学法的增上大悲圆满（善师慈摄）观修

1. 上师和祖师教导为何观修人身难得  
  
1.1 思维上师教导为何观修人身难得：  
肯定自己生命的价值，了解生命的真相。这样就会知道自己从学佛修行的角度来 说已经是非常幸运，拥有了一个非常有价值的人身。不会再为鸡毛蒜皮的小事情而活得很不开心，不会再认为自己的生命没有价值和意义。  
我们从小到大所受的教育，无论是来自家庭、学校还是社会，往往都是一种极为现实功利、只考虑这辈子财富名利的价值观。都是一直在拿我们跟别人比来比去：小时候比成绩，比技能；长大后比地位，比钱财，比房子，比车子。而且往往所比较对象还是水涨船高：如果你经过努力拿到班级第一了，那就拿你跟年级第一比；好不容易拿到年级第一，又拿你跟全区第一去比……这种教育的结果就是除了极少数的人之外，其他人都往往会有自己是一个失败者、loser的心理感觉。对自己人生的看法就是非常灰色的了：回顾以往的几十年自己一事无成，展望未来的几十年似乎也没啥大出息。  
上师教导说：这就是因为我们目光短浅，看得不远，只是前后的几十年，价值观也就建立在此生的几十年上。不了解生命的真相，价值观就特别有局限性。

接受了佛陀的教育，突破了原来的局限性，我们就发现了一些全新的价值，发现了生命的价值，找到了生命的真正意义。这时候我们就知道这一生自身该做什么，拥有这样一个人身我们应该去往哪方面奋斗，怎么样活才有意义。  
  
1.2 纽西龙多祖师教导为何观修人身难得  
  
【起初，暇满难得的引导是对自己的身的引导。】  
  
益西彭措堪布解释说：  
暇满难得的引导不是其他，而是对于自己身的引导。为何要引导呢？对于自己的身，我们处在特别无知的状况中，不知道它如何难得，也不知道它有什么功用、前途。以此迷茫，堕在对现世法的贪恋中，肆意造作毁坏自身的缘起，使自己葬身恶趣，堕入漫长的痛苦和灾祸中。因此，我们必须调正。  
所谓“引导”，意为内心处在非常无知、顽固、下劣状态的我们，如果缺少了祖师的引导，就难以清醒过来。甚至很多人直到现在都还没有认识到，自己的身不同于恶趣、天人、非天等，是极宝贵的身；自身上的能力，就意识而言，比原子弹还强大，就因缘而言，有着造成极大业力的可能。学暇满难得，便是引导我们认识到此身的意义，认清它的方向和前途，通过对自身缘起上的种种观察、抉择，转而放下对现世法的耽著，励力寻求后世乃至解脱。外面的善知识只是给予教授，发展的契机唯一是引导自己，使自己不再处于之前盲目、乱动的状况中。  
“对自己的身”，表明**引导的关键落在破除自身的愚痴、颠倒上面。没有抓住关键的“自己”，就不免落于寻求外相，或者说，再如何受教都只是学知识，而不成为调心。**

经中常说：学会一个偈颂，并能调伏自心，才是到达了闻和知的彼岸，可谓“到家”；对于千万个偈颂，如果只会讲说，或者停留于了解的层面，没有在心上修成，尚未到达闻和知的彼岸，即是“未到家”。**佛法要在自心上发展，最初就是以闻来了知如何发展、如何修行；之后，以思断除疑惑，并决定依靠这种方式来串习此法道；修是移在自身上串修而出现如是之心。**“调伏自己的心”，指透过暇满和无常，使心不再贪著现世法；透过业果和苦谛，不再散乱于轮回法；透过依止善知识和解脱胜利，一心依师趣向解脱道。自心从过去散乱在世间法中的状态被逐渐引导而调伏，甘愿依止正法，一直修到穷、修到死，才算是完全成为修法者。也就是说，外前行的目的是修出世道心，它要完成的是噶当四依——心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于岩。

益西彭措堪布【祖师心髓5 前行引导文备忘录】  
  
2. 十圆满的观修轨理  
  
2.1 上师教导如何观修十圆满  
  
2.1.1 闲暇与圆满的区别  
  
上师教导说：  
  
八无暇，是修法的八种违缘，现在我们已经脱离了。而十圆满，则是修法的十种增上缘，现在要观察自己有没有具备。  
  
八无暇是从反面讲人身难得，十个圆满是从正面讲人身难得。  
八无暇---我这一世不是地狱，不是饿鬼，不是旁生...很幸运地不在那八个无暇之内。如果是三恶道，没有修行机会。但是这一生我都不是，也不是长寿天。一个一个从反面思考。  
十个圆满则是从正面来思考---这一世我不但不是地狱，饿鬼，旁生，人寿天..，而且我有很多学佛的条件，称为十个圆满。  
  
益西彭措堪布在讲记中说：  
思维体性闲暇后，接着思维差别圆满。区别在于，前者是从否定方面认清总的八种无暇相，以及特别的十六种无暇相。也就是远离无暇、具有修法的闲暇，就称为得到闲暇。  
进一步来说，所谓具闲暇的生命体是何等内涵？或者说须要具备何种因缘条件呢？这就需要观察闲暇的圆满相，即了知闲暇体上的差别相。  
所谓差别，是在自他方方面面，都应具足的因缘，每一分因缘都圆满才算是具足了差别的圆满相。也就是说，差别的圆满相其实非常难得。如果没有认清闲暇和圆满，难得的定解就难以发起，前前的内容是基础。以下为了解差别分的圆满相，我们须要通过自满、他满十方面的观察得到具体认识。这是从正面去考量，真正修法的人身需要具足哪些条件。【前行2讲记1】  
  
2.1.2 观修十圆满的具体方法  
  
分三个阶段（以人身难得为例）：  
  
第一个阶段思考：  
我获得了人身，有了这样的学佛条件，但是有无数个生命没有这样的条件，有这种条件的众生，在这个地球上只有七十亿，只有七十亿个众生有这样的机会。没有这个条件的众生那就根本数不清了，无数的生命没有这样的条件。这些众生他们没有条件学佛，没有办法听法，没有机会持戒，受戒，没有机会修禅定，没有机会学智慧，所有这些机会都没有。  
如果我是其中一个众生的话，那么我也跟他们一样，不会有机会解脱了。  
可以展开思考：  
如果我这一生没有人身的话，我会是什么样的，我还会有这样的机会吗？听经，念佛，打坐，所有的机会都不会有的。  
  
