

[1] title: “01 引文”

[2] 本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

前行之重要性辅导资料

[3] 从这一周开始，我们将共同学习《大圆满前行引导文》。

[4] 在学习《大圆满前行引导文》之前，大恩上师首先宣讲了修学前行的重要性。这一课学完之后，再讲一次上师瑜伽的修法，两课学完之后再学习前行的正文。学习正文，我们使用的教材是《大圆满前行》的原文，大恩上师讲记当中原文不是很明显。如果有《大圆满前行》法本的话，我们在后面学习中使用的就是原文。因为上师讲记中的原文不是很明显，找起来不是很容易，所以《大圆满前行引导文》是我们以后要使用的教材。

[5] 今天我们讲修学前行的重要性。大恩上师专门讲了一堂课，使我们在学前行之前，了解为什么要学前行，前行中的主要内容，还有遣除一些疑惑。这些了知之后，我们会知道学习前行非常有必要。有些道友如果在以前接触过，通过复习的方式会知道前行是很重要的；如果以前没有修学过前行，则未必能够清楚地知道修学前行的重要性。

[6] 我们学完修学前行的重要性这一课之后，随着我们对前行不断深入的学习，这些重要性会不断体现出来。虽然它只是前行，但是其中有很多殊胜的窍诀。对我们修学正法的佛弟子来讲，也属于正行的内容——因为我们现在主要学的就是前行，所以对我们来讲它就是正行。而对于后面所要学习的大圆满等来讲，当然这只是前行，是基础。它的重要性在这节课中，我们会跟着大恩上师的教言学习。大恩上师在这节课中讲了前行的主要内容，讲记也不少，我们如果是逐字逐句去读、去解释的话，既没有这个必要，也没有时间。今天辅导，主要是对大恩上师讲记当中的一些主要的、核心的内容，做进一步的解释。学习了讲记中大恩上师讲的前行的重要性，我们对于前行会有一个更加全面的了解。

[7] 一、修前行有何必要？

[8] 今天学习的第一部分内容，是修学前行有何必要性。大恩上师在讲记当中讲到，在藏传佛教的教派当中，在学习正行密法之前都必须要修持前行。前行和加行是一个含义，加行主要是指加功用行，有时加行也指正行，比如《现观庄严论》中的一些加行都是修行的方法，其实都是正行。所以有时加行是指真正开始实践的一种修行方式。有时加行是指前行，此处的加行就是前行。但是这里所讲的前行也是我们要修行的内容，从这个意义来讲，它也是一种正式的修法。

[9] 我们必须修持加行，修完加行就可以修正行。有些人认为，修加行是一种仪式、程序，如果没有经过这道程序，就没有资格来修学密法，好像我们上学必须要履行登记的程序一样。其实修加行并不完全是这个意思。

[10] 有人说，我必须要修加行，必须要把加行圆满，否则就没有资格听密法。从一个角度来说，的确如此，但从另一个角度来说，加行其实是积累资粮、清净罪障，让我们的心相续成熟的一系列完整的修法。如果通过这样的方式来修持，我们的心相续会成熟，福德会非常深厚，罪障会减少到最低；通过这样的修行，我们就可以成为一个法器。如果我们成为法器，就可以直接圆满地接受殊胜的妙法，妙法才能够融入我们的心中，法才能和我们的心相应，我们内心当中才会产生佛法中所讲的各种功德，所以修学加行是非常必要的。

[11] 我们修学佛法是为了解脱。如果想解脱，就必须依靠修学的次第。怎样理解修行的次第呢？就像上楼梯一样，如果我们要到六楼、十楼或上到楼顶的话，如果没有楼梯就没法达到目的。我们需要通过楼梯，才能到二楼，再从二楼通过楼梯，到达三楼，就这样逐渐到达楼顶。假如我们修行的最终目的是到达楼顶，下面所有的修行都是起着楼梯梯阶的功用。

[12] 修学佛法的终极目标是佛果，或者说为了利他必须要成佛。佛果是很殊胜、究竟的一种果位。现在我们处于凡夫位，内心当中没有任何佛法的功德，怎样才能够从凡夫最终到达佛果的最高修证层次呢？必须要经由修行的次第来达成。所以这里就讲到了修行的次第：首先要修前行，再修正行。所有前行的修法就是一种梯阶，通过这种梯阶逐渐达到最高目标。

[13] 我们修行佛法也是这样。虽然说修学的时候，要对道次第的整个方式了知，但有时通过一两年的学习，觉得道次第已经清楚了，但清楚了不等于完成了。修道必须要通过第一阶段的修行之后，达到某个高度，再以这个高度为基础，向更高的高度进发。如果没有这样的次第，一步登天的方式想要从凡夫一下到佛地，对于一般凡人来讲是不现实的。道次第就像上楼梯的楼梯一样必须要经由的，修行到达某个高度，再以这个高度为基础再往上走，逐渐才能到达顶端。如果没有这样的次第，一般人修行是非常困难的。

[14] 有些人没有依止上师，或者没有依止系统的佛法来修行，他就觉得我不需要这样的道次第，我可以一下子从凡夫到佛位。当然，这种情况也不是没有，上根利智的人，或者相续中福报很深、罪障很浅、因缘差不多成熟的人，通过很简单的教义就可以成就。但是现在我们大多数人的根基都是属于中下根，尤其很多都是下根，福报也不是很深厚，罪障也比较多，在这种前提下，想要很快通过很简单的方式证悟是非常困难的。

[15] 在密法中有六个月成佛、三年成佛、六年成佛的一些教义，这些教义也是在很高的基础上，要求以前的修行或者根基非常利，就欠缺一点点因缘的前提下，通过殊胜的密法很快就可以成就。如果没有这种条件，以前没有做过很多准备，要想通过这种方式开悟成就是非常困难的。

[16] 针对中、下根来讲，修学的次第非常重要，而且次第我们也不能自己编，不能由我们自己想第一步应该这样，第二步应该这样——这是没有实际意义的。因为我们从来没有这样的经验，没有走过，怎么能说第一阶段第二阶段是什么呢？只有经过了从凡夫到圣者、到佛的修行者，他们是过来人，他们所安立的修行次第——第一步修这个，第二步修那个，第三步修什么法，这样逐渐安排的次第都是经验之谈，都是无数的佛和菩萨实践过的殊胜正道。凡夫人经由这样的次第修学才是非常可靠的，这种能最迅速地让我们从凡夫到圣者果位的次第是非常必要的。所以我们要修学这种殊胜的有正统传承的次第，这对我们来讲非常重要。

[17] 虽然在藏传佛教中有很多不同教派的道次第，如菩提道次第广论、道果、前行等许多不同教派的道次第，但是我们现在学习的主要是宁玛派的道次第修法。华智仁波切造的《大圆满前行》最早源头是无垢光尊者的《心性休息》，后来智悲光尊者开创了龙钦心髓的法脉，这个法脉中也有这样的前行。第一世多竹钦仁波切晋美成利沃色写了一个前行的仪轨，龙钦心髓的前行主要是依靠这个仪轨。后来华智仁波切就依靠这个引导造了《大圆满前行》。它是一个记录，一种引导的笔记。

[18] 我们现在依靠的次第，主要是依宁玛派修证的方法来安立的。道次第是传承上师们非常重视的修行方式。我们必须清楚、善妙地理解这种道次第，这对我们的修行有实际的指导意义，这是非常重要的。大恩上师也讲了，很多传承上师对道次第、前行很重视。以前的修行者们因为根基非常利，不一定要修很多遍前行。现在到了五浊恶世的时候，虽然没有到真正的末法时代，但是众生的根基已经不如以前那么利了，不修前行，不通过前行积累资粮、调伏自心、成熟自相续，直接去修正行大圆满的话，就会非常难以相应。

[19] 以前大恩上师讲过一个修心的教言《开启修心门扉》，里面引用了一些大德的语录，其中说大圆满、大手印的法虽然非常高深，但是要看我们自己的相续、根基是否达到大圆满的程度。如果法是大手印、大圆满，而自己的根基还没有达到小乘的根基，那么法和自相续就没办法相应。法很高，但自己的根基、相续很低，这样前提之下我们去修密法、大圆满就没办法相应，会感觉没办法下手。只有当我们通过前行这样的法，把自己的相续成熟，该有的福德、智慧、信心都有了，在这个前提下去学大圆满，就会觉得很殊胜，大圆满的殊胜性就可以体现出来。

[20] 前行的法门对我们来讲真的是太重要了。不管是学什么样的法，都是需要前行的，后面我们还要讲这个问题。如果我们有了前行的基础，有了很深的福德，内心中有很多前行的境界，修行的时候即便遇到违缘，我们也不会被这些违缘所摧毁。这些大德也是一样的，他们所调化的弟子，如果把前行修得非常好，即便遇到违缘，他们也不会退失自己的修行，在这个基础上，修行才会越来越高深。所以前行是非常重要的。

[21] 《大圆满前行》主要是华智仁波切依靠龙钦巴无垢光尊者的传统所造的次第的修行方式，主要偏重在前行方面。前行包括两个部分，一部分是共同前行，另一部分是不共同前行。共同前行称为共同四加行，不共同前行是不共的五加行。共同的四种加行包括人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，在此基础上还要修持五种不共的加行。



[22] 在认真修学完共同和不共加行后，如果内心当中有了一定的觉受，就说明打好了前行的基础。如果前行的基础打好了，就可以进一步修持很殊胜的直接调伏内心，如观心性、观本性的正行，那时就可以修行、相应，可以很快证悟。否则，如果没有打好基础，刚开始就直奔正行而去，修到最后就会发现没办法相应。那时如果请问上师为什么会这样，他会说是基础没有打好，那样我们还得回头去补前行。

[23] 很多时候，真正想要修行、想要成就、解脱的人，都会关心什么法最快，什么法能够让他马上成就。听说空性的法很快，生圆次第、大圆满的法很快，就马上去求大圆满，加行修不修也不管，求到之后又不知道该怎么修，有的人就会放弃，有的人会觉得不好修，反过来又开始修加行。就是说，得到大圆满之后修了一段时间，又开始修四加行、五加行的人也不少。这种方法不是说不可以，但是会浪费很多时间。所以走迂回之路还不如刚开始的时候就把加行基础打好，这是非常有必要的。

[24] 大恩上师也引用了顶果钦哲仁波切在《成佛之道》书中所讲到的，不要以为前行是很低等的、很初级的，完全属于初学者的简单修持。其实把前行放在最前面的意思，就是为了说明它具有很关键的重要性，是所有修持最重要的基础。这个基础一定要打牢。就像我们要修一座几十层高楼，高度很高，修出来也会很漂亮庄严，但是修的楼越高，打的基础就要越牢。如果只是盖一栋二米的房子，也许不需要打很牢的基础，稍微打一点基础就可以了，甚至有的不用基础也可以。但是如果还要修很高的楼，它的基础必须要打牢。

[25] 现在我们要修行的是大圆满法、殊胜的空性、生圆次第很高的法，因为法很高，所以得到的果是很殊胜的，这就要求基础必须要打得非常牢固。有了非常牢固的基础，在此基础上修行，才可以真正得到实际的利益。否则，就像冬天有些地方特别冷，湖面上或河面上结了很厚的冰，有时一、二米厚，看起来非常稳固。如果我们在上面修个房子，坚固的冰看似坚固，但它只是阶段性的坚固而已。当你在上面把房子修好之后，会觉得这是一栋很好、很坚固的房子。但是房子毕竟是在冰上建筑的，到了春暖花开的时候，冰开始融化，房子就会完全倒塌。

[26] 我们的修行也是这样的，看起来好像现在信心满满的，觉得我应该去修大法求大法，但是如果根本没有打好基础，就去求、去修这样的大法，时间一长就会修不动，或者产生疑惑后又没有福报、智慧去抵挡，这时很多修行就会倒退乃至完全失败，这种情况也是非常多的。虽然我们刚开始修佛的时候都想很快成就，尤其是遇到轮回中很多苦难的时候，都想很快解脱，巴不得马上开悟，所以遇到上师之后马上就想得灌顶，得了灌顶之后求窍诀，求窍诀之后就觉得修行之后，马上就可以相应成佛。

[27] 有些时候我们见上师、得灌顶，甚至都不想着要修行，而是觉得得灌顶、得窍诀就可以成就，把修法、成就想得特别简单。因为我们刚开始根本不懂什么，在一些大德的传记中看到大德的开悟很快、很简单，我们便想着自己也可以这样，就把解脱、成就看得特别简单。根本不想学习很多的基础法要，佛教中的教理也不想学。有时为了得一些殊胜的灌顶，便放弃现在所学习的内容。但是即便我们得到了，因为没有坚实的基础，就会使所得到的灌顶、引导与窍诀对自己的相续很难产生调伏的作用，这完全是因为基础没有打好的缘故。

[28] 不管怎样，我们还是要把基础打得非常牢固。打牢基础的方法，首先是要把修持前行的方法搞清楚，其次要观修殊胜的法义，这是大恩上师在注释当中再再提到的。针对大多数人来讲，有次第的修行真的是非常重要的。我们千万不要高估了自己的根基。有时我们觉得自己的根基很好，其实我们绝大多数都是普通人，所以必须要依靠普通人的方式，如果不这样，就无法通过佛法来调伏自相续。所以，我们需要有次第的修行。

[29] 以前我们不学佛法的时候一点都不着急，所有的时间、精力都放在追求世间的快乐上面。而现在修学佛法了，想到要解脱，要成佛，就变得特别着急甚至于急躁，但是急躁是没有用的。我们想很快就解脱，由于知道学密法最快，于是不顾一切地追求密法。但是，密法固然成就快，但对根基的要求也很严格——必须要有很深的福报，能够驾驭教法、密法，能够真正相应，这些才是很重要的。

[30] 我们有时很冒进，很急躁，而这种冒进、急躁对于修行人来说是一种毛病，是一个很大的违缘。因为我们根本不想静下心来，好好的把基础的教理、法要花时间去学、去修。如果没有花时间去学修基础的法要，虽然遇到了很殊胜的法门，但是却根本相应不了，最后意义还是非常小。

[31] 大恩上师也讲了，以前色达有个意科喇嘛，一位大圆满的行者，他在调化弟子的时候，刚开始这些弟子在几年当中根本听不到大圆满，听不到甚深的密法，全都是要求修加行，而且刚开始对四加行、对厌世心特别重视，要修很长时间的暇满难得、寿命无常等等。之后，他们心中真正看破了世间，真正升起了出离心，才慢慢修菩提心，再修持密法，所以他们的根基打得很牢固。他的弟子们在以后的修行中都没有遇到什么违缘，即便是遇到了文革那么严重的违缘障碍，他传承下的弟子们都没有改变自己的信心，也没改变过自己修行的决心。

[32] 我们现在在世間修学佛法的违缘是很大的，有的违缘障碍来自于自己的内心，有的来自于外境——外界的压力，亲友的压力，外部舆论的压力，恶友、恶知识的引诱等等很多违缘。在这种违缘很多的时代当中，如果没有通过前行把自己的心调伏得非常柔顺，没有让自己的心相续成熟的话，遇到违缘的时候几乎是没有什么抗击力的，很容易退失。

[33] 所以我们必须要通过法要，让自己成为一个合格的佛弟子。合格佛弟子很殊胜的标志是有一个很坚固的信心。坚固的信心也是有一定的因缘的。有的人刚开始学佛时，心中其实是一种高涨的热情，觉得自己信心很坚固，热血沸腾，做什么事情都勇往直前，会走很多极端。这是不是真正的信心呢？也算是一种信心，但这种信心的基础不牢，遇到一个新奇教法的时候，会有一种新鲜感，但只有三分钟的热度，过了之后，他们的心就趋于平淡。之后由于没有真实的基础的缘故，信心就很容易退失。如果是通过学习教理，信心就会非常坚固，或者通过观修加行，心中升起非常稳固的出离心、菩提心等，那时信心就会很坚固了，不会被违缘所摧毁。因为前行修得好，基础打得牢，以后即使遇到违缘和困难，自己也完全可以度过，让自己的修行不会转变。

[34] 我们千万不要把修行想得太简单了，如果没有下功夫是没办法真正在佛法的殊胜修行中得到收获的。因为佛法的修行是内心中的一种收获，是改变自己的心的，会深入到很深的层次。佛法的证悟，最后是要证悟超越分别心的实相。这不是分别心、观现世量的境界，不是通过世间的手段就可以达成的。必须要通过不断地闻思修行佛法，并与佛法不断相应才能够达成。在这方面的确有相当的难度，因为要把自己的心彻底转变是有相当难度的。我们必须全面认识修行的原理，不要把修行想得太简单了。有时把修行想得很简单，如果是没有得到感应、没有证悟就会开始抱怨，抱怨教法、抱怨上师、抱怨道友等等。如果这样的话，自己不但得不到利益，反而会堕落。这方面我们也必须要了解。

[35] 在学习佛法的过程中我们要知道，遇到佛法、信仰佛法，或者皈依、修学、出家等等，这些都是非常不容易的。既然我们选择了佛法的修行，就要让佛法的理念永远留在我们心中，根深蒂固的和我们的心成为无二无别，并把佛法的种子根深蒂固地扎根在我们心中，永远不要转变，这就需要长时间的修行。方法是有的，佛陀留下了很多殊胜的智慧，而且有很多菩萨、传承上师纷纷出世，弘扬、阐释佛陀教法的意义，无论词句的意义还是蕴含的深刻含义，以及调伏烦恼的原理、方法，都讲得非常完备和圆满。这种佛法的意义，我们通过不断的学修才能够掌握，而且学习的时间越长，得到的利益也越大，佛法对我们的帮助、调化我们心的力量就越大。

[36] 世间中很多事情在佛法的眼光当中看来，都是暂时性的，都是过眼云烟，不管世间发生什么事情，出现任何经济、政治、军事等问题，各个国家的动乱、复杂的政局等等，在佛弟子眼中看起来都属于过眼云烟，都是无常的。如果有这种佛法的观念，就能够以智慧、慈悲的眼光去看待这个世界。不管再怎么变化，反正这一切都是无常的，不但这一切无常，连自己的生命也是无常的。这方面了知之后，我们在遇到挫折违缘的时候，就不会太过于被它所牵引，不会被它打败。懂得佛法的人，内心中有一些佛法境界的话，就绝对不会轻易被它打败。

[37] 这种殊胜的智慧，对每个人来讲非常难得，所以我们要下功夫去学习它，修证它。我们要不单是几年当中学加行，或者一辈子当中学加行，乃至生生世世对于很殊胜的法要都要学修。有些人认为学前行可能就是几年，修学完加行之后我就可以放弃了，就和我没什么关系了，并不是这样的。

[38] 大恩上师也讲过宁玛派的大成就者顶果钦哲仁波切，大家都知道他老人家是一位非常殊胜的、没有任何争议的证悟者，证悟非常圆满。但是他的习惯就是每天带着《大圆满前行》，不管到哪里，他每天都要看几页《大圆满前行》的原文，永远不会变化——不管再忙，他都要看法本。这些大德说，如果我们经常不看法本的话，自己的心就会变得非常粗暴和狂野。当然对这些成就者来说，绝对不可能几天不看心就变化了，证悟就退转了。更多的意义是给我们做一些示范。

[39] 其实我们凡夫人的心才真的是很狂野的，缘法本的时候，我们自己都有这样的体会和经验，如果今天我看法本的话，我的心缘着法义，心就比较容易调伏；如果几天没有看法本，我们的心就会变得非常狂野。证悟者正是针对我们做了示现，告诉我们应该这样做，如果这样做的话，我们的心就会越来越





被调伏，越来越安住在正道之中；如果不去看法本，我们的心就很容易被世间的散乱所引诱。所以为了让法义在我们心相续当中留存，我们非常有必要对前行下功夫，这是第一个问题。下面是第二个问题。

[40] 二、遣除普遍之疑虑

[41] 大恩上师在讲记中的第二个科判是遣除普遍之疑虑。第一个疑虑就是为什么我们不修持其它的法，而是先修持加行的法，这有什么必要？

[42] 当然这是很有必要的。首先作为一个普遍的凡夫，我们想要获得解脱，首先是要有想要获得解脱的心，这种心在佛法中被称之为出离心。出离心是所有修学佛法的根本。因为现在我们的心是属于世俗心，属于世间八法的心——耽著于世间八法、耽著于轮回。如果我们的耽著于轮回，我们就不想出离，因为我们会觉得轮回中有值得我们贪著的地方，所以根本就不想出离。所以，我们首先要从世俗人的身份、角色转换成修行人的身份，必须要产生出离心，这一点是特别重要、特别关键的。

[43] 生起出离心的方法是什么呢？并不是说我要生出离心，天天念叨我要生出离心，出离心就生起来了，这是不行的。对大多数人来讲，要生起出离心要有修行的方法，就是修共同四加行，可以帮助我们生起出离心。四加行产生出离心的具体观修方法与引导，在大圆满前行引导文当中，大恩上师以后会讲，解释之后我们就会很清楚。

[44] 我们首先要观想人身难得，观想现在我们的这个暇满人身是非常难得的，如果我们的人身定位没有把握好，就不会用人身来修持佛法。人身之所以难得，就是因为可以用它来修持佛法，可以以人身修持很多对今生来世有利的佛法，可以帮助我们获得解脱，从这个意义来讲人身是非常殊胜的。我们既然得到了这样的人身，就应该用人身修持佛法，而且要将主要的时间、精力都放在修学佛法上，而不是放在追求世间八法上。

[45] 现在有些时候，我们把人身用在追求世间八法以及其它方面的时间太多了。当然作为在家修行者来讲，当然要去工作、养家糊口，做很多世间的事情，这是肯定的，无法和出家人一样，花很多的时间去观修佛法。但是我们要知道人身是很难得的，有些时候不得不做工作的事情，但是我们要知道其实做这些事情是迫不得已的，我们还是要将主要的时间和精力放在修学佛法上。除了必要的工作之外，其他的时间应尽可能多的用于佛法的修行上，这对我们来讲是非常重要的。通过人身难得的观修可以使我们产生这种定解、觉受。

[46] 第二是寿命无常。人身虽然得到了，我们也可以使用人身修学佛法，但是人身是无常的，而且无常不知道何时就会出现。何时死亡到来，谁又能说得清楚呢？从古到今，天灾人祸都是层出不穷的，这种意外到底会发生在谁身上？何时又会发生在我身上？这都是没有定准的。寿命无常来了之后，如果我们以一个很庸俗的身份死去的话，那么我们只能跟随自己的业力流转，堕入恶趣，继续漂流轮回。所以我们要抓紧时间，在无常死亡到来之前，应该做好充分的准备。

[47] 如何做好充分的准备呢？如果只是忙于世间琐事，做很多非法的事情，这只是为堕入更深的恶趣之中做准备。我们要做的准备，必须是要缘善法，缘殊胜的佛法去修持，修学得越多，准备得就越充分。如果做了很好的准备，即便死亡当下到来，我们也没什么可恐惧的。为什么呢？因为我们的准备工作已经做好了。怎样才能让我们在有限的时间中抓紧一切时间去修行佛法呢？观修寿命无常可以达到这种效果。所以观修寿命无常、人身无常是非常重要的，它的力量特别大。

[48] 第三，有些人认为，反正要死亡，人死如灯灭，既然没有后世，那么就拼命造业，拼命享受，反正人死后什么都没有了。但其实并非如此。如果死完什么都没了，这个观点倒是正确的，但是死亡之后还会继续轮回，如果造了善业，就转生三善趣；如果造了恶业，就转生三恶趣。业果不虚，什么业就会有什么果，善业得善果，恶业得恶果，这种因果是丝毫不会虚耗的，这就是业果不虚。

[49] 第四轮回过患，就是不管堕入恶趣还是转生善趣，都是痛苦的自性，整个轮回没有丝毫值得留恋的地方。有的人说，人间还是有很多快乐的，这个问题我们在后面的轮回过患这一品中有专门的抉择。其实，整个轮回不管是显现快乐还是痛苦，都是痛苦的自性，这一点后面还要详细抉择。

[50] 通过这四种修法，我们就可以产生出离心。人身难得的共同加行不但要学习，要知道其中的内容，而且还需要非常认真地反复观修。观修之后，我们对于人身难得的真正意义，会从内心产生一种觉受：人身真的很难得。我为什么要用如此难得的珍宝人身，去做一些庸俗的事情呢？什么才是有意义的呢？当然是为了利益众生修学佛法，这是最有意义的事情。把这一点想通了，并且在心中升起感觉，就不会再对其他的東西有兴趣了，就会把人身真实用在修学佛法上。

[51] 我们观修人身难得，观修寿命无常，乃至于观修下面的四加行，如果是能够达到应有的效果，真正的修相应的时候，我们的心就彻底转变了。它以前是很耽著轮回的，观修之后，它的注意力就从耽著轮回完全转移到关注解脱，哪些是解脱的障碍我必须要遣除的，什么是解脱的方便我必须要具足的，在这些方面会真正去关心。这时，这颗心已经从耽著轮回转移到了追求解脱方面，这对我们来讲是非常重要最重要的一环。

[52] 我们迈向成就，迈向解脱，其中最重要一环就是看破轮回，不再耽著轮回，而且对解脱产生真实的兴趣，这是非常重要的。所以我们对修行，对佛法的理论和实践的含义，必须要很好地学习和观修，否则就像世间的老师、教授，虽然对世间的知识知道得很多，也很会讲，但因为没有把佛法融入心相续，一旦遇到死亡，生老病死降临到头上，他也是无法对治的，会和一般老百姓一样坐以待毙。这是很消极地迎接死亡，迎接后世的痛苦，没有做任何改变的方法。

[53] 佛弟子不一样。佛弟子首先通过学习把这些问题想得很清楚，通过学习知道了，通过观修内心当中也产生转变了。在此基础上他知道，生老病死都是轮回的本性，是没办法转变的，在这个世间我们追求其他东西都是暂时的、没什么用的，只有修行佛法，通过积累资粮和修行殊胜的法义，在内心升起觉受和证悟，在面对生老病死时，他的境界就和其他不修学佛法的人完全不一样，会有很多超胜的地方，面对死亡、面对违缘，他都能坦然的面对，都可以战胜这些违缘。这时他所修学的功德和境界，就会慢慢地显现出来。

[54] 所以，首先我们应该修持四加行，修好四加行就会对今生来世都不会耽著。修完四加行后，我们还要进一步修持不共的五加行。

[55] 不共五加行要修皈依、发菩提心、金刚萨埵、曼荼和上师瑜伽。这些都是非常有必要。首先，我们要出离、想解脱，谁才能帮助我们解脱呢？只有上师三宝才能真正引导我们走向正确的解脱。因为世间人和外道，他们也觉得轮回很痛苦，也是想解脱的，但是因为没有皈依三宝的缘故，所以没有办法获得真实解脱道。

[56] 为什么没有皈依三宝就没有解脱道呢？因为解脱道的导师就是佛。佛是真实的觉悟者，他知道一切轮回和涅槃的本性，怎样才能从轮回中出离的办法，佛陀是完全证悟的。所以，佛陀是真正帮助我们出离、解脱的导师。如果不皈依佛，不认同佛是我们的导师，你怎样获得解脱道呢？如果是不皈依佛就不会有导师。不皈依法就没有方法，到底怎样解脱轮回，方法就会没有，所以法是我们获得解脱的殊胜方便，因此方法就是殊胜的法要。皈依僧，就是修法的助缘、助伴，圣僧也好，凡夫僧也好，僧众就是我们修行中的伴侣、助伴。我们修行时，他们会帮我们解决问题，遣除疑惑，给我们鼓励和加持。这就是皈依僧所要达到的目的。

[57] 如果有了皈依，我们会真实进入内道当中。如果没有皈依，虽然有出离心想要解脱，但也只是一种意愿而已，真实要解脱没有皈依三宝是达不到的，所以必须首先要修皈依。皈依是内道和外道的区别，皈依三宝是内道，不皈依三宝是外道，皈依是我们进入佛门的标志。

[58] 然后发菩提心区别大小乘。因为我们修行的法是大圆满，是大乘的法要，要进入大乘必须要发心，不发菩提心就不能称为大乘。我们皈依、发菩提心，就是想要成佛利益众生，但只是想一想还不行，仅是发愿还不行。比如我们发心要做某事，把目标确定了，方法也确定了。我们的目标就是成佛利益众生，方法就是必须要经由六度才能达成。

[59] 在确定目标、方法之后，我们还需要解决两件问题。做一个事情要成功，第一是顺缘要具足，第二是违缘要遣除。如果顺缘很多，违缘没有了，那就会很迅速地达成目标。就像我们由此处到彼处，或在世间要承办一件事情，我们要想，什么方便是我做事情的顺缘？顺缘必须都要到位。比如做一些工程，首先它的资金必须要到位，其他的手续也都要到位，这些东西到位了，顺缘也就具足了。再看有没有违缘，什么违缘、违品是阻挡的，必须要把这些违缘去掉。

[60] 顺缘具备了，违缘也遣除了，目标、方法也确定了，这样我们做事就会很方便。现在我们发心，为了利益众生愿意成佛，这个目标确定了。但是还需要考虑违缘，内心当中的障碍、罪障和习气，虽然我想成佛，但这些习气、罪障没有遣除掉，虽然想成就，就会成障碍。所以必须要吧障碍去除。怎样去



除呢？这就需要金刚萨埵的修法，这是扫除违缘、去掉障碍殊胜的方式。由此就能看出修金刚萨埵的必要性，如果没有金刚萨埵，我们怎样把无始劫以来累积的罪业和习气清净掉呢？要现前成就，现前成佛，必须要修金刚萨埵。金刚萨埵专门发过愿，如果是谁祈祷我、观修我，一定能清净他的罪业，所有的罪业都可以清净。净除业障最快的方法就是金刚萨埵，这是遣除违缘方面的。

[61] 还有一个是成就顺缘方面的方法——积累资粮。成佛需要很大的福报和很深厚的善根，这就是顺缘。顺缘怎样得到呢？最殊胜的顺缘就是供曼荼罗，这是所有积累资粮最迅速、最快的方法。佛陀和佛陀化身的圣者们，不可能还有更殊胜的积累资粮的方法根本不告诉我们。因为佛和佛的化身都具有智、悲、力，智慧方面他们知道哪种方法对我们最快最好的，智慧是无碍的。第二，如果知道方法，没有悲心不想给我们说，也不行。他们的悲心是圆满的，肯定会把最好的方法告诉我们。所以智、悲、力圆满的人肯定会把最殊胜方法告诉我们。

[62] 所以，金刚萨埵是清净罪业最快的方法，供曼荼罗是积累资粮最快的方法，在此顺缘也具足了，违缘也遣除了，所有的因缘都圆满了。最后通过上师瑜伽的修法，直接和上师相应，直接得到上师的加持力，内心当中的境界一下转变，一下成熟，因为前面的工作已经做好了——因为皈依而进入内道成为佛弟子，发菩提心而成为大乘行者，通过修金刚萨埵把罪业清净，又通过供曼扎把顺缘积聚，再加上上师瑜伽一加持，你就会很快证悟。

[63] 这五种内加行，如果是真正把它修相应了，对我们的修行、成就佛果就帮助太大了。它并不仅仅是让我们进入密法的闻法证、通行证，即修完加行就可以听密法了——一方面它是一个通行证，但另一方面密法是很深的法，要和密法相应，必须要有很大的福报。如果是前面的要求做到了，我们学密法就很容易相应；反之，如果没有做到或是根本没有做，做得很差，修密法就很难修得动，或者很难与之相应。如是因如是果，你做了怎样的准备，你就会得到怎样的收获，如果什么都没准备，却想得到什么，这种想法是很好的，但现实是残酷的，会很难相应。所以道次第很重要，对于道次第应该这样了知。

