說：“這些天特別煩，既不想聞思、也不想修法，怎麼辦呢？真是恨不得把頭撞到牆上。”修法過程中遇到一點兒困難倒不用撞破頭，如果是從事世間法的話，撞破頭也是可以的。其實你修法不順利的原因很簡單，就是無常修得不好。有些人認為：“是不是我的護法神不高興？要不然就是上師不高興，或者是自己的修法不對？”其實不是其他原因，就是無常沒有修好。

如果相續中已經生起了無常的觀念，那麼感到修法困難、心起厭煩的情況，絕對不會出現。

無常觀得很好的時候，絕對不會出現修法困難、心生厭煩等狀況，你修法的決心也不會輕易轉變的。

以無常的觀念來激勵自己，夜以繼日精進修持正法。這樣一來，根本不會有修法不能生起道相，以及不能斷除煩惱的想法。

如果認為人生非常短暫，一直在聞思修行方面精進努力，那類似於煩惱無法斷除等想法也就根本不會生起來。而且由於一直在聞思修行方面努力，每天的時間都覺得特別短暫，這樣哪裡還會有生起煩惱的時間呢？

如果未能迅速斷除煩惱、很快證悟所證的話，必將要感受惡趣的劇烈痛苦，到時如何能忍受得了。一想到這些，便會迫不及待地修行，決不延誤。

這時，你的心中經常會想：如果沒有精進聞思修行，以後肯定會墮入惡趣，惡趣的痛苦難以想像——如果現在的一點兒寒冷都無法忍受，地獄的痛苦又該如何忍受？因此我一定要精進修持。這樣一來，相續中根本不會有生起煩惱的機會。

具有無常信念的人表面看上去，也不會有滿臉的笑容，並且根本不喜歡無稽之談，對於娛樂、開玩笑等散亂慣鬧的事更是毫無興致，至於俗世間大大小小的任何事務均漠不關心。

有些人對於金剛道友之間的說說笑笑，一點兒興趣都沒有，就像朗日塘巴和金厄瓦格西一樣，對世俗的一切事情都漠不關心，只是一心一意地把握一切時間修行。

有些人的頭髮都已經花白了，但是見到他的所作所為，就感覺好像還要住在世間一百年一樣，看起來也是非常可憐。因此，和不信佛教的世間人接觸時，心裡確實會生起一種無常觀念，進而對他們生起一種強烈的悲心。

即使和他人談話，也經常說“一切瑣事無有實義、無有必要”，除此之外不會談論其他的話題。

無常觀得好的人，口中經常言說的是：“錢財沒有意義，身體受用也沒有意義，只有修行才是最重要的。”不像有些人那樣，每天談論的就是一些沒有意義的事情。

無論與誰接觸，都會給對方留下“這真正是一位了不起的好修行人”的印象。

一般通過談話就可以看出一個人的修行如何。

仲敦巴仁波切曾經親口說過：“如果沒有生起無常觀，只是一味地探尋本尊的身色白紅與身相、空性以及大手印等高法，那麼他的修法不會善始善終究竟圓滿。而重視無常觀、業因果的人，修法一定能夠自始至終，究竟圓滿。”

對無常法毫不關心，卻對本尊的身相、顏色以及空性、大圓滿、大手印等修法特別重視，那你的修行也不會究竟圓滿的。

有些修行人，表面上說的都是空性、大圓滿之類的大法，這些法固然很好，但如果相續與法不相應，即使說得如何天花亂墜也沒有用處。這時，就連自己的舌頭也會譏笑你的！

這裡所說的修法能否究竟圓滿，也就是指我們這些人最初的時候著急忙慌地說：“我要進行修法”，甚至激動得痛哭流涕，一時間好像資產、親友等什麼都不需要了，而在靜處安住下來。可是漸漸的，他心中對佛法的定解變得越來越減退、對今生事務的貪執卻變得越來越增盛，最後竟然落到，像餓狗一樣跑到城市鄉鎮中破戒的下場。這也完全是由，未策勵修無常觀所致。

有些人剛開始的時候特別激動，見到上師、聽到佛法就一直嗚嗚地哭，但是漸漸的，眼淚已經乾了，心也已經飛到大城市裡去了……。

希望你們還是應該反思，經常跑到城市裡的下場不一定很好。學院的條件雖然苦一點兒，但是對於修行來說，確實具有非常好的條件。可是外面大城市的誘惑非常強，很難避

免違緣的出現，如果冒冒失失地跑出去，對自己的修行決對不會有利的。

如果踏踏實實的修持了無常觀的話，心中的緊迫感以及厭離心，定會不斷地激勵自己恆時奉行善法。

無常法是一切功德的源泉。

博朵瓦仁波切曾經如是現身說法道：“我以前由於對佛法理解得非常膚淺，加之沒有什麼修行的境界暖相，於是念誦密咒、作大儀軌、修持空性、觀修本尊的身相以及修大手印，現今我的修法已降落到無常觀上了。”

博朵瓦格西也說：“以前我沒有意識到無常的重要性時，經常在高法、深法上修持，但現在已經落到無常法上面了。”我自己也是，以前認為很多人喜歡高法，所以經常給他們講紮龍、風脈明點的一些修法，可是以前修大圓滿的人經常在修行時出現各種毛病，後來逐漸覺得，佛法應該是用來對治煩惱、調伏相續的，還是應該首先打好基礎。

表面看來，這種層次的降低似乎很可憐，但實際上，這才是真正步入了修行者的行列，修行也會非常穩固。博朵瓦尊者通過自己的修行經驗，已經給我們指出了一條修行的捷徑，大家如果按照尊者的教言紮紮實實的從基礎修起，那麼自己的修行肯定會事半功倍。

在對法理了悟得不很深刻沒有親身體驗的暖相之時，雖然會覺得空性、本尊身相及大手印等是最深奧的法門。可是一旦深入領會了佛法的內涵，有了明顯的覺受暖相，才真正認識到此無常觀是佛法最究竟的精髓這一道理，也就是具備了殊勝的定解。

對法理還沒有完全理解，對道次第還沒有完全認識，一味地認為大圓滿、大手印等高深法是最好的，這時對高深法要生起希求之心也可以理解。而一旦佛法深入內心，自己也獲得了一種明顯的暖相或功德，這時就會認識到無常法才是最精髓、最究竟的法。

這裡需要提醒的是，並不是說只觀修無常，其他法都不用修，只是從重要性的角度來說，無常法時時刻刻都不能離開。

阿美·相切仁欽尊者這樣說過："所依止的並非都是上師，所交往的並非都是道友，所傳講的並非都是正法。"

阿美·相切仁欽尊者說的，非常符合現在人的行為。現在的社會非常複雜，有些人為了自己的名聞利養給自己安了一個"上師"的頭銜，所以依止的不一定都是上師；所交往的道友當中，不一定都具有真正希求解脫的心，因此所交往的不一定都是好道友；而正法必須是對治煩惱的，如果沒有

相應根基，或者依靠它來成就世間八法，那無論如何高深的法也不一定是正法。

通過別人的講經說法而聽聞，通過聞法而進一步思維，依此能像鐵錘砸在敵人頭上一樣，摧毀內心的煩惱，這樣的佛法才能稱得上是正法。

什麼才是正法呢？通過聞法、思維，之後就像用鐵錘打到敵人頭上一樣，把自己內心的煩惱全部摧毀無餘，這就是真正的正法。如果沒有成為內心煩惱的對治，就根本不算是正法。

否則，雖然講得再如何如何深不可測，也與非法沒有什麼兩樣。根則格西也曾說：“沒有對輪迴的痛苦產生畏懼恐怖的心理，口頭上說皈依三寶也是妄語；

作為佛教徒，必須對輪迴痛苦產生一種恐懼心，對輪迴生起一種厭離心。現在很多上師都會做皈依證，然後把自己的照片放在裡面，某某人在他面前皈依，他就發一個皈依證。皈依證倒是辦了，可到底是不是佛教徒也很難說，關鍵要看你對輪迴有沒有生起一種恐怖心。

沒有對業因果深信不疑，口頭上說我戒律清淨也是妄語；

對業因果深信不疑，即使成千上萬的人來到面前也不會轉變你的想法，這樣才會真正做到戒律清淨。否則，即使口頭如何宣說自己戒律清淨，也是一種妄語。

沒有對輪迴中的一切生起厭離心，口頭上說想獲得涅槃也是妄語。”

對輪迴中的名聲地位等一切的一切根本沒有生起厭離心，那口頭上雖然說想要獲得涅槃也只是一種妄語，因為你還是非常願意住在輪迴當中。

至尊仁波切宗喀巴大師也曾親言：“暇滿義大極難得，亦如水泡速滅盡，何者悉皆不跟隨，黑白業果毫不欺。長久深思緣起法，此四法根若穩固，其餘善法易生起。”

暇滿的意義非常巨大，如此難得的人身就像水泡一樣，短暫的時間就會滅盡，所有的親友財產都不會跟隨，唯有黑白業果不會欺惑我們而緊緊追隨。應該深深地思維這種緣起之法，了知一切萬法的真正本質，對於上述道理生起一種穩固的境界，那麼其他善法也會隨之生起。

藏傳佛教的很多高僧大德對加行法特別重視，在座的各位修行人也不要只是在口頭上說一說，應該在內心深深地思維，長時間地修持。

倘若能夠如理地修持：人身意義重大、暇滿來之不易、壽命無常以及業因果此四法理，上面的其他善法的證悟就不難生起。

希望大家在聞思過程中一定要細心觀察，不應該說：“大概是這樣吧，可能、也許……”這是非常粗糙的一種思維方式，修行人不應該這樣。

金厄瓦羅珠嘉村曾經這樣說道：“如果內心深處具有追求法義的渴望，那麼便一開始捨棄今生的黑白花三種瑣事至關重要。

作為修行人，內心深處非常渴望獲得正法，那麼一開始就應該捨棄黑白花三種瑣事，否則正法不可能真正入於自己的內心。

除了一些非常惡劣的人以外，大多數的人們都容易認識到，所謂的殺生、偷盜等黑事不應做，並且能斷除的人相比之下也較多。所謂的白事或花事是包括傳授灌頂、講經說法、塑造佛像、發放布施、為人經懺、繕寫護輪，或者降伏鬼神、念誦密咒、聞法誦經等類似是而非的法事活動，不能斷除今生的貪執、整天忙碌這些白花瑣事的人實在太多太多，反之能夠斷除此等相似善事的人極為罕見。

黑業是指非常惡劣的事情，只有相續非常惡劣的人願意做，對這一點，很多人都可以斷除。關鍵是白事和花事，這不一定是世間的瑣事，有些修行人的很多行為也可以包括其中，比如表面上是善法，內心卻雜有世間八法，或者善事、惡事混雜不清。

因此，我們應該想一想：自己的講經說法是不是已經成了一種花事？如果邊做惡事邊講經說法，或者是為了自己的利益講經說法，也就沒有很大意義。但是大家不要以為：既然如此，是不是不能誦經，不能傳法呀？也不是這樣的。誦經、傳法的時候已經斷除了對今生的貪執，發心非常清淨，一心一意就是為了利益眾生，這樣的行為一定會對眾生有利的。

現在的活佛、上師特別多，除了發心特別清淨的上師以外，其他很多人確實存在著很多動機。因此，希望各位修行人首先要斷除對今生的貪執，其次應該斷除對私欲的貪執，這兩者是修行人最大的怨敵。我們每次修法前都應該觀察：我現在修法的目的是不是為了今世的利益？如果不是，那你的修行一定會非常好的。

佛經中不是經常說：心沒有離開今生的貪執所做的一切事，都是沒有意義的嗎？再說一切善不善業均是心在起作用的，因此，人天鬼神怎麼能不恥笑你們呢？”

佛經中說：心是一切萬法的根本。因此不論做事還是說話，發心一定要純善。如果發心是善的，結果也一定會非常善妙；發心不善，即使表面做很多善事也沒有很大意義，這樣的行為，人天鬼神都會恥笑你的。

即使是在世間上，也只有那些罪大惡極的人才能做出殺人放火的惡事，作為一般有良知的人很少會做這種事，在修行人中就更是少見此類事情的發生。可是，世間八法的白事或花事一類卻隨時可見。

確實如此，所謂的殺人放火，世間上稍有良知的人都不會做，然而雜有世間八法的白事和花事，即使修行人當中也是非常多的。

以修行人的名義，口中說得也是非常好聽，什麼“通過灌頂來饒益有情”，其實只不過是自己需要名聞利養而已；

很多人真的是這樣，表面說起來是為了利益眾生，其實就是為了自己的名聞利養。

同樣，有些人打著弘法利生的招牌以及塑造佛像的幌子，收取大量的財物，將造佛像剩下的財產拿來自己享用；

有些人打著法王的旗號，說是要建寺院、造佛像、印經書，以此為藉口積累各種各樣的財產，個別人造完佛像之後，就把剩下的錢放進自己的口袋；還有人根本不造佛像，本來吹噓要建造規模多麼宏大的寺院，如今也已成了空中鮮花，直接把化緣來的錢放進自己的腰包了。

你們依靠這種方式已經發財了，表面看來似乎是件善事，但真正是不是一件善事，自己還是應該捫心自問！

還有些人以發放布施的名義，實則只是為了自己能從中撈取財產；

這種現象也非常多。

另有一部分假借為別人消災祈福、延年益壽做經懺，有的繕寫護輪、食字；

佛經中也講到了繕寫護輪等有非常大的功德，但在這方面確實不太敢弘揚，因為發心不清淨的話，最終也只是自己危害自己。

有的裝腔作勢修斷法等降妖伏魔；

現在很多人特別愛念降伏咒，整天："啪特、啪特……"這些修行人依靠自己的嗔心，已經把佛法完全玷污了。

有的對病人的傷口、腫瘤等部位猛誦咒語；還有的人在寂靜處一心一意地修內在瑜伽坐不住，總是藉口聞法而到處遊逛，經常跑到眾人聚集之中散漫度日；

他們就像新聞記者一樣，今天"採訪"這位上師，明天"採訪"那位上師，整天在人群當中到處閒逛，到最後，有些人已經脫下僧裝，成家了；有些人也只是在城市當中虛度時光。

另有些人不精進修持內在瑜伽，對於誦經等法行馬馬虎虎、敷衍了事，而整日周旋在無有意義的許多瑣事中。說他們所做的都不是善法，表面上看來又好像是；說他們所行的是善法，可對調伏心相續又沒有起到任何利益。

他們的這種行為，如果說不是善事，表面看來好像也是一種善事，因為整天為了上師、為了寺院到處化緣；可說他是做善事，恐怕也算不上。真正的佛法就是調伏自心、不擾亂他人的心，而他不僅沒有調伏自己的心，化緣過程中還會經常擾亂其他人的心──人們經常會懷疑：你收集這麼多錢財，到底供養上師了沒有？

因此，你們沒有必要為了上師、為了學院去化緣，如果生活上有困難，簡單化一些緣也可以，除此之外，應該一心一意地在上師身邊聽受佛法教義，然後以菩提心精勤饒益眾生，這才是佛法真正的原則。

這種相似的善法，正是當今時代大多數人所忙碌的事。這些只是表面上的善事，實際根本不是清淨的善法。憑藉此類外相上的善法欺騙眾生、自己也認為是在做善事的現象，可說是如今比比皆是。

各位修行人應該好好思維，如果以前做過不如法的事情，希望以後一定要改正。如果想要做一個好修行人的話，

這些表面的善法確實沒有很大利益，應該一心一意地住在寂靜地方，這就是真正的饒益眾生。

其他的人們認為這是一位修行人，事實上，他根本算不上是調伏自心的修行人，

有些頭腦特別簡單的人，認為“這位修行人嘴巴特別會說，修行真好”，但是嘴巴會不會說，不是衡量修行好壞的標準，修行是內在的一種修行，嘴巴只是外在的一種表達方面，即使鸚鵡也可以做得非常好。

這種人的目的就是獲取大批的財利、得到眾人的恭敬，如此已經成了不清淨的修行者，在不知不覺中已積下了數多深重的大罪。以這種方式虛度人生有什麼用呢？

我們現在已經出了家、進入了佛門，就最好不要做不清淨的修行人。

因此說，始終住在寂靜的神山中，修行人日日夜夜唯一修持道次第，其餘的任何事也沒有。

真正修行人的作法應該是這樣，如果沒有簡單的生活資具肯定不行，但具足了這一條件之後，就應該日日夜夜地修持道次第，其他任何事情都不要管。

尼則巴仁波切曾經親口講述過：“以前在農區時看見一位密咒師用酒獻新，

獻新是指在享用新鮮食品之前首先作的供養，比如燒好茶之後，首先用中指和拇指點少量的茶水向空中彈三次，口中也說：“供養諸佛菩薩、供養上師三寶……”

於是以諷刺的口吻說：‘拉白咒師飲酒前獻新時，口中念著：請三寶享用、請護法神享用、請三世父母享用、請六道眾生享用，再沒有剩下的吧？！’具德上師阿底峽尊者的這部《道燈論》中，四續三藏顯密的所有法義無不包含。

這位瑜伽師該供養的已經供養了，沒有剩下的；同樣，《菩提道燈論》是宗喀巴大師《菩提道次第論》以及《密宗道次第論》的主要根本，所有四續三藏的法義已經全部包括其中了。此處所說的含義希望你們好好思維。

其實，阿底峽尊者已經為我們配製好的這劑靈丹妙藥（指《菩提道燈論》），**對此請諸位享用一些，服用之後千萬不要吐出來，**

有些人雖然聽了很多殊勝法要，但是他的根基很差，對佛法的道理無法理解，無法消化，用不了兩天就全部捨棄，這就是把佛法的道理吐出來了。

如果有要吐的跡象，應當通過向他吐口水或者吹氣、將冰冷的石頭放在頭上以及拔頭髮的方法，盡可能制止嘔吐。

藏地民間有這種現象，在看到小孩子要吐的時候，經常會向他吐口水、吹氣。就像這樣，如果見到有人要捨棄佛

法，就應該想盡一切辦法叫他不要捨棄，尤其對於甚深的法，如《上師心滴》、《大圓滿心性休息》，如果見到誰要捨棄它，就一定要制止他，否則非常的不好。

如果現在還未曾服用過，也要為了方便以後享用而揣在右側的懷裡。

這裡說是揣在右側，不過右側不好揣，應該揣在左側，你們觀察一下藏人的衣服就可以知道。

倘若你擔心遺失，最好放於懷中深處。”將道次第作為妙藥想而精勤修持。

佛法非常的珍貴，一定要牢牢地記在自己內心的深處，不然非常可惜。希望大家應該把這部《札嘎山法》放在自己內心的最深處，這樣用起來也很方便。

專心一意

有些人對此不以為然，他們認為修道次第倒也可以，但供養僧眾、鑄造佛像、講經說法、廣作布施，功德也是非常大的。

有人想：修無常、空性的功德確實很大，但是供養僧眾、鑄造佛像也是有功德的，佛經中不是也如此講過嘛！尤其個別善知識對於講經說法、廣作布施非常重視，因此很多人都認為二者應該沒有什麼差別。