第二个阶段思考：  
我这一生有了这个机会，有了这个条件，我深深体会到这个条件是非常不容易的，是来之不易的。  
  
第三个阶段思考：  
因为我有这么一个难得的条件，我就不应该浪费这个条件，错过这个机会。所以我一定要做到人身有意义，一定要努力修行，一定要自利利他。  
我也就是一个短暂的数十年当中有这样的机会，以后也不一定再有这样子的机会，以后也许我也难得再有人身，这个机会只有这么短暂的时间当中有。不要以为自己理所当然地永远都有这样的机会，来生也许就已经没有机会了。  
如果我们这一生做得比较好，那么也有可能生生世世都有这样的机会。但是如果这一生没有修行、没有学佛，那么这一生有机会只是因为自己过去世的福报，下一次有没有这样的机会就难说了，很有可能这一次失去这个机会之后然后就再也难遇到这样子的机会了。  
所以我在一个短暂的时间当中遇到了这么好的机会时，我要赶紧去修行，要立即去修行。  
  
这就是第三个思维的方法。  
  
这个会成为我们整个学佛过程中很强大的动力。以后每当我们懈怠、散乱不想修行的时候，一想到人身难得，这就是一个警醒，一个很大的动力。因为是这么难得的机会，所以无论我再累再忙，再怎么样，也要去修行。  
  
这些基础的修行，看起来很简单，但是在我们整个的学佛过程中，作用是很大的，千万不能忽略这些基础的修法。如果这些基础的修法不修，那么以后就不会有什么结果。  
  
我们每一个思维的最后，都要有一个结论：  
  
我一定要去修行，我一定不能错过这个机会，我一定要珍惜这个机会！  
  
这就是我们每一个思维后面的结论。我们三十七种思维方式的最后结论都是：我一定要做到人身有意义，不能荒废这个人身。  
  
我们就是要这样反复去修。  
  
2.2 嘉维尼固祖师总说五他圆满的修习轨理  
  
【如颂云：“佛降说正法，教住随教转，为他心悲愍。”若不生在佛出世的明劫，尚且无有法的名字，而今值遇佛出世的时劫，故导师殊胜圆满。佛虽出世，若不说法仍无利益，而今佛已次第三转法轮，故圣教法圆满。佛虽说法，若法隐没则无利益，而今圣教住世期尚未时满，故时节圆满。虽然圣教住世，若不趣入仍无利益，而今已入圣教之门，故自缘圆满。虽已趣入，若未得助缘善知识摄持，则不知法的真实性，故得彼摄持即是增上大悲圆满。此五者需观待他缘而具足，故称为“五他圆满”。】  
  
  
心要提示：  
以“他圆满差别”为线索而打通理路、把握大纲：  
1、由**“他**”应知，自他因缘和合才能出现修法，“他”不可缺少。这又需从正、反两方面了解，具有他圆满能成办修法，没有他圆满不能成办修法。  
2、了解**“圆满**”的涵义，也需要从正、反面推究：在缘起上有这一项会发生什么结果，缺失这一项会发生什么结果。  
3、对于**“差别**”应当了知，圆满是由各分因素组成，其中每一分特定的圆满相是什么，特定的理由又是什么。  
就因缘观察，必须自、他双方因缘聚合才能成办法行，仅靠自方，或仅有他方都不成，所以在自圆满之外，还要抉择他圆满。他方是导师、法教、时节、自缘、大悲的启发力量、摄持力量、增上力量等，这些跟自身的佛性配合，才能出现种种法行。  
其次，“圆满”的涵义也显示出，要成办法行其实非常不容易，尤其从一名初学者逐步转心、趣入圣道，由外到内再到密的层层转入，就需要具备无量无数的因缘，才有可能成办；倘若因缘不具备、有所缺少，法行就无法开展，或者只能开展一部分，或者出现种种障碍。  
以理智不难见到，万法都是缘起的事相，法行也同样不例外，必须因缘恰好和合，否则便不可能成办。譬如，火绒、火燧、火石等因缘如果没有全部和合，火便无法燃起；同样，成办法行的因缘有哪些，全部具足才能叫做“圆满”并堪为修法的根器；反之，有所缺乏即不圆满，果法也就难以出现。  
**以上都是教导我们要理智地审视当前因缘，并且如法地调整心态。已经具备的，应修欢喜与珍惜；不具备的，需要马上积聚它的因缘，并提起一种忧患意识、运转起如理的心理状态，才能摄持自心归向法道**。如果缺少这些理智的观察，心就如同任性的孩子，懵懵懂懂、胡作非为，或者肆意浪费时间，甚至跑入非法道中。因此，为避免这些，我们需要透过思维来观察、调整。  
还应当了知，“差别”表示缘起分上有各层面的他圆满因素，总括为五类：导师的圆满、法教的圆满、时节的圆满、自缘的圆满和增上大悲的圆满。  
圆满的相如何呢？需要通过正、反面的对比：不具足这一条件会出现何种极端缺陷的相；具足这一条件会出现何种极度圆满的相。对比之下不难了知，缘起上的缺乏必然不能一路顺利地开展法行。如是在现世的缘起上要理智地观察、认定修法须要哪些方面的圆满。  
对于每一引导，我们都要首先了解法轨大纲的内涵，之后进入普贤上师的具体引导，来细分地了解其中关键，再结合到当代人乃至自身上来纠正观念、调整心态，并抉择自己未来生命的方向。  
在他圆满中，法教是他方提供的极圆满的修法顺缘，我们在具备这一条件的同时，要注意从反面领悟到圆满的内涵。圆满是针对缺陷而言，缺陷则意味着一无所有，因此，对于难得而自身已得的他方圆满，我们一定要珍惜。【前行3讲记2】  
  
五他圆满是指他方提供的修法顺缘上的圆满。我们应当以长远的眼光，了知学法不是只凭自己，而是还需要非常强大的时空因缘。【前行2讲记1】  
  
2.3 纽西龙多祖师总说十圆满的修习轨理  
  
【随后十圆满者，如是以仅得闲暇无义，于修圣法上须具足自分五顺缘、他分五顺缘。此十者中，于具足两类的前三者唯修欢喜，于后二者须善观察而精勤于具足之方便。同样分座上、座间，思择、止住轮番而修。】  
  
