

Contents

1	系列三·大圆满龙钦宁体前行引导文·普贤上师言教讲记一-听闻轨理	3
1.1	第 1 课	4
1.1.1	思考题	26
1.2	第 2 课	27
1.2.1	思考题:	41
1.3	第 3 课	41
1.4	第 4 课	54
1.4.1	思考题	77
1.5	第 5 课	78
1.6	第 6 课	94
1.6.1	思考题	111
1.7	第 7 课	112
1.7.1	思考题	126

1.8	第 8 课	127
1.8.1	思考题	142
1.9	第 9 课	143
1.9.1	思考题	166
1.10	第 10 课	167
1.10.1	思考题	191
1.11	第 11 课	192
1.11.1	思考题	217
1.12	第 12 课	218
1.13	第 13 课	237
1.13.1	思考题	248
1.14	第 14 课	249
1.14.1	思考题	268
1.15	第 15 课	269

1.15.1 思考题	285
1.16 第 16 课	285

1 系列三. 大圆满龙钦宁体前行引导文. 普贤上师言教讲记——听闻轨理

[1] import TOCInline from '@theme/TOCInline';

[2]

[3] import Mypara from '@site/src/components/myp';

[4]

[5] 大圆满龙钦心髓前行引导文讲记

[6] 益西彭措堪布 讲授

1.1 第 1 课

[7] 从今天开始正式开讲大圆满前行法类。

[8] 普贤上师口授——大圆满龙钦心髓前行引导文

[9] 首先解释本论的名字。以能诠、所诠来划分，“普贤上师口授文”是能诠，“大圆满龙钦心髓前行引导”为所诠。所诠中，分成五段来讲解：

[10] “大圆满”：心的自性圆满具足法报化三身的一切德相，这是诸法的究竟实相，对此能无误抉择的是一切道的究竟——阿底约嘎。

[11] 佛宣说的八万四千法门都摄在九乘当中，大圆满法指第九乘阿底约嘎。其他八乘或三戒律、六度、密宗生圆次第等等都是接引的方便，就像台阶一样，以彰显第九乘的高超。因为大圆满法直接宣说了在凡夫位就可以修本来佛的境界，不掺杂学道见解，不涉及不了义法或者随众生根机宣说的权法，因此极其圆满，直截了当，能使人迅速完成佛果。

[12] “龙钦”：即大界。指阿底约嘎是一切因乘和果乘流现的根源，又是二者最终回归之处，

所以称为大界。

[13] “心髓”：藏文是宁体，指的是能快速成佛的心髓法。无论因作为道的因乘，还是果作为道的金刚乘，都没有超出其上的了。其重要性如同空行心脏里的血一样。

[14] “前行”：总的来说，对于成就菩提果，首先在前面做的修行称为前行。分别而言，通过修习暇满等四种厌世心，在轮回方面净治自心；然后从皈依到上师瑜伽之间，透过修心，趣入清净涅槃方面，即是前行。

[15] “引导”：总的来说，指上师以实修的经验具体地引导弟子的身口意三门，进入这部龙钦宁体法的前行修证中。具体包括六个共同、六个不共、一个颇瓦总共十三段引导。

[16] 接下来解释能诠。

[17] “普贤上师口授文”：即与普贤王如来无二无别的嘉维尼固上师，在讲解本引导时心意口传的记录。也就是说，华智仁波切完全按照上师心里有的、口里说出的那样，做了忠实的记录，这叫做“口授文”。

[18] 为了对这部法的意义得到更深的了解，有必要进一步对其中相关的大问题展开来论述。

[19] 大圆满龙钦宁体是怎样一部大法

[20] 宁玛派把佛的教法分判为九乘，即因乘方面的三种乘——声闻乘、缘觉乘、菩萨乘，果乘方面的六种乘，包括外密三乘——事部、行部、瑜伽部，内密三乘——玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。其中最殊胜的是阿底约嘎大圆满乘。

[21] 对此大圆满的教法就续部的量而言，有二万二千种，以偈颂合计总共六百四十万颂。通常把这些教法归类为三部，即大圆满心部、界部、窍诀部。窍诀部又有外、内、密和无上极密四部，无上极密部有十七大续（如《声应成根本续》《雄狮力圆满续》《法界六续》等）和《护法忿怒佛母续》，总共有十八续部。把这些甚深密意合集为一体的法类而言，有广大班智达类和甚深古萨里类。前者的代表作是《龙钦七宝藏》。后者有二母二子四部大法，“二母”指莲师的《空行宁体》、布玛莫札的《秘密宁体》，“二子”就是《空行仰体》和《上师仰体》（仰体：心髓中的心髓。两部仰体是遍知龙钦巴对两部宁体的解释，前者是根源，叫做“母”；后者是所生，叫做“子”）。将前二者合集为一的法类是《甚深仰体》，而《大圆满龙钦宁体》则是把这一切的甚深密

意合集为一的心髓大法（以上母子宁体的甚深密意摄集在一个里面的就是这部龙钦宁体法，它是晋美朗巴尊者发掘出的心髓大法）。

[22] 大圆满有基道果三分，其中属于道的大圆满包括能成熟的灌顶和能解脱的教授两部分。对于已经得了诸多能成熟灌顶的人来说，能解脱教授即这一部大圆满龙钦宁体引导法，又有前行引导和正行引导两个部类。其中正行包括共和不共两分。共的正行是生起和圆满二次第的引导。不共的正行又有两部：一是懈怠者无勤解脱的本净立断的引导，二是精进者有勤解脱的圆成顿超的引导。此处是讲本部法的前行引导文。（总之，大圆满窍诀部十八大续的甚深密意都摄在广大班智达类的《七宝藏》和甚深古萨里类的《四部心髓》当中，而《七宝藏》和《四部心髓》的甚深密意又全摄在龙钦宁体大法当中，因此龙钦宁体的前行就是以上所有这些大法的前行，修一切大圆满法正行的基础，全部摄在这里面。）

[23] 阿格旺波尊者的解释

[24] 阿格旺波在《龙钦宁体乐空风之圆满次第之亲训·遍知口诀》中说：诸佛悲心无量、不舍弃有情界，以无量事业演说契合所化的界、根、意乐的法门，尽所有演说中的最殊胜者，即是

果乘。其法轮的定量和种类都难以思量，然藏人们由翻译的差别而立名为新旧密乘中的前译派，则建立经幻心三大宗义（经——集密意续，幻——大幻变网吉祥秘密藏续，心——十八母子续），此处以“心”的大宗义的心要为主而立宗故，共称“大圆满龙钦心髓”，此即是所说之法。

[25] 学这一段时首先要抓住整个脉络。佛说的一切契机的法门中，以果乘法最为殊胜。果乘的法，数量和种类难以思量，翻译到藏地的有前译和新译两派，本法属于前译密宗的法。在前译密宗里，又建立了经幻心三大宗义，这是属于“心”这个范畴的法，而且是其中窍诀部极密类的法。因此它是心髓大法，称为“大圆满龙钦心髓”。

[26] 下面逐段地来作解释。

[27] “诸佛悲心无量、不舍弃有情界，以无量事业演说契合所化的界、根、意乐的法门，尽所有演说中的最殊胜者，即是果乘。”

[28] 首先要知道，诸佛的悲心没有所缘、范围、数量、偏向等的局限，因此是“无量大悲”。以这种大悲，不是只度化某些种类的人，而是要普度一切众生，所以对任何有情都不舍弃。只要他有心接受教化，就都适合他的根机而传相应的法，使人人都能修到佛法而离苦得乐。像这

样，以众生界无量的缘故，诸佛所作的利他事业也就无量。因而演说了无数契合所化界、根、意乐的法门。佛不是要为自己说法，而是纯粹以利他的心，为众生设想的心，完全随顺众生的情况来说法，因此设立了无数的教法。

[29] 通常把无量佛法归纳为三乘：小乘、大乘、金刚乘。小乘也称为基础乘，以求个人解脱为宗旨，主要的修法是四谛。知道轮回纯粹是苦后，发起了求真实安乐的心，此后就开始随顺着离苦得乐的正道来修心。所修的是戒定慧三学。以持戒不受外境的干扰，修九次第定等，在定中起观，生起无我慧，由此而获得解脱。小乘法是一切显密法的基础，首先要自己做到息灭贪嗔痴，不做那些自损损他的行为，立好了这个基础，才能修更上层的大乘法和金刚乘法。

[30] 而大乘是针对一类有救世之心者所设立的。这类人见到众生有深重的苦难就生怜悯心，想一一援手救度。佛就针对性地教导使他们发起菩提心摄受一切众生，以修持六度四摄来完成佛果。大乘的重点是发愿成佛，以求能息灭一切众生的苦难，全部度到解脱和成佛为止。

[31] 菩提心有世俗和胜义两个层次。胜义菩提心指的是证得了空性的菩提心。万法都是依其他因缘而产生，所以都没有自性，即都是空性。世俗菩提心是发起“上求佛道、下化众生”的

心，以修持六度作为修行的方便。由修持二种菩提心，就能得到福德和智慧二资粮。圆满福德资粮能成就色身，圆满智慧资粮能成就法身。法身圆成自利，色身圆成他利。

[32] 大乘中又有显乘和密乘两种。这并非在大乘之外有个密乘，而是在大乘中由于见地、方便等的差别，才分为因乘和果乘。这也是佛契合诸多根器而施设法门。相比而言，显密二乘在菩提心和胜义空性见上没有差别，而在方便上却有差别。密乘采取的是能速疾圆证空性和大悲的方便，因此是适合大根器者修持的法门。

[33] 为什么分别称为“因乘”和“果乘”呢？它们之间有什么差别？见地上，显乘以为，众生位只有成佛的因（种子），没有果。因此先要建立能成佛的因，注重在心上持戒、修定、修慧或六度等种种的修持，以求能产生最终的果位。只有靠不断地修因而辗转增长，到最终一切因都具足了的时候，就能新生出佛果。这不是直接在果上修，因此得果缓慢。

[34] 密乘的见地是，众生心中本有佛果，只是现前被无明和烦恼蒙蔽，只要借用殊胜的方便，就可以显出元成的果来。对于能信受的大根器者来说，可以让他直接从果起修。这是以果作为修行的道，不是以建立成佛的因来求果。这样直接与果相应就很快，不会在外面兜圈子，因

此密乘标定的宗旨是即身成佛。

[35] 由此比较就知道，在诸佛所演说的无量法门当中，最殊胜的的确是果乘的法。

[36] “其法轮的定量和种类都难以思量。”

[37] 金刚乘的法轮是法身佛和报身佛对于高位菩萨和世间具根性的凡夫设立的。它也因所化机的种类、根性、意乐等差别，而有无量无数的方便。譬如各种手印、种子字、咒语，所施設的法门、显现出的寂怒圣尊相等，有数量极多的幻变游戏。要说它的数量边际或所具有的种类，那是以分别心无法测量到的。比如阿底峡尊者听闻十万多颂密续后，自以为博通密续而起了慢心，这时空行母们就在梦中给他展示前所未见的极多密续，摧伏他的慢心。可见金刚乘法门极其广多，不可思议。

[38] “然藏人们由翻译的差别而立名为新旧密乘中的前译派，则建立经幻心三大宗义。”

[39] 金刚乘在印度并没有前译和后译的分类，是后来传入西藏，以翻译时间的早晚而分为前译派和后译派。前译或宁玛派是古派的意思，依据早期由梵文译为藏文的密续来立宗。译师

是从毗卢遮那等开始，直到最后一位第十世纪末的念智称，称为“古译派”。后期的噶举、萨迦、格鲁等称为“新译派”，他们采取后期从梵文译来的密续而立宗和修持。

[40] 那么，前译自宗有什么不共的宗义呢？

[41] 在密教里，外三续——事部、行部、瑜伽部的续典通于前译和后译两派，宁玛派不共的法类是内三续——玛哈约嘎、阿努约嘎和阿底约嘎，以此而建立了经、幻、心三大宗义。“经”，指阿努约嘎教法的《集密意续》；“幻”，指玛哈约嘎教法的《大幻变网吉祥秘密藏续》；“心”，指阿底约嘎教法的十八母子续。

[42] “此处以‘心’的大宗义的心要为主而立宗故，共称‘大圆满龙钦心髓’，此即是所说之法。”

[43] 龙钦宁体法在前译不共宗义里处于什么地位呢？

[44] 它以“心”这一教法范畴中的大宗义的心要为主而立宗，因此称为“大圆满龙钦心髓”。意思是，在“经幻心”里属于“心”，在“心”里属于心髓或者窍诀部里的极密部。这是它的立宗之处，或者整个法门的重点所在。我们修持这部法，就是要全力以赴地到达它的中心，或者说修共和

不共前行，就是为了入正行，这个正行就是大圆满龙钦心髓法。这是本法所处的位置。

[45] 接着以两大根据证明龙钦宁体是无谬的甚深伏藏的法门。

[46] 对此实际的情况是，以佛的智慧相无量故，佛心观照下对“空行密藏自在而转”这一点作了加持和开许，是这样的经法，无可争辩。再者，这是从第二佛陀莲花生大师所口传的经也无欺成立，对此称为“无误甚深伏藏的宗派”。

[47] 第一个根据是说，此法是在法身佛的观照下，对于空行密藏自在而转这一点作了加持和开许，这上没有可争论之处。

[48] 佛的智慧极其甚深，不是我们所能衡量。他对未来一切事了如指掌，绝不会错过因缘。以佛的智慧观照，了解到甚深心髓法在人间流布的因缘已经成熟，对于空行大密藏法能自在而转，亲自以智慧作了加持和开许。由于是佛智慧印定的缘故，这部法没有任何错谬。而且，从开发者晋美朗巴尊者的传记来看，这是法身佛显化的智慧空行母来作指示，已经出现了普贤大意藏或者说空行大密藏开发的因缘。

[49] 有人否认说：这么甚深的密法，怎么可能在人间凡夫界里流布呢？为什么凡夫也能修如此甚深的法呢？

[50] 这一点毫无疑问。它是世上极特殊的缘起。密法根器者因缘成熟时，法身佛自然会加被开许，而且在世间流布，但这是极罕见的事。由于这是诸佛的法无有增减地传下来，因此极其清净，没有任何错谬。

[51] 化身佛的教化仪式则有所不同。以宁玛派三密续而言，都是大成就者在净相中得到佛的传授，这在印度都极其保密，不为人所知。只不过由于西藏是佛教国度，所以到这里就成了普遍信仰，几百年中较普遍地流传开来。

[52] 第二个根据是，这是第二佛莲花生大师口传的大法。这从本法的伏藏史可以看出，因此没有任何欺诳之处。既然是莲师亲传的法，而且是以伏藏的方式保存在法性光明中，它显出来时不夹杂任何分别念，哪里有垢染或不成立之处呢？

[53] 所以要知道，这是清净无谬、极其甚深的伏藏大法，我们应当诚心信受。不仅如此，此法还具有极大加持力，下面以几个根据来成立这一点：

[54] 进一步说，胜观的传承未间断和失坏，以及没有以夹杂间断和被凡夫心染污故，加持力极大，而且有近传修行的清净传承等。

[55] 首先，胜观的传承没有间断和失坏。一代代祖师都实证了普贤密意，因此都具足胜观，不是停留在文字讲说上。而且没遭到任何失坏。其他传承时间久远，中间容易以各种因缘导致失坏。这个法是近传的方式，直接伏藏，所以非常新鲜，有加持力，一点没遭到毁坏。

[56] 接着说到，它没有以掺杂而间断。它纯正一味，从佛、莲师一直传到晋美朗巴尊者心里开发出来，词句没有改变，实际传承原原本本地传了下来。就像一个物品从一个人手上传到另一个人手上，还是原来那个东西，一点没变那样，它完全是“正品货”，不掺任何假。我们从传记也能看出，晋美朗巴尊者开发的时候，直接从无心智中一时顿现一切句和义，当年莲师怎么伏藏的就怎么出来，因此具有极大加持力。

[57] 同时，它没有受到凡夫心的染污。如果凡夫以自己的伺察意，对于法作臆造、增减或改动等，就会使法丧失加持。但这纯粹是本性中的法，没有被凡夫心染污，是普贤佛的法原汁原味地传到我们这里，因此有极大加持，听后能很快相应密意。

[58] 它又有近传修行的清净传承。宁玛派的心髓法有远传和近传两类，远传指从布玛莫扎传来的佛语传承，近传是莲花生大师伏藏的法门。这就很近，从伏藏师心中开发后，直接传给当世的众生。这部伏藏法里有近传修行的清净传承，比如龙钦宁体的前行、正行等。

[59] 再者，此法门具足前译四大河流的口诀——能成熟灌顶之河流，正说续部之河流，耳传窍诀之河流，护法猛咒之河流（具体讲解内容需阅读其书）。

[60] 这部法具有前译四大河流的口诀。

[61] 前译法包括四大河流。首先，能成熟灌顶的河流，这部法里有它的口诀；第二，正式演说一切续部的河流，也就是解释各大续部的涵义，这里也有它的口诀；三是耳传窍诀的河流，指直接传授实修引导的河流，这里也有它的口诀；四是护法猛咒的河流，这里也有它的口诀，因此它相当完备。具体要对应整个龙钦宁体法系，来得到清晰的了解。

[62] 如此的话，这部大圆满龙钦心髓中讲了一个补特伽罗成佛的无误之道——包括从最初的暇满难得开始到正行大圆满的生、死、中阴三类的一切教授，下至瑜伽行者出现怨敌时差遣护法作业等无上大圆满的共与不共前行和共与不共正行的窍诀引导。

[63] 由于这部法具有四大河流口诀的缘故，明确讲到一个人从起步开始直到成佛之间的圆满道路，而且是真佛亲自以口诀指示，因此没有任何错谬。（我们要记住，这部法的两个特点，一是无谬，二是圆满，如果再加一个，那就是疾速完成佛果。）

[64] 从它的内涵来讲，包括从最初的暇满难得开始，一直到正行大圆满的生、死、中阴三方面的一切教授引导（正行大圆满里有在生时怎么成佛，如果在生时没成佛，在临终时怎么成佛，临终也没成佛的话，在中阴怎么成佛等全面的教授）。下至于瑜伽行者出现怨敌、魔障等时，怎么差遣护法来遣除障碍等都作了交待。

[65] 总之，它包括了无上大圆满共和不共的前行窍诀引导，以及共和不共的正行窍诀引导，一路的窍诀引导完全给出来了。要想一生成就虹身，再没有超过龙钦宁体的殊胜教授了。

[66] 从空行宁体看到龙钦宁体的法力

[67] 龙钦宁体含有空行宁体和布玛宁体两部大法的甚深密要，而且主要宣说的是空行宁体的法要。晋美朗巴尊者前世在莲师前获得了这部大法。如果了解到空行宁体以三年修持就能成就虹光身的极大法力，而龙钦宁体又具有同等的功用，就会生起很大的信心。

[68] 下面根据《大圆满传承源流》里的一段说明做一些介绍。

[69] 在纽西堪布的《大圆满传承源流》里讲到：当年莲师父母在约都德卓大岩洞里修行时，由诸多的智慧空行母劝请措嘉母：“化身莲花生上师的意中，存在有此生就能消融肉身，而以三年成佛的教授——现量的宁体甚深窍诀法，你应当祈请。”这样作了授记。

[70] 当年，莲师父母在约都德卓的大岩洞里修行（这个岩洞内部的空间相当大，是每月二十五日空行聚会的主要场所），那时很多智慧空行母劝请措嘉母说：“在莲师心中存在一个极殊胜的现量宁体甚深窍诀，能让人精修三年就化掉有漏身，现前光明身而成佛，你应当去求这个法。”这样给她作了预言。

[71] 那时，措嘉佛母作了广大的荟供，供献后向莲师祈白：“大师啊！在现生中使肉身不现而成佛的教授——现量宁体的殊胜窍诀，请恩赐我！”这样祈请后，致了无数顶礼和转绕。

[72] 那时，措嘉佛母对于此法生起了很大信心。为了求得它，十分殷重地作了广大的荟供。向上师供献后祈白说：“大上师啊！在现生中就能使肉身消殒，现前虹光身而成佛的教授，请恩赐给我！”这样祈请之后，为了表达对无上大法的敬重，作了无数的顶礼和转绕。

[73] 莲师说：“措嘉！你的祈请极好。这是和从前不一样的教授。它是超越九乘诸次第法的极顶之法，以明见心要就除灭了寻伺的见和修；不必有作而圆满地道；不必改易、无须对治，烦恼于自地上解脱；不从因生的果于自上圆满，元成的密义刹那间现前；血肉之躯现生中于光明受用圆满的身中解脱。以三年能行至密严处后，于法身元成宝的妙土中，彻登王位。是有这空行秘密宁体大法，我当为你宣说。”

[74] 当时莲师见到缘起很好，就对她说：你的祈请特别好。因为这是最秘密的心髓法，其他人没有资格祈请，而措嘉佛母是莲师最爱重的弟子，她得了莲师法要的心髓，上师见到她祈请，觉得缘起非常好。这和以往的教授不一样，以前都没说过，一直秘密地藏在了莲师的心中。

[75] 它不是外围的法，不是属于那些搭阶梯的九乘的各种次第法，而是高超了九乘诸次第的巅顶法。

[76] 它以见到心要就顿时除灭了寻伺的见和修，所谓的用分别心去伺察什么、修作什么，全部都会停下。

[77] 这部法不必勤力修作，是无功用的修法，身口意三门的一切作业都放下，连诵经持咒

也都息下，不必特别提起有功用的运作，就能圆满地道。这和下乘有作有愿的修法当然不同。这是省力的修法。

[78] 而且不必改换什么，不是创造什么东西（改变、修整等都是多余的事）。不必对治什么，烦恼就在自地上解脱（当处本来解脱，不是要让烦恼断掉而解脱，有舍有得是不了义的说法）。

[79] 从果的方面说，这不是由因缘新生一个果，而是本来就有果，此果在众生的心上圆满现成，叫做“元成的果”。其他从因所生的果都是有为法，显现一刹那就没有了，当然不是真实的法。而非因缘所生的果则是在自身上本来圆满。这部大法是能使这元成的密义刹那间就现前。一部分显教里认为在众生份上没有佛果，只有成佛的种子，必须经过长劫的修持，逐渐地转舍转得才能成佛，跟这样的见地完全不同。而下乘的各种密法还有各种伺察、流于意度等，要经过多生才能成佛，与这些法也不相同。这是刹那际就能现前本性的法。

[80] “元成”，就是本自成就的意思，不是假借因缘新造成什么。“密义”，就是秘密的义。虚妄的心识见不到它，因此成为秘密。其实指的就是我们本有的自性佛。凡夫是无的在现，有的不现；成就的时候，是有的现，无的不现，说明这是本自元成，不是由修新生的。六祖开悟时连

说了五个“何期自性”，就是这个意思。

[81] 血肉之躯现生中，就会在光明受用圆满的身中解脱，也就是会完全消殒的意思。“血肉之躯”指的是有漏蕴。要知道，它只是虚假的影像，最后能全部消掉。消得好的，连指甲、头发都不剩。消完了，就余下真实的光明，所以叫“在光明受用圆满的身中解脱”。纯一光明中的受用是圆满的，没有丝毫欠缺。如此当生就能成就虹光身的大法，与只有在中有和下世成佛的密法也不共同。

[82] 经过三年修习，就能直接行到或证人密严净土。这以后，就在法身元成宝的刹土里彻登王位，即究竟成佛果。莲师说：“用三年就能成佛的窍诀大法，就是这部空行秘密宁体，我来给你宣说。”

[83] 这样说后，在德卓岩洞——空行聚会的大殿堂中，开启了寂静、忿怒义坛城的面后，对以措嘉母为首的十万智慧空行给了灌顶和圆满的引导。

[84] 莲师这么说后，就在德卓岩洞——一个非常大的、许多智慧空行母聚会的地方，开了寂静、忿怒的坛城，对措嘉母为首的十万智慧空行赐了灌顶和作圆满的引导。

[85] 这是大圆满空行宁体大法的由来。

[86] 虹身成就的征相、历史和事迹

[87] 修持大圆满法在经过彻却和脱嘎的修行后，最终能把粗的色身化为虹光身。

[88] 虹身成就者圆寂时，大致会出现四种不共征相：一、肉身直接飞往清净刹土；二、以智慧火烧尽异熟肉身，或只剩下头发和指甲；三、以智慧火烧异熟身后，身体缩小而未完全消失；四、出现虹光、彩云等瑞相。如果现生证得光蕴身，或圆寂时出现以上征相，就称为“虹身成就”。

[89] 本初佛原本是智慧虹光身的缘故，普贤如来、究竟圆满十二本师等，以及心印传的千亿数佛都是虹身智慧身，这是胜义光明的本性所致。

[90] 持明表示传方面，从极喜金刚到莲花生大师、布玛莫扎为止都现证了虹身，或者肉身变为光体而常住法界。其中极喜金刚等都成就了虹身，几十万随行空行母也成为光体而消失。

[91] 到了补特伽罗耳传期间，经由心、界、窍诀三部中的每一个道路，七代人没有中断过虹身。其中娘·当增桑波在拉萨扎拉义岩洞变成一团光消于虚空。他是西藏最初证得虹身的人。

此后，有白·洛珠旺修、杰珍·桑给旺修、当巴吉尔贡的两位表兄等无数虹身成就者。

[92] 娘·当增桑波在布玛莫扎处得了殊胜密教的续、经、窍诀。他修了五十五年，自续完全清净，证得虹光身。最终在拉萨扎拉义山洞上空，化作一团光消失了。

[93] 白·洛珠旺修得到娘·当增桑波的摄受，上师满瓶倾泻般地赐给他光明大圆满法秘密心髓的所有耳传窍诀。他在拉萨很多岩洞等修行地认真地修持宁体法，得到很高成就，现证了虹身。最终化光而消失。

[94] 杰珍·桑给旺修一次梦到一位阿阇黎对他说：“我是布玛莫扎，你要想到殊胜宁体法，在青普山的格贡上坡，心脏般密宗心髓将被带到吾油祁贡地，你要在不为人知处专修七年，有漏蕴将不复存在。”之后他依从教导，在青普修行七年，证得无漏蕴虹身。最终在一百二十五岁时，化成一团光体消于虚空。

[95] 莲花生大师传来的空行心髓之道，除赤松德赞法王以外，有空行母益西措嘉、金刚降魔、贝若扎纳、南卡酿波、尼合钦等二十五大成就者现证了虹身。叶尔巴岩的八十位大成就者，曲吾日山一百零八座修行院里，除了有杀国王之罪的白吉多杰外，其余都证得了虹身。康区的

噶陀·当巴德谢、成就大师玛尼仁钦和他的一百位弟子，在色热觉岗山顶证得虹身。

[96] 噶陀金刚座寺的传承有非常辉煌的成就史，前后出现过十万名虹身者。最后一位是近代非常闻名的白玛灯登尊者，他最后化成光体而现身成佛。

[97] 根据《白玛灯登传》记载，白玛灯登尊者诞生于 1812 年，他生在富贵家庭，但由于父亲早亡，经常被当地人欺负。他到处流浪，靠念观音心咒维生，生活极其贫困。

[98] 后来尊者依止法界自解脱等上师求得殊胜密法。在新龙托嘎神山闭关九年，期间只靠摄生术，吃一点像大米、小米、细石头合起来像丸子一样的东西。后来他顿悟了赤裸觉性，得了生死自在。

[99] 尊者刚证悟时，连凡夫的眼识都能见到他周围的山、石、人、房屋等不清净显现变成了虹光。有一次弟子给他扎腰带，结果扎了个空，腰带被拉成一个结。在凡人眼里看来，他的身体好像跟一般人一样，但腰带接触时没有质碍，一拉就穿了过去。说明他现生就成了光蕴体。

[100] 尊者最后圆寂时，嘱咐弟子七天中不要打开帐蓬。这七天里，几百个弟子见到从帐

篷里不断地发出光来。七天后，他的座位上只剩下十个脚指甲、十个手指甲和一些头发。

[101] 按照《噶陀大史》的详细记载，从噶丹巴德谢开始，直到 1883 年，新龙喇嘛白玛灯登成就虹身为止，共有十万人得到虹身成就。

[102] 化光有半化、全化、同化三种。“半化”是身体缩成一肘高等；“全化”是身体全部化掉，有的剩下指甲和头发，功夫更好的连指甲、头发也全部化光消失；“同化”是说，不但自身化光，还能把家人或有缘者都化光带走。

[103] 距今十几年前，藏地出现了一位完全虹化的事例——阿曲尊者。公元 1998 年 8 月 29 日中午，八十一岁的阿曲尊者身体无病，跟往常一样坐在床上念六字真言。这时他慢慢地闭上眼睛，停止呼吸，以吉祥卧姿入于涅槃。体内的三千个众生跟他一起进入法界，化为光明，得究竟解脱。

[104] 为了供养法体，侍者们把尊者圆寂的消息保密了七天。在这期间，禅房外方圆几十公里的空中，多次出现五彩祥云、光明和彩虹，很多人都闻到了从未闻过的异香。尊者圆寂后，身体一天天缩小，第七天时，法衣下的法体全部消失，连指甲、头发都没留下，全部化为虹光，

像石头上飞走一只鸟一样，没留下任何痕迹。

1.1.1 思考题

[105] 一、解释本论的名字。

[106] 二、大圆满龙钦宁体是怎样的一部大法？

[107] 三、为什么一切法门中以果乘法最殊胜？龙钦宁体在果乘法中处于何种地位？

[108] 四、以根据成立以下两点：

[109] （一）龙钦宁体是清净无谬的甚深伏藏法门；

[110] （二）该法具有极大加持力。

[111] 五、依莲师金刚句思维空行宁体的极大法力，由此体会龙钦宁体的殊胜性而发起信心。

1.2 第 2 课

[112] 1、总礼诸至尊上师

[113] 敬礼至尊上师诸具无缘大悲者！

[114] 下面都是以意科喇嘛·秋央让珠等的注解为根本来译讲的：

[115] 在开篇的时候要总的顶礼一切大圆满传承祖师。他们具有无缘的大悲心，能够顿时加被我们，成就大圆满前行的修心功德，所以首先华智仁波切作总的顶礼。

[116] “诸上师”：即从普贤王如来传至嘉维尼固尊者之间，所有大圆满传承上师。

[117] 这个法的源流是从普贤王如来一代代地传到了自己的根本上师——晋美嘉维尼固尊者这里。以不能忘记传承本源的缘故，要顶礼从本初佛一直到自己的上师之间，所有大圆满传承上师。这些上师具有无缘大悲，因此我们一心祈祷敬礼的同时，就能够顿时加被我们的心，使我们修法有堪能性。

[118] “具无缘大悲者”：“无缘”指无有偏住、方所的无所缘悲心。“悲”指怜愍一切众生，欲断

其身之苦因、苦果，施予乐因、乐果之善心。凡夫、二乘不具此悲故，称为“大”。

[119] 这一段是解释“无缘大悲”的涵义。悲有众生缘悲、法缘悲和无缘悲三种，这里指无缘悲，这是真正达到圣者地以上的成就。“众生缘悲”，就是缘着轮回里众生的苦恼，发起要拔除他身上苦难的心。“法缘悲”，是了知没有众生，只是五取蕴一直在惑业苦的不断循环流转中。这时虽然没有人，但有苦的相续，缘着这个苦而生起悲心。“无缘悲”，是指真实中并没有人我和法我，然而众生却在迷梦中妄执人我、法我感受无量无边的苦，因此而现起拔济众生苦的悲心。

[120] 这里解释“无缘”，就是指没有偏住、方所的无所缘的悲心。一般的悲心是有所缘的，会缘在某些所缘境上，因此有所谓的偏堕而住，有对于此方、此众生、此种苦的所缘。而无缘悲是证到了空性，不起有缘的心而能周遍利益众生。如果有所缘，心就住在一时一点、一种众生相或苦相上，这叫“偏住”，有它的方所。譬如我只缘着东方某地方、某人的苦而起悲心，这就是有偏住、有方所。然而空性中并没有这些假相，这时的悲是不可思议的、周遍的。这样的悲能摄众生于一体，顿时给予加持。

[121] 接着显示悲的行相。这里以悲代表慈悲所摄的一切善心。悲有狭义和广义，狭义的

说，悲以拔苦为相，慈以与乐为相。而这里的悲是指一切作利益的心，也就是怜愍一切众生在生死里只有苦没有乐，以此起了要断掉他身上苦因和苦果，给予他真正乐因和乐果的善心，这叫做“悲”。

[122] 由于凡夫、声闻、缘觉都没有这样拔济一切众生苦的悲，所以叫做“大”。也就是说，凡夫、二乘有一分悲心，但没有普遍到法界一切众生，也没有想彻底拔济众生的苦因、苦果，给予乐因、乐果的心，因此是小悲。而这里是大悲，一切众生都是诸上师悲愍救度的对象。这悲心是无缘的，能遍入到我们心中。只要我们一祈求立即就会降下加持。

[123] 为了成办大圆满前行的修量，必须祈求至尊传承上师的加被。而得到加被必须至诚恭敬地顶礼，因为恭敬是得加被的因，所以下面说到：

[124] 于如是具无缘悲诸至尊上师前，我（华智仁波切）以身口意恭敬作礼。

[125] 敬礼行法有三品。上品：三轮空见所摄之礼敬；中品：具足生起次第修法之礼敬；下品：具足胜解、恭敬之礼敬。

[126] 敬礼的修法有上中下三品，这是由各自的见解等决定的。上品指以三轮空性的正见摄持的礼敬。三轮指能礼、所礼和礼敬这三方面。三轮空，就是真实中并没有能礼者、所礼者和礼敬的动作，所以是无所礼而礼。虽然不见有能礼者、所礼者和礼敬事，然而常修礼敬，这就是三轮空见摄持的礼敬。中品是指具有生起次第修法的礼敬。下品指内在具有胜解和恭敬的礼敬。

[127] 初业者先当行下品礼敬，须明了所净、能净、净果。

[128] 初发业的人首先要着重修下品的礼敬。为了修好礼敬，心里必须明确所净、能净、净果这三方面。要知道：我这样具足胜解和恭敬来修礼敬，它能净化什么？如何修持？净化以后的结果如何？这样明确修礼敬的作用以后，我们就会主动趣入。

[129] 所净：即身口意。能净：于顶、喉、心三处合掌，心持恭敬，五轮著地。如此能净治身口意。净果：身得相好，语得梵音，意得智慧功德。

[130] 所净化的是自己的身口意。能净化的方法是在顶轮、喉轮、心轮三处分别合掌，内心住在恭敬当中，然后五轮著地。也就是头、两手、两膝都著在地上，顶礼所礼敬的双足。这样做了以后，心就入在至诚恭敬中。它的结果是：以身行礼敬，将来会得到庄严相好；以口行礼

敬，也就是合掌在喉轮间、说礼赞的词句，将来会得到清净梵音；以意住在胜解和恭敬中行礼敬，将来会得到智慧功德。

[131] 总而言之，身口意住在恭敬里行礼敬会消除障碍，出现微妙庄严的功德，这是开发我们性德的首要因素。因此，在修法、讲法、造论等之前首先要礼敬。这是极稀奇微妙的事情：一行礼敬，我们的性德就开始开发，障碍就开始消除。印光大师说：“有一分恭敬，则灭一分罪业，增一分福慧；有十分恭敬，则灭十分罪业，增十分福慧”，就是这个道理。普贤愿王也以礼敬为开端，因为后面的一切善都要由礼敬来开发。所谓“我慢高山不出德水”，如果心里没有恭敬，那就什么善心也不能开发了。这样了解以后，应当常修礼敬。

[132] 如是于尊重境之功德、恩德起胜解已，心持恭敬作礼。

[133] 像这样，对于非常尊重的境，心里缘念它的功德和恩德，而且发起胜解。胜解就是一种不可夺的解，深信尊贵的境有那么殊胜的功德，对我有那么大的恩德。这样缘念以后，就自然引发恭敬顶礼的心。

[134] 对于世间一般的长者、对自己有恩德的人，我们都会自然起恭敬心，何况这是真佛

化现的诸至尊上师，更应当至诚恭敬地礼敬。而且他们具无缘悲，法身遍一切处，我们行礼敬的时候，当下就在摄受我们，赐予加持，这会使我们的修法从始至终都很顺利。

[135] 敬礼时间：总说，乃至获得究竟菩提之间；别说，此前行闻思修未达究竟之间。

[136] 我们敬礼诸传承上师，要做到什么时候为止呢？总的来说，从现在起一直到得究竟菩提果之间，都要常常礼敬，就像每天不能离开饮食一样。无论修什么法，首先都要礼敬传承上师，在自己还没成佛以前都不可以离开。不单是初学的时候要礼敬，得了成就以后仍然要礼敬。譬如米拉日巴尊者得成就以后，每每唱道歌的时候，都首先礼敬上师。同样，我们是修法的行者，尤其要注重礼敬。

[137] 特别来说，现在我们来学《大圆满前行》，对整个前行法教的闻思修还没有达到究竟之间，一直要懂得礼敬传承上师。譬如说前行包括外前行——暇满、无常、业果、苦谛等，这些法类我们一一都要通过听闻、思维，决定好心上要走的路。之后，要通过数数修习来变成自己心中的证德。在这些还没有完成期间，一直都要礼敬传承上师。同样，在内前行以及颇瓦法等没有完成期间，一直要礼敬传承上师来求得加被。

[138] 敬礼所为：于成就菩提之违品及损害，为令寂灭，于暂时共同悉地、究竟不共悉地为令现前，以修礼敬作为助缘。

[139] 心想：我敬礼传承上师是为了什么呢？这是追问敬礼的所为。

[140] 敬礼是断、证两方面的开端。从断分上说，我们心里有很多成就菩提的违品和各种内外的损害。一旦开始行道，各种魔都会干扰，里面的烦恼习气会发起，会遭到各种损害。怎样才能寂灭这一切呢？首先要礼敬传承诸师，这样在缘起上就能很顺利地寂灭违品和消除各种损害。在证分上，我们想得到暂时的共同悉地、究竟的不共悉地，首先要住在恭敬当中，顶礼传承上师。这样我们的心会开，加持会进来，这些共不共的悉地都会顺利地发起。

[141] 礼敬是开发万善、息灭万恶的开端。当一个人真正消除了傲慢，恢复至诚恭敬的状态，他的恶就会减少，违缘也会减少，福德会增上，得加持的因会充分地蓄积。越是恭敬越能得加持、得利益，越是恭敬越是能除违缘、消障碍。因此，我们要以修礼敬作为离障证德的第一个重要助缘。因此，所有的修法、讲法、造论，做任何善事都以礼敬作为趣入的开端。

[142] 大家要把握这个要义，这样我们学这一句都能得很大利益。今天是进入前行正文的

第一课，我们首先要在第一句话上得到定解，然后把这个定解贯彻在从始至终的前行修法里，包括对前行的听闻、思维和修习。推而广之，还要贯彻到一切大圆满法的修行当中，时时不能离开，处处都要至诚殷重地恭敬传承上师，做各种承事来祈求加被。

[143] 2、敬礼三传承上师

[144] 如来心印持明表示传，补特伽罗人中胜善根，

[145] 蹶胜士迹究竟自他利，三传承诸上师我敬礼。

[146] 先释三传承之相，次释三传承诸师德相。从胜伏四魔中胜利之胜者，不观待表示喻，如实能证本住之智慧，故称为“胜者心印传”。

[147] 在藏文里，“如来心印传”是“胜者心印传”。“胜者”就是指在跟烦恼魔、蕴魔、死魔、天魔这四魔战斗的过程中得到彻底胜利的人。也就是完全息灭了一切内外诸魔，而现前了圆满正等觉者。这时候不必观待能表示的譬喻，能够如实地证得本来安住的智慧，这叫做“胜者心印传”。由于证得了佛位，本来安住的如来正等觉智慧彻底现前了，不必要依靠一种能表示的譬喻

来证人，而是自己了解自己，所以是“如来心印传”。

[148] 即：如来三身自性已自现之明界中，诸正等觉间心印于心的传相。

[149] 进一步说明，这是指在本来就有的法报化三身的自性已经自现出来的明的界当中，正等觉之间心印于心的传法方式。

[150] 其实现前成佛以后，无论是法身、受用身还是应化身等等，全是一个正等觉的自性。譬如普贤王如来现五种性佛，以及在诸大菩萨心前现五方五佛，在六道种种众生前现各种化身，这一切都是一个正等觉的自性。在众生看来好像有两个不同的东西，但如来本身是不二的。因此，如来所证得的一切法或者智慧，在任何一个化佛、报佛等上都无二地具足。好比天上的月亮印现在千江万湖里，天上的月亮有什么纹理，湖中的月影上也都圆满无缺地具有，这是一种譬喻。也就是说，一切法报化三身在众生前显出的各种佛，或报身、或化身，他们都同样具足圆满的教法和证法。

[151] “持明表示传”：于基之自性自在任持者，称为“持明”。或配合基道两分解释：于本基自性了了明见，称为“明”；于人道体性持久堪修，称为“持”。

[152] 首先解释“持明”，然后了解表示传的传相。所谓的“持明”就是对于基的明的自性能自在任持的人。

[153] 基是万法的本源、本体或真如，它是迷悟的所依，所以叫做“基”。如果就汉文化而言，说成“本体”就会亲切一些。一切法都是从这个本体出来的，不知道这个本体就沦为众生，证到了这个本体就成了佛。体是一切相用的所依，体是发生一切染净缘起的所依，基就是所依的意思。

[154] 基的自性就是万法的本体，自性就是本来的体性，这个体性就是光明。对于这个体性，已经达到自在任持地位的人，就叫做“持明”。譬如六祖开悟时说“何期自性”，就是指基的自性、自己的本性、万法的本性，它是明的自性。“自在任持”，就是开悟以后逐渐修习到了圆熟的地位，已经能够自在任持，时时刻刻都不会走掉，就像你不会忘记自己的名字那样，这就是持明。

[155] 或者配合基道两分来解释。基就是体或本源，对于基的自性或者自己的本性见得非常明了，叫做“明”。道上就是能够持续不断地修习人道的体性。见道位已经见真如，修道位是随念真如，这时候表现了他的力量，一切时不忘失，能够持久地修持道的体性，这叫做“持”。最后会发展到无论是醒觉位、梦位，还是根本位、后得位，全部打成一片，没有一点走失。

[156] “表示传”：即以表示喻看待智慧之故，证得法界空之本净义，或以表示喻使弟子证得元成智慧义。此种传相称为“持明表示传”。

[157] 这里“持明”指圆满证得了密续本来智慧的上师。“表示传”就是上师住在自己的本初明智上，只是给弟子做表示或者象征性的手印，口里念种子字、咒语或偈子，弟子在刹那间就能证入密续圆满的义。密续就是指如来藏，如来藏是俱生智慧、本来智慧，或者光明本性，他是常恒相续的。

[158] 这里说，能表示的喻看待智慧的缘故，也就是现出来的表示是从智慧里出的，不是脱开智慧而来的，所以弟子相应的时候，一刹那间就能证入到密续义，或者证入自己的本性。也就是，在契证的时候，由于表示喻是看待智慧或者从智慧出来的，所以相应的同时就能证得法界空的本来清净义或者元成智慧义（一个从空上说，一个从明上说）。“元成智慧义”是指本来现成的智慧，不是通过因缘造出来的。也就是众生本身是佛，都具有如来智慧，这叫做“元成”，迷了也没丢掉一点，悟了也没增加一点。这种传相叫做“持明表示传”。

[159] 比如金刚持化现为三怙主：智的化现文殊尊、悲的化现观音尊、力的化现金刚手，以

持明表示传给天、龙、夜叉传了续部。文殊现成锐利金刚童子的庄严身，在天界传给具称胜福天人，乃至代代传到十万天人持明众。观音现为甘露药的身相，在龙宫给龙王传授。金刚手现威猛相，在夜叉境内给普贤夜叉传授等等。这些都是非人中的持明表示传。又有人中的持明表示传，比如金刚手给圣种五贤传授续部。

[160] 而不堪如是契证者，须依口耳传授予究竟了义法。其法器德相为：人中具殊胜法缘者，即属利根，为显密二教法器，对此称为“胜善根”。

[161] 如果不能这样做个表示就证人的话，那就必须依靠口耳相传来授予究竟了义法。所谓的耳传，是由于法很秘密，说的是究竟了义，为了表示尊贵以及不泄密，就在具缘者的耳边传，这叫“口耳传”。

[162] 这个法器的德相，是能够领受究竟了义法。这是人当中有殊胜法缘的人，也是利根的人。如果根器不到，传了也无效，甚至有害，如同狮子乳不能盛于瓦器。能堪受大法就是大根器。这种人是显密二教的法器，既是显教的法器，也是密教的法器，这是有非常殊胜善根的人。对于这种人，可以以口耳传的方式传授了义法。

[163] 再次，总说三传承诸师德相。“躡胜士迹”：即步胜士后尘，追踪古佛先圣之义。通说指所行善法上，一切善心都能持，一切恶行违品都能断。特别指意乐上已发殊胜菩提心，加行上修持六度，已摄集究竟断证之因，具足四摄等究竟事业之因。依仗此等修行，已现前自利法身、究竟他利色身，故称为“究竟自他利”。

[164] 这里总的宣说了三传承上师们的德相。“躡胜士迹”，就是踩着过去殊胜士夫的脚步，也就是追踪古佛先圣的意思。前面的佛菩萨怎么走，自己也按那样走。他们是一个一个脚印走过去，在道的次第上一步一步修证过去，譬如从暇满、无常、业果、苦谛的修习而发起厌世心，走上解脱道。我也按照他那样，标标准准地修四厌世心，发起出离，一心走解脱道。前面的佛菩萨怎么依止善知识，我也按照他那样去做。他的心一步一步怎么走在法道上，我也就踏在他的脚印上，对于他的心路历程，我也一模一样地走，这叫做“躡胜士迹”。再往上修皈依、修菩提心、积资净障、修上师瑜伽等都是如此。总之，一切胜士们走过的脚印，他心路上的历程，我都一模一样地修出来，完全踩在他的脚印上走。可见，佛法都是通过随学古佛先圣来成就的，不是自己搞什么创新。普贤行愿里的“常随佛学愿”，就是指我们一切时以佛为榜样，以祖师为榜样，他怎么做我就照他那样做，他走过的路我也要走一遍，这叫做“躡胜士迹”。这里是指三传承上师们跟

着古佛先圣，完成一切佛道的修证，因此有后面究竟自他二利的成就，也就是圆满成就了佛果。

[165] 这里又从通说和别说两个方面来解释。所谓的“躐胜士迹”，一般来讲，就是行善中，一切善心都能持得起，恶行违品都能断得了。特别就大乘来说，在意乐上也这样发了殊胜菩提心，加行上也圆满修持了布施等六度，究竟达成断证的因；从利他上具足布施、爱语、利行、同事等究竟利他事业的因。像这样，自利和他利等的因都圆满地修集，现前了自利法身和究竟他利色身，所以叫做“究竟自他利”。

[166] 法身是自性本有的，远离障垢以后自然会现前，这叫做究竟了自利。以悲的力量应所化的善缘，能够显示报身、化身等的色身，没有丝毫障碍，这就叫究竟成就了他利的色身。也就是在自利究竟的同时，能无碍地在所化心前现各种报身、化身等，成为成办一切他利的所依，这叫做究竟他利色身。

[167] 于如是三传承诸师前，我恭敬作礼。

[168] 在这样已经究竟了二利的三传承诸上师前，我恭敬地作礼。

1.2.1 思考题：

[169] 1、从从所净、能净、净果思维总礼句的涵义，得到定解后将此礼敬贯彻在一切前行等法类中修持。

[170] 2、数数思维三传承之传相及传承诸师的德相，以此发起胜解和恭敬。

1.3 第 3 课

[171] 3、敬礼法王龙钦巴

[172] 于法尽界得法身密意，于光明界见报身刹土，

[173] 于所化境化身行利生，一切智智法王我敬礼。

[174] 在有法消尽的本来清净的大界中，如量证得法身密意而现前法身，达到法性尽地；于自性光明元成宝之界中，对自现受用身刹土的现分庄严不可思议者，已经现见；于有缘所化的显现前，以大悲的明性力用显现化身后，作有情义利的一切智法王龙钦巴尊者足前，我敬礼。

