**第一课**

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生请大家发无上的菩提心

发了菩提心之后，今天我们开始宣讲全智无垢光尊者所造的大圆满心性休息大车疏。那么大圆满心性休息那么大车疏，大家都知道是无垢光尊者的三大休息之一，其余的两个是禅定休息、然后是虚幻休息、加上心性休息就是三种大的休息。那么这个三种大的休息当中，心性休息主要是宣讲一个凡夫到佛果之间的一个修证的殊胜的关要，修证的这样的一种窍诀。那么无垢光尊者在自己的致词当中也讲的很清楚，一个凡夫要想成佛的话必须要依靠殊胜的修法，而心性休息大车疏就是指导众生，从凡夫地到佛地之间如何修证的这样一种殊胜法门。那么我们能够学习这样的一种可以说是大车疏呢可以全靠上师的加持，如今呢可以真正这样坐讲等等。

那么在讲大圆满可以说是心性休息大车疏，在宣讲时首先是讲这样一种题目，题目当中如是分为大圆满、还有心性休息、和大车疏几个部份来进行宣讲的。那么大圆满这三个字有很多方面去做观察和解释，当按照一些共乘的讲法和上师的讲解方式，所谓的大圆满是指：如理如实的圆满的决择心的本性，就称之为大圆满，也就是说我们自己的心性本来就是具备一些功德的，那么如果能够圆满的如理如实的去观察和决择自己心的本性这样的一种智相的话，这个就称之为大圆满。这个就是一种解释的方式，但如果讲的很高讲到窍诀的部份的话其它这些讲法。

那么还有心性休息：心性休息这个心性这两个字，那么也有两种不同的了解，那么我们就知道所谓我们的心性，一个就是胜义当中的心性，然后呢世俗当中的心性。所谓的胜义当中的心性一方面我们都知道可以指的是大空性，一方面可以指这样一咱如来藏，都可以称之为自己心的本性。

我们自已这样子一种起心动念的心，它自己的胜义的法性怎么样的呢？要么决择为空性要么就是光明，或者有些地方讲现空无二的这样一种自性称之为心性。那么还有一种心性的解释方式呢，主要是按照我们世俗谛当中这样一种心性来进行观察的。也就是说我们世俗谛当中这样一种心的本性，那么我们是怎么观察的呢？

比如说我们平时当中起心动念这样的心、或者贪欲心、嗔恨心、或者说信心都称之为心性，那么在两种心性的了解当中，我们应如何了解呢？按照无垢光尊者的颂词上师仁波切的解释方式来观察的时候都应该理解成第二种，也就是说理解成世俗当中的庸俗心。

那么就是说世俗当中的庸俗心呢,那么可以说无始以来漂泊在轮回当中没有停止过没有休息过，那么没有停止没有休息主要我们自己的心呢，一直缘外境而转缘这样一种庸俗的体性则转，所以说从累世转到现在没有丝毫的休息过。那么无垢光尊者说无始以来漂泊在轮回当中的心性呢，如今可以休息了通过什么来休息呢，通过可以说是本论当中所宣讲的殊胜的修法，殊胜的窍诀如是修持和安住之后呢，就可以将我们无始以来漂泊的这样一种庸俗的状态熄灭下来获得休息的，这个方面称之为心性休息。

那么就是说大圆满心性休息呢，主要就是指它的颂词，然后后面一个大车疏呢主要是指注释，而且这个注释是无垢光尊者自己造的，因此说大车疏呢是有志释，那么就是说这个大车疏又是如何了解呢？大车疏主要是通过比喻的方式而立名的，那么无垢光尊者这样一种三大休息中都是通过车的方式来进行安立讲义的名字的，也就是说可以说是禅定休息呢主要是清净车，然后虚幻休息呢是指妙车，心性休息呢是大车。通过三大车进行安立三大休息的这样一种注释。

那么大车又如何了解呢？实际上在古代共称的大车就是说可以运载很多人，可以非常稳妥非常迅速的到达目的地即这一方面就是大车或者有些地方讲就是木车，总讲大车呢可以到达目的地，那我们自己通过修习这个心性休息的修法从凡夫到佛地这样一种过程，都可以圆满的到达的。

我们就是说每个大乘的行者想要解脱或者想要成佛，没有一个殊胜的关要是不行的。所以这样一种心性休息的修法就成了一种大车，那么我们自己如果真正要成佛的话，依靠这样一种殊胜的窍诀那是绝对可以到达目的地的，所以大车疏呢就是讲这样一个注疏，那么对什么进行注疏呢？对心性休息的颂词，对于这样一种心性休息所诠释的殊胜的修法做一个讲记，所以说叫做大车疏的意思。

那么就是说大圆满心性大休息这部殊胜的论典，在宁玛派当中称作圆满的道次第论，那么圆满的首次第论我们知道很多教派都有圆满的道次第论，格鲁派也有菩提道次第广论，密宗道次第广论，噶举派也有可以就是说是这样 一种道次第的修法，那么做为宁玛派来讲什么是一个圆满的道次第论呢就是大圆满心性休息。大圆满心性休息就是一个圆满的道次第，而且这部道次第呢和其余的修法稍有不同的地方，格鲁派的道次第它讲显宗的时候通过菩提道次第广论去宣讲，讲密宗的时候，密宗道次第广论宣讲，那么就是显宗的道次第和密宗的道次第是分两部论来进行宣讲的，而无垢光尊者所造的这部心性休息是一部论当中进行圆满的决择，那么前面八品主要是宣讲显宗的道次，第后面九品至十三品主要是宣讲密宗的道次第。而且在宣讲密宗的时候不单单是宣讲共同的事部、邢部、瑜珈部的修法，连无上大圆满的修法在内呢的修法都做了详细的观察。所以这部道次第是非常有特色的，非常殊胜的一个道次第所以这部心性休息也是自从问世以来受到了宁玛派传承的大德修行者高度的重视。而且就是说通过修习和可以说是闻思修习品这部论典，无垢光尊者的加持力呢无数的宁玛派的修学者通过这样一种心性休息那么就是说现证解脱、现证佛果的也是不记其数的，因此我们知道这部论典确确实实是一种实修的窍诀。

