三殊胜实修引导

纽西龙多尊者　讲授

阿格旺波尊者　记录

益西彭措堪布　译讲

我们要发心摄持一切众生入到三殊胜的妙道里，发无上菩提心。也就是自己想：遍虚空界有无数众生，每个众生都在颠倒道里，我一定要把握住三殊胜，自己行好了以后，把一切众生都安置在三殊胜的妙道里。我们要以这样无比虔诚的心，来受取纽西龙多大圣者所传的三殊胜法。对于这里的每一分都看成无价之宝，把每一分都无比殷重地刻在心里，而且从今天开始就按照三殊胜来修行。

这样的话，从前行的第一步到最后一步，乃至趣入正行一直到成佛为止，每一个修法、每一种行善全部以三殊胜摄持，一切佛道的精要全部摄在三殊胜里，我们要视它为显密一切佛道的根本。为此，首先通过听闻接受引导，然后在自心上一步一步地实行。有了这样的发心，下面开始学习三殊胜。

**一、对于暇满难得，引导听闻轨理等中，此引导听闻轨理，是闻时听闻轨理、行时行持轨理、修时修习轨理故，于彼广大意乐菩提心之等起、广大方便等的等起及行为，其中前者以意乐为主，后者以身语作业和行为为主之故。**

前面讲完了礼敬等，这里正式进入龙钦宁体前行的实修引导，这又要从听闻轨理等进入。

在暇满难得以及后面的每一分实修里，都必须按照听闻轨理来实行。也就是对于所传授的引导法，听闻应当按照正确的轨理，才能进入实修的缘起。这个轨理在一开始的听闻轨理中已全面地指示了。也就是，在闻时如何进入正听闻——意乐上怎么调整，行为上怎么行持，而且在闻时引导师已经给你宣说了如何修习的轨理。以这个缘故，在传授听闻轨理时，首先对于往后一切修持必须发起的两大等起和行为，做一个总的引导。

就显教波罗蜜多乘为主而言，我们必须在心中建立起广大意乐的菩提心的等起。所谓“广大”，就是发起一个超胜世间庸凡的意乐、无记的意乐，以及入道以后下士、中士的意乐，要的是广大菩提心的意乐。也就是开始不是为一个人，而是为了把尽法界的一切众生安置在无上佛果，而发起“我要求取无上佛果”的心，这才叫“广大意乐”。在境上，从为自己一人，扩展到为法界一切众生；在求果上，从求现世利益发展到求来世利益，进而求解脱利益乃至求无上佛果的利益，这些都要达到最广大。只有在世俗中发起广大意乐的菩提心，所修的善根才成为成佛的资粮。由于本法是要在一生中速疾成就，所以必须采取最上乘的做法，而且一开始入道就要以它来贯彻、摄持，不能偏到别的道里。

其次，入了金刚乘以后，要有广大方便等的等起。也就是观一切都是清净的，以五圆满的观行方式来作发起。譬如师是普贤王，处是法界宫，眷属是五部佛，法是清净了义法，时是常相续轮等。像这样一切普观清净，由此来契合实相。

有了这两种等起作为最前起动的心，随着就要转起行为。住在断器三过、五不取等应遮的行为，以及具足六度等应行的行为里。

学闻法轨理时，必须了解等起和行为两个重点。其中前者以意乐为主。意思是等起包括身口意的启动状态，但意乐是它的核心，所以主要宣说意乐如何。同样，行为也包括身语意各方面，但主要是身语的作业和行为。我们应当如是地理解。前者是，当你在等起上把握到了意乐，一切自然会随顺它而起。后者指，在意乐起了以后，能把握住身语的作业和行为，也就自然趣入清净道中。这就是“为主”的意思。也就是说，我们要抓重点，在修等起时以意乐为重点，在修行为时，在前者意乐的驱使下要注重身语的作业和各种行为方式。一定要合到法道的缘起，秉持清净的行为，才能得到法的利益。这上要断除一切法器的垢染、行为不端正，各种下劣、庸俗的心态和做法。同时，清净方面必须具足六度，信心恭敬等。这样发起尊重法和法师的行为，这相当重要。