這種說法確實有一定道理，但你之所以產生這種懷疑，就是因為根本不知道哪些是成佛的直接因、哪些是間接因，對於這些一定要詳細分析，否則肯定不行的。

如果產生此等想法，那就應當自己提醒自己說：唉！我不要這樣想，比修道次第功德更大的法，以前出世的諸佛以及歷代大德均未曾得過；現今住世的所有佛陀大德同樣未曾得過；未來即將出世的諸佛菩薩也不會得到。

道次第的修法是三世諸佛之因，除此之外，再也沒有比它更殊勝的法門了。

而且此法門不是已被諸聖者們讚歎為：“諸佛菩薩成就之遺道、三世諸佛同行唯一道”了嗎？唯修此道次第法便已經足矣。

在這樣的道次第中已經圓滿了一切功德，其他表面的善事不做也是可以的。

依此可以調伏煩惱，可以生起地道功德，因而再沒有比它功德更大的法門了。

這一點一定要注意，佛經中說這樣做有功德、那樣做也有功德，但對所有的功德進行比較時，在寂靜處修行的功德是最大的。

如果還想另外去尋找其他比這功德更大的法門，則此人顯然已被魔加持了。

如果想要除此之外尋找另一種功德更大的法，這個人顯然已經被魔加持了。

暫時的化緣雖然獲得了一些錢財，但是當你發現自己已經站在懸崖邊上時，即使後悔也沒有辦法了。所以住在上師身邊的時候，一定要抓住機遇，不要找任何藉口隨隨便便離開，如果內心當中出現了想要離開的念頭，就一定要提醒自己：千萬不要被魔加持了！

因此，我們必須一心一意地修持這一法門。

一心一意的品德不僅是修行者所應具備的，

一心一意地修行是每個修行人必須具足的，不論是修淨土宗、禪宗還是密宗都應該一心一意，內心專注非常重要。

就是以世間的道德標準來衡量，一心一意者也算是最上等的人。

即使世間人也非常重視這一點，因為一心一意的人心很穩重，非常值得信賴。

相反，最惡劣的莫過於三心二意的人，胡思亂想、朝三暮四的人，一個法也修不圓滿。

整天胡思亂想、心無法專注的人，對任何法都不會修行圓滿，因為他今天修這個法、明天修那個法，今天依止這個上師、明天依止那個上師，他不但修法不會成功，即使世間上的事情也不會成功的。

我們應當經常心想：有上師傳授自己的這一個教言就已經足夠了，如果能深信不移地加以修持，則這種誠摯的信心就是一切善法的根本。因而很快會獲得加持。

我們應該想：上師如意寶傳授的教言，已經圓滿宣說了一切道的次第，能使我一生成就的法也是僅此而已。

平時修行時，將其他法要作為參考是可以的，但終生依止的唯一就是大圓滿法。一般來說，對自己的上師和教法應該有一種執著，如果沒有這種歡喜心、恭敬心，那上師的教言也不一定對你有利益。通過你們自身的體會也會發現，對某位上師特別有信心時，哪怕聽到這位上師的一句話，也會發揮不可估量的作用；有些人，雖然上師講的法非常殊勝，但是他自己沒有信心，甚至經常誹謗，這樣不管是上師還是法，都不會對他產生加持，他在修法過程中也會遭遇各種各樣的違緣。因此不論依止哪一位上師，都要有一種恭敬心，首先可以是一種改造的心──每天刻意地觀想上師的功德，漸漸的，就會變成一種任運自成的心了。

一想到這些，擁有唯一的道次第法，自己就應當心滿意足了。如此專心致志精勤修持無常觀等內在瑜伽，功德極大。

專心致志地修行無常觀，這樣修行的功德非常大。

《妙法白蓮經》中云：“設使無量無邊世間界所有眾生得以成佛，無邊無際之大劫中安住，若有人以妙衣、神饈、臥具、妙藥、資具等一切，於彼等前恭敬作供養，待諸佛涅槃後將以七寶作成遺塔，以寶傘、幢幡、華蓋、花鬘、塗香、薰香作供養。若有人一心一意聞法，僅於彈指間作意諸行無常、或諸行痛苦、或寂滅空性、或無我，則其福德勝過前者許多倍。”

在無量無邊的佛陀做無量無邊的供養，或者佛陀圓寂後，以七寶做成遺塔，在如是殊勝的對境前，以殊勝的發心做供養，可以獲得殊勝無量無邊的福德。但是，假設有人僅在一彈指間觀想萬法無常、輪迴痛苦，或者空性無我，他所獲得的功德已經遠遠超勝了前者。

因此，每天在短暫時間中坐禪，靜心觀修“萬法沒有一絲可靠”、“一切所作所為皆為空性”等道理，或者觀修釋迦牟尼佛的身相，這種功德是非常大的。不然只是呆呆地坐著，只會成為四無色界的因，沒有任何用處。

僅於彈指間觀想無常的功德，已經遠遠超過了無量無邊世界中供養諸佛的功德，如此便可知道，去城市中化緣會不會超勝在寂靜處修行的功德呢？答案是否定的。

諸如三千大千世界無量無邊世間界中的所有眾生，成就正等正覺果位，直至數劫之間住世，若有人於彼等佛陀前作供養，則此善根遠遠比不上，僅在彈指間觀修諸行無常的福德。如此說來，將道次第修法拋在一邊，於別處哪裡能找到比它功德更大的其他法。因此，平日裡要精進修持內在瑜伽。所謂的內在瑜伽，指的也就是無常法門，如果集中精力實修無常觀，則可使自相續迅疾解脫，生起珍寶菩提心後能淨化他相續，成辦廣大的度眾事業。

如果精進修持無常法，首先可以使自相續在儘快時間當中解脫，而且依靠隨之生起的菩提心，也可以淨化其他人的相續。

依止寂靜的神山觀修無常，功德無量。

住在寂靜地方的功德非常大，在其他地方修持一百年也不如在寂靜地方修持一天的功德大。有些人在城市裡修了十幾年也沒有生起任何感受，但是在寂靜地方住了幾天，相續中就已經生起了不可改變的堅定定解。

所以希望你們不要輕易離開，住在寂靜處即使一天的功德也是不可思議的，而且依靠善道友，哪怕一彈指間修持的功德也是相當大，出去化緣的功德絕對比不上。

《三摩地王經》中云：“造罪故捨諸凡愚，如野獸般靜獨居，何人喜歡寂靜處，彼沙門享大安樂。”

依靠凡夫愚人必定會造作罪業，因此千萬不能與他們交往。如果誰喜歡像野獸一樣住在寂靜地方，那他必定會獲得最大的安樂。

像野獸一樣無有掛礙地安住在寂靜處的修行人，遠離了貪愛自方、嗔恨他方的伏怨護親等類的痛苦，積累廣大無邊的善根，依此後世中享受增上生、決定勝的大安樂。

如果是世間人，每天上班時遇到的是煩心的事情，下班後，等待你的也是各種痛苦。但是，自由自在地安住在寂靜地方，即使今生也會享受很多快樂。如果能夠一心一意地修持，在後世也會獲得增上生與決定勝的大安樂。

《宣說諸法無生經》中云：“善男子，若有菩薩將三千大千世界所有眾生悉皆安置於十善道中，若有任何菩薩獨自居於靜處，甚至僅於彈指間誠信諸法一理，乃至為繕寫或思考或傳授或讀誦而安住，則此者福德勝過前者數多倍。”

此處指發心菩薩。已經發了心的人，只是在彈指間對佛陀所說法理生起誠信，它的功德也遠遠超過，將三千大千世界的眾生全部安置在十善道當中的功德。

有些人認為：如果讓三千大千世界的眾生都行持善法，其功德肯定非常大。但是，這種功德根本不如，一彈指間誠信一法理乃至為讀誦、繕寫而住於寂靜處的功德大。對於這一點，一定要生起定解。

令許多眾生奉行十善的福德固然很大，可是如果住於靜處認真調伏自相續，則已相當於利益天邊無際的眾生，因此福德遠遠勝過前者，是最殊勝不過的了。

有些人想要利益眾生，其實住在寂靜地方，發菩提心，就相當於利益了無量無邊的眾生。

《富樓那請問經》中也說：“捨俗出家後遠離一切憒鬧，於遙遠之寂靜山間、林園處安住，精進修行，善法不會虛耗。”又云：“喜愛住山林園故，能令善妙功德增，居於靜處而修行，斷除貪戀五欲妙。無有一切憒鬧故，善法之緣不退失，相互之間不言語，互不詢問不交談，空曠靜處極幽靜，諸佛極其讚歎之。”居住在寂靜的神山中，無有散亂喧囂，自然成了善法增上的原因，因此，諸佛也對神山寂靜處予以高度的讚賞。

意思是說，首先出家，之後遠離憒鬧住在寂靜地方，這時，既不會談論世間有關貪嗔癡的語言，也不會做散亂放逸的行為，一切善妙的功德自然而然會不斷增長。

《彌勒獅吼請問經》中亦云：“迦葉，若有菩薩於十萬年間以遍滿三千大千世間界之鮮花、塗香、薰香等供品晝夜各三次供養善逝，若另有菩薩畏懼散亂慣鬧之語、畏懼塵世並為現行成辦他利而朝寂靜處邁七步，則此福德已遠遠勝過前者。”

《大圓滿心性休息》中說：“諸佛稱讚寂靜林，厭惡世間往靜處，僅邁七步之福德，何者恆河劫佛前，數劫供養諸福德，不及前福百千分，是故行者皆應當，依止寂靜森林處。”如果沒有在寂靜地方長期安住的緣分，即使是短時間當中轉繞壇城的功德也是非常大的。

又云：“昔日世間怙主佛，已經趨入勝涅槃，彼等悉於寂靜處，獲證無上菩提也。皆為菩提而精進，依止靜謐之聖處，彼等均喜幽靜處，不喜塵世之家庭。此乃諸佛行境處，何人步入此正道，彼證菩提不困難。”

往昔的諸佛菩薩都是在寂靜地方獲得無上菩提的，如果能夠安心地住在寂靜地方，那麼想要獲得佛菩薩的果位也就不會困難了。

以往出世於世的所有佛陀全是依於寂靜的山間修道，最後現前正等正覺菩提果的，並非是置身於繁華吵鬧的城區慣鬧之

處修行成就的。所以，我們這些人如果想要成就無上菩提，不隱居寂靜的深山之中精進修持，就無法生起道相，更不可能獲得佛果。

以前的諸佛菩薩基本上都是在寂靜地方成就的。然而我們當中的很多人說：“我住在家裡，一邊照顧孩子，一邊學習佛法，這樣一舉兩得，不是很好嘛！”但是只有細心觀察就會發現，住在家裡根本沒有靜下心的機會，更別說修行了。因此，想要成佛就一定要住在寂靜地方，不然不可能成就。

不僅僅是身為初學者的我們，不依止寂靜處無法生起斷證功德，就連已登三地的菩薩也需要修無常觀。

這裡札嘎仁波切說是三地菩薩，但下面教證中說是五地菩薩的功德，希望你們詳細觀察。

如云：“講說五地難行時，靜處知足與少欲，持頭陀行護淨戒。”

五地難行地的菩薩，也是在寂靜地方過著知足少欲的生活，行持十二頭陀行，護持清淨的戒律。

在林間、深山等靜靜的地方，過著知足少欲的樸素生活，依靠化緣得來的食物維生，身著破破爛爛的糞掃衣等持十二頭陀行，需要通過此種方式而成就五地的斷證功德。

有位格西曾經說：“如果沒有貪心，也可以穿著妙衣。”修行人一定要斷除自相續中的貪心，釋迦牟尼佛曾經捨棄王宮裡價值萬兩黃金的妙衣，只是穿著糞掃衣，這也是教誨後學者，對妙衣受用不應貪著。

佛教徒不穿非常善妙的衣服並不是表現給別人看的，主要是為了對治自相續的貪心。否則，對衣服特別貪著的話，修行也是不可能成功的。

有些人說：“住在像家鄉那樣十分喧鬧的地方修法也未嘗不可，依止寂靜處又有何必要呢？”

有些人說：“修行人不是要度化眾生嘛，那當然是越熱鬧的地方越好。”

口出此等言論者，純粹是在說魔語。

札嘎仁波切有點兒不高興，訓斥這些人說：“簡直是在說魔語！”無垢光尊者也說：“類似這樣的魔語，不但自己不能說，聽到別人說也應該馬上捂起耳朵快快避開。”藏族民歌中說：在家人與出家人所走的道路不相同。確實是，在家人和出家人的所作所為完全是相違背的，因此，住在家裡是不可能修行成功的。

可是這種人在當今時代非常多見。他們自己做不到居於靜處修行這一點，反而經常對其他在寂靜聖地修行的人，妄加評價說：他的行為好像有這樣這樣的錯誤。

有些人，自己不願意住在寂靜的地方，反而對住在靜處的修行人指指點點：“他穿的衣服好破呀！住的地方那麼亂！他的性格真孤僻，整天待在自己的屋子裡，不理人……。”

住在寂靜地方的修行人，對住處確實不用特別講究，但是應該乾淨一點兒，不然自己可能也不想進去……。

到處可見的此種人，正是罪業嚴重的惡友，對他們口中的胡言亂語一句也不能聽，必須像避毒蛇一樣遠離他們。

對於這一點，希望大家一定要記住。

《淨剎莊嚴經》中云：“舍利子，設若在家菩薩於恆河沙數劫中，以一切安樂資具供養恆河沙數如來及其眷屬諸比丘僧眾，設若另有出家菩薩嚮往寂靜處且朝彼方向邁七步，則此福德已遠遠超過前者。”

出家的功德確實非常大。有些人說：“只要精進修行就可以，在家也一樣能夠成佛。是吧？上師！”在家確實可以成佛，但是在家修行的違緣特別多。

因此，對於“在家出家都能成佛”、“住在寂靜地方和城市裡面沒有差別”等說法，一定要認真分析。自己的修行已經有了比較穩固的境界時，住在哪裡都無所謂，但之前一定要安住在寂靜處，最好是按照噶當派的四依法精進行持，這才是一個修行人真正的行為。

這裡的意思並不是說：在家菩薩虔誠作供養的善根不大，可是相對而言，在家菩薩所行的善法，大多數都會被慣鬧散亂的瑣事中斷，所以他們所行的道極為緩慢。

很多在家菩薩本來在寂靜的地方發了願——要念某某經、修某某法，但是一回到城市裡，就整天忙碌沒有意義的瑣事，連《繫解脫》都沒有時間念了。

相比之下，住在寂靜深山中的菩薩，不會受到慣鬧散亂等瑣事的干擾，每天都會積累無量的善根，因此修道特別迅速。也正是由於這種緣故，一切經續中才異口同聲的高度讚歎居於寂靜處的修行人。

持之以恆

在修持內在瑜伽的過程中，也必須做好長期的準備，

對於修行應該有一個長期的準備，尤其在觀修無常方面一定要做到持之以恆。

心裡要想：我能活多久，就修行多久。

這一點非常重要，作為修行人不能希求在很快時間當中獲得驗相，這也是不可能辦到的。應該心裡想：不管活多長時間，只要活一天就要修一天，生生世世都要精進修持，利益眾生。

有些人只是稍稍修行就認為：為什麼相續中還沒有生起什麼覺受呢？從而心急如焚，這是修行的一大過患。

有些人說：“我來學院三四個月了，怎麼相續中沒有一點覺受呢？是不是我的修行不成功啊？”有些人智慧不高，產生這種念頭也就不可避免。但是需要了知，修行不會很快時間出現驗相的，不應該心急如焚，盲目地追求驗相。

誠如嘉瓦揚滾尊者曾經親口所說的：“惡性習氣如捲紙，新生覺受依緣滅，短時不能破迷執，當久修習大行者。”

眾生無始以來的習氣就如同捲起來的紙一樣，即使打開一會兒，一鬆手時又會再次捲起來，這是一種習慣。然而新生起的覺受，依靠小小的外緣就會很快滅盡，因此不能希求在很短時間內斷除迷亂的執著，應當長時間地精進修習。

現在很多人認為：修習密法會在很快時間內成就。修學密宗雖然可以即生成就，但每個人的根基不同，想在短時間內破除迷執也是很困難的。即使生起少許覺受也不應該四處炫耀；沒有覺受也不用傷心失望，只有持之以恆地行持善法，修行才會獲得成功。

我們這些人，由於多生累世以來久積而成的內心煩惱習氣根深蒂固，所以只修一年或一個月，不可能立竿見影地在心中生起覺受證相。若因未有一點體驗就灰心失望，斷然放棄，那說明他沒有經過再三的思考。

我們無始以來的煩惱習氣根深蒂固，不可能在短時間內獲得驗相，但個別人根本不懂佛法的基本道理，不知道修行的道次第，總是想在短短的幾天內獲得成功。

有時練習氣功、學習外道，可能會在短時間內獲得一種感應，而佛教的主要目的是要對治煩惱，這不是簡簡單單、一天兩天就可以實現的事情。即使顯現外在的神通，也不是我們希求的目標。

設想，自無始以來漫長的生世中，串習積蓄的所有不善罪業，現在需要重新依靠對治加以淨除。這樣重重的罪障，怎麼可能在很短的時間內清除得一乾二淨呢？

即使世間上比較大的工程也需要幾年時間，更何況對治煩惱這麼浩大的工程，怎麼可能在這麼短的時間中完成呢？

無始以來積累的無以計數的煩惱，必須通過無我法門以及懺除罪障的方法進行對治，這一點不是很容易。

本來自相續中的煩惱紛繁眾多，卻從不考慮“我惡業深重”，如果對此好好思索，那麼就會認識到所要淨除的煩惱業障數量如此眾多、力量這般強大，不依靠各種各樣的對治法怎麼能淨除？

不要說無始以來積累下來的罪障，即使今生造下的嚴重罪障也不可能輕易淨除。因此應該精進地聞思修行、誦經念

咒，依靠各種方法努力斷除。如果一兩天就能成功，那就不叫修行了，連世間人都能做到。

因而必須要有歷經長期修行的思想準備。

對於修行應該做好長時間的準備，今生不成功就在來世繼續修持。

宗喀巴大師也這樣說過：“就像斷臂斷足的麻瘋患者，僅僅服用一兩次藥根本無濟於事。與之同理，我們無始以來罹患的嚴重煩惱疾病，僅僅實修一兩次教言，根本起不到什麼作用。因此，希望諸位能以妙觀察的智慧來分析正道的所有支分，並如河流般不斷地精進修持。

