

顶果钦哲法王：证悟者的 100 句心髓！



《修行百颂》是十一世纪的伟大学者帕当巴桑杰的心灵证言，由顶果钦哲法王加以论释。帕当巴停留在西藏和尼泊尔边境的听瑞地区很长一段时间，拥有无数个弟子。有一天，一个亲近弟子在久违之后，抵达听瑞，看到上师如此年迈而感到非常悲伤，于是他问：「胜者，当你离开这个世间的时候，毫无疑问的，你将从一个净土到另一个净土，但我们将会如何？我们能够信任谁？」面对热泪盈眼眶的弟子，帕当巴教导了修行百颂。

《修行百颂》意义深奥又简明易懂。诚挚认真的修行者将发现，这些偈颂中的所有教导，都是正统佛法修持不可或缺的精髓。

修行百颂

向上师顶礼！

会聚在听瑞的幸运者们，听啊！

在讲授法教之前，帕当巴先向上师顶礼。上师是一切加持之源，过去、现在、未来诸佛之总集。他认为听瑞居民“幸运”，是因为他们热切地渴望研习与实修佛法，因而了解如何使生命具有意义。

如同破烂之旧衣无法恢复原有的新貌，

一旦你患了不治之症，向医师求诊是无用的。

你必须离开。

我们人类活在这个世间，

如同溪流河川流向海洋般。

所有众生都朝向同一个目的地前进。

如同一件衣物经过多年的使用而变得老旧，最后破烂不堪一般，生命也是分分秒秒、日复一日地枯竭殆尽。没有任何人事物能够阻止这个无可避免的过程。在死亡的时刻，诸如土地和钱财等虚幻的财物，完全无用武之地。我们终究免不了孤独地死去，把所有事物留在身后，如同从一团奶油中抽出一根毛发，我们抽离於生命中所熟悉的事物。

除了死亡，我们的生命没有其他的结局，如同海洋是河流唯一的归处。在死亡的时刻，修行是我们唯一的依赖，一生所行之善业是我们唯一的朋友。

此刻，如同一只飞离树梢的小鸟，

我也将不会在此地太久；很快地，我必须离开。

没有任何事物比一个能够在死亡时刻协助我们的法教更加必要且珍贵。诸佛与上师以法教的形式传下生动的智慧话语。这样的法教与伟大的诸佛上师是无二无别的；它们能使任何用心体悟法教的人，获得与他们相同的证量，也为那些渴望进入解脱道的人，提供永不枯竭的启发之源。

1、

如果你们虚度此生，空手离开世间，

听瑞的人们啊，

那么在未来，人身将非常难寻。

有些人认为，他们不必急著遇见一位上师，未来总会有时间修持佛法。这种态度使他们轻佛法而重俗务。

当播种的时节来临，农人立刻开始播种，不会拖延到第二天。同样的，当修持佛法的顺缘具足时，我们应该把全副精神用於修行，不要耽搁片刻。

2、

把身、语、意全用於实修殊胜的法教。

听瑞的人们啊，

这是你们所能从事的最美好的事物。

在不变的因果法则之下，我们的行为(身)、语言(语)和思想(意)，决定了日后所要经历的快乐和痛苦。如果行为之秤的秤杆倾向不善的那一侧，我们将在轮回的下三道中受苦。如果秤杆倾向善的那一侧，我们将能够从轮回中解脱，并在一个生世内证悟成佛。抉择显而易见：让我们避免痛苦之因，确保获得安乐。

如果你在佛法兴盛之处投生为人，遇见一位具有成就的上师，并把上师的教导付诸实修，那么将使今生及未来的生生世世获得无限广大的利益。你将了悟，世俗的纷扰把你执囚在轮回的牢笼中，而生起一股渴望从轮回牢笼中解脱的强烈的欲望。此刻，你正站在一个十字路口上，一条通往解脱道，另一条则通向轮回六道。

经典有云：

身是能够引导你渡往解脱彼岸之船，

身是能够让你沉入轮回无底深渊之石，

身是邪恶的仆役，也是善德的仆役。

正如一块清澈透明的水晶会折射其支托的颜色，我们的心意也决定了行为的善或恶。因此，选择正确的道路，把我们的行为、语言、念头导向佛法是很重要的。

初学者应该把所有的精力放在培养善的串习、消灭不善的串习之上。在佛陀住世期间，婆罗门优波掘多(Brahmin Upagupta)以每日纪录的方式来提高警觉，测量自己进步的程度：每天傍晚，他把黑色、白色的卵石分成两堆，每一粒黑卵石代表他在白天生起的每一个恶念或犯下的每一个恶行，每一个白卵石代表他在白天生起的每一个善念或从事的每一个善行。刚开始，黑卵石堆远高於白卵石堆。但渐渐地，两个石堆的高度趋於平等。最后，由於他坚持不懈，他达到只有白卵石堆的境界。

3、

把今生的身、心、灵献给三宝，

听瑞的人们啊，

来自三宝的加持必会生起。

对三宝及总集三宝於一身的上师所生起的全然信心，将使心如同清澈平静的湖水，可以清晰地映照加持之月。有了这种信心的力量，我们的心将安住於三宝所赋予的宁静沉著之中。如此一来，无论情况是好是坏，对我们又有什么关系呢？

4、

忘却今生的目标，转而把焦点集中於来世，

听瑞的人们啊，

那才是最崇高的目标。

用只顾今生、只追求自己的健康、长寿、舒适的狭隘眼界来修持佛法，是徒劳无益的。相反的，你应该努力思惟自己在所有来世之中，将面临什么样的状况。你不应该只思及自己的未来，也要考虑所有众生的未来。无论你做什么，行为背后的意图决定了结果的善恶，如果你要掌控和转化你的心——毕竟，这是佛法的目标——那么先检视那些潜在的意图和念头是重要的。你修持佛法究竟是为了自身的利益，还是为了他人的利益？

为了自己去寻求快乐，避免痛苦，常是我们的第一考量。但是如果你往后退一步。把自己视为无限有情众生的一个，那么你个人的渴望和恐惧就显得微不足道。正如你渴望获得快乐一般，所有其他众生也渴望安乐。然而，在他们追求快乐的过程中，几乎是所做的每一件事，都只会为他们带来痛苦。如果他们能够听闻和遵循深奥的佛法法教，那么他们将如同盲人恢复视力一般地了解到，只有善行能够为自己和他人、为今生和来世带来安乐。小心谨慎地从事善行，避免恶行，是从轮回的痛苦中解脱，获得证悟的永久安乐的唯一途径。事实上，如果你没有把这个真理完全融合成为自己的一部分，那么你声称希望帮助他人，也是徒然。

这是为什么当你遵循法教，并付诸实修的时候，必须如此思惟：“愿我获至证悟，把这些法教传予一切众生，引领他们证得佛果。”而不是怀抱著自己将因为博学多闻而受人敬重或有所回报的想法。

如果你的心趋向如此正面的目标，那么可以肯定的是，你所说的话语，你所从事的行为，将如仆役服从主人的命令一般，会自然而然地朝同一个方向前进。但如果你的心是散漫的，充满执著、嗔恨和无明，那么无论你做了几百万次大礼拜，或持诵几百万次咒语，都形同享用掺杂了毒药的美食。这不是我们趋近成佛的方法。

试著在任何情况下，努力持有圆满纯净的念头，那么即使是最微不足道的行为，也都能保有它的正面力量直至证悟，如同落入海洋的水滴，能够和海洋一样长存。

5、

家人如同市集上的人群般短暂，

听瑞的人们啊，

切勿争斗阅墙。

家人之间的联系如同市集人群的聚合般短暂。在我漫长的一生当中，我不只一次亲眼目睹夫妻、亲子反目。大家庭往往是强烈执著与嗔恨上演的地点；这些执著与嗔恨经常引发争执与怨恨。当家庭出现纷争的时候，光是一些片刻的敌意或成见，就可能导导致紧张的场面，而使一些家庭成员仿佛被邪魔附身般，彼此杀害或自杀。

当男人和女人因业力结合时，他们应该为了和谐共处而努力。争吵一点好处也没有——它们为每一个陷入争执的人带来巨大的痛苦。你应该担负起这个责任，和颜悦色地对待所有的家庭成员，以身作则地用慈爱一点一滴地让家人亲近佛法。

在寺院中，许多比丘或比丘尼共同生活在一起，因此让大家感觉彼此团结一致，持守良好的戒律是重要的。和谐的寺院社群是构成佛法的基础。

上师与弟子之间的关系也是如此。如果弟子与上师维持圆满纯净的关系(这种心灵上的联系在梵文中称为“三昧耶”(samaya)，他们在修行道上将不会遭遇任何障碍。

我们之中有许多人已跨越了金刚乘的门槛，在同一个坛城中心，从同一个上师处接受灌顶，成为修行道上的兄弟姐妹。因此，我们之间所发生的任何争执与不睦，都是严重的错误。如果参加金刚乘竹千(drupchen)大法会的人爆发争执，那么在爆发争端的刹那，整个法会就被糟蹋了，如同一罐被落入老鼠染污的牛奶，因不洁而无法饮用。

6、

钱财如同魔术表演，不过是诱惑与欺骗，

听瑞的人们啊，

切勿被贪欲的绳结系缚捆绑。

巨大的财富、精致的华服和美食—即使你拥有你所渴望的每一件事物—都无法永久。有所积聚，势必有所耗尽。无论你积累多少财物，迟早都会用尽。权势和地位也是如此，有起必有落。没有人能够永久占据相同的位阶。所有的聚合注定以分离为收场。在某个时刻，十万人聚集在一起，但几个小时之后，他们解散。生命是短暂的，出生无可避免地皆以死亡为终结。可曾有过任何一个生命逃离死亡？

某个人在累积了巨大财富之后，或许会心满意足地回顾自己的成就，并骄傲地想著：“我是一个富有的人。”然而，他也可能如此深刻反思：那些财富有哪些、有多少是靠著谎言、欺骗、牺牲他人的利益而获取来的。长远来看，这些负面行为只招致痛苦。

只要是以诚实正当的方法来获致财富，用之於正途，那么财富本身并不邪恶。财富可以纾难解困，可以供养三宝，可以资助僧团，以及帮助那些需要帮助的人。那些因善心人士资助而受益的人不可贪婪，应把领受的财物仅仅用於修行。施者与受者双方都应离於执著，把财产视为在梦中获得的虚幻礼物。从究竟的观点来看，财富本身不具有真实的存在，同样的，你透过布施所获得的功德，也不具实体，也

不是真实的。但是，它仍然能够带领你臻至成佛—成佛的一个面向，即是离於对所有现象的执著。

然而，一旦你被贪欲控制支配，你的双手就会被贪欲系缚，你的心就会被贪欲封闭，不但无法布施，甚至连目睹他人慷慨布施也会令自己痛苦。这种态度制造了投生饿鬼道的因缘。在饿鬼道的众生，无时无刻不受饥渴的煎熬。

强烈的执著甚至会使我们落入地狱道，承受剧烈痛苦。在佛陀住世期间，一个拥有一只美丽托钵的比丘过世了。由於这位比丘对托钵具有强烈的执著，因此甚至在遗体被焚化前，就投生为一条毒蛇。这条毒蛇一出生，就盘蜷在托钵内，对所有接近的人发出威吓的嘶嘶声。这件事传到佛陀耳中。佛陀说明了那条蛇的来由。然后，佛陀用真言规劝毒蛇弃绝恶念。结果那条毒蛇立时离开托钵，逃入森林。然而毒蛇的执著与嗔恨仍然十分强烈，以至於火焰从它口中冒出。它死了以后，即刻投生炎火地狱。在同一刹那，火葬比丘的柴堆被点燃了。於是，同时有三把火—毒蛇口中之火，地狱之火、火葬柴堆之火—燃烧著。人们替那个不幸的比丘取了一个绰号“燃三” (He who burned three times)。

在早晨供养水供食子、於傍晚供养烹煮食物的炊烟，可以纾解饿鬼道众生的饥渴巨苦，尤其当我们用大悲心来做这些供养的时候，效果更大。

爱和无执著是真正的慷慨布施的基础。我们应该慷慨大方，尽可能地布施给那些急需帮助的人。

7、

身体只是一个盛装各种污物的皮囊，

听瑞的人们啊，

切勿娇养它，装扮它。

“我艳冠群芳，”一个美丽女人想著，“我可以诱惑任何我想诱惑之人。”事实上，她动人的身躯不过是一堆血、肉、淋巴、骨骼和排泄物，一点也不漂亮美好！人身如同一只盛装了排泄物的精致瓷瓶，一打开它，就令人作呕。

我们耗费心思来照料身体，用最鲜美多汁的菜肴喂养它，用最时髦的衣饰装扮它，努力让它看起来比实际年龄年轻，是多么的浪费时间。除了墓地，身体没有其他归宿。在墓地里，它将被焚化，被埋葬，或被用来喂养鸟禽。

受到最无用的动机的驱使，我们投入商场，与对手竞争，毫不犹豫的撒谎欺诈每一个人，使我们在追求无用目标的同时，增添了恶业。而且到最后，我们永不厌足。我们的财富不够钜大，我们的食物不够美味，我们的欢愉似乎永远不够强烈。

当我们拥有足够食物来维持生命，拥有足够衣装来遮身蔽体时，我们还需要什么呢？我们的心灵上师有了这些就心满意足。他们从不贪图奢华的衣饰或价格高昂的精致佳肴。他们嘲笑安逸和名声。

因此，我们平日对身体的关注，几无功德可言。然而，它却可以成为修持佛法、价值无可估计的工具。可惜的是，我们只能短时间使用这个工具，直到我们死亡。因此，我们不应只是尽可能地让它享受欢乐与舒适。我们必须善用它，用它来趋近证悟的境界。

如果你无法停止迷恋身体，那么你的执著与贪爱只会增加。我们应该把身体视为一个幻象，一个梦中的色身。我们应该只给予身体必要的照料，以维持良好的健康，然后把全副心力用於修行，如此一来，我们有朝一日会变得跟菩萨一样。菩萨毫不执著於身体，随时准备布施他们的四肢、眼睛、甚至生命来利益他人。

