（上次讲的几句道歌，再作成偈颂说一下。）

顶礼五部如来足！

于有相戏善行上，已离自欲立命要，

于生次第情器净，已知无著自现要，

此生全心住修行，已离欲求道证相，

离彼错谬三险地，是即吾闻近取处。

（今天接着讲尊者唱的道歌，下面讲由思维所达到之处。）

圆满次第本离戏，修无所有空无义，

定位后得明空融，净舍立执于自地，

平常明性本自明，未入无念痴无染，

离彼错谬三险地，是即吾思掌握处。

（尊者说：我由思维从三处错谬的险地里脱离，不必经过修，已经能把握了。离了哪三处险地呢？首先说到，圆满次第本来离戏，另外去找一个什么也没有的空来修，这毫无意义，或者没有必要修这样的空。

其次，在根本位和后得位上，明空本来双融不二，明而空，空而明，这就是本地，特意执著要舍什么、立什么都成了错谬。尊者说：我住在明空无二的本地里，欲舍和欲立的妄执都净除了，不再起这样的心。

第三，平平常常的明性本自有个明分，在此上没有入无念呆傻的状态而沾染上它。这是本来纯一的明，如果落入无念、呆了的状态，就像在漆黑的房间里没有一种明分，虽然不起念，没有善恶，但处在呆傻的状态中，这就是险地。尊者说：我对此已经脱离，不会沾染无念的痴心状态，不入这个歧途。总之，它平平常常，本来如此。这上没有增减，人人本有，个个现成，没什么稀奇古怪的。

接着讲由修所把握之处。）

胜观何现本空明，不流注于伺察境，

自住明念于本性，无有惧散之作者，

无修一味离所缘，舍心作舍垢未染，

离彼错谬三险地，是即吾修掌握处。

（这里谈到胜观、自住、无修三方面的险地。

首先说胜观。任何显现本自空明就是胜观。这不是一般说的胜观，它本寂本照，不是修而新生的，如果心落到伺察所知上，就已经入了歧途。

在这里不必要观察修，心有一种拟议或趣向，想着“这是什么”，伺察对面的境，就脱离了本位，发生了迷乱。也就是说，不必造作什么，或者刻意观什么，如果特别立一个境来观，就只是假立，实际已经跑出去了。尊者说：我在胜观方面，心不会流注在伺察对境或所知上。

再讲自住。“自住”是对自己的本性不忘记。已经见到了它，心里一直不会忘。就像人不会忘记自己的名字，因为就是自己，他不会忘，这时没有了害怕丢掉或散落掉的心，已经修到时时不忘本来人。不像先前要时时提醒：“我一定要看住它”等等，生怕丢掉。

第三是说无修。这也不是别的，就是一味地离所缘。如果特别提起一个“舍”，把贪嗔等心舍掉，就成了有所缘。大圆满和禅宗都说对治是一种障碍。因为对治就有对象，有对象就有所缘。尊者此时，连以舍心特意来舍烦恼等都没有沾染。

尊者说：远离这三种错谬处，是我以修能把握到的。）

于庸常苦全无受，于有漏善已离著，

明性现门不灭时，境明现分无希冀，

界中分别已消泯，无念暗笼从中脱，

欲色无色诸天歧，已离歧险三错谬。

（这是讲脱离了乐、明、无念三种歧途。在乐上耽著会入欲界，在明上耽著会入色界，在无念上耽著会入无色界。

前两句是说脱离了欲界的歧途。欲界包括恶趣和人天善趣，都属于散乱界，上界处在定中。在散乱界里，超越了庸常的苦受，没有身心上的苦恼。而且脱离了对有漏善的耽著，不希求人天欲乐而修有漏善，超出了欲界的善趣。这就脱离了入欲界的歧途。

什么是欲界的歧途呢？就是以为有真实的欲乐，为了得到它而修有漏善。以这种心的方向、耽著就会入欲界，这是一个歧途。尊者已经从中脱离了。

然后说入色界的歧途。对于境的明现分有希冀，盼望得到它，在定中对此有希望心、耽著心，就会入色界，而不出生死。尊者说：我已经从中超越了。

“明性现门不灭时”，现一切法的门或根源是自己的明性，也叫做智慧或法身。它是显现的门，万法都是它所现出的幻相。它本身是明，如果它是暗的，那可以有期盼，看怎么找到一个明？但它本身就是明，还去找什么明呢？尊者说：我远离了对于境上明现分的希望心，从色界的歧途里脱出来了。

