



02 闻法方式(3-13)

02 闻法方式(3-13)

《前行广释》第3课辅导资料

[1] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再一次一起学习大圆满龙钦宁提前行引导文。

[2] 今天开始讲闻法的方式，主要按照《大圆满前行》法本的原文。因为前面我们讲过，大恩上师的讲记里没有单独的原文，如果我们把全部讲记读了再解释的话，一是没有时间，二也没有必要。因为很多内容，上师讲得已经非常清楚了，所以这次我们主要是按照原文来讲。如果道友对照《大圆满前行》的原文，在讲的过程中，读诵、解释起来可能会方便一点。

[3] 今天讲闻法的方式。其实闻法的方式，不单单在刚开始的时候要发菩提心，而是在整个闻法的过程当中，都必须遵照的规范。按照这种闻法方式来闻法，就成为一种标准如法的闻法；否则，如果没有按照闻法的方式去做的话，虽然我们在听法，但是第一，不一定能够得到闻法的功德；第二，闻法的功德倒也在其次，主要是在闻法的过程中，要把所听闻的法义融入到自己的相续当中，和自己的心成为无二无别。

[4] 闻法是后来思维法义的基础。首先要听闻，听闻之后要生起闻所生慧。这就要求听闻之后要听懂，要知道里面讲的什么，有了闻慧之后要思考，对所听闻的内容反复思考。这有什么必要呢？可以遣除怀疑，产生定解。所以思考完之后要生起思所生慧，思所生慧其实就是定解，对于法义产生一种坚定不移的定解。定解就是修行的所缘境。我们要打坐修行，修行什么呢？其实我们上座所修的，就是在思维之后得到的定解，定解就是修行的所缘。否则，如果没有修行的所缘，就会变成盲修瞎练。虽然坐在这里闭目思考，但是内心当中胡思乱想，或者根本不知道缘什么样的法去观修、去思维，这样的修行就没什么大的必要和意义。所以我们要要有定解，有了定解之后才去修行，反复修行之后就会产生修所生慧。

[5] 修所生慧是很深的一种觉受。比如对于暇满难得，如果我们真正安住在难得的状态当中，就不会浪费人身。如果思维无常，内心当中生起了无常的觉受，这时候我们就知道一切都是无常的，死亡的时候除了功德、正法有意义之外，所有其他的都是没有意义的，就会把所有的时间放在修行上。

[6] 修菩提心也是这样。最后我们生起菩提心的觉受，当内心真正安住在菩提心的状态中，我们的起心动念、所有的想法都会跟随菩提心而生——只要一起心动念，菩提心一定会带起来，我们就不用刻意去想，今天又忘记发菩提心了。因为现在我们的内心没有观修过这些法义，所以心生起来的时候，百分之八九十都跟随以前习惯的模式、习惯的习气，凡夫人的贪嗔痴，怎么样算计自己的得失等等，都是这些。为什么呢？因为法没有入心的缘故，当然起心动念的时候，就没有法的味道在里面。

[7] 如果通过修行把法融入于心，心通过观修已经变成了菩提心，那时心一起来，发起的心当然就是菩提心。它本来就在这儿，不起心则已，只要一起心，肯定有菩提心在里面，这就是修行的必要性。当最后修行任运的时候，绝对不会忘失，任何时候只要一起心动念，绝对是把菩提心、空性正见等，都会自然而然带起来，这时候就不需要刻意地去观修。只要上座时念三遍发心偈，念三遍菩提心，就绝对会安住在这种状态中，不会再有忘失的可能。这是很重要的。

[8] 在听法的时候，要认真认真地听，但认真如果只是说一说，没有一个标准的话，那也不行，所以华智仁波切在这里讲了闻法的方式。你听闻得好，才可以把所听闻的法作为思考的所缘；如果听都没听好的话，又思考什么？就没什么可思考的。所思考的主要是在听的时候接受到的这些内容。它们到底能不能成为自己的东西，自己对这些是否能够产生定解，关键还是要来看书、思考、道友讨论等等，进一步去加深理解，就可以作为思所生慧。再进一步作为修所生慧，再进一步生起觉受，最后就会证悟，真实的触证、亲证，就会产生。

[9] 所以，闻法的方式其实是一连串连锁反应最开始的阶段。如果闻法的时候发心很正确，听闻的方式也很正确，从这个地方开始，第一步正确，第二步、第三步都会正确。如果第一步不正确，后面就会非常困难。所以在很多地方都要讲闻法的方式。大恩上师在讲新课的时候，会说闻法方式其他地方也讲过，我们可以去参考。如果没有学习过的话，就很有必要很认真地学习一下闻法的方式。

[10] 此大圆满龙钦宁提内外前行，是依照无等殊胜上师的口传而记录下来的。

[11] 华智仁波切说，内外前行的来源是什么呢？它是依靠无等殊胜上师如来芽尊者的口传讲解时的笔录，在此作者首先做一个交待。

[12] 全文分二：甲一、闻法方式；甲二、所讲之法。

[13] 第一个闻法方式，是现在我们要学习的怎样听法。我们无始以来都没有认真听过法，到底应该怎样听法，我们很多都不懂，所以这里告诉我们应该怎样听法。第二个是所讲之法，前行真正所述的外加行和内加行等内容，是在所讲之法当中。

甲一（闻法方式）分二：一、发心；二、行为。

[14] 闻法方式由两个部分组成，第一就是在闻法之前，应该发起什么样的心。总的来说一定要发善心、解脱心。因为这是大圆满的前行，大圆满是佛法当中最殊胜的法，所以它的发心一定是相应于大乘的发心，因此这里最低程度的发心也是菩提心。

[15] 第二是行为，正在闻法的时候哪些该做，哪些不该做，此处把应做、不应做的方式，全都讲得很清楚，这是在闻法过程中自始至终要保持的行为，否则闻法就不会成为殊胜的闻法。

[16] 闻法的最高境界，像很多传承上师们，在闻法的同时证悟。我们看佛教史，在传承上师的历史当中，有很多上师们在闻法的当下，通过跟随上师的声音去思维，在这个过程中直接现证心性。还有一些人在闻法过程中，虽然没有证悟，但是入定了；还有一些人在闻法过程中，生起很多决定的定解；还有很多人在听闻佛法的时候，知道了佛法中所讲的意义，他把词句、科判里面解释的术语都听懂了，这也是一种收获；还有一些人可能什么都听不懂——佛法毕竟是比较深的，和平常学习的世间知识，平时自己的很多观念都不一定一致，所以很多人听的时候，不一定能听懂。但是如果我们能够如理如法地听闻，至少可以得到闻法的功德。

[17] 闻法的功德也是很大的。佛陀在经典中讲过，佛陀所宣讲的佛法，一历耳根，永为道种。这个法义只要经过了你的耳根，听到之后，所听闻的种子就永远会成为修道最初的因，道种即修道的种子。所以，如果如理如法地听闻，第一会为以后修行打下良好的基础；第二能够如理得到闻法的功德。闻法本身有很大的功德。释迦牟尼佛他老人家通过他的智慧观察后，也曾经这样讲过，在所有的有为法当中，一个人讲法，一个人听法，这是所有有为法中功德最殊胜的。

[18] 有的时候我们觉得闻法没有什么利益，好像在浪费时间，尤其是学习稍微有一点年头的道友，容易产生这种想法。他会觉得天天听法好像没什么，也没有产生什么新奇的感觉，没看到光，也没看到什么别的，觉得好像跟修行无关。但是我们再怎么想，可能也没办法超越佛陀殊胜的遍知智慧。佛陀在经典中也讲了，一个人讲，一个人听，这是最殊胜的功德。所以如理如法闻受，这是非常殊胜的功德。在短短的一个多小时的过程当中，可以得到无边的殊胜善根和利益。

[19] 即使是为了这样一种利益，我们也要以欢喜心听闻。如果我们如理如法并以欢喜心来听闻的话，最基本的闻法功德一定能够得到。在这个基础上，佛法词句所表现出的修行方式，以及其中的意义等，我们也可以得到。有些人还可以得到一些定解。我们自己在听法的时候，也是这样的，有些问题自己想了很长时间也想不通、搞不清楚，在上师讲课的时候，有时一下子听到一句话自己就懂了，通过这种方式产生定解的也有。闻法的方式如果落实好了，自己在闻法过程中，能够减少里面所遮止的过患，真正按照这里面所讲的发心、行为去做的话，至少可以得到无边无量的闻法功德。

乙一（发心）分二：一、广大意乐菩提心之发心；二、广大方便秘密真言之发心。

[20] 发心分为两个部分，第一部分类似于显教的发心，是和大乘显宗共同的发心；第二就是不共的密乘、密宗的发心。

[21] “意乐”就是心。平常说意乐很强，这个意乐就是我们的心态、我们的心。“广大意乐”就是广大的心，为了利益一切有情发誓成佛的心的是很大的。

[22] 广大的第一个意思是，它的所缘是缘无量众生。平常我们做事情，要么缘自己，要么缘家人，要么缘自己的朋友，要么缘自己的民族，要么缘自己的国家、地球人等等，像这样的所缘都不大。大乘中所缘是缘一切众生，下至地狱有情、饿鬼、旁生，还有各种人、阿修罗、天人，所有的有情，只要具有心识。有情就是众生的意思。什么叫有情呢？“有”就是具有，“情”是旧译，在以前最早的翻译中，“情”就是心识，“有情”就是具有心识的意思。任何具有心识的众生，一个都不落下，愿他们能够离苦得乐、究竟成佛。这个发心非常广大，这是第一个广大的意思。



[23] 广大的第二个意思是说他所求的佛果非常广大。世间当中有很多果是我们要求的：上幼儿园时，为了得到一些小红旗、小苹果，也会精进的；工作之后要得到工资、奖励，也会去精进的；外道为了得到禅定也会精进的。所得的果无量无边，在这么多的果当中，最殊胜的果就是佛果。佛果是真实的一种广大，广大就是没有边际的一种状态。佛陀的智慧广大无边，佛陀的功德也广大无边，深不可思，没办法通过分别心来衡量佛陀的功德到底多大。

[24] 这就是广大的两大意思。广大意乐就是“大心”的意思。菩提心就是很大的心，第一是缘有情、缘众生的心很广大；第二是缘佛的心很广大。所以广大意乐菩提心的发心，主要是讲显宗共同的菩提心。

[25] 第二广大方便秘密真言之发心，这种心也是广大的。讲下一课的时候，会提到密乘的发心，主要相应于清净的实相。在显宗当中，还有有情众生、众生很苦，我们要怎么怎么样。而在密乘发心当中，已经安住在一切有情在实相当中都是佛——讲法者也是佛，听法者也是圣者或佛，安住在这种实相见解当中去发心，叫做相应于密乘的发心。

[26] “广大方便秘密真言”，“广大”的意思一定是有的。“方便秘密”，方便是什么意思呢？密宗成佛有很多殊胜的方便，而且这里面的秘密是一般的有情难以接受的，也没有办法思维。因为密乘的所诠义非常深，它不是分别心的境界。密乘当中着重讲的是佛菩萨的境界，它的起点非常高，让我们修密乘的时候，相似地安住在佛和菩萨的境界当中去开始起修，这就是秘密。这种秘密一般的人如果没有积累资粮，没有修前面的前行，是不能跟他讲的，暂时对他们保密，这就是“秘密”的意思。当然秘密还有很多种理解，这里我们讲了一种。

[27] 不管怎样，密乘的发心一定是在显宗发心基础上进一步的发心升华，它比显宗的共同发心还要超胜，还要殊胜。为什么呢？因为在圆满具足了显宗发心的基础上，进一步相应于实相，把讲法者、听法者，都观为佛和菩萨的自性，发心就更加殊胜。以上大概介绍了科判的意思。

丙一、广大意乐菩提心之发心：

[28] 大恩上师在讲记当中也提到了，菩提心分了两个部分，第一部分是缘有情，以大悲缘众生；第二以智慧缘佛果。以大悲缘众生，其实是整个菩提心最殊胜、最核心、最重要的地方。

[29] 我们自己修行，有时候说我想成佛，这不是一种殊胜的心呢？这也是一种殊胜的心。为什么自己想成佛的心，观待于利益众生的心来讲，不是那么重要，原因是什么？原因就是如果我想成佛的话，这里面或多或少还有可能相应于自私自利。因为只是我想成佛而已，有可能没有考虑到其他众生，只是说我想成佛。为什么我想成佛呢？因为成了佛，就什么问题都解决了，没有一切痛苦，我的智慧就圆满了，具有神通了，可以得到很多人的膜拜等等。有可能自己在发誓成佛的过程中，有这些成份在里面。这种发心就不太清净，毕竟还相应于我执，有自私自利在里面。但是在发誓成佛之前，发心为了利益有情众生，我才成佛，性质就变了。

[30] 以前我们也分析过这个问题。有些时候我们发誓说，我要成佛，为了成佛的缘故，我要度化众生。看起来好像有利益众生的成份在里面——为了成佛我必须利他，这个时候利他就是为了成佛而服务的，利他还是为了自己成佛，虽然也有利他的成份在里面，但是这种利他心还不那么清净。反过来说，我成佛为了什么呢？为了利他而成佛，成佛的目的就是为了利他，利他就不是为了成佛服务了。如果我自己要成佛，为了成佛我必须要做利他的事情，这个时候利他就是为了我成佛服务，我利他是为我自己服务的，还相应于自私自利。

[31] 反过来讲，我为什么要成佛呢？成佛是为利他服务的，这就对了。为什么对呢？因为我成佛是没有带自私自利心的，我一定是为了利他才成佛，如果不利他，我成佛就没有意义了，菩萨的心就是这样的。所以刚开始一定要观修广大利他的思想，在《入行论》中很多部分都在讲怎样利他，怎样把自己自私自利的心打破。

[32] 打破自私自利的心，一方面我们要观想自私自利的过患，另一方面要讲利他的必要性，而且一定要产生非常纯正的利他心。这个过程要彻底，做不得一点假的，要把所有自私自利的心彻底打破，完完全全安住在利他的意乐当中。所以，很多发菩提心的前面都说要利他，“发心为利他，求正等菩提”，“为利众生愿成佛”，都是把利他放在前面的。我们自己在修行的时候，也要把利他放在首要的位置。利他心生起来了，就发誓成佛，这个时候就不会有相应于自私自利之心的过患，很清净、非常纯粹的菩提心这个时候就会生起。这里大恩上师说首先是为了利他，发起利他心；第二是为了利他而发誓成佛。

[33] 一、缘众生的大悲

[34] 我们应该这样想：其实，身处轮回中的一切众生，无始时以来无一未曾做过我的父母，做父母时他们都是无微不至地呵护我、恩宠我，最好的食物先给我吃，最好的衣服先给我穿，十分慈爱地抚育我成长。

[35] 我们首先观察，其实身处轮回中的一切众生，当然现在我们只能看到一部分，比如一些人、一些旁生，狗、猫、蚊子、苍蝇等，还有一些看不到的，比如天人、饿鬼、地狱有情。六道当中所有的众生，看起来现在和我没什么关系，而且很多人还和我做对，但是我们应该知道，其实一切众生无始以来，没有一个没有做过我的父母的。因为轮回的时间特别长，有情的业感相互交织、慢慢酝酿之后，他成为我的父母，我成为他的父母，一切有情都曾经做过我的父母。

[36] 做父母的因缘，有些是因为善业的联系而成为父子关系的，有些是因为仇怨，自己曾经伤害过对方，所以作为某某人的父母。自己的儿女有时候是来讨债的，自己来还债。如果我伤害了他，报复的方式有很多种：有些是直接变成怨敌，去打击、伤害对方。还有一种报复的方式，是你自己不得不受的，假如转成你的子女，他生病的时候，你比他还要难受，比他还要痛苦，他在外面惹事情，有什么不测了，你的心便非常地煎熬，彻夜不眠，甚至想代他死的心都有。这其实就是一种还报，只不过你自己觉得没什么，是应该的，这是自己非常心甘情愿地就把债务还给他了。一部分就是通过这样的方式还债的，怨敌转成父子的也非常多。

[37] 佛陀为什么告诉我们，对这些问题要多思维多观察呢？这里面有很深的教义。当然，今天只是暂时讲一讲，后面还有很多这方面的内容需要去了知。随着不断学习教言，我们会对这些轮回的事情、亲友的事情看得很清楚，不会带着愚痴心很盲目地去做很多取舍。

[38] 无始以来，一切众生因各种各样的因缘都做过我们的父母，在做我们父母的时候，基本上百分之八九十的父母都对自己的子女无微不至地呵护，这种爱基本上都是发自内心的。父母对子女的爱很真诚，但是子女长大之后对父母的爱，有些是很真诚的，有些也不一定。

[39] “父母无微不至地呵护我、恩宠我，最好的食物首先想到的是孩子，最好的食物先给我吃，最好的衣服先给我穿，非常慈爱地抚育我成长。”

[40] 在人道是这样的，在旁生道也是这样的。我们看过很多故事，即便是老虎、狮子、豺狼，它们对自己的子女也是非常疼爱的。有了子女之后，注意力就转移到了子女身上，对他非常慈爱，如果有好东西的时候，首先想到的就是自己的子女。富裕一点就不用讲了，如果是贫穷的父母，得到一点好东西，马上想到应该给他的儿子、女儿，带回去给他们先吃。这些父母是不是不想吃呢？作为欲界的有情众生来讲，他也喜欢吃好东西，但是他内心当中有爱有缘故，所以他首先考虑到自己的子女。好的衣服也是一样的，他也是非常想穿好的衣服，但是如果他的经济能力只能满足一个人的话，他肯定首先考虑到的是自己的子女，这是“好的衣服先给我穿”。“十分慈爱地抚育我成长”，我们成长的过程当中，父母对我们非常慈爱。这方面我们必须要有感恩德。

[41] 所有这些恩重如山的众生，虽然欲求安乐，却不知奉行安乐之因——十种善法；虽然不想受苦，却不知舍弃痛苦之因——十不善法，所想与所做背道而驰，糊里糊涂地步入了歧途，就像盲人遗留在荒野中一样，这些众生实在可怜！

[42] 这里缘这些曾经做过我们父母的、对我们恩重如山的有情来发起慈悲心。怎样去缘他们发慈悲心呢？他们曾经对我们这么慈爱，现在他们是什么情况呢？

[43] 每一个众生都是想要安乐的，上至天天下至地狱有情，没有一个不想得到安乐，乃至蚂蚁在地上爬来爬去到处跑，也是为了找到一些好吃的东西。这些鸟雀、野生动物也好，家养动物也好，都是为了自己过得好一点，能够吃得好一点，每天都是为了得到安乐。人也是这样的，起早贪黑去做很多事情，也是为了自己能够得到安乐。虽然每个有情无一例外，都想得到安乐，但是对于安乐的因却不知道奉行。



[44] 业果的规律可以说是世间的自然规律，这不是谁创造的，也不是相信业果它就有，不相信业果它就没有。相信也好，不相信也好，业果的规律就在宇宙之间、在法界之中如实的存在，如实的运转，没有人去操控，这就是一种自然规律、客观规律。业因果不是一种道德规范，如果是道德规范，你可以去遵守，也可以不遵守。但它不是道德规范，而是法界中的自然法则。既然是自然法则，就不会受民俗、文化背景的影响，不会受道德规范的影响，也不会受其他的影响。这个因果法则可以说是放之四海皆准的规律。这些因果法则在旁生界中也是如此存在的，在人当中——西方人中存在因果法则，东方人中还还是因果法则，无论在哪个地方都是因果法则。

[45] 因果法则是一种客观存在，相信也好，不相信也好，它都不会改变。只不过我们相信了，我们去遵守、随顺了，就可以避免很多的痛苦，得到很多的安乐。当然每个人是自由的，也可以理睬，也可以不理睬，但是不理睬、不随顺它，错乱这种法则的话，最后还是自己得到很多的痛苦，你不想得也会得，因为它是自然法则的缘故。

[46] “有情虽然想得到安乐，但是对于安乐的因——十种善法却不去做。”因果的规律就是这样的，做善法就得安乐，造恶业就得痛苦，这就是因缘法则。每一个众生都想得乐，但是对于得到一切安乐的因，主要是十善法，（却不去做）。善法是不是只有十种呢？不完全是，这是把所有的业中比较粗大、比较重要的归纳成十种。在《俱舍论》中有讲，为什么善法是十善业。把比较重大的、粗重的善和恶都归纳为十种，叫做十善和十不善。这些都没有做，没有做安乐的因，怎么可能得到安乐的果呢？

[47] 现在的世间教育也好，我们自己奋斗的时候也好，都是说这个方式能够让你发财，那个方式能够让你致富，但是，按照这种发财致富的方式去做的有很多，做完之后得到财富的却非常少。方法都是一个方法。世间中有很多励志的故事，某某富翁是以这样一种方式发家致富的，某某财路是那样的，如果真能这样的话，世间所有的人都会发财了。但是这种方法，有可能他行持的时候可以，其他人行持不一定有这样的效果。因为这里关系到一个他内心当中有没有善业，如果有一个主因善业，他就比较容易找到得到财富的方法，他的思考方式、他的人脉、其他因缘都能相应于得到这些财富。如果没有这个善业，就不一定。所以，有情没有造十善业，怎么可能有安乐呢？

[48] 虽然每一个众生都不想受苦，哪怕一点点的头痛、心中的忧伤都不愿意有，但是因为他没有舍弃痛苦的因——十不善业的缘故，所以不想受苦也必须受苦。

[49] 在轮回世间当中，有很多很多无奈，我们在业果规律上的确没有一点能力，想要改变的能力一点都没有。有的时候感觉自己非常绝望。这不是任何别的人造成的，有些人不知道这些，他就会怨天尤人，觉得社会不公，哪个人对我不公平。其实通过佛的智慧，按照佛法的道理来说，没有哪一个是对你不公平的，全都是很公平的。

[50] 因为现在这种痛苦的状态、痛苦的果，其实也是自己选择的。为什么是自己选择的呢？因为当时自己选择了造恶业，选择了杀生、偷盗，既然你选择了杀生、偷盗这些恶业，现在的果也是你自己选择的。有时候说，我不知道啊，不知者无罪。这不是不知者无罪的问题，而是一种自然规律、自然法则：你既然选择了，责任你必须承担。就像现在的情况一样——如果你做了这件事，就要负起这个责任。同样，你造了恶业，就要负责。造恶业时不想到负责，成熟果报的时候，开始怨天尤人，说是张三造成的、李四造成的。张三、李四只是一个助缘，真正的因主要是你相续中的恶业。

[51] 世间当中的因到底有没有作用？是不是某某人在后面给我穿小鞋，给我做很多违缘，有没有这样的呢？也有。但因有远因，也有近因。近因是很近的因，现在给你做违缘的人就是近因，真正很远的因我们看不到——内心当中的业，这就是远因。主要起作用的是远因，如果内心当中没有远因，虽然别人搞些小动作，但是不会受什么影响，你可以很安然地度过这个难关，没什么问题。我们只看到近因，而看不到远因。远的因是最主要的因，当前的因是比较次要的因，它是助缘。

[52] 很多事情要圆满，一个是要主因，一个是要助缘，就像种子和苗芽的关系一样。种子生苗芽，种子是主要的因，泥土、阳光、水等属于助缘，所以有主因，也有助缘。但是有时候我们把眼光只盯在助缘上面，只想怎样把助缘做得很好——我们去学习，去勤奋，其实这些都是助缘，如果内心当中没有主要的因，没有种子，你再怎么辛勤浇水，再怎么辛勤地做什么，也不会有什么收成的。

[53] 众生就是这么可怜，没有抛弃十不善法，想要离开痛苦，那是不可能的。所以，在此华智仁波切说，“所想和所做背道而驰”，这就是我们要生悲心的地方。要对利益过我们的父母有情生悲心，因为他的所想是离苦得乐，而所做是离乐得苦——他做的所有事情都是离开安乐、得到痛苦的。因为造了恶业，最后就得到痛苦，不做善法就会离开安乐，这叫所想与所做背道而驰。

[54] 我们自己在学佛法的时候，也要通过这些教言来反观我们自己：我们现在在做什么？在做安乐果的因吗？还是在造以后痛苦的因？所以不单单是观察别人，好像在对一切有情生悲心，但是却忘了我们现在在干什么。如果我们也在做这种事情的话，那也恰恰是其他菩萨修悲心的对象，我们就成了这里面的人了。不是我们在对别人修，而是我们变成了别人所修所缘的可怜可悲的有情对境。所以，一方面要对照我们，一方面要看待有情，有些众生的确是这样的。

[55] “他们糊里糊涂地步入了歧途，没有入正道，就好像盲人遗留在荒野中一样。”

[56] 很大的荒野当中有很多猛兽，很多坑、河流等，一个盲人在一个荒野当中是非常可怜、非常悲惨的，肯定是没办法走出来，而且在里面会遇到很多寒冷、日晒，很多危险。所以有情在整个轮回中时，整个轮回就像荒野一样，而有情就像盲人。为什么有情像盲人呢？因为他根本没有取舍的眼，根本没有智慧眼。

[57] 取舍就是业因果，业因果的正见就是取舍，菩提心是一种取舍，空性慧是一种取舍，但是有情都没有这些。众生因为的这种无明、愚痴的缘故，不间断地轮回。宗喀巴大师在广论中说，一切众生有两种愚痴：业果愚和真实义愚。业果愚是对于业果的愚痴，如是因，如是果；如是业，如是果，这方面不知道。以为自己做的是正确的事情，他就开始乱来，这叫业果愚——对业果的愚痴。还有一种愚叫真实义愚，不知道一切万法的本性是空性。一切有情没有这两只眼睛的缘故，他既没有见到真实义的眼睛，也没有见到业果的眼睛。因此，他在轮回当中根本不知道该怎么做，该怎样取舍，所以有情是非常可怜的。

[58] 这个有情是谁呢？并不是和我没关系的有情，前面也讲了，这些都曾经是我们的父母，在做我们父母的时候给了我们很大恩德的有情。以上讲的是缘有情而发悲心。

[59] 二、缘佛果的智慧

[60] 以智慧缘佛果，为了度化众生我发誓成佛。

[61] 再进一步观想：我如今听闻并修持甚深正法，目的就是为了让曾经做过自己的父母、现在为六道痛苦所折磨的一切有情，远离各自业惑的一切痛苦和习气，获得遍知佛陀果位。

[62] 进一步观想，我现在有了福报、因缘，听闻到了正法，而且可以修行正法，而且是可以迅速成佛的殊胜正法。那么我听闻正法、修持正法的目的是什么呢？是为了曾经做过自己父母、现在在六道当中轮回的、被各式各样痛苦折磨的一切有情，为了他们能够远离各自的业惑、以及由业惑产生的痛苦和习气，为了他们获得遍知佛陀的果位，而来听法，修持正法。

[63] 获得遍知佛陀果位，也是为了一切有情。因为有情没有成佛的话，他内心当中还是有或多或少的习气，还不是究竟的解脱，为了让一切众生得到最殊胜的佛果，我首先要发誓成佛，现在我听法是为了这么广大的目标。

[64] 这样抉择完之后，我们就很明确，听法是为了利益一切有情而听法。表面上看起来，我听法对众生没什么利益，也没什么帮助，外面的众生该奔波的奔波，该受苦的受苦，但是我们的目标是很清晰的。我们做事情的时候，要达到一个目标，刚开始的时候可能看不到什么结果，但是缘制定的目标不断去努力、不断去做，慢慢目标就可以达成，达成之后，就可以真正地利益自己和身边的众生。

[65] 现在我们虽然没有达到像佛一样，给予众生真实的利益，但是首先我们的目标是非常正确的。而且目标正确是非常重要的，是我们最终能够以佛果饶益有情的第一步，也是最殊胜、最关键的一步。这一步迈出去，再逐渐积累资粮，得到证悟的果位之后，就可以真实地利他。



[66] 现在我们听法是为了这个，修法也是为了这个——无论是修曼荼，还是修百字明、修加行，都是为了这个目标。目标是为了利他，为了报答这些众生的恩德，为了让他们能够成佛，所以我一定要修持这个法。因为修持这个法，内心就可以生起功德，把功德给他们回向，也能够利他。当功德在我相续当中逐渐生起来之后，我就有了能力，可以实际去帮助他们，把他们从轮回当中一步一步地接引，把他们安置在正道，安置在成佛的果位。

[67] 如果我现在没有努力，后面去做这一切利他，都是不可能的。打个比喻来说，就像释迦牟尼佛他老人家当时成佛的时候，利益了人天的无数有情，真实的对有情做利益，把无量无边的众生安置在解脱位，让无量无边的众生发菩提心，让无量无边的众生登初地，乃至成佛。他做了这么广大的利益，其实也是来自于最初的一念善心。如果没有最初的菩提心，他就不会为了这个目标去奋斗，去奋发。发了心之后，他说我要利益一切众生，我要发誓成佛——有了这样的目标。

[68] 如果我们当时站在佛陀的角度来讲，这种心其实什么都没有做到，没有做到任何利他，只是发个心而已。这个心刚开始虽然没什么力量，但是依靠菩提心作为种子，慢慢地积累资粮，慢慢地开始获得能力，乃至从资粮道到加行道，再成为菩萨，之后就有真实的利他能力了。从二地到十地，逐渐成佛，他的事业就无量无边了。即便是在我们面前入灭了，但是释迦牟尼佛的化身在其他的刹土当中还在不间断地示现成佛、示现利他、示现修道，还在利益众生。

[69] 我们现在也是一样的。千万不要说，现在发了心好像没有什么利益，对我的父母没有利益，对我的家人没有利益，对街上的这些人也没有利益，是不是没有什么用啊？千万不要这样想。产生怀疑的时候，我们就想想释迦佛，他当时和我们一样在发心，他又做到什么呢？没有做到什么，后面却做了这么大的事业。

[70] 所以，最初的心特别特别重要的。我们刚开始的目标一定要正确，虽然现在做不到什么，但不要紧，我们不要把注意力放在我现在能不能做到上面。有时候我们觉得，能做到就有兴致，做不到就不想做，不应该这样。现在做不到不要紧，现在只是做准备，没有说刚开始学就能够做到的，没有这样要求过。

[71] 为了一切众生远离一切痛苦、远离习气、获得遍知果位，现在我要听法，我要进行修行。在闻法、修行的过程当中，首先这样一种发心很重要、很关键。

[72] 这里面其实也有一种次第，当然不是说像一二三四五六七这样清楚。发菩提心的修法当中，阿底峡尊者有一个七重因果教授，是通过七个次第来引发清净的菩提心。

[73] 这七个次第，有些道友很清楚。第一个是知母，一定要知道一切有情都做过自己的母亲。第二个是念恩。她做过我母亲，对我有很大恩德，我必须要去忆念她曾经给我的恩德：做父母时，他们无微不至的照顾我等等，这就是念恩。念恩之后，自然而然就会想报恩了，后面会说，报恩就是为了他们成佛。他一定会想报恩，既然对我有这么多恩德，那我报了吗？没有报，众生很多恩德都没有报。

[74] 首先他要想报恩：“我一定要报恩”。生起报恩心之后，他就会生起一种悦意的慈心，为什么要产生悦意的慈心呢？因为在修菩提心的时候，我们就会想：“凭什么让我为了这些我不认识的人去发心？为什么他们都不睬我的情况下，还要去发心利益他们？为什么我要对怨敌发心利益他们？为什么要这样做？”就会觉得，如果是我的父母，我的家人，对我好的这些人，我可以发心愿他们解脱，这是当然的，一定可以做的。

[75] 为什么不认识的人也要发心呢？我们就会有一种隔阂——我的团队、我的阵营和其他的人不相干，我不愿意利益他们。我们在修法的时候，很容易产生这个感觉。为了打破隔阂，我们要修这种悦意慈心。怎么样修悦意慈心？怎么样才能很顺利的让我们非常愿意的，发自内心的去利益他们？这个次第太明显了。

[76] 第一就是知母，所有的众生都曾经做过我的母亲，一下子就把所有的有情和我建立一种关系：他们全部做过我母亲。再进一步加深这个感觉：在做我父母的时候，对我有很大恩德。第三，我要报答。自然而然的，通过三步观修之后，我和有情的关系就很近了，这叫做悦意慈。悦意慈就是对一切有情产生很悦意的慈心、慈爱。我们对我们的父母不是很慈爱吗？我们对我们的亲人不是很慈爱吗？你越慈爱的对境，你越愿意利益他，这是很自然的。我们的家人里面，我们对谁最慈爱，如果对父母最慈爱，肯定没有条件想利益他们的，如果对儿子很慈爱，那就无条件利益他的。

[77] 通过这样一步一步观修，所有的有情都做过我的父母，做父母的时候，都像今生的父母这样饶益我，我要报答恩德。这时候就不存在：这是我不认识的人，这是我的怨敌等等。观修之后，内心当中自然而然地安住在悦意慈当中，就很愿意利益他了。虽然要利益他，但是现在他们在做什么，有没有安乐？没有，因为他没有修安乐的因。他们有没有离苦？没有，他们在造恶业。这个时候就发起了悲心，自然而然对一切有情，对我曾经的老母有情，发起悲心了。

[78] 有了悲心之后，所有的父母、有情我一个人来救度，发起了第六种心叫做增上意乐。刚开始是知母、念恩、报恩、悦意慈心、悲心，这有五个。第六个讲增上意乐：众生这么苦，谁来帮他们？当然是我了，为什么是我呢？因为我是他们的儿子，他们都是我的父母，对我的恩德很大，我不能把我应该做的事情让别人去做，我一个人去做，我一个人要把他们安置在佛地。“增上意乐”相当于自己承担责任，这个责任一定要承担起来，不是该我做的事情推给别人，我自己来做，这时候就发起了增上意乐心，很强大的、很强烈的要利益有情的心。

[79] 你既然这么想要利益他，你凭什么利益他，怎么利益他？第七个就是发誓成佛。为了利益他，我一定要成佛，因为只有成佛才能利益他们。这就是七种因果教授，这样下来就很清净，第七个就是发誓成佛的菩提心，它是安立在前面六个基础上，前面六个修好了，到第七步的时候，菩提心特别清净。

[80] 前行里也有这些。知母、念恩、悦意慈、悲心、要利益他们的增上意乐，还有第七个发菩提心，我要成佛。为什么要成佛？我要利益他们而成佛。其实也是隐藏了菩提心的七重因果教授。

[81] 这样去修的话，我们的菩提心会很真实，不会只是飘在空中，好像很虚的一种菩提心，我要利他，我要利他。为什么要利他？不知道。我们就会想，佛说要利他。当然，佛说的也是对的。但是利他的心要在我们内心当中产生，自己有什么感受？为什么要去真实利他？为什么自己心甘情愿地利他？一系列观修下来之后，菩提心发起来就很真实，不会发虚、发飘，不会觉得很空洞，就很真实地愿意利他。

[82] 当然，我们讲的时候，在很短时间就讲完了。修的时候，七个次第要一步一步地修。首先，要把知母修得很好，确认一切众生都是父母。怎么确认一切众生都是父母呢？这个问题非常的深奥，佛陀在经典当中，上师们在论典当中，没有告诉我们，通过理论怎么样去推。有的时候讲一点点理论，但主要是通过教证成立。

[83] 为什么通过教证成立？因为一切众生无始以来都曾经做过自己的父母这一点，时间太长了，有情太多，只有遍知的佛陀才能看得到。遍知的佛陀说，一切的有情曾经做过我们的父母。既然现在我们开始修菩提心，说明我们对佛陀的信心，应该没有任何怀疑的，对佛陀的智慧和悲心不会有任何怀疑的，我们在这基础上直接可以建立。因为佛陀遍知照见的，一切众生曾经做过自己的父母，我就通过教证来成立，一切众生的确曾经做过我们的父母，我们可以承许。

[84] 即便承许了一切众生做过我的父母，曾经做我父母的时候，对我这么疼爱，为什么现在世间的这些“父母”对我这么不好？经常打我，骂我，伤害我，曾经是父母为什么会这样？我们就说他忘记了，无始以来时间太长了，忘记了曾经做过我的父母了，曾经疼爱过我。忘记了之后，他就不会再想到这个事情，我以前也是忘记的，现在通过佛的加持、教言的加持，让我重新了解了，让我回忆起来了。

[85] 比如，现在我们坐在这听佛的教言，佛陀告诉我们，一切众生曾经做过我们的父母，我们通过佛的教言回忆起来，的确是这样，相信一切众生的确做过我们的父母。我知道，他不知道，所以我要对他好，他对我们不好也不要紧。

[86] 打个比喻讲，好像自己今世的母亲，以前对我特别特别好，对我做很多的利益，后来有某个因缘，她生了很重的病，癫狂了，癫狂之后记不起来，任何人都不认识了，她对你打、对你骂，打骂的时候，她根本不认识你，但是你很清楚她是你的母亲，她再怎么打你、怎么骂你，你的内心是很清楚的。她打我，我不能对她怎样，因为她是母亲的缘故。



[87] 通过这个比喻可以知道，虽然母亲以前对我很好，但是她一旦失忆、疯狂了，不安住在正常状态当中，当然对自己的儿子也会打、也会骂。但是我呢？我自己很清楚，我是看着她疯的。她疯狂的时候打我，还是我的母亲，还是对我恩德很大的。

[88] 因此，我是能够记起来的，通过什么记起来的？我是通过佛的教言，佛告诉我一切众生都做过自己的父母，而她没有听过，不知道，所以对我很仇恨。我们走在外面的时候，很多人对我们不感兴趣，有些人对我们很仇恨，打我们、骂我们，我们要安住在这个状态当中，他是我的父母，只不过他不知道，他忘记了，但是我已经知道了，我不能忘记。一切众生都做过父母是这样的。

[89] 有些时候我们就想：众生做过父母，即便他们忘记了，我们是不是要一心一意利他呢？我们现在发心对他们很好，但他们好像并不领情。我现在听课，利益包括你在内的一些众生，我现在修法就是为了利益你，反而你还不领情。有时我们就会感到很失落，发了心就会减弱，乃至想放弃。我这么热心的帮他，他都没一点感觉，也不说谢谢，也不配合，干脆我就不理他了，很多时候我们会发这个心。

[90] 但是我们想一想，在很小很小的时候，父母利益我们，我们领过情吗？我们也不领情，根本不懂。是不是你不领情，父母就放弃你呢？那不会的。父母的情怀和懂事的小孩是不一样的，父母不会跟你一般见识。我们现在也是一样的，你领情也好，不领情也好，反正我就要做这个事情，我就要报答他的恩德，就要利益他。现在不领情不要紧，反正我心的力量持续增长，以后一定会利益他的。从这个角度来讲，我们应该这样去想。

[91] 这里要讲一些有可能出现的疑惑。有的时候，发菩提心会生起疑惑，我们就顺便讲一讲可能出现的问题。比如，我对今生当中的父母没什么感激之情，而这里面说，父母对自己的儿女都是非常慈爱的，但我就不是，从小父母就对我很不好，经常打我、骂我，根本不慈爱我。我还能产生报恩的心吗？如果今生的父母是这样，以前的父母是不是也是这样的？有些道友我也碰到过，他就是没有这感觉，对于所谓要观父母的恩没感觉，因为父母对我太差了。我们可以这样去想，当然也会出现这个情况，我们也不用回避。

[92] 现在我们作为一个大乘的修行者，即便是说，父母在你生长的过程中，没有给你很多慈爱和关怀，但他是不是对我没有恩德呢？绝对不是。现在你的这个暇满人身，你能够坐这听法、思维、念咒、发菩提心，谁带给你的？仅凭这点就够了，其他的我们都可以不管。你能够听法的人身这么宝贵，没有变成旁生、饿鬼，你能生在佛法的中土当中，能够依止上师听法，能够有手脚拜佛，能够有眼睛看佛经，能够有心进行思维。这些暇满人身都来自于父母，这点我觉得已经够了。

[93] 其他不做，不算什么。即便是从小打你打到大，也不要紧，反正恩德对我是很大的。我现在能够学佛法，考虑到这一点，就完全足够了，一辈子也报答不完的恩德。像其他的，给你带来好处，留下很多的遗产，这些有也好，没有也好。关键是你现在能够学佛，拥有暇满的人身。这么珍贵的人身，父母带给你，这样的恩还不够大吗？这样的恩已经大的没边了。即便我们从小到大，没有受到很多父母大的关爱，仔细想想这一点，就真的可以了，足够了，报不完的恩德。凭这点，我们都要好好的报答父母的恩德。

[94] 有些人还会想，你说得也对，一切有情都做过我们的父母。但是，反过来讲，我也做过他们的父母，这笔帐怎么算啊？有人觉得，我也做过他们的父母，这笔账就扯平了，是不是我就可以不利益他们了？有时候我们会这样去想，这样想也没什么。你的确做过别人的父母，但是作为一个大乘行者，你应该把别人给你的恩德刻意强化，你对别人的恩德必须弱化。

[95] 心的力量就是这样的。你越想别人的好，就越想去报恩；你越想对别人的好，就越想别人给你报恩。既然我们在修心，选择了修行，作为一个大乘行者来讲，不会像世间人算账算得那么清楚，为了让我的心清净，能安住在大道当中，为了做大乘佛教的行者，别人的恩德我一定要记住，我对别人的恩德要刻意的忘记，别人对我的伤害我要忘记。

[96] 如果经常性地想到，别人对我无始以来的恩德是这么大，这时候才能帮助我们产生菩提心，才能让我们在修行中进步。如果我们把账算得很清楚，确实我也利益过他们，但这方面我们不要多想。

[97] 修行就是这样，有时候我们要用事实去观察，有时候真相不太重要，你把真相搞清楚了，对修行有什么帮助呢？虽然你也做过他们的父母，肯定对他们饶益过，但是你紧盯着这一点，你的心是没办法成熟的，没办法安住在大道。既然选择了大道，必须要和大乘的思想靠近，你不能按照世间的想法去想。作为一个修行者来讲，修行的特点、修行的规律，就是这样的。

[98] 还有一个相似的问题。前面讲了这么多他对我们的恩德，但是你有没有想过，他对我们的伤害呢？他也对我们做了很多伤害。同样的道理，他对我做的恩德，我要去报答；他对我伤害，我要去报复，这是什么想法？这是典型轮回众生的思维模式。因为众生这样思维，所以现在还在流转。

[99] 你不是说不想流转了吗？不是说你想做修行者，要发大菩提心吗？如果想要修行，你就不能按照这个模式再去想了。你必须按照修行者的模式，修行者的思维方式去想。你要做菩萨，就必须按照菩萨的思维方式去思考。菩萨是怎么思考的？菩萨不会思考这些问题，不会想他怎么报答我，我怎么和他算账；他报复过我，伤害过我，我怎么报复他；我现在学了佛法，更有智慧了，更加能报复的很清楚。不会这样的。

[100] 我们前面讲，世间人、不学佛不想解脱的人，他的思考方式的确就是刚刚讲的那种。你给我做好事，我就报恩；你伤害我，给你报仇，这是轮回模式。我们已经够了。我们皈依、学佛，厌倦这种模式才学佛的。既然我们开始学佛，发菩提心，为什么把它捡回来，又用在修行上面呢？那是不行的。菩萨不是这样想的。

[101] 我们要做菩萨，就要关心菩萨对这个问题是怎么思考的。我要做菩萨，就要按照菩萨的思维方式去做。菩萨怎么做的呢？菩萨就说：他对你做的伤害，你要原谅他，你不要想；他对你做的恩德、利益，必须要时时放在心上，让你的心更加善良，让你的心对众生开放，让你的心更加进一步的成熟，不能和众生一样。如果你的心和众生一样，你就是众生；如果你的心和菩萨一样，你就是菩萨。

[102] 怎样才能把众生的心变成菩萨的心？就必须舍弃做众生的思考方法，就不能够再那样思考。你必须按照佛菩萨告诉我们的，《入行论》当中怎么思考的，《修心七要》当中怎么思考的，经典当中怎么思考的。这些菩萨的智慧，菩萨的善心的思维方式，我们要去学，试着去做，把该放的放下，该加深的必须要加深。要加深众生对我的恩德，一点点都要抓住，思考他对我恩德特别特别大。只有这样，我们的心才能成熟，才愿意去利益众生。成佛是纯粹利他的，成佛的因就是很清净的菩提心，清净的菩提心是一心一意利他的。

[103] 既然你想要一心一意利他，所有关于利他方面的，可以帮助自己生起利他的，所有元素都要加进来。不利于自己生起利他心的所有因素，都要抛弃掉，即便存在也不要理。即便他的确伤害过我，也不要管，也不要思维。因为心的力量就是这样的，越思维他曾经给你做的伤害，就越气愤，越思维越气愤，最后根本无法自拔。如果想他的好处，虽然对我也有伤害，但是越想他的好处，慢慢就会原谅他，不再去想，这就是心的特点。

[104] 我们在观修菩提心的过程当中，有可能有些疑问，我们就附带讲讲。下面的内容是三殊胜。三殊胜也是很殊胜的，必须要做的。

[105] 这样的发心，无论在闻法还是修法的过程中都相当关键。

[106] 为了利他真实地去发菩提心，闻法当中很关键，上座修法的时候也是很关键。不单单是闻法、修法，我们在日常生活中也是这样，吃饭是为了众生成佛而吃饭。为什么呢？这是说，吃饭已经被善心摄持了，吃饭、走路并不是为了自己的利益，也不是单纯无记的状态，已经有了殊胜的目标，依靠这个目标来摄持。我要修行的话，吃饭是修行的一个助缘。一个修行者，作为欲界的众生，你不吃饭、不睡觉、不走路，是没办法生存的。我现在吃饭是为了修行，为了保养身体，身体好了有力量，我可以闻法、修法，这都和修法、成佛有关。走路、工作，这些都有关。我的工作也是为了成佛，为了利他。

[107] 我们把这些联系起来的时候，基本上可以做到全天候的修行。而不是说，只是我在闻法、修法的时候这样想，其他时间纯粹可以放松放松，安住在世间轮回心态当中去做一做，这不必要。

[108] 如果内心当中真实地产生菩提心的话，可以摄持任何一种善的行为。我们不能说以菩提心摄持不好的发心。菩提心是善心，不好的发心是恶念，二者没办法融合。行为有可能是菩提心摄持的，后面还要讲一些。但是你的发心——贪欲心、嗔恨心，本身就与菩提心相违的。如果是这样，我们就不能以菩提心去摄受这些，而要依靠菩提心去转变它。我们发了菩提心想要利他的，而这种心态是害他的，因为伤害自己就是伤害他人。为什么呢？因为我们现在发菩提心要修行，如果我们纯粹地按照善法去行持，就可以很快成佛，利益很多众生。如果我在修法的过程当中，频频地产生贪欲，频频地产生杀生、偷盗、邪淫的过患，就会严重阻碍我成佛的速度。我成佛越慢，众生蒙受的损失就越大。从这方面算账，就觉得不能做一些恶业，我做这些恶业，好像是伤害我，但其实是间接的对众生的伤害。



[109] 不管所修持的善根是大是小，如果以方便摄持，就称为加行发心殊胜；善根不被他缘毁坏，称为正行无缘殊胜；为令善根蒸蒸日上，在结尾以回向来印持，这就叫做结行回向殊胜。所有善行以此三殊胜摄持是必不可少的。

[110] 此处讲到了“三殊胜”。第一个是加行发心殊胜，做准备的时候，发心殊胜。不管我们做的善根是大的善根，还是小的善根，是要放生一千头牦牛，还是要供一杯水，不管看起来的善根大小，如果以方便摄持——方便就是指菩提心，菩萨的善巧方便。为什么叫做方便呢？因为没有这个方便，善根就不会增长广大；有了这个善巧方便，善根就会增长广大。尤其以菩提心摄受的所有善根、所发的誓愿，都将成为成佛利他的因。每一个善根都念念流向于成佛利他的大海当中，为你成佛做准备。我们看它很小很小，以菩提心摄持的时候，它就无量无边的。

[111] 为什么菩提心摄持就无量无边？因为它是很广大的，平常我们只缘自己去做善法，所缘境是自己，心量很狭隘，你的所缘境很小，功德就很小。现在我缘我之外的他人众生，这个时候就不一样了，不是缘自己，是缘他了。你缘一个众生、有情，有一定的利益；缘十个有情，你的所缘境大了，你的功德就增长；如果你缘一百个有情、无量有情，这时候是自己之外的无量有情，所缘境就特别大，我做这个事情是为了这一切有情而做的，善根相应这个就增长无量无边。

[112] 所缘境有量的，它的善根也是有量的；如果你的所缘境是无量的，它的善根也是无量的。很小的善根会变成无量的窍诀，就是菩提心。我们老老实实做得一得，就太笨拙了。菩萨并不支持这种修行的方式，明明可以增长广大，为什么不去做呢？为什么一定要守在一是一一的去做呢？一可以变成无量的，为什么不？一定要去做。

[113] 这样做的时候，你的速度就会很快，而且你的心量会很大，心量会很快打开的。因为佛果的状态是无比广大的，证悟是非常广大的，你要得到像佛一样广大的证悟，你的因必须要非常非常的广大。缘无量众生就是把你的心打开的一种方式。你的心很闭塞，佛陀的境界那么开放，你这么闭塞的心怎么去相应佛陀开放的境界，根本不可能。佛果是很开放的，必须把你的心向众生开放，不要再考虑我、我的朋友，而是向所有的众生，只有这样，你的心才是开放的。以开放的心去迎接开放的法界实相，这才是相应的一种方法。

[114] 为什么一定要说利他呢？我就不考虑众生，我就一个人成佛，这是不可能的事情。佛果是这么开放的状态，你这么狭隘的心，怎么作为它的正因呢？它不是正因，根本不可能。所以，必须要开放你的心。不管怎么样，你想要成佛必须修利他。这些有情，我喜欢的不喜欢的都要开放，怨敌、亲人也好都要开放，旁生、人也好都要开放，一样的，没什么差别。只有这样的平等心才相应于平等的法界，只有这样开放的心才相应于开放的法界。

[115] 如是因如是果，你的果是这样的，因不是这样的，你怎么样去得啊？没办法的。刚开始你抓住了这一点，就占大便宜了。如果刚开始时，你还是很小很小、慢慢慢慢去，过了若干年之后，你才发现这个问题：我的心的确应该开放，刚开始开放就好了。但是也不要紧，只要能够认识到这个问题，就非常好了。

[116] 为什么我们一定缘众生？一个是因为它有无边的功德。我们必须得到无量的功德，为什么？因为佛果本来是具有无边功德的，我们必须要有它的因也是无量的。否则，佛果需要这么大的资粮，我们还是一步一步走，那走到无量无边的猴年马月，也许才能慢慢达到，这没必要。反正你的心现在是是可以做到的，要去尝试。反正佛告诉我们，这个可以去做，有什么怕的呢？这个好方法都愿意用，你现在不用的话，就是一个傻子。

[117] 缘众生是无量无边的，得到的功德也是无量无边的，佛果是无量无边的，缘佛果也是无量无边的。如果以菩提心摄持，我供一碗水，就得到无量无边功德；我随便看到一朵花，以菩提心摄持，把这朵花观想供佛，当下就是无量无边的功德。它其实很简单，如果你有了菩提心就简单，你没有菩提心就不简单，很困难很困难。

[118] 为什么说加行发心殊胜？的确殊胜，因为有了这个，我们修法的质量就增长了。当然，菩提心也有相似的，也有真实的，刚开始我们很造作的，后面就变得很纯熟。这可以逐渐训练，慢慢学，慢慢训练，祈祷佛菩萨加持，他们的心量很宽广，加持我的心和他们一摸一样，慢慢的我们的心变成真实了。

[119] 现在的我们很刻意很造作：又忘了发菩提心。像这样不要紧，这没什么，反正我们刚开始就是生疏，就是不习惯，就是要刻意。刻意我们一定要保持下去，在最后习惯成自然了，菩提心真正开始融入到你的血脉、你的心中去了，那个时候你不用刻意，可以自然而然了。现在学开车也是这样，老司机开得这么好，其实刚开始他也是非常紧张的，他开了很长时间之后，才能够很自如的开，如果没有当初那么紧张，也不可能一下子开得很好。

[120] 我们发菩提心也是一样的。这些菩萨、大恩上师的菩提心这么任运，我们什么时候能达到这种状态啊？这不要紧，他老人家可能以前和我们差不多，以前也是这样的发心，也是一点一点发起来的。现在只要我们坚持下去，都不要紧。释迦牟尼佛他老人家当年也是和我们一样，有可能某些方面还不如我们，但是他坚持下去了，坚持下去他的心纯熟了，把这个方法告诉我们。我们去做，不熟练不要紧，也没什么丢脸的，反正刚开始大家都差不多。我们慢慢去做，刻意去做，再积累很多资粮，慢慢我们的心一定会成熟起来。这样的方便摄持称之为加行发心殊胜。

[121] 善根不被他缘毁坏，称为正行无缘殊胜。“无缘”有两种意思：一种是三轮体空，无所缘、无所取。我正在做的时候，安住在空性；听法的时候，能听、所听和听的作业都是空性的。如果能够安住这么高的境界，是这里标准的理解方式。另一种“无缘”，是指不一定有这么高的境界。

[122] 无缘就是不被他缘毁坏。什么叫不被他缘毁坏？实执就叫他缘，当我们安住在三轮体空的时候，没被实执毁坏，就叫做无缘殊胜。这是相应于胜义谛的无缘，降一个层次，换到世俗谛的无缘，怎么无缘呢？就是不被其他的恶缘、分别念毁坏。比如我在听法的时候，突然想：下雨了，我家里的衣服是不是没有收啊？晚上吃什么呢？这就是被他缘毁坏了，你正在专心专意听法的时候，一下子被他缘毁坏了，这就不是无缘了，不是没有他缘毁坏，有缘被其他的缘中断、毁坏了。

[123] 这里的无缘殊胜是专心专意地做，专心专意地听，不要想其他的，不要胡思乱想。这样不被他缘毁坏就叫做正行无缘。无什么缘呢？没有其他的缘，只是有听法、有修法，这就叫做无缘。没有其他的恶缘、分别妄念加进来，这就叫无缘殊胜。

[124] 要不然你就三轮体空，这个标准太高了，有的时候我们做不到；要不然你就专心专意，专心专意相对来讲容易做到。我做这件事情的时候，就专心专意地做。当然，我们并不是说，听法的过程中绝对不走神。我们就尽量的，如果走神不要耽著，马上拉回来，拉回到现在正在做的事情当中，修法也是一样的。这样做下来，它的质量就很高，效果就很好。

[125] 我们要是修法，反正你的时间都花了，坐在这里浪费时间，还不如把时间用在最高的质量上面，为了得到最高的质量去做。有些时候我们修法、做事情的时候，想做不想做的样子，也不是很刻意地安住在善法的境界当中。但是，我们要想一想，反正一个小时的时间已经花在这了，什么都做不成，与其坐在这胡思乱想，效果不好，还不如专心专意地听，把这个做好。你在做什么的时候，把这个做好是最好的。世间也是一样的，你不要做着这个，想着那个，最后两个都做不好。你在做这个的时候，就把它做好，其他的事情你再做的时候，把它也做好。这样的话，什么事情都能高质量的完成。在世间当中也是高效率，在听法、修法的时候也是高效率，这就叫正行无缘殊胜。

[126] “为令善根蒸蒸日上，在结尾以回向来印持，这就叫结行回向殊胜。”做完之后，善根一定要回向，回向会使善根蒸蒸日上、辗转增长广大。同样一个善根，做完之后如果做了回向，善根就定型了。

[127] 大恩上师也讲过，回向的意思，简单理解就是用在什么地方。善根做了，你想用在什么地方？你想用在哪个地方，它就会在哪个地方成熟。所以，善根是无记的，它没有定性。如果说：“我的善根回向成佛”，他的善根就往成佛的方向去成熟了；如果说：“我的善根要利他”，善根就在利他方面成熟了；如果说：“我的善根下一世要变成一头猪”，他的善根就朝这方面去了，一定会这样，这叫邪回向。严格意义上讲，邪回向就是毁坏善根的一种因。你用在什么地方，它就会定性，定在这个地方。如果你不用，你不回向，它就是散的，有可能中间就消散了，或者不知道哪个地方成熟了。

[128] 第一要定性，把它定下来，我就是为了成佛、为了利他。当然，大的方面是为了利他，小的方面，可不可以为自己、为家人回向一下啊？这是可以的。主要的大方向，一定是为利他而成佛去回向，还有为了自己的修行顺利而回向，为了自己的健康、家人的幸福回向，全都可以，但不要用在邪的方面。

[129] 以前有一个修行者，他好像念了七亿遍，还是一亿遍玛哈嘎拉的心咒。他回向后世，一定要转成一个人见人怕的国王，最后就变成了一个恶王。别人看到他，就非常非常恐怖，造了很多的罪业，也杀了很多高僧大德，做了很多破坏寺院等非法的事情。最后有个大德，证悟很高，国王给这位大德考



02 闻法方式(3-13)

试：你们这些成就者，说是成就者，你能不能把旗子插到很光滑的山上面。大德就显神通走上去，把旗子插到山崖上，他就生起了信心。他说：我死的时候，你一定要把我超度到极乐世界，如果你不答应，我现在就杀你。大德就说：可以，我答应超度你到极乐世界。

[130] 他死的时候，那位大德正在弘法。大德说：某某国王死了，我曾经有个承诺，我要过去给他做法事，要去超度他。通过他的加持力，就把他超度到极乐世界。但是他的罪业太重了，很奇特的，到了极乐世界就下来了。（可能上面打了个滚就下来了，没有站稳，开玩笑）显现上是上去了，上去之后又下来了。大德承诺了，反正我答应超度你到极乐世界，但是，他自己的恶业也要承受的，因为他的罪业太严重了，后面还是堕地狱了。当然究竟来讲，肯定还是要解脱的。

[131] 所以，我们千万不要这样邪回向。某某有情伤害我，给我做了很多伤害，我现在听法的善根回向：以后要害他。这方面千万不要，这就是白白把善根糟蹋掉了，不但糟蹋了善根，如果你的善根不成熟还可以，但是善根成熟在害自害他方面，就没有任何必要。

[132] 回向很重要，一定要做清净地回向，普贤行愿品回向、成佛利他回向，为了自己修行圆满回向，为了自己健康回向，这都是可以的。所有善行三殊胜摄持是必不可少的。

[133] 闻法也不例外，最初要将闻法方式放在首位，尤其是发心更居于主导地位。

[134] 听闻佛法的时候，闻法的方式非常重要，尤其在闻法方式的行为、发心当中，发心居于首要位置。

[135] 正如《功德藏》中所说：“只随善恶意差别，不随善恶像大小。”

[136] 智慧光尊者在《功德藏》当中说，善根不大，只是随善心和恶心的差别、意乐，就是说善意乐和恶意乐。如果你安住在善意乐，就变成善根，如果你的善意乐很强，善法就很大。如果你在做善法的时候，安住在恶心当中，表面上做的是善法，但是，善法已经被你的恶心污染了，不会成为真正的善法。而且你的心不强大的话，它的善业也不大。

[137] 我们所做的事情到底是善吗？是恶吗？并不是看你所做的事情是什么。比如菩萨，他在杀生、偷盗，看起来在造罪业，但其实他的内心安住在利他的菩提心当中。有些时候，为了绝大多数众生的利益，为了让造罪业的有情不堕恶趣，菩萨会把这个有情杀掉，后面还要讲这个问题。因为他的心特别善良，没有一丝一毫考虑自己的成份，这个时候不会成为罪业，还会成为很大的善根。有些时候，我们表面上在做很多善法，但内心当中是想要伤害别人、报复别人，表面上做善根，其实已经变成罪业了。

[138] 它不是随善和恶的影像，看起来是善事，不一定是善事。是善是恶要看你发的心，发的是善心还是恶心。发的善心摄持的一些事情，原则性来讲都会变成善法，发的恶心所做的事情，原则性来讲都会变成恶法。这里讲的很清楚，我们一定要调整好自己发心的原因就是这样。

[139] 如果我们带着图地位、求名声等今生世间利益的动机，那么无论听闻多少佛法也不可能变成正法。

[140] 如果我们听法的时候，是为了自己地位崇高、名声广大，或者是今生世间利益，为了这个去听法的话，那么不管听闻多少正法、佛法，不可能成为正法的。它的功德是有，利益是有，但是这种佛法不会成为让你解脱的正法。因为发心只是追求世间的利益，而真正的正法，终极目标是为了离开脱离轮回，是为了利他的。但是你这种求地位、求名声的心态，去听法、修法，不管你修再多法，听多少法，都不会变成真正解脱的正法。它可能变成世间当中人天乘的法，我们也不能说没有一点利益，而是不可能成为解脱的正法，从这个角度讲的。

[141] 所以，最初向内反观，调整自己的发心至关重要。

[142] 刚开始的时候，我们做任何事情之前，要给自己留点时间，习惯性的给自己留几秒钟，观察一下自己做这件事情的动机，反观之后，把自己的心调整好。如果是恶心，就要舍弃恶心，安住在善心当中；如果是无记心，要把它安住在善心当中。善心当中，最好是安住在菩提心当中，把自己的心调整好是最好的。

[143] 如果知道如此调整发心，就说明善法已被方便摄持，这样一来，就会成为大士正道无量福德的津梁。

[144] 如果知道这样去调整自己的发心，就说明自己的善根已经被发心的善巧方便给摄持了，这样一来，所有的善法都会变成大士——阿底峡尊者《菩提道灯论》、佛经当中有三士道，首先是上士道，也叫大士道，是相应于大乘的；中士道是自己解脱的小乘；下士道是自己能够从恶趣当中解脱得到善趣的心，叫下士道发心。通过菩提心摄持之后，所有的善根都会变成大士正道无量福德的津梁，变成它的桥梁。

[145] 相反，如果不懂得调整发心，那么尽管装模作样地闻法、煞有介事地修法，也只能成为形像上的修行。

[146] 如果调整之后，就会成为大士，成为成佛、大乘的殊胜方便。如果没有懂得调整自己的发心，尽管表面上很精进，在听法、在修法，也只能变成形象上的修行而已，不会成为真正有利益的大乘。

[147] 在所有乘当中，大乘是最殊胜的，既包含了小乘的所有功德，也包含了世间的所有功德。只要我们发起了大乘心，自己的解脱不在话下，世间的安乐不在话下。为什么要鼓励我们发大乘心呢？没有让我们发个世间心，再发个自己解脱的心，而要发大乘心，因为我们可以发这个心，我们有能力、有潜力发这个心，因为我们是乘性。

[148] 我们发了大乘心，下面的小乘解脱和世间的安乐都可以得到。如果你只是发小乘心，就只能得小乘的安乐和世间的安乐，大乘安乐得不到。如果你只是发下士的心，只能得到世间的安乐，小乘和大乘的解脱都得不到了。大士的心包含下面的两个，下面的没办法包含大乘，所以我们一定要发大乘心。

[149] 因此，无论是闻法修行也好，观修本尊也好，持诵密咒也好，顶礼膜拜也好，进行转绕也好，甚至口念一遍观音心咒都应当以菩提心摄持，这一点十分重要。

[150] 不管我们闻法的时候，还是上座修行时候，念咒的时候，还是观修本尊、生圆次第、念密咒，莲师心咒也好，念观世音菩萨心咒也好，在顶礼十万大头也好，还是转佛塔、转坛城、转寺院，乃至我们念一遍观世音心咒，都应该以菩提心摄持。因为这一切的善法，没有以菩提心摄持，不一定成为正道，不一定成为真正自他解脱的因。如果以菩提心摄持了，哪怕一句观音心咒以上，都会成为成佛的资粮。不单纯是一个善法了，它会成为成佛资粮。成佛资粮一定是善法，但是善法不一定是成佛资粮。我去磕一个头，它是善法，会不会成为成佛的因、成佛的资粮呢？这是不确定的。但是如果你以菩提心摄持了，既是善法，也是成佛资粮。这对我们来讲，它是十分重要的。

[151] 广大意乐菩提心我们讲完了。大家最好还是反复去看，把这些牢牢地记在自己心中，在每一次修法、闻法的时候，都应该以这个摄持，这是很重要的。

[152] 今天的课就讲到这个地方。

《前行广释》第4课辅导资料

[153] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再次一起学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[154] 现在宣讲的是闻法方式。闻法方式包含发心和行为。在整个听法过程当中，应该有什么样的听法方式，这对我们来讲很重要。因为有了这些发心，闻法就变得非常有意义，而且有如理的行为的话，闻法过程也是积累资粮的过程，能够清净我们相续当中的业障，增上我们的福德。尤其关键的是，如果有了清净的发心、清净的行为，听闻佛法就很容易产生闻慧——听闻佛法所产生的智慧。而且，如果有比较高的见解，福德比较深厚的话，也有很多上师们在闻法的过程中证悟了心性，这样的例子也有很多。

[155] 所以，闻法方式对我们来讲特别重要，特别关键。不是说现在学习闻法方式的时候是这样，后面不讲的时候好像不应该这样做，而是闻法方式在每一次闻法的时候都是所需要的，要有正确的发心和正确的行为。

[156] 在整个闻法方式中，发心又比行为更加重要。虽然行为上似乎是坐得端端正正的，也没有去做其它的事情，但是如果发心没有调整在殊胜的菩提心，或者今天所宣讲的密宗的发心状态，闻法的功德会大打折扣，所以首先要端正好自己的发心。



[157] 对于端正自己的发心，前面已经讲了，第一，不能以恶心来听法——不能以伤害众生的心、烦恼心等恶心听法；也不能以无记心听法——反正大家都来听，我也听，好像也没什么要想的。必须要以善心来听法。为了下一世能得到善趣，为了让自己过得更好，这也是一种善心，但它是不究竟的，是相应于轮回的善心。为了下一世不堕入恶趣，这是离开怖畏的一种善心。

[158] 当然，为了不堕恶趣，或者为了生善趣得到安乐，这是基础的。真正来讲的话，在后面的想要解脱的发心中，有没有这方面的利益呢？是有的。因为我们不能以恶趣的身份来学习佛法，这方面是共同的基础。但是，我们不能仅仅只想得到善趣，修行佛法必须要以善趣的身份，所以也需要发心得到善趣，但是得到善趣是为了修行佛法。这方面是需要有的。

[159] 第二，要以出离心、解脱的心来摄持。解脱的心有两种，一种是只是为了自己解脱，这方面的心要转变。大恩上师说，解脱轮回的善心应该有，只不过要去掉只为自己求解脱。就像刚才讲的得到善趣的发心一样，是不是不需要得善趣了？也不是。得善趣是为了得到一种修行解脱的所依。因为要修行佛道，必须要以善趣的身份，尤其是暇满的人身是最理想、最殊胜的，所以要得到善趣的人身。而获得解脱，不能只是为了自己一个人解脱，应该为了一切众生得解脱。

[160] 在下士道、中士道和大士道的发心当中，当然以大士道的发心最为圆满究竟，但是中士的出离轮回的心和下士的善趣的心也需要有。当然在这个过程中，也需要去掉一部分不合理的，取一部分合理的。我们应该以为利益一切众生发誓成佛的心来进行闻法，这就相应于菩提心，这是非常重要的。

[161] 任何一个修法之前都要以菩提心摄持，听法的善根也需要以菩提心摄持。因为有了菩提心摄持，所听闻的法就变成了大乘的资粮，变成了成佛的同伴和资粮，否则它就可能变成世间轮回的因，变成自我解脱的因，却不能变成最大利益的成佛的殊胜善因。所以刚开始的发心特别重要。

[162] 大恩上师在这堂课的前面，也是提到了学习前行的必要性，这方面大恩上师讲了很多次，以前的老译本上面讲过，新译本上也讲过。大恩上师说，讲前行法有三个目的或必要性：第一就是让初学的人能够打好基础，因为前行是真正能够为学习佛法打下良好基础的殊胜教材。它是一个引导，里面讲了很多作为修行人应该知道的道理和修行的方法，比如听法如何发心，初学佛法的人怎样在内心中引发殊胜的出离心，怎样修持积资净障，怎样让自己成为一个佛教徒——皈依，怎样让自己成为大乘行者——发心，金刚萨埵等等。这一切可以说是整个成佛之道最基础的法。我们要知道很多佛法的内容，这是学习前行的必要性，可以让我们的相续逐渐成熟。这是第一个必要性。

[163] 第二，对于以前曾经学习过加行的人，通过这一次机会，能够至少圆满一次五加行。因为很多学习佛法的人，没有真正去做，没有去实践，没有修持五加行，所以大恩上师和教务处就安排一边学习，一边安排修量——顶礼、皈依、发心等等，一边学习一边修，学完之后五加行就圆满了。这是第二个必要性。

[164] 第三，有些以前没有学过密法的人，对密法有很多看法，有很多不理解的地方。他如果认认真真学一遍前行，放弃自己固有的观念，通过比较公正的发心来学习这些内容的话，就会发现密法和平常所认为的显宗教法，密意完全一致，修行方式也完全一致。这里也讲了很多密法和显宗共同的地方，也有很多密乘的术语，一些简单的密乘观修方法等等。如果能够以公正的心态学习的话，就会知道，密宗的加行其实就是显宗的一些修法，没有什么差别。但是完全没有差别也没有必要讲了，总的理念是一样的，但是密法有很多不共的殊胜的观修方式、次第等等，在这里面都讲得非常清楚。所以，我们就知道密宗到底在讲什么了。

[165] 大圆满前行是为了修大圆满的前行修法，是不是和显宗的修法完全不一样？有些人很害怕密宗就是一个旁门左道，好像外道一样，很恐怖，是不是这样呢？我们看，发心是怎样发的——菩提心发心，显宗当中难道不讲菩提心吗？也要讲的。后面讲的出离心、暇满难得、寿命无常、业因果、轮回痛苦，在显宗当中都有。皈依也是一样的，菩提心的修法也是这样的，积资净障完完全全都是一模一样。像这样，学完之后就能够打破很多自己的错误观念，对密乘产生信心和正确的认知。这是很有必要的。

[166] 大恩上师就讲了这三个目的，不管哪一类众生都能在里面找到自己的位置。初学的人在学习过程中，能够打好基础，学习很多佛法的观念，修持一遍五加行；有邪见的话在学习的过程中会逐渐遣除掉。如果不是新学前行的人，加行也圆满，也没有什么邪见，对于他们来说，这里面还有很多修心的窍诀，怎样把自己内心中的烦恼调伏，让自己成为一个标准的佛弟子，而不是名相上的佛弟子。

[167] 标准的佛弟子必须要通过学习来改变自己的心，把自己的心调整到修行正法的状态中，这才是一个标准的佛弟子。否则的话，顶着一个佛弟子的名字、大乘行者的名字，其实内心当中完全是一个世间人的想法。他的种种心态、行为和世间轮回的很多做法相顺的话，就不是一个真实的佛弟子。很多修行的法要当中讲，给一条狗取一个狮子的名字，是没有什么必要的。它本来是一条狗，你把它取名叫狮子，它还是一条狗。所以，一个凡夫人、非佛弟子，给自己取一个佛弟子的名字：我是修行者、大乘行者，其实这也只是一个名称，真实意义上他还不是调伏烦恼的佛弟子。

[168] 怎样让自己的心成熟，并安住在正道当中？大圆满前行是一个非常好的引导文和教材，在学习的时候要认认真真地学。当然，对于学习佛法时间比较长的人来讲，这里的词句不是那么难理解，但是从来没有学习过佛法的人，也不一定完全明白这里面在讲什么。但是不管怎样，认真地学，通过大恩上师、传承上师的加持，也能够逐渐掌握这里面殊胜的含义。这是需要强调的，是大恩上师在讲记中给我们的一些教诲。下面我们学今天的内容。

[169] 第二、广大方便秘密真言之发心：

[170] 这种发心是一种清净观。胜义的发心和世俗的发心虽然都叫发心（菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心），但意义是不一样的。世俗菩提心的发心是为利众生愿成佛，它主要是一种心所，要缘众生生悲心，缘佛果生起希求心——以悲心缘众生，以智慧缘佛果。胜义菩提心虽然也叫发心，但其实它是一种智慧。悟了离戏的本性，就叫做胜义菩提心。所以胜义菩提心没有发心的意思在里面，不是心所在发心，而是安住在离戏的智慧中，这叫胜义发心。此处的意思差不多，首先是广大意乐菩提心的发心，然后是广大秘密真言的发心。但是这里面没有让我们发心的意思，这里的发心其实就是一种清净观。

[171] 清净观就是在闻法的过程中，首先我们发起了菩提心，为了利益众生而听法，进一步安住在密乘的清净观当中，这非常相应于要修持的殊胜教法。在闻法发菩提心的时候，很多地方根本没有讲第二个科判，在其他的道次第中没有讲广大方便秘密真言之发心，但在大圆满前行当中就讲了。为什么在大圆满前行中讲了？因为这是大圆满的前行，大圆满的法本身是很殊胜、很高的，在闻法的时候也要求这些修行者，在一开始尽量以大乘的发心来摄持自己的心，要把自己的自私自利的心、染污烦恼心，必须要屏蔽掉，不要产生；第二就是要安住在密乘的发心当中。

[172] 密乘的发心前面也讲了，刚才就是以胜义菩提心和世俗菩提心做例子来分析，虽然都叫发心，但其实胜义发心是一种智慧，此处密乘的发心虽然也叫发心，但其实也是一种智慧——清净观。这种清净观是相应于实相的一种清净观，是层次很高的一种发心。所以我们要了解，这里的发心和前面显宗发心的侧面不一样。这里比较着重于清净观，大恩上师讲记当中也处处提到清净观，清净观就是一种智慧。

[173] 诚如《三相灯论》中所说：“一义亦不昧，不难方便多，是为利根故，极胜秘密乘。”

[174] 有些注释中说，《三相灯论》是世亲菩萨造的一个论典，有的叫《三相明灯论》。颂词“一义亦不昧”等，就讲到了密宗超胜显宗的不共的地方。到底怎样超胜的呢？是不是离开了显宗之外有单独的密宗，好像很超胜的意思？不是这样的。

[175] 什么叫“一义”？显宗和密宗在究竟意义上是一味的，这叫一义，也就是显密究竟的佛果是相同的，究竟的法界是相同的。所以，显宗和密宗不是单独的、毫无关系的两个修法，而是法界完全相同，成就的佛果也是完全相同，这叫一义。

[176] 有些大德讲，所谓的显宗和密宗，显宗就是密宗的显，观待密宗来讲，它是讲的比较明显的，不是在讲究究竟意趣，而是比较明显的部分；密宗是显宗的密，是针对于显宗来讲，有些更甚深的、一般众生暂时接受不了的，在密宗里面就讲了很多。所以，显宗是把最秘密的意思上调几个层次，让大家比较容易理解，比较容易接受。因为究竟的法界超越了凡夫的分别念，讲的时候不一定一般的众生都能够理解，所以就把究竟的法界通过相应于众生根基的方式，不是把它全盘托出，而是略说，有些时候观待众生的根基来解释。

[177] 就像释迦牟尼佛当年去鹿野苑转法轮的时候，刚开始佛陀不愿意传法，因为他所证悟的法界实相，一般的凡夫人根本接受不了，也没办法理解，所以佛陀刚开始不想讲法。后来帝释、梵天三次劝请之后，佛陀答应传法。答应传法之后，有两种说法。一种说法就是，佛陀考虑到这些众生没办法接受佛陀真实的证悟，所以他在准备讲法的时候，就把他所证悟的秘密降低几个层次，以众生能够理解的方式来宣讲，这样他们就能理解了。虽然不是真正佛法



02 闻法方式(3-13)

的完完全全的意义，但是暂时这样讲众生是可以理解的。另一种说法是，佛陀首先讲的是他自己的证悟，但五比丘听不懂，再降低，还是听不懂，最后通过四谛的方式，他们就接受了，接受之后他们就证道了。这种说法也有。

[178] 所以，密宗和显宗其实是一个意义，就像佛陀讲法时针对不同的根基，也讲了究竟的如来藏、空性，针对一些根基讲四谛法轮，四谛法轮接受不了就讲十善业道，讲人天乘。法也是一样的，究竟法界没有两个，显宗所讲到的究竟实相法界和密宗所抉择到的究竟法界没有差别，显宗通过修行成就的佛果和密宗修行成就的佛果没有差别，没有说一个是显宗的佛，一个是密宗的佛，密宗的佛超胜显宗的佛，没有这样的。显宗和密宗究竟的实相完全一味，显宗通过显宗道修成的佛果，和密宗通过密宗道修成的佛果完全相同，没有丝毫差别的。

[179] 但是在修行的方法上，由于根基和因缘不同，所以给显宗的修行者讲了一个比较显的、比较容易理解的，比较秘密的究竟的实相就对利根者讲。或者显宗根基成熟、可以接受的时候，就给他直接讲。所以三转法轮的次第，首先是四谛法轮，当四谛法轮众生的根基逐渐成熟，可以接受了，就讲般若法轮，抉择万法空性，在空性结束之后，再讲如来藏常乐我净，就是这样一个层次一个层次上来的。

[180] 显宗与密宗也是这样的，意义没有差得很远。只不过密宗在究竟的法界、究竟的本性、修行的方法上，一般的众生刚开始是没有办法接受和了知的，对他们就暂时隐密，不讲这些，给他讲能够接受的，让他的根基成熟，到一定程度的时候再给他讲隐藏的那部分，这个时候他就能接受了。就好像佛陀引导小乘行者，首先对他宣讲人无我的修法，当他证悟了人无我，获得了阿罗汉果位之后，再给他讲发菩提心、三无数劫苦行，那个时候就可以了，他接受得了。再给他讲佛的境界，鼓励他成佛，他就能接受，因为他的心上升到某个高度的时候，后面的法要他就自然而然可以接受了。

[181] 显密的关系就是这样的，而不是说密宗的佛比显宗的佛超胜。实相是一个，成就的佛果也是一个，发心、修道、成佛基本是相同的。后面有些不同的地方，主要是修行的方式、抉择的方式不太一样，有直接和间接的差别，有略说和广说的差别，明显和不明显的差别，但是法界的意义上是一味的，这里说是“一义”。一义的意思，首先是显宗、密宗在究竟实相上一义——一个意义，所成就的佛果是一义的，没有说两个，所以不能错误理解显宗和密宗。

[182] 我们既不能站在显宗的角度说，你们密宗在显宗的佛之外还有个密宗的佛，这是不可能。密宗也不能说，我们的佛比你们显宗的佛要超胜。这里面讲得很清楚，显密是一义的，一个意义。一义就没必要讲了吗？反正都是一义，都是一样的。那也不一定。虽然是一个意义，但还是有差别的，它主要针对不同的根基，有些人能够直接理解，有些人不能直接理解。虽然是一义的，但它讲的方式、趣入的方法仍然不同。

