

二（离间语）分二：一、公开离间语；二、暗中离间语。

一、公开离间语：

公开离间语，一般是指具有权威的人于两人同在的场合，当面以离间语使他们关系破裂，分道扬镳。比如说：“这个人暗地里对你如何如何谩骂，还明目张胆地对你迫害，但今天你们俩关系很亲热，怎么会这样呢？”诸如此类直接挑拨离间的语言，就叫做公开离间语。

通常而言，这是有权力、有地位的人才做得到的，因为他不怕别人不高兴，可以当面进行离间。这种现象在生活中也相当多。甚至有些佛教徒，把离间语当作与人交往的必要手段，根本没想到它有很大过失，挑拨别人的关系还觉得理所当然，这种做法不合理。如果你以离间语搞破他人的关系，以狡诈手段让他人反目成仇，今生一切不顺利不说，来世还要堕入地狱，永无解脱的机会。

《六度经》云：

以离间语，斗乱亲疏，

巧诈多端，令心相恨，

堕于地狱，无有出期。

所以，大家对因果之理要详详细细思维，看自己所想的、所做的，是否符合因果规律？如果不符合，自身难免会遭受诸多痛苦。就像人类由于种种行为与天道相逆，致使在法尔理的作用下，器世界四大不调、灾难频频。同样，如果我们说话、做事违背因果，自己也必然要承受它的苦果。有些人有点地位就不可一世，把人家的关系搞破也不当回事，这种行为特别可怕。作为相信因果的人，大家如果做过这种事，今后要值得深思、反省。

二、暗中离间语：

本来两人情投意合，如果你跟其中一人说：“你对他倒情真意切、关怀备至，可是他对你却品头论足、说长道短。”这种在背后挑拨，而令双方各奔东西，就叫做暗中离间语。

这种人当面不敢说，背地里却说是道非，破坏别人关系，是特别不好的行为。我们与道友相处也好、与世人交往也罢，有什么事应直截了当地说，即使对方不接受，自己也心安理得。所以，如果你对某人有意见，最好是当面提出来，不要私下说长道短。否则，有些人表面上跟谁都特别好，但背后却弄了很多麻烦事，这是习气还是愚痴也不好说。人是特别复杂的群体，每个人的根基、意乐、业力都不相同，交往时发生各种不和，也是在所难免的，但没有必要去故意挑拨是非。

在所有的离间语中，要数破和合僧的罪过最严重。

《五分律》¹云：

众聚和合乐，和合常安隐，

若破和合僧，一劫地狱苦。

僧众们和睦相处，会有很大的功德，但若有人在僧众之间制造不和，将于一劫中在地狱受苦。《五分律》又云：

众聚和合乐，和合常安隐，

若和合破僧，一劫生天乐。

¹ 《五分律》：三十卷。全称《弥沙塞部和酰五分律》，略称《弥沙塞部律》。收于《大正藏》第二十二册。系佛入灭后三百年顷，自上座部系统分出之化地部（弥沙塞部）所传之戒律。据高僧法显传所载，法显于师子国（即斯里兰卡）携回本书之梵本，刘宋时，佛陀什、竺道生等共同译出。因由五部分组成，故称五分律。其中规定比丘戒二百五十一条，比丘尼戒三百七十条。据近人研究，此律与南传巴利文律藏在内容上极为接近。

反过来说，若能让不和的僧众重新和合，不但即生中非常快乐，来世一劫中也会转生天界享乐。

虽然现在不会有真正的破和合僧，此处的破和合僧，是指破法轮僧。《俱舍论释》中说，破法轮僧一定要在佛陀在世时才会出现，其他时间不会发生。但在僧众与僧众之间、上师与上师之间、道友与道友之间挑拨离间，罪过也相当大。如果你有能力，应该让大家共同为佛法、为众生做事，而不要为个人、为小团体的利益争执不息，这是没有任何意义的。

