

二、以简要实修之理赐安慰：

要想修持佛法的话，千经万论浩如烟海，短暂的人生中不可能修完，因此，作者给我们讲了一个关键且简单的窍诀。

何假多陈述，除恼略呈言，

事由情可伏，圣谈心是源。

颂文中的‘除恼’是龙猛菩萨对宝行王的敬语称呼即深明大义心无畏惧烦恼的一代明君啊，何必需要借用诸多的教理来说明呢？

总而言之，我们把窍诀归纳，就是在一切时处调伏自心烦恼即可。意思是说你要把自己的心摄持不让自心犯作恶业但求善法，以此事业即可调伏自心。圣者佛陀谈说，如此则可令身语意三门悉皆为清净离垢，调伏自心乃修习万法的本源。

龙猛菩萨在《宝行王正论——安乐解脱品》中云：

恶修及诸苦，皆从邪法生，

诸善道安乐，皆因善法起。

常离一切恶，恒行一切善，

由身口意业，应知此二法。

世尊曰：

世间由心导，悉为心所牵，

一切诸万法，唯逐心随行。

世尊在《诸法集要经——治心品》中说：

若人随于心，则造一切业，

善调伏心者，则证真常乐。

华智仁波切在《自我教言》中亦说：

如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，
自观自己极为要，世出世法亦归此。

尊者还在其它一个菩提心教授中说过：如果没有能调伏自己的心，闭关百年亦是徒劳无益的。所以，一切事情最根本的是调伏自己的心。圣者释迦牟尼佛已经谈到心是一切万法的根源。如果不是为了调伏自己的心，即使整天闻法、诵经，都没有很大意义，只不过是种下善根而已，所以随时都应调伏自心，这是很重要的。

《入行论——正知正念品》云：

故吾当善持，善护此道心，
除此护心戒，何劳戒其余？

《劝发诸王要偈》云：

明哲无畏王，领要不待烦，
宜修正法桥，越度生死渊。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

心为诸法之根本，若先调伏事斯办，
我说法要略分别，王不宜应生足心。

《亲友书》

离畏何须更繁述，有益窍诀此义藏，
汝当调心世尊说，心乃诸法之根本。

“离畏”是对国王的恭敬词，也是对他的一种赞叹。远离了外在怨敌攻击、内在烦恼畏惧的国王啊，我不需用繁多的言辞给你说明，把所有的窍诀归纳，就是在一切时处调

伏自心。倘若你无法掌握《亲友书》的全部内容，那只要学会调伏自心即可，不要被贪嗔等恶心所转，而应恒常处于善心中，对众生心怀慈悲，内心寂静调柔。

什么叫做调柔呢？藏传佛教的大德用羊毛比喻说，羊毛上没有洒水时，它随时都在动摇，哪怕一阵小小的微风，它也能随风飘走，但若在上面洒一点水，羊毛马上就不动了。我们的心也是同样，假如没有听过佛法，起心动念会随烦恼所转，而听经闻法之后，则可控制自己的心。所以一个人是否听过法，看他的行为就能知道。有的人一举一动、一言一行很粗暴野蛮，那他肯定没有听过佛法，身体里不可能有一颗调柔的心。而有些人的言行举止非常如法，那他的心也会比较调柔。

调伏自心非常重要，佛陀说：心是一切法的根本。如言：“内心调柔最善妙，内心调柔引安乐。”心是解脱与束缚的关键，华智仁波切在《自我教言》中说，众多窍诀可归纳成一条，即自己要观察自己的心，这是世间法和出世间法的精要。

《自我教言》云：

如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，
自观自心极为要，世出世法亦归此。

《大乘本生心地观经》中也说：

三界之中，以心为主，
能观心者，究竟解脱。

像乐行国王这样的在家人，日理万机、国务繁忙，一会儿来一个大臣启奏事情，一会儿来一个大臣商量国策，有些故事中说，乐行国王统治着八百四十万人民，当时他的国家挺大，事情也肯定非常多。所以，他不可能有时间修很多法。

如今有些在家人也很忙，但每天忙的都是各种散乱。我有时候看到社会上的有些人，从早到晚的语言，没有一句是有意义的。

——“昨天打麻将，你打到几点钟？”“两点钟。”“没意思，我都打到四点钟了。”

——“那个单位有没有钱啊？钱不多的话，我才不去呢！”

——“昨天你吃得如何？那个餐厅怎么样？”

.....

