

| 2001年版 | 显宗

大圆满心性休息讲解

无垢光尊者·造论
索达吉堪布·译讲



课程
106



南无本师释迦牟尼佛

FINDING COMFORT AND EASE IN
THE NATURE OF MIND

大圆满心性休息讲解

2001年版

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·译讲

开讲时间：2001年

版本：2025年3月

目 录

第1课 0002

第2课 0017

第一品 暇满难得

第3课 0036

第4课 0052

第5课 0069

第6课 0084

第7课 0103

第8课 0119

第9课 0136

第二品 寿命无常

第10课 0151

第11课 0167

第12课 0180

第13课	0192
第14课	0211
第15课	0230
第16课	0247
第17课	0264
第18课	0275
第19课	0287
第20课	0301
第21课	0315
第22课	0325

第三品 轮回痛苦

第23课	0339
第24课	0348
第25课	0359
第26课	0370
第27课	0379
第28课	0385
第29课	0388

第30课	0394
第31课	0400
第32课	0410
第33课	0428
第34课	0443
第35课	0459
第36课	0463
第37课	0483
第38课	0497
第39课	0516
第40课	0537
第41课	0551
第42课	0558
第43课	0576
第44课	0595
第45课	0612

第四品 业因果

第46课	0630

第47课	0644
第48课	0664
第49课	0681
第50课	0699
第51课	0715
第52课	0736
第53课	0753
第54课	0770
第55课	0794
第56课	0813
第57课	0829
第58课	0848
第59课	0872
第60课	0892
第61课	0908
第62课	0929
第63课	0943
第64课	0963

第65课	0983
第66课	1004
第67课	1026
第68课	1051

第五品 依止善知识

第69课	1074
第70课	1092
第71课	1111
第72课	1129
第73课	1150
第74课	1176
第75课	1195
第76课	1222
第77课	1240
第78课	1262
第79课	1277

第六品 皈依

第80课	1299
第81课	1318
第82课	1335
第83课	1344
第84课	1361
第85课	1378
第86课	1397
第87课	1410
第88课	1430
第89课	1450
第90课	1475
第91课	1496
第92课	1514

第七品 四无量心

第93课	1533
第94课	1552
第95课	1573

第96课	1590

第97课	1606

第98课	1632

第99课	1652

第八品 发菩提心

第100课	1671

第101课	1690

第102课	1706

第103课	1722

第104课	1736

第105课	1754

第106课	1772

第107课	1790

第108课	1806

第109课	1820

第110课	1838

第111课	1855

第112课	1873

第113课	1892
第114课	1912
第115课	1934
第116课	1958
第117课	1989
第118课	2013
第119课	2032
第120课	2052
第121课	2060
第122课	2072
第123课	2084
第124课	2097
第125课	2105
第126课	2114
第127课	2122
第128课	2132
第129课	2146
第130课	2160

第131课	2176
第132课	2188
第133课	2199
第134课	2210
第135课	2221
第136课	2227
第137课	2235
第138课	2254
第139课	2269
第140课	2284
第141课	2300
第142课	2313
第143课	2332
第144课	2346
第145课	2353
第146课	2365

大圆满心性休息大车疏讲解

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·译讲

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

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，请大家发起无上殊胜的菩提心！

第 1 课

今天我们开始讲全知无垢光尊者所著的《大圆满心性休息大车疏》。在此次学习中，我们将仅从字面意义进行解释，不作广讲，希望大家在课后多花时间用功，努力通达每个句子和颂词的真实含义。

解释论名

无垢光尊者著有《三大车疏》，《大圆满心性休息大车疏》是其中之一。此外还有《三大休息》《三大解脱》，《上师心滴》中有《三大云聚》《三大讲义》。

“大圆满心性休息”是颂词部分，“大车疏”

是讲义的名字，人们通常称为“大圆满心性休息大疏”。所谓“大圆满”，就是如理如实地圆满抉择自心的本性；“心性休息”，则是指那些沉溺于轮回中的众生通过此显密教法，令其自心完全得到休息的一种窍诀。在无垢光尊者的教言中曾提到，心和心性有所区别，这里的“心性”是指名言中平凡、庸俗的心，使这样的心性得到休息。至于“大车”，在古代，若是去路途遥远的地方，大马车是必不可少的交通工具，而一般的小马车无法到达目的地。因此，这里用“大车”命名讲义，意在以大马车的比喻，说明一个凡夫依靠《大圆满心性休息》这部论典，完全能获得菩提的果位。

按照惯例，在开始讲解一部论典之前，我们应该先了解其作者，但我正计划翻译无垢光尊者的传记，尊者的生平在传记中有详尽的介绍，等翻译完后大家可以参阅。

再者，我们也学习了许多无垢光尊者的其他论典，如《上师心滴》等，大家对尊者都有一定的了解。我深信，有许多人正是依靠无垢光尊者的法要获得了无上殊胜的果位，因此，在这里我们不再对作者进行详细介绍。

正式宣讲

梵语：玛哈善德紫大布占达哲德玛哈绕塔那玛

藏语：竹巴钦波思涅昂素追瓦向达钦波

汉意：大圆满心性休息大车疏

“玛哈善德”就是大圆满之义，藏语称之为“竹巴钦波”；“紫大”是指心性；“布占达”意指休息；“哲德玛哈”是大车的意思；“绕塔”是讲义；“那玛”没有翻译，可以理解为“所谓”或“名为”之意。

在《大疏》的前面，无垢光尊者作了一个顶礼句：

顶礼普贤如来！

为什么无垢光尊者首先顶礼普贤王如来呢？因为《大圆满心性休息》不同于其他显宗法要，它已经趋入了密宗最究竟、最殊胜的窍诀。法王如意宝曾言：“我造的《忠言心之明点》与《大圆满心性休息》在大概意义上无有差别。”因此，《大圆满心性休息》可以作为我们宁玛巴的菩提道次第，也可以说是囊括显密的修行次第论。而格鲁派的《菩提道次第论》虽然宣说了显宗部分，但若想学习密宗部分，则必须依靠《密宗道次第论》。在《密宗道次第论》中，虽然讲了一些密宗的修法，但阿底约嘎的修法却未曾提及。

作者首先顶礼佛陀，这是总顶礼。

具德二资海云中具寂乐雨，百种功德饰三身具事业舞，
智悲苍鸣梵天大鼓声阵阵，众生主尊佛法僧众前敬礼。

此偈是在宣说佛陀的功德。“具德二资海云中具寂乐雨”，佛陀曾在因地时积累智慧资粮和福德资粮，福慧二资相当于大海，从大海中出现云朵，然后从云朵中产生让众生获得暂时和究竟安乐的寂灭善雨。

“百种功德饰三身具事业舞”，佛陀以成千上万种自性功德装饰其身，或者说佛陀可以显示法身、报身、化身三身，以此三身的游舞度化众生。

“智悲苍鸣梵天大鼓声阵阵”，佛陀具有大慈大悲和大智慧，其大智慧的苍鸣妙音相当于梵天的鼓声阵阵。将佛陀大慈大悲的甘露法雨比喻成天人的鼓声，因为人们听到天鼓声后，自然在相续中生起寂止和快乐。因此，佛陀所传的八万四千法门，全部是智悲的光芒、智悲的梵音。

“众生主尊佛法僧众前敬礼”，顶礼众生主尊释迦牟尼佛，同时顶礼释迦牟尼佛所传下来的法宝和僧宝——作者在三宝面前作顶礼。

接下来是顶礼莲花生大士的偈颂，这是宁玛巴的许多高僧大德在讲法前都会引用的。以前我们六十多个人在上罗科玛一间小小的屋子里听堪布德巴讲《大圆满前行》，堪布德巴在讲法之初，先顶礼根本上师和释迦牟尼佛，然后念诵此偈顶礼邬金莲花生大士，我当时把它记录下来了。

邬金海岛莲花茎之上，如来幻化自性任运成，
 灿然妙相随好圆满者，莲师迎入护我意莲海。

这是在顶礼莲花生大士。以后你们为他人传授佛法时也可以念这个偈颂——邬金海岛莲花茎之上，如来幻化自性任运成……（堪布唱诵）

以前国王恩札布德到大海取宝时，在海岛的一个

莲花茎上看见莲花生大士，莲师并非以父母的因缘而成，而是以三世诸佛如来的幻化身体——自性化身形象任运而成的。

莲花生大士有八种幻身，其中之一名为“海生金刚”，其相好记载于《莲花生大士传》中。“邬金”是地名，可能位于如今的阿富汗，敦珠法王的《藏密佛教史》中有相关介绍。

作者将自己的心比喻成莲花海，迎请莲花生大士的加持融入心莲——莲花生大士您老人家是从大海的莲花中降生的，您肯定很喜欢莲花，名字也叫“莲花生大士”，我的心性智慧就是一朵莲花，请您不要去往别处，别的地方没有莲花，应该住到我的心性莲花中来……开玩笑，这里的意思就是迎请莲花生大士融入自己的意莲。

下面无垢光尊者顶礼自己的心：

本来光明无垢中现诸轮涅，无生自性无二本体圆正觉，

我们的心本来光明、无有垢染，能显现一切轮回和涅槃。无生自性实际上就是无二本体，从心的本性方面讲就是圆满正等觉。

有无常断来去皆无非戏境，不缘贤劣取舍无为心性礼。

心的本性无有常断，也无有来去，分别念无法通达，是不可思议的智慧行境，故在此顶礼无有任何贤劣取舍的无为法之心。因为无垢光尊者要宣讲《大圆满心性休息》，从心的本性上讲，根本没有好、坏、取、舍，其本性就是无为法，三世诸佛实际上就是我们的心，因此，每个人应该认识并顶礼自己的心。

为引无余众生趋入三世佛，最寂悦意宝洲汇集经续义，
明示令众昼夜精勤心向寂，解脱三有甚深圣道大车疏。

这是无垢光尊者的立誓语。为了引导无边无际的

众生趋入三世诸佛的果位——殊胜、寂灭、悦意的宝洲，本论汇集了释迦牟尼佛所有经典、续部的意义，尊者以明确的语言宣说了让所有众生日日夜夜以精进之心趋向于寂灭、从三有中获得解脱、远离一切痛苦的窍诀——这部名为《大圆满心性休息》的论典。

“昼夜精勤心向寂”，我们应该日日夜夜精勤地修习《大圆满心性休息》。原本我昨天有点犹豫，尚未完全确定是否宣讲本论，但今天早上大约五点半，我听到布谷鸟的叫声——我们藏族人春天都会注意听布谷鸟的鸣叫，以此观察缘起，所以，当我早上听到这个声音时感到非常高兴，因为我正在看《大圆满心性休息》，于是我临时决定从今天开始传讲此论。

能宣说诸法之一论——

能宣说世间八万四千法门的的就是这部论典——《大圆满心性休息》。无垢光尊者所说的要点一定要

搞懂。

大圆满心性休息分三：一、入造论之初义；二、广说真实论义；三、宣说究竟末义。

一（入造论之初义）分二：一、顶礼；二、立宗。

一者顶礼：

诸佛出世，佛法也由高僧大德之恩德得以住世，自己已经获得难得的暇满人身。

佛陀已出世，承蒙藏传、汉传、南传佛教的诸位高僧大德们令佛法得以延续的恩德，使佛法仍然住于世间。若非这些住持教法的高僧大德，佛法或许早已隐没。倘若没有转生为人，我们无法品尝到佛法的甘露，而如今我有幸得此难得的人身。

此时，为了使自他一切众生渡过轮回大苦海，而

完整无误地宣说一个人从初学起步直到现前菩提之间如何实地修行显密如海法理之次第，我今撰著能令轮回中疲倦的心于寂静洲得到休息并圆满诸乘之义的论典——大圆满心性休息，

在获得暇满人身时，为了令自己和他人渡过轮回的大海，无误地宣说从一个凡夫到菩提果位之间所有的道次第，我撰著了《大圆满心性休息》，此论能让轮回众生疲劳的心性到达涅槃宝洲获得休息，并能圆满一切诸乘的意义。

全文共十三品。首先是顶礼句：

颂词从这里开始，颂词与讲义均由无垢光尊者所造。

本来怙主功德海，智悲自性不可测，
诸佛佛子如意源，散利乐云尊前礼。

此偈顶礼以普贤如来为主的诸佛与佛子。“本来怙主功德海，智悲自性不可测”，本来怙主即指诸佛菩萨，他们拥有如大海般的功德——大悲和智慧，其智悲之自性不可衡量。根据《入中论》的观点，大悲菩提心、无二智慧是诸佛菩萨的源泉，能带给众生不可思议的利乐。我们不能以凡夫的分别心去衡量佛陀的悲心与智慧。且不说佛陀，以上师如意宝为主的高僧大德的智慧和慈悲心，也是一般人难以揣测的。

“诸佛佛子如意源，散利乐云尊前礼”，此偈表明，一切诸佛和佛子如意宝的源泉就是正法，无垢光尊者在这里顶礼以普贤如来为主的十方诸佛菩萨，因为他们能为众生带来暂时的利益与究竟的安乐。

于本基中现前菩提的怙主就是导师出有坏，佛陀圆满具备如海断证功德自性的身语意无尽庄严轮，他的卓越智慧与稀有悲心的深度广度无法以观现世心而揣测说“到此为止”。

怙主出有坏如来正等觉，其身语意具有无尽功德。《大幻化网》中提到，“无尽庄严轮”是密宗的法语，意指佛陀身口意的功德无法言说、无法比喻，其智慧与悲心是我们的分别寻思无法衡量的。

勤奋修行佛尊所演说的妙法是产生三世如来佛子如意宝的源泉，

佛陀所宣说的佛法是一切诸佛菩萨如意宝的源泉，是一切众生的利乐源。“如意宝”指诸佛菩萨，因为诸佛菩萨能满一切众生的愿。

可使尽虚空际的一切众生界随着各自意愿获得暂时的利益、人天的安乐，以及随根基缘分获得三菩提之究竟安乐，最终都现前遍知佛陀大菩提的果位。在具足如此智悲力的圣尊普贤如来等十方三世诸佛佛子前恭敬顶礼。其中“本来怙主功德海”，《幻化网续》中云：“怙主本来圆正觉，功德珍宝大海洋。”

“本来怙主功德海”的意思，在《大幻化网》等经续论典中也讲过，是指佛陀的功德就像大海一样。

圆满一切智悲智慧者非佛陀莫属。

圆满一切智慧或妙慧、究竟一切悲心者唯有佛陀，整个世间唯一的量士夫就是佛陀。

《中观四百论》中云：“故除佛无有，如实号如来。”

除了佛陀以外，无有余者能如实了知此而称为如来。

三宝也是因果的缘起。

三宝显现上也是通过因缘而出生的。

如《宝性论》中云：“佛生法生僧。”

首先由佛陀宣说佛法，然后由僧众修习佛法，三宝之间有这样密切的联系。

关于“散利乐云尊”，如《经庄严论》中云：

“合心（指慈心）及离心（悲心），不离（喜心）利益心（舍心），怜愍诸众生，利乐尊前礼。”

颂词中讲的“散利乐云”指佛陀利乐尊，如《经庄严论》中所说，合心、离心、不离、利益心指佛陀相续中具有最圆满的慈心、大悲心、喜心和舍心等殊胜的功德智慧法。因为具备这四种心的缘故，对一切无有意义地漂泊在轮回中的众生心生怜愍而宣讲正法，所以，佛陀是散利乐云尊，在此对佛作殊胜的顶礼。

无垢光尊者在本论中引用了非常丰富的教证——几乎在每个偈颂下都引用了教证进行解释，建议大家每天选择一两个，如果能背诵当然更好，即使不能，也应将其抄在笔记本中，以便于随时查阅。可能由于无垢光尊者比较繁忙，后面很多颂词都没有解释，讲得较略，但在他心情愉悦时就讲得十分详尽。

第2课

《大圆满心性休息》分初义、论义、末义三个方面，初义分为顶礼句和立宗句，顶礼部分尚未讲完，今天接着讲：

如是顶礼之必要

如此顶礼有令自己、他人、自他二者获得大利三种必要。

这样顶礼有什么必要呢？能令自己、他人、自他二者获得极大的功德和利益。

（一）自己获利之必要：如果用美妙词义赞叹殊

胜对境，则可使自己趋入圣者行为，令他人了知自己是智者，进而使造论究竟圆满。

首先，自己能获得利益：

1. 如果效仿无垢光尊者，以各类善妙、美好的诗词赞美殊胜的对境——诸佛菩萨及自己的根本上师，这样的行为可与圣者相媲美；

2. 当他人从顶礼句中观察到自己对上师、对诸佛菩萨的虔诚与恭敬，便能了知自己是智者；

3. 通过顶礼诸佛菩萨，能使自己造论究竟圆满，且过程中不会遭遇任何违缘。

《般若八千颂广释》中云：“利他悲尊纵舍命，自之能力不松懈，

“悲尊”，既指佛和菩萨，也指那些高僧大德们。利益他众、具有大悲的尊者，即使面临生命危

险，他们的利众之心也丝毫不会动摇。

肩负重任诸大德，危难之时永不舍。”

肩负利益众生或撰著论典等重任的大德们，无论遇到何种艰难险阻，都绝不舍弃殊胜对境——上师三宝，并发誓永远恭敬。

总之，从自己获利方面，顶礼有这三种必要。另外，从隐义方面讲，我们自己也需要坚定不移地守护誓言，因此而进行顶礼。

（二）他人获利之必要：（如果用美妙词义赞叹殊胜对境，）能使他人由此而对殊胜导师与论典发自内心生起敬信。

用美妙的语言赞叹佛陀或高僧大德，能令他人了知佛陀与上师的功德，从而对殊胜的导师与佛法生起信心。

如龙树菩萨说：“作者赞本师，并非无有果，于导师论典，生起诚信故。”

很多作者在造论的开头，都会从不同角度赞颂本师——龙猛菩萨在《中论》的开篇赞叹本师¹，麦彭仁波切在《中观庄严论释》的顶礼句中礼敬本师²，这并非无有意义，而是能令读者对殊胜的导师及其论典心生敬信，功德巨大。

（三）自他二者获利之必要：圆满资粮，实现所愿。

让自己和他人都能圆满积累资粮，实现一切所愿。

《广大游舞经》中云：“具有福德者，成办诸所愿。”

1 《中观根本慧论》中云：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去，能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛，诸说中第一。”

2 《中观庄严论释》中云：“宣说稀有缘起道，无与伦比殊胜者，令解三有之束缚，佛陀释迦狮前礼。”

具有福德的人能轻易达成一切所愿，而缺乏福报的人，在做事时往往困难重重。赞叹顶礼可以积累资粮，当资粮足够时就能圆满实现一切愿求。在日常生活中，有些人办事顺利，而有些人却经常遇到违缘，这背后与各人的福报息息相关。

《佛陀众行经》中云：“于导师佛陀，虽做微小事，转种种善趣，后获菩提果。”

此教证在讲述《金刚经》时也曾引用过。意思是，即使以佛陀为对境做一件微不足道的善事，其果报也是不可思议的，暂时能够转生至天人、人或阿修罗等善趣中，将来必定获得佛果。

因此，我们绝不能轻视以佛陀为对境所做的任何微小善事。例如，在佛像前供灯或念诵赞颂文等，这些善举看似微小，实则功德很大。

我们已经在上师面前发愿每天念诵《释迦牟尼佛

修法仪轨》，如今，有些人仍在坚持这一誓愿，而有些人因种种原因未能持续。无论是否曾发过愿，我都希望你们每天以虔诚之心祈祷本师释迦牟尼佛，并在佛像前供水、供花等。

我们不应觉得这些善根微小就不屑一顾，须知佛陀是非常严厉的对境，诽谤佛陀或摧毁佛像会带来无法想象的过患。相反，若将佛陀作为对境，即便是在一刹那间对其进行观想，也有不可思议的功德。

希望大家无论是在早上起床后，还是在晚上睡觉前，都能好好观想佛陀。特别是那些经常做噩梦、身体状况欠佳的人，若能在临睡前观想佛陀，从世间角度来说，暂时将对自己的身体有所裨益；从出世间角度而言，即使只在刹那间观修佛陀，也能带来无法言说的巨大功德。这些教证，希望大家能够铭记在心。

二者立宗：

此处，无垢光尊者讲说了造论之目的与理由——

光明法身净佛性，无明执故漂此有，
业及烦恼旷野中，疲劳心性今休息。

每个众生心的本性就是光明无为法，从空性的角度来看，它就是真正的法身，在了义经典中被称为清淨的如来藏或清淨的佛性。尽管每个众生皆具佛性，可从现相上来讲，他们并未领悟此理，由于自身的无明产生我执与我所执，因此不断在三界轮回中流转，漂泊在业和烦恼的荒野中，承受无尽的痛苦，始终无法解脱。这颗疲劳的心，如今应该借助此窍诀获得休息。

心之自性是本来光明、超越有无常断四边之佛性，一切众生本来即普遍具有此佛性。

心的自性本来光明，并且远离有无是非或有无常断的这四个边，每个众生本来普遍具足这样的佛性。

《宝性论》中云：“心性即光明，见惑无本性，真证诸众生，无我寂灭边。

心的自性本来光明的缘故，佛陀彻底见到烦恼没有本体，证悟了众生原本无有我，寂灭有无常断四边。

具见佛随行，一切无障慧，

佛陀具有无障的殊胜妙慧。

具见无量众，有境智前礼。”

只有佛陀才能真正见到每个众生的心性——名言中众生刹那的起心动念、胜义中光明无为法的本性，佛陀都能如理如实地见到。除佛陀以外，十地菩萨仍无法全分现见如来藏，因此，我们要顶礼具足如是智慧的如来尊者。

此颂直接赞叹如来，间接赞叹光明无为法的心

性——因为如来彻底通达心的本性，其他任何众生都未究竟通达；又因每个众生皆具光明无为法的本性，故而间接赞叹心性。从这两方面理解。

众生虽然自身具有本来清净的智慧，但因为没有认知其本面而漂流于此三有中。也就是说，以无明我执之业与由它所产生的贪嗔痴慢嫉五毒烦恼而流转于此三有中。

本来每个众生都具有心性光明，但因具有无明和贪嗔痴等五毒烦恼而未能了达心的本面，一直漂泊在轮回中，非常痛苦。因此，了达心的本性非常重要。无垢光尊者于《上师心滴》中再三宣讲过心的本性。

下面讲众生如何于轮回中流转。

解锁轮回密码

到底是如何流转的呢？众生依靠留存在阿赖耶上

的各种习气，从而以小品不善和愚痴之业而转于旁生中；以中品不善和贪心之业而转生饿鬼中；以大品不善与嗔心之业而堕入地狱；

烦恼的种类分为大品、中品、小品，贪嗔痴三毒就是三恶趣的因。具体而言，不善业的异熟果是：大品不善与嗔心之业堕入地狱；中品不善与贪心之业投生为饿鬼；小品不善与痴心之业转为旁生。

以相应我慢之随福德分善业而转生到天界人间；

以与我慢相应之随福德分善业转生到天界或人间。天人的我慢很强。

以相应嫉妒之善业而转生于非天中。

非天的嫉妒心极为强烈。每一种烦恼分别对应六道。

如此分别在各趣中受苦、享乐、不苦不乐，

众生因各自的业力所感，分别在各趣中感受痛苦、享受安乐，或处于不苦不乐的等舍心态中。

行善和造罪，不由自主地漂泊在这无始无终、无边无际、难以行走的三有旷野中，

众生非常可怜，从无始以来没有任何自主的能力，一直被善业与恶业所牵，漂泊在难以行走的三界旷野中。这里将三界轮回比作旷野，因为旷野的广阔无垠、难以行走能令人产生深深的厌离之心。

将本不存在的如梦显现执为我和我所。

本来显现如梦，并非实有，但众生不知晓此理，而将一切显现执著为我和我所。

若详细观察，就会发现这一切根本不存在，然而迷乱的当时似乎确实成立。

如果以中观或大圆满的智慧来观察，便会洞悉一

切皆为虚幻，全部都是如同毛发般的迷乱显现，但在未证悟空性的愚痴众生眼中，它们似乎真实存在。理论上我们都知道一切皆如梦如幻，但在遭遇违缘与痛苦时，这些法似乎又真真切切存在，这或许是因为我们自身修行尚浅的缘故。

《三摩地王经》中云：“三有众生如梦动，此中谁亦无生死。”

三界轮回中的众生，如同在梦境中游荡，一旦梦醒，梦中的动作和行为便烟消云散，在无尽的轮回中，众生的生与死皆无真实自性。

《梵天请问经》中云：“如梦显现诸众生，分别为自业所缚，不断感受多苦乐，

如梦中显现的众生，被自己的分别念所束缚，不断感受各种痛苦与快乐——在转生到天界或人间期间，他们暂时能享受一点快乐，但大多数时候，众生

都在苦海中挣扎，感受诸般痛苦。

虽为无我真如性，凡愚执我及我所，三有痛楚屡屡生。”

“我”并非实有存在，无我的本质与真如本性无异。然而，愚痴的凡夫众生往往执著“我”为实有，故而在三界轮回中，苦楚和痛苦的感受屡屡出现。众生真是很可怜！我们应对这些经义有所了悟。

宣讲本论之必要

虽然诸法无我，可是为种种束缚所系的三有众生，却执著为我，为使他们睁开摆脱此等束缚之眼，有必要宣说了义精华法。

无垢光尊者说：虽然没有“我”，但很多众生执著有“我”，所以，为了令他们睁开解脱的慧眼，摆脱束缚，我有必要宣说此《大圆满心性休息》，让众

生获得究竟的果位。

为什么呢？自己了知此理后仅仅追求个人寂灭是不应理的。

不管是无垢光尊者还是任何高僧大德，若在知晓这些道理后仅仅希求自我寂灭，这不合理。

因为一切众生从无始以来漂泊于此轮回中时，无一未曾做过自己的父母，所以，舍弃这些老母有情只求独自解脱实不合理。

无始以来，无一众生未曾当过自己的父母，我们现在拥有能力时，若舍弃众生、独自希求寂灭之果位，仅从世间法的角度来说也不合情理。

《致弟子书》中云：“亲友入于轮回之大海，现见彼等堕落浪涛中，不知生死流转若舍彼，唯求自我解脱无惭愧。

本论引用了《致弟子书》中的诸多教证，这部著作在藏传佛教中备受高僧大德们的推崇，它是阿阇黎旃扎古味写给弟子的一封信，文字以直译为主，较为晦涩难懂。旃扎古味被尊为观世音菩萨的化身，就是经常跟月称论师辩论的那位，在印度享有盛誉。他有位弟子名叫西日果乾，后来去了边地，当其快要陷入业际颠倒之际，旃扎古味便写下《致弟子书》，通过此教言来引导他忏悔罪障，重新做人。

旃扎古味在《致弟子书》中说：亲友们已陷入轮回的大海，痛苦地挣扎在生死的浪涛间，如果在这个时候舍弃他们，只追求独自解脱，那这是无有羞耻、无有惭愧之人，从世间法而言也不应理。

儿时怀中出生无何能，母以乳汁慈爱而哺育，

孩子刚出生时一无所知，母亲以无尽的慈悲对其精心照料，将其抚养成人。

于此历尽辛劳之慈母，除非极下劣者谁愿弃？”

老母亲辛辛苦苦地慈悲养育了自己，除了非常愚痴的人，又有谁会舍弃自己的母亲呢？我们作为大乘修行人，若不发菩提心救度众生，就如同舍弃了亲生母亲般愚痴。这里间接地批评了小乘行人，因为他们只关注自我解脱，对老母有情的苦痛视而不见。按照大乘的观点，这种做法极不应理。

思维其中所说之理，

我们应该好好思维其中所说之理。菩提心的功德非常大，大家应该发菩提心。许多人口头上都会说“发菩提心”，但可能发得不太真切。前段时间，在《金刚经》接近讲完时，我引用过《智者入门论》中的教证：世间有三种行为果报最大，其中之一就是发菩提心。

目睹了长久漂泊在此轮回中被无量痛苦重担压得

精疲力竭的一切有情，我心甘情愿撰著能使他们于佛圆满福德所严饰的休憩处——大涅槃之果位中得到休息的窍诀论典，

无垢光尊者目睹众生长久在无边无际的痛苦轮回中漂泊无依，为了引领他们走向解脱，尊者心甘情愿撰写了能使之全部获得涅槃果位、在殊胜境地得到休息的窍诀论典——《大圆满心性休息》。

我想，我们这些后世的众生也应当包括在无垢光尊者发心要度化的有情范围之内——尊者以慧眼见到六百年后的我等众生，本来没有“我”，却执著有“我”，贪嗔痴非常严重，依靠《大圆满心性休息》的窍诀能够度脱我们，因此，尊者为我们撰著了这部窍诀论典。

这是在以圆满无量悲心引导飘荡在轮回中的众生。

我们通过学习无垢光尊者的论典，完全能了知尊者不可思议的无边悲心。

《华严经》中云：“奇哉！善男子，观想有情界，身语意所作所为乃真实引导漂于轮回众生，以无量大悲

这里引用《华严经》的教证说明，一个人对众生是否具有悲心，从其所作所为中就能看得出来——口中言说悲悯有情的语言，这是口所作；内心观想“如果他们都能离苦得乐多好啊”，这是意识所作；身体行持利他之事，这是身所作。

总而言之，身口意为利益有情所作的一切事情，能体现出此人引导众生从轮回中解脱的无量悲心。无垢光尊者的意思是，尊者用《大圆满心性休息》来引导众生，就已表明了自己的大悲心。

结合世间或出世间之典籍真实造论，劝勉他人行

善，此等同承侍昔日佛陀、供养善逝、树立法幢、开创解脱通衢大道，说为圣士、如意宝顶。”

以大悲心摄持，结合世间或出世间的一些典籍撰著论典，并劝诫他人行持善法，此等功德无异于承侍往昔的如来、供养十方一切善逝，这就是树立法幢、开创解脱圣道，此人乃为真正的正士、如意宝顶，在世间非常罕见。可见，讲经说法或著书立说非常重要。

就我个人而言，在念经、念咒语及磕头等方面，与他人相比或许有些差距，甚至有时连念诵《系解脱》也要拖延到次日方能完成，但我认为自己没有浪费时间，将精力投入到翻译或写书方面，亦是对诸佛菩萨的一种诚挚供养。在此之前我是这样认为的，看到这个教证之后就更高兴了。

这以上已经宣说了立宗句。

第3课

二（广说真实论义）分十三：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回痛苦；四、业因果；五、依止善知识；六、皈依；七、修四无量；八、发菩提心；九、生圆双运；十、证其不住二边之智；十一、道禅定无垢止观双运；十二、修等持方便；十三、任运自成之果。

《大圆满心性休息大车疏》共分十三品，其中，暇满难得、寿命无常、轮回痛苦、业因果、依止善知识是共同加行；皈依、修四无量心、发菩提心，是不共加行。这八品是显宗部分。

从第九品开始讲密法，前面几品主要抉择大圆

满本来清净的正见和修持，最后一品抉择果法——第九品生圆双运，即生圆次第；第十品证其不住二边之智，主要抉择智慧；第十一品道禅定无垢止观双运，讲密宗的止观双运，显宗的止观双运在《菩提道次第广论》中有宣说；第十二品修等持方便；第十三品任运自成之果。

《大圆满前行》中并未直接宣说密宗部分，而本论将大圆满的前行、正行与后行都作了讲解，在宁玛巴的大法中，这是非常圆满、非常齐全的一部法，大家应当对《大圆满心性休息》的所有法要全部精通无碍。希望大家把显密部分全部听完，翻译本论并为大家传讲圆满是我的心愿。

那天上师如意宝说，如果我们能够精进地一心祈祷密主护法神（指一髻佛母），那么在讲闻《上师心滴》的过程中就不会有任何违缘。因此我想，如果我们想要圆满完成《大圆满心性休息》的讲闻，祈祷密主护

法神也会有不共的加持力。所以，从今天开始，我们每天课前都要共同念诵密主护法神的仪轨。如果希望自己的修法不出违缘，你们自己平时也要精进念诵、祈祷和供养。

第一品 暇满难得

暇满难得品分四：一、总说暇满难得；二、认识暇满之自性；三、明确观察能依所依之自性；四、回向本品善根。

甲一（总说暇满难得）分二：一、略说暇满难得；二、广说暇满难得。

乙一、略说暇满难得：

无垢光尊者有时会在颂词前加上连接文。造连接文实际上是印度著论的传统，在印度很多大论师的论典中，会在颂词前加一段简单的叙述文，起到承上启

下的作用，如月称论师在《入中论自释》中就造有连接文。

现在述说真实论义。最初修持菩提的所依即是暇满人身，故于此宣说暇满之次第。

“所依”就是我们修持菩提的依靠——此暇满人身。首先宣说暇满之次第，颂词是：

友等暇满宝藏身，六趣之中极难得，
犹如盲人获宝藏，当以极喜修利乐。

“友等”是呼唤词——道友们啊！朋友们啊！我们应该知道，在六趣中获得暇满人身非常难得，若用比喻来说明，就像天盲突然获得了如意宝藏般，极为难得、稀有。因此，我们理应生起极大的欢喜之心，为了不令此珍贵人身空耗，应当为获得暂时的利益和究竟的安乐而精进修持正法。

所有共同趋向解脱之人即是修持菩提的道友，

所有共同趋向解脱、趋入佛门的这些人，就是我们修持菩提的道友。

忠言劝勉心地善良的善缘者说：一个贫穷的人得到如意宝很稀奇，如果一位盲人获得如意宝比这更稀奇、更罕见，

贫穷之人若是通过一些殊胜的因缘得到了如意宝，这非常稀奇，而没有双目的天盲获得了如意宝，这比前者更为稀有罕见。

而在流转轮回的六道众生中获得殊胜的暇满人身就像盲人获得如意宝一样，值得赞叹。

在轮回中的六道众生获得暇满人身，就如同盲人获得如意宝一样，理应赞叹，理应随喜。

《宣说暇满经》中说：“犹如一位盲人于十字

路口拾到如意宝一般，为无明白翳遮障而漂于轮回之诸众生获得真实人身极为幸运，汝等当恒时修持妙法。”

一位盲人在十字路口捡到了如意宝，这非常稀有，同理，三界众生没有智慧的眼目，像盲人一样漂泊在无边无际的轮回，如今获得了这样的真实人身非常幸运，理应生起欢喜心，并依此人身恒时修持妙法，不能今天修明天不修，进进退退。无垢光尊者引用了很多教证，劝导我们不要虚度人生。

乙二（广说暇满难得）分八：一、宣说十八暇满；二、虽得暇满然无可信之理；三、劝勉勤于正法；四、今当精进之理；五、暇满难得之理；六、今若不勤则受轮回之苦；七、暇满为诸法之依处；八、以比喻说明暇满难得。

丙一、宣说十八暇满：

何为闲暇与圆满？吾者未生三恶趣，
 边鄙邪见长寿天，佛不出世及暗哑，
 远离一切八无暇。

什么叫闲暇和圆满呢？学过《大圆满前行》的人对这些内容非常了解。首先讲闲暇：没有转生到三恶趣、边鄙地、长寿天、佛不出世的暗劫，以及没有转生为邪见者和暗哑者，远离了此八种无暇，且有时间修法，即称为闲暇。下面是五圆满。

为人根足生中土，业际无倒信佛法，
 具足殊胜五自圆。

生而为人、诸根具足、转生中土、业际无倒和信仰佛法，自身具足这五种条件，叫五种自圆满。

值佛出世与说法，正法住世入佛门，
 善师慈摄五他圆，

佛陀出世、佛已说法、正法住世、入于佛门、被善知识摄受，这叫五种他圆满。

即是十八种暇满。自己具全之此时，
当诚精勤修解脱。

以上即是十八种暇满，我们在座的人都已具足。大家在具足了这十八种暇满时一定要“当诚精勤修解脱”，无垢光尊者在很多论典中经常劝诫我们“精勤修持”，若不精进连小事也办不成，而精进的人无论修什么法都能成功。

理应深思颂词中所说之义。如何思维呢？

我们应深深思维以上所讲的意义。怎么思维呢？

《婆罗门嘉畏住杰传记》中云：“脱离八无暇难得，获得人身亦难得，具足暇满亦难得，佛陀出世亦难得，

这个教证非常好。脱离八无暇很难得；得到人身十分不易；虽得人身但不具足暇满的人很多，故而暇满人身更为难得；既获得暇满人身又值遇佛陀出世，真是稀有！

诸根具全亦难得，

我们有时身不堪能，有时心不堪能，我个人认为，心不堪能可以称为意根不具足。所以，诸根具全非常难得。

听闻佛法亦难得，

有福报听闻佛法更是难得，各位对此可能有切身体会。由于末法时代的各种因缘，你们圆满听闻这部论后，不一定再有闻法的机会。

依止正士亦难得，值遇真实善知识亦难得。”

依止一位具有智慧的高尚士非常难得；遇到了真

正的密宗金刚上师、具有高尚人格的大德及为自己开示佛法的善知识也很难得。

下面具体讲解八无暇。

如果转生于地狱、饿鬼、旁生三恶趣当中，则为痛苦所逼迫，因为身体无有闲暇而不能修法；

若是转生到了三恶趣，天天都被痛苦逼迫，身体不堪能，无有修法的机会。

喑哑之人不具备知言解义的能力，因为语言无有闲暇而不能修法；

无法言语、不具备解音释义之能力的喑哑者，语言方面有障碍，无有修法的机会。

长寿天无有修行正法之想，也就因为心识无有闲暇而不能修法；

长寿天长期处于等持中，每天“睡懒觉”，心识不堪能，无有修法之想，所以没有修法的机会。

虽有修法之想，但若生于佛不出世、无有正法光明之暗劫中，也不可能修法；虽有正法光明，若成为无有入佛门之心的边鄙野蛮人，也不会修法；

汉地大城市中这种现象比较多，大多数人根本没有入佛门的心，因此不会修法。

虽然想入佛门，但如果成了堕入增损之边的邪见者，则无有修持正法的机会，

虽然已经入了佛门，但经常生邪见，堕入增益和损减之边，诽谤上师、佛法，这些人也无有修持正法的机会。

这四种人因为意无有闲暇而不能修法。

长寿天、生于佛不出世之暗劫者、边鄙者、邪见

者，这四类人因为意识不堪能而无法修法。

因此，转生于八无暇处的众生由于被各自恶业所系而无有修法之机会或缘分。

因此，如果转生到这八种无暇处，由于各自的业缘或业感现前，根本没有修法的机会。

关于此理，《汇集经》中云：“断除八无暇，恒时得闲暇。”《般若八千颂广释》中云：“地狱饿鬼与旁生，边鄙蛮人长寿天，邪见不逢佛出世，喑哑此等八无暇。”《亲友书》中云：“执持邪见转旁生，投生饿鬼堕地狱，无有佛教于边地，转成痴哑野蛮人，长寿天生任一处，此等即是八无暇，远离此等得闲暇，为不转生当精进。”

无垢光尊者引用了许多教证来说明八无暇，这些教证很重要。汉地很多法师在讲经说法时，根本不提人身难得，令人颇感遗憾。按理来说，应该首先对人

身难得生起定解，再次第观想寿命无常等。

这并非藏传佛教独特的说法，实际上，从释迦牟尼佛一直到龙猛菩萨等历代祖师与高僧大德，在诸多经论中，都非常明确地宣说过相关教理。无垢光尊者或许是知道未来汉地有许多讲经说法者不太重视人身难得之理，所以引用了很多显宗经论中的教证——这只是我的猜测。

所谓的圆满，《月藏经》中说：“具足十种功德之人即是圆满。何为十圆满？即断低劣种姓，不成愚者，诸根不缺，生为男身，相貌端严，不贫穷，不受欺凌，声音悦耳，众人喜见……”

《月藏经》中说具足十种功德者即是圆满：

1. “断低劣种姓”，如果种姓太低劣很难修法，不同种姓的人差别很大；

2. “不成愚者”，不愚痴，太愚笨了也不行；

3. “诸根不缺”，“诸根”一般是指有色五根，但我认为还应加上意根；
4. “生为男身”，女众都不具足这一条；
5. “相貌端严”就是长得好看，这也是条件之一；
6. “不贫穷”，太贫穷了也不行，天天忙于给施主写信化缘，没有修法的因缘；
7. “不受欺凌”，不受他人欺负，否则经常被父亲打、被母亲打，每天伤心哭泣，没有心情修法；
8. “声音悦耳”，声音好听也是一种条件；
9. “众人喜见”，这里只有九种，所以就用了省略号，也许是无垢光尊者抄的时候漏掉了。

尽管在《月藏经》中说，圆满需要具足十种条件——

但此处十圆满是指《宣说十二圆满闲暇经》中所说的：“获得人身、生于圣境、具足诸根、业际无倒、信仰佛教五种自圆满；佛陀出世、宣说佛法、正法住世、趋入佛门以及他人慈爱行法者五种他圆满。”

无垢光尊者的颂词是根据《宣说十二圆满闲暇经》而宣讲，此经中讲到：获得人身、生于圣境、具足诸根、业际无倒、信仰佛教，是五种自圆满；佛陀出世、宣说佛法、正法住世、趋入佛门、他人慈爱行法者是五种他圆满，这跟我们平常说的一样。这是五种自圆满和五种他圆满。

他人慈爱是指有善知识慈悲摄受引入佛法。十二种圆满另外是加上两种分基而算的。

“他人慈爱行法者”就是指被善知识摄受。十二种圆满是加上两种分基（未分之前的根本或本基）——自圆满与他圆满，自圆满与他圆满又各分五种。因明中也

是如此，有时算分基，有时不算。如果算上两种分基则是十二种圆满。

《续释》中云：“转为人身根具生中土，业际无倒具信五自圆，导师出世说法住世，趋入佛门师摄五他圆。”“暇”是本体，“满”是特法，犹如青莲花与其蓝色一样。

“暇满难得”一词，“暇”是一种人生空闲的本体，“满”就是圆满条件，二者的关系如同青莲花和它的蓝色一样——青莲花是本体，它的颜色就是蓝色，蓝色是特法。因明中也讲过本体和特法的关系。

《中般若经》中云：“转成人身尚难得，何况暇满皆具足？”

《中般若经》中说：“转生成人尚且如此难得，更何况十八种暇满全部具足的人身呢？”

第4课

我们接着学习无垢光尊者所造的《大圆满心性休息大车疏》，它是能帮助我们即生获得普贤如来果位的殊胜法门。全论共分十三品，正在讲第一品人身难得。人身难得分四个方面，其中总说又分为略说和广说，现在讲广说。广说有八个问题，今天讲第二个问题。

丙二、虽得暇满然无可信之理：

虽然已经获得了暇满人身，但许多人因贪执世间的少许安乐而令其虚耗。

昨天讲了十八暇满，在《大圆满前行》中，华智

仁波切根据无垢光尊者的《如意宝藏论》还讲了十六种条件³。虽然如今我们已经获得了如此珍贵的人身，但若因贪执世间法而空耗，则无有任何意义。

倘若此生未修利，后世不闻善趣声，
业力所牵堕恶趣，长久流转于其中，
不知取舍入邪道，漂于无边轮回中。

如果未能很好地修持对今生和来世有极大利益的佛法，那么我们后世不会再有获得人身的机会，将会一直流转在非常偏僻或低劣之处。这些地方不要说真正行持佛法，甚至连善趣的称谓、上师三宝的名称或佛号都无从得知，从而长久反复地在地狱、饿鬼、旁生这三恶趣中流转。众生一旦转生到三恶趣或边地，由于已经入于邪道，不明善恶取舍，就会再继续造作

3 《大圆满前行引导文》中云：“此外，全知法王（无垢光尊者）在《如意宝藏论》中还讲述了暂生缘八无暇及断缘心八无暇，不被这些逆缘所转也同样至关重要。《如意宝藏论》云：‘五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。’又云：‘紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。’”

恶业，并以此业力所牵，漂泊于无边无际的轮回，始终没有解脱的机会。

提及三恶趣，也许有人会想：地狱众生、饿鬼众生是否存在呢？

我们知道，无论是对于人类的生老死病之苦，还是旁生界的种种痛苦，佛陀的描述都无有任何错谬，由此可推知，虽然饿鬼和地狱众生的状况无法用凡夫的肉眼亲眼目睹，但以佛陀圆满的智慧，对此等隐密问题的描述也绝无任何虚假的语言。所以，一旦真的转生到旁生、饿鬼、地狱，就永远也没有解脱的机会了，我们在具足此暇满人身的当下，一定要精进修持正法。

自己此生幸得人身，如果没有修成有利之正法，则必将随业力所牵而转于恶趣中，到那时仅仅连善趣的声音也听不到，更何况说获得善趣呢？

若转生到恶趣，且不说佛和菩萨的名号，连人道、天道等善趣的名字也听不到，更何况说真正获得善趣的身体呢？

《入行论》中云：“凭吾此行素，复难得人身，若不得人身，徒恶乏善行，

我这样行持连人身也得不到，何况趋入善趣？如果没有得到人身，那每天唯有造作罪业而缺乏善行。

如具行善缘，而我未为善，恶趣众苦愚，彼时复何为？”

如今，我转生在南赡部洲，获得了暇满人身，遇到了善知识，如果在这些善缘全部具足时却未行持善法，那我将来一定会长时间在恶趣感受痛苦，到那时该怎么办呢？

如若下堕于恶趣处，则长期不能从中解脱。

如果下堕于恶趣中，就会长期无法从中得到解脱。

《入行论》中云：“纵历一亿劫，不闻善趣名。”

纵使一亿劫中，连善趣的名称也听不到。无垢光尊者引用的《入菩萨行论》等论典中的颂词，你们方便时看一下相关讲义，不要懈怠。

丙三、劝勉勤于正法：

今生若未修持正法，则很难有从深不见底的轮回中得解脱之时机，因此劝勉诸位诚心精勤修持正法。

如果现在不修持正法，就始终无法从轮回中解脱，因此，尊者劝请诸位精进修持正法。

故今具有自在时，以随善道之缘起，
当依无尽善二资，超越三有之城邑。

在具有修法的一切因缘、自由自在之此时，我们应随顺善道的缘起，依靠积累无尽的福慧二种资粮，超越三有轮回之城。

有些人由于在现阶段受到某些外缘的干扰而觉得不自在，其实只要自心堪能，修法没有任何违缘。无论是在学院还是在其他地方，只要自身足够精进，寻找善知识不是很困难，修持正法也算比较自由。以前在“文革”期间，哪怕念一句观音心咒都很害怕被人发现，现在修法方面没有任何干扰。所以，在身心自由自在之此时，我们理应随顺善道的缘起修持正法。善道的缘起非常多，如依止善知识听受教言、祈祷上师三宝、修持大圆满等。

“当依无尽善资粮，超越三有之城邑”，我们应该依靠无边无尽的善法福德资粮和智慧资粮，超越三有轮回。

在上师如意宝的加持下，我们都能保持中道，

不堕一边，既重视智慧资粮——每天都观空性、观大圆满，也重视福德资粮——许多人手中常持念珠，每天念咒、用转经轮，这些都是积累无尽的福德资粮的方式。

那天我在路上碰到一位出家人，他当时手上没有拿念珠，看到我的时候突然想起来了，然后全身上下翻找念珠无果，给我合个掌就转身跑了……以后我们学院的人都要记得随时手持念珠，如果能带上转经轮就最好不过了。

在还没有被老衰死亡所缚、所作所为自由自在之时，应当趋入解脱道。如果尽可能行善，则必定摆脱轮回。《广大游舞经》中云：“诸比丘，无老衰死、生活安乐、自由自在时，欲解脱者当勤积福慧资粮，

释迦牟尼佛曾对诸比丘们开示：希望获得解脱的人，应在自己的身体尚未衰老、死亡，且生活安乐、自由自在之时，精勤地积累福德资粮和智慧资粮。

汝等将弃离三有城，阻断恶趣门，登上善趣阶梯，获得解脱果位。”

若能如此，你们将远离三有轮回的城市，阻塞恶趣之门，暂时登上善趣的阶梯，究竟获得解脱的果位。

无垢光尊者的智慧深邃广博，他在《大疏》中引用了许多非常好的教证。反观当前，有些人在撰写文章时仅凭个人见解，缺乏佛语的支撑。

我建议，诸位在学习本论的过程中，可以摘录对自己有启发的颂词、长行或教证，抄在本子上，每天写一两个，三个月后，请教务处的法师统一将笔记本收上来，我看一遍。当然，这是自愿的，如果不愿意交，我也不勉强。

此处讲到，若能在自由自在之时好好地积累福慧二资粮，将来就不会堕落，终将获得解脱。

丙四、今当精进之理：

拥有知晓修持利乐之法的暇满人身，并且已承蒙善知识摄受，此时应当渡过茫茫无边、恐怖可怕的轮回大海。

获宝舟时若未渡，无边轮回此大海，
永久于惑苦涛中，受逼迫时我何行？

我们若未能依此如同宝舟一般的暇满人身渡过无边无际的轮回大海，就将永远沉溺在烦恼的波涛中，感受无量无边的痛苦，那时我该怎么办呢？没有任何办法。

这里用比喻说明，人身就像大船，轮回则如大海，烦恼就是波涛，在拥有此人身大船时，我们一定要竭尽所能越过漫无边际的轮回大海。

例如在大海上，自己拥有顺缘的大船时必须渡过大海。同样，我们应当依靠所得的人身宝舟越过无边

无际、恐怖难忍的轮回大海。因为长久沉溺在生老病死的漩涡中无有堪忍的时机。寂天菩萨于《入行论》中说：“依此人身筏，能渡大苦海，此筏难复得，愚者勿贪眠。”

此生，我们已极其幸运地获得了这难得的人身宝船，凭借它便能渡过轮回苦海。因此，在拥有这无比珍贵的人身时，千万不要早上五点钟还在睡觉，这样太可惜了！人身虽然难得，却也极为短暂，每个人在世的时间不会很长，一旦错过了今生，后世恐怕很难再获如此宝贵的人身。然而，有些人在拥有众多善缘的当下，却每天睡懒觉，懈怠度日，真是可惜！

丙五、暇满难得之理：

故速披上精进甲，为除心与心所染，
踏上净智光明道，菩提道中不间断。

仅从理论上知道人身难得是远远不够的，我们还应迅速披上精进的盔甲，断除了知总相之心和了知别相之心所的染污，从而踏上诸佛菩萨清净智慧的光明道，于菩提道中不间断地修持。

如果自己的精进力不太足够，就要想尽一切办法鞭策自己。有部分道友刚来学院时很懈怠、很懒惰，诸多行为都不尽如人意，但现在越来越如法，对求法的信心日益增强，十分精进。无论是男众还是女众当中，都有这样一群人。

试想一下，如果在世间没有遇到任何违缘，我们能活到多少岁？现在还剩下多少年？如果这几年不修持，以后是否还有机会很难说。因此，修持佛法不能间断，我们应披上精进的铠甲，始终以精进心修持正法，不能今天修明天不修——今天心情好的时候非常精进，凌晨两点钟还在背书，明后天上午九点钟还醒不过来，等醒过来后发现法王的课都已经讲完了。近

来形势特殊，对于那些喜欢睡眠的人，我说得稍微多一点。

什么时候尽除了心与心所之污秽，内心便会现出心性光明智慧，

什么时候能断除心和心所的染污，就能现前心性的光明智慧。

如是串习而行持即是所谓的菩提道。

这样精进地串习、修持善法，就是所谓的菩提道。

一定要夜以继日毫不间断地精进实修，舍弃睡眠懈怠。

或许无垢光尊者以其无碍的智慧，照见六百年后的我们睡眠心比较严重。如果有些人爱睡觉的习气特别严重，可以在晚上七点钟左右入睡，早上尽量早点

起来。

《五次第论》中云：“息灭心心所，一切戏论时，无念光明智，无中边显现。”

《五次第论》中讲到：断除心和心所的一切戏论时，就会现前无念的光明智慧，这样的无念智慧，实际上是无中无边的一种妙力。

此处所说的心是指存在于三界所依身体上的增益寻思，

无垢光尊者说，这里的心是三界所依之身体上的增益分别念，凡夫人内心的增益分别念叫做心。

心所是随后之伺察，

先产生分别念，后面产生一些伺察，这样的伺察意叫心所。

它们是障蔽真如的垢染，因此彻底净除心与心所后便会现前无分别智慧。

它们能遮障如来藏、真如智慧，通过积资净障把心和心所全部断掉以后，便会现前自然智慧。这里将心和心所讲得非常清楚，大家应该记住。

《二谛论》中云：“心与心所乃三界，增益分别伺察意。”

中观《二谛论》中讲到：心和心所由轮回所摄，心是一种增益分别，心所是伺察意，一个是定义，一个是作用。无垢光尊者下面进一步解释。

也就是说，最初见到外境时缘所谓“这个”的总相而察知的寻思是心，

什么叫心呢？最初无论见到任何外境时，“这是柱子、这是瓶子”等，有一个总相的执著、总相的概

念，这叫做心。

如第一刹那认知这是“青莲花”，尔后缘此事物差别是心所之伺察，

以青莲花作比喻，第一刹那时了知其总相即是心——“这是青莲花”；第二刹那缘于此青莲花产生一个别相的分别——“青莲花是青色的”即是心所。或者，在最初到达学院时，心中产生“这是喇荣佛学院”的总体概念，这是心；第二刹那缘于佛学院生起差别相的分别——“喇荣佛学院的人特别多”“汉族四众弟子中的某某如何如何”，这是心所。

如分辨青莲花的蓝色、圆形、花心、花蕊等。

首先认知青莲花的总相叫心，然后分辨青莲花的别相——青莲花是圆形的，这是青莲花的花瓣、花枝、花心等，这叫心所。

无垢光尊者在这里将心和心所讲得非常清楚，一

一个是执著总相，一个是执著别相，并且以喻义结合的方式为我们作了讲解，大家一定要记住。

《辨中边论》中云：“唯了境名心，亦别名心所。”

这个教证清楚地阐明了心和心所——了知对境总相的叫做心，了知其差别的叫心所。

又如《俱舍论》中云：“寻为粗大伺细微。”

《俱舍论》中说：“分别称为心，伺察是心所。”分别是粗大的执著，伺察是一种细微的执著或辨别。

如是寻思之心与伺察之心所的一切名言习气于佛地将灭尽无余。《入中论》中云：“尽焚所知如干薪，诸佛法身最寂灭，尔时不生亦不灭，由心灭故唯身证。”

佛地时，心和心所全部灭尽。这里关于心和心所讲得比较多，它们之间的差别与因明中的说法几乎相同。

无垢光尊者所引用的教证，细看之下隐含着许多密意——《辨中边论》中的教证代表大乘唯识宗的观点，《俱舍论》中的教证代表小乘的观点，而引用《入中论》中的教证则说明了大乘中观宗的观点。可见，小乘、大乘唯识和中观都如是承认：灭尽心与心所才能获得佛果。

第 5 课

也就是说，以迷乱二取为因，自证智慧被烦恼网所遮时称为心，

此处说，以迷乱的能取所取作为因，自证智慧被烦恼所遮覆，这就称为心。

因为寻伺是不善地所摄之故。

为什么呢？因为分别伺察属于不善地所摄，所以叫做心。而佛智属于最究竟的善妙之地所摄。

一旦从中解脱便称为佛，因为了知对境却无有耽著寻伺的能取所取。

一旦从烦恼网中获得解脱，这时就称为佛，也可

以叫智慧。因为在佛的尽所有智面前，对于外境万事万物的真理，佛陀全部如理如实地了知，但他不像凡夫那样，没有丝毫分别念和能取所取，因此叫佛陀。

众生和佛的区别是：具有心的补特伽罗称为众生；具有最究竟、最圆满清净智慧的补特伽罗称为佛。

《赞心金刚经》中云：“若为惑网掩，即名称为心；若离诸烦恼，即名谓佛陀。”

跟前面的意思一样，被烦恼所缚时就叫心，离开了一切烦恼就称为佛陀。

《现观庄严论》中云：“胜诸有情心。”此中所说的佛地具有大心是指大智慧。

《现观庄严论》第一品讲“三大”时说“胜诸

有情心”⁴，三大即大心、大断与大证，也就是大的所断、大的所证、大的心，所谓的大心是指佛陀的智慧。有些经论中将佛陀证得佛果时的智慧也称为心，但此心跟众生的心不同，佛位时的心是大智慧或大心。

《功德庄严经》中云：“众生之心乃分别，佛陀之心大智慧，犹如纯金之山坡，示此清净不净相。”

众生的心被称作分别念，而佛陀的心则被称作大心。这就像一个由纯金构成的山坡，有人认为它是清净的，因为整个山坡全部都是纯金；而有些人则因山坡表面的金子不明显而误以为它不清净，但实际上它就是一个纯金的山坡，无比清净。

同样，从现相上看，众生的心是不清净的，因此叫分别念；但就实相而言却是清净的，正如佛陀的智

4 《现观庄严论》中云：“胜诸有情心，及断智为三，当知此三大，自觉所作为事。”

慧一般。当外在的障碍被净化后，真正的智慧便会显现，那时的心被称为清淨之心，也即大智慧。

密乘中说大心与大烦恼均为智慧性即是此理。

密乘中认为，大心和大烦恼皆是智慧，跟前面显宗所讲到的心在实相中即是智慧的道理几乎相同。麦彭仁波切的《大幻化网总说·光明藏论》中引用了许多教证阐述此理，《六祖坛经》中也有相关论述⁵。

被无知白翳所遮的人认为成佛时心不灭，这实属愚痴之论调。

有些被无明白翳所遮之人认为成佛时心不灭，这是一种非常愚痴的说法，昨天讲过“由心灭故唯身证”，成佛时心必定会灭。有些著作中说佛地时心不灭，这种说法是有密意的。

5 《六祖坛经》中云：“善知识！凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷，即凡夫；后念悟，即佛。前念著境，即烦恼；后念离境，即菩提。”

入定时根识前虽然显现对境，但寻伺的心识已经灭尽。

在瑜伽士入定时，虽然在其根识前仍会显现一切，但这时补特伽罗已无任何伺察分别念。

《毗奈耶经》中云：“比丘，入定时起心动念虽灭，然根识前并非不现外境。护境眷（人名），此即犹如平静池中显现影像也。”

《毗奈耶经》又被称为《护境眷请问经》，这里引用小乘经典中的教证说明，经部同样如是承许。释迦牟尼佛告诉护境眷：“平静的水池中虽然显现影像，但水池不会执著影像。同理，补特伽罗在入定时，虽然已灭尽所有的起心动念，没有心和心所，但其根识前还是会显现外境。”

《定量论》中云：“内识不动住，眼见诸色法，彼识即根生。”

《定量论》是法称论师所著的七部因明论典之一，七部因明论典分三大根本和四大分支，包括《定量论》《释量论》《理滴论》《关系论》等。

“内识不动住，眼见诸色法”，内识指的是心，当时的心虽无有任何分别念（因明中也如是承认），但眼根可以见到色法。

“彼识即根生”，这种眼识可以叫根生。大圆满《上师心滴》中无垢光尊者也引用过此教证说明，佛位时虽有显现，但没有分别念。

诸根前显现外境是无分别的。

以前讲《量理宝藏论》时也给大家说过，根识与分别念不同，所有根识都是无分别的，只有显现。

《定量论》中云：“一切诸根识，无有分别念。”

这里讲得非常清楚，眼等五根识都没有任何分别念。

总之，以二取为因生起取境寻思伺察即是所谓的心与心所，灭尽能取所取而认知外境即是智慧。

无垢光尊者在此处下了一个结论：总而言之，以能取所取作为因而产生的寻思伺察意即是心和心所；灭尽二取时即显现自然本智。这就是智慧与心、心所的差别。因此，若欲证得佛果，必须要灭尽心和心所。即使小乘行人在入定时都没有分别念，若心和心所不灭，连小乘的入定也得不到。

如《吉祥鬘经》中云：

“吉祥鬘”是一位天女的名字，《吉祥鬘经》是天女吉祥鬘请问佛陀的经典，属于大乘，在此经中，有关如来藏的内容讲得比较多。

“若以能取所取而分，于外境所起之分别念乃轮

回之心；

什么叫轮回的心呢？以能取所取作为因，对外境产生分别念，这就是轮回的心。

无能取所取而了知外境是解脱之智。”

没有能取所取而如理如实地了知外境，这是解脱的智慧。可见，二者的差别很大。

这些差别大家一定要记住，不然以后考试时——请以教证说明：什么叫做心、什么叫做智慧、心和智慧之间的差别是什么、众生和佛陀之间的差别是什么……到那时一直把笔含在嘴里考虑的话，恐怕有点麻烦。

这些教证翻译得浅显易懂，看书时能理解没什么了不起，我们应当做到即使不依赖书本，书中的每一层含义及尊者所引用的教证全都能清晰地呈现在心中，这才是真正的闻思。你们若能达到这种程度，我

将深感欣慰。

我们在闻思修行的过程中要有方法，每天提前预习，上课时保持专注，课后再次复习回顾，看一两遍后合上法本思维——今天所讲的内容是什么，某个教证阐明了何种观点，并努力将所学内容铭记在心，这样才能学得扎实。

丙六、今若不勤则受轮回之苦：

以往昔善业力而获得人身之士：

我们因往昔所造的善业，此生才能获得珍贵的暇满人身，如果不精进修持，将来必定会继续在轮回中流转。

今得圆满法根本，无垢珍宝之法器，
不容清凉法甘露，受轮回苦毁自己。

如今，我们已获得圆满佛法的根本——无垢的

人身珍宝器，若未能用此珍宝法器容纳清凉的佛法甘露，则将不断感受轮回痛苦而毁坏自己。

从小乘直至无上大圆满之间的八万四千法门，圆满法要的基石就是此暇满人身。每个人在拥有这珍宝法器时，要主动领纳佛法甘露，如果将自己无垢的法器包裹起来，就无法得到降下的甘露法雨。如同没有水器则无法显现月影一样，若无垢的珍宝法器没有用来盛装甘露，即使上师和佛法再殊胜，自己也无法获得丝毫利益。

因此，我们在拥有这么好的机会时，若未容纳能遣除轮回酷热的清凉佛法甘露，将来就很难再有听受佛法并从轮回中解脱的机会了，一定会被轮回无边的痛苦所毁坏，在地狱中感受无量痛苦。

拥有人身珍宝器，正值降下法雨之时，如若不用法器来接纳，后果只能是被轮回痛苦折磨。《铁室传》中云：“虽已获得暇满器，然未接取法甘露，彼为难

忍狱火焚，长期为业所逼迫。”

《铁室传》为小乘经部的典籍，这其中讲道：

“有些人虽然已经获得了圆满的暇满人身之法器，却没有接受佛法甘露，没有依止善知识，这种人非常可怜，将来一定会被难忍的地狱火焚烧，长期被业力逼迫，感受痛苦。”有些人虽已来到学院，但他却把自己的珍宝法器包裹得严严实实的，生怕被甘露法雨淋湿了。

下面讲暇满人身是一切诸法的根本与依处。

丙七、暇满为诸法之依处：

拥有闲暇之所依人身，解脱之正法也会自然获得。

如果得到了暇满人身，那么解脱的正法自然会获得。

大乐利乐云聚中，所降妙智甘露雨，
流入人身净心田，故当喜悦诚行法。

从佛陀利乐有情的无上大悲心云聚中，降下能辨别一切诸法的智慧甘露妙雨，此甘露妙雨只能流入到人身清净的心田中，而无法流入到地狱等趣众生的心田。意思是，只有人身才能接纳此甘露妙法，因此，我们在拥有这暇满人身时，应当以喜悦之心诚信并行持正法。

佛法的甘露雨自然会流入具有暇满人身者的心田里。

无垢光尊者通常会引用一个教证作为对颂词的解释与佐证，而不一定逐字对颂词进行讲解，这跟格鲁派一些格西造讲义的方式差别很大。

《华严经》中云：“奇哉！善男子，圆满佛法大甘露亦流入具暇满人身者心田。

颂词中是“净心田”，这里是“人身心田”，“净心田”中的“净”字特别强调必须是清净的心田，倘若心不清净，就无法成为真正纳受妙法甘露的田地。所以，想要获得佛法利益的前提是必须先拥有暇满人身，同时具有信心和清净心。这里每一个字都有很深的含义。

此外，人身具无量利益功德。”

人身还具有诸多功德，此处未再详细宣说。

丙八、以比喻说明暇满难得：

暇满难得之理也可以用比喻来说明。

人天导师佛陀说，犹如盲龟颈恰入，
漂于海中木轆孔，人身较此更难得，
暇满宝身何堪言？是故今起当精进。

佛陀在经中说，若想令盲龟的脖颈入于大海中漂

泊无定的木轭孔内，可想而知这十分困难，然而，得到人身比这还要难。连一般的人身都如此难得，那如同珍宝般的暇满人身就更不用说了。因此，从现在开始，我们一定要精进努力地修持正法。

佛在经中说：譬如，海底住有一只乌龟，每一百年浮到海面一次，海面上漂浮着一个有孔的木轭，刹那也不停地随风漂荡，当然龟颈也可能入于木轭孔中，（但这是非常困难的，）而从轮回恶趣中得到人身较此更难。

这是人身难得的比喻，从地狱、饿鬼等恶趣中得到人身，比龟颈入于木轭孔中还要困难。这一点连小学一年级的学生都知道——小朋友们学习《儿童佛教课》的那天，用了很长时间画“龟颈遇木轭”。

《亲友书》中云：“大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得，旁生转人较此难，故王修法具实义。”

《亲友书》是龙猛菩萨写给乐行王的信。此处《亲友书》中的教证说，从旁生转为人身更困难，前面是说从恶趣（地狱、饿鬼、旁生）中转为人身非常困难，意思略有差别。

《入行论》中云：“是故世尊说，人身极难得，如海中盲龟，颈入轭木孔。”

《入菩萨行论》中说道：“佛陀说人身非常难得，就像海中盲龟之颈入于轭木孔那样困难。”无垢光尊者在颂词中说，获得人身比盲龟之颈入于轭木孔中更加困难，而暇满人身较此更为难得，说法稍有不同。总之，不论哪种说法，都是让我们明白，获得暇满人身极为稀有，理当珍惜。

第6课

《大圆满心性休息大车疏》共分十三品，我们正在讲第一品人身难得。昨天，人身难得之喻只讲了一部分，今天接着讲：

《花丛经》中说：“诸佛出有坏现身于世亦难得，转成暇满人身亦极难得，故当以比喻详说此理。

“出有坏”是佛陀的异名。《大圆满前行》中也讲过，佛陀出现于世非常难得，众生获得暇满人身极为难得。

舍利子，譬如，此大地亦成一大海洋，其中有一具孔木轭，另有一盲龟，木轭随风漂于海面，海底盲龟每百年方浮到海面一次，此盲龟颈入于快速漂荡之

木轭孔中，而从恶趣再次转生为人并非如是，堕入恶趣者转生为人极其困难。”

此处讲到，如果众生一旦堕入恶趣，想要再次转为人身极为困难。诸位应通过比喻知晓暇满人身多么难得！

其实，人身难得的相关比喻与教言在佛经中有过明确宣说，藏传佛教通常主张先从人身难得开始修持，这不仅与佛陀的教义相契合，更对修行者自身具有极大利益。若修行人对“人身难得、寿命无常”这些基本的道理没有产生稳固的定解，修行肯定不好，因其相续中会认为得到人身没什么了不起，也不会有寿命无常的紧迫感，这些邪念对自己的修行障碍很大。因此，藏传佛教的历代高僧大德，都从不同角度、以不同方式宣说过人身难得之理。

仅仅获得人身尚且如此困难，更何况说行持正法的暇满人身呢？

仅仅得到人身都这么困难，更何况是具足十八种暇满的人身呢？

《入行论》中云：“如值佛出世，为人信佛法，宜修善稀有，何日复得此。”

我们如今值遇佛陀出世，生而为人，信奉佛法，且有机缘修持善法，这真是十分稀有！极为难得！若今生未得解脱，那什么时候才能再次具足这些因缘呢？

《顶宝龙王请问经》中云：“亲睹导师极难得，闻说寂法亦极难，转暇满人极难得，具戒信亦恒难得。”

佛陀在此经中为我们开示道：“我们即生遇到导师非常难得，有幸听闻大乘善知识讲述寂灭的佛法也极为难得，转为暇满人身极其难得，具有清净戒律和信心更是十分难得。”

甲二（认识暇满之自性）分二：一、总说；二、别说。

乙一、总说：

如是人分相似身，中等身及珍宝身。

人身总共可以分为三大类：第一是相似人身，第二是中等人身，第三是珍宝人身。下面具体讲述。

乙二（别说）分六：一、宣说相似人身；二、宣说中等人身；三、宣说珍宝人身；四、当思正法之理由；五、如是思维之功德；六、于业地修法具大义。

丙一、宣说相似人身：

不知善恶行非法，根虽具足相似身，
纵然转生于中土，亦为边鄙野蛮性。

由于世人常常无法明确区分善法和恶法，导致

他们日日夜夜行持非法，尽管诸根具足，但他们只是相似人身，即使转生于中土，仍然保有边鄙野蛮者的特性。

不懂因果、不知善恶取舍、唯造罪业之人，眼耳鼻舌身诸根看似完备，实际上只能被称作“假人”。即使身处佛陀出世、佛法兴盛的中土，佛法尚未隐没，但由于他们自身的缘分和因缘不具足，所以这些人还属于边鄙野蛮的众生，由于其秉性或性格暂时难以从蛮横边鄙的群体中脱离，因此只能算是相似人身。在座许多人的父母、亲戚朋友，虽然拥有人的形态，但实际上也属于这种“假人”。

那天有个小孩子天真地说：“我的爸爸自认为很聪明，但我觉得他虽然是大学生，却还不如我这个小学一年级的学生，他特别笨，因为他不承认佛法。”确实，世间有许多人不知取舍，无论他们身居何种地位，拥有何等名声与财富，都只能被视为拥有相似人

身的“假人”。

日后，当我们遇到不懂这些因果的“假人”时，无论他们是什么身份，我们都应对其心生悲悯。让所有人都皈依佛门，是我们这一代人很难实现的心愿。不信佛法的人，他们自有其业力现前，我们不要以嗔恨心对待他们。

有些修行人未能调伏自心，见到他人的非法行为便心生嗔恨，发恶愿要“杀掉这些人”，这是不对的。我们不要稍微遇到一点违缘就嗔恨他人，这并非大乘行者应有的风范。无论遇到何种违缘或接触何等怨敌，我们都应在内心默默发愿：愿他们借此因缘得以解脱——这是大乘佛法的一种特殊修法，也是我们应持的心境。

《虚空宝经》中云：“以昔善业之因，既生于人间亦具足诸根，

以往昔善业的因，今生转生于人间，且诸根具足。

虽转生于恒行正法之境，却不知业与业之异熟，

虽然已经转生到佛法兴盛之处，但却不了知业和业的异熟果报。

常步入不善道中造恶业，

常常步入不善道中，造作各种恶业。

彼等虽名为人，实乃庸俗之辈，

虽然这些人自认为“我是最上等的人，我很了不起”，自鸣得意，但在懂佛理的人看来，实际上只是庸俗之辈，是个“假人”。

释迦牟尼佛早在两千五百多年前就已对此类现象作了授记，所以，当我们看见“假人”时，理应对其

生起悲心。

因为死后将堕入无边恶趣之故。”

为什么是“假人”呢？因为他们没有智慧之眼，不懂取舍因果，在短暂的今生造下恶业，死后必堕恶趣。

我在《悲惨世界》中曾言，被杀的众生感受一次异熟果报后，便可清净以前的罪业，然而，杀者却因此恶业而堕入恶趣，真是很可怜！有时，我甚至觉得杀害众生之人比恶趣中的众生还要令人同情，因此，我们应该对他们心生悲悯。

丙二、宣说中等人身：

佛说未入正法道，颠倒善恶贪今生，
散于愤闹外境中，蛮横放荡弃后世，
不求解脱虽闻法，非殊胜身中等性，

偶尔心向微善法，多时罪蒙慧眼故，
持相自他有何利？彼等在家或出家，
稍许胜过恶趣众，是故称为中等身。

前面讲述的拥有相似人身的那些人，丝毫不知取舍，天天造作恶业，相较之下，中等人身则略胜一筹，他们所造的恶业较少，将来不一定会堕入恶趣。中等人身的范围较为广泛，既存在于修行人之中，也存在于尚未踏入佛门的人之中。

“佛说未入正法道，颠倒善恶贪今生，散于愤闹外境中”，佛陀说，有一部分人没有入于正法，他们颠倒善恶取舍，贪执今生的名声和财产等，散漫放逸，常常在愤闹中度日；“蛮横放荡弃后世”，他们的行为始终蛮横难调，放荡不羁，舍弃了自己的后世；“不求解脱虽闻法”，虽然他们已听闻佛法，但求不求解脱道，更不会精进修持；“非殊胜身中等性”，这类人所拥有的人身并非殊胜人身，而是中等

人身，因为他们并未通达真正的佛法，只是相似地持有人的形态。

“偶尔心向微善法，多时罪蒙慧眼故”，他们因为前世曾造过善业，今生能行持些许微薄的善法，偶尔会对上师与佛法产生信心，对众生略生悲心，但大多数时候都被罪业所蒙蔽，心始终无法堪能。有些人表面上虽然在规规矩矩地听法，但坚持的时间不一定很长，过两天遇到一些违缘，他们又迅速恢复到原来的状态，这种人是持形相者。

“持相自他有何用”，仅仅持有表面的形相对自己 and 他人有什么利益呢？没有利益。暂时在上师面前闻法、出家、修法，但他们的心大多数时候都被恶业所牵引，行善并不稳固。

“彼等在家或出家，稍许胜过恶趣众”，无论是出家人还是在家人，这类持形相者跟恶趣众生相比稍微好一点，他们有闻法的机会，偶尔对佛法产生一

些信心，高兴时对上师较为恭敬，不高兴时就出言毁谤，这种人比牦牛稍微殊胜一些。在佛经中，佛陀将这样的人身称为中等人身。

《虚空宝经》中云：“于众生界中，未入正法或虽入正法，然因善恶混杂而行并沉于散漫中而使身语意蛮横放荡，

众生当中，部分人尚未步入正法之道，而另一些人虽已踏入正法，但他们却善恶混杂而行——今天造善业，明天又造恶业，身心经常沉溺在散漫中，无法有效调伏自己的身口意。

勤造堕恶趣之罪业将堕入三恶趣之此等众生，亦蒙受佛大悲日光普照而具足久远后解脱之种子，故称为中等人身。”

频繁造作恶业，将来可能堕入恶趣的众生，虽然暂时承蒙佛陀大悲光芒的加持，但无法立刻解脱，他

们只是暂时听闻佛法，种下了解脱的种子而已，未来经过漫长的时间才有可能解脱。这类人所拥有的人身算不上暇满人身，只能被称作中等人身。

因此，我们不能自认为境界高深。

我们家乡罗科玛的一个阿克⁶，他一直以在家形象示人，过去只是很普通的人，没什么学问，听说他在阿秋堪布那边待了五六年后，自认为已经证悟了大圆满，因此在我们炉霍地区变得非常出名。

不久前，色达和罗科玛这两地的人，因为地方纠纷发生了争斗，色达的人竟将他家中的一人打死了，得知此事后，他的嗔恨心如熊熊烈火般燃烧，他立即骑上马往色达的方向冲去，结果被色达的人打得头破血流，听说当时的场面比较惨烈。

从他对这件事的态度与行为来看，根本不像是

6 在藏语中，“阿克”是指叔叔或伯伯的意思。在安多地区。还可以用来称呼男性出家人，表示尊敬和亲切。

一个已证悟大圆满的人，其表现与那些从未接触过佛法的人并无不同。若是真正证悟大圆满的人，怎会怀有这么大的嗔恨心！或许，他是像格萨尔王那样大菩萨的示现也未可知，如果是这样的话，我愿意为此忏悔，然而，我更倾向于认为他可能是被自相的嗔恨心所驱使。

有些人修行人在没有遇到违缘，健康、饮食等各方面比较顺意时就喜欢说大话，“我证悟了什么、我看见了什么、我是什么”，从各个角度赞叹自己的功德。不说遇到什么大的事情，如果有人踩踏你的法衣，或者跨越你的经书，或者被人恶语中伤等，在遇到诸如此类的平常小事时，你是怎样对待的？若是真正证悟了大圆满，那一切都是在法界之中。

在座的学生们，切勿自视过高，即使你的境界的确很高深，也不宜在口头上自我宣扬，否则，当你遭遇违缘损害时，可能会让自他都陷入尴尬的境地。因

此，最明智的做法，就是隐藏自己的境界和证悟，切莫对外言说。

我本人虽然对大圆满有些许信心，但谈不上有任何证悟。我认为我拥有的人身就是此处所说的中等人身，因为虽然我有时会行持一些善业，形象上为他人讲经说法等，但有时也会生嗔恨心。因此，我不敢妄自尊大，自诩为是珍宝人身。

意思是说，行善作恶相间杂，只是精勤听闻词句之人不能摆脱恶趣。

善业与恶业相混杂之人，即使多闻也没有太大意义，不能从恶趣中解脱。

《三摩地王经》中云：“失毁戒律堕恶趣，彼以多闻不能救。”

失毁戒律之人一定会堕入恶趣，即使听闻再多佛法也无法得到救护。我们在讲戒律时也引用过这个教

证，彼处是指破根本戒之人多闻亦不能救，而这里是说，若在威仪上无有约束、行持恶法，即使多闻意义也不大。

《涅槃经》中云：“迦叶且看，比丘提婆达多虽听闻受持经藏如护地大象所负之担，却因不善业而堕于恶趣。”

提婆达多所听闻、受持的经书繁多，甚至连天人的护地大象所能背负的经典他都能倒背如流，然而，他最终却因未能调伏自相续而堕入恶趣。

有时候，一些具有智慧之人却往往招致失败，这无论是在学院内还是在历史上，都是十分常见的现象。当他稍有智慧时，便会对佛经中的教义产生质疑，认为佛陀所说不应理，善知识所讲的佛法也不合理，从而产生极大的邪见，导致最终堕入恶趣。因此，我们恒常用正知正念守护自相续至关重要。

《双部经》中云：“药部，任何众生临终时虽出哀号之声，然而除所造善业之异熟果外，无有其他能救之法。”

“药部”是人名。任何众生若未修持正法，临终时将深感懊悔，由于对死亡心生恐惧而发出哀号之声，此时，除了往昔所积累的善业对自己有帮助外，别无其他能救护之法。因此，我们在世时修持佛法至关重要。

又如颂云：“虽见佛出世，已闻鞞槌声，亦闻寂灭法，然自未修持。”

尽管已亲见佛陀出世，听过鞞槌的声音，经常参与僧众的羯磨仪式，做过各种佛事，也听闻了许多佛法，但因为没有进行实际修持，最后未能调伏自相续。《莲苑歌舞》中也记载了类似的公案——曾有人听受过佛法但没有好好修行，命终后不幸堕入恶趣，

内心生起极大的后悔心，但此时已无济于事。

彼人复言说：我心诚愚痴，随诸恶友转，以贪迷惑心，造作诸罪业。

此人又接着说：我真是愚痴！由于随着恶友而转，产生了种种贪心，造下诸多罪业。

我曾依贪欲，杀害诸有情，唐捐诸僧财，感受难忍果。我以损害心，毁坏诸佛塔，亦言诸恶语，殴打自母亲。

我以贪心杀害过有情，浪费过僧众的许多财产，如今感受难忍的恶趣苦果。我曾以损害心毁坏佛塔，还言说恶语，殴打自己的母亲。

我今知以身，所造诸罪业，已睹生难忍，大名叫地狱。”

我对自己所造的罪业感到非常后悔，因为尚未死

亡就已现前了大号叫地狱那般难忍的痛苦。

丙三、宣说珍宝人身：

佛说无垢之法器，最为殊胜之正士，
自在闻思精华义，调己劝他行善法，
修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，
无论在家或出家，即是珍宝之人身。

佛陀说，拥有清净无垢染之暇满人身法器者，是最为殊胜的正士，他们自由自在地闻思佛法，调伏自相续并劝他人行持善法，他们的修行如同山王般极为稳固，此乃真正受持释迦牟尼佛之殊胜法幢相。无论是在家身份还是出家身份，这类人所拥有的人身都可被称作是珍宝人身。

这些清净法器的殊胜正士，内心充满信心与精进，始终自在地闻思佛法之精华义，无论是精神上还是生活上都无有任何障碍。我们学院有部分人的确如

此，他们对上师和佛法非常具有清净心，每天快乐地闻思修行，不管遇到何种违缘都以欢喜心面对，不受外境影响。他们不会听旁边的人说：“今天某处有灌顶，要不要一起去？”然后不加思索就随口答应：“好好好，我们一起去吧……”我们应该努力将自己的人身转变成珍宝人身，不要成为相似的人身。

通过听闻善妙法门、思维其义、相应安住而调伏自相续，尔后劝勉他人行持善法，披上解脱大铠甲，这就是持大仙人（佛）之胜幢者，

最初在善知识面前听闻佛法、思维其意义、安住并调伏自相续，随后积极劝勉他人行持善法，披上解脱的盔甲，这样的人，才是真正秉持佛法之人。无论是在家居士还是出家人，若想受持佛法，必须认真闻思修行。

第7课

在上节课中讲到，珍宝人身是指非常清淨的佛法法器，即通过闻思修行调伏自相续，随后劝勉他人行持佛法，披上解脱的铠甲，这就是真正的修行者，是秉持佛之胜幢者。今天进一步解释——

并非仅仅身着出家装束就称之为仙人胜幢。

佛陀出于某种密意，在《地藏十轮经》等经典中，将持出家身相者称为“清淨幢相”，但这是有密意的，并不意味着只是身体穿上出家人的衣服，某人就成为了释迦牟尼佛的教徒或真正的出家人。真正的出家人，内心必须具备出离心，若心相续与世间人一模一样，没有任何差别，即便身披袈裟也没有太大意

义。当然，按照有些经典中的说法，出家的功德很大，这是不可否认的。

若自己如是精进闻思修，劝人行善，则无论是在家身份还是出家形象，都称为珍宝人身。

无垢光尊者在此为在家居士们带来了安慰——那些渴望剃发出家，却因家人反对或种种原因未能如愿的人，他们或许会认为自己并非真正圆满的法器，然而，尊者在此处明确指出，若能精进地闻思修行、调伏自相续，并在日常生活中尽己所能地劝导他人行持善法，这样的人无论是在家身份还是出家形象，他们所拥有的都是真正的珍宝人身。这一点值得我们铭记在心。

在藏地民间，许多在家居士都认为“出家人是珍宝人身，我们在家人只是相似人身”，还有女众说：“男众出家人是真正的珍宝人身，我们则是相似人身。”这些说法不一定合理。正如我在《悲惨世

界》中所言，在传统观念中，一部分与佛经和论典相契合，但也有一部分则毫无道理，甚至可以称之为邪说。

《德藏经》中云：“德藏，若能以广闻圣教、思维彼义、无惑修行瑜伽，亦能劝勉他众行此，则是天等世间之殊胜庄严，

德藏是释迦牟尼佛时代的人。佛陀在《德藏经》中开示说：如果能广闻博学释迦牟尼佛的圣教及其他高僧大德们的论典，再深入地思维意义，无有烦恼而精进地修持瑜伽，并能劝导他人亦如是行持，那么，这样的人即是天、人及世间所有众生的庄严。

故称为具义暇满，又称珍宝人身。”

佛陀在经中讲得非常清楚，最初在上师面前精进听闻，听闻后思维，思维后修持，随后将自己闻思修行的所得尽量地传授给他人，这类人所拥有的人身就

称为珍宝人身。

希望诸位在具备一定能力时，不要把自己放在第一位，而要将内心的智慧和感受无私地分享给他人，引导他们趋入善道，这很有必要。

记得那天在学《中观四百论》时，我们在座每个人都曾立下誓愿——在一年之内至少度化一个人皈依佛门。或许很多人都已经忘了，今天我再次提醒一下。

无垢光尊者的教证特别丰富，人们通常称呼尊者为“多教证桑耶巴”或“桑耶巴多圣教者”，意指桑耶巴大师（即无垢光尊者）教证丰富，其智慧中蕴藏着许多圣教。我们不要轻视或丢弃这些教证，否则很可惜。

对于有智慧的人来说，每天所学的内容都能有所得，而相比之下，那些没有智慧的人们日复一日地虚

度光阴，毫无收获。

《中般若经》中云：“须菩提，任何菩萨自己行善并劝勉他人行善，即成为具义暇满人身，受到诸佛赞叹、称颂、恭敬。”

佛在《中般若经》中说：“任何菩萨最初调伏自相续，行持善法，随后劝他人行善，获得这样的人身真正具有意义，而且会受到十方诸佛的赞叹、赞颂、恭敬。”我们都是发了菩提心的因地菩萨或初学菩萨，也许在这个世间会被俗人毁谤，但十方诸佛菩萨会赞叹我们的。

我想，各位日后终将回到汉地生活，不可能一辈子住在雪域高原，希望大家回到汉地后，无论身处何种环境，都一定要行持善法，这样定会受到诸佛菩萨的赞叹。

在行持善法的基础上，诸位还应劝导他人行善，

结合当地人们的生活为其讲述一些浅显易懂的佛理，引导他们皈依佛门、放生，或者教他们修持无常、因果不虚等。对此，我相信在座的人都能做到。

关于劝他人行善的方法，《广大游舞经》中云：“诸有为法速毁灭，如空闪电不久住，汝于此世存活时，及时行持胜妙法。”

此处，无垢光尊者引用了《广大游舞经》中的教证，阐释了具体如何劝导他人行善，经中说道：“一切有为法皆是毁灭的本性，如同空中的闪电一样，不会长久停留。所以，当你活在人间时，理应及时行持善法。”

一切都是无常的——无论是外在的器世界还是有情众生都是无常的，人生的经历也是无常的。这一无常的真理，无论社会上哪个阶层的人士，只要稍具智慧，即使未皈依佛门也能理解。因此，以这种方式宣说佛法极为合理。

或者按照大阿阇黎月称言：“最初必定于闻者，宣说布施教言等，

或者按照月称论师所说，我们首先需观察听闻者的根基，然后为其宣讲布施的功德，建议他们在方便时可前往寺院供斋或为乞丐布施等。世间有善根之人会这样行持的。

此人堪为法器后，当说甚深之教言。”

