

慧光集

三

開啓修心門扉





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。

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，只有佛法裏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

開啟修心門扉
——趨入菩提道次第論之修心篇

金厄瓦羅珠嘉燦／著 堪布索達吉／譯



前言

金厄瓦羅珠嘉燦尊者是格魯派諸位英明蓋世的大德中舉足輕重的大成就者。在其年幼之時，就已顯示出超常的出離心。三歲開始從師學習文字，由於天資聰慧，即使是深奧的各類經論，只須稍加點撥，很快即能過目成誦。

成年之後的尊者，更是以卓而不群的智慧，絕世超倫的悲心而名揚四海，成為格魯派中秉承傳播正法的中流砥柱。他將所有的心血都花費在佛法上面，廢寢忘食地修持，嘔心瀝血地教人，並著重強調看破塵世與憶念無常。以自己的高山景行，博得了弟子們的無比信心。嚴師出高徒，由於尊者的言傳身教，而使其門下人才輩出。尊者師徒看破紅塵的心行，更是被世人傳為佳話。

西元一四七二年，七十一歲的尊者示現圓寂。雖然尊者的色身已經離開我們，但他為後人留下的《菩提道次第引導文》、《中觀見解大修》、《入行論攝義——智者頸飾》、《親友書攝義——善解密意疏》等，凝聚著前輩傳承上師智慧的結晶，必將流芳百世，饒益千千萬萬的後代追隨者。

在眾多有關尊者的傳記中記載，尊者乃為克哲傑大師之高足。但在藏學家東噶羅桑陳理所著的《藏學大辭典》中，也有他是宗喀巴大師以及嘉操傑尊者得意門生之說。但無論如何，所有傳記中共同一致的說法就是：尊者是一位名不虛傳的佛菩薩之化身。

雖然藏傳佛教各大宗派在具體的修法上各有千秋，但在修持出離心與無常方面，噶當派卻獨佔鰲頭，有著與眾不同的獨到之處。本書匯集噶當派諸位傳承上師的教言，將一切修心訣竅和盤托出。通過閱讀該文，我們可以深切地體會到，在文章的字字句句中，都流露出智者們的真知灼見。既有情真意切的鞭策鼓勵，也有恨鐵不成鋼的呵斥痛罵，可謂情見乎辭，使前輩上師們的音容笑貌栩栩如生地躍然紙上。

從書中，我們還可了知噶當派前輩大德們恬淡寡欲，離群索居，即使家徒四壁，卻窮當益堅，不為世間八法所染的浩然之氣。並可以此作為我們行動的指南。由此可見，本書實在是踏破鐵鞋也難以尋覓的奇珍異寶。

無論顯宗還是密宗，雖然見解不一，眾說紛紜。但在調伏自心，培養出離心方面卻是步調一致的。看破今生、修習無常作為本書的精要所在，對於修行人調御自心，具有深遠的意義及不可估量的加持力。

在這個物慾橫流的時代，能作到出淤泥而不染，

不為世間羈絆所纏繞的人猶如鳳毛麟角。許多所謂的修行人，皈依、出家多年，卻始終脫不開花花世界的誘惑，內心常存非分之想。為一些蝸角虛名、蠅頭微利而費盡心機，卻因前世業力的緣故而始終不能償願。即使獲得了一些暫時的圓滿，也時刻擔憂到手的一切會如邯鄲一夢，轉瞬即逝。就這樣在患得患失的世間八法中摸爬滾打，從未意識到自己岌岌可危的處境。

常言說得好：“船到江心補漏遲”，如果一味沈湎於世間的榮華富貴而始終執迷不悟，等到鬼門關現前之時，“臨時抱佛腳”已為時晚矣，只有跟隨宿業的牽引，墮入惡趣的深淵，驚惶失措地接受閻羅的審判。此時若回想當年觥籌交錯時的躊躇滿志，就會悔恨交加。

早知今日，何必當初？我們千萬不要步此後塵，而將萬劫不復得的暇滿人身白白斷送，作出貽笑後人的荒唐行為。

還有另外一些修行人，雖然了知世間八法的過患，以及修行的重大意義。卻急功近利，好高騖遠。將自己的眼光始終盯在大圓滿、大手印等等高深大法上面。一旦給他們宣講看破塵世、憶念無常的道理，就興趣索然、心不在焉。即使說得口乾舌燥，也是對牛彈琴，白費心機。這些“區區小法”在他們高不可

攀的心中始終難有一席之地。

通過本書，我們應當清醒地認識到，出離心是一切功德的基礎。若沒有出離心與菩提心，就算不上是真正的修行人。若沒有紮實的出離心作為基礎，菩提心、空性、自然本智等一切功德，都猶如海市蜃樓，始終可望而不可及。

如果仍然蔑視前輩大德的忠告，故步自封、不自量力地一味修持所謂的高法。即使具有最高層次的灌頂與傳承，即使鶉衣百結，飲水食藥，在幽靜的山洞中枯坐終老。如果不具備出離心與菩提心，在一些關鍵問題上，就會心有餘而力不足。最終一切辛勞都將如井底撈月，落得個無功而返的下場。

千里之行，始於足下。無數的高僧大德們都以他們的實際行動作出了最好的證明：要想獲得遍知一切的佛果，必須以堅實的出離心作為基礎。

每一次拜讀此文，都有振聾發聵之感，使我收益良多。如此美味佳肴，實在不敢獨食，為了利益現代的同修以及後代的有緣者，故而借花獻佛，將此文譯成漢文，與大家一起分享。

由於作者所處年代距今已四百餘年，在他之前的噶當派大德們的語言表達方式，與現代藏語有較大區別，並且在言教中包含了較多的方言土語，故顯得晦澀難懂。在翻譯過程中，我曾請教了眾多上師，參閱

了不同版本的噶當教言，如《喻法書釋》、央金噶多撰寫的《〈開啓修心門扉〉名詞解釋》等等，旨在準確地表達作者原意，使大家能無謬地了知前輩上師的一番苦心，並從中受益。希望大家不要因本書的主題屬於共同前行的範疇而輕視，要知道，如果能含英咀華，細細品味每一段教言，並身體力行地加以修習，必將受益無窮，獲得與修持其他甚深大法同樣的成就。

由於鄙人才疏學淺，在翻譯過程中難免有疏漏之處，於此誠心懺悔，希望各位智者海涵並斧正。

人生如白駒過隙，轉瞬即逝。“好花不常開，好景不常在。”不久以後，我們每個人都將面臨死亡的威脅。機失難再，時不我待。我們若能把握住當下的時機，遵照本書的教言，破釜沈舟、百折不撓，與無始以來累積的煩惱決一死戰。即使過著粗衣糲食的生活，也仍然以堅如磐石的勇氣勵力修持。相信在不遠的將來，我們夢寐以求的境界，便會如同探囊取物般輕而易舉地獲得。

癸未年六月初四
書於百花怒放之色達草原

金厄瓦尊者簡介

堪布索達吉／譯



金 厄 瓦 尊 者 簡 介

金厄瓦羅珠嘉燦尊者出生於札南康地的傑氏家族，該家族為世代相傳的天賜僧侶貴族種姓。其父名為傑·秋加，母親名為拉本，在水馬年（西元1402年）的一個吉日良辰，尊者幼小的生命伴隨著各種瑞相順利誕生。

由於宿世長期修道的習氣已經成熟，尊者於出生之初，即已顯示出對世間的極大厭離。強烈的出離心時刻激勵著他的相續，故對其他世間繁冗瑣事一概不予過問，僅僅一心一意地思維佛法。

當他七歲的時候，就割愛辭親，於金厄瓦·仁欽根噶羅珠前捨俗出家，取名羅珠嘉燦吉祥賢。成為佛門僧眾之一員後，即如護眼目般謹守別解脫戒的各條界限。並先後在克哲傑大師、羅珠法王等眾多超凡入聖的上師前，系統完整地聽受了五部大論。之後，便如閑雲野鶴般地浪跡於衛藏各大寺院，以深邃的智慧、無礙的辯才而享譽各方，成為名噪一時的遊學辯論者。

二十歲時，由大堪布雲丹仁欽擔任親教師，尊者在數量俱全的清淨僧眾中受近圓戒。之後，便猶如上座部大迦葉尊者重現於世般地嚴格持守戒律。

其後，尊者又不辭辛勞地投奔於瑪卓坊地方馳名天下的大成就者——堅華嘉措瓦尊者座前，以全副身心如理如法地依止，並完整地恭聆了至尊宗喀巴大師的各種顯密訣竅。

開 啟 修 心 門 扉

在此其間，文殊菩薩授言於堅華嘉措瓦尊者：“你應將一切耳傳訣竅傳予這位上師。”從此，堅華嘉措瓦尊者對這位上師更是另眼相看、格外器重，毫無保留地將自己所掌握的一切訣竅傾囊相賜。

因尊者已對此生的親友、身體、受用等世間圓滿，無有纖毫貪婪之心，長年累月地獨自居於萬籟俱靜處靜地，惟精惟一地修持，終於證達了共同殊勝次第的一切法要。

之後，因久慕其盛名，甘衰古寺的僧眾三番五次地一再迎請、祈求尊者前往。然而，尊者已將世間的榮華富貴視為魔女的蠱惑，對其極端畏懼，避之惟恐不及，故一直沒有前往，仍然一如既往地於靜處專意修持。

時光荏苒，如梭似電。一轉眼，甘衰古寺的住持已經換了四任。每一任住持都竭心誠意地力邀此位大菩薩，都被他一一婉拒。前往甘衰古寺之事始終沒有成行。

第四位住持一籌莫展之時，忽然心生一計：他結集當地的僧眾以及在家信徒，將大殿鑰匙交到尊者手中，眾人異口同聲、聲淚俱下地祈求道：“當不當本寺的主管，全由您老人家定奪了！希望您能體察我們的苦楚啊！”

至尊仁波切考慮到續佛慧命的重任，為了使宗喀巴大師所傳之法脈在此一方不致中斷，只好答應擔當為該寺傳授法要的職責，但事先聲明決不介入任何世間事務，並進一步要求眾人應以繼承噶當大德們纖塵不染的嘉言懿行作為前提

金 厄 瓦 尊 者 簡 介

條件，才在眾人殷切期待的目光中，走進了古寺的殿堂。

尊者一駕臨該寺，就不辭辛勞地致力於傳授各種法要，並大張旗鼓地著力修建了數不勝數的佛像、佛塔，刻印了無以窮盡的經函，還創立了連續供養的制度與風尚。尊者就是這樣將一生都奉獻給了清淨如法的究竟事業。

回顧往事，他曾感慨道：“七歲精勤而修法，著重致力於實修，終嘗勝法殊妙味，此乃善妙之意願。如今年高近七旬，三寶加持入吾心，濁世最勝之幸運，此乃善妙之意願。感蒙勝法七精華，著重抉擇之智慧，精通一切經續義，此乃善妙之意願。”這也是他一生的真實寫照，他就是這樣言行如一，為佛法以及眾生的利益，作出了不可磨滅的豐功偉績。

在即將示現圓寂之時，尊者將一番感心動耳的教誨賜予後人：“上師們一般都會給後人留下遺囑，但最真切的遺囑，應當以無有遺產為榮光。如果一位上師在身後留下了豐厚的遺產，只能充分證明他是一位不折不扣的敗類。我們應當以此為鑒，千萬不要墮入此等行列。聶塘（拉薩西郊曲水縣境內一地名。宋代佛學家阿底峽尊者曾在此講學，居住九年，並在此地圓寂。有種敦巴所建度母寺。）的阿底峽尊者即將示現圓寂之際，恰徹卻啟稟尊者：‘上師圓寂後，我們這些追隨者是否應當以向公眾講經說法為要呢？’上師並不滿意，回答說：‘希望你能放下雜事。’弟子又說‘那專心專意地修持呢？’上師態度也如前。

‘那麼，弟子應當如何行事？’尊者回答說：‘應當捨棄今世！’

恰徹卻將上師教言牢牢記在心間，拋棄凡塵的食物，前往熱振的休色寺，於此度過了精勤修持的一生。

還有一個與此相似的片段，也進一步證明捨棄今生的重大意義。一次，熱振的一位尊者正在專注地轉繞寺院，種敦巴尊者語重心長地說：‘你這樣轉繞固然令人高興，但若能夠獨自修習某一法門難道不是更妙嗎？’僧人轉而開始頂禮。誰知，尊者仍然如前面一樣地勸誡。僧人又嘗試了念誦，得到的仍是同一答案。他無計可施，只得詢問道：‘那麼，我該如何是好呢？’尊者毫不猶豫地回答：‘捨棄今生！捨棄今生！！捨棄今生！！！！’

種敦巴尊者圓寂之際，也平息了一切世間八法的萌芽，前往休色的柏樹林中，時常喃喃自語：‘我是希求解脫者，莫為名聞利養縛’，以及‘通達世間得與否’。有時僅念出開頭部分，有時又念誦了一半，有時又將文字全部念出。

他是觀音菩薩的化身，本無須如此苦行，他這樣做的用意，只是為了給後學者作出表率而已。前輩們已經為後人作出了光輝的典範，我們就應當繼承和發揚這種特立獨行的風骨，至精至誠地修持佛法，捨棄今生。

從我的角度而言，雖然在活著的時候也算得上是徒眾

金 厄 瓦 尊 者 簡 介

雲集、眷屬環繞，但對死後的命運已經志在必得，無有半點疑慮。我想我應該去往阿底峽尊者、宗喀巴法王足下，去往那世人朝思暮想的兜率天。正因為我對阿底峽尊者、宗喀巴法王二位尊者的言教，有著板上釘釘般不可動搖的信念，如今才能具備不同流俗的無謬行為。你們也應當將上師本尊視為無二無別的一體，進行祈禱。要深知，造什麼樣的業，也就會取得與之相應的成就。

你們二位（這段話可能是尊者對兩位修行人的一段言教）並非博學多聞之輩，就應當將堅持不懈聽聞的道理，縝密地加以思考，理出頭緒，並提綱挈領地加以觀修。對於這位上師（可能指兩位修行人的上師），你們應知，在這個顛倒錯亂、五濁興盛的時代，大乘的具相善知識比白晝的星星還要稀少，故切莫再八方拜師、四處求教，（而應至專至誠地依止這位上師）如果能精勤不倦地對這些三寶所依進行供養，也就是對我最上乘的月供年供，務必盡心盡力精勤而為。你們二位在身心尚未分離之前，都不要離開此聖地，應將一切無義瑣事減少到最低限度，將全副精力都投入於專一修持上面。要做到生時神不知，死時鬼不覺。”

其後，在余落地方出現了尊者圓寂的前兆，紛紛揚揚的花雨開始飄落，尤其在五月二十五日傍晚，遮天蔽日的花雨鋪天蓋地而降，繽紛的花雨瀰漫整個大地，沁人心脾的芬芳四處蕩漾，令人神清氣爽。那天夜晚，札袞寺與甘

開 啟 修 心 門 扉

袞寺也出現了同樣神奇壯觀的景象。

十七日白天，尊者吩咐侍者：“通知新修院的維那師，他應與你們一道對前輩上師以及佛菩薩舉行一次完整無缺的祈禱。”

侍者小心翼翼地回稟道：“您今天身體欠安，可否將此事權且擱置，等您體力恢復後，明天再作迎請？”

“我想今天應該從速辦理，明天以後大家就會忙得暈頭轉向了。”

十九日破曉時分，尊者便撒手人寰，前往兜率天正法宮殿。

這位大菩薩為利益千秋萬代的追隨者，以大悲心撰著了《開啟修心門扉》等大量珍貴的遺教。

有關尊者生前不同凡響的事蹟，在金厄瓦羅珠晉美嘉燦吉祥賢所著的尊者廣傳中有詳細描述，有興趣者可從中了解。

因此，凡是有修習菩提道次第願望的後學者，應該沿著這位殊勝上師的足跡，絲毫不受世間八法的牽累，在人跡罕至的寂靜地，系統完整地修習大乘道次第，全力以赴地勤勉修持乃至發願對境以上的精髓法要，盡可能地在相續中栽培修行的習氣。

以上文字是根據雍增益西嘉燦所造的《道次第傳承上師傳》中的內容，簡明扼要地歸納而成。願吉祥！

開啟修心門扉

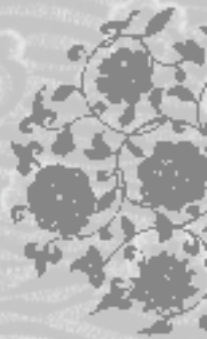
梵 音：南無，格熱波達波德薩埵薩巴熱瓦熱北
合達色喀雜噶昂波達得夏娃達呢，抓
薩昂合格熱芒，薩爾瓦薩埵雜瑪哈色喀
色可噶昂格熱芒，阿德第查德芒

漢 意：頂禮上師諸佛菩薩及眷眾！
祈請加持利樂源泉之佛法繁榮昌盛！
祈請加持一切眾生幸福安樂！

頂禮皈依與十方諸佛佛子無別之殊勝上師無垢蓮
足！

世間祖師千日帝釋等，三界主尊恭依波蓮足，
善妙全能尊者上師前，以恭敬心至誠而頂禮。
於諸尋求修習勝法眾，以悲心集經論師訣竅，
宣說智者欣悅之教言，願能誠敬專意而諦聽。

一、看破今生



三世諸佛之本體上師如意寶說：“在獲得珍寶暇滿人身之時，應當千方百計令此生具有實義。還應時刻觀察自己的思維與畜生的思維有何差異，因為畜生也有不甘承受寒冷、飢餓的折磨，希望感受幸福的願望，如果我們除此之外沒有其他的追求，那就與畜生不分軒輊了。所以，為令此生具有實義，精勤修持極為重要。”

令此生具義，精勤修持的首要條件，就是切莫貪戀此生。《秘密總續》云：“追尋來世之意義，以大信心而修持，趨入具智之壇城，切勿希求此生果。如若經營此生義，來世之義不能成，若萌追求來世念，此生之果亦增盛。”

記得阿底峽尊者（五明大班智達，獲得了出神入化之禪定、神變及神通，並被眾多本尊所攝受，其眾多功德非言語所能盡述。曾於印度、西藏及尼泊爾三地修建了大量寺院，並廣弘佛教。在西藏弘法十七年，享年七十三歲。其門下人才輩出，弟子中有印度的班智達色娘波、加文雅等，西藏的庫·尊珠雍中、鄂·勒巴協繞、種·傑瓦窮乃以及袞巴瓦四位尊者，還有香秋仁欽、喜繞多傑、恰徹卻以及夏達頓巴四位瑜伽師。其中袞巴瓦與香秋仁欽二者在熱振擔任住持。另外，還有菩提光、仁桑譯師、精進獅子、那措瓦、瑪鬪給羅譯師、香·葉瓦巴、仁欽喇嘛等眾多弟子，彼等無量功德在各位尊者的傳記中已明確宣說）在印藏弘法事業圓滿，即將示現圓寂之時，弟子中一位叫

恰徹卻的瑜伽師啟稟尊者：“上師圓寂後，我將好好修法。”上師並不滿意，回答說：“希望你能放下雜事。”弟子又說：“那講經說法呢？”上師態度也如前。弟子再問：“邊修邊講如何？”上師仍如前面一樣回答。“那麼，弟子應當如何行事？”尊者回答說：“應當捨棄今世一切瑣事。”

恰徹卻將上師教言牢牢記在心間，拋棄一切，前往熱振的休色寺，像野獸一樣地精進修持，未與任何人交往，如此窮其一生，直至圓寂。（果倉巴尊者傳記云：其為密勒日巴尊者前世。）

一次，一位僧人正在轉繞寺院，種敦巴尊者語重心長地說：“你這樣轉繞當然令人高興，但若能獨自修習某一法門則更加令人開心。”僧人心想：也許頂禮可以討得歡心吧？於是，就開始頂禮。誰知，尊者仍然如前面一樣地勸誡。僧人又嘗試了念誦及觀修，得到的仍是同一答案。他無計可施，只得詢問道：“那麼，我該如何是好呢？”尊者毫不猶豫地回答：“捨棄今生！捨棄今生！！捨棄今生！！！”

種敦巴尊者自己，就是從心底捨棄了今生瑣事的典範。一次，色頓山谷的信眾迎請種敦巴去傳法。他對弟子吉祥自在說：“你代我去吧，我正在修持捨棄世間之法，故不允許我作出行修相異，心行相違的舉動。”之後，就終年穿著綴滿補丁的陳舊衣服，將上衣脫下，兩隻袖子搭在雙肩，有時神出鬼沒地消逝於柏樹林中，有時倚在藤杖上獨自打杵

休息，口中唸著《親友書》中的句子：“利無利苦樂，稱無稱毀譏，了俗世八法，齊心離斯境。”有時又喃喃自語：“我是希求解脫者，莫為名聞利養縛”等全部文字，有時僅唸出開頭部分，有時唸誦了一半，就獨自安住下來。

本來，像他這樣的成就者無須如此苦行，他之所以如此韜光養晦、深居簡出，只是為了給後學作出表率而已。金厄瓦也常復述此等膾炙人口的教言，並以此平息了世間八法。

因此，今生追逐快樂、厭離痛苦等念頭，以及如同毒藥般的一切瑣事，都應當徹底摒棄。要深知，一切善不善業僅為心之所為，而身語之業卻是無記的。

彼等愚癡凡夫卻反其道而行之，一心追求此生的幸福安樂，希望美名廣傳，並獲得他人的恭敬利養。卻害怕痛苦煎熬，擔心臭名遠揚，並以得不到恭敬利養為患。

於此必須提醒眾人，在一切所作所為中，由貪嗔癡而引發的（即使是身語的賢善）行為，不善業所佔的成分也極大。完全以貪嗔癡所攝持的耕耘稼穡、商賈買賣、牟取暴利、訴訟爭論、伏滅怨敵、護持親友，以及聞思修行等一切所作所為都只能成為輪迴和惡趣的因。

《因緣品》中云：“諸法之前意先行，意念首要而敏捷，若以兇狠之意念，所說言語所作行，以彼獲致無量

開 啟 修 心 門 扉

苦，猶如車輪斷頭頸。若以清淨之意念，所說言語所作行，以彼將獲大安樂，恰似樹蔭恆追隨。”以兇惡念頭等三毒為發心所作的一切行為，都必將咎由自取而帶來無窮痛苦。

從前，有兩位乞丐見到一群僧眾時，其中一位以嗔恨之念咬牙切齒地詛咒：“但願這些僧人的脖子被車輪輾斷。”不久，當他躺在路邊睡覺時，被飛馳而來的馬車軋斷了頭部。而另一位卻對僧眾生起了清淨之心，心想：若能以天人的甘露供養這些僧眾該多好啊！以此善心使他獲得了極大福報。上午，他躺在樹蔭下睡覺，直至下午，樹蔭也不會因太陽西行而偏移。後來，他以此福德而成為一名大商主的繼承人。

另外，在一般情況下，若故意殺生，則為造作惡業。但是，如同大悲商主雖然殺了人，因為是以大悲心所引發的緣故，不但沒有成為惡業，反而成為圓滿資糧的殊勝方便。此等事例，在《弟子問道錄》（由阿底峽和種敦巴之弟子鄂·勒巴協繞提問，阿底峽尊者所說的種敦巴歷代身世傳，以及阿底峽尊者圓寂後，種敦巴創建噶當派之情況等匯編。又名《幻書》。）中已廣為宣講。

我們對世間之事進行觀察也可得知，若以蔑視的態度給予他人飲食等物品，不但不會令他人高興，反而引起他人的仇視；反之，若以恭敬心或大悲心等布施他人，則會令他人嬉笑顏開。所以，一切顯現都是心的差別。應當防意如城，千萬不要令自心生起希求此生幸福的念頭，一旦生起此

念，也當勵力拋棄，這一點尤為關鍵。

阿底峽尊者曾諄諄教誡：“若樹根有毒，則枝椹及樹葉均有毒；若樹根為良藥，則枝椹及樹葉均有藥性。同樣，如果其根源為貪嗔癡，則無論作何等事體，都是不善之業。”

種敦巴格西（出生於北方那達或雜節地方，依止阿底峽尊者十八年，度母曾授記其為住持正法之勝士。獲得禪定功德，面見無數本尊。精通三藏，悲心廣大。其門下有以博朵瓦、金厄瓦、普穹瓦三同門為首的一大批出類拔萃的弟子。創建噶當派屬下的熱振寺，並居住於此長達七年，享年六十一歲。）曾請教阿底峽尊者：“如果以貪著此生的幸福安樂、恭敬利養等念頭行事的人們，其後果將如何呢？”“將僅僅獲得此等後果。”“那麼來世又將如何呢？”“將深墮地獄、餓鬼及旁生三惡趣。”

格西袞巴瓦（種敦巴格西四大弟子之一，法名自在勝幢，出生於康區的熱炯地方，享年近七十高壽。獲得禪定、神通及神變等曠古絕倫之功德。主要居住於熱振寺，有喇嘛地色巴、追果得龍巴、念那莫巴等四大弟子，以及噶局共穹等其他一大批成就卓著的弟子。）也曾教誨道：“以世間八法之心行事之人希望獲得四種收效（恭敬利養為其一，名譽聲望為其二，稱頌讚歎為其三，幸福安樂為其四。），如果能如願以償，其此生結果也不過如此，對來世卻無有絲毫利益。如果事與願違，則對此生也無有意義。”

開 啟 修 心 門 扉

龍樹菩薩也云：“貪嗔癡及彼，所生業不善，無貪嗔癡等，所生業是善。”

此外，《寶雲經》中也云：“世間由心而牽引，以心莫能洞察心，無論善業或惡業，皆由意念而積集。”《入行論》中也云：“虎獅大象熊，蛇及一切敵，有情地獄卒，惡神並羅剎，唯由繫此心，即攝彼一切，調伏此一心，一切皆馴服。”“若不知此心，奧秘法中尊，求樂或避苦，無義終漂泊。故吾當善持，善護此道心；除此護心戒，何勞戒其餘？”

因此，無論作任何事情，觀察自己的發心極為重要。如果為了今生的幸福、安樂與名聲，而勤懇造作——自耕耘稼穡乃至觀修等一切事業，都只能稱之為“貪圖今生者”，其與旁生無有任何差別。

如果為了來世的人天福報，而修法或作世間事務，則可稱之為“下等士夫”，彼等一切努力，都只能成為輪迴的因。

如果為了自己擺脫輪迴，以對世間諸事產生厭離、恐怖和畏懼的心理而修法，其所作的一切善業，都僅能成為脫離輪迴的因。此等之人可稱之為“中等士夫”。

如果不是僅為尋求自己的解脫，而是為了一切眾生的解脫為目標，則其一切行為都是圓滿正等覺的因，此等之人可稱之為“上等士夫”或“勝士夫”。

看 破 今 生

上中下三等士夫的劃分，僅僅是以發心而安立的，所以，應當透徹深入地思考並善加取捨。其當務之急，就是必須捨棄對今生一切享樂的貪執。看破今生是一切修法首當其衝之關要。如果沒有捨棄今生，則只是徒有修行人之虛名，毫無實在意義。

正如前面所說，如果是為了今世的安逸享樂，則其所作的大半努力，都將成為非法之行，而不能成其為法行。如同馬不具備獅子的性相，故不能稱之為獅子一般。所以，看破今生是修法之基礎，是修法之開端，是修法之前提。

熱比旺修（法名札西嘉燦，節氏後裔，曾於下桑普寺、浪塘及尖仁親剛等地傳法，才識精湛、德行謹嚴、心地善良，具備禪定及神通等功德，其門下有雅德班欽等大弟子，並不拘宗派，為人傳講薩迦派法門，享年六十二歲。）曾意味深長地告誡後人：“未嘗修持任一之法門，汝等自詡行者太愚蠢，修法之要即看破今生，法心是否相融以此辨。”

葉袞巴上師也云：“削減眷戀故鄉之深情，親友眷屬棄置於腦後，依靠安貧樂道對治法，此乃捨世者之首籌謀。”

所以，應當觀察並審慎衡量，自己以前可曾修習佛法？現在修行是否獲得成效？對於故鄉、親友、飲食、財

物等此生的一切榮華富貴，是否已經看破？

至尊密勒日巴（法名現聞得喜及金剛勝幢，其家鄉為卡貢塘，為聞名遐邇的大成就者，享年八十二歲高齡，其卓犖超倫之豐功偉績在傳記中已廣為宣講。其法脈之承繼者有達波拉傑與熱瓊多傑札二位，主要護持傳承的大弟子有達波拉傑、特這阿那、熱瓊多傑札、年窮熱巴、暫龍的安宗頓巴、達磨的苦行者哲袞以及苦行者多紮色完。另有八位近子，分別是：行者寂光、桑及加、雜坡瓦、多傑旺修、行袞熱巴、熱窮熱巴、卡其熱巴以及藍袞熱巴。尚有六位外子：樂果恰熱瓦、溫頓給登、覺頓夏噶各、丹巴加破瓦、色溫頓瓊以及沃瓦札西。）即將返回家鄉，與瑪爾巴譯師依依惜別之際，譯師贈送了一段金玉良言作為精神口糧：“弟子啊！如果沒有捨棄塵世，將世間瑣事與勝法混為一談，則修法必將荒廢。弟子當思輪迴苦，所謂輪迴之自性，縱吾幻變生百舌，歷經無邊俱胝劫，不能盡數悉宣說，吾演妙法莫糟蹋。”（下面一段話是密勒日巴贈送弟子寂光的教言）“弟子若欲誠修法，應自心坎生信心，切勿瞻顧今生事。爾若欲隨吾修行，應知親友乃魔網，故應掀開此屏障；飲食財物乃魔卒，故應捨棄惡故交；妙欲享受乃魔索，故應遣除此羈絆；知己佳友乃魔女，故應謹防此誘惑；家鄉故土乃魔獄，故應速離此囹圄。死時一切必放棄，不如此時捨最佳。若聽吾教且修持，汝兒即有勝法緣。”

達波拉傑（法號索南仁欽，於噶當派教法下出家，曾

依止夏也瓦親波、加熱共卡瓦、聶任巴等多位上師，其修證極高，可持續十多天一直處於禪定中不動搖。後來拜見密勒日巴尊者，獲得兩種次第灌頂，具有無所不能的神變及神通。創立了衰波寺，其門下有大弟子傑帕莫哲，法脈繼承人有達波衰冊、哲托沃色、結巴容巴、成就者瑜伽士秋樣等眾多成就卓越的弟子。)說道：“現境有如惡人不恆常，幻身恰似借物速滅失，財物幻化欺誑痛苦因，故鄉如同魔獄束縛源，何人貪執此等漂輪迴，當斷輪迴命脈我執根。”