應該運用妙觀察智詳細觀察，對於與道不相合的部分儘量斷除。比如吃肉，以前，我吃過，你們也吃過，但現在，用各種教理分析後發現了吃肉的種種過患，這時就不應該再吃。

有些人認為：冬天比較冷，應該吃肉。其實，正因為冬天比較冷才不應該吃肉，否則對身體更加不好。再加上你們是出家人，身分與世間人不同，尤其在漢地的寺院裡更是不可能吃肉，否則肯定會被開除的。不要說普通的僧人，以前明朝時有位曼殊曼法師，他是眾所公認的一位大成就者，就因為他吃了一隻鴿子也被寺院開除了。

希望你們不要養成吃肉的習氣，否則，很多壞習氣就像捲紙一樣非常難改。這些話可能不太好聽，你們有些人也許會不高興，但不管怎樣，我覺得提倡吃素確實是非常好的，而且根據我自身的體會，有時到了漢地，總覺得自己還不如一個居士，表面看來，這些居士都是非常慈悲的，而我們雖然穿著出家人的衣服，卻在野蠻的吞食著眾生的血肉……。

吃素不是一件簡單的事，原本我也很想引用教證、理證以及一些科學家的觀點說明一下，但是聽說你們當中有些人說：“你再怎麼說也沒有用，我該怎麼吃還是怎麼吃！”現在末法時代的眾生的確是剛強難化的，說得再多、做得再多，也只是白白浪費精力而已，引用再多教證也沒有什麼意義。但是，希望你們應該學會用自己的妙觀察智分析一下：哪些該做、哪些不該做，不要把學佛當成口頭上的花言巧語，只有身體力行才能真正體會到佛法的奧妙。

這部《山法》中講了如此殊勝的道理，希望你們不要像在石頭上倒水一樣，應該在相續中產生一點變化，這對你的修行肯定會有幫助的。

如《讚懺論》中云：‘愚昧心之相續中，久患難以治癒病，斷手足之麻瘋病，短期治療有何用？’”

愚昧的心相續就好像患上了難以治癒的麻瘋病一樣，依靠短時間的治療根本沒有辦法痊癒。

正如其中所說的那樣，我們應當認真想一想：得了諸如麻瘋一類的嚴重疾病，只是服一兩次藥不可能痊癒，而必須要進行長期性的醫治。同樣的道理，我們無始以來就患上了像麻瘋那樣頑固之症的煩惱疾病，依靠一兩次服用教言的藥物，怎麼能徹底根治呢？

確實如此，大家千萬不要把修行當作一個簡單的問題看待。

嘉瓦揚滾尊者對此也闡明過自己的觀點：“誠如揚上師所說，欲求即刻得暖相，放棄修法之前兆，若需持續當如何？需要長久勿心急，速灑糌粑莫乾吞。”

就像揚上師所說，急於追求修行的暖相，其實就是放棄修行的一種前兆。的確是這樣，如果某人特別希求神通或者想要得到暖相的話，那在希求無法得到滿足之時，也必定會在短時間內放棄修行。

“速灑糌粑莫乾吞”，這句偈頌的意思不是特別清楚。或許可以這樣解釋，如果真正想要修行成功，心就不能特別急，就好像吃糌粑時不應該把灑在嘴裡的乾糌粑很快吞下去，不然你的肺受不了，很可能引起劇烈的咳嗽。一般吃糌粑的時候，需要先倒一點兒酥油、倒一點兒水，慢慢地捼，捼完之後再慢慢吃，修行也是如此，希望大家不要過於心急。

上師所說的這一點極為關鍵，對此認真看待方得無邊利益。

現在大多數人都有這種毛病，修一個法沒有感應就修另一個，又沒感應就再換一個。但是，修行是一件長遠的事情，應該活到多少歲就修到多少歲，每天的念誦也要幾十年如一日保持不變。

從無始劫以來不斷串習的煩惱，不通過修行肯定無法斷除，因此，必須要長年累月持之以恆地修行。尊者的話實在是千真萬確，從無始輪迴以來久積而成的煩惱，雖說很想迅速斷除，可是不經過較長時間的對治，而在極短的時間內怎麼能斷除呢？

無始以來積累下來的煩惱非常深重，雖然每個修行人都希望馬上斷除，但這個願望需要很長時間的努力才能實現。

之所以說相續中不能很快生起對治法，主要原因是從無始輪迴至今未曾修習熟練對治的方法，現在開始需要重新學習，在這麼短的時間內於相續中怎麼能生起來呢？

我們的煩惱非常嚴重，是經過漫長時間積累下來的，而在這段時間中，我們相續中從來沒有生起過對治的智慧。現在必須依靠善知識的引導重新修學，依靠如此微弱的對治力量，想要打敗根深蒂固的強大煩惱非常不容易，因此一定要做好長期抗戰的準備。

有些人非常的愚笨，一開始就特別心急，想要馬上斷除煩惱、獲得成就，沒過幾天，煩惱沒有斷，成就的驗相也沒出現，於是埋怨佛法不起作用、責怪上師不加持。可是你沒有想一想，你來到人間三、四十年都沒有遇到過佛法，現在雖然好不容易遇到了，但依靠如此微小的對治力量就想斷除如是強大的煩惱，怎麼可能呢？純粹是異想天開。

當今，大多數修行人只是修了一年或幾個月，就一邊想一邊說：“我已經修了這麼長時間，怎麼相續中還一點感覺也沒有呢？看來，相續中生起證相是非常困難的一件事，乾脆現在只念一點經，做一點禮拜，轉一點經，這樣不是也很好嗎？”

這些大修行人說：“哎呀，我聞思這麼長時間了，修行這麼長時間了，但還是沒有出現任何證相，看來想要修行成功也是挺困難的，不如念點經、轉個壇城，這樣對身體的健康還是很有好處的！”

只憑這麼一點兒精進，哪裡能行？！

可是只做那麼一點努力怎麼可以呢？不要說密宗修法，即使顯宗也需要極大的精進才可以。

就拿顯宗來說，成就圓滿正等覺果位需要積累三大阿僧祇劫的資糧。我們僅僅在一年或幾個月的時間裡就想生起覺受證相，這要求未免太不實際了。

確實，從顯宗角度來說，必須經過三個阿僧祇劫積累資糧、廣行善法才可以成就，我們又怎麼可能在短短幾天當中生起覺受呢？

既然如此，為什麼說密宗可以即生成就呢？個別利根者確實可以即生成就，但對大多數人來說是不可能實現的，因此具體的問題應該具體分析。

甚至聲聞解脫三有獲得阿羅漢的果位，最快也需要歷經三世，據說有的獨角緣覺需要經過一百劫才能得果。如果說要現前緣覺的菩提也需一百劫積累資糧的話，我們這些人不用說一百劫或三世等漫長的歲月，就連短暫的今生也不能實修到底，那麼不要說是佛果，恐怕連聲聞緣覺的果位也修不成。倘若落到這種地步，那該怎麼辦呢？

對這個問題一定要重視，有人認為修行非常簡單，這種想法是不對的。也有人認為，佛陀尚且需要三個阿僧祇劫才能成就，毫無疑問，我們肯定也要經過這麼長的時間。這也不是絕對的，無垢光尊者等許多高僧大德對這些問題都做過分析，大家應該仔細看一下。

如今這個暇滿人身若毫無意義地空耗，則今後不僅不能實修法義，反而將會感受惡趣的所有痛苦。因此，從現在起必須發起勇猛的精進心。

一般來說，只有真正發起了勇猛的精進心，才能說你已經入了道。因此，現在的大多數人可能連道還沒有入，這樣的話，難得的人身就這樣空耗下去實在沒有意義，應該從現在開始發願，依靠上師的引導和自己的認識精進地聞思修行。

如《喻法書》（噶當派最有名的一本竅訣書，是博朵瓦根據《菩提道炬論》的內容、通過世間比喻來說明修法的一些教言）**中云："所謂的以跑去印度，意思是說，去往印度的路途極其遙遠，要有持久的耐性才能去，時間倉促不可能抵達，還沒走到一箭許的路程就已經上氣不接下氣，幾乎要斷氣身亡了。成就佛果也與此相同。"**

從拉薩到印度非常遠，現在坐飛機也很快，但在以前，從拉薩去印度還是很困難的，假設上師突然讓你從拉薩前往印度，你可能都會不高興。不過，如果對上師有非常大的信心也就不會有任何問題。以前欽則益西多傑在康定加拉國的時候，有一天，在太陽快要落山時叫來了他的大弟子熱雜托美，讓他馬上離開藏地到印度去，熱雜托美什麼也沒有問，馬上依照上師教言趕往了印度。在印度，熱雜托美無意間救了一個女人，並把她帶回了藏地。後來才知道，這個女人其實是熱雜托美母親的轉世，上師叫他到印度的原因，就

是讓他能夠回報母親的養育之恩（詳見《欽則益西多傑密傳》）。所以，不管多麼遙遠的路程、多麼難辦的事情，只要對上師具足真正的信心，上師怎麼說就應該怎麼做，沒有必要過多的猶豫。

如果想去印度，那麼只走出一箭許的路程就想到達目的地肯定不行的，必須有一個長期打算。修行也是如此，一定要有長遠的計畫，不能說今天沒成就，明天就捨棄上師，這樣肯定不行的。

有的人說要修行，最初的幾天或幾個月裡，白日不與人說話，夜晚不睡覺，精進達到了這樣的程度，可是沒有堅持多長時間，逐漸越來越鬆懈，這是絕對要不得的。要做到長久精進，平時應當鬆緊適度，有堅持不懈的勇氣和毅力。

對於修行應該做到持之以恆，不能鬆懈。

我們這些修行人，對法也有喜新厭舊的毛病，

我們當中有些人，今天修這個法、明天修那個法，今天依止這位上師，明天又依止那位上師，這種人的修行不會成功的。

最初時興高采烈的修持，中間信心有少許的變動，只是在有興趣的時候才修持，沒有興趣時便棄之一旁，到了最後說什麼“修法實在很有困難”，從此完全放棄。

一開始特別精進，對上師也非常恭敬，但慢慢的，對修法越來越不精進了，對上師也失去了恭敬心，這樣做的結果是怎樣的？對這一點大家都很清楚。因此，最初的時候修行不精進、對上師不是很恭敬都不要緊，但修行的時間越長，修法應該越精進，對上師也越恭敬，這才是修行人的行為。**以這樣的修法方式怎麼能圓滿資糧、淨除罪障呢？此等智慧淺薄之輩口頭上說“必須精進修法”，可是根本不懂得如何精進。由於對精進的方法一無所知，致使最初過緊、中間過鬆、最後放棄的人時有出現。**

希望你們不要這樣，一開始特別精進，連飯都不吃，中間的時候漸漸懈怠下來，到最後已經把佛法和上師全部捨棄了，這種行為非常不好。

請你們看一看噶當派的諸位大善知識們的傳記，他們這些高僧大德開始是由在家人而逐漸步入佛門的。對於正法生起了定解以後依止寂靜處，依止寂靜處也是最先住在離城區寺院較近的靜處，再一步一步地遠離城市寺廟，隨著年齡的增長，越來越老住的山也越來越高，直至最後圓寂。

奔公甲、博朵瓦等以前的高僧大德，一開始住在離家很近的地方，修行的時間越長，離家就越來越遠，住的山也越來越高，這樣是非常好的。在漢地，像終南山、九華山等

地，有很多修行人都是在寂靜的地方圓寂，人們根本不知道他們的蹤跡。

我們這些人最開始就聲稱：“我對佛法已生起了穩固的定解”，斷然離開上師與道友，自信十足地說：“我現在不要眷屬、僕人，獨自地修行”。於是前往高高的片石山或雪山處，他的這種舉動讓別人也不由得生起“此人實在了不起，值得皈依”的敬仰之心。

他一開始就想到寂靜的深山當中修行，既不需要上師也不需要教言，只想獨自一個人靜靜地修行。人們見到他的這種舉動，都是非常讚歎：“他真了不起，才出家沒幾天就住在那麼高的山上，修行一定非常好！”

漸漸的，他說“住在海拔過高的山上化緣不方便”、“由於氣候太冷也承受不住”、“生病就醫不方便”，以諸如此類的藉口而挪到較低的山中，沒過多久，又說“這裡也不行”而搬到更低的地方，最後對深山生起了厭惡之心，居然以“現在修法主要調伏自心就可以了”的理由為自己開脫。

他既沒有依止上師聽受教言，也沒有對壽命無常、輪迴痛苦生起定解，只是憑藉自己的想像“調伏自心”。但是漸漸的，他的住處越來越低、離家越來越近，找了各種理由給自己開綠燈，到最後，也只能死在亂糟糟的家裡，內心根本無法修行。這樣實在是非常可惜。

並且認為無有侍者與生活來源不行，為了方便起見而跑到城區中讓自己的侄子、侄女等侍候自己，簡直就像在家人中的老爺爺一樣養尊處優，此類人也是很多的。這也完全是由不能持久堅持精進所導致的。

噶當派的修行人，越老的時候，住的山就越高；但現在的很多修行人，人越來越老，住處卻離家越來越近，甚至乾脆住在家裡了。

相反，如果最初心裡就做好這種打算：住在這麼妙不可言的神山靜處，僅以化緣維生即知足滿意，每天對所享用的飲食多少和修行的時間長短作適當的安排。

修行人應該對自己的修行有一種安排，對於聽課、靜修、念咒等都有一種比較合理的規劃，我們住在這裡的唯一任務就是聞思修行，沒有比這更重要的事情了。但是在大城市裡根本沒有辦法靜下心來聽課、修法，一般臺灣、新加坡只能在星期日傳講一些佛法，有些大德傳《佛子行》都需要六個月。因此大家還是要珍惜現在難得的機會，千萬不要輕易放棄自己的聞思修行。

我們對上師一定要有一個堅定不移的信心，如果上師說："你們要住在寂靜的地方精進修持。"我們就應該一心一意地住在寂靜處修持。一般來說，只要對上師有信心，不管上師怎麼說、怎麼做，你都會認為是正確的。以前有個弟

子對自己上師特別有信心，別人為了觀察他，對他說：“你的上師已經轉生到地獄去了。”這個弟子說：“我的上師肯定是到地獄度化眾生去了。”所以，想要獲得上師不可思議的加持與力量，就一定要對上師有信心，這樣的信心不會被任何人的語言和行為改變。

如此周密考慮之後，每一日的作息鬆緊適度，有條不紊，在有生之年應當始終如一、按部就班的如此修行。

如果對白天、晚上都做出了適當的安排，自己的聞思修行也就會非常有條理，噶當派的很多修行人終年都是這樣修行的。

心裡也要這樣思量：我如果要修持正等覺果位，如果慌慌張張、手忙腳亂也不行，以此弄得精疲力竭，會造成修行退步；

有人說：“上師可不可以給我傳個法，我想在僧衣還沒有換上之前就成就。”像你這樣急急忙忙是不可能成就的。

如果不慌不忙、慢慢悠悠也不行，因為人的一生十分短暫。所以應當依靠這個身體，在相續中生起滿意的證悟境界，也要依靠這個肉身，來堵塞後世投生惡趣的大門。

你們發願吃素其實也已經堵塞了後世的大門，否則，後世的果報肯定是非常可怕的。有大德說：“穿著紅色衣服貪著紅色的血肉，這可真是紅羅剎的行為。”

這麼一來，便可再度獲得人身，又能繼續修持道次第，直至成就正等正覺的果位。一邊如此想，一邊發起廣大心。《藍色手冊》中云：“具有方便事業品，樂恭言語作比喻，誠心欲求解脫者，高瞻遠矚發大心，循序漸進捨瑣事，戒律清淨方便行，積資淨障近解脫。”這其中的意思是說，《經莊嚴論・具方便品》中云：“極難事業本體有種種，數多劫中具大精進者，一切佛子身語意自性，於諸事業無有厭離心。”我們應當按照此論所說的，多劫中精進修道也不生厭倦之心而行持。

諸佛菩薩在多生累劫中度化眾生，從來也不厭倦，但你們有些人發心一兩年就再也不想發心了。

金厄瓦格西的舅舅樂恭，曾經專程奔赴雲訥地方前去拜見大善知識博朵瓦，即將返回時頂禮而請求道：“對於修行解脫道的人來說，除了要高瞻遠矚、發廣大心、循序漸進、捨棄今生瑣事、淨護戒律、依靠各種方便積累資糧淨除罪障之外，還有什麼其他的方法呢？”

樂恭畢竟是金厄瓦格西的舅舅，還是非常了不起的，不像我們有些人的舅舅，什麼道理都不懂。

博朵瓦以極贊同的口吻回答：“僅此而已，你說的這些足以表明你具有傳承。此外，修行解脫者目光短淺，眼睛只是盯著鼻尖而坐也是不行的，必須要有遠大的目光。”

博朵瓦對樂恭所說的話非常讚歎，並且進一步補充說：“作為修行人不能目光短淺，應該有一種遠大的目光。”

要將目光放遠，具有大精進才能持之以恆、堅持不懈地勤修正法，而像眼觀鼻尖般鼠目寸光的我們這些人，只是在短短的時間裡奮發精進。

這種人其實非常多，前幾天有位居士一直對我說：“上師，你給我傳一點兒竅訣，我想馬上成就。”我說：“你如果想要一點兒糌粑的話可以馬上給你，竅訣可不是那麼簡單的。”這就是鼠目寸光的人。

如頌云：“何者無量時間住，為利無量之眾生，欲求無量菩提故，奉行無量之善法。依靠此四種無量，圓證菩提不困難。”

在無量無邊的時間當中安住，為了利益無量無邊的眾生，希求獲得無量無邊的菩提、行持無量無邊的善法。

僅僅在一兩天中做一點善法是不行的，在座的都是大乘修行人，目光應該放長遠一點兒，應該有利益無量眾生的殊勝發心。

我們必須通過這裡所說的四種無量，為利益一切有情而修行，僅僅在短暫的時間裡修持是不行的。

想在短短時間當中成就是根本不行的，做任何事情都需要有一個過程。

想到這些必須發起廣大之心。對於三士道的證悟，從暇滿難得開始，直至雙運果位之間，已經明明白白完全領會之後再進行修行，

有關三士道的修法，宗大師和許多高僧大德都已經再三宣講了。寧瑪派的三士道，應該依照華智仁波切的《大圓滿前行》或無垢光尊者的《大圓滿心性休息》進行修持，將三士道的基礎打好之後，再逐步開始修持，這樣的修行比較穩固。