益西彭措堪布解释说：  
在完成八闲暇的修持后，需要思择修十圆满。因为仅仅得到闲暇也不一定具足大义，只不过是较有时间，要想修持圣法还必须具足自分（得人身、生中土、诸根具足、业不颠倒、信佛圣教）他分（佛出世、佛说法、圣教住世、自入圣教、善知识摄持）各方面的顺缘，即十圆满。在十圆满中，需要分成两段进行观修。首先，自他两类圆满的前三者对于一般初学者而言，都已经具足，所以应唯一修欢喜心。  
也就是说，在自身方面，我今生未投生为其他种类有情，而是得到人身，具有智慧、慈悲等的高级心智功能；并且生在中土正法兴盛之地；诸根完全具足，这是多么优越的修法条件。在他缘方面，我不像其他有情由于生在无佛世、遇不到佛法而具大缺憾；或者佛未说法；或者佛虽说法但教法已经隐没，处于法灭阶段也是极其可怜。而我何等幸运，恰恰生在佛出世的明劫，佛陀已经宣说圆满的正法，教法仍然住世，这些条件太殊胜了！如是唯一修欢喜。  
其次，对自缘、他缘圆满的后两者，应详细观察是否具足。如果不具足，就要精勤地修集具足的方便。自圆满中的后两者——业不倒和具正信，看看自己具足哪一点？没具足哪一点？比如业不倒方面，要观察自己是不是还在行持邪行、随顺颠倒的行为习性和机制呢？恐怕还有很多，我一定要努力把它们一一清除。如果在某些方面能对善法生起胜解，有欣喜向善之心，也要一一修随喜。如是检查自己是否具有合理的心态。再者，正信圣教方面也需要善加观察，自己对教证二法是否具有真实信心，是否认为一切利益都由此而来。如果具足就修欢喜，如果不具足就继续努力。当然，对此也不能笼统而论，可能有些方面具足一部分，但也有很多仍不具足，这就需要再再地通过闻思修，来逐步地增长正信。  
再从他圆满的后两者来观察。在入教门方面，皈依、无伪的出离心和菩提心三者是入门标志，现在我有没有入门呢？如果尚未入门，就要尽量发展皈依和出离心作为前奏；在趋入圣教、解脱道之后，还要修习菩提心，才能入于大乘。一般来看，好像是马马虎虎能沾一点边，能相似地修一修，但实际还远远不够。如果我没有真正入门，将来就不可能出现成就的希望。所以，应当注重修集入门的条件，也就是在相续中致力于修习皈依、出离心、菩提心，长年不懈。  
再者，得善知识悲悯摄受，就需要看自方是否具有信心、恭敬？是否做到了三喜承事？做得如何？信心是否足够？如果不够，就需要忆念功德。敬重心是否足够？如果不够，就需要忆念恩德。虽然善知识方面已经一切圆满，但自身的条件若不具足，比如有邪见、愚痴、罪障等，又怎么能够行得通或得到真正的摄受呢？譬如，佛在世时，城中老母将佛见为下劣相，就是因为她的心不清净。要得善知识摄受，自方的条件也一定要具备，关键在于修信心和恭敬，行为上多做供献财物、身语意承事以及如教修行。检点自己的这些方面，已经具足则修随喜，再接再厉；不具足的要惭愧、忏悔，从此好好努力，使我们的修行真正纳入正轨。  
如上所示总的修习十圆满的要点，仍然需要分为座上、座间，并按照思维和止住轮番的方式来具体修持。  
  
  
3.增上大悲圆满（善师慈摄）的观修

3.1 何谓增上大悲圆满（善师慈摄）

对于他圆满的第五个“增上大悲圆满”，普贤上师开示说：

【虽然已入圣教，但是若未得到善知识摄持，则仍无利益。如《摄颂》云：“佛法依于善知识，具一切德佛所说。”谓佛语广大，经教数多，于所知无有穷尽边际之时，故不依止上师口诀，则不知将一切法摄于要点后修持。】

心要提示：  
1、以教、理、实例抉择有否得到善知识摄持在修道上的差别。  
2、“依止上师口诀摄要修持”的涵义。  
3、“上师教授的实行”的涵义。  
4、对于文中旁述等起的重要性，应当无误了知。  
要想把握整个段落的脉络，首先应当立出总的宗义：**虽然入于圣教，如果未得善知识摄持，仍然无有利益**。这是个很大的结论，同时也表明了无暇和有暇之间的关键。  
其次，需要通过教、理、实例证成，来产生因相知的信心。也就是圣教的证明在先，加上理道的推证，以及实证经验的证实，最终就能在“故”字之后得出结论，说明上师善知识的摄持至关重要。以这种打通脉络的方式，看到普贤上师是如何引导我们产生胜解信，之后就可以一路进行下去。  
**善知识的摄持是他缘增上大悲圆满**，这一点需要透过正反面鲜明的对比，以及推至极点的抉择思维，才能认识到最后一个圆满至关重要。【前行3讲记2】

再者，虽有信心趣入佛门，然而如果缺乏顺缘善知识的摄受，对于教法仍然像看天书一样。光是有一种清净的信心、见到经书就欢喜，也许是宿世的善根深厚，但还是不能解了。而我们已经得到善知识的摄受，以此助缘启发的力量，自己开始了解法义。从人天乘的因果开始，到四谛法、空性法、如来藏法门等等，能逐渐层层趣入。见解越来越圆满，智慧越来越深细，这一切都是由于具足了增上大悲圆满。**“增上”是指辅助升进的力量，好比日光明照，具眼者能见到种种色法；我们以善知识的指示，也很容易见到诸法的真实义。“大悲”指善知识以悲心开示解脱之道。**【前行2讲记1】