待此人成为法器之后，再为其宣讲甚深空性方面的教言。

对于初学者，我们只需为其宣说人身难得和寿命无常等道理；或者先讲布施等，待其根基成熟后再逐步为其宣讲空性法门。我们应以这种方式引导人们行善。

如是暇满人身，总的来说可以作为诸乘之所依，尤其堪为无上乘的法器，

总的来说，暇满人身是一切诸乘的根本，学修大乘小乘的任何佛法，人身是最殊胜的所依。“无上”指大圆满，暇满人身尤其堪为诸乘之顶无上大圆满的法器，我们在获得了这样的宝器时一定要善加利用。

对此《虚空宝经》中云：“虚空藏菩萨白佛言：‘世尊，如何看待暇满？’

此处主要是从修行上讲暇满，跟前面闲暇和圆满的解释方法有点不同。虚空藏菩萨请问佛陀：“我们该怎样看待暇满呢？”下面佛陀回答——

佛告虚空藏菩萨：‘心为分别念迷醉而散乱称为系，

心被分别念迷醉而散乱，这叫“系”，是轮回中的一种束缚；

息灭心之分别而住于自性中称为暇，

心灭尽一切分别念，安住在自性中称为“暇”，类似于寂止；

圆满者即是了知心之自性，

“满”，即如理如实地通达自心的本性；

于真实义中心得自在，故称为暇满。’”要遵照此中所说来掌握。

在真实意义中心已获得自在，称为“暇满”。

简言之，心能安住叫“暇”；如理如实地通达心的本性叫“满”；已通达真实义者才算具足暇满人身。这里讲得比较深。

若按此处的解释，恐怕我们都不具足暇满——观察自心时，心一刹那间都无法安住，故而“暇”不具足；对于心的本性一点都不了解，“圆满”也不具足。

无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中引用

了丰富的教证，不仅涵盖了众多藏传佛教中颇为著名的论典，如《亲友书》《宝性论》《入菩萨行论》《致弟子书》等，还引用了大量佛经中的教言。因此，我们在闻思本论的同时，也能对部分佛经和论典的内容有所涉猎。

丙四、当思正法之理由：

获得暇满人身之士恒时唯一思维正法之理由：

获得暇满人身的众生，理应时刻专注于思维正法，除此以外，其他琐事皆无意义。无垢光尊者在此以藏传诗学的特点，在颂词中多次运用了“法”字，这是一种独特的写作方式。不仅在藏传佛教中，印度诗学中 also 常见此种手法。

故于大德前闻法，如法修持住正法，
恒常行法止非法，以修法义而住法。

我们既已获得暇满人身，就应在具有法相的上师前听闻佛陀的教法，随后如理如法地修持，令日常行为住于正法中，恒常行持正法并断除非法，以所修之法义而住于法中。

修持时，若能依据高僧大德的传承而修，便是如法的修持；若仅凭自己的分别念随意编造修法仪轨，则是不如法的修持。希望你们以后修法时按照无垢光尊者、华智仁波切、麦彭仁波切等前辈祖师大德们的教言如法地修持，这样便不会有任何过错。修法必须由大智者的智慧来决定，绝不能以我们凡夫人的分别念决定。

通过如法的修持，我们行住坐卧的一切威仪就会时常住于正法中，恒时念诵、修行、看书等，以这些方式恒常行持正法，自然地制止非法，最后修持无上法而住于离一切戏论的法义中。前面的“住正法”，是指行为暂时住于正法中；后面的“住法”，是指最

终要融入佛教的最高境界之中。

这是殊胜窍诀。因为善知识难逢难遇，听闻正法也来之不易，

无垢光尊者本人也认同这是殊胜的窍诀。为什么呢？因为值遇善知识非常难得，听闻佛法也十分难得。十年前我在课堂上说过闻法难得，当时许多人的感受并不深刻，而如今借助某些外在的特殊因缘，大家总算对闻法难得有了更为深切的体会。

而做到持之以恒精进修法就更为难得。

相对而言，听闻佛法之人较多，而修持正法之人较少，能做到常年如一日地精进修持更是难得。无垢光尊者下面会讲，新受戒的比丘和刚开始学佛的人非常精进，若是能在十多年、二十多年中持续不断地精进修持，则更为难能可贵。

尊者此处所讲的法理越思维越甚深——最初遇到

善知识难得，听闻佛法更难得，修持正法极难得，恒
时精进则是难上加难。

《佛分别律·教诲广严城品》中云：“诸比丘，
且观恶趣众生，后世复得人身亦极难；

释迦牟尼佛告诫诸位比丘说：你们观一观，恶趣
众生这么多，后世要想得人身的确很困难。

且观此等具邪见之邪师，值遇真实善知识更
困难；

世间邪师众多，真正弘扬佛法者寥若晨星，所
以，遇到真正的善知识极为难得。

且观此等失毁戒律与解脱之破戒者，当唯以行
头陀功德、始终修持善法、乐居树下或静处而度人
生。”

在看到这些失毁别解脱戒者时，我们应当唯一行

持十二种头陀行，不要积累财产，始终行持善法，像古代的一些高僧大德和修行人一样，住在山中或安住于寂静处度日。这是佛陀在《佛分别律》中讲到的修心教言。

丙五、如是思维之功德：

如是思维的功德利益：

不久越过三有海，速至寂洲得涅槃。

前面讲到要经常闻法及修法，大家应遵照无垢光尊者所讲的教言行持。我们得到人身十分不易，每天尽量不要空过，应时刻行持正法，若能如此，在不久的将来就能超越三有大海，获得寂静的大乐涅槃。

在藏文中，“涅槃”的意思是所有的忧愁全部消于大乐中，这里“涅槃”是指菩提。虽然释迦牟尼佛示现圆寂也称为涅槃，但在讲到轮回和涅槃时，“涅

槃”是解脱之义，“得涅槃”是得佛果、得寂灭，所以你们不要将“得涅槃”误解为是要圆寂的意思。

《天子请问经》中云：“天子，始终以精进心勤于善法，将速现前无上圆满正等正觉菩提。”

如果我们以精进心修持善法，就能迅速现前圆满的佛果。希望大家务必要精进，这一点至关重要。现在，我们将上课时间调整至早上五点半，大家基本上都能坚持，而之前很多人七点钟还无法醒来。因此，在有必要时，需要用一些方便方法来鞭策自己。

《亲友书》中云：“依止真实善知识，梵行圆满能仁说，是故当依诸大德，依佛多士得寂灭。”

佛陀说，依止真实的善知识，梵行方能得以究竟圆满，只要我们遵循佛陀的教诲，依止善知识精进修持，必定能获得成就。为什么呢？因为往昔不可胜数的大德们都是依靠这样精进地修持而获得了寂灭的佛

果，我们若能依教奉行亦定能获得佛果。所以，诸位在修行的过程中切勿懈怠。

第8课

丙六、于业地修法具大义：

在南赡部洲所造的善业和恶业很容易成熟，如果我们于此业地修持佛法，则具有很大意义，将来必定会成熟其果。

何者转生为人时，倘若不勤修善法，
则无比其智劣者，如自宝洲空手返，
无义虚度暇满身，故当恒修寂灭法。

若已在六道中转为人身却不精勤修持善法，则世间再无比其智慧更加低劣的愚痴之人了。在没有任何意义的琐事中虚度珍贵的暇满人身，如同到达了遍布珍宝的宝洲却空手而归，那人们都会说此人真是愚

痴至极。因此，当我们在拥有暇满人身且自由自在之时，务必始终如一地恒时修持能够息灭所有贪嗔痴等烦恼的寂静妙法。

颂词中提到的“恒修”至关重要，许多修行人是今天修明天不修，或者今年精进一点，明年就懈怠不前；或者在两三年中较为精进，随后便松懈下来了，这都不算恒时修持。

历史上的许多高僧大德们，无论遭遇何种灾难、违缘和困难，他们对于修法的精进心都始终如一。我们作为修行人必须如此，无论在任何环境、任何时间，都一定要精进修持。

转生在有修法机会的业力之地——南赡部洲，尽管已经获得了这样的闲暇人身，但如果不修行正法，则如同从如意宝洲返回时没有取到宝珠空手而归一般。

我们已经转生在具有修法机会的业力之地——南赡部洲，如果没有趁此机会修持善法，那完全就是虚度人生，就相当于前面讲到的相似人身。打个比方来说，就像商主到了如意宝洲却空手而归一样。

作为商主，既已抵达如意宝洲，按理来说应该多多少少取些珍宝回来，但他在如意宝洲逗留了很长时间，最后返回时却两手空空，不像其他商人那样满载而归，那大家都会认为此人极为愚痴。

《入行论》中云：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”

我已经得到了闲暇的人身，却不修持善法，那就再也没有比这更严重的自我欺骗了，也没有比这更严重的愚痴。

希望你们还是看一看相关讲义中这些教证的内容。我相信字面上的意思大家都能明白，但若要将其

含义真正融入自相续，可能很多修行人都难以做到。

所以，如果从微小善事做起，唯一精进修行增上生决定胜法门，将获得众多圆满功德。

增上生，是指通过行持十善法获得人天福报；决定胜，就是从轮回中获得最究竟的解脱。若能从微不足道的善事开始，精进修行暂时和究竟的善法，我们将来一定会获得诸多圆满的功德。

有些人缺乏智慧，佛法没有融入自心，认为学佛和不学佛没有差别，实际上根本不一样——没有学佛之前自相续没有任何功德；学佛后，暂时能通达许多人生真理，究竟将获得出世间的功德。因此，修持佛法非常重要。

《宝鬘论》中云：“如此常修法，自与诸世间，悉皆心满意，以此为最佳。

龙猛菩萨在《宝鬘论》中说：无论是想让自己

还是世间人获得安乐，唯一能做的就是时时刻刻修持正法。

由法眠安稳，安乐而觉醒。由内无过咎，梦中亦见乐。

由于时常修持佛法的缘故，睡眠比较安稳，白天也很快乐。一般修行比较好的人睡得很好。可能很多人修行比较好吧，早上一直起不来，闹钟响了还要再睡五分钟、再睡五分钟……睡得很安乐。说明你修法修得“很好”。

“由内无过咎”，内心没有烦恼与过失；“梦中亦见乐”，就连梦中都会感到安乐。然而，嗔恨心非常大的人，晚上做梦也是做有关嗔恨心的梦；贪心非常重的人，晚上做梦也是做有关贪心方面的梦。若能以佛法调伏自相续，贪嗔痴会减少，内心没有过错，梦中也快乐，就像一些大瑜伽士和大修行人那样。

竭力孝父母，承侍种姓主，善用忍行施，柔语无离间，

修持佛法令心相续得以调伏后，就会尽力孝养父母、恭敬父母，也会恭敬承侍种姓尊贵的高僧大德或国王等。“善用忍行施”，很妥善地享用财富，修持忍辱与布施等；“柔语无离间”，口中言说柔软的语言，不说离间语。

实语始终行，获得天王已，依旧成天王，次第成佛果”

修持正法的人，暂时获得人天福报，来世转生为天王，不是一次，而是再次、多次地成为天王，享受天人安乐，渐次成就佛果。

直到“故知业果理，随同而行持，恒常利有情，即利汝自己”之间，

所以，我们应当了知业因果之理，随同此理而行持，并恒常利益有情，其实这也是在利益自己。

均是说要修持使自他今生来世安乐的善法。

这里所说的善法，是指令自己和他人今生来世都能获得安乐之法。修持佛法之人，所作所为不害任何众生，对世间利益极大。

甲三（明确观察能依所依之自性）分六：一、法之根本为心；二、应当日夜精勤修法；三、宣说功德令生欢喜；四、成办超人善妙之理；五、暇满为诸乘之所依；六、观修难得之方法。

乙一、法之根本为心：

我们不难看出，科判之间存在着一定的次第与连贯性：无垢光尊者要求我们好好修法，否则会虚度人身。修什么法呢？不论出世间法还是世间法，一切

法的根本就是我们的心，所以，最初调伏自心非常重要。外道及其他社会人士对外境观察得比较多，但我们佛教徒一定要内观自心。

从能依所依自性入手，专心观察。

观察能依所依的本性，就是观察自己的心，颂词是：

**诸法依赖于自心，心依暇满即缘起，
种种因缘聚合时，当调自心诸法根。**

一切法依赖于自心，心又依于此暇满人身，这就是缘起力。当各种因缘聚合时，我们应当调伏自心，此乃一切诸法之根本。

“诸法依赖于自心”，可从两方面解释：佛法依赖自己的心；所有万事万物的法皆依赖自己的心。

“心依暇满即缘起”，心又依靠暇满人身，心和

法实际上是缘起而生——法依靠心，心依靠身体，如果没有这个身体，我们就无法修持佛法。

“种种因缘聚合时”，如今，各种善妙因缘已经聚合——身体、心与佛法，一个不缺，全部具足。

“当调自心诸法根”，应当调伏自己的这颗心，这就是一切诸法的根本，诸法之本即调伏自心。

诸法依赖于自心，心又依赖于暇满人身，这就是能依所依的缘起。

暇满人身是所依，心是能依；一切诸法是能依，心是所依。这里是能依所依的缘起关系。

唯一调伏自心

心作为一切善法之因，暇满人身作为助缘，

心的确是一切善法的根本，若心不清净，即使

表面上相似地讲经说法也不一定有很大功德。暇满人身是不可或缺的助缘，如果只有心而没有身体作为助缘，那中阴身也有心，但许多善法中阴身无法成办。

此时应当唯一调伏自心。

作为修行人，最重要的就是调伏自心，时时刻刻唯一观察自己的心。不过，恐怕我们很难做到在一生中连一刹那也不生烦恼，但能做到多少就做多少，比如每天尽量减少烦恼，哪怕是一刹那观自心，或一刹那观察烦恼的本性亦有无量功德。这样坚持一段时间后，自心相续逐渐就能得以调伏。

《亲友书》中云：“汝当调心世尊说，心乃诸法之根本。”

龙猛菩萨在《亲友书》中讲到：佛陀说，心就是一切诸法的根本，我们应当调伏自心。若不调伏自心，就无法证悟诸法的本性。

《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。”

心是一切诸法的根本，诸法从心而产生，也是心的幻变。“故当彻底了知心之自性”，我们若想证悟诸法本性，首先要从了知自心做起，这很重要。因为一切诸法都是心的幻变，如果已经证悟心的本性，那就不难证悟外在的诸法为空性。否则，虽然一切诸法是空性，但如果没有证悟心的本性，想证悟诸法空性也很困难。

《普作续》中云：“如是一切显现法，皆为心造心幻变。”

世间所有万事万物的法，均由心所造，亦由心幻变。前面说诸法依赖于自心，这里的“法”可从两方面解释：一方面指外在的万事万物，一方面指我们所

修持之法。

无垢光尊者有时引用显宗的教证，有时引用密宗的教证，或许因为他是大圆满的上师，所以显现上比较自在。尊者生前非常精进，住世五十六年，笔耕不辍，为后人留下了《七宝藏》《四心滴》等诸多法宝。

《四心滴》中每一本都特别厚，《七宝藏》的内容也非常多，看到这些法本自然而然会对尊者生起极大信心。

《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。

未证悟心之本性的人认为有外境，但实际上外境的显现皆是自心的幻变，如同镜中没有真正的色法。

清净习气力，种种唯心生，

习气力分为清净与不清净两种，以清净的习气力显现清净的依他起，以不清净的习气力显现六道轮回

的现象。总而言之，由自之习气力显现各种外境。

人前现外境，世间皆唯心。”

人们眼前的种种显现由习气力产生，实际上这些外境皆是唯心所造，许多古大德也讲过万法唯心的观点。

又云：“境无非实有，唯心无外境，习气扰乱心，尽现外境中。”

与刚才《楞伽经》中的观点相同——外境并非实有，但由于自己的习气作怪，因习气扰乱自心而产生了外在的一切显现，其实并没有真正的外境。

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，

梦中似乎有山河大地等显现，实则并不存在。当下的此时此刻，我们正在做梦。

这是由迷乱习气所产生的景象，实际不成实有，
但似乎实实在在于心中，

在未断除迷乱显现的众生前，万事万物好像都坚固不变地存在，但这只是心的一种迷乱显现而已。

所以说心是诸法的根本。

所以，心的确是万法的根本，如果我们没有通达心的本性，便很难破除对万物的实执。

山等外境在迷乱的心前现为不清净，这是心所造的，而山等并非心，对此下文还有阐述。

山河大地等外在不清净的显现实际上皆由心所造，而山等并不是心。

真相唯识宗的某些观点认为外在的山等显现就是心，但无垢光尊者却持有独特的观点——山等显现由心所造，但山河大地不是自己的心，若山河大地是自

己的心，则会有诸多过失，下文还有广述。

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。”

如果没有护持自己的心，则无法守护戒律和学处。

“除此护心戒，何劳戒其余？”

除了守护自心的戒律以外，还有什么其他戒律需要辛辛苦苦守护的呢？修行人务必要守护自心。

“实语者佛言：一切诸怖畏，无量众苦痛，皆从心所生。”

言说真实语的如来早已在佛经中宣讲过，世间所有的怖畏、无量的痛苦，均由自己的心而产生。

希望大家将每一个教证都要搞懂，听课时要学会

做笔记，几十年后再看，会有很大利益。

有情狱兵器，何人故意造？

地狱中的狱卒手中所握的兵器，是由哪一家工厂造的？地狱有情各种痛苦的现象，是谁故意造成的？

谁制烧铁地？

地狱里燃烧的铁地是由谁制造的？

女众从何出？

有些论典中将这一句译为“女众从何出”，也有人译为“火具从何出”，藏文中是“火具”。可能“女众”更契合此颂的意思——铁柱山地狱中的女众是从哪里降生的？

佛说彼一切，皆由恶心造，是故三界中，恐怖莫甚心。”

佛陀说这一切都是众生由各自的恶心所造，所以，在整个三界中没什么比心更可怕、更恐怖的。

“调伏此一心，一切皆驯服。”

如果调伏了这颗心，就相当于调伏了一切。

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。

第9课

昨天讲到，在修行过程中调伏自心至关重要，这个问题还没有讲完，今天接着讲：

《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。”

在三界轮回中，众生都被心所牵引，心到哪里，我们就被它牵到哪里；“心不现见心”是对凡夫或六道迷乱众生而言的，凡夫从未见过自己心的本性，而有些瑜伽士在观自心时，能见到心性；“一切善恶业，皆为心所积”，世间所有善恶之业都是由心所积累的，这在下文讲因果不虚时有广说。善恶业与心有着密切的关系，只有当心无分别时，才不会积累业力，

因此，积业也是依赖于心。

《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。”

心能制造一切善业恶业，就像画家可以画出各种有情和器世界的画面一样，所以心犹如画家；心可以损害我们，如果心不清净，常怀嗔心、贪心等，便会如同怨恨的敌人般损害自己的一切；心还能产生世间所有的苦厄，无论是行苦、苦苦等根本苦，还是生老病死等支分苦，这些痛苦皆来自于心未证悟，因此，心就像怨家，始终让我们产生苦恼，无有安乐之时。

《抉择众生经》中云：“铁地极炽燃，火舌遍各处，

在地狱炽燃的大地上，火舌遍布十方。火舌是指火焰，藏文中称作“火舌”。

以锋利铁锯，一身锯八瓣，此由诸恶人，三门罪心生。”

极其锋利的铁锯将地狱众生的身体锯成八瓣，在地狱中——尤其是黑绳地狱中有诸多此类痛苦。地狱众生所有的痛苦，都是由这些恶人自己往昔三门所造作的不清净的罪业中产生。

心是一切苦乐的根本，因此全力以赴就是要调伏这颗心。

在修行过程中若心未得到调伏，一旦遭遇违缘就会非常痛苦。四众弟子中，有些人平时碰到一些小小问题就开始“呜呜呜……”地大声哭泣，这表明他们的心没有证悟，是心未调伏的标志与象征。眼泪解决不了问题，如果自心稍有证悟，痛苦便能转为道用，不会有非常大的执著。若心不执著，外境不会给自己带来特别大的压力和痛苦。

在往后的修行过程中，不管遇到什么违缘，我们都应学会调伏自己的心，多观自心就不会有很多痛苦。世间的痛苦由心所造，地狱和饿鬼等众生及其苦受也是由心所造。因此，调伏自心尤为重要。

乙二、应当日夜精勤修法：

接连不断流转轮回受苦时：

无边众生皆畏死，贫穷痛苦如雨下，
皆从虚度暇满生，故增上生定胜法，
由思暇满难得生，昼夜喜悦速勤修。

无量无边的众生皆畏惧死亡，世间的贫穷等痛苦如绵绵细雨般不断降落，使人们难以承受。这些痛苦的来源是什么呢？是由于往昔我们曾虚度了暇满人身，如果在从前拥有暇满人身时好好珍惜，精勤积累资粮，或许我们至少能够获得阿罗汉等圣者果位，今生不会这么苦。

“故增上生定胜法，由思暇满难得生”，暂时增上生的人天福报、究竟的决定胜法——阿罗汉、菩萨、佛陀的圣者果位，皆是由思维暇满难得而产生。

“昼夜喜悦速勤修”，所以，我们应当日日夜夜以欢喜心迅速精进地修持正法。无垢光尊者让我们心怀喜悦地修行，的确，若无欢喜心天天都不快乐，暗中抱怨“堪布很坏，每天都让我们背诵，压力很大……”不要这么想，我们应满心欢喜地闻思修行。

望大家在闻思修行的道路上不要拖延，总想着明天再修、后天再修，或者明天再背诵、后天再背诵……要知道，恐怕我们以后不一定能有这样的机会。对于自己已经立下誓愿的事情，应坚定稳固地行持。

有些人为了背诵整晚不睡觉，却在接下来的两三天当中连书都不看，找借口说“我心情不好”。我们凡夫就像疯子一样，心情不可能始终都好，心情

好、身体好，什么都好的情况很少。大家还是应该抓紧时间，依靠有漏的身体一心一意地精进修持，其他外在的任何事情都不必过于执著。一些高僧大德和好的修行人，就算遭遇狂风暴雨般的违缘，也仍然能取得胜利。我们的闻思修行不要失败，这一点大家应该注意。

无垢光尊者在下文中没有解释颂词，只是引用了一个《华严经》中的教证。

《华严经》中云：“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人身得之不易，以恶知识之因流转轮回为苦火所逼，

漂泊在轮回中的这些众生，从来没有思维过由暇满所饰之人身非常难得，他们依靠恶知识的因缘流转于轮回，被各种痛苦所逼迫。

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。”

《华严经》中有一人名为邬姆华吉罗珠，也就是吉祥慧女，这句话可能是她说的。她像米拉日巴尊者那样教诫后人修持正法：众生由于没有思维人身难得而在轮回中辗转漂泊，我因思维人身难得，已从三有中获得解脱，希望诸位亦如此行持。

许多人依靠佛法获得了成就和利益，当然，也有一部分人尚未获得成就，有些人认为自己没有成就的原因是因为佛法不殊胜，这种观点极其荒谬。现量可见，历史上从佛法中获益之人不计其数。

乙三、宣说功德令生欢喜：

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。

作者在此赞誉暇满的功德。如今，我们有幸值遇导师，这使我们的人生真正具有了实义；听闻并修持正法意义极大——今生能调伏自心、战胜烦恼，来世则能获得殊胜的妙果。这些利益均源自于思维暇满人身，因此，我们理应数数地引发欢喜心。不要今天认为得到人身很难得、很高兴，明天便丧失了欢喜之心，我们应时常思维暇满人身之功德，并时时生起欢喜心。

无垢光尊者在下文中说，过去的人们有福报亲睹佛陀的尊容，这是从思维人身难得而产生，那么，由此可推知，我们今生遇到了法王如意宝这样伟大的导师，在其座下听闻并修持《上师心滴》等大圆满法，亦是由于曾经思维过人身难得的缘故。

因此，我恳请大家继续思维人身难得之理并保持内心的欢喜。同时，还请诸位牢记上师对我们的要求——切勿舍弃佛法 and 上师，当然，我相信大家都能

做到。

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。

从三时的角度而言，我们当中有些人往昔曾面见导师佛陀而获得解脱，有些人即生利用此暇满人身日夜行持善法使之具义，有些人为了来世种下了解脱种子……总之，这一切的来源都离不开思维暇满难得。

这并非只是无垢光尊者的观点，经中有教证可作印证——

《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，

“乐生”是人名。释迦牟尼佛对乐生说：“请你看一看，你所见所闻的这一切善妙之法，均由曾经思维暇满难得而产生。”比如我们看见有人行持闻思修

行、放生等有意义之事，听见别人言说有意义的语言等，这都是由于我们以前思维过暇满难得的原因。

听说现在汉地许多人十分积极地参与放生，我的内心特别高兴。昨天我接了五个电话，每个电话开头都是说：“上师啊！我们在放生……”他们讲话很善巧，首先说放生让我欢喜，等我的心情稍微平静下来后，再开始讲他们自己的事情。（众笑）

众人任何安乐善妙之法悉皆依此而成办。”

世上所有人做的任何善妙之事都是因为往昔思维过人身难得之理而顺利成办；人们所获得的精神和身体上的安乐，也都是由于曾经思维过人身难得的缘故。

因此，已经拥有闲暇的时候应当发自内心欢喜。

乙四、成办超人善妙之理：

证得超越凡夫境界的功德，同样是依靠暇满人身而获得。

此外，宣说成办超人善妙之理：

天等世间众生主，声缘佛子中怙主，
获得无死甘露位，亦从胜宝人身生，
故赞暇满胜天身，已获人身当生喜。

以人天导师释迦牟尼佛为主的三世诸佛菩萨，所证得的犹如甘露般无死智慧的妙果、涅槃，均是从殊胜的人身宝积累资粮而生，千佛出世皆示现以人身、以出家相证得佛果，而非以天人的形象获得佛果。

佛陀是天、人等所有世间众生的尊主、导师，也是声闻、缘觉和所有菩萨的怙主，许多佛经中都赞叹暇满人身胜过天人的身体，我们现在已经获得了此暇满人身，理应生起欢喜心。

出有坏大能仁获证菩提所依的身体也是南赡部洲

人中尊主的身份，因此说人身胜过天人身。《现前菩提经》中说：“于天界中不能获证菩提，因有我慢而不能证悟真谛故，

佛陀获证菩提时的所依身体，也是南赡部洲人中尊主的身份，所以人身胜过天人身。《现前菩提经》中亦如是宣说：补特伽罗不能于天界获得菩提，因天人拥有神通及各种妙乐享受而具有我慢之故，无有厌离轮回之心，所以无法证得真谛。

彻见唯有暇满人身方可成佛后而前往迦毗罗卫国。”

当时佛陀现见六道中只有人身才有成佛的机会，因此，他以六牙白象的形象，从天界前往人间印度迦毗罗卫国，转生为净饭王和摩耶夫人的王子。

《入行论》中云：“复以胜天身（，迅速成正觉）。”

以胜过天人身体的暇满人身，迅速成就正等正觉。

乙五、暇满为诸乘之所依：

暇满人身是大乘与小乘、显宗与密宗诸乘的根本与所依。

人天之中人易得，无念见谛智慧地，
获得人身易成就，深藏金刚乘道果，
故说殊胜暇满身，乃为诸乘法所依。

在所有人与天人的众生当中，人身更容易得到无念见谛的智慧地——就像声闻、阿罗汉等小乘中所讲到的八果，由于已经现见真谛，因此没有凡庸的分别念。

人身容易成就密宗殊胜的精藏金刚乘道果。意思是，人身不仅容易获得小乘阿罗汉的果位，也容易成

就密宗最殊胜的道持明和果持明的果位。所以，大乘和小乘的所有成就都是依靠人身而获得的。

我们的身体看起来只是普通的血肉之躯，实则蕴含着巨大的价值——佛陀曾说，暇满人身是所有乘的根本与依靠处。在千百万劫的流转中，众生很难得到暇满的人身，因此，我们每活一天就要修一天的法，这样意义很大。否则，若错过此生的修行，一旦命终后转生到地狱，那时会极其痛苦。现在人间正值盛夏，喇荣满山都遍满了鲜花，我们在这样的环境中闻思修行并不困难。

总之，得到人身实属不易，希望大家好好修持正法。只要我们手中有法本，到哪里都能学习，是否待在上师身边，差别不大。因此，有些人不要太痛苦，要学会用智慧来面对问题。

《俱舍论》中云：“欲界中获前三果，末果则由三界得，此无见道无出离，经云此始彼究竟。”

色界和无色界众生因为没有出离心，所以无法获得见道果位，欲界众生可以通过修行获证见道。此处引用《俱舍论》中的教证说明，想要获得小乘见道，人身是最好的所依。

密宗之真实义也依靠人身而迅速得以成就。

密乘的即生成就也是依靠人身而获得的。

《灭尽四大续》中云：“众人倘若精进修，殊胜密宗之此王，即生之中可成就，其余悉地何堪言？”

殊胜密宗在所有诸乘之中如同国王一样，如果我们精进修持，即生中便可成就殊胜之法，其他共同悉地自不必说。

因此说，暇满人身是诸乘之所依。

第 10 课

乙六、观修难得之方法：

如何观修人身难得呢？坐在舒适的坐垫上，皈依发心后思维暇满所饰之自身。

怎样观修人身难得呢？首先坐在一个舒适的坐垫上，皈依发心后开始思维暇满难得之理。

在《虚幻休息》中，无垢光尊者将如梦如幻的每层意思都归纳了一个修法，与此类似，在本论中，尊者基本上每一品都会讲一种实修法，它的广修就是《大圆满心性休息三处三善引导文》，我们已经讲过两三次。

《三处三善引导文》总共有 142 个修法，建议大家从现在开始每天修一个引导文。无垢光尊者说，广修是七天修一个引导文，中修是三天修一个引导文，略修是一天修一个引导文。如果有人真正想闭关修持，最好是以修《心性休息》为主——《大圆满心性休息大车疏》主要是从理论上宣说人身难得和寿命无常等道理，《三处三善引导文》主要讲具体修持方法。它的修法很全，从人身难得一直到最究竟的果位之间都讲得非常圆满，而且每一天具体如何修持也讲得非常清楚，这样的修法我个人以前确实未曾见过。

有些人不参加背诵，也没有其他事情可做，整天关在屋子里十分苦恼，不如每天利用一个小时或半个小时修《大圆满心性休息》，同时还能获得传承上师和护法神的加持。

提到修行，我想顺便说句题外话：对于修行人而言，保持修行环境的干净整洁十分重要。无论条件如

何，即使只是一间简陋的草坯房，也应尽量将屋内的物品摆放整齐，不要扔得乱七八糟。在上座之前供一支香，这样可以让心情更加愉悦。实际上，房间的整洁程度能够反映出一个人的内心——内心复杂的人屋内往往杂乱无章；而内心清净的人，则会将房间收拾得井井有条。

犹如穷人获胜宝，怀疑畏恐是梦境，
应当欣喜思暇满，成就现后利乐法。

某贫穷之人意外地获得了一件非常殊胜的如意宝，他欣喜若狂，有些不敢相信：“我居然得到了这么殊胜的珍宝，这是真的吗？”他心中充满疑惑，同时又带着一丝恐惧，不禁想：“我是否在做梦？这一切究竟是真的还是假的？”我们于此五浊恶世，获得了如珍宝般的暇满人身，这十分稀有罕见，真是不幸中的万幸，这种喜悦的心情就如同贫者获得如意宝那样，简直令人难以置信，担心这只是梦境。

我们理应以欢喜心思维暇满人身之理，如果能够珍惜这难得的暇满人身，并依此精勤修持正法，那么，我们一定会成就即生暂时的安乐和来世究竟的大乐——今生快乐，来世也快乐。

思维这其中所说之义，就像贫穷之人获得了殊胜珍宝一样，应当为自己得到暇满人身而感到欣慰，

我们获得了此暇满人身，就如同贫穷之人偶然间获得了一个殊胜的珍宝般，心中应对此生起极大的欢喜之心。

在我小时候，一位亲戚给了我三毛钱，我天天都把这三毛钱带在身上，觉得很珍贵。我那时穿的衣服破旧不堪，到处都是洞，没有地方装钱，内心很着急。

一次，我到上罗科玛公社去买东西，看着柜台上琳琅满目的商品，我每样都想买，但无奈口袋里就只

有区区三毛钱。我心想：“我身上没有口袋装钱，这三毛钱容易掉，不如买个钱包吧。”挑来挑去，最后挑了一个红色钱包，价格刚好是三毛钱。卖东西的人叫袁波，他把钱包递给我后，说：“现在你把钱装进去吧！”可我一分钱也没有了。（众笑）

回家的路上我很开心，没想到乐极生悲，钱包在路上丢失了！我特别痛苦，又心有不甘，便在红日林场附近转来转去，没想到竟然意外地捡到了一元钱！

我那时欣喜若狂，心想：“我是不是在做梦？会不会被别人发现？刚才那个钱包掉了真是可惜，如果现在能有个钱包该多好啊！”我在心里暗自盘算，如果现在回去再买个钱包，就还剩下七毛钱，可以装在钱包里。然而，当我返回公社时，公社的门已经关了，只好高高兴兴地把这一元钱带在身上回家了。

一定要唯一修持正法，心想：如果这不是梦该有多好啊！

我们务必唯一依此暇满人身修持正法，并在心里想：如今获得这样的人身确实不容易，如果这不是梦，那就真是太好了！

也担心它消失。

担心梦醒后这一切会消失，因此，我们要更为精进努力地修行。

获得这样的人身也值得从内心生起欢喜，最后将所修善根回向众生。

我们平时闭目思维，观想人身难得，并从心坎深处生起欢喜心，后得时再将自己所修之善根回向给众生，这样功德很大。

《佛分别律》中云：“目犍连，一心思维闲暇，以欢喜心随念人身。”

在《佛分别律》中，佛陀对目犍连说：“目犍

连，你应当一心一意地思维闲暇，并以欢喜心常常忆念——这个人身实在难得，我不能虚度光阴，而应好好修持正法。”

下面是本品的回向文。

甲四、回向本品善根：

发善愿将如是宣说暇满难得之福德回向一切众生。

以此妙音甘露语，愿息众生之散乱，
赴往林中断烦恼，疲劳心性今休息。

甘露具有清凉的特点，能治疗众生的各类疾病，愿以我（无垢光尊者）如上所说之如同甘露般善妙的语言，息灭众生所有身心的散乱。我们的身体非常散乱，时常处于愤闹中；内心更为散乱，人身难得之理难以在心中显现出来。众生自无始以来便在轮回中辗

转漂泊，被烦恼所束缚，深陷痛苦与愤闹之中，但愿众生全部去往清静的森林中断除烦恼，令此疲劳的心性获得休息。

这里的心性跟《上师心滴》中所讲到的心性有点不同，依照藏文，“心性”有两种意思：世间的心性和出世间的心性，世间的心性就是我们现在凡夫位迷乱的心，此处指凡夫迷乱的心应该获得休息。

奉献饰满鲜花的清凉甘露善说，愿以此遣除一切众生散乱度日、虚度暇满人生之业惑，全部前往舒心悦意的寂静处，使长久漂在轮回中疲惫的自心今日得到休息。

无垢光尊者奉献了饰满鲜花的清凉甘露善说，并愿以此遣除一切众生散乱度日、虚度暇满此生之业。

社会上的大多数人都是在散乱中度日。我相信依靠无垢光尊者《大圆满心性休息》的加持，在座诸

位可以远离散乱，全部前往舒心悦意的寂静处，使长久漂泊在轮回中的疲惫之心得到休息，不要再落入轮回，也不要落到大城市中——初入城市时还有点行持善法的意念，但逐渐就不得不随着社会的浪涛而随波逐流。

本品全义均可摄于刹那心相续中，令人们对轮回生起厌离心，

相续是刹那性的，本品所说的意思全部可以摄持在刹那心相续中，而令人们对轮回生起厌离心。世间法没有任何意义，我们应该到寂静处修持出世间法，在刹那性的心相续中生起无伪的出离心。

此品撰著圆满并已回向善根。其余诸品也应如是理解。

第一品暇满难得已经圆满并回向善根，其余诸品也应如是理解。后面的颂词总结全文，并将本品的善

根回向于一切众生。每一品的结尾都有一个回向偈。

无垢光尊者无论在哪部论典中都表明了他喜欢寂静的心态，我们作为后学者，以后有机缘还是应该到寂静处修持。有度化众生的能力当然最好，如果实在没有，就像龙定（详见《红尘中的出离》）一样，最后在寂静的森林中虹身成就，这样也非常圆满。

于静林间岩窟美药树，瀑布泻声鲜花舞饰处，
久劳此心不动而入定，愿令暇满人身具义住。

我们今生能获得此暇满之人身，真是极为难得，若后半生被世间八法所转而虚耗，实属可惜，因此，我们应前往静处。在寂静的森林或山洞中，有美妙的药树、果树等作为装饰，瀑布倾流而下，鲜花随着微风摇曳，蜜蜂在花丛中歌唱。到了如此清静之处所，我们长久疲劳的心应该入定，发愿令暇满人身具有实义而安住。

于此处亦不见野蛮众，息灭烦恼具足七圣财，
祈愿舍离今生此身后，趋至心之国王本来地。

寂天菩萨在《入菩萨行论·静虑品》中，讲过野蛮众生和凡夫人的过失⁷，我们若未对野蛮众生修忍辱，自身的修行很可能随之而转。在林间等寂静处，根本见不到野蛮的众生，这样就能息灭自己的烦恼，而且圆满具足闻慧、思慧、信心、戒律等圣者七财。虽然有漏的财富较少，物质条件不一定很好，但圣者七财会越来越丰富。

最后，我们应发愿今生临终时舍弃肉身后，心直接到达“心之国王本来地”，或者说，心直接融入心之国王普贤如来的本体中，与普贤如来成为无二无别，获得最究竟的果位。

7 《入菩萨行论·静虑品》中云：“无常众亲友，亦坏真常法。行为同凡愚，必堕三恶趣，令入非圣境，何需近凡愚？刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫难取悦。忠告则生嗔，反劝离诸善，若不从彼语，嗔怒堕恶趣。妒高竞相等，傲卑赞复骄，逆耳更生嗔，处俗怎得益？伴愚必然生，自赞毁他过，好谈世间乐，无义不善事。是故近亲友，徒然自招损，彼既无益我，吾亦未利彼，故应远凡愚。”

大圆满心性休息中第一品暇满难得释终

第二品 寿命无常

寿命无常品分五：一、略说；二、广说；三、劝勉精进；四、结行；五、回向本品善根。

甲一、略说：

虽然已经获得了极为难得的人身，但它也是不可信的。因此，教诫诸位必须精进修持正法。

虽然我们已经获得了这难得的人身，但它是无常的。因此，在这样短暂如梦幻般的人生中，我们必须抓住机会精进修持正法。

如是虽获难得身，然为刹那无常性，
若详观察无实质，犹如水泡不可靠，
是故日日夜夜中，恒常思维定死亡。

虽然我们获得了极为难得的暇满人身，但这个由骨肉所组成的身躯是刹那无常的本性。如果详详细细观察，你会发现身体并无实质，就像水泡一样，起现时立刻就会消失，一点也不可靠。所以，我们日日夜夜、时时刻刻都应思维：我活在人间的时间不会很长，总有一天一定会面临死亡。这种修法非常重要，这是无垢光尊者在本品开头给我们讲的教言。

尽管已经获得了暇满人身，然而寿命仅仅是短暂的一瞬间，稍纵即逝，不可能恒常不变，

我们虽已获得了非常珍贵的暇满人身，但人的寿命消失只在瞬息之间，不可能恒常不变。上午活得好好的，下午就猝然离世的现象非常多。

犹如芭蕉树一样无有实质性可言，根本经不起分析。

身体如同芭蕉树一样，毫无实质性与坚固性，只

有依之修持佛法才有意义。

我们一定要坚信：如水泡般的人身虽然暂时一现，但很快就会支离破碎、各自分散。

人身非常容易毁灭，就像水泡一样，虽然暂时显现，但很快就会破碎。

因此，务必要认真观察无常的本性。

我们应该时时刻刻认真观察无常的本性。没有修过无常的人执著特别大，就像《极乐愿文》中所说，世间有些人本来明天就会死亡，但他好像还要再活一百年那样计划未来。

《因缘品》中云：“呜呼有为法，无常生灭性，已生定灭故，当速趋寂乐。”

呜呼！世间所有的有为法全部是无常坏灭的本性。有生就一定有死，我们应该快速趋入寂乐的涅槃。

果位。

如佛说诸法，如星翳油灯，如幻露水泡，如梦电浮云。”

这一句与《金刚经》中“如梦幻泡影”的偈颂意义一样。佛说一切诸法如星星——此处是指流星，流星飞速划过虚空后旋即消失；如翳，是指因眼翳而见到的虚幻现象；如油灯，油灯很快就会熄灭；如幻化、露珠、水泡；如梦、如闪电；如虚空中的云……它们在显现后很快就会毁灭。

一切诸法都是无常的自性，若无常的观念修得比较圆满，自己的修行一定会好。

你们现在应该开始修行了，不要想到等以后离开学院去其他寂静处再修，到时是否有机会很难说。依于善知识的教诲，每天修一个《三处三善引导文》中的引导文不是很困难。有些人认为自己修行很好，一

天修四五个引导文，这样走马观花式的修行，恐怕很难令相续生起稳固的定解。

如今我们身处末法时代，能长期坚持实修的人很少。记得去年，一位和尚对我说，他要去山洞里广修无垢光尊者的《三处三善引导文》，我听了非常高兴，告诉他广修需要两年多。然而，他仅在山洞中住了半年便离开了。曾经也有一位汉族出家人在那个寂静处略修过，他当时修圆满了。学院的道友们以往也曾修习过，但不知道你们修得如何。

如果方便的话，大家应当修持《三处三善引导文》。对于显宗部分，我想大家应该没有不明白的地方，密法部分生起次第的修法有点难懂，到时我可以给大家讲一讲。若你们真正想获得大圆满的证悟，那么《三处三善引导文》的修习是必不可少的，因为它最初的缘起及加持方面，跟其他任何法都不相同。

第 11 课

本论共十三品，其中第一品人身难得的修法已宣讲完毕，现在讲第二品寿命无常。寿命无常分为略说和广说，今天开始讲广说。

甲二（广说）分十三：一、所爱之身亦是无常；二、得梵天果亦是无常；三、乃变化性故为无常；四、器情世界皆为无常；五、以诸佛佛子示现涅槃而说无常；六、以无增唯减而说无常；七、外内皆为无常；八、以比喻说明无常；九、终舍一切故为无常；十、三世均为无常；十一、三有皆是无常；十二、刹那亦无常；十三、诸缘时境皆无常。

乙一、所爱之身亦是无常：

在《大圆满前行》中，华智仁波切提倡通过七种方法观修无常⁸，这里有十三种无常的修法，大家应该记住。其中第一个——所爱之身亦是无常，每个众生极为珍爱的自之身体实际上也是无常的。

如是无实变化的不净身体是各自分离、不可指望的性质，

这个不清净、无有实质、容易变化的身体，总有一天身心会各自分离，没有任何可依靠的本性。

为此教诫舍弃对身体的贪执，日夜精进观修无常。

所以，我们应舍弃对自己身体的贪执，日日夜夜精进观修无常。

8 《大圆满前行引导文》：寿命无常分七：一、思维外器世界而修无常；二、思维内情众生而修无常；三、思维殊胜正士而修无常；四、思维世间尊主而修无常；五、思维各种喻义而修无常；六、思维死缘无定而修无常；七、思维猛厉希求而修无常。

我们昨天刚刚讲过身体如何宝贵、如何重要，应当珍惜，今天又说身体是一切痛苦的来源，应当舍弃贪执，这两种观点是否矛盾呢？并不矛盾。昨天是从要珍惜时间的角度教诫我们暇满人身的难得可贵，不能虚度光阴；这里主要是讲，暇满人身虽然难得，但它却是无常的本性，不能对它过于贪执。

此身一切痛苦根，深重烦恼之来源，
虽着衣饰花鬘等，美味佳肴供奉之，
然终无常毁坏离，为鹰狐狸豺狼食，
舍此爱净常执心，当自今起修妙法。

这个身体是一切痛苦的根本，是贪嗔痴为主的一切深重烦恼的来源。虽然我们用各种妙衣和花鬘装饰此身，以美味饮食供奉此身，但终有一天它必定会因身心分离而毁坏，最后被老鹰、狐狸、豺狼等食用。因此，我们应该断除对身体清净、爱护、常有的执著，从今天起修持善妙的解脱之法。

我们认为这个身体很干净，其实这种想法并不合理，《入菩萨行论》《宝鬘论》《四百论》中都将人身如何不净讲得非常清楚；我们认为这个身体常有，这也不可能，它在短暂的时间便会消失；我们认为这个身体是我，这也不合理。我们务必要设法断除常乐我净的颠倒之念，否则无法获得菩提。因此，我们应该从现在开始修持妙法，不要再贪执自己的身体。

恒时将所谓的自身执为我和我所而以衣食供奉，
随顺承侍，

许多人将自己的身体执为是我与我所，整天以衣食供奉、随顺承侍它，自己显然已经成为了身体的奴仆。

他人出言稍有不当就不高兴，便反唇相讥，以免受害。

他人言词略有不当就不高兴，马上对别人生嗔恨

心，这是没有证悟空性的表现。

如寂天菩萨说：“身犹须臾质。”

藏文中说身体只是暂时的借用品。

不知死主何时来索取，身心分离的时候身体不会随之而去，最后只能成为尸陀林中鸟、犬、狐狸、鹰鹫等飞禽走兽的食物。

一旦死主来临，身心分离之际，身体无法跟随心去往后世，只能成为尸陀林中动物们的食物。

所以，不应该珍爱执著这个身体并为之毫无意义地造恶业，

我们不应过于贪执自己的身体，为它造下诸多罪业，这并无任何实义。

而要像对待奴仆一样使用自己的身体奉行善法，

如果它奉行善法，就付与衣食之类的相应薪资，

我们应像对待仆人一样使用自己的身体，如果它能行持善法，便可以付与合情合理的薪资——为它穿上遮风挡寒的衣服，每天早上供点稀饭，中午如果买不到菜，给点剩饭也可以，这是它通过辛辛苦苦劳动所应得的；如果它不配合我们行持佛法，一日三餐的饮食都不必提供。

换句话说就是要日夜精勤修持正法。《教王经》中云：

也就是说，我们应日夜唯一勤修正法。《教王经》是释迦牟尼佛给国王的教言，其中无常之理讲得比较多，《大圆满前行》等很多论典都引用过《教王经》中的教证。

“大王，譬如，四方大山，坚实牢固，未毁未裂，极硬无损，直冲云霄。

这里讲一个比喻：假设在东南西北四方有四座坚固的大山，它们在未毁坏前直冲云霄，非常庄严。

此四山王倒地，可粉碎一切草木枝叶及诸含生大种，以神足逃，或以威力挡，或以财物赎，或以药物密咒去之均不易。

如果这四大山王同时倒地，则其范围所及内的所有草木枝叶、众生全都会被毁坏、摧毁，即便这些众生试图以神通逃跑也逃不掉，以威力来挡也挡不住，以财物来赎或是以药物、密咒制服都无济于事，当山王倾倒时，随便念一个咒语也很难挡住。

大王，四大恐怖亦复如是，以神足逃，或以威力挡，或以财物赎，或以药物密咒去之均不易，

释迦牟尼佛说：大王，同样，四大怖畏依靠这些方法最终也避免不了——无法以神通逃、以威力挡、以财物赎或用咒语制止。

何为四大恐怖？即老、病、死、衰也。

什么是四大怖畏呢？此处并非我们常说的生、老、病、死，而是老、病、死、衰。

大王，老者可摧青春，病者可摧健康，衰者可摧圆满，死者可摧生命，此等以神足逃，或以威力挡，或以财物赎，或以药物密咒去之均不易。

大王，老者摧毁青春，病者摧毁健康，衰者摧毁圆满，死者摧毁生命，这四大怖畏无法以神足逃、以威力挡、以财物赎、以药物密咒去除。

大王，譬如，兽中之王狮子住兽群中控制野兽，可随意指使，诸野兽无法堪忍其神威而无可奈何。

这是另一个比喻。狮子在兽群中很有威望，能制服其它所有野兽，它们听从狮子指挥，在兽王面前毫无威力，无可奈何。

大王，同理，被死主以利戈刺入时离诸骄傲，无依无怙，无援无助，无亲无友，骨节分离，血肉干枯，身为病恼，口干舌燥，面目皆非，手足颤动，无能为力，丧失威势，口水、鼻涕、小便、呕吐等物染污其身，眼耳鼻舌身意诸根灭尽，

同样，一旦被死主用锋利的兵器刺入身体，傲慢相全部消失，这时无依无靠，无有任何援助，亲友纷纷远离，骨节分离、血肉枯干，身体感受病苦，各种死相全部显现出来了。

出现呃逆，发呻吟声，医生弃之，诸药、美味饮食无济于事，

有些病人在生命的最后阶段发出各种痛苦的呻吟声，所有的药物、美味饮食都不能挽回其性命，医生也无法妙手回春，只能舍弃他，人们也只能无奈地等待着他的生命结束。

当我们遭遇死苦或精神上的痛苦时，看看自己的修行在那时是否能用得上。许多人在身体健康、一切顺遂时，认为自己的修行还不错，一旦遭受病苦等违缘时，才发现自己毫无对治的能力，很惭愧。

藏族人有种说法：很多人在家里是“英雄”，但到了战场上才知道他是不是真正的英雄。有些人认为自己的境界很高，其实，在遇到违缘时还能坚强、坚定地面对，并能用佛法对治，是很困难的。

往其他众生中，卧最后床，沉于无始之生老死亡河中，

最后只能沉溺于无始以来的生老病死的大河中。

生命所剩无几，畏惧阎王，为灾难缚，

生命已所剩不多，阎王在这时显现，心中产生畏惧，被各种灾难束缚着。

呼吸中断，张开口鼻，牙关紧咬，言说‘布施布施’为业所牵辗转投入三有，

这里“言说‘布施布施’”的意思藏文中也不是很明显，可以从两方面解释：在人的呼吸即将中断时，有些是属于疯狂的语言，“给我布施啊，阎罗王已经来了”，在胡言乱语中死亡；或者，人在接近断气时，死主和狱卒们发出一种欢喜的语言：“我们得到了一个大布施，我们得到了一个大财物……”

孑然一身，孤立无助，远离今世，迁往他世，

这时，哪怕是拥有成千上万个眷属的高僧大德或大长官，都没有带走一个人的权力，不得不孤身一人趋入后世。

作大迁移，

从今生迁到后世，作了一个真正的大迁移。

入大暗处，堕大深渊，入大莽林，往大僻处，为大海冲，为业风吹，

这些都是对中阴界的描述，很多人死亡后会出现此等恐怖景象：有时觉得已经堕入大深渊，有时入于大莽林，有时感觉被大海冲走……有各种显现。

无立足地，赴大沙场，为大魔擒，飘于空中，为父母兄弟姊妹子女围绕，气息中断，

也可以说内气中断。

众人言‘当分财产’，是人哀呼‘痛啊痛啊……爸呀、妈啊、儿子啊……’而拽发。

人死后，众人开始瓜分他的财产，也有一部分人看到这种悲惨的场面觉得非常痛苦：“爸啊！妈啊！儿子啊……”一直哭着喊着，紧拽头发。

此时，唯有布施、苦行、正法可为助伴，

在这时，唯有生前行持过的布施、苦行、正法等才能成为亡者的助伴，助其度过恐怖的中阴阶段。虽然有些修行好像并未在即生现前证相，但在中阴身时真正能对自己有所助益。

除正法外无余依处，无余怙主，无余救助。

除了佛法以外没有其他的依怙处、怙主、救护者。这样的情景任何人都逃不过，因此，我们在当下自由自在之时，理应精进修持正法。

第 12 课

寿命无常分为略说和广说，广说分为十三个问题，我们正在讲第一个问题中《教王经》的教证。

大王，尔时正法可作洲岛、处所、怙主、本师。

释迦牟尼佛对大王说：在你遇到各种中阴恐怖时，生前曾经修持过的正法会以各种显现来救护你，成为你在大海中休息的小洲、所依处、怙主和本师。

藏传佛教很多经论中都讲到，人死时所有的财产、眷属、名声、财富等都用不上，唯有佛法方面的境界和功德能作救护。有些人虽然在世时没有证得很高的境界，但以修持佛法的功德能遣除自己中阴时的恐怖。

大王，是时自卧榻中，感受后世显现，若堕恶趣则现彼处恐怖相，尔时，任何非法皆不可救。

大王，那时你虽然卧在床上，但已经开始感受后世的显现，如果后世你将堕入地狱、饿鬼、旁生中，便会显现相应的恐怖相。即将要堕恶趣的恶相出现时，除了佛法，人或财产等任何法都不能救护你。

大王，汝如是爱重之身亦终有亡时，具足功德，长久以诸多净食等满足之滋养之，然住于最后榻时医生离弃，众人置之不理，心不安乐即至亡时。

国王，你十分爱护的这个身体也终有死亡之时，虽然长期以各种营养食品滋养它，但最终不仅医生会舍弃，众人也无法救护，置之不理。你内心虽不安乐，但也没有办法，马上就会前往中阴。

大王，如是沐浴、涂拭、香薰身体，以香花薰染亦定出现臭气。

世人对这个身体非常重视，一旦它变成了尸体，无论怎么为其沐浴、擦拭，并以香花、香粉等薰染，但仍然会出现恶臭，尤其是在夏天，谁也不敢靠近尸体。

人的身体极为不净，这在我们看到尸体时都深有感触。听说汉地很多人看了《入菩萨行论广释》后，都知道了身体的本来面目，以前喜欢打扮的人，如今减轻了对身体的执著。

大王，如是以嘎谢嘎布、绸缎等妙衣遮掩，然住于最后榻时污垢覆身，亡时赤身裸体离开人世。

“嘎谢嘎布”，在印度的诗学中经常用到，意为天人的布或白色天衣。

大王，你生活在王宫中非常快乐，穿着讲究，有各种嘎谢嘎布、绸缎制成的妙衣遮掩身体，但最后死亡时，身体被垢秽染污，赤身裸体离开人间。

大王，虽以种种欲妙享乐，然舍一切后于贪不厌足中死时已至。大王，如是汝居室内香、花、飞幡、宝座、妙衣应有尽有，左右置有卧具，今纵眠其上，然汝身必将被抛于遍布乌鸦、狐狸、人尸等令人发呕之大尸林中，尔后身必纹丝不动卧地。

大王，你在世时虽享受各种欲妙，但却在无有满足中已临近死亡；大王，如今你的卧室虽舒适无比，但死后身体必定会被放到遍满尸体、令人作呕的尸陀林，一动不动地躺在地上。

大王，如是汝乘象马，奏动听乐，悦意欢欣，高撑伞幢等，诸君臣亲友美言赞叹，目送而去。然不久亡于榻上，为四人捐，父母兄弟悲痛捶胸，自城南门出至荒野，或葬于地下，或为乌鸦、鹰鹫、狐狸等所食，

大王，您出门时骑着大象骏马，伴随着各种动听

的妙音、歌声，旁边有人撑着宝伞，君主、大臣、亲友口中赞叹“万岁”。然而死后，四个人将国王您的尸体从南门抬出⁹，到野外葬于地下，或抬到尸陀林变成乌鸦和狐狸的食物。

遗骨无论火焚抑或投于水中抑或埋于地下，皆经风吹日晒雨淋而成粉末，飘散各处，终将腐烂。大王，如是诸行皆无常，无有可靠。”

不论是将遗骨埋在地下，或是火葬、水葬，久经风吹日晒之后，都会变成微尘，飘散至各处。大王，一切诸法皆为无常之自性，无有任何可依靠处。

这里将一个人从生病到最终死亡的整个过程描写得十分详尽。在不久的将来，我们自己的身体也会在汉地或藏地火葬、土葬，或是天葬喂秃鹫。

如是广说之理，应当深思。了知死时今生的任何

⁹ 印度的传统，人死后必须从南门出，诞生仪式则从北门进。据说汉地古代也有这种传统。

显现均不能跟随，因此希望诸位日夜唯一勤修正法。

无论如何，死亡很快就会来临，今生的任何显现在死时都无法跟随，因此，我们日夜唯一修持正法最为重要。

乙二、得梵天果亦是无常：

三界圆满善妙主，梵天乐生千眼等，
声誉福德威光灿，亦无胜过死主时。

三界中非常圆满的尊主们也逃不过无常，比如可以住世数劫的梵天、乐生、千眼等，他们的名声、福德等各方面胜过了一切世间众生，但最终也躲不过死亡，因此无有胜过死主的时候——与死主作战后天人胜利了、死主失败了，这样的事情从未发生过。

纵成禅定住数劫，业尽之际必死亡，
一切天人阿修罗，成就之士持明者，

人间君主平凡等，无边众生皆畏死。

有些天人虽然可以在禅定中住数劫，但在业力穷尽之时也必定会死亡。天人、非天、获得世间持明果位的成就者、人间君主以及平凡众生都害怕死亡，如果他们都没有断除轮回的根本，死后还要继续投生，一直在轮回中辗转受生，感受无边生死。

梵天、大自在天、遍入天、帝释天、四大天王等光芒四射，普照世界，胜过千日之光，威光赫奕超过金山，福德声誉传遍天下，成为天上、地上、地下三界之主尊，并有圆满善妙之财富严饰，然而他们也有死亡之时。

我们一般将这些天人称为三界主尊，虽然他们在三界有一定的威望、名声和福报，但仍无法避免死亡。

《毗奈耶经》中云：“诸比丘，且看此等兴盛皆

衰而无实，

《毗奈耶经》中说：比丘们，你们看看，世间所有的兴盛都会转为衰败，它们皆是无常、无有实质的。

我忆昔日虽于轮回中转为梵天、帝释、四大天王等不可思议之尊主，然皆于不厌足中死亡，堕入恶趣。”

释迦牟尼佛回忆自己的前世时说：我虽然曾在轮回中转生为梵天、帝释、四大天王等，但却仍不满足，于天界寿尽后堕入恶趣。

又言：“且观梵天帝释大自在，千眼遍入亦悉无常亡，日月须臾显现之游舞，大地四洲世界皆成空。”四禅天及其余诸天、非天、一切苦行成就者、持明者也都超越不了死亡的规律。

世间的四禅天、非天、苦行的成就者和持明者也
都超越不了死亡的规律。

《毗奈耶经》中云：“成就四禅天与人非人，

“人非人”是一种众生，有些天龙八部化作人
形在佛前听法，似人而非人，故而得名。不是人和
非人。

非天仙人苦行盛德者，虽住经久数劫尚无常，

非天和仙人，苦行者和世间盛德者——即世间的
持明者，虽然他们可以住世数劫，但也是无常的。

不可依靠人身如水泡，终将各自毁离何堪言？”

而我们像水泡一样的人身，又有什么可说的呢？
最终必将毁坏分离。

威慑四洲的转轮王、君主大臣、沙门婆罗门以及

施主等一切平凡众生都无法摆脱死亡。《因缘品》中云：“具七宝轮王，其余小王臣，沙门婆罗门，施主等无常，众生皆如梦。”

具有七宝的轮王、大大小小的国王和大臣，以及婆罗门和施主都是无常的，如同梦中的众生。

乙三、乃变化性故为无常：

一切诸法都不离开变化的规律，所以皆为无常。

因一切皆是迁变的本性故是无常。

今生无常乌云中，死主跳动闪电舞，
昼夜诸时降变雨，淋湿三地诸苗芽。

今生无常的乌云中，死主就像闪电一样舞动——闪电也跳“红绸缎舞”，日日夜夜降下变化的雨水，淋湿了三界轮回的众生。这里将众生比喻成苗芽。

根登群培的游记中也有关于云的描写：“我在喜马拉雅山的时候，天空突然积聚了一朵朵白云，如同棉花的海洋；有时又变成黑云，就像恐怖的大象……”在他的描述中，能在同一天分别于山顶、山腰、山下感受到不同的气候——山顶雪花飘扬，山腰鲜花遍满，山下却异常炎热。

以暇满人身严饰的寿命犹如夏季空中密布的乌云，自然变化的死主跳起闪电的舞蹈，昼夜刹那不停恒时降下濒临死亡的大雨，普遍淋湿了三有中一切众生苗芽。《广大游舞经》中云：“三有无常如秋云，有情生死如舞者，

这里讲得很好。三界轮回是无常的，就像秋天的云一样——秋天的白云看起来非常鲜艳、好看，但消失得特别快，跟春天的云有点不同。有情的生死如同舞者。

士夫寿命如闪电，如陡坡水飞速逝。”

众生的寿命就像闪电般转瞬即逝，又像陡峭山坡上的水流一样飞速逝去。我们的生命何时消逝非常难说，大家应珍惜时间修持正法。

第 13 课

第二品寿命无常分为略说和广说，广说分十三个问题，今天从第四个问题开始讲。

乙四、器情世界皆为无常：

宣说长期稳固静止的器世界与赖以生存运动的有情世界均为无常之性。

在这个科判中，无垢光尊者为我们宣说了长期稳固的器世界和依之生存的有情世界也不离无常之自性。

器情无常世成坏，七火一水风毁时，
大海洲山所围绕，四宝山王亦无常，

当思一切定有成，一虚空时诚修法。

凡是由苦谛所摄的器世界和有情世界皆是无常。器世界有最初形成、中间安住、最后毁灭的过程，毁灭时有七次大火、一次大水、一次大风——即七火一水一风，将整个器世界和有情世界全部摧毁无余。器世界和有情世界包括在佛陀四谛法门的苦谛中，麦彭仁波切《智者入门论》也是同样的观点。

“大海洲山所围绕，四宝山王亦无常”，四大海洋、四大洲、八小洲，以及铁围山所围绕的由四种珍宝组成的须弥山王也是无常的。

“当思一切定有成，一虚空时诚修法”，应当思维：一切诸法首先有形成，然后有毁灭，我们认为亘古不变的器世界，必定会有成为一大虚空的时候，即“一切定有成一虚空时”。那么，我们现在所居住的房屋等又有什么稳固性可言呢？应诚心诚意修持正法。

器世界概况

长期思维此理，以外器世界之坏灭来说明内有情的无常性：

不是一天两天，而是要长期思维这些道理，用器世界的坏灭来说明有情世界也是无常之自性。

器世界如何形成及坏灭的道理，此处讲得比较广。无垢光尊者有时把中观宗、唯识宗、有部宗等不同的观点都讲得比较清楚。

初劫形成时，于空无所有、无阻无碍的虚空界中，形成了金刚不坏的金刚十字架风，

初劫形成时，在无有任何阻碍的虚空界，以众生的业缘形成一个非常坚硬的十字架风。在《俱舍论》中说，十字架风是由八大微尘组成，因为风大占多数，所以叫十字架风，外观是浅灰色。

其上形成了坚如金刚的水轮，

天空形成了一朵金云，从金云中降下雨水，在十字架风上逐渐形成一个水轮。

在水轮上形成量同第一禅天具铁围山之金刚大地，

先形成风轮，然后形成水轮，在水轮上形成铁围山和金刚大地，即地轮。《俱舍论》中叫三轮，是器世界的根本依处。为什么水轮和地轮安住在虚空中不坠落呢？一是众生的业力，二是有一种自然的吸引力。所以，虽然没有依靠处，但就像地球可以安住在虚空中一样。

在大地上，由于空中降雨而形成汪洋，翻滚的水泡分别形成高山与洲岛。

天上降下大雨，变成海洋，海洋上翻滚的水泡逐

渐凝固，形成了高山和洲岛。

小洲世界的须弥山由四种珍宝而成，即东方由水晶而成，南方由琉璃而成，西方由莲宝而成，北方由纯金而成。

关于器世界的形成过程，《俱舍论大疏》中讲得比较广，《涅槃经》与《华严经》中都有提及，但讲法略有不同，《时轮金刚》与《俱舍论》中的说法也有所不同。总的来说，形成方面没有很大差别。此处讲到，首先形成以四种珍宝组成的须弥山。

与水交界处的持双山等七山之间是七湖围绕的外海滩，

中间是四种珍宝组成的须弥山，须弥山周围有七大山，七大山的中间有七大海，这七大海是八大龙王的享乐嬉戏之处。

东方有半圆形的东胜身洲以及依之而存的身洲与

胜身洲；

七大山和七海洋的外面，东方有半圆形的东胜身洲。为什么叫东胜身洲呢？因为此洲人类的身量超过我们南赡部洲人类身量的两倍，且极为善妙，故而得名东胜身洲，这是《俱舍论》中的观点。依靠它而存在的身洲和胜身洲也都是半圆形的。

南方有肩胛骨形的南赡部洲与依存的拂洲、妙拂洲；

为什么叫南赡部洲呢？在须弥山的南方有一棵赡部树，赡部树果落入大海发出“赡部、赡部”的声音，所以人们将此洲称为南赡部洲。这是一些历史和《俱舍论》中的说法。南赡部洲是肩胛骨形，类似于三角形。

西方有圆形的西牛货洲及行洲、胜道行洲；

这是西方的西牛货洲。之所以叫西牛货洲，是因为这里的人们主要是依靠如意牛和如意宝生存。

北方有四方形的北俱卢洲和恶音洲及恶音对洲。

北俱卢洲的意思翻译过来就是声不美或声不悦耳，《俱舍论》中将其附属的两个小洲称为声不美和声不美对洲，此处是恶音洲与恶音对洲。为什么叫声不美呢？因为北俱卢洲的人们在临死之前会听到这样的声音：你再过多少天就会死亡。这时在他一生中的感受力最为敏感，他觉得这种言词非常难听、不悦耳，很不高兴，因此称它为声不美洲或北俱卢洲。

关于北俱卢洲等四大洲和八小洲的大小，《时轮金刚》中说每一个小洲的大小是大洲的一半，比如拂洲与妙拂洲的大小正好是南赡部洲的一半。《俱舍论》几个讲义中只讲到了四大洲的大小、长宽分别是多少万由旬，但未提及各个附属小洲的大小。

须弥山上方是由尊胜宫、四园林、东北方大香树严饰的善见城。

这是在三十三天那边，有四大园林，还有善见城。

群山的边缘是大海，海的四周由等同持双山的铁围山环绕，

群山是指刚才的七个宝山，群山边缘是大海，海的四周有等同持双山的铁围山围绕。

并有日月庄严，这就是器世界。

中间有日月庄严，这就是器世界。我们供养曼荼罗的时候为什么有一个器世界的象征呢？意思就是将器世界所有的欲妙和供品全部供养诸佛菩萨。

有情世界概况

依赖器世界而生存的有情有从光明天下堕人间而成为四大洲八小洲的人，以及由恶业所感而分别成为恶趣的旁生、饿鬼、地狱众生。

光明天在器世界尚未形成之前就已存在，器世界形成后，光明天的天人们从光明天降到人间来生活，还有的以恶业所感，分别转生成为旁生、饿鬼、地狱三恶趣的众生。

其中旁生以大海为根本处所，

旁生有的住在海中，有的散居人间，其根本住处
在海洋。

饿鬼的主要住所是王舍城下，

《俱舍论》中说，饿鬼的“首都”——它们的主要住所、主要城市在王舍城下面。

八寒八热地狱在冈底斯山下，八八相连，

八寒地狱和八热地狱众生的“家乡”——其根本处所在冈底斯山下，这些地狱八八相连。

从印度金刚座往北，在尼泊尔和藏地交界的地方有一大山叫做冈底斯山，《俱舍论》和《毗奈耶经》中有对冈底斯神山的描述。尼泊尔和藏族人转绕神山较为方便，很多藏族喇嘛转绕完冈底斯神山后直接去往尼泊尔。但你们想去的话要做好心理准备，冈底斯山海拔较高，而且生活条件也很困难。米拉日巴《道歌集》中的部分金刚歌是在冈底斯神山造的，以前我们朵芒寺的两位修行人在冈底斯神山住了十二年。

有些经典中说冈底斯山下面是寒地狱的所在，没有说热地狱也位于此，但无垢光尊者说热地狱的处所也在这里。

依照《俱舍论》中的说法，冈底斯神山以下二万

由旬的地方有无间地狱，然后往上层层相连。堪布阿琼在《大圆满前行引导文》的讲记中说：地狱的根本处在冈底斯神山下面的说法，是看待部分众生的暂时业感而言，实际上地狱的处所是根据众生的业力而显现，不一定有固定的住处。

总而言之，这里讲到，八热八寒地狱在冈底斯山下。

近边地狱主要位于无间地狱四周。这是地狱的根本处所。

这与《大圆满前行》等其他地方的说法相同，近边地狱在无间地狱的四周。

散居旁生、空游饿鬼、孤独地狱在人间也有。

散居旁生、空游饿鬼、孤独地狱的住处不固定，人间也有。有记载说，阿底峡尊者的一位上师——美德嘉那尊者的母亲转生在藏地的孤独地狱中。

下面讲欲界。

六欲天：（一）位于须弥山一半的交界升起日月星辰处住着四大天王；

天人分为欲天、色界天、无色界天三种，欲界天又分为六欲天：

1. 须弥山在水面以上有八万由旬，水面以下也有八万由旬，在须弥山上方的半，大概四万由旬处，太阳和月亮升起的地方住着四大天王。

（二）其上是三十三天，三十三天上方虚空中如星辰般依次是具有无量宫的四天，即（三）时分天；（四）兜率天；（五）乐化天；（六）他化自在天。

2. 四大天王往上是三十三天，三十三天住在须弥山的山顶。三十三天上方虚空中犹如星辰般依次而层层向上，是具有无量宫的四天——3. 时分天；4. 兜率天，宗喀巴大师、弥勒菩萨住于此处，这和《俱

舍论》中的说法一致；5. 乐化天（其他论典中也叫化乐天），华智仁波切在《大圆满前行》中说，由于所有的妙欲都是自己变化，所以叫化乐天；6. 他化自在天，一切受用都是依靠他众的神变而形成。按《智者入门论》中的说法，魔王波旬住在他化自在天。欲天包括这六个天。

须弥山间隙中住有诸非天，

在水面以下须弥山的空隙中住有非天。麦彭仁波切的《智者入门论》中讲到，须弥山大海水以上是天人的地方，水以下是非天的地方。

水间隔处住着罗睺非天，

非天最高的地方是罗睺非天，罗睺非天是非天中的国王——非天有四大国王，其中之一是罗睺非天。

中间住着星鬘非天与项鬘非天，

《俱舍论》和麦彭仁波切的《智者入门论》等其他论典中，都是先讲罗睺非天，然后是星鬘非天、项鬘非天、净心非天，他们是四大非天王。

地间隔处住着净心非天，

“地间隔”中的“地”是指金刚大地，并非水面上的地间隔处，而是指水中最底处与风轮之上的金刚大地的间隔处，净心非天住于此。他们几个非天在须弥山下面的大海中“闭关”，没有人打扰。

非天的受用可与欲天相媲美。

非天的受用可以跟欲界天的受用相比，他们经常打仗的原因也与此有关。非天讲完了，下面讲四禅天。

四禅天：初禅三处即梵众天、梵辅天、大梵天，位于他化自在天上空四万由旬之上。

根据《俱舍论》的说法，在他化自在天上空四万由旬处，先是第一禅天，第一禅天有三个天界——梵众天、梵辅天、大梵天。

二禅三处即少光天、无量光天、极净光天（即光明天）。三禅三处即少净天、无量净天、遍净天。

第二禅天、第三禅天分别各有三处。每种天人的寿命、形态、身体的大小等，在《俱舍论》中讲过，此处不广说。

四禅八处即无云天、福生天、广果天、无想天、无烦天、善现天、善见天、色究竟天。前三者为凡夫所在处，后五者为圣者所在处，又称为净居地五天，这些天界层层向上。

四禅有八处，分为凡夫地和圣者地，前面三个（无云天、福生天、广果天）是凡夫天；后面五个（无想天、无烦天、善现天、善见天、色究竟天）是圣者天。

三界就是欲界、色界、无色界，刚才提到的六欲天包括在欲界中。四禅天总共有十七处，这十七处色天就叫色界，麦彭仁波切的《智者入门论》中前面有一个口诀，十七个色界天都讲了。

这些天界层层向上，这是色界。下面讲四无色界。

四无色天即空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，也就是有顶。这四处的天人都是因为先前以获得无色等持的某一身份死后而转生到此无色界的。

这四处的天人在人间时就已获得无色等持——观想一切皆为虚空，获得无色等持后，无论死于何处，就会立即在此处成为无色界的众生。

这里没有讲无色界众生的处所，《俱舍论》中说无色界没有真正固定的处所，颂词说“无色界则无住

所”——无色界的众生在何处死亡，就在何处入于禅定。假设我现在死在法座上，就会在此处变成一个无色界的众生。

按照《俱舍论》的观点，无色界的众生没有色法；无垢光尊者《七宝藏》的《如意宝藏论》中说，无色界众生没有粗大的色法，但是具足非常细微的色法；因明中也说无色界有细微的色法。

三千大千世界

如是所说的一个器情世界称为四洲世间界，这样的一千个世界，周边由高度等同三十三天的铁围山环绕，称为小千世界。

以上介绍了器世界和有情世界的概况，里面的有情世界、外面的包括须弥山等算是一个器情世界，这样的世界算够一千个，然后周边由等同三十三天高度

的铁围山所环绕，这叫一个小千世界。

一千个这样的小千世界，周边由高度等同他化自在天的铁围山环绕，称为中千世界。

一千个小千世界，外面由等同他化自在天高度的铁围山环绕，这叫中千世界。中千世界里面有一千个小千世界，一个小千世界里面有一千个器情世界，用图画来表示应该比较清晰。

一千个这样的中千世界，周边由高度等同第一禅天的铁围山环绕，称为三千大千世界，

这叫三千大千世界。在三千大千世界中有十亿个器情世界。

即是一个殊胜化身示现同等身相而无有前后显现十二相调化众生的世界。

三千大千世界是一个殊胜化身所调化的世界。我

们不要认为释迦牟尼佛仅在我们南赡部洲示现一个化身来度化众生，他的所化范围极广，能同时在三千大千世界中示现十二相度化众生。因此，当我们做了一点事情时，切勿自认为“我的事业非常广大”。

第 14 课

昨天讲到，三千大千世界是一个殊胜化身无有前后、显示同等身相调化众生的世界。比如像释迦牟尼佛那样的殊胜化身，在同一时间以同一身相来度化众生，度化的方式也是十二相——首先从天上降到人间，然后出家、证菩提、转法轮，最终涅槃，释迦牟尼佛一生的事业可以包括在十二相中。

除此之外，十方有圆形、半圆形、四方形等无量世界遍布虚空，

除了昨天讲到的南赡部洲、北俱卢洲等，在这个三千大千世界以外，整个法界中还有无数世界，有些世界是圆形的，有些是半圆形的，有些是四方形

的……在《智者入门论》中说：“有些世界正在形成，有些世界正在安住，有些世界正在毁灭。”

其中的众生有的头朝上，有的横着，有的头朝下，遍满无量的种类。

《俱舍论》和《如意宝藏论》中也有同样的说法，有些众生就像我们人类一样头朝上；有些众生就像牦牛一样，头是横着的；有些众生头朝下——许多饿鬼和地狱众生头朝下，其他世界也有众生头朝下。

所以，众生的业感无量无边、不可思议，释迦牟尼佛宣说过器世界和有情世界的状况。此类问题在《佛教科学论》中也有提及，例如，它指出世界是由众生的业力所感而显现的，在具有相似业力的众生眼中暂时显现为同一个世界，但这只是众生的习气显现而已，它既不可靠也不稳固。

再如，《时轮金刚》和《俱舍论》中对于须弥

山的描述存在差异，而科学家眼中的地球与佛教中所讲的器世界也有所不同，但这一切都是众生的业感所现。如果我们认识到外境并无实有的物质存在，那么，根据业力不同暂时在众生面前如何显现都能成立。

因此，当佛教与科学在某一问题上的观点不完全一致时，我们不能简单地认为其中一方正确，而另一方错误。假如科学的说法是错误的，那为什么许多众生能现量见到其描述的某类现象呢？相反，如果佛教的理论错误，那又怎么解释在藏传佛教中，《时轮金刚》的历算方法无需借助任何科学仪器就能精确地推算出一切时间呢？无论是白天还是晚上，甚至是日食月食等时刻都能分秒不差地精准计算，这从某种程度上就能验证佛教的无谬。

我们凡夫人的智慧有限，从某一角度看到的眼前的迷乱显现或许暂时可以称为真实，但它只是世俗

法，是世俗的假象，并非究竟实相。

器世界或宇宙世界的浩瀚无垠，在《华严经》《时轮金刚》《阿含经》等经典中都有深入的阐述，《俱舍论》第三品详细描述了器世界的状况，无垢光尊者在《如意宝藏论》的第三品中也进行了广泛的论述。

总的来说，我们应该明白，这个世界远比我们想象的要广大得多，我们不应该用片面的观念去判断其真实面目。

器情世界之无常相

此处以娑婆世界为例，

这里是以娑婆世界为例而言的，就是指我们现在所居住的这个世界。

宣说器情世界的成住坏空时间相等。

器世界首先形成，中间稳住，然后毁灭，最后变成空无。成、住、坏、空各有二十个中劫，总共有八十个中劫，八十个中劫称为一大劫。

最初形成，现今稳住，从人寿达到无量岁时毗婆尸佛出世，到释迦牟尼佛出世，直至人寿十岁之间称为劫初长时，

这个世界从最初形成以来，如今正处在稳住的阶段。毗婆尸佛于人寿无量岁之际出现于世，再到释迦牟尼佛出世时人寿平均一百岁，最终降至人寿十岁的整个过程，被称为“劫初长时”——这一名词出自《俱舍论》。

也就是说，人寿每二百年递减，

有说是每过二百年减一岁，也有说是每过一百年

减一岁。

尔后每过一百年增长一岁，

人寿十岁以后，每过一百年增长一岁。

从十一岁到人寿达八万岁时弥勒佛出世。

如今的弥勒菩萨就是未来的弥勒佛。我们现在人寿是一百岁，减至人寿十岁时，又逐渐增长，人寿从十一岁增长到八万岁时，贤劫第五如来——弥勒佛出世成道。

此后又是每一百年减少一岁，直至十岁之间（称为转长时期），

“转长时期”也是《俱舍论》中的专用名词，是指人寿从无量岁到十岁之间逐步递减，然后又从十岁增到八万岁，八万岁又再次减到十岁的整个过程。

如是上增下减算为一次，共十八次，名为中劫十八返，

上增下减总共十八次，称为十八返。中间有十八返，最初和最后各有一返，总共有二十返，二十返共有二十个中劫，是整个住劫的时间。

期间有九百九十五佛出世，

若加上弥勒佛，前面就有五尊佛，除了这五尊佛，贤劫还将有九百九十五尊佛相继出世，即贤劫共有一千尊佛出世，这是《贤劫经》中的观点。据该经记载，从前一位转轮王拥有十万名王妃和一千位太子，这一千太子在同一如来面前发愿并获得授记，未来将在贤劫成为一千佛。可见，释迦牟尼佛和弥勒佛前世曾是兄弟。

《佛陀不可思议经》中说是一千零二尊佛——护持教法的两位菩萨也将成佛，无垢光尊者在《大幻化

网广疏》中亦持此观点。

之后每二百年增长一岁，直至无量岁，稍许递减
时有“胜解佛”出世，

此后每二百年增长一岁，人寿无量岁再减少一点
时胜解佛出世，胜解佛是贤劫千佛中的最后一尊佛。

其事业、寿量、所化眷属数均等同前面诸佛事
业、寿量、所化眷属数的总和，

胜解佛的事业、所化眷属、寿命等，与前面
九百九十九佛的事业、所化眷属、寿命的总和等同。

并且调化以前诸佛未调化的众生，以其愿力使包
括仅闻三宝声、毁坏根本戒、做微小善事在内的众生
皆从轮回中解脱出来，

胜解佛的事业极其广大，许多过去贤劫诸佛为
主的佛陀未能调化的众生都能被其调化，但也有界

限——曾经听闻过三宝名号、受过戒律、做过哪怕微小善事的众生。

在释迦牟尼佛的教法下，持有一分戒律以上的人，到胜解佛出世时必定会成就，这是恰美仁波切根据《白莲华经》中的教证所宣说的，绒顿班智达的《辨中边论释》与《极乐愿文》中都有较为相似的观点。

因此，众生在皈依后，即使生邪见、毁坏戒律、毁坏三宝所依等，由于曾经听闻过三宝名号或受持过一分戒律，至胜解佛出世时也必定能获得解脱。值得注意的是，这里不包括破密乘根本戒者，若是毁坏密乘根本戒，胜解佛出世也不一定有解脱的机会，还需在金刚地狱中住很长时间。

如果你们的家人不信佛教，我们平时可以在其耳边多念佛号，因为听到三宝名号的人，在胜解佛时都能获得解脱，这一点至关重要。与社会人士交流

时，我们可以建议他们阅读经书，或者以各种方式为他们种下善根，即使他们在这一生没有学佛、出家的缘分，到了胜解佛出世时，他们也都能获得解脱。

格鲁派蒋阳夏巴的《俱舍论大疏》中提到，按照人间的时间计算，一返长达 45 亿年，那么，距离胜解佛出世之间还有很多万年，用阿拉伯数字表示时，后面有十七个零，时间极其漫长。但如果我们还要继续在轮回中漂泊，感受痛苦的时间更是遥遥无期。因此，到胜解佛出世时才得到度化也不算太迟，还算有缘分。

我们应该铭记这些教证——仅闻三宝名号、毁坏根本戒、做过微小善事的众生，都将在胜解佛出世时获得解脱。

在人间的事业圆满而示现涅槃后其教法仍如期住世，令三千大千世界的一切众生均得解脱。

胜解佛在人间圆满完成了度化众生的所有事业后示现涅槃，此后，他的教法仍如期住世，令三千大千世界的众生全部获得解脱。

对于“一切众生”，我理解为包括那些曾经种下善根、与佛有缘以及往昔诸佛未能度化的众生。若三千大千世界的众生皆获解脱，那么佛的事业似乎已无继续的必要。然而，虚空界中存在着无数无边的三千大千世界，一个三千大千世界的事业完成后，尚有许多三千大千世界。因此，有些小乘根基的人，在听到世界非常庞大后便心生畏惧，不敢发菩提心，认为度化众生的任务没完没了，不如自己去往寂静处安住，入寂灭定。

令三千大千世界的众生均得解脱后——

后于人寿十岁时，坏劫的七火将一切焚为灰尘。

人寿十岁时，坏劫的七火一水将一切毁灭无余。

首先出现七火，将整个世界化为微尘。

火是指太阳，有些经中说是七个太阳，

无垢光尊者对“火”作了解释：火是指太阳，有些经论如《大圆满前行》中说是七个太阳¹⁰，第一个太阳焚烧什么，第二个太阳焚烧什么，第三个太阳……第七个太阳出现时，整个四大洲和八小洲全部被焚尽。

有些说出现一个具有七个太阳热量的太阳。

有些经典说出现的是一个太阳，但它具有七个太阳的热量。此处无垢光尊者有自己的观点——

实际上，出现了一个具有百俱胝太阳热量的太阳

10 《大圆满前行引导文》中云：“在此之后，天空中依次出现七个太阳，第一个太阳出现而烧尽一切树木园林；第二个太阳出现使得一切溪流地沼无余干涸；第三个太阳出现使一切大江河水平全部干涸；第四个太阳使得无热恼大海也滴水不剩；第五个太阳出现时，外界深达一百由旬的大海之水荡然无存，随后逐渐干涸到两百由旬、七百由旬、一千、一万直至八万由旬深度，剩下的水，又从由旬、闻距开始，到最后连蹄印许的水也干涸无余；第六个太阳的出现焚毁大地雪山；第七个太阳出现时，须弥山、四大洲、八小洲、七金山及铁围山全部烧成一片火焰。”

虽然只有一个太阳，但其散发的热量却等同于百千个太阳，远非七个太阳所能比拟。据说现在北京和成都特别炎热，而我们这里仍然很冷，如果此处能有更多的热量，那是很好的。

而焚毁一切。

最终焚毁一切。这是无垢光尊者自己的观点，大家应该记住。

尔后尘埃为水所冲，为风所吹，最后成为一虚空，犹如以前未形成时一样。

随后，所有的微尘被水所冲，被风全部吹散，世界变成一大虚空，与尚未形成时一样。整个毁坏过程有二十个中劫，最后空劫也有这么长的时间。

《三摩地王经》中云：“一旦此世界大种，诸世间成虚空时，如前其后亦如是，当知诸法皆亦尔。”

此器世界最终被七火一水所毁灭，变成一大虚空，与未形成前一样，当知诸法亦是如此。无垢光尊者主要想引用的是这一句“如前其后亦如是”——《三摩地王经》主要讲一切诸法之本性，以前的本性是什么样，当你证悟时也是如此。

这是器世界的毁灭方式。下面讲自己的身体也会出现坏灭：最初从本基中出现，到最后融入法界之间也有一个毁灭过程。此处是根据《广智后续》的教言而宣说，这种讲法我以前没有看到过，这是尊者独特的解释方法。

通过外器世界坏灭之比喻来窥视内在身体也是坏灭的。

用器世界的比喻来说明内情世界也是坏灭的自性。为什么叫有情“世界”呢？实际上我们的身体也是一个小世界，身体的小世界怎样形成，中间怎样安住，最后怎样毁灭，尊者在此处作了十分详尽的

阐述。

首先于心之法性虚空中，形成了无明分别之风，

这就像是风轮一样。

以此为因，形成轮回业地之水，以此为缘，由父母精血形成身体之须弥山王，

以无明的风为因，随后形成业地之水，以此为缘，由父母的白红不净种子形成身体之须弥山。

之后形成双目的日月白红明点、

然后形成两只眼睛的日月白红明点。

十二处、界之四大洲八小洲

六境和六根共有十二处，相当于十二洲——四大洲和八小洲。

以及八识聚的七山和铁围山。

八识聚是五根识、意识、染污意识和阿赖耶识，相当于八大山——七山和铁围山。

身语意所依靠的精脉、血脉、中脉是三门三毒三身之所依，代表三界，

身语意所依靠的三脉形成了风脉明点，代表三界。三脉是身口意三门之所依，在未证悟时烦恼叫三毒，其本性是三身。

五脉轮或六脉轮代表五趣或六趣。

五脉轮或六脉轮就是五趣或六趣。讲五趣时，是将天人和非天合为一趣，这是《智者入门论》中的说法。

转生于不同各道中所感受诸多苦乐的这个内大千世界也是聚际必散、生际必死、有为坏灭之本性。

感受各种苦乐的内大千世界就是我们的身体，这个身体最终也会出现无常，有聚必有散，有生必有死，不离开有为法坏灭的本性。

到了死亡时，外四大摄入内四大中，

每次讲死相时都会讲，外四大融入内四大，大圆满中讲地入地、水入水……

即被七火一水毁为灰尘，

内四大和外四大总共有八个，毁灭过程也有七火和一水，共八次。

之后内四大、密四大皆融入本来光明中，

密四大是指四大的本性，内四大入于密四大，比如内在的地融入色的法性或本性中。《正行光明藏论》中讲到，中间有一次虚空般法界的显现，内四大融入密四大时，心识出现一个光明界，最后全部融入本来