博朵瓦仁波切（博朵瓦與金厄瓦、普穹瓦共稱三同門，加上堪龍巴為噶當派四大祖師，為格西種敦巴之弟子，具有絕倫蓋世之無邊功德，開創並闡演經典派一系，據傳為十六羅漢之化身，壽元七十九歲。門下看破今生的弟子有兩千餘人，其中有如同日月般的弟子朗日塘巴及夏爾巴，以及仁當巴活佛等六名猶如昴宿般的弟子，還有編輯《喻法論》的札巴及札噶瓦以及編輯《藍色手冊》的若瑪些瓦等弟子，這兩本著作在藏地流傳極廣，深受各界人士好評。)也形象生動地比喻道：“死纏牧樁憂水沖，牛韉呢難濕皮裹，箭矢遠射說百遍。”意即當人已處於彌留之際，仍然猶如針線相連般，對此生的安逸享樂至死都執持不放，瓜葛相連，無法脫離，修法就不會有成就。

如同牛犢已繫於牧樁之上，自己卻並未察覺，仍然四處竄動。開始，栓牧繩尚有一弓的長度，可以任其繼續跑

開 啟 修 心 門 扉

動。繩索不斷牽掛、轉繞，最終被木樁纏繞，直至脖頸絆於牧樁，牛犢也不能再往來穿梭、東跑西撞了。同樣，首先渴望通過修持某一法門而獲得自在，但被貪執今生衣食等牧樁所絆，終究無法自由自在地盡情馳騁。

一位叫薩西的格西在一次紛爭中不幸喪生，種敦巴格西惋惜地感歎道：“我的薩西如果三年前死去，還是以三藏法師之身分死的，只可惜他三年後才死。”他所牽掛的寺院成了阻礙他的牧樁。

如果能夠掙脫大中小三種牧樁，修行必將無往不勝。

小羊羔能被網罟所圍，野犏牛卻能掙脫網羅的羈勒。柔弱的蜘蛛網（雖然可以黏住弱小的昆蟲，）但卻不能束縛羊羔嬉戲的腳步。

牛馬等牲口過河時，首先若未毫不猶豫地將其驅趕過河，牠們就會被湍急的河流嚇得心驚膽戰，停步不前，即使以強力往前驅趕，也會返至原地。

如果羊羔不想喝水，縱使強按其頭，使其嘴沒於水中。（牠也不但不會喝水），甚至沾上的水珠，也會奮力抖動使其墜落。同樣，如果草率地以強力斬斷對今生的貪戀，卻未修持任一法門，最終不但不能拋卻貪執，尚會強詞奪理地應付他人的規勸，甚至連以前所學的也喪失殆盡了。

“牛韉”（即牛鞍帶）如果過緊，就會導致創傷，最後連所運載的貨物也搖搖欲墜。同理，如果不放棄追求今生的

包袱，終將令自他遭受痛苦的煎熬。若能對今世持逍遙自在、任其自便的態度，就萬事大吉了。但令人遺憾的是，人們往往將這些規勸視為耳邊風。

所謂“呃難”，是指在發各種聲音時，發最初的“呃”聲是尤其困難的。一旦發出了開頭的音，後面的問題也就迎刃而解了。同樣，在修法之初，想放棄今生，實如海底撈針，若能將此問題鏟除，解決其他困難也會感到游刃有餘。這種難以剔除的愛戀也就是指妙欲。如果不是，就請你走近，我們康巴人內部是不必互相欺騙的！

諸位高僧大德們如果能夠放棄今世，則修法不可能不成功。能作到這點是難能可貴的，所以應當專心致志地修持。

儘管前輩們以此為重點，苦口婆心地對我們進行循循善誘，但我們卻將之視為低劣的法，對其嗤之以鼻。並殫精竭慮地去尋找自以為高深的大法，最終必將一無所獲。

還有一個比喻，如果用濕皮將人包裹起來，一開始，裡面的人還感覺輕鬆自在，皮革逐漸乾硬以後，就會被緊緊地捆縛住，絲毫動彈不得，必將由此招致極大的苦痛。此時，若能用一柄鋒利的刀子將皮革割破，那裡面的人一定會喜躍抃舞的。

關於這個道理，《因緣品》中也云：“若能善加觀察於財物，耳飾兒女貪執之心念，鐵木捆紮纏縛難匹敵，切

莫將其緊攥聖者言，即使貪欲束縛極鬆弛，亦難順利掙脫聖者言。”

是故，如果仍與塵世藕斷絲連，到了緊要關頭，就會牽腸掛肚，不能毅然捨棄，甚至會由此而出現失毀戒律的現象。所以，我們應當以具信心刀背的鋒利智慧刀刃，斬斷今世的一切牽絆。在五種欲妙中，以對衣食的貪執為最，渴望擁有四五套華貴的衣服（在噶當派大德們住世時的藏地，擁有四五套服裝是極為奢侈的事。）不遺餘力地滿足口腹之欲，如此絞盡腦汁苦心盤算，是很難令自己掙脫束縛的。

出兵征戰張弓射箭之時，若感覺頭盔太緊而脫下靴履是無濟於事的，而應當機立斷取下頭盔。另外，將靶子立於近處而將箭矢射向遠方；盜賊已潛入森林卻到草原尋其蹤跡；魔眾位於東方反將佛像往西拋擲。此類之舉，實為緣木求魚之荒唐行為。

同理，修法不見成效，本因沒有看破今生的緣故而導致；人們卻將其歸咎於所修之甚深妙法。如今，能真正看破今生的修行人實在是萬不獲一，極為稀少。那些法相師、大修行人或者噶當派的大多數人，對於何為風入中脈的障礙津津樂道，對高深大法樂此不疲地尋根問底，而像這樣在基礎要點（看破今世）上仔細追究的人卻寥若晨星。

但是，要獲得高深見地的斷證，決非一蹴可及。所以，捨棄今生對我等而言，實在是不可或缺的首要條件，應

當詳加探察並欣然修習。

有一個極為恰當的比喻，可以更進一步地說明這一點。如果自己早已飢腸轆轆，即將被迫入死亡的邊緣。好不容易竭盡全力來至一樂善好施的有錢人家中，卻不去索取迫切急需的飲食，以解燃眉之急。而於只對將來有利的金銀財寶垂涎三尺，貪得無厭地拼命索拿。（也許，還沒有等到出門，自己已嗚呼哀哉，命歸黃泉了。）

所謂“口說百遍”，亦即康巴人商討之時“口說百次，尾搖千遍”之意。說一千道一萬，追根溯源，最根本的就是——不論如何勤懇黽勉地聞思修行，若修法無有進展，都是因為不能放下盤算今生之安富尊榮的緣故。高僧大德們的此番教誨，都是立意深刻、回味悠長的，應該能給我們一些啟迪，引起世人的深思。

前輩們給我們這些濁世的修行人，留下了浩如煙海的經教，汗牛充棟的論典。但無論說法如何，歸納其要就是，要從現在開始精勤實修，並且勵力斷除的不是其他什麼，就是要斬斷對今生的貪戀，看破今世。這一點對我們具有深遠的意義，其他的一切都毫無價值，我們應對此再三權衡掂量。

所謂“雪雞門基狐與鼬”的說法，包含了幾個比喻。“雪雞”是指黃鼠狼在河的此岸緊緊地叼住雪雞的脖子，雪雞拼命掙扎，奮力飛至對岸，（最終仍死於黃鼠狼之口。

獲得了獵物的)黃鼠狼神色悵惘地悲歎道：“我雖然殺了如同空懷母犛牛（是指奶汁已斷，常年不生育的母犛牛。由於沒有生育、擠奶的體力消耗，故身體較為肥壯。）的雪雞，卻離開了我那可以安睡的故土。”同樣，如果挖空心思地追求此生的享樂，或許會得到一些榮華富貴，但卻因此而與善趣解脫相去甚遠了。

所謂“門基”，是指從此地出發前往印度，沒有必要花費心思去探察一百由旬以外的深淵。因為，如果對位於門基的險地不加以提防，最終會摔倒致死。同理，鑽研探究高深的斷證也並非當務之急，如果對貪執今生的懸崖掉以輕心，也會因此而墮落於三惡趣感受難以堪忍的痛苦。所以，杯形糰粑（用拇指按成杯狀或勺狀的糰粑團，常舀滿茶湯等一併食之。如果做得比較薄，就可以多舀一些茶湯，但如果太薄，就會因承受不住茶湯的重量而破碎。）作得薄固然不錯，但也應注意質量。

“狐與鼬”是指狐狸特別擅長躲避，即使是一塊小石頭後面，也能不露痕跡地將自己隱藏起來；黃鼠狼（鼬）善於貼纏，縱然是纖細的茅草，也能緊緊地貼附；猓狎也精於隱匿，馬尾許的一片斷岩，也能將自身潛伏得讓其他動物不易察覺。同樣，鑽營此生的念頭也是善於隱蔽、精於貼纏、精通隱匿的，即使被譽為“智力廣大、行為高潔、人格賢善，具備聞思修行，捨棄一切的隱士”，也可能有貪戀此生的念頭隱藏於心底。

“月亮畜勝非同時”中的“月亮”講述的是一位修龍巴地方的人，將兒子的不幸身亡，想當然地怪罪於月曜的迫害。因此耿耿於懷，立誓要讓月亮償命。他將十四日夜晚月亮升起的山頭位置牢記於心，在十五日晚上，攜帶弓箭前往昨日銘記不忘的山頭。豈料（原以為會在山頭出現的，讓他切齒懷恨的）月亮早已在山的山頭嘲笑著他的愚蠢。而他卻喋喋不休地埋怨是山牆洩露了他的復仇計劃。

同樣，（如果不能捨棄今生），無論多麼廢寢忘食地聞思修行，不但不能切入正法，反而與法日益遠離。

因此，若將今生執為常有，哪怕具有百般功德，也會被這一過失全盤遮蓋，對來世也無有毫許意義。若一味沈湎於今世，而不為來世著想，即使抉擇包括佛地在內的見解功德，也無有任何裨益。夏熱瓦說：“這樣的人與旁生沒有差別。”博朵瓦也痛心地哀歎：“人們只關心自己的肚皮，而根本不擔憂自己的死亡。”

“畜勝”是指如果善於操持今生即為“聰穎大丈夫”的話，那麼畜禽們比我們人類則更勝一籌。比如，沙蜥蜴在居住的窩洞上方開了一個天窗。當遇到蛇的追趕時，牠立即從天窗逃脫，並反身將緊追不捨而鑽入窩洞的蛇，用堅韌的利牙撕咬致死。

另外，在哲地的山岩背後，烏鴉向貓頭鷹追討命債的伎倆（貓頭鷹殺害了烏鴉的幼崽，並將牠們吞食。烏鴉於

開 啟 修 心 門 扉

是啣著貓頭鷹的雛仔，到以前自己孩子被殺害吞食的地方，以同樣的行為報仇雪恥。）；嘉地無角犛牛對付有角犛牛的套路（有角犛牛時常對無角犛牛進行侵害，無角犛牛對此切齒憤盈，懷恨於心，勤學苦練殺敵本領，終於輕而易舉地殲滅了有角犛牛。）；喜鵲對烏鴉的進攻（喜鵲常遭烏鴉的欺侮，於是結集了多龍地方的喜鵲，對潘地的烏鴉發動了全面的攻勢，以報受辱之恨。）等等故事也充分證明，在護持親友與子女等方面，旁生比人類有過之而無不及。僅僅一個月，牠們就能讓剛出生的雛仔長得與父母的身量一般大小。另外，在儲聚、製作方面的本事，只需觀察老鼠、燕子與蜜蜂的巢穴就可一見分曉。

因此，如果只知經營此生，而不知修法，尚被人們稱為“士夫”或“人”，則真是值得羞愧。

“非同時”是說，此生的長盛不衰，完美無缺，與修習來世二者是不能同時並行不悖，兩全其美的。猶如一塊可以用手提攜（肉）的胸毛，與一塊可以盛水的楸皮（四肢腹背均未割破，但從口部剝下的完整獸皮，常以盛液體或作鼓風皮火筒。）二者，也是不能在一塊毛皮上同時兼得的。

薩迦班智達也說：“此生圓滿興盛不丟失，企圖永恆利樂之解脫，實為愚昧癡狂之妄想，應當看破今生修菩提。”布頓仁波切也時常自我警戒：“宿積百般福報所成身，暇滿所依來世再獲難，渡越痛苦大海之寶筏，切莫無義空耗仁欽哲（布頓仁波切名）。”法王加哲巴（無著菩薩）

閉關期間，（對於前來拜見他的人，）在關房門外寫著：“勝法以及今生計，二者無法同時成，若能共成則必定，自我欺騙無懷疑。與我會晤無他言，期望各自勤修善。”

《寶積經》中云：“諸法乃緣起，住於意樂上，何者發何願，將獲彼等果。”《入行論》中也云：“佛說一切善，根本為信樂。”

如果自己對某種願望一心嚮往、懸懸在念，最終卻無半點收穫。反而在操持低劣事宜之際，無意間順便獲得了更為精妙的成果，這種類似蒸沙成飯的事情是決無可能的。

三種士夫及三乘等等的安立，都是建立在意樂及發心的差別之上的。所以，如果我們對今生的享樂牽腸掛肚、心馳神往，為了達到目的，處心積慮、絞盡腦汁。則僅僅獲得更為勝妙的來世安樂都不可能，又怎能妄想菩提的果位呢？要知道，包括來世投生地獄都是因為前世業力，以及臨終之時貪戀溫暖之類的強烈念頭，而使自己來至地獄的熊熊烈火等等當中的。

一切都是以猛烈的意念積聚眾多之業，而使心念成為現實的。所以，我們應義無反顧地拋棄對今生的貪執。

至尊文殊菩薩曾送予宗喀巴大師（（1357～1419）藏傳佛教格魯派創立者、佛教理論家。沙彌戒名羅桑札巴（善慧稱吉祥）。青海湟中人。藏語稱湟中（今塔爾寺所在地一

帶)“宗喀”，故被尊稱為宗喀巴。藏傳佛教信徒大多崇奉他為教主。其留予後人的著作甚多，全集共十八帙，一百六十多種。其中較為著名的有：《菩提道次第論》、《密宗道次第論》、《菩薩戒品釋》、《密宗根本罪釋》、《事師五十頌釋》、《中論廣釋》、《辯了不了義書函》等。著名弟子有賈曹傑（原名達瑪仁欽、甘丹寺第一代坐床者）、克主傑（原名格雷貝桑，後追認為第一世班禪）、絳央卻傑（原名札西貝丹，哲蚌寺的建立者）、絳欽卻傑（原名釋迦耶失，為向內地傳格魯派教義的最有力者）、根敦主（札什倫布寺的創建者，後世追認為第一世達賴喇嘛）、推·喜饒桑布、麥·喜饒桑布、喜饒僧格等。）一段至理名言：“如果開初沒有對輪迴產生出離的厭惡心，縱然孜孜不倦地聞思修行，也完全不會超越輪迴及惡趣的因。應當將生圓次第等高深的法暫時束之高閣，精勤修持出離心，直至生起出離心為止。”

綽珀譯師（又名先波華，在綽珀地方建塑彌勒大佛像，由其上師大班智達釋迦西日開光，其弟子綽珀的索南桑格，培養了英名蓋世的布頓仁波切仁欽哲。）曾酣暢淋漓地痛斥道：“不知身壽似水泡，不念死主已迫近，縱然修善極眾多，仍為此生之武器。不曉名利乃幻化，未棄貢高利率縛，縱然被奉為聖者，仍為八法之僕役。今生殘體未放棄，縱然勵力勤修善，終將赤手奔來世，前途渺茫真可憐！不懂輪迴之過患，欲妙享樂不知厭，夸夸其談空口言，亦為狡詐

偽君子。”

阿底峽尊者也一語道破了個別人的別有用心：“據說他在觀修上師如意寶，但如果觀修之時，綢緞和茶磚之類的念頭在心中紛然呈現，則無論如何觀修，都只能成為滔天之惡業。真正要修行，想脫離生死之海，播灑勝妙菩提的種子，僅僅一念發心的福德，即便是浩瀚無垠的虛空也是無法容納的。”

布頓仁波切也常常自我警戒：“為了即生親怨之利益，貪嗔積財攝受諸眷屬，死時眷屬受用不跟隨，業果苦痛唯有己承受。梵天帝釋轉輪之王等，所獲輪迴樂果不穩固，死時未必不會墮惡趣，當於輪迴生厭仁欽哲！”希望大家看了此段教言後，都能引起深思！

加爾瓦樣功巴也用了一連串恰到好處的比喻，毫不客氣地挖苦道：“人們往往只對高深的法趨之若鶩，低劣的法不能令其滿足。他們對大空性、大無生、高深莫測的大法總是投以關注、欣喜的目光，從不觀察自己的相續與佛法是否相應。雖然所修的法是大圓滿，但也無濟於事，因為大圓滿的修行者必須是大圓滿的根器。

目睹現在的人口若懸河地談論著像馬一樣價值昂貴的法，而其人的價值卻不如一條狗。已經與正法南轅北轍，尚不願修習。他們自以為是的言辭，其實與說唱者扣人心弦的歌聲，鸚鵡巧舌如簧的重覆沒有區別。如果已經了知

開 啟 修 心 門 扉

一兩個法，就應當身體力行地實際修持。一旦通達了一兩種法，就應讓其與內心相融。如果心法未能互相交融，那麼，就如同水與粉末未能融合一般，人法之間也相距萬里，而不能真正地互相容納。法就如同肺葉作成的菜湯一樣（肺葉全部飄蕩在湯麵上）僅僅漂浮在口頭，而沒有任何意義。整日怨天尤人、驕傲自滿，滔滔不絕地抱怨。這樣，修法的意義也就不能充分體現了。”所以，諸位應當將捨棄今生作為修行的主題，緊密圍繞這一核心進行修持。

無著菩薩（依止方羅珠、阿羅漢索南札巴、布頓仁波切等多位上師。學識淵博、悲心廣大、品格超群，度生事業極為廣大，曾面見本尊，並獲得不共加持。直至七十高齡，一直住於額切秋宗廣弘佛法。其門下有加間華森等大弟子。）的一席話，也讓一些心術不正之人理屈詞窮：“趨入正法解脫軌道時，全神貫注奔於此生榮，無有更甚於此之違緣，是故應當將其悉捨棄。無論如何勤於聞思修，如若雜染惡劣此意念，猶如珍饈摻雜下劣糞，以勝轉劣必定無懷疑。師徒兄友親戚忙爭鬥，惡言劣行全然不顧忌，勤苦勞作積攢諸受用，皆因惡念主宰而導致。為了摧毀他人之福財，竭心盡力鬥毆且爭論，毀壞自他今生及來世，彼心已為惡念魔盤踞。手中高擎經論之明燈，卻為利敬眷屬而傷神，邁入惡業深淵者眼目，已為惡念眼翳所障蔽。為尋廣大名聲眷屬等，縱然廣施財物然其業，僅獲微小低劣之果報，定遭惡念冰霜之襲擊。勵護淨戒然為利養等，網羅纏縛難入解脫軌，輪迴

獄中束縛之鐵鏈，已經攔於此惡念手間。長時禪觀卻以貪嗔念，自讚毀他挑釁引事端，觀修寂止頻生不靜念，皆因惡念莠草之根源。病痛邪魔盜匪怨敵等，眾人稱為正法之違緣，自心堪能彼皆成助伴，此等惡念方為修法障。操持此生榮華難償願，縱然成功欲享無機緣，自己終將邁上黃泉道，爾時財物眷等均無用，終將離彼感受苦熬煎。如是思維當棄此生算。”

因此，捨棄今生是極其深奧莫測之高法。因為所謂“高深之法”應具有難以揆度、不易通達、遣除痛苦、成辦安樂幾大要點，並且於別處不具備，方可稱其為“高深之法”。而捨棄今生之此法，即具有“難以揆度、不易通達”之特點。

在印度本土，無論在說有實的唯一識宗以下的何者面前，提及“諸法無實，悉為空性”的言論，他們都會目瞪口呆，驚訝地高呼：“哎呀呀！簡直是胡說八道！！”並且一定會將言說者視為瘋子。

同樣，如果沈湎陶醉於此生的安樂，則不論是地位顯赫、一呼百應，高居大格西之位的大智者；還是萬人敬仰、恭敬頂禮的大上師；或者能將四續部倒背如流，開啟百部壇城的大成就者；或者塗泥封門，閉關觀修本尊或札龍的大行者；或者修持大手印、斷法、大圓滿的瑜伽師，即使口中像雷霆般振振有辭、天花亂墜地談論著各種深奧的話題。但因為沒有著眼於此法，並了達其精髓，而煞費

苦心地忙於此生的圓滿與享樂。一旦提醒他們應當放棄這一切時，他們同樣也會驚奇萬狀，大呼小叫：“哎呀呀！這簡直是一派胡言！”對他人的規勸拒不聽從，置之不理。並將此法視為畏途，一聽其名便誠惶誠恐、毛骨悚然。若見到他人毅然決然地看破今生的高山景行，卻不以為然地嘲諷道：“那人一定是啞巴或者一意孤行，不聽從父母親友等的勸告，而顛沛流離、四海為家的乞丐。”將其視為愚魯孟浪或無能之輩。

無論他們怎樣勤勤懇懇地聞思修行等等，然而，其目的只不過是為了此生無須承受痛苦的打擊；為了步入喧囂的人群，逍遙自在，尋歡作樂；為了成為人們尊崇敬仰的大人物；為了成為家財萬貫，不必假求他人，無須向人伸手乞討，無論黑茶、白茶，還是肉類、酥油和酪糕，各種受用一應俱全，取之不盡，享之不竭的大亨富豪；為了聽到“您是當之無愧的大修行、大智者”的誇讚等等諸如此類的幸福快樂。不但自己為了此等而勤奮不倦，對他人也是如此殷殷教誨。

若能通曉此（捨棄今生之）理，也可算得上是超然卓絕、智慧深廣之壯士，那麼，對於其他在家人不能行之有效地接納此等深奧之法的現象，就更不能說什麼了！

在如今這個世道，所有的人都欣然尋求風脈或者空性之類的法。平日裡，兩三位道友湊在一起，也只是對此等話題津津樂道。夜以繼日、聚精會神地修習此法的人，也是不

勝枚舉。但是，能夠興致勃勃、如饑似渴地尋求看破今生之大法的人卻極為稀少。若向他們宣講應當看破親友、房宅、財物等此生的一切圓滿之法，則無異於給驢子當頭一棒而使其轟然昏厥。一旦提及此話題，他們就會坐立不安、置若罔聞，既不想聽，更不願意實際修持。

這些情形並非危言聳聽，而是確鑿有據的。如果你想修習的話，就請走近，我們康巴人內部是不必互相欺騙的！

卓沃袞波仁波切（節氏後裔，據說為觀音菩薩化身，具有驚世駭俗之神變神通，其門下有十四位大弟子，其中有兩位大侄子倫波頓巴、喇嘛桑雲；塔波的望仁巴及桑莫瓦；南岩東部的沃瑪巴，西部的給香巴；談地的桑剛巴聶尼炯瓦；多地的切瓦間巴、札地的松袞巴、學通頓巴、強安巴，旬地的阿闍黎藍巴、奘地的藏頓尼瑪娘多，他們分別在當地新建寺院，有的弟子則住持寧瑪古寺，為佛法的繁榮興盛作出了不可磨滅的貢獻。）也毫不留情地揭穿了個別人的不良居心：“此生‘聰慧’大修行，企望今世智慧名，閉關‘與人隔絕’言，寫於門楣大行者，貪圖此生行者名。布施僅為求此生，樂善好施之美稱，猶如水面浮屑塵。乃至供養三寶等，亦望他人能睹觀，胡思亂想之妄念，無論作何皆光臨。善行皆為圖名聲，悉被名聲念牽引，是故當於此生念，以矛刺穿不留情。如若未以矛戳穿，一切智悲講修等，皆不能堵惡趣門。不可驅除惡道

開 啟 修 心 門 扉

苦，智悲雙全大修行，千般具足經義失。終其一生住叢林，毫盞不肯棄今生，貪戀宅舍及廟宇，挑鬥爭執造惡業，縱掌寺院之大權，終奔無間烈火中，皆為未思眾生性，乃為無常而引生。總之死亡無常法，自之相續若未生，密集之法亦不深，相續生起死念時，三皈之辭也高深。希求鑽營高深法，終將墮入萬丈淵，爾時縱為深訣竅，亦成內外顛倒法。”

前輩大德們也為我們留下了寶貴的言教遺產：“看破今生須依靠四依、三金剛及三類。”首先四依是指心依於法、法依於貧、貧依於死、死依於壑；三金剛是指不緩金剛先行、不恥金剛後衛以及智慧金剛助伴；三類是指脫離人類、接近狗類、證得聖類。

關於此理，佛陀以當年如何義無反顧地出家，在六年中櫛風沐雨，艱苦卓絕的行為，為我們後學者如何出家修道等作出了最好的示範。若能深解其意，則前輩聖哲的修要指南是極為深奧的，故當深切領會以上修法精要。此等十法是當之無愧的“十大至寶”，一旦讓其深入內心，則可摧毀塵世的一切迷亂；吸乾貪欲的茫茫大海；鏟除八法的重重高山；推翻煩惱的穩固堡壘；搗毀惡業的堅韌航船；趨至對治的遼闊平原。實為不可多得的勝妙至寶。

在以下的文字中，仍將廣泛地對其進行宣講，以便大家能徹底通達明瞭。因此，看破今生之法極難通曉測度，是人們很難證達且極為隱秘的妙法。能夠修持此等深密無上之法的人們，將獲得他人所不能具有的獲取利樂之方法。另

外，此深妙大法還具備超勝他法的殊勝特點——可以獲得今生的愉悅，來世的安樂，直至獲得三菩提之間的一切利樂都可以不費吹灰之力，輕而易舉地成辦。

也許有人會提出質疑，看破今生之法難道不是放棄今生安樂之法嗎？既然是捨棄今生安樂之法，又豈能成辦今生之安樂呢？

這種說法雖然言之有理，但是，正如“企盼超勝嘗苦痛，希求盛名斷勝緣，追尋高位墜深淵”之說法一樣，倘若如蟻附膻般地瘋狂追逐幸福享樂，結果反而會大失所望。反之，如果對它們抱著不屑一顧、興趣索然的態度，幸福安樂反而如運諸掌般地容易獲取。

瑜伽行者們將受用福報視若草芥，卻有“受用不捨瑜伽士”之說法，難道不是嗎？即使英名蓋世、超絕塵寰的佛陀，豈不也是因為斷除了妙欲的緣故嗎？

藏巴加惹（成就者朗日塘巴的大弟子，為持戒清淨之比丘，於不丹及崑龍創建寺院，據說為那諾巴化身，其弟子遍佈雪域。在羅熱果倉巴、薩迦、加追分別各有兩名極具聲望的大弟子。）的一段話也可謂千錘百煉：“具修證者之門房，幸福快樂已困躺，饕餮之徒難尋訪；對治士夫之門房，看破塵世已困躺，具貪嗔者難尋訪；斷根源者之門房，舒心愉悅已困躺，具希憂者難尋訪；知饜足者之門房，富貴榮華已困躺，具貪念者難尋訪。”

開 啟 修 心 門 扉

具證者森丹華云：“追求此生享樂乃痛苦，風捲此念方可得恆樂。”

夏沃恭巴（名貝瑪江秋，三同門弟子，於潘地的加夏沃岡弘揚佛法。精通教法，證悟深廣，圓寂之時出現大量舍利。）也開門見山地說道：“如果相信我的話，立時就可獲得安樂，即使相信我，也沒有其他的高招，沒有其他的訣竅，就是令其捨棄今生。”

又說，“使我們今生來世蒙受痛苦的一切禍根，就是對今生的貪執，所以必須削減對今生的貪執，如果喪心病狂地追求今世的安樂，其心就絕對不會快樂，即使忙忙碌碌、東奔西跑、疲憊不堪也於事無補。甚至痛苦、罪業、惡言也會不約而同地降臨。因此，應當將泛濫成災的貪欲之念驅之門外，如果能將貪念趕盡殺絕的話，幸福安樂的生活將從此拉開帷幕。因此，若想讓今生來世都獲得快樂，至少應從心底生起什麼也不貪求、什麼也不蓄積的心念。不欲獲得是最殊勝的獲得；不念名聲是最殊勝的名聲；不趨讚譽是最殊勝的讚譽；不求眷屬是最殊勝的眷屬。如果誠心想修法，就必須讓心依於貧窮，貧窮乃至死亡。一旦生出此種念頭，則無論天、魔、人都不能侵犯，如果不遺餘力地算計今生，則只能自取其辱，不但自己品嚐自己釀成的苦酒，還要承受他人的譏諷，來世還須奔赴惡趣去感受無邊無際的痛苦。”

基瓊巴（名森丹華，潘地希傑派加札法王弟子，精通教法，證悟圓滿，主修希傑妙法，據說獲得了極高的等持境

界。創建果莫亞寺，渡生事業廣大無邊，培養造就了雅得班欽等一大批名聲卓著的大弟子，被人們尊稱為基確法王。）云：若以風掃此生念，即可稱為厭離者，何亦不需念頭生，美名廣傳遍大地，為修法故捨身壽，和風吹送稱讚語。”

龍樹菩薩也真摯地教誡國王道：“搔癢生樂受，無癢更安樂，如是世間欲，無欲更安樂。”“法規若勝妙，能令世間喜，世間生喜已，且於他無欺。以法理國政，諸方皆歎稱，現大寶華蓋，眾聖皆禮恭。治國若如法，美譽至紛紛，能獲極勝果，他法無力成。”意即如果你能如法而行，拋棄此生一切貪欲，反能獲得利益、恭敬、名聲等一切回報。如此治理國政，則能令自他受益。反之，如果你對享樂銘記不忘，治理國政也將一無所成。

聖天菩薩在《中觀四百論》（在《中觀四百論》原文中未找到此偈頌，請大家詳察。）中也云：“誰捨世間難，則比他人慙，何者追隨彼，長時受欺瞞。”也進一步說明，如果認真修持，即生也可獲得更勝於他人的安樂。如果不能通曉此理，實在是愚不可及，必將毀壞自他。因此，只有全心全意地修持方能達至大樂之勝地，這一點至關重要。

寂天菩薩在《集學論》的開頭，也是如此殷切教誨：“何得無散具相勝妙法，將獲前所未得之歡愉，更勝於此安樂不曾有，圓滿菩提無盡之勝樂，以及無等佛果皆能獲。”