那么在心性休息这个系统当中呢一般来讲共乘来说它有好几种部份，一个是心性休息的颂词，第二是心性休息的注释，第三就是心性休息的实修法，实修法呢我们平时讲的三处三胜引导文，那么三处三胜引导文就是实修的窍诀，就是把141个修法，141个修法的方式呢每天进行观想，每天呢让法义溶入到自己自性当中，从暇满难得的教义到大圆满的教义，如果能够如理如实的修持，祈祷无垢光尊者传承根本上师的加持的话，那么修行者在这个阶段时间当中的话可以现证这个本性的。那么上师仁波切经常提到的汉僧部当中的宁慧比丘尼呢以前也是在上师面前听闻大圆满心性休息的这样一种颂词。听闻了这样一种大圆满心性休息的修法之后呢最后现证了解脱道这个方面，是大家很清楚的事情。

所以说我们就知道现在我们对于心性休息这部论典或者这样一种修法应该好好的去钻研，就不应该知道很广的一个注释而已很广的一个论典而已，实际上这个里面讲到的都是指引我们的心驱向于解脱使法义溶入到内心当中这样一种殊胜的修法。所以说这个方面我们知道是很殊胜的一个修习。还有呢以前法王如意宝呢也是讲过的，法王如意宝造了很多的论典，其中有一部《忠言心之明点》这部教言，这部教言法王如意宝也是说过实际上就是大圆满心性休息的一个释义，那么大圆满心性休息的释义呢可以说是 《忠言心之明点》，我们从它的暇满难得结合大圆满之间的这些修法次第呢都可以一一做观察的，那么这个是非常圆满的一个道次第的修法，那么以上就讲完了它的论名。

下面就是全智无垢光尊者著，那么我们知道全智无垢光尊者叫龙钦巴尊者或者全智龙钦绕降尊者，那么他在宁玛派当中的地位是非常特殊的，因为就是说无垢光尊者出世后呢将大圆满的立法的理论，还有就是说将大圆满这样一种殊胜的实修的窍诀都做了涉及，做了涉及后造成了殊胜的论典 ，然后才慢慢慢慢流传下来的，那么后代的这些修行人呢对无垢光尊者来讲的话绝对是充满了信心。而且对他老人家的论注、他老人家流传下来的这样一种殊胜的修法都是比较重视的，所以说每个修行人呢都是对无垢光尊者进行精进祈祷，而且在历史上无垢光尊者的祈祷文呢也是不可计数的，平时我们念诵无垢光尊者的祈祷文还有经常去观想他老人家的修法会得到意传，在历史上证悟的很多高僧大德呢在他修法的境界当中或者梦境当中都是见过无垢光尊者，得到过无垢光尊者的加持之后呢，瞬然之间通达这样一种殊胜的密法的关要，现证解脱现证佛果的也是不计基数的。那么他的意子智悲光尊者三次见无垢光尊者之后呢。

依止智悲光尊者也是三次见无垢光尊者之后，获得彻底证悟之后才开始引导，嘱咐其他弟子修习大圆满心性休息，从这些方面可以知道，法王如意宝以前也是着重传讲无垢光尊者全知仁波切修法，还有就是仁波切也是从翻译的逐句来讲，无垢光尊者的教法翻译得多，全知麦彭仁波切的教法还是翻译不多的，要知道对于这个两大尊者信心是非常大的，而且对于我们来讲，能够对无垢光尊者生起信心，也来自于大恩上师的加持，所以我们应该知道无垢光尊者是宁玛派中心的尊者，那么如果没有无垢光尊者很多大圆满实修的窍诀理论早已经隐没了，从无垢光尊者之后大圆满教法又开始复兴了，大家都知道这样一种过程，而且无垢光尊重的传记也是非常稀有的，他老人家出生的时候，还有就是为了求法、所作的苦行，为了现证这样一种功德，然后开始修正这样一种殊胜的法义，然后得到上师护法开许之后，造这个殊胜的论著，最后弘扬大圆满心滴的教法，最后有不可思议的方式去趋于涅槃当中，这些方面都是大家知道的，而且在传记当中讲，无垢光尊者火化之后那个舍利子，如果能够有缘者，能够得到一粒带在身上的话，一切天魔绝对不能近他身体的，这方面就是说无垢光尊者本身就是一个大圆满证悟最高的瑜伽士，文殊菩萨的化身，普贤王如来化身等等，一方面的功德是没办法宣讲的，如果真正要知道的话，仁波切也翻译了无垢光尊者的这个传记我们可以拜读，拜读之后能够进一步加深对无垢光尊者的信心，对我们来讲当然是非常熟悉的对老人家都是有不共的信心的，这方面就是讲造者。然后译者就是上师所谓堪布翻译的，很早之前上师就是有意识要翻译，后面的很多这些汉族的弟子再在请求，然后上师开始翻译大注释，然后又宣讲了大注释，才有现在汉文宣讲心性休息前八品这样的一种机会，下面就开始讲这样一种梵语藏语和汉语对照的方式，首先是梵语：玛哈善德紫大布占达哲德玛哈 塔那玛

这个就是它的梵文，这个论典知道不是从印度语翻译成藏语的，而是无垢光尊者通过这样一种藏语直接造的，那么为什么在通过藏语造论题加梵语呢？这个方面和《律理宝藏论》的意思是一样的，虽然不是从印度语翻译过来的，但是有很多必要性，第一个我们通过念诵这样一种梵语的名称可以得到这样一种加持，相续当中种下梵语的习气，以便以后能遇到这样一种与梵语宣讲佛法的这个佛陀、论师、殊胜的教法等等很殊胜的这个必要，还有梵语的加持力也是很大的，还有就是说通过梵语忆念本师——释迦摩尼佛，还有忆念这样一种，通过这样一种印度传法的班智达，还有再忆念这样一种各大译师，比如从梵语翻译这样一种藏语这个大翻译家，通过这样一种可以说翻译成汉语的这些翻译家都可以忆念的，因为我们如果是单单看梵语实际上只能够读下去，它的意思是一个都不懂的，那么我们之所以能够知道《大圆满心性休息大车疏》这几个名字都是通过翻译家的恩德而得到的，所以说通过很多必要性，在前面加这个梵语是有必要性的。

