



欲求解脱勇士之心寶

阿底峡尊者造

夏坝仁波切讲

欲求解脱勇士之心寶

阿底峡尊者造

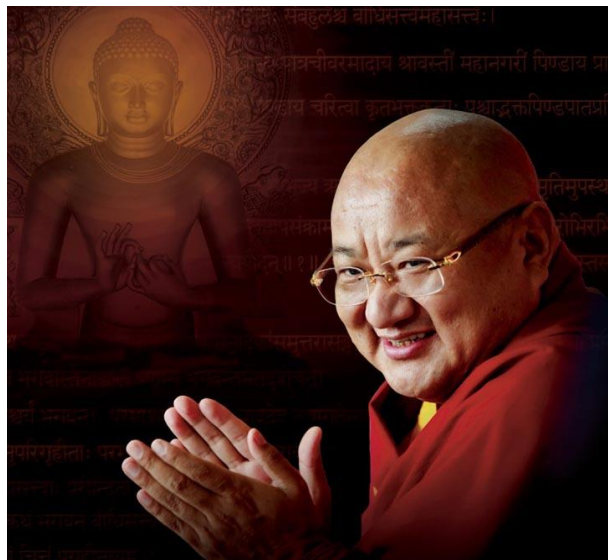
夏坝仁波切讲

法鼓山
Dharma Drum Monastery

电子书
E-book

法名：
格勒克珠·降白降措

第四世夏坝活佛



1968年10月6日(农历八月十五日),出生在四川省理塘县下坝觉悟村。

1976年,8岁,归依佛门,拜在西藏帕绷喀大师和康萨仁波切的弟子赤勒绕央大师门下,剃度出家,开始学习经论。

1985年,17岁,被下密院主持果硕仁波切和西藏意希旺秋师长认定为四川理塘长青春科尔寺三世夏坝活佛阿旺洛桑登贞应巴贤德的转世灵童,并迎进色拉寺佛学院学习。

1990年,回四川理塘长青春科尔寺担任寺院僧人学习佛经之教授师。

1995年10月,被国家正式认定批准为第四世夏坝活佛,并举行了坐床典礼。

2002年,出任四川理塘长青春科尔寺第九十三任住持。同年被辽宁省沈阳市佛协礼聘出任沈阳北塔护国法轮寺住持,主持护国法轮寺的重建工作。

2003年,于北京大学哲学系研究生班顺利毕业。

2006年,出任大庆市杜尔伯特蒙古族自治县富裕正洁寺住持,主持已经被毁坏三十余年的富裕正洁寺的重建工作。

现任理塘下坝麻通寺、沈阳北塔护国法轮寺、大庆富裕正洁寺法台。

欲求解脱勇士之心宝

阿底峡尊者 造颂
夏坝仁波切 讲授

全案策划：沈阳北塔编辑中心

责任编辑：沈阳北塔编辑中心

装帧设计：张安

版式设计：王子卉 周军平

校 对：宁珂

地 址：沈阳市崇山东路北塔街 27 号护国法轮寺

邮 编：110032

结缘电话：024—86626135

客堂电话：024—86625665

网 站：www.beita.org

信 箱：zhflt@126.com

字 数：61 千字

版 次：2015 年 7 月 电子书第一版

目 录

《心宝》根本颂	1
传承历史及教授殊胜	1
奇矣哉！智高愿广 慧深辨明 诸位善友前	20
才疏慧劣 我予劝诫 于理实不当	20
挚爱正士 再再劝请 难拂汝等意	20
凡庸智浅 我为善友 至诚如是说	20
诸友！未获菩提 仍需师长 恒依善知识	21
未证本性 尚需多闻 应听师教授	27
仅明法义 不成正觉 知己如理修	35
扰心之处 宜应远离 恒住增善地	37
未得坚固 喧杂易染 当隐幽静处	39
莫忘远离 生恼恶友 亲近增善友	40
世事繁碌 永无穷尽 速弃坦然住	41
昼夜永时 回向诸善 常常观自心	43
虽具窍诀 不修何益 谨遵师教行	47
诚敬修行 毋需多时 速疾证妙果	50
诚修正法 衣食随至 此乃当然理	55
诸友！耽著诸欲 如饮咸水 无厌应知足	58

憍恣慢心	理当呵责	调柔清静行	64	
世间喧杂	妄称为福	立断此法障	73	
利养魔索	犹如路石	绊脚应清除	77	
称赞美誉	欺骗无实	弃之如唾涕	86	
此生虽具	富乐亲友	速逝故应舍	87	
今生短暂	来世悠悠	路粮应早备	88	
死时无奈	一切必舍	种种莫挂怀	90	
于诸弱者	当生悲悯	切勿作轻辱	99	
于众敌友	并诸辖属	远离偏执贪	101	
不嫉有德	倍加恭敬	虔心取其德	103	
勿寻他短	返观己过	弃之如坏血	104	
不矜己长	恒念他德	敬众自如仆	104	
一切众生	视为父母	如子生慈心	116	
常以笑容	念起慈爱	无忿如实言	122	
无关语滥	易生错乱	谨慎言适当	123	
无义事多	有碍行善	应舍非法事	126	
若非要务	莫要勤作	所行劳无义	128	
来世随业	不由己欲	舒缓即为乐	129	
嗟乎！	为士所耻	则同死歿	勿谄应正直	131
今生苦乐	昔日业引	切莫怨他人	133	
一切安乐	由师加被	励力报其恩	135	

自心未调	焉能调人	先从自调起	137	
无有神通	何能熟他	精进修三昧	137	
所积资财	死时定舍	为财莫积恶	139	
受用如贷	终无实义	立行殊胜施	141	
庄严今生	利乐后世	恒守清净戒	143	
浊世多恚	慎勿生嗔	当披安忍铠	144	
懈怠力故	尚滞凡庸	当燃精进火	146	
散乱道中	耗尽此生	当即修静虑	148	
邪见障故	未见本性	谛察清净义	150	
诸友！	生死淖中	无有乐处	速登解脱岸	156
如法励修	师长教授	枯竭众苦流	159	
非是虚谈	至诚所言	理应铭于心	163	
如依此行	自他安乐	我亦生欢喜	163	
愚夫者我	至诚之言	务请君谛听	163	

欲求解脱勇士之心宝

南无古汝贝！

阿底峡尊者入藏，于阿里停留两年，为以拉喇嘛¹菩提光为主的众弟子讲授了很多教诫，在即将返回印度时，菩提光复又请求教授，阿底峡尊者说：“铭记往昔之教授，足矣！”然由弟子再再祈请故，尊者赐予如下教授：

一、序分

奇矣哉！智高愿广 慧深辨明 诸位善友前
才疏慧劣 我予劝诫 于理实不当
挚爱正士 再再劝请 难拂汝等意
凡庸智浅 我为善友 至诚如是说

¹当时阿里的国王都是僧人，他们是西藏赞普王朝的血脉。“拉喇嘛智慧光”，“拉喇嘛菩提光”，名字中的“拉喇嘛”就是天子师长的意思。天子就是皇帝，喇嘛就是师长，既是天子又是师长。”一般王族国王的儿子出家，在藏地都称为“拉喇嘛”。

二、正宗分

诸友！	未获菩提	仍需师长	恒依善知识
	未证本性	尚需多闻	应听师教授
	仅明法义	不成正觉	知己如理修
	扰心之处	宜应远离	恒住增善地
	未得坚固	喧杂易染	当隐幽静处
	莫忘远离	生恼恶友	亲近增善友
	世事繁碌	永无穷尽	速弃坦然住
	昼夜永时	回向诸善	常常观自心
	虽具窍诀	不修何益	谨遵师教行
	诚敬修行	毋需多时	速疾证妙果
	诚修正法	衣食随至	此乃当然理
诸友！	耽著诸欲	如饮咸水	无厌应知足
	憍恣慢心	理当呵责	调柔清静
	世间喧杂	妄称为福	立断此法障
	利养魔索	犹如路石	绊脚应清除
	称赞美誉	欺诳无实	弃之如唾涕
	此生虽具	富乐亲友	速逝故应舍

今生短暂 来世悠悠 路粮应早备
死时无奈 一切必舍 种种莫挂怀
于诸弱者 当生悲悯 切勿作轻辱
于众敌友 并诸辖属 远离偏执贪
不嫉有德 倍加恭敬 虔心取其德
勿寻他短 返观己过 弃之如坏血
不矜己长 恒念他德 敬众自如仆
一切众生 视为父母 如子生慈心
常以笑容 念起慈爱 无忿如实言
无关语滥 易生错乱 谨慎言适当
无义事多 有碍行善 应舍非法事
若非要务 莫要勤作 所行劳无义
来世随业 不由己欲 舒缓即为乐
嗟乎！ 为士所耻 则同死歿 勿谄应正直
今生苦乐 昔日业引 切莫怨他人
一切安乐 由师加被 励力报其恩
自心未调 焉能调人 先从自调起
无有神通 何能熟他 精进修三昧

所积资财	死时定舍	为财莫积恶
受用如贷	终无实义	立行殊胜施
庄严今生	利乐后世	恒守清净戒
浊世多恚	慎勿生嗔	当披安忍铠
懈怠力故	尚滞凡庸	当燃精进火
散乱道中	耗尽此生	当即修静虑
邪见障故	未见本性	谛察清净义
诸友！	生死淖中	无有乐处
		速登解脱岸
	如法励修	师长教授
		枯竭众苦流

三、结分

非是虚谈	至诚所言	理应铭于心
如依此行	自他安乐	我亦生欢喜
愚夫者我	至诚之言	务请君谛听

此阿底峡尊者为菩提光所作之教授，夏历丙戌年腊月初八日，西元2007年1月26日星期五，佛陀成道日，世称第四世夏坝者于北京初稿译竟。

西元2008年9月20日终稿。吉祥圆满！

《欲求解脱勇士之心宝》讲记

传承历史及教授殊胜

寂天菩萨在《入菩萨行论》中说：

暇满此身获得甚艰难，
士夫义利即今能成办，
若于此时不勤作饶益，
后世此事何从得圆满。

我们今生得到了“八暇十满”的圆满人身，是非常难得稀有的。“暇满人身”之所以难得宝贵，是因为具足了一切修学佛法的因缘条件。因此，我们应该努力勤修佛法，用佛陀教授的方法来对治和消除自己内心的贪欲、嗔恨、愚痴等等恶习，从而增长慈悲、智慧和德能，为今生、来世，乃至彻底脱离轮回，到达永久的解脱安乐而努力。再进一步，为利益一切有情父母众生而寻求无上正等觉佛陀果位，这才是佛门弟子应该努力做的。如果我们浪费

了这一生，来世再想得到如此圆满的人身是非常困难的！我们现在的暇满人身，具足了一切内外圆满的殊胜因缘，极其难得，千万不要错过啊！

既然我们想以此身获得广大义利，就要做饶益一切有情的广大事业。应该从哪里开始着手呢？很多人没有找到解决大苦恼、脱离大苦海、得到大解脱这样殊胜的方便。除佛教外，在这个世界上有很多种宗教，但这些有的仅仅是作为一种精神的寄托，有的是作为一种简单的伦理道德的规范，总之都没有真正找到一切痛苦的根源，更没有找到如何摆脱一切痛苦根源的方便。他们不知道什么是最究竟的安乐，更不知道如何到达最究竟安乐的方便。既不相信有这样的境界，也不相信通过修行可以达到这样的境界。

我们已经具足了“八暇十满”的人身，既遇见了难得的如来正法，又得到了难得的善知识摄受。也就是说，我们具足了不可多得的四个方便：一者，我们真真切切得到了一个“认识何为真正痛苦”的

方便；二者，我们认识到了“什么是痛苦的根源”，并且找到了“断除痛苦根源”的方便；三者，我们认识到了“什么才是长远的、究竟的、彻底的快乐”；四者，不仅认识到了这种快乐，我们还找到了“得到这样究竟快乐的最为无颠倒、最为无谬、最为正确、最为圆满的方法”。这就是两千多年前，佛陀三十六岁时，在成道四十九天后，第一次讲法所宣说的“四圣谛法”。佛陀说：“众比丘，苦圣谛当知、当解；集圣谛当知、当断；灭圣谛当知、当证；道圣谛当知、当修，乃四圣谛法”。佛陀为我们开示了一个解决根本问题的方便。

不仅如此，佛陀还为我们开示了更重要的途径。那就是，我们自己不仅能够认知证果方便的“苦、集、灭、道”四圣谛，从而认明苦、断除苦根、证得永久安乐果位，还能为利益一切有情父母众生而寻求无上正等觉，证得圆满的佛陀果位，这就更胜一筹。前者能脱离自身的苦，自己得到永久的安乐，然而并没有达到自身功德圆满，更不要说利他功德

圆满。后者行菩萨道，不仅能断除一切烦恼障和所知障，得到断证功德圆满的佛陀果位，而且还能利益一切有情父母众生，令他们彻底脱离一切痛苦，得到一切安乐，这就是大乘佛法。

佛法，无论是小乘还是大乘，与其它任何一种宗教相比，有一个最大的不同，这就是佛法能够正确认识到苦，开示断除痛苦根源的方便；正确认识到根本究竟的安乐，开示证得究竟安乐的方便，即苦、集、灭、道四圣谛。这是佛法与非佛法根本的区别。

而大乘佛法与小乘佛法的不同之处在于：修行大乘佛法不但能使自身脱离痛苦，断除一切烦恼障和所知障的“断功德”圆满，证一切慈悲、智慧、德能的“证功德”圆满，而且还能利益如恒河沙般的一切父母众生，令他们彻底脱离轮回苦，证得无上正等觉佛陀果位。这种无量无边广大“福德资粮”和“智慧资粮”的圆满，是菩萨道与声闻独觉道的根本差别。

大乘可分为显宗和密宗，显宗又可以分为唯识宗和中观宗。依中观宗里的中观应成派教理而修，不但能为利益一切有情父母众生而行菩萨的广大行，而且能彻底断除一切烦恼障和所知障的根源——“无明我执”。也就是《金刚经》里的“无我相、人相、众生相、寿者相”，了达“万法缘起性空”，得到般若波罗蜜多的甚深智慧，也就是到达彼岸的甚深智慧。与《般若心经》中所说的一样：“依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃”。了解了六道轮回的根源是“无明我执”——“人我执”和“法我执”，才能断除人我执和法我执，证得正确无颠倒的“缘起性空”的道理。唯有中观应成派，唯有依龙树菩萨的思想，月称菩萨和佛护论师解释的传规，才能够彻底地破掉“人我执”和“法我执”，断除轮回的根源，到达永久安乐的无上正等觉佛陀果位。唯识宗还没有彻底断除极微细的人我执和法我执，它所证的只是粗的人无我和法无我，并不是微细的人无我和法无我。

显宗与密宗的区别是什么呢？依显宗的方法修行，通过积累三个无量劫的福德资粮和智慧资粮，最终能证得无上正等觉佛陀果位，但时间太长。而密法当中有最为速疾成办的方便！在事部、行部和瑜伽部当中，有能够十六世、七世、三世当中成佛的有相瑜伽和无相瑜伽之方便。在无上瑜伽部中，有十二年、七年，甚至（根基极殊胜者）三年之内，就能够证得无上正等觉佛陀果位的方法！这就是无上瑜伽密法殊胜之处。

以上是关于佛教与其他宗教、大乘与小乘、唯识宗与中观宗、显法与密法之间区别的一个简单介绍。

今天，我们要讲的《欲求解脱勇士之心宝》中的“解脱”，不单单是脱离轮回苦，得到声闻独觉阿罗汉果的解脱，而且更是指欲求大乘的证得无上正等觉佛陀果位的解脱。

“勇士”就是勇敢的士夫、勇敢的丈夫。菩萨摩訶萨，就是勇敢的丈夫、勇敢的士夫。因为菩萨

勇于利乐一切有情父母众生，为帮助他们脱离轮回苦，得到永久安乐而不辞辛劳，故而称为勇士。“欲求解脱勇士之心宝”，就是希望得到彻底脱离轮回、获得无上正等觉佛陀果位的勇士的心宝，即菩萨摩訶萨所应修行的心宝。《欲求解脱勇士之心宝》的核心内容是“菩提道次第”，与《菩提道灯论》的内容是一致的，都是阿底峡尊者所著，只是写的次第和方式有所不同。《菩提道灯论》阐述了整个修行的次第，而《心宝》是写在菩提道次第的修行过程中，应该着重注意什么，重点是哪些。

阿底峡尊者是印度的一位大德，他的名字叫燃灯吉祥智。尊者出生于公元 982 年，圆寂于公元 1054 年，是一位通达大小乘佛法和显密一切教法的大德。尊者未出家前的俗名叫月藏，（详细内容在《菩提道次第广论》、《菩提道次第略论》和《掌中解脱》里边都有介绍）十一岁的时候，即在那烂陀寺觉贤法师那里开始学习佛法，主要学的是密法。之后很长一段时间，又在王舍城跟密法大师阿缚都底波陀等

诸多大德学习了许多密法，但一直没有出家。二十九岁时，尊者在传记里曾有这样的记载：“这世界上，没有人能比我更通达密法”。但就在那时，他听到耳边有空行母诵念许多他从来没听过的密法，由此傲慢心逐渐降下来了。但仍然认为，空行净土可能有比他通达密法的人，而在南瞻部洲，没有人比他更通达密法。后来尊者来到西藏桑耶寺，翻阅了桑耶寺里像大山一样多的梵文经典（贝叶经），发现了许多他从来没看到过的密续。这时，他的傲慢心才彻底降下来了。

尊者二十九岁时，有很多大德一再劝他出家。他们说，“若你只想自己证得佛陀果位，不出家是没有问题的。但是，如果要利乐有情、饶益众生的话，就必须出家！这样方能利乐更多的有情，对如来佛法的弘扬广大更有大益！”如此等等。最后尊者在菩提伽耶摩底寺，从戒护大师受比丘戒，成为出家人，法名吉祥燃灯智。

公元 1013 年，阿底峡尊者对修菩提心生起非常

迫切的愿望。但放眼整个印度，拥有菩提心教授的人非常少。当他在菩提伽耶绕塔时，听到小佛像问大佛像说：“要速疾证得无上正等觉佛陀果位，修何耶？”大佛像回答小佛像说：“应发菩提心”。一只小鸟问另一只小鸟说：“速疾证得无上正等觉佛陀果位，当修何法？”回答说：“应发菩提心”。通过这种种显示和启发后，尊者下定决心，要到拥有全部菩提心教授的金洲菩萨那里去。

金洲菩萨是唯识宗的大德，并不具有中观见。阿底峡尊者作为一个修中观的大德为什么要到金洲菩萨那里去呢？因为当时印度没有人传授“自他相换菩提心”和“七支因果菩提心”等菩提心的修法。为此，阿底峡尊者长途跋涉，历经十二个月，坐船到现今的苏门答腊去学习生起菩提心的教法。在金洲菩萨那里大概修行了十二年左右。四十四岁时，才返回印度，成为当时印度精通大小乘一切教法的非常有名的大德。

这时的西藏，距朗达玛王灭佛已经有八十多年

了，显密一切教法都处于濒临灭亡的状况。当佛教在西藏再度兴起时，有很多邪说便打着佛法的旗号在传播。人们分不清到底哪个是正法，哪个是邪法，情况非常危急。当时，在西藏发生了一场激烈的争辩：学密法的人，把戒律、因明等称为小乘佛教的经论，加以歧视和排斥；而学因明、律藏和《俱舍论》的大德，则把密宗说成是邪法予以排斥。一千二百多年来流传下来的非常殊胜圆满的教法，正面临着危机。

为此，阿里地区的王——智慧光，派了许多僧人到印度去，欲请一位大德到西藏来，历经千辛万苦，却一直没有成功。因为，当时印度的大德也非常少，虽然有非常著名的印度八贤（宝生寂、觉贤、阿缚都底波陀、阿底峡尊者等八位大德），但他们大多年近古稀，无法到西藏来。

据当时的使者——僧人拏措译师回忆说，他到印度请阿底峡尊者时，在尊者所在的寺院里，还看到了一位须发皆白的大德，就是道次第传承师长中

赫赫有名的小杜鹃。可惜他当时已经八十多岁，根本没办法请到西藏来。还有一位那若巴大师，是位大班智达、大成就者，非常有学问，可惜不是出家人。因为当时西藏最需要的是年轻、非常有威望的出家人来弘扬佛法。否则，在藏地，佛教没有办法弘扬广大。

后来，智慧光为了筹集迎请大德的供养，亲自外出找黄金，来到噶啰（今尼泊尔）国。信奉外道的噶啰国王得知后，将他抓起来投入监狱，对他说：“要么放弃佛法，要么丢掉性命，要么拿跟你身体一样重的黄金来赎”。他的侄儿拉喇嘛菩提光继承了王位，开始到处寻找黄金，最后只差头那么重的黄金还没找到。菩提光去看叔叔智慧光时说：“你再忍耐一点，现在已经找到了如身体一样重的黄金，再找到如头重的黄金后，就把你赎回来”。智慧光说，“我原以为你还是个小娃娃，什么都不懂，看来你真是有出息。能找到如身躯一般重的黄金多么不容易呀，如何还能再找到如头重的黄金呢？对这个魔

王，不要说是如身重的黄金，就是一两黄金也不能给他。给了他黄金，也不一定能赎回我，就算赎回来，我也只能活个十年八年的，不值得。不如派得力的使者，带黄金去印度请最好的大德来！听说阿底峡尊者是印度非常有名望的大德，一定要把他请来！就对他说，智慧光为了佛法、为了请阿阇梨您，舍弃了生命！我智慧光盼望阿底峡尊者到西藏来，我死了之后，也会在坟墓里看着尊者来西藏弘扬佛法，请尊者千万不要舍弃西藏的众生！”智慧光双手合掌哭着对菩提光说：“你千万不要赎我！一定派人去印度请阿底峡尊者”。最后，菩提光听从了智慧光的劝说，在公元1038年前后，派拏措译师前往印度。

拏措译师是从康区来的一名普通僧人。当菩提光得知拏措译师来到阿里，马上设宴招待，并把他请到自己的王位之上，自己跪在拏措译师面前磕头，痛哭地说：“为了拯救西藏的正法，您千万不要拒绝我的请求和期望！请您一定到印度去迎请阿底峡尊者！”拏措译师后来在自传中说，国王是何等的尊贵，