開 啟 修 心 門 扉

佛陀（在《因緣品》中）也說：“如若貪諸欲，欲念反將棄，若捨諸貪念，將獲勝妙樂。乃至欲相隨，永不得饜足，何者以智慧，斬彼方滿足。貪念不能饜，以智慧知足，以智得足者，三有不能轉。”

聖者無著菩薩也殷切教導：“以智慧而生存所能感受之勝法妙用，以享受飲食、女人、歌舞所獲之樂受，無法與之相提並論。”為什麼是這樣呢？因為享受飲食等所獲之樂受，不能周遍全身；需要依外緣而獲得；不能恆時隨心所欲而得，只是暫時性地偶爾獲之；並非遍佈三界；其後不能獲得聖財；享受之後即消耗殆盡；怨敵等能從中作梗；不能攜往來世；依之不能究竟滿足；並且滋長今生來世之一切痛苦；猶如麻瘋病人搔癢之樂一般，僅僅是將息滅痛苦冠以快樂之名而已。由此衍生貪欲等各種煩惱，造作殺生等種種惡行。而享受妙法所獲之樂受，可以周遍全身；可以隨時獲得；遍佈三界；其後能獲得聖財；享受之後不但不會窮盡，反而日益增上；怨敵等不能從中作梗；可以攜往來世；依之能究竟滿足；並且不會滋長今生來世之一切痛苦；並非僅僅冠以快樂之名。且能摧毀一切煩惱及惡行。由此可見，佛法是極為殊勝善妙的。

一次，聽說一些施主即將前來拜見，奔公甲格西將供養三寶的供品精心加以裝飾，顯得極為莊嚴。此時，他觀察自己的發心，發現有為了在施主前使供品顯得精美堂皇的虛偽之心。於是一邊抓起一把灰土灑（到供品之上），一邊大

聲呵斥：“比丘，你不要裝模作樣，回到座位上去吧！”帕當巴聽聞此事，由衷地讚歎道：“在對三寶的供養中，奔公甲的那把灰是最上乘的！”

另一次，加拉康寺為僧眾們供養酸奶。看到分發酸奶的人忙不迭地為隊伍前面的人供養，奔公甲心中忽然閃現了一個念頭：（如果這樣殷勤地為他們供養），排在後面的我會不會得不到酸奶了？當他繼而以正念察覺後，自言自語道：“你在想什麼啊！”說著，就將碗反扣起來。臨到接受酸奶之時，格西說道：“我這個壞蛋剛才已經喝過了！”然後拒不接受供養。

他將零星物件全部供養了加拉康寺，然後踏上了乞食僧人的修行旅途。

有一段時間，上潘地方的強盜竊賊極為猖獗。聽說人們都將值錢的物品藏匿起來，並作好了臨行前的準備時。他所有的家當除了一把陳舊的水瓶，一件法衣之外，別無長物。他將法衣舉在肩頭，以手提著水瓶，得意地說道：“恐怕我不需要打點什麼行裝吧！”對此，博朵瓦尊者深感欣慰，語重心長地感歎道：“既然奔公甲的臨行行裝如此菲薄簡陋，我倒有一塊上好的氈氍，可以托人捎給他，以備死後裹屍之用。我們這些人好像都不需要到死神那裡去報到，（但這只不過是白日做夢！）。作為修行人都應像他一樣，沒有必要囤積大量的食物、茶葉以及攪和料之類的物品。”

開 啟 修 心 門 扉

札噶瓦（札巴與博朵瓦的弟子，《喻法論》的主要結集人，居於札嘎巴翁，享年八十高齡。攝受僧為三百餘人。札巴即為潘地札巴，創建札尼薩與頗章當寺，法名尋尼翁，享年六十有五。）也叮囑後人：“我們在準備行裝之時，也應當像奔公甲一樣。”

奔公甲自己也深有體會地說：“我作在家人的時候，總是隨身攜帶著荊棘般的弓箭，腰間插著兩三把鋒利的刀子，可是我的敵人多如牛毛，朋友卻屈指可數。我一個頂天立地的男子漢，擁有四十畝莊稼的收成，被鄉鄰稱為“四十蠍（原指一種毒蟲，在此處指壞人。）”。白天在山口當強盜，晚上到村落裡當盜賊，即便如此，卻經常食不果腹、衣不蔽體。如今我放下武器，結果，卻連一個敵人也不復存在，連口水吐在石頭上的事也不用作（藏地時常以此形容無須勞作。）卻豐衣足食；即使出現饑饉，也如同與富人的脖子連在一起般，無須考慮吃喝。以前，我為了糊口四處尋覓食物，卻不見蹤跡；而今食物卻主動送上嘴來，有吃不完的佳肴、喝不盡的甘飲。我不止一次地提醒自己，這一切，都是仰仗佛法的力量啊！克什米爾班智達釋迦西日大駕光臨之時，藏地的法師們為了印證自己的見解，給馬裝上蹄鐵，翻山越嶺、不辭辛勞、摩肩接踵地前往阿里。看到那些博學多聞的人都蜂擁而往，如我這般孤陋寡聞的人更應該去。但又一思忖，所謂聞思的目的無非是為了消除煩惱，我的煩惱已難以尋形，他們雖廣聞多學卻煩惱依然如舊，這一切，都是

因為將佛法停留在口頭（卻沒有融入自己的相續）所導致的。如今，我應該以此為滿足了。像我這樣的人應該可以勝任大法師、大修行、大尊者、大長老的頭銜吧！”

當他未與煩惱抗衡時，一旦生起貪念之苗頭，就立即用右手拉住左手，並高聲怒喝：“奔公甲！”他就是如此忘卻百般惡行（意即不為惡行），戰勝自我。即便有些許的煩惱之念蘇醒，也會一邊大呼：“慈誠加瓦比丘！（不得放肆！）”一邊用右手緊拽左手，（以此對治方式，）生起了極大的歡悅。據傳，他原本為一盜匪，後來看破今生並如前厲行對治，終於獲得了前所未有的幸福安樂。（據說奔公甲尊者的壽命極長，已趨入無死持明之行列。並以修行賢妙快樂而著稱於世，其美名盛傳至今。是博朵瓦尊者的弟子中，在對治煩惱方面首屈一指的大修行人。其出生地為潘地。）

博朵瓦曾意味深長地說：“修行人在今生中也應與其他人截然不同。我是在家人的時候，曾三次去挖金，結果一所無得，現在每一天都有許多兩黃金的進項。雍瓦谷的堪龍巴所擁有的幸福、快樂和名望，世間無人可出其右。龍修的金厄瓦也是快樂無比。這一切都源自如法修持的結果啊！”

金厄瓦（法名慈誠巴，在阿底峽尊者前恭聆了如海言教，主要追隨種敦巴格西，與熱振的康巴益西巴在熱振寺以禪定修持境界最高而著稱。被人們並稱為“二巴”，並以

開 啟 修 心 門 扉

此享名於世。創建落寺，渡生事業廣大無邊，其門下有以多龍巴等美譽馳世之大弟子為首的七百餘名門徒，享年七十一歲。）也深有感觸地說：“在我修行之初，也是艱難重重，生活異常拮据。糲粑吃完了，以蕁麻糊口。裙子破了，沒有可以補綴的布片，只好用皮革代替。如此經年累月，故被人們稱為‘皮裙者金厄’。事到如今，（我的境況與過去有天壤之別，）即使讓我肩負養育整個贍部洲所有眾生的重擔，似乎我也能夠勝任。”

同樣，密勒達波與果倉巴等，在當初作在家人時，也是倍嘗艱辛，趨入佛門，捨棄今生後，從莘莘庶民中脫穎而出，成為天底下最快樂的人。如果回顧古往今來所有前輩大德們的事蹟，就會發現他們都是沿著同一條足跡走過的。我們應當對此審慎思維，如果能捨棄今生，則絕對不可能不幸福。反之，如果不能看破今生，而企圖得到幸福快樂，簡直是癡心妄想！

所以，無論如何都應將未能捨棄今生之念，視為擦屁股的石頭（類似漢地偏僻農村以木、竹片擦屁股一樣。）一般，刻不容緩地將其拋棄。

羊袞巴說：“此生牽連斷，捨棄吃與穿，蔑視己身壽。應當思維嚆舉派大德們卓犖不羈的灑脫行為，生起厭離、堅忍之心，依止深山，在闕其無人的寂地潛心修持，持之以恆的熏修，內心必定會生起夢寐以求的境界。”

看 破 今 生

葉袞巴上師也講出一段肺腑之言以提醒後人：“人們與其談論許多似是而非的大道理，不如拜讀諸佛菩薩的傳記，瞭解彼等從起初直至後來是如何實踐的。只有這樣，才是極為善妙，不會被誑騙的啊！”

博朵瓦也殷殷地教誨道：“如果未能了知（看破今生）此理，我們就會肆無忌憚地造作惡業，在短暫的此生行持罄竹難書的種種罪行。如果明瞭此理，就會終止一切惡行，堅定的信念也會油然而生。”

當別人向當巴瓦格西請求訣竅之時，格西說道：“我沒有什麼訣竅，我是師傅的弟子，就應當學習（看破今生的）信念。”

基瓊巴也說：“沒有比了無牽掛更快樂的事；也沒有比無所事事更容易的事；更沒有比唾棄執著還重要的事。”

薩迦班智達（為遍知一切之聖者，曾親見文殊菩薩等金顏，在漢藏兩地廣弘正法，享年七十歲。其門下弟子有講經說法之頂樑柱額葉巴熱比桑給等，其名聲傳遍康、凝、祥三氏（藏地古代大家族，幾乎掌管西藏所有領土）；有修法之傳承執有者瑪秋加以及南部的根親仁欽；有證法傳承之執有者措袞根達華以及大成就者雲丹塔依等眾多門徒。）也云：“一切自主則快樂，為人所役皆痛苦，上乘之樂乃心悅，上乘之財即布施，上乘之伴無奸詐，智者此生當修行。倘若修法樂必臨，且觀聖賢與盜

賊，所求圓滿迥不同。”

香增揚巴（阿底峽尊者親傳弟子，為超凡卓識之大菩薩，三同門之上師，圓寂之時，諸天奏響美妙樂音，在場之人均得以聞聽。）說：“如果心存凍死也罷，餓死也罷，視死如歸的膽魄而勤懇修行，則既不可能凍死，更不可能餓死。”

香·那南多傑旺修（加拉康寺創建者，教證功德圓滿。為勒美等於藏地興起弘法中期之中堅力量。也是種敦巴格西之上師。加拉康寺在如今的藏地寺廟中也是以最為古老、最為精美而聞名於世。）云：“修行人住於山中數日，尚未飢餓之前，牧童就會給你送來食物，然後回到村落裡告訴大家，人們也會絡繹不絕地前來供養。”

《呵責破戒經》云：“舍利子，吾之教法以罪業無力毀滅，吾之諸聲聞將永不乏少法衣、齋食。舍利子，當精勤修持佛果。舍利子，切莫愛重世間資財。舍利子當觀，吾云此言，瑜伽行之比丘蒙成千俱胝天人，依憑妙力而精勤賜予一切安樂。舍利子，凡人無力如是供養承侍。”“舍利子，何者若為得善逝果位而出家，並精進修法。則少欲之天人、少欲之眾人及少欲之眾生，均供養此瑜伽行比丘鉢盂法衣。”

《悲華經》中云：“往昔佛陀曾如是發願：吾之教法中身著四指法衣、袈裟者，若未能遂意而得飲食，則我已欺誑如來，故我不得成佛。”又云：“所有在家眾，指甲上耕

耘，吾之出家僧，生活無貧困。”

金厄瓦仁波切云：“我等縱然面臨衣食無著之窘況，也當心依於貧，一切具信之士必將竭力供養。因此，最首要的財物是無有貪執，貪得無厭地儲積資財等毫無價值。即使被人們冷嘲熱諷，也當無有諂誑地修行，最終，人們會心悅誠服地聚集。因此，名聲讚譽的源泉是無咎之行為，一切詐現威儀的奸佞之行都毫無意義。”

格西喀島巴（於上藏些瓦、潘葉追地的山岩深處專心致志地修持。格西哀巴瓦大弟子，因在喀島黑山洞觀修，而被人們尊稱為“喀島共瓊”，其門下有德頓、達瑪加等門徒。）云：“力籌此生衣食終年邁，死時菩提勝果未能尋，明日後日幾時亡未知，是故理應速捷覓菩提。不事稼穡不積諸資具，饑寒致死大修之勝士，前所未聞亦未曾目睹，未來亦無目睹聽聞也。”

博朵瓦尊者也云：“即使紛紛揚揚下了九天九夜的大雪，雲雀也能尋覓到棲身之地。同樣，即使整個國土動蕩不安，正法衰落隱沒，如果孜孜不倦地策勵修習，也必能找到隱藏容身並促進修行之勝地。”

藏巴加惹云：“看破紅塵不貪戀此生是最殊勝的布施；千方百計為眾生著想是最殊勝的利眾；任居何處能知饜足是最殊勝的富豪；前往任何國土能隨遇而安是最殊勝的故鄉；無論臥居何方能歡暢欣悅是最殊勝的無量宮殿；

哀傷是經驗最殊勝的良伴；持之以恆是最殊勝的壯士；獨立自主是最殊勝的強大；內心不為貪嗔之念所轉是最殊勝的悲心；遮止非理作意是最殊勝的持戒；內心具有證悟是最殊勝的攝受空行。”

加哲仁波切云：“捨棄今生是最善妙的清淨業障之法。”

根方札加尊者的弟子喀島格西，一向為人賢達，福澤蓋世，卻不幸罹患麻瘋病。想盡一切辦法都無力回天。在一天夜晚，他輾轉反側，難以入眠，獨自一人陷入了沈思：既然得了這種病，就應當遠離人群，真正地飛遁離俗、歸隱山林，將自己的一切身財都捐作善法。到節莫山崖的岩石下去過枕山棲谷的隱士生活，向素昧平生的過往行人乞討口糧，專心專意地念誦觀音心咒。他就這樣一直思索著，不知不覺進入了夢鄉。

他夢見自己被一股巨浪衝擊著，極其惶恐不安，正當生死攸關、千鈞一髮之際，一名白人挺身將他從水中救出，放到了節莫山崖的岩石之上。自己的身體中流出了大量的液體。當他一覺醒來，床榻之上積滿了水，他的麻瘋病也不治而癒。

總而言之，看破今生的信念如果前所未生，就當厲力生起。如果已經生起，就應令其越發增盛，歷久彌堅。捨棄今生是修行人唯一的出路。

大成就者葉莫瓦說：“覺受未能得增上，猶如杲日隱月光，彼皆二取貪境致，具緣之士當斷執。”藏巴加惹也說：“修士如若乏主人，則如風掃富翁財，雄獅淪落為狗伴，稀世珍寶陷淤泥。當具斷貪之主人。”

如果從心坎深處生起了捨棄貪執今生之念，則無論修習其他任何之法，都不在話下。只須稍下工夫，就能大見成效。反之，如果沒有生起捨棄貪執今生之念，即使生起了一些覺受及證相，也會倏然退失。這是屢見不鮮、時有所聞的事實，並且以理證也是可以成立的。

卓袞巴大師也云：“如若此生未斷除，縱生信覺及禪定，猶如前輩諸大德，剎時一切皆退卻。設使此念已堅定，勝法自於相續生，安住並且輾轉增，所有卓然之妙慧，恰似高廣虛空生。猶如撒播賢妙種，此念固增智超群。”

有些人從心底裡生起了修法之念，似乎信心、出離心也十分高漲，心性安穩、循規蹈矩地修持，卻因為沒有生起美妙的禪定，終於灰心喪氣。心想：如我這般之人恐怕是無力勝任修習佛法之重任的吧？然後就退失信心，從此一蹶不振。這就是藏巴加惹所講的那種缺乏主人，猶如雄獅淪落為狗伴的所謂修行人。

正如前面大量闡述的一樣，如果沒有生起此念，則不會有任何的快樂與善妙；如果一旦生起，則一切快樂善妙

開 啟 修 心 門 扉

都會如願以償。看破今世之心，諸佛菩薩都眾口一詞地予以高度評價，一切士夫的相續都極難產生。一旦生起稍許幼苗，都應欣喜若狂、喜出望外。如果不能視其為理所當然之事，並且習以為常，則不但會削減自己的福報，最終連起碼的自知之明也不具備了。

博朵瓦尊者（在《藍色手冊》中）也曾教誨道：“如同人們所說的‘沒有牙齒用牙齦也要啃’，即使令心趨於法並非一帆風順，但無論如何我們也應修持佛法，生起智慧與修法成功也就是如此。‘此生乃至發願勤修習，其上僅僅播灑善妙種，如是恆時發願且修持，如獲大手印般具大義。’意即此生當勤奮修習出離心及無常心，並與乃至願菩提心以上的法相結合，在此基礎上即使沒有生起勝觀等，也至少播下了善妙的種子，如果在發願之中死亡，也如同獲得了大手印的果位一般具有極為重大之意義。‘福報深淺之差別，不以資財多寡計，自心通達不顛倒，可否生起為準繩。’意指即使此生財力雄厚，也並非具有福報者。如果能生起出離心等了知如何不顛倒之心念，才是真正具有福報之人。”

加哲仁波切云：“心趨於法是最究竟的積資；憶念死期不定是最究竟的機警；棄惡行善是最究竟的聰慧；頂戴眾生是最究竟的高位；知足少欲是最究竟的財富；對一切不生貪戀是最究竟的幸福。”我們應當如此思維，捨棄一切貪圖此生享樂的念頭，如果此念增上，則能對整個輪迴斷除貪執，此時，也就真正地踏了解脫之路。如果沒有生起此

念，則無論如何也不可能邁上解脫正道。只有生起此念，才算真正趨入了修行人的行列。捨棄今生的功德與未捨今生的過患就是如此。

那麼，我們該如何捨棄今生呢？正如藏巴加惹所說：“捨棄今生必須具備十一種誓言：不隨順他人而獨處；背井離鄉、拋捨故土；厭棄一切妙欲；恆處卑位；不護他人情面；恆時糾察以行對治；不在意他人說三道四，而認為一切理當如此；即使珍愛之物被風吹散，也不生絲毫痛苦；猶如乞丐死亡一般捨棄今生的苦痛；猛厲不斷地念叨‘一切都不需要’！自己掌握自己的牽鼻繩，如此這樣，美妙的修行功德就會如雲般聚集。”

另外，修持捨棄今生之人必須具有滴水穿石般的毅力，砸碎頑石般斬釘截鐵的勇氣。如果令其重新追求暫時之歡悅，則猶如強扭老牛的脖子般難於登天；對於慣鬧散亂則如臨大敵，猶如鹿子般稍有驚動則倉皇逃逸；無有絲毫顧慮，猶如罪人般毫不遲疑地縱入深淵；能吃苦耐勞，猶如嫠婦般含辛茹苦地撫育遺孤。

換言之，關於捨棄今生的念頭，聖者無著菩薩曾一針見血地指出：“對於事物的貪戀以及對於煩惱的貪戀，此二者出家人都應義無反顧地捨棄。”

對於事物的貪戀包括對故鄉、田地、房舍、父母等親友、財物以及糧食等等的耽執。應當將此一切徹底根除，

當機立斷地出家。所謂“擺脫家室而出家”的本意就是如此。捨棄今生的行為，是在佛陀的聖教中，對所有出家人的要求，大家都應遵循這一言教。

至於具體行持的方式，本來只須加以觀察，自己便應心知肚明。但是，如今的世人智慧淺陋，若不一一詳盡地加以闡釋，他們就不可能了達。

正如前面藏巴加惹所說的，在看破今生的十一條學處中，最首要、最關鍵的就是拋捨故鄉。因為故鄉充斥著衍生貪執的外境——親友以及良田、舍宅等物質財富，以及滋長嗔恨的對境——怨敵等等。如果自心被貪嗔之念所左右，而企望修行能馬到成功，簡直是異想天開！即使自己本身沒有貪嗔之念，它們也會自尋上門，讓貪戀與嗔恨毫無節制地在你的相續中蔓延滋長：親友們會為了他們現世的生計而求助於你，滿心希望你能助他們一臂之力。如果你婉言相拒，他們就會（因失望而耿耿於懷），從而積累惡業。過去的仇敵也因宿怨深藏於心，便抓住時機，想方設法加害於你。故鄉是令自他造作惡業，蒙受痛苦的源泉，所以應當將自己曾經所留戀的故鄉棄若敝屣，只有這樣，才是萬無一失的行為。

博朵瓦曾一語中的地說道：“遠離故鄉與親友，如理作意棄憤鬧，此等之人趨解脫。”“捨棄生養自己的故鄉，斬斷親友的關係，唾棄一切未觀察（指未觀察對修行是否有利。）的物質這三大要領，自來是熱振寺暢行無阻的訓誡，然而，想讓所有的後人遵從這一戒條，卻顯得那麼艱難。”

《發起菩薩殊勝志樂經》中云：“何處具有雜事及爭論，遠離一百由旬極妙勝，何者煩惱惑業極熾盛，須臾也不留駐及停頓。欲求出家勝義功德者，切莫以嗔恚心而辯論。汝等無田無須耕耘商，豈言為財帛故生彼耶？汝無妻室童兒及嬌女，亦無家庭至親之眾屬，男僕女傭長官皆不具。”

藏巴加惹也對此說出一段肺腑之言：“煩惱皆因外境而生，不棄故土乃無心人；修行當以對治而行，不依對治乃無心人；講法當依因緣而行，不造因緣乃無心人；士夫理當拋棄故鄉，斥為‘漂泊者’也無悔；器物恭敬供奉師尊，飢餓致死無怨無悔；水中撈出已經乾爽，依師短暫無怨無悔；士夫理當背井離鄉，對治緣起自此和合；逃遁背離塵世樂果，信心緣起自此和合；萬丈紅塵冷眼看破，布施緣起自此和合。身為男子漢，如果對故鄉戀戀不捨，貪嗔之念就會滔滔不絕地湧現，因此，所有的壯士都應拋卻故土；如果沒有斷除繁冗的世間瑣事，善行的福德就不會生長，所以應當放下一切閒雜之事；如果沒有以勁風橫掃資財，親屬就會對你有所指望，故當讓疾風席捲財物。”

加哲仁波切也云：“貪戀親方如沸水，嗔恨敵方似烈火，取捨兩忘癡暗者，拋棄故鄉佛子行。”

至尊仁達瓦（法名旬尼羅珠，為遍知一切之大智者，已獲得生圓之等持，香澤等譯師之大弟子，其門下有宗喀巴等七大智慧卓絕、極負盛名的大弟子。）也云：“何處

令貪歡心極熾烈，自續已為名繯利索縛，嫉妒他人競爭心相煎，彼處瞬間不留速逸逃。”

巴曷瓦尊者也曾感人肺腑地說道：“濁世眾生極慘烈，鄉鄰壓伏且力害，捐稅難逃尚繁重，受迫無機可喘息。惡世眷戀故鄉極艱難，當萌厭離之心趨深山，已知自境生長貪嗔念，尚且貪戀暫具之順緣，何時趨往相宜靜處修，修樂法者師必慈攝受。”加哲仁波切也云：“自之親眷恭侍已割捨，當棄期盼他人侍奉念，故鄉親友受用皆棄拋，尚為求名之念所羈縛，如斷鐮鍬反以繩索捆。”由此我們可以知道，即使並非故鄉，只要令自他煩惱有增無減，那麼，不管是何地，都應毫不留情地拋棄，過著行蹤游移、居所不定的生活。

博朵瓦尊者也誠摯地教誨：“當以化緣維持生存，寡欲不為熱惱圍困，恰似日月逍遙自在，不拘一處浪跡天涯，友人施主莫長計議，頸項之肉勿與他人。”名副其實的修行人應當坐只留下臀印，行僅印上足跡，除此之外，一無所留。即使前往他方，也無有任何後顧之憂。如果臨行之時，將這樣那樣的瑣碎物品託付他人，又再三吩咐務必將大包小包的物件裝上馱子。如此大動干戈，實在於理不容。與正法背道而馳的地方，也頃刻不能停頓。如果所待之處令自己積攢罪業，就應毫不遲疑地揚長而去。背棄正法的處所若不逃離，必將貽害無窮，無有絲毫利益。

《月燈經》（即《三摩地王經》）云：“於何恆時不執為

我所，一切時日亦不耽執彼，猶如鱗角住於此世間，恰似清風遊蕩於虛空。”《念住經》也云：“日中之前化緣勝，及至明日不忙奔，僅能果腹已稱心，彼等方為比丘身。”也就是說，如果能像經中所言的那樣行持，即使何處對正法有稍許危害，也有足夠的能力立即棄絕而去。

奎怎旬呢哲（創建南森當薩寺，主修那諾六法及妮谷六法，學問深廣，成就卓著。）云：“久居一地繁衍貪嗔因，親眷眾多增長偏袒執，蓄積眾多斷截身語善，何不漂泊遊於生疏地？此乃肺腑之言當銘記。”“來往頻繁後悔因，安住一處善行增。”又云：“時常遷徙善遭霜凍。”

因此，無論行走還是停留，衡量何者合宜的標準，就是應當觀察善法是否增上，如此權衡之後，方可如理行事。

博朵瓦尊者云：“何為如意外境及伴侶？菩提妙心所攝之三學，居於何地增長即彼境，以何為伴遞增即佳侶，否則即非勝境及良伴。”又云：猶如在火上添加柴草，無論遭受何等的痛苦與陷害，如果對正法不但沒有傷害，反而成為修持正法推波助瀾的助緣，像這樣的環境就不必放棄。”

二、棄離親友



棄 離 親 友

無論居於何地，斷絕與親友的牽連也十分關要。藏巴加惹云：“如果對世間法感到索然沮喪，則是斬斷牽連的標誌；如果對世間法有感恩戴德之念，則是沈溺貪嗔泥沼的標誌；如果明瞭世間瑣事皆為迷亂，則是生出厭離的標誌；如果認為一切皆為實有，則是善法油子的標誌。”

當然，雖然在行為上棄離親友，心裡卻不能捨棄眾生，而應當對他們生慈悲心，但必須斷絕身體、受用的牽連。否則，修法就會一敗塗地。要斬斷牽連，若能得到父母的欣然應允最好不過。即便他們百般加以阻撓，大發雷霆、大失所望、怨氣沖天，自己也不能退縮。自往昔的釋迦佛開始，所有的修行人都是在親友們的依依不捨、淚雨滂沱中拋下一切的，這是一種特定的緣起規律。

加哲仁波切也說：“親友等以愛心相敦促：操持今生圓滿當勤苦。本欲利益反成損害行，彼即逐今生利之愚夫。為解脫故當看破今生，精進修習深廣之妙道，為彼勝義今生皆放棄，前往靜處勤修極關要。富貴之時匿遁亦追逼，衰落之日投靠卻逃逸。兒子尚會弑殺親生父，至愛親眷何者可賴依？當面喜笑顏開和氣狀，背後種種惡語相中傷。利濟反以損害相回報，凡愚伴侶縱親定相欺。盛時媚笑阿諛且諂曲，權施巧計令自財物離；衰時鬻鬻爭鬥無毫利，護養親友悉皆為魯迷。眾親興盛聯合摧他眾，各自分離內部起貪嗔。緊要關頭弟兄相殘殺，親友能成利樂實罕稀！”

開 啟 修 心 門 扉

喀噶巴也殷重地告誡弟子：“此生父子及子孫，親屬黨羽皆如同，萍水相逢之過客，心中當無牽掛意。”熱比旺修也云：“欲妙恰似真仇敵，親眷宛若羈縛繩，驕蠻猶如魔盤踞，切莫貪婪嘉麻瓦（此指嘉麻瓦地區之人。嘉麻瓦為十三世紀，八思巴奉命在西藏地區建立的十三萬戶之一。地址在現今墨竹工卡縣境內，嘉麻赤康為萬戶府遺址。）。”

基瓊巴曾講過一段精闢的教言：“依靠故鄉長貪嗔，具厭士當速動身；依靠親友萌憂情，修士情意當寡輕；依靠財物貯積生，具離心士當灑脫；依靠甘饑衍貪婪，斷欲之士當苦行。不得饜足此親友，愈護須護者愈眾。斬斷深情方妙勝，此即忠言務鏤心。”

巴噶也云：“親友本無親疏分，旺時察言又觀色，貧困潦倒卻相輕，勢卑不見勢盛趨，濁世親朋割捨難。”

三、拋卻眷僕



應當拋卻對眷僕以及徒眾等等的貪戀。正如《入行論》所云：“若貪諸有情，則障實性慧，亦毀厭離心，終遭愁歎苦。若心專念彼，此生將虛度。”“剎那成密友，須與復結仇，喜處亦生嗔，凡夫取悅難。忠告則生嗔，反勸離諸善，若不從彼語，嗔怒墮惡趣。”“是故近親友，徒然自招損，彼既無益我，吾亦未利彼，故應遠凡愚。”

《因緣品》也云：“一切時日如怨敵，凡愚相伴痛苦生，愚夫莫見亦莫聞，更莫依止方相宜。”

秋吉瓦的一段話可謂字字珠璣：“過去眾多佛陀未調化，所有大力菩薩亦未調。呵責懷恨稱讚生驕慢，於強生嫉等者相比拼，傲視低卑執持粗暴心，縱宣法語亦作貪嗔行。如此凡夫愚眾於現今，吾無力化故當調自心。利他乃法根本之密意，當觀所調化者之根器，知其隨眠多寡前後際，不貪自利能調方調馭。己尚追尋名利及樂讚，不具神通若欲行他利，猶如無翅妄想遨藍天，他利未成自利衰敗因。縱言講聞乃為持勝法，必依淨戒無偽出離心，應為公正求義聰睿者，智士方宣勝藏乃密意。雖聚追逐今生名利眷，無信無欲縱演殊妙法，亦不實修徒生貪嗔因，此類講聞實乃輪迴繩。”

藏巴加惹也深有體會地說道：“如果想幸福快樂，就應選擇獨處。食物豐盛的時候，就可以盡情享用，無須與人分享；如果（食物）匱乏，也怡然自得，不必擔憂有誰需要養活，當然快樂無比。即使挨凍受餓，也由獨自承

擔，所以十分幸福。”這種說法實在是確鑿不虛啊！

有的人將所有的幸福安立於物質財富的基礎之上，（實在是愚魯之極。我們可以推想，）孑然一身的僧人，卻債臺高築，可謂絕無僅有；而作為眾人投靠的首領，卻沒有負債累累的，也只能間或覓之。

喀曷巴格西也感慨地談及這一點：“敬信眷屬之外無寺院，無有苦於惡人首領者。切莫耽執賢善長官位，恆時處於低劣卑位也！”“頑冥粗暴易怒自利者，增長有漏眷僕無則妙。吾之眷屬乃智慧精進，成辦一切所需無疲厭。”