[183] 这里就讲到了四个差别——在颂词当中讲，不昧、不难、方便多、利根为主——是为利根故，从见解、修、行——修行和行为，以及根基四个方面来进行安立的。

[184] 第一个叫不昧，见解不昧，密宗和显宗见解上面有差别。不昧就是不愚昧、不错乱的意思。难道说显宗的见解是愚昧的吗？当然不是。这里的愚昧的意思，和平常所讲的愚昧、没有智慧是不同的，密宗的见解是非常清楚、非常直接地讲。从这个角度来讲是不愚昧。显宗没有直接讲，是通过间接的方式来讲的。即便讲到了法界实相，它也不是那么广大。所以，不昧主要是说密宗的见解是直接抉择法界的实相，法界是怎样的，它就直接抉择，这叫做不昧。

[185] 大恩上师在注释当中也讲过，显宗的见解是二转法轮和三转法轮，二转法轮的见解主要是以中观应成派的观点抉择一切万法的大空性，离戏的法界等性、空性。这里的一切万法空性和密乘当中一切万法为空性的观点没有什么差别。但是从般若、中观的角度来讲，它只讲到了离戏空，一切万法是大清净并没有讲，如来藏在二转法轮当中并没有讲。空性方面是很圆满的，但是从整个法界来讲不圆满。

[186] 既然这样，三转法轮不是讲如来藏了吗，应该没什么差别。三转法轮的确是讲了如来藏，但是讲的比较简略，它没有非常广大、直接地去抉择，而是比较间接、比较简略地讲到了如来藏。所以还不是特别圆满。所以学如来藏的时候，就说三转法轮如来藏其实是显宗和密宗之间的过渡，就像一个桥梁一样。桥梁不能说是此岸、彼岸，不能说它到底是显还是密，它就是一种过渡的教义。三转法轮讲到了如来藏和如来藏的常乐我净，但不是那么直接、广大地去宣讲。从抉择的角度来讲，二转法轮对胜义谛、实相只是讲了一部分。

[187] 密宗在讲实相的时候，大空性和如来藏的光明都非常圆满地抉择。在《光明藏论》中就讲了等净无二，在密法中讲了究竟的智慧等等，它讲这些的时候特别圆满、直接，是以全盘托出的方式进行讲的。所以它在讲胜义谛的见解时就非常超胜。在讲世俗谛的见解时，二转法轮抉择一切显现如梦如幻，三转法轮把显现抉择为客尘，本来不存在的自性。密乘在这个基础上，不单单讲了万法空性，而且直接讲了一切显现本身就是清净的，这和显宗任何一个世俗谛的显现都不同。这个方面它当然是非常超胜的。

[188] 所以，如果学完前行、修完加行之后进入密乘的修学，那时就会在《光明藏论》里面讲很多密乘不共的观点，大等净无二等该怎样抉择。它的见解是直接抉择现在的现象正在显现的当下，就是清净的自性，这是显宗当中根本没抉择到的。

[189] 在等净无二当中的空性以及如来藏光明，二转法轮抉择了圆满的空性，三转法轮对于如来藏抉择了一部分，以比较简略的方式提到了常乐我净的佛性，众生无始以来本具如来德相的观点已经提出来了，提出来之后没有广大地开显。而且怎样去现前如来藏，修行的方式上没有密宗那么丰富，密宗是特别丰富的。在这个方面有很多不同的地方，这叫不昧——见解有不昧的地方。

[190] 然后是修和行。“不难”，大恩上师的解释是行为。先讲行为，再讲修行。其实见、修、行之后还有果。见解就是，一切万法的基到底是怎么样，跟随这样的基去抉择，叫做见或者见解。见解的对境就是本基，即本来是这么样的，一切万法本来安住在什么状态，这叫做基。抉择完本基之后，要进行修，要对产生的见解不断地观修，这叫做修。修主要是座上的，行主要是座下的——一个是上座，一个是下座，这样来分别修和行。修行圆满就会有果。这是见、修、行、果的分别方法。

[191] 此处“不难”主要是讲行为，行为是不难的。为什么不难呢？因为在密乘当中有很超胜的见解和修行摄持的缘故，所以它在行持种种行为过程中，一个特点就是不舍弃五妙欲，将五妙欲转为道用就可以成佛。当然不舍弃五妙欲也不像普通人理解的那样。一般的世间人认为，如果不舍弃五妙欲，色香味触都不舍弃，像这样的话，根本不需要生出离心，好像不舍弃自己耽著的东西就可以成佛一样。

[192] 就像恩扎菩提，当年释迦牟尼佛要给他传法，这时候他就问，要传的正法需不需要舍弃我的王宫、我的受用，而且他特别耽著他的葡萄园：我这个葡萄园是不是要舍弃啊？如果要舍弃，我就宁愿不成佛。佛陀说，你不需要舍弃这些东西就可以修。他说，如果这样，那这个法好，我要修。因为他是个利根者，得到了佛陀的灌顶、加持之后，在没舍弃王位的状态下就现前了佛果，没有舍弃五妙欲而现前了佛果。

[193] 大恩上师和一些大德讲，西方的一些人特别喜欢密宗，为什么呢？既可以享受，又可以成佛，他们就觉得两全其美了。这里面其实有些误解，并不是说密宗的修法也和凡夫人一样，在很深的耽著、很强烈的凡夫的烦恼当中，可以享受而成佛，不是这样的。真正来讲，不舍弃的意思是说，认知它的本性时不需要刻意舍弃它，而要把它转变，通过智慧认清它的实相是怎样的。一方面认知它的实相，一方面没有舍弃，这叫做不舍弃妙欲。所以，不能误解这里的法义。否则的话，密宗当中讲，不舍弃五妙欲就可以直接成佛。其实密宗当中要认知它的本性，认清之后，不需要舍弃它。

[194] 打个比喻讲，就好像看到一条蛇，其实是一条绳子，黄昏的时候没看清楚。我们本来内心当中有蛇的概念，蛇是很恐怖的动物，所以很害怕。看到蛇的时候，我们想当然认为它是条蛇。当看到蛇的时候，有几种处理的方法。一些很害怕的人就把所谓的蛇挑起来扔出去，抛弃掉。他就觉得离开了蛇的恐怖。这类似于小乘的行者，小乘的行者认为这是烦恼，烦恼必须要抛弃，他就通过各种方式把贪欲、嗔恚彻底地压伏，彻底地断掉。他通过这种方式来解决问题的。

[195] 有些根基很好的人，他就观察蛇到底是怎么样——蛇显现的时候，是假的、无自性的，他就把蛇认知为无自性，通过认知无自性的方式来打破对蛇的执著，这相当于显宗的空性。认知空性的时候知道，显现法是空性的，空性的话对我来讲无利无害。这是认知空性而不受损害的。

[196] 还有一种人想，这个到底是什么。他用灯一照的时候，发现原来不是一条蛇，只是一条绳子而已，根本不需要抛弃或观蛇的空性，他就直接认知这个绳子。当他直接认知是绳子的时候，他还会不会有蛇的恐怖呢？不会有。有些密乘的行者就是这样的。密宗行者知道，显现法的当下并不是一条蛇，只是一个绳子而已。一切世俗的妙欲，他在通过智慧观察的时候，发现它们就是清净的，本来就是佛性如来藏。所以它需要舍弃吗？根本不需要舍弃。



[197] 从一个角度来讲，当你把这条所谓的蛇抛出去扔掉的时候，绳子的实相也被你扔掉了。一方面你打破了对蛇的执著，但是它的实相你也永远认识不了。为什么呢？因为绳子的真相被你扔出去了，被你抛弃了。小乘的行者就是这样，当他把烦恼灭尽之后，他是没办法认证真正的如来藏的，因为他把它当作一个很恐怖的东西，已经舍弃掉了。真正能够舍弃吗？不是的。他在心中把它舍弃掉了，在他内心的状态当中是没办法认证的。没办法认证实相，也没办法认证蛇的空性，也没办法认证蛇的本性就是一条绳子。

[198] 密宗不需要舍弃。不舍弃的意思，并不是说不舍弃它是一条蛇，同时我又能怎么怎么样的。他就直接看蛇的本性，不需要抛弃掉，直接观蛇的本性就是一条绳子，不舍弃蛇所谓的外相，直接观它的本性，他没有舍弃。五妙欲也是一样的，并不是真正要耽著五妙欲就可以成佛，很多人就觉得这个好：既可以享受世间法，也可以成佛，那就十全十美了——世间法抓住了，出世间法也抓住了，这是不可能的事情。如果没有很深的智慧的话，是根本做不到的。

[199] 为什么密宗是一种智慧之道？是说必须要以智慧认清万法的实相，没有这种智慧，要修密宗很困难。密宗的智慧都叫做清净观，所有的清净观都是和智慧相关联的。不舍弃五妙欲而成佛，应该这样理解，如果理解错了，就会误解密宗。

[200] 尤其是现在，很多人误解密宗，认为密宗当中有双运、降伏，好像都是很可怕的、让我们误入歧途的东西。其实这里有很甚深的意义在里面。必须要有很深的智慧，完全能够驾驭一切万法本性的智慧，有了之后再去，不但不会受影响，反而成为一种修道之用。这不是一般人能够驾驭的，它需要很深的智慧。这个很深的智慧在内在运作的时候，一般外面的人看不到运作的智慧，他就觉得很恐怖。

[201] 就像一个人已经知道这是一条绳子了，他直接用手去抓，把绳子缠在手上、套在脖子上，他是安住在绳子的状态去做的，其他人看到了，还以为他把蛇抓起来，缠在手上，套在脖子上：你看他很恐怖。其实，只不过是他没认知而已。证悟的人已经安住在内心的清净状态当中，他做的时候没有任何烦恼，但是不知道的人就以为他在做疯狂的事情：他做这么疯狂的事情，把蛇带到我们这个团体当中，想要伤害我们等等。一般的人没有安住在清净的见解，他就会产生很多误解。但是就在他们产生误解的当下，这个人内心当中已经安住在所谓蛇的实相中了，他驾驭得住这个实相，他本身来讲不会有丝毫的问题。大概打比喻就是这样。

[202] 有些大德虽然证悟了万法的实相，完全也知道这是一条绳子，完全可以怎么做都行，但他有时候为了看待其他不懂这个道理的人，他还是在显现上说，你们要远离这条蛇。他会给其他人这样告诉，而且他会显现成符合大家想看的样子。很多大德虽然已经证悟了一切万法的实相，他还是显现守持戒律，行为很调柔，因为大多数人能够接受这种行为。他直接去行持这些话，由于他本来已经安住在绳子的状态当中，怎么做对他来讲没有任何伤害。但是其他人接受不了，其他人还没有发现蛇的本性是绳子的时候，他必须要显示大家差不多能够接受的样子来调化众生。只有这样，慢慢地众生对他就没有了很多防备的心，觉得他是一个很可靠的修行者。

[203] 佛陀也是一样的。他证悟了法界实相之后，在众生面前他怎么做都不要紧，但是因为要看待很多人的想法，所以佛陀也规定他的弟子们，穿袈裟的时候应该怎么穿，走路应该怎么走，吃饭应该怎么吃等等。其实对佛来讲，你怎么吃饭都无所谓，穿衣服不穿衣服，你的衣服穿多高，对他来讲没有任何分别念，因为他已经完全证悟了一切万法的究竟实相，对他来讲没什么。但是他毕竟是要引导很多人走向解脱，要让大家在清净的僧团当中修行，所以他必须也要看待很多其他人的想法。

[204] 有些人就觉得衣服应该穿得整齐，像这样的话大家就能生信心，所以佛陀就规定说，应该这样穿衣服，应该这样走路，应该很清净很调柔。因为大家对这些很调柔的方法、行为都容易产生信心的缘故，所以佛陀就做这样的规定。其实从佛自己的角度来讲，怎么样都没什么，他的智慧已经完全安住在清净当中，不会产生任何分别念。很多上师也是这样的，有时这样、有时那样，其实都是看待众生很多不同的想法，为了不让他引生额外的恶业，也会鼓励弟子做清净的行为。

[205] 清净的行为本身和究竟的实相有什么关系呢？究竟的实相就是绳子，但是我们在绳上还是要做很多的教言：大家还没有认识到这条蛇是绳子的時候，我们还是要从蛇的侧面来讲，制定很多的防范措施，这方面都是要做的。所以佛陀在调化众生的时候也是这样的，究竟的实相是这样，但很多人证悟不了，所以佛陀也是为了众生逐渐地生起信心，也讲了很多方便教言。我们就针对这些问题做一些阐释。

[206] “方便多”主要是修行，修行的方便特别多。有了见解之后要怎样趋入见解，这是有很多方便的。同样的如来藏和空性，如果通过显宗道来讲的话，比如《宝性论》等等，显宗要现证如来藏，也是修空性，通过修空性的方式灭掉妄执，灭掉妄执之后，佛性慢慢就会现前。从密乘的角度来讲，首先通过殊胜的灌顶成熟相续，然后直接讲一切万法、自己的本性是怎样的一种清净的自性，然后通过很多方法积累资粮。

[207] 比如修行的时候，积累资粮是通过修曼荼罗，修百字明忏罪，这都是很迅速的。在所有的积累资粮的方法当中，曼荼罗的修法积累资粮的速度最快，所有忏罪的法当中，金刚萨埵忏罪方法最快，全都是给根基成熟的人挑选的最快的积累净障的方法。还有一个是修上师瑜伽，这是能够迅速证悟心性的最佳方法。这里面全都是最好的最快速的方法。所以，在密乘当中方便很多。还有一些现证心性的生起次第、圆满次第，全都是很迅速的可以现前心性的方法。这里面方便是特别多的，见解也超胜，行为也不难，这个时候便可以很迅速地证悟，这就是见、修和行。

[208] “是为利根故”，根基超胜。什么是利根呢？真正的利根从密乘的角度来讲，信心特别清净、特别强烈叫做利根。大恩上师在讲记当中讲了信、进、念、定、慧——涅槃五根，五根之首就是信，信心是非常非常殊胜的。有时候我们觉得信没啥，它就是入门的一个信心而已。其实信心的层次有很多，我相信佛，有前后世，有因果轮回，并不是这样的。而是对于一切万法本来清净有信心，对于自己本来是佛有信心，对于自己的上师能够给自己赐予最清静最清静的心，相信自己如果通过祈祷上师一定能够给自己加持、证悟，对这个有很强烈的信心。

[209] 这里为什么要强调信心呢？密乘当中的信心是非常清净，非常殊胜，是能力最大的。因为按照密法的次第来看，首先小乘当中的教义必须要圆满，大乘显宗当中的菩提心、空正见、如来藏这些观点必须要学圆满，在这个基础上才能进入密乘。一般意义上的信心早就有了，所谓的对因果轮回的信心，对业果的信心，对空性的信心，对自己具有如来藏的信心早就有了。在这个基础上更加清净、更加超胜的信心，这样的信心很强烈的话，通过强烈的信心去祈祷上师、修上师瑜伽，直接就是很迅速得到加持的方便。在修大圆满中最关键的就是上师瑜伽。如果上师瑜伽修得很好的话，其他的法门没有也可以，也可以直接证悟，这方面的例子有很多。所以说他的根基是最利的。

[210] 通过四个标准来看的话，就是“极胜秘密乘”，秘密乘就是密宗的意思，最殊胜的就是密宗、密乘。此处讲到了密宗不共的地方。当然单单讲这些，很多人不一定马上就遣除疑惑，这里只是做一个介绍，只是一个结论，它的特点都已经包含在里面了。我们现在听后还有疑惑、没办法接受，也不要紧，慢慢学习之后就可以渐渐地发现这些问题。

[211] 此密宗金刚乘，不仅入门的途径多之又多，而且积累资粮的方便也不乏其数，加之具有不需要历经千辛万苦就能现前圣果的甚深方便，这些归根到底就是依赖于转变意乐。

[212] 密宗金刚乘入门的方便途径非常多。前面讲过灌顶，通过灌顶让自己的相续成熟；快速积累资粮的方便、很多忏罪的方法；上师的指引、上师的直指，有很多入门的途径。

[213] 积累资粮的方便也是非常多的。如果你能观修上师在自己的头顶，观修上师在自己的心间，只是一刹那观修，它已经胜过很多劫当中供养十万佛陀的功德，一刹那观想就有这样殊胜的功德。这样积累资粮的方便是非常快的，非常迅速的。

[214] 而且，密宗的修法全都是在小乘的出离心、大乘的菩提心基础上积累资粮，它除了具有小乘出离心的特点、大乘的显宗菩提心的特点之外，大小乘不具有的窍诀，密乘当中有。大乘显宗当中修行积累资粮的方法在密乘当中是非常完备的，不单单是这个，显宗当中没有的积累资粮的方法，在密乘当中也有。为什么说它很迅速？很迅速的原因从这些方面可以体现的。所以“积累资粮的方便也不乏其数。”

[215] “加之具有不需要历经千辛万苦就能现前圣果的甚深方便”，这是说，密乘不需要历经千辛万苦，就能够现前证悟、现前圣果。所以，密乘有十六世可以成佛、七世成佛、三世成佛，最利根人的今生就可以一生成佛。一生成佛当中，也有六年成佛，三年成佛，还有六个月成佛的。这些都有。所以他不需要经历千辛万苦就可以成佛。



[216] 有人说，不需要经历千辛万苦是不是太夸张了？你看米拉日巴尊者，他那种还不叫做千辛万苦，叫什么？天天吃荨麻，天天在山洞里面，很苦行，应该是千辛万苦。有的时候我们认为米拉日巴尊者就是千辛万苦的代表，也觉得密宗实际上是很苦很苦的。

[217] 其实，这里“千辛万苦”的意思是不需要苦行，针对显宗三无数劫成佛，像米拉日巴尊者那样的苦行，在显宗菩萨的修道过程当中是无数世经历的，不是说一世当中、十几、二十几年当中像米拉日巴尊者那样的修苦行、修禅定，把自己的手、脚砍下来布施，修安忍，他很多很多劫都是在积累资粮。与显宗三无数劫的苦行相比，一生当中的苦行根本不算什么苦行。

[218] 一般的有情堕地狱所受的痛苦，比较起来，米拉日巴尊者不算什么苦行。我们从全方位来看的时候，密宗在一世或几世当中所做的一些苦行，真的不算什么苦行。他就是很轻松的成佛，而且很多时候也不一定需要像米拉日巴尊者那样苦行。

[219] 有些大德说，米拉日巴尊者喜欢简单方式的生活，他就选择这个。如果你不选择简单的生活方式，在城市当中可不可以成佛呢？如果你有清净的见解，照样可以，关键在于你内心当中有没有认识到一切的现象到底是什么。有没有被这个现象所转？有没有认识到这个现象的本质？如果你认识到了，它对你没有什么伤害。为什么呢？因为密乘当中讲了，这一切的显相从实相当中讲，它就是清净的，它就是至尊。当你认识到这一点，它怎么可能障碍你呢？不会障碍。当你认识到自己就是一个至尊的时候，认识自己本来是佛的时候，安住在这种见解当中去行持，也没有什么东西可以让你分心的。

[220] 这些显现法，以前大恩上师也经常引用，帝洛巴尊者对那若巴尊者常讲：“显现不缚执著缚”，显现其实不束缚众生的，束缚众生的是执著，你对显现的执著会束缚你，显现本身不会束缚你。如果我们认识到了显现的本性，你在哪个地方它都不会束缚的；如果你没认知它的本性，哪个地方都会束缚你。你即便一个人躲到深山里面去苦行，如果你没认知修行的方法，不知道一切万法显现的本性，那还是一个大束缚。关键是这些原理我们要知道。

[221] 为什么不历经千辛万苦就能证悟呢？“归根结底就是依赖于转变意乐”，秘密真言的发心核心就在于智慧，在于一种清净观，也就是转变自己的意乐、想法。自己的意乐转变了，外面就跟随转变了。

[222] 如颂云：“诸法即缘故，住于意乐上。”

[223] 一切诸法都是依靠因缘而显现的，有什么因缘就显现什么法，这叫“诸法即缘”。一切诸法的形成、显现都是依靠于各式各样的因缘。这是“诸法即缘故”。缘又是靠什么呢？缘是住于意乐上，你发什么心，心怎么样去想、去关注，就形成了什么样的缘，缘就会形成什么样的法。一切万法都是依缘而现的，缘是依靠自己的意乐、发心而显现的。如果你发什么愿，就能够如是成就、成熟。一切诸法依缘的缘故，住于意乐上。

[224] 大恩上师法王如意宝以前在讲《定解宝藏论》的时候，也是讲过一句话，对修行者、对弟子们的启发很大的：“一切万法什么都不是；什么都不是当中，什么都可以显现；什么都可以显现当中，什么都可以转变。”大概的意思和这里面很相顺。

[225] “一切万法什么都不是”的意思是说，一切万法的本性就是空性的，啥都不是，没有一个固定的是此是彼。一切万法什么都不是当中，一切都可以显现。一切万法本来是空性的，没有固定在任何一个地方，如果你具有了恶缘，它就显现为恶法，如果你具有善缘，它就显现为善法。这是“一切万法什么都不是当中，什么都可以显现。”

[226] “什么都可以显现当中，什么都可以转变”。为什么可以转变？可以转变你的作意、方法，都是可以转变的。既可以由坏向好转变，也可以由好向坏的方面转变。既可以从六道的人道转为旁生道，也可以从凡夫转为圣者、从圣者转为佛果，都是可以转变的。转变的原因就是万法无自性，这是它的根本。第二，自己的心怎么样看待这个问题的，就可以这样去转变。

[227] 当我们在生活、轮回的过程中，有的时候觉得生活特别美好，这个城市特别美，我们的心转变之后，看什么都好像很美的；有的时候，当自己遇到低谷的时候，很沮丧，看什么都是引发自己痛苦的因，很好的花，看到花又引起伤感，看到水的时候又引起一种伤感。这方面讲，主要是自己的意乐。在轮回当中，一部分是让我们快乐的，一部分是让我们忧伤的。这里面的道理关键是永远不变的。同样一朵花，当你的心情好的时候，你就觉得很好；当你的心情不好的时候，怎么看怎么不舒服。万法本身是这样，但我们意乐一变，好像外在就变了。

[228] 同样一个境，当我们看到很多在赞叹这些外境：这很好，一切都是非常非常美好的。当我们的心跟随这些词句，跟随别人的语言去看的时候，我们也觉得这的确是好的。当小乘教义来时，一切都是无常的，一切都是不净的，一切都是变化的，一切都是痛苦的，一切都是痛苦的因，等等。当我们学习这些教义，随着教义观修的时候，慢慢慢慢发现轮回就是有很多缺陷，没有什么可耽著的，就是应该出离的一个对境。我们内心当中意乐一转变，就觉得轮回没有什么耽著的，应该放下的，应该产生出离心。

[229] 大乘的教义来了，不单单我们在轮回当中这样，其他众生也是这样的。当我们被大乘思想转变的时候，我们的心就觉得：的确，这些众生都是很可怜的，我应该努力去帮助他们。我们的心又转变了，意乐一变，境就变了。中观教义来了，一切万法是如梦如幻的、空性的，它也没有一个真正值得出离的地方，为什么呢？因为如果法存在，它就可以出离。如果法本来就不存在、无自性、假立的，哪有什么出离呢？跟随这样的教义，我们的意乐一转变，就发现一切法是虚幻的、如梦如幻的，就是假的、不存在的。

[230] 如来藏教义来的时候，其实我们的心，众生起心动念的时候，起心动念本身是空性的，和空性双运的当下，每个众生都有佛性如来藏。我们就觉得有佛性如来藏。密宗的教义我们学习的时候，就知道一切万法都是本来清净的。

[231] 我们的心一变化，再看世间的时候，它都在不停的变化。这里就说依赖于意乐，为什么说“这些归根到底就是依赖于转变意乐？”你的意乐一转变，你看问题的方式就不一样了，所看到的世界也就不一样了，但这是不是说明没有一个标准答案？我只要愿意转，都可以转下去。不一定，这里面有一个实相，实相是永远不会变化的，这就是真正的清净等净无二的实相。最后转转转，要转到这个层次上去。

[232] 如果相应了究竟的实相，这就是佛陀所现证的。佛陀讲这么多让我们转变的方法，有些根基很利，他直接跟你讲，就直接转了，一步到位，他马上就转到这个状态上。有些不行，首先要把自己的心转到出离心，看破世间；然后转到空性，再转到如来藏光明，再转到密乘的清净，再转到究竟实相。转到最后，我们心的本性在这，心的本性相应于究竟实相。相应于究竟实相就是佛陀所现证的法界，明空无二的自性。最后我们的心安住在无为法的状态当中，它就达到究竟了。这里面关键是要转变我们的意乐。

[233] 但此处观待于我们很多初学的众生，我们就知道，密宗为什么这么超胜？为什么这么方便？为什么密宗不需要经历千辛万苦可以成就圣果？归根结底就是转变意乐。转变意乐是需要观待于对实相的安立。小乘的教义对实相的安立是，从世俗的角度来讲，轮回是痛苦的，从胜义的角度来讲是无我空性的。它对实相的安立是安住在这个层次。二转显宗法轮对实相的安立是空性，把我们的心转变在空性上面。三转法轮对实相的安立是如来藏。这里面不断地转变，我们对一切万法的看法，对自己的身心、外在世界的看法，也是在不断地转变的。所以，这里面依赖于转变意乐，意乐一转变，外面就可以转变。

[234] 一切诸法就是缘，现在我们六道轮回显现的法就是缘——业缘。对六道众生来讲，善恶夹杂的缘就显现了有安乐、也有痛苦的不完美世界。如果是地狱有情，它的世界基本上就是纯粹的痛苦。天界有情的缘，就是善多而恶少，大部分时间都是在享乐，少部分时间是在受苦的。

[235] 一切万法的显现都是依靠不同的业缘，业缘来自于意乐。刚开始的时候，你的心造恶业了、发了恶心了，就有恶缘，恶缘就显现恶趣；如果你发了善心，修了善法，就生到善趣；如果你发了菩提心的意乐，你的缘是菩萨缘、成佛缘，最后就成佛。这一切来自于意乐。“诸法即缘故，住于意乐上。”所以要转变意乐。

[236] 紧接前面的“诸法即缘故，住于意乐上”，一切都依赖于转变意乐。我们在闻法的时候，要跟随密宗的清净见去进行观想，进行转变，我们的意乐住在这上面，心转了，就可以把当前的地方通过清净观的方式来安住。其实它是非常非常相应于实际情况的。

[237] 虽然很多道友刚开始学前行的时候，可能是了解不了这里面很甚深的含义：为什么要这样？但是学习过密宗观点的人，再一看的话，就非常合理，一切万法就是如此的。不懂也不要紧，我们先这样观想，慢慢的善习气、清净的习气越观越深，慢慢就会接受：原来是这样的，本来就是如此的。

[238] 关于本来清净的法，在很多的教义当中都有讲，首先空性的教义作为基础，之上再讲不变的如来藏，如来藏基础上还讲密宗的一些生圆次第的观点、大等净的观点，慢慢就可以知道。《定解宝藏论》当中，全知麦彭仁波切也讲了很多这方面的原理和理论，我们学习的话，都可以搞懂。



[239] 按照秘密真言的发心，我们在听法的时候应该怎么观？听法的时候就不是按照前面显宗的发心，我要为了利益众生成佛。利益众生成佛非常必要，在刚开始的时候必须要按照这样调整自己，把方向确定：一定是利他而成佛。这个时候所观的重点，就不是前面缘众生怎么样，缘佛果怎么样，没有这样缘，它就说这一切的一切都是清净的。它也是觉心、菩提心。菩提心的意思，即可以说是为了求菩提的心，为了度众生我要求佛果的心叫菩提心；还有一种，菩提是觉悟的意思，菩提心就是觉悟的心；或者菩提就是佛，菩提心就是佛的心。这里面的观想主要是相应于佛的境界，相应于很高的境界安住，安住在这个心叫做菩提心、觉悟的心。

[240] 所以，我们在闻法时，不能将传法之处和上师等看成是这般平庸不净的显现，应当明观五种圆满而洗耳恭听。

[241] 所以，我们在听法的时候，应该有清净观。清净见是什么呢？就是不能把传法的地方观成平庸不净的、很不好的地方，很脏很乱很差，这就是娑婆世界一个秽土的地方，不能这样想，因为这个时候是相应于实相。我们说这个不是清净的，认为是不清净的，是因为我们自己有业惑，看不到它的本性。

[242] 大恩上师在这里引用了一段经文，舍利子尊者和具髻梵天的一个对话：舍利子尊者就认为，他当时听法的释迦牟尼佛刹土充满了许多的污秽，很不清净；具髻梵天说刹土应该是清净的。他们在辩论到底是清净还是不清净。大多数有情看起来的时候，的确是不清净的，有很多土石、瓦砾，很多恶劣有情等等。但是，境界高的人他就安住在清净观当中，安住在他的智慧当中：这一切都是清净的。

[243] 他们正在争论的时候，释迦牟尼佛说：我的刹土恒时是清净的，只不过众生通过业障看不到。佛陀为了让大家升起信心，就用脚趾压地，通过他老人家证悟的加持，一刹那当中就让刹土显现出它本来清净的样子。他的一刹那的加持力很大，当时的人都看到当下就是清净的刹土。佛陀说，我的刹土恒时是这样的，只不过众生它的业很重，看不到而已。有的时候，佛陀通过他的加持力，短时间当中可以让众生见到，但是长时间不行，众生的业太重。为了让众生升起信心，佛陀显示了佛陀的刹土恒时清净。

[244] 这个时候应以佛的智慧为量，我们知道佛陀所见到的才是标准的。为什么佛陀所见的是标准的？就像我们在世间当中看东西的时候，一个人的眼睛特别好，2.0的眼睛，一个人的眼睛很不好，0.2的眼睛。我们说0.2的眼睛看东西，他是看到了，他看到的是标准吗？还是2.0的眼睛看的是标准的？当然我们说，2.0的眼睛是标准的，因为他的眼睛很好，是正常的眼睛，没有被其他的因缘障垢，他所看到的东西是什么就是什么。但0.2看的时候，他就看到到底是什么？慢慢往前凑，到底是什么？他觉得这是一只鸭子，结果不是只鸭子，却是只麻雀，把麻雀看成鸭子了。到底谁是标准呢？当然，眼睛不好的人不是标准，他看到的、认定的东西就不能作为真实的量，而2.0的眼睛没有什么障碍，他看到鸟就是鸟，话筒就是话筒，花就是花。我们当然相信眼睛清净的人看到的景象。同样的道理，一般凡夫有情的眼睛标准是0.2，佛陀的眼睛是2.0。

[245] 佛陀看到一切万法的实相，佛陀说一切就是这样清净的。我们看到的是不清净的，到处都是粪便、雾霾等这些东西。0.2的眼睛也看到了，但是不是正确的呢？不是正确的。有的时候，还有眼睛是闪光的，到底有几个月亮啊？两个月亮、三个月亮，看不清楚，看花眼了。我们说只有一个月亮，眼睛清净的就是一个月亮，但是眼睛不好的就看到很多。你看没看到呢？看到了，亲眼看到的，但你亲眼看到的也是错误的。虽然见到了，但不是标准。众生也看到了，话筒都在，人也是这样的，但是你看到的不是真相，因为还有业，内心当中还有烦恼、无明，障蔽了你的清净的智慧发现它的真实。

[246] 所以，我们相信谁？我们相信已经清净障碍的佛陀所见到的，佛陀说一切都是空性的、一切本来是清净的。我们要达到这个，就要以佛的智慧为标准来产生信心，就发现了：原来自己的眼睛不对。

[247] 以前经常比喻胆出了问题，如果他的内脏出了问题，他的眼睛看白色的东西，会看成黄色的。所以，有些比喻当中就把白海螺看成黄海螺，他说这个海螺就是黄色的，在他的眼根面前所显现就是实实在在的一个黄海螺。这个实实在在的黄海螺，如果是眼睛没出问题的人，他看就是白海螺。到底是哪个为标准呢？白的是现量见到的，黄的也是现量见到的。但是，我们就要看，眼睛哪个是正常的，哪个是有病的。有病的就不能作正量，没有病的就作为正量。它本来是白色，你就看到是白色，它本来是白色的我看是黄色的，这就不对。有病的人通过很多医生和他说，很多例子给他指点的时候，他终于意识到：这是我的眼睛有病，我应该吃药，我应该治病了。

[248] 所以，第一他相信这是白的，现在是我的眼睛有问题。他相信这一点之后，医生就给他开药，他慢慢地服药。慢慢服药之后，随着他病的减轻，刚开始这个黄色，是特别黄的，慢慢的黄色开始减弱、开始淡了，慢慢他的病好了，最后彻底好了之后，就可以看到白海螺了。白海螺是重新变成的吗？不是，它本来就是白的，只不过你看的时候，你的眼根病很重，所以你看到特别黄。后面当你的病逐渐消弱、减轻的时候，慢慢地变淡，最后就纯粹显现白色的。所谓白海螺不是重新来的，它本来就是这样的，需要做的就是把你的病去掉。

[249] 一切万法本来就是清净的，但是众生的业惑无明很重，通过佛陀的加持让我们知道，其实我们所看到的一切都是假的、一切都是虚妄的。佛陀告诉我们很多的修法：出离心的修法、菩提心的修法、空性的修法、密宗的修法，慢慢地我们通过修法，我们内在的业障、业惑减轻了，无明减轻了，逐渐我们就会发现真实。就像菩萨们修道的时候，刚开始是大概总相认知了，登初地的时候，入定可以见到真实，出定的时候如梦如幻，这样不断地修，他对一切万法以前那种不清净的认知，越来越弱，清净的显现越来越强烈，越来越明显。当他最后成佛的时候，所有的业惑消尽，就像佛陀当时所说的那样：我的刹土恒时清净。他就可以达到真正的一种完全全现前的标准。

[250] 我们在观想的时候和这个地方是一样的。大恩上师讲的这个例子，我们应该这样去理解。为什么我们要观想呢？因为本来就是这样的，现在我们要相应于实相去观，虽然这里面的道理我们还没完全搞清楚。我们观的时候，可以闭上眼睛观：讲法者是莲花生大士，我也是益西措嘉、多杰敦炯，一睁开眼：还不是。又似乎变回这样子了，我也变回这样子了。首先是我们还没办法真实地转变，但是我们内心的意识当中，我们还要这样去想，慢慢去观想、作意，清净的习气会越来越浓厚，达到一定量的时候，真实开始转变，慢慢地就相应于实相了，这是一个殊胜的方法。

[251] 此外我们听法的时候，要培养这样的习性、习气。这里面如果要讲的话，需要讲很多，但大恩上师也没讲很多，反正它的原理我们大概知道一点。我们在观想的时候，心里大概有一点：应该这样想的。有这样一种意识在里面。不能观为平庸不净的，为什么？因为这是我们0.2的眼睛看到的，不能作数的，是假的。我们应该按照佛他看到是清净的：其实这一切都是清净的。应当明观五种圆满，下面是具体的明观方法。

[252] 应当明观五种圆满而洗耳恭听。具体明观的方法：处圆满为密严法界宫，本师圆满即法身普贤王如来，眷属圆满也就是如来密意传、持明表示传的勇士勇母及男女本尊之自性；

[253] 五种圆满是指处圆满、本师圆满、眷属圆满、法圆满和时间圆满。五种圆满又叫五种清净，第一个叫处圆满，就是环境圆满，环境圆满为密严法界宫。大恩上师在讲记当中，也用了释迦牟尼佛一转法轮、二转法轮、三转法轮，分别讲了各自的地方。初转法轮的地方是鹿野苑，讲法者就观为本师释迦牟尼佛，听法者观为五比丘、八万天子，所讲的法就是殊胜的佛法。二转法轮，讲法者是释迦牟尼佛，听法者是舍利子、文殊师利菩萨、观世音菩萨等等大乘的修行者，法就是般若波罗蜜多。三转法轮也是一样的。这地方的处圆满就是密严法界宫，密严法界宫是法身普贤王如来安住的地方，非常清净的、相应于究竟实相的密严法界宫，也叫密严宫。

[254] “本师圆满即法身普贤王如来”，这个时候，要把讲法者观想为法身普贤王。普贤王如来，在很多观点上讲是本初佛，就是第一尊佛，叫做本初普贤王。法身，是指安住在没有丝毫缺陷的、一切圆满的状态当中——法身普贤王如来。

[255] 那么眷属——我们听法者要把自己观想为什么？讲法者你观为普贤王如来，你不能想：我们还是小众生，还是烦恼生起。本师观为圆满的时候，他眷属也是观为圆满的佛。

[256] “眷属圆满也就是如来密意传、持明表示传的勇士勇母及男女本尊的自性。”

[257] 听法者也要安住，实际上每个众生都具有佛性，每个众生都是佛。观想传法者是法身普贤王如来，也没有错，因为这个地方本来也是从密宗的清净观来观想的，相应于究竟实相。有句话不是这样说：“佛观众生都是佛”，佛观一切众生都是佛，因为佛能知道一切万法的究竟实相。众生见佛都是众生，众生自己安住在很强烈的实执当中，众生看佛的时候，是不是也具有这么多烦恼啊？也是和我们一样，要吃饭、睡觉？所以，他的智慧不一样，所见也就不一样。佛陀一切障碍清净，他能够发现万法的真实，他看众生的时候，他能够直接看到众生当下安住在佛的状态当中，本来就有佛性，本来就具有佛功德。众生具有障碍的缘故，他看其他众生有烦恼，看佛也是有烦恼。这方面是不一样的。



- [258] 传法者本是普贤王如来，也是对的，本性来讲就是这样的。眷属圆满是如来密意传的（之前第一节讲过如来密意传），其实他的眷属都是佛，持明表示传都是证悟者。“如来密意传、持明表示传的勇士勇母”，“勇士勇母”也是密宗术语，证悟的男性叫勇士，证悟的女性叫勇母。从证悟者来讲，他已经超越了性别，但是在表示的时候，他也有这样一种表示，男性证悟者、女性证悟者叫作勇士勇母。
- [259] “男女本尊之自性”，在证悟的法性上面，没有什么男女差别，但是在显现度众的时候，他也有男性本尊，比如说观世音菩萨，或者佛；女性本尊，比如佛母、亥母等等。听法的眷属也要观想为清净，自己观想安住在自己本来是佛的状态当中，现在我就是金刚亥母，现在我就是观世音菩萨，现在我就是金刚萨埵。所以，传法者是清净的，听法者也是清净的，处所也是清净的，这方面都是清净的。
- [260] 或者，将说法之处观为铜色吉祥山莲花光宫殿，传法上师明观为邬金莲花生大士，我们闻法的眷属观想成八大持明、君臣二十五尊及勇士空行的自性；
- [261] 这是第二种。自己喜欢观，觉得和莲花生大士很相应的话，把地方观想成铜色吉祥山莲花光明宫。铜色吉祥山是在妙拂洲当中。南瞻部洲有两个辅州，其中一个州就是妙拂洲，妙拂洲上面是铜色吉祥山，那个地方主要是罗刹国。铜色吉祥山也是罗刹国中间的一座大山，山的颜色是黄铜的颜色。铜色吉祥山的山顶上叫做莲花光明宫，就是莲花生大士现在住的地方。
- [262] 有些地方讲的时候，我们发愿往生莲花生大士刹土。有的时候要注意：你不能发愿往生铜色吉祥山，要发愿往生铜色吉祥山莲花光明宫，因为铜色吉祥山还是属于罗刹国的范围。我发愿往生铜色吉祥山去，如果你没有注意的话，一睁眼已经到了罗刹国当中，变为猛罗刹，莲花生大士他老人家的刹土还在上面，肯定会有点后悔：当时我多发一下愿就行了——铜色吉祥山莲花光明宫。有些大德的确是这么讲的，不是开玩笑。所以，我们要发愿的话，要往生铜色吉祥山莲花光明宫。因为莲花生大士的刹土在莲花光明宫当中，铜色吉祥山是罗刹国的范围。
- [263] 汉地也有说法，你往生兜率天，要说往生兜率天内院。如果你只是发愿往生去兜率天，兜率天有内院和外院，外院属于天人的地方，内院属于弥勒菩萨的净土。我们单单发愿往生铜色吉祥山，是不是有这么样的说法？我们打比喻就说，兜率天也是这样的。大概是这意思，比较容易理解。
- [264] 地方圆满是莲花光明宫，虽然铜色吉祥山属于罗刹国，但是莲花光明宫是莲花生大士的净土，全都是清净的，全都是证悟者，主尊是莲花生大士，闻法的眷属是八大持明。印度有八大持明，注释当中也有八大持明的名字。
- [265] 还有君臣二十五尊，是莲花生大士进西藏，在藏地调化有情的时候，有 25 位主要的大弟子，比如国王赤松德赞、空行母益西措嘉、法王仁波切的前世那朗·多吉敦炯——金刚降魔、大恩上师的前世贝若扎那等等很多佛菩萨的化身。这就是君臣二十五尊，莲花生大士的二十五大弟子。
- [266] 要观想成很清净的，传法者也是清净的——莲花生大士，闻法者也是证悟的，君臣二十五尊显现上是莲师的弟子，但是他们很多都是佛的化身，真正安住的自性是和莲花生大士无二无别的。主尊和眷属真正来讲，密意是一致的，只不过显现上面要以莲花生大士为主，其他的为弟子辅助弘扬佛法。
- [267] 还有“勇士空行的自性”，勇士空行也是密宗的证悟者，有些叫勇士，有些叫空行。空行不一定是女的，空行母一般是讲女性的，但空行不一定。“空”的意思就是讲实相，“行”就是行于实相的意思，证悟实相、行于实相当中就叫做空行。空行有男的有女的。但是有些地方讲的空行就是空行母的意思。这些都是证悟的男女空行的自性。
- [268] 或者这样明观：住处圆满为东方现喜刹土，本师圆满为报身金刚萨埵，眷属圆满观想成金刚部的尊众——勇士勇母的自性；
- [269] 或者是观想东方现喜刹土，刹土有五方佛，东方叫做现喜刹土，主尊是报身金刚萨埵。样子就是我们观修的报身金刚萨埵。眷属圆满是金刚部的尊众，他是属于金刚部，他的眷属也是金刚部的尊众——一些证悟者，勇士勇母的自性。
- [270] 也可以将处圆满观为西方极乐世界，本师圆满明观成无量光如来，眷属圆满观想成莲花部的尊众——勇士勇母、男女本尊的自性。
- [271] 如果自己对极乐世界，对阿弥陀佛很有信心，我们在听法的时候，也可以把现在我们听法的地方观想为极乐世界。前面讲，本性的确是极乐世界，没什么差别的，本性是本来如此清净的，讲者的本性是圆满佛性，也可以是阿弥陀佛。听法者的本性也是圆满的，他属于莲花部的，西方是莲花部。像这样，观想成莲花部的尊众——勇士勇母、证悟的圣尊、男女本尊的自性。
- [272] 不管怎么样的观想都可以，你观为普贤王如来刹土、邬金莲花生大士的刹土、金刚萨埵的刹土、极乐世界都可以。反正总的原则是：一切都是清净的，处所是清净的、声音也是法音，讲法者、听法者全都是清净的。如果经常能这样观想的话，一方面它的功德非常大，一方面它的利益很大，逐渐逐渐观想，就和究竟的实相、本来清净的实相应了，处圆满、本师圆满、眷属圆满，前面是从这三个地方讲的。
- [273] 无论是以上哪种明观方式，法圆满都是大乘法。
- [274] 不管你观为哪一个，所讲的法都是大乘法的自性。有些刹土当中讲小乘，也有讲人天乘的，但是，这里面所有的法都是圆满的。什么法才圆满呢？大乘的法才圆满，因为它里面讲了成佛之道，小乘法不一定讲成佛之道。从法的侧面来讲，它所讲的法、调伏的烦恼、成就的果位都不是圆满的。大乘法讲到的实相是究竟的，成佛的方法是究竟的，最后成就的果也是圆满的。所以，法圆满一定是大乘。
- [275] 不管当时讲的是什么法，即便当时讲的人规的法、小乘俱舍论的法，你都要观想：法就是圆满的大乘法，讲的是阐释圆满实相的、能够成佛的大乘法，或者是密乘的殊胜的法。这叫法圆满，都是大乘法。
- [276] 最后一个叫时间圆满。
- [277] 时间圆满就是本来常有相续轮。
- [278] 时间是圆满的，它是本来常有的相续轮。为什么说常有呢？因为我们平常的时间不是常有的，过去、现在、未来，过去的法灭了，未来的法还没有产生，现在的法也是不住的。时间本身是无常的。如果时间本身是无常的，好像佛陀曾经讲过法，它已经没有了；未来还没有讲法，所以也没有；现在它也是刹那生灭的。这个时候，我们对于佛、眷属、地方、法，好像是断断续续，没有体现它究竟清净的意思。
- [279] “究竟清净”就是说，断断续续的无常、断相续的本性在究竟实相是没有的，这叫做“时间是本来的常有相续轮”。在有些地方叫做本来清净时。本来清净时是超越三世之后的一个时间安立，它是恒常不变的，不是通过有为法的自性显现的时间，它是恒常存在。
- [280] 比如，有些地方讲佛陀入灭了，其实从了义的观点来讲，佛陀没有入灭，在灵鹫山不间断地讲法，报身在给菩萨们还在不间断地讲法，佛陀仍然在安住，就像汉地大德也是讲：灵山一会俨然未散。究竟清净当中，“灵山一会”，佛陀还是在灵鹫山不间断地讲解殊胜大法。在实执心很强的一般凡夫众生面前，佛陀示现了入灭，示现了涅槃。但是，在清净菩萨的相续当中，佛陀根本没有入灭。
- [281] 这方面有报身和化身的一种说法。佛陀的化身，都是在一般普通的凡夫人面前示现化身。因为普通的凡夫人有生老病死，他有很强大的无常，所以在普通凡夫人面前所示现的化身，好像也是有生老病死的，也有出生、成长、衰老、入灭。所以佛陀的化身也有生老病死。而报身主要度化的是一地到十地的菩萨，一地到十地菩萨不会有那么明显的生老病死，所以在清净的眷属面前，所化的报身不用显现入灭，不用显现生老病死，在人间所显现的走路、吃饭，佛陀老人家显现上化缘化不到，在报身刹土中这一切都没有。不需要。因为你在世间当中，度化你必须要随顺这个世间的规矩，并不是说佛陀他没有自在了，我到了你的地盘，我就没办法。佛陀要度化众生，会随顺众生，如果不随顺众生就没办法度化。佛陀不考虑自己，而是考虑怎么样最大化的利益众生。所以，他的方法是最好的。
- [282] 你们示现生老病死，我就示现生老病死，你们觉得要走路吃饭，我就走路吃饭，在这个世间，佛陀显现这样。在清净刹土当中就不需要了，因为他的眷属很清净，佛陀也不需要跟随娑婆世界的情况做示现，佛陀恒常不断的，一秒钟、一刹那都不会停止的，不断地讲法。他从来不会入灭的，绝对不会入灭的。法身恒常，报身是常住的。
- [283] 这里面讲了本来常有相续轮，就是说佛法没有正法时代、像法时代、末法时代、灭法时代。恒时法都是圆满的，恒时都在讲解正法。所谓的法永远不会灭掉，极乐世界也是一样的。我们看极乐愿文的时候，阿弥陀佛很多劫之后要入灭，他的法住世多少年；之后观世音菩萨成佛，成为极乐世界的教主，他又住世无量岁，无量岁之后入灭，教法住世若干年；然后大势至菩萨成佛……其实，极乐世界的阿弥陀佛还会入灭的话，主要也是从化身的侧面来



讲的。如果从报身的侧面来讲，是永远不会入灭的。半报半化身的刹土也有。极乐世界和娑婆世界的化身比较起来，还是有不同的地方，但是报身绝对是常住的，不会入灭的，我们要知道有不同的地方。

[284] 不管怎么说，如果是在很清净的，尤其在报身刹土当中，都是本来常有的相续轮，是不会有间断的。这些都是要从很清净的方面去观想，都是相应于究竟法界的一种智慧。他的发心就是一种智慧，一种清净观。清净观本来就是智慧，而且这种观、智慧是相应于实相的。

[285] 下堂课我们要讲，不是本来不清净，我们强制性观为清净，而是它本来清净的，我们随顺它观为清净。它本来是清净的，现在我们还没有认知，但是我们依靠一个可靠的量，比如说佛的教言，我们可以相信这是清净的，然后就随顺它去观想，慢慢我们的心就转变成清净了。最后我们就可以现前这一切，的确是清净的，有这个过程。当它现前清净的时候，我们自己的佛性就现前出来了。这个时候就和当前的凡夫众生完全不同，凡夫众生所有的无明、烦恼都消尽了，而现前了本来清净的实相如来藏。

[286] 我们在观想的时候，秘密真言的发心的意思是这样的，它和前面的发心侧面不一样，它主要是安住在一切万法清净。前面我们说，发心、觉心相应于佛的心，讲者是佛，听者也是佛。这个时候的发心类似于前面讲的胜义发心，前行中念诵一个颂词：

[287] 达当塔耶森坚南 我与无边诸有情

[288] 耶内桑吉印巴拉 本来即是正觉尊

[289] 印巴西波达涅德 了知如是之自性

[290] 香切窍德森杰多 即发殊胜菩提心

[291] 这个颂词其实就是胜义心。我和一切众生本来是佛，安住在这个状态就是发心。这里也是一样的，我和一切众生，讲者也是佛，听者也是佛，我了解这样的自性而安住，就是胜义发心。广大方便秘密真言的发心，主要是从这个方面了知，一切万法是清净的，然后安住它，在这个状态中听法。这就是发心。

[292] 今天我们课就讲到这个地方。

《前行广释》第5课辅导资料

[293] 发了菩提之后，今天我们再一次一起学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文·普贤上师言教》。

[294] 引导文主要是引导我们的心趋向于正法，如果我们从来没有学习过正法，通过引导文的引导逐渐就可以相应于正法，法可以入于心，心融于法，从而成为一个真实的修行者。这里面的引导包含了在听法之前的发心，听法时候的行为，引导我们的心升起出离心而成为一个真实的佛弟子，引导我们的心升起解脱的意愿，如理如法地依止上师善知识，引导我们的心升起真实的皈依、发起真实的菩提心，引导我们的心远离一切罪业、累积无上的资粮，引导我们的心和上师相应，引导我们的心通过破瓦的方式往生极乐世界。这些全都是实修的引导文，里面包含了很多修行者必须的一些作意和修行方法。要想成为一个合格的佛弟子，应该认真真地学习这里面的内容。

[295] 现在学习的是第一部分——闻法方式。闻法方式包含闻法前的发心还有它的行为。发心分了两部分，第一部分类似于显宗的共同发心，为了利益众生而发誓成佛的一种意愿，我们在听法之前应该要发起菩提心。法王如意宝和大恩上师以前在讲法的时候也曾经提到，在听法之前，上等者在出门的时候就要发心：今天我是为了利益一切众生而发菩提心，为了利益众生来听法，这是上根者；而中根者，以前在寺院、佛学院在讲法之前会吹法螺，在听到海螺的声音时要发心，因为海螺声是传法之前的信号，所以在听到法螺的声音时应该要发菩提心；下等者是在法师提醒的时候，比如前面讲“为了利益一切众生发菩提心”，应该在这个时候提醒自己要发起菩提心。前面讲了要发菩提心，发了菩提心之后听法的心态就比较正确，这是显宗的发心。

[296] 现在学习的密乘的发心是相应于究竟实相的一种智慧，了知一切万法本性清净的一种意乐。在听法的时候，前面已经讲过了，讲法者要观想为莲花生大士，听法者的我们要观想为莲师的最殊胜的大弟子，都是证悟者。法全都是大乘法，地方也是清净的刹土，时间也是永远不间断的常有相续轮。这些内容前面已经学习过了。

[297] 今天我们进一步学习，为什么这些是清净的，为什么要这样观想。原因是简略的宣说。为什么是简略宣说呢？因为大圆满前行毕竟只是针对于修行时内心当中必须要具足的一些条件，它是一种共同的前行或者加行。这些密乘中所说的——为什么一切万法是清净的，一切的世界、有情都是清净的，所有的一切都是清净的思想在这里面没有广说，也不是广说的地方。要广说的话，在《光明藏论》以及其它的密乘教言中讲得非常多，尤其是全知彭仁波切在《光明藏论》中讲到了很多万法清净的一些根据，还有一些道理、推理、教证、理证等非常多，以后学完前行进入密法班的时候也可以进一步去深化学习。这方面只是简单做一些介绍，相应讲一些这方面的道理，如果完全不讲的话，大家就不知道什么是清净的，讲得太多可能也不太合适。大恩上师在讲记当中也提到了一些理念，但是很详尽的抉择是一带而过的。

[298] 下面我们就讲为什么这些是清净的道理。虽然前面有五种清净、五种圆满，但此处主要讲两种，一个是传法者的上师为什么是清净的，第二听法者为什么是清净的，对这两点作了抉择，其它的就可以类推了。

[299] 我们务必明确的是，之所以这样观想，是因为这些原本就是这般清净的，而并不是本不清净而观成清净。

[300] 前面讲到了一切观为清净，现在我们讲法听法的地方就是一个清净的刹土，讲法者也是清净的，听法者也是清净的，所有都是清净的。这里的清净并不是观想我们很干净——房间打扫得特别干净，房子很高档，我们穿得很光鲜，今天早上洗了脸、洗了澡，好像很清净，不是这样的。这里的清净是相应于实相的，一切万法究竟的实相都是清净的。

[301] 现在我们所在的世界，一般来讲叫做不净的刹土、秽土。我们的身体都是血肉之躯，我们的思想都是相应于我执的分别念，世界也是充满了土石、雾霾，充满了很不干净的东西。但这只是表相。这些表相之下的实相、究竟层面，到底是什么样的呢？按照佛的智慧观察和很多教言，其实一切不清净法的本质都是清净的。清净就是相应于佛的所见，佛的智慧最清净，佛陀安住在最清净的刹土。所以，正在显现不净的当下，这一切都是清净的。

[302] 我们要认知清净的状况，当我们认知、当我们想这一切都是清净的时候，我们的心已经转变成清净的作意了。前面讲了，心和外境之间有一种很微妙的联系——当我们认为东西不干净的时候，我们的心就处在法不干净的状态，这个时候我们的心是不清净的。当观想一切的刹土都是清净的，一切的有情都是清净的，语言、声音都是清净的，当我们认知一切都是清净的时候，我们的心已经相应于清净的境，我们的心也安住于清净的状态中，这叫做清净的意乐。心和境之间的关系就是这样的。

[303] 平时我们讲在对治烦恼的时候，如果要对治贪欲心，就观想对境不净，我们内心缘不净的对境，贪欲心就会被遏制住。如果生嗔心时，我们要观悦意的境，这个人其实是对我有恩的人，他不是故意的，当把对境观为慈爱的时候，我们的心已经放下了，嗔恨心当时已经被化解掉了。这就是心和境之间的一种特殊的联系。

[304] 佛法当中很多修行的方式都是这样转变我们的心。当我们观想一切都是清净的时候，我们的心也跟着所想的状态而逐渐安住在清净的意乐。我们的心现在也是安住在清净的智慧，在现相当中我们的心是起心动念的、具有无明的分别念，但是正在起心动念的分别念的本性，其实也是佛的智慧。无明覆盖的时候它是心，当把无明去掉的时候它就是佛智。我们要相应于实相来观想作意，这叫做清净观。密乘的发心就是这个意思。

[305] 前面讲的这些内容，务必要明确的是，有些人认为这样的观想只是佛法中的一种要求而已，其实本质还是很肮脏的。如果把每个人的身体解剖之后，里面是很脏的；走到外面，天空也不好，外面的环境也是土石。我们会觉得观清净只是一个要求，其实并不是真正的清净。这种观念就错误了。这是因为我们还安住在凡夫人的思维层面上，而凡夫人的思维没办法见到万法的真如、真性。

[306] 上一堂课我们也分析过，好的眼睛和不好的眼睛所看的是不一样的。如果眼根很清净、很好，很远的地方都看得很清楚，可以把它看到的作为标准、正量。而眼睛有毛病的人，比如有胆病的时候，看什么东西都是黄的；或者眼睛很差、近视眼的话，他看到的東西是模糊的，这些不能作为正量。凡夫人看到一切是不清净的，这对应眼根不好的比喻。佛菩萨看到一切是清净的，对应于眼睛好的人看到的更清楚更准确。从这方面可以对照。



[307] 我们凡夫人认为，现在是现量见到这些不清净的，再怎么给我讲道理，也没办法说服我。其实我们太过于相信自己的所见，眼见为实，其实所眼见的只能说是某一个层次上很有局限的所谓真实。有些时候我们看到的東西也不是事实，这种情况也是很多的。我们所看到的会受自己的思想观念的影响，虽然别人做了这件事，我也看到了这件事，但是不是真实的呢？如果当时看到别人做这件事，我们本身对这个人有成见，就会认为他在做很坏的事情，他在伤害我。而本质上是他在帮助我，这些事情都是非常有可能的。

[308] 我们自己很多方面都不清净，不清净的这些虽然都是亲眼所见，但这也不是一切万法的实相。如果只是从世俗的层面来看的话，当然说这一切都是不清净的，都是需要出离的。但是从究竟的层面来看，所谓的要出离的不清净的对境，本质上根本就不存在。此处的层次是非常高的，密乘的发心是所有教法当中最高的层次。所以，我们不能完全以现在的思想、现在所接受的知识来看密乘的教言。密乘的教言讲了很究竟、很了义的层面，暂时我们没办法接受，要发愿以后一定要通达一切万法真实清净的自性。

[309] “是因为这些原本就是这样清净的，并不是本不清净而观成清净。”如果是不清净而观为清净的话，就相当于在很污秽的粪桶外面敷上很清净的包装一样，外表看起来很好看、很光鲜，其实里面是污秽不堪。是不是这样观想呢？并不是这样。密乘当中观想一定是相应于究竟实相的。

[310] 现在我们看到的一切法，从二转法轮的教义来进行观察，二转法轮所抉择的是一切凡夫人的能见和所见、八识和八识的对境，所有的法在二转法轮中抉择为大空性、大离戏。抉择的时候，首先说明一切万法是现而无自性的——虽然是显现，但它的本性是空的，无有自性可得。第一步是这样抉择。现而无自性是说现相是假的，并不是真实的存在，是假立的法，从究竟意义上讲不存在的法。我们把显现的法抉择为空，再把空也抉择为空，所谓的显现、所谓的空都是离戏的。在离戏的大空性当中，有没有这些法的显现呢？这些显现的法是丝毫不存在的。不单单不存在不清净法的显现，就连不清净法的名称丝毫也得不到。现在所谓现量看到的不清净，其实在二转法轮当中已经抉择为离戏了。

[311] 一切的法在究竟实相当中，从空性的层面、从离戏的层面来讲，不单单是不净的显现，连不净显现的名称都丝毫没有，一点都得不到。既然一点都得不到，哪里还会说现量看到的是真实的呢？不单单所看到的法不真实，在二转法轮般若体系当中，能见的眼根、能分别的眼识也是空性的。能见和所见的一切万法是无所缘、无所得的自性。所以，二转法轮抉择一切万法都是清净的。

[312] 二转法轮抉择完大空性之后，三转法轮就抉择远离一切分别念的如来藏。如来藏是和太空性双运的究竟的佛智显现，一切有情本性的佛性就可以抉择得很清楚。

[313] 从这方面看，一切不清净的法本身是没有的。为什么要这样讲呢？就是为了打破以下错误的观念：在实实在在存在的不清净的法的外面包装一层清净的皮，蒙在上面，这样把一切法观成清净。其实它本来是不清净的，但是我们必须这样想，这样观，那怎么办呢？不清净的法是实有存在的，要观清净，只有在外面给它包装一下了。

[314] 是不是这样包装呢？不是。因为在二转法轮当中就已经把不清净的法完全抉择为空性了，从究竟来讲它完全就是不存在。既然不存在，为什么要去包装它呢？不需要包装。只不过我们没有认识到法本身是离戏的。我们认为有一个包装，认为它本身是存在的，所以我们就觉得，既然要观清净，就必须在这个基础上把它观清净，把它包装一下。其实根本不是。

[315] 为什么佛先讲二转？二转法轮就是抉择万法空性，这一切不清净的法就是前面讲的八识和八识的对境，我们所看到的、所听到的乃至意识所分别的，这一切的一切，在空性当中一丝一毫都不存在。它没有什么可包装，它的本性就是空性的。空性的第一步就是无自性、无实有，第二步就是离戏——远离一切戏论，连名称都不存在。它就是从这个方面进行观察。

[316] 我们再再提到，如果真正要学密乘，就一定要对二转法轮的般若空性有所了知。如果这个方面不了知，对于密乘的观本尊、观清净，肯定会认为是在一个血肉之躯上强制性地把它观为一个清净的东西，但绝对不是这么回事。如果深入理解密乘这些很深邃的思想，必须要对二转法轮的空性、三转法轮的如来藏，这些内容首先有个基础，再在这个基础上去观想，那就非常自然了，因为一切万法本来就是这样的。我们在修仪轨的时候，首先观想一切万法都是空性的，其实就是把庸俗的东西都空掉，一切庸俗的东西都没有了，再在大空性当中去观想清净的本尊出现，就水到渠成，非常非常自然。

[317] 所以，一切万法并不是本不清净，因为所谓本不清净的东西在二转法轮当中、在实相当中是没有的，完全不存在的，所以就不是把本不清净观为清净。本来不存在不清净的法，和大空性双运的光明如来藏本自圆成，大无为法本来存在着，这样就能如实观想。

[318] 一切万法本来就是清净的，二转法轮讲的空性，三转法轮讲到了一切众生本具如来藏。在众生位、基位的时候叫如来藏，在佛位的时候叫如来。如来藏和如来从究竟的功德来讲是一模一样的，为什么在众生位叫如来藏呢？如来藏还有所隐藏，现在虽然有佛的功德，但是客尘把它覆盖了，没有显现出来。有时“藏 zang”就被解释成藏 cang 的意思，如来的本性被覆盖了，藏起来了。“藏 zang”就是说众生本来具有如来的宝藏，如来的功德法就像宝藏一样存在。众生位叫如来藏，佛位叫如来——清净了客尘之后就叫如来了。佛位的如来是不是先没有、后有了呢？不是的，讲如来藏的原因就是说明佛位的功德在众生位早就已经有了，它是永远存在的，只不过我们没发现，没有去显发出来而已。

[319] 所以，这就说明了如来的清净——前面已经说了，一切都是清净的，是以佛的现量、以佛的净见量作为标准来衡量，这一切并不是不清净而观为清净，而是本来就是清净的。当佛成佛之后，就发现了这一切都是清净的，就告诉我们，众生正在轮回的时候，在我们的相续当中，在肮脏污秽的血肉之躯的本质里面，都具有佛功德。所以，我们相应于佛的功德来作观想：我就是佛，一切都是清净的。

[320] 所谓的不清净是不存在的，本来清净是存在的，这在二转法轮和三转法轮的思想当中已经讲到了。当然，空性在二转法轮当中已经讲圆满了，众生本是佛在三转法轮讲如来藏的时候讲了一部分，但还不那么直接，不是那么广大地进行抉择。密乘当中就讲得非常直接、非常广大。在这方面有一点差别。总之，并不是将本不清净而观为清净，这方面一定要理解。

[321] （为什么这样说呢？以上师为例。）

[322] 前面讲到了五种圆满、五种清净，此处首先以上师为例。为什么讲法者上师是清净的？下面就讲了，因为上师是三世佛的本体、三宝三根本的总集，是三身的总集，是过去、现在、未来佛的体性，所以上师是清净的。在讲上师是清净的时候，不单单是说在听法的时候要这样观想，平时在对自己的上师认定的时候，他也是这样的。平时我们总是说，上师是三宝的总集，我们大概讲一讲这个道理。为什么上师是三根本、三身的总集？这里就有所体现。当然，我们不可能讲得非常细致、非常的广，但是大概的理念我们可以了解一些。

[323] 上师本是三世诸佛（过去佛、现在佛、未来佛）之本体。

[324] 上师显现上是血肉之躯，好像是一个凡夫的善知识，其实他是三世诸佛的本体。

[325] 身为僧的本体、语为妙法的本性、意即佛的本体，可见上师是三宝的总集。

[326] 首先讲了上师是三宝的总集。上师的身体是僧众，是僧宝，可以从几方面来作理解。第一，很多上师善知识显现为出家人的形象。在我们的理解当中，出家人就是一个僧人。大恩上师在讲记当中讲，上师守持清净的戒律，从这个方面来讲是僧宝的自性。但是上师不一定非得出家，也有很多在家形象的上师。如果是在家形象，不显现出家的僧装打扮，也不显现守持出家的戒律，又怎么观想呢？其实说上师是僧宝，僧宝的自性在《宝性论》当中说，已经现前了法宝的叫做僧，一地以上的菩萨才能称之为僧宝。

[327] 平常说皈依三宝的时候，有些人就不太理解，他就认为僧宝就是寺院里面的僧人。寺院里面的僧人是不是僧宝？一个人不能叫僧宝，四个人以上的僧团可以叫僧宝，这是一种僧宝的含义。但是按照《宝性论》的观点来讲，一地以上的菩萨一个人就可以叫僧宝，因为僧宝内心当中要具有部分的如所有智和尽所有智，法宝在相续当中已经现证了。僧宝就是圣僧，已经现证空性、现证法性。

[328] 有些地方讲二宝居士，只皈依佛宝、法宝，不皈依僧宝。其实是对于僧宝的定义不理解，他认为僧宝就是寺院里面的出家人，而他可能生不起信心，就说我不皈依僧宝。但是学习《宝性论》的话就会知道，真正的僧宝是一地以上的菩萨，那有什么根据说只皈依二宝、不皈依三宝呢？其实即便是寺院里的僧人，从某个意义上来讲我们也是要皈依的。但从严格意义上来讲，寺院里的出家人是凡夫的话，皈不皈依没有很大的关系。为什么？因为《宝性论》当中讲了，僧宝就是一地以上的菩萨，圣者才叫僧宝，严格意义上的僧宝是这样的。皈依三宝是从这个方面进行理解的。



02 闻法方式(3-13)

[329] 上师的身体就是僧宝，按直接理解说，上师是出家人、有戒律；或者说他是一个圣僧，是证悟法性者。还有一种理解的方式是，僧宝是引导者、修行的助伴。当我们在皈依三宝的时候说，佛是导师，法有道，僧众是修法的助伴，那么我们依止上师就意味着，他是我们修法的助伴，他就有一种修法助伴的身份。我们依止上师，有什么问题就问他，他给你加持，给你讲法，所以在修道的过程中，他是很好的助伴，帮助我们在修行上能够增上。所以，上师的身体是僧宝的自性。

[330] “语为妙法的本性”，上师的语——所说的话是殊胜的妙法，妙法是引导我们趋向于解脱的取舍之道。上师的语言是殊胜妙法的本性，如果我们依止上师的语言去做，依教奉行，我们在修道的过程中就可以得到非常大的受益。

[331] 此外，妙法就是道。皈依法，法是什么呢？法是修行的道。上师的语言就是修行的道，可以这么理解。当我们在修行的时候，以妙法为道。我们依止上师，在上师面前听法，上师说你应该这样做、那样做，这样的法就是我们修行的时候应该依止的道。如果没有这样的道，就没办法到达目的地，有了道，就可以到达目的地。

[332] 道从哪里来？佛经、论典当中讲了取舍之道，但是这些佛经和论典的意义，如果没有上师善知识开显的话，我们还是没有办法了解其密意。这句话到底怎么解释？如果以前没有学过佛法，我们只能按照我们所受过的教育去理解这句话的意思。比如所谓的空，我们平时在读书的时候、受到的教育中所理解的空是什么含义，当我们看佛法中的空的时候，很自然地就以曾经学习过的东西去解读这个空。是不是这个空？根本不是。

[333] 再如三宝，三宝是什么？三宝就是日月星，三宝就是爸爸、妈妈等等，这是三宝吗？东北有三宝，但这不是三宝。如果只以平常的知识去解读佛经，只按照你自己所了解的东西去解读，那么解读出来的东西离本意十万八千里，根本不可能是佛经经典的密意。你说我看懂了，我可以去修行了，那你去修东北三宝、日月星嘛？这根本不是三宝的意义。

[334] 所以，三宝等佛法，虽然佛经论典当中讲了，但是没有依止上师，没人给你开显的话，完全没有办法懂得它的含义。从这个角度来讲，上师的话就是妙法，就是道。因此，语为妙法的本性。

[335] “意即佛的自体”，上师的意安住在佛的自体当中。大恩上师也讲了，佛性有自性住佛性和修增长佛性，一切众生都有自性住佛性。在讲两种佛的时候，一个是本来清净的佛，一个是离垢的佛。本来清净的佛是说，不管众生修行、不修行，他在地狱当中也好，在饿鬼当中也好，在谤佛也好，他的本性是有佛性的，这叫本来清净的佛。每一个众生都没有什么差别——连苍蝇也有佛性，很讨厌的蟑螂也有佛性，吸血的蚊子也有佛性，毒蛇也有佛性。每个众生只要有意识，他就有佛性，这叫本来清净的佛。

[336] 还有一种佛是离垢清净的佛。在本来清净的佛性上面有很多垢染，让你变成了众生，你垢染很重，就堕地狱了，显现旁生的垢染就堕入旁生。离垢清净的佛是说，他通过修行的力量把垢染一分一分去掉，完全去掉之后，现前像释迦牟尼佛、阿弥陀佛一样的佛功德，这叫离垢清净。

[337] 上师是两种清净。第一他是本来清净的佛；第二，离垢清净的佛他也现前了。但讲是讲两种，其实只有一种。现前的离垢清净的佛和本来清净的佛其实就是一个，只不过是根据众生位和佛位来划分的，众生位是本来清净的佛，他修行把垢染清净掉之后，叫离垢清净的佛。其实离垢清净的佛就是众生以前内心当中本来清净的佛，只不过垢染没有了，现前了而已。上师通过修行已经完全现前了离垢清净的佛性，因此他的意就是佛的本性，安住在佛的体性当中，已经遍知一切，远离一切垢染。所以他的心就是佛宝。

[338] 佛宝就是导师了。我们皈依三宝的时候要皈依佛，因为佛是导师。为什么要皈依导师？因为他完全能够了知一切，能够作为引导者，所以就是导师。上师就是引导者，因为上师安住在佛的体性当中，他完全现前了佛性，才可以真实地引导我们。如果没有现前佛性，就可能引导不了。如果你是一个开车的司机，你可以引导你的弟子把车开好；如果你是一个阿罗汉，你就可以引导你的弟子怎样把阿罗汉当好；如果我们学习了一些经论，我们就可以引导其他一些弟子，把这个颂词解释好，把这个论典学好。我们引导的能力有限的。要引导众生成佛，必须要自己完全证悟佛性。

[339] 佛陀为什么是导师呢？他是三界导师，要把众生引导成一个好的司机他可以做得好，要把众生引导成一个阿罗汉他也可以做得好，引导成初地菩萨、引导成佛他也可以做得好，这才是真实的导师、究竟的导师，这是非常稀有的。上师已经现前了佛的本性，他完全可以成为导师，我们依止上师，他完全可以把我们安置在佛地。所以说上师的意就是佛的自体。

[340] 从以上角度来讲，上师就是三宝的总集。

[341] 再者，身为上师、语为本尊、意为空行，上师是三根本的总集。

[342] 三宝、三根本，平常在密乘、皈依中经常出现。三宝就是佛、法、僧，三根本就是上师、本尊和空行。在三根本中，上师是加持的根本，我们要得到加持，它的根本就是上师。本尊是悉地的根本，悉地是梵语，翻译过来就是成就。要赐给我们成就、悉地——共同的成就和不共的成就，来源就是本尊，所以本尊是成就的根本。空行是事业的根本，成就之后或者之前要显现事业，都是空行赐予的。叫三根本的原因就是这样的。加持的根本、成就的根本和事业的根本，这就称为三根本。

[343] 尤其是密乘的行者，经常都要修三根本：要修上师瑜伽，修本尊的心咒、仪轨，还要修空行。上师也是三根本的总集。修的时候也是一样的，修的时候是分开修，修上师的修法，本尊的修法，空行的修法，但是三者的本体是一致的，本体既是上师，也是本尊，也是空行——上师、本尊、空行在上师的相续中完全具备。所以我们在修本尊的时候也不要脱离上师，现在要修本尊了，就把上师抛在一边、不观想了，不是这样的。其实在观本尊、修空行的时候，要了知他的本性就是上师。这是修行必须要了解的一个窍诀，也是观想的一种基础知识。

[344] “身为上师”，他的身体就显现为我们依止的上师，给我们讲法、加持，可以解除疑难。也就是上师言传身教，给我们讲法，他的身体也会显现应该这样做、那样做。上师赐予加持，你说上师给我摸个顶加持一下，或者吹口气加持一下，修上师瑜伽的时候祈祷上师：上师给我加持一下。上师是加持的来源。

[345] 如果我们想要获得加持的话，必须要对上师有信心，之后真诚地祈祷上师，这时候就会得到加持。如果对上师很恭敬、很有信心，就会得到全分的加持，上等的加持。如果信心中等，会得到中等的加持。如果没有什么信心，就得不到什么加持。为什么我们要对上师有信心呢？主要是上师的加持力完全看自己的信心清净与否，如果信心清净，加持就会很清净，很迅猛；如果信心打折扣，有欠缺，就没有办法真实获得加持。我们想要得到加持，必须要恭敬上师的原因就是这样的。

[346] 第二是“语为本尊”，上师的语就是本尊。在修成就的来源本尊时，首先在上师跟前得灌顶，之后，上师再给我们传仪轨，并告诉我们应该如何念本尊的咒语，通过念诵来成就本尊。很多成就本尊的方法都是念仪轨，它的核心就是咒语，通过念很多咒语，逐渐和本尊相应——咒语其实就是本尊本身。通过咒语和本尊相应之后，自然而然会获得成就。从这个角度来讲，上师的语言是让我们成就本尊的来源。这是语为本尊的一种解读。

[347] 还有一种解读是，上师的语言本身就是本尊，在显现上上师无论说开玩笑的话还是讲法，都是在说某种语言，而语言的本性就是咒语的本性。幻化网当中有密咒品，也讲了这个问题。从这个方面讲，语言本身就是咒语，而咒语是本尊法的核心，语为本尊也可以这样去解读。我们要了知上师的语就是咒语。

[348] 咒语好像就是召唤、祈祷，有些咒语的确是这样的。但是真实的咒语和本尊本身是没有什么差别的，比如嘛呢叭咪吽，就是金刚萨埵本身，当我们念嘛呢叭咪吽的时候，就一次又一次地在和金刚萨埵在相应。因为金刚萨埵咒语代表了金刚萨埵本身，他所具有的一切功德全都含摄在咒语当中。所以我们念一次就相应一次，念很多的时候自然而然一直在相应，最后就可以成就它。“嘛嘛呢叭咪吽舍”“嘛阿吽班匝格热班玛色德吽”也是这样的。这些咒语都是代表所修的本尊，虽然看不到本尊的样子，但是他用咒语的方式来体现，如果你念咒语，你就可以相应，得到加持，然后现见或者成为无二无别。语为本尊也可以从这个方面来理解。

[349] “意为空行”，空行字面理解是空中行走的意思，行于空中。大恩上师在讲记当中解释，空就是大悲和智慧，行就是安住在里面——行于大悲空性，他所有的心没有离开过大悲和空性，这就叫空行。行就是行于这个境界，在这个境界当中如是地安住，如是地行动。有些地方上师解释说，空行就是女性的佛、女性的成就者，比如金刚亥母、妙音天女、作明佛母等等。很多修行当中，空行的修法基本就是这些，比如修金刚亥母，或者修妙音天女、修作明佛母、度母等等，都属于空行的自性。



02 闻法方式(3-13)

[350] 意为空行是指，上师内心的意安住在大悲和智慧当中，而“空”就是大悲和智慧，一切的证悟完全现前、完全安住在这个当中就叫空行，所以，上师的心和诸空行的密意无二无别。因此，在修空行的时候，不要想着空行和上师是分开的，空行是女的，上师是男的，这二者之间肯定没有什么关系，不是这样的。男、女其实都是一种相，在法性当中是没有男女的。不是说证悟时，证悟了男的本性，或者证悟了女的实相，这是没有的。为了要体现某种根基的修法的缘故，要作这样一种示现。上师既是上师，也是本尊，也是空行，而空行是事业的来源。我们要成办事业，息、增、怀、诛等很多事业都是通过空行进行助伴的，通过空行来成就殊胜的事业。有的时候也说空行是遣除违缘的。或者空行成就事业，护法遣除违缘，加一个护法——上师、本尊、空行、护法。不加护法的话，空行就是遣除违缘、成办事业，从这方面理解。

[351] 上师是三根本，上师既是加持的来源，也显现为本尊悉地的来源，也显现为空行，属于事业的来源。所以，上师、本尊、空行就是身、语、意，三个好像是分开的，其实就是上师的身、上师的语、上师的意，所以，上师、本尊、空行都是上师一个本体当中所包含的。讲的时候，似乎在讲一个上师、一个本尊、一个空行，但其实三根本就是上师。上师就是三根本的总集，应好好地恭敬，依止的时候也好地依止上师，修本尊的时候也应该把本尊观为上师的幻现、幻变，这样既修了三根本，也没有离开上师的自性。以上是讲，上师是三根本的总集。

[352] 也可以说，身为化身、语为报身、意为法身，总集三身。

[353] 上师的身体是化身，就好像当年释迦牟尼佛的身体是化身一样。佛陀的化身显现现在我们跟前，显现为上师的身相，不管显现的是年轻的，还是中年的、老年的、男的、女的，哪个国家、哪个民族，上师的身体都是佛的化身。

[354] 在讲三身的时候，化身只有佛才有，平常说这是谁的化身，是一种宽泛的讲法。如果不和报身、法身连在一起说的话，说这是谁的化身，大概可以这么讲的。如果是三身当中的化身，只有佛才有，其他的没有。因为化身是和报身、法身连在一起的，其他的菩萨没有报身、法身，真实现前三身的只有佛。

[355] 身为化身的上师是佛的化身，是佛的幻化。前面也讲过这个问题，上师显现为善知识的时候，根据不同有情的根基，从大乘的角度讲，大概显现为三类。

[356] 第一类，上师显现为佛的形象——三十二相的佛，他也是上师。比如说释迦牟尼佛，他就是一个上师，只不过当时没这样称呼而已。佛陀当年在舍卫国等地方，他就是大众的上师、导师。所以有些上师是以佛的形象来示现的。有的上师显现的是菩萨的形象，他的功德和菩萨的功德是相应的，是以菩萨的形象示现的上师的形象。尤其是现在，当然百分之百不敢说，现在世上的上师显现像我们一样的凡夫形象，也生病，也走路、吃饭。他显现的是凡夫的形象，但他是佛的化身。

