

《修行教言》略讲

索达吉堪布2019.06.13

今天跟大家讲一下根登群佩的修行教言《勤修精藏妙法》。根登群佩的教言我没有传承，只不过以前翻译《释尊广传》期间翻译了出来，但是传承没有得过。好像他很多著作的传承，藏地很多堪布得的都比较少，可能也有一些，我不是特别清楚。

《修心八颂》和《胜利道歌》传承

今天首先给大家念几个传承，一个是朗日塘巴的《修心八颂》，还有就是法王如意宝的《胜利道歌》，有代表性的两个教言的传承，我先给大家念一遍。

（上师念藏文传承）

《修心八颂》只有八个颂词，但是内容很深，希望大家好好思考一下其中的内容。我们可能都会念诵，但里面的有些内容让我们行持的话还是比较难的——即使再难我们也要去修，因为我们毕竟是学习大乘佛法的修行人，遇到任何一个难题就绕路而走可能是不合理的。

法王如意宝的《胜利道歌》有内外密很多不共的缘起、不共的因缘。如果我们经常读诵，甚至我们开学的时候、任何事情开端的时候念一遍，可以从一切邪魔外道的违缘当中获得解脱。包括你们自己个人做一些事情，比如准备做一个新的事情，那你可以提前把《胜利道歌》念一遍；或者事情遇到一些瓶颈的时候念诵，实际上它是除障的一种缘起法，非常有意义。

包括我个人的话，有时候好像事情做得比较难的时候也会念《胜

利道歌》，或者任何一件事情开端的时候为了表示一种缘起——这种缘起的力量还是不可思议的。

为什么我们在这个世间当中，不管是出家人在家人，或者说世间法出世间法，有些人做的事情非常圆满、成功、顺利，有些人处处碰壁，即使很微小的事情也很难以成办，其实这有非常复杂的因缘，如果因缘具足的话，做什么事情也很容易的。

所以我们作为修行人，有时候不得不承认这种因缘和合，这其中最深的一种叫缘起法。一方面就是经常祈祷自己的传承上师、护法神，还有自己经常依止的一些法。《胜道宝鬘论》当中也讲了，我们要经常念诵一些经文，依靠一些缘起法，这个很重要。没有信仰的人可能觉得没有什么，但也许不是这样的。

世间万物当中有很多非常强大的缘起力，所以我们承办任何一件事情的时候，就像刚才讲的……法王如意宝的《胜利道歌》不仅是一个三乘当中特别殊胜的教言，更重要的，让我们承办的任何事情都能得到胜利，超越一些违缘，然后如愿以偿，很多梦想都能成真的这么一个窍诀。希望大家平时生活当中也好、修行当中也好，甚至你世间非常平凡的一些事情要去承办的时候，这个窍诀，我觉得里面有一些不共的因缘。

以上我稍微讲了一下我们今天这两个教言的一些教义。

《修行教言》略讲

今天在这里要讲的根登群佩的教言，名字叫做《勤修精藏胜妙法》，我们这里简略地称为《修行教言》也可以。

根登群佩可能我们有些修行人不一定知道，但是有些学术界的

人他们都比较了解。他是藏族比较奇特的一个人物，他确实很了不起，虽然住世的时间不是很长，总共活了49岁，大概是上个世纪1951年的时候圆寂的，比较年轻就离开了这个世间。但是在这短短的49年里，他留下了非常珍贵的各方面的一些教言。

现在世间人给他的名称比较多，有些说他是旅行家，有些说他是画家，有些说是史学家，有些说他是一个浪漫主义者，有些说他是成就者，还有些人认为他应该是政治学家、社会学家。他去过的地方包括斯里兰卡、印度、尼泊尔，他去的一些地方不像现在，当时是二次世界大战爆发的时候，整个世界比较动荡。再加上他的财富有限，基本上每次都是靠画画挣一点钱来做路费、学费，是这么一个非常神奇的人。后人对他的研究说法不一，但是我们今天不从什么史学家、文学家、旅行家这些层面来分析，我们今天从他是一个修行人的角度来讲。

从修行的层面来讲，确实他的境界是非常高的，这一点通过他留下来的一些……他留下来的书不是特别多，但留下来的那些教言应该说非常甚深，具有吸引力，而且有一种加持力。

包括我们学院里面的很多堪布都特别喜欢他的教言、他的一些书，比如说《牢狱道歌》——他在监狱里面写的一些道歌；还有他当时讲授的、达仲(音)格西记录下来的龙猛菩萨的《密意庄严论》，我刚刚来学院的时候天天读，里面讲了很多中观不共的见解；还有历史方面的《白史》他没有写完；还有《游国记》……他说的是全世界，实际上就是亚洲的几个国家，那里面有一些他对尼泊尔、斯里兰卡以及藏地古代文化的研究。

