

## 自我教言

法王如意宝晋美彭措

在此世间，今生来世都承受痛苦，沉溺在漫无边际的苦海之中，而这一切痛苦的根源就是五毒烦恼，除此之外，就再也不存在能危害我们今生和来世的敌人了。在显宗或密宗，我们依靠具德上师的殊胜窍诀，观察烦恼的本性时，烦恼自然而然就会灭尽。这种令所有的烦恼自然得到解脱的修法，就是最殊胜的方法。

我们应时时刻刻观察自己的心相续，而不要只注重表面的行为。如果心相续中的五毒烦恼丝毫未减弱，而在形象上依止寂静的地方，装模作样地为别人宣讲佛法，欺骗众多愚笨众生，如此讲法也就无甚意义。虽然自相续当中的烦恼这么深重，但在外表上把身体包裹庄严，仪态上也是装腔作势、道貌岸然，这样就以为自己很了不起，这些人真是卑鄙又可怜。

现在世间人就是如此浅薄，好像某人以绸缎等华丽衣饰把身体乔装打扮过后，人们就会认为他一定是位非凡人物，一定是个大活佛。此外，对于种姓高贵或是地位显赫的这些人的儿子，众人似乎立刻就想认定他是活佛。虽然有人精进修持、清净戒律、智慧无比，但是没有人尊重他，这就是末法时代的标志。全知无垢光尊者当时就是受到很多人的欺负，所以现在有智慧和功德的人并不为人推崇，而没有智慧、人格低劣的那些人却备受恭敬。

自己相续是否具备功德和智慧，自己对此非常清楚，也能现量了知，因此不要随便听信他人的吹嘘，而应该反省自心。就像《入菩萨行论》中所讲，面对别人的赞叹时，若是合理，也不用生起欢喜心，若不合理，则赞叹也就虚妄不实，本来不值得为此而生任何欢喜。总之，这里的意思是不要随别人的语言所转，你应该观察自己的相续。要知道别人的相续相当困难，应该要对自己进行观察，自己到底是什么样的境界？自己的烦恼到底如何才能灭尽？

现在，有些经忏师转眼间就变成了活佛，怎么会有这种情况呢？请问这些人，你想一下自己是不是某位高僧大德转世的活佛呢？如果是真正的活佛，那别人认定你是活佛也是理所当然的，但若自己内心明明清楚不是活佛，那不管别人怎么

说，你也不要装模作样。本来不是活佛而你自己却好像表面上装着活佛的样子，可能就会破别解脱戒中的妄语戒。就像以前在印度，如果自己没有证得阿罗汉果位，是不能坐在花黄垫子的上面一样。

现在很多人经常说某某是此活佛，某某是彼活佛。当然活佛里有真的假的两种，真活佛弘法利生的事业的确不可思议，而假的呢，有多种情况。那么别人认定活佛的原因，有些人可能是希望和他的亲戚朋友拉一些关系，可能是为了某种目的或是为了搞政治，有些寺院认定活佛也可能是为追求世间八法。

还有一些人稍微了解某个堪布后，以此就认定为是活佛，我最初遇到他们的时候都不是活佛，现在都变成活佛了，这岂非咄咄怪事！如果自己本来不是活佛，一旦有人说是活佛后，就自以为是，这样不像是一个修行人，所以不要观察别人的相续，应该观察自己的相续。相反，有些堪布自己本来是活佛，但却不承认自己是活佛，这样韬光养晦就非常好。

有一种是加持者的活佛。比如在前世，他对自己后世做加持，本来不是他转世的活佛，但他以授记或者是通过梦兆的方式来作加持，这就就会出现一些假名的活佛。但这并非前世那位高僧大德的转世，真正意义上就不是活佛。所以有些人本不是活佛，但为了众生的利益或某种甚深的密意，就以某种方式承认了一个活佛。还有在世间中阴转为道用的一些活佛。

另外有一些也可能是着魔的一种活佛。比如前世杀害上师的那个魔，就伪装成上师的形象，然后直接变成某人或是加持某人说是那位上师转世的活佛。因此希望不是活佛的，就不要以为自己是活佛。若真正有功德，那天人等谁也轻视不了你，但如果一点功德都没有，而你认为把自己的形象装得庄严一点，好像就变成活佛的话，那就太过分了，这是不可能的事情。

我们应知道，自己一定会死亡，但何时死亡却不知道，并且死后自己也肯定会跟随着业力而去。所以此生获得难得人身之际，我们就不能停留在口头上，而应该在实际行为中，一心一意地修持正法，并且所修的法也应非常纯净，使之免于世间八法的污染。

如我一般鲁莽愚痴的人们，心里面本来存在着一个恶心，但在外表却依靠和借口密宗里高高的见解和深深的行为，这样来念猛咒作降伏法就不但没有利益，反而会对自己有莫大的损害。

伏藏大师列绕朗巴的一个伏藏法中曾这么讲过：“本来修金刚橛的时候不一定需要进行降伏，因为所谓的降伏法，是真正有能力的瑜伽士，看到恶业众生时，对之进行超度的一种方便方法。”所以行持密宗的这些降伏法需要具备一定的能力，并不一定每一个人都要修。

我们不能随便信口开河给别人说这里有某某魔，然后需要修一个降伏法。但现在末法时代确实有这种不良情况，有人说是你们寺院里某个人死了就变成了某某魔鬼或天魔，还有一些人说是我已经看见山上有魔鬼，山下也有魔鬼，我们必须念一个降伏法，如此等等，皆是世间上的一种民间传说，这种传说并不究竟。

有些人在自己内心着魔或是破戒的时候，已经神志不清也可能会胡说八道，但这种说法对佛教有很大的危害性，所以自己没有亲自看见就千万不要乱说，应该对因果作详细地取舍，切切不能言说种种非法邪说，长此下去则整个世界就会遍满众多的恶人，他们会欺骗无数善良的人们，其结果对个人和佛法都会造成极大的损害。

我们知道，轮回之中的所有六道众生都感受着苦苦、行苦、坏苦等三大痛苦，为了遣除这些痛苦，我们应该用大悲心来利益众生，而不要天天都想以嗔心修降伏法或装神弄鬼伪装具有神通。如果一个人真正具有大慈大悲心，对三宝有真诚的信心，那即使整个虚空大地全都遍满了鬼神，他们也不会对他造成任何损害。因此念《普贤行愿品》的人，邪魔外道也是不能摧毁他们。一般魔鬼根本不会伤害我们，因此某些人就不要胡说，不要经常说一些鬼话，打一些妄语。

据说有一种叫黑魔的病，当我们染上它时，马上就会丧失生命。对于这个黑魔病，可能现在很多的专家医生也不懂治疗它的方法，在佛法中修持息灾法的人也好像没有认清这种病的性质。若有人患上此病，很多老修行人可能会马上给他修持降伏法。但本来是需要修寂静法来对治的病，你们千万不能说是要修一些降

伏法，特别是猛修法根本不行，否则就更加危险，最好作煨桑熏烟等供施或者作寂静方面的观修，这样对病人有利。

不少人在胡说八道，看到电线杆的时候说看见了一个长长的魔鬼，但走到近旁却什么都没有了。若是我遇到这种情况，我认为可能是自己的眼睛不太好，但一般人的眼睛还是比较正常，就千万不要这样胡说。应该自己观修大悲心，祈祷上师，若能这样，那所有的天魔外道和地水火风的危害也不能伤害。

