

【前行广释】 共同外前行 科判详解

法王如意宝之序言：《大圆满前行》涵盖了藏传四大教派的修法引导文——萨迦派的《三显三续引导文》、格鲁派的《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》、噶举派的《解脱庄严论》、宁玛派的《大圆满心性休息大车疏》，这些道次第的内容皆可归摄于此。汉地的显宗各派如以《弥陀经》为主的净土宗、《华严经》为主的华严宗、《金刚经》为主的禅宗、《法华经》为主的天台宗，其教义也包含在这里面。

题目：大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教

● **大圆满：**是藏传佛教中至高无上的法。谁能通达轮涅所摄的万法摄于自己心中，光明的心与空性的心无二无别，谁就证悟了大圆满。

龙钦宁提[宁提：藏文，译为心滴，指一切佛法的精华醍醐。]传承历史上，大圆满的分类特别多，概括而言，有布玛心滴、空行心滴、龙钦心滴。其中龙钦心滴，是将布玛莫扎的《布玛心滴》、莲花生大士的《空行心滴》归纳起来的甚深窍诀。本论摄集《四心滴》（《四心滴》又名“四精义支”，即《布玛心滴》、《空行心滴》，以及无垢光尊者汇集前两个心滴的《上师心滴》与《空行心滴》。其中，前两个叫“母心滴”，后两个叫“子心滴”。）

● **前行：**修任何一个法，无论是显宗、密宗哪个教派，只要你想得到成就，首先必须具备最初的前导，否则，不会有趋入正行的资格。

● **引导文：**就像去往某地需要向导一样，我们要想修持前行法门，则需依靠本论文字作指引。

● **普贤上师：**华智仁波切对自己的根本上师如来芽尊者有极大信心，认为上师与普贤王如来无二无别。

● **言教：**此引导文是依如来芽尊者口传教言，是前行教言的一个备忘录。

“三大传承”：如来密意传：佛陀以无言、无表示的方式传授诸法，使如海眷属现前了实相密意，断证功德与本师成为无别。

持明表示传：持明上师不通过语言、文字来传法，仅仅以身体的表示，比如直指虚空等，就能使弟子证悟法性，上师的境界全部融入弟子心中。

补特伽罗耳传：莲花生大士来到藏地之后，依靠语言、文字来口耳相传。

I 闻法方式

一、发心

广大意乐菩提心之发心

发起菩提心必须具备两个条件：一、缘众生的大悲 二、缘佛果的智慧 （正如弥勒菩萨所云：“发心为利他，求正等菩提。”）

行持善法以三殊胜摄持：最初以菩提心摄持“加行发心殊胜”。中间善根不被违缘损害“正行无缘殊胜”。最后令善根蒸蒸日上以回向来印持“结行回向殊胜”。

广大方便秘密真言之发心

密宗的特点：诚如《三相灯论》所云：“一义亦不昧，不难方便多，是为利根故，极胜秘密乘。”

（这些甚深方便归根到底依赖于转变意乐——观清净心。佛在《华严经》中说：“众生心净故，得见清净刹。”）

- **“不昧”：**见解方面不愚昧。见解分为胜义、世俗两种，在抉择胜义时，显宗虽然依中观理论承认远离一切戏论的大空性，但并没有像密宗一样，如实抉择光明如来藏的本体；在抉择世俗时，显宗虽然承认万法如幻如梦、现而无自性，但并没有像密宗一样，通达一切显现是五智、五佛身的本体。
- **“不难”：**行为方面不难。密宗依靠殊胜的直指方法，可将五种妙欲直接转为道用，不舍烦恼的同时证得菩提，地道顿时获得圆满。它不需经历极大苦行，可以一边享受世间的欲妙，一边通达心的本性。

- “方便多”：修行方面具诸多方便。密宗有生起次第、圆满次第、生圆无二大圆满等许多不共修法，同时上师们的窍诀开示也不胜枚举。这些方便方法在显宗经论中只是以隐藏方式叙述的。
- “为利根”：根基方面是利根。“根”分为涅槃五根：信根、进根、念根、定根、慧根，其中最根本的是信根。对上师和密法有强烈信心，弟子当下即可开悟。
“本来常有相续轮”：密宗不共法语，意为永不间断。《妙法莲华经》：“为度众生故，方便现涅槃，而实不灭度，常住此说法。”

藏文《妙法莲华经》：“佛陀无涅槃，正法无隐没。

上师是三宝、三根本、三身、三世佛的总集：

1) 上师是三宝的总集：

上师身是僧众的自体：上师的身体住于清净戒律，令无量众生的身心暂时趋入善法，究竟得到无上解脱。这与僧众的特点相同。

上师语是妙法的自体：上师的语言宣讲三藏十二部等殊胜教言，给无量众生的相续中种下善根，最终断除一切烦恼障和所知障。这与妙法的作用一致。

上师意是佛陀的自体：从自性住佛性来讲，每个众生的心与佛陀无别，上师也不例外；从修增长佛性来讲，上师的心已远离一切戏论，恒时住于无离无合、本来光明的境界中，即是佛陀尽所有智与如所有智的自体。

2) 上师是三根本的总集：

上师身为上师：一切诸佛在引导众生时，化为人的形象进行饶益，这就是上师的身体。

上师语为本尊：上师口里说出的语言，如果依教奉行，就能获得成就。这如同修持观音菩萨、文殊菩萨等本尊而得成就一样。

上师意为空行：凡是证悟大悲、空性的圣者佛母，均称之为空行。如云：“空性的虚空中，大悲的妙力任运行持。”由于上师始终安住于大悲、空性的境界中，故上师的密意就是空行。

3) 上师是三身的总集：

上师身为化身：上师的身体在孩童时代，纵然跟其他小孩玩耍嬉戏，这种行为也能给他人植下解脱的种子；在年轻或中年时，通过转妙法轮，可令许许多多众生获得解脱；最后示现圆寂，能让无量众生感悟无常之理。因此，上师的身体完全是利益众生的一种幻化身。

上师语为报身：语言清净和风清净时，在所化清净众生面前所现之身，就是报身。而上师的语言清净，在证得圣果的有情（登地以上）面前，全是与报身无别的一种妙力，这种妙力即是所谓的报身。

（殊胜方便之金刚藏皈依法：依靠脉清净显现化身、风清净显现报身、明点清净显现法身的捷径来皈依。）

上师意为法身：上师的心识与法界光明无二无别，而法界光明的智慧实际上就是法身。

4) 上师是三世佛的总集：

上师是过去诸佛之化身：《中观庄严论释》说，如理如法地讲经说法的上师，其实就是佛陀的化身。佛陀可以在人面前化为人的形象，动物面前化为动物的形象，地狱众生面前化为地狱众生形象……所以在人群中，佛陀一般以普通上师的形象来渡化众生。

上师是未来诸佛之源泉：上师讲经说法之后，众生的相续会得以成熟。若没有上师开示，劝众生发出离心、菩提心，未来那些佛显现上也不可能出现。

上师是现在诸佛之补处：十方世界的诸佛现在住于清净刹土，上师是他们的补处或代表。因为弘扬佛陀事业者肯定是佛，如果不是佛，一般凡夫人不可能利益那么多众生，弘扬那么大的事业。

对道友观清净心：闻法道友虽有贪嗔痴等各种过失，但都具足如来藏。《三摩地王经》中云：“一切诸众生，皆具如来藏。”《宝性论》中“佛陀法身能现故，真如

无有差别故，具佛性故诸有情，恒时具有如来藏”。同时他们获得了珍宝人身，又幸运地遇到了具法相的善知识，承蒙善知识方便摄受，拥有听受佛法的机缘，可以说这些人都是未来佛。未来佛和现在佛本体上也没什么不同，只不过是时间迟早而已。《喜金刚·二观察续》亦云：“众生本为佛，然为客尘遮，垢净现真佛。”一切万法本来清淨：其实万法没有一个是不清淨的，包括我们的贪心、嗔心，一旦反观它的本体，也完全是智慧的妙用。《入楞伽经》云：“圣人见清淨，生于三解脱，远离于生灭，常行无相境。意思是，圣者现见万事万物皆为清淨，如此能生出三种解脱，远离整个轮回的生灭，恒常行于无相寂灭的涅槃究竟处。只不过有些人被无明愚痴蒙蔽了慧眼，没有能力如理如实地照见这一切。《圆觉经》云：“众生国土，同一法性；地狱天宫，皆为淨土。”《文殊根本续》也说：“诸法即缘故，住于意乐上。”万法依靠因缘而生，因缘又住于意乐（心）之上，心清淨则一切皆清淨，心不淨则一切皆不淨。《华严经》中说：“众生心淨故，得见清淨刹。”《维摩诘经》具髻梵天的公案：佛陀给大众开示“随其心淨，则佛土淨”的道理。舍利子听后心生怀疑。佛陀说：“我的佛土非常清淨，只是众生见不到而已，并非如来的过咎。”“尔时，螺髻梵王语舍利弗：‘我见释迦牟尼佛土清淨，譬如自在天宫。’佛陀以脚趾压地，顿时三千大千世界庄严无比、极其清淨。众生因为业力有异，有些人见不到此土功德庄严。心清淨的人，才能见到诸法清淨。”

二、行为

（一）所断之行为

在闻思修行的过程中故意断传承或者不愿意修行就是魔障。莲花生大士殊胜教言：“凡是对修行做障碍的，不论影响内心也好，制造外缘也罢，都是魔障。”

1、法器之三过：耳不注如覆器之过（障碍闻慧）；意不持如漏器之过（障碍思慧）；杂烦恼如毒器之过（障碍修慧）

塔波仁波切“塔波神医”称：“若不如法而行持，正法反成恶趣因。”

修持佛法的过程中需要经历五个阶段：1）闻法、2）思维、3）观修、4）行持、5）得果。

印度单巴仁波切（般若断法的创始人）：“闻法时要像野兽闻声一样（全神贯注）；思维时要像北方人剪羊毛一样（细细分析没有什么好取舍的）；观修时应如愚人品味一般（有这种感受）；行持时应如饥牛食草一般（要有强烈意乐）；得果时应如云散日出一般（没有任何怀疑）。”

2、六垢：闻法时必须断除的六种垢染，依照《释明论》中所言：“傲慢无正信，于法不希求，外散及内收，疲厌皆闻垢。”

傲慢：傲气十足，认为自己远远胜过了说法上师。

（如果见不到自相续的过失，发觉不到他人的功德，那么佛法再殊胜，自己也得不到利益。麦彭仁波切说过：“大士傲慢何必要？若无我慢更庄严。劣者傲慢有何用？若有我慢更受辱。”故应像寂天菩萨所言：“今当去慢心，甘为众生仆。”）

对治：每个人要观察自己有没有傲慢。傲慢有时不容易察觉，倘若旁边的道友发现了，也可以好心提醒一下。

无正信：对上师、正法无有点滴信心，甚至怀有邪见。

对治：利用二十多年对佛法、佛陀或上师反反复复观察，最终不管别人怎么说也完全明白这是值得皈依的对境，其功德不可思议，生起不退转信。

信心分为四种：清淨信、欲乐信、胜解信、不退转信。《入行论》云：“佛说一切善，根本为信解。”

清淨信：我们偶尔步入佛殿里，或者听到念佛的声音，不知道什么原因，心里特别欢喜，这就是清淨信。

欲乐信：通过听闻上师讲法或自己看书，知道一些功德和过患，进而对三宝生起信心。

胜解信：对三宝、四谛、因果等，通过一段时间的闻思，从心坎深处生起强烈信心，此乃胜解信。

不退转信：这是最好的一种信心。比如，你闻思十几年、二十几年后，对释迦牟尼佛生起坚定不移、永不退转的信心。

按照噶当派的观点，生起信心主要有四因：一是依止善知识，二是亲近善道友，三是修行无常，四是多看经论。

不求法：希求佛法（对修学佛法有强烈意乐），可谓是一切功德的基础。

对佛法有上等希求心会成为上等修行人；有中等希求心会变成中等修行人；有下等希求心就会变成下等修行人；一点希求心都没有不能成为修行人。

公案《贤愚经》中佛陀为香朗嘎乐国王时忍受在身上钉入千根钉子的苦行，终在一婆罗门面前换来：“诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静。”

对治：正如世间俗语所说：“法本无主人，谁勤谁得大。”平时有时间的话翻阅佛陀和高僧大德的传记，作为追随佛陀的后学者，当以强烈的希求心，不顾一切艰难困苦、严寒酷暑而听闻正法。

外散：心识散乱于色声香味触法等六尘上，是流转轮回之因。

眼识贪执色法：眼睛接触美好的色法时，如果耽著而生贪心，就会因贪心造业而在轮回中无法解脱。死后不但不能投生善趣，反而会转生为飞蛾。

耳识贪执声音：有些众生贪执声音特别可怕，假如这方面习气比较重，来世若得不到人身，很可能变成耽著乐器的旁生。

鼻识贪执芳香：假如你一直耽著好闻的芳香，就会像贪执香味的蜜蜂，最终缠死在花丛中。

舌识贪执美味：假如贪执一顿饭的美味，比如特别爱吃山珍海味、美味佳肴，那就会像鱼儿被饵料所诱，最终钓在铁钩之上。

身识贪执所触：印度的气候特别炎热，大象到了中午会成群结队地去湖泊洗澡，只是为了身体清凉，有些大象深陷淤泥爬不上来，以致活活被溺死。意识对外境的贪著，如云：“意为法欺如骆驼失子。”

（意思是：心若迷恋诸法，对男女、财物执著不舍，必定会被法所欺诱，就像骆驼痛失爱子，以致肝肠寸断，最终丧身于迷恋爱子的痛苦。）

断除三世分别念：断除分别过去：“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？”

（无著菩萨窍诀）断除分别未来：“未来生计如早地撒网，舍弃无法实现之希冀，若念当思死期无定准，何有行非法空嘛尼瓦？”

断除分别现在：“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！”

总结：“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！”

对治：闻法时要尽量把所有琐事处理完、放下，然后全神贯注地认真谛听，不要心不在焉。

内收：五根门向内收敛，致使昏昏欲睡。如果专注过头，抓住一个法义就非要把它弄懂或修成，心一直耽著就会身心不适，最后出现种种违缘。

对治：心既不能过紧而内收，也不能过松而外散，要做到不松不紧、恰到好处，诸根悠然住。

公案：《杂阿含经》《大智度论》中二十亿耳的公案，佛陀教育二十亿耳修行太精进会增加掉悔；修行太放松则令人懈怠。应当不松不紧地修行。

疲厌：因讲法时间过长、身体疲劳等，而生起厌烦之心。

对治：1 如果你产生厌烦心，千万不要放弃，应该提醒自己：如今我已获得暇满人身，并荣幸地遇到了具有法相的上师，拥有听闻甚深教言的良机，这是无数劫中积累资粮的果报，对此我要好好珍惜！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。

2 如果讲法时间太长生起厌烦心，实在不愿意听，堪布阿琼在教言中说：“此时你可以站起来，发愿‘我不离法、不离上师’，然后离开传法的地方，否则，对上师和佛法生邪见的过患更严重。”

3、五不持

持文不持义：一味地注重优美动听的词句，根本不详细观察文字所表达的意义。

对治：只懂词句而不解意义没有任何实义，虽然需要文字，但过于耽著也不应理，这个分寸必须要掌握！

持义不持文：只重意义而不重词句。想证悟空性获得解脱不依文字相当困难。龙猛菩萨说过：“若不依俗谛，不得第一义，不得第一义，则不得涅槃。”

对治：作为佛教徒，必须要做到不堕两边，把文字与意义结合起来。其实这两者牵涉到闻思和修行：闻思的过程中，文字不可缺少；修行的过程中，意义不得不关注。

未领会而持：若没有领会了义与不了义、秘密与意趣的各种说法，则容易误解词句和意义而违背正法。

对治：对佛教全面认识很重要。一定要广闻博学，切莫望文生义，随便宣讲佛法的真理。

上下错谬而持：圣天论师在《摄行炬论》中言：“佛说此方便，如梯之渐次。”若把这些次序上下颠倒，妄图要一步登天，便违背了佛法的规律。假如把次第搞错了，一辈子的修行绝不会成功。

对治：不要有傲慢心，要想解脱必须要次第修行。

颠倒而持：佛法的教义原本正确无谬、清净无染，可有些人因智慧不够、闻思不够，把佛法错解而颠倒受持。譬如，误以为空性是什么也没有，就开始毁谤因果，排斥祈祷三宝，什么善法都不做，最后邪分别念滋生蔓延，自相续因此而毁坏，甚至由此而成为佛法的败类。

对治：1 讲经说法的时候，要对照高僧大德的注释，看看自己讲的对不对；

2 务必要杜绝把世间道理认为是佛法教义这种过患；

3 当遇到词句或意义上的难点，自己又百思不得其解时，要以顽强的毅力坚持不懈地学习，锲而不舍地直到把这个问题搞懂为止。

（二）应取之行为

依止四想：如《华严经》云：“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。”

解脱关键是靠自己依教奉行：佛陀对弟子讲过：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”

弥勒菩萨说过：“如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无根不获善。”一定要让自己的心先得以堪能，否则上师再好也不能真正度化自己。

藏地经忏师在超度亡人时说：“上去下去之关键，如马随辔头所转。”我们真正有希望的，就是活着的时候，若依止善知识听受窍诀，并且实地修持，即是解脱的唯一途径。邬金莲花生大士说：“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。”

“四想”的违品：四种颠倒想：智悲光尊者在《功德藏》中云：“人性恶劣诳如绳，依止上师如捕獐，已得正法麝香物，实喜狩猎舍誓言。”

把自己当作猎人，上师看成是獐子，正法看作是麝香，精进修行作为捕杀獐子的方便。

闻法时如何具足六度：1 布施度：“奉献花座等”；2 持戒度：“随处戒威仪”；3 安忍度：“不害诸含生”；

4 精进度：“于师生正信”；5 静虑度：“无散闻师教”；6 智慧度：“解疑问难题”。

《现证续》中所云：“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。”

无垢光尊者在《大圆满心性休息》中讲过，行持大乘佛法饶益众生，六度万行不可缺少，佛陀在因地时，所有行为均可摄于六波罗蜜多中。《经庄严论》、《现观庄严论》、《大乘理趣六波罗蜜多经》都讲了行持一度时其余五度可统统具足，一个波罗蜜多可涵摄其他波罗蜜多是上乘菩萨的最高境界。

念佛亦当具足六度：念佛时放下身心世界，即大布施；念佛时不起贪瞋痴，即大持戒；念佛时不挂怀是非人我，即大安忍；

念佛时不间断、不夹杂，即大精进；念佛时不随妄想驰逐，即大禅定；念佛时不为他歧所惑，即大智慧。称之为真念佛。

放生也可具足六度：放生本来是无畏布施，同时还具足财布施、法布施，这是布施度；

从小乘来讲，不害众生就是持戒，从大乘来讲，直接间接利益众生就是持戒，放生过程中既不害众生也利益了众生是持戒度；

放生时忍耐严寒酷暑、艰难困苦，以及他人的谣言或攻击，这是安忍度；
 不管再怎么辛苦、再怎么劳累，每年春夏秋冬不间断地放生，这是精进度；
 放生过程中，没有什么其他目的，只是一心一意想让众生离苦得乐，这是静虑度；
 通过念咒语、念经文加持所放众生，为其播下解脱种子，或者以三轮体空的方式来摄持放生，这是智慧度。

传法可具足六度：不怀有求得名闻利养的奢望而讲经说法，即是布施度；
 对他众没有冷嘲热讽、不屑一顾等行为，即是持戒度；
 自己能接受甚深法义，闻法者屡屡询问也不嗔不恼，即是安忍度；
 日日夜夜讲经说法，不厌其烦，即是精进度；
 心专注佛法的词句和意义，即是静虑度；
 讲法者肯定具足禅定度，心若没有专注，一堂课肯定讲不下来，即是静虑度；
 通过三轮体空、如梦如幻的境界摄持讲法，令弟子闻思有所长进，即是智慧度。

依止其它威仪：《本生传》中云：“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……”

对几种人不能讲法：《毗奈耶经》云：“不敬勿说法，无病而覆头，持伞杖兵器，缠头者勿说。”

听闻佛法时观清净心明观五种圆满：上师是佛陀，处所是佛刹，眷属是佛的眷属，法是大乘佛法，时间是本来常有相续轮（永不间断）。

- 观想成印度鹿野苑，传法上师观为本师释迦牟尼佛，闻法眷属观为五比丘与八万天子，闻法时间观为佛陀成道四十九天后，所传之法是第一转法轮——四谛法门。
- 观想成印度灵鹫山，传法上师观为本师释迦牟尼佛，闻法眷属观为舍利子目犍连等五千比丘、众生主母等五百比丘尼、给孤独施主等优婆塞、萨嘎玛等优婆夷及其他无量众生，闻法时间观为佛陀说法十二年中，所传之法是第二转法轮——般若法门。
- 观想成广严城、王舍城、人间天界等不定地方，传法上师观为本师释迦牟尼佛，闻法眷属观为共同和不共的天龙夜叉等无量众生，闻法时间观为佛陀说法三十二年中，所传之法是第三转法轮——分别法门。
- 观想为远离一切戏论、无法用语言描述、诸法自性清净的密严法界宫；传法上师观为一刹那于自现获得证悟的法身普贤王如来，闻法眷属观为如来密意传、持明表示传的勇士勇母及男女本尊之自性。
- 观想为铜色吉祥山莲花光宫殿；传法上师明观为莲花生大士；闻法眷属观成八大持明[八大持明：布玛拉美扎、吽嘎绕、文殊友、龙树、扎巴哈德、达纳桑智达、惹威格黑、新觉嘎吧。]、君臣二十五尊。
- 观想为东方现喜刹土；传法上师观为报身金刚萨埵；闻法眷属观成金刚部尊众——勇士勇母、男女本尊的自性。
- 观想为西方极乐世界；传法上师观成无量光如来（阿弥陀佛）；闻法眷属观成莲花部尊众的自性。修净土法门的可以这样观。