巴曷瓦也說：“具有財富名望之時，惟命是從隨聲附和；無力損害利益之時，以恩護養也相輕凌。惡時眷屬極難有利，獨自烹調世人皆知，不離親眷乃自妙手，無須欺誑詐現威儀。獨自享樂悠閒舒暢，苦行飲食無窮無盡。獨自生計何處皆覓，獨白衣衫怎樣皆暖，絕地妙火熾熱十分。獨自安住何等亦勝，無我茅棚逸然溫馨。”

四、摒棄相似利他



摒棄相似利他

諸如宣講、聽聞、傳承、引導等等的相似利他之舉，也應當毅然摒棄。

卓袞巴大師也說：“對修行人而言，應當身著綴滿補丁的衣衫，手持訶子（藏青果）念珠，門口印滿清晰的鳥跡（形容足不出戶）。在修行之時，無論是誰為懈怠懶散之人講經說法，都絕對沒有利益。格西是不會歡喜的，我也會將此人視為精神癲狂者。”

藏巴加惹也告誡後人：“沒有春天的播種，而希冀獲得秋天的果實是餓鬼（的癡心妄想）；時機沒有成熟，而企圖度化眾生實在是徒勞無益。”

博朵瓦也叮囑我們：“修行人應當厲力調服自相續，首要之舉就是如此。以他利為主的行為並沒有開許。只須在心裡想著利益他眾，除此之外，身語不一定親自而為。”

綽普譯師也感慨萬千：“營求自利尚未知，豈受眾託為首領？實為無薪之僕從，平庸空名哎呀呀！”

至尊熱達瓦云：“以八法緣何時不能撼，乃至自心尚未堅定時，除非獨調自相續以外，以行他利損自利莫為。”

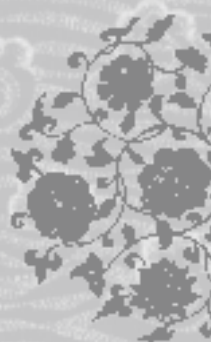
五、割棄利養



看破今生並拋棄恭敬利養十分關鍵。

《發起菩薩殊勝志樂經》中云：“佛言彌勒，諸菩薩摩訶薩當觀利養，生養貪欲；當觀利養，壞失正念；當觀利養，以其得失能生傲慢卑恭，如是滋長愚癡；於成自利之親友家慳吝、耽著，生諸誑惑；捨四聖種無慚愧故，一切諸佛所不許可。數習驕逸生高慢故；於師輕慢為魔黨羽；乃為放逸散亂之根源；掠奪善根，貪著財物衍生愚癡；搶奪三善；如電、如輪、宛如霹靂；為眾多煩惱所染污；於親友施主家瞻候顏色而生憂惱；擾亂自心；愛物損害心生憂患；於四念處多所忘失；衰損白法；於四正斷多有退失；神變神通多有削損；先得利養日後棄失；與怨相處，親友相棄；引誘他方猶如淫女；失毀禪定及四無量；眾生因是深墮地獄、旁生道及閻羅世界；當觀（貪著）利養，與提婆達多之行徑等同。彌勒，菩薩如是觀察利養過失，樂於少欲，不生熱惱。何以故？彌勒，少欲菩薩，於此過患悉不生故，彼修佛法不生違緣；在家出家諸眾不生厭煩；諸天及人恆時清淨行持故；安住且堪守護；離諸惡道，不畏墮落；遠離呵責，無能勝伏；而得解脫眾魔境界；無須感蒙一切痛苦；諸天及人亦當愛羨；禪定爛熟，安住清明；無有諂曲誑詐；視五妙欲為過而不放逸。如說修行，能住聖種，智者及同梵行者亦當愛樂。彌勒，若有菩薩智慧聰敏，於此（十二）功德能如是知之，為捨一切利養故，當以殊勝意樂依於少欲。”

六、放棄儲蓄資具



放 棄 儲 蓄 資 具

加哲仁波切針對諸多過患而懇切囑咐：“（此乃）修行歧途當力捨此生；利養乃縛當斬欲牽連；名聲無義當棄此耽執。若無隨遇而安知足心，積累資財增長罪苦因。若欲增上安樂及善根，依憑知足意樂乃訣竅。是故操持利養名聲等，此生圓滿心行當摒棄。臨終注定具利之勝法，應當無散恆時精進修。”

基囊巴云：“若於幻財不知足，精勤積攢終遺留，獨自積累他人享，此乃心語當牢記。不願希求究竟義，暫時所需未捨棄，斷除貪著何等難！願棄耽執祈加持。雖未以名攝徒眷，終究無力棄信眾，拋棄世事何等難！無伴獨居祈加持。”

至尊仁達瓦也云：“除三法衣以及鉢盂等，自己生存必須資具外，黃金珠寶等等其他物，芝麻毫許自己亦莫持。”巴島瓦也千叮萬囑：“未知積蓄終被何人攜，尚且不生布施之心念。一旦斬除貪戀欲妙心，四洲財物為其所掌管。”“除非無有及斷絕，豐足剩餘永時無，強者掠奪弱者盜，濁世財物難留存。”

七、唾棄飲食貪執



唾棄飲食貪執

總之，積藏財物等行為，無非是由貪戀飲食、擔心凍餒致死、供養上師等等目的，以及尚未了知妙欲過患的緣故而導致的。其中，對飲食的貪得無厭更是於理不容。

在博多瓦尊者身邊的人，如果對自己的口腹之欲極端重視，修行就會誤入歧途。尊者針對這些人，曾痛心地感歎道：“都是因為肚皮，而使‘蒼天頹塌’（喻指倒楣），所以他們修法也不能成功。”

智者句呢哲云：“身語矯詐生長邪命因，過享信財善行減退緣，應當根除美味之貪欲，衣食棄置牆角豈非理？”

綽頗索南桑給（無垢光尊者）的一番話可謂切中要害之言：“雖蒙具信諸眾供資具，恭敬侍奉自亦詐現行，為護他心自受羈縻因，平等而行即是吾忠告。”

從前，種敦巴格西與四位瑜伽士前往熱振。一天，已到驕陽當頭，應當食用午餐之時，他們的食物卻一無所剩。一行人飢餓難耐，正商量如何應對之際。袞巴瓦卻胸有成竹地說：“我將會吃到那個從山嘴往上攀登的人所帶來的食物。”

當他示現神通的話音剛落，一位施主便攜帶著豐盛的齋食即時而至。（他們終於得以飽餐一頓。）種敦巴格西向來喜歡隱藏功德，（所以對袞巴瓦顯示神通的行為極為不快，）聲色俱厲地訓斥道：“袞巴瓦，你不要妄自尊大！”

開 啟 修 心 門 扉

噶當派的大德們一向就是這樣以隱藏功德為本，故有“隱藏功德者，邪魔不能害”之說。他們從不追求窮奢極靡、紙醉金迷的生活，卻極力推崇清心寡欲的頭陀苦行。

據說，金厄瓦的前半輩子可謂一貧如洗，幾乎是以蕁麻等維持生計。沒有可以補綴的布片，只好用皮革代替，故被人們譽為‘皮裙者金厄’。他就是如此數年如一日拋棄一切希冀、忘卻俗世凡塵而修習的。另外，還有密勒日巴在九年中，莫覺巴在十二年中，也都是以蕁麻為生等等舉不勝舉的事例。前輩的善知識們在修行之時，都是這樣歷盡艱辛、排除萬難，以他們高風亮節的行為，給我們後人留下了眾多可歌可泣的動人篇章。

八、不貪受用



不 貪 受 用

即使自己福報現前，各種受用唾手可得，也不能大言不慚地恣意受取。修行人就應當如此毫不吝惜地捨棄一切。若說：“如果受用不尋而至，我也無須制止，（只需名正言順地享用；）如果受用匱乏，我也不會苦心經營。”此等說法純粹是自我開脫、自我放縱的無稽之談。

經云（《富樓那請問經》）：“自身不謀諸資財，即使獲得亦捨棄，今起唯求深佛法，護持清淨之戒律。”

猶如人們常說的“依靠對治不如棄離惡境”的說法，所以，應當斷除生長煩惱之對境——今生的富貴榮華。此理我們在前面也曾不惜筆墨地宣講過。

博多瓦尊者云：“具備不求世間四法，彼等已擇修持解脫。未勘寶藏不可摧損，一經探察為人開採。縱他獲得利等四法，知彼實質猶若死屍。恰似多康覺沃持蜜（因為多康覺沃手中持著蜂蜜，首先引來一隻蜜蜂，隨後是成千上萬的蜜蜂，終於將蜜吞噬殆盡。同理，利養等也會招來敵魔聚集。），當視利等四法為敵。權勢顯赫苦海翻滾，訣竅如此宣說應知。”

龍樹菩薩也云：“財富越多苦越多，少欲諸眾非如是，龍王之頭有幾許，同等苦痛由彼生。”博多瓦尊者針對一些人的強詞奪理，毫不容情地駁斥道：“有人恬不知恥地說‘如果別人用嘴哺飼，我們也會食用。倘若別人心甘情願地供奉聖者，接受也是天經地義、無可厚非的。’

開 啟 修 心 門 扉

這種說法實在是自我圓場的荒謬之言。即使是供養聖者，我們也不能厚顏無恥地隨意接受。”

九、休得隨順



休 得 隨 順

像順從他人，顧及情面之事，也理當斬除。普穹瓦格西（1031～1109），法名甸呢加參，三同門之一。開創噶當派“口訣”一系，一生淡泊名利，未收徒眾。是一位當之無愧的大成就者，與其僅結法緣的信眾遍佈四海。曾依止種敦巴十一年，金厄瓦依止九年，博多瓦依止七年，故為三同門中依止時間最長者，七十六歲時圓寂於多沃寺。（三同門與堪龍巴合稱為噶當派四大開山祖師。）曾說過：“如果孜孜不倦地實修，則如同鎧甲上的鱗片，一旦掉落下來，就再也不能拼合復原。（同樣，真正修持正法的人，）也不可能再與貪婪今世之凡夫俗子同流合污了。如果為討人歡心而對他人迎合曲從，就會為世間之魔所牽引。我們就是要讓他人不高興。縱然不滿意，也是他們自己的事。即使他們誹謗譏諷，也決不低眉逢迎。哪怕除了一星半點的口糧之外，別無所剩，在此期間也應安閒從容地修持善法。如果善法增上，自然可利益他眾。”

藏巴加惹也說：“貪嗔根源故鄉當遠離；痛苦根源家庭當捨棄；耽執根源財物當摒棄；散亂根源願情當拋棄。”綽頗索南桑給也云：“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。”“住家之時致力飾屋等，寂靜山間尋求圓滿福，瑣事令自人生虛耗因，斷盡諸事即是吾忠告。”

克增巴針對眷屬之過患曾感慨道：“籌謀茶酒種種心機等，白法善行散亂之禍根，營築今生伴侶不追逐，當毀

開 啟 修 心 門 扉

護情之牆句呢哲（克增巴名）。”巴瓦也說：“威望越大苦越多，迎合長官護部下，平等相爭為積財，曲意迎送無了時。幸福圓滿難得逞，當生厭離趨山中。”

基甕巴將加札法王規勸後人的開示，言簡意賅地加以總結：“若未依一高低法，則不能看破今生；一切若未入正法，將為相似理所欺；觀修證悟之高低，值遇外緣可判定。”

哦那瓦上師說：“聽從他言靜處難久住，心思紛呈籌劃易抹殺，嚮往修行耽延難究竟，無益蹉跎歲月豈能行？任居何地戒除儲蓄事，前往何方拒絕交熟友，知交雖眾莫與自主權，此乃捨世者之獨立行。任他蜚短流長莫在意，誰人指示亦莫作惡行，無論終趨何處當忍苦，此乃捨世者之斷心行。”

加爾瓦樣功巴也總結道：“以狂風橫掃此生之膽魄乃為第一；自心不隨他人之主見乃為第二；別無他求，放棄未來打算的安於現狀之心乃為第三；斬除妙欲藤蔓之厭離心乃為第四，這些都是捨棄今生之先決條件。”

巴曷瓦也如此自我告戒道：“具備順緣之時修善行，不具之時自在而乞討，何時具足隨遇而安行，護情面者祈師慈悲攝。”

十、厭棄福報散亂



厭 棄 福 報 散 亂

此生的福報散亂也應當放棄。他們所謂“增上福報”的說法，只會令散亂紛然呈現，所以千萬不要欣喜若狂，應將這一切視為毒藥而斷然拋棄。

喀曷瓦云：“名聲乃魔之奉承，利養乃為束縛繩，福報乃善行違緣，莫視毒為良藥矣！”熱比旺修尊者也云：“福報若奸詐老人，自心似愚蒙幼童，行事如遊戲成敗，莫耽實有嘉麻瓦！”

在印度帕單巴（單巴桑吉）尊者的眾多弟子中，被譽為嚴飾的佼佼者——單巴根噶，曾在帕單巴前祈求獲得五種悉地：“請加持我成為沒有故鄉沒有家室的人；請加持我成為沒有啖食（《毗奈耶經》所說屬於時藥的食物：各種飯、粥、肉、麵粉及油餅。）沒有嚼食（《毗奈耶經》稱為時藥，世俗人作為菜蔬的根、莖、花、果、葉等。）的人；請加持我成為沒有摯友沒有怙主的人；請加持我成為人們無論如何也看不到的人；請加持我不要生起芝麻許的福報。”之後，就小心謹慎地開始了艱難的苦行，經過刻苦不倦的觀修，獲得了殊妙的禪定境界。

《發起菩薩殊勝志樂經》中云：“掉舉追悔之類分別念，彼等皆由散動而衍生，誰若行持無義之散亂，彼則不能斷除躡弛行。凡愚喜愛高談世間語，殊勝言行凡愚皆斷絕，增長貪嗔分別念深重，是故於彼過患莫貪執。”

加哲仁波切也深有體會地說：“去年之前的夢境一直

沈浸於善行之中，中途因為散亂而令這種境界消失了，幾天前依靠這種斷除散亂的方法，才得以恢復如初。如果所謂‘生長福德’之說根本無從生起，福德反而會自尋上門。”同樣，要捨棄今生，就必須將狗咒（即不會被狗追咬的咒語。此處代表那些打著佛教旗號所作的荒唐無聊的行為。）等蠅頭微利及一切煩冗瑣事徹底拋棄。

基覓巴云：“眾多利即隱身樹（對曾作鴉巢的樹枝施行法術，持此樹枝即能隱身。此處含義不明，望大家斟酌。），欲自在者當盡力，學問多乃糊口計，知而不行失關要。”

《發起菩薩殊勝志樂經》也入木三分地描述了貪念粗重之人的心態：“彼等貪念猛厲生，於諸美味貪執盛，簡陋菲薄心不悅，樂於此等過患行。”

《虛空藏》中極力勸戒修行人：“拋棄家庭與依靠，逐利瑣事極寡鮮，行於寂靜之深山，儼若野獸般生存。”

十一、憶念妙欲過患



憶 念 妙 欲 過 患

修法的成功與否，還取決於是否了知妙欲的過患。聖者無著對於經中之說在《本地分》（古印度佛學家無著所著《五地論》或《瑜伽師地論》之一分卷。）之註疏中闡釋道：“經云‘眾生具有忘失想，安於所詮之諸眾，於所詮義未通達，終與死神相值遇。若能明瞭所詮義，則除知所詮以外，其他所詮不存在，能詮者之心亦無。’其含義可如此領會：比丘、婆羅門以及在家諸眾，若要尋找或享受妙欲，就必須依靠言語進行吩咐和說明，故將妙欲稱為‘所詮’；另外，由於世間的濁骨凡胎們自己不能了知妙欲的危害，故諸佛菩薩針對其過咎深入細緻地進行詮釋，從這一角度來講也可將妙欲稱為‘所詮’。彼等‘所詮’或者妙欲具有滔天之罪戾，凡夫眾生們卻未能察覺，仍然沈湎其中，悠哉樂哉地肆意享受妙欲，由此積累善惡之業，並因業而感受生死之苦。

具有遠見卓識之智者們，由於深明妙欲的罪咎，無論親屬、受用多寡，一概毫不痛惜地放棄而出家。為了獲得涅槃，而悉心盡力地修持。其他人也許會對他們譏諷謾罵道：‘你因為不喜歡自己的親友，才放棄今生的享受，並精勤地修行，難道不是為了來世獲得更大的享樂嗎？’即使遭到這樣的惡語中傷，他們也能堅定立場，明白自己並沒有這些過失。甚至對於自己是否有此等過失的想法也從不上心。因為他們沒有絲毫追求今生以及來世享樂的念頭。

經云‘是故當斷名色之希求，斷除我慢不具貪欲心，

開 啟 修 心 門 扉

煙霧清淨無損無希冀，人天界中爾等不存在。’其內涵可理解為：因所謂‘名色’，能使近取五蘊之身現見痛苦的緣故，所以應當摧滅欲念，使貪執徹底根除。如果這種決心能再再增長，就能獲得阿羅漢的果位，並能將貪執的隨眠習氣徹底掃除。所謂‘煙霧’即是指耽執，其行跡於三毒之火的前列，能危害智慧之眼。低劣的分別念甚至不能讓人安於平庸，是令人煩亂急躁、尋釁爭鬥的罪魁禍首。如果能將彼等貪欲徹底摒棄，從此也就踏上了享受清淨安閒生活的通衢大道。

我們應當做到，不論施主迅速快捷地供養了多麼琳琅滿目、妙不可言的物品，也對施主以及所得沒有半點貪念，則是以貪欲不能損害；如果自己的境遇恰恰相反，也不會大失所望、咬牙切齒、怒火中燒，則是以嗔恚不能摧伏；如果能通達利益的過患，並以正念攝持而享用，則是以愚癡不能毀損。不論施主給予何等的供養，也應平等相視，絕對不能有任何希冀之念。

晝夜之間，數不勝數的死緣會隨時侵擾我們，所以，應當謹小慎微地住於行將就木的念頭中，恆時憶念死亡。這樣的阿羅漢，則無須領受來世，人天世界也就不會再次出現了。”

因此，了知妙欲的過患極為關鍵，在眾多的經典以及論著中，都不吝重墨地對此理加以明示。在本人所著的《善護論》等著作中，也廣泛深入地宣說了這一主題。

十二、唾棄世間八法



唾棄世間八法

一言以蔽之，切莫沾染世間八法這一點也是極其首要的。直貢法王（俗名傑鬪節定袞波，法名仁親華。大班智達釋迦西日稱其為龍樹菩薩的化身，是至尊帕莫哲巴的弟子，具有不可捉摸的神通神變，培養了杜加瓦、拉囊巴或節熱等眾多成就者，創建了顯赫一時的直貢寺，該寺曾統帥十八大部落。）曾云：“無論如何於死皆不利，世間瑣事虛偽不可依，八法彷彿彩虹之圖案，是否值得信賴當觀察。”

熱比旺修也云：“追求世間之八法，稱頌譏諷毀與譽，利益衰損苦與樂，於彼欣樂與憎恨，妄念粗大之諸眾，雖為修士無修心，往昔今後當下行，可否拋卻諸八法，應當捫心而自問。”

十三、切莫貪歡逐樂



善知識桑莫瓦（出生於達波拉傑家族，統領十幾大部落，為聞名遐邇的大成就者之傳承，精通三藏，學問廣博。修習四續部，並因修煉那諾六法而獲得絕地火之妙力，具有神奇莫測之神變神通。之後依止嘉麻卓袞十二年，並將上師視為真佛，於上師示現涅槃後仍能隨時覲見其真顏，並親睹上師渡化眾生等眾多絕倫逸群之事業。在卓袞上師前接受灌頂並領受教誨發起菩提心時，以上師之加持力親見善財童子參謁一百餘名上師的神奇經歷。據說這種境界首先由節欽波大師向卓袞示現，再由卓袞為其展示的。師徒三人一脈相承，以大量超塵拔俗之事蹟，而使他們的傳記顯得異彩紛呈，令人信心大增。後來，桑莫瓦前往卓袞上師的寺院——桑耶特桑莫寺。住世七十八年，其大弟子有拉·給登崗瓦、拉·森喀瓦、拉·頗袞薩瓦以及拉·拉梭瓦蘭的噶瑪瓦，他們都分別修建了自己的寺院。另外，桑莫瓦大師還調化了大量成就卓著的門徒。）見到世間之人為八法而辛勤勞碌，不由得觸目興歎：“世間八法對於我們世間眾生而言是極為普遍的。其中，對快樂的追逐更是普天率土眾生的共同行為。於此大地之上，所有的眾生都在為自己所希冀的快樂而東奔西跑、晝夜顛簸。

其實，一切快樂的根源都潛伏著痛苦。所以，我們不應該面對快樂就欣悅開懷，值遇痛苦就灰心喪氣。如果為了今生的快樂，而花費大量心思，甚至不擇手段，勢必埋葬自己的來世。如果像這樣貪圖快樂幸福，則無論是修法

還是做世間的任何事務，都是追求今生、沈溺於世間八法的鼠目寸光之徒啊！大家應當深思！後人也應以此為借鑒，審慎思維，避免自己重蹈覆轍！”

（面對快樂和痛苦，人們總會暴露出形形色色的心態：）如果朝思暮想、念念不忘的快樂藏形匿跡，讓自己不能捕捉，人們就會迫不及待地生起這樣的貪念：如果快樂能從天而降，與我相遇，那是多麼舒心愜意的事啊！

如果快樂之事已成定局，人們就會認為：這是多麼令人歡喜啊！進而對現有的境況產生強烈的貪執；如果夢寐以求的幸福快樂果真如願而至，又生起但願這一切能與我長相伴隨、永不分離的不願失離的貪執；如果曾經體驗過的幸福快樂，如今已一去不復返，人們就會對往昔的快樂幸福再三憶念回味。在追憶中產生“渴望重溫昔日舊夢的強烈貪執”。

相反，人們對痛苦卻是畏懼退避、視若仇敵。如果痛苦不招而至，就會產生希望痛苦沒有出現的願望，繼而對遠離痛苦產生強烈的渴求之情；

如果痛苦沒有出現，就會產生沒有痛苦是多麼的可心如意，千萬不要讓痛苦降臨到我頭上的切切之情；

如果快樂痛苦都沒有糾纏自己，就會產生安於現狀、患得患失的執著之情。

簡而言之，無論興衰榮枯的何等現象出現，人們總是被各種各樣的貪婪執著所羈駕。這些現象都是追求今生世間八法的典型事例。

那麼，如何才能駕御自心，讓以上的情況不復出現呢？熱比旺修云：“檀香斧頭同等時，即可稱為離貪者。”意思是說，如果有一人十分謙恭地用檀香粉為其身體的一方塗抹也不會生起愉悅；而在身體的另一方，被人用斧頭無情地砍劈，也不會生起惱恨。如果能達到這種境界，則不論今生出現成敗利鈍等何種場面，都會對世間八法持平一味、如如不動之心。

因此，作為我們這些初發心者，即使從內心深處沒有生起如此真實無偽的境界，做不到親怨平等，也應調整自己的內心，拋開一切歡喜憂愁的分別妄念，專心致志地觀修串習，這一點尤為關要。

如果因為佛法的緣故，而使世間人垂涎欲滴、苦苦尋求的妙欲以及受用等不期而至，就應當於深明其過患的境界中，既無歡喜，也無憂患地享受。並時時刻刻思索我們在前面再三宣講，以後還將反覆論證的諸多過患，進而生起猛烈的厭離心，千方百計、黽勉不倦地盡力將一切受用拋棄。如果不能做到，比如為了佛法而不得不享受這些受用，佛陀也曾開許：如果為了眾生的利益，而必須享受這些妙欲，若能時刻提起正念，並以發菩提心攝持等方式行持，就沒有過咎。

開 啟 修 心 門 扉

傑欽波（法名句呢紮，依止至尊得厄色巴，博通教法，證悟精深，神通神變得心應手，並面見眾多本尊，具有無量功德。創建仁欽崗寺及熱娘寺，聚集僧眾八百餘名。享年八十二歲高齡。八大弟子中有心子卓袞及袞西紮二位。另外，南方的香袞、哲松瓦的達當波格西、衛夏色三位，在衛歷卓創建了德夏江寺，衛夏色還在南岩及若地也建立了寺院。另外，尊者還培養了眾多的其他弟子，他們都是善妙正法不可多得的護持者。）尊者云：“我們若能像種敦巴格西那樣念誦他時常復述的捨棄今生的偈頌，至少也能僅僅以詞句的方式來對治，從而斷除世間八法。”

宗喀巴大師也云：“以此善行為例而獲致，三時所屬自他之善根，但願一切生生世世中，若與勝妙菩提相違逆，追逐想望之利及名聲，眷屬利養威望等樂因，祈願剎那亦不得成熟，一切唯成無上菩提因。縱然無樂百般苦相逼，稍傾憶念世間之圓滿，則如進入熾燃鐵室中，芝麻許之渴慕亦不生。”我們就應當這樣發願做一名對快樂決不貪求，對痛苦卻甘願領受的修行人。

《因緣品》云：“恆時貪圖樂，俱往歡喜行，為愛召喚眾，如兔趨網罟。”

克增巴云：“若未究竟捨離貪欲念，此生瑣事則如水波紋，一波方平諸浪又興起，身口之行寡少非理乎？”薩迦班智達也云：“心思繁雜則令散亂眾，事務接踵而至恆忙碌，諸等皆需漸次受誘惑，如此虛耗人生可知曉？”

切 莫 貪 歡 逐 樂

基瓊巴也一再規勸後人：“以風席捲此生樂，實修擔待諸痛苦，苦行拋卻己身命。”

至尊仁波切宗喀巴大師云：“輪迴當中本來沒有快樂，我們現在自以為是快樂的，享受美味佳肴的所謂快樂等等，只不過是將息滅饑渴之苦命名為快樂而已。

為什麼是這樣呢？眾所周知，如果一直讓飢餓的痛苦持續，這種痛苦就會越發增盛。同理，如果一直持續不斷地享受美味佳肴，則不但不會感到快樂，反而會痛苦不堪。這就充分地說明，在一開始就根本沒有什麼所謂的快樂，本來一切都是痛苦的因。

享受美味佳肴，雖然可以平息飢餓的痛苦，但用餐的痛苦也就開始長出了苗頭。我們卻想當然地將這些認為快樂。

由此可以推斷，輪迴中的一切快樂，本來都是痛苦的本性，只不過被我們冠以‘快樂’的美名而已，我們卻因此而對安立的快樂百般貪執，於其相反的違品恨之入骨。因為對彼等過患不了知，而愚癡地積業，從而流轉輪迴。

所以，我們應當生起這樣的憶念：誰會留戀這些輪迴的所謂安樂呢？！”

十四、修習苦為助伴



修 習 苦 為 助 伴

僅僅不貪執快樂還不夠，我們還應當將痛苦視為助伴，像依靠良藥一般依止痛苦。博朵瓦尊者所講的一些寓言，給我們留下了極大的思考空間：“種敦巴尊者的出生地羅當巴，包括阿囊巴、耶囊巴以及東島瓦三地，在阿囊巴有一個人名叫芒贊。

一天，他的妻子試探性地問他：‘你是願意連續三年以粥唯生，其後永享美味。還是願意連續三年享用美味，之後永遠喝粥呢？’

他不假思索地回答：‘我當然是選擇喝粥三年了！這樣我就可以積攢滿滿一桶無量光、啟明星以及獅臂（無量光、啟明星以及獅臂：都是名貴松耳石的名稱。）等各種各樣的松耳石。’

（世間的人為了長遠的享樂尚且甘願承受暫時的痛苦，）同樣，我們為了修法就更應該臥薪嘗膽、與苦相伴了。修行人若不接受痛苦的挑戰，就不能調服自心，就會貪得無厭，永不滿足。

（世間的人也明白，）如果認為氈氈只需經過洗濯、揉搓、敲打已能滴水不漏的話，這樣做出來的氈氈就不夠結實。只有通過兩人分別從兩個方向抓住氈氈，用力將對方往自己的方向拽拉，才能做出質地精良、經久耐磨的上等氈氈。

同樣，修法之時，若沒有瞻前顧後、躊躇不決，而是勇往直前，就能穩操勝券。擁有不計其數的鋒矛利劍並不

能稱之為英雄，若能赤手空拳地戰勝敵人，才是當之無愧的勇士。所以，我們應當慷慨無畏地宣言：‘別人不能做到的我必須做到！’這樣讓自心依於貧窮，安於貧困直至死亡，（由於自己的屍體棄置荒野、無人認領，）幾天以後，餓狗就會前來舔食自己的腳，兒童就會用棍棒抽打自己的頭。我們應當有這樣破釜沈舟、萬死不辭的雄心壯志。

總之，若想不再流轉於輪迴，尤其是惡趣以及無間地獄中，就必須有敢於喝下別人不喝的洗碗殘湯，穿上被人當成座墊的破衣爛衫的勇氣。”

至尊宗喀巴大師云：“世間圓滿皆欺惑，唯一利者即勝法，與法相遇僅一次，故當思維彼等義。”

夏沃瓦格西的一席話可謂字字千金：“如果上午沒有待在床榻之上（厲行對治），下午內心就會被狡詐之念所佔據。因此，所有的青年人在身心強壯有力、朝氣蓬勃的時候，對治的力量也堅不可摧，此時若與煩惱交戰，必將立於不敗之地。（若此時不行對治）等到胸膛已經佈滿皺紋的垂暮之年，應當虛弱衰老的煩惱仍生機勃勃，不應衰老的對治反而老態龍鍾、力不從心。就會做出各種有失妥當的言行舉止，給他人留下的都是極壞的印象。”

世尊云：“忍者有三：安受苦忍、耐怨害忍以及諦察法忍。”在其他的經典論著中，宣講安忍的篇幅，也可謂卷帙浩繁。前輩的上師們都勇於承受三安忍等的磨難，或者將苦難看作是促進修行的助緣而進行實修，並與前面所講的

修 習 苦 為 助 伴

“四依”等“十大至寶”結合起來進行修持。諦察法忍與所謂“智慧金剛助伴”，說的都是同一含義，我們應當對其進行觀察抉擇，並以觀修的方式來修心。

雲龍瓦格西閉關時，一位信士拉著他的衣服，急不可耐地祈求尊者賜予一段言教，尊者語重心長地說：“你年紀輕輕就出家，應該專注地修持一門臨死不後悔的法。吃糴粑維持生存，披破衣抵擋風寒，與鄉鄰素不相識，持低劣之位，著襤褸衣衫。遠離故鄉，像服用甘飲一樣地聆聽善知識的教誨，即使此生遭受閒言碎語式的譏毀詈罵，即使林木斷塌、山洪爆發也無動於衷，只有這樣精勤修持，才能（在臨死之時）不會後悔。”