尤为值得一提的是，如果挑拨密宗上师与弟子之间的关系，或在金刚道友间制造不和，罪业更是重上加重。我常看到有些人，明明是同一位上师的弟子，却水火不容、势不两立。前段时间，某个上师的侍者跟我说：“甲居士和乙居士的关系可能不太好。”我问为什么，他说：“因为一个人来的时候，另一个人会马上离开。”用因明的话来讲，这两人叫“互绝相违”或“互不共存”，如同水与火、黑暗与光明一样，一者存在时，另一者就无法安住。金刚道友之间若是如此，相当不好。

听说某寺院的两位大德之间，也有这样的矛盾。每次开会或大众聚会时，一个人只要去了，另一个人就不参加。当然，这是听别人说的，真实情况如何，我也不太清楚。如果不是这样，那是别人的无因诽谤；但如果真的是话，不管这两位大德是什么身份，都是他们的错误。既然彼此是同行道友，若连互相说话的余地都没有，那么见到怨敌时该如何对待？面对与自己毫无关系的众生，又怎么以大乘精神去度化他们？这一点的确值得深思！

话说回来，关于暗中离间语的过患，《撰集百缘经》中讲过一个公案。

《撰集百缘经》云：佛在舍卫国祇树给孤独园，时彼城中，有一长者，财宝无量，不可称计，选择高门，娉以为妇，种种音乐，以娱乐之。足满十月，产一男儿，身体有疮，甚患苦痛，呻号叫唤，未曾休息。年渐长大，疮皆溃烂，脓血横流，常患疼痛，因为立字，名曰“呻号”。父母怜愍，设诸方药，虽加疗治，疮无除愈。年渐长大，闻诸人语：“祇桓精舍，有好良医，善疗众病，能令除愈。”寻即往至。诣祇桓中，见佛世尊，三十二相八十种好光明晖曜，如百千日，心怀喜悦，前礼佛足，却坐一面。佛即为说五盛阴苦，是疮是痛，如毒箭入心伤害于人，皆是众病之根本也。时呻号子，闻佛世尊说是语已，深自咎责，向佛世尊，忏悔罪咎，疮寻除差，心怀欢喜，求索出家。佛即告言：“善来比丘。”须发自落，法服著身，便成沙门。精勤修道，得阿罗汉果。时诸比丘，见是事已，白佛言：“世尊，今此呻号比丘，宿造何业，初产之时，身有恶疮，脓血横流，甚可恶见？复以何缘，出家得道？”尔时世尊，告诸比丘：“汝等谛听，吾当为汝分别解说。乃往过去无量世时，波罗奈国，有二长者，各悉巨富，资财无量，因相忿诤。其一长者，大贵珍宝，贡奉与王。王纳受已，谗彼长者：彼人恶心，常怀奸谋，规欲害我，唯愿大王，听我任意治彼长者。王即然可，寻至其家，执彼长者，系缚榜笞，楚毒无量，举身伤破，脓血横流，痛不可言。时彼长者，既得免已，深自思惟，有身皆苦，众恶所集多诸灾祸，甚可厌患。我于彼人，无大怨讎，横见伤毁，乃至如此。即自思惟，诣山林中，观察有为皆是无常，深悟解空，成辟支佛，视诸怨亲，心皆平等。念彼长者，加恶于我，将来之世，堕于地狱，受大苦痛，我今当往为现神变，令彼开悟。作是念已，诣长者前，踊身虚空，作十八变。时彼长者，见是变

已，深怀渴仰，倍生信敬，即请令坐，为设肴膳种种供养，向辟支佛忏悔先罪。”

佛告诸比丘：“欲知彼时向彼国王谗其长者考掠榜笞者，今呻号比丘是。”

因此，我们学佛不能只是纸上谈兵，应该对内心有帮助和改变。在座的道友也想一想，你们在生活中，有没有暗地伤害过别人？如果有，这个果报以后会不会成熟？其实，倘若没有忏净恶业，百分之百要感受苦果，就像种子播下以后，没有遇到违缘摧毁的话，肯定会发芽结果的。所以，我们应当反省自己的人生，假如造过这样的罪业，就一定要忏悔。