整天就是吃喝玩乐，还有很多不清净的话题，调伏自心根本谈不上。但是作为修行人，即使你有做不完的琐事，抽不出时间念这个经、念那个经，也应该常常观自己的心。龙猛菩萨在这里说了，你什么都不用做，什么经也不用念，只要观心就可以了。开玩笑！不是这么简单，但还是要抓住修法之根本——即调伏自心。

三、以力所能及实修之理赐安慰：

如上所陈法，苾刍难总行，

随能修一事，勿令虚天生。

前面所讲的教言，整个《龙树菩萨劝诫王颂》当中所陈述的这些法要，它的内容非常深，涉及面特别广，全部行持有一定的困难。不用说国王你那样整天国务繁忙，修法时间短暂的人，就是我们这些舍家修行的清净苾刍（比丘），已经舍弃了世间一切的琐事，还是无法将八万四千法门或上面所讲的法要全部修持。确实，如今有些国王也如此。例如，以前法王如意宝给不丹国王晋美桑格旺修讲一些窍诀修法时，国王也说：“确实像我这样俗务比较多的人，特别适合修持像‘金刚橛’这类的窍诀法，因为太忙，没有时间修广的法。”因此，虽然不能修持全部内容，但也可以随情况选择一个适合于自己的法门，

长时修持，随能修一事也能断恶扬善，务必勿令自己的人生虚度夭逝暇满人生。那样你得到一次人生也算没有虚度浪费了。

同样，我们在座者，闻思了《龙树菩萨劝诫王颂》，对里边深广的内容全部修持很有困难，只有成就后才能全部圆满行持，但现在对其中一个偈颂的内容能理解，恒时修持，则此人生还是很有意义的，没有虚度！

《劝发诸王要偈》云：

如上诸深法，出家犹难精，
况复御世主，而能具足行，
随时渐修习，勿令日空过！

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

若有大智更敷演，亦当至心勤听受，
王今名为大法器，若广闻法必多益。

《亲友书》

如是奉劝汝教言，纵是比丘难尽行，
随力能修其一德，当令人生具实义。

以上对大王你所宣讲的整部《亲友书》，不要说在家人，甚至是抛弃一切俗世的比丘，也难以完全做到。龙猛菩萨可能有点害怕吧，所以语气很婉转。很多上师调化众生的过程中，对一些领导也有特别慈悲的开许：“你这样的大菩萨，念观音心咒的话，一天只念一句就可以了，没问题的！”

其实藏文版的《亲友书》只有一百二十三偈颂文，内容很简单，作为真正的比丘，不一定受持不了，但龙猛菩萨说：不要说你这样繁忙的国王，我们受了近圆戒的比丘，已

经舍弃了世间一切琐事，也难以全部行持《亲友书》的所有法要。然而，你在力所能及的范围内，哪怕行持一个善法，也是非常有意义的，依此功德可令你得来不易的人身没有白费。

佛法犹如浩瀚无际的汪洋大海，所有经论要一一修持的话，这有一定的困难，因此，我们应掌握关键窍诀，选择性地行持。以前上师如意宝去不丹国家时，给国王桑格旺修传了莲花生大士的一些略修法，还灌了金刚橛的顶，国王很高兴地说：“像我这样俗务比较多的人，特别适合修这么简单的法，因为太忙，没有时间修广的法。”所以，我们虽然不能修持全部内容，但只要根据自己的情况，选择一个适合自己的法门长期修持，也可断除生活中的烦恼，得到人身也算没有虚度了。

记得《水木格言》中有这样一个教言：

诸法纵难全知，少知亦得大利。

江河虽难全饮，少饮亦能解渴。

我二十多年前读甘孜师范学校时，特别喜欢这个偈颂。确实，所有佛法和所有知识，要全部了如指掌比较困难，但即便了知少许，对自己也有很大利益。例如，《萨迦格言》的整篇你不一定能背，但只要背下一个偈颂，并经常串习运用，对你的生活也有大利；《亲友书》的全部内容你不一定懂得，但只要懂得一个偈颂，用它经常来观察自己，就像仲敦巴尊者那样，天天忆念摧毁世间八法的那个偈颂，这样完全可以调伏自己的心。

《龙树菩萨劝诫王颂》云：

利无利苦乐，称无称毁誉，

了俗世八法，齐心离斯境。

以前恰卡瓦格西于六年中，专心修持“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”这一偈，最后完全断除了珍爱自己的执著。

从前，噶当派有位恰卡瓦格西，他对新旧派的众多教法，以及因明经论，无不精通。一次，他来到甲向瓦格西家中，看见他枕边有一个小经函，就顺手打开翻阅。当看到其中的一句“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”，他觉得实在太稀有了，于是便问：“这是什么法？”

甲向瓦格西告诉他：“这是朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》中第五颂的后半偈。”

他又问：“那么，谁有这一窍诀的传承呢？”（不管是什么法，不管是哪个上师造的窍诀，它的传承都很重要。）

甲向瓦格西说：“朗日塘巴尊者本人有。”听到此话，恰卡瓦格西迫不及待地想求此法，于是立即起程，前往拉萨。到了拉萨以后，数日之中，他一边转绕觉沃佛像，一边打听消息。一天傍晚，从朗塘地方来了一位麻风病患者，恰卡瓦格西向他询问朗日塘巴尊者的消息。