[64] 以前我们在学习前行的过程中，经常强调这方面的必要性，慢慢的我们就对修前行、对加行法产生了定解。如果我们在这方面有很清净的认知，我们也可以影响别人。当别人问我们前行的重要性时，我们就会告诉别人，加行的确很重要，第一个是什么，第二个是什么，这样慢慢给他讲，这对引导别人到正道中来，也是很重要的。如果是刚开始就跟别人说，前行不重要，空性很重要，直接求灌顶、直接求密法很重要，这是自己也没认识到重要性，给别人说时也没法把重点告诉别人。如果是自己认识到了，比如无垢光尊者，华智仁波切，大恩上师，法王如意宝，他们对此认识得很清楚，所以就给我们讲前行的重要性，我们听了后：的确很重要。我们知道后再给别人说前行很重要，为什么很重要，就能把这些道理讲清楚，也可以引导别人，一修法就进入正道之中，不会走弯路。这是自利利他的很殊胜方式。

[65] 第二个疑问，为什么每个加行都要修十万遍。十万遍是传承上师通过智慧观察来规定的。比如加行中修顶礼，首先它的方法要正确，要知道顶礼的必要性，比如大恩上师说这是为了遣除我们的傲慢，这是顶礼的所有功德中的必要之一。这里把遣除傲慢作为必要。

[66] 我们要遣除自己的傲慢。如果一个人很傲慢，他根本生不起对三宝的信心，也看不到自己的过失，也看不到别人的功德。傲慢就会成为成就的一大违缘障碍。怎么办呢？顶礼。因为顶礼要五体投地，我们很傲慢的话是不可能在任何人的面前低头的，有些很傲慢的人头是昂得很高的，他根本就看不到别人，别人也只能看到他的下巴。有些官员和有钱的人，以及自以为怎么样的人，都是很傲慢的。而谦卑的人就不是这样，很谦虚的人看到别人也会低头，显出谦逊的样子。如果我们很傲慢，就不会愿意在上师三宝面前顶礼；如果我们在三宝面前顶礼，就会折服一部分傲慢。这个方法正确，原理有了，目标也很正确，这时就可以做顶礼，做一个、二个、三个，不断地带着这种理念去修行，十万次后他的傲慢也消得差不多了。

[67] 皈依也是这样。首先知道皈依的方法、原理，又对上师三宝生起信心，念一次就对上师三宝生一次信心，上师三宝是我的皈依处，宁舍生命也不舍弃三宝，再念一次……就这样累积到十万次。当然累积十万次是保质保量，那时你的皈依心就很坚固了。为什么呢？因为你经历了十万次的训练。任何一件事情，如果通过十万次的训练都会达到很纯熟的状态。比如对于开车来讲，十万次的同样动作应该非常熟悉了。但这并不仅仅说你磕头磕了十万次，动作就很标准了。动作通过十万次肯定会标准，这是毫无疑问的，但主要是这里面的理念，顶礼中要体现的意义，通过十万次训练它会很纯熟的。

[68] 如果十万次不够，可以再来十万次，还不够再来十万次。所以通过一次又一次的训练，内心当中对佛法的相应会越来越熟悉，越来越纯熟，熟能生巧，世间当中也是同样的道理。你做同一件事情，做很长时间去和它相应，就会越来越熟悉它的理念和意义。当然这个过程也有功德、加持——一方面是自己的努力，另一方面是对三宝顶礼本身就会得到加持。当做完十万次训练后，如果是保质保量地认真完成，它的作用就很大。

[69] 发菩提心也是一样的道理。我发十万次菩提心，每次都想着利益众生，保质保量念十万次。十万次的训练是非常纯熟的。十万次的忏悔，十万次的供曼扎，每一次都保质保量的供养，十万次完成之后，福报会非常大。为什么有时候我们十万次完成了还不行，还要第二轮十万次，甚至还要第三轮，因为随着不断地修行，他的福报就会持续增长，罪业也会持续减轻。

[70] 在此，我们需要知道为什么要圆满十万遍。首先，你的方法一定要对，发心一定要对，修行的理念一定要搞清楚，在这些前提下，再训练十万次，它的功德利益会很大。像这样完成了五十万加行，大恩上师说，对我们内心调服这是很殊胜的手段。因为我们的相续就像野马一样，没有调服时是很狂野的。如果我们通过修五十万的内加行，如果是如理如法地修持，对它的观想及对它的作意都很如法，这样修完之后他的心就会很调柔，会很成熟。心在很调柔的情况下修什么法都容易相应。所以，法要和心相应并不是什么准备都不做，也不是形象上走完五加行，走完就可以了，以后再也不修了，绝对不是这样的。

[71] 很多大德修完了还要持续地修，每天都要做顶礼，都要做曼扎的修行，每天功课中最少要一百零八遍的金刚萨埵，百字明观修……他都是不会间断的。并不是说我得到一个证件就可以了，我的努力就是为了得到一个证件，拿到手之后就全部不用管了。有时上大学也是这样的，他努力就是为了拿到文凭，拿到之后以前所有的知识就被扔掉了，他再也不用学了。

[72] 修加行不是这样的，不是为了得到一个证件。如果修加行还没有达到成就，内心当中证悟还未产生，就说明我们的资粮还不够，还必须不断地学，不断地去积累资粮。只有我们的资粮圆满了，心中就会产生证悟，这说明这个阶段的修行圆满了。比如达到初地的证悟，说明达到初地的资粮圆满了。再修持达到二地的证悟，说明二地的资粮圆满了；如果是成佛了，说明成佛的资粮圆满了。如果还没达到初地，说明你初地的资粮还没圆满，还要继续修。修多少次是没有规定的，至少是这里所说的五十万。

[73] 是不是五十万修完就没有了？不是的，如果还没有达到初地，还没有达到加行道，那你为了达到加行道还需要不断地修行，至于修多少次，要看你达到的标准，你达到了就说明你这个阶段的资粮圆满。但这个阶段资粮圆满，还不等于所有的都圆满，你还没成佛，还要不断修行。有很多大德，他已经证悟了，已经是圣者了，但还要不断地修加行，原因从以上方面就可以了知。

[74] 以前很早时慈诚罗珠堪布他老人家也说过，以后如果有时间，我要去山上闭关修加行。当时我们都觉得很诧异：这么大的堪布，这么大的成就者，还要专门闭关修加行，什么原因呢？慢慢学习佛法之后就知道了。当然他老人家绝对是个示现，是为了告诉我们加行的重要性。

[75] 只要你没有真正圆满成佛之前，就说明你的资粮还不够，如果资粮不够，就要去修，去圆满资粮，而这些法都是很圆满的方式。很多成就者都是修加行修很多次，有些修行者修了十次、二十次加行。修很多次说明，并不是我们在预科系修学加行课程三年四年之后，便永远不再学、不再摸这本书了，加行修圆满了。并不说明修满了，只是你这一期的课学完了，至于你的加行是否修圆满，要看你内心当中有没有生起果，如果果生起来了，成佛了，那么你的加行修圆满了；如果还没有生起果，肯定还没圆满，还要不断地修。大恩上师这么强调修加行，原因就是这样的。对我们来讲是非常重要的。大恩上师教导我们修加行，鼓励我们修加行，上师对我们的恩德是很大的。有人或许说，大恩上师讲密法很少，没带我们实修。实际上，对我们来说五加行是很重要的，如果没有五加行的调柔，即便是表面上做佛教徒很多年，对我们来讲内心的调服还是很困难的。

[76] 第三个问题，有些人说，加行带有很浓厚的藏传佛教味道在里面，汉传佛教根本不需要修持。其实主要是修持方式不一样，原理都是一样的。前面讲了四加行五加行的原理。比如四加行，你不需要生起出离心吗？不管是大乘佛教徒、小乘佛教徒，都要生出离心的。四加行在整个佛法中是重要的，因为它是生出离心的方便。

[77] 五加行是不是不需要了？当然不是。当然，很系统的五加行修行，净土、禅宗里面可能是不太明显，但是每一个修行都是一样的。皈依的修法不要吗？皈依修法是一定要的，所有的佛弟子都要皈依，皈依必须根深蒂固的皈依，而这必须要反复串习、反复练，让你皈依的念头根深蒂固，深深扎在心坎深处。这是刻意去强化皈依的修法，我这段时间就是修皈依，一定要把皈依修到量，很强化、刻意的修内心中对上师三宝的皈依。像这样，通过十万次乃至





百万次的观修，因为皈依真正的本体就是信心，我对上师三宝的信心永远不变，即便遇到生命危险，我也不会退失对上师三宝皈依的信心。哪个佛弟子不需要这么稳固的信心？

[78] 再说发菩提心，哪个大乘佛弟子不需要发菩提心？哪个学大乘显宗、密宗不需要净罪的，不需要忏罪的方法哪里有？你不需要圆满资粮吗？都需要。你不需要得到上师瑜伽的加持吗？也需要。只不过显宗中上师瑜伽的修法不一定有，但是对佛的加持、其他的加持也是有，只不过不像密宗那样强调对上师的相应，但是对自己的师父祈祷、有信心，在汉传佛教也是有的。得加持、相应都是有的。

[79] 主要在于，体系是不是很完整、完备的。藏传佛教中将五加行放在一起，让我们专门抽时间串习五加行，这是一种特色，但它的原理修法在汉传佛教当中都是有的，并不是藏传佛教的发明和创造，而是整个佛法都需要有的，没有大的差别，只是更加强调、更加系统而已，让我们更有次第可走，首先修这个，再修那个，把次第讲的很清楚。这对我们的修行有很大的帮助，我们要理解。

[80] 三、前行修行的次第

[81] 一) 共同前行

[82] 共同前行前面大概提过，这里再看一下。我们在修共同前行时，主要是通过入座、打坐的方式来修。为什么要以打坐的方式来修呢？因为当我们看书思维的时候，心还没那么集中，打坐的方式就是把所有的事情放下，只是想着意义，把所有的注意力放在法义的观修上。通过入座打坐的方式观修，是把法义收摄内心当中最殊胜的方法。它比散心一边做其他事情，一边去思维，力量要大得多，因为他集中所有的精力，相当于把所有的火力集中之后，攻克一个堡垒一样。所以我们把所有精力集中起来观修加行，观修暇满难得、寿命无常，每天把所有的事情放下来集中观修，这种力量是很大的。所以很多大德都强调修法时一定要打坐，通过上座入定的方式来观修。如果因缘具足，首先要把自己的琐事全部做完、放下来，当然全部做完也很困难，但是打坐之前你要把琐事放下，为这一座打坐创造好的因缘。

[83] 打坐有很多种，有些是修寂止的，有些是修胜观的。这里是修前行，修前行就不能什么都不想，因为我们的分别心要再再的缘它的法义，内心当中要生起暇满难得等的感觉，所以必须要缘它的法义去观修。我们大部分时间都要通过它的法义去观修，这要通过分别念去观。这就是观察修，很重要。最后回向的时候，我们就什么都不执着，安住一会儿，这是可以的。在观修暇满难得等四加行的时候，必须让我们的思虑、心转起来去缘法义，了知它深刻的含义，内心当中要升起觉受，这还是必须要缘法义观修的。

[84] 如果有条件的话，每天修四座是最好的：早上一座，上午一座，下午一座，晚上再一座，每一座时间短的话半个小时，有时间的专业修行者、闭关的人一座是两个小时，要根据自己的情况来定。一天四座，对很多有工作的在家人也很困难，但不管怎样早上打一座，晚上打一座，一座半小时。实在不行的话，早上保持一座，这对我们修行来说不能再少了。大恩上师也说了，在前行正式学习时，早上要安排半个小时的打坐时间，主要是对暇满难得等这些法义去密集性的观修。这方面是很重要的。

[85] 为了给打坐创造好的条件，首先要杜绝散乱的因。比如，该做的事情要处理好，如卫生间、门该关的关、该处理的处理好，有电话就关机，不要再想打电话的事，不要在打坐时电话突然响了：是不是有急事，有急事我去接一下，否则错过了。这是打坐的时候，而我们24小时当中，基本上是放在散乱当中，没有一点时间专门修佛法。在打坐的时候，无论如何要杜绝掉，不能再想接电话的事情。这个时候什么都不管，所有的事情该处理处理完，一心一意开始打坐。什么事都不做了，就是观修。

[86] 入座时首先是皈依、发心，当然这还没有到不共加行。但即便是修共同加行，还是要首先皈依三宝，为了利益众生发菩提心，之后就缘着法义观修，可以用《大圆满前行引导文》，也可以用《三处三善引导文》显宗部分的九十二个加行进行观修，修暇满难得、寿命无常、业因果、轮回痛苦，一个一个观修，慢慢把自己的心调整。刚开始不一定会修，修完之后没什么感觉，当然，我们修一两次马上有感觉也不一定。不管怎么样，按照法本开显的意义来观修，需要展开的就展开一下，反正要引发我们对暇满的确难得、我要珍惜人身的感觉，主要的目标就是这个，围绕这个展开法义。

[87] 后面会强调应该怎么观，重点是什么，怎么围绕核心展开，在后面的学习中还会讲。首先我们要看几遍，把意义领会了，最好背下来，然后开始观修，把法义一遍又一遍的观修，观几遍可以休息一下，再开始观修，这很重要。首先皈依发心，正行时不断的缘法义，结座时要回向，这就是观修的方式。

[88] 每天上座修，下座也修。上座修完后，千万不要下座之后，就马上把所修的法抛之脑后，反正我也修完了，开始做世间的事情。不能把佛法和世间法完全分开，这样是不行的，是不能完全分开的。当然，打坐时要好好缘法义，不能再想世间的事情。起座后做世间事情时，也要把修法的感受带到生活中去，走路、吃饭的时候，尽量安住在正知正念和法义中，这就不会太散乱。

[89] 修行我们得慢慢去习惯。修行也不是刚开始就会修的，有些大德讲了，你只管去做就行了，只要去做，慢慢会找到修行的感觉。如果你觉得这样做不对，有问题要解决，找问题那问题永远找不完，所以你只要去做就行了。做的过程中也许是错的，也许不到位，也许不究竟，但不管怎样，你每天都在做，这样逐渐就会找到修法的感受。当然这并不是盲修瞎练，而是有章可循的，按照具有加持力的仪轨、引导文去观修、去做，绝对不会错。而且经常去做，习惯之后修行的感觉越来越好。起座之后也要观察，我这座修得怎么样？是不是胡思乱想很多？如果修得不好就要谴责自己，如果修得好就鼓励自己，以后还要这样修持。反复这样观修，逐渐就可以适应了。这就是共同加行大概的内容。

[90] 二) 不共加行

[91] 不共加行主要有五个，但此处大恩上师在这里只讲了一个顶礼。为什么要讲顶礼呢？修五加行，虽然上师瑜伽是放在最后的，但也有在刚开始的时候修顶礼的传统。此处是和上师瑜伽合修。顶礼也可以和皈依合修——顶一次礼念一遍皈依，顶礼完了皈依也修完了，也有这样的传统。有些是顶礼和上师瑜伽合修的，此处就是这样的。

[92] 大恩上师这次带我们修加行，主要是以法王如意宝的上师瑜伽祈祷文做念诵修行的仪轨。这次也是通过念法王如意宝的速赐加持上师瑜伽，念法王如意宝的祈祷文。如果这样修，就能得到上师的加持，能够让上师的加持入于心。法王如意宝是现前佛位的殊胜圣者，不是一般的成就者，而是很殊胜的证悟佛果的人。

[93] 我们这样观修就会得到很大的加持。有些道友说，毕竟没见过法王如意宝，虽然看过他的传记，但感觉已经涅槃了，没有缘分见到，能不能观为现在有信心的上师？其实一样的，法王如意宝也好，大恩上师也好，对大恩上师信心很大也可以观修大恩上师，但是他的形象和法王如意宝没什么差别，形象观成法王如意宝可以，观成大恩上师的形象也可以，祈祷文都是一样的，法王如意宝的祈祷文也是大恩上师的祈祷文，是无二无别的，本性没什么差别，仪轨不要换，只是观修时祈祷大恩上师，大恩上师和法王如意宝是无二无别的。其他的自己有信心的上师，能不能观想？也是一样的，原理是一样的，并不是说一定是法王如意宝，绝对不能变，或者绝对是大恩上师，其他不行。没有这样讲过。反正已经成就的上师，相续没什么差别，都是一体的，因此都是可以观想的。

[94] 通过上师的加持，我们可以把加行修完。在这个过程中得到殊胜的加持，这是非常重要的。为什么在修加行前要修上师瑜伽呢？因为我们学加行、学佛法时障碍也很大，出现障碍如果没有加持，有可能中间就会中断，所以通过顶礼和上师瑜伽合修，容易得到圣上师的加持，让我们在修加行的过程中顺利圆满。

[95] 我们在修的过程中会出现一些问题，比如自己很累，腰酸腿疼，走路走不动，心很乱，出现障碍违缘，这些都是很正常的现象。无始以来我们没想过修佛法，也没有想过清静罪障，这时开始修行、修解脱道了，以前的习气都会翻起来，而本身修加行就是很殊胜的净罪方便。所以，出现一些反应，就是开始净罪、圆满资粮的验相，把后世要堕落恶趣的很多业在顶礼当中显现出来，重报轻受了。通过这一点一点苦行，就可以消尽我们堕恶趣的痛苦。

[96] 这时候我们不想修，有时很累，等等，这都是很正常的，不管我们怎么样都要坚持。因为大恩上师说，现在很多人，比如运动员为了得金牌，为了好成绩，为了自己的饭碗，每天都要非常大的运动量，很累很辛苦。但从解脱道来讲，有什么大的意义吗？没有多大的意义，但他们还是能忍受的。我们了解解脱，为了利益他人，忍受这样的痛苦是非常值得的。

[97] 四 磕头的具体修法



[98] 现在我们看顶礼磕头的具体方法。在大圆满前行中也有介绍。按照皈依境的思想，可以把自己的上师做为观想顶礼的对境。我们的皈依境是莲花生大士。其实莲花生大士也是根本上师，只不过根本上师显现为莲花生大士的形象，莲花生大士和根本上师是无二无别、没有分开的。

[99] 有些皈依境当中是金刚持，有的是莲花生大士，有些是其他的形象，不管怎么样都是自己的上师。大恩上师说，可以把上师观为莲花生大士，如果你觉得观释迦牟尼佛更有信心，那你观释迦牟尼佛为本尊也可以。觉得对金刚萨埵、阿弥陀佛有信心也可以。原理是一样的，根据不同所化众生的根基是可以有不同变化的。

[100] 观想时我们应该有个皈依境的唐卡或图片，看到图片就很容易理解。首先把整个环境观为清净的佛刹土，在正中间有一棵具有五个树枝的如意树，中央的树枝上就是根本上师，根本上师的形象是莲花生大士，莲花生大士的形象按照图片观想就可以了。右边的树枝上是上乘僧众，以文殊菩萨等为主的八大菩萨，左边的树枝上主要是小乘的圣僧众。前方是释迦牟尼佛为主的三世佛，后面是法。这样就有了上师、佛、法、僧众，皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧，三皈依就有了。有些唐卡右边（我们的左手）会有站立的观世音菩萨，左边有站立的金刚瑜伽母，这是代表本尊和空行。像这样，上师本尊空行也有。还有护法神围绕，其他的传承上师也是在头顶安住。主要是这样观想的，皈依境是上师三宝的本体。

[101] 观完以后，不管观得清楚还是不清楚，有一个唐卡放在前面，看着唐卡观想也是可以的。然后自己的身体幻化为无量无边，自己的前面有很多怨敌和伤害自己的魔鬼等，左侧是今生的母亲，右侧是今生的父亲，这是为了报答父母的恩德，周围是浩瀚无边的一切众生，无始以来曾经做过自己父母的六道众生，和自己一起皈依，这样和自己一起顶礼皈依是非常重要的，这相应于大乘道，是让我们的心量很宽广的训练方式。

[102] 顶礼的姿势是合掌。合掌的方法，按照藏传佛教的传统，合掌时掌心要空，不能只是两个手的十个指尖接触，下面掌跟都不接触，这是不对的。有的手掌合得很实也不对。并不是说合掌的方式不对，在汉传佛教中要求合得很实，这不是不如法，只是传统不一样而已。这里我们讲的是宁玛派的传统，依照《大解脱经》的教义来讲的：掌心要空，掌跟要接触、指尖要接触，中间要大概放进一个鸡蛋的空隙，这是咱们这个传统比较标准的合掌方式。

[103] 做好之后，顶礼时，首先在心间合一下掌，代表恭敬之心。然后就在头顶上合掌，有些人是在额头上合掌，大恩上师说这是不正确的，应该在头顶上合掌。第二步是在喉间合掌，第三步是在心间合掌，合掌之后就是五体投地。五体投地下去之后，自己可以磕长头，磕长头就是把自己的身体伸直；也可以磕短头，长头短头都可以，看自己的身体和时间。当然磕长头是最好的，如果不能磕长头，自己的身体不那么好，或者时间不够，磕短头也绝对可以。磕短头的速度很快，也不那么累，磕长头时间要长一些，也比较辛苦一点。大恩上师在此讲，磕长头时你趴下去，把手伸直收回来就可以了；有些是磕下去之后在头顶上合掌再起来，这两种都可以。大恩上师说，后一种还没在经典中看到记载，但这样合也行。很多地方传统中，趴下之后在头顶合一下掌的也有，有些是趴下去手伸直就可以了，不用再合掌了。然后再站起来，在心间合一下掌，第二次第三次……的顶礼。

[104] 这里还有一些观修。合掌在头顶时，对佛身顶礼，观想自己身体的业障全部清净，得到佛陀身的加持。合掌在喉间时，观想对佛的语顶礼，清净自己语的业障，获得佛的金刚语的加持。合掌在心间时，观想对佛的意智慧顶礼，自己内心无始以来的贪心、嗔心、邪见等意的罪业全部清净，获得佛金刚意的加持。三门合掌之后，三门清净，遣除三门罪业，五体投地趴下去顶礼的时候，自己的前额、两个手掌、两个膝盖接触地面，清净自己的五毒，获得五身，获得佛陀身、语、意、功德、事业的五种加持。

[105] 像这样一个一个观想，有时会来不及，磕头快一点就会来不及。刚开始时，磕头慢一点，观几次成熟以后就磕快一点。合掌时不一定要全部观想得很清楚，可以一轮一轮的来。第一次磕头时，主要是对佛的身语意磕头，然后磕下去；第二次观想，清净我的身业障、语业障、意业障，然后磕下去。第三次得到佛陀身语意的加持，再磕下去。这样分开观想，每一次都观到了，分成几轮观想，这也可以。当然你观想很纯熟时，在合掌头顶时，很快三个观想就观完了，对佛身顶礼，清净自己身的业障，得到佛陀身的加持。一下子可以观完，如果一下子不能观完，你就观第一轮、第二轮、第三轮，这样观下去，把观想拆开在每个顶礼当中，这也是可以的。

[106] 我们在磕头时要集中精力，不要东张西望、胡思乱想，尽量缘在法义当中。如果能把皈依境观得清楚最好，观不清楚就以清净心、恭敬心来做顶礼，这是非常有必要的。如果没有这样如法顶礼，可以种下一点善根，功德是比较小的。尽量如理如法地顶礼，对于这样的上师顶礼，它的功德是非常大。因为上师是三宝的总集，是三根本的总集，缘上师作法义、法行，它的功德利益都非常大。

[107] 我们在修行的过程中遇到违缘应该要坚持，一定要祈祷上师三宝加持我们，一定要它圆满。如果我们坚持下去，不管怎样，反正十万顶礼，如果每天坚持，十万总是有限的，不可能永远看不到希望，永远没有圆满的机会，并不是这样的。反正你磕三百就少三百个，再磕三百又少三百个，只要这样坚持，数量在不断地增加，这样离成功绝对会越来越近。

[108] 我们就是要坚持，就像爬山一样，慢慢走慢慢走，反正要走到山顶。别人都能走到山顶，你为什么不能走到？别人能够修圆满，为什么你不能？我们就这样观想。同样都是人，只不过有的人心量大，有的人心力小。心力大的人不管怎样他都可以圆满的；而对心力小的人，这个困难也不行，那个困难也不行。

[109] 还有，最好中间不要放弃，不要间断，一间断再捡起来，很困难很困难。如果你要修，少一点也可以，一天一百个也可以，但中间不要断，后面重新发起心再捡起来，有时确实还是困难的。不管怎样我们每天坚持修，有时修少一点，每天磕几十个头、一百个头，也不需要很长时间。长头不行，就磕短头，反正不要中断。如果不中断，每天相续下去就比较容易点。如果中间断了几个月，想要捡起就捡不起来了。有的根本就不愿意捡了，这种情况也有。按照我们的经验，最好不要断。

[110] 我第一次修加行时，磕头中间断了，好像隔了两年之后才重新把它修完。一断了就很麻烦，如果当时我一鼓作气，也就修完了。但第二次我修时就没有断了，每天修每天修，规定时间当中，就修完了。我的建议是你修时不管怎样都不要断，不管什么因缘断掉，要捡起来都很困难。

[111] 有的时候说很忙，其实再忙磕短头一百个，也不需要多长时间。上次在佛学院磕的时候，一百个头好像就七八分钟，还是几分钟，反正很快就把它磕完了。不行的话，可以十分、十五分钟。十分十五分钟能干什么呢？比如上网看报道，好像一下子十分、十五分就过去了。我修行的话，我一百个短头都磕完了，像这样把它坚持下去，每天抽点时间去修。实在不行，我们就把头分成几次来磕，早上磕一点，中午磕一点，晚上再磕一点，保持它不要断，这样就比较容易修完。否则，中断后再捡起来，真的有点困难的。这方面我们还是要注意，出现违缘也是很正常的。

[112] 大恩上师讲，我们都是普通人，所以我们的相续就跟普通人完全一样，没什么差别。既然我们是普通人的相续，就要按普通人的修行方法来做，不能按照特殊的上根利智者来做。普通人该修加行，按照次第而上。现在的普通人除了神童以外，一下子跳几级、十二岁就上大学的人，整个世间会有几个呢？不用修加行，直接证悟的也是有，但很少很少。既然我们是处于普通人的行列之中，就要按照普通人的修行次第，不要想走快速路的方式，对普通人来讲，也没有什么快速路可言，即使上了快速路也是慢慢地走。这样反而比较容易出危险。

[113] 不管怎么说，我们在修行时，一方面要认清自己根基相续，另一方面对修法方面必须要修习的必要性，必须要了知得很清楚。这时我们就慢慢开始修，不能太着急了。刚开始太着急、很兴奋的话，到了中间和后面时很容易发生退转的心。刚开始慢慢来，也不是很着急，也不懈怠，以很平和、中等的方式来修持，按照世间的说法，细水长流。细水长流看起来是很慢的，没有大起大落，但细水长流后面的结果也是很可观的。

[114] 现在我们修行心态要平稳，不要过度懈怠，也不要过度激进，以比较平稳的方式把自己的修学计划安排好，每天按照这个去做，不要中断，不要太多也不要太少，制定一个比较合适的修行计划，每天都要完成，这样我们的心就可以逐渐走得很远、走到究竟。如果我们要让法融入心相续，学前行修加行就很有必要，这对我们今生、生生世世，加持力都是很大的。

[115] 大恩上师也说，我们修加行时，刚开始的发心是很重要的。他老人家刚开始受益的也是大圆满前行。刚开始出家之前是在德巴堪布那里得到了大圆满前行，德巴堪布给他们讲前行、让他们修前行，上师老人家说，听那次前行对他一生的影响是很大的。现在我们学前行，对我们的相续也会产生很大的影响，我们一定要对大圆满前行法本的意义、大圆满前行的修行都要有很深的认知，要非常认真地去修行，这样才会达到很殊胜的目的。大恩上师也说了，修加行时发心要正确。为利益一切众生而发誓成佛，这就是我们最清楚的目的。





[116] 今天我们对加行的重要性做了一些辅导，没有把上师的文字一个一个去读去解释，但比较重要的意思觉得该强调一下，就强调一点。一堂课把所有的重要性讲完是不可能的，但核心的内容我们要了知一下，第二堂课我们要学法王如意宝的上师瑜伽，第三堂课就正式开始学前行。今天我们的课就讲到这里。

[117] 回向偈

[118] 所南德义檀嘉热巴涅【此福已得一切智】

[119] 托内尼波札南潘协将【摧伏一切过患敌】

[120] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶【生老病死犹波涛】

[121] 哲波措利卓瓦卓瓦效【愿度有海诸有情】

上师瑜伽速加持辅导资料

[122] 今天我们一起来学习一下法王如意宝的上师瑜伽。

[123] 学习上师瑜伽，一方面是学习它的仪轨，另一方面是学习它的修法、原理和理念，这些方面都是我们需要了解的。上堂课我们学完了前行的重要性和必要性，对于为什么要学前行，它的一些基本结构等，我们要了知。为什么讲完这部分内容之后，我们要学习上师瑜伽呢？在《大圆满前行》中上师瑜伽的修法本身是比较靠后的，属于最后的修行内容。但是我们提前学习上师瑜伽，大恩上师这样安排，当然有很大的必要性。

[124] 第一个必要性是后面我们要修四加行的观修，修持暇满难得、寿命无常等等，在前行法的观修之前，按照修行的传统来讲，在每一座修行时，都要修一座上师瑜伽。比如我们修暇满难得的第一个修法，那在第一个修法之前，首先要修一座上师瑜伽。上师瑜伽的时间可以长一点，短一点也可以，但是无论如何都要修一座上师瑜伽。所以我们在修加行时，要修上师瑜伽；在修正行时，也要修上师瑜伽。在修法之前，修一座上师瑜伽，是以前修行者、传承上师们的经验，或者说传统就是这样的。因为修了上师瑜伽，得到上师的加持之后，我们修持共同前行，修持不共前行，还是修持生起次第、圆满次第、空性。无论修什么法，在修法过程当中，都可以通过上师的加持，上师的指引，令我们行走在正确的道路上面，做正确的观修。

[125] 还有在观修时，可以得到上师的加持。第一个让我们不会误入歧途，或者让我们遣除魔障，还有使我们通过上师瑜伽圆满资粮，可以获得加持，与所修的法相应。能够让所修的法义，尽快地融入到自己的内心当中。

[126] 因为上师瑜伽对我们来讲非常重要，所以在修持共同加行之前，首先也要学习上师瑜伽的修法。因为下面我们就要进入到观修，在观修之前，修上师瑜伽是非常重要的。很多地方都讲过，在很多大修的仪轨之前，也有首先修持简略上师瑜伽修法的传统。以后我们在修行时，应该把上师瑜伽作为修行开始的一种修法，这方面非常重要。

[127] 我们千万不要认为上师瑜伽可有可无，觉得现在所观修的四加行很重要，观修的五加行很重要，上师瑜伽可以不修，不要这样想。就像我们在修法之前，要做皈依和发心一样，在整个修法之前，修上师瑜伽其实有非常大的必要性。经常性的观修，我们的心和上师的心会不分开，就会相应，这也是非常殊胜的窍诀，这是第一个必要性。

[128] 第二个必要性，为什么要在前行之前讲上师瑜伽呢？一般来讲，开始学习前行时，五十万的加行也同时开始了。一方面如果按照真正严格的次第来讲，我们在修不共加行之前，首先要把共同加行的基础打好，然后再开始修持不共加行的顶礼等等。但是因为现在很多修行者的时间非常紧迫，如果真正按照次第，当我们学到不共加行时，再开始顶礼，这样的话，不一定能够在规定的时间内把加行圆满，所以就留了比较长的时间，来让我们修顶礼的法要。