却把他让到王位之上，国王自己在下面磕头哭着请求。于是他二话没有说，“好好好，没有问题，我一定去！”干干脆脆地就答应了。然而当他到印度后，才发现事情并没有那么容易。印度的寺院和寺院里的僧人，干脆不让从西藏来的僧人见阿底峡尊者，怕阿底峡尊者被请到西藏去。于是他就装作到那烂陀寺来学习，绝口不提请尊者的事情。一直等了两年，才有机会到阿底峡尊者面前，把智慧光所说的这些话说给阿底峡尊者听。当时阿底峡尊者向西藏那边双手合掌说，“藏地的菩萨啊！藏地的菩萨！”并朝那边顶礼。就去藏地之事，阿底峡尊者还向至尊度母祈请，度母说：“你到藏区去，对佛法有极大利益，但是可能要折寿十几年”。阿底峡尊者说：“只要能够利益众生，折寿就折寿，我根本不怕”。然后就开始想办法，把他的东西悄悄地搬移到尼泊尔靠近西藏的边境。公元 1040 年，拏措译师终于得到了寺院住持的允许，可以请阿底峡尊者到西藏停留三年。这样，阿底峡尊者终于被请到了阿里。

阿底峡尊者到阿里来的时候，西藏最赫赫有名的大译师仁钦桑波已经八十五岁了。他以前一直以为，无论在印度还是西藏，对佛法最精通者是他自己。但当他见到了阿底峡尊者后，甘拜下风，说：“这位大德了不起呀！”并且非常虔诚地到阿底峡那里听法。

尊者在阿里讲法近三年，写下了非常著名的《菩提道灯论》。这对当时西藏的佛教而言，起到了如黑暗中的明灯一样的作用，非常殊胜！阿底峡尊者把从小乘到大乘、从显宗到密宗的一切修行次第，都在所著的《菩提道灯论》里面完整无缺地阐述出来。这不仅在西藏引起了震动，印度那些大德也都感到非常惊讶！他们都说，阿底峡尊者去西藏是对的，否则可能不会著出《菩提道灯论》来。

一般来说，著如此殊胜的法，著者要具备以下因缘：第一，通达五明，即必须通达因明、医方明、声明、内明、工巧明等五明；第二，所修的佛法必须有从释迦牟尼佛师师相传，到著者那里为止，中

间没有断缺过的殊胜传承；第三，现见本尊，并得到开许。三者中，具备一个条件就可以造著论典，而阿底峡尊者作为大班智达，三种因缘全部具备。特别是在请教他的本尊圣救度母时，就像请教老师一样，随时都可以。所以他的论典最为圆满。

阿底峡尊者在阿里住了近三年，准备返回印度。当时不仅阿底峡尊者着急，拏措译师也非常着急。因为拏措译师从印度回来之前，他的授戒师父对他说：“要是你三年之后不把我的尊者还回来的话，你我之间师徒的缘分就从此了断”。他特别害怕与师父断了缘分，所以非常急切、再三地劝请阿底峡尊者：“三年了，该返回印度了”。

当时，仲敦巴大师正在康区，听说阿里地区有一位印度来的名叫阿底峡尊者的大德，就动身前去拉萨，与当时既是官员又是和尚的贵族和尚们说：“我去阿里，想尽一切办法把阿底峡尊者请到拉萨来。你们一接到我的通知，就赶紧带着马队，到阿里去迎请阿底峡尊者”。当仲敦巴到阿里的时候，阿

底峡尊者已经离开阿里去布森了。布森就是冈波神山与尼泊尔边境交界处的一个城市。在此期间至尊度母一再跟阿底峡尊者说：“与你前世非常有缘的邬巴索迦（居士男）即将到来”。阿底峡尊者边等边想：“至尊度母不会跟我说谎话，可是为何我的居士迟迟未到呢”。他不时地向拉萨方向看，并且自言自语地说：“我的居士还没有到”。有一天，有人请尊者到村里去，供养尊者午饭。此时仲敦巴来到布森，到了尊者住处时听说尊者不在，着急地说：“我马上去找”。有人说：“不要急，尊者马上回来了”。仲敦巴说：“大乘善知识焉能坐等？”然后就到处找，在街道上正好碰到了阿底峡尊者。仲敦巴大师一碰到阿底峡尊者，马上就向尊者磕头。阿底峡尊者已预知仲敦巴大师的到来，当天接纳供斋时多要了一份糌粑和酥油。阿底峡尊者把糌粑和酥油拿给仲敦巴大师说“这是你的那一份”。仲敦巴大师就用那个糌粑做了一个油灯，把酥油化掉之后做灯油，在阿底峡尊者的枕边供了一个酥油灯。从那时候开始直到

阿底峡尊者圆寂为止，仲敦巴大师每天在阿底峡尊者面前供一盏灯，从来没有间断过。

仲敦巴大师想尽一切办法要把尊者请到拉萨来，拏措译师则想尽一切办法要把尊者请回印度去。阿底峡尊者虽然愿意去拉萨，可是又不好拒绝拏措译师，因为拏措译师面临着断师徒因缘问题。此时尼泊尔边境突然发生战乱，阿底峡尊者说：“因打仗过不去，是没有过失的。我写封信想办法交给那边的寺院，看他们怎么说”。阿底峡尊者写了一封信，并附上了《菩提道灯论》，派人送到印度的寺院。印度的寺院竟然同意尊者继续留在西藏，而且对尊者所著的《菩提道灯论》赞叹不绝！

尊者回到藏地，在桑耶寺先后翻译了《摄大乘论》及世亲菩萨的《摄大乘论释》等很多经论。后来他又被请到拉萨聂塘（现在的聂塘度母寺），译出《中观心论释·思择焰》。

尊者有许多著作，修行仪轨方面有：《独勇成就法》、《金刚座金刚歌》、《吉祥集密世自在成就法》、

《圣观自在成就法》、《大威德遍照现观》、《法界见歌》、《定资粮品》、《超世间七支仪轨》、《不动成就法》、《一切如来三昧耶守护成就法》、《摄一切三昧耶论》等。

般若方面有：《般若波罗蜜多摄义灯》、《般若心经释》。

中观方面有：《入二谛论》、《一念优波提舍》、《中观优波提舍》、《经集摄义》、《菩提道灯论》、《心要略摄》、《菩提宝鬘论》、《显示归依论》、《成大乘道方便略录》、《经义集优波提舍》、《业分别论》。

佛经解释方面有：《业障清净仪轨疏》等等。

译籍有：《十真性》、《现观庄严论注释难疏》、《金刚手成就法》、《大威德成就法》、《中观破迷论》、《中观心要颂》、《中观心要分别燃论》、《摄中观义论》、《菩萨地注》、《摄大乘论释》、《异部分派解说》等。

以上用了大量时间介绍尊者弘法利生的事情，是为令大家对尊者生起敬意，了解尊者是怎样的一位大德。

尊者是什么时候造《欲求解脱勇士之心宝》的呢？“阿底峡尊者入藏，先后于阿里停留两年，为以拉喇嘛菩提光为主的众弟子讲授了很多教诫。在即将返回印度时，菩提光复又请求教授，阿底峡尊者说：‘铭记往昔之教授，足矣！’然由再再祈请故，尊者赐予如下教授”。尊者在阿里地区待了两年，在准备返回印度的时候，以拉喇嘛菩提光为主的众弟子祈请尊者，走之前请再给予教授。尊者说：“我已经讲了很多法，你们记住这些就行了”。但是，弟子们很想在师父即将返回印度之前，得到最后一次教授，所以一再祈请。于是，尊者慈悲地赐予了《欲求解脱勇士之心宝》这个教授。

这个教授非常重要！因为《菩提道灯论》虽然非常完备地讲述了显密一切修行的次第，但《欲求解脱勇士之心宝》则把《菩提道灯论》里面最为精要、最为核心部分的教授提出来，着重强调的是实修要点，把在实践当中、生活当中最容易遇到的、最难克服的部分，又做了一个完整的教诫，所以说

这个教授非常好！

现在开始讲解正文。

奇矣哉！ 智高愿广 慧深辨明 诸位善友前
才疏慧劣 我予劝诫 于理实不当
挚爱正士 再再劝请 难拂汝等意
凡庸智浅 我为善友 至诚如是说

“奇矣哉”，藏文里叫“唉玛吹”，意即非常神奇。“智高愿广 慧深辨明”，意思是智慧非常高深，愿力非常广大，辨别能力非常明快。“诸位善友”，就是阿里地区以菩提光为首的，所有听受阿底峡尊者教授的大德。从阿底峡尊者对菩提光等众弟子的赞扬中，可以看出他对这些大德有多么的重视。这些大德确实都是非常了不起的菩萨。

“才疏慧劣 我予劝诫 于理实不当”，这是阿底峡尊者自谦的话。尊者的修行如此殊胜，是非常稀有的一位大德。但他却谦虚地说，“才疏慧劣”没有任何本事的我，给你们作修法的教诫实在是不合

适啊。

“挚爱正士 再再劝请 难拂汝等意”。“挚爱正士”是指尊者发自内心非常喜爱的修行弟子，具有德相的善士，就是“正士”。你们再再地劝请，所以说我很难拂你们的心意。

“凡庸智浅 我为善友 至诚如是说”，极其普通、智慧非常浅薄的我，为我的善友——修佛法的弟子们，发自内心地真诚地作如下宣说。

下面进入正题：

诸友！未获菩提 仍需师长 恒依善知识

无论是依《菩提道灯论》还是依《菩提道次第广论》而修，一切修法的基础就是依止善知识。所以尊者在这里第一个教授就是依止善知识。不是一时地依止，而是长时地依止，直到证得菩提果位为止，都不能离开依止善知识！不仅今生依止、来世依止，直到证得佛陀果位之前，都要无间断地依止

善知识。

《菩提道次第摄颂》里有两个偈颂，第一个：

所有现后诸福聚，其能最初成就者，
谓由意乐及加行，如法亲近善知识。

所有一切功德的根源，就是“依止善知识”。依止善知识分“意乐依止”和“加行依止”。“意乐依止善知识”分为两个部分：第一，生起信心一切修道之根本，是对善知识生起“视为真佛”的坚定信心；第二，念恩生敬。其中，（一）生起信心分为：师长为佛乃金刚持所许；视师长为一切如来专门为度化我等众生，而示为凡庸之显现，现见师长之过患，视为自己内心不净之显现。由此断除一切观师过失之心，生起观察师长的一切功德之心相，由此生起信心。（二）念恩生敬分为：师恩胜佛、加持心相续之恩德、说法之恩德、财物摄受眷属之恩德等等。“加行依止善知识”，指身体侍奉、服务；财物供养；依教奉行——依师长所授的佛法，来修自己的心。以上是意乐、加行依止善知识。

第二个偈颂：

纵至命缘终不舍，如教修行法供养，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

即便失去生命，也不舍弃依止善知识。依止善知识最核心的内容就是“如教修行法供养”。给师长的供养当中，最好的供养就是“如教修行”的供养——按照师长所说的法来修行，让自己的内心生起真正的觉受，得到证悟。过去所有的高僧大德已如是修，今天我们作为欲求解脱者也应该这样修行。

在依止善知识的问题上，也可以分为四个部分：一是念起依止善知识的功德；二是念起不如法依止善知识的过患；三是意乐依止善知识；四是加行依止善知识。所谓的意乐，就是如何从心里面依止善知识；所谓的加行，就是从行动上如何去依止善知识。依止，简单地说就是拜师修行。

依止善知识的八大功德：第一，“得以趋近佛陀宝位”，与佛陀果位接近了；第二，“能令诸佛欢喜”，如法依止，能令一切佛陀生起欢喜；第三，“生生不

乏善知识摄受”，来世你还能得到具德的善知识摄受，生生世世不缺乏善知识摄受；第四，“不为诸恶业烦恼所败”，依止善知识的人，恶业和烦恼不能摧坏自己善的心智；第五，“不违菩萨大行，常生随念，诸功德聚渐次增长”，不违背菩萨广大行，并生起随念，一切功德逐渐增长；第六，“成办现前究竟一切大义”，如法依止善知识，一切现在和未来究竟的大义利都能成办；第七，“由恭敬承侍善知识故，当于恶趣所受诸苦，即于现世身心少受损恼，或于梦中而领受之，昔诸恶业即得拔除净尽”，如果如法依止善知识，本将要遭受地狱、畜生、饿鬼等恶趣的业报，或者由今生遭遇一些身心不快乐的事及损恼，或者是恶梦，或者生病，往昔无量劫中的业障即可全部消尽、拔除；第八，“能映蔽以诸珍财供养十方无量诸佛所得善根”，如法依止善知识，以诸珍财供养善知识，比供养十方一切诸佛菩萨的功德还要更广大，这就是依止善知识的八大功德。如果想了知详细内容，可以看《掌中解脱》。

“不依止善知识”的过患，正好与上述所说相反。

“不如法依止善知识之过患”有八：一“若轻毁师长即轻毁诸佛”，如果轻视、毁辱自己师父的话，比轻视毁辱一切佛的罪业更大；二“若于师长生嗔，即坏与彼刹那数相等劫之善根，并经等量劫生于地狱”，对自己师父生起嗔恨心的话，与生起嗔恨心的每一个刹那数目相等的劫当中所修善根全部消尽，并且在等量的劫当中，遭受地狱等诸多苦报；三“虽依咒乘亦不得殊胜成就”，如果违背了善知识教言或者不如法依止善知识，就算修密乘的一切密法，也不会得到任何成就；四“虽勤修续义亦与修地狱相似”，虽然精进修法，不如法依止善知识，毁辱或轻视善知识，修法跟修地狱一样，只会得到苦报；五“功德未生不生、已生退失”，功德没有生的不生，已经生起的会退失；六“此生中为病等不如意事缠绕”，此生中会被疾病等一切不如意的事情缠绕；七“后世漂流于无边恶趣”，来世漂流于无边无尽的地

狱饿鬼畜生等恶趣当中，不得解脱；八“一切生中匮乏善知识”，生生世世中缺乏善知识的摄受。这就是八过患。

意乐依止：“意乐依止之为修信根本”。心里应该这样去想：那些善知识，其实是真正的佛。圆满正觉的佛陀在诸多经续中开示：金刚持在浊世示现为凡庸的善知识的形相来饶益众生。因此，这些善知识实在就是真佛。师长是佛乃金刚持所许，师长是一切佛事业之作者。“意乐依止之随念深恩”。清晰缘念：这些善知识，对我有极大的恩德。断除一切轮回恶趣痛苦，获得殊胜圆满解脱的大觉宝位的贤善妙道，我如今能通达明了，全是善知识的恩德所赐，师恩胜佛；说法恩；加持心相续恩；以财物摄受为眷属恩等等，不断念起善知识的殊胜恩德。

加行依止：清晰地念想，有三法令师长欢喜：一、财物供养；二、身体侍奉；三、依教奉行，也就是依佛法的教典如说修行，是报师恩的最好选择。

密勒日巴大师曾经说：

世间财富我未有，师父恩德以修报，
苦行艰难之修行，供养师长欢喜故。

就是说，我没有财富，但是我把苦行作为供品供养师长。依教奉行是非常重要的。

未证本性 尚需多闻 应听师教授

在没有证得万法的本性——成佛之前，应该谛听师长的教授。“未证本性”就是没有成佛之前。证本性在这里不能理解为证悟空性，因为证悟性空与佛果位是不一样的，比如阿罗汉就已经了达了万法体性皆空。而这里所说的“证本性”，是指到达佛果位，在到达佛果位之前需要多闻，需要听闻佛法，需要谛听师长教授。

为什么要拜师？拜师是为了听师父的教授和指导。但我发现，有很多居士对拜师有一种错误的概念，拜了某位师父之后，好像是加入了某个团体，变成了这一派的成员。这种心态，很不如法。拜师的目的就是听法，听法的目的就是修法。那么怎么

样听法，才能达到如法？

听法事分三：第一，“思惟闻法之胜利功德”；第二，“于法及说法者生起承事”，就是对法生起信心，对说法的师父生起信仰之心；第三，“正明听之轨理”，就是正确地明白听法的轨理。如果不知道听法有什么殊胜功德，那么对听法就不会感兴趣。就像 2002 年我刚到沈阳北塔护国法轮寺的时候，当时人们最感兴趣的是灌顶，而对听法不感兴趣，就是因为不知道听法的功德。

第一，听法的殊胜功德。《听闻集》中说：

多闻能知法，多闻能远恶，
多闻舍无义，多闻得涅槃。

如果多闻佛法，我们就会知道越来越多的实修的方便，听法越多，相续当中的贪嗔痴慢疑等恶念烦恼、业力等越来越远离我们；听法越多，越能舍弃一切没有意义的繁碌世间琐事，而能做广大义利；听法越多，就会了知解脱之道，最终证得佛的果位。《广论》里说：

此颂谓依于闻法，如其次第，能知取舍处。知己，乃持止恶之戒，以遮止无益已，则心安住于善所缘，自能发生定也。

这是说“多闻能知法”，知法才能知道该取什么，该舍什么。知道以后，便能够“持止恶之戒”，从而才能遮止一切无意义的事情，就能将“心安住于善所缘”当中修行，最终得到涅槃果位。“次以通达无我真实之慧，断世间系缚根本，遂得解脱”。“知法”、“远恶”、“舍无义”、“得涅槃”是一个次第，这是宗喀巴大师所释。

在《菩萨本生鬘论》当中，马鸣菩萨写到：

若人由闻起正信，当成坚固妙欢喜。
慧生愚痴即当无，虽货自肉亦应理。
闻为破暗之明灯，贼所难劫殊胜财，
是杀痴暗仇人剑，教示方便胜伴侣，
虽贫不弃是亲友，无损疗除忧病药。
摧大罪军胜眷属，复是胜名德珍藏，
上流相遇好赠品，众中英俊所爱乐。

是说因为听法能够生起正确的信仰，并且成为

坚固、殊妙的欢喜，由此能生起智慧，愚暗痴昧皆当消失。为了听闻佛法，即便切自己的肉去卖也是应该的。《摩诃般若》中有常啼菩萨传，常啼菩萨为供养胜法菩萨，把自己的肉割下来卖，洒扫时找不到水，就拿自己身上的血当水来洒。

听闻佛法是破除一切无明黑暗的“明灯”；是贼人强盗等没办法劫持的殊胜财富；是能够杀掉愚痴仇人的“利剑”；是教示方便最殊胜的“伴侣”；其他的亲朋好友，当你贫穷的时候不理你，但是多闻所得到的知识，即便你贫穷了，也不会丢弃你而去，这才是最可信赖的“亲友”；是无任何损害就能治疗一切烦恼疾病的“良药”；是摧伏一切大罪之魔军最殊胜的“眷属”；是令自己得到殊胜名德的“珍宝”；是有德行人当中最尊贵的赠品；是众多英雄豪杰感到最欢喜、最爱不释手的珍爱品。“闻后以修为心要，少功即脱生死城”。听闻之后即刻如说修行，用少量工夫就会得到脱离轮回生死城最殊胜的果位。这就是听闻佛法之功德。

第二，对法及说佛法的师父，应该如何承事恭敬。《地藏经》（《地藏十轮经》）说：

专以信敬而听法，于彼不应生讥谤，
说法师前兴供养，于彼当生如佛想。

就是说应以非常信仰和恭敬之心听法，对法师千万不要起任何诽谤、轻侮之心，对弘扬佛法的师父做供养时应像对佛做供养一样，尊重他，恭敬地侍奉他。“视之同佛，当以狮子座等，恭敬利养而行礼供，断除不敬”。比如说，在讲法时为什么大家必须坐在地上，而我一定坐在高广宝座上呢？不是因为我个人跟大家有什么不一样的地方，而是出于对佛法和讲法师长的恭敬。所以讲法者要坐在狮子宝座上面，听法者应恭敬礼供，并且要断除一切不敬之处。释迦牟尼佛圆寂后，第一次结集时，虽然阿难尊者比迦叶尊者年少，正常应坐在迦叶尊者下首，但因结集佛经之缘故，五百罗汉将袈裟敷为座垫，请阿难坐在上面，然后阿难以“如是我闻……”，开始复述佛在某某处说了什么什么，那时就是以这样

方式结集佛法。就是因为对佛法的恭敬。正如《地藏经》里说：“当离高举与轻蔑。于法与说法人二者应当敬重”。《菩萨本生鬘论》中说：

当住极下座，生起调伏德，
喜眼而瞻视，如饮甘露语。
敬重专一礼，净信无垢意，
如病听医言，起承事听法。

听法者一定要坐得比师长低，也不要表现出傲慢、无礼的样子，要非常调柔、调伏、恭敬。应该用非常欢喜的眼神看着师父，面带笑容。对师父所说的每一句话，就像喝甘露水一样；心里要非常敬重师父，专心致志地礼敬师父，以纯净的信仰，无烦恼垢染的心去谛听佛法。视自己如同即将要死亡的病人，为了生命，非常认真听取医生所说的每一句话，以这样的承事去听闻佛法。

第三，听法的轨理分两个部分：一是除三种过；二是依六种想。

“三种过”：“若器口下覆，或器虽仰而内不洁，

或内虽洁而下有罅”，什么意思呢？或是容器口朝下倒置；或是器口虽然朝上，但里面不干净，有毒；或者没有毒，但下面有窟窿。这就是容器的三过。同样，我们听法的时候，师父讲师父的，你想你的，想这个想那个，还要悄悄地说话。这就如同“口下覆”之过，人虽然坐在道场，但不曾听见师父说什么，走的时候容器是空的，这为一过。

虽然没有“口下覆”，然而容器里边有毒，倒进去的食物也不能吃，因为中毒了。虽然能认真听法，可是听法的目的不纯洁，不是为了修正自己的心，而是为了试探师父有没有知识、有没有学问、讲的法有没有错误和漏洞；或者虽然不是这样，但目的是学法之后到别处去讲法，然后赚很多很多钱，可以发财；或者用嗔恨心、贪欲心、愚昧心、疑惑心、傲慢心听法，皆为容器不洁之过。这是虽认真听法，但不调伏内心，反因听法而造罪，是为一过。

容器虽然洁净，但下面有漏洞，即使容器里装满水，也会慢慢地漏出去，最终什么都没有。比如

在道场虽然认真谛听佛法，可回去以后，一次也没有复习，也没有重复去听、去看、去想，此为漏器。虽听了法却起不到调伏相续的作用。所以，听法者必须断除三过而谛听佛法。释迦牟尼佛在诸多经典里再再地说：“谛听谛听，善思念之”。第一个“谛听”是说不要如器“口下覆”，要专心听法；第二个“谛听”是说不但要谛听，而且要以清净的目的而谛听；第三“善思念之”，谛听之后，要反复思考听过的教法。此为断除三过。