[357] 所以，有些上师是以佛的十全十美的方式来示现上师的形象，就像释迦牟尼佛；有些是以菩萨的形象示现；有些以凡夫的形象示现。我们现在的福报很浅薄，所以根本见不到十全十美的三十二相显现的上师佛陀的形象，也见不到像菩萨那样、功德比较圆满的形象，只能根据我们的根基意愿，在我们面前示现凡夫形象的上师善知识。当然，虽然示现的是一个凡夫善知识，他内心是安住在佛的境界当中。所以，他的身体是佛化身。

[358] “语为报身”，语言就是报身。上师在讲记当中也讲了，风和语言清净了之后就叫做报身。风就是身体里面各式各样的风，风脉明点中的风形成了语言，这种风的本性、或者说语言清净之后，就显现为报身的自性。上师的风和语言都已经清净了，示现为报身。这方面比较难理解一点。

[359] 我们换一个方式，也许好理解一点。报身是什么呢？按照《经庄严论》等一些经论的讲法，报身也叫食身、受用身，报就是受用的意思。佛陀自己受用自己的功德，叫做自受用。还有他受用，此处从他受用就比较好理解，让谁受用，受用什么？佛陀的报身、受用身主要是让一地到十地的菩萨受用正法，佛陀的报身不间断地给一地到十地的菩萨讲法。我们说报身常住，因为一地到十地的菩萨不像凡夫人一样有很明显的生老病死，所以佛陀的报身也是常住的。佛陀为什么会显现报身？他是不间断地给一地到十地菩萨讲法，没有一刹那的中断，这是受用身——让清净的眷属受用正法，这个叫报，报就是受用的意思，报身就是受用身。受用身就是让这些眷属受用正法。

[360] 前面讲到食身，食身也是受用，受用的是妙法之食，并不是吃米饭、吃面条的食，正法就是食。菩萨们食用正法的来源是报身。上师的语言就是报身，不间断地讲法，体现报身给清净的眷属不间断讲法的自性。

[361] “意为法身”，上师的意完全安住在法身的证悟当中，所有佛的证悟都已经现前了，离开一切戏论的法身的证悟已经现前了，这叫做意为法身。

[362] 上师是总集三身——法、报、化三身。真实的法身只有佛才有，有些时候说，菩萨是法身大士，这是从现前了真如本性的一分、两分、乃至于多分说的，而真实的法、报、化三身中的法身只有佛才具有，报身也是只有佛才有的，其他的菩萨没有报身。我们说文殊菩萨、观世音菩萨的报身像时，好像菩萨有报身。其实不是的，因为文殊菩萨早就成佛了，观世音菩萨也成佛了，所以文殊菩萨报身像可以这样讲，报身装饰也是这样的。真实的法、报、化三身只有佛才具有，一般的人就没有所谓的法、报、化三身。

[363] 上师是过去诸佛之化身、未来诸佛之源泉、现在诸佛之补处。

[364] 上师是过去、现在、未来三世诸佛的本体。刚才第一句话讲到了上师本是三世诸佛之本体，怎么样体现呢？第一，他是过去诸佛的化身，他是释迦牟尼佛、阿弥陀佛的化身，现在显现为上师的形象。佛陀在经典当中讲“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。”佛陀也说，以后我会化现为善知识的形象来给你们讲法，来调化你们。从这个教证也可以说，真正具有法相的上师是过去佛的化身，化现在我们身边。

[365] 前面我们讲了，现在众生的福报很差，没办法通过我们的福报来感应一个很圆满的佛的身相，只有相应于我们自己的根性，感召一位善知识的形象。就像天上的月亮，要显现地上的水当中，如果没有水就显现不了；如果水很脏，显现的月影就很模糊，不是很清晰；如果水器很圆满，里面的水很干净，显现在水器里面的月影也会非常清净、非常明显。如果有风吹动也不行，如果没有风，而且水器很圆满，水很清净，中间没有云等什么的遮障，所有这些条件都具足了，现在水器当中的月影不就非常明显了吗？

[366] 佛时代的这些有情的法器，就像地面上很清净的水一样，他们有这么清净的福报，感召了一个释迦牟尼佛这样的上师直接给他们教化，给他们讲法。而现在的相续比较污浊了，相当于我们的水器也不是那么圆满，水器里的水也不是那么清净，所以在我们面前显现的月影——上师，显现上就有某种缺陷。不是说上师本身有缺陷，而是我们自己有缺陷，导致了显现在我们相续当中、我们面前的上师，就不像佛一样身相圆满，神通、智慧也不像佛显现的圆满。我们要理解这个问题。

[367] 上师是佛陀的化身，他是跟随我们的根基。如果我们要召感一个像释迦牟尼佛那样的上师，只有这个要求的话，或者佛陀的悲心只限于给这些圆满根基的人，那么我们现在根本没有办法遇到佛的化身。就是因为佛的悲心，我们自己也有一定的福德，所以在我们面前显现为上师，我们遇到他，生信心，在他面前听法，得到了收获。他讲的法让我们得到了收获，佛来了也是这样的，也是讲这些。

[368] 我们可能会说，佛来了就不一样了，加持更大，我可能得到的收获更大了。那也不一定。你的接受程度就是这样的，你的根基就是这样的话，即便是佛亲自来调化你，你也有可能像提婆达多、善星比丘一样——他们遇到了佛，佛也给他们教化了，他们也是听不进去。所以，是不是一定遇到了比我现在的师父，还要清净圆满的、还要好看的某位上师，我就怎么样了？那不一定。你有福报遇到佛，但有没有福报，佛讲的东西你能听进去，你能够受用——这个还是不确定的。

[369] 为什么一定要对上师生起强烈的信心呢？你的信心越强烈，就说明你的心越清净；你的心越清净，虽然你现在在末法，但是你的心清净了，也能够感觉到像佛那么强烈的加持——上师在你面前显现佛的加持力，关键是看我们对上师的信心程度。虽然显现上是一个血肉之躯的凡夫善知识形象，但是你的信心把他看成佛，去祈祷去观想的话，其实佛的加持照样通过上师给你传递出来，你仍然可以收得到像当年释迦牟尼佛在世的时候，上首弟子们得到的那种加持。我们说要一生成佛，若你不以对佛的信心来得到佛的加持，又何谈一生成佛呢？根本不可能。所以成就与否，关键就看你对上师的信心怎么样，上师就是佛陀示现在我们面前，让我们能够祈祷、能够依止的，直接能够调伏我们的我执的殊胜善知识。

[370] 上师显现的时候不会成天笑嘻嘻的，你想什么他就满足你什么，有时这只能增长我们的我执而已，觉得自己了不得了。上师出世（我当时看到这些教言，觉得很奇怪，但是后面思维，就觉得非常有道理），出现在我们面前，主要的工作就是折磨你。并不是很凶暴地折磨你，而是折磨你的我执，他要



把你的心从轮回的模式调到解脱的模式。你按照你的想法去做，完全没办法调伏的，他就要折磨你、让你难受。当你难受的时候，你就慢慢舍弃了轮回当中的很多思想、行为，相应于我执的、烦恼的，我们很习惯的、觉得很安全的所有轮回众生的思想，他全部都要给你扭转过来。当然你会很难受了，因为他告诉你的是一个全新的东西，他要告诉你解脱道的东西。

[371] 当你觉得自己了不得的时候，他就会来加持你，有的时候骂、打，让你难过，折磨你。所以我们不要想，上师对我很好，天天笑嘻嘻的，这说明你有可能还不是法器，上师显现上还不能用地调化你、让你解脱的方式让你去做。有的时候，我们觉得：我和上师的关系好得很。这是不是真正的成为法器了？我们并不是说完全不可能，有些上首弟子上师对他很欢喜的，他的根基也很好，方方面面都很好，上师对他非常好。

[372] 但是，我们看看上师调化弟子的很多公案，有的时候都不是这样的。你如果是法器，有很多非常规的方式来调化弟子，让你很难受，当你觉得这段时间，上师这种行为我习惯了，我觉得可以了，他马上换一个方式，让你颠覆自己的思想，又让你开始怎么怎么样。他就是不断地调伏你的我执、固有的分别念。

[373] 有的时候我们说：上师好像对我很冷淡，上师对我不高兴啊。其实也可能他把你当成一个弟子在调化，他觉得你是一个法器，你可以接受正式的调化了。

[374] 我们在依止上师的时候，刚开始上师都是笑嘻嘻的，天天都是很高兴，看见你很高兴，那个时候你刚刚进来，还接受不了真实的严格调化。当我们决定要依止的时候，他的方法就变了，你会觉得上师对我很冷淡啊。其实，他开始真实的把你作为弟子来摄受了，刚开始的时候给你结个缘，让你进来，他当然要很温和，因为你只能接受这个层次。

[375] 我们也要知道上师在调化弟子的时候，真正把你当成弟子，他调化的方式有时还是不一样的。当然，是不是上师对我不高兴，一定是把我当成一个弟子？不一定，为什么？你太差劲了，上师讲什么东西你都听不进去，邪见很深重，上师对你可能也不会笑嘻嘻的，他可能显现上对你的行为本身不满，让你知道你是做错了，他会显现很不高兴。所以，我们不要误会，上师对我这段时间都不高兴，是不是我就是个合格的弟子、法器呢？这也不确定。

[376] 像马尔巴调伏米拉日巴，那样严格的调伏，他是个法器，他知道他受得了，而且这种方式对他是最快的、最迅速的，他就用这个最极端的方法。如果不是最快的，他就用稍微温和的方法。如果还不行，他就天天笑嘻嘻地对待你。

[377] 如果稍微一点点你都接受不了，对你稍微不笑一下，你马上就生邪见，他可能就是天天对你非常的高兴。想要什么东西他就满足你，有可能从这个方面进行调化。不管怎么样，上师的悲心很圆满，他不会放弃任何一个弟子，即便显现几年都不联系、不理睬你，但是他的心没有舍弃你，因为在当前这种阶段，你只适合这种方式，他会观察最好的方式、适合你的方式。这方面我们需要了解。

[378] “上师是过去诸佛之化身、未来诸佛之源泉”，为什么是未来诸佛的源泉呢？因为上师讲法之后，我们可以修法，未来会成佛，成佛之后我们就会想：最早的时候是谁让我们发菩提心的？只有大恩上师让我发菩提心，让我学了前行、入行论，让我知道菩提心的重要性，让我从那个时候发心。上师也是通过各种各样的方法加持我、帮助我、扶持我，给我找很多道友，给我安排一个道场，让我好好的学。我在那个过程当中，接受了很多真实的大乘思想，也让我慢慢在学习、在修很多的法，逐渐我就成熟起来了。当我们成佛的时候就知道：我现在成佛，也是因为以前上师慈悲摄受我，让我皈依，给我灌顶，引导我。

[379] 当然，并不是说某一位上师，其实，我们在修法过程当中，会遇到很多上师。但是，很多上师内部都是一体的，只不过显现上有的道场不一样，有些传承不一样。我们会很感恩，我们未来成佛了就知道，最早的源泉谁让我皈依的？是那位上师。谁给我传菩提心？是那位上师。谁那么强调菩提心？是那位上师。因此，上师是未来诸佛之源泉。

[380] “现在诸佛之补处”，“补处”就是代表，意思略微难以理解。比如，弥勒菩萨是释迦牟尼佛的补处，他是第五佛。释迦牟尼佛入灭之后，佛在娑婆世界调化众生的位置谁来补？弥勒菩萨成佛了，他就是第五佛，他补释迦牟尼佛的处，这叫补处。

[381] “补处”在世间叫什么呢？王储，或者叫太子。国王死了，王储继承王位，补处就是这个意思。释迦牟尼佛入灭了，三十二相、八相成道的佛还没有出世，谁来补释迦牟尼佛的处来调化我们？就是上师。上师是释迦牟尼佛现在在我们身边、这个时代的补处，他显现现在我们面前给我们讲法、做佛的事业。佛当年在世的时候做什么事业，上师现在在我们的身边、在我们的周围就做这个事业，在这个时代调化我们、摄受我们，给我们做佛的事业：给我们讲经说法，开示取舍之道、开示殊胜的正法、菩提心，开示殊胜的密乘。这就是代表、补处、法太子，或叫王储。

[382] “现在诸佛的补处”，现在佛是释迦牟尼佛，上师是现在释迦牟尼佛的补处，佛入灭了，他在这儿，顶了释迦牟尼佛的位置，做我们的上师，给我们讲法。所以，在我们面前他就是佛，他就是现在佛的补处。以上我们介绍了三身、三根本、三宝、三世佛的本体都是殊胜的上师。

[383] 上师摄受了我们这些甚至贤劫千佛也未曾调化的浊世众生，从慈悲与恩德的方面来讲，上师已胜过了诸佛。

[384] 上师摄受了我们这些非常固执的、烦恼深重的有情。我们这些有情甚至贤劫千佛也没有调化，大恩上师在讲记当中讲，贤劫千佛现在只出世了四尊佛，还有九百九十六尊佛没有出世。这里的贤劫千佛是说，过去的四尊佛没有调化我们，我们还在流转，未来的九百九十六尊佛也不一定能够调化我们。因为如果没有上师的调化，没有现在的上师让我们发心，让我们学佛，让我们的心调顺，即便还有九百九十六尊佛出世，我们也不一定遇得上。我们根本没有发愿，没有去积累资粮，怎么能无缘无故地遇到弥勒佛、狮子吼佛，根本遇不到的。过去的佛没有摄受我们，现在的上师摄受我们了，如果现在的上师没有摄受我们，以后的佛也不一定遇得到，也不一定成为调化的根性、调化的法器。

[385] 换个角度来讲，过去的四尊佛已经入灭了，没有调化我们，未来的九百九十六尊佛还没有出世，也没有调化我们，从这个角度也可以说。因为未来佛还没有出世，所以我们还没有得到未来佛的调化，这是一种说法。

[386] 还有一种说法，贤劫千佛不一定专门指贤劫千佛，可以指过去的无数佛。过去出世多少佛呢？没办法计算了。我们流转轮回已经不可思议劫的数目，没办法计算，无始以来这么多佛出世，哪尊佛真正调化我们？贤劫千佛是泛泛的很多佛的意思。过去所有的佛都没有调化我们，可以这样讲。现在上师在浊世当中摄受我们，让我们来学法，给我们提供很多学法的便利。我们能够学习到一些佛陀的教法等等，觉得自己很了不起，但实际不是这样，而是上师的悲心、智慧、善巧方便，让我们能够在便利的条件当中学习正法，所以，我们应该对上师非常非常地感恩。

[387] 此处说的“贤劫千佛”，只是一个大概的数字而已，过去的佛都没有调化我们。但我们会想：过去的佛没有调化过我们吗？以前我们没遇到过佛吗？也许曾经调化过，但是现阶段来讲，摄受我们的只有上师。所以，对现阶段来讲也是没错的，现在我遇到上师，可能是以前结了个善根。那么有些教证讲，现在我们遇到了密法、大圆满，是因为以前面见过无数佛，积累过无数资粮的结果，难道不会冲突、矛盾吗？倒也不会矛盾，不管怎么样，现阶段在我们面前示现的就是上师，对我们来讲，以前的佛没有调化我们，现在摄受我们的就是他。从这个角度来讲，也可以说得过去。

[388] 千佛没有调化的浊世众生，从某个角度来讲，我们也是要认清这个问题，现在我们依止了上师，就好好地学，认认真真地配合上师。因为上师调化弟子，是两方面的事情。我们说：上师，一定要度化我啊！上师怎么度化你？我们想，我什么都不做，天天吃喝玩乐，上师抓住我的头发，把我拽到极乐世界，我就解脱了。我们想的度化是这样一种情况。

[389] 但是，度化并不是这样的。真正的度化是两方面，上师愿意度化你，你还要配合才行。比如极乐世界阿弥陀佛，他老人家的手一直伸在我们跟前，非常希望我们到他的刹土去，得到解脱。而我们就不把手伸出去，就不配合你，怎么样？他也不能拿你怎么样，他也没办法。救度、度化是两方面的，他肯定愿意救度你，他的悲心那么圆满，怎么可能不愿意救度你呢？但关键是，你还要配合他的救度，你掉到水里面了，说：快来救我，快来救我。他把手伸出来了：你抓住我的手。我就不伸手，又怎么样？这个时候，就没有办法成办救度。救度是两方面的事情，他愿意救度你，你还愿意配合才行。

[390] 什么配合？上师告诉我们，应该这样去皈依、发心、修加行、闻思，他都是在救度我们。但是，我们要配合：我愿意去皈依、守戒，我愿意发菩提心、修五加行。上师给我们开出的这些方子，我们要去服用才行，上师告诉我们的救度方法，我们要去配合才行。就好像阿弥陀佛说：谁发愿我都可以接引他。但是，我就不发愿，他也接引不了，他就是手已经伸到我的跟前了，还是救度不了。所以，一定要想这是两方面的事情，不是一方面的事情，上师很愿意救度，但是我们要配合，一定要把这搞清楚。



[391] “从慈悲与恩德的方面来讲，上师已经胜过了诸佛”，他的慈悲和恩德从这个角度来讲，上师胜过了诸佛。为什么胜过了诸佛？因为现在这么多的佛，只是上师示现在我的面前，来救度我，所以他的慈悲胜过了诸佛，他的恩德胜过了其他的诸佛。但是，我们也不要想：既然是这样，上师和诸佛是不是完全分开的呢？讲是这样讲，我们要对现在的上师生信心，要知道现在的上师对我们恩德很大。但是，从实际的层面来讲，前面我们刚刚讲完了上师就是三世诸佛的化现，现在又说上师的恩德比其他诸佛还大，那不是分开了吗？不是分开了。这里面讲的是，现在显现在我们面前的、和我们最有因缘的是上师，这么多佛，我们都有信心，但是谁显现在我们面前？是现在上师的形象。上师是对我们最亲近的、关系最近的、缘分最好的，他显现在我们面前。所以，你祈祷他、皈依他、依教奉行，加持最直接，毫无疑问。

[392] 我们并不是说，阿弥陀佛没有悲心，毕竟我们现在看不到他，没办法依止他，他也没办法给你言传身教，因此，你还是要依止这个上师。上师是诸佛的化现，他对我们来讲因缘最近，关系最近，得加持的距离也是最直接最短的距离。我们要把现在的上师依止好，对他升起佛一样的信心，他就是显现在我面前的佛。贤劫千佛的智慧、悲心，就显现在上师的相续当中，在我的面前示现，我一定要认真真地去依止他，他的所有教言应该依教奉行。

[393] 虽然此处说是慈悲、恩德胜过诸佛，这也是从某个方面说：我们要对现在的上师产生信心，产生感恩心，这方面讲上师已胜过诸佛。在佛法当中也讲了，上师功德等佛、恩德胜佛。他的功德和佛一样，但是，他的恩德超胜于佛，因为直接调化我们、给我们讲法、直接摄受我们，从这方面他的恩德已经胜过诸佛了。我们必须要了解。

[394] 如颂云：“上师即佛亦即法，如是上师即僧众，一切能作乃上师，师为具德金刚持。”

[395] 大恩上师在讲记中讲，这是《密集金刚》中的一个颂词。上师就是佛，上师就是法，上师就是僧众、圣僧。“能作”的意思就是作者，一切的作者就是上师。上师是什么的作者呢？一切我们的加持、成就、事业的所有的作者就是上师。我们能够把作者、能作——一切加持的来源，把上师认真真地依止，好好地清净心去依止、依教奉行，就能够得到一切的悉地。因为所有的作者是上师，我们依止好了，所有的悉地就得到了。

[396] “师为具德金刚持。”上师就是具德的金刚持，我们有说法身普贤王、报身金刚持。“金刚持”就是具德的佛陀的意思，在密宗当中的佛陀。

[397] 此处我们看“上师即佛亦即法”，我们也可以稍微讲一下。因为有些时候我们觉得，在密宗当中讲了，我们要依止上师，好像所有的都要依止上师，一切都是依教奉行，一切都是以上师的教言为准。前面我们讲了四依四不依：依法不依人，不要依人不依法。我们就会想：如果一切都是依止上师的话，佛陀讲了依法不依人，应该依法而不要依人，而上师是个人，是不是违背了佛陀的四依四不依的总原则呢？当然不会。

[398] 为什么呢？因为这个地方上师并不是个人，他的全体就是法。我们认真真地依止上师，其实也是依止法。为什么呢？此处说：“上师即佛亦即法”，他不是离开法之外的单独一个普通人。好像我们依止人不依止法了，不是这样的。其实，上师就是法，他的身体是法，语言也是法。他的语言是法，我们能理解，他的心是法，是说他证悟了灭谛和道谛的自性。身体也是法，言传身教，他示现了很多的菩萨行、慈悲行，其实也是在给我们传法。

[399] 上师本身就是法的体现，是法的代表。所以，我们依止上师就是依止法。而且，依止上师、依教奉行本身就是法的体现。它就是整个法其中的一个修行方式，依止上师是法的其中一部分。这哪里是依人不依法，它就是依法，因为这个时候，上师并不是一个普通的人、凡夫的人，他就是一个法的代表。从这个角度来讲，我们知道也没有什么问题。

[400] 前面上师是清净的讲完了，下面再讲闻法的眷属也是清净的。

[401] 再者，我们所有闻法眷属也无不具有本基如来藏，并且获得了珍宝人身，又幸运地遇到了善知识，而且承蒙他们以方便教言摄受，可以说作为眷属的我们都是未来佛。

[402] 闻法者也是清净的，我们要观想闻法者清净的，是不是没有根据呢？有根据。所有的闻法眷属，只要具有心识的，本性都具有本基如来藏。本基是基道果当中的本基，是针对于道位、果位说的。我们内心当中安住的，叫本基如来藏。

[403] 每个众生都具有本基如来藏，佛陀在了义的第三转法轮的教言当中讲得很清楚。像《如来藏经》《大涅槃经》《法华经》，里面都讲了众生具有如来藏。一切众生具有如来藏，是佛的遍知智慧照见之后，在经典当中如是宣讲的。

[404] 一切众生都具有如来藏，而且我们又具有暇满人身、珍宝人身。为什么要提珍宝人身？因为珍宝人身是现前如来藏最好的载体、最好的工具，如果你显现成一只蚂蚁，虽然蚂蚁也具有如来藏，但不是一个法器。你没有办法在蚂蚁上面去修法，跏趺坐、磕大头，就可以积累资粮了。蚂蚁这个载体是不行的，蚊子也不行，苍蝇也不行。珍宝人身是现前本基如来藏的最好工具。这里讲到，获得了珍宝人身，我们要现前如来藏、修行正法，它就有一个好的基础。

[405] 有了珍宝人身之后，又幸运地遇到了善知识。“幸运遇到”——在这么多的有情当中，只是我和几个单独的有情遇到了，好像是很幸运的——其实幸运是说很难得的意思，非常非常难得，应该珍惜。没有任何一件事情是靠运气得到的。我们几个人运气好，在哪个地方闲逛遇到上师了，之后就生起了信心，然后他就把我运到净土。没有这样的偶然，没有这样的运气好，一定是他的悲心和以前的因缘汇集之后，在这么大的世界上恰恰遇到了，恰恰某个朋友介绍你。没有幸运的事情，全都是以前的前因后果。

[406] 遇到了善知识之后，我依止了他，最关键的是，“蒙受他们以方便教言摄受”。他有很多方便教言，刚开始你啥都不懂，他就给你讲简单的教言，你理解了之后，他就给你逐渐地讲解脱的教言，和空性、密乘有关的教言慢慢讲，讲了之后，逐渐可以修持解脱道。

[407] “可以说作为眷属的我们都是未来佛”。珍宝人身遇到上师，可以修法，通过不断地观修，未来一定会成佛的，所以，作为眷属的我们都是未来佛。那么现在我观想：我们都是佛，这样相应于实相，虽然我们还没有现前，但是本性具有佛的自性。

[408] 很多大德就把这几句话归摄了，我们也讲一下，这对我们很重要。

[409] 大德讲，所有的众生都会成佛的。有些人就会想：所有的众生都会成佛，这也不一定吧！现在我们具有这么多的烦恼，还有些人根本不信佛，而且还在诽谤佛，为什么会成佛？一切众生都会成佛的第一个根据，是一切众生都具有佛性如来藏。这是佛陀在了义经中如是观照、如是宣讲的，对我们来讲这个可以成立的。一切众生都具有佛性，而不是说烦恼、邪见是他的本性，刚强难化就是他的本性，这都是暂时的。真实的一切有情的本性，就是具有如来藏。一切众生必定会成佛，因为具有如来藏的缘故，这是第一个条件，只要我们把障碍去掉了就可以成佛。

[410] 这个时候问题来了，为什么我们具有如来藏还没有成佛呢？就是因为障碍、客尘、烦恼、业习覆盖住了。有些人就想：覆盖如来藏的业习是没办法遣除的，它这么稳固，无始以来熏习我执，它应该已经变成我们的本性了吧！熏习了这么长的时间，是不是已经变成我们的本性呢？我这么强烈地贪欲、嗔恨、愚痴、想打瞌睡的心，难道可以去除掉吗？好像是很困难。即便你具有如来藏，也不一定成佛，因为障碍难以去除，很坚固、很稳固的，无始以来已经形成串习了。

[411] 这个方面，我们讲第二个问题，覆盖如来藏的客尘是可以被清净的，这是很重要的问题。为什么可以被清净？因为它叫客尘，客尘的本意就是可以被去掉的东西，可以被清净的、可以被分离的叫“客尘”。一切的我执、烦恼，都是可以被分离掉的，无明习气就是个颠倒的妄执。

[412] 为什么叫妄执？它本来不是，你误认为是，这叫妄执。以前我们经常讲绳蛇的比喻，我觉得是万能比喻，哪个地方都可以用。当我们看到绳子，把绳子看成蛇的时候，蛇能不能把去掉？现前绳子的本性，蛇就可以去掉。它本来是你的错误认知、错觉而已。你认为它是一条蛇是你的错觉，它本身是条绳子，你错看成了蛇。只要你把错觉去掉，错觉能不能去掉呢？当然能去掉。错觉本身是客尘，是可以被分离掉的，它不是本性，不是稳固的自性。当你有错误认识的时候，它就显现成一条蛇，当你清晰认识的时候，它就不是蛇了。

[413] 所有我们的烦恼、执着、习气，乃至说我执是一切轮回的根本，都是错觉。“我执”就是本来没有我，你把它看成我。本来是五蕴，你把它看成我，这叫我执。所有的烦恼、习气，都是缘本来无我以为有我，这是典型的错觉。本来万法是空性的，你把它认为是实有的，典型的错觉！一切是空性的，你无明实执认为它有了，有人我、法我，你认为这都是稳固了，这叫人我和法我。“人我”是把本来无我认为有我。本来是空性的，你认为它有，这叫法我。



02 闻法方式(3-13)

[414] 所有的烦恼、习气、烦恼障、所知障，认为有我，认为诸法实有，全都是错觉，就像蛇的错觉一样。错觉的东西就不是本性，当你认识到它没有的时候，错觉是可以被遣除掉的。通过这些错觉派生出来、引生出来的烦恼、习气，统统可以去除掉，没有一个是稳固的，完全可以这样确定。当我们学了义教法的时候，越学越知道。为什么学空性？其实也有这个必要，我们现在的障碍全都是无自性，全都是假的，错觉而已。

[415] 它的本性是黑的碳，你要把黑的碳洗白，那是不行的。但它不是。它的黑是掉进了墨水里面，把它染成了黑，或者你外面涂了一层黑粉而已。你把它洗掉，就白了，这很简单。比如中午吃饭，这个盘子很脏，我把它洗干净，如果盘子本身是脏的，你怎么洗也是洗不掉的。但是所谓的盘子脏，它的本性是清净的，它的污染是暂时的，可以分离的。可以分离的叫客尘，你只要用水把它清掉，它就还原它的本来清净。

[416] 我们的障碍、客尘，我们不要担心，现在我们认为我们的烦恼很重，这只是暂时现象，绝对不是本性。我们串习了“我”这么长时间，串习的“我”再长，所谓的蛇在你的门口盘了三天了，会不会变成真的？绝对不可能变成真的，不会因为时间长，就变成真的。两年前我出门的时候，它在这，现在两年后我回来了，它还在这，变成真的了。这是永远不可能的事情。假的就是假的，错觉就是错觉，当你认识到的时候，一刹那就消失了。

[417] 时间再长，一刹那消失了。有个比喻“千年暗室一灯照破。”这个房间一千年没有开过灯，都是封闭的，一千年黑暗已经变成真实的？绝对不可能。一千年的黑暗，一灯就照破了，你只要一开开关，一刹那所有的黑暗消除了。我们的障碍也是这样的，你什么时候认识它的本性，它就消除了。第二个根据，我们讲这些，就是让我们生信心的，我们并不是那么差的，并不是没有办法的，绝对有办法的。第一个有佛性如来藏，第二个覆盖佛性如来藏的客尘，是可以被清静掉的，这是我们一定要知道的。

[418] 第三个问题，有些人说了客尘可以被清静掉，但是方法是有的。我们说方法也有，佛出世就是为了告诉我们这个，上师显现在我们跟前，就是告诉我们这个。佛陀不断地转生，不断地化现为上师在我们面前，就是为了告诉我们，我们本具如来藏，这一切的客尘都是假的。佛陀已经现证这个方法了。我们说没人知道去掉客尘的方法，实际上佛知道，佛陀化身的上师知道，而且他已经显现在我们面前了，已经在给我们讲这问题了。现在我们所学到的任何教法，都和我们现前佛性、遣除客尘有关。只不过有浅有深，受众不一样，有的时候讲得浅一点，你根基好可以讲得深一点。有的直接给你讲密宗，给你讲空性、如来藏，已经深入到比较高的层次了。我们可以接受。

[419] 为什么不能遣除？上师就在我们面前示现，就在给我们讲这个问题，只要我们依教奉行，遣除客尘的方法是可以被我们掌握的，而且掌握之后，我们可以修行，可以去掉的。一去掉客尘，本来具有佛性，为什么不成佛？一定可以成佛的。

[420] 很多大德这样讲的。我们在以前学的时候，上师跟我们讲的时候，也是这样的。三个条件，我们完全可以确定：第一，本具佛性如来藏，绝对会成佛的；第二，客尘是可以被遣除掉的；第三，遣除客尘的方法，我们可以掌握并且修持的。为什么不成佛？一定可以成佛，我们可以成佛。所以对我们能够成佛，能产生信心，我们遇到障碍、挫折的时候，我们就想想这些，就可以遣除掉。

[421] 第二，对其他众生发菩提心也可以。这个众生很难度，这个众生怎么样……这三个条件对他仍然适用，他有佛性如来藏，他的客尘还是假的，教言慢慢影响他，对教言生起信心，哪一天他的善根成熟、遇到了上师，他就可以接受，可以得到调化。我们发菩提心的时候，有的害怕：众生这么多、这么难度，我行不行啊？完全可以的。了解之后，对我们发菩提心，坚固我们的菩提心，也是很大的助缘，对我们自己能够坚持修行、能够成佛，也是很大的鼓励。

[422] 成佛，并不是说我们本来不是佛，千辛万苦去创造一个佛，这个能不能成，真的不好讲。即便能成，不知道花费多少时间。但是好消息——我们本具佛性，而且客尘是假的。当你对教言理解得越深，你对客尘越明白。中观的教言、大乘的教言为什么这么殊胜？它就是告诉我们，所谓的客尘烦恼全都是假的，不像小乘的一些教言：烦恼这么可怕，烦恼对你伤害，对治时间很长，很难去掉。它把烦恼介绍成一个真实的东西。我们想，烦恼很真实、很深，自己就有点怯弱了，到底能不能调伏啊？我们烦恼这么深，行不行啊？但是，大乘不是这样，大乘告诉你这一切法都是假的，如梦如幻的，假的、无自性的，罪性本空。它全在跟你讲，这些客尘不存在。

[423] 当我们对烦恼的认知越清楚，越知道是假的，我们遣除起来就更方便，因为它本来就是假的，安住在罪性本空的时候，一念能够安住，很多劫的罪业一刹那就清静了。了义的教法就是了义的教法，真的不是说我们在分高低，它给我们介绍烦恼的时候，都是介绍得这么清楚。本来就不存在，只不过暂时显现的，如梦如幻，你知道它是假的，去除起来就很容易。如果本来是假的，你把它固化成真实的，你的心就虚了：到底怎么办？你自己的自信心就不够。到底能不能对治它，自己有一点的困难。

[424] 修金刚萨埵的时候，为什么在四对治的所依对治、现行对治当中有空性？你了知了罪性本空，它本来就是空的，对治起来就很容易，就像是镜子上面的灰尘，轻轻地去摸掉就可以了。这是一个认知的问题，它本来就是这样的，但是你没有认知之前，用思想把它固化了，你觉得很难。你通过学习了义的教法，知道这些都是假的、虚幻的、如梦如幻之后，再去安住罪性本空对治它，完全不一样的。密乘当中讲的就更清楚了。

[425] 因此，很多的教法要不断地学习，学习过了义教法的人，他对自己能够成佛的信心也不一样，他的佛性本来就有的。就好像说，我们已经很确定我的平房下面三米的地方，有一大滩黄金。你已经知道了，你挖就行了。你非常确定有，你挖一厘米下去，你就知道离黄金近了一厘米，每一分的努力都是离黄金越来越远，也很确定有，所以，你挖起来肯定不一样的。你不确定有，这个地方刨几下，下面到底有没有啊？我现在去做的话，有没有啊？刨几层，可能没有，换个地方刨几下。完全不一样的。大乘了义就在这个地方，每个众生本具佛性，看你花的功夫，你越精进，你的方法越正确，万法如梦如幻的见解越深，你修一分钟，离佛性现前就短一分钟。因为你本来是有的，而不是说你本来没有，努力去创造。也不是说，你到底能不能成佛，打问号。

[426] 已经确定了有，问题就是障碍，障碍本来也是假的，就看你对障碍的认知到底是什么样。对障碍的认知，你很清楚，它就是假的。你安住在这么高的见解，你的修行就快。如果你的见解没有这么高，修行就慢，因为你的方法是很笨拙的。你认为是有东西，当然就很笨拙。你知道佛性本具的，它是大空性的，这样理解之后，再去修行，就完完全全可以知道：自己就是佛。像这样，自己对自己能够成佛的信心，就非常非常地充足。如果有这样的信心，那么现在遇到的违缘算什么，现在我修道遇到的分别念，遇到别人障碍，都不算什么。我本来就是具有佛性的，那些障碍都是假的，所以，也不会让自己退信心，信心会很稳固。对众生的悲心也会很稳固，因为你知道，众生现在显现的刚强难化也是暂时的。只要他因缘具足，他也是和我一样的，他能够生信心，也能修佛法，因为他本性是佛的缘故。像这样，悲心、菩提心也会很稳固。

[427] 这些了义的空性、如来藏的教法，如果我们有时间、有精力一定要学。这里讲的这些思想，在了义的教法当中都有，只不过华智仁波切把它高度浓缩在这里面了。我们没有学过，我们打不开，浓缩的东西不用水去化开，你是没办法接受的，它太浓了。如果我们没有基础，就不知道在讲什么，但是我们学习了之后，再来解读这些，相当于密码一样，一打开之后，这里面有好多的好东西在里面。

[428] 我们学完以后，肯定会信心大增的。因为我们知道，学习佛法就是现前本来的佛性而已。并不是毫无胜算的东西，我们去拼搏。这是没啥意义的。我们完全有胜算的，而且看你付出的程度，是很善巧方便的吗，是具有菩提心、空性的去做？还是很笨拙的、实有的去做？还是不一样。越往后学越了义的教法，它讲得越清楚。可以说，作为眷属的我们都是未来佛。我们这个地方稍微讲了一些。

[429] 如《二观察续》云：“众生本为佛，然为客尘遮，垢净现真佛。”

[430] 众生本来是佛，但是被客尘遮盖了。前面讲了，可以被去掉的东西、可以分离的叫客尘。比如，镜子、衣服上面的灰尘叫客尘。众生只是被客尘遮蔽而已。或许客尘遮难以理解，但是，刚刚我们讲了“错觉”，这对我们是比较容易理解的，而且可以比较准确的理解，所谓的客尘到底是什么东西，障碍到底是什么。它就像把绳子看成蛇一样，完全是错觉，错觉不是真实的，所有的障碍、我执都是一种错觉而已。“垢净现真佛”，垢染清静之后，就可以现为真佛，就是我们本具真佛的自性。以上讲完了发心。

乙二（行为）分二：一、所断之行为；二、应取之行为。

[431] 行为，是我们在听法的时候应该有的行为。第一个是所断，不能做的；第二是应取，应该做的。

丙一（所断之行为）分三：一、法器之三过；二、六垢；三、五不持。

丁一（法器之三过）

[432] 我们要成为法器，听法的时候，身心就叫法器，因为我们要用法器来盛妙法的缘故。身心的法器有三个过失必须要遣除掉。



02 闻法方式(3-13)

[433] 分三：一、耳不注如覆器之过；二、意不持如漏器之过；三、杂烦恼如毒器之过。

戊一、耳不注如覆器之过：

[434] “耳不注”是指我们在听法的时候不专心听法音。“覆器”是指把碗——器扣过来。你再往碗里倒水，它是一点都进不去的，因为你的碗是倒过来的，没办法装水。

[435] 在闻法的时候，自己的耳识万万不可四处分散，而应当专心致志倾听说法的声音。

[436] 在听法的时候一定要注意，自己的耳识万万不可四处分散。“不可四处分散”，从耳不注的角度来讲，可以从几个方面理解：

[437] 第一，你专注其它的声音——窗户外面汽车开过来了、狗叫等等，把耳识分散到其它地方。当然，一心不可二用，你专注其它的，就专注不了法音了，到底法师、上师在讲什么，你没听到。我们听法是为了以后修行的，你听都没听懂，你怎么样遣除怀疑，怎么去修呢？闻思修都是为了我们能够亲证法界，最后要修行。修行的第一步，就是听闻修行的方法，要听懂，然后思维产生定解，第三步缘定解去观修。所以最后修的东西就是你现在听的这个，如果你现在听不懂、没听好，以后怎么修？是没办法的。所以，自己的耳识不能分散。

[438] 还有就是，听法的时候不能胡思乱想。你虽然没有听外面的东西，但是当你胡思乱想的时候，专注脑海当中的景象、声音，法师讲什么你也听不到。所以，胡思乱想也是不行的，要比较专心。

[439] 还有就是不要瞌睡，瞌睡当然也不可能听得到。虽然你没有胡思乱想，但是你打瞌睡，一堂课完了，你开始回向，把睡觉的善根回向一切众生成佛。当然你啥也听不到，这也是属于耳不注。

[440] 耳朵没有听到都叫“耳不注”，这里“不可四处分散”只是个例子。第一不要四处分散；第二不要胡思乱想；第三不要睡觉。不分散是这样的。

[441] 当然，我们在听法的时候，也不要交头接耳。第一，自己跟旁边道友讲话的时候，当然听不到上师在讲什么；第二，讲话的时候，不单单是你们两个听不到，还会影响其他的人。你们在讲话的时候，其他人注意力过来，他也没听到。所以，不单单是你自己有问题了，还会影响周围的人。有些地方讲，过失还是比较大的。

[442] 所以闻法的时候，闻法的方式就是这样的。这些都是不能做的，是要断的，如果做了就没法得到很好的听闻效果。我们听闻，要得到闻所生慧，它是以后的思维来源，我们就是思维听法的时候得到的这些东西，通过一次一次的思维，遣除怀疑，产生定解。所以，应当专心致志倾听说法的声音。到底上师在讲什么，法师在讲什么，应该好好的听，把它听懂。

[443] 否则，就如同在覆口的容器上倾注汁液一般（把碗扣过来，上面倒水），尽管身居听法的行列中，但恐怕连一句正法也不会听清。

[444] 虽然自己坐在里面，有时坐得端端正正的，有时东倒西歪，有时脚伸出去又收回来，虽然你的身体在这里面，但是你得不到听法的利益。有一点利益，反正一句二句、一两个字听到了，也算有利益，但是听法不是为了得到这一点的，听法是为了以后正确的修行，这是第一步。如果第一步错了，第二步、第三步都会错。第一步做好了，第二步、第三步就可以按部就班。所以，恐怕连一句正法也不会听进的。听的时候，耳朵应该专心听，侧重点就是这个。

戊二、意不持如漏器之过：

[445] “意不持”是指听的时候，我的心没有专注，没有去思维、理解这里面到底讲什么。要一边听闻，一边去理解。虽然听完了，没理解也不行。“漏器”是指杯子虽然口朝上，但它是漏的，有个小洞或者有几个大洞，你不断倒水，倒是倒进去了，但它又漏走了，不会停留的。你一停止倒，它就漏光了。

[446] 我们听法的时候也是这样的，一边听一边要思维，尽量能够听懂，尽量能够知道到底在讲什么。这是最好的。宗喀巴大师在广论中也提到过，在法会（这里指讲法的场合）当中，通过听法改变我们相续的作用是很大的。听法的时候，很直接、很震撼的都会有，很多疑惑就在这里面遣除掉了。所以，在法会当中听闻法义，对我们的利益是非常大的。要一边听一边思维，尽量能够理解。有时我们听法，会有这样的：哎呀，很震撼！的确是这样，以前不知道的东西，听法的时候就知道了。

[447] 而且在讲法的时候，就算讲法者是凡夫人，但是按照大恩上师的教言，他在讲法的时候，十方诸佛菩萨会进入到讲法者的身体里面，加持他，讲法之后又离开了。即使是个凡夫人，他讲法的时候，都和平常不一样的。讲法的时候，一定有诸佛菩萨的加持，那个时候认真听的话，他当然完完整整得到了闻法的功德，还可以听懂，能够得到很大的加持力，这方面完全不同。我们要认真真听，要听懂。

[448] 如果对于所听闻的法仅仅限于一知半解或者单单听听以敷衍了事而没有铭记于心，那就会像漏底的容器中注入多少汁液也无法留存一样，不管听了多少法也不会懂得融入相续而身体力行。

[449] “一知半解”，并不是说我们理解不了，就很懊丧：怎么没听懂。因为听者自己的根基、智慧，也有差别的，明明你可以理解的，但是你没有认真去思维，导致本来可以完全理解的，只是限于一知半解。或者单单听听就敷衍了事，听一下就可以了，听了也不想去看。

[450] 我们在听闻的时候，该记录就记录。当然有录音，以前上师也批评录音，为什么呢？录了之后，下来完全不听。以前是录音带，录音带有好几箱子，一个月一盘都没有听过。他觉得以后有空的时候听，那永远没有空的时候。时间长了，磁带都放不出来了，他就觉得录了都没有听，就很可惜。录音是为了听的，上师也不是说录音不好，关键是录完之后要听。听才是录音的必要。

[451] 记笔记也是一样的，听课时记笔记可以不散乱。记完笔记之后，是为了我们下面在看的时候，这个地方当时没懂，或者忘掉了，我再看下笔记，一下子能够回忆起来，这当然很好。以前，我们在听法的时候，都是记笔记。最早的时候，没有录音机，全都是笔记，写得非常快。但是，写得太快也认不出来了。一下课，这个写的是是什么？这样的情况也是非常多。

[452] 我们要铭记于心，要专心去分析上师讲的、法师讲的，一边看文字，一边听语言，一边去想：这到底是什么意思？这样的话，就能够听懂很多。

[453] 如果敷衍了事，没有铭记于心的话，就好像漏底的容器一样，注入多少汁液也没办法留存一点点，不管听了多少法也不会懂得融入相续而身体力行。因为他没有留存，就没有办法思考，法义就没办法融入我们相续当中，就没办法身体力行。我们平时能够做到的，都是我们记住的。比如发菩提心，我听法、放生的时候发菩提心，一定是我记住的，我才能去发。如果你没有记住，当然就不会发了，到底要做什么不知道，忘了。身体力行的东西，一定是融入相续的，一定是记住的。记住的东西，一定是当时我留心的，我下来复习的东西。学习佛法就要身体力行，身体力行就要内心当中记住这些法义。当然，有些年龄大了记不住，不要紧，完全记住是不可能的，但是，尽量把重要的记住，记不住，我们反复要看。

戊三、杂烦恼如毒器之过：

[454] 我们听法的时候，杂了烦恼，就像容器虽然是碗口朝上的，它也是没有漏的，但是，如果里面有毒，你加入多少汁液，都会变成毒液。所以，我们在听法的时候，心要清净。

[455] 这就和我们前面的发心配合起来，前面我们已经通过发心来调整自己的心了，听法之前要调整。听法过程当中，也要注意不以烦恼心来听。因为烦恼在我们内心当中已经存在了，我们的身心是一种容器，要接受正法了，这里面有你的作意，有烦恼、贪心、嗔心，这时你处于烦恼的状态。正法的甘露一进来，就和你的烦恼融在一起了，就相当于你的碗里有毒，汁液一进来，和毒液融合，这碗水就成了毒水。你喝下去，当然对你的身体有害了。你内心当中有烦恼，法进来了，和你的烦恼融在一起，留在你的相续当中，就会成为毒液，伤害你的法身慧命，会对你修修正法有伤害。

[456] 在闻法时，如果自己心存贪图名誉、谋求地位等有过的动机，或者掺杂着贪嗔痴等五毒妄念而听闻，那么所谓的法非但对自心无利反而会变成非法，如同向有毒的容器中注入上好的汁液一样。

[457] 这些都不太难懂，词句上比较好懂。但是，我们要说的话，还是要努力才行。听法的时候，我们觉得这个太好懂了，但往往在胡思乱想的过程中，就会存在一种思想：贪图名誉。我听懂之后，就可以怎么样，得到很多人的赞叹，得到法师的地位等等。谋求地位，这些都是有过的东西。或者夹杂着贪欲心，或者有嗔心、愚痴心，听法的时候还在想所贪恋的事物，还在想：我过来的路上，谁对我不好。一直对这个人处于嗔恚的状态当中，如果不去打消这样念头，听多少法都会被你的嗔心烦恼所染污。



[458] “痴心”是指愚痴的状态，比如睡觉，被这些染污。当然，如果是真实的睡觉，对照前面的“耳不注”，他没听到。愚痴和睡觉是有关联的。“愚痴”做其它的解读，指乱解法义、生起邪见，这些属于不了知而生痴心。

[459] 贪嗔痴三毒，“等”当中还有嫉妒和傲慢。贪、嗔、痴、嫉妒、骄傲，这是五毒。如果生起了嫉妒心、傲慢心，有这样的五毒妄念听闻，听闻的法非但对自己没有什么利益，反而会变成非法。法本身不会变成非法，但是，和你的烦恼混杂起来，就变成非法了。

[460] “如同像有毒的容器中注入上好的汁液一样”，就好像容器当中有毒，注入很多的甘露，甘露都被染污、变成毒液，服用之后对自己会有害的。相续当中如果被烦恼染污了法，对自己没有利益，而且对自己的修行也会有些障碍，产生一些过患。后面还要讲“若不如法而行持，正法反成恶趣因。”

[461] 所以，我们在听法的过程当中，尽量地调整自己的心态，听法是为了解脱的，不是为了做世间的事情，是为了对治贪嗔痴的。因此，听法的过程当中，尽量不要夹杂贪嗔痴。这方面一定要注意！当然，如果是习性，在听法的时候不可遏制地产生贪嗔痴，马上要认知、对治，尽量地让它的影响变得很小。

[462] 今天我们就学习到这个地方。

《前行广释》第6课辅导资料

[463] 发了菩提心之后，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》。

[464] 《大圆满前行》是让修行者的相续成熟，让有情成为真实的修行人，让我们能够从凡夫到圣者修行成熟的次第。我们想要成就佛果的话，必须要修行。修行佛果之前要听闻，在听闻佛法之前，听闻佛法的方式非常重要。如果听闻佛法的方式、发心很纯正，行为也是很如法，这样的话，听闻佛法本身就可以获得很大的功德。不单单是获得功德而已，在听闻佛法的过程中，我们可以最大程度地将法义融入到自己的相续当中去。因为在听闻佛法的过程中，它可以改变我们的相续，让我们的心、我们的状态得以改变，这个力量是非常大的。所以，现在学习的是听闻佛法之前的闻法方式。

[465] 闻法方式中前面的发心，不管是显宗共同的发心也好，还是密乘的清净观的发心也好，都已经学习完了。在每次听法之前，应该这样去安住，这样去观想：一方面要通过显宗的菩提心来调治自己的心——听法是为了利益一切有情，首先要有这样的发心；第二就是要把听法的场所观为净土，讲法的法师观为佛陀、主尊，听法的眷属是成就者的菩萨们，法是殊胜的大乘法，时间是相续不间断。这样的观想可以让我们安住在密乘的清净观当中。如果前面没有这么想的话，刚刚在讲的时候我们就可以随着语言来进行安住，来进行调整。

[466] 发心结束之后，第二个是行为。首先是所断的行为，其次是应该取的行为。现在讲的是所断的行为。首先是法器的三个过失：耳不注如覆器之过，意不持如漏器之过，杂烦恼如毒器之过，这些内容已经讲完了。

[467] 今天是讲第三个科判：杂烦恼如毒器之过。前面它的真实意义已经抉择了，这里附带讲了一些大德们的教言，在听法过程中必须要了知的很多窍诀，进一步地进行补充宣讲。

[468] 如印度单巴仁波切也曾经这样说：“闻法时要像野兽闻声一样；思维时要像北方人剪羊毛一样；观修时应如愚人品味一般；行持时应如饥牛食草一般；得果时应如云散日出一般。”

[469] 印度单巴仁波切就是我们平常知道的帕单巴尊者，他是印度很出名的一位证悟者、成就者、大智者。前段时间大恩上师也讲了《当日教言》，就是这位尊者写的。有一种说法，帕单巴尊者有很多化身，像莲华戒论师。有些人说他是达摩祖师，他到汉地传了禅宗，他的化身也在印度和西藏传讲殊胜的密法。成就者的示现不可思议，不能说这个时间段和那个时间段对不上，就不应该是一个人。因为时间和空间对成就者来讲，是不成问题、不成障碍的。我们在一段时间当中只能做一件事情，我们的身体在这儿就不能在那儿，这是因为我们自己的心性没有解脱，还有很多实执导致了局限，但在证悟者的相续当中，这些都是不成问题的。

[470] 这位尊者是这么讲的：闻法、思维、观修、行持和得果，这五个阶段当中都有它如应的教言、如应的教授。首先，“闻法时要像野兽闻声一样”，听闻正法就像野兽闻声。有一种野兽——有些地方讲就是一种鹿，它特别喜欢听琵琶的声音。它听琵琶声的时候很专注，什么都忘记了，只是完全专注在琵琶的声音当中。所以，我们听法的时候也应该像野兽闻声、听闻音乐一样。有些世间人听音乐的时候也是如痴如醉，听到交响乐，自己好像完全融入进去了——一摇头晃脑，外面谁说话也听不到，做什么事情也看不到。就像那种状态一样，我们听法的时候也要这样，当然这是一种最高的标准。现在也许还做不到，但是要知道应该做到这一点，应该向这个目标努力。总之，闻法的时候应该像野兽闻声一样，非常专注而听闻。

[471] “在思维的时候要像北方人剪羊毛一样”，并不是说中国的北方，虽然中国的北方像内蒙古等一些地方也有很多羊群，但这里的北方主要是当时西藏的北方。从现在的四川来讲，就是石渠县，或者再往上的青海玉树这一带；从西藏的角度来讲，北方就是羌塘草原，还有当雄等西藏的北部。这些地方有很多羊群，在春天的时候，很多羊要褪毛、换毛，他们就要把这些羊毛剪下来。思维的时候要像北方人剪羊毛，就是说羊身上所有的毛都要剪下来，从头到脚一点都不剩，剪得干干净净。和剪羊毛一样，我们思维的时候也要把法义完全思维，从整个论典，乃至于一个段落、一句话、一个词语、词语中的一个字，都应该思维得清清楚楚。

[472] 如果说这一段大概是这个意思，但是我们毕竟要修行，如果法句、论典当中传递出来的很多思想我们没有仔细思维的话，就没办法体会得到、没办法了知，如果没办法了知的话，修行的时候就会有所欠缺。

[473] 有的时候我们讲，对于修行，反正知道它的大概意思，然后去观修就行了，并不需要花很多时间逐字逐句咬文嚼字的方式去学习。当然从某些方面来讲，把所有的注意力放在词句的解释上面——怎样才能把词句解释得很善巧，当然也不对。后面还要讲持义不持文，持文不持义，这方面也是属于一种过失。

[474] 词句应该说是这样安排的：它应该表达一种意义。它到底表达什么意义，我们必须搞清楚。思维的时候要通过词句来了知词句所表达出来的含义。而意义和修行又是息息相关的，如果意义和修行没有什么关系的话，那知道也可以，不知道也可以，没什么大的问题。但是很多大德讲了，佛经、论典、窍诀当中没有一个字是多余的，修行的时候不需要的字一个都没有。所以我们要知道，它到底在表达传递一个什么样的含义，尤其要通过词句来了达意义，并生起定解，反复去观修。

[475] 所以，思维的时候是非常重要的，就像北方人剪羊毛一样，不留下一点点，全部都要思维透，把每个意义都要思维出来。当然，圣者造的这些论典、词句，我们凡夫人的智慧能够思维透吗？因为有的时候它表达的意思是很深的。但是不管怎么样，当前我们是什么水平，我们就按照自己的水平去仔细思维，反正不要遗漏。我们要达到像初地菩萨等圣者们的思维水平，当然我们现在还远远达不到。现在我们有什么智慧，就把它全部用出来，不要很懒惰，不要偷工减料，我们的智慧是怎么样的，就跟随这样的智慧去思维，达到这个标准就可以了。

[476] “观修时应如愚人品味一般”，愚人可能对词句的表达并不是那么清楚。他知不知道呢？他知是知道的。他再愚，内心当中感受还是有的，就像吃糖、酸甜苦辣的时候，他是很清楚的。但是他没办法表达，他对于词句的组合、表达的方式是差一点。虽然他没办法表达，但是他内心当中很清楚，就好像世间人说的如人饮水，冷暖自知——就像一个人饮水，到底它是冷的还是暖的，他自己是很清楚的。我们自己在观修的时候，也应该像愚人品味一样，应该知道它的法味。

[477] 我们在观修的时候，大恩上师在讲记当中讲，比如观修暇满难得、观修寿命无常，暇满难得和寿命无常的感觉必须要产生出来。上师讲，这些感觉很重要。当然在后面的时候说，你不要耽著这些感觉，不要执著——虽然在后面我们不应该执著这些味道，但是在刚开始观修的时候，一定要把这种感觉修出来。

[478] 修出来之后就在我们内心当中有一种感觉，暇满这么难得，既然这么难得，我就要珍惜这个暇满。不是说暇满很难得，我要赶快去享受，赶快去穿衣服，前两天看好的衣服马上要出手；我们要珍惜身体，否则的话就会怎么样——并不是让我们知道暇满难得之后，抓紧时间去享受，而是说人身很难得，一定要做最有意义的事情——修修正法的事情。因为其他的享受，一般的人身也做不到，不需要用暇满的人身来做这个事情。所以，既然我们得到了一个不共的人身，就应该用这个人身去做最有意义的，自己修行佛法、帮助众生，这是最有必要的。



[479] 修持无常的时候也是这样的。我们就知道了，所有的人生际必死——肯定是要死的。既然要死，也不知道什么时候死，那么死亡的时候什么有利益呢？只有正法才有利益。所以就在对人身难得、寿命无常进行观修的时候，生起一种紧迫感。在修暇满难得的时候，一定要知道这是很难得的，要珍惜这个人身，一定要把这个人身用在最有用的地方，最应该使用的地方——那就是修法，除此之外再没有其他的。应该在内心当中产生这种感觉。

[480] 修寿命无常的时候，应该知道这么好的人身，在死亡来临之前，尽量地用它做一些死亡来临的时候有用的正法。因为死亡的时候，财产以及你的任何东西都要抛在世間、留在世間，你再执著的东西，哪怕是你的生命、自己的身体也是要留在世間当中，完全带不走，能够带走的就是业。恶业带走有啥用呢？只能让你堕恶趣。“万般带不去，唯有业随身。”身体、财产、所有的亲属，都是带不走的，只有业才能带走。

[481] 业有两种，一个是恶业，一个是善业。带恶业是没有用的，如果死的时候带了很多的恶业离开世間，就会堕恶趣——地狱、旁生、饿鬼，这是大家都不愿意感受的。只有带善业，而善业从哪里来呢？善业也不是从天上掉下来，一下把你砸中了，你的运气好。善业是必须要修的，必须要去努力。既然只有善业才能对我们有用，只有业才能带得走，而且能够带得走的业当中只有善业我们才喜欢，才对我们有帮助，我们一定要尽量多带些善业。善业从哪里来？从暇满的人身修行善法而来。

[482] 所以我们就知道，现在的人身修行善法，对我死亡的时候是最有用的，我一定要努力精进地去修行。修无常一定要达到这个标准：很紧迫，而且修善法是迫不急待地、毫不迟缓地，必须现在要修持的，因为死亡的时间是不定的。谁知道啥时候死，如果说你下个月死，从现在到死亡之间只有一个月的时间，如果你还在拼命造恶业的话，那有啥用呢？

[483] 世間人就说，这个人只有一个月的时间，赶快给他弄点好吃的，看他有什么喜欢的东西，哪个地方想去要，就带他去要一要，满足他的愿望。他没有什么善法可以去修持，他没有这个概念。但修行者不是这样的，你抓紧时间去要了，要了之后你的恶业还是没有减少，死亡一旦到了之后，就没办法解脱。

[484] 既然时间这么紧迫，那么每一分、每一秒对我们来讲都是很重要的，而且关键有一点：我们不知道什么时候死，所以修持寿命无常的时候，就把很多的邪分别念，觉得我不会死，即便要死也是几十年之后的事情，或者是百年之后。“百年之后”这句话在思维的时候，好像真的感觉还有一百年，还有很长的时间，我们就不会那么紧迫去修法了。

[485] 所以，修持寿命无常的三大要素，第一个是必定死亡，第二个是死期不定——死亡啥时候来是说不清楚的，也许对于长寿者是百年之后，也许是十年之后，也许一年之后、一个月之后，也许是明天就到了。这个谁说得清楚呢？说不清楚的。死期是不定的，自己没办法操控这个死期。如果我们可以计划自己的死期，那大家可能往一千年之后计划了，也可能计划一万年之后再准备去死，这是不可能的事情，所以死期是不定的。

[486] 既然死期不定，那么突然到来怎么办？相续当中空荡荡的，除了恶业充满，没有一点善法，这个时候自己就只有非常后悔了。所以我们思维到这一点之后，现在就应该抓紧时间修，要修出一种紧迫感。无常一定要修出一种紧迫感，不是说我该死了、我要死了，这是不够的，必须要知道死的时候什么才有用。这个有用的东西，现在是有还是没有，如果现在还没有，就必须要去修持。所以，内心当中要产生这样的感觉，有了感觉之后就会对我们的修行、对我们的态度有很大的调整，有很大的转变。所以，在四个共同加行当中，无常的修法力量非常大。

[487] 有些道友可能在学，有些还没有学，不管怎样，寿命无常这一点是很多大德共同提倡的，一定要好好修行。这只是举个例子。我们内心当中要产生一种感觉，但又说不出来这种感觉。还有一种意思是说，修行的时候你自己知道就行了，也不要到处去宣扬、炫耀，没有必要。有的说如愚人品味，有的说如哑巴吃汤圆——他吃是吃了，但他不会说，说不出来、表达不了。所以，修行的时候你就默默去修，有什么感觉你自己知道就可以了，不要到处去宣传。宣讲之后，有的时候你的境界会慢慢退失，有这样的讲法。

[488] “行持时应如饥牛食草一般”。修和行不同，行持是指布施、持戒、安忍等等，都是属于一些行为；而修主要是在座上的观修。修和行，有时候我们搞不清楚，其实修主要是在座上打坐；行就是下座之后布施、持戒，这叫做行。修的时候很专注用功，行的时候做布施、持戒等等，应该像饥牛食草。一头牛很饿了，它就不会去挑选了，它就马上开始吃，使劲把面前的草吃饱为止。就是说饥不择食，或者说，饥牛食草的时候它不会这边吃两口，那边吃两口，它不会有取舍、不会有拣择的。

[489] 这是说，我们在行持的时候，布施对我们很重要，必须要做；持戒很重要，我们也必须要做；安忍很重要，也必须要做，等等。所有的行持我们都要去做，就好像饥牛食草一样。总是处在饥饿状态的牛，它肯定是对食物很喜欢、很乐意，而吃的时候也是不管其他的事情，就开始吃这个草。

[490] 所以在修持善法的时候，我们应该知道，我们要成就佛果、成就圣果，对于这些应该修、应该行持的善法，也应该有一种很饥渴的感觉，觉得永远做不够。对于善法，永远没有满足的时候。如果我们觉得可以了，觉得做的好好像差不多了——守戒守个三、五年，也差不多了吧；今天已经布施两块钱了，应该差不多了，昨天我也布施了，差不多了。其实我们内心当中的善法非常欠缺，正因为很欠缺，我们永远不应该有满足感。如果要满足的话，我们对于在轮回漂流了这么长时间，应该满足。我们流转了这么长时间，还不满足，还想继续流转轮回，还在继续造一些流转轮回的业，我们好像对这个方面没有满足，但是应该满足了。

[491] 无垢光尊者在《窍诀宝藏论》当中也有这样的教授。他说，我们无始以来流转轮回，哪个地方都转生过了，什么样的身份都转过了，什么样的苦都受过了，什么样的安乐也受过了，现在这种轮回众生的状态应该可以了，应该足够了，应该满足了，现在应该生起出离心，应该是修法的时候了；不单单已经到了，而且稍微有点迟了，我们应该尽早地发起解脱之心。所以，对于轮回的这些事情我们应该满足，但是对于佛法，我们永远不应该满足。

[492] 佛陀的功德是圆满的，他都不满足，因为他无始以来串习善法，用我们的话来讲，有了很好的习惯。即便佛陀成佛了，再也没有要圆满的功德——他的功德已经圆满了，但他在修持善法方面永远是不足的。

[493] 有一个公案说，阿那律尊者很精进，几乎不睡觉，后来眼睛就看不到了。有一次他的法衣破了，但他没办法补法衣，他自己穿不了针，于是他就开始呼喊：谁对于福德不满足的，喜欢做福德的，请帮我穿一下针，我要补法衣。这个时候，因为佛陀是遍知，所以佛陀一下子就显现在他的面前。他说，我是对福德从来不厌足的，我来帮你穿针。阿那律尊者一听声音，这不是佛陀吗？他就说，佛陀功德这么圆满的，您还要做这么小的事情。佛陀说，我虽然功德圆满，但是我对于修善法这一点，意乐是永远不会减，永远也不会退的。

[494] 所以，连功德这样圆满的佛陀，还对任何一个善法都非常欢喜去做。虽然我们的本性是佛，但是从显现上来讲，离佛果的证悟还差得比较远。我们这样的凡夫人，不要说佛果，连初地菩萨都没有登、都没有得到，不要说初地菩萨，可能连资粮道都没有进入的。还在努力地发起菩提心的人，难道对我们来讲福德太多了吗？对我们来讲善心太多了吗？不是太多了，远远不够。所以，我们对所有善法的行持，应该如饥牛食草，永远保持一种饥渴的状态，这对我们行持善法是非常非常有益的。

[495] 但是凡夫人的心理总是容易满足的。当我们满足的时候，就想一想：现在我到底是谁？我是圣者吗，还是个凡夫？那时就发现，我不是个圣者，我是个凡夫。这个凡夫又是什么样的凡夫呢？是加行道的凡夫吗？不是。是资粮道的凡夫吗？也不是。到底是一个什么样的凡夫呢？你的菩提心生起来了没有？没有。出离心生起来了没有？还没有产生。当真正分析下来，给自己定位的时候，会越定越低。最后就发现，自己好像什么都不是。既然你把自己认清楚了，那就应该知道，你现在的福报是很欠缺的，是必须要去做的。

[496] 所以，圣者有个特点：他修行越好，他对福德就越希求。福德越欠缺的人，他就越觉得自己够了，越觉得自己差不多了。就是因为他没有智慧，发现不了这里面的道理。而圣者的智慧很圆满，他都知道，我很欠缺福德。佛陀当然是养成了一种习性，在因地时三无数劫积累资粮，已经养成了这样一种习惯，永远不会退失。圣者就知道，在还没成佛之前，福德是永远都要积累的。因为他有智慧，他就能看到这一点，他就会想方设法去做。像初地菩萨的布施已经到彼岸了，但他还是不间断地布施，不间断地持戒，还要做很多善法。而没有智慧、福德欠缺的人，他就会认为福德已经很多了，学了这么长时间已经足够了。其实真正来讲，在佛菩萨的智慧当中，这就是没有福报、智慧的表现。

[497] 当然，我们并不是说谁没有福报，并不是想要对号入座。我们要想，自己到底是一个圣者，还是一个凡夫呢？我的菩提心没有产生的原因是什么？菩提心是一种很清静的心，它需要很大的福德的支撑才能生起来。所以，如果没有生起菩提心，就说明你的福德不够，这很简单。你的出离心没生起来，也是因为你的因缘不够，福德不够，这也很简单。不够的话，你就必须要去做。什么时候够了，出离心就生起来了；什么时候你菩提心的因缘够了，你的



菩提心就生起来了；什么时候登地的因缘够了，你就登地了——因果之间就是这样一种关系。所以，我们没有登地，就说明我们登地之前的福德是不够的，还要努力；没有成佛，就说明成佛的资粮是不够的，还要努力。

[498] 所以，当我们自满、觉得可以的时候，就要多想一想，多给自己把位置定好。定位是很重要的，我到底是谁？有的时候问一问，我现在是圣者吗？我现在是什么样的呢？那时就会发现，我现在是一个很大很大的凡夫，我的业障很重，必须要修行，不修行的话就会很痛苦。经常要这样反问自己，如果这样的话，对修行就是一种促进。当然，平时听闻正法也很关键。

[499] “饥牛食草一样”还有一种解释。在很早很早以前，我在听前行的时候，大恩上师在解释饥牛食草的时候就说，牛食草的时候，它嘴巴里吃这一口的时候，眼睛就盯着下一口了。它就开始想，我吃完这个，就吃下面这一片，吃完之后，它又盯着旁边的——它一直有这样一种计划。我们在行持善法的时候也是，现在我这个法听的差不多了，下面我应该听什么法；现在我的法修的这个，下面我要修什么法。他对这方面有一个很好的计划，这样才能对自己的修行有一个最大的收获，也有这样的解释。

[500] “得果时应如云散日出一”，得果的时候应该像云散日出一——云散了太阳出来了，阳光普照，没有黑暗，心情愉悦。大恩上师在讲记当中也讲了，得果并不一定是得佛果、得初地的果等等，而是说阶段性的果也可以，或者说某种验相。前面的修行是某种体会，这个时候是达到某种标准。比如说修暇满难得达到标准了，修寿命无常达到标准了。这种果是阶段性的果，不一定是真正的初地菩萨果或者圣者的果。修持一种修法，生起了应该有的验相，达到了应该有的标准，这也算是一种果。得果的时候应该是很清楚、很清晰的，应该有非常明显的感受，这个时候就像云散日出一，它应该有这样一种相出来。

[501] 此处的闻、思、修、行、果，大恩上师在注释当中也讲了，这五个在其他地方归摄成见、修、行、果，意义上是一样的。闻、思、修、行、果是五个，见、修、行、果是四个，怎么归摄呢？闻和思归摄到见当中，后面的修、行、果就不动了。

[502] 为什么闻和思归摄到见当中呢？因为见解的本性是一种定解，怎样产生定解呢？是通过闻思来产生定解的。首先要听闻，听闻之后要思维。也就是不知道的要听，听了之后就懂了。但听了之后，内心当中的疑惑不一定遣除，要遣除疑惑，需要产生一个定解。产生定解就用思维来解决。思维就有很多方面了，比如看书，上师讲完了我要去看，这句话应该是怎样的，我还有一些疑惑，疑惑怎么样去遣除。像这样看书也是一种思。还有背诵。背诵时，背着背着它的意义就自然浮现了。有的时候我们在背诵的时候也是这样的：刚开始意思不明显，就一遍一遍地背，在背的时候突然它的意思就很清楚、很明显，这也是一种能够遣除怀疑的方法。还有一种就是讨论，大家在一起讨论，当然有些寺庙当中还有互相辩论的，这也是一种产生定解、遣除怀疑的很好的方法。

[503] 还通过复习、考试。因为我们学完之后就放下了，如果要考试的话，必须要把法本捡起来，从头到尾很仔细地去看，这也是一种复习。考试就是让我们复习，复习就有压力，有压力就会仔细去看。以前学过了，现在复习考试的时候，又把前面的意义重新拿起来温习。我自己的体会是这样的，很多道友的体会也是这样的。有的时候说是应付考试，但是收获很大的就是在复习这段时间，要准备考试前，收获很大。的确是这样的。因为以前学过，现在通过加强的方式、突击的方式来进行再次复习，那个时候就觉得，马上就要忘掉的东西，又重新浮现了。以前印象不是很深的，现在突然又印象很深了。所以，考试前复习的状态对自己的帮助是很大的，的确是有这样一种必要，这也是思。

[504] 通过这样的闻和思之后，有时还要请问，不懂的向有智慧的人请问，向法师请问，请问之后就就把疑惑解除掉了，见解就很清楚，很稳固，就会产生一个定解。所以，闻思是产生正见的。也就是见、修、行、果的见是通过闻思来达成，闻思这两个就是见、修、行、果当中的见。然后是修、行、果——五个和四个是这样归摄的。

[505] 后面是华智仁波切对于单巴仁波切的五个喻义对照当中，就把听闻做为一个主要的方面解释了一下，其它的思、修、行、果就没有讲。听闻佛法这一点，大恩上师在讲记中讲，也是非常重要的。虽然我们以前可能听闻过佛法，但是也许我们在前世熏习的不是那么多，所以一转生就全部忘失了。以前听闻过的法忘掉了，现在再拿起法本看的时候，好像和没有听差不多，有时候就说这是胎障。当我们入胎的时候障碍很大，入胎之后就全部忘失了。

[506] 在汉地的传说中说，这是因为在中阴时，要喝一碗孟婆汤，喝了之后就忘掉了。在佛法当中叫胎障——入胎之后就有这个障碍。这样，入胎、出胎后，前世的东就忘得差不多了，学的佛法也忘记了。但是再次学习的话，你就觉得不是那么困难，因为毕竟已经学习过，觉得还是比较容易懂的。虽然感觉以前没有学过，但是一学了之后，就觉得还是比较容易懂，这就说明以前是有这个种子的。

[507] 有些大德前世一辈子都在学习佛法，但是在他还没有证悟之前，他入胎、出胎之后仍然会忘记。而一些证悟者，不受胎障影响的，所以入胎很清楚，出胎也很清楚，他们对前世任何的文字、任何事情都记得很清楚。所以在寻找转世活佛的时候，也是一样的。一个小孩子被找出来之后，就把前世的旁边的人、寺院的人全部叫在一起，让他说这个是谁，那个是谁，他都可以说这个是谁，那个是谁。他能把这些记得很清楚，说明他没有受胎障的影响。

[508] 除了这些人之外，我们基本上都会忘失的。既然忘失的话，我们就要重新听闻，依止上师听闻正法。所以发愿很重要——发愿我们要生生世世修学佛法，生生世世弘扬佛法，如果经常这样发愿、经常这样回向，我们在很小的时候就会遇到善知识。然后善知识给你讲法，你又从头开始学。虽然你都忘记了，但是你会一遍又一遍地学。因为每世你发了愿之后，都可以保证你能够得到人身、值遇善知识，能够听闻佛法、对佛法产生兴趣，这是一个比较恒常的状态。一世一世这样串习的话，功德是越来越增长。因此，发愿就很重要了。

[509] 我们以前讲过，发愿就像念珠的绳子一样。念珠是一颗一颗散开的，就像我们前世、今世、后世，一世一世是分散的，要把这些一颗一颗的珠子串起来，让它们联成一串，那是一条绳子。绳子把它串起来之后，它就是一个相续、一串念珠。我们要把这世的法缘和下一世的法缘、再下一世的法缘，把这些法缘都串起来的话，就是发愿。我们要发愿生生世世不离师，恒时享用胜法乐；或者发愿生生世世得到暇满人身、值遇佛法，生生世世修学佛法。有了这个愿力，就会把每一世都串起来，成了一个相续，不会散开。如果不发愿，也许你这一世修得好，但是你下一世之后，没有愿力的摄持，你不一定再对佛法有兴趣，或者不一定那么顺利地遇到佛法、修行佛法，有可能会变成这样的。

[510] 有些汉地的公案也有讲到，以前修行很好的人，转生之后就就成了大官、皇帝，他对佛法就没啥兴趣了，只是享受去了，产生不了想要修法的心。但有些人就是生生世世一生下来就对善法的希求心很大，所以发愿和不发愿的结果是很明显的。我们现在没有什么很高的证悟，但是这样发愿是可以的。不管怎么样，每天都发愿，每天都回向，一定是可以的，而且是很重要的。

[511] 所以听闻正法非常重要。听闻正法能够了知什么是有益的，什么是无益的；可以知道什么是该做的，什么是不该做的；可以把很多的罪业消除掉，可以积累很大的福德；可以让我们获得涅槃乃至最后的证悟。这些都是通过听法这个最初的因而引发的。《宝性论》当中也讲到了，在最初的时候，听闻如来藏、听闻殊胜了义的正法是很重要的，甚至于比布施、持戒、修行禅定还要重要。所以，我们在闻法的时候，必须要非常非常地殷重，非常重视听法。有些人很重视修行，觉得听法没有什么用。但是，如果我们是一个凡夫人，如果我们内心当中的见解还不是那么很稳固的话，最初的听闻是非常重要的。

[512] 意思是说，闻法时要像野兽闻声一样。野兽闻声是怎样的情景呢？野兽酷爱琵琶的声音，就算猎人从旁边射毒箭也不发觉，仍然怡然专注地听着。

[513] 这是解释帕单巴尊者的第一个比喻——闻法时要像野兽闻声。

[514] 野兽闻声到底是怎么样的呢？有一种鹿非常酷爱琵琶的声音，非常痴迷于此。猎人知道它的这个习性。（所以说有些猎人造罪业是很善巧的，如果让他修善法的话，就没这么善巧。但是杀生、打猎，很多技巧都是非常精通，而且一世传一世。）他们知道某种野兽很喜欢琵琶，所以两个以上的猎人就配合，一个猎人就专门在那里弹琵琶，吸引野兽的注意，让它很专注地听。

[515] 因为野兽有的时候也是很灵敏的，我们看电视里面的动物世界，就看到它很灵敏。和这里的比喻结合起来，假如它没有听琵琶声的话，在常规的状态下，它在吃草的时候，在喝水的时候，就会一边吃一边耳朵都在动，它在听周围的动静。一有动静，它马上拔腿就跑。所以它是非常非常警觉的，在那种情况下，以前的猎人要用弓箭去射的话，还是比较困难的。



02 闻法方式(3-13)

[516] 所以，一个猎人去弹琵琶吸引它的注意力，另外一个猎人就悄悄接近。这个时候他接近它也听不到，因为它所有的注意力都已经放在听音乐上面了，所以猎人在旁边射毒箭把它射死，它也不会知道的。这是很专注的意思。就算是旁边射毒箭也未发觉，仍然非常怡然专注地听着。这是取它的什么比喻呢？主要是它在听音乐的时候非常专注。

[517] 同样，在闻法的过程中我们也要力求做到情不自禁身毛竖立、泪流满面、双手合十而全神贯注地谛听。

[518] 同样，我们听法也是要非常非常地专注，在听法的过程当中要力求做到情不自禁地身毛竖立。当然，身毛能不能够竖立起来，能不能泪流满面，这也不是强迫的。我们想要像这里面要求的汗毛竖立、身毛竖立，但身上的毛怎么也竖立不起来，眼泪也流不下来，也只能挤眼睛，看能不能挤两滴眼泪出来，这方面有的时候是没办法的，勉强做不到的。在对正法的希求达到某种量的时候，它自然而然这样，这叫做情不自禁，这很关键。如果你没有这种感觉，怎么样你都是没办法竖起来的。

[519] 我们做不到这个怎么办呢？因为修行的时候情况是不一样的，有的人听到某些法很震撼的时候，自然而然这种感觉就出来了，觉得身毛竖立，非常震撼，眼泪自然而然流下来，双手很不自觉地就合掌了。这种情况有的时候我们会有的。在听到某些法的时候，就会产生这种感觉。但是产生不了感觉的话，就要很专心，专心专意地听是我们做得到的。当然，内心当中对法真正入心的时候，会自然而然产生这种情况，相当于把他内心深处的东西触动了，触动之后，这些反应自然而然就会出现。如果没有这些感觉的话，我们想要去做这些事情也做不到。当然，双手合十可以做得得到，但不是内心当中很震撼的话，双手合十也不会有那么大的感觉。

[520] 以前有些人听法的时候，真正安住在法义的境界中时，他一直会有这样的感觉。以前阿秋法王大概在九几年的时候，曾经在佛学院法王如意宝面前听《上师心滴》，他显现上虽然是一个很大的证悟者，但《上师心滴》这个法要没有听过，所以他在法王如意宝面前求《上师心滴》的灌顶和讲解，法王如意宝就传了《上师心滴》。益西上师给我们讲，他在听的时候一直在合掌，非常非常欢喜，一直合掌在听。

[521] 所以大德们对很深的法要完全相应或者安住的时候，他也会呈现这样的表情，情不自禁地，从法王如意宝讲第一句到最后为止，全都是动也不动，都是一个动作。在闻法过程当中，这些大德们也做了这样一种感人的示现。当然他们内心当中早就已经证悟了法义，但是在听闻大圆满正法的时候，也会有这样的示现。

[522] 当然，这些大德们不用看法本也可以，法王如意宝怎么讲，直指的时候，他就怎么安住自己的心性。但是我们一直合掌，翻书、写笔记可能就做不了。我们合掌也可以，但主要是看书。大恩上师也讲，听法的时候应该很专注地看法本，法本当中怎么样说的，跟随法师讲的，一边看法本，一边去思维，重要的方面需要记录。情况不同，有的时候双手合十，有的时候我们要专注地看法本而听。总而言之，这里面讲的是要全神贯注。

