



# 大乘道之根本·三殊胜略修法讲记

(列绕朗巴伏藏)

索达吉堪布译讲

(听打稿仅供参考)

## 目录

第一课 .....	2
第二课 .....	36
第三课 .....	73
第四课 .....	104
大乘道之根本·三殊胜略修法原文 .....	130

三  
殊  
胜  
略  
修  
法  
·  
目  
录



## 第一课

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，  
我今见闻得受持，愿解如来真实义。  
为度化一切众生请大家发无上的菩提心！

今天我们开始讲伏藏大师列绕朗巴的《三殊胜略修法》。这个法的话，我们喇荣而言，前一段时间所有的喇嘛和觉姆都已经学习了，大家觉得很重要。因为我没有来得及学，但是大家都说这个很好，我们这边的道友话也希望得到这样非常好的佛法，所以最近我就赶时间翻译出来了《三殊胜法》。

那么这个法，作为我们长期在学院闻思的人，应该说道理上是明白的，但是不知道能不能做得到，可能很多人确实也做不到。这里面所讲的有些内容去对照自己相续的时候，道理上都是明白的，但实际上好多地方都是做不到，所以自己的修行也好，自己的修法不知道变成什么样。其实，我们在座的各位应该早一点认识这样的道理是非常重要的。

那么今天就讲大乘之道的根本，也就是说我们现在学的佛法，大家都认为是大乘道。肯定是大乘道，但是大乘法根本三殊胜——三殊胜的话，我们《大圆满心性休息》无垢光尊者已经讲到了，还有其他的包括《前行备忘录》，或者说华智仁波切，堪布根华都讲了三殊胜，这个也是非常重要。

从佛经当中讲，大乘佛法发菩提心，回向，然后正



行无缘都会讲，但是以窍诀方式来讲的话，可能主要是我们宁玛派的高僧大德们比较着重强调的。

那么这个三殊胜不是特别广，算是比较略修法，我记得还有一个多芒伏藏大师德钦朗巴，他的教言当中也有个三殊胜，最早的时候我想翻译，后来一直拖着没有翻译得成。

这个三殊胜修法的话，我们这次也是希望，不仅是住在学院的，逐渐逐渐的，直接或者间接让我们很多人一定要明白其中的道理。否则的话，我们身语意修持了很多的佛法，但是结果全部都变成了世间法的因，全部都变成了小乘法的因的话，有点不划算，特别可惜。遇到了那么好的大乘善知识和大乘佛法，结果我们经常看不起的，什么世间八法，或者说是小乘法，最后可能连小乘法都不如，这个方面一定要注意。

所以，我们这次学的时候，也希望大家很认真地看，不要认为这个文字我早就懂的，这没有什么不懂的。也许文字都读的来，但是里面的内容可能我们待在学院十几年、二十年的人不知道做到没有，要看看。

这个是伏藏大师列绕朗巴的教言，他著的。大家都知道，列绕朗巴是法王如意宝的前世，他是个伏藏大师，应该说是我们上上个世纪，1856年出生的，1926年圆寂，也就是说他住世的时间是七十年。

他从小就苏醒了伏藏的种姓，但是小的时候经常



身体不好，有一位叫做是班玛邓灯的伏藏师<sup>1</sup>，班玛邓灯大师，他认定他会很了不起，但他的父亲不想让他出家，他父亲是打猎的，经常带他去打猎。

有一次，他正在打猎，瞄准动物的时候，显现了空行文字相，回来之后的话他就生病了。生病一段时间以后，有一次在梦里面，我们一髻佛母，她用白色的牙齿刺入他的心间，然后又病了好长时间。后来逐渐逐渐他就成熟了他的种姓，大概十几岁的时候就依止一些善知识，包括有一个叫做索南塔耶<sup>2</sup>，还有很多闭关。后来去了噶陀、佐钦那些地方不断地取伏藏，又依止了很多的，包括蒋扬钦哲旺波，贡智云登嘉措，还有全知麦彭仁波切、华智仁波切，以及纽西龙多等等很多上师，包括在麦彭仁波切面前也是学了中观。后来他就越来越出名了，然后在我们的康区，大概他33岁的那一年，被迎请到拉萨那边，与第十三世尊者就开始互相灌顶。

这些介绍的话，我们《西游》当中也是有的。后来因为蒙古入藏，然后英国入侵，整个外在的形势是非常复杂的。在那种情况下，这个伏藏大师在拉萨那边也是取了很多的伏藏，包括在大昭寺，还有后来在布达拉宫，还有桑耶这些地方都开始闭关、修行，边取伏藏边弘扬佛法。后来因为形势比较复杂，伏藏大师就去了现在的

<sup>1</sup> 年喇·班玛邓灯尊者，200年来最伟大的虹身成就者。生于清代嘉庆二十一年，1816年，藏历绕炯火鼠年9月10日。法号又名卡恰林巴（又音译为“卡纽林巴”，或意译为“遍空州”）、楚西多杰、蒋却林巴，是莲师授记的“噶陀十万虹身”的最后一位。

<sup>2</sup> 班玛邓灯的月亮式心子。



青海那一带，果洛啊，在那里的不同深山当中也取了许许多多的伏藏。尤其在他的伏藏当中，有一些金刚槌的法门特别特别的具有加持力，我们后面也会讲的。

他的伏藏当中主要是伏藏法、莲师猛修法，马头明王的修法，以及有许许多多实际对众生有利的一些法。最后示现圆寂的时候，应该是在色达现在的五彩湖附近，好像现在那里也有修的佛塔，法王如意宝当时修的，在那里示现圆寂的。

他的著作、伏藏法的话有二十函左右。二十函多一点，以前的二十函，现在可能有不同的版本，包括当时有一个叫慈诚藏波活佛<sup>3</sup>，他做了一个比较广的传记，大概七百多页。我最早的时候翻阅有七百多页。法王如意宝对这个传记，说是有点啰嗦，一会儿到哪里去取伏藏，一会儿在哪里烧茶，一会儿遇到什么样的人。讲得比较细吧，可能现在的人比较喜欢。因为当时我们几个人编了法王的一个略传，这个时候法王以前说是：“这个西琼活佛造的列绕朗巴的传记太啰嗦了，要写传记的话，应该是阿琼堪布的传记一样，一翻开里面有很多的这种成就相，否则的话，吃吃喝喝这些是很无聊的。”法王当时好像是这样讲的。

但我看，以我们现在的有些眼光来看，可能比较细致，有具体的一些描述，时间、人物、地点，包括所发

<sup>3</sup> 1942年慈诚藏波活佛（也称赤洛活佛）所著《列绕朗巴密传》。赤洛活佛，是近代一位声名卓越的大活佛、大学者。他于1877年（清光绪三年）出生在今四川阿坝藏族自治州壤塘县上杜科乡西琼寺，去世于1953年3月，享年75岁。



生的事情，这样的话可能更精彩。不管怎么样，现在不知道英文有没有，好像汉文还没有翻译出来，这个伏藏大师列绕朗巴的著作。不管怎么样，因为他的有些传记在其他文字上也有，包括汉文，以前也是看过，写的比较广的也有。

他不仅是一个伏藏大师，也是一个作家，他造的《三殊胜》，这个内容是什么样？

希望大家还是应该逐字逐句、反反复复地看，看完了以后好好地对照自己的相续。因为确实里面所讲到的这些，对我们每个人来讲还是有特别提醒，或者说是能调整我们自己的相续，这方面还是非常有意思的。

那么在这里怎么讲？

**修行正法的时候，首先要观察好自相续。**

修行正法时候，这个行里面，是行持的意思，不一定你非要闭关、观想，不是这个。修行广义上的话，包括我们念经、转绕、闻思，还有放生，或者做各种各样的善事，甚至你在发心，包括你发心上面，比如说扫地也好、做门卫也好，或者说是上班，做很多对众生有利的这些事情的话，都是一种修行。我们经常说，这对我来讲是一种修行，我不累，是一种修行。

刚开始的时候，你要观察好自己心的相续，

**认识到贪嗔等一切不善的恶分别念，**

如果你的相续是贪心、嗔心，还有傲慢、嫉妒、愚痴这些烦恼，一切的这种不善的分别念。如果边做这些事情，甚至你可能在传法行列当中听着，但是相续当中



一直产生贪心或者嗔心，这样的话，那么：

**都是轮回痛苦之因、**

这些都变成轮回当中痛苦的因。

**一切堕罪的根本，**

也就说是堕到恶趣当中的罪的根本，

**并依靠对治来铲除过失，立即断除。**

我们要先认识这是罪，虽然我在做善事，表面上看我在做善事，但是确实我的发心不善，发心一直杂有烦恼。杂有烦恼的话，与有毒的食物一模一样的。所以表面上看，你做善事好厉害，表面上去转绕，走路到拉萨去，或者说是到寺院里面去烧香，过年的时候买香烛，特别大的香这些，但实际上，因为你的心不善，心不善的话，那形象的善不善不重要，主要是内心很重要。所以你认识之后马上摒除、马上铲除，这是非常重要的。

还有，在我们发心的过程当中：

**即使追溯过去，过去的一切好与坏都已成为过去，都只是回忆的对境，对当下没有太大的利害；**

当然我们从世间角度来讲的话，有时候可能也回顾历史，有这个的，但是你真正修行的时候，一直打妄想：“啊，我以前长得特别美。”我们藏族有一种说法叫做，男人经常夸自己过去的时候，我很英勇、很能干；然后女人讲过去的时候，觉得是自己很漂亮，长得很好看等等。但这些都已经成为回忆的对境，没有什么用的，没有什么太大的利害。

当然有些可能会有一点，比如说修善法方面，我过



去做过什么善事，自他的这种善事做随喜。或者说过去造的一些恶业，现在想起来的时候马上有一些后悔、忏悔，这些可能是有的。但是最重要的，很多事件的这些过去，现在回忆的话也没有什么用的。

对未来的话：

即使迎接未来，自己所做善恶而导致的苦乐果，也只会成熟于自己头上，而不会随自己的想法消失，所以没必要妄想将来；

其实从世间角度来讲，我们也要有梦想，也要有计划，也要有打算。但正在修行的时候，你一直想未来不现实的事情，那就成了月称的父亲一样的，没有多大的意思。

所以你正在专注修行，正在专注做善事的时候，过去和未来，分别念如果太多了的话，还是有障碍，没有特别大的意思。

现在的心识如果散乱在恶劣对境中，

比如说贪心的对境，嗔恨心的对境，或者说是嫉妒的对境等等，这些对境当中的话，

就会成为障碍善法、增上罪业的根源。

也没有意义。也就是说，如果当下你的分别念太多了，一会儿散乱、一会儿可能生贪心、嗔恨心，或者说是一会儿的话增上傲慢了，各种各样的对境上，一直心转不过来的话，那障碍你的善法，增上罪障，也没有什么意义的。

所以，从胜义角度来讲，我们《金刚经》里面讲的：





“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”或者从现在的世俗来讲，就像以前五祖大师所讲的一样，不要追逐过去，也不要迎接未来，也不要耽着在当下的分别念当中，一定要心专注于你所做的善法方面。

这样一来：

**因此，必须强行断除与三时有关的乱七八糟的一切妄念，**

可能加个乱七八糟好一点。

（藏文）就是各种各样的。可以说各种各样，那些乱七八糟的妄念，一会儿想过去、一会儿想现在、一会儿想未来，那么应该是：

**以表里如一的增上意乐，一心一意地修行正法。**

我们每次都是打坐也好，禅修也好，念《普贤行愿品》也好，大家所做的善法应该是有头有尾、表里如一，应该非常清净的。

我们以前讲过，我们开法会的时候，每天有四座的话，最好能四座都念，如果四座实在不能念的话，其中有一座的话，前面有发心的，中间专注的，那么后面有回向。就像我们有些人做事的话，应该都是比较规范。他要做的的话，是有头有尾的，我们世间当中也是讲，比较合理的。我们修行也是这样的，不管是从发心上面讲也好，行为上面讲也好，做得很完美、很完整的，这样的话，这就是修行人。其实前辈的大德们都能做得到，我们后学者确实表面上看来都在修行，但实际上的话，怎么讲？都不是很完美，经常有各种缺陷。



所以说，首先讲我们修行的时候，需要发心的调整。

下面对比一下我们所修的法是什么？

**所修的法，是人天众生导师、**

**众生的怙主。**

**无等殊胜本师释迦王如实彻知所谓“如是善恶因，  
生如是苦乐果”——**

这样善和恶的因，产生这样的苦和乐的果。

**因果不虚的正道后，**

完全的彻知。其实这个是佛陀真正的特点。

我们世间上有这么多的宗教，但是善有善果、恶有恶报，这个成立的话，唯一本师释迦牟尼佛，他的一切智智面前发现通达的。

那么这样以后，佛陀：

**相应所化的根基，完整无误宣说的解脱与遍知之道。**

佛陀确实是，因为他知道万事万物的真相以后完整无误地给我们宣说了暂时的世间人天道，声闻、缘觉、菩萨的解脱道，最后遍知佛果的道。

除此之外，我们那天讲《殊胜赞》的时候，大家也知道，全世界上有这么多的宗教也好，本师也好，他们的这种观点，真正能经得起推敲的，能经得起观察的，可以说只有佛陀的这种正道。

所以佛陀以这样的因果道理给我们已经讲了。

所讲的这些：

**佛法有八万四千法门、**



也可以叫：

**十二部经、**

或者按照我们宁玛巴的说法，

**九乘次第**

包括三藏十二部。反正有很多不同的称呼。三乘也好，刚才前面讲的九乘，或者说显宗、密宗，反正是有各种：

等等诸多不同分类的安立，佛经浩瀚，圣教众多，多如牛毛，特别特别多的，

且不说了知这一切而去实修，甚至仅仅是听闻，

现在我们藏传的《大藏经》，包括它的目录的话，一百零四函的也有，一百零八函的也有。像汉文的，包括《乾隆大藏经》或者说是其他《大藏经》是那么多，让我们读一遍的话都是很困难的。

以前学院请帝察活佛念的时候，好像要接近四五个月了，时间上光听一遍都是特别长。以前南怀瑾好像在峨眉山还是什么，阅藏的时候也是花了两三年的时间。所以，我们短短的人生当中，浩如烟海的这些佛经，了知以后实际修持的话，基本上是在短暂的人生当中是不能实现的。

**也是极其困难的。**

但是我们幸好遇到佛教，尤其是藏传佛教，它有窍诀性、次第的介绍，这个对我们来讲是很重要的。否则的话，比如说书店里面，有那么多大德的书，那么多的佛经，那么多的续部，你不知道从哪一本下手，很难很



难的。但幸好是前辈这些大德们把所有的这些教言浓缩成一个非常简短，或者说是浅显易懂的，非常方便的窍诀法门。

**但必须知道，这些经续的所有实修法，都归结为三士道，**

这也是前辈大德主要讲的，在藏传佛教而言，阿底峡尊者。阿底峡尊者的话，他开始造了《菩提道灯论》，主要是以三士道为主。后来包括我们的《大圆满龙钦心滴》、《心性休息》，宗喀巴大师的《菩提道次第论》，这些都是讲三士道的。

**即所谓“小士道，**

诚信因果轮回、前世后世，也就是说我们世间当中：  
**是诚信因果的信心；**

小士道是以信心为主的。

**中士道，是不贪恋轮回的出离心；**

要具有出离心。

**大士道，是希求利他的菩提心”。**

道分上士道、中士道、下士道。如果是心的话，信心、出离心和菩提心。

我们小士道是信心为主，中士道是出离心，大士道是菩提心，所以我们要看看我们自己到底是哪个士道的修行者。我的信心够不够？我的出离心够不够？我的菩提心够不够？如果这三个都不具足的话，那可能我们连小士道都不如了。对因果也没有什么相信的，偶尔好像有一点点相信，但是基本上不太相信，对轮回、



前世后世，如果这样的话，那小士道的基础都没有。我自己也从来没有想过要从三界轮回当中获得解脱，那中士道也没有。我从来也没有想过我要以自己的一切行为来利益无量众生，让他们获得遍知佛果，如果没有这个的话，那我大士道也根本算不上。

所以，我刚才说的，可能大家字面上都明白，也会读这个文字的，但是我们自己反反复复观察自己的时候，有些出家人出家了好多年，有些在家佛教徒也学了好多年，但是不知道，学的马马虎虎，可能连这三士道还没有进入。没有进入的话，我们的境界还不算很高，不要说什么大手印和大中观、大圆满了，就不要说了。

表面上很多人说，哪里有个灌顶，哪里有个窍诀，大圆满的话我去求。当然，法很殊胜的，但是实际上，人如果跟不上的话，法殊胜也可能没有用，“巧妇难为无米之炊”，也很难的。

**也就是说，小士道能成就增上生，是世间道；**

就像我们现在的人间佛教。可能人间佛教基本上不讲来世，只讲今生的话，可能人间佛教还不完美，因为这里小士道的话，它还是会讲，我下一世变成天人，变成人，这样的。

**中士道能成就小乘声闻缘觉的寂乐，是解脱道；**

像我们南传佛教大多数大德们强调的，也就是自我解脱。当然有些可能不一定叫声闻、缘觉。但实际上，我们学大圆满，我自己想获得解脱的话，可以说是小士道的密宗修行人。他属于解脱道，但是这个境界也不算



高的。

**大士道是大乘，即能成就遍知圆满菩提之道。**

这个是最殊胜的。

所以我们一定要想办法看看自己能不能有一颗菩提心？有一颗菩提心的话，我们做什么事情、修什么法，全都是变成了很好的材料，什么都可以了。相当于我们的点金剂，铁都是变成了黄金一样的。依靠这种方便方法，什么都好办。如果没有这样的这种心，包括世间的心，自私自利的心，或者说是自我解脱的这些心，都不属于大乘道。

如果别人说你没有大乘道的资格，我们可能气得，怎么说？特别不开心。但是实际上，如果自己观察自己的心的时候，也许可能：“我学了半辈子的佛，但是实际上我可能还没有真正地进入到大乘。”那这是很惭愧的。

所以我们现在世间的很多佛教徒，真的需要闻思。如果广闻博学，五部大论、显宗、密宗当然是非常好的。如果你没有这样的机会，至少三殊胜那样的道理，必须要明白。如果没有明白的话，自己学了一辈子，结果的话，还没有成为解脱道的这种因，也非常遗憾。

**能成就遍知的大士道，包括远道、近道、速道。**

分三个方面。

**“远道”是指因相乘的显宗道；**

这个叫远道，因为需要三个阿僧祇劫。大家都知道。

**“近道”是指密宗金刚乘**



事部、行部、续部、瑜伽部。

新旧派；

新派和旧派都有，包括时轮金刚、密集金刚等等，  
共同道的实修法——生圆二次第的甚深道；

“速道”是指究竟金刚乘诸道之顶王、前译宁玛派  
不共特法的无勤大圆满之道。

我们现在很多都特别喜欢速道，希望快速，开车的时候也是想，如果通的话，就走高速公路。但是技术不好的话，高速公路也有危险性。

学法的时候也要想速道，尤其是宁玛巴的无勤大圆满，不用勤做的大圆满的话，也很向往的。可是米拉日巴刚开始他就比较高攀，结果大圆满没有成功，后来大手印当中成功了。我们这个“速道”不知道能不能成功，自己也要观察。

那么这个前辈的大德和有些经论当中说：

有云：“金刚乘近道是现有皆清净的清净观，

这个与我们《大幻化网》当中的见解部分讲的一样：  
现有轮回涅槃所摄的一切法都观成是清净的，本来也是清净的，这个一般来讲是密宗总的见解。

大圆满

它是：

速道

速道的话，

是无勤自住

在无勤当中自然安住，安住在什么？



于正念觉性。”

就像《入大乘论》里面讲的一样，正念觉性。他自己的心正处于光明透彻、赤裸的这种境界当中，也不被外境、分别念所染污的，这么一个境界当中修持。

那么后面的这两个，近道和速道的话，它有这样的差别。

刚才讲到，我们遍知佛果的话，它是分显宗和密宗的这么两层。

那么：

如是，所有教义与道次第都不会超出教法、证法二者。

“教法”是三藏之类的能诠句；

主要是三藏方面能诠的，从文字、语言这方面讲。

“证法”是三学之类的所诠义。无论是显宗、密宗还是大圆满，

本来大圆满也是包括在密宗当中，但是它是比较特别，所以它这里是显宗和密宗，密宗当中的话也是特别的大圆满的法，

任何法都需要句义

词句和意义，

不相脱离来实修。

这个不管是显宗、密宗，禅宗也好，任何法都是这样的。

如果连句义都不明白，证悟真义就更难了。

这个都没办法。所以有些说不用闻思，其实也不是，





如果基本的闻思和法义都不了解的话，那你通达其中意义是不可能的。

还有一个问题：

虽然精通了词句，但如果没有实修其意义，也不会对自相续有利。

如果你没有修行，天天都是闻思——其实我们现在有时候也是变成了一种考试的机器，我上个月得多少多少分，因为不得不考试，如果不考试的话也不行。但考试的话，大家也都是特别关心分数、结果，需要一个面子。然后自己真正修持的时间也会比较少，有这样的。当然，我们作为闻思者，尤其是现在有这个机会闻思的话，考试、辩论或者说探讨，这个是不能缺少的。同时，自己所知道的这些法义，尽心尽力的去修行。如果没有修行，你闻思多少年，自相续的烦恼不一定能断除。

因此，认识到“正法如意宝是能救脱一切轮回之苦、能获得增上生人天乐果与决定胜解脱、遍知一切功德的无欺方便”之后，

我们应该要认识到什么？佛法真的是能遣除一切轮回的痛苦。

这一点，学佛的人，大家都还是从内心当中就解除了许许多多的痛苦。所以，学佛依靠它的这种加持力也好，它的这种正理的话，暂时自己生活当中的痛苦也能解决的，然后获得了人天的这种果位，最究竟的话，遍知佛果也没有任何问题的。



这是一种缘起力。所以我们：

**就要以坚定的诚挚信心，恒常专注于正法的闻思修行。**

这里面的字字句句，大家反反复复思维的话，有很多干货，有很多实际能解决我们的痛苦也好，有一些道理在里面。

所以我想，我们很多人也是有这个机会，哪怕是讲一堂课也好，听一堂课也好，大家应该把它看成是很重要的。我们人生当中有很多重要的事情，每个人的价值观都不同的，有些人做生意很重要的，有些人修行很重要的，有些人可能是在外面旅游或者说是是什么——这些都很重要。但实际上，真正是解决我们的人生，解决我们永久生死大业的话，实际上就是佛法的闻思修行。佛法的闻思修行应该是最重要的。

**如果自己闭门造车地闻思修行，**

没有什么实际的这种修持，只是仅仅表面地完成这样的一个闻思，

**是没有利益的。**

**在没有于本师的随行者——具相上师面前求法之前，需要认真观察、仔细寻觅。**

所以，我们如果没有遇到一个好的上师的话，确实是——这个之前一定要去寻找。因为全世界来讲，上师是很重要的，世间的老师也是很重要的。

大家都知道，世间的一个知识要学的话，不管是你学裁缝也好，学世间的一个技术也好，或者说是有一些





理科也好，文科也好，甚至一个开车的人，如果他的师傅很好的话，那徒弟也是有出息的。如果他的师傅很不好，那可能他所教的，他培养的这些弟子也不怎么样。所以，全世界为什么有一些非常了不起的老师、教授，这些都是那么的重要。

我们佛教的善知识很重要。就像《前行》和《如意宝藏论》当中有专门讲依止善知识，在这里面所讲的一样的，你还没有求法之前，还没有接上法缘之前的话，你反反复复地按照前辈大德们所讲的一样，观察好这个上师、寻找上师。不是因为别人说这里有个灌顶，根本问都不问，自己去听，这样是没有意义的。就像我们世间找一个幼儿园的老师，你要去打听这个人的背景，他的智慧，他的教师资格证，也会需要的。如果找一个小学老师，或者说我们学一个简单的世间的技术，你要聘请他之前，你一定会要了解他的整个生平、道德，或者说是他的整个素质，各方面会去观察的。

那么，求法更是重要的。求法不但是要解决你今生很多心灵和自己快乐的问题，更重要的是乃至生生世世的你的解脱大业。所以必须要先去观察。

你观察完了以后，在这样的具德上师面前，

对于具诚信的上师，口中不能说妄语，

不能经常对他说不恭敬的话，

心中不能有谄诤，

或者说是傲慢，或者说是邪见，这些。

上等者要依教奉行，中等者以身语承事，下等者以



财物供养而令师欢喜，进行如理依止。

这个是非常重要的。

所以，我们在修法之前，也要求大家最好是先遇到一个善知识。其实我们很多人的话，像遇到上师如意宝或者说是其他的，具有上师如意宝的一些窍诀的这些上师们，应该在末法浊世而言，算是比较难得的。否则，有一个真正是表里不如一，有这么一个，然后自己一辈子依止，最终的话，自己好像上当受骗，那非常不值得。

依止上师的目的，就是渴求并实修上师亲修实证的法，

依止上师，就像我们请一个老师的话，老师懂得的这些知识我们要学，我们依止善知识的话，上师相续当中的这些慈悲、智慧这些也要修。如果这个上师没有这些的话，那就很难满瓶倾泻，一个空瓶的话，空瓶倒在空瓶上面的话，里面得不到任何的东西，那这样是没有意义的。

那么上师相续当中有特别丰富的智慧也好，悲心也好，这样的话，

一直学到自己明白而不再需要求他人为止。

我现在已经闻思好了，已经断除了增益。我依止了三年也好，十年也好，八年也好，依止上师以后的话，我以后不管是在哪里独自修行的话，没有任何问题。如果到达这样的话，再离开上师也是可以的。