“六种想”：“第一，于己须如病者想；第二，于说法者须如医师想；第三，于教法生起药物想；第四，于修行生起疗病想；第五，于如来须作正士想；第六，于正法生起久住想”。当依这六种想来谛听佛法。一是把自己当成病人。我们无数世来患有贪嗔痴三毒的重病，我们无数世来就有而且非常严重。有人或许在想，如果有病，我为何感受不到病痛的折磨？事实上，这个病的折磨比一般病的折磨更甚，一旦发作，将会令我们尝受地狱当中的冷热

之苦，饿鬼道当中的饥饿之苦，畜生道中的相互残杀之苦，折磨大矣！所以说，六想当中，把自己当成病人想是最重要的。二是把说法的师父当成“医师”。我们的病不是肉体上的，而是思想上的，是看不见、摸不着的病，可是却给我们带来灾祸，所以必须有非常好的医师，才能医治好我们的病。三是把正法当成“药物想”。把师父所说的每一句法，都当成药物来对治自己的毛病。四是把修行当作治病。按照师父所说的去修行，“修”等于是吃药。五是把为治疗我们烦恼疾病的医方创始者——释迦牟尼佛当成是无有过失、无有错谬的正善士夫。六是祈愿正法久住世间，永不衰微。

仅明法义 不成正觉 知己如理修

拜师的目的是为听法，听法的目的是为“如理修”，“应听师教授”是多闻，“知己如理修”是远恶。《入行论》中说：

于自身心应随时，数数审观毋放任，

总摄而言唯此法，是护正知之行相，
此事实实践须躬行，唯诵文词有何益，
岂有徒诵医方文，便能疗愈诸病疾。

听法之后，对自己的行为、言谈举止、起心动念等随时随地都要依佛法的内容来审察，千万不要任意放纵，唯有这样才能够守持正知的行相。“此事实实践须躬行”，一切佛法的道理，必须认真实践，踏踏实实落实在行动上。仅明法义而不去实践是没有任何意义的，必须如法地去做才是解脱之道。就如同病人要祛除疾病，必须按照医生所开的药方抓药，并遵医嘱服用，才会见效。如果只拿着药方念“什么病……吃什么药……”念多少遍，病情也不会好转。懂俄瓦大师在学《律藏》时，看到比丘不可以坐皮垫子、穿皮鞋、皮衣时说：“噢，比丘原来不可以坐皮垫子”，他马上站起来，把身体下面仅有的一个牛皮垫子，扔到他修行的山洞外面。接着又往下看：“雪域之地，寒冷之地是允许比丘用皮革的”。他便又把扔出去的垫子捡回来。修佛法就应当这样，

说做就做。

在《菩提道次第摄颂》当中，也有一个劝说实修的偈颂：

暇身胜过如意宝，唯有今生始获得，
难得易失如空电，思已则觉世间事，
徒劳无益如扬糠，故应昼夜取坚实，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

暇满人身就像如意宝一样非常难得，唯有今生才获得，但是很容易失去，如同空中的闪电，闪现仅一刹那，马上就消失了。人身难得易失啊！所以，应该放弃徒劳无益的世间之事，无论白天还是黑夜都不虚度，努力地去修行，将心安住在正法当中，随念正法而修。唯有久久随念正法，方能了达一切万法性空的正见。由此才能得到最终脱离轮回苦海的涅槃果位。

扰心之处 宜应远离 恒住增善地

学佛者应该远离扰心之处，恒常住于使善增长

的地方。《菩提道次第·速道六加行》中，第一加行就是净扫居室与陈设身语意三所依，无论在寺院、草原或山林中都一样。尤其在山林中，若所住处比较宽敞，可以在茅蓬四周安置四垛，向四大天王奉献供品及朵玛，嘱托事业，以此净除违缘，成办顺缘。特别是高僧大德曾经修行过的山洞，以及有加持力的寺院，更是非常殊胜之地，堪称“增善地”。汉地的五台山、九华山、峨眉山、普陀山等，藏地的冈波神山、冈底斯神山等，这些地方都有很大的加持力，对修行确实有帮助，我个人也深有体会。

我曾经在胜乐金刚的八大意加持圣地之一——冈波神山做金刚瑜伽母的闭关实修。一到那里，内心立刻发生改变，与原来完全不一样。所以，初学者应寻找一些善知识曾经修行过的地方来修行，这是很殊胜的。寺院里也是很殊胜的地方，因为它有僧团会众的加持。其它的像草原、山林等地也可以，但是众人集会、闹市等地方，就不太适合修行。像我们富裕正洁寺，就是修行的好地方。因为不是闹市区，基本没

有闲杂人，与尘世隔离得很远，所以非常好。

未得坚固 喧杂易染 当隐幽静处

前面讲修行的增善地，主要是指寺院等地方，这里非常明确地提出，在没有得到坚固的静虑之前，“喧杂”很容易污染自己的心，所以一定要到幽静之处。这主要是针对修静虑而言。《菩提道次第广论》中讲诸瑜伽师先积集修静虑的资粮，之后修静虑才会非常圆满。如果不具备资粮，修静虑不会圆满。修静虑须具备六方面资粮：第一，住随顺处。住随顺处是指随顺自己的内心之处，这需要具备以下德相：1.易获资具；2.处所贤善，意为没有毒蛇，猛兽，盗贼的侵扰；3.土地贤善，意为没有寒病、热病且水土合适的地方。第二，少欲。第三，知足。第四，断诸杂务。第五，清净尸罗。第六，断除贪欲等诸恶思。

莫忘远离 生恼恶友 亲近增善友

修静虑或修其他法，必须远离容易使自己生起烦恼的“恶友”。所谓恶友不一定是怨恨仇敌，即便你最好的朋友，只要他的烦恼太重、习气太坏，也一定要远离。善友就是修善的、德行非常好的道友。《广论》中说：“伴友贤善，谓具良友戒见相同”。“伴友贤善”主要指的是心地善良、对佛法非常虔诚的善友，戒律、见解相同就不容易发生争吵，不容易发生矛盾。《广论》中说：

具善妙相，谓日无多人，夜静声寂。如《庄严经论》云：‘具慧修行处，易得贤善处，善地及善友，瑜伽安乐具。

修行之处白天没有太多人走动，晚上没有太吵的噪音和声音，比较容易得到食物的地方和伙伴贤善，具备“瑜伽安乐具”，在这样的地方修静虑是比较好的。

世事繁碌 永无穷尽 速弃坦然住

世间的事太多，永远做不完，永无止尽，应该立刻放弃，坦然安住下来修行。上面提到了修止六资粮中的第一个“住随顺处”，在此讲其余的五个资粮：

第二个资粮是“少欲，不贪众多上妙衣服等事”。就是不要追求太多太好的衣服、食物、用具等等，贪欲要少一点，这样才能“坦然住”。

第三个资粮是“知足，虽得微少粗弊衣等常能知足”。就是说虽然得到的是很少的、很粗糙的、很差的衣服食物等等，也要知足，不要不知足。有了不知足的心再多也不会满足，不满足，就无法“坦然住”，所以要让自己学会知足，不能被不知足的心动摇。知足，街道上的乞丐同样享受快乐；不知足，即便是国王，也是心的穷人。只有知足才能“坦然住”。

第四个资粮是“断诸杂务，皆当断除行贸易等

诸恶事业，或太亲近在家出家，或行医药算星相等”。断除什么杂务？第一“断除行贸易”，就是不要做生意。尤其是出家人，千万不要从事做生意等“诸恶事业”。第二不要与在家人、出家人天天在一起说闲话。有重要的事，可以简明扼要地说。第三不要当医生。第四，不要做算命的。如果从事算命，做医生，经常喜欢与出家人和在家人聊天，喜欢做生意，就无法“坦然住”。所以不要去做这些，要依正法修行。

第五个资粮是“清净尸罗”，就是要严持戒律，守戒清静。“于别解脱及菩萨律，皆不应犯性罪遮罪破坏学处，设放逸犯，速生追悔如法悔除”。作为出家人、受菩萨戒的人，一定不要犯别解脱戒当中的性罪和遮罪，以及菩萨戒当中的性罪和遮罪，如果由于放逸而违犯，要立刻追悔、忏悔，通过三十五佛忏悔文、总忏悔文、《别解脱经》里面的忏悔仪轨、菩萨律仪当中所说的仪轨如法忏悔。

第六个资粮是“断除贪欲等诸恶寻思”。不要去

寻思、幻想容易产生贪欲的、恶的事情，“我如果这样这样，然后就那样那样……”很多人喜欢这样恶寻思，要将恶寻思转化为正知正念，这是非常重要的，唯有这样才能“坦然住”。

上述这六个资粮是修习静虑和修一切法的前提，是实现“坦然住”的五个条件。

昼夜永时 回向诸善 常常观自心

无论是白天黑夜，一切时中所造的一切功德和善根悉皆回向，并且常常观照自己的内心。关于回向“昼夜永时回向诸善”，有六个方面的内容：第一，以何回向？以所修的善来回向；第二，为何回向？为令善根永不竭尽；第三，回向何所？无上菩提；第四，回向何事？为利益一切有情；第五，以何方法回向？以所回向物、回向者我、回向处三轮体性皆空的方便回向；第六，回向的体性是什么？是希求善根永不竭尽，并且把一切世间和出世间的善根转化为证得圆满菩提果位的心所。

帕绷喀大师说过发愿的力量是很大的。例如：我们现在能够听到正法，那是因为大师佛陀的愿力所致；舍利弗能成为“智慧第一”，也是因为他以前发愿的力量。善业如马，发愿如辔。正如金、银等材料是用来制成佛像，还是用来制成器皿，全依赖于工匠的做法一般。善业的结果是优、是劣，也依赖于回向发愿。例如：过去有个人，具有大力善根，本来能受生为“六事”婆罗门，但因为临终前看见一头漂亮的大象而生起贪爱，从而受生为帝释天的座骑大象。帕绷喀大师还说，他也是因为年轻时，只顾发“最上大宝圣教未普及”等等这样的愿，致使现在没完没了地讲经说法，那时候没有发愿在寂静的山林中一心专修，真是太可惜了！这个愿是在《菩提道次第广论》中最后的发愿文的偈颂：

最上大宝胜教未普及，
或虽普及转衰诸方所，
愿由大悲摇动我心意，
光显如是利益安乐藏。

记得我十六岁那年，准备去西藏学习。那天的天气比较好。根据我们藏地的规矩，我换上出门穿的行装，背上包，从我们家楼上佛堂的第一步开始，边走边念诵龙树菩萨发愿文，行走到我们邻居那边很远的地方，再回来，手里拿着拐杖，当我踏进佛堂的那一句话是“愿满一切众生愿”。我觉得我现在能讲些经，为佛教做点事情，满足了部分信众的心愿，也算是有这样发愿的缘故吧。

我们千万不要为了现世快乐的目的而发愿回向。如果我们不作回向的话，善根就会被嗔恚所摧毁。

《入行论》中说：

千劫所修集，布施供佛等，
一切诸善行，一嗔恚能坏。

嗔恚能摧毁千劫所修的没有回向的一切善根。但只要把一切功德回向于为利一切有情父母众生而证得无上佛陀果位的话，其功德将不会被内心烦恼所摧毁。所以，避免善根被嗔恚摧毁的最好方法是回向。《慧海请问经》说：

犹如滴水落海中，海水未竭彼无尽，
如是回向菩提善，未获菩提亦无穷。

释迦牟尼佛说，一滴水落到大海当中，只要大海没有干，这滴水是不会干的。同样，我们把所有功德回向于菩提善根当中，只要我们没有成佛，我们的功德是不会竭尽的。

《大乘庄严经论》中说：

诸坚固回向，具足希求思。

回向善根的方式有三种：第一种，回向自他相续当中教证二法的一切功德增长。第二种，回向生生世世中都有具德善知识摄受，不缺乏具德善知识的摄受。第三种，回向速疾获得圆满菩提。以此三种方式来回向善根，都是非常殊胜的。

在回向上，如果把七支供——顶礼、供养、忏悔、随喜、求转法轮、请求住世、回向加起来，更有利于对治内心相续的一切罪障，从而消除一切罪障，积集一切福德资粮并使其增长广大。七支作为三毒的对治情况如下：“礼敬”对治我慢，“供养”

对治悭吝，“忏悔”对治三毒，“随喜”对治嫉妒，“请转法轮”对治谤法，“请不入涅槃”对治轻毁师长，“回向”对治嗔恚。七支也可以包括在积、净、增三事中：顶礼、供养、求转法轮、请求住世为积福，忏悔为净罪，随喜的一部分和回向为增长善根。

虽具窍诀 不修何益 谨遵师教行

虽然得到很多窍诀，但不实修，没有任何意义，因此应当谨遵师言，依教奉行。这是非常重要的。

《菩提道次第广论》中说：

于说法师住如医想者。如遭极重风胆等病，便求善医，若得会遇发大欢喜，随教听受恭敬承事。如是于宣说法善知识所，亦应如是寻求，既会遇已，莫觉如负担，应持为庄严，依教奉行，恭敬承事。摄功德宝中作是说故。

比如得了肝病、风胆病、癌症等疾病，到处寻找良医，一旦找到，便会非常高兴言听计从，恭敬承事。我们对说法的善知识，千万不要把师父当成

负担，也要如是寻求，如是承事，持为庄严。《摄功德宝》中说：

故诸勇求胜菩提，智者定应摧我慢，
如诸病人亲医治，亲善知识应无懈。

就是说，勇于追求胜菩提的智者，应当摧伏傲慢，依止善知识就像病人对医生的话言听计从一样，应当依教奉行，千万不要懈怠。

《入菩萨行论》中说：

寻常病恼之所怖，犹当谨畏奉医言，
况复欲贪诸过患，百千重病常相逼。

得了寻常的疾病我们都会心生恐怖，所以对医生的话言听计从，何况得了贪欲、嗔恨等重病，而且是无数世所患的重病！因此，我们怎能不听从善知识所说而依教奉行呢？《入菩萨行论》里面又说：

不论为自或为他，任何时处何作行，
如经所言诸学处，于彼时处当勤学，
佛子未学之学处，任于何处亦无有，
如是住戒善巧者，有何福德不能生。

无论为自己还是为他人，何时何地做任何一件事，都要依佛经中所教授的学处，时时刻刻勤奋地修学。发了菩提心的佛子，无论是别解脱的律仪、菩萨的学处还是密乘的三昧耶，只要有利于众生，任何一种学处，没有菩萨不学的。正因为如此，他能住于戒的善巧之中。所以，对于菩萨而言，没有一个福报他不能够增长。

宗喀巴大师在《菩提道次第摄颂》中说：

通达圣教无相违，能知佛语皆教授，
速得如来甚深意，极大罪恶自消亡。
是故印藏诸大德，咸共依此胜教授，
由此三士道次第，宁有智人不欢喜。

通过菩提道次第教授的修行，能够通达一切圣教无违之理，此为功德之一；能知一切佛语皆为教授，此为功德之二；速疾证知如来甚深密义，此为功德之三；由此，能够消除极大罪恶，比如“这个教派殊胜，那个教派不殊胜，佛说的这个法最殊胜，那个法不如这个法殊胜……”这一类的诽谤罪业可

以全部消除，从此再也不做诽谤佛法分宗分派的罪行了，此为功德之四。具有这样四功德的正法，无论是印度还是西藏的大德们都把它当成最殊胜的教授，是下士、中士、上士三种根器众生都适合修行的次第。有智慧的人谁不欢喜，谁不如理依教奉行呢？

诚敬修行 毋需多时 速疾证妙果

只要虔诚恭敬地如法修行，不需要太长时间，很快就能证得殊妙之果位。

诚敬修行包含四个方面：一、积集福德资粮；二、净治罪障；三、视自己的根本师长与本尊无二无别，非常虔诚恭敬地祈祷与祈请加持；四、非常勤奋地实修所缘。《菩提道次第广论》里，宗喀巴大师引用噶当派大格西铎巴仁波切的一句话，说明诚敬修行这件事：“若能兼修积集资粮，净治罪障，祈祷本尊及诸尊长，并发刻勤殷重思惟，虽觉百年亦不能生，然诸无常不安住故，略觉艰难即得生起”。

意思是，只要积集资粮，净诸罪障，向与本尊无二无别的师长祈祷，并精进殷重思惟，虽然觉得一百年也生不起来的觉受，然而由于诸法无常不安住的缘故，稍微下些功夫就能生起。在修行过程中，由于前世所积的资粮不一样，有些人容易生起，有些人不容易生起。但是只要具备了上面四个条件，就会快速证得殊妙果位。

“速疾证妙果”的“速疾”，意思是很快证得佛陀果位。在发菩提心时，尤其是发殊胜心时，会有两个速疾，即通常我们所念诵的“速疾速疾证得无上正等觉佛陀果位”。温萨瓦大师曾说，依菩提道次第引导的方式而修，证得佛陀果位非常快速。现在我们依照《速道》的实修仪轨——《成就盛宴》来修，其中有积累福报很殊胜的五个方便：顶礼、供养、随喜功德、请转法轮、请永住世间不入涅槃。如果从积累福报和净治业障两个方面来说，回向也属于积累福报的范畴。所以说，七支供里除了忏悔之外都是积集福报。忏悔是净治业障的方便。从“空

乐无分”开始是依师长资粮田的修行，本身属于师长瑜伽的修法，就是师长与本尊无二无别的祈请的方便。从正行中的“依止善知识”开始，加上自己所修的，比如菩提道次第实修的所缘内容《如意宝梯》，这样就具备了四因缘，所以非常殊胜，由此产生第一个速疾。之所以称“速疾证妙果”，就是因为具足四因缘才能速疾。阿底峡尊者的《菩提道灯论》也具备这样实修的内容，所以能够速疾。这是第一个层面的速疾。

以师长瑜伽为命根而修，此为第二个速疾。把《菩提道次第广论》和《速道》当中的师长瑜伽修法作为命根来进行修行，会更加速疾，因此产生第二个速疾。正文当中的“速疾”也包含了这两层含义。

另有一些师长对“速疾”的解释与此有所不同。他们认为，不需要经历三个阿僧祇劫积集资粮，即生便可成佛，是第一层速疾。在浊世短寿时，能一生中成就佛果，是第二层速疾。像这样的解释法，

用在《师长供养观行法》里合适，因为这个直接涉及到密法的问题。按照显宗般若乘的修行，必须要三大阿僧祇劫积集福德资粮，净治业障，才能够证得佛陀果位。然而，通过显密双运的修行，可在即生中证得佛陀果位。这是非常快速的！所谓“一生”也是比较的概念。比如说，西方极乐佛国是一生成佛，我们娑婆世界也是一生成佛，有什么不一样呢？西方极乐佛国一生的时间太长太长了，是几亿、几百个亿年，而我们可以利用几十年的短暂人生，或十二年左右的实修就能证得佛陀果位，所以说这是速疾当中的速疾。这是从密宗无上瑜伽部的角度对两个速疾的解释。前面是属于依《菩提道次第》和《菩提道灯论》的实修来解释两个层面的速疾，后面是加上无上瑜伽部实修对两个速疾的解释。尽管叙述的文字都是“速疾”，在修道次第的背景下，和在道次第的基础上修显密双运的背景下，其含义是不一样的。

善知识仲敦巴说：“祈祷尊者较之祈祷其他任何

佛像经塔等加持力更大”。祈祷自己的师父，比祈祷佛像、绕佛塔等其他任何一个对象的加持力更大，所以向与本尊无二无别的师长祈祷非常重要。宗喀巴大师说：“故于听闻不能持之，思惟不能解义，修习相续不生，慧力至极微劣时，依福田力是要教授”。就是说，当我们听法时走神，听不进去或听不懂；看佛经理解不了其中的含义；修行时相续中生不起信心和觉受，当智慧的力量极其微劣时，怎么办？依靠福田力。以师长佛为资粮田，为祈祷的对象，非常诚敬地祈请，这是最重要的教授。确实是这样，有时候一打坐就发困，一听法也发困，看书不解其义，修习也生不起觉受，心神不定，慧力极差时怎么办？就把自己的师父视为与本尊无二无别进行祈祷，很快就会见效。

我自己就是这样的检验者和真正的感受者！每当我见到了我的某一位师父，在他那里听法，就虔诚地祈祷、供养，经过非常虔诚地祈祷，哪怕只与师父接触两三天，也能明显地感觉到修行的精进心

比平时增强十倍或几十倍，很容易生起觉受，记忆、理解能力迅速增长，闻思的速度飞速加快，这是我的亲身经历。我感觉在师父面前听三、五天的法，内心所生起的觉受比自己独自修行三年两载，来得更快，更殊胜，更加速疾。

大成就者帝洛巴曾经对那若巴说：“具效之中最胜者，惟师长乎瑜伽士！”在具有效果的修法当中最为殊胜的，就是祈祷师长！莫觉巴大师也曾经说：“勤修解脱犹可疑，敬信解脱无可疑”。勤奋和精进地修行，能不能得到解脱还值得怀疑；但是，非常恭敬和信仰自己的师长，以此而修行，得到解脱是毫无疑问的。

诚修正法 衣食随至 此乃当然理

这主要是对出家人说的。出家人只要虔诚认真地修行正法，那么吃的、穿的是用不着操心的，“衣食随至”。在释迦牟尼佛的教法当中，一个真正诚修正法者是不会饿死、冻死的。佛曾经发过愿，在未

来修行者当中，绝不会有饿死和冻死者。所以，怕的就是不以诚心修行正法，只要诚心依正法修行，无需担忧衣食。

宗喀巴大师的弟子，就更不需要担心了。我听很多宁玛巴和萨迦巴的大德说：“格鲁巴是不一样的，因为宗喀巴大师积累的福报太大太大了，一进到道场就可以感到这种气氛，这种福报是不一样的”。理塘有一个红教的寺院，其住持也是一位了不起的高僧大德，他在寺院大殿中心塑了一尊宗喀巴大师的像，他说有了宗喀巴大师的像，僧团的福报是绝不会一样的，因为宗喀巴大师磕了三百五十万长头，供了那么多曼扎等等，这种修行的功德是不可思议的。因此格鲁巴的道场极具福报，不需要担忧什么。

再者，一切有为法的因果规律真是奇妙！怎么奇妙呢？如果专门寻求衣食利养，衣食利养反而离你越来越远，毕生追求也得不到满足。如果为利一切有情父母，而舍弃个人利养的话，这一切所谓的福报却会随之而聚，甚至无法拒绝。所以，出家人

