**《开显解脱道》略释（第1课）**

**全知麦彭仁波切 / 造**

**索达吉堪布 / 译讲**

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法， 百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义，

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

**第1课**

思考题。

1.修行佛法的两大目标是什么？为什么现在这么多人心向佛法？

2.解释论名：开显解脱道。

3.请简单宣说修前行的重要性。

4.请简单介绍本论作者——全知麦彭仁波切。

5.请分别解释仪轨中暇满难得与寿命无常这两个修法的偈颂。

6.请分别解释仪轨中因果不虚与轮回过患这两个修法的偈颂。

今天开始，我们讲《前行念诵仪轨•开显解脱道》，打算用四节课讲完：四共同加行一节课，皈依和发心一节课，百字明和供曼茶一节课，上师瑜伽一节课。

有些人没有修过加行；有些人已经修过几遍，但质量上不一定达标，还需要继续修；有些人想修但不太会修；还有些人则一直拖着没有修。为了让大家加入修加行的队伍中来，这次用四堂课的时间讲一下《开显解脱道》。

前段时间，有些堪布让我重新翻译麦彭仁波切造的这部《前行念诵仪轨•开显解脱道》，记得以前曾经翻译过，但没有找到，因此我最近重新做了翻译。这几天，我给道友们边念藏文传承，边做个简单的解释。

这个仪轨，除了极个别初学者或者刚皈依的人以外，相信大多数道友在词句上都看得懂，内容也不难理解。但在修行方面，除了极个别人以外，大多数人不一定修得非常圆满。如果我一一地问每个人：“你前行修圆满了吗？”可能很多人都说还没修过前行，还有些人也许会说：“虽然五加行的数量是完成了，但并没有对每个引导文的内容生起定解。”

像智悲光尊者、如来芽尊者等大圆满的传承上师，他们一辈子得过很多次前行的传承，也修过很多遍加行。以前，在前行的传承中有个说法：如果得过二十五遍以上的前行法，那么这个人自然而然会对大圆满的正见生起定解。所以，我们不要认为自己得过一两次传承、听过一两次讲授就已经可以了，这是远远不够的。我们一辈子当中要不断地求法，对佛法要有一种永不餍足的渴求心，这一点非常重要。

这次传讲，我不打算讲很多公案、教证，只是简单地在字面上做个解释。在实际观修的过程中，大家尽量对暇满难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚这四个共同加行生起定解。

同时，在修加行的时候，应经常翻阅《大圆满前行引导文·普贤上师言教》，这里面讲得非常详细，还有阿琼堪布的《前行备忘录》，无垢光尊者的《大圆满心性休息大车疏》前八品，以及智悲光尊者的《功德藏》（我原本打算把《功德藏》翻译成汉文，但到目前为止还没有翻译，听说它有英文版，没有汉文版，大家可以查一下）。

这四堂课会有英语和日语的同步翻译，但有时候我讲得比较快，翻译者不一定能跟上，所以不知道效果如何。以前我讲法的语速特别快，这些年来已经慢了很多。不管怎么样，原则上，我们希望将来尽量用不同的语言文字和不同的方式为大家传播佛法。

世界上有很多人需要佛法，但因为地域的隔阂、习俗的不同、文化的差异，而没有因缘听闻到佛法。希望在座的各位好好发愿：既要学习本民族的文化，也要充分挖掘自己的优势，把殊胜的佛法教义传递给不同的群体。在当今时代，佛法必将给人们带来不可思议的利益。

佛法修行的两大目标是：获得解脱和遍智佛果。也就是说，暂时获得声闻、缘觉、菩萨的果位，究竟获得如来正等觉的果位。这是大乘佛法和小乘佛法最究竟的目标。但是，大多数世间人不一定追求这两个目标，他们追求的是息灭痛苦、让心灵获得快乐，这些依靠佛法也能获得。

为什么现在这么多人心向佛法？为什么越来越多有智慧、有能力、有才华的年轻人加入到学习佛法的群体中来？根本原因就是佛法能够解除大家心灵的痛苦。不管是家庭问题，还是人际关系问题，以及生活中方方面面的问题，依靠佛法都可以解决。

以前，人们认为，物质上的富足就可以让人获得幸福。但人类发展到今天，很多人在物质方面应有尽有，但内心的快乐和宁静却离自己越来越遥远。而这些人在学习佛法之后，依靠一些简单的方法，内心就获得了一种无法言表的快乐。确实，佛法给很多人的生活带来了不可思议的安乐。

学习佛法的人有两种：一种是想获得解脱；还有一种人，在现实生活当中遇到很多痛苦和困扰、烦恼重重，对他们而言，佛法就像甘露一样，能息灭内心的痛苦，带来一种不可思议的力量和无法言表的快乐，让生活品质大大提升。