当时有一个好像是英国人吧，叫罗列赫教授，是他最好的一个朋友，他们得到了《释量论》的翻译残本，说是已经翻成了英文，但

是好像现在找不到这个英文译本。还有《法句经》的部分内容翻译成了藏文，我对比了一下。因为《法句经》比较多，所以他没有全部翻译，只翻译了部分。

他的一生是比较神奇的……原来法王如意宝去印度的时候，我拿着根登群佩描写印度圣地的一些资料，比如这个城市到那个地方中间有多远，火车费是多少钱……每一个都写得比较细致。从现在的眼光来看，因为包括印度交通等很多方面都有很大的变化，有些地方不太适用了。

但他确实是一个很了不起的人，所以全世界的很多学者，包括中国这边以前也有一些学者专门研究根登群佩。有些学生的博士论文都是研究这个，我们在世青会的时候遇到好多研究根登群佩的，因为比较出名嘛。人都喜欢出名，如果名人的思想去研究的话，“我也会出名！”这样想的。当然我们今天并不是为了出名而讲这个教言。

根登群佩的身份也比较特殊。刚开始应该是宁玛派的，在热贡，青海那边出生的。后来他在格鲁派，包括拉卜楞寺、哲蚌这些地方，他的辩论也比较厉害。然后去了印度，又回来，后来在拉萨又被关入监狱，大概是三年吧。

中国有一个学者以前说是采访过根登群佩的妻子，叫玉珍，而且说他还有个女儿。然后根登群佩在监狱期间，还有另外一个叫玉珍的，当时他们比较好，后来好像两个都已经离开监狱了。然后根登群佩给弟子说：“玉珍需要什么给她带走。”好像按照当时的钱，有些比较贵的东西就给了她。这个玉珍回去以后……她当时可能朝山还是什么原因到的拉萨，当时别人问她在监狱里面认识了谁，她说“有一个叫根登群佩的人”，别人问“根登群佩到底是什么人？”她说：

“对我很好，应该是个乞丐，不知道他犯了什么事。”(众笑)后来好像她也寄了一些酥油什么的给他。大概有这样一个说法。但是另外那个玉珍，好像采访的时候不承认，她说“根登群佩的人生当中，他认识的女友只有我一个玉珍，再没有了”。当然这都是片段，后人对根登群佩的很多描述在藏传佛教当中也是各说不一的。

不过他是一个特别了不起的修行人，我以前也讲过，当他圆寂的时候，他要求先念一个《缘起赞》和《大圆满愿文》，然后离开的。而且他的有些修行教言，虽然文字不多，但的确是一个大成就者的金刚语。所以我们很多人对他所谓的艺术家也好、画家也好，这些方面并不是特别欣赏，我们特别欣赏的是他内在的证悟、内在的洒脱和自在，这一点是根登群佩跟很多现在所谓的名人不同的地方。

所以我们今天也了解一下他所讲的这些教言。可以说他对未来的预知、对现代社会的洞察等各方面，跟很多人是不同的。特别是对未来，可以说他有一种前沿的睿智，对未来社会当中所发生的包括经济的变化、政治的动荡，很多方面他都非常清楚。尤其在当时特殊的时代当中，他所发表的一些文章、有一些语言应该说是非常尖锐的。

当然这些我们在这里也没有必要讲，你们有信心的话……因为现在研究他的外文特别特别多，中文也有很多，中国很多高校的一些教授对他也有研究。我也看过一些研究根登群佩的翻译，包括后来他的一些教言、讲记，对这些都有描述。当然个别一些非佛教专业的人，对佛教的有些教言进行翻译、解释的话，有些地方不一定是根登群佩本人的密意。他自己有很多比较特殊的教言，我这里就不多说，不然今天一直讲根登群佩的传记，这一个小时就已经结束了，有兴趣你们自己看。当然如果要讲的话我还有一些他比较私人的各

种不同的故事，以前我们学院里面的很多堪布也喜欢研究根登群佩的教言，对吧？包括他的一些生平……

今天我们讲一下这个教言：

依彼永时无有欺惑者，怙主三宝大悲之妙力，
无义轮回迷现息灭已，祈祷加持心趋入妙法。

首先祈祷三宝让法融入心的一个教言。意思就是说，三宝永远也没有欺惑，可以让我们真正在离苦得乐方面获得解脱，怙主三宝的大悲加持妙力，可以让无意义的轮回当中的这些可怜众生的迷乱显现，很快的时间当中全部消失灭尽。在这样的三宝面前进行祈祷，希望三宝的加持融入我们的心，我们的心融入于法。

