3、米拉日巴尊者的歌诀

**米拉日巴尊者云：“寂无人谷岩洞中，心灰无复起心时，师乃三世佛体性，心切无有分离时”，需如此说般修持。**

通过以上的道理，我们知道贤劣是无常、不定的，随着因缘就会由劣变贤、由贤变劣。对于修行者来说，首先要取得一直增上的状况，因此在内外环境上都要严密地把持，这样才能一直缘着法，顺着觉悟的方向登上贤位。

关键要知道，怎么导致劣的呢？由一念无明，本来无二却现了二，然后心缘着境不断地起分别，这样由细到粗一直流落下来。先认了有法我，就有了变易生死，再认了有人我，就有了分段生死。回归的过程当然是由粗到细，一步步退掉颠倒执著。从这里就知道，变劣的方向是集谛，所以对于根源上的我执要严密控制。之后怎么导致贪婪造业而堕落呢？就是把轮回法执为有乐、有意义，然后就下去了。所以要在两头把持，一方面认自己过，看到“我”的虚假，上等的要空掉“我”，一般情况也要知道我执、集谛的过患，不能让它膨胀。然后不放逸，不放纵烦恼等。这样才能让心一直住在法上，法就是道谛和灭谛。

像这样，在缘起上一定要逆转，往轮回走、变劣的方向全部要退掉；顺着开发无我智慧、以无私破我执的方向一定要增进。然而在证到本性之前，贤劣都是相对相，在这个过程中一直要退轮回心，住在上师本性中或者与上师相应。因为上师是法界的代表，他是真实的法，与他相应就是往本性的方向回归，与他相应，一切道谛、灭谛的法都会现前。这两个方向非常关键。

最后，普贤上师教导我们，要按照至尊米拉日巴的一首偈在这两个方向上修持，确定未来的目标、一直不离的地方。米拉日巴尊者说：“寂无人谷岩洞中，心灰无复起心时，师乃三世佛体性，心切无有分离时”，要按这样来修持。两个方面：一、对轮回死心；二、不离上师。彻底看透轮回，把心全部退掉，就像死灰不再复燃一样，一点热情也没有，由修无常和苦谛发生了猛利的转变，所以，在无人空谷中的岩洞里，一点点世间心都没有了。这是我们第一个要效法的地方，对世间法彻底退心。就像看到那边全是毒蛇，哪里还有心想过去呢？或者看到全是毒药般的法，哪里还有求取的心？或者看到一刹那就灭了，一点靠不住，心怎么会寄托在上面呢？像这样，首先以观察世间苦、无常等来退掉心，退到心灰意冷、不再复燃的地步，彻底没有欲乐，要有这种心。

如果这上退到了极点，那在另一方面就会进到极点，在法上会一直依止，而法的集中代表就是三世佛体性的上师。先前说了，除了空、明、遍的大圆满本性，没有第二个真实法，这就是诸佛证到的深寂离戏光明无为法，也是众生本具的真实法。其他法都是为了摄引我们回到这个法上，所以称为“权法”。一旦前面退掉了心，后面又认定了上师是三世佛体性，当自身的二取假相全部消亡，那时出现的就是这个三世佛本性，所以内上师和外上师是一个。从恩德方面来讲，上师摄持自己有非常殊胜的因缘，因而要在信心上达到彻底。由此以信敬之心，非常切地连一刹那也没有分离。“三世佛体性”，是讲一切佛都是这个体性。实际没有三世，三世是在生灭上立的，而生灭是假的，所以法界真心是不二的，一切佛就在当下，就在上师的体性中。《华严经》说：“一切诸佛身，即是一法身，一心一智慧，力无畏亦然。”心要恳切到一刹那也不离，上师就在当下，就在心中，没有毫厘许的间隔。这就是我们要随学的地方，应当这样来修持。

一方面看到苦集的迷幻假相都不是真实法，对此充满热情、执著不已完全是颠倒的，所以在非法上要彻底退尽。思维无常后看到世间没有可依之处，不抱希望，彻底死心。另一方面看到真实法就是自己的本心，一切前行都是为了趣向它，一切正行无非是恢复它，因此一心依法，在这个原则上非常断定。退轮回心要退到极处，进取本性要进到极处或者依上师要依到极处，在这两个方面要让它彻底。

4、念念在道

**如果没有这样修持，这骤然起的分别也是无常的，因而无法预定它将变成什么。有一位塔巴比丘，从前跟亲戚结怨，日后进入佛门修道。当他已经获得风心自在而能在空中飞行时，一天为了吃施食，一群鸽子集聚过来。由此他想：“我若有如此军队的话，就能制伏诸怨敌了。”一个恶分别未安在道上，由此后来出现的是他流落本地，做了一名军官。**

“这样修持”，指前面说的高要求，在缘起上对法和非法的掌控。非法上没有厌舍到彻底，法上没有进取到彻底，那就不保靠。也就是，骤然而起的分别没有恒常性，不会一直都是好的或者不好的，将变成什么根本不确定，因此在登不退转地以前都存在危险。或者从米拉日巴尊者的道歌来说，轮回心没有退彻底，就还会重新燃起，又会起各种贪嗔，变得很厉害；上师心没有修彻底，就不能一心依上师，上师心代表真实法。这两方面没到位，心就把握不住。要知道，这上面的问题特别大，如果轻忽，感觉自己不错，夸张、放肆，那过不了多久就一败涂地了。轮回很可怕，自己内在的恶习更可怕，它是一切轮回的根本。