我曾多次讲过，凡是别人问我：想学佛的话要看什么书？我基本上都是推荐《大圆满前行引导文》和《入菩萨行论》。这两部论典确实与大多数人很相应，能给他们带来巨大的利益。

你们也可以想一想，依靠《大圆满前行》和《入菩萨行论》这两部论典，自己的命运发生了什么样的改变？如果没有遇到这些论典，也许你现在活得特别不开心。但因为遇到了这些教言，虽不敢说对来世的解脱有百分之百的把握，但今生当中不管遭遇什么，你都能勇敢地去面对，这就是佛法不可思议的加持力。

所以，今天开始我给大家简单讲一下《前行念诵仪轨•开显解脱道》。这个仪轨我很早就给大家推荐过，以前也用藏文给讲过，但用汉语传讲还是第一次。

**解释论名：**

**开显解脱道。**

前行的仪轨比较多。原来我修五加行的时候，德巴堪布给我们传过一个白玉派的前行仪轨，那个仪轨很长，台湾和香港很早就有汉文译本，内地也有。还有一个是龙钦宁提前行仪轨，以前上师如意宝讲《大圆满前行》时也曾讲过，那个仪轨比较长，台湾等很多地方也有汉文译本。

大的前行仪轨，就是白玉派和宁提派这两个，都比较长，念一遍需要很长时间。藏传佛教中的很多老修行人，早上起来要么念白玉派的前行仪轨，要么念宁提派的前行仪轨，很多人都会背诵。这两个仪轨都是以三遍“喇嘛钦”开头，内容跟麦彭仁波切造的《前行念诵仪轨•开显解脱道》大致相同，但文字要多得多。

以前，一些汉族弟子刚到学院开始修加行时，上师如意宝开示用麦彭仁波切的《开显解脱道》，说这个前行仪轨简便易行。后来我们讲《大圆满前行龙钦宁提引导文》（又名《普贤上师言教》）和修加行时，也是用《开显解脱道》。

《大圆满前行龙钦宁提引导文》中讲的是宁提派的仪轨，里面的皈依、发心等颂词都是宁提派的，按理来讲用宁提派的仪轨比较好，但是为了方便修行，我们用麦彭仁波切的前行仪轨《开显解脱道》。

这个前行仪轨，以前上师如意宝就特别重视，我们也得过很多次传承。早期的喇荣人不多，大概就两三百人，到处都是空地，山上只有一两百间房子，下面还没有居士林和觉姆区，整个山谷空荡荡的。那时学院有个小喇叭，到了中午，上师如意宝就经常在喇叭里放《开显解脱道》和无垢光尊者的《三十忠告论》。听了以后，好像相续当中自然而然对人身难得、寿命无常、业因果等道理生起定解，因此，这个仪轨确实有一种特殊的加持力。

那时学院人很少，更不用说汽车、手机、来往的游客了，这些都没有，是一片特别寂静的刹土。当年我们就是在这样的环境中学习和接受《开显解脱道》的。

这个前行仪轨的名称是《开显解脱道》。解脱道有暂时的和究竟的，就像前面讲的那样。解脱道要开显的话，需要依靠仪轨、修法。所谓的“仪轨”，即解脱道的整个修法，藏语叫“塔秋嘎”，也就是依靠仪轨和念修法来获得解脱。

**前行之重要性**

在座的各位都是希求解脱者，而获得解脱的唯一通行证、方便道就是修加行。所以，我要求大家：不管你以前有没有修过加行，对前行法门都一定要重视。

现在很多人觉得修五加行太累、太辛苦，不修加行也可以直接修大圆满、大手印、大中观，以及汉地禅宗的明心见性或者念佛往生等法门。关于这一点，法王如意宝在《大圆满前行引导文》的序言中也讲过：不论是藏地还是汉地，各教派的修行者都不应该好高骛远，一定要从基础修起，修前行法门。[1]

[1] 法王在《大圆满前行》的序中说：“尤其是当今时代许多人不经过前行修炼，却首先高攀大手印、大圆满等正行法，以致正法与补特伽罗背道而驰。所以，诸位首先唯一实修此前行至为重要。”

前行法门非常重要，如果这个基础没有打好，即使你获得最高、最深的密法教言，并且生起了一些境界，这种境界也不会长久、难以稳固。

就像世间人开后门一样，有些人以供养等方式在短时间中获得了最高的法，但因为前行基础不牢固，过了几年之后，这些修行境界会慢慢退失，最终烟消云散。

若不想修行，则另当别论。在这个世界上有很多自由主义者——不信仰任何宗教、不愿意修任何法、不愿意接受任何约束的人。有些人，只要让他遵守规则，就觉得被关进笼子里一样，因而不愿接受任何约束。其实，从某种意义上讲，每个人都需要一定的约束，不仅行为上要有规范，在心灵的提升方面也要有一定的规则和要求，这对个人来讲是很好的。

