病里正观

之后，在桑耶青普三年闭关的誓愿即将圆满时，由于生活粗劣，饮了有毒的茶水为助缘，多世所积累的残留恶业和信财的债务，在自己身上成熟了业报。

（尊者说：在桑耶青普闭关三年接近圆满时，由于生活条件差，无意间喝了有毒的茶水，以这个为缘，多世以来所积累的残余恶业和欠的信财债务，在自身上成熟了果报。

当时看起来是喝茶中毒，很多人认为毒茶是生病的因，但尊者说：那只是引发疾病的助缘，它是导火线，引爆了过去世的余留恶业，和出家享受信财的债务，身上出现了病相。）

当时，后背因为风病而疼痛，仿佛被人用石块砸击那样。前面以气血扰动使得胸部疼痛，如同用钉子钉入身体般。脚上得了象皮病，举身沉重。身体的精华全部耗尽了，像衰败的百岁老人的身体那样虚弱。吃喝都不好，身体无力，连说话的气力都没有，走三步膝盖就开始颤抖。

（尊者后背因风病而疼痛，像石块砸在身上一样。前胸因气血扰动而疼痛，像钉子扎入身体那样。脚上得了象皮病，这是一种淋巴炎症，表现为小腿肿胀、青淤、流脓，肿得有象腿那么粗，皮肤硬得如同象皮，导致全身特别沉重。身体的精华都耗尽了，像一百岁的老人那样衰朽。而且，没有好的饮食来调理、护养，渐渐身体没了力气，连说话都吃力，走三步路，膝盖就开始发抖。）

如果我现在突然死去，从我自身来说，对于觉沃（阿底峡尊者）噶当巴的传记由衷向往后，差不多做到了“心依于法、法依于贫”等的四依。对于自性大圆满的实相，自己的心已经有把握的缘故，哪里还有疑和忧呢？主要是父母年龄老了，很可怜。而且一心托付我的那些施主和具信心的眷属弟子，他们求义利的意愿还没得到满足。我自身以闻思修三者承事圣教和对有情广作义利的心愿尚未圆满，心有遗憾。我称念：“邬金仁波切钦诺！邬金仁波切钦诺！”如是反复不断。

（尊者想：如果现在突然死掉，那么对我来说，发心随学觉沃噶当巴的修行传记后，差不多做到了“心依于法、法依于贫”等四依法。也就是实行了一心出离，一心依法。在此之上，对于自性大圆满的真实义有把握的缘故，心里哪有什么疑和忧呢？身体只是虚假的影子，本性是无死的。由于彻见本性，远离了对死亡的担忧。

尽管如此，但又一想：我的父母年纪大了，很可怜；那些诚心依托我的施主和具信心的眷属弟子们，想从我这里得到教授和引导等，他们的意愿还没满足。而且，我自身一直想为佛教服务，以闻思修来承事圣教，对有情作广大义利等，这个心愿还没实现。想到这，尊者数数地呼唤：“邬金仁波切钦诺！邬金仁波切钦诺！”）

境况虽如此，由根本上师传承、持明海众的大悲力，我心上不必感受病苦的重担。对于病，因明空大界灸法的缘故，（所治）病苦和（能治）对治的分别念全部收于离边大界之中，于教授生定解，于逆缘未入恐惧。

（虽然是这种情况，但由于根本上师——莲师的传承和持明海众大悲力的加持，尊者心上并未感受病苦的负担。对于病症，他运用明空大界的灸法［不是以一般火灸等来治病，而是住在明空大界中］，病苦和对治等分别，全部收入了离边大界中，毫无苦受。这一切很奇妙，尊者外现上病得很重，好像快不行了，连路都走不稳。一般人就认为：大成就者怎么还生病？还病得那么重？等等，有各种想法。实际他一直住在光明境界中，对此我们要有清净观。

这样，尊者对于佛法，尤其大圆满的教授生起定解，对于逆缘，心里没有一点恐惧。正如《心经》所说：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”五蕴是空的，观自性常在，哪有什么苦厄或恐惧呢？）

若细致观察，随生何种身苦心忧，除五取蕴之外，别无所生。以病痛为例，色上有病的刺痛，如是以受了知刺，以想取当下刹那的分齐相，以行复作痛，以识受取刺的自性等，其法性实为苦谛，以圣者智慧胜伏之关要便了知了。