就像无垢光尊者在《四法宝鬘论》里面所讲的一样，先是心融入于法，然后法融入于道，然后道断除一切障碍，然后障碍转为道用——破迷开悟，这样的一个道。

所以我们经常祈祷上师三宝还是很重要的，祈祷上师三宝的话我们的心一定会融入法，这个是特别重要的事。

如何思维尘世之琐事，无有芝麻毫许之实义，
短暂此生心当急剧转，虔诚勤修精藏胜妙法。

接下来讲我们怎么样去思考，世间当中的琐事其实芝麻许的实义都没有，不管是荣华富贵也好、灭敌护亲也好，所有的积累财产啊、增上名声啊，这些都没有实在的意义。此生是短暂的，所以我们的心当下应该要改变。怎么改变呢？应该虔诚地、尽心地修持精藏——精华的、秘密的、如宝藏的、殊胜的正法，就像菩提心、大圆满、出离心，或者无二慧，这样的道理都应该修。

我们的人身按照世间八法来说就好像一辆车，我们认识到世间当中的很多事情其实不管从长远来看、当前来看有些意义不是很大，这个时候就产生了一个出离心，所以我们这个人身的车辆应该马上转弯，意思就是说应该好好地修持正法，不要再迷乱了。这是第二个偈颂的意思。

妙龄韶华宛如夏日英，
映丽娇容瞬若冬时虹，
此生寿数短促不久长，
今当勤修精藏胜妙法。

然后讲到我们的青春也是无常的，妙龄韶华如同夏季的鲜花一样，非常美丽，但是映丽娇容瞬间变化就像冬天的彩虹——夏天的彩虹也是变得很快的，冬天的彩虹更是可能一瞬间显现然后就没有了，或者刚开始就已经没有了。意思就是说青春的变化非常快，像夏天的花一样只有几个月的时间，到了秋天就没有了。

我们世间的花无常有的红，很快的时间当中就枯干、凋谢了。我们很多人的容貌也是，年轻的时候特别的……经常有些人让加持照片，很多老年人说：“这是我年轻的时候，你给加持加持。”然后我一看，怎么加持？哇！人已经老得这个样子！（众笑）“原来那么好看，现在变得这样”，边看照片边看她，想一想，人生就是这样的。

确实很多人是这样的。虽然我们年轻的时候有些漂亮、有些不是特别漂亮，但是总体来讲比老年人还是好看多了。现在软件上可以把一个人的照片变成年轻，又变成老年，十年以后变成怎么样，二十年以后怎么样。我有一次也特意玩了一下，（众笑）看看我十年二十年之前是怎么样，大多数好像跟自己有点相同。

我们人生的寿命非常短暂，不会长久的，而且人身确实是无常的。现在很多人觉得年轻很重要、美貌很重要，当然一方面现在整个

世界都这样看待，所以我们也值得重视；但另一方面，心的善良、菩提心这些更重要，这是一种永远的美。如果你人老了心很善良的话，也许看起来特别的可爱、慈悲；如果人心不是那么善良，即使外相特别特别美丽，也许也不一定有实在的意义。

所以想依靠一种美妙的外貌也好、脸皮也好来提升真正的价值是很难的，因为我们都逃不过无常，我们应该懂得人身的真相，这是很重要的。什么“上日见多人，下日有不见；下日见多者，上日有不见”，《法界因缘经》当中这样讲的，上午的时候见了很多很多人，下午有些就已经不见了；下午的时候见到的很多人，第二天上午的时候有些又不见了。不见到哪里去啦？永远离开了这个世界。这个时候你的容貌也好、青春也好、韶华也好，什么样都已经荡然无存了。

所以说真正对我们永恒有利益的修持正法是很重要的。我们佛教特别注重拥有人身的时候，更重要的是得到人身的意义和价值，一方面自己不堕落，好好地修行；另一方面利用我们的人身，哪怕是短暂的时间当中帮助别人，这就是人身的意义、活着的意义。也就是自己要好好修行，还要利益众生，这个很重要。

这是我们人身青春无常方面的一个教言。

苦时希求幸福之良方，悦时担忧愁苦之临降，
永无逃离希忧险关时，今当勤修精藏胜妙法。

下面是苦乐、喜忧方面的教言。是什么样的呢？苦的时候希求幸福的良方，比如我们生病的时候很想“我痊愈了就好了！”我们有些生病的时候，即使起不到作用也很喜欢吃很多药——凡是喜欢吃药的人肯定身体不大好，一般身体稍微好一点的时候药瓶都不想看见，自然而然是这样的。所以我们苦的时候一直想办法希望能幸福，比