8、

家人朋友不比一场魔术表演来得真实，

听瑞的人们啊，

切勿被自己对亲友的喜爱所束缚。

光是看到家人和朋友，就会令我们高兴，一旦听到子女的哭喊，我们就满心焦虑。这种情绪支配我们的心，让心偏离正途。在一生当中，我们执著於那些亲近我们的人，并为他们的死亡与自己的死亡感到恐惧。有时候，我们或许会想要独自前往山间闭关，全心修持佛法，然后我们犹豫不决地想著：“谁来照顾我的家人，我的事业，我的田野呢？”於是，我们持续延后修行的决定。即使咽下最后一口气，我们的心仍然执迷於挚爱的人，无法平静安详地面对死亡，祈愿投生净土。

把周遭世界、所有亲近自己的人及所有财物视为一场魔术表演，不具有任何真实的存在，是重新坚定决心的最佳方式。一个魔术师知道，他变化出来的鸟禽和马匹，是不具任何实体的幻象，因此对它们不起任何执著——但是魔术师仍然可以与它们相处，享受它们的存在。

大多数人过著家庭生活。一个家庭维系在一起的时间最多只有一辈子，而通常的状况是，家人相聚的时间往往比一辈了少很多。在这短暂相聚的时间内。我们应该努力维系彼此之间的完美和谐，同时尽可能地遵循佛法。让我们日日夜夜地把心转向善与慈悲。做一次大礼拜、念诵一篇简单的祈愿文、片刻思维心的本质，都是通往证悟的种子。在今生结为夫妇，成为亲子，乃是过去行为与共业的结果。这也是我们应该不惜代价地避免争吵，和谐共处的原因。

那些能够放弃家庭生活，转而投入寺院生活的人应该祈愿，一旦你获得证悟，朋友和新近自己的人将成为你所带领、通往解脱道的第一批弟子。

9、

故乡和土地如同牧民的放牧地，

听瑞的人们啊，

切勿深深执著。

我们称自己的出生地为故乡。然而事实上，在六道轮回之中，没有一处不是我们的故乡，因为我们曾在那么多地方投生那么多次。如同牧民随著季节迁移营地，我们每一次投生，就换一个家乡。执著於某一片土地有什么意义呢？

10、

六道轮回中的众生都曾是照料过你的父母，

听瑞的人们啊，

切勿对他们生起“我”和“我的”的想法。

我们和一切众生共享六道轮回这个故乡。在无限的过去生世中，每个众生都曾是你的母亲、你的父亲、你的朋友或你的敌人。因此在短暂有限的今生中，去分别你喜爱的朋友和你想要摆脱的敌人是毫无意义的。对於朋友、敌人、死板狭窄的见解，加深了执著与嗔恨，遮蔽了你的心。

我们紧抓著“我”及“我的”概念不放，并盲从因这些概念而生起的喜爱与嫌恶的情绪，使我们累积了恶业。让我们停止这种作为！

11、

你出生那天，死亡便开始接近，

听瑞的人们啊，

切记，没有任何时间是可以挥霍浪费的。

婴儿的诞生乃天下一大乐事。然而，没有任何事物能够阻挡婴儿逐步迈向死亡的过程。在他的一生当中，无论他选择什么样的人生方向，没有任何事物能够让他免於一死。俗话说：“太阳渐行渐远，西山之阴影则渐行渐近。生命愈是开展，死亡愈是逼近。”

当婴儿成长为青少年，他仍然认为自己来日方长。这真是大错特错！不断地把事情延后再做是愚蠢无知的。死亡可以在任何时刻降临。每一次呼吸，就更加趋近死亡一步，如同一支被领进屠宰场的动物，每走一步，就离死亡愈近。

今生只有一次；来生则无可计数。切勿牺牲无数的来世，来追求今生虚幻的安乐。如果我们日复一日地忽视佛法的修持，在死亡的时刻，我们将懊悔万分，而且为时已晚。一个垂死之人能够开始修行吗？当下即是献身於修行的时机。在死亡时刻，修行的觉受是唯一能够帮助我们的事物。

12、

从根本而言，没有所谓的迷妄，它的生起只是暂时的，

听瑞的人们啊，

检视造成迷妄生起的原因的本质。

无论你多么努力地擦洗黑炭，都无法把它洗成白炭。我们可以想象无明是自性的一部分，如同黑色是煤炭的一部分。果真如此，无明和迷妄就无法被根除。事实上，无明和迷妄不具有任何真实的存在。它们无法改变我们本俱的自性—佛性。佛性如黄金般纯然且不受改变。无明至多可以暂时遮蔽佛性，但佛性本质却不会改变。

在某些因缘之下，无明暂时形成，一如天空的云朵，暂时遮蔽了太阳的灿烂光辉。但当我们飞向云朵，进入云朵之时，却无法触摸到云朵。在这之前，云朵不存

在，最后也将消逝在稀薄的空气中。至於太阳，则从未改变，完全没有受到云朵的影响。

无明制造的障蔽是偶然生起的，是短暂的，是无可执取的。它们无法改变或影响我们的本然自性，也不是本然自性的一部分。无明，一切迷妄之根源，诱惑众生进入轮回。然而，无论无明看似多么坚实，它也从来不具有一丝一毫的实相。既然无明从未生起，那么它也无法存在，更别谈去止灭它的存在。一旦对於空性的了悟去除了无明的障蔽，成佛之自然本质将显现。一旦风吹散了云朵，从未停止照耀的太阳将显露出来。

13、

心无旁骛地专注於修持殊胜的佛法，

听瑞的人们啊，

它将在死亡之后引导你。

正盛之青春年华赐予我们健康和力量，热切地想要享受人生。我们怀著不灭的热忱，竭尽所能地来增加财富与权势。对一些人来说，达成自己的目标，同时意味著要损害他人的利益。然而在死亡的时刻，我们将了悟，所有占据我们心神的事物，是多么虚荣无益。唉，但是到了那个时候，要回头已经太迟了。

至美的事物从未能够诱惑死亡，至钜的财富无法贿赂它，至大的力量或权势无法迫使死亡等待片刻。一国之君也必须遵循它的召唤。它将卸除将军的武装，即使他拥有一个威力强大的军械库。在死亡的时刻，我们在一生中所获得的灵修觉受，是唯一的助力。

赶快！让我们在老迈夺走体能与智力之前修行。让我们背弃凡俗生活的迷惑与幼稚散乱，全心修持佛法。那么在死亡时，就会如无与伦比的冈波巴大师所说的：“最好的情况是，我们将了悟究竟本质，即法身。中等的情况是，我们肯定将投生净土，充满喜乐，如同孩子回归家园。最差的情况是，我们将了无悔恨，因为我们已遇见上师，并如实地修持他们给予的法教。”让我们从此时此该开始准备，在死亡的时刻，我们所领受的法教将能够派上用场。

14、

因果业报的真理必然使行为结出果实，

听瑞的人们啊，

避免所有负面与邪恶的行为。

假若死亡只是意味著，我们将如水被干涸的地面吸收，或如熄灭之火焰般消失，那么我们可以不去在意死亡。然而，情况并非如此。死亡之时，我们舍弃了肉身，却保留了心识：这个心识在死亡与投生之间的过渡状态中一称为中阴一游走。

在中阴状态下，我们没有有形的身体，无法如常地使用五种感官。我们被迫脱离父母和朋友的陪伴，如同一根从一团奶油中抽出的毛发。尽管如此，有一件事物却如影随形：我们过去的所作所为。如果恶行较多，我们将无法逃脱轮回下三道的痛苦。相反地，如果善行较多，我们将投生上三道，继续朝解脱迈进。当我们的心中阴多变的体验里游走的时候，我们既无法选择去做有利於自己的事，也无法从容地决定要走哪一个方向。我们没有出路。如同风中的羽毛，我们受到自身业力的迫使，被死亡的士兵拖著走。我们没有暂时喘息的片刻，好让自己振作起来。我们无法随意停留或离去。我们的心神被抛过来丢过去，不听我们使唤。

要了解并相信因果法则主宰宇宙和一切众生，这一点是重要的。密勒日巴尊者说，如果他能够全心奉献於佛法，并在一个生世中获得证悟，乃是他确信业之法则的缘故。每一个行为无可避免地都会有一个结果。我们行善或行恶的痕迹，留存於心识的下层。要消除恶行的痕迹只有两个方法：一是经受恶业所带来的自然后果一痛苦，二是在可怕的业果出现之前，有适当的对治解药来清净恶业。

当上师告诉我们，所有的善行和恶行具有不可避免的后果的时候，我们听得清楚明白，但不是真正相信他的话。如果我们真的相信，我们就不敢犯下最微小的恶行，反而会大大地著重於从事所有的善行，即使是最微不足道的善行。难道一个人会去管金块有多小而不珍视它吗。

15、

把所有的事务留在身后，犹如南柯一梦，

听瑞的人们啊，

只要把“无为”付诸实修。

凡俗人生的各种事务如同海浪般一个接著一个而来。富者永远觉得拥有的金钱不够，权者永远觉得拥有的权势不足，思惟以下的话语：满足我们所有欲望，圆满我们所有计划的最佳方式，就是放弃它们。

一个证悟者把凡夫俗子热衷的事务视若梦境，如同一个老人观看孩童嬉戏般看待它们。昨晚，你或许梦见自己是一个伟大的国王，但是当你清醒之后，留下了什么？你在清醒时所体验的事物，几乎不比梦境真实。与其去追求难以捉摸的梦，你应该让自己的心安住於宁静无扰的禅思，离於烦乱散漫，直到对空性的了悟成为你的觉受不可或缺的一部分。

16、

放下凡是你所执著的事物，

听瑞的人们啊，

没有任何一事物是你需要的。

想一想任何一个让你强烈执著的人、物品或情况，并试著去检视你所深深执著的美好事物、权力或财富。彻头彻尾地检视它们每一个。它们看起来不像是幻象吗？当你用这种方式来看待事物的时候，你的执著减少了，不再有相同的、急需去拥有的感觉。如果你有“我不需要任何东西！”的态度，你的心境将自然而然地感到宁静自由。

另一方面，如果你在活著与死亡的时候，都处於强烈执著的状态下，那么你的今生与来生将充满痛苦折磨。在死时，强烈执著於身后物的人，将变成一个受贪欲折磨的饿鬼。

过去的伟大圣哲与行者只要有维生所必需的最少量食物，以及足以避寒的衣物，就感到心满意足。然而，他们是最富有的人，因为真正的财富属於那些知道如何满足於现状的人。

伟大的噶当派禅修者噶拉·贡秋(Krark Gomchung)住在西藏的一处洞穴中。每次他进出洞穴的时候，身上穿的袍子都会被洞口的山楂丛妨碍到。他常常考虑砍掉山楂丛，但每每如此，他心中立刻就会生起死亡的念头。他想：“谁晓得我什么时候会死呢？把去除这株长刺的树丛所花的时间用来禅修比较好。”藉由禅定的力量，噶拉·贡秋能够飞行，示显各种神迹。他圆寂时，那个山楂丛仍在原地。

假若如此伟大的行者都无法忍受去浪费片刻的时间，那么在修行道上仍有如此多的事情需要完成的我们，怎能把人生绝大部分的时间耗费在俗务之上？

17、

既然你不会永远留在这个世间，

听瑞的人们啊，

那么现在就开始准备你的旅程。

在我们之中，谁没有想过去建造一幢坚固牢靠的房子，可以让我们住在里面数十年，并在我们离开世间之后，还能维持数个世纪？谁不曾梦想致富，在余生免於所有的忧虑？是“永恒的恶魔”诓骗了我们，让我们相信事物能够持久。

相信任何人事物永远属於我们，注定会令我们失望。这是多么悲惨的景象啊，目睹人们在死亡时，心思完全被所爱之人与所留下的身后物占据，遗言除了一连串的执著之外无他，完全无视於等待在他们前面的命运——如果他们完全忽略任何具有真实意义的事物，那么他们所在面对的命运，很可能是充满痛苦折磨的。相反的，圣哲与真正的行者不认为自己拥有任何事物，甚至连自己的身体也是如此，更别说财物或住所。听到这样的事迹或遇见这样的圣哲或行者，是多么令人有所启发啊！他们视财物为暂时借来的虚幻之物。

我们要经历很长一段旅程去通过六道轮回。如同一名小心翼翼准备旅程、展开环游世界的水手，我们应该亲近佛法，为自己面对一段甚至更长、通过死亡与再生的旅程做好准备。

18、

如果你要先去完成你必须做的事，

你将永远不会接近佛法，

听瑞的人们啊，

当你想到佛法的时候，立刻起而修行。

俗务如同湖面的波纹，是永无止境的。你或许认为，在接下来十年或二十年，你能够把计划做出结果，之后你将可以安心自在地修持佛法。如果你有这种想法，那么可以确定的是，你正在忽略生命的脆弱。难道你不曾目睹人们在最出乎意料的方式下英年早逝？认为这种事情不会发生在你的身上，是不理智的假设。

当心中生起修持佛法的念头时，不要犹豫踌躇。切勿把修持佛法这件事拖延到明天。当下即是适当的时机。农人不会等到冰霜使地面变硬才开始播种。他会趁著土壤温暖湿润的时候播种。一旦你遇见了具德的上师，领受了他的教导，你就已经准备就绪，可以开始走上觉悟之道。

19、

在森林内部，猴子可能快乐安适地活著，

听瑞的人们啊，

但森林外围的火焰正在逼近。

在森林深处的中心，猴子惬意地在树枝之间跳跃嬉戏，享受美味的果实。它们不知道自己被火焰包围，很快就会被活生生地烧死。同样的，骄者、权者、富者自得其乐，仿佛不知道死亡将突袭而来，置他们於死地。思量在死亡的刹那，什么是真正有价值有意义的，并遵循证语之道。这是你善用人生的唯一聪明的方式。