光明中。

此时一切均成为一虚空。

这时变成一虚空。所以，人的身体也算是一个小大千世界。

身体四大所摄的风脉明点七次为火所焚而殆尽，
一次为水所冲而使生命死亡，

四大所摄的风脉明点，被七次大火全部焚烧，被
一次大水所冲，随后生命死亡。

最后为风吹散而使呼吸中断，

最后被风全部吹散，这时呼吸中断。

身体也就各自分离、消失，最终如虚空般一无
所有，

身体消失，最终变成虚空，一无所有。尊者在这

一段的描述中用了两次虚空的比喻，此处是指最后的空劫。

此时与从前未形成身体时一模一样。

这时与以前身体尚未形成时一模一样，全部融入本基，成了一大虚空，整个有情世界隐没。

第 15 课

昨天，无垢光尊者为我们讲述了器世界和有情世界的无常——首先是整个三千大千世界的无常，随后，尊者进一步阐明了我们的身体跟器世界一样，具足形成和毁灭的过程，融入法界或本基时形成了一大虚空。今天接着讲：

《广智后续》中云：“以风水火熟，形成身器世，

风、水、火三轮成熟后形成了身体的器世界。

风脉及明点，四大壳中住，无变诸光明，迁至虚空室，

在风脉明点（三界）和四大的壳中居住，临终之际外四大融入内四大，内四大融入密四大，最后融入光明的本体，死亡现前时，出现了像虚空般的境界。

大（指大种）风脉明点，

大风脉明点，也可以说是我们身体的三界中的风脉明点，或是身口意三门的所依。

七次为火焚，水一冲大融，风吹粗细灭，入光明空界。

七次被火烧尽，被一次大水冲掉，再被风吹散后，大大小小的微尘全部灭尽，最终入于一无所有的虚空般的境界中。

本怙菩提者，趋至无迷基。”

这是在说明一个补特伽罗获得证悟时的境界。按照大圆满的说法，身体毁灭后，在法性中阴时认识本

面，趋入无迷的本基中，获得菩提，即无离无合的本来法界。

需要观察众生各自世界之隐没规律。

我们应通过这种方法观察自己的内身世界。内心世界指精神世界，内身世界指我们这个身体的小世界。每个人既要懂得外在器世界变化的规律，又要懂得内身世界变化的规律。

《亲友书》中云：“大地山王与海洋，终为七烈日所焚，

金刚大地、须弥山及七大海洋最后均被七个烈日焚烧。

有情化为尘无余，弱小人身岂堪言？”

一切有情的身体最后也会灭尽并化为微尘。整个三千大千世界都会毁灭，那我们现在弱小的身体又岂

会坚固不变呢？

乙五、以诸佛佛子示现涅槃而说无常：

此外，思维出于世间的诸多导师出有坏及其眷属示现涅槃以及他们教法隐没的情形，由此也可说明自寿无常。

观想自古以来直至现在，许多曾出现于世的佛菩萨皆已示现涅槃，他们的教法也已经隐没，依靠这些道理思维：我的身体与寿命同样是无常的。

缘觉弟众佛子中，引导世间诸怙主，
宛如晴空中皓月，为诸星鬘所环绕，

引导世间的诸怙主佛陀，当时也有无数声闻缘觉、菩萨等大乘小乘的弟子围绕，就像晴空中的皎洁月轮由无数星鬘所环绕一样。

巍然朗然坦然现，亦示无常涅槃相，
无量教法珍宝日，亦渐隐没当观此。
犹如无实芭蕉树，幻室自身何不灭？

佛陀的身体是巍然的，语言是朗然的，心是坦然的，每位佛陀在度化众生的事业圆满后，都会示现涅槃。无量的教法如同璀璨的日轮，在众生的世界中逐渐隐没。因此，我们应当仔细观察并深思这些道理：佛陀曾在这世间转动法轮，他们的身体具足相好圆满，身口意巍然、朗然、坦然，但最终都示现了涅槃。既然连佛陀的身体都会示现毁灭，那我们这些如芭蕉树般内外毫无实质、如幻化室一样虚幻的身体，又有什么坚实不灭的理由呢？

曾经出世于此娑婆世界的导师毗婆尸佛、尸弃佛、毗舍浮佛、拘留孙佛、拘那含牟尼佛、迦叶佛和释迦牟尼佛皆如秋季升起的满月一般，妙相随好威光耀眼，为群星般的声闻、缘觉、菩萨、梵天以及四大

天王等眷属所围绕，

这是过去七佛，但不一定都包括在贤劫千佛中。按照有些经典中的说法，贤劫有很多尊佛出世，不一定只有一千尊佛。这七位佛就像秋季的月轮一样相好圆满，而且被如群星般的声闻、缘觉、菩萨、梵天和四大天王等围绕着。

身体光芒四射、巍然而住，语言无卒暴音、清晰朗然，智慧清净无垢、坦然明了，坚固如金刚般的佛陀

他们的身体皆已获得四大的自在。且不说佛陀，像米拉日巴等大成就者，四大也已获得自在。

都已趣入了涅槃，除释迦牟尼佛教法外其余教法也已依次隐没。

虽然如来的身口意非常庄严，无论从哪方面看，

凡夫人都无法与之相比，但如今，他们都已趋入涅槃，现在除了释迦牟尼佛的教法以外，其他所有佛陀的教法均已隐没。

观观这种情形，再思维如水泡般无有实质的自身的无常性。《无常因缘品》中云：“百福所成千相饰，如来藏身尚无常，犹如水泡不可靠，自身为何定不坏？”

无垢光尊者引用教证说：由百福所形成的如来的相好之身也是无常的，那我们像水泡一样不可靠的身体为什么不会坏灭呢？

利众诸佛如日落，正法皓月亦隐没，当知自己之一切，眷属受用皆无常。”

利益众生的诸如来们如同太阳西沉，皆已示现涅槃的境界，正法皓月也逐渐隐没，我们所拥有的一切的一切，无论是眷属、受用、身体，还是住房等，都

是无常的本性。

不要对无常之法执著不放，我们只是暂时借用这个假合的身体及房屋等作为修行的所依，时常如是思维，便会逐渐减少对身体、房屋等的贪执。

我平时与那些世间未曾学过宗派教义的人交流时，内心触动很大，会深深感受到他们的执著之强。在座诸位，在上师如意宝的加持下，我们无论是对自己的身体、财物或眷属都没有太强的实执。总之，时常观修无常很重要。

乙六、以无增唯减而说无常：

证得犹如金刚般的佛身尚且无常，那么，好似芭蕉树一样的此身岂能稳固存在？

如金刚般坚固的佛身也非永恒不变，那么，我们如芭蕉树一样的身体又怎能长存不衰呢？

故定死亡然死期，死处死缘皆不定，
此寿无增恒衰减，死缘众多生缘微，
时不待我当紧迫，自即日起勤修法。

所以，三界轮回中的众生终将面临死亡，没有退路，但死亡的时间（死期）、地点（死处）及因缘（死缘）都无法确定。我们每个人的死处肯定不相同，不可能所有人全部死在同一个地方。许多人渴望在学院中离世，但有可能死在学院外；有些人则不想死在这里，却很有可能死在这里。

“此寿无增恒衰减”，寿命只会日渐减少，而不会增加，“死缘众多生缘微”，我们生存在世间，面临的死缘数不胜数，而生缘却极其稀少，即便是吃饭与睡眠这样日常的生计，有时也会成为死缘。

“时不待我当紧迫，自即日起勤修法。”时间不会等待我们，修习无常要有紧迫之心，从今日起，我们必须精进地修持正法。

“今日起”的意思是，每个众生何时遇到此法，就从那一时间开始计算。所以，今天是 6 月 2 号，无垢光尊者在此寄语四众弟子：希望你们从 6 月 2 号起好好闭关或精进修法。

一经出生以后必然走向死亡，只要有生必定有死。《妙法白莲经》中云：“有生必有死，有聚必有散。”

世间的规律即是如此，有生必定有死，集聚终会分散，这些道理我们应该沉思维。无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中说：“虽然我们不愿离开这善妙的身体，但当死亡到来之时，我们也不得不舍弃它；尽管我们内心永远不愿离开殊胜的上师，但当无常来临之时，我们不得不面对分离……”

因时间无法掌握，所以不知何时死亡。《因缘品》中云：“明日死谁知，今日当精进，

生死无法预料，没有任何人能确保自己明天一定不会离世，所以，我们应该在今天努力精进。

彼死主大军，岂是汝亲友？”

死主大军是你的亲友吗？你如此懈怠懒惰，缺乏精进，是否与死主大军成为了朋友？你是否有长生不死的把握呢？若没有，那就应当精进修持。

死于何方也没有定准。因此，无论前往何方，住于何处，做任何事都应观想：也许会死于此地吧！

无论去到哪个地方，住在哪里，都要观想：我也许会死在这里吧！晚上睡觉时也要观想：我明天不一定起得来吧！

《妙臂请问经》中云：“于山险地或深谷，室内路口或河畔，何方皆思我终处，

无论是在险地或深谷，还是在室内、路口或河

边，都要想：我肯定会死在这里。

了知无可适从性，故当遣除喜世间。”

无论身在何处，都有一种仿佛不知何去何从的心念，要了知世间没有任何可信之处，因此，我们应当摒弃对世间的喜爱之心。许多人一直难以割舍对世间法的执著，这是不合理的，必须放下。当我们真正对死亡无常产生定解时，就不会过于执著世间的一切，会觉得世间法没有意义。反之，若未能生起死亡无常的信念，对世间的贪执就会非常强烈。

以何缘而死也是不一定的。经中云：“有以食噎死，亦有以药亡，何况说逆缘？”

有些人因在用餐时被食物噎住而失去生命，特别是食道癌患者更容易遭遇此情况；也有些人因服用了错误的药物而导致死亡。若食品与药物都能成为死缘，那更何況其他如地水火风灾害、兵器等带来的逆

缘呢？

故死缘无定。”

因此，死缘是无定的，我们在何时、以何因缘死亡，无有任何定准。

因为寿命无有增加、唯有减少，是故必定死亡。

《无常语》中云：“如断水源池，无增唯减故，众皆入死道，谁信暂时寿？”

如同水源已经枯竭的水池，池中之水越来越少一样，我们的寿命只会减少不会增加，所有的众生皆已步入死亡之道，谁会信任暂时的寿命呢？许多佛经中说，生命犹如闪电般转瞬即逝，并非稳固之自性。

《入行论》云：“昼夜不暂留，此生恒衰减，额外无复增，吾命岂不亡？”

所有的生命都在昼夜不停地流逝，且只有衰减没

有增长，我又岂能长久住留于世间？终有一日必定会死亡的。

死缘众多生缘稀少，因此也可表明必定死亡。

《入行论》中云：“死缘极众多，生缘极稀少，是故速死亡，心当向正法。”《宝鬘论》中云：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘，是故恒修法。”

这些内容在《大圆满前行》等论典中都讲过，此处不广说。

乙七、外内皆为无常：

通过眼见外面的破旧城市，更要想到死亡。

四大聚合之心室，虽为动念士所饰，
亦由因缘所产生，乃坏灭性有为法，
犹如旧城无常有，故当迅速修正法。

我们四大聚合的心之房屋，虽然由起心动念的士

夫所装饰着，但它也是由因缘产生，凡是因缘所生之法，必定是坏灭性的有为法，就像破旧的城市一样，并非常有。所以，我们应当迅速修持正法。

如是观察从前美丽富饶的城市中遍满人流，后来终有一日人去城空的这幅场景。

从前，许多大城市中人非常多，后来人们陆续离开人世，城市也空了。

呜呼！轮回之法皆是前兴后灭，所有人最终只留下名字而已。

据说以前，在距离炉霍大概 22 公里的地方有一个不算太大的城镇，大概有二十余间房屋，而如今只剩下一些残垣断壁，那些曾经居住于此的人们早已离世，只剩下名字留在人间，甚至有些人连名字也未能留下。

同样，为珍贵的衣饰所装点、种种分别动念所严

饰四大聚合之自身这个房室也终将塌毁，

现在由各种衣饰庄严、以分别念所严饰的四大聚合的这个身体房屋，终有一天必定会倒塌。

仅仅剩下骨骸而已。

离开人间后，也许有人会保留你的骨骸，也许不一定保留。如果尸体被送到尸陀林喂秃鹫，根本找不到骨骸。

到那时，也许会有些人念着自己的名字说“这是某某的遗骨”。

待我离世后，年轻人或许会指着我的遗骨说道：“这是堪布的遗骨。”或许有些人会说：“这是堪布的舍利。”开玩笑，不知到时有没有舍利。无论如何，我们每个人必定会有离开人间的那一天，也许遗骨会被暂时保存，但最终连遗骨也会消失。

因此应当深入思维此理。《亲友书》中云：“身
际成灰干腐烂，终究不净无实质，当知一切皆坏灭，
各自分散之自性。”

这个身体就像灰尘一样，不清净且无任何实质
性，应当了知一切皆是坏灭、各自分散的自性。

第 16 课

我们正在讲共同加行中的第二品寿命无常，寿命无常分为略说、广说等，其中略说已宣讲完毕，今天讲广说中的第八个问题。

乙八、以比喻说明无常：

尽管在漫长的一生中享受善趣安乐，然而，如梦初醒般瞬间就会趋向死亡。

许多人因前世的善业，今生得以转入善趣，获得人身，在漫长的一生中享受安乐，但终有一天也会瞬间死亡。

犹如赤风中油灯，刹那无常动摇性，

骤然猛烈之死缘，降临自己头上时，
不能久住定死亡，故应当下修正法。

每个人都要这样观想：我们的寿命如同狂风中的油灯，它是刹那无常、动摇的本性，没有任何可靠性。同样，死亡的因缘会突然到来，无法阻止，不要认为自己还会活很长时间。当死亡突然现前时，唯有正法能为我们带来庇护，因此，我们应于当下精进修法。

无垢光尊者的用词透露出强烈的时间紧迫感，他反复强调“当下”“尽快”。尊者的每一句金刚语大家都要重视，这样对自己的修行将大有裨益。相反，如果我们认为传承上师们的教言与自己没有任何关系，自相续就不一定能获得很大的利益。

例如，和风吹动的草原上有一盏油灯，偶尔刮起一场狂风时，油灯便会熄灭。

在微风中有一盏油灯，突然刮起一阵狂风，这时油灯一定会熄灭。

同样，应该想到：自己犹如油灯动摇般的寿命被夜以继日的无常和风吹动而趋向衰老，迅速死亡，无有余地，

我们的寿命就像草原上的油灯，夜以继日地被无常的和风吹向衰老和死亡的方向，没有任何余地。

并且定会受到狂风般病缘或损害的威胁。

或许某天就会突然生病、突然死亡，谁都无法知晓死缘何时出现。

《致弟子书》中云：“如为狂风所吹之油灯，寿命瞬间住准亦非有。”

寿命就像被狂风吹动的油灯火焰一样，连一瞬间住留的把握都没有。我们能否确保明天一定不会死

呢？没有任何确定的理由。

然而，明天死亡的可能性是有的，因为世间的生缘稀少，死缘众多，用因明的方法来推测也是如此。当然，从未学过宗派、无常修得不好的人不一定承认这一点，他们认为明天不死的可能性很大，但这只是相似的理由，并非有真正可靠的依据。

乙九、终舍一切故为无常：

因为最终必将抛下一切而离开人世，由此也要观修无常。

眷属受用与亲友，美貌韶华财种姓，
皆需弃舍独自亡，无助益者随善恶，
尔时依处唯正法，为何今不勤修持？

世间所有的眷属、受用与亲友，以及相貌、韶华、财产与种姓等，都是在离开人间时必定要舍弃

的，即便是拥有富可敌国的财富也带不走分毫，正如华智仁波切在《前行》里所言：“就像从酥油中抽出一根毛般独自而去。”在世时无论拥有多少眷属，连一个弟子都带不走，所有的一切都将舍弃，留在人间，自己无依无靠独自而亡。这时没有任何人能跟随你，只有在人间曾造过的善业和恶业紧紧相随，唯一的依靠处就是自己生前修持过的正法。因此，我们为什么不从今日起勤勉地修持正法呢？遇到善知识、遇到正法并不容易，有因缘时务必要珍惜。在座的每位凡夫众生，只要心脏还在跳动，就应从此刻开始精进修持，否则，到那时后悔莫及。无垢光尊者的颂词中经常出现“精勤”“当下”“尽快”“今日起”等字眼，看到这些，我们应当精进。

我们应尽可能在有生之年通过修行来提升自我境界，即使未能达到一定境界，只要在这一生中没有造下太多严重的恶业，并尽心尽力地行持善业，在临终前忏悔清净此生所造的恶业，这亦可被视为正法

之道。

无垢光尊者的这些教言，对于不修行的人而言，与《四川日报》上的世间文字无异，但对于那些真正渴望修行、充满信心的人来说，却意义非凡、弥足珍贵，我们应将每一个偈颂铭记在心。

死亡时，今生的眷属、受用等任何事物都无济于事，必须离开人间，随着善业恶业而流转，此时唯有正法能够救护。

每个人都曾造下无数恶业与善业，在离开人间时，无论转生至六道轮回中的哪一道，此生中所拥有的财产和眷属皆无法跟随，但在生前所造的善恶业却会如影随行，临终时唯有正法才能够救护我们。

因此，对于拥有智慧的人来说，修持正法比什么都重要，而对于那些缺乏智慧的人，可能不会对这件事给予足够的重视。这从在座的居士和出家人中便能

看得出来，有些人是口头上的佛教徒，有些人是形象上的出家人，他们的内心并未真正领悟正法的真谛，虽然表面上说要闻思修行，但实际上并没有将法的意义融入自相续。对于真正的修行人来说，最好不要自我欺骗，做一个相似的人意义不大。

《教王经》中云：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。”

国王您在某日趋入死亡之时，一切受用与亲友都无法跟随，将来无论您到了任何地方，善业和恶业就像身影一样，始终紧紧相随。

上师如意宝特别喜欢这个教证，它在论典中出现的频率较高，如《大圆满前行引导文》、喇拉曲智仁波切的《极乐愿文大疏》及麦彭仁波切的《君规教言论》等，在《窍诀宝藏海》中也长行文的方式解释过，大家肯定记住了吧。

在藏传佛教，无论是堪布还是普通的闻思者，基本上都能背诵这些重要的教证。那天在接待室，有位居士在我们谈话期间引用了一次教证，除此以外，我没有听到汉族弟子引用过教证。在平时的言谈中或讲法时引用教证非常重要。

《德施请问经》中云：“杂业寻受用，养活子与妻，极苦死亡时，子妻非依处。

世人的财产受用，大多是通过杂业而获得——善业与恶业相夹杂，辛辛苦苦地养活自己的儿子、妻子等家人，然而，临死前感受四大分解的痛苦时，妻子、儿女等却不能成为自己的依靠处。

如做种种事，亦舍子与妻，独自受苦果，时无代受者。

虽然一生诸事辛劳，但在生命终结时也不得不舍弃妻子、儿女，一辈子造作恶业，最后只能自己感受

苦果，没有任何人可以代受。

父母兄弟妻，仆财眷属众，死后无跟随，诸业随其后。”

无论是父母，还是兄弟姐妹、妻子儿女，或是财产、眷属、仆人等，在死时无一跟随，而一切善业恶业必定紧随其后。

善业恶业为什么会紧紧跟随我们呢？一定要通过闻思与潜心研究才能知道，否则，因果的信念难以坚定。

对我们的感官所能觉知的明显问题进行判断时，释迦牟尼佛和高僧大德们的观点毫无错谬，以此可推知，对于黑业和白业为何跟随自己的非常抽象隐密的因果等道理，他们肯定也不会欺惑我们。例如，佛陀在讲六道轮回时，将人类的痛苦讲得十分全面透彻，那地狱、饿鬼等众生的痛苦，我们虽然无法以肉眼看

见，但诸佛菩萨定能以智慧之眼无碍彻见，并无谬为我们宣说。

因此，不信因果是因为自己智慧不足，只承认眼前，不承认以后。在这类问题上，我们不要相信自己的分别念，而应以圣教量作为依据。

尔时积累深重罪业的人们会出现被往昔所宰杀的众生和阎罗狱卒用轮、索束缚牵引的景象。

积累深重罪业的人们，在死时会出现以前被自己所杀的众生以及阎罗狱卒拿着兵器刺杀、拿着绳索捆绑等恐怖的景象，他们在临死时大喊大叫：“我要死了！某某人要害我……”

在座的许多人曾在童年和年轻时期，由于不信因果而造下杀生等累累恶业，学佛后，虽然渴望在临终之际往生净土或即生成就大圆满，但在这些恶业未消尽之前能否成就呢？不一定。不过，若能在今生醒悟

也不算晚。我们务必要念《金刚经》或金刚萨埵真诚忏悔、净除业障，同时好好闻思修行。

《入行论》中云：“若今赴刑场，罪犯犹惊怖，口干眼凸出，形貌异故昔。

如果有人被判处死刑，在刑场上的他们，会因极度恐惧而显得格外紧张，口干眼凸出，由于极度恐惧，他们的相貌会与平时大不相同。我曾在甘孜师范学校后方目睹过执行死刑的场景，那些死刑犯在临死前非常痛苦。

何况形恐怖，魔使所执持，大怖忧苦缠，苦极不待言。

中阴身的感受本身就非常敏感，更何况遇到恐怖的魔使、持着各种兵器的阎罗狱卒们，怎会不害怕呢？这种痛苦无法言说，无法形容。

谁能救护我，离此大怖畏，睁大凸怖眼，四方寻

救护，

这时，中阴身开始恳求：“谁能救护我离开这样的大痛苦？”他们睁开大大的、恐怖的眼睛，在四方寻求救护，但结果只能大失所望。

四方遍寻觅，无依心懊丧，彼处苦无依，惶惶何所从？”

即使四方寻找，没有任何依靠处，内心非常懊恼，极为失望，只能无可奈何地感受痛苦。

《入菩萨行论》中的这几个偈颂十分生动地描写了死亡时的场景，我们每个人在不久的将来都将亲身体验这种感觉。无垢光尊者下文中说，我们在百年之内一定会死亡，或许很多人不需要一百年，十年之内就会死，如同即将落山的太阳。

昨天下午太阳快要落山时发出柔和的光，我想到院子里修顿超，但太阳与山靠得太近，不方便修，后

来只好通过太阳西沉来观修寿命无常，我似乎真的体验到了即将离开人间的悲伤之情。太阳落山的比喻确实十分形象：青少年如同早晨的太阳，而有些人则是午后两三点钟的太阳，有些人已经是下午五六点，甚至七八点钟的太阳了。

到了死时再忆念正法也已为时过晚，

到了死时才开始忆念正法，已经太迟了。

如同犯法者落到刽子手的掌中时方寻觅救护者一样。

如果在面临被执行死刑时才寻求救护则为时已晚。同样，若已经落到了阎罗狱卒的手上，正在感受地狱痛苦时，想获得救护也很困难。

因此必须从现在起就忆念正法。

所以，我们一定要从现在开始忆念正法。

《入行论》中云：“未肇或始做，或唯半成时，死神突然至，呜呼吾命休！”

有些事情还没有开始做，或者已经开始做，或者正做到一半时，死主阎罗军突然不期而至，寿命就此中断。

也就是说，三宝与善法才是真正的皈依处。

所以，只有善知识与三宝，才是我们真正的依靠处、皈依处。

《净施请问经》中云：“父母亦非吾依处，亲财韶华亦非尔，唯有具足功德者，沉轮回众之依处。

无垢光尊者的教证极为丰富，使得我们常常置身于各种不同的佛教观点之中。沉溺在轮回中的迷惑众生真正的依处是什么呢？不是父母，也不是财产、亲友，或者自己的地位、名声、青春等，凡夫人得到

这些时或许会感到特别高兴，但从实质上观察其实并无意义。世间的一切都不可靠，对我们来说，最重要的就是具有无上功德的三宝，唯有三宝才是我们的依靠，生生世世对我们真正有帮助、始终不能舍弃的就是三宝。

我前段时间看了噶当派一位非常了不起的格西所著的《修行宝鬘论》，它主要讲述了舍弃今世的重要性，其中引用了许多教证来阐释今生的一切名声、财产、地位、亲朋好友等都没有意义，引导修行人看破世间。如果我们能够达到他那种境界，那真是很值得羡慕！

吾愿为佛舍身体，生命受用皆舍弃，唯有皈依三宝外，无有余众吾皈依。”

我愿意为了佛陀与佛法，而舍弃自己的身体、生命和受用，除了三宝，我再无其他的皈依对境。今生来世无论遭遇任何恐怖或困难，我们都要坚定地祈求

三宝的加持。

上师如意宝也曾教导我们，若在修行的过程中遇到违缘，无需寻求其他方法，只需一心一意地祈祷三宝。搞关系或依靠其他方式解决，这是世间人的做法。作为真正的修行人，唯一通过祈祷三宝的方式遣除违缘。祈祷三宝后，如果表面上未能遣除违缘，那说明依此能消尽我的业障而转化成为顺缘。

麦彭仁波切在《君规教言论》中也说过：“表面上的违缘很可能成为顺缘，而表面上的顺缘也可能成为违缘。”我很喜欢这句话。世间有人评论说：“现在你们学院遇到很大的违缘……”但我却不这么认为，因为很多时候，我们所看到的违缘实际上可能是隐藏的顺缘。有些人拥有很多财富，这表面上看来是顺缘，实际上可能会成为修行的违缘。

人生在世，痛苦、违缘总是难免的，但我们要明白的是，很多表面上的违缘实际上可能是顺缘。因

此，当违缘出现时，我们不必惊慌失措，恐怖和痛苦无济于事，而是要坚定信念，一心一意地祈祷上师三宝，观自己心的本面，通过善巧方便来解决问题。

《大圆满前行引导文》中关于皈依三宝的道理讲得非常殊胜，不知你们是否记得。

第 17 课

我们正在讲第二品观修无常，寿命无常品分为略说和广说，今天讲广说中的第十个问题。

乙十、三世均为无常：

如是思维轮回之处、自相续以及他众皆是无常之本性。

思维无论是六道轮回中的哪一处，不论自相续还是他相续均是无常的本性，无一常有。

思维世间前后代，先前无量人已逝，
如今人间多数众，百年之内定死亡。
未来一切亦复然，且观老幼同辈去，

吾亦不离此性故，当思定死而修法。

我们若是思维广大世间界中众生的前代与后代，定会在自相续中生起无常的观念——从人类历史上看，无数的先人已经离开了人间；而如今生活在世间的人们，绝大多数在一百年之内必定会死亡；将来降生的众生寿命也大致相同。我们周围很多老年人、年幼者、同龄人都已相继离世，我也不会例外，我自己的身体也不离无常的本性，并非如金刚般坚固。所以，我们理应时时刻刻思维“我决定会死亡”而精进修法。如果我们在自相续中真正生起了无常观，修法自然会精进，即使没有他人的督促，我们也会自发地努力学习。

如今末法浊世，人们的平均寿命大约六七十岁，人寿百岁者非常罕见。上师如意宝在《无常歌》中 also 说，世间的人们在百年之内必定会死亡。一百年的时间很快就会过去，我在学院几十年的光阴仿佛眨眼而

逝。如果我们不出任何意外，大概能活到五六十岁，因此，我们都应该认真观察自己到了人生的哪个阶段？现在如果不修持佛法，以后是否还有机会？

呜呼！诸位善友，且观外境的迁变，再看看百年以前那些人们有留下来的吗？现在我们大多数人百年之后也只剩下名字而已，

诸位善道友们，我们可以观察一下外境的迁变，在这个世界上一百年前的人们，现在还有留在人间的吗？几乎没有。现在大多数的人们在百年之内一定会离开人间，留下的仅是他们的名字而已，一些不太知名的人甚至连名字都不会被记住。我的许多亲戚朋友离开人间还不到一百年，但我已忘记了他们的名字。

未来的一切众生也都与此相同，因为从来就没有生而不死的情况。

未来的一切众生都是如此，有生就必定有死。

比自己年长的、较自己年轻的、与自己同龄的许多亲友、怨敌相继离开人世，由此也要想到自己也不例外，终究必死。

确实如此，在离世的人群中，有比自己年轻的，有比自己年长的，还有与自己同龄的人。所以，我们应当思维：我的身体和寿命也是无常的本性，我在世间的时间并不会很长久。许多修行人没有生起寿命无常的观念，因而贪执世间法，如果在自相续中真正生起了无常观，对世间八法就不会那么有兴趣。

《因缘品》中云：“自某日夜晚，初入母胎人，寿无增唯减，一去不复返。

从某时入胎起直到现在，我们的寿命只有损减，没有增加，流逝的岁月不会再复返，我们的童年时代、青年时代，在此生中不会再有第二次。

上午见多士，午后有不见，午后见多士，翌晨有

不见。

上午我们还在街上看到了一些人，但他们在下午就离开了人间；下午还遇见过某人，第二天就撒手人寰。在我们金刚道友当中亦是如此，上午能见到的下午未必还能见到，下午见过面第二天可能就见不到了。

我昨天听到一则新闻，尼泊尔国王和王后不幸遭遇暗杀，他们的王子也选择了自杀。这一家人上午还过着和和美美的日子，午后便家破人亡。就连国王的家庭都无法避免无常，那我们普通人的家庭与身体更无丝毫稳固性可言。

诸多男与女，亦有壮年死，说此年轻人，岂有存活准？

男男女女之中，也有正值壮年而死亡的。许多人常说：“我还年轻，肯定不会这么早离世。”然而，

你有什么必定存活的把握与理由呢？去世的人群中不乏年轻人，或许在老年人还未离世之前，年轻人便已先行离开了人世。

我们藏族人有一种说法：一位接近死亡的病患眼中会目睹许多年轻生命的离世。意思是，有人因身体不好、经常生病，而自认为将不久于人世，然而，在他们尚未去世之前，许多身体健康、无病无痛的人却先他们而去。我们的身体非常脆弱，它是由不坚实的物质组成，往往很轻易地就离开了人间。

有者胎中死，有者落地亡，有仅爬行逝，有跑时夭折，

有些人在胎中死亡，有些人刚刚落地后死亡，有些人在爬行时死亡，有些人在奔跑时夭折。

有老有年幼，有些壮年人，相继而离世，如果熟坠地。”

有些老年人、年轻人与中年人相继离开世间，就像水果成熟后马上就会落地一样。五十年之内，我们在座的人大多数都会死亡。

乙十一、三有皆是无常：

三界地狱至有顶，无一胜过死主者，
悉皆无常无实质，不可依靠如车轮。

在整个三界轮回中，从无间地狱直至非非想天有顶之间的所有众生，除了极少数如莲花生大士、布玛莫扎等密宗持明者外，其余众生皆被业力所困，无有一人能战胜死主，获得不死果位。所有众生的生命与身体皆是无常、无有实质，在轮回中接连不断地更换身份，如同车轮般不停地旋转，无有任何可靠性。

尤其人世多损害，成多病魔之祸源，
兵刃火灾险地毒，猛兽国王与怨敌，
以及盗贼土匪等，摧毁生命坏圆满。

尤其在这人世间，各种损害我们的违缘不胜枚举，诸如病魔等危害，以及刀兵、火灾、险地、毒药、野兽、国王、怨敌、盗匪等祸害之源，不仅摧毁我们的生命，而且还会毁坏我们的财富、名声及地位等。

无论在六道任何一处，都没有不受到死亡威胁的地方，由此就该想到三界六道的一切众生均摆脱不了死亡。《毗奈耶经》中云：“无论是虚空，大海或山洞，住于任何处，无有不死者。”

《毗奈耶经》中说，无论人们身处于虚空、大海，或是山洞等任何地方，都无法逃脱死亡的命运。

上师如意宝曾经讲过这样一个故事：在某日的黄昏时分，两位研习因明的小僧人来到一位老妇人家中，希望能借住一晚。老妇女同意了他们的请求，但有个条件，那就是不能与她辩论。小僧人答应了她的要求。

到了晚上，老妇女在身上找到一只小虱子，她对女儿说：“把它放到一个不死的地方吧。”小僧人接过话茬，问道：“老奶奶，如果真有这样一个不死之地，您能否把我也放到那里去呢？”老妇女听后有些不悦，回答说：“你们这些学习因明的人总是处处较真，世间哪里存在不死的地方？你们两个现在就离开我家吧！”

在戒律中讲过，对于虱子等小含生，应将其放置在温暖的地方，以使其能暂时存活，但并没有真正“不死的地方”。

此处讲到，无论我们身处何种环境——山洞、大海或其他任何地方，都没有一个不死之地。如果真有这样的地方，我们所有人都希望搬过去住，但遗憾的是，这样的地方确实不存在。

无论死于任何地方都是只舍弃身体，而心却随着以前的业力屡屡流转在轮回中。

不管死在何处，只是舍弃身体，而心会随着前世的业力不断地流转于轮回。

《广大游舞经》中云：“三有无明诸众生，愚痴之故而流转，人天三恶趣五道，犹如瓷师之轮盘。

被束缚在三界中的无明深重的众生，因无始以来的愚痴而漂泊流转于轮回五道中——人、天、地狱、饿鬼、旁生，轮回就像瓷师的轮盘一样，不停地旋转。

恒恋美色动听声，妙香美味及乐触，众缚恶世之网中，如猴困于猎人网。”

众生恒时贪执美色、动听的声音，以及妙香、美味、乐触等，因此被捆绑于恶世的铁网中，就像猴子被困在猎人的网里一样，陷入其中一直无法自拔，不得解脱。

尤其是，人间的损害更为繁多，诸如麻风、瘟

疫、风、胆等疾病，

尤其人间有诸多疾病的损害，有些论典中说，世间有八万损害魔。

小儿鬼、食肉鬼、空游鬼、厉鬼等多种魔鬼，国王、怨敌、野人、灾祸等数百危害剥夺人们的丰富财产、生身性命，会造成骤然暴死，因此必须精进修持正法。如《摄功德宝经》中云：“人间鬼魅疾病多，利悲谛实加持息。”

人间损害生命的因缘确实很多，因此，我们必须抓紧时间精进修持正法。

第 18 课

乙十二、刹那亦无常：

不仅有这般损害会导致死亡，即使无有此等危害，也免不了一死。

上面讲到，如果遭受各种危害、疾病或魔缘，任何众生都免不了死亡，即使没有这些损害，终有一天也必定会死亡。

纵然无有诸损害，士夫寿命亦流逝，
昼夜刹那皆变化，逐渐靠近死主域，
犹如江河汇于海，或似日落于西山。

纵然没有如上所说病魔或魔缘的诸般损害，人

类的寿命依然在昼夜交替中不断流逝，刹那都不会停留，逐渐逼近生命的终点，它是一种变化的本性。就像江河汇入大海，在奔流的过程中一刹那比一刹那更接近大海；又如同日落时分，太阳分秒不停歇地向着西山靠近。同样，我们活在人间时，一天比一天更接近死主阎罗军。

即便自己终生没有遭受任何突如其来的损害，并且试图以相应的饮食、营养等来延年益寿，但却无济于事，终究要死。

人们都想通过各种顺缘长久住于人世，但这些暂时的因缘根本无济于事，我们终有一天必定会死亡。

《入行论》中云：“纵似今无病，足食无损伤，然寿刹那欺，身犹须臾质。”

虽然我们现今身体健康，饮食等生活条件非常圆满，没有任何损害，但寿命终究是有限的，它是刹那

消逝的本性，我们不可避免地会面临死亡。我们的身体相当于是暂时借用的财物。

这次讲《大圆满心性休息》，我由衷地希望各位能真正领悟其本意，仅从字面上理解意义不大，应该把里面的内容融入自己的心间。

其实，人生一刹那也不会停留。《聚宝顶经》中云：“须菩提言：‘士寿犹如陡坡水。’”

人生一刻也不会停留，人的寿命就像陡峭山坡上的水一样，快速流逝。

《毗奈耶经》中云：“陡坡水流入大海，日月濒落于西山，昼夜须臾自然逝，人寿流逝同此等。”

人的生命如同陡坡上的水流汇入大海，亦如落于西山的日月，在昼夜更迭中，须臾间自然流逝，人的寿命消逝与此相同，无有任何可靠性。

因此，每个人都应对自己的生命有所认识。我们应该思考：我还能在世间存活多久？在我住于世间时，生命中最有意义的事是什么？我们应该对这些问题善加观察，做出明智的抉择。我们与牦牛有所不同，为了维持生命，牦牛也会吃草喝水，但它没有思维的能力。

乙十三、诸缘时境皆无常：

食等生缘虽圆满，尚有如毒生苦时，
 数多逆缘之危害，岂能不灭诸圆满？
 是故无不成死缘，死亡处缘期不定，
 当弃无义欺世法，诚修死亡无常法。

饮食等生缘虽然暂时圆满，身体健康无有疾病，但痛苦就像毒药发作般突然产生时，诸多违缘怎能不毁坏我们的各种圆满呢？暂时生存的因缘并不是稳固可靠的，在广大的世界中无一不是死缘——吃饭、走

路、坐车等都有可能成为死缘。我们的死处、死缘、死期都不定，每个人什么时候死难以知晓，所以，我们应该舍弃没有任何意义、从无始以来直至现在一直欺惑我们的世间法，并诚心诚意修持死亡无常的法要。

这些内容很容易观想。有些人认为“我现在感到非常快乐，没有任何违缘”，但事实上，违缘往往会在不经意间出现，例如，上午内心充满快乐，然而，或许依靠各种因缘，到了中午心情就不再愉悦了。

如果能够深入学习并修行《君规教言论》《入菩萨行论》，那我们无论遇到什么问题，都能以较为平和的心态去应对，不会过于痛苦。在修行的过程中遇到违缘时，我们应当学会观察自己的心，避免过度执著。

昨天，法王如意宝为我们作过开示：“在享受如天人般的生活时不应太傲慢，在经历如饿鬼般的生活

时也不应太脆弱。”我们现在学法的因缘还算不错，我已为大家圆满传讲了多部大论典，大家还是多观一观如梦如幻吧！平时你们都喜欢说“如梦如幻”，当真正需要观如梦如幻时，梦幻就已成为真实了。

你们许多人回到繁华的大城市后，起初都会修习无常，但过一两年或两三年后，不知这种定解是否还能保持。目前汉地的环境不容乐观，尤其是现代科技的冲击，使人们的内心受到了严重的染污。一旦被卷入社会的大浪潮中，很容易就会受到环境的影响。因此，大家都应该对此保持警觉，回去后必须长期坚持修行。

有利于存活的饮食也会成为罹患疾病的根源，尽管暂时似乎有益，但从长远来看，却成了损害。诸如为利于疗病而服用泄药，结果也有使病情恶化的，更何况说遭受逆缘之损害而中断寿命呢？也就是说，一定要想到无有不成为死缘的，因此应当唯一思维

死亡。

确实如此，有些人为了治病而吃药也成了死缘，世间之事没有不成为死缘的。因此，我们应唯一思维死亡无常。

如前所说，无法确定死于何处、以何缘死、何时死亡，今天不死的把握也没有。

这里讲得非常明确，我们将于何处、以何种方式死亡及何时死亡都是未知数，无人能保证自己今天绝对不会死。

记得那天在写《悲惨世界》时，我曾闭目沉思：我大概什么时候死呢？最终的死缘是什么？死的地方在哪里？是在藏地、汉地还是国外？然而，思考许久我也未能得出答案。但可以肯定的是，生命终将消逝，明天不死的把握丝毫也没有。我们认为“我还会活很长时间”，其实这不过是我们自欺欺人的颠倒分

别而已，未来的事情谁也无法预测。

《入行论》中云：“若思今不死，安逸此非理，
吾生终归尽，死期必降临。”

如果认为今天不会死而在安逸懒散中虚耗暇满，这样不合理，终有一天我们必定会死，死期终将来临，但何时死却无从知晓，在死神、病魔尚未到来之前要努力行持善法。尤其是罹患绝症时身心状态极差，那时想要修法可能来不及。因此，我们应该趁现在身体好、心情好时，每天使用转经轮、用念珠念佛号或咒语、听课、念诵、背诵等，这是对今生来世最有利益的事情。

甲三（劝勉精进）分三：一、具足上师窍诀时当修法；二、若不精勤则不得解脱；三、于不听善妙教诲者生悲心。

乙一、具足上师窍诀时当修法：

世人在修持佛法的过程中，常常因不具足上师的窍诀，而不知从何起修。许多人尽管皈依多年，但只会念阿弥陀佛，对于具体的修法和发心却一无所知，与道友之间的关系也不和睦。在善法的取舍方面，若懵懂无知是不可取的。因此，修持佛法必须依赖于上师的教言与窍诀。

在座各位都已经得到了上师的教言，尤其是，这次上师如意宝为我们圆满传讲了《上师心滴》，在护法神的加持下，传讲过程中没有出现任何违缘，大多数人已经圆满传承，这在百千万劫中都是极为难得的，真正令此人身具有了实义。从此以后，只要我们能够注意守护密乘的戒律和誓言，在有生之年不毁坏三昧耶戒，我相信解脱指日可待，我们应对此心生欢喜。昨天上师如意宝也再三强调：“大家应该高兴！”然而，我听说有些女众哭得更加厉害。

获得暇满人身的这一大好时刻，应当脱离轮回。

此时吾得暇满舟，正具上师窍诀桨，
若不精勤渡苦海，更无较此愚痴者。

现在我已拥有了暇满人身的宝贵大船，同时拥有了上师教言的船桨，若在因缘汇聚时未能精进地渡过遍满痛苦与恐怖的轮回大海，那么，世上再无比这更为愚痴之人了。

因此，有智慧的人应该珍惜人身，依靠上师的教言，立下誓言，努力渡过轮回苦海，获得解脱。

如果我们仅获得人身，却缺乏上师的窍诀指引和导师的陪伴，即使坐在修行的船上，也会因不知如何前行而失去意义。因此，我们必须依赖上师的教言作为我们的指引。

昨天，上师如意宝揭示了目前普遍存在的一种现象：“有些人东奔西跑，盲目地与这个上师结缘，与那个上师结缘，结上缘之后又开始毁谤，这并非依

止上师的正确方式。”许多人从来不观察上师，只是听说某人在某处灌顶，便盲目地前去求灌顶。现在很多人的行为很愚痴，认为给他传讲佛法的不是他的上师，却将仅仅给他取法名的人奉为上师，这种现象屡见不鲜。我在《密宗断惑论》及其他论典中明确指出过这个问题，当然，我人微言轻，所言不一定起到很大作用。

我们学院相对好一点，但外面的有些汉族道友，在观察上师方面不够谨慎，他们不管遇到任何上师，就像狗遇到牛肉一样特别兴奋，马上接受，依止善知识也是如此。我们听闻过的教言已经足够多，无需再做很多表面功夫，应将精力主要放在实际的修持上，让自己的心融入无垢光尊者和麦彭仁波切的智慧之中，这才是真正的修行人。

自己拥有暇满人身之舟，并且具足佛陀开创的妙道——殊胜上师之法理船桨时，如果不精进修法，那

可真是自我欺惑、愚痴至极。《致弟子书》中云：“今已获得诸佛所开创，犹如大舟法道复舍弃，好似喜爱轮回海浪花，犹如舞者必定欺自心。”

我们现在已获得了难得的暇满人身大船，手持由佛陀所开创、由殊胜上师所开示的佛法道理之船桨，此刻若不精进努力修法，像前世那样再次将它舍弃，就如同热爱轮回大海的浪花，在海面上跳舞一样。三界众生已经沉溺在轮回的苦海中，随时都可能沉入海底，却仍自以为能在其中尽情欢舞，这不过是自欺欺人而已，就是极为愚痴。

第 19 课

乙二、若不精勤则不得解脱：

精进者即生得解脱，若缺乏精进则无法解脱。正如无垢光尊者《窍诀宝藏论》中所言：“虽是具有诸般束缚的凡夫，但若能精进修持，即生必定解脱。”我对这句话深信不疑，自己若是精进一点，即生还有解脱的希望；如果不精进，无始以来都在漂泊，现在想解脱也不可能。因此，精进非常重要。昨天也讲过，如果不依止上师的教言精进修持，则世上再无比这更为愚痴之人了。

劝勉诸位定要诚心精进修法。

何故佛赞珍宝器，净除诸过获正义，

若不成办自他利，则自束缚轮回狱。

此暇满人身犹如极为珍贵的珍宝器，借助它，我们能净除一切罪苦，获得暂时和究竟的最具真实义的果位。佛陀在众多经典中多次赞誉此珍宝般的人身，并反复强调了不精进修持、懈怠的过患。如今，我们已获此殊胜圆满的人身，若未能依此成办自己和他人的解脱大业，那便如同将自己禁锢于轮回的牢狱之中，显得非常愚痴。无垢光尊者殷切希望我们精进修持，切勿懈怠。

获得如是闲暇人身时，如果不修持有利于自他的正法，则将永远为轮回之索所缚，因此劝勉具有智慧者为摆脱轮回而勤修正法。

佛法对自己和他人具有深远的意义，如果我们拥有如此宝贵的人身，却未能精进修持，便将永远困在轮回中无法解脱。因此，智者必当勤勉修行。

《致弟子书》中云：“获得人身越过生死海，亦播殊胜菩提之良种，

获得人身的意义极其重大，依靠它，我们能超越生死轮回的大海，播下十分殊胜的菩提善种子。

功德胜过珍贵如意宝，何者虚度人生令无果。

暇满人身的功德，已经超越了如意宝的价值，这是为什么呢？因为如意宝只能解决现世的贫困，而人身却能为我们解决今生及来世一切精神和经济上的困境。所以，具有智慧者怎么会虚度人生呢？

有部分人因特殊因缘，今天又要重新回到社会中去，这无疑是一种挑战。在复杂多变的社会环境中，与各种迷乱显现作斗争时，我们或许能取得胜利，或许会遭遇失败。在此，我期望大家离开这里时，都能携带正知正念的盔甲，不要将其遗忘在喇荣这片圣地，只有这样，在与无明烦恼作战时，它才能为我们

提供保护，否则，若毁坏了这无价的人身如意宝，那真是非常可惜。

有人可能会认为丢失身份证或钱包很可惜，但实际上，以违缘毁坏自己的暇满人身，才是最为可惜的。因此，大家时刻都不要忘记携带正知正念的盔甲。

引导众生心力广大者，一切如来得道依人身，

作为人的身份，引导众生的心力非常巨大，相比之下，许多天人、旁生等并不具备这样的心力，即便是最棒的牦牛也无法引导众生。如来成佛也是依赖于人身，释迦牟尼佛等贤劫千佛都是凭借人身而最终成就佛果的。

天龙非天大鹏持明者，腹行与人非人皆不得，

其他天、龙、非人、大鹏、世间仙人为主的持明者，以及腹行、人非人等众生皆不具足此珍宝人身。

已获来之不易人身后，故当思维法义勤修持。”

作者告诫我们，在已获得此难得之暇满人身之时，必须思维并勤奋修持佛法的大义。

对于即将离开学院的人，我深感担忧，害怕你们学得还不够扎实。如今，不良的社会风气十分浓厚，很容易使你们陷入其中，与世间的分别念融为一体，最终毫无抵抗之力。因此，我希望各位在思想上做好充分准备，回去后应长期、持续地思维佛法的意义。否则，当你们抵达马尔康时，正知正念就减少了一部分，到达成都后又减少了一部分……这一点，大家务必要注意。

乙三、于不听善妙教诲者生悲心：

虽然我忠言劝诫，但有些众生却无动于衷，因此对彼等生起厌烦心而寻求自我寂灭，同时也发心：但愿有朝一日能以强烈悲心引导他们。

尽管无垢光尊者以善妙的教言来劝诫众生，但有些众生对此却不以为意。目睹这些野蛮众生的行为，尊者心中燃起极为强烈的厌离之心，深感无法调化他们，只能发心祈愿有朝一日能度化这些众生，只是当前因缘暂时不成熟。

呜呼如同教诲石，思多世人增厌离，
开示不悟讲不解，明日死亡今执常，
贪著轮回无厌心，明知我慢明懂迷，
愤闹散乱降惑雨，何时我利此等众？

无垢光尊者说：尽管我尝试以忠言引导众生，但遗憾的是，他们似乎对此无动于衷，内心并无丝毫改变，我好像在向坚硬的石头讲经说法一样。每当我想起世间大多数人的言行举止，内心便生起极为强烈的厌离心，无论我如何开示，他们总是无法领悟，无法理解。即使他们明天就要死亡，今天仍对万法生起常有的执著，一直贪执轮回中毫无意义之事，相续中

无法生起出离心。他们只是略知佛理，却傲慢如山王，深陷迷茫之中，愤闹和散乱如雨不断侵袭他们的心灵，使他们始终处于放逸之中，无法得到片刻的寂静，每日都在痛苦和烦恼中度过。我何时才能利益此等众生呢？

在座的某些人确实如此，无论我怎样讲解，他们的内心都没有任何变化，如同坚硬的石头一般。《上师心滴》中描述瑜伽士达到大圆满第三步境界——觉性专注于石头时，连石头都会跳动，但我觉得有些人的相续比石头还要坚硬，这些人真是没有缘分者。这些懈怠懒惰、烦恼深重、刚强野蛮的众生，如果继续执迷不悟，那即便法门再殊胜、上师再好，可能此生都无法获得解脱。

这是无垢光尊者给我们最好的教言，如果大家过于贪执世间法，无法正视自己的过失，那么究竟何时才能获得解脱呢？

悲哉！对于极为愚昧的众生，无论如何宣说，以种种表示与无量方便来摄受，却徒劳无益，他们无有证悟之时，百般传讲也不理解。

这段话让我深有同感，前些日子，我确实生起了强烈的厌离心。我将自己所有的精力全都倾注在翻译经论和为大家讲经说法上，然而有些人非但不理解、不感恩，反而做出了许多不如法的行为。面对这些野蛮众生，我深感无法度化，心中非常厌离。或许无垢光尊者当时也面临过类似的境况吧，尽管他想以各种方法摄受那些众生，但最终似乎徒劳无益。

无垢光尊者曾经在不丹的布姆塘讲经说法，那里是一个非常殊胜的圣地。前段时间，我曾想过独自前往，不告诉任何人。这个地方鲜为人知，几乎没人能找到，但汉人前往不丹的手续很难办。

有些人甚至自己明日就要离开人间却似乎还要住数劫一般，仍然贪执实有，从而一味散乱于今生之琐

事上；

有些人即使明天就要离开这个世间，但他今天的所作所为，好像还要住一个大劫那样，仍然贪执实有，将时间浪费在今生毫无意义的琐事上。

有些人烦恼如烈火，弃离善法；

有些人烦恼非常重，明明闻思过相关教理，却还是要远离根本上师与佛法，这些人总有一天会后悔的。

另有些人自相续为嗔火所焚，因嫉妒他人而通过多种途径竭力恶言谩骂、揭穿过失、恶语中伤、无端诽谤；

有些人自相续中嗔恨心的烈火非常严重，以嫉妒心辱骂金刚道友、言说他人的过失、恶语中伤、无因诽谤等，无恶不作，并因此而失毁了自己的一切

善法。

有些人虽然遭受诸多苦楚逼迫、折磨，但相续中从未对轮回生起丝毫的厌离心、出离心；

有些人虽然在即生中经受了诸多痛苦，但自相续一点厌离心和出离心都生不起来。

有些人听闻少许佛法，略晓一二便骄傲自满，进而藐视他人，并且到处蔓延争论与千种烦恼之火焰，使自他相续的善薪焚尽无余，因为破誓言失戒律而日夜降下不善雨水。见到这些（刚强难化的）众生后，我偶尔会生起自己趋向菩提、独自于寂静林中修持甚深禅定的心念，

无垢光尊者在目睹了这些刚强难化的野蛮众生的所作所为之后，相续中偶尔生起了去寂静处趋向菩提的心念。在森林中，鸟兽和树叶不会扰乱自己，从而能生起甚深、殊胜的禅定心。

我本人也向往去寂静处修行，虽然我自身没有很高的修证，但独自关在茅棚里观自己的心，这一点我肯定能做到。下文中，无垢光尊者的语气稍微缓和了一些。

但大多数时间是以悲心祈愿“有朝一日唯以我令他们获得解脱”，会产生如此广大的心力。

无垢光尊者说，虽然我偶尔生起厌离心，想前往寂静处独自修行，但大多数时间看到这些众生很可怜，我还是以强烈的悲心，祈愿他们能获得解脱。

因此，我今发愿肩负起无上重任而言：

因此，我发愿肩负起无上重任：

愿以我福德，令十方世界，一切诸众生，悉离苦得乐。

愿以我的福德，令十方所有众生离苦得乐。

愿短寿患者，长寿健康乐，饥渴苦难者，饮食皆富足。

愿世间短寿者能获得长寿、健康、快乐，愿饥渴苦难者丰衣足食。我们大家也要随学无垢光尊者好好地发愿。有时自己的确生起很大的厌离心，但末法时代讲经说法的人本就寥寥无几，如果所有人都只希求自己成就，那社会上的苦难众生谁去度化？所以，大家还是要发起度化众生的大愿。

愿离王盗匪，野人水火险，余怖诸灾难，获得诸安乐。

愿离开诸如国王、强盗、土匪、野人、水、火等灾难，并迅速获得安乐。

愿所想所欲，皆如意成办，恒时行善法，获解脱菩提。

愿众生善的所想、所欲皆能成办，恒时行持善法，并获得解脱。我们也要如是共同发愿。

愿王善护国，政策和缓兴，臣增如法想，庶民恒安乐。

愿国王们善加保护国家，政策和缓，大臣们、领导们应作如法想，不作非法想，并让所有民众恒常获得快乐。

愿离恶趣苦，获得善趣乐，息灭善趣苦，一切皆吉祥。愿三界有情，心地悉善良，不生罪恶心，以法度日夜。愿举国丰收，无病离诸害，相互无冲突，幸福似天界。愿诸事遂成，欲财眷仆誉，皆如愿以偿，圆满大福德。愿世人政增，出家众法增，欲德者智增，终生吉祥增。

愿世人的事业增上，愿出家众的法乐增上，愿欲求福德者智慧增长，终生吉祥增上。

愿禅师成就，等持解神通，神变等道果，现前解脱智。愿诸苦难者，意复欢喜增，懈怠怯弱众，精进修菩提。

愿苦难者增上欢喜心，愿懈怠者及怯弱者精进修持菩提。诸位不要怯弱，不要懈怠，闻思修行不要放松，《大圆满心性休息》一定要背诵，切莫因微不足道的小事而心生懈怠。

第 20 课

昨天提到，无垢光尊者对器情世界产生了强烈的厌离心，但随后又对众生发下了殊胜菩提心的宏大誓愿。我们也应随时随地、时时刻刻如是发愿。如果能随学无垢光尊者所有的发愿当然最好，倘若不行，哪怕只发起其中的一两个愿也很殊胜。这个愿文尚未讲完，今天我们继续讲：

愿具福财饰，禅定持净戒，具忧怖失者，恒不离安乐。

愿我始终具有福德与财富，具足禅定并守持清淨的戒律，愿世间忧愁怖畏者恒时不离安乐。

愿行利众尊，寿事业无量，他利悉圆满，长久住

世间。

愿行持利众事业的大尊者们长久住世，寿量无边无际，一切利他事业圆满成办。

愿凡依我众，福善极增上，知足具调柔，圣者之七财。

愿世间凡是依靠我的众生，福德与善法增长，知足少欲，心相续调柔，具足圣者七财。

愿于我赞毁，讥讽或诽谤，见闻念触者，皆越三有海。

所有赞叹我的人、诋毁我的人、讥讽我的人、诽谤我的人、见到我的人、听到我的声音的人……总之，以各种方式与我结缘的一切众生，我愿他们都能离开三有的大海。

发愿饶益赞叹我们的人并不困难，而在此处，无

垢光尊者发愿，无论与尊者结上善缘还是结上仇怨等恶缘，任何对尊者见闻接触的人，尊者都愿他们暂时获得善趣的安乐，究竟获得无上圆满的佛果。

我们亦应随学尊者如是发愿，愿那些损害我们的众生也能获得暂时和究竟的利益。仅仅利益亲戚朋友或与我们关系亲近的众生，这不符合大乘佛教的理念。

愿仅闻吾名，即生摧三有，离苦得乐后，证无上菩提。

愿仅听到我名号的人，亦能即生摧毁三有，离开一切痛苦，获得一切快乐，究竟证得无上圆满的佛果。

我们现在虽为凡夫，但亦可发此宏愿：愿听到我名字的众生都能即生摧毁三有之束缚。各人发愿不同，我曾常常发愿：凡是听到我名字的人，都能于生

生世世中积极放生。在座诸位都学过《百业经》，其中讲过许多发愿的殊胜性。

在我个人看来，上师如意宝所制定的这四年教学计划是一大神通示现。在准备四年教学计划时，上师的身体很好，内外环境都非常平和，然而，当第四年临近传讲《上师心滴》时，外内密的违缘逐渐显现——上师的身体示现疾病，外在的许多情况大家都比较清楚。

我总觉得上师是用他的智慧眼，如理如实地照见四年间将要发生的一切，因此，上师将释迦牟尼佛的所有教法精心归纳为这四个阶段为我们传授：第一阶段是讲《百业经》，第二阶段讲《入菩萨行论》，第三阶段宣讲《窍诀宝藏海》和《光明藏论》，第四阶段是传授《上师心滴》。

昨天，上师如意宝已为我们圆满传讲了《上师心滴》，我们的传承也已圆满，我似乎觉得自己一生所

有的事情都已圆满了，心中再无遗憾。在座的金刚道友中，将此四个阶段的法全部听圆满的，我深感其缘分非同一般。无论如何，希望你们日后要格外重视上师这四年所传的教言。

为了将这几本书制作成册，我们付出了很大的努力。上师在讲《百业经》时我就曾发愿，为了利益汉族四众弟子，不仅要自己听受上师的教言，还要将上师的这些殊胜法语用文字记录并表达出来，以便能长久流传。因为即使记忆力再好的人，时间一长，能记住的内容也不会太多。

愿今起诸世，我如地等大，成众生存因，利乐诸有情。

愿我在此生及未来的无数世中，都能如同大地般，成为众生赖以生存的源泉，利益一切有情。

我们也要这样发愿：从这一刻开始，舍弃自己的

一切，成为众生依之生存的大地，利乐一切有情。这个发愿非常殊胜，但一般人难以做到。

愿贫眷邪行，无端遭诽谤，成解脱善资，恒时勤利他。

即使无端遭受到贫困眷属、邪行者的诽谤，我也愿这些经历能成为自他解脱的善法资粮，愿我恒时精进地利益他们。

这确实很难做到。在你们尚未摄受弟子之前，或许无法体会；当有了弟子，开始利益众生时，弟子的邪行非常难忍，时常会受到眷属的毁谤，虽然自己诚心诚意地饶益他，但他却如同仇敌一样，对你心怀仇恨。然而，我们应将此视为菩提的因，愿我能恒时利益他们。这一点在《修心八颂》《佛子行》中都有明确的阐述。无垢光尊者《窍诀宝藏论》中也提到，利益众生很难，众生对自己的邪行极为难忍。

因此，我们时刻都要这样观想与发愿，如果实在观想不来，即使刻意造作也要心存此念。当我们心中对这种观念没有生起定解时，的确很难做到，但仍然要尽力如此思维。

愿众生诸苦，皆成熟吾身，我之诸福德，成熟于他众。

愿众生所有的痛苦都成熟在我的身体上，由我来承担，愿我所有的福德和善根成熟于其他众生。虽说我们也能随学尊者如此发愿，但真正要做到很困难。

以吾善心力，愿众得快乐，梦亦不见苦，获得喜乐海。

以我善心的力量，愿所有众生获得快乐，连梦中也见不到痛苦，获得如大海般广大的喜乐。今天我们随学无垢光尊者发了很善妙的愿。

愿我令遍布，十方虚空界，所有佛众生，具足一

切乐。

愿依靠我的发心力，让十方世界的所有佛陀和众生，都具足一切安乐。

或许有人心中存疑：佛陀本就具足圆满的安乐，是否需要我们如此发愿呢？也可以这样发愿。或者可以理解成，愿十方佛土中所有的众生，获得与佛陀一样的无上快乐。

愿我名声传，十方诸世间，应需普降雨，供养佛有情。

愿我的名声传遍于所有的十方世界，应众生所需，降下能让众生获得快乐的善雨，供养诸佛与有情。名声传扬十方也是菩萨的一种愿。

十方六道众，佛未救度者，愿我悉救度，轮回海成空。

十方所有的六道众生，从前诸佛菩萨出世时未获得度脱者，愿我能救度他们，令轮回大海变成空无。

大乐光芒为饰珍宝源泉池，遍布大地虚空诸众善云成，拂尘宝伞作为三界热恼荫，愿众成就具足净水佛莲花。

众生获得佛果时具备殊胜的大乐智慧，而佛果来自善业，由众生的善因积聚而成的善云，形成如同拂尘与宝伞般的荫凉，遣除三界众生的热恼（烦恼障和所知障），愿一切众生成就如净水中莲花般没有任何染污的佛果。这是尊者在回向众生成佛。成佛后是什么状态呢？远离二障烦恼，具备一切功德。

具有天女乐受青莲鬘头饰，池中水鸟起舞慈爱花蕊上，幻化天鹅旋花不谢净刹湖，愿众赴往离诸惑害满禅刹。

这是化身刹土。此刹土有什么特点呢？众多天女

头戴青莲花鬘的头饰，水池中成群的水鸟在慈爱的花蕊上翩翩起舞，幻化的天鹅在不凋谢的清静花湖中悠闲地嬉戏，愿众生前往没有任何烦恼与损害的清净刹土，享受殊胜安乐。

无垢朝阳红光星鬘萦绕月，成具目者甘露威光胜梵天，相好庄严无量光佛菩萨饰，愿众无勤往生光芒遍空刹。

这是报身刹土。“无垢朝阳红光”比喻佛陀；“月”比喻大菩萨；“星鬘”比喻声闻、缘觉等眷属；有眼目的人一看到佛菩萨就感觉非常舒适，而甘露是一种很悦意的物品，所以用“具目者甘露”来指代威光胜梵天、相好庄严的无量光佛及菩萨众。愿一切众生于无勤中能够往生到这样充满光芒的殊胜报身刹土或极乐世界，获得永久的安乐。

圆满三身寂静离尘无云空，无一多不可思无为性本地，愿众净心憩于自成普贤刹，竟至不缘广狭高低

偏堕界。”

这是法身刹土。“圆满三身”指圆满了法报化三身；“寂静”指没有烦恼；“离尘无云空”比喻没有一丝客尘障垢的寂静三身，就像秋季的无云虚空；

“无一多”指证悟殊胜法界自性时，远离一、多等概念；“不可思”指无法通过凡夫的分别念来思维；“无为性”指无为法的本性、如来藏的本体，自己所获得的道果就是大无为法的本体。愿众生了悟远离一切客尘法的最为清净的心，在自成的普贤王刹土中得到休息，愿众生到达不缘广狭、高低、偏堕等分别念状态的法身刹土中，究竟成佛。

此后毫无厌倦，以清净心于山岩前精勤于自他二利之事业。

以上全部是无垢光尊者的发愿。作者说：如是发愿后，我将以清净的菩提心，毫无厌倦地到山岩间精

勤行持自他二利的事业。

尽管我以如此饶益心激励而宣说自己所目睹的无常法，然而听闻者却不生丝毫厌离心，内心一直摆脱不了常执，

尽管我以饶益众生之心宣说了亲自见到的无常法门，可有些听者相续中生不起丝毫厌离心，始终摆脱不了对万法常有的执著。

在座的人当中也有部分人，虽说听了许多无常法门，但内心对万事万物的执著丝毫没有减少。

如同对放在面前的石头说法或对旁生开示一样。

我好像在对石头或者对一头牦牛说法一样：“牦牛你好好听啊，我给你讲一个无常法门……”即使我讲得再殊胜，牦牛一句都听不懂，起不到任何作用。

好似旁生的教证，如《无常语》中云：“师言如

我汝亦死，于此无常之窍诀，甚至怀疑亦不生，呜呼我真似旁生。”

无垢光尊者引用《无常语》中的教证讲到：

“上师说‘如同我会死一样，你也会死’，但我对这样殊胜的无常教言甚至连怀疑心也不生——我到底会不会死啊？万法到底是不是无常啊？我真是如同旁生一样！”

不知道《无常语》的作者是谁，我估计是一位弟子的自我反省——上师已经给我讲了这么殊胜的无常语，但是我的相续却生不起一点无常心，简直跟旁生没有差别。

同样，我已经讲了这么多天无常的道理，如果你们连一点无常的念头也生不起来，那无垢光尊者授记你可以被称为石头，或者好似旁生。

无常法门非常重要，宗喀巴大师在《三主要道

论》中说：“修人身难得和寿命无常能断除对今生的执著，修因果不虚和轮回痛苦能断除对来世的执著。”我们一定要断除对今生与来世的贪执，否则无法证悟空性。

我们一定要修好寿命无常，这非常重要。无常修得好的人，修行肯定很好；反之，无常修不好的人，修行绝对不会成功。这也是为什么藏传佛教十分重视共同四加行，每位导师都必须宣讲寿命无常的原因。

第 21 课

甲四（结行）分二：一、欲越轮回者当观无常之理；二、宣说功德。

结行分为两个部分：想获得解脱之人应观修无常；观修无常有何功德。

乙一、欲越轮回者当观无常之理：

于此尽力劝勉诸位在没有对轮回彻底生起厌离心之前，应当精进观修无常。

有人认为，无常只是《大圆满前行》中针对初学者所讲述的法门，而我们学密宗的人已经达到了很高的境界，无需学习无常法理。

无垢光尊者在此为我们指明了是否需要观修无常的界限：我们的相续中是否对轮回生起了极为强烈的厌离心？我们如果在相续中对善趣和恶趣都视之如火坑、如罗刹的境域，那么我们或许不需要日日夜夜地观修无常，但若尚未达到这样的境界，则一定要持续精进地观修无常。

就我自身而言，我感到自相续中无常的观念比较淡薄，远未达到佛经中的要求。因此，我深知自己还需要长时间地修炼无常。无垢光尊者的每一句金刚语，我们都应该珍视，不要轻易放弃。

于此奉劝欲度过，过患轮回之苦海，
成就稀有妙德者，即日思维定死亡，
昼夜唯观修无常，反复生厌出离心。

作者诚挚地劝请所有渴望渡过具无边过患的轮回大海，不愿沉溺于贪嗔痴等各种烦恼，希望成就佛

菩萨们、圣者们所拥有的无上不可思议的善妙功德的人们，从今天起，要时刻思维“我决定会死亡”的道理，无论白天还是晚上，日日夜夜唯一专注于观修无常法门，直至对轮回生起极为强烈的厌离之心。

世人为了追名逐利而疲于奔命，他们的所作所为毫无意义，对此，我们应心生厌离。仅仅拥有厌离轮回的心还不够，我们还应努力从苦海中早日解脱，以获得如诸佛菩萨般无上圆满的无漏功德，这就是所谓的出离心。

无论行住坐卧、进餐、散步、言谈、见到人群还是居于都市城邑、静处，时时刻刻都要观修无常，

无论是在行住坐卧、进餐、散步、言谈、接触人群时，还是住在大城市或寂静处，我们都要经常用无常的镜子来观察自己的修行，时刻观修无常。

所见所闻皆当忆念无常之自性、无常之比喻、无

常之教诲。《入行论》中云：“故吾当一心，日夜思除苦。”

我们平日的所见所闻、所作所为，都应忆念无常的自性、无常的比喻。法王如意宝《无常歌》的最后一句说：“你看一看、观一观外面的世界，一切法均是指示无常的善知识。”¹¹

修行比较好的人，深知世间万象皆是无常，因此希求并修持正法，这才是对自己生生世世都有意义的行为。短暂的人生应全心全意专注无常法，日日夜夜唯一思维寿命无常、轮回痛苦的道理。

未观无常之过患

如果没有思维无常，会有什么过患呢？

如果我们没有思维无常，言行将出现诸多过患，

¹¹ 如云：“了知现有一切法，本是演示无常书。”

具体有哪些呢？

那只能是随着今生转，图名求利，贪婪嗔恚，

我们若未能修好无常，就会被今生的琐事束缚，
贪名求利，相续中具有强烈的贪心和嗔心。

懒惰懈怠，积累贮存，争论不休，修法不稳，因而不能从轮回中速得解脱。

懈怠懒惰、积累财产、争论不休、修行不稳固等，因此无法快速从轮回中获得解脱。

以上所述的诸般过患，都是因为修行人的内心对今生有着极其坚固的执著而造成的。由于许多人的修行基础不够稳固，一旦置身于繁华的大城市或是与世间人接触时，烦恼便会增上，无法对治。尽管我们已经获得了成佛的法要，但是对法义思维得不够深入。有人认为必须要专门空出一段时间来闭目观修，若有因缘专修自然很好，但对一部分人来说不一定需要

这样，行住坐卧之间，时刻都可以忆念无常。

即使是世间平平常常的一件事，如果只是偶尔有空才做，也不会成功，更何况说获得解脱菩提果了。

这句话的意义甚深。偶尔的精进连世间之事都无法成办——如果社会人士今天上班明天休息，没有持续精进努力，那很可能连工资都拿不到。而我们渴望现世获得成就，为什么不精进呢？一定要恒常精进。

因此，在没有证得佛果之前，务必要长期精勤努力修法。

我们应当在乃至获得佛果之间长期精进修法，若今天精进明天懈怠，这样偶尔、暂时的修法不可能成功。无垢光尊者的每一句话都有很深的含义，希望各位务必重视。

燃灯佛、释迦牟尼佛等最初也和我们一样是众生，但他们却依靠精进力而得以成佛了，

燃灯佛和释迦牟尼佛等，最初与我们无异——都是凡夫，因为他们的精进力十分强大，因此而得以成佛。

我如今仍然漂于轮回中，尽管以前有无数佛陀出世后趣入涅槃，可是我们却未能成为他们调化的对境。

虽然历史上已有无数佛陀出世转法轮后示现涅槃，可由于我们自己业力深重，一直未能被他们所调化，至今仍在轮回中漂泊。

思维自己因业力所牵而漂于无边轮回中的道理，应当下定决心在今朝的这一生就必须踏上菩提道。

一想到自己无始以来因牵力所牵漂泊于轮回感受无量痛苦的道理，我们就应当下定决心，今生必须获得菩提。

此身也如瞬间的借用品一样，因此必须思维无

常，诚心精进修法。

这里面讲得非常深，大家好好思维。

《入行论》中云：“今后若不勉，定当趋下流。饶益众有情，无量佛已逝，然我因昔过，未得佛化育。

如果我现在不精进努力地修行，将来一定会下堕到三恶趣，始终得不到解脱。往昔饶益有情的无量佛陀已经涅槃，但是我因为自己的过失，一直没有得到这些佛陀的调化。

可能有人认为：佛陀无法度化的众生哪里有啊？如果连佛陀都不能度化，那我们何时才能解脱呢？

当然，从最究竟的角度来说，每个众生都有佛性，肯定有解脱之时，但佛陀或善知识度化众生时讲究缘分，若无缘分——自己不具足根门、信心，则暂时难以被度化。

若今依旧犯，如是将反复，恶趣中领受，病缚割割苦。”

如果我们现在仍然不以正知正念守护根门，将来就会反复堕入恶趣饱受无量痛苦。因此，当下是精进修行的绝佳时机，世间的名声、财产和地位并无太大意义，人生短暂，我们不应过于执著，为来世长期积累资粮，这至关重要。

《现观庄严论》中云：“如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无缘不获善。”

虽说雨水是令庄稼生长的重要因素，但如果种子已经损坏，无论天空降下多少雨水，种子都无法发芽并结出果实。同样，尽管具有殊胜功德的诸佛菩萨和善知识们虽已现世，若众生与他们无缘，也无法获得善妙的解脱。

如果众生原本具有善根和缘分，但心中不断滋生

邪见或强烈的烦恼，他们就会让自己从佛陀的僧团中被开除，从而失去得度的机会。在佛陀住世期间，许多众生造作罪业后堕入地狱，至今仍未得到解脱的现象也相当多。

第 22 课

乙二、宣说功德：

若如是昼夜唯一观修死亡无常，则功德无量，归纳而言即：

日日夜夜观修无常具有无量功德，这些功德在众多经论中都有广泛阐述，无垢光尊者此处以归纳的方式为我们宣说。

彼成现后利乐法，勇猛精进而修持，
舍今世断我执迷，总之成就诸妙德，
拔出诸过解脱因，急修法根本无常。

观修无常能成就现世与后世的一切利乐，若是

勇猛精进地修持无常法，就能够舍弃今世并断除我执迷惑。总之，多修无常能成就诸多善妙功德、拔出轮回过患，成为解脱之因。因此，我们应迅速修持无常法，此乃佛法之根本。

修持无常不仅能带来今生的暂时利益，更能在来世究竟得到大乐智慧。无常是成就一切利乐法的根本，因此，诸位一定要以勇猛的心精进修持无常。大家应该时时精进！心情好的时候看看书，心情不佳时就放弃，这样不行，长期勇猛精进很重要。

修持无常法能够使我们舍弃对今世的执著，断除我执迷惑。如果今生无常修得不好，与“我”相关的执著就会根深蒂固，并由贪嗔痴引起诸多过患；相反，如果无常法修得非常圆满，与“我”有关的贪嗔等恶念便能够轻易消除。因此，要想达到修行的最高境界，成为杰出的修行者，首要任务就是深入修习无常法。

总之，修无常法暂时能获得世间和出世间善妙的功德，究竟获得佛陀的果位。所以，我们应该尽快修持一切佛法的根本——无常法。我们常常将“无常”挂在嘴边，不知道各位的相续中是否真正生起了无常观？

当情不自禁地生起了定死无疑、现在必死、不知能否待到明日之心时，自然而然会以如熊熊烈火般勇猛精进而修持正法，依此踏上有利于现世后世的正道。

若我们在自相续中无法抑制地生起了“我今日必定死亡，能否活到明天很难说”的念头时，自然会如猛火般精进修法，不会再懈怠懒惰，以此为契机，踏上对今生来世有利的正道。所以，大家应努力在自相续中生起无常观。

通过这次的考验我们可以看出，许多人对于无常的修行仍需加强。有人在前段时间离开时对我说：“目

前学院氛围紧张，我不得不暂时离开，请上师您老人家长久住世，我三年后再回学院。”这说明此人无常的观念极为淡薄，因为谁也无法预料两三年后我们这个假合的身体是否还会存在。

目睹今生之显现无法长存而心不贪执，自然断除纠纷斗争、怀恨在心、嗔怒损恼、危害他众等一切恶业，

如果真正生起了无常观，目睹今生的显现皆不可能长存，那么心就不会贪执与在意各种外境，自然便会断除人与人之间的各种争论、斗争、怀恨在心、嗔恨他人等恶业。

在座的金刚道友们，若无常法门修得非常好，人与人之间的关系将变得简单纯粹，不会太复杂，对他们而言，只有修行才是重中之重，其他事情都无关紧要。

因无暇生起我慢我执我所执，以不同意乐相合众人并且令人生喜，了知一切财产眷属亲朋好友皆是无常从而对他们不生贪执，他们无论惨遭别人的损害还是蒙受他人的饶益，无论受苦抑或享乐都不生贪嗔之心，

如果相续中真正生起了无常的定解，便不会浪费时间去生起傲慢与嫉妒之心，还能与人和睦相处。明白亲朋好友都是无常的，不会为他们产生各种贪执或嗔恨。无论得到利益还是受到他人的诽谤，都没有非常强烈的贪心与嗔心。

相反，若相续中缺乏无常观，稍微得到一点名闻利养时，便容易自我膨胀，觉得自己已经名声远扬，成为了天下第一人，认为自己很了不起，得意洋洋。而当遭遇挖苦或诽谤时，又会陷入一种实在活不下去的状态。

总之，若真正生起了无常观，便不会执著世间各

种幻化的贪嗔之因。如果贪嗔之心非常严重，就说明无常观修得不好。

他们已故或者离去或者不在也不忧伤。

无常修得好的人，即便家人去世或离开，他们也不会为此过于忧伤。我们藏族人有这样的说法：瑜伽士虽然也会产生嗔心，但他的嗔心犹如水中的花纹，瞬间便会消失，不会特别执著。

有些金刚道友或许已经达到了这种境界，当人与人之间出现矛盾时，虽然会产生嗔恨心，但持续不到三分钟，这种情绪便会消于法界，不会一直耿耿于怀。与世人强烈的贪嗔不同，他们不会因为某件事而永远怀恨在心，因为懂得世间一切皆为无常。

因此，面对家人的离世，一直“呜……”地哭个不停并不是解决问题的办法，反而是一种愚痴的行为，这是无常法没有修好的象征。我们应该坦然地面

对一切。

每个人终究都会面临死亡，对于亲人的离世，我们不应过于痛苦，如果感到特别痛苦，那就说明自己的无常修得不好。当无常法修得较好时，对任何人与事都不会过度紧张或执著，唯一重视自己的修行。

自己无论身处何地，都不会积累贪恋之业，无论出现顺缘还是逆缘，相续中都不会产生自相贪嗔执著，

若是我们的相续中具有无常的定解，无论身体住在哪里，都不会以贪恋而造作很多罪业，在漫长的人生旅程中，无论遭遇逆缘还是顺缘，相续中不会产生极为严重的自相的贪心和嗔心。

无垢光尊者的讲义中蕴含了很多殊胜的教言，每个问题都解释得非常好，我们应该铭记在心。如果实在记不住，记在日记本上也可以。

日日夜夜唯以善法度过，由于修法一帆风顺使得戒律、苦行究竟圆满，梵行清净无垢，不为堕罪所染，

相续中具有稳固无常观的人，昼夜都在善法中度过，很顺利地完成自己的修行，三戒清净，苦行圆满，梵行无垢，不被各种堕罪所染。有些人的苦行未能圆满，遇到痛苦时马上退失信心，这表明他们的无常观不够稳固。

因为勤修道法而广积二资路粮，因威仪不杂罪业，从而对所作所为无有后悔之心，

因为精勤修持善法而广泛积累二种资粮，威仪非常如法，对自己的所作所为无任何后悔心。

重新生起殊胜的信心、悲心与出离心，

以前相续中缺乏信心、悲心、出离心，如果无常

修得比较好，会重新生起此等善妙之心。

承蒙诸佛菩萨垂念，人、非人无机可乘，喜乐善法之天神鼎力护佑，

承蒙诸佛菩萨时常加持，人或非人无有机会制造违缘，会得到善法天神的秘密护持，自己始终在法喜充满中生活。

睡眠安乐，起床安乐，行走安乐，散步安乐，具足安乐，

无垢光尊者这里都是“乐、乐、乐”。如果我们的无常观修得很好，晚上睡眠很安乐，早上起床也很快乐，行走、散步等经常具足安乐。反之，如果缺乏无常观，被世间各种杂事扰乱心神，便会无法入眠，起床后也很痛苦。

死时安乐，转生乐趣，面见如来佛子，听闻乐法，修持乐道，于大乐洲获得大乐果位。

在大乐的宝洲中获得大乐果位。大家应该经常处于一种快乐的状态中，这是修行人最好的境界。

《毗奈耶经》中云：“谨持梵净行，精勤修正道，死时无忧恼，摆脱燃烧室……”

戒律清淨、修持正道的人，死时没有烦恼，就像从火坑中获得解脱一样。

此中宣说了观修无常可以获得无量功德。

以上，无垢光尊者为我们宣讲了观修无常法的无量功德，下面讲回向本品的善根。

甲五、回向本品善根：

现在宣说将如此认真撰著本品所得之善根回向于众生。

如是法理苍鸣声，发出深益教妙音，

愿众散乱执常惑，疲劳心性今休息。

无垢光尊者在此巧妙地运用了藏传佛教的诗学技巧。如上所讲述的佛法道理仿佛悦耳的苍鸣声，是对每个众生都有极大利益的教法妙音，其意义非常深邃。愿所有听闻法音的众生，他们无始以来在轮回中的散乱之心，以及将一切执为常有、实有，且恒时被烦恼所逼迫的疲劳心性，从今日起得到休息。

从增长善资白光的大海中出现的云彩打起呵欠，发出胜过苍鸣的巨响，从而普降法理之雨，依此灭除三有中疲惫不堪的众生常执心之一切垢染，

这是一种比喻。在婆罗门的典籍和古代的传统中说：春季，从大海中出现彩云，龙王跟随彩云上升到天空，在虚空中打起呵欠，响起龙声阵阵。

意思是，无垢光尊者以上所宣讲之无常教言胜过苍鸣，尊者在此普降甘露法雨，令众生从烦恼的睡眠

中苏醒，净除三有中疲惫不堪的众生由常执心引发的一切垢染。

在本来怙主日光严饰的美宅中享受大乐受用，获得慰藉。

在普贤如来的宫殿里，享受大乐智慧受用，获得慰藉。

犹如梦境漂动诸众生，聚际必散之性无实质，
好似过客同路之友伴，愿证无常变化之本性。

众生如同梦境般漂动，一刹那也无法稳住，诸法集聚的结果必定是分散，无有任何实质，其自性谁也无法控制。人们就像是旅途中的匆匆过客，短暂接触后随即分离，愿我们都能了达此无常变化的本性。

可惜，无垢光尊者的“龙声”再大，有人就是醒不过来。今天听到无垢光尊者法理的苍鸣声后，大

家应该从迷惑的、迷乱的睡眠中醒过来，了知无常的本性。

**士夫寿命消逝如秋云，如电如幻亦如陡坡水，
无常不稳变化之本性，愿即日起真实得证悟。**

人们的寿命就像秋天的云朵瞬间消失，又如同闪电、幻化或陡坡上的水，一切诸法皆是无常、不稳固、变化的本性，愿我们从今天开始真正证悟无常之理。

无垢光尊者为我们发了如此殊胜善妙的愿，希望结上缘的善缘者们不要再迷惑了，不要太执著世间了，越执著越得不到。《二规教言论》中说¹²，世间的美名就像空中的彩虹一样，越追寻越得不到。

这些教言非常重要，愿我们能证悟此理。不是虚假的、表面的理解，而是真正在自相续中生起无常的

12 《二规教言论》中云：“是故凡自知事始，悉为美名而奔走，哎呀美名虽悦意，然愈追逐愈远离。”

观念与境界。

任何具有众多境域财，名声远扬广大功德者，亦是动摇之法无可信，愿众证悟四边之自性。

世间圆满美丽的环境、富裕的财产、国王的王位、名声等，均是动摇的本性，无有可信赖之法。愿众生证悟聚际必散、高际必堕等四边的本性。

我们虽然懂得不多，但在与世人交谈时，从他们的言行中觉得，自己虽然没有很高的证悟境界，但在认识世间万法的真理方面，依靠上师的加持还是有所进步。

一切法最终的结果是分散，是无常，了达此境界非常重要。

大圆满心性休息中第二品寿命无常释终

第 23 课

第三品 轮回痛苦

轮回痛苦品分四：一、总说痛苦自性；二、分别广说；三、思维轮回痛苦之理；四、回向本品善根。

甲一（总说痛苦自性）分八：一、略说痛苦；二、宣说痛苦之比喻；三、宣说为欲所诱之比喻；四、不断受六道痛苦逼迫；五、怨亲不定之理；六、投生无数痛苦之理；七、纵得梵天乐之果亦终将受苦之理；八、变化之性故痛苦。

乙一、略说痛苦：

如是已证悟寿命无常之后，为宣说轮回自性本是

痛苦，首先承上启下：

这是一句连接文。前一品讲了寿命无常——人必定会死，而死后是否像外道所说“人死如灯灭”呢？并非如此，还是会随着各自的业力上升或下堕。

如是三界轮回法，无常变故极痛苦，
苦苦变苦及行苦，六趣众生真悲惨！

欲界、色界及无色界，三界轮回中都无一常有之法，无论是器世界还是有情世界，凡是轮回所摄的万事万物均是无常迁变的本性，因此，轮回极为痛苦。三界众生被苦苦、变苦及行苦这三种主要的痛苦逼迫着、折磨着，《四百论》中讲过¹³，无常属于行苦，万法无常变化的缘故一切皆为痛苦，所以，除了诸佛菩萨以发愿力示现在轮回中以外，以业力所感的六趣众生真是可怜！非常悲惨！

13 《中观四百论》中云：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”

《教王经》中云：“大王，此有（三有）变化，此有无常，此有痛苦。”

《教王经》中说：“大王，轮回是变化的、无常的、痛苦的。”

为苦苦、变苦、行苦所折磨的此等六道众生沉溺于苦海中（真是悲惨）！

被三大苦所折磨而沉溺在苦海中的众生非常悲惨。麦彭仁波切在《智者入门》中说过：“三界都存在三大苦，只是这三苦在人间更为明显。”一般而言，人类有三大根本苦与八大分支苦，但实际上欲界天、色界及无色界也有三大苦，无色界虽无明显的苦，但因烦恼种子未断的缘故，仍然不离三苦之自性。

乙二、宣说痛苦之比喻：

以比喻说明产生痛苦之理。

如火猛兽野人中，陷入国王圜圉众，
连续不断受痛苦，仍无解脱时增忧。

轮回苦海就像猛火，像老虎等吃人的猛兽，又像野人，三界轮回中的众生如同陷入国王的监狱一样，连续不断地感受折磨与痛苦，从无始以来直至现在还没有解脱，如果继续这样下去仍然没有解脱之时日，而且更加增长忧伤。

如是众生感受种种苦厄，前一痛苦尚未消失，后面的痛苦已随踵而至，无有堪忍之时，遭受着无量无边的痛苦。

轮回中的众生，往往是当一种苦尚未消失时，另一种苦又紧接着出现，遭受着无边无际的痛苦。

《宝鬘论》中云：“诸方虚空地，水火风无边，

如是许苦难，有情无边际。”