因此，我们的传承非常重视前行，希望道友们对前行法门也要重视。其实，不论是学藏地的五部大论——戒律、俱舍、因明、中观、般若，还是汉地的参禅念佛，修《华严经》、《法华经》、《楞严经》等，都需要一个基础。

如果基础打得很好，那么不管你修什么法，一方面将来利益众生非常容易，另一方面自己相续中的境界和功德会越来越稳固。否则，就像现在的个别闻思者，刚开始觉得自己的境界很不错，但后来很快就退失了。我以前也有这样的毛病，幸好1984年在德巴堪布仁波切面前得受了《大圆满前行引导文》，从那以后我确实很重视这部法。

对于刚入佛门的初学者来说，打好基础尤为重要。有些道友一上来就学习五部大论，一直学中观、辩论，但因为前行基础不牢固，到后面容易生起邪见、诽谤正法，最后自相续与佛法背道而驰，有这种危险性。

学院当中有些道友智慧非常不错，也就是世间所谓的“高智商”，学什么都特别快，但情商却很低，与人交往的能力特别差，甚至连被别人说一句都承受不了，“他说我坏话，我没有希望了。我活在这个世界上没有什么用了。他那句话对我打击太大了。他为什么要这样说？”内心特别脆弱。

如果加行修得很好，就像老一辈的高僧大德们，修行境界会很稳固。我经常提到，以前色达有个意科喇嘛，他不是一开始就给弟子们传最高的密法，而是在前五六年当中要求他们一定要打好前行的基础，基础打好之后，再给他们讲一些简单的生起次第和圆满次第，最后慢慢进入最高的法。后来在“文革”等动荡期间，他的传承弟子信心都非常坚定，修行也善始善终。

相反，如果没有打好前行基础，即便这个人暂时对佛理非常精通，对五部大论及相关论典讲得头头是道，聪明善辩，名声好、相貌好，人人喜欢，但因为他相续中的佛法境界不稳固，过一段时间，遇到一些违缘障碍就退失了，弘法利生的时间不一定很长，很多事情都半途而废。

修密法的人当中也有这样的情况，我们经常有所耳闻。上师给某个弟子直指了心性，他自己好像也认识了，闭关头两三年还是很不错的。但修行需要长期磨练，并不是得到一部法就马上出现一些神变神通，不是这样的。“路遥知马力，日久见人心”，最后大家才慢慢知道：哦，原来他的修行境界只是暂时的。

如果我们打好加行的基础，修行是会圆满的。就像学院中的一些堪布、堪姆、道友，很多年前对加行特别重视，后来在这里也待得住、学得好。而对加行不重视的人，虽然暂时显得非常不错，可是慢慢就退失了，最终无法修学圆满，更不用说利益众生了。

**本论作者：**

**全知麦彭仁波切。**

从宁玛派自宗来讲，全知麦彭仁波切的恩德非常大。虽然在麦彭仁波切出世之前，宁玛派的伏藏法和大圆满密法是非常兴盛的，但自宗在五部大论方面的不共见解，是在麦彭仁波切的智慧引导下建立的，因此，对宁玛派来讲恩德很大。

从整个藏传佛教来讲，麦彭仁波切上知天文下知地理，既通达出世间的显密佛法，也精通世间的医学、历算学、声明学等大小十明，是真正的全知，所以我个人对他的信心非常大。相比之下，我们即生当中再怎么努力，可能也无法企及麦彭仁波切智慧的千分之一、万分之一。

由于麦彭仁波切对法王如意宝有一种特殊的近传加持，凡是麦彭仁波切传下来的法，对法王传承的每个弟子都有一种不可思议的力量。不说别的，就看麦彭仁波切造的《大自在祈祷文》，现在全世界每天那么多人在念诵，这在世间是一种多大的威力，大家应该清楚。

当然，一位上师在弘法利生方面不共的威力，凡夫人从表面上不一定看得出来，但他确实有一种我们看不见、摸不到的无形力量，这种力量可以形容为特殊的加持力和发心力。

所以，你们修加行就用麦彭仁波切造的《开显解脱道》，念藏文或汉文都可以。这样修的话，一定会有一种强力的加持植入你的心相续当中，让你自然而然变成一个真正的修行人。

**共同外前行**

◎**祈祷上师垂念加持**

**喇嘛钦。**

**上师知（诵三遍）**

首先是念三遍“上师知”——“喇嘛钦、喇嘛钦、喇嘛钦”，这是在祈祷上师、呼唤上师。藏传佛教当中，很多修行人一早醒来就开始念“喇嘛钦”，开始祈祷上师、呼唤上师。

为什么要念三遍呢？因为上师是三宝、三根本、三身的总集，念三遍既代表佛、法、僧三宝，也代表上师、本尊、空行三根本，还代表法、报、化三身，因此要呼唤上师三次。

为什么要一开始就祈祷上师？加行分四种共同外加行和五种不共内加行，总共有九种加行。这九种加行的境界能否在自相续中真正生起来，跟上师有密切的关系。如果上师垂念你、加持你，那么人身难得、寿命无常等每一个引导文，都很容易在自相续当中生起定解和觉受。所以，修加行的过程中祈祷上师非常重要，不仅要在理论上了解，更要在内心当中对上师三宝具足虔诚的信心，对加行的每一个修法都要品尝到它的味道。