20、

生、老、病、死是一条没有桥梁或浅滩的河流，

听瑞的人们啊，

把船准备好了吗？

生、老、病、死是人类的四大痛苦。出生是生命的门槛，也是痛苦的门槛。很快地，老迈将改变我们的健康状况，使感官衰退，牙齿脱落，头发灰白。失去记忆力将使我们脾气坏，难以相处，而且没有人想要听性情乖戾的老人说话。焦虑绝不会停止折磨我们。我们的财务会出什么状况？我们担忧，我们的子女将如何地弃这些财务於不顾。疾病也将带来苦恼折磨的重担。我们因苦楚而憔悴瘫痪，最后必须面对死亡的极度痛苦。

这四大苦形成一条狂暴河流，我们所有人都必须越过。我们现在就准备一条可以带我们渡至河之彼岸的船只，不是比较好吗。

21、

在生、死与中阴的狭道上，

盗匪—五毒—等著突袭你，

听瑞的人们啊，

把上师当做你的护卫。

通过一个盗匪出没的地区，是一个充满危险的可怕经验。同样的，在修行道上行走时，也必须经过难行而危险的狭道；任何一个展开艰钜的证悟旅程的人，都必须预期自己可能会遭遇一些难以克服的巨大障碍，尤其是贪、嗔、痴、慢、疑五种障碍。你或许能够避开“贪”的袭击，但你会发现，“嗔”已在下一个十字路口伺机而动，准备要制伏你。即使你逃离“嗔”的等待，你也会轻易就落入“慢”和“疑”的魔爪之中。这五种有毒的情绪是冷酷无情的盗匪，总会摧毁我们达成目标—自轮回中解脱—的任何机会，不会犹豫片刻。在这种情况下，你需要一个完全值得信赖的护卫来带领你通过重重危险。那个护卫就是你的上师。唯有他的指引，你才会安然无恙地抵达目的地。

由於其中有太多的风险，因此你要先选择一位真正具德的上师来做为开始。一旦你对上师建立了信心，你就必须遵从他的建议。最后你应该学习如何把上师的建议付诸实行。如果你能够正确地进行这三个阶段，你将进步神速，没有障碍。由於上师的慈悲和智慧，佛法的全貌得以在你面前陈展，如同在市场上拍卖的昂贵食品。错失这个机会，不是愚蠢吗？

如果你信任一位真正的上师，当你年迈的时候，就有一个可以运用的修行法门；当你生病的时候，就有另一个修行法门；当你面临死亡门槛的时候，还有另一个修行法门。你将准备就绪，怀著坚定的信心面对生与死。

22、

上师是永远可靠的皈依对象，

听瑞的人们啊，

时时观想上师在你的头顶之上。

无论在什么情况下，慈悲的上师永远不会背弃你。如果你信任他，他将带领我们直至证悟。你的信心愈坚定强烈，你的修行将愈快速地开展。如果你真的能够把上师视为佛陀现前，你在修道上的进展将非常迅速。

你应该如何依止一位上师？用你的身、语、意来供养上师，比物质的供养更重要。然而最重要的是，你必须非常努力地把上师授予的法教付诸实修，来回报他的仁慈。

你如何开始走上修行的道路？首先，你必须从上师那里领受法教，接著确定你了解法教的意义，最后把法教融合成为自己的一部分。

你应该如何把上师的教导付诸实修？你应该像一头饥饿的牦牛，当它吃著一簇青草的时候，眼睛已盯著另一簇青草。你应该充满喜悦，热切地修行，绝不落入懒散或漠不关心。尤其绝对不要认为：“这样已经够了。”人们在做了几千个大礼拜，念了几万遍咒语之后，开始感到骄傲，同时又毫不犹豫地杀害昆虫，纵容他们所有的妄念，不在乎自己犯下的恶行，即使这些恶行相当大相当多。这是一个大错误。这是为什么我们需要一个上师的指引，正如一个婴儿需要父母的保护。

试著把你所有的经验和觉受融入对上师的虔敬心之中。如果你能够领会这个修行的重点。将不会有障碍。如果你的境遇顺遂愉悦，那么把你的安乐视为上师的加持，不要执著於它，视它为一场迷梦，一个幻象。如果你遭受困难和痛苦，也把它视为上师的加持。如果你生病了，那么观想上师位於病痛发生之处。要认清，这个病痛提供你一个机会，去清淨你在过去所造之恶业和无明—痛苦的根源。把许多其他如你这般受苦的众生放在心中，并祈愿你的痛苦承纳了他们的痛苦，愿他们从一切痛苦中解脱。如此一来，疾病便能教导我们慈悲。

23、

如果上师是你的依怙，你将到达任何你想要到达之处，

听瑞的人们啊，

对上师生起虔敬心，做为踏上道途的盘缠。

上师如同地面，从不离开我们履踏的双足。上师带领我们通往证悟，从不令我们失望。受了大气的撑托，飞机可以迅速地把我们带到步行无法企及之处。藉由虔诚心的支持，上师的加持能够很快地带我们走向证悟。

“法” (Dharma) 这个字的其中一个意义是“承托物”。它支持、引导那些怀抱信心、一心向法之人。一个被水势湍急的河流冲走的人，可以被一只强健结实的手拖拉上岸。同样的，只要我们向上师出示信心之环，那么上师的钩子便能够把我们生死轮回中拖出。

从声闻乘上至大圆满，无论是在佛法的哪一个阶段，没有一个弟子能够在缺乏真正上师的引导下修持。仰赖一个具德的上师，是在修行道上有所进展，避开所有潜在障碍和误入歧途的最佳方式。因此，虔敬心是我们踏上证悟旅程必须支付的费用——为了抵达目的地，这是我们必须自行提供的“盘缠”。

24、

那些富裕之人也会吝啬贪婪，

听瑞的人们啊，

慷慨地施予，不要有所分别。

俗话说：“愈富者，愈吝啬贪婪。”这句话常常是真的。贪欲让你不快乐。它使你投生饿鬼。与其积聚无用的财富，倒不如把财富运用於有益之途。慷慨地对待穷困之人，建造佛塔，供养三宝。你愈是慷慨宽厚，你就愈昌盛繁荣。

我们应该没有分别地慷慨对待所有的人——穷者、病者、老者、来自远方的旅人——不要因为对方是朋友或陌生人、我们有求於对方或无求於对方而有所分别。在布施时，不要炫耀招摇，不要有所偏袒，也不期待获得任何回报。

25、

拥有权势之人也会行事邪恶，

听瑞的人们啊，

扬弃追求地位与权势的所有欲望。

国家领袖为了建立权威而从事许多恶行，并且也要为以他们的名义所犯下的罪行担负起责任。他们将面临行为所带来的后果。军队领袖最终将尝到因其命令所造成士兵阵亡的业果。

建立在如此多罪行上的权势，究竟有什么利益？何必汲汲追求权势、财富、升迁和社会地位等不长久、只会招致痛苦的事物？“觉悟的状态”是一个我们永远不会从其上落下的地位。

26、

那些拥有地位和财富的人永不安乐，

听瑞的人们啊，

(拥有地位和财富的人)准备痛苦地捶胸顿足吧。

没有人会比一个认为金钱万能的人更焦虑不安。“我要如何创造财富？一旦创造了财富，我要如何持守财富？”他生活在担忧被偷、竞争和面临灾祸的恐惧之中。当他最后失去了财富，他觉得自己身上的肉仿佛被切下来一般。

看看一些人是如何为了事业而日夜劳碌奔波。他们为了追求成功和避免失败，把自己弄得精疲力竭。他们对每一个人心存猜疑，并企图从地位低於自己的人身上谋取利益，胜过地位均等的人，驱逐地位高於自己的人。他们很难享有片刻远离忧虑和烦恼的平静。

没有权势、没有社会地位、没有可以失去的事物，以及没有可以恐惧的事物，是多么纯粹的喜乐！

不要让你的心被无益的念头拖累。缅怀过去和未雨绸缪有什么好处？安住在当下的离戏(simplicity)状态中。与佛法和谐共处。让佛法成为你的生活和经验中心。做你的命运的主人。

27、

在下一个世界中，既没有家人，也没有朋友，

听瑞的人们啊，

把信心寄托於佛法之上。

当我们被一个小刺刺伤的时候，我们哭喊疼痛；当我们碰触到冰寒之水的时候，我们冷得发颤。然而，我们如此珍爱的身体，很快就会变成一具没有任何感觉的尸体。被焚化，被埋葬，被犬只吞噬，或被秃鹰撕裂，是它唯一的命运。当我们离开这个世界的时候，父母、子女、朋友、仆从、房屋和财富都无法随行。业力之风把我们带走，如同吹动一根羽毛。我们将前往何处？我们将停留何处？我们再没有任何选择。

谁能够帮助我们？我们只能充满信心地仰赖上师、三宝，以及终身修持的佛法，向他们寻求协助。因为只有他们拥有力量，能够把我们介於死亡与投生之间的中阴阶段的痛苦和恐怖中救度出来，引导我们前往净土。

修持佛法之初，困难重重，但最后却能够获得至极大乐。这和从事俗务有天壤之别；从事俗务皆以喜乐为始，以痛苦烦忧和理想破灭为终。

密勒日巴尊者曾经忍受什么样的磨练和严苛考验！然而，正是透过这些磨练和严苛考验，密勒日巴证得了“金刚持”（Vajradhara）的不变果位——无别的清净大乐（the pure bliss of non-duality）。他独自居住在僻静洞穴之中，但他的光耀却遍及世界。他也必须跨越死亡的门槛，但是此刻，他端坐在净喜净土（the Land of Pure Joy）的坛城中央。这是和骄傲的世人有多么的不同啊！当一个国家领袖或百万富豪过世的时候，人们会说：“某某人死了。”如此而已，不比一根蜡烛烧尽，一潭水蒸发重要。

“佛法”这个字也意味著去修补或去矫正；去纠正所有的缺点，去发展所有完美无暇的功德。除此之外，我们如何能够获得自由？从修持佛法中所获得的功德将留存下来，成为来世的心灵资粮。

28、

如果你漫无目的，你将浪费人身之暇满，

听瑞的人们啊，

此时此刻立定决心。

我们的心瞬息万变；它唯一不变的是对世俗诱惑的强烈执著。在我们学会控制念头，在我们的心获得真正的定力之前，我们的信心一定会犹豫不定，并且容易为

了没有意义的活动而分心，浪费生命和修持佛法的珍贵机会。把修持佛法这件事拖延到明天，等於是持续拖延，直到死亡来临为止。

受到信心的驱使，猎人奇惹瓦·贡波·多杰(Chirawa Gonpo Dorje)告诉密勒日巴尊者：“我决定开始修持佛法，但我必须先回家向家人告别。之后，我将立即返回。”

密勒日巴尊者打断猎人的话说：“现在就下定决心。倘若你回家，你的家人会费尽心机要你改变心意，你就不会回来了。如果你想要专心修持佛法，那么就要即时即行。”猎人照做了，后来成为密勒日巴尊者最具证量的弟子之一。

切勿落入犹豫不定(掉举)的陷阱!投入全副的心力，专心一意地修行，不受任何其他想法的干扰。

29、

死神将在你心思散漫的时候掳获你，

听瑞的人们啊，

从当下开始修行。

你的田地需要耕种，或你的事业需要关注，或者寻找一个适当的伴侣是你的主要考量——我只能猜想你把时间花在哪些事情上。但是你要记住，你愈是把人生浪费在这些事务之上，你愈可能让死亡把你留给修行、所剩无几的时间夺走。不要让俗务的包袱使你偏离追求佛法的道路。如果有一天，你生起修行的念头，那么就从那一天开始修行。如果有一天晚上，你生起修行的念头，那么就从那个晚上开始修行。无论在何时何地生起修行的念头，就在当时当地开始修行。

30、

死神将在何时现身?我们无法得知，

听瑞的人们啊，

你要时时刻刻提高警觉。

死亡如同闪电，毫无预警地袭击，没有任何转圜的余地。

你或许身体强健，和朋友一起品尝美馐佳肴，或凝视壮丽宏伟的景致。然而就在那个时刻，死亡可能近在咫尺。当死亡来临时，那些亲近你的人将被留在身后，你的对话将被中断，留下尚未用尽的食物，以及未完成的计划。

人们突然死亡、遭受意外、被人谋杀、因食用不洁的食物或错误的药物而中毒死亡、在游戏或运动时受伤，或死於战争，这引起事情不是常常发生吗？死亡的威胁总是伺机而动。你应该如同一个旅人行经盗匪出没的国家，时时刻刻提高警觉。一个遭受暗杀威胁的政治领袖绝不会松懈警戒。他避免接连两个晚上在同一个地方过夜，总是觉察死亡的逼近。让我们时时刻刻保持这样的警觉。每天晚上就寝的时候，要如此思惟：“早晨来临的时候，人们会不会在我的床上发现一具尸体？”

31、

你死亡的那一天，没有人能够护卫你，

听瑞的人们啊，

你要做好仰赖自己的准备。

当你跨入死亡门槛的时候，围绕在你身旁的亲友几乎无法提供任何援助，也无法陪伴在你身旁。甚至连最富有的权贵也无法带走一丝一毫的财富。最有权势的将军也无法命令军队阻挡死亡的来临。他必须像其他的每一个人一样，屈服於死亡。

你的心识将离开身体，在中阴徘徊游荡。在中阴，你将发现自己独自带著虚幻的意生身(mental body)处於幽暗之中，迷失绝望，完全不知所措，又不知道何去何从。那时，折磨大多数众生的可怖幻觉令人毛骨悚然，其可怕的程度笔墨难以形容。虽然这些幻觉只不过是你的心的投射，但在那个时候，它们却是强而有力的事实。

在那个时候，你透过修持佛法所获得的觉受，是唯一可能的慰藉来源。这是为什么，在此时此刻就要开始努力修行是如此重要。即使在太平时期，一个国家都要替未来可能发生的侵略未雨绸缪，做好因应的准备。同样的，你也必须时时刻刻保持警觉，用修持佛法的方式来准备面对死亡。佛法如同永恒的丰收，能够为你的来世提供食粮，并且是你未来安乐的基础。