[129] 在开始学前行时，顶礼的修行就开始了。在修顶礼时，前面我们讲过，有时顶礼和皈依是一起修的，我们的身体做顶礼，然后嘴里念的是皈依偈，这种传统也有。还有和上师瑜伽一起修，既然我们现在要开始做顶礼，大恩上师是这次主要引导我们把顶礼的修法和上师瑜伽的修法放在一起，这样的传统也有。我们要修的上师瑜伽，大恩上师在前面也讲，在这堂课也提到过。大恩上师说，很早以前就希望法王如意宝的传承弟子，大恩上师的弟子，能够念法王的祈祷文，能够修法王的上师瑜伽，这有很大的必要性，这一点后面还要讲。我们既然在顶礼时，通过法王如意宝上师瑜伽的修法来做结合的话，就必须学习上师瑜伽的修法，这是第二个必要。

[130] 为什么在前行之前，讲一下上师瑜伽的修行方法，这方面也有第二个大的必要。我们要懂得怎么样去观修，怎么样做祈祷，在这个过程中，怎么样尽量的顶礼和上师瑜伽能够融合在一起的修行，到底怎么样做？这个问题很重要。

[131] 念诵仪轨只要是识字的人都没什么问题，念诵祈祷文也是很简单的事，做顶礼本身也很简单，只不过把动作熟练之后，不断的重复，这些都很容易。比较不容易的是内心当中的恭敬心，内心当中的信心，这方面是不太容易的事情。

[132] 我们在修顶礼时也好，修上师瑜伽时也好，里面的核心是什么？最重要的核心就是一种信心，对于佛法的信心，对于自己能够成就的信心，这方面在修行过程当中，都要逐渐逐渐生起，然后它的违缘，比如罪业、我慢等等，在修行当中，要逐渐的减少。有这种必要性的缘故，我们来学习上师瑜伽。

[133] 在学习上师瑜伽的仪轨之前，大恩上师也是讲了一下修持上师瑜伽的必要性，修持上师瑜伽的理念、原理等等。上师也讲了，对于每一个修行者来讲，必须要获得一种特殊的加持，如果没有相信，或者自己没有通过特殊的加持来修佛法，佛法是很难修成的。当然佛法第一个需要一种信心，佛法是修心之道，信心也是一种心的状态。我们在修心的时候，要把负面的心去掉，正面的善心、信心必须要生起来，不单单要生起来，而且要加深，要稳固，让它清静，这方面是很重要的。所以我们在学佛法的过程中，完全不学习理论，只是凭着自己的信心，这是不够的。这样的话，佛法当中到底讲什么？为什么要这样顶礼？为什么要这样观修？为什么是空性的等等，完全没有理论，有时我们是比较茫然的。这种信心比较容易堕到迷信的状态当中，所以教理方面还是要尽量地学习。

[134] 还有一些人太过于偏重教理，觉得反正佛法就是理论知识，只要把理论知识掌握之后，就可以了。他完全没有通过祈祷，没有通过信心来相应，这就走向了另外一个极端。所以佛法的修持，任何时候都是讲中道，不要走极端，不要偏堕于一方。既不能够完全的说什么都不需要学，什么理论都不要，只要我不停的打坐，不停的实践就可以了，这样有时候比较容易偏堕一个极端。

[135] 第二个极端是，什么都是完全的理论，天天辩论，天天是字面上的意思怎么样理解。完全没有顾及内心的修行，没有内心相应的方面，而且对于通过自己能力以外的佛的加持，上师的加持，这方面不是完全的相信，他也没有重视这样的修行，这就偏堕于另外一个方面去了。所以修行要进入中道的话，在中道的状态当中修行。第一个必要的教理，必须要学习。当然大圆满前行当中也讲，佛陀所宣讲的教义，世间所有的知识浩如烟海。我们现在的智力，我们的时间精力，对于所有的佛法，都要圆满的学习，完全的精通，对有些众生来讲不太现实。如果是智慧很高的智者、班智达，他们可以在很短的一生当中，完全通达所有的学问，所有的智慧都可以生起来，这种情况也有。在我们面前，有很多大德也是这样示现的。

[136] 但是绝大多数的一般人来讲，要在短短的一生当中，掌握所有佛法的知识，是比较困难的。一方面我们要对于自己应该修学的部分，必须认认真真的去修学，认认真真的去闻思，该闻思的一定要闻思，我们必须修行的方面，一定要把修行的方式，搞得特别清楚，这是一方面。我们在修学的过程当中，必要的教理，还是要学习的。

[137] 另外一部分，我们在学佛法的过程中，还是要很重视佛法的实践。我们为什么要学习呢？学习一定为了修行服务的。首先我们要学习怎么修，知道了之后，我们要去修，这方面一定是有两个过程的。不能离开修行之外，单单地去研究佛学，这方面不是求解脱者，不是真正的佛弟子应该做的事情。我们不能偏堕于两边，如果完全偏在了理论方面，就成为一个学术研究了。学术研究对求解脱的人来讲，在今生当中要起一个很大的调心作用很困难，他并没有想把佛法用来调心，只是把佛法本身作为一种学问的研究。他的心不在修行解脱道上面，不在调伏内心上面，这样的理论就完全成为一种学术了。当然并不是说没有意义，反正缘佛经的意义，一个字，两个字，一句话，两句话，都是有很大的功德。但是在今生当中，在现世当中，在可见的未来当中，要让它成为调伏自心的一种方式比较困难。在以后的以后一定会成熟，但现在短期当中要成熟，非常的困难。



[138] 还有一种，如果前世有比较深厚的善根，今生当中的有些大德没怎么学习，他也证悟了，这个也有，这是很少很少的特例。针对一般人来讲，既要适量的学习一些佛法的知识，然后也要经常性的去观修，调伏自己的心，这方面是非常重要的。

[139] 在修行过程当中，一方面修行有两个层次或者两个方法。一种方式是靠自己的精进，对于佛法的教理通达了，然后自己必须要去观修，这个没人替你，必须要自己做。反正你打坐，能不能够相应啊？你在修寂止的时候，能不能入禅定啊？或怎么怎么样，这些你必须要去摸索，自己必须要经过失败失败再失败的阶段，然后自己慢慢慢慢对禅定有感应了，对修持四加行有感应了，这个方面自己必须要去做的。

[140] 我们不能说反正上师一定会给我加持的，我自己啥都不做，这是不行的。这一部分我们自己必须要去做，必须要经过非常枯燥的修行过程。我们闻思的时候生起定解，也是很困难；打坐的时候，也是很困难。不管怎么样，这些都是要经过的。通过不断的修行，不断地观修，我们的心就和法义逐渐逐渐磨合之后，逐渐逐渐相融，逐渐逐渐相应，这是自己必须要付出的努力。

[141] 除了自己必须要付出的努力之外，还要经由上师的加持，佛菩萨的加持，需要这个外力。前面我们讲了自力，自力方面必须要付出的，一定要付出的，这是绕不过去的。第二个方面除了自力之外，还要通过他力。有些修行者完全凭他力，不管怎么样，自己不想努力，反正把自己的一切交给上师三宝，觉得好像只要依止了上师三宝之后，自己只是依止而已，只是做一个皈依，所有的事情全部交给上师三宝去办，似乎好像很有信心，但是有的时候信心有点过头，这方面也是不对的。

[142] 还有一些人完全过度的相信自己的能力，反正什么事情自己都能搞定，根本不祈祷上师，也不祈祷上师三宝加持，完全靠自己的力量去修学，这也很难。一方面我们讲自己的修行一定要做，第二个祈祷上师，上师的加持也一定要去祈祷，要去得到上师三宝的加持。如果有了自力，自己该有的精进，该有的修行的意乐，这个也有了，再加上也有了外力的加持，内外都在努力。自己也在努力，上师也在加持我们，这时候成就就快得多，两方面我们都要知道。如果我们没有去观修、去祈祷，单单凭学术的研究，真正要马上获得解脱，或者很快的解脱，是比较困难的。

[143] 在所有的修行当中，或者在祈祷加持的过程当中，修上师瑜伽是最迅速的。因为现在我们说佛的加持很大，本尊的加持很大，但是为什么我们一定要修上师呢？修上师的原因、必要性在哪里？一方面来讲佛菩萨的加持力的确很大，但是我们在修行过程当中，一方面真实来讲，现在我们见不到佛，见不到菩萨，也见不到本尊，所以我们自己只有在上师面前去闻法，依止上师之后，祈祷上师的加持，这方面上师在我们面前以一位善知识引导者，一位做加持者的身份存在着。

[144] 我们修上师瑜伽，依止上师，因为上师在我们跟前是完全可以现前的，完全可以给我们讲解教言，断除我们的疑惑，赐予我们加持，这方面我们要祈祷上师。

[145] 还有上师和我们这一世的因缘最近，非常非常近。我们在很多世当中，不断的积累资粮，不断的净障，不断的祈祷，发愿的结果，今生当中在我们的善缘当中，就显现了上师的形象，做为我们发愿回向祈祷的一种回应，佛菩萨就会显现上师、善知识的形象在我们跟前，我们可以依止他。在依止上师的过程中，其实上师瑜伽是依止上师的一个部分。一方面在观修的时候，我们要修上师相应，瑜伽就是相应的意思，就是我们要修上师相应法。

[146] 还有一个是除了座上修上师瑜伽之外，在座下平常的日常修行过程当中，也要善巧的依止上师善知识。其实依止上师善知识的过程，就是要一心一意地依教奉行，对上师的教言尽量的去做。虽然完全全地依教奉行，对于初学的修行者来讲，还是比较困难的，但是我们要尽量地依教奉行。

[147] 尽量地依教奉行是什么样的一种理念呢？就是通过依止上师，慢慢慢慢的打破我们的我执，对于自己相应于轮回中的各种分别念，通过依教奉行的方式来打破。因为我们在依止上师的时候，上师会告诉我们很多以前没有听到过，没有经历过的修行的理念、修行的方法。包括让我们放下，让我们修出离心，让我们放弃自己，去观修利他，然后告诉我们空性的修法，每一个修法都和我们以前在轮回当中的思维不一样，完全都是颠覆性的。

[148] 为什么我们要依止上师呢？其实我们轮回当中种种的所思所想，种种行为，都是随顺于轮回的。如果还是按照自己的分别念、自己的感觉去走，走的还是轮回之道。我们依止上师，上师会告诉我们很多不同于以往的理念和修行方法。当然在这个过程中，上师告诉我们的修行方法，和我们相续当中固有的思维方法，会必然地产生一种矛盾，必然会有一种抵触。在这个过程中怎么办呢？是按照我们自己的想法去做，还是按照上师的教言去做呢？

哦，我们就知道了。如果按照自己的想法去做，仍然只有一个结果，那就是轮回。这时候只有按照智慧的教言，因为上师是佛菩萨的化现，是正法的代表，是解脱道的指引者。这时候我们就不能再依靠自己的想法，必须要依止上师的想法，这叫依教奉行。依教奉行的意义，就是打破我们无始以来在轮回当中固有的执著。如果不把这些放弃掉，不把这些打破掉，我们还是只有走轮回的老路。

[149] 在依止上师的过程当中，有一个核心理念，就是舍自在，随师而转。自己的自在是什么呢？自己想做这个，自己想做那个，这方面好像自己很自在一样，想做什么就做什么，这就叫自己的自在。那么依止上师的时候，就是舍弃自己的自在，随师而转，跟随上师的教言而转，这样去做才能相应于殊胜的解脱道。所以我们在依止上师的时候，这是很重要的。然后在这个过程中，上座的时候，修上师瑜伽是很重要的。

[150] 如果没有平时的依教奉行，我们即便修上师瑜伽也很困难。为什么呢？因为你在平常的时候，上师说这个，你就做那个；上师让你往东，你往西；上师让你出离，你还要继续享受世间的妙欲；上师让你修菩提心，让你修什么，你都不管的话。这就是在平常当中，自己的心和上师的希望，和上师告诉我们的修行理念，自己的想法和上师的想法完全不一样。平时总的当中都不一样，你说我坐下来修上师瑜伽相应，怎么相应呢？是没办法相应的。座上的相应，一定和平时对上师的教言尊重与否，是不是依教奉行这方面是相应的。只有以依教奉行的方式修上师瑜伽。

[151] 我们在日常修行、生活过程当中，能不能依教奉行，其实也是一种信心的表现。如果你有信心，觉得上师的教言是正确的；如果你没有信心，就觉得上师讲的是这个，我现在没有这样必要去做，这方面就说明对上师的引导还没有信心。如果缺少这种信心，你在座上修上师瑜伽，又怎么能够相应呢，是没办法相应的。我们在座上修上师相应，在平常修行、生活过程当中，遵照上师的教言去做，其实是很重要的，非常非常重要。

[152] 上师瑜伽的修法和平常依止上师，这两个方面其实有很多必然的关联。今天我们只是暂时介绍一下，以后在学习前行的过程当中，这方面我们还会一起来探讨，这个理念很重要。

[153] 我们现在打坐修行，主要是祈祷上师的加持，所有修行当中，这是非常重要的一点。为什么我们要这样做呢？为什么首先需要上师的加持呢？这里上师也讲了，从功德上面而言，上师和诸佛没有差别，因为上师是佛的化现。上师是佛化现的缘故，佛陀在经典当中也讲了，以后佛涅槃之后，我会化现为善知识，在你们跟前，讲经说法引导你们等等，佛陀早就已经授记。而且在很多的续部，很多的上师教言当中也讲了，上师是佛陀的化现，也是三宝的总集，三根本的本体，这方面讲得特别多。

[154] 从这个角度来讲，上师的功德和佛没有差别，他只不过是显现了一种凡夫善知识的形象，在我们的跟前而已。虽然显现上是一个有血有肉的凡夫形象，其实他内证的功德安住在佛的功德，没有任何差别。所以上师和佛陀从功德上面来讲是完全一致的，这方面我们可以产生信心。上师并不是一般的人，不是和我一样的一个人，如果是和我一样的一个凡夫人，我们向他祈祷，我们向他呼唤，连他都在祈祷自己的上师加持，他又怎么可能给我加持呢？如果和我一样的一个人，我向他祈祷，向他发出呼唤，就没有什么大的必要。但是如果他本身是一个成就者，是一个佛，从他的功德方面就可以产生信心。

[155] 虽然他的内证和佛没有差别，但是从恩德角度来讲，上师是胜过一切诸佛的。为什么上师的恩德比佛还大呢？因为往昔无数的佛在轮回当中救度众生，但是我都错过了，没有得到这些佛的教化，现在我得到了上师的摄受。得到了上师的摄受之后，上师在我们相续当中，播下了解脱的种子，告诉我们取舍之道，开显我们解脱之道。我们内心当中对佛法生起了信心，对解脱的方便产生了一些了解，现在在上师的加持之下，在修学佛法，这一切的一切都来自于上师的恩德。

[156] 虽然佛陀讲的经典还在这个地方，但是如果没有上师给我们讲解，凭着我们自己的能力想要去理解佛经的密义非常的困难，几乎是不可能的事情。如果没有上师的引导，没有上师的窍诀，这么多的经书，这么多的修行方法，凭着我们自己的能力很难去真实的了解，如果没有了解，怎么样修行呢？上师以这样的方式，直接显现在我们面前，告诉我们佛经论典的密义。这方面应该这样理解，或者应该那样去理解，告诉我们很多殊胜的方便和殊胜的窍诀，这一切都来自于上师。





[157] 除了给我们宣讲解脱道之外，上师还告诉我们很多窍诀，这个修法的窍诀关要在哪个地方？你应该怎么样去作意，应该怎么样去观想等等，这方面完全都是上师告诉我的。如果我们能够善巧的依止上师，其实就是善巧的依止佛陀。如果有信心的话，今生当中是完全可以证悟的，完全可以成就的。所以上师的功德等佛，恩德胜佛的道理，就是这样的。

[158] 我们在祈祷的时候，要把上师作为祈祷的对境。还有我们平常有自己的本尊，或者要我们经常性地祈祷佛，但是我们通过我们现在的状态、现在的境界，要直接得到本尊的传法，直接得到本尊的摄受，完全是做不到的。要得到本尊传法，首先我们要现见本尊，现见本尊之后，本尊现前然后给你讲法，我们要现见本尊，是非常非常困难的事情。现在我们首先依止上师，上师在我们面前是可以显现的，是可以给我们传法的，实际上上师所传的法和本尊所传的法一模一样，没什么差别。

[159] 从这个角度来讲，为什么说上师的恩德比佛还大呢？原因就是这样的。通过上师的加持，上师的引导，慢慢慢慢的修行，就可以现见本尊，见到本尊之后，逐渐逐渐得到成就，这方面都是上师对我们做的引导和加持的恩德而导致的。所以上师超胜一切，甚至于超过本尊的原因，就是这样的。

[160] 在上师讲记当中，讲到了一些例子，比如玛尔巴尊者和那若巴尊者的公案。玛尔巴尊者通过上师的加持，见到了喜金刚的坛城，见到坛城之后，玛尔巴尊者觉得上师很容易见到，但是本尊很难见到，所以他就首先顶礼了本尊，其实他不知道本尊坛城是上师化现的。平时我们可能也会有这样的想法，上师反正经常见得到，本尊就很难见到，所以我们就觉得本尊很稀有，怎么样，有时信心比上师还大。我们不知道其实本尊也是上师的本体，上师的化现，这样会导致一些本来可以很快成就的因缘有的时候会消散掉，有的时候从法脉上面有关系。此处玛尔巴尊者示现，他首先选择向本尊顶礼的缘故，所以自己的法脉弟子传承很长很长，传到现在都是很清净的。子嗣的传承中断了，他的儿子达玛多德很早就夭折了，没有通过子系的传承，来弘扬佛法，利益众生，这就是对自己事业法脉的影响。

[161] 还有在莲花生大士的公案当中，曼达拉哇空行母在显现金刚橛坛城的时候，空行母也是选择了向本尊求悉地，没有向上师莲花生大士求灌顶，所以她没有得到意传加持，这方面也有这样一种示现。

[162] 其实玛尔巴尊者也好，空行母也好，他们本身已经证悟了，为什么要这样示现？就是为了告诉我们后代的弟子，如果他们有这样示现的话，我们很难了解，所以他们就做了这样的示现。告诉我们说，其实这一切的坛城，都是上师的变现。显现上面好像是本尊的坛城，又发光啊，或者又怎么样，安住在虚空当中，我们觉得这很稀有，可能功德是很圆满的。而上师就显现坐在地上，好像也是血肉之躯，我们就觉得没有那么大的加持，没有那么大的功德。如果这时候信心退失，或者是不具有清净的信心，我们要直接得到加持摄受，还是有点困难的。

[163] 并不是说对本尊坛城，对佛像顶礼没有功德，这里我们讲是直接得加持，很快得成就的方法。只是种一个善根，或者其他方面，当然都是可以的。向本尊顶礼也好，向上师顶礼也好，从种善根角度来讲，没有太大的差别。但是如果你要很快的得到证悟，如果有些因缘错过了之后，就说明内在的条件还不成熟，信心还不圆满。如果以不圆满不清净的信心，想要得到直接的加持是很困难的，主要是说明了这样一个问题。我们的成就和上师的加持分不开，任何的开悟、境界，都依靠上师的加持而获得，这方面我们必须要了解。

[164] 不单单是印度的佛教和藏地的佛教，其实汉地的佛教当中，把上师看做佛的教言，也是非常多的。《华严经》当中有依止九心，讲了很多应该把上师看做佛的教言。在汉传佛教当中，这方面也有很多。在四皈依当中，皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧。当然在汉传佛教当中，并没有皈依上师这一条，只是皈依佛、皈依法、皈依僧的三皈依。在藏传佛教当中有四皈依，有些人对四皈依表示不理解，为什么要皈依上师？他觉得上师只是一个人而已，为什么要把皈依上师，放在皈依当中呢？而且还要把他排在首位，原因是什么？好像上师比佛的地位还高。其实并不是说上师比佛的地位还高，前面我们也讲了，从功德的角度来讲，上师和佛没有差别，然后从恩德的角度来讲，他比佛的恩德大，我们分析起来的确也是这样的。

[165] 虽然一切佛法来自于佛陀，但是从当前显现在我们面前，给我们讲法的侧面来讲，上师的恩德比佛的恩德大。从这方面讲的时候，因为上师他是三宝的总集，没有离开三宝单独呈现。如果所谓的皈依上师，上师是和佛法僧单独分开的，上师不是佛，不是法，不是僧，除了三宝之外，单独有一个上师，然后把上师放在三宝之前，这当然不合理。但是在真正的修行当中，在前行当中，在四皈依的理念当中，上师和三宝没有分别。他不是别别他体的，他只不过是三宝的总集，在我们面前总集的化现就是上师，其实我们皈依上师，就是皈依三宝。首先皈依上师，我们也知道上师的恩德比佛的恩德大，他是总集，而且从恩德角度来讲，他直接摄受我们，告诉我们解脱道，告诉我们修皈依等等，所以从恩德角度来讲，上师比佛的恩德还大。从这个角度来讲，把皈依上师放在前面的原因和根据是从这个方面来安立的。

[166] 这方面了解之后，我们就知道，不管是印度、藏地，还是汉地，其实都是这样的。如果依靠上师的教言，通过上师的加持，也是有证悟的可能性。有的时候我们说是一种加持，有的时候是某种表示，这方面进行证悟的也有。密宗当中上师瑜伽主要通过自己的信心，去观修、去祈祷上师的智慧融入自心，这里也主要通过清净的信心来体现的。在密宗当中，上师瑜伽的修法，其实也是从信心的体现，然后上师同弟子之间的耳传，表示等等，也是从信心的体现。

[167] 汉传佛教当中，也是以很多表示，很多加持的方式进行证悟的。很多禅宗的公案当中，也提到过很多通过表示而证悟的，比如六祖通过五祖的表示，在讲《金刚经》的时候，通过某种语言方面的表示完全证悟，超越了以前初级的证悟，达到了比较圆满的状态。

[168] 还有一些公案当中，也没有做什么事情。以前我看过一些禅宗祖师证悟的过程，有些弟子刚要进门的时候，师父使劲的把门一推，把他的腿压断了，这一刹那当中，他就证悟了。有时候弟子在上师家里面待到很晚了，准备回家的时候，外面很黑，上师给他一根蜡烛，让他去照路，他刚把蜡烛接到手上的时候，上师突然把蜡烛吹灭了，这样一下子他就证悟了。

[169] 这是什么情形呢？按照藏传佛教的说法，这是通过表示的方法进行证悟。表示的方法有很多，有的时候上师拿一个水晶给你看，通过水晶来观你的心，通过这样的方式，把加持传递给你。还有莲花生大士在依止西日桑哈的时候，西日桑哈尊者用契克印手指指向虚空当中，他说，一切显现不止，一切显现不止……说了三次之后，他就证悟了。

[170] 有通过语言的方式证悟的，有通过物品的方式证悟的，还有通过其他打骂的方式证悟的，这些有非常多。这说明什么？说明你的信心，福德到量了，通过什么样的方式，都有可能证悟。但是关键的前提是，你必须要有当下能够证悟的善根和因缘，或者要有很殊胜的信心。

[171] 通过表示证悟的公案，不管是哪一个地方都有。藏传也好，汉传也好，还是印度的佛法当中也好，都有这样殊胜的观点。这并不是藏传佛教当中的独特法门，其他佛教没有。只不过是方法不一样，文字不一样，仪轨不一样而已。有些直接通过观修的方式，大家普通能够通过这样的方式来证悟，就是观修上师瑜伽。

[172] 原理前面也讲过了，因为上师是诸佛的化现，这样观修是最直接，最清净的。我们直接见佛很困难，但是通过佛陀化现的上师在我们跟前，行住坐卧传讲教言等等，通过身体、语言的表示和行为，逐渐逐渐引导我们的心走上正路。其实真正依止上师得加持、得成就的宗旨，倒没有什么差别，所以我们在修行的时候，要祈祷自己的上师，学什么宗派不要紧，反正主要是具有清净的信心，如果有清净的信心，自己就容易得到上师的加持而证悟，如果没有信心是非常困难的。

[173] 大恩上师在讲记当中也提到了，诸佛菩萨相当于阳光一样，我们的相续就好像是绒草一样。如果要让绒草燃烧起来，阳光直接照在绒草上面是很难让它燃烧的，这时候就需要一个取火镜，取火镜就类似于我们小时候玩耍的放大镜，通过放大镜聚光之后，可以把火柴点着，可以把草点着，这就是一个取火镜。如果有了取火镜，绒草就可以燃烧起来；如果没有，就没办法燃烧。诸佛菩萨就像阳光，我们的相续就像绒草，上师的加持就像取火镜一样，如果有了取火镜，这个关键的要素、关键的助缘，这时候我们就得到加持了。如果没有上师的话，我们和佛的境界之间，和佛的加持之间没有办法相应，这是很困难的。

[174] 我们也不要完全理解成诸佛菩萨是阳光，我们的相续是绒草，上师是取火镜，好像上师在中间只是做一个取火镜的因缘。是不是代表上师本身没有什么加持，上师只能通过佛的加持来传递给我们呢？虽然比喻当中是这样讲的，但是我们真正理解时，千万不要理解成上师在中间就是取火镜的助缘而已，实际自己根本没有什么加持。我们不要这样想，其实佛菩萨的加持，没办法直接传递到我们的相续当中，但是佛菩萨显现为上师就可以了。佛菩萨显



现为上师的形象，上师本身也有加持，如果把佛的加持，传递给我们就会很困难，但是如果佛菩萨显现为上师，然后给我们讲教言，让我们观修，这样就会很迅速。

[175] 从意义方面我们应该这样理解，取火镜一样的上师本来是佛菩萨化现的，佛菩萨的加持怎么样能够融入我们的相续当中呢？其实这就是化现为上师的因缘，通过上师的助缘，然后我们就可以得到加持，最后获得成就。主要的意思从这个角度可以理解。

[176] 我们相续当中要生起证悟的火焰，首先要把自己变成一根绒草，也就是说我们不能是一块铁、一块石头，这时候无论用什么取火镜，聚光在石头、铁上，要把它融化掉是很困难的。如果我们的相续非常坚固，没有成为法器，虽然依止了上师，有了取火镜，但是自己本身没有变成绒草，这时候就很困难。

[177] 我们首先让自己的相续柔软，堪为调化的法器。按照这个比喻来讲，首先把我们相续变成绒草，处在绒草这种比较容易燃烧的状态。对照法义来讲，就是让我们变成法器。有了法器，依止了上师，通过上师的加持，我们就会生起证悟。

[178] 变成法器是什么样呢？在前行当中，修持瑕满难得，修持寿命无常，修持业因果，修皈依发心，修曼扎罗，修百字明，都是让我们变成法器的必经的过程。让我变成法器的过程，完全是可以操控的，是可以去实行的。并不是你要让自己成为法器，但是怎么成法器的引导一个都没有。好像要急死我们，让我们知道法器很重要，但又不告诉我们怎么成为法器，这不行。前行是通过一系列理念的修法，让我们变成法器，这方面讲的非常透彻。只要好好学习前行，修持前行，我们就逐渐逐渐让自己变成法器了。变为法器之后，通过这样的方式祈祷上师，就可以得到加持，这方面特别的重要。

[179] 这一切都来自于对上师的信心，信心非常的关键，我们要相信上师给我们的加持。有了这样的信心，我们就可以得到。

[180] 我们在修持上师瑜伽的时候，以前在其他的课上也讲到过，基本上有两个很重要的问题，一个就是我们信心，我们要相信上师一定有加持我的能力。如果我不信他有加持我的能力，那主要的条件就没有了。为什么此处说要有信心呢？信心是得到加持的关键。我们首先要相信上师，他的确有能力加持我。不是我向你祈祷了，好了，我听到了，但是我自己又没有能力。就好像一个很穷的人，向另外一个很穷的人说，我很穷，请您给我帮助。他祈祷的对象，本身也很穷，他自己没钱，听到又能怎么样，又没有能力给你什么。如果你祈祷的这位上师自己本身没有能力加持你，你即便向他祈祷了，也没什么用。

[181] 首先我们就要相信对方，相信上师有加持我的能力，这一点很重要。当然并不是说什么因缘都没有，就相信他。我们必须要通过很多的方式，去观察他的信心，他的悲心，他的智慧等等，要做很多的观察，这一点是很重要的。有时候自己的上师，也会通过其他有证悟的大德，我们公认的成就者说，这位上师是什么什么，他是具有证悟的。还有就是和我们有宿世的因缘，有宿世的因缘，就容易产生信心。

[182] 第一个要素是必须要相信对方有加持我的能力；第二个是从自己的角度来讲，我真实想要得到加持，想要得到帮助。虽然你有能力，但是我不希求你的帮助，也是不行的。所以第一个我要相信对方有加持我的能力，第二个我自己确实想要得到你的帮助，确实想要得到你的加持，这个心很迫切，这样因缘就和合了。两种因缘和合之后，我们再去祈祷上师，修上师瑜伽，就比较容易相应。

[183] 两个要素第一是一定要相信，对方他有能力帮助我；第二是我的确很需要帮助。我们到底是不是需要帮助？其实我们是一个凡夫人，现在修行这么多的违缘，还没有真实开始修学的时候，我们对自己信心满满，好像很容易。但是越往后学越觉得修行解脱道，没有那么容易。就会发现很多的违缘、很多的障碍；自己的心态也是今天好，明天不好；今天想学，明天不想学。我们外在的违缘，还有很多很多，自己没办法摆脱这种状态，就需要一个外在的力量。通过殊胜功德的圣者加持我们，让我们很快的从这种状态中出离，所以一定是很迫切地想要得到加持。我自己真实的想要得到，对方既有真正帮助我的心，也有帮助我的能力，通过这样的方式，当然因缘就具足了，他就可以证悟了。

[184] 在经论中讲过，我们要证悟胜义谛俱生的智慧，这里面讲到了需要三个因缘。第一要积累资粮，第二要净除罪障，第三要上师的加持。前两者主要是自己的因素，当然修上师瑜伽本身，也可以积累资粮。后面我们学习上师瑜伽时，也会提到这个问题。我们觉得观修上师瑜伽本身就是把上师观在头顶上，就是在祈祷他，这怎么可能积累资粮呢？这是所有积累资粮当中，非常迅速的修法，修上师瑜伽本身可以迅速的累积资粮。还有修上师瑜伽本身可以净除罪障，修上师瑜伽本身可以得到加持，它本身就具有。但是除了这个之外，我们平时也要积累资粮，比如供曼扎、供水、供灯、做顶礼等等来积累资粮，还有通过修百字明的方式，来净除罪障。如果自己的资粮圆满了，自己的罪障很少很少，再加上上师的加持，就很容易证悟。

[185] 如果我们的资粮很圆满，说明我们的善根很深厚；我们的罪障清净了，说明我们的违缘很少。如果自己的善根深厚，违缘很少，再通过祈祷上师，会很容易得到相应。我们修行时，平常的积资净障、祈祷上师，是很关键的要素。

[186] 并不是说除了这几个之外，其他的不用修持，其实真正来讲，其他的很多修法都是这样的。闻思也好，修行也好，还是做什么也好。要么就是集资，要么就是净障，要么就是得上师的加持，转变自己的相续。除了这三个之外，我们在其他地方寻找，是很困难的。

[187] 平常我们修的这些法，本身是有善根的，但是我们有没有想把它做为一种资粮来积累，这个我们要看。平时的善根本身能不能成为证悟的资粮，这是不一定的。为什么不一定呢？因为有些时候我们做了一些放生，做了一些顶礼，并没有以出离心和菩提心摄受，就是一种善法，会成为人天福报的因，人天福报不是资粮，不能叫做证悟的资粮。证悟的资粮一定是对证悟起帮助的善根，才能叫做证悟的资粮。要让它成为证悟的资粮，我们必须要以出离心或者菩提心的摄持。我首先要有想证悟的心，然后去做善根，我做了善根，被我想证悟的心摄持了，就会成为证悟的资粮，积累资粮是这样的。