藏语：竹巴钦波思涅昂素追瓦向达钦波

这个就是藏语

汉意：大圆满心性休息大车疏

翻译成汉意，主要就是前面我们所宣讲的这样一种论文的意思

然后下面是一个顶礼句

顶礼普贤如来！

顶礼普贤如来，这个是总顶礼，因为在这个颂词当中，有颂词的一个顶礼句，在后面“顶礼普贤如来”下面

具德二资海云中具寂乐雨，

这个是大车疏的顶礼句，那么“顶礼普贤如来”是个总顶礼，因为大圆满教法主要是普贤王如来作为初祖佛师传下来的，在我们的传承祈祷文中，在我们的皈依境当中，普贤王如来都是可以说是原始佛，所以说在学习大圆满的时候或是要通达大圆满，我们要知道哪一位是普贤王如来，所以说最初的时候仅顶礼普贤王如来，很多这样一种传记或者这样一种修法窍诀当中，我们提到无垢光尊者是普贤王如来的化身，然后这些根本上师法王如意宝等等这也是普贤王如来的本体无二无别的，很多这些修行者对自己的上师都称之为普贤王如来无二无别，华智仁波切的大圆满前行普贤上师教言也是从这个方面考虑的，所以我们就知道真正对上师有信心的话，不是看成一个凡夫人，不是看成一个阿罗汉，不是看成一个菩萨，而是看成一个普贤王如来无二无别的，于是我们说最终大家都愿意得到普贤王如来果位而作回向密义，实际上也是都愿意获得普贤王如来的果位，虽然普贤王如来也好，释迦佛也好，本体是一样的，但是普贤王如来从大圆满的教言当中，他是大圆满教法传承当中他是原始佛，所以说很多地方对普贤王如来作顶礼的，此处也是这样的。下面开始讲义当中的一个顶礼句，注释当中的顶礼句主要顶礼本师释迦牟尼佛，间接顶礼这个三宝，从这个方面宣讲的，颂词当中讲到：

具德二资海云中具寂乐雨，

百种功德饰三身具事业舞，

智悲苍鸣梵天大鼓声阵阵，

众生主尊佛法僧众前敬礼。

为什么可以说主要顶礼这样一种佛陀，间接顶礼法和僧呢？因为在第一句，第二句，第三句当中都是在讲佛陀的功德，讲了佛陀功德之后呢，我们就知道，如果说佛陀出世的话才会宣讲妙法，如果有了妙法才会出现僧众，所以说在前面三句主要的内容当中是对佛陀作顶礼的，然后顶礼佛陀之后间接对法和僧作顶礼，最后一句对顶礼众生主尊佛法僧三宝，从这个方面主要和次要的方式可以理解的，那么下面可以观察对佛陀是如何进行观察或者说顶礼的呢？我们知道对于这个佛法僧三宝顶礼也好，对自己的上师顶礼也好，还有很多很多共同的方式，很多时候都是通过智悲力，或通过这样一种圆满二资粮，具备这样一种自利和他利的功德，而作忆念和顶礼，很多这样一种方式，有些时候是将这些所顶礼的名字嵌在颂词当中作顶礼的，把自己上师的名字放在颂词当中，这样的话作顶礼有很多的，这个方面主要是让我们忆念佛陀的功德，忆念佛陀的功德之后，内心当中生起恭敬心，从而导致我们的三门：身体不由自主地作礼拜，语言不由自主地作赞叹，我们的心也不由自主地生起这样一种思念或者说是恭敬之心，那么就有这样一种必要性。

具德二资海云中具寂乐雨，

“具德二资“就是说具有完善的福德或者功德，二资就是说福德资粮和智慧资粮，福德和智慧两种资粮是储存大乘菩萨或说大乘菩提的不共正因，所以说在很多地方对佛陀作顶礼的时候都是以二资圆满的方式作顶礼的，那么这个海和云呢，他分别表示两种意思，就是说福德智慧资粮的大海当中出现这样一种雨云，以前在很多颂词或说是修修？？都提到过，比如说搅拌大海之后会出现这样一种云，那么这个云呢是从大海当中搅拌大海或者说从大海的蒸汽当中而显现的，因此说这个方面呢就是说二资粮犹如大海一样，那么从二资粮当中，从二资粮这个无边无际的这个大海资粮当中呢，它会产生这样一种妙云，这个妙云，云中具利乐雨，就是说，这朵云当中它是具备饱含雨水的云，那么饱含雨水的云这个就是比喻，意义就是说从二资粮的这样一种殊胜功德当中产生寂乐的殊胜功德，那么二资粮当中产生寂乐功德对应在大海当中出现饱含雨水的这样一种妙云，那么这个主要从哪个方面作观察呢？主要是对佛陀的法身，对佛陀的自利如是如是地作观察，因为佛陀的自利是从圆满二资粮，然后具备了这样一种寂和乐两种殊胜的自性，寂主要是寂灭，寂灭了什么？实际上寂灭了一切的分别念，寂灭了一切的烦恼，寂灭了一切二障，这个方面叫寂。乐实际上是获得这样一种大乐，大乐根本不是世间上我们平时所讲得和痛苦相对的乐，和痛苦相对的乐实际上是一种有为法的自性，他是个转变不究竟的，一般的凡夫可以具备的，因此说这样的乐是大乐，大乐超越了这样一种苦和乐界限的殊胜的智慧状态，称之为这样一种安乐，就这个方面我们知道佛陀他的二资圆满之后是必定会具备寂乐两功德的，因此我们可以主要的方式理解成佛陀的自利功德，下面开始逐渐逐渐呈现通过自利功德引发的他利功德

百种功德饰三身具事业舞，

百种自性功德严饰三身舞，那么这句颂词呢百种自性功德，百种自性功德的意思就是说佛陀获得了法身之后是不是什么都不存在？空荡荡的一片虚空一样的呢？这个是不可能的事情，因为有的时候我们说佛陀获得了极乐的这样一种法身，佛陀获得了极乐（ji le）法身之后呢，有的时候又观察，哦！佛陀的法身空性而产生的，一切无所缘了称之为法身，那么就容易理解这个就是一个空荡荡的一个自性，虚空一样的自性，不会具备什么样的显现法的，为了遣除这样一种怀疑呢就是说在极乐当中，在法身的自性当中呢具备百种自性功德，这个百种呢并不是一个定数，并不是只是说有一百种，不能说有一千种，不是这个意思，这个百种就是非常非常多的意思，数量多以百来做代表，所以说百种功德就是说无量无边，或者极其多的意思，自性功德呢就是说和他的这个法身呢无二无别，不是别别存在的这样一种功德称之为自性功德，比如说法性法身当中他具备了殊胜的智慧啊，殊胜的这个三摩地等等都称之为自性功德，那么百种自性功德严饰，那么严饰了什么?实际上这样一种百种自性功德严饰了法身的殊胜自性，就好像虚空当中，虚空就代表了法身， 然后虚空当中如果没有日月星晨的话，这个虚空也不庄严了，所以说呢虚空当中如果有日月星晨就是说是这个具备的话，就成了虚空的庄严，那么此处也是一样的，百种自性功德严饰的殊胜法身，三身舞，三身舞这个舞字呢不是跳舞的意思，这个舞就是游舞的意思，幻化或者游舞，那么就是说是这个这样一种三身的游舞，三身的游舞就是说是这个有的时候称之为法报化三身，好像我们会理解成别别他体，但是我们自从学院学完《庄严经论》之后呢，《经观庄严论》学完之后呢，大家都知道呢实际上这个法报化三身呢就是一个自性，一个自性呢三个侧面来表示，所以说叫做三身，从佛陀自已的侧面来讲呢就是法身，从这个可以说是这个登地以上的菩萨的受用呢就是报身，然后呢从阿罗汉二乘还有就是一般具 fu凡夫所能够清净依止的，领受加持的对像呢就是化身，所以说实际上是通过三种对境而显现的三种不同的状态而已，这个方面就是三身，三身呢就是一个本体的三个侧面，或者三身呢本身就是一个自性当中具有可以说是了解的，如果说三身是一个自性的话，前面的百种自性功德的这样一个殊胜的严饰啊，或者就是所严饰的这样一种法身也应该理解成就是一个本体，而不是别别他体。