[175] 元成果宝，就是指自性光明不是因缘造成的，而是自性本来成就，叫“元成”；在本体界里就有这个果，叫“果宝”。不是众生非佛，仅仅有个成佛的因，修了道才成佛，而是本来成佛，一切自性光明所摄的功德法在本性上原本具有，脱离了客尘的障蔽就会任运显出。以本有佛果故，称为“元成果宝”。

[176] 先释龙钦巴尊者具三身圆满成就，次释一切智法王之名义。一、就法身说，有法一切显现于法性中消尽，已彻证光明法身之密意。

[177] 这里，首先要认识龙钦巴获得怎样的三身圆满成就。偈颂中第一句赞叹彻证法身，第二句赞叹彻显受用身，第三句指获得变现千百亿化身的成就，第四句总的赞叹他是一切智法王。这样胜解了尊者是三身成就的佛以后，用最恭敬的心向尊者作礼。

[178] 先解释第一句“于法尽界得法身密意”。这是指，在有法的一切都消尽了的界中，证得了法身的密意。

[179] “法尽”的“法”是指有法，指的是无而现的假相或者妄相、虚相，就像是眩翳者眼前显现的空花那样，只是由错乱力显现的虚相。在凡夫的错乱境中，会不自在地现这些空花假相，有

种种的形状、颜色、数量等。像这样，世俗八种妄识范畴里的显现全部叫做有法。

[180] 《辨法法性论》说：“实无而现故，以是为虚妄；彼一切无义，惟计故分别。”也就是说，这样的有法显现是什么样的性质呢？看起来在显现的地方有个真实的东西存在，实际在那里寻找的话，什么也得不到，所以除了是自己的分别以外，再没有别的东西。也就是说，这是实际没有而现的假相，所以是虚妄的，就像眼冒金星那样，在一切处得不到它的义，或者一丁点的东西。它的体性只是自己的心的遍计，只是心里认为有这么一个空花，实际上没有空花，所以只是自己的一个“分别”。

[181] 还可以用梦的比喻来解释：梦里现了各种身体、处所、受用等的显现，实际只是自己的分别，并不是有这些法的实体或者义。梦里的一切一切全是自己的虚妄分别，除此之外再没有别的体性了，要这样彻底地认定有法的体性。

[182] “密意”是说，有法还在现的时候就会障蔽本有的法性而不能显出。有法是客尘，法性是自性；前者是本无而妄现的法，后者是本有而真实的法。在凡夫地位，法身本有而不现，客尘本无而显现。客尘现了，就像空中忽然出现了很多很密集的乌云，障蔽了本来的虚空，这样

虚空就成了秘密。像这样，以客尘的相蔽住了本性的缘故，本来的光明法身就成了“密意”，在彻露以前大家都不知道是怎么回事（也就是说，没有证到佛果以前的凡夫、声闻、缘觉和菩萨，有的是完全不知道，有的是知道一分而没有完全证到；由于不是这几种人心识所行的境，或者都还了解不到它，所以叫做秘密）。

[183] 这个秘密就是指，众生身上本来具有光明法身，释迦成道时说“奇哉！奇哉！一切众生皆具如来智慧德相，唯以妄想执著不能证得。若离妄想执著，一切智、无师智、自然智自得现前”，就是指彻见了自己和一切众生身上本来有的大秘密。

[184] 所谓法身，指的是万法的本源、本体、或者显现的根源。它是所依，所以称为身；或者说这上有无量本具功德法的缘故，是无量自性法的积聚处，所以称为身。这也就是万法的法性，简称为性，所谓开悟见性，就是指见到它。

[185] “光明”是在说，它是明的体性，而不是顽空或者断灭空，所以祖师悟道时说“灵光独耀，迥脱根尘”、“孤明历历”等，都是在说光明。“根”和“尘”就是能所二取，也就是，有法的一切显现就像梦里现出的能所那样。“迥脱”就是指在法性中消尽了它，从二取的假相里脱出来了，这

是没有能所二现的光明，所以叫“灵光独耀”或者叫“孤明”。

[186] 龙钦巴证得无上成就，有法的一切显现全部消尽，也就是无而现的乌云全部在虚空中退掉了，无云晴空的本面彻底露出来了。这样就是在有法的显现全部退尽的大界中，证得了本有光明法身的密意。也就是说，光明法身的本来面目如何，彻底按那样实证了。

[187] 接下来解释证得受用身的成就：

[188] 二、从受用身而言，于大智慧光明界中，见受用身之刹土，此又分自现他现二种，龙钦巴二者皆具。

[189] 这是讲尊者获得报身成就，见到自现和他现的受用身刹土。如何见呢？就是显发了光明法身后，在无二大智慧光明的界中，见到了自受用圆满身的刹土。这也是在性体中本来具足的无为法，或元成的法；有圆满的自受用，有无量不可思议的清净境界。“刹土”是指受用身所居的土；“自现”，是指不是智慧界以外有一种显现，而是在去掉了客尘障蔽后，智慧界里自然显现出来、或者内现出来；又可以说这是本有的法自己现出来了，而不是由因缘新生的法。“他现”是指，当佛的智慧光明界的力用和菩萨的善根力和合时，在菩萨他相续的心识前显现的他受用

身和刹土；这是它能让大菩萨们受用大乘法乐，所以叫他现受用身，这叫做他分心识前显现的受用身土或者报土。

[190] “龙钦巴二者皆具”，是说龙钦巴不是一般地位的成就者（虽然开悟见性，但还不能建立报土、还没有完备地开显功德而需要寄居在他佛报土当中）；而是已经脱离了二障的障蔽，彻底开发了本性，当下显现他受用土，能摄持诸大菩萨在报土中受用法乐。

[191] 自现受用身者，居处圆满，法界宫；大师圆满，法身普贤；眷属圆满，五种性佛；时圆满，基圆满之不变平等时；法圆满，超越言诠之光明智慧，此五种圆满都不属有为法。如是于光明界中，见自现受用身刹土。

[192] 这里说的“见”是没有别体的方式而明了（不是指心见到对面的受用身刹土，那样就成了别别两法的“见”了），所以这是指在光明界中，本有的受用身刹土自己显出来了，在显的同时自心是了了明知的，这叫做“见”（指的是自己对自己明白，而不是有能见和所见的他体法）。

[193] 龙钦巴的内证中圆满显发了自受用身刹土，其中具有的五圆满是这样的：居处圆满是法界宫，就是住在法界里的意思。“宫”是表示词，不是指有形象的宫殿，而是住处的表达。大

师圆满，指显出来的、龙钦巴本有的法身普贤。眷属圆满，是指法身普贤里具有的五种性如来，也就是五智五佛，这是本性中本有的属性或智慧性，是元成的法。现前了法身普贤，就有这圆满的五种性佛出来，有他的力用境界，也就是这里有自现中的主和伴（或者大师和眷属，这不是他体的大师和眷属）。时圆满，是指本体界中本来圆满的、没有三世变异的平等时。法圆满是指，语言无法诠表的光明智慧。以上是说，龙钦巴大师在光明界中全显了受用身的圆满状况。

[194] 接着对于后两种圆满再多做一点解释：

[195] 在龙钦巴自证自受用身上安立的清净时，叫做“基圆满的不变平等时”，也就是说，本体界是本来圆满的，一点不欠缺。凡夫是迷失了本来界，一直陷在虚妄的分别里迁流不断，本来的圆满界有而不现，反而现的是变异的衰损的状况；一旦消光了客尘，返回了本体界，这是本来圆满的、现成的、不需要增添什么，里面也没有真的染污要遣除，这就是本体界圆满的意思，也就是本来圆满成佛的意思。有法的假相完全隐没了，开发了光明法身的时候，自受用的身和土就显出来了；因为这里根本没有任何有法的生灭相，所以是“不变”（没有变异）；而不变就没有三世的差别，所以是“平等”（也就是说，这里唯一是本性，没有本性外的法，所以是平等的、是一如的，没有第二种）。有法上的情况是前刹那灭了、后刹那生，一个个刹那是一个个他体的

法，当然是不平等的；长时间和短时间也是不平等的；过去、现在、未来也是不等同的。但是生灭假相没有了，时间上的假相消失了，没有三世他体的法，因此是平等时。三世平等了、长和短平等了叫“延促平等”——一念和一切劫皆平等，所谓“三世所有一切劫，为一念际我皆入”。这就是时圆满的意思。

[196] 所谓法圆满，是指龙钦巴所实证到的超越言诠的光明智慧，这是真实的法，达到了法圆满。口里表诠的法是假的，实证到的是真的；假的起一个指示的作用，就像指示真实道路的路标，或者指示城市的地图那样，而实证到的自现受用身的真实法，说的是光明智慧。语言没办法说到它，因为这个光明智慧离开了一切戏论，没有生灭、来去、一异、常断等的任何落在边上的相，或者说根本就没有分别心所缘的一种固定的相，所以分别心没办法缘到它、语言诠表不了它，这叫“超越言诠”（意思是超出了语言分别的范畴）。

[197] 智慧光明是显现一切法的本源，怎么会是妄识所缘的一个影相呢？如果说它是心所缘的某一个相，那就偏在一边了，怎么会成十方三世一切法的本源呢？所以它不偏在任何边上。所谓“说似一物即不中。”没办法说它是个什么。说的音声文字只是个假相，不是它。

[198] 五圆满不属有为法范畴

[199] 自受用身五种圆满都不落在有为法的范畴里。也就是说，不能看成是因缘新生的所作法，而是本自元成的法，而且是不二的光明智慧的体性，只是从五个方面相对有法的名言安立，建立清净的名言。

[200] 比如，有法上，处所指因缘所成的色身安住的环境。我们人类居住在地球的环境里，这是共业所感的有为法，而且是刹那灭的性，因缘一散世界就会毁灭，这种是生灭法。或者由砖瓦等建起来的楼房，这都是因缘合成的法，是坏灭性、苦性、虚假性。而这里所说的自受身的住处就是法界，只不过以“宫”来表示，并非住在什么宫殿里，实际是以无二的方式住于法界，也没有能住所住的两法。

[201] 大师也不是指血肉之躯的人，或者以惑业力现起的人的身体、天的身体等，而是指本来的法身普贤。他是主中之主，是一切万法的根源，因此称为“大师”。这是龙钦巴尊者的本面，也是众生的本面。自受用身就是指回归了本体界，一刹那的迁流也没有，得到了天真常乐，这就是自受用。

[202] 眷属是五种性佛，这也不是自体之外的眷属。大智慧本身有无量的体分，所谓有恒沙功德分、无量自性功德法。只是配合九种识安立五智，称为“五佛”，实在不是有什么分开来的东西。这也不是有为法的智慧，它不是由心里缘念一些语言、概念，进行推理分析等生起来的智慧，而是本来元成的智慧。这也不是有为法的眷属，而是元成智慧里就有无量的智慧体性分。因此，这里所谓的眷属全部是无为法，是元成的智慧体性法，也是一个法身普贤总体里具足的一切分，因此叫做“眷属圆满”。

[203] 时圆满和法圆满前面已经做了很详尽的解释，都不是有为法，不是指在刹那生灭性上安立的时间，也不是指语言文字的法，一切都是指本体法界的无为法。特别要注意，这里的时圆满不能说成时间，有个“间”就不对了。

[204] 这里只是相对有法来立五方面的清净名言，并不是有分开来的五个东西，实际唯一是智慧光明。也就是说，通常在世俗范畴里会说有处所、大师、眷属、时间、传法的内容。针对每一点上，当它进化到一切有法的垢染全部消失，就呈现出不二的智慧光明，这就回归到了本有界。五方面都到了最清净处，就可以给它安立名字。它不是世俗的各种虚妄环境，而是法界宫；也不是众生前现的有形有相的导师相，而是法身普贤；也不是他体的别别眷属，而是自受

用身，当它现前法身普贤的时候，就有伴随的五种性佛乃至无数的智慧体分；这也不是三世所摄的时间，因为一切生灭相都没有了，而是不变平等时；也不是语言的教法，或者分段式地说这个法那个法等等，而是本自圆满、超越言诠的智慧光明。虽然说了五个，其实就是一个智慧或者说自性光明。

[205] 这样就要明白，龙钦巴佛是在光明界中见了自现的受用身刹土，这里有不可思议的无量庄严，超情离见，唯证方知，不是语言所能说到的。总而言之，一切虚妄分别的幻影全都没有了，本具的自性光明的圆成果宝自然就现出来了。这里有受用身刹土现分上无量不可思议的庄严，它称为“自受用身刹土”，简别于在具善缘菩萨心前见到的他受用身刹土。这一切都是自分上的事，是本具的元成的智慧德相。

[206] 受用与光明

[207] 现在要反省：我们的受用是什么？龙钦巴尊者的受用是什么？它为什么叫自受用身、叫光明智慧？弄清了凡夫的受用全是假的、境界全是幻影以后，我们才知道自己怎么回归，也才知道龙钦巴作为大导师彻证了什么，为什么能引导我们回归法界。这是极大的问题。

[208] 其实我们的心是不可得的，它是依于境而立的，有这种境才有这种心，没这种境就没这种心，所以是假的。它怎么产生受呢？就是根境相对。外面有六尘，里面有六根，一相对就产生受。一受了以后动念就是想。有了想触发以后，心识刹那刹那在迁流，这就是行。意识也知道这些虚假的境界是这个是那个，这就是识。

[209] 现在要看到，它是一个假相，心接到的时候就取它，因此所有受都是假的，没有一点实义。但我们在这上面就认为这是乐啊、苦啊、舍啊，碰到适合心意的假相就认为是乐，遇到不适合心意的假相就认为是苦，对于一般的境产生不苦不乐的感觉。有了受以后就止不住动念头，取各种相，这就是想。然后有很多造作，想夺取、远离，或者动各种心机、预谋、造作等等，整个一套都是行，都是为虚假的事起虚假的想，发起各种虚假的行动。这以后就会产生各种虚假的认识。整个五蕴系统就这样不断地流浪深入，不知返回，久久成了习惯就难以解脱，还视为这是当然的、是真实的。这样就看到，我们彻底陷入一种幻梦当中，随着不同的境界出现不同的受，这个受不是真实的受用。总而言之，这里面出现的苦、乐、舍全部是幻受、假受。

[210] 我们陷入的境也不是真正的光明，全部是假相，都是在影子一样的境界里，一点真实性也没有，除了错觉还是错觉。等到这一切假影全部消掉，心和境对待的错觉消失后，本来

的光明界就出来了。这是元成的法，不是因缘造成的。此前落在分别幻影里的光全是假光。像我们看到的日、月、灯烛等的光都是因缘和合而出来的光，怎么知道它是假的呢？它有生灭增减等的相，在不断地变，一下子就没有了，哪里是真实的呢？你能期望它是你的自性吗？一刹那就没有了，那不是忽生忽灭的假相吗？虽然生到人天等的境界里比恶趣好一点，在人间有日月，在天上更有身体的光等等，但这些都是虚假的，是有为法的缘故。

[211] 前面也说了，一切有为法都是无而现的，像翳眼前的空花或者梦中的境一样，一点点真实都没有。在这里面无论现什么都不是真实的受用，也不是真实的光明，也不是真实的智慧。等到幻影一下子打消，本具的元成光明就显出来了，因为它是无为法，法尔是这样成就的，不必增添什么，也不会磨灭。这上面才是真正圆满的受用，它叫自受用身。而且它本具的庄严自然就出来，这叫自受用刹土。这上面可以立无量清净的名言，因为它没有生灭，所以它是大乐；因为它没有生灭，所以它是常住；因为它没有心接境的受，以及再起想、起行不断迁流的苦，所以它是无变的大乐；这里面应有尽有，所以它是大圆满；这上面一点点虚假的客尘法都没有，所以它是本来清净；它是染净万法的所依、根本，所以是体；它是一种灵明的性，不是顽空，所以是智慧。

[212] 这才知道，所谓的自受用就是指智慧光明，从不同分立不同的名言，其实就是指它。在这之前，我们生活在幻影中的错觉里，里面通通都是错乱，通通都是迷失。我们取这个境那个境的受，全部是虚假的受用，不是真实的受用。我们陷入的境界全都是幻影，不是真实的光明。这上面不断地迁变都是苦，不得自在。

[213] 这样才知道，原来龙钦巴证得了自受用身，彻底消掉了无明，退失掉了虚假的客尘，而回归了光明界，因此，他是证得了佛的地位、法王的地位，他的传授也是引导我们要回归光明法界。龙钦巴是大界的意思，的确也彻证了法界，因此，我们应当以最高的礼敬普贤王如来的方式来礼敬尊者，以求得加持。

1.4 第 4 课

[214] 他受用身者，居处圆满：不落执著相之究竟密严刹土；大师圆满：毗卢遮那佛，以八十随行好严饰三十二种庄严相的他受用圆满身；眷属圆满：住地诸大菩萨；法圆满：甚深二十空性，及广大五道十地之建立；时圆满：常相续轮。如是亦见他现受用身刹土。

[215] 这段是说龙钦巴有证见他现受用身刹土的成就。这也是以五圆满来说明他受用身的情形。

[216] 居处圆满是不落执著相的究竟密严刹土。“不落执著相”就是超情离见。我们凡夫以虚妄分别的力量变出空间、时间等各种障碍的相。空间上一多、广狭、自他等，彼此不能融通，时间上三世不能融通，延促不能融通，这都是落在执著相里，因此称为“秽土”。

[217] 消掉了虚妄分别，就不再以错乱力变现有执著相的境界，因而出现了不可思议的解脱境界。这时以如来藏心现出密严刹土，提供给一切地上菩萨受用大乘法乐，因此叫做“他受用土”。这是秘密庄严，并非凡夫妄识错乱力变现的非庄严相。在这里色心不二，毛刹相融，一中有无量等等，这就完全打破了情见，也就是华严十玄海的玄境。它不再落在分别识的执著相状里，不再是我们以为的事和事之间有障碍，而是一切事之间都没有障碍。事是没有自性的，只是妄执所见，所以一旦消灭了妄执，一里面含多，多里面含一，长里面含短，短里面含长，一念中可以出现无数劫，一尘中可以出现无数刹，一个微细的毛端可以出现无量的法，像这样就叫做究竟的密严刹土。

[218] 后四种圆满是指，本师毗卢遮那佛现证菩提，称为师圆满，他摄受登地菩萨，具足无量殊胜相好。也就是在登地发了真无漏智慧后，就能现见到报身佛，得受报身佛的传法，包括深广两方面，深指二十空性，广指五道十地的建立。深就是空性法界，由于它是现起一切万法的根源，自身什么也不是，不落在任何戏论边上，因此不成为分别识所缘的相，所谓“胜义非心境，心者是世俗。”这也是经上说的“是法非思量分别之所能解”，这叫做“甚深”。也就是在空性法界里什么也不是，没有分别识妄现的一切根、境、识等的法，因此就各分上立名为内空、外空、内外空、空空、大空、胜义空、有为空、无为空等等。总而言之，分别心所缘的此者彼者、语言所说的此者彼者都不是它，这就知道是一切法空的胜义空性，这叫做甚深。就甚深而言，是无差别的、不二的，指本体离了一切戏论。广大是就甚深法界随缘现起无边的差别相，就道位而言，五道十地井然有序、毫不紊乱的差别相，叫做“广大”。这是从相、用而言的。就菩萨的修道而言，它有一地一地的境界、功德、层次、增胜的标志等等。如是深、广两法就是所谓的大乘法。

[219] 时指常相续轮。三身有三种常：法身自性常，因为法性不生不灭，这上面没有任何灭的相，所以称为常住；报身无间常，也就是一切时不间断地说法，这叫无间常；化身相续常，虽然在某一处不显现，但同时又显现在其他处，以这种方式直到众生界尽之间恒时不断地现化

身，这叫做相续常。而这里报佛说法应当是无间常，没有间断的时候，叫“常相续轮”。

[220] 他受用的涵义

[221] 这里以阿弥陀佛为例做一些说明。《观经》里说到的六十万亿恒河沙那由他由旬的庄严色身，指的是阿弥陀佛的报身，具有八万四千相，每一相有八万四千好，每一好有八万四千光明，每一光明能普照十方世界摄受念佛众生。这样的身就是他受用身，所住持的国土就是他受用土，也就是通常说的报身报土。

[222] 那么阿弥陀佛示现的身和土是如何给菩萨们受用法乐呢？这都有具体的表现。的确在整个极乐报土里处处都加被菩萨，让他得到大乘的受用。比如光明、甘露、香气、微风、宫殿、音声等等，一切都是阿弥陀佛的真实智慧所现，有不可思议的力用。

[223] 譬如佛的光明照到菩萨身上，就能够消除内心的无明。佛心所现的菩提树能让菩萨见到的时候，当即六根清澈，没有了恼患，一直到成就菩提之间都不会有丝毫退转。而且菩提树所发出来的音声，让菩萨们一听到就能证到无生法忍，有的能够顿时证到八地。又像地下八棱形的宝幢发出很多微妙光明，菩萨的眼根一见到宝幢，就自然证悟无生。极乐世界的香风一触

到身上，就能得到犹如比丘入灭尽定的寂静之乐。一听到佛说法就能开出无量的智慧辩才。或者一从莲花中化出就得到清虚之身、无极之体，具足金刚那罗延力。来到水池中，饮用宝池里的甘露，就能增益无量的菩提善根。身体触到了水，能够洗除内心的垢染，开明内在不可思议的智慧。

[224] 而且以佛力加被，菩萨们能任运自在地往游十方刹海。住在无量宫里，能够在在一个微尘里见到无数刹土。听到宝网铃铎发出的声音，就会引发一切智智之心。或者在佛的法会里听法，就好像大通智胜如来说法的时候，当场会众在六十小劫里没有一点疲厌，好像刹那间一样，极乐菩萨在报土中听受阿弥陀佛说法，住在极深的法乐里。诸如此类，都叫做“他受用”，也就是佛的智慧现出的报土报身成为诸大菩萨受用大乘法的所依。

[225] 这样了解了 he 受用的涵义后，我们要明确龙钦巴大师不但现前了自现的受用身刹土，而且现出了 he 现的受用身刹土，能摄受地上菩萨到报土中迅速开发佛性，得到极殊胜的大乘法乐而快速成佛，是这样无上的成就。

[226] 第二遍知晋美朗巴尊者曾经在净相中见到了须弥灯宝幢如来，他在娑婆世界显出的

人相，叫做桑耶人龙钦巴。这是佛力在众生心前现的影像，实际是佛。当时晋美朗巴三次在净相中见龙钦巴，得了大加持，最后一次以意加持一刹那间一切传承都得以圆满。

[227] 像这样了解后，我们应该礼敬得无上报身成就的龙钦巴佛。

[228] 三、化身，于所化六道界，以能化化身六能仁，于六道诸有情普作现前利、究竟乐之义利。故龙钦巴乃三身成就之佛。

[229] 这是指从光明报身中显现无数化身，所谓“光中化佛无数亿，化菩萨众亦无边”。也就是说，随着六道里有多少所化的机缘，就显现那么多的化身来作救度。就像河水清的时候自然有月影显现那样，在一类所化心前，就会显出相应一种同类的化身。也就是在人前显人身来度人，在饿鬼前显饿鬼身来度饿鬼，在天前显天身来度天等等。像这样，以化身六种能仁对于六道众生作现前利和究竟乐的义利。尤其在地球上有一切各种各样的化身，不必说宁玛派，觉囊派里也有达热那他是尊者的化现。还有其他各种化身。

[230] 如是敬礼一切智法王。“一切”，即所知上以轮、涅、道三者所摄一切诸法。“智”，即自分上于如所有性如实知，他分上于尽所有性如量见。

[231] 这里从所知上解释“一切”，从知见上解释“智”，以下分段解释：

[232] 轮涅道三分摄一切法

[233] 要了解的只有这三部分：一是轮，二是涅，三是道。

[234] “轮”就是以无明力无而现了能所二相。首先心变成妄识，有了一个妄识就变起了境，然后心就开始缘境，这样一刹那接一刹那地相续下去就是轮转。而且由细变到粗，从源流到末，也就是从很细的无明发展到很粗，不断地起惑造业感苦。这样一个循环的过程没办法停息就叫做“轮”，就像轮子不断地转一样。“涅”指轮止息掉了，回来了。无论怎么轮，它只是一种错觉中的妄动。由于一念接一念，就感觉有时间上的相续，有各种相续不断地流转的相。由于是错觉的缘故，实际中没有动过，以修道力止息掉了妄动的错觉后，就回到了本来。因此，所谓的“涅”就有本来涅槃和离垢涅槃两种。本来涅槃指无论怎么妄动实际也没动过，里面没有轮转，这叫做“本来涅槃”。离垢涅槃是说以修道力止息掉了错觉，这就叫做“离垢涅槃”。“道”是指怎么从“轮”回到“涅”。

[235] 我们要了解的只有这三个方面，再没有更多。一是要了解“轮”是怎么样的，这是有

必要知道我们当前的现状。如果不了解这个状况，你连自己陷在虚妄的苦流当中都不清楚，连自己陷在这样一个大迷惑当中都不知道，就不会有想从中脱离，回归本来的愿望。这就致使你陷在长劫的错乱里，虽然是虚假，但以错乱力会在你身心上发生无量无边极其难忍的苦痛。所以对于一个具灵性的生命而言，第一个必须要了解的就是“轮”。

[236] 其次一定要了解“涅”，知道自己生命的还归之处。如果不了解“涅”，就不知道自己要回到什么地方，哪里是真正的归宿。“轮”的状态就是现的不是实相，也就是陷在错觉的境界里，这是一个最大的错误。而“涅”就是现的真实实相，除了本来再没别的。这样了解以后就明确了。

[237] 第三个必须了解，怎么修道可以止息掉轮的幻觉，回到涅的实相。

[238] 这样分析后大家就很清楚，一切要了解的东西就只有轮、涅、道这三分。对于这样要了解的轮涅道三分，无余照见的智慧叫做“一切智”，而龙钦巴具有这种成就。这可以通过他的《七宝藏》《四心髓》《三休息》《三解脱》等的论典完全看出。因为在轮的方面，从最细分的一念无明怎么入了迷乱，之后怎么逐步地发展出来，这一切都在论典中有极其如实、精密的论述。而对于回归以后的涅槃的情形，也同样是彻底地了达。至于怎样从轮回还归涅槃，也宣说了无数

种妙道，乃至无上大圆满宗乘里的彻却、托嘎两部的修法都彻显无余。这就明确地认识到，龙钦巴是一切智法王。

[239] 从自他两分的知见上解释智

[240] 智慧的知见有自分和他分两分。自分指在龙钦巴的彻证境中唯一只有真如，再没有第二种法，而且自明自证，这就是“如所有性如实知”。“如所有”指无二的真如，一切都是这个如。它如何就如何明知，在一切有法消尽以后，法性彻底地现前而明知，称为“如实知”。

[241] 虽然自分上没有各种差别妄相，然而就他分而言，却能够无碍地明知一切众生的心、一切无而现的世俗妄相。就像一位大觉者自身已没有了梦，完全是一味平等的清净觉性，其他未觉悟者都陷在迷梦中，以心识的力量无欺地变现出无边的差别法。这位大觉者自分上没有任何无而现的虚假法，对于如所有性如实明知，这时他的心能够明知其他心。这是一种不可思议的方式，对于一切他心现起的显现都如量地照见。所谓“如量”，就是显现上是什么样的量、有多少量，就按照这样的量现量见到。

[242] 内义，即明之自性，于意中具足轮、涅、道之故，称为“智”。

[243] 内义指龙钦巴圣者唯一是明的自性，没有其他法，在意中本来具足轮、涅、道三者法义的缘故，称为“智”。也就是，他并不是去了解一个自性外的知识，而是自性本有的法性、缘起，在离客尘后自然明知，称为“智”。一切都以无二的方式而照见，称为“一切智”。

[244] 换句话说，在彻底显了明的自性后，无论是轮、涅、道哪一种法，都是自己心上的事。轮这方面的所知是指自心上迷失的理，这也是自性上本有的。一旦明的自性无碍地显出了，没有了无明，对于轮这方面的义理就无不了知。涅这方面的所知是指自心上还原后的本相，这在显出明的自性，没有了无明遮障后，也是彻底地了知。道是指如何还归的方便，这也是自心上本来有的缘起理则。在明的自性显出来，没有无明的时候，也是彻底照见了。

[245] 像这样，龙钦巴大师现证了本具的一切种智的缘故，对于一切法无不了知。而且不是对外在做什么分析研究、寻思推理，是在自证的明性的智慧里任运地流出。要说什么的时候，自然从一切智中显出，这叫做“一切智智”。

[246] 藏地持教大德多如空中繁星，尊者乃其中如日月般运行者，为法中无上士，称为“法王”。于如是一切智法王尊，我至心恭敬致礼。

[247] 最后解释“法王”二字的涵义。西藏的持教大德像空中繁星一样多，各有其功德的光辉，但在这里面，龙钦巴尊者是像日月轮一样运行者。也就是成为教法和证法中的无上士，持一切教、证无上道，故是持教之王、实证之王，叫做“法王”。在众多如同璀璨群星般的大德当中，他是日轮、月轮那样的无上王者。

[248] 在这样的一切智法王足前，我至心恭敬顶礼。

[249] 4、敬礼晋美朗巴尊

[250] 明智照见诸法真实性，大悲光明所化现吉祥，

[251] 深道乘顶教法能光显，持明无畏洲前我敬礼。

[252] 以大智慧对一切轮涅所知法的真实性明了照见后；以大悲心的智慧光，在诸善缘所化者的心呈现吉祥；以及对于深道一切乘中的顶乘阿底约嘎中无上极密部为主的教法宝，能在五浊恶世从根本上建立起来而光显弘扬的持明无畏洲大师，我在您足前恭敬作礼。

[253] 这里祖师的功德可以从祖师的名字得到理解，如此分别解释了“智慧”、“大悲”、“持名

无畏洲”等。

[254] 先释初句。从有境说，智慧有于如所有性、尽所有性内义之明；从境上说，于轮、涅、道三者所摄诸法实相胜义、现相世俗性相二者的真实性，已彻见无余。

[255] 这里的智慧指一切智，也就是遍虚空界的智慧金刚身。因为一切法都不出于法界，所以在现前大智慧后，对于如所有性和尽所有性都是以不二的方式明知，所以称为“内义之明”，简别无明。以上是“明知”的涵义。

[256] 从境上说，就是对于轮、涅、道三者所摄的一切所知法的实相胜义、现相世俗这两个层面的真实性，都全部照见无余，所以是遍知的成就。这与龙钦巴大师无二无别，所以称为“遍知父子”。

[257] 在前面礼赞偈解释里面，已经很详细地解释到了这里的有关法义，这里就不再重复说了。总而言之，轮涅道三者摄了一切要了知的方面，也就是一切所知性。它可以摄在实相和现相两分里，或者说胜义和世俗两分里：一是指一切法的原本实相，这也正是彻证时所见的义，叫“胜义”；另一种是在无明以后，以错乱力变起的种种世俗现相。所谓的所知只有这两方面。而

真实性就是指无二的胜义实相，以及以本性随着无明力无欺现起的世俗现相中的法则。包括种种的差别法，以及它们的体性、作用、缘起律等等。这一切都明明了了地照见了，这就是无上的智慧成就。

[258] 次句以法喻结合开解。一、喻：日驱光明遣除黑暗，以此将干涸诸多泥沼，增长善妙庄稼，而起现吉祥。二、义：具一切智之无畏洲，大悲光明亦能除遣众生无明黑暗，干涸烦恼泥沼，增长五道十地庄稼，于所化心中现诸吉祥。

[259] “大悲光明所化现吉祥”，这是说悲的作用。就像日轮发出光来当即就遣除黑暗，还会晒干大地上很多泥泞的沼泽等，而且增长很多的善妙庄稼。太阳一出来了，天地间就显得非常吉祥，没有了阴雨连绵、泥泞难行、庄稼不生等的状况。这时吉祥的相就是没有泥泞，善妙的庄稼不断生长。

[260] 这表示一切智无畏洲中大悲光明的作用。上面说到尊者得到一切智成就，他在法上没有畏惧，彻底穷尽了法源，到达无畏洲上。之后自然以无畏洲的大悲光明，有力量遣除众生心中的无明黑暗，干涸众生心中的烦恼泥沼，使他们心中五道十地的庄稼得以增长，因此在所

化心中呈现吉祥。

[261] 也就是说尊者在无畏洲中以大悲光明，开始弘扬龙钦心髓大法，摄持无量众生趣向解脱彼岸。

[262] 次释后二句。在远道显教波罗蜜多乘与近道金刚乘二者中，于深道顶乘阿底约嘎心髓之法堪能光显，故称“持明”。从破邪、显正两分，解释“无畏洲”。一、破邪：于非法、邪解等一切教敌，摧伏无余，不遭任何教理违害，已达之境无所畏惧；二、显正：于大圆满心髓之法，一切义理、一切修证，毫无不如法处，不达深度、不堪引导等缺失，以此尊称为“持明无畏洲”。“洲”喻：从生死海彻达解脱洲岸，即到达顶乘大圆满法一切教、证圆满之彼岸。

[263] 再来解释持明和无畏洲的涵义。“持明”，这里是持光明大圆满心髓之法的意思，这个解释和前面有所不同，这是一词多义。这里称呼晋美朗巴为“持明无畏洲”，“持明”是敬称，晋美朗巴是无畏者的意思。

[264] 为什么叫做持明呢？就是说深道有远道显教波罗蜜多乘和近道金刚乘两种，而这里是指深道中的乘顶——阿底约嘎心髓之法，有能力光显，所以叫做“持明”。其中远道是指三大阿

僧祇劫成佛的道，近道指十六世、七世、三世、一世成佛的道，也就是金刚乘的道。金刚乘中有事部、行部、瑜伽部，以及玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。这里指的是顶乘阿底约嘎，也就是无上相应大圆满乘。在阿底约嘎乘中又有外、内、密、极密四部，这里是属于极密部的法，叫做“心髓”。尊者已经内在修证圆满，堪能持住无上大法，光大弘扬，所以称为“持明”。

[265] 那么为什么又叫作“无畏洲”呢？他已经达到了遍知果位，破邪无畏、显正无畏，故称“无畏洲”。如果能力不足会有所畏惧，而尊者已经达到毫无畏惧的境界。破邪上，对于非法邪解等的一切教敌全部有力量胜伏，自己所立的宗则不会遭到任何教理违害。就像尊者传记里讲的，他说：我通过阅读遍知法王的《七宝藏》等，对于前译自宗大圆满宗派得到了确认不拔的定解，即使印度的六庄严二殊胜来与我辩论，我也毫无畏惧。

[266] 显正上，对于大圆满心髓法的所有义理、所有修证，没有丝毫不如法，一一都是在彻证后，像见自家的东西那样清楚，所有义理都是自己彻证后说出来的，没有丝毫寻思臆测，或者颠倒地解释，修证上全部经历过了，因此这上面没有丝毫不如法。尊者来到人间，也是因为大圆满的宗派要出大问题，寻思者用自己的分别妄见渗入到大圆满的法脉里，而大圆满法不是寻思分别所能达到，不容许以凡夫的分别心妄作解释，因此他要清理教法的尘垢。他自身上是

一一亲证过来的，在彻见后流现各种开示、教言、著作和引导。他在任何教法上，没有丝毫达不到深度而感到畏惧、力量不足等，从前行到正行的引导没有一个是作不了的，因此到了显正的无畏洲上。

[267] 总之，“洲”是指尊者已经从生死海彻达了彼岸，到达了顶乘大圆满法一切教法和证法圆满的境地。

[268] 由于这部法是晋美朗巴取藏而且竭力弘扬的，所以首先要了解尊者的成就，这样对于本法根源清净会有极深的认识，之后会把这个法当成珍宝一样来看待，了知它是极其清净可靠的，这样自己就会一生坚持实修。

[269] 5、敬礼嘉维尼固尊

[270] 始自观自在尊现阎黎，说法安立有缘解脱道，

[271] 随宜调伏事业无有边，大恩根本上师我敬礼。

[272] 大圣者观自在尊取了善知识的相后，以第二遍知晋美朗巴为主的语而说法，将有缘

者安立于解脱道，调伏的事业广大无边，大菩萨善巧的行境无有边际。对于这样的大恩根本上师，我恭敬作礼。

[273] 本颂以智、悲、力、业四分，礼赞嘉维尼固恩师。初二句依内外二相，赞智悲二德。次句，“随宜调伏”赞力，“事业无边”显示智悲力大用。

[274] 这里华智仁波切顶礼上师嘉维尼固。以智、悲、力、业四分来礼赞。前一句说到内外两种相。内是观自在尊，他对一切有情昼夜恒时观照。外现为善知识相，这是为了最近地接引众生。观自在圣尊众生看不到也听不到，为了拔济苦难，他以悲的力用就会取一种善知识的相，在人间现成说法的导师相，这就是嘉维尼固尊者。

[275] 他来人间、修道成就，得到了晋美朗巴尊者的附嘱以后，竭力地弘扬龙钦心髓法门。上师对他说：你的口才很好，将来要多说法。他在语的显现上非常厉害，到处给人传《前行》。我们从传记就能看到，华智仁波切在他座下听了 25 次龙钦心髓前行法的引导。在康区一带广阔的地区里，他经常号召人们要修前行。在他的教化下，人们没有不知道前行的，外四前行、内五前行家喻户晓。他的语功德不可思议，凡是听到了他语言的有情，现时就被安立在解脱道上，

究竟安立在一一切种智的道上，这就是“说法安立有缘解脱道”，他有这样的威神力量。

[276] 这位观音化现的大圣者来到世间有着不可思议的利益，这本《前行引导文》正是他亲口传授的。所以，我们由衷礼赞恭敬，就像在后跋里华智仁波切所说，应当了知这是真佛在人间的化现。

[277] 内相：于一切有情昼夜恒观照，故是观自在尊。外相：以大悲取善知识相后，凡与师尊语之显现连上关系者，都被现前安立于解脱道，究竟安立于一一切种智之道。如是，随诸所化根器，以契机调伏之方式普作饶益，依智慧力繁兴无量事业。如是施大恩于众生界之根本师前，我恭敬作礼。

[278] “内”是说他的实际本地，智慧恒时观照众生，以悲心拔他们的苦。“外”是说，以悲的力量救度众生的时候必须现同类的身相，有时现一般人，甚至猎人、屠夫乃至旁生等各种相，而这一世现的是善知识相。他特别着重说法，把有缘都安立在解脱道上。他从外前行开始宣说龙钦心髓的法，一生中一次又一次地弘扬。

[279] 对于他说的法，有缘者听了以后，心就被安置在解脱道上。他有从悲里透出来的语

加持，跟它一连接就自然被安立在解脱道上了。没听的时候，很多人都非常盲目、愚昧，在颠倒的邪道里走；但是经过尊者的语加持，他们的心就被安立在解脱道的修行中了。他能够在众生心中引生求解脱的意乐，以及解脱道上各种前行、正行的修行；现前把众生安立在解脱道上，究竟把众生安立在一一切种智的道上，实在不可思议。

[280] 为什么说这一点呢？我们现在虽然没看到尊者，不是现前在尊者座下聆听他的法语，但我们现在学的《普贤上师口授》就是他老人家口授的。我们看到的文字，实际就是他音声的化现。如果你有至诚恭敬的心，那的确像后跋华智仁波切所交待的那样：要有直接遇到真佛那样的信心和恭敬心，这样尊者的语加持自然会把你安立在解脱道上。可见学《普贤上师口授》有极大的意义，从闻法轨理起，就在一步一步地把佛子的心安立在解脱道上，安立在一一切种智的道上。

[281] 如果我们有极度的信心，恭敬礼拜尊者哪怕一句法语甘露，心就自然转向解脱道了。我们开始忆念人身难得，珍惜善缘。也会忆念无常，当下用心修行。在这法语的加持下，会觉得世上一切都是无常的，无可依靠，自己会一心趣向修法。我们的心也会在尊者业因果的教授下，非常谨慎地取舍，一言一行都要求自己断恶修善，去掉心里不好的意乐和行为，这样就入到了十善业道里。或者思维苦以后一心修出离等等。诸如此类，尊者的话语会把我们安立在解

脱道上。再进一步尊者说的大乘以上的皈依、发心等等，能够把我们的心立在一切实智的道上。通过积资净障、上师瑜伽，就把我们的心立在趣入金刚乘大圆满的道上。他说法对机、善巧而又通俗易懂，这都是尊者说法的恩德。

[282] 总而言之，尊者以圆满的智悲力作无量利益众生的事业，对于这样于众生界施大恩德的根本上师，华智仁波切说我恭敬地顶礼。

[283] 6、显示本法内涵、功用、特色、记录情形，祈求加被

[284] 教法圆满遍智传承教，口诀心要一生成佛法，

[285] 正道前行共同外与内，所教授支捷径颇瓦法。

[286] 明显易解义深极稀有，无等上师亲传无错谬，

[287] 自心如定解义此所说，愿师本尊加持我身心。

[288] 先述本论法教性质。本法系具足显密二部心要之大遍知龙钦巴传承教法，含括广大班智达类——《七宝藏》、甚深古萨里类——《四部心髓》等的口诀心要，实乃短暂一生便可成

佛之法。此引导文属其前行，内容有三部：共同外与不共内二部，教授支分——近道颇瓦法一部。于此三部次第引导修心之法，即是本法内涵。能译文不繁不少，故明显；所释义无有错谬，故易解；方便殊胜，故义深；行道直捷，故极稀有。

[289] 这里说的“教法圆满”是指具足显密两部教法的心要，由前后两位遍知所传授的殊胜教法。“口诀心要”是指一生就能达到十六地智慧上师殊胜地的口诀，包括《七宝藏》和《四心髓》的口诀心要。本文是它的前行：共同外前行、不共内前行和教授支分颇瓦法，对于这一切前行作引导就是本法的内涵。

[290] 能译文没有过多过少，所以明显。说出来的话不多不少，少了不明显，多了成累赘，说的恰到好处。就像一个人的五官长得非常匀称，没有多一点少一点，看起来就非常庄严，哪里多一点少一点就不好看。嘉维尼固上师说法的语言非常好，不会多一点少一点，这叫作“明显”。

[291] “易解”，指义理没有丝毫错误，所释义一说出来，我们心里就非常容易理解。

[292] “义深”，指方便很殊胜。圣者的力用很大，具有智慧方便，短短几句话都有极深的意义，这是它的特点。如果不具方便，说了一大堆也没有意义。譬如现在的白话文写一万字，还

说不出一个意思，古文只要几个字就显出来了，可见它的殊胜。圣者的话语言简意赅、一语中的，里面有极深的内涵，这是方便智慧的表现。

[293] “极稀有”指行道直捷，这是在各种法类里极稀有的上乘大法，引导的时候一点就到位，一引就能迅速进入，这就叫“直捷”。一般的传授只是不断地在细枝末节上转，没有引心直入的力量，这些是比较多见的；但这里是极其殊胜的法、极为罕见。就像金银铜铁容易见到，而如意宝很难见到，这叫“稀有”。

[294] 次述本论记录情形。口授本引导之上师，功德与三世诸佛同，恩德过于三世诸佛，故敬奉为“无等上师”。凡师尊无错谬亲口所传之法，自己心中按闻思修所定解般，在此宣说。

[295] 由于功德跟诸佛同，恩德超过三世诸佛，所以是“无等上师”。华智仁波切交待：上师无错谬亲口传的法，在我心里就按照闻思修三者如何决定那样在这里宣说。

[296] 记录者自身在闻思修上已经到量。对于这部龙钦宁体前行法，闻上面能任持文义，知道每一句的意思是什么；思上面也都能决定；修上面出现了内证。那么按照闻所任持、思所印持、修所内持那样，清楚地知道上师所说的这些话，没有丝毫错误；每一章、每一节、每一句的

法义要点落在哪里，修的时候会出现什么，自己按照定解在这里宣说。

[297] 末后，愿上师如来芽、本尊观自在恩赐加持，使此次记录身心调柔。

[298] 最后总的祝愿上师如来芽和本尊观自在，加持自己撰写时身心调柔。使这部论的记录工作能够非常清净、圆满地完成。

[299] 下次前行实修引导项目：

[300] 引导一：祈祷三传承祖师，

[301] 引导二：祈祷龙钦巴祖师，

[302] 引导三：祈祷晋美朗巴祖师，

[303] 引导四：祈祷嘉维尼固祖师。

[304] 使用的祈祷文就是这里华智仁波切写的敬礼偈，把敬礼换成祈祷就可以。因此首先要对传承祖师的功德和恩德作到量的思维，这样才能引起具相的祈祷。所以我们在一周内要做

好下次“前行实修引导”前的预习：

1.4.1 思考题

[305] 1、思维龙钦巴祖师三身成就的情形：

[306] (1) 思维如何彻证光明法身之密意；

[307] (2) 思维如何见自现受用身刹土；

[308] (3) 思维如何见他现受用身刹土；

[309] (4) 思维如何在所化六道众前现化身普作义利。

[310] 2、思维“一切智法王”的名义：

[311] (1) 从所知上思维“一切”；

[312] (2) 从自他两分的知见上思维“智”；

[313] (3) 以内义思维“一切智”。

[314] 3、思维晋美朗巴祖师的功德和恩德；

[315] 4、思维嘉维尼固祖师的功德和恩德；

[316] 5、思维三传承祖师的功德和恩德。

1.5 第 5 课

[317] 此大圆满龙钦宁体（大界心髓）共别外内前行等乃就无等胜师口传记录以备遗忘。大文分三：甲、共同外前行；乙、共同内前行；丙、修持正行支分（即实修捷道颇瓦引导）。

[318] 初又分六：暇满难得；寿命无常；轮回（亦译生死）过患；业之因果；解脱胜利；依止知识。

[319] 初暇满难得之引导有二次第：听闻引导之相；所说之法。

[320] 初又分二：运心；受行。

[321] 在共同外前行六部分里，首先讲述暇满难得的引导。它又包括两个次第：首先，要了解听闻引导的轨理；其次，要明白所说到的暇满的修心法。

[322] 听闻引导的轨理包括运心和受行两部分，或者说等起和行为两部分。

[323] 初运心中又分二：广大意乐菩提心之运心；广大方便秘密真言之运心。

[324] 等起就是要注意我们最初第一念怎么发起，之后就会把我们的带入到所欲求的缘起轨道里。除了运用自己的心来入缘起的轨道之外，再没有别的外在途径了。所以，必须在这里明确运心的方法。

[325] 它又包括显密两种。在学显乘法时，要把握广大意乐菩提心的运心。也就是我们要在自己心里运起极其广大的，普利尽法界一切众生，让他们都远离苦因苦果，安置在大觉无上佛果的无上菩提心。

[326] 由于他的意乐超过了四种下等意乐，而称为“广大”。哪四种呢？就是为自己求现世离

怖畏和名利的运心，以及为自己求来世善趣的运心，还有求一己解脱的运心。这四种或高或低、或正或邪，都是着重为自利寻求利益的缘故，称为狭小。无论修什么法，如果以此心摄持，就不成为得佛果的因。因此，需要把它改正为广大意乐菩提心的等起。也就是发心的时候不以自利为主，而是缘想尽虚空界一切众生都是我的母亲，正处在极端悲惨的境地。他们想求乐，但是没有一点乐因；他们想离苦，却拼命地造作苦因，这样在他们身上就不会出现一点离苦得乐的希望。因此，要由我来担起救度母有情的重担。那么把他们放在哪里呢？人天果位毕竟没有超出苦轮，只是一时得了乐，乐尽以后仍然陷入恶趣苦里。如果仅仅把他们置于声缘寂灭涅槃的地位，这也不是圆满的果位，因为还没有显发诸佛菩萨的无量功德海。因此，我需要把母有情安置在不住三有寂灭两边的无上正等觉的圆满佛果位。这样发动心，为此而听闻本法，就叫做广大意乐菩提心的运心。

[327] 以这样一种运心的缘故，使我们的法行直接纳入大乘的佛道里。此后我们闻法、修法等，全部成为成就佛果的正因。必须首先在缘起上端正，否则无论我们修什么样的法，都不是在佛道上走。所谓的运心或者等起，就是发动的意思。内在一旦起了这样特殊的分别，就已经被纳入到特定的缘起道路和方向上。所以，特别要注意的就是最初的运心。