一切加持的赐予者是自己的根本上师，所有悉地的来源则是本尊，各种事业的根本就是空行和护法神，一切一切的根本是守持密乘的戒律。望大家时时刻刻祈祷自己的根本上师，也应修持自己的本尊，念诵本尊的心咒。尤其是承办一切事业，空行母很重要，遣除违缘方面则护法神很重要，所以对空行和护法最好经常供养一些整洁清净的供品，否则只是口头上念诵祈祷，就起不到什么作用。对一切的根本——密乘的戒律也必须要守持清净，这样护法神也会如影随形般经常跟随保护自己。

大家在做饭时，最好不要把水直接倒在火上，这样许多护法神都会不高兴。本来火很盛燃，但你把水或肉汤浇在上面，使火熄灭了，这种做法就不对。因此，烧火的人一定要注意。

大家对喇荣的龙泉水也应该保持清洁。西山上的这个护法神，若是谁捡了她山上的柴薪，谁得罪了她，她可能立刻就会报复此人。但这个龙泉水有点与众不同，大家若没有维护好泉水旁的卫生，这个恶龙就会天天来找我麻烦，我的有些病就是因龙王不高兴而引起的。

我个人以为，饶益众生一个方面是放生，这对大家有很大的意义；另一个就是暂时以布施来利益众生，这也是我们扶贫方面的一些项目，还有其他的法布施。如果经常这样发菩提心、修胜观，这种人就是真正的密咒上师。所谓的密咒上师并不是一定要娶空行母，留长头发，真正的密咒师是具有菩提心的人！

已经断除了死魔的人，根本不会说见鬼见神等胡言乱语。其实，三界中最大的恶魔就是我执。谁有我执，那所有的天魔都可以包括在其中，我们心中一切恶

魔和鬼神也都是“我执”的部下，因此除了你跟我执这个大魔天天共处之外，就再也没有一个外在有相之魔了。为此米拉日巴也曾说：“如果自己的心没有变成魔，那在外境上面没有任何一个魔。”

有的人大言不惭地说，我今天看见这个神，昨天看见那个鬼，然后我就稍微念了一下解缚咒，马上就把它吓跑了，这种说法是不对的。如果某人见神见鬼的分别念越来越强，并且自赞毁他的这种心越来越多的话，这说明是他自己着魔了。

有些人拿着手鼓，胡说什么“啪的”一声鬼神就已经被赶走了，但遣除鬼神的“断法”并非如此。“断法”祖师玛吉拉准说过：“末法时代有很多不懂断法的人，将我慈悲培养的这些众生也杀害。”

有些人特别喜欢说见鬼见神的事情，见着别人时，也是说有某个鬼神在害着你。但在《大圆满前行引导文》中也已经讲过，这种说法其实是一种邪法。即使是真正的鬼神，我们也应该把它们当作是自己的父母，在断法中也着重是在修慈悲心。

觉宇巴修行者专门到各尸陀林和水泉旁去，也是修大悲心为主，并不是用嗔恨心来降伏鬼神。以前玛吉拉准空行母降伏魔众的方法，首先是依靠清静的仪轨，将所有的鬼神集中，此后就将自己的我执和肉身布施给他们。

在断法的仪轨当中，是将自己的身体变成甘露，供养那些鬼神，以此让它们都获得安乐和满足，这样在了知我执的本性后，能生起一种无生空性的境界。

因此对于断法，现在末法时代的人，根本就不了达它的密意。你们这些狂妄之徒！请睁大眼睛看看玛吉拉准空行母的教法，这种修法并不是以嗔恨心来断除外境的妖魔鬼怪，我们应观察的是如何断除自己的我执。

很多人不知道观察自己的相续中到底有几许功德，就好像认为自己是一个伏藏大师、大成就者或清静戒律者一样，然后就随便言说各种鬼神的事情。当别人赞叹他的时候，还自以为功德巍巍。

在这个末法时代的人们，也似乎根本就不懂得如何才能正确判断一个人，若是某人经常谈神说鬼的话，他们就会认为他有神通神变，但其实就是这种人最为虚伪不实，没有半点可靠。

这可能是由于以前的一个缘起吧，在藏地雪域，真正具有智慧和清静戒律的人，世间俗人对他们不会恭敬，而不学无术、装模作样的，众人反以为他是一位了不起的人物。现在的时代也是如此，如果说是活佛的话，不论是否具备功德，汉地的很多居士或是愚笨的人都会对他恭敬供养，若不是活佛的人，即使他本人具无边的功德，好像任何人也是无动于衷，末法时代的人就是这样愚痴颠倒，对具有清静戒律等功德是真正福田的人不知道去恭敬。

愚昧浅薄的人，在受到别人恭敬时，自己的傲慢心也是越来越增上，就像是火上浇油，别人说他是活佛，他也就认为自己是真正的活佛了。

总之，我们要经常观察自心，对自己的心作开示。因为我们的的心经常被种种分别念的波涛扰乱着，如希求名声、利益和安乐等等，而不愿默默无名或受到侮辱，我们一生中大多数时间都是处于世间八法的染污当中，而真正的善心，比如寂止、胜观等如法的心却非常稀少。如果我们在世间八法中耗尽了自己的一生，那真是很可惜。因此在听闻到佛法之后，我们应该身居寂静的地方精进修持。如果自己的相续没有点滴进步，好像跟从前没有两样，这真是令人遗憾！

大圆满中的八大金刚大笑、无道无果等等说法，与如今众多狂人所讲的大话、假话、空话，比如胡说没有善恶、轮回、涅槃，这两者有极大差别。现在末法时代有些人，说是你们不要学经论，学经论没有什么意义，要实际修行。但如果没有闻思，怎么能修持呢？这真是着魔！

本师释迦牟尼佛也是要求先闻后思，遣除修道前的一切障碍之后再修持，如果从来没有闻思过，哪里会有修行？萨迦班智达也说过：“没有闻思而作修持，那就像是断了手的人扒在悬崖上一样。没有闻思智慧的这种愚痴人修大手印，来世变成旁生，或者是生于无想处。”所以这种没有闻思的修行真是一种大空话，真是一种邪道！

现在浊世中有些上师，自己根本就不懂佛法经论，更不说解释经典了，所以他就不赞叹闻思，只是一味地让人们修行，这就是真正的谤法罪。有些上师一辈子也从未学过一部论典，对麦彭仁波切、智悲光尊者、荣索班智达等前辈高僧大德们的论典从来没有学习过，我们知道他肯定是不懂经论。既然从没有闻思过佛法经论，那你是怎样摄受弟子的呢？如果连佛教的基本理论和名词术语都不知道，然后告诉别人不要看经论，说是我们这里以修行为主，理论方面不重要，说是需要修持。这种说法真是愚痴又荒谬，无垢光尊者指出：“在我之后，只有闻思究竟的人才能证悟无上的大圆满。”因此一定要有广大的闻思。