接着是入无色界的歧途。这是指处在暗暗的无念的笼子里，就会入无色界。尊者说：我在这个界中［“界”指一真法界］，分别已经消掉，但又不落在无念的暗笼当中。

像这样，尊者已经脱离了欲界、色界、无色界的三种歧途险地。）

虚廓通彻真心中，住于离戏已现前，

斯乃吾果运到处，闻思修证诚如是！

（尊者说：在虚廓通彻的真心中，住在离戏里，这个证境已经到达或现前，这是我的果所运到之处或达到的地方。也就是离掉了虚妄的显现、流落在幻尘中，已经回归了。

以上尊者讲了自己闻、思、修、证所达到之处。）

接着，到了桑耶青普境内酿氏·当珍桑波的岩洞。洞的上层到处布满了水滴画纹，洞内如小湖般聚满了水，遍生很多荨麻等绿色植物及各种芽。在当下能顿消此生显现的此地，最好能一人独住。

由于雨水很大，岩洞的内外没有一处干的。在洞对面的山沟里，从一户世俗的男人家借了一张白色毯子，昼夜无差别地作为衣服。

珍爱我、护持我的人，如同白昼星辰般，一个也没有，所以过得很寂静。我分辨相兆时想到，在此处可以步古尊宿的后尘，心里就格外欢喜起来。

（尊者实现了宿愿，来到莲师修行处——吉祥桑耶青普，到了大成就者酿氏·当珍桑波的山洞。

这里的情况如何呢？洞上方的岩石上布满了漏雨形成的纹，洞里有较大的空间，下面积满了水，像一片小湖。由于长期没人住，洞中长满了荨麻等各种绿色植物，发了很多芽。

尊者想：这个山洞的加持力很大，住在这里能退失此生的虚妄显现，所以想：我最好一个人单独住。可见，修行时应独自而修，才不受干扰。传记后面也讲：起初有个亲戚照顾他，后来亲戚也走了，尊者就独自一人在这个洞里修行。

当时雨水特别大，山洞一直漏雨，里里外外都很湿，没有一处干的。尊者要住在这里，看到洞口对面的山沟里有户人家，就向住在那里的男人借了一张白色毯子，早晚都用它包住身体，作为衣服。

当时住在洞里非常寂静，没有亲人朋友、提供帮助的人，但尊者心里非常欢喜。想到这么好的圣地，以后能住在这里效仿古尊宿的修行，就充满了喜悦，此外没有别的念头。这是修道者的心情。所以，我们应当爱修行胜过爱一切。得一些名利、享受、恭敬而满意欢喜，那是落在世间八法当中，没有实义。只有独自一人在静处修行，才是随行得道者的足迹，才是我们所应希慕之处。）

过了一段时日，有营养的食品——酥油等快受用殆尽了。以往生活上除了喜乐之外，没有苦的感受。心想：在邬金大师的修行处摄取实义，建立修行胜幢，这比任何福德都大。因此，哪怕没有吃的，要依止摄生术，我也绝不退失修行的誓言。如此起了猛利的决断心。

（尊者洞中住了一段时间，带来的酥油等有营养的食物都快吃光了。于是心想：我能在莲师修行的地方摄取实义，在心上建立修行的胜幢，一举摧灭一切内外诸魔和消尽一切惑业苦，这的确比做任何世俗善法的福德都大，所以，吃再大的苦我也心甘情愿。哪怕以后没有一口饭吃，要靠摄生术来存活，也绝不离开此山洞，退失修行誓言。这时，尊者起了猛利的决断，一心依止法。这就告诉我们，修行要有“敢死队”的精神，敢于为法道献身。）

正当我住在这无贪著的处所时，来了些俗人说：“到处有山洞，住这么差的岩洞，真是傻瓜！”如是诸道友也说：“住这里不合理。”等等。对此，我起了欢喜心唱着这样的歌：

（尊者住在这里，无亲无怨，不会遇到名利、恭敬等，所以叫做“无贪无著的处所”。当他在这安住时，来了一些俗人，讥讽地说：“到处都有山洞，偏要住这么差的、漏雨的山洞。这个人很怪，可能精神有问题。”一些道友也来劝阻说：“住在这里不合适。”比如身体会受不了，没人照顾，修行也不必要这样等等。他们也有各种理由。这时，尊者却起了很大的欢喜心，然后唱出以下的道歌。