否则，离间语的果报相当可怕。

《伽陀经》云：

若爱于两舌，斗乱行嗔恚，

堕鬼毕舍佐²，头面而丑恶。

《诸法集要经》也说：

彼两舌恶报，则堕于地狱，

念念常烧然，自受其极苦。

可见，喜欢讲离间语的人，有些经中说会变成饿鬼，有些说会堕入地狱。当然，你不信因果就另当别论了，因为不信因果的人什么都不怕，对这些也不会有感觉，但只要你相信因果，就应该对自己的语言善加观察，尽量说些比较和合的话。

² 毕舍佐：类似罗刹的鬼神之一。音译又作毗舍闍、毕舍遮、毗舍遮、臂舍柘，意为食血肉鬼、啖人精气鬼或癫狂鬼。

例如，在两个上师之间、上师与弟子之间，或两个不学佛的人之间、两个部落之间，一旦发现他们有矛盾，有能力的话，就应想办法去调解，只要能令其和好，即使出钱出力也值得。要知道，让众生和合的功德相当大。

《藏传净土法》云：

恒时若断除，离间拆散友，

喜爱调和者，彼人生善趣。

所以，如果别人有误会冲突，你想办法把它化解了，这是非常有意义的。

其实，关系不太好的人，看他们的眼神、态度就知道。假如一提起这个人的名字，另一个人马上有种不同的表情，那他们之间就有问题。这一点，我特别会观察，尽管偶尔也会看走眼，但百分之九十都没错。也不知道是什么业力，你们城市里的人，很多都不太诚实，表面上似乎对谁都好，背后却是口蜜腹剑。我非常喜欢《大般涅槃经》的一个教言：

莫坏善知识，远离恶眷属，

口常和合语，则生不动国。

希望大家能长期行持，不要损害善知识，莫与恶眷属同流合污，以免染上他们的不良行为，同时跟别人说话时，要多讲慈悲语、柔软语、和合语。

总之，我们说话一定要注意。有时候两人关系本来不错，有些人一开口就把它搞破了。而有些人与此不同，也许是有菩提心的缘故吧，话虽不多，但一两句也让人口服心服，甚至自然生起慈悲菩提心。其实老想着怎么离间别人，这个过失相当大。倘若你曾在人与人之间制造过矛盾，这确实需要值得忏悔，并发愿以后绝不能再造。

三、恶语：

对于相貌丑陋的人，公开宣扬他们的缺点，或对生理有缺陷的盲人、聋人等，当面称呼为“瞎子”、“聋子”，这都是一种恶语。现在世间上有些人，常根据他人身体的缺陷起绰号，把别人叫做“跛子”、“矮子”、“大个子”、“塌鼻子”、“大耳朵”、“瘦子”、“大胖子”等。表面上看来，这似乎是一种说话艺术，但实际上，这种语言的过失相当大。

《贤愚经》中有则蜜胜比丘的公案，就说明了恶语的可怕果报。在佛陀时代，有个蜜胜比丘很快证得了阿罗汉果位。众比丘问佛陀他前世的因缘。原来是佛陀有一次去化缘时，路上遇到一只猴子，它供养佛陀蜂蜜，佛陀接受后它特别欢喜，然后就蹦蹦跳跳，不小心跳到一个大坑里摔死了。猴子死后转生为人，就是现在的蜜胜比丘。比丘们又问：“他前世为什么是猴子呢？”佛陀告诉大家：“过去迦叶佛住世时，他曾是一个年轻比丘，有次看见一位阿罗汉跳跃着过河，就讥讽他的姿势像猴子，以此恶语的罪业，他在五百世中转生为猴子。”