希望大家要闻思修行，不需要闻思的这种修行我是不会认可的，这种没有因果，怎么会产生呢？释迦牟尼佛教法的特点就是有如何的因才能结如何的果，这也是佛教缘起性的特点。古德说，没有学习而得到智慧，这在佛教的论典中找不到任何论证和根据。

不需要任何闻思的修行是一种愚笨的盲修瞎炼，在这种人的心中所能生起的可能仅是一种暂时的寂止，就像是旱獭的境界（冬眠）而已。除此之外，我保证他的相续中肯定不会生起与佛法相应的深刻正确的见解。所以闻思对我们极为重要。

一切轮回的根本就是我执，而要断除我执必须具足无二的智慧，生起无二的智慧之前提，就必须要有广大的听闻和思维，所以有些人仅仅住在一个寂静的地方，我觉得这就没有什么意义。对此，大家可能也会深有同感，一个人在寂静的地方枯坐了二、三年或五、六年，修行上没有任何进展。现在许多所谓的“修行人”，他自己没有闻思，摄受别人时也就只能是这样以盲引盲，其结果可想而知。

我真切希望乃至死亡之前，一直依止上师听闻佛法，可惜我的愿望没有实现，因为我的上师都过早地圆寂了，现在我就特别希望大家抓紧时间闻思佛法。

有些修行人经常东奔西跑，在表面上也依止了为数众多的上师，但他们现在的相续中得到了什么利益呢？而另外一些人脚踏实地、一心一意地在一处长期间思修行，他们的相续肯定得到一定的进步，大家对这两类人可以作一个比较观察。

到处去寻找一些上师，对自己的心相续也没有什么太大的利益，你不闻思只说是要修持，在对治烦恼方面也起不到任何作用。

所谓的修持佛法，就是要使自己的心相续与对治烦恼的佛法智慧相应。如是，自己的见解就必须依凭教证和理证，即使是修持无上大圆满，其见解也必须要依靠十七大续部和无垢光尊者的教言，并且要以智慧时时对照这些经续论典和教言，看自己的修行是否正确和如理如法，在显宗也是同样如此。若见解不需要依靠教证和理证来抉择，那修行肯定不会成功；若外面的态度举止表现得好像跟任何人都愿接触，那这也不是一个正确做人的行为，这在无上大圆满当中也是不允许。

在大圆满中，见解必须要与教证理证相合，其行为必须与众人接触，因此修大圆满的人见解和行为也一定要符合于经续论典的观点和意旨。希望大家认真想一想，像某些人那样的盲修对自己的相续到底有什么样的意义？

我认为在佛教里，再也没有比闻思更重要的事情。以前的喇拉曲智仁波切，是继麦彭仁波切之后又一位非凡的大德，他说：“对讲闻佛法不满或是不愿意闻思的这种人，即生得不到解脱；而对闻思作诽谤的人，要想得到暂时和究竟的解脱，这犹如石女希望得到儿子一样，根本就是不可能的事。”

有一些人平时尽讲空话，说什么轮回涅槃不存在，一切善恶无取舍，对此我无丝毫恐惧，并且在嘴上也是随便地哼着一些密法的偈子。这些愚笨的人虽然说什么都不害怕，但自己若遇到一点小小违缘的时候，心里立即就惊恐不安，而当他有了一些甘美饮食享用的时候，内心就生起无比的欢喜。

如果轮涅无取舍，那为何对食物如是贪执，对外境的伤害又是如此生畏，现在末法时代这种说空话的人真是举目皆是。以前堪布根霍为此赞叹麦彭仁波切说：“现代做上师的人多浮华虚假，讲空话的人比比皆是，而您却大力提倡闻思修行和取舍因果，如您这样的上师真是稀有难得！”

一些自认为是大修行的人，根本就不知道自己相续的状态如何，这种人在大悲和智慧方面从不作丝毫的努力和精进。衡量自己有否证悟的标准，就是看自己



的相续中是否生起大悲和智慧，如果没有生起，那就说明你对佛法的真实意义一点都未接近过，更何况说是大修行或是证悟了。

还有一些人说一切轮回都是本来清净，无有什么可舍的，哪怕地狱的痛苦我也不害怕。我们一般对死亡的痛苦都无法忍受，那更何况地狱的痛苦，若还没有脱离轮回却妄言轮回无可舍、地狱不必怕的这种，你现在为何还要害怕一个普通人的恶语？当别人诽谤你的时候，为何你就愤恨不平不愿接受？别人诽谤你是骗子并说很多恶语的时候，你连这一点都忍受不了，怎么会不害怕轮回呢？见到人间的监狱都毛骨悚然，那地狱痛苦的猛烈程度更甚于千百万倍，你说不怕是不可能的事情。

本来在轮回当中人天的福报是最大的安乐，比如梵天或是转轮王就具有非常人所能及的享受和安乐，说空话的这些人得到人天福报的时候当然会生起欢喜心，不要说是人天福报，当你饥饿的时候得到一顿美餐，心里也可能会无比的欢喜踊跃。那人天的福报和佛的果报相比，当然佛的安乐是至高无上的，所以你就不要说我不希求获得佛果，不要说这样的大话。

真正在大圆满的见解当中，是没有苦乐的取舍，但我们并没有达到这样一种境界。若是大圆满最高的境界，就像是嘎绕多吉、加纳思札、布玛莫札、莲花生大师他们那样。在他们的境界当中可以说无取无舍，比如当时萨霍国王对莲花生大师施予酷刑，火烧水溺，但地水火风四大种对莲师都无法损害。这样的高僧大德，他们已没有对佛果的希求，也没有了对轮回的疑惑恐惧，对他们来说可以是无取无舍，但对于像你这样低劣境界的人就不要随便言说此类大话。

常见有些人修持了一点世间善法后，如念了三亿遍观音心咒，就说我现在死了也不害怕。从一方面看，你修善法的功德也是不可思议，但另一方面，你也应该想一想，根据佛经道理有时哪怕是生一刹那的嗔恨心也是会断尽无数的福善资粮，而你自己又曾生过多少的贪心和嗔心？所以千万不要以为自己很了不起。

我以前曾遇到一个出家人，他说的空话就比较厉害，我就忠告他：希望你要注意，你的见解并不高，应该踏踏实实地修持。那位出家人听后说：没事！我每

天都在转经轮，我一点也不害怕地狱。但是作为凡夫的这些人，也不要太自以为是。

得一个人天福报也是如此安乐，佛的安乐就更为殊胜，因此这种人就不要说不愿意得到佛的果位。若你真是连佛的果位一点都不在乎，那你对饮酒和自己的妻子为何又是如此贪执。当你看到一位非凡美丽的姑娘时，心里就产生了猛烈的贪心，然后你会想方设法来得到她。如果你对酒和女人是如此的希求，那你对无上安乐的佛果为什么不去希求呢？！

本来在密法当中，说一切显现是自然解脱，这也是大圆满之道。但在大圆满的道之中，你心里一边经常存有世间八法的分别念，然后一边说是一切显现自然解脱，这根本就是不可能的事情，这只能是自欺欺人，如此说法和行为也变成极为荒唐可笑。所以现在末法时代有一种说法，说是对精神疯狂不正常的这种人好像称为是成就者。但若真正是成就者，那他在世间法和出世间法两方面都会圆融无碍，不会是那副神经错乱的样子。