智悲苍鸣楚天大鼓声阵阵，这一句主要是可以说是佛陀通过智悲圆满的方式而给众生呢就是说是这个传妙法，传妙法之后呢开始救度众生的事业而宣讲的，智悲苍鸣那么就是说这个苍鸣呢有的时候是龙声、龙吟，就是说平时打雷啊或者龙声呢就称为苍鸣，那么就是说智悲苍鸣的意思就是说在佛陀圆满的智慧当中，圆满的大悲心当中呢他会发出这样一个可以说殊胜的法音，宣唱法音，那么这样一种殊胜的法音呢就像楚天的大鼓一样，阵阵的声音阵阵的妙音呢会不断传来，那么这样一种梵天的大鼓呢他主要是通过这样一种可以说是众生的意乐根性如是如是开始振响的，振响之后呢可以使众生获得殊胜的安乐，那么就是佛陀通过智悲圆满而传的这样妙法也能够引导众生从无明之岸当中走出来，然后呢开始获得就是这个殊胜的解脱果位，这个方面主要是讲具备了这样一种法身和这样一种报身或者这样三身的佛陀他是如何传法的，如何利益众生的，主要是通过这个角度来进行观察，最后一句就是总结的方式来作顶礼，顶礼众生主尊，佛法僧三宝，那么前面我们讲过，前面三句主要是从佛宝的侧面做了这个顶礼、做了观察所以主要顶礼的呢就是这个佛宝，然后顶礼了佛宝之后呢间接开始顶礼法宝、僧宝，因为佛陀出世呢绝对会宣讲正法，宣讲正法之后呢众生修习而证悟就称为僧宝，所以说呢顶礼佛法僧三宝，是从这个角度进行观察的。

那么下面一个颂词呢是顶礼邬金莲花生大士，邬金海岛莲花茎之上，如来幻化自性任运成，灿然妙相随好圆满者，迎请莲师入我意莲海。那么这个颂词加持力是很大的，以前法王如意宝在讲就是说每一部就是说新的经论之前还有呢就是仁波切有的时候在讲新的论典之前呢都要念诵这个颂词的，念诵这个颂词呢就是说是这个祈祷加持，然后迎请莲师呢进入到自己的心当中，和自己无二，有这样。所以说平时我们能够经常念诵啊经常祈祷呢像这样的话就说因为本身莲花生大士是宁玛派的祖师，每一个宁玛派的修行人都必须要祈祷的，祈祷之后呢遣除外内密的障碍，有获证大圆满的必要性，所以说呢平时必须要祈祷，祈祷文有很多，像七句祈祷文、除障祈祷文也有很多，这个方面的祈祷文也是很殊胜的，为什么殊胜呢？因为这个祈祷文是无垢光尊者亲自写的，无垢光尊者亲自写的他本身是莲花生大士……（25：30）菩萨无二无别，普贤王如来无二无别，所以说智慧和一切悲心都是圆满，如果能够平时这样精进念诵，这样一种祈祷的话，那么就是非常具有必要力，这个也是一个颂词也不多，然后呢必须要背下来，背下来之后呢？平时就精进的祈祷，那么首先邬金海岛莲花茎之上呢 主要是宣讲莲士降生的这样一种事业，这样一种功德，我们要知道莲师呢是在邬金这样一种海岛，邬金呢是这样一种这个很多说法呢以前呢是印度的范围，现在呢很多地方讲是阿富汉还或者就说是斯里兰卡那一带呢就称之为邬金，那么就是说邬金，邬金这样一种刹土，邬金刹土有个海岛，海岛的莲花茎之上呢，莲花生大士降生的，那么降生的地点就是海岛莲花茎，如来幻化自性任运成，那么就是说降生的方式是怎么样的呢？降生的方式是如来的幻化，自性任运成就，没有通过这样一种世间的这样一种父精母血像这样开始降生而是通过如来的幻化自性任运的方式降生的，很多地方传记记载阿弥陀佛的心间变化一个狮子，然后呢就是说是狮子降生到莲花茎之上了，……（26：45）之间呢莲花生大士就降生了，这样的，所以说莲师呢生下来的时候就已经具备佛陀功德的如来幻化自性任运成就的这样一种降生方式，然后呢降生之后呢就具备这样一种相好。灿然妙相随好圆满者，那么就妙相和随好呢三十二妙相，八十随心好，这个方面是妙相和随好的意思，那么以前我们学《宝性论》的时候也知道，妙相三十二妙相是从大的部分粗大的部分进行观察三十二种，随好呢是从八十种这个可以说细致的方式呢再对相好对妙相做严饰的，就是这个妙相和随好，一切都是圆满的，迎请莲师入我意莲海，那么这个莲海是什么意思呢？这个莲海是一个比喻，那么对什么作比喻呢？对这个意作比喻，意莲海实际上是一个意思，那么把自己的心呢把自己的心意呢比喻成莲海，比喻成莲花海，然后呢就祈祷莲花生大士进入到莲花海当中，进入到我的心当中，加持我的心，莲师的心和我的心呢成为无二无别，从这个方面开始顶礼，或者开始祈祷开始迎请，平时能够这样念的话，莲士绝对会入于自己的心相续当中加持自己的内心，那么以前我们是具备很大的烦恼啊、实执啊、束缚啊如果恒时能够修持上师瑜珈，能够迎请圣者住于我的心中，住于我的心中时间一长的话，绝对会和圣者相应，和圣者相应之后呢自己的心和以前就不一样，自己的心就会改变，改变之后呢就会和正法相应，最终呢转凡成圣这方面的功德是绝对会成就的。