我们要效仿尊者的道心。他是思维无常到量，知道死的时候，亲人、眷属、财富、名闻等，包括自己的身体都没有利益，只有正法有利，所以一心想清净地修法，不染名利恭敬、世俗感情以及各种琐事等。他当时能在这么艰苦的地方住下来，一切都置之度外，就是下了“要在这里苦修成道”的决心，遇到任何困难都不舍弃誓言。所以，别人觉得苦，有人说他傻，有人认为这不合理，尊者却反而非常快乐，以此就唱出道歌，表明自己内心的想法。）

阿吙！

父乃金刚阿阇黎莲师，

子为清净君臣诸徒众，

处即扎玛吉祥青普地，

三事集聚传记汝听否？

（“阿吙”是真稀奇的意思。）

（这是对那些嘲讽者和劝阻者的回答。

尊者的意思是：你们不知道这是殊胜的圣地，还以为这里不好。你们只会看外相，对我生怜悯心，不明白我心里多么快乐！

父亲是金刚阿阇黎——莲花生大师，法子是清净的徒众——二十五君臣，处所是扎玛吉祥的青普之地，这三相会合的传记，你听过吗？意思是，这在缘起上多殊胜！你们不知道那殊胜奇特的传记，这个岩洞具有大加持，对于我来说，一生就想依止这里修行，刹那不离开。这就是心依于法，身依于岩，昼夜不断地接触莲师和君臣们曾安住的圣地。）

寂静岩洞是为静虑堡，

杂众尊长实乃贪著源，

我诣静处非谓无投处，

乃循得道古尊宿道迹。

（尊者说：这个寂静的山洞，是修持静虑的碉堡。在这里能安禅静虑，不受任何境风的影响。不然处在世俗堆里，有亲怨等各种境缘，时时会生贪嗔。或者那些纷纷扰扰的境，会使心散乱在里面。而住在寂静的岩洞里，就像进了一座静虑的碉堡，它能保护自己一心住在法上，不散于别的所缘。

如果作眷属杂众的尊长，整天为他们奔忙，管理很多人事纠纷、生活琐事等，长此以往，自己心里也逐渐在增长贪著，最终就放不下了。所以，有了尊长的地位，就成了贪著的根本。所谓“上台容易下台难”，处在那个位置，自然有很多执著。下等的会对权势、威望、地位等起执著，好的也会对眷属贪著。这样心就被缠绕在里面，无法修行。

因此尊者说：我来到寂静处，不是说没有地方可去，而是想走古尊宿得道者的路，一心在静处长养道业，直到获得大成就为止。）

处所我执耽著为我所，

石面打制光滑筑起房，

经幡悬挂庄严于自屋，

乞丐我作亦能成此三，

思忖寿命不定择岩洞，

当念速死无常诸道友！

（这还是在分辨法与非法的道路的差别。

世俗人认为：我们能营造自己的小屋，可以过得很舒适，何必到那个偏远的清苦之地自讨苦吃呢？

尊者表达自己的心声说：世间的事我也知道。首先是以我执心，把一个处所执为我的住处。之后特别用心地把一块块石头打磨得整齐、光滑。在藏地做土房时，先是用石头打地基，这样不会被雨水冲垮。比如拉萨的房子，下面是很高的石层，在石层上打土房。因为执著这是自己的房子，所以特别用心，每一块石头都精心挑选，每个地方都做得很好。做好了石头地基后再打土房。打好土房还嫌不够，还要把房子好好地装饰一番。按藏地的风俗，要在房子上挂很多五颜六色的经幡。

尊者说：乞丐我要干的话，这三件我都做得出。但是我思维寿命不定以后，才选择去山洞修行。道友们！你们也要思维人命无常，很快会死，何必以我执我所执心，营造轮回监狱的家宅呢？人命短暂，也许就快没有了。这么难得的暇满身，哪能浪费在做这种无意义的事上！