[523] 否则，尽管身体坐在听法行列中，但心里却杂念纷飞，口中也打开了绮语的伏藏门，一边胡言乱语，一边东张西望，心不在焉，这些通通是不应理的。

[524] 如果没有专注，我们的身体好像坐在听法的行列，大家都坐在经堂里面听法，我也坐在里面听法，身体坐在听法的行列当中，但是，自己的心里面杂念纷飞，想很多很多事情，想外面的事情、想家里的事情，昨天晚上看的电视剧，是什么样的剧情，今天晚上怎么发展呢？会想这些东西。

[525] 想只是影响自己，但有时还交头接耳，口中打开绮语的伏藏门。“绮语”后面还要讲，和正法无关的，通过贪嗔引发的废话，都叫绮语。“伏藏门”指一个保护的大门，把伏藏的门打开之后，里面全都是珍宝、伏藏。绮语的伏藏门打开之后，隐藏在你相续当中所有的绮语，全部都不间断地冒出来，不断地讲。第一，在听法的时候，自己肯定听不了法；第二，和你讲话的人肯定也听不了法；第三，你周围的这些人也受你讲话的影响，他们也会中断。如果受了影响，道友产生一些厌烦心、烦恼，你的过失会加重。

[526] 我们在听法过程当中，尽量不要去影响别人：手机突然响了；突然有什么事情，匆匆站起来离开。有的时候，有些道友的心思会散乱，会觉得这个人怎么会这样呢？他的内心会产生烦恼。这一点我们要强调一下：如果别人在听法过程当中，出现一些声音，比如手机响了，我们自己千万不要生烦恼，因为他可能是无意的，忘掉了。我们就不应对他：哎！你这样怎么这样呀？我们如果这样想，就会加重他的过失，没必要。

[527] 所以，作为道友来讲，我们应该有种宽容心，他这样做的确是不对的，然而我们不要瞪着他，好像让他知道他是错误的。他肯定也知道自己是错误的，内心当中已经很羞愧了，我们再很多眼光齐刷刷的把头甩过去，瞪着他一个人看，他会觉得更加难受。如果听法道友内心当中产生烦恼，对他的罪业也是一种加深，那是没有必要的。如果出现这个情况，其他的道友要宽容、原谅他，我们内心当中保持一种善念，他的罪业不会增长，这个我们要知道。但是，我们并不是说这是对的，这个行为本身是不对的。我们尽量不要受到这些影响。如果确实有急事，虽然说在听法时不要站起来，的确是拉肚子，那就没什么，应该做的就做，这是迫不得已的。

[528] 如果听法的时间太长了，要瞌睡，跪着听也可以。法王如意宝以前在经堂给我们讲，如果你实在是困了，你可以站到最后一排，站起来听也可以。其他的道友也不要过激：你站起来干啥？影响我们听法。为了让法的质量好一点，也是有开许的。但并不是说，你可以随随便便走来走去，你跪着听、站着听，它的前提就是尽量不要影响他人，有的时候会影响，尽量不要影响太多。大家应该也知道，他可能是为了在听法过程当中不瞌睡，不断传承，采取的一种对治，我们是要鼓励的、随喜的。他没有说：我睡就睡吧，睡一会儿挺好的，也很温暖，睡起来也很舒服，在法师讲课的声音——法音的伴奏之下睡觉，那是很美妙的事情，我们不要这样想。如果他站起来或者跪着听，我们就知道：这位道友可能有点疲倦，有点累了，他在对治自己内心当中想睡觉的心，我们要赞叹，还要随喜，我们应该鼓励。

[529] 一般来讲，应该有闻法的规律，但是特殊情况特殊处理、特殊对待，他如果的确有急事，迫不得已中间要去方便，这是可以的，没有什么完全不行。有普通标准、有特殊情况，我们要知道。学习正法的时候，我们也需要知道，别人在做这件事情的时候，我们要尽量理解。但是，自己很随便，那是不行的。如果是打开绮语的伏藏门，一边胡言乱语，一边东张西望，心不在焉，这些都是不应理的。听法也是有过的听闻，能不能完全得到听法的功德，也不好说。这是应该断除的。

[530] 在闻法期间，甚至包括诵经、念咒等一切善行也要放下来而集中精力恭听。

[531] 听法期间最重要的是听闻，随着词句去思维，这是非常重要的。应该放下诵经、念咒、转经轮，这些都要放下来，都不能做，一心一意地听。以前益西上师也讲了，是不是任何情况下听法的时候，也不能够念咒、打坐？这不一定。如果你修行很高，你觉得一边听法，做这些事情的时候，不影响你对法义的接收和理解，益西上师的意思是，也不是说完全都不能做。但是一般的人，以初学者来讲，如果我们做其他的念咒、转经轮，我们的心思就会散乱。我们对听法本身的心态，也不一定是那么恭敬，他也会觉得：对我来讲，转经轮比听法还要重要。他对听法本身没有恭敬心，能够接受多少法义呢？接收不了多少法义，他也没办法思维，也没办法修行。所以，对初学者来讲，这些不行的。

[532] 对一些智慧很高的人，就不一定了。如果是一位证悟者，他就不一定。我们说：虽然你是证悟者，但是前行上要求，你不能用转经轮。其实我们是没办法这样的。首先，他对法的恭敬心早就已经圆满了；第二，他的智慧能力、境界已经很高了，所以，对这些人来讲不一定。但是对我们初学者来讲，如果我们分散注意力，有可能说明我们对法本身没有产生应有的恭敬心，没认识到闻法的重要性，我们才会选择这样去做。

[533] 我们在念咒的时候，在转经轮的时候，这会分散我们的注意力，因为我们现在是在接受法义，并不是我们已经对法义通达到什么程度了，证悟到什么程度了。我们现在对法完全没有证悟、没有通达，我们还在听闻的过程中，就要非常专注，把闻法作为最重要的事情来对待。这个时候我们就会有一种很恭敬、殷重的心态，我们的法义就可以达到最佳。我们要把所有事情放下来，集中精力恭听的原因就是这样，其它的事情都不要做，一心一意地听闻。

[534] 有些道友在听闻的时候，就是盘腿打坐，把眼睛闭着。有的时候的确是：上师讲的时候，我就把眼睛闭着想，上师讲一句我就想一句。上师们在直指心性的时候，他也会要求你，不要看书了，看书没有用，你就好好听着我的声音去思维就行了，那时候他有一种直指的力量，是不一样的。平时大恩上师说：你要看书，看法本，你闭着眼睛，除非你对全论都能够背诵，完全倒背如流你可以不要书，书就在这里面，也可以。如果不是能把颂词背得那么熟悉，还是要看书，一边看着书，一边去想。法本其实也是种收摄我们分别念，让我们分别念不要外散的一种所缘。一方面，一边听一边看，眼睛看法本，意识里面思维，耳朵听讲解，它会有最佳的效果。所以，有法本尽量看法本。

[535] 听闻之后应当将所讲的法义牢记在心，并且经常实地修行。



[536] 听的时候要专心听，听完之后要把所讲的法义，牢牢地记在自己的心中，还要经常实地修行。如果我们要去实地修行，那必须说：你要修，修什么呢？就是修所听闻到的法义。如果你都没有记住，你怎么修呢？

[537] 比如，布施的时候，你必须要发起一种恭敬心，把布施的对象——某乞丐，我今天给他布施五元钱、十元钱，布施的时候有一种应做的行为，应该怎么样去观想。其实，这里有很多观想：第一，我们要发菩提心，菩提心、善心是不能够忘记的。还有，我们要想对方是我的恩人，虽然显现上我在给他钱，他在向我借钱，但是，他是在圆满我的布施，如果没有他，我今天的布施就做不成。

[538] 菩萨的思想和其他人是不一样的，他想：他是我很大的恩人，他在帮助我打破对钱财的执著，圆满我的布施、菩萨的修行，帮助我圆满布施的善法，所以他对我的恩德很大，我要感谢他。还要想：我现在给你布施钱财，以后要给你布施正法。其实有很多观想，而且还要想：通过布施，愿你的种性早日成熟，愿你早日和正法结缘，早日进入到三乘正法当中。有很多需要观想的，如果你没有学，或者你学完之后忘记了，那么你在布施的时候，根本就做不到这么多应理的观修。虽然你做了这个事情，但是它的效果也许不好，也许你觉得这个人太烦了，赶快给他钱，把他打发走算了。如果你是以一种很讨厌的心，只是想要把他打发走的心态，虽然你给了他钱，但是你的功德不会很大的，因为心不清净。如果我布施了钱，相当于我投资一样，以后果报成熟了，我会收回很多倍，这也是种投机的心态，不是说不好，但是这种心态很狭隘，不是那么清静。

[539] 你是什么样的心态，布施善行的果也是在这方面成熟。如果你有菩提心的摄持，有感恩的心，你不会高高在上，也不会觉得我是他的恩人，我很了不起，他很穷，我现在有富裕的钱给他，很了不得，就会看不起别人产生傲慢，如果产生傲慢的话，自己虽然给了布施，但是因为傲慢烦恼的缘故，以后自己也会变成乞丐。

[540] 这里有很多需要知道的。如果在做善法的时候，不了知、没有把法义牢记在心，那我们在做事情的时候，就没办法用得上。为什么说经常实地修行呢？我们打座的时候也是一样的，打坐观修的内容必须要牢牢记在心，打坐的时候才去思维、才去安住。如果你忘记了，你怎么能修呢？虽然在打坐，盘着腿坐在垫子上面，但是当上座的时候，你发现没啥修的，没什么想的，你坐上去干什么？我们坐上去是修法的，你所修的法在哪里？所修的法是没有的。

[541] 为什么要产生定解？是你在修行的时候，必须要缘定解反复去观修。如果你的定解没有，有怀疑，到底是这样的吗、还是不是这样？有怀疑的话，你的修行效果也不会好。如果上去之后，脑袋空荡荡的一片，除了世间的贪嗔痴、嫉妒骄傲之外，啥都浮现不出来，那也修不了什么。麦彭仁波切在《定解宝灯论》当中讲：庸俗妄念修何用？我们在打坐、修行的时候，修庸俗的妄念有什么用呢？庸俗妄念是不需要修的，不修它也是每天不间断出来。修庸俗妄念没有用，必须要修法，法是什么？是我们在思维过程当中，它要融入我们心中，然后我去缘这个法义，很坚定不疑地一遍一遍串习它，这才是修行的含义。

[542] 实地修行，很多人都想实修，他所修的法是什么？他有没有怀疑，对法有没有产生定解，这都是我们需要做好的准备。如果准备都没有，虽然你在修，但是质量高不了。如果要在短时间当中，达到一个高质量的修行，那么前面的闻思是很重要的。

[543] 以前益西上师给我们讲法的时候，经常提到：法王如意宝说，如果一个人很小的时候入佛门，他一直闻思到四十岁，闻思就可以暂时放下，专门去修行了。如果没有这样的标准，修行还是比较困难的。我们不要想：我现在早就超四十了，已经五十多岁，可以不闻思了。但是，你入佛门的时候五十五岁，现在五十六岁，你觉得就可以修行了，不是这样的。

[544] 有个道友和我聊天的时候，他说：法王如意宝说，四十岁之后可以修行了，那我现在已经四十多了，可以不可以修行？我说：你什么时候开始学的？他说：大概是两三年前吧。法王如意宝的意思不是说四十岁就可以，而是说从小七八岁、十几岁的时候开始入佛门，学了四十岁，那时候有了定解。并不是说你上了四十岁年纪了，你可以修行，不是这样的。法王如意宝的标准可能是针对藏地的很小入佛门的这些人。但是不管怎么样，真正闻思圆满的标准应该是四十岁之后，如果前面也非常专心地去闻思，到了四十岁的时候，你的定解很稳固，闻思圆满了，基本上可以少听一点点，主要的时间去修行。

[545] 我们可能很多人已经错过了，很多人也不现实。但是不管怎么说，我们自己要修的东西，比如前行、入行论、菩提心，这些法义尽量好好学，学好之后才懂：出离心是怎么修的？菩提心怎么修的？空性怎么修的？对我们现在修的很少量的法，我们要搞清楚。虽然我们也没有办法花几年去学《现观庄严论》，再花几年去学《俱舍论》，再花好几年去学中观，没有时间也没有条件。但是对这些法要，我们是可以去理解的，而且可以修的。

[546] 慈诚罗珠堪布也是讲了，对于在家居士来讲，有的时候也没有必要听闻太多，有些必须要听的，比如前行四加行的修法、菩提心的修法，听完之后必须要精通，精通之后要去修行，平常去实践。内心当中产生出离心、菩提心，慢慢就可以修行密法。所以要“经常实地修行。”

[547] 正如释迦牟尼佛也曾经亲口说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”上师为弟子讲经说法，就是教导弟子如何闻法修法、如何弃恶从善、如何身体力行。

[548] 这里面讲到了上师和弟子，师徒之间的关系应该怎么样定位。这个方面讲得很清楚。其实，上师和弟子之间，作为上师来讲，主要是给弟子宣讲解脱道，弟子主要是缘上师所讲的法，不断地去闻思修行。真实的师徒关系是这样的。

[549] 释迦牟尼佛在经上也是讲：“吾为汝说解脱之方便”，我给你们宣讲解脱的方便，什么是解脱方便，怎么样解脱，解脱的状态是什么，怎么样达到解脱，什么是它们的顺缘和违缘，它们的基础是什么、正行是什么。都讲得很清楚。当知解不解脱是依靠你自己的，上师佛陀主要是给我们讲法，最大的慈悲心、最大的事业就是讲法。佛陀出现于世间，虽然也是通过放光，遣除一些疾病；通过神通，让很多人生起信心，但是到最后，还是以正法调伏我们的相续。不管给这些人，讲一句话让他证阿罗汉也好，还是讲很多，让菩萨发菩提心也好，反正让他们成熟的方便都是讲法。

[550] 佛陀所有无量无边的事业当中，讲经说法的事业是最重要的。佛陀出现在世间当中，主要是三转法轮。三转法轮把解脱的道讲得很清楚。如果佛陀不讲经说法，没有任何一个人，通过自己的能力能够知道怎么样去修法，佛是怎么回事，菩萨道、成佛的道是怎么回事。没有一个人能搞得清楚，只有佛陀出世之后宣讲了，我们才知道：有成佛这回事，有解脱、解脱的方便这回事。我们就知道：如果佛不出世，整个世间一片黑暗。一片黑暗的意思并不是没有太阳、没有灯光，是没有正法、没有一个人能够通过自力来知道，怎么样探寻去找解脱之道。永远找不到，甚至不知道有解脱、有成佛。佛陀出现世间，就好像黑暗当中突然出现了阳光太阳一样，一下子世间就光明了。佛陀出现世间之后，讲解了成佛之道，怎么样去修行解脱。这在所有的事业当中是最殊胜的。

[551] 但是，有些修行者对这个问题不清楚，什么是佛陀最重要的事业？什么是佛陀次要的辅助事业？搞不清楚，就觉得佛陀的神通很厉害，佛陀经常示现神变，佛陀的弟子也经常示现神变，很稀有的。至于佛陀在哪个地方讲了什么经，这只是佛陀讲一个经而已，佛陀讲的法不重要，反正就是文字嘛，书架上摆的东西，什么时候都有的，佛陀的神变很重要的。在拜上师的时候，也是很关注这个师父有没有神通，他能不能给我看一下，我的婚姻状况怎么样，再过两三年哪一年可以发财啊。他觉得如果师父给他说这个，他就觉得很稀有，如果师父给他说：你修出离心、修菩提心。他就觉得到处都在讲，没啥稀奇的。

[552] 上师们出世，主要是为了给弟子讲解解脱的方法——讲解正法。至于有时候打个卦，给你看一看，只是辅助的方便。我们不要主次颠倒，佛陀出世，他也显神通，但是佛陀不打卦，佛陀是现量的，不需要打卦。佛陀在世的时候，也是十力、四无畏、十八不共法，都是不需要怎么样谦虚的，佛陀全都有。那个时候是不一样的。佛陀经常显示神变，显示究竟的神通，但这都是辅助的，让有些人人生信心，让有些人善根成熟，通过这方面作一个辅助的教化。主要的教化，当他对佛陀生起信心之后，佛陀会给他讲法，这才是真正的正行，前面都是加行，后面是正行。正行是听闻法之后，要么就是苏醒种性，要么就获得解脱果位，或者发起菩提心。这才是最重要的。

[553] 上师出现在世间也是给我们讲法，让我们知道取舍之道。上师给我们讲解解脱方便，这是很重要的，我们千万不要认为这些不重要，上师给我们讲的法不重要。以前我们在讲上师功德的时候也讲过，有些人不觉得给自己讲法的上师，他有什么恩德；从来不讲法的上师，好像恩德很重一样。当然，这也没什么不对的，反正觉得和他因缘好也可以。但是讲解正法是最重要的，因为正法告诉你很多取舍之道、修行的方法，真正解脱的关要都在这里。



02 闻法方式(3-13)

[554] 佛陀说：我给你宣讲解脱方便，当知解不解脱，依靠你自己修不修行。能不能通过正法去串习去实修，这很重要的。解脱与否主要是看你是不是依教奉行。

[555] 上师是给弟子讲经说法的，就是教导弟子如何闻法、修法，怎么样听闻正法是最好的，修行正法的方式怎么样，这是恶业要抛弃，这是善法必须要遵从，如何身体力行。作为上师来讲，他最大的教化责任，救度弟子的责任是这样的。

[556] 我们也不要想，好像上师现在没有救度我，就发愿：上师以后一定要救度我呀！我现在怎么漂也不要紧，到时候我把头发留长一点，哪一天上师抓住我头发，一下子就把我从轮回当中拔出来了，扔到极乐世界。他觉得这就是个救度。真正的救度是上师给你讲法，让你去修行，在修行的过程当中，有什么问题上师给你解决，你祈祷上师给你加持，帮助你在修法的过程当中，能够产生一种感受、证悟。

[557] 最关键的还是自己。上师做一个很重要的助缘，我们并不是完完全全靠自己可以修行的；也不是完完全全修行靠上师，自己啥都不做。这是两方面的事情，上师给你讲法，上师要遣除你的疑惑，你祈祷的时候，他要给你遣除违缘，做帮助做加持，这是上师要做的助缘。我们自己也是要努力地去观修上师所说的事情，上师说这个你需要做，我们就去做；上师说这个法你要听，我们就去听；上师说五加行你要修，我们就去修；上师说要断恶行善，我们就去做。配合上师的教化，上师也加持我们，我们也努力地去回应，慢慢地我们内心当中的杂染、烦恼就逐渐抛弃掉了，内心会有转变。

[558] 上师救度我们也是两方面，他要给我们说一个救度的方法，我们要去配合去做，救度的事情是这样发生的，绝对不是单靠自己，也绝对不是单靠上师。这两个都不是，上师最重要的责任就是这个。

[559] 作为弟子，务必要念念不忘，时时铭记上师传授的所有教言，进而付诸于实践，也就是实地修行。

[560] 弟子务必要念念不忘上师的教言，时时铭记上师所传授的所有教言。当然，所有的教言我们完全记住，如果没有得到不忘智、不忘陀罗尼，也是很困难的。但是，主要的教言我们一定要记住，比如，针对有些根基来讲，你不要杀生，这不是什么记不住的事情；如果你实在没办法吃素，你就不要点杀，你不要亲自去杀，这些都是很简单的。有些人在这方面收获是很大的。有的时候你要发菩提心，大恩上师经常给我们讲发菩提心的重要性，利他的重要性，我们记住了，就经常地串习。对于这些重要的教言我们要记住。“所有”的意思，上师讲了一个字，有些人智慧很高深，他也完全可以一个字不漏地记得住，但有些时候，“所有教言”是指对我们修行、当前来讲最重要的教言，这样理解也可以。

[561] “进而付诸实践”，听完之后不忘记，然后就付诸实践。其实，有的时候修行佛法付诸实践，它就是在我们很纠结的时候：如果是这样做，我会损失一些东西，如果不做，佛法方面损失，怎么办呢？在纠结的时候，我们按照上师的教言去实行，抛弃掉自己以前的习惯、轮回当中的一些乐趣，然后按照上师的教言去实行。这方面要付诸实践。有些时候我们实践起来比较容易，有些时候实践不太容易，因为有时候会有些抵触，因果和自己的生活有些抵触，修法和世间法有些抵触。这个时候就看自己的善根、决断力，如果信心很坚定，自己会抛弃世间当中的一些利益，转而追求佛法方面的利益，这些都叫做实地修行。只有实地修行，自己的相续、自己的心才会转变。如果不实地修行，没办法实地转变。

[562] 大恩上师在里面也讲了，有的时候上师调化弟子，只是让弟子做一些世间的事情，做饭、挑水等，弟子也觉得依止上师只是做这些事情而已。也许有些特殊的因缘，通过这样的方式来成熟弟子的相续，如果上师他有很高深的证悟，很大的慈悲摄受能力，弟子信心很坚固，这也可以成为一种正道。我们并不是说，这绝对不是正道，在某些特殊的师徒之间也会是这样。普通的师徒之间关系都是讲法和听法，在正法方面去实践去实行，这是最普遍的上师调化弟子的方法。

[563] 相反，如果将上师所传的法义抛之脑后而没有记在心间，虽然也可能有一点儿闻法的功德，但是对佛法的词义一点一滴也不能领会，由此看来，几乎与未曾闻法没有差别。

[564] 相反，如果把上师所讲的法义全部抛之脑后，没有记在自己的心间。当然，记在心间首先要听闻、要思维。虽然你听闻佛法的过程当中，有一些听法功德。当然，你完全没有记住，得到听法的功德还要看你在听法的过程当中，你是不是如理如法的，你的心态、行为是不是完全正确的。这个时候，虽然你什么都没有记住，但是你闻法的所有功德，你是得到了。闻法所得的功德也是不可思议，是非常非常的大，但是，在闻法过程当中，他也没有如理如法地听闻，如果这样，可能连完全的闻法功德都不一定能得到

[565] “但是对佛法的词义一点一滴也不能领会，由此看来，几乎与未曾闻法没有差别。”有的时候我们就觉得，反正听了法就可以了，功德这么大，我就满足于听法。当然，每个众生的根基、意乐不一样的，有些就是没办法深入学习，他就是喜欢听，听完之后他就觉得很高兴。也可以，主要是和佛法结个缘，种一点佛法的种子在我们的相续当中。种子种下去之后，再过若干世之后，或者再过几万年、几个劫之后，可能善根会慢慢苏醒。以前我们学习过一些文章，有个人种莲花，他把莲子抛在池塘当中，好几年之后才发芽、长出莲花。所以，种子抛下去也不是马上就长起来的。我们听法的种子种下去之后，可能要过几世乃至几个劫之后，善根才会苏醒，在这个时间段当中，可能你还会在旁生道里面打几个滚，或者在饿鬼道当中再走几圈出来，那个时候你善根成熟了也可以。如果你觉得这个方法适合你也行，反正就是这样的。

[566] 如果你觉得：我不这样选择，既然我现在能够听法，我不满足种种善根而已，我一定要精进，一定要得到佛法的最大利益。那就不要满足听闻，必须要下去思维、观修，中间这些不必要的就可以省略掉，直接这一世好好修行，修完之后下一世往生西方极乐世界，或者今生好好修行发愿，下一世早早遇到上师，遇到密法，然后修行解脱也可以。

[567] 不是每个人都是这样想的，但可能百分之八九十都是这样想：我们不要再走冤枉路，既然我现在听了法，就应该把所闻的法的功效发挥到极致，怎么样发挥到极致呢？听闻的时候要好好听，听闻之后要好好思维，思维好之后要好好修行，好好去依教奉行。这才是听闻正法和没听闻正法之前有很大很大的差别。

[568] 就算是将所闻之法记在心中，但如果与烦恼混在一起，也不能真实步入正法。

[569] 这里面也是提醒我们：就算是把所闻的法记在心中了，但是，如果和烦恼混在一起，我们在听法的时候内心有烦恼，思维修行时候有烦恼，虽然你记住了，但是内心当中烦恼很多，法也没办法让自己步入正道。

[570] 这里面都是讲的窍诀，我们在听法的时候，什么才是标准的听法方式？听完法之后应该怎么做？听完法之后，不能够把它抛之脑后，应当去思维，让法融入自己的心中，让它记住。记住之后，我们才方便使用，内心当中尽量以贤善的心、清净的心，比如是为了解脱、利他、成佛，像这样一种心态来铭记正法，和正法完全相应。否则你虽然记住了，但是你和烦恼混在一起了，正法也没办法发挥它真正的功效，不能让自己真实的步入正道当中，这是很重要、很关键的。

[571] 大恩上师以前给我们讲是这样的，我们现在在学习也是这个感觉，大圆满前行的确能够改变我们很多不好想法的一种窍诀、引导文，有很多窍诀在里面。如果我们真正把前行学好了，我们的发心和行为会很端正很清净，我们在调整烦恼的过程当中，也会非常如理如法。而且里面讲了很多让自己的心调整的方法，都可以在咱们修行佛法的过程当中，一直发挥作用。所以，我们真正要步入正法，必须要发清净的心。

[572] 就像无等塔仁波切所说：“若不如法而行持，正法反成恶趣因”。

[573] 无等塔仁波切就是我们熟知的冈波巴大师，他是米拉日巴尊者的如日月的两个弟子之一，一个是冈波巴，一个是惹琼巴尊者。冈波巴大师讲，如果不如法而行持正法，正法反而会变为恶趣的因。

[574] 我们会不理解，为什么正法会让我们堕恶趣呢？为什么正法会变成恶趣的因呢？关键是没有如法地行持正法。正法本身是甘露，但是，就像碗里面有药，甘露倒到碗里，它也是变成毒药了，如果我们的相续有烦恼，正法的甘露进入我们的相续，被烦恼的毒所染，那么甘露正法也会变成让我们堕恶趣的一种因缘。所以不如法行持，正法反而会变成恶趣的因，我们在行持的时候，应该非常如理如法的观察、思维，这样正法对我们来讲，从头到尾都会变成一种甘露。

[575] 有些时候，为什么佛法会变成毒药呢？佛法本身不会变成毒药的，但是，如果你使用不当，就会变成毒药。比如有些人缘佛法诽谤，成了让他堕落的因缘。佛法对他来讲没有调伏，没让他得到功德、利益，让他堕恶趣了，这不是佛法的过失，而是他自己没有如法行持佛法的过失。我们要恭敬佛法，行持佛法的时候要断除非理作意，否则，虽然我们在不间断地行持，但是我们发心不好，正法反而变成恶趣之因了。



- [576] 因此，对上师正法的颠倒妄执，对于同行道友冷嘲热讽、不屑一顾、心怀我慢诸，诸如此类的恶分别念，都是恶趣之因，所以务必一概断掉。
- [577] 因此，对于上师正法颠倒妄执，觉得上师有很大的过患、在讲一些歪门邪道，或者对正法本身产生一些颠倒妄执等等。而对于一起行持佛法同行的道友，也经常性地看过失，冷嘲热讽，看不起别人、不屑一顾，自己心怀我慢，觉得自己很殊胜，其他的道友都是很差劲的。这方面我们要注意。业障很深重的人对上师、对正法会产生很多邪分别。
- [578] 我们在学习佛法过程当中，逐渐逐渐通过闻思正法产生很多的清净正见。在学习佛法的过程当中，清净的正见都是要使用的，尤其讲到依止上师的时候，我们怎么样正确地去看待上师的很多行为，一个好的弟子同时也是个智慧比较高超的弟子，他对于任何上师的显现、道友的显现，他都有一个清净的智慧去看待，能够消化掉。“消化掉”的意思是把它往清净的方面去观想，不会让这些显现的行为对自己的相续产生一个不好的影响。
- [579] 真正的法器、一个好的弟子，他的智慧比较高，并不是体现在他对经典的理解到底怎么深，怎么透彻，而是他对整个世间、上师、道友的显现，他都有智慧正确对待，让自己不生烦恼，安住在正法的状态当中，这是智慧很高超的表现。他能把学到的东西用在自己的修行上面，保护好自己相续，让自己的邪分别念不产生。
- [580] 我们刚开始学习佛法的时候有两种情况。有一种，他刚开始学的时候还是很傲慢的，觉得自己的世间学识很高，对学佛法的人以及法义本身就看不起，觉得自己了不得。还有一种情况，刚刚学法的时候非常谦虚，因为自己啥都不懂，这个法本看不懂，那个也不知道啥意思。但是学了一段时间之后，自己有点资本了，对法义有点理解了，慢慢开始傲慢了，觉得自己了不起，其他的道友不如我。
- [581] 学习佛法主要是为了调伏傲慢、烦恼。在法王如意宝的很多教言当中也是这样讲的：我们学习佛法主要是要产生清净的智慧，烦恼生起我们要发现，再去对治它。我们不要通过学习佛法，自己产生更多的烦恼，这不必要。
- [582] 不管怎么说，我们学习佛法，经常要用法义来反观自己。凡夫人没有过失是不可能的，如果有过失，我们就用法义反观自己、调伏自己，不要让自己产生烦恼，让自己安住在法义的状态，尽量让自己的心和法本去对照。法本就是印证的一种方便，就像镜子一样。怎么印证呢？到底我的心态，到底我这段时间的修行好还是不好？我就把法本翻开去对照一下，这里面讲的标准做没做到？做到了，就印证了。法本印证了你的境界、你的修行。如果没做好，那也是一种印证，什么地方需要努力的，就去努力。
- [583] 法义的第一位永远都是调伏自己烦恼的，第二位就是调伏好烦恼之后，调伏他人烦恼。永远不能把法义学完之后，把它作为观察别人过失的一面镜子、窗口。首先是反观自己。有的人对学习佛法的方式很纯熟、很善巧，他当看到这句话的时候，他第一个念头就是反观自己：我有没有这里面所讲的过失？如果有，怎么办？而不是第一念，别人怎么怎么样，去观别人过失。这些修行者很自然地这样想，这样去做。
- [584] 当然，每一个人刚开始学都有烦恼，并不是有烦恼你就不能学佛，或者打击他：你都学了三个月了，烦恼还这么粗重。佛陀也不会这样说的。三个月就对烦恼调伏，除非上根利智，遇到像佛一样的善知识，可能一句话就调伏了。但是对现在的修行者，我们自己这样想，只能说明我们自己没有智慧。我们不知道现在的修行者，能够发起一个学佛的心很不容易，能够学习佛法很不容易。一个城市当中这么多人，真正对佛法产生信心的人很少，真正愿意学习而且有因缘学习的也很少。
- [585] 对这些道友我们应该很珍惜，大家走在一起，因缘是很稀有而且很难得，我们尽量不要让别人退失信心。当然我们做好了，他自己退失信心我们也没办法，尽量不要因为自己的因缘，不要因为自己的行为过分、语言太过分、烦恼粗重太过分，让别人退信心，这是不太应该的。如果自己的行为、发心很好，别人还是退了，只能说是很惋惜，发愿他尽快地再进入正法当中，这方面我们要做。
- [586] 每个人学习佛法，都保证他不退，这是做不到的，佛陀在世的时候退失的人也很多。每一个大德都做不到让所有的弟子都不退失。但是，我们千万不要让自己没对相续调伏的缘故，让别人生烦恼、退信心，尽量避免。当然也不能说百分之百能避免，只是尽量。反正我们和所有的修行者一样，一起进步一起学习，相互提携、相互帮助。
- [587] 学习佛法的过程中，有些像我这样做辅导员，辅导一下法义，解答疑惑，自己知道的这些讲一讲。道友的相互帮助、相互鼓励也是非常重要的。大家有因缘进入到学法的这条路上，应该相互帮助，就像一家的兄弟一样，有什么问题一起解决，有什么好的相互分享，相互帮助相互提携，一起步入解脱之道。
- [588] 不屑一顾、心怀我慢是不对的，都是属于恶分别念引发的恶习，都是恶趣之因，务必一概断绝。并不是要吓唬谁，这都是业果的自然规律，所以我们要避免行持恶法，应该行持善法。有些人不理解佛法，他觉得佛法当中很多都是恐吓：这个事情堕恶趣，那个事情要堕地狱。这是有些佛弟子过于的不理解法义。它的确是一种自然现象、自然法则，如果你这样做，会有不好的业果。并不是为了大家高兴，你杀生也没有过失。你随便怎么做，只要你有什么样的心态，就不会有问题。这样说是另外一种不负责任。
- [589] 的确有过失，它并不是恐吓。佛陀讲做这个事情要堕地狱多少劫，那个事情堕地狱多少年，有的人就觉得：怎么佛法当中到处都是恐吓，让我们心里不欢喜啊，一个优秀的教法应该大家欢欢喜喜。欢欢喜喜就是众生喜欢的东西，一定要符合他的分别念、烦恼，他才会高兴。否则，让他高兴，但不符合他分别念的事情，肯定是找不到的。让众生高兴也是需要做的，但是有个原则：客观规律是不能逾越的。做这个事情，有功德就是有功德，有过失就是有过失，要讲清楚，尽量让他去取舍。因此，学习佛法很关键。
- [590] 今天我们的课就讲到这个地方。
- 《前行广释》第7课辅导资料
- [591] 发了菩提心之后，今天我们再次一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。
- [592] 《前行引导文》让真实想要修行的修行者，成为一个能够了知闻法方式的、能够知道修行方法的、能够调伏烦恼的真正的佛弟子。否则只是做了皈依，什么都不懂，什么都不做，只是一个形象的佛弟子而已。如果要成为一个真正的佛弟子，必须要按照这些实修的教言去了知，去改变自己的相续。而改变的方法、修行的方法在前行当中非常多。在学习的时候，我们一方面要了知词句的意义，一方面也要习惯把这些意义对照自己的相续，去做一些调整、改变。已经有的功德，就再再地增上；欠缺的、不如法的方式，就要通过前行的加持力来真实地认知、改变。
- [593] 现在学习的是闻法的方式。前面的发心已经讲完了，现在讲行为。行为当中有要断除的行为和要行持的行为，要断除的行为中前面讲到了器的三种过失。今天要学习的是：
- 丁二（六垢）
- [594] 在闻法的时候，这些都属于垢染。如果具有这些垢染，我们就不清净了，必须要远离这些垢染。
- [595] 分六：一、傲慢；二、无正信；三、不求法；四、外散；五、内收；六、疲厌。
- [596] 依照《释明论》中所说：
- [597] 以前大恩上师说，《释明论》是世亲菩萨造的，是将很多殊胜的意义归纳在一起的一部论典。
- [598] “傲慢无正信，于法不希求，外散及内收，疲厌皆闻垢。”
- [599] 第一个垢染叫做傲慢。每个有情如果没有调伏烦恼，或多或少的都会有些傲慢。如果傲慢像钉子扎根一样，扎在我们相续当中，我们就永远产生不了清净的功德。我们现在还无法完全调伏傲慢，但是为了知傲慢的过患和对修行者的伤害。
- [600] 第二个是没有正信。要学习佛法，必须要有一个清净的信心，这是非常关键的。
- [601] 第三个垢染是于法不希求。如果不希求法，对法没有什么兴趣，第一就不会求法，第二不会修法，这样我们就永远得不到利益、解脱。要断除对正法不希求的过失。
- [602] 然后是外散和内收，这是一对。六根往外散乱，或者六根过于内收，在闻法、修行的时候都是一种过患。

[603] 虽然这里讲的是闻法，但其实在修行、平常行持佛法的时候，不管是傲慢，还是无正信、不求法、外散、内收，都是过患。不单在闻法的时候是过患，修行的时候也需要做调整。

[604] 第六个就是疲厌，在听法、修法中产生疲厌心。如果有疲厌心，我们就不太愿意闻思修行了。

[605] “皆闻垢”，以上六种都是听闻时候的一些垢染，必须要遣除。这是略说，引用了教证的出处《释明论》，下面做略释，后面再做广释。略释是这样讲的：

[606] 闻法时必须断除的六种垢染，一、傲慢：傲气十足，认为自己已经远远胜过了说法上师。

[607] 此处的傲慢主要是针对听闻佛法的时候，认为自己的理解远远超过了说法者，自己的见解比说法者高。或者是说法者这个字也不认识，那个音也读错了，很容易观察过失，认为自己了不得，已经远远超胜了说法上师。这主要是在闻法的时候，当然在工作、生活、修行过程中，傲慢也会体现出来。此处只是针对在闻法的时候，对于讲法上师产生傲慢心，傲气十足。

[608] 二、无信：对上师、正法不起信心；

[609] 上师是我们修行佛法最殊胜的助缘，如果没有上师，虽然有些人有智慧，但是也没有办法真实地了知佛法的要义。我们要和正法相应，信心是必不可少的。对正法也是——正法能不能调伏我的烦恼，能不能给我带来殊胜的解脱？对正法也是有怀疑，产生不了信心。上师是殊胜的助缘，正法则是道。上师讲法之后，是让我们安住在上师所诠释的意义当中去思维，去修行，产生一种证悟。如果对上师、正法不起信心，这就根本无法做到。

[610] 三、不求法：不慕求正法；

[611] 对正法没有希求心，没有兴趣，就好像在狗面前放青草一样，没什么兴趣。如果不求法，法虽然非常殊胜，很多成就者、无数的佛菩萨都是因为希求正法、修持正法，获得了殊胜的解脱，所有世间出世间的安乐都已经获得了。但如果没有希求心，这些都是得不到的。如果我们想要真实地利益自己，对自己负责任，最好的方式就是希求正法、修习正法，因为在正法当中讲了所有安乐的关要。不慕求正法也是对于真实的解脱、对于得到利益的方法不了知，有些是因为没学习，有些则是缺少福报——虽然讲了能够听得懂，但是没有福德的缘故，种姓没有苏醒，所以他也不会希求正法。

[612] 四、外散：心思旁骛，散于外境；

[613] 比如自己的眼识散于外在的色法，耳识也是缘于外面的声音，意识也是胡思乱想，这些都叫做散于外境。如果心散于外境，那还有什么可以去追求的呢？就没什么可追求的，因为他对正法根本就听不进去。

[614] 五、内收：五根门向内收敛；

[615] 外散对听法是一种障碍，但是过度内收也不行。我们想，外散不行，那内收总可以吧，觉得这是一个合理的状态。但是过于内收，就会容易昏沉、打瞌睡。有的时候很紧张、很专注，但是过于专注，听了一句之后他就没办法听到第二句。因此，不松不紧是最好的。听法时最佳的状态就是不要散于外境，也不要过度地紧张、内收。过度的内收很容易打瞌睡，眼根也往内收，耳识、意识也往内收，慢慢就昏沉了、睡着了，听不到法义。过度内收的时候，虽然听到一点声音，但是根本不知道听什么，这也是过度紧张的一种内收，听完之后也记不住。

[616] 我自己的感觉就是这样的。有的时候大恩上师交待一些事情，我就特别紧张，一定要记住，就特别特别地专心，但上师讲完之后就忘掉了。我就问旁边的道友，上师到底交待了啥问题？他说，你不是听得很认真吗？我说，我可能是太认真、太紧张了，反而听完之后就忘掉了。所以在听法的时候高度紧张也是记不住的。这是内收——五根门向内收敛。

[617] 六、疲厌：因讲法时间过长等而心生厌烦。

[618] 讲法的时间太长了，有的时候肚子很饿，或者很热、很冷等等，总而言之时间太长时自己就不想听了，对正法产生厌倦心、厌烦心。如果对正法产生厌烦心，就容易想要舍法，不想听，内心中有一种类似于想要舍弃这个法。当然并不是从根本上舍弃法、谤法，主要就是不想听，对法产生一种厌烦心。如果对法产生厌烦心，就像对某个物体、某件事情产生厌烦的时候，你肯定就不愿意接受了，你就想赶快结束。像这样，对正法也产生不了恭敬心，这种心态也是得不到听法的意义的。

[619] 讲法的时间过长，主要是对弟子——听法者来讲的。反过来说，传讲的上师如果有必要调伏弟子的相续，他也会故意把时间讲很长很长，弟子越着急，他就越不着急。从这个角度讲，有时上师在调伏弟子的时候，也不会完全由着这些弟子的心思走，他就是要调伏你的执著——你想赶快下课，在上师看到的地方看一下表，看一下又看一下，意思就是说“差不多了吧，差不多了吧。”有的时候上师看到之后就打住了，就想时间可能差不多了，弟子不想听了。但有些时候弟子越看，他就越不着急。

[620] 以前的大德们，大恩上师经常讲，像以前麦彭仁波切的弟子根霍仁波切，他也是讲很长的时间，基本上每次都是讲几个小时。他给下面说，你们不要着急，你们越着急我讲得越慢。像这样，弟子也不敢表现得特别着急。但是有的时候装又装不了，因为实在不想听的时候，你的眼神、你的姿态都会表现出来的。所以有些时候，若是有必要，上师们也会专门做这些示现。

[621] 但是如果针对普通人来讲，也没有什么调伏弟子的必要性，把时间控制在比较合适的程度是最好的，不要太长了，也不要太短了。如果太短的话，别人跑过来听几分钟就走掉了，这也是浪费时间。太长的话，他就容易生厌烦，生了厌烦就会导致他舍弃法的一种过失。如果每次都这样的话，他对法就慢慢不愿意听了，就觉得这样听下来没什么收获。

[622] 所以我觉得，大恩上师的的确确值得我们学习——大恩上师讲课的时候，就是一个小时，讲完之后正课就结束了。所以，我们还是要懂得控制时间，有的时候是没办法，但有的时候还是应该有一个时间标准，在大家能够接受的时间范围中结束。

[623] 弟子应该对正法有一种希求心，如果对正法很有希求心，时间再长他也不会觉得厌烦。但是弟子的根基也是参差不齐的，有的时候讲得太多，可能会让弟子生厌烦心。

[624] 下面就是广说。

戊一、傲慢：

[625] 下面这句话也是华智仁波切很著名的、我们平常也经常引用的：

[626] 在所有烦恼当中，傲慢和嫉妒这二者可谓最难认识。

[627] 贪、嗔、痴、嫉妒、骄傲——这叫五毒，贪、嗔、痴是比较容易认知的。我们生贪心了——对某个东西生贪心，对某个人生贪心，这种贪欲心一产生，基本上都能认识到，因为这是比较粗大的，比较容易认识。平时我们在调伏烦恼的时候：这个不对，生贪心了，这是一个烦恼。自己马上就会认识到，就会想要对治。发脾气这些嗔恨心也很粗大，也比较容易认知：我在发很大的脾气，这是不对的。然后就是愚痴心，这个地方的愚痴心很多地方解释为打瞌睡，这是一种痴心的状态，也是比较容易认识的。

[628] 所有的烦恼在这里主要是以五毒来讲，在五毒当中贪、嗔、痴比较容易认识，嫉妒和傲慢比较难认识。无著菩萨有一个大乘《俱舍论》——《大乘阿毗达磨集论》当中也有讲三毒、五毒，三毒是根本的，五毒属于分支。其中，傲慢是属于贪欲的分支，它不是纯粹的贪欲。傲慢就是觉得自己内心当中有什么了不得的功德，这也是对自己内心当中功德的一种贪，所以傲慢是属于贪欲的分支。嫉妒是嗔恨的一种分支。嫉妒是不高兴、不欢喜的状态，对别人的功德他很不舒服。这是不是纯粹的嗔恨呢？也不是，但是它附属于嗔恨，属于嗔恨心的分支。

[629] 所以真正来讲，根本的就是三毒，通过三毒延伸出傲慢和嫉妒。傲慢和嫉妒在《集论》讲：三毒、五毒中的任何一个都能够让我们堕恶趣。因为它叫毒，毒你食用之后，你的身体要么生病，要么丧命。五毒的烦恼也是一样的，贪欲能够让我们堕入恶趣，嗔心、愚痴、傲慢和嫉妒都能够让我们堕入恶趣。所以我们要知道，傲慢和嫉妒心其实是一种毒，如果不认知、不调伏，而是让它发展，它就会让我们堕入恶趣。

[630] 但是五毒当中，贪、嗔、痴比较容易认知，傲慢和嫉妒二者比较隐蔽、不太容易认知，因为它毕竟是分支，不像根本那么粗显。

[631] 所以，我们应当详细审视自相续。



[632] 所以我们平常要非常谨慎、非常详细地观察自相续。当然，前提是必须要知道傲慢和嫉妒的法相。我们也不是完全不知道，只不过我们疏于观察，以及它比较细微的缘故，我们难于察觉而已。如果我们有警觉性，我一定要在任何时间都认识嫉妒和傲慢、调伏它，有了心理准备，那么在平时生傲慢的时候，因为它有一种提示的作用，就会比较容易认知。

[633] 所以，如果我们做一件事情之前，提前给自己心里做一个提示：今天一定要注意这件事情，如果强烈提示自己的话，当到了那个场合的时候，这种提示就会起作用。就像大恩上师讲的，如果晚上睡觉之前说，我明天早晨五点一定要醒！一定要醒！这样反复提示几次之后，到那个时间自然就会醒来。只不过醒来之后，你是起床，还是继续睡，那就是另外一码事了。反正醒来是可以的。以前我也试过很多次：明天早晨一定要在这个时间醒来！这样强烈作意几次之后，那个时候自然而然就有提醒的作用。

[634] 平时调伏烦恼也是一样的，如果我们作意：当我生起傲慢的时候一定要发现！一定要发现！经常这样作意，当真实生起烦恼的时候，它就有一个作用，我们就会想：这是不是傲慢啊？是不是生贪欲了？有这样的提示方法。

[635] 所以我们应该详细审查自己的相续。我们修行要不断地进步，就要不断地学习。智慧越深，认识傲慢和嫉妒的能力也就越强。我们要经常观察自己的心，观察起心动念。如果我们经常修正念，也就是在打坐的时候，让自己的心静下来之后，就观察念头：这个念头生起来了，它又灭了。如果能够训练自己总是安住当下正念的话，当念头产生的时候，就容易发现；容易发现之后它也容易调伏。所以，要调伏烦恼，第一必须要认识它，发现之后才能调伏。如果第一步都不发现，第二步也没办法调伏。

[636] 如果因为自己在世间或出世间某些方面有少许功德，便认为“我已如何如何了不起”而产生执著，这样一来，势必见不到自相续的过失，也发觉不到他人的功德，因此理当断除傲慢，恒时谦虚谨慎。

[637] 生起傲慢，总是因为自己在世间方面有少许超胜的地方，有少许功德，或是在出世间方面有少许功德、少许超胜的地方。比如在世间当中，自己有更多的财富，觉得我很有钱，就会有傲慢。有些富翁很低调，但是很多富翁在别人面前自然而然就显得很傲慢，尤其是被人前呼后拥，很容易产生傲慢心。还有一些官员，因为位置很高，也容易产生傲慢心。在世间当中有些名声、名誉的，有些智慧的，都比较容易产生傲慢。因为在某些方面有些功德，他把这个功德夸大放大，之后就产生傲慢心，觉得自己了不起。这主要是从世间的角度讲的。

[638] 还有出世间的角度，当然并不是已经出世间了，而是随顺于出世间的修法方面。真正出离世间的圣者是不会有傲慢的，如果有傲慢，就没办法成为圣者。成为圣者之后，当然就不会有傲慢心了。在出世间方面，比如闻法，我们觉得自己听了很多法，《入行论》《前行》《心性休息》都听全了，而且我还听过大大圆满，就比较傲慢。很多大顶我都得过，大圆满的顶也得过，尤其是得过大宝伏藏，这里面的顶都得全了，这时候就会在其他道友面前显得比较傲慢。

[639] 有些是思维法义，他解决一些难题，有一些定解，也会产生傲慢。尤其是在别人不太懂这些问题的时候，他就会显得比较傲慢。有些是暂时的一些修行功德——其实真实的修行功德产生了也不一定有傲慢——念过一些心咒，念的佛号比较多等等，也比较容易产生傲慢。有少许功德之后，就认为自己如何了不起，而产生执著。

[640] 其实傲慢对我们的伤害很大。因为这样一来，势必会见不到自相续的过失。他的注意力都放到了自己的功德上面，而且不自觉地就把功德放大了，然后安住在这种飘飘然的状态当中。他正处于傲慢的时候，自己相续当中再大的过失他也注意不到。他不会去发现、去观察，就导致自相续的很多过失根本看不到，他人的功德也发现不了，就会导致很多问题。

[641] 我们平时说，别人的功德要去发现，自己的功德要隐藏，自己的过失必须要发现，只有发现自己的过失才能改正过失；只有发现别人的功德，我们才恭敬别人，不会产生傲慢心。“因此理当断除傲慢”，华智仁波切告诉我们，我们应该要断除傲慢，恒时谦虚谨慎。

[642] 话是这样讲，我们平常要怎样去做，才能够真正断除傲慢呢？第一是要认识傲慢的过患：一是见不到自相续的过失，二是发现不了他人的功德，这是个很大的过患。

[643] 还有，傲慢是五毒之一，你产生了之后，它就会让你堕入恶趣，那我们还保持它干什么呢？我们把它牢牢地抓在自己相续当中干什么呢？我们要把它当成一个很不好的东西来对待，这样就会千方百计的想要遣除它。如果我们都没有觉得它是不好的东西，就不想把它断除掉。而且很多人还比较享受这种傲慢的状态，这肯定是不对的。

[644] 所以对于学习佛法者来讲，要知道傲慢是五毒之一。任何一个毒被我们吃到肚子里面，我们都想赶快把它排出来，否则的话，毒在身体里面就不好了。

[645] 现在人特别担心一些各式各样的毒素——这个食品有什么毒，那个食品有什么毒，像这样经常观察。但是我们没有观察过，这些烦恼的毒在我们的思想、相续当中存在很多种、很多年了，而且持续地伤害我们。对于这些我们不太注重，但是身体上面的毒却特别重视——这个食品是不是过期了，吃了之后会不会产生毒素啊，这个食品和那个食品搭配起来就变成毒等等，我们对这方面就很精通，也很操心，很关注。对于傲慢、贪欲这些毒，在我们相续当中是怎样延续、增长，怎样伤害我们的今生、后世，反而不是太重视。

[646] 我们一定要知道傲慢烦恼对我们的严重伤害。既然它不好，我们就一定要把它去除掉。第一，要产生知道它不好、除掉它的心，这很关键；第二要知道，断除傲慢应该怎么做。怎么样去做呢？平常我们不能让傲慢延续，经常要反观自相续，也就是在《入行论》中的正知、正念。首先观察自己的三门，观察自己的心是不是在傲慢；如果处在傲慢，就马上忆念善法，把它去除掉。

[647] 傲慢很细微，而且它的力量比较强，要马上遣除也很困难。所以我们要想自己的过患，傲慢产生的时候，要想另外的东西把它压住。想另外的什么呢？当认为自己了不起的时候，要刻意地想内心的过失、自己很明显的烦恼。我虽然听了几句法，但也没什么可傲慢的。为什么呢？因为听了法之后，我的烦恼还没有调伏，我的贪心嗔心还这么重，还有什么可以傲慢的呢？像这样，当我们觉得自己了不得，就想自己相续当中欠缺的东西，而且一直要专门去想，刻意去想。

[648] 当我们想自己的功德的时候，心自然就往上走了；当想自己过失的时候，就低沉了；越想自己不足的地方，心越低沉。傲慢是往上走的，它是一种自高自大的状态。这时我们去想自己的过失：我内心的过失只不过别人看不到而已，真正反观，其实自己内心充满了各式各样的烦恼、过失。经常这样想，自己的傲慢心就会被打消掉。

[649] 以前上师们给我们讲，作为凡夫人来讲是没有什么可以傲慢的资本的，为一点点东西傲慢，只不过是坐井观天，眼界太小了。如果真正去观察，这一点点功德完全不值一提。上师们经常讲，真正有资格傲慢的就是佛菩萨。佛最有资格傲慢了，他功德最圆满。但是很奇怪，功德越圆满他就越没有傲慢。菩萨们有很多功德，也不傲慢。

[650] 因为傲慢和过失是同等的，打破傲慢和生起功德也是同等的。所以越有功德，就说明他调伏烦恼、傲慢成功之后才产生功德，因为傲慢是障碍生起功德的法。真正有资格、有资本生傲慢的就是佛菩萨，他们的功德特别圆满，智慧、神通、福德都非常圆满。

[651] 但是有资格生傲慢的人不傲慢，没有资格生傲慢的就是我们。我们这一点点非常可怜的功德，摆在佛面前根本就看不到了。摆在菩萨面前也是不值一提的，有加行道菩萨的功德，资粮道菩萨的功德。就算是没有进入加行道资粮道，别人还有很多各式各样的功德。这样，自己的功德就会越比越小，最后就觉得这一点功德没什么，不值一提。

[652] 我们经常这样去观想，还有什么资格生傲慢呢？根本没有资格，这是一种纯粹的烦恼，是不能够产生的，但是我们现在产生了。如果存在傲慢，我们就看不到自己的过失，也改正不了；看不到别人的功德，我们也没办法产生恭敬心。

[653] 如果自己很傲慢，就像提婆达多一样——当然在共同乘当中，提婆达多基本上都在作反面典型。在有些了义的经典当中，提婆达多也是佛的示现、幻变。我们就按照共同乘的讲法，从反面典型的角度来讲。他的傲慢心产生起来了，最后连佛都不放在眼里，他觉得自己连佛都超胜了。善星比丘也是这样。他对佛陀说，我当了您24年的仆人，除了您头上的一句光之外，其他啥都没看到。他认为佛什么功德都没有，而且看到佛是很狡诈的人。连佛的功德都看不到，他就不可能产生恭敬心，他也不可能对别人产生一种好的心。



[654] 如果我们能够发现别人的功德，自己自然而然心就很贤善。当我和别人接触的时候，越看过失，就会觉得这个人越差劲；如果我们懂得看别人功德，就能在自己认为很差劲的人身上，看到他的亮点、发光的地方，看到他的优点。如果看到优点，我们就能够找到恭敬对方、尊敬对方的依据。

[655] 是不是恶人一点功德都没有呢？绝对不是，就看我们怎样去看待。如果要看过失，通过我们的分别念，连对佛都能找出过失来，何况说其他人呢。但是找出来对我们有啥用呢？看他的过失，对我的修行有用也可以，但是对修行除了产生一些更加看不起对方、更加傲慢之外，并没有产生额外的功德。而且，对圣者、上师们发现不了功德的话，自己怎么样从他们那里得到加持呢？怎么样随学圣者、修行者们的功德呢？随学不了。

[656] 所以，当我们看到他的功德的时候，我认同他的功德，就愿意去随学：这个人性好，我应该随学；这个人有智慧，他处事比较好，我就要学习他。看到了功德之后，自己就会认可，认可之后，自己就会去随学。并且认同功德本身就是一种善心，愿意随学也是增长自己功德的一种方法。

[657] 要反观自己的过失，把自己的过失和别人的功德去对比。不要把自己的功德和别人的过失去对比，虽然看起来差不多，但是效果完全不同。当我觉得自己有所谓功德的时候，就应该把自己的过失拿出来和别人的功德去对比，一对比就觉得自己和对方差得很远。不要把自己的功德和别人的过失比，否则就会觉得自己了不起了。

[658] 所以，我们要经常观察自己的过失，观察别人的功德，要养成习惯。一旦养成习惯，自己得到一些小的成就、利益的时候，也能够习惯性地反观自己：其实自己没什么了不起的，只是在某个方面做得比较好，而在其他方面还差得远。

[659] 当我们看不起别人、批评别人的时候，就是我们自己在某些地方做得好，就把这个拿出来：你这个不行。这样说的时侯，往往是自己能够做到的，就把它拿出来。自己做不到的就永远不说。别人做得很好，自己做不到，找个理由就过去了。但是自己做到了，马上就拿出来，把它扩大，然后就开始说别人的过失。这对我们相续的调伏，对认识自己的烦恼方面，不会有什么改变。所以，我们必须经常反观自己的过失，认识自己的不足，这样就更容易看到别人做得好的方面，自己的心就会很贤善。

[660] 修行佛法的第一点就是心要贤善。如果心老是处在观察别人过失的状态，我们的心也贤善不了。心贤善不了，想再上升一个层次，比如说菩提心，那就很难了。因为菩提心是非常清净的善心，如果连基本的善心都没有，那高级的善心菩提心就更没办法了。

[661] 所以，这里讲要经常观自己的过失，不要观察别人的过失；自己的功德不要去反复关注，如果反复关注自己，就会觉得自己真的了不起了。要断除傲慢，恒时谦虚谨慎。

[662] 这些修行非常好的圣者们，他们并不是没有智慧，并不是真的看不到有情的过患。他们的智慧是非常敏锐的，但是他们内心不会产生傲慢心，他们看到很多人会自然而然很恭敬——当他越来越没有傲慢的时候，对其他人也会越来越谦虚。这并不是装出来的，而是他内心当中的确已经折服傲慢了。他已经没有傲慢心，自然而然很谦虚，不是故意要去造作，而是他的确就是这样。

[663] 有些修行者虽然傲慢心还没有调伏，但是他懂得方法，经常观自己的过患。凡夫人找自己的过患太容易了，每天都摆在这的就有这么多的烦恼。只是关注这些，心自然而然就往下走了，就不会显得非常傲慢，因为他知道没有什么值得傲慢的。即使有一点点功德，但过患比功德还要多，这个时候他就可以压制住傲慢。当他压制住傲慢的时候，他就越来越发现自己的过失，功德方面就不去观察，这时功德就开始增长了。当他功德增长之后，他自然而然傲慢心越来越弱，越来越谦虚了。

[664] 在世间当中和《广论》当中，对谦虚打比喻都是这样说的。在春天的时候，最早发芽的并不是很高的地方，而是很低的地方，因为很低的地方比较湿润，水容易积聚，容易生长草木，但是很高的地方是留不住水的。大恩上师在注释当中也讲，傲慢的山岗上留不住功德的水，就是说很高的山顶上水根本留不住，它全部往下流了。越低洼的地方越容易存水。

[665] 我们的心很谦卑的话，很多的功德容易在这聚集，所以我们不能够傲慢。傲慢之后，根本没有办法生起功德，因为一点点的功德都被傲慢的烦恼浪费掉了，而且新的功德很难生起。即便是生起一点点，也因为傲慢的缘故，它也微不足道。

[666] 我们学习佛法的时候是这样，世间法也是一样。在世间法中，当一个人刚刚进入一个很陌生的系统的时候，基本上很难傲慢，因为不懂，所以也不敢说话。当他越来越熟悉，在他自己不注意时——并不是百分之百，就会慢慢变得容易傲慢。

[667] 学习佛法也是一样的。这有两种情况：刚开始的时候可能很傲慢，因为他不知道，他觉得佛法很简单，就是烧个香、磕个头，寺院里面的人就是这样，这就是佛法。他就觉得自己了不得，自己没有迷信，所有其他人都是迷信，这时他会容易产生傲慢。开始学佛法之后，这种傲慢就会被打破。但是不注意的话，另外一种傲慢就会产生。

[668] 当他真正开始学佛法时，就觉得很多东西都不懂——这个也不懂，那个也不懂，他就很谨慎。我们会发现，以前刚开始学佛法的时候，进入一个陌生环境当中，站也不敢站，坐也不敢坐，观察别人怎么做的，自己非常担心犯错误。现在很多道友刚刚学佛的时候，到团体当中来，也是非常小心谨慎：到底磕头磕对没有，或者站位站错没有，非常担心这些。

[669] 但时间长了之后，慢慢他懂了，不注意的话，傲慢心就会起来，尤其看到更新的人来的时候，他就会傲慢。对佛法的法义不懂的时候，也是觉得没什么傲慢的，这么深，搞不懂。但是当我们开始理解经论的时候，不注意的话，傲慢心也会产生。所以，我们要把傲慢的问题当成一个很重要的事情来看待，要认识傲慢，调伏傲慢。如果不调伏，虽然我们可能在累积一些福德、智慧、知识，但是这些智慧、福德能不能成为解脱的因，还不好说。因为你还没有真实认识到自己的问题，能不能成为调伏烦恼的因还不好讲。这里讲，理当断除傲慢，恒时谦虚谨慎。

戊二、无正信：

[670] 无正信也是一个垢染。

[671] 如果不具备信心，就已阻塞了迈进正法的大门，为此，要具备四种信心中的不退信心。

[672] 学习佛法并不是学习一种知识，而是为了解脱，为了内心得到调伏。真正要调伏内心，你必须对你所学的法产生一种非常清净的信心。要相信它能调伏自己的烦恼，相信这个道能起到作用。

[673] 信心是进入正道的大门。在《华严经》等经典中讲：“信为道源功德母，长养一切诸善根。”信心就是道源——一切修道之源，所有修道的源头就是信心。“功德母”——所有功德的母亲，如果有了信心，所有功德就不断产生，就像有了母亲就会有儿女一样。如果有了信心，很多功德就会自然产生。“长养一切出善根”，可以生长、养护，没有功德就让它升起，有功德就让它增长。所以功德也需要信心的培养，通过信心摄持之后，自己的功德不断圆满。信心对我们来讲是非常重要的，我们要具备信心。

[674] 当然有些信心是属于前世的善根，他前世修学过，今生他的信心很容易产生，产生之后也不大容易退失，这是一种福报的体现。如果没有这样的话，或者虽然有但还没体现出来，就要不断地学习。通过不断地学习、闻思、祈祷，让信心逐渐升起来；升起来之后，要让它变得纯正，让它增长而达到圆满。

[675] 其实学习佛法也是一个信心不断增长的过程。首先我们要信佛陀的功德，信三宝，信四谛——苦谛、集谛是属于轮回的因果，灭谛、道谛是属于涅槃的因果；相信自己可以成就，相信我们本来是佛，等等。这些信心都要产生。当我们的信心达到圆满、达到极致的时候，就能够和正法、法界相应。修上师瑜伽时，当信心圆满的时候，就能和上师相应，得到上师无二无别的加持。

[676] 如果不具备信心的话，进入佛法的大门就被堵住了。就好像把门封住了，你怎么样都是在门外转，永远都是个门外汉。我们要进入殿堂之中，信心就是钥匙。你要把大门打开，必须要有信心，如果没有信心，就像门被封住一样，你总是在外面转，你觉得好像通达了很多。有些学者，一方面缘佛法，把佛法当成学术问题来专研，有的时候也是很严谨，也是很好的。但是如果缺少了信心，他总是在佛门之外，永远进不了佛法的殿堂当中，因为很多很多佛法并不是纯粹的学识，而是内心要改变、调伏的，内心要如是如是的生起佛经描绘的境界，但是没有信心，永远没办法达到，已经堵塞了迈进正法的大门。所以，信心对我们来讲是非常重要的。

[677] “为此，要具备四种信心中的不退信心。”四种信心，后面在讲皈依的时候还要讲，此处大恩上师讲到了四种信心。



[678] 第一种叫清净信。清净信是初级的信心，其实没有什么根据，是内心当中某种意义上善根的苏醒。什么是清净信呢？当他到了一些寺院，或者到了殿堂当中，或者看到壮观的佛教建筑，自然而然有一种震撼，然后产生一种信心，觉得这非常好，不知不觉开始流泪，这就叫清净信。没有什么根据的，他看到之后就怎样。有的时候是看到上师、有的是看到佛像。有些道友、游客到了佛学院之后，以前佛学院山顶上很多的经旗，他看到那么多旗帜，立马感觉很震撼，产生一种信心：要哭等等感觉，这就叫做清净信。是不是信心呢？是信心，但是，这种信心比较容易退。

[679] 有的时候到很多僧众的行列当中，看到之后，信心就好像很清净，但是，第二天、第三天、第四天，过了几天之后，这种感觉也习以为常了。新奇感过去之后，这种信心就逐渐要退出去，没有这种感觉了。我们也是一样，在某个圣地朝拜的时候，第一次进去，很震撼，再进去几次之后，慢慢这种感觉就会退失。如果我们只是保留在这个层次，我们的这种信心还是会退失的。这种信心叫清净信，它没有什么其它的根据，看到佛像的时候，看到僧众的时候，自然而然产生的一种信心。

[680] 第二种叫欲乐信。想要得到或者想要远离，比如听闻正法的时候，放生的功德非常大，我一定要去放生。如果说供灯的功德很大，一定要去做。想要得到功德就是欲求。第一是相信功德，之后就想要得到这个功德，欲求。讲到杀生的过患特别大，他马上想：杀生过失这么大，我一定要断除。欲求心，第一个是想要得到功德方面，第二个是想要远离过失方面。

[681] 他听到了法，这个层次要比第一个层次要高一些，第一个层次他只是看到震撼的景象，可能是某种意义上善根的苏醒，但是它可能不稳固的，时间一长之后，它又隐蔽住了。第二种是听到法之后，听到上师、法师讲，看到法本当中说，这样做有这样的功德，那样做有那样的过失，他就相应地生起了：我要去做，我要断除的一种信心。这种信心叫做欲求信。

[682] 欲求信就是第二等的，比第一个要好一点，但是它也容易退失，毕竟没有经过思考，只是听闻，当时有一种震撼，听到心里面去了，觉得我要这样做。很多时候听法，他的心容易变，如果听完之后不再巩固，他的信心没办法保持得很稳固。这叫做欲求信，又叫欲乐信。

[683] 第三种叫胜解信。听完法之后，反复思维，思维之后有一种定解：的确三宝的功德是这样的，自己一定要解脱，一切万法是空性的。他通过思维之后产生一个信心。通过思维产生的信心就叫胜解信，真正产生一种殊胜的定解。胜解信是通过长期思维、遣除怀疑之后得到的，所以它很稳固。一般来讲，思所生慧的定解是比较稳固的，当然也不是完全不退，如果遇到很强烈的违缘，也有可能退失的。

[684] 比如文革的时候，当时在藏地有一些学得很好的学者，一方面是整个大环境变了，一方面他的内心当中可能也有习气、业习，他的心变化了，退失了信心。他通过教理已抉择的很清楚，一般来讲不容易退失，但是那种环境太厉害了，不是一般的环境，耳闻目染的对他的影响特别大，这种信心也会退失，但是它不容易退。如果不是遇到强烈的对境，是不容易退的，但遇到了也不好说。这叫做胜解信，大恩上师在注释当中也说，这也是有可能退的。

[685] 第四种叫不退信。我们要具足四种信心当中的不退信。无论如何，他不退，要不然就是他的种性、善根完全苏醒了，他就真实不退了。不管遇到什么样的情况，他也不退。要不然通过修法生起了觉受，就不会退失了。这里面不退失，不一定都是觉受，通过闻思也有可能达到不退信。

[686] 这里面不退信心是最高的，胜解信不容易退，但有可能退。大恩上师从这个角度解释四种信心，华智仁波切在此处说，四种信心当中要具备不退信。

[687] 还有一种观点，全知麦彭仁波切在《中观庄严论》注释当中也讲到了信心。他是把胜解信和不退信列为同一个程度，胜解信也不会退的。这是从另外一个角度讲的，当你达到胜解信的时候，你已经产生了殊胜的定解，是从正面讲的。反方面讲就是不退，胜解是不退的。从正面认定，叫胜解信，它也是一种很圆满的信心。从它没有违品的角度，安立叫不退信。具有同品是胜解，遣除违品就叫不退，它是一个信心的两个方面。也有这种解读方式。

[688] 不管怎么说，要稳固信心，一方面要不断学习，知道很多的道理之后，就不太容易受自己邪见的影响。虽然我们现在还会产生一些分别念，有的时候还会产生一些邪见，分别念产生之后，还不算是邪见，但是它加固了再加固，没办法解决，累积到自己相续当中，慢慢就变成邪见了。刚开始的时候，它可能只是一个想法而已，如果你通过智慧把它化解了，它就不会再加固。但这个想法产生了，你解决不了，慢慢就定型了，定型之后就会变成邪见。

[689] 这个时候，我们必须要认真地学佛经论典。因为佛经论典当中，告诉了我们打开智慧、从不同角度看问题的很多智慧。一方面我们要听，一方面要善于思考，反反复复思考，思考之后产生定解，有了定解之后，自己的分别念产生了，自己也可以解决。如果别人的说法来了，我持这种观点，别人持另外一种观点，如果我化解不了他的语言，他的观点对我有影响，我就有可能接受他的观点。如果对方的观点恰好是一个不好的观点，我们就容易退失信心。所以我们自己的智慧一定要非常稳固，这就要不断地学，产生殊胜的智慧。

[690] 我们要生起信心，也需要不断地祈祷上师三宝加持。我们现在有一定的信心，要以这个信心为基础。以前我们有一次在龙多活佛的地方，聊天的时候，上师也是这样讲的：现在我们内心当中有个基础的信心，以此为基础，我们就去祈祷上师加持，得到加持之后，信心会增长，再以这个为基础再去祈祷，这样良性循环，信心就越来越稳固了。这也是我们平常祈祷、观修的时候，上师给我们的一个窍诀。

[691] 还有就是要远离恶友，经常和善友接触。因为善友是有信心的，他有智慧，可以帮助我们化解掉邪见，树立信心。我们要经常接触学习佛法的一些有智慧、有悲心的善友，这对我们信心的稳固、提升、清净是有帮助的，一定要长时间的去依止。佛的传记、正法的功德，要多去看，对我们生起信心、稳固信心都是必要的。总而言之，在好的环境当中熏习，尽量地远离不好的环境，要经常接近好的环境，这对我们修行佛法，增长信心都是有很大帮助的。

戊三、不求法：

[692] 希求正法可谓是一切功德的基础，

[693] 不求法也是一种过患。希求正法是一切功德的基础，所以我们要希求正法。所有功德包括了善趣的功德、小乘的功德，还有大乘法、圣者的功德，乃至佛功德。所有的功德来自于不断地实践。

[694] 比如，在正法当中讲到了取舍因果之道，如果我们对善恶业、因果做取舍，善法我们经常去做，恶业我们断除，这样做善恶取舍，就可以得到人天善趣，远离痛苦，得到安乐。这种得到善趣的功德法，来自于取舍业因果的正法。取舍业因果的来源是什么呢？就是希求正法。你听闻正法之前是希求正法，我们希求正法才愿意听闻，听闻之后，我们才愿意去实践，实践完之后才可以得到相应的功德。

[695] 小乘的功德也是一样的，如果我们希求解脱，就愿意去学习、去实践，学习、实践之后就可以得到小乘的有学道乃至无学道的功德。

[696] 大乘功德也是一样的。我们要得到大乘的功德，必须要修持六度四摄。修持六度四摄，它最早来源于闻思，听闻了六度四摄，然后思考产生定解，再去实修、实践，大乘的功德就会产生。闻思最早的时候，就是希求正法，你必须要对大乘正法有希求心，你才愿意去寻找；如果你没有希求心，你也不愿意去寻找。有些道友不需要寻找，正法就送到你的手里面，如果没有希求心，他也不愿意学。有希求心是大乘道的基础。

[697] 因此，所有功德——离开痛苦、得到快乐，暂时的安乐、究竟安乐，所有的安乐都来源于修修正法，修修正法的来源就是希求正法。如果你希求正法，你愿意去寻找、听闻、修行。希求正法是一切功德基础的原因就是这样的。

[698] 求法有上中下三品，所以修行人也有上中下之分。

[699] 对正法的希求、意愿，有上品、中品、下品。因为他对正法的希求有上中下的缘故，所以如应修行者也分为上中下品。有上等希求的人，他是大修行者；有中等希求的人，他会成为中等修行者；有下等希求的人，他可以成为下等修行者；完全不希求的人，没办法成为修行者。我们到底要怎么办呢？当然，一方面我们的意愿、根基有差别，另一方面通过学法，他也会有变化的。

[700] 大恩上师经常给我们讲，有些上根利智的人，你不跟他说，你不督促他，他也会去做的。该看的书他也会看，该念的咒他一定会念，不讲什么他也会做。如果是最下等的人，你再给他怎么讲，他也不会有什么改变的，反正觉得上师每天会这样讲的，没有什么，你再跟他说，给压力也好，给鼓励也好，讲功德也好，讲过患也好，反正他的心就如如不动。他不会有改变的，这种没什么变化，没什么利益的。

[701] 还有一种中间的人，你跟他讲，督促他，他就会去做；如果你不讲，不督促他，他就不做。这种情况我们就需要讲希求的必要性等等，因为他是可以改，他是可上可下的。可上可下的人就要经常讲法，经常督促。大恩上师经常在讲课的时候，给我们督促。上师也很清楚，有些修行很好的人，不讲他



02 闻法方式(3-13)

每天都会做，一定会做的。有些没有善根的人，再怎么讲也不会有什么作用。但是，上师也不会说：反正这些人不讲，他也会做的，所以我不讲了；反正这些人讲了也没用，我也不讲了。

[702] 有很多中间的人，如果给压力，他就精进，如果给他讲，分辨清楚了他就精进。我们很多都是属于这种人。如果持续地讲，持续地强调，我们的心就慢慢变了。如果长时间不看书、不学习，慢慢心就下去了，这个时候就需要有人在旁边督促。所以，有团队互相帮助也是很有作用的。当我们情绪比较低落时，修行比较差的时候，旁边的人就会鼓励你，提醒你，有的时候看别人的眼光，你也觉得是不是我这段时间修行不好，道友的眼光看我不对了，也会有压力，有压力就会做些改变。有的时候虽然不想学了，但是团队在这，他跟着走，跟着走一段时间之后，他的低谷过去了，他又重新开始精进了。

[703] 但是，如果你彻底地脱离，就没人帮助你，错过了之后就没办法短时间再站起来。不管怎么样，我们学习的差也可以，你一定要往下走，走的慢也不要紧，千万不要停，一停了之后，再要想跟上来就非常麻烦。我们自己这样，对别人也应该这样鼓励，鼓励也是很有必要的。以前，我们在爬山、远足的时候，也是这样的，不怕慢就怕站。你不怕慢，反正走就行了，你千万不要站，你站了之后，再走的时候，两三步你又想站，再走又想站，你可以慢慢地往前走，你不要停下来。只要他不停下来，他的相续就不会中断。

[704] 世间的经验也是这样的，我们修行佛法也是这样的。有些地方就讲细水长流。一下子得到一个大神通、大功德，有些人有这样的想法，得不到他就一下子垮掉了。有些人他也没什么想法，慢慢在走，慢慢在学，不显山不露水的，但是他慢慢地在聚集他的能量，一段时间之后，他越来越优秀，他的功德、积累资粮到一个量的时候，他慢慢地成熟起来，他的相续就会彻底转变。大恩上师也看到很多的必要性，在不同的情况不同的对待，不同的处理，这就是大恩上师慈悲和智慧的体现。

[705] 希求有上中下三品，修行者也分上中下。如果对正法特别希求的，他就会成为上等修行者，如果没有这么大的希求，他可能就是下等修行者、中等修行者。

[706] 如果对正法从来也没有向往希求之心，当然也就根本谈不上成就正法了。

[707] 这是最下等的。如果对正法从来没有向往，一点都没有希求，当然就谈不上什么正法的修行了，也谈不上正法的成就，一定是这样的。有没有成就啊？成就的大小、快慢，其实都和希求心有关，如果你特别希求，你的兴趣就很大，你就很愿意做，很愿意做的同时，你还会很关心做的质量，因为你的确很关注这件事情。你热情很高涨，同时你会关注：我付出了这么多的时间和精力，质量如何？他会看让它质量好的因缘，到底办到了没有？如果这方面条件欠缺，他会去想办法，很积极地自己去想办法，去改变它、弥补他。我们要发愿成为上等的希求者。

[708] 虽然我们可能还没有达到这样的状态，但是我们要发愿，要回向，请上师三宝加持，让我变成上等修行人。并不是说，反正以前我都是这种因缘，现在已经变成中等、下等了，再怎么努力可能也没啥用了。佛教不是宿命论，你前世怎么样，现在永远不变，虽然变起来没那么容易。我们也不要说：佛教当中不是宿命，比如袁了凡怎么怎么样。也不能想得太简单了，是可以改变，但是你随随便便念几个咒就改变了，这也不现实。

[709] 我们要客观的看待问题，的确是可以改，但是你必须付出很大的精力才可以改。一方面，我们自己要付出精力，一方面我们要祈祷上师三宝加持。当我们自己的能力不够的时候，在世间上打架也是这样，当一个人打不过的时候，我可以叫很多人来。你不能说，反正我打不过就算了。世间上他打不过，他就叫很多朋友。当我们在修法的时候，不能说我自己一个人努力，如果做不到，我就放弃。不是这样的，还可以有方法的。

[710] 上师三宝告诉我们，如果你有困难的时候，修行可以祈祷上师三宝加持的，如果有，为什么不用呢？我们在修行的过程当中，也是要精进地祈祷，每天都要祈祷，祈祷上师三宝加持我，我需要你的帮助。每天呼唤，每天祈祷，慢慢地加持力就会融入到我们的相续，修行就越来越有力量，这是非常重要的。上师三宝告诉的让我们修行增上的方法，一定要善巧使用的。

[711] 通过发愿、回向，每天把这当成很重要的事情，我一定要成为一个对正法有希求的人。因为这地方讲了，所有的功德来自于希求正法，你要成为上等修行人，你就是上等希求。你没有上等希求，只有中等希求，只能成为中等的修行者。我们一定要让我们的相续变成一个最好的法器，一方面我们要积净障、认真学习，发愿回向，一方面还要祈祷上师三宝加持，都需要做。

[712] 如世间俗语所说：“法本无主人，谁勤谁得大。”

[713] 世间俗语当中也是讲了，正法是没有主人的，谁精进谁就得多、得到的利益大。正法的确没有主人的，只要你精进就可以得到，哪怕你精进的越多，你就得到的越多，没有说：正法已经被谁承包了，你再怎么精进也得不到了，今天的餐厅都被我们包掉了，你到其他地方去。没有这样的。正法是没有主人的，只要谁精进，谁就得多。

[714] 藏地还有一种说法，甘丹寺的法座是没有主人的。最高的格鲁派教主的宝座在甘丹寺里面，甘丹寺的法座没有主人，意思是说，谁精进谁都有希望得到。很多下面的人，他十几二十年开始学显宗，把显宗精通之后，考一个头等的格西，考完之后就进入密宗院，再学密宗，学完之后就通过密宗的考试，考完试之后，还要一种财力，给三大寺的所有僧众供斋。因为他需要很大的福报，所以他还要供斋，如果你供不起斋，对不起，也不行，说明你的福报不够。它也有这样的说法。当你所有的做完之后，最后还是有机会登上最高的法座。

[715] 甘丹寺的法座是没有主人的，所以很多人都很精进。其实也是一个好事情，反正最后法座就一个人，一期当中只有一个人当甘丹赤巴，他已经上去了，其他的就没有，但是大家都觉得还是有希望的、有机会的。此处正法并不是这样的，并不是说最后只有一个人成佛。谁精进谁就得多，道理有点相似，谁勤谁得大。

[716] 下面举个例子，谁到底是上等希求者，谁是“法本无主人，谁勤谁得大”呢？我等大师释迦牟尼佛，以这个作为例子，这里面就体现了本师他老人家在因地的時候，怎么样成为一个上等希求正法的人，到底是怎么样呢？我们就举几个例子。