上师强调：第一听课时要发菩提心：“为了天边无际的一切众生，我要听这堂课。”第二要观清净心：五种清净观。一堂课的法义就会融入自心，这是密乘的不共窍诀。

II 所讲之法（分三：共同外前行、不共内加行、往生法）

◇ 共同外前行（分六：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回过患；四、因果不虚；五、解脱利益；六、依止上师）

了解道次第的必要：公案：阿底峡尊者来藏地时，曾将从人身难得到往生法之间的道次第秘密传授予仲敦巴。仲敦巴不解地问：“为什么您对其他弟子传授密咒，而对我传这个道次第呢？”尊者回答：“除你之外，我没有找到可以托付这个法的人了。”公案：噶当派普穹瓦尊者曾问金厄瓦尊者：“一种是通达五明、具足五通、获得八大悉地，一种是道次第在心中生起，您会选择哪一个？”金厄瓦尊者答道：“不要说道次第在心中生起，甚至仅仅是产生‘道次第确实如此’的胜解，也应当选这个。如果获得了对道次第的定解，则必定能从轮回中解脱出来！”

共同前行与不共前行的差别：

- 1 “共同”，指与显宗共同；“不共”，指密宗不共。比如，人身难得、寿命无常的内容，在显宗中可以体现出来；但法报化三身无二无别的皈依、观金刚萨埵忏悔业障等都是密宗的不共修法。
- 2 “共同”，指与小乘共同；“不共”，指大乘不共。在小乘经典中，人身难得、寿命无常都有，而大乘的皈依、发菩提心、修金刚萨埵，则根本找不到。
- 3 “共同”，指与后译格鲁、萨迦等教派共同；“不共”，指前译宁玛派单独具有。例如，人身难得、寿命无常等，是各大教派都有的，而后面部分的观想对境主要是莲花生大师，其他教派并非如此，故称为“不共”。
- 4 上师如意宝还讲过：“共同”，指很多人能行持的各个教派的基础修法；“不共”，指其他人不能行持的本派的窍诀性修法。

甲、暇满难得

❖ 暇满难得生起定解的界限：应当像金厄瓦格西一样。金厄瓦格西终生没有睡眠，全心全意修持善法。共念了九亿遍不动佛心咒。入行论中说：“此筏难复得，愚者勿贪眠。”

一、思维本性闲暇：没有生于八无暇处，而有空闲修持正法。如云：“地狱饿鬼及旁生，边鄙地及长寿天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。”

- （一）地狱：如果转生在地狱中，那么日日夜夜连续不断地感受寒热的剧苦，根本没有修法的机会。
- （二）饿鬼：如果投生为饿鬼，那么终日感受饥渴的厄难，也不会有机会修法。
- （三）旁生：如果转为旁生，那么遭受被人役使及相互残害的痛苦，也没有修法时机。
- （四）长寿天：如若转生到长寿天即无想天，那么一直处在无想的状态中虚度光，也同样不具备修法的时机。
- （五）边地：边地分为佛法边地和地界边地，印度以外的地方是地界边地；而四众弟子不具足，或者即使具足但对其身心无有利益的地方，就叫佛法边地。
- （六）持邪见者：如果投生为外道或成为随同他们的持邪见者，就会因为自相续被邪见染污而没有修法的良机。
- （七）佛不出世：如果出生在暗劫，那么连三宝的名号也听不到，不晓善恶，也就不会有修法的机会。
- （八）喑哑：如果投生为喑哑之人则心相续无法调柔，导致无有机会修法。

暂生缘八无暇：修行过程中暂时或偶尔、时时或经常出现的修法违缘。《如意宝藏论》如颂云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。”

- 五毒粗重：对怨敌恨之入骨、对亲友爱恋贪执等五毒烦恼十分粗重。大多数时间都被强大的烦恼所控制，而不能修成正法。
对治：贪心的对治法是修不净观，或如《宝鬘论》所说，用剖析无常和无我来对治；嗔心的对治法是修慈心，或以《入行论·安忍品》里的教言来观察；痴心的对治法，是观修缘起法……“贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。”
- 愚昧无知：要对治愚昧无知，必须进行忏悔。这都是因为往昔的罪障深重。同时，还要祈祷智慧本尊（如云：“是因前世未求学，今见终身成愚者，因恐后世成愚昧，

今生再难亦勤闻。”)

- 被魔所持：有些魔知识宣扬前后世不存在、因果不存在等邪见倒行，如果被他所摄受，自心将与佛陀的教法背道而驰，无法趋入解脱正道。
对治被魔所持，首先要观察所依止的上师具不具足法相，是魔知识还是善知识？如果是善知识，就要生起欢喜心，并以三喜来依止；如果是魔知识，最初就不能接近他，这是很关键的。断定魔知识、善知识的唯一方法，即是看有无菩提心。
 - 懈怠懒惰：对治：要对治懈怠懒惰，必须忆念死亡无常。
 - 恶业涌现：罪障深重之人，恶业的大海波涛汹涌澎湃，即使兢兢业业地修法，可是自相续却生不起功德。
对治：学法一定要有恒心。在修行过程中生病了、出违缘了，绝不能认为自己修不成，或对三宝起怨恨之心，而要知道：“正是佛法的殊胜加持，使我来世的恶报在今生成熟了。”诚如《金刚经》所云：“是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业则为消灭。”
 - 为他所转：对治：对被他所转、无有自由的人而言，必须要找一个良策，力求摆脱这种处境。汉地曾有位法师说：“只要想学佛，办法总是有的。”
 - 求乐救怖：有些人最初步入佛门，是为了今生的温饱，或者害怕灾难临头。对治：要对治求乐救怖，就应想尽一切办法生起出离心和菩提心。
 - 伪装修法：虽在他人面前诈现威仪、道貌岸然，摆出一副修行人的模样，可是自心所追求的目标唯是今生今世的利益，
对治：要对治伪装修法，必须认识到谋求现世利益的过患，进而予以断除。
- 断缘心八无暇：**《如意宝藏论》“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”
- 一旦有了断缘心八无暇的任何一个，那就断了修行的因缘，三菩提的苗芽就会凋谢，以至于离开解脱种性，为此叫做“断缘”。
- 为今束缚：被今世的财产受用、子女亲属等紧紧束缚，为了他们的利益精勤劳作而散乱度日，荒废光阴，没有时间去修法。
对治：我们作为修行人，首先要观察自己有没有看破今世。每个修行人务必要了解轮回的过患，真正生起出离心。
 - 人格恶劣：（《格言宝藏论》所言：“劣者无论再改造，性情不会变贤善，煤炭无论再改造，其色无法变雪白。”）
对治：要想对治人格恶劣，有些大德在教言中说，有一定的困难。
 - 无出离心：对于地狱、饿鬼、旁生三恶趣的剧烈痛苦，或者人间的生老病死、如果生不起一丝一毫的畏惧感，还觉得这个世界多么美好幸福。
 - 无有正信：龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中所言：“具信故依法，具慧故知真，此二主为慧，前行即信心。”《宝性论》中所说，殊胜的胜义空性也要依靠信心方可证悟。（我们所住的娑婆世界，又名具诤世界，大家今后学习也好、弘扬佛法也罢，有坚强的忍耐力非常非常重要，这也是信心的一种标志。《中观宝鬘论释》讲了智慧的标志和信心的标志，其中，不会离开法、不会离开上师，就是具足信心的标志。）
 - 喜爱恶行：按弥勒菩萨《经庄严论》的观点，这种人就是断绝解脱缘分者，如颂云：“一向行恶行，普断诸白法，无有解脱分，善少亦无因。”
对治：喜欢造恶业、喜爱恶事的人，哪怕来多少佛陀或者善知识，也很难以救度。
 - 心离正法：（刚才是从喜爱恶法的角度讲的，此处是从对善法没兴趣的侧面讲。）对闻思修、放生、听经等正法毫无兴趣，一听上师讲这些就兴趣索然，结果自相续也不会生起功德。（《法句经》云：“若人寿百岁，邪伪无有智，不如生一日，一心学正智。”）
对治：若能多翻阅上师们的传记、多了解前辈大德的行为，就会逐渐产生仰慕之情，这个时候你的想法，跟原来的想法是不相同的。
 - 毁坏律仪：倘若进入小乘后失坏了别解脱戒，或者趋入大乘后退失菩提心，失毁了菩萨律仪，那么只会堕入恶趣而别无出路，脱离不了无暇之处。（《沙弥五十颂》云：“破戒则痛苦，亦障获佛果。”《心地观经》中也说：“入佛法海，信为根本；渡生死河，戒为船筏。”）
对治：《前行备忘录》中说，倘若破了戒律，一定要如理加以忏悔。一开始受戒就没有失坏过的人，是树立佛陀法幢者，又是摧毁魔幢者；即使失毁了戒

律、但能如理忏悔的人，也是树立法幢者、摧毁魔幢者。

- **失毁誓言：**（这是讲密乘戒。）自己接受密乘灌顶之后，就有守护誓言的要求。若对密宗金刚上师有严重矛盾，后来一直没有忏悔，或与金刚道友之间互相抵触，把他当成不共戴天的怨敌来对待，这就叫做破誓言。）

人身难得：从因方面来说，需要守持清净戒律、具足清净信心，如《中观宝鬘论》云：“由信离无暇，依戒生善趣。”从缘方面来说，必须具备布施、发殊胜愿等因缘。从比喻方面、体性方面看，也都极不容易获得。如经云：“人身难得而易失，光阴易往而难追。《梵网经》也说：“一失人身，万劫不复。”月称论师在《入中论》如云：“若时自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处随他转，后以何因从彼出？”

二、思维特法圆满

（一）五种自圆满

所依圆满：“所依”指的是身份。假设没有获得人身，就不能值遇佛法，如今得到了暇满人身，具足修法的顺缘，故而所依圆满。

环境圆满：若转生于佛法不兴盛的边鄙地方，也就根本遇不到佛陀的教法、证法，无法明辨取舍之理，如今已生在佛教兴盛的中土，故而环境圆满。

中土：可分为地界中土与佛法中土：

- ◆ **地界中土：**佛陀成道之地菩提伽耶，为印度的中央，金刚座正位于此，贤劫千佛在成佛之前，皆要坐于此处入金刚三摩地，摧毁三界的烦恼障和所知障而大彻大悟，由于入金刚定的缘故，此地称为金刚座。还有一种原因是，即便在空劫时，此地也不毁坏，像悬桶般挂在空中，犹如金刚一样坚固，因而叫做金刚座。以金刚座为主的印度所有城市，被称为地界中土。

➤ **中阴身与金刚座：**中阴身除了不能穿行母胎与金刚座，山河大地乃至器世间万物皆能穿行无碍。不能穿行母胎，是因众生的业力所系；不能穿行金刚座，则与仙人的发愿力有关。不是它永远不毁坏，只不过是时间长久而不是说一直常有。）

➤ **法王在金刚座造《愿海精髓》发愿：**“玛喻南珍格嘉格杰哲，央德温仓嘉沃策敦才，达德雅庄涅内巧德杰，拉钦春利贝沃托托效。”

意即未来九百九十六尊佛来此刹土成佛时，愿我变成他们的侍者，广弘他们的伟大事业。我们每天发愿时，也应发愿将来在那里成佛，即使以后得了圣者果位，也要发愿在其他佛面前闻法，做他们的侍者。

- ◆ **佛法中土：**所谓的佛法中土，是指佛陀教法、证法的所在地，尤其要有讲经说法、闻思修行，以续佛慧命。

➤ **藏传佛教起初：**拉托托日年赞是普贤菩萨的化身。藏地公认拉托托日年赞时代是佛教的开端，王宫中出现了三宝所依。大悲圣尊观音菩萨化现的国王松赞干布时期，藏地有了佛像和寺院，但没有出家人。天子赤松德赞执政，国王派人到印度迎请了三地无与伦比的密咒大持明者邬金莲花生大士等 108 位班智达入藏。

根德圆满：倘若诸根残缺不全，便会成为修法的障碍，如今无有此类过患，这就是根德圆满。

意乐圆满：如果业际颠倒，就会为非作歹、无恶不作，从而背离正法，如今已对善法生起信解，因此意乐圆满。

业际颠倒：主要是生于猎人、妓女、屠夫等种姓中，从小就搞这个行业。引申讲，华智仁波切说：“凡是三门违背正法的所作所为，事实上都属于业际颠倒。”希求今生就是业际颠倒，即只为了今生利益虽然被称为贤者智者，也属于业际颠倒之人。

若想不成为业际颠倒者，就常在上师三宝前祈祷，发愿生生世世行持善法利益众生，切莫转生为业际颠倒之人。并且不能离开修行的团体。

信心圆满：若于信心的对境——佛法生不起诚信，那内心也不能转向佛法，而如今自心能够转入正法，所以信心圆满。

麦彭仁波切讲过：“信心乃为佛法根，信心能增福资粮。《华严经》中云：“信心微小诸众生，难知菩提微妙法。”

对佛教应生起理性的信心：诚如《胜出天神赞》所云：“我不执佛方，不嗔淡黄等，谁具正理语，认彼为本师。”通过智慧观察和理论剖析可知，唯有

佛陀宣说了究竟真理，对他皈依的话，生生世世不会欺惑，故可以放心地依止。

（二）五种他圆满：龙猛菩萨云：“如来出世与说法，佛法住世入圣教，为利他故心悲愍。”

如来出世：如果转生于暗劫，连上师三宝、四谛十二缘起等殊胜法语的名称也听不到。而今我们值遇佛陀出世的贤劫，所以为**导师殊胜圆满**。

- **明暗劫：**佛陀出世之劫称为明劫，佛陀没有现身于世的劫称为暗劫。

（一）过去：总共有五个明劫、一千四百个暗劫。

（二）现在：一千四百个暗劫结束之后第六个明劫现在的贤劫出现。在此劫形成之前，整个三千大千世界变成一大海洋，海中生出千朵千瓣莲花。净居天的众天人以神通观察其原因，得知在此劫中将有一千尊佛出世，感叹说：“如今此劫可谓是贤妙之劫。”此劫取名为“贤劫”。

（三）未来：贤劫之后，有六十恶种边鄙劫。再后于具数劫中，有一万佛出世，其后又有一万恶种劫……

➤ **太劫：**《俱舍论》：世间的成、住、坏、空四个阶段称为一大劫，每个阶段有二十中劫，八十中劫合为一大劫。

➤ **中劫：**《俱舍论》：从人寿无量岁减至十岁，又从十岁增至八万岁之间，算为一中劫。通常而言，佛是在住劫人寿下减时才出世的。

- **贤劫千佛依次现世：**第一至第八中劫：无佛出世。第九中劫：人寿八万岁时：拘留孙佛出世，为贤劫第一尊佛。人寿四万岁时：拘那含牟尼佛出世，为贤劫第二尊佛。人寿二万岁时：迦叶佛出世，为贤劫第三尊佛。人寿一百岁时：释迦牟尼佛出世，为贤劫第四尊佛。第十中劫：人寿八万四千岁时：弥勒佛出世，为贤劫第五尊佛。第十一至第十四中劫：无佛出世。第十五中劫：有九百九十四尊佛相继出世。第十六至第十九中劫：无佛出世。第二十中劫：胜解佛（楼至佛）出世，为贤劫最后一尊佛。

佛已说法：佛陀若没有宣讲正法，众生也得不到收益。而今佛陀已转了三次法轮（初转四谛法轮、中转般若法轮、后转分别法轮），因此**佛教正法圆满**。

- **佛陀证悟的境界具有五种特点：**1、甚深：本体无相；2、寂灭：自性无思；3、离戏：远离一切常边；4、光明：远离一切断边；5、无为法：远离一切是非等诸边。颂词：“深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他也不了知，故当默然安住于林间”。龙猛菩萨在《宝鬘论》中亦云：“此法甚深故，知众难领悟，故佛成道已，默然不说法。”后来，大梵天、帝释天依前世的殊胜发愿，前者在佛前供养千辐金轮，后者供养松石曼荼和右旋海螺进行祈请，佛陀才开始给五比丘为主的有缘众生，先后在鹿野苑、灵鹫山、广严城等处转了三次法轮。
- **四种难得：**《悲华经》中说：“投生为人极难得，逢佛降世极难得，于善法心生好乐，发起善愿亦极为难得也。”
- **佛陀和高僧大德利益众生的主要手段：**是展开正法的讲闻事业，否则很难直接利益众生。公案：美德嘉那尊者，是印度极为著名的大班智达。母亲投生为青蛙被困在藏地一户人家的灶石中感受着无量痛苦。为了救度母亲赴藏，翻译患急症死后，到这户人家无法沟通而打杂当仆人，甚至这户人的老妇人坐在他身上挤牛奶以代替坐垫。老妇人信仰佛教，经常外出寻找上师。尊者曾作诗：“天空皎洁的月亮在某人家中，但某人却不知，反在他处寻找水月。”

佛法住世：佛法如果已经隐没，果期、教期、形象期全部圆满了，对众生也起不到什么作用，因此**时间圆满**。

- **圣教空世：**尽管佛陀出世说法，但佛法住世很短暂，假设住世期已圆满，教法、证法已湮没，那么就与暗劫没有两样了。比如释迦牟尼佛的教法，再过几千年便会消失，而弥勒佛还没有出世，这期间就称为圣教空世。
- **普贤密意圣教：**释迦牟尼佛的教法，其实又叫普贤密意圣教。因为普贤如来的报身雪海大日如来（毗卢遮那佛），手中持的宝瓶中有一棵菩提树，树有二十五层叶子，第十三层——释迦牟尼佛的娑婆世界，刚好对准普贤如来幻化的毗卢遮那佛之心间。
- **普贤密意圣教住世五千年：**按普巴派推算，现在已过了三千五百年，或者近四千年之际，也就是说，正处于教期中。

1、果期：一千五百年。其中，第一个五百年得阿罗汉果的最多；第二个五百年得不来果的最多；第三个五百年得预流果的最多。

- 2、修期：一千五百年。其中，第一个五百年修戒学的最多；第二个五百年修定学的最多；第三个五百年修慧学的最多。
- 3、教期：一千五百年。其中，第一个五百年学经藏的最多；第二个五百年学律藏的最多；第三个五百年学论藏的最多。
- 4、形象期：五百年。只有出家人的形象，没有清静戒律，也没有实修者。

众生福报已尽，出家人剃头时，刀没办法刮下头发；袈裟染色时，染料也无法把衣服染成红黄色。

- 五浊恶世：1、时劫浊：指时代遭逢恶运，灾难频生。就拿财富而言，一会儿是世界经济危机，一会儿是金融风暴。
2、众生浊：指众生资质低劣，福报日减，苦多乐少。
3、寿命浊：指众生因恶业受报，寿命短促。昔日人寿可达二万岁、八万岁，但好景不长，现在已成了寿命浊。
4、见解浊：指出家人善心越来越失坏。现今，诚如佛在《像法决疑经》中言：“我灭度已千年后，恶法渐兴。”
5、烦恼浊：指在家人行持善法日渐退失。
- 汉地历史上规模最大的灭佛活动“三武一宗”：北魏太武帝令全国各地碎佛像焚佛经，佛教沙门无论少长全部坑杀。北周武帝：破毁寺塔，焚烧经像，勒令僧人还俗。唐武宗：废大中寺院 4600 余所，小寺庙近 4 万所，还俗僧尼约 26 万人。后周世宗：虽没有大量屠杀僧尼、焚毁佛经，但废减寺院 3 万多所，数万僧尼勒令还俗，销毁佛像来铸钱。宋代宗赜禅师：“天生三武祸吾宗，释子回家塔寺空。应是昔年崇奉日，不能清俭守真风。”

自入圣教：虽然佛已出世，并宣说佛法，佛法没有隐没，但假设自己没有皈入佛门也无济于事，因此**自之缘分圆满**。

自之缘分圆满，主要是从入教讲的，因为佛教存在，自己才能入教，故还是属于他圆满的一种。

- 相似的佛教徒：1、救怖之发心：如果进入佛门不是希求解脱，而是要么为了避免今生的感情挫折、身患重疾、缺衣少食、灾祸重重、走投无路；要么是看了佛经论典之后，害怕来世堕入地狱、饿鬼、旁生，感受恶趣痛苦。2、善愿之发心：如果单单为了今生的丰衣足食、升官发财、身体康泰、或者仅仅追求来世福报或转为天人等善趣，那么即便已皈入佛门，法也只能称为善愿之法，没有真正趣入正道。
- 真实的佛教徒：只有真正认识到生死轮回皆无实义，六道犹如火宅、为求自他解脱而趋入佛门，才能称得上是真实的佛教徒或者入道者。
- 是否是真正佛教徒：首先最好具足菩提心；如果不具足菩提心，也要具足出离心；如果不具足出离心，对三宝的虔诚信心也一定要具足。假如这三者都没有，那你已超出了佛教的行列，可以说最基本的约束点都没有了。

师已摄受：即便已具足前四种因缘，但若仅是形象上的皈依，没有被善知识所摄受，那对正法的真理也将一无所知，因此**殊胜悲心圆满**。

得到上师的摄受非常重要：《真实论》中云：“欲成一切智，即依善知识，仅凭自精进，无能成圣佛。盲人依自身，不能攀高峰。”如果没有上师窍诀，则生不起出离心，即使清静三种戒律也没用；如果没有上师窍诀，不懂善根以菩提心来摄持，三门日夜精进也收效甚微；如果没有上师窍诀，不知看破一切而以解脱为目的，纵然戒律、智慧无与伦比，也只能成为人天福报之因。

公案：阿底峡尊者的三怙主化身的三位弟子，就是库鄂仲三人，有一次，库鄂仲三人向尊者请教：“修行人若想获得解脱或遍知佛果，经论教典与上师窍诀哪一个更重要呢？”尊者不假思索地说：“当然是上师窍诀重要。”