3.2 从反面观察不圆满相

假如我们具备了前面所说的一切因缘；五自圆满，佛出世说法，正法住世且已入圣教门，无一不具，我们是否就能够一路高歌行进在解脱道上了？

还是不够，因为我们还缺乏了一个至关重要的因缘：善知识的摄受。

3.2.1 不得善知识摄受，终如盲人摸象

益西彭措堪布上师说：

**假使没有善知识的指点，**自己在浩如烟海的经教中摸索不到门径，更无法沿着一条从外前行、内前行直至正行而成就菩提的完整妙道逐步行进，他们根本**连道的一分都无法踏上。**

**离开了善知识的教授，我们无法把握修持的要点，也无法在菩提道上实质性地踏进一步。对此我们可以通过“量、时、自力”四字诀来通达。**首先，**“量”**是指佛语经教的量非常多。佛说法是针对整个教法期所有有缘众生的诸多根性，而不是只为一个人着想，因此，按照众生的情况要建立起完备的小、大、密三乘一贯体系的教法种类。例如，《阿含经》等归属小乘，《般若经》、《六度经》等归属大乘，其中的《如来藏经》等直接指示了心性，在此之上又有事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部等各类密续，如此贯穿计算，经教之量的确非常大，即“量多”。  
留下小、大、密三乘完整的教法是完成导师佛应世的愿力。其中，随应各式各样的根机宣说相应的法门、制定各种戒律、标明各种地道，以及宣说胜义实相、世俗现相等等无量无边的所知，又以各种阿毗达磨等的论述使他们通达。在一尊圆满佛的应世中，以他无上正觉的智悲力量，将这一切全部建立为完备的教法体系。他是随应千秋万世具缘者的机缘而宣演，有对当代说，有对后代说，有对末代说；有对人天说，对出世说；有对小乘根机说，对大乘根机说；有对显乘机说，密乘机说等等。佛语广大、经教量多，可见一斑。  
第二是了解**“时”**。我等众生是生在娑婆世界，五浊恶世，寿命不会超过一百岁，而且前减、后减，中间没剩多少学修时间。也就是说，就目前大多数人的情形来看，前三十年基本已经浪费，没有培植出什么善根，反而熏习了一大堆邪悖的观念、意乐、行为等。最后的时光也是只能现出衰残老病相，例如六十岁以后光景无多，已经被老病衰苦的魔鬼攫住，导致身心不得自在、学法能力有限。假使患上个一灾两病，很可能就躺在床上了此残生。在中间三十年中又要饮食、睡眠、工作，又有各种人际应酬、俗务应付等等，将这些减下来，真正能修法的时间基本不会超过两年，所以是非常有限。  
再看，对于极其深广的教法大海，在我们短暂的一生当中，有没有穷尽边际之时？能不能把小、大、密的无数教法全部读透、通达、贯穿，乃至彻底明了修法之道呢？以我们的智慧，连其中一小分的人天乘道要点，都不可能把握，更何况自身习性非常错乱、任性、没有纪律性，如果无人指点，哪里能随便读一读就轻易通达？  
可以推测，我们以此世有限的因缘、极差的能力，绝对没有穷尽教法边际之时。或许是尚未阅读几部，便呜呼哀哉、与世长辞。到了来世，先前所读也被忘得一干二净。以上是对第二“时间”上的认定。  
第三是**“自力”**上的认定。我有多少能力？是佛菩萨再来吗？或者如晋美朗巴尊者般，不须人教、见而通达？或者是宿世的无量智慧突然间全部暴发，一切经教义在心中显现，自己有这样的能力吗？并非如此。仅仅一句佛法，如果没有别人的解释，自己都不懂，再加上相续中的诸多偏执、曲解、暗钝等，常常以邪慧、偏取、自以为是而错会法义，如此考察下来，我哪有这等能力？  
譬如，在龙钦心髓法中，前行的第一分暇满，如果没人讲解，一般人绝对无法了解。即使自以为了解，实际也是从未摸着门道。不仅当下，甚至靠自力研究五十年也是不可能摸着门道，不可能了解最简单的一层法义，更不用说结合修心，通达如何转变观念，调整等起与行为等等。如此一来，一世都在狂妄、高估当中自欺地度过一生，哪里还能明白佛法？哪里又能在临死之时派上用场？不可能。做知识的人往往就是这样虚生浪死，谈不上通达或修持。  
应当承认，就连最简单的加法，老师不教也没办法掌握，数学书汗牛充栋，凭自己能通达吗？自己能不能透过小、大、密三乘教法，以把握要害与径捷的方式转入于甚深法道，从而使自己迅速成就菩提？这些梦也梦不到的事，都必须依靠过来人，在他们的指导下才能进行。善知识摄集小、大、密三乘一贯体系，并结合自心学修，逐步在缘起上集聚起证道的因缘，从而实证到自心本性的路途，这样的人才能为我们指授正道。

**如是，透过量、时、自力三个要点可以证成：假使不依止上师口诀的指授，我们根本不知该如何摄集一切法的要点而修持。**

如果凭着学者自学的方式，在第六意识上不断地努力，由于本身记忆力好、分析力强、摄集力大，也许能够滔滔不绝地讲述，或者出版一本本书籍。作为学者，他的辨识能力和素质或许的确比较高，但真正落到实修上就不知道该如何进行了。一般情形都是如此。  
学者们即使不断地研究，但说到自身的修持，也不可能做出分毫。譬如，学医者不断地研究医典、著书立说，通过各种比较研究、分析研究，建立各种学术体系等等，这些都可以做得出来。然而，一旦落实到治病，没有前辈医师的指点，就连一个小病都不知该如何治疗。同样，尽管不断地积累佛法知识，然而不懂得结合心相续，就只能成为“人法脱离”的状态。  
再如，学理论的人，在实践方面如果缺少师父的指点，就只会是一片空白，那么他的所学就无法相合自心，成为“知行脱离”。佛教当中也是同样的道理，作为佛教的知识分子，他可以用一套做知识的方式去学、去记忆、去组织、去重复等等。记忆力强盛的缘故，能背诵、讲解诸多经论；具有精密分析能力的缘故，只需第六意识跟慧心所、记忆心所等配合，便可以完全脱离修心而从方方面面逐层演说。例如，在有些大研究所中，他们完全撇开修心，单独进行研究。与此相同，如果研究佛学也不需要皈依、不需要依止师父、不需要依教奉行地老实修行，他也可以脱离师道而行，但是不可能出现少许佛法上的受用。【前行3讲记2】