只有这样相合了以后，我们才能和大圆满龙钦心髓法的前行相应。因为它是由传承下来的，如果我们的心没有跟法和上师相应的话，自己就会遭到很大的过患和果报，所以在这一点上首先做具体的提醒。

**一、所谓“等起”，即是在众多的分别中，引起特别的分别。于彼分三：不善之等起、无记之等起、善之等起。**

我们学三殊胜，关键要把握心上的法相，为什么要这样操作，每一个殊胜都要在自己心上认识。法相掌握得精确，就容易起定解，一旦有了定解，就很容易操作。

为什么修三殊胜不得力

很多人说：学了三殊胜，但还是不好操作，心里是模糊的。

问题关键在于对法相掌握得不精确，意义不明了、定解没得到。法相就是指内心法道的相。它是怎样的机制？怎么发起才叫做殊胜？这在内心等起的相上有各种差别。

首先要认识等起方方面面的线路。一开始起动的状态如何影响后续的缘起进程？不同的等起会达到什么样的结果？自心上为什么要以等起为主？等等。它起动后会带到第二刹那，之后同等而流，后面都会受到它的影响。也就是它决定了缘起的方向，无论修什么法，都是由等起来决定它趣向何方。在等起上看到各条线路后，才知道什么是没利益的，什么是有过患的，什么是有利益的。在利益里面，什么是下士的利益，什么是中士的利益，什么是上士的利益。这才知道，首先发动状态是最主要的。

等起是什么

等起的意思是，在很多分别里引一个特别的分别，或者说以分别作为发起行为的前因。从状态来看，它是一种起动，所以叫“起”。它起来后，随着就转到了第二刹那，后面全都同等而流。行为的方向和结果都由它来决定，就像射箭，往哪边发射，力量就往哪边实现。

现在我们要看到两点：首先，第一起动状态叫做等起，它会影响一切后续的心。譬如我让某人赶紧过来。他听后就起了一个特别的分别：我一定要赶紧往那边走。由于他的第一状态很着急，所以在赶路这段时间里一直处在紧张、着急的状态。或者一个小偷，他第一念引了一个特别的分别：我一定要偷到保险箱里的金条。这个等起一发，就驱使着他的身体发起行动，后面的一切行为走向就由第一个等起决定了，随着就出现了偷盗的行为以及它的结果。

像这样，我们如果发了善心去做，所起的善心分别会带到第二刹那，后续的状态全部会被善心摄持，所做的一切就都成为善。如果起动的时候没有善也没有恶，仅仅是一种习惯，它就叫做“无记”。无记不是像白痴一样脑海里空空一片，而是说心起动的时候没有善和恶的体性。这样几乎得不到法上的利益，顶多是种一点种子。譬如去闻法，已经养成了习惯，心里起动的状态没有善也没有恶，跟每天上班一样，到点了就拿好法本往经堂里奔。这时心里并没有想，为了利益一切众生我要成佛而去闻法。这样最多种一点微乎其微的种子，因为心的起动态里既没有善也没有恶，只是习惯性地去做。我们很多行为都是这种状态，这叫做无记。

我们作任何法行都要首先检查等起。认识了等起后，你就会非常用心在自心里引一个趣向佛果的分别：为了利益一切众生我要成佛，为了成佛我现在修这个善心。以这种善分别摄持，心就会流到第二状态，和身口意的造作和合在一起，这样后续造的一切善就都成了成佛的因。像这样，我们要知道等起的涵义。

总说三种等起

接着我们要在心上判别不善、无记和善三种等起。首先要了解什么是不善、善和无记。这里是就真实行者而言，非行者的等起叫做不善的等起；是行者的等起叫做善的等起；不能记别或判别为不善和善的习惯性等起叫做无记的等起，也就是心里没有什么希求，只是习惯性地做一种外相的佛法行为，这叫做无记的等起。

首先要认得无记。譬如磕头没有任何希求，只是动动手脚，做个运动，这就是无记。或者听法没有任何希求，跟到点上班一样，这是无记。或者供香已经成了习惯，反正就是划火柴点香，点完了插香炉里，心里没有任何善心和恶心的状态，这也是无记。又好比一头猪绕着塔转了几圈，这也是无记，它心里没希求。