[188] 否则世界上的人，他做好事，做了很多慈善。我们说这是不是善根？它是一个善法。但是不是资粮呢？这不一定。为什么不一定呢？因为他不一定想把这个善根用在解脱方面，如果不用在解脱方面，那就不是解脱资粮。既不是成佛的资粮，也不是解脱的资粮，和解脱、证悟没什么直接的关系，但是它是善根，是一种善法，会成就人天的果报，这是肯定的，但是不能成为证悟的资粮。我们为证悟积累资粮，一定是我们通过出离心、菩提心，通过想要解脱的心摄持，去积累，才会成为积累的资粮。

[189] 净除罪障也是一样，我一定要把罪障净除掉，必须厌恶自己的罪业，必须通过四对治力忏悔。忏悔的时候，通过善根去忏悔它，这时候的善根不会成为净除罪障的因，也是不一定的。只有你说，我要忏悔，我要通过修法来忏悔，我要通过修顶礼把罪业忏悔掉。好了，这个善根才成为净罪的因，否则的话不会成为净罪的因。如果善根很大，有的时候会对恶业方面，有一些铲除的方面，它的自然法则会有一些，但是会不会直接成为净除罪业的因缘，这是不确定的。

[190] 还有就是具证上师的加持，如果把这几个要素抓住了，我们要证悟胜义谛，要证悟俱生智慧，这是很容易的。因为它们都是很正确的证悟胜义谛和俱生智慧的因。积累资粮是很正确的，为什么？前面我们讲了，要成为积累资粮，必须要以出离心或者想证悟的心摄持，而它就是奔着证悟胜义智慧而去的，就是为了胜义谛智慧而积累资粮，就会成为一个因。

[191] 净除罪障也是一样，我是为了证悟而净除罪障的，而不是我害怕堕恶趣，才去忏悔。害怕堕恶趣忏悔的果是什么？它不会成为证悟胜义谛和俱生智慧的因，不会成为清除胜义谛的违缘，只能成为不堕恶趣的善根而已。它只能净除你不堕恶趣的罪业，如果你想要证悟胜义谛的话，你的目标必须要非常的正确。

[192] 平时我们也是在忏悔，修百字明忏悔、修金刚萨埵忏悔、做转绕的忏悔，我们忏悔的目的是什么？如果你忏悔的目的，就是因为我拍死了一只苍蝇，害怕堕恶趣。你做这样的忏悔，忏悔的效果只会用在这方面。如果我的忏悔是为了证悟胜义谛，而这个罪业成为我证悟胜义谛的障碍了，我是为了消除它。那好了，你的心量大了，这样的目标明确了，你的忏悔就会成为为了证悟胜义谛而净除罪障的方面。

[193] 为什么说除了三者之外呢？因为他的目标很明确的。证悟上师的加持是这样的。如果修上师瑜伽，我只是为了升官发财，这方面不会成为证悟的因；修上师瑜伽，我是为了证悟心性。好了，这种上师瑜伽的上师加持你逐渐地证悟自己的俱生智慧。这方面我们要知道，除了这三者之外，其他的方法就是不对的，原因就是这样的。

[194] 我们自己在祈祷的时候，应该把上师看成真佛。在很多教证当中也讲过，《大鼓经》中讲：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”佛陀也是说了：“阿难，你不要伤心，在以后的时候，我会化为善知识，来利益众生。”佛陀也是这样讲的。是不是所有的上师，都是佛的化现呢？这个不确定。但是我们现在所讲的的确就是佛化现的具有功德的殊胜上师。这方面来讲是需要通过观察来认定的，但有时候大恩上师也说





过，像法王如意宝这些大德不要太多的观察。因为有太多的理由，知道他一定是佛的化现。所以像法王如意宝这些高僧大德他们认定的大恩上师等等，他们肯定的，我们也不需要过多的担心，现在依止的上师到底是凡夫吗？还是怎么样？以前我们也专门讲过三堂课，介绍大恩上师种种的功德。其实我们也知道，大恩上师绝对不是一个普通的人，而是佛菩萨的化现，我们如果依止他，祈祷他，一定会得到很大的加持，一定是不会虚耗的。

[195] 其他经典中也是这样讲的，如果对上师有像佛一样的信心，那么一定会得到不可思议的加持。当然我们说像佛一样的信心，很多刚刚学佛法的修行者，不管是出家人，还是在家居士。当我们去问的时候，他们都会说：“我把上师看成佛。”我们也不敢完全否定的说，他是不是真正把上师看成佛，也许在当时他的想法当中，的确把上师看成佛。但是我们说佛应该具有什么样的功德？当你心情好，没有遇到违缘的时候，你可以把上师当成佛，但是如果你看到上师在显现上，有一些所谓的不如法行为的时候，你能不能还能产生信心？当上师呵斥你、骂你的时候，你还有没有这种信心？当上师无因无缘指责你的时候，你会不会有这种信心？这方面就不好说了。你白天的时候，对上师有佛一样的信心；你做梦的时候，见到上师会不会对上师有佛一样的信心？刚开始的时候，我们好像信心都很强，但是学了一段时间之后，好像信心慢慢地退了，并不是说上师的功德会随着时间的转移而退失，我们的信心就随之而退失，不是这样的。

[196] 刚开始他可能并没有长时间的依止，没有走进上师，对上师没有观察，起初可能只是凭着自己的一腔热血依止上师，既然大家都说是佛，那上师一定是佛。当时信心是很强烈的，很坚固的。但是随着时间的推移，热情开始退失了。时间长了以后，观察上师这个不是圆满的，那个也不是圆满的，好像不是佛。这方面说明自己的信心，还不是真正的信心，没有通过真正长时间的观察而生起信心。如果没有这样的信心，得到不可思议的加持是很困难的。

[197] 在上师的讲记当中说，以前龙树菩萨丢了一把鼻涕，他的弟子龙菩提捡起来之后吃掉了，因此获得了殊胜的成就。我们说吃鼻涕本身，在没有信心的人看起来，觉得这太迷信了，好像一点都不合理。在这里第一个，龙树菩萨本身是一个证悟者。显宗来讲，他属于初地以上的菩萨；密宗来讲，早就获得了持明佛果，他内证的功德是安住在佛地的功德。他的鼻涕本身就有加持，就像上师们的衣服、头发等等，都有很殊胜的加持力。所以第一个这是圣者加持过的，本身有一定的加持力。还有最关键的一点是弟子的信心，否则如果鼻涕的本身有让我们成佛的方便，那就不用再讲很多法了，不用修什么上师瑜伽了，每天产生很多鼻涕让我们吃，那就行了。

[198] 这方面有一定的功德和加持，这是毫无疑问，反正你接触之后，就一定能得到的利益。但是能不能让你证悟，并不完全是鼻涕的问题。主要是弟子上师有这么强烈的信心，通过鼻涕的因缘，获得了上师内心当中的加持。因为他完全把上师看成佛，从这个角度来讲，其实是通过自己的信心和上师的加持做了相应，这是通过信心证悟的，鼻涕做为一种助缘。虽然我们不能否认鼻涕在这个事件当中的功用，但是我们也知道，主要的加持，主要的因缘一定是信心。

[199] 讲记讲到了金厄瓦格西的弟子霞叶瓦尊者，他没有修法的机会，都是给上师做很多的承侍，上师内外的事情，他一个人承担，就是发心给上师做事，没有机会修法。但是他坚信恭敬上师、承侍上师是最殊胜的修法，安住在这么清静的心当中。所以有一次他上楼梯，走到第三台阶的时候，他就突然证悟了自己的心性。

[200] 这方面也说明了一个问题，有些上师很强调调供养，强调修法和闻思的时候，就说给上师做事情，不是证悟的方便，也会这样讲。比如说我们在讲这个公案的时候，在给上师承侍的时候，他就得到了上师的加持，什么法都没有修，他就证悟了。我们觉得闻思不需要了，去给上师发心做事就行了。这里面不管讲那一种，都是有一定必要的。不管你通过闻思证悟也好，通过修行证悟也好，还是通过承侍上师证悟也好，或者怎么证悟也好，其实这里面都有一个共同的特点，那就是信心很坚固。如果信心很坚固，你闻思可以证悟，读诵经典可以证悟，你修上师瑜伽或者念祈祷文，念祈祷文其实也是一种读诵。如果你的信心很坚固，读诵祈祷文可以证悟；如果你信心很坚固，修上师瑜伽可以证悟；如果你的信心很坚固，给上师做事也能证悟。但是你缺少了信心，怎么样都不行。并不是这里面哪一个的证悟最快，其实都是一样的。闻思是证悟的一种因缘，修行是证悟的一种因缘，给上师做事也是一种因缘，只不过是你要通过什么样的心来摄持这种因缘，让它变成证悟很强大的因呢？我们分析的时候，这里就是一个坚固的信心，非常非常坚固。有了这样坚固的信心，他自然得到加持，清静的心和上师的加持之间做了一个连接，做了连接之后，就可以获得证悟了。

[201] 我们分析的时候，现在的时代，如果打比喻讲的话，上师的加持力就相当于发射塔发出来的手机信号，这种信号恒时在发射，整个覆盖一切地方。虽然它能覆盖一切地方，但是是不是每个人都能收到这种信号，就要看你有没有这种接收器，有没有这个手机，如果手机有了，打开之后，就能接到信号。或者广播电台、电视塔发出的信号，都是覆盖整个城市的。那你能不能收听到信号呢？就看你有没有收音机。如果有了收音机，能不能把收音机充电之后，调到正确的频道上。如果你调到正确的频道，就可以收听。如果你没有收音机，或者你有收音机，但是收音机没有电，或有了电，没有调到正确的频道，也接受不了信号。

[202] 上师的加持是恒时周遍一切的，至于你能不能接受到，关键是你的心是不是变成了收音机，然后你的收音机有没有电，如果你的收音机有电，有没有调整到和上师相应的频道上，这就叫相应。如果你相应了，好了，上师传递出来的信息你收到了，这时候可以得到加持。否则虽然上师的加持周遍一切，他的悲心周遍一切，但是我们不成为法器，如果我们没有坚固的信心，你怎么去相应呢？相应唯一的要素就是信心。如果有了信心就相应，没有信心就相应不了。如果你的信心好，它就很强烈；如果你的信心弱，它就很弱。就像收音机的质量，有时候信号很弱，如果你的收音机马上没电了，收听的信号就很微弱，能不能收到，也收到了一点点，信号就很微弱了。如果你的收音机本身质量好，电又很充足，这时候收听的效果就好，声音很清晰。这方面也是说明了这个问题。

[203] 我们自己要得到加持，并不是说上师的悲心有所偏袒。为什么给这个人加持，没有给我加持啊；为什么他成就了，我没成就啊；是不是上师的加持有强弱，时断时续的；是不是上师的加持有偏袒，这个片区有，那个片区没有；是不是对某个人有好恶的感觉啊，这些都没有，不存在。他的悲心是恒长的，加持也是恒长的。有些人得到，有些人得不到，就是有些人信心很强烈，有些人信心不那么强烈，有些人没信心，所以就会在整个弟子当中，出现很多参差不齐的情况。有些人得到的加持之后，什么修法都很顺利；有些人没加持，经常容易生邪见，经常容易退失。不管怎么样，我们培养自己的法器，让自己生起信心，经常性地通过大信心去祈祷，绝对有得到加持的机会。所以我们经常性通过各式各样的方法对上师产生信心。

[204] 做为弟子，我们要把上师瑜伽放在首要位置。早上起来要观修、祈祷上师，要呼唤“喇嘛钦”，或者要念上师祈祷文，要呼唤上师给自己加持。然后在修法时也是这样，晚上睡觉前也是这样。还有修上师瑜伽，睡觉的时候，要把上师观在心间，这样睡觉的。如果经常和上师相应的话，经常这样观修，会很容易和上师相应。这就是和上师相应的方法，不断地观修，不断地祈祷，不断地呼唤，不断地调整自己的心态，这时就会逐渐地和上师相应。

[205] 我们修上师瑜伽时，大圆满前行中是以莲花大士的形象为根本上师来修持的，还有咱们今天介绍的是法王如意宝所造的上师瑜伽速赐加持法。前面我们按照大恩根本上师的讲记，讲了一些修上师瑜伽的必要性，下面我们开始学习真正的仪轨。这个仪轨上师讲的不多，也不是很难懂，关键是其中的含义，修上师瑜伽的必要性，我们要了解。如果知道了这些，我们再去修持念诵上师仪轨，这样质量就会比较高一些。

[206] 一方面我们在修法之前，都要修上师瑜伽，但也不要认为我们所要修的法才是主要的，上师瑜伽只是一个过渡，就好像现在修法前，要修皈依、发心，只是念三遍之后就完了，我皈依也皈依了，发心也发了。好像在完成任务一样，必须要皈依、发心，否则修法就不圆满，重点还是放在所谓的修法上面，他没有认为皈依很重要，发心很重要。

[207] 我们在前面修上师瑜伽，说明上师瑜伽很重要。不是说放在前面就不重要，放在后面就越来越重要，并不是这个意思。我们应该把上师瑜伽作为恒时的修持方法，其他法都不会修也不要紧，就修一个上师瑜伽就够了。如果真正修上师瑜伽的话，我们所有的加持都可以获得，这方面我们必须要了解。

[208] 这里上师瑜伽的修法也是很简略的。有些文字很多的上师瑜伽，或者是很复杂的上师瑜伽，都很难修。但是这个很简略，我们有五分钟的时间也可以修一次，有十分钟的时间也可以修一次，这个仪轨是很容易修持的，主要是以信心去祈祷就可以了。

[209] 对于法王如意宝，有些人见过，有些人没有见过，有些人知道名号，不管怎么样，法王如意宝的功德加持很大，这方面大恩上师也是写了法王的传记，还有在很多地方讲了法王如意宝的功德。这样经常看法王的传记，对法王也会产生信心，有了信心再去祈祷的话，得到法王的加持，我们的信心就越来越强大。



[210] 有时候我们会想修法王如意宝，还需要不需要观修祈祷其他的上师，大恩上师还需不需要祈祷啊？其实这并不矛盾。反正上师之间的本体是无二的。我们观修之前，把自己的上师融为一体，都融入法王如意宝的相续当中，所有的上师都是一体的，产生一个清净观。一方面所有上师的加持都可以通过这样的方式得到，另一个方面也没有丝毫矛盾冲突的地方。

[211] 有些人觉得很难取舍，以前我是观修那位上师，现在让我观修法王如意宝，以前的上师会不会不高兴？这没必要要担心。他们的相续是一体的，显现上是分开的。有些已经圆寂了，有些还在。不管怎么样，他们的相续是一致的，我们观修的时候，首先想一下，其实所有上师本性一致，法身一体，把所有的上师融入一位上师的相续之中，祈祷观修，这样有很大的必要性。

[212] 即便法王已经寂灭了，有很多人没有见过法王如意宝，但如果有这样信心的话，也是可以得到加持的。这里大恩上师也讲了智悲光尊者和无垢光尊者的关系，智悲光尊者得到无垢光尊者的加持之后，就造了龙钦宁提，就是现在的大圆满龙钦心髓，我们学习的是大圆满龙钦心髓前行引导文。它是一个法脉，是一个伏藏。这样显现了之后，他得到了三次的加持，中间隔了上百年的时间，虽然他没有见过，但是信心很大，不断的观修祈祷，最后也是得到了无垢光尊者的摄持。

[213] 还有法王如意宝，以前证悟的时候，也是依靠全知仁波切的加持，这在法王如意宝的传记当中也有。全知麦彭仁波切是一九一二年圆寂的，法王如意宝是一九三三年降生的，中间隔了几十年。法王如意宝对全知仁波切有很大的信心，一直祈祷观修。在法王如意宝的传记当中，也是这样写的。他对全知麦彭仁波切造的《大圆满直指心性》读诵了一万遍，然后做顶礼，相当于磕长头一百万遍，磕一个头，就念一遍麦彭仁波切的祈祷文，磕一百个头念一遍直指心性。他磕完一百万头，念完一百万祈祷文，读完了一万遍直指心性之后，就证悟了心性，得到了麦彭仁波切的加持。后来有一个修行者问法王如意宝：“您的根本上师是哪一位？”法王如意宝说：“我的根本上师是全知麦彭仁波切。”他说：“是不是因为全知仁波切的名声太大了，你就把他当作自己的上师。”法王并不是这样的，因为得到了全知仁波切的意传加持，证悟了心性，所以把全知麦彭仁波切当成自己的根本上师。以前也是有这样的先例，宁玛派当中几位著名的上师，都有这样的关系。无垢光尊者和智悲光尊者之间，全知麦彭仁波切和法王如意宝之间，都有这样的加持。

[214] 虽然法王如意宝圆寂了，我们才开始学习，但是可以有这样的因缘，可以有这样祈祷的关系，也可以得到加持，这不需要任何的怀疑。主要是有信心，显现上师入灭了，但他的法身永远不会消失，他的智慧也是在关照他的弟子，我们只有认真的去祈祷，一定会得到加持。

[215] 上师法王如意宝是诸佛菩萨的总集，也是三宝、三根本的本体。如果我们向他祈祷，就像如意宝可以赐予一切所欲一样，我们也可以得到法王如意宝的所有加持。所有的加持是指世间所有的所欲，还有出世间所有的功德加持，都可以通过念修仪轨的方式获得，这方面是非常重要的。

[216] 下面我们介绍一下这个修法。修法的时候，首先要做皈依，其实皈依也不是离开了三宝之外，修上师瑜伽；也不是说离开了上师之外，去修三宝、三根本，而是把三宝、三根本，一切诸佛的本体观想为是上师的无二无别。像这样皈依上师，也是以永远不分离的方式去念皈依，这方面非常的重要。首先念皈依，三宝和上师无二无别的方式进行皈依。这个皈依偈，也是我们开显解脱道的皈依偈。

[217] 那蔡内色那卡刚瓦耶 安住虚空遍满虚空者

[218] 喇嘛耶丹堪竹措南当 上师本尊空行诸会众

[219] 桑吉秋当帕波给登拉 诸佛正法以及圣众前

[220] 达当卓折给贝嘉色切 我与六道众生敬皈依

[221] “安住虚空”皈依境安住在虚空当中，不单单安住虚空中，而且遍满整个虚空，这是安住虚空遍满虚空者。“上师本尊空行”是三根本，就是上师根本、本尊根本和空行根本，“诸会众”是很多集聚在一起。“诸佛正法以及圣众”这是三宝，诸佛和法宝，圣众就是僧宝。“我与六道众生敬皈依”，在以上三宝三根本面前，我和六道众生一起皈依，这是相应于大乘的一种皈依方式。

[222] 皈依完之后，我们要念发心。为了利益一切众生，现在我要修持上师的果位，就是为了度化众生，我现在修持上师的果位，如是发起了菩提心。发菩提心的偈颂是：

[223] 达当塔意思剑南 我与无边诸有情

[224] 噫内桑吉印巴拉 本来即是正觉尊

[225] 印巴西波达涅德 了知如是之自性

[226] 香且确德思吉斗 即发殊胜菩提心

[227] 这里发菩提心类似于发胜义菩提心的方式。“我与无边诸有情”，其实就是我和一切众生；“本来即是正觉尊”，每个众生都是安住在佛性当中，都有佛性，本来就是正等觉；“了知如是之自性”，了知我和一切众生本来是佛的自性之后；“即发殊胜菩提心”，发起了殊胜的菩提心，发起了胜义的菩提心。

[228] 然后是观想，观想轮回和涅槃，清净和不清净的一切法，本来就是清净的空性，在空性当中，显现大清净的本体。在一切本来清净的空性当中，开始自现不灭地显现出莲花和月轮，在月轮上观想红黄色的“德（）”字，“德（）”字就是文殊菩萨的种子字。观想红黄色的“德（）”字，然后“德（）”字变成宝剑，宝剑是文殊菩萨的标志。有时“德（）”字直接变成本尊，有时“德（）”字变成标志，标志再变成文殊菩萨。在这里首先是种子字变成标志，标志再变成黄文殊的本体，黄文殊变成上师法王如意宝。这方面来说，法王如意宝其实和一切诸佛智慧总集的文殊菩萨无二无别。在五光萦绕的净现中显现出来，身上具足班智达的一切服饰，以说法手印持着莲花、经函和宝剑。说法手印图中也有，每只手上都拿着莲花，右面的莲花上面有宝剑，左边的莲花上面有经函，这是文殊菩萨的标志。这样通过金刚跏趺的方式安住。以上是我们观想的内容，仪轨是这样的：

[229] 啊 啊

[230] 科德曲更甲达如毕昂 轮涅诸法本净觉性中

[231] 让当玛甲意西俄爱龙 自性不灭智慧五光界

[232] 俄吾华单加毕多吉啦 本体具德文殊金刚尊

[233] 南巴加吉意斯洛布尼 形象唯一怙主如意宝

[234] 呷萨则争班智达义其 白明美颜班智达之饰

[235] 曲恰夏杰支拿瓦南 说法手印持执宝剑函

[236] 夏尼吉中俄热木美卓 二足跏趺照射无边光

[237] 让郎达毕坚得拉美萨 一切自现观为净明然

[238] “啊”字就是前面的空性，就是一切万法的空性。“轮涅诸法本净觉性中”，轮回和涅槃一切的诸法，都是本来清净的觉性或者本来清净的空性当中，“自性不灭”，空性当中，并不是什么都没有，还有本来如来藏当中，佛性当中光明的显现，智慧的显现叫自性不灭。空性当中有这样殊胜清净的自性，这个自性是不灭的。有时候我们认为空性，就是什么都不显现了，不是这样的。万法空性的空性当中，和空性双运有清净的佛智慧。这样清净的佛智自性是不灭的，如是本来在佛性中具足的，这是“智慧五光界”。不灭的智慧显现成五光界。

[239] 在这里观想莲花、月轮、“德（）”字，“德（）”字现宝剑，宝剑就现文殊菩萨，文殊菩萨这里讲“本体具德文殊金刚尊”，这句当中就包括了前面的莲花，月轮这一切，然后显现成文殊金刚尊，就是黄金刚殊。“形象唯一怙主如意宝”，文殊菩萨显现的形象是怎么呢？就是怙主法王如意宝的样子，我们平常有很多图像，都是法王如意宝的样子。“白明美颜”是他的肤色很白，很明亮，美颜很庄严。“班智达之饰”就是穿三法衣，戴班智达帽，这是属于班智达之饰。“说法手印持执宝剑函”，就是图中标志的样子。“二足跏趺照射无边光”，就是跏趺而坐，放射出无量无边光明。“一切自现观为净明然”，所有的自现观得很清晰，当然就是非常明显。一方面观的很清楚，一方面观的很清晰，不是血肉之躯，也不是观得很模糊，而是非常非常的清楚。他的帽子、肩、线条，眼睛的白黑色，像这样每一个观的很清楚。





[240] 最好能观的很清楚，有些大德说，如果我们观想能力不是那么强大，或者年老之后观不清楚，这怎么办呢？这不要紧。反正观想上师就在我头顶上，就可以。反正上师他就在这儿，这是很重要的。如果我们观的很清楚，觉得就是观了一个形象而已，好像应该不是上师，不是佛吧，如果没这个信心的话，观得再清楚，也没什么实际用处。这里我们说了，主要是信心，上师瑜伽主要也是信心。有些大德开示说，如果实在观不清楚就算了，不用再废心去观了。你就观想上师就在这里，观成一团光也行，大概观成模糊的样子也可以。关键是你真正确信上师就在我头顶上安住，真实的上师，具有智慧的上师就在这儿，佛一样的上师就在这儿，这是非常重要的。虽然在头顶上一切都观得净明然，是最好的。但是观不那么清楚也不要紧，反正诚信，没有疑惑的，相信具有一切智慧的上师就在我头顶上安住，这非常非常的重要。

[241] 为什么观为上师的样子呢？为什么不观为本尊的形象呢？这两种观点，大恩上师在讲记当中也讲过，有些大德依靠《金刚藏续》的观点说，不能观为上师庸俗的形象，应该观为佛陀或者本尊的样子，比如观为莲花生大师等等，应该这样的观想。无垢光尊者他老人家在《大圆满虚幻休息》当中讲，这种说法不合理，不应该这样观。因为这是修上师瑜伽，而不是修本尊瑜伽。如果修本尊瑜伽，应该观为本尊的形象；如果修上师瑜伽，就应该观为上师的形象。在经续当中讲，没有说依靠本尊六个月可以成就，而是靠上师六个月获得成就。但是我们要知道，两种观点都是可以的。并不是说你看这里面无垢光尊者说了不能观为本尊佛，显现上好像有很大的错误一样，并不是这样的。他是跟随不同的根基，跟随不同的根性，这样说法的。大恩上师在以前讲虚幻休息的时候也讲过，如果对自己的上师信心特别大，这样可以直接观为上师。当然还要看它的仪轨，仪轨也有这样的要求。还有如果你对自己的上师信心非常大，直接观为上师就可以；如果你对上师的信心没那么大，可以把上师的形象观为本尊的形象。因为本尊的形象显现上是清净的，他是佛的化现，是文殊菩萨、观音菩萨的化现。观为本尊形象的时候，如果你的信心不那么强烈，可以把本体观为上师，形象观为本尊，这方面也可以。无垢光尊者的修法当中，修上师瑜伽的时候，也有把形象观为本尊，本体观为上师。并不是说里面有什么矛盾，不是这样的，而是跟随着不同的根基。

[242] 法王如意宝在造上师瑜伽的时候，也是有不同的观点。所以在这里观为上师本身，在文殊大圆满的上师瑜伽里，就观为文殊菩萨的形象，这样也是有的。反正就是跟随不同的仪轨，不同的加持，我们到底怎么做呢？原则上讲，大恩上师讲过，仪轨怎么要求，我们就怎么做，这是没有任何问题的。不要随便去改，没有这个必要。如果上师说这里可以变通一下，那就可以；如果没有这样讲，按照仪轨怎么说，我们就怎么样去观想，这样它固有的加持力，我们容易得到。假如通过我们的分别心去改变，不一定是原来的仪轨，也就不一定得到原有的加持，这也是应该注意的。所以这个地方观为上师本人，在其他地方有时也可以观为本尊的形象。

[243] 我们知道上师是三根本的总集，他是三宝的总集，虽然显现上是修上师，但是我们的定解中所观的上师，其实就是佛，法，僧，和真实的佛法僧没什么差别，和三根本没什么差别，只不过形象上显现为文殊上师的样子而已，其他本质完全安住在三宝、三根本的自性当中。这样我们也不会产生很多分别，也不用担心我这样观上师能不能得到加持啊？这些都不需要。而且我们修了清净观，知道上师其实就是三宝、三根本的化现。要把这些观清楚之后，要一心一意地念诵祈祷文。

[244] 涅庆日俄再爱相克思 自大圣境五台山

[245] 嘉华头吉新拉意拉闷 文殊加持入心者

[246] 晋美彭措夏拉所瓦得 祈祷晋美彭措足

[247] 共机多巴破瓦新吉罗 证悟意传求加持

[248] 这个祈祷文是很重要的，上师瑜伽当中的核心就是以信心念诵这个祈祷文。“自大圣境五台山”，“大圣境”是在南瞻洲五个圣境中，东方的圣境就是五台山，是文殊菩萨真实安住的地方。自大圣境五台山，文殊菩萨的加持已经融入心间的圣者，就是法王晋美彭措尊者。下面“祈祷晋美彭措足”在法王如意宝的足下祈祷，祈祷什么呢？“证悟意传求加持”，求您给我意传的加持。意传加持就是上师意的证悟，传递出来，意传加持融入到我的相续当中，上师心中的证悟传递给我，我心中完全具足上师的加持，上师的智慧，这叫做意传加持。所有的加持当中，意传加持是最重要的，得到了上师的意传加持，和他的相续就完全不同了，凡夫的心完全变成了上师的心，变成了上师的智慧，这是特别重要的。

[249] 我们修上师瑜伽的时候，在密法班当中的有些道友，觉得上师瑜伽怎么修啊？好像很快就修完了。其实我们可以在祈祷文这个地方反复念，可以念很长时间。有时候念三遍就念完了，不一定是三遍。因为上师瑜伽的核心就是上师祈祷文，这个颂词我们可以念一百遍、一千遍，就是通过信心反复祈祷，反复祈祷，通过这样的祈祷，以自己强烈的信心一遍一遍地呼唤上师，然后祈祷上师给我加持。如果我们观修了很多，念诵了很多，通过信心去祈祷之后，上师的加持会慢慢慢慢融入我们相续当中，所以我们要反复念诵祈祷文。

[250] “随力念诵”，随自己的时间，随自己的精力念诵，念诵多少遍都是可以的。比如说法王如意宝念了一百万麦彭仁波切的祈祷文，所以我们自己随力念诵，是不是也要发愿念诵一百万，这要看我们自己的信心，看我们自己的精力，通过这些方面来决定的。此处我们是和做顶礼配合，前面我们讲过，打坐的时候就把上师观在头顶上，这样一遍一遍的观修，观修上师的加持加降入到自己的相续当中，和自己的心成为无二无别，一遍一遍地观，一遍一遍地念。如果打坐时，应该这样观想；如果顶礼的时候，就把上师观在前方的虚空当中，我们做一遍顶礼，念一遍祈祷文，做一遍顶礼，念一遍祈祷文，顶礼完十万遍时，我们也就念完了十万遍的祈祷文。打坐的方式和顶礼的方式有一点点的差别，但是念诵、观想和信心方面没什么差别。

[251] 随力念诵之后，上师化成五光明显，从自己的头慢慢慢慢融入自己的心间，观想上师的相续当中的慈悲、智慧、等持、禅定，还有总持陀罗尼等等，所有的功德和一切的灌顶教授，自己全部无余获得，自己的分别念和上师的智慧无二无别，在这样的境界安住。后面是一边念诵，一边观想。

[252] 堪尼喇嘛俄爱头耐吉 后师已成五光之明点

[253] 让革即俄涅修酿为腾 由从自顶渗入于心间

[254] 嘉更意西旧第喇嘛当 当思诸佛智慧总集师

[255] 嘎瓦南毕新拉托巴萨 获得与彼同份之加持

[256] 这里已经和上面一段一起解释了，最后我们修完，要起座的时候。观想上师变成五光明显，具有五种光明的白黄红等的五光明显，有些地方说是拇指大小的，有些地方没有讲具体的量。上师变成五光明显之后，慢慢地从自己的头顶，融入到自己的内心当中。

[257] 因为从世俗表舒的时候，那么我们的心就在自己的心间，为什么要融入到心间？这是一种表示。从世俗的角度来讲，我们的意识，我们的心是住在心间的，上师的智慧融入自己的心间和自己的心融合，和自己的心变成无二无别。这时候就想，“当思诸佛智慧”，一切诸佛智慧总集的上师啊，“获得与彼同份之加持”，什么是同份之加持呢？前面讲上师的相续当中有什么样的慈悲，有什么样的智慧，有什么样的等持，有什么样的总持，有什么样的神通，所有的功德加持力，“获得与彼同份”就是我全部获得。这个时候，就观想上师所有的智慧融入相续当中之后，自己庸俗的分别念就铲除掉了。前面我们也讲过，成为无二无别的意思，并不是说上师的智慧要和我的分别念混在一起。成为无二无别，就是说我们庸俗的分别念是不可靠的，你这个庸俗的分别念和上师的智慧混在一起，其实也没有多大的意义。