32、

如果你观照死亡，你将发现你不需要任何事物，

听瑞的人们啊，

把死亡时时刻刻记在心头。

一旦你把诸法无常、生命极端脆弱和死亡威胁无处不在的信念根植於心，你就不会向往寻常的人生欲望。除了希望能够在隐僻之处修持佛法，你将一无所求。让我们看一看密勒日巴尊者。他仅仅以荨麻为食，以棉布披巾为衣，却在一个生世之中，证得持明上师 (Awareness Holder) 的无上果位。

但是如果你缺乏远见，没有深刻地去思惟死亡和无常，那么你将难以停止去追求人生中无益的事物。欲望总是多过需求的串习将持续下去，即使你拥有足够的食物，你将仍然想要去品尝更美味可口的佳肴。即使你拥有足够的衣物和适当的住所，你将一直想要获得更时髦的服装，以及一幢更大、更舒适的房屋。虽然你已拥有一个伴侣或爱人，你将不断想要寻找一个更好的伴侣或情人。

这些都是你总是忘却死亡有多么逼近的征兆。如果你没有盲目地相信，你还会在世界上活很长一段时间，那么你为什么还把全副心力投注在规划未来之上？

过去伟大的修行者把自己形容为“无常之念根植於心的瑜珈士。”他们清楚了悟追求俗务的徒劳无益。他们的心完全转向佛法。由於他们受到死亡念头的激发，因此他们的佛法是以俭约生活为基础。他们也知道，他们将在一个荒芜的洞穴中面对死亡。当然，所有这些伟大的修行者如今都已故去，因为死亡是一切众生的命运。然而，他们如今身处净土，不再投生轮回；而所有那些追求今生欢悦的人，则深陷无尽的轮回苦海之中。

如此深奥的远见能够深植於心，乃是时时全心观照死亡的结果。对死亡的全心观照，是一种如甘露般的良药，能够使你恢复健康，也是一个监督你修行的哨兵，绝不会让修行的戒律偏离正轨。

33、

如同随著夕阳渐渐西下而拉长的阴影，死神毫不留情地逼近，

听瑞的人们啊，

赶快！远离死亡！

在黄昏日落的时候，拉长的西山阴影不断逼近，直到把我们吞没在朦胧中为止。当我们的生命之阳落下时，死亡的阴影也将如此地把我们吞没。然而其中一个重要的差异是：死亡不会在一个预期的时间或地点降临。从出生的那一刻起，我们的生命就无可避免地迈向死亡，但遭遇死亡的时间却是无法确定的。

一个被通缉追捕的罪犯从来没有片刻宁静。他时时刻刻保持警戒，急切地策划成千上万个谋略，来逃避等待在前的处罚。你不会看到他未来居住的房舍构思规划。

当死亡的威胁随时都会降临的时候，你如何能够高枕无忧？从现在开始，修持指佛法必当是你唯一的依靠。除了佛法，没有其他方法可以把死亡化为顺缘。

34、

早晨迷人的花朵，到了夜幕低垂时就会凋萎，

听瑞的人们啊，

不要把希望寄托在你的肉体之上。

缤纷多彩的花朵在夏日微风中摇曳，但经过冬天的暴风雪或一阵冰雹之后，这些花朵还会存在吗？在秋天，森林的颜色从青绿转为金黄；在冬天，树木的枝头一片阴郁黑暗，了无生气。我们的身体也日渐老化衰退。对此，我们无能为力。我们愈把心思放在身体老化之上，就越愈（感）到焦虑不安。让我们少去烦恼身体的外貌，多多把心思放在如何不要浪费生命。让我们修持佛法。我们愈是精进地修持佛法，就越感到心满意足。

35、

即使它们活著的时候，有如天之骄子，

死时却比恶魔还可怕，

听瑞的人们啊，

你们已被这个虚幻的身体愚弄。

现在你或许以你的身体为傲，珍爱你的身体，并悉心照料。你的亲友都面露微笑，充满深情地执著你的手，温柔地对你说话。然而，当你死亡之后，一切都将变得非常不同。你亲爱的家人将急著把你的尸体送出家门。谁会想要在家里放著一具尸体？如果你在西藏，你的身体将被绳索捆绑，放进一只粗布袋中，送到墓地，被人分割肢解，被秃鹰撕咬成碎片。

你应该如何善用身体？大多数人都不知道如何善用身体。一个向人借用工具的工匠，会趁工具还在身边时物尽其用。事实上，你的身体也是向死神暂时借来的一在死神收回之前，你只能短暂拥有。趁你还能使用这个身体之前，你有没有好好善用它来修持佛法？

36、

前来市集的人们啊，完成交易之后就会消散，

听瑞的人们啊，

无疑地，你的朋友也将离你而去。

人群聚集的宴会通常是一个喜悦的场合。人们在许多朋友的陪伴下欢笑、跳舞、谈话、品尝美食佳肴。但是天底下没有不散的筵席，很快的，每一个参加筵席的人都会消散。一个熙来攘往的市集，一旦到了傍晚就杳无人迹。一个家庭团聚的时候，家庭成员或许都感到快乐，但所有的家庭成员必定都会一个接一个地独自步入死亡的门槛。

37、

这个由魔术变化出来的稻草人注定会破败不堪，

听瑞的人们啊，

此刻即按因果法则来行事。

农人在田地竖立、用来吓退鸟只和野生动物的稻草人，或许只能维持一个季节。风雨很快就会把稻草人吹蚀毁损。同样的，因为各种因缘聚合而短暂连结的身体和心识，迟早都会崩解。

当身体和心识到达最后的崩解阶段时，它们会受到疾病和衰老的折磨和毁坏。到了那个时候，无论你怎么真切地悔恨没有及早开始修行，你已没有闲暇，也没有力气来修持佛法。正是此刻，正是当下，当你具足所有顺缘的时候，应该用全副的心力来修行。小贩不是在市集那一天，卯足全力来展售货品吗？

光是计划去研习佛法，既不会为你带来知识，也不会使你获得智慧。如果你持续把闻、思、修佛法的时间延后，那么当你的体力和智力衰退时，你将无法进行任何闻、思、修。能够引导你的上师将离开人世，你将错失修持佛法的良机。

我们大多数人常常追随过去所造恶业带来的负面习气。而引导一个人亲近佛的正面习气，是少数人全心从事善行所获得的殊荣。一旦修持佛法的顺缘出现了，我们应该像正值收割期的农夫一样努力精进。他们从黎明一直工作到黄昏，知道任何延迟都会造成收成作物的损失。

人们费尽心力去完成世俗的目标。如一句谚语所说：“他们头戴星帽，脚踏霜鞋。”他们深夜仍然在外奔波，黎明又再度动身。你难道不应该把千倍精力用于追求证悟这个最重要的目标之上？

38、

可以肯定的，心灵之鹰有朝一日终将飞离，

听瑞的人们啊，

当下即是准备振翅高飞的时机。

秃鹰在饱餐一顿之后，即抛下残骸，振翅高飞。同样的，当时机来临，享尽今生的心识将抛下你的肉身，飞进中阴。为了要超越轮回和涅槃，我们将需要空性和慈悲这两片羽翼。从现在开始，让我们使用这两片羽翼，无畏无惧地飞入来世的天空。

39、

六道众生都曾如父母般爱护你，

听瑞的人们啊，

对他们生起爱与慈悲。

众生的数目如虚空般无边无际。然而我们总是认为，我们只和少数众生有所关系。无论居住在什么地方，我们总是喜爱一些人，厌恶一些人，不在乎其余的人。这种对其他众生存有的偏颇和有限的见解，持续使我们生起执著和嗔恨，因而积聚了身陷轮回的业。

如果我们能一瞥过去无尽的生生世世，我们将了解到，在这个世界上，没有一个众生不曾是我们的母亲或父亲，而且不只是一次，他们曾是我们许多生世的父母。为了回报他们的爱与大慈。我们应该像证悟者一般，对所有众生生起爱与慈悲。最重要的是，我们应该从内心深处生起带领一切众生证悟成佛的愿望，不遗弃任何一个众生。发起这个誓愿所累积的功德，和这个誓愿所涵盖的众生数量成正比。因此希望救度无数众生的愿望，将能产生无量功德。

拥有一颗善良的心，是达成这个愿望的基础。如同佛陀对波斯匿王(King Prasanjit)所说的：“喔，伟大的国王，你的事业是如此的广大无量。无论你是在行、住、坐、卧，愿你所有的行为、法规和判断都受到善心的启发。如此一来，你将为你的臣民带来无限的利益，并为自己累积无量功德。”

“心地善良”是什么？深情地照料今生的父母，肯定是心地善良的证明。然而，父母只不过是无限众生里面的两个众生。真正的心地善良是把所有众生——不只是我们的朋友，也包括敌人和陌生人——当做我们的父母，并去除所有的嗔恨、自私和冷漠。

去想一个你最敌视的人，并视他为你心中最亲爱的人。如果你对某一个亲近的人生起贪爱之心，那么把他视为一个梦中遇到的人，一个缺乏任何真实存在的幻象。

心地善良必须以实际地利益他人来展现。然而，什么是利益他人？毫无疑问的，布施食物、衣服、住所和情感是心地善良的表现，但这种仁慈仍然有限。我们应该努力用一种无限的方法来利益众生，而佛法则是唯一的途径。

我们应该用各种方式来帮助众生，用直接和间接的方式，用行动和祈愿来帮助众生。举例来说，我们可以在蚁冢、养鱼塘或鸟禽养殖场念诵诸佛菩萨的名号，心中生起慈悲，并祈愿：“愿这些动物不再投生轮回恶趣之中。”诸如此类能够真正利益众生的行为有很多很多。当你持续受到利益众生的动机的激励，菩提心——为了利益一切众生而获得证悟的愿望——将在你心中渐渐开展。

我们不能用表象来评判行为。行为的价值取决于内在的态度。惊人的利他行为可能出自于自我本位的动机——例如期望被人感谢，在来世享受业果——完全和心地善

良无关。如此的动机贬损了行为的功德。记住，誓愿带领一切众生解脱的爱与慈悲，乃大乘之正道。

菩提心有两个层面：究竟菩提心和相对菩提心。究竟菩提心是了悟空性；它将随著时间慢慢地在心中成熟。相对菩提心则是根植於爱与慈悲的利他想法和利他行为。深刻地修持相对菩提心一段长时间之后，这种修持将自然而然地转化你的心，直到你了悟究竟菩提心的曙光显现。

彻底了悟空性的菩萨成佛之后，他展现的悲心不会再含有凡俗的、造作的念头。他不会想：“这个众生向我祈求，我必须帮助他。”或“这个众生没有祈愿。”他的慈悲和空性是无所不在且含摄一切的。如此这般的慈悲是离於偏爱分别、执著或嗔恨的。它如同太阳，平等地映照在每一个水面之上，无论水面大或小，清澈或混浊。慈悲是空性自然而然散发出来的光辉，离於概念，超越形迹。

这是佛陀利益众生的事业能够如此无边无际的原因。如果你了解这一点，你将明白，即便是吹拂一个发烧病人脸庞的凉爽微风，也都是诸佛的加持和慈悲。

40、

对敌人生起的嗔恨，是由业行所造成的轮回幻觉，

听瑞的人们啊，

转化你充满嗔恨和敌意的心。

当我们承受莫须有的罪名，如同西藏人承受中国人加诸於其上的错误行为，必然是我们在前几世对其他人所造作之错误行为所导致的结果。如果我们以更多的暴力制暴，只会制造更多痛苦。

如果某个人偷盗你的重要物品，你不应该感到烦恼或沮丧，也不应该感到愤怒或懊悔。你不应该挟怨报复。在你的心中，把被盗取的物品供养给小偷，并祈愿你的宽容忍耐，可以清净你过去生世的所有过错。爱是针对仇恨唯一恰当且正确的回应。

有一个关于佛陀前世的故事，显示了忍辱如何能够臻至圆满的境地。有一天，一个国王偕同王妃和廷臣在森林漫步。当他发现，王妃们趁他在树荫下打盹之际，继续在附近漫游闲晃，并来到附近一块空地，围坐在一个圣者脚边的时候，国王怒火中燃烧。这个独居的隐士是：“忍辱仙人” (Kshantivadin)。国王听说圣者是

一个忍辱仙人，於是在盛怒中，挑战圣者著名的忍辱工夫。国王首先斩下圣者的双臂，然后再斩下他的头。然而对於这种突袭，圣者只对国王生起爱与慈悲，并祈愿在来世成佛之后，国王及其王妃将成为他的第一批弟子。

41、

大礼拜和绕行可以清净身的业障，

听瑞的人们啊，

放弃所有世俗的身体劳动。

如果你从早到晚地工作、耕田、为自己建造豪宅或环游世界，那么你的努力或许会带来金钱的回报，以及其他短暂的满足，却不会为你带来长久的安乐，也不会帮助你在追求证悟的道路上有所进展。

另一方面，如果你所有身体的活动结合佛法，那么即使小如从事大礼拜或绕行寺院等举动，都将具有深奥的意义。佛陀曾说，只要怀著虔敬心做一个大礼拜，就足以使我们投生成为一个伟大的国王，而且投生的次数将如我们从事大礼拜的身体之下一从地表到宇宙的黄金地基一的尘土数量那般繁多，甚至我们的功德资粮将不会耗尽。

42、

持颂咒语和皈依可以清净语的业障，

听瑞的人们啊，

放弃所有庸俗的对话。

俗谚说：“嘴巴是一只恶作剧的箱子，是所有祸端之源。”在负面情绪的影响下，从人们口中说出的只有饶舌、谎言、诽谤和严酷刺耳的话语。人们对於恶毒的闲话似乎永不餍足，而且不断推测发生战争及其他坏消息的可能性，这更激起了他们的负面情绪。