对于大圆满，需要多生累劫积累资粮才能真正证悟。虽然要证悟可能比较困难，但仅仅了知大圆满的见解却并不是那么艰难。

所谓的了知，就像中观一样对诸法的本性作详细地观察。依靠中观的理证，把一切诸法抉择为心，然后心的本性也是远离一切戏论，对此生起了定解的时候，这也可以称为是大圆满的一种觉性。当年宗喀巴大师的上师曾说：我现在已生起殊胜的定解，即使诸佛菩萨来至我面前的虚空，我的见解也不会有任何变化，这种见解就可以称为定解，也可以称为真正了知。

在内心要生起这种了知的境界，或者说对大圆满的觉性要生起一种定解，就必须长时间地依止善知识忏罪积资才能获得。为弟子宣讲大圆满引导的人，则在内心对大圆满至少应当有一些觉受。这种觉受，并不是以推理方法，而是以直接体验的方式在自己的定解之上产生的一种坚定境界。

现在末法时代的很多人自称是大修行者，但真正的大修行人却十分稀少，因为真正有修行的人，贪嗔等心根本不会在他的相续中生起。所以我们应当恒时观

察内心，当自己受到诽谤或获得赞叹恭敬利养的时候，请立即观察自己内心的状态！当你与别人相处时，请观察自己内心有没有贪、嗔、痴、嫉妒、我慢等这些烦恼，如果此时清清楚楚地明白自己的相续中，不但存在着如此众多的烦恼，而且还非常深重，那就说明你的境界并非那么深不可测。我们也应再三地观察，看看远离分别念的寂止和现见实相的胜观，在自己的相续当中是否有进步？

有些人认为自己远离了世间八法，并以此经常自赞谤他，其实这种行为本身就是最大的世间法。实际上，这种人受世间八法的缠缚一点也不亚于他人，如有些人在别人的供养面前，他都表示不需要，然而在内心里却是渴求着供养，这就是世间八法。别人为你安立了一个法座或位子时，自己也不愿意坐在上面，这也是世间八法。有些出家人特别地执著，好像不需要任何人的恭敬，这也是世间八法。在他人面前表现得特别谦虚，以此表明自己远离了世间八法，这样人人会赞叹我，但其实这就是世间八法的一个标志。

在大乘，若自己戒律真正清净，看见别人犯戒会生起悲心；在小乘，若自己清净戒律而又生傲慢，这也属于犯戒。以自己清净戒律生起傲慢心，赞叹自己和诽谤别人，以为自己很了不起，而某某人已经犯戒了，其实这就是真正的破戒者。所以，若别人犯戒了，我们一般不能随便传讲。

有些人以为自己见解高深，以此为傲看低他人，这正是危害见解的毒药，因为真正证悟了正见的人现见一切诸法为清净。有些人认为自己已经证悟了，其实这种人的见解也不正确。如果真正是见到本性的瑜伽士，比如我在十八岁的时候，当时在德格有一个老人叫索甲，他以前是一个平凡的人，众人都根本不知道他会有修行的境界，但当他圆寂时，真正成了大虹身。在大圆满大史中也讲到了他的故事，所以证悟本性也不一定随便宣示别人。

若心相续中对世间的一切琐事兴趣索然，这是真正的厌世心。但是自己好像是不吃不喝、修持苦行，内心以为自己高人一等，并贬低诽谤别人，这就不是厌世心。

精通一切诸法的密要，对各种宗派无有任何贪嗔，这也是一种证悟，阿底峡尊者说：“如果知道一切论典为窍诀，这是最大的一个证悟。”有些人认为自己

的智慧非凡，于是狂傲我慢，轻视他人，自赞毁他，这种人的人格也不能算是高尚，更谈不上修行了，这只是愚人的一种习气和标志而已。我想若真正具有智慧，你对大圆满、大手印在本性上应该有一定的证悟，或者对显宗、密宗的经典能精通无碍，这样你可以称为是智者。

有些人稍微学习过高僧大德的论典，如对萨迦派及其他宗派的各种说法有了大致的了解，这时他就特别傲慢，自以为学识渊博、智慧高深，其实他诽谤佛法倒是确实不一般，这就只是造罪业而已，对自己心相续的改善和未来的前途起不到任何实际的利益。

未登地之前，不要随心所欲对各种宗派之间的辩论下结论。比如，宗喀巴大师本来是文殊菩萨的化现，可是有些凡夫人也经常诽谤宗喀巴大师的善说。高僧大德之间互相辩论是完全可以的，而我们作为凡夫小人也要模仿圣者菩萨狮子们的行为，则有掉下深渊粉身碎骨的危险。

又比如荣敦西夏格坚造有《现观庄严论》的讲义，其中他说第八地菩萨以前的境界是他自己的境界，八地后的境界则全是依凭教证而来。但现代的一些愚人，也妄评荣敦的《现观庄严论讲义》有错谬之处。

我们获得一个人身宝，尤其是作为宁玛巴教法的后学弟子，当然有必要把自宗教法搞通弄懂，在不离正知正念的基础上，也可以做一些相应的辩论，但是千万不能诽谤他宗。好像诸佛菩萨无法解释清楚，高僧大德也不能诠释，而我聪明过人能解释这些章句，这种说法本身是极端错误。若你真正证悟了法界，一切诸法的本相自然会了知，就像明眼人现量会看见面前的色法，而不会像你现在道听途说般地讲辩一些是非那样。

佛在经中讲，不应观察他人过失，相反，应当经常反省自己的过失，观察自己的相续是否与佛法相合，这样精进地修持妙法。为何还要观察别人的过失呢？

不管修学任何一个宗派，自己宗派的观点必须精通。我们在座的大多数人，全部是佛陀和宁玛巴的后学弟子，因此我们一定要掌握见修行果的关键密要，此外，就没有必要破斥噶当派、萨迦派和世间各宗派的观点，这一点大家一定要注

意。不破斥其他的宗派，也不要诽谤他人，如果恒时默默地修持自心，最终就会战胜一切外魔。

虽然自己没有贪求名声之心，但在必要的时候也需要适当的赞叹和辩论。此时，辩论是为了满足人们或是针对某些具信者而设施；有时，为了摧毁某些人的傲慢，也可以赞叹自己的功德。如华智仁波切本不愿自我吹捧，但有时为了利益众生，也会赞美自己的功德。因此，有些上师为了对众生或对佛法有利，有时候也显示各种功德或赞叹自己，这些都是有必要的，而我们就不能对此生起邪见。

某些高僧大德在名声地位特别稳固时，就像以前的文殊菩萨，他为了引导某些外道的众生，虽然在表面上假装诽谤过释迦牟尼佛，这是有甚深的密意。

在各个宗派之间，可以运用真正的理证和教证进行辩论，这从以前的传承上师一直到现在都有这个优良传统。为了显示取舍，既可以辩论，也可以破立，但此时不能怀有贪嗔而应以恭敬心来互相辩论。

为了知道哪些是该舍，哪些是该取，我们也可以自我赞叹。为了利益他人，虽然也可以直接指出对方的缺点，但是千万不能以贪嗔之心说别人的过失。若是以自私自利的心来赞自毁他，这种行为本身就是最大的一个过失。我们无法了知他人的相续，而对自己的举心动念却是一清二楚，犹如自照镜子。因此，为了防范过患、增长功德，我们应随时观察自己的相续。