无嗔阿闍黎：找不到非常合适相应的上师。可以将《大圆满前行》当作上师，永远不会对你生嗔，你随时都可以祈祷、翻阅。

遇到密法的福报不可思议：邬金莲花生大士所说：“往昔初劫普严劫时，先生王佛的圣教中已广弘密法，现在释迦牟尼佛的圣教中也有密法出现，再经过千万劫以后，到了华严劫时，与现在的我姿态一致的文殊师利佛出世，他将广泛弘扬密法。因为只有这三劫的众生才堪为密法的合格法器，其他任何时候都不会出现密法。”只要对密法起信心，这种功德也不可思议。如《了义集续》云：“于此生信而受持，一切诸佛皆加持，获得无尽福德藏，今生成就来世果。”《虚空广界续》中言：

“何人若对了义的密法生信，通达符合教理之义，即使微尘许也没有修，但所得果位就是佛果。”

三、思维难得之喻

寂天论师在《入行论》中亦云：“人身极难得，如海中盲龟，颈入木轭孔。”还有《正法念处经》中说：“人身难得，如海中龟值浮木孔。”此外，在《涅槃经》等佛经中，佛陀还以“光壁撒豆，颗粒难留”及“针尖堆豆，颗粒不存”等比喻对人身得之不易进行了说明。

四、思维数目差别

佛经中言：“地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而旁生则如白昼之星；旁生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。”此外，还有经典中说：“地狱众生犹如大地微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫大雪，而人及天人仅仅似指甲微尘。”

- 珍宝人身：无垢光尊者在《心性休息》中说：“自在闻思精华义，调己劝他行善法，修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，无论在家或出家，即是珍宝之人身。”
 - 普通人身：倘若你对具足十八暇满、远离十六无暇还有缺憾，即便在世间法方面聪明伶俐、智勇双全、地位显赫、智慧超群、美名远扬，但也称不上是珍宝人身。
- 今生是决定永善或永恶的关键：颂云：“此身行善即是解脱舟，此身造恶便是轮回锚，此身一切善恶之奴仆。”虽然见身犹如怨仇是众苦之源，然也应善加保护，因为此身如果具足戒律长久存活，依靠它能作广大福德。如云：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”

乙、寿命无常

分七：一、思维外器世界而修无常；二、思维内情众生而修无常；三、思维殊胜正士而修无常；四、思维世间尊主而修无常；五、思维各种喻义而修无常；六、思维死缘无定而修无常；七、思维猛厉希求而修无常。

- ❖ 无常生起定解的界限：应像喀喇共穹格西那样。格西在觉摩喀喇山修行时，岩洞口有一荆棘丛常挂到他的衣服。“我也许会死在此山洞中，不知是否再有出去的机会，还是将修行妙法放在首位吧。”最后已经获得了成就，可依然没有砍除荆棘丛。还有一个修无常观的表率，智悲光尊者。尊者有个沐浴的水池没有阶梯，进入时很困难。弟子问是否需要在此修一阶梯时，尊者拒绝道：“不知道明年还有没有机会在这里沐浴，何必那么费事呢？”他常常教诫弟子修无常法。

一、思维外器世界而修无常

- 器世界毁灭的因缘：一方面是因为万法无常，因缘灭尽时自会消散；另一方面，也是众生造业比较严重，如《大楼炭经》云：“遭火灾变时，天下人皆行非法邪见不见正，犯十恶事……”此大劫的毁灭需要二十个中劫，其中十九个中劫是毁坏有情世界，一个中劫是毁坏器世界。
- 毁坏有情世界：坏劫时，有情世界先从地狱开始空，地狱中业力深重者，若要继续感受此果报，则转生到他方世界的地狱中；业力稍轻者，则以法性力产生善心，逐渐向上转生为饿鬼。之后，饿鬼、旁生、人等也如前一样次第灭尽，有些转到他方世界，有些依靠法性力而向上转生。第一禅天以下的所有众生无一存留。
- 毁坏器世界：在此之后天空中依次出现七个太阳。第一个太阳出现时，烧尽一切树木园林；第二个太阳出现使得一切溪流池沼无余干涸；第三个太阳出现使一切大江大河全部干涸；第四个太阳出现使得大海滴水不剩；第五个太阳出现深达一百由旬的大海之水荡然无存；第六个太阳出现焚毁大地、雪山；第七个太阳出现，须弥山、四大洲、八小洲、七金山及铁围山全部烧成火焰，一禅以下的世界全部变成空无。此时，二禅天形成水云层，轭木、箭矢般的倾盆大雨从天而降，光明天以下犹如盐溶入水般毁灭消失。经过了七火一水之后，此时没有大地，只有一个风轮，下基的十字杵金刚风向上翻滚，三禅天以下犹如风卷尘埃般灭绝一空。
- 原因：《俱舍论》等经论中说，一禅、二禅、三禅各有不同的分别念过患，一禅有寻伺，如火，故用火来灭尽；二禅有喜乐，如水，故用水来灭尽；三禅有呼吸，如风，故用风来灭尽。四禅已远离了禅定的八种过患故而不被水火风所坏。

二、思维内情众生而修无常

教证：《解忧书》云：“地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑？”《无常集》云：“非空非海中，非入山林间，无有地方所，死主而不至。”

《地藏经》中云：“无常大鬼，不期而到。”《入行论》所云：“死神突然至，呜呼吾命休。”

生命在呼吸之间：龙猛菩萨在《亲友书》中又说：“寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼吸吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇。”龙猛菩萨在《宝鬘论》中说：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。”

修行必须精进不能懈怠：《法句经》云：“若人寿百岁，邪学志不善，不如生一日，精进受正法。”《大乘理趣六波罗蜜多经》中云：“懈怠之人，犹如春杵，有二种事：一者不能自使，日益损坏。二者不能自立，弃地即卧，渐不堪用，以火焚之。”

三、思维殊胜正士而修无常

- 印度：大爱道比丘尼便与五百位比丘尼一起示现涅槃。舍利子与八万阿罗汉先行趣入涅槃。目犍连也与七万阿罗汉一起入灭。佛陀示现涅槃，随佛陀涅槃八千万阿罗汉。一切万法皆是无常的本性，任谁也无法改变。
- 藏地：莲花生大士依靠灌顶令众生成熟、依靠传讲教言令众生解脱，如此广转法轮时，出世了君臣二十五大成就者、耶瓦八十大成就者等。这些大成就者大多数都已证得成就果位，可自由自在地驾驭四大，示现有实变为无实、无实变为有实等离奇之神变，像这样的大成就者，最终都会示现涅槃。
- 汉传佛教：像净土宗，从庐山东林寺的慧远大师开始，一直到印光法师之间的十三代祖师，全部已纷纷趋入涅槃。还有律宗，从唐代道宣律祖开始，直至弘一大师之间的十一代祖师，也无一留存于世。还有华严宗，从印度的马鸣菩萨、龙猛菩萨，一直传到中国的杜顺和尚等[华严宗七祖：第一马鸣菩萨，第二龙树菩萨，第三支那之元祖帝心尊者杜顺，第四云华尊者智俨，第五贤首大师法藏，第六清凉大师澄观，第七圭峰大师宗密。印度第二十八代祖达摩祖师东来传法，成为中国禅宗初祖，一直传到六祖惠能大师，之后正如达摩祖师所授记的，只传心印，不传衣钵，禅宗至今都没有第七代祖。

佛陀在转法轮的过程中无常法一直贯彻始终：佛陀最初在鹿野苑转四谛法轮时，无常、苦、空、无我四谛中，第一个就是无常。佛陀转完三转法轮，最后要示现涅槃时宣讲了《涅槃经》后说：“诸比丘，一切皆由因缘而生。”教诲道：“如来出世犹如昙花现世，你们以后要常观一切万法皆为无常。”说完之后示现涅槃。

佛陀是金刚身，其本体不生不灭，示现无常是为了鞭策众生：《大般涅槃经·金刚身品》中：“如来身者，是常住身、不可坏身、金刚之身、非杂食身，即是法身。

二胜六庄严：“二胜”是指龙猛菩萨和无著菩萨，其他六位则是“六庄严”。他们在人间广弘释迦牟尼佛的教法。“二大稀有”，即指皎月论师、寂天论师。

- 佛陀授记的龙猛菩萨是中观创始人，莲花中降生的圣天论师，解释龙猛菩萨的中观；
- 佛陀授记的无著菩萨是唯识创始人，能背诵九十九万部经典的世亲论师，解释无著菩萨的唯识；
- 面见文殊菩萨的陈那论师是因明创始人，获得自在、面见圣尊的法称论师，解释陈那论师的因明，后面这三位叫做三大注释开创者。
- 加上功德光和释迦光（戒律的造论者和注释者）即是六庄严。

最早的经典：论典中第一部是《大毗婆沙论》，共同乘认为由许多阿罗汉所作；经典中第一部是《般若八千颂》，显宗称为《般若八千颂》，密宗则叫做《真如续》。很多史学家认为它是最早的经典。

四、思维世间尊主而修无常

天人世界：梵天、帝释天、遍入天、大自在天等可以住留数劫，可是他们也同样免不了一死。《功德藏》中说：“梵帝自在转轮王，无法摆脱死主魔。”此外，具足五种神通[五种神通：神足通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通，缺少漏尽通。]的天人及仙人，也无法逾越死亡的命运。《解忧书》云：“大仙具五通，能行于虚空，然而却不能，诣于无死处。”

人类世界：财富力强高居于首的所有转轮王，以及印度圣地的众敬王延袭下来的统治南瞻部洲不可思议的君主，夏、商、周、秦、三国、两晋、南北朝、

唐、宋、元、明、清等朝代中，很多国王或皇帝非常有能力，但他们如今一个也没有活在世上。

五、思维各种喻义而修无常

米拉日巴尊者《道歌集》中八种比喻形容无常：一、绘画的金色佛像终会褪色；二、美丽的鲜花到秋天会被寒霜冻死；三、高谷奔腾咆哮的瀑布，流至平原会缓缓无力；四、绿绿的稻田终会被镰刀砍割；五、精美的绸缎也会被利剪裁截；六、精勤积累的珍贵财宝，人死时终会被舍弃；七、初三的新月清丽动人，但不久就会变得形态臃肿；八、初生的孩子极可爱，突然遭受违缘也会夭折。

上师如意宝在《无常道歌》说：“若能观想一切内外法，乃为指示寿命无常书。”思维劫的增减，是无常迁变的性质；四季变迁也是无常的；城市、村落、寺庙等中，也可以清楚地看到无常；身边的亲友住宅，都是指示寿命无常的善知识。

饥馑劫、疾疫劫、战争劫：人寿三十岁、二十岁、十岁时，饥馑劫、疾疫劫、战争劫分别盛极一时，南赡部洲的众生几乎濒临灭绝。疾疫劫出现时，在七个月零七日中，瘟疫疾病到处肆虐，人们得病即死，药石无效，最后人类所剩无几。战争劫出现时，并非哪个国家发动侵略战争，而是人心残忍到极点，相续中充满杀心，互相残杀，经过七日七夜。饥馑劫出现时，在七年七月七日中，大旱无雨，井河枯竭，五谷不生，五味隐没或变味。经过七日的刀兵劫、七个月零七日的疾疫劫、七年七月七日的饥馑劫之后，99%的人类都已经灭绝，到那时，弥勒菩萨所示现的幻化身，为剩下的人们传扬断除杀生之妙法。

住劫：《俱舍论讲记》中说：“住劫总共需要经历二十个中劫。其中第一个中劫与最后一个中劫比较慢，中间十八个中劫则十分快速。第一个中劫是人寿下降，即初劫人寿为无量岁，这样下降到八万岁，再从八万岁下降到十岁；最终一个中劫是人寿上增，即从人寿十岁增至无量岁；中间则是人寿上增到八万岁，再下减到十岁之间为一中劫，如此往返十八次，也即十八个中劫。住劫共有二十中劫。同样，世间的形成、毁坏、灭空都是二十中劫。人类的寿命长达无量岁，此时胜解佛出世，此佛的寿量事业最为广大，住世寿量是前面贤劫千佛寿量的总数，饶益众生的事业也等同于千佛事业的总和。

无常的四种观察方法：生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕。高际必堕与堆际必倒若合为一体，这四者即是所谓的“无常四际”。

生际必死：无论是任何人，即便他高如天空、厉如霹雳、富如龙王、美如天仙、艳如彩虹，当死亡突然到来时就像从酥油中抽出一根毛般独自而去。《无量寿经》云：“人在爱欲之中，独生独死，独去独来。”

积际必尽：一切积聚同样终将散尽，这是一个自然规律。即使是统治南赡部洲的国王，也有沦落为乞丐的时候。

合久必分：一切聚合的法，最终定会分离。

堆际必倒（凡是堆积的东西势必会倒塌，不可能永恒存在，这与物极必反的规律相同）：一切修砌成的建筑，都将土崩瓦解。

高际必堕：公案：“我乳王”统治了四大部洲，觉得统治人间还不够，便向天人城市进发，与帝释天同等享用天人五种妙欲，时间为三十六个帝释天全部寿命的总和。心生一念：“应赶走帝释天，成为人天唯一怙主。”当时的帝释天为迦叶佛前世，是极具功德的严厉对境，故他刚生此恶念，福报全部失毁，顷刻堕落到南赡部洲他所住的旧王宫门口。

亲怨无常：即便是今生今世，亲怨也是无常的。今天不共戴天的仇人，明天也许会变成志同道合的朋友。诚如《入行论》云：“刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫难取悦。”公案1：志公禅师应邀参加一个婚礼。他去那里一看，脱口唱了首道歌：“古古怪！怪怪古！孙儿娶祖母；女食母之骨；子打父皮鼓；猪羊炕上坐，六亲锅里煮。众人来贺喜，我说：苦！苦！苦！”公案2：《毗奈耶经》中记载，有个人三次转生为自家的牛，二次被儿子杀，第三次儿子准备杀它时，舍利子出现在他家门口，尊者告诉了他儿子，后来就把牛放生了。按照《楞伽经》的观点，我们现在所享用的肉，全部与往昔亲人有密切关系，如经云：“我观众生，更相噉肉，无非亲者。”

苦乐无常：有些人上半生富裕快乐，是有地位、有财富的大领导，下半生却穷困潦倒，沦为无依无靠的乞丐；也有些人上半生痛苦不堪，下半生幸福美满。

贤劣好坏无常：“具证年老求学问，舍事年老积财物，法师年老成家长”：有些具有证悟的人，年轻时精进闭关，到了老年开始拼命闻思，希求学问。“舍事年老积财物”：有些人上半生修行佛法，但下半生却努力积聚财物。“法师年老成家长”：有些上半生是持戒清净，下半生却子嗣成群。反之，也有人上半生是屠夫、猎人、妓女，所作所为全是造恶业，下半生却一心一意修行而获得成就；或者即使没有成就死后往生清净刹土。

要时时提起正知正念，将一切分别邪思转为道用：如果已获得了圣者果位，则不必担心行为有什么改变。但若尚未断除我执、没有生起无我智慧，那么贤劣的表象都是无常的，今天想好好修行，过段时间也许像着魔一样，拼命去造恶业，所以，我们应恒时修习死亡无常，审察自相续的过失。公案：有一个人，因为密友成仇、众叛亲离而步入佛门，经过修行成了了不起的唐巴比丘，可以在虚空中飞行。他在供施食子时，集来了许多鸽子，心想：“我有这样庞大的军队多好啊！就足以消灭那些怨敌。”由于当时的恶念没有转为道用，导致他后来还俗成了军队首领。

死亡时唯一佛法才有帮助：寂天论师云：“魔使来执时，亲朋有何益？唯福能救护，然我未曾修。”上师如意宝常引用《教王经》的一个教证：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。《德施请问经》言：“父母兄弟妻，仆财眷属众，死后无跟随，诸业随其后。”**噶当“四依处”：**心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于干涸之壑。首先，要一心一意地依止佛法，而不依止其他（心依于法）。其次，佛法的境界依靠安贫乐道才能生起（法依于贫），假如整天追求奢靡豪华任何修行也不会成功。至少也不能贪得无厌（贫依于死）。最后，要死在山谷里的寂静之地（死依于干涸之壑）。

六、思维死缘无定而修无常

圣天论师云：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中还说：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。”如佛陀在《因缘品》中云：“有者胎中死，有者落地亡，有仅爬行逝，有跑时夭折，有老有年幼，有些壮年人，相继而离世。”

缺少无常观，就会一直把修持善法拖到以后最终无法修行：公案：《法句譬喻经》：有位年近八十的老婆罗门，生性顽愚吝啬。为了建造豪华巨宅，花费大量时间亲自监工。佛陀通过智慧观察，得知他只有这一天的寿命，想救度他，他忙到没空坐下来听佛陀教言。佛陀怎么劝都无济于事。老婆罗门去上屋顶的大梁，大梁突然坠下把他砸死了。

七、思维猛厉希求而修无常

依噶当派的教言修行分：观察修和安住修。“观察修”是指将内容反反复复的思考，尽量将思考的相续延长，这个过程也叫做修行。观察修是把抽象的理论知识转化为自己内在觉受的一个过程。“安住修”是指到一个寂静的地方，远离人群和嘈杂的声音，以毗卢七法的坐式安坐下来观心。

行住坐卧中观无常：

- （一）走路 路是无常的，从粗大角度来讲它终究会被各种灾害所毁，从细微角度而言它是刹那刹那迁变的；身体也是无常的，以后不一定再路过这里。
- （二）住处 所居住的处所，从现相上讲是无常的，没有什么可贪执的；从实相上讲，就像具髻梵天对舍利子所说，释迦牟尼佛的娑婆世界是清净刹土。
- （三）饮食 饮食受用是无常的，如果你有一些修行境界，应当享用禅定的美食。但即便没有，饮食也要比较清净，切莫沾染罪业的过患。
- （四）睡眠 睡眠是无常的，若有密法生起次第和圆满次第的境界，便可将迷乱修成光明境界；没有这种境界，睡时应观想佛陀发光遍布自己周围中安睡。
- （五）财富 拥有的珍宝财富是无常的，故当依止圣者七财——信心、持戒、多闻、布施、知惭、有愧、智慧。
- （六）亲友 亲朋近邻是无常的，整天随顺他们也没什么意义，所以应当远离闹市，前往寺院或寂静处激发出离心。
- （七）名利 名誉地位是无常的，作为真正的修行人，没必要去希求这些，应恒常身居低位。

（八）语言 言谈话语是无常的，平时说些无稽之谈没有意义，有时间的话，应督促自己念咒、诵经。

（九）善念 信心、出离心也是无常的，为了稳固自己的出离心和信心，要经常祈祷上师三宝，以坚定的誓言来摄持相续。

（十）妄念 想法妄念是无常的，关键是要具足菩提心、慈悲心，拥有贤善的人格。

（十一）验相 每个人的风脉明点不同，暂时可能出现一些验相，但这只是道位的验相，务必要追求果位的验相，即达到大圆满第四步境界——法性尽地。

修持无常的三个层次：1 开始的时候，害怕生死所迫，务必像鹿子逃出笼子一样义无反顾；

塔波仁波切教言 2 中间的时候，务必像农夫辛勤耕耘田地那样，做到死而无憾；

3 到了最后，要像大功告成的人一样，做到心安理得。

“1 最初的时候，务必要像箭中人的要害一样，认识到没有空闲；

2 中期阶段，要像死了独子的母亲一样，专心致志地修行；

3 最终要了达无所作为，如敌赶走牧童牛。

佛陀赞叹观修无常：“多修无常，已供诸佛；多修无常，得佛安慰；多修无常，得佛授记；多修无常，得佛加持。如众迹中，象迹为最，佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。”《毗奈耶经》中说：“对我眷属中如妙瓶般的舍利子、目犍连等百名比丘供斋供物，不如刹那念有为法无常更胜。”

博朵瓦格西：如果想专修一法，无常最为重要：

1 倘若修行死亡无常，首先可作为进入佛法之因，中间可作为勤修善法之缘，最后作为证悟诸法等性之助伴。

2 倘若修行无常，最初可作为断除此生绳索之因，中间可作为舍弃贪诸轮回之缘，最后可作为趣入涅槃圣道的助伴。

3 观修无常，最初可作为生起信心之因，中间可作为精进之缘，最后可作为生起智慧的助伴。

4 如果观修无常，并且能在相续中真正生起的人，起初可成为求法之因，中间可作为修法之缘，最后作为证悟法性的助伴。

5 倘若修行无常，并且能在相续中生起无常观，初始可作为撰甲精进之因，中间可作为加行精进之缘，最终可成为无退精进的助伴。

6 如果相续中生起了无常观，最开始可作为步入正法的因，中间可作为精进的鞭子，最终也能获得光明法身。

“不加改造”的无常观：法师讲无常的时候觉得对，下课后看器世界、有情世界都是无常的，这是勤作观修的无常观。而什么时候自然觉得一切都是无常，对虚幻的世界不会贪执，像大圆满的修行人一样，境界中是愣然、明然、恍恍惚惚的感觉，这才对无常之理有了一定体悟，生起了“不加改造”的无常观。

应当次第生起观修无常、悲心、空性，博朵瓦格西给我们留下教言：

第一步：若再三思维死亡无常，真正生起无有改造的无常观，则断除罪业、行持善法没有丝毫困难。

第二步：在修无常的基础上，若常常观修众生沉溺在轮回中，非常可怜，从而生起无伪的慈悲心，那么利益有情也不会困难。

第三步：在修悲心的基础上，不断修持诸法实相，抉择一切都是空性、无我，那很容易斩断对万事万物的迷乱执著，生起密法中本来清净的殊胜境界。

丙、轮回过患

❖ 轮回过患在相续中生起的标准：要像朗日塘巴尊者那样。侍者说：“其他人都管上师叫黑脸朗日塘巴。”朗日塘巴尊者说：“想到三界轮回的痛苦，怎么会有笑容呢？”据说，一次尊者的曼茶盘上有一松耳石，一只老鼠搬不动“吱吱”地呼唤另一只老鼠，然后一推一拉搬走了，尊者露出了笑容。除此之外，任何时候也未露过笑容。