十方的地水火风四大无边无际，同样，具有痛苦的有情亦无边无际。

又云：“苦短尚难忍，何况时久长？”

有情即便是在遭受短暂的痛苦时亦十分难忍，一旦堕入地狱或饿鬼中，就将长期被痛苦所折磨，到那时又怎能忍受呢？

《业分辨经》中云：“三有之苦，无有清凉之时，故如火坑；

三有众生恒时被痛苦逼迫，没有清凉的时候，所以用火坑来比喻。

恐怖悲惨，故如处于暴怒猛兽、野人之中；

众生时常感到恐怖与悲惨，就像处于猛兽和野人

群中一样。

难有解脱时机，故如困于国王囹圄中；

轮回中的众生如同陷于恶王或恶君的监狱中，始终得不到解脱。

屡屡涌现，故如海涛；

痛苦没有间断、反反复复地产生，如同海涛。

摧善趣命根，故如哈拉哈拉毒。”

世人食用哈拉毒后很快就会死亡——藏文中一般是“哈拉毒”，此处是“哈拉哈拉毒”。痛苦能摧毁众生善趣的命根，始终难以得到善趣的安乐，因此用哈拉哈拉毒药来比喻。

乙三、宣说为欲所诱之比喻：

虽有离苦得乐心，现行苦因受苦果，

犹如飞蛾扑灯火，贪恋欲境受诱惑。

犹如野兽蜂鱼象，为声香味触引诱，

当观五欲惑有情，唯受痛苦永无乐。

虽然众生都有离苦得乐之心，但因心力不足，仍有现行痛苦的因和痛苦的果——有些很明显地行持痛苦的因，有些很明显地行持痛苦的果。就像飞蛾扑向灯火一样，凡是贪执外境的众生都会受到外境的引诱，犹如野兽贪执声音，蜜蜂贪执香气，鱼儿贪执味道，大象贪执触觉，无有任何自在。我们应该好好地观察众生被五种欲妙外境迷惑而唯受痛苦，永远无有安乐与解脱之理。

此等一切众生由于不知取舍，尽管千方百计欲求享受乐果，但是没有断恶行善怎么能离苦得乐呢？

众生虽千方百计地希求获得快乐，却因为不明白因果取舍的道理而未断恶行善，这样怎能离苦得

乐呢？

他们虽然想获得安乐却从来没有行持过善因，虽想脱离痛苦，却勤造恶业之苦因。

众生虽然渴望获得安乐，却不造善业；虽然渴望脱离痛苦，但是天天造恶业。

一切痛苦都是从三毒五毒等烦恼中产生，形成集相，以致感受各种苦果。

苦集灭道四谛中，集是苦因，是所断，由集谛形成了集相，因此导致感受各种苦果。

然而，愚昧的众生却执迷不悟，依然如故造罪，

众生不知取舍，仍然造作恶业。

如同盗贼虽受到断臂的惩罚却仍旧盗窃，最后惨遭断头之苦。

盗贼暂时受到砍断手臂的惩罚，承受短暂的痛苦，但他仍然继续犯法，最后只能感受砍头的痛苦。同理，我们从前感受过诸多痛苦，如果仍然继续造作恶业，将来必定会遭受更严重的痛苦。

《入行论》中云：“众生欲除苦，反行痛苦因，愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”

众生尽管想要断除一切痛苦，但是反而行持痛苦的因——恶业；愚者虽然渴望得到快乐，却亲手将其毁灭，如同摧毁仇敌一样。

第 24 课

昨天讲到，凡夫明明渴望获得安乐，却经常毁灭自己的安乐。

贪执五欲之过患

众生到底是如何毁灭自乐的呢？由于贪执五欲使烦恼增强，从而感受痛苦，犹如飞蛾因贪求色法而扑向灯光以致被焚；

众生往往因贪执五欲——色声香味触而增加烦恼，进而感受无尽的痛苦，下面，无垢光尊者用五种比喻具体阐述。

首先，眼识因贪执色法而感受诸多痛苦，举例来说，就如同飞蛾贪求色法扑向灯光而招致死亡一样。世人大多贪执色法，觉得某人容貌端严，某种颜色非常好看，对之产生希求后，终因贪心引发痛苦。

野兽因贪恋听闻琵琶妙音而遭杀；

野兽因为贪执琵琶动听的声音而遭到猎人的枪杀。世人对歌声等妙音非常执著，却不知五欲享受只是痛苦之因。

蜜蜂因贪享蜂蜜之源花朵而缚于花丛中闭气身亡；

蜜蜂因贪执蜂蜜之源的花朵，而被缚在花丛中闭气而死，就像《莲苑歌舞》中的蜜蜂一样。

鱼类为鱼钩上的诱饵所欺惑而遭捕杀；

鱼儿因贪执食物而遭到渔夫的捕杀。世间也有因

贪执饮食而死亡之人。

大象因贪执清凉所触而步入湖中导致送命。

大象因贪执清凉的感受，去到湖中而死亡。

《道情歌集》中云：“三有手印欺诸众。”

这里“手印”是指欲妙，三界中色声香味触的欲妙欺惑了所有众生。

又云：“呜呼愚众中箭言，当观鱼儿飞蛾象，蜜蜂野兽亦复然。”

“中箭”是指萨绕哈，萨绕哈以一种悲哀的语气说道：“世间的这些愚痴众生真是可怜啊！你们应该看看鱼儿、飞蛾、大象、蜜蜂和野兽等，看它们是怎样贪著五欲而遭受违缘的。”世间众生日日夜夜沉溺于五境中，因此而失去了自己的慧命。

烦恼从五种欲妙中产生，以此漂泊于无边无际的轮回中，这五欲比剧毒更可怕。

贪嗔痴烦恼皆由五种欲妙中产生，众生以此漂泊于无边无际的轮回。因此，色声香味触的五欲比毒害更可怕。

关于此理，《致弟子书》中云：“如毒欲妙初享仅生乐，如毒欲妙成熟苦难忍。

五欲就像毒药，最初享用时略有乐受，但它成熟的苦果非常难忍，与毒药无别。例如，当享用美食或听闻美妙的歌声时，或是坐在舒适的宾馆中时看似很快乐，但实际上这是一种痛苦的因。

如毒欲妙愚痴黑暗蒙，难除动摇如毒欲妙力。

欲妙是蒙蔽愚痴众生的黑暗之因，一旦享用后就难以断除、难以动摇，与毒药的力量没有差别。

心若详察诸毒与欲境，欲妙过患非如毒易忍，毒发一次毒性即灭尽，欲妙他世亦会转成毒。

如果我们用智慧详细观察欲妙的对境，其过患比毒药更厉害，因为毒药容易安忍，为什么呢？毒药发作一次后就自然灭尽了。而欲妙不仅今生害你，而且它的等流果还会在来世成熟，继续害你。所以，欲妙的过患比毒药更为严重。

倘若毒中掺毒可息灭，殊胜密咒解毒药可疗，方便运用毒能利于人，剧毒欲妙永远非如是。”

在掺杂了其他特殊毒药后，原本的毒药就会失去其效用；而当使用特殊的密咒加持或与其他殊胜的妙药结合时，毒药也会变得无害。如果借助瑜伽士的能力及其他不可思议的妙术或医术，原本有害的毒药反而能对众生带来利益。然而，如剧毒的烦恼并非如此，贪著外境永远只能带来过患。

因此，作为凡夫，在生活中面对色声香味等外境时，完全不贪执很困难，但是，我们是否可以尝试减少内心的贪执呢？

乙四、不断受六道痛苦逼迫：

众生接连不断流转于三有中感受种种痛苦。

天界人趣阿修罗，旁生饿鬼及地狱，
轮回六道如水轮，周而复始苦无边。

天界、人间和阿修罗，是三善趣；旁生、饿鬼及地狱，则是三恶趣，轮回共有这六道。水轮既无头也无尾，接连不断地旋转，三界中的众生与此类似，有时转生为人，有时堕入地狱，有时变成旁生等，在六道轮回中一直无头无尾地旋转，周而复始，感受无量无边的痛苦，始终无有间断。

《宝鬘论》中云：“三道之轮回，无初中末转，

犹如旋火轮，彼此互为因。”

此处“三道”指生、老、死，这三道轮回无有初中后，一直旋转，就像旋火轮一样，彼此互为因缘。如同在十二缘起中，虽然无明是起始，但这是仅就单次十二缘起而言的，实际上十二缘起互相为因。这也是轮回图被画成圆形的原因。

乙五、怨亲不定之理：

如是流转于轮回中时，众生彼此成为亲、怨、不亲不怨皆不定。

在轮回的流转中，众生是怨是亲皆不定，今生的亲友因短暂的因缘而相聚，我们不应过度贪执；暂时的怨敌也不应被永远视为“我的敌人”，这样执著不合理。

多生累世每有情，皆成亲怨与中等，

苦乐利害不可数，父转成母母成妹，
妹成自子皆不定，亲友成怨亦无穷。

由于众生多生累劫于轮回中流转，彼此间的关系便呈现出亲怨不定的特点，每一个有情众生都曾相互成为过亲密的伴侣、怨恨的敌人及不亲不怨的人。众生所感受的苦与乐、利与害不可胜数，时而感受诸多痛苦，时而感受诸多快乐，时而损害众生，时而利益众生。父亲转成母亲，母亲投生为妹妹，或者妹妹又转生成了自己的孩子……轮回中的角色都不固定，亲友成为怨敌的次数亦是无有穷尽。

总之，因众生已流转了无量劫，故而彼此的关系是亲怨不定的。每个众生当过自己母亲的次数不可数，当过自己父亲的次数亦不可数。

这一点对于刚刚接触佛法的人来说或许难以理解，没有完全领悟佛陀了义经典的人也不一定能理解，对于如海般浩瀚的佛经，我们自相续中可能尚未

领悟到一滴。若有人对相关佛理有所疑惑，建议你仔细阅读一遍《大藏经》，如此一来，你会真正感受到佛陀智慧的不可思议之处，自然而然地生起信心。

自无始以来，于多生累世中，无有任何一个众生未曾做过一切有情界之父母等，并且彼此互为父母、亲怨的数量也不可胜数。

在多生累劫流转轮回的过程中，每个众生都曾当过自己的父母，并且彼此之间互相成为父母、或亲或怨的次数也不可胜数。

《亲友书》中云：“智者于此求不得，病老死等众多苦，根源轮回当生厌，亦应倾听彼过患。

龙猛菩萨在《亲友书》中说：“有智慧的人，应对求不得苦、爱别离苦、生老病死苦等众多苦害来源的轮回生起厌离心，同时也应了知轮回的各种过患。”有什么过患呢？

父转成子母成妻，怨敌复次成亲友，是故流转轮回者，无有少许确定性。”

在无边无际的轮回大海中，父亲转生成孩子，母亲投生为妻子，怨敌又变成亲友……可见，流转于轮回中的众生，彼此之间的关系没有丝毫确定性。

因此，我们不必对暂时的亲怨现象太过执著。如今世人大多不明白轮回的概念，从而特别贪执自己今生的亲戚朋友，对关系不好的怨恨的敌人又极为嗔恨。

有些佛教徒未将佛教的道理融入自心，一提到父亲及母亲的名字时，眼泪的“水晶念珠”一颗一颗掉在地上，大地湿润了，鲜花盛开了，蜜蜂来到鲜花上唱起无常的歌：“哎！你作为一个修行人，不要贪执自己的亲友啊！”

我们今生只是暂时以某种因缘成为亲友或怨敌，

作为修行人，对亲友不要太贪执，对怨敌不要太嗔恨。贪嗔皆无实义。

第 25 课

乙六、投生无数痛苦之理：

若思前生后世业，厌离更为增厌离，
自成蝼蚁诸身体，倘若堆集于一处，
则比四宝山王高，哭泣泪水超四洋。

假设从无始以来至今，众生在轮回中流转的所有情形全都能历历再现，从而诚心思维自己的前生后世，以及依靠业力而引发的种种情况，厌离心自然就会增上。佛经中也说过，若是具有宿命通，能知晓自己的前世，那人们必会不思饮食睡眠，唯一精进行持佛法。学习《百业经》后，大家的感受都比较深，觉得前生后世的业力真是不可思议。

众生无始以来流转在轮回中的时间极其漫长，不说其它大动物的身体，只是自己曾经转生成蝼蚁的身体，如果全部堆积在一处，其高度就已超过了须弥山王。《极乐愿文大疏》中讲过华杰比丘的故事，目犍连带他到海边去看他前世的身体，这个故事非常精彩，你们可以看看。

将往昔世自己曾经流过的泪水全部积聚在一起，其总量已超过了四大海洋的水，以现在的印度洋、太平洋等四大洋做比喻也可以。我们现在看不见前世，或许会对前后世产生怀疑，但是，当我们以佛经中的圣教量为依据时，便不得不相信，自己确实已投生过无数次。

堕狱饿鬼时所饮，铜汁脓血不净液，
遍布江河不可比，其余无量如虚空，
为欲所断头肢数，世间微尘数不及。

众生在堕入地狱与饿鬼时所饮用的铜汁及脓血等不净液，若是全部积聚在一起，那么，遍布世间的所有江河之总量都无法与之相比。其余的痛苦如同虚空一样无法衡量。我们在往昔世为了追求五欲而断掉的头颅、肢体数目的总和已经超越了世间的微尘数。这一点可通过佛经来印证，很多事情不能任凭我们的分别念作主。

《念住经》中云：“诸比丘，当于三界生厌离心。何以故？

佛告诉诸比丘，你们应对三界轮回生起厌离心。为什么呢？

流转于无始轮回中时，生为蝼蚁所弃之身，若积一处，则高于须弥山王；

众生在无始劫以来流转于轮回中时，若将曾经转生为蝼蚁时所舍弃的身体聚集于一处，高度高于须弥

山王。

哭泣之泪过于四洋之水；无数次堕于地狱、饿鬼时所饮之烱铜汁、脓血、黄水、鼻涕，亦多于四洲内汇入大海之四大江河水；为贪欲所断之头肢亦超于恒河沙数世界中地、水、火、风之极细微尘数。”

此教证出自于佛经。无垢光尊者担心有人不信其教言，因此引用了佛经中的教证。

《亲友书》中云：“每一众生所饮乳，胜过四大海洋水，今仍流转投异生，未来所饮更过彼。

若将每个众生所饮用过的乳汁积聚于一处，则其总量已胜过四大海洋的水量。如果今生没有精进修持，那我们仍将以凡夫身继续流转于轮回各处，那么，未来所饮用的乳汁会更多。

过去每世所遗骨，堆积一处超山王，地土抟成枣核丸，其量不及为母数。”

《大圆满前行》中也引用过这个教证。如果将过去每一世死后所舍弃的遗骨堆积于一处，则其高度已超过须弥山王；若将整个大地的土抟成像枣核大小的丸子，它的量可以计算，而所有众生当过自己母亲的次数却无法衡量。

乙七、纵得梵天乐之果亦终将受苦之理：

流转于轮回中时，即使享受梵天等之安乐，最终也会感受无量痛苦。

即便已获得了梵天的果位，最终亦必定堕落；尽管在世间名声远扬、财富圆满、地位显赫，但这不会常有，若未能从轮回中解脱，以后仍将感受无量痛苦。

转畜夜叉鸠槃荼，腹行等受多苦乐，
纵得梵天帝释果，四禅无色七宝地，
功德圆满君主位，亦堕恶趣受剧苦。

轮回中的苦乐不定，我们曾经转生为旁生、夜叉、鸠槃荼和腹行等，感受过无量痛苦。纵然感得梵天、帝释天的果位，或是转生于四禅天、无色界中，或生于由七宝严饰大地的天宫中获得功德圆满的君主果位，甚至转轮王等，最后也会堕入恶趣，感受剧烈难忍之苦。

连续流转于轮回中时，地、水、山、洲、虚空界的一切境域，无有一处未曾去过，

我们往昔连续不断地在轮回中流转之时，地、水、山、洲、虚空界的所有地方，没有未曾到过之处。

也曾无数次做过天人、龙、夜叉、乾达婆、鸠槃荼、历蜃波（音译）、

也曾经无数次地投生为天人、龙类、夜叉、乾达婆、鸠槃荼、历蜃波……“历蜃波”是一种众生的名

字，属于饿鬼类。

梵天、帝释以及转轮王，期间没有未曾享受的快乐与未感受的痛苦，

成为这些众生时，没有哪种快乐未曾享受过，也没有哪种痛苦不曾感受过，我们已在轮回中遍尝三界之苦乐。

又堕入恶趣受苦，这真是令人极生厌离之处。

然后又堕入恶趣再再感受痛苦，仔细想来，这真是令人极为厌离！这在真正信仰佛教、深信因果之理的人看来颇感遗憾：我们已经在轮回中流转了如此漫长的时间，为何仍执迷不悟、贪执轮回呢？

《致弟子书》中云：“百次流转何有未成众？

众生在百千次的流转过程中，六趣中所有的身份都曾体验过。我们以前在天宫里“上过班”，在龙宫

里也“工作”过，也在饿鬼界做过鬼王的眷属……

往昔多次岂有未享乐？

在往昔丰富多彩的身份与生活中，难道还存在一种未曾享受过的快乐吗？没有，所有的快乐我们全都享受过。

何有未获如白拂尘福？

上师如意宝在年轻时，曾经投入大量时间研究过这部《大车疏》，所以，希望你们随学上师如意宝，一定要将本论的内容融入自己的心间。不单是字面上的理解，而是要将每一层意义纳入自相续中去实修，这才是真正地依止上师，因为上师的密意全都汇集于此。

纵有一切然仍增贪欲。

虽然我们曾经获得过所有的人天福报，但却并未

因此而满足，还是不断地增长贪欲。

岂有未住之洲未存水？无有任何未住之境处，

难道还有我们未曾住过的山丘与水域吗？我们过去转生为鱼类众生时，所有的海域中都曾经住过，没有一个不曾住过的地方。

未至之方虚空亦非有，

没有去过的虚空界也没有，一切有虚空的地方我们都已经去过。

然未满足增长诸贪欲，

但是我们的贪欲仍然没有得到满足，还在不断增长。我每次到炉霍时，看见以前我放过牛的地方，就觉得这座山上有我的脚印，那座山我也去过，但这只是我的一种小小的知见，实际上我们什么地方都去过，北京、美国、加拿大……凡是虚空所遍及的地方

曾经都去过了。

往昔多次无有未受苦，然无离贪知足之有情，无有未入彼胎之众生，然诸轮回众生未离贪，

世间所有的苦都已经受尽了，但仍未离开贪心，没有真正知足少欲。也没有未曾入过的胎，所有众生的胎我们都已经入过，但轮回众生仍然没有离开自己的贪欲。

投生流转此等广大众，享乐受苦多次辗转故，无任何未成亲友者。”

投生在轮回中的广大众生，享受过诸多快乐，也感受过无量痛苦，在辗转不定的流转过程中，没有一个众生未曾成为过亲友——现在我们所认为的怨敌，曾经都是自己的亲友。

因此，我们切勿对轮回生起贪心，不要贪亲嗔怨，要从内心厌离轮回，并从现在开始修持无上大

圆满，立誓一定要在今生得到解脱，要生起这种出离心。

第 26 课

乙八、变化之性故痛苦：

如是不不断漂泊于轮回中时，也理应思维其余厌烦之事。

即生享受无边福，一切高者死亡后，
亦成贫苦可怜仆，如梦富足醒时无，

今生享受无边福德的富人，或是在社会上享有一定身份、名声和地位的人士，来世未必能继续保有其福德，他们在死后可能转生为贫困之人，甚至沦为可怜的仆役，如同梦境中的富足在醒来后消失一样。

苦乐无常变苦性，若深思维更增厌，

是故三界诸有情，莫贪有乐修菩提。

众生所经历的痛苦与快乐都是无常、变化的，今天心情压抑，明天可能就感到很开心；今天非常开心，认为未来每一天都会在法喜充满中度过，然而明天遇到一个小小的违缘就可能让人感到力不从心，痛苦万分。众生的苦乐确实是无常的，在思维这些问题时，我们一定会更加增上厌离心。因此，三界中的有情，切莫再贪执三有中暂时的世间安乐，这并无实质性的意义，应该精进修持菩提。

在修持菩提的过程中，我们一定要坚强、要精进，正如麦彭仁波切在《君规教言论》中所言：“当我们遇到痛苦和困难时，绝不能做出违背佛法之事，这样，我们的痛苦和违缘很快就会消于法界，如同从一场梦中苏醒。”这句话很重要，希望诸位能够时刻铭记于心。

纵然获得帝释天、梵天、他化自在天以及人间的

安乐，当往昔的善果穷尽时也会感受痛苦。

即使获得了天人或人间的福报，当其善果穷尽后，仍会感受痛苦。

梵天、帝释天、转轮王、天人、从凡夫到广果天之间的禅天、无色天界的众生死后都会堕入恶趣诸处，以往昔的业力而感受多种苦乐。

即便在人间或天界享受最好的生活，但有漏的福报终将耗尽，死后将堕入恶趣各处，以往昔的业力感受种种苦乐。

《现行经》中云：“某时导师狮子尊，自兜率天降临前，于诸天人赐教言：

导师狮子尊释迦牟尼佛，从兜率天降到人间之前，曾赐给天人这样一则教言：

断除一切诸放逸，天界众多之喜乐，皆由善业因

中生。故当报答其恩德，所积善根今穷尽，何处感受不乐苦？复将堕于恶趣也。”

诸位，你们应当断除一切放逸，天人的快乐皆是从善业中产生，所以，你们如今身为天人时，对于所获得的快乐，应当报答善业的恩德。当往昔积累的善根穷尽后，你们终将堕入恶趣感受痛苦。

释迦牟尼佛来人间时的教言中很明确地说明，天界亦非永久安乐之地，有漏的福报终将耗尽。

关于此等详细内容在《广大游舞经》《毗奈耶经》中也有明说。如同梦到自己成为财物、住宅、受用圆满的天王或人君，醒来后一无所有，

就像梦见自己成为天王或人君，受用、财产圆满，但醒来后一无所有一样，我们现在感受的世间快乐很快就将消失。

如《入行论》中云：“人生如梦幻，无论何事

物，受已成念境，往事不复见。”

这个偈颂讲得非常好：“人生就像一场梦幻，无论任何事情，在感受时仿佛真实存在，但感受过后就仅成为了忆念的对境，往事不再重现。”

我们昨天所享受的世间快乐和昨晚的梦境是否有差别呢？没有，于今天而言，昨天的快乐只是一种忆念的对境，而昨晚的梦同样也只是忆念的对境。这则教言真正说明了世间真理。

所以，对于今天的痛苦、快乐、恐怖等，我们无需过于执著，因为明天这一切都将不复存在。记得我小时候丢失了牦牛，就安慰自己不要痛苦，因为明年的今天，痛苦早已不复存在。

又云：“死时舍一切。”

当人们在面临死亡时，在世时所拥有的一切财产、地位等，全部都将舍弃。

《亲友书》中云：“帝释堪称世间供，以业感召亦堕地，纵然曾为转轮王，于轮回中复成仆。

帝释天堪称为世间的应供处，但以业力感召他也会堕地狱；世间的转轮王也会在轮回中转生为受人使唤的奴仆。

纵然长期于天界，享用婀娜之天女，复堕地狱遭碎断，感受极难忍受苦。

即使长期在天界享受天人的福报，过后也将堕入地狱感受无量痛苦。

长久居于山王巅，随足起伏极惬意，复沦糖煨尸粪泥，同熏难忍之苦味。

三十三天的天人们，生活十分悦意、快乐，但最后他们会沦落于糖煨坑和尸粪泥地狱中，感受难忍的痛苦。

与诸天女相倚喜，美丽乐园共嬉戏，复将为诸剑叶林，斩断手足与耳鼻。

天人与天女一起在天界的乐园中享受快乐，但命终时也会堕入剑叶林地狱，手足与诸根都被砍断。

或入曼陀妙池沼，天女金花艳彩容，舍身步入无滩河，炽门难挡受热浪。

天人在装饰着曼陀罗的花池中与天女一起享受安乐，但在死亡时终将舍弃自己天人的身体，步入无滩河地狱，感受身体被热浪烧灼的无量痛苦。

欲天界中大乐者，梵天离贪得安乐，复成无间狱火薪，不断感受痛苦也。

欲天的天人，命终后也会在无间地狱的火薪中不断感受痛苦。

获生日月自身光，照耀一切世间界，死后复至黑

暗处，伸展自手亦不见。

天人自身拥有太阳和月亮的光芒，他们现在能照耀一切世间，但死后却可能转生至连自己的手脚也看不见的黑暗处。

如是知成罪恶后，当撑三福之明灯，独自趋入日月光，无法遣除之暗处。”

三恶趣的黑暗即使是太阳和月亮的光芒也不能遣除，我们应该依靠三种福德的明灯——布施、持戒和修行，从黑暗处获得解脱。

之所以分别称欲界、色界、无色界为现、半现、不现城，是因为彼等分别乃粗大、明清、不现。

欲界、色界、无色界，分别为全现、半现、不现的城市，原因是：欲界众生的身体由四大组成，非常粗大，肉眼可见；色界众生的身体是比较明清的光

身；无色界一点色法的显现都没有。

劝诫诸位切莫贪恋此等些微安乐，当勤修无上菩提。换句话说，必须毫无间歇地精进修持善法。

作者劝诫诸位莫要贪执世间微小的安乐，应当勤修无上菩提。

《亲友书》中云：“头或衣上骤燃火，放弃一切扑灭之，精勤趋入涅槃果，无余比此更重要。”

比如自己的衣服或头上着火了，必定会放下一切事情马上去扑灭，同样，我们应当放弃世间的一切琐事，精勤地趋入涅槃的果位，再没有比这更重要的事情了。

许多人认为自己的工作、家庭很重要，不能放弃，但龙猛菩萨告诫我们说：“这些世间之事都不重要，精勤修持涅槃法才是当务之急。”

第 27 课

甲二（分别广说）分三：一、迷基；二、迷理；三、分类。

乙一（迷基）分二：一、宣说三界迷乱之所依；二、宣说八识聚迷乱之基。

丙一、宣说三界迷乱之所依：

所有一切痛苦的根本所依即是内在身语意三界。

所有痛苦的根本实际上是来自众生自己的身语意，如果身口意已经清净，就不会再有痛苦。但往往众生会特别执著于自己身语意的感受，从而在自相续中生起了各种痛苦。

众生身语意三门，欲界色界无色界，
现与半现不现城，苦苦变苦行苦逼，
由心意识增长故，不断迷现境苦乐。

众生的身语意三门，可分别对应欲界、色界和无色界，因为欲界众生的身体非常粗大，具有一定的质碍性，肉眼可见，所以叫全现城市；色界众生的身体是光身，以特殊的眼根才能见到，一般凡夫人的肉眼不可见，以细微的语言为主，所以叫半现城市；无色界的众生虽然没有粗大的身体与语言，但他们以如如不动的心识形态为主，所以叫不现城市。这三界中的众生，都被苦苦、变苦和行苦这三大苦所逼迫。无论任何众生，由于心、意、识这三者增长的缘故，不断地迷现、沉迷在外境的苦乐中，始终无法得到真实的安乐。

因为身体是粗大物质聚合而成，故为现城；语言犹如空谷声无而显现，故为半现城；意识无有五根

门之相无实，故为不现城，从而分别立名为欲界、色界、无色界。有何根据呢？

身语意分别为现、半现和不现城市，故而分别称为欲界、色界和无色界。那么，无垢光尊者的观点有什么依据呢？

《集密意续》中云：“粗大身欲界，微细语色界，极微意无色。”

释迦牟尼佛在《集密意续》中说：“以粗大的身体为主，因此叫欲界；以细微的语言为主，故称为色界；以非常微小的意识为主，所以叫无色界。”

殊胜童子光，住于此三城。”所谓“殊胜童子光”是指自然本智。

此处可从两方面解释：众生的身语意实际上是三界的种子，本来觉性存在于其中；欲界、色界、无色

界的众生正迷惑在三界中时，心的本性仍然存在，因此，殊胜童子光（自然觉性）住于这三城中。

如是三门为三苦所逼，均以分别念之缘而连续感受迷乱显现。

是如何显现的呢？六识分别由经各个根门而出现在六识聚的对境中，由于缘取对境的缘故，心识的相续沉迷在痛苦、安乐或不苦不乐任何一种中，

迷乱是怎样显现的呢？外境出现在各自的根门中，心依靠执著外境而产生分别念，分别念中有痛苦，有安乐，也有不苦不乐等舍的感觉，心相续恒时不离开这三种分别念的其中一种。

无垢光尊者下面解释什么叫做识、心、意。

分别显现色等相的部分为识；

外面的柱子、听到的声音等，凡是分别显现色等

外境的相即是识。

首先笼统认知对境的粗略相者为心；

执著外境时，首先笼统认知对境——这是瓶子，这是金刚萨埵殿堂……这种大概地执著、认知粗大总相者称为心。

尔后观察它的差别并持续起贪嗔痴任何一种之心所称为意。

接着观察金刚萨埵殿堂中有什么佛像，柱子是红色的……这样分别判断从而生起贪心、嗔心或痴心——这根柱子很好，或者这个人很不好、很讨厌等，这叫意。

《菩萨地论》中云：“现外境为识，初寻思为心，尔后伺察彼差别之心所即为意，此三者相应具足，即以遍行之本性而存在。”

显现外境为识，最初分别执著总相者即是心，随后出现观察外境差别的心所称为意，这三者相应具足，以遍行的方式存在。每个众生都具足识、心、意这三者，它们是同一本体、不同反体，从不同的角度可以认识三者之间的差别。

第 28 课

意思是说，心存在的缘故，心所也随之相应产生，心所以助缘的形式存在于心遍行之中；

无垢光尊者在《如意宝藏论》中说，心和心所就像太阳与阳光，依靠因缘相应产生。

心所也因为以心普遍相关而形成，为此心也是以相应助缘的方式存在于心遍行中。通过智慧衡量外境时，最初缘外境总相或本体的部分称为心；

通过智慧衡量外境时，最初缘外境总相或本体的部分称为心，“缘”是执著或了知外境，在《现观庄严论》中是取外境的意思。比如我看见柱子或瓶子时，首先生起“这是柱子、这是瓶子”的念头，取外

境总体或本体的一种意识即是心。

这些名词希望大家记住，在佛教的经论中经常会看到心和心所、意和识，无垢光尊者在此从不同的角度分析得非常清楚。

尔后衡量它的别相者，称为心所。

无垢光尊者在这里关于心和心所说的说法与《俱舍论》中¹⁴有点不同。首先执著柱子的是心，随后执著别相——柱子是白色的、红色的，分别其法相的是心所。麦彭仁波切在《智者入门论》中也是将心和心所分开解释。

尽管如此分开立名，实际上仅是认知伺察对境之识而已，别无其他。

虽然分开安立各自的名称，但实际上心和心所都

14 《俱舍论》云：“心与心所定一起。”

是取外境的一种心识，一种明清分。

《宝鬘论》中云：“若谓谁见心，名言中说心，无心所无心，实无不许俱。”

在名言中心是能见，但在胜义中心和心所皆不成立。

第 29 课

对于实相无有分别的佛地，虽然通过了知外境而分别衡量现境却不能称为心、意、识，因为无有能取了知所取而执著二现之故。

昨天我们讲了心和心所的差别，以及心、意、识之间的差别，此处讲到，在佛地（无学地）时，佛的尽所有智和如所有智对实相都没有分别，因为佛智的对境就是实相，实相境界没有任何分别心，在无有分别心的情况下也可以通达外境。明明悟达而了知外境的差别法，但不能称佛智为心或是意、识，为什么呢？因其无有任何能取所取而执著二现的缘故。

佛陀以尽所有智和通达缘起空性的如所有智能了

知外境的一切现象，同时也能知晓一切众生的根基和心识，但佛智不能被称为心。

《赞心金刚经》中云：“众生心意识，习二取假立，

众生能分别外境的有境可以被称为心、意、识，因为它是由能取和所取而假立的。

无念智无彼，见性意胜智。”

佛陀没有分别念，所以没有心、意、识。佛陀的智慧如理如实地现见一切诸法的本性，就像《入中论》中所说，佛地时，心识已完全灭尽，现前了无二智慧。因此，佛智是无二的智慧，并非心识。

《宝积经》中说：“既远离心、意、识又不舍等持，此乃善逝不可思议智慧之密。”

这里讲得非常好。佛陀的智慧既远离了心、意、

识的分别念，但又不舍弃等持，不舍弃能了知外境的能力，这就是善逝不可思议的智慧。

也许有人会想：没有心识分别念如何知道外境呢？

佛陀虽然没有心识分别念的二取执著，但他能如理如实地彻见万法的本性，这就是佛陀不可思议的智慧的一种秘密。现在世间有许多“奥秘”，但这些并非真正的密，佛陀的智慧才能称为“密”，因为无有任何执著且能了知一切外境，这不是我们凡夫人的境界。

即是说，外境中无论显现色声等什麼形象，依靠可与它相同的心来认知，故称为识，或者令生起与对境相同的心，故称为识；

无垢光尊者讲了一个新的概念：了知外境色声香昧的心，或者生起与外境相同形象的心就是识。我们

的眼识、鼻识、耳识都是与所缘外境相同而产生的一种识。

当认知对境时，最初觉知所谓的“这个”的部分称为心；

最初执著外境时，“这是柱子、这是瓶子”等，这种认知分、了知的这一分称为心。

不断出现伺察其差别使相续相联产生，故称为意。

再进一步观察其差别——这个柱子是红色的，它是长的、短的……这是意。

能衡量境相之识刹那明然出现于各根门而伺察时，若执著安乐则为贪心；若执著痛苦则为嗔心；若无有苦乐感受仅仅耽著所谓的“这个”则是痴心。

通过心、识和意，从不同的根门中出现时，我们

就会去执著，如果没有执著就不会造业，也不会有贪嗔痴等烦恼。比如，在我的眼识中出现红色的柱子，觉得它非常好看，进而对其生起贪心；觉得它遮挡了我的视线而生起嗔恨心；对它没有什么感觉，有也可以，没有也可以，从而产生痴心。在不同根门出现不同的境现，依靠它，我们就生起了不同的烦恼。

譬如，看见曾经相识已久的妻子（生起贪心）；见到击败自己的敌人（生起嗔心）；看到墙壁、水流、大路、树木以及一般之人无喜无悲（生起痴心）。

这三种比喻，将众生如何对不同的外境产生不同的烦恼讲得非常清楚。

《毗奈耶经》中云：“见亲人生贪，值害敌起嗔，遇中者增痴，

这个教证很好。确实如此，众生见到亲友或比较悦意的外境时生起贪心；遇到怨恨的敌人时生起嗔恨

心；遇到非安乐亦非痛苦的中等因——流水、大路、树木等时，则会增长痴心。

当护汝根门。”

《毗奈耶经》中说，我们应时刻护持自己的根门，否则，若心随外境而转，以对现境的执著不同就会产生不同的贪嗔痴。例如：今天听到某人赞叹自己，心中特别高兴而生起贪心；听到某人诽谤自己就开始生起嗔恨心。这只是从语言上举例，我们在面对色声香味触等对境时，都具有这种特点。

因此，我们要像一些大修行者那样经常守护自之根门，心不要随境而转。戒律中也再三要求行人守护根门，否则容易产生烦恼。

第 30 课

丙二、宣说八识聚迷乱之基：

现在广说彼等现基与分类：

普基识意五根识，依次乃为处次第，

这里，无垢光尊者为我们讲述众生如何迷惑之理。八识聚称为迷乱的根本，阿赖耶识、意和五根识，依照次第显现处、界，比如意识，前面的意识成为后面意识的因，这叫处。《俱舍论》中说六境和六根叫十二处，还有十八界，它们依靠缘起次第而生，不断产生后面的果。

彼生因果三有苦，根本无明能所取，

形成境身心习气，执我我所成轮回。

以阿赖耶识、意和根识作为因，逐渐产生后面的果，轮回的痛苦就现前了。在三有之中，众生苦的根本是什么呢？就是无明和能取所取，有了无明二取，就形成了种种外境、身体和心的不同习气。众生首先执著我，再执著我所，为了我和我所造业，于是形成了轮回。

心识出现在各自对境上的当时，清然无分别而觉知的心称为阿赖耶识（即普基识），

无垢光尊者在下文中将阿赖耶和阿赖耶识的差别讲得非常清楚，此处只是简略提及。不管是眼睛看见色法，还是耳朵听到声音，凡是心识涉于外境时，在它的本性上非常明清的、没有任何分别执著而觉知的这一分叫阿赖耶识。

尔后执著它的心详细或笼统地伺察对境的形象，

即是意。

然后产生执著它的心识，能详细或笼统地观察外境——这是柱子、瓶子；或者详详细细地分别、分析的心识——这个柱子是无常法，它是刹那毁灭的，这叫意。我们应该分清意和阿赖耶识的区别并熟记于心。

《文殊智慧庄严经》中云：“心乃阿赖耶识，我执即为意。”

明清的心是指阿赖耶识，执著我和我所的心识叫意。这里的“心”，是前面所讲的清然、明清的那一分。

许多人平时对阿赖耶识与意的概念比较模糊，其实二者之间有很大的差别。无垢光尊者的《大圆满心性休息》不仅是讲加行，还涉及甚深的中观和唯识之理，在其他一些论典中没有分析得很详细的道理，在

本论中也作了解释。

此外，依靠眼睛看见色法的见到部分，即为眼识。

依靠眼根见到色法，能感知所见之法到底是何种物体，比如眼根见到柱子后，现量呈现出它的本体，这种识叫眼识。依靠眼根能感知外境的具体形相，这与因明中的说法基本一致。

同样，依靠耳朵听到声音、鼻子嗅闻气味、舌头品尝味道、身体感受所触的认知分就是它们的识，这是五根识。

五根识即眼识、耳识、鼻识、舌识及身识。这里讲了阿赖耶识、意及五根识，如果再区分意识和染污意识，总共就有八识。

从前面的部分产生后面识的缘故称为处；

通过前面的根和境产生后面的识，因此称为处。

因为它们的境与识一切存在之缘不可估量，故而数量多、范围广，又不舍各别之分，由此称为界；

尊者在这里对界的分析跟《俱舍论》《智者入门论》《四百论》中有所不同。境和识存在之缘不可估量，范围广泛，数量众多，同时又不舍弃各自本体与差别的这一分称为界。

如同有境的识依于对境一样依缘而现并且前后相联而起，成为有法与法性的关系，故称为缘起。

就像识依于对境一样，依靠各种因缘而显现，且前后相联，它们是法与法性的关系，所以叫缘起——世俗中依缘而生，胜义中一切皆为空性。

境与有境之识二者聚合时，从感受、觉知安乐等相的角度来聚合，依触之缘而称为受。诸如此类的差别无量无数。

外境和心识聚合时，产生安乐、痛苦等感受。诸如此类的差别无量无边。

第 31 课

归纳而言，即依靠境、根、作意三者聚合所生之三毒而引发的一切业均是不善业；

依靠外境、六根与作意这三者聚合后产生贪嗔痴三毒，由其引发的一切业都是不善业。例如，当眼根看到某人后，认为他对自己如何不好而将其视为怨敌，内心产生嗔恨的作意，由此嗔心所引发的业皆不善业。同样，若根、境、作意聚合产生贪心、痴心，那么，由其所引发的业，也都叫不善业。

所生之安忍等远离三毒的一切业为大善业；

由根、境、作意这三者所生的安忍等远离三毒的业均是大善业，比如持戒、菩提心等。

只是大概、笼统地知道什么是善业、什么是恶业还不够，必须深入分析它们的意乐和因缘等方面，否则，有些事情从表面行为看似乎是善业，功德很大，但如果内心产生贪心、嗔恨心，那就不是真正的善业，而是恶业。相反，某些行为看似不善，但若是由无贪无嗔无痴所引发，这就是善业。

未以智慧、大悲摄持十善之类的业是劣善业。

没有以智慧和大悲心摄持的业都是相对低劣的善业——尽管表面上看起来有些人在做许多善事，但实际上内心特别执著，未以三轮体空的智慧摄持。例如，有些大老板在作供养时，以强烈的执著认为自己所作供养之功德实有不空，并伴随着希求名利及傲慢之心，也没有对众生发大悲心，仅仅只是为了得到名声而做善事，这虽然是一种善业，但它所获得的善果不是很大。所以，智慧和大悲于修行人而言非常重要。

我们应该观察自心，若自相续中真正具有智慧和
大悲，那么我们的修行一定会长久；反之，如果相续
中缺乏智慧与大悲，即使表面上的善行再大，也难以
长久持续。正如上师如意宝曾经所说，佛法真正的精
滴就是智悲二者，所以我们将无垢光尊者的部分教言
取名为《智悲精滴》¹⁵，其中确实充满了大悲心和大智
慧的结晶。

霍西的曲恰堪布尚未圆寂前，我曾看过他的一则
教言：“修行者需以智慧和大悲心为伴，否则，其表
面的修行不过是两三天的热情，很快便会烟消云散，
难以持久。”

因此，在修善业和功德时，我们应看看自己是否
对众生生起了大悲心？是否具有粗大的实执？若过于
执著，则说明我们未以空性智慧摄持。而若能以如梦
如幻、三轮体空的智慧摄持，我们便不会有强大的执

¹⁵ 现名为《无垢光尊者零散教言》。

著。这一点至关重要。

因为这类善业为愚痴地所摄，产生轮回乐果以后将会穷尽，所以称为随福德分善。

未以智慧和大悲所摄的善业皆属愚痴地所摄。“愚痴地”是指凡夫地，此类善业只能产生轮回的乐果——人天福报能让我们暂时在世间享受一些快乐，然后就会穷尽，这样的善业称为随福德分善。

只要是以（智慧大悲）正道所摄持的善业就能成为菩提之因，故称为随解脱分善。

《入中论》中讲过¹⁶，空性慧和大悲菩提心是佛子之因，这是随解脱分善。

因此，各位平时应详细地观察，自己所造的善业究竟是随福德分善还是随解脱分善，这很重要。人们

16 《入中论》中云：“大悲心与无二慧，菩提心是佛子因。”

往往特别热衷于做随福德分的善业，而真正能够行持随解脱分善业的人却寥寥无几。

无垢光尊者在这里将随解脱分善和随福德分善解释得非常清楚，希望大家牢记，这是佛教的专用术语，我们常常会遇到。

由三毒引发的不善业成为堕入恶趣感受诸苦之因；以随福德分善业将会拥有增上生人天之安乐；

以三毒引发的不善业是堕入恶趣的因，随福德分善业则带来人天的乐果。

随解脱分善业成为获得暂时增上生、究竟决定胜之因。

暂时增上生是指人天福报，究竟决定胜是指大菩提果，随解脱分善业能获得暂时增上生与究竟决定胜。

《宝鬘论》中云：“贪嗔痴及彼，所生业不善，无有贪嗔痴，及彼生业善。”

藏传佛教的许多高僧大德都喜欢引用这个教证。贪心、嗔心、痴心及由它们所生的一切身语意业均是不善业。相反，无贪、无嗔、无痴及由它们所生的一切身语意业皆是善业。

不善生诸苦，投转诸恶趣，善业生善趣，世世享安乐。”

如果造了不善业必定会引发诸多痛苦，并最终导致堕入恶趣；若是造了善业，将来就会投生善趣，并享受各种安乐。

这是善与恶的差别。下面尊者从境、身、心三个方面，将迷乱显现如何形成的道理讲得非常清楚。

人们将一切如梦般似乎显现的外界事物认定为“他”，由此便形成了境之习气，

这里讲了三种习气。首先，人们将外面的山河大地等如梦幻般的显现执著为“他”，形成一种外境的习气，这种习气非常坚固，始终认为外在的事物实有存在，这其实是由我们的习气形成的一种显现。

从而显现出形形色色的清净和不清净相，并且成为迷乱之处；

我们迷乱的根本处就是外境，那些清净与不清净的各种各样的相，实际上是现于外境的，这是外境之习气。

尽管身体是由四大产生的，但由于未了知真如本性而形成了身之习气，

这是身之习气。我们这个身体实际上是四大的假合，但由于人们不了知其真如本性，因此将它执著为身体，又形成了身体的习气。

由于执著蕴、界、处等染污法以及由此所生的苦

果部分而成为迷乱之所依；

由于众生不认识身体的本性而形成了蕴界处等染污法，依靠执著这些染污法以及由此所产生的痛苦，从而形成了一种迷乱的所依。这是身体方面的迷乱，接着讲心的迷乱。

自然光明智慧本体空、自性明、显现种种现相之门不灭，

大圆满中讲到，我们本有的自然本智，其本体是空性的，自性是光明的，且大悲周遍。“显现种种现相之门不灭”，意思就是现相不灭、大悲遍空，也可以说是法报化三身的本性，本来心的本体就是法报化三身的聚合。

由于耽著为自相能取所取而形成心之习气，

但是众生不了知它的本性，把它执著为实有，然

后产生能取所取，于是形成了心的习气。

这三种习气，从唯识的角度来说，是非常坚固的，而其本体本来都是空性，但就像水结成冰一样，人们未能认识其本性，所以执著自己的身体、外境及自心，以此形成轮回。

以致出现三毒、五毒，并且成为具有我执与我所执之迷乱的根本，

由此出现三毒、五毒，形成了我和我所执迷乱的根本。

从而产生如影像、梦境、毛发飘落般无而显现、似乎真真切切的轮回迷乱相。

身体的习气、外境的习气、心的习气，这三大习气坚固以后产生了迷乱的轮回相，实际上就如影像、毛发和梦境一样，表面上似乎存在，其实只是迷乱的显现而已。

真正观察时，外境就像梦中的景象一样，是迷乱的显现；自己的身体只是四大的假合，但人们执著为我；所谓的心，除了光明法界以外没有一个我和我所，可惜人们一直在迷乱的梦中醒不过来，因此形成了似乎存在的迷乱的轮回显现。

也就是说，将能取执为我、所取执为我所，诸如将住宅执著为我所之心。

人们把能取认为是我，我是执著者；将所取执著为我所。这里举了一个例子，众生将房子、身体、亲朋好友、碗等视为“我的”，这实际上源于他们无始以来的愚痴习气。要知道，房子、身体等都只是暂时的借用之物，一旦真正认识到心的本来面目时，就不会再对它产生我所执。希望大家不要过于执著假合的房子，作为修行人，无论在哪里，只要有一个避风之处就应该感到满足。

第 32 课

《大圆满心性休息大车疏》共有十三品，其中前八品是显宗部分——人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚和依止善知识等共同加行，我们现在正在讲第三品轮回痛苦。第三品分为总说痛苦的自性、分别广说痛苦的自性、思维轮回的痛苦和回向本品善根四个方面，第一个问题——总说痛苦的自性已经讲完了，现在讲分别广说痛苦的本性。分别广说中分为迷基、迷理与分类，迷基已经讲完了，正在讲迷理，即迷惑的道理。

乙二（迷理）分二：一、了知本面而解脱与未知本面而迷乱之理；二、以我所执漂泊轮回受苦之理。

丙一、了知本面而解脱与未知本面而迷乱之理：

现在广说迷乱之基与迷乱之理：

三界轮回中的众生其实正在做梦，梦中原本没有真实的外境，但由于没有认识梦的本性，他们在梦中长时间经历着痛苦，有人也可能长时间享受着快乐，但无论是痛苦还是快乐，实际上都是迷乱的，是由于自己未认识本面而产生的。这一段主要讲众生没有认识本面而导致的后果。

心性无变圆成实，法身然以无明执，
所生遍计之串习，迷现不净依他起，
执著心境自他法，由此自生无量苦。

心的本性是圆成实，其本体无有任何戏论与执著，是一切如来心的本性，是佛的法身本体。每个众生的心性本来都是如此，但在显现外境时没有认识其本面，以无明执著产生了遍计的串习——相成就遍计

和差别遍计，这些遍计法不断地出现，于迷惑中显现出不清净的依他起，执著心、外境与自他法，由此而产生了轮回中无量无边的痛苦，这都是由于众生没有认识心的本性之故。

圆成实、遍计法和依他起是唯识宗的三大宗义，涅槃和轮回所摄的一切法都可以包括在其中。无垢光尊者在《本论》中观察名言时，是按照唯识宗的宗义来解释的。

**将证不变心性义，修道无倒圆成实，
诣净依他起刹土，弃离有城得休息。**

当我们认识了圆成实的本性或心的本来面目、证悟了不变心性的意义后，再继续不断地修持圆成实的道，就会显现清净的依他起，自然而然能到达清净依他起的刹土，现前佛的各种功德，远离三有轮回大城，获得真正的休息，即涅槃安乐。

唯识宗的论典当中宣说了三大宗义，即遍计所执法、依他起性、圆成实性。

麦彭仁波切曾在《中观庄严论释》中再三赞叹了唯识宗的教义，一切法都可以包括在唯识宗这三种法义中。大家要清楚唯识宗的这些宗义，不要自诩为“我是学习大圆满者”而轻视之。我们的见解再高，若脱离了唯识宗的宗义，大圆满的许多修行、地道都难以安立。例如，大圆满的瑜伽士面对各种迷乱的外境显现时怎样判断？要么以唯识宗或中观宗的观点来解释，要么以大圆满自宗的方式解释，但从名言角度而言，大圆满自宗与唯识宗的教义非常接近。

（一）遍计所执法包括相成就遍计与差别遍计两种。

所谓的遍计，即平常所说的世俗法，真正观察时得不到，但在迷乱显现中确实实存在。迷乱的显现

均属于遍计法，做各种各样的梦也是一种遍计法。

遍计法分两种：相成就遍计法，其本体在名言中也不存在；差别遍计法在名言中、在迷乱显现前存在，但它并不真实。

相成就遍计：指不存在本体仅以分别念假立的任何一法，

我们应该把这些宗派的道理好好学懂。汉地许多佛学院的学僧普遍都较为精通唯识宗的教义，若他们提出的问题，我们连名词都不知道的话，可能交流起来困难很大。作为修行人，精通这些道理只有利益没有危害。

相成就遍计法，其本体在名言中也不存在，是由心假立的任何一法。无垢光尊者举了一个例子——

如兔角和所谓的“我”。

这里的比喻大家应该记住。在因明中普遍认为，兔角及石女儿子是名言中也不存在的法。我们无始以来的我执非常重，都认为所谓的“我”存在，实际上，当我们真正去观察时，“我”和石女儿子没有差别，在名言中也找不到真实的“我”。

许多人活在世间完全都是为了“我”——我的身体、我的生存、我的名声等等，其实，为了“我”而奋斗，只是一种错觉。

当然，凡夫完全没有我执是不可能的，但是作为大乘佛教徒，每天应该反反复复想一想：我们一天所做的事情有多少是为了利他？说得好听一点，是为了“我”的成就和“我”的修行，但其实就是自私自利地为了“我”而奋斗，这在大乘宗派中不是很赞叹。

若自己的所为对众生有利，就应该去做；如果某件事对众生没有太大利益，那就应该行持利他之事。我们不能只做名相上的大乘佛教徒，而应该在实际行

动中利益众生，否则不合理。

而且，也包括所谓的劣宗与某某事物的名义由心安立的一切法。

“劣宗”，指世间许多恶劣的宗派，有些人认为“我的宗派超越世界上所有其他宗派”，实际上这只是以他们自己的分别念安立的。

“某某事物的名义”，其中“名”是指声总相，“义”就是义总相，这是因明中的专用术语。例如，我们在说“柱子”时，柱子的名称叫声总相，其意义叫义总相。名与义也是由心安立的，各种宗派的名义都是由心安立的。

为什么呢？

为什么呢？下面举例解释名义。

例如有人被取名为狮子，

狮子的鼻子一般较大且往上翘，嘴巴也大，在因明中经常将长相难看之人取名为狮子。

然而寻遍其身体各处也无法得到此义。

但是，我们无法在此人的身上找到任何狮子的特征，所以，这只是一种假立。现在很多人都被尊称为“法王”，其中有些人是真正名副其实的法王，而有些人则不然，他们的内心甚至连出离心都没有，这就像给一个人取名为狮子一样，虽然“法王”这个名称听起来很威严，但实际上却无法体现法王的意义。这种名词也是一种遍计法。

所谓的义共相也仅仅是心安立的，

此处是指总相的意义，总相是内心浮现的某种概念，实际上不存在。例如，当我们在说“火”时，心中可以产生火的概念，但心中并不存在火的自相。

口中所说的（名言共相）和心里所忆念的（义

共相），在真实对境中并没有自相，就像火的声义一样。

口中说火，心里也忆念火——某处有红色的火焰，内心虽有火的概念，但其真正的自相并不存在于心中，这是总相，所有的总相都是假立的。口中所说和心中所忆念的，在对境中并不存在自相，如果火的自相如是存在，口中说火时就应该立即燃起火来，心中观想火时就应该马上产生火焰，但这不可能。这是相成就遍计。

也许有人会问：观想本尊是不是一种相成就遍计呢？许多大德认为不是，它是幻变世俗中真实显现的实相，心中观想火不能起作用，但观想上师却能起到加持自相续的作用，所以二者差别很大。

这句话非常重要，我们没有必要去执著世间的各种相，因其是连名言中都无法成立的法。

差别遍计：在迷乱者前暂时显现的器情、苦乐、蕴界处等种种相，这一切实际上都不成立，如同迷乱心前所现的梦境一样，

这里的说法跟前面有点不同。在具有迷乱显现的人面前，暂时显现为器世间与有情世间，痛苦与快乐，五蕴、十二处及十八界等各种法，但我们若是用中观、唯识的道理来观察，实际上这一切都不成立，它们都如同梦境般——梦中的显现非常清晰，但并非真实存在。

因此称为差别遍计，

外境显现的各种差别法实际上也是一种遍计法。

因为它们从本性上讲皆不存在，同时显现于迷乱者面前，由于是增益的缘故而称为遍计。

增益，在这里是假立的意思，虽然在迷乱者前显

现外境的种种相，但若详细观察，其本性皆不存在，是一种假立的法。

《瑜伽师地论》中云：“一切遍计法，无而迷心生。”

所有的遍计法都是由迷乱心而产生，实际上并不存在。

（二）依他起也有两种：即不清净依他起、清净依他起。

不清净依他起：是指现于各自根门前的一切迷乱显现，

众生各自眼耳鼻舌身之根门前的迷乱显现皆是不清净依他起。

诸如由习气增长而形成的土石山岩等不清净之器情相。

比如，由于众生的烦恼习气增长，从而形成外在的山河大地等器世间；地狱、饿鬼，或者人——中国有多少人，美国有多少人……这些都是由不清净依他起而显现。凡是不清净的器情世间均属于不清净依他起。

清净依他起：指清净刹土与现在佛净见境中的刹土、

以佛的净见量所见到的清净刹土，属于清净依他起。

七宝以及光芒耀眼的无量殿等一切现相。

比如，在《阿弥陀经》中提到，极乐世界拥有以七宝构成的光芒耀眼的佛殿。有些瑜伽士在净见量中见到香巴拉、邬金刹土等无量的清净刹土，这些均属于清净依他起。

历史上有五台山的高僧大德曾在净见量中见到文

殊菩萨的刹土和寺院，这些都属于清净的依他起。此外，上师如意宝的传记中记载，法王也曾亲眼见到过格萨尔王和许多清净刹土。

我看过由格鲁派很了不起的蒋扬夏巴所造的《宗派宝鬘论》，其中说：“佛的相好与刹土都是清净依他起，轮回的器情世界都是不清净依他起。”

有些人辩论说：“唯识宗论典中所说的依他起不合理，因为一切皆可包括于唯一的自现当中。”

有些人认为依他起的道理不合理，为什么呢？因为唯识宗称“万法唯心造”，按照唯识宗的观点，一切都是自现一体，是心的显现，而依他起包括清净和不清净的外境，所以，依他起不合理。

答辩：此种观点不应理。因为此等显现根本不是从自己心识习气的角度而安立为自己的，

“自现”并非由自己的意识习气分而安立为自

己，例如——

如同镜中的影像虽然依靠面容之外缘而形成但它不是面容一样。

镜中的影像虽然依靠自己的面容形成，但它不是面容。同样，外境是心的显现，不是心。

你们所说的一切外境皆摄于唯一的自现中也需要详细观察，

你们认为“一切外境皆属于自现一体”，这种说法还需要观察。

请问：是现于心中而说摄于的还是显现是心而说摄于的？

你所谓的“摄于唯一的自现”，是因为外境显现在你的心中，所以摄于自己的心呢，还是说外境是心而说摄于自己的心？

如果按照第一种回答，则正在显现时并无有摄与不摄之概念，所谓的“摄于”实际上也仅是词句而已，其外境显现行相还保留在外。

如果你承认外面的显现现于自己的心，所以是自现一体，那么正在显现时无有摄与不摄的概念，它的外境显现行相还是保留在外面，那你所谓的“摄于”只是一种词句而已。所以，这种说法不合理。

如果依照第二种回答，那有什么理由呢？

如果你承许外境是自己的心，那有什么理由呢？

如果说：因为从心中产生，所以外境是心，

对方回答：因为外境是依靠心而产生的，所以外境是心。

这样一来，就有女人所生的儿子也应成为女人以及身体所排出的不净物也应成为身体的过失，

如此一来，因为儿子是由女人所生，那么儿子也应该成为女人；身体排出来的不净粪也应该成为身体。

但事实上并非如此，因为明明现量见到儿子不是母亲、不净粪不是身体。

但实际上现量见到并非如此，儿子并不是母亲，不净粪也并不是身体。

此外，如果说：因为现于心中，所以外境是心。

如果说因为出现在心里，所以外境是心。

驳斥：那么色法也应成为眼识，因为色法浮现在眼识前的缘故，并且现在颠倒众生前的佛陀也应成为众生之心。

那么色法都应该成了眼识，当提婆达多看见佛陀时，佛陀也应该成为提婆达多的心了，因为浮现在眼

识前的缘故。

若承认这一点，则有具颠倒心之众生成为佛陀的过失，因为众生皆现于佛前，结果整个众生界全部应成为佛陀了，或者远离一切垢染的佛陀也应成了众生，这种过失永远无法避免。

若如是承许，则具颠倒心之众生就成了佛陀，因为众生皆显现于佛前；或是佛陀成了众生。

如果说：由于无心不生外境，故而承许外境是心。

如果说因为没有心，外境就不会产生，所以外境是心，那么——

驳斥：那么因果也将成为一体，因为无则不生之故；

因果应该成为一体，因为不可能没有因而产

生果。

敌人与自己的嗔心也应成为一体，因为无有敌人就不会生起他们所带来的嗔心。

如果因无则不生的关系成为一体，那么敌人和我的嗔心也应该成为一体，因为若是没有敌人，我的嗔恨心也不可能产生。

第 33 课

昨天在介绍唯识宗的观点时，无垢光尊者在如何承许外境方面有其独特的观点：外境不是心，外境的显现是心。而按照中观宗的观点分析，“外境是心”和“外境的显现是心”都不成立。

如果说：由心所造的缘故承许外境是心。

如果有人认为：外境肯定是自己的心，因为万法由心所造。

此种说法也不合理，如果这样，所绘的图案也应成了画家，因为是画家所作之故。

无垢光尊者破斥说，这种说法不合理。如果由

心所造的缘故所以外境是心，那么，画家描绘的图案与唐卡也应该变成画家，因为它们是由画家所画的缘故。这种分析方式很有意思。若按照此观点，某位管家建造过一座佛塔，那这座佛塔也应该成为这位管家。

许多经典中都说万法由心所造，但万法不是心。

由此可见，承认外境的土石山岩是心岂能合理？

外境是心不合理。无垢光尊者在《法界宝藏论》第三品和第七品中，以及在《如意宝藏论》与《三休息》中都曾着重破斥过“外境是心”的观点。我们日后若是有机会面对某些唯识宗的学人，应该与他们一起交流，看看他们能利用哪些理证来证明外境是心。

但是，可以承认外境是由心之习气所生的迷乱显现。

外境到底是不是心呢？外境不是心，而是由心的

迷乱习气所显现。我们不要认为唯识宗的见解很低，唯识见本身也属于大乘道。

切莫轻视小乘与修心法要

阿底峡尊者曾经依止过一百五十多位上师，其中他最为敬佩的上师有两位：持唯识见解的金洲上师；以及达玛绕吉达上师，尽管其见解是小乘宗，但实则是一位了不起的大乘菩萨。从表面上看，这两位上师似乎既没有中观的见解，也没有密宗的见解，然而他们的行为举止却令人肃然起敬。因此，宗喀巴大师曾经说过：“不要轻视任何佛法，这对自己的成就不利。”

阿底峡尊者非常重视小乘论典，他曾在法铠上师面前听闻了十二年的《大毗婆沙论》。因此，我们不应轻视表面看似见解较低的《俱舍论》等法。当然，作为宁玛巴的行人，我们内心都希求大圆满法，一生

成就的希望就是大圆满，着重修持大圆满至关重要，但与此同时，千万不要轻视小乘和修心法门。

博朵瓦尊者在一生中传过包括《大乘经庄严论》《入菩萨行论》在内的“噶当六法”等。其中，他所传的显宗最高的法就是《入菩萨行论》，而在他门下的弟子中有不可胜数的大成就者。

研究噶当派修心方面的教法非常好，在藏传佛教中有种说法：在见解方面，宁玛巴的高僧大德拥有独特的观点；而在修心方面，噶当派的阿底峡尊者、博朵瓦尊者等的教法则极为殊胜。

希望诸位以噶当派的教法反复衡量自相续，观察这些修行人如何调伏自心，我们又是怎样调伏的。只是整天在口头上说“大法师、大法王、大活佛、大圆满、大手印、大威德、大山、大河、大象”意义不大。大象的身体特别高大，小孩子骑在大象身上不是很庄严。

我们的首要之务是令自心调柔，若心不调柔，即便修习最高的法也难以相应，为此，我建议大家多看看《大圆满前行》《入菩萨行论》等修心法门。我们虽然都渴望学习高法，但如果自身根基不够，也难以获得真正的成就。

如果不是这样，（而认为外境是真实的心，）那么，当一百个人看同一个瓶子时，共同所见的那个瓶子将成为所有人的识，结果一切众生的识成了一体。

如果认为外境是真实的心，那么，当一百个人同时看一个瓶子时，这个共同所见的瓶子将变成所有人的意识，如此一百个人的心识都成了一体。

如果承认这一点，就应成一者成佛时一切成佛，一者堕入恶趣全部堕入恶趣了。

我们在某些唯识宗行者面前可以这样说：“你是否承认外境是真正的心？若承认，那么一百个看瓶

子的心识都将成为一体，一万个人见同一外境时心识也将成为一体。如此一来，将会导致一个众生成佛则所有众生全部成佛，一个众生堕落所有的众生都将堕落。”

倘若如此，那么在世界上，应成只有你或我，而不存在别的任何一个众生，因为一切显现唯是自心，别无其他。

若是如此，那么，在这世界上除了你或我之外，就没有其他人了。因为你承认一切外境都是自己的心，这个世间就只会剩下你或是我，当我成佛时，所有的众生也一同成佛，因为他们皆被包含在我心中。

或者，只该有“释迦牟尼佛”一位佛陀，不该有其余的一切，因为佛陀所彻见的一切外境皆是他的心识之故。

或者，除了释迦牟尼佛以外，世间不应该有其他

万事万物，因为佛陀能照见一切外境，而你又承认一切外境都是他的心。

如果这样承认，那么实际上并不是这样吧，我们明明存在的嘛！

然而事实并非如此，释迦牟尼佛已经成佛，他能彻见万事万物的本性，但我们这些浊世众生仍然存在。因此，不应该这样承认。

执此种观点者在当今时代屡见不鲜，这只能说明他们对大乘的法义颇为迷惑而已，（可以说，此类人与愚昧的大象无有差别。）

汉地有些人认为唯识宗的见解高于中观宗——万法唯心造，外境都是自己的心。如今藏汉两地持这种观点的人颇多，说明这类人对大乘教义缺乏真正的了解。

如云：“莲网遮巨身，佩有花耳饰，

按照印度的传统，一般会在大象身上装饰莲花，花鬘映蔽着它巨大的身体，还配有很多花耳饰。

面饰金闪闪，

它的头上有一个金子做成的轡头、装饰品。

大象唯傲立。”

大象的身体很高，借此比喻暗讽这类人如大象般，自认为很高明。不管是在藏地还是在汉地，持此类见解者都非常多。

若问：这样的显现到底是什么呢？

所谓的显现到底是什么呢？

答：按照无垢假相唯识所承认的较为应理，

唯识宗分为假相唯识宗、真相唯识宗与无相唯识宗三种。假相唯识宗不承认外境是自己的心，认为外

境是如同毛发一样无而显现的；真相唯识宗承认外境都是心。在谈及显现的本质时，假相唯识宗的观点非常合理。

此宗论典中说：如是各自之显现虽是各自之心，然而显现境并不是心。

众生各自的显现就是各自的心——我看见山的显现是我的心，但山的外境不是我的心。“各自”两个字很重要，并非全部的显现，而是每个众生自己见到的显现是自己的心，但现境不是心。

如《瑜伽师地论》中云：“诸显现为心，现境非如是，

各自的显现就是各自的心，现境不是心，例如，山的显现是自己的心，但山不是心。

无始具习气，迷乱如毛发。”

按照假相唯识宗的观点，现境是由众生无始以来的习气所形成，显现实际上是迷乱的，就像有眼翳者眼前出现的密密麻麻的毛发一样，这个毛发不是自己的心，也不是外境，它并非真实存在。

前面的观点没有辨别显现与显现境。

前面的观点没有把显现和显现境分开。显现与现境必须分开，众生各自的显现是各自的心，但现境不是心，这是无垢光尊者独特的观点。

也就是说，依靠现境之山，心中产生是山的概念，

比如，当我们看见阿拉神山时，心中产生“这是神山”的概念。

明然缘取似乎是他法的“山”这一识的显现是依靠眼根而产生的。

看山的这种心依靠山而产生，但山不是心，执著山的就是我们的认识，这是一种显现。总之，大家应该记住，无垢光尊者的观点是：显现是心，现境不是心。若明白此理，这里的很多问题自然会迎刃而解。

即自心执著自己所到处之外境分为自现，

比如，当我到了色达时，执著我眼前所见到的外境是自现。

当前往别处时现境虽然不跟随，

我从色达到马尔康时，色达不会跟随我。

但依靠执著从前眼根识现量所见外境习气之心和无而明现意对境的义共相却可以清晰现在意根前。

依靠执著从前眼根识所见外境习气的心，以及无而明现的意对境，心中的一种总相就能清晰地显现在意根前。比如在色达时，我曾现量见到过色达，以

这样的习气，虽然我到马尔康时，色达这个外境不会跟随我，但在我脑海中能清晰地浮现出色达山水的影像。

所以，意所量之显现、缘取之心、他众之显现、缘取显现之心虽然都是心，但缘任何法而生起意的对境才能安立为显现境，五根门前的一切对境是由无始之习气无而显现的，如同毛发纷纷飘落一般。

自己意识所量的显现、执著之心、他众之显现——别人也看见了色达，在他的根识前也有色达的显现及执著色达的心，虽然这些都是心，但是，当我们真正观察时，对任何一法产生一种意的对境才能安立为显现境，五根门前的一切对境都是由自己的习气无而显现的，就像毛发一样。万事万物实际上只是心前的一种假相和假立而已，并非实有。

如果对方说：倘若如此，则应成了两者，因为显现境与显现成立异体之故。

对方认为，如果将显现境和显现分开，那就成了两者。外面的显现境无法跟随自己，但显现却是可以跟随的。如此一来，显现境和显现就是异体，成了两个。

驳斥：那么，你们自己也已成为两者，

无垢光尊者驳斥说：那么，你们自己也应该成了两者。为什么呢？

因为你们承认外面存在一个显现之心、内在又有一个缘取之心的缘故。

因为你们认为外面的一切显现是自己的心，与此同时，内在还有一个执著它的心。

若对方又说：因为这二者在心上是一体，所以，尽管说是两者，但实属一类。

对方认为自己无有过失，理由是：虽然显现和执

著它的心是两者，但实际上是属于心的一个本体。

驳斥：同样，这里也是以迷乱习气为缘，而使显现境与认定它的显现二者都是无而显现的迷乱习气相在名言中是一体，

同样，我们也没有过失，虽然我们分为显现境和显现二者，但实际上它们都是以迷乱习气为缘，使外在的显现境与认定显现的心都是毛发一样的迷乱显现，在名言中都是一体。

未加观察时，外在的显现及内在执著它的心，似乎有显现和能显现的心两者，但真正观察时，就像是毛发和执著毛发的心一样，都是无而显现。萨迦班智达在《量理宝藏论》中说，表面上看毛发似乎真实存在，实际上只是心的一种迷乱显现。所以，我们的观点也是如此，在名言的迷乱心识面前，显现和执著显现的心实际上是一体。

这二者实际上皆不存在，因此成立无二之自性。

真正观察时，显现与执著它的心都不存在，因此，成立无二之自性。

第 34 课

我们正在讲轮回痛苦，前面讲迷基和迷理时，按照唯识宗的观点提到了遍计法、依他起及圆成实，无垢光尊者明确为我们指出：外境不是心，外境的显现是心。今天，我们主要讲中观派连显现也不承认为心的道理。

中观派：外境非心，显现亦非心

我们中观派认为：若详细观察，不仅显现境不是心，而且也不承认显现是心，

这个道理跟唯识宗有点不同。按照中观派的观点分析时，胜义谛中当然一切都不存在，但以最究竟的

名言量来观察时，不仅外境不是心，而且连显现亦非成实的心。智悲光尊者曾说过：“依靠全知无垢光尊者的这部教典——《大圆满心性休息大车疏》，我才明白外境不是心的道理。”总之，中观派认为，外境不是心，显现也不是心。

因为内在的心不存于外面，而识在里面观察现于各根门中的外界显现。

显现或外境不可能是心，因为内在的心不存在于外面，识安住在里面观察各自根门上外境的显现。比如，当我看见柱子时，以中观的观点，外境的柱子肯定不是心，实际上是内心观察眼根前所显现的外境之相，眼根上所显现的外境除了眼识以外别无其他，而眼识是内在心识的不同反体，不是外境。所以，显现不是心。

倘若外面存在显现，则人同时有两个心识或自己将成为无情法等有许多过失。

若外面真正存在显现，那么一个人内在有一个心，还有外境显现的一个心，就会导致人同时存在两种分别念的意识，如此就会有一个人有两种相续的过失。或者自己将成为无情法——如果外境存在显现之心，由于柱子是无情法的缘故，那自己的心也应该变成无情法。这样推下来有许多的过失。

因此，按照中观派的观点，不承认外境为心，将外境的显现承认为心亦不合理。

所以，缘取现不现者虽然是心，但显现不成立为心。

这是显现、那不是显现——这样的执著是心，但显现不能成立为心。下面无垢光尊者举例说明。

例如，尽管以耳识了别是否为鼓声，然而鼓声不成立为耳识。

例如，用耳识了别传来的声音是不是鼓声，是

麻雀的鸣声还是乌鸦的叫声，这种了别的心识可以说是耳识，但鼓声是不是自己的耳识呢？肯定不是，它是所了别，不是能了别，能了别的心识不可能变成所了别。

同理，外境是所现，所现不是能现，能现是心。所以，依据中观宗细致的观察方法，外境显现是心不合理。

总之，自心尽管好似外散却并未到外面去，外相现于内心。

不经观察时，自己的心似乎散乱到外面去了，实则不然，只是外境的相现于内心而已。比如，镜中映现出人的面部，并非是人的面容进入到镜子中，按经部宗的说法，外面有一个隐藏的外境，隐藏外境的行相显现在心中。

同样，我们的心并没有真的跑出去，而是外境的

行相自然显现在心中，因此，我们不能认为外境和显现是心，否则过失很大。

无垢光尊者在《三解脱》及《上师心滴》等论典中，将“万法唯心造”的观念阐释得十分清楚，这一道理极为深奥，因为唯识宗认为外境并不存在，但内心却必定存在，始终带有一种实执，而中观派就要破掉这种实执——无论是执著万法唯心造，还是执著明清的心识等所有的实执，都会被中观的空性智慧破除。总之，如果认为外境不存在，但内心实有存在，或者执著显现外境的明清心识实有存在，都是不合理的。

无垢光尊者的这种观察方法，对于我们证悟中观与大圆满的究竟正见有着极大的助益。

因此说，外面的显现根本不是内心。

总之，按照中观派的观点，外面的显现根本不

是心。

中观超胜唯识之理

正由于一切都是无而显现的缘故，所现的白红等形形色色的景象

这里“白红”是指代各种各样、千差万别、形形色色的器世界和有情世界的万物显现。

如同胆病患者眼前显现毛发飘落一样，是在外中内何处皆无有而显现的，

就像患有胆病的人眼前有时显现黄色的海螺，有时显现毛发等，其实毛发等显现于外中内都不存在，是无而显现。万事万物皆是如此。

故称为无自性或自性空。

这里讲得很清楚，一切外境与自己的内心都是无

而显现。这一点在《入中论》中也讲得很清楚——先破唯识宗的观点，最后把所取和能取或者外境和心同时破掉，不能执著其中的任何一法。

因此，唯识宗见解为什么低于中观，中观为什么胜过唯识宗，最重要的理由就在这里。藏传佛教的各宗派对此有着明确的认识，他们坚信中观派的见解是至高无上的，这一点不容置疑。然而，在汉地及其他一些国家，许多人认为唯识宗的见解最高，但唯识宗具体如何胜过中观的道理，他们都说不出来，即便是一些讲授唯识宗已经三四年乃至十几年之久的老师和法师们，也都只是认为，唯识宗是由唐玄奘所开创，所以唯识宗是最高的法门。

玄奘法师在汉地开创了唯识宗，这是不争的事实，但如果说因为他开创了唯识宗，所以唯识宗的见解高于一切，这个理由不成立。唯识见最终必须要趋入中观见，否则，如果执著明清的依他起与自证，这

种实执如何才能破除呢？

很多人认为中观是藏传佛教独自创立的宗派，这种说法并不准确，事实上，印度和汉地都有中观的宗派，我们应该依据经论而非个人见解来判断。

虽然大德们观点各异，但有些只是示现持某种见解。在藏传佛教中，像静命论师、清辩论师等中观自续派的论师们，他们的见解与中观应成派无异，只是在众生面前示现持自续派的观点。

当然，示现上见解不同实属正常。我曾提到过，阿底峡尊者拥有一百五十多位上师，其中两位于尊者而言极为重要——金洲上师与达玛绕吉达。他们分别持唯识宗和小乘的见解，但他们都致力于利益众生的伟大事业，阿底峡尊者对此非常赞叹。达玛绕吉达上师曾经说过：“我自幼以来一直饶益众生，从未对任何众生造成过伤害，因此，我身边包括微小的蚂蚁在内的许多众生都非常欢喜亲近我。”宗喀巴大师在某

部论典中也强调：“如果利益众生的行为非常出色，那么见解不一定需要很高。”并以阿底峡尊者的这两位上师为例进行了解释。

某些持唯识见解的人，内心根深蒂固地认为唯识宗的观点高于中观宗，这一点大家也要有心理准备。如果未来你独自居住在山洞，远离人群，自然无需面对这些争议，但若你需与佛教界各方人士交流，便需要你掌握并理解这一观点，否则，在面对许多问题时只能规规矩矩地随顺他人。

这部分内容讲得特别深，一切法都不能承认是心，内外并无丝毫真实存在之法，都是无而显现。确实，所有一切法，在未经观察时似乎存在，但若真正去观察，包括自己的身体在内，没有任何实有、堪忍之法。

中观的道理非常深邃，对中观的道理生起稳固的定解至关重要，大家应该多修一修空性。我个人认

为，在世俗层面，持咒、礼拜、修加行等很重要；而在胜义层面，平时应观修中观般若的空性法门，以及念诵《心经》或《金刚经》等般若空性方面的经典。

胜义谛的善根功德极大。曾有一位藏地的大德在断法的著作中提到，即使仅仅在一刹那间修持空性，其功德也是无法估量的，比如，有一只小蚂蚁从头顶迅速爬至白毫之间的时间非常短暂，若有人在这么短暂的时间内修持空性，那么这种功德已经超越了念诵数亿遍观音心咒的功德。虽然世俗谛中念咒等行为的功德显著，但与胜义谛中观空性的修行相比，仍存在极大的差别。因此，我们应当时常观修空性法门。

如果实在不知道如何观修空性，也可以观想释迦牟尼佛的身相。许多人喜欢坐禅，但若只是压制分别念，既不观修中观空性，也不观想佛的身相，一直傻乎乎地坐着，那这并非真正的坐禅，而是一种类似睡眠的状态，在迷迷糊糊中“入定”，这样的做法意义

不大。

实际上，承认外境是心与心外成立他法的两种观点均未脱离实执，因此绝无差别。

无垢光尊者说：承认外境是心，此观点并未脱离实执；除了心以外还有其他法成立，这种观点也没有脱离实执，所以这两者没有差别。一切实执都必须破掉。

如果说：你们中观派承认外境并非是心识，所以与声闻有部观点相同。

有人说：有部不承认外境是心，而且承认外境存在，你们中观派认为外境不是心，那就跟小乘有部宗没有任何差别。

驳斥：并不相同，有部宗承认外境无情法自相成立，

小乘宗对空性的概念认识得不是很深刻，有部承认外境自相存在、自相成立，根本不破外境。

而我们是说习气迷乱相如梦般在本无的同时显现心中。中观自宗不破此理，具有合理性。

中观派的观点与声闻乘有着根本的差异，我们虽然承认外境的存在，但我们所说的外境却是如梦幻般的迷乱显现，是无而显现的，绝非声闻乘所理解的那般是自相实有的存在。中观宗已经证悟了《金刚经》中所阐释的如梦幻泡影的道理。

中观不破显现

若对方说：中观应成派不是破一切承认吗？

你们不是中观应成派吗？中观应成派跟随龙猛菩萨的观点“无有任何承认”，你们现在承认外境并非实有，但显现存在，中观派不是什么都要破吗？那为

何你们不破显现呢？

反驳：并非破显现分，如若有实执，则要遮破。

我们中观派不破外在如梦幻般的显现，而是破实执，这非常合理。正如麦彭仁波切在《澄清宝珠论》中所言：“无需遮破显现，破显现的中观派根本不存在。”中观宗不破显现的道理，也被噶举派所认同。

如阿阇黎龙树说：“显现非所遮，实执乃所破。”

万事万物如梦幻般的显现，并非中观应成派的所破对境，这没有必要破，也不用破。如果说得高一点，这就是大圆满的托嘎法——不用破显现，但必须要破实执。

此处是遮破真相唯识宗所承认行相为心，

中观应成派主要破的是什么呢？一个是真相唯识

宗所承认的外境为心，还有——

以及真相、假相唯识共许胜义谛中成立自证的观点，

唯识宗的这两个观点是中观应成派的所破。无垢光尊者的这句话我记得比较清楚，在汉地，有些人将唯识宗视为至高无上，如果我碰见这样的人，就会这样跟他讲：“在释迦牟尼佛的教法中，般若空性的重要性不言而喻，然而，在抉择般若空性时，我们是否需要遮破真相唯识宗所主张的‘外境是心’的观点？此外，真相唯识宗和假相唯识宗共同承认在胜义中仍存在一种自明自知的证知——在一些论典中，唯识宗承许有一种明清的心识，这种明清的心识是否需要遮破？如果不遮破的话，那无法圆满抉择般若空性；而如果要破的话，唯识宗自身的理论并未给出明确的解决之道，只有借助中观的智慧才能进行遮破。”

大家应该牢记无垢光尊者的观点。汉地许多佛

学院的学僧们并非像我们这里的有些人一样整天睡懒觉，他们长期闻思唯识之理，较为精通唯识，我们如果不通达这些理论，就难以与他们进行交流。因此，我们应该更加深入地学习中观的理论。

怎么会破由习气无而所现的迷乱相与悟入合理宗义的一切道理呢？

怎么会破中观和唯识宗共同承许的无而显现的迷乱现相？我们中观宗破的是唯识宗的实执，而不是破无始以来由习气所显现的器世界、有情世界的各种迷乱现相，在名言中，它们都是无而显现的。

另外，中观宗也不破合理的宗派之理，比如五道十地的安立等。有些人太过分了，学习中观后就否定一切，认为五道十地都不存在，是“空性”的，落入一种断空见。

因为在安立世俗谛时都是一致的缘故，

因为在安立世俗谛时，唯识宗和中观宗的观点是相同的。意思是，在对待世俗中的迷乱显现方面以及安立地道功德时，中观宗和唯识宗没有差别。

我们一定要记住，中观应成派在抉择胜义谛时与其他宗派有不同的观点，但在名言中，对五道十地的安立与唯识宗基本相同。

第 35 课

如同外依他起与心识由前生后一般，显现也观待前面的其它境而运用所谓内依他起的说法也需要观察。

外在所有不清净的法叫外依他起，内依他起是指自己的心识。无垢光尊者说：如同你们唯识宗所承认的外依他起与前面觉知产生后面觉知的心一般，显现观待前面的显现境结合内心的依他起，这种说法也需要观察。

意思是，唯识宗认为：就像外依他起和心识，前前的因产生后后的果，同样，显现也是观待前面的境结合自己的内心而显现。但无垢光尊者认为这种说法

值得观察。

请各位在听课时，适当做一些注释，未来不一定有这样的机会。在藏地，当后代人遇到不懂的问题时，如果能得到如竹钦仁波切等前辈大德们讲法时的笔记，他们会认为这非常珍贵，从而感到极为高兴。

如果是因为似乎现为前后而这样安立，则仅是名称不同而已，实际上就是自宗，所以与我们的观点是一致的。

如果你们承认“似乎现为前后”的显现，那实际上与我们的观点一致。前文讲到中观派不破显现，与你们这里所讲的显现没有差别。

此外，若认为（显现与心）是异体，那就说明显现不成立是心，而是真正的他法，结果与你们所许相违，这实在不妙。

如果你们承认显现是与心不同的存在，这与你们

自宗的观点相违，因为你们唯识宗除了心以外不承认外境，那这实在是不妙。

《瑜伽师地论》中云：“如此种种现，余相相同故，不净依他起，清净依他起，

《瑜伽师地论》是唯识宗的论典，其中也说：外面各种各样的相实际上与心识的相相同——“余相”指心识的相，这是由不清净依他起和清净依他起而显现的——各种相要么是清净依他起，要么是不清净依他起。

虽非依他缘，现似他说彼。”

虽然并不存在实有的外在的因缘，但显现上似乎是外在的他法，所以称为依他起。依他起并非指外面真正存在某种实有的东西，而是依靠因缘产生，它是迷乱习气的显现。

意思是，你们唯识宗的依他起也并不承认外在的

实有，外境只是一种假相。如果你们说外境是如梦如幻的显现，那就与我们中观派的观点没有什么差别。但如果你们说这种外现除了心以外还有真正的外境，那这与你们自宗的观点相违。因此，你们最好不要那样承许。

第 36 课

我们正在讲第三品轮回痛苦中唯识宗的观点。唯识宗主要有三大宗义，前面已经讲了遍计法和依他起，今天开始讲圆成实。

圆成实也分为无变圆成实与无倒圆成实两种。

圆成实分为两种：无变圆成实，指无有迁变的法界；无倒圆成实，是无有任何颠倒、能了知法界的智慧。这两个名词大家应该记住。唯识宗的这些名词中观派也承认，但在实际的宗义上与唯识宗略有差别。

其中：（一）无变圆成实：无论是在迷乱还是未迷乱的时候，自性清净法性本来具有的空性，前后无有差别而存在，就叫做无变圆成实，也就是本性

实相。

在三界轮回中，无论是在迷惑时还是未迷惑时，清净的法性、一切诸法的本来实相，前后都无有任何改变，即无变圆成实。

从这一角度而言，空性也安立为三种：即自空、他空、自他空。

空性可以安立为三种，下面一一解释。

自空又分为离自相自本体空与遍计自本体空两种。

自空，任何一法自己的本体是空性。自空分两种：离相自本体空和遍计自本体空。

离相自本体空指无而显现如水月；

真正观察时本体不存在，没有实有的相状，但无

而显现如同水月，这叫离相自本体空。

**遍计自本体空是指虽然没有分成自他的部分却不
舍任运自成之法。**

遍计自本体空，虽然在法的本体上没有自和他的分类，但它不舍弃任运自成之法。任何法都是空性，这是任运自成的，并非由他人改造。也可以说每一个法自己的本体上不分自他，它自己空性的本性一直不舍弃。

他空分不具他空与异名他空。

他空有两种：不具他空，在一法上不具足其他法；异名他空，一种法有很多名字，这些名字也是空性。

自他空也分为两种，即具二差别空与声义自相空。

下面讲什么是自空、他空。在名言显现上有些法自性就是空性，有些法在名言中自性不空，这个道理应该清楚。

（自空：）心之法性光明如来藏的这一自性无有一切过患，具足功德之相，从本体清净分而言，超越功过破立；

每个众生的自性光明如来藏其实非常清净，具有世出与世间的诸多功德，没有任何过患。若如来藏没有功德，则地道的功德就无法现前，所以如来藏只有功德，没有过患；从本性清净分而言，则超越了功德与过患、破与立。

所显现的白红等各种迷现垢法以及此等分别或八识聚在本性上并不存在，所以本体也是空性，

所显现的白色、红色等各种器情世间的迷乱显现的不清净法，还有众生八识聚等分别念，这些本性并

不存在，所以本体是空性。

诸如柱子、瓶子，以差别而言也是空性并具有过患分，

世俗各种不清净的法，比如柱子、瓶子等法也是一种显现，从差别分而言虽然是空性，但依靠这些法能产生烦恼，它是刹那变化性，在世俗中具有很多过患分。

但从本体清净的角度而言，也是超越功过破立；

从本性清净分而言，它们也是超越一切功德、过患与破立。

诸道亦是自本体空，并具有功德过患之分，从本体清净的角度而言远离功过；

道位的本体是空性，并具有功德分和过患分。比如布施、持戒等每一种功德可以现前，每一道的功德

也可以现前，但它也有过患分——第一地菩萨属于五道中的见道，但其修道的功德尚未圆满。每一地上上的功德没有圆满，这就是它的过患。从本体清净的角度而言远离功过。

究竟清净时一切过患习气荡然无存，

到了无学地时，一切过患、习气丝毫也不存在。

因为现前了如来藏的所有功德故而不空，

从实相现相二谛的角度来衡量，最终真正能现前如来藏的所有功德，所以也可以说是不空的。

从本体清净的角度而言超离功过破立。

以上一个是讲如来藏，一个讲外面不清净依他起的法，还讲了道位十地的安立，然后讲了究竟无学道，其中安立了不同的功德分和过患分——有些功德圆满，不具过患；有些既具足过患，也具足功德；有