博朵瓦尊者云：“他人於我生悲心，吾則恆時歡喜住，此人具法他人無。”又云：“佛陀教法隱沒之時，喜黑法方實力強大，喜白法方勢單力薄。是故趨入非法之徒，長壽無病利惠眾多，趨入正法適得其反，此本規律修士莫懼。敦巴格西如此教我，故當思維此對治法。”顯而易見，於此五濁興盛之時，想沒有痛苦簡直是天方夜譚。所以，我們應當坦然地面對各種厄難，而毫無怯懦之心。

薩迦班智達云：“諍時福報圓滿者，百里難得挑其一，朽塘若將水注滿，必有一方會毀塌。何人如若具財富，彼則難有貴種姓。子孫滿堂富者鮮，彼者若具怨敵至。爾等俱皆圓滿者，多數即將趨死城。”

喀噶瓦格西也殷切地說道：“違緣乃為善知識，障礙本是勸善者，苦難實為惡掃帚，莫視不喜為禍矣！”

《入行論》也云：“得此不樂食，嗔盛毀自他。”“遭遇任何事，莫撓歡喜心，”“若事尚可為，云何不歡喜，若已不濟事，憂惱有何益？”“苦害有諸德，厭離除驕慢，悲憫生死眾，羞惡樂行善。”我們如果能生起如此定解，則能將過失轉為功德，將痛苦化為快樂。修法之時，無論出現何等的違緣障礙、艱難險阻都不能損害。

博朵瓦尊者云：“有的商人在下雪之時也會說：‘這樣對馬蹄有利。’晚上下雨的時候會自我安慰：‘這樣敵人就不會來侵擾了。’同樣，我們也應將疾病、貧困、誹謗，乃至夢中的痛苦都轉為道用而使罪障清除，並生起諸多功德。此時，能出現違緣障礙反而成了再好不過的事情。如果能這樣的話，違緣就成了我們修行的最佳良伴。”

那麼，如何將痛苦轉為道用呢？關於此理，正如前面所引用的《入行論》以及前輩上師們的教言中所講的那樣，不論出現何等不願出現的事情，都應當反覆思維，如果悶悶不樂實在於理不容，歡欣鼓舞才是理所當然的道理，繼而滿心歡喜並以發心攝持。如同札沃之女的公案那樣，為眾生的利益而迴向，並修持自他相換等等，這就是最為關鍵的要訣。

當然，雖然道理是這樣，但也不必矯枉過正。如果我們患了疾病，有治療的手段，還是應該及時治療，而不應諱

修 習 苦 為 助 伴

疾忌醫。智者們對此也是認可的，故沒有什麼不合理。

恰卡瓦菩薩（法名益西多傑，夏氏家族後裔，出生地為羅若。首先修習三藏，其後依止夏鬪瓦並生起真實無偽的菩提心，夏鬪寺位於許地，夏本巴寺位於達耶山腳，恰卡瓦菩薩創建了恰卡寺，聚集僧眾九百名，七十五歲時圓寂於塔頗，具有絕倫逸群之廣博功德。其大弟子色節沃創建學沃寺，囊巴達熱創建了卡鬪寺，瑜伽士香森是恰卡瓦與卓袞桑及二位的弟子，他創建了卓巴寺，主要講聞律藏，享年七十六歲，功德蓋世之大成就者。）云：“內心常與樂相伴，遇境皆與修結合，果報皆知業追討，觀修眾生之深恩，此四行乃勝方便。”上師們也都這樣說道：無論出現何種事與願違的結果，都決不以分別念跟隨，而是坦然安住，這就是將惡緣轉為道用的殊勝方法。

藏巴加惹云：“被線疙瘩捆縛（形容極為執著）的人，就會被痛苦與貪嗔所纏繞，通曉如何令自心鬆弛的人，大樂就會與其長相廝守、永不分離。”嘉爾瓦羊袞巴也曾不厭其詳地再三宣說此理。若能如此通達如何將惡緣轉為道用，就能永不間斷地恆享幸福快樂。

善知識們都異口同聲地說：“苦樂皆具虛偽性，知調心否為要領，煩惱盛衰亦虛偽，對治強弱為要領。”

喀鬪巴格西也叮嚀道：“內心取捨若未曉，無論如何無樂時，通達取捨之智者，惡緣亦為助伴矣！”藏巴加惹云：“若視痛苦為良伴，即為行為之正量；若能拋棄珍愛

開 啟 修 心 門 扉

物，即為睿智之正量；遭遇何等違緣障，如如不動穩重量。具恭敬者之門房，大恩師尊已困躺，具邪見者難察訪；具信心者之門房，殊勝正法已困躺，未視苦為助伴者，難以察覺與尋訪。”

基瓊巴云：“如果沒有自心坎深處對貪念生起捨棄之心，即使行持以水維生的苦行也是枉然，終不能趨至究竟；如果沒有了知輪迴的痛苦，就不會萌生出離輪迴的厭倦之心；如果不能曉悟內心的取捨，就會成為頭腦簡單、無有主見之徒，並永時不得快樂。”

由此我們可以推斷，所謂的苦樂並非建立於物質條件的基礎之上，而在於內心修養的高低。我們應當明瞭此理，並進而拋卻一切世間的煩雜事務。

綽頗譯師云：“謀求今生之高位，成事不足反添苦，戰戰兢兢終潰敗，故當捨棄諸貪執。”宗喀巴大師云：“暇身勝過如意珠，如是得來只一次，難得易失如空電，思後應覺將世事，如同雜糝而揚棄，故應晝夜求真實。瑜伽我亦如是修，汝欲解脫如是行。”

十五、無須為師積財



無 須 為 師 積 財

即使為了上師等等的緣故，而產生的謀取財富的念頭，也應當一併拋棄。朗日塘巴（法名多吉桑給，學千家族後裔，博多瓦大弟子，創建朗塘寺，聚集僧眾二千人，享年七十歲。為馳名天下、功勳卓著之大成就者，被公認為是無量光佛的化身。）云：“依止靜處衣食足，蓄積奢望當斷絕；晝夜皆以行善度，尋友奢望當斷絕；安住臥榻人稱心，隨順苦惱當斷絕；依教奉行師即喜，圖謀利養苦當斷；護持交付於魔眾，念誦猛咒苦當斷。”

大阿闍黎傑增上師曾講過一段令人深思的情節：

“有一名十分賢善的格西將對上師的例行祭供中斷了，措巴地方的領主噶帝頗感遺憾地對他的一位弟子說：‘格西是現在前藏首屈一指的大聖賢，但我個人認為，他中斷了對上師的例行祭供，是否有些不太周全呢？！’弟子（聽了此話，連忙）趕至上師身邊，焦慮不安地向上師稟報：‘人們都在（對您中斷上師例行祭供的事）議論紛紛，（當如何是好呢？格西聽了此話，毫不介意地）說道：‘我既沒有半點對上師的不恭之心，也並非因為貧困拮据。但因此事而使眾人聚集，僧眾們必將會對聚會饒有興趣，並樂此不彼，就會因散亂而貽誤行善，那些對治力薄弱的僧人們，甚至會失壞及背棄（戒律），我這樣做是為了讓人們不沾染犯失三戒的墮罪，這也應該是圓滿上師的遺願。’加哲仁波切對此由衷地評價道：“這種‘例行祭供’太棒了！真是十分稀有難得啊！”

開 啟 修 心 門 扉

至尊熱達瓦云：“深入細緻地聽聞，並捨棄今生，全神貫注地修持精華之義，沒有比此更殊勝的令諸佛菩薩生起歡喜的供養了。從這個角度來說，現代人所謂的講聞只不過是相似的饒益他眾而已。為了貪求利養，所作的灌頂、傳授、引導等等聚集眷屬的方式，雖然看似利濟他眾，實際上卻毫無意義。”因此，思維一切都毫無價值，將短暫的此生無有留戀地拋棄，是至關重要的。

十六、恆修死亡無常



作為修行人，就應當實修捨棄今生的不共同直接因。如前所說，不能看破今生是不合理的，但如果沒有身體力行地實修捨棄今生的主因，就無法看破今生。所以，通達最主要、最關鍵的實修內容勢在必行。

那是什麼呢？就是善加思維死亡無常。

宗喀巴大師云：沒有修持憶念死亡之過患就是這樣，人們雖然都意識到自己終究難免一死，卻在每一個日子裡，若無其事地認為“死神不會在今天降臨！”“死神也不會在今天降臨！”就這樣直至結束自己的人生旅程，命歸黃泉的那一刻，都執持著自己長壽無疆的念頭。

如果沒有極力對治這種錯誤觀念，就會被這種荒謬思想所蒙蔽，從而生起此生永駐的意識。並忘乎所以地宣稱：“這個我要佔領，那個我也要擁有！”將所有的經歷都孤注一擲地投入到成辦今生的快樂上，嘔心瀝血、反反覆覆地苦思冥想掃除痛苦的計策。至於如何從行動上去力爭獲得來世的安樂、殊勝的解脫以及遍知佛果之大義的進取心，卻沒有一點萌動的跡象，趨入正法也就無從談起。

即使一時興起，而進行聞思修行等等，也只不過是為了今生的眼前利益。無論如何行善，其善根的力量都是那麼微乎其微、無足掛齒，卻與罪墮、惡行緊密相連、息息相關。不摻雜慘墮惡趣的因，是十分難得罕見的。

即使生起了為來世修習的意樂，而準備趨入修行，卻在將修習推遲的念頭中，將修法一拖再拖。無法遮止耽延修行的懈怠懶散，在昏眠酣睡、說長道短、湖吃海喝等醉生夢死的散亂中打發了寸金難買的寶貴光陰。所謂發憤忘食地如理修行的想法，早已被拋到九霄雲外，根本沒有立足之地。

不但沒有如理如法地修習，反而以今生的圓滿為己任，令煩惱及其所引發的惡行與日俱增。與正法甘露背道而馳，終將被牽入惡趣的門檻，還有什麼比這更不可容忍的呢？

《中觀四百論》云：“若有三世主，自死無教者，彼猶安然睡，有誰暴於彼？”《入行論》中也云：“須棄一切走，我未如是知，為親非親故，作種種罪惡。”

以下宣說修持憶念死亡之功德：假使能生起觀修憶念死亡的真实念頭，譬如，假設自己已經被斷定，在今明日之內必將死亡。只要對正法有少許的概念，大多數人就不會對親友等有依依不捨之情，完全能斷除對彼等的貪戀，並對布施等具有實在意義的善行生起濃厚的興致。同樣，（若能生起觀修憶念死亡的真实念頭），也會由衷地意識到為了利養等而使出渾身解數的行為是毫無實義的顛倒之行，從而與惡行一刀兩斷，堅持不懈地積累皈依、持戒等等善業，為邁入殊勝的果位而披荊斬棘、傾力攀登。並將位於水深火熱之中的苦難眾生引往那（最終的解脫彼岸）。還有什麼比這更有意義的事情呢？

恆 修 死 亡 無 常

不勝枚舉的比喻都不約而同地對此竭力讚歎。《大涅槃經》云：“一切耕種之中，秋實第一；一切跡中，象跡第一；一切想中，無常死想為第一，由是諸想能除三界一切貪欲、無明、我慢。”（一切耕種當中，以秋天的收成最為殊勝；一切足跡當中，以大象的足跡最為殊勝；一切憶念當中，以思維無常及死亡最為殊勝，因為思維無常及死亡能夠徹底去除對於三界的一切貪執、無明及我慢。）又將其譽為頓時摧伏一切煩惱之鐵錘，頃刻成辦一切善妙之門徑等等。

總之，現在已是士夫們成辦大義的緊要關頭，獲得殊勝之所依——（暇滿人身）的機會僅此一遭，我們中的大多數，都住於惡趣，能有幸趨往善趣的機會萬不得一，並且極有可能前往無有閒暇之地，在那種忙碌不堪的地方，就不可能再獲得修持正法的時間了。

即使獲得了可以修持大義的人身，而沒有如理如法地修行，就是因為不會死亡的念頭所導致的。因此，執持命不該絕的觀點，就是通往一切衰落之門；能憶念死亡，即是抵達盡皆興盛之門。所以，千萬不要執持：只有無緣修持其他深奧法門的人才需要修持此法，以及僅須在觀修之初稍加修持，而無須長期連續不斷修持的觀念，而應自始至終對此不可或缺的法門，從心靈深處生起定解，並持之以恆地修持。

布頓法王云：“此生無暇速疾睹死神，恰似牽至屠場之畜牲，每一剎那均往死亡奔，當思注定死亡仁欽哲！莫為今明雜務念頭轉，百種心思終應歸於一，可怖閻羅相迎於吾前，榻間呼吸斷絕命終時，除法別無助益仁欽哲！”

上師如意寶也教導我們：“如果沒有生起猛厲的死亡無常之憶念，就會不知不覺地被令人眼花撩亂的利益、名聲所勾引，並為其所役使，無論行持聞思修持的何等善業，也全部成為相似之善，對來世沒有利益。在無法戒除渾渾噩噩的愚癡沈睡、說三道四、大吃大喝中，被這些無聊之事所轉。若能生起猛厲的無常之念，則不但在臨終之時無有後悔之心，反而會在此基礎上，對即將到來的死亡，生起樂不可支的欣喜之情。所以，思維死亡實在是事關重大！”

博朵瓦云：“法師們希求法師的法；老人們希求老人的法；孤苦伶仃的棄兒（指像被媽媽遺棄的小山羊一樣，尚未被上師攝受的初學者。）希求離母之法，而我卻認為無常法是最無與倫比的精妙大法。”

有人認為無常法只不過是屬於孩童與婦女們的，淺顯低劣之雕蟲小技，根本不能列入法的行列。以前藏地的法師們時常就“是否遮遣現分”、“佛陀是否擁有智慧”等主題展開針鋒相對的激烈爭論。博朵瓦針對這一時弊，義正詞嚴地呵斥道：“如果相續生起無常之心，此生的一切現分都可以此念輕而易舉地遮遣。”

恆 修 死 亡 無 常

北方的一些人正在為一位病人作禳災的經懺佛事，一人不速而至，將用於供施鬼神的食子一下子奪走了。猝不及防的人們都紛紛譴責與嘲笑他不該將鬼神的食子奪走，他卻滿不在乎地說：“蠻不講理也好，丟人現眼也好，反正我已得到了北方色卡地方的食子。”同樣，觀修無常儘管也被世人視為蠻不講理，丟人現眼，但是，只要心中生起了無常之念，就可以此為滿足了。

一位信士曾向博朵瓦祈求遷移加持（指上師的智慧完全融入弟子相續的加持。），博朵瓦懇切地說：“我沒有其他的遷移加持，只希望你能一門心思地觀修無常，沒有比比更深妙的法門了。如果你的道行在我之上，那待在這裡就毫無意義。如果你的水平與我相當，那我就可以直言不諱地告訴你，對於我來說，以這個遮遣現分（指無常法）的大法，可以產生深遠的意義，如果你能如法炮製，也必將受益無窮。”

一位密咒師的女兒嬌嗔地向父親埋怨：“我的這個破鏡子太小了！”

父親聽到她不明事理的抱怨，說道：“你先用它照臉，如果還嫌它小了，那就到我的大鼎鍋那兒去照吧！（那倒是碩大無比的鏡子。）”

同理，雖然有人將無常法貶斥為“拙劣小法”，（但我還是開誠佈公地提醒諸位，請不要自不量力，）最好還是

先讓無常法在相續中紮下根，再去尋找其他的法，方為明智之舉。

博朵瓦云：“沒有憶念無常的一切修法，都好似冰上的建築，悠然閒暇之時自己彷彿也如假包換似地具有空性等的境界，但是一旦到了緊要關頭，便會從基礎開始土崩瓦解；如果生起無常之心，則修行不會退轉；倘若相續中尚無有無常觀的立足之地，則一切的努力都會付諸東流；如若在相續中培養起無常之心，則菩提心與空性等一切功德，都如同源源不斷地堆積一般日益高漲。”

夏沃瓦也一針見血地指出：“能迫不及待地觀修無常之人，都是探尋到法之根本的明智之士，而觀修空性只不過是漂在口頭上的浮誇之舉。相較而言，就顯得極不深入紮實。”他身邊的一位小僧人深有體會地說：“不了知無常而作的轉繞之事，只不過是讓腳白白地疼痛而已。”夏沃瓦聽了此話，喜出望外地讚歎道：“他說的可是千真萬確的啊！”

袞巴瓦云：“無常與業因果之法，如果聽的人以為毫無價值，講的人也認為一文不值，將其作為婦道人家修持之法，則他們既不是智者，也不是尊者與賢者。”

香增耶巴也說：“如果上午沒有生起無常之念，中午貪圖今世的念頭就會抬頭；如果中午沒有生起無常之念，晚上就會被貪圖今世的念頭所俘虜。如果邁入貪圖今世的軌道，則無論如何努力，也不能趨往正法。”

恆 修 死 亡 無 常

金厄瓦仁波切也云：“如果清晨沒有觀修一座無常之法，白天就會被今世之念所左右。”

羅德益西炯曾向種敦巴請求賜予教言，仁波切正對一位尊者肆無忌憚地搞世間法極為不滿，就借題發揮道：“尊者如此熱衷於搞世間法，以備關鍵時刻之需。但真正到了關鍵時刻，這些都不能派上用場，安閒之時口頭所標榜的信心，實為鸚鵡學舌，（不能解決燃眉之急。）只有屢屢憶念死亡與業因果，等到關鍵之時，才能招之即來並令問題迎刃而解。因此，不善僅能生痛苦，豈言以此而解脫？我當恆時於晝夜，勤思此理方妥當。就應當這樣做，你知道嗎？”

金厄瓦將此言復述給博朵瓦，博朵瓦羨慕地說：“格西有一門對誰也不傳授的秘訣，沒想到卻告訴給他了！”

阿袞巴（又名聶仁巴，法名尊哲巴。具有不可估量之功德，創建聶仁寺及唐加寺，聚集僧眾八百名，為三同門中之意主尊金厄瓦之大弟子，六十八歲時圓寂於唐加寺。）云：“我如果沒有在之前觀修一座無常之法，就不會傳法。”他對所有的人都將此法作為訣竅而悉心傳授。我們也應當讓此法在相續中毫無缺憾地完整保留。

嘉地的江擦多策曾不經意地說了一句：“我要到上面去燒點茶水，請你馬上給我傳個法。”博朵瓦隨即不悅地說道：“若能多多觀想無常之法，捨棄今生而追求來世之大義就如拾地芥般容易。就像現在你喝茶很容易，不喝卻

很困難。”同時又簡明扼要地囑咐他應當時常觀察業因果、輪迴過患、菩提心與空性等法。

夏沃剛巴將此言告知普穹瓦，普穹瓦連忙恭敬地摘下帽子說道：“哎呀呀！只有我們尊者說的這席話，才是異常珍貴的啊！”

堪巴龍巴（為居住於澎波（在拉薩市北面的澎玉年曲流域）雍瓦地方的居士，種敦巴格西的大弟子。具有無量功德，攝受弟子八百人，法名釋迦雲丹，享年九十一歲。）云：“我希望你們能以觀修無常的方式而修行，至於其他的方式，則除了讓內心煩亂焦灼以外，還會有什麼呢？若能憶念無常，就會產生對一切非法都不需要的意念。如果自己在後天必定死亡，那麼，即使所有的水都變成酥油；一切的山都化為黃金；全部的人都成為自己的兒女，又有什麼用處呢？”

普穹瓦曾用這樣一段話來教導弟子們：“你們若能觀修無常與業因果，就等於是現量地見到我了。我這個頭童齒豁的老人，（並不值得一見）。若能如此觀修，則即使犯失四他勝罪，也可以將罪業清淨，這就是我的遺囑。”

柳吾色巴（住於澎波追地，法名益西巴。尚於孩提時代，就具有穩定的禪定境界。依止袞巴瓦格西，為具有不可捉摸之神通神變的大成就者。曾面見無以數計的本尊，並恭聆眾多法門，攝受弟子二千名，享年七十六歲。）也說：“相續中生起隨念死亡之心乃為其一；捨棄今生乃為其二；

恆 修 死 亡 無 常

修習正法乃為其三，此三者是相依而存的。妄想不死乃為其一；對此生寧死不放乃為其二；造作惡業乃為其三，此三者也是同存共亡的。”又說“以觀修無常而從貪執今世中得到救護；以觀修業因果而自八無暇中得到救護；以觀輪迴過患而自一切三界中得到救護；以慈悲心而從沈陷小乘中得到救護；以觀修空性而從執著外相中得到救護”等等，對各種行為進行了廣泛地宣說。

往昔的（諸大德們），也將思維無常作為殊勝的訣竅。《毗奈耶經》中有這樣一段公案：卮札塔依國王的王妃沃已被判定將於七日之內死亡。（國王無奈之際，）只好將王妃交與一名為“比丘尼母”的女阿羅漢，女阿羅漢安排王妃削髮出家並囑其觀修無常，王妃七日後死亡且轉生於天界，以在佛陀前聆聽正法而現見真諦。”

因此，思維無常就是實實在在的正行。若認為這不是正行，而是另有其他的正行，這個思維無常之法僅為趨入前行的方便，則是極大的愚昧與荒謬！（如果這樣認為的話，）則菩提心與空性等等也不可能成為正行，因為它們之間是不可能找出什麼差距來的。頗瓦法與臨終之際的甚深大法也就是觀修無常。關於這一點，從前面所講的公案就可見一斑。所以，這樣做也是理所當然的。

佛陀所宣講的三解脫門中的無願解脫門，也就是指以對世間的一切觀修無常及痛苦，從而對塵世間的一切無有羨豔之願的意思。所以，應當對這一切有為法都是剎那壞

滅，連續壞滅以及無常的道理善加思維並長時觀修。

往昔，佛陀在獲得了寂止與勝觀的無量禪定時，卻仍然沒有獲得解脫的果位。才開始深深地領悟並精勤地觀修世間道中不存在的脫離世間之道——無常等四諦十六行相，終於以此獲得了殊勝的甘露果位。當時佛陀所觀修的無常也就是我們所說的無常。具有福報與智慧的人們應當了知觀修無常之此法，是善逝佛陀諸多法蘊之精要，進而對其進行觀修。

《念住經》云：“何處若生死亡念，於此勝念當力讚，依此獲得勝寂滅，前往離垢之方向。若憶死主之恐怖，其心焉能奔過患？以無謬行而恆時，令諸污垢悉消散。不放逸獲勝妙果，諸佛如是而宣說。諸位當恆念死主，拋棄不善之行為。”

加哲仁波切也曾引經據典地勸戒後人：“經云：‘若能數數觀修無常，即為供養一切佛陀；則為一切佛陀給予之安慰；則為一切佛陀給予之授記；亦為一切佛陀賜予之加持。’”在一切經論訣竅中，都眾口一詞地宣說道：“觀修無常之此道極為勝妙，（它能幫助我們）捨棄對世間的一切貪執。尤其在當今時代，觀修無常更是具有重大意義，沒有比此更為精妙的法門了。”儘管如此千叮萬囑，但那些福報淺薄的人們卻置若罔聞，並沒有對此生起誠信。

卓袞巴切中要害，尖銳地指出：“因為隨念無常之此法極為深妙，故令其在相續中生起也極端困難。即使是那些

恆 修 死 亡 無 常

法師與大修士們，在這一點上也是十分欠缺的。”

加哲仁波切云：“若能生起真實無偽的無常之心，自心就不會被任何非法之念所侵佔。但是，能產生這種清淨體驗的修士實在是鳳毛麟角，難得一見。”

普穹瓦曾向夏沃剛巴祈求：“我希望今天能在您面前，得授一種具有意義的修法。請您給我指點一下雷莫塘地方是如何焚燒屍骨的。”夏沃剛巴隨即為普穹瓦一一解說：這個是這樣焚燒，那個又是那樣焚燒……。普穹瓦感慨萬千地說道：“班瑪江秋尊者啊！人們都對屍體被如同糞便一般搬運的事實熟視無睹，卻口口聲聲地吹噓自己‘已趨入了空性的境界’。（對於這種自吹自擂的空談，）我實在不敢相信。煩惱的犄角仍然尖銳，煩惱的蹄子依然完好無損，還自吹知曉修行之理，真是可笑！”夏沃剛巴也諷刺道：“精通無常法的人好像比了知無常法的人還要多啊！”

《毗奈耶經》中記載：“往昔佛陀住世之時，在比丘尼僧眾中，眾生主母阿羅漢女及其眷屬們主要修持禪定。供施比丘尼及其眷屬則以講聞為主，為了以如法行為護持內心，她們修習禪定的內容即為觀修無常，念誦有關壽命無常的經函。”這也說明，供施比丘尼及其眷屬們，都是將觀修無常作為修持的主要內容。

無著菩薩在對經中的偈頌進行闡釋時，也是這樣講的：阿羅漢們將一切的時日都用於觀修無常。

開 啟 修 心 門 扉

博朵瓦云：“我的遮遣現分大法就是這個無常法，包括二地的菩薩都要修持此法。然而，格頓等人卻認為：無常法怎麼會不是低劣淺陋之法呢？”

卓袞巴也說：“因為觀修無常極其關鍵，所以，一切的經論續部中都對其進行了宣說。律部中也記載了在走廊中描畫白骨等憶念死亡的方式，在阿底峽尊者尚未光臨之前，我卻對此訣竅一竅不通。”又說，‘未思死時不定故，今生為饒益親友，以及損害怨敵故，而造種種之惡業，最終親屬與怨敵，悉皆遺留與存駐，無邊惡趣獨奔赴，安有勝此之敗負？死期不定彌留際，其他非法皆無益，內心生起緊迫感，恰似小蟲觸木枝（當小蟲觸及木枝時，會立即驚恐不安，倉皇返逃。）’。對於今生諸雜務，定生出離之厭心，於諸何等皆無貪。如此以修死無常，而於今生之妄念，以鋒利矛猛刺穿，諸行皆趨於正法。輪迴過患業因果，菩提心與大空性，悉皆由此而衍生。如此觀修智慧增。”

至尊密勒日巴也現身說法道：“吾於八無暇生懼，故觀無常輪迴過，一心皈依勝三寶，謹慎取捨業因果，以菩提心調相續，阻斷習氣業障流，終證諸現皆幻化，於三惡道無怖心。吾於暫時壽生懼，故修風脈之緣起。”在阿底峽尊者的《道次第》中，也不謀同辭地如此加以闡述。

帕當巴（其傳記中記載：其為舉世公認的大化身，具有難以估量之神通神變。薩迦班智達參見文殊菩薩時，親見文殊菩薩駕乘的獅子由帕當巴牽引等等。其創建了如今的熱

恆 修 死 亡 無 常

浪闊寺，有帕當根噶、大修士波穹瓦、噶瑪謝拉等瑜伽士等眾多超塵絕倫之大弟子。）云：“若思死亡何許皆無須，應當誠心憶念當熱瓦（此處指當熱瓦地方的信徒。）”又云：“有些人是從修習四諦入門，有些是從修習緣起等等入門，可謂五花八門，不一而足。其中，觀修死亡之此入門方式是最為精要深奧的。觀修死亡無常極其重要，在整個修行過程的始終，都不可或缺。若能生起無常之心，則首先可成為趨入正法之因；中途可成為精勤修持之鞭策；最終可以此而獲得光明法身。”

果倉巴（居住地為南岩，法名哀波多傑，為藏巴加惹之弟子。於其密傳中記載：其被公認為是密勒日巴的化身，具有不可思量之神通神變。因示現了眾多佛陀之功德，而被人們稱為“除苦如來”。在其以大成就者錫金巴、餒讓巴（也名羊哀巴）等為首的眾多弟子中，以香朗巴、巴熱瓦等圓證究竟的十三位最為馳名。）也教導修行人：“斬斷故鄉之牽連，鏟除親友之膠汁，戒除財食之貪執，觀死無常可實現；斷絕無義之瑣事，晝夜精進修正法，摒棄罪孽之伴侶，觀修暇滿難得現；視諸貪欲為災禍，一心投奔於三寶，於世間法生厭離，觀輪迴過可實現。”

基囊巴的一段言教字字力透紙背：“不思此生之需求，恆念無暇與死亡，剎那此生極短暫，不得片刻之空閒。思維速疾將死亡，此為忠言當銘記。恍惚渙散耗此生，不念死被散亂牽，死時不定當深思。”

開 啟 修 心 門 扉

羊衮巴也如此論述道：“應當對思維死亡無常、業因果以及輪迴過患之修法生起強烈的信念；應當將妙欲視為過患，並以知足少欲之心而生起迫切感，從而令厭離心獲得收效與進展；應當視上師之一切行為為功德，進而清淨邪見之罪過，並潛心專注地祈禱，令敬信之心能更上一層樓。”帕莫哲巴也云：“恆時思死亡，掂量所積業。”

噶瑪巴若波多傑（為噶瑪噶居派歷代祖師中，以噶瑪命名的八位祖師之一，是觀世音菩薩的化身。）云：“死主駕到之時辰，難保內心之平穩，將往何處無定準，今當周密審慎思。總之若能善思量，且具信心誠稀罕，未具今當生毅力。”

綽頗譯師生動地比喻道：“為了所行皆趨法，念無常苦極重要，猶若騏驥以鞭策，貪嗔自滅甚奇妙。”

加哲仁波切云：“無所伏敵亦無所護親，承顏候色上司下屬無，依止靜處若未調自心，汝尚有何可為瑪呢瓦（此處指瑪呢瓦地方的人。）？秋貯春享尚且無把握，春糧秋令未積為愚人。定死彌留之際有益法，如今尚未修持太愚蠢。追尋嚮往此生圓滿福，人天難得焉能求菩提？故當以棄貪戀此生心，精進憶念死亡而修習，若未憶念死期無定準，縱然勤苦聞思及修行，亦為謀取今生之圓滿，若嘔物毒雜於百味饜。”又云：“今日不死尚且難確定，反作永駐打算極從容，臨終手抓胸口錯亂現，願能隨念死亡祈加持。”

至尊達波仁波切弟子中逸然超群、名列前茅之瑜伽師秋雍，是一位大成就者。一位康巴的修行人（聽聞其美名，特地前來拜見，）他向成就者供養了布匹後，便祈求傳法。一開始，成就者什麼也沒有傳。康巴人再次殷切地請求，成就者就拉著他的手誠懇地說道：“我也會死，你也會死！我也會死，你也會死！！我也會死，你也會死！！！”就這樣重複了三遍，並進一步起誓：“上師的教言沒有別的，我也沒有修習除此之外的其他法門，你也應當好好修習此法，我發誓沒有比這更殊勝的訣竅了。”據說，康巴人聽完後，也開始精進地修持此法，終於獲得成就。