（以下是尊者就此情况，对后学作的教导。

尊者说：如果对病苦细致观察，就知道不论是产生身苦还是心忧，除了五取蕴上出现一些相以外，其他什么也没有。我们对虚假的身体非常执著，所以生病时很恐惧；病到极点是死，对死的恐惧就更大，因此在生死中有很多忧虑。这都是凡夫心，圣人不畏惧生死。

以病苦为例，所谓的“病”就是色受想行识的五分现相。色蕴呈现病相，身体这儿痛那儿痛，像被毒箭刺到。受蕴是以它了解到刺痛，酸、麻、胀、痛、痒等。想，是对于当下刹那清楚地取相。心前有很清楚的境界相状，取这样的相就叫做“想”。前刹那痛了后，下一刹那又作痛，这样造作的心相续不断，叫做“行”。然后，以识受取到刺的体性如何等等。

这种五取蕴在世俗上决定是苦的法性，或者就是虚妄分别的体性，在实相中本来没有。正当起这个病痛的妄现时，不接纳它，就不会有对这种刺痛的虚妄的了知，当时就不会取现前这一刹那的境相；而没有境相，它就不会再发起痛，也就不会去受取刺的体性。这样就在缘起链上截断了，不会落在苦的妄执当中，就从中胜伏了。所以说“照见五蕴皆空，度一切苦厄”。）

彼时，我与某些具信心和誓戒的弟子同作荟供时，在自显的清净虚空之中，自在得道者唐东加波从发髻处披下的发辫拴在腰间而作腰带。遇后，赐予我清净的现相，所有的显现都合于乐空弥满中了。我心知，这是成就者仁波切除我寿障的征相，胜解与恭敬炽然而生，由此唱出了以下道歌：

（在那期间，尊者跟具有信心和誓戒的一些弟子作荟供时，在自显的清净虚空中，出现了大成就者唐东加波。“自显”，指并非外在事物，而是自心与祖师的心相应时，以自心自然现出的相。当时唐东加波现为瑜伽士，头上有发髻，向后垂着很长的辫子，绑在腰间当腰带。尊者就这样见到了。

之后，唐东加波赐给他清净的现相。也就是以祖师的加被力，顿时出现了清净相，一切显现都合在乐空大周遍当中。尊者知道这是大宝成就者给自己遣除寿障的相兆，胜解和恭敬非常炽盛，于是唱了这样的道歌。）

见证极顶大圆满阿底，

修于无名见境中解脱，

行中之王已立修胜幢，

乞丐我今纵死亦无悔。

（“诸见极顶”，指在圣教的各种见解中，大圆满是见之极顶。民国的贡嘎上师讲过《七抉择见》［龙钦巴造］，从浅到深依次是：凡夫执实见，外道常断见，小乘人无我见，大乘唯识见，大乘中观见，大手印俱生智见，大圆满见。得出世间见非常不易，得大圆满见更是难中之难。尊者说：我对于诸见极顶——大圆满阿底约嘎［最极瑜伽］已经证到了。

又说：我的修是在没有名字的见的境界中解脱。“无名”是说不但没有物，连名也没有，一切都超过了。住在这个见的境界中解脱叫做“修”，此外没有别的修。

“行王”，指诸行之王。在修上完全建立了，让它占据了主要地位，再不会流落到别的地方，就叫做“建立胜幢”。

尊者说：我对于大圆满的见、修、行都已确立，即使现在死去也不后悔。死不过是个假名，证到了大圆满见，也具有修，在行上也完全确立了，还会到哪里去？）

存亡财食阴气凝成冰，

压迫解脱后颈障证面，

了知诸佛菩萨呵责已，

为命存故但受劣资具，

未染放逸行过心乐喜。

故劣螳螂树皮为饮料，

平日汉茶捆置于一边，

心已定作供养三宝因。

（这一段讲尊者十分注重因果取舍。

“存亡财食”，具信施主为了给活者祈福消灾等所供养的财物，叫做“活者之财”；为了超度亡灵所供养的财物叫做“亡财”。这些财物没有如法回向等会有很大障碍。另外就是饮食。人都要靠饮食来维生，而受用时要作如理的想等，就像《遗教经》所说的，比丘受用饮食要知量，过分受用会欠下很多业债，败坏道业，障碍成就等等。