世人从不知足少欲——对安乐享受不知道满足，对财产也不知足。当得到点滴财产的时候，还想攫取更多，哪怕整个大地上所有的财富都属于他一个人拥有，心里仍不满足。有如此劣心的人应该对自己厉声地呵斥！

虽然众生心中有无穷无尽的分别念，但却无丝毫的实义，它们全都是烦恼和痛苦的本性。这些分别念就像是水中的波纹一样，如果不善加对治，而让它自然生起，那永远也没有尽头。就像是孩童用木块和沙石做游戏，始终没有满足，永远不会舍弃，就这样在无意义的分别念当中一直散漫着。所以对于以前恶劣的习气和所有的烦恼分别念，我们一定要用智慧立刻加以对治，将它们全部断除。

如果没有长期坚持精进修持，那无始以来的习气不但难以改掉，而且前面得到的少许智慧也难以巩固，非常容易消失。所以我们对善法和闻思修应当尽心尽力地去行持。如果自己没有痛下苦功，就无法获得功德，所以一刹那也不要散乱，就这样日复一日、年复一年精进地修持，一定要不间断地修持！

如果仅是修持而不断除分别念，也不可能现前清净的禅定和智慧。所以为了将自己的境界越来越增上殊胜，务必要断掉一切恶劣的分别念，为此我们应住在寂静的地方，经常要观察自己的心。

贪欲强烈的人，就像饿狗一样。大家知道，饿狗白天晚上都是在为了自己的饮食而到处奔跑。那些不知足少欲的人就是如此，其内心始终存有一个贪心——或希求异性朋友、或名声、或财富等等，分别念层出不穷。追求而未得到时，心里异常苦闷痛苦，得到后心里也是一点不满足，犹如在火上浇油，贪欲的火焰反而愈加盛燃。也像梦中求水，喝了又喝，不管喝多少也非常干渴。若能将自己的贪心断掉，则没有如此剧烈的痛苦，所以我们应该精进于断除自己的贪心。

要断除自己的烦恼，就需要长时间地依止上师闻法，仅仅只听一、二天的法，就不会得到明显的利益。

有些人喜欢坐在山洞或树下，这时鬼神就已经盯上他了，有些鬼神专门对此种人造违缘，以后极有可能会精神失常，这非常危险。虽然在佛经里说要依止寂静的地方，但其前提必须首先依止上师相当长的时间，断除一切疑惑，比如对宁玛巴的所有教典精通以后，才可依止寂静的地方掩关修持。否则，对教理一窍不通，对上师也没有虔诚的恭敬心，如此一个人在寂静的地方修持就不可能得到任何利益，甚至还会有生命的危险。

我们再对此问题深入探讨，一个修行人要到寂静处修持，需要具足相当多的条件和要求。首先，他必须要恭敬上师，恒常修上师瑜伽，若能一心一意地祈祷上师，就不会有任何鬼神的违缘；其次，对大悲心也必须要修持，如果相续中真正生起大慈大悲的菩提心，那鬼神也不会加害。我们不管是修断法还是修其他的任何法，依止上师都非常重要。

我希望大家不要一开始就住在山洞等无人寂静的地方，首先应该依止具有法相的上师，认真听闻佛法，最好不要离开闻思修。我这里意思并非让大家闻思一生而不要修行，但一辈子都在盲修瞎炼而不闻思，这也是一种邪道。

释迦牟尼佛在经典中指出，听闻一堂课的功德也是不可思议。由此有些人可能会想：善星比丘通达三藏，像他那样的听闻已相当不错，像他那样的精通我们也是不可能，但善星比丘最后还是堕入了三恶趣。其中的原因是，像提婆达多或善星比丘这样造五无间罪或是对上师生邪见的人，虽然他们已听闻了佛法，但他们的罪业已把听闻的功德摧毁了。比如念观音心咒的功德虽然非常大，但如果念咒之人杀了母亲，那此罪业已经胜伏其善根。希望大家不要造五无间罪，这样天天闻法，以后一定会往生极乐世界。

现在有些宁玛巴及其他派别的弟子，认为不必努力闻思而热衷于修行，以为整天闭起眼睛坐在那里这才是究竟的修法，对此种说法我不大以为然。有些人说不需要闻思，就像普贤如来一样修就可以成就，但这种人也太不自量力了，也不琢磨一下，自己是否是普贤如来那样的根机！希望大家一定要再三地闻法，经常闻思轮回的痛苦、祈祷上师、对众生起大悲心、修自他交换的菩提心，这就是最殊胜的一种修行。

在无边无际难以忍受的轮回痛苦大海中，虽然暂时呈现了少许安乐，但这些安乐实际上都在引诱迷惑我们的心，就像是妖女的微笑不能相信。在本师传中，释迦牟尼佛在往世曾是一位商主，他到了一个罗刹洲，彼洲上的许多妖女就使用各种伎俩和欲妙来引诱他，那些妖女暂时显得快乐姝丽，但其本性却都是痛苦和诱惑欺骗。

这些暂时的快乐不仅是痛苦的本性，而且也在刹那刹那地变化，犹如闪电，这就是无常。我们今天所拥有的财产，明天是否还继续存在呢？如今身体健康强壮，将来是否仍然无病快乐，如是等等，这一切都是难以预料的，所以，可谓“诸法如闪电”。

人们贪著世间法，如何享受也不会满足，犹如小孩贪吃甜美的糖果，再三地咀嚼也是尝不够。然而，世间上所有的法不管再美妙，也都不存在任何的可靠性。

比如，梵天的财富在世间上属于最为上等精粹，但这些财物以及他们所享受的妙欲也不会永恒，不值得信赖，也没有任何实义。

世间上的这些法不管如何千姿百态地显现，其实都是空性，我们怎么会对之生起贪心呢？有如是贪心，便会有如是痛苦的因。所以华智仁波切说：“当生贪心的时候，立刻就要舍弃它。”《佛子行》中也讲，引起贪心的这个事物，必须马上抛弃。

对于一棵芭蕉树，当我们以理智逐渐分析它时，就会发现它里面为空心，没有一丝一毫的精华实义。如是我们深入细致地观察轮回中的一切诸法，也会发现它们如同芭蕉树，所以在整个轮回中都不存在一个可靠的法。

通过这样观察，得到定解时，自然就不会对善妙的事物生起贪心，对低劣粗鄙的事物也不会产生厌恶之心，对一切法就不会产生粗大的分别念和执著，相反我们会去希求无变的大乐，即原始的自然本智。

暂时的轮回并没有任何东西值得追求，真正值得我们希求的是永恒不变的殊胜智慧。因此我们一生当中所做的各种琐事，全都是徒劳无益。比如我们搞建筑做生意等世间法就是毫无意义，口中言说各种不如法的语言也没有任何意义，然后心里面产生的烦恼分别念——贪嗔等心也全都是痛苦的因。对于这些身口意的一切世间琐事，我们应该全部舍弃，从此以后，身体应该作顶礼、转绕等善法，口应该念诵经咒，心中应该生起清净心、大悲心，观修生起次第和圆满次第。