尊者忆念无常，想到世间法毫无意义，而修行只有靠今生得到的暇满身才能成办，暇满又极苦短暂，也许今天就会死，所以想赶紧脱出世俗尘境，到山洞里一心摄取实义。这就是以无常心，截断一切对世间法的贪著和各种经营。）

墙面细磨软土使无缝，

好木削刨为柱坚固排，

诸色描画房木成妙图，

乞丐我作亦能成此三，

思忖寿命不定择岩洞，

当念速死无常诸道友！

（尊者继续说造房子的事。为了造一个窝，过得舒适，满足自己的心，世人会花很多心思。墙面不能粗糙，要用很好的软土在上面磨，磨得一点缝隙也没有。之后选择好的木料，通过刀劈、斧削、刨光滑，做成坚固的柱子，把房子撑起来，排得非常整齐。这样还不够美观，还要用颜料在柱子、屋檐、房门等各处，尽可能地画得好看。世人为着今生的住宅，是这样倾注心力。

尊者说：乞丐我要干的话，这三件事也能干成。但是有必要在这上用心吗？我一想起死期不定，说不定今天就要死，哪有心思做这些无意义的事？我一心想脱离世俗的圈子，坚决地在山洞里住，这样才能摄取到实义。你们也要想一想：人命无常，终究会死，还忙这些事干什么？这是针对那些嘲讽他的人，而给予回击。

尊者是大瑜珈师，那些人一说，马上就很欢喜地唱出道歌：到底是谁在发疯？谁很傻？你们无非是为着无意义的房子花费心血，浪费了暇满身，一点实义没取到，庸庸碌碌地活一世，最终带着满心的贪嗔回到恶趣。所以，要常常想死时什么有意义，不然一定会迷失方向。

后面尊者破斥出家人做佛门琐事，不能念死、一心修持的过患。）

三宝依前供品荣盛排，

锅灶瓢壶擦拭清理净，

穿着上下衣令身显眼，

乞丐我作亦能成此三，

思忖寿命不定择岩洞，

当念速死无常诸道友！

（这是讲寺院里的出家人，如果不念死，也会在做各种琐事中度过一生。

如果是个普通僧人，每天在三宝所依前，把供品排得整齐好看，很丰盛。然后把灶打扫得很干净，锅、瓢、茶壶都擦得干净整洁。身上的上衣、裙子都很贴身、很体面，穿出去很耀眼，感觉蛮有身份。

尊者说：乞丐我要做的话，这三件事都做得来。我也可以整天把壶擦得很干净，把灶清得很干净，供品排得很整齐，上衣下衣都弄得整洁体面。但一想到人寿不定，说不定马上会死，忙这些没意义，所以我选择过山居静修的生活。

虽然已经出家，但心被常执蒙骗的话，会觉得这样过蛮好，还要想什么？人从世俗生活换成佛门生活，还是按照习惯，一天天过日子，从来不想死的事。就像修行人问仲敦巴尊者：这个是修行吗？是正法吗？有的说转绕，有的说诵经，有的说修定等等，但尊者都说不是，“放下此生”才是真正的修行。

要知道，没修念死的话，今生的事根本放不下。心仍然粘在今世上，不必说求解脱，连求后世的心都没有，根本没合到法上。所以，修前行相当重要，不然绝对落在这里。在家有在家的一套，出家有出家的一套，低位普通人有他过的方式，高位的学者、智者、假成就者、假大德也有他过的方式。总之，大家都不想死的事，都在忙今生的一套，这就叫“忙今生活计”，全都被常执的魔骗掉了。

大家应结合自己的生活检查，看是不是整天就在忙今生琐事？这样没多大意义地浪费一世暇满，是最大的迷失和损失。）

近于土司结交令亲厚，

击鼓咚咚护遮镇压杀，

运用灵器求财充自腹，

乞丐我作亦能成此三，

思忖寿命不定择岩洞，

当念速死无常诸道友！

（这是讲藏地的主管僧人，以及在佛教里做法事过日子的人的情况。

作为寺院的大和尚，就要和当地土司、领导搞好关系。必须顾到他的面子，他才肯护持，所以整天搞世俗关系。其次是做法事搞收入。整天敲敲打打，做护、遮、杀、压等各种事情。比如信众来祈求念仪轨，保护亲人；或者对于敌方的干扰进行回遮；或者诛杀怨敌；或者对这些作镇压等等。整天以护亲伏怨的心做法事。以及运用灵器求收入，填饱肚子。