下面一个颂词呢？顶礼自己的本性，顶礼自己的心性，本来光明无垢中现诸轮涅，无生自性无二本体圆正觉，有无常断来去皆无非戏境，顶礼不缘贤劣取舍无为心，那么这个方面就是顶礼自己的心，顶礼自己的心性，那么这个方面顶礼自己的心呢和标题当中的心性呢不是指的一个意思，因为前面我们讲心性有两层意思：一个呢是指自己胜义的心性，一个是指世俗庸俗的心性，标题当中的心性休息主要是讲庸俗的心性，这个顶礼当中的心性主要是指胜义的心性，那么就是说从这两个方面呢应该说是有差别的，那么如何做顶礼的呢？本来光明，本来光明无垢，那么什么是本来光明无垢，实际上就是指自己心的本性，自己的心的本性圆满了如来藏的这样一种本体呢他就是本来光明的，本来光明呢实际上就是指他就是一种无为法，不是通过先无后有，造作因缘生灭而造作的这样体现的缘故呢叫做本来，那么光明呢就是讲他没有这些客尘，它自己的本体当中是不具备客尘的，光明呢主要是指这样一种功德法，无垢呢是指垢染客尘法，是本来不具备的，那么本来光明无垢当中显现诸轮涅，在这样一种原始本基当中就像我们前一段时间学的《定解宝灯论》第六题所诠释的一样，在这样一种如来藏本基当中呢一切的轮涅万法就可以显现出来，这方面就是在这个本来光明无垢当中呢显现诸轮涅。

一切万法就可以显现出来，这方面在本来光明藏中显现如来本来面目，第二句无生自性，这方面是讲他的第二个层面，心性的两个侧面，第一个侧面就是本来是光明的，第二个侧面就是无生自性的，那么为什么要这样讲呢？因为它本身就是一个本体侧面而已，如果单单是讲它的本来光明，有很多众生容易对他产生实有、恒常产生实执、所以说在宣讲光明部分之后，接下来宣讲无生自性，虽然它的本体是光明无垢的，但是在光明无垢的无二当中，还是一种无声的自性，还是一种大空性的本体，所以诠释如来藏的本体是现空无二的光明空性无二的这样一种本体，所以这个无二两个字，主要是归摄前面本来光明和无生自性，无生自性可以说是光明无垢，他是宣讲，分开讲，首先讲光明再讲无生自性，分开讲并不意味着二体就是他体的，所以说为了遣除我们的执著，为了让我们知道二者的自性呢，后面就讲了无二，无二就是讲法身的光明和法身的空性二者本身就是二者的自性。本体圆正觉，这个无二的本体就是圆满的正觉，这个圆满的正觉不是在他处，这个圆满的正觉就是在心性当中，我们现在起心动念的本体，本体就是圆满正等觉的本体，那么这样圆满正等觉的本体具有什么特法呢，有无常断来去皆无，这是一个意思，非戏境是第二个意思，首先讲第三句当中有两层意思，两层意思当中首先就说有无常断来去皆无，这方面《中论》的顶礼句也是讲过了，一切的这样一种常断来去 戏境都是寂灭的自性，所以说这样一种如来藏本体，是不是确定的有无，或者确定的常断，确定的来去呢，这些都不存在。为啥不存在，因为这些都是有为法，都是千变的自性，不可能是有具备的自性的。首先有无，或者说有无的自性，虽然说本来光明好像存在，但是后面讲无生自性的缘故，就说是这样安立的，也就是说本来光明无垢，它就是鉴别了不是无的自性，无生自性鉴别了不是有的自性，那么这个有和无实际上都是众生的分别念，执著出来争议的状态，而不是它本身的状态，我们认为如来藏有，我们认为空性无，这实际上都是我们分别念的状态而已，分别念的状态根本不是实相，不是智慧，所以说在心性的如来藏当中，不是远离的。常断远离，有的时候是光明无常的，但是恒常呢也不是凡夫面前的恒常，所以说无生自性就知道是非无常，然后这样一种无生自性也不是一种断空，本来光明主要是遣除断灭，离开了常断这方面的，离开了来去呢，来去的意思就说鉴别说它不是一个有为法，不是通过因缘造就得法。如果通过因缘早就的法，这个法刚开始不存在的，因缘具备之后，这样的功德法就来了，来到的意思就说已经显现了，以前是不存在，现在来到我的心中，这个叫来，然后是不是这样一种功德真正来到我们心中呢？有的时候从这名言的全景，讲解的方式我们好像没有现在已经得到了，实际意义上它是一种大无畏法自性的缘故，又新来了一个功德法，那么有没有一个去呢，它不是因缘造作的，是刹那生灭的。如果是刹那生灭的法，它来到这个叫做去，生了之后叫灭，这个叫自性，所以说这样一种如来藏光明它是无为法的缘故，既然没有来，也不会有去的，来去这个也是一种有为法的体相，所以有无常断来去皆无就是这个意思，“非戏境”就是讲这种如来藏的自性，或者说现空无二的本体不是凡夫人思维的境界。那么不是凡夫人思维的境界，入行论智慧品当中讲“胜义非戏境”，“胜义非戏境”的意思也是这个意思，实际上就不是凡夫人思维的境界，那么如果是凡夫人思维的境界，绝对是世俗谛所摄，那么就不可能是胜义谛所摄，而这样一种如来藏自性抉择的时候，我们的本体它不是一个客尘，它是一种胜义谛的本体，所以说根本不是思维的境界，那么既然不是思维的境界，现在能不能够思考呢？实际上我们这样子能够思考它的方式的种相而已。那么真正的这样一种如来藏光明比较现证，现证之后呢不可言说，不可思维，这个本体的差别显不出来。从这个方面可以进行观察，所以说有无常的来去，说鉴别这样如来藏的本体，根本不是有为法，非戏境根本不是世俗谛的法。如果通过世俗谛的观察是无法了解它的自性的，必须通过这些窍决观要去观察、分析这样一种现证，才可以真正知道心的本性，后面就讲不缘贤劣取舍无为心，那么就是说这个心的用法非常多的，前面我们讲庸俗的心，还有就是讲心意识，第六识，第七识，第八识也可以用的，有的时候心就是指真心，有的时候他在内地当中他讲的珍藏如来藏时，真心就是指法性，就是指如来藏，这种心只是用心得名称，实际上是一种无为，无漏的一种智慧，才真正称之为无为心。那为什么讲无为，无漏呢？因为这个无为无漏才能够圆满诠释他的状态 如果说是无漏有为呢，无漏有为不一定是不千变如来藏的智慧的，只有说又是无漏的，无漏的肯是圣者，无为呢？肯定是不变化的，才能够贤踏殊胜的智慧获得实相的状态。那么就说顶礼不缘贤劣，也不执著这样一种贤善的如来界啊，涅槃界啊，或者说这样一种殊胜的功德法，不执著这个，然后也不执著下劣的比如说地狱啊，轮回啊，或就是烦恼心啊等等，下劣心也不执著，为什么不缘贤劣呢，因为它是无为心，无为心是缘智慧的本体的，它不可能缘这样一种别别的，通过分别念去执著如来或者众生啊，轮回啊，涅槃，这一方面都是一种客尘，所以说根本不可能缘、顶礼这样不缘贤劣不能取舍，也没有取，也没有舍状态的无为法的智慧，这方面是顶礼了自己的本体。那么下面这个颂词主要是讲立事或立宗。四句发誓造论的这样一种颂词，那么为什么要造这部大车疏呢？无垢光尊者就在颂词中讲了是必要，我造这个论点不是没有这个必要的，而且具有很大的必要才造这个论点的，所以对于后学我们来讲是有一个促动，这些大圆满传承上师，无垢光尊者他是通过什么样的一种本体，什么样的一种意乐造这个论点？我们知道之后就会对他老人家的悲心，智慧产生感恩戴德之心，然后遇到这个之后就应该精进地去学习，掌握，然后精进地实修才能对得起无垢光尊者造论这样的等启的。