千万不要为自己的享用，为自己衣食而操心，应该为弘扬正法而操心。只要这样，成千上万的信众就会聚集而来，想拒绝也拒绝不了。如果只为谋求私利而寻求个人的名闻利养，其结果不但得不到，最后很有可能会饿死冻死。《入菩萨行论》中有这样一段话：

为求安乐作诸业，得乐不得不可知，
若作此业定生乐，不做安乐何由生。

为了求今生的安乐，而耗尽毕生精力，最终能不能得到很难说，如果为了一切有情父母众生，而寻求无上正等觉佛陀果位，行菩萨行，定能使自己生起快乐，也能令他人生起快乐。贾曹杰在解释这段话时说：“世间之人，为求身心之安乐，从事耕种等业，然其果能否得乐，仍非所知。于得安乐未得决定之菩萨，若作何种事业，决定能成分位及究竟之安乐。不作如是事业，即不生如是安乐也”。利他的事业不但能得到现前安乐，究竟的安乐也能得到。如果不做利他的事业，岂能生这样的安乐？

诸友！ 耽著诸欲 如饮咸水 无厌应知足

“诸友”就是诸位善友。“耽著诸欲，如饮咸水”，耽著世间诸欲，就像喝咸水一样，永远不会有歇止和知足的时候，所以要让自己学会“知足”，否则永远无厌。这是一个比喻。在西藏，有些野生动物半年一年也喝不上咸水。一旦碰到了带有咸味的温泉水，就觉得很好喝，一直喝，最后把肚子喝爆了。在藏地时常会看到一些动物因喝盐水太多，肚子撑爆而死在泉水旁。耽欲就像喝咸水一样，永远也不会解渴，永远也不会想“我不喝了”。因此我们要学会克制自己，知道知足。要经常念想耽欲的过失，令自己的相续当中，对欲念产生腻烦，对欲念产生知足，这非常重要。

贾曹杰大师在《入菩萨行论广解》中详细讲述了耽欲的过患及对治方法：“一、自无主宰速疾舍寿；二、为他自在诸苦随逐；三、是能障解脱唐捐暇满；四、思惟过患发解脱心；五、思惟贪著欲境为一切

过患的生源”。

第一，“自无主宰速疾舍寿”。自己的生命没有办法由自己做主，很快会失去。

或有也卖自己身，他所雇佣无自在，
仍惧妻室育子时，树下祠中无宅舍，
欲贪欺诳诸愚人，常称求活故谋生，
不顾生命临军阵，为利甘为人役使。

有些人为了生存，自卖其身，为人奴役，自己没有任何主宰自己或者自己做主权利，完全听从他人的号令。当有了妻子，生儿育女的时候，内心仍然担心，因为没有家宅，或在树下，或在神祠，随其所遇，随地生产。这是以奴仆的命运来比喻被贪欲所诳的愚昧人。为求自己的利益，被他人奴役，遭受种种苦，这就是因为欲求，而被欲求所奴役，导致自己完全被动。现在的人就是这样，本来完全可以自己做主的事情，可为了贪求多利，就乖乖地听从他人的安排、指使。本来求利益、求名声是为了主宰自己，结果倒变成了失去主宰自己的因缘，

这就是耽欲的过失所致。

第二，“为他自在，诸苦随逐”。

具贪欲者或断肢，或贯尖扞为人幢，
或被戈矛相刺击，亦见投火焚其身。

前面说，为了自己、为了贪欲、为了得到名闻利养，为人做牛、做马。更甚者，为了达到贪欲的目的，或断自己的肢体；或因盗窃被关进监狱受到法律的惩治；或者为了贪欲而刀兵相见、互相惨杀而失去生命；或者因达不到贪欲的目的，就跳楼、投河自尽。从古至今，这样的人为数不少。以贪欲心来求名闻利养，结果只会一切痛苦随之而来，想躲都躲不开。其实很多人都经历过这样的情形。比如说，由于耽欲的烈火燃烧了自己的内心，便与自己的家人、妻子、丈夫、儿女，相互之间发生利益争夺，或者争风吃醋，或者嫉妒，由此家庭闹得不可开交，内心烦得简直没有办法形容。或者与邻居、朋友、亲眷之间相互闹得水火不容，究其根源就是贪欲。仔细想想，耽欲到底是给自己带来了利益还

是痛苦呢？

第三，“是能障解脱唐捐暇满”。

积聚守护散坏诸热恼，财为无边衰损汝应知，
诸有贪著资财散乱者，陷三有狱脱苦终无期。

于诸具足贪欲者，所欲害多而利少，
犹如俯首辕下驹，偶一嚼啮路旁草，
畜生如是不为奇，何可人为琐屑事，
造诸恶业生诸苦，坏我难得暇满身。

积聚和守护无常的财物，能令人内心散乱，无有安稳，遭受诸多逼恼，是导致无边衰损之门。贪著资财的人，由于贪欲等业力所推，在三有中永无休止地轮回，无有出期。

今生我们得到了如此难得的暇满人身，一定不要贪图今生的名闻利养，应该尽力求得解脱。

第四，“思惟过患发解脱心”。

所欲决定必坏灭，能令堕于地狱等，
非为成于大义利，长时所生疲极苦。
若仅以其俱胝分，唯苦即能成大觉。
具欲而行菩提道，苦多菩提不可成。

比如一个国王，虽然他拥有色声香味触等五欲的种种受用，但最后也一定会荡然无存，彻底坏灭的。但为求五欲所造的种种恶业不会一同坏灭，必然会导致堕入三恶趣的果报。对于贪欲的过患可不能不小心啊！我们无数世来，为了满足色声香味触而经受了极大的诸苦，如果用其中百万分之一的苦作为修行，足够让我们得到永久的安乐解脱。有些人宁愿承受百万倍的痛苦去追求那些没有用的终究坏灭的五欲，也不愿意付出百万分之一的苦为彻底脱离轮回而努力，这是不对的。我们应该以小苦而取大利。为求五欲的享乐而所受之苦，比修菩提行之苦要多出千百万倍。但是，为求五欲而得到的“快乐”，不会是像修菩提行那样获得永久的安乐，而是很快就会失坏的东西。因此，为求五欲而受种种苦，太不值得了。

第五，“思惟贪著欲境为一切过患生源”。

当思地狱等诸苦，利刃毒药及猛火，
危岩及与诸怨敌，无可比喻贪欲者。

应当思惟贪求五欲是造罪的根源，想想地狱里的各种苦，利刃斩斫的苦、毒药的苦、猛火烧身的苦、危岩及诸怨敌威胁所受的苦，无法用语言来概述贪欲所带来的种种痛苦。如果贪欲不止，所致的苦也是生生世世无止尽的。《亲友书》里有个非常简单而又非常容易理解的比喻：

癞虫穿已痛，求安就火边，
止息无由免，耽欲亦同然。

是说麻疯病人的身上有很多癞虫，这些癞虫到处窜时，会使病人身体痒得难以忍受。有时痒得实在受不了，就到火边烤火，希望以热暖来缓解奇痒难受的痛苦，结果越烤越难受、越痒，身上痲疮愈来愈严重。比喻为求快乐反而遭来更多、更大的苦痛。为了满足眼、耳、鼻、舌、身的享受，眼睛只爱看美好的东西，不愿意看难看的东西。耳朵愿意听奉承顺意的话，不愿意听粗恶语言或粗劣的声音。所闻的、所尝的、所触的，都强烈希望是最美好的东西。然而，欲望就像痲疮烤火一样，无法满足，

越来越大，最后变得不可收拾，这就是贪欲的过患。所以说要学会知足，知足就是不管当下拥有多少，都要满足，觉得这样就很好，就会立刻得到快乐。如果不满足于当下，期望值不断提高，就会永远没有知足的时候。

憍恣慢心 理当呵责 调柔清静行

“憍恣”，就是骄傲。“慢心”，就是傲慢心。对此应该呵责制止。

“调柔清静行”就是由于持别解脱戒、菩萨戒和密戒等等，身、语、意等具调伏行。调者，依戒律而调伏；柔者，因定、慧而柔和，内心无有烦恼垢染。调伏的戒行有三：一是以别解脱戒而调伏。如果是出家人，比丘以二百五十多条律仪调伏自己的三行，比丘尼以三百多条戒律调伏自己的三行；二是以菩萨戒而调伏。以十八根本戒或二十八戒或四十六堕戒调伏自己的三行；三是依密法中五佛的三昧耶戒等来调伏自己的三行。调伏的对象有三：

调伏身，调伏语，调伏意。调伏身，不以身体做任何损害自他的行为；调伏语，不说任何损害自他的言语；调伏意，不起任何损害自他的贪嗔邪见等恶念、邪念。调是以强迫的方式，用戒律来约束；柔是通过菩提心、六波罗蜜的修行，尤其是通过修静虑等来远离一切掉举、沉没之心，住于定中，令心慈悲柔和，无有散乱，无有懈怠，是为柔。身口意由此变为清静，是为“调柔行”。如果是居士，别解脱戒当中则依五戒、十善等方式来调柔自己的身、语、意。

现在顺便说一下《宝鬘论》中所说的不调柔自己身口意，尤其是没有调柔自己内心忿怒的十四个法，这样就比较完整的解释了不调柔的违缘。偈颂是：

仇心所激扰，随行既执恨，
覆谓隐藏罪，恼为贪执罪，
诈他名欺诳，谄为心歪曲，
嫉于他德尤，吝心怖畏舍。

无羞及无惭，于自他无耻，
慢者不敬他，造罪因嗔起。
自负及高举，放逸不修善。

从嗔忿开始，内心总共有十四个不调柔的恶因缘。

第一，“忿”。忿就是忿恨，是内心扰乱的一种心态。

第二，“恨”。与忿恨有直接关系的就是随着嗔忿而行，就是忿恨心态的延续不舍，用所嗔恨的心不断地去思考，延续下来的这个嗔恨叫执忿。

第三，“覆”。就是遮盖或者隐藏隐瞒。别人揭露自己的罪行时，用种种办法来掩饰，令自己的罪行不暴露，这种心态和作法为覆。

第四，“恼”。就是对自己喜欢造的一些恶事，坚持不舍。这种不舍弃、不改正的心态，叫恼。

第五，“欺诳”。就是欺骗他人，是一种虚妄行为。

第六，“谄”。就是“心不正直，曲折为性”。对

待任何问题均用歪曲的心态和以各种阴谋诡计为手段，为谄。

第七，“嫉妒”。以贪著供养和恭敬为缘，对他入所得到的利养和恭敬，产生极强烈的、无法忍受的嫉妒之心。

第八，“悭吝”。也就是吝啬。“悭谓于舍而起怖畏，坚持资财，不作惠施”。舍不得自己的财富，悭吝资财不作布施。

第九和第十是“无惭”“无愧”。“无惭”是做了亏心事自己从来不觉得良心应受到谴责，不以自己所造的性罪而感到羞耻。“无愧”是在他人面前造作罪行，而不感到羞耻。其实惭愧是两个内容：一个是惭，一个是愧。惭是什么呢？因自己做了不该做的事情，内心受到良心的谴责，而产生非常强烈的后悔之意。愧是什么？他人看到自己做这样的罪行，自己深感羞耻，为愧。做人要知惭知愧，不能无惭无愧。

第十一，“傲”。比如对自己的师父不恭敬，不

敬仰，对自己的父母不恭敬，不孝敬，就是傲。要想调伏傲慢，就要对自己的父母、长辈尽孝道，对自己的师长要恭敬奉事。

第十二，“怒”。由嗔忿而导致显露出非常愤怒的形相及身体的行为等为“怒”。

第十三，“憍”。因为自己有了钱，有了地位，所以觉得自己很了不起，内心很高慢，事事处处表现不谦虚。这种没有调伏的傲慢心态，为“憍”。

第十四，“放逸”。就是放纵自己，修善不精进，做恶不防护、不制止，为所欲为。总共十四种。

现在，解释一下“慢”。“慢”是五十七法当中之一，有七种：

第一个是“慢”，也叫“胜慢”。对此贾曹杰在《宝鬘论释》中是这样解释的：“此中慢的行相者，谓于劣而计己劣，或于相等而计相等，又于劣而计己胜，或计相等，故名为慢”。就是总是和比自己差的人比较，这种心态叫“胜慢”。

第二是“过慢”。有很多人，看不到他人很明显

具有殊胜或胜于自己的地方，然而妄以为自己与他人是相等的，这种心态为“过慢”。这种“自以为是”的心态很容易遭受诸多的罪障，并且很难调伏。由于很难调伏，可能会因此堕落到地狱、饿鬼、畜生等恶道，遭受种种苦报。

第三，“慢过慢”。偈颂中说：

于胜而计胜，名为慢过慢，
犹如疮上庖，有极大过患。

认为比自己更殊胜的人和自己是相等的，或者认为自己比那些殊胜的人更优秀，这种心态就是“慢过慢”。

现在说说上述三种慢在平时的表现：“胜慢”，就是不与比自己好的比较，总跟比自己差的比或最差的人相比，发现彼此差不多的时候，就想：“哎呀，可以了，所有人都那么回事，哪有好人呢！我这样已经足够好的了”。或者，自己明显觉着与下劣的人相比还差一些，但心中却安慰和欺骗自己，“没什么了不起的，无所谓”。这种心态就是“胜慢”。“过慢”，

别人明显比自己更胜一畴，或者具备很殊胜的条件，但自己却总想“我跟他是同等的”，这种心态叫“过慢”。“慢过慢”，当他人无论是修行还是其他各方面，明显比自己胜过一筹时，还妄以为自己一定比他更高，这种误认为自己一定胜过于别人的妄想心态，叫“慢过慢”。

第四，“我慢”。

五取蕴本空，于彼等愚昧，
计我起执著，故名为我慢。

五蕴本身是体空的，然而，由于自己愚昧无知的缘故，把“我”当成实有，当成自性存在的，这种心态为“我慢”。

第五，“增上慢”。

未得果汁得，故名增上慢。

自己没有得到神通、预流等果，但由于不学无术，故而自己认为“我得到了何种成就”，称自己有什么什么样的果位，此为“增上慢”。现在很多人有“增上慢”，比如，练气功或特异功能者，或某些修

佛法者，说“我有神通啊”。如此等等。我曾经遇到一个人，他对自己有神通很有自信，我没有反驳他，就说：“好，你这神通是真的吗？能看到有阻隔之物吗？”他说：“能看到，没问题”。我随手把桌子上的一个东西攥在手里，问他我手里边有什么？他说不出来。我说：“你连我手掌都看不透，你还能看到有隔之物啊？”这就叫做“增上慢”。

第六，“邪慢”。

称赞造恶业，智者知邪慢。

自己造了非常恶劣的罪，然而却觉得很了不起：“啊，我很勇敢，我能打仗，你看我打胜仗了吧”。或者“我很能欺骗，你看我骗来了什么什么东西”。或者“啊，我是很了不起，我把某某人耍得团团转”。这种心态叫“邪慢”，做恶还认为自己了不起。

第七，“卑慢”。

谓我无作为，轻毁自己者，
名为卑劣慢，是略说彼等。

现在卑慢的人也很多，尤其是年轻人当中，有

卑慢的人很多。什么是“卑慢”呢？觉得“我活着有什么意义呢？死掉算了”。这种活着很无聊的心态，就叫“卑慢”。

以上是“慢”的七种表现形式。

我们说“慢心”时，就两个字，但这两个字里面包含了很多内容啊！要不是学经论，永远也不会知道这些内容。没有学佛的人只能用简单的方式去理解，结果疏漏了正法的要义，这就是我为什么一再劝大家一定要多读经、多看经的原因。现在我们讲《欲求解脱勇士之心宝》，就穿插了很多内容。可以说，包含了《入菩萨行论》的精要部分，《掌中解脱》的精要部分，《广论》的精要部分，《速道》的精要部分，《安乐道》的精要部分，《宝鬘论》的精要部分，《亲友书》的精要部分等等，涉及到佛教的诸多理论。所以，要学会融合贯通。佛教的各部分理论都不是独立的，只要在一个地方真正弄懂弄通之后，其他的地方就会很容易明白。因为佛教理论也是成体系的，互相间有着内在的联系。

噶当巴大德说：“一切圣教四方而取者是我的师长也”。对这个的解释有很多种。其中一种解释是，“四方”指的是法垫的四角，拉一个角，另三个角也随之而来。很多大德都比较倾向这种说法。如果我们学《欲求解脱勇士之心宝》时，也能做到一切大乘教法随之而来的话，说明我们对佛法的理解程度已经可以了。

世间喧杂 妄称为福 立断此法障

这主要是对出家人和修行的菩萨说的。“喧杂”主要指做生意、做医生、算命算卦之类的。另外，贪图享受荣华富贵等也属于“世间喧杂”。有时人们会说：“这个人的名气很旺，找他的人很多”。或者说：“这个人有福啊，聚集了那么多人”。对于修佛法的人特别是出家人来说，这些都是修法上最大的障碍。因为忙于世间喧杂之事，修法的时间就少了，所以应立刻断除此障碍。《摩诃般若》里就有关

于这方面的教授，善现菩萨问佛陀：“世尊，云何菩萨摩訶萨以无所得而为方便。应善修治，常乐出家业”。佛陀回答善现说：“善现。若菩萨摩訶萨一切生处。恒厌居家，喧杂迫迮，犹如牢狱。常欣佛法，清净出家。寂静无为，如空无碍。是为菩萨摩訶萨以无所得而为方便。应善修治，常乐出家业”。

善现菩萨问世尊：“什么是‘菩萨以无所得而为方便’的法，应善修治，恒常中乐于出家，应怎样修这样的法呢？”佛陀回答说：“善现，菩萨摩訶萨无论在何时何地，恒常之中厌烦居家，把在家里面享受的荣华富贵，视为喧杂迫迮犹如监狱一样，感到很难受，很压抑。因此，恒时欣喜佛法而愿意出家，菩萨生起这样的心态，并且在幽静之处，寂静无为地修习佛法，如同虚空无有任何障碍，这就是菩萨以无所得而为方便，所以应该善修治，恒常乐于出家事业”。此处把居家和喧杂视为一义，出家与远离喧杂视为一义，为何呢？出家者，为脱离喧杂

热闹的世间，而寻找幽静之处的清净修行者。有的人虽得剃度出家，穿上了袈裟，但仍然做生意、算命、行医，做种种与世俗人无有分别的事业，名则是出家，实则是居家。所以出家人应该放下一切修法障碍，远离居家的喧杂，不要将其“妄称为福”。

宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中提出了关于出家人做布施方面的一些教授：“总之，经说在家菩萨应修财施，出家菩萨应行法施”。总体上来说，在家的菩萨应多行财布施，而出家的菩萨则应多做法布施，不应该以财布施为主。这是宗喀巴大师引佛经中的原文。在《菩萨别解脱经》中说：“舍利子，若有在家菩萨，以七珍宝充满殑伽沙数诸佛国土，供养如来应正等觉。舍利子，若有出家菩萨，开示宣说一四句颂，此所生福极多于彼”。意思是在家菩萨以殑伽河（恒河）沙子那样多数目的奇珍异宝充满十方诸佛国土，供养如来应正等觉，其功德非常大。但是，如果有出家的菩萨，对众生宣说一个四句的偈颂，比如“诸行无常，诸法无我，有漏皆苦，

涅槃寂静”，宣说这样四句偈颂的功德，远远超过在家菩萨以奇珍异宝充满恒河沙数佛的净土来供养如来的功德。因此出家人应该做法布施，无量功德，不要以财物布施为主，更不要为了做财施而先聚财，然后再财布施，大可不必。原则上，在家的菩萨应该以财物布施为主，出家的菩萨应该以法布施为主，法布施即讲法。

释迦牟尼佛对舍利子说：“如来未许出家菩萨修诸财施”。寂天菩萨在《集学论》中对此是这样解释的：“此中密意障碍闻等，谓遮出家特集财宝而行布施。若无妨害自善所作，由宿福力多所获得，当行财施”。佛陀不允许出家人做财布施，其密意在于，防止出家人为了做财物布施而到处汇集财宝，而由此浪费利益自他修法的时间。如果家境富贵，所拥有的供养品不是花大量时间特意聚集的，也应该多做些财布施，这是《集学论》中所开许的特殊情况。我们应知道总义与特殊二者的区别。仲敦巴大师从在阿里地区遇到阿底峡尊者后，十二年之久，一直

随侍尊者，不离尊者左右，直到尊者圆寂为止。但中间有一个多月的时间离开了阿底峡尊者。什么原因呢？为了供养师长。回到家乡向信徒化缘，为阿底峡尊者做一次大供养。除此之外，仲敦巴再未离开过阿底峡尊者，这就是特殊情况。所说总义和特殊，用现在的话来说，就是一般和特殊的关系。

霞惹瓦大师说：“我不为汝说施功德，我是宣说摄持过患”。出家人非常勤劳地积累财宝，而后再行于布施，这样做会使得净戒产生瑕疵。如果为了做财物布施而耽误修法的话，宁可不做。不能浪费宝贵时间，应该立即断除修法的种种障碍。

利养魔索 犹如路石 绊脚应清除

“路石绊脚应清除”，修佛法当中的绊脚石是“利养魔索”。非常在意利益和供养，就像被魔鬼的绳索束缚一样。《瑜伽师地论》中对贪利养的解释是：“为利养故，自说种种无有义利不实功德。诳惑于他，招集利养”。为了得到利养，宣说很多没有义利

而且不是自己真实功德的话，用以欺骗和迷惑他人，以此为自己招集利养。

在利养问题上，确实得小心对待。有些修学佛法的人，往往会好心办坏事，无缘由地说没有佛经论典实据的迷惑他人的话，来骗取信任。当然，我们可以宣说有根有据、如法的功德，不能凭自己的想象而编造那些所谓的功德，这就不如法了。宣讲功德，要以佛经论典为依据，才是真实功德。欺诳与真实之间，只是一念之差，千万要小心。

《入菩萨行论》中说：“于障已利得者不应嗔”。并从五个方面进行了阐述：“所得速坏故，不应嗔于彼为障者，第二遮邪命得利，第三喻明不应贪利，第四不应贪利之理，第五遮应求利”。这是断除贪求世间利养魔索的最好教义。

其一，“所得速坏故，不应嗔于彼为障者”。不管我们得到多少，怎么得到，最终都会坏掉。所以当别人得到了而自己没有得到时，或者应该自己得到却被别人得到了，千万不要为此生嗔怒之心。《入