[258] 当上师的智慧融入我们心中的时候，我们庸俗的分别念、凡夫人的相续，凡夫人所有的烦恼全部消失，无明消失了，完全安住上师的智慧当中。其实从某个角度来讲，一切众生本来具有佛性，只不过中间有凡夫的分别念在做阻碍。这时候我们就通过上师的加持，通过次第的慢慢融下来，然后通过上师的强烈加持，加上我们本来具有佛性，然后把我们的庸俗分别念遣除掉，自己的佛性完全显露出来了，这时候自己的佛性和上师的加持融和在一起，其实就和上师相应了。

[259] 这个上师好像是外在的上师，但是有些大德解释说，所谓的外在的上师，他就是我们佛性的一种外现，只不过他显现在外在的上师，是已经完全证悟的状态。那么我们内在的佛性，还是被分别念覆盖的状态。所以当外在的上师的加持力，进来之后，加持和我们的信心合起来，把庸俗的分别念障碍我们的东西刹那就消融了，让它消失之后，我们本身的佛性，通过上师的加持就显露出来了，就安住在状态之中，这时候我们也可以说和上师无二无别。为什么呢？因为上师是我佛性的外现，这时候上师的智慧和我的智慧完全成为无二无别，完全安住在上师的智慧当中，或者安住在真正的智慧当中。这方面有些大德也说过，在念完祈祷文之后，最关键的就是在这个地方，一定要观想无二无别，这时候就完全充满了上师的智慧，充满了觉悟，一切凡夫的分别念都没有了。



[260] 为什么安住？我们在跟随大恩上师听课的时候，修上师瑜伽的时候，最后要安住，安住一分钟，没什么动静，那个时候就是上师的智慧和自己的心完全融合了，融合之后就安住完全属于无分别智的状态、佛智的状态或者上师加持的状态，不要再起凡夫人的分别念，就这样安住。其实这个安住就是真正一刹那之间和上师相应，这是很重要，很重要的。因为我们要一下子和上师相应，这是很困难的。但是这些大德们很善巧，他安排了一个观想的次第，好像觉得上师的智慧进来了，和自己相融了，凡夫很需要这样观想的引导，这是一个引导的方便。这样上师的智慧和我们的心就成为无二无别了，有一个可以观想的，可以去操控的修行方便，慢慢慢慢地让我们安住这个状态。

[261] 实际上生起次第也是一样的，通过这一步步的观想，就从一个凡夫人的分别念观想成本尊的清净身，一刹那去观想是很困难的，它有第一步第二步第三步第四步，然后生起了次第，生起了本尊的次第就完成了。此处上师瑜伽的次第也是一样的，通过一系列的观想，然后祈祷，然后融入，然后安住，最后就安住在和上师无二无别的境界中，这是一整套相应的过程，一遍又一遍地相应，一遍又一遍的相应，最后就真实地相应了，真正地完全得到了上师相应的加持，那时候就证悟了，所以说这部分是很重要的。融入这部分和观想安住在无二无别的部分非常重要。

[262] 当然前面祈祷上师，这是真实的以信心去祈祷。如果你祈祷的质量越高，安住的质量也就越高；如果你祈祷的时候很散乱，安住的时候也很难安住在自性当中。有些大德说，这方面的安住很重要，什么时候起定呢，当我们起分别念时，就起坐了。在起坐的时候，就开始观想了，观想什么呢？观想今天所修的上师瑜伽为主的一切善根回向给一切众生，愿众生早日获得上师的果位。最后就开始念诵：

[263] 结瓦根德样达喇嘛当 生生世世不离师

[264] 札梅秋结华拉隆修内 恒时享用胜法乐

[265] 沙当兰结云单造内 圆满地道功德已

[266] 多吉善格顾旁涅脱效 唯愿速得金刚持

[267] 这是生生世世都不离开清净上师的一个发愿文，经常念诵回向的话，我们在生生世世中都能值遇很清净的上师，我们不会遇到邪知识，就不会遇到只是为了钱，只是为了什么目的，然后才收你当弟子的人。通过这样的发愿祈祷回向，就会遇到很清净的上师。上师就是一心一意地通过大悲心菩提心摄持你，让你走解脱道，这方面是非常非常重要的。这是修完之后的回向发愿，本来它就是很殊胜的一种修行，再把这种善根通过发愿之后，那么自己生生世世当中，都会遇到很清净的上师。

[268] 自己在起座之后，平常我们看到的色法，要观为上师的形象；听到的声音，要观为上师的金刚语或者咒语的形象；内心当中产生的分别念，也观为上师的智慧，自己的行住坐卧都安住在这个境界当中。如果这样的话，在入坐的时候，在修上师相应，在起坐之后，还再修上师相应。并不是说我们入坐的时候修上师，起坐以后就完全抛在一边了。这方面是不对的。

[269] 我以前看过宗萨仁波切的一个开示，其实对我们的修行是很有帮助的。他说，我们供完佛之后，就把佛留在了佛台上面，这是不合适的。好像我们供完之后，就把佛留在佛台上，我们自己就出去，干什么事情去了，纯粹地做一个凡夫人的事情。其实这个供佛的本身，应该是一种忆念，提醒自己，我就是佛，佛在我的心中。然后供完之后，我要把佛带走，带到哪里去？跟随你的思想，跟随你的身体，你到哪里，佛就到哪里，要经常性的心里忆念，自己就是佛，你没有离开佛性，这时候供佛是很有意义的，否则供佛只是当做例行公事。他老人家讲有点严格，有点难听，说就像我们喂宠物一样，这个宠物，我今天喂了，你必须喂，今天还没有喂宠物呢，必须去喂一下，喂了之后，就不管了。如果我们不注意的时候，我今天要供佛了，好像今天没供，哪里不对，供完之后，就把佛留在佛台上面。但是这个佛不是真实的佛，所以我们在供佛的时候，还应该有一些更深的修法，我们供完之后，应该把它留在我们相续当中，把它带走，带到日常生活当中。在我们走路时，在我们工作的时候，都不要离开它，多忆念它，这是很好的相应，这是很好的供佛。

[270] 修上师瑜伽也是这样的，我们并不能说，好了，我在座上修完了，修完之后，就留在这儿，然后我自己再做事情的时候，根本和这个没有关系，这方面我们就很难相应。

[271] 在入座的时候，一心一意地祈祷；在起座之后，也要把任何的显现观为上师的幻化，观为上师的游舞，要怎么观呢？这里面讲了一切色法都是上师的显现，一切的声音都是上师的金刚语，一切的起心动念，不管自己产生贪心也好、嗔心也好，其实内在实相当中都是智慧。这里并不是说我真正在外面看到的色法当中，都是上师；听到的声音，都是上师的声音。是在说它的实相，这一切色法本质的实相，就是上师的形象，因为上师的实相和空性、光明如来藏是无二无别的。我们说上师的形象其实就代表完全的证悟和觉性的智慧，上师证悟的境界就是等净无二的本体实相，声音也是一样的，并不是说外在的声音就是金刚语，而是它的本性实相就是金刚语；然后起心动念，我们现在分别念的实相就是智慧。当我们产生各种分别念时，都能够和上师相应，他都是属于上师佛性无二无别显现出来的。当看到这些的时候，我们就会忆念上师，这就是一种相应。当我们起分别念时，我们要忆念这就是我上师的智慧，显现是一个分别念，是一个贪欲，是一个嗔心，但是分别念的本性就是智慧。

[272] 有些道友正在学《光明藏论》，正在修加行的道友，以后再学《大幻化网·光明藏论》的时候，里面讲了很多这方面的道理。这样做并不是没有任何的理论，而是有非常完备的理论。我们就要这样观想，这时候就真正的相应了，自己在上座的时候相应，下座的时候又在相应，睡觉的时候也在相应，这就把我们和上师在24小时当中没有分开，这是很容易相应的。否则的话，你上座的时候相应，下座以后不管，这样就脱节了，脱节之后你就难以相应了。尤其是我们在上座修行时候有些感觉，感觉得到一些加持了，这时候如果下座之后，完全不管的话，那这个感觉就会很快的消失，所以我们要保护自己的修行，保护修行的关键就是在下座之后。我也看过一些大德的教言，他说，真正的修行是从下座开始的，为什么真正的修行时从下座开始呢？因为上座的时候你在观修，但是你不是不是在修行，关键要看在你下座以后，还能不能延续你修法的境界，还能不能忆念佛法的种种思想、种种精髓啊，还能不能去安住它。这才是真正考验你修行时候，所以真正的修行是在下座之后开始的，否则在上座的时候，怎么样你都会缘着法义，然后下座之后，完全不管了，这是不对的。有些大德他在下座之后，非常注意保护自己的心，尽量让自己的心安住在法的状态当中。我们打个比方，就像我们在藏地，或者在汉地，也是一样的。房间里很暖和，开着空调。在藏地生着炉火，房间烧得很热，如果我们把这种温暖的感觉，长时间的保持，就会感觉很舒服。但是你好不容易把房子弄热了，又门全部打开了，窗户也全部打开了，这样的话，房间里的热气一下子跑掉。像这样，你上座的时候，把这个暖相生起来了；等你下座之后，什么都不管了，然后完全投入到世俗生活的分别念当中，这就相当于你好不容易把房间烧热了，又把门窗全部打开，暖气马上就跑掉，所以我们下座之后，要认真真正地安住在自己法义当中，不要让它随便的散失掉，如果保持住这种暖相之后，你下座之后很长的一段时间，都会保持着正知正念。如果你保持的时间越长越久，你和佛法相应得就越深入，这方面是我们都明白的道理。所以对我们来讲，下座很重要。

[273] 为什么这里讲我们平常所看到的任何色法，任何的显现，都观为上师的幻化和上师的游舞。为什么呢？其实它对我们的下座，也是一个很好的教授。

[274] 今天我们的上师瑜伽就讲到这个地方。

《大圆满前行》第1课辅导资料

[275] 今天我们正式开始学习《大圆满前行引导文·普贤上师教言》这部很殊胜的修法论典。

[276] 这部论典属于大圆满的前行，但是里面很多殊胜的窍诀完全可以作为正行来修持。比如皈依就可以作为正行；菩提心本身就是一个很大的体系，作为大乘行者来说，菩提心完全可以作为一生的修法，故而菩提心的引导也可以作为正行。金刚萨埵修法中其实也有简单的生起次第和部分的圆满次第，也可以作为正行。积累资粮也是一辈子要修持的。尤其是上师瑜伽，它是一生成佛最殊胜的关要。

[277] 所以，很早以前，当我第一次跟大恩上师学习这部论典的时候，大恩上师讲，法王如意宝曾说过《大圆满前行》一方面是基础和前行，另一方面也是正行，依靠它完全可以在今生就成就。如果我们有了很殊胜的信心，皈依就可以成为很殊胜的修法，因为皈依的本体也是信心，如果有了信心就可以得到加持。菩提心包括世俗菩提心、胜义菩提心、六度，这些包含了整个菩萨道的核心关要。还有金刚萨埵修法，如果有了等净无二见解，那么金刚萨埵不仅可以清净罪业，也完全可以和心性相应。尤其是这里面的上师瑜伽，整个正行大圆满最关要的地方其实就是祈祷上师的加持。如果上师瑜伽修得非常好，信心很强烈的话，依靠上师瑜伽就可以完全证悟心性，一生成佛。



[278] 以前我们不理解，为什么说大圆满前行是正行呢？为什么可以让我们即生成就呢？如果我们只是放在前行上面，当然不一定能够理解这里面很甚深的内容。但是如果真正深入学习前行，尤其是学习很多遍之后，里面很甚深的含义会逐渐在我们相续当中浮现出来。这样的话，应该有的基础就都有了。尤其是上师瑜伽这种修行方式，通过强制性的强烈加持，我们可以很快和上师相应，并获得殊胜的证悟，所以这部论典的确特别殊胜。

[279] 在论典中，大部分词句都比较简单，所以很多人在学藏语时，还有很多藏族人在学汉语时，都是把《大圆满前行》作为启蒙教材。有些人学汉语的时候也是把大恩上师翻译的前行，一边对照藏文，一边看里面的文字学汉语。有些汉族学藏语的时候，也是把藏文的大圆满前行作为启蒙教材。似乎这里的词句大部分都比较简单，但实际上还是有一些比较难懂的地方，比如教证，还有一些意义都是很难懂的。

[280] 大圆满前行的起点是很高的。我们在学习无垢光尊者的《心性休息》前面的显宗部分时，很多地方都直接讲到了很高的层次，比如在讲业因果、轮回痛苦时，会有一些像如来藏等很深的意义在里面，甚至还有一些密法的观点。所以宁玛派当中很多的前行，大圆满前行也好，其他道次第的前行也好，都有很深的内容在里面，也不是那么好懂，我们要学习很多次才明白。《大圆满前行》我就学习过很多遍，这里面有很多不好懂的地方，即使现在解释起来仍然比较难。

[281] 另外,《大圆满前行》的含义也比较深。因为它是大圆满的前行,而大圆满是很高的修法,所以作为大圆满前行来说,它并不是一个普通的进入佛门的前行,也不是进入大乘显宗的前行,也不是进入共同密宗的前行,而是大圆满的前行,所以它的内容比较深、比较广,层次也比较高,这也是很正常的。后面的金刚萨埵、上师瑜伽也都是作为前行的方式来进行引导的。把这些修好之后,就会有一个很好的基础,福德会很深厚,罪障很浅薄。这个时候,再直接通过上师瑜伽的修法让自己相续成熟的话,就可以很快成就,证悟大圆满。

[282] 既然是大圆满前行，它的很多法就很高。这里既有共同的前行，使我们进入到解脱道，因为真正求解脱者的条件是共同四加行，也有之后的不共五加行这些让我们成为佛弟子的修法，比如皈依等。当然，皈依不一定是完全相应于小士道的皈依，也有大士道的皈依，这里面都是完全具足的。甚至不仅是大士道的皈依，《大圆满前行引导文》中的皈依偈甚至相应到了殊胜的法性、大圆本性，如风脉明点自性菩提心等，这些都是很高的皈依了。所以既有让我们成为佛弟子的皈依，也有成为大乘行者的皈依，还有成为密乘弟子的皈依。菩提心也是如此，进入大乘的修法就是菩提心。还有金刚萨埵修法等，内容都是很深的。通过这样不断的引导，我们的心就会逐渐走向成熟。这些修行方式是很深、很圆满的。

[283] 因为前行有这些特点，所以在修持的时候，我们不要认为前行很简单。不管是简单还是难懂，这里面所提到的内容，我们都要很认真地对待它的文字和意义，这是非常关键的。文字上它是一本很厚的书，大恩上师的讲记也讲了很多册，所以，文字很多，意义也是很深的。因此我们不要觉得，这个只是前行，学完一遍之后就永远不要再学了。

[284] 以前在 1992 年我听大恩上师第一次讲前行，当时的译本还不是现在的译本，是郭元兴居士的译本，文字很古，有些表达方式很难懂。但那时学完一遍之后觉得收获特别大。大恩上师在我们以前的每本法本上都题了一行字：愿每一年看一遍前行。我们现在也保持着这样的习惯，每年都要看一遍。因为每年看一遍之后，对前行中的引导、意义就不会忘失。现在时间紧一点，看的时候可能快一点，但不管怎样，看完一遍之后，对教义的理解不会忘失，还可以进一步温故知新，有很大的必要性。所以我们不要认为，学习一遍之后就完全可以了，它是前行的缘故，可以抛弃了，不要这样想。

[285] 前面我们讲过，像顶果钦哲仁波切那么大的成就者每天都要看几页前行的法本。前行中的含义很深，大恩上师就要求我们，遇到这样殊胜的法时要应该非常重视、珍视这样的福报。这里所讲的全都是引导——引导我们的心趋向于解脱，趋向法性，它并不是纯粹的理论，也不是学术，而完全是指导我们怎样修持，怎样调伏烦恼，这是最为关键的。大恩上师说，我们在学的时候有两个共同的要求：第一是学习期间传承要圆满，词句上、意义上都要懂，并要反复思维，生起定解；第二是不仅要懂，之后还要在实际当中去行持，通过这里面的殊胜教言来调伏自己的心，调伏自己的烦恼。前行有一个很殊胜的加持，能够让我们的心安住在正道中，里面有很多殊胜的窍诀，所以我们应该好好学习这样殊胜的教义。

[286] 有可能我们在学习中会遇到一些违缘和障碍，一方面也是正常的，另一方面我们要在此过程中祈祷上师三宝、莲花生大士为主的传承上师，遣除我们方方面面的违缘，这很重要。记得大恩上师第一次讲的时候就说，我们准备讲一个很殊胜的法——大圆满前行，因为这个法特别殊胜，所以我担心你们可能会遇到一些违缘障碍。我在学习大圆满前行时，大恩上师早上八点钟开始讲第一堂课，我早上做饭劈柴时伤了三根手指，那时我就觉得，上师讲的可能是针对我们这些人，让我们注意这一点。而我在听这些法之前也是遇到了一些障碍。但是后来在学习法的过程中，感觉收获很大。

[287] 我学过的真正圆满的第二个论典，从头到尾听得比较系统的就是前行。虽然刚去学院的时候上师也讲过《入中论》《入中论善解密意疏》等，但都没有听完整。从头听到尾的就是前行，听完收获特别大，觉得自己真正懂得了佛法的修持方法，对佛法开始生起了真正的信心，自己真正开始学佛是从学前行开始的。大恩上师也说过前行对他的帮助影响很大，对我自己来讲也是如此。所以我对前行的感情也很深，之后看的也多，听的也多。大概在 90 年代末，大恩上师翻译完之后，在 2000 年左右的两年当中我也听过两次，当然只是字面上的解释而已，在讲的时候也是觉得有很大收获。这次能够和大家一起学习，一方面是辅导大恩上师讲的前行，另一方面我也是再一次学习前行，所以我也特别高兴和欢喜。

[288] 前行法要里有很多能够调伏烦恼的修法，还有很多殊胜的窍诀，如果我们能够掌握并时时去串习的话，真的能完全把我们的心调伏到一个修行者应该有的状态上，让我们处在一种修行的轨道中，这是非常重要的。所以我们要好好学习，不管是什么根基都要学习——大成就者尚且都在不断学习，初学者当然更加需要学习了。学了几年佛法的人也要学习，因为这里面全是调心的窍诀，乃至我们的心没有调伏之前，都需要这样的教授来调伏。

[289] 大恩上师还讲了法王如意宝的序言。序言当中说到，不管是宁玛派、萨迦派，还是格鲁派，藏地各大教派前行引导的内容都可以包含在《大圆满前行》当中。汉地的净土宗、禅宗、华严宗等主要修学的内容，虽然文字和传统都不一样，但它们主要修学的理念，如出离心、菩提心、空正见、积资净障等理念，都包含在里面了。因此不管是显宗、密宗，汉地、藏地，都是需要学习的，因为这里面都在讲调伏烦恼的方法。人们在不同的地方和环境，烦恼产生的因缘不一样，但是贪、嗔、痴这些烦恼都是一样的，调伏烦恼的方法也应该是一样的，解脱道、积资净障的方法也应该是一样的。所以，我们在修学的时候，不应该拘泥于是哪个教派的法，所以不应该学习。因为这里面有很多把我们的<sup>1</sup>心转入正道，使我们的<sup>2</sup>心相应于法性的引导文。引导就是殊胜窍决的意思，主要是讲修心、调心的窍决。

[290] 下面讲标题。正标题是《大圆满龙钦宁提前行引导文》，副标题是《普贤上师言教》。大恩上师分开解释，首先是大圆满，大圆满对于很多修行人来讲，是名声很高很响的法门。大圆满从本性来讲，是究竟的实相、佛性；从道的角度来讲，它也是一种修行的道，通过大圆满修法就可以达到大圆满的境界。它既是果也是道，也是本基，这就是大圆满。上师在讲的时候说，所有一切轮涅的功德法都在本性当中本来具足，这叫圆满。大的意思是不是造作的，不是通过修习有为法的善根慢慢形成的，是无为法的意思，佛性、本性不变，这就叫大。本来任运具足，这就叫大圆满。

[291] 宁玛派把佛法分为九乘次第，最上的第九乘就是大圆满。大圆满是果，也是大圆满乘，所以它的修法最靠近实相。当然，它也比较难于现证，因为它是最高的法要。为了现证这种法性，我们必须圆满前面所有的修行，圆满之后我们才可以现证大圆满的自性。它既是果，也是基，也是修行的道，这都可以从大圆满的角度进行安立。光明的心和空性的心，本体是无二无别的，在每一个众生相续当中本来具足、本来圆满，没有任何欠缺的地方，也不需要通过修行去重新生起一个以前没有的自性功德，这就称之为大圆满。这是大圆满的总说。

[292] 下面是龙钦宁提。宁提就是心滴、心髓的意思，以前翻译成大圆满龙钦心髓。龙钦心髓来自智悲光尊者，在宁玛派的传承中有一个人是智悲光尊者，在大恩上师翻译的《藏密佛教史》及其他地方都有提到。在大圆满传承中，无垢光尊者之后最有名的就是智悲光尊者，智悲光尊者是无垢光尊者智慧的化身，是无二无别的。龙钦就是无垢光尊者的名字——龙钦饶降，《七宝藏》《四心滴》所有的精华摄集在一起就是龙钦心髓。智悲光尊者通过殊胜的愿力和修持现前了这个法要，相当于取了一个意伏藏，从内心当中显现了整个龙钦心髓、龙钦宁提的法脉。从智悲光尊者开始，就有了龙钦心髓、龙钦宁提这种专门的宁提派，我们称之为宁提派。

[293] 在宁玛派当中，有敏竹林派、多吉扎派、噶陀派、佐钦派、白玉派、协庆派等，以前有六大传承、六大主寺，后来从智慧光尊者开始就有了宁提传承。宁提派现在在整个藏区，甚至在整个世界，在宁玛派中都是一个很兴盛的法脉。以前，在西藏拉萨附近，在智慧光尊者以前驻锡的地方即现在的山南，多竹钦第一世和如来芽尊者他们去求法，求完法之后，他们就把龙钦宁提从西藏带回康区开始弘扬。之后，就出现了很多伟大的修行者和伟大的传承上师，比如全知麦彭仁波切的根本上师蒋阳钦哲旺波，和他同时期的华智仁波切，全知麦彭仁波切，后来还有堪布根华，法脉就这样得到了非常广泛的传



播。当然还有第一世多竹钦仁波切，他在现在的色达有一个寺庙，是第一世住持的地方，他就是从这里开始弘扬龙钦宁提，然后第二世、第三世的多竹钦仁波切，后面就把青海的多竹钦寺作为他的主要道场，现在也是非常兴盛。佛学院很多法脉既有宁提派的传承，也有白玉派的传承，还有其他教派的传承。每个大派中，龙钦宁提的弘扬都是很兴盛，加持力也很大。

[294] 法王如意宝在序言中说，龙钦宁提综合了《七宝藏》《四心滴》的精华，是能够让一个修行者一生现证佛果的殊胜传承。很多修行者熟悉的大圆胜慧，其实也是属于龙钦宁提的一部分，所以大圆满龙钦宁提是很殊胜的法脉。龙钦宁提主要是智慧光尊者得到了无垢光尊者分别是身语意的三次加持，完全成熟了相续之后开始作的大圆满引导。

[295] 前行是基础的意思，是前期修法的一种准备。要让一个修行者的相续成熟，能够修持殊胜密法大圆满等，前行的修法特别重要。显宗有显宗的前行，密宗有密宗的前行，大圆满有大圆满的前行，要想真正修持大圆满的正行，前行的法门是非常重要的。即便以后不修持大圆满的正行，这里面也有很多法可以让自己成为一个很标准的佛弟子，一个非常好的净土行者，一个很好的禅宗行者。

[296] 这里的引导都很重要。怎样让自己产生非常清净的、无伪的出离心，怎样产生菩提心，这里的引导都是特别完备的。我们在学习的时候也是一样，虽然《大圆满前行》中有很多当时华智仁波切在四川甘孜石渠一带牧区生活的描写，比如说牦牛、草原上的故事等，有些可能我们不知道在讲什么，但不管怎样，其中表达出的慈悲、无常、轮回的过患等，即使每个地方环境不一样，但它的含义都是一样的。除开这些之外，里面所讲的意义，不管是哪个国家、哪个民族、哪个地方的修行者，都需要在自己的内心当中生起来。如果有了前行就可以趋入正行，如果没有前行的准备，那就很难真正生起正行的境界。

[297] 引导文相当于指引，我们要从轮回涅槃，从凡夫到圣者，也需要一种指引和引导。佛法浩如烟海，如果凭自己的智慧和精力要在这么多的佛经论典中寻找一个适合自己的修行方法，这是非常困难的。所以，很多佛菩萨就化现为这些祖师来告诉我们，所有佛经中的意义如果归摄起来就可以归摄到这几个内容当中。所以，宗喀巴大师在《三主要道论》中把所有显宗的修法归摄成三要道，即出离心、菩提心、空正见。而宁玛派的祖师、大德们就把修行大圆满、获证佛果之道也归摄成大圆满的前行、正行，从这些方面来进行引导。有了引导之后，就把所有佛经的精华归摄出来，让我们有一个次第可以追寻，可以知道佛经中最主要的核心思想是什么，所以这个引导对我们来讲非常重要。

[298] 很多人过于相信自己的智慧，觉得不需要依靠这些菩萨、传承上师们的教言，自己去看佛经。当然也不排除有些人俱生的智慧和福报很殊胜，有可能是佛菩萨的化现，通过自己的境界就可以看佛经。但是一般普通人，或者说根本没有智慧的人，让他们在佛经中寻找修行之道，再通过殊胜的智慧作归摄，自己应该怎样来修持，这的确很困难。所以，很需要这样的引导文。在修行的过程中，有很多的引导文。其实引导文就是一种窍诀，是通过窍诀来作指引，让我们明白很多道理，找到真正的解脱方向。

[299] 这就是《大圆满龙钦心髓前行引导文》这个标题的意思。大恩上师也说了，智慧光尊者以前说过，他的这个法脉以后会得到非常广大的弘扬，会利益很多众生。为什么呢？因为智慧光尊者在闭关中曾经用了七年时间在寂静的地方专门修持菩提心，这么大的成就者七年当中专修菩提心，因为这个缘故，他说我的法脉一定影响很深远，的确是这样的。通过第一世多竹钦仁波切、如来芽尊者、华智仁波切，以他们的发心力和愿力，龙钦心髓或者前行引导文的弘扬基本上已经周遍全世界。当然这不是说每个角落、每个地方都有，而是说基本上每个地方都有这个法脉在弘扬，这方面加持力是特别大的。

[300] 因为华智仁波切殊胜的发心和愿力所摄持，他造的前行影响力也非常大。其实大圆满前行相当于一个讲记。因为他的上师讲解大圆满前行龙钦心髓前行引导的一个仪轨《遍智妙道》——以前我也看过，它是以颂词的方式讲了前行，华智仁波切在上师面前听仪轨听了二十一遍，之后他就把上师讲的文字记录下来，就成了《大圆满前行引导文》。虽说它是一个讲记，但通过上师殊胜的智慧、华智仁波切自己的殊胜证悟和纯净的发心所摄持的，所以这个法脉得到很多人的喜欢，而且通过这个法本调伏了自己的相续，得到了高、中、低不同的收获——有些得到了证悟，有些成熟了相续，有些进入了佛门，有些种下了解脱的种子。不管怎样，这个法非常相应于现在有情的根基，是非常殊胜的法要。我们有幸遇到这样的法门，既是我们福报的显现，也是大恩上师和传承上师们的悲心加持的殊胜结果。所以，大圆满前行的基础一定要打好。

[301] 以前在佛陀时代，人们的根基都比较利，修不修前行问题不大，因为本来福报就很大，相续中的善根很深厚，那时不一定很重视前行的修持。但是后来就逐渐重视前行，因为越往后，众生的根基就越钝，环境的影响就越大，不修前行直接修正行，就很容易误入歧途。因为根基不打牢就去修持佛法，是很难真正修持到正道上。所以全知麦彭仁波切、华智仁波切、法王如意宝、大恩上师等，都对前行特别重视。甚至大堪布慈诚罗珠仁波切他老人家也说过，以后他如果要闭关的话，就去僻静处修前行。在此，大德们从不同的侧面说明了前行的重要性。

[302] 我们也要相信传承上师们，要了解他们为什么要这样说、这样引导。其实他们自己需不需要，我们都很清楚的，因为如果已经证悟了殊胜的法性时，不需要再通过无常来让自己精进，因为他已经安住在任运的果地上了。他们出世的唯一目的就是引导有缘的弟子走上解脱道。既然要引导弟子，他就要强调什么是最重要和最关键的，所以他们就说自己也要修，要每天看，我们就知道这个的确很重要。

[303] 如果我们开始重视前行，就说明我们的修行上路了。大恩上师有一次给我们讲法的时候说，多芒寺有一个拉雪堪布，他曾经对上师说，如果一个人开始重视这些前行法要、修心法要——因为大圆满前行是一个修心法要，就说明他的心开始入道了，开始和正法相应了。因为前行是真正调伏我们的烦恼，真实进入正道的一种修行。如果我们对于前行的修法，不管是无常、观修业因果、皈依等，如果对这些很有兴趣，觉得这个很重要，自己也经常串习，这说明我们的心在和佛法相应。否则，如果不重视这些修心的法门，可能我们名义上、形象上是个修行者，但究竟来讲与真正的修行者还有一定的距离。我们不能说完全不是修行者，但还要努力一段时间，才能真正对前行的法要、修心的法要产生信心和兴趣，自己才愿意在前行上下功夫，愿意去付出努力，这也需要有一个过程。在此我们引用大恩上师的教言，说明前行是特别重要的。

[304] 下面再看副标题“普贤上师言教”。普贤就是普贤王如来，不是普贤菩萨的意思。在密法中普贤王如来也叫本初佛，相当于是第一尊佛，有时也叫法身普贤王如来。法身普贤王如来安住在法身当中，一切完全都是圆满的，他并不需要针对一地到十地菩萨作示现，也不需要凡夫、声闻缘觉作示现，而是纯粹安住在自己的证悟中，所有的功德都是圆满的，没有任何无常的变动。有些时候说法身上师、法身普贤王等，这种称呼说明对自己上师的信心非常清净，非常稳固。

[305] 此处所说的普贤上师是华智仁波切的根本上师如来芽尊者晋美嘉为尼格，翻译成无畏佛芽、无畏如来芽。华智仁波切对自己的上师如来芽尊者有很大的信心。在传承上，智慧光尊者有很多大弟子，其中我们熟知的大弟子有二位，一位是第一世多竹钦仁波切，第二位就是如来芽尊者。如来芽尊者也有两位很出名的弟子，一位是蒋阳钦哲旺波尊者，另一位就是华智仁波切。华智仁波切和蒋阳钦哲旺波尊者也算是师兄弟、金刚道友，有些地方讲是师徒。华智仁波切认为他的上师和普贤王如来无二无别，因为他对上师有这么强烈的信心，所以就称之为普贤上师。

[306] 言教就是笔记，一个备忘录。如来芽尊者很多次讲解大圆满前行引导的仪轨——遍智妙道，尊者的很多弟子都做过记录，华智仁波切在最后的结文中也说过，除了他自己的忆持之外，还有很多其他金刚道友的笔记，他把它们汇集在一起最后就编集成了《大圆满前行引导文》，所以它叫言教，也叫口授，有些翻译是普贤上师口授，我们此处是言教。如来芽上师在讲解前行的时候，不是讲解大圆满前行引导文，而是在讲解仪轨，华智仁波切做的记录，所以叫普贤上师言教。这里没有加自己的分别念，都是上师的金刚语。当然，华智仁波切是一位非常谦虚的大德，即便他老人家的语言加进去也绝对可以让人产生信心，绝对是不变的金刚句，可以顶礼、受持，但是他说这完全是记录下来的普贤上师的言教。