相反的，只要念诵一些起祈愿文、一些咒字或三宝的名号“南无佛，南无法，南无僧” (Namo Buddhaya, Namo Dharmaya, Namo Sanghaya)，就能挽救我们远离巨大的痛苦，成就巨大的利益。任何人听到诸佛的名号，莲师的名号或咒音，将能从

三大恐惧中解脱：身为声闻乘弟子的恐惧——害怕落入轮回的下三道；身为大乘弟子的恐惧——担忧陷入自我本位的动机与发心；以及身为金刚乘弟子的恐惧——担心执著於现象的真实存在。

修持佛法的行者尤其不应该沉溺於漫无目的的饶舌。他们应该总是念诵祈愿文，或大声朗读阐释相对和究竟实相的深奥经典。

43、

强烈的虔诚心可以清净心的串习，

听瑞的人们啊，

禅观你顶上的上师。

如果你的心持续执迷於财物，你只会让自己投生成为饱受饥渴折磨的饿鬼。如果你执迷於家人和你所爱的人，你只会增强在死亡时，所要承受的离别之苦。

然而，持续不断的虔诚心，会带给你长久的宁静和满足。即使只是忆念上师的名号，就足以完全转化你的见解。即使只是片刻观想上师在你的头顶之上，就能够消除迷妄之障。如此的虔诚心是一个环，能使上师的慈悲之钩钩住这个环，把你从轮回的泥沼中拉出。

虽然证悟本来就存在於我们的心中，然而要使它显现出来似乎相当困难。但如果你对上师生起强烈的虔诚心，并把你的凡俗之心和上师的证悟自性融合为一，你将能够获致证悟。观想慈爱的上师，真的是一个比其他任何法门更深奥的心灵修持。

44、

肌肉和骨骼虽然一起生成，但最后肯定要分离，

听瑞的人们啊，

不要认为你将长生不死。

在最后，这个由肌肉和骨骼构成的身体，注定要被埋葬、被焚化、被丢弃於河流之中、被秃鹰分食，甚或任其腐烂。为什么要如此执著於身体？然而，如果你用这个身体来修持佛法，它将成为一个非常珍贵的工具。在身体衰退崩解之前，你应

该善用身体，尽可能地在修行的道路上向前迈进。切勿把身体的潜能浪费在无用的事业之上，甚至更糟糕的是，浪费在积聚恶业之上。

45、

获取最殊胜的国土——不变之本然状态，

听瑞的人们啊，

在这片土地之上，没有任何过渡或变迁。

你购买土地、清理整顿土地，在其上建造房屋和从事耕种，认为这么做将替你带来快乐和满足，然而事实并非如此。

真的值得去拥有的唯一一片土地，即是本然离戏(primordial simplicity)的堡垒，也就是万事万物究竟且不变的本质。独自禅修是攻占这座堡垒的方法；在这条道路上，你将通过不同的次第，最后抵达“大圆满”的境界。一旦你攻占了这座堡垒，你可以在今生、死后及来生安住於其中。但是你要准备就绪，以千军万马的勇气才能达到这个目标。

46、

享受最殊胜的财富——本然心性的宝藏，

听瑞的人们啊，

这是永不耗竭的宝藏。

你或许可以用很大的努力和决心来积聚大量的金钱和财物，但你认为你能够永远保有这些财富吗？然而，有其他种类的财宝，是一旦被使用就会倍增的，例如智能、慈悲、信心、慷慨布施和精进。这些珍宝大量存在於本然心性之中。不会受到任何轮回过患的损害。

47、

品尝最殊胜的佳肴——禅定的细腻滋味，

听瑞的人们啊，

它可以消除饥饿的痛苦。

你吃的食物或许美味可口或清淡无味，或少量或丰盛，但是到最后，它们全都会变成排泄物。密勒日巴尊者及其他伟大的瑜伽士可以数月不进食，并且不感到饥饿。他们知道如何用禅思和禅修来滋养自己。

用平静和深刻的洞察力来滋养自己，你将能够在今生或来世享受宁静的滋味。你将远离无明的饥荒，并且自然而然地想要从事禅修。

48、

饮用最殊胜的饮品—观照的甘露，

听瑞的人们啊，

它源源不绝，永不间断。

不若一般的饮料，观照的甘露随时随地都可以取得，而且能够立时解渴。密勒日巴尊者说：“如果你要饮水，那么饮用观照和觉察之茶。”

如果你想要逐渐克服你的缺点，发展正面的品质，那么你必须时时觉察心的状态，观照行为的重要性，以及行为可能带来的后果。无论在行、住、坐、卧之时，时时刻刻保持全心的观照是重要的。它将带给你力量，并有信心去面对死亡。当你在中阴阶段遭遇骇人的幻象时，你将能够立即忆念你的上师和三宝；而这些念头将使你离於恐惧。觉察心将帮助你通过死亡和投生的过程，并在因果业报法则的推动之下，你将继续在修行的道路上前进。

所有和行为和修持，都应该以“观照”为指引。无论你做什么，都应该以三个重点为圭臬：从事任何行为之时，皆以利益一切众生为发心；用圆满的专注来从事一项行为，执著於做者、受者和所做的概念；最后，把功德回向一切众生，愿一切众生证悟成佛。

在夜间，检视你在白天的行为和念头，忏悔你的过失和欠考虑的轻率行为，并加以补救，是好的做法。告诉自己，你已遇见一位上师，领受了他的教导，你不应该做出如此的行径。如果你做出正面的行为，你要把功德回向众生，并誓愿在隔天从事更多的善行。

49、

仰赖最殊胜的友伴——本然明觉的智慧，

听瑞的人们啊，

它绝对不会与你分离。

你迟早必须和你最挚爱的朋友分离。然而有一个朋友，将永远不会离你而去，即使你没有察觉到它的存在。它即是佛性，是纯然的明觉。你将透过听闻心灵上师的法教，而开始发现它的存在。随著你培养出稳定的心灵宁静，以及对实相的深刻洞见，你和这个友人之间的情谊也加深了。最后你将发现，它总是在你的身侧，也将长伴你左右。这是你所能够培养的最真实的友谊。

50、

寻求最殊胜的子嗣——孺童般纯然的明觉(pure awareness)，

听瑞的人们啊，

这样的子嗣没有出生，也没有死亡。

当一个孩子在一个家庭中出生的时候，父母欣喜若狂。他们家的人丁兴旺了，香火延续了。当他们年老时，将会有一个人照料他们及他们的财产。然而，父母对子女所生起的强烈执著，最后为他们所带来的痛苦折磨往往多过喜乐。尤其如果发生白发人送黑发人的情况，父母将很难不陷入绝望之中。

尤有甚者，许多父母可能为了获得财物而造作了许多恶业。他们也将鼓励孩子做同样的事情。事实上，从因果业报的角度来看，他们在不经意的情况下伤害了彼此。父母鼓励孩子去享用不义之财，而孩子照做，便延续了恶业；这也使得父母尝受苦果。

去寻求最殊胜、本俱的孩子——纯然的明觉——来做你的子嗣，不是更好吗？受到迷妄的蒙蔽，你已看不见这个孩子。但如果你拥有再度寻回这个孩子的明性(lucidity)，那么他将长伴你左右，即使连死亡也无法把他从你身边带走。这个孩子将带领你走向结合了纯然明觉和空性的心性城堡。

51、

在空性的状态中，挥舞纯然明觉之矛，

听瑞的人们啊，

这种见地是不受一切所困的。

你的见地应该如同天空般崇高浩瀚。纯然明觉一旦在心的空性中显现，就不会再被负面的烦恼遮蔽；负面的烦恼反而会成为纯然明觉的庄严宝饰。对见地的了悟是一种不变的状态，没有所谓的生起、停驻或止灭；在这种状态之中，纯然明觉观察起心动念，如同一个平静的老人观看嬉戏的孩童。迷妄的念头不再能够影响纯然的明觉，如同一把剑无法穿刺天空。

佩达布(Lady Peldarbum)对密勒日巴尊者说：

当我观修海洋的时候，

我的心非常自在。

当我观修波浪的时候，

我的心纷扰不安。

请教导我观修波浪！

伟大的瑜珈士密勒日巴回答：

波浪是海洋的活动。

让波浪在海洋的浩瀚中自行平静下来。

念头是纯然明觉的戏耍。念头在纯然明觉中生起，然后又消融於纯然明觉之中。去认清纯然明觉是念头的来处，即是去认清你的念头从来没有所谓的生起、停驻或止灭。到了那个时候，念头就无法再扰动你的心。

当你去追逐念头的时候，你就像一只追逐一根木棒的狗；每当木棒被丢出去，你就追著跑。但是相反的，如果你检视念头的来处，你将会了解，每一个念头都在明觉的虚空中生起消融，没有引动其他的念头。你要像一头狮子——不去追逐木棒，而是转身面对那个丢掷木棒的人。你只能对著一头狮子丢掷一次木棒。

为了攻下心性这座非造作的城堡，你必须追本溯源，认清念头的来处。否则，一个念头会生起第二个念头，然后生起第三个念头等等。很快的，你将被缅怀过去和计划未来所困，而当下的纯然明觉就完全被遮蔽。

有一个故事是關於一个修行者，在户外用供奉在佛堂上的米粒喂养鸽子的时候，突然想起在他虔诚投入佛法之前，曾经拥有无数的敌人。这个念头在他心中生起：“现在我的门前有如此多的鸽子；如果我当时拥有那么多的士兵，我就能够轻而易举地歼灭敌人。”他深深陷入了这个想法之中，使他无法再控制敌意。他离开隐居的处所，募集了一群佣兵，前去征讨先前的敌人。他从此所造作的恶业，全都起始於一个单纯的妄念。

如果你认清念头的空性，而不去巩固强化你的念头，那么每一个念头的生起落下，都将使你对空性有更明晰、更深刻的了悟。

52、

在没有念头的状态下，毫不散漫地舍弃观者，

听瑞的人们啊，

这样的禅修是离於昏沉或掉举的。

当你的心安住在纯然明觉之中，不思及过去或未来，没有被外境吸引或被心之造作占据的时候，你的心将安住在本然离戏的状态之中。在那样的状态中，你不需要刻意地加强戒备来制伏你的念头。如一句话所说的：“成佛是心的本然离戏。”

一旦你觉知了这种离戏，让你的心毫不费力地处于当下，便能够保持这种觉知。然后你将体验到一种内在的自由；在这种自由之中，你不需要去阻挡念头的生起，或担忧害怕念头将破坏你的禅修。

53、

在自然自生的状态下，训练自己离於任何执著，

听瑞的人们啊，

没有什么是要舍弃或执取的。

保有那种离戏的状态。当你遭遇到快乐、成功及其他顺缘时，把它们视为梦幻。不要执著於它们。当你面临了疾病、诽谤或其他身心的艰苦试炼时，不要让自己灰心丧志。你应该祈愿，希望藉由你所承受的痛苦，来尽除一切众生的痛苦，进而再度燃起你的悲心。不论你遭遇什么样的情境，不要洋洋得意，也不要心灰意冷，要自由自在地安住在沉著宁静之中。

54、

不可分割的四身，皆圆满成就於你的心中，

听瑞的人们啊，

这样的成果是超越所有的希望和疑虑的。

成佛似乎是一个遥不可及的目标，但事实上，心的本质一空性，即是“法身”。心的自然显现一明晰，即是“报身”。从心所散发出来的遍在慈悲，即是“化身”。这三身的合一，即是“自性身”这佛之四身或四个面向一直存在於你的心中。只因为你不知道它们就在那里，所以你认为它们是遥不可及的外在事物。

“我的禅修做得正确吗？”你不安地纳闷，“我究竟要到什么时候才会有一些进步？我绝对无法证得等同於我的上师的果位。”你被希望和恐惧折磨，你的心从来无法获得平静。

随著你的情绪起伏，你在某一天密集地修行，隔天则什么也不做。当你获得心灵的平静而产生愉悦的觉受时，你执著於这样的觉受。但是当你无法减缓如洪水般的念头时，你则想要放弃禅修。这不是从事禅修的方法。

无论你发现自己处於什么样的心理状态，你都要日复一日、持之以恒地修行，观察念头的活动，并追随念头回到它们的来处。你不能期望从一开始，就能够日日夜夜保持专注。

当你开始观修心的本质的时候，每座的修持时间最好短暂且次数频繁。如果你坚持不懈地修行，你将日益认清并了悟心的本质，而这样的了悟也将变得愈来愈稳固坚定。到了那个时候，念头将失去扰乱你和奴役你的力量。

55、

轮回与涅槃的根源都存在於你的心中，

听瑞的人们啊，

心是离於任何真实存在的。

是我们自己的心，带领我们陷入轮回之中。我们无视於心的真实本质，反而把焦点放在念头之上；事实上，这些念头纯粹是心之本质的化现。我们执著於念头，结果使纯然明觉“冻结”起来，转变成为“自我”和“他人”、“可爱的”和“可恶的”等坚实的概念。这即是我们创造轮回的方式。

如果我们能够遵循上师的教导，来融化这些执著之冰，那么纯然明觉就会重新回复到本然的流动状态。换句话说，如果你从树根砍断一棵树，那么树干、树枝和树叶会一起倒下。同样的，如果你从念头的根源来斩断念头，那么所有轮回的迷妄都将瓦解消融。

我们体验到的每一件事物—所有轮回与涅槃的现象—都像彩虹一般生动明晰地显现，然而它们也如彩虹一般，不具有任何真实的存在。一旦你认清现象的本质—既明晰又虚空—你的心将远离迷妄的专横。

了悟心的究竟本质，即是证悟成佛；无法了悟心的究竟本质，即会陷入无明。不论是哪一种情况，它都是你的心。你的心既可以让你获得解脱，也可以让你深陷轮回。

然而，这不表示心是一个可以被操作的实体，如同一块陶土可以被陶工捏塑成任何形状。当上师教导弟子心的本质时，他指的不是一个实体。当弟子寻找并发现心的本质时，他不是执取一个可以被执取的实体。了悟心的本质，即是了悟心的空性。就是如此。这种了悟是一种直接的觉受，无法形诸於文字。