明白之后，不能满足于表面的一知半解，而要专注于实修，最好能像模具里复制的小泥像一样，



原来我们说的擦擦像，但是这个擦擦像的话，它也有一个小佛塔，模具里面复制的，有一些小泥塔。还有像地藏像、莲师像、观音像，也有一些圣像，这些小泥像。泥像可以说吧，其实现在的模当中，铜像这些也有。但是我们擦擦的话，一般是泥像叫擦擦，可能铜像其他的话不叫擦擦。

所以说，最好的话，上师是特别有悲心的人，那弟子也有悲心；上师是非常广闻博学的话，弟子也是广闻博学；上师是非常有弘法利生的能力的话，弟子也基本上是这样，

### 达到与上师相仿。

他没有说是一模一样的。好像《前行》当中说基本上是一模一样的，连模子里面有什么样的花纹，擦擦上也有这样的显现。但毕竟它是复制的，不一定样本上存在的所有的这些功德都具足。

基本上是要做到，我们遇到一个善知识的话，他相续当中的这些知识基本上自己能获得。

即使做不到这样，也要像氍毹染色一样，令恶劣的自相续得到很大改善。

氍毹染色的话，氍毹刚做完了以后是白色的，然后你在染锅里面煮了一段时间以后，马上变成了红色的或者花色的。氍毹有各种各样的，藏氍毹的话，特别多的这种材料。

有些确实是这样的，以前刚依止善知识的时候，好像这个人的相续，脾气也不好，人格也不好，性格也很



差的，然后慢慢慢慢闻思了一段时间以后，完全是已经变成了另一种人了，判若两人。

其实，真正的修行人最好是像模具当中复制的擦擦一样，穉穉染色一样的，确实这个人以前是这样子的，现在就变成这样的。

如果连这一点也做不到，那么，只是依止贤德的上师、得受深广之法，

非常甚深和广大的法，

擅于空谈

上师再好，法再深，“我们的上师是法王，什么什么，我得到的法是无勤的大圆满法。”然后给别人讲得很那个的，但实际上的话，你的相续还是跟原来的一样的。有些人经常说，我得过这个法、得过那个法，但是跟别人说话啊、嫉妒啊、脾气啊，这些话，好像得法一点儿帮助都是没有的。这样的话：

也无济于事，

说实在，没有什么帮助的，没有什么意思的。

就像善星比丘依止佛陀真身二十四年，

也有说二十五年，不同经典当中，

也能够背诵并宣讲十二部经一样。

实际上也是没有用的。

藏文当中有这样的，说是<sup>4</sup>：“我当你的仆人已经二

<sup>4</sup> 善星比丘虽承侍佛陀已有二十五年（也有说二十四年）之久，但对佛陀无有丝毫信心，唯生邪见，他认为：“除佛有一寻光之外，悉皆与我相同，根本无超胜处。”并说：“二十四年为汝仆，除身具有一寻光，芝麻许德吾未见，知法我胜莫为仆。”因此离开佛陀。七日之后，他在花园中堕为饿鬼。——《前行广释》



十五年了，除了一寻光以外，我没有看到芝麻许的功德。佛法方面我是精通的，与我同等的人，我不愿意对你承侍。”然后他就离开，离开以后在花园里面变成一个饿鬼的身相。不同的经典当中都有善星比丘对佛陀的不恭敬。

我以前讲《前行》的时候也说过。《涅槃经》<sup>5</sup>当中有这方面的公案，当时在迦毗罗国有一种说法，晚上孩子如果不睡的话，给他们说：“你快睡觉，不然的话有鬼来了会抓你。”有一次，佛陀一直讲法，善星比丘他就有点累，很想佛陀不要传法，然后他就故意吓唬佛陀：“佛陀你快睡，不要去传法，不然的话魔鬼来抓你。”他去吓唬佛陀，但佛陀完全是没有任何的畏惧，已经获得了四无畏的功德。所以他也没办法。

还有一次走路的时候，因为佛陀相好庄严的原因，他的脚印有非常庄严的花纹，然后善星比丘他就有点不开心，他在后面擦掉那些花纹，佛陀的脚印所显现的，一步一步的全部擦掉。害怕别人对佛陀产生恭敬心，他就会不开心。

还有一次，他觉得天上天下，外道是最大的罗汉，然后对佛陀产生邪见的时候，佛陀当时说这个外道什么时候会因为喝水的原因死掉。他就马上去给那个外道说，佛陀是这样给你说的，你最好是七天当中不要喝，如果你到时候没有死的话，我们开始羞辱羞辱。后来外

<sup>5</sup> 详见《大般涅槃经》卷第三十三，北凉天竺三藏昙无讖译，迦叶菩萨品第十二之一。



道七天当中没有喝水，过了七天，早上的时候，他说现在可能没有事儿。他特别口干就喝了一口水，就因为水呛着了，最后死了。但是善星比丘还是不能产生信心。

所以说，善星比丘对佛陀依止了这么多年，而且是当侍者，阿难没有当侍者之前，是善星比丘当侍者。他当了二十几年的侍者，但后来没有很好的修行，没有修行的话产生各种邪见，最后堕入恶趣当中。

所以这里也讲到，如果自己心没有办法调整的话，上师再好也没有用的，法再深也没有什么用的。你再精进，整天都是夜不倒单，天天都是精进修行的话，最终也没有什么大的意义。

虽然从具有法相的殊胜上师那里得到的法，无一不是甚深稀有的法，但仅仅依靠所修之法的善妙是不够的，

就像我们刚才讲的一样，法是非常非常好的，但这个法很好的话，也不一定，比如说我们开的车，宝马奔驰，车很好的，但是司机的手艺不行，连倒车都是不会倒得很好，那这样的话，车再好也是没有用的。因为你开着开着的话，最后很有可能从悬崖上掉下去。

所以关键你的心很重要。

作为修行人，心地善良更重要。如果你怀有恶意，那么表面上修再多的法，也不会成为正法。

心存有恶意，经常有嫉妒心，经常有自私自利心的话，那世界上最高的法也没有什么用。

如果你心非常非常好，为了利益众生，表面上看好





像这是小乘法，或者是念一句观音心咒，天天都是“唵嘛呢叭咪吽、唵嘛呢叭咪吽”，表面上你只有一个人念观音心咒，但内心一直想到全世界所有的众生，让他们离苦得乐。一直这样想着。

但有些人已经得到了很大的大法，求到了灌顶也好，窍诀也好，我们经常说：“我到某个地方去求个窍诀。”求窍诀是很好的，如果上师了不起的话，窍诀也是很好的。但是我们自身的这种材料、自身的这种法器如果是不标准的话，法再深也是没有办法的，就像狮子的乳汁，倒到一般的器皿当中都会破裂的，不会盛住的。

所以伏藏大师列绕朗巴他说：

**所以，我撰写了这部《大乘道之根本·三殊胜略修法》。**

如果你怀有恶意，那么表面上修再多的法也不会成为正法，你如果心存恶意的话，九年的法也好，什么样的话，都没有什么用的，时间再长也没有什么用的。所以我撰写了这部《大乘道根本·三殊胜略修法》。

接下来，我们看一下，前面主要可能是整个修法的一个说明。

**按照古大德的说法，“所修之法中，修行的方式更为重要”。**

我们《前行》当中讲的一样，修法很重要，但是更重要的是修行的方式。方式方法，我们经常说是需要方式方法，善巧方便，这个很重要的。

**无论修行显密何法，首先最重要的是好好观察自**



相续，调整发心。

在座的各位，不管是听课也好，发心也好，做什么事情的话，首先你不要说，我修大圆满肯定是成功的，不是问题。不管是修小乘法或者是，比如说现在各个班的话都不同，我们现在五部大论、前行、密法这些，但是最关键，你每天听课的时候，你的发心是什么？你的动机是什么？这个观察。你自己观察，我今天去依止一个善知识的话，我目的是什么？我今天去打禅七，我的目的是什么？这个要观察发心，这很重要。

什么意思呢？下面我们讲几种不同的发心，首先是第一个：

也就是说，以谋求今生长寿无病、富有受用等舒适快乐的发心而修任何法，

修大圆满法也好，修显宗的法，为了长寿、为了无病。其实我们现在汉地很多寺院里面，禅修也好，有些也是有这样的，为了平安、为了长寿。包括有些记者经常在过年的时候，开法会的时候问大家：“你为什么参加这个法会？”“家里平平安安的”，“我是财源滚滚”，或者是说“我长寿无病呐”、“我家里的宝宝健康”，“老人长寿”等等，都是这样。

都只是为了今生的利益，除此之外，不但对来世没有任何利益，而且今生的幸福美满基本上都带有罪业的自性，

为什么这样？因为他就是为了今生的利益。藏地也是这样的，藏传佛教当中也有很多，比如说修大修的



普巴法，八大法行这些。为什么这样？“我们一家人今年平平安安。”还有我们有些人去转绕，为什么？“我为了身体健康而磕头，我是为了不生病而行持善法。”很多人都是为了今生的这种快乐、发财、升官，这些目的。

那么这样的话，不但是即生当中没有什么利益，而且对来世来讲也没有意义。为什么来世没有意义？因为你对今生的一种希求，不是对未来来世。它就像射箭一样，有目标的。为了长寿而修的话，它的果已经成熟完了，再不可能过去。你本来箭瞄准的就在近处，并没有射向远方，这样的话，对今生是有一点利益。

除此之外，对来世基本上是带着罪业性。为什么带着罪业性？因为我们世间的这些，不管是发财也好，长寿也好，大多数都是带有恶业的。长寿或者是做任何事情，可能到时候有贪心、嗔恨心。就像《四百论》里面讲的一样，大多数凡夫人造的都是不善业。你想长寿，即生当中长寿，长寿以后你也没有发菩提心，造了很多的业，所以对来世，你的长寿是带来一种罪业性的长寿，所以对来世是带有罪业性的。基本上是带有罪业性，当然，极少数可能来世不带罪业的，这种也有。

**所以依靠正法只能成办轮回，并有后世趋入恶趣的果报；**

有些只是现世的，这样的话，三宝只能成办今世的利益，就像让国王做乞丐的事情一样，最后的话造了恶业。然后人天的善事成熟完了以后，那来世堕入恶趣，



也有这样的。

以前《开启修心门扉》讲<sup>6</sup>，为了今世的快乐、长寿，这样而闻思修行有什么用？有一个大德说，就是获得快乐和长寿，那么过了以后怎么样？过了以后，就是地狱、饿鬼、旁生，因为他的动机带有罪业性的，带有限制性的。

所以，我们修行的话，真的有时候也是比较——我们出去朝拜或者是去依止善知识的话，可能有些动机是模模糊糊的，反正别人在走我也在走，但是很多人的话：“我为了健康……。”我们看很多寺院里面，拜佛的人也好，朝佛的人也好，好多人发愿的时候：“平平安安、平平安安、快快乐乐、快快乐乐。”那这样的话，其实这种修行也是没有很大的意义。我们念经的时候也好，磕头修加行，任何时候“我为了快乐，为了今生的利益”的话，其实这个是带有罪业性的善事。包括我们每天念经很精进很精进，但是他的发心，只能瞄准今生的快乐健康。

这个大家一定要明白，这里讲得很清楚的。我们在其他的修心法当中讲，要么杂有贪嗔痴，或者说是带着今生利益这两个心的话，都属于不善的发心当中。

发心有三种，不善的发心、无记的发心、善的发心。

---

<sup>6</sup> 《开启修心门扉》讲经：“也许有人会问：闻思修行不是所有行为中最殊胜的吗？为什么也是轮回之因呢？这在《札嘎山法》中已经提到了，如果你为了今生的利益闻思修行，有什么样的果报？博朵瓦尊者说果报有两种，其中之一就是你为今生而闻思修行，三宝的加持可令你在即生中获得利益，比如说你所需求的财产、名声等，但来世怎么办呢？来世只得到地狱、饿鬼、旁生中感受三恶趣的果报。”



善的发心当中有小士道、中士道、大士道。

所以这个属于不善的发心当中。

第二种的话，无记的发心，它是怎么样呢？

以无所思维、漫无目的、心不在焉、模仿别人之类的无记发心，

没有什么目的，别人说：“我们今天要不要去见上师？”“好好，我也跟着你去。”“我们今天要不要去朝五台山？”“去去去，我也去朝五台山。”别人去，我也去，但是没有任何的目的，跟着别人，模仿别人。这个叫无记的发心。

不管修多少法，都不是真实之道；

因为他的心是无记的，也不是善、也不是恶，这种行为的话也算不上什么善恶。我们可能求法也有这样的，别人在听课，我也去听课，别人灌顶我也灌顶。灌顶的时候，我们虽然前面说是发无上菩提心，但是根本习惯了，他根本想都不想。每天虽然在听法，但因为是别人听法，所以我也听法，除此之外都没有什么发心，这个叫无记的发心。他修的法不是真实的道，但是也没有什么罪过，无利无害的。这是第二个。

怀着为后世解脱三恶趣苦、救护怖畏、获得增上生乐果的善愿意乐——小士发心，

有两个：一个是害怕三恶趣苦而发的心，一个想获得人天的福报，这样的意乐的话，这个叫做小士道的发心。

修行任何显密法门，只会成为增上生之因的随福



德分善业，绝不会成为解脱与遍知的近因；

我们有些是，我害怕下一辈子堕入地狱，“喻班匝萨唾叫”。天天念什么法，显宗的法、密宗的法，实际上它只成为一个随福德分。随福德分只是一个福德的因，它不会变成解脱的因。这是小士道的发心。我们很多人也是害怕堕恶趣，今天就好好修行。这也是比较可怕的。

下面是中士道的：

只求自己解脱三有六道的苦因苦果而获得寂灭阿罗汉果位，以这种自私作意的发心，即使修多少显密大圆满之类的法，也只会随着意乐成为下乘随解脱分善——中士道，而不会成为大乘法。

这一段话是很重要的，大家一定要注意。

我们只是自己从三界轮回当中获得解脱，得阿罗汉的果位，虽然阿罗汉没有说，反正是我自己解脱。现在我们修密法的好多可能真的这样，不管是修显宗也好，修密宗也好，“希望我从轮回当中获得解脱。”虽然他没有想得阿罗汉之类的，但是很希望从轮回当中获得解脱，然后修大圆满生起次第、圆满次第。那么这样的话，实际上修的是大圆满，但是你的发心不正，所以最后的话，你堕到下乘的随解脱分当中。你可能会是得到一个阿罗汉，得到一点下乘的，成为人无我空性的证悟者，所以根本不会成为大乘法。

所以我们很多求大圆满的人，可能希望自己能从三界轮回当中获得解脱，从来没有想过众生。这样的话，



我们跟这种人也是比较相同的。这个还是要注意。

因此，凡是希求遍知的诸位有缘者，应当完全断除上述这些发心。

首先是不善的发心，然后无记的发心，还有小士道的发心，还有中士道的发心。我们作为大乘佛教徒，做任何的善事，一定要在前面发菩提心——其实做起来比较难，但是如果能够习惯也不是那么难。我们不是每次讲课的时候，为一切众生发菩提心。我自己现在比较习惯，翻译的时候，刚开始：“我要为众生发菩提心，我要想翻译，我今天要做什么事情，也是为了利益众生，不要想着自己。”这样的心，其实是短暂时间当中的一种心态。

这样的发心以后，比如说我们一个摄像机的话，打开了，打开以后，收集的所有的这些影像都已经在里面了。所以，我们刚开始发了这样的一个心的话，那整个讲法过程当中，听法过程当中，所有的这些影像都以大乘的发心来摄受。如果我们没有这样的话，那所有的这些东西不在你的大乘范围当中。

遍知的无误之因，就是以三殊胜摄持的大小的一切善根。

所以我们在这里，大家的这种善根要变成遍知佛果的因，就一定要以三殊胜来摄持。不管是大的善根，小的善根，什么样的善根都不重要，主要是以三殊胜来摄持。

三殊胜是：



哪三殊胜呢？大家都知道：

**加行发心殊胜、正行无缘殊胜、结行回向殊胜。**

这三个殊胜，下面就开始每一个都讲。

**一、以方便摄持善根的加行发心殊胜，**

它指的是什么？

**是指广大意乐菩提心的殊胜发心。**

也就是说，做任何的善事前面，要发一个菩提心。

这个发菩提心的话，另外一种名称叫做广大意乐的发心，因为它是非常广大的，整个无边无际的所有众生，我都要想帮助他们，都要想饶益他们，不仅是帮助他们暂时离苦得乐，而且希望他们获得永久的佛果。我这样的这种发心与其他任何自私自利心不能相提并论，所以说是它是非常广大的。

如果以此方便来摄持，那么即使你修的是小乘小士道善根之类的法，因为意乐的差别，也会成为真正的遍知之因。

这个很关键的。

我们发菩提心，学本来是小乘的法，像《俱舍论》或者说是我们学一些戒律，《阿毘达磨》相关的这些内容，我学的是属于小乘的内容，或者我们做一些世间的，刚才小士道的或者说连小士道都不如的，我们做人天的，比如说，为了利益一切众生，让我长寿——其实有个方法，如果能观想的话，很好。比如说我们做一个长寿也好，发财也好，刚开始的时候，你想：“为了利益众生，我长寿的话，我能利益众生。”你发心的动机带





有利益众生这么一个前提的话，那就成为大乘的法了。

所以，法不是很重要的，主要是人的发心很重要。现在我们很多人都是，比如说我们求讲一个“四正念”的法，“啊这个太小了，小乘法，没有什么的。”如果我们讲一些人间佛教的话，“这个是世间法，不是解脱道。”别人说这是大圆满什么心滴的灌顶，“啊，我要去求。”但是我们自己的心，如果自私自利的心真的很重的话，可能法不一定变成大乘法了。因为人的原因，不是法的原因，所以这个法反而变成了小士道的善根之类的法。

为什么？因为意乐的差别。所以阿底峡尊者也说，大乘和小乘是发心的差别，有菩提心的话变成大乘了，有清净观的话就变成密宗法了，有无勤的觉知，这是大圆满的法。其实全部都是在我们心上面安立的，并不是外境上面安立的。外境上面的话，大圆满的修法跟小乘的修法看起来好像有很大的差别，但是实际上，善根有很大的差距，你看，小士道和小乘的道都可以变成了大乘遍知佛果的因。

所以，最初没有生起无伪菩提心之前要一直修心，这句话是很关键的。

我们很多人先求大乘法，先弘法利生，先闻思修行，从来都是不会想先好好修心——我的心相续当中，如果真的生起了一个无伪的菩提心的话，那后面修任何法都是比较好办的，有个特别好的基础。如果这个基础都没有，全部都是世间八法的心态，全部都是自私自利的心态，全部都是杂有今世的这种心态，那所做的这些



善法不会变成一个广大无边善根的善法。

这是不是善法？是善法。但是这种善法，功德也不大，利益也不大，对自己也不是很有意义，对他人也是利益不大的。

所以我们有些道友当中，可能同样的两个法师，但是一个人他确实是有菩提心，一个人没有菩提心，那两个人一起闭关两年，功德差距很大。然后一出去弘法的话，一个有菩提心，一个没有菩提心，差距也是非常大的，因为这是意乐的，并不是从外境上——你人很多，看起来你做了很多伟大、了不起的事情，不是这个原因。

所以这个修心法当中讲得很好，大家也应该好好地看一下。

所以，最初没有生起无伪菩提心之前要一直修心，经常修四无量心，菩提心的功德，学《入行论》。前一段时间堪布也是给大家讲了，听说讲得比较广，也传了菩萨戒。

所以，我希望我们很多人，法王传承的这些人，相续当中多多少少都有一颗菩提心，那这样的话，哪怕是睡觉也好，哪怕是散乱当中也好，酣睡当中也好，都是成为解脱的因。如果我们相续当中没有菩提心的话，给别人讲经说法也好，弘法利生也好，做非常广大无边利益众生的事，但实际上，连小乘的法都不一定能比得上。

**尽心尽力以这一殊胜方便摄持而行持所有善法，**

你早上念经的时候也好，去听课的时候也好，去发心为僧众，任何事情的话，发个菩提心比较容易的。确



实说起来容易的，然后做起来的时候，我自己也是有很多都做不到。一看到这些刺入人心的教言，有时候感到有点羞愧；有时候感到有点痛心——学了这么多年，现在说善法的话好像也是马马虎虎的；有时候也感觉到有点欣慰，幸好是最早的时候依止了善知识，遇到了这么好的大乘法，至少多多少少部分的善根应该算是菩提心，反正利他心来摄持，也没有什么自私的心，也没有什么今世的心，凡事尽量用菩提心来摄持，有这样的想法。

不管怎么样，我们尽心尽力。每个人的能力都不同，前世的因缘也不同，有些人修菩提心都是特别容易，有些人修菩提心是很难很难的。如果让他学一个流行歌，或者是跳个什么迪斯科，这样的话，他一下子就学完了，还没有讲的时候都已经精通了，但是学甚深的这些大乘佛法的时候就很费劲，学完就忘完了，忘完了以后就没有印象了，这样的。但不管怎么样，我们大家都知道了这个利害的话，肯定有帮助的。

我也希望以后很多人知道这个三殊胜的法，很多在家人修什么法，对他们讲帮助很大的。如果连这个都不知道的话，虽然喊破喉咙，念佛法门啊，或者经常禅修，对自己不一定有非常大的利益。

尽心尽力以这一殊胜方便摄持而行持所有善法，  
**这是至关重要的。**

今天讲到这里。



## 第二课

这里说几件事。

第一件事。前一段时间我们那个《智慧百论》，其实我没有做最后的定稿，只是最早的时候有个初稿，初稿当时我发给一个道友，让他找一下藏文。结果他就发到那边去，然后就印了。后来我又打招呼不要印，但是现在可能已经发完了。所以希望你们不要传出去，最好把它烧了，不然的话有很多不同的版本也不行。

这次我依靠其他不同的藏文版本，又重新翻译校对，这样的话，好像前面的那个上面好多不能用。

有时候我们该快的时候动作都不快，有时候是该慢的时候，我根本也没有给任何人说这个要印，只不过前面说我可能会讲，但是正在校对当中，说是已经印出来了，而且发到每个人的手里了。所以这个不能用。到时候如果我们要讲的话，可能讲一个新的校对的。这是第一个事情。

第二个事情。我们今天、明天、后天，包括今天，有三天的时间，准备把《三殊胜》讲完。我看了一下，内容可能比较多一点，那么这样的话，昨天好像我拖课，稍微延长了一点，可能会感觉有点累。

其实人有一种自动的记忆，好像什么时候吃饭，第二天到了那个时候就会想吃饭。什么时候自己睡觉，第二天也会有这样。什么时候下课，也有同样的。所以我想你们提前把时间调到比以前要长一点，至少是听课



的时间调到9点40-50，这样的话应该可以。反正我们10点钟之前全部讲完，所以大概延长10-20分钟的话，我觉得也不算什么。有些人是很着急的，我看有些连《普贤行愿品》念诵的时间都没有，马上去睡觉了。其实有点可惜，那么重要的事情换成睡觉了。

我如果太快的话，后面就讲得不是很满意。因为这三堂课的内容比较多一点，这样可能会比以前要延长一点。

其实不管是什么法师，我的观点是这样。如果讲的时间太长了的话，确实有点困难，但是现在，有时候法师也没办法，因为又要辅导，又要班里面通知，又要完成自己的课。再加上法师如果本身是一个比较啰嗦的人，那可能没办法收拾，要花很长时间。

其实不管在任何一个场合演讲、讲法，比较复杂的问题用简单的语言表达出来，这是一个语言的技能，或者说是很长的内容在比较简短的时间，或者说以一个非常简略的方式表达出来的话，这是一个语言的艺术，所以我们法师们也要学会。

这两天我有点，包括《西游》讲一点的话，可能稍微有一点长，但我自己认为我不会特别啰嗦，因为如果太啰嗦的话，自己觉得自己讲得很好，但可能大家也比较累，好像听和不听都是没有什么差别，打瞌睡，这样的话也不行。我们听的课，在短短的时间当中，大家都认真，讲者也认真，听者也认真，这样的话比较好一点。这是我一个看法。



当然如果所有的时间都要耽误的话，也没事。其实时间，每个人的时间都很珍贵，所以尽量不要耽误别人的时间，这个很重要。我想今天大概说这两件事情。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心。

今天可能讲的不一定很好。刚才我吃了一个藏药，好像藏药是有麻醉的性能，我使劲喝了几杯水，但是好像也不管用，舌头还是没有感觉，也许可能不一定讲得很满意，也许还行。

今天我们继续讲伏藏大师列绕朗巴的《大乘道根本·三殊胜略修法》。

我这次没有用藏文念，汉文上给大家讲的话，也同样得到传承。伏藏大师列绕朗巴所有的全集传承，以前都得过，当时喇嘛安吉，还有堪布，我们请的叫噶秋还是什么的，他们面前都得过的。所以这次我就不用单独念藏文，但是汉文传承应该可以得到的。

昨天已经讲了总的三殊胜的重要性。不管修什么善法，不具足三殊胜的话，可能这个善法不会成为大乘福慧资粮的因。如果不成为大乘福慧资粮因的话，表面上看修的很多很多，但实际上落入一个世间法，落入一个小乘法，落入一个小士道的道当中，所以修行当中，修行的方式很重要。