为引无余众生趋入三世佛，胜寂悦意宝洲汇集经续义，明示令众昼夜精勤心向寂，解脱三有甚深圣道大车疏。那么就讲到了为什么要造这个大车疏这个原因，首先是为引无余众生趋入三世佛，胜寂悦意宝洲这是一个意思，我们断句就从这个地方断句。那么就是说为了引导无余众生就是一个不剩下，一切众生，这叫无余众生。为了引导无余众生趋入什么样的宝洲？是三世佛悦意宝洲，那么悦意宝洲是一种比喻，是把三世佛证悟的境界就比喻成悦意的宝洲，那么悦意宝洲又具备珍宝又具备花园，又具备这些想用，就说众生到了悦意宝洲之后，都是心生悦意，非常欢喜不愿意离开的，实际意义上三世诸佛我所证悟的，三世诸佛所趋入现证这种境界，就是胜寂悦意宝洲。那么胜就是殊胜的意思，寂就是寂灭的意思。像这样的寂灭有很多种寂灭，小乘的寂灭像外道的相似的或者是假的寂灭，还有就说给佛的寂灭，胜寂灭就是指佛陀所安住的殊胜功德的这样一种寂灭的本体，那么这个叫做胜寂悦意宝洲。为了让众生趋入这个宝洲当中，然后开始造论，造论的方式是怎么样造论的呢？汇集经续义，明示令众昼夜精勤心向寂的这样一种方法。那么造论一方面运用了广大的理证，然后也汇集了这样的教证，那么这个经主要是显宗的佛陀所宣讲的经典，续主要是佛陀宣讲的立法叫作续。还有这个经续之外，还有这些大德的窍决，还有殊胜的论著，我们就学习这样一种大车疏，慢慢地我们学下去就知道了在这部大车疏当中教证是非常丰富的，而且他诠释的修法窍决也是非常的正确，非常的圆满。可以就说造这个论点不是乱来的，不是没有根据的。

在这部大车疏当中，教证是非常丰富的。而且它是说，可以说全是修法，窍诀也是非常正确，非常圆满。

可以说造这个论典不是乱来的。不是说没有根据的。这个方面《汇集经续义》就讲得很清楚。这个根本不是说没有这样一种依据，它汇集了这样一种殊胜的经典。然后了义的续部，殊胜的这些《中论》、《入中论》、《亲友书》、《致弟子书》、《入菩萨行论》等等等等，很多很多这些，尤其是印度的这些经续，然后印度论师所造的这些论典，主要是归集了这些含义而造的。

为了明示，明示就是非常明显的开示。非常明显的开示或者阐释。

令众昼夜精勤心向寂，可以使一切对本法有缘份的，具信心的，具福德的众生，昼夜不停精进心向于寂灭正法的这样一种圣道。

所以我们就知道无垢光尊者的他的法义，就是必须要具备这个信心。对谁有信心呢？对无垢光尊者本人，还有对大车疏这样一种论典必须要有信心，而且要具备这个福德。如果没有福德的话，你是没办法遇到这部论典，没有福德的话，你没办法圆满学习这个论典，没有这个福德的话，没办法生起修行论典的心，乃至于最后根本没有机会去修证这样一种论典。所以说这样一种论典具缘者，他具有很多很多条件的。

那么具备这样一种论典，所以这个论典很深的原因，就是平时我们在供护法的时候，再再地祈祷护法神三宝上师加持要遣除障碍。然后就是多祈祷无垢光尊者加持整体的障碍遣除。尤其是自己在闻思修这部论典过程当中的一些障碍，也再再地祈祷要遣除。真正在通过这个学习，尽量能够通过这次学习在相续当中得到一个最大收获。这个方面是我们学这个论典的最终目的吧。

所以说像这样讲到令众，众就是具缘者。然后昼夜精勤心向寂。那么就是说，昼夜，白天也是精进，夜晚也是精进。心向寂，自己的心趋向于寂，寂就是讲寂灭的正法。

解脱三有甚深圣道，就是说你能够使众生真正解脱三有，从三有当中，三界轮回当中获得彻底解脱的这样一种甚深圣道，这个甚深圣道就是指大车疏，这个大车疏就是能够明示让众生昼夜修法，最终解脱三有，这样一种甚深正道就是这部大车疏。

所以这个就是无垢光尊者讲到了造论它的本体，造论的这个原因、目的，是为什么样造论？就是为了后代的众生能够尽快时间当中趋向于解脱，而造这个论典。

下面宣讲

能宣说诸法之一论——大圆满心性休息分三。

那么什么叫做宣讲诸法之一论呢？宣讲诸法就是佛陀出世宣讲八万四千法门，还有就是佛陀宣讲很多这样一种可以说是密宗法门，还有就是许多大德们造了很多这样一种解释经续的这样一种殊胜的论著，很多殊胜的著疏，这样讲的。实际上真正的佛陀的圣教浩如烟海，八万四千法门只不过是一种说法而已。是不是一种决定八万四千呢？这个只是一种善法，或者只能表示它非常丰富，各种各样。就像众生有八万四千烦恼，所以调伏众生烦恼的法门也相应出现了八万四千。实际上他真正的窍诀或者这些讲法是无量无边的。