《菩萨行论》中说：

若由障我之所求，故我于彼心不悦，
所求必舍终归尽，嗔心诸罪恒坚住。

如果有人障碍和妨碍我得到利益的时候，千万不要对障碍者产生不悦等仇恨心。我们所求的利益，不管得到多少，最后必定会失去，必定会坏散的，决不会永久地存在。但是，如果对妨碍自己所求的人产生嗔恨心，其嗔恨的罪障却不会散去，而会恒常驻扎在自己的相续中，给自己带来沉重的恶果，这是不划算的。我们做任何事业时，包括弘扬佛法的如法事业，都会有人妨碍我们行这样那样的事，无论是对自己的妨碍，还是对众生的妨碍，千万不要对妨碍者和妨碍者的行为产生嗔恨和愤怒之心。

其二，“遮邪命得利”。不要通过邪命来得利养。所谓邪命，就是以邪门歪道的方式来获取自己的利益。

我宁今日舍寿命，不愿长生邪命活，
如我纵能长寿住，死时痛苦亦犹是。

我今天宁可舍去自己的生命死去，也不要通过邪命的方式来活着。若通过邪命而获得利益，就算现在能活着，等到死时，将会有更大的痛苦跟随着我，我为何要这样坑害自己呢？

其三，“喻明不应贪利”。以打比方的方式来说明，不应该贪利。论中说：

梦中受乐经百年，梦觉之时何所有？
余人梦受须臾乐，梦觉之时亦犹是，
于斯二人久暂乐，觉时同一难再是，
人寿修短虽不同，死时均等亦如是。

一个人梦见自己活了百年，享受着荣华富贵，梦醒之后有什么呢？另一个人在梦中只有片刻的享受，当从梦中醒来之后，也是什么都没有。两者都不过是个梦而已，梦醒后毫无差别。同样，人活百年而终和短寿而死，跟百年梦和须臾梦是一样的，到死的时候没有任何区别，没有丝毫物质财富可以带走。人生亦如梦，所以，我们何苦为梦幻而造下很多苦报呢？

我们听法当中有七八十岁的老人，还有十几岁的孩子，无论十几年的享受或苦报，还是八九十年的生活经历，在当下没有任何区别，都已成为过去，了不可得。二十岁的人生，在记忆中不过是二十几年模模糊糊的经历而已。八十岁的人，也只不过留下模糊不清的记忆而已。就如同百年梦和须臾梦一样，都不过是一场梦、一个记忆而已，除了业力以外没有任何价值可言。所以，不要为了一个模糊的不实在的记忆而贪求种种利养，造积种种罪障。

其四，“不应贪利之理”。论中说：

纵能获得诸所求，复于长时受安乐，
终如被劫寸缕无，命终独往唯空手。

纵然得到众多的名闻利养财富利益，并且长时间享受快乐，但当死的时候，如被盗贼窃得空无一物，没有一分一厘可以带走，连自己的肉体也带不走。就像一个拥有天下的国王和一个只拥有拐杖的乞丐，死的时候同样都是两手空空，有何区别？大家要牢牢记住，人身难得要珍惜，多做有益之事。

其五，“遮应求利”。论中说：

若谓求利为支身，消除罪业作福德，
若为求利生嗔恚，宁不折福生罪愆，
我为此事而活命，即令其事成失坏，
唯作恶事邪命生，如此生存亦何益？

如果求利益的目的是为了让自己长久存活下去，最应该做的也是最好的办法，是通过四力来忏悔一切业障，增积一切福报，这才是真正的利身之理，真正的长久存活的殊胜方便。若为求利养而生嗔恨，那千劫所积的一切福报将全部消尽。所以宁可获取此利，也不能把千劫积累的福报消耗殆尽。

以上是断除贪求利养的五种教言，以及贪求“利养魔索”的五种现象。利养是魔鬼的绳索，是通往解脱彼岸路中的绊脚石，应该清除掉。其中最主要的、最致命的绊脚石是“以邪命而求利养”。

贾曹杰在《宝鬘论释》中对“五邪命”作如下解说：

矫为利敬故，伪现根防护，

媚为利敬故，先说柔软语。
侧面求所得，称赞他财物，
方便求利故，当面讥谤他。
欲以利求利，赞叹先所得。

第一种邪命是“矫诈”。为了让自己得到利益，得到恭敬，比如本来念经、打坐并不精进，却故意在施主面前显出防护戒律很庄严的样子，让人觉得高深莫测，很有修行。这种伪装就叫诈，由此而活命者是为邪命。

第二种邪命是“谄媚”。为了利养，故意讨好、拍马屁，这叫谄媚。

第三种邪命是“侧面乞求”。为了得到他人的财物，称赞他人的财物，说：“这个太好了！我若拥有这个该多好啊！”老是赞扬别人的东西，人家不好意思，不得不把东西让出来，这种做法就叫做侧面乞求。我真见过这样的人，不说要，却总是说“哎呀，这个东西好啊，要是我有了这个东西……”最后对方不好意思，就只好做供养了。我们要记住，不要

这样。

第四种邪命是“方便研求”。就是为了求得利养，讥谤他人吝啬，“某某太吝啬了，一分钱都不舍得供养”。意思就是你不给我，你就是个吝啬鬼。

第五种邪命是“以利求利”。“向他人赞叹先前所得之物”。比如说，“去年你给我那批菜，太好吃了！”或者，“年初你给我带来的东西，对我的帮助极大啊！”言外之意就是说：你现在应该再给我带点来。这是以“你曾经给我什么什么”的赞叹方式来以利求利。还有另一种，就是以少一点的给予，来换取多一点的赠予，这种以少换多的方式，也是以利求利，也叫赠微薄厚。从现实来看，“以利求利”的事还是避免不了的。但是要谨记，不是仅以行为而定，当以起心为主。比如一些人对寺院曾经有帮助，师父以清净和慈悲心来表示谢意，给他们护身符、甘露丸、佛像，并没有“我这样做，要给我或寺院带来更大的利益”这种心态。只要没有以利取利的心态，即便给点什么，或让大家为佛教事业做

得再多也没关系，也不是邪命。讲法时说吝啬的过患，这是不是“方便研求”变成邪命了呢？不是。讲法时说吝啬的过患，目的不是为求得什么，而是为了让听法者明白吝啬的过患。以这样的心态讲吝啬的过患，不是邪命。再比如说，遇到了施主，难免说一些柔软语和他喜欢听的话，来安抚他或者令他在高兴中听受一些佛法，这是不是谄媚之语呢？不是的。只要不是为了获取利养恭敬，真心诚意地说一些柔软爱语，让他能够接受佛法，是没有过失的，不是邪命。还有，出家人在施主和众人面前表现得非常庄严，袈裟穿得庄严无比，是为了让施主或众人对出家人不失恭敬之心，令得福报。这并不是伪装，更不是为了获得恭敬和利养。这种不是“以己利而伪装”，就不是邪命。

是不是邪命，关键在于动机，而不是行为本身。以邪命而求利养者，就是被魔鬼的绳索所捆绑。千万不要行邪命！当人家对你有恭敬和利养，该怎么办？就是说如果希求资财等利养，渴望有人敷座等

恭敬，希望听到悦耳的音声，或欲求仆使眷属，令己身心适悦，面对求名利之风、求恭敬高座之风、贪图眷众之风和极行承事之诸风，应该下功夫执持、守护内心，使那颗心像枯木一样，任凭八风吹拂，不为所动。心如果不动，就没有丝毫攀缘。把自己的心时时放在善念当中，丝毫不离。这样才能不被利养的魔索所缚，才能不被利养的风吹坏你的善根。

称赞美誉 欺骗无实 弃之如唾涕

称赞、美誉、名声等如同骗子的谎言，都是没有实际意义的，并且转瞬即逝，应该如同舍弃鼻涕和唾液一般舍弃它。《入菩萨行论》中说：

若唯思彼赞扬我，便令我心生欢喜，
如是此亦不应理，唯是愚夫行径尔。

喜欢被人称赞，是愚昧的想法，是愚昧人的所为。得到他人称赞，便于心里生起强烈的欢喜，若仔细观察，这是没有任何实质性意义的。

此生虽具 富乐亲友 速逝故应舍

此生当中所具有的一切富乐，以及亲朋好友，很快就会离散的，所以对此不要产生贪心，应该学会割舍。除正法以外，一切皆无有益。临终之际纵然有许多爱如心肝的弟子、亲戚围绕在我们尸床旁牵扯依恋，也不能使我们不死。我们也带不走他们中的任何一个，只能孤独地前往“中有”的险狭之道。鬼卒来抓的时候，就算有再多的亲友又有何用处呢？谁也带不走，谁也不能代替。毕生当中恩爱的夫妻、儿女等眷属，就此离别，再也不会相聚，即便再相聚也不认识了。《入菩萨行论》中说：当我们即将死亡，卧在床上辗转时，众多的亲友在周围守着，啼哭着。但死亡的痛苦唯独我一个人承受，我所造的一切恶业应受的苦报也是我一个人承受。堕落到死亡的手中，再多的亲人又有何用呢？再多的朋友又能何能为呢？此时，堪能帮助的依怙唯有所造的福德资粮，可惜我们所行的善太少了，几乎未

修啊！因此，与其为了今生的富乐和亲友等造罪，还不如早早地割舍一切，认真地修学正法，为死亡和来世做好准备。

今生短暂 来世悠悠 路粮应早备

人的一生是极其短暂的，长不过八九十年，何况我们现在已经度过一半或三分之二、四分之三了。而来世路途悠悠，不知道有多少来世，没有尽头、没有彻底终止的时候，所以应该把去来世路上的粮食早早准备好。人身难得、人生短暂，常常这样想可以除掉对今生利养的贪欲。《入菩萨行论》说：

无间昼夜如逝水，年命消竭不暂留，
空乞延年何可得，人生安得长不朽。

无论是白天还是黑夜，行住坐卧一切时中，我们的生命刹那不停地流逝，无声无息地，分秒不停地消竭。此生寿命恒时损灭，绝无增益，如是可推知我决定死。知必死也，且何时死亦不决定，故于净罪应须励力。贡唐仓大师也有一个非常好的教授：

法是无谳道向导，法是长征道路粮，
法是难行道商主，三门今当合法！

法是陌生道上的向导，法是长征道路上的路粮，
法是难行道上的商主，身口意三门惟有合乎正法，
才能顺利到达解脱的彼岸。密勒日巴大师曾经对弟子唱诵过这样的道歌：

弟子贝达绷谛听！具信富女听我言：
后世时较现世长，行路干粮已备否？
行路干粮若未备，当作布施以备之！

我的弟子贝达绷，善女子你谛听，后世的路途比今世的路途更加遥远，准备好行路的粮食了吗？要是没有准备好路上的口粮，赶紧作布施为来世路途上的口粮做好准备啊。又说：

弟子贝达绷谛听，具信富女听我言：
后世怖较现世大，护送卫士已备否？
护送卫士若未备，当修正法以备之！

说弟子贝达绷谛听，有信仰和福报的女人，你好好听我说，来世路途的恐怖比我们现世的要多得

多、危险更大得多，有没有准备好护送你的卫士啊？要是没有准备好，应当修习正法以备之，这是你最好的护送卫士。这些话很重要，语重心长啊！这条路的向导、商主、路粮就是正法！假如我们生前未修正法，和在路旁死去的猫狗有什么两样？如果我们就这样死去，那该有多么悲哀！我们现在就应该像个旅客那样，不作“长留他乡”的打算，只想如何准备“回家”的资粮，对现世不要有丝毫贪恋，决意只修正法！

死时无奈 一切必舍 种种莫挂怀

死亡的到来是无可奈何的，是被迫的，任何办法也避免不了。我们今生所拥有的一切，必定会舍去，所以对今生所拥有的名声、利养、财富等种种千万不要挂怀和贪恋。一定要多多地念想“死时无奈”，“死无常”，“死必将到来”，念死有功德，不念死则有过患。了知死时无奈，就会提早做好准备，这是我们最应该做的。关于死时无奈，一切必舍的

道理可以从三个角度来思惟：一、不念死亡的过患；二、念死亡的胜利功德；三、正念死之理。

首先，不念死亡的过患有六种：第一，“不念正法的过患”。如果不念死亡，就不会念起正法修行，整天只考虑现世的种种需要，为穿衣、吃饭等世间杂事而忙碌不停，妨碍了修习佛法。第二，“虽念不修的过患”。为什么念想正法但不修也有过患呢？因为虽然每个人都知道，人最后一定会死，但问题是每个人心里都会想，“反正我今天不死，明天也不死……”直到死的那天，一直还有“今天不死”的妄想心态，所以修正法的事一拖再拖，永无修行之日。因此，“虽念而不修正法的过患”就产生了。第三，“虽修不净过患”。虽然修正法，但有不清净的过患。曾有人问阿底峡尊者：“只考虑现世的人会有怎样的果报？”阿底峡尊者回答：“果报也只有那样”。又问：“会有什么样的后世呢？”阿底峡尊者回答说：“地狱、饿鬼和畜生！”虽然修正法，如果不念死亡的话，这种修正法不会是为了后世，不会是为了彻

底脱离轮回苦，总会有一些为求今生名闻利养的污染。现在在座的出家人和居士，说不定也有这样的，为了今生发财、名闻利养而修法，要是这样的话，修正法也是不干净的，终被世间八法所控制。世间八法是什么呢？世间八法就是利、衰、苦、乐、称、讥、毁、誉。只有断除世间八法，修法才会是没有垢染的清净法。第四，“修不殷重过患”。如果不念死的话，我们修法就不会努力，修持也就难免中断。每当我们修善行的时候，总是很容易感到疲乏，也生不起大精进，这就是不念“死无常”所导致的过失。第五，“自谋不善之过患”。若不念死，便会贪著于现世利益。因为追求现世的利益，连带也将对饶益者和损害者等生起贪、嗔、痴三种烦恼，并因此与别人打斗、争吵，导致被别人骂为恶人等等。第六，“临终时将追悔而死过患”。临终时带着非常遗憾、非常后悔的心，追悔而死。活着的时候从来都不珍惜时间修法，到死的时候才追悔莫及。我发现有很多这样的人，要注意啊！伽玛巴大格西曾说：

“现在必须畏死，临终时则无所恐惧，我等正与此背道而驰，现在无畏，至临终时则用指抓胸”。修佛法最好的一种法则，是现在就怕死，当真要死亡的时候，胸有成竹而不惧怕。可我们却背道而行，现在无所畏惧，等到真要死的时候，用手抓着胸，说“我没修法啊！我会怎么样啊？”即使不好意思说出来，心里也是充满恐惧。所以我们要学会现在就怕死。

其次，念死亡的六种功德：第一，利大利益。《大涅槃经》中说：“一切足迹中，象迹第一；一切想中，无常与死想是为第一”。所有脚印中，最大的是大象的脚印。所有的念想中“死无常”与“死必将到来”的念想是最殊胜的。第二，力大利益。只要常常念起死亡，对断除一切修法的不顺品——贪欲、嗔恚等诸多烦恼，能积集非常强大的摧毁力量。第三，最初重要利益。念死是最初令我们开始修法的主因。因为害怕死，又怕死后受苦，所以修行正法。第四，中间重要利益。念死是中间鞭策我们精

进修法的助缘。一想到死亡，我们就心生畏惧。比如骑马时，抽鞭子是让马加速的方便，我们把对死亡的恐惧作为鞭子，来鞭挞我们的懈怠，令我们精进修法，死亡变成了我们的助缘。所以中间念死也很重要。第五，最后重要利益。因为不断地念死亡，恐惧死亡，会令我们努力修法，达到究竟，一切道果获证圆满。这是让我们成佛啊！所以，念死亡无论是开始、中途、还是最后，都非常重要。第六，临终时欢喜而死利益。由于念死，当死的时候才会欢喜而死。密勒日巴大师曾说：“我因畏死逃上山，通达本心空性理，今死纵临亦无忧”。他说，最初我因为怕死而跑到山里面，后来我通达本性，证悟了空性之理，现在纵然面临死亡也没有任何忧虑。我们也应该要争取达到这样。这就是念死的六功德。

思惟死亡的九种因，也就是“三根本九因相法”。

首先，思惟决定死，分三：

第一，“死主一定会无情地到来”，这就是决定死之一。无论你受生成什么样的身体都没有不死的。

《无常集》中说：

诸佛及独觉，及佛声闻众，
皆舍于此身，何况诸凡夫。

如来虽已证得金刚之身，然而为了利益所教化的众生，也示现无常逝往他方世界，更何况我们凡庸之辈呢！无论住于何处，死亡无有不至。即使拥有势力、财物、神咒、妙药等也不能遮除死亡的恐怖，无论内外何缘，都不能阻止死亡临近的脚步，并且没有安隐之处可以逃遁。此乃死亡必来，此为“决定死”。

第二，“寿量无有增加，唯渐减少”。从生到死之间，随着年龄增长，寿命不断地折损、减少。以寿六十而言，已满六十岁的人，死亡也只是今年现时明年后日的事情而已。五十岁的人则只有十年的光景了，如此有人已过了三分之二的寿命，有的已过了一半的寿命……所剩的寿数又一年年、一月月、一天天，昼夜交替而消耗，白昼又随上午、中午、下午消失，上午等又随分分秒秒而流失。正像《入

《菩萨行论》当中说：

昼夜无暂替，寿命恒衰减，
唯减而无增，若我怎不死！

第三，“活着的时候没有闲暇的时间去修正法，然而却必定会死”。《难陀入胎经》中说，最初十年为无知的幼童，不会生起修法的念头；最后二十年身心衰竭，又无力修法；中间的岁月，又一半被睡眠占去，再除去病等不如意事，所消耗的时光，真正能修法的大好光阴又有多少呢？这些是三根本的第一根本“死决定”当中的三支。

然后，思惟死期不定，分三：

第一，不仅决定要死，而且不定何时会死。南赡部洲人寿量极其不决定，劫初可达无数年，到劫末时十岁就算是长寿的了。现今或老年、或中年、或童少，死期是不定的。《集法句经》当中说：

上午见多人，下午有不见，
下午所见者，次晨有不见。

为什么？永别了人世，走向了死亡。下午见到

的人，明天早晨就不见了。或者有许多男人、女人，少壮时就死殁了。所以，我们怎么能够因为自己年轻，而说自己一定不会死呢？有的在胎中死，有的是一生下来便死，有的是会爬的时候死，有的是会走路的时候死，有的是老的时候死，有的是年少便死。总之，所有生下来的人，都会根据自己的业力的成熟渐次走向死殁。就像树上的果实成熟了自落一样，有的一开始就掉下来，有的尚未成熟就掉下来，有的熟透了才掉下来，最后所有的果一个也不会留在树上，都会掉下来。《集法句经》又说：

明日及后世，孰先至难知。

勿营明日计，当勉后世义！

明天和来世谁先到，很难知道的。不要为了明天的杂事而做计划，多为后世而做大义之事吧！

第二，死缘众多而活缘稀少。死的外缘中，有的为刀剑所伤，有的为毒药所害，以及被夜叉、精怪、鬼女、魔王等夺去性命，包括车祸等各类事故。死的内缘中有四大失调，饮食不消，药物失宜，突

堕悬崖，房屋倒塌，船破舟翻，或者突然中风而亡。突然死亡的例子如此多，当念自己也将如此而溘然死去。所以我们当念自己也有如此死亡的可能性，由此尽早修行正法，切莫虚度和错过暇满人身。

第三，此身犹如水中泡沫一样，十分脆弱，何时将死无有决定。《亲友书》中说：

大地须弥海，七日同出时，
烧尽灰无余，况此危脆身！

地球到劫末的时候也会化为灰烬，何况我们脆弱的身体呢？

《宝鬘论》中也说：处在众多的内外死缘当中，我们的生命就像风中之烛一样，随时都有可能熄灭。因此趁没有熄灭之前，赶紧修正法吧！

最后，思惟死时除正法外，余皆无益之理。分三：

第一，亲友无益。死亡的时候，无论多么疼爱 and 挚密的亲友，一个也带不走。

第二，财富无益。无论有多少心爱的珍宝，死

时尘许也携不去。

第三，身体无益。连一同生就的这个肉体也不得不舍离。

亲友无益，财富无益，身体无益，此为三个无益。死主一定会来，何时将至却没有一定，或许今天就可能猝然亡故。因此，我们必须为死亡的到来早作准备。预备死亡，唯有勿恋此世的荣耀，现在就修习清净正法。

于诸弱者 当生悲悯 切勿作轻辱

对一切弱者，应当生起慈悲和怜悯之心，千万不要轻视和毁辱。《宝鬘论》中说：

此无边众生，菩萨依大悲，
发心拔济苦，愿彼般涅槃。

像这样的无边众生，无数世来由贪嗔痴所致，在六道轮回中无间断地轮转，永无止境地遭受种种苦受。这些众生既是我们的父母，同时也是弱者。作为修大乘佛法的菩萨，我们应该对父母众生生起

非常强烈的“愿其远离一切痛苦及痛苦因”的大悲心，发心一定要将一切父母众生从苦海中解救出来，令他们早日登上涅槃彼岸。这就是“当生悲悯”之意，非常非常重要。《入菩萨行论》中说：

如是烦恼生起时，能杀自身无顾恤，
于彼从未生大悲，但生烦恼何其愚。

由于他们受贪嗔痴烦恼控制的缘故，一旦生起了猛烈烦恼的时候，不仅能损害他人，甚至毫无顾惜地做出自杀等极其愚昧的行为。这些被烦恼所控制的众生是真正的弱者，是非常悲惨、可怜的。我们应该对无数世来被贪嗔痴等烦恼所惑、一直迷茫地轮转在六道轮回中的一切众生，念起他们未来世当中还要在地狱、饿鬼、畜生中遭受无穷无尽的种种苦恼的情形，应该对他们生起如同自己唯一独子遭受苦难一般的大悲之心、同情之心，令他们脱离苦恼，千万不可以对他们产生嗔恨之心，更不能生轻辱之心。

于众敌友 并诸辖属 远离偏执贪

不要对曾经伤害过自己的敌人及其辖属产生偏执的嗔恨，对曾经于自己有恩者及其辖属产生偏执的贪心。远离嗔恨、贪执和偏心，这是住平等舍的道理。在生死流转中，父母等亲人在他世中转为怨敌，怨敌转为自己的亲属，父亲转为孩子，孩子转为父亲，母亲转为妻子，妻子转为母亲等等。而这样的次第流转，没有任何可以凭信之处。《亲友书》里说：

父转为子母为妻，怨仇众生转为亲，
及其返此而死歿，故于生死全无定。

所以，我们不应把怨敌当做固定的怨敌，说不定他们是我们前世的父母。今生的父母，说不定前世是杀你的敌人。生生世世中没有任何一层不变的关系。释迦牟尼佛曾经在《妙臂请问经》中这样说过：