《入行論》云：“何時赴寒林，觸景生此情：他骨及吾體，悉皆壞滅法。”

因此，儘管一切經論，以及藏地各個法脈及宗派的見解各說不一，莫衷一是。但在必須觀修死亡無常，猛厲發願令此境界在相續中萌生並茁壯成長，並時常祈願：“以此觀修串習，何時就能讓此境界在相續中萌生”的問題上，卻不謀而合，觀點一致。那麼，又有誰能例外而不精勤修習遠離一切懷疑的殊勝之道——隨念死亡呢？

因此，隨念死亡是修行之初的必要途徑。如同前面所闡述的，捨棄今生在修行之初必不可少一樣，這一點務必了達。

博多瓦云：“前提乃為觀修無常法，並非梵文頂禮句等等。”又云：“如果能憶念死亡，則與香增耶巴、寧敦釋迦炯以及奔公甲等一樣出色。”

耶巴瓦時常提醒自己：死亡之劫，注定難逃！所以，平時偶感小恙，就會將自己的資具傾囊贈與他人，並超然地說道：“沒有資具有什麼不合理？直至死亡之前都可以借債度日。”據說，當他示現圓寂之時，天人奏響的美妙音樂響徹重重山巒，在場的人無不為之震撼。其所剩餘的食物僅除六克（西藏的容量和重量單位名。前者名如克，即藏斗，分十二藏升，重約二十八市斤；後者名德克，即藏斤，分十二藏兩，重約七市斤。）之外，別無所有。普穹瓦建議：“應將這些糧食供養三寶。”博朵瓦卻認為：“應當用於僧眾的法會。”

寧敦在一開始自恃博學多才，極其傲慢，不可一世。對於自己所掌握的秘訣也是保守吝惜，守口如瓶，決不輕易示人。後來因為他的一位胞弟的死亡，（才令他如夢方醒，）終於看破今生。以強烈的出離心專一修持無常，即使在閒散解悶之時，也惟獨念誦道：“親友長時相往來，死到臨頭各自分，巨大憂患相煎熬，此為世間之必然”等警句，以促進修行。

綽普的上師句呢策信口開河地諷刺道：“連寧敦大師也聲言‘要修無常’，這可能嗎？”

大瑜伽士卻以讚賞的口吻回答說：“如果他真的在修的話，就必定有這個無常的境界。”

一次，侍者向寧敦大師稟報準備夏用木柴事宜。（寧敦不屑一顧地）回答說：“夏天在不在都不能打包票，準備柴火有什麼用處？如果真的活到夏天，再作商議吧！”根本沒有將這些瑣碎之事提到議事日程上來。

博朵瓦讚歎道：“（由此可見，）寧敦無疑已經現見真諦了！”

據說，博朵瓦自己也因為相續中生起了無常的緣故，所以，一旦遇到利養等紛至遝來的情況，反而會面呈怒容。在（他所著的）《自言長篇》中，也反覆地自我告戒：“應當考慮如果我今晚死掉該怎麼辦，從而對明日之後的事情漠不關心。”

一次，多吉法師獻上了僅僅用於包裹《大方廣華嚴經》的一百七十函卷帙的包布。

博朵瓦尊者說道：“應當催促倍敦法師儘快備妥他準備奉獻的包布。”

查噶格西解釋並請求道：“綢緞和毛氈還沒有備齊，可不可以暫緩幾天？”

博朵瓦回答說：“我已經沒有工夫等待了，有一張包布就包一函，有兩張包布就包兩函吧！”

開 啟 修 心 門 扉

（聽了博朵瓦的話，大家都開始緊鑼密鼓地加緊準備，）其後，又有三百張包布備妥。三天後，尊者示現重疾，七天後圓寂。原來，他早已確知自己的去日。

博朵瓦雖然一向都是放浪江湖、居無定所的，但也因其功德而感召聚集了二千餘名僧眾。其中捨棄今生，通達並憶念無常的就有五百名。

加哲仁波切對此讚歎道：“實在令人歎為觀止！在當今時代，即使一名這樣的修行人都難得一覓，（更何況有五百名？）”又進一步誇讚道：“像喀島袞穹也堪為憶念無常的楷模。

據說，他在喀島黑山洞的岩穴修行時，洞口有一叢荊棘，常常掛到他的衣服。他本想將其砍除，但轉念一想：砍了又有什麼用呢？就這樣無論進出洞口的時候，都會生起此念。直至最後圓寂（另一說法已經獲得成就。），始終沒有砍除荊棘叢。

另外，格西桑頗瓦（又名噢雷些，阿底峽尊者弟子，久負盛名的大成就者，創建了桑頗寺。平時一旦聽到有人死亡的消息，他就會八方奔相走告：“有人死了啊！”當地人央求他幫忙保護桑頗森林，他嚴厲地駁斥道：“連內心的我執都沒有掃除，又何必去照料外面物質方面的我所呢？”毫不留情地加以拒絕。）與喜頓雍仲嘉措（阿底峽尊者弟子，以不可思議的方式弘揚佛法，調化了無以計數的門徒。每當

恆 修 死 亡 無 常

喜頓大師聽到有人去世的消息，就會感慨地說道：“這就是最高深的法啊！”又說，“於我而言，最深奧的引導就是看到以及聽到死亡的消息。”若有人在背後對其進行詆毀，他也承認說：“我是這樣的啊！”，以這些方式而憶念死亡。）等人的事蹟也是感人肺腑，值得我們效法的。”

有人認為，既然觀修具有如此重大的意義和功德，就分門別類地分成若干部分進行觀修。但總的來說，噶當派的善知識們，並沒有將觀修程式詳細的加以區分，而成為各個科判。但是，過去也有個別智者將其分成各個科判進行觀修，眾多的追隨者也按此次第進行修習。兩種修法之間無論在思維與觀修的意義方面，都沒有任何差別。

往昔卓龍巴大師的《菩提道次第》中對此也有分類，如今的宗喀巴大師及其弟子們，是遵照“三根本”、“九緣由”的科判進行修習的。目前，這種觀修方式是舉世公認且享有盛名的。

以前，源自恰索巴（與那措譯師等同為阿底峽尊者弟子，自己又修習了眾多法門，並獲得殊勝成就。有夏德增等眾多大弟子。）的傳承大師們，將觀修無常劃分為三個部分：粗分無常；細分無常；暫時無常。

粗分無常又可分為兩個方面：一切有為法注定毀滅；自己必將不由自主地死亡。

細分無常即為：思維每一剎那盡皆趨於無常，猶如陡

坡之飛流般咆哮奔騰，以及牧人馬不停蹄地驅趕牲畜等比喻。

暫時無常可從四個方面而思維：四大錯亂之無常；觸怒天龍之無常；以上兩種紊亂、衝突皆具之無常；因衣食住處等緣而導致的橫死等等。

他們就是按照以上方式進行觀修的。

還有很多其他的善知識，則是從外無常與內無常兩方面進行思維的。

外無常可分為兩個部分：器世間無常；情世間無常。

內無常可分為三個部分：剎那無常；連續無常；暫時無常。

剎那無常：即每一剎那均處於毀滅狀態的無常；

連續無常：即使擁有生命，卻比離弦之箭與狂瀉之瀑更加迅猛地往（死亡）飛馳；

暫時無常可分為四個部分：壽命窮盡無常；業窮盡無常；福報窮盡無常；於放逸之中暴死之無常。

我的上師（即至尊克哲巴，法名格勒華桑波，拉多香部落之首領。學問深廣，博聞強記，浩如煙海之經藏盡皆了然於心。可謂超凡絕倫，舉世無雙。為至尊宗喀巴法王之繼承人。創建熱沃當堅寺、娘多將寺以及吉祥甘丹寺，培養了一大批傳人。五十七歲時，於甘丹寺示現圓寂。）說：“觀修無常等法時，身體作毗盧七法，觀修的本體、次第以

恆 修 死 亡 無 常

及定數都應當確定。以強烈的意樂安住其中，而不散於外境。從一開始就要力爭不放縱於惡念而如理修習。”並由此寫道：“要觀修死亡無常，就應當對觀修量以及次第十分重視。”

卓袞大師精闢地闡釋道：“這些文字表明：不論以何種方式修習，應當按照次第不錯亂而思維，以及跟隨記憶而思維兩種方式進行。”其中第一種，是指在尚未嫻熟的時候，就不能讓次第錯亂；一旦到了觀修嫻熟，得心應手之際，就可隨意而修，而不必依照一定的次第。根據觀修量的多少，其效果也有著天壤之別，所以務必對此加以重視。

針對這一點，無著菩薩在《五部地論》（《瑜伽師地論》別名。本書分：本地分、攝抉擇分、攝事分、攝異門分、攝釋分。）中也這樣闡述道：如果對其內容，從多方面進行思維，就會具有所向披靡的巨大力量。

宗喀巴大師所說的一段話，在眾多難得的言教中，也算得上是昆山片玉：“於此吾等亦曉知，倘若多觀諸親友，所作損害之緣由，則可輕易斷親貪；倘若多觀諸仇敵，所作利益之緣由，即能息滅嗔敵念，迅速生起慈愛心；倘若多觀諸仇敵，所作損害之緣由，則生強烈之嗔恨。”

如果有人心裡嘀咕道：雖說要觀修此法，但是，其觀修的方式又是如何的呢？關於此理，智者們的方式就是

不與外境混雜，分別從內心加以明觀。一旦使其純熟、習慣之後，心中就一定清晰起來。並能駕輕就熟地進入清晰專注、清晰觀修的狀態。

若能這樣於內心明觀、無有錯謬、無有忘失中安住，就無須重複觀修。而只須於此狀態中趨於完整的一體。

比如，如果有人對漢地皇上的莊嚴儀態讚不絕口，就會銘記於心而不會忘懷。此時，不必反覆描述，就能於任何時候清明了然地現於心中。

如果遺忘，就應當再次明觀安住。其比喻與意義二者是相同的。

色頓法師（噶當派善知識。）云：“這些噶舉派的智者、尊者們，都將傳法等其他一切功德暫時棄於一旁、置之不理，而全力以赴地唯一思維無常。”

卓袞大師也鞭辟入裡地指出：“與專注而修相較，阿底峽尊者對於妙觀察的褒揚更甚於前者。”

一次，金厄瓦仁波切拉著雲龍瓦格西的手，誠摯地說道：“在我死的時候，與因四大不調而生病致死相比，我寧可選擇因非人作害而死。為什麼呢？因為四大不調而生病致死僅僅能提供安受苦忍的對境，而不具備於他人損害而須行持的耐怨害忍的對境。而非人作害之死，就能二者兼具。尤其是如果自己沒有一絲過錯，卻無辜地被人用刀砍殺，求生不得，求死不能，就這樣死去活來地徘徊於生死之間，仍能

恆 修 死 亡 無 常

真實不虛地生起感恩之心，則具備了諦察法忍。這樣就可以同時兼備三種安忍。

對此，僅僅從詞句上瞭解還遠遠不足，只有再三反覆思維、權衡，並生起定解的修道，才是切實可行的方式。”

柳吾色巴仁波切也切中要害，直截了當地告誡道：“僅僅思維‘我要死了！我要死了！’並不夠，還應依靠上師的訣竅，進行盤算、衡量與觀修。”他所講的這一切別處不可尋覓的說法，就是殊勝成就上師攝受熏染的標誌。能如此通達的人實在是空前絕後、寥寥無幾。柳吾色巴又云：“現在僅僅從詞句上進行觀修，就連來世的無常都好像可以現見了。阿底峽尊者的這個法，不但前所未有的，如今也是難得一現的。”

十七、不斷修持



不 斷 修 持

作為修行人，還應當不間斷地進行修持。

夏島瓦云：“即使（在短期內）屢次三番地思維三惡趣的過患，卻沒有持之以恆。則如同對於聾盲者，無論別人用何等動聽的語言加以規勸，也是枉費心機。

剛趨入修行之道的人，即使有一些信心，但只要稍稍有所鬆懈，就會前功盡棄、功虧一簣。那些年輕的僧人們，個個都看起來興致勃勃、趣味盎然、幹勁十足，但他們的修行與對治，卻如同海螺上的浮塵一般，稍經擦拭，就會蕩然無存、原形畢露。”

博朵瓦仁波切云：“因此，應當根據（暇滿難得等法的）每一句言辭的支分，從各個不同的角度，細緻周全地加以思維。而不是蜻蜓點水般地思維一次兩次。如果能在法義沒有完全在相續中生起之前，都鏗而不捨地思維，那麼，其他所有的法都會自然而成。另外，在助伴、善知識、以及住處三種順緣均具備的條件下，方能進行思維。否則，要想思維就會感到舉步維艱。

宗喀巴大師也別開生面地寓教於喻：“對於手足斷殘的麻瘋病人，僅以一兩個療程的藥物治療，是不可能痊癒的。同樣，對於我們從無始以來患染的，根深蒂固、極其沈重的煩惱病根，僅僅對教言之義進行一兩次的修持，也無異於杯水車薪，是遠遠不夠的。所以，應當以妙觀察智對一切修法之支分，圓滿地審慎抉擇，並如同奔騰不息的江河一般持續不斷地修持。

開 啟 修 心 門 扉

《懺悔禮讚》云：‘心相續之愚癡惑，痼疾根源所依靠，斷手足之麻瘋病，少許藥物豈見效？’

贊札果麼云：‘內心之樹無始即具備，需要煩惱苦汁之滋潤，無力變為美妙之甘飴，點滴功德之水有何益？’對於這些道理，我們若能持續不斷地修持，內心就會隨之而習以為常。在修行的初始，會覺得艱難重重，以後就會自然而然地趨入門徑了。”所以，現在就應當盡力修持無常等法。

有些人在去年修習的時候，還會傷感怖厭、情不自禁地思維死亡。而現在卻無論怎樣觀修，意識中都是懵懵懂懂、一片迷茫。就自暴自棄地說：“看來我是修行無望了！”其修行也隨之而江河日下、一瀉千里。但是，如果能遵循殊勝上師的言教觀修，立刻就會接連不斷地在相續中生起無常之心。若能生起無常之心，則空性等等的觀修，也會立竿見影，圓滿一切觀修之道也就在朝夕之間了。

誠如嘉爾瓦羊袞巴所說：“慣於惡念習氣如捲紙，新生覺受依緣而毀滅，短暫修習不能破迷亂，諸位修士應當恆常修。”羊袞巴又說，“香上師說，‘欲求立即生暖相，急轉直下之前兆，務當持續盡力修，恆常修習勿急躁，如糴粬粉莫急吞。’這些說法實在是舉足輕重的要領，希望我們大家能將此理穩妥實施並悉心體會。將無始以來的積習棄捨，讓不習慣的無常之心等在相續中紮根，並以此而長時修習。

十八、修持正因



修持正因

諸位修行人還應當修持在相續中生起無常之心等等的種種正因。

諸大善知識們都眾口一詞地說：觀修之時，對於無常而言，能專注到什麼程度，內心就儘量配合進行思擇；如果不能專注，就盡力陳設各種供品供養三寶並修習七支供；如果這些條件仍不具備，就不要勉為其難，只須將心思轉到思維業因果方面；如果這一點還是力不從心，就盡力淨除罪障；如果心力仍不夠成熟，就順其自然，心中能憶念到什麼，就根據自己的情況隨力而修。一種修法若能獲得成功，其他的成就也會相應而至。所以，應當量力而行，盡力修持自己力所能及的修法。

在修持無常之類的法門時，應當依止一位恆常修持無常的上師及道友。閱讀的書籍也選擇無常方面的經論，包括行持積資淨障的一切善行，都應緊密圍繞生起無常之心的主題。

宗喀巴大師云：“首先依靠福田力，內心力量方生起，供養上師三寶業，應當連綿不間斷。”因此，在對上師、本尊、護法供養供物及食子時，應當盡力祈禱以生起此念（以後的“此”，都是指正在修習的無常等念及法門。）。並對修習此法的功德，不修此法的過患善加思維，而恆時對修行生起莫大的願望。

僅僅在座中修習還不夠，在所有的座間，也應當反覆憶念死期不定、一切無須的兩種根本大義。念誦有關方面

措辭尖銳、觀點鮮明的詞句，以增強憶念。不要說造作惡業方面的世間事務，即使是佛法方面的其他無關緊要的事，也應當盡量削減。如果出現不虞而至的違緣障礙，也應當以自己正在觀修的法門予以遣除。從根本上斷除製造違緣的因素，聚集不可或缺的順緣。決不沾染一切與此法相違背的事情，厲力勸諫他人趨入此法的修習，並對此法極力讚歎。如果這一切都已經具足的話，那麼，就在短暫的今生，此念也一定會在相續中生起。即使沒有生起，那麼在來世生起也就易如反掌了。

從前有一個人，當他在偶然的機會看到一具女屍被開膛破肚的景象，（恐懼厭惡之餘，）心中反反覆覆地思量：這個女屍如此令人噁心，那麼，天下所有的女人也都應當如此，包括我自己的身體也不能例外啊！

他死後轉生於印度，成為福報可與多聞天子相抗衡的一位大國王的王子，取名為“札巴”。

札巴成年以後，被許多美豔絕倫的后妃眾星捧月般地圍繞，集百般嬌寵於一身。

一次，當他盡情地與眾妃享受完具備各種妙欲之遊舞嬉戲後，眾妃都進入了夢境。他環顧四周的后妃們，忽然感覺自己彷彿置身於腐臭熏天的屍陀林一般，立刻生起骯髒與反胃作嘔的感覺。他一下子驚恐不安起來，迅速倉皇出逃。最後來至佛陀身邊，拜見了佛陀。以聽聞佛法而現見四諦，成為一名名為“札巴”的大阿羅漢。

修持正因

據說，佛陀在世間界初轉法輪之時，緊隨佛陀身邊的五位比丘與札巴等五近比丘中的札巴，指的就是這位札巴。他最終（因為觀修無常的緣故，而）獲得了阿羅漢果位。

如果我們也能如此仿效他的行為，現在以真實的無常心進行修持，則即使有其他什麼功德暫時沒有生起，也必將會在往後的日子裡紛至沓來。因憶念無常，則會對一切都無有貪求，就無須因此而造作非法之業。這樣，即使是聖妙的佛地，也能毫無阻礙地趨往。所以，我們應當精勤地修持無常。

十九、承前繼後，
於師生信



承 前 繼 後 ， 於 師 生 信

修行人還應當學習前輩的修行之道，並對上師的訣竅深信不疑。如果在此基礎上，修習其他的法門，就能使信心進一步增強。

德熱札波兄弟倆曾到種敦巴格西前聞聽佛法。敦巴仁波切殷切地說道：“據說，在印度聖地，佛法的入門方式唯有一種，而外道的入門方式則有七種。我們應當修持上師的訣竅。什麼是訣竅呢？就是數數修習死亡無常與業因果，並持守清淨戒律。堅定不移地修持慈悲菩提心，以及以其為前提而引發的各種行為，並積累資糧、淨除罪障，這就是訣竅。”

沃色加措法師向尊者祈求教言的時候，尊者的回答也如出一轍。

另外，康巴華巴即將離開之際，曾向敦巴仁波切討教，仁波切回答說：“行住坐臥之時，都應當趨向於禪定。在體力充沛的青年時代，就應抓緊時機，培養鍛鍊自己的身心，修習上師的訣竅。什麼是訣竅呢？就是多多修習死亡無常與業因果，並持守清淨戒律，修持慈悲菩提心，以及由其引發的積累種種資糧、淨除種種罪障，這就是訣竅。”

博多瓦尊者云：“如理思維佛功德，皈依三寶入佛道。暇滿難得為先導，修習隨念死無常，復次，恆時思四諦，了知輪迴諸過患，眾生俱與我等同，於彼萌生慈悲

開 啟 修 心 門 扉

意，溫和且具菩提心。諸法彼中咸包含，此即野風傳遺囑（西藏民間傳說，昔有一盜，劫殺一富人，富人面對風向而呼“殺人者此人也”。多年以後，此盜偶對人談及這一往事，被殺者親屬即據此線索復殺此盜。此喻業果絲毫不爽，終將有報。）。”

卓袞大師也單刀直入地指出：“我等出家人，所修之白法，三藏四續外，別無諸修士，無常至實相，當修此漸道。”

柳吾色巴仁波切曾坦率地說道：“我常為農區某些密咒師以酒獻新的方式感到害臊，拉美白咒師飲酒前獻新時，口中總是念念有詞：‘請三寶享用、請護法享用、請三世父母享用、請六道眾生享用，其他再沒有剩下的吧！’同樣，具德上師阿底峽尊者的菩提道次第之此法（指《菩提道炬論》）中，才真正是將四續三藏的所有法義無不涵蓋，（除此之外，其他再沒有剩餘的法。）因此，尊者為我們調配好的這劑靈丹妙藥，諸位至少應當享用少許。服用之後也切忌嘔吐，如果有要吐的徵兆，就通過對其吐口水、吹氣，用冰冷潮濕的石頭熨貼身體，以及拔頭髮的方法想方設法地平息嘔吐症狀。如果現在還未曾服用，也要為了方便以後隨時享用，而時刻揣於左懷。如果擔心其失落，就最好置於懷底。”

夏沃瓦云：“對於上中下三種士夫而言，這種修心既是傳戒，也是求學。若能這樣使自心諳熟以後，就不會生起

追尋物質財富的念頭，就能以此而獲得眾人的擁戴。所以，也就是最上乘的積累資糧，也就是最上乘的遷就他人。”

宗喀巴大師的這段教言更是傳誦千古：“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。長久思此緣起法，此四法（指暇滿義大、極其難得、壽命無常與業因果四法。）根若穩固，其餘善法容易生。”“彼等未執利樂根，自詡智者與禪師，若賈金洲空手歸。”

“南洲聰睿頂中嚴，名稱幡幢照諸趣，龍猛無著漸傳來，謂此菩提道次第。盡滿眾生希願義，故是教授大寶王，攝納經論千流故，亦名吉祥善說海。證一切法互不違，經論悉皆成教言，易證佛陀之密意，重罪險隘亦能救。是故印藏諸智者，具緣眾依之勝言，以三士道之次第，智者何不生歡喜？攝集善說諸精華，每每講聞此妙理，則具講聞勝法德。須思廣集此妙義。”“為根穩固而精勤，諸佛勝法善說中，部分當下即施行，其餘作為發願境，無一捨棄均佛道，如此能將諸佛法，知轉道用勝智者。”

因此，如果發自內心地追求勝法妙義，首先放棄此生的黑白花三種瑣事極為關要。一般來說，除了那些最為卑鄙下劣、罪大惡極的無恥之流以外，稍有良知的人們都容易了知，諸如殺生、偷盜等黑事於理不容，而與這類惡行徹底告別的人也比比皆是。

但對於所謂的白事、花事，諸如傳授灌頂、講經說法、塑造佛像、發放布施、經懺佛事、作泥塔像、繕寫護輪、降伏鬼神、念誦密咒、聞法諷誦等形象上的法事活動，能斬斷未斷除今生貪執的這些忙碌瑣事的人實在是稀有罕見。經中不是說：自心沒有遠離對今生的貪著，則一切所作都毫無必要嗎？再說善不善業均是由心所造。所以，必須令自心作到不被人天鬼神所冷齒嘲笑。

《智成論》云：“無論何種業，身語意所作，第四者不存，於此當明辨。無意僅身語，所作不成業，無彼以言辭，始終亦不成。故身語之業，皆由意業成。眾生以自心，所作諸善惡，一切有利業，皆當善察析。佛云以邪心，所作不成福。眾生導師云：故諸善不善，皆由心所為，心亦壞滅法。”

《迦葉品》云：“譬如海水衝擊之某人，反為乾渴煎熬趨死城。如是貪婪諸法卻放逸，身居佛海反奔諸惡趣。又如郎中置於囊袋藥，縱然雲遊浪跡遍世間，若未能阻疾病之糾纏，彼良藥之功效則休談。如是比丘具備戒功德，亦具聽聞若未能清除，非理煩惱繁衍之疾患，彼等聽聞縱勤亦無義。”我們應當審慎思維，此經所表達的宗旨究竟何在？

有人認為，只要能傾其一生用於修行，就堪稱名副其實的修行人。如果他們的這種定義能夠成立的話，那麼，經中所說的那些在大海中焦渴難耐，死後尚須奔赴惡趣的情況，又是針對何人而言的呢？

如果希望此生與痛苦毫不沾邊，與快樂相偃相伴，樂不可言、喜不自勝，名利兼收、萬事暢順。即使進行傳授灌頂、講經說法、聽聞諷誦，也都是被追求此生福報之念所支配，那麼，將來於此輪迴中所承受的痛苦，也必將由這些世間八法而導致。如果仍放任自流、執迷不悟，讓黑白花三種世間八法越發增上，變本加厲，實在是毫無價值。與肩負對疾病毫無療效的藥囊八方奔走的說法，別無二致。

因此，事到如今，難道你還不明白必須從心底裡徹底拋棄今生快樂幸福的原因嗎？如果有人發問，由世間八法或者煩惱所引發的一切，都是造作惡業而趨往惡趣的因嗎？可以這樣回答：一般來說，除了以殊勝出離心所攝持的以外，凡是由世間八法引發而作的所有黑白花三事，都只能成為感受輪迴痛苦的因。因此，以煩惱所牽引的一切佛事活動，都沒有絲毫價值。這就是此經的用意所在。

另外，判定是否為惡趣之因以及罪業的界限，可以從兩方面加以陳述：

在上中下三士道中，小士道所積累的一切善根，因為僅僅是為了獲得輪迴安樂而作，所以也就屬於以世間八法或煩惱而造作或積累的。雖然這部分善根屬於以貪欲心所積累的善根，但仍屬於善業而並非惡業。

小士道的修行人為了獲得人天的圓滿，而去積累布施以及持戒等福報資糧；為了獲得色界與無色界的圓滿，而

修持寂止、勝觀以及止觀雙運的禪定等等。這些以煩惱及世間八法所作的，不是罪業而是善業。在諸大論典中，都將這些善業稱為“隨福德分善”。

同理，上界所屬的一切煩惱，以及由其所積累的業，都不屬於不善業的範疇。同樣，以救畏與善願所持守的戒律，以及因善願所作的布施等也屬於善業。因此，以世間八法與貪欲等煩惱所造作或積累，不屬於罪業或不善業的情況也是屢見不鮮的。

無著菩薩云：“上界的煩惱諂誑等等，全部都是寂止的緊密所依，是以眾多善法所攝持的，故不會成為不善業。”

如果追根究底，想弄清哪些屬於善業，哪些屬於不善業的話，可以這樣回答：凡是被諸佛菩薩所呵斥，並從未讚歎過的業，及其所引發的煩惱就屬於不善業；與這些相對立的業及其所引發的一切就屬於善業；此二者均未包含的身口意三業，就被稱為無記之業。

因此，雖然以煩惱所引發而並非罪業的情況很多，但為了此生的名聞利養、快樂幸福而作的灌頂、傳法、誦經、念咒等等，都屬於惡業與罪障的範圍。因為，在這些行為中，出賣甚深妙法、貪圖之心、損害之心、狡詐諂誑、詐現威儀、諂媚奉承、旁敲側擊、巧取訛索、贈微薄厚、廢言綺語等惡業與罪障大行其道，如同滂沱大雨般接連不斷地傾盆而下的緣故。

承 前 繼 後 ， 於 師 生 信

考慮到這些問題，前輩上師們曾用千言萬語發人深省地指出：“如果沒有遠離對今生的貪執，則一切所作都是惡業。”又進一步說道，“以貪執此生而作的一切，都是毫無意義的惡業？只要貪執此生，就逃不出惡業的園囿。”大家應對此妥善斟酌啊！

若將捨棄今生而修行的要點，提綱挈領地加以歸納，則可得出結論：輪迴所攝的現世快樂及快樂之因，痛苦及痛苦之因。也就是除了屬於毫不利己地饒益他眾，即修持菩提勝果所必不可少的因素以外的，那些取捨之念極其熾烈的煩惱，包括俯首帖耳地歸順服從於貪欲、愛染、世間八法以及貪執今世所涉及的一切，都應以對治心徹底斬斷。

對於日常生活不可缺乏的衣食等等，佛陀也強調：不可為貪愛心所主宰，為了使福報進一步圓滿殊勝，長盛不衰，就應當多多修持。其他方面也應該依此理推知，一切行為則不會為愛欲所轉。

總之，一切行事都以出離心及菩提心所攝持，就是不為貪嗔所轉，凌駕於一切的方便之王。我們應當時刻憶念此理。

若能對任何苦樂都無有取捨地行持，對必需品所持的態度都能以出離心及菩提心攝持，則能迅速圓證遠離一切三界取捨貪念之阿羅漢果位或者圓滿正等覺之勝妙果位。

開 啟 修 心 門 扉

以此善說所獲致，一切善根願衆生，
遠離三界之貪欲，迅速獲得遍知果。
誰以供養承侍諸佛願，清淨供養菩薩摩訶薩，
令諸佛陀悉皆生歡喜，十方衆生解脫於囹圄，
獲得輪王果位之福德。若見菩薩生信且讚歎，
佛說後者福德與前者，相比超勝無量之倍數。
吾以廣聞如海之善說，於此宣揚諸大勝士行，
闡演智慧結晶勝深法，令諸暇滿具備廣大義。
願於生生世世諸勝士，永不厭離歡喜而攝受，
依教奉行修持精華義，迅速獲得無上菩提果。

此《開啟修心門扉——趨入菩提道次第論之修心篇》由
至尊仁波切宗喀巴大師師徒之高足——法師羅珠嘉燦吉祥賢
於嘉麻仁欽崗寺圓滿撰著完畢。祈願以此而令正法長盛不
衰，眾生普獲廣大利益。願吉祥！