如果对于这些财物没有如法受用，就必然在心相续中积聚阴气。阴气多了就结成了冰，重重地压在解脱的后脖子上，让人抬不起头来，意思是障碍获得证悟。

业债极其沉重。正如古德所说：“施主一粒米，大如须弥山，今生不了道，披毛戴角还。”有些人不重因果，随意受用信施，大肆挥霍，唯恐受用不多、浪费不够。但要知道，受用多了无法增上道业，毁坏解脱的慧命，而且会堕落。有这么沉重！施主的一粒米就像须弥山那么高，如果不了道，坐享清福，随意挥霍，将来就是做牛做马，多少辈子也还不清。《前行》里也讲，有些上师以及寺院的监院等，因为受用信财不如法而堕落。

像这样，业债重得背不动，在解脱道上稍微修出的一点功德，就会被压住，障住修证的面目。业障重了心会被蔽住，现前有的修证会退掉，没有的修证也生不起来。

尊者十分小心，知道修证要好好保护，不能有任何沾染。否则修证的面目即使现出来了也会被蔽住。这样了解，知道诸佛菩萨呵责修行人享受不清净的财物后，选择做一名乞丐，除了一些非常下劣、菲薄的维生资具以外，从未沾染放逸之行的过失。意思是从不放纵身心，随意享受。

现在的一些人，房子、车子、衣服、饮食、电脑、手机……不断地挥霍信财，没有一点求道之心。有的人甚至贩卖如来，为了自己享受五欲，以佛法骗取财物。但要知道，三宝是非常沉重的境，缘此稍做一点善法也能很快增长福德。即使现前有些业障，不太聪明也不要紧，只要能在三宝门中用心地修福，就会很快消业障、开智慧。反过来，如果在三宝门中造罪，随意享用信财等，也会很快堕落。

尊者说：我这一生小心谨慎，心上从未沾染放逸行的过错。所谓“无罪一身轻”，尊者对于信财连半点也没乱用过。一直是破衣烂衫，吃最粗粝的食物过活，所以他心里很快乐。如果我们回想自己一生，在佛门里不但没得成就，还欠了很多债，心里一定不安。

尊者又说：我平时是把最差的螳螂树的树皮煮了当饮料喝，别人供养的高级汉茶等，我都捆在一起放着没敢用。因为受用不起。我们学传记，看到古德的行持，就要以此为榜样，不要学现代派，因果上是没有古今之别的。现代的潮流很不好，谈修行的话，根本没人关注；一说到怎么摆阔气，怎么享受，各种流行事物等等，却乐此不彼、趋之若鹜。岂不知享用不净的信财跟吃毒一样，会败坏自心，障碍成就。

这是近三百年的事，那时藏地不富裕，人们生活很简单，喝汉族茶是很高级的享受。因为要从汉地远道运来，路途艰难，十分不易，所以汉茶是高级品。对于别人供养的汉茶，尊者一捆一捆地包好，事先就想好，这些全部舍给三宝作供养。我们可以想象，当时尊者在山洞闭关时，这些东西全部放在一边，一点不沾。）

然以他者净信所赐饮，

无分别中饮此为助缘，

往昔业债报应忽然现，

四大和合顿为茶毒搅。

（尊者谦虚地说：别人以清净的信心赐给我饮料，我当时没作什么分别，直接就受用了。结果以此为缘，宿世业债的报应突然现前——喝茶中了毒，原本调和的四大忽然翻江倒海般搅动起来。

当时尊者以一点缘就引发了宿业，使得四大不调，出现病相。）

后夜吾从睡暗中醒觉，

前胸血气径直向上冲，

出息入息艰难即将断，

立不舒适坐下亦难忍，

难动之苦逼迫而煎熬。

（到了后夜时分，尊者从睡眠中醒来，发觉很不对劲，胸腔处的血气不断地上涌，呼吸困难，感觉快断气了。站起来不舒服，坐下去也特别痛，全身痛得动不了，被这种痛苦逼迫、折磨着。）

恶缘知为宿业乞丐我，

一切功德之源上师父，

于大乐轮顶上明观后，

速道深修上师相应行。

（尊者说：我知道恶缘都是业的表现。宿世的恶业一遇到缘，就以病痛的形式现了出来。

从这里要看到，尊者在生病时，起的是什么心，怎样以世俗和胜义的修法转为道用等等。这都是我们效仿之处。这里是深信业果，知道苦乐都是业的果，所有苦都是宿世造恶的报应，怨不得别人。