接着我们就要判别不善和善。不善和善这一对有很多层面的涵义，用这两个词就是要使人的内心有所超越。譬如，对今生来世有损无益的叫做不善，对今生来世有益无损的叫做善，以这一对词，就把人心引到趣入对于今生来世有益的法道里。或者，只求一己之利是恶，为众生谋利是善，以这样的善恶观念就把人引入大乘道。或者说著相是恶，离相是善，以这样的善恶分判就把人进一步引到般若妙道里。如是等等安立善恶的各种差别。总而言之，是要把人心引入到更殊胜的道里。

这里善恶观念是就行者与非行者所行之道而言。行者是献身法道的人。如果心著在现世法里，那肯定不是献身法道的人。只有一心为来世以上长远的利益，常常起动这样的心来做善，才是真正善的等起。

现在要追问：什么是修行人？那就是一心以法为业的人。如果我们的心被搅在现世法里，那就是不善。譬如一个商人，他的心一直粘在商业上，不可能抽出心来缘着佛法修持，他一起心就是：我要谋求现世利益，远离现世灾祸，这样的心全部属于不善。只有摆脱了对现世的耽著，能够基本把全副心力投入到法道以后，才称为行者。也就是他是以法为业的人，一心想要行法，这种人才是真正的行者。

现在的很多冒牌修行人，口里吹嘘我学无上大法，做什么样殊胜的功德，实际是沽名钓誉，赢求现世的恭敬名利。他把佛法当成迅速实现现世名利财富的途径，或者避开现世的灾祸、魔扰、疾病等的保护伞，一心想以佛法作为这一世成功、不招失败的工具。他内心的主旨是要获取现世法，有的是不往法道上走的等起。换句话说，他求这个法、修那个法，心里念念叨叨都在想：我这样做了能发财吗？我这样做是不是能避开海关的追捕？或者想：我现在要好好念经，让生意马上好起来。由于他一心要实现现世法，认为佛法能帮他达到这个目的，这样的话，心态上一点法的气味也没有，完全是非法道的一种心行状态，所以全都是不善。凡是非法道的等起，不属于修法状态，就全部判为不善。

只有远离不善和无记两种起动状态，心识起的时候并不是想谋求现世利益，远离现世的衰损失败，也不是没有希求的一种习惯性行为，而是真心地起码是为了求后世利益来行法，这才叫做“善”。进而言之，有一心求解脱的心态，就是更好的善。再往上，不是为一己求解脱，而是要把所有法界有情安置在无上的佛果，为此而行这个善法，来求得成佛的因，这是最好的善的等起，它叫做“广大意乐的菩提心”。

由于我们行的是大乘道，要修的是大圆满道，要即身成就，所以一开始必须要以广大意乐摄持。否则说的是大圆满，但心却极其下劣，直接往现世法里面流，这样的话，即使修大圆满法，最多成了实现现世法的因，如果以修大圆满来获取名利，那全都成了恶趣的因。

等起十分重要。我们必须注意到，唯一是以等起来决定得什么果。因此，自己一心要在心里起一个广大善的菩提心，这种分别一引起就会等流到第二刹那，以它来推动再投入到善法里面，一切就都成了成佛的因。

当然很多人对此不解，说：我们就是为了现世得健康、财富、名誉、快乐，为了远离疾病、苦恼、魔障等，就是为了现世活得好才来学佛，这难道都是恶吗？

我们现在一定要深明大义，必须了解到，对于真正行法而言，一切求现世利的等起全部是往法道以外的方向走，得到的最多是现世利益，后世以上的利益丝毫不能成办。心著在现世法上就不称为献身于法道的人，连“士”的名称都没有。