可见，我们不仅不能说别人的生理缺陷，就算是嘲笑他人像猴子、牦牛、恶狗、猪等，也有相当大的过失。十七世大宝法王讲《佛子行三十七颂》时也讲过：第一世噶玛巴杜松虔巴，因过去在迦叶佛时，取笑一名长得像猴子的比丘，以此恶业，五百世投生为猴子。之后转生为杜松虔巴时，长得也像猴子，并不好看。他还未出家前有一女友，因他长得太丑，就抛弃了他。他因此而生起出离心，并发愿未来要长得好看一点，不然很难度化众生。现在网上也有人说，第十六世、十七世噶玛巴长相庄严，肯定与前世的发愿有关。

其实不管是佛教徒、还是非佛教徒，不少人对自己的相貌非常执著。如果你长得比较丑，今生可能没办法了，要改的话，只好去做整容手术，但这要花很多钱，两三千块肯定不够，因此，你只有发愿来世了。据说第十六世噶玛巴就非常庄严，生前在美国的时候，许多人执著他的庄严身相，这方面有很多精彩的故事。

恶语虽然只是语言上的业，但却能直接影响我们的身体，并损害我们的方方面面。因此，大家在生活中无论遇到什么人，最好用正知正念摄持自己，千万不要说恶语。

萨迦班智达在《格言宝藏论·观察事业品》中也说：

伤害他人之恶语，即使怨敌亦勿说，
否则如同谷回声，立即自受报复也。

凡能伤害他人的恶劣言语，即使对怨敌也不要说，否则，就算你让他一时哑口无言、无地自容，但你所骂他的那些话，就如同空谷的回声一样，最终会成熟在自己身上。因此，大家在防范恶语方面一定要注意。现在有些人即使学了佛，在这方面也不在乎。不知是前世业力还是什么原因，他们听这些道理就像听新闻一样，过了就算了，根本没往心里去，只是当成耳边风，这样学佛没有多大意义。

此外，凡是指责对方过失，或口出不逊的语言，也都属于恶语。所以，只要让别人不高兴的话，我们全部要断除。

《大宝积经》云：

不求他过失，亦不举人罪，
离麤³语慳吝，是人当解脱。

³ 通“粗”。

若能不指责他人的过失，也不举发别人的罪过，远离粗语和恚吝，这种人就会得到解脱。

还有，尽管表面不是恶口骂人，但若通过温和的方式，使对方心不愉快，这种语言也包括在粗恶语中。藏地有一句俗语是：“粗恶之语无多少，欢喜之食无大小。”粗恶的语言不管说多说少，只要伤了别人的心，就不合理；供养他人的食品不管是大小，只要表达了你的心意，就是好的。有些人说话让别人很长时间都快乐，只是平平淡淡的一句，也令人永远忘不掉，甚至对别人一生有无穷利益，这种常说柔言软语的人，来世定会转生于天上。

《正法念处经》云：

恶口破慈心，智者能舍离，

常乐说软语，则生于天上。

有些大德平时说话很有技巧，好像从不得罪任何人，说什么都让别人开心快乐。而有些人则不是如此，他最好是不说话，不然一开口就得罪人，连他自己都很苦恼：“不知道我前世造了什么业？一说话就出问题。”可见，人和人虽然长得差不多，但内在的悲心、说话的善巧还是有很大区别。

如果你想学习表达方式，《君规教言论·观察语言品》、《华严经》、《法华经》中讲了很多，但归纳而言，只要相续中有慈悲心、利他心，所发出的声音肯定对众生直接或间接有利。即使你用粗语在呵斥他人，实际上也能利益不少人，把他相续中的恶劣种子烧尽无余，再也不容易复发以前的恶习。因此，无论我们说什么话，内在的悲心非常重要。

值得注意的是，尤其在上师、高僧大德等严厉对境面前，千万不能说些乱七八糟的刺耳语。否则，上师若因此而显现不高兴，甚至示现圆寂，舍弃利益众生、弘扬佛法的伟大事业，那你会有极大的罪过。