如贫穷的时候很想有钱，关在监狱里面的时候很想得到解脱，饿的时候很想吃饱，就是这样的。当你愉悦、快乐的时候又担心什么呢？担心忧愁痛苦又降临到自己的头上。

所以我们永远生活在一种患得患失、忐忑不安、喜忧不定的状态当中，也就是——“永无逃离希忧险关”，我觉得很对，很多人快乐的时候害怕痛苦来了，痛苦的时候希望得到快乐。很多企业实在做不下去的人就非常希望——“我应该还有希望，我现在正在努力……”就一直扛着，“我再扛几天应该就可以了，没什么问题”，自己给自己增加信心。然后比较成功的时候又特别担心什么网络黑他啊、出现什么危机啊，特别地担心。

所以我们的人生都是处在希望和担忧当中，如果一直这样的话可能没有什么实在的意义。人生最有意义的可能是喜和怒、得和失全部都平息，“何有得与失？”“苦乐由何生？”《入行论》里面好像是这样讲的，得和失哪里有？苦和乐怎么产生的？当然这个是证悟法无我时候的一种境界，我们现在来讲可能有点困难。

如果不行的话，像西方说的“与希忧共舞”，希望和担忧共同舞蹈、共同相伴，这也是他们喜欢用的一种方法。不管怎么样，有希望也好、有担忧也好，比较随缘，出现什么就接受什么，命运当中有什么就接受什么。苦也可以，如果对我有利、对众生有利的话多苦一点也可以；如果乐的话我也不要去执著，这样修行反而痛苦减少、快乐增长。

所以这个教言当中确实说到了现代人的很多心态，苦的时候希望解脱，乐的时候希望绵绵不断，但实际上不可能是这样的。我们每个人的生活都是此起彼伏的，就像弯弯曲曲的路一样，它并不是完全确定的。人生当中有苦肯定就有乐，有乐也肯定会有苦，所以我们

不能遇到苦的时候——“啊，我太倒霉了！太不幸了！太不顺了！”然后特别地伤心；乐的时候又开始产生傲慢，这样不太合理。

因此我们应该很好地去修持一些妙法，菩提心、出离心、无我，这里有几种修持的方法。

珍爱护持疾病沉痾因，修饰装扮不净之本性，
无常之身无丝毫实质，今当勤修精藏胜妙法。

下面讲我们身体的无常。如何珍爱身体，用衣服也好、美食也好，用各种方法来保护自己的身体，其实这个身体也是各种疾病和沉痾的因，疼痛、疾病或者违缘，就像人们讲的“臭皮囊”。

“人苦从身生”，《四百论》里面说，人的大多数痛苦是依靠身体而产生的，我们的身体是各种疾病的因缘。我们如何去修饰、装扮，实际上它的本体都是不清净的。不管是整容也好、微整也好，什么样的方式，包括用各种品牌的香水等等，再怎么样，实际上这个身体里面是什么样的因素组成的，大家都非常清楚。如果不太清楚的话可以到尸陀林去看一看，马上就可以知道：“哦，原来我们所爱的身体其实是这个样子的！”那个时候基本上知道我们身体的本体是怎么样的。

所以说无常的身体其实没有丝毫的实质，像《中观宝鬘论》《入菩萨行论》还有很多书当中讲到的，我们的人身是不净物，只不过人们喜欢依靠一种表面的赞叹、赞美去执著而已，实际上每一个人不管是好看的身体、不好看的身体，基本上是一样的。人的身体真的很奇妙，对吧？

“自迷痴狂徒，呜呼满天下”，寂天菩萨也讲了，我们人特别努力地修饰伤害自己的利器——身体，让它不断地锋利，其实这有什么

用呢？世间的人们是那么的愚痴，本来不清净的、由三十六种不净物组成的骨肉架构，把它修饰、美化、赞扬，这样确实也是非常可笑！

我们通过电视、电影经常看得比较多的是什么呢？就是它的表皮部分、赞颂的部分：这个头发如何如何好，皮肤如何如何嫩……如果反过来在电视电影里面，将我们人身体的真相暴露的话，那很多人可能要“过午不食”或者“日中一食”啊（众笑、上师笑），甚至一两天都不吃。我们很多道友去尸陀林的话，当天基本上都不太喜欢吃饭（众笑），因为秃鹫吃血肉的场面一直浮现在面前。

我们现在全世界的媒体，它只是为了种种目的，赞扬我们身体比较好一点的地方，进行修饰、装饰，然后展现在我们世人面前。实际上真正用一些佛教的……其实佛教并不是特意把它妖魔化，或者说特意丑化你，并不是这样的，我们分析身体的时候，确实也是用非常公正的智慧来观察的，是不得不承认的有些道理。