一、总的思维轮回痛苦

轮回：六道众生就像《俱舍论》中所言，以有漏的善业、不善业为因，连续不断地投生流转，为此叫做“轮回”。

教证比喻：《观佛三昧经》云：“佛告大众，三界众生轮回六趣，如旋火轮。佛说无常经》云：“循环三界内，犹如汲井轮。”《入中论》云：“如水车转无自在。”《心地观经》云：“有情轮回生六道，犹如车轮无始终。”《佛本行集经》云：“众生流转烦恼海，犹如蜂在竹孔间。”

轮回的原因：《法华经》云：“以诸欲因缘，坠堕三恶道，轮回六趣中，备受诸苦毒。”

1.不善业为原因 2.有漏的善业为原因：修行没有通达空性，也没以菩提心来摄持。这样行持善法是有漏的，以此为因，会周而复始在轮回中流转。

轮回的本质是苦：《念处经》总结道：“地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，旁生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦。轮回犹如针之尖，何时何地皆无乐。”莲花生大士亦云：“佛说轮回如针尖，永远无有安乐时，稍许安乐亦变苦。”弥勒菩萨说过：“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”《贤愚经》中言：“一切无常，生者皆终，三界皆苦，谁得安者？”《佛所行赞》亦云：“犹毒蛇同居，何有须臾欢？明人见世间，如盛火围绕。”佛陀在《过去现在因果经》中说：“菩萨以天眼力，观察五道，起大悲心，而自思维：三界之中，无有一乐。”《大般若经》云：“愚夫贪著，处在六趣，生死火宅，不知出离。”

生起出离心：《诸法集要经》云：“一切诸有情，当悟无常法，生者死所吞，盛为衰所逼。”在三界轮回中，无论转生于何处，都不会有丝毫快乐，千万不要对轮回有任何指望。解脱的唯一办法，就是要生起出离心，放下对轮回的贪执和向往，就好像掉在不净粪坑里出来后再也不愿意进去一样，对轮回也要有这种厌离心。

共同四加行分别断除对今生后世的执著：宗喀巴大师在《三主要道论》中云：“人身难得寿无常，修此可断今生执。无欺业果轮回苦，修此可断后世执。”

看破世间：看破今生和来世。

舍弃今世：萨迦班智达回答叫宁莫的修行人，“舍弃今世的因是什么？”答言：“懂得轮回一切琐事无有实义。”

“舍弃今世的缘是什么？”答言：“了知轮回的诸多过患。”

“舍弃今世的量是什么？”答言：“对世间八法兴趣索然。”

“舍弃今世的验相是什么？”答言：“不被世间八法所染。”

舍弃今世的方法：印度单巴桑吉尊者的教言：

1 不耽著事物：“此事此物好似过往云烟，千万不要执著为常有！”

2 不耽著名声：“一切名誉犹如空谷回音，千万不要逐名求利，应当修行法性！”

3 “漂亮衣裳宛若绚丽彩虹，应当身着破旧衣衫而修行！”

4 “自己的这个身体是脓血、黄水的臭皮囊，千万不要执著珍爱！美味佳肴也是粪便的因，千万不要整日都是为了充饥果腹而奔波忙碌！”

5 “感觉外界会招致怨敌四起，应当安住在深山等寂静的地方！”

6 “迷乱的荆棘会刺入内心，所以应当修持平等性！”《如来智印经》云：“不惜身及命，于亲不染爱，勤修空无我，是能成菩提。”

7 “一切需求都来源于自己的心，务必严加守护自己的这颗心！”

8 “如意宝自身固有，万万不要一味贪著饮食财物！”“心本身显现种种业，千万不要围着饮食团团转！”

9 “闲言碎语过多只能成为诤讼的根源，应当像哑巴一样默默不语！”

10 “加持原本是从内心生起，应当祈祷上师本尊！”

- 11 “长期住在一个地方，甚至对佛陀也会看出过失，不要长年累月地住在一个地方！”
- 12 “时时刻刻谦虚谨慎，万万不要骄傲自满！”
- 13 “岁月飞逝，时不待我，一定要当机立断修行正法！”
- 14 “今生的我们就像旅客一样，千万不要费尽心机苦苦营造作为暂时栖身之处的房屋！”
- 15 “任何琐事都没有点滴的利益，应当脚踏实地修行正法！”
- 16 “虔诚的信心好似良田，切切不可置之不理让它变成烦恼的贫瘠荒地！”
- 17 “暇满人身恰似如意宝，千万不能送给贪嗔的怨敌！”
- 18 “誓言犹如瞭望楼，千万不能被罪业的过患染污！”
- 19 “金刚阿闍黎住世时，万万不要懈怠修持正法！”

舍弃今世对修行人的作用：只有看破了今世，才明白世间所有事情的真相，此时哪怕懂一个偈颂的道理，即生也有解脱的机会。如《大集经》云：“众生若离五欲乐，亲近如来听正法，至心受持一偈义，是人解脱如先佛。”

前辈大德看破今世的公案：阿底峡尊者接近圆寂时，瑜伽士恰彻却曾问：“上师您圆寂之后，我去好好修行可以吗？”尊者不太满意，恰彻却改变主意道：“那我给众生天天讲经说法，代表您转法轮可以吗？”尊者仍是态度如前，尊者告诉他：“讲经说法很好，修行也很好，最关键的就是要舍弃今世。一切修行应当依止仲敦巴！”仲敦巴尊者是从内心舍弃今生琐事的典范。

若想获得解脱一定要听闻空性、证达空性：《杂譬喻经》中天人沦为旁生的公案：无量劫前有一个富翁，只有一女，提出一个问题：“一切驶水流，世间苦乐事，本从何处出？何时当休息？有个人贪得那些珠宝，就胡乱说道：“一切都是空无所有的。”此女依之思维，当下即得无所有定，命终后生于无色界的无所有处，四十劫中住于这种禅定，天福享尽之后下堕投生为老母猪。虽然她修习禅定却缺乏智慧，禅定的果报终了还是堕入了恶趣。可见，遇到善知识真的特别重要。

五分轮回图：龙猛菩萨在《亲友书》中说：“即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？”仅仅看到地狱的图画，也会令人恐怖、畏惧，萌发出离之心。因此，佛陀曾规定，在寺院门上应绘画“五分轮回图”。

二、分别思维六道各自痛苦

深刻体会地狱的痛苦的前提条件：先对佛的金刚语有所了解，否则，对地狱众生的寿量、感受痛苦的程度恐怕不易相信。没有亲自感受的事情，常会产生种种怀疑。所以在这个时候，必须以教量为准，坚信佛陀和高僧大德的金刚语千真万确。

（一）地狱之苦

A、八热地狱

1、复活地狱：

众生由业力所感，同时聚集到烧铁地上火红的余烬中间。手持兵器互相残杀，最后全部丧命，此时从空中传来“愿你们复活”的声音，随即所有众生死而复生，争斗不休。《六趣轮回经》云：“养已杀于他，当堕等活狱。”果报所感多是触犯戒律、杀害众生。

地狱众生自寿为五百年。若以人寿来计算，则是一万六千二百亿年，四大天王所在的天界五百年是复活地狱的一天。

2、黑绳地狱：

阎罗狱卒把众生带到炽热燃烧的铁地上，在它们身上用黑线划分后用火红的铁锯进行锯割。由于业力现前，这些众生刚被锯开的部位，马上又粘连在一起。

《六趣轮回经》云：“于父母朋属，而生于损害，起妄语欺诳，当堕黑线狱。”

三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，此地狱的有情寿量长达千年。若以人寿来计算，则是十二万多亿年。

3、众合地狱：

1) 众生被关在大如地域般的铁臼内，狱卒们挥舞着须弥山般的铁锤锤打它们死去。当阎罗卒们举起铁锤时，它们又再度复原，依然如故感受痛苦。

2) 山岭变成自己以前杀害的鹿子、黄羊、山羊等动物的头像，角尖燃火，抵角相斗。众生来到两座山中间，两山碰撞时全部死去，山分开时恢复如初，感受巨大的痛苦。

《六趣轮回经》云：“于猪羊狐兔，及余生类等，杀害彼无边，当堕众合狱。”

寿量：人间二百年是夜摩天（不与阿修罗作战，故名离诤天）的一天，夜摩天的二千年是众合地狱的一天。此地狱的众生自寿为两千年。

4、号叫地狱：

这一地狱的众生身陷无门的炽热铁室内，倍受煎熬之苦，无有从此解脱之时，不禁失声惨叫。

《六趣轮回经》云：“起恶身语意，谗构相离间，如是罪众生，当堕号叫狱。”

寿量：人间四百年是兜率天的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天，此地狱众生自寿长达四千年。

5、大号叫地狱：

阎罗狱卒们手持许多令人毛骨悚然的兵器，将地狱的无量众生驱赶到双重铁门的炽热铁室中，然后用铁锤等锤打它们。这些众生声嘶力竭地大呼大叫。

《六趣轮回经》云：“若于佛法僧，及诸贪乏者，剽窃彼财物，堕大号叫狱。”

寿量：人间八百年是乐化天的一天，乐化天的八千年是大号叫地狱的一天，此地狱众生的寿量达八千年之久。

6、烧热地狱：

大如三千大千世界的铁器内装满了沸腾的铁水，地狱的无量有情在里面遭受熬煮之苦。

《六趣轮回经》云：“以火焚山川，林木及原野，烧害诸有情，当堕炎热狱。”

寿量：人间一千六百年是他化自在天的一天，他化自在天的一万六千年是烧热地狱的一天，此地狱众生自寿长达一万六千年。

7、极热地狱：

在火势熊熊的铁屋内，阎罗卒们用火焰炽燃的三尖铁矛从众生的两足掌和肛门刺入，从双肩和头顶径直穿出，并且还用燃烧的铁片在它们身外缠绕，这些有情极度痛苦。

《六趣轮回经》云：“谓法说非法，无根而诽谤，令他生热恼，堕极炎热狱。”

寿量：此地狱众生的寿命长达半个中劫，因此无法用人间的年数衡量。

8、无间地狱：

阎罗卒将地狱众生放到堆积如山、般燃火的铁块中央，有情的身体与烈火燃成一体，感受极其强烈的痛苦，口中也被灌注沸腾的铁水等，需要饱尝前七种地狱的所有痛苦。

无间地狱：有几种解释方法：一、指强烈的痛苦无有间断，一直在不断感受；二、造此罪业的众生，死后不需要经过中阴，直接无间堕入此地狱；三、由于再没有比这更强烈的痛苦了，所以称为无间地狱。

寿量：此地狱的有情寿命长达一个中劫，由于再没有比这更强烈的痛苦，所以称为无间地狱。

《六趣轮回经》云：“于父母师长，及有德贤者，起增上杀害，定堕无间狱。”

转生无间地狱的因：造过杀父、杀母、杀阿罗汉等五无间罪；或入密乘后对三恩德上师[赐予密宗灌顶、续部、窍诀的上师]产生邪见、不恭敬并毁谤，一直没有忏悔。

金刚地狱：痛苦和寿量，远远超过显宗所讲的五无间地狱，转生于此的人皆为破密乘誓言者。《明誓言续》云：“失毁根本破誓者，不勤恢复之方法，下堕金刚地狱中，所有普通之地狱，痛苦合一亦不及，彼狱十万分之一。”密乘誓言中有两条最为重要：一、一起接受灌顶的人叫金刚道友，金刚道友间必须和睦相处，不能毁谤、生嗔恨心，甚至打架斗殴等；二、对自己的根本上师或金刚上师要尊重、恭敬，假如在上师面前听密法、受灌顶，又对上师进行毁谤，即是破了密乘誓言。

B、近边地狱

1、糖煨坑地狱：

无间地狱的众生走出无间地狱之门看见远处有一片凉荫或妙壕，然后满心欢喜准备乘凉休息，结果却陷入了剧烈燃烧的炭火坑里，被烧得骨肉焦烂，痛苦不堪。

转生于糖煨坑地狱的因：1.居士或出家人受了居士戒或出家戒，但却不好好守护禁戒，以此即会转生于该地狱。

2.《佛说立世阿毗昙论》云：“昔行何业受此果报？昔在人中取有命众生，掷置火中，或热灰中或热砂中。

2、尸粪泥地狱：

从糖煨坑地狱中解脱出来的有情，看见的河流飞奔前去饮用。结果陷入了腐烂尸体臭气冲天、弥漫昆虫的污泥内，被锋利铁喙的昆虫竞相啄食，苦不堪言。

转生于尸粪泥地狱的因：1 主要是生前通过诈现威仪，在人前装出一副修行人的样子，欺骗众生享用信财，以邪命养活。

2 往昔把有生命的众生，扔进粪坑等不净处。

3 或者转生为人时啖食生命，或令蜈蚣等撕咬其它小动物，也会招致这种痛苦。

3、利刃原地狱：

从尸粪泥地狱中解脱出来的有情，看到青青草原，结果遇到的却是兵器所成的利刃原，脚踏在上面就被戳穿刺透，脚抬起时又恢复如初，再度踩踏之时又被穿透。

转生于利刃原地狱的因：如果有人宣说邪道，破坏正法、为非作歹，当他死了之后，所踩的道路会排满锋利的利刃，由于业力所驱，不得不在上面踩来踩去。

4、剑叶林地狱：

从前面地狱中刚解脱出来的众生，看到森林，遇到剑叶林，铁树上长着许多叶状的利剑等兵器，将这些众生碎尸万段，之后恢复如初，又再度割截。

转生于剑叶林地狱的因：1 假如以不良的心行谋害别人，以此果报就会堕入剑叶林地狱。2 生前喜欢打仗，用刀等兵器伤害别人，也会堕入此地狱中去。

5、铁柱山地狱：

由于业力的牵引来到铁柱山前，听到山顶上昔日爱恋的女人或男人呼唤，向山上攀登。山上的树叶变成朝下的兵器，从皮肉到骨髓之间均被切割斩碎。爬上山顶身体恢复如初，乌鸦、鹰鹫等飞禽啄食其眼，又听到山脚下传来呼喊向山下奔去，所有的树叶又转向上方。山脚下等候的铁男铁女，将其头颅吞入口中细嚼慢咽。

转生于铁柱山地狱的因：出家人毁坏梵净行、破戒律或在家人行邪淫。

C、八寒地狱

1、具疱地狱：居此地狱的众生赤身露体，遭受非常难忍的寒冻之苦，身体上不时长出水泡，由此称为具疱地狱。

2、疱裂地狱：水泡慢慢破裂而形成疱疮伤口，由此称为疱裂地狱。

3、紧牙地狱：有情难以忍耐寒冷的折磨，禁不住牙关紧咬，由此称为紧牙地狱。

4、阿啾啾地狱：有情不断发出呼寒叫冷的声音，由此称为阿啾啾地狱。

5、矐矐婆地狱：有情呼寒叫冷的音声已经间断，只能呼呼地长声叹息，由此称为矐矐婆地狱。

6、裂如青莲花地狱：有情的皮肤冻成青色，裂成四瓣，由此称为裂如青莲花地狱。

7、裂如红莲花地狱：皮下之肉冻成红色，并冻裂成八瓣，由此称为裂如红莲花地狱。

8、裂如大莲花地狱：皮下之肉冻成黑红色，裂成十六瓣、三十二瓣或无数瓣，冻裂的伤口中爬入许多铁喙的昆虫咬噬着，同时还要遭受寒冻之苦。

八寒地狱的因主要有三种：一是持断见，一是毁谤圣者，一是让众生在寒冷中死去。

寿量：二百藏升的大盆里装满芝麻，具疱地狱的每一百年从中取一粒芝麻，直到所有芝麻全部取完，具疱地狱众生寿量结束。其余地狱次第呈二十倍递增。

D、孤独地狱

孤独地狱的处所没有固定性，痛苦也是变化不定。有的夹在山岩间，有的困在磐石内，有的冻在冰块里，有的煮在沸水中，有的烧在烈火内，有些转生为人们日常使用的杵臼、笊帚、瓦罐、门、柱子、灶石、绳子等形象，以识蕴感受这些苦楚。

孤独地狱的因：

- 不合理享用信财：《戒律花鬘论》中说：“只有在清静戒律的基础上闻思修行之人，才能享用信众的财物。”尤其是黑财，如颂云：“黑色信财乃是生命之利刃，过分享用斩断解脱之命根。”
- 修行人接受亡财不好好超度：（黑马喇嘛公案）
- 私自处置寺院财产：（德格监院哦吉公案）（戒律中一再强调，僧众的财产要由僧众决定。挪用任何财物先要经僧众共同商量，不能自作主张，否则会感受因果报应。）
- 非法接受血肉供养：通过专门杀生而获得血肉进行供养。
- 不能长期受戒，不能完全停止造恶：《根本说一切有部毘奈耶皮革》里，一个邪淫者，白天守持不邪淫戒，晚上非法邪淫。死后堕入孤独地狱。
- 沙门争斗：昼辛吉尊者亲眼目睹，五百比丘每天中午集聚供斋时，经堂变成燃烧的铁屋，餐具变成兵器，僧人们开始互相殴打，供斋时间过后恢复到原来的状态。

（二）饿鬼之苦

堕饿鬼的因：《成实论》云：“于饮食等，生慳贪心，故堕饿鬼。”对饮食、财物等生吝啬和贪心，就会堕入饿鬼。

《正法念处经》云：“一切饿鬼皆为慳贪嫉妒因缘，生于彼处。”除了刚才讲的贪心和吝啬，此处又加了嫉妒心。

《业报差别经》中讲了堕饿鬼的种种因缘：“复有十业，能令众生得饿鬼报：一者身行轻恶业；二者口行轻恶业；三者意行轻恶业；四者起于多贪；五者起于恶贪；六者嫉妒；七者邪见；八者爱著资生，即便命终；九者因饥而亡；十者枯竭而死。”

《佛说护净经》云：“以不清净手，触众僧净器；以不净手，触沙门净食；以不净食，着沙门净食中；以不净食，食众僧故，后五百世中，堕饿鬼中。”

救助饿鬼仪轨：1）施食：汉地主要是《救面然饿鬼陀罗尼神咒经》中的施食法。佛说咒曰：“纳美萨瓦达塔嘎达 阿瓦洛格得 喻 桑巴 桑巴 吽。”汉文《大藏经》是：“南无萨嚩怛他谶多 嚩嚩枳帝 唵 三跋啰三跋啰吽。”在为饿鬼作《烧施仪轨》时，念四位如来的名号：“南无多宝如来、南无妙色身如来、南无广博身如来、南无离怖畏如来。”持此四位如来的名号可以救度无量饿鬼。汉地寺院作施食时会念许多密咒，如普召请真言、解怨仇真言、开咽喉真言、变食真言、甘露水真言、供佛真言、施无遮真言等。

2）烟供：在藏地，通常会用烧烟供的方式，为饿鬼施食。烟供有素、荤两种，由于有些饿鬼只吃血肉，因此只能给它们烧荤烟，放一些血、肉、酒等，施食的过程中，应当多念《救面然饿鬼陀罗尼神咒经》中的咒语同时念一些观音心咒，及四位如来的名号。

鬼魔作祟应持态度：1. 其实从大乘最高境界来讲，万法都是自心的幻化，这些饿鬼也不例外。因此，真正能伤害自己的，并不是外在的鬼魔，而是内在的我执。寂天菩萨也说：“世间诸灾害，怖畏及众苦，悉由我执生，此魔我何用？”2. 对于鬼魔作害，虽然应当心怀慈悲，但必要的时候也要遮止。

自杀是最愚痴的行为：《中观四百论》云：“有为苦所逼，现见求自死，时彼愚痴故，不能趣胜道。”自杀后只会让自己堕为饿鬼，感受无数次的自杀之苦。

饿鬼的分类：《前行》中分为隐住饿鬼、空游饿鬼。《瑜伽师地论》云：“饿鬼趣略有三种。一者由外障碍饮食。二者由内障碍饮食。三者饮食无有障碍。《大智度论》云：“鬼有二种：弊鬼、饿鬼。《毗婆娑论》云：“于此洲中有二种鬼：一有威德，二无威德。《正法念处经》中，饿鬼的分类 36 种。

1、隐住饿鬼

1) **外障饿鬼**：身瘦肢细，数百年中连水的名称也没听过，恒受饥渴逼迫、他众损害，心不悦意。

- 有时候看到远处有清澈的江河，到了近前，所有的水都干无一滴，仅仅剩下河床，让它们苦恼万分。
- 有时候远远望见果实累累、郁郁葱葱的绿树，依然如前一样赶去。当到了跟前时，所有的树木已干枯成了树干。
- 有时候看见品种繁多的饮食、美不胜收的受用，可是到了近前，却遭到许多看守用兵器殴打、驱赶。
- 对饿鬼来说，四季是颠倒的。《四谛论》亦云：“月炙如夏日，风触如火焰，雨滍如洋汤，履地如热灰。”

2) **内障饿鬼**：腹大如盆地、嘴小似针眼，平时得不到任何饮食，即使得到一星半点，吞到肚中之后，也会变成火焰烧烂内脏，烟从口鼻中冒出。

3) **特障饿鬼**：此类饿鬼身上，都住有成群的小饿鬼，喝它的血、吃它的肉，因而十分痛苦。

2、空游饿鬼

妖精、王鬼、死魔、厉鬼、鬼女、独角鬼等等，这些饿鬼恒时处于恐惧、怖畏和迷乱的境界之中，经常生起恶念，唯有精勤于损害他人的恶业，他们死后多数都立即堕入地狱等恶趣的深渊，不管它生前是因病身亡、利刃所毙，还是悬梁自尽等途径横死的，每隔七天，都要感受一次以那种方式死亡的痛苦。

(三) 傍生之苦

1、**海居傍生**：大海中旁生就像酒糟一样密密麻麻。大动物的身量可以围绕须弥山数周；小动物，则如微尘或针尖一般。海居旁生弱肉强食、互相吞食。

2、**散居傍生**：尽管身在人间天境，但也感受着愚昧和被役使的痛苦。

- 无有主人饲养的野兽，时刻处于万分恐惧的心态中，即使吃一口食物也不得安稳，经常面临互相啖食、遭猎人捕杀、被猛兽吞食等险情。
- 主人饲养的动物：养殖食肉之苦、役使之苦：、娱乐动物之苦等遭受百般痛苦。