一些人急急忙忙灌個頂就獨自跑出去修持，這樣很危險的。其實，所謂的灌頂應該具足二因四緣（二因者，第一相應因，指弟子的風脈明點心等具足法性大樂智慧；第二俱生因，指各種灌頂之物悉皆具備，且上師通過殊勝密咒、等持對其進行開光、加持。四緣者，第一因緣，指具有信心、智慧之弟子可堪為灌頂之法器；第二增上緣，是指上師已獲得密宗修道之力，能加持弟子相續，確是能傳授灌頂之具相阿闍黎；第三所緣緣，指上師具備種種具殊勝能力之灌頂物、密咒、等持等；第四等無間緣，指灌頂儀軌等以前前為因而生後後），但現在很多上師根本不需要這些條件，只是拿個寶瓶在裡面裝點水，然後念個《大自在祈禱文》就開始給你灌頂，之後問你：“怎麼樣？有沒有什麼感應？”弟子說：

“有有有，我心裡熱乎乎的……”你心裡熱乎乎的，也不一定是什麼感應，瓶子裡裝的可能是開水吧……。

直到相續中對暇滿難得已生起了證相，才可進行下一步。壽命無常、業因果等每一修法，雖然已經在相續中生起了證相，但仍舊需要再三修習。

夏冬格西曾經說：“對於藏傳佛教應該廣泛弘揚，現在法尊法師已經將宗喀巴大師的《菩提道次第論》翻譯出來了，可以使國內外更多的人了知佛法的道次第，這一點真的非常隨喜。”

總之，從暇滿難得到最後的現空雙運之間的所有道，都應由淺至深、循序漸進地予以修行。

作為修行人，心裡應該對眾生生起慈悲心，行為上應該捨棄世間八法和無意義的瑣事，如果能夠做到這兩點，無論如何你都是個好修行人。

對於大悲心與智慧，薩昌哈尊者認為二者是同時增盛的；而帕單巴尊者的觀點是，大悲心首先生起，之後產生智慧。不論同時生，起還是先後生起，只要你的相續中沒有利益眾生的悲心，就不能稱為大乘修行人；如果沒有捨棄今世，沒有觀修無常，那不管你表面穿著多麼莊嚴的僧衣，也根本不能說是一個修行人，更不要說大乘修行人了。

這就是真正的竅訣，希望你們一定要牢牢記在心裡。

對於今生的瑣事無論好壞一概捨棄，全身心地投入到利益後世的修行上，即是捨棄一切瑣事。所有的修行必須以戒律清淨為基礎，破戒之人即便再如何修持，相續中也不可能生起證悟的境界。如云：“破戒之人毀諸法。”如果戒律清淨，平日裡言談舉止就不會違越正法，謹小慎微，這樣一來，內心的分別妄念也就不致於紛紛湧現，而能處於寧靜安然之中。

大善知識博朵瓦仁波切曾經說：“少許修習無境界，思竅訣致尋他法，依彼未生又尋他，此行如狗逐鳥兒，最終一無所獲也。”對此，我們這些修行人實在該好好反省反省。

博朵瓦尊者說：“僅僅在一兩天中修行，不會得到任何境界，即使得到也不可能穩固。原本依靠此法修行，但未生起境界之前又去四處尋覓他法，這種行為真的如同餓狗追逐烏鴉一樣，什麼也得不到。”

我們大多數人，最初在上師面前修學諸如道次第一樣的竅訣，對之審視一番後進行修持。如果相續中並未能生起驗相，便認為修心較其更好，於是捨棄道次第而開始觀心。因為相續中也未能生起證相，而認為現在修密宗的生起次第很好，於是不再觀心而著手修持生起次第，最終相續中仍舊沒有什麼證相出現，就再度去尋覓其他的法門。

對於《菩提道次第論》或者《大圓滿前行》，應該首先在上師面前聽聞，之後依照竅訣逐漸修持。可是有些人，一開始就修習《道次第論》，沒有得到任何境界就完全捨棄，又開始靜坐觀心。然而，對於一個法都不能一心專注地修持，即使觀心又有什麼用處呢？

總是不能專心一意地修持一法，心思繁雜，頭緒頗多，意志不堅，精神分散而修持，如此修行。一個法對自相續也起不到作用。

像這樣今天修一法，明天修另一法，不僅任何驗相都得不到，而且自心也非常散亂，這樣的修行對自他來說都沒有任何意義。

無論是任何竅訣，在修道的先後順序，以及相續中未生起前前境界就不會產生後後證相這一點上，都是無有差別的。

不論藏傳佛教還是漢傳佛教，或者格魯派、寧瑪派，任何教派的修行都需要具足一定的竅訣，在具足竅訣的前提下，依靠一定的次第修行，否則修行也是很難成功的。

因此，內心必須全神貫注地專修一個竅訣才會有結果。如善知識博朵瓦所說：“就像人們所說的山羊聞草的比喻一樣。例如，山羊總是習慣性地用鼻子來聞，往往在綠油油青草遍佈的地方不盡情享受，只是邊走邊吃一點草尖，逐步前行，最後到了沒有青草的荒野，只好吃一些鳥糞之類的東西。

一般放過山羊的人都會知道，山羊其實是非常可憐的眾生。牠在生長著新鮮嫩草的地方，通常只是匆忙地吃一點兒草尖，到了山頂或者其他根本沒有草的地方，就開始吃土粉、鳥糞……。

與之相同，有些人在一位賢善上師前得受了甚深的竅訣，不實的修持，而到一些講學院走馬觀花，並裝出一副不經探尋眾多宗派法門修行時會感受不足的模樣，

我們當中也有這種人，他在佛法比較興盛的寂靜地方無法安住，一直到處尋找，到處採訪，結果在沒有一點佛法的地方安住下來，開個商店、理髮店……，只能這樣簡單地維持痛苦的生活。

最後已到了滿頭白髮、牙齒脫落的老朽之年，聞思仍然還沒有使法融入自相續，也從未實修過，這樣做有什麼利益呢？

這些人只是在佛法的文字上苦心研究，根本沒有實地修持過，據說泰國有位老法師特別喜歡聞思，對修行一點也不喜歡，可是這樣又有什麼利益呢？

即便是聞思也要在一位上師座下認真進行，修行中的疑義也要在上師面前加以遣除。對於上師所恩賜的教言的誠信必須達到如此程度：縱然金光閃閃的一位佛陀降臨，自己也再不需尋求除此之外的教言了，只此足矣。

真正對上師有信心的話，即使金光閃閃的佛陀來到自己面前，也不會另外尋求教言。在座的個別人，傳承上師的加持已經融入他的內心了，這一點從他們的言行舉止中可以看得出來。我想他們的見解、修行，在一輩子當中也不會有所改變的。

這一點非常關鍵，我們最好不要變成山羊那樣，否則非常可惜。現在有如此殊勝、綠油油的佛法時，應該靜下心來細細品味，不要想著到處亂跑。

我們這些修行人對佛法進行取捨而不實修，對上師也進行取捨。在一位上師面前求法時說：“除了您以外沒有其他的依靠處”而聽受教言，沒住多長時間，似乎對上師與教言生起了厭惡之心，而跑到另外一位上師那裡，結果又舊調重彈。之後再跑到其他一位上師跟前，最後自己以信心依止的根本上師一位也沒有。

這確實是許多壞修行人的真實寫照，他們整天換上師、換修法，甚至對曾經傳授過教法的上師不理不睬，現在不僅是一兩個人，很多人的心都不穩固，尤其漢族大部分人的性格都不太穩重，希望你們還是看一看《二規教言論》裡面的穩重品。

《藍色手冊》中云：“現在我們中的一些人就像秋夏兩季的公牛一樣，牠們對所有的母牛都不隨從。”

這裡母牛是比喻上師和佛法，而今天到這裡求法、明天到那裡求法的修行人則比喻為公牛。現在漢地很多人就是這樣，今天來了一位活佛馬上跑去灌頂，明天來一位活佛又跑去灌頂，可是過了一段時間之後，他們對任何上師都生不起信心，認為誰都不好，個別人甚至對灌頂也已經生起了厭煩心。

上師在攝受弟子方面一定要注意，弟子在依止上師的過程中也應該如理如法，這是當前需要解決的一個大問題。

對自己無有絲毫利益急急忙忙的修行，已經失去了一切實修的要點。

這些人今天在某某活佛家、明天在某某堪布家，每天就像新聞記者一樣到處採訪，他們當面對每一位上師都是百般奉承，背地裡卻使勁誹謗，對任何上師都沒有信心。可是，這樣的修行究竟有沒有利益？大家應該認真考慮。

如此取捨教言、取捨上師，修法不成功也是由於自己的信心與精進不足的過患所致。可是不了知這點，反而錯誤地認為，是因為上師的證悟境界低或者教言無有加持所造成的，這實是在積累彌天大罪。

有些人確實是這樣：“我修行不成功，就是上師不加持、法不殊勝……”其實，他根本沒有按照教言所講的方法如理修持，反過來卻要責怪法不殊勝。就好像病人沒有按照醫生囑咐吃藥而導致疾病沒有好轉，反過來卻要責怪醫生一樣。這樣做有什麼用處呢？

如果自己的信心十足，那麼依止一位上師與一個竅訣不可能不調伏心相續。倘若自己不進行實修，則即使依止一百多位上師，得受各種各樣的教言，也無法調伏心相續。

如果沒有依照教言實地修持，即使依止一百個上師也沒有用。

無論是佛法還是上師，如果能專心致志的依止一個，那麼修法必然會究竟圓滿。打個比方來說，就算是要成辦世間上的事，如果一件事還未完成又著手第二件事，結果兩件事都完成不了。做起事來，既不是無有一點緊迫感而置之不理，也不是急不可待、草草率率的做幾日就拋之腦後，具有持之以恆精神的人辦任何一件事，不但品質夠好而且能完成到底。

做事情不應該過於著急，也不能太慢條斯理，應該適度，掌握分寸非常重要。

因此說，我們這些修行者如今已經獲得了清淨的人身，此時理應專心修持一法，放下自以為是的覺得我是修法人，而忙碌那些無益於心相續的善法。

如果最初修習這一竅訣的修法，也認為依此能夠調伏內心的煩惱，而專心修持。有時心能專注所修的任何所緣境，而感到自心有進步；有時無論再怎麼修，心也無法專注於所緣上，就會生起現在一直停滯不前，好像再如何修也不會有什麼長進的感覺。

將傳承上師的教言用簡單易行的語言講述，就是所謂的竅訣。在上師前聽受這樣的竅訣修法之後，每個人都希望依靠它調伏內心無始以來的煩惱。而在修持這一竅訣的過程中，有時內心生起一種十分滿足的感覺──修上師瑜伽的時候，自心可以專注於上師身相，修善法時可以一心一意行持，自己對這樣的進步也非常欣喜。但有時候，不論怎麼修、怎麼精進，自己的心就是沒有辦法專注，非常散亂，這時，祈禱上師三寶、懺悔業障也是起不了任何作用。有些道友說：“我這幾天心裡特別特別煩，根本不想待在學院。”還有些人說：“我心裡特別煩，都想去自殺，怎麼辦？”他認為離開學院也許會好一點，但我覺得這是非常愚癡的一個辦法。因為離開學院可能暫時會讓你的心輕鬆、快樂一點，但在大城市裡遇到各種外境時，你原本就有的痛苦再加上新

增的痛苦，可能真的會讓你想去自殺，這樣的話，不要說修行了，你寶貴的人身都會失去，確實非常可惜的。

修行其實是一個相當遙遠的旅途，即使遇到違緣、坎坷也是非常正常的，大家不要因此心灰意冷，不然根本算不上一個修行人了。

也就是說，感到心能專注所緣境就精進修持，覺得心無法專注便懈怠不修，這是不行的。

這是札嘎仁波切給我們的修行教言。有些人稍微有了一點進步就特別高興，早上三點鐘就起來聞思修行，可是用不了兩天，就一直睡到九點鐘也醒不過來，這樣肯定不行的。凡夫的內心經常會有各種變化，但是不管怎麼變都不要生起懈怠心，也不要太脆弱了，一定要堅持精進地修持，這樣的修行才會穩固。

心能專注所緣境，說明是上師的恩德與前世的微薄善業習氣所致；心不能專注所緣，也是由於自相續被十分濃厚的煩惱黑暗所遮蔽，而使善心不能夠顯露出來。

應該了知，我們的心能夠專注於善法上，實際是自己前世修習善法的微薄習氣成熟，還有上師不可思議的加持和恩德所致。而自心無法專注時也要明白，自己前世非常濃厚的習氣障礙已經現前，應該努力懺悔罪障。

有些人修法不能專注或者沒有驗相時，就說上師不殊勝，應該換一個上師，或者是修法不好，應該換另一種修法。像這樣誹謗佛法、上師，最終的過患都是非常嚴重的。一般來說，修法不能專注、無有驗相可能有很多原因，比如沒有打好穩固基礎就去修生起次第、圓滿次第；或者自己的業力非常深重，導致無論怎麼念經、祈禱都起不到作用，這時應該把心暫時放鬆下來，念點兒金剛薩埵心咒、百字明，心比較平和之後再繼續精進努力，這是修行中非常好的一種竅訣。

如今我僅僅以此還不足夠，因為無始以來煩惱將內心層層遮障，我只憑修持一兩次的修法，怎麼能撥開煩惱的厚厚遮掩呢？

應該這樣想：只是依靠簡單的念誦或觀修，怎麼可能斷除無始以來沉積下來的厚重的煩惱烏雲呢？根本不可能，因此還是不要急於求成，應該有一個長期的打算，持之以恆、堅持不懈的修行。

有時信心、悲心等善妙功德也會明顯現前，根據這一點推理，只要自己以頑強的毅力修行，則一定會現前正道證悟的驗相。

法王如意寶經常說：“修行人必須具足的就是信心和悲

心，對可憐的眾生要生起悲心，對殊勝的福田要生起信心。一個修行人，如果具足信心與悲心二者，至高無上的智慧也會很容易生起來，而這三者就是修行人最主要的功德。”

暫時出現一點障礙也不要灰心失望，應該想：我以前的信心和悲心還是不錯的，現在只是暫時業障現前。因為原本應該下一世感受的惡趣痛苦，如今通過自己精進的修法，已經在這一世中感受了，這是非常值得欣慰的一件事，所以我更應該精進努力，這樣一定會現前證悟的驗相。

所以，無需心灰意冷，應當提高心力。有時心稍稍能專注所緣，如果認為現在我的心已經得以淨化，成了一位大修行人，而沾沾自喜，生起貢高我慢之心，則應當提起正念：心只是稍微能專注一點兒，如何能壓制內心強有力的煩惱，自心修習雖然有了提高，但仍舊需要更加精進修行。

自己的心稍微可以專注，煩惱似乎也有所減少，這時也不應生起傲慢之心，因為它們都是不穩固的。因此，對自己要時刻提起正知正念：依靠上師和諸佛菩薩的加持，煩惱只是暫時得到了壓制，並沒有真正斷根，因此我還是應該繼續努力修持。

依靠憶念心生我慢之過患，而摧毀自命不凡的傲氣；當生起怯懦之心時，通過觀想心一緣專注的功德而鼓勵自己。

相續中生起傲慢有很多過患，比如自相續不會生起功德，見不到別人的功德與自己的過失等等。華智仁波切說：最難認識的就是嫉妒心和傲慢心。因此一定要認識到自相續中的傲慢心，假設心裡生起類似“我的修行境界非常高，每天都很快樂，不像其他人那樣散亂”的念頭，你可能已經生起了傲慢心，一定要儘快對治。不然，一遇到違緣痛苦的時候就開始痛哭流涕，三四天了眼淚還不乾，最後所有金剛道友都拿著毛巾來擦也無法止住你的淚水，這樣的話，自己也會對自己的修行非常失望的。所以，煩惱稍微得到壓制時，不要認為自己很了不起，應該繼續努力修持，這樣才是真正修行人的行為。

總之，應當以這兩種方式力求使精進永不間斷。《手冊》中云：“欲求一心精進者，讚德毀慢而修行。”

真正想要獲得解脫而不斷精進的人，應該讚歎他人的功德、摧毀自相續的傲慢，如此行持的話，你的修行一定會成功的。

又云：“如是讚德與毀慢，不斷精進大方便。”

精進確實非常重要，一般欲界眾生的心很難調伏，有時身體四大不調，有時外境條件不具足，每個人在修行過程中都會遇到很多困難。如果躺著睡懶覺也不會出現什麼違緣，但是《般若經》中說：魔眾經常會給精進的修行人製造

違緣。你真正想要精進修持的時候，睡眠魔來了、煩惱魔來了、病魔也來了……，很多人經常因此倒下去了，這樣的話，魔軍已經獲得了勝利，他們可能會大開慶功宴。真正的修行人不應該被魔軍打敗，魔軍越製造違緣，你就越堅強。這樣的話，任何魔眾都不會摧毀你的。

阿底峽尊者也曾親口說過："藏人成佛數少，有三因，藏人心思繁多不守誓，雖喜正法然心不穩重，雖喜竅訣然不實地修。"

阿底峽尊者對很多藏人都看不慣，他說：你們這些壞藏人能夠成佛的非常少，原因有三個：一是藏人的心思非常散亂，不遵守誓言；第二是，雖然喜歡正法，但內心非常不穩重；第三，雖然喜歡各種竅訣，卻從來都不修持。這是藏人很難獲得成就的三個原因，也是修行人具足的三大過患。

的確，藏地與印度相比，印度當時有八十位大成就者以及很多高僧大德，而釋迦牟尼佛在世時，成就者的數量更是數不勝數。所以，阿底峽尊者說：藏人成佛的數量非常少。不過，對於尊者所說的三個原因，在藏人身上表現得其實不是很明顯，如果尊者見到了漢人紛繁複雜的心思和不穩重的性格，批評的語言可能會更加嚴厲。

尊者的話實實在在一點不錯。

札嘎仁波切在世時，藏地的很多修行人可能確實是這樣的，但比較而言，我覺得漢人的心態更嚴重──不穩重、心散亂、不實修、到處奔波，這種現象非常普遍。

我們這些人依止一位上師心不滿足，還要依止第二個，依止第二個也不滿足，還要依止第三個、第四個上師……依止所有傳法的上師，這種行為是不合理的。

這些人依止一個、兩個上師也不滿足，還要依止第三個、第四個，似乎所有的傳法上師都要去依止。

在一位上師前都不能守護誓言，那麼在諸多上師前怎麼能護持誓言呢？

可是，你連一位上師的要求都無法做到，又如何守護所有上師的誓言呢？

其實依止太多上師也是很麻煩的，現在漢地的個別居士說：“我在很多上師面前都得過灌頂，但是對每位上師的要求都一一做到也是困難，不做的話，擔心違背上師教言；做的話，自己的智慧和精進程度都沒辦法達到要求。”確實是這樣，每個上師的修法和傳承都不太相同，今天這位上師讓你修瑪哈嘎啦、明天另一位上師讓你修普巴金剛……這樣的話，到底應該修哪一個，捨棄哪一個？的確很難取捨。