在此过程中，如果没得到善知识摄受，即使有浩瀚如海的法藏，还是不知该如何趣入。再多的法教摆在面前，自己也不知该如何修行，即使对于最基础的一分法义也没办法掌握要领。【前行2讲记1】

3.2.2 不得善知识摄受，只是在发展自我而不是走向解脱道

秋阳创巴仁波切对此问题的开示切中要害：

我们是来学修道的。我相信这种追求出自真心，但我们不能不对其性质加以深究。问题在于“我”能将任何事物转为己用，连修道也不例外。“我”为了自利，经常企图获得和利用修道之法。法教被看作外物——“我”外之物——或一种我们想要模仿的哲理。我们并非真要认同法教或与法教合一。因此，上师若讲“无我”，我们就模仿“无我”。我们依样画葫芦，摆出适当的姿态，但在生活方式上，实不愿有所牺牲。我们变成熟练的演员，对法教的真义装聋作哑，却在假装修道里找点慰籍。  
  
　　一感到自己的行为与法教矛盾或冲突，我们就立刻以自圆其说来把冲突摆平；自圆其说者即是那扮演修道顾问的“我”。这种情形有如一个政教分离的国家。政策若不合乎教义，国王自会去找教主或修道顾问，乞求他的祝福；于是教主便找出藉口，伪称国王是护教者，而为国王的政策祝福。个人内心的运作，与此几乎完全一样，因为“我”既是教主，又是国王。  
  
　　要想真正修道，必须突破上述的自圆其说。然而，这种自圆其说可不是好对付的，因为其中一切都是透过“我”的观点和逻辑去看，以致看来无不端整、精确，且很有道理。我们试图为每一问题都找到能自圆其说的答案。为了要使自己安心，我们力求把生活中所有让我们困惑的情况，全都融入我们的理论体系。而且，我们这种努力是那么认真、严肃，那么坦率、虔诚，以致很难令人起疑。我们总是相信自己的修道顾问是“正直”的。  
  
　　至于用什么来自圆其说，无关紧要；我们可以利用圣书中的智慧，利用图表、计算、秘方、根本教义、深奥的心理学或任何其他手法。我们一开始评估，决定应做这做那，或不应做这做那，我们就已经是把自己所修或所知与彼此对立的类别连在一起了，此即修道上的唯物，亦即我们修道顾问的虚伪道心。我们一有相对的二元观，如“我这么做是为了要成就某种意识形态，或成就某种生存境界”，我们与我们的本来面目就自动地一分为二了。【突破修道上的唯物】 P30~31

正因为我们凡夫无始以来对“我”的执着如此之重，所以单靠我们自己去阅读经藏是不可能得到成就的，相反只会增上我们的“自我”和贡高我慢,或者按照创巴仁波切使用的术语就是"自欺"。这种自欺是如此普遍，无处可逃，那么如何可能解决这一难题呢？创巴仁波切开示说：

所以我们需要一位跟实际的我们有切身关系的人，我们需要一位能充当镜子的人。无论何时，我们一陷入自欺，就必须予以揭发、公开；任何贪得的心态，都必须让它曝光。【突破修道上的唯物 】P90

在回答弟子们的提问时，创巴仁波切斩钉截铁地告诉他们，必须要有现实中的上师的指导，修行才有可能得以进行：

**问：您认为没有上师也有可能开始看清实相，看清自己的真实面目吗？  
  
　　答：我认为根本不可能。你必须有个道友，才能放下和完全敞开自己。  
  
　　问：这个道友一定要是活人吗？  
  
　　答：对。任何其他你自认为能与之沟通的“对象”，都是想像出来的。**

【突破修道上的唯物】 P118

（说明：

对于善知识是否一定要是现实中的人，索达吉堪布给出过与上面创巴仁波切不同的答案：

当然，依止善知识，并不是非要找一个人。很多人总抱怨找不到合适的上师，有个人就跟我讲：“我寻找好多年了，但一直找不到非常合适、与我相应的上师。”倘若你实在找不到，可以将《大圆满前行》当作上师，它又叫“无嗔阿阇黎 ”。一般的上师，不管古代也好、现代也好，显现上有时还会有嗔心，不那么好依止。而《大圆满前行》这个法，永远不会对你生嗔，你随时都可以祈祷、翻阅。【前行广释21课】

两位大上师所面临的对境不同，应机说法的显现自然会有所不同，但是显现上的差别并不意味着说法有矛盾，我们对此要有如法的理解）

3.3 从正面观察圆满相

善知识的摄持是他缘增上大悲圆满，这一点需要透过正反面鲜明的对比，以及推至极点的抉择思维，才能认识到最后一个圆满至关重要。从正面来说，有了他缘善知识的极大摄持力、引导力，就具备了圆满的修法机遇和莫大的福缘，能一路通畅、无碍、无谬、完整地在法道上前进。

**世尊曾说：末法时期，我现善知识相来饶益你们。**《宝云经》亦云：“于和上所，若持戒若破戒，若多闻若少闻，若聪明若无智，悉皆恭敬生世尊想。于诸世尊恭敬供养信乐欢喜，于和上所亦复如是。”在《华严经》、《宝性论》、《大乘庄严经论》、《中观心论》等中，也一致说到佛有种种化身等。因此，显密共同教规所成立的善知识是佛，也是就化身佛而言。**无论哪种小、大、密教典，都承许视善知识为佛，这是来自世尊的教导。**  
**了解上师化身佛示现的因缘。由诸佛的大悲力、愿力和所化有情的福德力，众缘和合时，就会在我们心识前如是而显现。**譬如，天月和清净的水因缘和合，自然在水中出现影像。也就是说，诸佛有愿力、悲力，不舍任何有情，当有情心中具有虔诚的皈依心、深厚的善根时，自然在心前显现化身佛。上师善知识便是如此而示现。【祖师心髓5】

为使我们生起因相知的胜解信，必须有**佛的教量、有缘起理道上的衡量，再有成就大德的指点，并结合实例来给我们显示、指导**，才可能把过去的无知状态扭转为绝不改变的强大观念。