山法寶鬘論

札嘎仁波切／著 堪布索達吉／譯



山法寶鬘論

目 錄

序

札嘎仁波切簡介 183

前言

一、拋棄故鄉 195

二、遠離親友 203

三、消除散亂 213

四、依師上式 227

五、言行規範 245

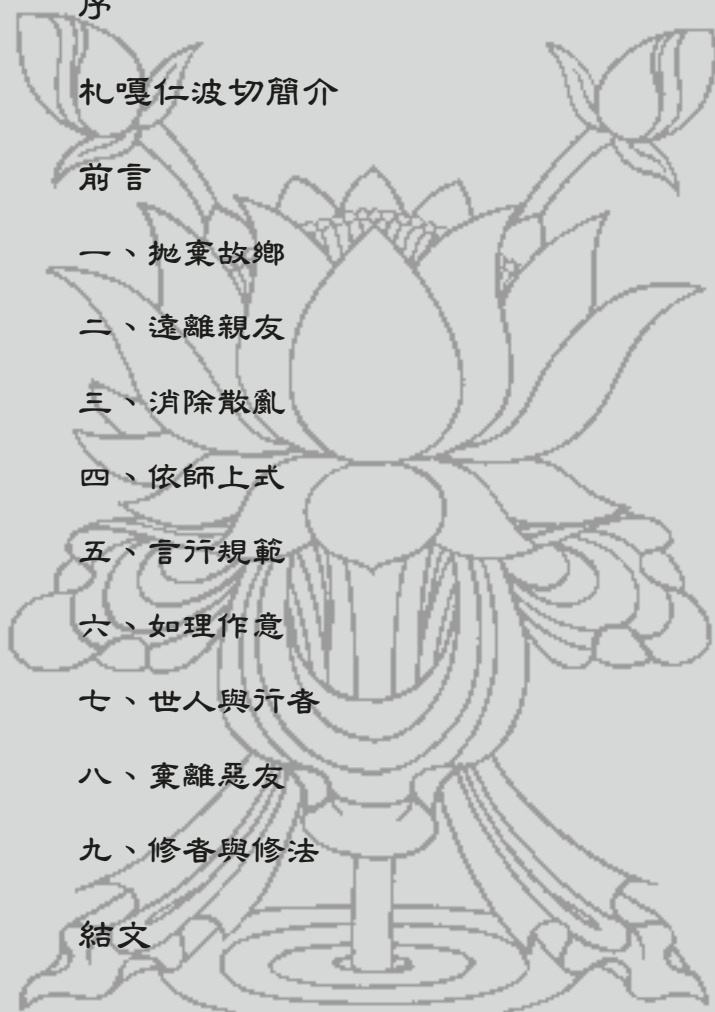
六、如理作意 269

七、世人與行者 287

八、棄離惡友 323

九、修者與修法 335

結文 403



札嘎仁波切簡介

堪布索達吉／著



札 嘎 仁 波 切 簡 介

被公認為觀世音菩薩化身的札嘎仁波切，是藏地頗有名氣的一位大智者，也是格魯派近代史中著重提倡真修實證的一位傑出上師。尤其是他衝破了“女子出家是一大恥辱”的傳統陳見的束縛，以慈母更為憐病兒的悲憫心攝受了數百尼眾，而被人們普遍傳為佳話，在藏傳佛教的歷史上寫下了光輝的一頁。

其父薩旦才讓，智慧深邃，秉性正直；母親才讓瑪，種姓高貴，心地善良。十五勝生周火虎年（西元一八六六年）元月，在甘孜州甘孜縣境內的珠龍靜處，伴隨著紛紛呈現的吉兆瑞相，札嘎仁波切降生於人間。幼兒時期的他，相貌端正，聰明可人，四歲時被當時一位著名的大德認定為札嘎江燦的轉世活佛，取名羅桑花丹。

到了五歲的時候，小活佛在多吉奔上師前學習藏文的讀寫，由於天生的聰睿，沒過多久，他已將語言文字運用自如了。

在九歲那一年，他於羅丹秋佩上師前學習《正字法》、《三十頌》以及詩學等共同文化知識。同時也恭聽了大藏經的傳承。此外還聞受了寧瑪派與格魯派的許多甚深修法教言。也就是在這一年裡，他對輪迴的一切法無實壞滅的本性有了深刻的認識，並了知持戒是佛教的根本，於是捨離俗世，在丹增赤誠前出家受戒，從此踏上了求學修行的人生旅途。

仁波切從小就對聞思修行有著與眾不同的深厚興趣，而且對首先要博學多聞、以無偏聞思斷除懷疑這一點有著穩固的定解，因此四方參學，拜訪名師，聽受深如大海、廣如虛空的顯密經論。諸如，於貢秋桑波上師前聽取了龍欽寧體法要，接著又在大尊者羅丹桑土嘉措瑪前聽聞了大威德十三大灌頂、《教誨甘露融心寶瓶》等。

十七歲，離開康區到了拉薩哲貢寺。在那裡，他追循前輩歷代祖師的足跡，過著知足少欲的清貧生活，將全部精力都投入聞思經論與實地修行上。先後依止在大堪布羅桑旺修為主的數位知名上師座下，寒來暑往，始終如一地精進學修。他首先背誦了五部大論的頌詞，隨即深入專研每部大論的意義，並且一一銘記於心。因為他因明極其精通，加之頗為擅長辯論，在數百僧眾圍觀的辯經場中，他經常以精彩絕倫的辯才擊敗對手，以致於令經年累月聞思廣博、經驗豐富的老格西們也不得不對他刮目相看，時時為他灑下歎為觀止的花雨。如此一來，他的名聲在拉薩一帶廣傳開來。此外，他還在達瑪桑給上師前聆聽了醫學、斷法、五世達賴喇嘛的密印法部以及龍欽寧體的全套教授。於羅桑欽熱尊者前，聞受了薩迦十三法部以及一些悟道歌。尤其值得一提的是，他對全知無垢光尊者具有不共的信心，一直視其為終生的怙主。

二十一歲那一年，他在嘎丹與意西秋阿闍黎等數量俱全的比丘前，受近圓比丘戒。

札 嘎 仁 波 切 簡 介

二十二歲時，他從拉薩返回故里，在札嘎菩提的地方建立道場，講經說法，傳教示道，廣轉法輪，饒益有情。與此同時，又在秋哲上師前聽聞了丹珠爾的傳承，在嘉揚旺修尊者前聽受《菩提道次第論》，於釀吉上師座下聞受了宗喀巴大師的論著等，除此之外，還聽受了《密集金剛》、《時輪金剛》等深法。暫時他持格魯與寧瑪派的見解，實際上已對顯密一切教法融會貫通，堪稱是將顯密圓融一體的高僧大德中的典範。就這樣，學識淵博、廣聞多學的札嘎仁波切在康區、安多一帶已是遠近聞名。

從此之後，他終生依止於寂靜的聖地，攝受眾多弟子，廣泛弘傳看破世間、實際修持的教法。

在二十七歲時，他在札嘎地方吉它山溝靜處為數不勝數的有緣弟眾，深入淺出地廣講了慈氏五論、龍樹六論以及《讚法界論》等法要。

鑒於當時康區等許多地帶，自古以來女眾出家有重重違緣這一事實，他生起強烈的悲心，以大無畏的魄力攝受了數百女尼弟子，開創了女眾出家的先河。據說他座下有為數不少的尼僧精通因明、辯才無礙，竟然讓許多出家比丘也甘拜下風，對她們望而卻步，不敢從這些才女們的面前經過。這一史實也常為後人譽為美談。

札嘎仁波切所攝受的弟子主要是來自甘孜、爐霍、道孚等地，經過他不遺餘力的培養教化，一大批看破紅塵、捨棄今生、具有真知灼見及真修實證的僧才脫穎而出，遍

於四方。

據記載，菩提金剛曾經授記過：一位觀世音菩薩化身的大德，將來會遇到魔化現的一個女人而迫不得已去往多、子、羅三地弘法利生。後來，果不其然，有一位女人對札嘎活佛製造種種違緣。在生命遭到嚴重威脅的情況下，他不得不離開故土前往青海等地。最後在色達東嘎寺落腳。在此地，他繼續尚未完成的弘法利眾事業，培育了東嘎活佛益修嘉措等數多了不起的大德。由於他有一目六行的超常稟賦，念誦傳承時語速如流。曾經通過他不可思議的加持力，有三位弟子頓時獲得了如此的能力。

當時，他看到全知米滂仁波切所著的《澄清寶珠論》後，立即寫了一篇辯論書，米滂仁波切為此回覆了一部《日光論》，當他收到以後讚歎不已，又再次去信請教疑義，可惜那時米滂仁波切已顯示圓寂，後來由他的首座弟子拉喇曲智仁波切予以作答。從此之後，札嘎仁波切的事業越來越廣大，名聲越來越遠播……

總而言之，札嘎仁波切畢生投身於佛教事業，兢兢業業地講經說法、培育僧才，而且他尤為注重的是身體力行、實修實證。一生中共念誦一百零八函的大藏經甘珠爾十五遍，二百一十八函的丹珠爾五遍，二十六函的前譯論著五遍，無垢光尊者的七寶藏三遍，宗喀巴大師的著作五遍，其餘的經論不勝枚舉。寫到這裡，對於前輩高僧大德的傳法事業不能不嘔舌叫絕。

順便提一句，札嘎仁波切將所有的信財均用於弘法利眾的事業上，他曾用金子編寫了大藏經的索引。

土蛇年即西元一九二八年八月十三日，札嘎活佛圓滿了他這一生的事業，顯示圓寂，色身融入了法界。他給後人留下了《五部大論講義》、密集金剛、大圓滿方面的教言以及修法部《山法》等共十七部珍貴著作。

從有關歷史記實中來看，他還攝受過漢族等其他民族的弟子，將教法傳播到四面八方。經他一手培養出來的大成就者、大格西，後來都成為佛教中不可多得的人才，為佛教做出了不可磨滅的貢獻。

前 言



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。

頂禮上師聖者觀世音菩薩！

身之每一毛孔圓滿無數佛刹土，
隨眾根機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。

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。

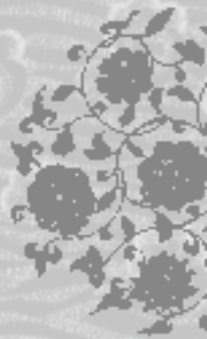
依大悲索繫繫諸有情，依靠智慧無礙知三世，
依靠威力摧毀眾惑，恩師羅丹秋佩前頂禮。

三界無餘諸有情，遭受難忍苦刀逼，
救離折磨唯一法，即修殊勝菩提心。

波之根本穩固出離心，波依捨棄今生圓滿事，
如是拋棄今世實修法，當以訣竅方式而賜予。
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。

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。

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、斷除憤鬧、如理作意之人離解脫不遠了。”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。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。

莫返家鄉

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的求法製造違緣了，所以說很有善緣。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，於是憤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。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。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。

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。僅僅住在這樣的山間根本算不上是寂靜處。所謂的寂靜，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，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，從今以後決不返回家鄉。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。

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。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。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作，一定要安心住下來。

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。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。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。

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。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。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。

作名副其實的行者

如果沒有這樣作，而是家鄉出現一點雞毛蒜皮的小事就立即趕回去，與鄉親們一樣數數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。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：身為一名修行人，如果心裡裝滿貪戀、嗔恨，背著家鄉的沈重包袱，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。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，那就要作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。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。誠如法王無著菩薩所說：“貪愛親方如沸水，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。

自己已經在寂靜聖地安住下來，就絕對不能再回家鄉。打個比方來說，自己是一個受了沙彌戒或比丘戒的僧

拋 棄 故 鄉

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。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。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。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。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，於是乎便指手劃腳地說出“這應當作，這不應當作”的話來，從而積累了許多罪業。所以必須要遠離這些是非來源的親友們。

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。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，需要你幫助。”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。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晤面，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。

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。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。於是他們立即請人打卦、占卜，再誦經等作一系列的佛事活動予以遣除。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”。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。

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。

斬斷牽連

遣除這些噩兆，不入城市。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。”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。

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繁妄念與散亂的外緣，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。”

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，倍受折磨，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。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，那親友又能起得了什麼作用呢？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。

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象，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，這是一種普遍的規律。大格西博朵瓦曾深有感觸地說：“修行人即使在今生，也與其他世間人截然不同。我作在家人時，曾三次去挖金，結果一無所得，現在每一天都有許多兩黃金；在庸巴地方卡龍巴要算是最為快樂、最有名氣的人了；龍秀地方賢鄂瓦也是最安樂的。這都是來自於修持佛法。”難道你將這些言教忘得一乾二淨了嗎？如果你的言行舉止與正法不相違背，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，這是一條必然的法則。

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。為了超渡亡人也不能不供養一定數

遠 離 親 友

量的迴向財物，這種風俗人情也是當下我們有目共睹的。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。

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？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。

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。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。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，從而令生病對修行起了推波助瀾的助緣作用。因此心裡應當這樣想：此次患病實在是由上師的恩德而來。如此而不勝喜悅。

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。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。這樣說來，病也有病的快樂，死也有死的幸福。

貪財無義

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。

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“這個用來作什麼，那個不要用來作什麼”等等，留下諸如此類的遺言。這種作法，已將此人沒有斷除對財物貪執的心裡狀態全然暴露無遺。如若對財產無有貪執，那留下遺囑目的何在呢？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“這些石頭牛糞用來作這個那個”的遺囑，看來就無有任何實義了。

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。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，

遠 離 親 友

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。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渡的上師，念破瓦以及作七七四十九天的法事。

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。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作。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。

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。如果誰有這種錯誤的想法，那說明他不瞭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。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。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，匯集在你的住處。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。如果出現了這種盛況，那麼這種修行人熱衷於繁雜瑣事、無聊憤鬧的醜惡面目已被展現得淋漓盡致了。

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。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，立即逃到其他地方。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；又惟恐被親友、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。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。博朵瓦尊者曾經言簡意賅地說：“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。顯而易見，尊者提倡的無非是在清靜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。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、超渡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。

三不清淨

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？

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。

以貪心引起的身語之五種邪命：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、資具乏少、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”。

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”。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。”像這樣依靠拐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”。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作法即是“巧取訛索”，也是語言威儀不清淨的表現。還有的人明明是用自己的錢財作了一件高級的法衣，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，他又誘導說：“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“贈微薄厚”。它是身體、語言均已包括的一種邪命。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、贈微薄厚這五種邪命所得的不義之財實在是不清淨。

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：“身語貪心生，邪命難除故，佛陀別立名，非貪資違經。”（舊譯：食生身語業，邪命難除故，執命資貪生，違經故非理。）由於心貪戀妙欲，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。

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》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。”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；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；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。

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。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，但不至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。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。千萬不要這樣作！

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？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。

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，日日夜夜沈睡不醒、迷迷糊糊、閒話不止、憤鬧散亂，依此虛度大好時光，而且只是去城中化緣維生並不能心滿意足，如此之輩竟然大言不慚、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。我們僅以化緣的菲薄之物維生就應當知足。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、質量上等的財物。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。

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，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。

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。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肴、暖暖和和的上等衣物也是異想天開的事。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。

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。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（今生中的安樂）而已。”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。”袞巴瓦格西也曾經這樣說過：“懷有搞世間八法心態之人，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。”

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。

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。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。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。”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。

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漫延，心不愉快、倍感苦惱。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，就絕對不可能為了妙欲而生起貪婪、嗔恨、嫉妒之心等，以致憂心如焚了。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。

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？

這一點也需要觀察自心。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。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饜足。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。

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。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

消 除 散 亂

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。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妙欲、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。

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：“攝集一切訣竅的基礎，就是不捨棄殊勝的善知識。”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，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。”依此而言，我們必須恆常不離上師。

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”。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。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。那麼這樣做到底有什麼必要呢？第一，通過聞思教言可以斷除增益；第二，言行舉止莊嚴如法，不放逸。長久依止上師，便可對所有好的品德言行都一清二楚、瞭如指掌，隨學上師極為重要。

我們在隨學上師的過程中，盡力做到清心寡欲，不為慾望所惱，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。

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

能擅自作主，要謹遵師言，一切威儀十分莊重。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，自己的所作所為均成了依教奉行，功德利益很大，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。

晉謁上師

如果自己有教言上的疑問要請教或者有事匯報，需要去晉見上師前，就必須搞清楚上師此時是否在忙碌之中，心情是否愉悅，在上師悠閒自得、舒心悅意時可以前去討教，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。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，由於根本不知曉上師此刻的心情是否很好，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。

依 師 方 式

因此，首先應當到上師的侍者前詢問可不可以前去拜見，瞭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。

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？這說明他們壓根不懂依止善知識的方式。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，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”便徑自而入，這是對上師的最大不敬。再說，就算是要去拜訪世間的大官員、大人物們，也不能亂了次序，而必須首先通過他的下屬，依次引見，否則也不能見到。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？自己只是私下認為，拜見上師是天經地義、理所當然的事，於是趾高氣昂地直入其內，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。

真實作想

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。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，但是在前往上師面前的途中，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。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。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。之後，在侍者尚未通知上師是否准許之前，一直耐心等待。

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。如此一來，勢必會導致自相續原有的一切聞思修行功德喪失無餘、前所未有的功德不會重新生起的不良後果。博朵瓦格西曾說過：“對上師不恭，是失去智慧的主因。”

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。

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，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訣竅；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。

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。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。

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。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高。

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。”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。（這些人純粹是將錯就錯、自暴自棄，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。）

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。”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，大小大小的一切功德均依賴於上師嗎？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

上師的甚深訣竅，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。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。”

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？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？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，又怎麼會知道什麼是上師歡喜的、什麼是上師不歡喜的呢？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。供養財物必須要面見上師前而供養；恭敬承侍也必須住在上師身邊，才能辦到；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。

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。

捨近求遠

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。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？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，又怎敢輕意揚長而去呢？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，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？

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，良言歸勸你不要故意積累，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。

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名聞遐邇的好修行人。如果能夠做到恆時不離、始終如一地親近上師，那麼就會像那諾巴一樣相續中生起夢寐以求的一切功德。”

相形見絀

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。

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。可是，你這樣做根本無法得到任何加持，恐怕只是徒勞無義而已。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：“先前我所作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。”如果以那諾巴尊者依止諦洛巴上師、瑪爾巴尊者依止那諾巴上師、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。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。

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？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？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。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，反而會深受危害。從前有一個人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。”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。”

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。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。

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。

掌握尺度

最初依止上師以三種供養如理如法令師歡喜，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。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。

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遊走之義。它的意思是說，獨自住在寂靜處，因害怕受到妙欲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。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。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繚亂的財物，但自己卻能毫無貪執地拒絕，並能像見到不祥之靈兆一樣，將這一切棄如敝屣瀟灑而去。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，而在庸庸碌碌中慘死的地步。

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。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。我們應當深深省察自己，究竟有沒有如此荒廢光陰。作為修行人的我們，理應唯一憑藉化緣來度過此生，否則，隨著利欲熏心、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！

真假捨事者

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？

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。假設一位施主驟然而至，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。古代的賢德也曾說：“友人施主莫久約，鼻肉勿給任何人。”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。自己完全被人所制約，做什麼事都無法自主，只能聽人穿鼻、任人擺布了。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。能夠將這些妙欲視為怨敵而離開的根本前提，必須要對妙欲有深惡痛絕的強烈厭煩心。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。

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。

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：甚至僅僅喝滿滿的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。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。

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。

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，參著蕁麻、大黃而食用，僅僅勉強維持生命不致於死亡便可，穩定地住在寂靜聖地踏踏實實地修持。

在自相續沒有獲得對妙欲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。

平時要外出去化緣也要得到上師的開許，事先心裡作好這樣的打算：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。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。無論得到任何齋食財物，只要能維持身體就可以了。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。”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。

五、言行規範



交友訣竅

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）。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。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，反而卻會黏滿污穢不堪的毛髮、灰塵等。《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。”又如《入行論》中云：“剎那成密友，須與復結仇，喜處亦生嗔，凡夫取悅難。”

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。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。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。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，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。

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。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。

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

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。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。

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。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蓋地，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？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。

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。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，並且所說的儘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。這是現量可見的事實。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？

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？怎麼能妄下斷言一口咬定說他人無有功德呢？

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。瞭解了如何交友以後，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。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。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。

此外，也不應滿懷厭惡地說，我與這位法友和不來，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。我們除了僧眾之外，哪還有其他的皈依處可尋？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。誠如久負盛名的大智者珍吉貢巴曾說：“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。

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；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，也應當毫不遲疑地立即回到自己的禪房裡。

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；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；另有些人在僧眾都悠閒自得地安住家中時，他卻跑到外面忙碌地待人接物、燒火提水等，總是與僧眾唱反調，這些都是極不應理的行為。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，點火提水等作些日常生活事務；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。

如果自以為是地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突顯僧眾們平時不精進勤修常規的四座瑜伽，精神渙散、懈怠度日，而我是出類拔萃之人，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。如此而行是極不應理的。

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。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，無所事事、曠日費時的人員一個也沒有，所以你自己如此出風頭沒有任何必要。

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。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，也可以昏昏沈沈、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。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。尤其是，要時刻關注著所有禪修者各方面的一切威儀，再依靠正知來細緻分析，進而對哪些該作、哪些不該作的取捨道理瞭如指掌，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。

因此說言行舉止遵循僧眾與道友是十分重要的。《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，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。《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。”

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；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。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。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。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。

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。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，更不能擅自作主將他們帶到自己的小屋裡來，也不能到上師面前請假。

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。就算是他們身邊無有護理照顧的其他親友，自己也沒有必要前去。慈悲的上師是會妥當安排別的老人精心照料患者的。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。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。

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。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

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、妹妹在閉關界線處見上一面，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地閒聊。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。

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。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。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。

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，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。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。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。

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。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。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。

勢在必行

如果有人說：這樣作原因何在、有何必要呢？

一般來說，總的與出家女眾說話、相處等方面，要比和城中其他女子交往更加有所顧忌。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，如果接觸過於頻繁，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。

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，如此接二連三地不斷交談，那麼必定出現何時何地都要與她們肆無忌憚、無所顧及地隨意交談、隨便接觸的局面。事情發展到最後彼此破壞戒律。

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。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真堪為楷模。從而深深生起誠信，並將他們淨持清規戒律的事跡遠播到四面八方，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。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，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。

女人使自己慘遭失敗，如同不共戴天的怨敵一般。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。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。與女人過於親密交往，會使自相續中的信心、多聞、佈施、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。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沈湎於有漏的快樂中，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。

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；摧毀善法的莊嚴，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。

淫行七法

此外，《淫行七法經》中說，不必說真正與女人作不淨行，甚至僅僅看她們的容貌也失壞梵行，永遠無有解脫的機會。此經中云：“若有自詡為持梵淨行者，雖未與女人作不淨行，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。如此將沈溺於生老病死、憂心忡忡、痛苦呻吟、苦惱不悅、窮困潦倒中，不得解脫。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。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。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。不僅如此，且真實享用五種妙欲，歡喜雀躍，親身感受，沈迷其中，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、作愛交媾，念念不忘，執為我所，此果亦與前相同。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。”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。

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、不僅如此，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，見到五種妙欲便禁不住誘惑、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，開懷大笑以及作不淨行等情形，自我陶醉；第七、一邊追憶沈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。就像《喻法論》中所說的“親近惡狗受傷害”一樣。

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。富有盛名的格西博朵瓦從來不攝受出家尼與女居士。

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。”

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。倘若失壞了一次，那麼今後縱然是備加防犯，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。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。對出家男眾作出如此嚴格的規定大有裨益。諸位應當從自己作起，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。

自己珍視愛重學處，身先士卒，為大家作好的表率，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。

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，他們在晴天白日裡一道吃喝，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。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。長此以往，勢必會對如摩尼寶一般的佛教帶來難以想象的巨大危害。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。無論前往何處，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。我們每一位佛教徒都應當清楚地認識到這一點。

拒之千里

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，不禁罪惡，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，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，反而樂於交往那些罪業深重的非法惡友。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，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，掄起石頭、木棍大打出手，無有一點惻隱之心；只要自己快樂，他人即使饑餓而死也不生絲毫憐憫之心；自己的貪嗔癡、我慢嫉妒等煩惱熾盛如火；如果瞞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；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，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。

正法非法界限

如若交往前面所說的滿身過患的惡友，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，凡與自己有關的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。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線是什麼？”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；如若與世間不相一致則是正法，否則是非法；如若與經典相符合，則是正法，否則是非法；如若後果良好則是正法，否則是非法。”

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。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。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。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源自於自己的宿業，因而絕不會呼天喊地求助親屬，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嚎啕大哭，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。

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。

平時如果能夠虛心向禪修道友學習，一舉一行均與僧眾一致，那麼自己的行為不會有放任自流地趨入煩惱歧途的危險，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。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。

所謂的後果良好，意思是說自己一舉手一投足，無論作任何一件事，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。

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：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。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

言 行 規 範

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，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。縱然這樣作，也絕對不會被煩惱所害，這就是威風凜凜的修行勇士。斷除憤鬧、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。

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。”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——前所未有的能夠生起，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。

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。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，必需有證悟無我的智慧，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。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。如經中云：“脫離方便（大悲）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。

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。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。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，在沒有出現雙腳踩地、頭上冒汗（對於痛苦無法忍受的一種表現）、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。

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，如此修鍊共同小士道；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；最後產生了想救渡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。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，我們要在位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訣竅，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。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。”

所以，我們應當在具有實證體驗的上師前恭聽教言。正如格西博朵瓦所說：“無需尋覓太多，只要尋找到一位要拚命依止、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。”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潮中迷失方向。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。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。”所以說，我們必須依止一位具備親證體驗的上師。

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。

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。如果首先以觀修無常來修鍊自心，那麼相續中便可輕易地生起上面一切道的功德。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，似乎自己也的確確具有空性等等的修證境界，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。”

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。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。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？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。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。

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，卻心猿意馬、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。其他人也認為此人來世一定會轉生善趣。這是因為，他們根本不確定什麼是對後世有利的善根，才有如此的誤解。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。

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，這是所有經續訣竅中異口同聲的觀點。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。

欲速則不達

當前，多數的修行者一開始就迫不急待地趨入密宗，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。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，以致於相續中未能生起證悟，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，最終不用說捷足先得，甚至就連較低的正道順序依然懵然不懂而離開人世。如果落得個這樣的下場，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。

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。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。

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，恆時思維聖者種姓四法並身體力行。”這裡所說的聖者種姓四法是指：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。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；知足，僅僅依賴於微乎其微、粗粗糙糙的物品也心滿意足；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。能安住於聖者種姓四法中的修行人相續中，自然會擁有三十七道品，因此稱為聖者種姓四法。為今生無有止境的慾望所左右，不具有聖者種姓四法之人的相續中，充斥的都是輪迴惡趣之因的彌天大罪，所以稱為住於魔種姓者。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。因此，我們必須要具足聖者種姓四法之美德。

要想斷除今生的欲望，平時觀修無常至關重要。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”。我覺得這句話是如理作意最恰如其分的總結。關於此理，《俱舍論》中云：“具二遠離不知足，貪欲強者不得

果，於所得財不知足，未得欲求具大貪。”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，即身體遠離喧囂憤鬧，自心遠離分別妄念。如果首先身體不能做到遠離喧囂憤鬧，那麼自心遠離分別妄念也就無法實現。

第一、身體遠離憤鬧：倘若自己沒有品種繁多、質量上好的法衣、美味佳肴以及臥具，便鬱鬱寡歡，心不滿足，如此之輩為了求得豐富多彩、高級優質的法衣、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入今生的事務上，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。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、貪不饜足。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，別有用心的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。可是遺憾的是，這樣的人卻不乏其數。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。

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，盡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。如此就已經達到了身體遠離憤鬧的目的，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。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憤鬧。如此身語遠離了憤鬧，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。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憤鬧這一點。得、失、樂、憂四法即是身體憤鬧的方面，讚、毀、稱、譏名四法屬於語言憤鬧。因此說，如若遠離了身語的憤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。

因此，為了使身體隔絕或遠離喧囂憤鬧，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邁。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。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。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。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，功德自然而然而會生起，如此一來，就能無勤利益他眾。”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。

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

鷺，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。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，可是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。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，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。

當然，現在你可以無所顧忌地享受妙衣美食，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。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“佳肴”；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！

由此可見，修行人在今生中沒有名聞利養，理應值得

慶幸。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的呢？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。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？”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。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。

是否該求名利

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。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。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？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。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。

今生十分精進地修行，徹底斷除了對外界妙欲的貪執的修行人，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。

如若是一位還沒有徹底斷除對妙欲貪執的修行人，在初級階段自己相續沒有調順而吹噓已經調順，本來沒有遠離對妙欲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妙欲的貪愛還沒有去除的內相定會原形畢露的。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，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。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。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。

作為住山的修行人自己也應當暗自思量：我對利養恭敬等妙欲的貪執如此強烈，自己本來已有足夠的生活用品還說需要這個需要那個，慾壑難填，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。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，礙於情面才作如是供養的，絕非是想到我是知足少欲的修行人而生起誠信作供養的。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。

斷絕對妙欲的牽連的修行人，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作供養的；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。

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。

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。我作在家人時，曾三次去挖金，結果一無所得，現在每一天都有許多兩黃金。在庸巴地方卡龍巴要算是最為快樂、最有名氣的人了，龍秀地方金厄瓦也是最安

樂的，這都是源自於修持佛法。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。”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，實在值得忍耐，那麼到最後斷除了對妙欲的貪戀，並已對正法有切身的體驗、生起了證悟，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。

然而，我們這些人卻恰恰相反，最初便想方設法地獲得佳肴、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。

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妙欲，並且總覺得這種幸福是經久不衰、永恆長存的。於是喪心病狂地希求妙欲，結果毀壞了自己。

七、世人與行者



世人並非快樂

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。

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。比方說，世間上的人們為了充飢果腹，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肴是絕對辦不到的，這是當下我們有目共睹的事實。

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。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、事做不完的痛苦。而那些地位顯赫的大官和腰纏萬貫富豪們卻截然不同，他們雖然身體上不需要感受體力勞動的痛苦，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要多。這些達官顯貴們，如果僕人少了，就不能負擔起繁重的工作，作不完事，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；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，一會兒又顧慮遭到土匪強搶；如果付給家裡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；如果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。

那些低階層的人們，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、詔誑、貪心、害心等只有富翁與大官們才能造的此等意罪業。

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。”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、盛及一時的權勢，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。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、豐富受用而冥思苦想、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。

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。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。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。”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鉢。”《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。”又云：“所有在家眾，指甲上耕種，我之出家眾，生活無貧窮。”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。

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，永無中止地沈溺在苦惱之中。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。

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。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，也只能聽天由命、坐以待斃而已。

不同的面對

修行人由於從小開始便依止上師足下，精進修法，最後到了年老體弱之時，心想：我如今韶華已逝，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。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。

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：唉！我現在已經年邁，回想有生之年作了些什麼事，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。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？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。”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。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。”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顫、惶恐不安、頓然失色等等淒慘可憐的情形一樣。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。

《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？”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。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。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。

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。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笞帚”。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。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。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。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。所以，縱然是壽終正寢也是無比安樂。比如，有一位巨商外出作生意，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。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。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。啊拉拉，真奇哉！（對修行人能如此坦然面對死亡而發出驚歎之語。）這正如著名的大善知識恰卡瓦所說：“已得滅我執訣竅，當下死亡亦無悔。”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。”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。