些只具足过患、不具足功德。不管怎样，从本体清淨而言全部超离一切功过；从自性显现上而言，功德和过患是分开的。因此，分清实相与现相的安立方法至关重要——以现空二谛衡量时万法都是空性的，如果以实相现相二谛的安立方法来抉择，如来藏肯定不空。

无垢光尊者已经讲了关于二谛的安立方法、自空他空的破立方法等问题，但各个众生的根基不同，不知道各自领会得如何。

总而言之，自空是指任何法之自性无实有。

总之，所谓的自空，是指任何一法自己的本性不实有。

若分类，则有离相自本体空与遍计自本体空两种。

无垢光尊者在这里再次作了分类。

离相自本体空：无有任何相状，诸如兔角，于迷乱者前显现而在本性中或实际上无有，诸如水月般的空性。

从自性空性方面讲，没有任何相状，就像兔角、石女的儿子一样，因为它是“离相”；从显现方面讲，虽然在迷乱的众生根前显现水月或二月等，但本性不存在，也是空性。

遍计自本体空：所假立的名称、词句、文字都仅是以心安立的，并没有外境的自相。

所有的名称——人或动物的名称，以及词句、文字等，都是以心安立的，实际上无有外境自相。

例如，为小孩取名“狮子”，他的名称为狮子，意义为具有鬃毛的动物，但此名义在小孩的身上何处也不存在。

比如有些孩子名叫“狮子”，但其实狮子是指在雪山或森林中长有鬃毛的动物，真正狮子的鬃毛在孩童的身上连一根都找不到。

虽然能知的名称不能诠表所知的意义，但对于能起作用的法进行的一切命名（都属于遍计自本体空）。

虽然能知的名称不是在所知的意义上存在——能知“狮子”的名称在所知孩童的身上的确不存在，但人们把他命名为“狮子”的名称后，“狮子”一名还是能代表他。所以，这类名称可称为遍计自本体空。

遍计自本体空和离相自本体空的差别大家应该分清楚：一个连自己的相状也不成立，一个完全是心假立的一种名词。

他空：是从某一法上不存在他法的角度而立名的，分为不具他空与异名他空两种。

他空就是在一个法上不存在其他法。

不具他空：诸如太阳上不存在黑暗或者柱子、璚璚等凡是太阳上没有的一切其他外境自相法。

这个比较容易理解，牦牛身上不存在骏马，人身上不存在大象等，在一个法上不具足其他法，因为其他法已经空了，所以叫他空。格鲁派的有些观点说柱子是存在的，但柱子的本体上实有的法不存在，这种说法也是他空。所以麦彭仁波切曾说，你们说自己的观点是自空，但反而成了他空，原因也是这样的。

异名他空：对所谓的太阳，一般取名为能明、七马等不同名称，

一个法可以取很多名称，比如在辞藻学中，太阳也叫能明、七马，还有日亲、世间灯、世间眼睛等，月亮也有兔影等名称，这些就叫异名他空。一法具有多种名称，但这些名称实际上也不存在，有些有理

由，有些连理由也没有。有些人有在家的名字、出家的名字，出家的名字中，不同的法师又为他取了不同的名字，这些都是异名他空。

分别所说的界、喻、摄的这一切名称实际上都未触及到太阳的自相，因此名为异名他空。

名字的分摄，比如说太阳分很多名字，把所有的名字摄集于一处，这些名称实际上都没有接触过太阳的自体，从未触及过太阳的自相，所以叫异名他空。

自他空：某一法上自他二者都不存在。

在任何一法上自法和他法都不具足，他的自法就是自己的本性，其本性并不存在；其他的法也不存在。

若分类，则有差别遍计空与义自相空两种。

差别遍计空：即所谓迷乱轮回的蕴界处等三界

一切法自相空无，因为是由名言分别心安立为名称的缘故。

三界轮回中，五蕴、十八界等万事万物的法，自性均是空性，他性也是空性，自他的迷乱皆是空性，没有一点自相，因为皆由分别心安立。这叫差别遍计自他空。这里抉择得比较深。

义自相空：因为无有自相故（自他）二者皆不存在，诸如石女儿或阳焰水，

自己没有任何自相，比如说火，名言上有一个热的自相，但真正观察时，所谓的热也不存在。按照《入中论》中的分析，自生不存在，他生也不存在，没有自相，所以依靠自己而安立的他法也不存在。比如阳焰水，实际上真正水的本体自性不存在，他性也不存在。

以及自性虽无实有但显现不灭而明现如清净依他

起的空性。

虽然没有自性，但明现不灭，就像清净依他起一样。清净依他起——如来的刹土、如来的身相，实际上是自他二空，但是跟石女的孩子有点差别：极乐世界等清净刹土的本性虽无实有，不过暂时在清净业障的菩萨等面前可以现前，这叫清净自他空。

我们一定要多方面闻思空性的道理。“万法皆空”的概念看似简单，但我们若详加分析，某法在哪些场合下是空性，哪些场合下不能空，在哪些场合下离一切戏论，或许还是有些难度。

全知无垢光尊者和麦彭仁波切在其相关教典中说得非常清楚，但如果我们不闻思，想要理解可能有点困难。有些人对中观的这些道理根本不看，或者只看一遍，这样不可能领悟其甚深之义。我们看一个收音机的说明书还要花点时间，何况圣者菩萨的境界。

可惜，现在这个时代，将自己的分别念真正融入圣者菩萨的智慧，并长期在闻思的海洋中遨游的人寥若晨星。我们睁开眼睛看看，世人整日忙忙碌碌，甚至有些修行人也不重视闻思，都是在为自己或他人忙世间法。具有前世因缘、信心和智慧的人，对这些金刚语言会生起信心，不会放弃。

我一再强调，对经论的闻思不要像看小说和看故事一样，这里面含有甚深的道理。以前的一些修行人经过十多年反反复复地闻思，才能真正得到佛的密意。所以，将我们的分别念汇入圣者的智慧很重要，若让分别念跟随着分别念，这样就没有什么意义了。

如是由三本体分成六空，

自空、他空、自他二空都分了两种空，总共有六种空。

这些也全可包括在体性清净之所说空与能说异名

空这两种离心之理中。

上面所分的六种可以包括在能说空和所说空或所取空和能取空当中——本体清静之所说空性和离思差别之能说空性。离思差别之能说空远离一切思索，能说、能诠方面是空性，所诠的词句、意义也全部是空性。总之，能说和所说可以包括万法，这些都是空性。

因此，也要通过这种方式来证悟诸法空性。那些言说“无有”之断空派不知空性之理，与顺世外道的观点相同。

有些人说“一切都没有”，这样的断空派实际上不知晓空性的道理，与顺世外道的观点相同。意思是，有些人认为“什么都不存在”就是空性，这属于断空派，他们不知道哪些是空的，哪些是不空的，因此，他们的观点跟顺世外道没有什么差别——顺世外

道也说一切都没有，因果也没有。

的确有个别学中观的人，由于未通晓真正的中观空性之理，认为善也没有，恶也没有，做什么都可以，只不过自己的烦恼空不了，自己能放得下的东西都是空性的，放不下的东西都不空，这跟顺世外道没有差别。

所有声称“此空、此不空”之空见派是持相似空性的常见者，

有些人说“这是空的，这是不空的，这个永远也空不了，在究竟涅槃时也空不了”，这种人表面上看好像持空见派，实际上是一种相似的空性见，说到底他已经成了常见者。

与诸声闻缘觉的观点相同。

声闻缘觉保留了不空的无分微尘及无分刹那，声闻宗认为，微尘在胜义谛中观察时也存在，有些他空

派也执著事物永远不空，这种见解与声闻缘觉的观点没有差别。在以究竟胜义量观察时，应该承认一切都是空性的。

可见，这些是堕入常断边的宗派，所以切切不可依止。

所以，中观派不能堕入常边，也不能堕入断边，常边与断边都是歧途，因此，我们千万不能依止他们。

（二）无倒圆成实：解脱正道，证悟真如实相后不舍现分而于世俗中积累福德资粮；

已经证悟真正的实相，证悟后在世俗谛中不舍弃福德资粮。

观想空性而勤修胜义中离一多如虚空之法性智慧资粮。

证悟空性后，勤修在胜义谛中远离一多、如虚空般的法性，即观空性积累智慧资粮。我昨天讲了，平时我们应将心静下来，观想无我空性，积累智慧资粮；对上师三宝起信心、供养、顶礼、供曼荼罗，这些是积累福德资粮。福德资粮和智慧资粮一定要双运。

《瑜伽师地论》中云：“所谓之无倒，道谛真实摄。”

所谓无有颠倒的圆成实，实际上在道谛里面全部都包括了。

下面这一段话是我最喜欢的。

总之，如果通达心性光明无变之真如并证悟诸法仅是假立实为空性后精进修道，一切不清净的迷乱显相及遍计心将完全转依或彻底清净，

意思就是，一个修行人通过上师的教言通达了心

的本性——光明不变之真如的本性，并证悟万法都是假立，实为空性，通达此理后精进修持，不清净的依他起的各种迷乱显现与分别念一定会完全获得转依，或将彻底清净。

简单而言，反观自心时，若能了知自心与万法皆为假立后精进修持，不清净的分别念将全部转依。当然，真正证悟空性有点困难。

从而趋至原有的本性中，圆满拥有身语意无尽庄严轮清净刹土，

最终将圆满身语意清净的无尽庄严轮刹土。身口意所有的功德全部圆满，叫无尽庄严轮的刹土，意思就是成佛后自然具足一切清净刹土的功德和受用。

这就是一切佛法合而为一的修证法。

证悟心的本性后再继续修持，一定会得到解脱，这就是总摄所有显宗和密宗的一种修法。

这是我最喜欢的一段话，我认为它有不可思议的加持力，很有价值，希望大家经常读一读。

第 37 课

丙二、以我所执漂泊轮回受苦之理：

现在宣说众生以能取所取漂泊于此如梦般的轮回时沉溺在苦海中的情形：

众生在轮回中漂泊的主要原因，就是具有我执和我所执，由此产生的痛苦犹如梦境般——梦中虽然无有实质性的外境，但众生在梦醒前仍会感受实实在在的痛苦。

呜呼难察轮回边，疲惫痛苦三有道，
转生何处无微乐，不善业生难忍果，
颠倒自现如梦境，各于六趣感受性，
无而迷现苦无量，依教略说请谛听！

无垢光尊者在目睹了三界轮回中众生的境况后，生起了强烈的大悲心，他以悲哀的语气感叹：呜呼！众生真是可怜至极！不要说用凡夫的分别念观察，即便以圣者的智慧去观察，轮回的边际也难以寻觅。众生在轮回中，日日夜夜疲惫不堪，无论身处三有中的哪一道，都在感受着无量痛苦。不论他们转生到轮回的何方都无有少许安乐，即使有点滴安乐，也会迅速转变成痛苦。众生曾在三界轮回中造过恶业，如今承受着非常难忍的苦果，由于自心的颠倒，自然显现出如梦般的迷乱外境，从而在六道中感受无尽的痛苦。众生如何感受痛苦的情形，无垢光尊者在此依据佛经中的教证略为说之，有缘者请谛听。

《广戒经》中云：“不净粪中无妙香，如是六趣无安乐，火坑之中无清凉，三有中亦无欢喜。”

不净粪中绝对不可能散发出妙香，同样地，六道轮回中亦无丝毫安乐可言，就像火坑中没有清凉一

样，整个三界轮回中都没有值得欢喜之事。有些愚笨的众生误认为轮回中有安乐，其实这只是一种错觉，实际上，我们正在感受的一切要么是变苦，要么是行苦，要么是苦苦，在三界中，不受这三大痛苦逼迫的有情一个都没有。

从欲界转生到色界，从色界无色界转到欲界，从无色界转至色界，此三有的一切众生投生流转于六道中，唯一感受痛苦，无有安乐之时。

依照《念住经》等佛经而于此宣说，以劝勉具有智慧者舍弃欢喜三有之心，

作者劝诫真正拥有智慧的人，应舍弃喜爱三有之心。如今，许多大城市里的人们往往连三世因果、三有轮回的存在都不一定承认，他们日日夜夜为世间八法而奔波，否认来世的存在，更遑论舍弃三有并从中出离呢？

勤修解脱正法。因为如果没有精进努力，就会反复漂流于轮回之中。

在遇到善知识时，我们若不精进修持，那轮回什么时候才能完结呢？谁也说不清。因此，当遇见善知识与正法时，我们必须全力以赴地精进修持，否则永远无法获得解脱。

《致弟子书》中云：“何者恒时旋转轮回中，片刻休息亦思获安乐，彼者定无自由渐百般，漂流于同不同众生中。”

恒时流转于轮回中的众生，哪怕只是拥有片刻的休息也觉得是一种安乐，比如，当他们转生到人间或天界时，会认为这就是安乐，然而，若不舍弃乐执，他们将永远无法获得真正的自由，因为即便身处善趣，也未脱离轮回的苦之自性。在未彻底断除无明的根本之前，他们始终是在同与不同的众生面前漂

流——同是指与自己的共业等同，如转生成为人时，与人的共业等同；不同是指与自己的共业不等同，如转生为旁生时，与人的共业不等同。

乙三（分类）分六：一、地狱之苦；二、饿鬼之苦；三、旁生之苦；四、人类之苦；五、非天之苦；六、天人之苦。

丙一（地狱之苦）分三：一、热地狱之苦；二、寒地狱之苦；三、摆脱地狱痛苦之教言。

丁一（热地狱之苦）分十二：一、复活地狱之苦；二、黑绳地狱之苦；三、众合地狱之苦；四、号叫地狱之苦；五、大号叫地狱之苦；六、烧热地狱之苦；七、极热地狱之苦；八、无间地狱之苦；九、彼等之摄义；十、孤独地狱；十一、近边地狱；十二、摆脱此等痛苦之教言。

戊一、复活地狱之苦：

复活炽铁余烬上，众聚互以兵器杀，
复活声起苦如前，如是受苦至业尽。

在燃烧的炽热铁板上，集聚着无数复活地狱的众生，它们手握各种兵器互相砍杀，当它们死后，空中响起“愿复活”的声音，因前世的业力所感，它们马上复活，如此辗转不断地受苦，直至业力灭尽后方能获得解脱。

地狱众生以业力所牵集聚于炽铁的余烬上，每个有情手持棍棒、斧头、长矛、铁轮等相互打杀，犹如见到不共戴天的仇人一样，结果全部死亡。

由于业力所牵，地狱众生拿着各式兵器互相刺杀，直至全部被杀死。

正在这时，从空中传出“愿复活”的声音，即刻这些地狱众生又恢复如初，依旧用兵器相互残杀，日夜无数次感受如是痛苦。

如此感受痛苦的时间极为漫长。

《亲友书》中云：“于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。”

法王如意宝常常引用这个教证，其含义是：在人间，如果一天被三百根短矛刺穿身体，当然是极为痛苦的，然而，这种难忍的痛苦连地狱中最轻微的痛苦都比不上。

不要说三百个矛了，即便是一根小针刺入身体内也非常难忍。最近我体验了一次打针时的疼痛，那种痛楚仿佛是我一生中未曾感受过的。有时我会想，如果连这么细的针刺在身体上的痛苦都无法忍受的话，若将来真的转生到地狱，面对兵器砍杀自己的身体时，我又如何能承受呢？确实非常惭愧。

地狱真的存在吗？

也许有人会想：地狱是否真的存在呢？将地狱描

述得如此恐怖、痛苦，不会是吓唬人的吧？

对于那些从未学过教理或是不了解因果的人来说，也许心中存有这样的疑惑。其实这是源于我们自身的愚痴。地狱的痛苦是佛经中讲的，若我们想要反驳这一说法，又有什么理由呢？既然没有理由，而佛经中却有充分的依据，我想，我们不得不承认。虽然我们的肉眼无法看见地狱众生，耳根听不见地狱众生的哀嚎，但在正理的教言与依据面前，无人能够反驳或超越。

许多孤陋寡闻的人对于地狱难以忍受的痛苦心存疑惑，就像藏区的一些人从未踏足过汉地的大城市，你若跟他们描述“大城市里人山人海”，他们根本不会相信：“这怎么可能？你看，这座山上只有几头牦牛。”

当我初次到炉霍¹⁷时，看到如此规模宏大、繁华

17 位于四川省甘孜藏族自治州的一座小县城，总人口约 4.7 万人（2021 年）。

的“城市”，心想这里莫不是天界？后来我才知道，世界上比炉霍更大的城市多如牛毛。因此，当人在认知上孤陋寡闻时，若未曾亲眼所见，便容易认为某事不存在。

佛陀对人类、旁生、天人和阿修罗的寿命都讲得非常清楚，由此可推知，佛经中对于地狱状况的描述也是毫无错谬的。许多论典中亦详细阐述过地狱众生的寿命、数量及痛苦等。因此，若没有充分的理由，我们应当避免对此心生邪见。如果有人认为：“这只是佛教的一种说法，实际上地狱不可能存在，哪里会有几万亿年寿命的有情？”要知道，这样的邪见比造五无间罪还可怕。

希望大家在面对因果、轮回等甚深问题时，最好不要对佛陀产生邪见，避免造下恶业。杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血等罪业很严重，我们没有做过，然而，生起某些邪见的罪业已超越五无间罪。

如果人到壮年才接触佛法，那这类人的见解一般不会太稳固；若某人自幼便受到佛法的熏陶和教育，对此类问题应该能接受。这个问题需要我们特别注意。

寿量人间五十年，四大天王天一日，
彼三十日为一月，十二月则为一年，
复活一日五百年，自寿五百年受苦。
详说彼之细分类，经说此地狱寿量，
相当人间之年数，十六万二千俱胝。

人间的五十年是四大天王天的一天，四大天王天的三十天为一个月，十二个月为一年。复活地狱的一日为四大天王天的五百年，复活地狱的众生要感受自寿五百年的痛苦。佛经中说，此地狱众生的寿命相当于人间的十六万二千俱胝年。

寿量：依照共同经藏中所说，复活地狱众生在业

力没有究竟之前一直受苦。共同大乘诸经续论典中只宣说了按各自业力轻重而命终，并没有说堕入此趣众生确定性的寿量。

这是大乘经典中的观点。

诸如有些众生相续中生起猛烈对治等也可突然转生，

有些众生若生起一些猛烈的对治，也可以突然转生。

有些轻蔑金刚阿阇黎等者需住若干大劫，

有些轻毁金刚阿阇黎等业力较重的众生，需要在地狱住很长时间。

因此是以业障而区分的。

因此，地狱众生的寿量是通过自己的业障而区

分的。

如《亲友书》中云：“如是剧苦极难耐，百俱胝年亲感受，乃至恶业未穷尽，期间必定不离命。”此处就共同乘的说法而言，如《俱舍论》中所说的“复合地狱等六狱，日渐等同欲天寿”

复合地狱、近边地狱等六大地狱众生的寿命根据欲界六天的时间来计算。

以及按照《念住经》《业分辨经》中所说来计算，人类五十年相当于四大天王天之一日，如是三十日为一月，十二月为一年，四大天王天的五百年相当于复活地狱的一天，复活地狱的众生需要在自寿五百年中感受痛苦（ $360 \times 500 \times 360 \times 500 \times 50 = 1,620,000,000,000$ 年即人间一万六千二百亿年）。若以人寿计算，则如《念住经》中说：“复活地狱众生寿量达人间十六万二千俱胝年（即一万六千二百亿年）。”

这是复活地狱的寿量。有些地方的说法不同，我们查找、比对了很多资料，最后确定了这种算法。当时算了很长时间，应该没有算错。下面讲黑绳地狱。

戊二、黑绳地狱之苦：

黑绳燃锯剖粘合，粘合复剖极痛苦，
寿量人间一百年，三十三天之一日，
彼天千年狱一日，佛说彼自寿千年，
人间一百廿九万，六千十二俱胝年。

黑绳地狱中，众生身上被画上多条黑线，随后，狱卒用燃烧的锯子开始锯割其身体，因业力所感，众生的身体被锯开后又会重新粘合在一起，又继续感受如前一样的痛苦，循环往复。人间的一百年是三十三天的一日，三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，黑绳地狱众生的自寿是一千年。

《亲友书》中云：“有者以锯锯割之，有以难忍

利斧劈。”

有些众生遭受了被铁锯割身体的痛苦，有些则被利斧等各类兵器劈开。

寿量：人间一百年相当于三十三天的一日，三十三天的一千年相当于黑绳地狱的一天，彼地狱众生自寿一千年（ $360 \times 1000 \times 360 \times 1000 \times 100 = 12,960,000,000,000$ 年即人间十二万九千六百亿年）若按人间年数计算，则如《念住经》中云：“黑绳地狱寿量达人间一百廿九万六千零一十二俱胝年（即十二万九千六百零十亿二千万年）。”

第 38 课

戊三、众合地狱之苦：

众合地狱形如马，驼虎狮等山岩间，
毁如微尘重复活，铁域中为锤粉碎，
极度压榨血不止。

以业力感召，众生转生至众合地狱，地狱中有两座形象如狮子、骆驼、老虎等的大山，地狱众生被夹在这两座大山之间。随后，山体开始互相碰撞，众生的身体被摧毁成微尘。待两座山分开后，它们又再度复活，如此反复感受被山撞击的痛苦。此外，还有众生被置于巨大的铁臼中，狱卒用铁锤将它们的身体砸成粉碎。

寿量人间二百年，即为离诤天一日，
双胞欲天二千年，众合地狱之一日，
经说自寿二千年，人间俱胝之年数，
一零卅六万八千。

人间的二百年是离诤天的一日——离诤天和双胞天是同一个天，他们的二千年是众合地狱的一日，佛经中说众合地狱的自寿是二千年。

《致弟子书》中云：“形如羊角二怖之山间，众生聚集全身皆粉碎，清凉微风刮起重复活，如是百次被碎成粉末。”

与上述颂词中的意思一样。地狱中有两座形状如羊角或羊头的大山——如果在生前杀过羊等旁生的生命，大山就会变成这些被杀众生的形象。许多地狱众生聚集在两座大山中间，随后山体发生碰撞，它们被大山夹得粉身碎骨。这时，以众生的业力所感，突然

刮起一阵清凉的微风，它们又复活如初，就这样数百次地被摧毁成粉末。

《亲友书》中云：“有被压榨如芝麻，另有碎成如细粉。”

这里说，就像榨芝麻一样，地狱众生的身体被碎成细粉状。与前面的说法略有不同。

寿量：因为远离斗争故称为离诤天，又因为此天界中的天子天女同胎双生，故也叫双胞天。

离诤天的天人全部是双生。

人间二百年相当于离诤天的一日，离诤天二千年相当于众合地狱一天，众合地狱的众生自寿长达二千年（ $360 \times 2000 \times 360 \times 2000 \times 200 = 103,680,000,000,000$ 年即一百零三万六千八百亿年）。若以人间年数来计算，则如《念住经》中云：“众合地狱寿量达人间一千零三十六万八千俱胝年。”

这是众合地狱。此地狱中的众生如何感受痛苦的道理，在《大圆满前行》中讲得比较广。

戊四、号叫地狱之苦：

号叫地狱火焚叫，沸铁液中受熬苦，
寿量人间四百年，乃为兜率天一日，
兜率天之四千年，号叫地狱之一日，
自寿四千年受苦，等同人间之年数，
八千二百九十四，万数四千俱胝年。

号叫地狱的众生全部在大锅中感受被沸腾的铁水煎熬之苦，其寿量是根据兜率天的时间来衡量的。

《亲友书》中云：“有者置于火烬堆，不断被焚口亦张，有于铁制巨锅中，身成小团被烹调。”

有些众生在火堆中被不断燃烧，由于痛苦而张着口，阎罗卒将燃烧的铁水倒入它们的口中；还有些众

生被置于燃烧的铁锅中熬煮；有些众生的头伸出来时被狱卒割掉，身体被切成小团炖煮。

《致弟子书》中云：“有者堕入沸腾油锅中，另有狱众脚触火星地，立即倒于炽热地上焚。”

《致弟子书》中说：“有的众生堕入沸腾的铁锅中，有的众生脚接触到散发着火星的铁地后，立刻倒在燃烧的铁地上被焚烧。”

寿量：人间四百年相当于兜率天的一日，兜率天四千年相当于号叫地狱的一天，如是而算，号叫地狱众生自寿为四千年（ $360 \times 4000 \times 360 \times 4000 \times 400 = 829,440,000,000,000$ 年即八百二十九万四千四百亿年）。若以人间年数计算，则如《念住经》中云：“号叫地狱众生寿量达人间八千二百九十四万四千俱胝年。”

这是号叫地狱的痛苦。

戊五、大号叫地狱之苦：

燃铁室中大哀嚎，为火焚烧阎罗打，
寿量人间八百年，即是化乐天一日，
化乐天之八千年，同此地狱之一日，
自寿八千年受苦，即是人间俱胝数，
六亿六千与三百，五十五万二千年。

这是大号叫地狱。众生在燃烧的铁室中承受着剧烈的痛苦，因无法忍受而发出撕心裂肺的哭叫声。当它们哭出声时，便被狱卒用各种兵器残忍地殴打，从而感受无尽的痛苦。

《致弟子书》中云：“地狱烟火滚滚成天色，

地狱中火焰滚滚，最后天空和地狱变成了一色，如同房子燃起大火时的景象一般。

放射火舌遍布十方界，

放射出火焰遍布于十方。火舌和火焰是一个意思。

白骨之鬘所饰极恐怖，著象皮卒折磨而惨叫。

以白骨之鬘严饰、身体著有象皮的极其恐怖的狱卒，拿着各种武器折磨众生，令其发出惨叫的声音。

有者崩射火星出恐声，有者无法出音焚火声，胸腔中冒烟声凄惨，末劫火烧无量堕其中。”

有些众生在火焰中发出惊恐的喊叫声；有些众生因痛苦至极而无法发出声音，与火焰融为一体；还有些众生的胸腔中冒烟，发出凄惨的哀嚎声。与末劫火的温度等同的地狱之火焚烧着无量堕入大号叫地狱的众生。

寿量：人间八百年相当于化乐天的一日，化乐天八千年相当于大号叫地狱的一日，大号叫地狱众生自寿八千年（ $360 \times 8000 \times 360 \times 8000 \times 800 = 6,635,520,000,000,000$ ）

年即六千六百三十五万五千二百亿年)。若以人间年数计算，则如《念住经》中云：“大号叫地狱寿量达人间六亿六千三百五十五万二千俱胝年。”

这是大号叫地狱。此时此刻，无数众生正身处其中，持续感受着无尽的痛苦，具有悲心者应将所有功德全部回向给它们。我们不应过于执著人世间的痛苦，尽管我们认为自己遭遇了许多违缘——如缺衣少食，或被各种疾病困扰等，其实人间无论再痛苦、再恐怖，都远不及地狱中痛苦的万分之一。而且，地狱众生的痛苦并非短暂的一天两天，而是长时间一直受苦，它们没有什么别的“工作”，唯一只是为了受苦而“上班”。试想：如果我们转生到这样的地狱，该怎么办？

具智慧者最好不要欺骗自己，如今自由自在之时，若能抓紧时间猛厉行持善法，一定不会堕入地狱。如果非但不好好忏悔、修持佛法，反造恶业，那

必定会堕入地狱等恶趣中。这其中的因果奥秘只有佛陀才能知晓。

大家对地狱众生的寿命不应存有任何疑虑，不要因为人类寿命短暂，就认为有情在地狱中长久受苦只是传说，这种现象没有不存在的理由。既然存在，那它的因是什么呢？就是造作恶业，一旦造下恶业，业果成熟时必将转生至这些地狱。

其实，我们可以换个思路想想：在夏季，有些小虫的生命周期极其短暂，我们人类的百年寿命等于小虫的多少时日？那小虫是否也应质疑人寿百岁不合逻辑呢？对于这些道理，大家应有深刻的认识。

总之，我们应在正知正见的基础上尽己所能地行持善法，不要空耗时光。有些人始终沉溺于无意义的琐事和言谈中虚度一生，这样在临死时必将后悔。倘若死后不幸转生到地狱长时间感受痛苦，那什么时候才能获得解脱？

以前，格鲁派的一位格西在高级佛学院讲《菩提道次第论》时曾说过：“行人若想在相续中生起大手印、大圆满、大中观的境界并不难，最难的是人身难得、寿命无常、因果不虚等四加行的境界实难生起。”因此，我们应该以四加行为基础，同时在取舍因果的问题上小心谨慎，如此方能成为真正的修行人。有些人想闭关，这当然非常好，然而，如果没有思维法义，只是呆坐在屋内也不行，还是应该修人身难得、寿命无常等四加行。

目前，我翻译的大圆满法已足够多，未来计划着重翻译修心方面的教言，如乔美仁波切、札嘎仁波切等大德的《山法》。如何修寿命无常等问题最为关键，如果能在自相续中能生起这些境界，那么更高的境界也不难生起；但若缺少了前行作为基础，即便暂时能生起一些高的境界，修行也不会恒常稳固。

最高的法门当然很好，但初学者一定要重视基础

的修心法门。法王如意宝讲《贤愚经》我非常高兴，这部经典为我们揭示了自身的错误和烦恼，对自相续很有益。昨天，齐美仁真堪布也对此表示特别高兴，我们都认为，上师如意宝给我们赐予了很多密宗、显宗及五部大论等法要，但真正要实修时，《贤愚经》是最合适的。

因此，希望大家能够重视《山法》等修心法门，这很重要。不要将轮回痛苦视为简单的前行法，更不应认为“这只是佛教的一种说法，我不会感受这样的痛苦”。我自己面对死亡时毫无把握，当心识离开这个身体时，必然会感受这些痛苦——曾经造下的任何一种业，都将使我们感受与之相应的果报。如果你们中有人也正经历着同样的困扰，请务必真诚忏悔，并对那些因造作恶因而感受恶果的众生心生悲悯。

戌六、烧热地狱之苦：

烧热铁室诸众生，短矛刺头锤击打，
炽热火舌焚全身。人间一千六百年，
他化自在天一日，此天一万六千年，
烧热地狱之一日，烧热地狱之众生，
自寿一万六千年，即是人间俱胝数，
五十三亿零八百，四十一万六千年。

在烧热地狱中，无数众生被关在烈火燃烧的铁室内，狱卒们以短矛刺穿它们的身体，用铁锤击打它们的头部，它们被炽热的火焰持续焚烧全身，承受着无以言表的痛苦。

《致弟子书》中云：“阎罗狱卒手持时绳索，昂头毒蛇自脊骨髓出，乌鸦马鸡苍鹭与鹰鹭，啄尽彼等众生眼脑油。”

阎罗卒手上拿着绳索，毒蛇咬噬着地狱众生的身体，从它们的脊椎中抽出骨髓。乌鸦、马鸡、鹰鹭等

飞禽啄食这些众生的眼睛、脑油。

寿量：人间一千六百年相当于他化自在天之一日，他化自在天一万六千年相当于烧热地狱的一天，烧热地狱众生自寿一万六千年（ $360 \times 16000 \times 360 \times 16000 \times 1600 = 53,084,160,000,000,000$ 年即五十三亿零八百四十一万六千俱胝年）。若以人间年数计算，则如《念住经》中云：“烧热地狱寿量达人间五十三亿零八百四十一万六千俱胝年。”

若用人间的时间计算，地狱众生的寿量真是长到不可思议，非常可怕。

戊七、极热地狱之苦：

极热地狱之众生，炽热双层铁室内，
燃火三尖矛刺入，双肩顶出铁片缠，
沸液锅中受煮苦。寿量已达半中劫，
人间年数不可量，成住坏空一小劫，

四小劫为一中劫，八十中劫一大劫。

极热地狱中的众生住在两层燃烧的铁室内，犹如某些监狱。狱卒们用燃烧的三尖矛刺入它们的身体，从双肩和头顶穿透而出，更以燃烧的铁片缠绕全身，并将它们放在沸腾的铁水中熬煮。

经中云：“害众盛燃极炽热，金刚三尖矛刺身，炽锅中煮铁片缠，火焚全身方稍憩。”

众生在极炽热的火焰中承受着被焚烧之苦，被金刚三尖矛刺穿身体，又被放在铁锅中熬煮。

寿量：这一地狱的众生寿量无法以年数衡量，以成住坏空劫之次第计算，达到半个中劫。如《念住经》中云：“极热地狱众生需于半中劫内惨遭苦受。”

极热地狱众生的寿量无法用世间的年数衡量，只能以成住坏空的劫之次第来计算，其寿量长达半个

中劫。

戊八、无间地狱之苦：

从显宗的角度而言，再没有比无间地狱更苦的地狱了。

无间炽燃铁室内，唯闻狱众哀嚎声，
火与众生辨不清，如燃油灯烧灯芯，
火中剩存微生命，需一中劫久受苦，
无余较此更剧苦，故称无间无息狱。

在燃烧的铁室中，无数阎罗狱卒以各种方式折磨着无间地狱的众生，火与它们的身体融为一体，难以分辨，因此，只能听到连绵不断的哭喊和哀嚎声。就像油灯中燃烧的灯芯一样，地狱有情在火中仅存十分微弱的生命，它们需要在一个中劫的漫长时间内感受痛苦，因为六道中再也没有比这更剧烈的痛苦，故而

得名无间地狱。

《致弟子书》中云：“肺积干草燃心熊熊火，口喉冒出火焰与黑烟，腹裂浇灌铁水焚内脏，仅仅发出难辨惨叫声。

众生肺部堆积着干草，心脏在熊熊烈火中燃烧，口、喉及鼻孔中冒出火焰与黑色的烟，随后，它们的腹部裂开，狱卒将滚烫的铁水浇灌在它们身上，内脏被焚烧殆尽，仅仅发出难以辨别的惨叫声。

欲求解脱剧苦之狱众，反复见门开缝远眺合，业力门栓紧闭复阻断，尔时又生灰心之他苦。

无间地狱的众生极度渴望从这种剧烈的痛苦中解脱，好不容易看见门开了一条缝隙，刚要向外眺望时，门又闭合了。由众生业力显现的门挡住了去路，这时，它们重新生起了灰心失望等许多其他痛苦。

炽燃锋利长箭如雨降，狱卒以棒殴打泪涟涟，同

时灌入火星鬘铁汁，口鼻耳孔向上冒青烟。乃至眼脑凝膜皆糜烂，头破紫色火舌烧无余，忿怒火焰于彼身躯上，如于干柴加油火更旺。”

“忿怒火焰”这个词很生动形象，它是一种诗学的手法，本来火焰是无情法，没有激情和忿怒，但火灾时的大火确实像“忿怒的火焰”。忿怒火焰在地狱众生的身体上起舞，就像往干柴上加油一样，火势越来越旺盛。

《亲友书》中云：“如是一切痛苦中，无间狱苦最难忍。”

在所有的痛苦中，无间地狱的痛苦最为难忍。

《业分辨经》中云：“无间地狱狱门中，具六千万由旬之铁山，彼地狱众生磨尽此山方至命终，寿无量。”

无间地狱的狱门上，有一座高达六千万由旬的铁山，待无间地狱的众生磨尽此铁山后，它们的寿命才算终结。

其中明显地说明了造舍法罪、破誓言等业力极其深重的众生堕入此地狱。

经中明显地说明了造舍法罪、诽谤佛法等业力极深的众生，以及缘金刚上师、金刚道友等严厉对境而破誓言的众生，必定会堕入无间地狱。而在密宗有关续部——如《显明庄严续》中说，破誓言的金刚弟子会直接堕入金刚地狱。所以，按照有些续部的观点，金刚地狱和无间地狱是两个不同的地狱。

《念住经》中云：“无间地狱众生过一中劫寿方尽，假使转生为人，亦是诸根不全者。”

无间地狱的众生，其寿命为一个中劫，即便它们从地狱出来后转生为人，也常常是诸根不全。一些

诸根不全的人，往往是刚从地狱中“毕业”的；而有些愚笨的人，通常是刚从旁生界“毕业”，来到人间“实习”的。

第 39 课

我们正在讲轮回痛苦品中地狱之苦。地狱分为八热地狱、八寒地狱，及近边地狱和孤独地狱，关于八热地狱已经讲完了，希望大家深入思维每个地狱中众生的痛苦。

有些地方气候比较炎热，每当我们在高温下感到酷暑难耐时，应该想想热地狱中众生所承受的痛苦，要知道，人世间的痛苦再怎么难以忍受，与地狱众生的痛苦相比都微不足道，甚至不及它们的百分之一。因此，相较于地狱众生，人间再苦，实际上也非常快乐。有些人连人间的痛苦都难以承受，这表明他们尚未对因果和轮回的道理生起真正的定解，倘若能对此生起决定性的定解，那么，人间的任何痛苦都能

承受。

戌九、彼等之摄义：

此科判是对无间地狱等八个热地狱进行了总结。

“彼等”是指八个热地狱，而“摄义”则是将这些地狱的意义进行归摄。

以上所述诸地狱，火焰渐增七倍热，

下者痛苦较前胜，业未尽前受痛苦。

众生在经历以上所述的八大地狱的痛苦时，感受到的煎熬是难以言表的。由众生的业力所驱使，从复活地狱到黑绳地狱，再到号叫地狱等，每一层地狱中，火焰的热度逐层递增，后者的痛苦远超前者，众生需在业力未消尽前一直承受各自的痛苦。

以上所说的所有地狱火焰的热度呈七倍递增。

《业分辨经》中云：“平常旃檀火，劫末地狱火，热

渐七倍增，苦亦成七倍。”

平常火焰热度的七倍是旃檀火（檀香火），旃檀火热度的七倍是劫末火，劫末火热度的七倍是地狱火。第一个热地狱是复活地狱，往下依次是黑绳地狱、众合地狱……每一个地狱之间，地狱火的热度都以七倍递增，众生所感受的痛苦程度亦以七倍递增。人间再热的火焰都不及旃檀火的热度，旃檀火再热也比不上近边地狱火的热度，它们之间的差别在律藏中有广说。

下面的地狱具有上上地狱的一切痛苦，则如麻风病上又出现疔肿一样，依次积多，

下层地狱汇集了上层地狱的所有痛苦，如同某些人罹患麻风病尚未痊愈，又遭遇疔肿之苦一样，旧的病痛未消又添新病。同样地，复活地狱中的诸多痛苦，黑绳地狱也一应俱全，众合地狱亦包含了黑绳地

狱的痛苦……从受苦的形式来看，黑绳地狱似乎只有身体被画黑线、被锯割的痛苦，但其实前面地狱众生感受痛楚的方式和苦受，在黑绳地狱中同样存在。

感受呈七倍地粗大，痛苦也成七倍地增强，这些地狱众生在业力没有穷尽之前一直需要感受痛苦。

地狱众生的业力什么时候灭尽，痛苦才能受完。我生病时觉得身体很痛，但只要想到地狱的痛苦，病痛似乎就消失了。我们在人间即使再怎么痛，依然有休息的时候，这说明我们的痛苦与地狱众生相比显得微不足道。然而，在众生未亲身经历之前，是无法真正感同身受的，正如非人无法体会到人类的痛苦一样。虽说六道众生各有各的痛苦，但他们痛苦的程度仍有差别，希望大家详细思维和研究三界轮回。

有些人只喜欢听极乐世界的功德，不喜欢听地狱的痛苦，然而，有智慧的人应该从两方面考虑：我若能往生极乐世界当然很好，但如果未能如愿往生，我

曾造过许多恶业，万一死后堕入地狱，该怎么办？

一些知识分子不太愿意研究轮回，认为这只是一种说法而已，他们更向往短时间内成就大圆满或大手印等高深境界。对于那些对地狱之苦有所怀疑的人，我建议您阅读《正法念处经》等显宗的经典，以及《大圆满心性休息》《大圆满前行引导文》等，通过对这些经论的深入思考，您才会真正产生“因果真实不虚”的定解，这时便会自然而然对轮回存在之理生起信心。

我希望各位还是从观修轮回痛苦做起。在藏传佛教中，许多信徒对轮回的存在深信不疑，而有些其他地区的佛教徒，对轮回痛苦思维得不是很透彻，甚至许多人不知道这些道理，即使知道也不重视，这样不是很好。

戊十（孤独地狱）分二：一、真实宣说孤独地狱

之苦；二、破斥其他谬论。

己一、真实宣说孤独地狱之苦：

孤独地狱摄彼中，住于山树与虚空，
岩石水火不定处，少数多聚或独居，
彼为不同痛苦逼，是故称为孤独狱。

“彼中”是指热地狱，意即孤独地狱可以包括在上面所说的热地狱中。孤独地狱的众生住在山中、树上、虚空中、岩石中、火中、水中等，住处不固定。孤独地狱的众生或少数，或多聚，或独居，它们被不同的痛苦所逼迫，每个众生都有各自独特的痛苦。

依据无垢光尊者的观点而言，孤独地狱中的每个众生都拥有其独特的烦恼与痛苦。人间亦是如此，每个人都承受着各自不同的痛苦，别人眼中不认为是痛苦的事情，但在他看来非常苦恼，比如天气好时，有人觉得开心，有人觉得痛苦；而下雨天也同样有人开

心，有人痛苦。

人间虽然不是孤独地狱，但有个别在我面前哭诉的金刚道友，我不知道他是不是来自孤独地狱的人，似乎有种很孤独的痛苦深埋在其心底。人类的痛苦真是千差万别，旁人看起来或许没有必要流眼泪，但他好像特别痛苦。

形如杵、绳、笞帚、薪烬、树干及不同有情相的孤独地狱众生，

孤独地狱中众生的种类繁多，形象各异。有些众生以杵、绳、笞帚等形态存在，而有些表面看似旁生，实则是孤独地狱众生。有些人似乎也在感受着孤独地狱的痛苦，无法安定地坐在屋内。

住于山、岩、水、火、虚空等不定之处，

有些众生住在山里，而有些则生活在水中、火中、虚空中等，孤独众生的住处不固定。我们常用的

茶壶等物，表面上看是无情法，实则有孤独地狱的众生住于其中，人们使用这些物品时，它们会感受到强烈的痛苦。孤独地狱的众生相不可思议。

《大圆满前行》中讲过一则公案：过去，阿底峡尊者的上师的母亲转生为藏地一户人家石灶中的孤独地狱的众生，为了超度母亲，尊者的上师来到藏地，然而，他的翻译不幸因病离世，尽管他在印度是杰出的班智达，但由于不懂藏语，后来只能以牧羊维生。

它们无论是群居还是独存，都受到寒热、饥渴、割剝、炖煮等不同痛苦的逼迫，无有堪忍之时机。

每个众生都有不同的极为难忍的痛苦。

因为半日或瞬间或恒常被各不相同的业力所折磨，故称为孤独地狱。

有些众生在半日中受苦，有些则是瞬间受苦，而有些在几年或几个月中受苦。由于它们被各不相同的

业力所折磨，所以被称为孤独地狱。

《毗奈耶经》中云：“目犍连尊者到海边时，见如杵、笞帚、树木之孤独地狱众生为诸多痛苦所迫而言：‘三有无安乐，孤独地狱众，分别为苦迫，如住炽火中。’”

当时目犍连尊者在海边目睹各种孤独地狱的众生正在感受痛苦，不由得感叹道：“三界无有安乐，这些孤独地狱的众生分别被各自的痛苦所逼迫，如同住于炽热的火中。”

孤独地狱众生的业力真是不可思议。法王如意宝在加拿大时，我们曾在海边找到一些石头，有生物学家认为，这些石头上可能蕴藏着一万年，甚至二万年生命的动物，而我们根本分不清楚哪些石头有生命、哪些没有。这些石头中的生命大多属于孤独地狱的众生。

《世界奇闻》中指出，某些莲花也有生命。经过一些生物学家和生命学家的观察与考证，证实这些莲花确实能感受外界，那是否意味着这些莲花从无情法变成了有情呢？并不是，这只是众生的业力所感。在《大圆满前行》中也提到过类似的说法¹⁸——有的树木内部住着许多孤独地狱的众生。

以上是对孤独地狱的描述。

己二、破斥其他谬论：

遮破其他颠倒分别念：

有谓因此地狱众，寿命短暂少数聚，
故称孤独实谬论，岩间恶蝎寿亦长，
经说孤独狱五百，比丘午斋集互争。

18 《大圆满前行引导文》：“孤独地狱的处所没有固定性，痛苦也是变化不定……有的众生藏在树木里，当樵夫砍伐树木之时，它们的肢体被千刀万剐等，近取蕴受尽苦难……”

有人认为，孤独地狱之所以得名，是因为此地狱中的众生寿命短暂且数量稀少。这种观点实为谬论，我们要知道，岩石间的恶蝎寿命长达几万年。此外，佛经中记载，孤独地狱中的五百个比丘，每到中午用斋时便争执不息，可见，“短暂”“少聚”的说法并不成立。不过，“五百”与大城市里的几千万众生相比确实很少。关于寿命方面，也可以理解为“寿命短暂”是针对少数众生而言的，大多数孤独地狱的众生寿命都很长。

有些人说：“孤独地狱众生寿量仅有一日，故称为孤独地狱。”

“有些人”不知道是谁，可能是某个弟子没有好好观察，在无垢光尊者面前说：“孤独地狱众生的寿量只有一日。”恰好尊者正在写关于孤独地狱的内容，随即他便破斥了这一错误观点。

这种说法是不合理的。如《铁室传》云：“又经

数多年，仍住此狱中。”此经中已遮破了这种谬论。

有些孤独地狱的众生经历数十年后仍住在孤独地狱中。

还有些人说：“因为独一无二、孤苦伶仃，故称为孤独地狱。”

这种说法也不正确。经中记载：珠辛吉尊者去往一处时，见到在一经堂内击犍槌后有五百声闻相众生集中便互相争吵、以兵器残杀，死尽无余。午斋时过又恢复如初。以此教证可以遮破彼观点。

华智仁波切在《前行》中说：珠辛吉尊者曾见到一座寺庙内居住着五百比丘，到了中午供斋时，比丘们集中，钵盂竟化作兵器，僧人们开始互相殴打，中午过后一切又恢复如初，这实际上是一个孤独地狱。以此公案遮破前面的观点——孤独地狱并非因众生孤零零而得名。

戌十一（近边地狱）分二：一、略说；二、广说。

己一、略说：

现在宣说存在于无间地狱周边的十六个近边地狱。

无间地狱之四周，糖煨坑与尸粪泥，
利刃原及无滩河，四四十六近边狱。

无间地狱的四周各有四个近边地狱——糖煨坑、尸粪泥、利刃原和无滩河，总共十六个近边地狱，这是略说。

己二（广说）分六：一、糖煨坑；二、尸粪泥；三、利刃原；四、剑叶林；五、铁柱山；六、无滩河。

在广说的部分增加了剑叶林和铁柱山地狱。

庚一、糖煨坑：

无间地狱之众生，感觉门开行至外，
见妙壕影立即往，坠入没膝糖煨坑，
肉皆焚焦骨成白，恢复如初极痛苦。

无间地狱中的众生，在经历了长达一个中劫的痛苦后，感觉到地狱之门打开了，当它们走到外面，远远地见到了妙壕的影子，便急切地欣然前往，谁知到达后，竟发现自己的身体陷入没过膝盖的糖煨坑中，身肉全被烧焦，白骨外露。这时，因众生业力所感，它们的身体又恢复如初，重复感受这样的痛苦。

以前在无间地狱的铁室中备受酷热之苦的众生，因业力多数减轻而觉得地狱之门开启，便逃到外面，看见一处好似凉荫般的妙壕前往那里，结果被铁狗所追，痛苦之中陷入糖煨坑中，肉焦骨露，又再度恢复。《致弟子书》中云：“为彼载满剑丛发威犬，长

长金刚利齿啃刺身，驱向遍满火舌无滩河，处于难忍
锋利尖石中。”

此处的描述跟颂词中略有不同——地狱众生从地狱之门逃出后被铁狗所追，铁狗用锋利的牙齿啃噬它们的身体，使之陷入塘煨坑中。

庚二、尸粪泥：

认为从塘煨坑中解脱出来的众生继续前行，又落入尸粪泥中。

脱离塘煨坑众生，复见爽泥即踏入，
沉于恶臭尸粪泥，为虫金铜铁喙刺。

众生从塘煨坑中逃离后，看见了很清爽的稀泥，结果抵达后又沉入充满恶臭、遍满各种尸体的粪泥中，被数以万计的小虫用金喙、铜喙或铁喙啄食自己的身体。

《致弟子书》中云：“有为密密麻麻小虫蝇，蚀食身体拖拉其尸体，业力所牵缚于网中者，虽活然仅移动亦不能。”

这些众生因被密密麻麻的小虫啄食而痛苦不堪地死去，死后，它们的尸体又被小虫拖拉。由于被业力之网所缚，它们复活后又再度感受这种痛苦。

庚三、利刃原：

复见悦原而前往，炽利刃剁身成段。

众生从前面的尸粪泥地狱中解脱出来后，远远地望见了美丽悦意的草原，便迫不及待地前往，结果抵达后发现原来不是草原——当它们的脚接触到地面时，就会被炽热的利刃将它们的身体斩成一段一段。我在去年秋天路过红原若尔盖地区时，意外地发现无边无垠的若尔盖草原特别美，你们以后如果有机会，

不妨前往感受一番。

《致弟子书》中云：“入于锋利兵刃剑叶林，竭力奔跑遍体鳞伤时，堕满三尖短矛利剑箭，较阎王口更厉之井中。”

众生被锋利的兵器刺得遍体鳞伤，在竭力奔逃之际，跌入了一个充斥着三尖短矛、利剑和箭矢的井中，这井对它们的伤害远胜于阎罗之口，令它们感到痛不欲生。

庚四、剑叶林：

抵至悦意森林处，为剑叶林狂风毁。

《致弟子书》中云：“难忍烈日所逼厌恶身，见一枝繁叶茂林前往，落入百种刃叶中毁身，长久住此唯以哭为友。”

众生眼前呈现出一片十分悦意的森林，高兴地前

往，然而，到了以后发现并非真正的森林，那里的树叶竟全是锋利的宝剑，这些宝剑纷纷落下，将自己的身体切成片。

庚五、铁柱山：

此等众生向前行，耳闻悦意山顶上，
昔友呼唤循声去，利铁刀锥刺血肉，
至顶鹜吸其脑髓。复闻山下呼唤声，
下山刀锥向上刺，且为原间具燎牙，
炽男女抱极痛苦，并为多犬狼所食。

离开了剑叶林的众生来到一座十分悦意的山前，看见昔日与自己作不净行的男女以及亲友在山顶上呼唤，于是便向上攀爬，结果铁器刀锥向下刺入血肉。下山时刀锥向上刺，感受如此剧烈痛苦。

众生自剑叶林地狱脱身后，仿佛听到过去与自己有男女关系的人在山顶呼唤它们的名字，于是便奋力

往上爬，这时，兵器向下刺入它们的身体；到了山顶后，山下又传来呼唤声，于是急匆匆地掉头往山下奔去，然而，在下山时，所有的兵器又向上刺入它们的身体，感受这样剧烈的痛苦。

《致弟子书》中云：“速攀难忍铁柱山之时，丛生荆棘向下直刺入，穿透体内毁身受剧苦。”又云：“下山之时铁刺朝上方，倍加锋利刺身忆念失，

下山时，锋利的兵器朝上刺入它们的身体，此时，它们已完全丧失正念。

有者为炽利刃三尖矛，猛烈刺身无法向下行。尔时具刃喙之乌鸦群，齐上掏肠腹脏拖在地，有者堕入山崖深渊处……可怖铁女身燃熊熊火，四处崩射火星鬘严饰，无顾虑中为如锯粗身，极其可爱姿态紧拥抱。”

庚六、无滩河：

复见清凉之河流，欣然前往涉入时，
热灰没腰焚骨肉，见其两岸狱卒护，
此等众生于彼处，数千年中受痛苦。

众生从铁柱山地狱中解脱后，又看见了清凉的河流，便欣然前往，谁知抵达后又沉入其中，炽热的灰烬没过腰际，骨肉皆被焚烧。它们想从中逃离，但无奈两岸边阎罗卒看护，无法脱身，这些众生于数千年中在此饱受痛苦。这是无滩河地狱的景象。

《念住经》中云：“彼如是往时，生起河流想，刚入之时，没及腰际，身肉皆焚，身骨皆离，恢复时又见昔日嬉戏者成为阎罗狱卒于其两岸护之。”

众生想从无滩河地狱中离开时，发现从前与自己一同嬉戏、非常欢喜贪爱的人竟化作了阎罗狱卒在两边看护，无法逃脱。

戊十二、摆脱此等痛苦之教言：

怎样摆脱上面孤独地狱和近边地狱的教言：

灼热剧苦所折磨，如是地狱谁不畏，
三界之苦无有量，知此理者当修法。

上面讲到的地狱中种种炽热痛苦的折磨，有智慧的人谁不害怕？怎么还会在上课时打瞌睡呢？如果我在讲地狱的痛苦时，还有人打瞌睡，说明他对地狱之苦毫不畏惧。三界轮回中的痛苦真是无量无边，知晓相关道理的人应该修行。

我曾经读到革玛燃匝尊者传记中的一句话，感觉受益良多。当革玛燃匝见到莲花生大士时，莲花生大士给予他唯一的教言是：“善男子，汝当恒常修行！”这句话的意义非常深刻。

总之，我们应该思维轮回无量无边的痛苦，了达此理后恒常精进修持，摆脱轮回痛苦。

第 40 课

丁二（寒地狱之苦）分二：一、宣说八寒地狱；
二、宣说彼等寿量。

戊一、宣说八寒地狱：

现在宣说寒地狱的痛苦：

八寒地狱之众生，寒冷所逼有八种，
雪等严寒之诸处，暗中暴风雪冻身，
疱起疱裂颡嘶吒，瞍瞍婆与虎虎婆，
裂如青莲如红莲，裂如大红莲伤中，
炽燃利喙含生食，乃至业尽方离苦。

寒地狱以其寒冷程度被分为八个，在这八寒地狱中，众生身处于冰雪严寒之黑暗处，遭受着暴风雪的

侵袭，它们的身体被冻僵，感受着无尽的痛苦。略言之，身体首先冻起疱，这便是疱起地狱；接着，这些疱裂开，寒冷无比，即是疱裂地狱；在藏文中，“頞嘶吒”读作“阿啾啾”，非常冷的意思，这是頞嘶吒地狱；随着哭喊的声音越来越大，又分为瞿瞿婆地狱和虎虎婆地狱；肉已被冻得裂开，分别是裂如青莲花地狱、裂如红莲花地狱、裂如大红莲花地狱。在裂开的伤口中，有许多炽燃的含生以其利喙啄食它们的肉，直至业力穷尽，众生方能脱离此等痛苦。

八寒地狱的众生受到冰冷的大雪以及黑暗中刺骨寒风同时的侵袭，周身起满水疱，

寒地狱众生在冰天雪地中饱受刺骨的寒风肆掠，其寒冷程度，藏地或汉地北方根本无法与之相比。这是第一个地狱。

水疱破裂后形成伤口，

这是第二个地狱。

口中不停地喊着“阿啾啾”，而说不出话，

“阿啾啾”是藏语，意为非常寒冷。这是第三个地狱。

又发出“曜曜”的声音，

这是第四个地狱。

牙关紧咬出不了声音，

这是第五个地狱。这里跟麦彭仁波切的《智者入门》及华智仁波切《大圆满前行》中的次第有点不同，但大的方面没有什么差别。

伤口逐渐裂成如青莲花般，

这是第六个地狱。

有细小脉瓣，内向外翻，又裂成如四瓣莲花形，

这是第七个地狱，裂如红莲花，红莲花有四个花瓣。

裂成如八瓣大莲花形，

这是第八个地狱，肉被冻裂成一块一块的，就像八瓣莲花一样。

许多含生爬入仅由细筋连结的伤口内，啄食着。

很多虫等含生钻进伤口啄食众生的肉。

关于所感受无量寒冷之苦，《致弟子书》中云：

“无可比喻寒风刺入骨，身体瑟瑟发抖缩成团，长出百疮破裂生含生，剑唇撕扯流髓黄水液，苦痛咬牙毛发皆杂乱，伤害眼耳喉结损全身，身体疲乏神志不清醒，住于寒地狱中大哭嚎。”

在刺骨的寒风中，寒地狱众生的身体瑟瑟发抖，缩成一团，然后长出水疱，水疱破裂后里面长出很多小含生吃它们的肉，从伤口中流出黄色的液体。众生在感受这种痛苦时只能咬紧牙关，身上的毛发全都变得凌乱不堪，它们住在这样的寒地狱中大声哭嚎。

此等痛苦都是众生业力所感。人世间的寒冷程度的确无法与寒地狱相提并论。在寒冬腊月时，我们应该观想寒地狱众生的痛苦，过去藏传佛教中的高僧大德们，常常在冬天观修寒地狱之苦。

戊二、宣说彼等寿量：

如此痛苦的寒地狱众生寿量：

革萨拉斗二百倍，装满芝麻容器中，
百年取一粒至尽，起疱狱寿余廿倍。

印度有一座城市，名叫革萨拉。在革萨拉城市

中，专门有一种用作称粮食的斗，在比其大二百倍的容器里装满芝麻，然后每过一百年取出一粒，待所有的芝麻全部用尽时，即是起疱地狱众生的寿量，其他地狱众生的寿量渐次增加二十倍。起疱地狱是八个寒地狱中痛苦最轻的。

《念住经》中云：“此革萨拉城中秤芝麻之斗二百倍量之容器盛满芝麻，每百年从中取出一粒，取尽之时，起疱地狱之众生于此狱寿尽也，余地狱寿量渐次增二十倍，以此类推，需受剧苦也。”

将容器中所有的芝麻取完，起疱地狱众生的寿命才算尽。

与之相同，《俱舍论》中也说：“芝麻器中每百年，取出一粒至穷尽，即是具疱地狱寿，余寿渐成二十倍。”

《俱舍论》中的观点与此相同。《俱舍论大疏》

中关于起疱地狱的寿量讲得也不是很广，论典中几乎找不到关于寒地狱的广说。

丁三、摆脱地狱痛苦之教言：

如是思维寒热地狱的无量痛苦，教诫诸位精进修持解脱之方法：

知道寒地狱的痛苦后，我们应该精进修持从这样的地狱中解脱的妙法。

为离一切地狱界，诸具心者当精进。

为了离开一切地狱界，从此不再堕入其中，具有心的人们应当精进。当然，没有心的人也不会在乎。当今社会可能很多人都没有心，他们既不相信地狱，也不信仰三宝，生活的唯一目标就是挣钱，这些人可以说是没有心的人。

《亲友书》中云：“诸作罪业之恶人，断气受苦

存活时，闻诸地狱无量苦，毫不生畏如金刚。

造作罪业的人们，死后必将堕入地狱感受无量痛苦。若有人在世时听闻到地狱的痛苦，却丝毫不生恐怖畏惧，那他的心就像金刚一样坚固。世间许多人的心可能比金刚还要坚硬。

即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？”

龙猛菩萨说，即便是目睹描绘地狱痛苦的图案，听到或读诵有关地狱痛苦的教言，或者看见一些地狱景象的造型后，也能生起极大的恐怖心，何况是真正感受恶业的异熟果？

以前我们朝拜九华山时，曾在一座寺院内看见过一些地狱的造型，心里确实感到非常害怕。对于那些拥有正知正念的人而言，虽未亲身经历地狱的痛苦，但如果在听到有神通的人讲述有关地狱的故事时说，

某人已在地狱中感受了五百年的痛苦，这时就会毛骨悚然，十分恐惧，那一旦真正感受这样的痛苦时该怎么办呢？只有自己才知道。

以上讲述了地狱之苦，有心的人一定要精进修法，远离地狱的痛苦。

丙二（饿鬼之苦）分三：一、住界饿鬼；二、空游饿鬼；三、劝勉不贪三有勤修正法。

丁一、住界饿鬼：

现在宣说饿鬼的痛苦：

饿鬼住界与空游，身大腹宽手足微，
口如针眼喉腔细，不得饮食饥渴逼。
见花药树等即枯，境不悦意食呕物，
虽见饮食亦被护；内障腹部燃烧火，
口中喷火冒浓烟；共障饿鬼极贫穷，
恐怖受害无依怙，痛苦逼迫处惨境。

饿鬼分为住界饿鬼与空游饿鬼两大类。住界饿鬼在世间数量众多，空游饿鬼是在虚空中飞行的饿鬼。饿鬼身体庞大，腹部非常宽，但手脚却很微小，口小如针眼，喉咙很细，它们经常得不到饮食，就算偶尔得到一点食物也难以满足。

此颂讲述了三种饿鬼——外障饿鬼、内障饿鬼和共障饿鬼：

“见花药树等即枯，境不悦意食呕物，虽见饮食亦被护”，这是外障饿鬼。它们在见到药树等时，这些树木立即枯萎，外境不悦意，食用呕吐的食物，虽然好不容易见到饮食，但却被人守护着，始终得不到食物。《大圆满前行》中，描述了珠辛吉尊者进入饿鬼境内时，有一个黑面红眼的饿鬼在十二年中都没有得到饮食的情景。

“内障腹部燃烧火，口中喷火冒浓烟”，这是内障饿鬼。

“共障饿鬼极贫穷，恐怖受害无依怙，痛苦逼迫处惨境”，这是共障饿鬼。它们以共同的业障感受极为贫穷的果报，以及恐怖、无依无靠等痛苦。

住界饿鬼有外障饿鬼、内障饿鬼、共障饿鬼三种。

外障饿鬼：因外境不悦意而得不到满足，身体恶劣，食用呕吐物，即使见到饮食也是被守护着的，或者到了近前便干涸无余……真是痛苦不堪。

这是外障饿鬼。其实，世间存在着无数这样的饿鬼，只是我们肉眼看不到而已。在倒水、倒剩饭剩菜，甚至吐痰、排泄时，只要我们念诵“嗡玛呢巴美吽”，无数饿鬼就能得到食物，就像夏天地上的一块肉，马上就会吸引众多小虫享用一样。藏传佛教的许多高僧大德在日常的行为中，都会考虑如何利益旁生、饿鬼及地狱界的众生。

内障饿鬼：在外障饿鬼痛苦的基础上，腹中燃起大火冒出浓烟。

内障饿鬼在外障饿鬼所受痛苦的基础上，还会感受所食用的食物在腹中燃烧并冒出浓烟的痛苦。不过，若有修行人念咒加持，它们就不会受这些苦。

共障饿鬼：在以上二者痛苦的基础上普遍具有的痛苦：贫穷饥渴、丑陋根残、无依无怙，因为恒受他众损害而惶恐不安。

这是共障饿鬼，它们在上面二者所受痛苦的基础上，还会感受诸多痛苦。

《致弟子书》中云：“难忍干渴远见净河流，欲想饮用而前往彼处，然成遍满毛发水棉物，脓血淤泥大便之浊水。

在干渴难忍时见到了干净的河流，到了近前一

看，居然全都变成了脓血等肮脏不堪的浊水，无法享用。

狂风席卷巨浪至山巅，且见青翠檀香林前往，熊熊大火焚烧彼森林，树成柴烬多倒变坑洼。

又看见了绿油油的檀香林，到了以后却发现森林已经被大火烧尽，变成了火坑。

复见恐怖翻滚之大海，炽燃浪花高溅即前去，彼亦变成热沙与狂风，汹涌铁水滚滚悲惨境。

又看见了大海，由于业力所感，大海变成了热沙与狂风，以及汹涌的铁水等。

虽欲此地云集降下雨，然云中降夹烟铁箭雨，燃烧金刚磐石火红雹，伴随金光闪电雨淋身。”

心中期盼着降下雨水，然而降下的却是冒着烟的铁箭雨、燃烧的红色冰雹、忿怒的火焰，与此同时伴

随着金光闪电，之后被大雨淋湿身体。这种修饰方法很有特色。

第 41 课

丁二、空游饿鬼：

空游饿鬼是指分散而居的饿鬼：

空游饿鬼，是指经常对我们作损害的魔鬼，其住处不定，也有个别饿鬼众生可以归属在孤独地狱中。

空游饿鬼诸鬼魔，罗刹药叉鬼王等，
业力神变无碍行，常造种种损害事，
散播疾病夺色泽，断除他人之寿命。
人间一月彼一日，饿鬼自寿五百年，
人间年数一万五，阎罗世界受痛苦。

空游饿鬼是指诸鬼魔，如罗刹、药叉、鬼王等，

魔众有一千八百种之多。由业力所感，这些空游饿鬼都具有一定的神变，它们能飞到空中、钻到水里、具有他心通等。米拉日巴尊者曾说，有神变、神通不一定很好，修行人的相续中是否具有出离心、菩提心及利他的行为很重要，整天在天空中飞来飞去不一定对自他有利。

它们常常造各种损害众生之事，例如散播疾病、夺走人的色泽，断除他人的寿命等，其行为与佛教的教义完全相悖。

因为这些鬼魔众生也包括在饿鬼中，所以同样感受无量痛苦，诸如外境不悦意，受害忧苦，饥渴所迫，

在人间的各种鬼魔全都可以包括在饿鬼众生中，所以它们也会感受饿鬼的饥渴等无量痛苦。

去亲友面前也是将自己前世临终气息分解的病

痛传染给他们，自己也是长久为此所恼，并且夺取该病人的寿命、色泽，唯行种种损害他众之事，心不安乐，即使以神变而行，可是甚至险隘之处也被守护着，也有自身如门、如锯、如柴烬以及犬鸟等种种形相者，

饿鬼也有种种形相，它们有些自身像门、锯子、木柴、狗、鸟等。有些看起来是旁生，实则属于饿鬼种类，例如，有些饿狗好几天都得不到饮食，特别饿，非常痛苦。甚至有些门、薪柴也是饿鬼所化，众生的业力不可思议。

人当中可能也有“饿鬼”，如有些富翁、大老板整日为财富奔波，却舍不得享用，这是人间专门看守财物的“饿鬼”。

有些饿鬼虽以往昔的微小善根而拥有资财，却为其他诸多痛苦所折磨，并且大部分时节颠倒，对他众来说是安乐之事，而在饿鬼身上却成了痛苦，诸如此

类，数之不尽。

于其他众生而言是安乐之事，但在饿鬼面前却成了痛苦——如时节颠倒显现等。

《致弟子书》中云：“酷热所迫冰雪亦炽热，严寒所逼火亦成冷触，极其难忍异熟所蒙蔽，饿鬼显现种种颠倒相。

在饿鬼世界里，明明是酷热的季节，却连冰雪是炽热的；而在寒冷的季节，连火都是冰冷的所触。由于被极其难忍的异熟果所蒙蔽，饿鬼众生显现诸如此类的种种颠倒相。听说现在汉地特别热，这可能也是饿鬼的一种业感。

口如针眼大腹数由旬，悲惨恐怖虽饮大海水，喉细无法进入宽阔腹，口中毒气亦令水滴干。”

它们的口像针眼一样非常细小，肚子却宽达数由

旬，比我们整个喇荣山沟还大，且恒时感受悲惨、恐怖的痛苦。饮水时由于喉咙太细而导致水无法进入宽阔的腹中，口中的毒气也会令水滴干涸。

《亲友书》中云：“饿鬼所欲不遂意，屡生痛苦不可转，饥渴寒热疲畏惧，所生极其难忍苦。有者口小如针眼，腹如山丘饥所缠，虽得少许不净物，然无享用之能力。

与上面的说法基本上相同。虽然饿鬼众生偶尔得到一点点不净物，比如有人吐痰等，但它们却没有享用的能力。我们如果能念一些咒语布施给它们，它们就能享用。饿鬼的力气和能力非常脆弱，与人和动物都不一样。有关经典中是这样宣说的。

有者裸体皮包骨，瘦骨嶙峋如干薪，有者夜晚口燃火，投火飞蛾吞入口。有者劣种排脓血，粪等脏物亦不得，相互殴打从喉中，出生肿瘤化脓食。诸饿鬼界春季时，月亮亦炽冬日寒，树木不生诸果实，仅望

一眼河亦干。连续不断受痛苦，有为所造罪业索，紧紧束缚之众生，五千或万年不死。”

春季的月亮本来很清冷，但在它们面前却显现炽热；冬天的太阳本来很温暖，在饿鬼面前却变得寒冷。

也就是说，人间的一个月相当于饿鬼界的一日，饿鬼自寿五百年，即是人间一万五千年。

丁三、劝勉不贪三有勤修正法：

如此教诲：

知此生厌苦性理，具智慧者为解脱，
弃离喜爱三有心，必定修持寂灭法。

知道轮回本性即是痛苦的道理后，具有智慧的人们为了获得解脱，一定要舍弃并远离喜爱三有之心，并修持释迦牟尼佛所教导的灭除一切烦恼的寂灭法，

这很重要。许多人特别眷恋三有轮回，不愿意出离，不愿意行持佛法，这样不太好。

第 42 课

轮回痛苦品分为总说轮回的痛苦和分说六趣的痛苦，在分说部分，前面已将地狱和饿鬼的痛苦宣讲完毕，今天，我们开始讲旁生的痛苦。

丙三（旁生之苦）分二：一、痛苦之理；二、劝勤修法。

丁一、痛苦之理：

宣说旁生界也无有安乐：

不仅是地狱和饿鬼，旁生界也没有少许安乐，颂词是：

海居旁生四洋中，互相啖食苦无量，
住于黑暗洲海处，畏食寒热饥渴恼。

旁生可分为海居旁生和散居旁生。据华智仁波切在《大圆满前行》中所述，散居旁生分为被人役使与未受人控制的两种。海居旁生多数都居住在四大海洋中，它们彼此之间互相啖食，具有无量痛苦。有部分众生栖息于大海与大海之间的大山或大洲的黑暗之处，具有畏惧、寒热饥渴等诸多烦恼和痛苦。

海居旁生住于四洲之间的大海中，鱼螺鲸等如酒糟般密密麻麻遍满其中，它们大的吃小的，小的也吃大的，

本论将旁生界描述得非常清楚。大海中的动物密密麻麻，多得不可胜数，它们大的吃小的，小的也吃大的。现在科技非常发达，人们可以自由自在地到海底游泳，有些人在看到海洋世界的状况时，真正对因

果不虚和轮回过患生起定解。

超出铁围山范围形如簸箕之外边的洲间是黑暗处，因为这里无有日月光芒的照射。

铁围山周围如簸箕一般的洲之间是黑暗处，这里没有日月光芒的照射。《大圆满前行》中说¹⁹，有些众生连自己的身子伸卷也看不清楚，数百年一直处于黑暗中，内心非常恐怖、痛苦。我们自身是否会以恶业转生到这样的海洋世界呢？这很难说。

水生动物都会受到互相啖食、饥渴等无量痛苦。

这是海居动物的痛苦。

散居人间鸟兽等，猎人侵害各自损，
牛马驼驴山羊等，役使殴打苦无边，
因肉皮骨而遭杀，感受痛苦无边际。

19 《大圆满前行引导文》：“有的生在暗无天日的岛屿上，连自己屈伸肢体也无法看见，格外痛苦。”

这里描述了散居旁生的境况。飞禽、走兽等旁生散居于人间，经常受到猎人的袭击和损害，非常痛苦，这是不受人类控制的山林间的野生动物；而那些被人类控制的众生，如牛、马、驼、驴或山羊等，则时常受到人们的役使和殴打，感受着深重的痛苦。还有一部分旁生因为自身的肉、皮、骨头等而惨遭屠杀。这些众生真是很痛苦，旁生界中毫无安乐可言。

散居旁生是指住于人间的高山、平原、水中、岩洞、虚空等处的昆虫蜂蝇、飞禽走兽等。这些旁生也各自感受着饥渴寒热、相互为食、疾病危害等无量痛苦。尤其遭受猎人、渔夫、捕鸟人的侵害，有些因为自己的肉、皮、骨（价值昂贵）而遭杀。

许多动物因自身的肉而遭杀，狐狸等因自身的皮毛而遭杀，大象等则因自身的骨而遭杀。前段时间，慈诚罗珠堪布在课堂上指出，藏地存在一个不良习惯——将水獭皮、羔儿皮等制成的衣服视为最高级的

服饰，其实，这种行为属于间接杀生。

有些被役使到最后也是被宰，期间屡遭毒打、刺血等，感受无边痛苦。

尤其是家养的牦牛等众生，常常感受这类痛苦。

诸龙苦乐日夜半，午前午后乐变苦，
有处降下热沙雨，有者无友孤贫逼，
共愚畏惧大鹏等，具有多种多样苦。
寿亦不定有一日，经说龙王等住劫。

龙族众生在一天中苦乐参半，往往是上午很快乐，下午很痛苦，午前午后变化很大。有些龙类居住的地方会降下热沙雨，而有些龙类则无依无靠、孤独贫穷，一般龙类都共同具有愚笨、畏惧、受到大鹏的危害等痛苦。它们的寿命长短不一，有的仅一日，而有些大龙王则能住世一个大劫。

龙宫内，无论是昼夜还是午前午后，快乐也会成为饥渴寒热等各个痛苦，受到诸多苦厄折磨。有些地方降下热沙雨，有些被同类所弃，摈出群外，孤独无助。龙类的共同痛苦即愚昧无知、大鹏之侵袭、密咒之威胁（指人间密咒师念咒降伏），还有其他无量损害。

因为有些龙经常降下冰雹，或是令人类遭受干旱等，有能力的瑜伽士会因此念咒语降伏它们，令其感受极大痛苦。

寿量：旁生的寿量不固定，有些寿命仅仅一瞬间或一天，也有安止龙王等寿量长达一中劫的。

这是对所有旁生的一个总结。旁生的寿量不定，有些寿命仅仅只有一瞬间或一天，比如夏天的一些小虫，寿命非常短暂；而有的如安止龙王等，寿命则长达一个中劫。

《俱舍论》中云：“旁生最长一中劫。”《龙王

请问经》中云：“我于此海中已住一中劫矣。”

《龙王请问经》中龙王说：“我已经在此大海中住了一个中劫。”无垢光尊者的教证非常丰富。

《亲友书》中云：“旁生生处亦遭杀，捆绑殴打各种苦，弃离趋寂诸善法，相互啖食极难忍。有因珍珠有因毛，血肉骨皮而遭杀，毫无自由受人打，鞭抽铁钩等役使。”

这里跟前面的内容基本相同。人间的牦牛、骏马等，的确会感受这种痛苦。这是旁生的痛苦。

无垢光尊者在讲解三恶趣痛苦的后面都分别给我们讲了一个教言，教诫我们将来最好不要转生到地狱、饿鬼及旁生中。

丁二、劝勤修法：

思维此理欲解脱，旁生界者为利乐，

昼夜精进而修持，增上决定胜妙道。

思维这些道理以后，想从旁生界解脱的有缘者，为了利益自己和他人，应该日日夜夜地精进修持，踏上增上生和决定胜的妙道。

正是由于没有奉行十善等妙法才导致堕于旁生界中，

为什么会堕到旁生界呢？是因为以前没有行持善法。

所以劝诫想摆脱旁生痛苦的诸位精进修持暂时获得人天之正道即随福德分的十善业、四禅、四无色，

所以，尊者劝诫诸位行持随福德分的善业，这是暂时获得人身的因。

以及究竟解脱之妙道即福慧资粮的空性大悲藏、六度等。

以及精进修持究竟解脱的妙道，这是随解脱分善法。

丙四（人类之苦）分三：一、总说受八苦之理；二、别说八支分苦；三、劝诫为摆脱人间痛苦勤修正法。

丁一、总说受八苦之理：

宣说获得善趣也无安乐之理：

人类亦无安乐时，悲伤苦恼烦乱等，
一苦未消一苦至，食用杂毒食变苦，
衣食行过患病等，生后痛苦为行苦，
即是三大根本苦，生老病死怨憎会，
爱别离与求不得，近取八分苦无量。

人间也没有所谓的安乐可言，人们常常愁眉苦脸，深陷悲伤与苦恼之中，内心烦乱不堪，产生各种

烦恼迷乱等，整天处于迷惑和痛苦中。为了摆脱这种状态，我们应该早日获得暂时与究竟的解脱。

“一苦未消一苦至”，一个痛苦尚未消尽，另一个痛苦又接踵而至，这是苦苦；“食用杂毒食变苦”，享用美味饮食时，若不小心食用了杂有毒药的食物，马上就成了痛苦，这是变苦；“衣食行过患病等，生后痛苦为行苦”，因衣食等行为不当而患上疾病，以此产生另一种苦，这是行苦。这里对于行苦的描述与华智仁波切在《前行》中的说法稍有不同²⁰——衣食等表面看来似乎不是痛苦，但实际上它们是痛苦的因，并以羔儿皮、糌粑、茶叶等为例进行了阐释。“即是三大根本苦”，这以上是三大根本苦。

“生老病死怨憎会，爱别离与求不得，近取八分苦无量”，这是在讲述八个分支苦，下面逐一解释。

20 《大圆满前行引导文》：“现在我们这些自以为安乐的人们，表面看起来好像没有亲身受苦，但实际上也绝没有摆脱痛苦之因，比如，吃饭穿衣、住房受用、装饰设宴等等这一切都可能成为造罪业的因，所作所为完全是罪恶的伪装，这一切的后果无疑就是痛苦。”

人类是如何受苦的呢？苦苦、变苦、行苦即是三大根本苦；

人们经常感受这三大苦。

生老病死、怨敌相会、所爱别离、所求不得、近取五蕴之执著即是八种支分苦。人们周而复始地感受着此等痛苦。首先，苦苦是指痛苦重叠出现，如父死母又亡；

苦苦是指一个苦尚未间断，另一个苦又接着产生，例如：感冒还没好，又出现高原反应。

变苦指当下拥有的快乐随后变为痛苦，诸如正当娶媳欢庆之时房屋倒塌，食用杂毒的饮食等；

原本天气晴朗，心情愉悦，但突然降下冰雹，心情就不好了，这是变苦。很多书中都以米拉日巴伯父家中的公案为例讲述变苦——当时他们全家正在喜

庆的气氛中办婚事，但突然间房子倒塌，死了三十多人。或者在享用美味食物时，却不小心误食了杂有毒药的饮食等，这也属于变苦的范畴。

行苦指服毒、衣食行为不当而引起生病，或者加害有权势者反遭到报复……

服用毒药或饮食等行为不当时引发疾病，或是自己做出不合理的行为，遭到有权势者的报复，这些情况都可纳入行苦的范畴。这里的行苦是指痛苦暂时不明显，但即将引来痛苦，所做之事是痛苦的因。

《毗奈耶经》中云：“轮回具苦蕴，苦苦与变苦，行苦八分苦，众人受剧苦。”

丁二（别说八支分苦）分八：一、生苦；二、老苦；三、病苦；四、死苦；五、怨憎会苦；六、爱别离苦；七、求不得苦；八、近取蕴苦。

戊一、生苦：

人类在出生时同样伴随着巨大的痛苦。

释迦牟尼佛对人间生老病死、爱别离等痛苦的描述非常精准，在佛陀讲述每一种人类痛苦时，我们似乎都有切身体会。因此，对于“地狱是否真实存在”及“地狱是否具有如此强烈的痛苦”等问题，我们没有必要怀疑——尽管我们无法亲眼目睹饿鬼和地狱众生的痛苦，但释迦牟尼佛以其彻知万法的智慧眼所抉择的法义绝无错谬。所以，千万不要用我们迷乱的心来否定地狱的存在，这是凡夫无法办到的事情。我们往昔肯定都堕入过地狱，只是如今想不起来而已。

当我们面对佛法中深奥隐蔽的轮回与因果等问题时，若未能对此生起诚信，切勿轻率断言“轮回不存在”“因果不存在”，建议各位深入研究、观察，或与智者交流探讨。

为了撰写《博士访谈录》，我曾在成都召集了十三位博士，他们中既有虔诚信佛者，也有对佛法持

中立态度的人，还有来自道教和其他教派的朋友。我当时大胆启问：“各位觉得佛教的观点中是否存在任何不合理之处？如果你们认为佛法存在错误，尽管指出，我们可以互相探讨。虽然我对佛法的研究不深，但我始终坚信，释迦牟尼佛的教义完全正确，如果你们能够驳斥我的观点，我今后也能以此作为参考。”

在场的许多人从未研究过佛教，部分人虽有些许疑虑，但都是很简单的问题。有几位道教信仰者对佛教有关生死方面的观点不太理解，经过我们的辩论与交流，他们最终对相关道理产生了信心。

佛教徒若未通达佛教的道理，恐怕很难在人群中立足。希望大家不要只会念诵咒语，现代社会科技非常发达，人类的分别念也越来越复杂，我们一定要学会从理论、逻辑上分析，并具有辩才。

我经常这样认为，如果你不立志于弘扬佛法，那么，以很虔诚的信心独自住在山洞或茅棚里，不广闻

博学也可以；若想摄受弟子或在大城市弘扬佛法，自身就必须拥有系统的理论基础，否则，很难以摧毁现代人的迷乱分别念。因此，于佛教徒而言，广闻博学并于相续中生起真正的智慧尤为重要。

有些对佛法没有信心的人认为轮回是一种假说，并非真实存在，这就像法称论师所说“邪见极无边，一一难破尽。”面对这种情况，我们逐一地破斥没有任何意义。

我们无法以肉眼看见地狱众生，这很容易让我们生起邪见，但若用智慧观察，释迦牟尼佛为我们揭示的关于人类生老死病的痛苦等明显的道理无有任何错谬，非常真实而准确，那么，他对于隐蔽问题的抉择没有理由不成立。因此，在这方面希望大家认真观察。

往昔享用的习气占大部分，如是漂泊于中阴的寻香识，将母胎执为住所而投生。

寻香识就是中阴识，即中阴的意识，它只有一个意识蕴聚。

痴识风心明点聚，凝酪膜疱及血肉，
 坚肉支节鱼龟形，经七七日渐成身。
 母稍受累饥渴寒，热等亦觉苦无量，
 需受黑暗狭畏臭，蜷曲难忍之痛苦。

当中阴身入胎时，自己愚痴的心识、业风与父母的明点聚合，随后在母胎中形成凝酪、膜疱及血肉。有些经论中说，中阴身从入胎到渐成人形有六个阶段，这里说是七个阶段，经过七个七天逐渐形成真实的身体。当母亲感受到寒热、饥渴等不适时，腹中的孩子也非常痛苦，这些痛苦虽然我们已无法回忆，但曾经必定经历过。黑暗的母胎中非常狭窄，臭秽不堪，此外，胎儿还需承受身体蜷曲等许多难忍的痛苦。

中阴意识进入父母交媾白红明点融合之中，最初的七天形成如水银般荡荡悠悠的凝酪，

这是第一个七日。这个过程在《上师心滴》《阿难入胎经》《胜乘宝藏论》中有详细描述。

第二个七日形成如柳絮、鼻涕状的膜疱，第三个七日成为如拇指形的血肉，第四个七日成为如蛋形的坚肉，第五个七日形成如莲花瓣状的支节，第六个七日如鱼形，第七个七日如乌龟状，因为手足稍稍突出酷似龟形而以此作为比喻。

在第七个七日时，因手脚稍微突出，形状酷似乌龟，所以用乌龟来比喻。

母亲所进饮食之精华对胎儿起到饮食营养的作用。此时，因胎儿活动母亲也感到身体不适。

若胎儿在胎中活动，母亲的身体也有不适感。

期间，胎儿觉得处于黑暗、狭窄、令人发呕之处，倍受蜷曲之苦。如果母亲过饿或过饱则有坠入海中或被山所压之感，倘若母亲劳累过度或作剧烈运动，则出现堕入深渊般的痛苦。

第 43 课

六道轮回的痛苦中，我们已经讲了三恶趣的痛苦，现在讲三善趣中人道的痛苦。人道痛苦有三根本苦和八支分苦，昨天三根本苦讲完了，八支分苦中的生苦讲了一半，今天接着讲：

七至廿六七日间，形成根肢汗毛等，
乃至三十六七日，体力增大且能动，
后束缚于骨穴中，业风所感倒头生，
险死苦如众合狱，生后接触如剥皮，
倘若为之作沐浴，则如宝剑刺肉瘤。

从第七个七日至第二十六个七日时，胎儿在母胎中逐渐形成身体的肢节、汗毛等；第三十六个七日时

体力增大，能够活动。一般来说，除了诸佛菩萨的化身等在降生时是立着头降生以外，众生因业风颠倒，通常都是头朝下倒着降生，此时婴儿被束缚于骨穴中，险些死亡，感受了如同众合地狱之苦。降生后，由于新生儿的皮肤极其细嫩，与其接触时，婴儿会感受如同剥皮般的痛苦；为之沐浴时，婴儿又会感受如宝剑割肉般的痛苦。

出生时的痛苦，除了一些高僧大德以外，我们大多数人都想不起来，但不论能否想得起来，处于母胎中及刚降生时，我们都曾遭受过这些痛苦。佛陀为我们揭示的生老病死的痛苦真实不虚。

住胎直至第二十六个七日之间，身体的支节、手指足趾、双目等器官乃至汗毛、头发、内脏、风脉明点、血、黄水、男根或女根等之间（十二）处皆明显形成，到第三十六个七日间体力增长。

十二处在第二十六个七日形成。

所有的男孩在母亲的右肋部位，面朝内，双掌覆面而住。女孩在母亲左肋部位，面朝外而住。

这 and 现代医学仪器检测的结果比较接近。通常，男孩的胎位是在母亲的右肋部位，面朝内；而女孩则位于母亲的左肋部位，面朝外。不过也存在特殊情况，比如母亲在怀孕时误以为胎儿是男孩，但出生后却不是。

随后由业力所感头足颠倒被夹在骨穴中间而降生，遭受了众合地狱般的痛苦。

胎儿在母亲腹中孕育十个月后便会降生。降生之际，因业力所感，胎儿的头和脚会颠倒，即头朝下被夹在骨穴中，似乎体验了众合地狱般的痛苦。在《前行》中讲到，母亲在分娩时，母子二人就算侥幸没有送命，但也已经感受到了濒临死亡的痛苦，文中还引