转生旁生的五种因：《辩意经》“有五事作畜生：一犯戒私窃；二负债不还；三杀生；四不喜听受经法；五常以因缘艰难斋会。”

佛经中云：“由闻知诸法，由闻遮诸恶，由闻断无义，由闻得涅槃。”

旁生愚痴：诚如《毗婆娑论》所言：“增上愚痴身语意恶行，往彼生彼，令彼生相续，故名傍生趣。”

旁生无法行善法：《大宝积经》所云：“傍生趣者无量无边，作无义行，无福行，无法行，无善行，无淳质行。”

(四) 人类之苦

通过观察来断除对轮回的贪执：无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中云：“有时观察自现之顺缘，了知自现觉受现助伴；有时观察有害之逆缘，即是断除迷执大要点；有时观察道友他上师，了知贤劣促进自实修；有时观察四大之幻变，了知心性之中无勤作；有时观察自境建筑财，了知如幻遣除迷现执；有时观察他人眷属财，生起悲心断除轮回贪。总之于诸种种显现法，观察自性摧毁迷实执。”

1、三大根本苦

变苦：人们现在所拥有的片刻快乐，可谓瞬息万变，转眼就会变成痛苦。《般若波罗蜜多心经幽赞》中说：“世间诸乐，必归坏尽，缘合缠忧，俱名坏苦。”

苦苦：指前面的痛苦还未烟消云散，后面的打击又接踵而来，可谓一波未平，一波又起。

行苦：按大乘的观点，行苦是指变化，只要是变动迁流的事物即是一种痛苦。《心经幽赞》云：“诸有漏法，性堕迁流，逼迫不安，皆名行苦。”

- **消除误区：**食物、茶等背后隐藏着各种罪过但饮食者并非杀生：喝茶并没有杀虫的意乐，也没有杀虫的行为，没有断绝虫的命根，不会有杀生的罪业。业分为不动业、非福业、福业，这些皆依无明而起。业跟分别念有很大关系，倘若没有分别念的造作，只是无意中造了非福业，则不会成为堕恶趣的根本因。俱舍论讲记将业分为四种：一、作已积集罪（这是指亲自动手故意杀生）。二、积而未作罪（即策划、协商、唆使别人杀生以及随喜他人杀生）。

三、作已不积罪（即本来无有杀生之心，但无意中误杀众生）。四、未积未作罪（如在梦中杀生，没有大的罪过。）

- **面对我们日常生活中的事物隐藏这些种种的罪过：**为那些相关的众生多作回向。早上起来应该想：“我今天所享用的饮食、衣服，或者所接触的任何事物，如果与哪一个众生有缘，但愿他的相续获得利益。”这样以菩提心摄持，自己的一切行住坐卧，全都成了功德，于菩提道有利，这对修行人而言至关重要。**遣除三苦：**《四百论》中云：“于此大苦海，毕竟无边际，愚夫沉此中，云何不生畏？”只有对轮回生出离心，刹那也不愿意呆在这里，就像犯人厌恶黑暗监狱一样，修行才会圆满成功。《无量寿经》所云：“以诸法药，救疗三苦。”佛法融入于心，则定可解除一切痛苦。《修心七要》中所言：“当我遭受痛苦时，愿众生的所有痛苦都加于我身上，以此善根，但愿消除一切众生的痛苦。”这是将痛苦转为道用的最好方法！

2、八支分苦

- 1) **生苦：**住胎的痛苦：母胎狭窄漆黑仿佛监狱。母亲吃热的饮食胎儿如同火烧，凉的饮食如同浸在冷水；

母亲饱足时胎儿像夹在山崖，饥饿时如堕入万丈深渊；母亲在行住活动时胎儿觉得像被狂风席卷一样痛苦。

出生的痛苦：当通过产门时，好似被大力士拉着脚拽出来摔在墙壁上一样痛苦。经过盆腔的整个过程，就好像通过铁斧上的铁孔一样痛苦。

生下来的痛苦：被放在垫子上时他觉得像落到荆棘丛中一样；当护士剥脱背上的胎膜时，他感到似乎被活活剥皮一般；

擦拭他身上的不净物时，感觉好像在用荆棘鞭子抽打自己；当母亲满怀慈爱地将他抱在怀里，他反而觉得像雏鸡被鸱鸢叼捉一样痛苦；

当在他头顶涂敷酥油时，犹如被捆绑起来丢进坑里；当把他放在睡床上时，他感到沉溺在粪尿里一样。

- 2) **老苦：**（1）消化能力减弱（2）视力模糊（3）耳力减弱（4）口齿不清，味觉减弱（5）意识不清、容易健忘（6）牙齿脱落（7）身体衰弱

米拉日巴尊者关于老苦的道歌：“拔出牧桩之起式，悄捉小鸟之走式，重物落地之坐式，倘若具足此三时，祖母身衰心意败。”

“外皮集聚诸皱纹，内失血肉现凹凸，痴哑盲聋境迷乱，倘若具足此三时，祖母示现忿怒母。”

“身著沉重褴褛衣，口进冰冷浑浊食，睡处四层皮垫褥，倘若具足此三时，人狗践踏似证士。”

《瑜伽师地论》老苦的五种状况：一、盛色衰退：身体、脸色的光华消失，不复年轻时的模样。二、气力衰退：以前力气充沛，年老后虚弱不堪。

三、诸根衰退：眼、耳、鼻等诸根日益老化。四、受用境界衰退：过去可随意享受各种妙欲，老后有心无力。

五、寿量衰退：寿命日渐穷尽、有减无增，除了有证量的高僧大德，谁也无法增加一天的寿量。

- 3) **病苦：**佛陀在《正法念处经》中讲过：“病苦害人命，病为死王使，众生受斯苦，此苦不可说。”

疾病的成因：中医理论分三种：1）、外因：风、寒、暑、湿、燥、火等六淫；2）、内因：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情；

3）、不内外因：包括饮食、意外事故、猛兽伤害等。《金光明经》中亦云：“四大诸根，衰损代谢，而得诸病。”

疾病的种类：有些经典说是八万四千种，有些说是四百零四种。《大智度论》云：“般若波罗蜜亦能除八万四千病……淫欲病分二万一千，嗔患病分二万一千，愚痴病分二万一千，等分病分二万一千。”《摩诃僧祇律》云：“有四百四病：风病有百一，火病有百一，水病有百一，杂病有百一。”

疾病的根本原因：1）有的是前世害过众生、打过众生所致2）有的是气节变化或四大紊乱引起的。有些通过医药、佛咒便可治愈，而有些则很难彻底根除。

疾病无法治愈时如何面对：1) 出现病苦，观察、思维因果关系非常重要（要看待远、近两种因缘：远因是以前以三毒所造的业一直留存在阿赖耶上，并于今生以疾病的形式显发出来；近因即是风、胆、涎三者过多或过少从而产生疾病）。2) 趁活着一定要好好忏悔前世或今生殴打众生的罪业，否则将来可能生生世世病不离身。3) 平时如果得病了，应像噶当派的大德那样，发愿代受一切众生的病苦。

4) **死苦**：《入行论》云：“临终弥留际，众亲虽围绕，命绝诸苦痛，唯吾一人受。”《无量寿经》所形容的：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”《入行论》云：“魔使来执时，亲朋有何益？”《地藏经》云：“无常大鬼，不期而到。”《正法念处经》云：“人为死所执，从此至他世，是死为大苦。”

5) **怨憎会苦**：指所憎恶的人或事，欲其远离，而反共聚。《大毗婆沙论》亦云：“不可爱境，与身合时，引生众苦，故名非爱会苦。”

财产的过患：无论拥有多少财产，都免不了遭受最初积累、中间守护、最后增长等无尽痛苦。

龙猛菩萨说：“积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。”

有一条茶叶，就会有一条茶叶的烦恼：一个人拥有多少财产就会有与之同等的痛苦；一个人的痛苦程度，往往跟财产多少成正比。

米拉日巴尊者：“财初自乐他羡慕，虽有许多不知足；中被吝啬结束缚，不舍用于善方面，乃为着魔之根源，自己积累他人用；最后财为送命魔，希求敌财刺痛心。应断轮回之诱饵，魔之财富我不求。”《亲友书》云：“佛说一切财产中，知足乃为最殊胜。”

6) **爱别离苦**：指所亲爱之人以某种因缘互相离别，不得共处，由此产生极大苦楚。如《大毗婆沙论》云：“诸可爱境，远离身时，引生众苦，故名爱别离苦。”
断除爱别离苦：唯有断除了对它的执著，才不会有忧愁、怖畏、悲愤。《大般涅槃经》云：“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖？”依靠佛法的力量，若能认识心的本性，或对俗世的虚幻无常通达无余，一切的痛苦则很容易转为道用。

父母、子女、亲友等不一定是真正“亲”，没有必要去执著：亲友之间的暂时相聚，同样是无常离别的本性。《毗奈耶经》云：“一切恩爱久共处，时至命尽会别离，路宿树下且随飞，妻子眷属皆如是。”佛在《菩萨本行经》中说：“富贵荣禄，众苦之本；居家恩爱，犹如牢狱之中。”荣华富贵都是无常的，如果去执著，就会成为众苦的根本；家人恩爱也是如幻的，如果去贪执，只会将自己束缚在轮回的牢狱中。

7) **求不得苦**：《大毗婆沙论》云：“求如意事，不果遂时，引生众苦，故名求不得苦。”

求不得苦往往是源于狭隘的思想：倘若一味只为了自己，得不到预期的财富、地位，必定会因此而苦恼。要知道因缘具足时，不费力也会自然成功，而如果因缘不具足，再努力也无济于事。

若想得到梦寐以求的东西，前世的因缘也不可或缺：公案：王舍城有很多富翁，拥有一亿财产的都住在“一亿里”富人区。有位商人为了能成为其中一员，将毕生心力投注在累积财富上。家产将近一亿时商人病死，希望儿子拥有一亿家产。儿子承诺很快就能住进“一亿里”，上供下施，半年内家产全部散尽，儿子得了重病数日死后投生在“一亿里”的首富家中。

8) **不欲临苦**：在现实生活中，希望自己受苦受难的人，这个世界上一个也没有。然而，即便不愿意受苦，痛苦也会自然而然降临，这就是不欲临苦。

无垢光尊者《窍诀宝藏论》：“家人亲友虽欲恒不离，相依相伴然却定别离。”“美妙住宅虽欲恒不离，长久居住然却定离去。”“幸福受用虽欲恒不离，长久享受然却定舍弃。”“暇满人身虽欲恒不离，长久留世然却定死亡。”“贤善上师虽欲恒不离，听受正法然却定别离。”“善良道友虽欲恒不离，和睦相处然却定分离。”最后，无垢光尊者说：“今起该披精进之铠甲，诣至无离大乐之宝洲。于诸生深厌离道友前，无有正法乞人我劝勉。”

（五）非天之苦

非天：又名阿修罗。《楞严经》中说，阿修罗依胎、卵、湿、化四生而分四种，其中胎生者为人道所摄，湿生者为旁生道所摄，化生者为天道所摄，卵生者为鬼道所摄。

投生的因：《六趣轮回经》中云：“常行于谄诳，乐忿恚斗争，由昔行施故，而作修罗主。”转生为阿修罗的根本因，其实主要是嫉妒心。

非天之苦：非天内心痛苦（就像人中的富翁一样，尽管有钱有势，但内心被嗔心之火燃烧着、被嫉妒心之水冲击着、被烦恼之风吹动着，在各种痛苦中不能自拔，根本无快乐可言）。非天与非天交战（非天嫉妒心极为粗重，就是在自己的范围内，区域与区域之间、部落与部落之间，总是争斗不息，始终在战火纷飞中过日子）。

非天与天人作战（只要击中要害便会丧命，所以经常惨遭失败）。

- 天人若被打败人间就会出现种种晦气，产生四大不调、天灾人祸等诸多苦难。《正法念处经》云：“若世间人，顺法修行，天众则胜，阿修罗军，退散破坏。”

（六）天人之苦

欲界天人之苦：《诸法集要经》云：“诸天多放逸，著乐痴所迷，不知大苦恼，决定自当受。”天人所享受的快乐，《正法念处经》中云：“如蜜和毒药，是所不应食，天乐亦如是，退没时大苦。”《诸法集要经》亦云：“诸天耽欲乐，迅速如瀑流，寿命刹那间，愚痴而不悟。”

天人临死时五种死相：第一、身体光芒临近死亡时消失。第二、不愿意坐上宝座且甚感不适。第三、接近死亡时花鬘凋谢。第四、天衣陈旧、沾满垢秽。第五、身上出现汗水。当这五种死相现前时，天人知道自己的末日即将来临，内心十分痛苦。通过天眼观察，了知自己将转生何处，无形中痛苦就增长了两三倍。

色界、无色界天人之苦：一旦引业穷尽，也会如梦初醒般堕入下趣。如龙猛菩萨在《亲友书》中云：“梵天离贪获安乐，后成无间烧火薪，不断感受痛苦也。”。《摩诃僧祇律》亦云：“诸天及世人，一切众生类，莫不为结缚，命终堕恶道。”

丁、因果不虚

- ❖ 因果不虚在相续中生起的界限：应当像米拉日巴尊者那样。一次，弟子藏顿巴问米拉日巴尊者是金刚持，还是哪一位佛菩萨的化身？尊者回答：“认为我是金刚持或某位佛菩萨的化身，这说明你对我有诚挚的信心，但对于正法来说，恐怕再没有比这更严重的邪见了”。尊者说：“我没有别的窍诀，唯一就是要诚信因果。如果你相信因果，依止上师的信心自会增长，求法遇到任何违缘也不怕。否则，若对因果半信半疑，就会缺少行持善法的心力，修行肯定不会成功。”

一、所断之不善业

（一）身恶业

1、杀生

杀生：就是针对某某人或某某旁生等，怀着想杀的动机而断其命根。

包含四个支分：一、基：无误了知所杀的对境——人或动物；二、意乐：认清对境之后，怀着嗔心等烦恼想杀他（它）；三、加行：通过一定的手段加以杀害；四、究竟：最后断绝了对方便命根。此时，杀生的所有支分才算圆满。

没有完整的杀业，也会被罪业染污相续：生起杀害某一众生的想法，或者口里也说诸如此类的话，已具足了知对境、生起意乐这两种支分。尽管没有圆满正行那样的罪业严重，但就如同镜中映现影像一样，罪业已经染污了自相续。

杀生的罪业特别大：《大智度论》云：“世间中惜命为第一。何以知之？一切世人，甘受刑罚、刑残、考掠以护寿命。”

杀生果报：《佛说分别善恶所起经》讲过杀任何众生，都会感得五种苦果：一、生生世世短命；二、常遭受恐怖之事；三、仇敌比较多；四、死后堕地狱受苦；五、从地狱中出来，得人身也是短命多病。《念住经》还说：“杀害一个众生，需在地狱住一中劫。”

种类：1、将士们奔赴沙场，奋勇杀敌，是在嗔心的推动下杀生。

2、贪图享用野兽肉、穿戴野兽皮而令其丧命，是由贪心的驱使杀生。

3、由于不明善恶因果，为亡人杀鸡宰猪祭祀，或者像外道一样认为杀生是善业等，是受痴心的牵引杀生。

《灌顶经》中说过：“邪见杀众生，百魅皆得祠，堕罪入地狱，亿劫无出时。”

上等杀生是杀阿罗汉、父母等，中等杀生是杀住道者，下等杀生是杀人和旁生。

杀生中最严重的就是杀父、杀母、杀阿罗汉，这三类杀业被称为“无间业”。是死后不经中阴直堕无间地狱的因。

随喜他人杀生：随喜他人杀生有同样的罪业。

唆使他人杀生：按小乘戒律来讲，罪业跟亲自杀生一样；但在大乘菩萨律仪中，罪业比这更严重。因为让别人杀的话，既害了自己，又害了别人。

共同杀生：参与杀生的每个人，都将得到杀生的整个罪业，《俱舍论》中也说：“军兵等为同一事，一切人均如作者。”

无意杀生：罪业有积与不积之别，脚下无意踩死小虫，就属于作已不积业，即便杀了生，罪业也不是很严重。

《毗尼日用》行步不伤虫蚁咒：即每天早上未下床时，先默念数声佛号，随后念偈颂：“从朝寅旦直至暮，一切众生自回护，若于足下丧其形，愿汝即时生净土。”再念咒语“唵逸帝律尼莎诃”三遍，然后投足于地，则无误伤之患。

血肉供养：施主和福田将无任何差别地获得同等杀生罪业。

《杂譬喻经》中公案：有一位上师，他有个施主，家里以杀猪为业。上师常年在他家受供，明知杀生不好，从来没有劝诫过。后来施主的父亲死后堕入鬼道，成了河中水鬼，这位上师乘船过恒河，水鬼出现要求把那上师扔到河里才肯放行。上师念经作回向，船夫等人也都作福回向，最终遣除了水鬼的痛苦。可见，不管是出家人还是居士，见到熟人的恶行，还是应该指出来。

结婚宴席众生被宰杀是间接杀生：《金刚经功德》公案：一个女人嫁人后不久死去，神识托梦给父母说：“我一生中没造什么恶业，唯有在办婚事时宰杀了很多羊，感召如今的大苦受。若为我念《金刚经》就会脱离此苦。”父母为女儿读诵了《金刚经》七天后女儿转生为人。

消除杀生果报：《业分辨经》中有一个教证：“造极难忍业，谴责已可轻，猛忏与戒犯，可除罪根本。”

世界和平、和谐社会的前提：看看动物的遭遇，就知道这个世界很难和平。大悲心对人类生存非常重要，它是众生安乐之源。《华严经》云：“慈悲甚弥广，安乐诸群生。”倘若我们的慈悲心极其广大深远，就会给所有众生带来快乐、幸福和安宁。《大丈夫论》说：“如是慈悲施，功德无穷尽，如此微妙施，安乐诸众生。”《阿难请问经》云：“不舍一法，即守持一切胜法。何为不舍一法？不舍一切众生是也。”应该经常修慈悲心。《大般涅槃经》说：“若能于众生，昼夜常修慈，因是得常乐，以不恼他故。”

2、不与取

1) **权威不与取**：像国王之类势力强大的人，以非法暴力强取豪夺他人的资源、矿产、土地等，或动用军队明目张胆地掠夺。叫做权威不与取，或势力不与取。

2) **盗窃不与取**：趁着主人没有看见时，偷偷摸摸地窃取饮食、财物等，这叫做盗窃不与取。

《大智度论》云：“他物不可触，譬如大火聚，若盗取他物，其主泣懊恼。”

3) **欺诳不与取**：在经贸贸易等过程中，用谎话连篇、短斤少两、非法秤斗等手段，欺骗对方，以获取他的财物，这叫欺诳不与取。

《正法念处经》亦云：“若人行欺诈，方便取他物，则是大贪心，常行不善行。”

出家人做生意的现象：1 僧人经商很不好，再没有比这更能毁坏僧人的相续了。佛陀在《发觉净心经》中说：“我今出家求利德，莫作诤竞生恶心，无有田地及商估，为何事故起诤斗？”2 出家人做生意，若是为了利益众生、护持僧众，佛陀在《毗奈耶经》中有开许：“或是出家，便有营为衣

钵等业；或是在家，便有无倒商估营农仕王等业。”

在家人做生意的原则：《杂阿含经》中也讲得比较清楚：“始学功巧业，方便集财物，得彼财物已，当应作四分：一分自食用，二分营生业，余一分藏密，以拟于贫乏。佛陀在有关经典中，对在家人所讲的求财方法，是要具足“无倒”、“智慧”。《妙法圣念处经》也说：“若于有情所，如同父母想，能离不与取，智慧福无量。”“以智慧择法，以大悲待众，以信心求证”，这是上师强调的三点，也是修行人的基本要素。

3、邪淫

邪淫：是针对在家人所要禁止的行为。

原因：一个人之所以邪淫，就是因为有非理作意，颠倒地把别人的身体执为清净、实有、常有。

危害：印光大师《寿康宝鉴》讲了邪淫十二种危害：害天伦、害人节、害名节、害门风、害性命、害心术、害风俗、害阴鹭、害名利、害寿命、害祖父、害妻子。

分类：男人自己出精、与他人的妻子或已付钱的女人作不净行，都属于这个范畴。而且，就算对象是自己的妻子，但若在白天、受斋戒日、生病期间、妊娠期间、忧愁所迫、月经期间、生产未恢复、三宝所依之处等进行交欢，这些也都属于邪淫。另外，邪淫还包括对直系亲属、未成年少女行淫，或者在口、肛门等非处行淫，或者与旁生、尸体等行淫。

果报：《华严经》云：邪淫之罪，亦令众生堕三恶道，若生人中，得二种果报。一者妻不贞良，二者不得随意眷属。《分别善恶报应经》云：复次邪欲报有十种。何等为十。一欲心炽盛。二妻不贞良。三不善增长。四善法消灭。五男女纵逸。六资财密散。七心多疑虑。八远离善友。九亲族不信。十命终三涂。

对治：《正法念处经》云：“若灭贪火者，以智慧为水，不灭贪心人，解脱不可得。”¹ 忆念善法的功德和力量，这种贪欲便可以遣除。《大智度论》也说：“诸欲难放舍，何以能远之？若能乐善法，此欲自然息。”² 通达密宗“烦恼本体自解脱”的教言，或者认识《六祖坛经》中“烦恼即菩提”的境界，那时自相续不但不会被烦恼染污，而且当生起贪、嗔、痴等时，当下会认识它空性与光明无二无别的觉性，从而现前大彻大悟，了知世间万物的本来面目。

断除邪淫的利益：《大般涅槃经》云：“不犯他妇女，自妻不非时，施持戒卧具，则生不动国。”