[328] 其次，在修密乘的时候，需要掌握广大方便秘密真言的运心。“方便”就是说，使得我们的心契合诸法本来清净实相的胜妙的方法。“秘密真言”，就是指不为凡夫、声缘、学道菩萨等所了知的秘密金刚乘。它广大的方便就是以佛果作为道来修，也就是直接用诸佛现证到的本来清净的实相。我们在学位的时候，已经开始要胜解到这样一个本来面目，由此我们的观感要发生变化，心里要作意五圆满而闻法。这样，会使得我们的心入于金刚乘的道轨。

[329] 由于大圆满龙钦宁体法门，属于无上心髓即生成佛之法的前行法门，因此必须以这两种等起摄持来闻法。否则就不成为成佛之道的缘起，更不成为即生成佛之道的缘起。万事都重开头，如果没有缘起，再做什么也是枉然，因此必须极其重视最初的发心。

[330] 初广大意乐菩提心之运心者。当作思惟：

[331] 修广大意乐菩提心的等起分成智悲两分。悲是要起拔苦的心，智是要起求菩提的心。而修悲要由知母、念恩、报恩这三分来发起；修智是说，为了使得一切父母有情远离六趣的苦因苦果，而取证遍智大觉果位，心里要从这两方面来开展菩提心。在菩提心已能运起的时候，再进入闻法等法行，这样就被它摄持了，也就是成了成佛的大乘之道。

[332] “我从无始时来，流转轮回一切有情无一未曾为我父母，为父母时，大恩护持，食先与我，衣先覆我，极为慈愍，具生养恩。”

[333] 这一句是要有知母和念恩两分运心。就要想：我从见不到开端的时候开始，在这样一生一生的时期里，流转轮回中的一切有情，没有一个不曾做过我的父母。这就想到，任何一个有情都是我的父母。然后再想：做父母的时候对我有很大的恩，好的食物先给我吃，好的衣服先给我穿，特别慈愍，有生养我的恩德。要按照《前行备忘录》所说的那样来思维。

[334] “此诸具恩虽欲求乐，然于乐因十善法门，不知修行。虽不欲苦，然于苦因十不善法不知断绝，所欲所行，背道而驰，入邪僻道，痴迷无知，犹如生盲，独留旷野。此诸有情诚堪悲愍。”

[335] 之后要思维：我的这些父母有情，他们当前的处境如何？他们虽然不想要苦，哪怕针尖刺在身上的苦，但他对于苦因十不善法不知道断绝，对于乐因十善法不知道修行，这样他的所欲和所行背道而驰。心里想的是离苦，所做的却是苦因，在相反的路上走，人在不正的、偏僻的邪道里。他是那么地愚蒙无知，就像天生的瞎子一样。这些父母有情都是孑然一身留在轮

回旷野里，十分可怜。

[336] 这时候就要想到：一个个父母有情，他们都在饮苦食毒，那么愚昧，像瞎子一样看不清眼前的道路，一直往苦海里冲，而且他们的处境非常地孤独，如果我不去救他就没有人去救他了。这个时候自己就起一个承当的心。过去父母好的都给我，坏的留给自己，现在我也要像过去父母对我一样去报恩。不由我来救度，由谁来救度呢？这时候就发起一种难忍的悲心，一定要把一切父母有情安置在离苦得乐的正道上。这样起心就是起了拔苦的悲心。

[337] “我今已闻甚深正法，当起修持，为利众生，普愿曾为父母一切有情为六道苦所烧灼者，远离一切各各六趣业报习气，当证遍智大觉果位。”

[338] 现在我已经闻到了甚深正法，就应当好好修持，为了利益众生，我普遍祈愿，曾经做过我父母的一切有情他们现在正被六道的苦所炽热地烧伤，为了让他们远离一切六趣的业报和习气，我要证得遍智大觉的果位。

[339] 当自己起了责任以后，就要想：我要好好地闻法，等我修好法以后利益父母，否则没办法利益到他们。那么怎么才能利益到呢？给现世乐是不究竟的，给来世乐也不究竟，一定

要让他远离各自身上转生六趣的业报之苦果和习气之苦因。他的心上有饿鬼习气就会生饿鬼界，有畜生习气就会生畜生等等，这叫做苦因，比如他有很多愚痴就会生旁生等等，这就要设法让他离掉习气。业报就是当习气成熟时会出现报应，也就是会随着业力生在六趣各种生处里受诸果报。那么，为了让一切父母远离各自身上生六道的业报和习气的缘故，我一定要好好学法，我要证到遍智大觉的果位。

[340] 就好比一个有孝心的孩子，他想：我要让父母能够彻底离开苦，得到安乐，那么我一定要有最大的本事，我要好好地学，达到最高的学位。又好比一个医生，他怜悯全天下被病苦折磨的人，把他们都视为父母。父母有病我当然要治，而只有精通医术才有能力遣除他的病苦，因此我一定要好好地学医术，一定要得到大医王的果位。好比这样。那么现在看到一切父母有情处在这样非常悲惨的境地以后，自己不忍心让他们独自留在旷野里，坐视不顾，因此发猛利的心：我一定要让父母远离掉六道一切苦和苦因，自己好好地学来求证遍智大觉的果位。

[341] 要这样发无上的心，就成为成佛的正因了。由此，所作的闻法等任何法行通通成了成佛的正因，不会放在别的地方使用的。因为我们的心的决定了善根的走向。也就是最初的时候，我们一定要有广大意乐的菩提心，就像铁钩钩住一堆草一样，此后进入到闻法的一念一念的心，

一个一个的行为，一定要用铁钩一样的菩提心来摄持。一旦立了志，这么摄持了以后，这一切都是向着佛果进趣，向着拔济一切有情苦的最终目标上进趣。

[342] 就像一个人已经立了志：我一定要去拉萨朝拜觉沃佛。从他这样立志开始，往后的每一个行为都往朝拜觉沃佛这个目标上走。因此，他这一路上无论是步行、住店，还是歇息等等，整个进程的行为全部被这个等起摄持了。像这样，我们应当首先如是地发心，再进入闻法，以及闻法以后入于修法。

[343] 总而言之，任何时处都要以这唯一的无上等起来摄持。就是为了拔济一切父母有情身上所有的苦因苦果，把他们安置在最高的果位，我一定要好好地来求学，以此来求证无上正觉的果位。无上正觉是世上最高远的目标，它有很多段路程，不是一蹴而就的。在整个路程上都要有这个心来摄持它，这叫做以菩提心的等起摄持一切闻法，它成为最初的殊胜。

[344] 如是运心普于一切闻修法时，皆当珍重。

[345] 像这样的运心，在一切闻法和修法当中都要非常珍重，特别重视它，不马虎带过。

[346] 也就是说，不是停留在不善的求现世法的等起上，也不是一种习惯性的无记的等起，在善的等起里，也不是求来世利、求一己解脱利的发心，而是应当在任何处都有大乘菩提心的运心，心里是一种很珍重的走解脱成佛之道的运心。在最初始的缘起上，不愿让它流落在实现现世法、来世法，或者个人解脱的缘起方面。这就是真实有了大乘道心。如果这上面不懂，随随便便，根本也不重视发心，或者只是停留在下乘的发心里，那就不算是珍重。

[347] 随修何种大小善根，而其善根方便任持为加行发心，不为他缘所坏为正行无缘，善能辗转增长则为结行回向印持。是为以三殊胜摄持，无则不可。

[348] 无论修什么大大小小的善根，都要用三殊胜来摄持，缺少了就不可以，就不算是大乘圆满的修法，也不算是真心有志于修道的人。已经明确告诉你了，这三个极其殊胜，有了它的摄持才能圆满地修法，如果你不这样做，那就表明修善根的时候没有一个道心，是随意做的。最开始不以广大意乐的菩提心摄持，这样就不成为佛果的因；中间不行持正行无缘，也就没有保护好善根；最后没有结行印持回向，也就没有使所修的善根辗转增长，成为实现菩提之间永不失坏的因素。不这样做是不可以的，因为这里我们要修的是圆满的道，它的要求就是如此。

[349] 现在要看到，善根要用方便把它摄持住的话，最开始就要做一个加行，发起菩提心来，这就把它摄住了。我们一发心，当下就感觉缘起在往发心规定的方向上走。如果你不发心，自己的善根就散成一堆了；一发了心，就感觉心很定，已经收摄起来。而且以发心的力量，心就好像隐隐中进入了这个缘起，虽然肉眼看不到它，但实际上它正是走向成佛的缘起。好比一个人读书，首先立志：我为了成为世间的圣贤而读书。之后再读，就被这个发心摄持了。他首先起这个心，这就叫加行，发了心以后，就把善根全部抓住了，唯一往他的目标上实现，这就叫加行发心殊胜。

[350] 其次进入到正行——正式的行持里。在正行的过程中，要防止所修的善根被其他缘破坏。善根就是指我们的心这样来行善，但这中间有可能出现破坏性的因素失坏它，其中最主要的是著相。本来行善的时候直接行就好了，心不要著这个相那个相。就好比沿着一条石板路走过去，步步踏上步步不留。不要踩完了以后，还要回头看看踩得好不好，或者在别人面前炫耀，执著什么东西等等，那都成了当时的一些破坏因素。比如我讲法的时候应该心无所住，直接讲下去就可以了，不应当计较什么。一计较心就耽著在上面，就破坏掉了我的善根。佛说，著在善法的相上或者三轮的相上，就会失坏善根。所以，最正规的正行无缘就是无著，行善的时

候心无所住。

[351] 如果这一点做不到，那就安住在如法行善里面，不要被其他非法的缘破掉。这时候无缘就解释成唯一缘法而不缘非法。在修前行的道路上，从暇满一路上去，修每一段法的时候，都需要注意心唯一住在法里，这就是初学者的无缘殊胜。心无旁鹜，不缘在非法上，就像《人行论》所说的：思维法像根柱子一样，一直要系在上面不跑掉。也就是，我们的心一直要安住在思维里面，而且思维的都是法，不是想其他邪的东西。从早到晚，心都住在法行里面，不是去想饮食男女、世间名利、与人竞争或者各种贪嗔等等，那都是非法，就要住在清净的法里。修暇满就一心忆念暇满的涵义，修无常、修苦、修业果等都是这样。

[352] 总而言之，在分段的修法里，你就一级一级地去思维它，心不跑开。广义来说，整天都是法的生活，不沾一点非法，那就是纯粹的修法人的状况，这就叫正行无缘殊胜。如果还能更高一些，已经有了中观离一切边的见地，知道一切相不可得，无论做什么，心都不缘什么相，这样直心直做，就能相似合于无著的修行。

[353] 当一次善根修集完以后，就要做结行回向的印持。结是总结，最后有个结尾，有个

总结，把所修的善根摄集起来，用回向的祈愿力印持它，使得它在成就菩提之间辗转不断地增长，这就是由于你把握了缘起。也就是用《普贤行愿》回向。《三殊胜》里讲，用“文殊师利”等两颂印持回向，因为它含摄了一切回向的内涵。以这个来回向，就使得所修的善在究竟实现之前不会消失，他的善根力一直是往这方面发展的。由于它是一种无上的缘起，一直都往无上佛果进趣，没有达到的时候不会歇止，因此会一点一点地攀登向上，一点一点地趣进佛果，善根会辗转地增长。

[354] 如果我们的志小了，只设了一个低等目标——现世实现名利、来世得到善趣或者得到阿罗汉果等等，那最多只能达到这个果位。一达到了以后，善根力就消失了。但是，你是想成就无上佛果，“为得普贤殊胜行”的缘故，这种善根力就永远不会消失，因为它是没有边际的。你设立的愿是有尽的愿还是无尽的愿？如果是有尽的愿，到你实现它为止，它就再也发不出力了；如果是无尽的愿，它是永远不会退失善根力的。这一点在缘起上十分重要。

[355] 总而言之，你就想：诸佛菩萨怎么回向，我就怎么回向，反正诸佛菩萨称叹的就是普贤行，那么我就按照这样回向——“为得普贤殊胜行”。一旦你起了这个心，它就不会消掉了，不管怎样，它会带着你的心一直到成佛为止。

[356] 像这样，就叫做用三殊胜来摄持法行，缺一个就不完整。严格来说，没有三殊胜，就不称为圆满的修法。三殊胜是整个大圆满前行从始至终一切修法的原则，所以它是最重要的。这里学习了以后，在下面的每一段修法里，每次都要用三殊胜来摄持。

[357] 是故于闻法中，先当以闻法轨理为主，其中又以等起乃为至要。如颂云：“唯除内心善恶之差别，善恶不随影像大小定。”

[358] 所以在闻法里，首先要以闻法的轨理为主。轨理就是内心运行的轨道，它是根本，不是在于外相怎么做。而内心运行的轨道，由它的第一发起点为最重要，你的心怎么发起，就决定了它往哪条轨道上走。就像晋美朗巴尊者在《功德藏》里所说：唯一除了内心善恶的差别来判别你的缘起和最终的结局以外，善恶不是随着外面影像的大小来定的。

[359] 我们要切实地看到，自己内在的心在走什么路，不是看外面在修多高多大的法，或者在做多隆重的行为，做出多么大的表演。这不是在外面定的，关键看你的心。善恶的判定除了内心起心的差别以外，没有别的判定处。不是就你长相的美丑，所做修行影像的大小，或者你有什么背景、有什么场面等来定的，也不是看你听了什么法，手拿什么法本来定的。

[360] 因此一定要注意，我们闻法的时候，心里的轨道是怎么转的。而这里面的缘起取决于初端，最初的时候你是怎么发心，怎么立志，就决定了你的走向，此外没有别的决定因素。所以不是管外面，而是管心。特别要注重我的心是不是发起了大乘的菩提心？有了它，我就在走成佛的路；没有它，再听什么样的法也不是在走成佛的路。虽然实现佛果有远道、近道、速道，但如果心里没有出现“为利有情求佛果”的心，没有立这个志来摄持自心的话，实际上只是实现你的所求——现世利益的远道、近道、速道，或者来世利益和个人解脱等的远道、近道、速道，甚至是实现恶趣果报的远道、近道、速道。

[361] 那是什么缘故呢？如果你没立这个志，心里只想得现世利益，那么缘起就只会走向现世利益；你的心只想得来世利益，它也只会走向来世利益，你的心只是这么设定的，又怎么会得到更多呢？就像读书，你心里只想将来发大财，那么无论读多高的书，也只是成了发大财的一个途径而已。心里只有发大财的志向，读圣贤书会成圣贤吗？那么同样，你心里没有为利有情求佛果的菩提心，那无论听什么样的法，也不会成为成佛的因缘。也就是，自己的起心决定了往哪条路上走，而你乘的法，就成了实现你这个目标的工具。所以，一开始如果没有把握住缘起，那一切善妙的果就都不会出现。

[362] 如是若为希冀尊显名闻，力求此生世间义利而运心者，随闻多少亦不能趣真实正法，故先内返调正自所运心极为重要。若知如是调正运心，善法以方便而任持之，则为大士正道无量福德之津梁。如是若不知调正运心，纵外现为种种闻法、修法，亦唯行于法之影像。

[363] 如果你只是希求现世得到尊贵、显赫、名闻，特别用心地想求到此生的世间义利，那不论你听多少法，都不可能趣向真实的正法。因此，一定要首先反过来调正内在的心，看看这个心运作的时候上了轨道吗？如果没有上轨道，再听什么也只是往世间法上走；如果上了轨道，听什么都是往法道上走。

[364] 在往法道上走里面，又有下士、中士、上士三种，那就要看：我是往哪一条路上走？往下士走，最多只能实现来世人天的果；往中士走，最多只能实现解脱轮回的果位，都不是成佛的道，所以在法道里，我必须唯一安住在大乘的法道里。这样的话，就要进一步很珍重地把自己的心调正，之后用方便菩提心来摄持它，那就成了大士正道无量福德的津梁。

[365] 如果不知道这样调正自心，虽然外现成我也是这样地闻法、那样地修法，但由于你的心没人轨道，完全是一个世间人的相续，没有更多的高尚之处，只想着我要求名誉、地位、恭

敬，或者快速的生财之道等等，那么你的想法跟世人相比就没有更高的地方。这样走下去的话，十年、八年这样听下去、修下去，就只是在做法的影像而已，心连一刻入法道的因缘都没有，只不过是骗自己。就像驴子的肉上撒了一点狮子毛那样，实际里面还是一个平庸的心态。外面披着高法大法的外皮来掩饰，但里面不会有任何进步，连一点法的内涵也没有，所以只是在装样子。

[366] 故于闻法修法之时，观想本尊，诵持真言，礼拜右绕，下至口称嘛呢一句，亦当以运心菩提心而印持之。此义极要。

[367] 所以，我们在闻法修法的时候，以及日常当中观想本尊，念诵咒语，礼拜圣像，右绕佛塔、经堂，下至于口里称一句嘛呢（观音心咒），也都要用等起菩提心来印持。这个意义极端重要。

[368] 丧失了它就根本不入轨道，无论做多少都是在表演，在做一些佛教法行的影像，内在没有契入到法道的轨道上。那么怎么契入呢？必须在众多的心里引一个特别有志向的心，以这个立志让心凝聚，直接入到法道里去做。那的确会成为实现佛果的因，除此之外没有别的做

法。任何地方都要用它来摄集，因为它是摄集万善，统一趣向佛果的胜妙方便。这就叫广大意乐菩提心的运心。

1.6 第 6 课

[369] 第二、广大方便秘密真言之运心者。如《三相明炬》（真实性相、波罗密多相、密咒相）云：“一义亦不昧，方便多不难，利根为主故，真言乘最胜。”

[370] 这里以见、修、行、人四分来解释。“一义”指显密二乘在求果上相同，都是要修到圆满正等觉佛果，这上无有差别，然而在成办佛果的方便上却有很多差异。也就是，密乘的见有不昧的殊胜，修有方便多的殊胜，行有不难的殊胜，人是利根。以这四点成立密咒乘殊胜。

[371] 见不昧又有法性见和有法见两分。不同于显教波罗蜜多乘仅仅了达离四边的空义，而对于界智双融的自性有愚昧，密乘直接宣说了法性为界智双融。也就是，万法的根源是法界与智慧不二的自性，这不仅仅是一个空分，而是透露出心的本性实际是明性或者智慧性。彻始彻终都是这样一个明性，迷失了它，就现起轮回的假法；了悟了它，就还归涅槃的本性。其次

在有法见上，显乘只说到这一切由假立的因缘而幻起的假法，抉择一切现法都是如梦如幻，但并未彻到它的根源，而且还有净秽的耽著，以为这些是不净显现，而金刚乘直接指示其实就是身智的游戏。之后立不二见，也就是有法和法性并非两种，它是色身与法身本自无二的金刚体性，这就是见不昧的殊胜。

[372] “方便多”，是指修上有生起次第、圆满次第的各种方便。

[373] “不难”，是指不断五欲，直接利用五欲来行道等等。

[374] 为极利根所修，是讲行者善根深厚，能够在见行两方面堪忍堪受。见上面是慧根明利，对于甚深金刚乘的见地能够抉择明了，产生胜解。行上是有极利信根，对于甚深金刚乘的超越行为不畏惧。

[375] 这样就明白，人上是极利根，成就佛果的方便上，在见、修、行三方面都具有殊胜，因此金刚乘就成为速疾完成佛果的妙道。

[376] 此秘密真言金刚乘，入门之道多，积集资粮之方便多，不需自受上品勤苦，而有甚

深证果方便。究其根本，亦全仗欲而转变。如云：“诸法唯缘性，枢要在欲乐。”

[377] 这一句首先解释“广大”“方便”二词的涵义，其次说到方便的根源完全仗欲而转变。

[378] 以上说到金刚乘有见地不昧的特点，由此发展出来的修行非常繁多，法门如海，所以，接引行人入于实相的灌顶等门径是非常多的。在这种见地上，利用诸佛果位方便、集资粮的方便是非常多的。比如显乘需要三大阿僧祇劫才能积满资粮，在密乘而言就可以加速进行，就是因为它见地高，不需要受上品勤苦。以上说到“广大方便”的涵义。

[379] 我们想：这一切广大方便的根源在哪里呢？这完全仗着自心的欲而转变。如同经教所说：“诸法唯缘性，枢要在欲乐。”一切法都是因缘的体性，因缘上一转，在人道上就是直捷的，在集资粮上是迅速的。而且心自然转的缘故，不必受勤苦，能够很自在、很善巧地成道。这都是在于智慧性。人落在哪种缘起上面，处在九乘哪一乘里，关键就看你的欲乐，看心趣向哪个道，而欲乐是由你的胜解信而起的。

[380] 这里要知道，信、欲、勤、安的密乘解释。金刚乘建立在一切本来成佛的见地上，以这个信会启发欲乐，随着欲自然入于这样的观行当中。所以，它的根源是仗着欲而转变自身

的一切观感、行为以及果证。

[381] 由于缘起的扼要就在基于见地所起的欲乐上，因此要知道，一切金刚乘的道行都以欲作为枢纽或者扼要。而欲发自于胜解信。这里的胜解信是相信诸法本自如是，它建立在彻证的见地上，也就是不随顺凡夫庸俗的想法，唯一直接信受本来如是。佛经里首先立的“如是我闻”，就是生信的意思，一念净信就可以成佛道。这就是显密二乘在信上的差异。或者就汉传来讲，教下和宗门的信也是有差异的。

[382] 我们要细分地去了解，为什么说“诸法唯缘性，扼要在欲乐”呢？因为一切法都随着内心的缘起而显现，它的扼要就是内心的欲乐。譬如，你信受了人天因果，这样就会发生一个爱福乐的欲，希望将来得到好的福乐，以此就会趣人行持十善业的正道。所以，人天诸法都是源于内心对于善恶业果的深信以及求果的欲乐，之后就会精进于断恶行善。

[383] 进而言之，如果你能胜解四谛、十二缘起，发现凡是以我执为根源而引发的烦恼和业都是流入生死的因，都是苦的自性，而且发现，住在无我当中能止息掉起惑造业，从而还灭于涅槃。得到了涅槃就永远不退失，会住在永绝一切轮回苦因和苦果的真实寂静之地。对于四谛、

十二缘起发生了胜解以后，紧接着道的枢要就在于求解脱的欲乐，随之会出现一切声缘二乘的妙法。这一切的缘起，都是随着在根源上起了欲乐以后而转变的。这时就有别于前者了，已经入了无漏的圣道。

[384] 再进一步，如果能够相信，以发世俗菩提心和行持六度万行作为因，最终一定能取证到大菩提涅槃的圣果，这样就会发起行持大乘的欲乐，之后，一切菩萨乘的诸法都随着内心的缘起而转变。它的枢要就是内心对于大乘起了欲乐。这以后，他在任何时处一定会以三殊胜摄持来行道，下至施一抔之食的善根，都转成了无上菩提的津梁，它的缘起就在欲乐上。

[385] 这就看出，初步的发端，也就是最开始你是怎样起心的，这个最重要了，我一再地强调等起就是这个原因。而起心的扼要就在于有欲乐，一有欲乐，如是地运心，缘起的走向就已经导入所欲的道路，所以关键在欲乐。我们从显乘一直谈到密乘，都在强调这个要点。

[386] 再说金刚乘，它不是建立在有为因果上面。从彻底的见地上说，无明范畴里的事都是虚假的，不必要去听信它，要有这么大的气魄，一开始就直接在究竟的见地上走。也就是诸佛直接给你指示了本来实相如何，你就按那样信受，一点不怀疑。这时候，你的欲是直接踏在

实相上观行的。

[387] 比如禅宗，的确在信心上与教门不同。譬如三祖写的《信心铭》或者普照禅师写的《真心直说》等等，首先指示宗门的信不是信有为因果，而是信自己本来是佛，天真自性人人具足，涅槃妙体个个圆成，不假他求，从来智慧。《永嘉证道歌》里讲：“无明实性即佛性，幻化空身即法身。”这都是指示众生本来是佛，一切器情本来是佛，这也就是金刚乘的见地。既然如此，就没必要外求，也不必随顺凡夫庸常不净的想法。

[388] 前面已经扼要地做过指示了，金刚乘的见地在有法见和法性见上都是不同的。由于他不愚昧，能够一体统观到实相本来，所以他在胜解以后，不再随顺庸俗不净的想法，也不再随顺下乘的见地。这就看出，取得胜解以后，马上就会发生欲乐，那是一种行持金刚乘法道的欲乐。以这个欲乐，就使得行人的心唯一处在清净的观感里，这就叫清净观。我们起码要有个解悟，最好有个顿悟，这上面自心本来清净，没有烦恼，无漏的智慧性本自具足，自心就是佛。

[389] 这样去看的话，法师是佛，住处是佛，法是光明大圆满，时是常相续轮或者法性时、不灭时，眷属全部是佛。这都是在金刚乘的见地上观行的，不是说别的。依这样来修，就叫做

最上乘的运心，这种等起是最为殊胜的。为什么呢？因为它一步到位，直接契合实相，已经不再谈实相现相还有差别。当然，如果你吃不消，那就还要给你分析：我们目前处在错乱的境界里，这一切都是假的，这里面还有个实相，但目前实相和现相没达成一致，所以仍有不清净的现分。这是由于你的见地还没有直接趣入金刚乘里，还差一些。但是，这个问题说回来，除了宿世已经有很深厚的修集以为，一般人必须从下乘一步一步地提升。尤其到了二转、三转抉择空和如来藏上面，一旦得了见以后，再入密乘是非常简单的。

[390] 如是于说法处，及法师等不观如彼庸常不净之相，当明观五圆满相而谛听法。

[391] 透了上面的理则以后，我们就随顺而起观行，这都是以见地而发生观行的。既然深信了本来如此，本来没有什么不净的相，又何必再耽著不净呢？我们就是个痴人，清醒的人告诉你实际是怎样的，你随顺觉悟者的说法就可以了，不要再耽著说：我面前还有不净啊，我怎么能相信你的话？一下子还不适应。如果这样，那你还是落在下乘的见地里，也就缓慢了。

[392] 所谓慧根、信根极利的意思就是一下子能转入，说一下马上就入了，不会磨磨蹭蹭的。所谓利和钝的问题就看你的心，你的心快就是利，你的心磨磨蹭蹭就是钝。一拨即转，一

点即入，这就叫利；还是拖泥带水，婆婆妈妈，啰嗦一大堆，那就非常钝。还在说：我们面前明明有这些不净的嘛，你怎么叫我观成佛？观成净土？那些都是烦恼充满的人，怎么观他是男女本尊？这些就是土石诸山，怎么说是密严净土？人在这上面是有差别的。能够信受就是利，能够直接起修，不磨蹭，一步就入，这就快了。

[393] 既然你已经深信这些本来是清净的，本来是佛，那就要很干脆地这么观。后面也说，很干脆地就是这样的观念，不想别的了，一切都是圆满的。只不过分成五个方面，在说法处有师、有法、有众、有时、有处，它代表一切的一切。

[394] 总之所有都是清净的、圆满的。再也不要作不清净的观，把说法处、法师、眷属、法、时间等观成显出来那样的庸俗不净的相，这样的话，你又是在支持错乱。已经告诉你海螺是白色的，你却说：我明明见的是黄色，我还是不相信是白色。那你当然是在重复错乱，这会导致进程十分缓慢。应当别人一说了这是白色，你就相信是白色，没有黄色。

[395] 同样，永嘉大师说了：“无明实性即佛性，幻化空身即法身。”当处就是本来的佛，就只有一个佛性，或者当处就是法身。要么说当处就是寂光净土。如同在《维摩诘经》里，舍利子

提出疑问：其他佛都住在清净土里，世尊！您为什么住在污秽不净的土里？这里面土石诸山丘陵坑坎，有各种恶浊的相。之后世尊当即足指按地，结果顿现净土。这说明当处就是净土，不要以为先前是秽土，后来以佛的神变力变成了净土，这种见地是不够的，要知道无论如何就是净土，无论如何就是佛。譬如学人求开示，归宗祖师说：“我说了恐怕你不信。”学人说：“和尚诚言，焉敢不信？”祖师道：“你就是佛。”这就直接指示了实相。过去人根机猛利，一念信受后再不怀疑，所以能很快成道。

[396] 这里关键要点就是，深信实相以后，就不再去想这些是不清净，不再想它有庸常不净的相，而应当明观五圆满相来谛听法，以及作一切法行。这个清净观要贯彻在生活的一切时处，因此处处都是佛，处处都是清净的。目前我们正在做普贤愿王的引导，这个十分关键，大家不要分开来看，每一次修十大愿王的时候都要和这里结合。

[397] 这样就可以看到，一切都是清净的，自己的观念是本来一切都是清净，没有庸俗的不净相。庸常就是指我们凡庸的现相。譬如说梦，梦里虽有千般，实际毫不可得。梦里正现的时候就不可得，实际本来就是实相，你不要再相信这些，不要再去随顺这种观念，否则的话，它还在增上习气力，还会继续困扰你。所以要观一切圆满，这样心就住在真言乘的等起里了。

[398] 此复住处圆满为究竟法界宫，大师圆满为法身普贤，眷属圆满为如来心印传承、持明表示传承，萨埵男女尊，皆明观为男女本尊之自性。又复明观说法之处为铜色吉祥山，莲华光明宫，说法上师为邬金莲花生，各自闻法之眷属，亦即八大持明王臣二十五尊，皆为勇士空行之自性。又住处圆满为东方现喜刹土，大师圆满为圆满报身金刚萨埵，眷属圆满为金刚部尊众，皆明观为萨埵男女尊之自性。又住处圆满为西方极乐刹土，大师圆满为无量光佛，眷属圆满为莲花部尊众，萨埵男女尊皆明观为男女本尊之自性。

[399] 观五圆满的时候，比如传讲大圆满续部时，对于现在的住处，就要想它不是土石砖木的结构，要想这里就是究竟法界宫，我们就住在法界里，这也是我们本来的住处，显教称为“寂光净土”。我们这里就是究竟的法界宫或者密严宫，不要想这是有什么形相的东西，总之就是法性土。对于传法师，应当想他是法身普贤，而不应当想成一个凡夫，或者其他有学果位的人。眷属，也不能想成庸俗的男女众，应当想勇士、勇母，就是如来心印传五种性佛、佛母或持明表示传的男女圣尊，全部观成佛的自性。所谓的本尊、圣尊、勇士、空行等等，全是佛的别名，不要作其他想，只不过就现分上安立不同的名词而已，最关键的就是要了解众生本来是佛，面前幻化的空身就是法身，就好像梦中人就是真实的人，梦里的穷鬼实际上就是现前的富翁，不要

作两种想。

[400] 这样，我们知道一切都是佛就好观了。对于住处，不要想是庸俗不净的土石砂砾等的假法，你要想它就是密严刹土，它是无上的，是一切法的本元，以住处而名为宫。而且，不要把师、处、众等视为不同的别体或者各种不一样的法，这些同是一个光明的本性，只不过就不同分来立不同名字。它是所居之处，就称为密严刹；他是个传法者，就视为法身普贤；他是个受法者，就视为勇士男女众；所说的是法要，就视为光明大圆满；传法时就是圆满的时，就视它为不迁变时。要像这样观。

[401] 就像这样，我们怎么观都行。譬如以五部佛表示五种性，这是我们本来的性分从五个侧面来说的，而不是别的。如果我要传东方金刚萨埵的法门，住处就观成东方现喜刹土，传法师是圆满的受用身佛——金刚萨埵，旁边的眷属就观成金刚部的尊众，也都是男女萨埵的自性。

[402] 又讲莲师法门时，明观说法之处为铜色吉祥山，莲华光明宫，说法上师为邬金莲花花生大师，闻法的眷属，也就是印度的八大持明以及雪域的王——赤松德赞法和臣——贝若扎那、益西措嘉、金刚降魔等二十五尊，男女都是勇士空行的自性。

[403] 又譬如我们修西方阿弥陀佛的法门，那么传这个法的时候该怎么观呢？如果我是个学徒，就应当观自己就住在西方极乐刹土，传法师就是阿弥陀佛。弥陀叫无量光，就像蕩益大师所说：“光则横遍十方，寿则竖穷三际。横竖交彻，即法界体。举此体作弥陀身土，亦即举此体作弥陀名号。”传法师本来也是无量光寿的体性，不是别的体性。法身是元成之法，没有生灭，不是无量寿吗？智慧周遍，不是无量光吗？光寿不二，不是佛吗？所以传法师就是阿弥陀佛。在我们身边有很多同学伴侣，就想成是西方莲花部的尊众，都是男本尊、女本尊，现成男的就是勇父，现成女的就是空行。

[404] “尊”就是本来的佛、自性佛。“自性”，就是本自如此，不是别种性质。有情是什么性质呢？就像我们探究水的性质，测知是湿。地是什么性质？测知是坚。有情是什么性质？测知是佛，这就是唯一圆满的真实。《楞严经》里说“一切事究竟坚固”，《圆觉经》里说到“本来成佛”，《涅槃经》里说到“常乐我净即是如来”，《般若经》里说到“真如”等等，这些全是一法多名，指示的就是众生元成的本性是智慧光明德相，本来就是界智不二的体性，或者称为本自灵明湛寂，他就是佛。

[405] 无论如何，法圆满者为大乘法，时圆满为常相续轮。

[406] 无论你观五部的哪一部，法就是大乘法，一乘了义法，或者说光明大圆满法。“大乘”，我们最好按《大乘起信论》解释，也就是指众生心，这个心本来是佛。关键点就是要顿悟我们的自心本来清静，本无烦恼，无漏的智慧性本自具足，心就是佛，没有什么两样。依照这样来修，就是所谓的最上乘。现在要到这个见地上说，就应当这么解释。什么样的乘？就是一佛乘。众生都是佛，乘着这样一个法去证果，它就叫做一乘法。

[407] 时圆满是常相续轮，就法身佛传法而言，本来无言无说，没有三时，就是处在一个不变的法性时里。现在的时间都是假的，都是在生灭妄相上立的，因为有生生灭灭的缘故，一生灭一刹那，这样会立起过、现、未各种时间。但这只是妄觉，在实相里没有，所以它是一个不灭的、不可思议的时。如果就报身佛传法而言，相续不断地给菩萨传法，就叫“常相续轮”。怎么观都行，就像上面讲到的如来心印传中五圆满的涵义那样。

[408] 于本来如是，心起定解，如是明观彼等亦唯是定解法尔如是，而非由观新成立者。

[409] 这里最关键的是对“法尔如是”要起定解。这样明观，也只是我心里相信法本来如是，而不是由我作了观，才成立一个新东西。所以真正得了定解就很简单，是理所当然的，就是我

已经知道它本来是这样的，我当然就这样观。这是符合实相的观，叫“清净观”。也就是在实相里本来没有不清净的法，所谓烦恼即菩提、生死即涅槃、一如不二等等，都是对此的描述。

[410] 总而言之，就要想本来如此，所以就如是观。不是把炭观成黄金，把驴观成马，而是本来是佛，因此就观成佛，这是最合理的。由于它是无上的真实，所以叫做究竟了义，没有在此之上的了。

[411] 五圆满里以上师和眷属的清净观最为重要，如果这两点切中了要害，其他观住处为净土，法为大乘法，时为常相续轮，都是顺理成章的事，而违背誓戒发生问题也是在这两个上面，因此下面特别着重地宣说如何观师圆满和众圆满。

[412] 观师圆满就要把上师观成功德等佛，恩德超佛，由此生起极度信仰的心，一心住在信心和恭敬里来闻法，这样就能得到圆满的加持。而观一切同学法众也都本来是佛，暂时被客尘遮障，因此全部要观为佛。这样住在清净观里，就不会以非理的计较而发生贪嗔，导致违背誓戒，因此这两个极端重要。

[413] 夫上师者，乃三世一切诸佛总集体性，其身为僧，其语为法，其意为佛，此即总摄三

宝也。又身为上师，语为本尊，意为空行，此即总摄三根本也。又身为化身，语为报身，意为法身，此即总摄三身也。又为过去一切佛之变化，未来一切佛之生处（根源），现在一切佛之补处。

[414] 这里说到上师是三世一切诸佛的总集体性，他是一切皈依处的体性，他是三宝的总集，是三根本的总集，是三身的总集。

[415] 也就是说，上师的身示现为僧；他的语言就是法，所以听上师的教言就是殊胜的法；他的意就是佛，住在本自明空无二的体性里，除此之外没有别的佛，所以他总摄三宝。

[416] 而且，他的身示现为引导者，是上师的身份；他的语是本尊，宣说各种真言；他的意住在空性当中，所以是空行，这是总摄三根本的意思。

[417] 再者，他也是三身的总集，出现的身相是顺我们的善缘而应化的，叫做化身；他的语是从喉间受用轮直接宣流出来的，所以他表示受用身佛；他的意就住在法性当中，所以是法性身，总而言之是三身的总集。

[418] 再者就三世而言，他是过去一切佛的幻变，也就是应我们的机现出来的一个相；他

是未来一切佛的生源，也就是以他的加持力，诸多具有佛性的有情会开启心性，最终圆显佛性而成佛，因此是未来一切佛的生处；他也是现在一切佛的补处，也就是，一切佛过后都是由上师来继承佛的事业，称为补处。

[419] 复能摄受贤劫千佛亦未能化吾侪浊恶诸有情等，大悲大恩，较一切佛尤为超胜。

[420] 我们这些有情非常浊恶，贤劫千佛出世的时候都没能摄受、度化，但是，上师跟我们因缘很深，他以大悲不舍我们，以大恩直接引导我们。因此就度化的恩德来讲，他比一切佛还要超胜，这是从因缘上说。

[421] 如颂云：“上师即佛亦即法，如是上师即僧伽，一切能作皆上师，上师具德金刚持。”

[422] 如同密续里说：上师就是佛、就是法、就是僧，上师能做一切，上师是具德的金刚持。如是证实了上师是佛。因此，我们把上师观为佛是如实的正观，而不是邪观。

[423] 再者，要观听者的会众全部是未来佛，如果你能知道他的实相是佛，就可以观他现前就是佛，这里主要是观未来佛。

[424] 又吾等听法会众，其体为如来藏，依为珍宝人身，缘为善知识，以为上师方便教授之所摄持，故为未来之佛。如《二观察续》云：“诸有情即佛，然为客尘障，垢净即真佛。”

[425] 这里要观到同学伴侣的体是如来藏。就像地下面有无尽的宝藏，就在显现他的当处，实际就是含藏无量如来性功德法的大宝藏体。

[426] 从现相来说，他现在得到了珍宝人身，有了修法的机缘；从助缘上说，他依止了这样具德的善知识，而且被上师的方便教授所摄持，所以他一定会成佛，这是极尊贵的身份。换言之，他的缘份太好了，本来就是佛，又得到圆满修法的暇满身，又被这样殊胜的上师摄持，给他传授的是速疾成佛的教授。内外因缘和合的时候，他会很快开发佛性，因此你不能轻慢他，必须视他为佛。

[427] 就实相而言，正现的有情本身就是佛。如同世尊成道的时候，他见到哪怕阿鼻地狱的众生都是本来住在自性佛里，只是他自己不知道。所以对待任何同学都要作清净观。

[428] 这也就像《二观察续》里所说：有情就是佛，只是被客尘障蔽了，而客尘也是子虚乌有的，并非实有。因此，一旦觉醒就倏然间消失，现出自性佛来，这叫“垢净即真佛”。成佛并不

是把一个泥巴做成佛，而是本来是佛，只是入了梦，醒来了就叫成佛。从这个教证也可以看出，的确听法会众都是自性佛，因此我们的明观是如实正观。

[429] 以上整个运心方式叫做“清净观”。也就是观这一切的师、众、法、时、处本来清净，都是无二的明空双融的自性，除此之外再也没有一点不清净的法，所谓的不清净只是凡夫的错觉。我们不当随顺错觉，而应当随顺诸佛的清净正观。这就叫做具足秘密金刚乘的修法等起。

1.6.1 思考题

[430] 1、缘起的关键在于什么？结合人天乘、小乘、波罗蜜多乘、金刚乘而思维。

[431] 2、我们怎样才能真正入金刚乘？

[432] 3、思维以下道理，力求生起定解，并在每次听法时明观五圆满。

[433] (1) 不净显现只是错觉，一切都是明空双融的自性；

[434] (2) 金刚上师功德等佛，恩德超佛；

[435] (3) 听法众都是男女本尊之自性。

1.7 第 7 课

[436] 我们现在还在讲听闻引导的轨理，包括运心和受行两方面。运心就是在心里每次都作意修显密两种等起。就显乘而言，需要发起广大意乐的菩提心，也就是为着利益一切父母有情，让他们远离苦因苦果，我要取证无上正觉的果位，为此我应当修学大圆满前行的法。修密乘的等起就是要建立清净观，了解到这一切本来是佛，是圆满正等觉的自性，没有杂染的法，因此要观想五种圆满来谛听法。这两部分都做好了以后，再做的是行为方面的引导。

[437] 第二受行亦分为二：所断之受行；所取之受行。

[438] 初中又分器之三过、六垢及五不取。

[439] 闻法时要受持的行为叫做受行。就是我现在真心想受持这样的善妙行为，在断的方面都要励力地断除，在取的方面都要积极地争取。已经有了想受持这种行为的心以后，才进入到受行的修法里面。

[440] 在所断方面，又要断除器的三过、六垢和五不取。我们的心好比是一个容器，如果这个容器存在过失，那无论听闻多少法，都会造成很大过患。有时是常年得不到法益，有时正法反而变成非法，有时是非常低效等等，这都是由于我们的器有问题。所以在受法以前，必须先明确自己内在有哪些不良因素，会造成我学法过程中出现过患，认识了以后要一一遣除，这样我们才能学一段法有一段的利益。

[441] 初器之三过者，如云：“耳不属如口覆过，意不持如破漏过，杂烦恼如有毒过。”共为三种。

[442] 器的三过，就像颂中所说：耳朵不系属于说法的音声，就像覆口器的过；心不持住法，如同漏器的过；心相续中杂有烦恼，如同有毒的过。

[443] 就好比一个容器，如果口不对着倾注的甘露，就不会有一点存留；如果器底有破漏，即使倾注再多，也不会存一点；如果器壁有杂染，即使倒进胜妙的甘露，也会被毒化，变成毒液。所以，为了如理如质地领受胜妙的甘露，需要远离这三种过失。

[444] 这分别对应学者闻法时的三种过。以下一一解释。

[445] 初者，于闻法时，自身耳识需不驰散余处，谛听说法者之声。若不如是听闻，则如于覆口器上倾注甘露（原文作汁液或精华），其身虽预法席，然于法之一字，自亦不闻也。

[446] 首先远离覆器过，是指闻法时自己的耳识需要不驰散在其他地方，一心谛听说法者的音声。也就是要使得说法的音声一句一句通过耳根入到心里，因此，要求一心缘着说法师的声音，这好比容器的口对着倾降的甘露。如果心跑到别的地方去了，那无论说多少，一点都入不到心里。因此，闻法之时要放下万缘，一心谛听法音。这时不允许口里说绮语、东张西望，看别的书或者缘别的声音，这种闻法是没有意义的。

[447] 二者如是于所闻法，虽自许为闻法解义，然心实未受取。如于破器，纵注甘露终无存留，其法纵闻几许，犹不知置于自身修持。

[448] 其次要了解什么是漏器的过失。一般人都以为，我听完了很明白，其实心里没有取得法义。这种状况很难检查，他都认为我懂，我听了，没有发现自己的状态，这个就很难办。如果这个不能改变，会导致他一直听一直漏，什么也没得到。但是，人往往被慢心给障住了，实际并没有拿到法就放过去了，这样每一次他的心都是很放松、很无所谓。看起来好像在听，

也好像没有不懂的，实际根本没有领会到法义，心里没有有意地执取到这一次最关键的在哪里，我拿到没拿到？他不做检查，如果没拿到也不做弥补。

[449] 就今天末世的情况来看，很多人心力非常差，而且对自我评价过高，这两方面结合起来，导致多年闻法一直处在自欺的状态中。譬如说讲了广大意乐的发心到底怎么做，听的时候好像没有不懂的，但实际一问起来根本就不清楚。这是什么原因？就是他以为我听到了声音，大概每一句话也懂了，就以为是持到了法义，实际并没有持到。他的问题就两点：一是慧力不够，不能很明晰地取到法义；其次就是自我评价过高，以为自己懂了，结果每一次听完就放过去了，但是多年以后，对于基本的法义都没有吃到。

[450] 譬如对于《前行》，很多人以为我老早就学过了，但是一问到什么叫等起？不清楚。广大意乐菩提心怎么发？不清楚。或者更细致地问：菩提心到底怎么引起呢？它的缘起如何呢？他也不清楚悲的一分在哪里引起，智的一分在哪里引起。或者悲的一分要怎样修知母、念恩、报恩，以及想把诸母有情安置在佛果等等，这些心里都没有。或者三殊胜，它的必要性何在？为什么一开始要用发心来摄持？什么叫正行无缘殊胜？上中下三种的要求如何？我应该怎么做？后面回向印持又是怎么做？对于这些他都没有取到。

[451] 往后一级级走下去，每一段法义都有它的中心要点。你没有全部取到，也应该取到其中的要义。当取到的时候，心里会非常明确：今天讲了什么，应该怎么操作，它的要点在哪里，怎么在心上修等等。对这些首先心里必须很清楚，之后才能转入修行。如果听完了以后，根本就没有受取到，就只是落于一种自欺的状态，完全是表面化的东西。他以为的“听到了”，只是说我是一个汉族人，汉语没有一个字听不懂，但过后可能只记得讲的一点笑话，至于法义什么也没得到，这种叫漏器之过。

[452] 当今时代这个问题非常严重，下课以后一追问就不知道讲什么了，这当然是典型的漏器之过。不但是漏，而且漏得光光的。如果能够有一点复习、研讨、思维等，就会好一些，可以通过这些方面来弥补。现在发现，这个时代失念的毛病很重，无法记持，所以，这在三个问题里算是最严重的一个。一般都是听完就忘，这跟过去时代完全不同。过去没有什么录音设备，甚至连书都没有，但人们反而记得清清楚楚。这个时代科技很发达，书是送到手上的，一个字一个字清清楚楚，而且录音设备非常好，每个人都有，但往往是录了一大堆，过后基本不听，而且心里根本记不到法义。

[453] 因此，现在必须尽管采取弥补措施，不要学得很杂很乱，而是每一次听的时候至少

要抓住几个要点，所有的记不住的话，起码要记住它最关键的几点。譬如我学一个密乘广大方便的等起，那就要知道该怎么观。把握一点，就是实相里没有这些不清净的法，一切都是佛。之后就观成法师是佛，眷属是佛，住处是净土，时间是常相续轮，法了义的大乘法。对这五点心里要清楚，而且要懂得操作，这样才叫持住了法。听的时候觉得蛮好，听完了以后觉得很热闹，但心里什么也不知道，那这个法就全部漏光了。长此以往，即使学了很多年，可能连基本的法理也没有持在心中。

[454] 所以这里就讲到，法哪怕听得再多，下至于其中一分，也不知道怎么放在相续上修心，那是什么缘故呢？就是他没有去持住这个法。一是不知道法都是开示修心的教授，法教你修心的地方在哪里；其次就是没有起一个欲乐，我闻了以后就要受持这个法，去实修这个法。这就导致学法跟自己的相续完全脱节，根本没有一点一点刻在心里，也没有在自己心上按照法来运行。这是导致长年学法不知如何修持的原因所在。

[455] 三者于闻法时，自仍欲求尊显名闻等，此以有过之运心而听；或与贪嗔痴三等，五毒妄念相杂而听，则不但其心不得法益，其法亦复转成非法。如于有毒之器，注以胜妙甘露也。

[456] 所谓毒器的过，就好比容器里有毒，虽然倾注了胜妙的甘露，但由于和毒相混的缘故，也变成了毒药。同样，我们心相续的容器如果等起有问题，自己虽然是闻法，还是想以此来求得名闻利养、别人的恭敬等等，以这样求现世名利的心来闻法，就使得法成了实现名利的工具。

[457] 等起决定了心的缘起，如果你的心只是求名利，那就不可能以闻法而得到更多的功德，甚至变成非法。因为一切都在于心，你心里只想求名利，难道会变得非常高尚吗？一闻法就能实现殊胜的利益吗？这是不可能的。所以，第一就是要调整等起，每次都要以非常清净的意乐来闻法。