释迦牟尼佛在经中指出：若身体做各种世间的事业、口中讲各种非语（不如法的语言）、心生各种分别念，这些都有极大过患。为此，我们应当时时忆念大悲尊者释迦牟尼佛的金刚语，发愿从今以后，一定要好好护持自己的心，断恶行善。最好在即生就能断除一切分别念，安住于大圆满的境界中，即使没有得到如是境界，至少也应将自己的分别念经常融入于大悲与信心之中。

无风吹动的灯火端直又明亮，若远离分别念，那我们的心如无风的灯火，如是在清净的心当中安住，幸福又快乐。若不远离分别念，那自己的心始终不会清净，因此我们的心应当尽量安住下来，不要寻伺、也不要跟随外境，这样所有



的功德就会自然而然地显现。犹如澄清的水才能显现月亮的影子，若一摇动，就现不出任何影像。

这也是为我们宣讲一个禅定的修法：自心的分别念，就像是小猴子蹦蹦跳跳，当我们抓住它的时候，必须要以一根正念的绳子来捆住它，否则它一刹那也不会老实安分。因此我们对自己的心应时时刻刻地进行观察。

如一个大国王，在同外境的敌人作战时，面对着敌人的千军万马，虽然也有失败的时候，但天天失败也不太可能。若事先预知将会失败，他可能更加小心翼翼周密策划安排。而心中的烦恼能毁坏所有的众生，此敌军更为凶猛，它远远超过外境的敌人。如果我们真正能依靠殊胜的对治力，与烦恼的敌军作战，那最终一定会取得彻底的胜利。可是对烦恼作战的人，在这个世界上又有几个？

我们往往不愿意与烦恼大敌争锋。不去对治时，心的力量显得相当可怕，但若真正去对它作战，那自己的心很容易被调伏，贪心嗔心自然会投降。所以希望大家通过观察自心，把心转到善法方面来，若不依靠对治，以烦恼染污了自己的相续，那将会毁掉自己已有的全部修行善缘，将来定会感受无量的痛苦。

如在某家庭中，有一个性格恶劣的妻子，整天谩骂吵闹，家里人的生活就一直会陷于困境中。同理，如果烦恼存在心中，我们永远也不会有安乐。一个恶妻，不但会耗尽家财，而且有些男人也会因她而丧命。若我们心中的烦恼没有调伏，则其后果比一个恶妻更为可怕。欲想断除烦恼，自己有能力做到，而要舍弃恶劣的妻子，一般人不一定有这个能力。

心没有调伏，则产生百般的痛苦。实际上，世界上所有的痛苦都是从我执和未调伏自心而产生，调伏心则能制伏一切，否则什么都不能胜伏。如果能调伏自己的心，则能获得暂时与究竟的安乐，所有的功德也是能圆满自在。今天我得到了一个纯金的曼荼，这也是调伏自心的一个标志。所以为了调伏自己的心，我们应该精进努力地修持善法。

在修持善法中，调伏自心最为重要。世间上有些人认为拥有美女非常重要，但这并没有什么可重要的。在释迦牟尼佛时代，阿难陀曾十分贪恋自己的妻子，

但当佛陀把他带到天上后，他才知道妻子的容貌不及天女的千百万分之一，当时他就不再贪恋妻子了。

所以，拥有美女并不可贵，所谓的美女也就是不净粪的口袋；登上王位也并不稀罕，所谓的王位也是痛苦和无常的本性。大多数人希望自己健康无病，永远青春年轻，但这些意义也不太大，如果能调伏自己的心，则其价值将远远超过世间上的一切。

不管古代还是现在，色达都是一个极为贫穷的地区。现在住在居士林的两个藏族居士，他们以前认为自己相对比较富裕，可在那时财产也为他们带来不少麻烦和痛苦。在我们牧区，一般家里有一大群牦牛，大家就认为这家人宽裕富足，但这些都像梦中的财产一般，都是无常和虚假不实的。不仅一般人，转轮王也是如此。比如以前阿阼律国王，他的权势和财产遍及整个南瞻部洲，但最后也烟消云散了，所以，如果我们能调伏自己的心，则其意义超过了世间上的王位、无病和名誉等等。

我们听闻到佛法之后，应该依止寂静的地方来修持善法。萨迦班智达说：性格恶劣的人住在寂静的地方也暴躁凶猛，犹如森林当中的猛兽；若能调伏自己的相续，住在大城市里也是堪能温和。因此希求得到佛果的人，首先应好好地闻法，之后就会自然而然地生起修行的功德。

如果我们没有调伏自己的心，那即使长时修持，也不会得到太多的利益。华智仁波切在一个教言中讲：“调伏心调伏心，用菩提心来调伏自己的人，即使身口没有做任何善事，这实际上也是对自己和众生有利。”所以在修习佛法中，调伏自己的心非常重要，表面的行为实际上并不重要，我们应时时刻刻观察自己的心。

对于痛苦不愿意接受，而对安乐则强烈地执著，在安乐当中放逸度日，这种希求安乐和舍弃痛苦的分别念一直在不断地涌现，我们作为修行人应断除这种分别念。正在痛苦的时候，最好安住在空性的境界当中，如果做不到，就修持自他交换的菩提心，这样一来，痛苦也就变成了产生功德的因。若我们不能转为道用，则一切痛苦和安乐都会成为修道的障碍。

有时候某一种痛苦结束了，自己觉得轻松安乐，但另一种痛苦可能会接踵而至。如我想只要心脏病治好了，那其他的病不要紧；但在头痛的时候，又以为此实在是一大痛苦，若我的头痛好了，另外一个病也不要紧。实际上，我们面临的往往是这种情形，自身上一种病痊愈了，接着又产生另外一种病，这样不断地遭受各种痛苦。我们的心就像是恶狗一样，无论怎么喂养善待它，它都会伤害我们。但如果我们用菩提心来摄持，观想代受所有众生的痛苦，并将功德和安乐回向，这样一次的修法也可以积累千百万劫的资粮并可减轻自己的痛苦。

世上每个人都有一些愿望和目标，但一个愿望实现了，还有更多的目标紧跟着，还想追求更多的安乐。比如我们原来的男众经堂维修完了，还想再修大经堂，大经堂维修完毕，还要重修尼众经堂，然后又要修建大幻化网坛城，也许以后我没有死，我还是不会满足的，只因这些建筑对于我们的闻思修行有极大利益。世间人的分别念就是这样，一个愿望达成了，马上又生起一个新的希求心，比如有些人有了房子还需要院子，有了院子还需要花园，这种希求心永远也没间断的时候。

整个世间上，希求安乐和厌离痛苦的分别念，乃至我执未尽之前始终没完没了。根登群佩大师说：“乃至小蚂蚁在内的所有动物，都是为了自己的利乐而奔波。”所以我们不要再等待，不要想我明年、后年再修学，现在就立即要开始调伏自己的心。我们的心狡猾多端，不可能从外面来调伏它，自己应该观察心的本性，然后在没有任何希冀和疑惑的境界中安住。我们应约束自己的心，不要去希求今生当中的世间八法，成天追求财产，天天生起各种贪心，这样并没有很大的必要，应经常使心安住在一个善法当中。