这一点很重要。以前单巴仁波切也说过：“如果这个法没有如法而修的话，反而成为恶趣的因。”说的原因也是这样的。

那么今天讲到菩提心：





菩提心有两个侧面。

或者两个方面、两个意义。

其中第一个侧面，

因为一颗心有两个方面的内容。

不是如此爱执自己的有垢恶心，而是缘众生的悲心。

我们大家都知道，《现观庄严论》当中也是讲：“发心为利他，求正等菩提。”发菩提心的时候，这个是很重要的。前一句，主要是用悲心来缘众生。后一句，用智慧来缘佛果，这两个心态必须要具足。

我们有些人自己稍微有一点点悲心的时候，认为自己是菩提心。其实菩提心真正要具足这两个条件也好，这两个侧面的内容也好，一定需要具足这两个法。

什么是缘众生的悲心呢？

也就是说，虚空遍及之处，遍布着其他众生，所有这些众生，都直接被各种

行苦、苦苦，变苦，

痛苦折磨着，

现实生活当中我们也可以看得出来。

真的，无边无际的所有众生，不管是旁生、还是人类，还是饿鬼，谁都是被各种痛苦折磨着。

间接被业与烦恼的集谛逼迫着，

直接被各种痛苦折磨，间接被集谛，或者业和烦恼控制着。

不由自主恒常受着苦因苦果的损恼。



任何一个众生，都会感受着苦因或者是苦果，有些是正在感受痛苦，有些虽然不是那么的明显，但是实际上即将要承受这种痛苦。就像《四百论》里面讲的一样：“有损则非乐。”只要有变化，有损恼的话，就会痛苦。

当然我们不看的话，我们很多人根本不关心众生，如果这样的话，那就另当别论了。如果关心，详细接触时候，你就发现到，这些众生真的是非常可怜。

这一切可怜众生与我并非毫不相干，从无始以来的生生世世，我在这个六道之中不断反反复复生死流转的时候，每一个众生都曾无数次做过我的母亲。

我们经常说“老母有情”，一切众生当过自己的母亲，说的原因就是这个人。

其实现在每一个可怜的众生，并不是跟我没有任何关系，我们如果用智慧来观察的话，那么每一个众生也是做过自己的父母。

因为母亲很重要，所以说当过母亲。其实其他的，比如说《梵网经》<sup>7</sup>当中讲：“一切男子是我父，一切女子是我母。”也就是说父母都已经做过。实际上父亲也做过，但是母亲对自己更疼爱，所以佛经当中经常讲所有的众生当过母亲，这样更有感觉。

因此说，在现实生活当中，我们经常接触的、看到的、听到的人类，或者旁生这些，看起来跟我现在没有

<sup>7</sup> “若佛子！以慈心故行放生业，一切男子是我父、一切女人是我母，我生生无不从之受生，故六道众生皆是我父母。而杀而食者，即杀我父母，亦杀我故身。”——摘自《梵网经（第2卷）》





什么关系，甚至有些可能是怨敌的关系，但是这些在无始以来的轮回当中，都曾经做过我的大恩母亲。

那么这一点：

### 无欺的佛经

包括《正法念处经》等很多经典当中也已经讲过。

### 和诸位大德

具有宿命通，彻知前世后世的这些大德，

的教言都能证明“如此一切有情均反复成为自己之母”。

这一点，很多以前噶当派的教言当中，先通过教证，通过理证，通过上师们的窍诀深深地认识到，一切众生都是当过自己的母亲，这个非常重要。如果这个不知道的话，那修修菩提心也是很难的。

阿底峡尊者有一次在涅塘的时候，他当时看到一匹马的脖子被树丛卡住了，跟他的弟子说，我的老母亲卡在那个地方，他跟身边的人说这是我的老母亲。所以阿底峡尊者看到一些素不相识的人也好，或者动物的话，就自然而然脱口而出，说我的老母亲，这样的。

所以反反复复思维母亲的恩德，不仅仅是我现实的母亲，实际上所有的这些众生，在无边的轮回当中当过无数次的父母。我们经常有知母、报恩、念恩，以六种或者是七种<sup>8</sup>方式来修行，在《前行备忘录》当中，

<sup>8</sup> 《修心七要耳传略》：“依照的是阿底峡尊者的教言：①知母：了知一切众生皆做过自己的母亲；②念恩：当她们做我母亲时，对我的恩德极大；③报恩：了知母亲的恩德后，应想尽一切办法报答恩德；④悲心：在报恩的过程中，愿这些老母有情远离痛苦；⑤慈心：愿她们获得暂时和究竟的一切安乐；⑥胜解信：使她们离苦得乐”



这个修法讲得很细致。

所以要反复思维，无边无际的一切众生绝对都当过自己的大恩母亲。

这个一定要有一种很甚深的认知，哪怕我们经常讲到的蚂蚁也好，蚯蚓也好，甚至很微小蝼蚁以上的这些众生，都要认识到：它就是我的母亲。

我们可能遇到一些众生的干扰，比如说有些道友的屋子里面经常有老鼠跑来跑去，让你不舒服，没有这种好的感觉的时候，也要想：这些是老母有情。

比如说汉地有些地方热的时候，蚊子、苍蝇，还有一些蟑螂、蚂蚁等等，其实这个时候我们不应该想把它马上杀掉，马上踩死。不能这么想。我们只不过自己太愚蠢了，不知道而已，如果真正知道的话，那这些众生都当过我的母亲。所以佛经里面所讲到的这些是非常有深度的。

其实我们世间当中的很多的知识，世间人的这种认知非常有限，包括我们看到瓶子的话，我们认为它是实实在在的存在，但是实际上以《中观》或者说以简单的一个现代量子力学来观察的时候：除了微尘以外，没有一个真实的瓶子。

同样的道理，包括我的存在也好，敌人的存在也好，实际上我们习惯当中很多的认知都不是很正确。世间人因为他有无明，有我执，这样的原因一直沉溺在一种，

---

的任务，一定要由我来承担；⑦生起：如此认真观修后，菩提心便会在相续中生起。这就是噶当派修菩提心的七大教言。”



可以说疯狂的境界当中，一直苏醒不过来。

如果我们再进一步、更加深层次的去研究，哇！其实我们世界上大多数的认知都是处于一种非常迷茫的状态当中。这种迷茫的状态，大多数人都不知道。那么这一点也不是非要有个信仰，非要有一个宗教的教条来说服。不是这样的。

确实我们用佛教的空性理观察的话，现在我们认为的实有的这些法，全部都是不存在的。我们现在对众生、对亲人或者怨敌的感觉，实际上也是不太合理的。

因为我们众生自己与生俱来有一种非理的执着，这种非理的执着一直影响着我们的的人生观和价值观。但是也没办法，大多数众生都是沿着这条路不断的在前进。

所以我想我们很多的观念确实不一定适应，但是这个的确也是非常重要的。

我们修悲心的时候，一定要想到所有的众生都是老母有情，如果没有这样的悲心，那我们的菩提心没办法生起来。就像《大乘理趣六波罗蜜多经》当中也是说过<sup>9</sup>：“大乘万行大悲为先。”大乘的六度万行，全部都是以大悲心为先的。大悲心有的话，那大乘的法就有了奠定的基础。如果没有他的话，全部都可以说是空中楼阁，没办法安立的。

<sup>9</sup> 《大乘理趣六波罗蜜多经》卷第九，罽宾国三藏般若奉诏译：“佛告慈氏：菩萨摩訶萨修行静虑波罗蜜多，应当修习大悲无量，为此大悲于诸善业而为导首。譬如命根于出入息而为其先，轮王七宝轮宝为先，大乘万行大悲为先。”



那时，母亲竭尽全力消除我所有的恐惧、苦难、灾害。

因为母亲，我们都知道，她肯定想尽一切办法来消除子女的恐惧、苦难和灾害。甚至特别残暴的这些野兽，包括老虎、狼、狮子为了保护自己的子女，它们会付出一切代价，连生命都愿意付出。

她们还倾其所有再再为我提供衣食住行等受用，让我珍贵的身体、宝贵的生命得以生存。

这一点，我们大家也都知道，其实现世的父母，确实除了极少数的人以外，应该说自己有最好的食物，最好的东西都给我们，让我们宝贵的生命也好，珍贵的这种身体一直能存活在这个世界当中。《前行》的修行当中都说，我们刚生下来的时候，不让我们腐烂，不让我们干掉，一直保护着我们活到现在，这就是母亲的恩德。

有些人跟我们讲，我的母亲跟其他人不同，我对母亲没有什么好感，我不太想报恩。其实这是很愚痴的说法。再差的母亲，你很小的时候，刚来到这个世间的时候，就是小小的几斤肉团。如果母亲真的不慈悲，把你扔在垃圾桶当中，那也是可以的。但是当时她没有这样，她一直养着你，一直保护你，让你长大，让你读书，让你生活，实际上这就是母亲的恩德。我们长大以后，好像父亲对你不是特别关心，母亲特别关心，如果没有这种感恩之心、报恩之心，这是非常不合理的，或者说是愚痴的行为。

现在，



母亲对我们怎么样呢？

包括一口食物、一件衣服、一针一线，都唯一来自于其他众生的恩惠，

也可以说是我们的大恩母亲也好，还有其他众生的恩赐。

这里主要讲以母亲为主所有的这些众生是非常有恩德的。

并不是我靠自力所能成办的。

包括我们现在吃的、穿的，哪怕所有用的这些，实际上跟老母有情有关系的。

可能有些人认为，与老母有情有什么关系，我自己花钱买的，我自己奋斗出来的，依靠我自己的毅力和创造力得出来的。

其实一方面讲，你自己也有一份付出；但另一方面，我们世间当中所有的这些众生没有的话，衣服你有了钱不一定能织的出来。食物的话，如果农民没有给你耕耘，或者说收庄稼，你一个人也不可能有这个能力。

所以我们如果用智慧来观察的时候，包括现在吃的、住的、用的，所有的这些，都有众生的一份恩惠。如果有了感恩心的话，那整个世界都是很美好的。如果没有感恩心的话，好像这个也看不惯，那个也听不惯，然后有一大堆的抱怨和怨恨。这样的人，不要说大乘佛法，连小乘的感恩心，世间的知恩图报都没有，这种人根本说不上修大乘菩提心。

其实我们修行过程当中，每一个众生都有一种感



恩心，这个是非常重要的。

所以，轮回中的一切舒适快乐，都是来自于众生的恩德。

包括吃的、住的所有房子，这些都是跟众生有关系的。

确实有些人可能想，这是我自己的福德，是我自己的一种威德力。当然你也有福德和威德力，不然你食用这些的机会可能都没有。但是你光有一个福德，如果没有众生对你的这种恩惠，你的福德再大，外来的世界如果没有给你提供任何的资具或者衣食的话，你孤生一人，根本没办法享受所有世间的欲妙。所以我们如果仔细观察的话，其实众生对我们真的很有恩德。

我当时在《西游回忆录》当中没有写，我当时有一些顾虑，当时法王如意宝刚刚到了旧金山，我们在一个餐厅里面吃饭。吃饭的时候，法王边吃饭边流泪，过一会儿说：“三宝的加持是不可思议，我们这些人在陌生、遥远的地方，还有人给我们提供饮食。”法王说了这句。

但这句话当时《回忆录》里面没有写。我担心西方人也好，有些人的话：“这不是佛陀做的，是我们给他提供的。”但是如果从另一个角度来讲，确实也是，如果没有佛陀的教法，你不是出家人，你没有做任何的回报，你直接到哪里不一定有人接待的。

如果没有众生，不可能对你有这种恩惠，给你提供这些食物。所以我们不管是在宾馆里面休息也好，餐厅里面吃饭也好，对任何食物和任何的住处，应该有一种



感恩心。如果没有感恩心，反而觉得做的不好，好像自己对世界有非常大的贡献，众生一直是欠你什么的，这种想法应该是不合理的。

**让我拥有修行正法的殊胜身份、具有所有大小资具的修行顺缘，也无不是源自于众生的恩德。**

包括我们现在修行正法的身份、法本，还有我们的经堂、电灯，包括音频、视频，很多方面的因缘，这些因缘都是跟众生有一定的关系。如果众生没有提供，建造经堂的人都没有，或者说是没有捐钱建造经堂的人，或者说我们现在，包括麦克风、电脑，所有的这些因缘的制造者没有的话，那我们也没办法使用这样。

我们今天有幸能听到伏藏大师列绕朗巴的这些教法，实际上这里面有很多众生的参与，应该发自内心的有感恩心。因为这些众生的参与，我们才有机会遇到这么殊胜的教法，我们始终都有这样的感恩心。

**最初发殊胜菩提心、中间以布施等佛子行而成办二资粮海，都必须依靠众生的恩德。**

我们刚开始发菩提心的时候：“我要度化一切众生。”众生没有，我没办法发菩提心。中间我要布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧等等六度万行，如果没有众生不可能行持。《经庄严论》当中讲得很清楚。

所以，所有的，最初的发心、中间的积累二资粮，全部都是依靠这些众生。

我们大乘修行当中，应该没有怨恨的敌人，全部都是老母有情，而且这些众生对我们的恩德是极大的，这



不是口头上，是发自内心的。

所以大家一定要想帮助众生、利益众生，如果我们每个人都是有这颗心的话，说明菩提心稍微有一点点修行。如果人人都是自私自利，那天有一个堪布跟我说：

“班里面很多人都不愿意发心，现在都想独自修行，以后怎么办？”我说慢慢来。我当时心里想，可能你们自己也经常给别人说，你们好好修行就可以，度什么众生啊。可能有这样的语言。

不管是任何一个群体，带领他的人是非常重要的。如果老师或者堪布堪姆特别有激情，自己特别有感觉：

“我一定要度众生。”那下面的这些人也都是人，都是随学者，所以基本上都有这种感觉。如果法师他自己觉得：“哎呦，好累啊，这些都是多余的事情，哎呦，我们这边弄的很痛苦，还不如下山好一点，这些很麻烦的。”如果是这样的人，可能下面人的心态也是一模一样的。

我们说学校里面的老师带学生之间的差别，那个老师经常不爱打扮的话，学生也是不爱打扮的；老师经常爱打扮的话，学生也爱打扮。

出家人的群体也是一样的。如果你确实发自内心觉得众生是非常重要的，众生没有的话，我们什么大乘法都修不了，你就不可能一直呆在家里不出来，出来念个观音心咒以外啥都不干，那这样的话，度众生的机会都是没有的。没有这个意乐，没有这种心态，这是非常有关系的。





这里也是讲到，众生的话，你学了《入菩萨行论》以后，基本上每个人都会有感觉。

**所以，如果不依于众生的恩德，就无法获得大乘地道的功德连同究竟遍知果位。**

如果心里没有众生，那谁都不愿意见众生，谁都不愿意看，看到众生就心烦，这种人的话，不知道你来生会怎么样，即生当中度众生的机会和跟众生结上善缘的机会是没有的，因为你看到众生就烦了，跟谁的关系都不好，这种人怎么会度众生？没办法。所以说众生真的很重要。

我们世间人都是讲：“感恩是灵魂上的健康<sup>10</sup>。”有各种说法。如果有感恩心的话，那他的免疫力会增强，会长寿、快乐，整个世界也变得美好。确实，始终都怀有感恩心的人，那他的世界应该变得非常的庄严和美好。

如果你对别人有一大堆的抱怨，世界是很丑陋的，在你面前不会有开心的，以此导致自己的寿命变短、多病，或者说整个世界慢慢变得粗糙，会这样。

所以我想有感恩心非常重要。

**这个道理应当仔细思维。**

道理上比较明白，但是我也希望我们在座的各位，这次读完以后，把它扔在一百公尺以外的地方，再也不跟它结缘：“拜拜了，列绕朗巴。”这样的话，可能对你

<sup>10</sup> 尼采说：“感恩即是灵魂上的健康。”



的相续不一定有利。因为我们一时的一个教诫，利根者的话，他马上都已经接受了，而且自己能行持。中根者的话，可能反反复复看几遍都可以。非常钝根的人，可能看了很多遍都不一定领会其中的意义。

那天我这里声音听不到，我这边发心的人他一直笑，我说笑什么呀？你看我们声音都听不到，还笑什么？他说哎呦，减轻压力，减轻压力。所以说昨天你们那边的念诵我听的不是很好，今天稍微好一点。减轻压力还是什么？我也不知道，好像是90年代那个录音机的声音一样。有时候听不到，但是也可以吧，我们转为道用。

讲到这里，有些人提出这样的一个问题，这个问题还是很好的，我以前在其他学校里面也遇到过。

**假设有一个人想：一切众生，与我为亲的时候，就是饶益者；**

这是对的，因为是知母、念恩，确实是这样的，但是在轮回当中，不一定所有的众生都是我的父母，我还有怨敌：

**但与我为敌、为魔的时候，就是加害者。**

在轮回当中，虽然众生都当过我的父母，但也当过我的怨敌。为什么只说一切众生都当过我的老母有情来报恩，一切众生可能也当过我怨恨的敌人、恶魔，杀害过我，那我怎么办？这个问题，作者讲得很好，我们可能也有这种疑惑。

啊？牙齿不好？怎么了？现在好看吗？茶叶啊？不是，我现在的麻醉还没有好。那天我们那个藏药，不



知道现在那边弄完了没有。有一个伏藏大师的那个药当中是上身药、下身药，还有妇科药。我当时拿了一部分，然后分给各个那边。他那个应该很好的吧，我们中间也没有赚什么钱，就是按成本价给他们，他们好多也做不出来。具体当时怎么怎么，这个现在我还不是很清楚。但是我也吃这个药，当中有些它里面有麻醉的，确实有点。我今天讲的时候都是晕晕的，就是好像在晕车一样的感觉。

刚才这个疑问是很好的，一切众生当过父母，那一切众生也是当过怨敌，我们为什么只报恩，为什么不报仇？这个意思。

**造成这些灾难和损害的原因，是你造罪的果报落在了自己头上，所以不能怪加害者。**

他的意思，确实有些众生当过我怨恨的敌人，但是这个原因是因为我有我执，我有烦恼，我以前害过众生，那么现在反过来，自己的业力现前。所以这些众生一方面是被业和烦恼控制，另一方面是我自己伤害他人，这样的原因，他们今天或者以前害我，因此不能怪他们，情有可原。

**如果从正法的角度来想，他们是成就安忍不可缺少的大助缘，**

我们修大乘菩提道的时候，这些众生即便是害过你，但是对你来讲，这是一个修安忍最好的助缘。

因为这些众生害你：

**也是激励行善的鞭策、扫除罪业的笤帚、提醒实修**



的启示。

这些众生是很珍贵、很珍贵的。他可以劝你行善，就像鞭子一样鞭策。还有，因为这些众生害你，你自己好好的忏悔，就像修心法门当中讲的一样，扫除罪业的笤帚；还有它可以提醒你，你现在安忍修的已经不对了，你的布施已经不究竟了，等等等。

从世间的角度来观察的时候，确实表面上好像是在害你，但实际上他在帮助你，他在让你修行。

认识到这一事实，这些加害者更应该被视为可喜处，视为所需，视为大恩人，视为必不可少的。

我们把加害者转为道用，就像《窍诀宝藏论》、《入菩萨行论》<sup>11</sup>当中也是讲的：“故当喜自敌”，应该喜欢自己的敌人。

如果你会修的话，有些违缘真的可以转为道用。你怨恨的敌人，我看《智慧百论》当中讲，即便是你怨恨的敌人，但是你用慈悲心来维护他的话，他只会对你有利，不会害你，人就是这样的。

当然有些人说：“啊，不行，软弱被人欺，所以我不能这样。”

这是世间人的一种说法。最究竟来讲，你以牙换牙的话，最后自他都会毁坏。

---

<sup>11</sup> 《入行论安忍品》：“世间乞者众，忍缘敌害稀，若不外植怨，必无为害者。故敌极难得，如宝现贫舍，能助菩提行，故当喜自敌。”

在世间修布施的对象——乞丐有很多，但是修忍辱的外缘——怨害者却很少，如果你不曾与外人结怨，别人必然不会主动来伤害你。因此修忍的敌害助缘极为难得，一旦出现就像出现在穷人家中的如意宝藏一样，它是能助成菩提行的良伴，所以我应该欢喜自己的仇敌。”





所以如果别人害我，我想到这是业里的现前，想到他是修安忍的对境，想到他是我的救命恩人等等，用这种方式来修的话，一方面自己的修行能成功，另一方面不用损害众生。

有时候世间的这种规律，你只要冲破的话，还是很有意思的。不知道最近大家有没有关注，那个美国前总统特朗普，川普，他入狱，他有好几个官司。因为2024年的大选，他宣布要参选。参选的话，很多他的竞争对手给他也制造各种各样的违缘。前两天他就到监狱里面去，本来作为一个总统候选人马上就要入狱的话，是很可耻的事情。但是他这个人很奇妙的，他马上拍一个大头照，在监狱那里拍照，拍照以后，他就公布我在监狱里面拍照。然后很多人转发，最后就变成了非常独特的一种行为。因为现在的人，可能善和恶，他们都不怎么分析，他们觉得这是很好的，这是很厉害的，会有这种感觉。

他好像进了20分钟监狱，出来的时候，他的照片应该是很出名了。说是什么美国历史上前总统入狱，这样应该是第一次。不知道后来怎么样。

有时候，人自己有胆量，自己有一种方法的话，即便是你人生当中最差劲的一件事情，但是如果把它看作是一个顺缘，把它看作是一种助缘，然后自己勇猛地去接受它的话，也许对你没有任何的损害，反而从中得到意义和价值，这也是有可能的。

我们很多人觉得，怨恨的敌人，怎么是不可缺少的？



怎么说他是恩人哪？实际上如果我们真正修行大乘法门的话，可以这样来观修。

对于这些恩重如山的有情，我过去暂且不说报恩，反而还做过种种损害，明白这些道理之后，实在懊悔不已。

哎哟，我不应该这样，其实众生从某种意义上对我恩德很大，不管是什么——我们有些人，这个对我关系不好，反正他死的话，我也不会救他。我们世间角度来讲说这个人是有胆量的，从世间角度来讲应该是可以，但从大乘佛教角度来讲，其实每一个众生确实都是对自己还是有恩的，而且我们有责任度化他们。

“首荷有情担，众尊缓行丑”，《大乘经庄严论》<sup>12</sup>当中不是讲吗？肩负着度化众生重任的这些菩萨，如果你缓慢的行持，你不管众生，不闻不问的话，那这是非常不庄严的事。我们都是已经发了这样的菩提心，应该是大胆、敢于接受，需要这样的。

现在，唯一由我来关注这些曾成为我母亲的众生的苦乐，

<sup>12</sup> 《大乘经庄严论密意疏》第五发心品：“首荷有情担，众尊缓行丑，自他种种缚，精进当百倍。”八、教诫菩萨们需要更加精进勤奋：世间中行远路的负重担者需要励力迅速行走，如果极其松懈，则难以到达目的地。菩萨为度一切众生至无上菩提而发心获得大菩提，因此头上负荷一切有情之重担，成为一切众生之尊的菩萨需要依照所承诺而行至大菩提处，如果没有迅速发起行持其因六度的精进，而随延误懈怠所转缓慢行路，则不庄严。声闻为独自斩断业与烦恼的束缚，尚且也是如燧木燧垫快速无间摩擦生火般疾速精进，三世或七世获得自果菩提，那么菩萨需要遣除自他一切众生相续中具有业与烦恼的束缚，如今自己与其他一切有情被业烦恼异熟障所属的种种束缚捆绑着，因此与声闻缘觉的精进相比，菩萨理当百倍的精进。



现在只有我来。其实发菩提心的人，他有担当的心，应该是“我站出来，我来利益众生，我去传法，我去弘扬佛法。” 应该有这样的胆量。

**要成办他们的安乐，遣除他们的痛苦。如是反反复复观修。**

所以我们修菩提心的话，真的要主动、自觉的：“我要度众生，我来。” 而不是让你做这件事情的时候，特别勉强，特别痛苦。

所以我们很多修行人不是大乘佛教徒，一直很自私的，修行也好，不管是做任何事情都比较自私，真正是发自内心的帮助他人的心比较微弱。

当然有些可能是因为业力比较深重，如果你的菩提心一直是没感觉，一直在一种，怎么说？没有啥感觉的一个状态当中的话，也需要祈祷上师三宝，忏悔自己的业障，积累资粮，供曼荼罗，多忏悔。如果实在是菩提心也好，无我观也好，什么都修不出来——有时候我们人的心好像是天气一样，时而好，时而不好，无缘无故当中今天特别烦，不要说修菩提心，连正常的生活好像都很困难，很想自杀，很想自我毁灭。那这样的话不要说菩提心，可能正常的生活都成问题的，那么这个时候，其实需要忏悔。

前辈的大德都是这样的，他心情好，各方面顺缘具足的时候，很好的去修持。有时候身体也不好，心情也不好，情绪也糟糕，这个时候他就好好的忏悔和祈祷。心态稍微有一点好转的时候，又继续修持菩提心。这个



很重要。

当你以这种肩负利他的欲乐去看待众生的苦乐时，  
就会发现，

如果我们有：“我要度众生，我要度众生，我要关心众生的苦乐！”有这么一颗心来关注众生的时候：

一切众生都随业和烦恼而转，虽然他们希求乐果，却不知道要自觉行持它的因——一分的善业与正道，因为愚痴的原因，他们都没有办法。

而且指示正道的善知识与善友也难遇。

我们没有关注可能没有什么，如果关注的话，真的，大城市里面众生还是很有感觉的。我们要想：看到这每一个众生，虽然他天天都是忙着，他们也在求快乐，可是真正能找到快乐的人很少很少，基本上都在痛苦当中。更重要的是，他们都遇不到真正讲正道的善知识和善友。