夫妻的相处之道：

- 丈夫对待妻子：《善生经》里说：一、“怜念妻子”。二、“不轻慢”。三、“为作璎珞严具”。四、“于家中得自在”。五、“念妻亲亲”。常对妻子亲爱信任，不现疏远之情。（也有解释为，应当顾念妻子的亲属，对妻子娘家的人要以礼相待。）
- 妻子对待丈夫：《佛说善生经》云：“妻子当以十三事善敬其夫，云何十三？一者、重爱敬夫；二者、重供养夫；三者、善念其夫；四者、摄持作业；五者、善摄眷属；六者、前以瞻侍；七者、后以爱行；八者、言以诚实；九者、不禁制门；十者、见来赞善；十一者、敷设床待；十二者、施設净美丰饶饮食；十三者、供养沙门梵志。妻子以此十三事善敬顺夫。”

（二）语恶业

1、妄语

一般妄语：指怀着欺骗他人之心，所说出来的一切语言。

过患：一个人如果爱说妄语，别人就会对你缺乏信任。妄语不仅仅是佛制罪，而且也是自性罪。

大妄语：由于相续中存有邪见，于是信口开河说：行善没有功德、作恶没有罪过、清净刹土没有安乐、恶趣没有痛苦、佛陀没有功德……

过患：《大宝积经》云：“当知妄语，为诸恶本，毁清净戒，死入三涂。”

上人法妄语：本来没有登地而说登地了、没有神通而说有神通等，凡是自己没有功德说成有功德，这一切都属于上人法妄语。

过患：《禅秘要经》云：“此妄语人命终之后，疾于电雨，必定当堕阿鼻地狱。”

2、离间语

1) **公开离间语**：一般是指具有权威的人于两人同在的场合，当面以离间语使他们关系破裂，分道扬镳。

2) **暗中离间语**：在背后挑拨，而令双方各奔东西，就叫做暗中离间语。

果报：《六度经》云：“以离间语，斗乱亲疏，巧诈多端，令心相恨，堕于地狱，无有出期。”《诸法集要经》也说：“彼两舌恶报，则堕于地狱，念念常烧然，自受其极苦。”

离间语中破僧和合的罪过最严重：《五分律》云：“众聚和合乐，和合常安隐，若破和合僧，一劫地狱苦。又云：“众聚和合乐，和合常安隐，若和合破僧，一劫生天乐。”挑拨密宗上师与弟子之间的关系，或在金刚道友间制造不和，罪业更是重上加重。

和合语的功德：《大般涅槃经》的一个教言：“莫坏善知识，远离恶眷属，口常和合语，则生不动国。”

3、恶语

1) 对于相貌丑陋的人，公开宣扬他们的缺点，或对生理有缺陷的盲人、聋人等，当面称呼为“瞎子”、“聋子”，这都是一种恶语。

2) 指责对方过失，或口出不逊的语言，也都属于恶语。

3) 尽管表面不是恶口骂人，但若通过温和的方式，使对方心不愉快，这种语言也包括在粗恶语中。

恶语过患：萨迦班智达讲过：“伤害他人之恶语，即使怨敌亦勿说，否则如同谷回声，立即自受报复也。”

离恶语的功德：《大宝积经》云：“不求他过失，亦不举人罪，离羸语怪吝，是人当解脱。”《正法念处经》云：“恶口破慈心，智者能舍离，常乐说软语，则生于天上。”

粗语利益众生也可：《君规教言论·观察语言》《华严经》《法华经》中归纳，只要相续中有慈悲心、利他心，所发出的声音肯定对众生直接或间接有利。

4、绮语

范围：绮语的范围比较广泛。凡是能引生贪嗔痴的无稽之谈，统统属于绮语的范畴。

过患：《正法念处经》云：“多集绮语句，能令心意乱，破坏于梵行，妨碍涅槃道。”

离绮语功德：佛陀在《受十善戒经》中讲过：“若能不绮语，口常出妙香，犹如优钵罗，生处得值佛。”

➤ 自己在诵经念咒，或念仪轨、课诵期间，最好不要掺杂一些闲话，否则，华智仁波切说：“不管念诵了多少，都不会有什么收获。”

➤ 别人在念经、诵咒、修法时，如果谈论很多令人散乱的话，就会断绝别人行善的资粮，罪过极其严重。《诸法集要经》云：“百千功德门，由舌而破坏。”

(三) 意恶业

1、贪心

定义：从广义上讲，贪人、贪法、贪财物，均属于贪心的范畴，此处的贪心，主要是从贪财的角度宣说的。凡对别人的财物生起谋求之心，都属于贪心。

过患：《正法念处经》所言：“贪心甚为恶，令人到地狱。”

对治：麦彭仁波切在《君规教言论》中也说：“无论他人财多少，勿生贪心当欢喜。”少欲知足是富裕：《佛所行赞》中说得非常好：“富而不知足，是亦为贫苦；虽贫而知足，是则第一富。”

2、害心

对他人怀恨在心，见他拥有荣华富贵便不高兴暗自诅咒。当他遭遇不幸受到挫折时，就在一旁幸灾乐祸。像这样凡是对别人生起损恼的心理都属于害心之列。害心过患：六祖在《坛经》中说过：“心地但无不善，西方去此不遥。若怀不善之心，念佛往生难到。”麦彭仁波切说：“害心后世常受苦，无缘无故遭他害。”《诸法集要经》亦云：“由心乐损害，人神咸不护。”

3、邪见

1) 无有因果之见

认为行持善法没有功德，造恶业没有任何过患，前世后世不存在，三宝没有功德，佛没来过这个世界，上有天堂、下有地狱是谎言等为无有因果的邪见。

2) 常断见

常见：认为神我常有，大自在天、遍入天是造世主，上帝、真主能创造一切……这些看法都叫常见。

断见：是指认为一切诸法自然而生，前世后世、因果不虚、了脱生死等均不存在的观念。

邪见过患：《毗奈耶经》、《四分律》中都说，即使生起一刹那的邪见，也将失毁一切戒律，从此之后，也不算是闲暇的人身了。一旦自相续已被邪见染污，即便兢兢业业地奉行善法，也不能踏上解脱之道。圣天论师说：“宁毁犯尸罗，不损坏正见。”龙猛菩萨亦云：“邪见者行善，其果亦难忍。”

十不善业中杀生和邪见最严重：如云：“杀生之上无他罪，十不善中邪见重。”尤其邪见，《成实论》说：“意业势力，胜身口业。”又云：“于诸罪中，邪见最重。”

(四) 十不善业之果

1、异熟果：指不同的因最后成熟的一种果报。也就是造三毒恶业会堕入三恶趣。

划分方式分二种：1 三毒牵引：龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中亦云：“由贪转饿鬼，以嗔引地狱，痴多成旁生，相反得人天。”

2 按照烦恼的粗重程度及动机大小，恶业也可分为上中下三品：上品恶业是指贪嗔痴全部具足、极其粗重，并且长期积累，会下堕地狱；造中品恶业的人会投生饿鬼；积累下品恶业的人则转为旁生。

业果的成熟：如《亲友书》中所说，除了极个别情况以外，并非像用刀割身体马上出血一样，而是需要一定的时间。（解释造恶业反而得名利的现象）

细微的因果：就连阿罗汉也很难通达。（不应信口开河：“你现今所感受的一切，是前世什么什么果报。”）

2、等流果：以异熟果的牵引在地狱、饿鬼、旁生中受苦之后，解脱出来获得人身时所感受的报应。恶趣众生，也会感受这样的果报。

《入阿毗达磨论》中又说：“果似因故，说名为‘等’。

1) 同行等流果：指今世与前世所造的业相同，前世你喜欢造什么业，今世在行为上也是如此。

2) 感受等流果：根据前世造作的不同善恶业，今世感得相应的报应或受用等的果报。

《百业经》中：“纵经百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”《福盖正行所集经》：“设经无量劫，彼业不能坏，果报成熟时，众生决定受。”

《华严经》：“若生人中，得以下二种果报：

- 杀生：今生必然要感受短命、多病的报应。
- 不与取：将感得今生受用非常贫乏；即便有一点点财产，也会被强夺或偷走，被迫与敌人共同享用。
- 邪淫：一者妇不贞洁；二者得不随意眷属。”
- 妄语：一者多被诽谤；二者为人所诳。”
- 离间语：一者得弊恶眷属；二者得不和眷属。”

- 恶语：一者常闻恶音；二者所可言说恒有诤讼。”
 - 尤其是对严厉的对境，像上师、圣者、三宝等，比如恶口骂人、恶语中伤，或取外号来取笑他的缺陷，会多生累世不能从恶趣中解脱。
 - 乔美仁波切在《极愿文》说：“诽谤菩萨之罪业，较杀三界有情重，发露忏悔无意罪。”
 - 《受十善戒经》中云：“若能不恶口，是名大丈夫，人中端正者，一切皆乐见。”
- 修行好的人遇到他人诋毁时能将其转为道用。智悲光尊者：“怨敌反对亦使修行增，无罪遭到诬陷鞭策善，此乃毁灭贪执之上师，当知无法回报彼恩德。”
- 绮语：一者所有言语人不信受；二者有所言说不能明了。”
- 贪心：一者多欲；二者无有厌足。”
- 害心：一者常为一切求其长短；二者常为众人之所恼害。”
- 邪见：一者生邪见家；二者其心谄曲。”

3、增上果：不是自己所造的业会成熟在外境的地水火风上，而是指业力对外境所产生的作用。

十不善业的增上果：

- 杀生：造杀业的人，会转生在环境不优美，或是深谷、悬崖、险地等威胁生命的地方。
- 不与取：会生于庄稼常遭霜冻冰雹袭击、树木不结果实、饥荒时有发生的地方。
- 邪淫：邪淫的人所居之处，是臭气熏天的粪坑、污秽不堪的淤泥等令人恶心的地方。
- 妄语：口说妄语的话，会转生到财富动摇不定的环境中。
- 离间语：造了离间语的恶业，会转生于悬崖陡壁、深渊狭谷等难以行走的地方。
- 恶语：口出恶语的人，会转生在乱石堆积、荆棘丛生等使人心神不宁的地方。
- 绮语：以绮语恶业所感，将来转生的地方，尽管辛勤务农，辛辛苦苦干了很久，可是到头来却颗粒不收，季节反复无常且动荡不安。
- 贪心：以贪心感得，将来的生处庄稼荒芜、地时恶劣的痛苦层出不穷。
- 害心：以害心所感，会转生到多灾多难的地方。
- 邪见：邪见特别严重的人，会转生于物资鲜少、无依无靠、孤苦伶仃的地方。

十善业的增上果：成熟在外境上，与前面十不善业的果报恰恰相反，具足圆满的功德。

4、士用果：“士”指士夫，“用”指功用，合在一起就是士夫使用工具造作的各类事情，《前行》还强调造的善业、恶业，如果没有进行中断增长率会非常高。

二、应行之善业

三种身善业：不杀生——断除杀生，爱护生命，放生吃素。

不偷盗——断不与取，慷慨布施。

不邪淫——断除邪淫，守持戒律，身心清静。

四种语善业：不妄语——断除妄语，说真实语。

不两舌——断离间语，化解怨恨，调解不和。

不恶语——断除恶语，说悦耳语、柔和语、调顺语。

不绮语——禁止乱七八糟的绮语，精进持咒念诵，多说对弘法利生和自己修行有关的话。

三种意善业：无贪心——断除贪心，满怀舍心，知足少欲。

无害心——断绝害心，修饶益心、慈心、悲心、菩提心。

无邪见——弃离邪见，依止空性见、因果观、平等观等正见。

十善业的四种果：

- 异熟果：转生在相应的三善趣中。
- 同行等流果：生生世世喜欢行善，并且善举蒸蒸日上。
- 感受等流果：断除杀生，长寿少病；不偷盗感得具足受用，无有盗敌；断除邪淫，夫妻美满，怨敌鲜少；断除妄语，受到众人称赞爱戴；断除离间语，受到眷属仆人的恭敬；断除恶语，恒常听闻悦耳语；断除绮语，语言有威力；断除贪心，如愿以偿；断除害心，远离损恼；断除邪见，相续生起善妙之见。
- 增上果：成熟在外境上，与前面十不善业的果报恰恰相反，具足圆满的功德。
- 土用果：所做的任何善业，都会突飞猛进地增长，福德接连不断地涌现。

- 若想受持十善戒，应当具备的条件：受持十善戒，不需要在上师或亲教师面前。就拿不杀生而言，只要自己默默立誓“我从今以后永远不再杀生”便可以了，这就是善业。倘若因缘具足，能在上师、善知识，或佛像、佛经、佛塔等面前进行承诺，功德更为显著。作为在家人，即使不能全部避免，只要杜绝其中一两个也有很大的功德。佛陀说过，所有功德皆因十善而成就，如《华严经》云：“人中随意得受生，乃至顶天禅定乐，独觉声闻佛乘道，皆因十善而成就。”

三、一切业之自性

定义：快乐也好、痛苦也好，生活中所发生的许许多多事，都跟前世或今生的业力有关。我们今生所感受的苦乐，是以前世业力为主因，今生的行为、发心为助缘。

众生苦和乐皆由前世的业力所生：《百业经》：“众生诸苦乐，佛说由业生，诸业亦种种，造种种众生，漂泊于轮回，业网极广大。”《正法念处经》：“化无量业网，诸心之种子，心集业难知，唯除诸如来。

重视业因果之理的必要：善恶果报任何时候都毫厘不爽，一旦因缘聚合，必将感受报应。《增一阿含经》云：“为恶及其善，随人之所习，如似种五谷，各获其果实。”

《佛说兴起行经》说过：“世人所作行，或作善恶事，此行还归身，终不朽败亡。”《教王经》中又说：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。”《百业经》云：“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。”《毗奈耶杂事》中的教证：“假令经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”《毗奈耶经》中云：“不思议业力，虽远必相牵，果报成熟时，求避终难脱。”《功德藏》云：“高空飞翔金翅鸟，虽暂不见身影现，然与其身无离合，因缘聚合定现前。开悟之后，业力的种子全被烧坏了，业果可以减轻乃至不用感受：《永嘉证道歌》中所言：“证实相，无人法，刹那灭却阿鼻业。”

- 连世间上非常伟大的阿罗汉、菩萨、佛陀，显现上也会感受果报，所以取舍因果在学佛的过程中非常关键：

- 佛陀在成佛之后感受果报公案：

佛陀头痛缘：琉璃王率军进攻释迦族所居住的迦毗罗卫国。八万 释迦族人被残暴杀戮。佛陀的头也痛了起来。往昔释迦族捕鱼来吃。捕到了两条大鱼，转生为帕吉波国王和玛拉洛（害母）大臣，所杀的其它鱼转生为二人的军队。当时佛陀看到两条大鱼挣扎而笑感得头痛。

孙陀利谤佛缘：孙陀利伪装怀孕，四处造谣说孩子是佛陀的。佛陀说他前世杀过一个妓女，并把尸体埋在独觉的屋里，连累独觉差点被杀。以此因

缘成佛后仍感受被诽谤。

佛食马麦缘：佛陀还与五百阿罗汉，在九十天中食用马麦。昔日毗婆叶如来出世时，一位婆罗门见到如来应供，生起强烈嫉妒心，骂这些光头沙门应该吃马麦，不应享用美食。并让手下五百弟子也说这句话。以此因缘，佛陀和五百阿罗汉成就之后，还要感受这个果报。

佛被木枪刺脚缘：佛陀的脚上刺入降香木刺，也是以前做菩萨时杀掉短矛黑人的业报。

佛骨节烦疼缘：有一次，佛陀的骨节非常疼痛，这是因为他前世当医生时，有个病人被治好后不给钱，他就故意给病人下了非药，最终致死人命所感。

- 菩萨受报的公案：魔王波旬为了加害龙猛菩萨，他投入乐行王后的腹中，成了乐行国王的一名太子，名叫具力，向龙猛菩萨索要头颅，为了慑服魔王波旬，利益后代众生，为了诸大佛子能生起勇气，龙猛菩萨答应了太子的要求。太子无法砍断菩萨的头颅。龙猛菩萨说往昔割吉祥草时杀害小虫的果报还没彻底清静，用吉祥草可以割断头。太子采了一根吉祥草割菩萨的头时，头颅果然当下落地。说明，龙猛菩萨虽为一地菩萨，但他的圆寂也跟前世业力有关。
- 阿罗汉感受果报的公案：“神通第一”的阿罗汉目犍连尊者被外道打的伤重而死。佛陀说：往昔有个婆罗门的儿子因偏袒妻子对母亲心生恶念、口出恶语：“要是有个力气大的人，把母亲打得像苇草一样，该多好啊！”以此因缘，他在五百世中常被人打得像苇草一样。

微小的善业会导致巨大的果报：我们行持善法要随时随地，微不足道的善业也尽心成办。

教证：《大集经》中亦云：“若有真实生信心，是则能破三恶道；供养如来一香华，无量世受无上乐。”《贤愚经》云：“莫想诸善微，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。”《出曜经》中说：“莫轻小善，以为无福，水滴虽微，渐盈大器。”智慧光尊者在《功德藏》中也说：“无忧树种如芥子，每年果实成熟时，一枝亦增一由旬，善恶果增不可喻。”

公案：我乳轮王，也叫顶生王，往昔变成一个穷人时，看到别人办喜事，按照当地风俗，他拿一把豌豆准备向新娘投抛。正巧遇见德护如来前往城中，他生起极大的信心，将这把豌豆撒向佛陀，其中四粒落入佛的钵中，两粒触到佛的胸口。以此异熟果，他转生为南赡部洲的转轮王；以四粒豆落入佛钵中的果报，统治四大部洲八万年；两粒豆接触到佛的胸口，一粒的果报成为四大天王的主尊八万年，另一粒的果报在三十三天第三十七代帝释王朝中与帝释天平起平坐，执掌国政。

微小的恶业会导致巨大的果报：我们要随时随地谨小慎微，微乎其微的罪业也尽力杜绝。

教证：寂天菩萨说：“刹那造重罪，历劫住无间，何况无始罪，积重失善趣？”《贤愚经》亦云：“莫想诸罪微，无害而轻视，火星虽微小，能焚如山草。”

公案：佛陀在鹿野苑 为大众说法，翳罗叶龙王变成转轮王到佛陀足下顶礼。佛陀呵责他破坏了迦叶佛的教法，速速离开，现出原形再来。”龙王现出原形为巨蛇，有七个头，每个头都被一棵翳罗大树压着，树根昆虫弥漫、脓血交流，感受巨大的痛苦。佛陀讲述：此龙王曾是迦叶佛教法中的比丘，多年都在山里修行。有一次出定时午时已过，去城中化缘遭到呵责，心生烦恼。回到山里，翳罗大树刮了他的法衣而勃然大怒，无视学处而砍了那棵树；另有佛经中说，往昔他在坐禅时，旁边翳罗大树的树叶总打着他的额头。就以嗔心扯下树叶，并对迦叶佛诽谤：“如来对有情制定戒律就可以了，对无情法还规定不能摧毁，这是什么道理？害得我白白受苦！”佛陀说：“设经无量劫，彼业不能坏，果报成熟时，众生决定受。”

善恶业的衡量标准：我们是造善业还是造恶业，完全在于自己的起心动念。”心是恶的话，行为再善也是恶业；心是善的话，行为再恶也是善法。《功德藏》中说：“树根为药芽亦药，根为毒芽何用说？唯随善恶意差别，不随善恶像大小。《宝鬘论》也说：“不善生诸苦，投转诸恶趣；善业生善趣，世世享安乐。”

三种意恶业在任何时候、对任何人也没有开许；可以开许的七种身语业，唯一的前提就是要对众生有利：教证：圣天论师在《中观四百论》亦云：“菩萨由意乐，若善若不善，一切成妙善，以意自在故。”《宝鬘论》中云：“贪嗔痴及彼，所生业不善；无有贪嗔痴，及彼生业善。”

- 杀生：大悲商主杀短矛黑人公案：燃灯佛住世时，释迦牟尼佛转生为一名大悲商主和五百商人一起去大海取宝。一个叫短矛的黑人企图杀人掠财。大悲商主梦到海神告诉他：“短矛黑人准备杀这五百商人。这些商人全部是不退转菩萨”。大悲商主想：“如果我杀了短矛黑人，便可避免他堕入地狱。就算我因此而堕入地狱，也是

甘心情愿的。”他杀了那个强盗后以此善念没有堕入恶趣，反而圆满了七万劫的资粮。

- **邪淫**：星宿婆罗门对婆罗门女行不净行公案：星宿婆罗门四十二亿年在林间持梵净行。他去极乐城化缘时遇见婆罗门女对他一见钟情，生起贪爱，非要与他成婚，否则就会欲绝身亡。刚开始他不想毁坏多年的道行，但走了七步以后，心想：“如果我没有接受她，她就会因我而死；若是接受了，我就会犯戒堕于恶趣。宁可我自己受苦，也不能让众生受苦。”于是和婆罗门女结成夫妻，十二年中一起生活。由于他大悲心强烈，此举不但没有构成罪业，反而圆满了四万劫的资粮。公案：《华严经》中还有个妙德女，因贪爱修菩萨行的威德主太子（释尊前世），求为其妻，而生大功德，如经云：“虽以爱染心，供养彼佛子，二百五十劫，不堕三恶趣。”
- **不与取**：对根本没有私心、大义凛然的菩萨来说，见到有些富人爱财如命，让其主动上供下施不现实，为了利益他们而盗窃其财物用来上供下施，也是开许的。
- **妄语**：如果是为了保护众生性命，比如猎人在追赶猎物时，修行人明明看到了那个动物，但为了救它，故意说“我没有看到”；或是为了保护三宝财产，对抢劫的强盗说“三宝财产不在这里”，像这样说妄语是开许的。（倘若有人发心不正，为了私欲而欺骗他人或者已经习惯说妄语了，绝对不允许）
- **离间语**：一个行善之人和喜欢作恶的人相交为友，作恶那个人势力强大，为了防止行善之人被带入邪道，说离间语使他们分道扬镳，这是开许的。（关于恶友的过失，佛陀在《正法念处经》中云：“若人近不善，则为不善人，是故应离恶，莫行不善业。”）（假如没事就挑拨离间令志同道合的两人关系四分五裂，绝不开许。）
- **恶语**：有些人生性刚强，以温和方式无法调伏，只有以强制性手段或示现忿怒相，才能令其步入正道，在这种情况下，口出恶语是开许的。（阿底峡尊者讲过：“殊胜上师为揭露罪恶，殊胜窍诀为击中要害。”能揭露弟子的罪恶，是殊胜上师的法相；能针对弟子的要害，就是殊胜的窍诀。）
- **绮语**：世间人的心态，其实跟修行人的完全不同，对他们若不施以善巧，刚开始就一句废话都不说，则无法真正引导他们。因此为了令其进入佛门，权巧方便说些绮语是开许的。（但如果说的话没有丝毫意义，让自己心生散乱，让别人也产生贪嗔痴，这种无稽之谈则不开许。）