因此，不管在谁面前，说话都应该要注意。现在的社会上，人们的语言好像没办法控制，只要有机会，就一直夸夸其谈，这不是很好。我们说话要用正知正念来观察，该说的要说，不该说的就不要说。有些人在开会商量时，一句话也没有，自始至终在静坐，这样就不好；而有些人在没有必要时，一个劲地说个不停，讲很多无关话题，这样也不好。其实，人与人之间基本都靠语言来沟通，因此，懂得说话的分寸很重要。

四、绮语：

绮语的范围比较广泛。例如，婆罗门的咒语等，本来不是正法，却反而认为是正法；世间的小说、电影，本来对相续没有任何意义，却把它当作调伏烦恼的工具；或者娼妓的淫秽语言，撩拨贪心的靡靡之音，关于军事、武力、抢劫、盗窃之类的高谈阔论……这些凡是能引生贪嗔痴的无稽之谈，统统属于绮语的范畴。

当今这个时代，绮语可以说特别泛滥。无论是电视、电影、网络、报纸、杂志，里面百分之九十多全充斥着绮语。人们信绮语、听绮语、说绮语，真正的修行人都没有生存空间了，你要想修行的话，各种违缘就在面前此起彼伏，一天两天还可以应付，但什么时候才能超越呢？所以我常常会想，密法的窍诀可能最适合现代人。因为密法的有些教言比较开放，而其他戒律，尤其是别解脱戒，在这个世间，真的越来越难以护持了。

这一点，有时候也看得出来。现在的佛教徒中，念咒语、做善事、观修自心的有多少？寥寥无几。大多数人平时要么是看电视、看电影；要么是天天上网聊天，在虚妄的世界里又寻找虚妄的世界，除了引生贪心、嗔心以外，从中很难得到有价值的东西。看看多数人所受的教育，再看看这个社会变成什么样子，这二者之间有何关联，相信每个人都比较清楚。在这样的时代中，军事、贪欲、做生意等日益猖獗，五花八门、与解脱相违的外境也日益增多，修行人接触这些时，心很难不为所惑，最后只能破坏梵净行，离涅槃越来越远。

诚如《正法念处经》云：

多集绮语句，能令心意乱，
破坏于梵行，妨碍涅槃道。

《大智度论》亦云：

有堕饿鬼中，火焰从口出，
四向发大声，是为口过报！
虽复多闻见，在大众说法，
以不诚信业，人皆不信受。
若欲广多闻，为人所信受，
是故当至诚，不应作绮语！

除了世间这些绮语以外，尤其要提醒大家的是：别人在念经、诵咒、修法时，如果你口若悬河地谈论很多令人散乱的话，就会断绝别人行善的资粮，罪过极其严重。我昨天上课时之所以批评有些居士，原因就在这里。你一个人不愿意听的话，也没有什么，但影响那么多人闻法，过失确实很大。包括外面听光盘的人也是如

此，本来二十几个人一起听法，大家都非常全神贯注，若有一人讲话，整个场面就打乱了，所有人的善根也会因此而毁坏。因此，假如你管不住自己的舌头，还是非常危险的。

《诸法集要经·地狱品》云：

百千功德门，由舌而破坏，

今受此苦报，何时获出离？

《增广贤文》也说：“百病从口入，百祸从口出。”

有些人似乎没有自控能力，嘴巴一直喜欢“叭叭叭”说，上课的时候说，念经的时候也说。这样的话，你自己不行持善法不要紧，但旁边的人还是需要修行，不应该去影响他们。尤其是在外面听课的有些居士，一点规矩都不懂，听了这么多年的法，行为仍非常不如法，说实话，你还不如不听好一点。你如果实在不想上课，不听也没什么过失，但你这样影响别人，对自己特别不好，生生世世会对你的修法起障碍。

另外，如今世间上有些人，写的小说、编的剧本、撰著的书籍，处处都是绮语充满。还有所谓的艺术家、歌星、影星，以自己的绮语作品，令成千上万人沉迷其中，有意义的事情全都耽误了。有时候看一看这个愚痴的世间，不得不承认人类的盲从。但我们作为修行人，稍微有点智慧的话，以佛教的“仪器”来进行观察，这些“细菌”还是很容易发现。