[307] 作者是华智仁波切，很多地方都有他的传记。他的一生有很多的传奇故事，我们也看过很多。大恩上师在老版的《大圆满前行引导文》前面放有传记，在新版的前面没有放传记，我们可以去看，其他的一些资料中也有关于华智仁波切的传记。在传记中，关于他自己的修行、低调、谦虚、殊胜的智慧、舍世的情况，都讲得特别多，不管怎样，他是很殊胜的证悟者、成就者。

[308] 还有一种说法，我在佛教史《蓝宝石》中也看到过，这是大圆满的一个传承传记，里面讲到华智仁波切其实是智慧光尊者的化现。智慧光尊者有身、语、意、功德、事业五个化身，其中有一个就是华智仁波切。平常我们知道的多钦哲仁波切，大恩上师也翻译过他的密传（《钦则益西多吉密传》），这个大成就者也是智慧光尊者的化身，还有以前很著名的洋彭塔意尊者、华智仁波切、蒋阳钦哲旺波、还有佐钦活佛，他们都是智慧光尊者的化





身。华智仁波切和他的上师就隔了一代——智悲光尊者把法要传给如来芽尊者，如来芽尊者传给华智仁波切。华智仁波切是智悲光尊者五个化身中的语化身，所以他也是智悲光尊者的化现。

[309] 还有一个祈祷文平时我们也应该多念，它是祈祷华智仁波切的。大恩上师说过，华智仁波切是寂天菩萨、印度八十四大成就者之一的夏瓦热尊者、观世音菩萨的总集化身。在大恩上师写的华智仁波切略传之前有个颂词，就是他的祈祷文。我们在学习前行的时候要多念祈祷文，祈祷华智仁波切的加持融入我们的心中。祈祷文中说：

[310] 外即佛子寂天论师者，内即大成就者夏瓦热，

[311] 密行圣者观世音菩萨，祈祷晋美秋吉旺波尊。

[312] 华智仁波切又叫晋美秋吉旺波尊者。这个祈祷文我们要经常祈祷，因为要学前行，要想让前行的意义融入心相续的话，对具有殊胜证悟的作者经常祈祷是非常重要的。没记住也没关系，在大恩上师翻译的华智仁波切传记的开头就是这个祈祷文。我们抄下来、记下来，要经常念，背熟之后经常祈祷。学法时祈祷作者，很多时候也是得到直接加持的一种传统。我们不要想，凭着自己的努力能否相应。当然凭自己的努力也可以得到一些收获，但在学习的过程中祈祷作者、祈祷上师三宝，有事半功倍的功效，这是很殊胜的。

[313] 敬礼一切三根本！（译礼）

[314] 这是大恩上师在翻译时做的译礼。三根本就是上师、本尊、空行，上师是加持的根本，本尊是悉地成就的根本，空行是事业的根本。在翻译之初，敬礼一切三根本是为了遣除违缘、增上顺缘而作的顶礼。

[315] 最早的时候，大恩上师介绍的是郭元兴的译本，我们刚学习前行时学的就是郭元兴居士的译本，基本上是文言文，当然也不是纯粹的古代文言文，相当于民国时期的文言文，是比较难懂的，有些地方显现上理解的差异吧，大恩上师讲的原意有些地方和译本出入很大。

[316] 我们在学的时候，大恩上师要求我们每年都看一遍，有很多的词句，我自己在看的时候，一看到这些地方就犯蒙，不知道在讲什么意思，就问上师这句话怎么理解，上师一解释，就知道应该从这方面理解。所以当时，我就很强烈地祈祷过很多次，上师您一定要把这个论典翻译出来，因为我们每年都要看，这样看下去很痛苦。后来上师就答应了。上师说要翻译的时候，不知道其他道友感觉怎样，我是特别高兴的。因为每年都要看一遍很难懂的译本，理解起来很费劲，就觉得非常痛苦。后来上师1999年翻译之后又讲了，后来又整理、修改过几次，现在使用的基本上是定稿。现在再看前行，就知道真实理解应该是这样的含义。

[317] 顶礼一切具无缘大悲之至尊上师！

[318] 这是华智仁波切在造《大圆满前行引导文》时作的顶礼句。此处是顶礼一切具无缘大悲之至尊上师。大恩上师说，这里无缘大悲有两种意义：一种是无缘，一种是大悲。无缘指的是智慧，一切无所缘，一切无所执；把无缘和大悲拆开来，就体现了智和悲两种意义。大悲就是利他的大悲心。现在我们修的大悲是属于有缘大悲，因为我们有所执、有所缘——我们缘众生存在，缘自己存在，缘佛果可成的，这就叫有缘、有执着的大悲心，它的功效有限，因为受执着的分别念局限、束缚的缘故，大悲的能力不能完全体现出来。而无缘大悲是完全安住在空性、安住在胜义法性当中自然流露出的大悲，这时的大悲和智慧是双运的。当我们在修空性智慧和大悲时是轮番的——当你缘空性时就缘不了大悲，缘大悲时则缘不了空性，只能轮番去修持。但是证悟圣谛后，空性和大悲是同时的、一味的。这时的大悲心是空性本体摄受的缘故，它没有任何的执着所缘，它的力量特别大，也很清净。只有圣者才具有无缘大悲，一般的普通凡夫是没有办法真实具有无缘大悲的。大恩上师说这里的无缘大悲就是智慧和悲心的体现。对于一切具有智慧和悲心的至尊上师作顶礼。

[319] 还有一种，无缘大悲代表观世音菩萨，观世音菩萨是具有无缘大悲的主尊，是一切诸佛大悲心的体现，无缘大悲的宝藏，而传承上师们和观世音菩萨无二无别。按前面的理解，是指向具足一切智慧和无缘大悲的传承上师顶礼。第二种理解，是指这些上师们和圣者观世音菩萨无二无别，向具有无缘大悲的至尊上师们顶礼。这句话是总的顶礼。

[320] 下面是分别顶礼，第一个顶礼三大传承上师，第二顶礼全知无垢光尊者，第三是顶礼智悲光尊者。

[321] （一）顶礼三大传承上师：

[322] 如来密意持明表示传，补特伽罗人中成善缘，

[323] 循胜士迹究竟二利者，三大传承上师前敬礼。

[324] 这是很殊胜的礼敬文。有些修行者经常把它当作自己的念诵，也就是把它当成顶礼和祈祷的对境。大恩上师说，我们在顶礼时可以用敬礼，在祈祷时可以将敬礼换成祈祷，“三大传承上师前祈祷”。如果我们诚心做祈祷，就可以得到传承上师们的加持。如果我们要供养，也可以“三大传承上师前供养”，这都是可以的。

[325] 如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传，这叫做三大传承。

[326] 首先是如来密意传。佛陀不是通过持明表示传的表示方法，也不是通过补特伽罗耳传中语言的方式来表示，没有指示，也没有语言，安住在佛一样的本性当中，如实的现前本师的密意、意趣，这叫做如来密意传。

[327] 大圆满前行最后部分，有一个传承上师的略传。在略传当中，就讲了如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传，对三大传承都作了些介绍，具体的上师是怎样的。如来密意传当中，上师和眷属都是佛，本师是佛，眷属也是佛，就是本师的一种化现。佛和佛之间的传，不需要语言，也不需要其他的表示，安住在密意当中，所有眷属完全现前本师一样的意趣，这样次第的流传下去，这叫如来密意传。

[328] 如来密意传有这样的自性，严格来讲，就是佛与佛之间的传承传法方式，已经超越了我们所说的传法，你在讲、下面听、思维等，也不需要什么表示。主尊是佛，眷属也是佛，佛和佛之间不可思议密意的传递，让眷属完全现前本师的密意、意趣，叫做如来密意传。

[329] 持明表示传：持明者通过表示的方式来传法。表示就是通过身体，比如手以契克印直指虚空；用水晶或者其他方式来进行表示，表示之后弟子领悟到密意，就完全证悟了。大恩上师在讲记中讲了禅宗中的拈花微笑。拈花微笑类似于持明表示传，没有讲任何话，只是通过释尊的拈花微笑，迦叶尊者就完全证悟了佛陀的密意，得到了殊胜密意的传递。在密宗当中有很多持明表示传。表示就是通过一种手势、动作、某些物品。释尊在这里是拈花，有些是水晶或者其他的法器，都可以用来表示的，是让弟子证悟的方式。

[330] 为什么叫持明？持明在很多地方都会出现。明是什么？它不是平常意义上的光明，“明”讲的是真如。在密宗当中所宣讲的真如，比如等净无二、究竟实相，这叫明，它具有殊胜妙慧自性的本体。持，是具有。某个修行者或者补特伽罗的相续当中，具有密宗的真如，他已经现前了或具有殊胜的妙慧，叫做持明。内心中已经具备、存在、持有或者现前，叫持明。持明属于密宗的果位，在显宗是通过菩萨进行表示。密宗当中用菩萨的名称很少，也不是没有，基本上是用持明、勇士进行安立的。持明代表密宗果位的法，内心具有明性、真如的证悟本体，叫做持明者。持明者有很多不同的阶段和层次，有异熟持明、长寿持明、大手印持明、任运持明，相当于一到十地的菩萨，或者从加行道到佛地的安立。内心当中具有某种本性的证悟，叫做持明者。持明者属于表示传，不通过语言、文字传法，只是通过身体表示，通过标志性的表示，使他们完全现前本师、上师相续当中的密意，完全可以证悟。

[331] 大恩上师说，这里基本上都是印度上师。嘎绕多吉、蒋华西宁、西日桑哈——有些地方讲，西日桑哈不是严格意义上的印度上师，一种说法他是中国人，是纯粹的汉人，在大圆满传承上师中，他属于汉人——还有嘉纳思扎、莲花生大士、布玛莫扎，在后面的传记当中，最后一位是大译师贝若扎那，他也是属于持明表示传。

[332] 补特伽罗耳传：指口耳传承，通过语言上师讲，弟子听。绝大多数普通人都是通过补特伽罗耳传的，圣者和圣者之间也可以示现补特伽罗耳传。智悲光尊者三大传承都具足，如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传都有。智悲光尊者是很殊胜的证悟者，完全安住在佛密意当中。



[333] “人中成善缘”，“成”是具有，三大传承上师在人间具有殊胜的善缘。一方面，他们主要利益以人道为主的众生，因此，在人间具有很殊胜的善缘。当然在密宗的佛教史记载，龙界也有很多密法的修行者，天界也有，罗刹界也有很多，人当中也具有。现在对我们来说主要是指人间，所以说“补特伽罗人中成善缘”。

[334] “循胜士迹究竟二利者”，“循胜士迹”是指这些传承上师们已经完全地跟随前辈胜士的足迹。胜士是指佛和佛的道。有些显现以前是凡夫，后来通过佛道他自己现证了；还有些本来就是佛，相应于佛道，显现上现前佛果，这也叫“循胜士迹”。“究竟二利”是指循着胜士迹，循着前辈的佛和大德们的足迹，他们完全圆满了究竟的二利，自利已经圆满了，他利也圆满了，叫做“循胜士迹究竟二利者”。

[335] “三大传承上师前敬礼”，我们在三大传承上师面前恭恭敬敬地顶礼，一定要顶礼！因为殊胜的教法，都是通过三大传承上师传下来的。一方面，我们要饮水思源；另一方面，我们要敬礼来得到传承上师们的加持，传承加持一代一代地传下来，累积的传承加持力是很大的。我们也要祈祷传承上师加持，加持我们在修学佛法过程当中得到相应，很快获得证悟，遣除违缘。因此，对三大传承上师敬礼是非常重要的。

[336] 这些传承后面有个略史，大圆满前行的原文也有，还有广的历史当中，也有很多可以看的。大恩上师翻译的《藏密佛教史》，就是敦珠法王写的，有些地方叫《敦珠法源》。《蓝宝石》也是宁玛派的传承，还有《宁玛派大史》和《宁玛派法源》，还有一个叫做《大圆满龙钦宁提传承祖师传》，好像有卖的，上下两本。里面讲了很多如来密意传、补特伽罗耳传、持明表示传，还有龙钦宁提的传承上师事迹故事也讲了很多。我们可以多看，能够对法脉的清净、传承上师产生信心。我们修法主要是产生信心，有了信心之后，再去祈祷的话，就很容易证悟，这是一个捷径。多看一些传记，对我们修行帮助特别大。

[337] （二）顶礼无垢光尊者（龙钦巴）：

[338] 法性界中证法身密意，光明界中见报身刹土，

[339] 所化者前现化身利众，遍知法王尊者前敬礼。

[340] 很多修行者对无垢光尊者的尊称都是遍知法王，有些地方叫更钦钦波——大遍知。在遍知法王无垢光尊者面前，恭恭敬敬地顶礼，因为龙钦心髓的源头和无垢光尊者有关，是无垢光尊者的《七宝藏》《四心滴》的纲要。法王如意宝在序言中也讲了，无垢光尊者的圆满分两部分，一部分是班智达派，主要是《七宝藏》，讲了很多大圆满的道理，而且讲得很多很深广，类似于班智达以很广的方式去抉择的。还有一部分叫古萨里派，就是《四心滴》。理论讲的少，主要讲的是修持的内容，有很多引导，讲怎样修行的方法。我们看《上师心滴》的时候，里面有一个一个的修法，没有像《七宝藏》那样讲得很多。《七宝藏》和《四心滴》的精华都归摄在龙钦心髓当中，源头是无垢光尊者。所以此处要顶礼无垢光尊者。

[341] 这里是通过赞叹无垢光尊者法报化三身的方式进行顶礼的。有的是通过发心、积资净障、成佛等几个层次来顶礼。比如顶礼佛陀的时候，首先是发心，中间积累资粮，最后成佛度化众生，顶礼具有如是的佛陀。有的是顶礼智和悲，顶礼法报化，或者顶礼戒定慧，总之是通过不同的功德进行顶礼的。此处以三身顶礼，第一句是顶礼法身，第二句是顶礼报身，第三句是顶礼化身。无垢光尊者已经完全现前三身，谁才能现前三身呢？法身报身化身一般的菩萨不可能有，只有佛才真正具有法报化三身自性的本体。

[342] “法性界中证法身密意”，法性界就是指一切万法的本性。法就是一切万法。一切万法的本性，就是实相。在佛法中有有法和法性，我们面前的大地山河是有法。法性是有法的本性。在讲法性的时候，都是指究竟实相，究竟实相称之为法性。在法性界中，无垢光尊者完全证悟了法身密意，已经完全现前三身，现证了法身的密意，获得了佛的法身。虽然有时菩萨也叫法身大士，证悟了一分法身，但是真正的法身只有佛才有，其他的只能是部分相似的称为法身。在法性界中已经完全证悟了法身密意，这是对无垢光尊者法身做的赞叹。

[343] “光明界中见报身刹土”，“见报身刹土”是现前的意思，能够完全地现前报身和报身的刹土。法性界就是一切万法的本性，光明界是指具有种种说法功德、种种的智慧体性等等。

[344] 佛法中的光明，我们前面也讲过，绝对不能理解成电灯光，或者灯炮的光明、太阳的光明，这都不是佛法中的光明，此处的光明都是智慧的异名，本具的智慧叫做光明，它是遣除无明愚痴的。无明是没有光明，也就是无明愚痴，如果有了无明愚痴，就没法见到本性。而光明是遣除无明愚痴的智慧。尤其这种智慧在在了义的法要当中，属于大无为法，完全是恒常不变的本性。

[345] 在光明界中见报身刹土，已经现前了报身刹土。佛陀成佛之后有了报身，报身是受用身的意思。佛陀自己受用这样的功德法，也让他受用，让谁受用呢？让菩萨们受用。大恩上师讲了，报身刹土具有五种决定。第一个处决定是指环境。它的地方决定是密严刹土或者说密严净土，叫做处决定。身决定就是本师的意思，具有三身五智或者四身五智的本师，本师是决定的，毗卢遮那佛、无量光佛、不空成就佛等等，决定是属于圆满的佛，叫做身决定或者本师决定。眷属决定，眷属决定是从一地到十地的圣者，连声闻缘觉圣者都不能见报身的，报身所度化的眷属全都是大乘从一地到十地之间现证法性的殊胜圣者，属于眷属决定。一般的凡夫众生、声闻、缘觉乃至阿罗汉都无法成为报身的眷属。法决定，是指所传的法决定是大乘，不可能传小乘教法。时间决定，是指三世无时的恒常，恒常的时间当中常有相续轮。这和下面我们要讲的五圆满意思差不多。报身完全具备这样一种自性。这是已经现前了报身。

[346] “所化者前现化身利众”，此处的所化者就是声闻缘觉种性和声闻缘觉阿罗汉，还有一般的普通凡夫。在这些所化者面前显现化身来利他，有种种化身和殊胜化身，比如释迦牟尼佛在印度示现的化身，无垢光尊者在我们面前显现的色身等等，都是属于在所化者面前现化身利众。

[347] 对于三身的理解，以前上师再再讲过，我们辅导也讲过，首先法身主要是佛自己的境界，佛陀现待于一地到十地的菩萨现报身，只有一地到十地的菩萨才能见到报身，报身是他受用，让一地到十地菩萨受用正法的地方，报身不间断讲法，从来不停，恒常不断。永远不会入灭，有报身恒常的说法，主要在一地到十地的圣者面前示现报身的。在声闻、缘觉、普通的凡夫人面前显现化身。化身有生老病死，因为他所度化的有情属于一般的普通凡夫或者小乘圣者，在他们面前佛陀有生老病死，最初降生，最后入灭。化身主要针对这些根基。

[348] 法报化三身是一体的，只是针对不同的所化显现了三身而已，其实并没有三个，有些术语叫做一本体、异反体，一个本体的不同侧面、不同反体，一个本体的不同化现。针对自己叫法身，针对菩萨叫报身，针对一般凡夫、二乘叫化身。无垢光尊者他老人家三身已经圆满具备了。

[349] “遍知法王尊者前敬礼”，在遍知法王无垢光尊者面前恭恭敬敬地顶礼。对于无垢光尊者，不论哪一个宁玛派佛教史中，关于他的传记内容都是很广的。一方面他的证悟非常圆满，而且他对大圆满教法、宁玛派教法的恩德特别大。以前他的上师是持明仁增革玛燃匝，他度化的弟子不是很多，但是有两个弟子很厉害。一个是第三世噶玛巴让炯多杰，他在革玛燃匝面前听闻大圆满，在弘扬大圆满方面的恩德很大，在大圆满传承上师的传记当中，也有第三世噶玛巴。还有一个是无垢光尊者，他把大圆满教法做了一个系统地整理和编辑。当然，也有他自己的意伏藏和以前《布玛心滴》《空性心滴》等等，做了一些归纳，使大圆满形成了完备体系，他的事业对我们恩德特别大，而且他的意传加持也是很大的。

[350] 无垢光尊者在显现上，刚开始也是经历了很多苦行，求完大圆满法之后，有些传记上说，现在桑耶寺附近叫桑耶青普的静地，他在桑耶青普神山当中，修了六个月就成就了佛果，然后开始弘扬大圆满教法，对于后代的弟子加持力很大。

[351] 很多传承的修行者都是祈祷无垢光尊者，从智悲光尊者开始，然后是第一世多竹钦、如来芽尊者、华智仁波切，还有华智仁波切的弟子纽西龙多，后面的阿琼堪布，他们有一个传统，你什么时候可以传大圆满呢？衡量的标准是你见没见过无垢光尊者，要么在境界当中，要么在梦境当中，曾经现见过无垢光尊者，这基本上就是一个相。阿琼堪布的密传中也记载，他的上师就问，你到底见没见过无垢光尊者？他说，好像有一天梦到了。上师说其实是已经见到了。后代的弟子也是经常如此。尤其是智悲光尊者，前面我们也讲了，他在桑耶青普一个叫做桑钦梅多，就是大密花山洞里修行，那个洞现在还在。尊者在山洞里面三次现见无垢光尊者，第一次是见到无垢光尊者，尊者给他讲法；第二次是语方面的加持，给他法本；第三次什么都没讲，只给他一个水晶。这样三次现见，相当于身语意加持。从此以后，龙钦宁提的传承上师们都要见到无垢光尊者，就有了这样的传统。

[352] 法王如意宝的传记当中记载，法王也是见到三大文殊其中之一的全知无垢光尊者。所以，全知无垢光尊者对后代弟子经常性的做加持。还有敏珠林寺的明伏藏大师也见过无垢光尊者，得到过尊者加持，后来他把面见无垢光尊者的过程，在寺庙的走廊上通过壁画的方式呈现出来。





- [353] 后代的很多成就者、修行者，都要非常非常虔诚地祈祷无垢光尊者，我们自己作为龙钦宁提的传承弟子，也要经常祈祷无垢光尊者。祈祷文有很多，前行引导文里面这个可以，还有我上课之前念的祈祷文，是全知麦彭仁波切他老人家在《光明藏论》当中前面的祈祷，还有“刚热托嘎仁钦酿布格”祈祷文（托噶雪山宝藏顶……），“法性界中证法身密意”也是一个祈祷文。反正“遍知法王尊者前敬礼”也好，“前祈祷”也好，都是可以的。
- [354] 经常性地祈祷，我们可以得到殊胜的加持，在修行佛法方面也有很多殊胜的必要性。此处是遍知法王尊者前敬礼。大恩上师也翻译了尊者的传记，我们可以经常拜读。有单独的传记，在藏传佛教史当中也有无垢光尊者的传记。不同的作者，从不同的侧面描绘了他老人家的功德，我们要经常去看。这是对无垢光尊者的祈祷。
- [355] （三）顶礼智悲光尊者（无畏洲、吉美林巴）：
- [356] 龙钦心髓的法脉从这里开始的。
- [357] 明智照见一切所知性，大悲光明现于所化界，
- [358] 开显深道顶乘教法者，持明无畏洲师前敬礼。
- [359] 此处是从智、悲、力三者做顶礼的。“明智照见一切所知性”是阐释智悲光尊者的智慧，“大悲光明现于所化界”是指他的大悲心，“开显深道”是指他的力，有能力开显深道大圆满。在持明无畏洲上师面前恭恭敬敬地顶礼。
- [360] “明智照见”是通过非常具有光明自性的智慧，或者明智是对世俗谛和胜义谛完全通达明了的智慧。“照见一切所知”，世俗谛和胜义谛、有为和无为、如所有性和尽所有性的一切所知，反正所有的一切所知，佛陀已经照见了，所以叫遍智。一切所知都能够知道，叫遍智佛陀。智悲光尊者的智慧也是完全达到了佛遍知的状态，如所有性和尽所有性全部了知，这叫做“明智照见一切所知性”。
- [361] “大悲光明现于所化界”，完全证悟了殊胜法性之后，大悲心是永远不会停息的。大悲的光明也是显现在所要调化的众生面前，现于所化的众生界。
- [362] “开显深道顶乘教法者”，他证悟之后，大悲心圆满之后，前面讲了，为了法脉，为了众生，智悲光尊者专门在寂静处专修了七年的菩提心。并不是像我们这样，早上打座半小时修菩提心，修菩提心时，还不懂怎么修，十五分钟打瞌睡，十五分钟模模糊糊观一点。他是在寂静处以严格闭关的方式修了七年的大悲菩提心，这是高质量的一种菩提心，完全为了利他修出来的。所以他也说：“我的教法肯定会非常兴盛，因为我专门修了七年菩提心的缘故。”这也说明菩提心的重要性非常大。
- [363] “开显深道”是有了智和悲，他的能力能够开显深道。以前智悲光尊者基本上没有传龙钦心髓，三次现见无垢光尊者之后，开始慢慢引导修行者，主要是从大圆满方面做引导。我们千万不要认为随随便便一个人就引导大圆满，这是绝对不行的。你有可能懂一些教理，但是大圆满的引导需要有很深的证悟，才能够真正的作大圆满的引导，这方面需要很高的标准。我们不要认为开显深道讲了大圆满，把龙钦心髓弘扬，好像觉得没有什么稀有的。但是真正能够引导众生大圆满的标准是很高的，需要有很深的证悟，还要护法神等鼎力相助，这时候才可以真正开显深道。
- [364] “持明无畏洲师”，另外一个名字就是仁增·晋美林巴。“持明无畏洲师”也是智悲光尊者。他老人家的名字也在里面，明智、大悲光明，就是智悲光。智悲光的名字也是在这里体现的，一方面是智慧力，一方面是智慧光。
- [365] 我们要顶礼龙钦宁提的传承上师智悲光尊者，显现上也是一个瑜伽士的形象，在很多画像当中都有，他的功德和证悟绝对是不可思议的。而且他对于教法的弘扬，尤其是龙钦心髓，对后代弟子的开悟有很多很多不可思议的事迹。
- [366] 龙钦心髓的传承当中本尊的法要，最殊胜的正行应该是大圆胜慧至为无上的引导。很多寺院也在修持大圆胜慧这样殊胜的大圆满法，其他前行法脉、本尊的修法也非常多。如果我们要祈祷的话，这些偈颂可以作为顶礼时的顶礼句、祈祷时的祈祷文，经常性地祈祷，对我们相续和正法相应，有很大必要性。
- [367] 我们学前行时有些显现上属于宁玛派，或者显现上属于格鲁派，这都不要紧，这些大成就者的法脉，我们要相应的话，多多祈祷，对他们生起信心，他们就是佛菩萨化现在众生面前，对教法作弘扬，对众生作加持，利益无量有情的尊者，不管怎么样，我们要恭恭敬敬做祈祷，这方面是非常有必要的。
- [368] 今天的课我们就讲到这里。
- 《大圆满前行》第2课辅导资料
- [369] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！今天我们再一次一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。
- [370] 这部论主要宣讲的是前行修法。前行修法对于以后真正要修持密宗、大圆满，是必须要打牢的基础。它不单单是大圆满的一个前行，它其实也是整个佛法修持的前行。当然这里所讲的有些前行，主要是观待大圆满的正行而言。
- [371] 这里面的很多修法，在不同的阶段都可以作为正行来修持。比如，如果内心当中没有生起出离心，那四种共同加行一定是我们要反复重点修持的，从这个意义上讲它是一种正行。皈依也是一样的。作为修行者、佛弟子来讲，内心当中如果没有对上师三宝强烈的皈依心，就没办法成为真正调化的法器。
- [372] 菩提心也是一样的。菩提心虽然是五种不共内加行的一种修法，但菩提心的修行，从今生乃至于生生世世，在内心当中都要非常稳固的生起，并不是说学完、念完加行就放弃了。作为大乘修行人来讲，菩提心是所有修行的核心重点。如果按照显宗的修法来讲，世俗菩提心和愿菩提心是需要反复观修，反复通过积累资粮来生起的一种殊胜的作意和心态。在行菩提心当中的布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧，也是菩萨一生当中乃至于生生世世都要修持的。
- [373] 佛陀在因地修行时，首先发了愿菩提心，之后在三个无数劫中来行持六度。佛陀是花了三个无数劫来行持行菩提心的六度修法，最后才把六度修圆满了。六度修圆满的时候，佛陀的资粮也就圆满了；资粮圆满之后，佛陀就现证了佛果。从这个角度来讲，整个行菩提心的内容就成了所有成佛最主要的核心修法。从这个角度来讲，当然也是一种正行了。
- [374] 金刚萨埵修法也是一种正行，其中有一部分生起次第和圆满次第的修行。积累资粮也是，在修行当中没有哪一天是不需要积资的。还有上师瑜伽也是可以单独作为正行来修持。
- [375] 这里面的前行，针对无上大圆满的正行来讲它是属于前行的修法，但是在不同的阶段都可以安立为正行。所以我们在学的时候，要把每一个修法都作为重点，要作为非常重要的修行来看待，而不是说既然是前行就不是很重要。这是一般凡夫和初学者容易产生的一种不好的分别念。因为他们没有认识到前行的重要性，看到了前行两个字就想当然地认为这是不重要的，是很基础的，是学完之后可以放弃的一种修行。不是这样的。
- [376] 后面在修大修的仪轨的时候，把皈依念三遍，皈依似乎就修完了，发心念三遍，发心就修完了，之后马上就进入到仪轨的观修当中。这时我们也会认为，皈依、发心只要念三遍就可以了，之后就不用再管了，其实不是这个意思。因为到了后面，尤其是修密法的时候，有很多仪轨的高度其实已经非常高了，已经到了密乘的修行。显宗当中必须要圆满的修法在前面已经通过大量的时间、精力观修，内心应该产生的出离心早就已经生起来了，应该产生的皈依和发菩提心也早就生起来了，这时在修仪轨的时候只需要念三遍来忆念一下，回忆一下，提醒一下：现在我应该皈依了。
- [377] 而并不是说根本没有修过皈依的人，念三遍就足够了，绝对不是。皈依就是一种宁舍生命也不舍三宝的决心，是一种非常清净的信心。这种很清净的信心、很强烈的誓愿和决心不是念三遍就可以了，它必须在前期以非常刻意、非常着重的方式去修行。修完之后，后面在修仪轨时，念三遍之后就修后面的仪轨，它是一种提醒的方式。菩提心也是一样的。不可能是念三遍之后菩提心就有了，其实在前期的时候已经把菩提心修得非常纯熟了，现在修仪轨时念三遍提醒自己把菩提心引发出来，然后在菩提心的基础上再开始修行。
- [378] 所以在修学过程中，有些时候为什么我们会认为念皈依三遍、菩提心三遍就可以了呢？这是因为在修学佛法的过程中，可能走得太快了，或者有时上师们在引导的时候，因为不同的上师有不同的风格、引导，对于很多初学者来讲，没有经过一个次第的完整的训练体系。很多修行者一上来就开始得灌

顶，之后上师给你一个法本，然后你每天念这个仪轨，开始修本尊法。如果一上来就走得这么高的话，当然前面应该修的皈依、应该修的菩提心并没有修，而是法本拿到之后就要观这些本尊，把自己观成观世音菩萨、文殊师利菩萨等等，主要是以念诵心咒为主。

[379] 给我们的印象就是很容易产生皈依念三遍就可以了，菩提心念三遍就可以了，但念三遍之后内心当中并没有真正安住在应该有的皈依、菩提心的状态。虽然这些观修和念的咒也不是没有利益，但是如果前面的这些法在心中没有真实生起来的话，那么想要修的这些法在很快的时间得到明显的感应和成就，还是有些困难的。所以我们要正确了知前行的意思。

[380] 有些道友也在问，应该怎么理解加行的意思？加行有时指前行，有时指的是正行。以前的有些汉地大德解释为加工用行。加工用行就是指真实地去实行，行就是行持，真实去做、去行持，这叫加行。比如要想生起出离心的话，必须要在出离心的修法上面去实行，去加工用行，去精进行持，对四种厌世心——暇满难得、寿命无常、业因果、轮回痛苦必须要反复观修，这就是加行。当做完这些加行，出离心就慢慢地可以在相续当中明现出来、稳固的生起来。

[381] 菩提心也是一种加行。如果通过观修自他平等、四无量心等一系列的观修方法，我们内心当中就可以生起菩提心，这叫加行。空性慧也是这样的。如果经常按照抉择万法空性的修行方法、修行次第在座上观修，下座再辅以积累资粮，加工用行之后就可以生起菩提心。

[382] 所以加行就是实践的意思，要去做，要去行持。只不过有时加行被放在前行的引导中，有时又被放在正行当中。所以加行决定是前行吗？不确定，要看修行的阶段。比如这里讲到的四种厌世心、五种内加行等，它是作为大圆满前面的准备和基础工作，这种加行就叫前行。

[383] 还有一种加行是真正的正行，它也叫加行，比如大恩上师今年讲完的《现观庄严论》中的渐次加行、顶加行等，都叫加行，但它们又全都是正行，全都是修菩提道、发了菩提心、修空性的人在不同阶段的修法，比如资粮道的时候怎么修，加行道的时候怎么修，见道的时候都成了初地菩萨，还在修加行，即使成了二地到十地菩萨还在修加行，这时加行就是正确的修法，是一种正式的修法，这就叫加行。它的字面意思就是加工用行，引申的意义就是要实行，要去做、去行持，这叫加行。