有时怨敌转为亲，亲爱如是亦为怨，
如是一类为中庸，即诸中庸复为怨，

如是亦复为亲爱，具慧了知终莫贪，
于亲当止爱分别，于心善法安乐住。

就是说，有时怨敌转为自己的亲属，有时自己亲爱之人转为怨敌。不要说来世了，就今生也是这样的：上半生最好的朋友，下半生可能会变成相互非常仇恨的敌人；上半生水火不相容的敌人，下半生可能会变成交心的朋友。今生当中都是世事多变，何况来世呢！所以不必在乎和固执这些事，要把心住于善法当中修正法，这才是真正永久的利乐之本。

我们尽其一生为了亲眷，忙忙碌碌地劳累了一辈子，受尽了辛苦。无时不受着苦苦和坏苦的煎熬，心中没有一丝快乐。而终生所忙的又唯是恶业，没有生起善心，所以死后一定会立刻堕入恶趣，备尝种种长时剧烈的大苦。一切众生也都如此，他们若能远离一切痛苦及痛苦之因该有多好！“惟愿他们远离一切痛苦及痛苦因！我当令他们远离一切痛苦及痛苦因！惟愿师长加持，令我能如是而行！”此为“大悲”。“愿一切众生具得一切安乐及安乐因，岂不善

哉！愿其具足！我令具足！愿一切诸佛菩萨保佑我能如是行！”此为“大慈”。“愿一切众生永不堕入地狱、饿鬼、畜生等三恶道之苦，在三善道的安乐当中走向涅槃的永久安乐处，岂不善哉！我令如此，愿我能如是行！”此为“大喜”。“愿一切众生远离一切亲仇之贪嗔之心，住平等舍岂不善哉！愿其安住！我令安住！愿一切诸佛菩萨保佑我能如是行！”这是“大舍”。以这样的大慈、大悲、大喜、大舍的“四无量”心，对待前面所说的“众敌友及辖属，远离偏执贪爱”，是为殊胜方便。

不嫉有德 倍加恭敬 虔心取其德

不要嫉妒有德之人，而要学会倍加恭敬，并且以非常虔诚的心来学习有德之人的所有功德，向他们学习，以他们为榜样，这非常重要。

《入菩萨行论》中说：

赞扬令我心驰散，亦能坏失厌离心，
于他有德生嫉妒，亦能坏诸圆满事。

得到赞扬能够令自己的心散乱，并且失坏厌离轮回之心。对有德者产生嫉妒，能坏一切圆满事。所以要尽可能避免赞扬我德，学会对有德之人不嫉妒，倍加恭敬。

是故若人恒趣求，破坏我之名闻等，
岂非恒进防护我，免令堕于恶趣中。

有些补特伽罗，恒时勤求破坏我之名闻等，他们岂非恒进防护，免我堕于恶趣吗？那么，我为什么还要嗔恨呢？因此千万不要去嗔恨那些损害自己的人，千万不要嫉妒有德之人。

勿寻他短 返观己过 弃之如坏血
不矜己长 恒念他德 敬众自如仆

“出坏血”，是古代的一种医疗方法。扎出坏血，以此祛病。这里是说不要去寻找他人的短处，要观察自己的过失。发现了过失之后，如同坏血一样弃掉。

《入行论》中说：

愚夫于苦非所欲，而于苦因常贪慕，
咎由自取受其害，何能嗔恚责他人，
譬如地狱诸逡卒，亦如刀山剑叶林，
皆由自业之所生，当于何人生嗔恨。

愚夫受苦，并不是他想受苦，而是由于贪欲等烦恼所致，是咎由自取受到的侵害。我们今天所受的任何灾害疾病痛苦，怨不得任何人。譬如地狱猛烈的火和刀山剑树等，都是自己的业力所致，并没有人专门制造一个地狱让我们去受苦。所以，一定要学会不去观察他人的缺点、过失，不去怨他人，多多地“返观己过”。其实，越是观察他人的短处，就越增加自己的烦恼，自己的缺点和过失就会增加。为什么呢？有两个因素：第一个，“他都这样，我为什么不可以呀？”有这种攀比心态。第二个，由于你长时间观察他人的这个过、那个过之后，自己很容易起傲慢心，“你看他有这个缺点，我没有”。这使得自己的功德未生不令生，已生渐渐会退失。在僧团及居士当中，有的人喜欢用佛法的镜子去照别

人，从来不照自己。说别人的时候，比谁的口才都好，喜欢挑这个人的毛病，找那个人的缺点，心里面总觉得“别人都不如我”，觉得自己特别委屈，从来都不觉得“我欠缺什么”，或者“他人具有的品德我还不具有”。这样的心态非常可怕。所以一定要学会观察自己的过失，越多越好。千万不要观察他人的短处，而一定要观察他人的功德。

比如，想拥有一个和睦的家庭，必须做到四件事：第一，对自己的丈夫或妻子、父母和孩子，多看他们的功德，千万不要观察他们的短处，否则你就会渐渐地厌恶他、鄙视他，这样将永远也不会有一个让自己满意的家庭。第二，一定不要去算自己的功劳，要多算算自己的过患和过失，自己的过失越多，就越觉得“我欠他的”，就能越对他好，由此营造出一个幸福的家庭。第三，一定要多看、多算他人在这个家中的功劳，因为你觉着他们的功劳比你大，由此产生满足，于是你就会觉得自己拥有一个幸福的家庭。第四，千万不要去算自己的功德，

不要去想“我做了什么什么”，否则你会起傲慢心，由此会毁坏幸福的。这就是居家的道理。要学会观他人的德，不去观他人的短处；学会观自己的过失，不要观自己的德。

对于出家人而言要学会一件事：一个寺院就是一个家庭，这个寺院里面每一个僧人就是这个家庭的一个成员。必须牢牢地记住一件事，除了专门管纪律的人和管理寺院的人之外，任何人不要挑他人的毛病，要多挑自己的毛病。千万不要看自己的功德，要多看他人的功德。唯有这样，你的功德才能未生令生，已生者增长广大；唯有这样，你的过失才能未生不令生，已生渐渐消退。由此也就能造就出一个和睦、和谐、和顺的僧团。要学会念他人之德，莫观他人之过；念自己的过，切莫观自己的德。由此相互宽容，相互牵就，相互包容，相互善待，方能够令这个寺院成为永远团结、和顺、和睦、和合的殊胜道场。把它记在你们内心的最深处，千万不要忽视它！

“不矜已长，恒念他德，敬众自如仆”。我们的僧团当中有些僧人，居士中也有很多人，从来没有把自己当仆人，始终把自己当成主人，这样很不好！应该学会把自己当成这个团体中的一个仆人。只要有这个念想，那一切都好了，要是没有这个念想，一切皆坏了。有一个典故：在一个法会上，噶当派有两位格西相互争吵了半天还没入座。有人说：“哇，这么大的法会还争位置啊？”后来才明白，原来是互相推让，让对方坐上座。现在争做主人的人太多，满地都是，别去学他们，要学争做仆人。“勿寻他短 返观已过 弃之如坏血，不矜已长 恒念他德 敬众自如仆”这两句话一定要深刻的记住。

下面讲一下《宝鬘论》中与之相关的内容。有二十五种支分方便能够增长智慧资粮。

第一，“于正法法师，汝应胜承事”。对于讲正法的法师，应倍加恭敬侍奉和侍候。对于正法内明的论典和说法师，自己应以胜妙衣服和饮食等而作承事。

第二，“恭敬听闻法”。要以非常恭敬的心去听法，不要起傲慢和骄傲之心。

第三，“亦恒行法施”。送别人法本也好，给别人讲一些佛法的道理也好，总之恒常之中做法布施。这也是增长自己的智慧资粮。

第四，“莫爱世间语”。不要去说那种对他人有损害或既使无损害但也无意义的闲话，比如说绮语、恶口、妄言、挑拨离间的两舌等等，这些是积集正法资粮的障碍。

第五，“应乐出世言”。应该喜欢宣讲解脱生死轮回的方便言语，或做这方面的探讨。

第六，“如自生功德，亦应令他生”。如果自己已生起功德，想办法令他人也生起。比如，有人自己手里有佛教的好书，却害怕别人也得到这本书，人家想借来复印一份都不行，这种做法是极其恶劣的。自己有好书，恨不得布施给更多的人，让他们都得到利益，那多好啊。譬如自己对闻思修三种功德生乐欲一样，亦应令其他人生起闻思修等功德。

第七，“闻法无厌足”。听法永远不厌烦、不知足。对财富权贵，对一切事物，唯有当下知足是最好的，然而对于法，不论听得再多也不应厌烦满足。大家已经听了不少的甚深之法，但我相信今天讲的法，虽然比较浅显，但在这浅显的道理当中，你们也会得到很多的收获。因此听法千万不能厌足，并且应该希求增进。

第八，“摄义”。听闻佛法要力求明理，这样才能正确行持佛法的道理，才能勤奋受持自己已明的佛法道理。

第九，“应分析”。对佛法的甚深密义，应以善巧的智慧一次又一次地分析、思考，以增长智慧。

第十，“于师修供养，常恭敬陈白”。以你自认为最好的东西对师父进行供养，并在恒常之中恭敬、陈白、礼拜等。

第十一，“莫读顺世论”。什么是顺世论呢？即否定前生与来世、否定因果、否定涅槃、否定苦集灭道、诽谤佛法教义的书藉。一般佛法根基不深的人

读多了，很容易对佛法产生疑虑。但如果对佛法的道理已经了解到根深蒂固的程度，也需要了解一下这些世俗论等，那是为了辨别道理。这句话主要是对那些还没有对佛法形成完整而坚实理论基础的人说的。

第十二，“远离争执慢”。有的人特别能争，本来是非常小的事，也非要争出一个结论，争个你死我活。差不多就行了！不要老去争。“是”也那么回事，“非”也那么回事，干嘛要去争呢？应当远离这种相互争吵。并且千万不要有固执、骄慢心。有些人顽固地固守自己的某一个见解，这样极不好。骄慢是非常可怕的。

第十三，“自德不赞叹”。千万不要赞叹自己的功德，“不矜己长”就是这个意思。所谓的赞叹自德，并不是直接说“我什么什么好”，而是在字里行间想办法把自己的德充分表现出来。这样做，只会让人厌恶，不适当地称赞或显示自己的功德有骄慢之嫌。

第十四，“仇德应宣扬”。即“恒念他德”。恒常

寻找他人的德行，并且宣扬他人的德行。尤其是要学会宣扬仇人的德行，这样你的德性才会增长广大。你看看，平常说别人坏话的人，是缺德的人还是有德的人？平常老说包括敌人在内的功德、却从不说别人坏话的人，是有德之人还是缺德之人？想想不就明白了吗？所以，宣扬自己仇人和对自己不悦之人的功德，这样不但使自己增长功德，还可以化解与仇人之间的怨恨。对方听说了，会想“这个人总是赞扬我的功德，看来嗔恨早就忘了，这个人原来是个好人啊”。所以对仇人的功德，更应该宣扬赞叹。

第十五，“莫攻他要害”。千万不要攻击他人的要害。人总有痛处，或者觉得很耻辱的事情。这里的“要害”不是生命的关键，主要是令他人遭受身败名裂的一些要害之处。所以千万不要说人家的短处或要害处。

第十六，“及不以恶心，举发他过非”。不应该以恶的心态去揭发他人的过失。“你做了什么什么，你什么什么错了……”当然，管寺院纪律的人例外，

看到他人的过失就必须要说出来。除此之外，不要去揭发他人的过失，这很不好。

第十七，“恒应观已过”。是不是心里知道“我有错”就行了呢？不是。要把自己的错误数出来，“我身、口、意曾经犯什么错，别解脱戒当中犯了什么错，菩萨戒当中犯了什么错，密戒当中犯了什么错……”，把自己记忆所及的错，全部一一揭露出来，只有明白自己究竟犯过多少过失，才能做到不重犯。唯有这样，你的过失才会越来越少。

第十八，“他由何种过，常为智者责，自应断彼尽，亦应遮止他”。任何人有过失，都是有智慧的人所呵责的对象。首先把自己的过失灭掉，之后发现周围的人有过失时，应善巧地劝令他人断掉。龙树菩萨说，话有三种：一是美语，一是实语，一是虚言。其中，运用美语和实语，先赞叹他的功德，然后适当地使用实语指出他的过失，令其改善。如果直接批评，他接受不了。

第十九，“他害莫嗔恚，应念宿业感，为后不受

苦，自应离诸过”。如果他人对自己作了损害和伤害的事情时，应该这样想这是我往昔所造罪业的果报所感，千万不要对损害者产生嗔恨之心，因为瞋恚将成为后世遭受更加猛烈痛苦的原因。所以，为了后世不受苦，自己应该远离一切嗔恨等过失。

第二十，“不希望报酬，于他作饶益”。不希望得到什么报酬、回报，而去作饶益他人的事。从一开始帮助别人时，心里就要想“我不需要回报”，以这样的心态去帮人，才能真正地增长智慧。

第二十一，“有苦唯自受，乐与求者共”。如果有苦恼，要有“有苦我一人受，有福大家同享”的心态。“同甘共苦”这是世间话，佛法当中，作为菩萨行是“同乐而不共苦”，什么意思呢？有苦我个人承受，有乐与大家同享，这才是最好的。

第二十二，“虽具天圆满，亦不应骄傲，穷困如饿鬼，亦不应怯弱”。自己虽然具有如天人一般圆满良好的条件，也千万不要产生骄傲之心；穷困潦倒如饿鬼一般，也千万不要怯弱，不要屈服。有的人，

不怕穷困潦倒，他受得了，可是一旦有了条件之后，他就开始骄傲、懈怠、堕落了。有的人，有福他不怕，不会骄傲，但是一旦遭受了挫折，遇上麻烦，穷困潦倒了，他就彻底地失去了信心，这两种态度都是极端的。虽已穷困潦倒如饿鬼，只要不失去信心，就一定会好起来的。虽天资圆满，如果骄傲，随时都有失去的可能，要谨记。

第二十三，“由说真实语，自死失王位，亦应常说彼，不说其他语”。对于有益于他人的话，哪怕死去或者失去王位，也要说。汉地非常强调忠诚，进忠言，做忠臣。就是国王杀头，也一定要进忠言。非常好，应该这样。但是对于说欺诳、欺骗之言，对他人无益之言，即使能够生存或者得到王位，也不应该说。

第二十四，“如所说而行，誓愿应坚持，由此具吉祥，地上成胜量”。自己怎么说的，行为就应怎么做，说到做到，不失言。由此可具足诸般功德，能取得殊胜证量。

第二十五，“汝恒于一切，应善观察行，由见真实义，故不随他转”。我们要学会于恒时中常常观察自己一切行为、言语、起心动念处，并且当明了一切可取与必舍的、如法与不如法的事情，要立刻做取舍。只要你明白了真相，即便旁边的人给你指错路，你也不会去走。

这就是增长智慧的二十五种方便，是精华，我们心中要常念。

一切众生 视为父母 如子生慈心

把一切众生当成自己的父母，自己作为父母的孩子，应知恩报恩，对所有父母发起大慈之心。“一切众生视为父母”就是大乘修菩提心的七因果法。

在修七因果之前必须先修“平等舍”。念想：一个曾经作过损害自己利益的敌人，一个没有损害也没有利益过自己的中庸众生，一个对自己极有恩德的亲人，这样分别观察。首先念想中庸之人，在无数世来曾经作过我无数次的父母，每当做我父母的

时候都对我有恩；念想敌人，他每次做我父母的时候，为我所付出的那些母爱，对我有恩；念想自己最亲和贪爱的人，他曾经作过我无数次的敌人，砍掉的头颅聚在一起，如同须弥山一样高。由此对敌、友、中庸之人，消除贪心、嗔心，令心住平等舍。这首先要从中庸人开始观察，因为平等舍对中庸人容易生起；然后对亲人消除贪，对仇人消除嗔；最后观所有的陌生人和所有的六道轮回众生，分别忆念他们曾经作过自己无数世的父母，缘念其种种恩德，生起平等舍。

第一，知母。首先要知道一切众生是自己的母亲。一切众生是自己母亲的理由，是因为轮回无始，所以我们的生死无始。生死经由一世又一世，根本没有一个我未曾投生过的处所，根本没有一个我未曾投生过的众生之身，投生次数不能计数。也因为如此，根本没有一个众生未曾做过我的母亲，每一位众生做过我母亲的次数也是不计其数。即使每一位众生皆为人身，也没有一个未曾做过我的母亲，

次数不但不可计数，而且必将继续做我的母亲。由此应想：一切众生其实都是曾施恩保护于我的母亲。这就是知母的道理。

第二，念恩。光“知母”是不够的，要念起每一位众生做自己母亲时的恩德。把今世的母亲念想为年迈的外相，思惟我今世的母亲不仅今世是我的母亲，而且曾无数世做过我的母亲。她最初在胎中慈护我，出生后即置于软垫，十指顶上摇抱，以身之暖气拥抱怀中，慈颜笑迎，喜颜顾视，擦拭鼻涕，手除不净。我遭受到的点滴痛苦，与母亲所遭受的如舍命般的痛苦相比，母亲的痛楚更为深剧。而且母亲毫不顾惜自己的罪苦、恶名及性命，把疲乏劳苦获得的饮食、财物慈爱地给予我。可以说，母亲为我带来了无量的利益与安乐，为我忍受了无边的伤损与痛苦，如此想来，着实深恩浩大。

如此修习，自心萌生觉受，然后缘父亲等。念想他今生做父亲，过去无数世中也一样做过我的母亲，于我慈恩救护等等，深恩浩大。然后依次缘亲

属、中庸人、陌生人、怨敌、所有人类、一切众生，念想深恩浩大，如此“念恩”。

第三，修习“报恩”之理。念想无始以来施恩于我的母亲，因烦恼魔使，致心扰动，心识不得自在而趋疯狂，因远离了增上生及决定胜的慧见之眼，失去善知识的引导而迷茫。每一刹那都为恶作乱而颠仆蹶倒。总之堕在轮回，特别行在三途堪畏的崖边。在这种情况下，若予弃舍，委实太可羞愧。因此我需报恩，应将一切如母有情从轮回痛苦中救拔出来，安置于解脱之乐，如此有力行持，这就是报恩。

第四，修慈心。将一切众生视为父母，而令自己生慈心。缘念一个像自己母亲一样的曾经刻骨铭心的人。她哪里有无漏之乐呢？即使是有漏的安乐也付之阙如，现在她自以为是安乐的，终究趋变为苦。她虽希求安乐，也勤苦寻求，但后来却都只是作为堕入恶趣的苦因。今世不过徒为烦劳困苦，根本没有真实的安乐可言。因此，若她具足安乐及安

乐因该多好啊，愿她具足一切安乐及安乐的因，我当令她具足安乐及安乐因，如此有力行持，乃为修慈心。

在修“慈心”之前要先生起“平等舍”、“知母”、“观母恩”、“报母恩”之心。这是修慈心的基础。

第五，就是修“悲心”。首先清晰地念想一只正在遭受宰杀的羔羊，肢体被缚，胸皮被割剥，屠夫的手伸入羔羊腹内。羔羊已知即将丧命，眼睛眨也不眨地看着屠夫的脸，缘想其痛苦可悲的情况。因此，愿它远离一切痛苦及痛苦因，我当令它远离一切痛苦及痛苦因，如此有力行持。

我小时候就曾看到过一只羊被屠夫先割掉一块皮，然后手伸入腹内抓断心脏的情景，我现在想起来都发抖。如此念想之后，再把这种念想转移到受苦的其他众生，比如鸡等，然后依次缘念自己的父母、亲属、陌生人等等一切众生，分别替换而缘念，由此生起大悲心。虽然有的现在没有受这么悲惨的苦，然而由于他所造的一切恶业故，即将会遭受这

样的苦等等，心里如是念想。

第六，要修“增上心”。受苦折磨、安乐乏损的一切众生，离苦及离苦因当由我承办；得乐及得乐因当由我承办；特别是一切如母有情都能证得堪能断除一切二障习气的无上正等觉佛陀果位的事业当由我承办。如此有力行持，这就是增上心。

第七，“发菩提心”。你真的具有把一切众生安置在圆满佛陀果位的能力吗？事实上，现在的你并没有把一切众生安置于圆满佛位的能力。不但如此，即使是证得了声闻、独觉阿罗汉的果位，也只能承办众生的少数义利，把一切众生安置在圆满佛位的能力根本是没有的。那么具足这种能力的是谁呢？唯有佛陀才具有。他的身功德，相好庄严圆满具足；他的语功德，具六十种妙音，不待劬劳，于每一刹那也有能力以一切众生各自的语言讲说法义；他的意功德，为如所有智、尽所有智，于一切所知品类悉皆现见无碍。此外，对一切众生，具有如慈母对独子般的慈爱。大悲心则离诸亲疏而趋行，已到众

生该予调伏教化的时节因缘，刹那顷也不会逾时，佛行事业任运成办。尤其，即使仅仅是身语意每一道光芒的照射，也有能力把无量众生安置于一切种相智的果位。简言之，能令功德种类全部具足，缺失种类全部远离的，唯有正觉佛陀。如果想要彻底地成就自他一切利益，诚然必须证得如此的佛位。因此，我为了一切如母有情的义利，必当速疾速疾证得无上正等觉佛陀果位，如此有力行持。这里所说的“如子生慈心”，就是菩提心。它是核心内容。

常以笑容 念起慈爱 无忿如实言

应常以笑容，面对一切众生，用慈爱和无忿恨的心，以实事求是的言语来引导众生，令修正法。

《入菩萨行论》中说：

如是自身得自在，常时悦愉含笑颜，
颦眉蹙额若见时，是为亲友正直语。

遇到态度非常不好的人的时候，要把他当成亲密的善友。当他发言时，应看作耿直语。与他谈话

时，用他能受用的语言来教化他。

无关语滥 易生错乱 谨慎言适当

总是说很多毫无意义的话，会产生很多贪嗔痴等错乱之心。说话应谨慎，而且不能太多。该说的一字不漏，不该说的一句不说，要学会“言适当”。龙树菩萨在《亲友书》里说：

佛说三种语，人美实虚言，
犹如蜜花粪，弃后可行前。

佛说语言可分三种：一是美语，二是实语，三是虚言。美语如蜜，实语如花，虚言如粪，所以对虚言、谄媚、拍马屁等话，应该把它当成粪一样弃掉。说话时，包括引导他人、教化他人，一定要用美语、实语。美语是赞扬他人的功德，赞扬功德不是拍马屁；“虚言”才是所谓的拍马屁。那种凭空捏造的无稽之谈，妄说他人有什么什么德，才是拍马屁。世间的每一个人都不可能一点德都没有，只是不说他的过失部分，实话实说他的功德部分，这是