用了莲花生大士的教证来阐述这一过程²¹。

生后其身刚一被接触，好似剥皮一样，沐浴时，如同用宝剑刺肉瘤一样，感受无量痛苦。有关详细内容，当阅《阿难入胎经》。

婴儿出生后，在初次接触及沐浴时，会体验到如同被剥皮、被宝剑割肉般的痛苦，这些痛苦我们现在都想不起来了。且不说回忆前世，我们连今生的很多事也想不起来，因为入胎后有胎障，大多数众生都被胎障所蒙蔽。

前两天，慈诚罗珠堪布特地前往果洛州，去采访一位能够回忆前世的孩子，据说他翻山越岭、长途跋涉才找到这个小孩。在采访过程中，小孩子将自身前世的相关经历讲述得十分精彩。由于众生的根基各不相同，有些人能在小时候回忆起自己的前世，然而

21 《大圆满前行引导文·轮回过患》：“莲花生大士曾经形象地说：‘母子二人中阴迈半步，母除颌骨余骨皆分裂。’”

我们许多人连童年的经历都想不起来。华智仁波切在《大圆满前行》中提到，不仅是普通人，就连许多高僧大德、转世活佛，他们在今生也是从最基础的“嘎喀嘎阿”开始学习文字的。所以，我们不能自认为前世是很了不起人而轻视众生、随意欺骗众生，这样做很危险，因果不虚。

关于此等情形，《致弟子书》中云：“进入难忍充满不净物，十分狭窄漆黑之暗处，住于如同地狱母胎中，身体蜷曲需受大痛苦。

胎儿进入充满不净粪，且十分狭窄、漆黑的母胎后，如同住于地狱般，承受着身体蜷曲等极大的痛苦。

次受苦如硬器榨芝麻，一旦降生亦以恶业牵，感受此等难忍之痛苦，尔时不亡往昔罪业致。

胎儿在降生时，以恶业牵引而感受近乎死亡的难

忍痛苦，但以往昔的业力所致不会死亡，还是会降生到人间。

沉于遍满不净物处身，为胎盘缠具有难忍味，此苦逼盛如伤痕复坏，正发呕时遗失昔记忆。”

这是生苦，如今我们早已遗忘。华智仁波切在《前行》中讲得更细致，益西彭措堪布在《因果明镜论》中也讲述过生老死病的痛苦。

戊二、老苦：

老苦极其难忍受，韶华逝去皆不悦，
不堪赞毁依手杖，食难消化体温失，
体力失故行动难，不至欲处关节变。
根失蔽眼不见色，声香味触皆不觉，
忆念不清痴沉眠，享用外境力微弱。
食等美味亦反感，寿逝畏死识紊乱，
如童脆弱无耐力，如油已尽灯速熄。

年老后，各种痛苦十分难以忍受，年轻时的美好时光转瞬即逝，所遇之事皆不悦意，不堪承受他人的赞叹和讥毁，行动需要依靠手杖，食物难以消化，体温逐渐丧失。

“体力失故行动难，不至欲处关节变。根失蔽眼不见色，声香味触皆不觉，忆念不清痴沉眠”，老年人由于体力消退，故而行动困难，经常处于一种迷迷糊糊的状态。我想趁自己还没有迷糊之前多翻译一些经论，否则，到了年老时连自己的碗放在哪里都不知道。

“享用外境力微弱”，享用外境的力量越来越薄弱。许多人到了三四十岁时也有这种感觉，二十岁左右时，对任何外境的感觉很强烈，但这种感觉会随着年纪渐长而逐渐消失。上师如意宝曾在 1996 年带僧众耍坝子，那时我们特别愿意待在河边，但现在好像不愿意去，觉得躺在帐篷中边喝茶边说话是一种享受，

这表明人老了以后享用外境的力量越来越薄弱。

“食等美味亦反感，寿逝畏死识紊乱”，对美味饮食有些反感，寿命在逐渐消逝，内心很害怕死亡，心识也非常迷乱，“如童脆弱无耐力”，像孩童一样脆弱，没有一点忍耐力，“如油已尽灯速熄”，如同油灯中的油已耗尽，灯火迅速就会熄灭。

人到了老年，由于韶华已消逝，所以体力丧失，关节变形，食不消化，因诸根障蔽而造成眼花耳聋、言语结结巴巴，忆念不清，从前所喜爱的外境、食物等也不像以往那样悦意，由于舌根功能减退而不像年轻时能品尝出饮食的味道，忧虑死亡而受折磨，犹如孩童般无有承受力，老年人有诸如此类的无量痛苦。《致弟子书》中云：

《致弟子书》中详细描述了老人的痛苦。华智仁波切在《前行》中引用过米拉日巴的教证²²，十分形

22 《大圆满前行引导文·轮回过患》：“米拉日巴尊者说：‘拔出牧桩之起式，

象地描述了极为难忍的老苦。

“尔后死主伸出衰老手，无可奈何为彼所擒住，
满头白发露出诸獠牙，

死主伸出衰老的手，众生在无可奈何中被其捉住。意思是，死主令人们逐渐衰老，头发慢慢变白，牙齿纷纷脱落。即使有未脱落的，张口之后也如同魔鬼露出獠牙一般。

大笑之中捉住其头部。

人们在一种大欢喜中，不知不觉地被死主捉住了头部。

曾经，一位老妇人对上师说：“在死亡的征兆来临前，请您提前告知，好让我有所准备，认真修

悄捉小鸟之走式，重物落地之坐式，倘若具足此三时，祖母身衰心意败；外皮集聚诸皱纹，内失血肉现凹凸，痴哑盲聋境迷乱，倘若具足此三时，祖母示现忿怒母；身着沉重褴褛衣，口进冰冷浑浊食，睡处四层皮垫褥，倘若具足此三时，人狗践踏似证士。’ ”

法。”一天，上师告诉她：“你长了许多白头发啊！”老妇人并未在意。一段时间后，上师对她说：“你的牙齿也脱落了吧！”她还是不以为然。某日，上师又说：“你现在马上快死了。”老妇人惊愕地说：“您为什么不早点告知？”上师平静地回答：“我已多次暗示过你了——你的头发白了，牙齿也掉了，说明你马上就要死了，但你一直不重视，现在我最后一次通知你。”

所以，当牙齿开始脱落，或者头发花白，这说明死主阎罗卒在通知你，死亡即将来临。人生非常短暂，老年人不可能长久存活，不像以前，人寿能达到八万岁或两万岁，而释迦牟尼佛时代，人们的平均寿命是一百岁，现在只有六七十岁。我们看看自己的身体状况也应该知道，如今已如日落西山一般，于人间逗留的时间不会很长。

尔后彼之关节皆分散，心亦改变行走力丧失，身

体亦成摇摇晃晃状，唯使罪业必定增长已。

年老后体力逐渐丧失，行走时身体摇摇晃晃，唯有罪业愈加增长。

诸根悉皆依次而萎缩，贪恋外境能力亦丧失，暂时此去将至于何处，若有地狱罪业畏惧之。”

戊三、病苦：

病苦极为难堪忍，患者身体已改变，
内心悲伤意不悦，外境受用不称心，
疑虑丧命生忧愁，无法忍苦出呻吟。

众生患病时难以堪忍，因为此时身体已经改变了。

人在遭受疾病折磨时，心烦意乱，容易发怒，对任何事物都生不起欢喜心，十分担心死亡，有时又认为不如死了好而想自杀，接近自杀时痛苦的感受简直

等同于在地狱中受苦。《百业经上释》中云：“病恼之有情，如地狱感受，后后愈增大，如贪者世苦。”

病恼中的有情，其感受如同身处地狱，痛苦愈加增上，“贪者世苦”，具有贪心的人，其痛苦永远无法断除。

戊四、死苦：

无论是寿尽而亡还是寿未尽而夭折，都要感受死亡的剧烈痛苦。

死亡痛苦极剧烈，衣食语榻皆最终，
舍身命眷仆亲财，独自漂泊而生畏。

死亡的痛苦非常难忍，衣食、言语、卧于床榻等都是此生最后一次，死时所有的眷属、财产、生命等全都要舍弃，独自漂泊在中阴界。

人在临命终时，卧最后床，住最后处，说最后

语，吃最后食，穿最后衣，此生的一切都是最后一次享用，必然要舍弃眷属、受用。所拥有的一切皆无有权利带走，只能独自前往陌生的地方，想到这些，在心不欢喜的心态中感受气息分解的强烈痛苦而中断生命，漂泊于自现的中阴界，无依无怙。人们将其尸体放在担架上抬着，扔到尸陀林中而被豺狼等啃食，亲友们悲伤不已，万分痛苦。《致弟子书》中云：“尽管死主践踏自顶上，然我丝毫未曾觉察到，生起如同金刚之忧愁，心灵感受痛苦之折磨。

虽然死主阎罗卒已经践踏在自己的头上，但由于众生的愚痴而未曾察觉，在死亡之际生起如金刚般的忧愁。“金刚”常常被比喻成坚固的事物，此处指忧愁的心非常沉重，心灵感受极为难忍的痛苦。

亲友悲痛哭泣泪涟涟，当知为如金刚苦所压，

这里也说，被如同金刚般的痛苦压迫着。

气息分解剧苦所逼迫，如入极其难忍黑暗处。精心悉力所护之身体，相识已久今将舍弃之，

从小到现在，我们以各种方式来维护和保养的身体，到死时就要离开它、舍弃它了。

阎罗王以绳索紧束缚，纵拽头发放声大哀嚎，彼之嚎声已为诸亲友，各自哭声淹没而不闻。

临死时亲友们的哭声淹没了一切。

于难行河磐石淤泥间，锋利荆棘丛生诸险途，凶狠阎罗狱卒持时索，系颈棍击驱赶而带走。”

“时索”是专用名词，可以从两方面解释：一是时间的绳索，因为死亡的时间已经来临，不得不接受它的惩罚；二是指真实拿着绳索。

戊五、怨憎会苦：

如是怨憎会痛苦，遭受不悦害恐怖。

怨憎会苦，是指人们经常遭受不悦意或恐怖之事情。

如果遇到憎恨的怨敌，则对自己的生身性命、财产受用都将构成严重的威胁。

这是怨憎会苦。

戌六、爱别离苦：

慈爱对境相别离，内心忧伤悲哀泣，
意不欢喜之根源，追忆优点贪所恼。

如果与慈爱的亲朋好友别离，忆起他的音容笑貌种种优点，更加伤心难过，苦不堪言。

这是讲爱别离苦，人们与自己喜爱的亲朋好友分离后，心里常常想起他、忆念他，更增痛苦。

戊七、求不得苦：

所欲不遂之痛苦，事不成故心刺痛，
感受贫穷可怜苦，饥渴逼迫如饿鬼。

倘若愿望没有实现，则心不舒畅，资具贫乏或者一切欲望未得到满足也会刺痛内心，闷闷不乐。

世间许多商人或希求成功之人，经常感受求不得苦。

戊八、近取蕴苦：

近取蕴苦在《俱舍论》中有其他解释方式，这里无垢光尊者根据《般若经》等经典，解释方法略有不同，《前行》中所讲的八大支分苦跟这里也稍有不同，请诸位智者善加分析。

经说色受想行识，近取五蕴有漏性，

是故乃是诸苦处，苦依苦器与苦源。

佛经中说五蕴是痛苦的来源、依靠处与处所等。

《中般若经》中云：“须菩提，近取五蕴乃有漏法故为诸苦之处、诸苦之所依、诸苦之器、诸苦之源也。”意思是说，色蕴现量造成苦害的缘故是苦处；

现量所知，我们的色身成为各种苦害的因缘（苦缘），所以是苦处，如果没有身体，我们就不会经常感受疾病等诸多痛苦。

受蕴承受痛苦的缘故是苦器；想蕴能生起分别妄念而成为最初之门的缘故是苦依；

想蕴生起分别妄念，所以是苦之所依。

行蕴与识蕴是作者与知者的缘故为苦源。此等之理在《般若八千颂广释》中也有如是宣说。

丁三、劝诫为摆脱人间痛苦勤修正法：

劝诫诸位对人间痛苦生起厌烦心而力求摆脱。

如是一切人世间，苦因果故无安乐，
为脱此苦思善道，当求解脱轮回法。

人间没有任何安乐，所有人都具有苦因或苦果。
为脱离此等痛苦，我们应当思维并修习善道，寻求从
轮回中解脱的妙法。

有些人现行痛苦之因——不善业，他们将于后世
感受苦果，

许多人正在造作恶业，这就是痛苦的因，他们会
在将来感受苦果。

有些人现今正在感受往昔的苦果，所以必须从中
解脱。

而有些人正在承受昔日所造恶业的苦果，所以，我们必须努力修持正法，从轮回中获得解脱。

第 44 课

在第三品分说六道轮回的痛苦中，地狱、饿鬼、旁生及人类的痛苦已经讲完了，今天我们开始讲非天（阿修罗）的痛苦。

丙五（非天之苦）分二：一、无乐之理；二、劝勉精进修法。

丁一、无乐之理：

诸非天亦无乐时，无义战争起嗔恨，
嫉妒天福不堪忍，沙场百般受痛苦。

非天无有快乐之时，他们常在毫无意义的战争中生出嗔恨。非天发起战争的起因是什么呢？因为他

们嫉妒天人，对于天人的福报不堪忍受，由此发动战争，从而令自身在沙场上感受百般痛苦。

阿修罗自己内部互相斗争，看见三十三天的快乐与财富后为嫉妒怒火所迫（，难以堪忍）。

阿修罗看见三十三天的财富非常圆满，对他们生起极为强烈的嫉妒心，因此引发争斗。

有时在与天人作战的沙场上，遭受断头断肢之苦，或者被金刚、利矛、铁轮等击伤，有些丧命，有些感受濒临死亡的恐惧与痛苦。

非天时常与天人交战，由于他们的福报相对浅薄，要想伤害天人颇为困难，所以时常被天人的各种兵器所伤，有些因此丧命，有些感受濒临死亡的恐惧。

《亲友书》中云：“非天嗔恨天福故，心中生起大痛苦，虽具智慧以趣障，无法现见真实谛。”

非天时常生起嫉妒心和嗔恨心，由此引发巨大的痛苦，尽管非天拥有一些有漏的神通与智慧，但以他的趣障——六趣当中每一趣都有各自不同的障碍，阿修罗以其自身的障碍无法现量见到真实谛，因此，证悟声闻圣谛的阿修罗是不存在的。人间的“阿修罗”或天界的阿修罗，整天都在毫无意义的事情中散乱，无有现证真谛者。

此中所说的不见谛是指诸如声闻缘觉之见道，

无垢光尊者进一步解释，《亲友书》中说“不见真谛”是指声闻自宗，即阿修罗无法现证预流果等圣者四果。

并非是大乘见道。

并不是说阿修罗永远不能证得大乘见道。阿修罗无法获得小乘的见道，这在《俱舍论》中也有提及。根据大乘经典，有些福报较大的阿修罗，也有可能证

得人无我和法无我，但小乘自宗不承认阿修罗能获得圣果，因为他们经常生起嗔心而处于战争中。

《宝积经》中云：“尔时说此法门，

释迦牟尼佛于某时宣说了《大宝积经》。

天、龙、非天、大鹏、人非人、大腹行等不可胜数之众生获得见诸法之无尘离垢法眼。”

此等众生都获得了见一切诸法的无垢法眼。这里就提到了非天，非天也可以获得大乘见道。作者引用此教证说明，上面《亲友书》中的观点是指小乘见道，而非大乘见道。

无偏闻思极重要

因此，应当通达诸乘之理。

我们身为学法之人，必须通晓大乘小乘的各类教

义，否则，想要圆融地解释经论中的观点特别困难。例如，有些论典中说阿修罗无法现见真谛，有些佛经又说阿修罗可以见到真谛，这些不同观点到底该如何圆融呢？这时必须要依靠智慧来抉择，若未通达一切乘的教理，我们便无法做到。

现在部分法师仅听闻小乘的道理，但对其密意、内意、深意等可能也并未完全通达；有些法师仅学过禅宗或净土宗的一两部论典，对于释迦牟尼佛的其他教法则一无所知，在这种情况下，想要解释佛陀密意就极为困难。

我们已经闻思过小乘、大乘及密乘的相关教理，一定要清楚佛陀的密意，对各乘之间圆融无违的特点也要无误地抉择，同时，我们还应遣除自己的怀疑。凡夫在看到佛经中的不同说法时，往往产生对错取舍的分别妄念，这样很容易误入歧途。

因此，无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中，首先

给我们讲的窍诀就是要无偏闻思，这非常重要。我们可以先通达任一教派的经论，然后再将不同的观点融合在一起。正如此处所说，我们“应当通达诸乘之理”，然而，许多居士甚至包括出家人都未能通达，由于未通达诸乘之理，谤法、谤师等罪业便容易产生，这一点，对于修行人来说还是要注意。释迦牟尼佛的教藏如大海般深广，我们应尽力理解其大意，否则容易走入误区。

丁二、劝勉精进修法：

非天也是如此痛苦，所以，应当勤修正法。

故求善妙寂灭众，当速修持解脱法。

欲求灭尽一切烦恼的众生，应当专心致志地修持解脱之法，这非常重要。在华智仁波切的《前行》中，对非天之苦的阐述不是很广，《菩提道次第广论》等修行次第较广的论典中，阿修罗的痛苦也讲得比较

略。总之，阿修罗都很苦。

丙六（天人之苦）分四：一、死堕之苦；二、投生之苦；三、有漏乐苦；四、当修解脱法之摄义。

丁一、死堕之苦：

善趣中的天界也摆脱不了痛苦。

欲天处苦亦无量，放逸欲醉与死堕，
花鬘枯萎不喜垫，为诸亲友所舍弃，
见后生处生畏惧，天界七日难忍受。

在天人中，无垢光尊者首先向我们揭示了欲天的痛苦。欲天亦具有无量痛苦，因为他们整日放逸并陶醉于欲妙中，最终将出现死堕的相：花鬘枯萎；不再喜欢曾经的坐垫；被诸亲朋好友所舍弃；以神通看见后世的投生之处而产生畏惧心等。天人在七天中感受如此极其难忍受的痛苦。

如果从人间的角度来看，七天不算漫长，前两天我曾见过一位病人，他告诉我他已经病了四个月，极其痛苦。相对而言，人间的七天比较短暂，天人的七日格外漫长。我曾在《忠言心之明点广释》中描述过天人七日的痛苦，并将其换算成人间的天数，此处不再赘述。

如是四大天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天六欲天的天众，

这是六欲天的天众。六欲天属于欲界，按照《俱舍论》中的观点，欲界、色界、无色界即是所谓的三界。欲界天有六个天界，色界有十七个天界，无色界有四个天界。欲界包括六欲天、非天、人间、地狱、饿鬼、旁生，所以欲界的“城市”比较大。

表面上十分快乐，实际上这种快乐也超越不出变苦、行苦的范围。天人濒临死亡时，身色不美，不喜宝座，花冠枯萎，天衣染垢，出现前所未有的汗水。

六欲天的天众在天界享受天福，他们的生活看似幸福美满，但其实也离不开变苦与行苦，他们在濒临死亡时，会出现死堕五相：

1. 身色不美：天人曾经很美，但在死堕时容颜消逝，可能类似于我们人类年老后满面皱纹的样子；

2. 不喜宝座：天人过去很喜爱自己的宝座，但如今他们却对此感到厌倦。有些修行人不喜欢坐在自己的座垫上，经常东跑西跑，可能是“死相”现前；

3. 花冠枯萎：从前，天人花冠上的花朵十分鲜艳，此刻开始枯萎凋谢；

4. 天衣染垢：原本纯净的天衣出现了污垢；

5. 出现汗水：天人过去未曾出过汗，现在开始出汗了。

此时，被天界的伴侣抛弃，孤苦伶仃，心烦意乱，又以天眼见到将要投生之处而惊恐万分，昏厥

过去。

这是天人见到死后生处时的痛苦。

这时，他的父母、亲友从远处呼唤他的名字并说：“愿你死后转生于南赡部洲人间中，在那里行持十善法，将来再投生到此天界。”一边说一边散花，之后就离去了。

这些天人也没有良心，平时一起共享欢乐，在同伴出现死相时谁都不管：“你马上就快死了，祝愿你能转生到南赡部洲好好行善，以后再投生到我们这里吧！”这时，他特别痛苦，孤独无依。同样，有些老年人在年轻时，身边围绕着许多亲友，然而，年老后连自己的儿女都不管他们了。

老年人在人世间的时光不会太久，在他们离世之前，我们应该好好照顾他们，否则，等到他们去世后再念叨“我的母亲、我的父亲”，那将毫无意义。老

年人的心境与年轻人有所不同，他们的心胸或许显得更为狭窄，因此，我们应尽力为身边的老人提供一些力所能及的帮助，还可通过修法来饶益他们，为他们好好回向。

天人（于临终前）七天中感受此等死堕痛苦。

《亲友书》中云：“天界虽具大安乐，死堕痛苦大于彼，如是思维高尚士，不贪终尽之天趣。”

天人在世时虽然具有安乐，但临死时的痛苦完全超越了之前的快乐，所以，如是思维的高尚士们，不要贪著终将灭尽的天界安乐。

身色变得极丑陋，花鬘枯萎不喜座，衣染污垢身体上，前所未有汗汁流。天境天人已出现，天界死堕之五相，犹如地上临终者，所示一切之死兆。”

天人出现的这些死相，与我们地上的众生临终时显现的很多死相没有什么差别。

丁二、投生之苦：

梵天等处之色界，四禅诸天之众生，
往昔业尽堕下有，感受变苦而苦恼，
无色寂止业已尽，见后投生具行苦，
虽得善趣不可靠，善缘者当修解脱。

梵天属于色界，色界共包含十七个天界，无色界则有四个天界。当天人往昔的善业耗尽后便会堕入下界，从而感受变苦。无色界的天人寂止的业果穷尽后，他们能见到自己后世的投生之处，这可以称作“具有行苦”——天人因往昔的善业而享受天福，但与此同时，痛苦的因正在成熟。人间、阿修罗及天界虽是善趣，却并不可靠，因此，有缘众生一定要修持解脱之法。

世间许多人认为天人生活得非常快乐，从而发愿未来转生到天界成为天人，这是由于他们对教理的不

通达所致。如此发愿并不究竟，从三界轮回中解脱很重要。

从梵众天到广果天之间所有禅天的众生也是同样，死亡时，自己所拥有的安乐转变为趋入后有的痛苦。

色界共有十七个天界，其中，广果天在最上层，梵天在最下层，这十七个天界又分为一禅、二禅、三禅、四禅，四禅天的天人同样也摆脱不了死亡，而且他们的快乐很快会转变为痛苦。其实人间亦是如此，富裕的人或地位很高的人，外在有漏的快乐很容易转变成痛苦。

龙树菩萨亲口说：“梵众天等禅自成，光色威力虽无量，未证无我随眠性，死堕地狱无定耶？”

梵众天的光芒、容色及威力虽然无量无边，但他们并未证悟无我，他们相续中的随眠烦恼以隐藏的方

式存在，一旦因缘成熟时就会生起邪见，出现死堕，有的甚至直接堕入无间地狱。这是色界天。

无色界众生虽然安住于一缘寂止中，死亡时也有趋入后世的行苦。因此，应当生起厌离心。

无色界的天人虽然寿命比较长，但他们恒常处于无有任何作意的一缘等持中，死亡时也具有行苦。所以，我们应对此心生厌离。

如《亲友书》中云：“轮回自性即如此，天人地狱饿鬼畜，生于何趣皆不妙，

总之，无论是旁生、饿鬼及地狱，还是天、人及非天，六道轮回中没有一个好的投生之处。我们最好不要羡慕天人，发愿后世转生为梵天或任何天人都是不究竟的，因为天人最终还是会堕入下界继续受苦。因此，我们必须要从三界轮回的束缚中获得解脱。宗喀巴大师在《三主要道论》中指出，想要从三界轮回

中获得解脱的心即是真正的出离心，在这样的出离心未生起之前，我们必须精进修持。

当知乃为多害器。”

所以，我们应该知道，这些全都是损害自己的一种“器”。

丁三、有漏乐苦：

贪轮回乐诸众生，如爱火坑受苦已。

众生对轮回的贪执就如同有人喜爱火坑一样，终究只是受苦而已，非常可怜。除了愚笨的人以外，谁都不愿陷入火坑之中，因此，我们应当从如同火坑般的三界轮回中获得解脱。

此外，（贪恋轮回安乐的众生）只会播下长出后世投生恶趣的种子，为四大瀑流（生老病死）所害而已。

生老病死的四大苦任何人都无法避免。

《致弟子书》中云：“痛苦火堆恐怖此世间，自矜安乐土生增上慢，

世间明明有各种恐怖和痛苦，但人们却自认为安乐，其实这只是增上慢而已——自以为很快乐、很了不起，事实并非如此。

彼令阎罗王开其大口，

众生就像生活在阎罗王的口中一样。

此为投生后世之树种。”

众生即便转生到无色界等天界诸善趣中，也只是播下后世的种子，待善趣的业穷尽后又要堕入地狱、饿鬼等恶趣中。

我们自认为很快乐，其实只是在阎罗口中生活，

种下后世的种子而已，丝毫也不可靠。因此，我们不应羡慕暂时的人天福报，从三界轮回中获得解脱才是至关重要的。

第 45 课

丁四（当修解脱法之摄义）分四：一、若不修法不得解脱之理；二、从前未被调化故若不精勤不得解脱之理；三、大悲不度无缘恶业者之教言；四、虽说痛苦亦不生厌之理。

戊一、若不修法不得解脱之理：

现在许多人认为：某位上师或诸佛菩萨具有巨大的威力，即使自己整日懒惰、懈怠，也能获得解脱。这种观念是错误的。解脱必须依靠自己的努力和精进修持，如果将解脱与成就完全寄托在上师或诸佛菩萨的身上，则解脱无望。

当然，诸佛菩萨与金刚上师们的加持、摄受和引

导不可缺少，但最重要的还是依靠自己精进修持，这非常重要，所有的金刚道友都必须深刻认识此理。全知无垢光尊者在这里明确指出，要想从轮回中解脱必须依靠自己。《前行》中也说，上师的威力和加持再大，也不可能像扔石头一样直接将你扔到清净刹土。

倘若有人认为对于恶趣众生佛也会救护的，于此宣说自己造恶业则恶趣之果成熟于自身，所以难有蒙受大悲观照之机会。

有些人认为：恶趣众生虽然很可怜，但佛作为大慈悲的尊主，肯定会予以救护。

针对这种说法，无垢光尊者在此宣说：倘若众生造了恶业，业力成熟时必须承受堕入恶趣的果报，恶业深重的人，即便佛陀也难以度化。

如是解脱依自己，释尊已示解脱法，
他众骤时不能度，如眠醉梦无他遣。

解脱依赖于自身努力精进地修法，释尊已经为我们揭示了解脱之法——虽说为众生开示佛法是释尊和善知识们的任务与责任，但众生很难骤然得到度化，这需要一个过程。如同我们正处于睡眠中时，自心的习气所产生的诸多迷乱显现不得不在梦中成熟，正在做梦时，他人无法遣除自己梦中的迷乱。

若能佛菩萨悲光，早令轮回成空无，
是故今披精进铠，时至踏上解脱道。

如果诸佛菩萨能够直接将众生送往清净刹土而无需众生修行，那么，以他们相续中无边大悲心的光芒，早就令整个轮回成为空无了，但事实并非如此。历史上曾有不可胜数的拥有强烈大悲心的诸佛如来、菩萨及善知识们出世，然而，如今仍有无量无边的可怜众生沉溺在轮回中。因此，我们应该披上精进的铠甲，踏上解脱之道，这是众生需要通过自身努力修行才能做到的。

从轮回和恶趣中解脱出来完全依赖于自己的精进，他人除了指示方法外，是无法代替你精进修法的。

想要究竟从轮回中解脱、暂时从恶趣中解脱，主要依赖自己的精进，上师与金刚道友除了为我们指明道路外，不能代替我们修行。

如《毗奈耶经》中云：“吾为汝说解脱法，解脱依已当精进。”

华智仁波切在《前行》中也引用过这个教证。在藏传佛教中，许多高僧大德在宣讲佛法时，常常以这句话来引导弟众。释迦牟尼佛说：“我已经为你们宣说了解脱的法门，但解脱完全依赖于你们自己的精进。”希望各位精进修行，不要懈怠，不精进无法解脱。

就是说，自己方能遣除自己所积累的自现之业，

自己才能遣除自己所造的恶业。

如同睡梦消除与否主要取决于自己能否从梦中醒来，依靠他人破除梦境是不可能的。

是否能断除各种迷乱的梦境，主要看自己能否从梦中醒过来，依靠他人无法遣除梦境。

如果有这种可能，那么以一尊佛的大悲光，于无量劫以前就应使此轮回完全空无了。

佛陀的大悲力不可思议，如果佛陀可以令我们不修行就获得解脱，那佛陀在无量劫以前就应该将所有的轮回众生全部度化了，然而事实并非如此。所以，我们还是应该依靠自己精进修持。

戊二、从前未被调化故若不精勤不得解脱之理：

由自己的罪业所致，

昔日无数佛陀尊，如我未能被化众，
漂于苦性有旷野，若如既往不勤修，
反复感受六趣苦，诸位于此当深思。

往昔无量佛陀已经出世，但像我这样刚强难化、未被调化的众生，仍旧漂泊于痛苦本性的轮回中，独自无依无靠地流浪在无边无际的旷野。如果我仍然一如既往地不精进，那就将继续反复感受无量的六趣痛苦。所以，诸位有智之士应深深思维此理，反省自己、观察自己，这很有必要。

佛教的正理，世间许多人都未能理解——有些人认为无需依赖诸佛菩萨和上师，只凭自己就能解脱，这样不可行，最初必须要有善知识为我们开示正理；而有些人则认为将解脱之事完全抛给上师就可以，这也行不通，这两种条件缺一不可。

寂天菩萨云：“饶益众有情，无量佛已逝，然我因昔过，未得佛化育。若今依旧犯，如是将反复。”

这其中所说的道理，实在值得深思。

饶益有情的无量佛陀早已涅槃，但我由于自己的过失，昔日未能得到佛陀的教化。倘若我依然屡教不改，那以后仍将反反复复在轮回中感受痛苦。请大家好好思维这些道理。

戊三、大悲不度无缘恶业者之教言：

轮回苦如空无边，如难忍火种种境，
忍受非处呵责处，放逸无愧不知惭，
如此无缘恶劣众，岂有大悲度化时？

轮回的痛苦如同虚空般无有边际，种种接连不断的外境如同难忍的猛火，我们在轮回中忍受的诸般痛苦其实是“非处”——本非我们应当享用的对境，但众生却偏要去享用，因此而成为高僧大德们的呵责之处。轮回明明充斥着各种痛苦，众生反而一直贪执，

放逸无度，无惭无愧。此等没有因缘的恶劣众生，难道佛的大悲心有令其得到度化的时日吗？肯定没有。当然，每个众生都有佛性，因时间极为久远之故，此处以微加否定词说几乎无有度化之时日。

经说佛方便事业，所化清净因缘生。

是故当知己罪过，诚心忆念轮回苦，

我与诸众为解脱，踏入寂灭正道中。

佛经中说，佛陀的方便事业实际上是由所化众生的清净因缘而产生的，善知识的事业也是如此。所以，我们应当知晓自己无始以来所造的罪业，并诚心诚意忆念轮回的各种痛苦，为了我与一切众生获得解脱，踏上寂灭的正道。

如是轮回痛苦不可思议漫无边际，故如虚空；难以忍受，故如火堆；

轮回的痛苦漫无边际，如同虚空；难以忍受的轮

回之苦就像猛火、火堆。

各种各样，故如白红种种现境，

轮回中有各种不同的痛苦，有些人头痛，有些人心痛，有些人身体痛……有些人虽然身心都没有痛苦，但却有说不清的来自外境的痛苦。

忍受如此痛苦是不应理的。

我们可以忍受修行方面的痛苦，但若还要继续忍受轮回中无意义的痛苦，这是不应理的。

《入行论》中云：“犹忍不嗔彼，非当应呵责。”

我们应当忍受修法的苦行，忍受道友之间的磕磕碰碰，而唯独不应忍受轮回之苦。

佛度有缘人

忍受轮回之苦是无惭无愧者，此人怎么会蒙受佛陀大悲日光的照耀，犹如太阳光芒无有入于地下暗处的机会。

即便是光芒万丈的太阳，也无法照进地下黑暗之处，同样地，甘愿忍受轮回之苦的无惭无愧者，无有机会蒙受佛陀大悲日光的照耀。

也就是说，好似地下的黑暗因为存在方式不清净而使光芒照耀的因缘不具足一样，自相续笼罩着黑暗也难有大悲调化的机缘。

由于大地具有遮蔽性，太阳的光芒永远无法照入地下暗处。同理，那些与佛法无缘的众生，因对佛陀缺乏信心，自相续中存有邪见、嗔恨心、贪心等，而无法得到佛陀不可思议的加持与大悲之光的照耀。因此，我们应该努力净化自己的相续，对佛陀和善知识

们生起信心。这些比喻大家要好好想一想。

有时，我会选择让某些即使是诸佛菩萨也难以度化的人离开学院，或者劝他暂时不要听法。对此，个别人会问我：“上师，您难道没有慈悲心吗？他毕竟是众生，也具有佛性，虽然他现在表现恶劣，但未来或许会变好。”如果你以神通知道他以后会变好，那到时再说，现在他正处于黑暗中，如同地下室遮蔽的因缘没有改变之前，无法蒙受阳光照耀一样。因此，对于那些暂时无法度化的众生，旁人不必勉强，若无因缘，佛陀也难以度化，即使佛陀在世时也有许多人堕入地狱，这在佛经中有明确记载。

佛陀的大悲也根据所化众生的福德缘分而显现，倘若众生不具备福德与缘分，则不可能被调化。如《华严经》中云：“如月纵出升，非器不显现，佛陀大悲月，亦不照无缘。”

《华严经》中的这个教证非常好，大家应该记

住。虽然月亮已从天空升起，但“非器不能现”，一个空碗或碗中的水浑浊不清，能否清晰显现月影呢？无法显现。同样地，无缘众生污浊的水池中，根本不可能显现佛陀大悲的月光。

因此，现在就应该勤修必定解脱的方便法。

戊四、虽说痛苦亦不生厌之理：

微苦尚且不堪忍，难忍有苦何堪言？

虽已如是作开示，然却毫不生厌离，

我心真如巨铁球，或如石头无有心。

我们连微小的痛苦都无法忍受，那么，在面对六道轮回的大痛苦时，我们又该如何承受呢？无垢光尊者对某些众生流露出强烈的厌离心，他说：我已将轮回的痛苦与解脱讲得十分详尽，但有些人似乎并未对轮回产生一丝一毫的厌离心，他的心难道是一个铁球吗？或者是如同石头一样没有心？

前面已经阐述了许多关于轮回痛苦的道理，这可能会让一些人感到毛骨悚然，特别害怕，从而生起“我要从轮回中解脱”的强烈愿望，这说明你已具备了一定的厌离心，是有缘众生。如果你对此毫无感觉，那么你的内心就如同无垢光尊者此处所描述的，心像铁球或石头。

寂天菩萨云：“于今些微苦，若我不能忍，何不除嗔恚，地狱众苦因？”必须以这种方式来思维。

倘若我连眼前微小的痛苦都无法忍受，那么面对地狱的巨大痛苦时我又怎能堪忍？何不从现在开始断除嗔恚等地狱的苦因呢？

如果生不起少许厌离之心，则诚如《宝篋语》中云：“虽闻有苦不生厌，此人委实极愚痴，犹如石头或铁球，显然可谓我无心。”

虽然某人已听闻三有之痛苦，却丝毫生不起厌离

心，那这个人实在是太愚昧了，心就像石头或铁球，显然可以被认为没有心。

人毕竟是高级动物，应该比牦牛好一点，但如果听了这么多轮回痛苦的教言，却仍然毫无反应，那可能就像石头或铁球一样是无情法，或者已成为无心者。我们应该反观自己的内心，在听闻轮回痛苦的道理后是否有所触动？如果毫无感觉，那无垢光尊者在此处也严厉地批评了我们。

甲三、思维轮回痛苦之理：

轮回难忍具苦蕴，根本随眠诸烦恼，
多种痛苦之来源，若是有心知理者，
谁人于此增贪欲？故当迅速超三有。

轮回的痛苦十分难忍，众生在轮回中感受苦蕴，苦因即是根本烦恼及随眠烦恼，它们是众多痛苦的根源。因此，拥有智慧、知晓轮回痛苦之理者，谁会对

轮回增长贪欲、执著轮回不放呢？所以，我们应该舍弃轮回，迅速超离三有。

如是轮回是痛苦之本性，众生感受苦蕴之果。苦因即是六种根本烦恼与二十种随眠烦恼，理应对烦恼谛中所摄、众多病害之大根源的这一自性生起厌离心。

贪、嗔、慢、痴、疑、见，是六种根本烦恼，这些内容在《俱舍论》中讲得很广；二十种随眠烦恼或支分烦恼，在麦彭仁波切的《智者入门论》中讲得非常清楚。

甲四、回向本品善根：

现在将此等妙音善说之福德为利益众生而回向。

以此乐源法喜宴，愿三有城诸众生，
享受喜乐除众苦，疲劳心性今休息。

无垢光尊者以“喜宴”为喻，阐释第三品的教言精髓。以此安乐的来源、法喜充满的宴会，愿所有在三界轮回中的众生都能共赴此宴，享受喜乐，从而断除无始以来的痛苦，令这颗疲劳的心得以休憩。

如是以所穿成善妙句义之珍珠般的善根回向众生，愿以此使无始轮回中善资正法贫乏、身心疲惫的三界一切有情，具足圣者殊胜财富，并得到休息。

尊者将上述所讲到的词句与意义比喻为珍珠，并将此善根回向众生。

愿为地狱等世火逼者，前往缓流清凉之天湖，
珠宝珍珠钏镯之光芒，饰面天界之中获菩提。

愿正在地狱中感受世间之火逼迫的众生，立刻前往天界清凉的湖泊，并在以珍珠、宝珠等光芒装饰的天界获得菩提。这是无垢光尊者对地狱众生的回向，愿它们暂时获得人天的快乐、究竟获证菩提。

如是愿诸饿鬼与旁生，非天人天同缘之有情，
已得善趣一切喜乐后，获得离尘寂灭菩提果。

前面是对地狱众生的发愿，此处是对饿鬼、旁生、非天、人与天人的发愿，愿六道众生在获得善趣的一切安乐后，最终证得圆满的菩提果。

愿诸禅天众生行善法，四无色界众亦醒寂止，
圆满究竟福慧二资粮，获如怙主无量光佛果。

愿色界诸禅天众生行持善法，愿无色界众生早日从寂止的禅定中苏醒过来，不要再睡懒觉了。否则，无色界的众生一直在天上睡觉，人间的修行人始终在人间睡眠，这样不太好，大家赶快起来精进积累资粮。愿此等众生尽快圆满福慧二种资粮，获得与阿弥陀佛等同的果位。

我愿以此殊胜善良心，引导三有众至最寂位，
日夜精勤究竟自他利，获得相好无边怙主果。

无垢光尊者说：我以最殊胜、最清净善良的心引导众生，愿他们皆能得到寂灭的果位。尊者特别精进，著作颇丰，在每本书中都再三强调“精进、精进”，所以，我们应日日夜夜精进修行，究竟自他二利，以期获得相好圆满的无边怙主的果位。

大圆满心性休息中第三品轮回痛苦释终

第 46 课

重视因果与修心法门

本论的前行部分或者说显宗部分讲得比较广，在藏传佛教中，人身难得、寿命无常、业因果和轮回痛苦被称为四加行，这四种加行对于修行人而言非常重要。前行法门都称为修心法。

直至今日，我已翻译了许多甚深的密法，如《直指心性》《大幻化网》《上师心滴》等，以及其他大圆满法门。此外，我还翻译了诸如《大圆满前行引导文》《君规教言论》《修心八颂》《佛子行》《入菩萨行论》等修心方面的法要。我的翻译任务比较重，如果时间允许，我想在未来尽力翻译出更多修心

法门。

闻思多年、对大圆满法具足信心的有缘者，从现在开始一定要修心，若直接爬到高处很容易堕落。因此，请诸位切勿放弃《大圆满前行》与《入菩萨行论》，否则修行不会成功。

前些时日，我在厦门看了一本书，是对宗喀巴大师所著的《菩提道次第广论》做的笔记，这其中讲述的修心法门极为殊胜。嘎单派和噶举派非常重视修心法门，怎样修心、怎样看破世间的道理很重要。

依止静处、依止善知识、如何观心等，在藏传佛教中是比较简单的修心法。修行人非常需要观修自心、打好加行的基础，否则，虽然学过大圆满和大中观的最高见解，但在对治烦恼时往往用不上，甚至容易造下恶业、误入歧途。

刚入佛门的人自不必说，必须从《大圆满前行》

开始学习。对于那些对密法有信心，且已具备多年闻思基础的人，也一定要学习这部法。前段时间，我要求所有人都要看一遍《大圆满前行》，但据我所知，有一部分人以前学过、看过，自认为境界很高，所以这次没有看，认为“这是针对初学者的教言，像我这样的高僧大德根本不需要看”，这样确实有点可惜。我们要知道，华智仁波切听了多少遍《前行》？二十五遍！

我在厦门时，厦门大学的一位老师曾告诉我：“我反复研读了五遍《大圆满前行》，每次阅读都有不同的收获。每当生起烦恼时，翻阅一点《前行》就能压制许多，我不敢说已经彻底摧毁了烦恼，但前行法门的功德的确不可思议。如果连华智仁波切都要听二十五遍的话，我这样业力深重的人怎么不需要看呢？”

修心法确实很重要，许多人在修行时喜欢追求

高深的法门，却忽略了基础法门的重要性，如果基础不牢固，到后面很可能会堕落。对此，诸位一定要谨慎。

我对中观、大圆满等高深法门信心很大，也很感兴趣，但我深知基础法门的重要性，因此，前段时间去朵芒寺时，我再三要求朵芒寺的僧人们每年都要学一遍《大圆满前行引导文》。

朵芒寺中，有一位名叫拉雪堪布的老修行人，他对席布堪布等人说：“如今堪布提倡修心、重视加行，这表明堪布的修行很好。”这或许是他对我的谬赞。

早些时日，益西彭措堪布为汉族的道友们撰写了《因果明镜论》，请大家务必重视。因果极为重要，然而许多人对因果并没有生起深信不疑的定解，特别是一些汉地的佛教徒到了藏地后，整天忙于取法名、求灌顶，不重视基本的因果法门，这样一来，在他们面对外境时，往往无法有效地对治自己的烦恼。

无论你是初来乍到，还是已在学院闻思修行多年，我都衷心地希望你不要轻视《大圆满前行引导文》。大家不要认为“堪布是在对其他人说，并非对我说”，或误以为“堪布今天是在批评我”，我想表达的意思是，不论你是什么身份，都务必要重视《大圆满前行引导文》。

我曾提议大家在两个月内学习一遍《大圆满前行》，但听说有些人在两三天内便匆匆读完，是否只是眼睛浏览了一遍，而法义并未深入内心呢？我们应该边看边慢慢思维。若只是囫圇吞枣地读完，合上法本后，心中能留下多少印象？现在重新阅读还来得及。

华智仁波切曾说²³：“修心修心修自己的心，用四加行来修自心者，即使除了修自心以外没有造其他身语的善根，但除了趋入解脱，根本不会有别的

23 华智仁波切：“修心修心修自心，以四修法修心者，身口虽无造一善，亦除解脱外无趋。”

去处。”

因此，我在此合掌诚心祈请各位：请务必重视因果和“罗雍”。“罗雍”在藏传佛教中是修心法门的称谓，嘎单派和噶举派的“罗雍”法门尤为兴盛。当然，我们宁玛巴也有以《大圆满前行》为主的很多修心法门。最近，在与其他堪布交流时，我也常常提及“罗雍”法门。

大家都非常重视《窍诀宝藏论》，但对前行的重视度似乎并不足够。我曾看到国外非常著名的纽西堪布所著的大圆满书中说：“《大圆满心性休息大车疏》是阐述宁玛巴修行次第最具代表性的论典。”我们作为宁玛巴的传承弟子，如果对自己宗的修行次第一知半解，这显然是值得羞愧的。

你们是否对每天所讲的内容生起了真正的信心？当下的修行机会十分难得，许多护法神以“阿修罗”的形象来给我们护关，这样或许能将违缘转化为顺

缘，从而更好地增上自己的修行。如果没有这种因缘，我们可能整天都在外面散乱。

今天要讲的业因果品非常重要，我们一定要深信因果与轮回，并深入研究，请大家认真谛听。

第四品 业因果

业因果品分四：一、略说本体；二、广说自性；三、结尾；四、回向本品善根。

甲一、略说本体：

若问：如是众生漂泊于痛苦的三有中时，感受各自不同苦乐是由什么形成的呢？

众生在三有中漂泊，显现并感受各种不同的苦乐，这是怎样形成的呢？

对此作答：是由业形成的。

众生所感苦乐的唯一因就是各自之业。每个众生的疾病不同、心情不同、身体状况不同，千差万别的显现皆由自己前世的业力所感。

佛说三有诸苦乐，由昔所积业产生。

佛陀曾在诸多佛经中讲过，三界轮回所有的痛苦和安乐全部是由众生往昔各自的业力所产生。

众生各自不同的业力成熟为住处、受用、苦乐等多种多样、各不相同之果。《百业经》中云：“奇哉，世间由业生，以业绘苦乐，

所有世间的万事万物都是由业所生，所以，业就像画家，以业力绘出众生各自不同的痛苦与安乐。

诸缘聚生业，以业受苦乐。”

造善业和造恶业都依赖于因缘，依靠好的因缘就造善业，依靠不好的因缘就造恶业，有了善业与恶业后，众生就会分别感受安乐与痛苦。

又云：“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。”

这是《百业经》中的教证，经论中频率提及。即使只在佛前供养一朵花、一杯水，哪怕历经一百个劫，这些善业也不会消亡，当因缘具足时，果报必定会成熟。

这句教证内容非常深奥，请大家务必反复思维，尤其是初学者应深入理解其中所阐述的道理。以前学《百业经》时，大家对因果的认识还不错，现在许多人都忘了。要知道，今天造的善业与恶业不可能立即成熟，如果当下就能成熟，那就不叫因和果了，就全都直接成为果了。因果关系千差万别，有些业很快就能成熟，有些则需很长时间才能成熟，如同种花，有

些花种下后三年才盛开，而有些则只需几天就能绽放。总之，大家对因果关系一定要有深刻的认识。

《白莲花经》中云：“业作一切如画家，业即是行如舞者。”

业能造作一切，既能让众生痛苦，亦能令众生快乐。业如同画家，能够绘画出各种人物和风景；业就像舞蹈家，在舞台上身穿各种各样的服装，表演形形色色的人——时而表演忿怒金刚，时而表演寂静本尊。业能为众生带来众多利益，同样也能带来诸多损害。

《摄菩提资》中云：“具三烦恼及无彼，随力修福解脱业，

具有贪嗔痴这三种烦恼的人，以及没有这三种烦恼的人，都应随力修行福德和解脱的业。

意故业故等流故，业作者大如种子。”

“意故”，是一种意识形态；“业故”，通过前面的业因产生后面的业果；“等流故”，业也是同行等流形态。所以，业就像种子一样能成熟一切。

甲二（广说自性）分二：一、修世间之法；二、修寂灭之法。

乙一（修世间之法）分三：一、略说；二、广说；三、断除之理。

丙一、略说：

黑白二业行轮回，即是十善十不善。

行持十不善业与随福德分十善业是形成轮回之法。

行持十种不善业和随福德分的十种善业都是轮回法。其中，随福德分善业是善趣之因。

十善十不善是指什么呢？《宝鬘论》中云：“戒

杀断盗取，远离他人妻，

这是身的三种善业：断除杀生、偷盗与邪淫。

真戒妄两舌，粗恶及绮语，

这是语的四种善业：戒除妄语、离间语、恶语和绮语。

彻底断贪心，害心与邪见，

这是意的三种善业：断除贪心、害心与邪见。

此十善业道，相反即恶业。”

这是十种善业，与此相反即是十种不善业。

以不善业形成恶趣痛苦，以善业获得善趣安乐。

《念住经》中云：“不善恶趣受痛苦，善业善趣得安乐。”此外，《业分辨经》中云：“施主斗达之子婆罗门童子尼珠白佛言：

有一位施主名为斗达，他的儿子是婆罗门，名叫尼珠，尼珠请问佛陀——

‘世尊，以何因缘而使众生长寿短命、健康多病、貌美丑陋、权势大小、种姓贵贱、受用丰乏、智慧高低？’

“有些众生短命，有些长寿，有些健康，有些多病，有些很好看，有些不好看，有些地位很高，有些富裕，有些贫穷，有些愚笨，有些智慧很高……为何众生如此千差万别呢？”以前法王如意宝讲到这里时，我对这个教证印象特别深刻。

佛告童子尼珠：‘婆罗门童子，一切众生由业力所成而感受自份之业，业之生住者，依业而分上中下、高低贤劣也。

佛陀告诉尼珠：“这些都是由业来支配的，由众生的业力所成而感受各自的业，依靠业而分为上中

下、高低贤劣、富贵贫穷等。”

有些人抱怨自己命苦，其实只要略知因果，就知道这是因为前世没有造福德的原因，如果即生不造善业，来世还将继续感受苦果。

众生之业有种种、见有种种、行有种种。

众生的业各种各样，见解各种各样，行为也有各种各样。

以黑业转生于众生地狱、饿鬼、旁生中，以白业投生于人天中。’ ”

以不善业转生于三恶趣中，以善业转生于人天善趣中。

第 47 课

丙二（广说）分三：一、所依；二、能依；三、果报。

所依，是指业因果依靠什么。因果的存在方式及能依所依的关系非常重要，希望大家对业因果品深入研究并实修。

丁一（所依）分十：一、宣说阿赖耶与阿赖耶识；二、识积业之方式；三、宣说识位；四、各位之识；五、宣说三界以何者为主；六、融入方式；七、各自分类；八、无色界心依四名蕴之理；九、认识四禅无色界之心；十、欲界识一异之理。

戊一、宣说阿赖耶与阿赖耶识：

若问：彼等诸业依于何者、积于何者之上呢？

如果有人问：善业和恶业的依靠处是什么呢？

在《入中论》中，小乘、唯识宗与中观宗对业有不同的分析，此处讲到，业的依靠处就是阿赖耶。阿赖耶和阿赖耶识、染污意识和意识，这方面不太好理解，希望大家多看几遍。

阿赖耶与阿赖耶识之间的差别，在无垢光尊者的《上师心滴》和《句义宝藏论》中有详细阐述。上师如意宝在《直指心性注疏》中，将阿赖耶和阿赖耶识以修行的窍诀来分析，通过他自己的修行体验来认定其不同点，而在本论中则是以理论分析。

于此宣说业之所依：

所依无记阿赖耶，如镜无念本体上，
不分别境明清识，作现基故如明镜，
彼中取境五根识，自体无念如镜像。

其后二取辨境识，刹那于彼执不执，
辨别彼即染污意，不辨别彼为意识。

“所依无记阿赖耶”，业的所依处、依靠处就是无记的阿赖耶。无记，即不偏于善，也不偏于恶，不偏于任何分别念。

“如镜无念本体上”，业所依之阿赖耶就像镜子的本体一样，没有任何分别念。

“不分别境明清识”，这是阿赖耶识，阿赖耶识也没有任何分别念，它是明明清清的，明清的这一分称为阿赖耶识。阿赖耶和阿赖耶识的差别：阿赖耶是一种无记法，没有任何分别；虽说阿赖耶识也没有分别，但它主要侧重明清，将明清的这部分称为阿赖耶识。

“作现基故如明镜”，阿赖耶识作为现基——显现万物的基础或根源，就像是明镜（镜面）一样。

无垢光尊者的这个比喻十分恰当，容易理解。在眼识、耳识等每一个根识上都有明清的部分，这个明清的部分就是阿赖耶识，但平时我们不说“眼识的阿赖耶识、耳识的阿赖耶识”，没有这种说法。阿赖耶识不偏于任何根识，就像镜子不偏于任何色法一样。换句话说，阿赖耶识没有自己单独的自体，它遍于各个识中。

“彼中取境五根识”，依靠阿赖耶和阿赖耶识显现外境时，眼耳鼻舌身五种根缘取色声香味触五种境，缘取外境的这部分即五根识。

“自体无念如镜像”，中观及因明的说法，五根识没有任何分别念，如果有分别念就不叫根识，而是意识。所以，在因明中也说，根识无有分别念，五根识的自体是无念的，就像镜中的影像一样。明清的镜子虽然显现各种外境影像，但没有任何执著，影像这部分对应根识。阿赖耶如同镜子的自体，镜子上的明

清分（镜面）对应阿赖耶识，明清的镜面显现各种色相，镜中的这些影像比喻根识。五根识，即外境有各种不同的色法或声音，它就显现出不同的影像——眼识缘色法、耳识缘声音等，就像依靠五种不同颜色的外境而显现五种不同颜色的镜像。

“其后二取辨境识，刹那于彼执不执”，之后开始产生取外境的意识，意识在认知对境的过程中刹那起现，它分为两种——执与不执。

“辨别彼即染污意，不辨别彼为意识”，执著外境、辨别外境、取舍外境的是第七染污识，例如眼根显现色法后，开始想“这个色法非常好看，如果我得到的话该多么好啊”；不执著外境、不辨别外境的是第六意识。

按照下面的注释，最初在内心产生“这是柱子、这是瓶子”的概念，就叫“不辨别彼”——并非一点都不辨别，而是指认定“这是柱子”后没有产生贪嗔

痴，没有喜爱或厌恶的心理，认定外境的刹那叫第六意识。在认定外境后，马上跟随外境生起贪心或嗔心，从这个侧面称为染污识。

这里将五根识、意识、染污识和阿赖耶识这八识分析得比较清楚，大家应用心体会。

轮回与涅槃的一切业均以种子的形式依存于阿赖耶。

此处“涅槃”即解脱之意，“解脱”与“涅槃”在藏文中是通用的。轮涅之法一般解释为轮回与解脱的法，或轮回与成就的法。

轮回与涅槃的一切业，或者说清净和不清净的各种业，比如色身的相好庄严等功德及无明烦恼，均以种子的形式依存于阿赖耶上。

《文殊净智经》中云：“阿赖耶乃一切基，轮回涅槃清净基。”

阿赖耶是一切的根源与本基，不清净的轮回法和清净的涅槃法全都依存于它。

也就是说，在真如法界中所谓阿赖耶作为分基是指于何者也不分析的无记法。

在真如法界中阿赖耶作为分基，是指于何者也不分析的无记法。从现相上讲，阿赖耶分两种——本性真实义阿赖耶和种种习气阿赖耶，下文会进一步阐释。无垢光尊者在《如意宝藏论》中将这两种阿赖耶分析得比较详细。

从依于其上或其本性中觉性本是无为法自性任运自成的角度而言，称为本性真实义阿赖耶；

在法界的清静本性中具有属于无为法的本来觉悟的觉性，它任运自成而存在，本体无生无灭，从这个角度称其为真如阿赖耶，即本性真实义阿赖耶。这里接近密法的说法，其实显宗也有这种说法。《入中论

释》中还讲到了因阿赖耶和果阿赖耶，这些名词大家应该懂得。

从无明作为基，轮回之法六识聚及习气依于它的角度而称为种种习气阿赖耶。

本来觉性是明清的无为法，但众生以无明作为根本而迷惑，迷惑后出现八识聚，从八识聚及习气依赖于它的角度称为种种习气阿赖耶。

有些法师这样描述阿赖耶与业：“阿赖耶就像是一块石头，业就像是在石头上放饼干。”如果真是这样，那么业的存在方式算不上是什么奥秘。业之能依所依的关系是以比较复杂的方式存在的，并非像在桌子上放瓶子那样。我们要明白业的存在方式，并从理论上讲清楚，这样才能知道因果不虚的真正原因。

一切善不善自性有为法皆依靠它，因此显现各种苦乐。

善业和不善业都依靠种种习气阿赖耶，以善业获得快乐，以恶业感得痛苦。

也就是说，随福德分之一切因果依于阿赖耶；随解脱分之一切善法也同样依赖于阿赖耶，而它的离垢之果依于佛性。

离开一切障垢称为离垢之果，如同遮挡住太阳的云雾消散后的清静部分，能显现出其本来面目的功德，此离垢之果依于佛性。

广说彼等之理：

无记法的阿赖耶上，存在有轮回因果不善业、随福德分之劣善业、涅槃所离之因——随解脱分善业、现前所有证道之菩提业等一切业。

阿赖耶上存有轮回因果的不善业、随福德分之微小善业、随解脱分善业，以及能现前五道十地等的所有业。

道地所摄的一切随解脱分善业也是暂时的有为法，故以离因的方式依存在种种习气阿赖耶上，

地道所摄的随解脱分善业是暂时的有为法，以离因的方式存在于种种习气阿赖耶上，并不是像有人坐在凳子上那样的存在方式。下面会解释离因、离基、离果。《俱舍论》中以阿罗汉的烦恼为例讲了离因、离果，讲得比较清楚。

它的离果依存在如来藏上，如同云是遮障太阳的所净，消散部分依于太阳一样。

它的离果依存于如来藏上，如同太阳被云遮盖，云消散后现前了清净的果，这个部分依于太阳。同理，以前障碍依于如来藏，后来如来藏上的障碍已经离开了，现前的清净部分称为离果。

《宝性论》中云：“地依水依风，风住于虚空，

在《宝性论》中讲了离因离果的因缘及存在方式：地大依靠水大，水大依靠风大，风大依靠虚空。

《俱舍论》中说，大地依靠水轮，水轮依靠风轮，风轮在虚空中，这是佛教关于器世界的说法。现在世间人也认为，我们的地球悬在太空中。

虚空则非住，风水与地界。

但实际上虚空并没有依靠风，也没有依靠地水。

如是蕴界根，依于业烦恼，业惑恒常依，非理之作意。非理作意者，依存清净心，心之自性法，不住于一切。”

同理，众生的蕴、界、根，依于业和烦恼，业和烦恼则恒时依靠非理作意，非理作意依于清净的心，但清净心自性的诸法不住于一切法——清净心是如来藏或真实义阿赖耶，阿赖耶和如来藏依于何者呢？什么都不依靠，其本性也是空性的。

如虚空般自性清淨的心性上清淨佛刹及本来具有的功德等无始善法界，以二种佛性的方式存在于离基中，

如同虚空般本来清淨的心性上，本来具有清淨的佛刹与功德。“无始善法界”是如来藏、真实义阿赖耶的异名，它以两种佛性的方式存在于离基中——本来存在的佛性及最终苏醒后的佛性。这些名词非常关键。

离基即是涅槃之所依。

离基是涅槃的所依。学完离基、离果后再分析比较好懂。

此处应当了知离基、离因、离果、所离四者。其中离基是指佛性或如来藏；

我们应该懂得这四个名词。离基，是指佛性或如

来藏。

许多人不懂如来藏的道理，有些人把如来藏当作一个真实常有的东西，有些人认为它是空无。我在讲《密宗断惑论》时提过，提倡治学的部分僧人和学术界学者，已经陷入分别念的网中，他们可能连一部完整的经论都没有学过，就凭自己的分别念写一些文章，所说的很多道理根本不符合经论，这样影响不太好。由于他们在世间有一定的名气，而世人对佛法的研究又不深，所以无论他们说什么，人们都信以为真。

这些人自己对教义不精通，认为我们佛教所讲到的如来藏不生不灭是受到《奥义书》及外道婆罗门教的影响。这怎么可能呢？释迦牟尼佛早就在《楞伽经》中讲过，为什么如来藏与外道的神我不同。汉地不少佛学院都开设了《楞伽经》的课程，佛陀在《楞伽经》中解释过自己的意趣，但有些法师好像根本没

有看过这个问题一样，还认为佛教的如来藏思想是受到外道的影响，实在令人遗憾。如果按这种说法，释迦牟尼佛的第三转法轮和第二转法轮的意趣根本无法融合在一起，三转法轮的“有”和二转法轮的“空”，就像白色绳子和黑色绳子搓在一起。若未系统闻思如来的教法，可能连讲经说法的法师也很矛盾。希望大家深入闻思佛法，这很重要。我经常想，应该面对面跟这些人交流一下，不是以嗔恨心辩论，而是用各种方法劝导，可能会对它们有一定的帮助。

离因是指能清净如来藏上一切垢染的随解脱分善道；

如来藏在显现上有些垢染，这些垢染要依靠随解脱分的善道来清除，此善道即称为离因，即离开垢染的因。

离果是指如来藏远离一切垢染后现前功德；

所有的烦恼障和所知障全部离开后，现出了如来藏本有的本来面目与功德，这叫离果，就像太阳完全从云层中出来一样。

所离是指依赖于种种习气阿赖耶的八识聚及习气。

所要离开的是什么呢？就是众生在迷惑中所显现的、在种种习气阿赖耶上存在的八识聚及习气。

这些按照密宗而言，共称为净基、能净、净果、所净四种。虽然名称不同，实际意义上是一致的。

密宗，尤其是《大幻化网》中把它们称为所净、能净等，实际上意义相同。

在这样的本性中，不清净的轮回之因及识聚和随解脱分的一切有为善法均以无有能依的方式长久依存于无明自性之种种习气阿赖耶。

无垢光尊者的这些分法很重要。益西堪布在《定解宝灯论新月释》等讲义中，将宁玛巴自宗不同的观点讲过很多次，我曾在许多场合也提过。在座诸位中，真正通达宁玛巴自宗观点的人有多少呢？

宁玛巴自宗像如意宝般珍贵的论典，我已尽我所能地为大家做了翻译与宣说，在短暂的人生中还是为大家做了一点事情。然而，如果大家不重视有意义的闻思修行，却始终做些无意义之事，我觉得比较遗憾。无垢光尊者和麦彭仁波切的每一句话都很有价值，但缺乏信心和智慧的人可能会觉得，他们的语言跟《甘孜日报》上面的语句没有什么差别。

从涅槃功德依于它的角度而言，称为本性真实义阿赖耶，又称为本体空性、自性光明、大悲周遍、如宝珠般功德任运自成、无垢、无离垢、本来光明身智无合无离之密意实相；

从涅槃功德分而言，称为本性真实义阿赖耶。在

大圆满中经常讲本体空性、自性光明、大悲周遍，像如意宝一样远离一切垢染的本性，这是从功德所依分方面讲的。

从自性清净的角度来说，虽可立名为如虚空、无相、空性、无为法等，然而并非是无有一切的断空，而是任运自成身智光明之意趣，也是解脱一切轮回法的空性。

从自性清净分而言，虽然取的名字不同，如虚空、无相、空性、无为法等，但并非没有一切法的断空，而是身智光明全部具足，也是解脱一切轮回的空性，此处是指远离一切戏论的大空性。

无垢光尊者下面讲作解脱因之理，引用了《涅槃经》《佛藏经》中的许多教证。本论不仅讲述了因果等前行法门，还讲了一些甚深的宗派观点。

《密严庄严经》中云：“皎洁之月轮，恒无垢圆

满，因时于世间，分别月盈亏。

清静的月轮本来没有任何缺陷，恒时无垢圆满，但因为时间的差别、星球的运行等因素，而形成了十五的满月与初一的缺月。

如是阿赖耶，恒具如来藏，佛说如来藏，名为阿赖耶。

阿赖耶与如来藏无二无别，佛说如来藏也叫阿赖耶。我们在多年前讲《善解密意疏》时曾引用过这个教证，不知道当时听《善解密意疏》的人，今天还有多少人在听这节课，可能有十几个。

不晓此愚者，以自习气力，见其异苦乐，业感烦恼相。

不懂这些道理的愚者，以自己的习气力见到世间的各种苦乐，随后现前业和烦恼相。从自性清静方面

讲，如来藏和阿赖耶功德圆满，但不知此理的众生仍然需要在世间感受痛苦。

自性净无垢，德如如意宝，无迁亦无变，彻知而解脱。”

阿赖耶和如来藏的本性无有垢染，其功德就像宝珠一样，从未迁变过，我们彻底知晓此理后方能得到解脱。

弥勒菩萨说：“于此无所破，所立亦毫无，真实观真性，见真性解脱。”

从阿赖耶或如来藏的本性上讲，既没有需要破除的烦恼，也没有需要重新建立的智慧。当我们见到了心的本来面目或本性时，就获得了解脱。

阿赖耶的异名也有本性真实义阿赖耶、无始善法界、如来藏、佛性、心之自性光明、法界、实相真如义、自性清净之真如、智慧到彼岸等；

阿赖耶有许多不同的名称，例如：本性真实义阿赖耶、如来藏、佛性、心之自性光明、实相真如义、自性清净之真如、智慧到达彼岸等，其实它们的意义都是相同的，只是在不同的地方有不同的安立角度而已。

从所依之基、来源、离因等角度而立名为不可思议。

第 48 课

此外，从心性上存有轮回习气的角度称为种种习气阿赖耶。

从心的本性上存在各种轮回习气与种子的角度称为种种习气阿赖耶。

为什么呢？因为善、不善、解脱、涅槃之业本来就无有自性，但它能作为积累忽然所生之诸业的所依，即善不善业均依赖于它。

从实相上而言，善与不善、涅槃与解脱等，这些法的本体不存在，但种种习气阿赖耶能作为暂时产生业的依靠处，它可以成熟各种善业和恶业，换言之，善业与不善业全部依赖于阿赖耶。

阿赖耶之本体是愚痴的缘故属于无记法。

一些论典中也说，阿赖耶的本体是愚痴性、非明觉，所以被称为无记法。

有人认为阿赖耶不是愚痴性，因为它既作为所有五毒之所依，又作为涅槃的所依。这也仅是因为他们未懂得本义而已。

有些人认为阿赖耶不是愚痴性，因为它不仅是五毒的依靠处，还是涅槃的依靠处，这是由于他们对理论不精通、对阿赖耶的概念不明确所致。无垢光尊者下面破此观点。

为什么呢？此愚痴并不是指五毒中的愚痴，

我们学习论典时，若看到有些地方与其他论典中的讲法不同，千万不要马上妄下结论说“这里不对”，因为不同的经论有不同的解释方法、密意与

目的。大家结合各种教证理证仔细抉择后才能圆融理解。

这里说，此处所说的“愚痴”并非五毒中的愚痴，那是什么呢？

而是以最初迷乱为轮回时的俱生无明而立名愚痴的。

五毒中的愚痴是未能正确取舍、颠倒因果的心态，此处说阿赖耶的自体愚痴是指最初迷乱的俱生无明。

所谓的“作为涅槃的所依”也需要观察。

刚才说“阿赖耶不是愚痴性，因其是涅槃的所依”，这种说法需要观察。

因为阿赖耶并不能作为本来清净与净除一切客尘之具二清净的佛陀智慧及如来藏的所依，

获得佛陀智慧身时有两种清淨：本来清淨与净除暂时客尘的离垢清淨，阿赖耶不能作本来清淨、离垢清淨及如来藏的所依。

因为阿赖耶仍然需要转依的缘故。

因为阿赖耶必须要转依，所以不能成为涅槃的依靠处。这在《大乘经庄严论》中也强调过，八地时阿赖耶识会转依为智慧，下面引用教证说明。

如《殊胜金光经》中云：“阿赖耶转依为本性法身。”

修行到一定境界时，阿赖耶完全转依为法身。

《四大灭尽续》中云：“阿赖耶净乃法界。”

阿赖耶清淨后就是法界，所以，具二清淨的佛陀智慧身、如来藏的本体不能依靠种种习气阿赖耶。

这些道理比较深。麦彭仁波切说过，十地菩萨对如来藏的判断仍然模模糊糊，何况一般凡夫人。如来藏并不好懂，下面有教证说，菩萨对如来藏的了知如同夜间见色法一样。如果我们长期研究，理解起来或许会稍微容易一些。大家方便时，不妨参阅第三转法轮中宣说如来藏的《如来藏经》《大法鼓经》等十部经典，在这十部经中，佛陀着重阐释了如来藏的相关道理。

我们学习过无垢光尊者和麦彭仁波切的教典后，这些内容理解起来不是很难。比如有人提出这样的问题：释迦牟尼佛在有些经典中说一切都是空性，但如来藏不空，这是为什么？

这并不难理解，第二转法轮时，将一切法全部抉择为空性，第三转法轮则主要以宣说光明为主。第三转法轮所宣讲的明和第二转法轮所宣讲的空是现空双运，而非像黑白绳子搓在一样，所以三转和二转圆融

无违。显与空的关系，诚如《心经》中所说：“色不异空，空不异色。”总之，如来藏本体是空性，《楞伽经》中讲，佛陀在某些场合所说关于如来藏的内容，其中也有接引外道趋入佛门的密意。

种种习气阿赖耶不是佛性的所依，因为一切垢染于其中是以离因的方式存在，或者与它（形相上）是能依所依的关系。

种种习气阿赖耶不是佛性的所依，因为所有垢染是以离因的方式存在，或者和它是形相上的能依所依，并非是像瓶子放在桌上那样真正的能依所依的关系。

因此说，种种习气阿赖耶仅能作为有为法福慧资粮修道而成就菩提的所依而已，因为二资为道谛所摄，故安立为欺惑无常性，这也是由于它依赖于种种习气阿赖耶所致。

种种习气阿赖耶可以作修道过程中的有为法福德资粮和智慧资粮的所依，因为二资粮是由四谛中的道谛所摄。从真正的智慧来观察时，它的本性是欺惑性、无常性，这也是由于二种资粮依靠种种习气阿赖耶的缘故。

若问：如果依靠它，则于其有害如何应理？

福慧资粮依靠阿赖耶，最后却对阿赖耶有害（意指种种习气阿赖耶最终会转依），这怎么合理呢？

答：这也是应理的，诸如依靠灯芯之油灯自燃或依靠薪之火自焚等，

这是合理的，修道后习气逐渐清静，就像油灯依靠灯芯而燃烧，最终灯芯自己也会灭尽，或者如同火依靠木柴而自焚一样。

由于以依赖于阿赖耶之二资粮道而使轮回习气自净，尽除佛性与界性之垢，能现前真实如初安住的同

时现量明了的菩提而称为清净缘。

同理，先以二资粮毁坏轮回的习气，净除佛性和界性上的垢染，这时真如最初的本性便能现前，也能现前菩提光明，所以称为清净缘。

最后能净之对治也毁尽，因为它是由心假立的遍计善法。

智慧资粮和福德资粮均由道位所摄，是由心安立的，而非真正实有，依靠它们能暂时积累资粮、增长智慧，但最终对治法自身亦会毁尽，因为它是由心假立的遍计善法。

如《宝性论释》中云：“从现前菩提（一地）位开始，因为遣除道谛故。”

从一地开始，消除地道中的一切执著，所以对治法会自然灭尽。

《入中论》中云：“尽焚所知如干薪，诸佛法身最寂灭。”

焚尽所有的所知与执著，就像干柴最后全部会焚烧殆尽一般，心灭尽后现前最为寂灭的法身。

此等教证均可说明这一点。

若问：这样一来，阿赖耶上又怎么具有无舍空性与三十七道法呢？

有人问：若阿赖耶最终要彻底转依，那其上怎会具有无舍空性与三十七道法？因为佛陀证道后也具有空性及三十七道法，它们也依于阿赖耶。

答：它具有佛地所摄之无舍空性与三十七道法而并非有道谛所摄之法，

佛地时，无舍空性和三十七道法等功德以增上的方式存在，这与《智者入门论》中的观点相同。比如

三十七道品中的四正念，在佛地时执著性的正念是没有的，但无缘的功德仍然存在；无舍空性，在有学道时有细微执著的空性智慧是没有的，佛地时具有完全了达诸法离戏论的空性慧。所以，佛地虽无道谛的空性，但功德以无缘和增上的方式存在。

因为彼等是究竟道位。

因为无论是无舍空性还是三十七道品，其功德在佛地时均至究竟圆满，这时并非什么都不存在，无缘与功德增上的部分是存在的。

种种习气阿赖耶也有不同名称，即俱生无明、种种习气阿赖耶、无始无终之障、大黑暗、本住无明等。

种种习气阿赖耶有许多不同的名称，它们在不同的论典中有不同的解释方法。

也就是说，本来具有如虚空般的无始心性法界

中，因为解脱依于它而称为本性真实义阿赖耶；

这里比较关键。本来具有如虚空般的心性法界中，因解脱依赖于它，所以称为本性真实义阿赖耶。这是从心性上安立的，心性法界就像虚空一样，依靠它，所有的地道功德都可以圆满。

因为轮回依于它而称为种种习气阿赖耶，并产生轮涅不同显现中的苦乐与功过。

依靠如虚空般的无始心性法界，可以现前迷惑的轮回，即轮回法也依于它，所以称为种种习气阿赖耶，并产生轮涅的苦乐或功德过患等各种显现。

《宝性论释》中所引教证云：“无始终时界，乃为诸法处，具此故显现，众生与涅槃。”

无始以来心的本性、自性光明，其实是诸法的依靠处，依靠心性的力量与妙用，可以显现轮回和

涅槃。

接着宣说阿赖耶与八识聚之差别：种种习气阿赖耶是无记法如同镜子；

种种习气阿赖耶是无记法，就像镜子的本体。

阿赖耶识如同镜子的明清分；

阿赖耶识则如镜子的明清分（镜面）。

五根识如同显现影像；笼统观察外境或者对于五根的显现境最初浮现出“此法”的识，即是意识；

五根识如同在镜中显现影像。外境在五根前明然显现时，最初浮现出“这是什么”的识，对于眼根前所显现的色法、鼻根前所显现的香味等进行取舍而无明显的辨别，这种取境的心识叫意识。

其后对外境相应产生贪心、嗔心、痴心（舍心）即

称为染污意。

依靠外境产生不同的贪嗔痴，这是染污意。这一段比较重要，八识之间的差别许多人分不清楚。

有些前辈阿阇黎说：如果染污意没有观察，则六识聚不能积业，因为六识聚不包括在三毒任何一者中。

有些前辈高僧大德说：如果染污意未作观察，六识聚就不会积业，为什么呢？因为六识聚不包括在贪嗔痴任何一者当中，众生都是依靠染污意而造业。

此种说法也需要观察。

无垢光尊者不太满意，认为这种说法还需要观察，这里口气比较温和，没有直接破。

虽然在了知诸法自性者的见修行位上的确如此，但未了知此理的众生因为具有愚痴，所以还是会积累

不善业。

在真正了知万法自性的瑜伽士的见修行位上的确如此，六识聚不包括在贪嗔痴任何一法中，所以不会造恶业，但对没有了知诸法为空性的众生来说，由于具有不知取舍的愚痴，还是会不知不觉地积累恶业。

也就是说，积业之门是意根及五根的有依根；

通俗而言，积累善业与恶业的途径主要是意根与五根的有依根。

能积是染污意、思善意与中等意。

能积是作者，即染污意识、思善意识与中等意识。

积于何者上呢？积于阿赖耶上；

这样的业积在什么上面呢？积在阿赖耶上。

具有给这些业增加、积累、减少等留有余地作用的是阿赖耶识。

业积在阿赖耶上后，业的增加、减少或继续积累等，均由阿赖耶识运作。所以，因果的关系就像现代机器的运转需要很多零件互相作用一样，但其内部到底如何起作用，我们都不知道。

无垢光尊者将业分析得非常清楚。关于业果关系，现在许多人只知道“善有善报”，其实在《俱舍论大疏》中讲了业的各种差别，业又分为黑业、白业、杂业、定业、转业等。所有众生的业感不同，每一种都有其不同的分析方法，业有时间的差别、分类的差别、种子的差别，还有当时发心的差别、意乐的差别、加行的差别、究竟的差别等，有关业的分类差别等，我们都需要知道。在汉地长大的许多人，由于从小缺乏因果教育，可能在这方面存在许多疑惑：因果是否存在？前世后世是否真实存在？在这种情况下

下，用智慧来分析很重要。

如坚慧论师在他所著的《经庄严论广释》中说：
“意与眼等五根是业之门，故为趋入之所依；

意与眼等五根是造业的门，就像要进入房内需要经过一扇门一样。

思善、不善、中等之意为作者；

思善、思不善、思中等之意识是作者，如同居住在小区内的人。

色等六境为所作；

色等外境是所作。

阿赖耶识留给机会；

阿赖耶识起到积累、减少等作用。

阿赖耶乃所依，如同处所或房室。”

阿赖耶是依靠处，如同房屋。大家应该反反复复思维这些道理，思维后会逐渐明白业的关系，这不仅对自身修行大有裨益，在为他人宣说时也能做到有理有据。

第 49 课

我们正在讲因果的所依和能依。首先讲所依，所依分为十个方面，昨天讲了阿赖耶和阿赖耶识之间的关系，今天继续讲后面的部分。

阿赖耶识是不执著任何境与有境的明清分，

阿赖耶识没有任何执著，它既不执著外境，也不执著自己的心识，它是一种明清分。

从中起现五根识，眼识是认知色法却不起分别之识的部分。

从阿赖耶识中起现五种根识，眼识了知外面的色法，但它不起任何分别念。“这是红色、这是白色”

是经由意识加工后才开始取舍辨别的，眼识自本体没有分别。五根识都是如此，无有分别。

同样，耳听声音、鼻嗅香气、舌品味道、身感所触，都是指认知外境而不生分别念之识的部分。

因明、中观的观点也与此相同。五根识取外境时，本体没有任何执著和分别，就像镜中虽然显现色法，但镜子自身没有分别念。

从五根的显现境中产生或如实了了分明呈现相同于显现境的行相者，它既是法，也是意识。

从五根门的显现境中产生或显现外境的行相，从外境的角度来说它是一种所取的法，因为外境所有的行相全部了了分明而呈现；它也是意识，是在五根识后面产生的。

即从外境的角度而言是法，从认知外境浮现行相的角度而言称为意识。

五根识先取外境，当然五根识不一定全部同时产生，五根识灭尽后无间产生意识，从显现外境方面讲意识是一种法，从了知外境的角度称为心识，也叫意识。

《经庄严论广释》中云：“意识即随前一外境之后相应产生之识或衡量隐蔽分外境的识，它既是境又是识。”

意识就是随着前面的境相而产生，或是衡量没有现前之外境的识，它既是外境又是意识。坚慧论师在这方面研究得很细致。

五根识及阿赖耶识，即由前面外境或者它们中形成各自识的六部分灭尽的无间分，就称为意。

此处与《俱舍论》中的说法相同。在因明中意根不是很好懂，其实就是前面的六根识灭尽后的无间分。比如眼睛看色法，眼识灭尽的同时，其他的耳

识、鼻识尚未产生，以未产生的前一刹那作为因而产生的后一刹那的心识叫意。无垢光尊者将意识讲得非常清楚，这句话大家都应该记住。

《俱舍论》中云：“六种识聚已灭尽，无间之识即是意。”

六识聚灭尽后，无间的心识叫意。

以色法为例，当时不执著外境明清而住之阿赖耶识与见色法之眼识二者停止下来，便立名为“灭尽”，接着，刹那间浮现出“是色法”的念头部分，就叫做意或者心；

比如见色法时，不执著外境的明清分阿赖耶识与见色法的眼识，这两者停止下来，就立名为“灭尽”，这时刹那间出现一种“是色法”的念头，这就是意。

因为刹那迅速取境，而不能详细加以分别，由此

称为无分别念；

前面讲染污意识和意识时说，染污意识有辨别、有执著，意识没有执著、没有辨别，但这里刚才前面说浮现出“是色法”的念头，那么“是色法”的念头难道不是分别念吗？无垢光尊者给我们作了解释：因为当时“是色法”的意念特别快，无法详细进行分别，因此，可以称之为“无分别念”。

此处比较关键，看一次不一定能懂。无垢光尊者给我们讲得非常细致。本来这方面有各种不同的说法，但这里暂时不引用其他宗派的观点，我们只需将无垢光尊者的本意弄明白。

又因为最初觉知外境，所以也称为所取分别；

因为最初觉知外境，所以也称为所取分别。

随后所产生的一切细致伺察，称为能取分别。

随后产生细致的分别念、伺察意，所以称为能取之分别。

诸位瑜伽自在者认为：尽管第一刹那由意来认知，但如果伺察没有继续，就不会积累业。

诸位大德的观点：虽然第一刹那有意识的起现，有一种觉知，但如果后来没有继续观察、未以染污意促进作用，它就不会积累业。

如《斗追道歌》中云：

“斗追”是一位大成就者的名字，他所作的道歌称为《斗追道歌》。

“六境之识聚，不为执著染，无业无异熟，见净如虚空。”

这里六识聚指五根识与意识，不包括阿赖耶识。若六境之识聚不被执著所染污，它就不会积业，也不

会有异熟果报，见到清静如同虚空般的境界——清静的虚空既不会造业，也不会积业。

意思是，有些大智者认为，仅依靠六识不积累罪业和善业，但后来如果起了善或恶的念头，这时就在此基础上起了执著分别念。如因明中说，根识是无分别的，后来生起分别伺察意，对外境进行破立，然后开始产生执著，执著后就会造业。这里说“不为执著染”，如果为执著所染，比如我看见色法后，觉得这个色法非常好，然后对它进一步生起贪心，就被执著所染污了，这时会造业，也会有异熟果。

戊二、识积业之方式：

宣说此等识积业之方式：

那么，七识怎样造业，又如何积业呢？

粗念善恶欲界因，习气依于阿赖耶，

无念明现色界因，无念一缘无色因，
轮回自性二客尘，一切时分依此障。

“粗念善恶欲界因”，粗大的善念和恶念是转生欲界的因——善念是善趣的因，恶念是恶趣的因。

“习气依于阿赖耶”，这些习气均依靠阿赖耶而成熟。

“无念明现色界因”，没有粗大的念头、没有明显的分别心识，安住于阿赖耶识的明现中，这是色界的因。

“无念一缘无色因”，在没有念头中一缘安住于阿赖耶，这是无色界的因，因为所修之禅定没有明分之故。

“轮回自性二客尘，一切时分依此障”，轮回的本性是不清净的烦恼障和所知障，在轮回中何时都没有脱离此二种障碍，它在一切时分障碍着我们获得

解脱。

以粗大的能取、所取分别念与善、不善业而堕入欲界；

粗大的好与不好的二取分别念、善业与恶业是欲界的因。

警惕禅修的歧途

未以证悟实相所摄之等持，也就是在对显现境不起分别的状态中修持，是转生色界之业，积于阿赖耶上；

未以证悟实相的等持所摄，仅是没有分别念，在一种明清的状态中安住，这就是转生色界的因。

有些人在禅修时，只是在不分别善与不善的明清状态中安住，心里比较舒服，没有任何执著，也没

有什么烦恼，这会不会变成色界的因？我对此比较担心。诸位学人最好是在传承上师教言的指导下进行禅修。

遮止显现境后不分别任何法而修行，是转生无色界之因，

遮止所有的显现境，不起任何分别，在这种境界中修持，这就是转成无色界的因。

许多人会在早上起来后、晚上睡觉前打坐，打坐当然很好，但诸位行人是否具有传承上师的教言？如果没有传承上师的教言，只是早上起来在迷迷糊糊的状态中坐半个小时，这不叫打坐，叫乱坐！什么念头都不产生，这只是无色界的因。

我并非没有依据，无垢光尊者这里已经讲得非常清楚。上师如意宝也再三破斥过那种在什么都不想的状态中安住的禅修。如果能认识自己心的本性，安

住在胜观和寂止无分别的境界中，这是很好的打坐方式。然而，我十分担心有些汉地弟子会不会把打坐变成无色界的因？希望各位自己观察。

我曾问过许多人：“在打坐时，你是如何观想的？”他自己也说不清楚：“反正我就把所有的分别念全部断除，这样坐着很舒服、很快乐，不吃饭都可以。”这就是一种禅味。在《俱舍论》中也有提及，古代有些修行者过于贪执禅味，这不一定很好。这个时代修行人本来就很少，若因禅修而误入歧途那就特别可惜。因此，希望在大家打坐时，不要修三界轮回的因。

其种子存留在阿赖耶上。

整天一缘安住，其种子积在阿赖耶上面。这并非无垢光尊者的臆造，在《宝积经》中有相关的教证——

《宝积经·禅定品》中云：“以分别念所扰，即以善、不善、中等之行堕于欲界；

被分别念所扰动，以善、不善、中等的分别念修持，即是欲界的因。

那么，分别念不能修，无分别念也不能修，到底要修什么呢？其实，我们在认识心的本性时，虽然没有分别念，但有一定的止观双运之智慧，这在密宗的窍诀中讲得非常多，此处不再赘述。

心于何法亦不分别、不舍外境一缘修行瑜伽且远离证悟诸法体性者乃色界之行；

这里“行”是“因”的意思，也可以说“乃为色界之因”。心不分别、不舍外境，但远离诸法的证悟，只是遮止分别念而安住明清部分，这其实是色界的因。

既非色界亦非欲界之心，不见外境之迹，数数而

观串习熟练者流转于无色界。

不是色界的因，也不是欲界的因，遮止了外境所有的境现，再三地观修、安住，这种修法实际上是无色界的因。

此三者永远不能从此等三有中解脱，

“永远”是指很长时间无法解脱的意思，并非绝对无法解脱，因为每个众生都有佛性。

故当以正闻而闻法、以正修而串习。”

这是《宝积经》中的教言，精进的人，应该在具有善知识法相、精通教理的上师面前好好闻法，闻法后观照自心好好修法。

我确实担心许多人的修行会出现偏差，现在修无色界和色界之因的人比较多。有些新来的人，来到我面前献上哈达后，就在我的前面结金刚跏趺坐，开始

打坐。这样打坐的形象比较多，但到底是打什么坐，我也不太清楚。

本论在十一品和十二品中讲了许多有关禅修的殊胜窍诀，按照这样认识心性的方式安住非常好，若不认识心性，光是“昏迷”可能不行。上师如意宝在《直指心性注疏》中着重破斥了安住在阿赖耶识和阿赖耶中的状态，说当代许多修行者把阿赖耶的明清部分或无色界的因执为自己的修行境界，在阿赖耶的境界中出不来。因此，我们一定要将相关概念区分开来——首先要区分阿赖耶和阿赖耶识，其次要对无色界和色界的因作区分。那我们所修是什么呢？就是明清认识自心的部分。先断除歧途，然后进入正行的修法，这是我们应该重视、应该注意的事情。