[458] 最近我多次引导大家，在闻法之前如何发一个清净的大乘心，我们要用非常清净、纯正的动机来闻法。因此在闻法以前，要修广大意乐菩提心的发心。也就是为了利益周遍虚空界的一切有情，我要求佛果；为了求佛果，我要修学佛果之因——殊胜的圣道。以这样的心来受持法，就是清净的等起。如果心想：我现在通过闻这部法，将来可以得到很多名誉，可以给别人传法，能收很多供养、受人恭敬等等，那就是求世间名利的心。它就是心上的毒素，因为在根上有了毒，所以无论闻多少法，全部会变成毒素。以后你就会利用这些法来谋取世间的名利，

那就成了一个法贩子了。

[459] 其次，闻法的时候，心态要非常清净，不能杂有贪嗔。如果在闻法前或闻法中起了贪心，马上就有障蔽了，不能受取到清净的法。即使听了，由于内心染污的缘故，也是受持不住的。如果起了嗔恚，那就更是一句法也听不进。或者生了高慢之心，也同样没办法受取清净的法。

[460] 总而言之，我们心里如果混有五毒烦恼的妄念，就受取不到清净的法益。什么缘故呢？因为心是根本，心一旦被污染了，就没办法受取到法益。所以在闻法的过程中，一定要保持等起的清净和心态清净，这样来避免毒器之过。

[461] 是故如印度荡巴桑结亦云：“闻法之时，需如野兽乍闻声；思惟之时，需如熟手剪羊毛；修习之时，需如愚夫尝美味；修行之时，需如饥牛食野草；得果之时，需如杲日出层云。”

[462] 闻法的时候要像野兽乍闻声一样。野兽特别喜欢琵琶声，它一听到的时候，心马上盯在上面，全神贯注、心无旁骛地谛听。

[463] 思维时就像熟手剪羊毛。生手剪的有高有低、有多有少，剪得不整齐，而熟手剪得

又快又平，一层一层清清楚楚。这是比喻我们思维的时候要条理清晰，一层一层都要理得非常明了、非常断定，也就是对于整个法义都梳理得清清楚楚，这样就容易得定解。

[464] 修习的时候要像愚夫尝美味，有一个如痴如醉的状态，一心沉浸在里面，其他都不晓得，或者像酒鬼品酒一样。他对修法非常有意乐，在练习的时候一次又一次地品味着法的味道。

[465] 修行的时候要像饥牛迫不及待地吃野草那样，不要等到后面，当修的时候马上起实行而修持。

[466] 得果的时候要像杲日出层云，也就是各种烦恼、执著虚妄的相都消失了，自心的光明真正透出来了。

[467] 我们把握这几个要点，就会真正入于一心闻思修的行者的行列。

[468] 于闻法时，如彼野兽爱著琵琶之声，猎者从旁刺以毒箭亦不觉知，怡然而听。故当身毛悉竖，目泪满盈，叉手合掌，无异分别，相续谛听。若夫其身虽预法席，然心驰逐分别外境，开绮语库，口眼散乱，虽闻无益。故于此际，当息讽诵，及数珠等诸善加行之相而谛听法。

[469] 闻法的时候，就像野兽爱著琵琶的声音，即使猎人从旁边用毒箭刺它，它都不晓得，一心欢喜地听法。就像音乐迷爱著音乐那样，完全陶醉在里面，而且听得不亦乐乎，有特别大的欢喜心。所以，我们闻法时一定要发起真实意乐，应当身上的毛都竖起来，眼眶里充满泪水，双手合掌，没有其他分别，就这样一直都是在一心不乱地谛听。如果身体虽然待在讲法的场所，但是心已经跑到外面分别各种外境，甚至口里开绮语库，口眼都在散乱中，那虽然闻法也没有利益。

[470] 人最关键的是心，我们要一心坚住在受法的状态，认为法是无比重要的，对它有种十分恭敬的心。这样的话，心就直接住在虔诚的状态里，双手合掌，一心谛听，保持高度的诚敬，这些自然而然会起来。这时候当然不肯处在缓慢法的状态里，或者无所谓地掐着念珠散乱，或者跟旁边的人说一些世间杂语等等。这些杂乱的行为他是决不会去干的，就是因为他对于法有恭敬。所以这里说，闻法的时候，我们连口中诵咒、念经以及掐数珠等等各种善加行的状况，都要放下，为的就是一心缘取法义，使每字每句都入在心里。

[471] 我们要把圣教看成无上的如意宝，在这件事上要非常珍重，不能夹杂一点散乱、轻浮、骄慢等等的状态。就像《贤愚经》里所说：世尊因地请法的时候极度恭敬，一心住在法上谛

听。又如佛说法时都是首先提醒弟子“谛听谛听，善思念之”，就是要住在专一闻法的心态里，因为这在缘起上十分重要。如果我们能这样远离器的三过，一心正住，以无比希求的心来受取胜妙法的甘露，那我们一定能得到极其殊胜的利益。每听一次法，法都能真实流入心中，这都是由于我们的心高度诚敬的缘故。

[472] 如是闻已，又当于彼所说之义，意持不忘，恒起修持。如大牟尼尊亦云：“我为汝说解脱法，当知解脱视汝行。”师为弟子解说引导，所谓闻法之相，修行之相，除罪之相，修善之相，修持之相等，即是教导。弟子亦当于师所说，恒持不忘，修持作证。若不持于心，虽容略有闻法利益，然于法之辞义略无所知，与未闻法无有差别。

[473] 听了法师讲授的修心法轨以后，一定要把所讲的意义记在心里，恒时按照所指示的法义发起修持。就像释迦牟尼佛所说：我给你解说了解脱的法道，要知道解脱全看你怎么做。上师的任务就是给弟子解说引导，包括闻法的轨理、修行的轨理、除罪的轨理、修善的轨理、修持的轨理等等，这就是教导方面的事。弟子应当对于上师所说的法轨恒时记在心里，不忘记修持，而且要把上师所说到的法道一一在心上实证到，这是最关键的。

[474] 如果不能够意持所传的法道，虽然可能稍微有些闻法利益，但是由于你对法的义理一点也不了解，就会导致跟没闻法没有差别。像很多人多年闻法，却发现他的心相续跟没闻法的人比起来，并没有更高尚之处。在遇到问题的时候，没看到他有更大的处理能力，或者表现出更多的理智、贤善、心力等等。这是什么缘故呢？因为一向以来只是处在一种简单闻法的状态，以为只要来听就好，听了就完成任务。但如果闻法不能动心，学法不能转心，长此以往，也就成了一个简单的例行公事。

[475] 很多人学法就像听论坛一样，觉得不必要修心，只需要猎取一些知识，或者变成了一种娱乐消遣，当然无论学多少，心里也记不住一点修心的轨则。对于每一次所传的法都没有记在心里，连一个“我要受持这部法”的心都没有，更何况听法以后心里非常尊重它，把它当成妙药，之后励力地在自心上求证，这就更不可能了。这就导致从最低一层到最高一层之间的法都听过，但是在表现上跟没闻法的人没有差别，甚至还要恶劣。这就是佛法没有真正意持在心，恒时修持作证的缘故。

[476] 又虽意持而杂烦恼，则不能真实行法。

[477] 要做一个真正的法道行者，发心必须非常清净、纯洁，在任何时处都是为着法道而闻法、学法，特别敬重法和法师，敬重从诸佛传来的教授。以这样无比尊重的心把法印持在心里，而且励力发起修持，这样才会在法上得到进益。在这期间，他唯一以法为求，就像《贤愚经》里世尊因地求法那样，不去看法师的过失，不对法起邪分别，也不在听法过程中生起骄慢、诽谤或者各种不清净的观想。认为诸佛的法道哪怕用生命来换都值得，一心专注在法上行持，不夹杂烦恼，这样就能够成就无上佛道。

[478] 相反来说，虽然你很聪明，能够记得很多，或者持在心里，有辩才，但这些并不是根本。如果你心中杂有贪嗔骄慢等的烦恼，那就不能真实行法，再多的法到你心里最多成为知识，甚至你只是个贩卖佛法者、借佛法炫耀自身者。这样一点没有佛法的味道，反而成了堕恶趣的因。

[479] 所以，在闻法的过程中，心里绝对不能有毒器之过，不然无比胜妙的佛法甘露一入到你心里就成了毒药。并不是法是毒药，而是由于你的心是毒，所以吃什么都成毒。有些人的心像蛇一样邪恶狠毒，结果学法以后就发生非常大的问题。前面一再说了，无论你学什么法，只要你的心是坏的，所作就是坏的，不可能耳朵里听了几句法音，就能改变你恶毒心的性质。除

非闻法以后励力改过，否则就像晋美朗巴尊者所说的：善恶唯一按照内心的差别来定，而不是按照外在影像的大小来定的，也不是以你听了什么、外面做了什么、显示了什么来定的。所以在因果的判定上唯一看你的心。

[480] 从过去历史上都能看到，一个很不起眼的人最终得了成就，就因为他的心是贤善的、纯正的。另一个人暂时看起来风光显赫，结果却堕入地狱，什么原因？就因为他的心邪恶不正。就像往昔善星比丘在佛前侍奉了几十年，他非常聪明，讲得来很多大经，但却招致堕落饿鬼的果报，什么原因呢？因为他的心不清净，无论世尊传什么法，他都感觉没什么了不起的。这样的话，就不可能真实行法，反而学再多的法、听再多的法，都转成增长他的骄慢、炽盛他邪分别的因素。提婆达多也是一例。诸如此类，特别值得我们警惕。

[481] 尤其是现在的知识分子，学的法越多就越傲慢。一开始懂的比较少的时候，还有一种虔敬，有对于法和法师的恭敬、感恩、谦下。后来到了大一点的道场，接触高一点的上师，学了不少法以后，连最起码的恭敬心都没有了，这就非常危险。

[482] 如无等塔波师云：“若不如法行法，则法反成堕落恶趣之因。”即，上于上师正法起邪

分别，中于同学詈辱，傲慢轻蔑等，具足不善分别者，则法反成恶趣之因。故当断除诸烦恼等。

[483] 无等塔波仁波切一再强调：如果你不如法行法，法反而成堕落恶趣的因。

[484] 这里法反而成为堕落恶趣之因，主要有三个因素：上，对于上师和正法起各种邪分别，比如以为上师没有功德，正法有错谬，或者起各种非理分别，或者看法和上师的过失等等；中，是对于同学讥毁、侮辱、傲慢、轻蔑等；有各种不善的分别。这样在讲法的场所，就会缘殊胜的对境造下很多罪业，所以叫“法反成恶趣之因”。所以在闻法的时候，要励力断除詈辱、傲慢、轻蔑等的烦恼。

[485] 要制止烦恼，一开始就要防护自心，不起邪分别，这样前面所说的清净观就十分重要。关键要点是，把上师和眷属观成佛，以观佛的缘故，唯一住在只念功德、不思过失的最好缘起上，这样最能得到法的利益。所以，前面的清净观是十分重要的。

1.7.1 思考题

[486] 对于器之三过，一一反省自心是否具有，如果有，思维其过患和原因，并如理遣除。

1.8 第 8 课

[487] 第二六垢者。如《释明论》云：“慢及无正信，于法不力求，外散及内收，疲厌皆闻垢。”于说法师思惟我胜而起骄慢，于法及师，不生正信，不励求法，心散外境，五根内收，法期延长，则起疲厌，此为六垢皆当断除。

[488] 所断的第二部分，是学人心中六种不清净的状况。按照世亲菩萨所造《释明论》所说，第一是心中有骄慢，也就是对于说法师，思维我比他更厉害，我的功德更殊胜等，而起骄慢之心。二、无正信，就是指对于法和法师不生真实的信仰或者信受，它也成一种垢染。三、不力求，就是不励力地求法。四、外散，指心驰散在外境上。五、内收，指根内收过度。六、疲厌，指时间延长，心里起了疲厌之心。这就是闻法时的六种垢染。如果被这种垢覆盖住了心，那就没办法领取到法的甘露，所以一定要断掉它。

[489] 首先，譬如心想：我超过了这个法师，起了慢心，就没办法领到法，因为慢心很高，心态比法师都高，那怎么倒得进去？必须心态低下才有法的进入，所以慢是最障道了。

[490] 其次是不能发起正信，那无论传什么法也发生不了功德。因为没有信心，就不会产

生希求、恭敬、精进修等等。信心如种子，没有信心就像种子烧焦了，不会生白法。

[491] 三是没有希求，坐在讲法场所就像一个画上的人一样，是一种没有心的人，那也没办法产生教学上的利益。教学是一种互动，师长传这个法，他是非常希望学人能够照法修行，但是这也没办法硬按牛头吃草，必须学人自身有非常踊跃的求取之心。由于他非常要，老师一教他就会执取，而且纳受在心上。希求，他就有取受的意向或者缘起；不希求，说再多也像在狗前放青草一样，他不会受用一分。没有希求，以下的一切学法、修法都不成立。好比世间学拳，如果有希求，在教的时候他希求了解行拳的方法，教了以后他希求能够实证到拳的境界。就像这样，我们学修心的法拳时，如果有希求，就会特别想求到最珍贵的修心之法，在取到以后，还会特别希求付诸实践，在自身上修出这样的功德，达成离过证德的所愿。

[492] 总之，希求就是希圣希贤，特别向往圣贤之道。就本法而言，特别希求大圆满的前行法，认为这是修正行的前驱部分，有了它，就能够顺利进入大圆满的正行修法。他对于前行特别重视，认为这是一个基本功，所以在这上面特别希求得到法要，特别希求按这样修，打好基础，特别希求自身成为大圆满法的真实法器。有了这些希求，法就能直接纳在心上；如果没有这些希求，讲再多也不过是听一些知识而已。

[493] 第四心散外境，就是心根本没办法专注在法上，所以不可能领取到法。五根内收，处在一种昏沉、睡眠的暗昧状态，心中就显不出法义，也收不到法益。或者时间长了已经起了疲厌，那也没办法再纳受法。

[494] 总而言之，心里有这些障垢，就会障碍受取法的状态，所以它叫做垢染。就好比一个容器有很多污垢，那就没办法装干净的甘露。或者镜面有很多脏垢，就没办法显出影像。就像这样，我们需要清洁心地，去除这六垢，就变成了非常有吸收力的相续，再去听法，法的甘露就能充分入在心相续里面，而且从始至终发生极好的作用。就像肠胃很清净的话，吃一点东西就能完全吸收到营养，如果肠胃里面已经毒化了，有各种各样的染污，那吃再多也没办法吸收，因此首先要净除六垢。

[495] 又诸烦恼中，慢嫉二者极难认取，当于自身精详观察。自己于世于法，随有少许功德，遂念我亦有此有彼，特加执著，则不见己过，不知他德。故当断除慢已，常处卑下。

[496] 在诸烦恼里，骄傲和嫉妒是非常难认识的，所以要在自身上仔细观察、反省。如果自己在佛法、世间法上面各有少许功德，就想：我也是这样的，或者想：他有什么我也有什么，

这样特别执著的话，就见不到自己的过失，也不知道他人的功德。尤其在学法时，以为法师不过如此，我也有这样的功德，为什么我要听他的？我为什么要俯首称臣？这样的话，就绝对见不到法师的功德，而且看不到自己的过失，也就没办法受取法了。甚至以为我比他更行，那就根本没有受教的机会了。

[497] 只要被慢心障住，就根本看不到自身的缺点，也见不到对方的功德，这以后就不会生信心和恭敬。无论听多少法，都成了他发起骄傲的因素，会招致非常大的罪业，因为对于法和法师不敬，是失坏善法的根本。这种骄傲状态会沉没法故，你暂时有的功德，也会因此而丧失，没有的功德也不可能生起，所以是一个极大的障碍。

[498] 若无正信，则绝入法之门。故于正信四相之中当持不退之信。

[499] 其次，谈到信心。“信为道源功德母”，有了信心才会真实发起欲，发起恭敬，发起精进等等。十一善心所以信为首，解脱的五根也是以信为首，它是开端，能打开功德之门。如果没有信心，那就已经断掉了入法的门径。所以，在正信的四相当中，也就是敬信、欲信、解信、不退信里面，要持不退信。

[500] 法道上的事情都有很重大的关系。就好比世间已经定了母子关系是不能变的，或者伦理上的夫妻关系也是不能变的，同样，我们在佛法上，有法的授受，领过法恩，或者你要学法，这条路就如同皈依那样，是永远不变的。所以，我们对于佛法、对于法师的信心永远不能退，因此要持的是不退信，一退了就非常危险。在信仰的原则上不能有任何变动，哪怕断头也不能退失。所以这里劝导学人，一定要持一个不退信。

[501] 励力求法为一切功德之依处，故由上中下三等策励，而有上中下三品求法者。若不励力求法，则于正法根本不能成就。如世人口语亦云：“法非私有，勤者得大。”

[502] 第三种垢染是对法不希求。这里从正反面来解释。对于法励力寻求是一切功德的依处，所以是由学人心中上中下三种策励或者希求程度，判断为上中下的三种求法者。如果上中下三品的励力希求都没有，那根本就不算是求法者，对于正法根本不能成就。就像世间口语所说：法不是私有物，精勤的人就得到大。法谁都可以修，就像大海的水谁都可以饮用，有希求的人就饮用的多。按照你的希求决定受用的大小，得益的大小。上等希求就得上等利益，中等希求得中等利益，下等希求得下等利益，没有希求就不得利益。连一点想饮水的欲都没有，当然是丝毫也不会饮的。而有希求他会尽量饮，希求大他会畅饮。因为法是公有的，谁都可以学，

谁都可以修，精勤的人就得到大利益。

[503] 我等大师为求得四句法故，于自身上剜肉成碗，置干灯芯，及身跃入火坑。又于身上，钉干铁钉等，依百种难行之门而求请法。故如颂云：“纵遇火聚刀刃亦直越，乃至趣死仍勤求正法。”

[504] 再引用本师释迦佛因地求法的例子。如同《贤愚经》所说，为了求得四句法，在自己身上剜肉成碗，放置灯芯，以及身跃入火坑，在身上钉干铁钉等，依各种难行之门来求法。在这《贤愚经》的第一品已经做了详细解释，这里不再重复，大家应当去看法本和讲记。因此就像《二十誓愿颂》所说：“纵然遇到火海、刀的利刃也要越过，乃至死亡之间寻求正法。这是一个大量的描述。

[505] 如是要有大的励力求法，不顾一切艰苦寒热。

[506] 第四外散。对于以下引导文的涵义，我们要分四方面来契入，也就是产生四个方面的认识：一、外散的体性；二、外散的种类或差别；三、外散的过患；四、发起断除外散的决心。

[507] 一、外散的体性。指六识向外发散，著在六尘的假相上，没有住在法上，这就是学法不干净的心态，叫做外散的垢染。换句话说，如果我们的六识著在其他虚假的境相里，那就没有住在法上，以这样不清净的心态不能住持法，因此必须净除。

[508] 二、外散的种类或差别相如何呢？这可以分成两段来说。首先要了解五根识向外著在五境上，也就是眼识著色，耳识著声，鼻识著香，舌识著味，身识著触。特别是第六识著在三时的影像境上，也就是第六意识充满了幻想能力，会著在过去的影像境上，也会著在现在的影像境上，还会著在未来的假想境上。心落在这里就成了外散的障垢，这个心态发展多了，就成了受持法的障碍。

[509] 人的幻想能力很强，可以坐在那里打几个小时的妄想，有时不断地想过去，有时想想未来，有时对现前的事不断地去想。这样一想心就散乱，根本不在法上，最后心态就非常杂染。还有些人喜欢闲逛，到欲尘的海洋里，眼睛喜欢著色，耳朵喜欢著声等等，心也是一下子就乱掉了，处在非常杂染的状态。这些都是受法的违品。尤其今天物欲非常增盛，各种各样的杂染境引诱六识在境相上耽著、狂奔，增上它的力量，导致没有心力住在法上。所以对现今人类来说，这是最迫切的问题，如果这个障碍不消除，学法就只是儿戏而已。

[510] 第三要知道外散的过患，只有对它有深刻的认知，才会下决心断除外散。尤其今天的人不愿听受教导，必须通过自己理智地分析，一直到自心肯承认的时候才会转弯。很多人不断往欲尘的海洋里跳，唯恐陷得不深，这就非常可怕。我们要从中看到，识驰散在外的六境里是一切轮回迷陷的根本，是一切苦恼的根源，由此发现这非常危险，从而回心转意，切不可听从现代邪说的蛊惑。

[511] 实际上，现代人以为的幸福快乐、生活意义等等，无非就是一种散乱。但是人们连最初步的法相都不认识，非常愚昧。我们一定要深刻洞察到这个现相的本性、作用、导致的结果等等，有了全盘的观照后，一定会在观念上有极大的变化。观念一变，行为自然会转变。这时跟过去的想法完全不同，看到五彩缤纷的现代生活，感觉就只是一个苦海，自己投入进去，决定会葬身其中，万劫难以挽回。在这以后，就要发起断除外散的誓愿。这样的话，才能截断这种错乱的行为。

[512] 以上总的说到以四分义来契入这段法义。

[513] 于外六根境其识驰散，是乃一切轮回迷现之本，一切苦恼之源。譬如眼识著色则如

蛾死灯下，耳识著声则如兽遭猎杀，鼻识著香则如蜂闭花笼，舌识著味则如鱼著铁钩，身识著触则如象陷淤泥。

[514] 识驰散在外是轮回一切迷现的根本，一切苦恼的根源。打比方，眼识著在色里，就像蛾死在灯里一样；耳识著在声尘中，就像兽被猎人宰杀；鼻识著于香尘，就像蜜蜂闭在花笼里；舌识著了味尘，就像鱼著于铁钩；身识著触，就像象陷在淤泥里。

[515] 这里要继续观察：轮回错乱的显现从哪里来？一切苦恼从哪里来？就是从著相而来。种种外相都在引诱人，一切生死的根本、一切苦恼的来源就是心逐取外相，而被宰杀。这是发生一切祸患的根本处。这个譬喻很好，人经不起诱惑，外面显现的境似乎实有，而且那么好，妄识就著在上面，结果在这里就被魔王给诱惑了，自己就葬身在这些欲尘里。这都是指示我们是怎么样迷失掉的，怎么样出现了苦的轮转，怎么样被魔王给逮住了。

[516] 比如引诱飞蛾，只要以它最贪著的光色作为诱饵，飞蛾一见，觉得那非常好，直接就飞了过去，结果马上就葬身在灯火之下。它感觉这是好的，实际是个陷阱，是使它丧命的根本。野兽听到琵琶声，觉得这非常美妙，它以为这是最能使它得安乐的，所以一直著在声尘上，不

能离开。它没想到在声尘后面，猎人的枪已经对准它了。蜜蜂特别喜欢花香的气味，所以它也经不起诱惑，它以为那里有最好的东西，这种迷人的幻相使得它遭到灭顶之祸。它没想到那是个陷阱，直接就奔赴进去了。结果已经陷入了花笼里，飞不出来，时间一久就闭气身亡。这是讲它在里面得不到空气，闭了气就倒在花蕊里面。鱼贪著味尘。钓鱼的人用钩子钩住诱饵，垂钩三尺，鱼感觉这有个很好的东西，它不知道这个后面就是丧身之祸。它径直奔赴过去咬，结果就被钩走了。象贪著触尘，它看到前面的泥非常软，就想让身体跟它接触，结果沉重的象身直接陷入泥里。

[517] 这都是在所谓美妙的五欲后面有致人死地的陷阱，它是埋葬我们法身慧命的根源，因此叫做一切苦恼之源。《楞严经》里说了两种根本，一种是说生死的根本以攀缘心为自性。各种色声香味触五欲的妙境都在诱惑我们的心，我们没看清它幻相的本质，以为那里有实义，直接奔赴过去，结果就陷溺了，从这里出现了生死，已经上了生死阎魔的钩了。换言之，你一著相就已经陷人生死圈了，所以它叫做迷现之本。

[518] 不要以为这只是讲一个闻法轨理，这是讲甚深的法理，直接在给你指示什么是生死，怎样得涅槃。就是在境面前你不能动心，不能著相，一定要保持清醒。如果你知道了，它对你

无利无害；如果你不知道，被它所诱惑，直接就陷入生死。这样了解后，我们无论在闻法、说法、修法任何时候，就要知道我现在是随顺本性之道，我修大圆满就是要还归本性，如果我在闻法、说法、修法的时候还执著虚假的外相，那完全是背道而驰。

[519] 总之要知道，面前现的相都是虚假不实的，前五识缘着境相驰散在这里面是生死的根本。或者说从这里发生了苦苦、坏苦、行苦等无量诸苦。怎么讲呢？你缘现前的五欲起了贪嗔，造非福业，就直接堕恶趣，造成苦苦。缘美妙的欲尘，心想：我通过行善来获得，结果以这个贪欲会让你出现坏苦。也就是会迷在暂时出现的乐受里面，结果它成为后期变坏之苦的根源。以我执住在愚痴里，会变起后后的五取蕴，结果在这个迁流当中，一切刹那都是苦因，因为都埋着苦的种子。

[520] 像这样，我们就是在境相上起了执著才起惑造业的。如果境相上看空了，有什么可执著的？那就熄灭了苦，也就还归本性了。由于你以为外面有境，你的心才不得停息，一直有向外追求的心。这个心停不下来，它会不断地造作生死业，因此它成为一切苦恼的根源。相反，你知道这个境是虚假的，心歇息下来就会还归本性。

[521] “迷现之本”是说，我们就是从这出来的。“迷”就是错乱，指二取。如果学过《辨法法性论》等论典或者金刚乘教义，就知道迷现之本，是本来无二，忽然生了一个妄见，这叫妄识，《起信论》里叫做“能见分”。以这个妄见就感觉面前好像有个境，这实际是心幻变出来的相，心外没东西，结果就立了境界分。这样就出现了能所，这个叫“迷现”。如果还在加强这个习气，就会在果位再次现起“二”的妄现，辗转不断。我们不能再加深这种错乱，因此，一切时要截断外散的心，也就是向外逐求的心，或者称为攀缘心。

[522] 其余又有随过去习气而伺察，于未来烦恼之将迎，缘现在境相妄分别，是等一切，随于闻说观修正法之时，悉皆当断。

[523] 说过了前五识外散于五境以后，继续指示第六识怎么外散，它是缘三时的影像境而散乱。第六识的境是法尘，不是五尘，它以分别为能思。它打妄想的空间特别大，会想着过去的事，会迎接未来的事，还会对于现前的境起分别，这都是第六识的作业。如果第六识没有守好，就会著在法尘的影像上，其实这里都是虚无所有，什么也没有的。

[524] 法尘只是自现的一个影像，一无所有，但是人痴迷的时候就一直缘着三时的境不断

地散乱，这也是一切迷现的根本，也是发起一切苦恼的根源。人没这些分别就不会苦了，也不会造业，不会起烦恼，不会有无量无边的苦患。这都是由第六识先起分别，之后引起了执著，然后心就交织在这一股劲头里，一直拔不出来。这就是自性的力用和无明结合，结果就变成了一种错乱的力量，和一种特别虚幻的妄自苦恼的受用，这都是众生一念迷失而陷在这样自苦的境地。

[525] 我们现在要窥破自己的心，它是怎么样流落生死的？首先说它随着过去习气而伺察。曾经经历过的事会熏下习气，这里的“习气”可以解释成耽著过去的习气，随这个习气伺察，就是不断地想过去的事，分别计较不已。这就是陷在想阴里，是一种病，它让你远离法。或者解释成，过去的习气泛起来的时候，你又会随着它去伺察，想这想那。

[526] “于未来烦恼之将迎”也可以做两层解释。在境上解释，就是根本没发生的未来事，自己的心却有意地去缘取，想象自己未来将成什么什么。从心上解释，就是自心去迎接未来的烦恼，缘着未来境烦动恼乱，就叫做“未来的烦恼”。本来你歇下来什么事也没有，但是一想到未来，有时充满了贪欲，有时充满了想象，有时充满了担忧，有时充满了执著。这都是缘着未来境有各种的烦恼。譬如对于竞争对手，一想到我将来可能会被挤掉，就有一种担忧；或者想未来会如何成功，有一种贪欲。以这种过度贪欲的驱使以及过分的自我执著，他会想未来我会多

么成功，我会做到天王、做到富豪等等，这些全是沉迷未来境的烦恼。本来一无所有的事，就是由于自己的痴迷，主动去迎接这些，才会幻想不已。

[527] “缘现在境相妄分别”，缘现在的境相起各种分别。现在的境相也如同幻事一样，因缘和合时会在我们心前出现错觉的境相。就像以手按压眼球的因缘，当即在空气中会出现很多星星或者亮点，这显然是错觉的境，什么也没有。那么我们日常所见的这些境相，都是由于错觉的力量无而幻现的，这是一种病相。但是我们的第六识已经成了病态，不认识这是假的，还不断地在这上面妄加分别。

[528] 有个东西，你可以分别它是此是彼，但是没有东西，你还在不断地分别，就很荒唐了。譬如眼前出现一个石女儿的假相，但石女没有儿子，可见石女儿是没有的，而你却在不断地分别他多么可爱，他和我有什么关系。同样，这世上的一切情景就像海市蜃楼，什么也没有，但是人痴迷于幻相的时候会不断地分别。

[529] 总而言之，缘着三时的分别，都是一种病态，我们不能去发展它。如果串习的习气深了，以这个妄想的力量只会加重错觉，所以它叫“迷现之本”。而且由分别引执著，以执著引苦

痛，所以它又是苦恼之源。试问：一个无心的木人，它看这些东西会起分别吗？它有什么苦恼？什么也没有。再说，圣人面对这些境的时候见而无见，心根本不会附著在上面。就像幻师明知都是幻相，不再做分别一样。那有什么苦？哪里会再次出现错觉？但是如果你的习气不断熏习，不要说白天，梦里都会现各种相，这都是以习气的力量自然变现出来，这就叫迷现之本，都是遮障我们本面的因素。

[530] 我们现在已经开始修学大圆满，从前行进去的时候，要一路随顺还归本性的法道，不能再痴迷在各种幻相里，流连忘返。“无始劫来生死本，痴人唤作本来人”，这个“生死本”就是指六识。我们以为它是真正的自己，以为在这里得到了享受，特别愚痴地就被幻相骗走了，然后就在这里迷失了，不断地生死不已，这是我们最大的过失。

[531] 因此下面说到，以上五识著于五境，六识著于三时的法尘境，这一切无论是在听闻、讲说、观修等任何时候，都必须断除。

[532] 换句话说，你的心不能沉溺在这里，它是非法的道，我们应该一心住在直接或者间接引至成佛的法道上。而所谓的成佛就是还归本性。直接就是直下给你指示，让你见到自心的

本来面目；间接就是逐渐修心，去掉一重一重的颠倒，使它越来越趣近于现见本面。我们要走的路就是大圆满的前行和正行。既然如此，我们何必再去追逐这些虚假的幻尘呢？这是无量的衰损。我们本来住在大圆满中，就是因为这个因素而完全迷失掉了，所以它完全跟我们的法道相违。因此这里祖师强调，无论在听闻、讲说、观修等任何时候，六识缘六境的错乱一概要断掉，否则你是没有机缘修大法的。

1.8.1 思考题

[533] 1、心被慢烦恼障蔽会导致哪些过患？反省自心是否有此垢染，如果有应如何遣除？

[534] 2、在学法时，无正信有什么过患？为何要持不退信？

[535] 3、从正反面思维励力求法的必要，并反省自己属于哪种情况。我们应如何随学本师而发起上品求法之心？

[536] 4、关于外散：

[537] (1) 什么是外散？反省自己是否有此垢染。

[538] (2) 为什么说前五识著于五境及第六识著于三时法尘境是一切轮回迷现之本，一切苦恼之源？对此反复观察思维引生定解而立誓截断。

1.9 第 9 课

[539] 以下着重教导第六识不要去缘三时的法尘境打妄想。

[540] 嘉色仁波切云：“先受苦乐如现波纹相，尽已无迹莫再追思忆，要念当思兴衰及离合，法外无有可信嘛呢瓦。”

[541] 嘉色仁波切的释颂教导我们，过去的事已经灭了，连影子也没留下，所以不必回忆；未来的事情还没来，做再多的希冀也没有很大必要；现前的事也是梦中的活计，精勤也是无意义的，所以也要舍弃。在后得当中，应当调伏自己的分别心。总的讲了这样四点。

[542] 他说：过去感受的苦乐就像水中现起的波纹，虽然当时有个现相，过后连痕迹也没

有了，所以不必再去追索、回忆。

[543] 稍微观察一下就知道，一切曾经发生过的事，到现前位除了只在记忆里有个影相外，什么都没有了。过去心不可得，切莫对于过去事再伺察。要对空性有些了解，一点东西也没有，何必再去想它呢？再怎么想也是白想。

[544] 《金刚经》三句话说得好：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”所以我们要修无心之心。这样分三世观察就知道，应当歇下一切狂心。以往的事情像一场梦，什么也没留下，要问自己：你再回忆有何意义呢？你说：当时我多么苦，想起来就心酸。这也没必要。好比当时现了一点不好看的波纹，但它已经过去了，不必放在心上。你也不必想过去有什么甜美的爱情、辉煌的事业、美好的享受，无非是现了一点好的波纹，也都消失无迹了。所以不必再留恋过去，过去的事就彻底让它过去，我们修行就要变成一个无事道人、无心道人。

[545] 如果你实在要想，就想一想世上的事都在兴衰离合里，没有任何可靠的，因此说到“法外无有可信嘛呢瓦（嘉色仁波切所化地方的当地人，称呼为嘛呢瓦）”。除了法以外，其他都不是可依靠处。我们一直把意义建立在外在的幻影上，把希望寄托在这上面，但实际它只是现

一个假相，过后全部落空。要想这世上的事兴盛过后就是衰败，会合之后就是别离。总而言之，什么东西都抓不住，不可信任它。你以为有意义，但过后就没有了；你以为能保得住永久的团圆、兴盛、快乐，过后发现总是坏灭一空。所以，我们不必要把心放在这上，要一心住在法里，只有法才会给我们真实利益。

[546] “未来生计撒网于干河，非如所念降临少希欲，若念当思不定何时死，岂有暇行非法嘛呢瓦”（“干河”指干枯没有水的河。）

[547] 未来的生计就像干河里撒网，捞不着一条鱼，这是不可实现的愿望。自己常常想我要做这样的、要实现那样的，但实际上并不像你所想的那样降临，这都是未来的妄想。

[548] 干河里一条鱼也没有，而你却想：我在干河里能不能撒一个网捞到很多鱼。干河就是里面没水，里面没鱼，什么可实现性也没有。那么我们目前坐在这里瞎想的，就是我们意识里的一条干河，这里面并没有未来的果。而我们却一直在打妄想，也就是在自己的干河里撒网，但是什么也得不到。世上的事不会像我们想的那样降临，所以对未来要减少希望。基本上不必去想什么未来，除了普贤行愿之外。普贤行愿是我们未来行道的方向，所以每一次都要祈愿，它

符合还归法界的妙道。对于其他世上的事就不必去打什么妄想了。

[549] 如果你实在要想，就想一下死期无定。就是说我什么时候死都不定，说不定今天就死，那我还想未来干什么？甚至我上午就会死，那我还想下午干什么？甚至我这一小时就会死，我还想下一小时干什么？要像这样减少对未来的妄想。就像噶当派行者那样，吃完饭就把碗扣起来，不想下一顿，因为有没有下一顿都说不定。所以我们哪里有空闲行非法之事呢？

[550] 像这样，我们思维了无常，对于现世法的打算会缩小到零。他会想：今天都快死了，忙这些干什么？死的时候这些没有任何意义，再说我身上还有长劫的生死大苦没解决，我如果不好好修法，临终时没得到把握，万一落到恶趣，那多么可怕！他感觉自己正处在生死牢狱里，还有很大的担忧，因此只要有一刻工夫就要行持正法，哪里有时间去行非法呢？

[551] “现前事如梦中作活计，精勤无义是故当弃舍，一饭亦应契法无著印，所作世事实嘛呢瓦。”

[552] 有人想：过去事已经过去，再想没有意义，未来事还没有来，去迎接它也毫无意义，但是现在事是真实的，我们就是要捕捉现前的欲乐，来实现真正的人生。

[553] 他认为，要抓住现前一刻的享乐，这是最现实的，所谓活在当下，拼搏在当下，成功在当下，所以要把握当下的每一个机会，要在这里得到生命的实义。所以他把一切的意义、幸福、快乐、成功、荣耀都建立在当下。尤其现在人更加短视，他也没什么历史观，也没什么未来的想法，就认为现前的感官欲乐最真实。稍微心量大一点的就想：我要把握现前的事业，这是很真实的。譬如现在我就在经营这样的事业，那我就要把它做得如何如何。人嘛，活在世上就是要拼搏，我要通过勤劳精进来实现现世的事业。

[554] 回答：现前的事情就像梦中经营活计一样，无论你怎么精勤，最终也是一无所获，所以应当舍弃。

[555] 譬如一个人在梦中要盖一幢世界上最庄严的大厦，想成为建筑史上的大师。他这样不断地在梦里面设计，组织大的工程队，然后配备各种建材，一层一层地建起。建好了以后还做各种的装潢、修饰等等。一旦他发现这只是在梦里建楼，什么也没有，这么勤作实际什么也得不到，这么想的时候立即就会放下。又好比梦里竞选，花了千辛万苦最后竞选当了州长。他梦里当了州长以后，就觉得非常有意义，花很多心思去经营这里面的事。但是，他一旦发现这只是个梦，就知道再怎么也是没意义的。诸如此类，梦中的钞票是假的，梦里的事业是假的，

梦里的名誉是假的，再怎么努力也是子虚乌有的，所以应当舍弃。

[556] 这就告诉我们，不但是过去法、未来法现前不可得，没必要去动心思，就连现前法也只是虚花泡影，再怎么追索也是一无所获，因此同样应当放弃。这样就知道，往外逐求是什么也得不到的。因此，即使吃一顿饭也应当契合于法，用无著来印持，对这一切现相都无有耽著，这样来住在法当中。

[557] 我们所作的任何事都是毫无实义的。因无实义、体无实义、果无实义，因此佛法教导我们要入空、无相、无愿三解脱门。现前的法是没有体的，何必去攀缘执著，动很多心思营求呢？未来的法也是不可得的，应当彻底地放下希欲。过去的法更明白了，过了以后什么也没有。因此就要知道，我们所做的世事毫无实义，过去做的无实义，现在做的无实义，将来做的仍然无实义。

[558] “后得三毒分别调令净，一切念境未现法身间，不容不行需时当忆起，乱念勿任自行嘛呢瓦。”

[559] 后得贪嗔痴三毒的分别要调伏使它清净。在任何时处都不要缘着可爱境生贪，缘不

可爱境生嗔，缘中庸境生痴，应当防护内心，让心地干干净净的。在我们一切的念境没有显现为法身之间，这是不能不行持的，需要的时候一定要忆起。也就是，现在不能在境界中起贪嗔痴，而是在任何境界里都要心空无住，不要以妄想现起分别，只要心里一起计较，随之而来的就是烦恼。因此，对于生活的态度，应当是任何处都随缘而过，不必执著。

[560] “乱念勿任自行嘛呢瓦。”这是说我们要防护心念，念头一起就要用修法来净除，不要让妄念独自地走。就像《遗教经》说的，牧牛人时时要用正念的绳索系住狂牛般的心，不能放任它到田地里去践踏庄稼，也就是时时得做牧牛行、防护行，这就是后得位的修持。时时看着它，识得不为冤。禅门有云：“不怕念起，只怕觉迟”。念头起的时候如果没觉察到，它就会不断地兴风作浪，造下很多恶业。所以，时时都得看着自己的心，不能失掉觉照。失掉觉照，习气一泛起，就又要卷到烦恼里了。

[561] 此复如云：“未来不先迎。未来若先迎，则如月称父。”

[562] 而且就像这一偈所说：对于未来不要有太多的妄想，未来的事不是现前的境，也不是凭个人的臆想就会出现，所以不必去迎接它。没来的事情你还先要去迎接的话，那就像月称

的父亲一样，还没有实现就中途夭折了。这是告诉我们，在修心的时候，不要有一个事先去迎接的状态。所谓事过不留，事来不拒，事未来不接，这样我们就安心住在当下。

[563] 有人说：这样的话，人生不是很没劲吗？

[564] 要知道现相如梦，它本来是不可得的，佛法最终达到的是无愿三摩地。所以，老兄你不要搞错了，还以为驰求的心停下来多么可惜。觉得我过去狂奔惯了，充满了幻想，我是靠着幻想来活的。实际上我们应该歇心了。《楞严经》说，无始时来的生死根本就是攀缘心，就是妄想，这是我们迷失的根源。境上什么也没有，三世的时间也都是假的，何必去妄想呢？所以“君子乐得为君子，小人枉自做小人”。或者说，愚人一味地捕风捉影，智者歇下当下就是安乐，那是真实的安心。我们要从这里悟去，从这里歇去。

[565] 下面用月称父的故事来作启发。

[566] 往昔有一贫人骤得多麦（青稞），倾入器中，悬于高处，自卧其下。忆念：今我以此麦为本，当得众多受用。尔时当娶一妻，于彼定生一子。方思为子取何名字之时，月升东方，遂念为子取名“月称”。正思惟间，其器环带为鼠啮断，落其身上，而击杀之。

[567] 过去有个穷人，一下子得了很多青稞，他就把它们倒入容器里，然后悬在房屋的高处，自己躺在青稞下面，边欣赏这一回的成果，边浮想联翩：我现在以这些青稞当本钱来做生意，一定会发一笔财，到时候我就有很多受用了。那时我应该取一个老婆，她一定会生个孩子，那么我要给孩子取什么名字呢？正这么想时，月亮已生到了东方的上空，他想：那就给孩子取个“月称”的名字吧，很吉祥。正这么想的时候，悬挂青稞容器的环带被老鼠咬断了，突然间落到他身上，使他猝然而死。他的愿望还没实现就已经命归黄泉了。

[568] 这说明人的妄想和现实是两回事。妄想是第六意识的工作，它有无穷无尽的空间。就好比一个流落街头的乞丐，他可以妄想成为世界首富，哪怕再丑陋的女孩，她也可以妄想明天摇身一变，成为世上最美的仙女。人的妄想是无穷尽的，但现实是由因缘支配的，而我们的妄想跟因缘之间相差太远。我们从没看到过自己宿世的因缘，以及现前的业因缘，却总以为能这样那样，这不是一厢情愿的想法吗？不是一种很可笑的幻想吗？

[569] 尤其现在的人，妄想特别大。譬如在求财上，他想一个亿还不行，我下次要十个亿，以后我要成为世界首富。等我拥有了财富后，我可以娶三妻四妾，生个八儿九女，如何如何。哪想到他开车到高速公路上一下子就车毁人亡，或者中途风云突变，商场失利，导致自杀而死，

或者一下子就成为阶下囚，或者一夜间就破产了等等，这些事情很多。可见人的幻想跟现实是两回事。偶尔出现了一点福报，这只是过去福业所感，结果他就以为下一次会得更多。但实际上他过去只有这一点福业，不可能再上升了。

[570] 从这就要看到，我们的幻想是不理智的，它是对于乐、对于自我的一种非理幻想。分别心非理作意的功夫是最大的，特别有本事，有超级强的夸张能力，跟我慢一配合起来，就会觉得自己未来会无限的伟大。如果他感觉自我的张力还不够，那就会采取较现实的方案，想得到一种近期的目标等等。诸如此类都是分别心的计量，全是一种笑话。

[571] 我们一直被自己的分别心骗死了。从小就想：我将来要发大财、做大明星、做政治领袖等等，一路妄想下来，一生的心力全部耗散在这种无意义的妄想里面。我们去观察一下古往今来的无数事例，人们的妄想有几个实现了呢？

[572] 如是过去未来众分别聚，无法如同所念而实现，且为自心散乱之因，当善断除，具正念知恭谨谛听。

[573] 像这样思前想后，过去、未来很多的分别，没有一个真能像你所想的那样实现，所

以完全成了妄想，毫无实义。不仅毫无实义，还会成为自心散乱的因。

[574] 妄想是一种病，不能发展，很多人沉溺在想阴里，一想就是几个小时，发展得深的会陷入精神病态，出现很多幻觉，轻一点的，也会发现他的心散乱成性，发展深了就很不不容易对治。很多人整天在网上溜达，都是缘着虚幻的声音、图像、文字，第六意识不断地起分别，结果就串习成很深的散乱病，让他稍微安静一点都不可能，这是非常可怕的。

[575] 我们要知道，所谓过去、未来的分别聚纯粹是一种病态。世上的事怎么可能按照你的妄想来实现呢？只不过是在加深你的病态而已。这个串习深了以后，就成了非常颠倒、浓重的念头病。这里说它是散乱之因，当然它也是引发一切身心病态的因，使得你忘失本性、流落轮回的因。就是这些妄想使得人陷在很深的阴境当中，面不华色，身不安宁。妄想多了，整个人沉溺下去，自心善的力量就出不来，智慧出不来，完全蒙蔽本性。

[576] 修大圆满的人更要知道，过去心不可得，不必追忆；未来心不可得，不必将迎；现在心不可得，不必分别，这样我们才能回归本性，所以一定要善加断除。现在很多人都已经有这毛病了，如果现在不开始断除，后果不堪设想。

[577] 所谓的“善断除”，就是像上面所说的，要了解攀缘的体性所造成的过患，它为什么成了轮回的根子？在这些方面要作甚深的观察，要有一个非常深刻的认识，之后我们才会发起“一定要断掉它”的欲，随之而趣入法道。应当像这样断除妄想病，具有正念、正知和不放逸来谛听。

[578] 文中“正念知恭谨”就是指三要素——正念、正知、不放逸。正念，上等者是心念真如，中下根人是一心念法。正知，就是起了正念以后，自心做检查员，时时觉照身心的状况，有没有脱离法轨。如果心已经放逸了，就要立即拉回来；住在不如法的道上，也要立即纠正。有了正知，就看护着心。而恭谨或不放逸是指不让它放逸，也就是上面所说的，不让六根识弛散在六种虚假的境相上，因为它是发生轮回的根本、苦恼的来源，也是使你不能见到大圆满的根本障碍，所以必须截断。

[579] 刚才一再说了，念、知、不放逸是三要素，有了这三要素，我们就能一心谛听法。它的次第不要搞错，先是念，记得我要缘法，我要住在如法的状态；再是知，随之发起审察，时刻不忘失观照自心；接着是不放逸，就是要看到心的野马是不是奔驰在虚假的尘境里。要这样来调心。

[580] 以上讲到如何认识外散的心中的垢染相，以及如何寻求对治，使用什么方便能够止息掉外散的毛病。

[581] 第五种垢染是内收。我们首先要了解它的体相和过患，之后发起欲断的心，在每一次闻法、修法等时励力断除。

[582] 它的体相指心过于内收，以及对于法的文义一个一个很紧地去抓的状况。说它是垢染，是因为只要起了这样的心，就蒙蔽了内在寂照的智慧。

[583] 由此产生的过患有三种：一、抓一个就丢一个，无法产生全面的认知，也就是智慧不能很宽松、全面地了解到一切，影响了大局；二、会入于昏沉、睡眠等过失中，或者造成心理的紧张、僵直、迟钝、空白，乃至发生各种错误的理解和反应等等；三、使得内心的观照不产生。

[584] 了解了过患以后，就应当励力断除。对治法就是要使得心不紧不松，诸根非常安闲淡定。

[585] 内收太过，及于文义——紧持者，则如熊捉雪猪，以随持随忘，故永无得一切知时。

若内收太过，亦有趣人昏沉睡眠之过，故当松紧适中。

[586] 熊抓雪猪的比喻是说，野熊抓雪猪子的时候，抓一个就放在屁股下面，然后又起身抓一个，所以抓一个就丢一个。这是比喻内收者的心力过紧张，他持一个就忘记另一个，这样永远没有全面了知的时候。这是说，当人的心特别紧张的时候，心就特别注意：这是在说什么？然后特别用心地去抓，结果后面说什么就忘了。之后又去抓后面，抓了后面前面又忘了。像这样，最后全面了解的结果是不会有。

[587] 就好比学开车，一开始一点也不灵活，手僵硬地抓住方向盘，这就是他的紧张状态。不像熟手很放松地开车，左转右转，怎么样都应付自如，这就是过紧的过失。所以松了也不行，紧了也不行。