如果你期待这样的了悟带来神通、神力及其他超凡的体验，那么你就是在自欺欺人。你只要把全副心力投注在了悟心的空性之上！

56、

贪爱和嗔恨会显现，

但它们应该如同鸟飞过一般不留痕迹，

听瑞的人们啊，

禅修的时候，不要执著於任何觉受。

一般来说，我们执著於家人、财产和地位，憎恨任何伤害或威胁我们的人。试著转移你的注意力，不要把焦点放在诸如此类的外境之上，并检视那个把外境认定为可爱或可恨的心。你的贪爱和嗔恨是否具有任何形状、颜色、实体或位置？如果它们没有形状、颜色、实体或位置，你为什么会被这种情绪的力量所击败？

之所以会如此，乃是因为你不知道如何释放这些情绪。如果你让念头或感觉自行生起或消融，它们会穿过你的心，如同一只鸟飞过天际，不留下任何痕迹。这个道理不仅适用於贪执和嗔恨，也适用於禅修时生起的觉受——大乐、明晰和无念。这些觉受是精进修持的结果，是心本俱创造力的展现。这些觉受如同阳光照在雨幕上所形成的彩虹一般显现。而执著於这些觉受，将如同追逐一道彩虹，希望能够把彩虹穿在身上一般徒劳无益。只要让你的念头和觉受自由来去，不要执著於它们。

57、

未来的究竟身(unborn absolute body)如同太阳的核心，

听瑞的人们啊，

它的光耀明性是没有盈亏的。

法身，究竟的面向，万事万物的究竟本质，即是空性。然而，它不是空无一物。它具有认知和光耀的明性，了知所有的现象，并且是自然而然地显现。法身不是因缘聚合所生成的事物；它是心本然呈现的本质。

了悟心的本质，如同智慧之阳生起，穿透无明之暗夜。黑暗在一刹那之间消散，阴影无所遁形。法身的明性不会像月亮有所盈亏；它如同太阳中心不变的光辉。

58、

念头像闯入一座空宅的小偷般来去，

听瑞的人们啊，

没有所谓的得失。

我们相信有个称为“我”的实体，以及这个实体所产生的念头全都是真实的，并按照这些念头和情绪来行事，造作了善的或恶的业果。事实上，念头如同闯入一座空宅的小偷，小偷一无所获，屋主也一无所失。了悟念头从来都不真实地存在，因此也就没有停留，没有结束，就足以使念头无害。当念头生起时，如此释放念头，就不会造成影响，也不会带来业果。如此，我们将不会对负面的念头有所畏惧，也不会对正面的念头有所希冀。

59、

感官知觉如同在水上作画，不会留下痕迹，

听瑞的人们啊，

不要沉溺於迷妄的外相。

我们执著於舒适和欢悦，为身心承受的痛苦感到烦恼不安，乃人之常情。这些天性促使我们去寻求、保有和努力扩增赋予我们欢悦的事物——舒适的衣物、美味的佳肴、宜人的处所，以及感官的愉悦——同时去避免或摧毁我们认为是讨厌或痛苦的事物。

这些感官觉知时时刻刻都在改变，不具有任何真实的本质。它们仰赖身体与心灵的短暂连结，因此执著於感官觉知是毫无用处的。不要被你的认知牵著鼻子走，落入它们的圈套，而是要让它们一形成就消融，如同用手指在水面上写字，字迹随著你的笔划消失。

60、

执著和憎恨的念头如同天上的彩虹，

听瑞的人们啊，

它们没有什么是可以被执取或捕捉的。

人们可以相当程度地被自己的贪爱或嗔恨支配，甚至愿意失去生命来满足贪爱或嗔恨，战争就是说明这个情况的悲惨例子。贪爱或嗔恨的念头和情绪，或许看起来非常坚实且具有说服力，但如果你仔细检视它们，你将发现它们像彩虹一样不具实体。终其一生地去满足这种冲动的念头，去渴求权势、欢乐和财富，就像一个想要抓住彩虹的孩子一般天真。

在修行的时候，每当你的心中生起强烈的贪爱，或爆发嗔恨的烈焰，你要仔细地检视念头，认清它们的根本空性。如果你能够任其消融，念头和感觉将自行消融。当你能够用相同的方法来对治随后生起的念头，念头将无法控制你。

61、

心的活动如同天空中的云朵，会自行消失，

听瑞的人们啊，

在心中没有任何的参考点(reference points)。

当云朵在天空聚集时，天空的本质没有被削弱。当云朵消散之后，天空的本质也没有增益。天空既没有变得更广大或纯净，也没有变小。它丝毫没有被改变，也没有被影响。心的本质也正是如此。心既不会被念头的生起所改变，也不会被念头的消失所改变。

空性是心的真实本质。明晰是心的自然展现。为了达到描述的目的，我们可以区别心的这两个层面，但在本质上，空性和明晰是无二无别的。单单固著於空性或明晰的概念，仿佛它们是两个独立的实体，是错误的。心的究竟本质超越所有的概念、定义和偏颇的见解。

一个孩子或许会想：“我可以在云端上漫步！”事实上，如果他真的在云朵之上，他会发现自己没有立足之地。同样的，你的念头看似坚实，但等你检视念头之后，你会发现其实不然—念头不具任何实体。这即是我们所谓的“万事万物的俱生显空”。

62、

没有执著，念头像风一样无拘无束，

听瑞的人们啊，

像风一样从不缠附於任何对境。

风吹过天际，飞越各洲，从不停驻在任何处所。它扫过虚空，不留下任何痕迹。让念头用同样的方式穿过你的心，不留下任何业的残渣，从不改变你对本然离戏(innate simplicity)的了悟。

63、

纯然明觉如同天空的彩虹一般没有固著，

听瑞的人们啊，

觉受的生起是畅行无阻的。

纯然明觉，也就是证悟的心，纯粹是心离於所有的迷妄，超越存在或不存在的概念。

“若有执著，即非正见”。这是伟大的萨迦派祖师札巴·嘉岑尊者(Jetsun Trakpa Gyaltzen)在一次净观中亲见智慧菩萨文殊师利，从其口中听闻的教授。我们无法说“证悟”是存在的，因为连诸佛都不曾见过它。我们也不能说“证悟”是不存在的，因为它是轮回和涅槃的根源。只要持有存在或不存在的概念，你就无法证悟心的真实本质。

天空中的彩虹虽然可以被称为是天空的一种展现，但事实上，它即是天空。同样的，禅修时在心中生起的觉受——使你相信你已获致证悟的良好觉受，以及让你感到挫折的不良觉受——它们本身都不真实存在。俗话说：“被禅观的觉受蒙骗的禅修者，如同被彩虹引诱的孩童。”不要去重视这般的觉受，如此一来，它们将无法带你偏离正道。

64、

了悟究竟本质，如同一个哑巴所做的梦，

听瑞的人们啊

它是无法用言语来形容的。

对一个无法言语的人来说，即使他清晰记得自己所做的一场美梦，也无法形诸於言语。同样的，心的本质是超越任何形述的；没有语言文字能够定义心的究竟本质——法身。你可以说心是存在的，但是除了空性之外，你无法展现心的任何面貌。或者你可以说心是不存在的，但你又如何解释心的无数化现？心的究竟本质超越所有的描述，更非散漫的念头所能掌握。

65、

“了悟”如同一个青春少女所拥有的欢悦，

听瑞的人们啊，

那种欢悦和喜乐是无法言喻的。

当了悟的黎明来临时，心变得全然地自由、自在、圆满、浩瀚而宁静。然而，这种证悟如同青春少女的喜悦，是无法言传的。

66、

明晰和空性双运，如同月亮映照在水面之上，

听瑞的人们啊，

没有什么是要去执著的，也没有什么是要去阻挠的。

我们觉察的每一件事——轮回和涅槃中的所有现象——的生起，纯粹是心的本然创造力演出的戏码。心的“明性”——我们所觉知的现象之清晰显现——乃是心之空性的展现。空性是明性的本质，明性是空性的展现。两者是不可分割的。

心如同映照在静止湖面上的月亮一般灿烂明晰，但你无法捉住水面上的月影。它是如此生动鲜明地显现，同时又无可触及。由於空性和明性之不可分割是心的本质，因此没有什么能够阻挠遮蔽它，它也无法阻挠遮蔽任何事物。它不像岩石等坚硬物体具有实体、占据空间，并排拒其他物体。在本质上，心不具实体，无所不在。

67、

无二无别的明晰和空性，如同虚空，

听瑞的人们啊，

心既没有中心，也没有外围。

心可以理解形状、声音及其他现象，可以体验快乐和痛苦。然而，外显世界从来不存在於心中。当你分析心的时候，心只有空性。如同一个空无的宇宙，提供了一个可以容纳所有天体的空间一般，心的空性本质也为它自己的示现提供了空间。正如一个既没有中心，也没有边际的无垠宇宙，心也没有时间和空间的起始或结束。

68、

没有念头、没有散漫的心，如同一面有著美人映像的镜子，

听瑞的人们啊，

心是离於任何理论的。

一旦你认清心的本质，你不再需要刻意去思维心的本质，或用各种方法来修饰它。到了那个时候，你甚至不能说心是在“禅定”之中，因为它自然而然安住在宁静无别的状态之中。你不在需要去专注於一个特定观想的细节，例如一个本尊的形相。心将不会陷入散漫和迷妄之中——散漫和迷妄是凡夫的特性，因为心毫不费力地、持续地安住在它的本质之中。

明觉不会受到令人愉快的或令人厌恶的觉知所影响。它仅仅安住於它的本然状态之中，恰如一面映照了一张人脸的镜子，既不会因为镜中人的美丽俊俏而狂喜著迷，也不会因为镜中人的丑陋而触怒。正好一面如实地、毫无分别地映照所有形相的镜子，一个证悟者能够清楚觉知所有的现象，而不会影响他对究竟本质的了悟。

反映在镜子上的影像，既不是镜子的一部分，也不在镜子以外的地方。同样的，我们所察觉认知的现象，既不在我们心中，也不在心以外的地方。事实上，对事物究竟本质的真实了悟，完全超越任何存在或不存在的概念。因此，龙树菩萨在《中观论颂》里说：“既然我没有确认任何事物，因此没有人能够反驳我的论点。”

69、

明觉和空性是无别的，如同镜中倒影，

听瑞的人们啊，

在这面镜子中，无所生也无所灭。

心的空性不是一种茫然迟滞的状态，也不是空无一物。更确切地说，它具有了知的能力，一种自然显现的明性，我们称之为明觉或证悟的心识。空性和明觉是心之本质的两个层面，在本质上是无二无别的，如同一面镜子和反映於其上影像。

念头在空性中生起和消融，如同一张脸的倒影在镜子中显现和消失。由於人脸的倒影从未真正存在於镜子之中，因此当人脸不再反映於其上时，倒影也没有所谓的停止存在。

镜子本身也从未改变。就相对的角度而言，在你展开修行的道路之前，你可能处於被无明控制的轮回不净状态之中。一旦你走上修行的道路，你所经历的不同状态，掺合了无明与了知。在修道的终点，也就是觉醒的时刻，除了明觉之外，一无所有。在修道的所有阶段之中，虽然心看起来产生了一些转化，但心的本质从未改变。在修道之初，心没有堕落腐败；在修道之终，心也没有增善。

70、

大乐和空性是无分别的，如同太阳照亮白雪，

听瑞的人们啊，

在那里，没有什么是可以执取的。

当阳光照射在山峰上的白雪的时候，白雪的洁白变得更加炫目。但是，你能够区分阳光的光辉和白雪的洁白吗？

当你认清心的空性，心固有的至极大乐扩展了。它是全然的自由自在，畅然无阻的大乐。然而，它绝不应该被当做真实的事物来执著。大乐和空性是无二无别的。白雪的灿烂光辉虽然令人目眩，但它不是你能够用手抓取的事物。

71、

迷妄之言将如同回音般消失无踪，

听瑞的人们啊，

在音声之中，没有什么是可以执取的。

我们喜欢听到别人的赞美和恭维。如果有人赞美你，你希望他们多说一些，让整个世界都听到。另一方面，在面对批评或恶毒的流言时，你会千方百计地不让这些话传到别人耳中，免得人尽皆知。

然而在实相上，赞美和指责只不过是空虚的声响，不值得去投注一丝一毫的注意力。为了这些空虚的声响而感到烦恼不安，一如为了声音碰触悬崖所反响的回声而感到骄傲或触怒一般荒谬可笑。

72、

苦与乐如同鲁特琴的琴身和琴弦发出声响的机械作用，

听瑞的人们啊，

快乐和痛苦是行为结合了必要的因缘所产生的结果。

一块精致的木头被制作成一把鲁特琴的琴身，并安装上琴弦之后，才能拨弹出悦耳动听的琴音。如果缺乏任何必要的零件，鲁特琴就无法发出音乐。同样的，如果你没有适切地聚合得以让快乐生起的基础，那么你就无法享受快乐。快乐和痛苦是我们造作之善业和恶业复杂互动的产物。

正如同精通鲁特琴的琴艺需要勤勉的练习，通晓安乐之道也需要持之以恒地修持佛法——以及有技巧地修持。为了获得满足喜悦，而用一种欠缺训练的纪律的方式来亲近佛法，其功效不会比急切地用笨拙随意的指法来拨弄琴弦所制造出的音乐来得好。

从究竟的观点来看，快乐和痛苦都不具有真实的存在。然而从相对的层次来看，快乐和痛苦仰赖因果的不变法则，正如同音乐遵循和声定律。

再举一个例子。有些菇蕈看起来、尝起来美味可口，但若有人鲁莽尝试，就会遭受致命毒害。同样的，财富、名声和感官的欢悦在一开始似乎非常诱人，但最终会令人感到痛苦失望。相反的，具有治病功效的良药尝起来都非常苦涩，而修行也是如此。虽然在修行的过程中，身心会承受痛苦的折磨，但它会带领我们臻至超越所有痛苦的不变大乐。