[717] 我等大师释迦牟尼佛也曾仅仅为四句正法，而经历了挖出身肉做成千盏灯后插入千根灯芯、纵身跳入火坑、身上钉入数千铁钉等百般苦难，真可谓“越过刀山与火海，舍身赴死求正法”。

[718] 释迦牟尼佛在因地的時候不是一次、两次，无数次为了希求正法，可以把自己的身体舍弃掉。大恩上师在注释当中也讲了，“挖出身肉做出千盏灯”，也是以前他当国王的时候，虽然世间物质的财富已经圆满了，因为他是国王，不管是大国王还是小国王，反正世间的物质没有什么稀缺的，但是内心当中因为以前无数次串习正法的习气，他对正法非常非常地希求，当时的世间也不是佛陀出世的时间段，他就很苦恼，就想找正法，千方百计地找，找不到，最后好不容易找到一个懂得正法的人。其实都是天人的化现，因为整个世间都没有佛法了，那你这个婆罗门从哪里得到的佛法？

[719] 有些帝释天住世的时间很长，他的寿命很长，当以前的佛出世的时候，他在佛面前听过法，佛入灭之后，他又是天人的身份，寿命是比较长的。当世间没有佛法的时候，帝释天他听过佛法，他还记得住佛法，所以他看到这位国王这么强烈希求正法，他就下来想要考验他：我这有佛法，如果你能够把自己的身肉挖出来，挖一千个窟窿出来，而且每一个窟窿里面灌上酥油，插上灯芯，然后点燃，这样我可以给你讲四句法。因为这位国王对正法太希求了，太希求的缘故，这个条件对他来讲不是什么难题，他就太高兴了，马上就开始实行，把自己的身体挖出一千个窟窿，灌满油，插上灯，点着之后求法。

[720] 实际上所讲的法，上师在注释中讲的，它就是讲无常的四个边，“生际必死、高际必堕、聚际必散、积际必尽”四个法。

[721] 首先，积际必尽——“际”是边际的意思，它到头了。如果积累到达边际的时候，一定会消散，一定会穷尽的。比如说攒钱，我们攒很多钱、很多物资，攒到最后的时候它一定会消失，要不然就是人去世了，你攒的钱，最后的时候什么都带不走，不就啥都没有了。还有积累很多东西，这些也是有为法，慢慢它也会消散、穷尽的，这就是积际必尽。积累的边际，到头来会完全穷尽的。

[722] 高际必堕，“高”指高位，很高的位置。现在很多人追求高位，因为到了高位之后有权利、有名声。高位的是什么呢？高际必堕，最后一定往下走，一定堕下来。世间的官员、总统、国王，到达了高位之后，最后的结果还是往下走，一定会扔掉高位的。

[723] 从另外一个角度来讲，比如天界，比我们人间还要高，他的福报也大，你转到天界之后，它还是往下走。转到色界天之后还是往下走，乃至最后达到了非想非非想——有顶（三有之顶），你的业力穷尽了还是往下堕。在世間当中没有一个恒常的高位的，所以说高际必堕。



[724] 这样讲之后，就让我们知道：追求这些高位，暂时来讲好像是很好的，但从它最后的结果来看，它的边际到头之后还是穷尽的。追求这些其实没有什么实际的意义，如果我追求的高位，它永远不变化也可以，但是实际上最后还会抛弃掉的，没有什么真正的意义，应该修持正法。对我们来讲，也要打破对高位的执着。

[725] 一方面是际必堕，最后一定会下来；一方面从它的支分来考虑，在高位的时候也会有很多的痛苦，《四百论》当中也讲了，下面的人主要是生活所迫，找不到饮食之具。有钱有势的人虽然饮食不欠缺，但是他的内心很苦，高处不胜寒。

[726] 高际必堕，一方面讲到了高位的边际一定会堕落的。你把箭射得再高，它也有穷尽的时候，力量穷尽就掉头往下。这是有为法的规律，不是谁在后面操作。你造了善业是一个有为法，也是因缘法，因缘法就会不断地变化，当它的力量穷尽了，一定往下走。

[727] 我们在高位上，如果对众生有利也可以，并不是说一定要马上抛弃掉，但是，我们要正确地认知到它的实际状态，知道之后就不会太执着，他可以看得破、放得下。他虽然在高位上，也能够知道：最终还是要抛弃的，内心当中早就放下了。一旦真正让他放下时候，没有什么任何障碍，就可以接受。

[728] 聚际必散——集聚的边际就是分散。“积际必尽”主要是财富方面的，“聚际必散”主要是人方面的，一家人、一个团队聚集在一起，只要是聚集的法，终归要消散的。以前佛学院在 93、94 年的时候，大法会几十万人在一起念阿弥陀佛和阿弥陀佛心咒，人特别多，但是再过几天、十几天，一个人人都没有，全部走得干干净净。

[729] 集市的人也是一样，很多人汇集在集市当中，但它也会分散的。夫妻、家庭成员、同学、同事等等，通过前世的善业、恶业等因缘走在一起，它是一种有为法，最终会分散，要么生离，要么死别，这是客观规律。佛陀把世间的客观规律给我们讲，我们知道之后放下不必要的执着。并不是说不要让我们有亲情，而是说不要有过度的执着，过度的执着就会变成痛苦。如果你对这个问题看得很清楚，在一起的时候也互相尊重、互相利益，但是要知道：这是通过前世的因缘聚在一起的，所以，在聚集的时候不要争吵、制造违缘。这在后面讲无常的时候会讲的。

[730] 最后一个是生际必死，“际”就是终点，生的终点就是死亡，没有一个人人生而不死的。现在我已经生了，住在世间当中，但最后终究一死，这就是无常，这是有为法的规律。

[731] 佛陀把这些讲得特别清楚，让我们能够对自己的生命、身体、财富，对高位，对暂时聚集在一起的亲朋好友，能够持一个比较公正、客观的观点。有了这些客观的观点，把问题知道了，就不会产生很多额外的痛苦。当然，痛苦肯定会有的，因为在世间不可能没有痛苦，但是不会产生额外痛苦。因为很多额外痛苦，除了我们通过业引发的痛苦之外，有些是心加进去的痛苦，我们看破之后，这些额外痛苦就不会再有了。即便是遇到了痛苦，我们也不会那么的难受。

[732] 就像我们修空性一样，虽然你修了空性，你的痛苦也不会马上消失，但是我知道它是无自性的，心上面额外加进去的痛苦就不会有，也比较容易接受。这并不是很消极的、很悲观的，而是很积极地引导我们去掉额外痛苦的一种方法。一方面，它的确是客观事实；一方面，也能够帮助我们减少一些执着、痛苦，不必要把很多的时间精力浪费在这上面。

[733] 他（帝释天）就讲了这四句话，国王特别特别欢喜。后面也有说，通过谛实力的加持，他身体恢复了。

[734] 记得《贤愚经》第一品当中，释迦牟尼佛成佛之后不讲法。帝释、梵天劝请的时候就讲了很多：佛陀，你老人家在因地发了这么多的愿，为了成佛，为了求一句法，做了这么多的苦行。他就一个一个复述：佛陀，你以前是这样做的，为了四句话，你把身上的肉都挖出来了；为了四句话，你身上顶千钉；为了法，你可以从火坑跳进去。现在你已经功德圆满了，你居然不讲法。反正是督促佛陀讲法，通过他的复述，很多公案就从那里面出来。我们就知道：佛陀以前为了度众生，为了把法给众生，为了求法，做了很多苦行。现在你所有的法都圆满了，所有法的功德都得到了，你应该给众生讲法，……反复劝请，反复劝请，讲了很多佛陀因地的故事。

[735] 我们在祈祷的时候也是一样的，莲花生大师您老人家，你发过愿的，现在我来祈祷你，您千万不要忘记了。金刚萨埵发过愿的。也是类似这样，其实他们并不需要我们去提醒他，但这个缘起，你这样去呼唤、去祈祷，他的力量来得很大。

[736] 插入千根灯芯、还有纵身跳入火坑，在讲记当中也提到了。“身上钉入数千铁钉等百般苦难”，身上钉入千根钉子，为了求四法印“诸行无常、有漏皆苦、诸法无我、涅槃寂静”。有的时候只是两句话、半个偈颂，有的时候是一个偈颂、两个偈颂，不像现在整部地听，但他对法的希求心特别的大，他也不感觉到特别痛苦，反而特别欢喜。

[737] “真可谓‘越过刀山与火海，舍身赴死求正法’。”为了求正法、利益众生、超越轮回，完完全全抛弃了自己的生命，他有这么大的希求心，最后得到什么呢？成佛。

[738] 所以，上等的希求者就得到最上等的成就。中等的就得到阿罗汉果，对正法还是有希求的。像这样都有如应的，如果你对正法特别希求，像释迦牟尼佛一样，为了求正法能够舍身赴死，最后就得到最上等的成就。

[739] 还有《辨中边论》当中讲，三地菩萨也是对求法非常希求，即便是要越过刀山与火海，他也是完全不顾，要去求法。三地菩萨知道法是法界实相的等流，实相流露出法义。我们平常说的经典，就是佛陀所证悟的法界当中显现出来的文字，指导我们修行的方法。我们说，经典能有啥用，很轻视经典。其实经典讲到了实相、修行的方法，讲到了实际的很多状况，和修法、成佛都有很大关系的。三地菩萨完全懂得了正法是法界实相的等流，所以他对法特别特别地希求。

[740] 从这个方面看，对法越希求的人，证悟越大。反观我们，如果我们对正法不是那么希求，你得到的果也很少；如果你对于因果取舍之道不希求，可能连下世善趣都得不到；如果你对菩提心不希求，就进不了大乘道。这是平等的，没有人在后面操纵，不是说谁的关系好，谁的关系不好，这些都是自作自受。自作自受除了讲业因果之外，也是你自己作自己受，你越精进得到的越多，越懈怠得到的越少。我们了解道理之后，应该达到一种自然的、无勤的精进状态，自然去求法。

[741] 同样，作为追随者的我们，也应当以强烈地希求之心，不顾一切艰难困苦、严寒酷暑而听闻正法。

[742] 佛陀作为上等的修行者，最后得到了最上等的成就——成佛。同样，我们作为佛陀的追随者，也应当以强烈的希求心。讲这些公案的必要性，也是让我们的善根能够苏醒，能够让我们对于求法产生希求心。虽然我们现在还有障碍，但是通过教授、教言也能够超越障碍，让我们产生对正法的希求心。这个时候应该不顾一切的艰难困苦、严寒酷暑而听闻正法。一切的艰难、困苦，很冷、很热，有时候很困，不管怎么样，要不顾一切困难而听闻正法，只有这样，我们才能得到最大的受益。

[743] 大恩上师在讲记当中讲到了能海上师以前入藏的一些经历，也是经历了很多苦行。还有我们熟知的米拉日巴尊者，他也是为了求法完全不顾自己生命的一个典范。他以前造了很重的业，他就想：这个业如果不通过正法来清净，必堕地狱无疑。他对能够净除自相续的罪业、能够在即生成佛果的法义，非常非常希求。他到宿缘的上师玛尔巴尊者面前的时候，显现上他的罪业很重，他的上师为了清净他的罪业，让他成为真正的法器，也是百般的考验，这么多苦行米拉日巴尊里面讲了很多。有的看起来是让他造罪业，有的看起来是做一些没有意义的事情：房子建了拆，拆了又建，反反复复做这些事情。但最后，经过很多苦行考验之后，他求法的心依然没有减退过，对正法的希求依然没有转变过。有时为了得法，甚至和师母一起配合伪造文件，在其他上师面前作个证明，好去听法，但是没有得到上师开许的缘故，也没有起到什么效果。

[744] 他什么都尝试了，最后实在不行了，他就发愿：后世一定要得到一个人身，准备自杀的时候，被摄受了。他对法的希求达到了极致。最后一给他讲法，马上就相应，而且求法之后，一辈子都在修，他对法强烈希求的缘故，最后成就了圆满的果位，度化了这么多的众生。

[745] 这些都是我们的前辈，都是典范，我们看了之后应该有所触动。我觉得传记不单单是讲一个故事，它讲了很多我们要做的，通过他们的行为、经历把修法描绘出来，如果你要成佛，就应该这样。他就开始给你示现，把他的一生变成一部正法，变成我们应该做的东西，真实版的把正法演绎出来。他交待了，第一，你要成就那么高，要对上师有信心。无论怎么样折磨，他也曾经灰心过，但是他没有生邪见，他的信心是这样的。还有对正法的希求心，如



果你要成佛，像我这样的希求心也应该有。然后专注地实践。还有，你要修行正法，对世间八法应该怎么样放下。它传递了大量的依止上师、修行、业因果的取舍等信息。他完全确信：我做这么多恶业，必堕地狱，所以才会引发他后面对法的希求，引发他后面无与伦比的苦行。

[746] 我们现在对业因果还差。我们不觉得造了这么多的罪业，是不是一定要堕地狱，好像还没有确定。你当然就觉得有可能堕，有可能不堕，也有可能侥幸躲过去。我们对清净罪业的念头不强烈，希求正法也不强烈。求到之后，对实践正法也不强烈。这一系列不强烈下来，最后我们就没办法成就。

[747] 它要传递很多信息，我们看传记的时候，要去看到底在传递什么。有些是描绘了大德们菩提心非常强烈，它给我们传递：你必须修菩提心。有些传递出来无常观很强烈。反正大德们都要给我们传递出某种信息，对我们修行都有用。传记其实是一个活生生的教法，有很多窍诀在里面。所以，我们千万不要把传记当故事看，里面有很多和我们修行有关的东西。《释迦牟尼佛的传记》《贤愚经》，它里面有很多：作为一个修行者来讲，应该怎么样修行。大量信息都在故事里面，都在公案当中，我们要懂得去看才行。应该不顾一切艰难困苦、严寒酷暑而听闻正法，有了这样一种希求心，正法对我们才真正起了它的作用。

[748] 今天我们就学习到这里。

《前行广释》第8课辅导资料

[749] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，我们再次一起学习华智仁波切所造的《大圆满前行》。

[750] 《大圆满前行》是为了后面修行大圆满、生起大圆满的境界，必须要在前期做一些修行。一个角度来讲，修持大圆满时，内心当中必须要生起的出离心、菩提心、各式各样的资粮、上师的加持，这些都是必不可少的。因为大圆满是很高的法，如果在相续当中没有产生应该有的下层功德，要修行大圆满、成就大圆满是非常困难的。

[751] 从另外一个角度来讲，即便以后不修行大圆满，这些法也可以成为所有佛弟子相续当中必须要产生的一些功德法。如果我们要修净土，这里面的出离心、菩提心、皈依、积资净障都是需要的。如果要修持中观，出离心、菩提心也是需要的。当然要修大圆满，这里面的法是必不可少的。

[752] 一个佛弟子内心当中要成熟，成为一个真正的佛弟子的话，必须要生起这种功德。所以很多大德在注释当中、在窍诀当中说，佛弟子要有佛弟子的相，如果没有佛弟子的相，就没办法成为真正的佛弟子。作为一个佛陀的追随者来讲，最基本的就是要出离轮回。如果没看破世间，没办法真正生起想要解脱的心，就不是真实的佛弟子的法相。大德们说，就好像狗没有狮子的相就只能叫狗，不管从名字上取为狮子也好，取为黑虎也好，其实它就是一条狗，因为它只具有狗的法相。

[753] 我们现在也是一样的，给自己取名为佛弟子、佛教徒，或者叫大乘的菩萨、密乘的修行者——不管你的名字取为什么，内心当中不生起出离心的话，那还是一个世间人，没办法真实相应于解脱道。

[754] 所以，这里的修行对我们来讲非常重要。如果不想解脱，不想成为真正的佛弟子，另当别论；如果想要成为修行者的话，这里面所有的境界在内心相续中必须要生起来。对于前行的闻思、修行，能够转变我们庸俗的心态，从世俗的心态转变为想要解脱的心态，这非常重要。

[755] 刚才讲的出离心等修行内容，在后面正式的修法当中会提到，现在讲的是前面的闻法方式。我们要修行，首先要生起定解，要生起定解必须要依靠思维，思维必须要依靠听闻。听闻的时候，听闻的方式是否正确，也关系到听闻的质量。所以讲到了闻法方式，或者说闻法规律。闻法规律前面也有发心的内容，是通过显宗的菩提心、密乘的发心进行安立的。

[756] 现在我们学习的是行为。对于这些垢染是必须要远离的。前面学的是三种过失，现在学习的是六种垢染。关于六种垢染，世亲菩萨曾经在《释明论》当中讲：“傲慢无正信，于法不希求，外散及内心，疲厌皆闻垢。”

[757] 我们要了解六垢的话，把这个颂词背下来就可以了，因为颂词背下来之后，可以经常反观自己：傲慢有没有啊，有没有正信啊，或者对正法是否希求啊，外散、内收有没有等等。如果有的话，背下来之后我们就可以恒时地反观自己；如果没有的话，当然是值得高兴的。因为这里面所讲的都是垢染，具有是不好的。

[758] 前面我们学习了傲慢、无正信和不求法，今天我们来讲第四个垢染。

戊四、外散：

[759] 外散对于修行者来讲也是一个很大的必须要面对、超越，必须要解决的问题。其实我们的心思不会散到其他地方，一定是散在轮回的琐事、六种外境上面。一旦我们散于外境，我们在闻法的时候就没办法真实地听闻；思维的时候外散，也没办法把论典的意义做非常好的思考；修行的时候外散，自己观修也不会有什么质量。所以，此处虽然讲的是闻法方式，但是在闻、思、修的任何阶段，都是必须要断除的。

[760] 平常我们在学习佛法的时候，因为佛法的意义很深，是对我们流转轮回的很多心态和行为的一种颠覆，相当于革命一样，所以，我们现在接触的佛法修行方式和轮回当中很多思维方法、做事方法都不一样。我们专心专意去学习都不一定能通达，专心专意去观修都不一定生起境界，何况说在外散的状态当中，随随便便就把佛法通达了、思维就到量了，随随便便观修就产生觉受，这是不可能的事情。

[761] 平时我们非常认真地去想一件事情都不一定想得通，何况根本不专心处于外散的状态中，这是绝对不行的。况且，我们是凡夫的初学者，相续当中轮回的习气非常严重，所以在闻思修的时候要尽量断除外散。当然，因为积重难返的缘故，我们相续当中已经累积了很多散乱的因缘了，现在让我们马上安住在不外散的状态当中，这是有困难的。但是我们要知道，外散是一个问题。当我们认识到这是问题的时候，外散的时候我们就知道，这是不对的。否则的话，我们都不知道概念的话，外散的时候就不会知道自己在外散，就找不到对治的起点了。

[762] 所以，首先要认知这是不好的，是我们要对治的，知道之后，我们慢慢地提高自己的正知正念，每次外散的时候尽量短的时间内发现这种状态。为什么这么说呢？因为很多时候当我们外散的时候，我们根本不知道。往往经过了很长时间，我们才知道自己外散了，而且散得很厉害。这个时候时间过得比较多了，要去调整的话，一方面要费很多时间，一方面习气会进一步加重。所以，当在闻思修的时候，能够马上在最短的时间内发现自己已经外散了，很快地发现，很快地对治，这对我们来说是很重要的。

[763] 平常我们修持禅定，它也是一种正念的训练——当念头产生的时候，我们应该发现然后对治它。如果在禅修的时候发现得越晚，对治它的可能性就越少。所以，平时在闻思修的时候，要刻意训练这种能力，发现外散的能力还是很重要的。怎么样训练呢？一方面在听法的时候尽量专注，刻意地提醒自己：如果我外散，一定要马上发现。经常这样去作意，这样去想，当我们外散的时候，就会发现的。

[764] 前面讲了外散的一些过患，对治外散的必要性。我们修行要非常专心、专注，如果听法的时候很专注，就可以接受很多上师们传讲的信息；如果思维的时候很专注，对于问题的解决，遣除怀疑也很好；如果修行的时候专注，就可以通过修行达到它的目的；如果念咒、念佛很专注，咒力也能够发挥出来，念佛的功德也能显现出来。在方方面面能够专注都是好的。

[765] 在佛法真实的修行当中，一个是寂止，一个是胜观。止观双运就是超越轮回之道。在听法的时候专注，也是寂止的一种体现。当能够专注的时候，它的力量也能很明显地呈现出来；如果不专注，任何法放到我们不专注或外散的相续当中，都难以发挥它的效用。往往我们念了很多心咒，比如念了40万金刚萨埵，净罪的像不明显，这是因为在念咒的时候外散得厉害，念咒的力量没办法集中体现。对治外散也是对治我们散乱的心。

[766] 外散是六识分别于六种外境。

[767] 心识散乱于六种外境是轮回一切迷现之根本、一切痛苦之来源。

[768] 心识有的讲六识，有的讲有八识，但主要是六种识。一般来讲有情都有六识，如果眼根不具足的话，眼识就没有；耳根损坏了，耳识就没有。但一般来讲正常的人都有六识。

[769] 心识就是指六识。在佛法当中，心识又叫做心王——六种心王。六识散乱于六种外境，比如眼识缘于色法，耳识缘于声音，这叫做没有观察自己的六种识。有些地方讲收摄六根，眼根不要到处看很多东西。看的东西越多，分别得就越多。因为眼根是负责采集信息的，采集信息之后它就通过我们内部的系统传递给意识，意识就开始分别：这个是好的，这个是坏的，它就开始做很多分别，让我们内心缘这些法产生实执，产生烦恼。



[770] 所以，很多修行者的教言当中讲，当我们能够保护好自己的六根，眼根不要乱看，耳根也不要乱听，对我们的修行是很大的帮助。因为看得越多，分别得就越多；听得越多，分别得就越多。当然，修行的时候是不是要完全避开外境呢？避开外境也是一种手段，当我们没办法驾驭大量信息的时候，就适当避开外境，这是一种保护方法。但是，当你修行有素的时候，不管你看再多，听得再多，对你的修行是不会有影响的，你都能通过相续中的佛法、观念把它转变成修行的助缘，那就无所谓了。

[771] 但初学者过度散于外境的话，的确会给修行带来很多的麻烦。所以，如果心识散乱于六种外境，是轮回一切迷现之根本。迷现就是迷乱显现。轮回当中有很多的显现，针对于心性来讲，针对于佛菩萨的证悟来讲，所有的显现都是迷乱的显现。因为它不是本性，只是我们产生实执、烦恼、业之后，通过业感呈现在外面的。从胜义谛的角度来讲，虽然呈现，但是没有自性，现在一切的显现是迷乱的显现，它也是依缘而起的。这一切轮回的显现，我们看到的山河大地，身体、心识，还有城市农村当中各式各样的显现，这一切的显现都来自于业——善业或恶业，这一切都是业而形成的。

[772] 业从哪里来的呢？业是由我们内心当中的贪嗔痴烦恼形成的，通过这些烦恼造业，由业显现广大的轮回。烦恼是从哪里来呢？它是在六种根缘外境的时候，看到了很多之后，意识没办法了知这一切都是无自性的，于是开始执为实有，执为实有之后就开始分别，然后生起了贪嗔痴，之后再造业，这样就显现了广大的轮回。

[773] 此处讲到了六识散乱于外境。下面我们还要进一步观察，只不过此处分析，所有迷现的根本，因在哪里呢？是我们的六种识——心识散乱于外境。所以佛菩萨们就告诉我们，尽量要管住自己的六根。对于修行人来讲，走路的时候眼睛怎么看都有一个标准。我们在走路的时候东张西望，一方面说明我们的内心很散乱，没有真实的安住正念；另一方面，东张西望的时候扫描很多信息，扫描了信息之后，就会不间断地传输到自己的意识当中去，于是就逐渐地分别，这个是好的，那个是不好的，于是产生很多的问题。

[774] 所以很多大德说，走路的时候要眼看一木轭（相当于1.5米到2米）。往前方看时，如果看得太远，会产生很多的分别；如果看得太近，容易撞到电线杆子、其他的人。它有一个度。这主要针对比较空旷的、人少的地方，城市里你只是看1.5至2米的话，有可能汽车来了你看不到。在特殊的地方和特殊的情况下还是需要看得远一点，还是有必要的。不管怎么说，在乡村没有很多汽车，没有很多危险的东西，你看1.5米到2米也好，还是你在城市里看得比较远也好，意思是说不要乱看，要把自己的眼根收摄到一定的程度，不要让它扩大、接受信息之后发生散乱。

[775] 眼根缘于色法产生眼识，耳根缘于声音产生耳识，乃至身体缘于外面的触——柔软的、坚硬的，热的、冷的，产生身识，意根缘法产生意识。所以，我们的心识散于六种外境。当然，六种外境当中有些是真实的外境，比如五根五识的对境是真实的外境；意识意根的对境有些是外境，有些不是。从无分别的意识来看，也可以缘真实的外境；如果是有分别的意识，它只缘脑海里面的总相。所以意识的对境——法，也有自相的法，也有总相的法。总而言之，都可以说是六种外境。

[776] 心识散乱于六种外境是轮回一切迷现的根本。我们看了很多，不单单只是看到了、听到了，如果只是看到了、听到了，就像摄像机、照像机一样，把东西原原本本地录进去，该照的照进去，但是自己并没有什么分别，放在这里就可以了，它也没有怎么管，就不会产生烦恼。但关键是在我们收集了大量信息之后，我们还有一个意识在里面分别，这个是实有的，那个不实有的，这个是我喜欢的，那个是我讨厌的。就产生了很多分别念，通过分别念产生了贪欲心、嗔恨心——喜欢的生贪，讨厌的生嗔，一般的产生愚痴。引发了很多烦恼，喜欢的要去得到，就有了杀生、偷盗；不喜欢的要去打击，伤害众生也有了，就开始造业了。业果不虚的缘故，造了业必定成就它相应的果。这时就显现各式各样的轮回。轮回的原因就是从这里来的。如果追根溯源的话，所有这些迷乱的显现都是我们没有管住自己的六根六识导致的。

[777] 修行也是一样的。如果我们还是按照这种模式，就会不断地延续轮回迷乱的显现，因为它的因还在不断地创造。如果能够调伏自己的心，把自己的心安住在法性的状态，看到了之后就说，这个是无常的，这个是不净的、空性的，如果能够通过意识上空性、无常的正见去处理，这一切都会转为道用。

[778] 因此，关键的问题在于我们心识散乱于外境与否。我们要知道它的过患。

[779] “一切迷现的根本，一切痛苦的来源”，刚才我们讲了，所有轮回当中的事都是痛苦的，在学习第三品时还会学习轮回的痛苦。当然痛苦的范围比较广，头痛这些都是苦苦，还有变苦和行苦。其实苦苦、变苦、行苦，所有这些轮回的痛苦都是现在轮回的显现导致的。只要有轮回，就离不开三种苦。而一切痛苦的来源也是我们的心识散乱于外境导致的。所以在这个地方讲，要调伏自己的六根，内心当中如果有境界的话，就不会缘这些产生实执。此处的教言让我们知道外散的过患，然后尽量去调伏。

[780] 下面通过喻义对照的方式来说明它的过患。

[781] 比如，由于眼识贪执色法，致使飞蛾扑火，结果自取灭亡；

[782] 这是眼识贪执色法。大恩上师在讲记当中也提到了，一般来讲五识都是无分别的，不会有什么贪执。意识是有分别的，贪执是属于意识上面的或者属于心所法。眼识本身来讲不会有什么执，只是取像，就像摄像机一样，它只负责摄像。而后面的人则分别这张照片拍得好，这个角度好，那个角度不好等等，后面的人相当于我们的意识一样在操纵着，镜头就像眼识一样，它只负责取，取了之后，好不好就交给后面的人去处理，也就是交给意识去分别。

[783] 还有一种说法，在眼识、耳识等上面也有轻微的分别，这是习气导致的。当我们看到什么的时候，因为内心当中有一种习气，所以我们的眼识扫到这个，就觉得很悦意。比如花很悦意，他就会多看几眼；如果这个东西很不好，我们就会觉得很扎眼，扫一眼就避开了，不愿意看。所以有些地方说，眼识也带了轻微的习气。眼识有贪执的解释也是有的。

[784] 耳识也是一样，无始以来习气形成的。当耳识听到声音的时候，就会觉得有些声音很悦耳，而有些声音就很刺耳，经过耳根的时候它也有很轻微的取舍、贪执，它也是习气导致的。

[785] 还有，当我们闻到香的时候，好闻时鼻子自然而然就去嗅几下，寻找来源从哪里来的。闻到臭味的时候自然想躲避，马上把鼻子捂住，从这个角度来讲，它也有一些轻微分别的意思。一般来讲，眼识是属于无分别识，它只是把像取完，工作就完成了。后面的工作如加工，通过意识来加工的，是由心所、意识来做的。

[786] 大恩上师说，这不是严格的讲眼识怎么贪执色法的，是从总的角度、比较宽泛的角度讲的。因为眼识贪执色法的缘故，会产生很多的过患，如飞蛾扑火。飞蛾扑火大家都是见过的，很多昆虫都有扑火、喜欢火的现象。飞蛾扑火自取灭亡，最后就在火里面烧死了。

[787] 如果我们的眼识贪执色法，产生很多的分别念，并开始造业，最后让自己在轮回当中感受很多的痛苦。如果要寻找它的根源，也是最早的时候眼识贪执色法导致的。这里只是讲了贪执色法，从字面上理解，好像是说，很喜欢的我们想要得到。但是展开讲，还分了其余两种情况，贪嗔痴都是存在的。对于喜欢的、悦意的就贪执；不悦意的、不喜欢的就排斥，由此产生很多厌烦心、嗔恨；对于中等的色法不贪、也不嗔，处在比较愚痴、无明的状态。所以，眼识不单是对好的起贪执，对于不好的还有排斥，对于中等的会产生愚痴。下面我们看耳识。

[788] 由于耳识贪执声音，使得野兽毙命在猎枪之下；

[789] 耳识对各式各样的声音都是有贪执的。每个人的习性不同，对于声音也有不同的贪执。有些人喜欢柔软的声音，有些人喜欢比较大的声音。比如音乐，有些人喜欢古典音乐，有些人喜欢摇滚乐，重金属的敲击觉得特别好听，但有些人就说：你这是放的什么，像敲锅碗瓢盆、敲锅盖、敲油桶一样的声音——有些人就特别反感；有些人听了之后血脉膨胀，觉得全身都有活力了。这都是因为每个人的习气不同，对音乐有不同的喜好。

[790] 但是耳识贪执于声音的话，就不单单是听到声音了——只是听到声音也没什么，关键是听到声音之后还会浮想联翩；有些人听到音乐就陶醉了，觉得已经身临其境了，这时候他的贪欲心在自己的相续中就开始蔓延了，陶醉于此是一个很深的贪执，而很深的贪执恰恰就是轮回的因。

[791] 我们每个人都有我执，在心识上面熏习很多轮回的习气。你贪著这个东西，它就已经形成后世的因了，这个因不会无因无缘的空耗掉，它还会酝酿，重新再显现出来。这就为下一世或者以后贪执声音，又埋下了伏笔。用佛法的术语讲，这是种下了种子。这些种子又会发芽，发芽之后又会显现于外境，周而复始地继续下去。对于不好的东西、不好的声音产生厌烦心，之后又产生不高兴、嗔恨，也是埋下了轮回的习气。如果我们贪著这些，就会产生分别、贪嗔，造业之后，继续流转。



[792] 当然在佛法当中，也有把声音转为道用的。比如修行佛法的时候，我看到花后，第一念觉得这个花很好看，如果懂得转为道用，马上就缘这个花供养上师三宝。当供养上师三宝的时候，其实这里面含有一种舍弃、放舍。供养的意思一方面是把这个东西供养给三宝了，其实在把东西供养的时候，是代表我们对这个东西的一种放弃，放弃对它的执著。

[793] 为什么我们该供养好的东西呢？因为在供养的时候，我们越珍惜的，越觉得尊贵的，越好的东西、高档的东西，供养的功德就越大。为什么功德越大呢？并不是说佛菩萨像我们一样，喜欢这些高档的东西。当我们放弃好东西、供养好东西的时候，就代表着我们对好东西的一种放舍，放舍对它的执著。放舍这种执著之后，我们内心当中逐渐会放弃很多喜欢的东西。因为喜欢的东西会引发我们的瞋恚、贪爱、很多的业。菩萨们在修学的时候，释迦牟尼佛在因地的時候，他把自己的身体、王位、财富布施给众生，就这样不断薰习，到了最后，什么轮回当中的事情他都不放在心上，完全都已经平等了，放弃执著了。当放弃一切之后，他就会现前殊胜的佛道。

[794] 我们在修行供养的时候也是这样。当然，如果自己有能力的話，就供好一点的东西。或者，在刚开始的时候，我们可以把价值低廉一点的东西上供、下施。当我们的修行进展之后，就着手对自己比较喜欢的东西做供养，最后就是最喜欢的。最喜欢的是什么呢？就是我们的身体。那个时候已经是很高的菩萨的境界了。在密法当中有古萨里，把自己的身体通过施身法的方式上供下施。在波罗蜜多乘当中，显宗也有修到一定程度的时候把自己的身体给众生做布施。

[795] 其实发菩提心也是把自己的身心全部奉献给众生，而不是说为自己的利益，想着：反正发菩提心也不需要把自己的身体真正给众生，我现在发菩提心把身心的一切都奉献给众生，但是遇到关键事情的时候就把自己的身体收回来了。当对自己有利益的时候，就觉得身体应该为我服务，就收回来不管众生利益了。

[796] 其实真正修菩提心的时候，一定是要把自己的身心真实地布施给众生，为众生做事情。虽然他也吃饭、睡觉，但他内心是想：我吃饭、睡觉是为了更好利他的。从这个角度来讲，它也算是一种放舍。发菩提心是一种放舍，把自己执著的善根做回向，把自己的身心以修菩提心的方式发愿生生世世利益众生，全都是一种放舍。

[797] 所以如果懂得修行，当我们看到好的色法，马上就想到供养；或者想这是无自性的，无常的，我贪恋它，到最后还是消亡的自性。当鲜花开放的时候，我们觉得很好，但是我们要知道，花无百日红，现在是盛开着，但肯定会有凋零的时候。所以，我们在看到它兴盛的时候，也应该看到它最后的样子，我们要接受它最后衰败的样子。

[798] 一切方法没有一个不是这样，因为是因缘法的缘故。当我们看到的时候，就要想到它是无常的，没什么可贪执的；或者说当它显现的时候，是空性的。这个时候，这些色法就成了我们修行生起境界的一种素材，不是一个引发我们烦恼的、引发轮回的对境，这叫做转为道用。本来它可能是引发我们贪欲、瞋恚的，但是如果我们懂得观想，它就会变成修行的助缘。

[799] 其实这种修行的素材在轮回当中到处都是。我们能够缘多少法产生烦恼，就能够缘这么多法产生佛法的境界，就能够把这些都转为道用。你喜欢的也可以，不喜欢的也可以。为什么说一定要把法入于心？因为法入于心的时候，任何所见所闻都可以作为修行佛法的素材，这个是很重要的。

[800] 佛法的素材在轮回当中到处都是。所以六祖也是这样讲的：“佛法在世間，不離世間覺”，不要离开世間去寻找佛法，整个佛法都在世間。为什么佛法在世間？对此有很多理解的方式。一方面，佛法就在我们的周围，我们在世間当中去修行，就得到佛法的境界。还有一种意思，所有的显现法当我们看到的时候，如果你有这种境界，就可以变为我们修道之用。所有的法转为道用的話，就成为佛法的增上缘；如果不懂，就会成为束缚的因緣，一定会让我们产生很多的烦恼。

[801] 声音也是这样的，当我们听到喜欢的声音，这个声音好听，就供养上师三宝，供养完之后就放下了。你听到没有呢？听到了；你觉得好吗？好，但是我要把这个声音供养。一供养完，就代表我要放下它，不要再继续耽执了，它有这样的意义在里面。

[802] 声音、饮食等在佛法当中，都有一套转为道用的修法。密乘当中还有很多方法，直接把不好的声音转为道用。上师们在灌顶的时候，会放一些悦耳的声音。大家觉得声音很好听。这时候，上师说要观它的本性，它是平等的。有的时候故意制造一些很难听的噪音。法王如意宝灌顶的时候，让一些师父们碰铃，声音很清脆，法王说你观这个声音的本性。有的时候灌顶，让一些师父学魔鬼叫，那些师父就很不好意思。怎么学魔鬼叫呢？他就用披单把脑袋蒙住，呜——，就开始叫。法王就说这些不好听的声音，本性也是空性的。

[803] 不单是空性，密乘还有很多殊胜的见解，在这里讲空性就可以了。总之，不管好的、不好的东西，只要你内心当中有佛法境界了，它都不会成为你的障碍，会成为你修行的助缘。但是这个境界还是比较高的，我们现在做的是，要知道它的过患，不能贪执它。把这个过完之后，佛法当中的智慧生长起来，我们就可以运用这些东西，把这些垃圾全部变废为宝，变为修道的素材，变成增长智慧、佛法知见的东西。但是现在我们要知道，它是能够引发过患的，我们不要执著。

[804] 如果耳识执著声音的话，就使得野兽毙命在猎枪之下。以前我们也讲过，很多野兽比如鹿非常痴迷于琵琶的声音，猎人一边弹奏琵琶，一边在旁边开猎枪、射毒箭，就把野兽射死了。所以野兽的死因就是耽著于声音。

[805] 众生流转轮回而受痛苦，也是因为耽著声音，好的声音、不好的声音、中等的声音，都没有办法转为道用。跟随这些声音，我们的心识完全被它牵引了，没有一点自在，它产生的要么是贪心，要么是瞋心、愚痴心。但不管产生哪种心，都是轮回的因。我喜欢，是轮回因；你说我讨厌它，也是轮回的因；我不喜欢也不讨厌，还是轮回的因。因为没有远离贪、瞋、痴，是从这个角度来讲的。

[806] 有时候我们不讲解不学习，还觉得自己修行多么好，其实真正分析，如果平时没有以佛法的知见、智慧来观照，而在日常生活当中，我们不看色法、不听声音、不闻香味，在现在是沒有的，在醒觉位的时候，六识都会接触六境，我们要不就生贪，要不就生瞋、生痴，没有一个真正相应正法的阶段，这方面我们要了知。当然，这里讲的是听闻正法的时候，我们不能够散乱。

[807] 由于鼻识贪执芳香，蜜蜂缠死在花丛当中；

[808] 鼻识贪执芳香，也会引发很多过患。蜜蜂很喜欢花香，在花中采蜜。夏天来的时候，或者有花的时候，蜜蜂老是围绕这些鲜花，不断地盘旋。在鲜花盛开的时候，它就爬在花蕊上面，如果天气突然变冷，花朵一下子就会收拢，它就出不来，缠死里面了，这种情况也是比较多的。所以蜜蜂死在花丛当中，主要是因为贪执芳香导致的。而众生死在轮回当中，死在种种的痛苦之中，也是因为自己的鼻识，对于香气没有知道是无自性的，他就开始贪执。

[809] 香有好香、臭香。香本身是鼻识对境，并不是香的东西叫香。《俱舍论》当中讲，香是鼻识、鼻根的对境。不管是香也好、臭也好，统称为香。

[810] 我们流转轮回是不是因为香呢？香是其中的一部分，因为我们鼻根正常的话，它一定会闻到各式各样的香气、臭气。如果没有佛法的境界，就会产生执著、贪欲、瞋恚。所以，鼻识不能过于贪执芳香。但众生俱生的习惯，对于香的东西都是比较执著的。现在很多商人根据众生的习性，研发出很多香水——这种香气的香水，那种香气的香水，反正每个人都能找得到自己喜欢的那种味道。经常性的这样执著、贪执，就是在培养轮回的因。如果把香供佛，供佛之后就放下，这是比较好的。或者知道，它暂时来讲很香，但是我执著的话，就通过香埋下很大的轮回苦因，为了长远的苦因而享受这些暂时的妙香没有意义。这层意思清楚之后，我们就知道不能再耽著了，虽然很喜欢，但是逐渐要放下。

[811] 由于舌识贪执美味，鱼儿钓在铁钩之上；

[812] 味道不管是甜的、酸的、麻辣的，都是舌根、舌识的对境。每个众生对味道的喜爱都不一样，如果我们太过于耽执美味，也会因此造下很多的恶业。这个方面我们不用多讲。大恩上师和大德们也讲，我们为了满足自己的口腹之欲而杀害了很多众生。尤其是海边的人们，吃海鲜一顿要吃很多的生命，为了自己一点点的口腹之欲，一顿饭都要杀害很多众生，更何况一辈子这样吃下去，就杀害了更多的众生。一方面，每一次杀生，这些有情都很痛苦；另一方面，自己吃下去之后，一种业就在自己的相续当中种下了。

[813] 所以业就是行为，表面上业很抽象。你这个行为做下了，就有它的后果，你要为你的行为负责。平时也是这样说的：这件事情是你做的，你要为你做的事情负责，这叫果。行为叫业，负责任叫果。任何事情都是这样的，如果你做了这件事情，就要为自己的行为负责，你要感受这样的果报。并不是说我做了，但是不用负责任，这是不可能的事情。



[814] 业因果是一个自然规律，并不存在侥幸逃脱的问题。如果在世间，也有钻法律空子的，或者侥幸抓不到你，你造下罪业之后，有可能还逍遥法外，但是业果是非常公正的。因为它并没有谁在操纵，没有谁在查案子，你做的行为自然会在你的相续当中酝酿，到一定的时间就会成熟，成熟在哪里？不会成熟在外面，谁造的业就在谁的相续当中成熟，这是业果之间的关系。

[815] 你做事情之前，一定要想：你能不能承担后果？所以要学业因果——大概学，完完全全了解因果，凡夫人是做不到的。杀生相应的果是什么？偷盗、邪淫相应的果是什么？知道之后，我们就要想：今天杀生，按照前行和很多经典，杀生的后果是很严重的，我准备好去接受了吗？现在我们就要好好去想。真正来讲，一旦成熟了，我们根本接受不了的。

[816] 比如说，这条鱼被杀了，它很痛苦，滚来滚去。其实它就在承受以前杀生的果。当你看到的时候，就想：以后我就会变成这样，我就会被别人杀，一点自由都没有。现在医院当中很多生病的人，大多数也是以前的业成熟的。如果你愿意承受这样的业果，你就去做。但是，谁愿意呢？任何医院当中的病人说：我愿意躺在床上哀嚎，肯定是不可能的事情。既然你不愿意，现在就不要做这种行为，否则，做了之后肯定会有相应的果报。

[817] 舌识贪执美味，就像鱼儿钓在铁钩之上。鱼有没有舌头？有些人说有，有些人说没有。不管有还是没有，钓鱼的时候，用鱼喜欢的食物去引诱它，它喜欢这个就吞，吞了之后就就被钓上来。吞钩的时候就痛苦，铁钩钩在它的嘴巴里面，钩穿之后把它钓上来，有很大的痛苦。钓上来之后就是恐惧，最后被杀死了，都是一种痛苦。

[818] 有些说外国人很人道，他只是享受钓上来的安乐，他不杀。其实，他把鱼嘴巴用铁钩子刺穿之后，不存在什么安乐，只不过没有把它进一步杀死而已。钓鱼本身，不管是你钓完之后杀了也好，还是钓上来之后把它放了也好，反正都是让众生痛苦的。

[819] 从这方面讲，我们舌识贪执美味，最后也会感受它的因果。即便吃东西，没有去吃肉，是不是没有问题呢？也不是。虽然你没有因为口腹之欲去杀生，但是你贪著美味本身，就是轮回因。

[820] 当然，为了避免杀生还是选择吃素。因为食肉要么直接杀生，要么间接杀生、鼓励杀生。每一个三净肉后面，自然死亡的动物是很少的。我们不可能天天在外面晃悠，看今天有没有哪个动物，在我们面前突然倒下去死了，然后把它捡回来吃了，哪里有这么多？没有的。现在很多都是杀死的，要么直接杀死，要么间接杀死。当然，实在没办法避免，也不要选择直接杀，这会稍微好一点，并不是说没有问题。因为尊重生命的缘故，最好选择素食。实在没有办法选择，就尽量地少吃一点众生的肉，多选择一点素食，可以做一种补救。

[821] 食素也是一样，并不是说吃素就没问题了，这是从轮回因的角度来讲，是不一样的层次，前面杀生本身有杀生的过失。这里讲你贪著味道的过失：今天我炒的蔬菜非常好吃……如果你炒的蔬菜并没有杀生，但是你贪著它的话，贪著本身就是一个轮回的因。

[822] 这样，你的舌识散乱在饮食上。尽量还是要知道：散乱的因是什么？过患是什么？知道之后，我们就把它转为道用，要念一个供养偈，把饮食首先供养三宝，培福报。在食用的时候，密宗当中还有把自己观为本尊，吃饭相当于在供养本尊。慈诚罗珠堪布前段时间发的一些教言当中，也是提到了这个问题。在吃饭的时候，应该安住在正见当中，后面还要讲安住正见的一些方法。总而言之，我们要断除对舌识的贪执、对美味的贪执。

[823] 由于身识贪执所触，大象陷在淤泥之内。

[824] 身识对于所触还是耽执的。比如，我们的衣服很柔软、很暖和，我们就贪著、很喜欢，或者被子很柔软。或者各式各样的贪著：冬天的时候贪著暖和，夏天的时候贪著凉爽。这都是身识和外境接触之后，有的喜欢，有的不喜欢。如果我们身识很贪著所触的话，也会引发轮回。不管你所触是好的，还是不好的，它都会引发轮回。

[825] “大象陷在淤泥之内”，就好像大象陷在淤泥当中。在印度有很多大象，印度的天气很炎热，大象最怕热了，看到水池子，水池子里的水比较凉快，大象贪著凉爽，它就跑到池子里面去，但是池里有很多淤泥，下去之后，就没办法从淤泥当中拔出来。以前小学的时候，有篇课文叫《黄河象》，象踩着一块石头滑下去之后，它没办法挣扎出来，最后就死掉了，变成一个化石骨架。有很多大象因为耽著凉爽，陷在淤泥当中死掉了。

[826] 我们如果过度地耽著身识，也会引发过患。当然作为众生来讲，没有这些东西也不现实，因为无始以来已经养成习惯了，他肯定会觉得这个好的，那个是不好的。关键是在碰到所触的时候，我们要知道这是没有什么意义的，虽然暂时来讲有好的感觉、不好的感觉，但是因为这个去花费太多的时间、精力，造很多罪业，不值得。不管也好，不好也好，它只是暂时的现象，要把它放下。如果看破了、放下了，倒无所谓。反正身识肯定会缘柔软的、粗糙的产生一些反应，但是我们要安住在佛法的正念当中，否则就会像这里讲得，“大象陷在淤泥之内”，就没办法自拔了。

[827] 之外大恩上师在讲记当中还讲到了第六识——意识。意识缘于法，它的对境就是法，而法是意识当中出现的种种分别、种种概念。比如，现在我的脑海当中想到我家里面的东西，能想是意识，所想的景象叫法。

[828] 很多时候，我们胡思乱想耽著于这些东西。比如，想昨天碰到的事情是怎么怎么样，或者昨天看到一个很好的电影，电影的情节非常地紧凑……他就回味在里面。其实当他在脑海里面回想电影情节的时候，就是意识在缘法分别。如果昨天的一件事情很不顺，他也会想这个东西，脑海当中去分别。这些都叫意缘于法。

[829] 如果意识被法所欺骗，它也像骆驼失子一样。骆驼很喜欢自己的儿子，如果它的儿子死去了或者丢失了，它会非常的忧伤。我们的意识被法所欺骗的话，也经常会产生忧伤、欢喜。不管产生欢喜也好，忧伤也好，都会进一步连锁反应，引发下面很多的东西。我们这些所作所为，如果没有连锁反应，那也问题不大，但是还有一系列的连锁反应在里面。很多轮回就是从这里来的，并不是这个事情做了就终结了，还会有很多连锁反应。

[830] 在佛法当中，我们要在刚开始的时候发现它，它连锁反应，就朝好的方面连锁反应。如果你第一步安住正念，后面的若干步都可以相应于正法。如果你第一步相应于轮回，后面的若干步都相应于轮回的连锁反应。不单单今生连锁反应，而且会连锁反应到后世、再后世，轮回就没办法出去了。

[831] 以上就是散乱的因。散乱的因刚刚我们也讲了一些，有些要从身语方面调整：尽量管住自己的诸根，不要让它过度的贪执。还有居于静处，你走路的时候眼神怎么看，还有不要故意去创造一些让耳识散乱的声音，等等，像这样有很多。如果清静一些，自己的眼识、六根能够远离外境，相对来讲也好一点，但根本还不是远离，远离不了的。因为我们怎么样也没法远，怎么样也要看色法、听声音，关键来讲还是要调伏自己的心，刚开始我要远离这个境，也是为了调伏自己的心。

[832] 真正内心当中产生佛法的知见、佛法的境界，这是非常重要的。一旦有了之后，我们能够把它转为道用，在把它转为道用的同时，我既没有产生邪分别念、烦恼，我又用这些东西修了佛法。转为道用的时候，体现在两个方面：第一，我没有被外境所转；第二，我把外境当成增长善根的因。当然，转道用也要看自己内心当中修行的程度。如果程度比较高，它就长时间的转为道用；如果自己的内心当中正念比较低，可能第一念、第二念转为道用了，第三、第四念又恢复到以前的状态当中。但是这样去训练，总比没有这样想、没有去转为道用要好一些。逐渐习惯之后，它的力量就会越来越大。

[833] 此外，无论听法、传法还是修行时，都需要断除追忆往事、妄想未来及现在的分别念散于外境等现象。

[834] 我们在听法的时候要断除追忆往事，在听法的时候不要想：昨天我做的事情怎么样？去年我做的事情怎么样？这叫做追忆往事，自己的分别念、自己的心已经跑到已经过去的事情当中，散乱在上面了。或者想：明天我要做什么？听完法之后我要做什么事情？这已经在妄想未来了。现在我在做什么，散于这种分别念当中，没有专注法义，散在现在的外境。比如，本来听法的时候应该专注于法音、法本，但是，我看到面前一个蚂蚁在爬，我就在想：蚂蚁为什么跑到这儿来了？它能不能听到啊？像这样散，法音根本没听到。或者这花怎么样？为什么这个季节还有这个花呢？就是在分别这些，虽然他在想现在的东西，但是并没有融入法义当中。

[835] 我们在听法的时候，如果你想过去也听不到法，你想未来也听不到法，你分别现在发生的事情也听不到法。听法的时候是不能够散于过去、现在、未来。在传法的时候也是一样：法师在传法的时候，他的脑海里面在想其它的东西：在想过去、未来的事情，他这个时候是不专注的。但真正来讲，从我自己的经验，基本上我一边讲法，一边想过去、未来的事情很少。在解释的时候，这个词句表达的意思是什么样？一般来讲比较专注。但是听法的人就不一定，如果我在听法，因为我没什么压力、责任，就开始走神了，想其它事情。讲法的时候比较容易专注一点，听法的时候比较容易散乱。通过自己的经验来讲，就是这样的。



[836] 修行的时候也是一样的。我们在打坐的时候，本来应该缘法义观修的，但是打坐的时候就开始想其它的，胡思乱想，想去年的事情、以后的事情、现在很多外面正在发生的事情，这也是缘于外境。就是说我们没有专注法义，那我们修什么呢？修法应该修佛法，但是现在你修的是世间法，修的是过去、现在、未来轮回的法，对我们调伏烦恼没有用，这叫盲修瞎练，不是真正意义上的修法了。

[837] 修法并不是在修庸俗分别念，这些都属庸俗分别。庸俗分别念不用修，无始以来众生都已经习惯了，不用上座专门去想这个问题。既然我们上座了，你专门去想的时候，你应该想法义。其实在上座观修的时候，它的力量是很大的，有时比我们看书得到的力量大，因为在座上时什么事情都放下了，专心专意地想意义，法义融入我们心的力量比较大。

[838] 所以，我们一定要专门找时间，半小时也好，十分钟也好，专门打坐。打坐就是把要修的法专门一遍一遍地观修，这个时候他的心很静，就是缘这个，他比较容易相应。但也是因为他专门缘这个，有时也容易产生分别念，不容易专注在法义上，开始想其它的。

[839] 有些道友说，当我在走路的时候、转坛城的时候，我觉得修法好像容易相应。其实他是在散乱状态，他所想的也不深入，好像感觉很容易相应，觉得安住了。但是打坐的时候就不行。打坐很专注的时候，什么事情都不做了，你可以分别的地方不多，你要想法义，一想法义就专注不了，各式各样的分别念就出来了。所以，我们要在座上训练自己的正念、专注力。在座上专注训练好了，下座就会发生作用，在座上得到的受用，下座之后它的力量还不会马上消失，还会延续一段时间。当我们刚刚下座的时候，基本上相续还是比较调柔的。如果你在座上修的比较好，下座之后相续比较调柔，但是因为它的力量不大，过了一两个小时之后，这种状态慢慢就会消散。

[840] 有些修行者一天分好几座：早上修一座，中间有个间歇，要么忆念在座上修的法，要么看一些和修的法有关的书。这是为什么呢？尽量让所修的东西不要死，那么快地消散掉，当它要消散的时候，第二座又开始了，他又开始专注了。他专注完之后，下座又开始忆念。他基本上每天从早上到晚上，保持在法的状态当中。如果是这样修的话，他就比较容易成就，比较容易相应。

[841] 我们在座上打完座、念完经下来之后，不要马上把所修的法抛之脑后，你还是要刻意地去忆念，刻意地不要从修法状态当中那么快的出来，你还是要带着一种正念。今天修的法是无常，走在外面的时候，我就是要想无常，这些全都是无常的，我是无常的，所有的城市也都是无常的。要刻意地去想，它的力量就不那么容易消散。修法的时候，也不要被三时分别念所扰乱，下面引用一个无著菩萨的教言：

[842] 无著菩萨说：

[843] 这位无著菩萨不是印度的。印度有位无著菩萨，他是世亲菩萨的哥哥、唯识宗的创始者，也是佛陀授记的住于三地的菩萨（显现上是三地的）。这里是藏地的无著菩萨，《佛子行三十七颂》的作者。

[844] “昔日感受苦乐如波纹，已尽无迹切莫追忆之，若念当思盛衰与离合，法外何有可依嘛尼瓦？”

[845] 嘛尼是一个村子的名称，嘛尼瓦是说嘛尼村的人。你们千万不要散乱，嘛尼村的人。这里面就讲到了不要追忆过去、不要妄想未来、不要散于现在的教言，调伏三时分别念。

[846] “昔日感受苦乐如波纹”，昨天、今天以前的所有感受过的事情已经过去了。刚刚我们在讲课之前所有的事情，现在一想都成分别念了，都过去了，只剩一个影像，再不可能真实的出现。上一刹那之前的，刚刚我讲的一句话已经过去了，不会再成为实有了。去年的事情、前几年的事情，所有你曾经感受的痛苦、快乐，都已经消失了，犹如波纹一样。水中的波纹当时还会显现一波一波的，但是显现完之后，它就没有了，彻底消亡了，不会再有。

[847] “已尽无迹”，它已经完全消尽，没有踪影，再也找不到它的痕迹了。“切莫追忆之”，千万不要忆念这些，追忆它有什么用呢？它已经完全消失，犹如虚空中一样了。有些时候很后悔：我昨天不应该做那个事情，让我出丑了。或者我昨天做的事情很好，现在还在高兴，数数欢喜。

[848] 其实真正来讲，昨天的事情已经过去了，你找也找不到它的痕迹了，过去之后你应该放下，不要去再再地想。当然，忏悔的话要想，必须要把以前做的罪业拿出来观想、忏悔掉。如果是这种就可以，否则已经过去的事情没必要再想。尤其是过去很多的事情，不要再去回忆，回忆也没什么意思。不管是痛苦也好，还是快乐也好，都犹如波纹一样，已经没有了。

[849] 如果一定要念，有时我们忍不住了，还是要想过去的事情，那怎么办呢？“若念当思盛衰与离合”，应该想无常。以前过去的法都已经无常了。

“盛衰”，以前很兴盛的王朝、某某人、某某集团现在已经衰败了，以前很衰败的，现在可能在兴盛了。这一切事情都是没有定准的，都在不断地变化。

“离合”——一分分离、分离分分，三国演义也是讲“纵观天下大事，分久必合，合久必分”，也是给我们讲无常的道理。

[850] 其实，所有的世间都是这样的，分啊离啊，离啊分啊。只要在轮回当中就没有一个真正可信的。如果你要想，就想所有轮回的事情没有恒常，过去的事情现在已经衰败了，以前衰败的现在兴盛了，没什么可信的。如果你要想，就想这个。或者刚刚讲的，以前我造的罪业现在我要忏悔，你就把这些事情拿出来想、忏悔掉，这也是可以的。

[851] “法外何有可依”，除了正法之外，哪里有什么可依赖的呢？以前我依赖的东西全部都会消散：以前我觉得青春很可爱，高度依赖青春，但是现在回头看，青春也是不可靠的，总有一天也会消亡。有些人已经消亡了，有些人正在消亡，有些人以后将会消亡。不管怎么样，所有的事情都是没有什么可靠的，无常的自性就是这样，所有的有为法无常就是这样，没有必要一直耽著于此。

[852] 有些人特别害怕衰老，一看到有一根白发、一根皱纹，特别特别操心。其实操心也好，不操心也好，它随着年龄的增长是必不可少的，肯定会来的，毫无疑问。在整个轮回当中是不可避免的，生老病死肯定会有。如果你接受它，就不会再额外付出很多不必要的东西。

[853] 我们有多少时间可以浪费在追忆过去呢？当我们在追忆过去的时候，你就失去了现在，现在你正要做的事情，你就失去了。在禅修、修佛法的时候，非常重视活在当下，观照当下的念头。因为很多大德讲，当下离实相最近，当你在它起心动念的时候，发现它正在起心动念，正在起心动念的时候，它的本性是空性的。当下这一刹那离实相最近，所以要安住当下。你就不断安住当下，一次一次观修之后，就无限接近实相。但是，如果你去想过去，就不接近实相，你想未来不接近实相。当下发生的事情，你观察现在产生的起心动念，它就接近实相，最接近实相的就是当下的念头。

[854] 训练活在当下，就是观察当下念头：它到底怎么样？它是如何产生的？或者它是无常的、空性的。这个时候对于实相本身，它是很接近的。我们多少时间浪费在过去和未来，浪费在现在追求外境而不反观内心呢？当你想一次过去，你当下就失去一次，再想一次，又失去了。你失去很多在当下可以观察、可以认证的机会。

[855] 所以我们说：你不能过于地耽著过去，法外何有可依呢？这些法已经过去完了，没有什么可依靠的。嘛尼瓦，你们一定要知道。

[856] 未来生计如旱地撒网，舍弃无法实现之希冀，若念当思死期不定准，何有行非法空嘛尼瓦？

[857] 未来的生计犹如旱地撒网一样。“旱地撒网”是指，这个地方是一片干地，干地撒网，你想在这捕鱼是很困难的，毫无希望。我们希求未来：未来我一定要怎么样？做很多计划，但是很多计划都像在旱地撒网一样，是无法实现的。

[858] 当然，我们需不需要计划未来呢？有的时候也需要，但是听法、修法方面需要计划，除了这个之外，其它的很多事情你过度去计划，是没什么用的。当然，并不是我们完全不计划以后。你不要过度，天天沉溺在里面：我一旦中彩票了怎么样？一旦发财了怎么样？没有这福报的话，你想也是没有用的，过度地想未来的事情没什么必要。

[859] “舍弃无法实现之希冀，若念当思死期不定准”，如果一定要想未来，你就要想死期不定，未来的死期是不定的，我一定要死亡，而且死亡的时间是没有定准的。要想的话，就想这个。如果能够想死期不定，自己就会精进，就会使用现在很多的时间来修行。

[860] 何有行非法空嘛尼瓦？

[861] 哪里有行持非法的空闲呢？行持非法的空闲没有，因为死期是不定的。不知道什么时候就会死，所以我们要在死亡到来之前，多做一些佛法的修持，根本没有行持非法的空闲，嘛尼瓦。

[862] 我们有的时候觉得有行持非法的空闲，做很多事情。我们觉得不会死：现在不会死，明天也不会死，反正有的是时间，他就可以计划很多世间法。但实际上，是不是真是按照我们所想的去发展呢？这是不定的。很多死亡是突然到来的。我们觉得还可以活一百岁，但实际上哪一天死，没有一个你可以



确定的。明天不死的理由找不到。我们说不用找理由，明天看吧，明天我就在这，反正我肯定不会死。这不是理由，你凭什么说你明天不会死？你不能说：明天我在这就不会死。这不是理由。我们明天不死的根据一点都找不到，没办法安立。

[863] 如果我们觉得明天不会死，一定会行持很多非法。有的时候我们分析：明天死和明天不死，从机率来讲各占百分之五十。但是，我们把思想放在可能不死上面，一定会散乱。反正我想，明天不会死的，我就不会着急。明天会死和明天不会死各占百分之五十，你想明天可能不会死，在这个可能不会死的念头触动下，你有很多时间行持非法，不会把时间用来修佛法。

[864] 如果你反过来想，百分之五十明天有可能会死，那如果死了怎么办？时间很紧迫，我要用这个时间修法了。从这个角度讲，明天不死的理由没有。反过来讲，明天死的理由也没有。道理是这样，但是从修法的角度、调心的角度来讲，如果你偏向于明天不死，你就不想修法了；如果你偏向于明天会死，那就会修法。我们就不缺少这个吗？我们就要生起紧迫修行的心。

[865] 这就是为什么很多地方告诉我们：一定要刻意忆念明天可能死亡。我们要把这点加重，把可能不死的方面冲淡，不要去想明天不会死的理由。我们要想明天可能会死，因为这才能让我们精进起来。如果你明天会死，哪里还有行非法空呢？没有行非法的空闲了。

[866] 所以，我们要观修死亡无常，它对我们精进的触动是很大的，它的力量非常大。一旦和无常相应了，我们就知道随时都可能死。如果是这样的话，我们就根本不想把时间、精力、财富投在没有必要的世间事上面，因为你投进去之后，突然死亡了，谁得到这些东西？“万般带不去，唯有业随身”，只有业才能够跟随，恶业跟随你是没有用的。如果全部跟随你的是恶业，那只有受苦。所以，我们要争取在死的时候多带一些善业走，善业才能够在临终的时候帮助你，善业才能够在中阴的时候、后世帮助你，除了这些，其它东西都没办法帮助，所以“何有行非法空嘛尼瓦？”再说现在的分别念：

[867] 暂时琐事如梦中生计，精勤无义是故当舍弃，如法食亦以无贪印持，所作所为无义嘛尼瓦！

[868] 这是调伏现在执着外境的分别念，“暂时的琐事”就是指我们现在做的琐事，“如梦如生计”的意思是现在正在做梦，梦中你在做生意：今天我在做梦的时候谈成一大笔五千万生意，觉得特别高兴。你全是在梦中谈生意，醒来之后有啥用呢？醒来之后啥都没有。现在我们执着外境、耽著外境，就像在梦中做事情一样，就像在梦中生计、梦中做买卖一样。

[869] “精勤无义是故当舍弃”，你现在这么精进，梦中的时候你谈成了，赚了一大笔钱，是很高兴的。但是，你醒来之后，就没有了。现在我们做的事情，虽然你可能会成功，会赚很多钱，但是你一旦死去，你的钱谁去用呢？还是要舍弃的。现在所做的很多事情，虽然有的时候不做不行，在家人有些责任需要去尽的，而且有生计必须要去维持的，所以不挣钱也不行，但是不能过于耽著，否则就被束缚在上面，没办法修行佛法。这一切他得到之后，最终也会舍弃掉的。

[870] 刚刚我们讲了，你死了之后就会舍弃掉，犹如从梦中醒来，所有的东西不复存在了。一旦去了中阴之后，你今生当中身体、所有的财产、所有打拼来的东西，都将留在这世，而你自已孤零零地到中阴后世，什么都没有了，下一世你从头开始。这样周而复始有啥意义呢？每一世都是这样，我们观想之后就会产生很大的厌烦心，这种模式不需要再继续了。“精勤无义是故当舍弃”，在最后的时候是对我们解脱无义、对后世无义的，是故当舍弃这样的想法。

[871] “如法食亦以无贪印持”，比如吃饭、穿衣，现在我们要如法地去食用。当然，如法食一个意思是说，我们的饮食要寻找如法、清净的饮食。还有一个意思，我们在吃饭的时候，要如法地吃，如法地食用，安住正念、安住现在。比如在寺院吃饭的时候，要做五观——五种观想。或者我们在吃的时候，饮食只是为了维持我们身体修道用的，也不需要为饮食花费太多的时间、精力。反正如法食用，安住在正念当中食，这叫如法食。“如法食以无贪印持”，不要贪著饮食，应该以无贪印持，这句话意思是现在如法地食用，日常生活也应该变得有意义。

[872] “所作所为无义”——现在的所作所为对解脱来讲，对后世来讲是没有什么大意义的。虽然暂时来讲，我们觉得有很大的意义，其实意义并不是那么大，我们觉得有长久的意义，其实也不会有长久的意义。它是从解脱道的角度来讲是无意义，并不是说一点意义也没有，我们不要误解了。

[873] 后得调伏三毒分别念，一切念境未现法身前，非思不可之时当忆念，莫纵妄念散乱嘛尼瓦！”

[874] 这是后面的总结。出定之后的心识境界叫后得。一个是入定，一个叫后得。出定之后要调伏三毒分别。什么是入定的时候？入定的时候就应该安住在万法空性。出定之后要调伏三毒。“三毒分别念”，大恩上师讲，可能是三世分别念，过去、现在、未来。不管调伏三毒也好，调伏三世分别念也好，反正入定的时候一切无所执、无所缘，安住在一切万法的空性当中。出定的时候要调伏三世的分别念，过去分别念要调伏，不能追忆过去，不要妄想未来，现在在我们也不要过于执着。所以在后得的时候要调伏三世分别念。

[875] “一切念境未现法身前”，一切的念境要现于法身，所有的分别念都要知道是法身的游舞，都是法身的状态，“法身的状态”意思是一切都是空性的。不管我们在显现什么样的分别念，都像大海上的波浪一样。海底是平静的，海面上有很多波涛。我们现在产生很多分别念，它的本性就是法身，本性就是空性的，是不会有丝毫的分别的。

[876] 所有的分别念还没有显现成法身之前，“非思不可之时”，因为现在我们毕竟分别念还在这，它还要起作用，我们非思不可，怎么办呢？非思不可的时候要忆念正法。“莫纵妄念散乱嘛尼瓦”，非思不可的时候，前面说如果你要想过去，要想盛衰离合；如果要想未来，你要想死期不定；如果你要想现在，就想如梦中生计一样。像这样，我们就可以安住当下，安住在正法的法义当中，千万不要放纵妄念散乱，嘛尼瓦。

[877] 另外也曾如此教诲道：“莫妄想未来，若妄想未来，则如月称父。”

[878] 无著菩萨也教诲说：不要妄想未来，如果妄想未来的话，就好像月称的父亲一样。

[879] 下面讲月称父。在佛教中有个很著名的中观应成派的大论师月称菩萨，这地方不是指月称菩萨，他是指某个愚者。他是不是父亲呢？他不是父亲。他假想以后有儿子了，给他取名字叫月称。这叫月称父。

[880]（关于月称父，有这样一个公案：）从前，一个穷人得到了许多青稞，他将这些青稞装入口袋里，挂在上方，自己躺在口袋的下方，不禁暗自思忖：我现在用这些青稞作为本钱，想必将会拥有大量财物，到那时娶上一位妻子，她必定会生一个儿子。

[881] 本来很穷的人，有一次得到了很多青稞，他就把这些青稞装在口袋里面，挂在自己睡觉上面的梁上，然后他就躺在下面异想天开，做白日梦：现在我有这么多青稞，我用这些青稞做本钱、做生意的话，以利生利一定会赚很多钱。

[882] 但是，现在有青稞、有大米的人，也不一定能够赚钱，我们家里也有很多大米，如果按照这个理论的话，每个人都可以赚很多钱。所以，你有这些东西不一定能够赚钱，但是他想当然的觉得：我依靠这个做本钱，一定可以赚很多钱。其实每家人都有很多青稞的，但是没有说每家人都全部发大财的。他认为，他必定会拥有很多财物，有钱之后就可以娶上一位妻子，娶妻了肯定会生一个儿子。

[883] 那么，我该给儿子取什么名字好呢？

[884] 他就开始给儿子想名字。其实，就像汉地说八字还没一撇的时候，他就开始说很多事情，取什么名字好呢？

[885] 这时，刚好看到月亮从东方升起。于是他想：干脆我就为儿子取名“月称”吧。

[886] 这个时候月亮从东方升起来，他说：这个缘起好。就给儿子起个名字叫“月称”。

[887] 正在这时，悬挂口袋的绳子被老鼠咬断了，袋子恰巧落在他的身上，他就这样一命呜呼了。

[888] 正在幻想未来美好生活的时候，突然天降横祸，他自己发财的青稞口袋把他砸死了。

[889] 这是一个例子，并不是说所有的人都会有这样。我们现在有很多不切实际的想法，有些会因此而丧命，有些会以此而丧失修法的机缘。对我们来讲，如果我们用现在的时间，去想很多以后不一定实现的事情，我们很多的修行法身慧命，在这里面就死掉了，被我们的分别念砸死了。

[890] 如果我们真的要想，就应该想法义，想未来——未来是无常的，要么就想一切是空性的，怎么样生菩提心、大悲心。真实来讲，这些是取之不尽、用之不竭的殊胜财富。其他一些世间当中很多的生计，怎么样发财，这需要很大的福报。如果没有福报的话，他就没办法真实地去得到。如果有福报的话，稍微想一想，稍微动作一下他就会得到的。



[891] 但是，有福报的人他不调伏自己的话，总只想得到更多，那么很多时间精力都会由此浪费。我们前面讲到了，并不是说每个佛弟子都要过很穷的生活，都要变成穷人，没有这样讲的，有福报就可以享受，可以用这个福报，但是不要过度的贪著，不然我们的时间、精力就会浪费在这上面。

[892] 可见，过去未来纷繁复杂的妄念根本没有值得信赖的时候，只是自相续散乱之因而已，

[893] 可见，过去未来纷繁复杂的很多妄念根本不值得信赖。佛陀在经典当中讲了：“切莫信汝意，汝意不可信。”我们千万不要相信自己的分别念，我们的分别念没什么可靠的，没什么可信的。我们想过去、想未来、分别现在，想很多很多，但是这一切都是没有意义的，都是迷乱分别念的妄现而已，没有真实实有的根本，不要信赖这些，这些全都是自相续散乱的因。

[894] 我们要全力以赴予以消除，具足正知、正念、不放逸而听闻正法。

[895] 我们自己要全力以赴地去消除散乱的因，要具足正知、正念、不放逸。“正知、正念、不放逸”在《入行论》当中讲了很多，第四品讲是不放逸，第五品讲了正知正念。“不放逸”主要是小心谨慎，自己修行的时候非常的小心、非常的谨慎，不要随便放纵自己的分别，在对治烦恼的时候非常小心谨慎。“正知”就是经常观察自己的身语意，“正见”就是不要忘失佛法的所缘。“具足正知、正念、不放逸而听闻正法”，这样能够在听闻正法当中，得到最大的收获。

[896] 今天的课就学习到这个地方。

《前行广释》第9课辅导资料

[897] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，我们一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。前行引导文是让修学者调伏自心、趋入佛道的一种实修窍诀。

[898] 佛经当中讲了很多和修行有关的内容，但是佛陀讲经都是针对当时的一些听众，有的是他们提一些问题，佛陀对这些问题做答复；有的是佛陀是从某些侧面讲到修行的内容。讲了很多法，每一个字都和众生的解脱有关，没关的一个字都没有。佛经浩如烟海，有一般层次的、中等层次的，也有讲最高境界的。一般人在刚刚学习佛法的时候，根本没有自力进行分辨。所以，虽然佛陀讲解的经典非常准确，没有丝毫的过患和垢染，但是对一般人来讲，要在佛经当中去寻找一个修道的次第和窍诀，非常困难。

[899] 后来出现的菩萨们为了让后学的弟子了解佛经所讲的修行意义，就造了很多论典。有些是开显佛经的某一个意义，比如对于佛经当中讲的四谛，专门抽出来，造一部专门的论典来阐释四谛——通过轮回的因果，解脱的因果，对苦、集、灭、道做详细的阐释。有些讲到了空性，比如龙树菩萨把所有佛经当中有关空性的意义都汇集在一起来讲解空性。我们学习完之后就知道，般若经所讲的空性是这个意思，我们再去看看般若经，就知道空性应该如是理解。有些讲到光明如来藏，比如《宝性论》等论典就抉择了如来藏光明；还有一些就专门宣讲道次第，佛经当中修道的次第如何去理解，像宗喀巴大师造的《菩提道次第广论》，还有阿底峡尊者的《菩提道灯论》，全知无垢光尊者的《大圆满心性休息》，还有此处的《大圆满前行引导文》。

[900] 是不是只讲一个次第，没有什么内容呢？绝对不是。在讲次第的同时，对于每一个次第当中关键的修法都已经做了非常清楚的阐释，而且是归纳性、窍诀性的，引导众生的心趋向于此等境界。在学习这样的论典的时候，我们不需要翻很多佛经，并不是说佛经没有用处，而是这里面对很多佛经意义的精华已经作了归摄，而且是通过引导的方式、相应于我们能够理解的方式来进行阐释的。

[901] 佛经当中不需要讲这些，因为当时佛陀在讲法的时候，很多有情的根基非常利，福德也很深厚，智慧也比较圆满，佛陀稍微讲一下他们就懂了。佛陀在法会当中针对一个问题反复讲的话，对当时众生来讲没有什么意义，所以佛陀当时讲得比较略。后来，众生的根基钝了，单单看佛经不一定能够准确理解，那个时候佛陀的化身菩萨们就出世了，做一些注释和讲解，众生看了之后就知道了佛经所讲的内容。

[902] 后来，看这些论师的原文也看不懂了，于是就有很多的大德们解释这些论典的原文。随着一代一代众生根基的不同变化，一代一代的上师们也在造不同的论典，有些从这个方面讲，有些从那个方面讲。对想要获得解脱必须要了解和通达的很多问题反复地讲，反复地论证，以使众生的相续对修行的关键产生殊胜的定解。

[903] 现在学习的《大圆满前行》就有很多的归纳，把皈依、发菩提心、忏罪的内容各自放在一起，而且排成次第。我们学皈依时，所有佛经当中讲到的皈依内容就懂了；学菩提心时，佛经所讲的菩提心我们也懂了。一个次第一个次第的把它们联起来，若是这样修持的话，我们的相续就会成熟，在获得佛法智慧的同时，也懂得了修行的方式。

[904] 这种论典对我们是非常重要的，很有必要来学习。词句非常简单，而且配合了很多的故事、比喻来让我们了知。但是，内心产生这样的境界却并不是这么简单。很多词句基本上读一下就懂了，里面的意义听一次差不多也懂，关键是内心生起和法本中所讲意义相同的觉受，就需要长时间的训练。而且，这种觉受在内心生起来的话，就会成为标准的佛弟子；如果生不起来，我们就要努力。比如暇满难得，论中讲最后要达到什么量，寿命无常要达到什么标准，我们都要对照自相续看是不是已经有了。有了当然非常好，没有的话我们还要继续努力，乃至达到这样的量之前，都要不断地修持。

[905] 当然只是观修还是不行的，在观修的同时还必须要积资净障，这个我们反复要讲，积资净障非常重要。如果自己的福德深厚，稍微观一下就能够突破障碍；如果福德不够，观想很长时间仍然是原地踏步，不会有明显的进展。这时就需要专门做一段时间的积资、净障，资粮上去了，罪业清静了，一下子就能够突破很多修道的瓶颈。

[906] 真正的修行内容在后面会专门讲，并不是说这里面没有修行，事实上这里有很多和修行有关的窍诀。在听闻佛法、思维佛法、修行佛法的时候，很多内容都可以用得上，而且必须要用——用了之后才能在闻法过程中非常如理如法地听闻，才能得到听法的意义和功德。

[907] 现在讲的是六垢。前面讲了傲慢、无正信、不希求正法、外散，今天学习第五个内容：内收。

戊五、内收：

[908] 外散不行，内收也是不行的，这是两个极端。外散是一种掉举的状态，自己的六识散于外境，不专注在法义当中，胡思乱想和法义无关的内容。内收则是六根极度往内收，不是往外散。这也是一种极端，必须要遣除。内收会导致什么过患呢？

[909] 如果我们在闻法时仅仅受持佛法的个别词义，就会像马熊挖雪猪子一样得此失彼，不可能有了知一切的时候。

[910] 讲了两个过失，这是第一个。如果我们在听闻佛法的时候，仅仅受持佛法的个别词义——上师在讲法义的时候，会讲很多和修行有关的词义。内收是指盯着一个词，其他的都不听了，把所有的眼识、分别都放在一个词上面，非常专注，专注的同时其他意义就听不到了，而上师一直讲下去了，自己的耳识却并没有专注在上师讲的法义上面，因为往内收了。只是专注在一个方面，只能听到一个法义。

[911] 受持佛法的个别词义，也是一种内收的表现，就像马熊挖雪猪子。大恩上师在讲记当中也讲到了，马熊在藏地出现在很多故事当中，因为藏地有很多马熊。它有时在挖洞时会遇到雪猪子（学名叫旱獭，俗名叫雪猪）的窝。旱獭在冬天的时候会进入冬眠，有些说法认为是雪猪子在入定。以前法王和大恩上师讲过，有时把洞挖开，会见到雪猪子保持一种姿势，好像是在入定一样。

[912] 有些人修定，若是什么都不执着，也不懂得修定的关要，只是什么都不想，很有可能堕在旁生道当中。因为前世比较喜欢修定，转生以后也会通过这种方式入定，就是一种愣愣的感觉，啥都不想，觉得很舒服。雪猪子在藏区三个月中都不出来，外面看着像冬眠，有些大德说是在入定，在某种境界当中。如果修定没有上师的指引，没有懂得修行的关要，有时候就会转到旱獭当中。这样的话，暇满人身就浪费了。

[913] 所以，修行一定要知道正确的修行方式，所修的内容也不能够有错误。如果想当然地、自以为是的觉得，这应该是一种修行方法，自己寻找到了——一种修行的方法，这样修下去，当时可能觉得什么都不想这种感觉很舒服，但是不注意的话，一方面修定，一方面也没有造很多的善业，当因缘成熟的时候，有可能转生在雪猪当中，一辈子修行，最后却转成旁生，这就没有必要了。