尊者说：这三件事，如果我要干也都干得来。但一想到人在世上像住旅店一样马上要走，何必做这些无意义的事，甚至惹一身罪业呢？我要做一名清净的修行人，献身于清净的修法，所以选择在山洞里修持。

人出家后如果不念无常，就很容易搅在现世护惜面子、求名求权等事中，不知不觉就陷在这个网里了。所以，常执这个魔会让人心堕在罪业和无意义的琐事中，非常可怕。如果不提起无常想，十个就有五双落在这里，转眼一世又空过了，到时后悔没有任何意义。）

较量之心笃学贪嗔理，

自续顽固外作讲辩著，

未成自利匆遽行利他，

乞丐我作亦能成此三，

思忖寿命不定择岩洞，

当念速死无常诸道友！

（这是讲佛教里的高层分子等，如果不念死，也都落在假相上，出现掺杂烦恼，或者自不量力的情况。

首先说，刻苦求学的人以较量心比赛，比如看谁考第一，谁拿的学位高，谁的辩才好等等。为了辩论获胜，对于贪嗔的理认真学习。意思是，以竞争心想辩赢对方，贪著自方的立宗，一直寻找他宗过失。为了立自破他，以贪嗔之心，认真地学习破立的道理。这都是较量的心，从不考虑修心，一心想在辩论时取胜，觉得这样有面子、有自尊，非常荣耀。

第二种，自心非常顽固，从不念死，不修心，心丝毫没变，外在却不断地进行讲辩著。世间各大院校、研究所里，有很多讲辩著的人，他们不修心，照样可以写很多书，可以到处讲演、辩论。像这样，如果学法跟修心脱节，就完全成了知识积累。由于他从不修心，虽然口里在讲、辩，笔下在著，说的全是圣言佛语、修心法要，但自心丝毫不修，这样即使成了大学者，心还是老样子。所谓“江山易改，秉性难移”，心相续顽劣得像石头一样。而且，地位越高、声誉越大、徒众越多，就越难转变。多少聪明人都在这样自欺欺人中，虚生浪死了。

第三，自利还没办成，就突然匆忙去利益众生，尽做些不究竟的利他。“未成”，指在自利的修心上什么都没完成，从最低的修暇满开始，究竟取得了什么？修出了什么心？什么都没办妥，连一个完成的东西都没有，却忽然间说要普度众生，很慌忙地迫不及待地就要跳入红尘度众生，这样搞不好的话就彼此都陷落了。要想一想，现在自心还没修好，自身的利益没得到一分，该治的心病没治，该修的功德没修，天天劝人断恶修善等，严格来说，这也违背了法道。应该先以利他的发心摄持，把自心修好，再去利益别人。

尊者说：这三件事我去干的话，一样能干成。意思是，我也可以不修心，整天学怎么立自破他，跟人较量，也可以在千万人中雄辩滔滔。或者不调心，天天背、讲、辩，罗列知识，建立体系等等，讲辩著也搞得来。或者不在修自心上用功，每天去作表面的利他，作各种事业等等，这些也能做。但我一想到人命无常，活不了多久，就不想搞这些，想赶紧进山洞修行。

所以尊者劝诫说：道友们！你们也要好好思维死无常，一口气上不来就到了后世，忙这些干什么？天天都在说食数宝，说佛法多好多好，甚至用佛法谋取名利赞誉，自己心里连一分功德也没有，这是何等可惜！

所以，我们要辨别清楚，修心之路要在自心上发展，不要在内心没修好时，整天忙外在的事。）

无天无鬼轻舍于业果，

弥漫空见开禁莽荡行，

酒醉疯会嘣咚跳舞声，

乞丐我作亦能成此三，

思忖寿命不定择岩洞，

当念速死无常诸道友！

（这是尊者破斥伪瑜伽士等。这种人想行持超越行为，但根本没有修量，纯粹是在表演、做假相，毫无实义。这也是因为不念死，结果成了这种角色，天天蒙骗自己。

一是轻舍业果。“无天无鬼”，就是不信有鬼神、佛天等，所以做什么都不害怕，认为造恶没有惩罚、行善没有奖赏，恶不必断、善不必行，行为不必细致取舍，导致肆意妄为、无拘无束。