我们修每一个法，先了解，再品尝，最后证悟。比如人身难得，你要确确实实从内心觉得：哦，这个人身真是太难得了！这并不是口头上说说而已，也不是为了填报学修记录表，“为了让学修表好看一点，我就修一座吧”，不是这样的。而是通过这个修法，在自相续当中生起切切实实的觉受，觉得这个人身确实非常难得，最终让这种感觉成为扎根于内心的恒常观念。

一个人修行好不好，一顿饭的功夫就可以看出来。我们说这个人修行很好，是因为他对寿命无常、业因果等都有深刻的感受和定解。因此，内心生起觉受，这一点很重要。

虽然学会对大家有修量方面的要求，但这毕竟是一种外在的约束，为了正常的教学管理，我们需要设立一个可以衡量的标准，但最根本的是内在的修行质量。有些人虽然数量已经圆满了，但内心对人身难得一点感觉都没有，这说明修行还没有入心。

所以，我们在修行过程中一定要祈祷：“喇嘛钦，喇嘛钦，喇嘛钦……”这不是口头上念一念，而是发自内心祈祷上师：在我这次修行过程中，请您一定要加持我，让人身难得的境界在我的心相续中生起来！

反反复复如此观想，自然而然会对人身难得有一个新的认识。

下面正式讲观修方法：

**暇满难得如昙花。**

暇满是指具足十种圆满、远离八种无暇。具有十八暇满的人身就像优昙花一样难得。优昙花不是一般的昙花，也不是我们所谓“昙花一现”的那种昙花，只有佛出世时优昙花才会出现于世间，佛涅槃后它也随之消失。《涅槃经》等诸多经典中都提到过优昙花。我们这个人身，就像优昙花现于世间一样，非常非常难得。

有些人可能会想：人身有什么难得的？现在全世界有这么多人。据说再过几年，印度的人口就会超过中国，成为世界人口第一大国。到2050年，全球人口将达到98亿。世界上有那么多人，人身没有那么难得吧！

其实，全世界人口中绝大多数都只是相似的人身。我这样说，也许很多人不高兴，但从修行解脱的层面来讲确实如此，因为绝大多数人一辈子都忙于世间八法，真正关心生命价值和来世解脱而修行妙法的人非常稀有。

**得有大义胜摩尼**

所以，真正的珍宝人身，就像优昙花一样稀有难得。如果已经得到了，那么它对你的意义是非凡的，远远超过摩尼宝珠。

摩尼宝珠在世间极为珍贵，可以满足一切众生所需，但它的价值远不及珍宝人身。为什么？因为摩尼宝珠无法让我们从轮回中获得解脱，而依靠珍宝人身，不管修什么法，都完全有可能让我们今生了生脱死。其余五道，不论是天人的身体，还是三恶趣众生的身体，都根本不具备这样的能力。

因此，我们要想：这次我真正得到了优昙花一般的人身，实在是太幸运了！现在有些人经常觉得人生没有意义，看不起自己，很悲观，甚至想自杀。有些修行人也是这样，对自己都没有信心：我修得这么差，活在这个世界上有什么意义啊？这说明修行很不成功。这种人真的很可怜，有智慧的人不会这样。

**获得如是唯此次。**

这样的珍宝人身，不是每一次投生都能获得，因为得到一个有修法因缘的暇满人身并不是那么容易，而这次我们的的确确已经得到了，如果没有用它去修对我们来世具有重大意义的法、去成办解脱道，那确实非常可怜。

**未行大义永久计。**

正如《入行论》中说：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”获得了这样的暇满人身，却不好好修持善法，世界上没有比这更愚痴的人了，特别可怜。所以，如果我们这辈子不好好修行，那真是太可惜了！

**无义虚度我等众。**

但确实有很多人在虚度光阴，所作所为无有任何实义，甚至天天做一些非法的事情，不好好闻思修行，也不好好做对众生和自己有利的事情。看到城市里面的很多人，我经常会自言自语：“哎呦，世间人好可怜啊！他们中的大多数都非常地迷茫，虽然整天忙忙碌碌，但最终还是在轮回当中漂泊，真是特别特别可怜。”

**请集三宝师悲视，**

**加持暇满具实义。**

所以，无有任何实义虚度日子的我等众生，今天一起祈祷三宝总集的上师：“请您一定要用大慈大悲的智慧眼来关照我们、垂视我们，加持我们的暇满人身不要虚度，使之真正具有意义！”