身语意中关键是善心：《华严经》中说：“诸业从心生，故说心如幻，若离此分别，普灭诸有趣。”一切业皆依心而起，心的本体也不实如幻，若离开了这样的分别，三界六道就统统灭尽了。故《正法念处经》云：“一切皆心作，一切皆因心。”《宝鬘论》也说：“不善生诸苦，投转诸恶趣；善业生善趣，世世享安乐。”因此，外在的形式并不重要，但内心的分别念，往往会带来巨大的善果或恶果。三世如来甚深和广大的一切教理，归根到底就是善心和善行。法王如意宝在《三世佛语合而为一》中说：“三世诸如来，所有深广理，摄于善心行，有缘者当修。”作为修行人，我们应经常观察自己的心，并将其养成一种习惯。倘若心常处在善念中，就应生起欢喜心，尽量使其与日俱增；假如处于恶意中，那必须要立即忏悔。

做善事前首先要观察自己的动机：如果动机是善就可以去做。倘若是为了与人竞争，或者贪图名誉，就必须加以纠正：能变成善心的话，便可以接着做；假如无法扭转，则还是延缓为好。《佛遗教经》云：“纵此心者，丧人善事。”心态若没有调整好，表面上做的善法再大，也没有真正的功德。

公案：有许多施主约定去拜访奔公甲格西。格西就在三宝所依前摆设供品装饰得极其美观。此时他观察自己的动机，发现心态很不清净，是为了在施主面前显得庄严。于是顺手向三宝所依和供品上撒了一把灰，自言自语：“你这个比丘，不要这么虚伪好不好？”帕单巴尊者赞叹道：“西藏的所有供品中，要数奔公甲那一把灰尘最好！”

在一切时处皆要以正知正念来摄持，随时随地断恶从善、调柔自心：烦恼的力量就会逐渐削弱，自相续就会完全充满善业：

教证：《弟子规》：“过能改，归于无。倘掩饰，增一辜。”《大般涅槃经》讲过：“世有二人，甚为希有，如优昙花。一者不行恶法，二者有罪能悔。如是之人，甚为希有。”《佛说救疾经》中也说：“罪从心生，罪从心灭。心如天堂，心如地狱。”《入楞伽经》所说：“三有如阳焰，幻梦及毛轮，若能如是观，究竟得解脱。”

公案：阿底峡尊者在行途中，他去哪里都随身带一个木制曼茶盘，每当闪现恶分别念时，马上取出来，在路边供曼茶忏悔，直至忏净了才继续赶路。**公案**：扎堪婆罗门时时观察自心，每当生起一次不善念，他就放个黑石子；每当生起一次善分别念，就放个白石子。最初，天天都是恶分别念，全部是黑石子；通过精勤对治，去恶从善，到中间时，呈现黑白各半；到了最后，已全部成了白石子。

酒肉穿肠过，佛祖心中留：济公还有后两句“世人若学我，如同进魔道”。“这句话的来历：明末的破山禅师，于战乱年间在李立阳营中度日。因李立阳嗜杀成性，为了救度一方生灵，禅师要求他戒除不必要的杀业。李立阳见禅师严持戒律，不食酒肉，就对他说：“你只要吃肉，我就不杀人。”禅师不惜大开酒肉之戒，使许多人得以活下来。对有些大成就者来说，为了利益众生，行为像济公和尚一样吃肉喝酒，对他的境界不会有任何影响。如《正法念处经》云：“若知业果者，常见微细义，彼恶所不染，如空泥不污。”但我们没有这种高深莫测的境界时，千万不可随便模仿。

帝洛巴尊者吃鱼的公案：鱼是不知取舍道理的恶趣众生，尊者具有超度能力，为了使之与自己结上缘，他才吃了鱼肉，然后将其神识接引到清净刹土。无因无缘去超度一个众生，是相当困难的。但是作为旁生，又没有其他的结缘方式，唯一只能供养自己的肉身——这即是密宗中降伏的超度方法。

学佛后百病丛生、万般不顺的原因：每一个人纵然今生没有造任何罪业，或者想不起造了什么罪业，但从无始以来，在漫长的轮回中，阿赖耶上所积累的罪业也是无边无际，以此必然要感受不堪设想的果报。龙猛菩萨在《大智度论》中也说：“大海水干竭，须弥山地尽，先世因缘业，不烧亦不尽。”我们哪怕做了一点一滴的善事，其果到时候也一定会成熟；就算造了微不足道的罪业，正如《百业经》所言，果报不会成熟于外境的地、水、火、风上，只会成熟在自己的蕴、界、处上。

行善者受苦现象：修习菩提心、空性等大乘法要，或生起次第、圆满次第、直指本性等密宗教言，依靠这种强大的对治力，本来自己后世将堕入恶趣的罪业，可以提前在今生成熟，并感受痛苦。如《能断金刚经》云：“行持波罗蜜多之菩萨，受到损恼或受极大损恼，此乃未来所受之苦业，于此世成熟。”父子合集经》也说过：“若造众恶行，当堕于恶趣，或外遇良缘，转重令轻受。”有些人出家后经常生病，学佛后心情不好，乃至发疯，这都不一定是坏事。倘若以三宝的加持力，将自己来世数劫中所受的痛苦，在今生一并偿还了，那再怎么苦也是值得的，毕竟比起三恶趣来，人间的痛苦实在微不足道。

造罪者得乐的现象：《亲友书》云：“有者所造诸罪业，纵未即时如刀砍，然死降临头上时，罪业之果必现前。”《佛说立世阿毗昙论》也说：“初造恶业时，不如火即烧，如灰覆火上，随逐烧罪人。”又云：“恶业未熟时，痴人谓甜美，其业既熟已，方知是苦难。”公案：从前尼洪国家国王的妃子跳舞现死相，七日后必将死亡。妃子第六日出家后守八关斋戒，第七日命终得生天上。国王对出家生起极大信心，舍弃王位出家修行，很快证得阿罗汉果。国王之子听受谗言杀父；并把禅定中的嘎达亚那尊者埋在土里。最初七日天降粮食雨，接着降了七天的衣服雨，之后又在七天中降下珍宝雨，最后降下土雨，使所有的人葬身土下，死后转生到恶趣。国王之子及人民遭土雨的因缘：长者女把污物倒在路过比丘头上未忏悔，后来嫁得好丈夫。告诉其她女人污比丘身的因缘得到好丈夫，其他女人纷纷效仿。行善者受苦、造罪者得乐，皆是由往昔业力所致。一切皆为业之自性的显现。

见解和行为之间：应如莲花生大士所说：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”法王如意宝也常引用《前译教法兴盛之愿文》的教证说，作为一个修行人，见解上，要依止龙猛菩萨的空性无二见；而行为上，则应随学静命菩萨的小乘别解脱行为。对于因果的道理，我们要时刻生起定解、加以取舍，万万不能以“善恶无分别”、“万法唯心造”等禅宗或大圆满的高深法语，来轻视因果。因果之间的关系，只有佛陀才能彻底了知，诚如《大智度论》所言：“虽空亦不断，相续亦不常，罪福亦不失，如是法佛说。”因果虽是空性，但并非断灭；虽然相续不断，却也不是常有；众生所造的罪福，永远都不会失坏。

戊、解脱利益

一、解脱之定义：是指脱离轮回这个大苦海，依靠《三主要道论》所讲的出离心、菩提心、无二慧，断除自相续的一切烦恼，远离三界的一切痛苦，最终获得声闻、缘觉、圆满菩提其中任意一种果位。

二、解脱之分类

1 能获解脱果位之因：以人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚四种厌世心的修法先调顺相续；然后，再修持“皈依”、“发心”、“修金刚萨埵”、“供曼

荼罗”等，直到圣道正行完全圆满之间，这就是解脱之因。《正法念处经》所云：“若人远离众恶业，喜行善法心爱乐，此人现世常安乐，必得涅槃解脱果。”

2 三菩提之果：“寂灭为乐”就是解脱之果，这也是三界众生的究竟目标。我们行持的一切善法若以菩提心摄持，最终即可获得这种殊胜果位。

《佛为海龙王说法印经》“有四殊胜法，若能受持读诵、深解其意，则与读诵八万四千法藏的功德无异。“诸行无常，一切皆苦，诸法无我，寂灭为乐。”“四法印”。

己、依止上师

一、依师之必要

1. 自古以来，一切佛经、续部、论典中，从来没有“不依止上师而成佛”的历史。包括我等本师释迦牟尼佛，往昔也是在大释迦牟尼佛面前供养、发心，后于不同的地方依止善知识，获得许许多多教言后，最终才成就佛果的。
2. 佛陀示现涅槃后在世间示现为善知识的形象来度化众生。《华严经》云：“十方法界中，所有诸佛法，汝事善知识，一切皆能入。”《大鼓经》云：“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。”汉文《涅槃经》中又说：“我又示现阎浮提中而作博士，为教童蒙令住正法”。
3. 缺乏善知识的引导，最终只能是一无所成。《大般涅槃经》云：“不能亲近善知识故，虽有佛性，皆不能见。”《华严经》中说：“若欲成就一切智智，应决定求真善知识。”“其有修行善知识教，诸佛世尊悉皆欢喜；其有随顺善知识语，则得近于一切智地。”《华严经》所言：“犹如暗中宝，无灯不可见，佛法无人说，虽慧莫能了。”《华严经》云：“亲近善知识，速见彼诸佛。《增一阿含经》也说，所有梵行全部依靠善知识而得，佛陀自己也是依善知识证悟的。《大悲经》所云：“若有众生，遇善知识，得生善心……所作皆善。”《六波罗蜜多经》说：“善知识者，难遭难遇，若不信受，后悔何追？”大家如今直接或间接依止善知识，务必要珍惜这种缘分，一定要以此求得解脱之法。在修行过程中，上师是给我们带来窍诀的最根本因缘，这个因缘最好不要破坏，否则，完全以自力想得到证悟境界，难如登天。

二、依师之次第

《功德藏》中说：“首先善巧观察师，中间善巧依止师，最后善巧学意行，此人必将趋正道。”

1、观察上师

不观察上师的过患：莲花生大士说：“不察上师如饮毒，不察弟子如跳崖。”《功德藏》也说：“若未详细观察师，毁坏信士善资粮，亦毁闲暇如毒蛇，误认树影将受欺。”

《功德藏》具德上师的比喻：“解脱有海如大舟，无迷胜道真商主，灭业惑火甘露雨，遣无明暗等日月，囊括诸乘如大地，利乐源如劫波树（如意树），圆具法库如妙瓶，上师胜过如意宝，平等爱众即父母，悲心广切等河流，无变喜心如山王（不为嫉妒之心所转，不为实执之风所动），无乱舍心如雨云（自相续不被贪嗔所扰乱）。”

具足法相的上师：智悲光尊者在《功德藏》中说：“圆满诸胜法相者，浊世力致故难得，三戒清静之大地，多闻大悲润心续，精通如海显密仪，断证净慧硕果丰，四摄鲜花齐争艳，善缘弟子如蜂聚。”

（1）相续清静：从来没违犯过外别解脱戒、内菩萨戒、密乘三昧耶戒。

如果他是出家人，至少要具备出家人的别解脱戒；若是在家人，法王如意宝讲过，也要具有圆满的居士戒。

（2）广闻博学：要通晓显宗各大经典、密宗各大续部，以及后来诸位大德的教言论典。

（3）具大悲心：对无边众生要像母亲对独子般慈爱。

（4）通达显密：精通显宗三藏、密宗四续部的仪轨。此处的“精通”还包括实修。

（5）现前断证：自相续断除了烦恼和障碍，现前了无我的殊胜证悟。上师就算没有证悟空性，最起码也要能摧毁或压服烦恼，现证前所未有的一些功德。

（6）圆满四摄：以布施、爱语、同行、共事四摄法，摄受具善缘的弟子。

- 布施：上师利益众生的方法，就是先要进行财布施和法布施。
- 爱语：用佛法教理进行开示。按照《经庄严论》的观点，爱语主要是讲跟修行有关的教言。
- 同行：又叫利行，指真正令弟子得到利益，自相续得以改变，不能对弟子从不关心。
- 共事：上师让弟子怎么修，自己也要这么修。

传讲密乘甚深窍诀的上师：《功德藏》中说：“尤其宣讲窍诀师，得灌净戒极寂静，通达基道果续义，念修圆满证自解，悲心无量唯利他，精进念法琐事少，极具厌离亦劝他，善巧传承具加持，依如是师速成就。”

- (1) 成熟相续：要得过不间断能成熟的灌顶。光是得过还不够，灌顶还要如理如法，各方面因缘全部具足。
- (2) 净持律仪：得到灌顶之后，不同续部有不同的誓言，比如最基本的十四条根本戒、《大幻化网》的五条根本戒，从始至终没违犯过所受的誓言和其他戒律。
- (3) 相续调柔：烦恼和分别念微弱。
- (4) 精通密宗：精通密宗基、道、果一切续部的意义。
- (5) 依修圆满：最好是亲自见过本尊；即使没有亲自见，梦境、验相中也要见过本尊。而且，所修本尊心咒为主的咒语和验相，都已尽善尽美。
- (6) 解脱相续：现量证悟了万法皆空的实相，对无我之义有所体会，心中有解脱的境界。
- (7) 唯求利他：心相续周遍大悲心，除了利他以外，从来不考虑个人利益。
- (8) 琐事鲜少：断除了对今生世间的贪执。
- (9) 精进修持：因为已修了四种厌世心，故对今世的考虑不是很多。
- (10) 厌世劝他：自己现见了轮回痛苦，生起强烈的厌离心；有了这样的境界后，经常也给别人宣说，劝别人看破世间。
- (11) 摄伏弟子：以种种善巧方便，不管是语言也好、行为也好，摄受调伏弟子令其得利，示现各种各样的形象来度化众生。
- (12) 具有加持：依照自己上师的言教行持，上师说什么全都照做，从来也不敢违背，以此缘起，自相续中具有传承的加持。

倘若记不住这么多法相只记冈波巴大师所说的三点：一、断除对此生的贪著；二、以大智慧引导弟子入道；三、以大悲心不舍弟子。就是要看破今世，有大智慧、大悲心。
没有神通的话，如何判断上师是否具足菩提心：依止上师不能光看表面，而要观察他的境界。看到菩萨弘法利生的行为等，大概可以了知他是否具足菩提心。话虽如此，但大家在依止上师时，最好还是寻找比较公认、对众生有利的上师。

显宗与密宗的上师法相的必要条件：只要属于大乘，具有菩提心都是必要条件。倘若上师具有菩提心，无论如何都能令弟子踏入解脱正道。如果相续中遍满菩提心，那么无论装束等如何，是出家或是在家，穿得破破烂烂，一边传法一边喝瓶五粮液，我们也可以接受，也应该依止。反过来说，倘若上师不具备菩提心，即使给你灌了最高的顶、传了最深的窍诀，这样的上师就像毒蛇一般，弟子得不到真实的利益，有智慧的人理应远离。
《大宝积经》也说：“不亲下劣人，见不正直者，见已当远离，犹如避毒蛇。”

观察上师比较保险的方法：依止上师之前首先要在他周围比较了解他的人打听；然后到他附近亲自考察他的所作所为；最后通过直接接触，再进一步仔细观察上师。
如何遇到具缘上师：如果你面见某某上师，或听到他的语言，甚至只是听到他的尊名，也会周身汗毛竖立、万分激动，生起无比信心，心情骤然改变，这说明他是自己生生世世的上师，不需要进行观察。”（现在不少人盲目追求这种感觉，即使见到不合格的上师，也觉得有种不同感受）

我们遇到怎样的上师，跟 1）内心清净与否 2）业力有着密切关系：倘若内心不清净，即使值遇真佛，也不可能将他看作是有功德者。《佛说观佛三昧海经》中讲过，昔日释迦族有五百人，“见佛色身犹如炭人”；比丘众中有一千人，“见佛色身如赤土人”。释迦族的人因为前世以恶心谤佛正法，比

丘则是前世对正法和上师生怀疑、生邪见。没有宿世的缘分，我们就不会有福报遇到贤善上师；上师往昔对自己有恩，即生中对他就容易观清净心。

2、依止上师

定义：所谓的依止，主要是以佛法依止，即弟子要在上师面前听法，上师要给弟子传法。若能将上师相续中的智慧、悲心融入自心，逐渐获得上师戒定慧三学的功德，这样的方式才叫依止。（上师住世期间，全力以赴依教奉行，通过三种承事令自心与上师的智慧成为无二无别；假如上师不在了，圆满上师的意愿继续利益众生。）

上师是佛：《无二平等最上瑜伽大教王经》说：“佛为最上阿闍梨，一切最胜常善护，了知秘密真实者，此阿闍梨佛无异。”《功德藏》云：“圆满德相之上师，诸佛智慧大悲体，所化前现士夫相，悉地根本即无上。”《涅槃经》云：“怜愍一切诸众生故，而复示现种种色像。”《般舟三昧经》云：“当敬于师，承事供养，视当如佛。”《宝云经》里，佛陀亲口讲过：“于善知识生世尊想，依善知识住。因善知识故得勤精进，因善知识故能除一切恶法。”《华严经》亦云：“于善知识起如来想。”《功德藏》亦云：“何为皈处资粮田，修师瑜伽内外二，所修生圆体摄师，经续说师为真佛。”《法华经》也说：“善知识者是大因缘，所谓化导令得见佛，发阿耨多罗三藐三菩提心。”《无垢虚空经》中云：“阿难，诸如来非于一切众生前显现，而尽现为善知识宣说佛法，令播下解脱种子，故善知识胜于一切如来，当铭记此理。”《密集金刚》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。”无垢光尊者说：“具德上师即法王，住于何处等诸佛，令凡见闻念触者，悉皆摧毁诸轮回。”上师为了引导所化众生，举手投足好像跟世人一模一样；但究竟而言，密意始终安住在佛陀的境界中，与世人截然不同。上师的任何行为都是在顺应众生，具有密意；既能善巧解除弟子的重重怀疑，也能忍耐弟子的一切邪行和忧心劳身，宛如独子的慈母。如《功德藏》云：“不了义随一切众，了义相违诸众生，具密意故胜有情，善遣疑忍忧邪行。”

上师恩德大于诸佛：往昔曾出世了数不清的佛陀，他们的大慈大悲也无法救度我们这些众生，直到现在，我们仍沉溺在轮回的大苦海中。如寂天菩萨云：“饶益众有情，无量佛已逝，然我因昔过，未得佛化育。”。因为在末法时代，如来不可能于众生面前显现，而上师在娑婆世界中，可以见解脱、闻解脱的方式跟众生结缘，最后令其获得成就，上师在恩德方面远远胜过诸佛。无垢光尊者说：“佛说刹那念上师，胜过劫修生次第。”

对具德上师无论结上善缘、恶缘，皆可成为解脱之因：从大悲心、加持方面而言，上师与诸佛相同。凡是与上师结上善缘者，即生便可成佛；结上恶缘者，也会以此因缘最终断绝轮回。如颂云：“如是上师等诸佛，害彼亦入安乐道，何人正信依止师，降下一切功德雨。”

正确依止方法：正如《华严经》中所说：“善男子，应于自身生病苦想，于善知识生医王想，于所说法生良药想，于所修行生除病想。”智悲光尊者在《功德藏》中还说：“如病依医客依护，怖畏依友商依主，诸乘舟者依舵手，畏生死惑当依师。”大城市里的人就算找到了具德上师也不一定有时间去依止，若通过各种途径得到上师的教言，然后对此依教奉行，也可以叫依止上师。

依止上师的数量：要因人而异。信心比较大依止很多上师也可以。《华严经》中说：“善财得见三千大千世界微尘等诸善知识，不违其教。”

- **不能依止恶知识：**《正法念处经》云：“若近恶知识，众苦常不断，当受恶道苦，此苦不可说。”《增一阿含经》云：“人本无有恶，习近恶知识，后必种恶根，永在暗冥中。”
- **恶知识之相：**《功德藏》中总结：“犹如梵志护门阀，顾虑失毁自地位，闻思非为来世果，犹如木磨之导师。虽与凡夫性不违，愚者起信置高位，获得利养心傲慢，犹如井蛙之上师。孤陋寡闻破律誓，心劣行为高如天，折断慈悲之吊索，若依狂师增罪恶。尤依无胜己功德，无有悲心名声师，如依盲主大错误，欺诈相伴漂暗处。
 - 1) 如木磨之上师：所谓的木磨，是指形象跟磨子没什么差别，但实际上根本磨不碎什么粮食，最后只能磨损自己。有些上师外表上装得道貌岸然，名声可能比真正的善知识还响亮，但所作所为只不过在欺骗别人，最终只能是害了自己。
 - 2) 如井蛙之上师：有些上师没有能力调伏弟子，自己也与凡夫人没有差别，根本不具备丝毫特殊功德——不要说利益众生的菩提心、证悟空性的智慧、广度有情的善巧方便，甚至连基本人格也没有，连一般的人都不如。诚如无垢光尊者在《心性休息》中所说，纵然弟子多如蛆虫，也没有任何意义。