因此，大家應該依止一位最主要的根本上師，以他的修法為主，如果得到其他的傳承或修法，你應該想：這位上

師的修法與我的上師的修法沒有差別，應該歸結在一個修法當中修持。以這種方式修行會好一點，不然今天依止一位上師，按照他的方法修兩三天；後來聽說另一位上師，又依止這位上師修兩三天，就這樣一直換來換去，你的修行不會有任何進步，自己的相續也不會出現很大改變。

在多少位上師座下依止，也相應有同樣多的誓言要守。

雖然都是釋迦牟尼的教法，但不同的教派有不同的傳承，以寧瑪巴來說，也有白玉派、佐欽派等好幾個不同的傳承支流，其中很多的修法觀想都是不同的。因此依止太多上師，只會給自己的修行帶來更大困擾。

所以說，如果自己連一個誓言也不能守護，那依止多位上師非但無有功德利益，反而會積累罪業。

以前有些金剛道友說有堪布阿瓊的耳傳，千萬別錯過了；又說霍西曲恰堪布有哦巴活佛的傳承，一定要去聽；之後又說阿秋喇嘛那邊也有耳傳，非常殊勝。他們當時一直叫我一起去，確實，每位上師的傳承都是非常殊勝的，具有不可思議的加持，但是我想：今天去這邊、明天去那邊，這樣會不會已經捨棄了真正傳承上師的教言？所以哪裡都沒有去。他們很多人都去了，不過有沒有真正實修就不知道了。

真正來講，一個修行人沒有必要到處去求法，應該以自己根本上師的法為主。當然，也並非一定要依止法王如意

寶、修法王如意寶傳承下的教法，不管是阿秋喇嘛還是年龍佛父佛母，對於你曾經得過的、與自己最為相應的法精進修持，這樣比較好。不然人生非常短暫，經常把自己的修法和竅訣換來換去不一定成功，也沒有很大意義。

因此，應當全心全意地依止一位具足法相的上師，在其前穩重安住。

一定要在具足法相的上師前穩重安住，如果不具足法相的話，最好不要依止。當然我並不是對活佛有意見，活佛就是活生生的佛，我們對已經涅槃的佛都應該恭敬供養，更何況活生生的佛，如果能夠真正去依止也是非常值得歡喜的。但是對佛法沒有利益、不具足上師法相的人，像《竅訣寶藏論》中所說的，連弟子的法相都不具足，即使依止很長時間也沒有很大意義。

前段時間有個人說："我的上師非常了不起，他給我講了很多開示。"我說："既然這麼了不起，你能不能跟我說一下他的開示？"他說："上師說的是藏語，我也聽不懂，不過確實非常好。我可以放一段錄音，你千萬不要對別人說呀！"我聽完錄音之後也不敢說什麼，可能這位上師是一位大成就者，但總覺得他說的話確實跟佛法有一點兒距離。

確實，有些上師不要說竅訣，連佛法的基本道理都不懂，像這樣不具足法相的上師，即使依止很長時間也只是浪費時間、浪費精力而已，非常可惜，希望大家應該注意。

藏地的佛教徒普遍存在的一種弊病是，雖然表面上對正法興趣濃厚、十分喜愛，可是一旦享受正法美味之時，卻像小孩子採花一樣，得到一個捨一個，得此失彼，這是絕對不行的。

這些人表面看來對佛法確實有很大的信心，但真正讓他修持時，就像小孩子採花一樣，見到白色的花，覺得很好看就採下來了；見到紅色的花時，扔掉原來的白花；見到綠色的花時，就又換一個，這樣是絕對不行的。

如果能全力以赴實修一個教言，現在相續中雖然未能生起境界，但這些境界也是無常的有為法，終有一日必定會生起。因此，我們應當堅持不懈的精進修持一個正法竅訣。

這一點非常重要，尤其在座的人，應該將所有精力都放在修行上，不要換來換去，《上師心滴》、《入菩薩行》、《三主要道論》、《佛子行》都可以作為終生的修法。決定了這一修法之後，堅持每天修持，一生當中都把這個法作為自己修行的要點。

如果聽別人說“上師的竅訣這個很深，那個很深”，自己未全部得到，心裡就不舒服。然而已經得過的最為甚深的竅訣，一個也不實修，置之度外，這樣一來，任何加持與悉地也不可能得到。

這部《山法》確實一針見血的講到了許多修行人當中存在的弊病，大家一定要依靠這些教言衡量自身。

個別人說：“這位上師的竅訣非常殊勝，一定要請求上師傳給我……。”其實每位上師的竅訣都是大同小異，只是在表達的方式和語氣上稍有不同，而且一位上師依靠某法獲得成就的話，他就會特別讚歎這個法。比如法王如意寶是通過米滂仁波切的《直指心性》獲得證悟的，因此經常著重強調讚歎《直指心性》；華智仁波切依靠《竅訣寶藏論》見到了心性的本來面目，故而經常讚歎《竅訣寶藏論》。每位上師的傳承和證悟方式都不同，在宣說竅訣時也就會有所不同。實際上，依靠弟子猛烈的信心真正獲得上師的意傳加持之後，那對他來說這位上師的竅訣就是最殊勝的。

許多大善知識都曾經說過：在座的諸位都說想唯一修行，可是所謂的修行，要想一步登天獲得佛果也是非常困難的。

很多人想在非常短暫的時間中獲得佛果，可是要做到這一點確實非常困難。我們無始以來積累的煩惱習氣，不可能在短時間內一下子斷除，必須經過很長時間懺悔罪障、積

累資糧才可以。不過，如果對佛法和上師具足非常猛烈的信心，在比較短的時間內獲得成就也是有可能的。

因此應當知足少欲，守持清規戒律，如果想修寂止，當斷絕一切散亂慣鬧之事，想修勝觀者多觀法義。

有關這方面的教言，無垢光尊者在《大圓滿心性休息》中也已經講到了。

我們這些修行人修法成功的一切因都不具備，只是求得一點竅訣，稍稍加以修持。如果在相續中未能出現什麼覺受，就全部歸咎於竅訣與上師，

這些人根本不觀察自身是否具足修法成功的一切因，求得一個竅訣稍微修兩三天，沒有生起任何覺受時，就把所有過患全部歸咎於上師和竅訣。可是你有沒有想過：自己對人身難得、壽命無常、因果不虛的道理根本沒有生起定解，所謂的皈依、發心也只是停留在口頭上。這樣的話，你的修法怎麼可能生起真正的覺受？因此奉勸你，最好不要把全部過錯都歸咎於上師和竅訣上。

於是放棄原來的法與上師，而去尋覓其他的竅訣與上師，這種現象在當今的時代裡極為多見。這種人就像狗追鳥的比喻一樣。

在座的修行人，有些是到很多地方去“採訪”，後來不成功就來到了學院；有些還沒有去，但也準備出去走一

走，就像藏族人啟程時，馬鞍已經套在馬背上了，馬上就要出發。這樣四處雲遊，從某個角度也許對你有一定幫助，但是，當今時代最重要的就是聞思，尤其年輕人沒有聞思的話非常危險，現在你可能體會不到，等你修行幾十年之後才會發現。

根據上師如意寶的傳統，每個修行人最重要的就是打好基礎，背誦包括五部大論在內的論典，長時間地依止上師，之後在上師傳授的竅訣上精進修持。札嘎仁波切也說：聞所生慧增上時，思所生慧也會越來越殊勝，之後修所成慧也可以自然而然顯現。因此，大家不要急於求成，聞、思、修不脫離的漸次修持，這樣的修行一定會成功的。

當然，如果真的想要出去採訪的話，我也祝你們一路順風，但到時候你們造成不要後悔，之後一把鼻涕一把眼淚地在其他人面前哭訴，這樣沒有必要。

狗追鳥的比喻是這樣的：首先一隻烏鴉用嘴啄一塊牛糞，狗以為牠那裡有吃的東西，便興致勃勃地跑過去，結果烏鴉飛走了，於是狗有些不好意思，就在烏鴉飛走的地方用鼻子聞來聞去，裝出有東西可吃的樣子。

以前我們放牛的時候經常會看到這種情況，烏鴉有時候特別可笑，牠好像故意逗弄狗一樣，氣得狗沒有辦法，只能

跑來跑去地聞牛糞。噶當派的高僧大德解釋說：烏鴉在這邊叫，狗就跑到這邊，這邊的烏鴉就飛走了；烏鴉在那邊叫，狗又跑到那邊，那邊的烏鴉也飛走了，結果狗一無所得。

我們當中的個別修行人就像追逐烏鴉的狗一樣，到處追著上師跑，結果什麼也沒有得到，只好又回到學院，其他人問："怎麼樣？"他說："非常好，那邊的法很殊勝的。"其實他在那邊什麼都沒有得到，只不過不好意思跟別人直說罷了，就好像烏鴉已經飛走了，狗還在用鼻子裝模作樣的聞來聞去一樣。

與此相同，我們有些人得到了一個、兩個，乃至許多竅訣仍然不滿足，到處亂跑，最終相續中所應生起的境界一點沒有出現。不禁暗想，如果在別人面前，顯露出我依止了數多上師，請求了數多竅訣，可如今相續中仍舊沒有什麼境界的話，必定會被他人譏諷，於是假裝對竅訣有真實體驗的樣子，這種現象也是屢見不鮮。頭腦簡單、無有主見、朝三暮四的此類人，修法不可能成功。僅僅是心能穩固安住，也算不上是實修教言的暖相。

這些人頭腦特別簡單，聽別人說："這位上師很有加持力，法也很殊勝。"他一聽："是嗎？這麼好，那我也

去……。”那位上師首先會傳給你一個教言，之後便會說：“我要做一件事情，你能不能幫我化點緣，這件事的功德很大，對全世界的和平、佛法住世都有很大利益，你能不能幫助我？聽說你們那裡有個大老闆，人民幣還是非常多的……”到最後，真正對佛法有利還是有害也不好說。

積累善根確實很重要，但最主要的還是要成功的修行，修什麼法呢？就是出離心、菩提心和無二智慧。這一點是顯宗、密宗一致承許的，密宗所謂的本來覺性和自然本智，實際也是不離開慈悲心和人無我、法無我的，這一點非常重要，大家一定要在相續中生起定解。

一切竅訣的核心就是菩提心，如果相續中沒有生起純熟的菩提心，則無有利益。

大家應該觀察自相續是否已經生起了菩提心？如果菩提心生起來的話，忘我的精神自然而然會生起，那你重視其他眾生的程度肯定會勝過重視自己，只要對眾生稍微有一點利益，就一定會心甘情願去做；眾生痛苦時，你的心裡也會無法忍受。夏嘎措哲讓珠說：“我們看見眾生遭殺或者感受痛苦時，內心如果無動於衷，就說明自己根本不是修行人。”因此，作為大乘修行人，一定要在自相續中生起真實無偽的菩提心，這就是一切竅訣的核心。

所以，阿底峽尊者的《道燈論》中所講述的三士道的次第，必須在心相續中無誤的生起來。

沒有生起出離心、菩提心的話，即使出現了再多境界，也根本不可能從輪迴中獲得解脫。

《手冊》中云：“有一位格西說：‘現在我們中的有些人很想使心久久安住，實際上，我們漂泊於輪迴時，有頂等持以下得多次，未曾得過覺受一無有，然依此未解脫輪迴處，菩提心昔從未生起過，中等出離心亦未產生，如若生起已得小乘道，如今我等不會成現狀，

這位格西說：我們當中的很多人非常想讓心長時間的安住，但我們在輪迴中漂泊時，已經很多次得到過有頂以下——無色界、色界的等持，可是有關菩提心、出離心的覺受，從來也未曾得到過，因此仍然漂泊在輪迴中沒有解脫。

正因為心的相續中從未生起過菩提心和出離心，至今我們仍然在輪迴中感受痛苦，假設能夠生起的話，根本就不會變成現在這種狀況。

生前所未有菩提心，依靠各種方式積資糧，未來具足四分之圓滿，為能獲此發願積二資。未來之時若墮惡趣中，此生殊勝功德亦難得。”

格西說：我們應該想盡一切辦法生起前所未有的菩提心，依靠各種方法積累資糧。為了將來能夠具足四種圓滿

（即財富、妙欲、勝法、解脫。前二者為世間安樂之因與果，後二者為出世安樂之因果），應該發殊勝願，精勤積累二種資糧。否則，墮落到惡趣當中，就根本不可能獲得如此殊勝的功德。

我們從無始以來，曾經多次獲得過心穩固安住的境界，雖然四禪、四無色定得過許多次，可是仍舊未能從輪迴中解脫出來。

未能解脫的原因是什麼呢？就是沒有生起菩提心和出離心。對於出離心與菩提心，宗喀巴大師再三強調過，上師如意寶也非常非常重視。當然，所謂的出離心，我們偶爾也會生起來，但是想要生起菩提心比較困難，因此要想盡一切辦法努力生起，這是非常關鍵的。

如今大多數修行人內觀自心，如果達到了穩固安住這一步，就生起傲慢之心，得意洋洋地認為自己現在已成了一位修行境界相當不錯的大修行者。

這種人現在非常多，他們在兩三天中覺得自己的心稍微穩固一點兒，沒有遇到外境時也不會生起煩惱，這時便生起傲慢心，認為自己是個非常了不起的大修行人，經常洋洋得意的在別人面前炫耀。

事實上，這是由於他們沒有細緻分析什麼是好的大修行者，什麼是不好的“大修行者”。關於上、中、下三等大修行

人，正像前文中已詳細的闡明過的那樣。

對於這個問題確實應該好好分析。有人說自己可以安住兩三個小時，有人說自己可以安住一兩天，但僅僅安住不一定是修行，關鍵問題是，在你出定時，相續中有沒有慈悲菩提心？有沒有無二智慧？如果確實具足無二智慧，你就根本不會貪執世俗中的一切法，對於今世的名聞利養、繁雜瑣事都不會執著，這才是非常了不起的修行人。

三士道的修法，對當前的修行人來講非常重要。如果任何基礎都沒有，就給他講密宗修法是很困難的。前幾天有個人，加行還沒有修過就說："我要閉關，要修普巴金剛。"我對他說："你還是先修完加行再說吧！"但是這個人非常固執，他再三地說："不管怎樣，上師你一定要開許，我現在對普巴金剛非常有信心，因為我的那位上師一直對這個法讚歎有加。"最後沒有辦法，我也只能說："佛法都沒開許的話，我沒辦法開許，修生起次第之前一定要先修加行。"當然，基礎打好的話，普巴金剛確實是非常殊勝的一個法，但是沒有出離心、菩提心就想直接修持普巴金剛還是很危險的。以前有個人沒有菩提心就修持瑪哈嘎啦，後來也變成了惡魔，後果還是很可怕的。

希望大家還是從三士道開始修，首先打好下士道、中士

道的基礎，之後在菩提心的攝持下，進入密宗開始修學，這樣的次第非常穩妥。格魯派一般都要在長時間內修學顯宗，之後才可以進入密乘班，具有非常嚴格的次第。而我們寧瑪巴的個別上師，一開始就給弟子們灌頂，而且根本不需要修加行，直接讓他觀這個、觀那個，這是上師們最大的一種錯誤，根本沒有三士道的基礎怎麼可以修密宗次第呢？

無垢光尊者說：修習密宗之前，首先應該從人身難得開始打好牢固的基礎，之後再進一步修持生起次第、圓滿次第。可是現在寧瑪巴的一些形象上師已經把密法的次第完全錯亂了，他們根本不重視基礎法門，根本不按照華智仁波切、無垢光尊者、米滂仁波切等傳承上師的教言去做，只是依隨自己的分別念、依靠種種目的給下面的人灌頂，甚至根本不需要灌頂，就已經把《繫解脫》、《七寶藏》、《四心滴》的傳承全部念了。這種作法，恐怕連無垢光尊者也不敢苟同。然而現在末法時代的所謂的“上師”們，行為已經完全顛倒了，他們可能是魔王變成上師的形象來故意摧毀佛教的。對於這類上師，大家不要說依止，連聽都不要聽。

希望大家在修行過程中不要過於心急，一定要打好基礎，沒有打好基礎的修行是不可能成功的。或許在你得到灌頂之前，已經獲得了某法的傳承，但是這樣會不會犯盜法

罪？如果真是如此，可能不但沒有利益，護法神也會懲罰你的，因此大家一定要注意。我們獲得人身不容易，遇到密法更是非常難得，但如果依靠密法毀壞自相續，那就實在太可惜了！所以說，不論上師還是弟子，都應該依照如理如法的次第修持，這一點非常重要！

此外，可以如此概括：內心對現世的欲妙無有貪戀，放下今生的一切瑣事，對死亡無常與業因果已得堅定不移的信解，進而如理進行取捨，已經將小士道與共同道次第修完，此種人是下等修行者。

所謂的小士道，就是指對世間一切欲妙沒有任何貪執，放下今生一切瑣事，對死亡無常、業因果具有堅定不移的信心，如理如法地取捨。如果能夠做到上述這些要點，才可以稱得上是一位下等修行人。

現在的有些人，連小士道的定解都不具足，卻要修密宗最高的法。密宗的法雖然很高、很好，但是珍貴的獅子的乳汁倒在土器中時，土器會炸裂的。因此，非法器即使修持密法，也是不會成功的，希望大家還是依照次第修持。

一般像普巴金剛、瑪哈嘎拉、時輪金剛等法要，都屬於密宗生圓次第的修法，對於這些殊勝的法要，加行還沒有修之前怎麼可以隨隨便便修持呢？這一點，法王如意寶也是不

敢開許的。有些假相修行人對這些法要根本沒有一點珍貴的感覺，經常隨隨便便的念修，就像念報紙一樣，見到這些惡劣的行為，心裡真的好像有刀子在一刀一刀地切割著一樣，非常痛！

確實是這樣的，現在的個別上師根本不觀察弟子的根基，見了面就馬上給他灌無上大圓滿的頂，傳最甚深的密法。這樣的作法，可能連蓮花生大師聽說了都要冒一身冷汗。但是現在末法時代的形象上師們，蓮花生大師不敢做的事情他們也敢鋌而走險，的確是非常可怕的一種行為！

如果相續中已經生起了此等證相，也就說明已經打好了一切道的基礎，此後接連不斷獲得善趣的賢妙人身，直至成佛。

大家都發願要成就佛果，做到這一點的首要前提，就是獲得善趣的身體修行正法。而想要獲得人身，就一定要打好下士道的基礎，這一點非常關鍵。

如果在此基礎上，斷除對三界輪迴的貪執，而生起希求解脫的渴望之心，則是中等修行者。倘若相續中生起此種定解，就像獲得了一把斬斷輪迴樹根的斧頭一樣，不會再度退轉輪迴，所以已經獲得了容易趨入成就佛果的正道之小乘道。