二是豁达空，处处弥漫这种下劣空见，本来应当禁止的杀盗淫等，完全开放，肆无忌惮地做下劣行为。所谓“豁达空，拨因果，莽莽荡荡招殃祸”，危害十分严重！佛在《无上依经》中告诉阿难：“一切众生如果起我见如须弥山，我不害怕。为什么？因为他虽然没有当即得到出离，但他恒时不坏因果正见，常修正因，因此不会失坏果报。但如果起了空见，即使像芥子那么小，我是不许可的。因为这个著空见者破丧因果，多数堕入恶道，在未来生处，也必定违背我的教化。”像这样，表面行大乘无相，认为没有善恶、染净之分，内心全然不护戒相，那就“莽莽荡荡招殃祸”了。

三是喝醉了酒，一群疯子互相接触，手拉手“嘣咚、嘣咚”地跳舞。他不是悟了本性行疯颠行，纯粹是装的。或者装济公和尚，穿布满油渍的破烂衣服，摇着扇子，到酒吧、妓院、歌舞厅、屠宰场等到处逛。

尊者说：如果我要做，这些全做得来。这无非是表演和虚吹，或者放纵烦恼的疯狂之行。一想到因果可怕，造了恶业就要堕恶道，而石火电光般的这一生显现，转眼间就没有了，又何必要做这些自欺欺人的事呢？你说无因果，明明因果就在心上。你说什么都是空，但在自身上因果律丝毫不爽。再说，只是做疯子的行为，又何必修行呢？街上的疯子都在做。想到这些毫无意义，我才舍掉世俗和佛教中的杂染，一切沾染名利的行为，一心安住山洞修清净的法。道友们，应当想一想此生无常的道理。）

吾父莲生嘎绕西日森，

至尊米拉洛列达波等，

大印大圆一切智证士，

去住岩洞尔后皆成证，

我心看齐彼等为目标，

至尊龙钦宁玛三尊宿[[1]](#footnote-1)，

大圆满四兄长之行传，

我心志向已为彼等夺。

于余虚夸毫毛亦不动！

（这时尊者说明了自己的志愿：唯一以古尊宿为目标，绝不心向浮夸主义者。过去的莲师、米拉日巴等祖师，都是一心出离，依止岩洞而修行成就，不是混在世俗染污境中。这就要知道，修道需要有一段时间住在静处长养道心。

尊者唱到：我的父亲莲花生大师，以及旧传宁玛派的大祖师嘎绕多吉、西日桑哈，噶举派的至尊米拉日巴等，这些大手印、大圆满的智者和成就者们，都是住岩洞以后成就的。我的心唯一以成就祖师为目标。

至尊龙钦巴大师和宁玛派的三尊宿，这四位大圆满兄长的传记夺走了我的心。换言之，我的志向已经定下，以他们为目标，一定要实修实证。而且首先以小乘出离为基础。其他的虚夸自身能够如何，说不必依止山洞等，对于这些，我连一根毫毛也不会动摇。

尊者有坚定的出离，有一心依法修持的定见，所以说“毫毛亦不动”。“虚夸”，比如说我们不必住山洞，那是小乘的行为，应该在红尘里自在地练心、修持等。这种话大多是虚夸，口里说得好听，实际到尘缘里丝毫把持不住，大部分时间都分散掉了，很难修行成就。）

乞丐护持无观待之行，

由衷忆念寿命不常存，

居无定所以立修行幢。

我无耽著轮回之悔恨，

纵心包蒙吾欲已圆满！

（尊者自称“乞丐”，意思是行头陀行。“比丘”是乞士的意思，上乞于法，滋养慧命；下乞于食，滋养色身。佛在世时出家众都要挨家挨户地乞食，给什么就吃什么，不想别的。也就是对轮回毫无耽恋，心不系缚在这里。

无观待是相对观待来说的。“观待”，是好的就要，不好的就拒绝。受用等要观待境缘的好坏。“无观待”是一种平等心，像乞丐一样，对于高下、好坏、净秽、美丑等都不在意。干净或者污秽的地方都一样坐；狗食、猫食、人食、天食等都一样吃；身上是干净还是脏都不管。一点不注重外在，不是只有好屋子才住，有好的条件才修等等。就像乞丐的心不附著在这些事物上一样，舍世者如行云流水般，心无牵系。