3) 如疯狂向导之上师：对经续教理一窍不通，一无所知；内心烦恼比凡夫人还粗重；不具足正知正念，以至于显宗的戒律也违犯了，密宗的誓言也毁坏了；自相续比凡夫人还低劣，但却像大成就者一样，言谈举止高如虚空；嗔恨和嫉妒心十分强烈，断掉了慈悲心的吊索。

4) 如盲人向导之上师：有些上师不具备胜过弟子的点滴功德，不懂得打开取舍的双眼，远离慈悲心、菩提心，最终将弟子引入邪道。

- 弟子应具备的法相：《功德藏》中总结道：“极护上师具善巧，厉斥不嗔如良驹，来去无厌如船筏，犹如桥梁承贤劣，犹如铁砧忍寒热，依教奉行如忠仆，断除我慢如笊帚，舍骄慢如断角牛，契经所说依师法。”

一、时时刻刻中所作所为要随顺上师心意，万不可做出违背上师意愿的事情。上师如何呵责、惩罚，既不怒气冲冲，也不怀恨在心，犹如驯服的骏马。

二、上师指派你做任何一件事，都不会因来来往往而心生厌烦，犹如船筏。

三、能承受上师所吩咐的一切好事坏事，犹如桥梁。桥梁上无论是好人、坏人都会经过，桥梁不会因此不高兴，依止上师也是如此。

四、能忍耐一切艰难困苦、严寒酷暑，犹如铁匠的铁砧。

五、对于上师的一切言教，唯命是从，犹如奴仆。

六、断除我慢，常处卑位，犹如扫帚。

七、舍弃骄慢，恭敬众生，犹如断角的牦牛——有些人总抱怨上师不公平，天天不满自己，其实这是上师对你的加持，你应该当“断角牛”。

- 弟子应当具备条件：如《功德藏》云：“精进大铠慧极坚，不惜身命作承侍，谨遵师命不护己，唯以敬信得解脱。”

一、精进大铠：纵然遇到生命危险，也不违背上师的意愿。

二、智慧极坚：心情一定要稳定，不会因暂时的一点违缘，比如上师不高兴，或跟道友之间关系不太好，就认为师徒缘分已尽，马上离开。

三、承事上师：要有赴汤蹈火、在所不辞的精神，为了给上师办事，付出生命也心甘情愿，如是依靠法性力，自会获得上师的意传加持。

四、依教奉行：上师所说的任何教授，都言听计从，将自己置之度外，不能夹杂很多私人的要求和事情。

- 身为合格的弟子还要具备以下条件：《功德藏》中对此归纳道：“具信慧闻大悲心，恭敬戒律三门调，宽宏慷慨净相愧。”

一、具大信心：将上师视为真佛。

二、大智慧：了知上师善巧方便行为的密意。

三、广闻博学：能受持上师所讲的一切正法。

四、具有悲心：对一切众生有大悲心，慈爱那些无依无怙、受苦受难的众生。

五、敬护净戒：恭敬上师所传授的律仪和三昧耶戒。

六、三门调柔：身语意寂静调柔。

七、宽宏大量：内心能容纳上师及道友的一切行为。

八、慷慨大方：将自己所拥有的一切，毫不吝惜地全部供养上师。

九、具清净观：内心很少出现不清净的分别恶念，不会每天观察上师和道友的过失。

十、具惭愧心：假如造了恶业，要立即想到：“我这种恶行，定会受到正士大德的羞辱。”

公案：《涅槃经》中，有个人睡觉时房子起火，衣服被烧光了。此时他若裸体逃出，尚有一线生机，但因为有了惭愧心觉得裸体示人特别羞愧，结果宁可被火烧死。以此心念，他死后转生天界，数万年中获得天王的果位，到了人间也成为转轮王。可见，知惭有愧的功德非常大。

- 《华严经》中讲过，依止上师要有十种心：
 - （一）给侍心：始终有承事上师的发心。
 - （二）欢喜心：承事上师时非常欢喜，不是整天愁眉苦脸、怨声载道。
 - （三）不违心：上师有什么样的意愿、想法、要求，自己都尽量不违背。
 - （四）随顺心：一定要随顺上师，不能上师说上，你偏偏说下，非要讨价还价半天。
 - （五）不求利心：承侍上师没有自己的利求、目的、用意。
 - （六）一向心：全心全意地依止上师，此外没有别的心态。
 - （七）同善根心：上师做任何善事，自己都尽量参与。哪怕供养上师一点一滴，甚至发自内心随喜，善根也能同样获得。
 - （八）同愿心：上师做任何一件事情，自己都要与上师共同发愿。
 - （九）如来心：把上师看作真正的如来。
 - （十）同满行心：跟上师一起圆满弘法利生广大事业的行为和心态。
- 《八十华严》中宣说要以二十一种心依止善知识，归纳起来可摄为寂天菩萨《集学论》中的九种心：如大地心、如金刚心、如铁围山心、如仆使心、如除秽人心、如乘心、如犬心、如舟船心、如孝子心。若能以如是心亲近善知识，时时具足恭敬欢喜，远离一切骄慢，自己决定获得成就。
- 弟子还要以三种承侍令上师欢喜：上等承侍为修行供养，即以坚韧不拔的精神，历经苦行实修上师所传的一切正法；
 - 中等者以身语意承侍，就是自己的身语意要侍奉上师，为上师服务；
 - 下等者以财物供养，也就是慷慨供养饮食、受用等。
- 最好的供养是修行供养：《长阿含经》也说：“人能受法，能行法者，斯乃名曰供养如来。”此处的“受法”与“行法”还是有点区别：受法，是指在上师面前听课或翻阅佛经论典，以此来接受法义；行法，则是明白了道理之后，实实在在去修行。《华严经》云：“诸供养中，法供养最。所谓如说修行供养、利益众生供养、摄受众生供养、代众生苦供养、勤修善根供养、不舍菩萨业供养、不离菩提心供养。”《功德藏》亦云：“若有财物供上师，身语恭敬承侍事，何时一切亦不毁，三喜之中修最胜。”公案：冈波巴尊者问米拉日巴尊者上师：“积累资粮的方法，究竟是哪一个最殊胜、最无上？”尊者回答说：“密集金刚和金刚四座等续部中都说：‘供养三世一切佛，不如供师一毛孔。’”冈波巴又问有没有比这更高深的积累资粮的方法。尊者言：“比供养上师更大的功德，就是依教奉行，依靠上师所传的口诀如理如实修持，如此则功德更大。”
- 切莫“能修所修相违”：上师住世时没有恭敬承事、依教奉行，对众生有利的事也不做，一旦上师离开世间再口口声声说绘制上师身像、观修上师瑜伽、修习实相等，如是既不具备使上师断证功德融入自相续的诚信恭敬，也不进行祈祷等就是能修（指一切修法的根本就是修上师）所修（指上师本人）相违。
- 弟子应恭敬上师：应如《功德藏》中所说：“上师起时莫安坐，坐时问安供受用，若行莫随前后右，踏垫坐乘等祈福，切莫猛厉敲师门，舍弃弄姿笑怒容，妄乱玩笑无关语，三门寂静而依师。”
 - 上师走路时：自己应在上师左侧稍后的地方恭敬随行。特殊情形如《金刚藏庄严续》说：“夜晚与过河，处于险地时，请求师开许，先行无过失。”
 - 对上师的衣服或资具不得不跨越时：一定要念金刚萨埵心咒、百字明忏悔，或者也可念“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。
- 对金刚道友、上师的眷属也要同样恭敬：如《功德藏》云：“和睦相处如腰带，融洽交往如食盐，极具忍耐如柱子，亲近师眷与道友。”
- 假设他人心怀嗔恨、恶口谩骂上师时：倘若你有能力制止他的邪见和诽谤，还是尽可能地加以制止；但若实在无能为力，就不要与他畅所欲言。《功德藏》也说：“骂骂嗔恨上师者，不应为友尽力止，畅所欲言增大罪，失毁一切诸誓言。”

- 上师的行为变化莫测应对上师观清净心：因为要摄受不同根基的众生，故不能只是一种行为、一种心态或一种威仪。在大成就者中，萨绕哈巴也曾显现为弓箭手的形象、夏瓦日巴则现为猎人的身份。如此以下贱种姓、低劣姿态出现的圣者，古往今来比比皆是。对上师观清净心，则可得到一切正法功德。《大智度论》所言：“于师一心不起增减者，汝于师所尽得妙法。”
- 倘若对上师很难产生清净心：那也要尽量忆念他的法恩。
- 面对行为恶劣的上师要观清净心：以外在行为去衡量内心境界，是很容易出错的，唯一要观清净心。《功德藏》云：“诸行不应生邪见，圣地数多自在者，显现劣种恶形象，恶劣之中极恶劣。”《十住毗婆沙论》云：“内有功德慧，外现无威仪，游行无知者，如以灰覆火。”有些上师内在具有殊胜的智慧，外面的威仪不一定如法，若轻贱诽谤他，就会像坐在被灰覆盖的火上，相当危险！《十住毗婆沙论》也说：“若以外量内，而生轻贱心，败身及善根，命终堕恶道。”弟子应如《功德藏》所说：“自己未调自心前，迷乱观察无量罪，善星精通十二部，见师行为狡诈相，善加思维改自过。”
- 上师示现忿怒相时一定不能生邪见。《功德藏》中也说：“倘若上师现忿怒，见己过失呵责调，时机成熟应忏悔，如是智者不着魔。”

3、修学上师之意行

- 修学上师之意：
 - 不能违背上师的教言：《善恭敬经》所说：“师不发问，不得辄言，凡有所使，勿得违命。”如《功德藏》中说：“如依胜池之天鹅，蜜蜂品尝花汁味，恒时相处稀奇行，无有疲厌持师意，信心近取得功德。”依止上师时不能扰乱上师及其眷属，有缘得受上师教言时，要全心全意、恭敬谛听；因缘结束自己离开的话，轻轻松松、开开心心。对于上师的教诫，若能不辞辛苦、不厌其烦、不折不扣地依教奉行，依靠这种信心与毅力，定会将上师的一切功德，如同从一个瓶子倒入另一个瓶子般融入自己的相续。公案：阿秋喇嘛提起根本上师昌根阿瑞，就一边流泪一边合掌。依止上师的三十多年中，他为了上师什么都肯做、什么苦都肯吃。尤其在“文革”期间上师挨批斗时，每当有人用皮鞭和棍子向上师抽来，他都用自己的身子拼命护住上师。最后依靠这种信心，完完全全地得到了师相续中的一切功德。
 - 对上师的教言置之不理过失特别严重：公案：帝洛巴尊者让弟子那若巴不要担任布札马希拉寺的护门班智达。”那若巴已经住持再三请求只好答应下来。一次与外道辩论几天也不能取胜，于是祈祷上师。当帝洛巴尊者出现在自己面前时伤心道：“上师，您的悲心实在微弱，弟子遇到这么大困难，您怎么不早些降临？”上师说：“我不是说过不让你做护门班智达吗？现在你将我观在头顶上，以契克印指着外道辩论。”那若巴大获全胜。我们平时遇到违缘时，也可以将上师观在头顶上，如此能消除一切障碍。
 - 对所有的传法上师都要生起恭敬心：麦彭仁波切在《君规教言论》中云：“佛说如若不恭敬，仅赐一句法上师，百世连续转为狗，复转生于劣种中。”
滴水和尚公案：若能对上师有不共的恭敬心，就算是一个小小的因缘，也可以让自己开悟。汉地曾有个和尚，给师父提水洗澡，看到水够了就把剩下的水泼在地上。师父见状，气得大骂他为什么要浪费一滴水！“大小事物各有用处，何不活用？给树树也欢喜，给花花也欢喜，而且水也活着。”他当下开悟，将法号改为“滴水”。
- 依止上师不能有疲厌心：一定要认识到依止上师的重要性，如理如法去行持，这才是学佛的因缘，也是成就的因缘。《华严经》云：“亲近供养诸善知识，是具一切智，最初因缘。是故于此，勿生疲厌。”
- 对上师不可怀有狡猾之心：务必要以正直的秉性，老老实实依止上师。公案：印度的阿闍黎佛智，摄受了众多眷属。他正在说法时，看到上师以乞丐的形象来到面前，觉得礼敬太丢脸，就装作没有看见。传法结束才拜见上师并恭敬顶礼。上师希望他忏悔，他却掩饰说当时没有看见上师。话音刚落，眼珠就掉落到了地上。后来他请求上师宽恕，并说了实话。蒙受上师加持后，他的眼睛才得以恢复。
- 对上师不能有傲慢心：公案：印度大成就者黑行大师和众多眷属航船渡海时想：“上师虽然是成就者，但从世间的眷属、受用等方面还是我更胜一筹。”刚生起念头，

航船即刻沉入海中，就祈祷上师，上师降临解除了他的怖畏。上师说：“因你生起了很大的傲慢心，所以得到这样的报应。我是没有致力于寻求眷属受用，否则成为与你同样的人肯定不成问题。”公案：阿难尊者，跟在佛身边那么久，其他人都证得阿罗汉果了，他却没有，因为前世在迦叶佛时他是太子的上师，因为特别傲慢不愿意见迦叶佛。以此原因，今生在释迦牟尼佛的教法中，也很难得到成就。

● 修学上师之行：

弟子应参与上师弘法利生：《功德藏》云：“决定行持善法者，胜师广积二资时，彼中皆能结上缘，役使信使清扫等，极劳具果胜资道。”上师在行持菩萨行的过程中，会积累广大的福慧资粮，比如传法、印经书属于智慧资粮，建造三宝所依的殿堂、放生、行善属于福德资粮。自己哪怕只供养微薄的资具财物，或者身语做些力所能及的事情，甚至发起没有嫉妒的随喜心，那么，上师以菩提心摄持所得的功德有多少，自己也将同样获得。哪怕从内心产生一刹那欢喜心，这种功德乃至上师的善根没有穷尽之前，它也不会穷尽。

上师灌顶或讲法期间供养上师得巨大福德：此时十方三世诸佛菩萨的大悲、智慧、加持会一同融入他，此时，上师的本体跟诸佛无二无别。《事师五十颂》云：“得受殊胜之灌顶，金刚上师之面前，十方世界中所住，如来三时敬顶礼。”乔美仁波切在《山法》中也说：“上师在讲经和灌顶时，是大成就者就不用说了，但即使不是大成就者，只是一个凡夫人，十方诸佛的加持也会融入他，与他无二无别。待传法灌顶完毕后，诸佛菩萨才返回各自刹土。”：《大悲经》云：“若有说法者，及听佛正法，二俱得福多，能见诸仙幢。”

对上师最好的承事或供养：就是直接或间接弘扬佛法、利益众生，以及自己闻思修行。

最快的成佛之路是如理依止上师：公案：《事师五十颂》的作者跋维帝瓦，曾被劫持到海岛上。每天向度母祈祷，经度母在梦中指示回故乡后，对岛上的人生起嗔心，修法结手印指向海岛。海岛顿时发生地震陷入大海。他准备从故乡磕头到文殊菩萨的圣地来忏悔恶业。度母在梦中告诉他这样做消不了罪业。但是抉择出成佛最快的一条道路，用来指导未来众生能快速成就，功德就能抵消恶业。他经过多次闭关修法、思维抉择，终于找到最快的成佛之路——如理依止上师。就是《事师五十颂》。依靠它能迅速清净罪业，成就无上菩提。

对上师的行为或密意无法接受时：自己应当默默忏悔，正面认识到上师利益众生的超胜事业，这样自相续就能得以平静，许多功德也会自然生起。

上师示现生病：《维摩诘经》解释：诸佛菩萨把众生都看成自己的儿女，儿女生病了，做父母的也不会健康。如云：“众生病，则菩萨病；众生病愈，菩萨亦愈。”

● 生起次第观修窍诀：观修一切生起次第的本尊时，若能认识到形象虽显现为本尊，但本体除了上师以外别无其他，那上师的加持很快就能入于你心。格鲁派修《三十五佛忏悔文》，念诵时虽有三十五尊不同的佛，但观想每尊佛的本体跟根本上师无二无别，就像一个水晶所折射出的不同光。上师的加持会迅速融入心中。

公案：马尔巴观修生起次第时，有一次见上师那若巴周围显现出喜金刚的所有坛城。上师问：“你是先向上师顶礼，还是先向本尊顶礼？”马尔巴认为顶礼本尊比较重要。”所有本尊坛城全部化为一道光，融入上师那若巴的心间。那若巴尊者说：“上师未曾出现前，连佛名字亦未闻，所有千劫诸佛陀，皆依上师而出现。”

● 圆满次第观修窍诀：若想生起圆满次第的智慧，也完全依赖于对上师的信心、恭敬心。圆满次第一般分为有相圆满次第、无相圆满次第，有相圆满次第是风脉明点的修法，无相圆满次第则是观想上师相续中的智慧全部融入自己，这是最了义的本尊修法。倘若你对上师有虔诚的信心，同时再加上上师的加持，自相续定会生起上师所证悟的一切智慧。

中阴时需要生前对上师具备虔诚信心才可得度：《功德藏》也说：“多数愚者绘像修，上师在世不承事，不知师意修实相，能所修违诚可悲，无信中阴难见师。”

如何与上师心心相印：1. 祈祷上师：对上师祈祷很关键，若能经常祈祷上师，观想上师的所有功德融入自相续，就像我们每天修上师瑜伽一样，通过这种缘起力，心逐渐就会得以调柔、堪能。以“我意唯您知”的诚挚信心来依止上师，即使上师只给你传一次法，你也很容易获得成就。

2. 效仿上师：俗话说：“一切事情即模仿，模仿之中能生巧。”修行人理应效仿往昔诸佛菩萨的行为，弟子依止上师也同样是随学上师。上师的意趣、行为怎样，弟子相续中也要得到，就像神塔小像从印模中取出来一样。每次修完“上师瑜伽”，都要将自己的分别念安住在与上师智慧无别的境界中。倘若观想不来，也可以只想：“我现在所想、所观的，就是上师的密意。”简单来归纳，即我们以分别念一想上师，这就是上师的密意。

公案：六祖听五祖传《金刚经》时，依靠上师的加持听到其中一句就开悟了。他深有感慨地说：“何期自性？本自清净。何期自性？本不生灭。何期自性？本自具足。何期自性？本无动摇。何期自性？能生万法。”这就是弟子完全得到上师功德的实例。

应当以生命为代价来依止上师：《大宝积经》也说：“汝莫惜身命，持心如金刚，正问诸师道，莫舍正信意。”即我们不要珍爱自己的身命，要护持依止上师的心犹如金刚，一心一意地寻求师道，千万不能舍弃正信。否则，舍弃了正信的话，依止上师根本不可能成功。《十住毗婆沙论》亦云：“从他求智慧，应不惜身命。”《大宝积经》所云：“为求法故，不惜身命，修诸善根，心无厌足。”

● 弟子要不惜生命依止上师、苦行求法：

- 常啼菩萨依止法胜菩萨的公案：常啼菩萨痛哭七天七夜为求听闻智慧波罗蜜多感得如来现前示现如何需找上师；对法胜菩萨生起了无比的欢喜心、信心、恭敬心；为了换供养上师的资财而刺出鲜血、割下自己的肉，准备砍断骨骼，取出骨髓；七年中安住于一等持的禅定未曾合过眼，也没有安坐一刻，仅仅以站立、行走两种威仪度日；刺血清洗传法地等苦行获得六百万禅定法门，同时，亲睹了十方三千大千世界的佛陀尊容。
- 那若巴尊者依止圣者帝洛巴的公案：那若巴尊者共经历了十二大苦行、十二小苦行。例如：从九层楼顶纵身跳下几乎粉身碎骨；上师将竹刺插入他的手指和脚趾间；为上师偷稀粥被农夫痛打；上师命他行窃被痛打；听上师言跳入火中严重灼伤；按上师言在又黑又深、充满水蛭的潭里建桥被水蛭咬噬、冷水灌入伤口疼痛难忍；听上师言将马车里的王子拖出来，被士兵们用箭、矛、剑和石头打得命如悬丝；帝洛巴尊者让那若巴用身体做曼荼，切开血管，用血作为供养的水；把头割下来放在曼荼中间，将四肢放在头周围，作为供养的花。那若巴依教奉行，因失血过多而昏死过去。那若巴所有的苦行圆满后，帝洛巴尊者脱掉鞋子，猛击他的头。那若巴一下子昏了过去，完全失去知觉。等到苏醒过来时，他相续中生起了上师的所有功德，师徒二人的意趣成了无二无别。
- 密勒日巴尊者依止马尔巴尊者的公案：供养上师青稞被上师一边骂一边踢；按照上师要求降冰雹毁坏庄稼、砸死人和动物；按上师要求诅咒拉卡瓦地区而杀死了很多人；在东南西北地区千辛万苦盖房子又按照上师要求拆掉；整个背上伤痕累累，三个疮口流出脓血，疼痛难忍，仍然背上土器，继续修建房子。历尽千万苦行。之后，上师与诸佛皆赐他密名为“笑金刚”，上师所有的灌顶与窍诀以满瓶倾泻的方式，毫无保留地传授给了他。

共同前行圆满结语：假如对《大圆满前行》真有信心，就算没有修持，光是听闻也能解脱。《密宗虹身成就略记》中记载炉霍有个人叫嘉杰珠托，幼年时与普通人无异，后来在上师面前听受《大圆满前行》时，突然顿悟本性。从此不依闻思，显示神变，行为疯疯癫癫的，圆寂时有许多瑞相，当地人为其遗体造塔供养。1959年有人拆毁遗塔时，见其肉体已缩小为八岁童子之身，且没有腐烂干枯。因此对于这部《前行》，大家一定要有信心，不能觉得“它只是个基础法，我不需要前行，我要正行”。假如你的基础没有打好，即使求的正行再高，也不一定对自相续有利。

阿弥陀佛，以上是弟子法供养，如有错误虔心上师三宝忏悔，如有功德愿回向给众生及佛道，愿法喜充满，早证菩提！