其实我们大城市里面，如果有善知识的话，确实很多人的善缘是很好的。最近我们只能用这种方式来传法，如果我们各方面跟前面一样的话，可能很多人都是可以趋入善道。其实在城市里面，如果有一些高僧大德也好，如果有个很好的老师给别人讲善和恶，或者说是大乘佛法的这些教理，有善根的人可以发挥出来，但是这一点的话，寥寥无几。不要说世间一般的一个群体当中，甚至我们世间当中认为的高等大学，什么哈佛也好，剑桥也好，牛津也好，包括什么清华、北大、复旦，这些当中有很多老师，也特别感谢他们，但是他们只讲一





些现实生活当中的道理，除此之外，不管是东方西方，真正会讲众生苦乐根本因的人，学校里面没有，也不允许。

不仅是我们这边，像西方的国家，学校里面传宗教是不允许的。传宗教也不允许，反对宗教也不允许，甚至对宗教相违的科学也不让讲，因为很多信仰是比较复杂的，在外面也是这样的。

但在我们这里，比如说一个城市有几个善知识真正能讲，如果太多不会讲，也没事，会讲《入菩萨行论》，会讲大圆满前行，会讲一些简单的开示——哇，那个城市里面非常的幸福。可是一个是遇不到这么好的善知识，没有，基本上一个引导文能讲的话，很少很少的，基本上是没有，遇不到的。可以这么讲。

**即使遇到了，你也会寻思他们的过失，积累罪业，没有虔诚地信解；**

因为众生很可怜，没有福报。一般是遇不到好的善知识，即使遇到的话，你也经常观察他的过失，造恶业，也没有信心。尤其是现在的年轻人，心很浮躁，该有信心不会有，该有的出离心也不会有，不该有的贪嗔痴、傲慢各种各样都有。

**即使依止真佛菩萨般的善知识，不被平等相待之魔所控制而懂得请求有利教言的人，也是极少的；**

这个还是很重要。

即便我们遇到了真正佛菩萨一样的善知识，这是很了不起的，但是大多数都是什么呢？平等相待的魔



来控制着——“上师跟我一样的，我们两个是好朋友，我们两个是一样的，平等的。”一般是用一种平等，就像拉萨人也没有把觉沃佛像当成什么。对很多善知识：“这是我的亲人，这是我的师兄弟。”互相都是看成平时的普通人或者是平时的朋友来对待——其实真正是被平等相待的魔控制着。

而且还有在善知识面前求教言的人，很少很少。先遇不到，即使遇到，不观清净心，即使你依止他的话，也得不到真正有利的教言。

即使你得到了教言，也没有真正实修；尽管做了一点形象上的修行，但精进和毅力十分微弱，没有善方面的习气，缘分非常下劣，所以修一座也觉得太难太苦，

这方面确实，列绕朗巴不知道当时有没有，其实他非常栩栩如生的把我们现在的生活状况写得非常的真实。

先遇不到，即使遇到了，不一定得到有利的教言，即使得到了教言不一定去实修，即使形象上做了一些实修，但是精进和毅力十分微弱，没有善法方面的习气，缘分也是很下劣，所以修一座，就像我们听了一节课两个小时的话：“哎呦，太累了，哎呦，好辛苦啊。”感觉特别特别累，特别特别苦。

**诸根识都衰退而失去功用了。**

眼睛也花了，耳朵也聋了：“我今天听了一天的课，我的耳朵都嗡嗡在叫，我走路好像都没办法，我一直坐下来，坐在那里都是……。”





如果世间法的话，可能一晚上通宵看连续片都不觉得累。正法方面稍微做一点的话，觉得自己的整个六根都已经衰退了，这样的——很形象的讲到我们现在的状态。

因为伏藏大师列绕朗巴，离现在接近100年，2026年的时候他圆寂100周年了。那个时候藏地可能没有那么糟糕。但用在现在比较合适。

**在善法方面，连水、土都舍不得布施。**

比如说一碗水也好，一把土也舍不得布施。

即使你成办了一件表面风光的善事，也会依此变得傲慢自大、自命不凡，被许多自我炫耀、轻蔑他人等非理心态所染污。

自己一般都不做这些善事，稍微做一点的话：“我今天做了什么，我放生，我参加了什么。”做一点点善事经常炫耀。

现在有一些居士，也是经常：“我跟某个上师关系很好的，这个大德跟我关系很好的，他给我说过什么，他给我……”，到处去炫耀。其实这些都是他没有修行，只不过是经常炫耀而已。

尤其是，当今诤时浊世的众生刚强难化，嗔恨心极其强烈。结果，在行持善法的同时，却被嗔心所焚毁，确实很难有成果。

因为嗔心烧毁功德林。

大家都知道，尤其现在我们很多人的嗔恨心也是很容易突然就爆发出来，可能年轻人更麻烦。现在的年



轻人，稍微给他说两句：“给我看一下这个治疗什么。”

“什么？看什么？我不干了，我走了。”很多人，基本上没有耐心，甚至嗔恨心也很大，这样的。

因此，表面上看起来像是修行人，但内在的话，谁都很难让修行善始善终。

现在很多人，年轻人因为贪心比较重，修行无法善始善终，老年人因为嗔恨心比较重，修行无法善始善终。

正因为作为因的善业极其稀少，所以乐果就更罕见了，

因为我们的善法基本上很少，这样的原因，乐果就更少了。

正如没有种子就无法生长庄稼一样。对于这些众生来说，连增上生的安乐都很难得到，

我们看到这些城市里面天天吃的、喝的、做的事情，造的恶业，不要说是解脱，下一辈子得人身和得天人几乎都是没有什么希望。我们看到这些，如果你没有去关心，好像无所谓，所有的人都是过得好好的，也没有什么。但是如果他的所作所为你去详细地观察、思维，知道这些人死了以后，确实不一定得人身，善事什么都没有做，恶事做的很多，而且他的恶习、烦恼非常的严重。

虽然有少许表面的快乐，但也如同树梢上的鸟儿、草尖上的露珠一样转瞬即逝，

我们世间的这些快乐，有是有，但是它容易变。

只是变苦的自性。

我们佛教当中也是这样的。



有些人认为你们佛教好像太强调痛苦。实际上我们佛教可能讲的比较真实，不是表面给你吹嘘，本来苦的东西：“哇，很快乐，幸福美满。”你们看看是不是这样的，世间的这种婚姻的话，在电视和电影上吹的特别特别好，但是每一个有了婚姻经验的人，有这样感受的人，真正得到快乐的人有多少？可以这么讲。

人生当中有快乐的话，佛教也是承认，确实有一点快乐。如果快乐没有的话，像《俱舍论》当中讲到的三种感受，苦、乐和等舍<sup>13</sup>，不可能有的，全部都讲苦受，但是没有讲。名言的快乐是有的，名言的痛苦也是有的。

世亲论师在其他的论典当中说过，他不会抹杀世间的感受，世间的感受是有的，但是世间的感受是痛苦为本色，因为“轮回皆苦”，“轮回皆苦”的话，我们所有的这些快乐稍纵即逝。

这是很好的比喻，草尖上的露珠表面上显得很美丽，确实是这样的，但是很快的时间当中就没有了。树梢上的鸟儿也是这样的，稍微有一点动静马上飞完了。所以我们人间的快乐确实也是很难找到，即使找到，后面的痛苦正在接踵而来。

这一点应该要知道，为什么说轮回皆苦，不说轮回皆乐？应该有这样的想法。

为此，我们应该反复思维远离乐因乐果的道理。如果你喜欢广修，可以在此时结合慈心的所缘境，观察与

<sup>13</sup> 《俱舍论讲解 063》：“心有快乐、痛苦、不乐不苦的等舍三种情况。”



安住轮番而修。

因为前面全部都是讲悲心，悲心是缘痛苦的众生而修持的。

尽管人们不愿感受哪怕一丝苦果，但往往会在不经意间，顺便积累起它的因——许多力量强大、严重、可怕的自性罪和破失佛制三戒的罪业。

我们都不愿意感受痛苦，但是因为烦恼的原因，在不经意的情况当中，我们造下了非常严重的自性罪和佛制罪。

他们在这方面很擅长，

造恶方面，现在是很有办法的。以前打鱼的时候只有一条鱼，两条鱼这样，现在通过网，所有的，在湖里面、海里面的这些鱼全部都捞出来了。还有很多很多的造恶方面都是很擅长的。

也很有能力，造罪的朋友也很多，

造恶的人是越来越多。

他们都从心底里喜欢作恶，并在散乱、懈怠等罪恶的心态和行为上志同道合，积极参与。

心态也是一样的，行为也是一样的。不知道当时有没有藏地这么严重。但是确实现在喜欢造恶的人也多，这方面有能力的人也多，这方面有智慧的人也是很多。

这个时候，他们不仅身强力壮、精力充沛，甚至舍弃生命也在所不惜。浊世之中，黑法方面的助缘多，运气好，

经常杀生，打仗，或者说是经常偷盗，这些话，





应该运气很好。反而我们学大乘佛法的人，修自利利他、修自他空性的人经常是违缘重重。

**为非作歹的人大多有权有势，自然建立起许多罪恶的基地，**

军事基地也好，杀生基地，杀鸡杀猪杀牛，做各种非法的行为，包括做不净行的，说妄语的、抽烟的、喝酒的，这些基地和场所要批下来的话，手续也是很简单，建筑的费用也马上筹起来了。如果是建一个道场，建一个佛塔，建一个学校的话，那违缘重重，相关的手续也是非常难。

所以众生有时候真的是很可怜的。只要造恶业，那朋友也多，帮助的人也多，投资的人也多，多少亿多少亿都是没有什么问题的。

现在我们藏地的话，建寺院基本上是没有办法，甚至以前有的出家人也是越来越少。新的道场这些都是很难很难的。但是在每一个地方，比如说去建杀生的，或者说是各种各样的话，各方面的顺缘也是具足的。包括我们现在看看世间当中，像乌克兰和俄罗斯，他们造各种各样的军事基地、军事武器。他们自己也是有很多人报名去打仗，什么雇佣军，有各种报名，自己愿意付出自己的生命去打对方。

其实浊世的时候，造恶业的顺缘确实多，造善业的话，自己也是很难的，别人造善业的时候也是经常诽谤，经常制造违缘等等等，这就是世界的本来面目。

**这些都是现实生活当中可以看到的。**



再加上，自无始以来，自性罪、佛制罪累积的时间漫长、累积的程度严重、累积的数量众多，就如同种子的因多，果也就比它更多。

“春种一粒粟，秋收万颗子<sup>14</sup>”，我们世间当中，春天的时候种下一粒种子，那么秋天的时候会收获很多的果实。同样的道理，如果我们造因的时候，哪怕是一点点，但是它会越来越多。

所以，即使你不想承受，罪业的自果——各种剧烈的、难忍的痛苦，也会像倾盆大雨、肆虐狂风般降临。

那个时候谁也没办法避开。

当你在感受着先前罪业的苦果时，常常还在拼命造着痛苦的罪因，却没有看到自取毁灭的过患，仍然认为自己是一个血气方刚、精明能干的好汉，

精力旺盛啊，等等。

但事实上，你就像一个疯子，所想与所行背道而驰。俗话说：“上师难度罪恶人。”

即便是最了不起的上师，最恶劣的人也很难度。不是我们汉传也常说：“佛不度无缘之人。”佛是度化一切众生的，但是无缘的这些，罪恶的人都没办法度。

对于众生的业力，佛陀也无能为力，本师的大悲之手也无法阻止众生的苦难。就像一个无助的盲人被遗弃在荒野，实在可怜，实在令人痛心！

<sup>14</sup> 出自唐代李绅的《悯农二首》：“春种一粒粟，秋收万颗子。四海无闲田，农夫犹饿死。”

锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦？”





现在世间的各种情况也能发现到，众生是很可怜的，这种可怜的众生，上师没办法度，佛也没办法度，暂时谁也没办法度。

不管怎么样，我们还是要发愿度这些众生：

这次我得到了暇满人身宝，遇到了这么殊胜的皈依处大恩上师，很幸运能听闻如此甚深的正法，若能实修，那么在自由自在的此时，为了报答一切老母有情的恩德，唯有我能让她们尽快彻底摆脱轮回恶趣的一切痛苦与苦因——

我们要发愿：“尽管众生是那么刚强难化，那么难以度化，但是我这次有了这么好的机会，我一定要彻彻底底、尽心尽力的绕益这些众生，要断除他们的苦因和苦果。”

各种业和烦恼的集谛、堕于寂灭边的自私作意的心行、一切所知障与习气的部分。

全部要断掉。

要发这个愿：“我这次发了大乘菩提心，不管怎么样，让我去非洲的话也可以，让我去大城市里面也可以。”

其实按理来讲，真正是有胆量要度化众生，他的智慧，像汉地的话，弘扬正法不一定需要五部大论，也不需要密宗的窍诀，只是一个简单的取舍因果的道理，也是非常关键的。

我们大乘佛教，按理来讲的话，有些法师一定要去一些重要的地方，对这些可怜的众生，就像一盏灯一样



遣除他们心里的黑暗，确实有非常大的作用。不是自私自利的心，到了那边以后自己无恶不做，逐渐对佛法诽谤，对出家人诽谤。不是这样的。如果真正有利他心的话，他不想自己的快乐，就想度有缘的众生。因为这些众生可能一辈子都是没办法遇到正法。如果遇到正法，只要我们的行为没有让他们生起厌烦心，可能会有度化的机会。

我都有时候想，哎，人生太短暂了，如果人生稍微再延长二、三十年的话，可能确实是，如果身体好一点，这样的话，至少也是佛教方面懂得一点，这样子跟相关的众生结上善缘。

尤其是汉地，不像西方国家一样，西方国家很多人自己本身都是有一些宗教，根深蒂固，现在让他再了解一个新的宗教来了知取舍，很难改变的。我们很多人的这种心现在没有什么基础，在这个时候，如果刚好遇到一些开示人生观、遣除痛苦的法门，他们很乐意接受，而且接受之后对他的人生和对他的三观有变化。

所以我们如果各方面的因缘具足，实际上也是能起到一点作用，当然以前也起到过一点点的作用。这也是很重要的。

为此，对于不仅是这一善法，  
修菩提心。

乃至随学三世诸佛菩萨不可思议二资海的一切善根，我都会以一心一意的诚信，在没有获得菩提之前，永不间断地如理行持。



这样来发愿。

专心立下如此殊胜意乐的坚定誓言，反复修心。这是菩提心的第一个侧面。

第一个，缘众生的修法。

下面是缘佛果的修法。

此外，要在心里发愿“愿我能快速彻底地清净一切老母有情的所有苦因苦果”，

这是发愿。我们平时修行当中有。

我们要先立誓、发愿“我要彻底断出一切众生的苦因苦果。”

像这样表里如一地反复发愿；

这是第一个。

第二个的话，我们要跟自己的欲乐相结合，也就是说：

“如果我现在、当下就能让众生远离所有苦因苦果，那该多好”，再三生起如此强烈的欲乐心；

刚才是发愿的心，这是欲乐心。

现在当下，先我要发愿。这种发愿不能拖，我当下、现在，让众生离开所有的痛苦，自己对自己有一个这样严格的要求，强烈的欲乐心。

这是第二个方面。

第三个：

诚心诚意怀着猛厉、坚定不移的虔敬心，恭敬

虔敬心、恭敬心祈祷，祈祷什么？

祈祷“遍虚空的一切佛菩萨及其总集大恩根本上



师如意宝，请您们现在、当下、此时此刻，快速现量加持我，

加持我干什么呢？

能迅速彻底救脱众生远离所有苦因苦果”。

这一段很重要。

先发愿，然后生起强烈的欲乐，非常猛烈的祈祷十方诸佛菩萨，还有根本上师，祈祷加持我，此时此刻我要度众生。

如果我们真正这样发愿的话，发愿的力量是不可思议的。你以前是一个非常普通的人，但是因为你发了这样的愿，你相续当中真的生起了菩提心，一旦生起了菩提心，不用天天都想。我们有些人：“啊，我今天也没有生菩提心，明天也没有生菩提心。”这个倒是不用，一次性的受个菩萨戒，一次性发一个真正的菩提心，以后不发恶愿：“我今天以后再也不度众生。”如果这样的话，可能你相续当中的菩提心就没有了。如果没有这样的话，不一定天天都发，只要是你的菩提心没有失坏，就一直在你的相续当中。

原来不是有一个阿罗汉，他有一个小和尚当弟子，他们一起行路，小和尚背着他们的行李。路上走着走着，小和尚他发了愿，生起菩提心，他想：“我今天一定要生起菩提心，度化天下无边的一切众生。”然后他相续当中真的生起了菩提心。他的上师阿罗汉有神通，他说：“哇，你是大菩萨，我不能让您背东西，我自己来背。”然后小和尚背上的包，阿罗汉老上师他自己背。这样一



直走路。一段时间以后，小和尚起了一个恶的分别念，他想：“众生是很难度的，我以后再也不度众生了。”这个时候阿罗汉又发现了：“你现在没有菩提心了，你继续背我们的背包。”佛经当中也有讲的。

若能将这样的立誓发愿、欲求、祈祷，用于修心的一切时，那就是最圆满的了。

不管是我们转绕也好，闻思也好，先发愿，然后欲求，欲求以后就开始祈祷，这是很重要的。

如是基于想令众生离开痛苦的大慈悲心，现在这些老母有情只得到增上生的人天安乐、声闻缘觉阿罗汉的解脱寂乐，并没有多大利益，

你看人天的快乐很快就没有了，最后堕入地狱的可能性都有。声闻、缘觉的话，它是自私自利的一种解脱，他也度不了什么众生，也没有什么很大的利益。

所以我应该尽可能让他们获得不住二边、具足四身五智、二利任运自成的圆满遍知佛果如意宝，

我们要这样想，现在尽可能的得到佛果，得到如意宝一样的佛果。

及其因大乘显密地道所摄的殊胜善资粮，为此，我要修持真实善法，诚心立下坚定誓言而修心，这是菩提心的另一个侧面。

这也是很重要的。刚才是缘佛果的另一个侧面。

此外，凡是有关发愿、欲求、祈祷的一切，都可以从上述内容中了知。

能修成遍知的其他所有法，如同耕耘，



不是直接的因。  
而此珍贵的菩提心，如同种子，  
这是很重要的，  
是大乘显密二道必不可少的唯一命根，  
菩提心很重要。

因此，应随时随地唯一反复地观修它。你若能依此修心，就能清净一切罪业、消除一切违缘、实现一切愿望、增上一切善资，以此摄持的众善，会成为遍知之因，

昨天我们讲的也很清楚。所以我们所作所为一定要有一个菩提心来摄持，如果有菩提心来摄持的话，那就好办了，这个善根就非常大了。

由此可以无欺获得究竟圆满菩提。无论行持什么大小善根，都必须以最初刚刚生起想要行持它的发心为前提，

这句话应该知道。比如说我今天去转绕，去转绕的时候，我要发菩提心，这个作为前提。

这就叫“初始等起”。

初始的发心，我今天去转绕，这个转绕要菩提心来摄持，要这样想。然后我今天去听一节课，我也要为了利益一切众生得佛果而听课，所以以菩提心来摄持，这个叫初发心。

做任何一个善事的时候，刚刚要做这件事情的时候，你要生起一种最初的菩提心。刚开始，我要做这件事情的时候，我为了利益一切众生，我要做这件事情。我要翻译一本书，我为利益一切众生。我今天为公家做



一件事情，暂时看来我是为公家扫个地，或者说建个厕所，这样的，但是实际上间接让你利益无边的众生，这叫做初发心，也叫做“初始等起”，初始发心。

**这个发心在每一座都要达到标准，这叫“彼时等起”。**

这两个发心，《俱舍论》当中也是有<sup>15</sup>，大概有相同的意义。

我们做这件事情的时候，尽量的达到它的标准，善始善终，比如说我要建厕所的时候，刚开始想：“我为众生而建厕所。”我正在建的过程当中不想：“我今后不为众生做事情。”不这样想的。依着原来的这种发心，一直保存着，这叫做“彼时等起”。

这两种发心很重要，一个是刚开始发愿，一个是要一直与它相符。

**这两者都极其重要。**

好像是《十住毗婆沙论》<sup>16</sup>里面也说过：“发菩提心

<sup>15</sup> 《俱舍论讲解》第87课：“所谓等起分二种：即因彼时之等起，其一初心二正心。”

等起分两种，因时等起和彼时等起。这方面很重要，每个人在做任何事情的时候，都可以从因时等起善不善、彼时等起善不善来分析。第一个因时等起相当于最初的心，比如我要磕大头、修五十万加行，在未修加行之前生起想修加行的心，心想：今年无论如何也要在三百六十天当中好好修加行。这叫做因时等起，最开始的等起。正式开始修加行磕大头时，一边未舍弃最初的发心，一边想着一定要完成加行，这就叫做彼时等起。杀生也是同样，首先想杀的心叫做因时等起，拿着刀子，一边未舍弃初心一边杀，叫做彼时等起。

有时候因时等起是善的，彼时等起是不善的，这种情况也有，比如刚到学院的一位道友，我觉得他很可怜，应该收留他，住在自己的房子里，这时因时等起是善的，但是两个人一起住的时间长了，开始出现矛盾，心里开始不愿意收留他，这时的彼时等起就是不善的。有时候因时等起是不善的，彼时等起是善的，比如杀生，首先想杀它，正在杀的过程中生起悲心，放弃了杀生的行为。所以，在这里可以有几种情况。

<sup>16</sup> 《十住毗婆沙论》卷第七，五戒品第十五：“菩萨与他事，心意不劣弱，发菩



者，他利即自利。”发菩提心的话，表面上看来是利他，但实际上是利己，对自己非常有意义。所以我们的善根一定要以菩提心来摄持。

今天《三殊胜》讲到这里。







### 第三课

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心。

我们继续讲伏藏大师列绕朗巴所造的《大乘道根本三殊胜略修法》。

《三殊胜》当中的第一个加行发心殊胜已经讲完了，今天开始讲正行无缘殊胜，讲第二个问题。

前面已经很明确的讲了，我们做任何善事的时候，需要发菩提心，用菩提心来摄持的话，才能成为大乘的根本。我想在座的各位也应该再三的去了解，因为这个法确实很殊胜，可能很多人字面上都学过，我以前也讲过三殊胜，至少讲过很多次。

但是这里应该也有一些新的概念、窍诀，我想我们得到了这样的窍诀，对每个人的修行，对每个人的人生是很重要的。前面所讲到的这些法讲完了以后也忘完了，当耳边风，这样的话有点可惜。所以我们遇到这样的法，非常的难得。我想大家应该重视起来。

今天开始讲正行无缘。做任何善法，这三个是必不可少的。正行无缘怎么修持呢？

#### 二、使善根不被外缘所毁的正行无缘殊胜：

善根如果以正行无缘摄持的话，不会被外缘摧毁。否则的话，我们下面会讲毁坏善根的四种因，会被它们摧毁。这个很重要的。

正行包括三个方面：

**包括善根正行无缘、共同正行无缘、不共正行无缘。**

藏文当中没有这么明显，如果按照汉文的语法来讲，正行无缘当中分三种无缘，一个是善根正行无缘、共同正行无缘和不共正行无缘。加个无缘也应该可以，



因为科判当中有的话好一点。

首先讲第一个：

（一）善根正行无缘，是指在修行的法中，不外散他处，心松紧适度、处于清晰状态，对于了知法的句义，要欢喜踊跃、信心十足，一心一意专注于某个法的句义，不紧不松地精进。

伏藏大师列绕朗巴在这个教诫里这样讲的，其他我们好多的正行无缘修法当中没有这么明显。我以前讲的时候，不知道大家有没有记得，我当时说不管是修任何善法，如果一心一意地专注所行持的善法当中，也可以算得上正行无缘。我讲的那些讲记当中应该是有的。但是确实这样说的比较少，几乎没有看到过，也许可能有吧。伏藏大师在这里讲的还是很清楚的。

如果真正是正行无缘，因为无缘是不缘一切法，在空性当中，三轮体空，完全是以空性来摄持。如果这样的话，我们一般的凡夫人，一般初学者很难做到。

包括伏藏大师在好几处都说“我们初学者、我这辈的初学者，或者是我这样的人不会了知的”，他特别谦虚，这样的话，伏藏大师也是不能了知的话，我们更不用说了。

所以对我们很多人来讲，说是三殊胜，但是没有证悟空性之前，我们只有发心和回向，中间的殊胜很难具有。如果这样来讲的话，也应该是可以的。

我们修持任何一个法，比如说我们修大悲心，或者修阿弥陀佛，这个过程当中，我的心就专注在观修阿弥陀佛的仪轨，或者是他的这种观想上。然后心也不要太松，也不要太紧张，比较清醒的状态，不是那种昏沉或



者是掉举，或者说是一种特别的痴暗状态当中，而应该对这个法有信心，对这个法有欢喜心，对所有的词义，全部都是非常专注去修的话，这就是正行无缘了。这个是很重要的。

如果我们不知道的话，确实正行无缘对很多初学者来讲是比较难办的，对吧？但是在这里已经有依据，希望大家以后也不要随意忘掉。遇到这些法之后，长期关心法义的人来讲，如获至宝，非常珍贵。

如果你平时发菩提心也没有发过，正行无缘也没有以这个来摄持过，最后回向殊胜也没有做过，对这种人来讲，可能只有吃的、喝的，然后睡好觉，身体健康，除此之外没有高目标，所以这种人就没办法说。