[588] 有人说：我这么认真还不行？

[589] 但是因为你太过劲了，心完全陷在紧张里，灵性就不能够自在地发挥。就像我们的手拿东西，松了也不行，抓得过紧也不行。又好像弹簧，松了没有张力，太紧了会绷坏。所以什么事都要不紧不松，合于中道。太紧了，心会陷在很狭小的范围里，缩小在里面，看不到其他；

太松了，心会分散在别的地方，不能集中注意力，不能专注心前的境。就好比人有外向和内向，太外向的人嘻嘻哈哈、吊儿郎当的，说什么他也搞不清，他没注意到。但是太内向的人，就发现他经常缩在自己狭小的范围里面不出来。

[590] 这里是说，如果在闻法、修法的时候内收太过了，心就紧张在一处，然后开始慢慢地缩小、暗昧，一下子就会入到昏沉、睡眠等状态里。也就是心很累的话，时间久了就不清醒。外散的状况，时间久了就一直发散收不回来；太收的时候，就一直放不开，所以一定要松紧合度。

[591] 为什么用野熊抓雪猪来比喻呢？它是抓一个就丢一个，没办法顾全的状态。就是说心过分紧张，心的应机面就不大，因为对一个东西过分执著了。

[592] 有的人说：有两个事情我就会丢一个。比如我正做一个事，忽然又来了一个，这时候我就紧张，会丢了手头的事，没办法同时应付两个。他很怕几个事情一起来。有的人跟我说：我最反感一件事没做完又来一件事，最害怕很多事情一起来。那是什么原因？因为心太紧张，如果心放松，很宽阔的话，一时能处理很多事，从前到后心里都是清清楚楚的，所以紧张过度反而不好。如果是外散过重的人，他最怕的是盯在一件事上。要让他坐在那儿不动，专心缘一件

事，他就觉得特别困难，非常怕那个状态。

[593] 可见，心偏在两头都是病。外散多了就收不住，你让他常年坐在那里不动，他会觉得很难受，他心猿意马惯了，在屋里呆三分钟都难受。可以看到，外散的人屁股坐不住，要到处走，东逛西逛。而内收的人很难放得开，如果换个环境，场面大、所缘境多的时候，他一过分紧张，就会抓一个丢一个。

[594] 有的人还说：我紧张的时候最容易失念了。比如碰到紧张的境或者害怕的境，他问我问题，我忽然一紧张，就不知道该说什么，一下子什么都想不起来，脑子一片空白。

[595] 现在要看到，一内收就人在那个状况里，跟它相应的心所一定会出来。相应的心所是什么呢？就是心理作用。心收紧了，人的视野就小，应付能力就差，之后会陷在里面拔不出来。如果你能放松一点，不必太执著，这样的话，前前后后的观照力反而更大、面会更宽。

[596] 所以不紧不松非常重要。太散乱了不行，会没有专注力，让你好好定在一个地方是根本坐不住的。但是太紧张了，眼睛死死地盯在那里也不行。有的人好像很专注，沉浸其中，其实是紧张状态，不是说他已经忘记周边的情况。在这种情况下，后面的就听不到了。他的执著

点在这上面，对周围的事反应就不敏感、不灵活。

[597] 我们闻法时如果过分紧张，对于字句、意义过于耽著的话，抓句子的时候，往往意义没抓到；抓意义的时候，句子又没抓到；抓了这一句，后一句没抓到等等，就像黑熊抓雪猪一样，抓一个就丢一个，不能两方顾全。这样的结果就是，“终无一切遍知之时”，终究没有从始至终清清楚楚地处在清明了解的状态的机会。

[598] 如果放松了，从前到后你都是很清晰、很轻松的，这个状态就很好，你的心会很定。就像一面镜子，摇摆不定就照不清楚，如果心过分紧张，照向这一个的时候，就照不到别的。我们的心要像一面大圆镜，镜子不动的同时，能够全面应付、全面了解。这就是中道的状况。

[599] 现在要知道，我们一直要让心松下来，同时又不散乱，这样它就会自然反应，而且会反应得很好。如果听法时处在散乱的情况，心就收不住。譬如有的人散乱多了，东看看西缘缘，他的心就不灵光。坐下来听法时，由于心乱了，法义也不能入心。有的人过分紧张，这也不行，他逐渐会脑子一片空白。或者紧张过度的时候，人的敏感度就很小，马上就人在一种暗昧、不全面的状况。

[600] 以上解释了两个过患：一、不能全面了知；二、人昏沉睡眠等等。“等”字还包括迟钝。

[601] 外散的人没有专注力，很难切中要害，也是由于他的心晃动得过分厉害。像很多外向型的人散乱惯了，语言也非常散乱。你别看他遇到事情的时候很大胆，能说东说西，其实没有一句切中要点，这就是外散的过失。而内收过度的人，你会发现他紧张过度，死死抓住一个，不灵活，事情来的时候无法应付。人一陷入紧张状态，心就不灵活、不宽阔了，做事的时候不能自在地发挥。严重的会陷入暗钝、僵直、迟钝、疲惫等的状态。不善调心就会有这些过失。

[602] 再说，心一紧张就不灵光。一种状况是处在空洞里面，遇到什么他不反应；另一种是会出现错误反应。很多人紧张过度时会发生一连串的错误，他会说：今天真倒霉，过度紧张怎么出这么多错！因为一紧张，你不是正常状态，本有的能力也发挥不出来，本来会应付的也不会应付了。或者因为附加了一层紧张状态，反应会出错。所以这是个大问题。只有很安然的状况，人心的灵性才能自然发挥，所以不必要过分紧张，你得相信自己。

[603] 而且，不要过分地去抠一两个字。说法的时候是一连串下来的，接一下心意就好。如果你只是抓其中几个字，前前后后没听到，这样怎么会出出现连绵不断整体的意境呢？怎么能汇

聚他的心意呢？有些人紧张过分，结果养成了一种紧张性格，一听课就紧张，抓着笔拼命地写，生怕写不完。结果写了这个就忘那个，有时候紧张过度，三个小时讲的句子、法义，前前后后什么也没得到，因为他的心不肯松，一紧张就处在不良状态，也就没办法领得心意了。

[604] 就好比两个人谈话，心一定要宽松、要安然，这样交谈就能很好地进行。如果其中一个人紧张，彼此就没办法好好说了，因为他的心不正常。无论做什么，心很轻松、很和谐就能自然反应；如果特别紧张，肌肉绷得紧紧的，眼睛都变小了，脸上的神经都出问题了，那怎么能好好反应呢？

[605] 尤其在听法时一定要会得法义，心一紧就人不进去了。心散了也无法聚焦，也不能接受。心紧了，人就处在内缩的状况，他不能敞开，法义就不能在心中出现。而且心一紧就缩小了视野，对于前前后后不能一次性兼顾。

[606] 止观修行好的人从早到晚都不累，面对什么事都能很好地反应，记得清清楚楚，根本不会出错。他能应接八方，各种事情都能从容应付，一点不错。这是什么原因呢？就是因为他处在很好的状态，心很灵光、很能应付，他不害怕的。不然的话，人怎么能做那么多事呢？又

怎么能处理得那么好呢？这完全在于心态。

[607] 这里再次强调，内收是心的一种障垢状态，这种染污态没消除的时候，心就不是清明态、遍照态，也就不可能有对从前到后的所有法义产生无误认知的机会。因为你的心过分紧张了，抓了一个就忘了其他。这时你就应该松下来，那么从头到尾一路都能够很自然地反应。

[608] 这就好比交警，过去车流量大的时候，十字路口全靠交警快速地指挥应付。交警的心理素质要特别好，因为他面对的是四条路的车，要随时做手势指挥，而且反应力要非常强，一点不能出错。他这时一定要处在很静定的状态，心对于四路的车况要能随时反应，随时做手势指挥。一紧张就不行，马上就出错。又好比战场上的大将，他有满腹的韬略，而且能够观照自方、他方前前后后的一切情况。他如果一紧张就麻烦了，没办法对全场的情景做反应。又好比足球教练，他得看到整个场面的情况，不能紧张地只看一个点，这样才能把握全局。

[609] 紧张的人不容易把握全局，如果要他去做大事，日理万机，应酬八方，那就更困难了，就因为内收得太过，没有遍照的能力。又好像高考，过分紧张就发挥不出能力。记得的东西也不会答，反应不出来，遇到题也不晓得怎么做，或者写作文也没有灵感等等。这都是过分

紧张障碍了自身的能力。

[610] 从这里就能看到，内收是一种过患。如果放下来，让心自由地发挥，那它一瞬间就能做一次反应；不断出现情况，就能不断地反应。就像这样，我们本来有这个能力，内收过紧的人应该多放松一些，相信自己的能力，这样会比原来反应得更好。同样，在听课的时候，法师会有一个个句子出来，你听的时候不能过分紧张，应该自然地应接一个个句子。用什么应接呢？用一个宽松、宁静的心，它自然就会反应，对一切法义都能了解。而一紧张就会出现抓一个丢一个的情况。

[611] 昔阿难教室缕那修观之时，时而太猛，时而太缓，正观不生，请于世尊。世尊问言：“具寿，汝居家时善弹琴否？”白言：“极善。”佛言：“汝琴之声乃弦极促时所发欤，抑弦极舒时所发欤？”白言：“二皆非是。促舒适中乃发声也。”佛言：“若尔，汝心亦当如是。”后遂证果。

[612] 过去阿难教室缕那修观，他的状态一直不好，有时候太猛，有时候太缓，他修无常等观的时候，怎么也修不出来，真实的观无法生起，于是就向世尊请教。

[613] 佛问他：“具寿！你居家的时候擅长弹琴吗？”

[614] 他说：“我是非常擅长的。”

[615] 佛说：“你弹的琴声是弦非常紧的时候所发的，还是弦很松弛的时候所发的？”

[616] 他回答说：“两个都不是。一定要松紧适中才能发出好的声音。”

[617] 佛说：“就是这样，你的心也应当如此。”

[618] 这个譬喻非常好。我们有一根心弦，太紧了也不会出美妙的声音，太松了也发不出美妙的声音，心不紧不松，就会弹成一首首非常美妙的旋律。也就是我们做任何事的时候，只要心弦不紧不松，它就能不断地反应，反应地非常灵巧、全面、应付自如。

[619] 我们任何时候都要这样，看书、讲法、走路、交谈，处理各种问题，都要有一个松紧适度的心。这样的话，我们做任何事都是一个艺术品，从前到后都有灵机。那么同样，听法、修法、讲法都是如此。

[620] 室缕那得到这个教导以后，他调整了状态，后来修无常等，就得到了阿罗汉果。

[621] 又如玛吉拉准云：“猛进有舒徐，唯此得见要。”

[622] 这是说，我们在勇猛进取的时候，还要有一种宽闲的心，不要一味地紧张，但也不是一味地松弛。我们是在精进当中，但心是非常地轻安，这样他会得到正见的要点。

[623] 这是个很深的教授。就跟前面说的，我们的心很安、不浮躁，同时很明、不暗昧，就在这样不松不紧的状况中，能够明见到万法的实相，所以它具有正见的要点。心一晃动，也无法见到诸法的面目；心过分紧张，也没办法见到诸法的面目，因为心偏离了本然的状态。

[624] 这里有很深的要点，不要以为只是讲一下不紧不松，要知道，什么好的状况都是从不紧不松来的。就像有的人长年过紧地精进，后来师父叫他调整，他偶尔一放松，结果就开悟了，或者修行马上就有进展。这是说大的方面。小的方面也一样，如果我们改变一下心境，自己的事业、学习、人际关系等方方面面的状态都会调好。所以，外散的人要学专注，内收的人要学放开。我们能够时时处在一种自然而然的状态就好了。

[625] 所以，“安闲”两字非常重要。有的人非常热忙、非常散乱，他就陷在浮躁的状态；有的人太紧张、太执著，他也失掉了修法的状态。因此，在勇猛精进的同时，要有一个淡然的心，有一种本然的心，这样你会得到正见的要点。

[626] 心太猛时，则勿内收，当令松紧适度，诸根安闲而住。

[627] 总之，心太猛的时候，就不要内收，要让它松紧适度，诸根安闲而住。

[628] “安闲”两字特别重要，我们在古德语录经常会看到“安闲”两字，时时有个安闲那就好了。

1.9.1 思考题

[629] 1、关于外散：

[630] （1）嘉色仁波切对过去事、未来事、现在事及后得时各是怎样教诫的？数数思维而断除妄想分别。

[631] （2）月称父的故事说明了什么？反复思维并反省自身状况，而歇下对未来的妄想。

[632] （3）我们应如何依止念、知、不放逸而断除外散？掌握此法后如理调心而断除此垢。

[633] 2、关于内收：

[634] (1) 什么是内收的状态？从生活、修行等方面反省自己是否有此垢染。

[635] (2) 结合自他实际情况及譬喻等，观察内收所产生的三种过患，引生定解而发起欲断之心。

[636] (3) 室缕那公案中，弹琴的譬喻说明了什么？

[637] (4) 玛吉拉准云：“猛进有舒徐，唯此得见要。”

[638] 这一句开示了怎样的修行教授？

[639] 心不紧不松的状态是怎样的？如是在修行、做事等时所产生的效果如何？

[640] (5) 我们应如何对治内收的垢染？掌握此法后如理调心而断除此垢。

1.10 第 10 课

[641] 今天这节课首先回顾一下上两次的内容。闻法轨理包括等起和受行两方面，受行又有所

断和所行两方面。我们上面讲到的是所断的受行，也就是要把所断的全部在心上断除。所断，就是负面障碍你得闻法利益的事，甚至会出现无边的过患，因此我们一定要像断毒一样断掉它。这又包括三过、六垢、五不取三方面。

[642] 三过，有覆器过、漏器过和毒器过。覆器指耳朵不缘着说法者的音声，而缘在其他地方，这样不论说多少都没听进去，也因此没有利益。漏器指听是听了很多，但是一点没拿到法，听过去就漏掉了，没有持在心上，也因此不能转为修法的利益。毒器是指有等起的过失和心态的过失。等起是指求世间的名闻利养等等，这样就把法转成了实现世间法等的因，不成得法的缘起。其次是心里有贪、嗔、痴、嫉妒、骄慢等状况，由于心有杂染，就障住了受法。比如生了很大的贪心、嗔恚心等等，身虽处在听法的场合，但心根本不定，什么也听不进去。很多人一起了烦恼，再给他说什么也听不进去，这就是因为心已经非常糟糕了，乱七八糟，无法整顿，那无论讲什么也没有用。这就是因为有毒的缘故，法听进去以后就变成毒了，根本没利益。因此，我们要断掉器的三过来听法。

[643] 接着我们要做一点补充。这里关键要补充漏器是什么状态，该怎么避免，还要讲按照荡巴桑结所说的，“如野兽乍闻声”那样闻法的状况，怎样区分真实闻法和虚假闻法的差别等

等。对这些我们明了在心，才能发现自身一向以来都有很大的毛病，自己的心态、行为、表现各方面有什么缺失，会导致什么过患，怎么走入歧途等等。这样我们有意识地调整以后，就会有很多进步。因为这是在引导以前最关键的闻法，它牵涉到从始至终一切的学法是否产生利益，所以极端重要，因此要再度重复、强调。

[644] 意不持如漏器过

[645] 意不持的过是非常典型的，很多人有这毛病还没发现。长期闻法，每一次似乎听完了都明白，但实际没持到法义，就是没拿到东西就放过去了。

[646] 每一次讲法都有它的要义，闻的时候关键要拿到这个要义。但是很多人似懂非懂，就是一种表面化的状况，而且还不知道，还以为我已经学到了、懂了，这就更糟糕了。如果明白自己没取到，还可以做一些努力，弥补或者调整。自己感觉这个法义我没有持到、没有拿到，他就会去询问，再三思维、补救，或者他会关注这个问题。如果没拿到还以为拿到，那就最糟糕了。长此以往，十来年听下去，却发现都是在盲目自欺中度过了，一个一个法都是这样在手上溜过去了，没拿到。到了修的时候，发现闻和没闻的人没有两样，他修不来你也修不来，你

不知道该怎么做，更不要说做出来。这就是没持到法的过失。

[647] 照理说，一个个法进来的时候，你持住了就等于心中装上了一个如意宝，到时就能用。持得多了，内涵就很深很广，运用起来表现根本不同，学过跟没学过是两样的。譬如对于闻法轨理，你学过了、持到了以后，就知道我该怎么以广大清净意乐来发心，怎么以广大方便来运心。无论是慈悲观、菩提心观或者清净观，自己都知道要点，该怎么观很清楚的，顿时就能安住在法上。或者学了闻法轨理里的断器三过、离六垢、五不取等，都很明确它的法义，知道要点在哪里，每一次都持到了法义。自己心里的理解跟说法师心中想传的密意完全一致，这个就叫持到了法。

[648] 这样的话，问起来时完全明白，覆器过、漏器过、毒器过，分别是什么状态，在学法的时候，我怎么避免这三种过等等。比如，一缘专注聆听法音，就去掉了覆器过。等起清净不求名闻利养，唯一为法为众生，就去掉了毒器过，或者一心诚敬地聆听法，就去掉了闻法中的傲慢、散乱等各种轻慢法的恶行。再者，一心缘取法语所表的义理，而且在心上看到，分别指示什么修心的要点，之后牢记在心，付诸实践，这就去掉了不持纳法的过失。或者离六垢，怎么去掉慢心、不生信心、不励力求、外散、内收、疲厌等，也是一听就明白了法的要点，之后心

里是有个定解的，是能铭记在心的，而且能有意识地实行。这样才叫学一分就持到一分。

[649] 如果每一次都像赶场一样，只是听听，很表面化的，这个声音我也听得懂，它是汉语，这个词语我也没什么不懂，学过多年都成法油子了，什么词都说得来，就是不在心上用功，不在自心上看和在自心上修，听过就算数，这样无论学多少，走出来的时候跟一个没闻法的人没有两样，甚至多了一层骄傲，自以为是。这样学法有什么利益呢？学过很多年，却不知道把法放在心上修。这就是所谓的漏器之过。

[650] 真实闻法和虚假闻法

[651] 闻法最重要的是信心和诚敬。里面对法有特别大的信心和诚敬心，外面就会出现各种善妙的相，这是由善心自然就会现出来的。比如，身毛竖立，眼里盈满了泪，就像云集聚了快要下雨那样，泪水就要涌出，自然而然就双手合掌，没有其他分别。这就是要用善心来持住法。当我们住在善心里，特别欢喜、踊跃、诚敬、感动时，当即不会起别的分别，在这种诚敬的相状里就会达到专注，心不间断地在领取法，这样就是清净的闻法。

[652] 内在极强的善心引起来以后，住在信心和恭敬里，这时候就是在清净地领受法。其

实，信心和恭敬达到极强度时，就能一刹那开悟，这是关键。怎么样来合乎本性？信心和恭敬是关键。怎么样契合法？这也是关键。怎么样住在一心缘法而没有散动的状态？这也是关键。总而言之，这已经揭示了修心的要诀。

[653] 相反，如果没有信心和诚敬，闻法时就相当懈怠，心驰散在别的地方，无所谓，口里也打开绮语伏藏门，眼睛东张西望。这样口散乱、眼散乱做了以后，就不算是如理闻法了，而且有很大罪过。所以我们要看到，你的心怎么样，决定你的外现和效果。当你处在无所谓的状态中时，就有很大的懈怠圣法和不敬法师的过失，这样闻法得不到利益。那他表现在哪里呢？就是面对这样极深重的境时心里无所谓，表现在身口眼各方面都是散动的，这个就是虚假的，领不到法的状况。

[654] 所以，闻法有真和假两种，这又取决于你的心。心没有住在信心和恭敬里，一切就都是外表做样子，完全是随着自己的一些肮脏习气在不断地散乱、放纵，做各种无关的行为。这就是不敬法和法师，会得无边的罪过。

[655] 过去导师释迦佛要传般若时，都是自己亲自敷设法座，以示对般若佛母的敬重，也

引导后世弟子一心敬法。所以迎请法师时，都是请他坐高大的狮子座，要对他礼拜、供养、承事等等，这都是为了敬重法的缘故。有了这个信敬之心，自然就不敢放逸，一明白了法具有极大义利，各种善心自然会出现。比如十分欢喜踊跃，感到庆幸，感到稀有难比，像饮甘露一样一句句听在心里，就像释尊因地求法那样，的确把法看得比生命还重。这样他一定会有一种感动、一种诚敬，等闻到法句时，自然身毛就竖立起来，泪水涌出，自然而然就双手合十表示恭敬。这就是对于法和法师的敬重。有了这个敬重马上就持住心，不会起别的分别，而且心处在非常诚敬的状况，一心安住地领取法。这就是具有清净闻法的德相。

[656] 相反，起了懈怠之心，就会表现为各种褻渎的行为无所不做。比如闻法时坐得东倒西歪，左顾右盼，跟人说话，打手机，表现出来的神态一点不具德相，这样心完全驰散在别的地方是无法受取法义的。而且，由于等起跟三毒等的五毒妄念合在一起，就使得心成了一个有毒的器，不但得不到法益，反而以闻法的因缘转成各种非法堕恶趣的因素。由于法与法师是深重的境缘，会造特别大的罪业。

[657] 因此，本部《前行》里引了荡巴桑结的话说：“闻法的时候，要像野兽乍闻声一样。”野兽对琵琶声非常好乐、求取，所以它一心专注地系在那上面，别人刺它都不知道。同样应当

这样专一聆听，没有别的分别，周围发生什么都不知道，这个叫怡然而听，住在无比喜悦的境当中来闻法。我们应如是而行。

[658] 以上讲了闻法真实和虚伪的差别。

[659] 持法的重要轨则

[660] 学法后，关键是要把所说的法义受持在心，然后常常按照这个法义来修。佛也说：我给你讲解脱的方便，解脱就看你自己。所以要靠自己受了法以后实行，才能得到解脱。

[661] 具体来讲，整个前行的传授里，上师会讲很多修心的轨则，包括听闻的轨则、修行的轨则、除罪的轨则、修善的轨则等等，每个都是教导你怎么修，怎么放在自心上改进。学法不是听世间会议，或者参加世间论坛，而是要能持得住修心的法要。

[662] 怎么来持住呢？关键就是在确认了以后，在自心上按那样去做。所以作为学徒，应当对于师父传的法要心里不忘记，受取了以后就去实修，自己要证到这样的法。听一个，就修一个，证一个，这样才能得到法的加持和利益。所谓“听闻随转修心要，少力即脱生死城”，如果

只是听而不行，那就完全成了知行脱节，不能到达闻和知的彼岸。什么叫做到达闻和知的彼岸呢？就是你所知的全在心上能修证出来、实行出来，这就是法合到了心上。所学的无非是教导你等起、行为应该怎样等等，听后就在心上这么转，这么做出来，那么就算这一分法学到家了。从前行暇满一直到正行支分颇瓦法之间，每一个都是实修的法，都是要在自身上修出来、做出来的法，而不只是停留在累积知识、能说会道上。

[663] 以上就讲到，闻法怎么受持、领取，最终在自身上修持，使它现前的重要轨则。

[664] 六垢我们讲了前面五个，下面再做一些要点的提示，帮助大家持住法义。

[665] 前五垢的要点提示

[666] 骄慢的问题很大，它在六垢里居首位，最为障道。我们先要认识慢心的行相，知道它的过患，然后知道改正的方法，这样离了骄慢就能真正得到法益。

[667] 骄慢就是自己在佛法上、世间上有那么一些功德，譬如有点智慧、辩才、记忆力好，或者世间事业做得大，有福报、有名声等等，结果心态就很高，在听法的时候老是瞧不起法师。

自己还会比较：“他有这个功德，这上面我也有，跟他差不多；那上面我比他强。”这样来执著的话，根本看不到自己的过失，也见不到法师和同学的功德，就持着一个慢相。

[668] 慢就像一堵墙，会把你的心完全封闭，任何法都进不来，任何利益都无法出生。高慢是很高举的心态，在这样的心态里无法承接任何东西，只有在低下态才能够承接，所谓“谦受益，满招损”。骄慢是最障道的，为什么呢？因为慢心一起，就像一堵很高的墙，完全把心给障蔽住了。对自己是见不到过失，对别人是见不到功德，以慢心一直执著自己很高胜的状态，就不承认别人好。这的确是一种非常愚痴的状态，除了一种自大感之外没有别的东西，一点功德的芳香都没有。

[669] 带着这种心态来闻法，就会整天看过失，整天持骄慢态，自以为是，哪里会诚心诚意接受教授？听法的时候，哪里会像一个学徒一样接受？没有谦恭就没有利益。他认为法师讲的这么差，怎么这种法还要学？处在自以为是的状态里，能接受哪句法？哪句教导能很殷重地受持在心里？绝不可能有至心信受、依教奉行，或者念恩报恩等等。只要有慢心，就完全障住了信心、恭敬心、受取法的心、感恩的心、一心为报恩故修法的心等等，什么善心也出不来，只是累积知识，让我慢不断膨胀，最后爆炸而已，如同提婆达多和善星比丘一样。

[670] 这是在很多人身上出现的问题。如果不能去掉慢心的垢，那就绝对不可能容受到法，加持也不可能进入，法也不可能融在心里，这是个极大的问题。只有自心断了慢，处在卑下的状态，才能敬奉法师和法师的教授，才能恭敬、承事、供养，真心地领受法。关键是要有一个敬重之心。

[671] 把慢放在第一位，就因为它是最大的垢染，不拔除它，学法就没有利益，反而会招致很多过患。人是由于慢心扩张，才失掉了法的利益。有慢心就一点功德生不起来，就像在高山顶上不会生一根青草那样，在心的缘起走向、趋势上，是一种狂慢、不接受的状态，一种无法俯首受教、谦虚领纳的情况。心不能处在卑下位，就没有承接的缘起、领受的状态，因此再传什么法，也不可能纳在心上修，也不可能生起功德。

[672] 如果有谦下诚敬的状态，不必说修法，就在听法的一座里，都会产生无量功德。那不是别的原因，就是由于他的心诚敬、谦下的缘故。就像过去的公案，诚敬的女居士迎请一位不会讲法的老比丘，老比丘如坐针毡，不晓得要说什么，中途逃走了。但是，由于女居士诚敬的原因，她认为老比丘传了很好的法，就得了很大法益。老母拜犬牙得舍利也是这个意思。关键在诚敬之心，这个一丧失，就会出极大的衰损；这个一有了，就无处不得利益，哪一句法都得利益。

[673] 总之，谦下是领取功德的根本，是受利益的根源，是得法成就的根本。因此，我们一定先要去掉慢心的垢染，处在诚敬的状态里来闻法。它是根源的缘故，所以放在第一位。

[674] 第二个垢染是没有信心。如果对于法和法师没有信心，那无论说多少，都不会成为种子而发起功德的苗芽。《十法经》上说：信心的种子被烧焦了，就不会生功德的青芽。有信心，每一分法都会发生利益，都会按那么去做，那么受持。信心没有了，一切就都没有了，讲的任何一分法都不可能入；而有了信心就会一直入法。那么这里要持的是不退之信，也就是对于从始至终每一分法的教授，都要有一种信心。也就是对行持整个法道有个不退的信心，无论何时何处，都不会畏难、退缩、舍弃。

[675] 总的来说，不管怎么样我一定要成佛，所以我要受持一切法，所谓“法门无量誓愿学”。就这里来说，对于能速疾成佛的一切道上的要点，都持着一种总体的信心不退失，对任何法都决定地信受。反正传的任何一法，我是一定要拿到的，再怎么样，我都要把每一分法在自己心上纳受。虽然一时之间因缘不聚，没办法契合到状态，但是我总体上的信心是不退的。管它三七二十一，我就认这个法是好的，我就认它是一切利乐的根源，是我成佛的根本。所以，我尽力地把它一个个持在心里，不肯漏掉，理解不到我也记在心里，一次不行，两次、三次，

总会行的。有这样的心就是不退信，不会以怀疑、邪见，把这个法排斥掉，不接受它等等。懂不懂属于善根厚薄、障碍轻重的问题，这些都好解决。只要你有信心，一路走下去，过去觉得难的后来就不难了，过去做不到以后也都能做得到。

[676] 所以，我们对于整个大圆满道，从前行到正行以及一切支分的道，全部要有信心，要有一种总体上的信心，这样我们就好走这个路了。不会因为一时的艰难就放弃，或者一时还不入心、不契合，就想我不要这个了，不会起这种愚痴的想法。而是能修的就开始修，开始不断地串习、运用，暂时还不能修的，也去集资净障、广发大愿，积聚以后能修持的因缘。这样走就会逐渐生起法的功德。

[677] 可见，持不退转信非常重要。因为我们传法时，从始至终有很多深浅不一的层面，不是说一堂课下来什么都能听得懂，或者什么都能接到。闻法者有各种差别，如果有一些宿根很深的，或者一些再来人的话，他一听了顿时就能开启智慧。有些闻的时候就能生起思慧或者修慧，都不是呆板的，有的在思的时候能生起修慧，有的经过少数串习就生起证德。而有些也由于过去垢障较深、习染较重等等，他会一时相应不了，或者只是很肤浅地理解，但这些都不要紧，关键你要有一个信心，能够一直走到底，这就好办了。

[678] 在这上面一定要去掉不信的垢染，它会堵住入法的门。如果你不生信心，法就跟你无关了，说得再多，你不接受在心里，就不可能起利益。就好比一个孩子，已经对父母起了逆反心，不接受、不信受，那无论说多少也没有用。有些是父母几十年的经验，但是他听了逆耳，结果一点利益也没有。而这个话，另一个愿意接受的人听了，就能够得到一生受用不尽的利益。你看，同样的话为什么出现不同的效果？就在于你有没有信敬之心。有信心，狗牙都能拜出舍利，何况一句一句的法教金言？而《前行》里全是如意宝，现在不是叫你拜狗牙，这里的每一个字的确是无价的法宝，是吧？

[679] 我们从《前行》的第一个字讲下来，大家都感觉的确非常殊胜，加持力无比，但也有很多人只是结个缘，耳朵听听，他没有真正的信心和敬重心，也就得不到很大利益。如果你有信心，有敬重之心，就会把每一次传的法，把里面的每一个句子都纳在心上，这样在你心上一定会出现源源不断的功德。而且一次比一次好，越学越好，越学越能转变心，开发出功德来。这些全在于你有没有信心。

[680] 接着是无励力求的垢染，没有一点励力求法的心。就像在野兽面前放青草一样，一点兴趣也没有。没有励力求，心就不开张，心地发不出来，法就取不到，所以是垢染。

[681] 如果你像个画里的人一样坐在那儿，没有心地听法，那的确整个心就被障蔽了。就好像一个没有血肉的人、麻木者，坐在那儿无动于衷。学了法怎么样？不激动，也没有好乐，也没有求取，只是坐在那儿，都听惯了。最终变成这种死的状态就非常不好了。

[682] 人要有一个心，闻到法的时候就有一种踊跃、一种激动。佛经里讲，那些尊者们听法的时候都踊跃希求，这就反映了他内心的德相。听了以后也是顶礼信受，生大欢喜。一开始求的时候，也是有一种至诚之心，这些都是希求的相。由求法才会得法，不求法哪里会得法呢？一定要有个心，有上等的励力求就有上等的得法，有中等的励力求就有中等的得法，有下等的励力求就有下等的得法，一切都是从励力求法来的。

[683] 励力求是精进的另一个表态。一切功德都随精进而来，精进是一种勇悍励力求的心。世间法上也要有个追求，人才会有所成就，才会付出行动、付出努力，才会在这方面非常珍重地去做，这都源于励力求心。没有励力求，就跟上班看报纸或者参加世间会议一样，听过就算数，那就没有任何效果，磨破了嘴皮也不会发生任何利益。所以，这里关键看心，是什么样的学法人，就看他励力求法心的程度。有上等求法的心，就是上等学人；有中等求法的心，就是中等学人；有下等求法的心，就是下等学人；没有求法的心，就不算学人，就像一根柱子一样，

一点心也没有，经堂里的柱子也天天呆在那儿听。

[684] 《前行》这里告诉我们，要以释迦佛为榜样，要有那种求取的心。认为江山、权势、嫔妃等世间荣华富贵都解决不了生死问题，不能真正实现安乐，想到法是唯一的安乐之源，是唯一的救命之本，是唯一能给群生带来无量利益之处，那时他真正有一种舍身求法的精神。我们好好看看《贤愚经》，一定要一心效仿世尊，那种希求就是：哪怕现在遇到火海和刀刃竖立的道路，我也要去求法，到我还剩生命的最后一口气之间，我都要寻求正法。这就表示求法的大量，心里已经认识到法是第一位的事，所以他求取的心非常广大。

[685] 最后本教授中告诉我们，要有一个大的励力求法的心，不顾艰苦寒热或者求法的各种困难，来求到珍贵的法要。

[686] 接着两种垢染是外散和内收。上面已经讲过很多，这里稍做一点解释。

[687] 外散指心散在非法的地方。我们的心不能一心两用，心缘非法就不在法上，也就是前五识缘着五境，第六识缘着三时境奔驰出去，结果就不住在法上。这样无论说多少，由于心不在焉的缘故也就领取不到法义，说了跟没说一样。

[688] 很多人心很散乱，他没有心力接受法，没有专注的力量。就像光不能聚焦的时候就不能出火，心很杂乱就没有取法的能力。所以，无论在闻法、说法、求法等任何时候，都要断掉前五识缘五境，第六识缘三时境的散乱。我们在学法、受法等时，先要万缘放下，一念单提，就是一心专注在法上，这是学法的要求。

[689] 总的来说，这一切都是虚假的，像梦里的境一样，没有什么东西，想它也没有用，只会出无数的过患，所以不要去想它，一心在法上就可以。正行无缘的低级要求就是一心住在法上，不缘非法，这就是好的正行。缘非法就全部成了苦，成了轮回生死的因。本法一开始就说，散在六境里是一切轮回迷现的根本、苦的根源。换个表述就是，你这样缘在非法境上全部成了苦，只是加重你的错乱，有什么意义呢？所以，作为学法的行者，应当去掉缘着虚假境的散乱，要想就想死亡、想无常、想世事无义，想这一切的过患。这样想无非是个方便，让你一想了以后又唯一住在法上。

[690] 总之，要去掉外散的垢染，就要晓得，心缘这缘那毫无意义，只是一种错乱的冲动和一种狂想的毛病。这以后我们就开始意识到，任何处都要去掉心缘着境散乱的垢染。

[691] 内收就是收得过紧，心不能够宽松，由于紧张过度，也陷在垢染当中。这样太紧张以后，心的本能就发挥不出来，它是一种执著状态。

[692] 下面我们开始讲本教授中的第六种垢染。

[693] 法期太长如为饥渴所逼，或为风日雨等所侵，心起疲厌，不乐闻法，此过当断。当念“今既得此有暇人身，遇具相师，具此良缘，闻深教授，诚堪庆悦，此乃无数劫中积集资粮之果。兹闻甚深教法，一世百时唯得一饭，纵有艰苦冷热，亦当安忍。”当生喜乐，忻庆听受。

[694] 第六种闻垢是疲厌，它的行相是由于时间过长，身体劳累、饥饿、干渴，心里难以堪忍，或者当时太冷太热等等，这时人就烦躁起来，不愿意再听下去，心里想：快点结束，快点结束！怎么还在讲呢？以这种心态就障蔽接受法了。说它是“垢”，是因为这是烦恼心所，一起来心就乱了、不干净了，法就接受不进去了。

[695] 但要知道，佛法非常难得，有时在一刹那间就能出生无数功德，或者依它会形成极殊胜的缘起，甚至在一念间可以开悟。这些方面非常关键。因为当师徒之间心力和合的时候，法就能直接融入，生起信心、悲心、智慧等等。就像宗大师所说：闻法的时候，特别要注意双方的

缘起，如果缘起契合，变心的力量就非常大。这跟自己一个人学完全不一样。尤其我们现在接受的是极其殊胜的大圆满前行等的法类，的确千载难逢。如果能把握好缘起，心很清净，这个法就能直接传入心中，成为一生修持的依据。

[696] 换句话说，我们来接受法，就是在把如意宝藏在心里，如果心里起了逆反心态，不愿意听或者有疲厌的垢，那当时就会障蔽自心，而不能够领取法。这样，极殊胜的法在我们心中就成了断偏、残缺或者出现染污，而没办法圆满。因此在闻法时，最后一个要去掉的垢染是疲厌。

[697] 人心总是过分地执著自我，当他不愿意接受，或者身体有些疲累，感觉逼恼的时候，就会舍弃法。这是一个极关键的问题。那么我们怎么来克服它呢？就要知道法比生命还重要。当我们意识到它比无数个如意宝还难得，受用到它比吃世上最精美的甘露还要美好，得到它比得到十万金砖还要有价值，这样对法起了利益想、难遭遇想、稀有想，就会生起忻庆之心，那时再多的困难都能克服，何况这么一点小的饥渴、劳累呢？

[698] 这就要看到，在心理法则上的确如此。譬如一个小贩，他为了赚钱，就算刮风下雨也会按时出摊。他为了能赚到钱，一大早就出门摆摊，在街上吆喝。不管身体多累、天气多热，

遇到的人多无理，一想到能赚很多钱的时候，一点也不感觉疲厌，再大的苦他都能忍。或者人在追求美色时，一想到得到后会多么快乐，在这个过程中费尽千辛万苦也在所不惜。

[699] 所以，人如果有求财、求色那样的心来求法，那他必然不顾一切艰辛困苦，身体稍有点疲劳等都毫不在乎。就像常啼菩萨，哪怕舍身都要求法，卖自己的心脏都可以。那时他要去寻求般若波罗蜜多的法，听到法涌大菩萨能够传授此法后一心寻求，赶路的时候完全不左顾右盼，也不想饮食睡眠，心一点也不散乱在别的境上，就因为他对法有极珍重的心。而且，过去的大德求法，都是不远万里、历尽艰辛，即使到了师父身边也不一定给他传。弟子要受各种折磨、吃尽苦头，最终师父才给传。由于他的心极真诚的缘故，一传就相应，就能证入佛法的功德，这些都在于心。

[700] 同样，我们学大圆满前行法，从始至终会有很多经过，这也是要一堂一堂地传。而每一次都需要清净、完整地受持到法宝，不能因为疲厌之心障碍使得法漏失。那么心里疲厌时怎么办呢？这就要思维法的极大利益，知道它极其难得，是世上最好的东西，这时就会提起心力，克服身心上的劳累、寒热饥渴等苦的逼恼。人只要能了解到它的意义，的确为此吃一点苦是毫不在乎的。这是由于心中生起了勇悍、求取的欣乐时，就压住了负面的对自我的执著。

[701] 很多人很娇气，稍微受一点苦就受不了，这就很不好，他会为了保护自己的安乐感受、为了舒服而舍弃法，这是很愚痴的行为。所以这时候一定不能舍法，这很关键，再怎么也不能起“这个法我不要听了”等的想法，或者对法师、法起嫌恶想、厌恶想，那就造罪了。听法跟在世间听课不一样，高兴则来不高兴则去，那是很造罪的。很多人根本不懂因果，心里有很浓的现代习气，听了感觉不带劲，不合我的胃口，就马上舍弃，这样造舍法罪是非常可怕的。或者很多人坐在听法的场所无所谓，想干什么就干什么，这都是很可怕的事。

[702] 这里说：这个过失很大，一定要断除。怎么来断呢？就是要发起一个清净的想，思维它的功德利益，稀有难得。一定要把这个利益拉得很长，看得很远很大，之后我们小小的计较分别心就会被压住。

[703] 那怎么来思维呢？要从自、师、法三个因缘来看。自己方面就想：这一世真是难得，我已经得到暇满宝身，有求法的善缘，所以我一定要保护好好自己的善心，不要被其他烦恼跟冲掉了，不能落在染污心态里。这就是对自身的珍重之心，有一种对于善的好乐、对于法的希求，有一种修法的人格。他会想：我是个修行人，我在任何时刻一定要尽全力珍重地持受这个法。这是发自内心的善根，想着暇满难得，一定要好好求法。

[704] 其次从师方面来看，要想：多么难得！我现在遇到了具相的上师，我这个长期被贪嗔痴极大乾病所逼恼的人，今天终于遇到一个极其贤善、具德的医王，他能够给我医治。就好像病人找到了医生时，无论怎么苦，医生怎么治，他都不会说：“我现在累了，你不要给我治病”等等，他不会有这样的心。反而是想：医生叫我怎么样都可以，看病的时间长没关系，你是为我好，你是我的救命恩人，我不会对你生嫌恶想的！像这样，他对于医师有一种极度恭敬的心。就像慧可，他一直站在外面等达摩祖师传法，但是祖师一声不吭。有一天下大雪，雪已没过了膝盖，他也没有任何怨言，为了求法可以忍受艰辛。祖师说：这个无上法，不是小心、轻心、慢心等的小根器能得到的。结果他马上断臂示志，表明自己求法的志愿。之后祖师一句传下去，马上就开悟。所以我们一定要想到：这就是医王来救我，我一定要以极度诚敬的心来依止，在这个过程中，无论师父怎么传，或者时间稍微久一些等等，自己都不在乎。像这样，想到师的恩德浩大、极其难遇，就能够止住过分执著自我的小小的心。

[705] 接着要想到法极其难得：现在能闻到极甚深的，能够一生成佛的修心教授，它能使我从一个顽劣的凡夫开始改善自心，从暇满开始一路一路地把善心启发出来，发起极大的大乘善根、极深广的智慧，之后受取到大圆满前行的法门，在自身上积资净障，修上师相应法，来彻

见本性。这样甚深的教授，的确比世上一切珍宝都难得。那些人为了淘金，到非常远的地方去寻求，每天风餐露宿，经历各种艰辛，但他们一点不在乎，就是因为那里有黄金。这些淘金者意识到有黄金，就甘愿忍受各种苦，因为他觉得受这个苦值得，以后就能得大利益。我们就要想：甚深大圆满龙钦宁体前行等的教授，的确比万两黄金殊胜无数倍。我过去一直在生死中流浪，今天闻到了这么甚深的教授，终于上了一条最快速的慈航，来迅速回到法性本地。

[706] 然后想：现在我有善根，又遇到了殊胜助缘的具德善知识，又听到了极奇特的龙钦宁体法类的教授，这样三缘聚合在一起，世上的确再没有比这更幸运的事了！太幸运了！是不是做梦？竟然显现这样的良机！我现在一定要好好把握。这时候自己会一心给自己打气，鼓励自己。我无数劫来积集资粮，今天终于出现了这个果，这是我最盼望的。我能闻到这样甚深的教法，就好像在一生当中很长时间才能吃一顿饭，这时当然不会说：“现在我很累、很热或者很冷，所以我不要吃了。”那样大家都会认为你是傻瓜。而这个不但是百年一度的妙食，而且是能够起死回生的无上妙药，吃了以后，身上就会有点铁成金的效果，使得自己无数劫的轮回迅速截断。想到这里，为了法的缘故，纵然有一点艰苦寒热，我都应当安忍。

[707] 这时要有像饥逢王膳，渴饮甘泉那样的心。不会感觉：“求这个有点累，所以我就不

喝神泉；因为还要吃，要不断地拿筷子往嘴里送，太累了，所以我不吃这个最甘美的食物了。”没有人会这样想。就是因为他觉得这有极大的享受，有极大的利益，想到这个他就能克服小的困难。那么，在一切法中以圣法最为殊胜；在一切圣法里，又以大圆满法最为直捷快速；在大圆满法里，又以心髓法是无上要门；在心髓法里，又以龙钦宁体心髓成为此时代最契机的法要，它最为简洁、高深、直捷、要妙。我们想到有这样无上的利益，自身受任何艰难困苦就一点也不在乎了。

[708] 这样提起了心以后就会生起喜乐。就像音乐迷听曲时如痴如醉，他想：怎么不多弹几曲呢？同样，这是无上龙钦宁体法类的极妙乐音，我们要想：我还没听过瘾呢，最好再多讲讲。不要感觉讲的时间长，不想听了。或者像饕餮之徒受用美味时，他不会嫌吃的次数多。或者贪财者得到黄金、钻石、玛瑙、翡翠等时，他不会觉得宝物太多，拿在手上有点累，有点疲厌等等，都不会的。人在意识它有无上价值时，一定会生起极大的欢喜心，那简直是如痴如醉。

[709] 同样，我们学这个法时，要有一种极度沉浸其中的心态。在一切法中最喜欢的就是这个法，在一切受用里，觉得受用法喜是最大最好的，再怎么样都要把这个法纳在心里，一句都不肯放弃，哪里会生什么疲厌？我们要起这样忻庆的心来听受无上宝法，这样就能遣除疲厌

的闻垢。

1.10.1 思考题

[710] 1、闻法时，意没持到法是什么状况？有什么过患？以“听闻轨理”为例，阐述怎么做才算意持到法？有什么利益？

[711] 2、真实闻法的身心相状有哪些？怎样才能做到真实闻法？虚假闻法的身心相状是怎样的？会产生哪些过患？

[712] 3、持法的轨则是什么？对此数数思维而产生定解。

[713] 4、关于疲厌：

[714] (1) 解释疲厌的体相。

[715] (2) 得法的缘起在于什么？为什么疲厌会障碍受法？

[716] (3) 我们应如何从自、师、法三方面如理思维而对治疲厌的垢染？为什么这样思维能够对治？掌握此法后如理调心而断除此垢。

1.11 第 11 课

[717] 在学法中，应断的如毒般的行为有三类——器的三过、六垢和五不取，前面已经讲了三过和六垢，这次讲五不取。

[718] 第三五不取者。取文不取义，取义不取文，不会义而取，错上下而取，颠倒而取，五皆当断。

[719] 我们深入到佛法的宝山，没有取到佛法妙宝，就是被这些毒素般的行为障碍住了。也就是你在佛法的无数珍宝面前，由于自己取的方式不对，结果导致与正法脱离，没有拿到佛法的妙宝。怎么会这样呢？因为你有很多有毒的行为、偏差的行为。而这个毒又基于你的观念，因此下面首先要认识自身有毒行为的相如何，知道它的相，反省时就会发现自己有这样的问題。而这种方式已经潜藏在心里，被你固有的观念支持着，也许你以前从未发现这个问题，但实际

上已经偏了，导致你取不到法。

[720] 其次，怎么断它呢？就要了解它的后果。刚才说它是如毒般的行为，你也许不承认，我怎么会那么吓人？其实是方式有点不对。真正认识以后就知道它像毒一样，必须得排除掉，更新一下行为，才能真正取到整个前行法类等，从下至上一句一句所蕴含的佛法真义，由此你心中就会拿到一个个如意宝，发生正法的功德，所以这非常关键。如果取的方式不对，那就没有拿到，甚至成了颠倒理解、颠倒行持，成了佛法的败类等等，有很多过患。

[721] 因此在受法以前，对这些必须首先明确，然后发起要断除它的决心，之后实际在身上断除，才会有大的效果。如果这些问题首先没说清、没认识，没有发起要断除的愿望，那么毒素会一直在相续中蔓延，导致我们学法始终都被它控制，之后产生各种颠倒取法、不取法或者邪取法的状态，这就非常麻烦。我们的心是非常不保靠的，它里面有很多颠倒的习性，所以经中说：“慎勿信汝意，汝意不可信。”

[722] 接下来我们就要把五不取结合在自身上，做两个方面的观察：一、我有毒行为的相如何？做相应的反省；二、了知它的后患或者果如何，然后发起断除的意识。只有这两个切实到

位了，我们学这一分法才有作用。如果你对相都认不清，那怎么去反省呢？如果你对它的后果都不清楚，你怎么会有防范和断除的意识呢？没有想断的意识，又怎么会改正呢？那我们说这个法就没有意义了。

[723] 所以下面要把握两个方面，在自身上观察五种有毒行为的相状以及后果。这样了解以后，我们会有一个理智的定解，从始至终都会严密地检查自心，排除掉有毒的行为。那就不是别人天天在你耳边强迫灌输了。所以，对于当代人而言，首先要产生一个理性的认识，发起定解，之后持一个从始到终不变的行为，这才是保靠的。