這就是中士道。中士道是自己從輪迴深淵當中獲得解脫，已經證得人無我的智慧，也就是趨入了真正的小乘道。

在此基礎上，心想，只是自己從輪迴解脫出來還不夠，而為了無不做過自己父母恩重如山的一切有情，必須成就正等正覺果位。相續中如果生起了這樣的珍寶菩提心，則是偉大的修行者。

希望大家千萬要注意，在自相續還沒有生起出離心、菩提心之前，最好不要修密法。一般外道不用修加行，只要相信有一個大自在天就行了，但是佛教的每一個儀軌前面都有皈依、發心，如果沒有發菩提心，即使修大威德也是絕對不會成功的。

因此修習密宗的人，首先應該按照宗喀巴大師《菩提道次第論》，或者無垢光尊者的《大圓滿心性休息》的次第修持，即使短時間內沒有辦法修圓滿也不要緊，沒必要過分著急。

意義最大的非菩提心莫屬，所以說修持菩提心之人是大修行者。

以上，札嘎仁波切語重心長地宣講了如是殊勝的教言，大家一定要銘記於心，這就是一生成佛的真正教言。

我們應當以被菩提心所攝受的形式，通過各種方便積累二種資糧。未來連續不斷地獲得具四圓滿的身體，直至究竟福慧二資，現前圓滿正等覺果位。

以上依照諸位大德的竅訣，而宣說了終生實修實證的教言。

接下來，再以偈頌的方式加以總結。

結　文

那莫咕汝！

頂禮上師！

至尊三恩德上師，所賜甘露般教言，

遣除相續惑惱熱，感念大恩祈悲護。

作者說：具有三恩德（指灌頂、傳授教言、傳授續部）的至尊上師所賜予的，如同甘露般殊勝的教言，能夠遣除我無始以來相續中煩惱的酷熱。想到如此的深恩厚德，心中就倍加想念上師，祈求上師生生世世以慈悲心護佑我，及如我這般的可憐眾生。

這是作者祈禱上師的一個祈請文，各位修行人應該經常依靠這樣的偈文祈禱大恩上師。

所得珍寶此人身，較純黃金更稀罕，

如今倘若不修行，此後怎得如是身？

我們現在已經獲得的珍寶人身，比純淨的黃金更加稀少難得，如果未能利用此人身精進修持，以後怎麼還能得到可以依之獲得解脫的寶貴人身呢？

暇滿人身非常非常難得，已經得到卻沒有好好利用它精進修持的話，非常可惜，是非常愚癡的一種行為。因此，在我們具足如此珍貴的人身時，一定要精進努力的修行，以求獲得比較穩固的境界，這一點非常重要。

相續煩惱盛烈火，加上惡業之乾薪，

惡友赤風四處起，依此人身亦難得。

在這個世間，每個眾生相續中的煩惱都如同熊熊烈火一樣非常熾盛，如若再添加上無數惡業的乾薪，以及不信佛教的惡友四處鼓吹的赤風，煩惱的火焰只會更加盛燃猛烈。

一般不信佛教的普通人身很容易獲得，但真正從內在的煩惱業力以及外在的惡友方面來講，能夠修持佛法的珍寶人身非常難得。

戒律不淨大地上，信心種子已腐爛，

恭敬苗芽不能生，依此人身亦難得。

戒律就如同大地，是世出世間一切功德的來源。而末法時代的很多修行人戒律不清淨，如此一來，他們信心的種子也已經逐漸腐爛，恭敬心的苗芽始終無從生起。由於具有如是種種的惡緣，能夠真正修持佛法的人身確實非常難得。

聞法之水未引來，思慧耕耘未具備，

增進修行穗不生，依此人身亦難得。

修行人應該依靠聞法之水，耕耘思所智慧的良田，如此便可以生長修行的麥穗。可是現在的很多人，既不具足聞法之水，也未耕耘思慧的田地，這樣一來，修行的麥穗也就根本不可能產生。從這一角度來看，具有暇滿的人身真的非常難得。

以上講到了人身難得，尤其末法時代，能夠真正修行的人身確實難得。下面是壽命無常和貪財的過患。

月復一月歲歲去，月亦隨日而流逝，

人壽不能久存留，臨近到達死主前。

每個人的壽命都在隨著時間漸漸的流逝，人生的幾十年就在一年一年的消逝中逐漸減少——每一年在一個月一個月減少、每一月在一日一日減少、每一日又在分分秒秒中消逝無餘。所以詳細觀察就會發現，人的壽命非常短暫，死主已經一步一步地到了自己的跟前，對此無須任何懷疑。

在座的諸位道友，在不久的將來肯定會離開人世的，今年會離開一部分，明年也會離開一部分，如此下去，再過二十年時，我們當中還能剩下多少人？確實是這樣的，每個人都已經站到了死主的跟前，只是離開人世的時間稍有不同而已。

外敵匪獸恐怖多，內在四大不調和，

魔障搶奪自性命，人壽難以久存留。

再者，從世間的違緣來說，人的壽命也不可能長久留存。比如外界有數不勝數的土匪、猛獸，還有無數難以預料的自然界災害，如此眾多的恐怖外緣，隨時隨地都會搶奪我們的生命；自己內在的四大也是很難調和，尤其當今時代，

身體非常健康的人特別少。因此不論從外、內、密哪一方面來看，我們的壽命都不可能存留很長時間，就像風中的燈火一樣，在哪一刻被吹滅誰也沒有把握。

在座的修行人一定要對壽命無常，生起一個堅定的定解，這樣一來，你的修行也一定會長期精進的；否則，像現在世間人一樣認為自己肯定會存活很長時間，那自己的修行肯定無法成功的。

死主鎖鏈已備好，今年明年即日中，

何時套住不一定，放棄長住打算妙。

就在今年、明年或者今天、明天的某一時刻，死主閻羅王一定會用早已準備好的鎖鏈套住我們，而我們就像是等待宰殺的犛牛一般，沒有絲毫反抗的能力。

因此，修行人應該放棄準備長期留住的念頭，在自己還可以自由自在的此時精進的聞思修行，努力的做一切有意義的事情。

且觀喜愛住宅者，為使房屋不滲漏，

身語屢屢付辛苦，終無自由棄而去。

有些人特別執著自己的住房，為了這個房屋，自己的身體付出了相當大的代價，口中也經常說著：“我的房子如何如何……”可是，你究竟能在這個房屋中住多久呢？你最終肯定會離開它，自己一個人獨自遠去。

學院中有一個老尼姑，冬天的時候她一直在背泥土，她說：“我的房子夏天可能會漏水，應該準備一些泥土……”結果夏天還沒有來，她老人家已經離開了人間。凡夫眾生的常執是無法想像的，總是認為自己明天還會在、明年還會在，可是我們的壽命就在呼吸之間，誰有把握會長久存在呢？

說我珍愛此財物，一針亦不施他人，

被死主敵帶走時，捨不得中留財去。

很多人特別執著自己的財物，連一針一線也捨不得布施給其他人，但是最後被死主閻羅王帶走的時候，自己根本捨不得的這些財產，仍然要在依依不捨中離它們遠去。

確實如此，現在的很多大富翁們擁有的財產，即使三、四代當中不工作也無須擔心，但他們還是要拼命操勞，四處奔波，到最後也只能在極度痛苦的情況下離開人間。對於人們這種愚癡的心態，真正分析時真的非常可笑。

聲稱親友父母恩，不忍拋棄需長處，

現在死主呼喚時，頻頻目視棄而去。

有些人說：“我的親戚朋友對我恩德很大，我實在不忍心拋棄他們，我想長期待在他們的身邊。”你雖然有這樣的願望，可是死主閻羅王對你疾聲呼喚時，你即使頻頻目視，也不得不捨棄他們獨自離開。

很多人特別貪著自己的親朋好友，死的時候經常是死不瞑目，可是沒有任何辦法能夠讓你留下，最終一定要離開。因此，在死亡來臨的時候最好不要想著自己的親戚朋友，他們只是人生旅途中暫時聚合的一種假相，沒有任何可以貪著的地方。不管是貪著財產，還是貪著親友，都會對自己的修行造成很大障礙，離開人世的時候儘量不要在他們身邊，這樣會好一點兒。

說世間事大多數，意義重大而成辦，

死時毫毛亦必捨，深思此景誠灰心。

大多數人都認為世間上的事情意義非常重大，經常盡心盡力地努力成辦，可是在死亡來臨的時刻，連一根毫毛都無法帶走，必須捨棄。然而凡夫眾生的心非常的愚癡、顛倒，這真的是一件讓人非常灰心的事情。

世間上瑣瑣碎碎的這些事情，對自己的修行以及生生世世的安樂沒有任何利益，可是現在的人們根本不懂這個道理，始終為了這些無有意義的瑣事奔波忙碌，這真是一種愚癡的行為！

說無空閒修正法，需積財物積福德，

至於死敵關頭時，我未完事對誰說？

世間上的人們根本沒有空閒修法，他們經常會說：“我現在很忙，等我老了、退休以後再修吧！我對家裡的人一定要負責任。”可是當死亡來臨的時候，你即使說：“現在很忙，可不可以過幾天再死？”又有什麼用呢？任何人都幫不了你，因此，趁著現在有空閒，應該馬上精進修持。

世間的瑣事永遠都不會完成的，就像水中的波紋一樣，一直會持續不斷地出現，不可能讓你有休息的時候。歷代的高僧大德都說：“修行的時候應該自己作主，不要問任何人。”華智仁波切也說：“修法時不必詢問父親、不必詢問母親，應該自己作主。”密勒日巴等很多高僧大德都是這樣，自己能修行的時候就要趕快修行，不然死亡來臨的時候，即使很多事情沒有完成也是必須離開的，任何人都沒有辦法。

現今輕視修佛法，注重世間之瑣事，

今生後世交界處，除善法外未見利。

修持善法非常主要，除善法以外沒有任何有利益的事情。世間法和佛法相比較時，佛法是最為重要的，這是生生世世的一件大事，而世間法只是百年之內的事情，即使努力成辦也沒有任何利益。

但是現在的人們非常愚癡，根本不明白這個道理，整天忙忙碌碌的希求世間法，真是非常可憐！

若有財物稱富翁，有財無法世間人，

將受餓鬼饑渴苦，若富爾時當享用。

世間的人們都將具足大財富的人稱為富翁，然而這些只有財富沒有佛法的人是很可憐的，因為他們來世只能轉生到餓鬼當中感受痛苦，這時任何財富都沒有用處。

世間上的財富只是一種暫時的假相，只有修行人才是真正的富翁，他們積累的是生生世世的大財富，是任何時間都可以盡情享用的寶貴財富。

無財有法修行人，今生被稱窮乞丐，

來世多數生善趣，善法富足方有利。

沒有世間財富卻具有殊勝佛法的修行人，今生當中被人們稱為窮乞丐。而實際上，大多數的修行人都會轉生到善趣，感受無量無邊的安樂，享用無量無邊的大福報。

很多修行人的生活確實很困難，即使一般世間人的財富都不具足，但是我們應該考慮到生生世世的利益，具有長遠目光的人就會知道，依靠暫時的貧窮可以成就生生世世的安樂，這才是真正有意義的舉動。

說離現世之親友，不得和諧之友伴，

以善法調心相續，聖者僧眾成其友。

我們當中有些人說：“現在爸爸、媽媽、哥哥、姐姐都不在我身邊，我非常的孤獨，非常的痛苦。”其實你根本不用傷心，如果以善法調伏自相續，具有殊勝加持的聖者僧眾都會成為你的朋友，高僧大德們的法本就是自己最好的友伴。

世間上的朋友唯一造作惡業，散亂放逸，而聖者僧眾的一言一行都是行持善法，經常接觸什麼人，自己也就會變成那樣的人，所以應該與殊勝的友伴在一起。有些剛來的人，如果特別想念親人朋友，就應該從道理上思維：世間上的親戚朋友始終讓自己學習惡劣行為，而住山的聖者們希求的都是解脫的安樂，因此應該拋棄世間親友，追隨具有殊勝加持的聖者。

一般來說，孤獨、寂寞、痛苦對修行人來說都是一種障礙，我們應該靜下心來安住在自己的房子裡，每天開開心心的聞思修行，偶爾再唱幾首道歌，修行的生活還是非常快樂的。

從不念及自死亡，口口聲聲大膽說，

幫他亡人作超度，不久自己亦離世。

有些上師自己根本不憶念死亡無常，卻口口聲聲地給某某人超度、幫某某人念經，他自己沒有想一想：自己在不

久的將來就會離開人世，應該為自己的後世積累一些資糧。華智仁波切在《大圓滿前行・往生法》的最後寫到：自己尚未超度，就要去超度其他的亡靈，這種行為非常不合理。因此，見到他人的屍體根本無動於衷，就說明自己的無常修得非常不好，這樣給別人超度也不一定起作用。

今生事成稱能人，若降敵匪稱英雄，

隨意造罪稱智者，顛倒是非紅塵事，

世間人認為，能夠成辦世間圓滿之事的人就是能人，能夠降伏土匪敵人的人就是英雄，隨心所欲造作諸多罪業的人稱為智者，這真是一個是非顛倒的紅塵濁世。

若加觀察如兒戲，今生受用雖圓滿，

無自由棄他人享，不善惡業毀滅因，

造罪怎能算能人？

如果詳詳細細地加以觀察就會發現，世間的一切所作所為，其實與兒童的遊戲沒有差別；今生的一切受用雖然非常圓滿，卻根本無有自由享用的權力，早晚有一天會全部捨棄，最終成為別人的受用物。而你在追逐希求這些受用物的時候，唯一造作的就是不善業，成為毀壞今生來世之因，如此造作罪業的人，怎麼能稱之為能人？這些世間人真是非常的愚癡。

外敵土匪父母性，心無憐憫利刃刺，

恩將仇報開獄門，怎能步入英雄列？

外界的土匪怨敵無始以來都曾做過自己的父母，然而你心中對他們沒有一絲一毫的悲憫之心，反而用鋒利的武器刺殺他們，像你這種恩將仇報的人，已經為自己打開了通往地獄的大門，又怎麼能步入英雄的行列當中呢？

從事農商養家人，聚集信財養親友，

稱世佛法同進行，積罪怎能算智者？

你經常務農經商，依此養活自己的家人，或者聚集信財亡財養活自己的親友，並且將之美其名曰：“世間法、出世間法兩手抓！”這唯一是在積累墮落惡趣的罪業，又怎麼能稱得上是智者呢？

居於靜處每一日，三門精勤行善法，

若說今死亦無悔，乃真能人然罕見。

真正的能人居住在寂靜的地方，每天六時當中唯一行持善法，他的身心無時無刻不在聞思修行，即使今天死亡也不會後悔，但是這樣的人實在是非常罕見。

確實是這樣的，現在真正住在寂靜地方，即使死去也不後悔的人能有多少？很多人死的時候都會後悔：“我造了很多惡業，死的時候也沒來得及懺悔，怎麼辦呢？”這樣的

人非常可憐，這不是真正的能人。真正的能人就是從小行持善法，即使未能從小行持善法，但從遇到佛法的時候起，就始終精進行持善法，到死也不會有任何後悔的，可是如今時代，這樣的修行人真是非常罕見。

煩惱怨敵興起時，揮舞悲心安忍刃，

若能擯除煩惱敵，乃真英雄然罕見。

煩惱怨敵興盛的時候，拿起大悲心與安忍的武器遣除煩惱的敵人，這才是真正的英雄。拿著石頭或者棍棒，打得別人頭破血流，這不算是真英雄，而且這也不是修行人的所為。真正的修行人，在煩惱生起時應該拿起悲心和安忍的武器，根除自相續中所有煩惱的敵人，這就是真正的英雄。但如今，這樣的英雄也是非常罕見。

身不放逸依靜處，語不放逸唱悲歌，

意不放逸修慈悲，乃真智者然罕見。

真正的智者，身體不放逸，經常安住在寂靜地方；語言不放逸，經常高唱證悟的道歌；心不放逸，對輪迴生起厭離心，對眾生生起大悲心。然而這樣的智者現在也是非常罕見。

我們這裡的很多修行人，身體確實沒有放逸，一直住在寂靜地方；語言也沒有放逸，但是唱的是寒冷的道歌、饑餓的悲歌，不過，這些為了正法苦行的道歌還是很動聽的……

相續謹護腰帶鬆，正念知慚衣服落，

墮罪原形暴露出，破戒裸奔切莫為。

真正的修行必須守護清淨的戒律，但是現在有些修行人，原本謹慎守護自相續的不放逸的腰帶已經鬆開，正知正念也消失得無影無蹤；知慚有愧的衣裳早已脫落，相續中的所有墮罪也已經原形畢露，就這樣依靠破戒的裸體奔波在人們面前。這種行為非常不莊嚴，勸告諸位修行人切莫做出這樣的行為。

頂需唯一上師飾，心間佩悲嘎喔盒，

六度項鍊長懸垂，若帶此飾最美麗。

我們應該經常在頭頂觀想上師，以此作為唯一的裝飾；心中應該經常修持大悲菩提心，把它作為嘎烏盒一樣佩帶，時刻不離；行為主要以六度為主，如同項鍊一般長長地懸垂於胸前，這樣的修行人是最為美麗莊嚴的。

現在有些人，頭上的頂飾是以眾生皮毛做成的帽子，脖子上的項鍊是瑪瑙珊瑚，心間雖然帶了個嘎烏盒，裡面裝的卻是貪嗔癡，這些根本不是修行人。尤其女眾，最好不要帶一些項鍊首飾，這些都是在家人的裝飾，如果你實在想帶的話，就帶上六度的項鍊。出家人對於世俗的裝飾品一定要捨棄，頂多帶一個嘎烏盒，不然你和在家人也就沒有什麼兩樣了。

身雖佩帶珠寶飾，然心煩惱濁水染，

冒出八法之臭氣，諸佛菩薩譴責處。

身上雖然佩帶著各種珊瑚瑪瑙等珠寶作為裝飾，心裡卻一直被煩惱的污濁之水染污，如此一來，世間八法的臭氣也就會不斷湧現，這種人，是諸佛菩薩極力譴責的對境。

世間的珠寶等，對修行人來說不是很莊嚴的，一定要捨棄。

住所故鄉毒樹上，相續貪嗔葉繁茂，

惡業花開果累累，若享斬斷解脫命。

自己所住的故鄉的毒樹上，生長著繁茂的貪嗔癡的枝葉，惡業的花朵也已經爭相盛開，毒樹的上面雖然結下了累累碩果，然而一旦享用，必定會斷送自己解脫的慧命。因此，千萬不要住在自己的家鄉。