如果真正对法关心的人讲的话，正行无缘有时候是不好解释。

因此在这里说是不紧不松的境界。修法的时候也不用太精进了，如果太精进的话，比如说修空性，这时候心不能绷得太紧，如果这样的话，一直修着修着，修行的时间太长了，或者说心太专注的话，很容易出一些问题。我们有些人闭关闭关，最后都是出现一些很多迷乱的现象，或者说是精神不正常。

其实刚开始修的时候，修行的次数要多一点，心如果不能专注的话，也不要太过于的去专注。有些人说：

“啊，好着急，现在一直是安住不了。”不断强行的制止分别念的话，就像我们有时候强制性的把水挡着的话，一旦溢出来的时候，会出现泥石流、水灾这些。所以分别念也要适当的维护，这个很重要。

伏藏大师在这里说：



像我一样的初学者，心相续就像一匹野马，总是毫无意义地涣散。

他肯定不是这样的，因为莲花生大士亲自把所有的意伏藏和地伏藏交付给他，在那么多伏藏大师当中，有20多函伏藏品的人是比较罕见的，莲师面前亲自得的人，肯定不会这样的。但是他很谦虚的说，像他的话，心就像野马一样，一直是不会停留的。

如果心能够不随沉掉之缘所转，反复转向所要了知的善法方面，那么心稍微堪能的境界就会保持一段时间。

他这里说是一段长时间。

一般来讲，我们的心通过这种方式专注，我们九种住心<sup>17</sup>法当中前面的三种，对初学者来讲是比较重要的。心安住，安住的时候如果散乱了，再次把它喊回来，然后用正知正念再次来观察。通过慢慢守护自己的这颗心，心就慢慢的开始静下来了。那个时候，比如说我们讲个“诸行无常、人身难得”这样的道理，心就慢慢堪能。

刚开始的时候像野马和猴子一样，根本没办法调整，但是慢慢慢慢，经常去修行的话，心就慢慢的开始安静下来。

所以，与自相续达不到的口头高见相比，这似乎更有利于心相续。

他这里说，如果我们一直达不到的这些大圆满、大手印、光明、离戏，这些高谈阔论，不如我们经常心专

<sup>17</sup> 《大乘经庄严论密意疏》第十五教授随教品：“关于九种住心方便，经中云“安住、真实住、摄集住、近安住、调伏住、寂静住、寂灭住、一相续、等持或入定。”



注于一个法上面，这样的话可能会更好。

专注的方式，《入行论》当中也讲了，《杂阿含经》当中也讲了。比如说一个人他托着一个钵，里面装着满满的油。别人说，这里一滴油都不能倒出来，如果倒出来的话，你就没有命了。这样的话，这个人是非常专注的，即使路边有很多人，各种各样美妙声音、美妙的色相，他都不会关注。他一心一意看着他自己手中的油钵，一直这样行走。

其实修行也是这样的，我们的分别念如果涣散的话，它会带来今世和来世的痛苦。如果我们一直关注自己所观修的法义，就能获得解脱，远离一切的怖畏。

所以我们修行的时候，自己的相续还没有到比较稳定的境界之前，一直观修。这样的话，这是最好的。

好像世亲论师，有一个叫《止观门论颂》<sup>18</sup>，这里面也是讲：“人间散心善，还流生死河。”人间散心的善行，会带来什么呢？生死的江河。我们心专注在一处，经常长期修行。好多老修行人都会这样，他们基本上已经习惯了，习惯了以后，稍微坐下来下来的时候，自然而然专注在自己的境界当中。

这个可以算是正行无缘最初步的。也就是说我们凡夫人，我们初学者的话，不管你修什么法，专注在那个上面，比如说我们要修十万遍莲师心咒的话，一直观想莲花生大士，心尽量不被贪嗔痴所转，这样一座下来，这也可以叫正行无缘。

如果我们修无我，或者修菩提心，也是整个一座当

<sup>18</sup> 《止观门论颂》一卷，世亲论师造，三藏法师义净奉诏译：“人间散心善，还流生死河，智人修定心，如救身衣火。”



中，不要一会儿看个手机，一会儿出去看一下，一会儿看看其他的书这些，心容易散漫。

一般大圆满修行的时候，在正行修行的时候，基本上是不会用各种手机，或者说是听上师的教言，这些都不用。一旦修行的时候，所有的、各种各样的琐事全部放下来，一心一意的专注自己所观修的境界当中，这样的话，这个可以称之为是正行无缘。

这个方式，大家要记住，至少我们发现在很多其他地方比较少。

下面是第二个：

**(二) 共同正行无缘，就是此处真正要讲的内容。**

主要是讲人无我和法无我。我们如果有人无我和法无我的境界，以这样证悟无我的见解来摄持，下面是这个意思。

**毁坏善根的因缘，**

**有四种，第一个：**

**共称有嗔恨、**

就是我们产生一刹那的嗔恨心都会毁坏许多生世的善根。

**第二个：**

**对善行感到后悔、**

“我当时不应该这样修行”，特别特别懊恼，这样的。

**第三个：**

**向他人炫耀、**

给各种不同的人说：“我做了什么什么的善根，我做了放生，我做了磕头，我修了五加行……”，到处去



炫耀自己。

第四个：

**未以回向摄持。**

没有以大乘的回向方法来进行摄持。

这就是毁坏善根的四种因。好像《极乐愿文大疏》当中讲的比较广。

一般来说，一切恶心、恶行都是善法的障碍。如果你追求今生的琐事，就会顺便造下罪业，在烦恼的驱使下，没有自由地只求今生目标。

很多人都是这样的。如果我们不会很好的调心，一直是造一些恶业，追求今生的琐事的话，那可能修行根本没有缘分。

**烦恼的根源是我执，**

像闻解脱的一些法门当中，经常讲“三界大魔”，三界当中大的魔王波旬就是我执。

**所以，如果调伏了我执，那么烦恼的根源、今生的琐事以及一切罪恶自然就会被遮止，**

**最根本的就是我们的我执。**

所以下面讲我们要正行无缘的话，先从我执上面下手。如果没有从我执下手，就像《入中论》里面讲的一样，瑜伽士先遮止“我”。为什么呢？因为一切祸害和烦恼的根本就是在萨迦耶见当中产生的。萨迦耶见的见，瑜伽士已经看到了它，所以先要断除我执。

**就像炉子里的火熄灭了，房上的烟就会断绝一样。对治我执的方法，就是证悟无我的见解。**

无我的见解也是非常重要的。有些佛经当中也是



讲：“唯佛狮子吼，说诸行无我<sup>19</sup>。”唯一的佛陀狮子吼，实际上就是说诸行无我。无我在我们佛教当中很重要的。

**看你能不能认识它，必须认识了才可以实修。**

我想每个人来讲，应该大家好好的学一学无我的法。无我的中观法门，其实如果闻思的话，应该理解上不会很困难。我们从推理当中，从无我的窍诀当中，认识无我不是很难的。如果理论上去明白的话，确实不难。

可能有些人认为，这样说大话没有用的。实际上也不是。我们学过《中观根本慧论》，学过《入中论》，学过《入行论》，学过《中观宝鬘论》，还有《中观四百论》等等，我们佛教当中所有的这些中观的论典当中，只要你认真学的话，除非是你特别特别的笨，除此之外，基本上应该从道理上明白。

我们口口声声所谓的“我”，早上起来也是我，晚上睡觉连梦里面的话也经常说是我，我，我，一直在“我”和我所执当中。但是实际上这样的“我”和我所，如果用义理来分析的时候，那一点都是不会存在的，全部都是会崩塌，全部会倒塌无余。

所以我想我们在座的各位，我以前也是讲过很多次，我们即生当中遇到这样的般若空性法门是特别特别难得。在这里，自己没有证悟到无我，或者说是没有认识到无我的话，这是很可惜的事情。即使你认识了，没有修行，恐怕对治我执还是很难的，就像云间的太阳，一会儿显得非常光亮，但是一会儿又被深厚的乌云遮

<sup>19</sup> 摘自《大庄严论经》第一卷：“唯佛狮子吼，说诸行无我，所说恒处中，不着于二边。”





住了。

所以我想，我们修无我的话，也是非常重要。

其实伏藏大师学中观还是比较厉害的，虽然他说的不多，我们知道他的伏藏法是非常非常殊胜。但是有些伏藏大师好像理论方面的宣说不怎么样，以前也有这样的。但是列绕朗巴的话，因为他是华智仁波切的弟子，在麦彭仁波切面前也是得过中观，他多少岁的时候也学过《智慧品》，所以可能智者的话，哪里都很厉害的。

所以他的分析、他的抉择方式，有独特的一些窍诀——并不是前辈大德们所说的自己再重复一下，然后立成文字，放在那里，好像跟这个有很大的差别。所以我们这次学了以后，即使常年学中观的这些人，也许有比较新的收获。

**我执有两种：人我执、法我执。**

这个大家都非常清楚。那么人我执是什么呢？

其中，认为有一个“某某人我”在我的三门上实有存在，就是“人我执”。

我们以前人无我是从五蕴上假立，执着为五蕴整体的一种聚合，认为这个是“我”。

但是他的这种方式，是在三门上，身口意三门上执着为是“我”的话，我是身体，我是语言，我是心——身口意三门上的执着，这叫做是“人我执”。

具体来说，从无始以来的生生世世，我们丝毫不知道要观察、分析所谓的“我”是否成实，

我们很多人，确实这一点的话，我都经常去一些高等学校，如果一些老百姓他们不知道“我”不存在，情



有可原，我还是很理解。因为他们本身的水平、教育就在那里。但是我们世间当中特别特别羡慕的，进了大学，人人都觉得已经真的是升到天堂里一样，但是这些人也是完全被非常坚固的实执一直束缚着，有时候这种悲悯心油然而生。确实我们世间当中最高尚的这些人，对自己“我”到底存不存在的道理也是茫然不知，有时候有不同的感觉。

所以他这里讲，我们丝毫也不知道要分析“我”到底是不是真实存在，就想当然地断定它：

**一定存在、一定真实，这就是“俱生我执”。**

我们从来都是也没有问过，也没有想过，也没有思考过，“我”是不是真实存在的。

小的时候，大概是两三岁以后“我、我、我”，刚开始的有一些小的孩子，他对自我的认知比较模糊，但他有一种天生的、俱生的：“我是肯定存在的，我是真实存在的。”这个叫做什么呢？所谓的“俱生我执”。

连动物也是有，比如说牦牛的话：“我就是什么什么什么的。”包括我们有时候看到电视里面的动物世界，每一个动物都为了维护自己，为了让自己吃饱，自己能生存，一直奋斗，这就叫做“俱生我执”。“俱生我执”不需要父母教他，不用的，甚至最笨的动物，基本上也是有“我”执着。

对自己的三门执着为“我”，这个叫做是“俱生我执”。

长大以后：

随行于恶知识与颠倒的宗派，以增益的恶缘，认为有这样那样真实成立的“我”，这就是“遍计我执”。



他长大之后，有些是因为学校的原因，因为老师的原因、父母的原因，有一些恶知识的原因，根本不存在的“我”，他认为是存在的。什么神我，主我，或者说恒常不变的“我”，外道的“我”是特别特别多，特别多的。随着他们的文化，传统、习俗，就认为有这样的“我”，应该有很多外道的知识，还有一些其他世间的宗教。

现在我们世界上有一部分古老的宗教慢慢慢慢消失了，但也有很多新的宗教不断的产生。有些人自己把其他宗教的词语、意义，切成一块，然后立成一个宗教、立成一个学派，这样的人，这样的事在世界上越来越多。

这里认为，有这样的“我”的话，这个叫做“遍计我执”。

我们学中观的时候，好多宗派认为，有常有的“我”、自在的“我”，恒常不变的“我”，会假立各种“我”，这叫做是“遍计的我”。

认为我的三门与外器内情所摄的种种这些法，就如同见闻觉知行境中存在一样是成实的，这种执著是“法我执”。

法我执的话，身口意的对境所摄的法认为是我，或者是存在的，这就叫做“法我执”。

这里跟其他的分法有点不同。

以前执着为“我”的东西，叫做“人我执”。执着为“我所”的，或者是执着为外在的法，是“法我执”，比如说外面的人，外面的动物，外面的法，甚至我的帽子，我的鞋子，我的身体这些，从某种意义上是我所境，我所境的话，那这些是属于“法我执”当中。



但这里他觉得，三门的执着是“人我执”，有俱生执着和遍计执着两种。然后身语意对境的这些法，认为是实有的话，这个是“法我执”。

也就是说，不看待宗派自然而有的一个实执，是“俱生我执”；

不看待宗派，自然而然认为身语意的对境是存在的，这是“俱生法我执”。

随宗派而执著两种无分法等成实存在，即是“遍计我执”。

这里说随着宗派，前面说随着恶知识和颠倒宗派。

但这里说，如果承认小乘声闻和缘觉乘，或者说有部宗和经部宗所承认的两种无分法，无分微尘和无分刹那，心识无分刹那，外境无分微尘，这两种法成实存在的话，也是“遍计法我执”。

所以我们如果归纳起来的话，有“人我”和“法我”，“人我”分“遍计”和“俱生”，“法我”的话也有“遍计”和“俱生”。

这些分法也是很有意思的，我们有时候分这些对自己还是很有帮助的。

**法与人，在名言中存在；**

人也存在，法也存在。

**成实的两种我，**

像以前其他宗派认为，瓶子它的本身是不空的，成实而空的，这样的话，好像成实和瓶子有两个本体，但实际上是没有的。

不过他们的有些解释方法，我们每一个众生只要去执着法、人的话，实际上它是具有一种成实的执着。



凡夫人根本不会觉得这是无实的一种执着，一种如梦如幻的执着。但是我们也没有必要加“成实”两个字，实际上，执着的话，执着就是一个成实的执着。所以在这个方面，中观各派辩论是比较多的。

那么成实的两种“我”：

**在名言中也不存在；**

名言当中，《入中论》当中不是说的嘛，石女的孩子在名言当中也是不存在的。同样的道理，自性存在的法，在世俗当中也是根本不存在的<sup>20</sup>。

**两种我执心，在名言中存在；**

成实的我执，在名言当中是不存在的。这个应该比较好理解。

**俱生我执，**

一般在凡夫人面前存在。

**在除了以对治已经断除它的诸位行者以外的其他迷乱者前存在；**

刚才我们说的俱生我执，连动物也是存在的，凡夫众生也是存在的，所有的走兽飞禽、人类等都是有的。有一些真正的阿罗汉、菩萨、瑜伽士，他们不存在这种俱生我执。

**遍计我执，在执著某种宗派的迷乱者前存在。**

刚才我们前面也讲了，比如说现在很多人所谓的上帝，或者所谓常有自在的“我”，实际上在受各种宗派影响的这些人面前是存在的。

**如是我执与法我执，也各有俱生、遍计两种，**

<sup>20</sup> 《入中论》：“如石女儿自性生，真实世间俱非有，如是诸法自性生，世间真实皆悉无。”



俱生的人我执，俱生的法我执，遍计的人我执，遍计的法我执，

**这四种我执就是所断。**

通过修行来断除。

**它们的对治就是证悟无我的见解，**

先证悟人无我，再证悟法无我，

**它有证悟人无我的见解、证悟法无我的见解两种。**

“无我为度生，由人法分二<sup>21</sup>”，月称论师说，无我是为了度化众生而宣说的。无我的分类，实际上有人无我和法无我两种。

下面开始讲人无我和法无我。伏藏大师这里的这种分法，我觉得还是很有意思的。

**其中，抉择人无我见解最简单的方法就是：依靠智慧分别剖析自己身体的**

语言，还有心识。

以后大家如果要回忆的话，伏藏大师对人无我的执着是三门上安立的，无我的执着也是三门上安立的，可能在其他的一些论典当中是比较少见的，所以他要抉择人无我，因为我们要正行无缘来摄持的话，那一定要有人无我和法无我的空性来摄持。我们应该先懂得人无我，如果人无我不懂的话，那你用什么无我的智慧来摄持？这是很难的。

那这样的话，先要懂得人无我，有三个方面。

<sup>21</sup> 《入中论自释》：“今当宣说空性差别。颂曰：无我为度生，由人法分二。

略说无我有二：谓法无我与人无我。

现在要宣说空性的差别。颂中说：诸法无我或无自性，为了度脱众生的缘故，依于众生的根性、意乐差别，在无别的空性上，由空基补特伽罗和法的差别，而分成补特伽罗无我和法无我两种。因此略说有二种无我——法无我和人无我。”



第一个：依靠智慧分别剖析自己身体  
一切血肉、骨骼、内脏、皮肤、汗毛，  
佛经当中讲的三十六个不清净法，这些：

再三观察分析它是否存在所谓的“我”，认为“这个我住在这儿、存在的方式是这样”是根本得不到的，由此可以断定身体无我；

不是现在医院里面经常会剖析，有时候尸体的剖析，尸体的剖析应该是解剖学。如果用无我的这种见解来看，这个很容易。比如说你把整个身体的肉全部放在一起，液体放在一起，骨骼放在一起，然后所有的这种汗毛，所有的这些肌肉全部放在一起，不同的分类放置，骨类放在这里，肉类放在这里，液体放在这里，在这个时候，“我”现在在哪里？去寻找的时候，根本找不到。

尸体上如果这样看的话，那人的身体上也可以这样看了，如果有人说：“人死亡了以后，我肯定不存在的，没有死之前我是存在的，那我现在活着的时候，到底我在哪里？”

从身体上观察，理论上肯定知道所谓的“我”根本得不到。像东西方很多的知识分子他们也是没有怎么去分析，有时候觉得很奇怪的。

确实我们有时候到了一些学校里面给他们讲的话，我们自己很有把握，为什么呢？并不是我们自己很有智慧，主要是我们的佛教太好了，因为它的道理谁也没办法否认。你是一个大教授，一个大科学家，我们可以非常大胆的在他面前说：“我是不存在的。”“啊，你怎么不存在？”然后我们就可以辩论了：“你的身体上存在‘我’吗？语言上存在吗？心上存在吗？除了身语意



以外，你还有存在的另一种方式吗？”我们这样一辩论的时候，对方再怎么样，并不是以信仰为主，如果信仰的话：“我不信这一套”，他可以这样说。但是我们不讲信仰，我们从道理上讲：“你口口声声说‘我’，那‘我’到底在哪里？”我们通过这样的剖析，他根本没办法给我们指出来：“我在这里，给你看一看，给你交代一下。”根本没有办法。

所以我们很多人学了无我的法门以后，真的是，从名言上，观察当中得到了无我。

这是第一个，观察身体。

**如是仔细观察口中所说的好坏语言是否有所谓的“我”时，也会断定语言无我；**

我们大家也是应该清楚，说的赞美的语言，或者说是诽谤、挖苦别人不开心的这些语言当中有没有“我”，这是比较容易得出结论的，根本没有“我”。

**如果认真观察心念——善心、恶心、无记心等所有分别念中是否有所谓的“我”，也一定会发自内心地得出“心亦无我”的结论。**

用身语意三门观察以后，“我”确实是不存在的，这个道理，我想很多人，只要稍微能观察的人都应该是明白的。

可惜，现在很多人好像在这方面也没有去关注，也没有去学，确实有时候人类是很可怜的。我们世界上有这么多人，各个都认为自己很能干，是有智慧、有学识的人。但是我刚才讲的，如果是农民、牧民，这些没有任何知识的人，他不懂无我这些，我们是理解的，因为他没有机缘，没有条件。但是一辈子都是给别人讲真理、





人生观、世界观的这些，反过来：“我到底是在哪里？”从来都是没有，连想都没有想过。所以这样的世界，有时候真的也是非常奇怪。

**如是通达三门皆无我时，如果你再用智慧反复仔细地**

刚才是我和三门是一本体的方式来观察的，现在是我跟三门是他体的方式，这样来观察的时候：

**抉择“与它们异体的三门跟前，是否有**

**是否有“我”，就像：**

**老马旁边住着小马一样的我”，**

我的三门在这里，三门的旁边有一个小小的“我”，或者有个大大的“我”，有没有？这样去观察的时候：

**就会对“我”不存在之理获得诚信。**

我跟三门他体的方式也不存在，这个倒是比较好观察的。

你看我们每一个众生执着“我”的时候，都说“我的身口意”，根本不会说“我的身口意外”，就像是两匹马一样，一个是“我”的身口意，一个是“我”，两种本体不可能存在，所以这个是比较容易观察的。

**如此认识到各自的身语意与所谓的“我”既不是一体也不是他体，甚至连思维**

**所谓“我”的存在，**

**有的怀疑也不会产生，**

就像学《中观四百论》的时候一样，真正是对“我”的存在，到最后连怀疑都不用产生，“我”确实不存在。那“我”确实不存在的话，我们为什么天天说“我”呢？

**从而生起了彻底断定无我的定解智慧。这种智慧**



称为证悟人无我之见。

我想我们很多人可能真的是比较容易吧，理论上，我一直觉得理论上抉择人无我的时候很有感觉。我们以前讲《中观宝鬘论》<sup>22</sup>：“士夫非地水，非火风虚空。”通过五大来抉择。士夫的话，不是地，不是水、不是火、不是风，不是虚空，五界皆不是“我”，以这种方式也是可以。

或者是《入行论》<sup>23</sup>的头发、指甲、肌肉这些不是“我”的方式，或者《入中论》讲到七相推理<sup>24</sup>。《大智度论》当中讲五蕴的一体、他体，还有《中观根本慧论》当中也是讲五蕴他体或者是一体的方式来抉择的时候，确实理论上“我”是不存在的。

正在观察的时候不存在，但是接下来以后，就像根登群佩也说：“当你观察的时候，“我”是不存在的，但是当身体接触一根针，针扎你身体的时候，“我”明明是存在的。”所以这个有一点矛盾。他说从理论的分析上面“我”是不存在的，修行的过程当中“我”也是不存在的，但是现实生活的有一些串习当中，“我”是存在的，但是这种“我”是迷乱的，不合理的，它就像我们有眼翳的人看到毛发一模一样。

所以我们要明白众生很可怜，没有的东西，反正执着为有，有的东西，根本没有发现。这一点，我们的愚

<sup>22</sup> 《中观宝鬘论》：“士夫非地水，非火风虚空，非识非一切，此外士为何？”

<sup>23</sup> 《入行论·智慧品》：“齿发甲非我，我非骨及血，非涎非鼻涕，非脓非黄水，非脂亦非汗，非肺亦非肝，我非余内脏，亦非屎与尿，肉与皮非我，脉气热非我，百窍亦复然，六识皆非我。”

<sup>24</sup> 《入中论》：“‘如车不许异支分，亦非不异非有支，不依支分非支依，非唯积聚复非形。’如以车喻为例的七相推理来抉择，不承许有异于支分单独的车辆存在；亦非全不相异、车支一性；非自性有彼支分；自性不依支分；非支分依于车；非唯支分积聚是车；复非支体形状是车。”



痴就在这里。

如果证悟了这样的道理，这叫做证悟了人无我。

有人想：如果“我”根本不存在，那么一切众生都说“我行、我住……”，

行住坐卧——所有的众生也好，人也好，都在想、都在说。还有：

瑜伽行者们都说“我解脱、我迷惑……”，诸佛菩萨都说“我的教法、我的随行者……”，

我的眷属，我的声闻、缘觉等等，

这一切又是什么？

我们很多人也可能会想，既然无我的话，那“我”不是明明存在的吗？谁说“我”是不存在？

这个道理比较简单，这里也是分析的很好。

他们所说的“我”，根本就不是成实的存在，成实的我不是这个。

而是不真实的、如梦如幻的。

这样的“我”，其实是他们自己不知道而已，实际上他们的这种“我”不是一个真实存在的“我”。

“随俗法说我，非实我也<sup>25</sup>。”应该是《大智度论》里面讲的，应该是在第一卷，我翻译了一部分，没有继续。第一卷当中有一个疑问，如果“我”不存在的话，那为什么佛陀经典的开头有“如是我闻”——如果“我”不存在的话，那为什么说是“如是我闻”。

然后龙猛菩萨说，佛陀所说的“我”，是随顺我们

<sup>25</sup> 《大智度论》第1卷：“问曰：若佛法中言一切法空，一切无有吾我，云何佛经初头言「如是我闻」？”

答曰：佛弟子辈虽知无我，随俗法说我，非实我也。譬如以金钱买铜钱，人无笑者。何以故？卖买法应尔。言我者亦如是，于无我法中而说我，随世俗故不应难。”



世间人说有“我”，实际上它并不是实有的“我”。这个已经回答的很清楚。你们方便的时候可以看一下《大智度论》。

如果不去观察和分析，“我”看似真实，实则是虚假的自性。这就是名言中的“我”，

名言当中的“我”没有去观察的话，确实是存在的，一去观察的时候，就像是水泡、月影一样的，根本不存在。

仅仅是这个，也不该不存在。

也不用破，因为名言都是虚幻不实的。这样的“我”，他是假立的，他是虚假的，他根本不值得一提。

所以我们现在每个人认为是“我”的话，实际上也不需要破他，我们《中观》当中经常讲，名言当中破见闻觉知的，这样的中观派哪里都没有，不会有这样的。所以这也没有必要破。

这样无实如幻的“我”，只是依靠设施处三门以心假立的，

意思就是说，这样的“我”，是依靠三门的设施处假立的，假象、假立的。

但“我”的实体却什么也没有。

“我”的实体再怎么样观察的话，也是没有的。

好像《瑜伽师地论》<sup>26</sup>当中也是讲到了，为什么说有“我”，有几个原因。第一个方面是为了跟世人好交流。“我”存在的话，经常有一个主语，跟世人好交流。