[724] 一、取文不取义。特意取那些好听的文句，对于甚深的义理不做细致寻思，就像小孩喜欢采花一样，但是，仅仅一点外表的词句对你的心饶益不到。

[725] 现在要反省：我是不是这样的？是不是很迷恋那些优美动听的词句，说：这个讲得很好啊，非常流畅、连贯、优美。喜欢取那些句子。或者崇尚理性的人说：他讲得好，逻辑性强，有一大串修饰语，修饰再修饰等等。很迷恋这种说话方式。或者说：他那样说我也要模仿，我要取他的语言方式。然后进一步去效仿等等，在文辞学方面可以做很多文章。你会学一些修

辞，取一些说话方式、一些流行词，或者觉得这么说很奇特、耳目一新等等。像这样，在语言形式上搞很多，却不取它里面精深的义理。

[726] 这样有没有用呢？没有用。譬喻是年幼的小孩，他看到花很好看就采采花，这就是著于外相，为什么要采呢？不知道，反正好看嘛，就去采一采。同样，很多人只是喜欢口头功夫，这就不行。这里说，如果你发生这种偏差，就会只想记一些句子，觉得这个句子好，我要记住，这句话说得好，我要模仿，或者这个很严谨，这个界定方式很好，或者喜欢用很多修辞手法等等。那些喜欢辩论、喜欢写作的人都很喜欢这一套，学者很讲究逻辑性、严密性等等，很会搞的。

[727] 但这样根本不行，为什么呢？因为并没有取到真实义。当然他还是可以做很多表面功夫。尤其做学者的，对这些词已经很熟悉了，他可以随意编织，或者善于学话的人，他也能随意编织，但他们对于意义一点不明白。比如很多主播、演讲家、善于辞令者，他们口舌的功夫好、记忆力好，会随意地编成一大串。或者效颦者也很喜欢语言、修辞怎么优美，写一大串。取的是一个外表的语言，没有取义理，这样仅仅是个词句，对心饶益不到。

[728] 我们应该通过文来取到它的义：这到底说了什么？它的义理何在？一定要在这上面

深思，细致地思维、推究、考察，那我们就能取到它的义了。这就不是像小孩那样取表面的花，而是像蜜蜂一样能采到花精。现在懂了吗？取文不取义就是喜欢听一个声音，觉得文句好听，但是听下来以后，在义理的思维上没下功夫。文句里隐藏着很深的义，我们应该去思维它、推究它。比如，佛经、祖论里都有很精深的意义，我们学法时，要探究到它的涵义，如果不去探究，只是说这篇讲得好，然后很喜欢念、喜欢朗诵，仅仅这样还是不行，关键是义。

[729] 我们学前行法一定要注意这个问题。比如从暇满开始，每一句话你得在自身上琢磨、去想它到底是什么涵义？心里真正会到了义，你就采到它的精了。这不通过仔细地寻思是得不到的，就跟酿蜜一样，需要有很精细的功夫，或者搅牛奶要提取出精华来。忽略了这个深入取要义的功夫，只是在表皮上学学、唱唱、背背，这是不行的。

[730] 所以第一个问题首先就强调，取文不取义的偏差何在。结合暇满一直到最后，整个前行教授的进程，必须一句一句探究到它的意义。如果你能探究到它的意义，就会发现它的真实义是这样的，我取到了。如果不在这上面做审察，就会滑过去了，只会表面重复，句子也说得华丽、很溜，其实心里没懂，这就容易骗自己。那始终还是浅薄的，不可能凭着嘴皮子取一些词句，心就变得很深刻。

[731] 这里说，光凭嘴皮上的功夫，喜欢表面的文学、修饰、逻辑等等，只要没取到义，它就利益不到你的相续。因为你都还没懂，怎么利益你的相续？我们随便说个法义都是如此，比如目前闻法轨理的任何一句话，你必须会取它的义，这也不是一下子就能会到的，必须得好好琢磨才探究得到。这里有很多过程，一开始左思右想拿不准，很难取到它的义。或者在取的时候没得到决定，这时就不发生定解，对你的观念、行为的转化起不到大的作用。但是，你一旦探究到它的义，很快就能发生作用。

[732] 譬如我们学《此世现相厌患歌》，一定要知道它的义。这是法王的金刚句在作指示，你能通过这个指示，按它的线路去找，就一定找得到，学一个偈颂就能发生很大作用。真正会找的话，从一个偈颂找到突破口以后，就能看到一大片世界。也就是你能触类旁通，认定面前看到的都是假相，这样追逐是非常可怜、非常无意义的。这样你就从一个类推到无数，就取到意义了。取到意义以后，就能利益你的相续。你会发现，过去的观念全是错的，为此付出的行动都是盲目的。如果执持这种观点，那就叫做“见取见”，观念本身就是错误的、邪谬的。

[733] 我们心上染了很多错误观念，既有世间的，又有错解佛法的，还有二相混合的。所以，只有取到了义才产生作用。光是听我说不行，我是我、你是你，我说得好不好是根据我心

里的情况来的，你取没取到是你的事。所以光是听听不行，光是表面上效仿也不行，必须深究到佛法里所要表达的心意。你得了这个心意，自己也就明白了，这时候才有利益。

[734] 二、取义不取文。心想：解说这只是个无用的文句，没有心要，以这个干什么？于是就轻视文句而只取深义。但是不依文就不会生起义，所以导致文和义就脱离了。

[735] 第二个偏差就是，一些学大圆满、大手印、大中观、禅宗等的人，因为听多了：“是法非思量分别之所能解”，语言只是戏论等等，这样就会发生一个偏差——取义不取文。这在很多人心中都染上了，他不明白道的次第，也不知道什么时候离语言文字，什么时候要借语言文字，或者到了圆融的时候有语言文字也无妨等等。这在佛法的见地上需要很圆融。

[736] 这里我们首先要看到，我身上有没有这个如毒的行为？它是什么状况？用一句话说出这种病相来。他的想法是：这是个文句，只是表皮，像个尸体一样没有灵魂，它上面没有实义，取这个干什么？天天背诵、辩论、讲经说法，嘴皮上的功夫我不要。什么看书、念经，他什么都不要。这样他就轻视文句，认为我只要取甚深义就好。但是，对于小孩一样的人，不依文就丧失了义，心里什么义也没有，最后变得什么也不知道。人是要经过教育的，尤其佛法的教育，

要从底层一步一步地接上去，使得你的相续真正成熟。这里面不依靠教典你怎么办呢？教典在一步步地指示你，没有比这更好的引路者了。你连文句都记不住，哪里持得住意义呢？是吧？

[737] 这样就导致文和义脱开了。他以为应离文去取，但实际上，句句经文表达的是真谛，或者说修道成佛的方法。这个人发生偏差以后，文不要了，他就坐在那儿空空洞洞地呆坐，会发生很多问题。

[738] 尤其前行法，一路上来都要经过思维，就是按照文句的指示一句一句去思维，而不是脱离文句。如果有这种偏差，那整个前行法都不需要了。它全是通过文句来载托意义，透过文句给你指示此世的真相、来世的真相，以及解脱道的真相、三宝的真相、菩提心的真相、菩萨行的真相、积资忏罪的真相、与上师相应的真相等等，一句一句都是通过文句来说的。说它的体相、利益等等，都要文字来指示。如果对这些一点不知道，那就真的像一个盲人走在路上一样，什么都不清楚，堕在这种愚痴状态当中。修禅、修大圆满、大手印、大中观的人，搞偏了就是这个样子。前面说愚人修大手印多数转旁生，就是这个原因。

[739] 这种成见在很多人身上很深，他一听到前行法，一听到闻思，或者传什么教法，就

藐视不顾，认为：这根本没什么心要，学它干什么？有的老和尚说：你们这个闻思派，学这么多干什么？他以实修派自居，误认为一步就要切中它的要义，我们在修真实的法，你们在学假的法。这不就是另一个偏差吗？这就导致他很狭隘、幼稚、坐井观天，或者满身的过失不认识，长时间都没有长进。

[740] 所以在第二个问题上要知道，如果取义不取文，文和义就脱节了，在文上面什么也不知道，结果就变得更傻了。佛法的意义在你心里长时间没有转过，最后就变成这样，连最基本的知识都不懂。譬如八暇十满数不来，为什么要用人身摄取大义也不清楚，人身有什么功能，为什么难得等等，什么也不知道。暇满尚且如此，一路上来都是处在无知、偏执的状况。因为脱离了文，取不到义；取不到义，就得不到定解；得不到定解，就转不了心，发生不了观念和行为的转变等等。教法的文句里已经含着指示了，它就是在做教导，离开了文句的教导，你哪里会知道意义呢？就好比说，连母亲的话都记不住，哪里会按母亲的意思做呢？

[741] 第二个偏差不去掉的话，就会产生一些厌学、不学的心态。不断发牢骚：这个东西不是大圆满，整天思维，在文句上转，做这个干什么？这样学还要学几年呀？干脆三个月完。三个月也太长了，干脆一个礼拜完事。一个礼拜也太长了，干脆一天给我念个传承搞定。我要的

不是这个，这些都是尸体、糠粃一样的东西，没有什么精要，我要的是那个精要——大圆满、大手印等等。但是，这叫做“大圆满前行”，没有前行哪来的正行呢？这就是发生偏差的地方，它是毒一样的行为，会把你的心完全固闭住。一个错误观念会导致一生的错误。

[742] 所以学法以前，自己的观念、行为、等起的调整最重要。这个调整好了就会一帆风顺，只得利益不犯过错，是这么重要。那么我们学三过、六垢、五不取，就要断掉如毒的行为，而且要贯彻在以后任何一步学法里面。现在必须清醒地认识这一点，不要以为只是前面无关地走个过场，就想：快点结束吧！我们学到暇满，这些就可以轻松地甩在脑后。真是很愚痴！现在告诉你的是总的行为，必须放在前面讲，不可能插在中间。就像我们上路之前，路上要注意的问题、要避免的歧途等都要跟你说，不是到路上再说，是出发以前就全部交待好，否则一路都会问题不断。

[743] 第三、不会义而取。种种了义不了义、秘密意趣的话语，不领会所表诠的义理而取，句和义没有合上，就与正法的本性相违了。

[744] 没有听懂话就叫做“不会义”。同样说一句话，有的人懂了老师的意思，这就叫会到了

义。这么取了后，老师的意思学生懂了，按这样做就不出错。而另一个人理解错了，会错了义，明明这么说的，他理解成那样了，结果就发生错误。也就是他理解的句和义两个没对上。

[745] 比如我现在说的话有了义不了义，有各种秘密意趣等，那么学人要很聪慧，能够听明白意思。我一说他就知道是这个意趣秘密，或者这是了义、那是不了义，这是哪阶段的说法，为了对治什么而说的，他能一一地明了它。这样，他所领解的意思就和我话的本意没有脱离。对于佛法里一路说的法，他都很明白地知道，这是在什么位置上，有什么秘密意趣、了不了义，通通清楚，这样佛法的句子一出来，他理解的意思就和这个句子合上了，和导师的用意合上了，这就叫领会了心意。如果没有领会心意，理解错了，那会发生好大问题。

[746] 当领导的都有这个体会，比如开会，他发言的时候下面的人耳朵都在听，结果再往下传达时，十个人里面九个出错。为什么呢？因为领导说话时秘密意趣很多，这边批评一下，那边捧一下，这边说现阶段怎样，接着后阶段又如何，有各种各样的信息，下面坐着的人耳朵都在听声音。假设没有听错声音，结果下面的人传达得五花八门，就是因为会错了意思，意思给取错了。这样一传达，再下面的人就搞错了。开会的时候说是这个精神、这个意思，一传就传偏了、传错了，那么跟着这个意思去做，那不就全错了！就和领导说的本意违背了。

[747] 那好了，前行从暇满到最后都是在说一系列的话。就像领导在会上说：你们要这样做那样做，这一阶段干什么，哪个要断，哪个该做，重点是什么。有时会强调目前这个是最重要的，等过了一阵子，又说那个最重要等等，不同时间说的往往不同。佛法里也一样，从三乘一路上去，很多事情你必须要有智慧听明白、搞得清，不然就和传法者的本意相违了。如果法师说东你听成西，那就出问题了。

[748] 以前行为例，传法从始至终的过程会讲这样那样的法句，这个要求那个评判、量度等等。到了上面还会贬一下下面，有时还会把你往上抬一点，你分不清就不行。譬如到后面就说世间法没利益，但前面就说在世间要做好人，要断恶行善。这两种说法并不矛盾，前期告诉你在世间法上要打好基础，还得想一想来世，后期说世间的东西不要去想了，毫无意义等等。像这样，各阶段有各阶段的说法、各阶段的强调之处。

[749] 我们要能够正确领取心意。现在说这个，这是告诉我首先要怎么做，是现阶段需要的。但它到了究竟了义吗？没到！我们还要继续往前走，还要进一步实证等等。整条线路、整个过程，每个地方的必要性、权巧性，要有所了解。如果学了《原人论》，就有很大好处，因为它从外到里一路给你指点本源在哪里。这个通了以后，对于了不了义等，应该说就没有问题了。

[750] 第四、上下错乱而取。跟当时传的次第相违，不管在讲、闻、修哪个时候都成了相违了。

[751] “上下错乱”，就是上上下下的次序上搞混乱了，这是非常大的毛病。传法有一级一级的课程，我们必须有条不紊地按次第进行，就像世间九年制的教育那样，要从一年级开始往上读。这上面不能混乱，混乱了就没办法，无论讲、闻、修全部混乱了。

[752] 就本法而言，从最前面的闻法轨理开始，每一步都有非常严密的次第，而且都符合我们修心的法则，从浅到深、从外到里、从小到大到密一步步发展。违背了这个发展程序，就毕竟不能相顺法道。就像《陀罗尼自在王经》里讲净治摩尼宝的程序那样，先除粗垢，再除细垢，再除极细垢，不能逆次第而行，否则不得好处。又好比台阶，要一级一级上，不能先跑到上面再跳到下面，再跑到中间，这是不行的，得拾阶而上，按照由下到上的次第不错乱而取。我们在取受法的时候应该这样做。不能今天暇满还没学好，马上跳到最高的法上；最高的法修不上去，就回到因果法上；因果法上不行，又跑到大乘；大乘不行，又退到小乘，乱七八糟的。

[753] 现代人混乱的习气非常重，甚至连正常的作息时间都无法遵守，没有纪律性。尤其

今天网络时代很随便，超市购物也随意，信息市场更是随便看，高高低低的没人管制，这就养成了混乱的习惯。就像满屋子的书，一般人无非是手发痒，现在想看这一本，就随便看一下，没兴趣了就看看那本，这就属于一种失控的、无纪律的状况，非常危险。养成了错乱的习气就不好改，所以必须循次第进行。

[754] 这样我们就要反省，我是不是不按照传讲的次第，自己上上下下随心所欲而为？这是一个有毒的行为。这个行为会害你一生，使得你到处错乱，因为成了等流，什么事情上你也没办法按次第进行。它的结果是什么呢？无论是讲、闻、修都错乱，什么时候都跟正法本来的次序相违，这是很大的过失。现在人内心浮躁、混乱，养成了很多不良习性，导致在整个传讲、接受方面紊乱不堪。尤其网络时代，一个人在网上随便听若干种课，毫无次序，这样没有好处，结果后来他就没有了心力和控制力来有条不紊地进行。这就是当前次第修法困难的原因所在。

[755] 第五、颠倒而取。如果对意义颠倒而取的话，邪分别在相续里蔓延，则自相续将会失坏，并且成为圣教的败类。

[756] “颠倒取义”，就是本来是这样的，却取成相反的，产生邪分别。法本身是清净的，是

真理的表述，如果我们正确取到了，会产生如实的智慧，会破掉各种邪分别；如果你颠倒去取，就导致你的邪分别更加炽盛。这个一旦种在相续里就很难停止，而且会不断蔓延发展，结果就把自己心搞坏了。所以在取的时候，一定要知道这是圣教，要尊重，不能够乱来。佛是怎么说的，理上怎么定的，就应该这么来取，不能颠倒地取。

[757] 有人问：真是这样吗？

[758] 比如学空，学坏了就变成豁达空，堕在断见里，这不就是颠倒取吗？或者讲名言中的缘起法，你不信受它的规律，反而逆规律而行，这不是颠倒取吗？尤其现在人，心里染污了很多现代的知见，都跟佛法相违。譬如我们学出离心，要你一心出离。现在的学说告诉你生活是有意义的，应当有所保留，或者要尽情享受。而佛法所强调的是头陀行，叫你一心出离，对这个世界连针尖般的细的耽著都要去掉。这两种说法就完全相违，世间法教你随心所欲、自由自在、尽情地发泄，但是佛法却强调纪律性，说因果非常严厉，一言一行都必须遵循有利益的法道来实行。它是非常有次序的，要你非常严谨地守护心，跟随心所欲完全相反。或者修大乘法道要以利他为先、为重，处处把众生摆在上面，那它当然跟自我主义相违。或者空性法教说，这一切现相都是假的、虚妄的，这跟世间人们以为的这上面有实义更是大相径庭。

[759] 诸如此类，很多人已经种下了很多现代学说观念的种子，这些东西跟佛法抵触。如果这方面观念的势力强，就会颠倒而取佛法。以你世间邪见的有色眼镜去看佛法，就变成一种变色的佛法了。这样颠倒而取导致佛法退质，或者口里说的是佛法，其实是在破坏佛教，也因此他会成为圣教的败类。

[760] 譬如，佛是这样制定戒律，但很多现代派的人认为要革新戒律，这就完全跟佛的说法相违了。比如在女众比丘尼戒里面有八敬法，那么她就说：我不要这个。那显然是不行的。或者佛法说要皈依三宝，但有的居士说：不要皈依三宝，只皈依二宝等等。那显然是瞎扯蛋！成了圣教败类。或者佛法已经否定掉了世间那些说法，那都不可能得到真正的利益，它不是宣扬了真理，而你却以为世间法宣扬了真理，这也是与圣教背道而驰的。

[761] 总之，由于我们心中各种邪见的种子过强，遇到佛法就会习惯性地采取自己的手段，用自己的方式重新组织、演绎、编辑来诠释佛法的意思，如果讲错了，那就等同魔说，这不就是圣教败类吗？这样做当然自相续会搞坏，你在这里会犯很多谤法、舍法的罪，或者出现染污圣教、破离圣教等的过失。由于你没有正确取法义，你的心会搞得很偏、很弯曲，你的心就会搞坏掉，像这样会发生很大的过失。

[762] 那么结合本论，从暇满一路向上走，每一个都是如来圣教摄成要义、窍诀来说的。对这里面任何一个都必须正确地会取，不要说：那个说的是神话啦，因果那部分我不要，什么前世、地狱等等通通都是假的，我不相信，也不要听，我要听的是空性。但这样怎么行呢？或者说：我最不喜欢听苦谛，一听就烦，本来就蛮苦的，你还说苦，我要听的就是心性、大乐、光明，当下就很喜悦等等，就不喜欢听苦。那也不行，你是把现世法当成乐了，这就是颠倒。

[763] 在这些方面，我们都要严格地遵守教法的正轨来做，不然你虽然处在佛法当中，也天天都在听取，但是取得不对，给取错了、没取到、混乱地取，就都成了过失。为什么如今在庞大的佛教团体里有层出不穷的问题？而且在每个人身上都或多或少有所表现。有些人已经发生了很严重的综合症，发现他多年学法不但没取到法，还养成一大堆错误的习气、观念、做法，表现出来的很有偏差。一看就发现他出问题了，搞得那么混乱、颠倒，没真正取到一个法，却发生了很多的偏见、邪见。

[764] 就像在有些佛教团体里，一到他们那个场合，就发现人说话怎么那么奇怪？他们都在听一样的法，但说出来的知见各式各样。听有的人说话就感觉莫名其妙，他怎么会起这样的见解？那是什么原因呢？他确实听法了，不听也没那个见解。但是听了以后，法的高高低低、上

上下下都没消化。而有些人，你会发现他只是记一点词句，会鹦鹉学舌地重复，但没抓到里面的意思，一点法义没得到。他还自以为是：你看我能背、能重复。其实听惯了都能说。他只是会说，其他都没得到。还有一类人也学偏了，整天“大、大、大，高、高、高”，坐在那儿好高大的一个相，拔都拔不动他。他想：你是什么东西？认为只有普贤王如来有资格当他的上师，对其他人都藐视不顾。你一个法师算什么？没真本事，只会说说而已。他是这样想的。他绝对不闻思，一看到经书、看到人家讲法就反感等等。这不是偏了吗？很多人这种偏执很大，难以纠正。

[765] 还有一些混乱派，这是综合症。什么原因呢？他的手已经抓惯了，就像有多动症的小孩，干什么都定不下来。那个叫多头意识，缘的境太多，最后自己都没办法，连一个简单有次序的生活都没办法过。他会变得随心所欲，吃东西也是乱来，没有正常的饮食规律。一进零食铺，看这个好吃就抓这个，看那个好吃就抓那个，反正好吃就行，管什么生理、心理，肠胃、组织器官，那些他都不管的。你看，很多城市里的小孩，零食吃多了身体不好，什么原因？混乱。我们再看那些上网族，一个个面色枯槁，憔悴不堪。什么原因呢？他根本不管什么作息时间，网上有什么就直接扑上去，根本不管是不是到了凌晨两三点，内脏的运行等等都通通不管，结果就混乱了。混乱以后还能调回来吗？很难，最后人就成了自己习气的牺牲品。为什么出现

那么多病？年纪轻轻就未老先衰，导致思想心态那么混乱，身体变成那个样子？就是他搞乱了。

[766] 再回到佛法上说，这又是怎样的呢？现在的法太好了、太自由、太开放、太民主、太具有随心所欲性。而且是信息时代，到处都有法、有法本、有讲法、有录音、有法会等等。人们就想：我一切都要，无所不要，反正好的全部要。但要知道，佛法都是药，你能随便吃所有的药吗？再说，你有多少时间、精力？你一辈子加起来才多少天？我们算过了，真正精进学法的人也就那么几年时间好用。结果这时就出现了“综合混乱症”。

[767] 这个人会想：据说这个法很大，那我一定先看看这个。这个法非常高，我也要看看。这本书是大法王、大祖师等写的，我一定要看看。整个藏传、汉传、南传、北传，所有佛法里我都要溜达一遍，各宗各派的东西我都要看看。他非常好奇，在佛法里面到处去看，把高高低低的很多教法都灌注在心里，但是他没办法消化，这不就成了综合症吗？他心里有很多观念上的缠结，无法解决的问题。没听到的时候没什么想法，听到了以后又没办法圆融地理解，结果心里就很矛盾：我到底该不该修前行？修前行那么长时间我心不甘，修正行那么高我上不去。而且小乘、大乘也分不清楚，显教、密教也搞不拢等等。或者，又说即身成就，又说要去求生极乐世界，这两个好矛盾！或者，我们到底是该修呢还是该学呢？然后他就今天听听这个、明天搞搞那个，搞

了一大堆。这样的话，什么时候才能安下心来好好思维？又怎么可能按部就班地进行呢？那就出现了上下错乱而取的综合症。

[768] 这种习气养惯了就很难处理，到时候连做简单的功课都不行了。他有“佛法躁动症”，一见到哪里有高的、大的、热的、红的等等，就必须扑上去。最后别人问：“先生你有什么想法？”“没什么想法，上面讲什么我就听什么。”这就有很大的问题。

[769] 现在我们要看到自身有什么问题，然后要有所调整，不然还是很难进步。时间非常快，一眨眼几年就过了，你不还是没真正得到东西，心里才那么空虚，天天叫冤、叫苦、说没得法益吗？如果能有一个非常好的规矩，自己很好地遵守它，次序井然地来学，一步一步清净地进行，那我想你每天都会活在佛法的安乐中，你会一天比一天好，会觉得非常有意义、有希望，这就是对于法道没有颠倒、乱来的缘故。

[770] 其他的颠倒而取也能够发现。由于我们的心非常糟糕，当它遇到佛法时，如果福德不够、资粮不够、业障没净除，染污又很重，这样在很多地方都会颠倒取。所以学佛法不容易，就连见解上也有各种各样的了解，你不是真正地来求学，在自己心上做功夫的话，是很困难的，

各种各样的毛病都会出来。

[771] 以上已经说明了，这是目前存在的一个非常大的状况，我看十个里面五双都落在里面。现在还不改的话，你就没有重新做人的机会了。大家应该回头了，这一次好好下个决心：我要按部就班一步步地来领取法义。法义都是清静、鲜白，非常好的，富有营养，我们吸收一点就有一点用处，但是千万不能乱吃、邪吃。就好像一桌子的营养食品，但你不能随便乱吃，一定要按规矩吃，按规矩来摄取。你不能很简单地说：那不都是好的吗？我们随便吃！但是乱吃会死的！这就是摄取不良所导致的后患。

[772] 这五种就叫摄取不良，会犯错误。因此这里强调，这些过失一个一个都要断除，正面的要求就是下面说的：

[773] 故此诸过皆当断除，于文句义相一切上下悉无错谬，由真实道证取之。随遇繁难，皆不自视不堪能而怯退废弃，当勇毅受取。遇简少处，亦不视其简易而轻看，当不忘谨持。须于上下程序连贯无谬，正取一切句义。

[774] 应当对于文句所表的义，上下的一切环节都没有错谬，由正确的道来取。凡是难的

多的，不要以为我取不了，发生怯弱，应该用勇毅来取。凡是简单的少的，不能认为这么简单，我还学这么简单的？你不要这么想。应当对法非常地珍视，连只言片语都记在心里，不忘记而取。需要上下次第连贯没有错谬，真实地取受一切的句义。

[775] 贯通起来说，我们把负面的、如毒般的行为看清了以后，就知道要在什么地方改，要努力变成什么样的取法的行为、行动。这样反面知道后，正面就清楚了：文和义不能脱离，文句都有它要表达的法义，我要取到它的义理。而且为了取到它，我要记得佛、祖师们说的教授。不但记得，还要用心地思维这话在说什么？非常地用心去想：这话到底在说什么？这么一考究就知道：原来我还没懂，现在还不明白，那我就不能自欺，还要去探究它，直到取到了它的真实义为止。这样你的心跟过去那种浮浮泛泛、表面式的学法就不一样了。

[776] 而且你有好大的心量，对于从下到上整个佛法体系，也就是前行等说到的完备法道的内涵，心里想：对于从下到上一个一个环节，我都要不错乱地、有条不紊地进行，一个接一个地按照祖师们教导的道路去走，一个台阶一个台阶地上。这样由正确的道路、规则或者方式采取法，而不是随着自己有偏差的方式来进行。一定要知道，偏差的方式都是害你的，正确的方式是祖师教导你的，按照那样做就可以了。

[777] 五不取全是偏差，你不能听信自己的想法：我只学点句子就可以。整天像小孩采花一样，在一些文句上研究，根本不探究它的意义。这样你学了多年，人家问你：那句话到底说了什么？不知道！不会！那就不行了。或者说：我是很高深的，我只求义不要句。这也不行。

[778] 应当有一种学人的德相，对圣教非常尊重。对于从下到上一句句的法句，首先是听，听了记在心里，全部记不住记要点，要非常认真地做。你看过去人的那种求法精神，他对法句视若至宝，硬是刻在心上，记在本子上。他会很珍视那个法义，反复地思维，要得到它的意义。之后他会一步一步照规矩进行，不像今天的人跟狂风似的，今天开到东，明天开到西，左取右取，完全不讲规则。过去的人不会这么做，他是非常稳重地、长期一步一个阶梯地往上走，我们要学这样的行为。他对一个意思会反复地体会：这到底说的是什么？不会随便发表意见，乱说、乱想。就好比一个孝子想领会母亲的话，他就想：母亲要说的是什么？她的心意是什么？他心里会再再地去想。不像现在人一开口就下结论，根本不经过心，这就不行。而且，他会很纯正地取，很有次序、很认真地取，很领会心意地去取，又记得句，又能想到它的义，这样就具有学人的德相了。你必须有这个德相，没德相哪能成功呢？心里还是乱七八糟的一套方式，能成功吗？不可能！

[779] 另外，我们在心态上也要把握住，我们要走一条很长的路，一级一级往上走，这上面有很多的教授，这时就不能很任性、很个性化的情绪说：那么难，听不懂，不要了！或者产生一种怯弱的心态：我是不会懂的，太难了。这都不行。这里要防止自己心态的偏差，心一偏就取不到了，心一偏缘起上就偏了、错了，这一点非常关键。所以，我们对待难的地方不要舍，应当有勇悍的精神，坚毅地、长年地来取。现在不懂不要紧，以后还是会懂的，多积资净障，到一定时候就会懂，不能凭现前简单的印象去判断。有的人想得很简单：难的听不懂嘛，我要它干什么？这么多我哪里受得了？他在佛法里面也要耍一点脾气。或者有些就说：不行、不行、我不行。他的自卑感太强，这都不行。应当是：即使我现在不行，我以后也一定行，我还要成佛呢！何况这些？这时候自己的心很勇悍，不是怯弱。而且很有坚毅，不是说一天干不了就马上垮掉，马上放弃，我们要走很长一段路呢。就好比我要带你走千里征程，你不能说：走了这么久还没到，还有那么远，我不去了，我走不了！走不了的话，你就永远躺在这儿吧。

[780] 还有就是高慢的心，认为这很简单，少少的，我还不不懂？这样他就轻视而没有记到。譬如鸟巢禅师对白居易说：“诸恶莫作，众善奉行。”白居易说：“这么简单，三岁小孩都懂，还跟我说？”但实际不是，佛法里的一句话都有无量义，你真正有诚敬去受持它，就会越来越深入，

简单的话也会给你很大的启迪，让你受益终身。你不要一听到就想：这是简单的，这都说过了，少少的一点点，有什么可听的？然后就不重视。但不重视不行，佛法都是很深的，就拿因果法来说，很多人说：《贤愚经》就是讲故事，给小孩子讲的，我学它干什么？但要知道，大祖师们都对因果法很重视，他们认为这很甚深，普穹瓦年老的时候还依附《贤愚经》。佛法这事情跟世间法不同，你不要以为是很少的、很简单的句子就轻视，要知道这里都是法宝，要一样地受持在心里不忘记。

[781] 现在整个一套都理顺了，我想有善根的人会开始调整了，他会越来越好，这一套最开始的教育非常重要。现在听明白了吗？如果我们对于法非常尊重，就会知道：我已经到了宝山，应该好好做。然后特别注意自己的态度、做法。这样的话，从下到上一连串珍宝的鬘都可以受持在心里。在这个过程中，我们要注意心态、方式，如果按照这里的教导断掉五不取，一个个把它转好，那就是非常贤善的法器了。也就是按这么去做，一个一个都做得很好，跟过去的态度也不一样，方式也不一样，认真度也不一样，非常用心地学。

[782] 这么去衡量的话，很多人过去根本不算如法学法，只不过佛法大开方便之门，管你有德无德，反正都可以结个缘来听听。但是，我们真正要得到成就，没有德相怎么可能呢？现

在自己就认识了：哦！过去我简直不算个什么，对法宝没有殷重的心、认真求取的心，我的态度跟在世间学知识一样。你只要审查一下自己的心，就会发现有非常多的弯曲的做法、不纯正的做法、颠倒的做法等等，这些就叫做如毒般的行为。现在再不改正就不行了，那就没有机会，断绝法缘了。这都是自身上必须调整的，没有人能代替。

[783] 最后总的要求就是，需要上下次第连贯没有错谬，正确地取受一切句义。上上下下在次第上是连结的，一环扣一环，按照修心的法则一步步地进入，从浅到深、从近到远、从小到大，逐步地让内心的法道升进、拓展。然后，领法义的时候非常纯正，一点错误没有，真正的本义是什么就受持在自己心上。像这样，对于前行法教从始至终的一切法句，都要真实地去取受，纳在心上来修持，这个非常关键。做不到这一点就不行了。由于你不是法器的缘故，虽然从下到上也可能发生一小分利益，但绝不可能发生全分的利益、极大的利益，甚至会出现一些负面的破坏。这一点必须搞清。

1.11.1 思考题

[784] 1、对于“取文不取义”“取义不取文”“不会义而取”“错上下而取”“颠倒而取”五者，仔细思考

以下问题：

[785] (1) 这种行为的相状如何？

[786] (2) 自身上是否有此状况？

[787] (3) 从正反面观察，这样取会出现哪些后患？深刻认识后发起欲断除的决心。

[788] 2、我们应以怎样的态度、方式来受取法？对此反复思维，准确掌握后运用到今后所有的学法当中。

1.12 第 12 课

[789] 第二所取之受行分三：一、依止四想；二、具足六度；三、依余威仪。

[790] 讲了所舍的受行后，接着讲所取的受行，也是要一一领纳在自身上行持。这又要首先起意乐，再起行为，之后依止其他恭敬威仪。这就是我们要做的像药一样好的行为。

[791] 初者，如《华严经》云：“善男子，汝当于己起病人想，于法起药想，于善知识起医王想，于殷重修起疗病想。”

[792] 行为的出发点是心想，想法不同，做出的行为自然不一样。这里的想法关键是要依止《华严经》所说的四想——对自己起病人想，对法起妙药想，对善知识起医王想，对殷重修起疗病想。这四个想一生起来，我们寻求善知识，就是为了解决自己长劫以来的生死大病；而善知识所说的法就是起死回生的妙药；之后并非积累知识或者学后不管，而是应当像治病那样在自身上殷重修，来解决生死问题。有了四想以后，你在依师上就会切实到位。

[793] 这四想里，关键是对自己作病人想。我们有很严重的生死大病，而且是长劫沉痾，心已经被无数病菌充满，以此将会发生无数的大苦。迫于这种严重的状况，一想到生死的可怕、长劫的惨痛，就会有励力寻求医生的心。当寻到医生时，他会感到十分欢喜，觉得真的有救了，对于医生所说的话，也是言听计从。他会把善知识所说的话当成珍贵的妙药，珍视在心，对于善知识的嘱咐也会一一奉行。随后，就会切实地在自身上，依照所开的药方、所做的安排，来一次次地消除病因病苦。这样就真实切合到了闻法的缘起，随后他会发展出真实的修心。得了这个根本以后，如何来承事上师和法，怎么做好弟子，怎么来如教奉行，一次又一次地遵守教言，

在自身上实修等等，就一定会顺利地发展出来。

[794] 相反，如果不具四想，就只是暂时性地听法，由于观念没有很深地建立，以此就会发生一系列学法不得实效的后患。根本上没有的缘故，身体要做什么威仪，闻法时怎么具足六度等，都难以维持。一时的强制或者听一两次或许有所触动，但由于内心的观念没有深刻建立，就没有办法长年奉行。如果观念很深刻了，那他一辈子都会奉行。而观念就在于四想，四想也在于对自己作病人想。这就是整个所取受行的心中心要。

[795] 自身从无始以来，在此轮回大苦海中，犹如病人为因三毒及果三苦所逼恼。

[796] 对自身起病人想，也要通过如理如实的观察，发现的确有病，而不是一种口头谈说。很多人认为这可能是一种教化的技巧，但实际不是，它属于实情。

[797] 那如何观察呢？这要从时间、病况、病因、病果等各方面去观察，认识到自己的确是生死病人，比目前的癌症要深重无数倍。癌症只是肉体的病，它的发作期也只是一段时间，最多到死为止。它的因也只是有一些癌细胞。发生的苦就是在身上扩散，导致身心各方面的苦，这都属于短暂的苦。而我们的生死病症，从无始以来就开始了，一直蔓延到今天。由于病因长期

潜伏在心中，没有根断，就会不断地随着境缘发生各种病况、病苦。而且辗转相续，也就是一苦未了，又起一苦，正受报时，又种苦因，是一种连锁不断的发病机制，这就叫做生死病。

[798] 如果不寻求医治放在那里，病是不会自动好的，它将在未来没有边际的时间里，让我们一次又一次地陷入三恶趣为主的无数苦痛中。即便在人天得一点享乐，最终还是要堕到三恶趣极其漫长、没有边涯、惨痛难言的苦痛中。所以它是一切生死诸苦的总汇。现世的癌症、爱滋病或者各种精神绝望等等，只不过是苦海里的几朵浪花而已，相比于地狱、饿鬼、旁生等的苦来说微乎其微。相比于旷劫以来无穷无尽、不见边际、不计其数的苦，人世间的苦不过是一瞬间的苦受而已。这样才看到，自身的确处在极其危难的状况中。

[799] 这种状况就是一一直被因的三毒和果的三苦所控制、所摧残、所扰动，非常麻烦。因上是狂病，果上是苦病。狂是指像疯子一样，不断地陷在贪嗔痴三毒的状态，这种狂病很难治愈。由于狂的缘故，会做出各种非理的行为，导致不断地受苦、受惩罚。因是贪、嗔、痴三个狂病，根源上更大的狂是没有我而执著有我。有了这个大的病因，遇到境缘时就会发生很多疯狂性的情绪状态。以这样的疯狂，就会拿刀杀人，或者窃取，或者行邪淫。口里发出各种虚诞的话、伤害人的话、无意义的话、挑拨离间的话等等。内心也是不断地起贪欲、嗔恚、邪见等等。

这样就构成了因上疯狂的病态，这叫做因位的狂病。这个病很重，不治就会一直狂下去。

[800] 那么，这样的疯狂病有多少种病症、病相呢？那是无量无数。只要病根没有拔除，就会不断地以各种因缘，发展出各种狂妄的心态、颠倒的心态。这里的颠倒观念、见解、情绪有无数。而且从无始以来，不断地发生出各种癫狂的种子，然后不断地蔓延、吸收、增长等等。到了今天还在不断繁殖，随着现代各种非法言论的影响，在心中播下了一个个邪的观念、习性、情绪等的种子，这里面有无数需要解决。

[801] 如果不解决，就像埋藏了无数个将来要毁灭自己的炸弹一样，因缘成熟，一旦引爆，就会炸得魂飞魄散，处在极度的疯狂、剧烈的痛苦当中。或者以这种癫狂的力量会出现无数幻觉。幻觉深的会陷在地狱、饿鬼等中，幻觉浅的就处在人天的痴梦里，最终收获的还是苦的果实。因为以疯狂为因，是不会得到好果实的，也不会有真实的安乐。试想：一个在疯狂里的人，有什么安乐自性可得呢？

[802] 接着我们从因看果就知道，因位产生颠倒心的缘起机制消除之前，会一直按照这个不断地生产。缘起相续的缘故，遇到任何境缘，都会按照颠倒的方式运作，也就不断地落在错

乱里拔不出来。他的求取、认定、判定、起心动念的方式、谋求利益的方式，以及认定“我”最尊贵等等，一切起作的方式都有问题。而这种“有问题”在任何处都要发生作用，可见它极其利害。如果没有去看医生，用药对治的话，就会一直被因的三毒狂病所控制，这将是一个极其悲惨的状况。

[803] 在果位上，是一直被苦苦、坏苦、行苦三苦所牵制，内心始终摆脱不了苦的状况，刹那不断地落在三苦的相续里。就像房子被烈火焚烧，火情一直止息不了，刹那不断地燃烧着。如果不赶紧采取灭火的措施，还会不断地炽燃，没有一刻间断。那么，我们的身心处在炽燃的苦恼状况中，一直摆脱不了，这是不是病呢？就像一个人发高烧，在无数天里刹那不停地处在烧热、苦恼、昏闷等的状态中，这就好比我们从无始劫来直到今天为止，没有一刹那停止过三毒的状况。在佛教大医王眼里，这的确是一种病态：啊！烧得这么厉害，一刹那没停。众生很苦，如果不施治的话，这种“轮回高烧症”一点退的可能性也没有。

[804] 我们的身躯或五蕴好比是一个房子，这个房子在不断地延续，而且天天被炽燃的火烧着，这就表示我们处在三苦连绵不断地状况里，就像发高烧一直退不了的人一样。这种热度就表示我们的心不自在地处在逼恼的状况里，始终无法摆脱，是这样的大病人。

[805] 所谓的三苦，在高明的医生看来都是病态，由于因位狂乱造作的势力，使得果上相续不断地引发这种生死的情况。如果以自私的心，做了各种非福的行为，那就要遭受很多身心上摧残的果报。每一个业力都像一把刀一样，会在你的身上切割。做人就有生老病死等的各种苦，如果堕在地狱、饿鬼、旁生里，会有各种难以忍受的业报的惩罚。像这样，一直处在苦苦的逼恼当中，没办法出来。

[806] 所谓“三途一堕五千劫”，不知何时能够脱离。而且整日在巨大的业力刑场上受刑，比现今最残酷的监狱还要惨痛百千万亿倍。这是什么缘故呢？由于自心在错乱当中，不断地制造各种恶性的业力，反过来就要在自身施行惩罚，不断地出现各种苦的情况。那么这个病深不深呢？这的确太可怕了，如果没有消除掉病因，就还会不断地狂作，之后必然要遭受那么多的惩罚。

[807] 其次，也是出于自私的目的来行持福业等等，作为来世得安乐的代换品。像做生意的心态那样：我做出一定的善行，希望未来得到一些好处。像这样，基于自私心为根源的一切有漏福行的造作，只能取得善趣暂时的快乐，而这种快乐纯粹是坏苦的体性。这种业力所支持的福乐，一瞬间就会消失无余，重新跌落在苦痛当中。所以，整个世间的乐全是坏苦的自性，同样处在一种病因潜态的状况。也就是说，这一个个乐实际上都是连结着一个个苦。

[808] 看明这种状况，就知道所谓的安乐只是另一种苦的幻现。也就是每一个乐都是坏苦，每一个乐都意味着脱不了后面的苦。每一次团聚就意味着分离的苦，每一次获得就意味着失去的苦，每一次成功就有失败的苦，每一次兴盛就有衰亡的苦，年轻美丽的后面必定有衰残的苦等等。

[809] 世间的一切都是无常性，刹那之间就会变坏，让人扑个空。这时人就会陷入到难以承受的忧伤、悲愁当中。这都是基于我们内心的一种病态，缘着世间的假相去建立乐，由于这是虚假的，而我们一直把希望、价值、意义寄托在这上面，拼命地求取，如果幸运，在你面前会有一个虚假的幻现，但这种幸运紧连着悲惨，现相一旦消失，内心就无法接受，这时必然落在忧苦当中。

[810] 所以，在我们这些病态者面前，如果有一些乐的感受，就要知道这已经是坏苦的病态出来了。高明者一眼就看出，它的后面有难以承受的幻相破灭的苦。也就是，我们在一次一次的兴奋快乐之后，就是一次一次的失落痛苦；我们在一次一次的盼望之后，就是一次一次的失望；我们一次一次抱有幻想的结果，就是在灰心失望里重新跌入苦中。可见，我们这些病人心中出现的乐境全都是苦，始终被坏苦缠绕着、控制着，无法摆脱，不断地在苦乐两极打转，是

多么悲苦啊！

[811] 我们摆脱不了这种状况。试问一下：跟我一样的凡夫俗子，拼命地想攀求成功、幸福、快乐，这是不是自上圈套？我们每一次都自上圈套，而且愿意自上圈套，就像飞蛾扑火一样，终究难逃丧命于火中的结局。虽然是这样，但我们无法摆脱。虽然听了无数次的教言，说所谓的乐是含着剧毒的美食，但我们还是愿意上当、愿意吃，所以一直被坏苦所控制。

[812] 这么深重的病，不通过医王法教的教授，就根本解除不了。人人都是苦的我不要的，乐的我要，岂不知乐都是坏苦性，结果一次又一次地自愿上当，主动把脖子伸进会勒死你的美丽圈套中。即使知道这是含鸩毒的美酒，还是一次一次地喝，喝完之后就开始了自杀。明明知道那是陷阱，还是迫不及待地跳下去，这不就是最大的病吗？那么这个病怎么解决呢？只有用法药来医治，让你彻底地看清它，以智慧力不被魔王的幻境所迷惑，才可能从中脱出。否则，我们的迷惑病终究无法消除，以那么深重的习性，只会一次又一次地投入到坏苦的网罟里，从而葬送自己。这是多么可怕的事情！

[813] 依止四想是学法的首要因素

[814] 要受取的行为，先要有一个方式或者心里的想法，这非常重要。方式对了，我们学法一路都会入正轨，每一分都得利益；方式不对，就始终无法达成利益。

[815] 要以什么方式呢？像前面所说，作病人想以后，以它为根本，其他一切的心态、方式、做法都由此而产生。就好比树有根，枝、叶、花、果都随之而来，人有想，他的意乐、行动、方式等全都随根本的想而来，所以病人想是根本。然而我们从未想过自己是病人，所以在依师学法上并没有达到扼要。也就是我们一直没人状态，听法没人状态，听后思维、修持没人状态，在依止上也没人状态，就是因为没有根本因的缘故。

[816] 因此，学前行法之前，建立根本因至关重要，先不要忙其他。种树要注意根，根有了一定有枝叶花果；没有根或者根薄弱了，后面一系列都很薄弱，再调整就非常困难。世间也说：“教妇初来，教儿婴孩”，媳妇刚过门就要教导她，孩子小的时候就要教他正确的观念，一开始没学好规矩，以后就完了。这里的学规矩是说，我们要理智地观察到自身的状态，了知学法应如何契合法道要求，要在自身上发生定解，这也是非常难的一个地方。一旦这上面得了扼要，你的学法就都能转成良善，会成为一个非常贤善的学法者，殷重心、恭敬心、践行心等等都会提升。而且稳固以后一生受益。所以现在不要忙后面，前面的方式最重要。

[817] 就像媳妇刚过门时没教育好，以后就很难管，她的做法都是以自我为主，任由自己的习性发作，这就不好处理。又好比一棵树的根要正，根正了，后面一路都是正的，根不正，以后就长得歪歪扭扭，不好纠正。又像小孩最初的习性要养好。我们学法时，像毒一样的行为一定要断掉，不断掉会一路蔓延发生，导致无数种的衰损，不得实益。之后如药一般的行为一定要服，服了之后立即对你的身心有益。但是，今天是自由化的时代，人们崇尚个性、尊严、以自我为主，这就难办了。大家不承认自己是病人，即使有病也掩饰不谈。而且，认为依师学法跟世间上学校一样，学一点知识，没觉得自己是个大病人，一定要依靠医生来治。

[818] 如果知道自己得了不治之症，特别痛苦，这时他的心态完全不同。会想方设法地寻找能救他的医生，一旦听说这个医生能治，他一定喜出望外，那是真正的虔诚。对医生绝对有恭敬的态度、语言，对他的话也是绝对服从，医生说什么都听，牢记在心，一丝不苟地做。这都基于他已经承认自己病情深重，承认医生治我的病对我最有恩德。其次，他会把医生开的药视为最宝贵的东西。其他可有可无，但命最重要，这副药一旦没了，病就没得治了，像这样，他真正把法看成妙药。而且，把听法以后的殷重修看成治病。不必别人强迫，他也不会懈怠。他知道这个药不吃病就不会好，还会一天天加重，所以不能耽误施治，医生说什么就做什么，不折

不扣地奉行等等。像这样，一系列的行动自然做得出来。这都是基于他认定自己是病人，一切都是自己想要、想求、想做，什么样的恭敬、柔顺、听话、奉行等都做得到，在求医、听诊、施治等方面，完全配合医生。

[819] 可以看到，病人跟给治好他病的医生之间，心是很近的。他对医生有一种特别的感情，一提到就感恩，就因为医生治好了他的病。原先看见医生没什么感觉，等病治好后再看到医生，自然就起恭敬心。医生来了不可能坐在那儿不搭理，他绝对有一种感恩的心。有了感恩心，发生的态度、行为就跟以往完全不同。因为他是病人，而正是医生和药治好了他的病，所以，他以后绝对不会把医生看成陌路人，甚至产生轻视的心、毁骂他，有不敬的态度等等，这些都不会的。

[820] 那么在施治过程中，医生说要有一些很猛利的疗法，开刀、切割、针灸、喝很苦的药或者做复检等等，他都会配合，非常听话。医生让做东就做东，让做西就做西，一旦出现效果，之后就会非常主动。很怕忘记医生的吩咐，会牢牢记在心里或者记到本子上，一定按那样去做，而且时时检查：医生交待的我是不是全做到了？这个态度就完全不一样。

[821] 相反，如果心里不认为自己是病人，没产生这个想法，那可能跟听讲座差不多，只是学个知识。我没病嘛，我跟他是平等的，他说的话可听可不听，基本是不听的。散场之后就拜拜了，谁也管不着谁，最多给他一个微笑，如果觉得讲得不怎么合自己胃口，那连微笑都免了。怎么讲得这么烂？下次不来听了，是这种态度。想想看差得多远！