戊三、宣说识位：

我们应该清楚，七种识都有对应的不同阶段。

心识无念悠然时，不执显现之外境，
一缘阿赖耶分位，明现然不执著彼，
阿赖耶识明清稳，破立二取五根境，
七聚笼统分别境，此等称为七识聚。

“心识无念悠然时，不执显现之外境，一缘阿赖耶分位”，心识没有任何意念，是一种悠然的状态，这时不执著任何外境，一缘安住，心处于这样的状态中即是阿赖耶的阶段。

“明现然不执著彼，阿赖耶识明清稳”，虽然明现，但没有任何执著，非常明清而稳固，这是阿赖耶识的阶段。

无垢光尊者在下文的讲义中详细解释了这几种识。

如是对任何外境皆不分别，一缘悠然而住即是阿赖耶的阶段；明了觉知显现境时，不分别任何法坦然

而住即是阿赖耶识的阶段；

坦然安住，比较明清，没有任何执著，这是阿赖耶识。

当时了了分明呈现行相即是五根识的阶段；

觉知所明现之各自外境的色法、声音等，这是五根识的阶段。

第一刹那显现外境所取为意识的阶段；

五根识灭了以后，第一刹那显现外境的所取，是意识之阶段。

第二刹那夹杂烦恼观察执著为染污意的阶段。

第二刹那开始生起贪心、痴心，或是观察、执著，这是染污意识的阶段。原来意识很清淨，如同明亮的镜子，但后来被执著所染污，所以称为染污

意识。

以上即是七识聚。《菩萨地论》中云：“不与外境相系且不分别即阿赖耶之分位；与外境相系而不分别即阿赖耶识之分位；

此处阿赖耶识和阿赖耶之间的差别是以与外境有关系和没有关系来分的，与外境没有关系且不分别，是阿赖耶之分位；与外境有关系而不分别，是阿赖耶识之分位。

分别觉知各自外境之行相即五根识之分位；

分别觉知但各自不混杂，明清地了知外境，这是五根识之分位。

初分别外境，即意识之分位，后以伺察而生二取即染污意之分位。”

最初了知外境是意识之分位；随后进行观察，产生二取分别念，是染污意识之分位。

第 50 课

我们正在讲业因果品中因果的所依和能依，所依分为十个科判，前三个科判已经讲完了，今天开始讲第四——各位之识。

戊四、各位之识：

串习此等转三界，三门迷乱痛苦因。

前面讲了七种识聚，由于众生无始以来未能认识其本性，串习这七种识聚后转生于三界轮回，出现三门的迷乱显现和痛苦之因。

与解脱道没有关系的阿赖耶位之识一缘寂止的稳固等持；明而无念禅定胜观稳固的部分；由随外境而

生六根增上缘产生的粗大识，积累善恶业。由这三种业分别迷惑于无色界、色界、欲界中。

与解脱道没有关系的阿赖耶位之识，一缘寂止的稳固等持，这是无色界的因；明而无念禅定胜观之等持分是色界的因，因为若要转生到色界，禅定必是光明、无念、较为稳固的；随外境而生六根增上缘产生粗大的意识，依此积累善业和恶业，则会转生到欲界。如果依靠六根而造恶业，就将转生到地狱、饿鬼等三恶趣；若是依靠六根造作善业，则会转生到三善趣。

原因是，这些没有以解脱摄持、没有超离所取能取。

因为上面所讲到的等持并未离开二取，也未被解脱道摄持。我们在修等持时千万要注意，如果没有与解脱道相关联，也没有离开二取，实际上就是无色

界、色界和欲界的因。因此，大家在坐禅时，最好具有传承上师和教典的依据，否则很危险。

也就是说，无分别等持的境界是所取，从中不散一缘安住为能取。

前面有时说“一缘寂止”，有时说“明而无念寂止”，那为什么又说这种境界不离二取呢？这里讲了原因：无分别等持的境界是所取，从中不散一缘安住即为能取。无色界与色界虽然没有像我们欲界众生这样很明显的能取所取的执著，但其仍未离开细微的二取。

真实的禅定尽管是以大悲方便与不住二边之智慧的方式来修持，然而既无有境与有境之戏论，也无有堕“此境界”一边之修，所以是与不可思议的实相关联的，

真正的等持虽然以大悲方便和无二智慧摄持的

方式来修持，但它没有境和有境的戏论，也没有诸如“这是光明的境界、一缘的等持”等堕入一边的修持，所以是与不可思议的实相、解脱道相联的。

这在修行的过程中非常重要，我们要修真正的等持，不要修假的等持，不然确实很危险。今生得到人身很不容易，想修行、求解脱的念头更不容易产生，如果修错了，那真是相当遗憾！因此，我们没有必要修色界和无色界的因。

即使从中获得喜乐、神通神变，也无有自相之欢喜心与相状执著。

在这样的境界中，虽然可以获得大乐智慧、神变神通，但也没有“我现在修得很好，我的等持很不错”等诸如此类自相的欢喜心，亦无实有、相状的执著。这在修等持时很关键。

其余等持则与之相反，因而超越不出轮回。

现在社会上有些人所修的其他等持，与前面的道理恰恰相反，因此并未超越轮回。

当今多数禅修者已明显误入歧途，并且自己也未见拥有功德。

无垢光尊者所处时代的许多禅修者修得怎么样不得而知，但就我观察而言，现今的修行人中误入歧途者数量众多，令人惋惜。许多人常说“我在坐禅”，其实多数都是无色界或色界的因，真正修等持的人并不多见。即使有些修行人已经修了三四年，日复一日地早晚修行，结果却一点功德也得不到，甚至误入歧途却不自知，令人担忧。当然，我并非否定所有的禅修者。我们遇到善知识不容易，应当明了这些取舍，以免根据个人的判断而做出不当的行为。

无垢光尊者在此特别强调：真等持是解脱唯一的因，假等持是三界轮回的因，这非常重要。

戊五、宣说三界以何者为主：

思维此等识于自地、他地之主次：

欲界七识聚为主，色界阿赖耶识主，
无色界中则唯以，无念阿赖耶为主，
其余二者随眠附，当知各地所具之。

欲界以七识聚为主，色界以明清的阿赖耶识为主，无色界则以无念的阿赖耶为主，其余二者（七识聚及阿赖耶识）以随眠附属的方式存在。我们应该知道三界（色界、欲界及无色界）各自所具之识。

佛密论师在《观察阿赖耶与智慧论释》中说：
“要知道，欲界以眼识等七识为主，其余为附；

欲界是以眼识等七识为主，阿赖耶识则以不明显或附加的方式而存在。

色界以阿赖耶识与趋入识为主，其余为附；

“趋入识”可能是意识，色界以阿赖耶识和意识为主，其他识以不明显、随眠的方式存在。

无色界以阿赖耶为主，其余以随眠的方式存在。”

无色界以阿赖耶为主，其余诸如眼根、耳根等，以不明显的随眠方式存在，一旦因缘聚合、种子成熟时，无色界的众生逐渐可以形成其他根识，例如，若是无色界众生转生到欲界，如堕入地狱、饿鬼界时，相应于彼趣的眼识、鼻识等根识便开始形成。

戊六、融入方式：

详细分类：

如是欲界夜眠时，五境根识渐入意，
意识融入阿赖耶，一缘无念无现境，
彼者融入法界故，自性远离诸戏论，

复现阿赖耶识中，意识单起而做梦，
种种破立无而现，从中觉醒六识聚，
趋入外境而造业，夜以继日如是现。

在欲界众生晚上入眠之际，首先是五根识渐渐融入意识，接着意识又慢慢地融入阿赖耶，阿赖耶也是一种无念的状态。“彼者融入法界故”，阿赖耶逐渐融入法界，此处“法界”有两种解释：一是指中脉当中的智慧脉；二是指阿赖耶融入真正的光明法界。

“自性远离诸戏论”，这时显现远离一切戏论的光明境界，但许多人进入酣睡状态后什么都不知道，从而无法认出这种境界。欲界众生每晚在睡眠时都会出现这种现象，如果能够认识的话，当阿赖耶融入法界时就会现前自性光明。

同样，众生在苏醒时也有一个过程，我们往往认为自己是突然从酣睡中醒来，但实际上并非如此。下面讲各识如何起现。

“复现阿赖耶识中，意识单起而做梦”，各识再度起现时，从法界光明中显现阿赖耶，阿赖耶中显现阿赖耶识，从阿赖耶识中单独起现意识，在意识当中开始做梦。我们一般不会在入睡时直接做梦，而是会先陷入沉睡，从沉睡中稍微清醒过来后就入于阿赖耶识，从阿赖耶识中产生意识，于意识中产生梦。

“种种破立无而现”，在梦中无而显现种种破立。

“从中觉醒六识聚”，从意识中醒来时产生六识聚。

“趋入外境而造业”，白天趋入外境造作善恶业。

“夜以继日如是现”，欲界众生夜以继日地如此显现。

欲界众生睡眠时，五根识与染污意融入意识，意

识融入阿赖耶识，顷刻出现明而无念之状态。虽然新派有些上师承许说：“认识阿赖耶识本面的人在此基础上安住，从而无梦享受光明法性。”

意识融入阿赖耶识后，出现了一种明而无念的状态。有些新派的人说：“认识阿赖耶识本面的大修行者，可以在这个基础上安住，这时没有任何梦境，直接享受光明的法性。”

这里的“新派”可能是指部分嘎当派的大德，而非宗喀巴大师开创的格鲁派，因为无垢光尊者圆寂时宗喀巴大师才 6 岁。

但（我认为）实际上是阿赖耶识融入不分别任何法的阿赖耶中，阿赖耶又融入法界而使粗细执著隐没，并显现了光明离戏之法性。

无垢光尊者认为，阿赖耶识先融入阿赖耶中，阿赖耶又融入法界，所有大大小小的执著全部灭尽，并

显现离戏光明的法性。颂词当中也是这样讲的。

如果已经认清了这一本面，才可断除迷惑。

如果真正认识这种光明境界，就能断除迷惑。敦珠法王等高僧大德的传记中都有记载，他们晚上经常在光明梦境中云游。

《集密智宝续》中云：“七识聚入阿赖耶识，后阿赖耶净法界，尔时显现本俱生，明空自然本智，瑜伽士当知此理。”

七识聚融入阿赖耶识，阿赖耶识融入阿赖耶，阿赖耶又融入清净的法界，这时显现本来俱生的明空自然之智慧，瑜伽士应当知晓此理。

我们的观点是有教证支持的，并非像有些新派大德所说的那样在阿赖耶识上认识光明。我们要建立一个独特的观点时，应该像无垢光尊者一样，要么有很充分的理证，要么引用教证。现在许多人凭自己的想

象做事，这是不太合理的。

从中再度起现，也就是从法界中出现阿赖耶，从阿赖耶中产生阿赖耶识，又从阿赖耶识中单独起现意识，由此显现出各种梦境，

在睡眠时，首先是阿赖耶识融入阿赖耶，阿赖耶融入法界，从法界中显现光明。而在苏醒时，先从法界中出现阿赖耶，从阿赖耶中产生阿赖耶识，从阿赖耶识中单独产生意识，从意识中显现各种梦境。萨迦班智达在因明著作《量理宝藏论》中说过，各种梦境是一种迷乱的意识。

即是以习气而将意的对境——法执为我所之时。

这是以白天的某种习气或无始以来的习气，将外境执为我所。

也就是说，分别动念之风与依七识聚之脉内的风由经精脉血脉而入于中脉内时，称为阿赖耶三等之

识，因为三风平等合于一处的缘故。

分别念运行的风，与依靠七识聚脉中的风，经过精脉和血脉而融入中脉时，称为阿赖耶三等之识，因为这时三风合而为一的缘故。

尔后此识入于中脉内成为一味一体，是阿赖耶之时，也就是处在酣睡的状态而没有梦境，有人也有整个晚上处于无梦状态中的情况。

阿赖耶三等之识融入中脉内，成为一味一体，是阿赖耶之时，此时处于酣睡中，没有梦境。有些人早上醒来后发现什么梦都没有，说明可能整个晚上都处于阿赖耶的酣睡中。

之后，阿赖耶融入法界是指中脉中央殊胜光明不变之脉具有粗明点及风不运行、明性光的自性。

三等之识或三等风聚合时，处于一种酣睡且无梦

的状态，最后还要融入法界。这里说智慧中具有粗明点、风无运行、光明不变的一个光脉，也可以说心识入于中脉中的光脉，这时会出现真正的光明智慧。

《普明续》中云：“中脉中之脉，不变胜光明，无实明性界，自成本智处。”

中脉当中有一个脉，是不变胜光明和无实光明自然而成的智慧来源，也可以说心识融入光脉时，光脉中显现智慧。

这里是大圆满中阴窍诀较为甚深的内容，没有得过灌顶的人不知能否听闻，喻班匝_儿萨埵_儿……没有得过灌顶，连五十万加行都没有修过的人，还是好好忏悔，否则可能我泄露秘密了，你们也可能是盗听，不一定很好。

所谓中脉之风精华叫做自心。当通达心性的时候，就显现出光明。

中脉里面清浄的风是自心。通达了心的本性时，会显现光明。

此时，出现明点、光、彩虹等显现光明；现出离戏心性之空性光明；现前明觉觉受大智慧之双运光明。

在这时分别出现三种光明：明点、光芒、彩虹等显现光明；显现心的本性离一切戏论的空性光明；显现明觉觉受与大智慧无二无别的双运光明。

随后阿赖耶、阿赖耶识、意识起现的时候，即是风起现在意念所依之命脉内的时候，其后风入于依各根的能依脉中，醒来后自然对显现境产生二取执著。

再显现阿赖耶、阿赖耶识、意识时，风就行于意识所依靠的命脉中——刚才是心入于智慧脉中，然后风又入于眼根、耳根等能依脉中，醒来后对显现境产生各种执著。

比如，当分别色法的同一个对境时，也可以分成各个部分，此理下文有讲述。

见到色法的同一个境时，也可以有各种分类。

以上所讲述的道理对我们而言非常重要，希望大家好好观察，在睡眠时光明如何显现，风心怎样入于中脉、智慧脉，以及命脉和各自的根脉，与此同时分别显现何种境界，这些道理应该明白。这里也包括了玛哈约嘎、阿努约嘎中一些风脉明点的修法。

第 51 课

我们正在讲第四品因果不虚，这其中首先要懂得阿赖耶和心识之间的关系，以及业的所依和能依的关系。

戊七、各自分类：

色界自识四禅定，住于阿赖耶识中，
偶生取境细微识，多时等持中安住。

因为众生的业力不同，所以三界轮回的每个众生都持有各自不同的心态、爱好和心识。色界的范围比较广，天人的世界比较大，在色界四禅天的天人们，均安住于阿赖耶识中，他们偶尔会生起一种比较细

微的执著外境的意识，不像欲界众生一样分别念很粗大，而是大多数时间都住于等持中。

禅定正行时，以各自的无分别念为主，分别外境则以随眠的方式附属存在。

按照《俱舍论》中的观点，禅定分为加行和正行，比如我们在人间修禅定，这是加行；最后到达了四禅天，这就是禅定的正行。在禅定正行时，天人各自住于无分别念的状态，以无分别念为主，分别外境不明显，以附属方式存在。

一禅、二禅、三禅分别具有寻思、伺察、喜摄感受的过失，四禅偶尔会有这三过，如凡夫三地的死迁以及闻法等时。

一禅、二禅、三禅的分别念比四禅重，有分别、伺察、喜摄感受等过失，《俱舍论》中讲了八种过

患²⁴，四禅只是偶尔会出现这三种分别，何时出现呢？在凡夫三地——未入道、资粮道和加行道的死迁和闻法时。

戊八、无色界心依四名蕴之理：

无色界之自地识，即是阿赖耶自性，
空无边等之四处，住于一缘寂止中。
心相续依极细微，受想行识四名蕴，
一缘寂止劫不醒，亦未播下善种子。

“无色界之自地识，即是阿赖耶自性”，前面色界主要是住于阿赖耶识中，无色界自地的心识主要是阿赖耶的本性，阿赖耶识比较明清，阿赖耶处于安住状态，色界和无色界的心识有此差别。

“空无边等之四处，住于一缘寂止中”，空无

24 《俱舍论》：“解脱八种过患故，第四静虑名不动，八过寻伺出入息，以及乐受等四受。”

边、识无边、无所有、非非想天四处住于一缘寂止的等持中，无有任何动念。

“心相续依极细微，受想行识四名蕴”，无色界众生的心相续有除了色蕴之外非常细微的四名蕴，就像中阴身一样，中阴身亦有受想行识四名蕴。

“一缘寂止劫不醒”，无色界的众生寿命很长，于一缘中安住，数劫都醒不过来。

“亦未播下善种子”，没有播下善种子，不像我们在人间，即使念一句“嗡玛呢巴美吽”也可以种下善根。我有时生起嗔心和贪心时会想：不如转生到无色界好，虽然人间可以种下善根，但也种下了恶根，所以干脆住于无色界，不种善也不种恶的种子，整天睡懒觉。（众笑）

于往昔死亡之处，融入阿赖耶的受想行识四个部分称为四名蕴，心相续依赖于意生身，

无色界众生就像是中阴身一样是意生身形态，没有真正的身体。有些论师说，无色界有一个细微的身体，但没有光身和色身。

处在一缘寂止等持中，安住于空无边等四无色处长达数劫，只是像酣睡阶段一样，没有行善。虽然并没有直接造不善业，但因无色界自地属愚痴地所摄，所以自然增长愚痴。

无色界众生长期处于如酣睡一样的状态，并未行善。虽然没有直接造诽谤他人的恶业等，但属于愚痴地、无明地所摄，因此自然增长愚痴，转生到那里也没有很大意义。

戌九、认识四禅无色界之心：

如是四禅无色心，前果灭尽亦死亡，
本体无记愚痴故，颠倒因果而反复，
投生漂泊轮回处，故当从中得解脱。

“如是四禅无色心，前果灭尽亦死亡”，四禅、四无色界的心，带着以前在欲界时所修的善法与禅定转生到天界，这个果享受完并灭尽后，天人也会死亡。

“本体无记愚痴故”，无色界禅定的本体并非随解脱分所摄的智慧，其禅定之本体是无记的、愚痴的。

“颠倒因果而反复，投生漂泊轮回处”，因为他没有真正断绝轮回的根本，因此，这样的心态实际上是颠倒因果的，还会反反复复投生并漂泊于轮回。

“故当从中得解脱”，所以，有智慧的人应该从色界和无色界中解脱。

现在有些修行人一直想修禅定转生到无色界和色界，你们要明白这是颠倒因果，还会反复转到轮回中，因此，从中获得解脱很重要。有些人正在享受色

界和无色界的果，有些人正在修无色界和色界的因，不管是享受果，还是想修因的这些众生，要知道这种修法并不究竟，从中得到解脱十分关键。

《无忧经》中云：“以昔所积善业力，生天界宫亦退转，禅天无色业尽后，复坠地上堕地狱。”

虽然天人以往昔的善业转生到天界，但还要退转，四禅天、无色界的业力穷尽后也会堕落。有些经论中说，许多无色界和色界众生死亡后甚至会直接堕入地狱。转生到色界和无色界，暂时数劫中比较舒服、快乐，但却并不究竟。

戊十（欲界识一异之理）分三：一、修习欲心而成解脱因之理；二、宣说白日以何识为主；三、彼等一异之理。

己一、修习欲心而成解脱因之理：

欲界的修持能成为解脱之因，而色界和无色界并不具足此等因缘。

现在特别阐释欲界人身之识一体异体的道理，

如理修行欲心故，亦成上下解脱因。

众生如理如法地修行欲界的心，可以成为从善趣和恶趣中解脱的因。

欲界众生心识较粗大，虽是善趣人类，但也属于业地之有情，并能作为修法之殊胜法器，故而可以成为解脱之因。

欲界众生心识粗大，但很有福报，能作为修持佛法的法器，所以是解脱之因。

《念住经》中云：“欲界众生播善不善种子，其心粗大之故，汝当勤修妙法也。”

经中说，欲界众生可以播下善法的种子，也可播下不善法的种子，因为心比较粗大。所以，我们应选择精勤地修持妙法，不要造恶业。

己二、宣说白日以何识为主：

白日七识多为主，余二一体为附属，
当知取色之眼识，无念明分普基识，
无分别分阿赖耶，其余六识亦复然。

“白日七识多为主，余二一体为附属”，欲界众生白天以七种识聚为主，其他的两个——阿赖耶和阿赖耶识是一体，并作为附属，以随眠方式存在。

“当知取色之眼识，无念明分普基识”，我们应该知道，取受外境色法时，有一个无念明分，这叫普基识，也叫阿赖耶识。

“无分别分阿赖耶”，眼识取受外境的色法时，

无有分别的这一分叫阿赖耶，所以眼识、耳识、鼻识、舌识等中既有阿赖耶的一部分，也有阿赖耶识的一部分。可能许多人认为，阿赖耶识如同一个盘子，而眼识、鼻识像是在盘中放饼干一样，认为阿赖耶识和眼识完全是隔绝的，并非一体，这种说法不对。

“其余六识亦复然”，刚才在七识中以眼识举例，其他六种识也是同样，一种识正在起作用时，阿赖耶和阿赖耶识以附属而不明显的方式存在，就像白天太阳存在时，星星不明显一样。

如是眼见色法的部分为眼识；

眼睛见色法的部分是眼识。

明而无念之识的明分为阿赖耶识；

无垢光尊者在前面讲了很多次，心识中明而无念的这部分叫阿赖耶识。

无分别念的部分为阿赖耶。

眼识取受外境时，无分别的这一分叫阿赖耶。

同样，听声、嗅香、品味、受触以及意觉知回忆对境时，认知各自对境的部分，就是彼等之识；

耳闻声音、鼻嗅香味等，都有自己取受的对境，这叫耳识、鼻识等。

识的明分为阿赖耶识；无分别念的部分为阿赖耶。即使在明清不动阿赖耶识之际，也不遮各自对境的部分为五根识；

明清不动的这一分是阿赖耶识，无分别念的部分是阿赖耶。具有明清分阿赖耶识的同时，眼睛见色法没有任何阻碍，这就是眼识，其他根识皆依此类推。

从明分而言是阿赖耶识；从无念而言是阿赖耶。

这里说，从明分的角度称为阿赖耶识，从无分别念的角度称为阿赖耶。这方面的道理，在其他很多论典中并未作明确阐述。

即便一切识聚融入一缘中时，实际上融入阿赖耶的一切部分也是以随眠的方式存在，就像太阳升起时群星以隐没的方式存在一样。

欲界众生在晚上酣睡时，或是白天入于不动的禅定时，所有的识聚全部融入阿赖耶并以随眠方式存在，如同太阳升起时，群星以隐没的方式存在一样。

现在有许多修行人，将识聚融入阿赖耶当作是修行的最高境界。麦彭仁波切在《直指心性》的原文中，主要强调无念的状态就是阿赖耶，上师如意宝在《直指心性注疏》中非常明确地讲了阿赖耶识和觉性之间的差别。因此，我们在修行时，不要经常安住在阿赖耶识中，阿赖耶识是明清分，无有任何分别念的状态就是阿赖耶，跟觉性不同。

以前修过加行、得过灌顶的人，如果对密法信心很大，不妨阅读上师如意宝和无垢光尊者对于阿赖耶识和觉性之间差别的窍诀性讲法。我们一定要明确区别这些概念，否则，很多人在禅定状态中七识隐没，虽然表面上看此人具有禅定力，但事实上，他们或者是在沉睡中，或者是住在阿赖耶中，或者是住于阿赖耶识中。当然，也有很多修行人真正认识了心的本性、具有禅定觉性。

佛铠论师于《观察心智释》中说：“识不分别任何法即安立为阿赖耶；仅就明分而言为阿赖耶识；

印度的佛铠论师在《观察心智释》中说：识不分别任何法的部分安立为阿赖耶；明分即是阿赖耶识。

如果其他教派的人说：“无垢光尊者是宁玛巴的祖师，因此这种观点我不承认。”

无垢光尊者的观点并非没有理由，因为印度的许

多大论师也持同样的观点，如果想驳斥佛铠论师，恐怕我们还没有这样的能力。有些人不要说驳斥，也许连什么叫阿赖耶或阿赖耶识都不知道，在讲经说法或写书时，一碰到阿赖耶和阿赖耶识就开始讲故事，这样的方式不一定很好。

觉知各自对境乃六识聚，融入无念者为阿赖耶之分位。”

觉知各自的对境，比如色、香等是六识聚，各聚识全部融入无念的状态叫阿赖耶。这是佛铠论师的观点。

己三、彼等一异之理：

宣说彼等一体异体。

六识聚或七识聚的自体是一体还是他体呢？无垢光尊者承认是一体。心和心所、识聚之间的差别，

大家应该从论典上分析清楚，这对自身的修行很有帮助。

**一缘眠时阿赖耶，梦中阿赖耶之识，
意识二者为一体，醒时一切一本体。**

众生在一缘酣睡时都住于阿赖耶中，在梦中阿赖耶识和意识这两者成为一体，醒觉位时阿赖耶识和六识聚或七识聚成为一体。

这里要明确：阿赖耶识与七识聚实际上是一体，只是反体不同——阿赖耶识是明清部分，阿赖耶是不动或无念分，五根识是缘取外境的色法或声音等，意识是最初觉察外境，染污意识是对其生贪心和嗔心等。

七种识聚从心识的本体而言是同一本体，只是根据各自作用不同而区分。从反体方面来讲，执著外境时，眼识不是鼻识，鼻识不是眼识，阿赖耶识也不是

阿赖耶，因为阿赖耶识和阿赖耶一个有明分，一个没有明分，有这样的差别。大家应该明白这些道理。

一缘睡眠时即是诸识于阿赖耶中互为一体之时，毫无外散；

一缘专注或睡眠时，所有的根识都与阿赖耶无二无别，没有外散。许多人晚上七八个小时都处于毫无外散的状态中。

做梦的时候，在此状态中，意识从阿赖耶识上独自生起，所以在从阿赖耶的状态中稍许外散的当时，阿赖耶与从中出现的阿赖耶识、意识是一体存在；

做梦时，意识从阿赖耶识中外散而独自生起，在阿赖耶的状态中稍微外散时，阿赖耶与阿赖耶识、意识一体存在。

醒觉时诸识从阿赖耶中极度外散，所以阿赖耶与八识聚均以一体的方式存在。

醒觉的时候，诸识从阿赖耶中完全外散了，所以，阿赖耶和八识聚——意识、五根识、染污意识及阿赖耶识是以一体的方式存在。

此等是依照《密藏疏》中所说而述。

以上是《密藏疏》（即《大幻化网大疏》）中的观点。以后我们无论是写书或是讲经说法时，如果要表达不同观点，必须要有准确、可靠的教证作为依据。

无垢光尊者是宁玛巴的祖师，宁玛巴的传承弟子对尊者的教言没有任何怀疑，但其他宗派的某些修行人不一定认可，所以，无垢光尊者在前面引用了佛铠论师的观点，今天这部分阿赖耶识和心识一体的观点是依照《密藏疏》而讲述，《密藏疏》也是一部非常权威而可靠的著作。

此处以极为明确之语归纳而言，即心性光明是一切法的所依或来源，

无垢光尊者以非常明确的道理宣说，为什么八识聚是一体呢？因为从究竟的观点而言，一切法都是心的幻化、心的游舞、心的明分，每个众生具有的光明心性是一切外现的所依或来源。

从这一角度来衡量，无论轮回还是涅槃皆无破立、无异体、无迁变，因此称为轮涅之源——本性真实义实相如来藏。

从心性的本体角度而言，没有轮回与涅槃之分，亦无一体和他体之别，也没有迁变，因此称为本性真实义实相如来藏。

无垢光尊者此处以非常甚深的窍诀方式来解释。从最了义的角度来说，轮涅皆是心的本体，在心的本体中，没有异体，也没有迁变，以前是怎么样，以后也是这样，心的光明本性就是如此。

《道情歌集》中云：“唯一心性诸种子，从中显

现轮涅法，能赐一切所欲果，顶礼如摩尼宝心。”

萨绕哈在其道歌集中说：唯一的心性是万法的种子，从中显现轮回和涅槃之法，心能赐予一切所欲，故我顶礼如摩尼宝般的心性。

如果我们想获得阿罗汉和声闻果位，就修小乘的法；若想获得佛的果位，就修大乘法；欲快速获得金刚持如来果位就修密法。只要我们有信心，依靠心便能获得任何果位，因此，心跟如意宝没有任何差别。我们拥有了这样的心应值得高兴。

这并非密宗一家之言，其实显宗也以较为隐秘的方式宣说了，下面无垢光尊者引用《密严庄严经》中的教证说明——

《密严庄严经》中云：“所谓殊胜因，彼能生一切，无因皆成无，无作亦无有。

殊胜的因就是我们的心，从中能生起一切，真

正观察心的本体时，作也没有，无作也没有，心也没有。

与涅槃同体，阿赖耶无别，若与涅槃异，阿赖耶非常，无现无坏常，断除四边也。

阿赖耶与涅槃同体，没有差别。如果阿赖耶和涅槃是他体，那阿赖耶就不是常有了。从心的本体上来讲，没什么可显现的，也没什么坏灭与常有、涅槃与不涅槃等，所有的边都已断尽。但从显现上讲，依靠心能获得欲求之果。

亦称如来藏，幻化本智名，互为一体藏，彼如手镯住。

阿赖耶有不同的名称——如来藏、幻化智慧等，它与如来藏互为一体。“彼如手镯住”是以手镯来比喻的，就像黄金与黄金制成的手镯是一体的关系，如来藏和心性也是一味一体。

异地阿赖耶，亦是如来藏，彼藏阿赖耶，如来所宣说，藏名阿赖耶，浅慧者不了。”

不具备甚深智慧之人，不了解阿赖耶和如来藏之间的关系，有时认为它们好像是一体，有时认为它们是分开的。在无垢光尊者和麦彭仁波切的教典中，对阿赖耶与如来藏的问题作了窍诀性的阐述，我们应仔细辨别相关道理。

第 52 课

由于是清净本性身智等之因，故而称为无漏真实义阿赖耶；

阿赖耶从法界方面无有可分，但从清净本性三身五智依靠阿赖耶的角度，可以称为无漏真实义阿赖耶。

由于作为轮回所依，故而立名为有漏种种习气阿赖耶。

从轮回万事万物的现象依靠阿赖耶的角度，可以称为有漏种种习气阿赖耶。

所依事是一本体（法界无分类），是以能依法分类而

安立不同名称的，

所依法界没有分类，是以能依法分类而安立为无漏真实义阿赖耶与有漏种种习气阿赖耶。关于有漏与无漏，许多人认为罪业才称为有漏，其实有漏法中也包含善业，例如，那些未被智慧和大悲摄受的善法，就称为有漏善法。

此理与《现观庄严论》中所说的“由能依法异，故说彼差别”相同。

这是在讲法界和种姓，比如声闻种姓和大乘种姓是从能依法方面分的，而非从所依法方面区分，所依都是法性。空性本身没什么可分的，但可将证悟空性的智慧分为三乘。

意思是说，有垢染的阶段根据清静每一所净垢染时的佛性或如来藏而安立不同的名称也是合理的。

每个众生在不同阶段时，烦恼障和所知障的障垢深浅不同，以净除不同阶段中的垢染而将佛性或如来藏安立为不同的名称。比如《宝性论》中将佛性分为清淨、不清淨、极不清淨三种阶段，其实佛性的本性上没什么可分的，但从遣除佛性的垢染方面可以分。同样地，将如来藏分为有漏、无漏等，从所依方面没什么可分的，是从能依方面分的。

如《密严庄严经》中云：“愚者虽分别，月有盈与亏，然月无盈亏，普照大小洲。

愚者认为月亮有盈亏——十五是满月，初一是新月，但其实月亮的本体并没有盈亏，只是由于月亮的运行等多种因素导致人们认为其有变化而已。

如是诸愚夫，于阿赖耶识，恒分别增减，彼乃无始佛。

同理，愚者认为阿赖耶有增有减、有常有断，其

实它是众生无始以来的佛性、佛界，所以没什么可分别的。

诸法之本基，为慢等习气，分别所染污，异转则无漏。

诸法的本基本来清净，可是被傲慢等各种习气和分别念所染污，待染污全部得以清净后，才能获得真正的无漏智慧。

则获无漏相，彼等恒稳固。”

乃至未能见到诸法本性之前，由众生自己的分别念所创造的理论有很多缺点，人们有时认为如来藏常有，有时又认为它是无常的，有时说阿赖耶识清净，有时又认为它不清净……如同盲人摸象般，各自说法不同。获得了无漏智慧相时就会明白，如来藏和阿赖耶的自体不会有盈亏或增减，这时的境界便已真正稳固，无有常断之分。

意思是说，虽然月亮本体上无盈无亏，但随着日期，而于四大洲中照射似有增减。同样，尽管于心性光明本性中成佛无有自相苦乐，但因为流转轮回而感受善趣恶趣等不同苦乐。

真正的心性光明本体中，没有自相的苦乐与增减，一切都是平等离戏论的，但因为众生流转于轮回中的善趣、恶趣，从而感受不同的苦乐。

倘若修炼本性实义，即是所谓的“趋至阿赖耶本义”。

凡夫位时虽然有各种迷乱显现，但如果能好好修持，证悟自心的本性时，就能到达阿赖耶本义中，获得佛的果位。

关于阿赖耶中所现的阿赖耶识与七识聚的内容已宣说完毕。

这以上主要是讲所依方面，阿赖耶和阿赖耶识以及七识之间的关系都已经讲了。

意识由于无明迷乱而积业，如经中云：“意者为主极迅速，诸法之初意先行。”

这个教证好像出自《涅槃智慧经》，上师如意宝在《直指心性注疏》中引用过，包括无垢光尊者在内的很多高僧大德都喜欢引用。

关于意识由于迷乱所染而积业的道理，在此经中说：“心识非常主要，它最为快速，诸法的根本是心识，最初也是心识先行。”为什么这么说呢？因为首先它是迷乱的因，无论是造恶业还是造善业，最初都以意识为主导，所以它是最根本的。为何佛教着重强调修心？因为调伏自心是一切的根本，心若能调伏，一切就都解决了；若心没有调伏，什么问题都无法解决。

且不说什么高深的证悟，平时在日常生活中，如果我们的心的比较堪能、调顺，当天的所作所为便会很顺利；而当心情不佳时，似乎凡事都不尽如人意。所以，一切与自己的心确实有很大关系。以各种方法调伏自心，这便是最好的修行。

佛教的调心法门非常殊胜，大家在学佛过程中不要退失信心，如果你对于有些道理不太清楚，可以提问并与同行道友、善知识们进行讨论。

由于没有认识本性无变圆成实而产生遍计所执法，也就是在依他起心识上出现各种不清净的迷乱相，

因为有了知心的本来面目，从而在依他起心识上产生世间各种迷乱的显现。

要想断除如梦般的轮回迷乱也必须通达心性圆成实，

如果想断掉轮回各种贪嗔痴的迷乱显现，必须要通达心的本性，即是唯识宗所说的圆成实，大圆满所说的觉性。

通过修持无倒之道——生圆次第方便智慧可以如实现前本基如来藏，因此应当了达此理。

我们通过修持无倒之道——生起次第、圆满次第及无上大圆满的窍诀，在不久的将来一定会现前如来藏本性。因此，有缘者必须要通达上面所讲述的道理。

这以上业之所依已宣说完毕。

总而言之，业的所依处就是阿赖耶，只是关于阿赖耶有不同的说法。下面讲业的能依。

丁二（能依）分二：一、宣说根本无明；二、宣说不善业。

业的根本是无明。科判很关键、很重要，可以帮助我们理解法义。

戊一、宣说根本无明：

现在宣说能依之业：

一切诸法之所依，业之根本即无明，
本体三毒贪嗔痴，所生三有黑白业。

一切诸法的所依就是业，业的根本是无明，无明的本体就是贪嗔痴三毒，依靠贪嗔痴产生黑业、无贪无嗔无痴产生白业，众生以黑业和白业流转于三界轮回。

由于最初没有了达光明心性的本来面目而成为二取迷乱之基，进而迷乱为轮回中的一切众生。

最初没有了达心的本性，出现迷乱显现，成为轮回中的众生。

《般若摄颂》中云：“所有下中上有情，佛说皆由无明生。”

佛陀在《般若经》中说：“一切有情均由无明而生。”

下等恶趣众生、中等人类、上天众均由各自业力而感受种种苦乐，

上、中、下等六道众生都由各自的业力而感受不同的苦乐。

这一切的根本即是无明，由此产生与之相应的三毒、与这相应的不善业，以及随福德分善业的轮回乐果。

这一切的根本就是无明，有了无明以后产生相应的三毒、不善业，及随福德分善业的乐果。

戊二（宣说不善业）分二：一、宣说分基；二、宣说分类。

己一、宣说分基：

以善业获得善趣享受安乐，以不善业转生恶趣遭受痛苦。此处宣说不善业。

令堕轮回上下趣，十不善业各自现，
十不善中次第分，身三语四意三业。

善业、恶业令众生分别转生到善趣与恶趣。十种不善业中，身业有三种，语业有四种，意业有三种。下面具体讲述。

什么是不善业呢？不善业就是能令众生从善趣堕入恶趣唯受痛苦的十不善业，其中杀生、不与取、邪淫三种是身不善业；妄语、离间语、绮语、恶语四种是语不善业；贪心、嗔心、邪见三种是意不善业。

只要是佛教徒，肯定能分清十不善业，刚入佛门的人不一定清楚吧。

己二（宣说分类）分三：一、身业；二、语业；三、意业。

庚一、身业：

宣说身之三种不善业：

故意无误杀他众，同分殴打等害命，
不与取即盗他财，同分狡诈受他财，
与他所属行邪淫，同分非处不净行。

“故意无误杀他众，同分殴打等害命”，杀生是指故意、无误地杀害众生。若是在走路时不小心踩死小虫，由于并非故意为之，所以没有真正的罪业。其同分是指与杀生较为相近的行为，例如用棍棒殴打他人等。

“不与取即盗他财，同分狡诈受他财”，不与取即偷盗，是指以贪心盗取他人的财物，其同分是指以狡诈的行为取受他人的财产。

“与他所属行邪淫，同分非处不净行”，邪淫是指与他人的妻子或丈夫有不恰当的行为，其同分是指于非处或非时行不净行。

对于乃至蚊虫蜂蝇以上的众生，明明知道却故意断其生命即是杀生，殴打责打等为其同分；

对于小至蚊虫以上的众生，若明明知道它是具有生命的有情，却故意断其命根即为杀生。同分是指与杀生较为相近的殴打等行为，但加行、意乐等并未圆满，没有杀生的全分罪业。

盗窃他人财产即是不与取，其同分为以缓和的方式令他人给予财物；与他人之夫或妻、自己的亲友作不净行，以及其他根门、非处、非时进行交媾即是

邪淫，其同分用手指等在彼非处作淫行。《俱舍论》中云：“杀生即是故意中，无误杀害他众生；不与取以力暗窃，他财据为己所有；欲想前往非行处，所行邪淫有四种。”《众生分辨经释》中云：“近似真实者，与彼之分相同，所生之果与彼相似。即以棍棒殴打等（为杀生之同分）；依承侍受取他财等（为不与取之同分）；自以肢根勤行等（为邪淫之同分）。”

此处是说，同分与其所生的果也较为相似，例如，杀生同分与杀生的果报相似，偷盗同分与偷盗所生的果报相似等，依此类推。下面讲语业。

庚二、语业：

语之四不善业：

妄语骗他知词义，同分直言欺他心，
离间言说挑拨语，同分他言复传离，
绮语恶论无稽谈，同分无关非法语，

粗语刺伤他心言，同分令他不悦语。

妄语是指故意欺骗他人，其同分是以直接的语言欺骗他人；离间语是指言说挑拨他人关系的语言，其同分是指通过其他途径，例如让他人在中间传话，从而达到离间他人的目的；绮语是指讲说对自相续无有任何意义的增长贪嗔痴的恶论，以及言说无稽之谈，其同分是指言说与解脱无关的毫无意义的语言；粗语是指刺伤他人心的言论，其同分是宣说令他人不悦的语言。

这些是通过语言而造业，故而称为语业。言说改变他人之想法的不真实语即是妄语，见到以直言可欺骗对方便言说为其同分；

言说改变他人意向、不真实的语言叫妄语，以直言来欺骗对方为妄语之同分。

有些人习惯于说谎，今天说过的话，到明天又变

成了另一种说法，这样的行为很不可靠。平时经常有人向法王反映事情，对此，法王有自己的辨别方法：若有人今天向法王反映某事，法王会在明后天将此人召来，要求其再次陈述，若他反映的情况不属实，那他就会忘记之前说过的话，临时编造出另一套说辞。我们最好还是要说真实语，如果有特殊密意时，可以适当调整。

口出挑拨他人关系之词为离间语，一人所说之语到另一人前漫说为其同分；

“这个人对你不好，那个人很坏……”口中言说挑拨他人关系的语言即是离间语，其同分是指随便将一人所说的话语带到另一人面前宣说。

供施诗韵等以及违背正法的各种无稽之谈为绮语，谈论与时间毫不相干的话语是其同分；

有关外道的供施，或是世间的唱歌、跳舞等，违

背正法的贪嗔痴方面的语言叫绮语。

不悦耳并刺伤他人之言为粗语，虽然动听却令他人不悦之语是其同分。

表面上听起来很好听，但其实会令人心生不悦，这是粗语的同分。

《俱舍论》中云：“妄语即转他想法，词义明显被了知。离间即为分他者，染污性心之词语，粗语则指刺耳语，所有染污皆绮语。”《俱舍论释》中云：

“虽是直言亦为欺骗之性，是妄语的同分；如其所说而言告他人为离间语的同分；与时无关之语是绮语的同分；虽动听却令他人不悦即是粗语的同分。”

第 53 课

我们正在讲业因果品中能依的业，业分十种自性罪业，其中身三业和语四业已经讲完了，今天开始讲意三业。

庚三、意业：

意之三不善业：

贪心图财欲己有，同分贪他闻等福，
害心嗔恨损他众，同分不利生嗔心，
邪见常断无因果，同分增损等倒见。

贪心、害心和邪见，每一个都有其本体和同分，首先讲贪心。

怀有他的资财等若是我的该多好的想法，即是贪心，心怀愤恨暗想对方的多闻等福德若为我所有该多好，为其同分；损害他众的念头即为害心，不愿饶益其余众生并且心生嗔恨为其同分；诽谤业因果堕于常断边即是邪见，对正法及如理讲法的善知识等进行诽谤为其同分。

这里说，诽谤正法和善知识不算邪见，而是邪见的同分。因此，若有人言说上师的过失，这是邪见的同分。

《俱舍论》中云：“贪心颠倒图他财，害心即于众生嗔，视善不善不存在，即是所谓之邪见。”

若认为善业与不善业都不存在，这是邪见。

《众生分辨经释》中云：“嗔他多闻等福为贪心之同分；

对于他人的多闻具财等福报心生嗔恨、心不悦意，并贪求自己获得，这是贪心之同分。

不乐利他且怀嗔恨为害心之同分；诽谤善知识、正法与他众为邪见之同分。”此处仅仅说诽谤正法与善知识是邪见的同分，

教证中说诽谤善知识与正法是邪见的同分，但实际上此罪业相当大。

而《般若八千颂》中说：“须菩提，积谤正法之业者即堕入恶趣转生为邪见众生，

此处“邪见众生”指恶趣众生，造过诽谤正法恶业的人将会直接堕入恶趣，转为邪见众生。

于无间大地狱受苦，直至为火坏劫出现时，方转生于他世间界诸大地狱中，至为火坏之劫出现时亦有其余……”

诽谤正法之人转生在无间地狱，时间是一中劫，直至末劫火毁坏无间地狱时，业力还没有受完，这些众生又转移到他方世界的各大地狱中，如同人间有些监狱被损坏时，犯人又搬到其他监狱一样。

如今，诽谤显宗法的人不多，而汉地有些法师和学术界的人却在诽谤密法。不过这种现象也情有可原，介绍密法的相关资料的确不多，他们根本不了解密法的历史与来源，所以认为密法不合理。这些人确实很可怜，获得人身十分不易，他们却依靠人身造下这么大的恶业。诽谤正法的罪过相当大，我们应该让他们明白这些道理。

其中宣说了此类人将受无量痛苦。《寂灭定幻经》中云：“纵经数多劫，身五百由旬，彼头亦五百，每一头上有，不少五百舌，一舌上耕犁，不少五百数，极炽而耕作，诽谤罪业致。”

经中说，诽谤正法之人会在数多劫中转生为这样

的众生：身体宽五百由旬，有五百个头，每个头不少于五百个舌头，每个舌头上耕犁的数量不少于五百。这是由诽谤正法的罪业所导致。

通过这些教证就能非常清楚地了知，若随意下结论言说高僧大德的过失，用舌头、语言诽谤佛法，罪过相当大。因此，我们平时在辩论、讨论正法时，应当谨慎因果。

《宝积经》中云：“迦叶，吾与同吾者方能认定法与补特伽罗，凡夫不可认定法与补特伽罗。否则，会堕落之故。”

释迦牟尼佛对迦叶说：“我与如我一样获得佛果者，才能认定法的内容与人的相续如何，而凡夫人根本无法了知，因此最好不要妄加评价，言说他人过失，否则会堕落。”这个教证在藏传佛教中被频繁引用，甚至连从未闻思修行过的藏族老乡也经常如是劝告他人：“不要诽谤别人，像释迦牟尼佛那样的人才

能了知他人的相续。”

在日常生活中，有些人的行为是正是邪的确难以分辨，有时表面上看是很坏的人，但实际上他是菩萨或佛的应化身。

我在南方时，曾有新闻记者采访我：“当前在中国佛教界有些非常不如法的现象，不知这会对佛教造成什么影响？您作为佛教界人士，如何看待这类现象？”

我当时回答说：“从国家政策的角度来说，某类现象肯定不合理，但作为佛教徒，我们不参与政治，如果从佛法的角度而言，我没有资格评价别人、言说他人的过失。众生的根基无量无边，诸佛菩萨的化现也是无量无边，或许对方是菩萨示现为外道等形象来度化众生也很难说，所以我不敢随意评判。”

大家应该将释迦牟尼佛的这句教言铭记于心——

只有我与等同于我的境界之人，才能认定法和补特伽罗，凡夫最好不要评价他人，会堕落之故。

丁三（果报）分三：一、略说自性；二、各自分类；三、彼等摄义。

戊一、略说自性：

宣说十不善业之果报：

境心意乐加行劣，行十不善之果报，
异熟果与等流果，增上果及士用果。

此等不善业是由对境不善、等起（即动机）不善、意乐不善、加行不善而产生的，

无论哪种不善业，当它发生时，所接触的对境不善、最初的发心不善、意乐不善，加行也不善，十不善业通过这样的途径产生。

诸大论中说其果报有异熟果、等流果、增上

果。窍诀论中说在此三果基础上，加上士用果，共有四种。

四果是窍诀论中说的，《俱舍论》中也是同样的观点。《俱舍论》很重要，涉及佛教中许多关键问题。

戊二（各自分类）分四：一、异熟果；二、等流果；三、增上果；四、士用果。

己一、异熟果：

小品不善转旁生，中品不善转饿鬼，
 大品不善堕地狱，感受异熟之苦果。

不善业的异熟果分大、中、小品，众生根据罪业的大小不同，而分别转生到三恶趣。

《念住经》中云：“以此等小品不善之异熟果将转为旁生；如是以中品不善转为饿鬼；以大品不善堕入地狱。”

无垢光尊者此处未对颂词作详细解释，只是引用了一个教证。我记得《入中论自释》中也是根据十种不善业的大小不同，而将罪业分为大品、中品、小品。

己二（等流果）分二：一、同行等流果；二、感受等流果。

庚一、同行等流果：

同行等流果，即前世喜欢做什么，今生也喜欢做什么，比如有些人从小喜欢读书，便可推知他前世应是读书人；有些人从小喜欢杀生或偷盗，表明此人是猎人或偷盗者的“转世活佛”。

等流分二同行果，经说所行同其果。

等流果分二种：同行等流果与感受等流果，首先讲同行等流果。佛经中说：自己以前喜欢做什么，今

生的行为也与此相同，即同行等流果。

《百业经》中云：“因为行不善业之串习力而于后世中亦依不善、行不善、转为随行不善业者。”

因为往昔行不善业的串习，而于后世依不善、行不善、转生为造不善业者，这属于同行等流果。如果这辈子喜欢闻思修行，下一辈子也会延续这种习气。堪布阿琼幼年学“嘎喀嘎啊”时，老师还没有教之前他就已经念出来了，老师不高兴：“我还没有教你为什么要念呢？”可见，有些高僧大德存在前世闻思修行的同行等流果。

庚二、感受等流果：

感受等流果，指今生转生善趣时感受前世所造罪业的果报。

佛说感受等流果，虽已获得诸善趣，

亦成短寿多病者，资具贫乏故共用，
夫妻丑陋成怨仇，多遭诽谤受他欺，
眷仆恶劣不和睦，所闻粗言成诤语，
语言无力辩才微，贪欲强烈不知足，
不求饶益他害处，极为狡诈具恶见，
十恶依次各具二，此为感受等流果。

十种恶业中，每种恶业都具有两种感受等流果：
杀生的感受等流果是短寿、多病；偷盗的感受等流果
是资具贫乏、财产与怨敌共同享用；邪淫的感受等流
果是丈夫或妻子长相丑陋、成为怨仇；经常遭受诽
谤、受他人欺骗，这是妄语的感受等流果；眷属恶
劣、不和睦，这是离间语的感受等流果；经常听闻粗
言，并且自己所说的语言常常成为诤论之处，这是恶
语的感受等流果；语言没有威力、辩才微小，这是绮
语的感受等流果；贪欲强烈、不知足，这是贪心的感
受等流果；得不到任何饶益、时常被他人陷害，这是

害心的感受等流果；极为狡诈、具足恶见，这是邪见的感受等流果。

《百业经》中云：“……一旦转到天界、人间，也是以杀业所感而成短寿多病者；以不与取而感资具乏少且与怨敌共用；以邪淫所感夫妻不悦意且与他（她）人共享；以妄语所感多遭诽谤且为他众所欺；以离间语所感眷仆恶劣且互不和睦；以粗语所感闻不悦耳之语且成争论之言；以绮语所感言词无力且辩才不定；

“辩才不定”是指某人不具辩才，迷迷糊糊的。

以贪心所感贪欲强烈且贪不厌足；以害心所感不寻利益且成损害根源；以邪见所感持执恶见且成十分狡诈者。”

这是《百业经》中讲的，往昔行持十种不善业，今生会感受此等果报。

《宝鬘论》中云：“杀生感寿短，（损害多灾难，）偷盗乏受用，邪淫敌共享。妄说遭诽谤，两舌亲叛离，粗语闻恶声，绮语言无力。贪心失所望，嗔心招怖畏，邪见生恶执。”

此教证中每种不善业只讲了一种感受等流果。

己三、增上果：

增上果，是指所造之不善业来世成熟在环境上，而非成熟于自身。但有些经论说，增上果不仅成熟在环境上，也会成熟于自身。此处主要是讲业如何成熟于外在环境上。

成熟外境增上果，不净依他起即时，
杀生环境极贫瘠，树叶花果饮食等，
力微损寿难消化。不与取生畏惧处，
庄稼果实不成熟，常遭霜雹饥灾荒。

邪淫生于粪淤泥，污秽不堪恶臭境，
 狭窄悲惨不悦意。妄语生于畏不合，
 财富不稳受欺境。离间语业所生处，
 深渊狭谷悬崖等，凹凸难行不悦境。
 粗语生于盐碱地，瓦砾荆棘枯树干，
 尘土飞扬劣果蔕，令人不喜粗糙处。
 绮语生处果不熟，不长稳住季颠倒。
 贪心生处果等少，糠多见贤时节变。
 害心生处稼苦辣，王蛇盗匪野人等，
 自然灾害众多境。邪见生处无宝源，
 药树花果极鲜少，无有依怙无亲友。

这些增上果是依照《摄抉择论》中所说而述。
 《辨中边论释》中说：“根据外境不同，善业亦增上。”

颂词的内容是根据《摄抉择论》中的观点而叙述。
 《辨中边论释》中说：“根据外境的不同，善业

也会增上。”

由此可知，十不善业也可以成熟于内心。

一般而言，增上果成熟于外境，由《辨中边论释》中的教证可推知：十种不善业不仅会成熟于外境上，还会成熟于内心。比如前世爱说粗语，会转生到盐碱地²⁵，内心也会产生与之相应的痛苦。其他一些论典则主张，增上果全部成熟于外境。

己四、士用果：

不善业之士用果，所作增上生痛苦。

不善业的士用果会令痛苦越来越增上。

《略念住经》中云：“愚痴之士造罪，其后罪业复增上而受剧苦。”

25 盐碱地，是指土壤里面所含的盐分影响到作物的正常生长，简单说，可以分为轻度盐碱地、中度盐碱地和重度盐碱地。严重的盐碱土壤地区植物几乎不能生存。

戊三、彼等摄义：

本科判是上面所讲四种果的总结。

总之自性十不善，何人行此如服毒，
以大中小生剧苦，当勤弃之如怨仇。

无论何种身份的人，造作自性十种不善业后就像服了毒药一样，以大、中、小不同层次的罪业，一定会产生剧烈痛苦。因此，我们应当像舍弃怨敌般舍弃十种不善业。

《毗奈耶·教诫圣者嘉哦耨品》中云：“不善业如毒，微小亦生大苦故；

不善业如同毒药，所造之不善业虽然微小，但却会产生极大的痛苦。

不善业如野人，摧毁善资故。”

不善业如同野人，会摧毁自己所造的善根和资粮。

因此，应当精勤弃恶从善。《宝鬘论》中云：“当以身语意，断诸不善业，恒常奉行善，此说三种法。”

因此，我们应当精勤断除三门的不善业，并行持善业。《宝鬘论》中说：“我们应从身、语、意着手，断除一切不善业，且三门恒常奉行善业道。”

第 54 课

业因果品中，业的能依和所依已经讲完了，我们今天讲断除之理。

丙三（断除之理）分三：一、善趣之因；二、十善之果；三、取舍之教言。

丁一、善趣之因：

人、天及阿修罗属于善趣。

善趣之因十善业，即断十恶之善心，
戒杀戒盗不邪淫，不说妄语离间语，
绮语粗语离贪心，以及害心与邪见。

善趣的因就是十种善业，即断除十种恶业的善心。十种善业是：三种身善业——戒杀、戒盗、不邪淫；四种语善业——不说妄语、离间语、绮语、粗语；三种意善业——远离贪心、害心和邪见。

仅仅断除十不善业还不能构成十善业，因为没有守护自相续的缘故。

仅仅断除十种不善业还不能算是真正的十善业，因为没有护持自己的相续。例如，仅是身体没有杀生的行为并非善业，还要在心中发誓完全断除杀生。

许多人不懂佛教的道理，认为不学佛、不皈依佛门没关系，心地善良就可以，做一个好人就可以，但他们根本不知道怎样才算心地善良，只是以一种分别念来装饰自己，其实不学佛根本不知道好人的标准。如果一个人整天以自私自利的心追求名闻利养，经常造十不善业，却仍然自认为是好人，那岂不是世界上人人都是好人？

所谓十善业是指断除十不善业的十种善心。

十种善业不仅要断除十种不善业，还要具备十种善心。

《中般若经》中说“吾亦断杀生……”宣说了十种善心。

《中般若经》中说“我也断除杀生等”，讲了十种善心。按照《入菩萨行论》的观点²⁶，断除六波罗蜜多违品的心必须要具足，否则波罗蜜多不够圆满。同理，此处的善心并非在外境上安立，而是从自心上安立。

丁二、十善之果：

小品转生于人间，中品善业生欲天，
 大品等持禅无色，能得上二界安乐，

26 《入菩萨行论》：“身财及果德，舍予众生心，经说施度圆，故施唯依心。遣鱼至何方，始得不遭伤？获断恶之心，说为戒度圆。”

四果与前皆相反，当知十善果善趣。

善业也具有等流果、士用果等四果，与十不善业之果相反的就是十善业的果报。我们应当了知，以十善业的果报将转生于善趣。

由行持小品中品善业而生于欲界的人间、天界中，依靠与等持相关联的大品善业转生于上二界（色界无色界），也就是说，行持十善可阻塞恶趣之门，获得善趣。

行持中品和小品善业将转生到欲界的人间和天界，欲界有六天；依靠与等持相关联的大品善业，将转生到上二界，即色界和无色界。行持十种善业可以阻塞恶趣之门，转生于善趣。

《宝鬘论》中云：“依此法解脱，地狱饿鬼畜，且得人天中，王位圆满乐，禅无量无色，能享梵等乐。”

《宝鬘论》中说：“依靠善法能从地狱、饿鬼及旁生中得到解脱，并转生于人天，获得王位，或色界、无色界及梵天的果位。”意思就是，造十种善业将远离三恶趣，转生于善趣。

丁三、取舍之教言：

我们在修人天乘时，应好好行持十种善业；而修解脱法门时，在十种善业的基础上还应以智慧和方便摄持，这很重要。

佛说以随福德分，十善投生善趣中，
十不善业堕恶趣，取舍黑白因果者，
世间善道人天乘。以此后世转善趣，
故立真实解脱因，善缘众生当依止。

佛陀在经中说，若众生造作随福德分善业，便能投生到三善趣，而造十种不善业则必定会堕入恶趣。

因此，具有智慧者应好好区别善业和恶业，善加取舍因果。断除十不善业并行持善业，这是世间善道、人天乘的修法——相对而言，人天乘的要求不高，我们以这种方式行持后便能转生善趣，从而建立真实的解脱之因，拥有善缘的众生应当依止此道。

《中般若经》中云：“须菩提，真实行持十善业道者生于善趣，趋入十不善道者堕入恶趣。”《妙法莲华经》中云：“人天乘即十善。”

人天乘就是十种善业。

又如《胜藏经》中云：“天乘即四禅、四无色；人乘即十善，此乃妙法之所依。”

《胜藏经》中说：人天乘中的“天乘”是四禅和四无色，修持禅定是天乘的因；“人乘”则是指行持十善业，这是修任何法的根本。

从梵语“雅那”引申为乘或坐骑，因为乘坐它可

达到各自目的地之故。

所谓的“乘”，梵语是“雅那”，是乘骑的意思，依靠乘骑就能到达自己的目的地。比如古代的交通工具是马，现代则有汽车与飞机，如果想从我们这里出发前往美国，乘坐小汽车肯定很困难，必须到成都换乘飞机。同理，若想获得佛果就必须依靠大乘佛法。人天乘与小乘暂时算是一种乘——依靠人天乘只能获得人天福报，依靠小乘就能获得小乘的果位，但只有依靠大乘才能获得菩萨或佛的果位。

对于这些道理，我们不仅要从字面上理解，更应从意义上有所认识。用“乘”作比喻很恰当，确实，想获得无上圆满的佛果，必须要依靠无上大乘，因为中间要越过千山万水，一般的乘骑无法做到。

《般若摄颂》中云：“乘之令众趋涅槃，此乘如空无量殿，得喜乐安最胜乘。”

这个教证经常被藏传佛教的许多高僧大德所引用。这里“涅槃”指解脱或佛果，依靠乘能令无量众生趋入涅槃，乘就像虚空一样广大无边，众生的根基不同，乘的量也无边，它像无量宫殿一样，能令众生获得最殊胜的安乐和悉地。

在我们学习《心性休息大车疏》之初，许多人每天都会抄写一些教证，但现在有些人已停止记录，笔记本似乎进入了“闭关”状态。该背诵的教证要背诵，该抄写的要抄写，我们要在闻思方面下点功夫，多加串习，加深记忆。光是漫不经心地看一看，心中不会留下任何法义，一旦合上书本，智慧也随之关闭了。

我在年轻时，每天都坚持背几个教证，现在再遇到这些教证时，印象就比较深刻。你们是否考虑重新打开那些“闭关”的笔记本呢？无论做任何事情，只要没有遭遇特殊违缘，都应有头有尾，善始善终，究

竟圆满。

根据众生的意乐次第，佛宣说不同乘，于寂灭根基者前说一乘。

在有些根基特别好的众生面前，佛陀宣说了一乘。

《妙法莲华经》中云：“究竟一乘无三乘，说彼三乘不了义。”

究竟只有一乘，三乘并非真正存在，但我们在佛经中经常看到三乘、四乘、五六乘的说法，甚至法王如意宝在讲《大幻化网》时，也分析了许多种乘，这是为什么呢？这些乘是不了义的，究竟只有一乘。

佛也说过有二乘，

在非寂灭根基的众生面前，佛也说过二乘。

如《无垢虚空经》中云：“相合众意乐，我说有二乘。”二乘就是指大乘和小乘。

相合于众生的意乐，佛陀宣说了二乘——大乘与小乘。

佛又说过有三乘，

佛陀在有些经典中也暂时宣说三乘。

《妙法白莲花经》中云：“为调烦恼之法门，虽说八万四千种，然诸佛陀真意趣，乃为无别一本体。

佛陀虽为帮助众生调伏烦恼宣说了八万四千法门，但所说的意趣和智慧都是无二无别的。

我虽开示三乘法，亦随众力意乐说。”

佛陀虽然为众生开示了三乘法，但这是以众生的根基和意乐不同而安立的。

总之，如画家般的心可幻变出无量相，

心就像是一位画家，无论是描绘风景还是人物都可以——一位和尚端坐在法座上，旁边的小和尚在对他进行供养。昨天有人给我供养了一幅我的画相，画得还可以。总而言之，画家可以画人、画动物，等等，想画什么都可以，心亦是如此，可以幻变出无量无边的相。

但是从了义上来说，何者也不缘。

最了义而言，不缘任何乘。

《楞伽经》中云：“乃至心流转，乘边无穷尽，一旦心灭尽，无乘无有情。”

《楞伽经》中说：“乃至众生的心流转于轮回期间，乘无有穷尽，而一旦心灭尽，无有任何执著时，既无乘，也无有情，但在尚未达到这种境界前，乘是

无量无边的。”

有人只承认显宗乘，不承认密乘，这是孤陋寡闻的表现，因为佛陀在《楞伽经》中说过，只要众生的根基未灭尽之前，乘无量无边，如果将佛法只限定于显宗乘，那就很明显地违背了《楞伽经》中佛陀的意趣。许多法师经常讲《楞伽经》，但或许尚未理解“乃至有众生，乘无量无边”的道理。认为密乘不合理的人，并未懂得佛经的内涵。

由于许多人对显密的差异及历史并不了解，导致在各种场合发表了一些不符合实际、不恰当的言论，有时我很想与他们面对面交流，但目前暂时没有机会。我正在撰写《藏密问答录》，在座各位如果对密法持有偏见，认为密法不合理或不如法，可以将问题写在纸条上递给我，到时我统一解答，我不会在课堂上点名批评任何人。

有些问题，或许你们只是不好意思说而已，因为

你们在密法道场学习。如果你们内心有疑惑，不妨提出来，我将用我的智慧宝剑将其全部斩断！开玩笑，这也许是比较傲慢的话语。不过，作为学习无垢光尊者和麦彭仁波切教典的密法修行人，这些疑惑的确不难断除。

此处所指即是佛所说的人天乘。《楞伽经》又云：“天乘梵净乘，声闻缘觉乘，我说一切乘。依于人天乘，决定趋涅槃，后则修无缘。”

佛陀针对不同根基的众生宣说了一切乘——天乘、梵净乘、声闻乘、缘觉乘等，暂时依于人天乘的方便，最终决定可以趋入涅槃，此后不缘一切，因为那时心已灭尽，不可能还有乘。

乙二（修寂灭之法）分六：一、总说随解脱分善业；二、认识随解脱分善业之自性；三、作解脱因之理；四、觉醒佛性得解脱之理；五、别说同分善业；

六、破他宗之邪分别。

丙一、总说随解脱分善业：

必须勤修随解脱分善业，下文依次宣说：

仅仅修持随福德分善业还不足够，我们若想获得解脱，必须修持随解脱分善业。

解脱之善离轮回，超越三有上下行，
黑白二业趋寂灭，随解脱分等善法，
乃是无漏智慧因，十善四禅四无色，
六度等善五道摄，证悟人法无我后，
依智方便双运善，不住有寂利众生，
成就佛陀果位故，瑜伽善法超世间。

“解脱之善离轮回，超越三有上下行，黑白二业趋寂灭”，依靠随解脱分的善业能远离轮回，超越三界中上界（善趣）和下界（恶趣）的诸行及其因果，并令黑白二业最终趋向寂灭。

“随解脱分等善法，乃是无漏智慧因”，随解脱分善法是无漏智慧之因。

“十善四禅四无色，六度等善五道摄”，十善、四禅、四无色及六度万行等善业，最好以五道的智慧来摄持，否则便只是世间的因，而非无漏智慧的因。我们在修行过程中，明白这些基本道理非常重要。

“证悟人法无我后，依智方便双运善，不住有寂利众生，成就佛陀果位故，瑜伽善法超世间”，行人在证悟人无我和法无我后，将大悲菩提心和大空性的见解结合起来，依靠智慧与方便双运的善法，不住于轮回和涅槃，利益无量无边的众生，并最终成就佛陀的果位。所以，瑜伽士以菩提心摄持行持超越世间随解脱分的善法很重要，只为令自己获得解脱而念点咒语，这样的发心不是很究竟。

随解脱分善法既超越了前面所讲的随福德分善业与恶业，又摆脱了投生三有轮回的一切有漏因，是唯

一的解脱因。

随解脱分善法超越了随福德分善业及恶业，断除了轮回中一切有漏的因，是唯一的解脱之因。但许多人都是在行持随福德分善业，而非随解脱分的善业。这些内容很关键。

也就是说，十善业与五度等世俗谛善法的有现福德资粮，以及不住二边智慧的无现智慧资粮，

善业可以归摄为有现福德资粮和无现智慧资粮，非由智慧波罗蜜多所摄的是有现福德资粮，包括行十善及前五度；由智慧波罗蜜多所摄的善法称为无现智慧资粮。

此二者双运为五道次第所摄，就可趋向佛地，所以它完全超越世间的善法。

福德资粮和智慧资粮双运，并以五道次第摄持，

就能趋向佛地。

一定要认识到应当了知世间的善法有实执和相执，而正在行持随解脱善法时即是无实无相，摆脱福德非福德之心，即是空性大悲藏。

我们在行持善法时还有实执和相执，而由智慧摄持的随解脱分善法既无实执，也无相执。要知道，智与悲是佛法的根本——不将善根执著为实有，对众生生起无缘的悲心。

如果我们的相续中真正生起了证悟空性的智慧和利益众生的悲心，那么自身行为一定是如法的；反之，如果相续中缺乏悲心、毫无证悟空性的智慧，即使行持善法再努力，也无法持续很长时间，到城市中跟不信佛教的人稍加接触便容易退失。因此，在一切法中，空性大悲藏至关重要。

《般若摄颂》中云：“如魔术师幻男女，彼亦可

做一切事，通达慧行诸菩萨，无念智慧行一切。”

如同魔术师可以幻变出男女、大象等一样，通达智慧波罗蜜多的菩萨们，在无念的智慧中能行持一切。所以，我们应通达人无我和法无我。

建议大家还是要观一观自心的本面。我自身从来都不观，却让你们观，这似乎不太合理，但这就像见识广博的盲人也可以教导视力健全的人一样。

空性大悲藏很重要，我们应该知道心的本性为何是空性，万法的本性为何是空性，并非只是听人说，而是真正从内心获得空性的定解，并且对众生生起悲心，这非常重要。

《宝鬘论》中云：“以智息有无，故越罪与福，彼离善恶趣，佛说即解脱。”

以智慧息灭了有与无的分别，了知三有无生无灭，故而超越了罪业与福德，脱离了善趣与恶趣，这

是真正的解脱，因为超越二取之故。

又云：“空悲藏授予，有修菩提者。”

空性大悲藏授予有缘分修持菩提的大乘根基者，
声闻缘觉根本不具足大悲和离戏空性的智慧。

在行持善法时，既无有实执之心也无有贪执之束缚，而如幻化般行利众事业，就是菩提的殊胜资粮。

在行持善法时，既没有实执，也没有贪执，在如幻化般的境界中利益众生，这就是菩提的殊胜资粮。

无垢光尊者给我们讲了一个很好的窍诀：在如梦如幻的境界中行持善法——在看书、听课、念咒等时不要有实执、贪执及自私自利的心；在以空性智慧摄持的同时还要有悲心，愿所有众生都能因此而得到利益，在心中这样发愿回向，这就是菩提之殊胜资粮，如此而行则已具足空性大悲藏。

这段话非常重要，大家应铭记于心。有时上师已经传授了教言，只是我们自身不够重视而已。

也就是说，以如虚空般的智慧所摄持的善法是解脱道，而没有以智慧摄持的善法就不能成为解脱道。

虚空无有实体，以虚空般的空性智慧所摄持的善法属于解脱道；反之，未以空性智慧摄持的善法则非解脱道。这是很深的教言。

《般若摄颂》中云：“无导天盲千万亿，不晓道岂入城市？无慧无目此五度，无导不能证菩提。”

天盲若无向导指引，尚且无法识别路途，何况独自进入城市呢？佛说五度如同盲人，表面上虽行持布施、持戒等善业，但如果内心特别执著，这样无法进入菩萨道，更不可能进入殊胜的涅槃之城。所以，我们应当获得如同眼目般的空性智慧。

当然，从人天乘的角度来说，能做到布施、持戒

已经很好了，但往上还有菩萨乘、密乘，密乘中还有大圆满。因此，不同乘骑的差异显著。牧民骑牦牛与骑骏马也有很大差别，骑牦牛的人不应认为自己的乘骑是最好的，因为还有日行千里的骏马。总之，空性智慧至关重要。

《般若一万八千颂》中云：“五度一旦为智慧度所摄持，尔时将趋入遍知大城中。”

五度一旦被智慧度所摄持，那时菩萨便即将趋入遍知大城中，否则，以实有的心态行持布施、持戒、忍辱等，无法获得究竟解脱。所以，般若空性是真正的妙法甘露。

初学者以及智慧浅薄的愚者对“诸法无自性故善法无自性”的道理非常恐惧。

当我们在说“诸法为空性”或“善法无自性”时，有些愚痴者、初学者内心非常害怕：“我磕了

十万个头，如果全都空了的话，那我一点功德都没有了。”如果你对一些刚来的正在转坛城的居士说“善法是空性”，他就特别害怕，肯定会说我们是外道。

《宝鬘论》中云：“决定胜诸法，深奥微妙现，寡闻之凡愚，生畏佛所说。”

龙猛菩萨在《宝鬘论》中说：“胜义和空性的法门非常细微，也非常深奥，孤陋寡闻的愚笨之人如果听闻大乘、密乘的法，可能会心生恐怖并舍弃。”因此，我们首先要观察对方是不是般若根基，如若不是，就最好不要在此人面前宣讲空性法门。

《般若二万颂》中云：“须菩提，当知诸法无本性，六度亦无本性，所伺察、能伺察二者亦不可知、不可得，真实不见。

佛陀对须菩提说：“你应当了知诸法无有本性，六度也没有本性，能伺察的智慧和所伺察的万法也不

可知、得不到、不可见。”

此法不可于初入大乘者、声闻、缘觉种姓者前讲说。

此甚深之般若空性法门，切莫于初入大乘、声闻缘觉种姓、刚学佛的人面前宣讲，以免他们心生邪见。

以前上师如意宝讲荣索班智达的《入大乘论》时，有位听我辅导的名叫秋佩的喇嘛，是我们家乡炉霍人，虽然他信心很不错，但从未听闻过空性法门，当他听到“六度万行是空性”后，中午到我家来，特别难过地对我说：“如果六度万行都是空的，那我该怎么办呢？该如何解脱呢？行持善法都没有功德了……”

何以故？能令彼等惊恐不已、毛骨悚然而舍弃智慧波罗蜜多法门之故。”

为什么不能在他們面前宣講呢？因為根基不成熟者聽聞後會十分害怕，非常驚恐，從而捨棄般若法門。

第 55 课

丙二、认识随解脱分善业之自性：

什么是随解脱分善呢？

即以有缘福德资，无缘智慧资双运，
净除二障现二身，凡夫有漏圣无漏，
后得入定此二境，次第而行得解脱。

“即以有缘福德资，无缘智慧资双运”，此处“缘”是指执著，以有执著的福德资粮、无有执著的智慧资粮双运。我们不能将“双运”看成两条绳子搓在一起一样，而是指有缘福德资粮被空性智慧所摄持，比如，在布施时无有强烈的实执，以三轮体空的方式布施，这就是被无缘智慧资粮所摄持，即二资

双运。

“净除二障现二身”，净除烦恼障和所知障，显现色身和法身。“凡夫有漏圣无漏，后得入定此二境”，凡夫的境界是有漏，圣者的境界是无漏；或者说，后得行持善法是有漏，入定境界称为无漏。“次第而行得解脱”，根据自身修行的力量次第行持，获得解脱。

依靠布施等五度之福德资粮与智慧度之智慧资粮双运，从而可现前二身。《宝鬘论》中云：“诸佛之色身，由福资所成，法身若摄略，由慧资所生，是故此二资，获得正觉因，如此总言之，恒依此福智。”

龙猛菩萨在《宝鬘论》中曾说：“佛陀的色身通过福德资粮而产生，佛陀的法身则是由智慧资粮所产生。因此，福德资粮和智慧资粮是解脱之因、成就佛果之因。总而言之，我们若想获得佛果，就应恒常积累福德资粮和智慧资粮。”

揭秘佛陀相好庄严的形成

由福慧二资所生的佛色身之诸相好依次向上形成的方式：

我们知道，佛陀具有三十二相、八十随好，此处宣说了通过哪些福德方能形成佛陀相好圆满的色身。

声闻、缘觉、异生、菩萨所有福德的十倍形成佛陀一毫毛，所有毫毛福德的百倍形成一随好，

声闻、缘觉、凡夫、菩萨所有福德的十倍形成佛陀的一根毫毛，所有毫毛福德的一百倍形成一个随好。

八十随好每一好福德百倍形成一妙相，三十二相每一相福德千倍形成白毫相，白毫相福德之十万倍形成无见顶相，

佛陀的肉髻具有无见顶相。

不见顶相福德之百倍形成法语螺相。

佛陀具有六十种梵音，法语螺相是其中之一，法语螺相需要不见顶相的百倍福德才能形成。因此，我们要知道，佛陀的每一个功德都不是那么容易成就的。

《宝鬘论》中云：“不可思福中，出生佛妙相，大乘圣教说，大王如实听。

《宝鬘论》中说：“由不可思议的福德资粮中出生佛陀的一切妙相，这在大乘圣教中讲得非常清楚，乐行国王请谛听，我（作者龙猛菩萨）给你讲一讲。”

能生诸缘觉，有学及无学，无余世间福，如世无有量。

能产生缘觉、有学圣者及无学阿罗汉的所有福德，以及世间的一切福德，如世间界无量般，此福德

亦不可估量。

以此十倍福，成就一毛孔，佛陀诸毛孔，皆与彼同成。能生诸毛孔，所有之福德，以彼之百倍，许成一随好。尽彼福德数，感得一随好，究竟即如是，直至八十间。成就八十好，所有福资粮，以此百倍成，大士一妙相。成卅二相因，乃是大福德，此等千倍成，满月白毫相。白毫相之福，十万合为一，能生无见顶，怙主之肉髻，成顶髻相福，广大千万倍，当知能生一，十力者法螺。”

以上已经讲述了由哪些福德资粮形成佛陀的相好庄严。且不说佛陀的智慧，仅是肉髻或三十二相、八十随好的其中一个功德，我们凡夫人也是难以相比的，这是佛陀在百千万劫中积累资粮而成，因此，这种功德不可思议。

（加行道的）胜法位以下属世间之法为有漏，胜法位以上属于出世间之法为无漏，这是以分界而说有

漏无漏的；

加行道分暖位、顶位、忍位及胜法位，胜法位以下属于世间法，因此称为有漏；胜法位以上超越世间法，称为无漏。一地以上菩萨的智慧称为无漏智慧，我们现在凡夫的所作所为都是有漏的。有漏无漏从地道功德分界方面是这样分的。

入定智慧说为无漏，后得说为有漏，这是以道而分有漏无漏的；

入定智慧称为无漏，后得称为有漏，这是以道的功德或是以智慧而分的。

布施等五度为有漏，智慧度为无漏，这也是以善法而分有漏无漏的。

有漏无漏也可以善法而分。许多人认为，所有世间的事情叫有漏，圣者的智慧才是无漏，这仅是一种

分法，另一种分法，善根分为无漏善根与有漏善根，比如这里讲，布施等五度都是有漏，只有智慧度才是无漏。有人认为罪业之事叫有漏，无罪业的善法叫无漏，这种说法不一定对。

下面讲随解脱分善根成为解脱之因的道理。

丙三、作解脱因之理：

若问：诸善业依于何者，起何作用呢？

答：随解脱分善法是由离因之真实道谛所摄，所以依赖于种种习气阿赖耶，但是，从依靠离因现前离果而言，依于佛性或如来藏，它作为无有迁变之解脱因的原因也在于此。

解脱善法之所依即是如来藏。

随解脱分的善法依于如来藏，它以离因的方式存在于阿赖耶上，最后以离果的方式现前。

佛说心性光明界，无垢自性住佛性，
彼之现分即二身，以九比喻而说明，
大悲自性本住者，即是实修生佛性，
根本觉性光明智，体无三毒故为善。

“佛说心性光明界，无垢自性住佛性”，佛性分两种，实修生佛性与自性住佛性，我们的心性是光明的，无有任何垢染，这就是自性住佛性。自性住佛性每个众生都具足，许多经典中说“众生本来是佛”，这是从自性住佛性而言的，从这个角度来说，我跟蚂蚁的佛性没有差别，我跟牦牛的佛性也没有差别，但这是名言中的实相，在现相上所有众生是否一样呢？并不一样，有些通过修行已经现前了佛陀的果位，有些还没有得果。所以，从自性住佛性而言，释迦牟尼佛和我们这些众生没有差别，但从实修生佛性方面来讲，佛陀已现前圆满的菩提，而众生尚未现前。

“彼之现分即二身，以九比喻而说明”，自性住

佛性的现分即是报身和化身，在《宝性论》中以九种比喻说明了每个众生如何具足佛性之理。

“大悲自性本住者，即是实修生佛性”，现前大悲自性本住的本来面目就是实修生佛性。

“根本觉性光明智，体无三毒故为善”，这两种佛性的根本即是觉性光明智慧，本性上没有贪嗔痴三毒，所以，这样的佛性是善法界，而非恶法界，否则，我们永远也不可能现前善妙的佛果，如同钢铁中不可能显现金子的本性一样。

关于此理，世尊于第三转法轮的了义经藏中已经如理如实地明示了一切佛陀的大密意，

关于每个众生皆具佛性的道理，释迦牟尼佛在第三转法轮中宣讲了非常甚深的有关如来藏的十部经典，我在《藏密问答录》中将相关内容引用得比较多，因为现在许多人根本不了知如来藏的道理。

诸如《圣者陀罗尼自在王请问经》《吉祥鬘狮吼请问经》《珍宝女请问经》《无垢天女请问经》《指鬘王经》《大涅槃经》《弥勒请问经》《宣说如来藏经》。此等经中宣说了一切众生本来具有法界自性清净之心性或佛性，就是指如来藏，它本来存在、无有改变。

佛在这些经典中，将有关如来藏和佛性方面的道理讲得非常清楚。现在许多人比较懒惰，根本不去研究经典中如来藏的法义，幸好无垢光尊者和前辈高僧大德给我们留下了这么好的论典，为我们开启了一盏引路明灯，虽然我们没有精力和时间翻阅《大藏经》，但有缘学习本论后，基本上知道经典中怎样分析如来藏。有关如来藏和空性的问题比较深，我们应该长时间闻思，不能轻易下结论。

从现分而言，是相好圆满之色身的来源；

下面无垢光尊者解释众生具足如来藏的方式，大家应该记住。从现分而言，相好圆满的色身——报身和化身的来源，就是我们的佛性。

从空分而言，远离一切戏边之法身本来任运自成而安住，并以比喻加以说明，即功德任运自成如摩尼宝；

从空分而言，远离一切戏论、任运自成而住，其本体就是法身。《宝性论》中用摩尼宝比喻其功德自然圆满成立。

不变他性如虚空；

用虚空来比喻其无有迁变的本性。

遍润诸众如净水。

用清净水比喻其遍于一切众生。

《宝性论》中云：“如宝空水净，自性恒无染。”

自性永远都没有烦恼，这就是如来藏的本性。

意思是说，正当被垢染遮蔽之时，自本体也是安住于无垢真如性中，这就是心之自性本来光明。

当众生正被各种垢染遮蔽时，本性也在真如中安住，这就是心的本来光明。

如来藏如何存在的教言很深，大家应该反反复复思维。这里无垢光尊者不仅是讲一些因果不虚的加行，而是将因果如何存在及如来藏的相关内容讲得很清楚。如果我们能够真正精通无垢光尊者的这些教言，不管在任何佛教徒面前辩论，一点都不会怯懦。我担心这些道理很多人拿起书本能解释，但法义无法住留于心中。有些人关于佛法方面的道理一点都记不住，其他乱七八糟的世间故事、这样那样的琐事，全

都记得一清二楚，过了一百年还记忆犹新，这与自己前世的习气、今生的串习有关。

我们要将有关如来藏的道理铭记于心，哪一个教证是怎么讲的，全部一清二楚，这就是善于闻思的智者。如果在遇到这些问题时特别模糊，这表明我们对理论的研究不太足够与深入。

这样的心性光明不仅是三转法轮承许，二转般若法门亦同样如此宣说——

《般若八千颂》中云：“心中不具心，心性即光明。”

心中没有一个实有的心，心的本性就是光明。

以前格鲁派有位格西叫朵瓦西绕加措，将《大藏经》此教证中的“光明”改为空性——“心中不具心，心性即空性”，后来受到了第十三世观音化身的谴责，并说这位格西刻的《大藏经》不能出版。所以

现在许多藏族人请《大藏经》时，都会询问是不是朵瓦格西的版本，如果是的话不敢请。这种说法不知是否属实，总之这方面的争议特别大。

一切众生普遍具有佛界或佛性。《宝性论》中云：“佛身遍现故，真如无别故，具种故众生，恒具如来藏。”

《宝性论》中最关键、最重要的内容就是：一切众生皆具如来藏。为什么呢？有三个原因：众生将来能圆满现前佛的身体；众生的本性与法界无二无别；每个众生都具有将来能成佛的种性。

麦彭仁波切在《如来藏狮吼论》中将这句话解释得很广，听说益西彭措堪布已经翻译完了，你们方便时不妨参阅。

每个众生如何具足如来藏的问题很关键，但许多人不懂：“我是否具足如来藏？前世后世是否真实存

在？”这些方面的疑惑比较大。如来藏的研究对知识分子和智者来说很重要，以信心为主的人整天念“嗡玛呢巴美吽”也可以，但要稍微懂点理论。众生是如何具有如来藏的？如来藏的存在并不是好像在心里装一块石头那样简单的事情，必须要分析透彻。

此如来藏称为无始善法界，于本基中即是正等觉。

如来藏是无始以来的善法界，众生的心中有一种善法的界性，它就是本性中真正的正等觉，从实相上而言，众生与佛陀无别。

《真实名经》中云：“佛陀无始终，初佛无偏堕。”

佛性是大无为法之故，既无开始，也无终结，无始无终而存在；一切众生最初即是佛，没有偏堕——既不偏于轮回，也不偏于涅槃。

《二观察续》中云：“众生本是佛，然为客尘遮，障净现真佛。”

众生本来就是佛，即众生本来具足自性住佛性，但暂时被烦恼障和所知障的客尘所染，障碍清净时便显现正觉。

也就是说，为众生时，心之法性从现分而言具足色身功德；从空分而言具足法身圆满功德，然而，因被垢染所障而现量不显露，

心的法性从现分而言具足色身方面的功德，从空分而言具足法身方面的功德，然而由于被各种忽然出现的垢染所遮障，所以根本不现，就像太阳被云遮住一样，虽然本来具足，但暂时无法见到。

所以称为佛界或佛性。

所以人们把它称为佛界，也叫佛性，将来可以显

现功德，只是暂时以隐藏的方式存在。

成佛时远离诸垢，故称为菩提，

成佛时远离障垢，所以称为菩提，藏语是“香确”，也有“正觉”的意思，真正远离了垢染，现前了智慧。

这也仅仅是本体心性之圆满妙力现不现的差别而已，

只是众生的本体心性妙力显现与不显现的差别而已——显现时是佛陀，未显现时是众生。

并非承认最初为众生时无有的功德后来重新产生，因为心性无有迁变。

任何一部大乘了义经典中的观点都是如此，并非最初为众生时没有佛的功德，于后来重新产生，因为心性从本体上而言没有迁变。从实相上讲，佛的每种

功德，于众生位时无增无减而具足，只是暂时被障垢染污。

对于这一点，有些小乘根基者，以及未学过大乘了义经典的人或许不会承认，但无垢光尊者在本主论中引用了诸多经论中的教证进行佐证。如果你们以后造论，或是为他人讲经说法，要建立一个新的观点时，最好还是引用教证，而非依靠自己的分别念。

《如来藏经》中云：“无始时法界，诸法之住处，具此故众生，获得涅槃果。如前后亦然，无变真如性。”

无始以来的善法界是诸法的住处，由于每个众生都具有无始善法界的功德和特性，因此，通过精进修道将来便可获得涅槃。法性以前是怎么样，以后也是怎么样，永远没有变化。

通达大乘经典的理念很重要，我们不要认为获得

佛果时就像一无所有的穷人突然在某天发财了一样。从现相上可以这样说，然而，实相上并非如此，如来藏的本体从现分和空分而言都具足功德，如何具足呢？下面讲述了《宝性论》中的相关道理。这些内容只有通过阅读最了义的第三转法轮的经典才能明白，因为如来藏非常隐秘、深奥，我们现阶段不可能现量见到。

第 56 课

我们正在讲业因果品中业的能依所依的关系，以及作为解脱之因的如来藏的内容。

心之法性光明自性不为烦恼所染。

心的法性光明从未被任何烦恼所染。

《宝性论》中云：“心自性光明，无变如虚空，邪念生贪等，客尘不染彼。”