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。

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，而世間中的富人，人們再如何說他富有，實際上也不算富裕。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；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。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，如果所有的狗都去覓食，那麼一開始人們都不會隨意施捨食物，牠們感到十分痛苦。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。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。那些富裕的人們也是同樣，有了財物而捨不得享用；沒有呢，又要拚死拚活地去尋覓，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。擁有財產的富人捨不得盡情享受，這與無有財產一模一樣。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。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。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。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。

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：“財中知足為最勝，人師導師佛陀說，若具知足一寶藏，無有財產真富翁。”

正如這其中所說的那樣，知足是一切財產中最为殊勝的。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，又不會憂慮別人強佔摧毀，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。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。

總而言之，如果不需求名目繁多的優質衣衫以及美食佳肴，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。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。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。所以說，知足的財富，在所有財產中可算是首屈一指的。

知足之人被高度讚歎為住於聖者種姓者。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。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。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。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。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“三種風範最低事”，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。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。最起碼也是對聞思修行興趣濃厚，這是聖者的事業。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。

簡言之，自始至終知足少欲之人，才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。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，自己反倒總是惶恐不安、心神不寧。

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。

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，相反地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，由此一來，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。人天、非人誰也不能加害，哪裡有修行人這樣的大英雄？

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，實在是徒有虛名。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。

善知識奔恭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，腰裡揣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。白天裡作土匪搶劫，晚上到城裡當盜賊，即便如此，卻經常食不果腹。

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作卻豐衣足食，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（意為不求自得），有吃不完、喝不盡的飲食，佛法的力量真是不可思議。”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。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。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作，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。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。

最高的地位

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。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，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。

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：“雖曾成為轉輪王，於輪迴中亦成僕。”“梵天離貪獲安樂，復成無間獄火薪。”又云：“帝釋世間應供處，亦由業牽墮地上。”

最妙的美宅

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。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。這些是我們現量可見的事實。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。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。

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。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。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漫延，無論安住多久，在這期間只會使善法日漸增上。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。

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。因此諸佛菩薩眾口一詞地說，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。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。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。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，傾洩平石上，如宮意生歡。林風無聲息，徐徐默吹送，有福瑜伽士，躡步思利他。”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

樣的熏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。

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。因為住在環境幽雅的寂靜聖地，視野所及的盡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。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欲熏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。

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。

舌根所品嚐的味道，也只是蕁麻、大黃等植物以及花汁、水果的美味，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。

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。這樣一來，就會遠離身體貪圖舒適安逸、暖暖和和的衣服、座墊的過患，因此也就沒有通過身體貪愛觸覺而積累惡業的可能性了。

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憤鬧的分別妄念。

在具有遠離五妙欲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；（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；（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；（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；（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；（六）次第乞食：如果能夠做到不分貧富依次乞食，就不會對珍饈佳肴愛戀不已；（七、八）但一座

食、不作餘食：此二者是貪圖多物最好的對治；（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；（十）但持毳衣，可以對治貪圖享受柔軟舒適的衣裝；（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；（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。

在神山、曠野或寂靜的林間這些聖地，無有來來往往的人潮，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。牠們總是因為顧慮獵人和其他動物的危脅而小心謹慎，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。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！無論與牠們相處多久，都不會感到心情不悅、憂愁苦惱。

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，不為我所執，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。”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，只需鉢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。

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，四人捐我體，屆時赴寒林。無親亦無怨，隻身隱山林，先若視同死，殆已無人憂。”趁著自己的這個骨肉身體還沒有被拋到屍陀林之前，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劃，也不為今生之事作好準備，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。

《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。”修行人的住處悄然無聲的寂靜神山色彩怡人，鱗次櫛比、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。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重巒疊嶂的岩山間舒展羽翼，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。

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。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。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？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：“無貪自在行，誰亦不相干，王候亦難享，知足閒居歡。”

世間城市中的人們據為已有的風景名勝地區，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。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。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。就算是大功告成，也無有芝麻許的實義。整天沈湎於這些瑣事中，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。

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作法。

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？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，憤鬧福報者拖延，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？”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。同樣，噶當派一脈相承的傳人仲敦巴及其親傳弟子三同門（博朵瓦、金厄瓦、普穹瓦）、恰嘎瓦、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，並對佛法作出了不可磨滅的豐功偉業，爾後前往清淨剎土。

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，請仔細認真地閱讀一下前代大德的傳記就會一清二楚。

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。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。這些人雖然可能小有名氣，可是卻與諸佛菩薩、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。

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。漫遊在城市裡，全部精力都耗費在作經懺以及在憤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？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？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。

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。格西金厄瓦羅珠嘉燦尊者說過：“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。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。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。”格西所說的完全是根據佛菩薩們的真實事跡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。”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。

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。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。

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。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；倘若去了，那麼本來與自己無怨無仇的一些人，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顫、毛骨聳然的狀態中。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，他們就會怒氣衝衝，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，而害處卻說之不盡。誠如無著菩薩親口所說：“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。”如果自己對親友的話惟命是從，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。無著菩薩又接著說：“富裕時逃亦緊追，衰落時追亦逃避，兒子亦殺親生父，誰人信賴諸親友？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。興時笑臉口奉承，富時設法而親近，衰時翻臉相爭論，無利護親愚癡行。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。”我們可以深深感覺到，這些教言都是肺腑之語。一點不錯，儘管自己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，那麼以前無論作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。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。

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？

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作，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。如若親近他們，則有重大意義。

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、積累廣大資糧而作的，其實完全是為了自己究竟的利益，絲毫也不是為了上師。

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。

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，修行人既無眷屬也無侍者，自己作自己的僕人，這才是最殊勝的眷僕。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喪失殆盡，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。《入行論》云：“魔使來執時，親朋有何益，唯福能救護，然我未曾修。”如若依靠自己的眷僕做許多事情，那麼他們的憤鬧散亂就會使自己的心不能夠一緣安住於遠離沈掉的寂止中，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。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，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遏止地增長，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。自己作自己的僕人，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。

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。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。世間人的怨敵暫時被制服，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。”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。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。

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。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危脅，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。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。”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。

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。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？簡要地說，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。

八、棄離惡友



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。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。”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。

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。諸如他們平時就違犯四根本戒，作惡多端，根本不警惕劣行；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；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。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。還有什麼比這更令人感到追悔的？佛陀曾在《譴責破戒經》中義正嚴詞地呵斥說：“必須像丟棄狗屍一樣遠離破戒者。”《藍色手冊釋》中也說：“如若食用破戒者的食物，則被他的冒瀆晦氣熏染而不能思維正法。我曾經去拉薩時，吃了破戒者坡湊瓦的一點食品，結果涅熱巴說：‘對你的修法來說，再沒有比這更大的障礙了。’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。”正像這其中所說，再沒有與破戒者相處更危險的了。

其二、如果與破誓言、著魔者交往，自己也會中上破誓晦氣，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。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。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。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

棄 離 惡 友

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，精神顛狂發瘋等，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。

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。

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。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。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。

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，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，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作好事，而且對我本人也不作好事，對親友也沒作過好事。”對他方說的全是憎恨的言詞。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。因此說追求現世利益之人是惡劣之友。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。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。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。

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。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。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。

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，那即便是信心十足、智慧高超也無濟於事。善知識博采瓦對前來依止的人，首先要向其他人打聽道：“他的人格如何？”有人如實匯報說：“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。”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。”所以說，人格的好壞非常關鍵。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，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。”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。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。

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。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。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；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。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；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。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。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。因為他們總是感覺自我良好，而根本認識不到自己的煩惱業障，也就不會精進予以淨除。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。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。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及。因此說他心術不正。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”，他就會怒氣衝衝；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，大家都會心有介蒂地說對這個壞人一定要萬分注意。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，那麼所有的人都會心神不定、忐忑不安。因此何時何地也不要與這類人格不好的人交往。

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。

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。”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。

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。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

棄 離 惡 友

中消失為止。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。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，立即大步流星疾速趕赴回去。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。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，其實與眷僕俱足沒有差別，甚至比有眷屬僕人還好。

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。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。”

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。

上等修行人

其中上等修行人，已將貪戀現世中妙欲之藤斬草除根，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。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訣竅要點，卻能像盲人握住牛尾那樣，一絲不苟地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。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。

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。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。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，他們醉生夢死般地沈湎於世間八法之中，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。

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。”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。

信中云：“離戲論見清淨大力身，無散修行具清淨訣竅，行為清淨猶如碧綠鬃，即是雪山獅子大行者。”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。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；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；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。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，稱為具有獅子般無所畏懼境界的偉大修行者。

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。”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，依靠證悟無有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。

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。”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。應當確定的是，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。”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。

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。”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。

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。”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。

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。”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。

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，他們只是很好地修練自心，卻未能具備菩提心。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。

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。

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，即如早獺入睡大行者。”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煉，或者這一修法的次序前後紊亂，或者數量殘缺不全，或者誤解意思，是非顛倒，本來合理的認為非理，本來非理的反而認為合理，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。其中，誠實正直也就是所謂的秉性善良；具有智慧是指通過廣聞博思豐富相續；尋求實義是指對於修持正法饒有興趣。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。

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。”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。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，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。這些自不量力之輩，就像山上的旱獭在冰天雪地的冬季裡一直在洞中沈睡一樣，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獭一樣的大修行人。這種現象在當今時代裡極為多見。

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？因此，乾脆捨棄聞思盲目地修持苦行算了。有這種想法的修行人實在不乏其數。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。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。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。”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。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。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。”的確正如這其中所說的那樣，利根者容易證悟菩提，這裡所謂的利根者，是指依靠廣聞博思而獲得定解之人。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。”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；了達佛陀的一切密意，都是直接或間接引領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。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。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。”又云：“多聞之人於林中，韶華已過安樂住。”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。”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。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，津津有味地品嚐教言的甘露，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、嚙草同時進行一樣。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。只是聞思而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。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，仍舊一門心思地用在與別人的口頭辯論上，雖然被人們美其名曰為智者，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，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作經讖，到處招搖過市，名聞利養倒是十分昭彰顯著，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；吃的時候恣意享用信財亡

財；穿的時候要最講究的嗶嘰襪衣裝，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。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。

總而言之，聞思修行必須齊頭並進、相輔相成。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。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。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。

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。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訣竅的相關書籍，之後又繼續在上師座下聽聞下一步

的一個修法引導。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，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，有著天壤之別。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；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，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。《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？”《喻法寶積書》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；於邊理解邊實修作治病想。應當以此五想而聽受佛法。”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。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。在尚未進行廣泛聞法之時就貿然修行的人，猶如睡在洞中的旱獭一樣，後果只能是自心為愚癡的黑暗所籠罩，變得愈來愈愚昧無知，使愚癡的黑暗接連不斷地加重。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。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愈來愈深重，而對獲得智慧眼毫無利益。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“而令愚癡黑暗反復增”。

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，恆時貪求一切諸妙欲，入睡山中野獸大行者。”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。這些人心裡所想的就是一——如果某位施主死了，則會得到多少超渡費；如果施主病了，我能獲得多少念經與打卦費等。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：如果能獲得一些妙欲，那該是令人多麼高興的事啊！於是——一直滿懷希望地期待著，這種人就像是睡在山中的野獸一樣。出沒山間的所有猛獸，心裡想的就是將多少羊只等動物致於死地，好獲得豐足的食物，於是平日裡經

常到處巡視。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。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。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’。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地說‘我要超過他，如果他們這些人沒有敗倒在我的足下，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。”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。

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。”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，於是為了男女施主供養亡財信財而到俗家去作經懺，就這樣，幾乎整個人生全是在城裡度過的。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，重換新的，鞋面不換。）或者破衣爛衫的碎片。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。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。與此相同，我們也是經不住妙欲氣息的引誘，而屢屢沈迷，隨後又中了惡友的圈套。”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。

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。”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，就是偷竊過往的商人及旅客們的食物。我們有些人也是對修持正法與上師的教言興趣索然，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所無知，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。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。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。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。這種修行者，大有人在。可悲啊可悲！實在太可憐了。唯一追求如此妙欲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‘我現有沒有細毛線，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。”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。

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：“你的這件物品質量實在是太好了”，一邊眼睛也瞧個不停，並且再三地評價這件物品的優點。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。”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做法。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、油瓶等豐盛的飲食，熱情款待。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憤鬧利養，並樂於廣作佈施，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。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。贈微薄厚、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。

如果未採取贈微薄厚的做法，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術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。《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。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。”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。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。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，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。

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：“某某施主供養了這些財物，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，已經發了大財，而且香火不斷，已生兒育女。”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。”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。

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，據為已有，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。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。

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。”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，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。

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；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；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。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。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。”以此將施主的所有珍貴財產受用統統收刮過來，這簡直就是故意在造投生惡趣之業的人。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。

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。”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。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。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，想方沒法尋求財物，說他們像盜賊一點也不過分。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。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。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。”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。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。

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——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；一心想作會眾之首而成辦私利，這是修行人的一大過錯；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；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；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；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；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。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訣竅。

（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。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。

(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。

(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瞭解，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。

(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訣竅，應當全面理解通達。

(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。

(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。

(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。

修 者 與 修 法

（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。

（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。

（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。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。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。

不可缺少之五法

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；指引解脫道的上師，是必不可缺之一法；相續中具有取捨智慧，是必不可缺之一法；具有毅力盔甲之精進，是必不可

可缺一法；了悟萬法實相的正見，是必不可缺一法。”這五法對於修行人而言是恆時不可或缺的。

信心與出離心是佛法的基礎；上師善知識是修道的依處；智慧是防護非法深淵的眼睛；精進與毅力是剎那也不拖延修行的助伴；正見是斬斷煩惱之網的最有力武器。此五法是修行人不可缺少的。

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。

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。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。

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，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，都必須源自於修無常觀。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。所以說，毫不耽擱、如救頭燃火般勇猛的精

修 者 與 修 法

進心，也必須通過憶念無常而發起。

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。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。”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作了簡明扼要的開示。後來，夏俄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。”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，是必不可少的緣故。

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。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。這也是因為他們對於下面淺顯的正道次第相續中還尚未生起之前，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。

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，自作主張地閉關，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。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。到了下午太陽落山時，一邊叮叮噹噹地搖起手鼓、鈴鐺，一邊宣佈說：“瑜伽修行者現在出關了”。事實上，你這個瑜伽修行者在沒有搖晃手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。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；斷絕內心的來往，即必須做到遠離不好的起心動念。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。

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。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，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。”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？

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？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。

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，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。

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：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。

（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。

（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。

（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。

修 者 與 修 法

（五）所依不同：散漫中度日的閉關者，所依止的是親友、眷屬等，經常觀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。

（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，從而自相續對世間妙欲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。

（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。

（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。

（九）最終所成就的果位不同：處於慣鬧中的修行人，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。”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。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。

如是在各種憤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。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。”如果想要作一位名副其實的閉關修行人，那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，自己恆時作自己的僕人，不離中觀正見等殊勝論典。

利眾勿操之過急

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。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，雖然利根者有獲得不退轉相的可能性，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。所以說，作為凡夫的我們，在自己尚

修者與修法

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。昔日，三同門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？”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，他們的訣竅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；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，訣竅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；得地的菩薩則是成辦利益眾生的標準（得地的菩薩方可真正地成辦利眾的事業），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，訣竅好似酥油主燈一樣，既能點亮其他油燈，而且自己也不會變暗。現在正當五濁惡世之時，我們凡夫人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。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。”

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。《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。”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。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。

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，徒勞無義。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。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佈施、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。

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。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。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。

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。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。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。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。因為未曾生起強烈的歡喜心，就無法獲得盡除煩惱的滅諦。

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。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？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。親友就像集市上擦肩而過的過客一樣，不可能長久相伴。住宅就像位於人潮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。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。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。由此一來，再如何勤修生圓次第等高深之見也是徒勞無義，相續中不可能生起證相。因為生起這些證悟的因是厭離心與出離心。因緣尚未聚合不會生果，這是有為法最基本的規律。

通過觀修無常而看破紅塵的正道，是非常迅速的。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

修 者 與 修 法

夜也就必然會極其精進歡喜修行善法、淨除罪業。如果生起了無常的觀念，就會看破今生。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。《喻法書》中云：“所謂呃音難”，意思是說，在學習發出長音調的整個過程中，要數一開始發出呃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。

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”，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。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。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。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。

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。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，必將如堆積一般地增長。”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；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平上。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。”

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。同樣的道理，如果一開始就迫不及待地修空性及生圓次第等法門，自認為境界也比較穩固。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。

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。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。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。

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。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。

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。如果將慾望放下了，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妙欲的強烈貪執的，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。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。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。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。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。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。

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，都將身不由己地墮入重重障礙的圍困之中，不能自拔。

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。修行速得究竟的因即是精進，如云：“一切功德隨精進”，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。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。的確正像夏波瓦尊者所說的“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

修者與修法

地說：“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。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？”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。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。

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，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作裝飾品，購買高級的衣裳以及大匹的牛馬，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。

有些人只是掛上一個修行人的名字後，便拚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？心相續一如既往，仍處於低級的水平上，這多麼令人失望啊！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。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。”

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。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。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（無常法門），而外道的入門則有七種。我們如果要修上師的訣竅，那麼什麼是訣竅呢？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，這就是訣竅。”所謂的上師之訣竅，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。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。為什麼呢？如果為根機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，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，只能赤手空口地步入後世。就算修行者的根性很高，但如果最初從低道開始引導，由於他的根機較高，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地生起來。

因此說，所化眾生的根機無論是高是低，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。

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。”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。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。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。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。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。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。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。

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。相反，希求解脫的強烈渴望之心卻會油然而生。如果產生了這種心態，那就證明已經對現世生起了出離心。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。

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。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。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。心相續是否剛強難化，也取決於是否具有無常的觀念。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。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地財富滿倉；口中經常說各種各樣的綺語；心裡俗世的貪心害心等如火般熾盛。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。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，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，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有修行人、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。這一切也是由於相續中未生起無常觀的過患所造成的。

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。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。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。

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。如果相續中已經生起了無常的觀念，那麼感到修法困難、心生厭煩的情況絕對不會出現。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。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、開玩笑等散亂憤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。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。

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。”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慌忙地說：“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，可是漸漸地，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。這也完全是由末策勵修無常觀所致。如果踏踏實實地修持了無常觀的話，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。

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。”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。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。”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

修 者 與 修 法

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。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；沒有對業因果深信不疑，口頭上說我戒律清淨也是妄語；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。”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。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。”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。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、發放佈施、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。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？”

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。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；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；還有些人以發放佈施的名義，實則只是為了自己能從中撈取財產；另有一部分假借為別人消災祈福、延年益壽作經懺、有的繕寫護輪、食字；有的裝腔作勢修斷法等降妖伏魔；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；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。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，可說是如今比比皆是。

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，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？

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。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，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’（正像這位咒師所要酒的對境都已供養，沒有不供養一樣。上下文的連接藏文中不明確，請讀者以智慧分析理解。）具德上師阿底峽尊者的這部《道炬論》中，四續三藏顯密的所有法義無不包含。其實，阿底峽尊者已經為我們配製好的這劑靈丹妙藥（指《道炬論》），對此請諸位享用一些，服用之後千萬不要吐出來，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。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。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。

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、廣作佈施，功德也是非常大的。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。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。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。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。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，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。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。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。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。

《妙法白蓮經》中云：“設使無量無邊世間界所有眾生得以成佛，於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、熏香作供養。若有人一心一意聞法，僅於彈指間作意諸

修者與修法

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。”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。

依止寂靜的神山觀修無常，功德無量。《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。”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。

《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。”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。

《富樓那請問經》中也說：“捨俗出家後遠離一切憤鬧，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，斷除貪戀五妙欲。無有一切憤鬧故，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。

《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、熏香等供品晝夜各三次供養善逝，若另有菩薩畏懼散亂憤鬧之語、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。”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。”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憤鬧之處修行成就的。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。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。如云：“講說五地難行時，靜處知足與少欲，持頭陀行護淨戒。”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？”口出此等言論者純粹是在說魔語。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。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。《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。”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。相較之下，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地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，也必須作好長期的準備，心裡要想：我能活多久，就修行多久。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。誠如嘉瓦揚滾尊者曾經親口所說的：“惡性習氣如卷紙，新生覺受依緣滅，短時不能破迷執，當久修習大行者。”

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。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？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？因而必須要有歷經長期修行的思想準備。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。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？’”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？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，速灑糶粃莫乾吞（意思不明）。”上師所說的這一點極為關鍵，對此認真看待方得無邊利益。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？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？

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，作一點禮拜，轉一點經，這樣不是也很好嗎？”只憑這麼一點兒精進哪裡能行。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。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？

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。如《喻法書》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。”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。我們這些修行人對法也有喜新厭舊的毛病，最初時興高采烈地修持，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。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。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。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。漸漸地，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。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、侄女等待候自己，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。

相反，如果最初心裡就作好這種打算：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。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、按部就班地如此修行。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；如果不慌不忙、慢慢悠悠也不行，因為人的一世十分短暫，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。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，樂恭言悟作比喻，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，《經觀莊嚴論·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。

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？”博朵瓦以極贊同的口吻回

修 者 與 修 法

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。”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。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。”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，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。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。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至於紛紛湧現，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，思訣竅致尋他法，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。我們大多數人最初在上師面前修學諸如道次第一樣的訣竅，對之審視一番後進行修持，如果相續中並沒能生起驗相，便認為修心較其更好，便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。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。無論是任何訣竅，在修道的先後順序以及相續中未生起前境界就不會產生後證相，這一點上都是無有差別的。

因此，內心必須全神貫注地專修一個訣竅才会有結果。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中，只好吃一些鳥糞之類的東西。與之相同，有些人在一位賢善上師前得受了甚深的訣竅，不實地修持，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，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？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，只此足已。

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。《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。”對自己無有絲毫利益急急忙忙地修行，已經失去了一切實修的要點。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。

如果自己的信心十足，那麼依止一位上師與一個訣竅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。無論是佛法還是上師，如果能專心致志地依止一個，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、草草率率地做幾日就拋之腦後，具有持之以恆精神的人辦任何一件事，不但質量夠硬而且能完成到底。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，放下自以為是地覺得我是修法人而忙碌那些無益於心相續的善法。

如果最初修習這一訣竅的修法，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。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。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。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。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。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。依靠憶念心生我慢之過患而

修 者 與 修 法

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。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。”又云：“如是讚德與毀慢，不斷精進大方便。”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，雖喜訣竅然不實地修。”尊者的話實實在在一點不錯。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。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？在多少位上師座下依止也相應有同樣多的誓言要守。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。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。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。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地精進修持一個正法訣竅。如果聽別人說“上師的訣竅這個很深、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訣竅

一個也不實修，置之一邊，這樣一來，任何加持與悉地也不可能得到。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。因此應當知足少欲，守持清規戒律，如果想修寂止，當斷絕一切散亂憤鬧之事，想修勝觀者多觀法義。我們這些修行人修法成功的一切因都不具備，只是求得一點訣竅，稍稍加以修持，如果在相續中未能出現什麼覺受，就全部歸咎於訣竅與上師，於是放棄原來的法與上師而去尋覓其他的訣竅與上師，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。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。與此相同，我們有些人得到了一個、兩個乃至許多訣竅仍然不滿足，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，請求了數多訣竅，可如今相續中仍舊沒有什麼境界的話，必定會被他人譏諷，於是假裝對訣竅有真實體驗的樣子，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。一切訣竅的核心就是菩提心，如果相續中沒有生起純熟的菩提心，則無有利益。所以，阿底峽尊者的《道炬論》中所講述的三士道的次第必須在心相續中

無誤地生起來。《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，當生前所未有菩提心，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。’”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。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。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，正像前文中已詳細闡明過的那樣。

此外，可以如此概括：內心對現世的妙欲無有貪戀，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。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。

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。

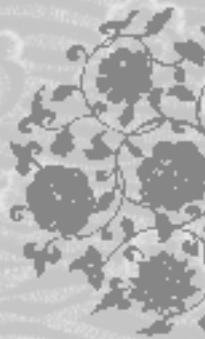
在此基礎上，心想，只是自己從輪迴解脫出來還不夠，而為了無不作過自己父母深重如山的一切有情，必須成就正等正覺果位。相續中如果生起了這樣的珍寶菩提心，則是偉大的修行者。意義最大的非菩提心莫屬，所以說修持菩提心之人是大修行者。

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（法、財、欲、果）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訣竅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



那莫格熱！

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。
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？
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。
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。
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。
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。
外敵匪獸恐怖多，內在四大不調合，
魔障搶奪自性命，人壽難以久存留。
死主索鏈已備好，今年明年即日中，
何時套住不一定，放棄長住打算妙。
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。
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。
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。

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。
說無空間修正法，需積財物積福德，
至於死敵關頭時，我未完事對誰說？
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。
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。
無財有法修行人，今生被稱窮乞巧，
來世多數生善趣，善法富足方有利。
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。
從不念及自死亡，口口聲聲大膽說，
幫他亡人作超渡，不久自己亦離世。
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，
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？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？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？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。煩惱怨敵興起時，
揮舞悲心安忍刀，若能攔除煩惱敵，
乃真英雄然罕見。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。相續謹護腰帶鬆，
正念知慚衣服落，墜罪原形暴露出，
破戒裸奔切莫為。頂需唯一上師飾，
心間佩悲嘎喔盒，六度項鏈長懸垂，
若帶此飾最美麗。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。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。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。行者岩洞妙宮殿，
成為世人應禮處，波者美名傳十方，
依此可辨賢劣者。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。
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。

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。
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。
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？
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。
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，
子孫水會分擔苦。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。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，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。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？僅以自心所思維，

身體所行語所說，目視造罪墜地獄，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？依此修法善妙身，若積惡業則應呵。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？自愚無知蒙蔽心，著貪嗔魔癡狂者，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，在此之前於煩惱，所說惟命是從也，肩負效力之重擔，亦投煩惱敵足下，言聽計從反愈厲。吾等即應從今起，爬至煩惱敵頭上，不聽從其所擺佈，自己隨意當作主。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。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！

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。往昔自心未得樂，
今以善鈎勾招之，以注所有之惡業，
今如灰塵向外倒。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？將被火焚莫近前。
勸汝迅速去注於，無對治心之暗室。
今後無有機會來，如我對治之灶前，
如是行香虎勁歌，寂靜林間中傳出。
若未逐出煩惱敵，則波猖狂臥吾心，
派出妄念之信使，招集惡業之軍隊，
驅趕善心之民衆，與惑敵戰稱行者。
自為煩惱所控制，稱大上師大法師，
亦非如理修行人。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。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。
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。無有實修之懦夫，

不能戰勝煩惱敵，故握一把對治刀，
與之殊死作搏鬥。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，波勿說近無常刀，
甚至看亦不敢看。嘎單一脈相傳師，
至己根本上師間，碎屍萬斷煩惱敵，
均依利刀無常觀。上師標誌即是此，
切莫捨之推敵衆，棄此他刀無可尋，
過去未來今出世，所有一切佛佛子，
亦唯依此無常觀，利刀勝伏四魔衆。
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。
不離怙主上師尊，無官靠山亦心甘；
不離道友之軍隊，遠離親友亦心甘；
不離知足內財產，外無財物亦心甘；
不離精進好坐騎，無血肉馬亦心甘；
揮舞無常此兵刃，無鐵小刀亦心甘；
不離寂靜之聖地，遺棄故鄉亦心甘。
不住家鄉赴靜林，靜處行者之故鄉；
棄離長官依上師，上師老父乃法王；
拋棄親友依法友，道友行者真親人；

捨棄財物依知足，知足行者之財寶。
自身受用諸親友，不能常存壞滅法，
誠心憶念生厭離。心不隨從放逸轉，
三門謹慎宮殿中，濟濟淨淨而安住，
修行人之好傳記。漸進而修道次第，
自心每一修法量，尚未真正生起前，
切莫跨躍而修行，如此速生證相德。
僅修一次不足夠，當活到老修到老，
人生百半如一日，堅持不懈而精進。
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。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。
珍寶出離菩提心，證悟無二正見義，
勤修生圓之次第，波等相輔相成也。
前前產生後後果，此等互為不可缺，
希望精通實修要。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。
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，速遣衆生惑惱熱，
令諸有情皆獲得，佛陀四身之果位。
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。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。

居於寂靜處的所有修行人均需要的這部山法寶鬘論，對於放下今生、依止靜處，專心致志實修《菩提道次第廣論》與略論以及大乘之修心訣竅的所有住山修行人，在即生中如何才能與法相應的道理，應自己許多捨棄今生的住山弟子再三誠懇勸請，有札嘎活佛名稱的羅桑華丹真年札，依據嘎當新舊派的諸多大德自然流露的教言，於康區霍庫地方爐霍境內神山處穩固尊勝寺附近，遠離世間喧鬧，有數百憶念無常、看破今世的瑜伽行者居住的極為幽靜、極為神聖的給它山溝處，撰著圓滿。此論由誠信佛法的漢族比丘釋慈氏記錄。以此論典，願使佛法如意寶通過講修之方式得以廣泛弘傳、長久住世。

譯於色達喇榮寂靜聖地

二〇〇二年十月二十日

迴 向 文

此等三世積累之善根 成熟遍空眾生身心續
暫時惡業之因所生者 病障違緣兵災饑饉苦
無餘遣除幸福安樂時 世界和平吉祥願共享
究竟圓滿福慧二資糧 願獲聖者二身之果位

圖登諾布於台北 12.7.1998

免 費 結 緣

慧光集（24）開啟修心門扉

作 者：金厄瓦羅珠嘉燦仁波切、札嘎仁波切

譯 者：堪布索達吉

編輯指導：圖登諾布仁波切

發 行 人：嚴仲熊

設計編排：愍愍泉設計有限公司 謝獻志·呂凱華

地址：台北市中山北路一段85號7樓 電話：(02) 2560-2665

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

版權所有：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

出 版 者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市汀州路二段115號5樓

電話：(02) 2367-6728 傳真：(02) 2364-0934

E-mail：larongtw@ms68.hinet.net

郵撥：18839701 戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

銀行：華泰商業銀行南門分行

帳號：196100002146-5 戶名：徐安湘（助印專戶）

香港地區：聯絡人：Angela Liu（劉杭儀）

地址：香港鯉魚涌基利路3號逸樺園第一座33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

承 印 者：耿欣印刷有限公司 電話：(02) 2225-4005

I S B N : 957-28842-7-1 (平裝)

初 版：2005年08月 恭印 5,000 冊

— 歡迎助印 功德無量 —