我们狂乱的心就好比熊熊烈火、飞卷的狂风、海中的波涛或是山上滚下来的石头，直接制止和对抗它则是困难重重，让它自然停止也不可能，所以我们应该依靠种种的善巧方便来对治自己的心。

修心的方法应该是不紧不松，希望大家对三宝应该生起信心，特别是对自己的根本上师要作猛厉祈祷：祈祷上师您心中的智慧完全融入我的心间，愿我将来

能弘法利生，请好好地加持我的相续。这样，哪怕是一刹那祈祷自己的传承根本上师，上师的大悲加持也会对我们有很大的意义。

分别念犹如空中的云雾漫无边际，也像无有阻挡不断下流的河水一样连绵不绝，如是我们不应追随未来的分别念，而应自然安住于当下内心之本性。分别念，犹如空中鸟迹或平原上豺狼的脚印，既寻觅不到，跟随它又有何义？也如梦中的买卖，虽然有时赢利、有时亏本，但这都没有什么意义。所以我们要全部断尽这些无实义的分别念，就必须观察自心，然后自然安住。

若自己的分别念如风起云涌越来越增上，就好像连整个虚空界也无法容纳，但只要我们以观察的智慧去断除它，那分别念在刹那间将全部消失无踪。作为一个大修行者，当他一开始观察自心时，所有的分别念就都融入于心的本性虚空当中，一切烦恼也就消于法界。

心如幻化的军队，与这个幻化的军队对垒的时候，希望大家不要畏惧，应充满信心，因为它本无自性。如果没有调伏自心，则在三界中会感受无量痛苦，而今生又像闪电非常短暂不可靠，所以希望大家再也不要往后拖延，应该尽快去行持。

如果心中存有世间八法，这样仅在表面上修持正法、持守戒律或是具有一定的智慧，那实际上并无太大意义，所以我们应当一心一意地观察自己的心。若自心不能安住，就注视释迦牟尼佛的心间，若产生昏沉，就往上观他的肉髻，在大手印当中，也有观文字或标帜，这样观想佛在心里面，就容易调伏自己的心。

在大圆满和大手印当中，心安住时要观察，心散乱到外面时也要观察，总之随时皆应观心，这样就能将所有的烦恼分别念全部断除，能取和所取自然消于法界，显现出觉性的本来面目。

当我们安住的时候，就像水泡融入水中，所有的分别念全部融入于心的本性当中。以前热穹巴与米拉日巴相逢的时候，米拉日巴就幻化出一百匹野马，然后又从中幻化出了成千上万的野马，接着一刹那间这些野马全都变成一匹，最后这

匹马也融入了法界。当时热穹巴已经看愣了，米拉日巴就给他唱了一首金刚歌，意思是讲凡夫的一切分别念即是如此。

若心真正能安住，那所有的分别念就会消于法界；我们若没有认识其本性，那分别念就会越来越强大。比如对一个年轻的女子，最好一开始就不要看她，然后不要去想她，也不要与她讲话，不要跟她接触，当内心产生小小的贪心时，就应该立即断掉。否则若你跟她接近，与她说话，然后与她一起做一些不清净的行为，最后你们的后果就会越来越严重。所以，在一切分别念萌发之际，我们就应立即加以斩掉。若有分别念，就不能成就寂止，因为所谓的寂止，就是指断灭分别念而言。

分别念就像盗贼，一旦认识了它的本来面目之后就再也不会危害我们。又如一个恶人，我们对他越来越好，他就会越来越变本加厉加害我们，如果惩治他或彻底断绝关系，这个恶人就再也无能为力了。同样，对于分别念，若我们去对治，它就会软弱无能，若因害怕而逃遁，那它反而会紧追不舍，直到击倒我们为止。

分别念就像恶人，当它来到面前时，如果我们用无分别的智慧去观察对治，那它就失去了肆虐的能力，也没有其他帮凶，它就会束手就擒。所以我相信，只要我们肯下功夫，调伏心也并不困难，只不过我们没有在这方面痛下苦功而已。

当年我在石渠求学的时候，有一天托嘎如意宝说：“如果我们没有去调伏，心的力量就会非常凶猛可畏，但如果去调伏它，则会发现它只不过是一只假老虎。”他又说：“如果你们七天当中，好好地祈祷上师，认真地调伏自己的心，那心的状况也会与从前有极大的不同。”我对金刚上师的话深信不疑，如果大家真正依此修持七天，到时就会知道这个教言确实非同凡响。

如前一段时间，天寒地冻、寒风凛凛、枯枝簌簌，有如八寒地狱，但过了九九之后到现在开春的时候，就逐渐暖和起来了。分别念也如此，没有对治时，它是异常冥顽不化，但修持过后，就像今天的天气，它就慢慢地变得温暖祥和了。获得地下的各种宝藏，并无深远广大的意义，但如果我们能调伏心，获得轻安，则其意义非同寻常。

有些人说，我已经闭关九年了，但修行还是没有什么进展和收益。这可能是他们并不通达修法的窍诀，调心的最佳窍诀就是以心来观察心，这也是大圆满的窍诀。当然也还有观佛像、观文字等其他很多修法。观察自己的心，祈祷三大传承上师，让历代传承上师的加持融入你的心间。这个修法就比较简单易行，并不那么困难，否则，大圆满的法就不殊胜了。

比如在肮脏的洞穴中隐藏有一条毒蛇，如果我们去靠近和贪求它，那痛苦立即就会出现并缠绕着我们。分别念就像是毒蛇，若不将它抛弃，暂时和究竟、今生来世它都会让我们饱受无穷的痛苦。因此，我们不应随顺这些恶劣的分别念。

分别念犹如猛火，要扑灭这种猛火就必须具有清净的智慧水。禅定和胜观好像清净的甘露水和天人的花园，如果我们去饮用和享受，暂时和究竟的安乐都会得到。即使希望得到天人或人间转轮王的果位，都需要有一颗寂静安详的心，因此我们不应去思维一切世间八法，而对即生和来世都有意义的事情，尤其是现见法界和清净禅定的法，我们应当去思维。正念犹如甘露水，我们应该饮用，分别念犹如毒药，我们应该断绝。

我们的分别念飘忽不定，不可捉摸，有时候生起欢喜之心，有时候生起痛苦之心，有时候则生起迷茫无记的世俗意念。如果我们不想设法对治，那它就在无意义当中永远地流转，因此为了断除分别念，我们应精进修持寂止。

若不如是精进地修持，则无始以来串习的分别念很难以疗治，若没有专注修持，始终不可能成就清净的禅定。因此当内心生起各种分别念，不管是粗的还是细的，我们都不能跟随，应该坚定专注地修持，立即断除之。

无始以来串习的分别念犹如卷烟，已经成为习惯之后要想直接断掉绝非易事。因此我们要像调驯野马一样，通过各种方法逐渐调伏自己的心，经常要以正知正念来守护自己的心，努力使自己现前无有分别的无二智慧。

世间的任何妙欲，我们从中所享受到的安乐都非常微薄，但紧随而来的痛苦却是无穷无尽。世间的人们好像并不清楚妙欲的众多过患，在浊世短暂的人生中，他们日日夜夜地使身心都沉溺在世间的妙欲泥坑中不能自拔。