现在要知道，所谓“骤然起的分别”，是因为过去熏在识田里的种子遇缘就会发起。自心上有非常多的染污颠倒种子，境缘又非常复杂，有各种恶友和恶环境，一触到马上起各种分别。分别一加重，贪婪、嗔恚、嫉妒、竞争、邪见、怀疑等都会增长，当增长到一定程度，人心就变坏了，而且变得特别明显，可见心很难把握。

接着观察塔巴比丘的案例，看他是怎么变的。之后归到自心：我就是那个塔巴比丘，我也会有如是的结果。然后居安思危，以塔巴作为前车之鉴，思维自己该怎么调整才能保证不变坏呢？在审细观察衡量以后，就知道一定要发起“念念在道”的心。没有这种大的道心是掌握不住的，不必说一生不变，连一天不变也不可能；不必说一天不变，连一个小时不变也不可能。心最难掌控，它就像脱缰的野马，又像滔滔奔流的河水，要有非常大的修心的量才能摄持住。否则“学佛三天，佛在眼前。学佛三年，佛在天边。”发现不但没进步，反而越退越可怕，变得越来越遥远，最后连想都不想了。

从塔巴比丘的案例能够看到，人心总在贤劣之间变化。开头他跟一帮亲戚结了怨仇，这是劣；后来入佛门修行，得到了较好的境界，风心自在，能在空中飞行，这叫贤。他一个人在静处修持，没遇到别的缘，一时还很好。但有一天来了鸽群吃施食（也许他当时在自己修行的房子外面施了一点食，一群鸽子就从空而降，来吃这些食物），他心中仇恨的种子遇到鸽子的缘，马上起了一个恶分别：“我有这样一支军队的话，就能制伏那些可恶的怨家了。”没有把这个恶分别安在道上，就使得他后来流落到本地，果然做了一名军官。可见时时都有这种危险性。

我们无始以来蓄藏在识田里的种子多种多样，特别繁杂，可以分为法、非法或善、恶两种，而恶的、非法方面的种子非常多。凡夫处在不定的状况，遇到好缘就出好心，遇到恶缘就出恶心，或者如理作意就起法上的心，非理作意就起非法上的心，根本无法保证。塔巴比丘竟然由于一个念头没有安在道上，以这种缘起的力量，驱使着他后来做了军官，又落到非法的道上了。

从这里要举一反三看到方方面面的情况。我们不就是那个塔巴比丘吗？甚至比他更频繁地落在非法的道上。比如今天还是修行人，明天到了城市就开始看电视、上网、逛街、听流行歌曲、说绮语、搞吃喝玩乐等，哪里有一点点法道上的事呢？或者追逐名利，去竞争，贪婪、嗔恚等，这些都落在非法上了。其中每个种子都是轮回的因，一大堆都是恶趣的因。

这就可以看到，如果没有严密地掌控这个分别，怎么可能念念在道？怎么可能一直往前修进，使得障垢越来越薄、善心越来越强，最终跟上师本性彻底相应而得以开发呢？这就像让黄河的浊流逆流而上，要全部退掉现世心，再退掉来世心，把轮回心退得干干净净，退得心如死灰。在解脱方面不断地增进信心、恭敬、精进、定慧等，方方面面都要推进，而且推到善而又善、纯而又纯，之后才可能有开发本性的事。否则就像乌云障蔽天空，心一直在恶分别的流当中，哪里能见到青天白日呢？

我们要明白，分别是靠不住的，自己会变成什么是由诸因缘来决定的。如果不注意在这上掌控自心，时时以法道上的缘起来调整，那很快就会现行各种非理分别，流落到非法上去了。不注意念念在道，时时绵密守持的话，就会越走越远，很快就把佛扔在天边了。

**如是虽然暂时由上师及善友的助缘略得法之光明，然而一生之想无有常故，因此需要每日以法度过，做到寿量与修量相等。如此作念而思维。**

要想到，自己当前只是由上师和善友的助缘力稍微得一点法的光明，但凡夫的心没有常性，善恶种子太多，一念不注意就落在非法上了，为此要发愿念念在道，二六时中都在道上修。没有这种大愿力，就无法保证达到不退转，一生修成大道。因此，基于对自身心念无常的认识，要这样起观念：“当我头上出太阳的时候，心里要发出法光，一寸时光一寸法光，寿量和修量相等。”即发愿念念在道上，寿命有多少即时光有多少，法的量就有多少，修的量就有多少，做到寿量和修量一致。这就是在“一心向法”上发一个彻底的愿。

我们心上无非是法和非法两种心，随着缘不断地现行。落在法上还是非法上要由誓愿力来把持，法就是道、灭，非法就是苦、集。如果没有以非常淳厚的道心来摄持，那是无法保证念念在道的。正如古人所说“一念不在，如同死人”，因此要立誓念念在道，有这种大道心才称为“道气”。

思考题

1、米拉日巴尊者的歌诀开示了怎样的修持方法？

2、为什么不按上述那样修持时时都有变坏的危险？塔巴比丘的案例说明了什么问题？

3、如何作念思维能够掌控自心念念在道、不落入非法？