所以这里讲到，我们的身体虽然人们都特别喜欢打扮，特别喜欢、重视、珍爱，但可能它也只能维持几十年，几十年过后你再好的身体可能也好不到哪去，对吧？这是身体方面的。

下面讲财富方面：

大亨身处富位尚抱怨，穷汉身处贫地也呻吟，
每人皆为痛苦包袱累，轮回之中永无愉悦时。

富翁身处富位的时候也是一直抱怨，穷汉身处贫地的时候也是一直呻吟，每个人都有痛苦的包袱，一直被压得特别累，喘不过气来，在整个轮回当中没有一个快乐的时候。

有些人可能会想：怎么没有啊？有钱肯定特别快乐的，有地位很好、很快乐的。可能没有经过仔细观察的话也是这样的，但实际上真正观察的时候，富翁在富翁的位置上也会发出哀嚎，穷人在穷人的位置上也会发出哀嚎，每个人心里都有很大的痛苦。

就像《中观四百论》当中说的：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”我们这个世间当中，有能力的一些上等人，可能身苦方面没有，比如身体方面像工人农民那样做事情的苦恼倒是没有，但是心里的痛苦很严重的；然后有一些小人、低劣的人，他们心里的痛苦也有，最重要的是身体上的痛苦。反正在这个世间当中，身苦和心苦一直折磨着我们。

这句话很有意思的，你们也可以思考一下。可能比较贫穷的人讲：“哇！有钱的人肯定很幸福，有地位的人肯定很好，长得特别好看的人肯定幸福……”但实际上，如果你真正接触到这些人的时候，其实很多富贵的人他们也特别伤心、特别痛苦的。然后穷人的话就更不用说了。所以，每个人心里都有痛苦的包袱，这一点弥勒菩萨是这样讲的：“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”我们在这个世间当中，还是痛苦比较多一点，如果你们不相信的话，可以去了解。

我去非洲的时候感受很深，我特意找了非洲的一些老乡，他们的痛苦跟我们这边老乡的痛苦基本上是一样的。在他们自己的位置上，对跟他平等的那些人也有嫉妒。我问了一个老太太，我说：“你们最大的痛苦是什么？”“我们现在没有吃的……再加上我家里的女儿……我们的领导特别不公平啊……”等等，有很多跟我们相同的。老百姓有老百姓各种各样的痛苦，然后他们的一些领导，稍微上层的人说：“我们的国王怎么怎么……然后我们现在……”他的事业可能是比较广大一点的，但是也照样痛苦。

真正的，不管是贫穷也好、富贵也好，心里和身体没有严重痛苦的，也许就是修行人。这一点我们自己都可以看得出来，因为不依靠外境，通过内在的一种证悟得到的快乐，也许确实真正是快乐的。这一点大家也可以思考一下。

总之外境苦乐之显现，皆为自心奇特之幻变，
内心影像如实而外现，外之显像非能入内心。

总之外境这些苦和乐的现象，都是自心一种奇特的变化，是内心影像如理如实地显现在外面，实际上并不是外在的现象入于内心。

意思就是说“万法唯心造”，我们的苦和乐全部都是心的一种幻现、心的一种变化，相当于是镜子里面出现的各种各样的影像，这些影像并不是外面的色法到了镜子里面，只不过是镜子因缘具足的时候影像显现出来。所以我们的苦和乐，实际上是依靠外在的一些因缘，自己内在的感受展现而已。

麦彭仁波切在《君规教言论》当中也讲过：“愚者认为诸苦乐，皆从他缘而产生，恒时散于取舍境，贪嗔浪涛杂念中。智者了知诸苦乐，悉皆来源于自身，恒时向内观自心，审视自己不放逸。”苦和乐，愚者认为是外在的因缘产生的，然后不断地产生贪心、嗔心，就像大海的波涛一样此起彼伏、不断涌现，这是愚者的做法。智者认为痛苦和快乐是自己的一种内现，所以智者会通过内观让自己不放逸。

所以我们有时候看到有些条件特别好的人，心还是很痛苦的，对吧？因为富贵的人要求很高，包括他的孩子读书，一般的幼儿园、小学、中学都不行，他的标准特别特别高，这样也是很痛苦的。贫穷的人就更不用说了，也很痛苦的。

同样的道理，我们的心外现的时候也有很多的痛苦。包括现在我们这个世间当中，你们都知道，很多人的标准并不是自己内心的一种标准，而是公共社会认可的一种标准。比如说世间当中最好的妈妈、最好的丈夫、最好的妻子，在电视电影上经常出现的，然后很多人就认为“我的妈妈并不是最好的，最好的妈妈是某个电影里面讲的那样的。其实我的母亲应该是最差的，她并没有对我做到这样。”然后就对自己的母亲恨之入骨。然后最好的丈夫呢？“噢，某个电影里面的，像他那样的特别特别好，我的丈夫根本不如他，所以我恨他！”很多这种问题。