自心由衷地忆念命不长久，只在刹那间，所以不搞现世法。一想到快死了，哪会注重什么吃的、住的等等。就像噶当派行者，认为今晚睡下，明天不一定能起来，所以不盖火，碗也扣着放，不作明天的打算。

一想到无常，就不作住处方面的打算，不会想在哪儿修个房子，经营一个小屋等等，居无定所地建立修行的胜幢。也就是行头陀行。头陀行的要点是抖数身心出尘劳，不系著在轮回的因缘上，对于衣食住方面心无贪著。乞食为生，日中一食；只穿三衣，不蓄长物；在任何地方都不久住，因为住久了会起我执、我所执，心又拴在轮回的桩子上了。对世间的一事一物一人，下至一针一线，一件衣服、一种饮食等等，一旦起了爱就成了轮回的因缘，所以为了避免世俗染污，居无定所，毫无耽著，一心住在法上，建立修行的胜幢。

因为有坚决的出离，行头陀行，心不著在轮回的名利、受用等上，所以心中没有因耽著轮回而起惑造业的追悔。这是尊者很真切地给我们开示修无常的要点。就像前行法中所说，修无常有两个面向：一方面想到死时其他事都无意义，就一概放下，不去想它，不计较好坏得失等；另一方面，想到死时只有正法有益，就一心投注于修行。这样一来，就不会有耽著轮回的悔恨。可见无常法很深，修好后会一心住在法中。

尊者说：即使我的心被包住、蒙死了，由于愿望已经实现，成了一名真正的修行人，能一心住在法上，也死而无憾。尊者对修法有极大的意乐，一心修法是他的所愿。就像噶当派祖师所说，一心依法，死在岩壑里也毫无遗憾。那些人嘲笑尊者：“你住在这样的山洞里，吃这么多苦，如果得了风湿、关节炎，甚至饿死、病死、被怨敌害死等，不是很傻吗？”但尊者回答：“我现在已经是一心依法的人了，脱出了红尘的罗网，从早到晚都住在修行里，即使现在死了也毫无遗憾。”）

大圆满法修而复修故，

彼义明性见要已达量，

今已不退轮回心断定，

尔后犹须行至法性尽！

（尊者说：大圆满法修了再修的缘故，它的意义就是光明或明的自性，在这上面，现见的关要已经到量。现在我的心已经能断定，再不会退回轮回，今后我还要修到第四相——法性尽地。

尊者在大圆满法上修得很纯熟，已经到量了。这时已经有把握，不会再退到轮回。要知道，初开悟的人还自身难保，并没有把握说：我不再入生死。要在悟后起修，对于明的自性在现见的关要上已经到了量，这时才有把握不入轮回。尊者显现上还没达到究竟量，所以说：今后还要修到法性尽地。“法性尽地”，就是在法性中一切如空花般的有法都消尽了，本有的光明彻底显露，再没有别的法，这样就究竟成道了。）

宿昔多生勤积资粮故，

法已值遇金刚乘近道，

基则证取大本净密义，

虽弃于法丝毫亦不散。

于讲辩著自然而流露，

唯恐由此增长业风行，

于今不置寻伺文句上，

一心唯住实相本真义！

（尊者说：由于过去多生精勤积资的缘故，这一生因缘很好，法上我已经遇到了金刚乘能速疾成就的近道，不是三大阿僧祇劫成佛的远道。对于基或本体，已经拿到了大本净的密义。也就是已经悟取了本体上一切本来清净。此时，即使我舍掉了法，也丝毫不会散动。

法是暂时使用的工具。就像《金刚经》所说：“法尚应舍，何况非法。”或者像到岸后不必背着船走那样。一般来说，一离开法，心就散在其他境上了，但尊者这时已经不必借用什么法，自心也不会背觉合尘，或者说不会离开本位。已经达到有把握的境地。

这时就发了很大的用。尊者说：在讲辩著三方面可以自然流露，然而自己还是非常小心，怕以此会增长业风之行。

讲辩著会带起分别心，一起分别心业风就动，所以在修证过程中，一段时期要求不看书，不牵扯跟分别有关的事。证道没达到足够力量时，一起这些，业风就转，会耽误自己的证道进程。所以尊者说：我现在根本不放在寻伺文句上，唯一住在实相义中。）