[822] 如果我们一开始没把态度纠正过来，在世间养成的习气，什么民主、自由、个性、尊严等等，就会把心障蔽住。结果殷重寻求、恭敬承事、依教奉行等等，在现代人身上就很缺乏，他做不出来。他有的只是自尊、狂傲、平等，一再讲究的就是这个，不能贬低自我。以这种缘起，学再多的法也不会发生任何利益。因为你首先对法没有尊重，之后就不可能切实奉行。就像孩子对父母没有孝心，对父母说的话就不当回事。他不会说：“我不敢违背，一定按父母说的做。”没有这样的心，说多了反而产生逆反心理，不愿意听，紧接着各种忤逆的心态、行为，比如轻慢、不放在心上等的做法都会出来，这样就没效果了。父母也很苦恼，说什么孩子都不听，再怎么说明也没用。

[823] 同样，我们在学法的过程中，如果四想没起来，尤其病人想没起来，就得不到扼要。这样一路传下去，好一点的能保持一个基本态度，不至于造很大的罪，但实际上，或多或少还

是处在一种轻视、不重视的状况。所以，今天这个时代，说起来也是很悲惨的，这还算是上等比较好的。那么中等、下等就尽造罪了，从前到后根本没有一种“我听法后励力在自心上修持、取证”的心，他没有这样的想法。传法的人也发现，从前一直传到后，到传完的时候，下面的人也是基本没什么反应。说过的话全当耳边风，教他的事根本不去做。

[824] 为什么呢？因为他深刻的观念没有起，这就是最难处，必须在根源上扭转。根子上没有转的缘故，不断地传下去，他就只是不断地以一种不良的方式受取。态度、心念没调好，缘起上就合不拢，这样就没办法直接给你。你的心那么薄，根本没转过来，缘起上没有转，就没办法如法地受法，已经违背了法的施教传授的轨则。

[825] 我们讲《道次第》时也说了，噶当派特别重视讲闻轨理，因为开头不好，就会从初一错到十五，不发生利益。一旦在关要上得到了，不必说修，只要听一座法，就能在你相续中发生极大的饶益。由于你的心很恳切、很尊重，师生之间心能够契合的缘故，听一次法转动心的力量，就比你一个人努力很久强得多。可能过去很多年都发生不了的事情，在一座法里、一个小时或者某个契机点一达成的时候，马上就能转变心、转变观念。这是什么原因？因为他在缘起上契合的缘故、接通的缘故，有法流传递的缘故，那就不同了。

[826] 如果这上面缘起没开通，就会全部堵塞、逆反，状况非常不好。这时还硬要传法的话，就像妈妈跟孩子之间的沟通已经出了问题，那妈妈再怎么讲，说几十年也一点用没有。可见缘起多重要！缘起上不契合，从最开始的暇满一直传到最后，就不会产生任何效果，而且“如天成魔”，正法反而成了烦恼的助伴。为什么呢？关键在缘起。不是冠冕堂皇地立个大招牌，做很大的广告，就能达成什么利益，也不是进了一个殿堂，里面有非常庄严的佛像、非常殊胜的法，我也搞到一个人场证，坐在里面就能得利益等等，这些是外在的，不是关键，关键看你内心的缘起。

[827] 如果心的缘起上已经好了，即使师徒都在草棚里，里面什么也没有，衣衫褴褛，吃青菜豆腐，什么知名度也没有，然而由于心心相契的缘故，顿时就发生利益。这样，心相契时四句话的利益，胜过心不相契时百千万句话的利益；你能够对四句话依教奉行，就超过听百千万句而不奉行的利益。这是很明确的。

[828] 态度上不认为自己是病人，也不认为法师是医生、所说的法是药，那怎么可能按法来修？没有什么切身感，也不是为了解决自身的问题，这样法就与你无关，只会落成听一些比较新鲜的知识。但是，听知识无法保持长久，因为他只是凭感觉，但哪里有那么多的新鲜感觉？

哪里能像看大片一样，整天炒作那些呢？

[829] 佛法都是很深的修心教授。比如，一般人年轻时听不进父母的话，等他上了年纪，才感觉当初父母说的话很有道理。他年轻时很幼稚，却自以为很多方面超过父母。其实不过是分别识比较活跃，气脉旺一些，能接触到一些新鲜信息，能说一些名词，知道最新潮流等等。但实际上，父母说的是金玉良言，是人生的经验，真正能帮到他，只是他听不懂。而父母说话不可能像电视节目一样，有那么多的新鲜感，那么多的口味，父母的话是很平常的。

[830] 同样，把法师捧成明星一样，让他整天做表演，口才、资料、信息、故事等等拼接起来，这些他也做得来，但这并不主要，关键是所说的法是不是治你病的良药。过去莲池大师参遍融老人，老人说的话很简单，就是让他不求名利，一心办道。一般人听后就不要听了，认为这些道理我老早就懂，其实不是。又像白居易参鸟窠禅师，禅师说：“诸恶莫作，众善奉行。”他认为这太简单了，还有必要说吗？禅师就告诉他：三岁的孩子都知道，但八十岁的老翁也做不到。

[831] 这样才知道，如果我们的的心没转，四想没起来，下面的受行就做不到，你不会接受的。即使跟你说了，你表面上也不反对，但心里是不接受的。现在是要你接受，所以叫“受行”，

要依止四想，叫“时刻不离”。不依止四想，后面再谈什么具足六度、依于威仪，就都不行了。当然，你可能迫于压力，觉得不这么做不行，会挨骂，或者在这个场合里过不去。但这是迫于压力，不是你自发的，自发的要从四想出来才会有。

[832] 有了四想后，自然会出现六度的行为，之后威仪就非常恭敬、欢喜，整个缘起就变好了，从头到尾都有利益。他会恭敬地供养、敬献。还会持戒，身语意禁止恶行，非常庄重严谨。他会为师对法起敬信，听的时候一心专注，不敢散乱。之后如果有疑惑，为了断疑会恭敬地请问等等，这些事都做得出来，就是基于前面有四想。就像把医生请来后，要请他坐在高位，紧接着献茶等等，这都是起码的态度。因为他是医生，要给我治病，那自然要把医生让在高座上，起码要烧个茶进行供养，这是做人的起码态度。不可能把医生晾在一边，这在缘起上绝对不会成功。而且，他的态度非常温顺、谦下，医生说的时侯，耳朵都不动。说完了他心里会很感恩，把医生送出门外，如果说得久一点，那肯定要做一桌最好的菜来表达心意。当然这是世俗上的事，意思是这些事他肯定会做，这就基于一种“他是医生，我是病人，他给我看病”的心，后面的一切自然就出来了。

[833] 随顺其他的威仪他也做得到。就像《本生论》所说，处在低劣座，发起一个调伏的德

相，面带笑容向着法师，听法像饮甘露一样，很用心、非常有意乐地策励自己来闻法。他不会不耐烦，身体扭来扭去，想：他在讲什么东西？分别法师的过失等等，这些都不会有。因为他认为自己就是个病人，法师能看好我的病。他会坐在那儿一心听医生怎么交待，不会分别这个医生是三角眼，脸上还有几道疤，长得好难看，穿的衣服这么土，说话还带口音，或者文化不高等等，这些他不会去看的。对于医生说的话也不会当耳边风，会牢牢地记住：医生说了，我一天要吃三遍药，不能缺的；医生说了，我要做这个疗法，要这样配合等等。他心里念念都会想“医生说的”，这说明他重视、尊重，之后他就会干了。而其他的关系就没办法发生这些行为、态度。

[834] 总之，学法时缘起极其重要，而在缘起上前面四想最重要，四个想没起来后面就困难。尤其当今时代，很多人都是网络听课，这就更加困难。观念没有起来，那最多只是听一听，想不想听都随便。听完了就拉倒，还要干什么？跟看电视一样，随便听听，完了倒在床上蒙头大睡就完了嘛！我们是来娱乐的，不是来受管制的，还需要干什么？你还要检查我？这都是现代人我慢特别大所导致的。

[835] 如果没有在心上建立这四种想，后面就基本落空，不出现大的过患就算幸运了。但是这也很难，人心的自我太大，自己的想法观念太多，事事以自我为主，这就不好办。凡是病人

看病都是以医生为主，围着医生转。不可能医生说点什么，你就跟医生辩论，那他肯定会说：“算了算了，不看了，给多少钱我也不看了，你另请高明吧。”这样在缘起上就破坏了。

[836] 尤其现在学修心法，不是叫你去谈论，也不是让你增长知识，而是说一个就要修一个。这样的话，没有四想绝对不成功，能从头到尾听完就算最高等的了，要你听一个就修一个是绝对不可能的，因为你没有很深的信念，导致一切结果不会出来。你心里没觉得这是很重要的，我一定照着做，这样谁能管得了你？不都是自由散漫的？总之要强调的就是，依止四想第一重要。

[837] 思考题

[838] 1、从正反面，结合譬喻、自身情况等，思维以下几点而发起定解：

[839] (1) 掌握正确方式，是学法之初最关键之处；

[840] (2) 依止四想，是如理依师学法的首要因素；

[841] (3) 视己为病人的观念，是开通得法缘起的根本。

[842] 2、从时间、病况、病因、病果等方面观察并反省，对于自己是生死病人发起真实定解。

1.13 第 13 课

[843] 譬如病人得了极重的病，彼遂依止智巧医人，医有所嘱如教奉行，饮所予药，希求除去病苦而得安乐。此当于彼如智巧医生之具相上师所有的言教都奉行，饮正法药，由此能从业惑苦的疾病中解脱。

[844] 就像一个病人得了很重的病，他去寻找医生，终于找到医术高明的医生时，就起了依止心，心想：“我一定要求他看病。”这是他主动发起的。之后，对于医生的嘱咐会如教奉行，医生给的药，会如量地吃下去，一心希求去掉病苦，得到安乐。

[845] 这个譬喻总体表达出，所要受取的如药一般的心态和行为是怎样的。也就是要知道自己是生死病人，病情极重，再不治就没救了，还要痛苦无数劫。这时就去寻找救治的方法，发现世间根本没有能治的医生，只有佛门里有这样的医生。他就是具德相的上师，有智慧、有医

术，他能治好我的病，解决无数劫来的问题。这样认定以后，就去恭敬地依止、祈求，用各种礼物，如理地承事来祈求他给我看病。这位具德的上师会跟你说：要这样做才能治你的病，要这样调心、调观念、调行为等等。这些就叫做药。

[846] 我们自身颠倒的心态、观念、行为等是病，是这些内在的颠倒使我们发生了无数劫的苦难，如果不纠正过来，还会不断地引发无量的苦患。现在上师已经说了正法的言教，自己有了病人想后，就要按这个言教来奉行。按照这个来做，喝正法的药，把它放在自心上修。他说要这么纠正，我就按这么来纠正，他说要这么串习，我就按这么来串习。这就叫做“饮正法药”。

[847] 以前也讲过，拳师教你拳术，这就好比所传的法。他会告诉你手眼身法是这样的，心意是这样的等等，会做一个示范，而且传授要点。你在学的时候，就要领会手、眼、姿势、心怎么来，一个一个怎么做。领受完了就必须按照这样来操练，否则没办法学成。内在的修心也一样，法师会告诉你：应当这么调心，这么去想，这么去转；每次修多少分钟，串习多少次；你的毛病根源在哪里，在哪里颠倒了，会导致什么后果；如果不纠正，它会在你心里蔓延，发展成大病等等。这些跟诊病一样。那么你听取时就要知道：哦！原来我有这个病，我的病因是这样的，现在不能再这么干，要反过来把病因消掉等等。这就好像在听治病的方法一样。那么听完

以后就要开始治。

[848] 譬如你的肘关节不灵，医生说：一定要经常伸直、弯曲或者翻转等等才会灵活。那么你学会以后就要按那样去做，做了以后，你的关节就会重新灵活起来。这是有方法的。同样，你在领取了法教以后，就要看到自己的心是颠倒的、扭曲的，经常处在错误的用心习惯、行为习惯里。这就是内在的“不卫生”，心转得不健康，想法、态度、做法等都有问题。这会导致现前身心状态不好，将来还要堕恶趣，非常可怕。认定缘起以后，就要按法师讲的，看到错误的根源在哪里，没有开通的地方、观念上的迷惑在哪里，该怎么来纠正等等。

[849] 譬如，此世现相都是虚诞的，而你却以为它实有，以为里面有实义，在这上建立很多希望，不断地计较、分判，发生很多求取的行动。这就是你心里的病态。现在告诉你“此世富乐诸法诞如梦”，你也意识到，过去一直在追逐假相，为此起了好多的贪嗔散乱。已经明确这是病。那么怎么解决呢？能不能一次性把它根除？一旦根除，止息掉对现世法的希求，就能安心住在法上，会比以前好很多。那怎么治呢？法师说了，你的执著是在境上起的，所以首先要窥破境的真相。一旦看到境都是假的，就不再受那些假影的诳惑了。不会看到迷惑假影的美女就去追求，也不会看到迷惑假影的魔鬼而去躲避。也就是你已经用“火眼金睛”看出它是幻相，这样

看清以后，假影就不再起作用，它引诱不了你了。以后你的身心就非常放松快乐，因为你不再受它欺惑的缘故。

[850] 过去病在哪里？就是每当魔王现出美妙的假相时，你就直接去扑求它。这些现世法的魔影层出不穷，而且都是用有实义、很温馨、感觉好等的表相来骗你。比如魔王幻出一个假相来，你一看就上当了，结果就被魔王的圈子给套住，甩到生死牢狱里了。他每甩一个假相你就扑过去求取，所以每一次都上当，然后集成烦恼和业，而且有来世的果报。这样就上了现世魔王的圈套。这是很严重的病，也就是你老是看不清，一出现假相就认为有实义，认为是一个好东西，我要得到等等。像前面说的，你一直要观照这是假的、是个梦，里面没东西，这样再怎么现你都认为没东西，它现一万斤金条，也没东西；现国王的宝座，也是假的；现什么样的美丽幻相，也全是假的，里面什么也没有，这样你就歇下了，也就治好了贪欲的病。

[851] 像这样，你学了以后就得在自心上做。像刚才说的，怎么去掉贪欲的幻想病、追逐病？必须首先看到那些境实际没有；看一次还不够，得天天提醒自己，心里一直这么想，不断地提醒；等到观念变得深刻，已经记得住时才不受困扰，这样就从贪欲的幻觉病里走出来了。

[852] 《前行》里是以暇满、无常两贴药，治掉你耽著现世的病，又以苦、业果两贴，治掉你希求轮回的病。比如说暇满，所谓开药，就是告诉你在心上怎么做。要这样思维体性的八暇十满，具体该怎样等等。你听后就按这么在心里想：哦！我已经得了暇满人身，现在是可以修法的。然后我又说难得，因上难得、喻上难得、量上难得。你就要思维难得：哦！的确很难得，万劫一遇的机会，怎么能白白让它空过呢？又讲到它的意义大。你就想：我一定要摄取到实义，否则太可惜了，拿无上的如意宝去装粪便，太可怜了等等。

[853] 这样不断串习这个观念，等到串习深刻，就有了坚固的力量，你的心就被暇满的想抓住了。它会时时提醒你：我一定要珍惜时间！我不愿意浪费。这样最后就会做到像金厄瓦那样。一想到暇满难得，就一点不愿意浪费时间。他一生念了九亿不动佛心咒。上师劝他：你还是好好调养一下身体，身体也比较重要。一般来说，调理身体还是需要的，但他珍惜人身的观念特别强，就想：我不能浪费一分一秒，这么好的人身，让它空过太可惜。他的心一点不肯浪费。如果像格西这样，还会坐在那看一个小时的大片吗？

[854] 这样的话，一切现世的事、非法的事，你都绝对不愿意做。你会想：我干嘛那么傻，用金盆一样的人身去盛粪便？我怎么能浪费人身呢？这样马上就有个观念：我一定要让这个人

身做最有价值、最具大义的事。你一定会这样想。珍惜人身的心起来是非常有力量的，自然会发出一个很大的决断：我一定要把生命献身在最有意义的法道上。

[855] 之后再修无常，就觉得这么好的人身很快就没有了，所以我必须现在修，不能拖到后面。人身宝一旦毁坏，何时才能得到呢？这时候不但是珍惜，而且是当下就珍惜，一点不愿意延误。也就是一想到人生短暂，死亡很快来临，心里就有很强的紧迫感，而死时别的都没有利益，只有法有利，所以会一心修法。

[856] 服了这两贴药，你才会放下现世，真正成为法道上的行者。这以后才开始有了下士以上的内涵，此前还不算是真正的修道人，只不过是随喜参与者或者表示好感者，顶多有一点边缘上的因缘。因为你的心不是，内在的心不修道，外面封再多“修道士”的美称，也只是一种荒唐，成了自欺欺人而已。

[857] 这两贴药下去以后，决定能断掉你耽著今生的狂乱病。之后去学苦和业果，那轮回里的东西就都不求了，耽著来世的心也没有了。什么来世做人、升天等等都不会去想，而是一心求解脱。因为已经看到整个轮回以业果律在掌控着，没有什么造世主、人格化的神等等，完全是

业果律在支配。而业也是源于我执，为了自身而采取不同的手段，这些就叫有漏业。这里面也无一可取，除了制造苦以外没有别的结果。这就看到，轮回是一个旋转的苦轮，从上到下除了在苦里面打转以外，没有别的结局。这时就想，轮回我也不要了，这里面没有任何真实的乐可得。

[858] 经过一番周遍的审视以后，你已经看到这是一个罗刹洲、杀人场，里面的每一只羊都必定要挨宰，还会喜欢吗？那当然要赶紧逃离，不会有一念想待在里面的心。只要门一开，马上就要出去，不会拖一分钟。因为拖了一分钟，万一又被逮住，就又要砍头。

[859] 像这样，不但对今生不贪求，对整个轮回法都一无所求，这就是思维后两个的结果，它会治好你耽著轮回的病。否则，我们对世间法的妄想是无穷无尽的，计划也是一个接一个，没完没了。我们的狂想一直歇不下，为此付出的行动也是接踵而来，因此必须在根源上看到轮回虚诞、唯苦的面目，这样你的心才肯歇下。

[860] 按这样一路修下来，喝下这些妙药，你业惑的苦集就能够消除。但是，如果只是听听，知道专家给的药方非常好，自己却不肯服用，更不用说如理如量地服用，这样病当然不会好，最多成为一个夸耀者、演说家，除此之外不会有别的收获。

[861] 虽然依止上师，如果不奉行上师的言教，那如同病人不听医生的教诲，医生对于病人无术饶益一样。正法的药若不饮后修持，则像一个病人的枕边，虽有无数药草药方，自己不服药，于病无益。

[862] 四想正反面的效果截然不同。如果有四想，认定自己是病人，法师是医生，所传授的法是妙药，自己的目的是得到药以后在自身上治疗生死病，然后对于法师的所有言教都奉行，喝正法药，就能从惑业苦的病当中解脱。相反也要看到，虽然依止上师，如果不奉行上师的言教，那就等于病人天天围着医生转，也喜欢在场听，但是他没有真正把教诲受在心上，也不肯按照教授来修心，这样上师也没办法饶益他。

[863] 就像医生给病人看了病，也很慈悲地开了对症的药方，但他每一次只是把药方放在枕边，第二次去拿药方又放在枕边，时间一长堆积了一堆药方，但一个都不服用。那医生也只好摇摇头说：我没办法治你的病，因为你不肯吃药。我们的状况跟这差不多，听了无数的教言、法门，却只是在积累知识、书籍，积累各种佛教文档、资料，但是不去修是没有用的。

[864] 就好比有人告诉你很多发财的方法，你听后天天念着创富学，各种创富窍诀的资料

积得很多，但是从来不去经商，结果一块钱也没有。就像这样，法教是用来修心的，能治疗内心的疾病，能在心上创富，如果你运用它，那的确有极大的效益；不去运用它，那你不过是个图书馆的整理员、管理员或者编辑员。你会收集很多法教，然后做成一个很好的资料库，甚至你会做一个佛教博物馆的讲解员，对这里的宝物能一一宣说，但是你连一件宝物都得不到。这就完全成了徒手空说的人、收集资料的人、图书管理员、佛教博物馆的讲解员等等，不会有别的受用。你想，只是口头说它、收集它，一点不放在心上，它会起效益吗？

[865] 又好比医生给你看病，他会开一张药方，你看了很喜欢，还点评说：医生写的字很奇怪，特别有一种风格，这药方简直是张书法作品。尤其中医开的药方，刷刷刷一写，几十个药名，最后很潇洒地签个名。然后你就到处收集药方，一年之后，领了几十甚至上百张药方，就放在那里，从来不开药、吃药。这就很可怜！

[866] 问题出在哪里？就是他没有对自己做病人想，也没有对听法后修持做疗病想。他没有这样的观念，每一次都是凑热闹一样，等起上没有说我要去看病、求治，回来后也没说我要去服药。这是很多人身上存在的问题，甚至学了几十年也根本没效果。为什么呢？因为他没这个观念，也就没办法摄持着心真正依四想来做，因此对他来说，一切法教都成了知识积累、资

料积累、徒口宣说，他也只是一个博物馆的解说员，再没别的。在千万个人里面也很难找到一两个人，真正抱着“我是病人，法师是医生，我求法是为了治病，我得法后一定要在自心上修”的观念。结果，很多人听再多的法也没有用。这个问题很严重，所以再次强调。

[867] 然而，今天一般认为有上师大悲心的照看，就起大希望心，而想：自己虽然积集众多的不善业，但也不需要受其果报。仅仅以上师的大悲心，就能如投石块一样，掷我于清净刹土。

[868] 另一个错误观念是想：反正上师是佛，上师的本事大得很，上师的悲心不会舍我。他起了大的希望心，自身不去做，只是想着：虽然我积了很多罪业，但我不必受果报，上师会观照我的，临终上师加持我吧，把我投到清净刹土吧！很多人是这样希望的。

[869] 如果这种观念不打消，依赖性过强，最后就会落空。上师当然有悲心、有能力，而且平等地对待众生，但是，如果无条件就能让人往生，让人解脱成佛，那上师的悲心不可能偏堕在某一个人身上，他是平等广大的大悲，普及到一切众生界，这样的话，应该一刹那就把所有众生都引到清净刹土或者让他解脱成佛。那为什么没实现呢？说明诸法因缘生，必须内因外缘和合才能出现结果，不能光靠一方的缘。

[870] 佛尚且不度无缘之人。舍卫国里有三分之一的人没见过佛，有三分之一的人只是听到佛的名字，只有三分之一的人见到了佛。可见，没有缘面都碰不到。即使碰到面也还是有各种缘，只有你起了信心、恭敬，愿依教奉行，才是真正能够当下得利益的情况。有些也只是种一个远因，种一点善根，要想即生被超拔到清净刹土就很困难。

[871] 上师是有悲心观照众生。就像佛经里说的：即使大海离开波浪，诸佛的悲心也不会离开众生。然而这是有条件的，自身方面一定要有因缘。如果没有因缘就能得度，那么此刻在中阴界漂泊着无数鬼魂，诸佛应该一刹那间就全部度空，但是没有度空，反而源源不断地往地狱里进。地藏王菩萨累劫当中不断救度，也还是没有度空。

[872] 所以，不能单方面寄托，这种想法很幼稚。这个观念会挡住你的主动力，使你处在一种盲目的幻想当中，这就很危险。他以为：我整个人都给上师了，上师允诺了，我临终解脱成佛没有问题，现在可以睡懒觉了。这样一点也不修，认为已经有把握了，就很危险，没有这样说的。

[873] 这里嘉维尼固祖师要让人彻底看清这一点，否则不必去听法，也不必依教奉行了。毕

竟一点一点去修很累，谁都怕麻烦，而且要克服惰性、劣根性等等，这是很困难的事。人要走上成佛之道，就必须克服自己的习性，要依照上师的指授在自身上修行。否则我们都可以抱着这种希望，认为反正上师是万能的，他知道我的心，知道何时度我，能够一刹那就把我度到清净刹土，我不必做什么了。但这是很危险的。

1.13.1 思考题

[874] 1、结合求医诊病的譬喻，从正反面思维：依师求法后奉行言教是出生死苦的关键。

[875] 2、“于殷重修持起医病想”中：

[876] (1) 什么是“饮正法药”？我们应如何领取法教、如教而修？

[877] (2) 以《厌患歌》治耽著现世病为例，思维：自己病在哪里？该怎么治？怎样算治好了这个病？

[878] (3) 我们应如何以外四前行，治疗耽著此世及轮回的病？

1.14 第 14 课

[879] 当知，所谓以上师大悲摄持者，是以悲愍摄受宣说深教授，分辨取舍境，依如来教开示解脱道，除此之外没有任何更胜大悲。依此大悲于解脱道行与不行，全靠自己。

[880] 像刚才说的，医生用慈悲心一直看着你、摄持你的重点，就是他没有舍弃你。你是个病人，他在给你诊病，而且给你开方，指示了一条能让你去除病苦的路。这就是医生的悲心摄受——给你指示治病方法的要点，除此之外他也做不到什么，他没办法代替你吃药。

[881] 就像小时候妈妈摄受你，那就是没有把你扔掉，而且慈悲地给你做饭、照顾你。她舍不得让你受苦，而能做到的就是想方设法给你做好吃的。但是，妈妈没办法替你吃，如果你不肯吃，那照样得饿死，这只能怪你自己，不能怪妈妈。而你只要肯吃，当然妈妈做一顿饭就能营养你一次。同样，你只要肯遵医嘱服药，那么医生开一次药，你的病就会好转一点。如果你肯吃这些灵丹妙药，那吃一次就会滋长一次体力、恢复一次元气等等。

[882] 那么，能不能光是依赖上师呢？就他力而言，的确容易发展出这种弊端。其实，任何事都必须自他二力和合，上师有再大的慈悲，也还是需要你有主动力。你的主动力不发出来，

即使能在道上进一点也是缓慢的；如果你的主动力发出来了，那就很快速，所以一定要把握自己二力双修的要点。

[883] 譬如两个人攀岩，我非常慈悲，要把你从下面拉上来。而你一定得跟我配合，我拉你的时候，你用力的方向要跟我一样，这样我一拉，你乘着我的力，我很轻松地就把你拉上来了。你千万不能坐在原地、躺在那里，那我拉起来多吃力，根本拉不动，你不肯走我也没办法拉。就像这样，我往东用力，你也往东，我拉你时你主动配合，一蹬脚很快就上来了，这样就快。所以，你的主动性发得越强、越愿意配合就越快。又比如两个人一起做事，如果彼此的心不契合，那就很别扭，我往东你往西，就没办法了。

[884] 或者医生都有这个体会，如果病人不听话、不配合，就觉得很麻烦。医生就讲：你听话就好办，否则的话，我叫你吃三贴药，可你只吃两贴药，剩下就扔了，那我也没办法治。医生明明让你在某个时候来复诊，你说不必要，那医生也无可奈何。所以任何事都要因缘和合才能达成。

[885] 这里对于上师冀望方面应当有理智的了解，还要知道自身该怎样努力。世上的任何

事，自己不肯站起来也没办法成长，光靠依赖不可能完成。自己没有主动力，不能站起来，就发展不出能力。这都是非常大的观念上的歧途。

[886] 譬如老师教学生，必须师生配合。学生配合进步就很快，不配合就一点用也没有，哪怕是世界级名校的老师也没有用。他最多只能慈悲地告诉你该怎么学，但没办法代替你学，你不肯学，他一点作用也起不了。同样的道理，佛不度无缘之人，如果你没有信心，佛也度不了。如果度得了，那为什么善星比丘还会堕落呢？他逆佛的心而行，所以没办法得度。或者我跟你说话，你要是不听我的，我的话就没有用，再说就成了勉强，没意思了，也就不应该再说。

[887] 现在要知道，上师悲心摄持，就是说慈悲摄受你，没舍你。你去求的话，他不会说我不给你说，而是针对你的情况给你讲甚深的修心教授，让你能够踏上解脱之路，这上面没有拒绝你。如果上师没悲心，那就干脆不管你，你有病就有病，继续无量劫生死去吧。这样就是舍你了，你求也没有用。

[888] 就像医生没有关门，你去求，他就给你开药。而所谓的“舍”，就是不管你了，不给你看。你过来了，他给你看，这就是不舍。当然，看也有各种方式，或骂或赞等等。只要他的心

已经摄了你，他就会给你传很深的教授，而且会指点你。你现在不清楚自己的病症在哪里，哪里出了问题，应该做什么行为，那么如医王般的上师会给你区分，这个是要取的如药一般的心和行为，那个是应当断掉的如毒一般的意乐和行为，他会告诉你这些。而且会依照如来的教法，给你指示解脱道的行法、进程、阶段、次第，要避免的歧途，要把握的要点以及修量等等，这些会给你说。

[889] 就像向导能给你指路，但没办法整天背着你走，身体还可能背着走，但心是没办法的。又像攀登高峰，向导可以拉着你走，但你必须配合，自己愿意往上，否则身体还有可能把你背上去，但心上是不可能的。这样就知道，所谓的悲心摄持，就是上师给我指示解脱道，叮咛我走这条路的各个关要。他无私地、慈悲地给我指点了，我只要按他的指点去走，就决定能到达安乐之洲。除此之外，没有任何更殊胜的大悲了。你不要幻想，是不是还有更高级的大悲——不但给我指示，还能给我包办？根本找不到这样的事。所以，依靠上师的大悲，对于解脱道行还是不行，全看你自己。前面也说过，佛说：我给你指示了解脱道，至于得不得解脱就看你自己了。只能说到这里，不可能有更多。

[890] 现在已经开示了自力和他力和合的关系，既要有师方面悲心摄受指示道路，也要有

自方面的全力配合，依照指授来行解脱道，两个和合起来的确会成办解脱。就像向导的譬喻那样，要有向导给你指点，路该怎么走，一路的进程、次第、要避免的地方，在什么地方休息，在什么地方前进，怎么辨识道路，途中出现状况怎么处理等等，这些他都会说。那么就你自身来说，你是个行路者，不能像残废似的躺在那里，你要按照他的指点实际去走。这两个和合起来就能到达目的地。

[891] 就像医生或者向导的譬喻那样，我们要走一条内心的路，从暇满开始一路走下去。在这个过程中有好多站，每一站有好多部分，每一个部分里又有它的操作方法、认识道路、远离歧途、纠正心态等方方面面。完成了一段，就等于走到了一站，这样一站一站地进行，就会走到一个大一点的城市，这表示你已经到达一定程度了。在这里你会受用到很多，发现有很多风景、很多受用、很多利益，自己也会备感鼓舞：终于到了第一个城市，这里的风光的确像地图上描绘的那样。

[892] 但是，这里的每一站必须你的脚去走才会到达，光看地图是不行的。尤其大家集体走的时候，一定不能落队。就像导游带着二百人进行西北之旅，这中间有很多站，大家都得一路跟上，坐同一辆车，住同一个旅馆，吃饭、休息等等都有统一安排，这很重要。如果你落了

队，就要赶紧打包回去，不然路上遇到强盗也很麻烦。这条西北之旅，先是到西安，然后是兰州，再是敦煌，再是噶尔木，再是那曲，然后是拉萨等等。在这一路的进程中，一定要自力、他力双方和合才能达成。

[893] 这就知道：我作为一个行者，在向导的引导下，一定要自己去走。走还是不走，走到什么程度，是否快速或者有效等等，也是看我自己，这些不能怪向导。向导方面，就看他给你指示不指示，安排不安排，至于你肯不肯吃饭、肯不肯走路，都是自己的事，你要是不肯走路、不肯吃饭，那饿死、掉队都只能怪自己。这样我们就确认了，我依止师长是要看病，殷重修就是疗病，或者说我要行路，把一路修心的进程看成自己走路。

[894] 所以当忆念：尤其在今时得此暇满人身、知取舍扼要、自有自主的时候，此处是策划彻底好和彻底坏的分界点，轮涅的结断掉，一心趣解脱道，做这个重要。

[895] 之后要讨论的问题是，你是现在走，还是中阴的时候走？应当现在走，中阴时很困难。你不要抱幻想，那里面歧路很多，而且非常难控制和把握。所以，要趁现在有机会、非常自在的时候，立马就行路。

[896] 而且，你到底往上走还是往下走，要从现在开始看，不要推到后面。现在就要开始把握方向，要想：我要走大圆满前行的路，这里有很多进程，我现在就开始走。然后念念在心里祈祷，在心里实行，天天在这上面走。这样就可以说：上行下行的关键就在此时。不要等死后，魂在中阴飘荡时，旁边的人给你说：现在是上行下行的关键。那时候你像一条愚犬一样，路都找不到，到处冲，听都听不到，即使听到也没办法控制，那就很难了。

[897] 比较起来，现在的确非常有机缘。大家想想，你只要肯做，现在就可以，而且做什么都很方便，能够静下心来思维很多法义。因为你的心很安，有做人的福报，而且内外因缘都在保护，没有人干扰，自己的根身也不错。你不是躺在病床上的垂危病人，也不是监狱里整天受刑的囚犯，也不是无手无脚、在地上爬的乞丐。现在也不是战火纷飞、硝烟弥漫的年代，天天像惊鹿一样逃奔。那些时候就很困难，有内外的各种因缘、业力逼在心上，很难自在。但是现在的因缘非常好，而这也只是一时光景、很短暂的一点时光。这么美好、难得的机缘一旦错过，再现就很难了。人往往失去才知道后悔，得到的时候不懂得珍惜。

[898] 如果珍惜，那就要把握好此时，不要拖到来世。不要想：佛法高深、上师神通广大，现在我怎么样都没关系，到时候上师一超度，我马上就到了清净刹土。你不要这么想。虽然有

特殊因缘的时候有这种可能性，但不是任何人都有这个可能。嘉维尼固祖师针对这个情况，做了特别的教诫。也就是你应当想：我现在要走菩提路，也找到了向导，他把握了非常好的路线，而且会带我走。这时候知道机会来了。又要明白：这事要靠我自己走，不能全依赖向导。向导指点以后，我就按照他说的去做，这必须由我自己来完成。那么什么时候开始走呢？要趁现在身心健康、没有被违缘控制、非常自在的时候走。不要等到违缘来了，又有病、又着魔，陷在很悲惨的境地，那时候想走就困难了。所以一定要决定，我现在就要走。

[899] 要想到：我得到了暇满人身宝，又了解取舍的关键，在自己完全能支配的此时，要对未来的生命历程做一个最大的策划或者考虑。也就是，你要把自己未来世最大的方向给定好。你要想一想，到底要干什么？如果连这都分不清，就更不可能一心行道了。你应该在这上判断清楚：现在我已经到了转折点，往前走无限光明，往后走无限黑暗，我到底要走什么路？

[900] 如果我要学好，那未来就要一心投入到大圆满前行的道等当中，这样会出现彻底好的结局，会越走越光明，无限美好。所以，我应当追踪往昔诸佛菩萨、前辈持明者、大祖师们的足迹，走那样的路。在这上一定要定下来。定下来后，就把全副精力投注到这里，日日夜夜分秒必争地精进行道，一点不把心思荒废在追逐世间五欲，造各种世俗染污业上面。这样定好了

方向，又有志向，有愿力，肯听言教，肯实修，就好办了。

[901] 相反，如果你想：时间不多了，我应该多享受，人生不久长，要及时享乐。这样的话，你就是在策划一个彻底不好的结局。什么原因呢？如果你去谋求世间法，想得到声色享受、名利恭敬等等，或者喜欢游山玩水，喜欢放逸散乱等等，那你的心就投注在世间法里面了。这看起来好像没问题，其实集的全是往轮回里下堕的因。

[902] 一切轮回的根源就是心往外散，在假相上追逐。心可能一去就不复返，无数劫挽不回来。“当念只因情未撒，无边生死自羁留。”这是中峰禅师的话。只因一念情没有撒开，这个“情”就是对现世法的贪著，结果就陷在缘起链里面，越发展越大，像绳子一样把你绑在无数劫的生死里，是这么可怕。所以在这个问题上一定要谨慎。

[903] 现在我们已经走到转折点上，你肯往前走，往法道上进，就会得到一个彻底好的结局；你不肯往法道上进，还是在世间法里自我蒙骗，以为在里面能寻求到真实的快乐、幸福、意义，那你就会得到一个彻底坏的结局，会沉陷在万劫无法翻身的轮回苦海里。

[904] 所以祖师告诉我们：在这个转折点上，要把轮涅纠纷的结彻底断掉。这是石渠的方

言。就好像拔河中间有个结，一下子扯到这边，一下子拉到那边，一直来来回回，把它剪断了就没这纠纷了。意思是说，我们心里有很多的纠纷，有各种各样的矛盾和战争。一下子想求解脱，一下子又想求世间，这就让你有一个思想上的困扰。这个一定要切断，否则你始终摇摆不定。

[905] 也就是，我们心里有冲突，有时候想要出世求解脱，有时候还放不下世间的事业、爱情、名利、享受等等，结果那边的力量强，就起了一点求解脱的心；等会儿世间的引诱力强，就又滑向了世间，心始终处在这种纠结当中。那么现在告诉你，不要再选来选去了，一刀两断吧！不要在轮回和涅槃之间扯不清了，你就一刀剪断不要轮回，直接趣向涅槃。

[906] 这是让你有个决断。得一世人身很不容易，既然已经出现了万劫难遇的机缘，你就应当一心奔向解脱。就像释迦佛当年下了狠心，他出四门看到生老病死的现相以及出世沙门的威仪，马上就引动了他的菩提种子，之后一心求解脱、求无上道。他看到世间的功名富贵都是欺诳的假相，没有任何意义，所以当时就做出决定，把万里江山，无数的嫔妃、声色等的世间欲尘一下子全部断掉。就像我们出家要剃头，断烦恼丝，剃光头就是要提醒自己从轮回里彻底出来，不是别的。如果我们再去求世间法，就叫做“光头俗汉”。是这样的意思。

[907] 现在已经有人给你指路，关键是你要跟父母、亲友、世间的事业等全部告别，明天就跟着向导上路。所走的是一条不归路。很多人踌躇不定，他想：我也想去，好像前景很好，他们都去了。但心里不能决定，结果第二天清早就没来。为什么呢？他舍不得，舍不得父母、儿女、妻子、事业、世间享受等等，所以就去不了。

[908] 去就意味着要一刀两断。“一刀两断”，就是把累世轮涅纠缠不清的东西一次性全部解决。释迦佛就是如此，他没有情丝缠绕牵扯不下，而是顿然就做了决定，一个晚上就逃出了皇宫，之后隐蔽深山，是这样来行道的。他走的是不归路。轮回是假相，还在这里留恋什么？应当一心求解脱，这个最重要。如果你能发得起这个决定，那么现在就开始走这条路了；如果你发不起，虽然也可以听一下，但你的心不是这样走的。

[909] 我们一定要想到：我要告别轮回的城市。过去在这里有很多的梦想、留恋，生于斯，长于斯，好多东西都摸过好多次了，特别有一种感情执著。但是今天向导告诉你，明天就要永远脱离这个城市，跟我走吧。你肯不肯？这时候你要想到古代的义士跟向导出发前的心理状态。你是在两头不断地打转，想想这个、想想那个，始终不能决定吗？还是突然之间能够毅然决定，第二天早上就背好行装上路？能决定的话，你从此就走上了不归路。你的心不再留在这个城市

里，而是跟着向导一路走，去探寻真理的宝洲，那里有无限的富足、美好。

[910] 现在关键就看你肯不肯，能不能这样毅然决然地定下来，然后坚毅地踏上这条路，之后永不改悔、至死不渝，这样才有成功的可能。否则你的道心发不出来，不这样立志的话，《前行》从开始讲到最后，你也只是“身在曹营，心在汉”，满腹的感情都投注在现世法上。最让你魂牵梦萦的是现世法，心心念念黏著在上面，这样传法也没有太大的用。为什么呢？因为你不肯走，再给你描述有多少站，有什么风景，你也一个都看不到。只要你的心滞留在轮回的城市，就没办法踏上这万里征程。最多只是在地图或者摄像机的影像上欣赏，有时候还蛮喜欢，但实际不知道是什么风光。最多沉溺在一种盼望当中，或者偶尔心里有一两念：我是不是应该那样走？当初我那样选择会怎样呢？他们现在走到哪里了？等等。但是你不可能是真实的行者，也不知道路上的风光。所以，这完全看你走还是不走，而且看你肯不肯现在就走。

[911] 此外，诸经忏师到尸身枕前之后，说：“上行和下行的分界点，如马被缰绳牵转。”唯除已经修道之士之外，彼时，凡庸被业红风从后吹送，以可怖的黑暗前来相迎，入于中有狭窄的长道中，现出不可思议的阎罗狱卒群叫嚷着“杀杀、打打”的境相而驱赶后，一切逃处、隐藏之地、救护、希冀全部已断绝后，无可奈何之际，怎么会是已经到了上行下行的分界点呢？

[912] 在此之外，很多经忏师来到尸体的枕前以后，提醒他说：“现在到了上行和下行的分界点了，就像马被缰绳牵转一样。”这是念的仪轨里的文字，提醒魂灵要往上走，因为在中阴时还没有受生，升沉不定，往上还是往下就看此刻，就像马到底往左走还是往右奔，都随僵绳而转一样。

[913] 但这里说，唯一除了已经修行很好的人以外，这时候一般凡夫俗辈只是被业的红风在后面吹送。中阴业的显现叫做“红色的风”，有一股力在吹动，吹着人不由自主地往前走。前面还有非常恐怖的黑暗在迎接。这就是中阴境相，人在很长很长的狭小道里。中阴的境相不像白天看起来这么宽阔，四周光明明，一望无际的感觉，那时被业逼得在非常长的狭小道路里一路奔驰。由他的业力，会现出难以想象那么多的阎罗卒群，口里叫着“杀杀、打打”来驱赶。四处寻觅，逃的地方没有，躲的地方没有，想寻求救护呼唤不到，所有希望都断绝了。这时人处在极度的惶恐不安、走投无路、无可奈何当中，怎么会是已经到了上行和下行的分界点呢？

[914] 这是嘉维尼固祖师对前面的现象做的评判，告诉我们不要把希望寄托在中阴，那是非常困难的。中阴的敏感度是生前的七倍，出一点光、声、色，都感到非常刺激，而且业力转变得非常快，这时候人很难驾驭。

[915] 邬金大师云：“灵牌头上灌顶迟，识漂中有如愚犬，忆念善趣难为力。”所以，上行和下行的分齐如随马口衔所转，决定唯一是现今存活的时候。

[916] 莲花生大师说：死了以后，在灵牌上灌顶已经迟了（应该在世时灌），神识漂泊在中阴像一条愚犬一样。他已经神志不清了，到处狂奔乱窜，像疯狗一样，路都找不到。

[917] 就像人惊慌的时候，连找个东西、做个事都会弄错，可见心很关键。在世的时候心在身体里，尤其得了人身还是很安稳的，有安详喜乐，想做什么都很安定。到了中阴就不是这样，像一只到处狂奔的犬一样，心里非常慌张。而且业力变动得特别快，好像没头没脑的人一样到处窜。各种境相都在驱逼着他，极其可怕狰狞的阎罗鬼卒像军队一样在后面追赶，面前有很刺激的光、声、色，又以自己的业力显现悬崖峭壁等等。这时候非常惊慌，像犯人被军队追捕一样，到处躲藏。想一想，这时候心连安住一刹那都不可能，还能把握这个分界点吗？这是非常难的。所以，在生有这么好的机会不要随便过。现在有创造未来无限美好的机会，有让你在一天当中就摄取无量法的价值的机会，有让你彻底超出轮回、得到解脱往生的机会，这时候不珍惜才真是愚痴中的愚痴人。

[918] 很多人说：到了中阴，上师一超度我就上去了。

[919] 这种可能性虽然不是没有，但我们要看看祖师是怎么说的。祖师说：上行下行的分界就是现在，就像司机正在把握方向盘的时候。这里说“马口衔”，就好比说现在的方向盘。如果车子很好，路也安稳，人的心识也正常，悠闲自在，这时候稍微一转就按你指定的方向走了。方向盘一转就到左，再一转就到右，可以说已到上行下行的分界点。但如果刹车失灵，人也疯了，方方面面都处在失控的状态，车以一小时一千里的高速在那儿飞，人的手把不住方向盘，这时候还能叫上行下行的分界点吗？别人一看就觉得好吓人，基本没救了，一瞬间就坠入万丈深渊，粉身碎骨。你想这多危险！

[920] 现在我们的心识很正常，悠闲自在，想往左，方向盘一转就往左，想往右，方向盘一转就往右，你应该在这时候抉择自己的方向，这是你上行下行的分界点。不要等到中阴，身心失控如愚犬狂奔，在万分艰难的情况下，再说它是上行下行的分界就不恰当了。

[921] 这是什么原因呢？

[922] 在此人身所依上，修上升的善业也比其他力量大，在今生这一次就可以做到彻底扔

掉脑壳；而积集下堕的不善之业，也比其他众生积累的力量强，决定是做从恶趣的底部不得解脱之因。

[923] 在这个人身的所依上，造业的力量特别强。人的心力很强，无论智慧、慈悲哪方面的能力，都远远胜过其他道。这的确是极其难得的，已经到了人身宝洲，修道比其他各道的力量都大，这一生就可以做到永弃天灵盖，就是说把脑壳永远扔掉。这是藏地的方言，我们每一次来就取一个脑壳，在轮回里受一个身。如果这一世不了，下一世还会取一个脑壳；如果修得好，这一回就可以永远扔掉这个脑壳，意思是不再轮回了，下次再来是以愿力受生来度众生，不是随业受生。这样彻底摆脱生死苦海、得到永恒的安乐该有多好！能不能达到就看你这一生了。

[924] 如果搞不好，依人身造罪也是特别厉害，积累下堕的业，力量比旁生强百千万倍。比如人的奸诈、诡计、狠毒，所起的心力、所运用的手段等等百千倍高过旁生。所以造罪非常厉害，一次性就可以堕到地狱深渊。这就成了让你陷到恶趣底部，万劫无法翻身的因。完全被打入地狱最底层，永世难以翻身，根本出不来。

[925] 有人问：真有这么可怕吗？

[926] 的确如此，一落入地狱要经过多少劫！而且堕地狱后不是受一次苦就结束，在里面还会继续造业，继续下堕，那是不得了的。譬如造了一个谤法罪，这就很可怕。像《般若经》所说，谤法者堕入无间地狱，在世界空尽时，其他地狱的众生可以超生，但谤法之人还要转到他方世界的地狱里继续受报，那是无穷无尽数不清的时间。可见，人的心造大恶，决定成为永陷恶趣深渊而不得解脱的因。

[927] 因此，此生遇到如智巧医人的上师，又遇到“能治愈死亡的甘露妙药”般的正法时，当依止四种真实想，而于自己所闻的法修持后，走解脱道。

[928] 所以，这一生遇到了医王般的上师，又遇到了能治死亡大疾病的甘露妙药般的正法，这时一定要好好把握，不要枉费一世人身。怎么好好把握呢？就是在四想上。有四想就叫好好把握，没有四想就不是好好把握，这就是“依止四想”的意思。

[929] 不要认为现在学四想，好像没什么用，这四想太重要了！有了四想，你会珍重每一次闻法，听了一分就去修它，这就真正上路了。有了四想，你会想：我是大病人，这次一定要解决生死病苦，现在遇到了医王和能治生死病的妙药，这机会实在难得。这样你每一次都以四想

来摄持自心，对于每次听到的法就都会去修持，这才叫做走解脱道。如果每次听后都不去修持，那最多成一个佛教知识的积累者或者评论者。也就是，你的做法不是闻了以后就去修持，来走解脱道，而是继续躺在轮回城市里而没有上路。

[930] 四想是关系到能否入道的关键。为什么呢？走不走就看你的心，看你心里有没有这个观念。如果有四想，你就肯走；没有四想，你就不肯走，你会被我慢、懈怠或者其他因缘所使，陷在不肯依教奉行的状况里。这样的话，前面讲的“上行下行”就与你无关，你会继续下行，顺着过去的业力之流陷落轮回，这就很可怕。对你来说，不叫做实现了珍宝人身，也不叫真正有了法缘，不算是可贵人身，不算走上了有实义的路。这就很可怜，也是很可惜的。