希求世间妙欲的这些愚笨之人，不但违背上师的教言，也违背了亲友们的忠告。他们虽然听闻了众多良益真实语，但心里却毫不在意。

贪著世间的妙欲，不但能使我们舍弃清净戒律，也舍弃了已拥有的名誉和财富。实际上希求世间的妙欲，将摧毁自己的一切安乐。仲秋的寒霜摧折美丽的鲜花，妙欲将凡夫暂时和究竟的一切利乐全部摧毁。在短暂的人生当中，这种人把充满希望的青春时光，就在恶业和无义之中，转眼间即消耗殆尽。

许多人在年轻时代，都会以为人生旅程悠远漫长，但与之恰恰相反，事实上人的一生确实非常短暂，很多老人对此深有感触。从一岁到十几岁之间，都是孩童贪执玩耍的时期，这如梦境一般恍恍惚惚就过去了；然后从十几岁一直到四十来岁之间，可以算是人生的盛壮时期，但这也转眼即逝，并且在此期间，经常遭遇病魔等各种违缘，抽不出时间修持善法，也没有劝别人修持善法，有些人的中年就这样度过了；等自己年老体衰了，就已经五、六十岁以上，这时候身体也变得极为孱弱，并饱受各种病痛的折磨，心中虽然也想行善断恶，比如我心想即使遇到生命危险也要转绕一次坛城佛塔，但是身体就没有这个能力，老年人修持善法有如是的困难。到年迈体弱的时候，我们会想：我在年轻时应该修持善法，可当时我已经在放逸当中虚度了宝贵人生。到人老时自己一定会生起后悔心，但那时可能已经后悔莫及！

当贪欲的铁钩钩住了我们的心，那这时对所贪的朋友、财产以及身体等，我们应通过各种方法来了解它的本性，不要被贪欲所役使。因为所有猛厉的分别念都是因各种缘起暂时所生，本性上没有一个恒定不变的东西，因此只要我们依靠对治法，它就没有任何能力，取胜于这些分别念也就轻而易举痛快淋漓。

对于世间上具有智慧和清净戒律的堪布活佛等高僧大德，你们应该去接触和依止他们。如果依止和居住在具足闻思修功德的僧团里面，那自己就会有一个惭愧心和羞耻心，始终不会有做非法事情的机会。

若一个人依止贤善的上师和善知识，自然而然就会生起一种惭愧之心。当你依止很好的善知识和金刚道友的时候，仍然是放逸而行，那谁还能救你呢？即使释迦牟尼佛亲自来，你也就像是善星比丘和提婆达多一样，照样还是要堕入恶趣

的。如果在僧团里也不能好好持守戒律，那还有什么办法能使你持守清净的戒律呢？所以自己应该好好地思维，在遇到这么好的金刚上师和殊胜环境的时候，最好杜绝一切非法的行为。

虽然密宗里可以享受妙欲，但密法深奥莫测，现在世间上有不少人错认为密宗只有双运法和降伏法。他们以为在大众面前依止几个空行母这才是密宗行者的行为，似乎空行母越多，密宗的境界就会越高。还有些人把不信仰佛教的女人也摄受为自己的“空行母”，不管到哪里去，也是出双入对，而于降伏法，他没有真正的菩提心，更没有生圆次第的境界，并且对那些真正弘法利生的高僧大德们发恶心，妄想用各种降魔法来损害他们。如果这种不良做法蔚然成风，将会对密宗产生极坏的影响。

能够如理如法行持密法的人，在当今世界确实罕见。本来对密法必须要加以保密，不能随便公开，如印度八十四位大成就者，如果大家阅读过他们的传记，就会知道他们是像野兽一样在寂静的地方行持双运和降伏法的，而并不是在众人面前行持密法的甚深行为，因此我们对密法不能颠倒行事。

如今有些人以密宗为借口，做出许多非法的行为，如杀生、偷盗、邪淫等等，但这些实际上都是毁坏佛教的标志，同时也违犯了密乘的根本戒。学密的人不应该这么做，我们应该是相合世间而弘扬佛法和行持佛法。真正行持佛法的人就应该像阿日班钦、蒋扬钦哲旺波等许多前辈大德那样，实际上他们修持密宗生圆次第的境界已非同凡响，但在外面形象上他们守护所有的别解脱戒也非常圆满，并不像如今我们看到的这些“密宗师”。

希望你们应好好地修持，不要以密宗为借口，把自己恶劣的行为都认为是密宗的修法，然后自己作双运降伏等等，这样不但于己而且对佛法也会造成极大的损害。比如真正在密宗里，高僧大德根本不会因嫉妒心而对别的高僧大德作降伏，也不会以贪心邪淫，否则，其结果必将摧坏自己的心相续。

很多古德说：作为大批僧众的住持人，必须是一位清净比丘，若是修持密行的瑜伽士来主持教法则比较困难。如果同时具有出家人和在家人二种福田，那必须由出家人来作住持。



即使内心的证悟高不可攀，但外面的行为也应该如法。对密法必须秘密去行持，并且密宗里的法物也不能随意给别人宣说，尤其是对自己本尊的名号及修法最好保持缄默，可是现在末法时代的很多密宗行者好像是商人做广告，唯恐天下人不知。

许多人以修持密法为借口，不断增长自己的贪欲心，他们经常寻找一些“空行母”。一些女人在没有依止这些上师之前，本来出身贫寒，但当她变成“空行母”后，她的颈项上也就挂满了一串串的珊瑚等奇异珠宝。这位上师也是穿着一件黄色的上衣，以为自己很了不起，随身带着他的“空行母”，仿佛自己是密宗中最大的一个瑜伽士，但这种恶行所造成的后果是令世人渐渐不恭敬出家人。他认为自己的修行境界很高，得意洋洋，但实际上他的这种行为是非法的，因为密宗里面的很多行为都是必须要保密。

现在非法之徒，将自己的某些密法行为暴露于人前，这就是属于魔众的一种举止。如果是真正的密宗行为，那就必须要远离一切世间八法到寂静的地方去秘密行持，这样就免得遭受到别人的诽谤，对佛法也不会造成各种危害。比如以前玛尔巴译师依止那若巴，在最后，那若巴已变成为密咒师，而在外面根本看不出，为了保密，当时即使是具无比信心的玛尔巴亲自去朝见，接见的也相当短暂，那若巴对他说：“你不要依止很长时间。”修持密法就必须要如此保密。

如果内心具有清净密法的境界，那五肉五甘露也可享用，双运和降伏也能行持，比如诛杀敌人后就可以超度他。但在外面的形象应该以别解脱戒的要求去做，必须要受持比丘戒律。对此莲花生大士和阿日班钦具有同样的观点，堪布菩提萨埵也曾讲过：“在外面应遵守小乘的戒律，里面则是密乘的境界。”

如果具有智慧、福德和方便，那就能享受世间的一切幻化，实际上这也就是我们心中最殊胜无比的一种安乐。

如此善说犹如甘露，哪怕此中的一一点一滴也是能遣除世间的痛苦和疾病。可是对于如此甚深的教言，有许多业力深重的人却是不愿意接受，就像是一只蛤蟆不会去享受甜美的蜂蜜一样。

为了末法时代的受苦众生，我以慈悲心宣讲了上面的教言，凡是想利益自己的人，对此都应该精进地修持。