[384] 还有从分类的角度来讲，加行有时解释为前行，有时解释为正行，看它出现在什么场合。如果出现在基础的场合，加行就称为前行；如果出现在修持空性的场合，就称之为正行。所以加行是一个总称，既可以成为前行，也可以成为正行。要了知大圆满前行的意思。

[385] 有时要强调这一点，因为有些初学者刚刚修学佛法，对很多佛法修学的基本观点、基本观念还不是很清楚。大恩上师在很多地方讲过前行的重要性，这方面的思路、观念我们也学习过，有必要在开始的时候给道友们介绍。如果刚开始的时候，对这个问题有一个很正确、清晰的认知的话，往下走的时候就可以避免走很多弯路，而且在修四加行的时候就会非常殷重，非常重视这种修行方法。观修的时候就不会认为反正只是前行，我做一做就可以了，我的重点是在后面。

[386] 当然很多地方讲，法越往上走、越往后，加持力就越大，这的确也是一种特色，有这个特点，我们也没必要否认它。但是前面的基础做得很好的话，后面的这些境界、功德就可以顺理成章地生起来。如果前面的这些没有做好的话，后面我们即使费很多力气也没有办法得到一种真实的收获，这是很多修行者曾经遇到、现在正在遇到、以后还会遇到的问题。

[387] 在修行人当中，一拨一拨的到了佛道、菩萨道当中开始修持，有些人的善根、福德比较深厚，大恩上师讲完之后他们就非常重视，有些人的福德善根可能差一点，不是很重视。但不管怎样，如果重视的人，后面的修行就会非常成功，如果刚开始不重视这些前行、加行，后面的修行很容易失败。

[388] 佛法在这么多年，在南瞻部洲第四导师释迦牟尼佛出世教化的 2500 多年历史当中，这么多的修行者一批一批的进入到佛法的修持当中来，很多人成功，也有很多人失败。作为佛法的传递者的上师们，对这个问题很清楚。因为他们度化众生，并不只是这一世显现在我们身边调化我们，而是每一世都参与了一他从佛陀出世、有佛法开始，就不断地转世，不断地投生，每一次转世他都会遇到一批一批的弟子在修学，他从那个时候看到现在，对这个问题看得特别清楚。而且不单单是从他每一次参与的角度来讲，他的智慧也能够很清楚地照见这个问题。所以哪些很重要，必须要注意的，大恩上师在讲解这些正法的时候就会反复强调，反复强调的意思一定是为了引起我们的重视。

[389] 如果我们对前行法重视了，后面的修行才会成功。如果前面不重视，只是把眼光始终放在大法上面，放在空性、密法上，甚至对一般密法都看不上眼，只有最高的大圆满密法才愿意去接触、去观修。当然，作为众生来讲，喜欢大、喜欢高是一种很自然的想法，但是在修行当中一味地追求高大，不把前面的基础打好，有的时候修行很长时间都没办法得到真正的意义。这方面都是要知道的。

[390] （四）顶礼如来芽尊者：

[391] 前面是对于传承上师，对于如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传的三大传承上师进行顶礼，对于遍知无垢光尊者也作了顶礼，还有对于持明无畏洲智悲光尊者——龙钦心髓的开创者也作了顶礼。今天要顶礼的是一位延续龙钦心髓传承的很重要的上师如来芽尊者。

[392] 如来芽尊者也是华智仁波切的根本上师。他在弘扬龙钦宁提、龙钦心髓所起的作用的确是非常大的。前面我们讲过，智悲光尊者有两位大弟子，一位是第一世多竹钦仁波切，他的证悟非常圆满，当时他在世的时候名声特别大，事业也很大。第二位就是如来芽尊者，一方面显现为智悲光尊者的弟子，一方面也是第一世多竹钦仁波切的弟子。当时他的名气不是很大，但是他的传承、他的法脉影响力太大了，因为他下面的华智仁波切，还有几个大弟子，凭着他们的发心和证悟功德的缘故，把龙钦心髓的法要不仅仅在藏区弘扬，很多传记中都讲到，他们把这个法要传到了大海的边缘。当然大海里的众生就不是法器了，主要指在有陆地的地方都有龙钦心髓。主要是这位上师的不共发愿，他的法脉非常兴盛。他的名气不如多竹钦仁波切那么大，但是他的法脉却是非常非常兴盛，在很多传记中都这样讲过。

[393] 此处我们要介绍如来芽尊者。一方面他是个大证悟者，是观世音菩萨的化现，另一方面对我们来讲他恩德很大。如果没有他们这些大德发了很大的心来弘扬这些妙法，我们便没有机会学习像大圆满前行这么殊胜的、直接能够调伏我们烦恼的、让我们的心能够直接入道的殊胜正法。所以我們也需要有一种感恩戴德的心来作顶礼。华智仁波切在作顶礼，其实我们在念颂词的时候，我们也同时在作顶礼。

[394] 观音自在显现上师相，说法结缘令入解脱道，

[395] 随机调化事业无边者，大恩根本上师前敬礼。

[396] 此处“观音自在”是指观自在菩萨，或者说观世音菩萨自在显现也可以，显现为一位上师善知识的形象。“说法结缘令入解脱道”，他利益有情的方式，第一个是以说法的方式让众生趣入解脱道中，第二个是通过结缘的方式让众生趣入解脱道当中。他的事业是什么呢？“随机调化事业无边者”，他的事业是无边无际的，“随机调化”，跟随不同众生的根机来做调化，他的事业是没有边际的。“大恩根本上师前敬礼”，华智仁波切说，对我有很大恩德的根本上师面前我恭恭敬敬地顶礼，这就是顶礼句。经常顶礼的话，可以让自己成为法器，消除自己的傲慢，清净罪业，圆满很多的资粮，因此一定要顶礼。

[397] “观音自在显现上师相”，此处华智仁波切说我的上师是观世音菩萨的化身。观世音菩萨是诸佛大悲总集的体现，显现上是位十地菩萨，其实早就成佛了，为了利益有情倒驾慈航，显现为菩萨的样子。有些地方讲观世音菩萨是一切诸佛大悲心的总集。所以，如果我们内心要生起大悲心，要对治嗔恨，观修观世音菩萨的法门，祈祷观世音菩萨给我们加持，效果就会很明显。因为观世音菩萨是大悲心化现的缘故，世间中的有情遇到痛苦的时候，如果呼唤观世音菩萨的话，加持力就会非常迅猛。这就是真实安住在最究竟的义的境界并且已证悟佛果的观世音菩萨的本性，所以他叫做观音自在。

[398] “观音自在”——观世音菩萨也叫观自在菩萨，观音自在解释为观自在菩萨也可以。或者说，观音菩萨自在显现为上师的形象也可以，因为观世音菩萨是自在的，他想要显现什么都是可以的。自在的意思也是说没有障碍的意思，可以很自如很自在的如此显现。

[399] “显现上师相”的意思就是，在度化众生的时候都要以善知识、上师的形象来做调伏。观世音菩萨在六道当中都有幻化——在天界、阿修罗界、地狱界、饿鬼界、旁生界，都会有观世音菩萨的化身。此处对我们来讲，主要是在人间的幻化，人间的幻化对我们来讲很重要。

[400] 显现人间的化身相是很重要的，否则的话，如果观世音菩萨不显现于人群当中，不显现为人的形象，我们要学习佛法就会很困难。因为真正的观世音菩萨，是光明身、殊胜报身的清净身相，业障很重的有情是很难看到的。就像大圆满前行中后面讲大悲心的时候，无著菩萨在鸡足山观修弥勒菩萨 12





年。最后当无著菩萨现见弥勒菩萨的时候，他有一点抱怨：我修了你 12 年，今天你才显现在我面前。弥勒菩萨说：并不是今天才显现，当你一开始呼唤我的时候，我就已经在你面前加持了，只不过你的罪障太重了，没见到而已。从这个公案我们可以知道，如果有情的罪业很重的话，对于清净的佛菩萨的身相是没法见到的。

[401] 如果我们见不到这些圣尊的形象，又怎样从他们那里听闻佛法呢？又怎样依止而慢慢获得解脱呢？所以他们要跟随我们的习气显现为肉身形象。他必须要来人间投生，显现在我们身边、我们周围。作为一个人形象的上师、善知识，他也有投生、生长、求学，有修行，有显现成证悟，然后结缘度化众生。

[402] 这些显现为凡夫善知识的形象，对我们来讲恩德特别大，因为清净的身相我们是根本见不到的，只有通过显现为人形象的上师，我们才可以依止他，可以在他面前听法，可以询问解答疑难，询问修行的方式，通过祈祷他的加持，我们可以相应法性。这是非常重要的。一般的凡夫人没有福缘见到清净的佛菩萨形象，只有通过显现为人形的上师，我们才可以依止。此处也是有一定的必要，显现为上师的形象，而且是善知识的形象。

[403] 上师们在讲这些上师、善知识的时候，从我们的角度而言，大概分了三类：一类是佛形象的善知识，他就是显现为佛，他的化身也是显示佛功德。比如释迦牟尼佛，本身就是佛，显现在众生面前也是以遍知的形象显现的。他的相好、智慧无可挑剔，都是完美的、十全十美的化身。他也是上师，这是 2500 年前，主要是印度的一些修行者根基成熟了，直接感召了一位十全十美的上师，就是佛陀。这种上师是以佛的形象、佛功德显现的。

[404] 还有一种是以圣者、菩萨的形象示现的。他没有显现像佛那么圆满的相好，但是他的智慧、神通也是直接显现为菩萨的功德，虽然本身也是佛，但他是以菩萨的形象而示现的。这是因为众生的根基稍微差一点，他就显现为菩萨，但菩萨也是很自在的，他显现的功德、神通、智慧都是比较圆满完美的，所以有一部分上师显现为菩萨形象。

[405] 还有一部分上师显现为凡夫善知识的形象，他不像菩萨显现得那么长寿，也不像菩萨显现那么多殊胜的功德，只是显现为凡夫肉身的样子，在我们身边投生，和我们一样行住坐卧，也要吃饭、睡觉。但是他的内证是安住于佛功德，只不过是为了调伏业障深重的众生而显现为凡夫的形象而已，这种善知识叫凡夫形象的善知识。

[406] 不管是佛形象的善知识，还是菩萨形象的善知识，还是凡夫形象的善知识，如果他们是佛的化现的话，他们的本体无二无别的，都是佛，安住于佛功德，只不过外在的形象显现为佛的形象、菩萨的形象和凡夫人的形象而已。

[407] 此处是说，如来芽尊者当时显现为藏区的一位上师。从这个角度来讲，他的形象是凡夫善知识的形象，但是他的内在是安住于观世音菩萨的境界，安住于观自在菩萨的本体，二者之间是没有矛盾的。

[408] “说法结缘令入解脱道”，前面一句讲到了上师并不是一个凡夫俗子，他是安住于观世音菩萨本体、具有殊胜功德自性的一位殊胜的上师善知识。既然他是观世音菩萨的化现，他在人间一定有利他的事业。作为凡夫人来讲，要成就二利：一方面自己的利益要成熟，另一方面利他也要相应去做。当然，凡夫众生在世当道中，通过自己的业没办法出离三界，只会通过业而感召流转。而佛的自利早就圆满了，他们之所以显现为一个形象在我们身边、在人间，完全都是为了利他，还有哪个佛自利没有圆满，还需要修行的呢？

[409] 虽然有时说这是某某菩萨的化现，但其实很多菩萨都是佛直接显现的，都是佛的本体，他们的自利早就已经圆满了。观世音菩萨的自利没有圆满是不可能的，文殊师利菩萨的自利没有圆满也是不可能的，需要积累资粮是不可能的事。他们显现化身唯一只是为了利他，百分之百是为了利益我们示现化身。示现投生、生病、求学、苦行等，都是为了我们示现的。他没有一点必要，为了自己而显现一个化身出来，纯粹是为了我们，而且我们有什么需要，他就这样去显现。

[410] 当然这个过程我们是不得而知的，因为我们自己的根基我们都不知道，他就可以通过他的智慧观察到这一类众生需要这样一种示现，那一类众生需要那一类示现。所以他在不同的众生面前就有不同的示现，他是跟随众生的需求而做一些示现的。度化众生的方便是完全不相同的，各式各样的。这方面我们也需要了知。否则对菩萨们显现的上师到底是什么情况，我们比较迷糊，比较容易产生不必要的邪见。我们要了知菩萨化现的真实情况。

[411] 怎么利他呢？“说法结缘令入解脱道”，唯一就是让众生趣向解脱道。当然，这主要是针对一些根基相对已经成熟的有情来讲，他就可以直接入解脱道了，就给他讲法。能够听法的人，相对来讲，根基还是比较成熟的，他以前是有一定因缘的，这个时候就可以和上师结法缘。所以说，我们和佛有缘，和上师有缘，和其他有情有缘，既然都有缘，为什么现在还没被度化？所谓的有缘也分很多层次。

[412] 缘份有深有浅，有的可能以前结的善缘只是见一面上师而已，之后这一辈子当中好像彻底失去联系了，这种情况也很多的。很多年前，有些有情见过法王如意宝一面，见过大恩上师一面，见完之后就再也看不到、听不到了，好像从人间消失了一样，但并没有消失，他在过自己的生活。他的善根只是能够有一面之缘。这也是有缘，否则没有缘怎么能够看到上师呢？但是缘太浅，只是有一面之缘。

[413] 有些有缘，是指可以成为上师弟子的缘份是有的，但是这种弟子只是我皈依过你，在名义上你是我的师父，我是你的弟子，但是不修行。这种因缘比前面的因缘要深一些，但还是不够，因为他并没有想要真实的在上师面前求法，法缘还没有。

[414] 福报更大一点的人，他就说这是我上师、师父，我要在他面前听法，因为我要修行，我要解脱，这种缘就比较深。听法之后，听得懂听不懂也要分。有些人听得懂上师讲的解脱道到底是什么，有些人就听不懂，这方面的因缘也有深有浅。还有听懂之后，愿不愿意修行，有些人听懂了但不愿意修，有些人听懂了之后愿意修，还愿意边修行边祈祷上师加持。这些因缘真正来讲就有很多差别。我们和佛结的缘是这样，和上师结的缘也是这样的。不能笼统地说只要有缘就可以得度，这是不一定的。有缘可以见到，见到当然要比没见到的人缘份要深很多。

[415] 能够有缘听上师讲法的人，基本上都可以进入解脱道，因为法是能够解脱的方法。上师所讲的法就是趣入解脱道的方法，或者趣入解脱道之后怎么修行的方法。所以有些上师是通过说法的方式，让有情进入解脱道；有些是通过结缘的方式进入解脱道，这种方式就比较远一点，他的善根因缘可能就差一些，因为他在上师面前听法的福报还没有，他的缘份还少。

[416] 上师佛菩萨和众生结缘的方式非常多，如果没有因缘就没法得度。结缘的方式很多，有的是通过布施财富，有的通过放生，有的通过显现其他化身来结缘——有时会显现为一个德高望重的善知识，经常在电视媒体上露面，在很多地方露面，让大家看到他的样子。有的就不一定显现成修行者的样子，而是显现为政治家，因为政治家的曝光率很高；有时显现为一个很麻烦的人，大家会经常评论他，也可以和众生结缘；有时显现为一些明星，众生都喜闻乐见，他也可以和众生结缘。

[417] 结缘的方式非常多。反正这些人和佛菩萨没有结缘的话，这些方式都可以用。以前也讲过，这些人中到底谁是佛的化身，谁不是佛的化身，在被大家评论的人中，哪些是真正业力有麻烦的人，哪些是佛故意显现为一个有麻烦的人让大家关注，让大家关注并不是说我很寂寞，需要大家的关注。你关注他就和他结缘了，结缘之后这个缘可能还有点远，但是只要结了缘，有了因缘，慢慢就可以调化他了。

[418] 以前也讲过，菩萨的菩提心是什么呢？在广论中引用一个经典讲，鲸鱼或鳄鱼有一个特点：只要把人咬住了就不会轻易放，菩萨的菩提心也是这样，只要和他结了缘，菩萨就永远不会再放弃他了，因为已经结上一定因缘了，只不过是时间的长短而已，他是永远不会放的，他的悲心会永远跟着他。所以我们要也不要小看结缘。

[419] 有时我们认为一些人没有福德、没有善根，他不愿意跟随上师去灌顶，不愿跟随上师修法，其实真正来讲结个缘是非常好的，因为从这时就开始了有了因缘。还有些时候，上师组织大规模的放生，也是在结缘。如果我们没有去做放生的话，因为是上师或佛菩萨组织的放生活动，参与者都被上师的大愿、智慧摄受了。我们觉得只是在放生，其实，组织放生有很多层的意思在里面，有的时候我们根本发现不了。在放生过程中每一个环节都在和上师、和佛结缘，哪怕是打渔的人、卖鱼的人，哪怕是在中间短斤少两的人，反正整个放生一个链条一样的缘起链，缘起链的最终末端就是我们把它们买了放生了。从放生的末端往前走，所有和它们有因缘的都可以结上缘。

[420] 有时候我们太过于在意放生的存活率有多高，放生完之后，是不是放死了？这是不了解放生的意义。其实放生不单单是要把一个即将被宰杀的众生放在一个安全的水里让它活下去，这只是世间人很肤浅的对放生的认识。他们认为，它本来在这个地方活得好好的，把它捞起来放在另外一个地方，这是穷折腾，不捞起来反而活得更长些，捞起来放掉反而马上就死掉了。其实这是对放生的意义不理解。其实整个放生的过程都已经被上师的悲心、智慧摄受



了，都和上师结上缘了。在大规模的放生中，很多很多的有情因此与上师结缘。当然，放生的时候还要念佛号、皈依、善心、发菩提心，这些力量都是不可思议、不可估量的。

[421] 在放生的时候当然关注存活率，因为一方面我们要和它结缘，一方面也是让它安乐。如果让我们选择的话，让它活得很好，放在一片水域当中，没有任何天敌，食物很丰盛，我们要选择这个呢？还是选择放生后念完佛号，它们马上就死掉了呢？选择后者。我们念完佛号后就死掉了，但是它毕竟已经结了缘，修行者发菩提心、善心给它念的佛号，对它来讲意义重大。而换一个生活更好的地方，只是舒适地多活一段时间，除此之外没有任何利益。所以真要选择的话，还是选择后者。虽然看起来一般的世间人不理解，这也是很正常的，因为他根本没有学习过这些教言。这方面我们要知道。

[422] 此处讲的结缘有很多非常深层次的意思。他和佛法结了缘、和上师结了缘，都是以后逐渐趣入解脱道的因。有的是直接令入解脱道，比如讲法让他修行；有的是间接让他进入解脱道，以结缘的方式让他进入解脱道。

[423] “随机调化”，上师在调化弟子的时候，随机而调化。机就是根机的意思，每个人的根机、意乐都是不一样的，有些人喜欢闻思，他对听法特别有兴趣，听完之后思维很有兴趣；有些人喜欢打坐，不仅非常有兴趣，而且也能够相应；有些人喜欢放生，对其他的闻思修都没有兴趣，但一说放生，就跑得非常快，也愿意出钱，也愿意买东西，也愿意出力气，什么都愿意，只要说放生，他就很高兴；有些人喜欢烧香，我们组织一个朝山团，到哪个地方去烧香，也是很积极。这些众生的根机、意乐不可思议的多，这时在调化众生时上师就显现出不同力量，他必须要随机调化，对不同的有情、不同的根机，给予不同的调化方式，就像良医一样。

[424] 一位良医永远不会只开一味药，头痛开一味药，拉肚子也开一味药，什么都是开一味药，有些能够治，有些就治不了。但是一个良医他就会知道，把脉之后，你是这种病，你该吃这种药。人和人也不一样，这个药你是吃三副，那个药你吃八副，都是有不同的，只有这样随机调化，才对病人有最大的利益。所以上师们调化弟子的时候，佛陀调化弟子的时候，都是随机调化。当然这需要很高的素质，他本身的修为要非常高，否则他自己都看不到病人的实际情况，怎样才能够随机调化、随机给药呢？真正的上师，他自己内心的修行必须要非常圆满纯熟，才可以随机调化。

[425] “随机调化事业无边”，是说他的事业非常大。后面大恩上师在介绍如来芽尊者时说，他老人家当时的事业并不是那么广大，有的时候说事业无边，有的时候说事业不是很广大，是不是有矛盾呢？没有矛盾。说事业相对来讲不是那么广大，主要是说在人间他的弟子并不是很多。就像无垢光尊者的上师，他的证悟那么高，但他修行的地方只有几十顶帐篷。如果一顶帐篷住一个人，那也就有七十多个弟子跟随他修行，如果一个帐篷里住两个人，那就只有一百多人。从这个角度来看，似乎他的事业不是很大。但是有些上师事业很大，弟子多达十几、二十万人，尤其在古代，这个情况非常少。有些时候说事业不大，主要是说经常跟随他修行的弟子不多，从这个角度来讲好像事业不大，但是这些上师大德们，他们调化众生的时候是不是单单指身边几十个人呢？不是这样的，他真正的事业，有时从非人的角度来讲也会调化很多。

[426] 在米拉日巴尊者传记里也讲了，他老人家在显现事业之前，刚开始的时候调化的是非人，后面才慢慢有人的弟子。所以“事业无边”，有的是我们能看到的，有的是看不到的。因为他是圣者，他会不会因为转生到某个地方，当时的交通工具也不发达，他通过两只脚走，最多有时候骑个马，他能走多远呢？他是走不了多远的，最多在两三个县之间转来转去。所以从显现上来看，好像他走不远，事业不大，但是他毕竟是圣者，圣者的事业有的时候看得到，有的时候看不到。圣者观世音的神通是无碍的，他在一个地方弘法的时候，其他无数的化身也在其他地方弘法，他的调伏事业无边无际。这和传记当中所说的事业不大，其实是从两个不同的侧面来讲，可以有两种不同的说法。

[427] “大恩根本上师前敬礼”，华智仁波切说这是他的大恩根本上师。一方面是他依止如来芽尊者听了很多正法，一方面他最初证悟心性有如来芽尊者让他证悟的。后来还有一次证悟就是在多钦哲仁波切面前，智悲光尊者的另外一个化身。大恩上师也翻译了一个多钦哲的传记（《钦则益西多吉密传》）。他另外一次更深的证悟是通过多钦哲仁波切，第一次证悟显现上就是在如来芽尊者面前。

[428] “根本上师”，理解是不一样的，有时根本上师的意思就是在修行当中我们最有信心的最主要的上师，我们可以把他作为根本上师。还有很多上师，但这是我根本的，听教言、得加持、祈祷的对象，从这个角度来安立的根本上师。还有一种真实意义上的根本上师。谁让你证悟心性，谁就是根本上师。

[429] 根本上师是不是只能有一位呢？那不一定。比如华智仁波切，让他证悟心性的，显现上第一位就是如来芽尊者，这是他的根本上师，第二位是多钦哲仁波切，也是让他证悟心性的上师。他的证悟显现上有两次或好多次，从这个角度来讲可以有多位根本上师。有些时候对这个上师信心也大，对那个上师信心也大，这样也可以有多位根本上师。

[430] “大恩根本上师前敬礼”，对华智仁波切来讲，这里讲的是如来芽尊者，但对我们来讲的话，法王如意宝、大恩上师的功德也是完全一致的。我们也可以对自己的上师这样作顶礼。这里面随机调化也好，说法结缘令入解脱道也好，圣者菩萨显现的上师相也好，都是符合的，我们理解的时候也可以这样理解。当然，从论典原文的直接意思来讲，当然就是指华智仁波切顶礼他的根本上师如来芽尊者。

[431] （五）全论概要：

[432] 圆满教法遍知传承论，窍诀精要即生成佛法，

[433] 正道前行内外共不共，教言分支捷径往生法。

[434] 这一个颂词讲到了大圆满前行的组成部分，讲了全论的构成结构纲要。“圆满教法”是指整个佛法，“遍知传承论”是大圆满前行不共的特点。

“窍诀精要即生成佛法”，这里面都是窍诀的纲要，或者讲的都是窍诀和纲要，或者说是窍诀当中的窍诀。“即身成佛法”，这里面讲的是遍知传承论，因为无垢光尊者讲的三休息、四心滴、七宝藏、三解脱都属于窍诀精要，智悲光尊者开创了龙钦心髓，也是窍诀精要。所以它是窍诀当中的窍诀，从这方面也可以讲。它是即身成佛的殊胜法要。

[435] “正道前行内外共不共”，正道是指这里面讲的都是成佛的正道，修行的正道，全都属于正道的范围。正道构成的部分有“前行内外共不共”。

“前行内”就是内前行，“前行外”就是外前行，外前行中有四个修法，即四厌世心，这叫做四种共同外加行，主要是引导我们看破世间，让我们生起出离心，生起想要解脱的心。内前行就是平常我们讲的五加行，即修持皈依、发心、金刚萨埵、曼茶、上师瑜伽，共有五种内加行。“共不共”就是说外前行叫共同前行，内前行就叫不共前行。共就是所有佛弟子都要修的，这是共同的，不管是修显宗、修密宗，还是修小乘也好，总之是四加行修完之后所引发的出离心、想要解脱的心，这是任何佛弟子都要修持，这就叫共同加行。不共的加行是指，皈依和发心是和小乘不共的，金刚萨埵和曼扎是和显宗不共的，所以叫不共加行。

[436] “教言分支捷径往生法”，是说真正的大圆满教言的分支，分支的捷径就是往生法，即破瓦，平常讲就是强制往生。今生修成就了，当然没什么讲的了。如果今生没有证悟，那怎么办呢？那就通过修破瓦的方式，以强力的方式往生到极乐世界，到那里之后，以菩萨的身份来成佛证道。

[437] 所以，这里面有共同前行、不共前行，还有正行。正行就属于教言分支，这就是大圆满前行中的正行，即往生法。捷径就是能够解脱的捷径——往生破瓦法。

[438] 圆满教法是指大圆满前行中所有佛陀的教法都圆满了，小乘、显宗、密宗的教法都有。比如，相应于小乘的暇满难得、寿命无常、业因果等等，这些和小乘共同，圆满了小乘的教法。显宗的教法也有，像皈依、发菩提心。密宗的教法金刚萨埵、供曼扎，尤其是上师瑜伽的修法，还有破瓦法，都是属于不共的。小乘教法、显宗教法和密宗教法的精华全都圆满了，这叫做圆满教法。当然，并不是每一个字全都在里面，而是指主要的含义和小乘、显宗、密宗修行的核心内容都有，这叫圆满教法，没有什么欠缺的地方，都是圆满的。

[439] 圆满教法是总的佛陀的八万四千法要。分别来说，在总的佛法当中有一个不共的，叫做“遍知传承”。谁是遍知呢？无垢光尊者是遍知。后来，智悲光尊者也被称为遍知。在宁玛派佛教史和传承当中，有“遍知父子”的说法，就是指无垢光尊者和智悲光尊者。当然，父子通常是指血脉上的父子，而这里指的是法脉上的父子，父和子中间不是连续不断的，无垢光尊者是元朝时候的大德，智悲光尊者是清朝的，中间隔了好几百年，然而法脉却是延续的，一脉相承，所以叫遍知父子。而且智悲光尊者主要是以无垢光尊者的教法为主，概括了精华而创立的，这叫做“遍知父子”。类似还有，比如说龙树





父子：龙树菩萨和月称菩萨。此处讲的都是属于遍知父子的传承论典，无垢光尊者的《七宝藏》《四心滴》，他的论典传承下来，还有智悲光尊者的龙钦心髓，他们都是一脉相承的。这叫“遍知传承论”。

[440] 总的教法和分别教法都有了，“窍诀精要即生成佛法”，前面讲，所有教法的精华都归摄这里面，一生可以成佛。如果我们按照次第，具有信心和福德，次第修下去，完全可以在即生当中证悟佛果。“正道前行内外共不共，教言分支捷徑往生法”，讲了全论的概要。

[441] （六）立誓句：

[442] 前面顶礼了，顶礼之后要立誓。立誓句是指华智仁波切在造论典之前立誓：我要把这个论造完。因为很多时候，做事情之前，开头开好了，但后面就完成不了。有些大德在造论典时，顶礼完都要立誓，叫立宗句或立誓句。立誓句会讲一些教法的要点，有的要发一些誓愿，还有造这个论典的必要性——为了调伏自心、利益有情。立誓是指我在造论典时立个誓，自己决心要造圆满，在立誓的同时也请上师三宝加持我，让我发心圆满，这就是立誓句。

[443] 显而易见深极稀有，无等上师无谬之口传，

[444] 依照自心定解此宣说，愿师本尊加持我相续。

[445] “显而易见”是指华智仁波切在造《大圆满前行》的时候，用了非常显而易懂的词句。“义深”是指词句很浅显，但它的意义非常的深。“极稀有”——词句很浅，意义很深，这是很稀有的一种殊胜的造论方法。

[446] “无等上师”，“无等”就是无与伦比的，他的上师是无与伦比的上师。“无谬之口传”是指没有错误的，都是上师亲口宣讲的教言。

[447] “依照自心定解此宣说”，一方面有上师的无谬口传，另一方面是依靠自己的心对法义完全产生了定解，完全理解了上师所讲的法要，把上师所讲的通过自己的文笔做归纳、编辑。如果自己不懂的话，比如编辑法本的时候，自己对法义都不懂，有时他会拿不准，到底文字落下去应该落到哪个方面？有时文字一变，它的意义就变了。为什么此处要自心定解呢？就是对上师讲的意义完全搞清楚了：就是这个意思。有了定解之后，再落成文字。像大恩上师或者华智仁波切的上师，讲法讲了以后，要写成论典落成文字的话，他们讲的意思到底落在什么地方，必须要很清楚。这就是“依靠自心定解此宣说”。

[448] “愿师本尊加持我相续”，一方面是上师的无谬口传，一方面自己对此产生了很殊胜的理解和定解，我要把上师的教言写下来——也就是现在我们手上的《大圆满前行》——愿上师、本尊加持我的相续，让我在造论过程中没违缘，顺利地造出来。不但顺利造出来，而且还要加持我造的这个论典以后能够广大利他。这些论师们、大德们造论从来都不是为了当下，只是把论写完。因为大德会圆寂的，但他如果能够把文字留下来，虽然人已经去世，但是他的法本一代又一代连续不断地延续下去，利益无量无边的众生。就像我们现在手上有了《大圆满前行》，我们可以反复看，反复去品味里面的含义，对照自己的内心，去做一些修行的调整，这是非常非常重要的事情。愿上师、本尊加持我的相续和正法完全一致，而且加持我的相续写出来的东西，对众生帮助很大，加持力很大。

[449] 所以《大圆满前行》的力量是特别大的。虽然有些大德说，前行当中华智仁波切讲一些藏地牧区放牛有关的事情，和现在城市里人的情况不太相同。有一部分的确是那样，但他的故事、公案表现出来的意义，不管是城市的人、汉人，还是外国人，里面的意义都是调伏烦恼的，让我们对因果产生定解，这是必要的。

[450] 华智仁波切的前行造完之后，不管是宁玛派的哪一个传承，都要学《大圆满前行》，因为它的加持很大，调服自己心的力量很大。不单单宁玛派的佛学院、寺院都要学，而且其他教派也要学。当然，不是说所有其他教派都在讲、都在学，但公认是好的法本，是都在修学的内容，很多格鲁派的格西也在看、讲、修学，一些萨迦派的也在修学。它的力量加持力很大，再加上华智仁波切本身心特别清净，证悟很高，所以法本非常受欢迎。