其实本来我们可以有一个外在的标志，但是这种标志的话，我们自己的定位跟现在社会公共价值观上面的定位完全没办法平衡。因为媒体有吸引眼球的一种特殊目的，很多策划者通过一些方法，用我们共同运用的一些语言来包装，然后展现在人们面前。尤其是一些电影电视特别特别火的话，基本上一段时间内，一个社会的价值观都变成了电影电视里面的那种价值观。这个时候，我们自己的家庭也好、婚姻也好、个人的生活修行，根本跟不上，这个时候你可能就特别痛苦，然后很多人都焦虑、抑郁。

所以作为一个修行人，当然外在的这种现象对我们起不起作用呢？是起作用的，有一种外缘的作用；但最根本的是看自己的内心，如果自己的内心非常淡定，是英明的、知道的话，那外在的这些现象造成你内心的波动不会很大。

所以它这里其实讲了一些很深的教言，后面可能还会讲到一些中观、大圆满方面的内容，你们初学者的话也许听不懂。但不管怎么样……听不懂也好一点，有时候听不懂的话，觉得“哇，我都听不懂，应该是很好的。”（众笑）如果听得懂的话“这有啥听的啊？”所以

.....这个应该在以前的《教言汇集》里面有(上师举起《教言汇集》),根登群佩的《修行教言》放在最早的第一册《教言汇集》里面。

通晓彼等如理而思择,心根阿赖耶之断绝时,
迷乱现境雾霭烟云外,真实具足法性义虚空。

我们刚才讲的内外的这种关系,通过如理抉择以后才知道,其实一切苦和乐的根本是我们的这颗心,心的根本是阿赖耶,阿赖耶如果断绝的话,那所有外面迷乱显现的外境,像雾霭烟云般不真实的这些显现,除了它以外还真实具足一个法性真实义的虚空。

意思就是说,当你真正认识到自己心的本性的时候,原来世间当中的所有苦和乐并不是很真实的,都是阿赖耶当中显现出来的一种相当于雾一样的——虚空当中出现各种各样的雾,一旦这些雾霾全部消失,那虚空界就会直接显露。

所以,所有这些外在的苦乐都全部消失之后,我们内在法界的自然本质也好、觉性也好,这颗心的本面就如虚空一般,我们经常说“如虚空般的这颗心性”,心的真正本性就是这样。所以,可能稍微有一点大圆满、大中观见解的人,你安住在虚空般境界的时候,原来在世间当中像云雾一般各种各样的苦乐不定的波涛全部都会消失。

所谓之有假立非真实,所谓之无亦具虚幻性,
心性本为圆满正等觉,不被彼等假立所沾染。

所谓的有是假立的,非真实的;所谓的无也是假立的,是虚幻性的、不真实的。

“彼等一切”这一句可能稍微改一下好一点,就是“心性本为圆满正等觉,不被彼等假立所沾染”,这样可能稍微好一点。意思就是说,

心性本来就是圆满正等觉的，不被“彼等”——就是上面的有和无，不被这些假立的法所沾染。

因为有实际上是不真实的……藏微博当中我用的一个萨绕哈巴尊者说的“执有众生迷，执无更愚昧”，执著有是众生的迷乱，执著没有更是愚痴。我们所谓的存在有的话，一个一个分析实际上都不成立，如果没有的话，有不存在，无哪里有呢？更是愚昧的。所以，所有的这些假立法在我们的真正本来正等觉的心性当中，有也没有，无也没有。

这个也许没有修过中观的人不懂，“什么有也不是，没有也不是，什么意思啊？”“有就是有，无就是无，哪有这样的？”其实在我们这个迷乱的心面前，好像有和无都是存在的，但是真正用智慧来观察的时候，我们所有的一切最后都是不成立的，都变成了无有；那如果有不存在，看待它的这个无也是不存在的，因为有和无是互相看待的，就像左和右、东和西一样。

所以只不过我们从小习惯成实有，“有的、有的”，但实际上，按照佛教的有些观察方法，最后有也不存在，无也不存在，有无全部是假立的。这一切假立的法都没有染污的就是我们本来的这个心性、本来面目。“不思善，不思恶，正恁么时，哪个是明上座本来面目？”也不是善也不是恶，也不是有也不是无，也不是好也不是坏，真正通达这种平等心的话，这就是你的本来面目。

前段时间我们讲一些密法，包括讲一些中观的时候，有些人真的对自己的心还是有所认识吧。因为有的话，“如来都不见”，没办法有；无的话，那一切轮涅的基础，你说没有也不对的。有无二者是完全互斥相违的，除此之外有没有呢？语言没办法说，心也没办法想，这就是不可思议。所以，不可思议的这种法的本性，有时候我们可