[931] 它的违品四种颠倒想要断除。

[932] 正面就是四想：我是病人，法师是医王，他的教导是药，我听了以后去修持是治病。反面就是四种颠倒想，它会让我们陷入恶趣深渊，所以一定要断除。

[933] 《功德藏》云：“人性恶劣奸诈如圈套，上师犹如香獐而依止，正法如麝香物既已得，真实欢喜狩猎舍誓言。”如所说般，于上师起獐鹿想，法起麝想，自己起猎人想，励力修持起“以

箭和圈绳作为杀鹿方便”想。而闻法后不修持、对于上师不看成有恩的众人，依于法后积集罪业是能作恶趣底层的石。

[934] 《功德藏》里讲：求法的动机、心态、做法非常重要，心是邪的就非常可怕；如果心是正的，那的确已经走上了解脱道。邪的四个方面是：把上师当成有香的獐鹿，想不离开獐鹿，内心的奸诈就是设一个圈套或绳套捕住獐子，从它身上取到香，之后可以卖钱盈利，对于捕获了獐子得到香感到很欢喜。这就是舍了誓言，非常可怕。这种以依师求法作为谋取世间名利的手段，全部成了邪的缘起，任何一个都不是解脱正道。

[935] 这样闻法后不修，对上师不认为有法恩，依靠很厉害的法的对境积集罪业，会成为直接陷到恶趣地下室最底层的一块石头，意思是陷得最深。比如恶趣有十八层地下室，你的心会一直陷到最底层，这就表示堕得最深，因为法和师的境缘最重的缘故。

[936] 这方面千万要注意。如果搞得好的话，依正面的四想，会让你像坐电梯一样高速飞进，一直上升到摩天大厦的最高层；如果发四邪想，作为谋取名利的手段，或者在这上面不如法等等，那就像坐下降的电梯，一直陷到地下室的最底层。何去何从你自己做个决定。这叫做“上行下行”。

的关键”。

1.14.1 思考题

[937] 1、在修解脱道方面：

[938] (1) “上师悲心摄受”的涵义是什么？什么是合理的“对上师的冀望、归投之心”？

[939] (2) 思维医生看病、向导引路等譬喻及意义，对于“必须自他二力和合才能达成解脱”产生定解。

[940] (3) 自方面要具备什么条件？如何才能具有？

[941] 2、细致反省自心“时而想解脱，时而贪世间”的状况。我们应如何断除这个轮涅纠纷的结？掌握方法后如理思维，而下决心一心趣解脱道。

[942] 3、“上行下行的分界点”：

[943] (1) 思维：中阴时，一般人无有自在、无力把握；在世时，心依人身造善恶业都有很强的力量，对“现今存活时是上行下行的分界点”产生定解。

[944] (2) 什么是“四颠倒想”？以这种想依师求法的结果如何？反省自心过去、现在是否有此颠倒情况。

[945] (3) 什么是“上行”“下行”？我们怎么做才是“上行”走解脱道？了解此理后如是而行。

1.15 第 15 课

[946] 四真实想没建立的话，或多或少都会落在四颠倒想里。他没把自己看成病人，觉得病情非常严重，要去寻求医治；也没把上师看成医王；也没把所传的教授当成药；也没把得法后励力修作为治病的方便，这样在求法过程中，就产生了跟前面四种真实想相反的四种颠倒想。也就是，本来自己非常苦，要去求医生看病，但他却颠倒地认为我非常厉害，我要实现自我价值，上师像只獐鹿，他身上有“麝香”，我取到了以后，就能实现我的价值等等。

[947] 很多人有这种想法，因为依止上师后会有名声、有地位，被别人吹捧、赞叹、恭敬，

脸上有光。多数人是一种权势欲、虚荣心，差一点的就想以这个去谋取钱财。为了达成这个目标，就在佛教里求些法，之后用它来实现自我。

[948] 比如想：求了灌顶、传承等后，我可以传给别人，可以当上师。他认为求到灌顶就能当上师。或者到哪个地方学几年，将来可以给别人传，很快能当师父。现在多求一点，将来就多传一点等等。很多人有这种想法，他知道实现名利的途径。

[949] 以这种心态来学法的话，颠倒想就出来了，他成了一个猎取者。他视法为麝香，其实就是换取名利的资本。怎么取到它呢？那就要通过各种方便来靠近，一级一级往上爬，一点点接近、得到信任，这样依止法就全部成了颠倒。他视上师为獐鹿，念念想从上师那里得一些好处。行为上也会做一些供养，时不时跟上师联系，让上师记得我。做事的时候，也要表现出我很有能力、非常优秀，让上师器重我。而且我要非常卖力，让上师觉得我忠心耿耿、值得信任，他信任我以后，就会给我地位、方便等等。很多人是这种心理。他会通过各种方便，做身语承事、财物供养、为上师卖力等等，努力搞好关系。等被上师看重以后，就能升到这个职位，做到那个事业，实现那个价值等等，这实际全是为了实现自我。

[950] 他求法以后，不会想：我是个病人，很可怜，我要一心修持上师传给的法。然后对法很珍爱，不断地在心上治病，而且对上师非常感恩，他不是这样。由于根本的心想没有，所以缘起上全部落到颠倒上去了。

[951] 还有一些人认为：在这位师父那里求个戒，当比丘、比丘尼等等，将来可以在佛教里面得到地位。据说当法师、当方丈、当佛协会长等都得具戒才行，没有戒不行，所以我得赶紧求个戒。他求戒以后根本不会念传戒师的恩德，也不会真正护戒。

[952] 或者想：我要听密法，首先得修个加行。怎么修呢？我数量上完成就行了，反正没人检查我的质量。这样他就投机取巧，以最快的方式敷衍了事。加行混过关以后就可以听密法，很快就能实现自我，可以在别人面前炫耀。

[953] 又有一些人想：我在这里学法，将来能当法师、当上师，之后到各地传法，摄受大批信众，很快就能得到大量的供养。这就是利用法去求财。

[954] 还有一些人虽然没那么坏，但也没把自己当病人。他觉得在上师那里求法、求传承，在佛教里找找感觉等等，挺有意思。反正听法比较带劲，还蛮有趣味。实际他是在满足自己的好

奇心，或者说对佛教氛围有一种追逐，这样自我满足了就完事。他想：我又不是病人，干嘛要一直修法？所以他闻法后不会去修持，对传法师也没感觉有恩。就像听世间老师讲课一样，听听这个听听那个，时不时品头论足，多方挑剔。

[955] 很多人在网络上这边听听那边听听，像一个小观察员一样，他只是想猎取一种听法的感觉，或者满足求取知识的欲望。他想：这个对我有利，我学懂了这些，充实了自己的佛教知识，将来讲法就不愁。他是这样来猎取的。之后他不会去思维法师的恩德，即使有点念恩心也很薄。就算没有上面的想法那么邪、那么恶劣，但正面的想也非常少，没感觉有多大的恩。他是为了满足自我才来学法，这样听后哪里会认真去修呢？得了这样那样的法，听了一大堆传承，只是满足他求佛教知识的欲望。

[956] 很多人在“利”上看得清，反正也不求财，但在“权”上看清就很难。他想：我要当有权势的佛教人物，下面掌管多少人，有很高的佛教地位，跻到佛教团体的上层去。还有一种隐隐中的“名”，这是最难去掉的。他想：听这个法很有面子。认为学了这个法那个法，得了多少传承、多少灌顶等等，什么都搞过，自己就很了不起。结果就在为自我营求、为自我打造的感觉当中，走完了一生。在他的心中，上师不过是满足自我的一个工具。诸如此类，产生了很多颠倒的想

法。

[957] 像这样，我们看到反面的情况，会更容易体会到四真实想的重要。它像命脉一样，如果没有，缘起上绝对是颠倒的。恶劣的就不说了，现在普遍情况是听完拉倒，谁都不会去修。听多了感觉就那么回事。刚接触的时候感觉很新鲜，对法还有一些心。慢慢听多了，就把法看得很平常，觉得上师会的我也会，上师说的我早就知道，不怎么思维上师的恩德。就像在世间学校一样，学多了就没什么感觉了。以这种状态去学实修法，那的确会有很大问题。

[958] 我们首先必须在依止法上过关、在闻法轨理上过关。心里有了这种观念，把法当成药，一副一副地去服，跟着上师走，对于上师的教言非常恭敬地奉行，这样学法才有利益。我讲授《前行》才会达到切要，否则会一路错到底。

[959] 很多人听法前抱着一种“想看电影”的心，看看到底在讲什么，没看到就不甘心。因为心里认定那是个好东西，我怎么可能不要？但是一路听下去，听完了就感觉不过如此。要知道，治心的东西说说就完了，而实际修心的历程是很艰难的，要一步一步地按照善知识的指授去做。正的方面没有，负面的各种颠倒想肯定会不断地出现，这个危险性就大了。因为从始至

终都在缘法，这个境缘非常重，搞不好的话，落到邪想里就要造很大的罪。

[960] 很多人学久了以后发现问题出得很大，这比最初的情况坏得多，产生了各种反面的心理，出现各种情况。比如退失信心，没有感恩心，烦恼依然如故等等。这就要知道，关要上没抓住就会一路错到底。

[961] 第二、应具六度者。

[962] 依止四想是心力基础，也是发生一切善的行为、威仪、结果的根本要素。真正建立了四想的观念，心中就有了根，从中会出现各种贤妙的行为做法，由此能得到很胜妙的利益。闻一分法，从初、中、后，都无时不是取利益，这就在于你有贤善的想、如理的想。

[963] 这个想的根源是对自己作病人想。病人对于医生和他的交待，所表现出的善的态度、做法，愿意承事、愿意供养、愿意表达恭敬、愿意依教奉行等等，全部基于他认定自己是病人。随后认为医生是恩人，所说的都是治病的方法，自己要实际去治病。这整个一系列就使他契入到真心治病的行为里，之后附带的善行必然会发生，这是基于自身要解决病苦以及对于医生的感恩心而发出来的。

[964] 可以看到，人在苦中会表现出一种善心，人有了谦卑、求救的心，真正为着自己长久大事着想，这样心变深厚了就会发出善行。其余的人不认定自己是病人，就没有很深的心，只是一种表面的参加活动，感受一下佛教享受，猎取一些新鲜话题，或者想在这个场合里展示一下自我等等，这些都是很轻浮的心态。这种心很薄，不会扎根，也就不会出现各种闻法的善行。因此，我们一定要注意根源。

[965] 有了根源以后，就要从这里面发出六度的善行，也就是进一步从药的根里面发出来药茎、药枝、药叶、药花、药果，这就非常好。从好的心里面发出的行为全是好的，有利于自心。所以我们在有根的基础上，还要在自己的身心上把它扩展出来，延展到各个层面，始终安住在善行里，在任何方面都住在善心当中。就像法王上师所说：法道的精要就是善心和善行。善心是根源，善行是发挥，由于心善的缘故，闻法从始至终都是善妙的，应当如是地把握。

[966] 接着就要看，怎么从四想发出六度的善行。

[967] 如同《一切法行之要诀——现证续》所说：“供献华座等，随处制威仪，不损诸含生，于师生正信，不散闻师教，为断除疑惑，将成增损过，文句当咨问，六闻支具足。”

[968] 就像《现证续》所说，我们对于求法、闻法，要启发出六种波罗蜜的妙行。

[969] 敷设法座、铺陈垫褥、献曼陀罗及鲜花等，即是布施；

[970] 首先是布施行，其实是供养的意思，就是要舍得下自己的架子，能够对于法和法师献上恭敬、承事、各种身语的表达。由于重法的缘故，自己为法师铺陈座垫，还要献曼陀罗、鲜花等等。

[971] 要知道，连化身曼陀罗都是代表把三千大千世界里所有的美好都献给法和法师，是这样一种非常恭敬的心。如果我们只是表面上擦盘子，不知道它的代表意义，那简直就是戏耍。应该有非常大的供养心，这是我的法身父母，理所当然要做一分贡献的行为，而不是觉得法师给我传的少、不够高，对别人怎么怎么样等等，不是这样的心，不然连一点贤善的气氛也没有。必须首先发动供养心，就像世尊教导我们的，哪怕舍掉生命、割掉肉都应该去买。如同常啼菩萨那样，他能够舍身求法，能把自己当作下贱的仆人卖掉，得到钱拿去供养法和法师。如果把自己看成严重的病人，一心祈求医王给予救治，就会想：这是有无比大恩的人，我一定要尽全力来做贡献。这是第一个要发出的布施行。

[972] 虽于何时处善行洒扫等事，对自己的威仪禁止不敬等，即是持戒；

[973] 其次为了受持到法，在闻法场所要尽量守持各种贤善的行为，去掉不善的行为，这叫持戒。

[974] 也就是，我现在已经是学法的人了，我要受持《大圆满前行》的法要，我已经入了法的行列，从此以后我要守持戒律，禁止一切恶行，随时随地做善行。这会使我们的心住在善当中，最有利于吸收法、接受法。因为法就是善，有善就跟法相应，没有善就不相应。如果不去行善，恶行多了、业障重了，心就变得很恶劣，跟法不相应。如果你能行善，比如打扫说法的场所或者做其他服务。就像《常啼传》里讲的，他们为了迎请法涌菩萨说法，提前做很多准备，这说明他们对法非常恭敬。其次在闻法时，身心要远离不恭敬等的态度和行为，一心住在欢喜、诚敬、渴仰等的心态里，这就叫“持戒”。

[975] 乃至微小生物不行损恼，能忍一切艰苦寒热，即是安忍；

[976] 再说，闻法从始至终，乃至对于小动物都不做损恼，这叫安忍。比如被蚊虫叮咬，或者爬虫、飞虫落在身上，都不作伤害，因为伤害违背法的精神。

[977] 其次在求法过程中，无论严寒酷暑、辛劳、跋涉等等，都能够安忍，什么苦都能吃、什么劳都能耐。为了求法，就像常啼菩萨那样，内心一直忍可，就住在这样的清净心当中，不会把心散到各种外尘上，也不会因为暂时的困难，心就退怯、动摇等等，而是有一种坚毅的精神，能够坚持不动摇、不退怯，这就是安忍。

[978] 对于上师和法断除邪倒见，深生正信，愉悦而听，即是精进；

[979] 接着要行精进，从始至终要发起信心所引起来的欢喜心。它的体是非常欢喜勇悍，这就是精进。

[980] 不会说：还讲啊！我不愿意听。起这种疲厌懈怠的心。而是对于法如饥似渴，如同饥餐渴饮那样，一次又一次地饱餐法的甘露。从自己的内心、表情、外在的状态来说，对于法总认为是极好的，对于法师总认为是很圣洁的，要有这样的心。从里面起很深的信心，每一次都非常愉悦地来听，这就是精进。

[981] 对于上师的教授，心不散在他处而谛听，就是静虑；

[982] 接下来是静虑，心非常专注，不散在别的地方，一心一意地倾听上师的教授，这就叫静虑。

[983] 我感觉“静虑”一词的范围比较广，指思虑心安静下来，不投放在别的地方。而“禅定”，给人的感觉是已经得定了，属于特定范围的事。这里用“静虑”，是指思虑已经静下来了，不光是外环境静了，内环境也静了。那时候好像世上没有别的，只有法句声音，只有教授。一心这么聆听，就叫静虑。

[984] 为了断除疑惑等事，请问而断除一切增益，即是般若。

[985] 最后是般若，指受法的时候，如果心里感觉还没得到、有疑惑，就要向法师请教，断除一切增益。

[986] 这是指我们心里瞎想的，它不合法义，但我们自以为聪明的分别心动惯了，会加上很多色彩、很多理解，不是多了就是少了或者偏了，这叫做“增益”。它不是本来的法，把它受持在里面就不行了。所以，为了引发般若，我们要如实领取法义。自己要谦虚地求教：我在这上面是这么理解的，还没吻合到法义，或者那方面我理解偏了，还有疑惑等等。这样向法师咨

询，把心中不合法的增加出来的理解去掉。我们很难一次就准确理解法义。当然也有天纵之才或者宿世善根深厚，往昔已经串习过了，这一世再来学起来就很快。但就一般人而言，的确没办法那么快摸到法。在这过程中有很多搞偏的、加上去的、没到位的地方，这都叫增益。

[987] 我们要在闻法中行持般若度，最起码要得一个闻思慧。那么怎么来引发内心的慧呢？这就要向法师请问那些会出现增益损减过失的法句。这里的“增益”是广义的增益，包括增益和损减，就是多出来的。法师们经常碰到这样的问题：下面的学生怎么会这么理解呢？我明明说的是银白，他怎么搞出一个惨白呢？或者偏到蓝的、黑的上去了。这就是他在理解上出了偏差。这不是法的问题，是人心里面出来的。这上面没有的你增添了很多，也叫增益；本有的你给损减掉了，也是增益，都是心增出来的。

[988] 如果处在这两种状态中，就说明没有出现慧。“慧”是如实观照的意思，事物本相如何就如何了知。如果事物如此，你却做另一种了解，就是增益。凭着增益的见解怎么能修得好呢？见解都偏了，在错误的见解上走，不是越走越远吗？所以，为了起般若慧，应当三番五次地遣疑、请问。我们心里总是有各种各样的问题，理解总是拨不正，慧心所没有调正，所以很难正确领纳到法义。这中间就要有一番请问、琢磨、纠正等的事情，要做这个行为。

[989] 诸闻法者应当如是具足六度。

[990] 像这样，闻法者应当具足这六度。如果你有这六度，那就真正从“以作病人想为主的四想”的根里出生六度的枝叶花果了。根是药，出来的也是药，会让你非常有吸收力、有质量地取到法。

[991] 第三、依止其余威仪者。如同《毗奈耶教》所说：“不敬不说法，无病而覆头，持伞杖凶器，缠头等皆尔。”又如《本生论》所说：“处极低劣座，发起调伏德，以具笑眼视，如饮甘露雨，当策励闻法。”依这些文，当断一切不敬威仪。

[992] 再说要依止其余的威仪，这都是缘起上要注重地方。佛法由恭敬能得利益，不恭敬不得利益。就闻者来说要守持恭敬的礼仪、态度、表情、心理等等，这非常关键。

[993] 这里着重提的是恭敬，六垢的第一个障碍就是高慢，它是闻法最大的障碍，这在缘起上绝对合不到。闻法是一种受法状态，必须处在低下，心一高就受不到了，只会把自己摔得粉身碎骨。凡是对于法和法师起高慢心的人都没有好下场，这是事实，从古至今没一个例外；凡是守持恭敬就必定得利益，这是由法的缘起力决定的，不是某个人决定的。所以每个人都应该

理智地守持恭敬的贤妙行为。

[994] 世尊在《毗奈耶》的教法里讲到：对于不敬的人是不能传法的。“不敬”表现在外，就是没有病却用头巾覆着头，或者拿着伞，持着刀杖、凶器等等，有很多种表现。如果他表现出不敬的状态，那就不能传了，否则等于降低了法、褻渎了法、出卖了法，这在原则上是不允许的，为因果律所不容，这样传的话双方都要吃亏。所以在这上怠慢不得，不能拿现代人的小自尊、小我慢主义、自由主义、傲慢状态等去抵对，那只会毁坏自己，法的原则就是如此。

[995] 因此，应该反过来像《本生论》说的那样去做。这就是世尊因地求法的状态，如同《贤愚经》所说。比如他贵为国王或者其他身份，但仍然坐在很低的地下。如果跟法师平起平坐，甚至比法师还高，那就不如法了。在佛教里都是要迎请法师上高座，以鲜花、曼陀罗等献供养，而且都要行礼拜。

[996] 这样你坐在下面就是弟子，你在承受法，所以要发起调伏的德相，调伏好自己的身口意，最关键要调伏高慢。如果你有慢，那绝对传不进去，肯定反弹，而且有很大的罪过。

[997] 之后表情不能冷漠、无动于衷。在世间对长辈都不能眼睛瞪着、面无表情，或者表现

出不礼貌的状况，何况对于这么尊贵的圣法和法师？所以，要用带着笑的眼睛看着法师，这样就很通畅了。如果用一个愤怒、漠视、很不满的表情，那完了，丝毫都传不下去，这样传是不应理的。而且，对自身来说是最大的损伤。很多人对因果律愚昧，为着虚假的自尊常常抵对法师，以自心的好恶来对待，这就很不如法。一次就会损伤大量的功德福报，自己也会感觉，凡是在这上做得不如法，心马上沉陷下去。因为不恭敬会沉没法故，心中的法已有的会没有，没有的不会生起，是这么厉害。就好比在家里对待母亲的态度很重要，一旦失礼了，违逆孝道，马上就会沉下去，怎么也起不来。这都是缘起上大的关系。

[998] 然后，对于所听到的一句句法，要如同渴饮甘露一般：啊！他是世上最好的法师，这样畅饮着无比美妙的法甘露比吃满汉全席都要营养无数倍！你就想：这么多法都是如意宝，现在能装在我心里，真是太欢喜了，求之不得！要特别有一种欣喜的心。而且要给自己打气：我要特别努力地来闻法，好好地圆满一次次的法行！有这样的心态，外在的威仪就会很好，绝对不会不恭敬。

[999] 再重复一遍，闻法中最大的魔障是不敬，最能受益的是恭敬。无论法师如何，只要他传的是诸佛的圣教，你心里有恭敬，就决定得大利益。法教里一再要求对于师要观成佛，就

是这个道理。你内在有信心、恭敬，发得出承事、供养等的行为，这样做一点就马上相应。当然，作为法师不能有贪求利养恭敬的心，师徒双方各有本份上的事，对于自身做好本份上的事就可以了。就像佛在《毗奈耶》里的教导和《本生论》里做出的示范那样，我们应当“见佛思齐”，随学佛，或者听佛的教导。每一次闻法都要断掉一切不敬的威仪，举止、心态等任何一点都要注意，不要落在慢心里，一旦处在慢心里就不得利益。

[1000] 这就是像药一样的行为。有一分恭敬就得一分利益，有十分恭敬就得十分利益，就像吃了最好的药，吃一点就能增益一点，完全能利益到你自身的善根、学法的受用、得法的程度。我们这样理智地抉择以后，自己要发起一个欲乐：我一定要行持恭敬的威仪。之后最好反复读常啼菩萨的传记。知道他是怎么做的，然后就效仿他。虽然一时做不到全部，但可以学着做一点，一点一点地积累，不久也能做成那样。因此，我们应当见贤思齐，不要看着下流来做，要学好，学诸佛菩萨，一心想着：我要修善的心、善的行为，这样就对了。

[1001] 总而言之，以上四想、六度、威仪三方面，就是我们应当取或者守持的贤妙行为。应舍和应取两方面都做好了，避免了负面因素，积聚了正面因素，就会使得我们一路的学法无往不利，日日时时都摄取到极大的利益。大家要这样来殷重行持。

1.15.1 思考题

[1002] 1、四颠倒想中，“我要实现自我价值”的猎人想有哪些情况？你属于哪种？打算怎么破除？

[1003] 2、闻法时如何具足六度？思维每一度的体相、必要、行持方法，准确掌握后，在四想的摄持下如是而行。

[1004] 3、为什么闻法时必须守持恭敬的态度、表情、威仪等？结合本师、常啼菩萨等的传记，从正面反复思维，产生定解后如是而行。

1.16 第 16 课

[1005] 今初（广大意乐菩提心之等起）

[1006] 广大意乐菩提心之等起这一分引导包含两部分：一、实际观修引导，二、教诫等起。在一切闻法时、修法时都应珍重。

[1007] 一、实际观修引导

[1008] 初广大意乐菩提心之等起者，即如是起一心想：住轮回中的一切有情，自我无始以来，无一未曾作我父母。作父母时，大恩护持，好食予我，好衣赐我，极为慈愍，故纯是养育我的大恩人。此等一切恩人，虽欲求乐，然于乐因十善不知修行；虽不欲苦，然于苦因十恶不知断除。所欲所行背道而驰，道已颠倒，沦为愚蒙，犹如生盲独留旷野。此诸有情诚堪悲愍！我此次闻甚深法后修持，有能成办彼等义利，故今发心，欲令为六趣苦所逼恼此等父母，远离一切六道中的别业现诸苦及其习气，而当得一切种智佛陀果位。

[1009] 这一段文是引发广大意乐菩提心等起的内心道轨，它是要通过正理实际观察到状况，在内心引定解后，自发自觉地想到我要发这样的心，从而发起。当心发起的时候，就出现了广大意乐的等起，它在缘起点上至关重要。

[1010] 那么如何来引发此等起呢？要透过内心上知母、念恩、欲报恩这三者，再进而转到悲缘有情、智缘菩提这两分上，发起为利有情愿成佛的心，这就是菩提心。这里广大意乐的等起就是指起了这个心想。而修前三分是引出智悲两分的方便。

[1011] 先是知母，“住轮回中的”以下文字的引导，这是展开广大的观境。“住轮回中”四个字

出来时，要出现空间上的广大无边，在意境上，要观照到住在轮回中的一切有情，包括十方世界里所有的地狱众生、饿鬼、旁生、人、阿修罗和天人，无量无数。“自我无始以来”，就在时间上出现从无初始以来一直到今生的无量的生世。从中马上就想到：我受生过无数次，在这无数生当中，每一生都有父母，轮回里的一切有情没有一个不曾作过我父母。这样就确认有情都是我的父母。

[1012] 之后要缘想：这些有情过去做父母时对我有何等恩德。“大恩护持”一句，包括生恩、养恩、教知识恩、赐财产恩等等，这里只是就养育恩做个启发，应当展开到一切大恩上。从“好衣与我、好食赐我”这两点，心上很容易就浮想出来，从我小的时候开始，父母怎么至极慈悲，做鲜美的食物给我吃，拿很好的衣服给我穿等等，从这里能想到，父母的确纯粹是有养育深恩的恩人。以“大恩护持……极为慈愍”这一句作为理由，会确认到“这些有情纯是养育我的大恩人”。“大恩护持”等的内涵，可以根据《备忘录》的修轨，展开来思维，增上念恩的广度和深度。

[1013] 之后，要想到这一切恩人现今的处境。假如他们已经完全离苦得乐，也没有我可报恩之处，然而他们现在处在极为悲惨的境地。

[1014] 这又要由因和果两方面思维，因上要看到，完全像瞎子一样在险道里奔，心里虽然想求乐，却不知道要修乐因——十善法；虽然想离苦，却不知道断苦因——十不善法，所欲和所行背道而驰。然后再想到，这无数父母们都走在非常颠倒的路上。这又可以从理上认定“父母正处在非常可怜的状况中”。所想的是求快乐，所做的却是远离乐因——十善法，所想的是离苦，所做的却是不断除苦因——十不善法，结果一直都是在离乐和得苦，所欲所行背道而驰。这就能看出它的道是颠倒的，全是走在制造苦、远离乐的路上，完全成了愚蒙的状态。所以说“所欲所行背道而驰，道已颠倒，沦为愚蒙。”

[1015] 然后浮现出一种景象，就像在一个无边旷野当中，一个天生的瞎子被孤独地遗弃在那里，那多危险！各种险情时时会发生，有风暴、豺狼，干渴、困顿等等。要把轮回想象成一个无限长远的荒漠，把父母想象成一个瞎子，不知道路径在哪里，周围充满了各种险情，因为他们看不清路，在险路里奔驰，所以这有多危险！这时就想到，的确需要由我来拔济他们。他们目前的确处在极其悲惨的境地。这是事实，并不像世人讴歌的太平、安乐等等，实际上轮回是一幕极大的苦剧。这时心里会认定，这些有情实在可怜，这时就起悲心——“此等有情，诚堪悲悯”。就是说“的确可怜”，这是由前面观察父母的处境而来，知道“瞎子独留旷野”的处境，就会肯

定“的确是非常可怜的”，这叫“诚堪悲悯”。这句话要从观察后的心里发出来。之后要发起悲和智上面的两分心，这要由想报恩的心而发展出来。

[1016] 然后想到：我现在听大圆满前行、正行等等的甚深法，然后我按照法轨修持，就有能力成办一切父母有情的义利。这是强有力的理由，让我们发心。因为父母处在极险恶的境地中，而我又有这么好的因缘，闻到甚深法，只要努力修学，就能很快成就，而成就了就有很大的能力。像观世音菩萨那样，能够普门遍入，在一切众生界里，施展无数神通变化、无数手眼，去救济众生，救济父母。

[1017] 这时就想到：我现在一定要发心。发心又有智和悲两分，悲上就要想到：这一切被六道苦逼迫得非常厉害的父母们，我要发心让他们远离六道中的别别诸业所现的诸苦以及习气。这时的发心要彻底，要让父母身上有的下至丝毫的苦因苦果都全部远离，这叫做广大意乐。从境上，包括尽虚空界的一切轮回有情；从拔苦的程度，要拔尽六道所摄的一切苦因苦果。

[1018] 业所现诸苦，这叫苦果，也就是三界六道所摄的所有根身、器界所显出的苦相，这些全叫苦报。这时不能只落在一个苦苦范畴，包括天界全部都是苦，因为都是一种以我执造业

所变出来的苦相，根本没有脱离生死，所以六道中的一分一分不同业所现的诸苦（包括苦苦、坏苦、行苦），全部要远离。再从苦因上，一般是说业和烦恼，这里推究到习气，就是到最细分的习气全部要断尽，不达到此目的决不罢休，是这样的广大意乐。所以，从这上发起一种最彻底的悲心。

[1019] “当得一切种智佛陀果位”，就是以智分来缘有情，让有情脱苦以后，究竟把它安置在哪里呢？就要想到，人天是三有边，还没有脱出苦轮，声缘阿罗汉果是寂灭边，没有显发无量的身智功德，这都不是彻底的发心，要把这一切法界父母全部安置在不住两边的一切种智佛的果位，那么这一分的考虑就到了究竟了。

[1020] 当思维已经运行到这一步的时候，就起了决定的心，心里真正起了愿：我一定要把轮回里的一切父母全部从六趣的一切苦因苦果中脱出来，而且全部安置在一切种智佛的果位。当起了这个心，就叫做广大意乐菩提心的等起。等起就是指起这个心。

[1021] 这以上是广大意乐菩提心等起的引导。

[1022] 二、教诫等起在一切闻法时、修法时都应珍重

[1023] 如是等起，于一切闻法时、修法时，皆须珍重。原因是：随修任何大小善根，由方便摄持善根，即是加行发心殊胜；其善不为他缘所坏，即是正行无缘；善根能令辗转增长，即是结行回向印持，此即由三殊胜摄持，无有可缺方便。

[1024] “如是等起”以下整个一段都是开示缘起上，广大意乐菩提心的等起至关重要。整个从上到下一气呵成，钩索连环般能让我们发起很深的定解。所以要把握住理路的连贯性。

[1025] “如是等起，在一切闻法时、修法时，皆须珍重”，这是所立，是修法的宗旨。“原因是”，这是讲它的能立。即总的来说，无论修持什么大小善根，都要以三殊胜摄持，缺一不可。又从正反两方面去证成，正面要看到多不必要，反面要看到少则不行。

[1026] 因为一个修法无非是初中后三环节，最初要发心，要引入到大乘道，这必须要以方便来摄持，也就是用菩提心这样一个心来摄善法，他才真正在缘起上入了大乘道的轨道。接着在行善的时候，只有住在无缘里，又包括两分，真实的道体就是离相而行一切善法，这样善根就不会被分别识的执著给破坏掉。低一等来说，就是心住在法的所缘上，不住在非法的所缘上。像这样就保护好了善。善法做后完结时，要使得这个善根辗转增长，必须靠结行回向印持，也

就是靠祈愿的力量来印持善根。由于心上这么祈愿、印持，就有缘起的方向。心上这么发愿了，就使得这善根往这方面发展；心上没这样发愿，善根不会往这方面发展。这样把握修善的三环节，就把握了整个过程，不必再多。

[1027] 从反面来看，没有缺少三殊胜的方便。假使缺其中一个环节，当然也可以介绍更简便的办法。但是没有前面的发心，根本就不能入大乘道；没有中间的无缘，也无法护持善根；没有最后的结行回向，也不能使善根辗转增上、无尽增长。所以，没有可缺少的方便。

[1028] 这是总说，凡是想修大乘的善法，必须以三殊胜摄持，才是真正的殊胜。否则在缘起的轨道上就是残缺不全的、不完善的、有缺漏的。

[1029] 以上总的成立了“在一切修法时，对此菩提心的等起都要珍重。”之后，“是故闻法”以下，是再推到特别的闻法上来说明这一点。

[1030] 是故，闻法时也当先以闻法轨理为主，其中又以等起为至要。如颂云：“唯依内心善恶之差别，善恶不随影像大小定。”依此义，若自求地位、名声等，以此励力求现世法之等起，则无论闻多少法，都不成为真实之法。因此，先内返调正自心等起，至关重要。若知如是调正等

起，以方便摄持善法，则成为无量福德上士道之人径。而不知如是调正等起，纵然外现种种闻法、修法，亦唯成法之影像。

[1031] 在透视到缘起必须这样运行，才能达到大乘善法的点上，成为成佛的正因。那么这个闻法，当然是以内在于闻法轨理为主。闻法的轨理就是意乐和行为。它是表缘起，当然不是以外在形相为主，而是以心和行为的轨道为主，由它决定果报。因此要切实把握到闻法的轨理。而闻法轨理又是由最前因作为缘起而引动的，所以它以等起为至要。由开始的起心来决定它的走向，以及未来从初到中到后的所有进程。所以最初的等起就像播种子，或者就像射箭的第一个发射，又像车子初踩油门的第一下运作，它决定着方向、前途。这样就知道，闻法要以内在的意乐和行为的轨理为主，在这一套的意乐和行为里面，又以最初的等起为极重要。

[1032] 进一步引《功德藏》说，缘起不是看外在的影像大小，因为心是作者。就是看心如何，心是善，一切结果就善；心是恶，一切结果就是恶。那么心的善恶不是随外的影像大小定，是随着内在善恶的内涵或者说差别来定。“唯依”两字是断定缘起就在这上面。

[1033] 以这个缘故再进一步推，假使自己以希求现世的名声、地位等等，以这些求现世法

的等起，缘起上决定了就往实现现世法的轨道上走，而这种寻求多数是往恶趣里走的。这样无论闻多少法，都不是真实的法，因为法的真实性不是看外面的形相，或者口里念什么、姿势上做什么来决定，关键在心上。如果心上只是求现世名养等，那多数是往恶趣里奔，它不成为法道，不成为真实的法。因为法道有三种，下士、中士、上士三种道。下士道要以求后世义利为主，之后才有真正的法道。由于心求现世法，无论学什么心上的缘起都是往追求现世法上走，这上连下士道的内涵都没有，所以就能断定怎么做都不成真实的法。

[1034] 因此，首先不以外为主，而是向内返回，调正自心的等起。最下等也要以求来世义利为主，这是下士道的等起；进一步要求解脱生死，这是中士道的等起；进一步要发起把一切有情救出生死安置在正等觉佛果位，而求一切种智佛果的心，这是上士道的等起。只有在这个等起上面，才可能通向大乘佛果。等起一偏了，无论做多少都是在非法的道上行驶的。这样才知道，最初向内调正等起是至关重要的。

[1035] 之后，又从正反两方面来看。如果知道这样调整等起，按照本法广大意乐菩提心的等起来发起，的确就超过了前面求现世的等起、求来世的等起和求一己解脱的等起，这就是所谓殊胜大乘法的等起。他叫广大意乐，不为自己为一切众生，不只是为他们求一个现世或者来

世的利乐，而是要求去掉尽虚空界的一切父母三有轮回的一切苦因苦果，之后安置在一切种智佛的果位，因此这叫广大意乐。当内心已经开拓出了广大意乐的时候，缘起点上就已经进入了无量福德的上士道。

[1036] “入径”是进入途径的意思，就是心上一起了这样的等起，直接就入了上士道。这是一个口子，譬如码头、渡口，就在那里船能入海。同样，从心的这个缘起点上直接就入到上士道。而这是成办无量福德的一种道。所以，我们不要只求现世名利，这是对缘起愚昧的表现。当真正深透地认识到了缘起的开发点，以及它将来所呈现的果相，就知道从这里就会出现无量无边广大福德。它叫做无量福德上士道，因为以菩提心摄持，下至做一点善行，出现的福德量都是尽虚空界无法容受的。所以要知道，我从这里就能进入无量福德上士道，所以它就叫入径、渡口、码头，或者上高速公路的入口，从这一点上入到上士道去。

[1037] 相反，如果你不知道这样调整等起，那外面闻法、修法什么都会做，但只是法的影像。因为法取决于内心，内心取决于当下的缘起，缘起上面没有这内涵，很差地落在求现世的等起，或者求离怖畏、得现世名利，那连丝毫法的内涵也没有，这就叫做法的影像。法的影像就是假的意思，就像人的影像不是人，狗踩着人的足迹，但实际上不是人走的，是狗走的，跟

龙多上师讲的几个比喻一样。意思就是，它只是一个假的影子，它不是法，因为法最低是要有下士内涵。

[1038] 是故，闻法时、修法时，或修圣、或诵咒，或礼拜、或右绕，乃至称念一句嘛呢时，以此等起菩提心摄持，至关重要。

[1039] 由上面，正反面从缘起上都透彻地观察以后，就得到了定解。缘起最关键的是，一开始要用广大意乐菩提心的等起来摄持。无论修什么善，有这个就成为无量福德上士道的入口，没有这个就是落在道外面。也因此，闻法时、修法时，或者修本尊时、修密咒时，礼拜时、右绕时，下至一句念嘛呢时，都要以菩提心的等起摄持，它是缘起的要害，无则不可。也因此最后下结论为“至关重要”。

[1040] 戊二、广大方便秘密真言之等起

[1041] 广大方便秘密真言的等起，分成三分引导：一、缘起理趣的引导；二、操作方法的引导；三、以教理结合例子证成这是如实观。

[1042] 一、缘起理趣的引导

[1043] 其二、广大方便秘密真言之等起者，如《三相明灯》云：“一义亦不昧，方便多不难，依于利根故，秘密乘最胜。”谓此秘密真言金刚乘中，入门之道多，积集资粮之方便多，有不需自行甚大难行而能证果之甚深方便，究其根本亦在于变换欲乐。如云：“诸法乃缘性，枢要在欲心。”依此，说法处所及导师等，不应如彼庸常不净之相而观，而应观五圆满后谛听。

[1044] 要看到祖师引导的理路，按照《三相明灯》所说，以方便多不难，成为秘密乘殊胜的要点。也就是说，密乘殊胜的一大原因是其中有很多人门的道、很多积资粮的方便，不必自行大难行有能证果的很深的方便。这些方便推究它的根源、根本，也就是变换欲乐上。因为按照教典所说，诸法是一种缘起性，道果也是由缘起而来的，而缘起关键在于内心，内心关键在于欲乐。就像车子的运行关键在于驾驶室，驾驶室里关键在于司机。按这样归在自心中就知道，左右缘起的关键要素是内心的欲乐，也就是自身的一种习惯性。

[1045] 内心喜欢做什么就叫“欲”，这样一种欲或者心里的喜好、习惯性没有变，就在老缘起上走。如果认为自己现在只是成佛的因，自己的实相当中是非常不清净的，要通过修心变成

清净，那就落在因乘上了。这个欲不换过来，就会一直随着老习惯走，可能三大阿僧祇劫都是一路的习性，总是把根身器界看成不清净的，认为真的

[1046] 有个不清净，我们现在不断地修，最终能修成一个新的清净的东西，这样的见解和欲乐就不能和密乘的见地契合。

[1047] 那么，现在要出现广大方便，关键是要变换欲乐。也就是要换掉过去的心理习性。因为自己的心已经一贯随顺错乱的想法，把万法看成了不清净的，认为我是不清净的，根身是不清净的，处所是不清净的，法也是不清净的等等。随着这种缘起去转，就最多落在因乘上了，这是一种错乱，没有合乎法界的实相，这样就落到下乘上去了。

[1048] 现在要入金刚乘，关键在于缘起，缘起又在于内心，内心又在于欲心，欲上的重点又在于换掉过去不符合实相的心理习惯。首先，是对本来清净要有胜解，要生起真实信心，要能相信一切本来就是清净的。这时就调动起欲心，想回到如实了知的状态，恢复如来的知见，而不想再迷失、再落在虚妄的见解里，就有了这样的欲。它成为缘起上的要点，从这里开始往恢复本来的方向上走了，这就是金刚乘的等起。

[1049] 心里胜解了一切法本来清净，心里愿意换掉不对的知见、观念，想回到实相而不愿迷掉，以这个欲就会常常住在清净观里。从这里开始能入金刚乘，以及展开无数密乘的清净观行。

[1050] 以此缘故，对于说法的处所、导师等，再不能随顺过去迷乱心的观感，认为这个世界都是丘陵坑坎、荆棘沙砾，导师是五蕴不净的苦相，或者时间是刹那性，眷属都是凡夫，有真实的烦恼心等等。不能这样想，不然就始终耽著在这样的错觉里，就回不到实相本身。认为真的存在不清净的现相，这是根本性的错乱。应当认为现在就是清净的，本来就是清净的，不管怎样全是清净的，这样才会恢复本来。也因此，以后就要按照明观五圆满来听法，这才有了广大方便密咒的等起。

[1051] 与前者的差别是，前者在于展开心量，不光为一己谋求现世和来世以及从轮回中解脱的利益，而是为了尽虚空界一切父母有情脱离一切苦因苦果，获得一切种智佛果而发心。这时就把意乐拓展到极其广大的境界，就叫做“广大意乐菩提心之等起”。而这里是要回到本来，回到实相，回到未迷失之前。为此就要按照本来的实相来起观念，这叫做“清净观”。又可以说，一开始就不经过各种分别戏论，或者各种下层的见解，唯一以如来的知见作为自己的知见，佛是怎么

看的，我们就怎么看，本来是如何的，就如何了知。由于起了这样的清净观，相信一切都是佛，本来清净，这就有了密乘的等起，是真正往金刚乘上趣入了。以上是缘起理趣的简单的引导。

[1052] 二、操作方法的引导

[1053] 也即是：处圆满，观为究竟法界宫；师圆满，观为法身普贤；眷属圆满，观为如来心印传、持明表示传之萨埵男女众，皆是男女本尊自性。或者：说法处所，观为铜色吉祥山莲花光明宫；说法导师，观为邬金莲师；我等闻法眷属，观为八大持明、王臣二十五尊，皆是勇士、空行之自性。或者：处圆满，观为东方现喜刹土；师圆满，观为圆满报身金刚萨埵；眷属圆满，观为金刚种性尊众，皆是萨埵男女本尊之自性。或者：处圆满，观为西方极乐刹土；师圆满，观为无量光佛；眷属圆满，观为莲花种性尊众，萨埵男女尊皆是男女本尊之自性。无论如何，法圆满为大乘法，时圆满为常相续轮，此即于本来如是，而起如是了知之心。如是明观，即法本如是而如是知，此外并非将不是观成是。

[1054] 操作方法的引导，就是配在所传的法上，做各种五圆满的观想。譬如传大圆满法，处圆满是密严法界宫，师圆满是法身普贤，眷属圆满是如来心印传、持明表示传的萨埵男女众，

通通观成男女本尊的自性，就是全部都是佛。总而言之，一切都是本来实相。

[1055] 实际上并没有所谓分开的五种实相，只不过就观待世俗心，有分处所、导师、眷属、时间、法门的五分。当错觉已经消失时，真实的法性是不二的，但是就我们现前来说，就做五种圆满的观想。

[1056] 圆满是本来圆满，是大圆满，它没有什么缺失的，一切本来圆满，一切都是在这本性中圆满具足的，它不是由因缘造出什么来。这样，处本来就是密严法界宫，上师就是法身普贤，观成法身佛，眷属就是本尊。或者传授莲师法门，就观想处所是铜色吉祥山上的莲花光明宫，这是净土，说法师就观成邬金莲花生上师，闻法眷属观成八大持明、王臣二十五尊，都是勇士、空行的自性。或者传金刚萨埵法，那就观处是现喜刹土，师是圆满受用身金刚萨埵，眷属是金刚种性的尊众，都是男女本尊的自性，都是男佛、女佛，只不过现出男相、女相，实际都是佛。如果是传弥陀法，那就观处是西方极乐世界，师是阿弥陀佛，眷属是莲花种性尊众，也都是男女本尊自性。

[1057] 诸如此类，可以配合传不同的法做不同的观想。但实际上都是一个要点，都是本来

清净，本来是佛，就土而言是净土，就师而言是导师佛，就法而言是了义大乘法。所谓的大乘法也是自心本来成佛，本具如来藏，它是真实的大乘，而时也是常相续轮。这是如实观，就是本来如是而如是知，除此之外，不是把不是的东西观成是。像这样就是清净观的操作。

[1058] 三、以理证成这是如实观

[1059] 譬如，上师本三世诸佛总集体性，上师之身为僧、语为法、意为佛，此即总摄三宝；身为上师，语为本尊，意为空行，此即总摄三根本；身为化身，语为报身，意为法身，此即总摄三身；又复为过去诸佛之幻变，未来诸佛之生源，现在诸佛之补处；再者，对于连贤劫千佛亦未能调化的我等浊世有情，从摄持的大悲、大恩角度而言，较一切佛尤为超胜。如云：“上师佛陀上师法，上师亦即是僧伽，上师一切普能作，上师具德金刚持。”

[1060] 又，我等闻法眷属，也由本体为如来藏，所依为人身宝，助缘为善知识，方便为师长教授所摄受，故是未来之佛。如《二观察续》云：“诸有情即佛，然为客尘障，垢净即真佛。”

[1061] 用教理来证明观师和眷属是佛是如实的，不是夸张。一旦理上通了，就能自觉地入到清净观里，没有什么疑惑。以上师为例，上师是三世诸佛总集的体性，也就是说上师的体上

具足一切功德藏，具足三身、五智、无量恒河沙数功德等等。

[1062] 因为一切佛在本体上是一样的，并没有功德多和少的差别，所以说上师是三世诸佛的总集体性。总集是指一切智慧、慈悲等的功德都集在里面。首先以理来说，上师的身是僧，语是法，心是佛，因此是三宝的总集。或者说身是上师，语是本尊，意是空行，是三根本的总集。或者说身是化身，语是报身，意是法身，是三身的总集。又可以说是过去佛的化现，只是在我们的心前变出一个人相，实际是从诸佛法身中应缘而变的。再者，从作用来说，是未来诸佛的生源，也就是以上师的加被力可以使众生都还归法界而成佛。再者，他是现在佛的补处，或者说代表着现在佛来行持佛法事业。又从恩德这一分来说，我们在贤劫千佛出世的时候，都没得到调化，直到现在遇到上师，从摄持的大悲大恩这一分来说，比一切佛还超胜，功德与佛同等，恩德超胜诸佛，这样就从理上证成上师是佛。

[1063] “如云：‘上师佛陀等’”一颂，这是以续部的圣教来证成。也就是以佛的语言，直接说到了上师是佛是法是僧，一切能作，是具德金刚持，这样以圣教量能决定上师是佛。

[1064] 接着是引眷属为例，也是以四因证成为佛，本体为如来藏，所依是人身宝，助缘是

善知识，方便是得到师长的教授摄受，所以是未来的佛。为什么呢？他本身是佛，只不过现在暂时被虚妄分别的客尘遮障了。但是现在已经得到了人身宝，出现圆满修集佛法的机缘，又有真佛善知识做觉悟的助缘，再者被上师的教授摄持，就成了能够直接回归菩提的方便。那么这些内外因缘聚合的缘故，当然必定成佛，因此以这四因证成眷属是未来佛。

[1065] 《二观察续》是引续部教证，的确说到了有情是佛，只是暂时被一层迷雾般的虚妄分别的客尘障蔽住了。就好像一尊睡着的佛一样，只要有人一唤醒，他从虚妄分别的迷雾里一出来，就回到了本来佛的境地，也因此叫“垢净即真佛”。对于眷属，要么你直接观他本身就佛，要么还有一点现相的执著，就可以想：他只是暂时睡着了，其实是一尊佛，等到一唤醒就成了佛。

[1066] 因此，观眷属为佛，不是把泥巴观成黄金，是本来为佛也观成佛，这叫如实观。这样了解清楚了，就能够直接趣入广大方便秘密乘的等起。所谓的等起就是起这样的明观，起这样的如实观，当它一起的时候就契合到本来实相，这叫做金刚乘的等起。