现在人们爱说各种绮语，这些表面上看，好像是自然而然脱口而出，但以智慧来仔细观察，就会发现大多数绮语都是贪心或嗔心所引发。而且在说绮语的过程中，自他相续萌生了多少烦恼，罪业就会有多大。

比如，有些人看了小说后，召集大家开始讲：“我今天看了一本小说，里面有个美女，她如何如何动人……”因为他嘴巴特别会说，从而让很多人生起了贪心。或者有人看了一部电影后，跟众人极力渲染：“我国与他国之间发生战争，当时我国如何如何……”于是，有人听完后生起了嗔恨心；有人被这个故事所蒙蔽，生起了愚痴心；还有人自赞毁他，认为自方力量极为强大，生起了傲慢心。因此，许多烦恼都可以通过绮语而引发。大家也清楚，贪嗔痴等烦恼是不善业，如果这种不善业通过你的语言产生，那你的语言肯定有过失。

反之，倘若我们共同学习佛法，息灭相续中的贪嗔痴，这种语言的功德也不可思议。为什么我每天就算讲得不多，短短一节课也愿意上？就是因为讲法过程中，引生烦恼的语言，讲也讲不出来，而所讲的佛法，全是息灭贪嗔痴的教言。这样一来，至少大家在听课时，能止息不良的分别念，哪怕刹那间你息灭了烦恼，这也是一种功德。

经常有人抱怨听课太累，其实学习佛法很有必要，就算你只听了一节课，也跟听世间的一节课不同。为什么呢？因为佛法的作用，是直接或间接对治烦恼，这样的教言对人们很重要。现在有些佛友每天看书，不间断听一两堂课，这样的习惯非常好。退一步说，假如你没有这种闻思修的能力，也可以像麦彭仁波切所言，每天念诵高僧大德、佛经论典中极具加持的偈颂和发愿文。甚至，你若连这种能力也没有，则可以选择特别有功德的心咒，如观音心咒、莲师心咒、金刚萨埵心咒等，这应该没有任何困难。总之，我们要少说点绮语，多念些咒语。

一年前的中午，我家来了一位藏族喇嘛，他有79岁，曾是我父亲的朋友，后来出家了。他跟我讲了自己二十年的修行经历：当时他共念了三亿遍观音心咒，当

天又在我面前发愿，说还要再念一亿。我问：‘你三亿遍心咒念了多少年？’他说：‘整整十七年。在此期间，有时候念得多，每天十万遍左右，有时候到拉萨等地去，就念得少一点。我平时很少跟人接触，还念了一万遍《普贤行愿品》……’他以前在我家乡炉霍那边，还是很出名的，我父亲常讲他怎么打仗、杀牦牛、偷盗，所以我印象比较深。他也承认自己年轻时，不太相信因果，没有一个不造的恶业，二十年前遇到一位上师，后又遇到法王如意宝，让他一心一意念观音心咒忏悔。

今天我在门口又碰到了他。他连声音都听不清了，但一直拉着我的手，要我加持他，说自己若能再活一年多，那一亿遍心咒就完成了。他平时非常精进，晚上睡得很少，一年半就念了五千多万，如果再有一年多时间，剩下的四千多万就念出来了。这样的老修行人，真的很了不起！

当然，在诵经念咒，或念仪轨、课诵期间，最好不要掺杂一些闲话，否则，华智仁波切说：“不管念诵了多少，都不会有什么收获。”不过在此过程中，法王如意宝对看书或探讨法义，不是特别反对，但有些上师连这也不开许。以前我年轻时特别爱闻思，常一边念咒一边看书，偶尔还跟人探讨一下法义。但一般来讲，不管是念诵什么，最好从头到尾念完整，中间不要夹杂绮语。特别是在僧众行列中，如果有一个人废话连篇，那全体僧众的善资都会断送在他手中，而且还会损毁施主所积的资粮。