能还是稍微要明白一点。这一点，按照荣素班智达的话，就安住在大正知的器当中摄持，这就是大圆满的修行。

这个后面都是比较深的，但也可以吧。

是非妄念如水之涟漪，频频泛起此等之众生，
无缘之中自然安住时，趋至法界本始之大海。

是啊、非啊这些妄念就像是水的涟漪、水的波涛一样，频频泛起的此等众生——妄念纷飞、此起彼伏的这些众生，其实到最后在无缘的自然禅定、无二无别的境界当中安住的话，就是趋至法界原始的大海。

就像水在山谷里面“哗哗哗哗……”地响，然后一直不断地有波纹，一旦它汇入大海，所有的波涛、波纹都没有了，然后大海是无比的平静、无比的广阔、无比的美丽。同样的，我们的这个心现在是一会儿哭、一会儿笑……开心的时候就开心得不得了，像天人一样的；然后痛苦的时候，獠牙毕露啊。我们有些人哭的时候嘴也歪了、鼻涕也流下来了，眼睛里面不单是泪水要流下来，还可能血水也要流下来了，这样的時候，哇！就像魔鬼一样。

这样苦乐不定的波纹，真正融入了大海——证悟了如来觉性的时候，那就无苦无乐了。就像济公和尚，或者是一些大成就者的境界一样，生活当中哪里有不平？哪里有痛苦？

不管怎么样，当时根登群佩在牢狱里面的时候，他讲了很多的国歌。无垢光尊者被寺院开除的时候……其实我们藏传佛教当中很多的高僧大德都会以种种因缘被开除、被关监狱，但他们还是在这样的境界当中唱出了大圆满的平等之歌，非常的奇妙！世间当中也

有很多这样的境界，那个时候是很精彩的、很好的！

所以，我们修行的人真的不要对世间太过执著……我们现在虽然达不到像大海一般无苦无乐、无分别波涛汹涌的境界，但是我们希望人生当中遇到什么样大家都要能接受，不要自我毁灭啊、抑郁啊、焦虑啊、痛苦啊。人生当中有些事情是可以想不开的，但有些事也没有什么想不开的。我们好也好不了什么，因为在轮回苦海当中；坏也坏不了什么，反正人生是比较短暂的。所以我们大家还是应该以比较正面的眼光来看待。

总之境现乃为心幻化，心则本空无基而离根，
无基之法执为我所故，汝吾长时漂流轮回中。

总之，境现是心的幻变，而心的本体是空性的、无基的，远离一切根本。但是很多众生对无基的法执著为我和我所，所以你和我长期漂泊在无边的轮回大海中。

从某些意义上讲，一切是自己心的幻化，然后心也是本来离一切戏论的。可是我们的大多数众生，确实是“常乐我净”，有四种颠倒，执为我和我所。这样一来，无始以来都是漂泊在这个轮回当中。现在我们还不认识、还不很好地去修行的话，将来一段时间还要不断地漂泊。

所以，我们现在遇到大乘佛法的时候，应该今生当中该忏悔的忏悔、该念诵的念诵，临死的时候就比较清清白白、舒舒服服离开的话，也许以后不需要再转到轮回当中。你如果再不断地流转在轮回当中……不管怎么样，轮回确实是比较苦的。

刚开始我们很多人不学佛的时候，“啊，怎么会？佛教说得那么悲观？我应该是乐观主义者……”可是有些乐观主义的人，也是哭得

很厉害的，到最后死的时候、病的时候、穷的时候，或者沦落的时候，很多乐观主义者也不是永远都乐观的。所以我们还是应该对这样的因果关系要明白，目的是即生当中最好认识自己的心性；即使你不能认识自己的心性，也要打好一个基础。

我想我们现在还是很好的，这个因缘非常好。为什么呢？因为在这么多人当中自己遇到了解脱法门，我自己认为特别特别好。如果有一点点因缘错过的话，就可能擦肩而过，也许你永远都不可能得到解脱。所以遇到了这样的大乘佛法之后，最好在即生当中不要退失信心，一旦退失信心，那是最可怕的！我们修行稍微懒惰一点也不要紧的，对吧？但是你产生邪见、退失信心、永远抛弃的话，这个对你来讲可能是一生最大的损失。

有些人说“我失恋啦，失业啦，失败啦，失职了……”等等，这些也许是比较可惜，但也许是通过这种机会来让你重新回到本位，这个应该有意义的。

也许我的角度不同，我自己从小都是在信仰三宝的教育中成长的。我现在也是这样认为，有些人信心比较坚固的话，其实出家人也好、居士也好，现在各方面不像以前那么精进，但还是一直保持这样的话，都是很好的。我想法王如意宝的加持力，凡是带有“圆”字辈的人，也许在今后的一段时间当中，自己的道心不容易退吧，有上师的一些缘起力。包括以前我们认识的清定上师，他的弟子当中很多都是姓“智”的，后来很多姓“智”的道友，不管出家人、在家人，好像道心不容易退的。也许有这方面的缘起，也许是没有的。但我希望道心永远不要退，这个很重要的。