因此，去辨别你应该接受什么，应该拒绝什么，并没有任何的差错或模棱两可，是非常重要的。

73、

轮回和涅槃的本然自由，如同一个孩子的游戏，

听瑞的人们啊，

要有一个不带任何目标的心。

我们永无止境地轮回中游荡，乃是负面情绪的结果。但是如果我们费心去检视这些情绪的本质——我们是如此执迷於这些情绪，而它们也是导致我们深陷轮回的原因——你将会发现，它们不具有一丝一毫的真实。它们除了空虚之外，一无所有。

真正的涅槃是由本初智慧不可言喻的无限功德所构成。这些功德是本俱於心的，不需要去发明或去创造。在修道的过程中，“了悟”把这些功德显露出来。从究竟的角度来看，连这些功德也是空性。

因此轮回和涅槃皆是空性。於是，没有人可以说轮回或涅槃是好是坏。当你了悟心的本质，你就从拒斥轮回和追求涅槃的需求中解脱。用一个稚子单纯无染的眼光去看世界，你就能够超脱美丑善恶的概念，不再沦为受制於贪爱或嗔恨等负面习性的猎物。

何必为了日常生活中的起伏而庸人自扰，如同一个孩子为了堆筑沙堡而欣喜，为了沙堡的崩塌而哭泣？看看人们是如何为了获得他们想要的事物，弃绝他们厌恶的事物，而把自己投入痛苦折磨之中，仿如飞蛾扑火！永远放下如梦的执迷重担，不是比较好吗？

74、

你对外在世界的见解源自於心，

听瑞的人们啊，

让坚硬的冰融化成水。

湖泊河川在冬天会冻结成冰，水面变得如此坚硬，以致於人畜和车辆能够在其上回来行走。当春天近了，地面温度回暖，冻结成冰的湖泊河川开始融解。那时，坚硬的冰还剩下什么？水是柔软而流动的，冰是坚硬而锐利的。我们既不能说和冰一模一样，也不能说它们是相异的——冰只是冻结的水，而水只是融化的冰。

我们对外在世界的觉知也是如此。执著於现象的真实存在、被贪爱的嗔恨折磨、执迷於世间八法，是导致心冻结的原因。融解你的概念之冰，如此一来，自在觉知 (free perception) 之水就能顺畅流动。

75、

无明如同一片牧草地上喷涌不绝的泉水，

听瑞的人们啊，

它无法用堵塞的方式来阻断。

在无量累世中，你一直持有有一个顽固的信念，认为自己和一切现象是真实存在的。你如此强烈地执守这样的信念，以致於无法藉由否定这些实体的真实存在，来使自己从这个信念中解脱。你所需要的是，清楚且直接地了悟“我”和现象都不具有任何真实的存在。

如果你尝试用手或一块石头来阻断泉水的水流，那么水压会在几秒钟之内让你前功尽弃。同样的，尝试去遏止经常在禅修时生起的念头巨流，可能功败垂成，甚至可能会面临心理问题的风险。你尝试去压制念头和情绪，将在你禅修时再度浮现，成为你的敌人。

正确的方法是去认清，你的念头从不真正的存在，因此也不会停留在存在的状态或止灭。无论念头有多少，如果你知道如何在念头生起的那一刻释放它们，念头就不会带来伤害。你的禅修既不会被生起的念头破坏，也不会因为念头的不存在而有所增长。

旅人从火车车窗看到的乡村和城镇，不会减缓火车的速度，而火车也不会对它们造成影响。两者互不侵扰。当你禅修时，这应该是你看待通过你的心的念头的方式。

76、

轮回和涅槃的迷妄，如同和敌人正面交锋，

听瑞的人们啊，

把修持善行当做你的盟友。

你或许认为，轮回是你不计任何代价都要排拒的事物，而涅槃是你竭力要取得的事物。然而事实上，这种分别的见解是错误的。它们是迷妄的产物，而迷妄则源自於无明。

消除迷妄如同俘虏一支敌军的将军，将军被挟获之后，以其为首的军队很快就会投降。然而，为了挟获这个将军，你需要盟友一心灵上师和善行。唯有他们的协助，你才能够清净并发展出证悟的潜能。而事实上，这种潜能是与生俱来的。

77、

五身之本然明性，如同黄金大陆的广袤无垠，

听瑞的人们啊，

不要有希望或恐惧，贪爱或嗔恨。

成佛的状态是由五“身”（kayas）或证悟的层面所构成：化身、报身、法身、自性身和不变金刚身。向外去寻找五身是没有益处的，因为它们和我们的心是无二无别的。一旦你认清了它们的存在，迷妄将会消失，你也将没有必要到他处去寻求证悟。在一个完全由黄金构成的岛屿上登陆的探险家，即便四处搜寻，也不会找到寻常的石头。你必须了解，成佛的功德一直存在你的心中。

去担忧修道的进展缓慢，去想证悟是遥不可及、只会发生在遥远的未来而感到挫折沮丧，是毫无用处的。这种态度将增加你的焦虑不安，减损你用平静沉稳的心来修行的能力。一如密勒日巴尊者所说：“切勿对成佛失去耐心。你要持续修行，直到最后一口气。”

放下所有的希望和恐惧，安住在金刚般的不变状态之中；在这种状态之中，明觉的本然离戏即是成佛本身。那即是圆满无暇的至极大乐；在这种大乐之中，所有证悟的功德都将毫不费力地蓬勃发展。

78、

由於人身之暇满，人身如同一座充满宝藏的岛屿，

听瑞的人们啊，

切勿空手而返。

一个发现一座宝岛的探险家，可以把船只满载黄金、钻石、蓝宝石、红宝石和翡翠。然而，他的好运无法和人身比拟。人身给予我们远比任何黄金和宝石珍贵的

事物——思惟和修持佛法的机会，以及赋予人生意义的机会。而声闻乘、大乘和金刚乘所提供的各种法教，则是我们必须选取的宝藏。

此时此刻，当你享有暇满人身的所有顺缘之际，你拥有修持佛法的自由。忽视如此的良机，如同拾起一颗宝石的乞丐，却把宝石视为玻璃，重新扔进尘土之中。然而更糟糕的是，我们了解人身的重要与价值，却明知故犯地把心思分散在其他事物之上。追求世俗的成就。而浪费了人身。这是迷妄的缩影。如果探险家进入宝岛却空手而返，那么他就白白横渡重洋了，切勿犯下如此的错误。

79、

大乘的修持法门如同一个如意宝，

听瑞的人们啊，

无论你怎么努力地寻找，都将难以再寻。

被称为“如意宝”的神奇宝石，具有实现所有渴望和抱负的力量，并且能够驱除整个国家的苦难。用如意宝来比拟大乘恰如其分。大乘具有减缓一切众生之痛苦的力量。

在今生今世，你遇见了一位上师，领受了大乘的法教。如此的遭遇不是机缘之故，而在许多过去世追求灵修生活的结果。

一个具格的上师及其法教，一如蓝色莲花“乌巴拉” (Udumvara) 般珍贵稀有；它的花蕾在佛出世的时候生成，它的花在佛证悟的时候方开，并在佛圆寂之时凋萎。

佛陀曾经示现於世间；他曾经转*轮，而他的法教一直留存至今。你已从一个真正的上师处领受了佛陀的法教，并已准备就绪，要把法教付诸实修。与其把人生浪费在无益的追求之上，你难道不应该为自己的幸运感到惊讶，并把全副精神投入於佛法，不要浪费片刻时间？

80、

不管发生什么事情，今生你都将有足够的衣食，

听瑞的人们啊，

把你所拥有的每一件事物用於修持佛法。

即使你的食橱和衣橱是盈满的，你仍然一次只能吃一餐饭，穿一件衣服。事实上，你所需要的只是足以维生的养分，以及足以保护你免受自然天候侵袭的衣物。关于衣食这两种生活必需品，你无须担忧：佛陀承诺，没有任何一个出离者会死於饥寒，也没有人会找到这种出离者的尸骨。何必为了担忧你将没有足够的食物可吃，没有衣服可穿，以及没有地方可以睡觉而犹豫不决？修持佛法是善用人生的最佳方式，这是毫无疑问的。

81、

趁年轻努力且严格地修行，

听瑞的人们啊，

一旦你年老，身体将经不起这样的修行。

当你年轻的时候，你应该善用青春活力来修持佛法。在这个时候，闻、思、修佛法所需要的心智能力处于颠峰状态，也拥有忍受刻苦修行所需要的体力。如果你能够趁年轻，尽最大的努力来修行，那么之后当你年纪较长，你将拥有足够的稳定力来持续修行，不费任何力气。

如果你延迟修行，任凭时光流逝，你视力将减弱，听力将衰退，记忆力将丧失，并且容易疲劳和生病。届时才开始修持佛法，为时已晚。善用你的青春年少，待你年老之时，将无悔恨。

82、

烦恼生起时，用方法来对治，

听瑞的人们啊，

让一切概念回归它们的本来自性。

一个穿越盗贼出没的森林的商人，会随身备妥武器。一个行经瘟疫蔓延的国家的旅人，会随身携带各种药物。同样的，生活在贪、嗔、慢、疑及其他许多烦恼的常时威胁之下，你应该随时准备就绪，用适当的对治方法来击退它们。时时刻刻保

持警觉，是一个认真的修行者的目标。事事顺遂时，你或许知道如何修行，但是如果你屈服第一个袭击你的烦恼，你的修行就几乎没有用处。

修行者的良莠，可以从他们面对可能激起潜在烦恼的困境所做出的反应看出来。那些能够立即用正确的对治方法来因应的修行者，将能够毫无问题地克服障碍。

尤其如果他们知道如何超越做者与受者的概念，他们的念头将自行释放，如同一条蛇从绑缚於身上的绳结中挣脱出来，不费任何力气或不需任何协助。当你追踪所有的念头和概念，回到它们的来处，你将认清，它们都拥有相同的真实本质——与般若智慧无二无别的空性。

83、

时时思量轮回的所有过患，

听瑞的人们啊，

此举将使你的信心更加清晰明确。

你一定会碰到怠惰、欲望高涨和不满不平的困境，而使你希望情况有所不同。当你无法专注於修行的时候，思量轮回的苦难和悲惨。清楚地提醒自己轮回充满痛苦，将重振你的信念，重新确立你对法教的信心。

84、

此时时刻，勤勉精进，脚踏实地，

听瑞的人们啊，

当你死亡时，它将引领你走上修行之道。

当弹药充足的军队首领看到敌军向前进发时，会保持冷静沉著。同样的，修行证量臻至稳定不变的行者在面对死亡时，将会保持冷静。现在是发展这种稳定力的时候了。

明智的旅人在出发之前，会备妥每一件所需物品：粮食、金钱、药物、地图和罗盘。你迟早都必须踏上来世的漫长旅程，因此最好现在就开始准备，接受上师的忠告，谨慎地把上师的教导付诸实修。

85、

如果现在没有空闲，你要到何时才有空闲？

听瑞的人们啊，

你享用佛法美馔的机会是千载难逢的。

人们常说：“我很想修持佛法，但现在没有办法。我必须先照料我的家人。为他们的未来铺路。”

然而正是现在，趁你仍然拥有人身的时候，你有机会，有自由，以及有动机去遵循佛法。为什么要拖延？你如此确定你会在来生获得比现在更好的条件？到了那个时候，你或许沦入下三道，完全被痛苦和劳役所占据。如果你任凭岁月流逝，你将白白浪费从堕落轮回中解脱的良机。

当一顿美味可口的盛筵在你面前的时候，及时享用。佛法的午钟已经响起——趁钟声消逝之前，把握机会！

86、

人生如此短暂，如同青草上的露珠，

听瑞的人们啊，

不要屈服於懒散和漠不关心。

生命是如此的脆弱，如同一颗悬在叶片尖端的露珠，随时会被清晨的第一缕风带走。仅仅拥有想要修持佛法的诚挚渴望，以及很快就要开始修行的想法，是不够的。不要消极地坐以待毙，让死亡之风在你展开行动之前，就带走你所有的计划。一旦你生起修行的想法，就要毫不犹豫地起身即行。

初学的修行者拥有易变的心，面对烦恼无招架之力，如同生长在山隘上的长草随风摇摆。

87、

万一你从身处之地失足，

听瑞的人们啊，

将很难再获人身。

如果一个沿著断崖绝壁边缘易滑岩石攀爬的登山者一时失足，可能会要了他的性命。然而，在你的整个人生当中，你一直沿著恶趣的深渊铤而走险，你所面临的风险远比任何登山者来得巨大。一旦你落入恶趣的深渊，你几乎无法爬上通往人道的幸运斜坡。修持佛法是唯一可以让你安全横越恶趣的事物。

88、

佛陀的法教如同穿透云层的耀眼阳光，

听瑞的人们啊，

此时是佛法之阳光显现的唯一时刻。

佛陀的法教不是永恒可得的。某个时代所有众生的功德减损时，佛陀的法教也会堕落衰退。事实上，我们此刻正生活在如此黑暗时期的边缘；在这个时期——也就是五浊恶世之中，佛法之阳即将落入西山。然而，佛法之阳仍然不时闪耀，如同黄昏的太阳光芒穿透云层之间的缝隙一般——而这些云层露出缝隙、稍纵即逝的时刻，是我们能够看到阳光的唯一机会。一旦夜幕降临，即开启了黑暗时代。在这个时代之中，我们甚至连三宝的名号都无法听闻。

因此，遵循和修持佛法，不是一件能够等到你觉得自己已经准备就绪才去做的事情。如果你仍然在轮回的迷惑中游荡，乃是因为你在过去世没有遇见佛陀的法教，或因为你忽视佛陀的法教。但是，如果你现在能够开始走上修行的道路，得遇佛法的幸运将支持你在修道之路上精益求精。