西藏佛法安立的三士道的“士”尤其契合汉地文化。“士”是有志于道、以道为生命的人，最起码是奉行人天道的行者，才称为“士”。孔孟属于人天乘教法，真正的儒者都是立身行道，一生献身法道的人，只不过见解颇低，局限在人天范畴里。譬如《论语》说：“朝闻道，夕死可矣。”这就是士的精神。或者“士不可不弘毅，任重而道远。”“弘毅”，就是为了实现所愿，有一种坚持行道的毅力。“任重而道远”就表明，他身上肩负的是很重大的事，起码是为了寻求来世长久的利益而献身法道。在这以上还要发展出为了寻求解脱而献身法道，再之上要发展为，为了法界一切众生都得到无上菩提的利益而献身法道。有这样的内涵才是“士”。此外，如果把佛法作为赢取现世名利的工具，罪过是极大的。如果只是求一点现世的爱情、名利、享乐，各种一己之私的快乐，或者远离疾病、心理困扰等等，这些都是庸俗的等起，不是法道人的内涵。

这样的话，既然是讲实修法，那就没什么人情可言，所以，在座的各位不要感觉这些话扫你的面子，如果你的内心世界就是这样的，那的确应该幡然醒悟。

以上直接指示了什么是“士”，什么是“行者”，或者献身法道的人。只有起了这样的心，一心为来世以上的利益而兢兢业业地修法，一起来的时候就怀着一种很大的志愿，常常以这个志愿摄持来行法的人，才叫做有志于道的人，才是真正的“士”。有这以上的内涵才叫做善的等起。

**一、于彼不善之等起又有救怖畏之等起、求名利之等起。其一救怖畏之等起者，即只是为了救护今生疾病的怖畏、魔障的怖畏、国王惩罚的怖畏、饥荒的怖畏等而修法的话，从下面的声闻乘到上面的光明大圆满之间，无论修持任何法，然而，除了救这些怖畏之外，于彼无有任何具利益果故，需要断除。**

对于不善的等起，我们现在要观察自身上有没有救怖畏和求名利两种。我修法是不是为了求现世？如果只是求现世，那就只能得一点现世利益，此外不会实现任何果。这是什么原因呢？修的法那么高，怎么才得这么一点好处呢？这观待你的心当时起的分别念，比如希求现世脱开怖畏来修这个法，由于你的心只有这么一点，结果就只实现这么一点。你的心想求一点名利，最多也只能成就一点名利。就像无论开大车、小车，或者高速车、低速车， 往哪边开最后一定到那里，到达的目的地只观待他开的方向，跟开什么车没关系。同样，心一直往现世的利益奔，修再高的法，也只会往那边奔，不会奔到别的地方。要知道，心的路线全部由等起决定。心起了这样的分别，就决定往那个方向走，它的果会一直往那边实现，除此之外再没有其他决定果的因素。

修九乘法，从下到上有各种功效的差别。如果心里只是希求现世，那乘着九乘的车子全部是往实现现世法上走。如果想利用法实现非法的利益，那乘着九乘的车子就直接往恶趣里奔。修法的性质不是由所修的法决定，而是由自心的等起决定，所以等起极其重要。用法来谋利，它就只成为实现现世利益的因。

如果你不是真心修法的行者，光是想求得现世离开怖畏和求得现世的名利，起了这样的心或分别，那你的心就直接往这条路上走。无论修什么法，除了能实现你心中想的那个以外，再也不会有任何结果。搞得不好，以非法手段来赢取的话，连你想要得到的都不可能实现，因为不顺因果的道，只会成恶趣的因。我们首先必须了解这个原理。

现在我们要检查自己的心。无论修声闻乘到光明大圆满之间哪一个法，要看自己心里是不是起了这样的分别：我这么修能够脱掉疾病的怖畏，或者离开非人的困扰、魔障的怖畏。在受到国王的惩罚，被关进监狱，或者遭遇饥荒，生活困苦等时想：现在没有别的办法，佛法里好像特别灵，我修这个法能解决问题。之后一心修法，拼命地想解脱疾病、生活困难等。如果只有这点心，那么修法除了救这些怖畏以外，不会得到任何有利益的果。这时候你的心是正的、符合因的话，就会起到疾病减轻或者脱离等的作用。但是，用极殊胜的圣法换一点离怖的果就很不值得，好像用无价宝珠换一颗糖吃一样。

我们现在要修持极殊胜的法，所要达到的目标是成佛，因此从一开始，你的心就要往成佛上走。如果只是求现世，那就等于开着极殊胜的高速车去求一颗糖吃，那就没有大的利益，它不叫做殊胜。