藏传佛教的很多修行人会很认真地去修“人身难得”，他们经常念诵：“滚秋根地喇咪特吉则（请集三宝师悲视），达救顿右谢巴欣吉漏（加持瑕满具实义），达救顿右谢巴欣吉漏（加持瑕满具实义）……”后一句会再三地念诵，一边念诵一边合掌闭目思维：上师请您一定要加持我，让我的暇满人身具有意义。当你很虔诚地祈祷时，你的相续一定会得到加持，你的人身也会具有实义，从今以后不会再虚度。

否则，今天在座的很多人，看起来像是真正的修行人，但再过十年八年，也许根本不修行了，依然漂泊在轮回大海当中，在烦恼和业的波涛中翻滚着，特别可怜。所以，我们一定要祈请上师三宝加持：我现在好不容易获得了这样的人身，千万不要虚度、不要浪费了！

我经常听人说：我的钱包掉了、我的耳环掉了、我的iPad掉了……好可惜啊！其实金耳环也好，银耳环也好，银行卡也好，这些掉了都没什么可惜的，可是很多人却为此伤心。还有的人是男友或女友突然离开了，就像失去珍宝一样痛不欲生，其实这也没什么，世界上还有这么多人。失去这些不是最可惜的，最可惜的是什么？就是我们获得了这样的珍宝人身，却没有用它来好好行持善法。

要让人身具有实义，一方面自己要精进修行，另一方面要祈祷上师三宝赐予加持，这很重要。我们要学会祈祷，虽然有些唯物论者不一定相信，但如果会祈祷，你的命运会发生真实的转变。

这是第一个观修法“人身难得”，希望大家经常观修。这个法如果修得好，其他法修起来会很容易，因为一旦你觉得人身真的很难得，就不需要别人来劝，你会非常自觉地去修行。你知道人身是这么难得，不能散乱，不能放逸。所以，“人身难得”的引导文非常非常重要。

**诸法无常如闪电。**

世间的万事万物、一切有为法都是无常的，如同闪电一样迅速变化，也像河流、秋天的白云、夏天的鲜花……有很多比喻。一切万法确实都是无常的，我们的地位是无常的，容貌是无常的，生命也是无常的。

这两天新闻报道，阿坝州茂县一个村落大概有46户人家，原来是个很美的小村庄，一夜之间就被泥石流淹没，受难者连尸体都找不到。最近发生了很多天灾人祸，人的生命在一瞬间就没有了。

既然生命如此无常，那财产、地位就更不用说了，包括一些国家的总统在很短时间内被弹劾下台。刚才来了一个人，我问他：“你们国家的最高领导人被弹劾，你有什么看法？”他说：“我对她的看法不太好。”所以，世间的地位、财产等一切都是无常的，就像闪电一样转瞬即逝，包括我们的身心也是如此。

**思维器情皆坏法。**

我们要慢慢地、细心地去思维：器世界和有情世界没有一个法是恒常不变的，全是坏灭法。从器世界来看，大到地球，小到房屋住所，都是无常。

我有时候想，我在喇荣讲课的地方——这个小小的“器世界”也变化了很多次。刚开始在一个小教室里面，后来在桑耶塔，然后在一个小小的汉经堂；再后来有了国际学经堂——当时赵朴初等多位领导还题了词，后来也无常了；之后又在甘多拉、教学楼、大经堂等很多地方。短短三十年当中，我讲法的地方换了无数次。

汉地道友的学修道场也是如此，今天在这家，过两天到那家。有些人一直不断地在修道场、换道场。有些人刚开始想学，后来又不想学了；有些人刚开始不太想学，中间出去了，现在又回来了。所以，人是无常的，心态也是无常的。

总之一切都是无常的。懂得无常，对社会、对世间、对自己的人生是非常有意义的，因为知道自己时刻处在无常的状态当中，所以遇到什么事情都可以坦然面对。

藏传佛教在这方面的教言非常殊胜。有些人在面对家人死亡或感情、财富等方面的问题时，心很淡定，“哦，这就是无常”，这句话对人心很有帮助。你看，今天自己身边最亲爱的人都已经离开了，或者你最喜欢的东西已经离你而去了，甚至自己的身体都可能随时舍弃。

我在这方面做得还可以，随时准备着自心光明在最后的时间当中隐没。随时做准备的话，一旦出现无常，心里不会遗憾或伤心：“医生求求你，能不能让我再活两天、再活一段时间？”我不会这样的，因为从小就在这方面串习，不是口头上说说，而是在一定的时间当中修过这方面的法。所以，一切都是坏灭法，没有什么可执著的。