美语。如蜂蜜一样甜美，别人就会非常喜欢听，心里也会高兴，“这人怎么这么好啊，老说我好”。其实人心是很软的，你就跟他说“你这个人一看就是个好人”，他就高兴了，就这么一句话，马上就把人给说动了。但是不要说虚言，要实事求是地说。看他有什么德，从德的方面去说，说美语让他高兴，而且又不失为实语。怎么说实语呢？比如说，“你有如此如此之德，但有一件事你如果做到了，那你肯定是很了不起的，那是什么呢？你该做什么，不该做什么……”把正确的取舍之理适当的给他讲一下，他就会觉得做到了这一点会变得更加完善，他焉能不接受啊？他一高兴就会听进去，就会真的去做，这就是实语。但也不要只说实语不说美语。顺便说一种现象，有的人总是挑别人的毛病，说“这个不好，那个不好……”然后还有掩盖错误的法子，“我这个人说话就是直，不会说话，对不起”。说实话，他挑别人的毛病是很直，但他说别人的功德却从来不直，他看不到别人的功德，这是有偏心的，不能

叫直，叫偏。其实，你把他的功德部分直言直语说出来，他的过失你不说，然后适当地给他指出一个取舍之理。若又看到其有什么过失，再重点地给他指出几个……如此反复，过了一年半载他大部分的过失就会不见了，这不就是你的功德嘛。

《宝鬘论》曰：

妄言招诽谤，两舌亲乖离，
粗语闻恶声，绮语言失信。

说妄言和假话的人，会招来他人的诽谤；挑拨离间、两舌的人，最后将一个朋友都没有，所有的亲朋好友都会远离他；粗语、恶口的人，会得到一个恶名声。你辱骂他人，他人也一定会辱骂你。你不恭敬他人，他人怎么会恭敬你呢？绮语会使你的信任度大大降低，以后他人对你所说之话大打折扣，不能相信，自己也只是增长邪说的辩才。菩萨利益众生的四摄法：布施、爱语、利行、同事。这四摄法非常重要，是利益众生之本。由财施等三种布施（财布施、法布施及无畏布施）摄受徒眷，名为布

施；教导徒眷修增上生和决定善的语言，名为爱语；令他修习有利益的事，名为利行；如教别人一样，自己亦精进修学，名为同事。由于修此四摄法，暂时能摄持世间，究竟亦能摄持正法，因此应当修学。

无义事多 有碍行善 应舍非法事

没有意义的事情做多了，会妨碍行善积德，所以应该舍弃一切不如法的、非法的事情。关于“无义事多，应舍非法事”有三种：一是舍弃一切恶行；二是取一切善；三是辨应不应做之相，即应该做什么和不应该做什么。

首先，舍恶。《入菩萨行论》中说：

自他罪恶多无量，我曾誓愿悉摧毁，
是中仅唯一一罪，亦经劫海难消尽，
精勤消除罪障事，于我纤毫未见有，
无量众苦出生处，我心于此能不裂。

曾经我在发菩提心的时候，就立了誓言要摧毁一切众生的一切罪障。但是，就算消除一个罪障也

需要经历如劫海长的时间，如果修行不能消除罪业，又须受无量恶趣之苦，我的心不碎才怪！所以我一定要精进勤奋修行。这是舍恶之理。

第二，取善。

自他功德广无边，我曾誓愿悉修行，
是中仅一分功德，亦须修行经劫海，
我于如是功德分，纤毫亦未修生起，
此生获得何其难，我令无义而已矣。

自他一切无量的功德，我曾经在发菩提心的时候发誓，都要修行。其中每一个功德都需要经过长劫修行，如今我于少分功德，丝毫没有生起，我得到暇满人身何其难，如果我令今生无意义地彻底浪费了，那可怎么办呢？

第三，辨应不应作之相。

我未供养诸世尊，亦未曾设大施会，
圣教所示未随行，贫匮意乐未令满，
怖畏者未施无畏，衰损者未施安乐，
唯于母人胎藏中，生起大痛奇苦耳。

我没有作过供养世尊这样的功德，也未曾完成很大布施，也没有如圣教当中所开示的那样随顺行一切正法，也没有令那些匮乏意乐的人们满足，也没有给遭受恐怖和怖畏的人无畏布施，令他们远离恐怖，也没有令衰损者得到安乐。我唯于母胎中，生起奇痛大苦而已，如果利他之事我丝毫没有做，确实应该好好追悔。从此以后，一定要精进勤奋地去作饶益有情之事，制止非法，行持正法。这种信念非常重要。

若非要务 莫要勤作 所行劳无义

若不是能够带来现前和究竟利益的事，千万不要去勤做，否则所做之事就变成所劳无义。

为令所行有义，当发善愿。发愿极为重要，原因有三：

其一，“愿唯为利他之因”。“愿于何时缘我身，勿作此微无义事”。愿诸有情，任何时中，缘于我身，悉勿令为无义及出生不可爱乐事之因。这就是不做

无义事。

其二，“愿为意乐不虚之因”。“愿任何人缘我身，或生嗔恼或生信，即彼常时能转变，为彼成办众事因”。若有何人，缘于我身，或生嗔心，或生信心，愿即依彼心，转为成办彼人现前究竟一切义利之因。就是成大义之心。

其三，“愿为加行不虚之因”。“若人于我作讥毁，或复于我作损恼，乃至施以骂辱言，愿悉转成菩提因”。如果有人于我讥毁，损恼于我，或辱骂于我，愿悉转为能证无上菩提之因。总而言之，无论是善恶因缘的众生，我都愿将自己的行为、言谈举止、起心动念，变成饶益一切有情的根本大义，即全部转化为利益一切众生而证得无上菩提之因。

来世随业 不由己欲 舒缓即为乐

我们的一切痛苦和快乐，并不是我们想得到就能得到。我们今天的一切得、一切失、一切福、一切祸，都是由于过去身口意所造的业力所致。所以

我们要断除一切恶业，行一切善业，从贪嗔痴的恶业中舒缓出来，这才是真正安乐之因。

这里说的是关于业果问题，经中说由修善因唯生乐果，绝不会出生痛苦；而由不善因唯将生起苦果，不会出生安乐。乃至一个被酷热所苦的人，突然一阵凉风吹来，所生起的快乐，也是从过去所集的善业中产生；即使不慎被一根刺刺中，所生起的痛苦，也是从过去所集的不善业中产生的。因而业果是决定的。虽然仅作了微小的善因或恶因，如果没有遇到相违的缘，也会出生极大的果报。过去沙弥金德曾对一位嗓音不好的比丘说：“你的声音像狗吠”，由此五百世生在犬中。对一位身体敏捷的比丘说：“你像个猴子”，因而后世生在猴中。这就是业会增长广大的特点。

如果没有造作善恶二因，也就不会领受苦乐二果。这就是未作之业不会遭遇的特点。

如果造作了善恶二因，没有对治它，所造的业不会失坏。如经中说：

纵使经百劫，所造业不失，
因缘会遇时，果报还自受。

这就是业不失坏的道理。一切苦乐，一切得失，一切福祸，无论是大是小，全部都是由善恶业力所推，绝没有“无因之果”。因此切莫继续造作恶业，应如法而行。

嗟乎！ 为士所耻 则同死殁 勿谄应正直

“嗟乎”是一种呼喊声，“士”就是善知识。正士认为是耻辱的事情，如果做了，就跟死没有两样，所以应该住在正法之中，住在正确的取舍之中。要做到正确的取舍，首先必须要励力忏悔过去所做的、一切善知识视为耻辱的身、口、意之业障，净除业障是非常重要的。

忏悔时需要依靠四力。首先，净扫居室，恭敬陈设身语意所依（佛像、佛经、佛塔等），应生起真实三宝想。把身语意所依视为真实的佛宝、法宝、僧宝。然后思惟面前虚空之中安住着师长、本尊、

诸佛菩萨、勇士、空行及护法众，如同师长供资粮田一样。如有师长供资粮田，直接陈设在面前即可。观想在前面的虚空中有诸圣众，自己至心对以往所作的诸恶业，生起强烈的追悔心，把能忆起的罪障，一一发露出来，对每一个所造的罪障，生起如同服毒药后的后悔心以及纵使舍命也不再作的防护心。如有时间可依《金光明经》、三十五佛忏悔文、总忏悔文、三律仪别别忏法、师长金刚持颂、金刚萨埵百字明等方式，进行四力忏悔。

总之，归依发心为所依力；对已往的罪恶深生追悔为拔除力；念诵甚深经典、修习罪性三轮不可得的甚深空性、念诵金刚萨埵百字明咒、修造佛像、建佛塔、广修供养、以及称颂诸佛菩萨殊胜名号等为对治力；数数思惟生起不令丝毫罪堕沾染的防护心为遮止力。通过这样的四力忏悔，才能安住于正法中。

今生苦乐 昔日业引 切莫怨他人

今生的苦乐，皆是自己往昔所造之善恶业的成熟，是自造自受，没有理由怨恨他人。自所造之业果分三。一、不善业感寿命短促等等流果；二、感恶趣异熟果；三、善业招感与彼相反的果。

第一，不善业感寿命短促等等流果。首先，作恶的等流果报：杀生和损害他人，会得到短寿报；侵害他人，定会招来损害和逼恼自己的果报；偷盗的人将会变得贫穷和缺乏资财；邪淫者将会带来很多敌人和招来怨恨；妄言招来诽谤；挑拨离间的两舌者，亲朋好友都会远离他；说粗语的人，会听到很多恶声；说绮语的人没有信誉；贪欲会摧毁自己的所求，最终不会如愿得到；嗔恨的人，一定会有众多恐怖和痛苦之事；不相信有因果、四圣谛、前世与来世等的邪见者，会有许多恶执；喝酒的人如疯子一样，心智狂乱；不做布施的人会越来越穷；以五种邪命的方式获取财物者，会遭欺诳和欺骗；

骄慢的人会转生到卑劣种族之中；嫉妒的人，逐渐失去威信和减少威德；经常发怒和愤恨的人无论今生和来世都会变得越来越丑；不去听有智慧人的法音会越来越愚昧。这就是造恶之等流果报。

第二，感恶趣异熟果。不善业所感的异熟果当往地狱、饿鬼和畜生等恶趣。经中也说，十不善业重者，投生到地狱，中者投生为畜牲，轻者投生为饿鬼，这是异熟果报。

第三，善业招感与彼相反的果。一切善业的果报正好与不善业相反。经常放生者得长寿；利他者快乐多；财物布施者财圆满；不偷盗者不贫穷；不邪淫者亲友多；不妄言者受敬重；不恶语者亲眷聚；不粗语者常听敬赞言；不绮语者话语有分量；不贪之人所求之物必能成；不嗔恨者无恐怖且多安乐；无邪见者立正见；不饮酒者心智明；不做邪命者不遭他人欺诳；谦虚谨慎者人们都会敬重；不嫉妒他人并且随喜他人之德者；必然威德圆满；不忿恨并经常发慈心的人形貌端正；经常听有智慧人讲经就

会得到智慧等等。

一切安乐 由师加被 励力报其恩

一切快乐都是由师长及佛菩萨的加被所致，所以应该尽己所能报其恩德。

一切安乐主要指八种异熟功德。

靠守持戒律、舍弃十不善，虽可获得善趣之身，但远远不够，还应当努力获得具有八种异熟功德的殊胜所依身，以此来修习佛法。具有八异熟功德后，其修道的进程是迅速的。所以首先当了知八种异熟功德的作用如何以及它的因。八种异熟功德为：寿量圆满，形色圆满，种姓圆满，自在圆满，信言圆满，具足大势名称，具丈夫性，具足大力。其作用是什么呢？寿长可以长时积集善根；形色圆满可以摄诸所化，自己所说，他所乐闻；由于种族高贵，自己所吩咐的事他人不会违背；由自在故，可以摄受众多有情，令其成熟；信言则自己之言为他信受；大势名称则他人速受教化；具丈夫性有大无畏，且

少障碍；具足大力则任作何事常生欢喜，速发神通。

它们的因：长寿之因是不损有情、心依不害意乐、赎放生命、遮止害他、布施医药、看护病人等；形色圆满之因是摧伏嗔心，供花、灯、及鲜净的衣饰等；种姓圆满之因是舍弃我慢；自在圆满之因是布施衣食，虽无来乞讨者，也常怀利益他人之心施与财物；信言是因为远离四种语不善业；大势名称是因为敬事三宝、师长、和尚、阿阇梨及父母等；具丈夫性是因为观见女人过患，不希望成为女身，于将断男根者令得解脱；具足大力之因，他人无力完成的，自己发心代作，或作同伴及惠施饮食等。这八种因，应当至心希求，努力去修习，所生的善回向圆满菩提，对上中下士的同行道友，当远离嫉妒、攀比及轻蔑心，随喜他们的善行，自己暂时未能做到的应当常加观察，自己能做到的应当长期坚持励力修行。

这就是八异熟果。我们应该经常对照八异熟功德来寻找自己的不足，不断祈祷师长之加持，从而

作诸功德，使自己今生和来世更加完美。这样更有能力更有条件自己修习佛法，带领他人修习佛法，从而努力报答师长之恩德。

自心未调 焉能调人 先从自调起

自己的相续没有调伏，怎么能调伏他人的相续呢？要想调伏他人必先调伏自己。轮回的根源就是无明我执，因此，必须证得断尽一切痛苦、获得最胜解脱的圆满佛陀果位，如此才有能力利益他人，为此当如理修学珍贵的（戒定慧）三学之道。首先要戒律清净，然后修定，而后修慧，由此调伏自己内心当中的贪欲、嗔恨、愚昧、傲慢、疑心等等一切烦恼，尤其是要调伏烦恼的根本——无明我执。无明我执乃是万恶之首，只有调伏无明我执，才能断除轮回的根源，得到永久安乐。

无有神通 何能熟他 精进修三昧

神通是教化众生的一种方式，所以应该勤修戒

定慧。阿底峡尊者在《菩提道灯论》中说：

如鸟未生翼，不能腾虚空，
若离神通力，不能利有情。

鸟没有翅膀，无法遨游天空；同样，若无神通力就无法更好地利益有情。阿底峡尊者还说具神通者，一日一夜所做利益众生的事业，比没有神通者，一百次生命中所做事业的总集还要大。

若欲速圆满，大菩提资粮，
要勤修神通，方成非懈怠。

如果想速疾圆满大菩提的资粮，应该勤修神通力，方能成办利益一切众生的事业。

若未成就止，不能起神通，
为修成止故，应数数策励。

如果没有成就静虑，神通就没有办法生起，所以要不断地修习奢摩他。

止支若失坏，即使勤修习，
纵然经千载，亦不能得定。

如果没有修习奢摩他，即使再勤奋修行，纵然

经千百年，也不能得定。

宗喀巴大师在《广论》中也说：诸菩萨通过神通力方便示现，令众生了解诸趣等相，令他们厌离不善，进而趣入圣教，并使各种不同根器的人都能欢喜信受佛法、勤修佛法。

所积资财 死时定舍 为财莫积恶

所积资财，无论是谁，在死亡的时候必舍无疑，所以为了积财而造恶，实在是得不偿失。不管我们积累了多少资财，就算金山银山，当死的时候，谁能带走一分一毫？唯能带走的是你一生为积财所造的恶业。所以说，千万不要为了积财而作恶！这非常重要！正如佛教中常说的那句话：万般带不走，唯有业随身。请大家要刻骨铭心地记住《欲求解脱勇士之心宝》当中的每一句话，非常殊胜！

现在我们讲“死无常九因相法”当中的财无益之理。纵然我们富贵如梵天、帝释天或转轮王，死的时候还是连一名仆人、一件财物都带不走，所以

这些东西在死时都无益处。“国王须舍河山去，乞丐须舍棍杖去”。国王临终时，只能是山河依旧在，独自一人归。而乞丐如同国王一样，独自一人去，棍杖丢一边，没有谁能带走任何东西。佛在《大树经》中说：

纵然积有百年粮，死之次晨空腹行，
纵然积有百年衣，死之次晨赤身行。

尽管积累了足够吃一百年的粮食，死亡的第二天早晨必须是空腹而走；纵然积聚了可以穿一百年的衣服，死亡的次日早晨也是赤身而行。《入行论》中说：

死时皆须舍，然我不了知，
为诸亲与仇，造种种罪业。

因为不明白死时全部舍弃的道理，结果为诸多的亲和仇，造了种种罪业。关于财无益之理，帕绷喀大师曾经举了这样一个非常恰当的比喻：以前有个人将一块大石头打磨成工整的四方形，别人问他这将派什么用场，他回答说没什么用，以后准备把

它扔掉。我们的情况与此人相似：最终将放下现世中苦苦积攒的所有财物而去。

受用如贷 终无实义 立行殊胜施

我们所受用的财富，如同借贷到期归还一样，只是活着的时候，暂时使用，临终时就人财分离了。所以，我们应该趁着还拥有资财的使用权时，多做一些对众生有利益的事情，多做些殊胜的供养和布施。《入菩萨行论》中说：

若须尽救众生贫，方名布施波罗蜜，
现前今尚有贫人，诸佛云何到彼岸。

如果竭尽全力救度天下所有的贫穷之人，使他们都富有起来，才叫布施波罗蜜。可是至今为止，还有很多穷人，怎么能说过去诸佛已经圆满布施波罗蜜了呢？那么如何才能称圆满布施波罗蜜呢？寂天菩萨说：把自己的一切及善因所得的果报，包括身体、受用、资财、功德等全部布施于他人，没有任何舍不得的吝啬之心，这才叫布施波罗蜜。心中

没有吝啬，那就是布施，但要达到波罗蜜，则需要了悟和达到三轮体空——没有布施的对象、布施之物和布施者，一切缘起性空，皆如梦如幻。这样才能称为波罗蜜。波罗蜜意为到彼岸。

为使我们的布施成为圆满的布施波罗蜜，当如是祈请：我为了一切如母有情的义利，必须速疾证得无上正等觉佛位。为此，当毫不在乎敬奉、名声等，对于正法匮乏的众生，尽己所能地行教示正法的法施；对于遭受人非人、魔怪伤害的众生，当施与从怖畏中救护出来的无畏施；对于穷困匮乏的众生，当不冀求异熟回报，断除悭吝，布施与其所需资具的财施。三种布施法行，悉应如理修学。总之，我为了一切如母有情的义利，必须速疾证得无上正等觉佛位，为此，我的身躯、受用及所有善根当毫不顾惜地施舍一切众生，如此有力行持，祈求师长佛加持。每次行施之前，皆做如是发愿。

庄严今生 利乐后世 恒守清净戒

为了端严今生，也为了利乐后世，应该恒常守护清净的戒律。《入菩萨行论》当中说：

尽驱鱼鸟至何方，令彼悉免遭杀害，
由其成就断离心，说名净戒波罗蜜。

这里以戒杀为喻，比如说如果一定要将鸟兽鱼类等等送往一个不死的地方，才叫做守杀戒的话，那么不管将它们放到哪里，它们也会受到伤害。令众生免遭杀害，在内心当中断除一切杀念，生起一切救护之心，像这样断一切恶的守戒之心，并且达到“所守的戒律、所守的对象、守戒者我”三轮体空，便是净戒波罗蜜。

为令净戒圆满，我们当如是修习：我为了一切如母有情的义利，必须速疾证得无上正等觉佛位，为此，我当断除与断十恶等自己所承诺的律仪相违的种种恶作，不仅在自心上令布施等六度及尸罗等清净善法未生令生起、已生令增长，也令一切众生结合着尸罗等清净善业，安置众生于成熟、解脱之道，

如此有力行持。不恒常守持清净戒律，众生是不会真正受益的。

浊世多恚 慎勿生嗔 当披安忍铠

浊世当中，嗔恚甚多。我们一定要谨慎，千万不要让自己生起嗔恨心，而且面对嗔恚，我们当披上安忍的铠甲，即行安忍波罗蜜。怎么达到安忍波罗蜜呢？《入菩萨行论》中说：

悖逆有情等虚空，何能一一皆折伏，
但能摧自忿恚心，一切怨敌皆调伏。

逆反而造业的有情遍满虚空，不可能将所有有嗔恨心的有情都一一折服，但是可以把自己内心的嗔恨心和愤恚心彻底摧毁，这样一切怨敌也就被调伏了，调伏自己的忿恚心才是安忍。又如：

欲持广皮覆大地，尔许皮革何可得，
但敷皮革衬富罗，大地无处不普覆。

为了让自己的脚走到哪里都感到很舒服，就想把整个大地都用皮子覆盖上，到哪里去找那么多的

皮子呢？如果穿上厚厚的皮底鞋，舒服又柔软，无论走到哪里都像踏在皮子上面一样很舒服。就像要灭掉所有嗔恨对象，那是不可能的，有情无尽，嗔恨对象也无尽。但若能调伏自己，达到内心没有嗔恨心，那么一切敌人也就没有了。就如同虽然没办法用皮子覆盖整个大地，但可穿上皮底鞋，一切问题就解决了。

如是外境一切法，非我力能所遮止，
但须遮止于自心，何须更复遮余法。

外界的一切，不是我的能力所能遮止的，但是只要把自己的心遮止住，就不再需要其他任何遮止法。若达到三轮体空，就是安忍波罗蜜。

修安忍波罗蜜时当如是发愿：我为了一切如母有情的义利，必须速疾证得无上正等觉佛位。为此，即使所有众生趋变为敌，我刹那顷也不起嗔心，应当成办利益以回报伤害，并令自他心续圆满安忍度等佛的种种法行。此外，当遭致食物、财聚、住处、卧具等等的匱损，遭致自所不欲的疾病痛苦等等，

应想：这些痛苦的蒙受原是我过去世中造了诸多恶业果报所致，依着此诸果报，净除了过去所造的许多恶业，何不乐哉。其实也没什么不好，尤其如果是为了正法而蒙受痛苦的话，当心生坚忍之心，依此更得趋近于一切种相智的佛陀果位道中。所有这些痛苦应自愿取受，由是得以断除自他轮回、恶趣之苦的续流。如是思惟：痛苦的遭遇其实是黑白业的异熟，是三宝的加持，是诸佛菩萨摩诃萨的不可思议力量，是无上菩提，是十二分教，是诸菩萨学处。能生起如此信解，果利极大。如此信解后，为了证得无上菩提，我应如理修学十二分教的所诠之义，诸菩萨学处，如此有力行持，并了达“安忍的对象、安忍之法本身、安忍者我”如梦如幻的三轮体空，便是安忍波罗蜜。