**首先引用圣教《般若摄颂》来证明**。其中“具一切德佛所说”是突出说者具足了一切殊胜功德，完全知道该如何踏入佛道，以及如何从低劣的凡夫心到达彻证菩提果位等整条路线的行径。以一切智佛洞明缘起的缘故，他说出的教量毫无差谬。“佛法依于善知识”，其中“佛法”是指佛所宣说的法道，而这些全部要依靠善知识的引导才能够趋入。佛法是通过一代一代圆满、无谬、清净的传承才流传下来，而善知识领受了佛的心意，以具足德相的条件代表世尊来引导学徒进入法道。换言之，离开了善知识就没办法上道。这是佛陀亲口所说。

佛并没有说“这些善知识没有资格，后学者只能听我的”，而是说“一切佛法都要依靠善知识的引导，才能踏上正途”。“具一切德”四字表明：无上导师断证圆满、彻见缘起、断尽无明。一切种智佛的金刚句毫无错谬、无可变易，我们没必要不相信。  
**继而从理道上证明，**离开了善知识的教授，我们无法把握修持的要点，也无法在菩提道上实质性地踏进一步。对此我们可以通过“量、时、自力”四字诀来通达。（见上引文）

应当承认，就连最简单的加法，老师不教也没办法掌握，数学书汗牛充栋，凭自己能通达吗？自己能不能透过小、大、密三乘教法，以把握要害与径捷的方式转入于甚深法道，从而使自己迅速成就菩提？这些梦也梦不到的事，都必须依靠过来人，在他们的指导下才能进行。善知识摄集小、大、密三乘一贯体系，并结合自心学修，逐步在缘起上集聚起证道的因缘，从而实证到自心本性的路途，这样的人才能为我们指授正道。  
以本法来说，善知识就是无上的大尊者晋美朗巴。我们从传记不难了知，尊者一一通过了小、大、密三乘所有的修量，使一切传承在一刹那间顿然显现，所以绝对可靠。从前行到正行的大圆满龙钦宁体法门，他是最关键的指授者。他摄集了法道上最关键的要点，通过代代传承，传递到我们心中。大祖师是明眼识路途的彻证者，是完全继承佛陀心髓法的代言人，与佛无有二致。  
祖师针对未能生在佛世而得佛亲自指点的当代根机，也完全指出该如何摄集要点而学修。佛在世时，对当时的每一类所化都有一种观机之后的无误传授，于是出现了各种教法。历代菩萨为了兴盛圣教，也以种种必要撰造了诸多论著。然而，到了当代，并不是缘起上仍旧一模一样，也不代表所有人都要依循老路。毕竟，不能将现在与过去简单地画上等号。

虽然佛法自古至今从未改变，也不可能有高低或贤劣的差别，但时代因缘的确不同，需要一位佛的代表出世，需要他肩负起大导师的责任，为众生指明道路。由于晋美朗巴尊者彻证本性、达至证量，堪为佛的补处、代言人，也是佛在当今时代的化现，他能够针对当代众生的因缘、根机，衔接当代人的心态、症结而给予最适合的引导。  
假使没有如此伟大的上师出世，并传承清净的法流，我们必定不知该如何踏上此殊胜法道。我们光凭自学没有可能，甚至连掌握基本的加法都很困难。

**接下来是以实例证成。**往昔阿底峡尊者来到藏地，库、鄂、种三大弟子请问说：“作为一个修行人，要得到解脱和一切种智的果位，经论教典和上师的教授相比，以哪个为主要？”他们都是大学者，深知不可思议的经论来自佛菩萨亲口宣说，数量极多，同时上师又会给予一些教授，到底该依止哪个？该以何者为主？这是实际行持法道时必然出现的问题。  
没想到阿底峡尊者说：“上师的教授是主要的。”  
他们大吃一惊，问：“什么缘故呢？”

尊者回答：“即使对于三藏能诵、能讲，对于一切法的体相非常通达，但在修持时没有践行上师教授的人，必定与法脱离。”  
也就是说，如果凭着学者自学的方式，在第六意识上不断地努力，由于本身记忆力好、分析力强、摄集力大，也许能够滔滔不绝地讲述，或者出版一本本书籍。作为学者，他的辨识能力和素质或许的确比较高，但真正落到实修上就不知道该如何进行了。一般情形都是如此。

真正的学修叫做“学佛”、“学法”，而不是“佛学”、“法学”，以此表明是要追随师父而学。一般人认为学修可以脱离，但实际上“学”是跟师父学，在师父的指授下进行各种修心。当今的学者却是恰恰相反，他要做佛学、要脱离师父，以为可以自己一路狂奔下去，但奔来奔去也不过是佛教的专家、学者、知识分子，最多成为一名大佛学家而已。  
真正的依师，是师父说什么，徒弟就做什么，是老老实实去践行师父的教授。“教授”即指授、指教去干什么，“实行”则是老老实实地干，不是跟师父对抗，这才叫做跟师父学。如果认为：我分析得比你好，我的想法更多，你凭什么教我等等，这就不叫师道。即使在乡村里学木匠、石匠，也都是三年才能出师，其中前两年是给师父做事，师父不教任何手艺，到了第三年才传一点手艺，但有些仍然不传。是什么原因呢？传的太轻易，徒弟未必能学好。“师道”即是如此，有传承、有指点。否则，单凭自己根本摸不着门径。总之，“人法脱离”，指做知识和真实修持是两码事。  
当时，他们三位大德很惊讶，承认的确如此。尽管在佛法上精进研究，但由于缺少上师教授的缘故，导致人法脱离，丝毫不懂得运转自心而实践。接着又问：“我们现在承认需要实行上师的指授。如果摄尽这一切指授来说，是不是可以归摄于安住三律仪和三门精进修善之中呢？”他们以为确实如此，或观念上持有这种想法。  
没想到尊者说：“那些做法没有任何利益。”  
问：“怎么可能没利益呢？”  
尊者说：“虽然安住三律仪，但内心不想从轮回中出离，所做的这一切仍然是轮回之因。”缘起点上缺失了等起，心没有踏入出世之道，就是缺失了最重要的入门，由此，再如何忙碌于安住三律仪、精勤修善等，也只不过是在意律相、执着行为的表现而已。  
尊者又说：“即使三门昼夜行善，但是不晓得如何回向菩提的话，善根很容易被一些嗔恚、邪见、后悔等颠倒分别所消灭。”不了知内心缘起机制是如何运转、善根易被失坏的缘故，最终得不到任何利益。因此，一定要用回向菩提的结行，来摄持善根辗转增长、成熟于菩提，使善根住于正道而不退。如果没有掌握缘起的要点，只是徒自忙碌一些外在形相，难道会有什么利益吗？  
再者，“即使有智、尊、讲、修四德，说到‘智’，好像对任何法都能分析、辨别；说到‘尊’，外相持戒极其谨严；说到‘讲’，滔滔不绝；说到‘修’，各种各样的法都修过。然而，从缘起点上来说，假使对于世间八法没有退心，那么这一切所作也无非是在忙碌今生的活计，或者说完全是行持现世法，从最初的等起便决定了这种走向。如此一来，下至来世以后的所有道都不可能得到。”因为，缘起上根本没有方向，怎么会把握后世之道呢？  
或许你的所作所为，看起来是智、尊、讲、修样样了得，别人也承认你是大德，名誉的光环辉煌灿烂，自己也觉得是世上最大的成就者。然而，内心对于世间八法尚未看破、放下的话，不必说解脱、成佛，就连后世的利益也得不到。  
没有上师的指点，怎么可能踏上正道呢？只可能“聪明反被聪明误”，自以为懂，其实根本不行。具相的上师才会观照根机、指出弟子的缺失。总之，在菩提道的建设上面，如果缺少了上师的摄持，就等于尚未把握最初的要点便忙于其他，结果几十年忙下去都还不知道缺失、漏洞在哪里，也不知道纠正的关键点，以及如何补救等，怎么可能修行成佛呢？  
**以上通过教量、比量和实例，让我们产生因相知的信心，知道行于成佛之道，上师善知识的摄持无比要紧，而且至关重要！我们应当由此产生胜解。**