所以，修行比较好的人，从不随便说绮语。《缙门崇行录》中记载：宋朝有位大通禅师，他平日无论作息，端正严肃，目不斜视，领众三十年从未谈笑（可能跟

朗日塘巴差不多)。可见，有智慧和修行境界的人，一般不会说很多废话，而只有我们没有修行的人，才对无关紧要的世间语言特别感兴趣。

本来在印度圣地，除了具足功德、远离过患的人以外，其他人没有资格享用信财，世尊在经典中也没开许过。然而，现在藏地有些人，只是学了《闻解脱》等一两套密宗仪轨，就觉得万事大吉了（像汉地有些人学了早晚课后，就觉得自己是出家人了）。这种人刚会念诵，便通过密宗仪轨的方式，肆无忌惮地享用信财。其实如果没有灌过顶、不具足誓言，对生圆次第⁴一窍不通、没有圆满念修，只是随便念一下密咒仪轨，那就成了苯教⁵的吟诵，在这种情况下，他享用信财的过患相当大。

不管是汉地还是藏地，修行人若要享用信财，至少要有清净的戒律，并时时以正知正念摄持相续。《戒律花鬘论》中也说：“只有在清净戒律的基础上闻思修行之人，才能享用信众的财物。”尤其是黑财，就像燃烧的铁丸子，除非你具足生圆次第双运的铁铸牙齿，否则，普普通通的平常人要享用它，只能是自讨苦吃，焚毁相续。如颂云：“黑色信财乃是生命之利刃，过分享用斩断解脱之命根。”因此，如果没有真实的修行境界，享用信财会有极大过患。

《佛说未曾有因缘经》亦云：“宁割身肉，以用供口，不以邪心受人施也。”

现在有些人不要说具足生圆次第，就连读诵也不是很流利，只不过是认识词句罢了。他们在念诵仪轨时，到了最重要的部分——念咒期间，常会打开绮语的“伏

⁴ 生圆次第：生起次第和圆满次第之简称，密乘中修习本尊三身为生起次第，修习风脉等为圆满次第。

⁵ 苯教：古代西藏原始宗教名。创始人兴饶，年代待考。盛行时分本地、外来和宁易三派，黑苯、白苯两支。早期但以祷神伏魔为人禳病、荐亡为业，及至吐蕃王布德共杰时，干预国政。松赞干布以后，吐蕃王室扶持佛教，佛苯之间斗争甚为激烈，赤热巴巾因尊佛抑苯被苯教徒所杀，朗达玛尊苯抑佛被佛教徒所杀，成为吐蕃王室趋于分裂灭亡的一个近因。其后苯教在见、行、修道之法诸方面，产生了众多和佛教相似的经典，晚近渐趋衰微。

藏门”，说各种贪嗔的无关语来混时间。比如念完一个仪轨后，紧接着要念金刚萨埵心咒时，这种人只念了三四遍“嗡班扎儿萨埵吽”，就拉着旁边的人聊天：

“哎，过来过来，我跟你谈一谈最近的新闻。你家里寄钱了没有？……”如此，结果只会损人害己。

宋朝有位光孝安禅师，他住在清泰寺时，一天在定中见到两个僧人倚着栏杆交谈。开始时有天神护卫并谛听；后来天神离去，恶鬼来了；最后恶鬼在一旁唾骂，还扫掉他们的脚印。禅师出定后追问原由，得知他们刚开始是在讨论佛法；接着叙旧事、拉家常；最后谈到施主的财物供养，连恶鬼都厌弃了。

因此，我们作为出家人，一定要想办法断除绮语，默言不语并精进念诵。而作为在家居士，也应尽心尽力地持咒念佛，少说一些无关竟要的绮话。

佛陀在《受十善戒经》中讲过：

若能不绮语，口常出妙香，

犹如优钵罗⁶，生处得值佛。

因此，大家平时要尽量少说废话，多念些经文，多说有利于众生的语言！

⁶ 优钵罗：汉译为青莲花，黛花，红莲花。