<sup>26</sup> 《瑜伽师地论》卷第六：“苾刍当知。于诸法中假立有我。此我无常无恒不可安保。是变坏法。如是广说。由四因。故于诸行中假设有我。一为令世间言说易故。二为欲随顺诸世间故。三为欲断除谓定无我诸怖畏故。四为宣说自他成就功德成就过失。令起决定信解心故。是故执有我论非如理说。”



第二个方面随顺世间。世间众生都是认为“我”是存在的。第三个方面，为了断除无我的恐怖。因为如果“我”都没有的话，很多外道都特别害怕。第四个方面，因为有了“我”的话，有功德和过失的所依，让人们对此产生信心。有这么几个原因，在世间当中经常所谓的“我”是存在，说的原因是这样的。

这以上的话，用理论来讲人无我。不知道大家懂没有，如果懂了的话，我们讲伏藏大师教言的时候——他是在一百多年前，不知道这个《三殊胜》是晚年造的还是什么时候。如果是1923年之前造的话，已经有一百多年前了，那一百多年前他老人家留下来的教言，我们现在依靠不同民族的文字，给大家又重新回顾了他的思想，也就是说，重新开始在这个世间当中鲜活起来。

这样的時候，我们现在感受到当时伏藏大师讲无我的直指也好，无我的解说，我们如果有感觉的话，这也是依靠它的加持力和依靠三宝的加持力。

刚才在分析的过程当中，确实人我不存在的道理，这个不用什么其他非常隐蔽的这种方式来推测，我们就是观自己的身口意，这个身口意是自己的，并不是什么摄像机的零件、电脑的零件这样，依靠其他的技术观察其他的事物，不是这样的，就是反观自己的身口意。反观的时候，我们日日夜夜都所谓的“我”，但是到底“我”在哪里？这样的時候，确实“我”是不存在的。

不过我们众生很愚痴，大慈大悲的佛陀说了以后，我才幡然觉悟。这样初步的认识了无我，这个很重要的。所以我们修持善法的时候，有一种无我的空性摄持。

无我，自己不存在，自己不存在是第一个条件。



然后法不存在，这是第二个条件。“我”也不存在，法也不存在，那这样的话，这个法决定是空性的，这样的境界当中安住的话，这就是圣者的境界。下面讲法无我。

不知道晚上听课累不累？应该还是比较累的，最好的时光是早上，但是早上对很多人来讲睡懒觉是最舒服的时候，所以舍不得叫醒你们。

前面是简单介绍人无我，现在是简单介绍法无我。

“法无我”的见解，简单来说，有人会想：“如同蛇不存在，

有一条像花蛇的绳子，刚开始误认为这里有一条毒蛇在盘旋，后来通过灯，或者观察的时候，发现蛇不存在的。

但它的迷乱基——花绳存在一样。

就像我们《入大乘论》里面讲的一样，有些人可能会认为，蛇是不存在的，但是它的设施处，或者是它的根本，这个花色的绳子应该是存在。

同样的道理：

虽然‘我’不存在，但这个‘我’的设施处身体，是看得见、摸得着的对境；语言能听到、心念行境中现量存在的这些，也都是成实存在的。”

对方是这样认为的。

就像蛇一样，认为人我是不存在的，但是花色的绳子存在。一样的，我执着的对境，我的身体也存在，我的语言也存在的，或者是我设施处对境的身体，还有我说话的对境，能听的语言，还有心的对境这些都是存在的——他想：“我是不存在的，刚才你说的非常对，我





现在已经证悟了人无我了，但是法好像是存在的，除了我以外还有一种法，也就是身语意的对境，我的我所。或者我是不存在，但是我所是存在的，就像毒蛇是不存在的，但是它的迷乱基，绳索是存在的。”这样认为的话，也是不合理的。

怎么不合理呢？

**这些也无法成立，**

刚才身语意的对境也无法成立，为什么呢？

**身是现空、**

身显现是空的，虽然我们看得到，但是它的本体，如果我们下面去观察的话，确实是空性的。

**语是闻空、**

当你听到的时候，它的本体是空的。

**心是念空。**

现空、闻空、念空，密法当中也有，其实在这里也是很好，我们没有学过这方面的人，光说现空、闻空、念空就没啥感觉，很多的概念都是这样的。为什么说佛教没有人讲，是根本不知道。所以我们有时候不是怕法本泄露秘密，因为他看了也根本看不懂，如果没有人指点的话，现空只是很简单的一个词，闻空也是。

其实一本书如果有人讲，或者真正自己进入到这个世界，那书好或者不好，是有感觉的。如果你没有进入书中的每一个名词，每一个句子，每一段的内容，那书只是一大堆的白纸黑字，除此以外，也没有什么。

所以我们有时候特别珍贵的书，有智慧的人才能感受到它的价值。如果没有智慧的话，书都是一样，基本上差不多，我们看图书馆，或者说是一些请书的地方



有很多的。

具体而言，身语二者皆是无情法，因此若以智慧剖析，依次可遣除所有粗大部分，

身体也好，语言也好，身体是微尘组成的，语言也是声音，身体和语言这两个慢慢观察的话，最后抉择到什么呢？

**抉择到连微尘也不成立；**

无分微尘，连无分微尘最后也不成立。

现在有些小乘的观点，声音也可以称为一种微尘，我们说是八种尘<sup>27</sup>外再加一个根尘和声尘。不管怎么样，声音是耳朵的对境，它也是最后连微尘也是不成立的，身体也是连微尘也是不成立的。

刚才认为有一种设施处吗？就像我们《入大乘论》里面，刚开始认为是毒蛇，然后认为是花色的绳子，花色的绳子慢慢是一段线，这段线慢慢是几根毛，毛慢慢是微尘，最后所谓的毒蛇根本不存在，连花色的绳子也是不存在，有这样的一个抉择方式。这样的话，那微尘也是不成立的。

我刚才讲的心识是不是存在呢？刚才声音和身体都不存在，那心识呢：

**心是觉知分，若以伺察慧来善加剖析，可以抉择到连刹那也不成立实有。**

我们用三时来观察，或者是用“喻阿吽”来观察，观察形式比较多。

<sup>27</sup> 《中观庄严论释》：“我们应当知道，在欲界中，能现于根前的一个小微尘最起码也具有不包括根尘与声尘的八个极微尘，如果有根尘等，则再累加。有部宗认为：任何法都必定具足八种微尘，如果具足根尘与声尘，则具足十种微尘。”

即地、水、火、风、色、香、味、触八微尘。





如此领悟了身体连微尘许也不成实、语言如回响般不成实、心一刹那也不成实的道理。

如果你真的明白了这个道理：

对自己身语意的自性空性获得定解时，自然就通达了其他一切众生三门及外器世界无实空性之自性，这种智慧称为证悟法无我之见。

这个也是很重要的，看看这种观察方式，我希望我们这次讲一遍的话，有些可能是分别念中断了，有些是打瞌睡，有些可能以其他的这种心，不一定能专注——最好你们以后把《三殊胜》给别人辅导，有些没有机会给别人辅导的话，你自己静下来，以后再次听一下音频，看一下视频。

虽然我讲的不好，但是我好像有感觉，自己有感觉的时候，别人可能从中得到一些利益。虽然我修的不好，但是我好像其中所讲到的意思全部都特别认可，很有感受的。

因为这里面讲得很简单，就三殊胜，但实际上对我们很需要的菩提心解释的很好，然后人无我和法无我以窍诀性的方式来抉择。

我们学一大堆的中观，一年两年都是学不完，但是在这里，归根结底就是这么一个窍诀。如果我们依靠这样短短的窍诀，证悟了人无我，证悟了法无我，那就不用学中观了，也不用入班了。你想旁听也好，挂班也好，或者说是做任何事情，天天逍遥自在，然后骑着野马，在藏地雪山的高原上奔驰，在蓝天白云下不断地飞翔，或者说是奔跑，都是可以的。所以这一段也是非常窍诀性的。



他把法无我再次做了个剖析，是怎么讲的呢？  
也就是说，诸法无实如幻之理、业因果等一切名言的安立存在，

刚才人无我的话，名言也是当中是存在的，法无我也是名言当中存在的。同样的道理，我们刚才用智慧来观察的时候，心识和外境所摄的任何法，连一个微尘许、芝麻许也不存在，这个我们就完全明白。

所以我想，证悟法无我的话，理论上证悟确实比较容易，我们不是说大话。很多年以前，包括我在《西游》当中，到最后，当时我们在法国给大家讲了一个人无我和法无我的法，因为自己当时学的时间很短，我85年刚出家，然后93年的话，按照现在讲的话，我们15年还没有毕业的这么一个。但是当时对中观，好像刚开始学的时候就学进去了，好像就是这样的。自己不管怎么样，每一个道理都非常明白。所以当时跟西方人讲的时候，尤其是在讲无我、空性方面，他们是特别特别喜欢，因为有感受的到。

我们平时认为“我”是存在的，然后一下子用道理来推理，因为西方人很喜欢用道理来推，道理来推的时候，“我”确实找不到。很多人都觉得有点稀有，感觉很有意思。有些人有点害怕，“我”不存在的话，我一直修了那么多，发愿往生极乐世界，全部是不是都白学了？

但是这个不要紧，《中观四百论》还是在中观当中讲的，如果你产生怀疑或者甚至有点恐惧的话，这是说明摧破了轮回的根，说明你是有进步的。因为你以前连怀疑都没有产生过，连恐惧都没有产生过，那现在重新



认识到自己到底在这个世界上是什么样的。

反观自己的时候，比如说有一个盗贼，他自己肆无忌惮的偷别人的东西，一旦别人提醒他的时候，自己觉得自己的行为是很恶劣的，这个时候有一种恐怖，有一种担忧，慢慢慢慢他的盗贼的行为会断除的。

刚开始我们有一种“我不存在怎么办？”，产生这样的一种合理怀疑，或者说是这样的一种担忧的话，这是一个好事，大家也不用怕。因为名言当中这些空不了的，你不用怕，肯定是有的，不用怕的。

所以他这里讲到诸法如幻的道理，还有业因果等一切名言是安立存在的，那么这个：

**是有法世俗谛；**

下面简单的讲了二谛的关系。这个叫世俗谛。

**它们自性无所成立的空性，是法性胜义谛。**

这二谛，《中观根本慧论》，还有汉地的《入大乘论》里面都讲的<sup>28</sup>，佛陀所说的所有的法，可以分为第一义和世俗谛两个，如果不知道这二谛的话，那世人误入歧途，不能了知佛法甚深义趣。所以二谛很重要。

二谛有两个方面，一个是异反体的方式，还有一个一本体的方式，这两个很重要。异反体的方式，一般凡夫人面前的二谛。一本体的话，圣者面前的安立方法，这个也是很重要的。

我们有时候觉得胜义当中没有，世俗当中有，具体到底是什么，有点模糊。今天讲了，二谛比较相违的话，是凡夫人面前的二谛。二谛可以融合在一起，这是圣者

<sup>28</sup> 《入大乘论》坚意菩萨造，第1卷：“诸佛演说法，常依于二谛，分别于世谛，及与第一义。若不能分别，真俗二圣谛，如是则不知，佛法甚深义。”



面前的二谛。

下面首先讲：

二谛异反体是指，色存在于“见”“触”的对境中；这个色的空性，是手等“触”不到、眼睛“见”不到的。

因为色，我们一般能见得到，能接触得到。但是在胜义当中，或者它的本性，看也看不到，摸也摸不到。

在我们异生凡夫的迷乱面前，二谛显现看似直接相违，

我们面前的话，色不是空，空不是色。

这是二现戏论没有消于法界所致。

没有消于法界之前，都会这样的。

所以我们凡夫人的话，色不是空，空不是色，或者说现空双运对我们来讲，肯定是没有办法的。

这是第一个方面。

第二个方面：

二谛一本体是指，色即是空，空即是色，色不异空、空不异色。

《般若经》里面讲的，意思就是说：

对境——色的现空无二无别一味安住的离戏清净法界

也就是说，对境色的现空无二无别，现空一味一体的安住着，现空远离一切戏论的法界。

这是一个色法，比如说一个瓶子的话，它就是这样的一种法界。

它的有境有两种：

与其有境——有学圣者入定智慧、无学佛陀无分别大本智入定后得无偏任意一者前，



一个是有学者，从一地菩萨到十地之间，有学者入定的智慧。还有无学地，佛陀他的入定，还有出定，没有什么分别，可以说是无偏任意一者前。

这里面讲，不管是无学地的智慧，或者是有学地入定的智慧，他们这两者的境界：

**法界和本智一位一体的。除此之外，连细微的二现也不存在，**

这个可能稍微深一点。

刚才色不异空，空不异色，要么在有学地菩萨入定的智慧面前是这样的，要么无学地的佛陀，他入定出定，无二无别，他的面前是色不异空、空不异色，这样的一种道理。除此之外，二现连微尘许也是不存在的。

**因此安住于远离迁变的双运自性中，**

任何一个法，或者说是任何一个圣者，他在安住的时候，远离一切迁变的自性当中。但是有境不同的原因：

**但现分互不混杂、了了分明、互不相违。**

比如说我是一个一地菩萨，我入定时候所观察到的法界完全是远离一切戏论的。但是我在出定当中，或者说我的有境智慧了了分明，了知一切万法都是存在的，这是不相违的。

所以圣者的话，确实色不异空、空不异色，在他们面前法界和有境是无二无别，这个过程当中，一方面它没有分开，另一方面，它也是了了分明，这样一个，但这个不相违。

麦彭仁波切的《定解宝灯论》里面不是讲的吗？二谛双运的话，凡夫人面前觉得是相违的，但是圣者面前不相违。正因为这样，以前的大德用稀有的词来进行赞



叹。如果不是这样的话，那有什么可稀有的？你能看得到，我也看得到，你看不到的，我也看不到。但是我们凡夫面前相违的东西，在圣者面前不相违，所以很稀有。实际上诸法的本性就是这样的。

什么原因呢？

由不是一切的法性中，可以显现一切，它也是按照生灭住、境有境、有为无为等种种差别而显现二法的。

我们在出定的时候，在现实生活当中，有很多很多的生住灭、境有境，有为无为等等各种各样的差别，

然而，正在显现时，它安住于无二双运离戏的自性中，这相当于甚深中观。

伏藏大师，他有一种谦虚的语言，他觉得这相当于是中观的见解，有这样的一种语气。

因为种种不同的法，实际上正在显现的同时，双运是从来没有离开过，所以这就是色即是空，空即是色。

在我面前肯定空不是色，色也不是空，但是在文殊菩萨面前，色即是空，空即是色，这个道理。所以这就相当于中观。

就此而言，不应该执著“显现与空性”

所以我们从光明分也好，空性分也好，不应该执着。

“见与见境”随时随地都是水火不容般相互对立。

这样的话，肯定是不合理的。因为它在圣者面前，完全是圆融的。凡夫人面前的话，水火不容——不管是现和空也是互相矛盾，见和见境也是矛盾的。

讲到这里，伏藏大师下面也会说我们初学者什么什么，我们明天讲吧，他谦虚就谦虚，他后面还会说，因为正行无缘当中的第一个，我们平时凡夫人心不外



缘。第二部分是讲中观人无我和法无我的见解。第三部分是大圆满和大手印，伏藏大师说像我这样的人是不了知的，这些不是我们的境界。

看来法王的前世还是很谦虚的，但是法王可能，我们在《回忆录》当中可能不是那么谦虚，有时候法王会讲自己的一些证悟的境界，到时候我们看看。

这个《三殊胜》讲到这里。



## 第四课

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心。

下面我们讲伏藏大师列绕朗巴所造的《三殊胜》。

前面加行发心殊胜已经讲完了，现在正在讲正行无缘殊胜，正行无缘殊胜分为善根正行无缘、共同正行无缘、不共正行无缘，三个方面。

其中第一个已经讲完了。第二个当中，昨天已经抉择了人无我和法无我的道理。我想很多人基本上应该有所了解了，那么以后在学院闻思的过程当中，自己应该要有一个人无我或者法无我，至少是理论上的理解和境界，这个是非常需要的。

下面我们继续讲。

昨天不是说了显现和空性分两个方面，一个是二谛异反体的话，实际上是凡夫人面前讲的，因为凡夫人对二谛的概念是反体不同——名言当中是有的，胜义当中是没有。圣者的话，是一本体的意思，一本体的话，在圣者面前“色即是空，空即是色”。

其实这个问题应该很重要，有些人问：“为什么《般若经》里面讲色即是空、空即是色？”

在圣者境界面前就是这样的。我们看起来好像有点矛盾，但实际上是不矛盾的。我们看起来显现和空性是水火不容的，但实际上这是非常合理的。

（麦克风出现爆音）麦克风有时候它是来制造违缘的。

昨天也讲了，二谛一本体和二谛异反体，异反体是不同反体。这两个道理，你们还要好好的去思考一下。

在这里，针对像我一样的初学者，是时候着重宣说





唯一无实空性就是共同正行了。

伏藏大师列绕朗巴还是很谦虚的，他说像我一样的初学者面前，这个时候着重讲什么呢？讲无实空性。因为正行无缘的时候，主要是着重讲在空性当中安住。

因此，法与人在胜义中皆无，在名言中无实如幻地存在。

这句话很重要的。

胜义当中确实人也没有，法也没有，乃至一切智智之间所有的法，连芝麻许都是不存在的。但是在世俗面前无欺的存在，如梦幻一样确实存在，这是谁也没办法否认的。

为此，瑜伽行者入定时要修空性，  
跟前面讲的一样，无缘正行，无我的境界。

后得时

出定时，

要学会将虚幻道用：

麦彭仁波切的很多教言也是这样，入定的时候，远离四边八戏的境界当中安住。出定以后，一切都是以如梦如幻的方式转为道用。

其实这是一个很好的修行人的行为。我们出定的时候，虽然有分别念，虽然有各种各样的显现，但是这些都是显而无实，跟梦幻没有什么差别。在这样的境界当中，不管是利益众生也好，做任何事情的话，也很重要。

那么空性怎么修呢？这里讲了正行无缘一个简单修空性的方法。

在寂静的地方身体端坐于舒适的坐垫上，



坐垫太软也不行，太硬也不行，自己感觉舒服，  
除垢气，  
除九种垢气以后，  
自然呼吸，调正发心，  
发无上的菩提心，远离所有不善的心和无记的心。  
将上师观于头顶，虔诚祈祷，将上师收摄于自身，  
上师发光，融入自己的身体，自己获得了上师身口  
意所有的加持，然后稍许安住，  
稍许休息。

我们前面观上师瑜伽的时候，念莲花生大士的上师瑜伽——前面也讲过，不管修任何一个法，最好是前面修一个上师瑜伽，如果没有特别多的时间，就法王如意宝的上师瑜伽修一下，然后念七遍祈祷文，完了以后，上师融入自己的心间，这样的。

这里面，最后融入自己的方式有点不同。法王的上师瑜伽跟《大圆满前行》，还有我们《七句祈祷文》融入上师的方法稍微有点不同。但是不管修哪一个法门，按照那样来修持，这是不矛盾的。

修完了上师瑜伽以后，怎么弄呢？

之后以见解进行抉择：

进行观察，用中观的见解来进行抉择。怎么抉择呢？

我的身语意与“我”，

我的身体、语言、心，与执着的“我”，

以一体、他体任何方式也不存在，

观察的时候，确实——我们前面不是已经观察了吗？人无我和法无我，人我也不存在，法我也不存在。尤其读过一些学校，这样的话，其实这个观察方法很管



用的。包括现在很多人，一讲到了人无我和法无我——《中观根本慧论》的时候都能接受。所以现在为什么很多人都是连《前行》都没有学，就开始学《中观根本慧论》。

但我觉得先可能要学一下《前行》、《入行论》这些，闻思有一定的基础的时候，才开始学《中观根本慧论》好一点。不然的话，你胜义当中不存在的道理已经明白了，但是名言当中存在的道理，你不懂的话，你可能什么都不好好去行持，不取舍因果。

最近我们很多地方学《中论》的人是比较多，我也很赞叹他们的这种闻法精神，学法精神。但是可能刚开始什么都没有具足，直接进入中观应成派的观点的话，不知道适不适合。

身体是不存在的，但明明是有的，这到底是怎么回事？实际上是这样的。

**身是现空如幻、**

就像是我们的幻术一样，显现和空性无二无别。

**语是闻空如回响、**

就像空谷声一样。

**心是念空如云散空中，**

心也是念空无二，像云消散在空中一样。

大家要明白，以后我们讲的时候，伏藏大师列绕朗巴的这种抉择方式有点不同，对人无我和法无我都是用自己的三门进行观察。昨天也讲过，这样的观察方法是比较少的，他完全是用三门来对你进行直指，可以这样说。

**如是外内器情一切法皆不离无实空性的自性。**



最后你就知道，身语意全部空的话，不仅仅是身语意，自他一切众生也好，所有器情世界的一切法都不离空性当中。

**最终，于不离此定解的妙用中尽量安住；**

刚才如梦如幻的妙用当中，禅宗里也有，密宗里也有，这样定解的妙用当中尽量地去安住。

**不能安住时，再如前一样观察，随之于空性中安住，**  
其实安住的方法，我好像在17年的时候给大家讲过一个简单的禅修法。当时是麦彭仁波切的一个简单的禅修法翻译的，翻译了以后，好像记得是一堂课，网络开示，当时讲过。其实这里面也是讲心如何安住，心要安住的话，一定要修好寂止，因为寂止法门对很多人来讲是很重要的。

现在为什么是大学里面，包括在工厂当中，医院里面，尤其是西方人特别喜欢禅修。大城市里面也是很多人为了缓解压力而禅修，但是好多禅修的内容来自于我们的佛教。然后我们自己不好好修行，我们这么好的资源，别人从中获得了利益。

我们如果没有大乘佛教里面那么高的寂止和胜观的话，一般来讲，我们修世间当中心的一种调心，心的一种寂灭，或者说寂静，这个很多人来修的话，对你的健康，对你的闻思都有帮助。如果心经常能安住的人，闻思也是很有能力。修行的话，对上师的信心也是很强大的。

我们有些人整天都是心往外散漫，这种人做什么事情的话，不要说修出世间的这些法，就连世间的，让他做一件事情的话，可能一件事情没有做完的时候，一





件事情想不起来。心特别的散，经常说这个人非常涣散，非常非常飘，这样的。

关键是我们的**心**，如果我们的**心**很能淡定的话，那么世间和出世间的一切事情都是能做的。

如果不能安住，再如前一样观察修，随之于空性中安住，

### **即观察与安住反复轮番修行。**

我们《定解宝灯论》当中对观察修还是安住修有专门的分析。麦彭仁波切在其他的修法当中也讲得很好，关于这个，我们《如意宝藏论》当中也有讲的，专门心安住这方面的一些教言，尤其是莲花戒论师的修行次第，有好几种《大藏经》当中有，汉文当中有没有？可能没有。关于这方面的一些禅修法也是很重要的。

观察和安住，刚开始的时候观察修，最后安住修。大家也知道。

### **最后回向并发愿，然后起座。**

这里面讲的是正行无缘一个简单的修法。

起座的话：

**在所有座间，**

在座间，比如说中间吃饭、茶歇，或者是在其他的时候：

**心不散乱，一切威仪皆依无实如幻道用而行善度日。**

这个也是很重要的。

经常修一些中观或者大圆满的人，他出定的时候跟我们一样，需要聊天，需要吃饭，需要走路，但是这些经常不离这种如梦如幻的境界当中，这个是很重要



的一个善法，也不会特别的去执着。因为我们现实生活当中，如果你去执着的话，也没有什么可执着的，确实一切都是幻变的，没有什么的。如果你去分析的话，也得不到，但是现而无实这样的显现也是有。这样行持的话，实际这就是修行转为道用。如果这种方式来度日也是很好。

好像在《宗镜录》里面引用过一个古大德的教证：

“修习空花万行，安坐水月道场，降伏镜像天魔，证成梦中佛果<sup>29</sup>。”修习虚空当中鲜花一样的六度万行，安坐在什么呢？水月当中的道场；降伏什么呢？镜子里面的这些天魔，成就梦中的佛果。听起来好像是特别飘，实际上这是一个很高的境界。

根登群佩在他的一个中观的教言当中说：“摧毁了幻化的城市，得到了幻变的宝珠。”意思是说一切都是幻化的，幻化的城市已经毁完了，你怎么还要得到一个幻术的宝珠呢？有些人说法空，有些说法不空，用一种不满的语气来说他们。

实际上真正修行的话，最后有些修行人真是这样的——《中观》，尤其是《虚幻休息》，我看很多道友，现在学的《虚幻休息》还是比较不错的。我以前讲的时候当时也是很有感觉，但是现在很多年都没有讲，我好像一生当中讲了两三次，现在都是没有怎么讲。《虚幻休息》讲完了以后，两三年当中好像一切都是以一种虚幻的状态当中，可以度日。他这里“行善度日”，并不

<sup>29</sup> 《宗镜录》卷第二十七：“故昔人云。修习空华万行。安坐水月道场。降伏镜像天魔。证成梦中佛果。意云若因若果。皆从缘生。如梦幻故。是以若实若幻。皆是一心。以实是心之性。幻是心之相。以因了相虚。见自心性时。是得道之处。故云道场。如是解者。举下之间无非道场矣。则念念皆成无尽法门。念念悉证法华三昧。”



是在虚幻当中，天天造恶业度日，没有这么说。

其实这些话很有分量，这些高僧大德们的有些语言，尤其是像伏藏大师列绕朗巴那样有修行境界的人，哪怕是说一句简短的语言，里面也很有干货，很有份量。其他的一些凡夫人可能讲了多少多少篇幅的文字，也不一定有这样甚深的意义，那么这次大家都应该也有感觉。