3.4 以缺失相对比圆满相

缺少了善知识的摄持，基本上不得利益。即使入于圣教，也只能像盲人不辨路途般盲修瞎练，结果得不到任何利益，甚至把握不住一个最基本的修法要点。譬如，上述三位大德缺少了上师的指授，也是无法扣合一个基本要点，想不到等起有多么重要等。守护三律仪、三门精勤于种种善法等都要依从上师的指点，同时花费许多修行功夫，才能调正等起、真正上路，否则如尊者所说，只能是“此无少益”。  
由此看出，如果没有善知识的摄持与引导，单凭自学就没有利益。为什么呢？因为摸不清路途、不知道窍门所在、不知道无数语句当中的唯一关键。只有契中关键，其他才有可能顺利进行。然而，以自力能看出关键，继而确认、醒悟的概率几乎是零。更何况，一处通达以后，还有更多的若干处，如果都盲目、束手无措地不知该如何学修，那么概率仍然是零。如此算来，没有善知识指导的路根本无法进行下去。既然自己从未走过、只靠经教还不足以了知到底该如何走，就必须有善知识的指点。  
反之，如果有具相善知识的摄持，给予要害上的指点、提醒、教授，自然就很容易上路，很容易以此因缘出现各分的圆满，有希望迅速圆满佛道而成就。

3.5 增上大悲圆满的具体观修

同样是兼具自他两边，增上大悲圆满与前面的自缘圆满在具体的观修上也明显不同。

如前面所说，从稍微严格一点的标准来看，自缘圆满我们还没有具足：从“他”的方面来说，圣教大门一直大开，有教无类；但是从我们“自”的方面却不具足：没有真实的出离心，我们根本无力爬过圣教大门的门槛。

但是，这里的增上大悲圆满就完全不同了：从“他”的方面来说，我们的大恩上师以其无上的慈悲力，摄受了我们这些千佛也未能度化的顽劣众生（确然无疑是龙钦巴尊者所说的“善师慈摄”，我们的伟大善知识上师正是“慈”师，以其无上慈悲摄受了我们这些顽劣弟子）。沐浴在大恩上师的恩德下，只要我们不主动退失自己的信心，没有愚蠢到自己离开上师，那我们这些顽劣众生就有了增上大悲圆满，有了解脱的希望。

就增上大悲圆满来说，此处我们需要仔细检视自他两个方面的因缘，看看我们到底已经具备了哪些，哪些还有待于我们继续努力。正如益西彭措堪布上师的教导所说，“成办法行的因缘有哪些，全部具足才能叫做“圆满”并堪为修法的根器；反之，有所缺乏即不圆满，果法也就难以出现。”

3.5.1 从“他”的方面观修增上大悲圆满

大恩上师对我们这些弟子的摄受、加持和教导，师恩如山，铭记在心：

3.5.1.1 上师摄受，授皈依，传戒

3.5.1.2 通过慧灯小组闻思，澄清我们知见的迷惑

3.5.1.3 通过慧灯小组实修，指引我们走上解脱道

3.5.1.4 慧灯小组资深的带领师兄就是上师慈悲摄受的具体体现

3.5.1.5 上师以后会视我们的修行进展给我们灌顶、传授密法

… ...

3.5.2 从“自”的方面观修增上大悲圆满

最基本的誓愿：生生世世不离师，跟随上师修行。

从“自”的方面来说，圆满自己的增上大悲最好的方法就是供养上师。供养上师的三种方法：

3.5.2.1 以教奉行

体现在自己的依师所教、精进修行上面

3.5.2.2 身语意承事

对我们在地理上远离上师的弟子来说，就是能够为上师的佛行事业尽自己的微薄之力。

3.5.2.3 财供养

能够为上师的佛行事业，如放生、慈善小学等，做自己的一份努力。

思考：

对于我们慧灯小组的师兄们来说，增上大悲圆满应该有着非常特殊的意味。

我们前世何德何能，此生能够有这么大的福报，能够有幸进入大恩上师的座下修行。这对我们是不可思议的欢喜，无法用语言形容，只能是真的“唯修欢喜”了。

3.6 无与伦比的增上大悲圆满机缘，应该如何珍惜？

我们此生能够有这么大的福报，能够有幸进入大恩上师的座下修行，喜悦之心无以言表。

只是无常一直会与我们如影随形，正如益西彭措堪布上师所说，法行或修法因缘也是因缘聚合的产物，上师与我们的因缘也是一样：

上师化身佛示现的因缘。由诸佛的大悲力、愿力和所化有情的福德力，众缘和合时，就会在我们心识前如是而显现。譬如，天月和清净的水因缘和合，自然在水中出现影像。也就是说，诸佛有愿力、悲力，不舍任何有情，当有情心中具有虔诚的皈依心、深厚的善根时，自然在心前显现化身佛。上师善知识便是如此而示现。