这样了知后，尊者就开始修上师瑜伽。因为一切处只有依靠上师，任何情况都要观上师。他当即将一切功德来源的大宝上师观在头顶大乐轮上方，修持速道甚深的上师瑜伽。）

病痛即除罪障之扫帚，

以此知为上师之大悲，

病痛现为上师取四灌，

上师亦复知为我自心，

心本空寂离根境中放。

（**病痛除罪障故→知为上师大悲加持→观病痛即是上师，在其前取四灌→观上师是自心→观心是空性而坦放**

尊者想：病痛是清除罪障的扫把，是上师现出病的形相来加被我。

尊者已经修到很高的地步，稍有点缘，宿世的罪业就要翻出来，这些一消除，就现前更高的道证。那时他马上想到：这样很好，通过生病，宿世的恶业能很快消除。

这是世俗修法。也就是首先想：身上出现痛苦，这是消业的表现，不必害怕。之后想：这是上师的大悲住在我心中。上师要去掉我的罪障，现在就现成病，像扫把一样，消除我累劫的业障，重报轻受。这样把病痛观成上师，并在上师前取四灌顶。实际是修上师瑜伽的作意。而且，起烦恼，感受痛苦，遭遇不理想环境等，对于一切显现都要观成上师。知道是上师给我作加持，没有一个不好。这样观成上师，心马上就转：多么幸运，这是上师在加持我！

尊者又想：上师是什么呢？除了我的心没有别的，自心就是上师。这时心就安了，安了以后就要入于胜义。这是胜义修法。上师就是本心，是实相，是胜义，不是别的。

那么心又是什么呢？心的自性是空的，没有根没有边，没有着落处，因此在空境中坦然放任。）

于彼病苦不成乃法身，

病体性净即圆满受用，

以证胜伏病痛为应身，

三身无别境中缚解尽。

……[[1]](#footnote-1)

以此痛于界上清平故，

见于实相义普贤自面。

（尊者接着说：病是三身不二的体性。空性之中病不成立，这是法身。病的自性是清净的，是圆满的受用，这是受用身。病痛一起，我就应缘以证知本性而胜伏了病痛，这是应身。

意思是病上具足体相用，所以是法报化三身。病的本体是空性，这是法身。病起时的相就是清净的，没有不清净的法，一切都是安乐，这是受用身。它一现前就应缘起用，觉知了它，而且把它转化了，就是应身。在三身无别的自性中，没有解脱，也没有系缚，所以无缚无脱。

这个病痛，执著时有色受想行识各种相，但在清净的法界中一道清平，没有高低、起伏、苦乐等相。这时已经见到了实相义普贤的自面。）

出关

在桑耶青普，终于圆满了三年闭关誓愿。在闭关期间，我将食物中的精妙部分都割舍出来，每逢各月初十，就在青普匝玛给冲修作五供与灯供。每年四、五两月，供灯一百盏，从未间断。《上师密意集》的药修及荟供，修了近一万遍。对于空行的火供也多作了些。“托”的补充、八大法行四种事业的火供等，也以广的方式作了一些而积累资粮。得到少许的存亡信财，从未恣意享用，少分也未浪费，都换成了酥油。酥油千供全部圆满了。

（这就看出，尊者特别注重积累资粮。

在三年闭关期间，他把好的食物都存好，用作供养，从不随便享用。每个月初十这天，因为莲师要来，就在青普的匝玛给冲［莲师和弟子们曾在此处修八大法行］，作五供和灯供。每年的四月和五月，因为日子好，会使功德成倍增长，就在这两个月里，每天都供一百盏灯。这是把平时储存的酥油用作灯供。

而且，前后修过近一万遍的《上师密意集》药修和荟供。这个数量很惊人，平均每天要修十遍左右。还作了很多的空行火供。又补充了“托”的修法，这是指自受灌顶。八大法行的息增怀诛四种业的火供等，也以广的方式作了一些。像这样非常注重积集资粮。

尊者说：我平时得到的活人和死人的信财，自己从没随便使用过，全都换成了酥油。由此圆满了以酥油作千供的愿。）

在树木丛生的园林中，以劝善的欢喜发起，将糌粑与食品全都作为供养之缘。七月初八，如同小虫从果皮中出来般，我到了桑耶不变任运成就处。适逢当地农夫遭遇旱灾，很可怜。纯粹以利益他们的发心，我到了桑耶的黑波日山上，为祈雨等而作烧供。

（尊者出关后，在一个有很多树木积聚的园林中，以劝信众修善的欢喜心驱使，把所有的糌粑和食物用作供养资具，作了彻底的供养。这种以身作则，带动人们修善的心，叫做“劝善”。

尊者说：到了七月初八，自己像一只小虫从皮壳里钻出来一样，离开了山洞，到了数十里外的桑耶寺——不变任运成就殿。当地很多天没有下雨，农夫们因遭遇干旱，非常可怜。那时，以纯粹想利益他们的发心，到桑耶寺对面名叫“黑波日”的山上，作一些烧供来祈雨等［请龙天降雨］。）