所以前面的这些道理，我也再三讲，这次我也讲的比较多，但为了明天你们的有些事情，这次我短短的四天当中完成。如果用六七节课的话，可能讲的更细一点。

**如此对诸法无实如幻生起定解并领受时，**

一切法都是如梦如幻的，我们对它生起定解，生起这样的领受。我们每个人都可以，不需要得一地菩萨，也不需要得阿罗汉果位，我们通过观察，确实万事万物跟幻术、梦境，梦中的这些镜像一点差别都是没有的，我们每一个人都是有这样的感受。

那么这样的時候：

**如果认为一切善恶业皆如幻，因此无利无害，从而轻视它，那就是黑法蔓延的魔之见行。**

也有一种危险，一切如梦如幻的话，善也是如幻的，恶也是如幻的，什么都无利无害的。原来不是有个人杀羊的时候说：“你也不存在，我也不存在，但是我今天要杀掉你。”与这样的说法一样，这是一种邪魔的说法，这种说法非常危险。当时莲花生大士也是给国王赤松德赞说<sup>30</sup>：“你们藏地也有一些善空、恶空，邪魔的这

<sup>30</sup> 《大圆满前行讲解》：“莲师也曾对国王赤松德赞说：“君王，我的密乘见解极其重要，但行为不能偏堕于见解方面，而要小心谨慎，不违背因果。否则，见解上一切万法都不存在，不思善、不思恶，而行为也是这样的话，就会善空恶空黑法漫布，



些语言比较普遍的，以后的话，一定要名言当中取舍因果，即便你的见解如虚空一样高，那区分因果也要细粉一样，细致的区分善恶。”

汉地也有，藏地也有：“一切都是如梦幻泡影，没有什么的，善也不做，恶也不做。”这叫做什么呢？黑法蔓延的魔之见行，魔的见解和行为。

**所以，千万不要如此。**

这是对我们的一种教言。

我们也是学多了中观，学多了《虚幻休息》：“啊，一切都是虚幻的，我什么都不做。”这是非常可怜的，堕入了一种歧途。

了知空性是业果的助伴而连细微善恶也不能轻视，如果我们对空性方面有一点点理解的时候，它帮助取舍因果，不会轻视善恶。

**应当具足三殊胜，正确行持所有大小善根；如毒般警惕一切罪业，**

小心警惕，不会造作的。

**如果不由自主地造了罪，必须立即以悔前戒后的方式认真忏悔，这是殊胜要点。**

正行无缘当中，他主要讲，一切都是空性的，但是空性的话，入定的时候是空性的，后得的时候，如梦幻的善有善报，恶有恶报，不会虚耗的，这个是一定存

---

见解也将成为魔见。同样，见解也不能偏堕于行为方面，否则，行为上始终有实执，见解也是如此的话，将会被实有和有相所束缚，从而在轮回中无有解脱之日。”

因此，莲花生大士所讲的见解与行为之关系，是特别关键的问题，希望你们要明白这个道理。若想成为一个佛教徒，即使造不了什么善业，也没必要以佛教的名义造下滔天大罪。正如莲花生大士所说：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”所以，我们即使有再高的实相见解，不管是大圆满、大中观、大手印，还是禅宗、净土宗的殊胜见，取舍因果的行为也要细致入微，就像很多高僧大德一样，丝毫的恶法也不做，点滴的善法也要行持。”





在的。

这个道理非常重要，这是非常殊胜的要点。我们也是稍微有一点点闻思的人，才知道佛教究竟的义趣就是这样的。如果你没有这样的窍诀，确实也难怪。

佛法确实需要有人指点，没有指点的话，你看这个《三殊胜》，看起来都是那么简单，如果光是读一遍的话，我想你们不一定都会明白。文字可以读的，但是讲和不讲也许可能有一点差别。也许我可能很自信，太过于自信了。但是我们有些法，你不讲，光是看文字的话，你看《上师心滴》那么殊胜，《文殊大圆满》那么殊胜的，《大圆胜慧》、《法界宝藏论》都那么殊胜，但如果没有讲的话，好像法本是很殊胜，自己看的话，是有个别的利根者，文字当中的东西全部自己能掌握，这种人应该没问题。但一般的人，文字就是文字，相续就是相续，这两个之间不一定得到一个桥梁跟他交融，不一定能得到。

这是第二个方面。

第三个方面：

### （三）不共正行无缘，

指的是什么呢？

是指直接宣说与圣者智慧随同之实相的甚深窍诀方便——大手印、大圆满的所有正行引导。

意思是什么呢？不共正行无缘是直接宣说跟圣者们的智慧完全相应的甚深的窍诀方便。是什么窍诀方便呢？就是大手印和大圆满的这些正行引导。意思就是说，真正正行无缘是跟诸佛菩萨的境界实相相应的大圆满、大手印的境界。



但是这种境界：

**像我这样的人，对此并不了知。**

伏藏大师列绕朗巴他不像无垢光尊者一样，非常自信的给别人讲，别人没有怎么懂，“我是如何如何，我智慧无垢的光芒当中照耀，什么三世，遣除了邪见的黑暗，开启了什么智慧的莲苑等等”。不会这样说的。

他这里很谦虚的说，像我这样——其实伏藏大师列绕朗巴是莲花生大士面前降魔金刚的化身。降魔金刚的话，当时莲花生大士讲无上大圆满的时候，所有的密义，包括金刚概这些，全部交付于他，全部都是在圆满的法界智慧当中隐藏的。伏藏大师没有证悟大圆满的话，他没办法藏，主要隐藏在他的智慧界当中。所以说他如果没有证悟大圆满的话，那我们其他人……。其他人可能会说，我给你讲个大圆满，讲个大手印，而伏藏大师列绕朗巴却说像我这样的人不知道大圆满和大手印。

不过我们东方人，尤其是亚洲人也特别喜欢谦虚。谦虚是我们的一个功德，一种威德。所以说很多的大德在某种场合当中会谦虚的。

原来第二世敦珠法王去西方的时候，他也是显得很谦虚，在西方人面前说：“我很愚笨，我不懂佛法。”后来都说敦珠法王是不懂佛法的，然后他们有些新闻和有些刊物上都是已经登上了，说他是懂佛法的人。但这主要是他自己谦虚的语言，西方人比较真实，你自己说不懂的话，那就不懂。

比如说我们藏族人，“你吃不吃饭？”那他肯定说客气话：“我不吃不吃。”他即使再怎么饿的话，他不像



汉地的人：“你吃不吃？你如果下面的话，你自己下几两。”如果是藏族人的话，你自己下几两的话，他说：“我不会，不会的，我刚刚吃了，我不饿。”有一种客气、客套。

这里伏藏大师列绕朗巴他说的一些客套也好，客气也好，谦虚也好，反正我们不懂大圆满。反而我们现在世间当中很多人都说我是懂大圆满的，这样的比较多。

所以不共的正行无缘，伏藏大师列绕朗巴他说他不懂。

下面第三个：

**三、善根与日俱增的结行回向殊胜：包括回向之证人、所回向之善资、回向对境之众生、回向之目的、回向之方式五个方面。**

下面一个一个讲。

首先我们刚才讲正行无缘的时候，是入定，现在：起座时，相应自己的境界，思择分析入座时所修的任何善根是否已成为清净善法。

看我刚才一个小时入定也好，半个小时入定的话，我当时所修的这些法到底清净了没有？自己观察。

如果成了不清净的善法，

比如说在修行过程当中产生嗔恨心、贪心，

就要想到“我实在后悔”，立即忏悔，发誓以后不再犯；如果成了清净的善法，

没有产生其他分别念，安住在自己的境界当中的话：

则值得欢喜，认为未来需再接再厉，之后作回向。



回向下面有五个方面，我们等会念《普贤行愿品》的时候，大家看能不能这样回向，看看五个条件能不能具足。

首先、回向的时候：

**（一）回向之证人，是诸佛菩萨及其总集根本上师如意宝。**

观想自己的上师如意宝和诸佛菩萨，  
要观想他们现量安坐在自己前方的虚空当中，  
等会我们回向的时候，也观想所有的诸佛菩萨和所有的传承上师坐在我们前面的虚空当中。

观修他们是我善根回向菩提的见证者，  
我要做善事的话，在他们面前，我今天回向，因为我的善根全部都是给予所有的众生，他们作为见证者，比如说我们今天要做个什么发放仪式的话，专门请一些人来做见证一样。

**并以大慈大悲加持我修行顺利。**

这样来想。

第一条，等回我们念《普贤行愿品》的时候，大家前面观想诸佛菩萨，这个是不难的，应该可以。

第二个讲的是：

**（二）所回向之善资，**

善资指的是什么呢？就是我们的身体、受用和善根。就是所回向的资粮，那么这是什么呢？

是我这一座所修的善法，从无始生世到现在、从今生直至获得菩提之间三时所积累的一切善资。

我们一般回向的时候，先身体，然后受用、善根。这里的话，自己的善根先讲了。



现在这一世直至获得菩提之间的一切贤劣所依之身体；

第二个讲了身体。

我从今天开始，乃至菩提果之间，我可能有很多好的身份，不好的身份，比如说有时候是人天的身份，有时候是地狱、饿鬼的身份，有时候可能是旁生的身份，人当中也是好的身体和不好的身体，有些身体是特别结实，有些身体天天都是生病，气色也不好，这样的。

但不管怎么样，我从现在开始乃至菩提果之间所有的身体，还有：

用于维生的巨细优劣之受用；

大大小小、好的、不好的这些食物、受用。

先三世的善根，然后自己的一切身体，还有用于养生方面大大小小所有的受用。还有：

佛及佛子所行之善资海，

除了自己以外，一切诸佛菩萨所行持的这些善资海。还有：

所有老母有情已积、将积之一切善法，均以心来观想，将其聚集在一起。

做回向。这是所回向的善资，善资是自己的善根、身体受用，还有诸佛菩萨的这些善法，还有老母有情积累的一切善法。凡是所有的这些，就像我们讲随喜的时候，经常讲有学、无学，还有凡夫，他们的善根全部要随喜。我们这里回向的话，不仅是自己今天我们听一节课的善根回向，还有乃至菩提果之间所有的善根，所有的身体、所有的受用、所有自他众生一切的善根全部用来回向，这是我要回向的东西，也就是所回向的善资是





这些。

以上是第二个方面，我们也要观想。

第三个：

**（三）回向对境，是今生的大恩亲生父母、憎恨的怨敌和魔众为主的普天下一切老母有情，无有偏袒，普皆回向。**

回向给谁呢？我今天所做的这些善根全部都回向给所有的，我关系好的父母、亲人、朋友这些，还有对我关系不好的，天天给我制造违缘的那些怨敌，还有无形当中的魔众，这些全部都要回向。我们泛泛的讲：“回向一切众生。”可能好一点。但是回向一切众生，其中我说父母，我把善根回向给父母的话，可以；我要回向给我关系最不好、天天对我恨之入骨的这个人的话，我们具体分出来的时候，可能：“哇！我不愿意，这个我不愿意。”我们经常分一些东西的时候，要不要给大家？可以可以。然后“其中跟你关系不好的人也在里面”，“算了算了，今天不分了。”因为他看到了自己关系不好的人，所以说我们很多人都有这个毛病。

所以为什么佛经当中经常把父母和怨敌两个合在一起。以前好像我讲过，有一个无相禅师，一个农民请无相禅师给亡妻超度。超度完了以后，农夫问：“您今天超度的怎么样？”他说：“我超度的还是很好，以你妻子为主的所有众生，我都把善根都回向给他们。”

这个时候农夫有点不满，他说：“我花钱请你，应该是超度我的妻子，其他众生的话，不值得，是我请你的。如果其他众生要超度回向，他们会来请你。”他就有点不满。无相禅师说：“没事的，对你也不会有害的。



回向实际上就像点燃了一个灯，这个灯再引燃 1000 个灯的话，这个灯本身不会减少光亮，所以不会对你有害的。”农民说：“还是不行，如果你真的要回向的话，我隔壁的老赵，我们两个关系不好，你把他除开，除此之外的这些众生，你给他们回向都可以，我没有意见。但是你回向当中千万不能有老赵在里面。”因为他对老赵特别特别的不满。

然后无相禅师说：“即曰一切，何有除外？”我们已经是全部都回向了，给你已经讲了，那怎么会是除了老赵，没有必要。最后应该还是全部都回向了。

所以我们今天回向的众生，一定要想到每个人，可能平时对你关系不好的，或者说心里面对他很有意见的这个人，观想在你的面前，我们修皈依境的时候也是这样的，父母在左边右边，怨敌在前面，所以我今天听课所有的善根，我今天转绕的善根，不要想“我自己身体健康，我要回向”，不能这么想。

我要回向给所有众生，哪些众生呢？一个是我的父母，他们是恩德的福田。还有我怨恨的敌人，经常害我，让我生病、给我制造违缘的这些怨敌、魔众，他们为主的三界轮回的众生。这就是大乘的修行人。

看今天大家回向的时候，能不能这样回向。

第四个：

（四）回向之目的，是看能否做到不求对自己现世有利的好报及利益后世的异熟果，而是不杂私欲、唯一只想利他而回向。

回向的目的就是为了利益众生，除此之外没有什么可回向。看能不能这样做到，应该也可以吧。



这里讲了一个所谓的“利他”是什么样，下面作者分析了“利他”两个字：

**“利他”是指前面发心中提到的两个侧面，就是悲心缘众生，智慧缘佛果，他这里也提过。也需要在这里具足。**

因为发心时候的利他，我们在回向的时候也需要具足。

后面也说了，其实发心和回向是一个意思，一个是在做善根的开头，“我要为利益众生而做事情”，这样的发心。做完事了以后：“我为利益众生，我把善根给他。”实际上归根结底就是要缘众生，帮助他，这样的。

**因此，为令现世父母、怨魔为主的遍天下一切老母有情的六道世间之痛苦和苦因——业与烦恼、所知障连同习气垢无余一切速皆清净，**

目的是这样的，凡是三界轮回吧，意思是说，我和魔众也好，关系好的也好，凡是三界当中的这些苦因和苦果，包括习气，所知障、烦恼障全部得以清净。

这是他的目的，那么为了达到这个目的，我：

**将身体、受用、善资普皆回向。**

这是利他的回向方法，大家应该可以想。但是我们的身体真的要给的话，能不能给不好说，口头上读也好，心里念的话，可以这样念。

下面通过三个不同的方式来分析：

**为令一切老母有情的苦因苦果悉皆灭尽、清净之因缘普皆圆满，心中观想以今生为例，**

也就是说，我们前面讲的老母有情的这些苦因苦果全部要清净，清净的因缘是什么呢？心中要观想以





今生为例，我今生的身体为例，乃至：

**将生生世世的一切身体、一切受用、三时积累的一切善资均如此普皆回向。**

统统的给他们回向。具体的以现在的身体为例，其实跟前面好像意思基本上是一样的，只是把句子反过来讲。

乃至生生世世，以自己的身体、受用、善根普皆回向他们，这样强调。

**如是令一切老母有情离开痛苦，**

前面是具足圆满，这里说离开痛苦。

**享受增上生人天所依妙法的殊胜种姓、相应正法的富足受用，而且为了迅速获得诸佛菩萨之地道的功德究竟、二利任运自成的圆满佛果如意宝，**

为了所有的众生暂时享受人天富乐，究竟快速获得圆满正等觉的果位，为了达到这个目的，也是同样的：

**将身体、受用、善资悉皆回向。**

这一段的话，它是着重点不同而已，实际上很多内容比较相同。用三个不同的角度来讲，为了让众生快乐，将自己的身体、受用、善根全部回向给他们。

**愿唯我的身体、受用、善资，成为令一切老母有情圆满具足速得遍知佛果如意宝的因缘。**

自己反反复复的想，我的身体，我的受用，我的财富，我的善根，全部都是回向给天下无边所有的众生。

真的，我们有些人确实心很善的，我见到一个老一点的领导，他是一辈子都是做世间的这些事。但是他的心，我跟他接触的过程当中，始终一直存着众生，“这个众生很可怜，能帮一点就帮吧。”有很多人都胆战心



惊：“我这样的话，会不会以后对我不好？”因为很多人，现在这个时代，对众生结缘是很有提防，特别忌讳，不敢接触：“万一他对我怎么怎么……”。凡是接触众生、说话，什么事情，自己有一定的防备，自己不愿意套进去。而且对众生都不相信，觉得可能会给自己带来什么什么。

但是有些人，虽然不是天天受灌顶、得教授，不是这样的，但一生可能也受一些大乘佛法和善知识的影响，不管是大大小小，只要能帮得上众生，自己全力以赴，而且也不顾及自己的名声、地位、权势等等，其实这个真的是大乘佛教真正的发心者。

我们回向的时候，也把利他放在重要的位置，包括我们今天回向的时候，归根结底就是这样：“为了天下无边所有的老母有情，得到暂时的利益和究竟的利益。我也是在诸佛菩萨见证者面前好好的发愿，将我的身体、受用、善根一切都回向给他们，愿他们离开苦因和苦果，享受无量无边圆满正等觉无漏的果位，或者说是它的妙法。”就这样想。

**应当诚心诚意地反复思维。**

第五个：

**（五）回向之方式，**

我们怎么回向？

如果回向时有三轮的实执，则成了有毒的回向，这里并不是这样，而需要了知随同于无毒三轮普皆清净的回向。因此，必须将所回向的善资，为了所回向的对境众生获得佛果的目的，以三轮无实如幻的定解来回向。



这是三轮体空的回向。

三轮体空，我们大家知道，所回向的善根，所回向的对境之众生，最后让众生获得佛果，这三者在胜义当中是了不可得，世俗当中如梦如幻。

其实三轮体空、三轮清净，在胜义中都是了不可得，就像《入中论》里讲，每一个六波罗蜜多都已经讲了，胜义当中三轮体空，不存在的，但世俗当中，众生也是如梦如幻的，善根也如梦如幻，最后他们获得的果位也是如梦如幻的，以这种方式来回向的话，这叫做三轮清净的回向。而并不是“我今天所做的善根是实有的，我不愿意给众生回向，我自己要获得”，这样的这种想法是不清净的回向，是有毒的回向。

因此在这里应该是以这种方式来回向。

**应当观想：尽管依靠自力只知道这些，但随学于具有慧眼的三世诸佛菩萨如何回向，我也如是普皆回向。**

刚才三轮体空的回向方法是一种。还有，应该想：“我现在依靠自己的方式来回向的话，那很差劲的，有一定的困难，但是我随学我的有慧眼的十方三世的诸佛菩萨，还有金刚上师等等，他们怎么样对众生回向的话，我也是怎么样回向。”

我们经常念“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然”这个偈颂，还有“三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿”，这个偈颂——《普贤行愿品》当中有两个偈颂，这样回向的话，实际上也算是《普贤行愿品》一个略的回向。那么“文殊菩萨和普贤菩萨他们怎么回向，我也怎么回向。三世诸佛怎么回向，我也怎么回向。”其实这样也算是一个回向，也是跟三轮体空没有差别的一个回向。



下面讲这样回向有很大的功德。

**如是缘于回向对境的无量有情，**

回向的对境是天下无边所有的众生，

**以想要遣除无量有情的无量痛苦而回向，**

这是回向的目的，也就是说我们缘众生的悲心，他们有苦因和苦果。

这是第二个无数。

那么第三个：

**想到具无量痛苦的无量有情都被一一安置于佛果而回向。**

这些众生一一都被安置于佛果，那已经具足无量佛的功德。

**那么，诸佛的数目无量，一一佛陀有无量功德，**

刚才是对境的有情无数，他们的痛苦无数，然后是诸佛菩萨安置的佛果无数，佛的功德无数，应该有四个无数或者是无量。

诸佛的数目无量，一一佛陀也有无量功德，

**将这些功德的数量一次性作回向，**

每一次都这样做回向。

**结果善根增长至具足四个无量或具足四个无数，**

这样也可以，词稍微有一点，藏文上也不是特别好理顺，但是意思也是这样的。

其实意思总结起来就是这样，众生无数，他们的痛苦无量，然后我们要安置无量的佛果，得到佛果，他有无量的功德。所以我们做一次回向的话，表面上看我要把善根回向给无数的众生，但实际上这里细分的话，众生无数，《普贤行愿品》当中讲的一样，众生不尽的话，



烦恼不尽，烦恼不尽的话，业惑不尽，然后我们的发愿也是不尽，就像这里说的一样。这里也是，回向的话其实也有四种无量的功德。

所以，这称为能使善根与日俱增的结行回向殊胜。

下面应该是最后的总结。

以菩提心宝所摄持的一切善根，犹如妙树之果，不断生出暂时的人天乐果和菩萨不可思议的地道功德。

如果我们能以回向摄持的话，善根也不会毁坏。比如说我们用菩提心来摄持，或者是用回向来摄持，中间产生嗔恨心的话，也不容易毁坏。所以我们把未来的善根都现在来回向的话，未来对别人产生嗔恨心的话，这个善根不容易毁坏。

因为我现在所造的一切善根，明天和后天，或者我这一辈子，我下半生所造的，乃至生生世世所造的善根，我要去回向的话，不知道能不能？可能有一定境界的人，把这个善根也能回向，光是口头上说一下，不知道能不能回向。其实也可以这样解释。

那么这样回向的话，他的功德不会尽的。

然而，这些善根不会耗尽，它会成熟为究竟遍知之因。

有些佛经当中也有比喻，比如说天上降下的雨水，每一滴水，如果到了沙漠里面，到了干涸的地方，就马上干了。如果一滴水入到大海里面，大海不干的话，水滴也不会干的。

所以说善根没有回向，或者说没有被菩提心摄持的话，就像是天上掉下来的一滴水在沙漠里干掉一样。如果你用菩提心摄持，那善根永远也是不会干涸的。还



是很有差别。

如是加行发心与后行回向二者略摄为一义——

其实这两个是一个意思，什么一个意思呢？两个都是不能离开众生，都是利他。略摄为一个意思，一个是开头，一个是后面，但实际上就是利益众生。

方便世俗菩提心的实修法，是积累有缘福德资粮的方便；正行无缘是智慧空性胜义菩提心的修法，是能圆满智慧资粮的方便。

也就是说，我们三殊胜当中，刚才前面有一部分是世俗菩提心的范畴，有一部分是胜义菩提心的范畴。

如果是我们正行无缘的空性修法，它是智慧资粮。我们前面的加行发心殊胜和后面的结行回向殊胜，这两个是世俗菩提心，世俗菩提心它是属于福德资粮，所以三殊胜实际上也是二资粮的一种方便。

伏藏大师又要在这里谦虚：

我等初学者，尽可能以信解行、精进、毅力修持空性大悲藏是非常重要的。

这里空性大悲藏是什么呢？就像世俗当中，你要好好的发心，好好的回向，然后安住于空性当中，或者是安住于大圆满的境界当中，这两个修法的话，就是空性大悲藏。

所以我们这些初学者，应该自己要有信心，要有精进，要有毅力，要有感觉。大家修法的时候，意乐是很重要的，如果勉强：“哎呦，听堪布说要修，不修好像不行的，因为管家要求填表上报。那我修的话，也修不起来。”特别痛苦，伤心的完成任务。为了修行而修行的话，其实没有什么，应该是心里比较快乐地修的



话，那结果是很好的。

所以空性大悲藏，就像《中观宝鬘论》里面讲的一样，是很重要的。

依此，能使世俗菩提心与胜义菩提心相辅相成，依靠增上之果，可以寂灭学道各个阶段所断的染污品，一地到十地之间的这些染污品，所断的话会慢慢熄灭。

**次第增上所证的清净品之功德。**

包括功德方面，从一地到十地，或者各个阶段增上。最后：

**获得所有上上地道功德时，会得到断证殊胜功德的威德力，**

应该是成佛，或者是获得了一定的境界。那个时候：

**广利老母有情，从安乐走向安乐，最终自在拥有究竟大乐、断证究竟、二利任运自成的圆满佛果如意宝。**

最后会真正获得圆满的佛果。

**因此，愿诸位有缘者恒常实修世俗与胜义两种菩提心宝。**

世俗菩提心和胜义菩提心，这两种也是非常重要。《万善同归集》<sup>31</sup>当中也说了：“菩萨成就有二种法，这二种法的话，魔不能毁坏，这二种法是什么呢？一种是观诸法空。第二者的话，不舍一切众生。”所以我们修法的方便是非常非常多的，但是归纳起来，就是观空性，

<sup>31</sup> 《万善同归集卷中》杭州慧日永明寺智觉禅师延寿述：

问：所行众善，福德竟何所归？若云自度，还同二乘之心；若云度他，即立众生之相。

答：菩萨所作福德，皆为成熟众生；空有圆融，自他无滞。观世若幻，岂违实相之门？度生同空，宁亏方便之道。《般若经》云：菩萨成就二法，魔不能坏：一者观诸法空；二者不舍一切众生。



这就是胜义菩提心，然后不舍众生，这是世俗菩提心。这两者的话，所有的方便法当种也是最重要的，也就是我们大德们经常说的空性大悲藏。

修行空性大悲藏的话，其实是修一切万法都是空性，人无我和法无我。用大圆满的方式修也可以，大中观的方式来修也可以。然后同时，我们做善事的时候，开头也是发菩提心，最后也是把善根回向给众生。

我们刚才讲到的回向的五个要点，大家等一会回向的时候，也尽量地去想，包括见证者、回向的对境，所回向的善资、回向的方式，回向的目的，全部一一想到的话，那我们的修行一定会成功的。