**定死死期无定准。**

世间人虽然都知道自己终有一天要离开人世，但什么时候死、如何死法，这些都没有办法确定，是得癌症而死，还是翻车而死，或是其他意外而死？这些都不知道，而且什么时候死也不知道，也许明天就死。《因缘品》中讲：“明日死谁知，今日当精进。”意思是说，明天会不会死谁也不知道，所以今天应当精进修行。而有些人却想：明天就要死了，今天还有什么可精进的？还是好好耍坝子吧。

**以常执心欺自己。**

我们总是以常有的我执心欺惑自己：我现在不会死的，今年不会死的。有时候我看城市里面的很多人，无常修得特别不好，从他们的言行中可以看出来，当然也不是说山里面的人无常都修得很好。大多数凡夫人确实如此，包括一些出家人，从他们的言谈举止上看，心里面没有什么无常的概念，好像自己能活一千年、一万年一样。

**处放逸中我等众，**

**请集三宝师悲视，**

**加持忆念死无常。**

所以，我们这些经常处于放逸和懒惰中的众生，祈请三宝总集的上师：请您慈悲加持我们、垂念我们，让我们每个人的心相续中早日生起“死亡无常”的境界。

一旦内心真正生起死亡无常的观念，修行会非常容易，不会懈怠、放逸、懒惰，一定会精进。龙猛菩萨说：“寿命害多即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡中，能得觉醒极稀奇。”我们应该时刻保持这样的忆念。

**黑白业果永不虚。**

业因果主要是讲黑业和白业的果报是真实不虚的。整个世界有一个永恒不变的规律，就是因果循环、因果不虚。“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。”这是《百业经》中最重要的一个颂词。众生所造的业，即使过一百个劫也不会毁灭、不会消失，一旦因缘聚合，果报一定会成熟。就像空中的飞禽，虽然在飞行时看不到它的影子，但它要落地时，影子也会随之出现。同样的道理，每个众生所造的业，不管是善业、恶业还是无记业，丝毫也不会消失，因缘聚合之时，果报一定会成熟。

**无欺因果此道中，**

**显现轮回涅槃法。**

所以，这个世界是在无欺因果的规律中运行的，业因果不会欺惑、不会消失。在这样的因果之道当中，所有轮回、涅槃的法都会现前。轮回中所有的快乐和痛苦，包括天人、阿修罗、人道三善趣的快乐，以及地狱、饿鬼、旁生三恶趣的痛苦，全是前世的因成熟而显现。涅槃所摄的所有法：往生清净刹土，获得阿罗汉、缘觉、菩萨、佛的果位，也全部是以因果不虚的规律而显现。这个世界除了轮回法和涅槃法，没有其他法，而轮回和涅槃全部是遵循因果规律而产生的。

在座的有些人非常聪明、有智慧、有财富、有能力，而有些人则比较迷茫、痛苦，没有金钱、地位，今生跟别人差距悬殊，这也是前世的因造成的。

同样，我们今生所做的善恶业，又会形成来世各自不同的命运和投生时的各种现象。所以，我们一定要对因果不虚的道理生起信心。《前行备忘录》中讲，如果想把前行学好，需要学习《百业经》《贤愚经》等经典，学了这些经典，相续当中会对前行的道理生起真正的定解。

**自作必定成熟自。**

黑业白业的因果永远也不会虚妄，在这样的无欺因果之道中，所有轮回和涅槃的法都会现前。所以，我们每个人要明白自作自受的道理，自己所造的业一定会成熟在自相续中。《百业经》中说：“我们所造的业，不会成熟于地水火风四大当中，也不会成熟于其他众生蕴界处的相续中，只能成熟于自己的相续当中。”我们今天所造的任何善业或恶业，只会由自己来承受。这方面，大家一定要好好闻思，好好观修。

如果我们对业因果产生了坚定不移的信心，那么修行一定会很有效率、截然不同。现在有很多人嘴上说要修大圆满，内心却连业因果都不相信。

去年我在美国遇到一位教授，他说：“我在修大圆满的本来清净。”但在交谈中觉得他不太相信因果，后来我问他：“前后世和业因果，你相不相信？”他说：“我不相信。”所以，有很多人就像他那样，只想修大圆满的本来清净，而且觉得自己有所证悟，却连基本的因果正见也没有。现在有很多这样的现象。

**未能取舍我等众，**

**请集三宝师悲视，**

**加持断恶而行善。**

虽然因果规律是无欺的，但我们还是不能如理如实地取舍因果、断恶行善。有些人是因为无明而不能取舍因果，有些人是因为烦恼深重而不能取舍因果，有些人是因为邪知识的影响而不能取舍因果等等，轮回当中不能如理如实取舍因果的人非常多。所以，我等众生要祈请三宝总集的上师：请您慈悲加持我们，一定要让我们在断恶行善方面跟以往有所不同，变成很好的修行人。