处依岩洞而住乃圣规，

村守土房是乃俗家规，

凡庸不明我行功过故，

居处无定善观莫诽谤！

（尊者说：处所依止岩洞而住是圣人的规矩。释迦佛也是示现首先出离，住在深山里修道，古昔先贤们都是依止岩洞而专修。因为必须从红尘里脱出，一心住在法上，才能成就圣果。

至于在各个村镇聚落里，守护自己的家宅，这是俗家的规矩。居家和出家是两条路，你们当然是守着一个家，营造自己的安乐窝。而我是出世道的行者，怎么可能住在俗家那样的罪业渊薮或烦恼稠林中呢？当然是依随佛祖的规范，住在深山岩洞里了。

你们这些凡庸，不了解我的行为是有功还是有过的缘故，眼光短浅，看不到很深远的解脱成佛的道路，但是对于我居处无定，如行云流水般的生活方式，还是不要诽谤为好。）

我法纯一质直语之歌，

要之并非爱重自我起，

于寂静处山洞依止时，

汝当了却土房依岩洞！

（尊者说：我这人的作风或者行事规则，纯一是以质直心来说话，不带任何谄曲、偏执。总的你们要知道，我根本不是爱重自我而起什么心，唱什么。在寂静处山洞依止的时候，你应当结束土房，依止岩洞而居。）

汝等讽笑兴起增损时，

自脱瑜伽我即忽然生，

但为除心疲劳唱道歌，

凡修法者合宜于彼心，

内愧疚者如棘刺其心，

是故当如盗财而守密！

（尊者说：你们笑话我，无中生有地起这些增益和损减的想法时，我依着你们的因缘，忽然就生起了这些语言。我是自解脱的瑜珈士，不会被讥笑束缚住，但是应这个缘，同时为了遣除心的疲劳，就唱出这些歌来。

尊者不是怕被人讥笑，为了还击而唱，他是自解脱的瑜伽士，遇到一切都解脱，没有苦乐相对，或者适合不适合，或者受到刺激等等。他无非是应缘而现，这叫做“忽然生”。而且是自娱自乐，所以叫“除心疲劳”。他始终住在法乐当中。

尊者说：我不以人情来说话，都是直心流露，听了我的话后，凡是修法的人，内心会感到非常适宜，因为句句都是很有营养，能长养修行慧命的妙药。而对于内心有亏的人来说，我的话就像荆棘，会刺痛他的心

“内愧疚者”，指检点起来心里有亏的人。比如明明是修行人，却一直在无意义或者起烦恼、造业中度日子。而这些话正是揭他的伤疤，所以会感到刺痛。尊者从前到后，处处都在揭露过失，把人内心的真面目暴露出来。一般人伪装得很好，看起来都在修行，做很多善，比如前面说到的假学者、假瑜伽士、假修行人等等，由于这些话直接刺到他的痛处，所以不愿意听。或者一直强调出离的缘故，那些不愿意出离的人就不想听等等。

最后尊者说：你们要像偷东西那样，对此保密！意思是非器者不传。所谓“话不投机半句多”，说的话对方能接受才好，不然听后起了很大烦恼也很麻烦。）

思考题

一、细致学习道歌后，从以下几方面，反省自己是怎样被常执魔骗掉的？做这些到死时有没有利益？如是思维后，你在修行上有什么打算？

（一）营求房子、车子、名牌服装、高档电器等；

（二）营造温馨家庭，追求生活品位；

（三）交际应酬，求名利地位；

（四）刻苦钻研，求学问知识。

（也可根据自身情况，从其他方面作反省。）

二、自己在生活里，应如何尽力行持出离行？（比如生活简单、少欲知足、早晚勤勉修法等。）

1. 宁玛三尊宿：宁玛派三位大师，指宿氏祖孙三代，即：第一，大宿释迦穷乃，于西藏佛教后弘期中，植旧译佛典之本；第二，小宿协绕札巴或称善逝嘉卧巴，培旧译佛典之支；第三，卓普巴释迦狮子，增长旧译佛典之成果。 [↑](#footnote-ref-1)