其实修行简单的话，遇到一些窍诀应该很简单。不简单的话，最后都好像变成了法油子，这也是很可怕的。

所以我们这次应该是，伏藏大师列绕朗巴的三殊胜窍诀，算是给大家已经介绍完毕。希望以后再三的看着，如果各方面因缘具足的话，让很多，尤其是一些在家佛教徒，没有长期在学院的这些，没有长期闻思机会的这些人，应该自己学这些法。

其实现在网络时代，最好的方法我们现在自己不利用，要利用的话，有很多的善巧方便。这个时候如果你没有遇到恶知识，遇到了一个善妙的因缘，那你在家里，打开一个电脑，打开一个手机，学习起来也是非常方便的。这也是一个时代当中最好的时代。

所以我想，希望大家把三殊胜可能要每年都是再看一遍，或者每年都是再学一遍。文字上面没有什么不懂的，但是我们学的话，确实需要每年都有提醒。

这样的话，也许你其他理论上不怎么懂，但是至少





你自己修行还是很不错的，不会走偏路，不会走入歧途。如果你自己学的比较好，自然而然会对有缘的人推荐，会帮助他们。即使你不能帮助，自己发个很好的愿，今生也是有意义的。

我们这次把三殊胜给大家已经圆满讲述，希望我们各位，不管是我们听现在的也好，以后听我们的音频，看视频，这些人应该像真正当下听课一样来对待，你的相续也一定会获得了伏藏大师列绕朗巴为主的高僧大德们、传承上师们的加持和利益。

为满朗哲·旺钦丹增秋嘉之意愿，伏藏师列绕朗巴撰著。

2023年8月27日  
译于莲师禅林



# 大乘道之根本·三殊胜略修法原文

伏藏大师列绕朗巴 著

索达吉堪布 译

修行正法时，首先要观察好自相续，认识到贪嗔等一切不善的恶分别念，都是轮回痛苦之因、一切堕罪的根本，并依靠对治来铲除过失，立即断除。即使追溯过去，过去的一切好与坏都已成为过去，都只是回忆的对境，对当下没有太大的利害；即使迎接未来，自己所做善恶而导致的苦乐果，也只会成熟于自己头上，而不会随自己的想法消失，所以没必要妄想将来；现在的心识如果散乱在恶劣对境中，就会成为障碍善法、增上罪业的根源。因此，必须强行断除与三时有关的乱七八糟的一切妄念，以表里如一的增上意乐，一心一意地修行正法。

所修的法，是人天众生导师、无等殊胜本师释迦王如实彻知所谓“如是善恶因，生如是苦乐果”——因果不虚的正道后，相应所化的根基，完整无误宣说的解脱与遍知之道。佛法有八万四千法门、十二部经、九乘次第等诸多不同分类的安立，佛经浩瀚，圣教众多，且不说了知这一切而去实修，甚至仅仅是听闻，也是极其困难的。但必须知道，这些经续的所有实修法，都归结为三士道，即所谓“小士道，是诚信因果的信心；中士道，是不贪恋轮回的出离心；大士道，是希求利他的菩提心”。也就是说，小士道能成就增上生，是世间道；中



士道能成就小乘声闻缘觉的寂乐，是解脱道；大士道是大乘，即能成就遍知圆满菩提之道。

能成就遍知的大士道，包括远道、近道、速道。“远道”是指因相乘的显宗道；“近道”是指密宗金刚乘新旧派共同道的实修法——生圆二次第的甚深道；“速道”是指究竟金刚乘诸道之顶王、前译宁玛派不共特法的无勤大圆满之道。有云：“金刚乘近道是现有皆清净的清静观，大圆满速道是无勤自住于正念觉性。”

如是，所有教义与道次第都不会超出教法、证法二者。“教法”是三藏之类的能诠句；“证法”是三学之类的所诠义。无论是显宗、密宗还是大圆满，任何法都需要句义不相脱离来实修。如果连句义都不明白，证悟真义就更难了。虽然精通了词句，但如果没有实修其意义，也不会对自相续有利。因此，认识到“正法如意宝是能救脱一切轮回之苦、能获得增上生人天乐果与决定胜解脱、遍知一切功德的无欺方便”之后，就要以坚定的诚挚信心，恒常专注于正法的闻思修行。

如果自己闭门造车地闻思修行，是没有利益的。在没有于本师的随行者——具相上师面前求法之前，需要认真观察、仔细寻觅。对于具诚信的上师，口中不能说妄语，心中不能有谄诳，上等者要依教奉行，中等者以身语承事，下等者以财物供养而令师欢喜，进行如理依止。依止上师的目的，就是渴求并实修上师亲修实证的法，一直学到自己明白而不再需要他人为止。明白之后，不能满足于表面的一知半解，而要专注于实修，



最好能像模具里复制的小泥像一样，达到与上师相仿。即使做不到这样，也要像氍毹染色一样，令恶劣的自相续得到很大改善。如果连这一点也做不到，那么，只是依止贤德的上师、得受深广之法，擅于空谈也无济于事，就像善星比丘依止佛陀真身二十四年，也能够背诵并宣讲十二部经一样。

虽然从具有法相的殊胜上师那里得到的法，无一不是甚深稀有的法，但仅仅依靠所修之法的善妙是不够的，作为修行人，心地善良更重要。如果你怀有恶意，那么表面上修再多的法，也不会成为正法。所以，我撰写了这部《大乘道之根本·三殊胜略修法》。

按照古大德的说法，“所修之法中，修行的方式更为重要”。无论修行显密何法，首先最重要的是好好观察自相续，调整发心。也就是说，以谋求今生长寿无病、富有受用等舒适快乐的发心而修任何法，都只是为了今生的利益，除此之外，不但对来世没有任何利益，而且今生的幸福美满基本上都带有罪业的自性，所以依靠正法只能成办轮回，并有后世趋入恶趣的果报；以无所思维、漫无目的、心不在焉、模仿别人之类的无记发心，不管修多少法，都不是真实之道；怀着为后世解脱三恶趣苦、救护怖畏、获得增上生乐果的善愿意乐——小士发心，修行任何显密法门，只会成为增上生之因的随福德分善业，绝不会成为解脱与遍知的近因；只求自己解脱三有六道的苦因苦果而获得寂灭阿罗汉果位，以这种自私作意的发心，即使修多少显密大圆满之类



的法，也只会随着意乐成为下乘随解脱分善——中士道，而不会成为大乘法。因此，凡是希求遍知的诸位有缘者，应当完全断除上述这些发心。

遍知的无误之因，就是以三殊胜摄持的大小的一切善根。三殊胜是：加行发心殊胜、正行无缘殊胜、结行回向殊胜。

一、以方便摄持善根的加行发心殊胜，是指广大意乐菩提心的殊胜发心。如果以此方便来摄持，那么即使你修的是小乘小士道善根之类的法，因为意乐的差别，也会成为真正的遍知之因。所以，最初没有生起无伪菩提心之前要一直修心，尽心尽力以这一殊胜方便摄持而行持所有善法，这是至关重要的。

菩提心有两个侧面。其中第一个侧面，不是如此爱执自己的有垢恶心，而是缘众生的悲心。也就是说，虚空遍及之处，遍布着其他众生，所有这些众生，都直接被各种痛苦折磨着，间接被业与烦恼的集谛逼迫着，不由自主恒常受着苦因苦果的损恼。这一切可怜众生与我并非毫不相干，从无始以来的生生世世，我在这个六道之中不断反反复复生死流转的时候，每一个众生都曾无数次做过我的母亲。无欺的佛经和诸位大德的教言都能证明“如此一切有情均反复成为自己之母”。所以要反复思维，无边无际的一切众生绝对都当过自己的大恩母亲。

那时，母亲竭尽全力消除我所有的恐惧、苦难、灾害。她们还倾其所有再再为我提供衣食住行等受用，让



我珍爱的身体、宝贵的生命得以生存。现在，包括一口食物、一件衣服、一针一线，都唯一来自于其他众生的恩惠，并不是我靠自力所能成办的。所以，轮回中的一切舒适快乐，都是来自于众生的恩德。让我拥有修行正法的殊胜身份、具有所有大小资具的修行顺缘，也无不是源自于众生的恩德。最初发殊胜菩提心、中间以布施等佛子行而成办二资粮海，都必须依靠众生的恩德。所以，如果不依于众生的恩德，就无法获得大乘地道的功德连同究竟遍知果位。这个道理应当仔细思维。

假设有人想：一切众生，与我为亲的时候，就是饶益者；但与我为敌、为魔的时候，就是加害者。

造成这些灾难和损害的原因，是你造罪的果报落在了自己头上，所以不能怪加害者。如果从正法的角度来想，他们是成就安忍不可缺少的大助缘，也是激励行善的鞭策、扫除罪业的笤帚、提醒实修的启示。认识到这一事实，这些加害者更应该被视为可喜处，视为所需，视为大恩人，视为必不可少的。

对于这些恩重如山的有情，我过去暂且不说报恩，反而还做过种种损害，实在懊悔不已。现在，唯一由我来关注这些曾成为我母亲的众生的苦乐，要成办他们的安乐，遣除他们的痛苦。如是反反复复观修。

当你以这种肩负利他的欲乐去看待众生的苦乐时，就会发现，一切众生都随业和烦恼而转，虽然他们希求乐果，却不知道要自觉行持它的因——一分的善业与正道，而且指示正道的善知识与善友也难遇。即使遇到



了，你也会寻思他们的过失，积累罪业，没有虔诚地信解；即使依止真佛菩萨般的善知识，不被平等相待之魔所控制而懂得请求有利教言的人，也是极少的；即使你得到了教言，也没有真正实修；尽管做了一点形象上的修行，但精进和毅力十分微弱，没有善方面的习气，缘分非常下劣，所以修一座也觉得太难太苦，诸根识都衰退而失去功用了。在善法方面，连水、土都舍不得布施。即使你成办了一件表面风光的善事，也会依此变得傲慢自大、自命不凡，被许多自我炫耀、轻蔑他人等非理心态所染污。尤其是，当今净时浊世的众生刚强难化，嗔恨心极其强烈。结果，在行持善法的同时，却被嗔心所焚毁，确实很难有成果。因此，表面上看起来像是修行人，但内在的话，谁都很难让修行善始善终。正因为作为因的善业极其稀少，所以乐果就更罕见了，正如没有种子就无法生长庄稼一样。对于这些众生来说，连增上生的安乐都很难得到，虽然有少许表面的快乐，但也如同树梢上的鸟儿、草尖上的露珠一样转瞬即逝，只是变苦的自性。为此，我们应该反复思维远离乐因乐果的道理。如果你喜欢广修，可以在此时结合慈心的所缘境，观察与安住轮番而修。

尽管人们不愿感受哪怕一丝苦果，但往往会在不经意间，顺便积累起它的因——许多力量强大、严重、可怕的自性罪和破失佛制三戒的罪业。他们在这方面很擅长，也很有能力，造罪的朋友也很多，他们都从心底里喜欢作恶，并在散乱、懈怠等罪恶的心态和行为上



志同道合，积极参与。这个时候，他们不仅身强力壮、精力充沛，甚至舍弃生命也在所不惜。浊世之中，黑法方面的助缘多，运气好，为非作歹的人大多有权有势，自然建立起许多罪恶的基地，这些都是现实中可以看到的。

再加上，自无始以来，自性罪、佛制罪累积的时间漫长、累积的程度严重、累积的数量众多，就如同种子的因多，果也就比它更多。所以，即使你不想承受，罪业的自果——各种剧烈的、难忍的痛苦，也会像倾盆大雨、肆虐狂风般降临。当你在感受着先前罪业的苦果时，常常还在拼命造着痛苦的罪因，却没有看到自取毁灭的过患，仍然认为自己是一个血气方刚、精明能干的好汉，但事实上，你就像一个疯子，所想与所行背道而驰。俗话说：“上师难度罪恶人。”对于众生的业力，佛陀也无能为力，本师的大悲之手也无法阻止众生的苦难。就像一个无助的盲人被遗弃在荒野，实在可怜，实在令人痛心！

这次我得到了暇满人身宝，遇到了这么殊胜的皈依处大恩上师，很幸运能听闻如此甚深的正法，若能实修，那么在自由自在的此时，为了报答一切老母有情的恩德，唯有我能让她们尽快彻底摆脱轮回恶趣的一切痛苦与苦因——各种业和烦恼的集谛、堕于寂灭边的自私作意的心行、一切所知障与习气的部分。为此，对于不仅是这一善法，乃至随学三世诸佛菩萨不可思议二资海的一切善根，我都会以一心一意的诚信，在没有





获得菩提之前，永不间断地如理行持。专心立下如此殊胜意乐的坚定誓言，反复修心。这是菩提心的第一个侧面。

此外，要在心里发愿“愿我能快速彻底地清净一切老母有情的所有苦因苦果”，像这样表里如一地反复发愿；“如果我现在、当下就能让众生远离所有苦因苦果，那该多好”，再三生起如此强烈的欲乐心；诚心诚意怀着猛厉、坚定不移的虔敬心，恭敬祈祷“遍虚空的一切佛菩萨及其总集大恩根本上师如意宝，请您们现在、当下、此时此刻，快速现量加持我，能迅速彻底救脱众生远离所有苦因苦果”。若能将这样的立誓发愿、欲求、祈祷，用于修心的一切时，那就是最圆满的了。

如是基于想令众生离开痛苦的大慈悲心，现在这些老母有情只得到增上生的人天安乐、声闻缘觉阿罗汉的解脱寂乐，并没有多大利益，所以我应该尽可能让他们获得不住二边、具足四身五智、二利任运自成的圆满遍知佛果如意宝，及其因大乘显密地道所摄的殊胜善资粮，为此，我要修持真实善法，诚心立下坚定誓言而修心，这是菩提心的另一个侧面。此外，凡是有关发愿、欲求、祈祷的一切，都可以从上述内容中了知。

能修成遍知的其他所有法，如同耕耘，而此珍贵的菩提心，如同种子，是大乘显密二道必不可少的唯一命根，因此，应随时随地唯一反复地观修它。你若能依此修心，就能清净一切罪业、消除一切违缘、实现一切愿望、增上一切善资，以此摄持的众善，会成为遍知之因，



由此可以无欺获得究竟圆满菩提。无论行持什么大小善根，都必须以最初刚刚生起想要行持它的发心为前提，这就叫“初始等起”。这个发心在每一座都要达到标准，这叫“彼时等起”。这两者都极其重要。

二、使善根不被外缘所毁的正行无缘殊胜：包括善根正行无缘、共同正行无缘、不共正行无缘。

（一）善根正行无缘，是指在修行的法中，不外散他处，心松紧适度、处于清晰状态，对于了知法的句义，要欢喜踊跃、信心十足，一心一意专注于某个法的句义，不紧不松地精进。像我一样的初学者，心相续就像一匹野马，总是毫无意义地涣散。如果心能够不随沉掉之缘所转，反复转向所要了知的善法方面，那么心稍微堪能的境界就会保持一段时间。所以，与自相续达不到的口头高见相比，这似乎更有利于心相续。

（二）共同正行无缘，就是此处真正要讲的内容。

毁坏善根的因缘，共称有嗔恨、对善行感到后悔、向他人炫耀、未以回向摄持。一般来说，一切恶心、恶行都是善法的障碍。如果你追求今生的琐事，就会顺便造下罪业，在烦恼的驱使下，没有自由地只求今生目标。烦恼的根源是我执，所以，如果调伏了我执，那么烦恼的根源、今生的琐事以及一切罪恶自然就会被遮止，就像炉子里的火熄灭了，房上的烟就会断绝一样。对治我执的方法，就是证悟无我的见解。看你能不能认识它，必须认识了才可以实修。

我执有两种：人我执、法我执。其中，认为有一个



“某某人我”在我的三门上实有存在，就是“人我执”。具体来说，从无始以来的生生世世，我们丝毫不知道要观察、分析所谓的“我”是否成实，就想当然地断定它一定存在、一定真实，这就是“俱生我执”。随行于恶知识与颠倒的宗派，以增益的恶缘，认为有这样那样真实成立的“我”，这就是“遍计我执”。认为我的三门与外器内情所摄的种种这些法，就如同见闻觉知行境中存在一样是成实的，这种执著是“法我执”。也就是说，不观待宗派自然而有的一个实执，是“俱生我执”；随宗派而执著两种无分法等成实存在，即是“遍计我执”。

法与人，在名言中存在；成实的两种我，在名言中也不存在；两种我执心，在名言中存在；俱生我执，在除了以对治已经断除它的诸位行者以外的其他迷乱者前存在；遍计我执，在执著某种宗派的迷乱者前存在。

如是人我执与法我执，也各有俱生、遍计两种，这四种我执就是所断。它们的对治就是证悟无我的见解，它也有证悟人无我的见解、证悟法无我的见解两种。

其中，抉择人无我见解最简单的方法就是：依靠智慧分别剖析自己身体的一切血肉、骨骼、内脏、皮肤、汗毛，再三观察分析它是否存在所谓的“我”，认为“这个我住在这儿、存在的方式是这样”是根本得不到的，由此可以断定身体无我；如是仔细观察口中所说的好坏语言是否有所谓的“我”时，也会断定语言无我；如果认真观察心念——善心、恶心、无记心等所有分别念中是否有所谓的“我”，也一定会发自内心地得出“心



亦无我”的结论。如是通达三门皆无我时，如果你再用智慧反复仔细地抉择“与它们异体的三门跟前，是否有老马旁边住着小马一样的我”，就会对“我”不存在之理获得诚信。如此认识到各自的身语意与所谓的“我”既不是一体也不是他体，甚至连思维有的怀疑也不会产生，从而生起了彻底断定无我的定解智慧。这种智慧称为证悟人无我之见。

有人想：如果“我”根本不存在，那么一切众生都说“我行、我住……”，瑜伽行者们都说“我解脱、我迷惑……”，诸佛菩萨都说“我的教法、我的随行者……”，这一切又是什么？

他们所说的“我”，根本就不是成实的存在，而是不真实的、如梦如幻的。如果不去观察和分析，“我”看似真实，实则是虚假的自性。这就是名言中的“我”，仅仅是这个，也不该不存在。这样无实如幻的“我”，只是依靠设施处三门以心假立的，但“我”的实体却什么也没有。

“法无我”的见解，简单来说，有人会想：“如同蛇不存在，但它的迷乱基——花绳存在一样。虽然‘我’不存在，但这个‘我’的设施处身体，是看得见、摸得着的对境；语言能听到、心念行境中现量存在的这些，也都是成实存在的。”

这些也无法成立，身是现空、语是闻空、心是念空。具体而言，身语二者皆是无情法，因此若以智慧剖析，依次可遣除所有粗大部分，抉择到连微尘也不成立；心



是觉知分，若以伺察慧来善加剖析，可以抉择到连刹那也不成立实有。如此领悟了身体连微尘许也不成实、语言如回响般不成实、心一刹那也不成实的道理。对自己身语意的自性空性获得定解时，自然就通达了其他一切众生三门及外器世界无实空性之自性，这种智慧称为证悟法无我之见。

也就是说，诸法无实如幻之理、业因果等一切名言的安立存在，是有法世俗谛；它们自性无所成立的空性，是法性胜义谛。二谛异反体是指，色存在于“见”“触”的对境中；这个色的空性，是手等“触”不到、眼睛“见”不到的。在我们异生凡夫的迷乱面前，二谛显现看似直接相违，这是二现戏论没有消于法界所致。二谛一本体是指，色即是空，空即是色，色不异空、空不异色。对境——色的现空无二无别一味安住的离戏清净法界与其有境——有学圣者入定智慧、无学佛陀无分别大本智入定后得无偏任意一者前，法界与本智无别一味，除此之外，连细微的二现也不存在，因此安住于远离迁变的双运自性中，但现分互不混杂、了了分明、互不相违。由不是一切的法性中，可以显现一切，它也是按照生灭住、境有境、有为无为等种种差别而显现二法的。然而，正在显现时，它安住于无二双运离戏的自性中，这相当于甚深中观。就此而言，不应该执著“显现与空性”“见与见境”随时随地都是水火不容般相互对立。

在这里，针对像我一样的初学者，是时候着重宣说唯一无实空性就是共同正行了。因此，法与人在胜义中



皆无，在名言中无实如幻地存在。为此，瑜伽行者入定时要修空性，后得时要学会将虚幻道用：在寂静的地方，身体端坐于舒适的坐垫上，除垢气，自然呼吸，调正发心，将上师观于头顶，虔诚祈祷，将上师收摄于自身，稍许休息。之后以见解进行抉择：我的身语意与“我”，以一体、他体任何方式也不存在，身是现空如幻、语是闻空如回响、心是念空如云散空中，如是外内器情一切法皆不离无实空性的自性。最终，于不离此定解的妙用中尽量安住；不能安住时，再如前一样观察，随之于空性中安住，即观察与安住反复轮番修行。最后回向并发愿，然后起座。

在所有座间，心不散乱，一切威仪皆依无实如幻道用而行善度日。

如此对诸法无实如幻生起定解并领受时，如果认为一切善恶业皆如幻，因此无利无害，从而轻视它，那就是黑法蔓延的魔之见行。所以，千万不要如此。了知空性是业果的助伴而连细微善恶也不能轻视，应当具足三殊胜，正确行持所有大小善根；如毒般警惕一切罪业，如果不由自主地造了罪，必须立即以悔前戒后的方式认真忏悔，这是殊胜要点。

（三）不共正行无缘，是指直接宣说与圣者智慧随同之实相的甚深窍诀方便——大手印、大圆满的所有正行引导。像我这样的人，对此并不了知。

三、善根与日俱增的结行回向殊胜：包括回向之证人、所回向之善资、回向对境之众生、回向之目的、回



向之方式五个方面。

起座时，相应自己的境界，思择分析入座时所修的任何善根是否已成为清净善法。如果成了不清净的善法，就要想到“我实在后悔”，立即忏悔，发誓以后不再犯；如果成了清净的善法，则值得欢喜，认为未来需再接再厉，之后作回向。

（一）回向之证人，是诸佛菩萨及其总集根本上师如意宝。要观想他们现量安坐在自己前方的虚空中，观修他们是我善根回向善提的见证者，并以大慈大悲加持我修行顺利。

（二）所回向之善资，是我这一座所修的善法，从无始生世到现在、从今生直至获得菩提之间三时所积累的一切善资。现在这一世直至获得菩提之间的一切贤劣所依之身体；用于维生的巨细优劣之受用；佛及佛子所行之善资海，所有老母有情已积、将积之一切善法，均以心来观想，将其聚集在一起。

（三）回向对境，是今生的大恩亲生父母、憎恨的怨敌和魔众为主的普天下一切老母有情，无有偏袒，普皆回向。

（四）回向之目的，是看能否做到不求对自己现世有利的好报及利益后世的异熟果，而是不杂私欲、唯一只想利他而回向。

“利他”是指前面发心中提到的两个侧面，也需要在这里具足。因此，为令现世父母、怨魔为主的遍天下一切老母有情的六道世间之痛苦和苦因——业与烦恼、



所知障连同习气垢无余一切速皆清净，将身体、受用、善资普皆回向。为令一切老母有情的苦因苦果悉皆灭尽、清净之因缘普皆圆满，心中观想以今生为例，将生生世世的一切身体、一切受用、三时积累的一切善资均如此普皆回向。如是令一切老母有情离开痛苦，享受增上生人天所依妙法的殊胜种姓、相应正法的富足受用，而且为了迅速获得诸佛菩萨之地道的功德究竟、二利任运自成的圆满佛果如意宝，将身体、受用、善资悉皆回向。愿唯我的身体、受用、善资，成为令一切老母有情圆满具足速得遍知佛果如意宝的因缘。应当诚心诚意地反复思维。

（五）回向之方式，如果回向时有三轮的实执，则成了有毒的回向，这里并不是这样，而需要了知随同于无毒三轮普皆清净的回向。因此，必须将所回向的善资，为了所回向的对境众生获得佛果的目的，以三轮无实如幻的定解来回向。应当观想：尽管依靠自力只知道这些，但随学于具有慧眼的三世诸佛菩萨如何回向，我也如是普皆回向。

如是缘于回向对境的无量有情，以想要遣除无量有情的无量痛苦而回向，想到具无量痛苦的无量有情都被一一安置于佛果而回向。那么，诸佛的数目无量，一一佛陀有无量功德，将这些功德的数量一次性作回向，结果善根增长至具足四个无量或具足四个无数，所以，这称为能使善根与日俱增的结行回向殊胜。

以菩提心宝所摄持的一切善根，犹如妙树之果，不





断生出暂时的人天乐果和菩萨不可思议的地道功德。然而，这些善根不会耗尽，它会成熟为究竟遍知之因。

如是加行发心与后行回向二者略摄为一义——方便世俗菩提心的实修法，是积累有缘福德资粮的方便；正行无缘是智慧空性胜义菩提心的修法，是能圆满智慧资粮的方便。我等初学者，尽可能以信解行、精进、毅力修持空性大悲藏是非常重要的。依此，能使世俗菩提心与胜义菩提心相辅相成，依靠增上之果，可以寂灭学道各个阶段所断的染污品，次第增上所证的清净品之功德。获得所有上上地道功德时，会得到断证殊胜功德的威德力，广利老母有情，从安乐走向安乐，最终自在拥有究竟大乐、断证究竟、二利任运自成的圆满佛果如意宝。因此，愿诸位有缘者恒常实修世俗与胜义两种菩提心宝。

为满朗哲·旺钦丹增秋嘉之意愿，伏藏师列绕朗巴撰著。

2023年8月27日

译于莲师禅林