前两天，因为某个特殊的公案，我发了一条微博：“宁愿躺在温热的沙漠上，也不想坐在有荆棘的花丛里；宁愿成为心地善良的无信仰者，也不要成为心肠恶毒的宗教徒。”意思是说，佛教徒里面有些人心肠特别恶毒，对业因果一点不相信，甚至有的出家人表面上剃着光头，拿着念珠，走起路来像裸行外道一样非常小心，但实际上心地特别恶毒，没有正知正念，伤害他人也根本无所谓。所以我想：哎，这样还不如一些外道和没有信仰的人，他们当中很多人心地非常善良的，都不会随意害众生。

现在有些佛教徒，真的是连世间有素质、有修养的人都不如，因果正见就更不用说了，这些人直接伤害别人也毫无感觉。比如说，有的人因为嫉妒把道友告到政府，故意中伤他人，做很多害人的事情。就像古代皇宫里面人们互相嫉妒和陷害一样，现在的修行人当中也经常看到这种现象，在家人当中有，出家人当中也有。他们对自己的上师也好、金刚道友也好，以及对身边的动物，一点悲愍心、同情心都没有，那这种人还不如变成一个没有任何信仰但起码不会伤害众生的人。

作为一名佛教徒，如果心里没有业因果的观念，那这个人真的非常可怕。相反，如果有了业因果的观念，即使你不能变成一个大成就者、一个特别好的修行人，但至少在因果方面会谨慎取舍，小心守护三门，这也算是一个好修行人。

所以，我们一定要真诚地祈祷上师三宝：愿我不要变成伤害众生的低劣之人，愿我不要变成不信因果、不取舍因果、对因果有邪见的人。如果成为这样的人，那真的很可怜。

没有因果约束的人，真的特别可怕。有些唯物论者一点都不相信因果，为了自己的利益不择手段，贪污腐败，伤害别人，什么事情都做得出来。但如果心里面有一种“善有善报，恶有恶报”的观念，人自然而然会有一种约束。

我原来也讲过，即便我们不能成为对社会有用的人，但也不要变成对社会有害的人。有些人由于因缘不具足，什么都做不了，成了“废品”，但这也没办法，只要自己能活下来就可以。但有些人已经成了“爆炸品”，对谁都去伤害，这样非常不好。我们要再再地祈祷上师三宝，愿自己不要变成这样的人。

**具多难忍之痛苦。**

轮回是什么样的？它具有各种难忍的痛苦。地狱有寒热的痛苦；饿鬼有饥渴的痛苦；旁生有被役使的痛苦；人类有苦苦、变苦、行苦以及生老病死等痛苦；阿修罗有嫉妒斗争之苦；天人有死堕之苦，诸如此类。六道众生都被各自的痛苦所折磨，毎种痛苦都是非常难以忍受的。

**现乐变化欺惑心。**

虽然轮回当中显现有快乐，但这种快乐是欺惑性的，并不是真正的快乐。就像《大乘经庄严论》中所讲的，它实际上是痛苦的因，因为具有变化性、坏灭性，所以叫变苦或坏苦。人类有三根本苦：痛苦是苦苦，快乐是变苦，不苦不乐的舍受是行苦。

有时候，人们看上去好似很快乐，比如今天发财了，非常快乐。但如果用智慧详加观察就会发现，人间所谓的快乐带有很多不确定的因素。

有时候我们觉得藏地很美，感到很快乐，“花儿那么多，蓝天白云，流水叮咚，好美啊！今天好快乐！”于是躺在草地上休息，结果回来的时候全身都疼。就像前两天，我在回来的路上看到花儿开得特别好看，就在那里躺了半天，结果回来之后差点起不来了。去年手术之后，体质特别差，稍微遇到一点风寒、暑热就不行，好像不是原来的身体了。所以，表面上看来很美好、很快乐的事情，结果并不令人快乐，而成了痛苦的因。

**有漏诸蕴痛苦因，**

**三界轮回如火坑，**

**不知贪此我等众。**

上一段讲了所有的快乐其实都是变化的，是痛苦的因，它欺惑着我们的心。这一段是讲，有漏的五蕴是痛苦之因，无论是欲界、色界、还是无色界的五蕴，都是痛苦的因。三界轮回犹如火坑，《妙法莲华经•譬喻品》中讲：“三界无安，犹如火宅。众苦充满，甚可怖畏。”三界之中没有安乐，就像火坑一样，充满痛苦，特别可怕。

说到三界痛苦，可能有些人会怀疑：怎么会是痛苦呢？

其实我们细想人生的毎一个环节，生老病死，到底哪一个是快乐的？再想想整个社会是怎样的状况，尤其现在这个社会确实佷可怕。很多人不知道轮回的本性，还一直贪著，觉得很有意义，所以众生确实特别可怜，特别愚痴。