展开来说，应无边众生界的各种界、根、意乐，诸佛的悲力在因缘成熟时，自然显现各种身口意的相状。所谓“千江有水千江月”，无数种类众生的同分善业情形，会感得一个化身出现。由于是诸佛作增上缘，以众生自心的善根力作为因而出现，所以化身是有为法，是忽尔性的显现。此因缘观待众生心可以住世若干年，少则几小时，多则几百年等等。当因缘出现时，会出现八相成道等的事业相；当因缘消尽时，自然消归法界。因此，化身是有为法，是在众生生灭心前显现的无常相。因缘聚时忽而现，因缘散时忽而隐。【祖师心髓5】

我们应该如溺水之人抓住救命稻草一般，珍惜此生能够跟随上师修学的福报。生生世世不离师，随师修行，随师解脱，随师弘化，这就是我们最大的誓愿。

我们的寿命不过只有短短几十年的时间，而且随时都有可能失去。如果一旦失去人身而又没有解脱，那么我们很有可能堕入三恶道，也许在千万年当中都再没有闻法修行解脱的机会了。  
  
“通过思维，一定要发起对所得暇满的百倍珍惜心，并且誓愿用它来摄取大义。人身不仅难得，而且一旦失去就不会再有，因此我要唯一用于修法。再者，还需要细化到每一年、每一月、每一天的暇满时光上思维：太难得了！今天一天的清闲多么难得，一失去就不会再出现，它比无数资产更为难得。“一寸光阴一寸金”，一天的闲暇光阴无数倍超过亿万资产。”  
  
“思维以后，不忍浪费时间，决心要用它来摄取大义，即是发起取心要欲。当这种欲强大到一定程度，就不肯将人身刹那用于行持无意义事而决定修法。从此建立起正确的人生观，不再用人身宝去盛装粪便般的现世法、轮回法、恶趣法，唯一要摄取修法的大义而步入法道。所以，暇满是第一修行，它是最初入门的关键建设。依靠修习暇满难得，才会一心想将人身用于修法，绝不去做任何愚痴、造恶之事。”益西彭措堪布【前行备忘录-暇满难得讲记】  
  
自己能够非常幸运地拥有暇满人身，那么应该用这宝贵的暇满人身去做什么呢？就是要珍惜人身，如果这一世不珍惜，有可能也会像饿鬼道众生一样没有机会，进入无暇，想修行也没有办法修行。所以一定要珍惜人身，能够维持基本生活的情况下去追求更高的目标，提升自己生命的层次，修行进入解脱道。  
  
3.7 无垢光尊者的珍贵教言  
  
3.7.1 法之根本为心（珍惜暇满人身从修心入手）  
  
從能依所依自性開始，專心觀察：  
  
諸法依賴於自心，心依暇滿緣起生。  
種種因緣聚合時，當調自心諸法根。   
  
諸法依賴於自心，心又依賴於暇滿人身，能依所依二者是依靠緣起力而產生的。心作為一切善法之因，暇滿人身作為助緣，此時應當唯一調服自心。  
《亲友书》中云：“汝当调心世尊说，心乃诸法之根本。”《海龙王请问经》中云：“龙王，心乃诸法之本，诸法从心产生、由心幻化，故当彻知心之自性。”《普作续》中云：“如是一切显现法，皆为心造心幻变。”《楞伽经》中云：“如镜所显像，非有似显现，不知心相者，生起二分别。清净习气力，种种唯心生，人前现外境，世间皆唯心。”又云：“境无非实有，唯心无外境，习气扰乱心，尽现外境中。”意思是说，（一切外相）如梦境般现于心中，在迷乱的心前无有而现出内外种种景象，这是由迷乱习气所产生的景象，实际不成实有，但似乎实实在在现于心中，所以说心是诸法的根本。山等外境在迷乱的心前现为不清净，这是心所造的，而山等并非是心，对此下文还有阐述。  
如果没有守护住自心，就无法守持学处。《入行论》中云：“若不护此心，不能护学处。”“除此护心戒，何劳戒其余？”“实语者佛言，一切诸怖畏，无量众苦痛，皆从心所生。有情狱兵器，何人故意造？谁制烧铁地？女众从何出？佛说彼一切，皆由恶心造，是故三界中，恐怖莫甚心。”“调伏此一心，一切皆驯服。”其中所述均说明了轮回的一切苦乐都是从自心产生的。因此，要努力调伏的就是诸法之根本——自心。《宝云经》中也说：“世间心所牵，心不现见心，一切善恶业，皆为心所积。”《宝积经·迦叶品》中云：“心可造种种业，故如画家；心可造成损害，故如敌人；心可产生一切苦厄，故如怨家。”《抉择众生经》中云：“铁地极炽燃，火舌遍各处，以锋利铁锯，一身锯八瓣，此由诸恶人，三门罪心生。”心是一切苦乐的根本，因此全力以赴就是要调伏这颗心。  
  
3.7.2 应当日夜精勤修法：  
  
接连不断流转轮回受苦时：  
  
 死亡恐怖生無邊，貧窮痛苦如雨下，  
 皆從虛度暇滿生，故增上生定勝法，  
 由思暇滿難得生，晝夜喜悅速勤修。   
  
 【华严经】云：嗟，善男子，漂泊于轮回中之此等众生未曾思维自己暇满所饰之人身得之不易，以恶知识之因流转轮回为苦火所逼，吾因思维殊胜闲暇而从三有中获得解脱，汝等亦当如是而行。  
  
3.7.3 宣说功德令欢喜  
  
此说暇满之功德：面见导师具实义，  
闻修正法亦具义，今生具义来世果，  
皆自暇满人身生，故当数数生欢喜。  
  
我们这些人当中，有的往昔面见佛陀并得解脱，有的今生日夜奉行善法使人身有意义，也有来世播下解脱种子的，这些都来源于思维暇满难得。《念住经》中云：“乐生且观，汝所见所闻一切善妙皆从思维闲暇中产生，众人任何安乐善妙之法悉皆依此而成办。”因此，已经拥有闲暇的时候应当发自内心欢喜。  
   
 【大圆满心性休息大车疏】