[451] 大恩上师也说，他老人家翻译的法本当中，《大圆满前行》最受欢迎。一方面文字不是那么难懂，一方面里面有很多调心的窍诀，再加上华智仁波切殊胜的发心和功德，和大恩上师不可思议的悲心，都在里面。所以，我们得到法本后好好修学，可以对自己的心非常好地调伏。

[452] 立誓句的内容已经讲完了。为了利他，自己的内心产生定解，也是为了后代弟子能够知道这样的调伏：怎么样升起出离心、菩提心，怎么样圆满资粮，所以造了很好的论典。我们可以依靠这个法本为准绳，来作为真正调伏众生的方法。

[453] 日修闭关要诀

[454] 颂词讲完了，后面大恩上师讲了一个日修闭关的要诀。我们大概介绍一下，这里面的内容一般来讲是很容易懂的，我们重点介绍如何日修闭关的方法。

[455] 对很严格的闭关者来讲，日修闭关是有必要的。大恩上师翻译的阿琼堪布的《前行备忘录》，里面讲到：如果一个人要闭关的话，这就是一个指南。当然，如果我们没有那么严格的闭关，也可以作为日常修法，比如早上修法怎么做、怎么回向，当然中间可以忙一些工作，都可以。但是也有指导我们修行的一套方法，按照这个方法去做的话，避免了自己想个方法，应该这样、那样，自己想的东西、分别念抉择出来的，有时是不可靠的。如果我们要真正找一个修行指南的话，应该以圣者所造的为标准，这是非常重要的。

[456] 后面大恩上师让我们观修暇满难得、寿命无常，修的时候就要观修、打坐，到底怎么样做呢？从早上睁眼睛醒过来，到晚上上床闭眼睛睡觉的过程中，对修行来讲，有很多重要的东西在里面。《日修闭关要诀》内容不多，是比较容易操作的修行方式，如果很复杂、很难懂，大家可能做不到。但这里面没什么不懂的，也没什么做不到的，只要自己愿意去做，都可以做到。而且它相当于一种标准程序，有一种纪律性的观修方法，这对初学的修行来讲，很有必要。虽然从究竟来讲，有某种纪律、某种戒律。有些地方说到高层次的时候，这些不一定那么重要，但是对初学者来讲，如果有一整套纪律，按照这种纪律修下去，逐渐逐渐可以把自己的心安住在轨道当中，把自己的分别念调伏。这是非常非常有必要的纪律。

[457] 有些修行者一天最多修六座，有些修四座的，早上两座，下午到晚上两座。有些修三座、两座，有些实在不行就修一座，修一座该怎么做，我们应该了解。这里分晨起修行、日间修行，晚上睡觉修行的方式，都讲得很圆满。

[458] 晨起修行

[459] 首先是晨起修行，从睡觉当中醒过来，醒过来之后，早上睁眼睛的时候就开始观想，观想一切诸佛菩萨和传承上师摇动金刚铃和手鼓。我们也看到过视频、照片，大概知道，左手摇铃，右手是一个手鼓。铃和鼓的声音其实是一种觉醒的声音，让我们从无明的睡眠当中觉醒。有时摇铃代表祈请本尊降临，摇铃也代表空性和智慧的法音，手鼓也是为了让我们觉醒，在无明的烦恼当中觉醒。我们观想佛菩萨在我们上面的虚空中开始摇铃，让自己清醒过来，从无明的睡梦中醒过来。显现上我们也是刚刚睡醒，一睁眼睛就和正法相应，从早上起来的时候，它有这个必要性。

[460] 醒来之后，前面观想完，就开始念“喇嘛钦”，“钦”就是知的意思，有些翻译成“上师知”。但是大恩上师讲了，“上师知”不能完全表现“喇嘛钦”的意思，一方面“喇嘛钦”是上师知道的意思，一方面还有祈祷上师给我加持的意思。我们就念“喇嘛钦”，安住在信心当中，祈愿上师垂念我、加持我、引导我。这是很重要的，仅凭自己的修行，通过自己的能力去奋斗，会有很多违缘障碍，没有帮助的话是很困难的。所以我们要祈祷加持。

[461] 这也是刚开始就不忘上师的意思。我们所有正确的修行方式都不能够和上师远离，有的时候是上师的形象，有的时候是念祈祷上师的祈祷文，有的时候是观想上师的心和自己的心无二无别。我们出去的时候，也把上师观在自己的心间，或者观在肩上、观在自己的头顶上等等。反正总的意思就是不要远离上师，因为上师是我们的引导者。而且从更了义的角度，有些大德讲，上师就是我们佛性如来藏的化现、外现，我们的内在是佛性，佛性显现在外就是上师，经常性意念上师、祈祷上师，其实也是不离自己佛性的意思。如果能够这样的话，内在意念自己的佛性，外在祈祷外现的上师给我们加持，里应外合就很容易相应，很容易获得证悟，有这个必要。

[462] 然后念二十一遍百字明，这个很重要的。每天早上起来念诵二十一遍百字明，这一定要养成习惯。后面在讲金刚萨埵的时候也会提到，这属于加持堕罪，因为罪业有一种特性，每天都会增长，不单单我曾经杀过一条鱼，杀完就算了，而是罪业每天都会增长。有些上师们讲，罪业的增长类似于北方下雪的时候滚雪球一样，雪球越滚越大。



[463] 后面我们讲业因果的时候，也会讲这个问题。业因果除了未作不遇、已作不失之外，还有一个业性辗转增长广大，恶业是这样，善法也是这样。一个很小的种子，受报的时候就会很大，像我们种庄稼，很小的一颗种子种下去，收获的时候就会很多很多。

[464] 早上念诵二十一遍百字明，相当于加持堕罪不再增长，当然，不一定能够把罪业完全消尽掉。在开口讲话之前（念“喇嘛钦”不算），念二十一遍百字明，就会让罪业停止增长，每天都念，每天都没有增长。不增长就好办了，如果它的力量做大了，再修理它、对治它，就很困难了。但是，你把它控制在一定的范围当中，首先把它控制下来，不要让它增长。再开始忏悔，就容易忏悔清净。每天在忏悔，每天在增长，这个时候很难做。所以我们要念二十一遍百字明，这叫加持堕罪的方法。

[465] 念二十一遍百字明的时候，已经坐起来了。这时就在床上安住，观察昨晚的梦，有时做梦想得起来，有时根本想不起来——到底做没做梦？做了什么梦？好像做梦但是想不起来，这就没办法了。如果想得起来，就想一想：做得是善梦还是恶梦。恶梦就是自私自利、伤害有情等等，善梦就是发菩提心、拜佛等等。如果恶梦就要谴责，善梦就要随喜回向功德。

[466] 起床之后，在佛堂当中、在佛像面前顶三个礼。当然，有的时候我们在外面，佛堂不可能带着走，观想佛像在我们前面就可以了，反正佛陀周遍一切虚空，你观想在哪里，他就在那显现。我们观想上师、佛在前面的虚空当中，向他顶三个礼，顶礼之后再洗脸、刷牙等等。把这些事情都做完之后，开始在佛前供养：供水、供香，这方面全部做好，这就是晨起修行。

[467] 做完之后就正式开始修行了，日间修行的方式有前行、正行、后行三个部分。

[468] 日间正式修行

[469] 一、前行：

[470] 首先，我们要把一些琐事全部做完，不要等到你打座之后，突然想起门还没关，马上就站起来去关门。要把所有的琐事做完，直到真的没什么事情了，这个时候你的手机不要开，或是将开着的手机放到其他房间，不要让它的铃声打扰到你。不管是早上修行、白天修行还是晚上修行，都是一样的。反正这段时间什么都不做，只是修行。所有的琐事全部处理完，修行时将所有的事情放下来，不要在修行的时候，心中还挂念着什么事情，一方面修行，一方面又挂念着事情，没办法达到高质量的修行。所以准备工作必须要做好，把一些事情做完，门关好，然后开始入座，这是很重要的。

[471] 1、身要：入座的时候，先选择坐垫，坐垫要比较舒适。当然，太软了可能是舒适，但是那种舒适只是坐得软而已，这地方讲的舒适，主要是指打坐的时候比较舒适。一般来讲，坐垫不能过软了，过软它会往下面陷，或往后倒，你要费劲去调整坐姿，比较困难。所以，太软不行。太硬也不行，对于一些老修行者，在外面修行的时候，坐在石板、石头上，他坐得很习惯。而对我们初学的修行者来讲，不要太硬了，太硬的坐垫也不行，稍微的软硬适度，现在很多垫子都应该是可以的。它也不是特别硬也不是特别软，反正坐起来很舒服。如果习惯平坐，就不用屁股后面垫东西，如果不习惯，稍微垫一点点，不要太高了，后面屁股的地方垫高一些，前面低一点。自己的身体放松，不要绷得太紧，心也要放松，这样稍微调整一下，休息一下。

[472] 然后作毗卢七法。第一，双足是金刚跏趺座、双盘，双盘盘不了的话就单盘，单盘也盘不了的话，散盘也可以。反正它就是盘腿而坐，但是，是不是完全要盘腿而坐呢？一般来讲是这样要求的，如果有些实在没有办法的话，有些大德说，你坐在椅子上把脚放平也可以，反正不要坐歪，端端正正坐好就行了。

[473] 第二，两手结定印，上师讲记上也有画的样子，左手在下面，右手放在上面，两个拇指接触，放在脐下，这就是双手结定印。

[474] 第三，脊背要端直，不要东倒西歪的，不要靠在墙，也不要往前俯得很厉害，这都是不行的。在打坐的时候，如果时间长了、累了，休息的时候可以靠一下，但是一边靠着墙，一边打座是不行的，你不能后面靠着东西打坐，这是不行的。如果身体不好的话，稍微靠一下可以；如果身体好的话，就不能靠。这有些是规定，有些稍微变通的地方也有。为什么会这样？因为我们身体端直的话，身体当中的脉就很端直，脉直的话心就直，如果心端直的话就很容易证悟，觉性就容易现前，这都是世俗的缘起。

[475] 虽然有些大德讲，你要修定，如果心能安住，你躺在躺椅上也可以，没有说不行的。但是这里面，有些姿势都是某种缘起，如果你这样做更容易相应。行住坐卧都可以在禅当中，你歪来歪去，心也可以调伏。但是在同等的条件之下，你做这些姿势就更容易证悟。并不是说其他的姿势不行，没有这个意思，而是同等的条件之下，你这样做更容易相应一点，这方面我们要了知，这是脊背的要求。

[476] 第四，颈部稍向前屈，不能往后仰。稍微往前屈一点，下巴往里面收一点点，不能往后仰，也不能左右歪斜，这是很重要的。

[477] 第五，肩膀往后展，要放松，不要绷得很紧。肩膀稍微往后展一点，不要往前收，这是它的要求。

[478] 第六，眼睛双目的要求。双目的要求就是垂视鼻尖，这是标准的毗卢七法。而在一些修法当中，其他地方是作毗卢七法，但是眼睛是平视的，睁开眼睛平视，有的时候稍微往上看一点。但是这里面没有讲，其他的修法当中，它也要求眼睛睁开，往前看，平视的，注视前方一尺虚空，或者有的时候往上看的，这个也有。这里面就是看着鼻尖，不能睁得太大，也不用使劲，顺其自然就可以了。这些都不要用力，你看的时候，不要用力把所有的注意力放在鼻尖上面，我一定要看准鼻尖，不要让鼻尖跑了，没有这样要求，只是你稍微地注意一下就行了。

[479] 主要是让你的眼睛不要东看西看，因为我们眼睛一看，马上就想：咦，这个是什么？瞟过去的时候，这边是什么？它就会做很多很多的分别念，你看鼻尖的话，它就是一个很单纯的东西，它就是鼻尖，没有什么可分别的，而且鼻尖每天自己都在看，也不会说东边来个人，我要看看他长什么样子？他是多大年龄啊？右边来个人，他是怎样的。这样东张西望的话，他的心就定不下来，只是看鼻尖的话，他的心就容易收。

[480] 第七，舌抵上颚。自己舌头往上翘，抵在自己的上颚上面。

[481] 毗卢七法是很重要的。以前大恩上师在讲《大圆满禅定休息》的时候，无垢光尊者就讲了一个公案：很早以前，山里面有一群仙人在修道，有的是躺着的，有的是卧着的，有的是倒立的，有的是金鸡独立，他们做很多姿势，动作都不规范。当时，有一只猴子懂毗卢七法，它为什么懂毗卢七法？因为猴子在动物中比较聪明，很早以前，山里面有很多独觉，在修行的过程中，都是用毗卢七法，它经常看，经常模仿，于是就懂了毗卢七法。

[482] 这只猴子看到这些仙人们在修行时姿势不对，它就走过去，纠正他们的姿势，腿伸长的就让他们把腿收起来，让他们作毗卢七法，给他们做示范。仙人看了以后，觉得姿势很稀有，他们也是有一定的善根，就全部跟着照做，照做之后很快就证道了。他们姿势调整以后，该得禅定就得禅定，该得神通就得神通，该证悟就得独觉，因为那时候也有独觉。

[483] 从这个公案就说明了，有的时候你很精进，可能心力够了，但是你的姿势没对，它的缘起差一点点，就没办法直接证悟，只要把姿势调了那就好。有些时候是你的姿势很重要，有些时候是你的发心很重要，有的时候是你的饮食很重要。像米拉日巴尊者，他所有的这些条件都具足，但最后的时候就是饮食太差，没办法现前那些功德，最后稍微调整了一下饮食，吃得好一点点，马上就显现了证悟。

[484] 世间的缘起对修行来讲，还是有影响的。我们不能说，只要你心好就可以，什么都不管，当然，我们过度去耽著这些东西的话，有的大德就会讲，反正一切都是你显现的，这些日期也不要看，吉日不吉日，天天都是好吉日；你这些都不用管了，风水也不用管了等等。我们太过于执著的时候，大德就会呵斥我们，这些不重要。但是从不同的教义讲，前面我们讲的这几种情况，的确有的时候会对我们有影响。

[485] 无垢光尊者在《禅定休息》当中也专门讲了，如果你要修行，怎么挑好的地方修行，哪些地方能修，哪些地方不能修。饮食方面是怎么样的，春天吃什么东西好，夏天吃什么东西好，这些都要讲，还有坐姿。无垢光尊者在《心性休息》当中，还专门有个心性休息的手印，这样的做法也有。

[486] 很多地方修行的时候都要说你怎么做，要么毗卢七法，要么心性休息坐势，这方面都要讲的。对初学者来讲绝对会有影响，如果你修行已经差不多纯熟了，你选什么地方都是好地方，哪一天都是吉日。但是，显现上法王如意宝他老人家、大恩上师也是说：今天是什么日子？这个日子很好，很吉祥，我们要修什么法？他们老人家也是要观待缘起的，世间的缘起是客观存在的一个规律，我们在这里面多多少少会受影响。

[487] 但是也不能过于把所有修行放在风水上面，放在姿势上面。当然这个方面是重要的，没有重要到那个程度，把其他的东西都丢掉了，只是关注风水，风水再好，如果你的心不修行也没用。这是莲花生大士修行、虹身的山洞，你把山洞霸占了，整天住在里面。山洞是很好的，修行的地方是很好的，但是你自己不修行、不努力的话，想在很短的时间内得到功德，也是不可能的事情。重要是重要，主要和次要也要分，这些都要分，不能走两个极端。





[488] 2、语要：语要主要是排垢气。排垢气很简单，还是保持前面的坐势，右手握金刚拳。首先，我们把手伸直，大拇指压在无名指的指根，然后把其它的四根手指蜷回来，压住拇指，叫做金刚拳。

[489] 右手的金刚拳压在自己右大腿的动脉上面，左手以三股金刚印，上师讲记上也有画的。三股金刚印是指自己的中指、无名指和拇指接触，剩下的两个手指伸直。三股金刚印压住自己的鼻孔。

[490] 刚开始的时候，左手按住左鼻孔，按住不要呼吸，从自己的右鼻孔当中排三次垢气。观想排垢气，这个时候，无始以来自己和众生嗔心所造的罪业，通过白色气体的方式往外排出。排的时候到底是短还是长呢？这没什么规定了，比较慢一点、舒缓一点也可以，快一点也没什么不行的，没有什么具体的要求。或者慢慢地呼出去，观想把所有自他众生嗔心造的罪业，通过白色气体排出体外。从鼻孔中排出来，做三次。

[491] 然后再调换，左手握金刚拳压在左大腿根的动脉上，右手三股金刚印按住右鼻孔，从左鼻孔当中排出贪心所造的罪业，红色气体的方式往外排，排三次。观想我们第一次嗔心清净了，第二次贪心清净了。第三次双手都握金刚拳，压在两个大腿的动脉上面，从两个鼻孔当中同时排三次垢气，观想无始以来痴心所造的罪业，通过黑色气体的方式往外排出，这叫做九次垢气，有的地方叫做九节佛风。

[492] 排九次垢气，主要是在修法之前，让我们的相续清净，这也是一种观想。这样观想忏悔、排垢气的方式，让我们的心相续清净了。排完之后，观想自己的心相续很清净，再去修法就容易相应。后面可以念一些元音咒、辅音咒、缘起咒，或者不会念，上师说念“喻啊叶”也可以，通过观想佛的身金刚、语金刚、意金刚给我们做加持。这就叫做语要。

[493] 3、心要：调正自己的发心。

[494] 1) 发心有无记心、恶心和善心三种。首先，恶心是彻底必须要抛弃的，不能产生的；第二个无记心，要把它转变成善心；第三个善心，我们要依止。善心又分两种：一是世间的善心，一是出世间的善心。

[495] 世间的善心，比如救畏心和善愿心。救畏心，像害怕堕恶趣、害怕怨敌，“救畏”就是祈祷上师三宝救度我们的怖畏，这叫救畏心。通过这样的发心和修行，是为了我的病能够治好等等，就叫救畏的发心。救畏的发心虽然是善心，但是不究竟的。“善愿”是对于一些善因果果有些希愿、希求，比如自己想要发财，或者健康漂亮等等，或为了后世能生善趣，它都叫做善愿。愿后世生善趣，愿现在得到贤善的身体、贤善的财产，都叫善愿。这些就是一种善，但是不究竟。这样的发心去修，只能得到轮回当中的救畏和暂时的贤善本体而已。现在我们要修解脱道，而且是大乘的修行，所以这也必须要抛弃的。

[496] 出世间善心分小乘和大乘。小乘是声闻、缘觉，只是为自己解脱，这相应于小乘的心。大乘的发心不单单自己解脱，也愿一切众生都能解脱，我现在在打坐修行，也是为了一切众生都能够获得解脱。为了一切众生能够获得解脱，现在我来修行，我来做为了一切众生能够解脱的一种准备，积累很多的资粮。

[497] 在大乘菩提心的本体当中，它一定是有解脱的心，相当于小乘想让自己解脱的心，在大乘菩提心里已经包含了。因为小乘的出离心，为自己解脱的心，相当于共同的中士道发心，大乘的行者内心当中也是首先要希求解脱。如果你自己不希求解脱，都不知道解脱是怎么回事，你怎么可能希望一切众生解脱呢？我要帮助一切众生都解脱，你都不知道解脱有多好，不知道不解脱有多大的过患，你不知道这个，却说：我要愿众生解脱，那愿众生解脱的是什么？你如果自己没有切身的体会，对于解脱是什么样的状态，有多大的必要，根本就无从谈起。

[498] 这是我们首先修出离心的原因。首先，我们要体会出离心的必要性，一定要求解脱道，否则，在轮回当中没有一个安乐的地方，它是周而复始的轮回，一定要彻底的从轮回模式当中解脱出来，就生起了出离心和想要解脱的心。再想，我一个人解脱固然是好，但还有这么多有情众生，他们和我一样都在轮回当中漂流，而他们自己根本没有意识到，还有解脱道可得，还在耽著轮回。这个时候想，不行。我不能够自己求解脱，要帮助众生一起求解脱，所以他这个愿众生一起求解脱道的真诚发心，一定是在我自己很愿意解脱，我自己知道解脱是怎么回事的时候，我才愿众生解脱。这时候的菩提心就很真诚、真实了，而不是空洞洞的：我要成佛！成佛是什么？佛果是什么？不知道，反正可能是很好的一个东西，我一定要成佛，一定要让众生解脱。解脱是怎么回事？也不太清楚，反正是一个很好的状态吧。这就比较空洞。

[499] 为什么说你要在修菩提心之前一定要修好出离心？因为我自己知道解脱是怎么回事，特别想要解脱，我才愿众生也这样解脱，这个时候就是很充实、很扎实的菩提心。解脱就是这样的，我要让众生达到这个状态，我要为了众生达到这个状态，我去努力、奋发、奋斗，这个时候就很好，不但是解脱而且还要成佛。

[500] 成佛是怎么一回事，我们要学佛果是怎么一回事，它是断除一切障碍，圆满一切的证悟。它的智慧是怎么回事。这个方面，其他地方专门讲佛果，这个时候我们知道了佛果是这么回事，我成佛之后是这样的状态，我也愿众生达到这样的状态。这时，救度众生的心意很真实了，成佛的心也很真实了，这个时候我们菩提心当中说，“发心为利他，求正等菩提。”全都落在实处，这是非常非常重要的。

[501] 我们先要生起自我解脱的心，但是这个不究竟，我们要转念。小乘在产生解脱心的时候，他把自我解脱的这条路走到底，中间不会变。刚开始发愿是为了自己解脱，他也是为了这个目标一直修行，最后自己解脱了，他就把出离心走到底了。大乘的时候，首先要生起出离心，他要转变，不能把一条路走到底，一条道走到底就成了小乘修行人。他走了一部分时候说，我要转变方向了。怎么转变方向呢？不能一个人解脱，解脱固然很好，但我一个人解脱没有什么意义，而且是一种很残忍的心，这么多众生在轮回中挣扎，这么多有情都曾经做过我的父母、亲友，给我这么大的帮助，都是我的大恩人。现在我居然一个人想解脱，不管他们，这不行。我要把他们都带上，他的心就从这开始转了，没有把这条路走到底，走到一部分的时候就开始转行了，为了利他方面去转行，这个时候就相应于大乘菩提道。

[502] 从菩提心开始分开大乘、小乘。前面讲了，刚开始出发的时候，小乘和大乘从出离心的阶段看都是一样的。走到一定时间的时候，小乘就一直走下去，大乘从这旁边就走了，开始发大乘心去了。所以前面是共同道，后面是不共道，原因就是这样的。我们一定要产生菩提心，调整自己有好的发心。

[503] 调好之后要祈祷，这里有简略的祈祷上师的上师瑜伽。观想在自己前方虚空一尺高的地方，自己的上师坐在千瓣莲花狮子宝座上面，如果对上师的信心很大，就直接观上师的样子，现在上师是什么样子就观他的样子，如果自己的信心没那么大，就把上师观为本尊、圣尊的形象。观为圣尊的形象，有些道友学佛的时候搞不清楚，两者到底是什么关系？其实就是说他的本体是自己的上师，只不过上师变成了观世音菩萨的样子，他的形象是观世音菩萨，他的本性是上师，上师变成这样子。上师变成了释迦牟尼佛，上师变成了莲花生大士的形象，外面显现的是莲花生大士的形象，内在就是自己的上师。

[504] 然后在上师面前祈祷：“十方诸佛菩萨的智慧总集根本上师如意宝您，请一定要垂念我加持我！让佛法融入我的心，遣除所有的迷乱分别，让我修行圆满成功，最终获得无上证悟。”这是非常重要的。我们要一心一意地真诚祈祷上师加持我，让我一切的分别念遣除掉，一切的修行成功，证悟佛果、度化众生，这是总祈祷。尤其是，如果我们正在修暇满难得，我们就说：愿我像上师您一样，人身难得的境界在相续当中生起，上师的相续中已经完全生起了暇满难得的功德和境界，我们就发愿：我要像上师您一样，相续也同样生起这样一种境界。如果修无常，就祈祷无常的境界在我们相续当中生起，以此类推。

[505] 一方面我们要这样祈愿、发愿，一方面要念上师的祈祷文，念七遍或二十一遍，都可以的。念祈祷文的时候，心要很真诚，很强烈，真正地想要得到您的帮助、得到您的加持，非常非常希求得您的加持。因为刚刚修行的时候，我的力量很弱，按这种速度修下去，不知道哪一年哪一月哪一劫，我才能够真正相应，这不行，不能凭自己的能力去做。因为本身佛菩萨有发愿的，他有帮助我们的发愿，为什么不用呢？一定要好像自己很有性格一样，我一定要自己去奋斗，我一定不要借助其他人，没有这个必要。反正轮回都这么苦了，佛菩萨也已经发愿要帮助你，承诺要帮助你，只不过你去祈祷一下，你呼唤他，真诚地从内心呼喊过，要得到您的帮助，请您帮助我，加持我。如果我自己很强烈，他本来也有这个意思，因缘和合就可以得到加持了。

[506] 得到加持之后，修行就很快，而不是自己一个人去奋斗，慢慢地走，这个不行。今生当中也没有那么多时间，尤其是现在很多道友学佛的时间本来就很晚，再不通过这样强烈的信心祈祷求加持，有时要相应不是那么容易的，中间还容易退失。所以，我们一定要努力，祈祷上师三宝加持，这是很重要的。祈祷完之后，上师变成光明，进入到自己的相续当中，自己的心和上师的智慧变成无二无别，这个时候安住。

[507] 二、正行：



[508] 下面是正行，正行就是前行修完之后，该修什么就修什么。如果要修上师瑜伽，前行修完之后，就一边磕头，一边念上师瑜伽的祈祷文，或者你要打坐修上师瑜伽正行也可以。如果正行是修暇满难得，在修完前面加行之后，就开始修持人身难得，人身难得作为今天打坐的主要修法。如果修的是无常，就把无常作为主要打坐的修法，这就是正行。

[509] 当然，时间上师也讲了，有的时候修一百天的，有的时候修一百四十六天，有的时候一天修一个，三天修一个或者五天修一个。都有不同的观点，看自己的时间和精力而定。修行完之后，如果我们半小时或一个小时打坐，时间到了，开始起座。

[510] 在打坐的过程当中，在修持正行的时候，就是把暇满难得的意思反复去观察，到底暇满难得是从哪个角度讲到了难得？难得和我现在的修行到底有什么样的关联？像这样去修，修到最后：暇满这么难得，这么珍贵，千万不要浪费时间，我要用最暇满、最难得、最珍贵的人身，一定要修佛法，要达到这个标准。我们所有的暇满难得的观修，都要朝这个目标去走，要达到这个标准。

[511] 我们可以把半小时打座分成若干段，不要一座打到底，修五分钟一轮，修一轮之后休息一下，稍微休息个十几、二十秒，或者半分钟，再开始观，观一会后再休息下，中间可以有很多很多次，观想很多轮，但是你不要一直观，有时候观时间长了，就会散乱了。刚开始五分钟几分钟还可以，时间长了就昏沉了，该睡觉就睡觉，该胡思乱想就胡思乱想，这就没有什么质量了。我们就可以分成很多小段，在五秒钟当中好好观，把它有质有量的观好，观好之后就放松一下，放松下我就不观了。不观之后重新再来，第二轮五分钟，我就在五秒钟当中把它做好。因为它时间短，可以操控，时间长就操控不了。即便是一座当中，也可以分成若干段，时间可以很短，短一点可以很多次反复来。之后有意识地休息，观完之后休息一下，休息之后我再开始观，保证每个五分钟，都是保质保量的，最后修下来半小时或者一个小时，整个修行都可以达到一个比较高的水准、比较高的质量，而不是我一上去就一定要两个小时，一会儿看着表，走了五分钟了，一会儿又开始看表，这个其实没有必要。你主动地停止：我修一段就停下，休息一下，休息下我再开始。

[512] 这就是它的观修和放松，这样做不容易累，而且质量容易保证，像我们平时讲数呼吸，你不要数太多了，最多数二十一遍一轮，有时数七遍，因为时间短，容易专注，长了就散乱了，这就是一般的人在修定、修法之前的共同情况。我们修暇满难得也是一样的，在一座半个小时当中，我们可以把它分成若干段，分成若干段之后，每一次可以短一点，休息一下再开始，这就比较好一点。

[513] 三、后行：

[514] 后面回向，我们就观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向。”然后就念一遍普贤回向品，如果不行的话，念“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，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。”这叫作无上回向。

[515] 晚睡修行

[516] 白天修法修完了，或工作完了，晚上要睡觉之前，把供佛的供品收掉，供护法该供就供了。一般来讲供护法，有些讲闭关的地方说，在黄昏太阳下山的时候，就开始供护法了。如果是要烧焦烟作烟施，也是在黄昏的时候，护法也是在那个时候开始的，一般在那个时间当中。如果没办法的话，我们可以在晚上睡觉前，该供护法就供完，供佛的供品收了，之后就在佛面前顶三个礼。早晨起来佛前顶三个礼，睡觉之前顶三个礼，这是所有修行人应该养成的一个好的习惯。养成习惯之后，在睡觉之前自然而然就会想到要顶礼。

[517] 然后开始总结一下今天的修行，如果比较散乱，就呵斥自己。如果修行比较精进，就随喜。随喜也分两种，一个叫自随喜，一个叫他随喜。自随喜就是随喜自己的功德，相当于对自己功德的一种肯定。其实我们还是要不断地自我肯定，这个做得好，这个做得对，因为我们肯定了，才愿意继续做。如果否定了，我们就不愿意做。自我肯定自随喜也很重要，他随喜随喜他人也很重要。这地方主要是自随喜。

[518] 做完之后睡觉的时候，有些是坐着睡，夜不倒单。“单”就是讲床单的意思，“夜不倒单”就是不倒在床单上睡，坐着睡。坐着睡，有些大德说，对于修行很好的人来讲，它的意义很大，但对初学者来说，还是不提倡的。初学者还应该保持一个高质量的睡眠，你可以睡得少一点，但你的质量必须要高。有些人坐着睡，就一直没办法完全放松，第二天起来的时候，他的精神状态不好，睡得不好。有的时候养成习惯之后，只要一打座，坐在那个位置，摆好姿势自然就睡着了。

[519] 对初学者来讲，一般不太提倡。禅宗有些说，夜不倒单不是睡觉，而是入在禅定当中，那另当别论。他不是睡，是在入禅定，那时是高质量的，他一晚上都在禅定当中，不会耽误白天正常的工作、生活。狮子卧也可以，当然，如果你习惯夜不倒单，而且质量可以保证得很好，这个没什么不可以的。

[520] 观想上师融入我们的相续，或者融入心中观想的四瓣莲花当中，在无量光芒当中入睡，或者观想上师发光，整个器情世界融入自己，自己融入上师，上师化于法界当中，入睡也可以。有些人是在念“喇嘛钦”的过程中入睡的。

[521] 有些人是在修自他相换。以前我们学《修心七要》的时候，也是这样讲的。自他相换呼吸，吸进来的时候，就观想一切众生的罪业我来代受，呼气的时候，观想自己的善根布施有情，他就在施受法当中入睡的。反正还有很多观想的方式，意思都是说睡觉的时候不要胡思乱想，也不要什么都不想，安住在正念当中睡觉。如果白天也是这样精进，晚上睡觉也是这样精进，那晚上做梦也容易吉祥，容易做一些修善法的梦。如果做梦经常性地能够修善法，中阴的时候也容易忆念善法，这是一整套体系的。

[522] 我们讲了一些修行的方式，虽然后面不是那么困难，但我们还是觉得比较重要的地方，挑了一些讲了，上师也讲了。我们要好好去做，反正都是传承上师们总结出来的经验，对我们修行很有必要的，我们不要小视了。

[523] 今天的课就讲到这个地方。