他告诉格西：“朗日塘巴尊者已经圆寂了。”（他听到的消息很不好啊！我原来也对一位格西很有信心，一直求求求，让父亲带我去见。结果到了他门口时，听说格西昨晚刚刚圆寂。我非常伤心，当时我12岁。）

格西问：“谁是尊者的继承人呢？”

那人说：“向雄巴格西与多德巴格西。但他们二人关于谁做法主之事，意见不一。”

实际上，那两位格西并不是为了争取自己做法主，发生争执造成意见不合的，而是互相推让法主之位。（他们把《修心八颂》修得太好了，已经没有世间八法了，都不愿意当法主，只想承侍别人。）

向雄巴格西对多德巴格西说：“您年长，经验丰富、德高望重，请您做法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者一样恭敬承侍您。”

多德巴格西说：“您年轻有为、学识渊博，理应住持寺庙。”

二位格西本是这样互相观清净心的，但恰卡瓦格西却误听成他们为争当法主而不和，心想：“他们肯定没有此法的传承，现在谁还会有呢？”

（恰卡瓦格西造过一个《修心八颂》的讲义，不是很广，只是字面上的解释。他在开头也说：“我第一次对噶当派的教法生起信心，就是因为《修心八颂》。”我原来想翻译它，但一直没有时间。其实，学习恰卡瓦格西的这个讲义，加持肯定特别大。）

格西到处询问，有人告诉他：“夏日瓦格西有真正的传承。”于是他便前去拜见。当时，夏日瓦格西正为数千僧众，传讲众多经论。恰卡瓦格西听了几天，但对自己所求的法，格西却只字未提。

他想：“不知这位格西到底有没有此法的传承？应当问清楚。如果有传承，我就住下；假设没有，我就离开。”

一天，在夏日瓦格西绕塔时，他来到格西面前，将披单铺在地上，请求格西在此稍坐片刻，自己有一问题请教。（一般来讲，在路上挡着不是很恭敬的。）

上师说：“尊者，您有什么未能解决的事情？我是在一垫上圆满一切所愿的。”

恰卡瓦格西说：“我曾看见‘亏损失败自取受，利益胜利奉献他’的法语，这一法与我的心很相应，不知此法深浅如何？”（他明知道这个法很殊胜，此时却明知故问。）

上师说：“尊者内心与此法相应也好、不相应也好，如果不想成佛，就另当别论了，只要想成佛，那么此法必不可缺。”

他又接着问：“请问，您有此法的传承吗？”

上师说：“我确有此传承，这也是我所有修法中最主要的法门。”（法王如意宝曾要求：我们学院所有的人，都必须背诵《修心八颂》、《佛子行三十七颂》、《三主要道论》，不管到哪里去，都要经常带着。这几部法，加上法王造的《胜利道歌》，我讲过很多次了，文字虽然不多，但却是窍诀中的窍诀，若能经常读一读，会有种不可思议的加持。这种加持一旦融入心，修什么法都很容易。否则，你只是表面上懂些理论，修行是很难成功的。）

他请求道：“请尊者赐给我传承。”

上师说：“如果您能长期住在这里，我可以传给您。否则，光是呆一两天就走，可能不行，这个法需要长期修行。”

于是，恰卡瓦格西在六年中，依止了夏日瓦上师。这期间，上师唯一传授《修心八颂》，他也是一心专修。最后，完全断除了珍爱自己的执著。

这就如同所有的江河你无法饮尽，但只要喝一碗，也能解除自己的干渴。我觉得贡塘丹毕准美——《水木格言》的作者，他有些教言非常殊胜。佛法不一定要全部精通，《般若经》有多少卷，《阿含经》有多少卷，一个一个精通是不现实的，但若能掌握一分，对自己也有莫大的利益。

既然如此，那是不是上师只讲一句话就可以了？并不是。毕竟每个众生的根基截然不同，如果只讲一句话，那无法普度一切众生。就像商场里的货物应该琳琅满目，若只摆

一个百事可乐，其他什么也没有，则无法招揽顾客光临。因为有人喜欢这个，有人喜欢那个，摆很多商品才能供他们挑选，最终人人都心满意足。

同样，佛陀之所以宣说那么多法，也是为了让每个众生各取所需，找到与自己相应的法门。就像《亲友书》一共才有 123 偎颂词，当然这是根据藏文版偈颂的数量作的计数，汉译版中可能会多出几个颂词。有人对这个颂词赞不绝口，有人对那个颂词颇有感触，最后大家都能从中得到利益。所以，这个教言真的很重要，大家务必要悉心体会！

前面我们对《亲友书》的论义安立科判时，将整个论义分成了初善首义、中善论义、末善尾义三个部分来宣讲。历时至今我们已经把‘中善论义’的所有内容讲完了，下面只剩下‘末善尾义’的一小部分内容。