初十吉日，在与真佛无别的觉沃大菩提身像面前，呈献千供之云，以普贤供养的观行作了印持。并发大愿：在现前和究竟一切时中，转成圣教与有情的无上义利；凡是与我结缘的存亡有情，都安置于清净的解脱和一切种智的果位。如是而作印持。

（到了初十吉日，尊者来到觉沃像前，这不是大昭寺的觉沃像，是桑耶寺里的一尊石雕释迦佛大菩提身像，这也极其殊胜，跟真佛没有差别。他在佛像前广设千供，自己住在普贤供养的观行中作了印持。然后发了大愿。

所发的愿有两个：一、在现前和究竟一切时中，以此善根力使自己成办圣教和有情的无上利益。

要知道，发愿有两个重点：一是圣教，二是众生。愿一切时对圣教作贡献、对有情作利益。我们要随学尊者的发愿，做任何善法都要想：从现在起到尽未来际之间，我都要对圣教和众生作无上的利益。这就把握了要点。

二、将所有活着和死去的与我结缘者，都安置在解脱和成佛的果位。

这是有情方面的发愿。凡是跟我结缘的众生，无论是善缘还是恶缘，在生或已死，见过我的身相，听过我的声音，和我有过接触，或者心缘念过我等等，不是只给他世间快乐，而是了知有漏乐会变坏，纯粹是苦性，把他们安置在解脱和一切种智的清净果位，得到真实利益。这是尊者出自全然的利他心，自然以这种发愿来印持善根。

我们作供养时不要只是凑热闹，参加一个活动，看到丰盛的供品时，像小孩看鲜花一样，高兴一下就完了，关键是要以大愿来印持。也就是业和愿要结合。做善业后要发大愿，以普贤行愿来印持，这叫做“结行殊胜”。这样确实能让善根往所愿的方面实现，这一点特别重要。我们学传记是要学祖师，不是听听就完事。）

在桑耶寺的中层佛殿，作盛大的荟供时，由忆念起莲师、菩提萨埵和二十五位君臣的大悲及传记，极为增上地出现了欢喜和厌离之心。

（莲师会在初十亲自降临，所以尊者特别注重，在桑耶寺的二层殿里作盛大的荟供。［桑耶寺有三层，分别是西藏、汉地、印度的建筑风格。］当时见景生情，自然想起了莲师、菩提萨埵和二十五君臣。在藏地佛法最辉煌的前弘时期，父亲莲花生大师、菩提萨埵和二十五位君臣大弟子们，就是在桑耶寺兴盛了讲修法业。尊者一想到他们的大悲和传记，欢喜和厌离就极为增长地出现了。一下子增长了很多倍，远远超过平时。

这是一种悲欢交集、难以形容的心态。心缘哪方面就会起对应的心。尊者一方面想到莲师等的传记、当年辉煌的法业等，起了很大欢喜心；另一方面想到自己孤单一人留在浊世，人们不做善法，尽做无意义的事，又起很大的厌离。）

当时除身上穿的衣服和法本外，一无所有，因此称得上是舍一切事者。

（那时，尊者除了身上穿的衣服和带的法本以外，没有任何财物。尊者说：我可以称得上是舍一切事者了。

这是一代大圆满祖师的风范。他在外层上示现共小乘的头陀风范，因果见极其深入，取舍毫不错乱。不像有人认为的：那是大祖师，行为无取无舍，可以随意使用信财等等。尊者说：我连少分都没有浪费过。也不像有人认为的：行世俗善法没什么意义。尊者在每个月能使功德增上的特殊时日里，都殷重地作供养。不是学了无分别，就舍掉一切善行。当然，修行到了某个阶段时是要舍事而专修，但不是最后什么善事都不做。而且，他有无伪的出离心，确实做到了噶当巴的“法依于贫”。除了一身穿了好多年的衣服和平时带的法本以外，什么也没有。有的是圆满的修证功德，以及极清净的为佛法和众生的心。这是我们所要随学之处。）

思考题

一、尊者在对待存亡财食上是怎么做的？自己如何学到这种取舍因果的细行？

二、尊者生病时是如何作观的？随自己的能力，学习其中的观法。

三、思维尊者在积资粮、发大愿上的做法，并尽力随学。

1. 中间有一大段偈颂未译。 [↑](#footnote-ref-1)