[914] 雪猪有这样的特性。当马熊挖的时候，看到很多雪猪在洞里面，它就很生气，抓起来一只，就用拳头砸一下，因为当时它正在入定，被砸一下它就醒了。马熊砸一下之后，就把雪猪放在自己屁股下面坐着，然后开始挖其他的雪猪，它又砸，砸第二只的时候，前面第一只就跑了。像这样，最后马熊只能得到一个。



02 闻法方式(3-13)

[915] 我们在听法的时候，如果特别内收，把所有的精神专注在一个词义上面，很多别的词义都会放掉，其他的词义就没办法了解了。在听法的过程中，这么多的正法，这么大的信息量，如果以一个比较合适的心态听法，会得到很多收获；但太过于内收、太过于专注，专注在某个词义当中——就是平时说的很紧张，盯在一个地方，好像思维停顿了一样，这个时候就不可能了知一切。听是听了，好像在很专注地听，但是很多东西因为自己过度内收跑掉了，这是第一个过患。第二个过患就是：

[916] 如果心思过于内收，也会出现昏昏沉沉、恹恹欲睡等弊端，所以一定要松紧适度。

[917] 如果心思过于内收，也会出现昏沉。昏沉不像外散，外散是散于外面，他的思绪很活跃。内收不是散于外面，而是诸根往内收，就像我们睡觉一样，眼根逐渐关闭，耳根也逐渐关闭，它就不往外走了，往内走。眼根内收，眼睛就闭上了；耳根内收，慢慢听不清楚上师在讲什么，逐渐出现昏昏沉沉、恹恹欲睡的弊端。昏沉的话，自己就没办法听闻正法。所以不能够过于外散，散于外境，自己会听不到法。但是过于内收，也容易昏沉、睡觉。内收就是往内走，诸根逐渐关闭的状态。

[918] 所以，在听法的时候要保持松紧适度。这也是要调整自己的状态，好好发心，好好听法，听法的时候不要过于专注在一个词句当中，听了之后就on知道上师在讲什么，保持一种比较轻松的状态，听完之后我们就可以记住。记不住就写在本子上，做一个备忘。如果听法效果好的话，有些道友很厉害，上师讲的这些法在讲完之后他就可以复述，上师讲的内容基本都可以讲出来。我说你是太厉害了，我是不行的。我必须要写在本子上，照着读的话可以复述，像你那样听完之后复述，我是没有这个能力的。

[919] 有些人听得很好，他懂得听法，上师讲完他基本全都记住了，刚开始讲什么，展开时讲什么，他都能够知道。当然，这也是福德的显现。但是，在听法的过程中过于外散的话，这种结果是不会有的，过于内收也不会有。都是需要调整的，过于外散就要收回来，过于内收，就要动一动身体，慢慢地就可以对内收做一些调整。

[920] 打瞌睡的时候，就要注意：要昏沉了，动一下身体，可以把脖子往后仰一仰。有的时候可以有效地缓解，有的时候在很昏沉时，怎么样仰脖子好像不起作用一样，但还是要摇来晃去，反正不能够睡觉。就像很多噶当派大德所说，你这样做了，至少说明你在和烦恼搏斗，没有随顺它。不能睡觉，睡觉的话可能会断传承，这是不好的。所以，我们要松紧适度，这是非常重要的。

[921] 从前，阿难尊者教诫昼辛吉修法时，昼辛吉有时紧张过度，有时异常松懈，而未能生起任何修法境界。

[922] 昼辛吉又叫亿耳，是个富家子弟，有因缘依止嘎达那亚尊者。后面还有很多关于他的故事，比如在饿鬼道的公案。在佛经、律藏当中也出现过很多次。昼辛吉刚刚出家的时候，阿难尊者有段时间教导他修持禅定。当时可能昼辛吉的因缘还没有成熟，阿难尊者显现上也不像佛陀那样善于教导众生。阿难尊者教他修观的时候，昼辛吉尊者有的时候就非常紧张，或者说非常精进；有的时候则很松懈；有时在打坐时过于内收；有时又过于外散。很长时间没有产生任何的修法境界。他有点着急了。

[923] 于是他便前去请教世尊。

[924] 他就问世尊这是怎么回事，修了这么长时间的法，没有产生什么境界。世尊很清楚他修行的状况，就用了他能够理解的一种比喻来进行说法。

[925] 世尊问：“昼辛吉，你在家时擅长弹琵琶吗？”

[926] 其实很多时候佛陀是明明知道，却这样问：你在家的时候擅不擅长弹琴、弹琵琶？

[927] 他回答：“极为擅长。”

[928] 世尊又接着问：“那你弹奏时所出的妙音，是在琴弦极度绷紧时发出，还是在琴弦十分松弛时发出呢？”

[929] 你在弹琴的时候，是把琴弦调得非常紧的时候发出妙音，还是把琴弦调得非常松的时候发出妙音呢？昼辛吉很懂这个，佛陀比他还要懂。

[930] 昼辛吉呈白道：“这两种情况都不是，只有琴弦松紧适度时才能发出妙音。”

[931] 琴弦调得太紧的话，稍微一用力它就会断掉。有时说：这段时间，弦绷得太紧了，再这样紧绷下去可能会发疯的。很多修行者不知道这个问题，所以他很着急，修法的时候很执著，一定要在短时间里见到什么，修出什么。这个时候，他的心特别着急、特别紧的话，就会出现障碍或者违缘。弦不能太紧，一旦断掉，它就会彻底崩溃，出现发病、发狂等情况。

[932] 所以，修定的时候没有具相的上师在指点，没有窍诀的话，这样来修行，热情是非常好的，想要解脱、想要实修的心也是一种福德的显现，但是不懂得修行的方法，就比如这里讲的松紧适度，不懂的话反而适得其反，本来想解脱，却得到不好的结果。所以，在修行的时候太紧、太执著的话，这都是不好的。

[933] 大恩上师在讲记当中也讲了，有些人觉得几十年都没有学佛法，一旦学佛法了，有很多课要学、要赶，他就很紧。我年龄已经这么大了，就觉得很着急。着急，从想解脱的角度来讲也是对的，但过于着急，也并不是好事情。所以，我们就说不要太着急。有时我们出违缘、出障碍，并不是真的有什么地方有问题，而是因为太急躁。急躁本身就是个毛病。我们觉得必须要在短期当中修出一个什么，就觉得时间很紧，不管怎么样我一定要很精进，其它什么都不做，就要修这个。但是，修行到一个果或者成就，要观待很多的因缘，因缘不够的话，急也是没用的。如果能够把因缘急出来那也行，但是急本身是不能够圆满资粮的。所以，不管现在是六十岁、八十岁，急是急不得的，急了之后也没办法得到功德，所以不要太着急，太着急会出障碍的。

[934] 如果有很急的事情，而事情本身需要很长的时间来办，需要慢慢准备资粮，如果你把时间留得够多，就可以比较从容地准备各种因缘。因为你觉得有时间，心态也会比较平和，自己就可以把每件事情规划好，之后就井井有条地去准备。当所有因缘具足后，果就自然出现了。但是很急的话，你会觉得没有时间了，很多东西该想的想不到了，或者是不想了；本来应该慢慢准备的，跳过去，这样会忙中出错。本来头脑清醒、有时间的话，很多东西都想到的，但越急、越紧张、越急躁，就越容易出问题。

[935] 我们一再讲，为什么菩萨道需要三无数劫？其实根本不需要。三无数劫和密宗即身成佛有什么矛盾吗？没什么矛盾。三无数劫真的是不需要的，但为什么要讲三无数劫？佛陀就是要告诉你不要急，三无数劫的时间够你用，你慢慢准备你所有的修行资粮。像这样，菩萨知道有三无数劫，他心里有一个很长远的打算，他就可以很从容地安排他的修行。而且他越从容安排，质量越高。他以很冷静的、很从容的方式去累积资粮，他的基础就会打得很牢。下面的基础打得很牢，越往上走就会越快，后面他成就的速度是非常迅速的。

[936] 当真的达到这种状态，把冒进的毛病改掉了，把所有的法修到量了，这个时候产生一生成佛的心就没问题。因为所有下面的东西都不成问题了，你的违缘已经度过了。但是有些时候，我们还没达到标准，却非常着急，总是觉得现在这么老了，时间不多了，该做的也不做。这个时候，我们内心还是有很多欠缺的。很急躁的话，就没办法认真真去打牢基础，不愿意做，觉得没有时间。有些人说没有时间了，不听课了。其实即便不闻法，修行也不一定就能够达到量的。

[937] 我也碰到很多道友，他觉得很着急，感觉时间不够，他马上要实修了，就觉得闻法是浪费时间，只有实修、打坐、诵咒才是真正的修行。这种认知本身是有问题的。闻法本身不是浪费时间，它也不是和修行无关的内容，而且真正的修行也不是纯粹闭目打坐，纯粹念咒语。

[938] 但是有些人就会有这样的想法，他觉得一定要在很短的时间得到什么，显得特别急。如果急的话，很多事情他就不愿意去做，他想要去修行。有些人觉得闻法、学习很麻烦，他觉得修行很好。有些人觉得只要开始修行了，什么问题都解决了。真正来讲并不是这么回事。实际上，闻思比实修简单很多，它毕竟有一个真实的所缘境——佛法，听闻、思维都有心识所缘的。

[939] 修行比闻思枯燥，可以说非常枯燥。有些人抱着很大的预期去修行，如果过一段时间没有产生什么境界，会一下子掉下来，再也爬不起来，这种情况也很多。尤其是有些道友觉得，只要开始实修什么问题都没有了。其实实修比闻思的福报还要大很多才行，需要更多的资粮、更大的福报，尤其是见解，没有准备好这些资粮就去修行的话，有的时候根本没办法修得动。想是这样想的，理想很圆满，但是真的去实修的时候，会发现很多问题，比闻思枯燥得多。



02 闻法方式(3-13)

[940] 如果你到处走的时候，你就觉得啥时候在一个寂静的地方打坐修行就好了，一座下来三个小时，再下来又是三个小时，一天就这样过去了，一个月就这样过去了，好像修行是一种非常快乐的事情。但真正开始修的时候，就不是这样了。散乱的时候你不觉得，你真的坐下来时，你会觉得二十分钟都没法静下来，内心当中的烦恼调伏不了，就会越来越着急：我在道友面前已经夸下了海口，现在如果修不出什么东西，可能没办法见人。这种急躁的心情一产生，就会更加着急，之后慢慢误入歧途。

[941] 这绝对不是说修行不好，而是说太冒进、太着急会出现问题。所以我们该准备的、该学习的一定要好好学。当然，轮回是很痛苦的。法王如意宝也告诉我们，第一个要为了今生证悟做准备；第二个要为死的时候往生极乐世界做准备，两个方面都要做准备。做准备的方式有很多，放下一切念佛也是做准备；现在学习佛法，内心当中产生智慧，通过智慧摄持念佛也是做准备；我们闻法、修行产生巨大的善根，把善根回向极乐世界也是做准备。如果懂得，什么都是可以做准备的。并不是说啥都没有准备，突然还剩下三天了，你说，完了，往生极乐世界的资粮一点都没做，那样的话你着急一下也可以，但其实并不是这样的。我们可以通过很多的发愿摄持、回向，都可以做为往生的资粮。

[942] 所以，太紧的话它就会断掉；太松也不行，发不出什么声音来。以前我弹吉他时也是这样的。很松的话，声音根本没办法发出来，太紧的时候声音也不好听，也不敢太急，我知道再紧就会断掉，所以调的时候要慢慢去试。试的情况差不多了，弹的时候声音就正好。

[943] 刚才讲不要着急，有的人觉得不着急就是懈怠，不着急绝对不是懈怠，每天应该做的还是需要做。大恩上师经常讲，学习佛法应该有长远的规划，千万不要把学习佛法定成三五年、十来年，这肯定是不行的，至少也是这辈子，乃至生生世世——今生成就不了，下一世再继续努力，要有一个长远的目标。不是说反正也是三无数劫，时间有的是，我睡两个无数劫的觉，最后一个无数劫再精进，佛陀绝对不是这个意思。

[944] 你的心态不能够冒进，每天要把修行的时间安排好，每天该做的要精进去做，但是心态不能急，心要放松，这二者不是矛盾的。有的说，精进一定不能有长远规划，必须要克期取证，必须要在这辈子解决一切问题。这样的心态太急躁了，没有想到成佛是扭转无始以来轮回的一件事情，它是一件很大的事情。若把解脱成佛想成一件很简单的事情，就会觉得不需要那么长的时间，他就没有一个心理准备。如果没有心理准备，中间遇到违缘，他根本没有接受的能力。

[945] 但有心理准备就不一样了：反正我把时间定得很长，至少把时间定成一生，在这个过程当中有起起落落也很正常，我反正有心理预期了。这段时间修得好，那就好，修得不好也没什么。反正我也不想在两三个月中，要修出个什么东西来，这些过程肯定是有的。一个凡夫人调心的过程中，哪里可能说全部都是好的，或者全是不好的。有些道友说，这段时间修得不好，违缘多，不精进。我说不要紧，继续学下去就可以了，反正这些在修道中肯定会出现的，非常正常。一段时间好，一段时间差，好也不可能完全好，也不要太得意；坏也不可能完全坏，也不要太沮丧。反正你只要跟着上师的教学计划走下去，不要掉队，只要你学下去，这个过程会过去的，过去之后，你就会重新拾回自信了。

[946] 其实，修道都是这样的。上师们以前经常打比喻说，如果你徒步去朝拉萨，目的地是到拉萨。把目标定好了，走路的时候，中间你可能会劳累，也会休息，也可能会碰到悦意的风景，如草原、鲜花，也会遇到风雪，有的时候遇到高山、河流。但是这又怎么样，都是正常的，肯定会遇到的。不可能一直都是坦途，也不可能所有路途都是河，没办法跨过，都是不可能的，什么都会有。如果有真实的预期，你就会觉得好的时候也不会留恋，因为你的目的地不是这，还要往前走；坏的时候也不会太沮丧，反正也是暂时的，也会往前走，只要有这个心走下去，总有一天一定会到目的地的。

[947] 我们在修法的时候也是这样。好像这段时间修得很好，菩提心也生起来了，信心也生起来了。过段时间之后，违缘来了，好像又不行了，修不动了。不管你修得动也好，修不动也好，反正这些都不是究竟的目标，所以修不动也要修，修得动也要修。修得动的时候也不要太得意，修不动也不要想马上就放弃。如果你有一个长远心，真有这个心理预期，那么在过程当中，遇到任何违缘，你知道这都是必然的，肯定会遇到的。我们无始以来造了这么多业，怎么可能只是皈依了就什么都解决了，绝对不可能。我们会想，我都皈依了，都学佛了，为什么还有违缘呢？皈依只是入道的心而已，并不足以马上把轮回断掉，当然会有违缘。你无始以来造了这么多业，不可能通过简简单单的一个因缘就完全断掉了，否则因果不虚就安立不了了。

[948] 因果是不虚耗的。有些大德也曾有类似的想法，我都修了这么长时间，修了这么多忏悔，好像没什么感觉，没什么感应，是不是因果是虚耗的？他师父就说，恰恰是因果不虚的表现。为什么呢？你修的因不够，果就不出现，这就是因果不虚。并不是我付出了这么多，没有得到果，就因果错乱了，而是你的因根本就不够，有的时候还不是因。你的因不够，你怎么能得果呢？什么时候你的果出现了，就说明你的因圆满了。

[949] 很多事情都是这样的。我们觉得学法之后、皈依之后，应该事事顺利，应该什么都是圆满的。这绝对不可能，千万不要有这种天真的想法。如果有这种天真的想法，一旦遇到挫折，我们根本没办法接受，所以我们要客观看。

[950] 学习佛法是一个长远的事，为什么长远？因为流转的时间太长了，在我们相续当中累积了太多负面的东西。通过短短的几年，尤其是刚开始修的时候，你的能力、观想、心态都处在不满的状态，你想要在短短的时间彻底大逆转，这是不可能的事情。

[951] 为什么说不能够急躁？因为我们要客观地认识到，流转的时间那么长，而且成佛并不是那么简单的事情。密宗六月成佛也好，快速成佛也好，都是针对出离心、菩提心很圆满，根基很利的情况下，的确是这样。但是我们现在有没有达到这样的标准呢？还没有的话，法是绝对没错的，只是我们现在还不是法器，要努力地让自己成为那种法的法器。如果成为法器了，这个法我们就可以适应，就可以在具有法器的基础上去修持相应的法。现在我们要做的就是努力让自己成为一个标准的法器。如果成为标准法器了，什么都比较容易办了。

[952] 所以，我们千万不要过度紧张，也不要过度松懈。不要因为讲了不着急，你就觉得可以放松下来，可以不学了。不着急是说在心态上不要着急，但是你每天的功课和该听的课都要做，这样做才会慢慢达到目的地。

[953] 释尊教诲说：“那么，你修心也与之相同。”

[954] 佛陀教诲说，同样道理，你修心的时候也是这样的。

[955] 如果心太紧了也不能得到功德，太松了也没办法得到功德。现在你的情况就是有的时候太紧，有的时候太松，要调到一个松紧适度的状态。他本来也是最后有者，对弹琴比较通达。

[956] 佛陀为什么是调御士？因为佛陀在调化众生时非常善巧，知道众生的根基，也知道用什么方法来进行调化。既然佛陀是调御士，为什么还有这么多人没解脱呢？佛陀在调化众生的时候，他知道哪些众生是马上可以得到圣果的，也知道有些人暂时这一生是没办法得到圣果的，可能让他入道，让他在佛陀教法下达到某个高度，再修下去，到第二世、第三世可能会成就。所以佛陀完全是根据众生的根基、意愿进行各式各样的调化，所以佛陀叫作调御士，也叫调御丈夫。

[957] 昼辛吉依教奉行，最后证果。

[958] 昼辛吉通过不紧不松的方式修行之后，最后就证悟了殊胜的圣果。这是佛陀调化昼辛吉松紧适度的公案。

[959] 玛吉拉准空行母也说：“不紧亦不松，彼具正见要。”

[960] 玛吉拉准是藏地的一个空行母、大成就者。她主要是依靠般若经开悟的。开悟之后她就创立了一种断法，也就是前行当中讲的古萨里。古萨里是断法当中的一个内容。有的说法降伏魔众，其实断法要断的是我执，因为般若波罗蜜多就是断我执的。

[961] 玛吉拉准空行母也讲到“不紧不松，彼具正见”，在修行的时候不能过于紧，也不能过于松，在不紧不松当中可以获得正见。一方面，正见是一种见解。另一方面，当你修行的时候，如果你在打坐修行时不紧不松，真实的对于法义了知的正见就会在相续产生，产生某种对法义的通达，或者以不偏不倚的方式了知这种境界。如果太紧了，是不行的，太松了也不行，不紧不松的方式是最好的。

[962] 因此，心既不能过紧而内收（也不能过松而外散），要做到不紧不松、恰到好处，诸根悠然而住。

[963] 这是需要训练的。平时在修行时，我们要牢记这个教言，如果觉得自己太外散了，就把心收回来；如果觉得太内收了，就把心稍微放出去一点。经常训练的话，就会达到“诸根悠然而住”的状态。



[964] “不紧亦不松、彼具正见要”也好，松紧适度也好，佛陀的特点就是行于中道，任何事情都是中道，不会偏堕两个极端。佛陀未出家前，是在王宫里面，生活非常豪华。后来，佛陀六年苦行。后来佛陀说：过于豪华固然是不行的，但是过度的苦行对证道也没什么意义。佛陀就舍弃了苦行，开始接受饮食，这也是佛陀中道的体现。

[965] 修道者也是一样，过于富裕可能成为障碍，过于贫穷也可能成为障碍。但是，有些是因为前世的业力很富裕，这时候你不要去执着，有些时候因为前世的业力非常贫穷，这时候要把贫穷转为道用。总之，生活不能堕于两边。

[966] 佛陀在教诲出家众修行的时候也是这样的。像裸体外道，啥衣服都不穿，这是极端；有些对衣服很追求。佛陀说：你穿三衣就可以了。具备三衣，这也是一种中道。饮食也是一样的，化缘、过午不食等等，也是一种中道。反正不能饮食无度，也不要完全断食，好几天不吃饭。不吃饭，佛陀已经试过了。单单不吃饭，本身是不能证道的，而且一般人过于注重这种形式，对修道也不利。所以，佛陀对衣食也是中道的。

[967] 对修行、见解也是中道的。见解离开常边、离开断边，修行不紧不松，也是中道。佛陀是在证悟一切法性之后，让我们离开极端的。

[968] 我们在刚刚学佛的时候也很极端，非常精进，一段时间之后，又非常懈怠，堕入另外一端。大恩上师他老人家这方面特别有经验，当然也是圣者的智慧。如果这个人刚开始特别精进，他有一点担心，估计持续不了很长时间。刚开始不是那么精进的话，反而显现上没那么操心的。慢慢培养的话，他可能会慢慢好起来。所以，刚开始特别热情、很精进的话，有可能三分钟的热情过了之后，他就没有后续的力量了。

[969] 有些居士和修行人，一看到上师就痛哭流涕，上师就说：算了，不要这样，不要这样。上师看到很多例子。刚开始不要太激动，后面不要太冷漠，上师最担心的就是这个事情。有些刚开始很热情，后来就会非常冷漠，上师经常说：细水长流。长时间、持续不断是好的。刚开始你不要太激动，中间的时候保持这样，最后也是保持这样。很多年之后还是保持这种状态的话，他就是比较稳重的人。

[970] 修行需要很稳重的性格，大起大落不适合修行。平常我们说：你的心态大喜大悲，是不适合修行的。如果今天特别高兴，中了五百万，打坐时你还在兴奋当中，想的全是这些东西，在很高兴的状态当中平静不下来，根本缘不了法义的。如果今天非常悲伤，你在这个状态中也没办法修行。

[971] 在打坐的时候，首先要数吸，把你的心收回来，可以数七次、十次、二十一次。数吸之后，你的强烈情绪就可以平息，再开始修法，你就可以缘法义。前面的调息等都是让我们的心平静。

[972] 如果你的心还在想工作上面的事情，还在想今天的很多事情，那么根本没办法修行。以前有些道友刚刚去山里面修行，也是这样。刚开始修不动，怎么办呢？两个人就下象棋，他每天都在思考怎么下。打坐的时候，将能抽车，自然而然就出来了。只要一打坐，他的棋局就出来了，开始战斗。他知道如果不调下来，慢慢他还会沉迷在里面。后面他通过持续地努力，慢慢地相应了。

[973] 我们要打坐修行的话，不要坐下去就开始修行，中间要有个缓冲。通过调整呼吸，把粗大的心念静止下来，把情绪平复下来，慢慢地呼吸。其实数吸是让自己的心平复的。当数吸数到一定程度，觉得可以了。这个时候心情比较平静了，你再去修圆满难得、空性、菩提心，心就能够专注。

[974] 修行的时候，前期的准备还是很重要的。索甲仁波切在《西藏生死书》当中也是讲了，刚开始修行的时候，要把心带回家。意思也是这样，我们在修定之前，心在外面跑，还在你的公司里面。你要把心带回家里，再开始安住。

[975] 益西上师以前也讲了一个窍诀：修行的时候，思绪很乱，怎么收心呢？比如，我坐在这个地方修行，看我的心在哪里？首先，把心收到这个省、这个市，再把心收到这幢房子里面，再把心收到我的周围，再把心收到里面去。一步一步就收回来了，收回来之后你就安住，开始修。这也是一种收心的方式。

[976] 我们要刻意地做准备，否则坐下来之后，心识还是很散乱的时候，你不知道修什么。要刻意地把心逐渐收回来，把范围由大变小。当时上师讲，先缩小到佛学院，再缩小到经堂，再缩小到你坐的地方，再把心放在你的胸腔里，你的心就回来了。这是一个过程，是不是心真的在你这里放着？那也不确定。有些说是，有些说不是。但是，你只要收在这了，你的心就在这个地方，开始修行，至少你没有再想其它事情，你的注意力已经放在这了。当你的注意力放在这的时候，你就可以开始观修。

[977] 打坐的时间长短也是一样。刚开始的时候，打坐的时间不能太长。打坐半个小时，中间也是要休息的。在打坐的时候，中间可以分为若干段，比如把半小时分成十段，每段三分钟、两分钟或者五分钟都可以，修完之后我就休息一下，刻意地放松下来，不想什么。又开始第二段。时间短就容易专注，时间长了，一般来讲就很难专注了。

[978] 刚开始修行的时候，你要把时间缩短，次数要多。半小时可以分成若干段来修，我要保证每一段都是高质量，因为你时间短了容易专注。我把它分成很多小段，修完之后我就放松一下，不再想了，不再修了。再开始的时候又专注。这样修，你半小时的质量肯定比你一座修下来要好得多。有的时候半小时啥都不想，就在修法，反复修反复修，刚开始几分钟还可以，时间长了就开始散乱了，胡思乱想。反而质量是不高的。所以，我们要刻意地去中断，休息一下，停止一下再开始来。

[979] 数呼吸也是一样。有时一下子数二十一次，有些大德说，中间在十六、十七次时肯定会散乱。所以，要时间短一些，以七次为一个单位，七次时间短，反正我每一次都保持不散乱，安住在呼吸上面。成功了，我放下，第二次再来。每次质量都是比较高的，时间长了之后，你的心就定下来了，你再增加。

[980] 刚刚是三分钟。当你修了一段时间，比较堪能了，三分钟没问题，你就增加到五分钟休息一次，十分钟、半个小时休息一次。这半个小时肯定是高质量的修行，只有这样，我们的心才慢慢可以相应。一下子坐两个小时，一会儿看下表，是没什么质量的。这里面你也要懂得松紧适度。

[981] 《入行论》讲舍助缘“暂舍为久继”，在每一座都有这个。但是听法的时候不能休息：现在听法了，休息一下。这是不行的。听法本身是要专注法义。打坐修行一段时间之后，如果太劳累了，还是要休息。法王如意宝以前在夏天的时候也会放假，大家在草坝子上耍一耍，放松放松。放松之后，开学的时候又开始精进地修行。

[982] 大德们对这些是非常精通的，我们不能说：不能休息，一分都不能耽误，一天都不能休息。像这样，暂时两三个月可以，时间长了不行。我们现在打的是持久战，以前有《论持久战》，他们也把这问题讲的很清楚。我们也是论持久战，不是三两天冲刺一下。如果突击一下就行，佛陀肯定会教我们冲刺的方法，但这不是突击的战斗。不是说你把所有的精力放在一起，突破一下就可以了。它是很持久的一种战役，我们应该有打持久战的准备。

[983] 这地方讲“松紧适度”，方方面面都体现了松紧适度。对修行中的很多问题，我们需要慢慢去体会。修行当中很多的失败、挫折，这是需要的。没有一个修行者，所有都顺顺利利的，什么都没有障碍就成佛了。很多时候，很多弯路是必须要走的，很多障碍是需要面对的，很多失败必须要去经历，只有这样你才能慢慢找到适合自己修行的方法。而且很多失败之后，你的心越来越成熟。如果没有失败，一旦失败，你就爬不起来。如果有些小小的挫折、小小的失败，有上师的引导的话，慢慢我们的心就会更加强大、成熟。

[984] “诸根悠然住”，这是已经达到标准了。

戊六、疲厌：

[985] 疲厌也是听闻的垢染，前面讲“疲厌皆闻垢”。

[986] 诸如，当遇到因讲法时间过长而感到饥饿难耐或者遭受风吹雨打、烈日曝晒等情况时，切切不可心生厌烦，进而不愿意继续听法，断然放弃。

[987] 听法的时候，讲法时间过长，有几种情况：

[988] 一种是论典时间特别长，要讲好几年。一看这么多年，就害怕了。时间很长的话，他就会厌烦，慢慢地厌倦了。刚开始很兴奋，有新鲜感。但是后来，没得到他认为的收获。他预期学了一段时间应该达到什么样的高度，比如贪欲心没了，不再发脾气了。但是学习之后，没有达到这个预期，而时间越来越长的时候，他慢慢就会厌烦。这个问题也是我们要注意的。一个论典很大，传了很长时间，会容易厌倦。

[989] 有些是一堂课的时间太长了。大恩上师讲，古代的清涼国师一堂课8个小时，我们上班就8个小时，法师也厉害，不断地讲，听众可能也很厉害，否则8小时不要说听，坐都坐不住。有些时候的确是上师厉害，弟子也很厉害。



[990] 但是，如果没有这么利的根基，时间长了之后，容易产生厌烦心。一堂课的讲法时间太长了，也会出现不耐烦，厌恶的神情等等。

[991] “时间过长而感到饥饿难奈”，觉得吃饭的时间到了，我吃饭的时间是 11 点，马上要到了，很着急。其实，吃饭相比听法来讲，根本不值一提的。但是，自己把这个问题看得很重。

[992] “遭受风吹雨打”，当然很多时候我们听法没有这个问题，只不过出来听法的时候，路上会有些风吹雨打、烈日暴晒的情况。大恩上师讲，以前早期佛学院在听法的时候，条件很差。在草地上讲，在院子里讲，上面没有屋顶，下面也没有垫子，下雪、下雨的时候也是这样。

[993] 以前我们自己在佛学院里也是经历过这些，有的是灌顶，有的在在大经堂里面。刚刚去的时候，大经堂是个大院子（天井），不像现在有房顶，就像四合院一样，中间是很大的露天天井，走廊坐不下的话，就坐在天井里面。我们也喜欢坐天井里面。有时今天天气好，没事吧，一会天气就变了，下雨、下雪等等，不敢动，也不敢打伞，也不敢用披单把头罩住。只有忍着，回去就开始拧衣服，晒衣服。

[994] 当时是这种情况。现在有些道友在坛城上得灌顶的时候，可能也是经历过，下雨、下雪，太阳很大等等。有的时候时间很长。

[995] 但是，遇到这些情况，“切切不可心生厌烦”，内心不要对法产生厌烦心。如果对法产生厌烦心，以后在自己修行的时候也会出现障碍。因为你对法产生厌烦：不想听了，干脆不听好了。你有这种心态的话，以后在修行佛法的时候，会以你知道或者不知道的方式，呈现一种障碍。法听不圆满，就会断掉。不管从哪里出来一个因缘，你就没办法再听下去了，最后出现中断的障碍。

[996] “进而不愿意继续听法，断然放弃。”这时产生很强的厌烦心，法是殊胜的对境，如果对法都产生厌倦心，调伏烦恼的因就没了。我们说，对法产生厌倦心，缘起不太好。法王如意宝、大恩上师经常讲，有些人观察缘起，今天出门看到乌鸦，今天的缘起不好；看到喜鹊，今天可以。这些观察缘起都是自己想的，是不是有这个缘起呢，不好讲。但是，有时候的确有这个因缘，你在听法的时候，如果做过中断，或者厌倦，可能在修法时，就会莫名其妙地出现违缘、障碍。如果我们曾经有这样的过失和想法，现在要忏悔，不要让这些成为以后自己闻思修法的违缘障碍。

[997] 大恩上师在讲记中讲，阿琼堪布有个窍决：如果自己实在是受不了，站起来顶礼，然后发愿，我不舍弃法，不舍弃上师，然后离席。这是折中的方案。实在不行的话，顶礼之后发愿永远不舍弃法，永远不舍弃上师，然后离开，休息一下。但是，这并不鼓励，而是实在不行的时候可以这样做。还有，如果自己的身体实在不舒服，比如拉肚子，没办法坚持，这个时候生起惭愧心，也可以。但是，内心当中要对法产生很强的意乐。

[998] 心里要这么想：如今我已经获得暇满人身，并荣幸地遇到了具有法相的上师，而且拥有听闻甚深教言的良机，实在是喜出望外，这是无数劫中积累资粮的果报。

[999] 这段话主要是让我们对法产生一种欢喜心。“如今我已经获得了暇满人身”，“暇满人身”是所有身份当中对闻思修法最有利的，也就是自己对佛法有兴趣，有空闲修习佛法，而旁生等三恶趣无法成为圆满的法器，得了人身不信仰佛法，对解脱没有兴趣，也不是暇满人身。现在我得到暇满人身，是可以修持解脱道的，最好的身份已经有了，所有的修习佛法身份当中暇满人身居然让我获得了，这是非常难得的，比中大奖还要难得无数倍。

[1000] “并荣幸地遇到了具有法相的上师”，这更难得。你得到暇满人身，想修行，但你不到具相上师的话，就没有人指点你修行。如果没有上师，你自己怎么样去修行呢？如果遇到一个邪知识，或者他并不具有法相，他对你的指导、影响也是有限的。

[1001] 关于法相，大恩上师在讲记中提到：有些教派说看破今生是上师的法相，看破轮回的一切；有些认为具有清净的戒律是法相，比如小乘上师的法相必须要具有清净的戒律，才可以传戒。华智仁波切在后面讲上师法相的时候，讲了很多显宗共同的上师法相，密宗不共的法相。但不管怎么说，有一条是具有菩提心，具有菩提心的上师就可以依止，因为他具有菩提心，他怎么也不会欺骗你，肯定是利益你的心态。可能讲法讲不好，也许他还没有完全证悟，但内心有菩提心的话，他一定是为弟子好，想方设法对弟子做饶益的。还有讲要具有证悟、传承圆满、传承清净等等，都属于法相。

[1002] 现在我们的确遇到了，法王如意宝有些见过，有些没见过，而大恩上师毫无疑问是具有法相的殊胜善知识，不管是从智慧，还是从悲心、善巧方便，方方面面都是具有法相，看破今生、清静戒律、具有菩提心、修证这些都有，密宗的灌顶、窍诀也有。大恩上师也说，记忆当中故意断传承的一个都没有，他所有传承都圆满的。

[1003] 不像我们：这个传承到底圆不圆满？有的时候还有点疑惑。上师说，只要听过的传承全都圆满。即便出去弘法，断了的话，他回来也会把传承补上。看起来好像很平凡，其实是对法非常有信心，对于教法能够利益众生，完完全全知道它的价值，对法特别尊重。越尊重法的人，他内心越容易产生法的境界，对法不重视的人，内心产生不了对法的境界。对法都不尊重，不认为是最重要的，你怎么可能生起法所讲的境界呢？这绝对不是相应的因果。

[1004] 上师老人家讲这些，似乎很随便，但我们要做的时候，就觉得真的很难。大恩上师说，他所有教言都是圆满的，每次讲课没有一次打瞌睡，从来都是清清楚楚的，非常认真清晰地听讲法王如意宝等所有上师的传承和教言讲解。我们现在遇到的上师就是标准的具有法相的上师。

[1005] 一旦错过，很难遇到更加殊胜的、能够通过我们的语言来讲解殊胜的解脱道，的确难得。有些上师通达佛法、具有修证，但是显现上有语言障碍，没办法跟我们直接交流，像讲甚深空性的境界，准确地描绘如来藏、密法的心性，他有时候就做不到，没办法很准确地描绘。但是，大恩上师就可以很准确地描绘所有的境界，一方面他是现证的，一方面也通过我们的语言把这些东西描绘得很清楚，没有什么障碍。这些很难得很难得，非常非常难得，所有的因缘条件都是圆满的、具足的。

[1006] 我们有幸遇到这样上师，一定要珍惜因缘。并不是说其他的上师不殊胜，而是说这么圆满的上师很难找：具有悲心、善巧方便，而且为了让弟子们能够听法，所有的精力、时间都用上，还用佛学院很多弟子和外面弟子的能力，让大家能够听法。

[1007] 这是很随便的吗？绝对不是。如果不是佛陀的化身，不会有这么大的发心，也不会有这么大的福德、善巧方便。有些人让讲一下上师的功德，明摆着在这的，这些功德我们看不到，想要去找大恩上师在哪个地方飞起来了，有什么特殊的功德。特殊的功德有是有，但是和事业比较起来，不值一提。

[1008] 这么多人的相续当中种下佛法的种子，菩提心、空正见、密法，非常不可思议。在末法时代，居然有这样的上师能够给弟子相续种下这么多的善法：有些得到解脱，有些种了因缘，有些是慢慢对佛法产生定解。而且我走到哪个地方，都是说菩提心很重要。这全都是上师的恩德，不可思议。如果显一个神通，他老人家也会，但更重要的是，在弟子相续种下解脱的种子，能够知道取舍，知道菩提心和空性的重要性。给我们讲解中观，这就是不可思议的恩德，不得了的事业。

[1009] 但是我们不知道，明显的功德看不到，一定要讲一些神通、他老人家的前世。这方面我也讲过。有时候必须要讲，不讲也不行，但主要的不在这，它只是附带的让我们生信心。真正生信心的地方就是这么完美地、完整地讲解法义，把修道所有的要素给我们讲，让我们对解脱有很清晰的认知，并指导我们修行，这是不可思议的。不单单是告诉我们，而且想方设法让我们在道上面不要退失，经常性地做加持。不是具有法相的上师哪里去找？根本找不到。

[1010] “而且拥有听闻甚深教言的良机”，以前上哪里去找？以前必须要去藏地、去佛学院。早期什么都没有。很多人去了之后很无奈，没办法。而且工作、环境、条件、财力都不够，还有高原反应，要想听闻甚深教言都不可能。但是，现在你可以听到很甚深的教言，而且全都是关于解脱道最要点的东西。

[1011] 上师说过，每天给你们讲几个仪轨，念几个仪轨的传承，太简单了。很多人想让上师给我念个传承，传个财神法，上师说这些太简单了，你们喜欢的话，每天都可以念几个，但对我们相续种下解脱的见解，并不是直接的帮助。

[1012] 所以，上师这些方面做得很少，主要是传法。上师说，他有两三天的时候，都要返回佛学院给我们讲几堂课。这的确是最重要的，上师具有殊胜的智慧，看到了佛法核心的地方，而且让我们来进入佛法的核心，这对我们的恩德没办法描绘。这样的事业的确是非常广大、非常深远的佛事业。良机现在有了，为什么不珍惜呢？这么好的机会，我们就不能把它当成时间很长，是不是可以不听课。这远远不够。

[1013] “实在是喜出望外”，的确很稀有，的确是非常喜出望外的事情，现在能够这么简单的方式听法。为什么上师讲他以前求学的经历？实际上是给我们讲：现在我们所要的条件已经太好了。太好了当然也是形势所迫。比如米拉日巴尊者在求法的时候，那么多的苦行、磨难，没有几个人能够做到。你去上师那求法，上师说过两天给你传，你过两天等不了就走了。稍微给你骂两句，那不行，马上走掉了。如果通过那种方式调伏，我们可能没几个人能够做到法。



02 闻法方式(3-13)

- [1014] 但是，米拉日巴尊者通过这种方式得到的法，他就非常珍惜，最后他一心缘法而成就。一方面来讲，应该让我们付出很多的钱财。以前他们去印度求法要带黄金。要么你破费很多钱财，才知道法珍贵。要么让你花很多苦行，让你去很远的地方去求法，让你去吃苦，吃了苦之后你就得到法：这很珍贵。这是我付出了什么时间、精力、财产，我才得到了正法，一定要珍惜。
- [1015] 应该这样做，但是现在很多人的根基做不到。做不到，就通过现在的方式让我们修学，如果这样的机会我们都错失了，那就没办法成为一个法器了。现在这么好的机会，我们要知道这是很难得的，所以实在是喜出望外。
- [1016] “这是无数劫中积累资粮的果报”，一方面大恩上师的悲心非常圆满，一方面我们也是在无数劫当中积累过资粮，才遇到佛法。大恩上师说，不是随随便便某个人介绍，就和菩提学会结上因缘，我们就开始学习了，或者是哪一个不经意的因缘。其实都不是偶然的，都是我们以前累积的福报资粮，资粮既然已经现前了，我们就要利用它，不要让它空耗掉，不要让它再错失了。所以要马上抓住，好好地听法。现在应该欢喜。
- [1017] 如今能听到甚深妙法，真好似百时享用一次饮食，可谓千载难逢，这多么令人高兴啊！
- [1018] 如今能够听到这么甚深的妙法，能够让我们生起出离心、菩提心的妙法非常稀有，空正见、密法非常稀有。这么甚深的妙法完全是可以让我们获得解脱的。
- [1019] 我们已经漂流轮回这么长时间，轮回的法该享受的都享受完了。《心性休息》讲，我们没有一个没转生的地方，什么身份都待过，乞丐、地狱有情待过了，天王帝释、梵天也做过，但是，现在还是这样。轮回的所有东西该享受的享受完了，还有哪个地方没有享受的话，你还可以去尝试尝试。比如，寒地狱还没有去过，我要去一下。你去一下可以。但是都去过了，最热的地方去过了，最冷的地方也去过了，最好要的地方也去过了，非想非非想天也去过了。整个轮回你去完了，现在还是这样。
- [1020] 从这个角度来讲，现在应该追求解脱道了。但你要解脱，随随便便想一想是不行的，你必须要修法。法来自于听闻，听闻是以后解脱的第一步。想到这些，能够听法的确是稀有，能够听闻这么甚深的解脱妙道的正法，的确是让人高兴的事情。
- [1021] 这里面讲，就好像是百时——100小时（四天多）吃一顿饭。地震的时候是黄金72小时，三天左右，三天没吃饭他已经非常饿了。四天一百个小时没吃饭，四天吃一次，你会对这顿饭是什么感觉？你觉得错过了这顿饭又要等四天100个小时，所以必须要珍惜所有的时间。所有的事情放下，我吃饭的事情是最重要的，因为我错过了这一顿还要等四天。对现在所拥有的吃饭机会，他就非常重视了。
- [1022] 就好像一百个小时享用一次饮食，这叫千载难逢。现在我们能够听法，不知道前面积累了多少劫的资粮才有这个机会，一旦错过了，我们继续流转。上师说：你们一旦丢失，我从哪里去找你们？好不容易把你们拉到这里来，如果你们现在不努力的话，一旦丢失，很难找回来。并不是上师看不到我们在哪，而是要让你重新获得听法的因缘就很困难了。因缘现在积聚了你要珍惜，一旦错失之后，因缘不一定马上能够积聚。
- [1023] 对于听法的机会，我们每个月、每个星期、每天都来听，好像听得够多了吧？并不是这样，其实听法在我们无始轮回当中是很少的。佛陀出世叫做贤劫或者光明劫，比暗劫要少得多。遇到佛法的时间对我们来讲，也是非常稀少的。如果现在不听闻佛法，不去种修行佛法的种子，一旦错失之后，再下一次要找闻法的机会，的确是非常困难了。好像百时享用一次饮食一样，这是千载难逢的好机会，多么令人高兴！这么高兴的事情，应该非常重视。
- [1024] 所以，为了这样的妙法，理所应当安忍一切艰难困苦、严寒酷暑，欢欢喜喜来听法。
- [1025] 了解这一点之后，为了这么殊胜地妙法，为了解脱，为了自己能够成佛利益众生，理所应当安忍所有的艰难困苦。所有的艰难困苦对听法来讲，都不值一提，因为听法是最重要的事情。所有的艰难困苦、严寒酷暑都要忍受。
- [1026] 大恩上师说，讲大法的时候，刚开始大家很高兴很欢喜，讲几天之后就开始数页数，还有多少页讲完？开始数，应该还有50页，每天讲一页的话，还有50天；讲2页的话，还要25天。在数页数的时候，上师说：你数页数也没用。其实也说明你对法本身，没有很高兴，就想马上讲完，再换个新的，换个新的又开始数，有啥用呢？
- [1027] 我们在听法的时候，这一段话要反反复复去思维，思维之后还要放在心中去做、去观修，对法才有真实的受益。大恩上师也是经常这样讲的，我们也要把修学佛法放在第一位，其它不是第一位。
- [1028] 当然，我们在其它地方也讲过，把佛法放在第一位的意思，是在你的心里面是第一位。但是，在你的行为上面也许不是第一位，因为你还要上班，还有家庭的责任。如果你在行为方面也把佛法放在第一位，有可能你的家庭就会出现一些问题。如果太极端了，反正佛法是第一位的，所有的事情为佛法让路，工作、家庭都为佛法让路，但你毕竟还有家庭，你还有这么多责任，如果你行为上面把佛法放第一位，就会出现一些危机。危机反过来对你的修法也会有影响。如果你把家庭关系处不好，每一个家人对你学佛法都有抵触、排斥，你在这种环境你的心情能好吗？所以要分开。
- [1029] 大恩上师说法排第一位的意思是：内心当中佛法是第一的，但是外在实际操作的时候，不一定要这样去操作。你该处的事情要处好，你该做的工作要做好，把你的家庭关系处理好了，你的顺缘就多了。我们内心当中，佛法的确是第一的，其它任何事情比不了。
- [1030] 当我们内心当中把佛法放在第一位的时候，我就要想：在不影响正常的工作、正常的家庭责任的同时，我怎么样去取其它的时间来修学佛法。如果心里把佛法放第一位，你就会挤其它时间，这个应酬可去可不去，就把它去掉了；那个电视剧可看可不看，就不看了。你内心当中有观念的话，你就会去找时间，你在行为上佛法不一定是第一的，你的家庭这些人可能理解你。你内心把佛法放第一位的缘故，你就会寻找其它的空余时间。我们就可以协调起来，也不会过度紧张。前面讲了，不要堕于两边。如果你有条件，很多时间都用来修学佛法，当然可以的。没有的话，就这样来解决。
- [1031] 所以，为了这样的妙法，应该安忍所有的艰难困苦、严寒酷暑，欢欢喜喜听闻正法。今天的课就讲到这里。
- 《前行广释》第10课辅导资料
- [1032] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！下面我们开始学习的是《大圆满前行引导文》。这是宁玛派著名的善知识、证悟者华智仁波切，在听闻了大恩上师如来芽尊者传讲的大圆满前行引导文的仪轨之后所做的笔录，又称《普贤上师言教》。内容分为共同前行、不共前行和往生法。在共同前行和不共前行之前是闻法的方式，也叫闻法规律。闻法方式包括发心和行为。已经讲了分别相应于显宗或密乘的两种发心，之后是应舍的和应取的行为。应舍的行为前面讲了三种过患、六垢，今天讲第三种应该舍的行为一五不持。
- [1033] “持”就是受持，五不持就是五种不应该受持的闻法方式，学习佛法主要是要现证法义，之前必须要对这样的法义产生殊胜的定解，如何受持殊胜教法是非常重要的。在受持法义的时候，要了知哪些不能够持，否则会有过患。要予以矫正的就是五种不持的内容。
- 丁三（五不持）分五：一、持文不持义；二、持义不持文；三、未领会而持；四、上下错谬而持；五、颠倒而持。
- [1034] 第一个是持文不持义，前面讲到了五不持如果没有调整好，就没办法经由佛法的词句、文字、语言来了达它的意义。对于意义不了知，也没有办法在思维之后产生定解、去观修并生起觉受，直至生起证悟。修学佛法最终极的目标就是为了利他，我们首先要产生法义，这种次第就是闻思修行。在听闻、修行正法之前，必须要了解五种不持并加以去除，然后安住在如理的受持状态中，这样才可以听的懂，并如理地思维、如是地修持。在宣讲共同前行和不共前行之前，了解应舍的行为中的五不持是非常重要的。
- 戊一、持文不持义
- [1035] “文”主要是讲文字，也有一些是讲语言，语言和文字都是一种方便。如果在听闻佛法的时候把注意力完全放在文字上面，而没有受持它的意义，那么听闻正法主要的作用就已经失去了。所以首先持文不持义的过患要了解。华智仁波切这样讲的：
- [1036] 如果一味注重受持优美动听的词句，而不详细分析甚深的意义，那么就如同孩童采集鲜花一样，也就是说，推敲词句并不能使内心获得收益。
- [1037] 此处要知道“一味注重”是什么意思，就是把所有的注意力都放在词句是否优美上面。如果不是一味注重，而是了知词句的作用，合理地安排或者如理如实地去运用词句，就可以通过词句来了达意义。因为词句和意义之间是方便和方便生的关系，通过词句的方便就可以产生意义的方便生。意义是方便所生的果或是通过方便产生的目标，一定要经由词句来了达意义，二者之间是有联系的。华智仁波切把文和义二者之间的关系分析的很明白，我们在学习佛法的时候，对文和义的关系不能够偏堕于两边。就像前面的“内收”也是这样讲过，在抉择见解的时候不能堕于常、断两边；禅修时过度外散和内收



02 闻法方式(3-13)

也不行；修行有时非常精进、有时非常松懈，这个也不行。衣、食、住、行过度的奢侈或过度的贫穷都不行。前面讲了佛法至始至终都是安住于中道，文和义同样不能堕于两边，也是要安住于中道中。

[1038] 文字和意义二者之间有种方便和方便生的关系，如果太过于着重文字就不可能通过文字而产生方便生，如果没有文字也没有办法通过方便产生方便生。所以此处第一和第二后面我们要合起来看一下意义就很明确了。首先是“持文不持义”，有些人由于前世的习气，或者没有通达佛法中闻思修的步骤、核心的关要，非常着重观察词句是否优美，文字是否有闻法方面的毛病、排比是否合理、是不是押韵等等。如果把注意力一味地放在观察词句是否优美上面，就不会注重词句表达的是什么意义。我们真正要学习的还是佛法的意义。

[1039] “如果一味注重受持优美动听的词句，而不详细分析甚深的意义，那么就如同孩童采集鲜花一样”，鲜花对于孩童的吸引，主要是很好看很香，他采集鲜花也是一时的兴趣，把注意力全部放在鲜花很好看的颜色等等上面。孩童采集鲜花的时候并没有产生很多的想法，只是把鲜花采集下来，没有进一步的工作，采集完之后就扔掉了。采集鲜花只是注重鲜花本身。我们在学习佛法过程当中，对于文字的作用要了解，但是不能过度地注重于词句。

[1040] 大恩上师在讲记中讲，有些人在看经典、论典和上师教言的时候，首先就观察里面的文字优不优美、文法是不是很正确、标点符号打的对不对。我也遇到很多修行者，并不是说他不对，因为我自己对于这些并不是很通达：标点符号打到哪个地方，应该打逗号、句号还是什么号，因为以前读书的时候也并不是很好。看很多论典的时候我觉得很好理解，按照我的理解，意思全部显现出来了。但有些道友就理解不了，交流的时候说这个标点符号是这样理解的，如果是打另外一个号的话就能理解，但是如果打这个符号就理解不了。断句的时候过度注重标点符号的打法，说这个地方如果这样打的话理解不了，断句之后后面的意思连不起来。我说这个里面的意思一看就很清楚，它应该这样理解的。他说你这样看的话当然可以，但是按照他的习惯，这种文字的表达方式、标点符号的使用方式就是一种障碍。

[1041] 看文章的时候并不是要忽略词句的用法，因为标点符号的使用、词句的用法，的确对于意义的表达有帮助。如果过度地去纠结于词句的使用、文法的方式等等，那么对于了知意义也会成为障碍。不是说写文章的时候可以乱用词句，根本不管标点符号，词句能够通顺表达它的意义就可以了。过度地去关注也会成为障碍。也有的觉得如果文章很美就愿意读下去；如果文章不美，使用的成语比较少、不是很押韵，更有甚者如果这个文章风格和自己的习惯不符，都会觉得没有兴趣，或者理解词句会有障碍。这个方面不是特别的多，也可能是有的。

[1042] 大恩上师在讲记中讲，文字、词句就好像指月的手指，手指的作用就是要指出月亮所在的地方。我们要通过手指去看月亮，月亮才是我们要寻找的。有一些愚人没有了解手指的作用，就会耽著文字是不是用的很完美，就好像指月的时候手指应该是什么样的，是应该完全伸直、稍微弯曲一点还是指甲上面涂油呢？还是说手指的角度应该是45度或者50度标准等等。把所有的注意力放在手指上面，忽略了手指是要指点出来月亮所在的地方。如果我们过度地耽著文字，就好像我们把注意力放在手指上面。

[1043] 凡夫人因为很多习气，一味地注重受持优美动听的词句。尤其有些人特别喜欢诗词，在文字上面去推敲，这个地方太妙了，那个地方用的太好了。如果太过于注重词句，就没办法真实地领悟词句要表达的含义，也就是说完全在词句上面推敲，只耽著词句上面的使用，并不能够使内心获得收益。听法的时候是这样，分析法、讲法的时候也是如此。分析词句时如果过度地在词句上面纠结，就没办法真实地表达它的意义。很多大德在写论典的时候，会用比较朴实的文字表达出甚深的意义。佛陀在讲经的时候也用了当时最容易让人懂的话，并不是用很多词句或隐晦的比喻。但后面我们讲了，也有必要使用一些难懂的词句，否则佛陀当年在讲法的时候，都会用大家都能够听懂的直白的语言。

[1044] 我们会觉得佛经翻译的太古了，根本都看不懂。当年大德们都是用当时的白话文来翻译佛经的。这些白话文也是观待当时更古的语言，只不过经过历史的变迁，文字和语言的使用很多都改变了，到了现在再看以前的白话文也就变成了古文。假如说现在出现的网络文字以后成为主流，再来看现在上师们翻译的佛经，那就是古文看不懂了。现在看来这些都是直白的语言，因为翻译的时候都是用大家都能够懂的语言文字。大恩上师在翻译的时候也是这样的，早期的翻译稍微有点古，后来翻译的这些论典都是比较容易懂的文字来表达的。如果现在的网络文字在几十年或一百年之后成为主流文字，再来看现在的文字就会变成古文，必须要去请专家来讲解。所以大德们在讲法的时候，都是用最简单的、最朴实的文字来进行讲解的。

[1045] 我们要通过文字来了达其中的意思，在学法的时候要有一个明确的目标。文字只是指月的手指，是指出意义的方便，不能过度地耽著文字是否优美。如果有这个习气，就要刻意去做一些调整，否则就会死在文字上面，就没办法通达意义，而通达意义对调整自续有非常大的必要和帮助。“也就是说，推敲词句并不能使内心获得收益”，如果是为了表达意义的话，推敲词句本身是没有过患的。对于词句的分析比如这个术语怎么解释？这个字怎么相应于它的意义去解释？它所表达的意义比如说空性、无自性或者无实有，不同的词句表达的意义是不一样的，而且不同的词句对我们理解它的意义，也会产生一些影响。因为每个人使用词语的习惯不同，如果换一个词语就能相应于他的理解，这样也是有的。可以推敲词句，但是如果一味地只是把注意力放在词句的推敲上面就没办法了达意义而使内心获得收益，所以我们在讲解、看书或者准备讲考的时候，不能一味地注重词句。

[1046] 除了词句之外，还有语言的表达。大恩上师也讲了，有些人讲的语言特别流畅，使用了很多非常好听的词句，听起来很精彩，但是观察的时候发现里面的意义很空洞。讲考时也是有这样的感觉，会觉得某个道友讲的太精彩了，但上师听了就会说讲的意义很空洞，有些道友并没讲到什么内容，对于本性没有表达出来。如果学习法义的时间比较长，一听就会知道讲考的是不是理解的很深，对意义的表达是不是很完备，抑或只是词句精彩、语速快、语言流畅、声音很好听而已，但是里面的意义不一定充实。而有些人表达起来很费劲，但是讲的意义还是很深的，这个情况也是有。当然有些大德语言的使用也是非常好的，表达的境界非常让人心动，我们就要发愿以后达到这样的状态。

[1047] 历史上也有很多大德，比如说大恩上师以前讲第二世敦珠仁波切，论典写的非常好，但是讲法的时候，显现上面好像有些词老是表达不出来的感觉，下面闻法就会比较着急。有些大德是这样的示现，但是内心的证悟很圆满，不过是要调化不同的众生而有不同的示现而已。有可能就是为了打破有些人的“作为讲法者必须要怎么样一个标准，使用词句必须要非常准确，法义要非常流畅，语速不快不慢”等执著，所以讲法结结巴巴，虽然讲的语言方面很差，但是意义方面非常圆满准确，这方面也有的。持文不持义，如果比较耽著词句，看到这一条之后，就要注意调整。

戊二、持义不持文

[1048] 如果不注重词句，只是注重意义，这也是五不持中的一种过患。只是着重于意义而完全放弃文字，这个也不对，为什么呢？下面讲：

[1049] 如果认为一切文字结构只是泛泛空谈，没有任何实义，进而轻视词句偏重甚深的意义，这样一来，词句与意义就会互相脱离，因为不依赖于词句根本无法理解意义。

[1050] 有些人进入了另外的极端，认为既然文字这么不重要，就完全舍弃文字，一味地注重意义就可以了。完全不依靠词句和文字来通达法义，这么极端肯定是没有的。人和人之间要交流，刚刚学习佛法的人，文字和语言都不依靠，怎么去了知法义？有人说用手语比划行吗？手语也是交流，盲文是一种文字，手语也是一种语言。如果这些都没有了，认为坐在这儿意义就通达了，这是不可能的事情。凡夫人不通过文字或者语言就可以了知意义的一个都没有。

[1051] 有些人比较轻视词句，但也是要通过词句来思考问题，通过文字和别人交流。此处告诉我们，有些观点认为文字结构只是泛泛空谈，文字和语言都是戏论、分别念，安住于意义就行了。有些地方也讲了，真实的意义和文字无关，文字没有办法表达真实的实相，的确是这样。佛陀证悟的境界怎么样去表达？一切万法的实相怎样去表达？有些地方说只要一开口、一思维就错，这种讲法从世间角度来讲是很高级的状态。修行很高深的、了义的境界，不能放在初学的状态当中，因为我们的境界还没达到那么高的标准。

[1052] 有的佛经中讲的境界很高，再再引用《坛经》、《般若经》的词句、大圆满或者禅宗的语录，这些都是上根利智或者是达到很高标准的境界。祖师大德们可以这样讲，因为他们已经达到了这个状态。而且祖师大德们讲的时候，受众是这种根基需要这样讲。如果还没有达到这么高的标准，尤其是我们作为初学者或者在引导初学者的时候，难道就完全不看受众是什么情况，也不看自己的根基是什么情况？不能说文字和语句不重要、都是戏论是要舍弃的，一切诸法的境界、诸法的实相根本和文字无关。的确很多时候是和分别念无关的，如果你的分别念觉得不是实相，文字也没办法表达实相的境界。现在我们还是在初学阶段，没达到那么高的证悟和标准，对于佛法中基本取舍的道理还不知道。在这种状态当中，说不需要文字，不需要上师语言的讲解就



02 闻法方式(3-13)

可以安住在很深的意义,想想看怎么可能?连因果取舍都不知道,又怎么去安住在实相中,安住在一切不可思议无可言说的状态中?最多会认为什么都不想就是实相,但这根本不是实相。

[1053] 弥勒菩萨在《辩法法性论》中讲了很多这些认为无分别的歧途。有人觉得自己现在什么都不想了,不依靠词句就可以安住意义,这根本不是真实的无分别状态。什么都不想,这并不是真正的无分别智慧,是一个歧途。最初修行佛法很重要一点就是要有自知之明,要找到自己合适的定位。现在是一个初学者根基很差,怎么可能会有像禅宗的大德或密宗的开悟者讲的这么高的境界?要寻找和现在根基相适应的方法和教授,必须要依靠文字来学习经论、了达意义。从取舍因果、菩提心、空性的意义这样上去,最后在真实修行时,才会知道这个词句表达的意义。

[1054] 词句就像船一样,如果要从此岸到彼岸,没有船这个工具是不行的;但是到了彼岸之后,工具不需要再背着走,那时候就可以舍弃掉船。还在此岸或者在河中央的时候认为不需要船,肯定没办法到达彼岸。当修学佛法到达了一种状态,修行相应于比较高的层次的时候,可以说文字是多余的。很多大德已经到了那种状态,就会发出感慨,认为这些文字都是多余的。以大德的状态可以说文字是多余的,而我们就不能认为文字是多余的,因为我们的状态和大德的不一样。

[1055] 富翁可以说钱财是多么累赘,如果穷人说钱财是累赘就太早了一点。对于穷人来说,还没有感受到钱财带来的压力,而是没有钱财压力很大。当穷人成了大富翁或领导之后,就会感叹钱财和高位的压力很大。如果没有到达这种高度而去说这种话,也会被人笑话。所以当大德到了一种状态的时候,会说以前耽著文字是歧途。大德们是到了这种状态可以这样讲,而且对于某些可以放弃对文字的耽著而进入更高境界的弟子,也肯定可以这样说。这个时候如果还说文字重要,那就没办法让他从文字的束缚中解脱。因为他已经有能力超越、需要去帮他一把的时候,上师就会说文字没有意义,是一种束缚。因为他已经达到那种关键点,这样一说就放下了,放下后也不会堕落到很低的层次,而是会更深一步。

[1056] 上师对弟子讲的语录,是在怎么一种状态、什么样场合中讲的,我们傻傻的分不清楚,还会觉得我们也应该这样,文字对我们没有用等等。这些文字就像过河的船一样,在此岸的时候当然是需要的,没有船就没办法到彼岸。到了彼岸之后船就不需要了。我们现在这个阶段,连因果取舍、暇满难得的意义的意义都不通达,还去说文字不重要,这的确是个很大的错误。所以说什么时候需要船?什么时候应该舍弃船?这也是需要辨别和取舍的。

[1057] “如果认为一切文字结构只是泛泛空谈,没有任何实义,进而轻视词句偏重甚深的意义”,大恩上师在讲记中也讲了,有些人认为在《入行论》、《大圆满》的词句上面纠结,天天这样闻思好像没什么意义。应该打坐禅修、修持甚深的法义,这才是修行者的本色,否则就是耽著文字的戏论。刚才讲了有些上师是完全通达意义的,是为了让过度耽著词句的人知道修行很重要,上师才会这样讲。然而有些人不懂,并没有通达佛和祖师的密意,自己跟着这样讲的话,这可不是真实的意义了。

[1058] 很多修行者认为词句不重要,每天看书、背书、讨论,这样闻思浪费时间没有意义。认为念咒、打坐是实修,其它都不是,这也是一个很大的误解。很多经论专门来讲解闻法的功德,这个方面也有。尤其是对初学佛法的人来讲,如果不通过对于词句的闻思是没办法通达意义的。有些大德讲,修行佛法大概分了几个步骤,刚开始百分之百或者百分之八九十的时间要用在闻思上面,如果内心中见解产生了,就是闻思到量了。见解已经非常稳固殊胜的时候,逐渐把重心移到修行上面。

[1059] 有些人认为闻思很枯燥,是在浪费时间,只要开始修行就什么问题都解决了,不是这样的。其实闻思和修行二者比较,闻思简单多了,打坐禅修不是那么简单的。闻思的时候还可以缘词句去思维或观察;禅修是什么都不要想、什么都不要做。有些大德说禅修是最简单的事情,因为什么都不用做。让你什么都不用做的时候,就感觉很痛苦了。这个时候就会想,念点什么呢?做点什么呢?这样做还是太枯燥了,是不是来发生点什么呢?真正的禅修就是什么都不发生,安住在这种状态当中,但是我们做不到。真正来讲的话,词句的修行比闻思还要困难很多。但是我们认为只要一开始实修,就什么问题都没有,这种修行者我遇到很多,并不是说这些想法百分之百都是不对的。真正要安住在法义当中,要去实际地打坐禅修,这个还是要比闻思困难很多。如果连闻思都驾驭不了还去驾驭真正的实修,那是非常困难的事情。

[1060] 闻思并不是浪费时间、没有意义的,听闻和思维是十种法行。弥勒菩萨在《辩中边论》中讲了,缘大乘的教义做十种法行的功德无量无边。对于般若、殊胜的大乘小乘的法义,如果去听闻、思维、抄写、读诵或讲解,这些都属于法行。弥勒菩萨、佛陀没有说十法行是浪费时间,而是说十法行的功德不可思议。我们在学习佛法过程当中,要做一些有意义的事情。还有一个问题是过度相信我们的分别念,佛陀讲这么多法让我们去听闻、思维;法王如意宝一辈子致力于讲经说法。像大恩上师、法王如意宝这么证悟圆满的大德,难道他们的智慧还不如我们?我们都看到了闻思是在浪费时间,智慧比我们超过无数倍的证悟者们会看不到?这是不可能的事情。

[1061] 不能过于相信我们的分别念,否则没办法领会佛、圣者们和上师们究竟的意趣。不听闻建议的话,就会进入歧途。无始以来我们就是太过于相信自己的分别念,现在才在轮回中没办法解脱,如果太过于相信自己的分别念,上师给我们的教言可能是听不进去的。这个是一个很大的过失,我们要了解。

[1062] 如果偏重于甚深的意义,词句和意义就会互相脱离。刚刚我们讲了词句和意义二者之间是方便和方便生的关系,通过闻思词句的方便而产生的意义就叫方便所生。没有方便就没办法产生方便生。只不过我们要把二者之间的关系协调好。怎样使用词句的方便让我们内心中达到殊胜法义?既不过度耽著词句,也不能够完全放弃、轻舍词句,要善巧地用词句来引发殊胜的意义。

[1063] 在学习佛法的时候,比如《入行论》的颂词要去解读,在分析词句的时候,它的意义就会不断浮现出来。对词句了解的越深,它的意义也就浮现的越深。所以我们要反复去看、去思维。在刚刚学习的时候,看到词句只能够了达一点点的含义,反复地学,几年后再回头看,就能从词句中看出很深的意义。其实词句所表达的意思永远没有变,上师在讲解这个词句的时候,其实已经讲的很清楚了,只不过我们对这个词句的理解还没有很透彻,只是理解了一点点。当我们的智慧增上,再去看上师的论典,会发现意义表达的是这么圆满,这个时候才会通达。

[1064] 不要说我们,《辩中边论》中讲十地菩萨境界的时候,三地菩萨在入定时安住在离一切戏论的实相中,出定后知道佛陀所讲的法是法界的等流。这些文字、佛经论典是帮助自己进入更深法界的一种助缘,所以出定之后对于求法非常的精进,哪怕越过刀山火海都要去听法。三地菩萨这么高的境界,尚且可以舍弃自己的生命去听法,何况像我们对于法界实相根本不通达,却认为词句没有用,这是太愚痴的想法。

[1065] 佛经词句表达的意义是很圆满的,尤其空性表达的是离开一切戏论的法界实相,是这么甚深的含义。如果我们缘词句反复去闻思,产生一种了解,在这个基础上再去看词句,又可能产生更深的理解。反复去看《入中论》和《中论》,理解能力会不断地加深加强。当最后意义完全通达了,才知道前面的文字所表达的只是大概意思,到最后的时候可以说文字是没有用的了。因为文字是手指一样,当我们看到月亮的时候还说手指有用,那就不现实。当我们到了彼岸的时候说这个船没有用,那个时候讲是可以的。我们现在不能这样说,因为我们现在离真正通达词句表达的无分别智的本义还差得太远。

[1066] 对于意义的通达,初地菩萨现证了空性,他才知道安住于这样的实相,所有的文字和语言都是非常勉强地在表述它大概的样子。佛陀是遍知,在使用语言方面没有人能够超越,但是佛陀也没办法如实地表达究竟实相,以及内心中证悟的境界,只是相似地用一些比喻来表达。这个方面其实意义很深的,我们尚且没有办法通过词句通达浅层次的意义,更何况不依靠词句完全能够通达最甚深的法界,那是不现实的事情。我们现在的状态是安住在很粗重的分别念,法界实相是完全超越我们分别念的状态的。

[1067] 佛陀的善巧方便就是通过讲经说法、通过文字来引导我们趋向于实相。如果完全抛弃了具有智慧的文字,完全都不想的话,那么最多就是相应于自己的分别念而已。认为自己坐在这个地方,现在没有依靠文字和词句,就是已经安住在意义当中了。那么这个到底是什么意义?是盲修瞎练的意义,还是说真正法界实相的意义?这需要分析、观察和思考。所以安住法界实相没有那么简单,否则佛陀也不会辛辛苦苦讲解这么多的经典。

[1068] 还有一个根据是什么呢?现在我们的根基和佛陀时代的根基不可同日而语。佛陀时代尚且需要文字,当然那个时候还没有文字,是在第三次集结之后才把佛陀讲的经典写成文字。佛陀时代尚且需要讲法,通过语言来表达意义,那么利的根基都没办法说完全离开语言就通达实相了。现在虽然时间过去了2500多年,但是我们的根基已经是差得很远。佛陀时代尚且没办法离开这样的语言、文字而通达实相,那我们现在的根基和福报,难道比佛陀时代那些大弟子、那些有情的福报还要大?如果真是善根好了就会生在佛时代,如果我们的根基普遍超越佛时代的有情,那么佛陀就会在我们面前示现一个很完美的化身。但是佛陀出世要观待众生的福报,如果众生的福报很强盛,佛陀的化身就会出世,众生的福报稍微一衰减,佛陀的化身就入灭了。我们的福



报不够，要感召像佛陀那么完美的上师善知识，需要很强大的福报。佛陀出世、成佛转法轮、在世间游化，众生的善根稍微一弱，佛陀就入灭，就没办法感召这么圆满的善知识了。

[1069] 众生的福报一弱马上就入灭，何况说现在我们这么深重的业障。五浊恶世下，说我们的福报很深重，这是不现实的事情。这些问题还是要好好思考的，如果不依靠词句通达意义，除了自欺欺人之外没有什么实际的含义在里面。因此词句和意义之间不能够偏废，这就是一个中道。要依靠词句来了达意义，但是既不能够过度地耽著词句，也不能说词句完全没有用，要善巧地去使用它。在闻思修行的过程中，上师们也会讲解这个道理。到底怎么样用词句通达它的意义？既不能够过度地偏袒词句，也不能完全离开词句，在修行当中去找这个平衡，这通过智慧的增加是可以做到的。

戊三、未领会而持

[1070] 通过文字要表达一种意义，对于意义本身要去分析。如果对意义没有领会的话，也会词句和意义违背。

[1071] 倘若没有领会了义与不了义、秘密与意趣的各种说法而受持，就会导致误解词句和意义而违背正法的结局。

[1072] 在佛经论典当中有了义与不了义，佛陀宣讲正法，有些是了义的讲法，有些是不了义的讲法。宗喀巴大师专门造了了义与不了义的论，佛陀也是授记在入灭后四百年龙树菩萨降生，六百年的时候无著菩萨降生。这些大德有智慧去辨别佛经当中哪些是了义的，哪些是不了义的，佛陀是做了授记的。无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》、《入中论》中也对于了义、不了义做了辨别。

[1073] 佛陀三转法轮中从大乘的观点来讲，任何的宗派都一致承许初转法轮是不了义的。关于二转法轮和三转法轮有不同说法：有些大德说二转空性的无相般若法门是了义的，三转法轮是不了义的；也有些大德说二转不了义，三转是了义的。宁玛派的自宗观点是，二转法轮的空性和三转法轮的如来藏都是同等了义的。了义是相应于究竟的实相，如是地宣说了义的状态的经典叫做不了义经，这种法叫了义的法。如果没有宣讲一切万法究竟实相的，为了引导众生趋向于这种状态而暂时过渡叫做不了义，如是经典叫做不了义经。

[1074] 不了义有三个标准我们必须要知道，第一就是佛陀讲法有某种密意，后面我们要讲秘密和意趣。这种密意不能够直接解读，佛陀讲这种文字，是有某种密意和意趣在里面，所以不是真实的了义的讲法，是有某种密意的。第二个方面是佛陀讲不了义法，有其必要性。有些小乘的行者没办法直接通达佛陀的究竟境界，佛陀首先宣讲不了义的法，比如宣讲色法、五蕴是存在的。本来色法、五蕴在究竟法性当中是大空性的、是不存在的。但是如果直接给他们讲不存在的话，没办法通达，会产生这样那样的邪分别念。佛陀首先讲色法等是有的，“我”是不存在的，这样讲是有必要的。如果不这样讲，他就没办法找到趋入究竟大空性的方便。首先跟他讲色法存在，而色法上面的我不存在；五蕴存在，五蕴上面的我不存在。首先会打破我执安住在阿罗汉的境界当中，过了很长一段时间后重新起定的时候，佛陀再讲其实五蕴色法在究竟实相当中也是不存在，是空性的，到那个时候就能够接受。

[1075] 佛陀讲这些话是有密意的，有密意是指，不是完全完全地佛陀证悟的境界或法义的实相。佛陀用所谓有密意的讲法或者不了义的讲法，不纯粹是妄语，意思指的是佛陀讲这句话并不是把法界的实相和盘托出，是有所保留的，如果直接理解意义就不是真正的方法实相，这种讲法就叫做有密意。第二个有必要，是要让中下的根基能够趋入于速证境界的过渡。

[1076] 第三个也是最重要的，这种讲法有有理证的妨害。如果说色法存在是了义的讲法，使用离一多因等中观的理论分析观察，就能够安住，怎么样分析色法也不可能是空性的。但是色法存在这一点如果使用胜义理论分析的，会受到胜义理论的妨害，就是说通过胜义理论观察色法，它就不存在了。佛陀所讲的色法存在这一点经不起究竟胜义理论的分析，这个是不了义的讲法，佛陀是有密意这样讲的。如果是了义的就经得起胜义理论观察，通过严格理论观察也就能承受的，都不会失坏这样的理论。色法、五蕴存在这一点，如果使用胜义理论比方说中观五大因、四大因等去分析观察，色法存在这一点没办法安立，一观察就成为空性的了，没办法安立色法的存在。在中观理论当中对粗大色法观察乃至于细微色法的观察有很多方式。所以说这是有理证妨害。这个就是第三个标准，如果用胜义理论观察一定是能破的掉的，这都是不了义的。

[1077] 小乘中的有些观点、佛陀暂时讲的唯识的观点，以及中观中自续派的观点，都没办法承受胜义理论的分析，都是有理证妨害的，属于不了义。了义是指没有密意，文字和意义之间完全可以直接解读的。佛陀讲空性有没有必要呢？让众生完全趋入于空性的必要是有的，但是没有特殊的必要。有些中下等根基者，如果不这样说就没办法懂，上等的根基是直接可以承受通达，对于中下等根基就不能直接宣说空性。所以第二个，没有专门的必要去讲了义的经典、论典。第三个没有有理证的妨害，就是说一切诸法是大空性，怎么去观察都是不变的，它是破不了的。如来藏的本性怎么观察都是破不了的，从这方面来说，是没有有理证的妨害，这是第三点。

[1078] 所以，不了义一定会具有三个条件，尤其第三点是最明显的，理证妨害是说色法存在、心识存在，通过唯识或是胜义理论观察一定会破除掉的，不可能在胜义当中还存在一个不变的心识。所以说有密意、有必要、有理证妨害，具有这三个条件的就叫做不了义，宣讲这样的法是不了义的法。不具有这三个条件的，没有什么密意可以直接了解的、没有什么特殊必要的、没有有理证妨害的，这就是属于了义的。

[1079] 我们要通达佛陀讲法哪些是了义，哪些是不了义，否则就会觉得佛陀讲的前后矛盾。比如初转法轮时候讲色法是存在的，二转法轮时候又讲色法不存在；有的时候是法界、色存在，有的时候法、色不存在。到底是存在还是不存在？佛陀在讲法的时候有了义和不了义的，有的时候是有密意的，有的时候是有必要的，这方面没有完全相应佛的证悟，也没有完全把法界实相托出，如果合盘托出了，有的根基接受不了。

[1080] 就像良医给病人开药，也不是把最好的药全部拿出来用掉，先稍稍开一点药把身体恢复到一定的程度，然后再下真正治病的药。有的病者身体太差比如心脏病，如果直接开治心脏病的药，对身体会有摧毁。所以有些良医不会先给治心脏病的药，而是把其它的病看一下，当身体其它的功能恢复到一定的程度了，再下治心脏病的药，这时候可以直接把病根拔除。很多中医也是这样医治的。西医做手术也是这样，本来应该是直接动手术的，全面检查之后发现身体状况不适合做手术，需要住院做一些辅助治疗，当身体恢复到能够做手术的程度，再去做手术。这方面相当于了义与不了义的差别。

[1081] 了义与不了义到底会不会有矛盾呢？为什么医生不直接看病？为什么是这个病却不看，非要看另外一个病？医生是很有经验的，知道你的身体状况、该怎样去给你看病。佛陀这位大良医也是这样的，他很通达众生根基承受的程度，如果一下子讲万法是空性、如来藏，没有几个人能通达。所以刚刚成佛的时候，佛陀四十九天中没有讲法，因为证悟的深寂离戏无法，众生接受不了，又何必去讲呢？后来帝释梵天三次劝请，佛陀才开始了转法轮，开始时也是针对性地、次第地讲。首先讲简单的、再讲中等的、最后再讲了义的。

[1082] 佛陀宣讲的了义与不了义，不是说佛陀不了义，或是说佛陀初转法轮的时候，智慧还不圆满、二转法轮时智慧又增加了、三转法轮时智慧圆满了。就是因为佛陀的智慧圆满了，能看到众生的根基，所以才开了不同的药给众生。让众生不断地成熟，不断地趋入了解。佛陀刚开始只讲了四谛法门，讲完之后眷属越来越多，弟子再把四谛法门广泛地弘扬。很多人虽然并没有见佛，但是思想逐渐开展开后，根基慢慢地在成熟。然后佛陀又讲了空性无相法门；大家对无自性接受了之后，佛陀又讲了有情本具如来藏的观点；就是这样一层一层来的。所以不能说佛陀的智慧不圆满，或者佛陀的教法有抵触矛盾的地方，这恰恰说明佛陀的智慧是非常圆满的。

[1083] 只有非常好的医生，才可以了知不同病人的情况，给予不同的治疗方案。如果是一般的庸医根本没有办法，第一个病人来了开的是这种药，第二个来又是这种药。以前我认识的一个医生，不敢说他是庸医，但是每个病人来都是拔火罐。不知道有什么密意，显现上只会拔火罐。有的时候能治好一两个病人；有的时候也不起作用。佛陀是遍知，完全懂得众生的根基。知道众生根基的差别大，绝对不是有一种方案可以解决所有问题。所以佛陀宣讲了八万四千法门，因为众生有八万四千个烦恼、有八万四千的根基。我们看到这些，不但不会产生不好的想法，反而会对佛陀超胜圆满的智慧再再地产生殊胜的信心。因为有能力的人才能看到这么多的差别；没有能力的人看不到这些差别的。这里讲到了义与不了义，佛陀的大悲心体现的很圆满，任何一个根基的众生都不放过。给上根利智的众生讲了义的法，中下等根基的就讲不了义的法，当根基苏醒到一定的程度，再去讲了义的法。

[1084] 下面开始讲秘密和意趣，秘密有四种，意趣也有四种。秘密和意趣两者之间不是完全不同的，两者之间有联系但侧面不相同，所以有些方面是一本体异反体的关系。秘密主要是词句上面的，秘密和意趣合起来就叫做密意。前行的讲记中，在下面标注有四种秘密和四种意趣。大概学一下这四种。

[1085] 首先是令入秘密，就是令中下的根基进入佛法的修持中。刚刚讲了色法是不存在的，但佛陀为了中下根基进入法义当中，通达无我空性，因此佛陀说五蕴存在，但五蕴当中的我是不存在的。所以佛陀讲色法的存在，是有秘密的，这叫令入秘密，令谁入呢？令中下等根基进入到接受甘露妙法的行列当中，让他们能受用一部分的妙法，如果不这样讲就没机会了。佛陀首先是给外道讲我存在，但是“我”是假我的意思，并不是真我。佛陀说色存在，其实