自此当不追随外境转，无散直视自心之当下，
现见无可言说心自性，则获佛果道路不遥远。

然后最后两个颂词，一个是：不求外面的对境，应该无散地直视当下自己的心。也就是说，我们不求心外的法，而直指自己当下的这颗心。这样的话，能现见不可言说的自己心的本体，最后获得佛果的境界就不遥远了。

“诸法实相者，心行言语断。”《中论》当中不是讲了嘛，真正的实相实际上是没办法用语言来描述、没办法用分别念来说的，这是真正的开悟。

意思就是说，你不要经常往外跑……希望我们这里的道友们，自己没有特殊目的的话，最好不要把这些刚刚初学的人，今天骗到哪里去，明天又带到哪里去，这样没有必要。如果个人想去上师那里也可以的；但有些时候，如果你组织别人去的话，还是带有危险性。一个是我们现在的交通等很多方面都是有危险性的，另一个是现在所谓的善知识也是需要观察的。

所以一般来讲我们建议，不管是在道场当中也好、学会当中也好，在任何地方，自己到哪里去都是自由的，依止哪一个上师都是可以的；但是组织性地，影响很多的学习啊、法会啊，这样的话就不大赞叹。尤其是在任何的场合，包括放生也好、开法会也好，很多方面搞各种各样的宣传。

我个人也是这样的，我的任何法讯也好、传法也好，不要在任何其他的道场当中、寺庙里面宣传。因为他们有他们自己的组织、自己的团队，我们的宣传单放到那里去，对别人不是很尊重。国外尤其是西方个别国家，很多方面都是要经过对方同意以后才可以的。

所以，我们心往外散或者是往外求都不是很好，应该当下自己所得到的教言，或者是当下自己的心看看能不能认识。我最近看法

王如意宝以前讲过的，有一个麦彭仁波切的教言叫作《老狗吐金》，是密法，一直观自己心的一个大圆满的窍诀。确实法王当时讲得特别的好，应该是在南山讲的，我们当时的有些老道友应该有印象。

其实里面讲的“外观百法，不如内观一法胜。”我们可能在外边东奔西跑、到处云游，不如自己在一个坐垫上好好地修行。然后外面世界上的白红蓝各种法，不如自己当下的内观。就像无垢光尊者《三十忠告论》的最后一个偈颂里面所讲的一样，那个非常重要。

希望我们大家要当下修行，你法已经有了的话，自己当下还是要去修行。否则我们再怎么样乱跑，实际上最后也得不到什么法，反而产生各种各样的邪念邪见，有这个危害性、危险性！

依彼三根本尊之加持，愿能迅速证悟大空性，
获得本净大圆满王位，利益无边无际之众生。

依靠三根本，也就是上师和本尊、空行的加持，希望我们很快的时间当中得到大圆满、大空性的证悟，也就是大般若波罗蜜多的证悟。

我们大家也同样发愿：希望三根本，上师也好、本尊也好、空行也好，比如上师莲花生大士，本尊文殊菩萨，空行母益西措嘉，还有作明佛母……通过他们的加持和垂念，让我们尽快的时间当中断除实有的执著，通达万法本性为空性的般若波罗蜜多境地，获得本来清净的大圆满王位，利益天下无量无边的众生。这就是我们大家共同所发的愿。

以上文字，乃由漂泊者根登群佩为虔诚趋向善法之卓玛央宗而造。

以上的文字由漂泊者根登群佩——他经常称自己为漂泊者，根登群佩为虔诚趋向善法的卓玛央宗造的。

卓玛央宗好像是在印度的一个藏人，当时根登群佩好像在那里待过一段时间。根登群佩是画画的，有些历史学家说卓玛央宗家里后来一段时间当中有根登群佩亲手画的画。根登群佩的有些画，如今在世界上大家还是很重视的。他画的有些山水画、人物画，包括一些肖像，有很多都是比较特殊的。

好像卓玛央宗的丈夫是一个英国人，他对她应该是很好的。这个教言应该是在印度写的。卓玛央宗好像是个商人，有些介绍里面这样说的。当时在印度的藏族人应该比较少，在上个世纪40年代的时候，有应该是有的。这个教言是那个时候写的。

在我们藏地来讲，这个教言算是非常出名的，很多大德经常引用里面个别片段和教言。希望短短的这些教言，让我们每个人在生活当中、修行当中有所收获。

我们今天是将根登群佩作为一个修行者和大成就者，或者说是证悟者，从这个层面来跟大家介绍的，这跟世间上很多人对他的介绍方式完全不同。尤其我们佛教徒，可能从这个上面理解更有深度。

今天讲到这里。