那么也就是说，能宣讲诸法的一论，在这个当中也体现了这部大车疏的优越和它的特殊性。那么末法时代的众生的寿命是很短暂的，心态是变来变去的，福德是非常的浅薄，罪障是非常深厚的。所以在这样一种状态当中，你要学习，把整个佛陀的显密一系列教法全部学习，精通无二，进行修行的话，这个非常不可能的事情。所以很多大德都说如何归摄一切修法，关要而作意非常重要。而本论就是能宣讲诸法。能够在一个论当中宣讲诸法，就是《心性休息》的特点。《心性休息》的特点就是在一个论典当中，将一切万法全部已经宣讲了，这个就是非常非常稀有的一种造论的方式。

我们往后学就知道了，从暇满难得、寿命无常，或者轮回痛苦、业因果这方面共同四种厌世心开始，然后开始如何皈依，依止善知识，或者修解脱道这方面开始，然后就是皈依发菩提心，修持这样一种殊胜的加行开始，然后趋入到这样一种生起次第、圆满次第，然后再修持大圆满。所以就是所有的从共同乘的暇满难得到不共的最上乘的第九乘的大圆满的修法，在本论当中全部涵盖。所以当之无愧的，能够称之为能宣说诸法的一个论典。就是这个论典。

这部论就叫做《大圆满心性休息》，分三个方面。

一、入造论之初义；二、广说真实论义；三、宣说究竟末义。

三个方面进行宣讲。

一(入造论之初义)分二：一、顶礼；二、立宗。

顶礼前面不是已经有了顶礼普贤如来，而且又顶礼了三宝吗？为什么还要顶礼呢？前面讲顶礼普贤如来是总的顶礼句，然后顶礼佛法僧三宝是注释大车疏的顶礼句。这个方面科判当中的一者顶礼是颂词当中的顶礼句。这方面是三种不同的层次。所以这方面讲一者顶礼，二者立宗，顶礼主要是颂词当中的顶礼，立宗也是颂词当中的立宗。和前面两个有不同的层次，没有互相抵触，或者重复的过失。

首先讲第一个，一者顶礼。诸佛出世，佛法也由高僧大德的恩德得以住世。那么这个方面，首先从总的方面宣讲如今佛法住世的情况。我们要修习佛法，它的第一个条件就是诸佛要出世。如果佛陀不出世，谁来说法呢？虽然佛陀不出世之前，也有这些外道这方面在说法，但是这些法禁不起观察的。如果通过殊胜的智慧观察之后，这些法都不是解脱的道。都不是真正地能够守持这样一种可以说解脱乃至成佛的殊胜方便。所以真正的正法要出世，要真正的正法得以修行，必须要佛陀出世。那么现在佛陀已经出世了，在十方刹土当中，都有佛陀出世，尤其是在娑婆世界，在南瞻部洲的话，贤劫导师当中的第四能人，第四本师释迦牟尼佛出世之后，然后宣讲正法，这个是第一个条件。

第二个条件，我们要学习这样的正法，不可获缺的条件。佛法也有高僧大德之恩德得以住世。那么如果说是佛陀出世然后就宣讲了正法，如果没有这些高僧大德一代又一代的这样一种传承，一代又一代的修正的话，那么现在我们从哪个地方获得听闻或者修行正法的机会呢？我们就知道了为什么这些佛教史当中要讲护法的因缘。护法传当中它要讲初祖是谁，二祖是谁，三祖是谁。他们怎么样一代又一代传承下来的。实际上我们就知道，佛法传到现在并不容易，必须要通过这些具有悲心、智慧的这些殊胜的士夫，他们要不断出世，不断地住持、不断地修正，不断地传授。那么现在我们才可以得以听闻而修习。所以我们就知道，佛法能够传到现在，绝对是高僧大德的恩德。那么凭借高僧大德的恩德得以住世的。这方面就是非常明显的第二个条件。

一方面我们就知道，通过高僧大德的恩德得以住世。还有从另外一个方面讲，现在我们也许不是高僧大德，但是要使佛法住世，我们自己也有责任的。我们自己也有责任。佛法从释迦牟尼佛到自己根本上师之间，一代又一代地传下来，没有间断。那么如果说自己处在这个状态当中，这个时代当中，如果通过自己的懈怠，通过自己不如法的行为而导致这个佛法断代，而且断在自己的这一代当中的话，这个就是非常羞耻的事情。所以我们如果有能力的话，必须要想尽一切办法让佛法住世。那么没有能力，如果自己直接做不到帮助的话，要间接地去做帮助。比如说如果自己没有讲解的能力，那么必须要去听闻。那么如果这个世界上有存在能够讲法的高僧大德，如果下面一个人都没听的话，那么他给谁讲？如果没有讲下去，没有人去学习，那么佛法就会慢慢慢慢就会衰败的。所以不管怎么样，有能力的时候，你最好去修证这个佛法，自己成为能堪能住持圣教，持教的大德。像这样的话，有殊胜的证悟的功德。那么没有证悟的功德，必须要有可以说是教法的功德，###49：22对于经典论典或者续部他有一种通达，有一种无误的通达之后，他也可以宣讲。虽然比起证悟之后的宣讲还要次一等，但是不管怎么样，如果有人宣讲，这个佛法还是会传递下去的。实在不行，也必须要去好好听闻或者修行。就是再不行的话，千万不要做障碍。反正就是这些方面在一个佛弟子身上，都必须要一一做观察的，一一要做观察。

然后下面再讲自己已获难得暇满人身，这个就是要修习佛法第三个条件。也就是说诸佛出世了，佛法住世了，如果自己没有获得暇满人身，这个佛法和自己是无关的。别别无关。就像回想我们在学佛之前，在出家之前