02 闻法方式(3-13)

只是名言谛当中、暂时来讲色法存在，不是究竟色法也存在，佛不会这样讲那么清楚。佛说色、五蕴的存在，就是说色相无我，五蕴上无我。但是佛不会这样讲，名言谛中的五蕴，在圣义谛当中是不存在的，否则就更加把对方的脑袋搞晕乎了。对方没办法理解，因此佛不会讲很多，只是说五蕴存在，通达了五蕴无我就可以断除人我执和烦恼障。这叫令入秘密，就是能够让有情进入学习当中。如果不这样讲进入不了。

[1086] 第二个是相秘密，比如说佛陀讲诸法空性，以三自性来讲万法无相，后面讲别义意趣和这个意思差不多。三相无自性就唯识宗来讲就是遍计所执无自性、依他起无自性，圆成实无自性，通过三自性来宣讲无相。首先，遍计所执性就是众生所执着的实有的人我和法我，的确是不存在的，所以叫遍计所执无性。第二个是依他起无性，就是说一切万法因缘而生的缘故是无自性的，通过这个方面讲诸法无相。第三个是圆成实无性，圆成实是讲遍计所执不存在，实有的法不存在。众生认为我和我存在，这是遍计所执，而遍计所执性没有的这个侧面，即空性的这部分叫圆成实性。所以这叫做相秘密，通过三自性来讲一切万法无性。如果不这样讲，让众生直接了知一切万法无自性就会崩溃掉的。讲三无性众生就会理解：什么是遍计所执无性，什么是依他起无性，什么是圆成实无性？这样分别好之后，他就知道了一切万法无相，所以佛陀是通过三自性来宣讲相秘密。

[1087] 第三个叫对治秘密，有些修行者内心当中有那样或那样的邪见和邪分别，佛陀就讲了对治这种邪分别念的教言。比如有佛弟子认为拘留孙佛很大，寿命很长，而导师释迦牟尼佛显现上面出生在人寿百岁的时候，寿命不会很长，也不是那么高大的，对导师就产生一种分别念。佛陀为了对治弟子相续当中的分别念，就故意地说拘留孙佛就是我，我就是拘留孙佛，这就叫做对治秘密。

[1088] 对治秘密还有很多种，我们在《入行论》中学到自轻蔑懒惰，有些众生太过于自卑，觉得自己一无是处。尤其是有众生犯了戒律或者造了过患，就会深陷罪恶感中不能自拔。相信因果是好事情，但也有众生太过纠结于自己造的罪恶，堕在负罪感的状态出不来。就这样迷在当中，很难造新的善业，永远处在这个状态当中。为了让有情从这个状态中出来，佛陀就会讲，即便是诽谤菩萨以后也会有大的解脱，只要是做一些念诵或者念一句佛号也可以清净所有的罪业。佛陀这样做是为了对治有些弟子的负罪感，一听诽谤佛菩萨也是可以解脱的，就会振奋起来，从负罪感中解脱出来去修善法。佛就是不想让众生永远堕在负罪感中，有些人造罪后总是纠结罪业是否清净？堕地狱怎么办？大恩上师也讲了，如果已经念了忏悔文就要放下，不要老是想可能还没清净，有时我们的心态就是这样的。如果在临死的时候老是想我造了很大的罪业，处在这个状态当中，死的时候就很难解脱。如果临死的时候想，我这辈子得到了暇满人身、修了很多善法、善法大的不可思议，这样想就比较容易得到善趣。这是以前上师给我们讲的窍决。

[1089] 临死的一念是很重要的，如果心态是积极向上的，容易生善趣；如果心态处在负面的状态中，就很容易堕落。佛陀为了不让众生长时期地处在负罪感当中出不来，也会讲些诸如此类的对治的法，这就叫做对治秘密。佛经中有一类是这样的，只不过哪些是对治哪些不是，我们分不清楚。不相信因果，认为杀生、偷盗不会受报的，这样过于盲目乐观是不对的；但是太过于盲目沮丧也是不对的。还是要行于中道，犯过错做过坏事要忏悔，忏悔之后就要放下来再做新的善法，通过做善法不断地累积、清净以前的罪业。如果永远在负罪感当中，佛是不赞叹的。不要以为这样天天在想因果不虚，佛就会很欢喜，因为这样的状态并不是积极向上的。如果不从这种心态走出来，就没有办法造新的善法、做新的修行，就没办法往前走、只能原地踏步，这对修行没有利益。

[1090] 还有一种是转变秘密。刚刚我们讲了佛陀讲法在大多数时都是浅显易懂的，不像有些婆罗门有很多隐晦的语言，让众生非常难理解，显得他的教育很深妙。佛陀讲法从来都是很直白地讲世间的道理、人生的道理、无常等，人们就认为佛法没有什么难懂的。为了打消这种轻慢心，佛陀就会故意讲一些法来转变理解。比如对有些人讲，想解脱必须把父母杀死，必须把国王杀掉，这样颠覆了才可以获得解脱成佛。这就难懂了，佛陀的教育是完全慈悲的，比如说要孝敬父母、尊重有情，为什么要讲杀父母才能成佛呢？这个叫转变。必须转变理解，一味地打破有情的傲慢。是怎么转变呢？这地方父母就是爱取，众生流转轮回的父母就是十二缘起当中的爱和取这两个字。如果有爱取就会投生下世，要解脱当然要把爱取去掉。国王则是阿赖耶识，还有诸多此类的讲法。

[1091] 佛陀还会特意把密乘修法的次序颠倒，如果没有上师的解释通达不了这里面的意义，这是为了打消傲慢而故意这样讲，这就叫转变秘密。要转变理解的方式，才能通达佛教中真实的意思，这叫做转变秘密，这些都是有必要的讲法。秘密和意趣二者之间的差别，秘密主要是词句上面的，是要做另外一种解释；意趣是佛内心当中真实的想法，表达出来则是另外一种意思。

[1092] 有四种意趣，第一个是平等意趣。刚刚讲对治秘密的时候，有些眷属说佛陀身高寿命不如拘留孙佛等以前的佛，佛说拘留孙佛即我身是。佛讲这句话在秘密方面就是对治邪分别，但是在讲这句话时佛心中的想法是什么？意趣就是佛陀真实的想法。佛陀真实的想法就是拘留孙佛和我的法身是一味的。他并没有给眷属从词句中分析：“其实我和拘留孙佛只是法身一味”。要是这样分析了那还是没有解决问题，还是会有疑惑的。佛陀就不给说穿了，心中真实的想法叫意趣。秘密是讲出来的词句，不讲穿但可以去解读，这方面就叫做平等意趣。

[1093] 第二个叫做别意义趣，就是前面所讲的相秘密。佛陀讲的三自性包括遍计所知无自性，依他起无自性，圆成实无自性。通过别义、通过三自性来解释无自性的。有些人不能直接地理解一切万法空性，必须以三自性来理解。什么是遍计所执无自性、依他起无自性、圆成实无自性？这些分别好之后，就叫诸法无自性的意思。一切万法无自性，并不是万法不存在的意思。当然在中观宗来讲，一切万法就是无自性的，不用分三自性去鉴别无自性。但是佛陀在讲意趣的时候，是通过这种方式去理解的。佛陀虽然讲了很多万法无自性，但是佛陀真实的想法就是三自性，即遍计所执无自性、依他起无自性和圆成实无自性。按照唯识宗来理解，佛陀是安住在三自性的方式来解读的，这方面叫别意义趣。

[1094] 第三个叫别时意趣，刚刚讲了有些人非常自卑，佛陀就告诉他，只要你念无垢月光佛的名号都可以成佛。他一听有这么好的事，就开始念：“南无无垢月光佛”。其实佛是让他多少修点善根。佛陀心中的想法是，如果念了无垢月光佛的名号，总有一天会成佛，但讲的时候只是说念‘无垢月光佛如来’名号就能成佛。有些人一念精进心也发不起来，佛陀就跟他说你念一句佛号就可以解脱，他听了就提升起一点点的信心，只要念了就会种下善根。因为善根的缘故就逐渐地可以解脱。如果不念永远也种不下善根的。所以佛陀是这么慈悲，用很多方法让众生来修持。

[1095] 还有一种叫补特伽罗意乐意趣。众生的想法不一样，有些人耽著于布施、轻视持戒，佛陀就会告诉他持戒的功德永远超胜布施，在佛经上讲很多持戒的功德。这个时候他就觉得，持戒的功德那么大一定要守戒律，于是就开头去受五戒、一戒两戒等等。因为太耽著于布施，就让其从布施中出来，对持戒产生信心。有些众生耽著于戒禁取见、耽著于错误的戒律。佛陀就告诉他布施的功德非常大，相当于贬低戒律，这些众生就会对布施产生信心。如果众生耽著布施轻视持戒，佛陀就会说持戒的功德；如果众生耽著持戒轻视布施，佛陀就会赞叹布施、轻视持戒。因此佛经里有很多诸如此类似乎矛盾的观点，这是因为补特伽罗的意乐不一样，佛陀安住在让众生得利的殊胜想法中，想让众生从狭隘偏执的状态中出来，这叫补特伽罗意乐意趣。

[1096] 因此有四种秘密、四种意趣，大恩上师马上会讲的《心性休息》第八品，以及《大乘庄严论》中弥勒菩萨都讲了这四种意趣和秘密，到时我们会很详细地学习。听闻的时候我们大概已经了解，佛经当中有这么多的门道，如果没有分析了义不了义、秘密和意趣，肯定想不通很多问题。佛陀讲法都是引导众生趋入究竟实相。只要能让学生趋入实相，佛陀会用很多方法。刚刚我们很多分析了，如果过于妄自菲薄会怎么样？如果对佛陀有分别念怎么样？如果偏堕某一个，对持戒没有信心，佛陀会呵斥布施、赞叹持戒，这方面也有很多。

[1097] 所以在佛陀的教育中有很多讲法，如果不领会的话会导致误解词句的意义而违背正法。比如，为什么念一句佛号就能成佛？我念了一句为什么没有成佛？有的时候就会这样想。如果知道了佛陀在经典当中讲法是有秘密和意趣的，通达之后就会对佛陀产生感恩戴德之心。因为我们就是这里的受众。佛陀针对每个人的情况专门讲了很多诸如此类的对治法，我们也是这里的受益者。虽然佛陀的词句是这样的，但是有秘密和意趣、了义不了义的讲法。这时候就会对佛陀的教义产生完全不动摇的信心，就不会产生很多邪分别念、误解词句和意义，也就不会违背正法。

[1098] 未领会而持必须要断掉，但要断掉不是很容易的。要真正地通达了义不了义、秘密和意趣，我们必须学很多，内心当中才会产生很深的定解。刚开始学闻法规律的时候就要做到，这是不可能的。但是这些情况我们要了解。

戊四、上下错谬而持

[1099] 如果上下错谬而受持，显然已违反了佛法的规律，如此一来，无论闻法、讲法或修法都会面临矛盾重重的处境。



[1100] 什么是上下？讲佛法时分别针对下根者、中根者、上根者；初转法轮、中转法轮或未转法轮，针对不同的受众、根基有上下层次的差别。哪些是先学的、哪些是中间学的、些是后学的；哪些是共同前行、哪些是不共前行、哪些是正行，有很多上下不同的层次。如果上下错谬而受持，就会违反佛法的规律。下面都没学好，你学上面的会导致根基不牢，就没办法完全通达上面的讲法的意趣。

[1101] 如此以来闻法时也会觉得矛盾重重，其实并不矛盾，有些佛陀是对下根者讲的，却被理解成上根的；有些佛陀是为上根者讲的，却被理解成为下根者讲的了，因此当然就会觉得太矛盾了。佛陀讲世俗谛却被理解成圣义谛，这方面都会有矛盾重重的结局。在讲法时也觉得太难讲了、明显地矛盾了、没办法圆融。我们经常会说要分不同的场合，这句话是在什么场合讲的？应该是在什么场合去理解？这是很重要的。如果在整个场合讲解这句话是相应于初转法轮、共同乘，就把这个词句放在共同乘去理解；如果讲的是二转法轮，就要放在二转法轮来理解；如果讲的是三转法轮，就要放在三转法轮来理解，这样就不会有矛盾冲突。要具体分析在什么场合，修法也是一样的。

戊五、颠倒而持

[1102] 假设颠倒而受持意义，则自相续会因邪分别念的滋生蔓延而毁坏，甚至会由此而成为佛法的败类。

[1103] 佛陀讲一切万法是空性的，没有因果、没有众生、没有佛，尤其是讲没有因果没有道，这个时候会颠倒理解。就会产生两种想法，第一种想法这个没有因果的空性不是正法，因为佛陀明明在《阿含经》等讲了因果不虚，现在突然出现了讲没有因果的所谓的经典，这个一定是伪经，不是真正的正道，就开始谤法。第二种想法是，既然佛陀讲了没有因果，那么杀生偷盗邪淫就不会有果报，于是就开始肆无忌惮地造罪，这就是颠倒而持。佛陀讲的没有因果是圣义谛本性中没有因果，有因果是世俗谛讲的，我们应完全地相应于意义而受持，颠倒受持就会因为邪分别念的滋生蔓延而毁坏自相续。

[1104] 比如龙树菩萨《经庄严论》第二品讲到了大乘是佛所说，有些傲慢生就说根本不是佛讲的大乘，是一个叫龙树的受到魔加持编出来的所谓的大乘经典。如果一直诽谤下场会非常悲惨，因为诽谤最了义的佛法和弘扬佛法的殊胜论师的缘故，会产生很大的罪恶，成为佛法的败类。或者相信没有因果，这是完全错解了。佛陀讲没有因果就是因果无自性，却被理解成不需要取舍一顶礼也没有善根，放生也没有功德，杀生也没有过失，安住在这种纯粹像是顺世外道的观点中，也会成为佛法的败类，所以不能颠倒而持。

[1105] 所以，我们务必要断除上述过患，通过词句与意义上下毫不错谬的正确途径来受持。

[1106] 我们务必要努力断除上述所讲的过患，刚刚讲了初学者一下子要通达这里的意义都很难，何况完全断除就更困难。但是要把这个作为一个目标，应当认知佛经当中有很多地方看似矛盾、其实并不矛盾，分为了义、不了义。如果已有了这些观念，再看到这些词句就不会马上觉得是错误矛盾的，至少不会产生这样的想法。就会留个心眼，佛经中、上师们是在不同的场合，根据不同的根基做了不同的教诲。现在我暂时通达不了就先放在这，发愿以后一定要通达，这才是正确的态度。如果有了这样的发心，以后再遇到这样的情况，不会马上去诽谤。

[1107] 当遇到意义难解、内容繁多时，绝不能认为无法掌握而就此放弃，要以顽强的毅力坚持不懈地受持。

[1108] 我们在学习佛法的时候遇到非常难懂的，比如《俱舍论》、《因明》的词句很难懂，《中观》的意义很难懂、抽象，密法的境界很难懂，觉得肯定是通达不了就放弃了。这么多品这么多文字，有的几千多颂的文字怎么能通达得了？遇到这种情况绝对不能说无法掌握就放弃了，应该发愿无论如何要通达，通过顽强的毅力坚持不懈、细水长流。大恩上师在讲记当中讲，有些大德想不通就暂时不去想，去学其它的，但并没有放下这个问题。看其它书的时候都会想这个法本中的意思和我的难题有没有关联？对解决我的难题有没有帮助？遇到一些讲法或参考书的时候就会想。总有一天会想通的，所以我们不能放弃。

[1109] 遇到意义简单、词句鲜少之处时，也不能认为法义浅显而轻蔑藐视，必须牢记不忘。

[1110] 有些词句很少、意义很简单比如《前行》、《修心八颂》、《三十七颂》、《佛子行》等等，觉得听后没有什么难懂的，就非常轻视。词句繁多的没办法学、会放弃，词句少也不钻研还轻视，内心中就没办法融入法义。有的词句虽少但是具有窍决性，看起来很简单，要做到这里面的内容却是很困难的。所以我们一定不要轻视，对于这里面很深的意义要不断去观修。大经大论虽然内容多，如果坚持不懈的话也有能通达的时候。所以词句少的窍决性的论典和修法，和词句多的大经大论我们都要去学习和掌握。以前上师们也讲，深广的智慧大都是通过学习大经大论来的。因为短小的论典必定篇幅有限，受文字的限制没办法表达出来，但是大经大论把很深很广的意思展开宣讲，学后我们的智慧和以前完全不一样，再去看这些经论都比较容易了解。简单的也好、深奥的也好，我们都要有所认真对待。

[1111] 总而言之，要按照上下文正确无误的相应关系，有条有理、一五一十地掌握一切词义。

[1112] 归纳起来，我们在学习经论的时候，上下文要正确无误地按照相应的关系去对照分析，有条有理、一五一十地掌握一切词义，这样才能真实地通达佛经的含义。

[1113] 今天的课就讲到这个地方。

《前行广释》第 11 课辅导资料

[1114] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再一次一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[1115] 《大圆满前行引导文》是为了让修学佛法的佛弟子趋入到甚深的境界，是一个次第引导修法的殊胜论典。要趋入到最殊胜的境界是什么呢？是最殊胜的大圆满境界，因为是大圆满的前行。大圆满是法界实相、是如来藏，也是般若波罗蜜多。要趋入大圆满的话，必须要通过很多修行，把我们凡夫凡人的状态改造或是回归到大圆满的状态。若没有前期的准备，通过现在轮回的心识状态无法相应、无法安住。所以必须要通过很多的观修、积资净障的修法才可以真实地趋入。

[1116] 大圆满前行是为了让我们证悟大圆满的前行，前面的出离心和后面的五加行中提到的皈依、发菩提心、修金刚萨埵的忏罪、积累资粮的供曼扎、上师瑜伽等，都是和证悟心性有关的。它是一个实修的引导，一个真正让心从凡夫的状态安住在究竟佛状态的修行次第的修法，这些修法对我们非常重要。

[1117] 现在继续来学习第二个科判：应取之行为，前面应舍之行为已学习完。

[1118] 应取的行为分三：一、依止四想；二、具足六度；三、依止其它威仪。

[1119] 如《华严经》中说：“善男子，汝应于自己作病人想，于法作妙药想，于善知识作明医想，于精进修持作医病想。”

[1120] 在《华严经》当中佛陀就已经讲到了如果要修行的话，必须要具足这四种想。第一种是“于自己作病人想”，首先把自己当作很严重的病人。第二是“于法作妙药想”，我们现在所求的、听闻、思维、观修的所有这些法都当成妙药观想。第三个是“于善知识作明医想”，我们所依止的善知识是个非常高明的医生。第四个是“于精进修持作医病想”，医生开完药之后要服药，实际开始治病了；所以依止上师、求到法之后要精进修持，精进修持本身就是开始治疗内心当中的疾病。这四种想是非常关键的，下面开始分析。

[1121] 首先是“自己作病人想”，为什么要把自己作病人想呢？只有认识到自己是病人，才愿意寻找医生、听医生的话去治疗病。如果不知道自己有病，或者有病不愿意去寻找医生，那么不可能发生后面的修法或者一定要医治疾病的一系列行为，首先要把自己是病人这一点认识清楚。

[1122] 我们自从无始以来沉沦在此轮回大苦海中，就相当于遭受因三毒、果三苦所折磨的病人。

[1123] 此处的病人是广义上来讲。有些人说我不是病人，身体很健康不需要医病；有些人说自己身心都很健康，不需要依止善知识。此处所谓的病人，是要从因三毒、果三苦六个方面，或因果三方面做深入的考虑。

[1124] 我们沉沦在轮回苦海当中已经无法计算时间，并不是流转了二、三世，也不是流转了二、三百世，而是已经无法计算所以叫无始以来。“无始以来沉沦在此轮回大苦海中”，在无始以来这么漫长的时间当中，我们每一世都在不断地累积很多病痛的因，并且在成熟它的果。这些让我们成为病人的就是因和果，这个因主要是三毒，每一世只要是我们没有真实的断除烦恼，成为圣者之前，都在不断地引发三毒。三毒即是贪欲、嗔恚和无明愚痴，每一世都是相应于三毒。只不过有时可能是非常明显，有时不是太明显，有时是比较直接的，有时是间接的，有时我们发现，有时没发现而已。



02 闻法方式(3-13)

[1125] 比如转生到天界，即便在色界、无色界相对比较清净、不容易引发强烈贪嗔的地方，还会有种子在不断地蔓延，愚痴不明还是存在的。何况在欲界的人道、旁生、饿鬼、地狱当中，贪嗔痴也是不断地滋长、不断地现形的。只要我们每一世都存在三毒，贪嗔痴没有被彻底灭除之前，作为因的三毒是不断地存在，不断地滋长的。因如果在每个有情当中都是完整无缺存在的话，通过这个因一定会成熟果，只是果的成熟观待因缘，若因缘汇聚果一定会成熟。

[1126] 我们内心当中如果有了贪嗔痴的烦恼，通过烦恼一定会引发行，这种行为就叫做业。通过烦恼就会引发业，这个是一定的。有贪欲而却不引发业，这是不可能的。如果我们对物体有贪欲，为了得到这些自己所贪的东西，一定会付出行为，这种行为就叫做业。如果我们嗔恚某个有情或某些事物，也会付出身语的行为，这个行为就叫做业。所以一定会通过贪嗔痴来引发业，有时可能是引发善业，有时可能引发恶业。有三毒烦恼一定会引发业，业一旦具足、业的势力一旦成熟就会生果。

[1127] 就像果树一样，如果具备所有的因缘，种子、阳光、水土、时间等，就会生根发芽、茁壮成长，到一定时间就会开花，之后没有遇到违缘就会结果。所以我们通过烦恼引发业，业如果不断地酝酿，到了一定的时间成熟了，已经势无可挡，这时业就会成熟果报，就会在世当中呈现果三苦，三苦是谁的果呢？是因三毒的果，是通过烦恼引发业，业引发了果的成熟。

[1128] 如果造了业之后把烦恼寂灭了，这个业也不一定成熟，这在《俱舍论》当中已经讲过。阿罗汉内心当中可能还有一些不是决定的业，如果还继续流转这个业就会慢慢变成决定的，但是因为修道过程中已经把烦恼寂灭了，虽然还有一些业没有成熟，但因为烦恼寂灭的缘故，这些业也无法再生根发芽。就像种子虽然存在，但是不用水去浇灌，种子已经失去了力量，不会再生根发芽。

[1129] 我们的业就像种子，烦恼就像水，有些业虽然有，但不一定成熟。每一世当中，业都会受到烦恼水的滋润。只要在轮回中就不可能没有烦恼水的滋润，只有阿罗汉、圣者会断尽烦恼。如果不是圣者，我们相续当中的业都会不间断受到贪嗔痴烦恼水的滋润，如果受到烦恼水的滋润，它为什么不发芽呢？它为什么不成熟呢？它一定会成熟。每一世我们都在累积烦恼，维护自己的贪嗔痴。虽然每个众生都不愿受苦，但是并不懂得真正断苦之道，我们在不断造产生痛苦的烦恼和业，对于能够成熟果报的业，不断用贪嗔痴的水在维护、滋养，在这样的情况之下怎么可能不产生果三苦呢？一定会产生果三苦。这个叫众生的轮回模式，一般的众生如果不修行圣道是无法超越的。

[1130] 从这个角度来看，众生流转轮回基本上是无自在的，已经形成了一种势力、一种模式。没有人教众生造业，但是看到好东西就生贪心，看到不好的东西就产生嗔心，然后自动付诸行为开始造业，通过业不断地累积就会成熟果报。这种操作模式无始以来已经非常纯熟了，如果要让众生以自己的力量主动去断除是不可能的。

[1131] 我们因为有了因三毒，就会成熟果三苦。这个果三苦后面会讲，以前我们也再再地讲过。三苦是苦苦、变苦或坏苦、行苦这三种。以苦为形象的一种苦，叫做苦苦。什么叫以苦为形象呢？我们不愿意感受的很明显的一些痛苦或是心里面的忧愁，这方面都叫苦苦，以痛苦为形象例如头疼、肚子疼、受到殴打或者在轮回中受到很多不悦意的，这些都叫苦苦。后面《前行》中讲的苦上加苦也叫做苦苦，有很多不同的解释。

[1132] 第二种苦的形象不是刚刚所讲的痛苦，变苦的形象是以乐为苦、以变化为苦，这种苦的方式是变化。不能再用语苦来解释变苦，苦苦是三苦之一，是以痛苦为形象。在苦苦所有的种类中，要么是身体的苦，要么是心的苦，诸如此类的叫以苦为形象。第二个变苦是以变化为形象，因为有变化的缘故，以变化本身安立为苦。平时我们认为的快乐，身体的乐受、心里面的愉悦，这些是一种苦。但是这种苦不是以痛苦为形象的，它是以变化来安立苦。因为快乐没办法保持，是会变化的，变化本身就是一种苦，所以这个叫做变苦。佛法中讲的苦并不是纯粹、狭隘的痛苦，变化本身就是一种苦，这个叫变苦。或者安乐会坏掉，叫坏苦，所以快乐也是一种苦。所谓变苦的苦，不是痛苦，它就是以变化为苦，无法让快乐永恒，它会变化、会变坏，从这个程度安立为坏苦或者变苦。

[1133] 第三种苦叫做行苦，既不是以苦苦为性，也不是以变苦为性，它以行为性，行苦是以行为苦。这个行就是痛苦的因，即苦因。行苦是一个无记的状态，不苦不乐。只要行苦存在，就会从行苦变化成快乐，或者变化成痛苦。因为我们的受比较明显的，就是苦受和乐受，第三种舍受不明显，不苦不乐叫舍受。第一种苦苦是以痛苦为性；第二个变苦是以安乐为性；第三种行苦则是以舍受为性，这种不苦不乐本身可以作为痛苦和快乐的因，所以它是一种苦因。以舍受为基础，若变成痛苦，就是苦苦；若变成快乐，就是变苦。

[1134] 只要行苦存在，苦因就存在，这个行苦到底是什么呢？有的地方讲五蕴本身就是行苦。只要五蕴存在，那么在五蕴上面一定会显现痛苦和快乐。不管显现痛苦也好、快乐也好，都不离苦的自性。在很多大德注释当中讲，就像我们的手上长了一个疮，这个疮本身就是苦因，遇到了热水会非常疼痛，这个叫苦苦。苦苦是以疮为基础的，如果没有疮就不会有苦苦，不是吗？如果遇到凉水，或者抹点药很清凉，这种舒适叫做变苦。变苦的安乐和痛苦都是以疮本身为因的，所以这个疮就叫做行苦。行苦本身是不苦不乐的，不用热水或者凉水的时候，是一种舍受。但是遇到了热水就会疼，遇到了凉水就快乐，它本身不是苦也不是乐，但却是苦和乐的因，这个叫做果三苦。

[1135] 只要众生在轮回中，离不开三苦的，比如无色界的众生行苦很明显，既没有苦苦，也没有变苦，主要以舍受为主。四禅和四禅以上的全都是舍受，都是以行苦为主。三禅、二禅的喜和乐非常强烈，主要是以变苦为主的，没有身心的痛苦。欲界天像夜摩天，主要也是行苦，但是苦苦也会有一点，比如在临终死堕时的天人五衰。再往下就比较明显，比如人道中三苦很明显，舍受、乐受、苦受都有。地狱中基本是苦苦，没有变苦可言。

[1136] 虽然轮回中的侧重点不一样，但都是被三苦所折磨，佛陀说有漏皆苦，或者三界皆苦。有些人不通达佛法，认为三界皆苦不周遍，现在还是很快乐的。这是他没有理解佛陀所讲“三界皆苦”的意义是指三苦，而不单指苦苦。如果只是讲苦苦，当然佛陀所讲就不周遍，因为漏掉了很多快乐。但是佛陀所讲的苦是苦苦、变苦、行苦。那谁没有离开苦因？谁没有离开变苦？谁没有离开苦苦呢？都没离开，要么今生正在遇到，要么下一世遇到。

[1137] 我们在轮回中因为受到因三毒和果三苦的折磨，所以我们都是病人。我们现在内心还安住在苦因当中，就像一个病人的病症如心脏病、肺病等已经显现出来了，并且病因还没有断掉，通过病因不断地引发疼痛、引发很多明显的病症，这就是一个很明显的病人。如此我们相续中的贪嗔痴不断在造业，感受苦苦、行苦或者变苦，那我们不是病人谁是病人呢？我们一定是病人，而且是很严重的病人。为什么很严重呢？因为我们无始以来已经形成了这种病人的模式，从来没有真实远离过病痛。

[1138] 如果平时生病了，通过医生的诊断治疗，自己积极配合之后病就好了。但是这只是很多大病中某种很小的病，暂时让它隐没而已。我们是一个很重的病人的实际状态没有改变过，现在仍然安住在非常严重的疾病当中。我们的身体和心都有病，尤其是无始以来每一世都在串习、都在增加，现在是安住在重病状态。尤其是三毒的烦恼特别炽盛，现在转生为人，不会感受像旁生、地狱众生严重的苦苦，但这个因已经在心里酝酿了。每天我们生起贪嗔痴，造杀、盗、淫、妄等等恶业，这其实是正在准备后世堕地狱的前加行，只要一断气后世就到地狱中了，并且没有侥幸的。

[1139] 我们首先要认识到自己是个严重的病人，千万不要认为我不是病人，我很健康，如果这样就大错特错了。若没认识到自己病了，那就不愿意去求解脱，为什么要求法？为什么要依止上师？就没这个想法。只有先认识到自己是个很严重的病人，才愿意去真实地依止上师。

[1140] 例如，病情非常严重的患者要想脱离痛苦得到安乐，必须依止一位名医，并且遵照医嘱按时按量服用所开的药物。

[1141] 现在知道自己是病人，并且疾病已经发作，那怎么办呢？大家很清楚，生病了就找医生看病。这么多医生，有些是庸医，有些是真正的良医，那就要找一个有经验的良医。尤其是某某老中医、某某专家，一定要挂他的号，让他给把脉、看病。我们要寻找一位名医，而且要打听哪个医生的医术好、口碑好，哪个医生对病人是非常关心的。打听到的医生或许就在这个城市中，即便是在另外一个城市也要去看。因为相信这位良医，自己也想要治病，把病症如理如实告诉医生，医生把脉、拍片，检查出你的病症在哪里？有什么样的病变？而且自己也愿意把病治好，之后医生为你开药。

[1142] 同样，我们知道自己是病人，想从轮回这个大痛苦中解脱就要依止上师。于是就去打听哪个上师有功德？哪个上师对弟子很慈悲，掌握解脱之道？大恩上师老人家很慈悲、也通达解脱，我们就依止他学习，此时就找到了医生一样的上师。接着上师为我们开“药方”一讲法。医生把脉后知道你的病状会开药方，先吃这个药、再吃那个药，慢慢开始服药。依止上师之后，上师也会说你首先要闻法，闻法之前要先学闻法方式，之后要修共同前行，通过共同前行生出离心之后，要修五加行，皈依、发菩提心、积资净障、修上师瑜伽，把修行的方法给我们讲了，等于把药方开出来了。



- [1143] 我们现在依止上师听法其实就是在听上师怎样开药方，医生说一定要服药，怎么熬药、药熬多久；熬好之后要服药、一天吃三次或者一天吃四次；按时服药，在服药过程中不能吃东西。有的医生开药要求不一样，不能吃腥辣的，不能抽烟喝酒，会有些忌口。会让你这样慢慢去服药，这就是开始治病了，此时必须要遵医嘱而行。
- [1144] 上师为我们开完药后，让我们知道法是这样的，如同按时服药一样要按时修行，早上要打坐半个小时，或者必须要一天修三座，有时必须要一天修四座。就如同每天要吃三次药或每天至少吃一次药。打坐的时候还要注意，不能造杀生、偷盗、邪淫这方面的罪业，这就相当于医生开完药之后，嘱咐你不能沾烟酒，不要做其它的事情等等。所以上师告诉你杀生、偷盗、邪淫这些事情不要做，必须要守戒律。
- [1145] 然后医生会告诉一些辅助治疗，比如说按摩、晒晒太阳、活动活动等等。上师说要集资净障、放生或者做慈善事业。如果没有遵医嘱，医生不让吃的偏要吃，医生很有经验，若吃了对药性有影响的。你一边在吃药一边却在违反禁忌，这样的话病不会很快就好。如果完完全全遵医嘱，配合医生去治疗，你的病医生有把握的，慢慢就会有所好转。其实我们依止上师修法，也是这个原理。有时上师让我们修几座，就是每天定量定期服药，在服药期间为了疗效效果好的缘故，还需要禁止恶行不能杀生、偷盗等等，这些都是和治病有很好的联系，所以遵医嘱是很重要的。
- [1146] 同样的，我们必须要依止一位如名医般具足法相的上师，百分之百地依师言教奉行，服用正法妙药，只有这样才能消除业惑苦难的疾病。
- [1147] 后面还会讲上师有很多法相，但是其中最根本的一条就是具有菩提心。如果上师具有菩提心就一定会爱护弟子，不会让弟子走上歧途，他所作所为一定是为了弟子好。其它条件有些能观察得到，有些观察不到，但是具有善心、菩提心是一个基本的条件。当然具有证悟、通达经论这些法相具足是非常好的。现在具有法相的上师是越来越少了，但是我们的大恩上师一定具有一切法相，无论戒律、菩提心、证悟等方方面面的法相都是具足的。并不是说只有大恩上师才具足法相，其他上师都不具足，不是这个意思。以我们现在在学会当中主要的上师而言，大恩上师老人家就具足所有的法相。
- [1148] 并不是说依止上师，碰到医生就什么事情都解决了，谁敢这样保证？有些道友认为上师是见解脱，见到就解脱了，没有这样的事情，遇到上师只不过是治病的第一步。有些道友在依止上师的时候，只是满足于遇到了上师、有个皈依证，在名义上承许我是弟子、他是上师，并没有考虑进一步去做些什么。依止上师只不过是第一步，接下来要听法，要让上师讲解脱、取舍的道理。所以，我们碰到上师之后更重要一步就是要求法，他会给你讲道理怎么抉择，修行的方式怎么样，开始给你开很多药方。大恩上师现在就不间断给我们讲了很多法，让我们从方方面面了解，这就是依止上师的一种殊胜功能。
- [1149] 相反的情况大恩上师讲了，有道友认为，我依止这个上师，跟上师讲几句话，或者与上师通个电话，和上师朝个圣，这就是依止了很好的上师！其实这些都不是依止上师的目的，真正的目的是要从上师那里得到教言，要知道取舍之道。所以我们依止了上师要听教言，要百分之百依师言教奉行，上师怎么观察的，我们就怎么去实行。上师让我们闻思的内容要去闻思，百分之百地依言教奉行，服用正法妙药，然后不断实践。
- [1150] 有的认为听到法就可以了，其实听到法还不够，这只是拿到了药方，拿到药方有什么用呢？听了法之后还要按照上师的教言去做，上师让我们好好思维，其实思维本身也是法，也是一种修行的方式。让我们去思维、修五加行、打坐这些都在实修，以及日常生活中调伏嗔心、烦恼、守持戒律都是修行的方式。所以，我们真要去服用，这些步骤要想一想！很多人没有意识到自己是病人，这种情况也有；有些认识到自己是病人之后，觉得自己可以解决一切问题，而不依止上师，自己想个方法修，发明一种苦行去修持。通过自己的能力是没办法的，必须要依止上师。
- [1151] 认识自己是病人这一点达到了，但是没有想到去依止名师。有些人的确遇到名师了，但只是满足于依止名师而已。他是不是想要从名医那得到建议呢？没有想。有些人遇到了上师不求法，不求解脱道，不懂取舍之道，这也是福报欠缺。也许种姓还没有完全苏醒，此时如果有具相的上师慢慢去引导他，诱发他内心当中想要求法修行的心。有些上师也是慢慢来，因为有些弟子根基还没有完全成熟，一上来就讲法，也许他接受不了。但慢慢的先通过其它的手段，让弟子产生欢喜心、清净心，再给他讲法就会慢慢接受，这种情况也有的。
- [1152] 所以我们依止上师就要求法，但有些人又只满足于这些了，认为我已经学过就可以了，这个不行。这只是拿到药方而已，拿到药方之后怎么办呢？还要去观修，不是按分别念来修。上师已经把这些东西告诉你了。比如医生把药开给你了，你说：“哎，医生这个事情你做完了，就旁边休息了，我自己去把这个药搞定”。自己熬药，每天想喝几次喝几次，有时三天喝一次，有时五天都不喝一次。想自己搞定这个药是搞不定的，因为没有经验。只有医生告诉你怎么服药，什么时间、什么样的方式服药，这个药怎么熬，传授给你的都是经验之谈。上师告诉我们怎么样修行，这么多法我们自己无法搞定，还需要上师的窍诀。怎么样去观修、安住，因此还是要长时间依止上师。并不是依止上师拿到药，得到法就可以远走高飞，从此远离上师，并非如此。
- [1153] 得到法后还需要长期依止，上师告诉我们不同阶段的修行方法，一步步慢慢引导我们这个药怎么熬、怎么服用，或者某段时间应该停下等等全部都会讲。不要太过于相信自己，为什么要百分之百地依师言教奉行？学一点东西是不够的，我们搞不定的。因为病太重、太复杂了，不是以自己的经验，像头疼吃点感冒药就好了，没那么简单。我们的病非常严重，必须要百分之百依教奉行，服用正法妙药，只有这样才能逐渐消除业惑苦难的疾病。
- [1154] 并且千万不要想：只要找到良医，他给出最好的药，吃一两服药就可以了，这是不行的，长期服药很重要。在《广论》和其它噶当派的教言里面讲，我们的病就像麻疯病人的病很严重，手脚都掉下来了，吃一两服药能好是不现实的。所以必须要长期服药、慢慢治疗。有些人太心急了，觉得既然已经拿到药了，医生也是好医生，药也是好药，我也愿意吃，吃一两服药应该起效果。有些人认为我也愿意求法，上师也是大成就者，他给传的法也是《前行》、《入行论》、《大圆满》，那我修一两次应该见效！这是不确定的。病很重吃一两服药是没有效果的，必须要有长期服药的信念，只有长期服药才能慢慢地把深重的病完全治好。
- [1155] 既然病到这个状态了，还想一下子真实地治病是不可能的。有些医生经常强调一个口诀：“病来如山倒，病去如抽丝。”病来的时候如山倒一样，但是病去的时候犹如抽丝一样，一丝一丝地抽走，治疗到痊愈是非常慢的过程。只有坚持去做，病才能逐渐感觉好转，当你真正感觉到比较明显好转的时候，可能已经治疗很长时间了。刚开始服药的时候根本感觉不到好转，好像没啥用一样。依止上师修法也是一模一样，我们千万不要想短暂的时间把修法搞定。如果有这样想法的话，我们就会想：我已经学修这么长时间了，怎么还没有感觉呢？是不是不对呀？接着就会怀疑上师、怀疑法。
- [1156] 如果知道病这么严重，只是稍微修一两下怎么可能马上就见效呢？这是不可能的事情！这些道理要知道，否则就会产生很多自以为是的想法。只要开始自以为是，就不愿意依教奉行了。不愿意再相信医生了，想自己把病搞好，这是非常天真的想法。
- [1157] 相反，尽管依止了上师，但如果没有依教奉行，就如同病人不遵医嘱医生无济于事一样（上师也无法利益弟子）。
- [1158] 刚才这个意思我们也讲了。相反的话，尽管已经依止了上师，但是没有听闻教法、没有依教奉行，表现得很刚强难化、自以为是的样子。就好像病人虽然看了医生，但是不去遵医嘱实行，结果医生也无济于事。
- [1159] 当然，前提这个医生一定是一个好的医生，如果是个不好的医生那就不确定了。如果上师真是一个合格、具相的上师，那么他的教诲是具有经验的。上师通过修行已经完全超越轮回、知道轮回形成的方式、远离轮回的方式。他对痊愈疾病这一套非常有经验，而我们是严重的病人、刚刚开始准备治疗，二者之间的差距是很大的。因此不能过于相信自己的能力，这是非常不妙的行为，如果不遵医嘱那就无济于事。
- [1160] 这里讲要“依教奉行”，为什么一定要依教奉行呢？因为佛陀、上师们是真实意义上修学佛法、超越轮回的过来人，非常有经验，而我们还不是，所以必须要依照他们的引导。为什么说佛是引导者？佛给我们讲法，我们通过修持法，就可以逐渐地获得解脱。
- [1161] “就如同病人不遵医嘱医生无济于事一样”，虽然医生的确有把握、有能力把你的病治好，但是如果你不配合的话，那他也没有办法。上师利益众生、利益弟子是上师和弟子两方面的事情，不是单方面的事情，我们要得到利益就必须配合上师才行。上师是一个真实的医生很想让所有的病人都解脱，也有能力帮助你解脱，但关键是你配合。有些时候我们认为：反正我的上师是很厉害的，我依止以后就啥事都没有了，不配合的话要想得到利益是做不到的。利益众生、利益弟子一定是两方面的，一方面是上师要具有利益的心和利益的能力，第二个方面是你想要得到上师的利益，就要配合他去做利益的事情，最后你才能够得利。这里医生和病患之间的关系很明显，如果你想要找医生，而医生没有能力是不行的；如果医生有能力想医你，但你不配合也不行。
- [1162] 同样佛度众生、上师度众生也是一个道理，我们对上师说：“您一定要度我啊！”上师很想度你，但是你并不配合，不想被上师度化，这个就不行。上师讲这个，你说上师不是给我讲的；上师给你讲那个，你说我没有时间，如果这样不配合的话，虽然他很想度化你，但是没有办法。最后可能反反



复复几年，上师就会说这个弟子暂时调化不了的，发愿后世调化吧，进而暂时疏远了。我们要成为上师的直接调化者，不要成为上师发愿的对象。如果成为上师发愿的对象，可能就有恼火了。

[1163] 直接调化就是依教奉行，上师讲的我们要依教奉行，确实在配合上师的教化，教言、修行的方法，讲一个做一个。虽然不能百分之百做到，但是尽量在做就绝对是有调化的机会的。这个方面的利益我们一定要知道，不要产生误解，认为上师是会利益众生的，所以众生什么事情都不要做，这个不能想。我今天讲了几次，利益、度化众生一定是两方面的事情，而不是一方面的事情，只有上师想度化你，并且你愿意得到度化，上师度化你的时候你去配合，这样才能够得到度化，否则是没办到的。

[1164] 如果自己没实地修行良药般的妙法，那就像一位病人的枕边虽有不可计数的妙药和药方但自己不曾服药也于病无补一样。

[1165] 如果自己没去实地修行，尤其是没按照上师的嘱咐去修行的话，就像一个病人枕边的药堆积如山，有很多的良方像千金方、万金方都有，但是他根本不服药的话，这个病也没办法治好。

[1166] 除非这个药闻了就有效，把药堆到枕头上闻着就好了。而有些病不是这样的，关键是你必须去服药，病才会慢慢好起来，否则你会误以为自己求了这么多法后应该可以解脱了，这是不确定的。得了很多的药方，开了很多的药，可是你就不去服用，最后病也没办法痊愈。

[1167] 当今时代有许多人认为：只要祈求上师以大悲观照我就大有希望。

[1168] 有些人表面上的信心很强烈，但是有的时候说得好听一点是对上师的信心大，说得不好听就是对佛法根本不了解，不知道什么是调化，什么是解脱之道，上师在讲记当中也进行了呵斥。

[1169] “只要祈求上师以大悲观照我就大有希望”，有的弟子是很强烈的信心，这本身说明他对法的理解很有深度，最后唯一的修法就是祈祷、修上师瑜伽，其实这种修法已经非常高深了。这个地方所讲的肯定不是这个意思，有许多人认为只要和上师保持了一种联系一他是我的上师，我是他的弟子，经常有电话联系、经常说：“上师你要观照我！”上师同意说：“好，好，我观照你。”这些人就会觉得：上师已经答应了，我一定是不用修行也有希望了。这方面是不对的，华智仁波切对这点也批评了。

[1170] 好像自己即使累积了许许多多恶业也不需要感受果报，而仅以上师的悲心力就能像抛石头一样将自己投到清净刹土。

[1171] 这种人的想法是什么呢？即便自己无始以来不间断地造各种业（今生当中也不见得造业），只要依止了上师，请求上师观照，通过上师悲心的力量，死后上师就会像抛石头一样把自己抛到净土当中。根本不用做任何的修行，上师答应照顾自己的，死的时候上师一定会现前，一定要把头发留长一点，让上师抓住自己的头发一下就可以拽到极乐世界当中，这样自己就彻底解脱了，没有这样的事情。

[1172] 佛陀对一切众生的悲心是无以伦比的，这么多佛出世了，我们还是没有得到佛的教化，还在轮回当中流转。阿弥陀佛和上师无二无别，上师有没有接引我们到极乐世界的能力？有。关键是你也要具有某种因缘，如果你什么因缘都没有，上师也没有能力的。如果在祈祷上师之后，仍然不间断地累积恶业的话，那么恶业太深重会成为很大的障碍。当我们流转轮回、投生恶趣的业成熟的时候，佛陀的手和大悲心也没办法阻挡造了恶业的弟子堕落。佛陀不想阻止提婆达多的堕落？想不想阻止善星比丘的堕落？不可能不想阻止，但是阻止不了。众生的业成熟了，谁都阻止不了。当年琉璃王带领大军灭掉释迦族的时候，佛陀不想阻止吗？想阻止但阻止不了。业果成熟了，佛陀的大悲心、佛陀的手也阻止不了的。所以，我们千万不要想：只要依止了上师，上师对我很好、很慈悲，我就一定有望解脱，不用修行也可以，这个绝对是很大的误解。

[1173] 为什么上师说：“有些人对上师没有信心，有些人对上师的信心太过分、太夸张了一点。”刚刚我们也讲了：“说好听一点是对上师有信心，说难听一点就是根本不懂佛法，不知道佛法里面的度化到底是怎么回事。”没有所谓的上师悲心很大，然后你什么都不用修就可以解脱的道理，根本没有的。上师愿意度化我们，我们也要配合上师的度化。

[1174] 比如阿弥陀佛的极乐世界是最好往生的，但是阿弥陀佛也是看条件的，该具备的条件你不去做，你就往生不了。最低的条件要做得才行，哪怕临终时念一句佛号能往生也行，完全什么都不做是很难往生的。但是平时不修行的话，临终的时候又想不起来、没办法祈祷又迷乱颠倒（处在一种非常狂乱的状态当中），那个时候想不起发愿、往生或者念佛，最低的标准都做不到，那也没办法往生。为了达到最低标准，平时我们要保持正念，就是要为了临终的一念能够保持住正念，所以平时我们一定要好好的串习。不要认为临终的这一念很简单，所以现在不用修，只要我临终保持正念就够了，关键是临终的时候保持不了。如果平时不训练，那么临终的时候根本想不起来。不是你不想，是想不起来，而且业障现前的时候，内心当中的所有习气翻起来了，哪里又想得起阿弥陀佛极乐世界？这个道理很简单。但是也需要平时不断地去加固、不断地串习，它才能够变成一个很简单的法。否则的话，再简单也是做不到的。

[1175] 我们千万不要把这个事情想得过于简单，对于解脱道的很多道理要不断地学习，深深懂得了就会逐渐精进。以前不懂道理的时候，我们就会考虑：极乐世界阿弥陀佛会帮助我的，上师会帮助我的，我什么都不用做。但当你通过慢慢学习，道理想通之后，就会逐渐自发地精进起来。这个自发的精进是很重要的，上师不可能永远拿着鞭子守着你，你不听话就抽一鞭子让你精进，不可能的事情。上师不断地教诲、呵斥、安慰和鼓励，其实就是让我们培养自主精进的心和能力。只要你开始自己精进了，上师就有点放心了：这个弟子开始慢慢成气了，开始想要自主修行了，我不鞭策、不看着他，他自己也会很自觉地修行。这就说明你修行的习气快要成熟了，这个时候上师也稍微放心，但是还不是完全放心，因为这个境界有可能退转，所以我们也不能离上师太远。

[1176] 但实际上，所谓上师的悲心，也就是以慈悲心摄受弟子，宣讲甚深教言及取舍的教理，依照如来言教开示解脱胜道，除此之外再没有任何更殊胜的大悲心了。

[1177] 实际上，上师的悲心是哪方面体现的呢？“上师的悲心”就是以慈悲心摄受弟子。所有的弟子、众生很可怜，在轮回当中流转，上师对所有的众生都有悲心的。但是能够成为弟子的众生和他的因缘不一般，他会显现出调化弟子的一种方式—宣讲正法。上师对弟子的悲心，就是宣讲甚深的言教和取舍的道理，虽然他对所有众生都有悲心，但是其他的众生没办法成为法器—他们对这位上师没有信心。而作为弟子，对上师有信心了，愿意接受他的教言，上师也愿意教授取舍之道。

[1178] 能够依止上师听法、得到上师关于取舍的教言，这种众生和其他众生不一样，已经成为能够得到上师教化的众生了。虽然是众生，但是比其他众生的规格还高一些、特殊一点，毕竟上师可以给我讲法了。上师不可能街上随随便便抓一个人来讲法，因为他知道这些不是受众，有可能生起烦恼，而且没有啥意义。上师愿意摄受我们、愿意给我们讲法，说明我们堪能教化，至少从某种层次上可以并且愿意去听上师讲法。因此当我们听上师教言的时候，就说明上师正在以慈悲心摄受我们，正在给我们讲最深的教言。只有最深的教言才可以调伏我们的烦恼、才可以从轮回当中解脱，这个就是上师对我们非常不共的清净的悲心。

[1179] “依照如来言教开示解脱圣道”，依照佛的教言，虽然上师也是佛，但是上师在讲解解脱道的时候也要引用释迦牟尼佛的教言。因为在这一期教法中，只有释迦牟尼佛是教主，只能以他的教言作为证量。否则当一个上师说：“我的法和释迦牟尼佛的法不一样。”这个时候大家就会怀疑：你这个法到底是不是自己编的？上师虽然是通达一切，但是他在讲解教言的时候也会引用佛陀的教言。

[1180] “除此之外再没有任何殊胜的大悲心了”，佛陀对众生的大悲心体现在讲经说法、给众生宣讲三转法轮。同样的，上师给弟子的最大悲心就是给宣讲解脱之道，因为只有解脱之道才能够真正的脱离轮回、解脱一切痛苦。上师能够给我们宣讲这么甚深的言教，就是最殊胜大悲的体现，所以我们千万不要误解了悲心的其它方式。大恩上师也说：“有些弟子说我的上师好慈悲啊，有时候打电话，经常陪我哭、陪我笑，经常慰问我‘你的身体怎么样啊？你的病怎么样啊？’觉得这个上师很有悲心。”这个是一种悲心的体现，但是不是一种最深的悲心呢？这个还不确定。真正的最强的悲心就是给讲解解脱道、让你知道取舍的教言，而且当你闻思修行不精进的时候，他会呵斥你，这个就是悲心很强烈的表现。

[1181] 有的时候我们的悲心不强烈，你愿意学是你的因缘，不愿意学我也没办法。但是上师悲心很强，当我们在佛学院不精进不努力的时候，上师会呵斥、会骂，用很多言教来鼓励我们，甚至说你们再这样我就不讲了，然后就几天不讲课，大家就很着急，开始发愿、开始修行。上师为什么这样做呢？就



是因为他对弟子悲心很强烈，“言教这么殊胜，是直接解脱的，这么好的东西居然都不想学，那么还想以什么方法获得解脱呢？”如果你是法器的话，上师就会这样去说你。如果你不是法器，他可能也不会这样讲。如果他天天对你笑嘻嘻的，有可能你还不是一个法器。如果上师对你很好，天天对你笑，也可能上师不敢骂你，还不敢给你讲这些呵斥的话，因为骂你，你就跑掉了，生邪见了；如果上师对你很不好，天天都是板着脸，天天都是呵斥，有可能你是一个法器，因为你能够接受这种调化。

[1182] 事情并不是像我们认为的那样，也不是像表面那样，上师愿意给你讲法、愿意调化你、在你不听话的时候愿意骂你，说明你肯定在某种意义上是一种法器。为什么有的地方讲，上师能呵斥我，是给我最深的教言？这种最深的教言，如果不是法器的话，一般人根本接受不了：哪里是什么最深的教言？今天也骂我，明天也骂我，对我很仇恨，慢慢就会生起一些邪见。如果根基不够就没办法体会，如果根基够的话就能够体会到上师的深意，是真正的悲心切切。如果觉得你不可调化的话，他可能天天对你笑嘻嘻的。所以上师如果对你笑嘻嘻的话，也许是你自己这方面还不够好，当然有可能是你做得非常好。

[1183] 当然依靠上师的大悲心，到底能否趋入解脱道关键还是靠自己。

[1184] 上师给你讲法了，依靠上师的大悲心能不能够趋入解脱道，关键还是要看自己去不去实行。

[1185] 《米拉日巴尊者传记》中米拉日巴尊者第一次拜见马尔巴尊者的时候就说：“上师啊，我是一个从拉多来的大罪人，现在向你求法。我的要求是这样的：请你老人家给我衣食、给我传法、保证我一生解脱。”上师说：“没办法全部给你，要不然给你衣食，你去别的地方求法；要不然给你法，你去其它地方找衣食；如果你选择法的话，能不能解脱还看你自己的精进。”马尔巴尊者就把这个问题讲的很清楚。

[1186] 的确上师给我们讲完法，能不能够解脱还是看自己是不是很精进地去修持这个法。上师的大悲心已经做到极致了，他也没办法再进一步做什么了。有人认为，上师还可以给我加持呀！上师给你的加持也是在你信心的基础上，没有信心却让上师做额外的加持，这是不可能的事情。当你在精进祈祷的时候，上师会给你做一些加持，但如果你不祈祷也没有信心，上师也没有给你做加持。所以，上师最大的悲心就是给你讲解脱道，这个就是做到极致了，再没有比这上更超胜的大悲。能不能够趋入解脱道，关键还要看自己的努力。

[1187] 尤其我们如今已获得暇满人身，并且知晓取舍的要点，自己自由自在的此时此刻是计划永远行善或永远作恶的警戒线。

[1188] 尤其是我们要知道，现在已经获得了暇满人身（这个“暇满人身”后面会讲，是很难得的，有了暇满人身，就有了修法的基础），而且已经知晓取舍的要点（通过自己的努力和上师的大悲心，我们也大概知道一些因果取舍的要点），自己现在也是自由自在的。

[1189] 一方面有暇满人身，一方面知晓取舍的要点，说明我们堪能修法。如果很愚笨的话就没办法抓到修行的要点到底在哪里，如果连这个基本的智慧也没有，那你怎么样找到取舍的要点？关键点是找不到的。这说明我们基本的条件已经具足了：暇满人身这个条件已经具足，能够听懂教言的基础也有了，而且自由自在的。当然有些道友不是那么自由自在的，有些道友可能比较自由自在。这也是针对于旁生、地狱和饿鬼来讲是自由自在的，因为还是叫做闲暇（真正闲暇的意思是有机修法）。有些道友可能很忙，从早忙到晚，而且没有什么自在，家里人管得很紧，但是不管怎么样，还是有些时间自己可以听法、念咒、打坐，基本上还是自由自在的，如果真正堕到三恶趣那就真是没有自在了，所以生在人道基本还是自由自在的。

[1190] “此时此刻是计划永远行善或永远作恶”，从现在开始永远行善、逐渐良性循环，还是永远作恶？现在不取舍，然后慢慢恶性循环一通过今生的恶业，然后导致下一世的恶趣，通过下一世的恶趣又导致再下一世的恶业，这样永远作恶的“警戒线”，此时此刻就是最关键的时候。

[1191] 所以，不折不扣地遵照上师的言教踏踏实实地修行而彻底分清轮回和涅槃的界限，这一点非常重要。

[1192] 现在我们要不折不扣地遵照上师的言教，踏踏实实地修行，作为一个弟子来讲，这个“不折不扣”去实行是一个最高标准。对现在的我们来讲，没办法不折不扣地去执行上师的言教，但是我们要知道：应该是要不折不扣地执行的，现在不能完全做到，我们就要忏悔、要觉得很惭愧：因为现在还不是合格的法器，所以现在做不到。按理来讲应该是“不折不扣地遵照上师的言教踏踏实实地修行而彻底分清轮回和涅槃的界线”。什么叫“分清轮回涅槃的界线”？就是这一世轮回过去了，然后到了轮回涅槃的分界点，我只要一精进就到了涅槃。通过我的见解、智慧、修行，要分清楚这个已经过去的就是轮回，现在马上要进入涅槃，这个叫做分清轮回涅槃的界线。就是今生修行很快得到解脱的意思，或者说我已经看到了轮回的边际，也可以这样理解。看到轮回边际意味着马上要进入涅槃的状态了，这一点是非常重要的。

[1193] 上师有悲心我们要配合，就是刚刚讲的这一点。我们得到人身也好，知道取舍也好，有自由自在也好，其实这些都是由于上师的悲心观照。我们要努力配合上师的教化，这个时候很容易获得解脱。今天我们的课就讲到这里。

《前行广释》第12课辅导资料

[1194] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再次一起学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[1195] 《大圆满龙钦宁提前行引导文》主要宣讲的是大圆满的前行，大圆满的前行很多，有共同外加行和不共内加行。虽然破瓦法是本论的正行，但是大圆满的正行并不是破瓦，在大圆满的修法当中，破瓦属于临终的窍诀。真实来讲，大圆满的正行是彻却、托噶等修行方式，其他引导文中除了共同外加行、不共内加行之外，还有观察心的来住去，修持三身的瑜伽、地水火风，或者生圆次第等等，这些都是前行的修持方式之一，真实的大圆满还有大圆满的窍诀。

[1196] 本论以共同四加行和不共五加行作为主要修行内容。如果我们要让相续成熟，必须要修持共同加行和不共加行。我们现在学习的是闻法方式，前面已经讲完了发心，接下来讲行为。行为有两种，即所断之行为和应取之行为。

丙二（应取之行为）分三：一、依止四想；二、具足六度；三、依止其他威仪。

丁一、依止四想：

[1197] “依止四想”是于自己作病人想，于法作妙药想，于善知识作名医想，于精进修持作医病想，整个医疗疾病的过程就是修行。

[1198] 前面讲到上师的悲心就是对我们宣讲正法，然后让我们去做取舍和修行，并不是说我们什么都不做，通过上师的加持就可以把自己安置在解脱地或者净土当中，而是应该不折不扣地遵照上师的言教踏踏实实地修行，彻底分析轮回和涅槃的界限，这一点非常重要。上师通过悲心给我们传法，解不解脱要靠自己，听完法后我们要如理如法、踏踏实实地去做实际的修行。

[1199] 与此相反，当前有许多经忏师到亡人的枕边念诵“上去下去之关键，如马随辔头所转”。

[1200] 与前面讲到的上师以悲心讲完教言后，我们要踏踏实实地去修行，彻底分清轮回、涅槃的界限相反，有很多经忏师会在亡人的枕边念诵“上去下去的关键，如马随辔头所转”，这些词句属于闻解脱，即莲花生大士以前的伏藏品。后来伏藏大师把闻解脱取出来，一部分是超度亡者的仪轨，还有一部分是大圆满正行的修法。以前大恩上师给我们传的《六中阴》也是闻解脱的一部分。超度亡者都要念闻解脱。我们熟悉的《西藏度亡经》也是闻解脱之一。

[1201] 现在有许多经忏师，我们对经忏师可能有一些误解，包括很多汉地的出家人和修行者也是觉得经忏师一定是不修行的，这个不一定。大恩上师在讲记中讲，有些经忏师的境界、悲心、证悟非常高，他去做经忏是纯粹以大悲心利益亡者。他的悲心非常强烈，既能通过自己的修行加持众生，也会通过给众生讲经说法、灌顶、传授窍诀等方式利益众生，或者去亡人的身边，通过念诵闻解脱等具有加持力的词句引导亡者的相续。经忏师中有些人是境界很高的大德、成就者，乃至佛的化身。

[1202] 也有一些经忏师纯粹是为了得到一些供养，在念诵的过程中发心不正、胡思乱想，根本没考虑到亡者的利益，只是想着念完之后得到供养而已，因此经忏师也分很多不同的层次。经忏本身是一种佛事，能够获得自他二利，能否利他或者利自关键要看念诵者的发心和修行。佛法用的好会成为自他二利，用不好也可能伤害自己和他人。为什么念经忏会伤害他人呢？因为很多中阴身是有神通的，也会通过神通去观察经忏师的起心动念，如果念诵者一直打妄想，或者生起贪、嗔、痴，亡者就会对念诵者产生不好的念头，甚至生起嗔心而堕落，即便不堕落也会对亡者造成再次的伤害。

[1203] 到底是自利利他还是自害害他呢？关键要看经忏者的境界和发心。经忏作为一种佛事，不一定是坏事的。只不过现在是五浊恶世，虽然我们经常看到、听到的一部分做经忏的人似乎没有修行境界，但是也不能一概而论。如果别人在做经忏时收了钱财、供养，一定就是坏事的吗？这个不确定。有些人



收钱，有些人不收钱。以前大德们也讲过，从超度亡者的缘起来讲，给亡者念经的时候，念经者多多少少要接受一些供养，比如食物、钱财。因为如果你不接受一些以亡者名义供养的东西，就没办法和亡者结上因缘，如果没有结上因缘，念经时对方获得的利益可能就要打些折扣。

[1204] 以前我们在学院念经的时候，益西上师经常让大家享受一些亡者的财物或食物，以此和亡者结上因缘，然后大家再念经可以让他得到利益。做经忏或佛事的时候，亡者的家属也会给僧众或念经者做些供养。有些念经的人不敢吃，担心发下来的食物是超度亡者的，就放在护法法的盘子里，交给护法神去处理；有的人觉得反正我念就行了，不接受供养，一方面是对亡财比较害怕的表现，一方面也可能是稍微考虑自利多一点。

[1205] 有一次一个居士在佛学院附近去世了，僧众要超度他，他随身带了一些已经变质的饼子，大恩上师说大家还是要吃一点，和他结上缘我们念经就有力量，上师带头吃，我们也分着吃。并不是所有接受财物的经忏师都是不好的，有些的确是以悲心和他结缘才接受的，有些也可能是专门是奔着他的财物去的。如果发心纯正会成为利他的善业，否则也可能成为恶业，因此经忏本身怎样不好说。

[1206] 当前很多经忏师到亡人的枕边念诵“上去下去之关键，如马随辔头所转”等系解脱的文字。“上去下去之关键”，什么时候是上去下去的关键呢？亡人死去的四十九天之内，上去是转生净土、善趣，下去是堕入轮回、恶趣，中阴就是上去下去的关键。“如马随辔头所转”，就像马往东走、往西走、一直走等等是随着辔头所转。骑马的人一拉左手的缰绳，马就知道往左边走；拉右边往右边走；不拉的话，保持平衡就往前走。

[1207] 死亡到来的时候，上去下去的关键就像马随辔头所转一样，那时应该生起善念，忆念净土、上师，这是最关键的时候。我们说临终一念很重要，如果临终没有想什么，中阴的想法也很重要。因为在麦彭仁波切净土教言等窍诀中，都提到中阴因为远离了粗大的色身，只有一个通过自己的业形成的意生身。它的色蕴非常微细，不像我们现在的身体那样粗重，想要跳高一点、走快一点根本不行。到了中阴的时候，粗重的身体已经舍弃了，心识从身体中出来了，重新形成了意生身。因为意生身的色蕴微细，所以行走很迅速，有时他可以穿墙，有时念头一转马上就到了一个地方。他的思想很敏锐，色身很微细。

[1208] 如果那时能够忆念阿弥陀佛，发愿往生极乐世界，或者念诵阿弥陀佛的名号，在中阴非常容易往生；如果他对于世间的贪恋比较强烈，觉得世间的事情还没有做完，还有很多的牵挂。即便中阴很容易往生，专注于这些问题就没办法顺利往生，因为他并不想到净土去。一些修行不好的人，临死的时候其他道友告诉他：“你要放下一切，选择往生极乐世界。”他们却说：“我放不下啊，还有许多事情没有做、很多心愿没有了。”

[1209] 我们以前学习过的公案当中，也有这样的事例。有一个伏藏师的弟弟死去了，伏藏师通过自己的境界到了中阴和弟弟相见，告诉他：“如果你忆念净土，中阴很容易往生。”“净土虽然好，现在我对世间还没有完全放下。我三十多岁就死了，很多事情没有做完。”他不想转生净土，只有去寻找好的投生地方。

[1210] 我们从这个角度来看，中阴的念头非常重要。上去很重要，下去也很重要。如果你的善念非常强盛、修行很高，到了中阴可以自然的忆念，或者通过你的境界、善念转生到净土当中；如果你在世修的善法很少、恶分别念很多、罪业深重，临终时相续中的业力现前，自然而然产生很多恶念，这样你会很容易转生到恶趣中。

[1211] 中阴的时候的确是“上去下去的关键，如马随辔头所转”，这是颂词本身的意思，但是后面华智仁波切似乎对这种现象有点批评的意思。下面我们再看一下他从哪个角度讲的。

[1212] 事实上，到了那时，除非是前世修道的大德以外，大多数亡灵都是背后为业力的狂风所驱逐，前面有阴森可怕的黑暗相迎接，就这样夹入中阴的狭长险道中，不可思议的阎罗狱卒口中喊着“杀杀、打打”穷追不舍。

[1213] 虽然颂词中说，经忏师在亡人枕边、尸体旁念诵上去下去的关键，如马随辔头所转等等，“事实上，到了那时，除非是前世修道的大德”，如果是前世修了很多善法的大德、修行有成的人到了中阴可以安住在自己的境界当中。大恩上师在讲记中提到，这时依靠法性力文武百尊会次第地出现，如果能够认识其中一尊就可以获得解脱。有些大德在生前串习了很多诸如此类的教言，这些一显现的时候，他对此很熟悉，一下子就认识到了。这是因为他在世的时候，一方面串习了很多佛法，一方面所积的恶业很少。既积聚了很多顺缘，也远离了很多违缘，文武百尊很容易出现，他的障碍很少。障碍是什么？因为相续中存在的恶业和习气很少的缘故，所以一下子就能认识，迅速到达净土中，很快得到证悟。

[1214] 还有一些修行人虽然不是证悟的大德，但是他在前世一心一意、踏踏实实地修了很多善法、累积了很多善根，也在拼命积资净障、忏悔罪业、消除习气。通过修持四厌世心对世间八法没有兴趣，不会为了这些花费很多时间精力，起心动念不会缘世间八法而转。随着耽著轮回的习气的逐渐削弱，同时也在猛烈地修持净土教言等善法。

[1215] 当一个人的意识专注某一个法的时候，不会专注另一个法，这是一种规律。以前我们分析过这个问题，如果心思专注于轮回、世间八法，不仅当前的心识是缘轮回的世间八法在转；而且真实的佛法没有缘，而且也缘不到，一心不能二用，分别念不可能在一个时间中同时缘两个法。当我们心识在缘世间八法的时候，不仅会产生很多世间八法的念头，也会为了得到世间八法去做很多行为，在行为当中也可能会造罪业。当我们缘着轮回琐事是没有缘佛法的，心没有想佛法，身体和行为也没有行持佛法。

[1216] 我们做恶业时，不单单是在做恶业，还损失了善法。反过来讲，当我们在修善法的时候，没有造罪。如果一天、两天、一个月、一年、一辈子这样，可想而知一个人在世的时候，修行的善法是很很多的。在修善法的同时，他也没有累积很多的恶业。在我们的生命当中，如果把很多精力放在修善法方面，不单单是修了很多善法，而且这段时间根本没有造恶业，即便是造了也很少，因为你修善法的心念非常强烈。所修的善法是什么？除了闻思修行、集资之外就是忏罪，没有造新业，再忏悔以前的业，然后以前没有的善法现在生起了，以前具有的善法现在增长了。在这种状态下到了临终，我们内心会积累很多的善业，负面的违品会非常少。

[1217] 如果我们在一生当中，今天没有怎么修善法，明天也没有怎么修善法，虽然看起来好像没有什么，但是到了临终的时候，这些累积起来就显得意义重大了。因为我们一天没有修善，一天当中就在造罪业，当我今天沉溺在世间八法当中造罪，明天、后天、一个月、一年、一辈子都是这样。在我们耽著世间八法、造罪业的时候，同时也是没有修善的。我们死的时候善法很少，以前的罪业也没有忏悔，在不断地增长和累积，还有每天都会增长新的烦恼和罪业。临终的时候会相应于我们一生积累的恶心而形成的念头，如果我们生起很强烈的恶念，想要投生善趣、得到解脱非常困难。

[1218] 如果我们恶业很深重，甚至于在死的时候，都找不到一个给我们念经超度的人，即便是找到了，罪业太深重的缘故，对自己的帮助也是相当有限的。虽然不是说一点作用都没有，但是作用非常有限。那时候我们相续当中强大的习气已经逐渐成熟了，要去改变是有点困难的。从这个侧面来讲，很多上师都要求我们每天尽量把自己的心专注在佛法当中，尽量地减少对轮回的耽著，这种必要性放到临终就会非常突显。

[1219] 虽然我们在临终要生起善念，临终的一念固然重要，如果我们不好的习气、罪业没有那么重，有可能在临终的时候可以生起善念；如果我们相续当中的罪业很重、障碍严重，临终根本没办法想到。临终的很多分别和习气不断地翻涌，根本想不到善法。当我们病得比较严重，意识迷迷糊糊，就像到了高原会有比较严重的高原反应，不由自主的相续当中很混乱，各式各样嘈杂的声音、不好的情景等等都会不断地翻滚，这时候要生起一种善念是非常困难的事情。

[1220] 这里相当于我们临终时的一个预演、小测试，如果那时没办法控制，临终的时候我们所有的所作所为都会翻滚出来，而且我们一生当中所造的善业有限、恶业很多，修善法时也没有殷重地修行，力量无法显现。会被其它负面的思想、业力所压制。此处说如果我们在世的时候精进修道了，虽然没有证悟，但是也很容易忆念往生，安住在善念当中。

[1221] 华智仁波切说，“除非是前世修道的大德”。大德除了证悟者之外也包括认真修道的人。因为大德有两种，一种是证悟者，自然而然可以安住在他的境界当中，这个时候往生净土，或者安住在证悟中转世继续利益众生；还有一种是没有证悟、修行很好的凡夫人，从这个侧面来讲，他们也可以称之为大德，能够很自在的忆念善法。虽然修行没有圆满，还会产生一些习气，但是因为他的习气不是很严重，所以经忏师如果在枕边念诵“上去下去的关键如马随辔头所转”，自己非常容易忆念。因为有些时候他只是需要有人提醒，否则无法专注。对于有些大德来讲，不需要别人来提醒；有些罪业很重的人，你的提醒他也听不到，或者听不进去；中间也有一些情况，如果提醒一下，他一下子就专注了，如果不提醒，他不一定专注。



02 闻法方式(3-13)

[1222] 为什么要念四十九天呢？就是说今天提醒，明天也提醒，四十九天当中反复提醒，他总有一天会被提醒到，也有这种必要性。闻解脱修法的功德、加持力本来就很大，如果是一些有能力的上师念诵，再加上亡者自己的因素和合，这个时候对亡者解脱，或者忆念善法，还是很有必要性。

[1223] 如果我们在世的时候没有一点修行，到了中阴的时候是什么情况？

[1224] 中阴的时候，“大多数亡灵”，因为大部分的人在世都沉迷于世间八法，没有把自己的心思放在修行佛法上，不认为修行是最重要的事情。他们在世没有认真修行，死后就会出现以下的情况。什么情况呢？就是“背后为业力的狂风所驱逐”。“业力的狂风”是平时我们讲的业风，死的时候生前所造的业力有一种力量叫做业风，业风不断地吹，驱赶着你，那时你是不由自主的，没办法和它对抗。造业的力量非常大，就像山洪或者海啸爆发的时候，如果一个人掉到其中，那是根本没办法的，只能随着水不由自主地往下走而已。那時候有什么自主力啊？基本上没有自在。背后是生前所造的业风所驱逐，自己只有不由自主地往前走。

[1225] “前面有阴森可怕的黑暗相迎接”，那个时候如果自己没修很多善法，到了中阴的时候，在有些教言中描绘得相当非常恐怖。为什么要在亡人死去的时候为他们点灯呢？在他们头上点起一盏灯，并不是我们要供养亡者，而是为了通过点灯的善根、点灯者的善念、中阴的愿文等的加持力，令他在中阴中不会那么恐怖和黑暗。如果让我们去行走在非常黑暗的地方，当然会非常害怕。如果有光明之后，就会感到安慰，如果他的心定了之后，就有一个容易忆念善法、祈祷上师的条件。

[1226] “就这样夹入中阴的狭长险道中”，这个时候已经进入了中阴的狭长险道，因为自己的业力，轮回的习气很严重，这个时候基本上会感受到一些恐怖，所以中阴的狭道很危险。

[1227] 不单单如此，在自己的耳边、眼识前面还会浮现出很多不可思议、恐怖的阎罗狱卒，有些地方讲这些阎罗狱卒都是自己的业力形成的。“不可思议的阎罗狱卒口中喊着‘杀杀、打打’穷追不舍”，这些非常恐怖的声音很强烈。眼识前面会出现很多阎罗狱卒的形象，耳边出现恐怖声音，处在黑暗当中，自己非常恐怖，这时要忆念佛法是非常困难的。

[1228] 华智仁波切描绘不修行的人基本就是这样的，修行的人这方面就不会那么明显，他会以比较平和的心态去忆念。如果没有修善法的话，在这个过程中，景象是非常恐怖的。

[1229] 当时，无处可逃，无处可藏，无依无靠，处在这般无可奈何、无所适从的时刻，又怎么会是上去下去的关键呢？

[1230] 这段话非常形象地描绘了我们处于中阴的实际状况。现在我们要提前了知这种情况，我们在心中应该反复观想：如果不修行善法，处在这种状态时该怎么适应呢？这时基本上没有自在了。前面描绘的情况，我们要在打坐的时候，闭着眼睛想一想。中阴的时候，生前造的很多业力在后面推着我们往前走，我们不由自主、停不下来，前面是根本看不到光明、希望的狭长黑暗，眼前看到很多恐怖的阎罗狱卒拿着各式各样燃火的武器，耳边听到非常恐怖的杀杀打打的声音，像抓住他、捆住他、打死他等等很多的声音。他们穷追不舍，基本上在自己业力要成熟的时候，真的找不到一个可以躲避的地方。

[1231] 我们闭目思维一下在这样情况下要怎么办？根本忆念不了善法。因为这时我们的心智很混乱，也没有一个环境让你坐下来思维。我们在人间并没有那么恐怖，都想不起来忆念三宝、祈祷上师、修行善法，更何况在那种紧急的关头。这么混乱、恐怖的时候，如果没有前世强大的习气，要去忆念善法、祈祷上师，还是很困难的。

[1232] “当时，无处可逃”，真的找不到一个可以逃避的地方。“无处可藏”，藏的地方也没有。因为自己业力现前的缘故，不好的习气就会感召这样无处可藏、无处可逃的状态。“无依无靠”，如果在世间的话，你可以找亲属投靠一下，请朋友谁帮助一下，或者找上师给你念念经，那时候什么也找不到。并不是上师没有悲心，而是自己习气业力现前的时候，上师也没办法作为你的依怙。

[1233] 在《入行论》第二品忏悔罪业中也描述了一些临死的状态，到处都是阎罗狱卒，自己“睁大凸怖眼，四方寻救护”。睁开了很大的因为恐怖而凸出的眼睛，到处寻找也找不到一个依怙，就是处于这样一种无可是从的时刻。这样的状态怎么可能是上去下去的关键呢？虽然临终是上去下去的关键，但是一般的亡者根本没办法忆念善心、祈祷上师。

[1234] 从这个角度来讲，不修行的人到了中阴状态，再说现在是上去和下去的关键有点迟了。我们并不是说闻解脱当中讲的是不对的，虽然是上去下去的关键，但是除了中阴是上去下去的关键之外，这里还给了我们一个信息，生前自由自在的时候才是上去下去的关键。如果我们把现在的关键点抓住了，然后到了中阴自然而然地会把上去下去的关键突显出来，那个时候你就会知道这是上去下去的关键，必须要生起善心。

[1235] 中阴生起这样的想法是不容易的，我们要出现这种思想，必须要在生前好好抓住这个关键点，只有在生前把这个关键点抓住了，中阴的第二个关键点才能抓住。那时候你如果能比较从容平静地去祈祷阿弥陀佛，一下子就往生了。刚刚我们讲了麦彭仁波切说，因为中阴的色蕴很细微，所以要去哪个地方很迅猛。如果一艘船在水面上，用手轻轻一拖，想要往东边西边都比较自在；如果这艘船在陆地上，拖起来就很困难。

[1236] 我们在中阴的时候，前提是能够忆念起来，如果要往生极乐世界一刹那就去了，这也是非常关键的时刻，我们是从这个角度来讲的。并不是因为既然华智仁波切都推翻了，说这个哪里是什么上去下去的关键，所以我们也说闻解脱当中所讲的是没有用的，千万不要这么去想，大恩上师在讲记当中把这个问题已经分析的非常清楚了。

[1237] 此处所指是什么？此处所指就是，如果你在世的时候不努力，却把所有的宝都押在死的时候别人给你念经超度或者助念，这是一种错误观念。如果你自己不做一点努力，别人怎么提醒你？你在中阴迷失，外面的师父不断地念经，上师也在不断地提醒，你要忆念、发愿往生极乐世界。这个时候阿弥陀佛出现了，那个时候什么佛出现了，但你看不到。如果你的业力深重，只是看到一些阎罗狱卒而已，根本看不到清净的本尊。即使有时候看到了，迷乱所遮的缘故也会很快消失了，没办法忆念。我们对于闻解脱中所讲的情况和华智仁波切这里所讲的情况要分清楚重点，此处所讲的就是我们要把关键点放在生前，这是非常重要的。

[1238] 如鄒金蓮花生大士也说：“灵牌之上灌顶时已迟，灵魂漂泊中阴如愚狗，忆念善趣彼者有困难。”

[1239] 闻解脱就是莲花生大士的伏藏。莲花生大士讲到了，“灵牌之上灌顶时已迟”。什么是灵牌呢？大恩上师在讲记中也提到了，亡者去世后要给念《西藏度亡经》，佛法术语叫做闻解脱。念闻解脱时，会做一个灵牌。大恩上师以前给我们看过灵牌，在一个伞下面画了一个人，合掌蹲在那，伞代表上师三宝的庇护，然后他躲在庇护中求加持，这就是灵牌。