故意服用毒物者，無智慧人住家鄉，

憶念死亡勸己者，住於法藏寂靜山。

人和人還是有一定差別，沒有智慧的人經常住在家鄉，或者經常會跑回家，而修行比較好的人、經常憶念死亡的人，一定會勸誡自己：寂靜處是一切功德的來源，因此應該住在具有一切法藏的寂靜山林中。

行者岩洞妙宮殿，成為世人應禮處，

彼者美名傳十方，依此可辨賢劣者。

經常住在山石岩洞等殊妙的自然宮殿中的修行人，是世人恭敬頂禮的對境，他的美名早已傳遍十方。

依靠這種方式，可以辨別哪些是好修行人，哪些是壞修行人。因此我們應該發願：生生世世住在殊勝善妙、具有一切功德的寂靜處。

故鄉住宅人所砌，靜處岩窟天然成，

舒心悅意若相比，世間房屋終塌毀，

誰人見之亦哀歎，修行人之修行房，

世人禮繞生信境。

此處的偈文，既對前文所講的道理做了總結，又講了一些未曾講到的竅訣，大家應該細心體會。

這裡說，故鄉的住宅都是人所砌成的，寂靜處的岩洞則是天然形成的，此二者在舒心悅意方面存在著很大的差別。世間上的房屋，在經過一、二個時代之後，最終必定會倒塌，這樣的場景，任何人見了都會傷心落淚的。像以前的皇帝居住的宮殿，現在大多數已經成了一片廢墟，而人根本沒有認識到這就是無常的象徵，真的非常顛倒。

世間的斷垣殘壁，只會讓人生起厭煩心，而修行人的住房不會這樣。以前高僧大德們居住的山岩、洞窟，由於具有一種不共的加持力，已經成為後人供養朝拜的聖地，成為人們生起信心的對境。

罪人住於父母家，心積貪嗔惡業中，

稱我報答父母恩，實將自他拋惡趣。

罪業深重的人經常住在自己父母的家裡，心裡積累了非常多的貪嗔惡業。雖然如此，他們卻口口聲聲地說：“我正在報答父母的恩德……”這樣的行為，已經將自己和家人全部拋向惡趣。

實際上，你的行為，不但沒有給父母帶來利益，反而具有無窮過患。就是因為他們，你已經完全放棄了修行，根本不行持善法，整天為了家人與親友忙忙碌碌。因此這是罪人的一種行為，一定要捨棄。

有人說：“我在遠方修行，父母沒人照顧，這從世間角度也說不過去，而且我也無法報答父母的恩德。”華智仁波切、智悲光尊者、無垢光尊者都說：“報答父母恩德的唯一方法，就是精進的聞思修行，除此之外，世間人所謂的孝順根本不是真正的報恩。”世間人的行為都是顛倒的，他們不知道如何撫養、教育孩子，也不知道如何恭敬、孝順父母，他們的作法完全違背了佛法。

誠心修法修行人，拋棄父母不會面，

修法父母引入道，回報恩德此殊勝。

有些人說：“我已經離開父母好多年了，一直也沒有見過面，這樣從人格上似乎說不過去。”可是，作為一個真正如理如法的好修行人，即使不與父母見面又能怎樣呢？歷史上的很多高僧大德在修行過程中，都沒有拜見過父母。因此，我們真正應該做的是，通過自己的修法將父母引入解脫道，使他今生就皈依佛門。如果不能做到這樣，也應將自己修行的功德迴向給他們，使他們來世趨入解脫道，這就是最好、最殊勝的報恩。

於寂靜處而享受，知足少欲無盡藏，

無有不足乏少名，此乃真實之富翁。

生活在人群當中，想要依靠知足少欲過生活也是非常困難的。因為人們會歧視你、欺負你。然而住在寂靜地方的修行人，享用的是知足少欲的無量寶藏，不會產生任何資具受用的不足，也不會聽到“我沒有這個、缺少那個”的聲音，這就是真正的大富翁。

札嘎仁波切在前文中也從英雄、富翁等方面做了比較，大家真正思維之後就會知道，哪些才是真正修行人的所為。

自無眷僕真舒暢，不護官面真自由，

無有瑣事真安樂，日夜怎不勤行善？

住在寂靜地方的修行人，既沒有眷屬也沒有僕人，心情真是非常舒暢。而且住在寂靜地方，根本不需要護持任何人的情面，想離開時就離開，想回來時就回來，非常的自由。

在寂靜地方，沒有任何瑣事圍繞，每天都非常快樂。而世間上的人們，忙完這個瑣事就忙那個瑣事，整天忙忙碌碌，連覺都睡不好，很多人都是依靠安眠藥維持自己的睡眠。

我們在上師如意寶的加持下，住在如此殊勝的地方，具備了一切修行的順緣，除了個別發心人以外，其他人日日夜夜需要做的，就是聞思修行。發心的人也應該在發心之餘，除吃飯、睡覺以外，把所有的時間都用在修行上，不然以後也很難再有這樣修行的機會。

妙樹涼蔭利身體，百鳥齊鳴極悅耳，

野獸起舞真優美，住寂靜處最幸福。

在寂靜處，各種樹木的涼蔭護持著自己的身體，成千上萬的小鳥齊聲高唱著悅耳動聽的歌，成群結隊的野獸也是邁開堅定的步伐，翩翩跳起優美的舞姿，住在這樣的寂靜地方真是幸福。

不像世間上，無論走到哪兒都是吵吵鬧鬧、嬉笑怒罵的聲音，這種生活對今生來世沒有任何意義。

故鄉增長貪嗔境，青年時代享財物，
同時積累不善業，老態龍鍾財受用，
無有主權子孫用，不善罪業留自心，
最終感受惡趣苦，爾時唯成熟自身，
子孫不會分擔苦。

寂靜處和世間的城鎮完全不同，如果住在自己的故鄉，每天唯一增長貪嗔癡的煩惱，年輕時為了獲得財富而奔波忙碌，卻還無法滿足基本的溫飽；年老時為了守護財富而擔驚受怕，死亡來臨時卻依然無法帶走一絲一毫。

你們心裡一直想著：一邊積累財產，一邊盡情的享用。然而財產越來越少，惡業反倒積累得越來越多。當你老態龍鍾時，一切的受用都沒有權力享用，只能留給後代的子子孫孫以及親戚朋友，讓他們坐享其成；而你為了積累財產造下的種種不善惡業，已經全部積聚在自己的阿賴耶上，最終必將因此感受無量無邊的痛苦。曾經享用你的財產的親人們，根本不會替你分擔一點一滴的痛苦。尤其現在的世間人，老了之後就沒有任何權力了，孩子們不僅對你的死活不聞不問，而且把你的財產搜刮得一點不剩。因此為了財產、家人造下很多惡業，實在沒有意義。

在座的很多人以前可能造過很多惡業，但現在已經來到了寂靜的地方，遇到了殊勝的佛法，因此在沒死之前，應

該觀想金剛薩埵誠心懺悔。同時下定決心：以後再也不造惡業，在以後的日日夜夜中唯一精進修行！有些人認為：我還是應該替家人承擔一份責任。這種想法實在沒有必要，今生只有幾十年的時光，一眨眼功夫就沒了，而後世的道路十分漫長，你現在唯一應該做的，就是多念一點兒咒語、多做一點兒善法，以此摧毀以前造下的罪業，這才是真正對後世有利益的。

所謂的佛法，任何一個人在口頭上都可以說，但真正行持的時候，包括像我這樣的說法者也很難真正做到。但是這些都是諸佛菩薩和高僧大德們的殊勝教言，聽到以後、看到以後，應該在心裡產生一點作用，相續中應該有一種轉變。否則，教言還是上師口中的教言，你還是原來的你，這樣即使說一百遍也沒什麼意義。

為他快樂而勞累，痛苦自受之愚者，

若細思維以此事，毀壞自己今來世。

自己辛辛苦苦的做了一輩子工作，就是為了家庭的幸福、他人的快樂，但最後感受惡業痛苦時，卻沒有一個人可以分擔，只能自己承受。而且，世間上有漏的財富都是無常法、壞滅法，早晚有一天會全部用盡，這時你的家人、朋友又該怎麼辦呢？你不可能一直守在他們的身邊。因此，你應該儘早下定決心，到寂靜處精進修行才是最重要的。

無始以來無論住，輪迴上下各道中，

惡業之力而牽引，感受痛苦與不幸，

若善觀察輪迴處，當生厭惡盡力斷，

無始以來，我們不論住在三界六道中的任何一處，全部是以自己的惡業力牽引，感受了無量無邊的痛苦和不幸。如果未能徹底斷除此等惡業，後世必定還會繼續感受這樣的痛苦。

輪迴當中的任何一道，無論善趣、惡趣都充滿了各種痛苦，沒有一絲安樂可言。因此在自由自在的此刻，一定要恭敬依止在善知識身邊，盡心盡力斷除一切輪迴的根本。

有些人認為：世間上的某某人多麼快樂啊！其實真正觀察他的身心，痛苦無時無刻都在陪伴著他，有一位領導說：“我在接見其他領導時，必須裝出非常愉快的表情，熱烈地與他握手，但實際上，各種痛苦一直纏繞著我，根本無法擺脫。”確實，表面上看，他們坐著豪華的轎車、穿著名牌的西裝，好像任何事情都不需要擔心。但不論何種身分，不具足真正的修行境界的人，生活肯定充滿了無以計數的痛苦，而有修行、有境界的人，內心始終是非常快樂的。

我們應該如此詳詳細細地觀察，這樣一定會對輪迴生起強烈的厭離心。

輪迴恐怖之深淵，昔造罪業果臨頭，

能引後世之痛苦，永無解脫之時機。

一切凡夫眾生，一直處於輪迴恐怖的深淵之中，往昔造作的罪業已經紛紛落在自己的頭上，以此必定會引生後世無量無邊的痛苦。假設沒有精進修持，在如此可怕的輪迴中，永遠都不會有解脫的機會。因此，現在就應該發起勇猛精進心努力修行。

自精通造地獄因，業因果亦無欺惑，

地獄業卒擅分辨，善惡之業於此理，

若詳分析心顫慄，怎能不生畏懼感？

當今時代的人，非常精通造作轉生地獄的因，而對轉生善趣或成就佛果的因根本不懂。但業因果絲毫不會欺惑我們，地獄閻羅卒也十分擅長分辨善業與惡業，在死亡來臨之時，甚至一剎那以上的惡業，也會分毫不差地記在你的身上。這樣一來，你在後世所要感受的痛苦，根本無法想像，哪裡還會有解脫的機會？對於這樣的道理詳細分析，自己的心也會情不自禁地顫抖，又怎能不生起畏懼之心呢？

因此，首先要對輪迴惡趣生起恐懼之心，不然想要斷惡行善的念頭就不會生起。現在世間上的人根本不懂惡業的痛苦，拼命地造作惡業，而且還口口聲聲地說：“下地獄我也不怕！”但是，就像有些人嘴裡說：“監獄沒有什麼可怕

的”，結果真的把他抓到監獄裡關起來時，他也是痛苦不堪，這時後悔也來不及了。同樣道理，現在非常愚癡的人們，不論善知識如何勸導，他都不相信因果不虛的道理，最後真正墮落到地獄、餓鬼中感受痛苦的時候，他雖然對善知識的話已經深信不疑，但此時已經失去了寶貴的人身，再也沒有機會懺悔，也沒有時間修行了。

僅以自心所思維，身體所行語所說，

目視造罪墮地獄，再三觀察此身體，

積累惡趣罪業因，心不堪能似呼喚，

地獄痛苦來此者，依如惡趣之劣身，

積累罪因有何責？

只要細心觀察就會發現，自己內心思維的、身體行持的、語言宣說的以及眼中見到的，唯一就是造作罪業，全部成了墮落地獄的因。因此，再三觀察自己的身體，已經成了積累惡業墮落惡趣的因，而且無法堪能的心也似乎正在呼喚：“地獄，地獄，你快快來到我的面前吧！”依靠惡趣中的惡劣身體造作惡業，又有什麼必要譴責呢？

依此修法善妙身，若積惡業則應呵。

依靠惡趣的身體，即使造作惡業也無可厚非，但你現在已經獲得了如此善妙的身體，為什麼還要勤於造作如此嚴重的惡業？對這一點，自己也應該譴責自己。

有些人說：“我這個身體整天就想睡覺，怎麼辦呢？上師你可不可以用你手上的棍子打醒我？”我們很多人的身心經常都是處於一種散亂放逸的狀態當中，確實需要一根棍子狠狠地打醒它……

現在有些人特別喜歡寫道歌，而且下面經常標注一些“某年某月某日於本來覺性中自然顯現……”之類的小字，然後叫別人每天念誦。這種行為非常不如法，如果真正想寫的話，用科學方法說明佛教的道理，或者用佛法解釋科學上的一些現象，這說明你是個真正有本事的人。但是所謂的造儀軌必須是見道以上，你具不具足這樣的資格？將自己偽裝成一個伏藏大師、大成就者，然後說覺性中顯現了某某文字，這樣只會顯露你說妄語的本相，對於自他都沒有利益。

自獲如此妙身時，應滅集諦業惑因，

懈怠痛苦火焰上，加上惡業之乾薪，

煩惱之風所吹動，自身點燃痛苦火，

自心是否已著魔？

在已經獲得了殊勝身體的此時，應該盡力斷除一切煩惱以及煩惱因。但是非但沒有滅除痛苦火焰，反而在上面加上惡業的乾薪，並且依靠煩惱的業風極力吹動。如此一來，你已經給自己點燃了痛苦的猛火，你的自心是不是完全著魔了？

有些人確實如此，自身的煩惱原本就非常嚴重，卻根本不思維如何斷除，反而變本加厲，不斷造作惡業，並且以自己的煩惱業風不斷吹動，你是不是已經著魔了？難道你的內心已經沒有一點自由了嗎？

自愚無知蒙蔽心，著貪嗔魔瘋狂者，

已被親友與惡友，遊說之酒所迷醉，

今成最重之瘋子。

無始以來以愚癡無知蒙蔽了的你的內心，現在更是著了貪心、嗔心的魔，精神已經徹底失常，而且各種親人惡友不斷地遊說，如此勸說造作惡業的美酒已經將你完全迷醉，如今你已經成了最最可怕的瘋子。

無始以來所積累，惡業毒海湧心中，

又再加上求現世，所積罪業池中水，

自己於己不疼愛，反而自取而毀滅，

相續煩惱魔加持。

無始以來所積累的惡業毒海不斷湧現在心中，又加上現世積累的罪業池水，難道你就不知道對自己細心照顧、百般疼愛，反而要自取毀滅嗎？這樣的相續真的已經被煩惱魔王加持，沒有一點自主的能力了。

這裡，札嘎仁波切以相續惡劣的弟子作為對境進行了宣說。

在此之前於煩惱，所說唯命是從也，

肩負效力之重擔，亦投煩惱敵足下，

言聽計從反愈厲。

在沒有遇到善知識之前，我一直對煩惱唯命是從，但是對它越來越恭敬的時候，它反而愈加危害我。

吾等即應從今起，爬至煩惱敵頭上，

不聽從其所擺佈，自己隨意當做主。

現在我應該爬到煩惱敵人的頭頂上，再也不聽從它的任意擺佈，一定要自己作主、行持善法，否則永遠也不會得到解脫的機會。

無誤抉擇善與惡，罪惡視為禍殃後，

不讓點滴住相續，立即懺悔得清淨。

我應該對善、惡做出無誤抉擇，視罪業為禍害之因，點滴也不讓它住在自己的相續當中。即使出現一點點惡業也要立刻懺悔，使相續得以清淨。

善妙功德如意寶，於自相續寶庫中，

一點一滴而積累，任惑心敵不歡喜！

信心、菩提心等善妙的功德，就如同如意寶一樣在自相續的寶庫中一點一滴的積累起來。這時任由煩惱的敵人不高興、不歡喜，我都不會理睬，從此以後再也不與罪業共處！

善惡地位當調換，苦樂地位當調換，

今生來世當換位，不積罪業棄痛苦，

捨棄今生求後世。

修行人與世間人的不同就在於，世間人的所作所為都是為了希求今世，而修行人唯一希求的就是來世的解脫大樂。

因此，作為修行人，從現在開始要將善和惡的地位調換，以前經常造作惡業，增長煩惱，現在一定要改過自新，精勤造作善業；苦和樂的地位也要調換，以前都是在造作痛苦之因，現在開始要每天造作快樂之因；對於今生、來世的位置更應該調換，以前希求的都是今世的名聲地位，現在再也不管今世是苦是樂，唯一希求來世解脫的大安樂。

如此一來，自相續再不會積累罪業，也已經完全拋棄了痛苦，了知今生的一切財產名聲都是短暫的、壞滅的，一心一意行持善法、修行解脫道，這就是真正修行人的所為。

往昔自心未得樂，今以善鉤勾招之，

以往所有之惡業，今如灰塵向外倒。

自己以前從未得過的安樂，如今依靠善業的鐵鉤將它勾招過來；以前所積累的一切罪業，如今就像倒灰塵一樣全部傾倒出去。

今現一惑二對治，今現二惑八對治，

相續盛燃對治火，猛加正念之乾薪，

今燒對治之烈火，煩惱飛蛾敢看否？

今生當中，如果出現一個煩惱，就應該用兩種方法對治；如果出現兩個煩惱，就要用八種方法對治，總而言之，一定要在相續中盛燃對治的猛火，再加上正知正念的乾薪，這樣一來，煩惱的飛蛾你怎麼還敢近前觀看？

將被火焚莫近前。勸汝迅速去往於，

無對治心之暗室。

煩惱的飛蛾，你如果這時仍然前來親近，一定會被烈火焚燒，因此勸你最好不要靠近，還是快快前往無有對治的人的暗室當中，以此方可保全你自己的性命。

今後無有機會來，如我對治之灶前，

如是行者虎勁歌，寂靜林間中傳出。

從今以後，煩惱飛蛾再也沒有機會來到我充滿對治的火灶前。如是安住在山林間的修行人，高聲唱起了如同猛虎般的勁歌。

若未逐出煩惱敵，則彼猖狂臥吾心，

派出妄念之信使，招集惡業之軍隊，

驅趕善心之民眾，與惑敵戰稱行者。

如果沒有驅逐煩惱的怨敵，它就會非常猖狂的長期睡臥於我的心間，並且派出紛飛妄念的種種信使，招集造作惡業的龐大軍隊，然後將我相續中善心的民眾全部驅趕。因此，我一定要與煩惱的敵人奮勇作戰，成為一個真正的修行者。