懈怠力故 尚滞凡庸 当燃精进火

由于长期懈怠的缘故，到现在为止我们仍然滞留在凡庸当中，为此在得到这暇满人身之时，应当

燃起精进的猛火！寂天菩萨在《入菩萨行论》中说：

一念净心所生果，能生梵净诸天等，
唯由身语所起行，得果微劣不如是。

仅仅生起一念净心，也能投生到梵天等处。惟有身、口、意所行，以非常猛厉精进的心，才能证得无上正等觉佛陀果位。

关于精进波罗蜜的修习，当念想：我为了一切如母有情的利益，必须速疾证得无上正等觉佛陀果位。为此，我应成办庄严相好等佛的一一法行，成办布施等菩萨一一法行。即使必须以十万劫恒住无间狱中成就佛位，我也应不舍精进，生起好乐。不仅在自心上聚集甚深广大的善法，也应安置众生于善道，令证无上正等觉佛陀果位。如此励力修持。

“安忍”和“精进”不容易分清。安忍是指不畏苦行而修法的心念，面对苦，不怕苦，苦心修行。而精进，则是不把苦当苦，以苦当乐，也就是把“苦念转为乐念”，这便是安忍与精进之差别。

达到“所精进的法、精进本身和精进者”三轮

体空便是精进波罗蜜。

散乱道中 耗尽此生 当即修静虑

平常凡夫就是在散乱当中耗尽一生，所以应该早日修习静虑。

关于静虑波罗蜜，《入菩萨行论》中说：

佛言从于长时中，念诵勤修诸苦行，
心于余境而驰散，虽持明咒终无益。

佛说即使在非常长的时间当中，念诵经文、咒语、佛号、修善法的苦行，只要内心散乱，不是一心专注，那么所做的一切最终都没有太大利益。

现在，有很多人把“一心不乱”理解得太浅，太简单了。比如《阿弥陀经》里“闻说阿弥陀佛，执持名号。若一日若二日……若七日一心不乱。其人临命终时阿弥陀佛与诸圣众，现在其前。是人终时，心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土”。另外《无量寿经》、《观无量寿经》、《宝积经》、《华严经》里面也都提到“一心不乱”。“一心”指的是达到静

虑，“不乱”指的是远离掉举和昏沉，达到一禅以上，才称得上“一心不乱”，并非是指通常所说的“专心致志”。修静虑，一般是把自己的心放在一个所缘上，比如念想一尊佛像等，心丝毫不摇动，三天、五天、七天不起任何分别心，把所缘的佛像念想得如同佛立在眼前一样，几乎可以抓住一样的清晰坚固，生起这样的心，并且生起身轻安和心轻安的觉受时，称为“一心”，与我们平常所说的“一心一意”的“一心”绝然不同，这是佛教阐述静虑状态的代名词。

修行静虑（禅定）波罗蜜时，应当发愿：我为了一切如母有情的义利，必须速疾证得无上正等觉佛陀果位。为此，对于在自性上，有世间及出世间的静虑；从品类上，有止、观及止观双运的静虑；在作业上，则有现法乐住的静虑、引发现证功德的静虑及饶益有情的静虑。一一所有菩萨修行的一切静虑，我悉应修学。把静虑者我、心所安住的所缘以及静虑本身，三者皆视为如梦如幻，体性皆空，这就是静虑波罗蜜。

无论汉地、藏地，以及东南亚等地，修静虑者甚多，但对静虑有全面理解的比较少。修静虑需要具备的因缘非常多，不要以为什么都不想，在那坐着就是修静虑，不是的。关于修静虑的问题，从修静虑所需的资粮、修静虑所应具备的因缘、修静虑的方法、修静虑的次第到修静虑的结果，我们反复讲过几次，请大家有空的时候详细完整地好好看看，会有裨益的。

邪见障故 未见本性 谛察清净义

现在讲智慧波罗蜜。“邪见障”分二：一者常恒障，二者断见障。常恒障，视自性为实有之障；断见障者，视一切为无有之障。断见者，否定十二因缘，否定苦集灭道四圣谛、前世与来世、因果缘起不虚之理，否定一切解脱与涅槃之理。持断见者，必堕恶趣。历史上有顺世派，就是专持断见的。常见者，认为有造物主，造物主是永恒不变的，视一切万物都被所谓的造物主所主宰、控制，并且视一

切万法为实有、有自性。比如印度的一些数论派等外道，以及一些教派，都是持常见的。持常见者，只能造“世间”的福德资粮，没办法造“出世间”的福德资粮，由此只能投生到人天道，不能得涅槃。

得涅槃必须断除无明，而只有了达“无我相、无人相、无众生相、无寿者相”的万法体性皆空的实相，才能断除无明，才能断除“我执”和“我所执”，由此方能永断一切苦因，证得涅槃果位。无论常见，还是断见，都属邪见。由于这样的邪见障碍故，见不到万法体性皆空的本性。

说到万法体性皆空的本性，千万不要堕入断见。既然一切本性皆空，还谈什么因果不虚呢？缘起不虚的现象和缘起性空的本质是从两种不同角度而言。学佛者一定要记住：当你讲空的时候，千万不要破坏因果不虚之理；当你讲因果不虚之理的时候，千万不要把因果视为自性实有。如果把因果视为自性实有，那就堕入了常见；如果否定因果、四圣谛及涅槃等一切佛经，则又进入断见。堕入这两种障中

任何一种都是非常危险的。千万要“谛察清静之义”。何为清静之义？最为究竟、最为真实、最无垢染的万法性空之理。关于这个问题，寂天菩萨在《入菩萨行论》中说：

若人于此胜法要，心之秘密不了知，
欲求安乐除诸苦，唐劳漂流无义渊。

就是说，如果不了解最秘密的殊胜法要——万法性空妙有之理，想要除掉一切痛苦因而欲求安乐，为此所做的一切努力都是徒劳无意义的，不可能获得永久安乐的殊胜果位。

关于智慧波罗蜜的修习，当思惟我为了一切父母有情的义利，必须速疾证得无上正等觉佛位。为此，应当修学通达实相的胜义慧、通达五明学处的世俗慧以及通达饶益有情的义利慧。所有菩萨习行的智慧，我悉应修学。只有了达万法体性皆空的实相，才是智慧波罗蜜，为此，引用宗喀巴大师在《三主要道》中很精要五个偈颂，以便对性空慧或究竟慧的道理真正理解。

第一个偈颂：

不具通达真理慧，虽修出离菩提心，
不能断除有根故，应勤通达缘起法。

如果我们没有通达万法本性体空的“真理慧”，也就是性空慧或究竟慧，纵然我们有非常猛厉的脱离六道轮回的出离心和为利有情父母众生而证取无上正等觉的菩提心，而且勤修布施、净戒、安忍、精进、净虑等，历经万劫也无法断除一切痛苦的根源——无明我执，无法了知真正到达涅槃彼岸的智慧。所以只有通达缘起性空的智慧，才能彻底断除无明。《般若波罗蜜多心经》中：“依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃”。这段话非常精辟。反过来说，如果想达到究竟涅槃，必须远离一切颠倒梦想。颠倒梦想就是贪欲、嗔恨、愚昧、我慢、疑心等一切烦恼。要断除一切烦恼就必须心无挂碍，挂碍就是把“我”当成实有，把一切“法”当成实有，即“人我执”和“法我执”就是挂碍。也是《金刚经》里所说的

着“我相、人相、众生相、寿者相”。要断除一切挂碍，就要断除挂碍的根本——无明。要破除无明，就需要用智慧，智慧即般若。惟有生起智慧波罗蜜，才能断除无明我执的挂碍，断除无明我执的挂碍，才能断除贪、嗔、痴、慢、疑等一切烦恼的颠倒梦想，由此才能够得到究竟涅槃。

第二个偈颂：

能见轮涅一切法，从因生果皆不虚，
且能破诸所执境，彼入佛陀所喜道。

“佛所喜道”，就是佛喜欢、赞叹的道。如果一旦明白了无论轮回还是涅槃，一切皆是从因生果的不虚之理，同时，又能破除对因果执为实有相、自性相等所执境。

第三个偈颂：

现相缘起不虚妄，离执空性二了解，
何时见为相违者，尚未通达佛密意。

现相的缘起与因果皆不虚妄的道理和离“我相、人相、众生相、寿者相”等诸相是为空性的道理，

对于这两个道理应该了解，如果觉得二者相互违背，那么还是没有真正通达佛的密意。

第四个偈颂：

不复轮替而同时，普见不欺缘起已，

普灭实执所执境，彼时见观察圆满。

因果不虚与体性皆空二者不是轮替而是同时的，若能在见到缘起不虚之时，同时明了其体性是没有自性相、没有实有相，只有破除一切执境相，这时“清净见”的观察便圆满了。

第五个偈颂：

又由现相除有边，及由空性除无边，

若知空性现因果，不为边执见所夺。

若能由现相的因果不虚之理，而断除一切自性存在、实有存在的常见。若能由万法的体性皆空之理，而断除无有的断见。由此而明白，正是由于体性皆空才显现因果不虚，也正是由于因果不虚才透视出体性皆空。龙树菩萨曾经说过：“诸因缘生法，我说皆是空”。正因为诸因缘能生法，所以我说它们

的体性一定都是空的。反过来也可以说“诸法体性空，皆由因缘生”。一旦明白二者是相互依存、相互衬托，就再也不会被“边执”——常见、断见所迷惑而失去正见。此乃智慧波罗蜜。

诸友！ 生死淖中 无有乐处 速登解脱岸

诸位善友，生死轮回就像泥潭、沼泽一样，没有任何一个究竟快乐之处，所以应该生起非常强烈的脱离轮回苦、登上永久安乐彼岸的心。对于出离心，首先要思惟两件事：第一，思惟轮回的总苦；第二，思惟轮回的别苦。由此，才能令自己的相续生起真正想脱离轮回的心念。

一、思惟轮回总苦。我虽然如理行持断十不善业的戒律，脱离恶趣苦，获得善趣人天等果位，但是，若不能证得断除痛苦的、脱离轮回苦海的根本解脱，那么在世间所获得的安乐也是转瞬即逝的。譬如一个恶人，一个月后将处死，在此期间，每日仍需蒙受火漆刑拷，棍棒鞭挞等剧烈痛苦。即使有

人求情，也只免去暂时的棍棒鞭挞的痛苦，但被处死的日期却越来越近，这个致命问题还是没有得到解决。因此，每日都在遭受着即将死亡的痛苦折磨，内心哪有丝毫快乐。就像这样，一旦不能证得根本断除轮回痛苦的解脱果位，就算我们造集了一些福德资粮，无论是何种可获得善趣果位人天果报的善业，当往昔积造的善业牵引的果报完尽，也即堕入三恶道，仍需长期蒙受各种剧烈的痛苦，哪里有什么真正的快乐可言？此外，轮回当中一旦惑业投生，即不外乎苦的体性。敌变为亲，亲变为敌，损益实无可凭信。任何时候都有可能遭受种种苦恼，任是如何受用轮回之乐，不仅终无饱足之期，也增长贪欲。由是导出更多痛苦，就像喝咸水一样，世间的贪欲是无法满足的。任是如何获得妙善之身，仍需恒为弃舍，获得妙身实无可凭信。无始世来，数数结生，实极难知生死边际，任是如何得到轮回圆满，最后终归舍离，圆满实无可凭信。轮回的三界中没有可靠之处。因此，得难得而义大的暇满人身，我

已获得的此刻，必当证得堪能断除一切轮回苦的佛果位，如此有力行持。此为观六道轮回的“总苦”而发出离心。

二、思惟轮回别苦。凡是既已获得一个五取蕴身，即不外乎苦的体性。三恶道故不待言，即使获得人的近取蕴身，依此而得到蒙受饥渴、与亲眷分离、与怨敌会遇（怨憎会）、自所欲求的事物寻求不得（求而不得）、所不欲求的事物逼临纷至，以及蒙受生、老、病、死等苦，我们内心当中遭受到的痛苦，远远多于享受的快乐。但这些痛苦还算小事，关键是我们时时刻刻还在造集由贪欲、嗔恨、愚痴而引发的身口意的一切恶业，由此必将带来地狱、饿鬼、畜生等巨大的痛苦，那时我们将怎么办呢？所以，在这轮回当中，无论是天界、人间，还是阿修罗、地狱、饿鬼、畜生，任何一处都没有真正的快乐，皆是痛苦。无论与谁为伴，都是痛苦的助伴。无论做何世事，皆是造下痛苦因缘。如果不能脱离轮回苦，就算得到人天福报，有何可乐？一旦遇到

恶的因缘，快乐便会很快消失，还会遭受种种苦恼。所以，我们要发心彻底断除一切轮回痛苦的根源，为得到永久安乐及安乐因的涅槃果位而不懈地努力修行。

如法励修 师长教授 枯竭众苦流

我们如法地依照善知识所讲的教授修行，才能够枯竭和断除一切轮回的苦流，心识本身实为无记体性。最初以我、我所为所缘而生起执著自性实有的心，依此对我的执著，贪著自方，嗔恚他方，并生起执著较他为胜的我慢等邪见。进而执许并无展示无我之理的导师、无彼展示的业果、四谛、三宝等邪见与怀疑，依此，增长其它烦恼。因为这个缘故，造作诸业，遂在自所不欲的轮回中蒙受了各种痛苦，因此，归根结底，一切痛苦的根本即是无明，故须证得堪能根本断除轮回一切痛苦的师长佛果位。为此，当知应如理修习增上三学，尤其应对守护利益极大、不守护过患极大的、是我如其承诺的戒律，

于此应舍命亦不舍弃，如理守护一切戒律。此中，有无知堕罪门，彼之对治为听闻、了知教诫；有不敬堕罪门，彼之对治为恭敬导师，包括彼制订的遮戒及如理修习学处的梵行益友；有放逸堕罪门，彼之对治为生起念知、惭愧，具足戒慎；有烦恼炽盛堕罪门，此中，贪欲的对治是修不净；嗔恚的对治是修慈悲；愚痴的对治是修缘起等。当不染着此诸过失，如理持守净戒，如此有力行持。

在此，着重强调一点：如果我们想清净持守戒律，就一定要守住最易染犯的四大堕罪之门：

第一堕罪门，无知。此“无知”不是“无明”，是不知戒律的律仪。比如，是比丘也不知比丘的律仪，是比丘尼却不知比丘尼的三百多条律仪，受了菩萨戒却不知菩萨戒的十八根本戒，或者二十八戒、四十六戒等一切戒罪。更不知犯堕罪后如何恢复戒体，如何忏悔，不知其理，由此就会犯堕罪。对治无知堕罪的方法是：谛听师长和善知识的教授，多听法，多看佛教的教典，特别是要学习并熟悉菩

萨戒、比丘戒、比丘尼戒等各自持守的律条。

第二堕罪门，不敬。即对佛不恭敬，对法不恭敬，对僧不恭敬，尤其是对自己的师父不恭敬。师父是给你讲解开示的人，如果对师父不够恭敬、不够重视、不够信仰，就不会把师父所讲的教授给予重视，由此会犯不敬之堕罪。其对治的方法，要如理地依止善知识，特别是要依《菩提道次第广论》、《略论》和《速道》中所说的，如法依止善知识，非常重要！佛在许多经典里再三劝说，如理依止善知识，如同恭敬佛！《华严经》中善财童子多次寻访依止并恭敬善知识。《摩诃般若经》里，常啼菩萨非常恭敬和亲近法胜菩萨等等。我们应以此为榜样，如理恭敬善知识，非常重要！并且，对所订制的遮戒等，要如理的“应遮者遮，应行者行”，要如理修行一切菩萨学处等等。

第三堕罪门，放逸。即世间所说的“放纵自己”，如果自己不好好管教自己，放纵自己，是最容易堕入罪恶当中的。其对治的方法是：要生起正知正念。

所谓正知正念：正念者，无论行走坐卧，任何时候都要把自己的心放在对经律论三藏的闻思修当中，凡夫的事情不要做太多，一定要把自己的心放到佛法的闻思修当中。正知，就是每过一会儿就观察自己，是否起贪心、嗔心、痴心？只要一动念，马上制止，立即返回到善念当中来。一定要有这样的正知正念，而且还要有惭愧之意。何为惭愧？“以己而惭，以他而愧”：“以己而惭”，违反任何一条比丘、比丘尼戒、菩萨戒等大小律条的时候，要让自己的良心遭到谴责、遭到责备，并且立刻做四力忏悔。“以他而愧”，在别人面前犯戒造罪，应该更加羞愧，别人都能如法行，而我为什么如此犯戒造罪？由此生起羞耻心，以这种心念来严加管束自己。“具足戒慎”，对戒律要用非常谨慎、非常小心的心态对待，才能堵住放纵或放逸的堕罪门。

第四堕罪门，烦恼炽盛。就是贪欲、嗔恨、愚痴、傲慢、怀疑、吝啬等非常强烈或过于深重。对治方法是：如果嗔恨心很强，就多修慈心，多修安

忍，尤其是多看《入菩萨行论》当中的“安忍品”，里面讲得非常殊胜；如果贪心太重，就念想“不净观”；如果过于愚昧，要修缘起性空。以对治的方式不让自己沾染过失，保证持守清净戒律。

非是虚谈 至诚所言 理应铭于心

阿底峡尊者对当时阿里地区古格王朝的国王菩提光说，我说的这些话，不是随便简单应付的虚谈，而是发自内心最真诚的肺腑之言，理当铭刻在心。

如依此行 自他安乐 我亦生欢喜

如果能够依照上述所说去修行，不仅自己将会得到安乐，而且一切有情众生也会得到安乐，这样我也会很高兴的。

愚夫者我 至诚之言 务请君谛听

阿底峡尊者自称愚夫说，这是我发自肺腑的真诚之言，请君主（称菩提光）务必认真谛听。

阿底峡尊者在即将返回印度之时，授于拉喇嘛菩提光之教授，即《欲求解脱勇士之心宝》，已经全部讲解完了，这个教授非常重要。最后，祝愿大家在解脱的路上依此《心宝》奋勇前行！

跋

嗟尔众生，无量劫中，六道轮回，遍受大苦，无由解脱。因究竟安稳之乐，唯赖佛法得之。而佛法弘传，以经论等诸教授为度筏，方能越生死海，抵涅槃城。此经书法宝如一灯燃百千灯，薪尽火传而灯灯无尽，实大福田也。

沈阳北塔护国法轮寺夏坝仁波切，夙有灵因，童真入道，年少求学大寺，弱冠遍阅三藏，悲智双运，戒圆证深。更精通汉语，雅擅文言。为令宗喀圣教复兴于汉地，故自驻锡沈城以来，广讲诸大经论，如瓶泻水，如云行空，闻者咸叹为未曾有。今整理校对，结集为丛书出版，使诸法学家，有以从学也。

为令便利初学，夏坝仁波切特谕示于此丛书，放弃版权，唯禁篡改冒名，不禁翻印流通。故有愿息灾者、祈福者、求子者、求财者、庆生者、度亡者、欲学修者、欲解脱者、欲证果者，皆可印赠经书法宝，以集资净障，必能如愿以偿。而经书法宝弥足珍贵，录入者、校对者、排版者、印刷者、流通者乃至随喜赞叹者，经说皆能获得广大福报，恶业消除，灾难远离，衣食丰足，福禄绵长。现生安乐，究竟解脱，辗转增上，成正等觉。

人身难值，佛法难闻，若无宿因，于甚深微妙之法，不能见不能信，遑论闻思修乎？故今宝贵人身幸已获得，殊胜妙法幸已值遇，愿善学修，必不使其空度！

功德回向

愿将助印及流通本书的功德：

回向大恩根本师长夏坝仁波切，愿恩师法体安康、长久住世、常转法轮；

回向如来正法，愿如来正法永住世间；

回向一切父母有情，愿他们早日脱离轮回之苦，终得菩提果位；

回向所有同修师兄，愿他们违缘消灭，顺缘增长，速速成就世出世间种种功德；

回向给自己、家人及亲朋好友，愿远离一切内心的忧愁、烦恼、痛苦和外在的一切灾难、魔障和疾病等等，永久安乐！愿现前具备禄、福、寿、财以及一切修学佛法的顺缘，消除一切违缘，家庭幸福美满，工作顺利，万事如意！生生世世不离如来正法，速速证得佛陀果位！

法 施 功 德

《金光明最胜王经》云：

由其法施，有五用利故。云何为五？即：

（一）法施兼利自他，财施不尔。

（二）法施能令众生，出于三界，财施之福，不出欲界。

（三）法施能净法身，财施但唯增长于色。

（四）法施无穷，财施有尽。

（五）法施能断无明，财施唯伏贪爱。



ཡིག་ཉི་ཤུ་རྒྱལ་པ་འདི་དཔེ་ཆ་ཡི་ནང་དུ་བཞག་ནད་པེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་
བཞོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ལྷན་ལས་གསུངས་སོ།
跨經免罪咒輪，此咒置經書中，可滅誤跨之罪。

普为出资及读诵受持 辗转流通者回向偈曰

愿以此功德 消除宿现业
增长诸福慧 圆成胜善根
所有刀兵劫 及与饥馑等
悉皆尽灭除 人各习礼让
读诵受持人 辗转流通者
现眷咸安乐 先亡获超升
风雨常调顺 人民悉康宁
法界诸含识 同证无上道
普愿见闻者 此生皆解脱
尽此一报身 同生极乐国

沈阳北塔·护国法轮寺全年固定法会

正月初一弥勒佛誕生日法会

正月十五祝愿法会

清明节超度大法会

开光法会

五月大型讲授传法法会

文殊增慧加持法会

药师佛千供法会

护法神驱魔消灾法会

息增怀诛火供大法会

十月大型讲授传法法会

十月二十五宗喀巴大师涅槃日法会

- ◆ 每年法会时间请在“沈阳法轮寺”微信公众平台查询“法会时间”。



结缘流通 欢迎助印

沈阳北塔护国法轮寺编辑部整理的夏坝仁波切讲传之法皆免费结缘。希望十方善信积极参与助印，广弘正法，功德无量。

您的善举必将增长您的菩提资粮



◆用微信“扫一扫”扫描上面的二维码即可关注沈阳法轮寺的微信公众号

◆或者用微信“添加朋友”功能搜索 foxuebaozang-btbyz



www.beita.org

◆在浏览器地址栏输入上面的网址，即可进入“佛学宝藏”官方网站，下载或者查阅夏坝活佛弘法资料。

◆结缘佛书典籍请致电北塔流通处

024-8662 6135