如果自己没有获得暇满人身呢，这个佛法与自己是无关的，就像回想我们在这个学佛之前呢、在出家之前呢这个哦就说佛法出没出世呢？佛法已经出世、佛法已经住世了，但是我们在没有接触到佛法之前呢，那个时候呢就是佛法存在但是和自己没有关系，那么自己真正获得暇满人身才开门去直遇这样一种这个教法，所以这个暇满人身和人身这个二者之间是有很大差别的，普通人身和暇满人身啊二者是绝对不相同的，所谓这个暇满人身就是指开门接受教法的，能够修持教法的，有这样一种修持，教法这样一种闲暇圆满自性成就暇满人身，普通造业的人身呢，或者就这方面的其他的这庸俗的人身啊根本不能称之为暇满人身，所以说我们讲获得暇满人身他绝对是能够值遇修行佛法的条件具备之后啊才有暇满人身，而现在呢我们就是从初粗的侧面来讲，从大略的方式来讲我们说可以说在座的每一个道友都具备暇满人身，但是 如果往细的观察是不是具备暇满人身这个就不敢肯定，哦因为无垢光尊者《如意宝藏论》也讲了很多很多这些支分的条件，如果要把这些支分的条件一一做观察的话，哦自己真正去观察、肯定真实具备暇满人身敢说自己真的具备暇满人身的人并不多，那不管怎么样呢总的来说我们可以相信佛法、能够修行佛法也可以说获得暇满人身了，这也是接受佛法的第三个条件，此时为了使自他一切众生度过轮回大苦海，而无误完整的喧说一个人从初学到现前菩提之间修行显密如海法理之次第，那么这个方面首先讲到就是这个此时呢，此时为了使自他一切众生度过轮回大苦海，也就是这个是一个次第一个次第的下来的，那么自己获得暇满人身之后又怎么样呢？获得了暇满人身呢哦从真正的获得了暇满要严格侧面来讲的话，当然有些也是获得但是浪费了也有，但是呢通过真正的善用暇满人身他有两种情况，第一情况呢他会使用这个暇满人身呢趋入到小乘的修法当中去。第二种情况呢他可以使用暇满人身趋入到大乘修法当中去，也就是说通过第一种情况他趋入到小乘的寂灭当中哦最多就说自己获得寂灭，哦度化少数众生成就这样一种这个小乘果，那么就第二种情况呢，善巧使用暇满人身修持显密的教法，最终呢不但自己获得了解脱而且呢将一切无量无边的众生都安置在佛位，这个方面就是第二种使用暇满人身的方式，所以说呢既然有自己获得了暇满人身但是怎么样使用暇满人身呢？哦##？52：40引导我们说此时在这个时候呢，我们是要哦就说是将这个暇满人身呢就说是修行大乘##？52：47这个也讲的很清楚为了自他一切众生哦不是说哦自己一个人怎么样？就是如果就已经提到为其他一切众生就是指大乘作意的，要从大乘这些作意来使用这些暇满人身，必须要发菩提心然后呢要修持这样一般这个菩提心才能真正的成为大乘的修法，那么为了使一切众生度过轮回大苦海，无误完整的喧说，那么##?53:10说呢无误完整就是喧说一个人，从初学到现前菩提之间的修行啊，哦显密如法哦这个法理的事情，那么一个人从初学到现见菩提呢哦这个方面也不是一个容易的事情，按照显宗的说法来讲呢三个无数劫当中哦立根者三个无数劫当中精进才会获得的，那么因为这个是讲这个密宗的修法，哦是大圆满修法呢主要是讲密宗的修法，说大圆满有的时候讲高呢就是讲这个阿底幼嘎的修法只是第九乘才是大圆满，那有的时候呢就是统称大圆满的修法，他也在这个大圆满的法里，修法当中呢包含了他的共同加行不共加行等等，所以说呢从这个方面讲也是可以的，一个初学者在最快的时间当中现证菩提这样一种修行，如海法理这个次第呢就在本论喧讲，我今撰著能力轮回中疲倦的心性哦与寂净洲得到休息并圆满诸乘之一的论点-大圆满心性休息，那么就是说为了让这个修学者从初学到菩提之间能够知道如何修持的话我今哦这个我今就是指无垢光尊者，现在呢开始撰著能够哦令轮回当中疲倦的心性，那么前面我们已经讲过，因为众生在就轮回当中呢没有值遇过正法，没有值遇过让你能够使自己疲倦的心性得已休息的这个正法，所以说我们的这个心性是很疲倦的，为什么说这个方面说这个心性很疲倦？有的时候说我的心不疲倦我的心、我自己的性格很开朗从来就没有疲倦过，不是从这个意思，实际意义上就是我们的心呢每一天每一刹那乃到于梦中都在不断的分别外法都在不停的执著外法从来就没有休息过所以说一直是处于这个疲倦的状态的，那么就说是这个我们执著外境、执着自己的身体、执着自己的这样一种感受、执着自己的名声呢、执着自己的休息呢这些方面都是一种执着，那么如果自己处于执着状态他就没办法获得休息的，所以说呢就说能够令轮回当中的这个疲倦的心性能够在寂静中哦寂净中呢就是使自己的心性能够这个休息啊，能够得到安息，像这样的话就说这个于寂静中得到休息哦然后圆满著乘法义啊，而且能够在这个心性、能够圆一切诸乘法义，那么这个论点就是大圆满心性休息，哦因此说呢我们就知道这样一种这个心性休息这种叫法啊他是个很殊胜、真正能够使我们的心能够得到调整、能得到休息，而且我们的心呢就是在这个一世当中哦就说开始成熟，因为我们的心一下子就要成熟到无分别者的智慧，一下就要成熟到这个证悟大圆满的智慧呢这个并不容易，所以我们就讲了他必须次第次第的来，次第次第和这正法相应，而这个本论当中讲到了这个呢就是和次第相应的过程，首先呢是生起出离心，然后在生起菩提心，然后呢在修持##？55：56加行，逐渐逐渐成熟，最后堪能接受大圆满教育的时候呢通过上师的灌顶然后通过这样一种窍决的加持、修行就可以最快速度当中能够获得这个获证解脱的，所以说我们有的时候就讲显宗密宗哦这个不共之处呢他有很多这样一种窍决性的这个讲法，窍决性的这个修持的方式，那么在本论当中也讲了很多如是的修持，那么我们就说首先要学习这样一种大乘书把这个整个系统呢，就像从这个初学到成就大圆满之间的这个整个系统哦这个整个系统就说圆满的了解，了解之后完全通达之后呢然后我们要趋入修行就使用三处三善引导文，使用三处三善引导文每天修一个法，三天修个修法五天修个修法或者七天修个修法，像这样的话我们的心就慢慢的成熟了，我们的心就慢慢的调柔下来最后呢就可以现证这个殊胜的功德的，这个方面就是讲本部论他这个如何哦造论过程，显现出来的过程，哦就是这样的，全文共十三品，首先是顶礼，那么全文呢是分了十三品进行观察的，从显宗到密乘之间呢都做了观察，首先呢就是顶礼句，我们今天呢就讲到这个地方为止。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌  
 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛   
哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情