[1240] 画一个灵牌，做一个所依，现在很多是把亡者的相片放在灵牌上，然后上师念勾招仪轨，把亡者的神识勾招到灵牌当中来。有些上师具有能力的的确可以通过禅定力把神识抓住勾招到灵牌中，亡者也需要一定的因缘，否则也没办法。把亡者的神识勾招到灵牌之后，闻解脱的仪轨当中还有一个灌顶的仪式。通过给灵牌灌顶为亡者清净罪业、具足功德。以前有些道友去世的时候，我也参加过这种法事。灵牌灌顶一般是这样的，虽然是给亡者灌顶，但是如果活着的亲属愿意灌顶也可以接受灌顶。给灵牌灌顶的过程中有一个灌顶仪式，我们过去也能得到一个类似的灌顶，可以清净自己的罪业。然后把灵牌交给具有功德的上师处理，有时是法王如意宝交给僧众处理，有时是上师们自己以他们的能力处理。如果在世的时候什么都不修，只是把所有的宝押在灵牌之上灌顶的时候，那时间已经迟了。

[1241] “灵魂漂泊中阴如愚狗”，亡者的灵魂在中阴时随着自己的业风所吹不断地漂泊，就像愚狗一样。愚蠢的狗哪里有吃的就去哪里，没有一个定准的方向，到处转悠。中阴身漂泊在中阴的时候就像愚狗一样，思绪混乱忆念善趣比较困难。在为他念经的时候，他不在跟前，听都听不到，让他忆念善趣是有困难的。

[1242] 大恩上师宣讲《入行论》时曾经引用过一个公案。以前有一位很著名的上师蒋扬夏巴，他在念经超度的时候，好像怎么念也不成功，最后他先唱一些世间的情歌，再开始念仪轨。他的弟子非常纳闷，心想，上师平时持戒精严，怎么会唱世俗的情歌呢？后来上师对他解释说，这个亡者生前是一个很好的歌手，死后由于这种习气很严重，什么地方唱歌他的神识一下子就过去了。就像现在的《中国好声音》等节目，亡者有这个习气一下就过去了，你在这边念经，他根本就不理睬，怎么超度也利益不了他。蒋扬夏巴上师也开始唱歌，他是一位声音很好的上师，唱了一首情歌之后亡者的灵魂被他吸引过来，到了跟前再给他念经超度，这样的情况是有的。有些时候有这样的能力，有些时候不一定，所以忆念善趣比较困难，连这样具力的上师都要用些善巧方便。



[1243] 在念经超度的时候，亡者的神识跑到很远的地方，一方面可能听不到，另一方面他的心思不在这，这样念经超度的意义不大，想要超度他很困难，这时候要让亡者忆念善趣的确是有困难的。我们可以把此处讲的人换成自己，如果我们在世的时候不修行，漂泊在中阴的时候也是如愚狗一样，无论是别人提醒我们，还是我们通过自己的能力忆念善趣都有困难，如果在世时不认真修行，真正到了临死、中阴的时候，再让我们去忆念善趣，这时候才是上去下去的关键的确是很困难的。这就是华智仁波切在此处说：“又怎么会是上去下的关键”的用意，并不是说真的没有用，而是如果在世不修行，单单凭借死了之后的超度法事，对我们来讲真正的利益不是很多。

[1244] “就像马的方向随着辔头所转一样，上去下去的关键时刻就是现在活着的这个时候。”

[1245] 就像马往左、往右、直行的方向是随着辔头所转一样，所以上去的解脱、善趣，还是下去轮回、恶趣的关键，就是现在活着的时候。

[1246] 我们活着的时候，思想稳定，心也相对平静，在这样的状态当中我们要忆念善法，就会成为上去下去的关键。如果每天都在忆念善法，恒常不断地专注法义，就会成为一种强烈的习气。我们临死的时候，也许根本不需要经过中阴。最好是能够即生解脱，我们就不需要考虑死亡时。如果现在通过上师的加持我们就在座位上证悟了，就不需要考虑中阴的问题了。如果今生没有证悟，我们在临终还有一个解脱的机会。我们在临终猛烈地祈祷阿弥陀佛，发愿往生西方极乐世界，在断气之前阿弥陀佛就在你的根识前显现，然后你会生起很大信心，然后跟着阿弥陀佛，一断气就往生，那个时候根本没有中阴。

[1247] 如果临死没有见到佛，死亡之后，到了中阴身还有机会。如果在中阴的时候忆念净土、忆念阿弥陀佛还可以往生。中阴的时候自己忆念，或者别人念《闻解脱》提醒你很重要。因为你虽然有前世修行的习气，只是自己的力量可能差那么一点点，但是如果有人提醒一下子就想起来了。你修行的习气很强烈，会想到：现在我死了，生前串习的不就是往生吗？现在机会来了，所以我要发愿往生。念头一转，马上就往生了。

[1248] 如果还不行，就像大恩上师在讲记中说的那样忆念入胎的窍诀，比如把自己观想成种子字等等。如果你想转成一个有智慧的人，就观想文殊菩萨的种子字“德”字入胎，下一世会具有智慧；如果你想转成对弘扬佛法很有能力的人，就观想“吽”字入胎，下一世会具有能力；如果你想转成一个具有大悲的人，就观想“舍”字入胎。在佛法当中有一整套的窍诀，如果能够保持在清净观中入胎，在后世也会具有很多修法的缘分。

[1249] 平时我们发愿也是这样的，发愿今生一定要获得解脱、证悟大圆满，这是第一个发愿。还要发愿如果今生没有证悟大圆满，就要往生极乐世界，这是第二个选择。相当于我们填报志愿，第一志愿是清华北大，如果没考上还有第二志愿。我们回向发愿首先是争取在今生当中证悟，如果不行就发愿在中阴证悟，还不行就发愿下一世在最短的时间中值遇佛法，修学佛法的信心强烈、违缘鲜少，或者在下一世乃至生生世世当中不离佛法、闻思修行等等，还有很多愿要发。不是说我一定要今生成就，既不发愿下一世、中阴往生，也不发愿后一世遇到佛法，什么都不管。如果你没有发愿，后世不一定会有这种情况出现。

[1250] 有时可能会想：“既然已经说了不想再轮回，为什么还要发愿后世中值遇善知识、殊胜的佛法呢？”这个想法是对的，关键是我们在一生当中能不能圆满这些资粮？这就不好说了。虽然想法很强烈，但是并没有朝着自己希求的目标非常精进地修行，即便精进修行了，因缘没有圆满，也不一定能在今生当中证悟。我们如果今生没有证悟，就发愿往生；如果没有往生，就发愿后世修行，乃至在解脱之前生生世世值遇善知识、修行佛法、弘扬佛法，这是非常重要的。

[1251] 像马的方向随辔头所转一样，上去下去的关键时刻就是现在活着的时候。我们现在自由自在，既有时间又有精力，思想可以随我们支配。通过前行的加持、上师的教诲，将我们的心放在佛法的修行上面，这是非常关键的。

[1252] 依靠即生的人身行持向上之善业的力量与其余五道相比遥遥领先，也就是说，此生此世完全可以永远舍弃天灵盖。

[1253] “依靠即生的人身”，就是我们现在的身心。“行持向上之善业的力量与其余五道相比遥遥领先”，现在我们的人身称之为暇满人身，除了人身之外，还有五种身体，即地狱道、饿鬼道、旁生、阿修罗、天人的身体。因为地狱的身体太痛苦，所以修不了道；饿鬼的身体经常被饥渴、邪分别念所困扰，很难生起善心，也不是真正的修行所依；旁生的身体过于愚笨，不能成为真正修行善法最好的所依；虽然阿修罗在天上，但是争斗心、嫉妒心太强烈，经常忙着在内部或者和天人争抢地盘，相续中也不堪能修持善法；天人算是轮回中最好的，因为生活太好了，忙着享受，过度地享受对意志力是一种消损，想不到去修善法，虽然不是完全想不到，偶尔也会修，但是修行善法的时间太短了。

[1254] 像现在很多富人学佛法一样，有时他们也在学、念经、磕头，多数的时间还是忙于享受，有时为了所谓的事业，有时为了种种的享受，因为有经济能力，所以可以去实行，今天去这里玩，明天去那里玩。如果没有钱，可以想，但没办法承办。富裕的人可以进行很多消费，耗费了大把的时间、精力，不想去做很多的修行。天人就是这样，他们的富裕远远超过世间的任何富翁，基本上是心想事成，享受都是现成的，不需要很多的勤作，过度地沉溺于受用时，即便听点善法也是很短暂的，听完之后就想着怎么去享受了。

[1255] 其他五道的身份要修行善法很困难，人身非常特殊，能够清晰的思维。人道有苦有乐，不像天人过于享受，快乐占百分之九十九，痛苦才一点点，过于地享乐对修行善法不利。过度的痛苦也不行，三恶趣天天被痛苦折磨，哪里还会产生修行善法的心呢？当我们几天没有吃饭，内心饥渴的感觉困扰，基本上想不到善法，肚子饿心是发飘的、安住不了，吃了东西、身体的饥饿感消失，心也定下来了。我有这样的感觉，并不是饿过三天三夜。以前年轻时饭量大，有时想今晚不吃饭了，好好看看书，但是根本不行，非常饿、心发慌，只能妥协了，吃了东西之后一下子好了，再看书就看得进去。我们仅仅一晚上没吃饭，心也是慌的，何况这些饿鬼，他们一直找不到东西吃，心思怎么会在法上，哪里有饮食、水声就跟着去了。虽然在寻找过程中非常痛苦，找到也根本吃不到，但是还在追求。其它的身份，比如宠物狗、牛、马、羊、猪等等，它们修善法也很困难。

[1256] 人是苦乐相杂的，纯粹的乐不行，纯粹的苦也不行，有苦有乐的状态比较均衡、容易忆念善法。不会过度的沉迷于享受，也不会由于过度的痛苦没办法忆念佛法。因为有一点痛苦的缘故，所以思维佛法讲的三界皆苦会有一些体会。太过痛苦也不行，要有安乐的时候，安乐有助于思维：一切的安乐都是变苦的自性，一切的痛苦是苦苦的自性。对于这些都可以去想，然后去实行，这种想法有助于安住在正道当中。人的身心也比较容易修善法，比如磕头、念经等修行，身体的手脚等部分都可以配合我们，非常容易实行；也有比较明澈的智慧可以思维无常、空性、如来藏等法义，因此只有人身才是别解脱戒的所依，有很多修持善法得天独厚的条件。

[1257] 为什么要发愿得到暇满人身，而不是得到暇满天身呢？因为天人、阿修罗等其他身体都不是暇满的，所以真正的暇满只有人身。虽然饿鬼、旁生、天人、阿修罗偶尔会有修行，但是都太少了不普遍，属于特殊情况。真正普遍意义上可以修道的只有人身，因此我们要发愿获得暇满人身。因为有了得天独厚的条件，依靠人身可以行持向上的善业。比如顶礼，很多佛经中讲到，顶一个礼，从你所顶礼地方的地面到金刚地基之间所有的微尘，一个微尘就是一次转生金轮王的数量。有多少呢？这是不可思量的。修完了十万大头，可以积累很多资粮。人身可以修菩提心、供灯、放生等等，能够行持的善法远远超胜其他五道。

[1258] 如果我们能够利用最殊胜的人身去修道，“此生此世完全可以永远舍弃天灵盖”。什么叫“舍弃天灵盖”？天灵盖是投生的意思，因为转生一次，就重新获得一次人身，获得一次天灵盖，死了之后就舍弃了天灵盖，投生到了第二世，所以会舍弃很多的天灵盖。舍弃天灵盖是舍弃身体的意思。如果今生认真修行，永远舍弃天灵盖的机会就在今生当中。如果证悟了大圆满，后世不会再随业力投生；如果转生到极乐世界，也不会随业力投生。今生抓住时机好好修行，就可以永远舍弃天灵盖，从轮回中获得解脱。

[1259] 同样，这个人身积累向下之恶业的能力也远远超过余道众生，换句话说，今生今世也可能成为决定无法脱离恶趣深渊的罪魁祸首。

[1260] 人身行善的能力很强，比如供佛、顶礼，为道友、僧众、上师发心做事等等，可以在短暂的时间中累积不可思议的资粮。反之，人身造恶业的能力也很大，就像有些高官的地位很高，通过权利、地位给人民做好事有能力，也有能力摧毁很多地方，人身也是这样，如果我们依靠人身去修善法，可以在一生中累积无量无边的资粮；如果依靠人身去造恶业，这个能力也远远超胜余道的众生。如果遇到佛法有很大的优势，如果诽谤佛法过失也是很大的。

[1261] 通过人身也可以造五无间罪，五无间罪有很大的过失，还有毁坏佛法、阻止别人修行，行持杀生、偷盗、邪淫等恶法，因为你有了这样的人身，造恶业的力量远远超过其他道的众生。虽然其他道的众生不是不造业，但是他们造业的力量远逊于人道的众生，比如狮子、老虎等食肉动物虽然一生都在杀



生，但是也不是天天杀，有的动物吃饱一顿可以趴在地上休息好几天。从这个角度来讲，杀生还是有限的。人道众生不是这样，可以创造很多条件，运用科技手段杀害很多众生。

[1262] 大恩上师经常讲，如果我们不注意，在餐桌上吃一顿饭，几十甚至上百的生命就这样被我们杀死了。因此人造恶业的力量很大，远远超过其余道的众生。换句话说，如果我们没有好好把握人身，“今生今世也可能成为决定无法脱离恶趣深渊的罪魁祸首”。所谓“决定无法脱离”是指很难、长时间的意思，并不是永远无法脱离，这是绝对不可能的事情。只不过如果我们今生造很多恶业，就会长时间堕入恶趣，很难从恶趣当中转生出来。

[1263] 虽然我们得到人身很困难，但是从人身堕恶趣很容易，从恶趣转恶趣也很容易。我们要知道，如果没有好好地取舍，放任自己的习气不去对治，随着习气而转很容易造下非常严重的罪业。

[1264] 活着的时候，我们分了两方面解释。上去的关键，今生的人身造善业的力量可以超胜其他道，而且这一世还有获得解脱的机会；下去的关键也是现在，因为人造恶业的能力远远超胜其他道的众生，所以下去的关键有可能是今生的人身。如果不注意的话，有可能生生世世难以从恶业当中解脱的罪魁祸首，也在现在的身体上。

[1265] 如今我们已经幸运地遇到了如名医般殊胜的上师，获得了如起死回生之甘露妙药般的正法，此时应当依靠上述的四种真实想，修持自己所听闻的正法，趋入解脱道。

[1266] 现在我们已经获得了人身，遇到了像名医一样很殊胜的上师，“获得了如起死回生之甘露妙药般的正法”。因为天人的福报很大，所以在天界当中有甘露。为什么能够起死回生呢？天人和阿修罗作战，如果头没有被砍断，而是其它地方受到重创，只要是服用甘露或者以甘露涂抹身体，立即就会痊愈。阿修罗非常希望得到天人的甘露，这也是阿修罗和天人发起战争的原因之一。天人和阿修罗战争的原因在佛经中记载，因为阿修罗女很漂亮，所以有时天人发动战争抢夺阿修罗女，还有天人的如意树和甘露是阿修罗没有的，阿修罗想要得到如意树和甘露而经常发动战争。从这方面讲，叫做“甘露妙药”，服用之后可以起死回生。

[1267] 正法就像甘露妙药一样，如果我们修持妙法，就可以获得殊胜解脱，这方面我们要知道，现在已经遇到这样殊胜的正法了，应该依靠上述的四种真实想，即自己是病人、上师是名医、法是妙药、自己修持是治病，修持自己听闻的正法趋入解脱道。不管是四加行或五加行，一定要通过闻思修行的方便，让心转入解脱道，让法融入心中。

[1268] 应当断除四种真实想的违品——四种颠倒想。

[1269] 我们在闻法求法的过程中，一定要断除四种颠倒想。

[1270] 如《功德藏》中说：“人性恶劣诋如绳，依止上师如捕獐，已得正法麝香物，实喜狩猎舍誓言。”这其中已经说明了所谓的四种颠倒想，也就是将上师看成是獐子；将正法看作是麝香；将自己当作猎人；将精进修行作为箭、陷阱等捕杀獐子的方便。

[1271] “人性恶劣诋如绳”，有些人依止上师求法，他的心思不正确，安住在一种邪分别念当中，这种人是人性恶劣者。他的人性很恶劣，没有真诚的信心去依止上师求法。“诋如绳”，欺诋的手段好像绳子一样。大恩上师也讲到了捕獐的方法之一就是挖一个陷阱，在下面用绳子结套，如果獐子把翻板踩翻之后，它的身体就会被绳子套住，绳子是个活结，一拽之后就系紧了。犹如捕獐的绳子一样，求法者经常在上师面前甜言蜜语，做出欺诋的行为、发心和语言。“依止上师如捕獐”，他们通过狡诈的方式依止上师。大恩上师在讲记当中也讲了，有时看见上师喜欢名声，他就经常去赞叹、吹捧，有时显现上上师喜欢财物，他就经常供养，想方设法地从上师那里得到正法。

[1272] “已得正法麝香物”，上师传法之后他得到了正法，正法就像麝香一样，獐子的身上有一种麝香，本身有香味，药用价值很高，卖了之后会得到很大一笔钱。猎人通过这样的方式捕住獐子之后，会不会去承侍獐子呀？他不会，只是把獐子杀死之后取出麝香，然后就走掉了。

[1273] “实喜狩猎舍誓言”，这些人很喜欢狩猎，得到麝香之后，生起了真正的欢喜。麝香才是他要的，有了麝香其它就不管了。弟子在依止上师过程当中，因为和上师之间是师徒关系，所以有些戒律、誓言、因果规律在里面。当他得到自己想要得到的东西之后，就舍弃了自己的誓言，这是下劣弟子的做法。

[1274] 所谓的四种颠倒想，就是把上师看成是獐子，獐子有麝香，上师有正法，把上师相续当中的正法看成麝香。这种弟子把自己当成猎人，猎人必须要把獐子捕捉到之后才能取到麝香。“精进修持”包含了在求法过程当中，对上师的承侍、依止，还有上师安排的念、修等等修法。虽然他也很精进地闻思修，但是动机不纯，这种精进修行就像以陷阱、射毒箭等方便捕杀獐子，他在上师面前恭敬的行为、语言等等，都是为了得到麝香而已。相当于猎人捕杀獐子取到麝香之后，就不管獐子了。当这个恶劣修行者在上师那里得到正法之后就舍弃了上师，不会再去想在上师面前的承诺、誓言。他就是要得到正法，是为了修行吗？当然不是为了修行。如果真正为了修行，对于传法的上师一定会永远地恭敬祈祷，想要修行的人对传正法的上师有一种正念。

[1275] 因为他得到正法就是为了名闻利养，所以发心是以法作为得到财富的方便。他求法是干什么？根本不是为了修持，而是为了给别人讲法之后，通过贩卖正法得到供养。甚至会明码标价，也就是说我传这个法给你需要多少钱，完全把传讲正法当成得到钱财的方便。修行正法并不是为了调伏烦恼、利他，他修行法要、在山洞闭关，都是为了得到名声、地位和财富，所以他求法也不是为了修行。不是为了修行而求法，得到法之后也就不会忆念上师的恩德，就像猎人得到麝香也不会忆念獐子的恩德，认为是獐子让我得到了麝香，取到麝香之后，根本不管獐子的死活。他们就是以这种心态求法，在求法之后，根本不去管我在上师哪里承诺了什么，应该如何祈祷、供养等等，从来不会忆念上师的恩德，这样依靠正法积累恶业。

[1276] 求法不实地修持、不感念上师恩德的这些人，依靠正法积累恶业并终将成为恶趣的基石。

[1277] 这方面我们要做颠倒想，我们依止上师是为了什么？有些道友说，我依止上师就是为了听法，得到了法就不管了，这方面是不对的。我们依止上师听法是其中的一个目标，从上师那里得到教言之后，还要依止许多善巧的行为。后面在“依止善知识品”也会学到这个问题。真正来讲我们依止上师是为了解脱，有些修行者依止上师，从上师这里得到法并修持。在修法的过程当中，他也会忆念、恭敬、供养给自己传法的上师，这是缘起规律。

[1278] 虽然有些人依止上师不一定是听法，但是依止上师也会清净罪业、积累资粮。比如我们后面所要学习到的那洛巴和帝洛巴的关系一样，虽然那洛巴依止了帝洛巴，但是显现上帝洛巴从来没有讲过法。依止上师是为了解脱，不确定是不是百分之百为了听法。只有如理如法地依止是解脱的方便。有时我们依止上师是为了在上师面前得到法，得到法之后要依照法而奉行，平时要祈祷上师等等。

[1279] 依止上师也不一定要听法，还有解脱方便。大恩上师讲了除非上师像帝洛巴那样，弟子也像那洛巴那样，他们之间没有传法也是可以的。现在有些人认为我也想那样依止上师，不一定向上师求法，或者只是给上师做事情。如果上师是证悟的上师，然后你也是根基很利的弟子，这样的方式也可以得到解脱。后面的传记中说，那洛巴在帝洛巴面前没有听法，但是他在依止帝洛巴之前已经是大班智达了，不是什么都不懂的人。作为大班智达内心应该有的佛法的见解、思维、功德、菩提心都是圆满具足的，信心也是非常稳固。我们这些刚刚学习的人，信心也不稳固，菩提心、出离心什么都没有，你说我什么都不用学，以这样的方式想要解脱是非常困难的。虽然有这种情况，但是不是普遍性的，我们是不是这种情况都要分清楚。

[1280] 我们要依止上师的话，一方面该做的承侍要做，一方面闻法和一心一意地观修都是很重要的。尤其在这里要依止四想，以及通过依止四想引申出来的教言。不管哪方面的教言，大悲心也好，或者今生今世是上去下去的关键也好，还是要断除四种颠倒想也好，通过具足四想本身和引申出来的意义，我们都已经学完了。

[1281] 今天的课就讲到这里。

《前行广释》第13课辅导资料

[1282] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再一次一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

[1283] 《大圆满前行引导文》前面讲了闻法方式，后面的所讲之法当中有共同外加行、不共内加行和破瓦法。我们现在学的是第一部分闻法方式，讲到闻法的规律。在听闻佛法的时候应该知道什么、应该想什么，该做什么、不该做什么。没有学习佛法之前，往往觉得闻法没有什么，听了就行了。真正分析



观察闻法是为了什么？是为了真实地产生定解。那么产生定解又为了什么呢？是为了修行，为了获得解脱、证悟。这些就是前为方便，后为方便生的关系。

[1284] 如果闻法的时候没有如理如是地听闻，闻法的功德就会很少。闻法一方面可以获得功德，但最关键的是在闻法的时候，要知道法里讲的是什么。所以闻法者的发心正确与否、行为如法与否就非常重要。如果只是为了听而听的话，那么无所谓，怎么样听闻都可以。想听的时候听一点、不想听的时候不听，或者胡思乱想当中听、坐在在听法行列中心不专注也没什么。但我们花时间闻法是为了能够自利利他、救度一切众生，是发誓成佛最初的方便。所以怎么样在闻法当中，得到最大的利益是必须要了解的。否则虽然我们听了但是利益不大，不如理如法地听闻，得到闻法的功德不大。

[1285] 第二如果没有真实的发心和殊胜行为的摄持，那么在听法过程当中也没办法真实了知法义，对于真正要听懂的法义也没办法安立。任何一种体系、任何一个传统都有它的规矩，有些规矩是人定的，如果你这样做了，符合大家的期望；如果你没有这样做，可能就不一定符合大家的期望。听闻佛法的规矩-闻法的方式和发心，是遍知佛陀还有很多证悟的大德们通过智慧观察之后，给后学的弟子们说，在闻法的时候应该如是如是。这样也是依教奉行，符合因果规律。佛法当中都是有了如是的因，就可以获得如是的果。纯正的发心，如理如法的行为这种因，可以得到非常殊胜的果。殊胜的果就是如果这样听闻了，就能够听的懂，或者容易得到加持，因为一分恭敬就得到一分加持的缘故。这里面其实也包括了殊胜的恭敬心在里面，所以有很多的必要让我们了知如何闻法。

[1286] 这里很多篇幅讲到了闻法之前的发心，舍弃恶心、耽著轮回的心，应发起解脱心、菩提心来听闻。然后在这个基础上，如果有正见的话也应该以密宗的清净见，安住在这样的定解、正见当中来听闻。前面讲到了显宗的发心和密宗的发心，行为当中什么是不应该做的-所断，什么是应该做的-所取等等，这方面都应该如是了知。现在讲应取的行为，前面学过了依止四想，今天要学的是：

丁二、具足六度：

[1287] 不管是依止四想还是具足六度，都是为了让我们在听法的过程中能够得到最大的利益。所以我们了知这些必要性之后，听法时尽量依止四想，在安住四想的时候，就已经去掉了很多的邪分别念。当我们这样作意：今天听法要依止四想，我是病人、上师佛陀是良医、法就是妙药，我如是闻思修就是治病。如是观想的当下就已经遣除掉了很多的邪分别念，我们的思想、意乐在这样观想的时候就已经被修正了。

[1288] 如果没有修正的话，还会随着听法之前的事情，比如说今天有不开心事情，就还会想着，被这个所干扰；今天有个很开心的事情就会沉溺于其中，没办法专注。或者在听法之前可能看一个情节非常曲折的电视剧或电影，自己还沉溺在情节当中出不来。如果在这种状态当中听法的话，可想而知效果肯定是不好的。但是如果按照这个程序，闻法前依显密的发心，闻法时应取的行为，然后去掉不应该想的，安住在该想的。如果真正能够如是地去安住的，我们在听法时候的心态很正确、心量很宽广、目标很明确，这样就能够闻法过程当中端正心念、一心一意谛听，得到殊胜的利益。所以要具足四想。

[1289] 听法过程当中可以具足六度，或是说对闻法者来讲应该具足六度。如果闻法过程当中做到这些观想，这个闻法过程就是修行了。大恩上师也讲过所谓的修行就是再再地、反复地串习，当然前提是串习的是正确的佛法、善法。我们在闻法过程当中了知六度的原理，反复去安住、串习，这就是一种修行。不单单是听闻，听闻过程中真实地得到佛法的收益、累积很大的资粮，也是真实的开始行持佛法了。

[1290] 闻法是所有的修行佛法链条中的一环，是一种重要的修行方式。所以我们不要有初级阶段需要闻法，以后修行就不需要闻法这种错误的观念。当我们安住在这样的思想当中的时候，就会对闻法产生轻视之心，有些人就会觉得闻法很低级，然后修行的人很高级。不了知的话就会产生这种错误思想。实际情况并不是这样的，即便是登地的菩萨们在佛面前也需要不间断地听法。佛陀的报身给谁显现的？是对一到十地的菩萨面前显现的。为什么要在一地到十地的菩萨面前显现？显现的必要是什么？就是给一到十地的菩萨讲法、讲解成佛之道、无数的善巧方便以及很多的修行方式。

[1291] 所以即便是菩萨们对于究竟法界证悟了，还是要在佛陀面前听闻之后，才能够知道什么是最快速现证法性的方便、在这个阶段应该怎么做、度化众生的意乐应该怎么发等等诸多不可思议的方便法。所以说菩萨们也要闻法的，佛陀的报身，有另外一种讲法叫做受用身，让谁受用呢？让菩萨们受用佛法，佛陀就给菩萨们宣讲佛法，然后菩萨们在佛前受用佛陀证悟的佛法，所以叫受用身。

[1292] 从侧面来讲的话，菩萨们也要不断地闻法的。所以我们不要认为现在我们闻法，一段时间之后就不需要做了，不是这样的。闻法其实是十法行之一。听闻、思维、修行、抄写、供养等等很多对法的行持叫十法行。从现在开始到菩萨地之间都需要不断地闻法的缘故，我们要知道闻法的方式。它在我们闻法过程当中能够让闻法的质量达到上乘，对我们做最大利益的这种正确的闻法方式，所以我们必须要学习。

[1293] 刚刚讲了在闻法过程当中其实也是具足六度的。闻法是一种法行，是菩萨修行的方式，而不单单是闻思修当中的修。听闻、思维都是串习，广义的修都可以包含在里面。在闻思修当中的修，它是在听闻得到定解，在定解的基础上不断地串习，这种串习定解就叫修。广义的修是，不断地安住在如理如实的闻法的方式当中去听闻，这个也是一种修行，也是调伏我们心的一种过程和方法。所以具足六度在闻法过程当中也是具足的，行菩提心当中的六波罗蜜多在我们闻法过程当中也可以具足的。如果我们学到后面再回头来看看这些依止四想，具足六度，更加能够体会到这里面甚深的含义。

[1294] 但有些道友可能是第一次学习佛法，也是第一次学习这样的闻法方式。对这里的深义还不是那么清楚，就觉得反正这样规定的，然后自己去大概想一想。至于是怎么去想呢？有的时候不能够完全通达它的意义。当然我们就大概地观想一下，作意一下，这对我们来讲也有利益的。随着智慧的增长、对佛法法义的不断悟入，这些闻法规律当中的发心、行为，乃至前面讲到的闻法的时候断除三种过失、六垢等等，这些都会有非常深的认知。不单单是闻法的时候，其实在思维、修行、度化众生的时候，都可以用在这些法行当中。

[1295] 下面我们看一个具足六度是怎样安立的。在原文当中这样讲的：

[1296] 实际上，在闻法过程中也具足六波罗蜜多，

[1297] 实际上在听法过程当中，也可以具足六波罗蜜多。可以具足的意思是当我们了知了，这个时候就可以做。如果我们不了知，没有人给我们讲，或者讲了我们不愿意听，听了之后没有去通达的话，在闻法过程当中能不能具足六波罗蜜多？那也不确定。“也可以具足”的前提是我们去学习、要通达，闻法过程当中也可以具足六度。菩萨在修持菩萨道的时候，自他二利当中，六度是主要圆满菩萨自利的，四摄是主要圆满利他的。我们自己菩萨道修行时，要修行并具足六度，在闻法过程当中也具有六度。闻法过程当中怎么样具足六度呢？

[1298] 正如一切法行之窍诀——《现证续》中所说：

[1299] 这里引用一个教证，否则的话有些分别念重的人说，华智仁波切在《前行》当中讲这个，闻法过程当中具有六度有没有根据？我们说这个地方是有根据的，是《现证续》。

[1300] 《现证续》就是续部和经典，一般的传统显宗的佛陀讲的都叫经，密宗的方面都叫续，这是藏传佛教的翻译时候的方法、规律。在汉传佛教当中也有很多密宗的经典，但是唐译、宋译等等在翻译密宗这些续部的时候，没有分经和续，都叫做经，《大日经》或者《苏悉地经》。佛陀所讲到的密宗的经典，藏传佛教翻译是续。《现证续》、《幻化网续》还有一些都是称之为密宗的经典，都是佛陀讲的。有些是释迦牟尼佛讲的，比如《十轮金刚续》、《密集续》等等密集金刚的修法。有些是其它刹土中的佛讲的，我们要知道并不一定是释迦牟尼佛讲的，还有安住在十方刹土当中的很多的佛陀，有些在密严刹土，有些在其它的刹土当中，讲了很多修行的方法。很多大持明、大证悟者们通过神通到这些佛刹当中听闻之后，就把这些续部带回到南瞻部洲，写成文字、翻译，让众生去学习、修行现证。所以引用了《现证续》，有些地方翻译成《现观续》。

[1301] “奉献花座等，随处戒威仪，不害诸含生，于师生正信，无散闻师教，解疑问难题，闻者具六支。”

[1302] 听闻者具有六支，六支是六种修行的方法。第一个“奉献花座等”是布施度，具有布施的分支；“随处戒威仪”是持戒度；“不害诸含生”是安忍度；“于师生正信”是精进度；“无散闻师教”是禅定度；“解疑问难题”是智慧度。

[1303] 有智慧的听闻者，是具有六支的。为什么要讲这些呢？如果对于初学者来讲的话，这些是太高深。因为这里奉献花座、戒威仪、不害诸含生等等，都是修行有素的人专注的话可以做得得到，如果没有专注不一定完全做得得到，而且这里有很深的含义在里面。如果纯粹是针对初学者的话，就没必要讲这么深。但是刚刚我们讲，其实对于修学很多年的人，或者对于地上菩萨来讲的话，都要听闻的，所以这里讲的内容也是很深的。



02 闻法方式(3-13)

[1304] 还有一个问题，以前我们在学习时，道友们在讨论开玩笑的时候都会有这样一种感觉，大圆满前行说是前行，很多内容其实是很深的。前行上来就讲殊胜的菩提心，怎么样显宗的殊胜的意乐作意；第二个马上讲到了密宗的清净见，一上来就讲很高，而且里面引用了很多密宗续部的观点，还有很多殊胜的观点。大圆满前行说是前行，但是其实里面还有很多很深的东西。如果不广闻博学，要真正通达前行是非常困难的事情。因为这里面讲了很多修行过程当中当的难题，所以大圆满前行既是前行，又是基础，有的时候的确是很深的。正行的很多的观想，对治烦恼的方法，还有我们树立正见等很多东西这里面都包含了。不管是佛法当中的业因果，还是令生出离心的轮回的痛苦，方方面面的内容都含摄了。皈依、发菩提心乃至至于简单的生圆次第的修法这里面都有，所以说前行其实是一个很甚深的法。

[1305] 看一下奉献花座等，这个方面因为在下面会讲，所以我们刚刚就把颂词进行了个归摄，奉献花座主要是布施，随处戒威仪是持戒，刚刚我们分析了。

[1306] 下面我们就解释这个颂词，根据下面的长行文解释这个颂词。

[1307] （闻法期间如何具备六度呢？）在闻法之前，摆设法座，铺陈坐垫，供养曼荼罗以及鲜花等，即是布施度。

[1308] 在闻法之前，要做一些准备，弟子们对上师的法座要做一些摆设，首先要把法座准备好。

[1309] 一般来讲，讲法者、上师应该坐于高处，坐于高处的必要性也是为了表示对佛法的尊敬。有些大德在讲法之前，要对法座进行恭敬顶礼，因为法座是代表法的。讲法的时候，法师或者上师来了，大家要起立。有些地方还要举行盛大的迎接仪式，大家举着幡、举着伞、捧着香炉，有的时候还要奏乐、抛洒花瓣等很隆重。

[1310] 讲法者不一定是佛，也不一定是菩萨，也许是一个凡夫人。从某种意义上讲，这个凡夫人虽然是个出家者，不一定是僧宝（真实的僧宝，是指一地以上的菩萨或者四个以上的比丘等等。一个凡夫人不能叫僧宝）。他本身不一定具有这么大的功德可以得到这么多人的恭敬和爱戴。但他是讲法者，要传递的是殊胜的法义，因为这样的缘故，要让法师、上师坐在高座上面，高于其他的听者，以表示对法的尊重。要把法座布置的非常精美。

[1311] 当然，法师们性格不一样，有些法师觉得这样是应该的，因为这样隆重的布置，可能会让听法者觉得这个法比较稀有。有一部分人可能喜欢这样，但有些法师可能不喜欢这些，他们认为简单就好。在有些法本中也讲过，有些西藏噶当派的寺院很不讲究，随便把泥土堆起来，只要房子不塌、不漏雨就可以了，甚至于房子里面的柱子都没有用刨子刨过，有很明显的斧头砍的印子。他们认为这个房子就是经堂，只要能够在里面讲法就可以了。法座也不是很讲究的，甚至有些法师不愿意坐很高的法座，觉得自己坐高了之后容易产生傲慢心，要求把法座降低，低到不能再低了。当然比听者坐得还低也是不合适的，他们就象征性地铺个垫子，坐在上面比其他人高一点点。

[1312] 有些法师本来也喜欢坐高座，也有的是弟子们喜欢他们的上师坐的很高。上师在讲法的时候也开玩笑说过，不同的上师在同一个法会中，弟子们就会想方设法让自己的上师坐得更高一点，他们觉得如果法座高就能显得地位高，所以法座是越做越高。如果有规定法座必须要一样高，弟子就会想，把垫子垫高一点，就可以显得高一些。大德们也会批评这一点，真正的佛法并不是说谁的法座高、谁的法座低，有些大德也为了说明，佛法真正的意义并不在于外相，会对这些做出批评。正如有的大德说，藏地的有些上师们名字特别长，名字一说出来一长串，什么什么金刚持，什么什么吉祥贤珠等等。但有些上师名字很长、功德却很短；有些上师法座很高、功德却很低。所以说功德大不大，不在于坐的高、名字长或者有头衔，关键是内心当中要有佛法。

[1313] 内心当中有佛法的话，对众生就会有利益。大恩上师的风格就是这样的。他不需要、也不希求这种形象上的东西，只是不断地讲法、把法义融入到弟子们的相续中。他做的很多努力，其实都是在讲法、弘扬法、让弟子的相续中生起法等。所以法才是最重要的，至于对个人的宣传也好，或者其它方面也好，其实都不是很重要的。

[1314] 当然，为了弘扬佛法而宣传也没什么，因为发心不一样。如果纯粹为了得到很高的名声而宣传，这就是颠倒。因为众生的根基、意乐、喜好不一样，如果这个上师的名声很大，有的人就会认为肯定了了不起，就会开始听一听、依止一下。然后觉得的确是受益了，就可以转成真实的信心。有些上师为了说明佛法的法义最重要，其它不重要，会很刻意地打压名声等的外在行为。不管怎么做，只要发心的动机是为了利他，是从真实的佛法方面着手，怎么做都行。但如果发心不正确，怎么做都是不对的。

[1315] 我们在讲法前也是受到过一些待遇，就是去经堂的时候大家站起来合个掌。在穿过人群的时候就想，其实自己什么都不是，只不过讲法而已，大家这样是对法的尊重，我自己没有什么功德。要再再提醒自己，怕不提醒就会变得傲慢、觉得自己了不起了。其实没什么了不起、什么功德都没有，只是因为讲的这个法很尊贵。需要以正知正念提醒自己。

[1316] 我们学会中有很多辅导员，在辅导的时候可能会坐在法座上面，也许这个法座不高、也许这个法座高、大家会表示恭敬等。这样的情况出现的时候，其实都是对法的尊重。为了表示对法的尊重，也不能太过于谦虚了：我是个修行者，要比大家坐的还要低，在这种状况下传法的话，不是很合理的。所以，一方面我们要知道自己几斤几两，一方面法是很尊贵的，坐得稍微高一点点也不是不行。

[1317] 但有些时候条件所限，比如上师们去大学讲法。大学的课堂就是那样的，讲台很低，教室一层比一层高，这种情况也会有，但这是条件所限，毕竟不是正规的道场、寺院。所以没办法的话，也只有这样。但是在条件合适的情况下，法师、上师们还是要坐于高座，也要做很多的承侍。

[1318] 我们以前在学习般若的时候，曾经也讲到过，佛陀是证悟一切的、没有执著，但是在讲般若波罗蜜多的时候，为了表示对般若的尊重，佛陀亲自铺法座。所以说法座是表法的，是传递佛法的标志。

[1319] 有些寺院中法座做得很高、非常精美，这也有一定的必要性。我们去寺院，看到法座是讲法的地方，也会顶礼、祈祷，这样看来铺设法座有一定的必要性。法座上还要铺陈坐垫，太硬了不行，上师、法师坐很长时间的话，可能会比较累；太软了也不是很舒服。所以坐垫软硬、高低要适度，也是有很多讲究的。并不是讲法者对坐垫质量有什么讲究、要求必须是高档的材料，但坐垫要舒适，这是为了恭敬法，也是对法师本身做恭敬承侍，所以坐垫要以舒适为前提。

[1320] 还有供养曼荼罗。在藏地传法，法座前面都会有曼荼罗做供养，这样也是表示对法的尊重。在法座前做供养，摆些曼荼罗、鲜花、供水等等。这种陈设一方面是装饰法座，一方面表示对法的供养。因为法师是佛法的载体、是佛法传递者，所以也是对法师的供养和尊敬。给上师、法师准备一些饮料或者喝的，在讲法过程中，上师、法师有可能口渴。以前上师讲课的时候也说过，平时给上师做供养功德很大，但是如果在上师在讲法、灌顶的时候做供养，利益尤其大，因为讲解的是正法。还有种说法是：上师在讲法的时候，佛菩萨的加持力会融入到上师的相续当中。所以这个时候供养上师，即使是喝一些水，也会圆满很多的资粮。

[1321] 以前法王如意宝灌顶的时候，我们看到法王也示现过。有一个弟子供养了一个桔子罐头，法王如意宝在灌顶过程中停下来休息时，把罐头打开吃了，吃的很欢喜，大家就说供养者肯定积累了很大的资粮，的确是这样的。在传法、灌顶过程当中，如果能够有这样供养的话，利益功德是非常大的。

[1322] 以前上师们也讲过，在闻法之前怎么样去做布施，在闻法过程中、闻法前后怎么样圆满六度、做自己应该做的一些准备，这方面就是布施度。

[1323] 随处做些洒水清扫等善事，遮止自己不恭敬的威仪，即是持戒度；

[1324] 第二个就是持戒度。所谓的持戒，它的精神就是止恶修善。上面我们看到了这两种都有。

[1325] 一个是止恶，“遮止自己不恭敬的威仪”。然后在止恶的基础上修善，“随处做些洒水清扫等善事”，清扫经堂的功德利益是非常大的。佛陀以前曾经专门讲到清扫的功德，清扫讲经说法的地方的功德尤其大。因为这里面是正法流布的地方，佛法住世、佛法兴盛与否，都要看佛法的弘扬。但佛法的弘扬主要看修行者内心对佛法的接受，而修行者对佛法接受的场地就叫道场。有些地方是殿堂，佛菩萨的塑像在这个地方安住，大家在这里顶礼、修行，比如很多藏地、汉地寺院的经堂。但有些寺院的殿堂，就是大家礼拜、供养的地方，除了这个之外没有其它的功用。有些既是礼拜供养的地方，也是讲经说法、修行打坐的地方。如果这样的话功能比较齐全一点，能够让修行者及其他的众生结缘，内心当中产生佛法的受益。如果去打扫，功德就非常大。而且打扫还能够清净自己、他人的相续等等，有很多殊胜的功德和利益。此外打扫经堂也是迅速地圆满资粮、得到大福报的方便，也是非常殊胜的。

[1326] 还有大恩上师在讲记当中讲到，有些道场是在道友的家里面，把客厅或者一间房子专门拿出来作为道场。电视里面放光盘，上师在这里面讲法、大家听法、闻思等等。其实这个地方也是经堂，我们可以去早一点打扫一下。天天打扫不一定有这么多的灰尘，但是我们每天都去打扫，其实是清净自相续



02 闻法方式(3-13)

的。讲完法之后，我们再把它收拾一下、把垃圾收一收。这些都有很大的功德，对于讲法之处做洒水、清扫等等善事，就是持戒当中的修善，持戒律就是修持善法。

[1327] 有时候好像看起来不杀生只是断恶的，但是不杀生本身是一个善法，后面我们学业因果的时候还要学。比如一个人一辈子没有杀过人，会不会成为善法呢？不会成为善法。只有承诺了一辈子当中不杀人、尽形寿不杀人之后，就会变成善法。所以持戒一方面能够止恶，另一方面能够积累善资粮，它本身会变成一个善法。

[1328] 在听法的过程当中怎么样圆满持戒呢？第一个是修善法，第二个是遮止不恭敬的威仪。在听法过程当中有些恭敬的威仪，如坐姿不端、交头接耳等等。前面我们讲过很多应该断除的发心和行为。当然在听法过程当中内心恭敬很重要，但是行为也是很重要的。一般来讲的话，听法过程当中，应该恭恭敬敬、端端正正地坐着，开始听法，不应该站起来随随便便地走来走去，或者交头接耳。有些时候站起来走来走去会影响其他人的注意力，当别人正在听的时候，你突然站起来去干什么事情，这个会影响到其他道友的听闻，这方面也不是太好。

[1329] 尤其是讲话，当你跟他讲话的时候，你自己当时就没在听法了，对方在听你的话的时候也没在听；你们两个一讲话，周围的几个人也会受影响。所以说在听法的时候交头接耳，会影响很多人的心相续。本来讲法就是转法轮，意思就是上师相续当中的妙法转到听众的相续当中。但是在做这些不恭敬的事的时候，法轮停止转动了，上师所讲的法义就没有再持续性地进行到听众的相续当中。因为被你的因缘阻断了，所以这个时候上师的法义从这个角度来讲就停止转动了。如果停止转动听众就会有一些损失，所以会引发过患。

[1330] 所以在闻法过程当中，有些时候上师说要关机，有的时候说要把该处理的事情处理好、不要动。当然并不是说完全不能动，而是不要发出很大的声响，随随便便站起来走来走去，做很多事情，交头接耳等等。这方面都是不恭敬的行为。而且这个法是个很严厉的对境，因为法是直接帮助我们取舍的，缘法修行是可以悟道、可以证道利益众生的，它是很殊胜的法、很殊胜的对境。对于很殊胜的对境，我们应该有恭敬的心态，才能够从这里面得到利益。如果我们内心、行为不恭敬，怎么能从听法这么殊胜的对境当中得到最大的利益呢？即使我们听法能够得到很大的功德，但是在听法过程当中不恭敬，这方面它的过患也比较大。

[1331] 所以说凡夫修行者在刚开始修行的时候，肯定都是善恶夹杂的，我们有时会发善心做善事，也会发恶心做恶事，基本上都是这样。但还是应该尽量阻止不善的心生起来，这方面要注意。如果闻法过程当中实在是有什么特殊的情况（比如拉肚子，或者有的时候身体不好）必须中途上厕所的话，这个时候要发起惭愧心、尽量以比较轻柔的动作，不要影响其他人的一种方式去悄悄地做，这样的话也可以。

[1332] 本来闻法时就应该端正地坐着，但是如果在闻法过程中打瞌睡会影响听法。法王如意宝以前在佛学院讲法的时候也说了，打瞌睡可能会中断传承。如果实在瞌睡很重的话，可以跪着听，虽然应该坐着听，这时特殊情况可以跪着听。实在跪着听也不行，可以在后面一排站着听，像这样也是开许的。因为这是对法的尊敬，怕自己打瞌睡会耽误对法的接受。

[1333] 总而言之，要遮止不恭敬的威仪。哪些是不恭敬？这必须通过前面的学习才知道，大恩上师在讲记当中也提到过一些不恭敬的行为。比如在听法时，上师可以说可以喝水但是不可以吃东西。在最早的时候，大恩上师也批评过，有些学员在电视机面前聊天、啃瓜子、吃水果，好像聚会一样，在欢声笑语当中就把这堂课听完了。看起来其乐融融，但这样是根本不如法的，这种状态哪里能听到几句？根本不知道上师在讲什么，没有恭敬心、没有闻法环境、心都是散的，这样闻法不可能得到很大的利益。最多只能开许喝水。

[1334] 另外，在听法的过程中也不能做其它的事情，应该专心专意地听法，把其它事情放下来。但有些情况也是特殊的，比如说在佛学院听法的时候，有些发心人员特别忙，可能会在上师讲课时，为有些部门做午饭。上师开许，做饭的道友可以戴着耳机一边做饭一边听法，这个也是特殊情况。而其他没有发心的道友，都应该认真真地听受佛法。

[1335] 不恭敬的威仪要断掉，这就是持戒。当然，持戒有的时候是比较困难的，但这是为了扭转我们的习气，是要强制性地把我们安置到正道当中。这些不恭敬的威仪，可能以前已经习惯了，有些道友可以一下子改正，有些道友不一定能马上改正。但是不管怎么说，修行就是修正不好的发心和行为。这过程当中可能会有些困难，但就是因为困难，去修行的时候才会有些大的效果。否则的话，对修正不好的行为和心的状态利益并不大，这就是持戒。

[1336] 下面讲安忍：

[1337] 不损害包括蚂蚁在内的含生及忍受一切艰难困苦、严寒酷暑，即是安忍度；

[1338] 安忍度首先是不损害包括蚂蚁在内的含生，就是不要伤害众生。我们现在是缘法修行，大乘就不用讲了，小乘的沙门四法中讲到，对众生是不能伤害的，如果伤害众生就不是真实的佛法。在“自皈依法”当中也有不害众生的戒条，所以当我们闻法时，当然也不能伤害包括蚂蚁在内的含生。

[1339] 比如说有些道友去过佛学院，金刚萨埵法会灌顶是在坛城的草坝子上，会有很多蚂蚁跑来跑去的，会爬到身上、衣服上等等…。心不调柔的话，一下子就会把它拍死、狠狠地扔出去，这就会伤害众生。在得灌顶的时候，已经发了要度化一切众生的菩提心，但是在灌顶过程中又去伤害众生，这和得灌顶听法时的发心直接矛盾和违背，所以我们不能伤害这些众生。显现上这些蚂蚁会给我们带来一点点的麻烦，但是也不能伤害它们。因为显现上面，我们是强者它是弱者，它可能只是叮咬一口、有点疼痛，但是我们不注意的话，就取它性命了，这是不合适的。另外在听法的过程中，会有很多蚊子、苍蝇飞来飞去，这也要安忍。不管怎么样都要对它生起慈悲心，不要产生很强的嗔恨心甚至伤害它们，这样都不行。不损害包括蚂蚁在内的含生，任何众生都不伤害，这就是安忍。

[1340] 还有一种安忍是“忍受一切艰难困苦、严寒酷暑”。比如听法时正在生病很疼痛，但我们还是要忍受，因为这是缘法的苦行。生病本身是清净业障的，因为以前造过的恶因成熟了，通过感受疾病的方式来消尽，生病就有这种作用。如果在修法的过程中，能够忍受病痛或者带病修行，这样也会清净很多的业。道友们从电视或现场能看到，大恩上师经常是带病讲法的。一方面上师对法的传播非常重视，让大家要对法很恭敬；另一方面也是对我们的言传身教，上师用他的行为来告诉我们，作为一个修行佛法的人应该怎么做。

[1341] 而我们稍微得点病就认为应该好好休养。上师说，如果他像我们那样，早就躺下了。今天生病不讲课了，明天生病也不讲课了，那一年当中也讲不了几天课。上师对法特别的尊重，知道法对众生的利益最大，所以他老人家这样示现。示现给谁看？给我们这些弟子看。千万不要因为一点点的违缘、一点点的病痛，今天有病不听法了，明天有病了就不发心了。像这样缘法没有欢喜之心，不能忍受艰难困苦的话，法义融入于心是很困难的。

[1342] 刚刚讲了，为了求法应该忍受一切。以前释迦牟尼佛在求法的时候，为了四句偈或者两句话可以舍去生命。因为他对法有这么大的希求和安忍，所以成就了佛果。在求法过程中，会有各式各样的问题，每个人有每个人的问题。但不管怎么样，遇到问题的时候，一切艰难困苦都要忍受。还有严寒酷暑，有时候特别冷，有的时候特别热，都应该忍受。有些人会说这么冷怎么办啊…再冷，为了闻法也要忍受。当然如果有条件的话，还是应该把条件准备好。因为初学者对于环境的自在方面差一些，所以对初学者的接引，尽量提供好的条件。大恩上师也在佛学院当中说，每个经堂的设施、房子的修建包括座垫、还有取暖的设备，这方面能够做到的都要做到。但是也不能过于迁就众生的习气，比如停一会儿电，一点点的冷就说太冷了不去了，就开始有怨言，这就不是一个修行人应该有的心态。不论太热还是太冷，都尽量地去忍受，这就是安忍度。

[1343] 安忍分三种，一种是耐怨害忍。耐怨害忍就是不损害包括蚂蚁在内的众生，当然蚂蚁并不是我们实际意义上的怨敌，但是在给我们造成伤害的时候，我们的心态就觉得它是怨敌、是我们讨厌的或是伤害的对境。从这方面来说，不损害包括蚂蚁在内的众生就是耐怨害忍。

[1344] 第二个忍是耐苦行忍，就是忍受修行佛法过程当中的一些苦行，比如此处讲到的“艰难困苦”。有些大德比如玄奘法师求法，在路上历经了三年这么长的时间，不是说很欢喜地走了三年，而是有很多诸如恶劣的天气等艰难困苦。但因为对法特别渴求的缘故，所以得到了很大的利益。玄奘法师带回来的经典翻译以后，对现在的众生调伏烦恼起到很大的帮助作用。大德们为了求法忍受了很多。比如米拉日巴尊者为了求法忍受很多苦行。我们每个人都都要忍受身体、心、环境上面的苦行，为了求法忍受苦行是耐苦行忍。

[1345] 还有一种是无生法忍，这里是间接包含了，没有直接包含。因为这里只讲了两种忍，第三种就是无生法忍，在大恩上师的讲记中提到了。我们在闻法的时候，法太深了听不懂，没办法接受、想放弃；太浅了又不想听。不管深也好浅也好，我们都用欢喜心来听，尤其对深的法比如万法无自性等这些难懂的法，要去堪忍。闻法过程当中对法义本身的接受是无生法忍，这方面可以包含在安忍度当中。



[1346] 下面讲精进度：

[1347] 断除对上师及正法的邪见，满怀虔诚信心、满怀喜悦之情而闻法，即是精进度。

[1348] 我们首先要断除对上师及正法的邪见，这样是正精进。正精进是对正法、对解脱道有欢喜心。如果不断除对上师和正法的邪见，则不算真正的精进。

[1349] 世间人很勤奋是精进吗？有些坏人为了偷东西，大家睡觉他不睡觉。他知道大概四、五点钟大家睡得最熟了，这时候他就撬门了。这是精进度吗？不是对正法有欢喜心，就不是精进度。世间上的人打麻将三天三夜不下火线，这是精进吗？这也不是精进，它和解脱没有关系。

[1350] 虽然我们在闻法，但是若对上师、对正法有邪见，则不能成为精进的基础。上师是传法者，是让我们获得正法密意的来源，如果我们对上师有邪见，就不是真正的精进。虽然你在背诵，可能也记了很多，但是若对上师有邪见的话，就不是真正的精进。如果对正法有邪见，即使再懂法义，都不是真正的精进。这是违品方面，要断除对上师和正法的邪见，对正法产生清净心。对正法不懂不等于它是错误的，要发愿以后能懂。

[1351] 无论如何，佛陀以及法本身是没有错误的。历史上有那么多智者，佛法流传在世二千五百年，从佛陀到智慧非常超群的舍利弗、目犍连尊者，文殊菩萨，再到后面的龙树菩萨、无著菩萨、世亲菩萨，很多传承上师传下来。他们以智慧反复观察、抉择，没有发现有错误；我们刚学佛两三天，就发现这里不对，那个是不是讲错了，这是不可能的事情。所以我们不懂得，是智慧不够，并不是法本身有什么问题。

[1352] 我们应该安住在正见当中：首先不懂的不要诽谤，不要认为它有问题而产生邪见。发愿通过上师三宝加持，一定要尽快地通达。在上师传法时也是这样的，上师非常如法，没有做任何不如法的事情，我们却会生邪见。有时上师如有必要，在引导众生的时候，会有些好像不如法的行为，我们要知道这是调化众生的方便。所以不管怎样，对上师不能产生邪见。我们以前提到过，后面也要讲，常啼菩萨在法胜菩萨面前求法，法胜菩萨不仅显现有五蕴，还享受五妙欲，是这样一个讲法者。《宝积经》中讲过，有个僧人拥有六字大明咒的传承，但他的行为很不如法，法衣上面有很多粪便。求法者除盖障菩萨，没有生起不净的心，恭恭敬敬地求走了六字大明咒的传承。我们在求法时也要像这样，断除对上师、对正法的邪见，在这个基础上，安住在正念当中，就有了精进的基础。否则连这个基础都没有。

[1353] 接下来是满怀虔诚信心、喜悦之情而闻法。首先要对上师、对正法有虔诚的信心。第二个是喜悦之情，是精进的自体。前行中引用了《入行论》中的：“精进喜于善。”真正的精进是喜于善，对善法满怀喜悦之情。这里并没有突出精进的意思，也没有说必须要不吃不喝才是精进。精进就是喜于善，对上师、对法有欢喜心。

[1354] 在闻法时首先断除对上师、对正法的邪见，如果有邪见怎么可能欢喜呢？对上师、对法有邪见，是不会欢喜的。所以首先要断除对上师对法的邪见，然后安住在对上师和法的虔诚信心、欢喜心中闻法，这就是精进度。通过自己的福德、上师的大悲，因缘和合，终于听闻到甘露一样、能够调伏身心的妙法，这是多么好的事情！这时对上师生起虔诚心，对法生起喜悦的心，欢欢喜喜地听法，这样的听法就是精进。精进喜于善，对听闻的佛法非常欢喜，这就是精进度。

[1355] 下面讲静虑度。

[1356] 心不散于他处而专心谛听上师的教言，即是静虑度。

[1357] 所谓的静虑度就是不散于他处。静虑有很多种理解，有时静虑可理解成一心不乱、专注一处。有人会说到底什么是静虑？应不应该想东西？觉得观察修应该不是静虑的修法。其实真正的静虑有很多种，比如我们在《入行论》第八品讲的静虑，是修持菩提心的一种前方便，比如远离不好的环境、远离不好的心态如贪著世间等。后面讲正行的时候，都在讲怎么样修自他平等、自他相换，没有在《静虑品》当中说应该一缘专注、什么都不想，安住在寂止当中。寂止是静虑的一部分，不同的名称体现不同的含义，这些都是禅定、都是静虑。静虑的修法当中有些是寂止，什么都不想、什么都不专注、什么分别念都不生起，这个其实叫寂止。

[1358] 所以静虑的范围是很广的，有时是指一心不乱，有时是指在修行的时候专注于所缘的法。通过修自他平等、自他相换，把自私自利这种粗大的分别、不符合解脱道的部分，通过观修慢慢去掉，这是静虑的修法。静虑的自体非常多，比如不净观也是禅定，还有数息观、慈悲观、缘起观，很多这种修法都是静虑的自体。此处的静虑是说，在听法时闭上眼睛什么都不想，上师虽然在讲法义，但自己不能执著法义，要在上师讲法的时候，安住在一心不乱的状态中，这是不合理的。

[1359] 闻法时的静虑度不是让你闭着眼睛打座，上师也批评过很多次。有些道友听法的时候，双趺跏趺、眼睛闭着，有的还故意坐在上师跟前，手结定印端正地打座。上师瞟他几眼，有时显现上面实在忍不住了，就会说几句。听法的时候就好好地听法，又不是打座。如果能背诵论典另当别论，不能背诵论典还是要看书的。在听法的时候就应该好好地听上师讲。此处说静虑是不胡思乱想，缘着上师的法音、法本的意义，不散于它处专心谛听。专心谛听都不一定听得懂，何况是听的时候胡思乱想、没有专注。

[1360] 心不散于他处、专心谛听上师的教言，不松不紧地听闻。心情要放松但不外散，该听的听该记的记，这就是静虑度。以前我们在闻法时都有做笔记的习惯，许多道友都做随堂笔记。当时我们刚学的时候，只有一两个道友有录音机，所以都是拿个笔记本，上师在上面讲，我们就在下面飞快地记，都不知道记的是啥。因为上师那时候的速度比现在还要快，拼命记、记的时候没有走神，非常专注地听，因为一痴一断马上就跑掉了。但记完之后就不知道了，凭回忆，凭字型分析到底是什么？后来有录音机了就录下来，下课之后一个一个字地回放，写下来之后再返回去看。学的时间长了，所讲的道理已经消化了，懂的就不再记，不懂的还在记。边听边记比较容易专注，但有些道友喜欢记在心中，在心中体会上师所讲的话，记笔记的话，就没办法这样体会了。无论如何，闻法过程当中不散乱、专心谛听是对的，也就具足了静虑度。

[1361] 提出疑问、遣除怀疑、断除一切争议，即是智慧度。

[1362] 上师讲法的时候，不能站起来提出怀疑。大学或其它的传统当中，老师在讲的时候下面就举手站起来提出疑问，老师也会随即回答。但在讲佛法的时候是不合理的，讲佛法的时候大家认真真地听，上师讲完之后会让大家提问，或者等别人走的时候，单独提问这都是可以的。在听法过程中，静虑度是要专心谛听，智慧度则是要听懂、升起闻所得慧。很多的疑惑在听法的过程中就可以解决。

[1363] 我听上师讲法的时候，内心当中有很多的疑惑，随上师所讲的去思维就懂了，遣除了疑惑；有时下来还要思维一段时间，听的当时是有疑惑，这就需要下了课再去想上师今天讲的。讲的时候上师不会停下来让我们去思维的，我们有个大概的印象，缘着思路再去延伸、做深入的思考，专门去思维，在思维的过程中也会解决很多问题。有时这样思维还不行，就和道友讨论。思想一碰撞，大家共同的智慧在交流之后，也许你不懂他懂了，从不同的侧面一提示，自己就搞懂了。有些时候大家一起讨论没什么效果，就问一些智者，或者就问上师等，这方面也可以解决一些问题。

[1364] 有时可通过祈祷的方式。思维的时候不要老认为，要以自己的能力解决。大恩上师给我们讲的时候就说，你在思维的时候要祈祷上师的加持，或者祈祷上师与文殊师利菩萨无二无别，加持我能够通达这个问题。祈祷完再看，看了之后再祈祷，祈祷之后再祈祷，这样习惯之后，问题自然而然通过不可思议的加持，就可以解决，这也是一种方法。

[1365] 有些时候当时不懂，我们就先放在这，心中留着这个问题。可能当时看不懂，但是过一段时间再看就一下子懂了，这个也是有的。在学习过程中，随着智慧的增长，会接触其它和这个有关的信息，就是缺少一点关联，如果学习下去了把这个关联找到，再回头一下就连上了，就想清楚了。所以很多问题都是触类旁通的，一个层次上的问题搞懂了，这个层次的问题就都懂了。

[1366] 我们学习佛法的过程当中，有时在课堂上就遣除怀疑了，有时可能要闻法之后。我们所说的这个闻法期间，不完全是指在闻法的过程中。因为这里有一部分是闻法之前的布施度，闻法之前摆法座，然后有一部分是闻法之后的，比如说提出疑问、思维断除怀疑。无论闻法前、闻法中、还是闻法后，我们都要具足闻法的六度。虽然有时候提出疑问，上师解答之后就得以遣除，但有些时候不是马上就能回答的。以前我在学习的时候，那个时候还比较容易见到上师、益西上师等，有什么疑惑就去问。记得有一次问益西上师问题（益西上师对我的功德是很大的），问了之后就遣除了很多的疑惑，是对见解的稳固，有些疑惑的遣除恩德特别大。



[1367] 有一次我去问的时候，上师就给我讲了一个方法，有些问题不要有了就问，应该首先去想、使劲想，用你的能力去想，在这个过程当中也许就可以想通。如果想完之后仍然解决不了再问，这时有前期的铺垫，方方面面该想的都想到了，还想不通。这个时候去问上师，一点就会懂，而且印象会很深刻。因此不是问题冒出来，马上问就解决了，那样印象不会很深。首先要想、想得头痛到没办法了，再去问，那个时候一点就懂，印象就很深了，我想这是个窍诀。所以后面我就是这样的，在家里先想，想通了就不用再去问了，想不通我再问，的确是有效果的。如果问了马上就得到答案，之后还会有延伸的问题出来，这样帮助就不是很大。通过自己的智慧想了再问，上师回答之后，很多问题就不会再出现。

[1368] 综上所述，通过各式各样的方法来断除一切的增益。增益、损减都是佛法的术语。大恩上师在讲记当中也讲到了，所谓的增益是本来不存在的，有人说存在。比如说有人认为佛法有过患，认为上师有过患，这就是增益。本身没有问题，你认为有，就是增益。必须通过学习，了知它如实安住的状态、遣除增益。本来没有，把它去掉，叫遣除增益。“增益”看字面意思是个好东西，其实是不了知佛法的一种妄念，所以增益是要去掉的。还有一种是损减，本来存在认为不存在，比如前后世、业因果本来是存在的，但你认为不存在，就是损减。本来没有，认为有是增益；本来有，认为没有是损减。要断除一切增益损减，增益当中包含损减。所有增益和损减都要断除掉，这时会引发定解，这就是智慧度。有时是在闻法过程中听懂了，有时可能在听完之后的思维过程中懂了，这是智慧度。

[1369] 所有闻法者都应当具足六般若蜜多。

[1370] 前面是可以具足，现在是应当具足。为什么应当具足？因为六般若蜜多具足对闻法者利益非常大。在这过程当中积累很多的善根，闻法本身是很大的善根，在闻法之前摆设法座、铺设座垫、洒水清扫、断除不恭敬的威仪，表现出对法的恭敬。如果做到对法很恭敬，铺设法座、供曼荼罗或者是大恩上师在讲法的时候，道友在家里给来听法的道友准备水果、茶水等，这是布施。通过这些方面提供顺缘，自己也在修学佛法方面能够得到很多帮助和顺缘，有些加持或者功德是看不到的。

[1371] 如果有宽阔的心态，在其中能够得到更大的功德和利益。而吝啬本身是相应贪欲的烦恼。在封闭的心中，要很快得到广大佛法的受益，因和果之间没有完全随顺的地方。修行佛法慢慢地要让心开放，心量广阔的人容易得到功德，心量不广阔的人得到的功德很少。

[1372] 为什么说“应当具足”？所有负面的东西都去掉了，正面的不管是恭敬心、善法等都具有。闻法本身是善根，再加上很好的发心和行为，从遣除违品方面去闻法，能得到的功德很清净、利益也很大。直接通过闻法，把闻法的利益最大化，得到功德和遣除怀疑。这也是一种修行，训练自己的身心。安忍是训练我们的心、让心逐渐成熟，持戒、精进、禅定都是让心逐渐成熟。

[1373] 有的时候心很散乱，我们要去习惯它，要调整自己的状态，来适应于真实的闻法状态。这是一个调伏心的过程，已不是单纯的闻法。在闻法的过程中，用修心的方式使心成熟。如果能做到一次，可以很大程度地调伏自己的心，第二次、第三、第四次…都是不断在修正不好的心。当然我们也会产生邪分别，由无始以来内心隐藏的习气爆发而产生的行为和发心，这不要紧，只要发现了就去修正、安住在真实的状态当中。长时间之后，如理如实现闻法会成为我们闻法过程中的规律，习惯成自然，所有的闻法都会成为修证佛法的帮助。

[1374] 这个是具足六度方面讲的。下面第三科判。

丁三、依止其他威仪：

[1375] 如《毗奈耶经》中说：“不敬勿说法，无病而覆头，持伞杖兵器，缠头者勿说。”

[1376] 《毗奈耶经》是佛陀讲的戒律的经典，其中讲了很多出家人的戒律，应该、不应该做的，和戒律有关的各种各样的内容，当然也有和闻法有关的戒律。

[1377] “不敬勿说法”，哪些人不能说法呢？首先对不恭敬佛法、法师的人不能说法。如果给他说了，讲法者会犯过失、造罪。当然如果是一个圣者，能够看到众生的根机，有时候听者虽然刚开始是不恭敬的，而随着讲法的深入，能够在某个时间，在讲法过程中就能调伏他，是可以给他讲的。如果没有这个把握，显现上听法者对法不恭敬，就不能讲。因为对法不恭敬，就不是真正的法器。佛法虽然很好，也要选择人，对法恭敬的人愿意听受法义，对他就有巨大的利益。如果对法不恭敬，那给他讲法也没意义。

[1378] 对讲法的法师不恭敬的，给他讲法也没有意义。一方面从戒律的角度讲是不合适的，另外从听法者利益角度来讲也不合适，第三是对法本身不合适。在《入行论》中讲“教法伴利敬”，教法住世要伴随什么？利养和恭敬。这样法才能够住世、利益众生。也就是说，如果对法大家很珍贵、很恭敬，法就会继续地流传，对众生有调伏的作用。而对法不恭敬，就说明心相续当中已不是法器，这时法会慢慢隐没。

[1379] 所以对法需要在恭敬的状态中，传法者对法要恭敬，听法者对法也要恭敬。如果不是人都传、是不是法器都传，对法很随便，说明内心当中对法是不恭敬的，那么法在相续中留存不了多久。如果法基本是和其它东西比如财富平起平坐，那么法在传法者、听法者的相续中留存不多久就会隐没。如果大家习惯了这样，法在世间当中也不会留存多久。

[1380] 因此如《药师经》等经典中，佛陀讲完法之后，要嘱咐阿难尊者以及其他人说，在弘扬这些经典的时候一定要注意，不要把这么好的法交给没有信心、对法有邪见的人，这会让法速灭，千万不要这样做，交给他们法很快就会消亡。也是为了保护法的必要，尊敬法的人才能在法中得到利益，不恭敬法就得不到利益，而且对法也是一种损失。如果大家对法不恭敬就会非常随便，世间上的人从中就得不到真实的利益。为了自他利益、为了法本身，对不恭敬的人不要说法。

[1381] 在《广论》中我也看到过，为了调伏傲慢，有些人在求法的时候，传法上师会说：“像你这样的智者面前，我不敢传这个法”。求法的人请求很多次后，内心中的傲慢就没有了。可能刚开始求法的时候，他的确是有一些傲慢、不会恭敬，然后遭到多次拒绝，在反复请求的过程中，傲慢就会越来越少，最后时机成熟了就传法。

[1382] 以前看过“鬼王”的故事，华智仁波切给仁千达堪布传法，堪布来的时候已经是大学者，也觉得自己是堪布、学者，有典型的傲慢心。可能他自己不觉得，但是华智仁波切是圣者，一眼就看到了。堪布通达三藏、安住在三学中，有既是比丘又是堪布的傲慢，在圣者眼中体现得很明显，所以华智仁波切就一再地拒绝，“你不是要法吗？好了给你本《入行论》。”这样法有了，要食物就给一个糌粑，衣服就给一个破袜子。“你可以走了！”可这样不行，他回去交不了差。通过不断地请求、不断地遭拒绝，这个过程当中傲慢心消亡了，之后再传讲《入行论》，那个时候收获非常大。所以说为了调伏傲慢，上师也会这样拒绝，不是说随随便便想得就得到的，如果没有恭敬心就不会传。

[1383] 以前看过莲花生大士传记中，当时贝若扎那显现上被驱逐到现在马尔康丹巴、墨尔多神山一带，在那边弘扬佛法，也调化了玉扎酿波。他想知道现在拉萨那边情况怎么样了，就派弟子玉扎酿波去。玉扎酿波在那些地方留下了一些比较稀有的智慧显现，一些人就在他面前求法。他说求法可以，求法的规矩是，要不然以学问换学问，要不然以财富换学问。意思是：要不然用你的学问换我的学问——以法来换法，没有法的话就用财富来换。

[1384] 并不是说这些大德对财富有多么大的执着。西藏最早的求法者、译师，去印度求法，都要带很多的黄金去供养上师。以前的规矩就是这样，法很尊贵，不是随随便便就能得到。现在众生的根基肯定是远远不如以前了，免费都不想学，这样那样的很多。如果说今天要传法，把金项链拿出来供养，那不行，就拜拜了。所以，现在很多人的根基，不是那么殊胜的法器，对法的希求心不是那么大。可能只是业余爱好，有时间的时候学一学，或者是显现上好像说，看在上师的面子上，来听一堂课。如果这种状态当中要闻法、学法、真实得到法义，并不是说一点利益都没有。虽然能够听到一两句，也是“一历耳根，永为道种”，但是要得到法的意义、法的调伏，这种心态、行为是得不到的。

[1385] 所以说为什么要恭敬呢？“不敬勿说法”，是说法很尊贵，对法越珍惜，在这里面得到的越多。就像米拉日巴尊者为了求法，什么苦行都经历了，最后得到了法，之后也是一生在修习，完全把所有精力都放在法的实践上面了。世间也是这样，太随便得到的东西往往不珍惜，如果是经过很多打拼、经历很多磨难得到的东西就会很珍惜，就会觉得过程当中付出了很多的努力和苦行，所以一定要珍惜这样的成果。佛法也是一样的，为什么有些时候具有悲心、智慧的上师，会对弟子做一些好像是不近人情的调伏？因为该弟子是个法器的缘故。通过调伏之后，会对法更加珍惜，而且在修之后和法更容易相应，这就是“不敬勿说法”。



[1386] 第二，“无病而覆头”，覆头就是把头盖住。有些上师讲得比较多的主要是，出家人用披单把头蒙住——“无病而覆头”。如果是病人的话，有时候会开许可以把头挡住。但是如果没有病、没有什么特殊情况、上师也没开许的话，用披单把头蒙住，或者在家人戴帽子，出家人有时候也带戴帽子，这是要断除的。在把头盖住的人面前，要不然不给讲法，要不然就提醒他把帽子摘了、把蒙在头上的东西取下来，这也是对法的尊敬。

[1387] 第三，“持伞杖兵器”。如果手上拿着伞——有时候是露天讲法，太阳特别大，或者下雨、下雪等等。为了让弟子知道对法的尊敬、闻法不易，上师们故意不开许打伞，也会有这样的情况。佛陀是经历了因地的很多苦行现证了佛法，所以法本身是很困难的。藏地的佛法也是很多的译师、大德千辛万苦去印度求来，或者很多班智达从印度到藏地。汉地也是这样，玄奘法师、义净法师、法显论师等，历尽千辛万苦到印度去求来很珍贵的法。还有很多印度班智达，辛辛苦苦到了汉地来传法。所以，法是非常难得的。为了表示对法的恭敬，或者为了显示高僧大德们以前为了求法，经历了这么多苦行，现在这些人在求法的过程中也应该经历一些苦行。另外，持着杖，杖就是指拐杖，拿着拐杖。如果是在藏地听法，实在有病的人，没拐杖也不行，有时候也会开许。一般情况不开许拿着手杖、拐杖来听法。还有拿着兵器——刀、枪等来听法也是不行的。

[1388] 最后一个，“缠头者勿说”。前面是“覆头”，把头盖住，“缠头”就是用毛巾等把头缠住。去了印度就知道有很多缠头的人，据说是锡克教的人，很大一块布把头蒙住——也是个装饰，把头缠住。我有时候想，佛陀讲的“缠头者勿说”是不是对他们讲的？是不是他们在闻法的时候也必须要把裹头的布条先取下来？在印度有很多缠头的人，所以“缠头者勿说”。或者我们没有事情，就拿个东西把头缠住，这样也不行。

[1389] 前面这个颂词主要是讲不该做的、不能说的，下面这个颂词是讲应该具有的威仪。

[1390] 又如《本生传》中说：“坐于极下地，当具温顺仪，以喜眼视师，如饮语甘露，当专心闻法……”

[1391] 《本生传》中讲，闻法的时候应该坐在极下地。这和佛陀在因地时作为月亮王子调伏罗刹的故事有关。罗刹吃很多人，当时举办了一个“百王宴”，要抓很多王子，把他们吃掉。当时月亮王子被抓的时候，正在一个婆罗门那听了佛法，答应给婆罗门供养大概五百两金子。还没有来得及供养就被这个罗刹抓走了，被抓后王子就哭起来了。罗刹说：“哎呀！你怎么哭起来了？我最喜欢看到别人死之前哭了。”这个鬼是这样讲的。月亮王子说：“并不是我害怕死，是因为我在听了佛法之后，答应要给传法的师父供养黄金，但现在看起来，如果我死了就供养不了了”。王子是因为这个事情伤心，他说：“你能不能放我回去，把这个事情办完了再来受死？”这个罗刹肯定有一定的善根，他说：“你跑也跑不掉，反正我有神通，你跑哪我可以抓到哪，就放你回去”。回去之后月亮王子把黄金取了供养了。供养完之后，王妃等人劝谏他不要再回去了，但是他说答应的事情一定要做，就自己回来了。

[1392] 罗刹很奇怪，为什么讲了一句佛法，值得供养这么多黄金？然后王子还能回来兑现诺言？罗刹就对这个法产生了一定的兴趣，当时他还野性未除，月亮菩萨为了调伏他就不给传，越不传他越想听。月亮王子看到差不多了，就跟他说，你需要铺设坐垫，他马上就把血衣（因为杀了很多）脱下来铺在石头上，铺成一个高座；然后又让他“坐于极下地”，“合掌！”——他就合掌；然后又“以喜眼视师”，——他就以喜眼视师。月亮王子慢慢地讲法，罗刹就听进去了，他的善根本来是有的，他还有一个前因但是我忘了。听进去之后真心慢慢调伏了，就发誓要修行、受戒。可能是《本生传》里面有一个和这有关的月亮王子的故事，以后大家看的时候留意一下。

[1393] 我们听法的时候也是要“坐于极下地”，上师要坐高座。这个必要性刚刚我们讲了，因为对法的恭敬。“当具温顺仪”，就是不要有非常刚强难调的行为、眼神、语句等等。上师在给弟子传法的时候，如果弟子的威仪不如法，上师显现上也会生厌离心——这些弟子给他们讲法没有什么用，有时候就不想讲了。所以，虽说我们内心当中都有烦恼，但是听法的时候，要具足这些温顺的威仪，“威仪”就是行为的意思。我们要具足很温顺的、很调柔的行为。因缘就是如此，上师看到调柔的弟子的神态，就愿意传法，也很高兴。

[1394] “以喜眼视师”，并不是说一直要用欢喜的眼看着上师，一眨都不眨这样看着。上师讲了，有的时候看一下，有的时候要看法本，主要是看法本。“以喜眼视师”，可能是指没有法本的情况之下，就用欢喜的眼睛看着上师。如果有法本，主要是看法本，看一看上师也可以。“如饮语甘露”，好像喝甘露一样。“饮语甘露”指法语就像殊胜的甘露一样，听法好像喝甘露。大家都喜欢喝甘露，天人对甘露非常欢喜。但是我们现在可能没有甘露，有类似于甘露的东西，如世间很好的饮品，当我们在喝这些饮品的时候也会很欢喜。“如饮语甘露”，就是这么愉悦，听法的时候不要有什么压力、痛苦，应该用很愉悦的方式来听。“当专心闻法”，后面就应当专心地闻法，因为这样才能得到调伏。罗刹这么暴怒的心，做到这些威仪之后“专心闻法”，就都能够调伏了，何况我们现在没有那么暴怒的心态和行为？应该可以被调伏的。

[1395] 依照此中所说，务必断除一切不恭敬的威仪。

[1396] 按照这里面所说，应该断除所有不恭敬的威仪、具足恭敬的威仪，只有这样才有好的闻法氛围，因为环境很重要。然后，还有好的闻法心态、好的缘起。如果这些都有了，闻法本身有大的加持力。我们在恭恭敬敬闻法当中，不单单是听懂了，还得到了加持；但是如果没有恭敬心的话，有可能也听懂了，但是加持力得不到；有可能听也听不懂，加持也得不到，反而在这过程当中造下一些罪业，这方面就没有必要了。以上我们已学完了闻法方式，下堂课我们要学所讲之法。今天我们的课就讲到这个地方。