89、

你对人们说出如此聪明机灵的见解，自己却不实行，

听瑞的人们啊，

你内在的过失才是需要被揭露出来的。

有人没有任何真实的亲身体验，也能够滔滔不绝地谈论佛法。即使他们舌灿莲花，五毒之火却时时刻刻在他们内心燃烧。任何一个要去教导他人的人。首先必须拥有完整而透彻的法教基础。一根结实灯芯的稳定火焰，可以点燃一百盏酥油灯，而一根细灯芯的微弱火光，甚至无法让自己持续燃亮。

你或许已领受了许多法教，并在理论上知道如何才能有所进展，避免障碍。然而，如果你不去应用这些法教，你的知识将依然贫瘠，如同一个守财奴不给自己食物，让自己饿死一般。

如果你想要有所进展，那么睁开眼睛去看看自己的缺点。你必须检视你的心，如同看著一面镜子。为了维持自己的骄傲，而只看见他人的不足，并把自己的缺点视为美好的品质，你肯定无法有所进步。根据噶当派大师所言，揭露内隐过患的法教，乃时最好的法教。揭发一个至今从未受人怀疑的小偷，是有效终止偷盗行径的方法。

你要知道如何认清你的主要过患—贪、嗔、痴、慢、疑。对它们保持觉察，每当它们显现的时候，就要抵销它们。时时追踪你的情绪，如同一个害怕敌人、日夜有贴身护卫警戒的国王。噶当派大师曾说：

我在我的心门之处握持一把警戒之剑，

当情绪威胁之时，我报以威吓。

只有当它们放松控制的时候，

我才会松弛警戒。

因此，即使受到情绪支配，仍然时时维持警戒是重要的。如果你甚至没有觉察到自己的情绪，就会很容易自欺欺人地认为自己是在遵循佛法。这种错误的修持，会让人们堕入恶趣。

只是观看描绘三善道所有细节的美丽壁画，不同於实际亲临。如同阅读医师的处方，并不会让你痊愈。光是模仿一个佛法修行者的行为举止，将不会让你获得解脱。粗心草率地去染一块布料，是在浪费时间—染料将不会留在布料上，而且一无所成。修持佛法，却没有让佛法深入濡染自己，是了无意义的。如此，你只会浪费你的潜能。没有人能够替你走修行的道路。你必须自己去做。当然你将无法一次消除所有过患。只有佛是圆满无暇的。但是你能够点点滴滴地清净自己，如同从云海散发光辉的月亮。

没有什么罪行是严重到无法弥补的。连续杀人犯安觉摩罗 (Angulimala, 或译为“指鬘”因为他曾把每天杀死的人的手指斩下来，串成指鬘系於颈部，故有此称号。) 犯下九百九十九件谋杀案，但他遇见佛陀，用信心的力量清淨了自己的错误业行之后，成为一位阿罗汉。只要付出足够的努力，就可以发展出任何功德。但是如果缺乏信心或没有努力付出，即使佛陀亲身示现在你的面前，你也将无法使自己臻至圆满。

在清晨，你的第一个念头应该是，要为一切众生的安乐来度过这一天。在这一整天当中，把佛法付诸实修。在傍晚，检视一天当中的行为、言语和念头。不论你从事了什么样的善行，把所有的功德回向给一切众生，并誓愿隔天所从事的善行有所增长。不论你从事了什么样的恶行，忏悔并承诺加以弥补。如此一来，上等根器的修行者会日日有所进展；中等根器的修行者会月月有所进展；下等根器的修行者则会年年有所进展。

90、

信心是如此轻易地就会屈服於环境，

听瑞的人们啊，

思量轮回的过患。

90、

信心是如此轻易地就会屈服於环境，

听瑞的人们啊，

思量轮回的过患。

在上师面前聆听法教的时候，你或许会发现自己相当容易生起信心。但你的心是善变的。你初生的信心是脆弱的。会轻易地屈服於轮回中瞬息万变的环境。当信心动摇时，你的修行也将停滞。

因此，信心需要滋养。而滋养和重振信心的最佳方式，即是思量上师的慈悲和佛法的长处，比较上师、佛法的圆满无暇和轮回的缺患。如果你汇集在过去生世所流的每一滴眼泪，它们将形成一片浩瀚的汪洋。如果你堆积你过去死亡的尸体——即使只是投生为昆虫的尸体——它们所堆积高度将比最高耸的山峰还要高。借助於如

此的影像，思量你一意投入轮回的盲目愚昧，并试著把轮回视为一座可怕的监狱，必须从中逃脱。

91、

经常和损友交往，一定会让你做出有害的行为，

听瑞的人们啊，

弃绝任何负面的友谊。

心如同一颗水晶，随著周遭环境而变换颜色。你所交往的益友或损友的品德或缺点，一定会在你身上显映。如果你和恶毒、自私、心怀怨恨、偏执、傲慢的人做朋友，他们的缺点将影响你。你最好和他们保持距离。

92、

经常和益友交往，一定会使你生起美好的品质，

听瑞的人们啊，

追随你的心灵上师。

亲近心灵上师总是有所助益。这些大师如同药草园圃，如同智慧圣殿。在一个证悟的大师面前，你将迅速获致证悟。在一个博学多闻的学者面前，你将获得巨大的知识。在一个伟大的禅修者面前，心灵的觉受将在你的心中显露曙光。在一个菩萨面前，你的悲心将延伸扩展，如同一根被放置在檀香木旁边的寻常木头，将渐渐充满檀香木的香气。

93、

诡计和谎言不只欺骗他人，也欺骗自己，

听瑞的人们啊，

以自己的良心为见证。

如密勒日巴尊者所说：“问心无愧，乃是誓愿清净的征兆。”你的良心，即是最佳的见证；它比任何人都清楚你所拥有的善念和恶念，以及你所犯下的各种业行。任何一个能够充满信心地说“我已全力以赴”的人，拥有一个满足而宁静的心。

做一个评断自己过失的裁判，而不要做评断他人过失的裁判。只有佛知道其他人内心深处的动机。检视自己，看看你是否真切地遵循佛法来过生活。受情感所驱使的虔诚心，表面的尊敬，肤浅的慈悲，以及装模作样的出离，不是真正修行者的特质。过著完全抵触佛法的生活，又维持一个没有任何过失表象，是相当可能的。

94、

源自无明的迷妄，是一个可怕的、包藏祸心的恶魔，

听瑞的人们啊，

时时保持觉察和观照。

无明是导致我们在轮回中游荡的根本原因。事实上，每一个众生，即使是最微小的昆虫，都充满佛性，如同每一粒芝麻都充满油脂。但是当众生没有觉察到自己的真实本质的时候，不同形式的障蔽将使他们承受痛苦。此即无明。

无明使你相信，自我和现象是真实存在的。它使我们生起贪爱和嗔恨，以及源自贪爱和嗔恨的烦恼之流。这是轮回迷妄产生的方式。迷妄深植於你的心中，蹂躏你，如同邪灵只会带来破坏和毁灭。在寂天大师的论著《入菩萨行论》中，说明负面情绪是如何在过去无数的生世中，残酷且毫不留情地伤害我们。因此，我们必须对抗的是贪爱和嗔恨，而不是一般的敌人；一般的敌人是他们自身贪爱的不幸受害者。不论一般敌人有多么残忍，没有一个敌人能够在今生以外的时间伤害你。然而，烦恼是更可怕的敌人，从无始以来就一直在伤害你，从未停止怂恿你做恶，使你尝受巨大痛苦。

现在，藉由心灵上师的协助，你至少可以认清谁是真正的敌人。挥舞般若之剑，歼灭执著於“我”及现象之真实存在的恶魔。

95、

如果你不执著於三毒或五毒，你的修行之道便近了。

听瑞的人们啊，

发展出强而有力的解药来对治它们。

我们的心(太)态常被贪、嗔、痴、慢、疑等五毒控制支配。看看嗔恨是如何促使人们去杀害彼此，国与国之间发起战争。只要你放任你的贪爱，它们就会控制支配你。但是，当你追溯它们的来处，加以仔细分析，它们就会消失无踪。它们如同翻腾起伏的暴风雨，外表看起来气势宏伟，内里却是无形的。简而言之，唯有你将权力赋予给令人痛苦的情绪，它们才会拥有力量。不要一再沉溺其中；永远根除它们，你的解脱将垂手可得。

为了能够成功地根除烦恼，你必须生起坚定而强烈的决心。否则，上师的教导将无法发挥太大的助益，你的修行也将一无所成。上师能够引导你获得证悟，但他无法像把一颗石头投向天空一般，把你推向证悟之境。上师指示你修行的道路，但是否遵循这条道路，则取决于你。由于情绪是威力强大的，你必须用具有同等力量的对治解药来对抗它们。为了除掉一棵有毒的树木，你必须连根拔除。光是修剪几根树枝是不够的。同样的，除非你根除情绪，否则它们将再度生起，甚至比以前更强大。

96、

如果你无法坚持不懈，你将无法成佛，

听瑞的人们啊，

确定自己披上坚持不懈的盔甲。

勤勉精进是修行的生命力。释迦牟尼经过了三大阿僧祇劫的坚持不懈，并且投生成为一个准备牺牲一切来领受佛法的伟大国王七十一一次，最后成佛。他超凡的加持力量，即是他从这些努力当中所获得的功德之果。

密勒日巴尊者一意志坚决的修行者的典型—以及其他伟大的证悟大师，也是经由不断的精进修持，才获致证悟。一个不能精进勤勉的禅修者，如同一个没有贴身护卫的国王，是敌人—懒散和负面情绪—轻易下手的目标；解脱之占即将落败。披上勤勉精进的盔甲，不要迟延，并和懒散一决胜负。

97、

串习是一再造成访我们的老友，

听瑞的人们啊，

不要持续重蹈覆辙。

坏习惯是强大而危险狡诈的。它们之所以强大，乃是因为它们过去无数的生世中根深蒂固；它们之所以危险狡诈，乃是因为在它们可爱迷人的外表下，可以让你步上毁灭。相反的，当你仍然是一个修行道上的初学者时，你的好习惯是微弱且胆怯的。

由於上师的仁慈，信心、热忱和坚持不懈的芽蕾已开始在你的心中萌芽成长。然而，在面对险恶的外在环境时，它们是脆弱的。如同一个毫无经验的新兵面对精通武术的佣兵，好习惯不是坏习惯的对手。你可能会继续像过去一样积聚财物，偏爱那些亲近你的人，同时努力要超越你的竞争对手等等，一如在你之前世世代代的人们所做的一般。因此，你一直陷在永无止境且毫无用处的活动之中。

你或许已经领受了获得解脱的所有必要教导，但如果你欠缺警觉，继续屈服於坏习惯，你将两手空空、充满悔恨地前往来世，如同一个商人粗心大意地用低价售出一个无价的传家宝，最后破产。唯有透过持之以恒的训练，你才能获得稳定的修持，并且能够充满信心、冷静沉著地面对负面串习。

98、

如果你的领会和了悟是薄弱的，向上师祈请，

听瑞的人们啊，

如此，深刻的禅定将在你的心中诞生。

有时候，你可能会感到挫折沮丧；你的修行没有成果，你担心你的修行永远不会稳固。似乎没有一件事是对的。你问自己，去修持另一个法门是否会有比较快速的进展。在疑虑和犹豫的时刻，如果在你的内心深处涌现对上师深刻热切的虔诚心，横阻在前的障碍将会消失，你的修行也将受到鼓舞提振。不动摇的信心和虔诚心，如同一面可以收聚阳光的放大镜，能够轻易地使一堆干草燃起火焰。

在修道上的真实进展，来自上师的加持，以及你的虔诚心所点燃的加持。在过去伟大的上师之中，大多数都是透过对上师的虔诚心而获致证悟。举例来说，一些冈波巴大师的弟子的虔诚心是如此巨大，他们仅仅注视著冈波巴大师居住的达拉冈波山(Dagla Gampo)，就了悟了心的本质。

99、

如果你想要在未来获得安乐，你要接受眼前的考验。

听瑞的人们啊，

成佛就在你的身旁。

谁知道在今生以后，你会发现自己变成哪一种众生？目前，你可能会觉得自己很忍难受饥、渴、寒、热，但是相较于你在来世可能要面对的痛苦，这些困境都是较微小且次要的。从现在开始，准备迎接修持佛法所获得解脱之不变大乐。

如果你忽视来世的前景——甚或怀疑来世有除了人身之外的存在状态——并坚持追求世俗的目标，你将浪费你的精力，以及人身所有珍贵潜能。如果你认真专一追求，成佛即在不远处。成佛即在你的心中。成佛即在此时此地，即在当上的本然清新 (primordial freshness of the present instant)。它是每一个众生与生俱来的品质。

富有的人投资本钱来增加财富，守财奴却囤积本钱，得不到金钱所带来的利益。佛性是你本俱的宝藏。是否用这个宝藏来创造财富，取决于你。

100、

这个年迈的印度大师将不会留在听瑞，他将远离，

听瑞的人们啊，

此时此刻，你必须厘清你的疑虑。

帕当巴，这位年迈的印度大师，警告他的弟子，他的时日有限。你也应该从上师和弟子之间的短暂交会中获益，领受上师的教导，厘清你的疑虑。

101、

我自己曾经专一地修行，

听瑞的人们啊，

你们也应该以我为榜样。

帕当巴·桑杰舍弃了所有世俗的活动，证得了金刚乘共与不共的成就。他了悟心的究竟本质，利益无数众生。他超越了一切的散漫和迷妄。《修行百颂》是他内在证悟的展现。如果你正在追寻心灵的转化，那么以过去证悟者的生平做为你的模范。如果你以帕当巴·桑杰为榜样，那么毫无疑问的，你也能够证得他的证量。它完全取决於你的努力。愿你的心充满那样的热望。

帕当巴·桑杰对听瑞乡人宣说的心灵证言—《修行百颂》，於此圆满。

http://read.goodweb.cn/news/news_view.asp?newsid=546

http://read.goodweb.cn/news/news_view.asp?newsid=547

转自学佛网 <http://www.xuefo.net>