自為煩惱所控制，稱大上師大法師，

亦非如理修行人。

自己尚且被煩惱所控制，卻自稱為大上師、大法師，這根本不是一個如理如法修行人的行為。這樣的人，連普通修行人的資格都不具足，怎麼還能稱為大法師、大上師呢？

日日夜夜手不離，摧毀煩惱對治刃，

正知哨兵守崗位，精進駿馬需具備。

真正的修行人，日日夜夜都不離開摧毀煩惱的兵刃，正知正念的哨兵時時刻刻堅守在自己的崗位上，精進的駿馬也已經全部做好了準備，他完全具備了與敵人浴血奮戰的條件。

多種對治煩惱刃，念無常刃最鋒利，

貪心嗔心與癡心，煩惱軍官一出現，

立即揮起斷其頭。

對治的武器多種多樣，如觀空性、不淨觀、慈悲心，但札嘎仁波切認為所有對治的兵器中，最好的就是無常觀。

確實是，相續中如果生起無常觀，在生起煩惱時也就很容易對治。比如，生起貪心時，了知一切都是無常的，早晚會壞滅的，即使貪著也沒有絲毫利益；生起嗔心時，了知一切都是無常的，是因緣積聚之法，沒有必要執著；生起癡心時，了知一切都是無常的，如此修行的機會以後很難得到，因此應該努力精進。

所以，當貪心、嗔心、癡心的煩惱軍官出現時，應該立即拿起無常的鋒利武器，毫不猶豫地斬斷他的頭顱。

當然，大圓滿、大手印的境界確實非常殊勝，這一點毋庸置疑。但作為一個修行人，能夠使自己的修法很深入、很迅速的方法，就是要觀修無常。如果經常觀無常，即使希求世間法，也不會深深地沉迷其中。因此，應該想盡一切辦法使自相續生起無常觀，這樣的修行不會出現違緣，一定會成功的。

摧煩惱敵之兵器，捨棄其一握其二，

復捨苦苦覓其他，關鍵時刻手空空，

被煩惱擒遭毆打。

在摧毀煩惱敵人的過程中，如果捨棄一個又拿起另一個，一直反反覆覆尋求各種兵器。如此一來，到關鍵時刻只會兩手空空，根本沒有可以利用的兵器，最終必定會被煩惱的敵人生擒活捉，狠狠地把你痛打一頓。

因此應該時時刻刻觀想無常，無論什麼煩惱降臨，都可以自如地運用這一兵器。否則，今天修這個法、明天修那個法，在關鍵時刻也就沒有任何對治的力量。

無有實修之懦夫，不能戰勝煩惱敵，

故握一把對治刃，與之殊死作搏鬥。

無有實修的懦夫，根本無法戰勝煩惱的敵人，只有牢牢握住無常的武器，才能夠與煩惱作一番生死搏鬥。

修行人不能太脆弱了，一定要經常修持無常觀，依靠上師傳授的教言進行對治，否則，你一定會在煩惱面前慘遭失敗的。

行住坐臥一切時，當如野獸假寐般，

觀察惑敵是否來，遠遠出現則備戰，

彼勿說近無常刃，甚至看亦不敢看。

作為修行人，在行住坐臥的一切時刻，都應該像野獸假寐一樣，時時刻刻觀察周圍是否出現了煩惱的敵人。如果發現煩惱的怨敵出現，就應該立刻拿起無常的武器與它作戰。這時，煩惱的敵人不要說靠近，甚至連看也不敢看你的。

有些人膽子特別小，遠遠的看到有人拿著武器就會馬上返回去。不能這樣，煩惱的敵人在無常面前是非常脆弱的，因此，只要你拿起無常的利刃，任何煩惱都不會靠近你的。

噶當一脈相傳師，至己根本上師間，

碎屍萬段煩惱敵，均依利刃無常觀。

噶當派一脈相承的傳承上師直到自己的根本上師之間，有無以計數的高僧大德，都是依靠無常觀的利刃，將煩惱的敵人碎屍萬段的。

大家對無常一定要重視，不應該放在口頭上。口頭上任何人都說得來，應該在內心深處有一種深刻的認識，在實際行動當中時刻都要做到，這樣一來，你的修行肯定會成功的。如果不重視無常觀，那在與煩惱作戰的過程中，你肯定會敗下陣來，為什麼呢？因為兵器不殊勝，雖然你也做了一些名相上的觀修，但真正運用時不會特別自如，煩惱的敵人根本不會害怕的。

上師標誌即是此，切莫捨之推敵眾，

棄此他刃無可尋，過去未來今出世，

所有一切佛佛子，亦唯依此無常觀，

利刃勝伏四魔眾。

觀音菩薩的標誌是手持蓮花，文殊菩薩的標誌是執持寶劍，而我們傳承上師的標誌就是拿著無常的兵刃，如果你捨棄這一兵刃，而想在戰場上獲得勝利是根本不可能的。

通過這次學習，每個人都應該對無常生起一個定解，在心相續中應該有一種不同的覺受。假設還沒有生起定解，就看一看法王如意寶著的《顯示壽命無常的悅耳道歌・瀑布妙音》，無論如何，一定要想方設法在相續中生起無常觀。

上師頂上堅頭盔，戒律結實之鎧甲，

善友龐大之軍隊，無常最利之兵刃，

精進馴良之駿馬，具備此等之士夫，

縱然魔軍如海湧，無需畏懼輕易勝。

此處以軍官作為比喻，說明修行人必須具備幾種條件：第一，經常將上師觀在自己的頭頂，就像軍官頭上戴的頭盔一樣；戒律一定要清淨，就像身上堅實的鎧甲一樣；善良的金剛道友是自己最好的助伴，就像龐大的軍隊一樣；無常觀就是手中最鋒利的兵器；坐下騎的是精進的駿馬。

具備了上述條件的修行人，即使煩惱魔軍如同洶湧大海般滾滾而來，你也無需畏懼，肯定會輕而易舉獲得勝利的。

不離怙主上師尊，無官靠山亦心甘；

時刻不離怙主上師尊，即使沒有大官員作為靠山也心甘。

不離道友之軍隊，遠離親友亦心甘；

時刻不離道友的龐大軍隊，即使遠離親戚朋友也心甘。

不離知足內財產，外無財物亦心甘；

時刻不離知足少欲的財產，沒有外在的金銀財寶也心甘。

不離精進好坐騎，無血肉馬亦心甘；

時刻不離精進的良好坐騎，即使沒有血肉之軀的駿馬也心甘。

有些人特別想找個大官作自己的靠山，但是依止在大恩上師身邊，其他的根本不需要；有些人十分貪著自己的親友，但是擁有了道友的龐大軍隊，其他的根本不需要；有些人非常喜歡金銀財寶，但是具足了知足少欲的財產，其他的根本不需要；修行人最需要的就是精進的坐騎，其他的根本不需要。

揮舞無常此兵刃，無鐵小刀亦心甘；

手中經常揮舞著無常的利刃，即使沒有鋼鐵做成的小刀也心甘。

一般來說，帶刀帶槍是在家人的一種行為，修行人沒有必要對外界的事物百般防範。我們的身體早已經布施給了六道眾生，任何人想要都可以拿去，沒有必要防護；即便為了

錢財，帶著刀子也不一定能夠防護，因此根本不用帶刀，這是非常不好的一種現象。

不離寂靜之聖地，遺棄故鄉亦心甘。

只要不離開寂靜的聖地，即使拋棄故鄉也心甘。

以前的很多高僧大德，都是遠離自己的故鄉精進修持的。恰美仁波切說：“如果對自己的親友沒有貪執，個別的高僧大德住在故鄉也非常合理。”薩迦班智達、瑪爾巴羅札都沒有離開自己的故鄉，恰美仁波切說：具有一定境界的大成就者，不離開故鄉也是可以的，但一般的初學者，最好還是遠離親戚朋友，到寂靜處精進修持。

不住家鄉赴靜林，靜處行者之故鄉；

不應該住在家鄉，而應前往寂靜的山林，這就是修行人的故鄉。

棄離長官依上師，上師老父乃法王；

應該棄離長者、官員，唯一依止在上師身邊，上師就是老父親，是一切教法的教主。

所謂的法王是從八思巴開始的一種代名詞，當時八思巴作為皇帝的國師時，皇帝賜予他的名號就是八思巴法王。

拋棄親友依法友，道友行者真親人；

應該拋棄所有的親戚朋友，依止在道友身邊，他們就是自己真正的親人。

依止道友可以生起信心、出離心、菩提心，而依止親友只能生長貪嗔癡，所以真正的親友就是金剛道友。

捨棄財物依知足，知足行者之財寶。

應該捨棄世間有漏的財產，知足少欲就是修行人真正的財寶。

自身受用諸親友，不能常存壞滅法，

誠心憶念生厭離。

自己的身體受用、親戚朋友都不可能長久留存，因為他們都是壞滅之法。誠心意念諸如此類的種種景象，必定會對輪迴生起一種厭惡之心。

大家首先應該對自己的身體斷除貪著，摧毀我執。有些人臨死的時候特別捨不得自己的身體，但是有一點修行境界的人，對身體根本不會執為我，就像旅店一樣，需要離開時就會毫不猶豫地離開。因此，應該經常觀想無常，臨死時，無常的境界對自己一定會有很大幫助。

心不隨從放逸轉，三門謹慎宮殿中，

清清淨淨而安住，修行人之好傳記。

真正的修行人，心不會隨隨便便跟隨散亂放逸而轉，身口意三門在謹慎的宮殿中清清淨淨的安住，這就是修行人最好的傳記。

因此，修行人不需要在形象上做任何事，真正的修行人的傳記，應該三門不放逸，經常行持善法。在座的修行人，人生非常短暫，我們肯定會在很快時間中離開人世，趁現在還有自由的時候，應該每天念誦咒語，修持大圓滿的相關修法，這些都是對來世有利益的大事，不要整天耽著在一些名相的事情上。

漸進而修道次第，自心每一修法量，

尚未真正生起前，切莫跨越而修行，

如此速生證相德。

修行時應該根據次第逐漸的修，每個修法在沒有出現真正的驗相之前，千萬不要跨越而修。如果能夠真正按照次第如理如法修持的話，修行的證相功德必定會在很快時間當中生起來。

僅修一次不足夠，當活到老修到老，

人生百年如一日，堅持不懈而精進。

僅僅修持一次、兩次是不足夠的，應當做到活到老修到老，一百年如同一日那樣精進不懈的修持。

很多人都想在短暫時間內獲得成就，但是沒有成就，就會馬上放棄，這樣的行為是不對的。每天念誦《金剛經》、《繫解脫》、咒語等從不間斷，同時聞思修行時刻不脫離，

這就是修行人一輩子的任務。這不是一件簡單的事情，應該持之以恆、精進努力的修行。

活到老修到老，華智仁波切及諸多高僧大德都是如此宣說的。所以作為修行人，應該今天、明天，今年、明年，乃至幾十年一直精進不懈的修持，如果一段時間非常精進──晚上不睡覺、白天不吃飯，但過一段時間什麼境界都沒有時就徹底放棄，這樣是絕對不行的。

具恩上師如意寶，作為真實佛陀想，

觀於頂上求加持，觀於心間修淨信，

日日夜夜恆祈禱。

很多上師都稱自己的上師為如意寶，因為如意寶能夠滿足眾生的一切所願。

我們應該將大恩上師如意寶作真實佛陀想，白天將上師觀在頭頂祈求加持，晚上觀在心間，作為生起清淨信心的因。

祈禱上師非常重要，因為上師對自相續生起證悟、遣除違緣具有很大作用，所以平時希望大家多念上師的祈禱文，這一點非常重要。

除上師外無他佛，諸佛上師之本體，

生起信解而祈禱，已為上師所攝受，

一切證相自然生。

除上師以外再沒有其他的佛陀，上師就是三世諸佛的本體，對於這一點，真正在內心中生起定解，同時誠心誠意地祈禱，這樣一來，你已經被上師攝受，一切的慈悲心、菩提心等功德也會自然而然生起。

很多證相功德，通過使上師生起歡喜心可以獲得，如果上師不高興或者上師沒有攝受你的話，那麼對自相續遣除障礙、生起斷證功德也是一種障礙。這裡面有一種不共的緣起力，就像灌溉田地時必須通過一種管道引來水源；同樣，佛法的道理和證相必須依靠上師才能獲得。

珍寶出離菩提心，證悟無二正見義，

勤修生圓之次第，彼等相輔相成也。

非常珍貴的菩提心、出離心以及證悟現空無二的正見，勤修生圓次第的一切道相都是相輔相成的，只要上師攝受了你，相續中的一切功德都會逐漸生起。

前前產生後後果，此等互為不可缺，

希望精通實修要。

依靠前前因可以產生後後的果，對於修行人來講，上述所說缺一不可。

希望大家一定要精通修行的要點，上師如意寶說：“如果沒有通達修行的要點，即使修行再多，也不會產生很大作用，力量也不會很強；通達了修行要點，修行的力量一定會

很強的。”比如屠夫殺犛牛時，他必須知道牠的命脈在哪裡；同樣，修行人一定要了知最關鍵的修要在哪裡。

通過學習《札嘎山法》，一定要了知修行人最關鍵就是要修無常法，不是口頭上，而是在內心生起一種真正的定解，心裡如是想，口中如是說，真正了知一切萬法沒有任何實義，對世間法沒有任何興趣，而對來世有意義的事情盡心盡力的修持，這就是需要精通的修行密要。

有些人根本不懂這個道理，依止的上師多，修學的法也多，漸漸的，自相續已經跟世間人沒有任何差別了。因此希望大家不要只是身上披著袈裟，然後身語意與在家人沒有兩樣，應該看破世間，出家和修行都不容易，如果仍然執迷不悟，實在沒有很大實義。

實修佛法之心語，為令居靜處行者，
心生歡喜而奉獻，活佛假名札嘎我，
無修行然通道歌，一心喜愛寂靜山，
身體遠離諸慣鬧，語說靜處之功德，
所修之法念無常。

作者說，為了令居住於寂靜神山的修行人心生歡喜，而奉獻如此實修佛法之心語。

對於這樣一部《山法》，作為住山的修行人理應生起歡喜心，不要說住山修行人，即使大城市中的修行人也應生起歡喜心。不過現在末法時代的很多行為都是顛倒的，本來出家人應該具足的行為，在家人已經具足了；本來出家人應該如法的修行卻非常不如法，在家人反而比較如法。

這裡作者用謙虛的語言說："具有活佛這個虛假名稱的我，雖然沒有很好的修行，卻精通一些道歌，一心想要住在寂靜的深山當中，身體遠離慣鬧，語言宣講靜處的功德，所修持的法要就是觀想無常。"你們中的有些人非常喜歡觀脫嘎、明點，只要一講到這方面的道理，眼睛就瞪得大大、圓圓的，但一講到壽命無常、業因果就沒有一點兒興趣，連聽都不想聽。可是沒有竅訣的話，即使觀明點、觀脫嘎，也就像無垢光尊者所說："與小孩子看彩虹無有差別。"因此，還是專心致志地觀修無常、業因果，這樣的修法比較穩妥。那些所謂的高法、大法確實非常殊勝，但是我們的根基究竟如何？自己應該觀察。

真實佛陀上師尊，加持相續成法藏，
加持語言如笛音，加持身體具實義，
願以教言甘露蜜，速遣眾生惑惱熱，
令諸有情皆獲得，佛陀四身之果位。

真正的佛陀就是我們的至尊上師，願上師加持我的相續成為出離心、菩提心、慈悲心的如意寶藏；加持我的語言如同美妙動聽的笛音一樣，任何人聽到都可以結上殊勝的善緣，在他相續中生起真正的無常觀等修持佛法的正知正念；加持我的身體具有真正的實義，生生世世中精進行持善法，不要散亂放逸。但願以此教言的甘露蜜汁，迅速遣除一切眾生的煩惱熱病，令所有有情都能夠獲得佛陀四身的果位。

無修行者之忠告，靜處行人之山法，
住山不可缺少法，修法根本即此論，
亦是勤修之助伴，開示善說之上師，
勸心修法鼓勵者，遣除修法之魔障，
如理修行需此論。

這部無與倫比的寶典，對修行不好的人來說是一個良言忠告；對住在寂靜處修行的人來說，是一部真正的住山法寶；對大城市裡的人來說，是一個殊勝的教言。很多人都希望自己能夠住山修行，但因緣聚合的法是非常奇怪的，自己的願望能否成功非常難說。不管怎樣，要想住山修行，這部論典絕對是不可缺少的真正法寶。

這部論典已經宣說了一切修法的根本，是精勤修學的一個良好助伴，是為你開示美妙善說的殊勝上師。確實，以前的高僧大德如果沒有留下這些法本，作為後學者就根本聽不

到如此殊勝的教言。因此，我有時也想：還是應該盡心盡力地翻譯法本，即使現在沒有人看，對以後的人也會有一定利益。我這個肉身是無常壞滅的，不知何時就會離開，在離開前能夠留下一些譯本，也就沒有什麼遺憾了。

這部論典是勸心修法的鼓勵者，依靠它可以遣除修法中的一切魔障，因此想要如理如法修行的人，一定要閱讀此論。一般來說，打卦、算命根本不是住山修行人的行為，依靠這樣的行為，只會越來越遠離佛法，有些人嘴上說得非常好聽：“我是住山的修行人，我對世間生起了強烈的出離心……”但是判斷任何一件事物時，並不是以嘴巴為主，而是以你的行為為主的。所以希望大家應該安心地住在寂靜處，一心一意的修行，不要執著我、執著法，儘量遣除一切修法的障礙，既不要給別人打卦、算命，自己也沒必要整天問神通，這不是住山修行人的行為。

因此想要如理如法修行的話，一定要掌握這部論典的真正意義，經常把它帶在身邊。尤其在末法時代，如此殊勝的論典非常難以得到。現在既然已經得到了，就應該將它作為自己修行的要訣，以後不論住在山裡還是寺院裡，都應該經常翻開看一看，一定會對自己的相續產生很大的幫助。尤其是當今時代，很多修行人的行為已經成了一種形象化，希望你們還是應該學習格魯派的傳承上師的行為，不要效仿一些

形象修行人，這些名相上的大成就者、大上師、大活佛的很多行為根本不符合佛經、論典所說的教義。我想無論社會如何開放，修行人的行為都不應該太開放，一定要如理如法，這一點非常重要。

世間法之好武器，價值連城此山法，

稱讚其為寶鬘論，此串珍珠獻行者，

願能歡喜而接納。

這是對治世間法的最有利武器，如果經常將帶它在身邊，成千上萬的怨敵也不會危害你。珍貴無比的這部《山法》如同耀眼亮麗的珍珠寶鬘，將它奉獻給所有的修行人，希望你們能夠歡喜接受。

翻譯法本非常不容易，在經歷了這麼長時間、花費了這麼多心血之後，終於如願將札嘎仁波切無與倫比的智慧呈獻在你們面前，希望你們對這串珍寶念珠能夠心生歡喜心，經常隨身攜帶，將它作為自己修行旅途中的最好助伴。遇到有緣眾生時，也應該毫不吝嗇的將它賜予他們，使所有眾生都能同霑法益。