**请集三宝师悲视，**

**加持生起出离心。**

我们要祈祷三宝总集的上师：请您慈悲垂念加持我们，让我们相续当中真正生起出离心——从三界轮回当中出离的心。生起了出离心，我们才有解脱的希望。

当我们在人生中感受痛苦时，一定要想到：轮回处处都是痛苦，这就是轮回的本性、轮回的自性，从轮回中获得解脱，这才是真正的修行。无数的前辈大德都是依靠这样的方式而获得成就，获得解脱。我们有幸今生遇到了佛法，遇到了善知识，遇到了这么好的窍诀，只要我们如理如实地修行，也一定能获得解脱。

**总结：四种厌世心的重要性。**

藏传佛教中，以上这四个引导文被称作“四种厌世心”。如果这四种厌世心在相续中生起来，那么其他修行就完全有了基础。如果这四种厌世心没有修好，即便表面上看你在参禅，甚至好几天当中不生起一刹那的分别念，也没什么用。现在很多人修辟谷法，七天不吃饭，但相续当中若没有四共同加行的境界，不要说七天，就是四十九天不吃饭，跟解脱也是没有任何关系。

有些人说：“我现在已经得到了窍诀。”但如果你连业因果都不相信，对轮回痛苦一点感觉也没有，上师再怎么给你直指，恐怕也是没办法的。

有些人说：“上师亲自给我直指，那个水晶球好大好大，我看着看着就认识心性了。”也许那一刻你真的认识了心性，但就像智悲光尊者所说的那样，这种境界如同乌云间的太阳，很快的时间当中便被遮蔽了。尤其是初学者，没有基础，即便暂时生起一些境界，也会很快就消失殆尽。所以，我们必须学会修加行。

今天，很多学会的人在听课，学院当中也有很多人没有修加行，我希望你们一定要重视加行，在修行之初一定要打好加行的基础。修加行不是为了完成一个数量，也不是为了给谁一个交待，更不能纯粹为了听密法而修——有些人说：“我要学密法，所以我一定要修加行。”当然，这样一方面也很好，为了达到目标需要给自己设立一个标准，但更重要的是，自相续当中要真正生起这四种厌世心。

大圆满前行中的每一个修法，都有修行到量的标准。修人身难得时要想到：人身真的很难得，我一定要修行！要有这么一种不可转变的信念。

修寿命无常时要觉得：世间的万事万物真的是无常的，没有什么可靠的。对此要生起一个特别坚定的信心。

修业因果时要想到：世间所有一切都是业因果，无论是我自己身上发生的事情，还是别人身上发生的事情，都跟业因果有关系。这不是口头说说而已，而是要内心深信不疑。

修轮回痛苦时，要真切地感受到三界犹如火宅，没有丝毫安乐。现在很多人说，“人生都是美丽的”“我永远都爱你”“一切永远都是美好的、幸福的”等等。其实这些只是美丽的童话而已，因为轮回是痛苦的，因果是不虚的。

这些道理非常非常重要。每一个道理，我们一定要在内心深处品尝到它的味道。如果只是停留在理论上，这些道理让有些大学生、研究生来讲，他们讲多少天都行，脱稿讲也没问题，但即便讲得再好，也只是嘴皮子在动，内心没有任何触动，讲完了就什么都没有了。修行不能这样。我们一定要对法真正产生信解，这样以后，在任何环境当中都不会改变。就像上个世纪的特殊时期，很多高僧大德被关进监狱，受到各种各样的折磨，但他们表现出的是“真金不怕火炼”的坚定信心。原因是什么？就是从小对这些法门打下了特别稳固的基础。

现在修行的人很多，但我特别担心大家变成表面的修行者。虽然很多人说，“我在修大圆满”“我在修中观”“我修完了五十万加行”，但是不是真正的修行者呢？不一定。

甚至我都担心有些听密法的人完全是表面的修行者，心里连一个“生命无常”的感觉都没有，对业因果也没有什么定解。这样的人不要说是大圆满，就是大圆满上再加一个大圆满……一百个大圆满给你讲，也是没有用的。因为你的基础不稳，上面再建一百层、两百层楼，楼越高就越危险，除此之外毫无意义。

因此，我特别希望每一个修行人真正品尝到加行法门的味道，而不是停留在口头上说说而已。这样的修行非常重要！只有这样，我们才能变成一个真正的修行人。否则，当一个徒有虚名的修行人没有什么意义。

今天，主要讲了共同加行的重要性。很多人修得还是不错。那天我看了大家的学修记录表，学会当中确实有很多道友在特别认真地修加行，这一点我很随喜。但是大家还要加倍努力，前行法门千万千万不能轻视，一定要重视！一定要知道加行法门的重要性、必要性，以及它的功徳和力量。这样的话，我们的修学一定会非常圆满！

文殊师利勇猛智， 普贤慧行亦复然。

我今回向诸善根， 随彼一切常修学。

三世诸佛所称叹， 如是最胜诸大愿。