心的本性是光明的，永远没有变化，就像虚空一样，根本不会被世间的妄念、贪嗔痴等烦恼染污。

佛性之分类，有本来安住之自性住佛性与观待净除暂时垢染之实修生佛性两种。

佛性可分为两种：自性住佛性，是每个众生本来具有的；实修生佛性，通过实修才能现前如来的果位。自性住佛性每个众生都具足，实修生佛性我们尚未现前，释迦牟尼佛已经现前了，这是二者的差别。

如果有人问：既然一切众生皆具佛性，那我们这些众生还有烦恼呢？

我们可以这样分析：众生虽具足自性住佛性，但在显现上被客尘染污，因此实修生的佛性尚未现前。

自性住佛性也分二：即空性离戏之心性住于法性自性中的佛性成为本性身之离因；住于有法自性中的佛性成为殊胜色身之离因。

法性自性中的佛性成为本性身的离因，有法自性中的佛性成为殊胜色身的离因。

此二者无始以来以有法法性的方式存在着。

一个以有法的方式存在，一个以法性的方式存在。

《涅槃经》中云：“善男子，心之法性自性光明，自性无有本体，即是自性清净之心如何显现与相好灿然之功德皆非异体，然以现空自性而分。”

自性清净与相好灿然的功德实际上并非异体，这是从现空自性方面分的。

实修生佛性：通过修行发心等暂时有学道的方便智慧及福慧资粮而净除如来藏上的一切垢染。

通过修发心、六度万行等方便，以及福慧二种资粮净除如来藏上的一切所知障和烦恼障，最后现前佛性，这叫实修生佛性。

《华严经》中云：“嗟！诸佛子，此所谓菩提佛性即实修法界，现见广如虚空自性光明而修学福慧大资粮。”

意思与上文相同。

又如《宝性论》中云：“如宝藏果树，当知二佛性，无始自性住，实修生佛性。

不以勤作重新形成、具无尽受用的宝藏自然存于地下，以勤作成办而具有果的妙树在园林中逐渐生长，与此类似，应当了知佛性也有两种——自性住佛性与实修生佛性。

以此二佛性，获得佛三身，前者得法身，后获二色身。

依靠这两种佛性获得佛的三身，自性住佛性是法身之因，实修生佛性是色身——报身和化身的因。

庄严本性身，当知如宝像，自性非有为，乃德宝藏故。

本性身以殊胜功德庄严，如同珍宝所成的佛像，

因为原本自性成立，不是以勤作重新生成的，功德如同无尽宝藏的缘故。

具足法政故，报身如轮王，影像自性故，化身如金像。”

由于具足深广大乘法的国政财富，在清净者前显现报身，如转轮王享受七宝及四洲等财富一样；在所化众生前显现影像自性的身相，这些化身如同金像一般。

法身、报身、化身、本性身，如果归纳的话，本性身可以包括在法身中。

本性身是心性自性住佛性，如摩尼宝般任运自成，从中出现有法自性佛性如转轮王般的报身，以及于所化众生面前示现的如影像般的殊胜化身。

上面《宝性论》中的教义在这里已经解释了。从自性住佛性中出现像转轮王一样的报身，在所化众生

面前显现影像一样的化身。

这些在众生时因为被垢染所障而不现，依靠发心等福德资粮而遣除遮障色身之垢，依靠观修空性等智慧资粮而遣除遮障本性身之垢。

这些教理应该要通达，我们通过积累二资粮到底现前什么样的果位呢？是本性身和色身——福德资粮遣除色身的障碍，智慧资粮遣除本性身的障碍。

自性住佛性如澄清水，实修生佛性如映现各种影像，

自性住佛性就像是清静的水，实修生佛性如同水中显现各种影像。

它们是本来存在的能依所依关系；如是住于本基中的自性住佛性如同所知的对境，分位的实修生佛性如同能知的心识，它们是能依所依的关系；自性住佛性以法性与有法之离因方式存在，而无有离果，实修

生佛性以能净垢染之对治方式存在，而无有像能生所生因果关系那样二身的直接因，依靠此佛性能够圆满功德，使有学道的证悟在佛地得以成熟解脱。《经庄严论》中云：“自性与随增，彼为所能依，当知有无性，功德度脱义。”

以九种比喻说明遍于一切众生的如来藏住于烦恼之壳内。

在《宝性论》中以九种比喻说明，众生的如来藏住于烦恼的壳内。

《宝性论》中云：“如莲内有佛，蜂蜜壳中果，不净粪中金，地藏有宝藏，微果有芽等，破衣中佛像，劣女腹中王，土中有宝像。烦恼客尘障，众生具佛藏。”

此教证中讲了九种比喻，下面有广说。

意思是观待凡夫、声缘阿罗汉、见道菩萨、修道

菩萨之垢染而说的九种比喻。

看待凡夫有四种比喻，声缘阿罗汉一种比喻，见道位菩萨两种比喻，修道位菩萨两种比喻，总共有九种，下面一一广说。

其中，凡夫有未入道者、已入道者、资粮道者、加行道者四种，存在于他们心中为四种垢染所遮障的如来藏之四种比喻：

凡夫位共四种，在他们的心中如来藏如何存在，相应四种比喻：

（一）存在于未入道凡夫贪心随眠相壳中的如来藏之比喻，

第一是未入道的凡夫人的如来藏，此处着重强调贪心，并非只有贪心没有其他烦恼。九种比喻中第一个是莲花的比喻——

《宝性论》中云：“如住萎莲内，妙相庄严佛，具净天眼者，见而去莲叶。

枯萎的莲花中有庄严的佛像，具天眼者见到后去除莲叶，把它取出来。

佛眼见无间，众皆具佛性，无障住后际，悲尊令离障。”

同理，佛陀知道众生具有佛性，如同藏在莲花中的佛像，以大悲遣除他们佛性上的障碍后才能真正现前。

（二）存在于已入道凡夫嗔心随眠相壳内的佛性之比喻，彼论云：“如蜂群绕蜜，求蜜之智士，见已设方便，令蜂群离散。

智者知道蜂蜜的所在，通过善巧方便将蜂群调离后，可以把蜂蜜挑出来。

佛以遍知眼，见如蜜佛性，令如蜂众障，尽断永无遗。”

同样，佛陀以佛眼见到了像蜂蜜一般的佛性后，也依靠方便方法驱除像蜜蜂一样的障碍，现前真正的佛性。

（三）存在于资粮道凡夫愚痴随眠相壳内的如来藏之比喻，彼论复云：“如具皮中果，众人无法享，凡求食等者，彼等去表皮。

如同人们无法享用具有糠秕的果实一般，求食者首先会去除表面的糠秕。

烦恼垢遮障，众生如来藏，未离感染前，佛业不行有。”

烦恼障的垢染已经遮障了众生的如来藏，尚未离开糠秕一般的染污前，三界众生不可能成佛。因此，

一定要去除糠粃般的障垢。

（四）存在于加行道凡夫强烈贪嗔痴烦恼壳中的如来藏之比喻，彼论又云：“如人行游时，金坠糞秽内，不坏性如故，彼住数百年。

如同有人在外出游玩时，不小心将金子掉在了污秽的粪坑中，由于金子的本性非常纯净，永远也不会腐烂、不会被染污，数百年中仍然存在。

天人天眼见，告人此有金，拭净此珍宝，可成宝饰品。

天人以天眼见到后，告诉他人此处有金子，将其擦拭干净后，通过锤炼便可以成为装饰品。

佛见沉不净，烦恼众生德，为令净惑泥，普降正法雨。”

佛陀见到沉溺在轮回中具有不净烦恼的众生，同

时也具有如来藏的功德，所以，佛陀为了清净众生的垢染，转了三次法轮降下法雨，目的就是清净众生佛性上的垢染。

以上分别对应凡夫四地——未入道、已入道、资粮道及加行道，从未学过宗派的是未入道者，已皈依佛门或入了内教的道，是已入道者。其他一些论典中讲凡夫三地时，是将未入道和已入道合在一起，凡是未入资粮道的众生都称为未入道者。

存在于声缘阿罗汉无明习气壳内的佛性之一种比喻：（五）彼论云：“如贫室地下，有无尽宝藏，主人不了知，宝不说我此。

比如，穷人家的地下有宝藏，但主人不知道，珍宝也不可能说“我在这里”。

意中净宝藏，无破立法性，众生未证悟，恒受贫穷苦。”

本来众生的心中具有清淨的宝藏——无破立的法性如来藏，但众生并未证悟，从而恒时感受贫穷之苦。确实如此，众生根本不了知自己具有恒常不变的如来藏佛性，在轮回中感受极大痛苦，就像贫穷的人不知道自己具有宝藏而感受穷困一样。

这是阿罗汉的比喻，下面是第一地菩萨的比喻。

存在于一地菩萨见道所断壳内佛性的两种比喻：

（六）彼论云：“如芒果等树，果有良种芽，耕耘及灌溉，渐成真树王。

比如芒果树或其他任何果树，从种芽开始培育，然后通过耕耘、灌溉，这样逐渐长成了大树。

众生无明果，皮内有佛性，依此善法界，渐成真佛陀。”

众生显现上有无明，但实际上具有佛性，依靠此善法界，通过积累资粮后逐渐成为佛陀。这是果树的

比喻。

（七）又云：“破衣裹宝像，置于路途上，天人见为解，告知行路者。

破烂的衣衫中包裹着珍宝佛像，被弃置于路旁，天人见到后告知行人。

佛见无始惑，所缚如来藏，旁生亦具足，示法为解脱。”

佛陀见到无始以来的烦恼束缚着如来藏，此如来藏连旁生、地狱众生也同样具足，于是，为令众生从轮回中获得解脱而开示佛法。

你们方便时不妨看看《宝性论》，它是显宗和密宗相结合的论典，将有关如来藏、佛性等方面阐述得非常清楚，藏传佛教对“弥勒五论”尤为重视。

下面讲修道的两种比喻。

存在于修道所断垢染壳内佛性之比喻也有两种：

（八）彼论云：“如孤独丑女，无依无怙住，胎中怀君主，不知存自腹。

《宝性论》中说：如同一个孤独的女人，无依无靠，没有怙主，她胎中怀有君王，但她并不知自己腹中有这么伟大的人。

三有如孤室，众生如孕妇，有怙净佛性，如住彼胎中。”

三有就像是孤独的屋室，而众生就像此孕妇，无垢的佛性就像住在丑女胎中的君主。

（九）又云：“如内金佛像，圆寂外有泥，见知彼为净，内金遣外障。见自性光明，诸垢亦客性，令如宝源众，净障证菩提。”

此等之垢染也有九种，《宝性论》中云：“贪嗔痴三毒，猛烈现行习，见修道所断，依不净净地，

垢染具九相，喻如萎莲等，为随烦恼缠，无数差别相。”

众生具有贪嗔痴烦恼为主的各种习气，凡夫三地、见道、修道的所断都不同。根据不同地的差别，染污也有不同的九种。跟前面莲花的比喻一样，为随眠烦恼所缠缚等有九种比喻，如果以众生的分别念来算，则有无数差别相。

此等地也是如此。又云：“凡夫垢有四，阿罗汉垢一，见道修道垢，分别有二种。”

凡夫地有四种垢染，阿罗汉有一种，见道、修道分别有两种。按《宝性论》的原文分为凡夫四地，《入中论》中则分为凡夫三地。

第 57 课

我们正在讲共同加行中因果不虚的部分。昨天讲到佛性暂时以九种比喻来说明，此处宣说了如来藏的安住方式。

诸垢与诸地喻义相结合而宣说，

从凡夫地到佛地之间每一地的障碍，以比喻和意义相结合的方式说明相关的道理。

《宝性论》中云：“犹如泥中莲，初开人爱恋，花萎人不喜，喜贪亦如是。”

水中的莲花刚开启时，人们都特别欢喜，一旦枯萎后人们便不再喜欢它。贪欲烦恼也是如此，最初享

用时觉得贪欲很有意思，但真正尝到它的味道后也并不如是欢喜。

譬如酿蜜蜂，受扰即蛰人，倘若起嗔心，内心生苦恼。

比如正在酿蜜的蜜蜂，受到人们打扰就会蛰人，同样地，如果相续中生起了嗔恨心，那么此人内心必定会产生痛苦和苦恼。

犹如果实等，外为表皮裹，现见如来藏，无明蛋壳遮。

果实外面被糠秕包裹，不能见到内在的实质，无法直接享用，如同如来藏本性被无明外壳遮障而无法现见一样。

譬如厌粪秽，一切具贪者，依欲生惑因，兴起厌如秽。

人们都厌恶污秽的粪土，具贪者认为贪欲值得追求，实际上它就是痛苦的因，因此，众人应当像厌恶粪土一样厌恶贪心等烦恼。

如宝埋地下，不知不得宝，众生如来藏，无明习地蔽。

如果不知道珍宝埋在地下就无法得到它，同理，众生相续中虽然具有如来藏，但被无明习气遮蔽以后见不到、得不到。

如芽等渐生，突破种子壳，现见真如性，遣见道所断。

种子逐渐萌芽就能突破外壳，同理，现见真如性时，能遣除见道的 112 种所断。

与圣道相系，圣者以见证，摧毁坏聚见，修道智所断，说如褴褛衫。

圣者通过见证能摧毁坏聚见，即我执或萨迦耶见，从二地到十地之间修道智慧的所断就像破烂的衣服一样，一接触它时马上就会烂掉，以此比喻修道中虽然存在障碍，但很容易消失。

麦彭仁波切在《中观庄严论释》中引用了这句“修道智所断，说如褴褛衫”，意思是，从一地到七地之间虽然有烦恼障，但这种烦恼跟凡夫的烦恼不相同，就像破烂的衣服无法起到其本身该有的作用，或者就像毒蛇的腰已被斩断而无法立行一样。

有些教证我虽未刻意背诵，但也记得很清楚。各位在学习本论时，若能牢记教证的含义，即使十年不温习，十年后再次看到时，也知道这个教证在《大圆满心性休息大车疏》中出现过。在闻思的过程中，我们应将教证的含义与自相续结合，这样才能在心中留下深刻的印象。

然而，许多人在闻法时打瞌睡，这样不仅无法得

到功德，连传承也得不到，令人遗憾。如果听课时经常打瞌睡，说明对法缺乏希求心。若是真正对法怀有极为强烈的渴求心、希求心，就会觉得闻法机会特别珍贵与难得，一天二十四小时当中，听法的时间只有一两个小时，肯定会倍加珍惜，绝不会空耗光阴。

依七地垢染，如胎中污秽，如离母胎已，成熟无念智。

七地菩萨的垢染如同婴儿在胎中的污秽，一旦脱离母胎后便不复存在一样，七地后成熟无念智慧，在第八地时，出定和入定无别。各地道中的功德、见解方面的要点，尤其是宁玛巴自宗不共的观点，希望大家铭记于心。

当知三地垢，犹如泥土染，乃由大自性，金刚喻定毁。

三清净地时如同泥土一样的垢染，到十地末尾时

由金刚等持摧毁。

贪等九种垢，如同菱莲等。”

上面所讲到的贪障等九种垢染，以莲花和蜜蜂等比喻可以说明。

此外，《大涅槃经》中云：“佛告迦叶：善男子，譬如，国王有一大力士，彼额有一金刚宝珠，与另一大力士较力，双方撞头，其额上宝珠没于肉中，

这里讲了一个比喻：从前有位大力士，头上有一颗金刚宝珠，他与另外一位大力士进行比赛，就像牦牛打架一样，两个人开始撞头，结果他头上的金刚宝珠隐没于肉中。

然彼不知宝珠去于何处。因受伤故唤医令治。

大力士不知道头上的宝珠去哪里了——可能宝珠比较小，如果大一点肯定知道。由于大力士受了伤，

马上叫来医生为其诊治。

医师医术精湛，知宝珠入彼肉内故未医其伤，

医生医术高超，他知道宝珠隐没于肉中。

问言：‘嗟！大力士，汝额上宝珠在何处？’彼大力士惊恐不已，告医师：‘吾额上宝珠不知去何处，若无则乃虚幻耶？’心生极大忧愁。

医生问：“你头上的宝珠在哪里？”大力士惊恐地告诉医生说：“我的宝珠突然间消失不见了，难道它是虚幻的吗？”内心生起极大忧愁。

彼医为令大力士生喜，而言：‘莫哀伤！汝较力时宝珠没入肉中，于外仅现影像而已，汝较力时，因生起嗔心故宝珠入于肉内亦未觉察。’

医生为了让大力士生欢喜，对他说：“不要哀伤！就在你们比赛时，宝珠已经隐没在你的肉中，外

面只有一点影像而已，因为你在较力时生起很强烈的嗔恨心，所以自己并未察觉。”

确实如此，有的人生起嗔恨心跟别人打架时，即便刀子插入自己的身体都不会发觉。有些人在嗔恨心驱使下干了很多坏事，稍后冷静下来又后悔万分，但已无法挽回。可见，如果人们在产生强烈的嗔恨心时未及时对治，根本不会察觉自己的所作所为。这位大力士可能在较力时怀有竞争心或嗔恨心，所以未留意到宝珠的去向。

医师虽言，然彼不信，告医：‘汝莫说妄语，宝珠若没于肉内，则因脓血极脏故影像不能外现。’

虽然医生这样讲了，但大力士不信，跟医生说：“你不要欺骗我，如果宝珠隐没于肉中，因为脓血太脏之故，影像不可能显现在外。”

医师复令其照镜，宝珠已明现于镜中。

医生让他照镜子，宝珠明现于镜中。

大力士见之，生起稀有之想。

大力士见后，觉得非常稀有，认为医生的医术的确高超。

善男子，一切众生亦复如是，因未敬依善知识，虽有佛性而无法现见，

佛陀说：“善男子，因未依止善知识，亦无上师的口传窍诀，众生虽本具如来藏佛性，但却无法现见。”这个教证非常重要。

藏传佛教历来在闻思方面的传统代代相传，对如来藏的误解不是很多。有些人认为如来藏实有，有些人认为其本性是断灭的空，很难把握其真义。因此，未被善知识摄受之人，很难见到如来藏本性。

为贪嗔痴所障所压而屡屡流转于各趣中受苦。

众生因被贪嗔痴所蔽，无法见到如来藏的本性，从而流转于轮回受苦。

善男子，一切众生身内皆具足十力、三十二相、八十随好。”

虽然一切众生的佛性如来藏就像刚才宝珠隐没在肉中一样，但其实在众生的身体内，佛的十力、三十二相和八十随好等功德全都以不明显的方式具足。

我们通过闻思《宝性论》后知道，在众生位时具足佛性，但不一定能看得见，还有一些障碍，就像刚才宝珠虽隐没于肉中不见，但镜中可以显现影像。大圆满的顿超修法，通过外缘可以显现自身佛明点与相好，这些自身佛的影像投射出来可以现见，但因缘不具足时就看不见。若将这些内容与大圆满的甚深教义结合起来理解，便能对我们产生极大的利益。

其中以多种方式宣说了众生皆具如来藏。

《黑班则续》中云：“身中住大智，真断诸分别，佛性遍一切，住身非身生。”

身体中具有大智慧，此智慧远离一切分别念，如来藏遍于一切众生，虽住在身体中，但并非由身体产生。

大家应该明白这种不可思议的缘起法，住于身中不一定由身体产生，身体只是暂时的，今生命终后，马上又换成另一个身体，但心识的本性与如来藏无二，如来藏并非由身体产生。

《宝网续》中云：“我与诸众生，本来即正觉，以分别流转，发胜菩提心。”

我和众生本来具足佛性，但以暂时的迷乱分别念在显现上流转轮回，所以，我们应该发殊胜的胜义菩提心，要通达与诸佛本体无二无别的心性。

《涅槃智慧经》中云：“若证悟心，即是佛陀，故莫生起从他处寻正觉之想。”

众生就是佛，不要在别处寻找佛。这并非密宗的一家之言，显宗也有类似教理，这些教证我在《藏密问答录》中也引用过，请诸位详加思维。

《赞心金刚经》中云：“如地下有水，无垢而存留，烦恼内智慧，亦无垢而住。”

地下的水本性非常清淨，没有垢染，烦恼中的智慧从本体上而言也是无有垢染而住。

有时说“烦恼内智慧”，有时说“烦恼本性智慧”，有时说“烦恼就是智慧”，到底它是能依所依关系还是同体关系呢？从现相和实相、暂时和究竟、现象和本体等不同的角度分析时有不同的理解。比如，可以说冰中有水，也可以说冰的本性就是水，或者说冰融化后变成水，本意相同，只是文字的表达

不同。

《密藏续》中云：“十方四时中，不得圆正觉，心性圆正觉，故莫寻他佛，佛寻亦不得……”

在十方四时中不可能从别处得到正觉，自己的心就是真正的正觉，不要在别的地方寻找佛陀，即使找也找不到。

总之，应当以巨幅绸缎上画三千世界等比喻来了知一切众生本来即具有佛陀无合无离之四身五智，

许多人读过《华严经》，在《华严经》中有这个比喻：在巨大的绸缎上描绘出三千大千世界，将须弥山、南赡部洲、北俱卢洲等，按实际位置、尺寸精确地画好，然后，由一位拥有神通者，按照相应比例将其缩小成芝麻大小，由于芝麻太小的缘故，我们虽无法看见须弥山，但实际上须弥山仍然如实存在。《华严经》中的这个比喻相当有说服力，大家在方便时不

妨翻阅。

本来的佛性、无离无合的三身五智，众生虽圆满具足，但在现阶段的相续中却无法看见。且不说特别大的绸缎，即便是在像喇荣那么大的图片上画上经堂、僧舍等，然后由拥有神通的人把画面相应缩小到芝麻许，按理来说，原来所有的画面不折不扣地全部存在，但一般人在不具天眼之时肯定看不见。以此比喻众生皆具佛性之理。

如同太阳本来具足阳光一般。佛界即是指一切时分自性清净，本体不变，彼之垢染是遍计性、客尘性的。

就像太阳本来具足光芒一样，佛性的本体清净不变，其上的垢染分别念是暂时的、遍计的。

《宝性论释》中云：“大仙人尊者，烦恼即黑暗，清净即光明，

“大仙人尊者”应该是佛陀，烦恼即是黑暗，清净即是光明。

烦恼力微弱，胜观具大力，

烦恼的力量很薄弱，智慧的力量很大。

烦恼客尘性，自性净根本……”

烦恼只是暂时存在的客尘，而佛性自性清净、本来如是，它是根本。

此佛性本来无有垢染，故为究竟清净；无有迁变，故为究竟胜我；一切时分存在，故为究竟常有；

从佛性本来无有垢染的角度，可以称为究竟清净；从无有迁变的角度，可以称为究竟胜我；从一切时分都存在的角度，可以说究竟常有。

纵然堕入诸痛苦之轮回中也不为痛苦所恼，故为

究竟安乐。

众生虽堕于轮回，但本性始终未被轮回的垢染所染污过，所以是究竟安乐。就像将纯金放在泥垢中，表面看起来虽污秽不堪，但金子的本性从未被染污过。所以，我们应心生欢喜，因为终有一天我们必定会成佛，但迷惑期间还是很痛苦，因此，我们应努力早日现前常乐我净的本性。

《宝性论》中云：“净我乐常德，波罗蜜多果。”

这个道理无垢光尊者在前面已经解释过了。

如来藏遍布一切众生。《经庄严论》中云：“虚空恒遍行，诸佛亦如是，虚空遍行色，佛遍行众生。”

虚空是常有的，因为它无有迁变。同样，真如和

法界亦是常有，如同虚空遍于一切色法般，佛性亦遍于一切众生。

同样，如来藏虽然为烦恼所障，却不被烦恼所染，如同云层中的太阳一般，本来成佛时也是无灭无离而住。《宝性论释》中云：“如来藏分三阶段，皆不为染污法与清净法所改变。”

如来藏分为三个阶段，但无论在哪个阶段，都不会被烦恼所染。

关于此三阶段，《宝性论》中云：“不净不净净，极净依次第，是名为众生，菩萨与如来。”不清净为众生时，清净与不清净兼具为菩萨时，极清净为成佛之时。

在《宝性论》中讲到了这三种次第：不清净、稍微清净、非常清净——不清净的是众生阶段，稍微清净是菩萨阶段，非常清净即是如来。

能如理如实完全与佛性相同之比喻何处也无有，此等是就与如来藏相似而比喻的，

《宝性论》中以九种比喻宣说了佛性的道理，但完全相同的比喻在整个世间也找不到，上面所讲到的比喻，在某个角度来说与如来藏比较相似。《量理宝藏论》中又说，比喻只是从某个角度来说稍有相同，全部相同是不可能的，如同世间没有完全相同的两个人一样。

彼论云：“超越世间故，世间不得喻，如来藏佛性，相似而宣说。”

真正从本性上讲，如来藏已经超越了世间，有关佛性如来藏的比喻，只是因某个点与如来藏稍微相似而宣说，比如，从某种角度而言，菱花中的佛像或贫女腹中的君王有与如来藏相似之处，而非完全相同。

如是比喻与意义不是完全相同，本性是一致的，

因为阶段不同而说了九种比喻，这些也仅以部分相同表示而已。

比喻与意义并非完全相同，但本性一致，因为阶段的不同而就某些相似之处作了表示。

第 58 课

昨天，我们用各种比喻宣说了如来藏，如来藏不太好懂。有些法师和居士将自己对如来藏的看法在一些文章中写得非常简单，但其实如来藏并非三言两语就能表达清楚的。

若问：谁能如理如实现见此佛性呢？

如果问：谁能如理如实见到如来藏的真正本性呢？当然，成佛时自不必说，但在尚未成佛前，想见到如来藏的本面很困难。

答：未见实相已被善知识摄受之凡夫、对大乘有信解的声闻、缘觉以及诸得地菩萨，他们依靠胜解信以总相的方式证悟。

尚未见到实相但已被善知识摄受的凡夫，对大乘有信心的声闻、缘觉及得地的菩萨，通过信心了知佛性的总相。言外之意就是，真正的自相他们也没有通达。

十地菩萨片面证悟，如实现见者唯有佛陀，除佛之外，他众不能如实现见如来藏。

十地菩萨只是片面地证悟了如来藏的本性，能如实现见如来藏的只有佛陀。

这句话很重要。我记得麦彭仁波切讲过，在有些经论中说，十地菩萨尚无法完全证悟如来藏，他们对如来藏的证悟程度，就如同我们夜晚看色法一样。麦彭仁波切给单秋格西的辩论书《遣除单秋疑惑论》中好像提过这个问题，除了佛以外，连十地菩萨都无法真正现见如来藏。

关于如来藏有许多说法，有说如来藏实有，有

说如来藏非实有等，即便是十地菩萨还不能完全现见。如来藏需要通过信心证悟，并非如眼睛见色法那般简单，如同普通的望远镜见不到千山万水以外的事物一样。我们的根基、智慧非常有局限性，在这种情况下，千万不要对佛经的甚深意义生起邪见，否则，若通过望远镜看不到远方的色法，就认为望远镜看不到的地方肯定不存在色法，这是一种错误的见解。因此，佛法中隐秘的意义，应该通过我们的信心来证悟。

《宝性论释》中云：“犹如云隙之空中日，具您一分智慧之诸具慧眼清净圣者亦非全面见，出有坏您清净法身无边智慧，尽见遍布虚空的无边所知。”

如同透过云层看缝隙中的太阳一样，具有您相续中一分智慧眼的清净圣者亦无法全面照见如来藏的本面，出有坏如来，您具有清净法身和无边的智慧，如同离云的太阳，能见到遍布虚空的无边所知，除了佛

陀以外，连十地菩萨也不能全面见到如来藏。

也就是说，如来藏或佛性住于具三身五智庄严轮之心性刹土中。

如来藏与三身五智庄严轮刹土无二无别。

若如实现见，则为佛陀，所以此等论典中的说法是合理的。

若如理如实地见到了如来藏的本性，则为佛陀，换言之，只有佛陀或与佛陀的智慧等同者才能如实现见如来藏。《宝性论释》等论典中所讲到的道理非常合理，除了佛陀以外，如来藏的本面非常难以见到。因此，众生皆具佛性的道理并不是那么容易理解。

在有学道时，以诚信而衡量佛性的总相。

这很关键，凡夫四地、菩萨十地都属于有学道，有学道时通过信心了达佛性的总相。

总相，就是一种概念，因为并未现量见到。比如，我没有去过美国，只是听别人说美国如何如何，我的心中就会根据此描述浮现出一幅关于美国的大概画面，真正的自相只有等亲自到美国后才能见到。

《宝性论》中云：“自然之胜义，是以信所证，日轮璀璨光，无目不得见。”

此教证我在《密宗断惑论》中引用过。弥勒菩萨说：“自然的胜义谛、佛性、如来藏，需要依靠信心来证悟，就像没有眼睛的人不可能见到日轮的璀璨光芒一样，缺乏信心之人根本无法见到如来藏的本体。”

去年我看到格西索朗彭措的一则教言中引用了《大藏经》中的许多教证，我当时抄下了其中一个，意思是：“在佛陀的教法中，生命无常、人类的各种痛苦等问题，我们通过智慧就能观察到，而有些隐蔽的问题，则必须通过信心才能证知，例如如来藏、胜

义谛、轮回、因果等。”

所以，想要了达佛教的内容必须兼具智慧与信心，现代有些佛教研究者普遍缺乏信心，这类人往往只承认自己感官范围内的所见所闻，超出此外事情就认定其是“迷信、神话、传说”而一概否定，这是一种愚笨的做法，非常不合理。

因此，在有学道时，信心至关重要。佛经中甚深的内容必须通过信心证悟，若缺乏信心，则无法证悟胜义谛，始终无法见到佛法的阳光。

《佛藏经》中云：“仅证一方面并非证悟一切，即凡夫、声闻、缘觉、菩萨皆非如理如实现见如来藏。

只是证悟一方面不等于证悟一切，凡夫、声闻、缘觉、菩萨，都无法如理如实地见到如来藏。

譬如，一天盲者问他人酥油之颜色，答曰：‘如

白雪。’

例如，从未见过色法的天盲请问他人酥油的颜色，他人回答说：“就像白雪一样。”

彼手触白雪，而执酥油色为凉。

于是天盲用手触摸白雪，又认为酥油是清凉的。

又言：‘如天鹅翅膀。’彼闻天鹅翅声而执雪色为扑拉拉声。

对方又纠正道：“像白色天鹅的翅膀。”他听到天鹅翅膀在飞翔时发出的声音后，又认为是雪色是扑拉拉的声音。

复问：‘翼色如何？’

天盲又问：“那天鹅翅膀的颜色是什么样呢？”

答曰：‘如螺。’彼触螺感觉光滑而执翼色为

光滑。

对方回答：“就像海螺一样。”天盲在触摸海螺后感觉光滑，又认为翅膀的颜色是光滑的。

无论如何言，然天盲者却不能如理了知其颜色。

由于天盲没有能见颜色的根识，无论怎么描述，他都无法了知酥油的颜色。

同理，佛性亦极难现见。”凡夫也难以证悟佛性。

与此理相同，声闻、缘觉、菩萨难以现见佛性。声缘阿罗汉已经完全断除了人我，证悟了无我空性，如果他们对如来藏的理解还像盲人摸海螺一样，那凡夫就更不用说了。佛性必须通过信心来证悟，凡夫在不懂这些道理时，往往容易造恶业。

下面又引用《佛藏经》中的教证。

《佛藏经》中云：“国王聚集诸多盲人，指示大象后，告诸盲人分别言说大象之特征。

国王召集了一群盲人，命令他们详细描述大象的特征。

前段时间，我参观了盲人按摩培训班，并走访了多个盲人按摩室，并在日记中记录下许多盲人的特点。有时，我觉得很惭愧，虽然自己有眼睛，却对许多事情一知半解，而有些盲人却很聪明，对国际上的大小事件了如指掌，可能大象的特征也完全能说得出来。

触大象鼻之诸盲人言‘象如铁钩’；

盲人只能通过触摸大象来了知其特征，有些人摸着大象的鼻子说：“大象就像铁钩一样。”

触眼者谓‘象如碗’；

触摸到大象眼睛的盲者说：“大象就像碗一样，圆圆的。”

触耳者谓‘象如簸箕’；

触摸到耳朵的盲人说：“大象如同簸箕。”

触背者谓‘象如担架’；

触摸到象背的盲者说：“大象像担架一样。”

触尾者谓‘象如绳子’。

触摸到尾巴的盲人说：“大象就像绳子一样。”

众盲人虽未说除大象外之他法，然彼等未全面了解。

这些盲人虽然没有言说除大象以外的法，但由于未能全面了解大象的特征，故而无法准确地描述出大象完整的特征。

同理，对于佛性，虽有空性、如幻、光明等不同说法，然并非全面证悟。”

同样地，关于佛性、如来藏，在各论典中的说法不同，有些说如来藏是空性，有些说如来藏如幻不实，有些说如来藏光明不灭等，这些说法都不全面，因为言说者并非究竟证悟。因此，在尚未真正获得佛果之前，补特伽罗很难精准表达如来藏。

诸圣者菩萨虽有少许证悟，却并非如理如实证悟。

虽然圣者菩萨也有些许证悟，但却并非如理如实证悟。

《涅槃经》中云：“善男子，譬如，一盲人为治眼故往明医处。医持金器除其眼翳，举一手指示之，盲人言‘不见’。

佛陀在《涅槃经》中讲了一个比喻，盲人为治疗眼病前往医生处，医生持着金器除去他的眼翳，伸出一个指头为盲人指示，盲人说“看不见”。

医复举二指或三指示之，盲人方言‘见少许’。

可能盲者眼睛稍微有所好转，医生又伸出两个或三个指头，盲人说“稍微看见一点”。

善男子，我若未宣说此《大涅槃经》，则无量菩萨虽圆满十度后分别住于十地之间，然亦不见佛性，

善男子，如果我没有宣说《大涅槃经》，无量菩萨虽已圆满十度，分别住于十地之间，但他们也无法彻见佛性。佛陀在《涅槃经》中比较细致地讲了如来藏的本性。

此理与彼相同，经如来宣说后，彼等方见少许。”

与上面所讲的比喻相同，佛陀就像医师一样，佛在《涅槃经》中宣说了如来藏以后，十地之间的菩萨方能片面地见到如来藏。由此可见，如来藏不是很容易懂。

直到以“仰观虚空鹅雁，为是虚空，为是鹅雁？谛观不已；树有白鹤，观察是水是树；见海上大船楼阁，即作是念‘彼是楼阁或是虚空？’方见少分”等等比喻说明了见到少许如来藏也没有确定现见的道理。

这一段在藏文《涅槃经》中原文不是很明显²⁷，意义跟前面《大涅槃经》的教证基本相同。

若问：如来藏如此细微、难以观察，众生时不

27 这一段可参考《大涅槃经》汉译本：“复次善男子，譬如仰观虚空鹅雁，为是虚空，为是鹅雁？谛观不已，仿佛见之；十住菩萨，于如来性，知见少分，亦复如是，况复声闻缘觉之人能得知见？善男子，譬如渴人行于旷野，是人渴逼，遍行求水，见有丛树，树有白鹤，是人迷闷，不能分别是树是水，谛观不已，乃见白鹤及以丛树；善男子，十住菩萨于如来性知见少分，亦复如是。善男子，譬如有人在大海中。乃至无量百千由旬。远望大舶楼橹堂阁，即作是念：‘彼是楼橹。为是虚空？’久视乃生必定之心，知是楼橹；十住菩萨于自身中见如来性，亦复如是。”

见，宣说又有何用呢？

如果问：如来藏如此细微，难以观察，而且连声闻、菩萨都无法彻见，凡夫人就更不用说了。既然如此，宣说如来藏有何必要呢？

答：宣说自他相续中存在如来藏有五种必要：

无垢光尊者回答说：虽然如理如实地现见如来藏非常困难，但宣说并令众生知晓自他相续中存在如来藏，具有五种必要——

一、是为了断除自己的怯懦心，了知修持解脱并不困难而生起欢喜心；

前一句是断除过失，后一句是获得功德。了知自己和他人都有如来藏，能对修法断除怯懦之心，因为众生具有如来藏，将来必定有成佛的机会，所以解脱并不困难，有令众生生起欢喜心的必要；

二、断除轻视其他众生之心，从而对一切众生具有与佛同等的恭敬心；

断除轻视他人的邪执，恭敬一切众生如同佛陀一般。平时在与人相处的过程中，我们最好不要诽谤他人，因为众生平等，再坏的人也具有佛性，只不过佛陀的如来藏已经完全现前了，而众生尚未现前而已；

三、遣除不了知自己本具真实义身智之意趣，进而生起证悟胜义法界的智慧、了达实相；

知道自己原本具有三身五智，从而生起信心与希望——我有机会证悟真实义、了达胜义实相；

四、遣除有无常断之增损以后，生起证悟真实义的智慧；

如来藏的本性非有非无、非常非断，遣除一切有无常断的增损、疑惑、怀疑和邪说，从而证悟真实的

智慧；

五、断除过分贪执自诩我为最胜，从而对自他一视同仁，进而于其他众生起大慈心。

佛陀如理如实地宣说如来藏的本体，能令众生断除我慢以及增上慢，对众生发起平等大慈心。

许多人认为自己已经证悟了如来藏，其实如来藏并非那么容易证悟，十地菩萨尚且无法如实现见，何况吾等薄地凡夫。

有些人今天说“我证悟了”，明天又说“我很烦恼”。前两天有个人跟我说：“我已经证悟了，现在什么都不用修了。”我问他是否修过五加行，他说：“没有，但是我已经证悟了。”我叫他不要听我的课，但昨天晚上他又来了，对我说：“我犯了很多戒。”我说：“你一个证悟空性的人怎么还会做这些行为呢？”这些人连理论层面的道理都不懂，还自认

为境界非常高。

我们若能在认识心之本面的基础上继续修持，解脱是有希望的，不能认为自身已经不受因果束缚而恣意妄行，或者轻视念咒语、念经、磕头等世俗的善根。如果不需要积累世俗善根，那肯定也不需要吃饭，但这类人通常只是非常重视吃饭，在积累善根时就“空”了。因此，大家不要自认为境界很高，要知道，即使是声闻、缘觉，甚至连菩萨要彻见佛性都非常困难。

以上是宣说如来藏的五种必要。

《宝性论》中云：“如云如梦幻，彼说所知空。”

《宝性论》中说，不能认为如来藏的本性是实有的，实际上一切所知法皆为空性，如来藏的本性也是空的，如梦如幻。

若问：诸佛为何说众生有如来藏？

佛陀为什么说众生有如来藏？这可以跟前面的问题结合在一起，前面从道理上解释，后面引用教证，实际意义相同。

答：《宝性论》中云：“为断心怯懦，轻视众生劣，邪执损减真，贪我五过说。”

为令众生断除如是五种过患。

远离五过后生起五功德，即指“喜敬众如佛，妙慧智大慈，由生五法故，无过平等观”。

远离五过患后将会生起五种功德：自他生起欢喜心、对众生恭敬如佛、生起妙慧、增上智慧、发起大慈心。因此，佛陀宣说如来藏有令众生远离五种过失、生起五种功德的必要。

颠倒的庞大身体傲然挺立，用邪分别的金网覆着

面部，

此处将有些愚笨者比喻成大象庞大的身体，邪分别念比喻成金网，因为大象的头上有许多金色的装饰品。

与了义显密意趣背道而驰的愚痴者一口咬定说：“如来藏是不了义的，经中所说如来藏的密意是指造因会生果，否则与外道的常我相同，佛之二身也是由二资而生。”

像大象一样的愚者们，表面上说得很漂亮，但实际上与了义显密佛法的意趣背道而驰。他们认为：“佛经中宣说如来藏的密意是指造因必有果，若如来藏了义，那就跟外道的常我相同，而且佛的二身是通过积累二资粮而产生，所以不能承认如来藏常有，否则佛的二身无法成立，因果也无法成立。综上所述，佛陀在佛经中宣说的如来藏是不了义的。”这是对方的

观点。

许多人也这样想：“既然万法皆空，那如来藏怎么会是常有的？”昨天也有人给我提出这个问题：“你们藏传佛教说如来藏常有，那么请问堪布：如来藏和外道的神我有什么差别？”无垢光尊者批评的是不是就是这些人？

哎！如大象用莲网装饰美貌的可怜人，你们不了知佛所转三次法轮之密意，这也情有可原，显然你们是执著了空边。

无垢光尊者说，你们并不了知佛陀三转法轮的密意，而且你们所谓的空性可能只是单空。

确实，如果没有善知识的引导，许多人无法将如来藏和空性相结合，而且他们认为的空性其实仅仅只是停留在单空的层面，并非真正远离戏论的空性。

有些知识分子曾对我说：“我们看了《智海浪

花》²⁸以后，觉得是在法王如意宝的加持下，这群知识分子才走上寻求解脱之路，这令我们对学院和法王如意宝更生信心。”我想，这或许是他们发自内心的感悟吧。

我那天对某位堪布说，如果上师没有摄受我们，也许我们不会信仰佛教，即便信仰，可能也只是流于形式，根本没有机会深入学习佛法并通达佛陀的密意。虽然我们的修行不是很好，但从理论上理解佛的密意，问题不大。

本来，初转法轮是相应初学者与下根者而说四谛为所断与对治法，这是为了让他们摆脱轮回，从所舍而言的解脱方便；

大慈大悲的佛陀为众生转了三转法轮，第一转法轮是针对初学者与下根者，宣讲四谛为所断和对治，这是从应舍方面宣说的解脱方便法。

²⁸ 作者索达吉堪布，书中整理了由 125 位知识分子自述的学佛历程。

中转法轮是针对已经修过心的行道者与中根者，为解脱执著对治束缚的方便，宣说八幻喻与如虚空般的空性；

中转法轮主要是相应修道、修心、修空性，以想完全断除实执的修道者、中根者为主要对象。为了解脱实有执著方面的束缚，释迦牟尼佛在第二转法轮中着重宣说了般若法门，如八种幻化喻、虚空般的空性。

末转法轮是于修行究竟者与利根者前宣说所知本性如何安住。

最后的末转法轮主要针对修行究竟者，对利根者宣说万法的本性如何安住。益西彭措堪布在《入中论》的讲义中提到过，麦彭仁波切和哦巴活佛也说过，宁玛巴有两种二谛的分法，一种是现空——显现和空性的分法，一种是实相和现相的方法，今天无垢

光尊者在这里所说的是实相和现相的分法。这种分法承认第三转法轮是最究竟的，如来藏的本性存在，因为在这里主要抉择实相和现相，实相即是指如来藏的自体真实存在。

《入中论》中的观点，认为除了空性以外，其他都是不了义的法，这是从现空二谛的角度来抉择，这时以空性作为胜义谛的根本。

实际上二者并不矛盾，因为所依据的教典不同，有些经中说空性是最了义的，有些经中说如来藏和佛性是最了义的。

无垢光尊者说，在抉择光明时，第三转法轮最究竟，这是针对利根者而言的；而抉择空性时，第二转法轮最重要。

与外道之神我完全不同，

刚才对方说不能承认如来藏，否则与外道的神我

相同，这里讲，不用担心，如来藏与外道的神我肯定不相同，这一点佛陀在《楞伽经》中早就宣说过。

因为他们在不了知的同时增益为“我”，不承认本性无有、大小之量以及身智之法。

外道把神我增益执著为“我”，不承认本体空性、大小之量以及身智之法。如来藏与神我完全不同。

你们的无我与空执也仅是我执与实执的对治法而已，并非是了义的。

你们所耽著的这种无我和空执实际上并未远离戏论，还存在执著，所以并不了义。

第 59 课

我们正在讲业因果品，关于自空和他空，正在讲他空的道理。我昨天讲过，若要诠释佛陀的经典及高僧大德们的论典，必须以胜义量和世俗量来抉择，抉择的角度有两种：基于现空二谛，或者实相现相二谛。从现空二谛的角度分析时，第二转法轮最了义；从现相和实相方面分析时，主要以抉择名言为主，在这种情况下，第三转法轮最了义。

如果能将《大幻化网》和中观结合起来理解，便能体会到甚深的道理。麦彭仁波切在《大幻化网·总说光明藏论》中提到“净见量”²⁹，净见量相当于现相和实相方面的分析方法，在净见量的境界中，如来藏

²⁹ 净见量：圣者所见清净之量。

的自体是存在的、实有的，这是非常合理的，而且依此观点能接引许多众生进入内道；如果就抉择空性而言，万法离一切戏论，如来藏的本性也是离一切戏论的，所以，在抉择究竟的大空性时，以现空二谛来衡量极为殊胜。

因此，在不同的场合有不同的抉择方法，我们一定要懂得这一点，否则，有些经论中讲万法皆空，有些说如来藏不空，许多人无法理解：那到底是空还是不空？不懂如来藏教义的人众说纷纭，这样没有很大必要。前面已经讲了，外道见解有各种非理的增益，而我们所说的如来藏自体离一切戏论，与外道所讲的神我根本不相同。

如来藏的甚深意义，在《楞伽经》和《大涅槃经》等经典中都有分析，尤其是《大涅槃经》后面好几品都讲到了如来藏，而且所宣说的比喻很容易理解。我们若想要对如来藏有较为深刻的了解，不能只

看一两部论典，若能参阅这几部大的经典，就能更好地帮助我们理解如来藏。

希望你们方便时看看《涅槃经》。释迦牟尼佛曾经说过：我离开人间后，显宗最深的遗教就是《涅槃经》。因此，读一遍《涅槃经》的功德非常大。

许多人无法将般若空性与《涅槃经》中所宣讲的如来藏存在的观点相融合，麦彭仁波切在很多教言中都曾讲过：如来藏的本体是存在的、实有的，但这里所说的“实有”，并非是以中观胜义量抉择时永远都不空。佛在《楞伽经》中讲过，如来藏的本体是三解脱门——空、无相、无愿，所以如来藏并非不空。在抉择名言时依净见量可以说如来藏的本体实有，但从最究竟的空性意义而言，其本性肯定是离一切戏论的。

关于了义和不了义的问题，用不同的量来分析很重要，否则，佛陀在讲般若时说，空性最了义；在

《涅槃经》中又说，如来藏最了义。如果我们没有智慧，就无法理解佛陀的密意，甚至会怀疑佛所讲的内容是否矛盾？若能真正理解佛陀的密意，这些问题就很容易辨析。大家应该认真思考。

《涅槃经》中云：“善男子，譬如，一妇人之婴儿，口腔糜烂，妇人悲伤寻医。

一位妇人的孩子生病了，她非常伤心，找医生寻求解决办法。

医生以药油、乳汁、石蜜混合喂之，

医生将几种药材混合在一起配成药，并喂给病儿。

不知道这位医生是中医、西医还是藏医，配几种药可能是中医或是藏医。中医和西医往往说法不同，互不认同对方的观点，各有各的道理，但有时缘起很奇妙，从中医和西医看似矛盾的说法上，我却对佛陀

关于显现与空性的讲法生起了定解。

因此，有些时候，佛陀与高僧大德们的说法表面看似相违，实则并不相违，每种观点对不同根基的所化众生都能带来利益。

告嘱妇言：‘此子已服药，暂时未消化前，切莫喂母乳。’

给婴儿喂完药后，医生叮嘱妇人说：“我已经给你的孩子服了药，在药未消化之前，千万不要喂他喝母乳。”

尔后，为使婴儿不吮乳汁而于乳房上涂苦胆汁，且告子言：‘我乳房已涂毒，莫吮也。’

为了防止孩子吮吸乳汁，妇人在自己的乳房上涂了苦胆汁，并告诉孩子说：“我的乳房上已经涂了毒药，你不能吮吸乳汁。”

其子口干舌燥，虽欲吮母乳，然感受苦味立即不吮。

孩子口干舌燥，很想喝母乳，但感觉到母亲的乳房有苦味后，就没有继续吮吸。

药消化后，妇人洗净乳房，告子言：‘来，现可吮乳汁也。’

等孩子所服之药完全消化后，母亲把乳房擦拭干净，告诉孩子：“你现在可以吮吸乳汁了。”

彼童虽为干渴所逼，然因前时感受苦味亦不愿来吮。

这个孩子虽然很想喝母乳，但因为前面感受过苦味，所以不愿意来。

母再三言：‘汝以前服药，药未消化前不能吮乳汁，故我涂苦胆汁，今汝药已消化，胆汁亦洗净，现

无有苦味。’

母亲再三告诉孩子：“由于你之前生病服药，医生叮嘱在药消化之前不要喝母乳，不得已，我才在乳房上涂上了苦胆。现在你的药已经消化，我已将胆汁洗净，没有苦味了，你可以喝母乳了。”

其子方渐吮乳。

通过母亲劝告后，孩子才敢吮吸乳汁。

善男子，同理，如来为救度一切众生而宣说无我法门，精勤实修此，从而断除所谓‘我’之心，并决定涅槃。

同样地，佛陀为了救度一切众生而宣说了无我法门，我们若能依之精勤修持，就能断除对于“我”的执著，最终决定趋入涅槃。

即是为遣除顺世外道之恶见，以修无我法门而成

清净之身，

目的是为了遣除顺世外道“一切都不存在”的恶见，以修无我法而成就清净之身。

如妇人为子而于乳房上涂苦胆汁，如来亦与彼相同，为令修空性而宣说诸法无我；

就像母亲为令孩子恢复健康，而在乳房上涂苦胆汁一样，如来暂时为众生宣说了无我空性法门。

这以上是一层意思，比喻在前，意义在后。

如妇人洗净乳房唤子，喂其母乳，我说如来藏亦与彼相同。

如同母亲将乳房洗干净，再喂孩子喝母乳一样，佛陀宣说如来藏的道理与此相同。意思就是，如来藏比较了义，宣说空性只是一种方便。

比丘，汝等莫畏，如母唤其子，子渐吮母乳。

比丘，你们不要害怕，就像母亲呼唤孩子，孩子逐渐便会吮吸母乳一样。

比丘，汝亦当分析，如来藏并非无有。

比丘，你们也应用这种方法分析，如来藏并不是没有。

亦当了知我昔于波罗蜜多经中宣说空性乃无自性之意趣。

你们也应该知道，我在第二转法轮的《般若经》中宣讲空性具有无自性的意趣。其实如来藏也有无自性的意趣，当然，不论是说如来藏有显现，还是说如来藏没有自性，其究竟意义都一样。

否则，仅修无所有之空性，亦不能成就佛陀之身智，果随因而生故。”

观空性的同时必须要现前如来藏的本性，因此，仅仅观空性还不足够，不能成就佛陀的身智。为什么呢？因为所有的果必须要随顺它的因，因位时仅修持单空，不可能现前果的身智；如果在因地时，了知如来藏光明这一分，那么最后得果时，如来藏的本面也可以现前。

我刚才再三讲过，如来藏并非是不空的，但众生在修道过程中，将如来藏承许为阿赖耶的自体或依靠处，这样是有必要的。

如是空性也是指显现的有法正在显现时远执为离一多的戏论，

空性是指，任何法正在显现时，其自体远离一和多，远离一切执著的戏论。

以各自自体而空，如同镜中的影像，

就像镜中虽然显现影像，但并非实有，万法也应

如是理解。无论是有情内在的分别念，还是外在器情世间，正在显现时，其本体就是空性，如同镜中显现影像一样。

而并非最终一切都不存在，

世人将“万法皆空”理解为“什么都没有”，其实这是对空性的错误解读，空性并非一切都不存在。

或者最初与现在无有而迷乱显现。

也并非最初与现在无有而迷现。一切法的本性，现即是空，空即是现。

《心经》中云：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。”

首先从色法方面抉择时，色法不离空性，空性也不离色法，实际上色法就是空性，空性就是色法，这个道理很深。从显现和空性方面抉择，现的本性就是

空，空的本性就是现。

麦彭仁波切经常讲，现与空并非如同黑白绳子搓在一起那样，而是如同镜中显现影像般，正在显现时，影像并非真实存在，梦中的大象正在显现时，大象的本性也不存在。世间任何迷乱显现，正在显现时其本性就是空性。以此理抉择色法，受想行识四蕴同样如此理解。

《中般若经》中亦云：“有法当时说为本体空，若无色，岂有以色空？”

有法的本体就是空性，除了色法以外，哪里还有一个单独的色法的空性？空性和色法是同体的。

《宝性论》中云：“具足相之最，空性说为色。”

具足一切相的离戏空性实际上就是法身，显现和空性不能分开。

又云：“于此无所遣，所立亦毫无，

没有所要遣除的烦恼，也不存在所要建立的智慧。

真实观真性，见真性解脱。

见到了真实性就已经得到解脱。

具有差别相，客尘界空性，

如来藏上各种分别相及烦恼只是暂时的，也是空性的。

见无差别相，无上法不空。”

如来藏真正的本体不可分割，没有分别，它是最无上的法，是不空的。这里的“不空”相当于自空和他空中他空的观点，他空派依靠《宝性论》中的依据来安立他们的宗派，以前我们在学《中观》时也分

析过。

在汉传佛教，有些人称唐玄奘是他空派，因为他对唯识宗比较重视，认为中观是不了义的。从某个角度来说，这样也说得过去，但若像唯识宗那样认为明清的心识实有存在，这就是中观的所破。

藏传佛教中，格鲁派称为自空派，觉囊派称为他空派，自空派和他空派从教理上辩论的现象比较多。我们自宗的麦彭仁波切说：我并非赞叹或建立他空，将他空和自空的观点融合非常重要。慈诚罗珠堪布针对他空方面写过一篇论文，对这方面有较为细致的分析。

此处讲到“无上法不空”，既有不空的字眼，也有空性的见解，后学者最好通过自己的智慧，将这些观点融合。这并不矛盾，佛陀为了调伏各种不同根基的众生，从不同的角度宣说了不同的法门，但究竟的实相意义上没有任何差别。

此论释中说：“以此云何？自性完全清静之如来藏上无有稍许所遣之染污法，因远离客尘即此自性故。

此处逐字解释了“于此无所遣”，在完全清静的如来藏上，烦恼的本性并不存在。

于此所立之清静法亦无有少许，因为是无可分类、清静法的法性即自性的缘故。

所建立的清静法也不存在，因为如来藏没什么可分的，是最究竟的清静法性之故。

因此如来藏，有所分类、可以分离以及所断之烦恼一切皆空。

关于如来藏，有所分类、可以分离或是烦恼等法，这些世俗法方面的法全部是空性的。

无有分类、不可分离、不可思议之佛陀的法超越

恒河沙数，为不空也。

没有分类、不可分割、不可思议的佛性已经超越了恒河沙数的世间法，因此，这种法是不空的。意思就是，如来藏本体不空、不可思议的佛性不空，如来藏上所有的障碍、烦恼是空性的。

无有任何法即是所谓之空性，随见真实性；剩有任何法即是所谓之常有。当知如理如实了达真实性。”

没有任何法就是所谓的空性，剩有任何法即是所谓的常有。应当如实通达真义。

众生本来具足佛陀之二身，其障碍是依靠二种资粮而遣除，

众生本来具足二身，只是不显现而已，大乘显宗和密宗都这样承认。昨天前面也讲了，众生实际上已

经具足佛陀的二身，只是不显现而已，这二身的障碍以两种资粮来遣除。

并非是能生所生的因果关系，

众生与佛果并非能生所生的关系。无垢光尊者说过，显宗当中不了义的观点将这种关系称为能生所生，而显宗了义教典和密宗则承认是能遣所遣——众生在遣除障碍后成佛。《大幻化网总说·光明藏论》中也引用过教证说明³⁰，因乘承许众生是如来的因，果乘承许众生就是如来。所以，这里并不承认众生与佛果是能生所生的关系。

否则有法身报身变成有为法而成为无常的过失。

否则，法身和报身就成了有为法、无常法。如果以前没有法身报身，最后却产生了，那法身报身就是有为法，就成了无常，有这样的过失。

30 《黑日嘎要义》：“法相因乘者，知众为佛因，密宗果乘中，心性修为佛……”

法身本无迁变，

如果说“法身无常”，这是不合理的，法身无有迁变。

《入中论》中云：“此寂灭身无分别，如如意树摩尼珠，众生未空常利世，离戏论者始能见。”

《入中论》中说：“此亲证法身的受用身虽然无有分别、远离能所二取，但就像摩尼宝珠一样，乃至轮回未空之际，都可以在众生面前显现并时常利益世人。”所以，《入中论》中说佛身非为无常。

《宝性论》中云：“法之自在摧死魔，无体世怙故恒常。”

法身能摧毁人间一切生老病死的魔，从本体、本性而言不是有为法，作为救护世间的怙主而常有存在。

显然也与这其中所说相违。

如果承认法身无常，那么一定会与《宝性论》和《入中论》中所说的道理相违。

《宝性论》中又云：“无为任运成，非依他缘证，具足智悲力，具二利佛陀。”

佛陀是无为法，是任运而成，并非依靠他缘而证，具足智悲力的功德，利益自己和他人，这就是佛陀的法相。《宝性论》中讲到，佛宝具有八种特征，包括无为、任运自成、非由他缘证、智悲力等。

以此可遮破能生所生的因果关系。

以这个道理可以遮破众生与佛是能生所生关系的说法。如果这二者是能生所生的关系，那佛怎么能任运自成呢？怎么会是无为法呢？所以，我们要通达最了义经论中的说法，佛陀具有任运自成的特征和功德。

所以务必了达无我、空性、无二等本义。

如来藏和空性法的意义，表面看似矛盾，实则不然。我们必须深入研究这些道理，仅仅在一两天内大概翻一翻是远远不够的。有些人在我讲解后一遍都不看，这样的人肯定难以领悟如来藏的深意，无法学懂《大圆满心性休息大车疏》。

对本论的传讲，在我此生可能是最后一次，这么广的论典不可能经常讲。我在翻译时非常认真，除了个别字眼外，觉得没有什么错误，你们应该对照法本好好学习，这只会对你们有利，没有任何害处。

我昨天想，上师如意宝这次为我们圆满地传讲完《贤愚经》，这非常好，我们在上师面前听闻此经肯定也是最后一次，因为上师的年龄、身体等各方面的原因，今生或许不会再传讲第二次。因此，希望大家在听法时，都要认真而殷重。

第 60 课

关于如来藏的本体与空性的问题非常难懂，自古以来各宗派间对此辩论很多，在这样的难题面前，我们只能在反反复复地考虑和观察后才能得出结论。有些人认为如来藏实有；而有些人则对如来藏一概否定，只承认一个单空。在藏地，觉囊派承认他空，强调如来藏真实存在；格鲁派则侧重于自空，认为如来藏的观点不了义；萨迦派的果仁巴在某部论典中说，觉囊派观点是常见派，嘎单派观点是断见派，他要遣除这两种见解，安立无有常断的自宗。宗喀巴大师的上师仁达瓦和觉囊派的多罗那他在有关论典中，也有不同的观点。

当然，大智者只是在某些众生面前示现智慧

的游舞。因此，我们不要认为嘎单派不好或觉囊派不好。智者们自古以来都有一些辩论，从前世亲论师和无著菩萨、月称论师跟月官论师也辩论过很长时间。

从相关历史上看，好像自空派必须要否定他空派，他空派则一定要否定自空派，但我们依靠麦彭仁波切和全知无垢光尊者的观点来抉择，可以圆融理解二者，因为两种量的分界不同——以现空二谛抉择时，第二转法轮着重强调般若空性，所以是非常了义的；以实相现相二谛抉择时，他空派为主要的说法则十分应理。

宁玛巴承许自空还是他空

那么，自宗宁玛巴属自空或他空哪一派呢？许多人认为是自空派，但有些高僧大德认为全知无垢光尊者是他空派，我本人也赞同这种观点。无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》和《如意宝藏论》这两部

论典中着重抉择如来藏，并将第二转法轮解释为不了义。这并非只是无垢光尊者自己的观点，他的确有非常丰富、充足的教证和理证。

觉囊派将如来藏的本来面目讲得非常清楚，建议大家多多了解。全知多罗那他是《印度佛教史》的作者，距今大约三百多年，被人们共称为无垢光尊者的化身，这一点据说在他的自传中也有记载，但我没有看到过。多罗那他造了许多论典，他着重强调如来藏，将释迦牟尼佛第三转法轮的精神和思想弘扬得非常广大。

我个人认为，学习了无垢光尊者的教言后，可以承认宁玛派是他空派。那这样是否具有针对唯识宗所说的过失呢？完全没有；如来藏会不会跟唯识宗所讲到的明清自心一模一样呢？并不会。在觉囊派的许多论典中也说，唯识宗所讲到的依他起完全是一种心识的境界，他空派认为如来藏并非心识的境界，而是一

种智慧的境界。

觉囊派所提倡的他空承认如来藏常有，但这个常有不是凡夫意识的境界，如来藏不是分别念的境界，甚至也已经超离了圣者菩萨的境界。所以，我们应该知道，如来藏跟外道的说法不同，外道所说的神我是在分别念的境界中安立的，而如来藏是空、无相、无愿三解脱门的本性。

昨天的教证中也讲到，为令小孩早日康复，母亲暂时在乳房上涂胆汁，同样，释迦牟尼佛在第二转法轮中宣说空性，这是暂时的方便。所以，这些教证有非常充分的理由，大家应该看一看。

以前麦彭仁波切有个弟子叫嘉哲仁波切，在其传记中提到，嘉哲仁波切有一次去拜谒贡智仁波切，贡智仁波切加持的时候说：“我们宁玛巴的教法是无垢光尊者传下来的，无垢光尊者是自空派，你以后一定要弘扬自空派。”我们不要因为自空、他空的辩论而

在相续中生邪见、造恶业，因为他空派与自空派都有各自充分的依据、殊胜的窍诀与教言，因此，我们最好不要诽谤任何宗派。

如来藏见解的功德不可思议

我们若能阅读他空派的论典，功德不可思议。觉囊多罗那他在一篇宣说他空派功德的赞颂文中讲到：

“破戒者修行他空派，清净戒律者修学自空派，这二者谁的成就更快呢？前者成就更快。”

所以，他空派的功德相当大，希望你们方便时不妨多翻阅无垢光尊者前面提到过的几部经典，如《如来藏经》《涅槃经》《无垢天女请问经》《陀罗尼自在王请问经》等，如此便能毁坏轮回。

我们真实具足如来藏，虽然连十地菩萨也很难现见如来藏真正的本来面目，但佛性确实存在，仅仅对

此生起信心也有无量功德。藏传佛教许多大德喜欢讲《宝性论》，因为这部论的功德非常大。希望大家好好闻思《宝性论》，如果能对自己具有如来藏产生深信不疑的定解，则功德不可思议。

《宝性论》是显密结合的论典，可称为连接显密的桥梁，的确非常重要。藏传佛教不管是宁玛派还是觉囊派，都特别重视《宝性论》，觉囊派将《如来藏经》和《宝性论》作为他们建立他空观点的根本依据。自宗宁玛派更不用说，以前我刚来学院学习《宝性论》时，对弥勒菩萨生起很大的信心。我以前看过《涅槃经》《如来藏经》，前段时间看了法尊法师翻译的《密严庄严经》，也是宣讲如来藏的经典，其中讲到：“若能阅读此经，即使五无间罪也能遣除。”

因此，我对觉囊派的论典信心很大，因为他们是着重宣说如来藏的宗派。希望大家好好看看有关他空派的论典，看了以后一定会对无垢光尊者的教法生起

信心。

大家不要认为如来藏的见解属于外道。如来藏法门的功德非常大，如来藏是智慧的境界，如果十地菩萨对如来藏的认定都像盲人摸大象一样的话，我们可能连盲人都算不上。对甚深的问题应该以坚定不移的信心来了悟。

几年前，一位喇嘛向纽西堪布³¹提出七个问题，其中一个问题是：“许多人说你们宁玛巴见解以自空为主，修行以他空为主，这个问题应如何理解？”

纽西堪布回答说：“见解和修行分开的论典我没有看见过，以前有些大德的赞颂文中说‘见解自空，修行他空’，但这有什么依据呢？我没有去考证、研究，记得宁玛巴的麦彭仁波切和无垢光尊者的教典中

31 有时译为“诺西堪布”或“纽修堪布”。1932年，纽西堪布出生于德格，五岁进入萨迦派寺庙出家，八岁开始正式在寺院中学习，十八岁开始修习龙钦宁提教法。1959年移居印度，在二世敦珠法王、顶果钦哲仁波切等高僧大德座下学修。后来旅居法国，长期在各佛法中心主持闭关、指导修行，直到1999年圆寂。纽西堪布深入大圆满教法的理论和修持，是学识丰富并修行成就的上师，著有《大圆满传承源流》。

没有这种说法。对自空和他空的观点应当以无有分别的方式来融合。”纽西堪布在国外很有名，对密法有一定研究，也造过大圆满的相关论典，前几年我们去新加坡时他已示现圆寂。

藏传佛教，不管是觉囊派还是宁玛巴对如来藏法门评价很高，因此，希望无垢光尊者的后学者一定要通达尊者所说之意，否则称不上是宁玛派的弟子。

无垢光尊者的说法非常相合大圆满实修的观明点，觉囊派的《时轮金刚》和宁玛巴的大圆满也非常相似，多罗那他的《他空见》和无垢光尊者的有些观点也非常相似，我们若能看看《如意宝藏论》《大圆满心性休息》，便能对如来藏法生起很大信心。因此，希望大家以后好好学习有关如来藏方面的《涅槃经》《如来藏经》，如果看不懂，仅是读一遍也有很大功德。

前段时间，觉囊法王云登桑布³²在北京住院，我

32 1928 年出生在四川省阿坝州壤塘县中壤塘乡，1991 年应邀在北京中国藏语高

们学院的许多人都前往探视。他病得非常严重，看书时需要让弟子为他翻书。我当时对他生起很大信心，心想：学如来藏法门的加持确实不可思议，这可能是真正名副其实的法王，否则，病得这么严重还翻阅经论，这对普通人来说很难做到。

今天所讲的有些道理大家要记住，否则，如果连无垢光尊者到底在说什么都不知道，那就非常可惜。我们对如来藏不要诽谤，因为这的确不是意识的境界。

相关的教证对我们很有用，我在《藏密问答录》中也引用过。无垢光尊者的教典特别有意义，许多人认为如来藏很简单，如同自己家里的高压锅一样肉眼可见，其实并非如此，它以非常秘密的方式存在。

所以，觉囊派的这句话大家应该记住：“如来藏根本不是意识的境界，是一种智慧的境界。”登地菩

级佛学院讲学，圆寂于公元 2002 年。

萨以上，甚至连十地菩萨见如来藏都像夜晚看色法一样，这在觉囊派的多罗那他、朵洛瓦的书中讲过，麦彭仁波切的《如来藏狮吼论》中也有这方面的教言。

如来藏的分析方式非常重要，若众生不知晓自己具足如来藏就很容易生邪见，反之，如果知道自己具足如来藏，跟石头等无情法不相同，那时便会对来世存在、因果等问题深信不疑。所以，这个问题相当重要。

上节课中讲到：“所以务必了达无我、空性、无二等本义。”下面接着说，如来藏实际上也是无二、无我等的本性。

如《大涅槃经》中云：“如来藏，乃佛之自性普皆清淨，无有迁变。

佛的自性清淨、没有迁变，那如来藏是否为常有呢？如来藏虽然是常有的，但并非世间分别念中的常

与无常，它已经超越分别念的常断，是无有迁变的。
这一点大家应该记住。

若说有，则智者不应贪执；

如果说如来藏“有”，智者不能以分别念认为就像高压锅一样实有存在，进而产生贪执。若如来藏实有，那它是在我的心脏里面还是外面？或是在鼻内？

若言无，则成妄语，愚者说是断空，不了知如来藏密意。

如果说如来藏“没有”也不合理，那就成了妄语，愚者会将其视为断空，根本不了知如来藏的密意。凡夫无法现见如来藏，因为他们没有能见到如来藏的“望远镜”。

若说苦，则不知身具大乐自性，愚者认为身体皆无常，执为如新罐一般；

如果说“苦”，就不会知道自身具有大乐的自性，愚者认为身体皆是无常的，将如来藏看作就像陶器一样坏灭、无常之法。

智者对此分析而不说一切皆无常，何以故？自身具有佛性种子之故。

但智者根本不会像愚者一样，认为一切都是无常的。为什么呢？因为众生自身皆具佛性的种子，乃至获得佛果之间都圆满具足如来藏，否则便与无情法没有差别。

愚者执著佛之诸法皆为无我；

愚者认为佛陀所有的法都是无我的。

智者分析认为无我仅是假立异名而已，无有实体，如是了知于彼不生怀疑。

智者认为无我只是由心假立，没有实体——这与

觉囊派的观点相同，无我或有我均由分别念假立，懂得这些道理后根本不会再对如来藏产生怀疑。

若说如来藏为空性，则愚者闻后生断见或无见；

如果说如来藏是空性，愚者听后产生断见或无见，认为如来藏不存在。

智者了达如来藏无有迁变。

智者了达如来藏无有迁变。这个道理很重要，大家应铭记于心——常与无常都是分别念。

许多人的确有些疑惑：有时说一切都空，有时说一切都不空，但其实空与不空都只是分别念的境界。智者完全知道如来藏是存在、无有迁变的，但却并非分别念的常与无常，而是一种智慧的境界。

若说解脱如幻，则愚者认为获得解脱是魔法；智者分析而知如人中狮子之唯一如来是恒常不变。

如果说解脱如同幻化，愚者就会认为获得解脱是魔法；智者分析后便会知道，只有人中狮子如来是常有不变的。我们心的本性是如来藏，如来藏就是真如，真如就是如来，这样的本性是常有不变的。这就是人中狮子王佛陀的观点，如来藏的本体是恒常不变的。

若说以无明之缘而生诸行，则愚者闻后分辨为觉与不觉；

如果说以无明的因缘而生其他行等十一种缘起，愚者听闻后，会分析成是觉或不觉。

智者了悟自性无二，无二即是真实性。

智者了知其本体是无二无别的，并非分别念的境界。无二真正符合实相，是完全正确的。

若说以诸行之缘而生识，则愚者执行识为二法；

如果说以诸行的因缘而生识，愚者就将行与识执为二法，以因果的方式来执著。

智者了悟自性无二，无二即是真实性。

智者了知自性无二，无二就是真实性。

若说诸法无我，如来藏亦无我，则愚者执著为二法；

如果说诸法无我，如来藏也无我，愚者又将其执著为二种法。

智者了悟自性无二，即我与无我自性无二。

智者了悟我和无我自性无二。

诸佛出有坏皆赞叹如来藏之义无量无边，吾亦于具德诸经藏中广说矣！”要按照这其中所说来理解。

所有十方诸佛在各经典中都赞叹过如来藏无量无

边的意义，因此，我们若能广读《如来藏经》，功德确实很大。觉囊多罗那他的观点并非没有理由——破戒者修学他空与清淨戒律者修学自空相比，前者成就更快，其所言是金刚语，这句话说明如来藏的功德不可思议。

我们若想要忏悔罪业，可以读一下《大涅槃经》《如来藏经》，因为若能读诵此经，即使造过五无间罪也能清淨。释迦牟尼佛针对不同根基的众生宣说了无量法门，每一法门都有不可思议的功德和加持，我们应该多读一下各种不同的经典。

此处，释迦牟尼佛说：除了我以外的许多如来，也在不同经典中赞叹过如来藏无量无边的意义，我也在具有功德的诸多经藏中，尤其是第三转法轮的许多了义经典中宣说过如来藏的意义与功德。

总之，我们一定要好好地学习有关如来藏的法门。

第 61 课

在相关经论中讲过许多如来藏的功德，你们方便时不妨参阅。我们应将如来藏的常有理解为是一种智慧的境界。般若空性也是了义法门，因此，抉择现空无二不能以我们的分别念决定，正如《定解宝灯论》中所说，在分别念面前许多问题看似相违，但实不相违。现空和业因果是非常隐秘的问题，若只因自己不能接受就马上妄加诽谤，这不合理，这方面大家应该注意。

观清净心很重要

我曾背诵过《勇施等持经》中的一句话：“要将

一切众生观作佛，因为我不知道哪些众生的相续已经成熟，哪些众生的相续尚未成熟。”格鲁派的一位格西在北京高级佛学院讲《菩提道次第广论》时曾引用过这个教证，并强调要对每个众生观清净心，这一点至关重要。

确实如此，有些表面持有邪知邪见的众生，实际上是菩萨的应化，而非烦恼深重的众生，他是专门来到人间度化众生的菩萨；而有些人虽然讲经说法或在形式上行持各种善法，实际上自身的烦恼非常深重。所以，从表面上看，我们根本不知道哪些众生已经成熟，哪些众生没有成熟。前段时间我也引用《宝积经》中的教证讲过：“只有佛和与佛的境界等同者，才可认定法与补特伽罗，凡夫不能随意评价他人，否则会堕落。”

看到这些教证后，我们确实要将每个众生观为佛陀，因为表面难以分清，也许对方真正是佛和菩萨的

化身。

往昔，阿底峡尊者来藏地时，有位伏藏大师前往拜谒，当他到达尊者住处时，见到有位老妇人站在尊者门口，伏藏大师的弟子们不太恭敬老妇人。这位伏藏大师圆寂后，往生到莲师的刹土铜色吉祥山，有位女子挡在门口不让他见莲花生大士，并告诉他说：“我是空行母益西措嘉，阿底峡尊者在藏地弘扬佛法时，为了遣除尊者的违缘，我化身为老妇女在他门口守护，当时你的许多弟子对我不恭敬，所以现在我不让你进去。”

世间一些贫穷者或看起来很可怜的人，也许是专门以这种方式度化众生，因此，若能将包括金刚道友在内的每位众生，哪怕是经常对你制造违缘的人看成佛或上师来对待，这样你自身的修行肯定会好，对他人的嗔恨心、各种看法自然而然就会消除，这样只会对自己有利益，不会有任何违害。否则，若总认为

“我旁边的这个人是坏蛋，这是个坏人……”好像除了自己以外所有的人都非常低劣，这样很不好。

我这样讲，并非因我修行很好，我将一些好的道理为你们宣说，就像聋子敲鼓打锣一样，虽然自己听不到声音，但他人却能听到。在座的各位，有些人只需稍加点拨便能领悟，若无人指点，有些道理可能不会明白。我是以这样的发心，将自己的些许感受与大家分享的。

昨天，有个人对我说：“在《大圆满前行》中提到，修四无量心时，应将怨敌视为自己最好的亲友，这一点我实在难以做到。我的领导对我非常不满，每当我看见他，内心就对他充满了仇恨，我该怎么办啊？”我告诉他，那你慢慢来吧。确实，对于那些与我们关系不太好的人，要想将其观成好人都很困难，更不要说观成佛。但无论如何，他们毕竟具足如来藏。

如果认为：《幻化经》中说“邪见者永远无法获得涅槃”，并且也宣说了断绝种姓者，因此一切众生不一定普遍具有如来藏。

这里“涅槃”指解脱，或是成就佛果。有人认为：《幻化经》中说，有邪见的人永远不会获得解脱，也宣说了有些众生是断绝种姓者，因此，众生不一定普遍具有如来藏。《大乘经庄严论》中也说过，有些众生是断绝种姓者。

无垢光尊者对此进行回答——

答：此种想法是不合理的，《幻化经》中所说的密意是指舍大乘法的邪见者长期不能解脱，

《幻化经》中的密意是舍弃大乘法的这些人长时间无法解脱，并非永远不能解脱，因其对大乘法生邪见，堕落的时间比较长。

以及从道中退转者暂时已断了修道的种姓，

比如有些人入了大乘道、密乘道，但后来又诽谤大乘法甚至密法，并从修道中退出，已经退转的这些人暂时断了修道的种姓。本来佛性有善妙的功德，但由于他们产生了邪见，暂时断掉了自相续中的善根，从圣道中退出，而将如来藏或佛性完全断掉是不可能的。

麦彭仁波切在《大乘经庄严论密意疏》中也提到：断种姓的说法是不了义的。实际上，断种姓者将在漫长的时间内在地狱中感受痛苦，无数劫后还是会有解脱的机会。

而并非断绝了心之自性光明界性。

并不是完全断绝了如来藏的本体或心性光明界。

《宝性论释》中云：“经中所谓的‘邪见者永不得涅槃’，密意是指：因为于大乘法起嗔恚是邪道之因，故而为了避免对大乘法起嗔的别时意趣。”

何为“别时意趣”呢？例如“你念什么佛的名号就能得解脱”，意思是未来因缘成熟以后才得解脱，这叫别时意趣，所谓的“就能得解脱”，中间仍有一定的距离和时间。同理，为了避免行人对大乘法产生嗔恨，佛陀慈悲地开示了一种别时意趣的说法，说“邪见者永远不能获得涅槃”，因此，所谓断种姓者不能解脱的说法是不了义的，我们也应该了解。

因为众生具有自性清净的佛性。有些永远不得涅槃是不合理的，

了义经典中说每个众生皆具佛性，所以“个别众生不可能涅槃，不可能解脱”，这种说法不合理。佛陀的密意应该是提醒这些邪见者要谨慎，“你们不要这样做，不然永远也得不到解脱”，其实不是永远，只是在很长时间当中感受痛苦。

因为出有坏佛陀考虑到众生无有差别皆具有可清净性，故言：

佛陀知道众生都具有清淨的佛性，所以如是宣说——

“无始然有终，

轮回没有开始，但最后得解脱时轮回便得以终结。

自性净常法，无始障不见，

本来每个众生的自性是清淨且常有之法，但只要有能取所取的障碍，则始终见不到佛性。

如金色被遮。”

就像金子埋在地下时，完全被遮住一样。

因为一切众生都具有无始善法界（佛性），终有一日会得以清淨，所以所谓“无始然有终”是成立的。

因为每个众生都具足如来藏佛性，终有一天必定

会清淨，但具体多长时间则不一定。因此，“无始然有终”这句话是合理的。

下面讲，众生苏醒佛性有两种情况：有些众生苏醒了自性法身的佛性，有些众生觉醒了色身有法的佛性。

觉醒二种佛性之相：（一）觉醒自性法身佛性之相：

有些众生已经苏醒了自性法身的种子。

《入中论》中云：“若异生位闻空性，内心数数生欢喜，由喜引生泪流注，周身汗毛自动竖，

《入中论》中说：有些众生听到空性时，内心数数生起欢喜心，由欢喜心引发，从而泪流满面、全身汗毛竖立。

彼身已有佛慧种，是可宣说真性器，当为彼说胜

义谛。”

此人已经苏醒了佛法身的智慧种子，成为空性的法器，可以为他宣说胜义谛。有些人在听闻空性后觉得与自己特别相应、特别感动，《智海浪花》中提到的很多人，确实已经苏醒了法身佛性。而有些人则在听闻空性后感到害怕，说明其法身佛性尚未觉醒。

（二）觉醒色身有法佛性之相：

有些众生已经觉醒了色身有法的佛性。

《经庄严论》中云：“加行观悲心，胜解及安忍，真实行善法，定说佛性相。”

对众生产生悲心，对上师三宝生起胜解信，修安忍心等，当心中真实生起想行持善法的念头时，说明此人已经苏醒了色身有法的佛性。

觉醒佛性之功德，彼论云：“纵久堕恶趣，亦速

得解脱，彼纵受微苦，生厌度众生。”

关于觉醒佛性的功德，在《经庄严论》中说：“这些众生即使堕入恶趣，受苦的时间也非常短暂，很快就会获得解脱，并能对轮回生起厌离心而度化众生。”

意思是说，一次觉醒佛性以后，即使堕入恶趣，也会如线团落地弹起般速得解脱，

这非常重要，对众生产生大悲心，对因果法门生起胜解心，即使造了恶业堕入恶趣，感受痛苦的时间也非常短暂，就像线团比较轻，落到地上后马上弹起来，如同大天比丘的公案一样。

在座诸位对轮回生起厌离心，离开大城市来到学院出家后，假使由于业力深重，造作了一些恶业而堕入恶趣，但因为成熟了色身有法的佛性，受苦的时间也很短暂。

以其感受微苦及强烈厌离心之缘也可度化众生。

因其感受细微的痛苦以及对轮回生起强烈厌离心之故，也可以度化众生。在座的人对上师三宝生起了胜解心、对众生产生了悲心，这肯定是自身的佛性觉醒了，佛性苏醒的众生即便堕入恶趣，也会很快得到解脱，不像其他众生一样长时间感受痛苦。对此，我们都应心生欢喜。

昨天，上师如意宝说，因为某些原因需要开除个别人，虽然上师为了僧团的清净不得不这么做，但与从未入过佛门的人相比，我认为肯定是被开除的人会更快速获得解脱，这没什么可怀疑的。虽然他们因为违背上师的言教，或许暂时会堕落，但也很快会解脱。

假设众生没有这样的佛性，那么遭遇任何痛苦都不会生起厌离心，

正是因为众生具有佛性，在遭受痛苦时才会对轮

回心生厌离——许多人在家庭关系出现违缘时想出家当和尚，这说明他具有佛性。

有些人有摆脱轮回、趋向涅槃之心也不合理了，甚至欲求解脱的想法也不可能出现。

如果众生没有佛性，那么，对轮回生起厌离心，想要出离轮回、趋向涅槃就不可能，甚至连想要求解脱的想法也不可能产生。

然而，尽管谁也未宣说，却有些士夫对苦难的其他众生起悲心，有些人因为感受痛苦而生起出离心等，这都是由于众生具有无始善法界即如来藏之力所致。

有些人从未被善知识摄受，在轮回中受了很多苦以后对众生发起悲心，到处寻找寺院、寻找上师、出家修道的现象比较多。从《智海浪花》中也能看出，每个人都有各种不同的因缘。在《智海浪花》中我也

是这样讲的，有些人觉醒了法身的佛性，有些已经苏醒了色身的佛性，无论如何，这是佛性觉醒的相。

上师如意宝的发心非常广大，后代人有没有这样广大的事业，我不得而知。你们这代人来到雪域高原求法，自然而然成为了藏传佛教与汉传佛教之间连接的纽带。如果许多汉藏佛教的修行人互相排斥，这样对佛法不利，因此，我们要尽量想办法，努力促进汉藏佛教圆融和合。

《宝性论》中云：

以上所讲的这些道理也是《宝性论》中的观点。

“设若无佛性，于苦不厌离，不欲乐涅槃，亦无希求愿。

如果众生没有佛性，就不会对痛苦心生厌离，也不会对出家、涅槃法心生希求。有些人发心出家时被人误解为精神有问题，其实是此人色身的佛性开始苏

醒了，这就如同春天开花、秋天结果时，不能认为是四季有问题一样。

见有痛苦过，涅槃安乐德，此有种姓故，无种姓无故。”

见到轮回的过患、涅槃的功德等，说明众生具有佛性，若无佛性则不可能产生这些。

如是已广说了众生均具有佛性的缘故本身固有如来藏之理。为总结此理而说暂停偈：

以上，无垢光尊者讲了许多如来藏的道理，为总结这些内容，尊者在此暂时作了暂停偈——

众生皆具如来藏，客尘所遮之壳中，
本具光明法界灯，身智无合无离法，
自即具足任运成。勤修空性大悲藏，
获得所谓菩提名，利乐一切有情众。

虽如空日本自生，然为客惑云障蔽，
如梦三有中受苦，为遣二障当精进。
偶然迷现六趣相，以业习气如梦幻，
无前无后无而现，本具自成光明智，
纵然恒有今未见，如眠不见自住处，
勿执无义遍计法，修炼光明之心性，
自在成办自他利。

“众生皆具如来藏，客尘所遮之壳中，本具光明法界灯，身智无合无离法，自即具足任运成”，每个众生都具足如来藏，在暂时以烦恼障和所知障的客尘所遮蔽的壳中，本具光明的法界明灯。按照大圆满的说法，如来藏是以“瓶中佛身”的方式存在。这样的佛性实际上是三身五智的自体，是无离无合的，并非修道后才出现、未修道时不存在，而是永远以无变的方式存在。每个众生任运自成具足，并非通过勤作而具足，但令人遗憾的是，许多人并不知晓自身具足这

样的如来藏。

“勤修空性大悲藏，获得所谓菩提名”，这样的如来藏依靠何种方式现前呢？一是修空性，二是修悲心，悲心和空性不能脱离，修了这两个法门以后获得真正的菩提，“利乐一切有情众”，这时可以利乐一切有情。

“虽如空日本自生，然为客惑云障蔽”，虽然每个众生的佛性就像天空中的太阳一样本来存在，但却暂时被云遮住，如同众生的佛性被烦恼障和所知障遮蔽一般，“如梦三有中受苦”，众生如梦般在三有轮回中感受痛苦，“为遣二障当精进”，为了遣除二障，我们应当精进修行。佛性一直是存在的，但可惜暂时被云所遮住，所以，我们应当想尽一切办法遣除二障，让佛性现前。

“偶然迷现六趣相，以业习气如梦幻，无前无后无而现”，六道众生各种不同的感觉、身体、心，

就像虚空中的云一样，皆由众生的业力和习气偶然显现，如梦般的习气无前、无中、无后，无而显现，其实轮回真正的本体不存在，众生的任何苦乐都不存在。

“本具自成光明智，纵然恒有今未见”，每个众生本来具有这样的如来藏、光明智慧，可惜我们自身见不到。

“如眠不见自住处，勿执无义遍计法”，就像睡眠时自己的住处虽然存在，但根本见不到一样，众生本来具有佛性却不知道。所以，我们不要无意义地贪执世间法，执著也没有什么用，这些法都是以分别而假立。

这里的道理比较深，闻思较少的人不一定马上明白。我们在听闻了义经典、中观和般若法门的最初，或许经常会疑惑重重，但因为自己没有任何理由反对它，慢慢就不得不承认真理。

“修炼光明之心性，自在成办自他利”，一定要修自己的光明心性，这样修行以后方能自在成办自己和他众的利益。

若问：既然一切众生普遍具有佛性，为何还漂泊于轮回中呢？

许多人对此感到疑惑：既然众生具有佛性，为什么还会漂泊于轮回受苦呢？

答：众生由于未了知具有佛性，原本无有而执为我，以此为因，以前后屡生的烦恼、恶友、贫穷及随他人所转为缘，从而流转在轮回中。

这与《入中论》中的观点一样³³，最主要的原因是众生先有我执，后因产生烦恼、接触恶友、生活贫穷、随他人转等诸多因缘导致流转于轮回。实相上确实每个众生皆具佛性，但现相上被无明烦恼所遮。

33 《入中论》：“最初说我而执我，次言我所则著法，如水车转无自在。”

《经庄严论》中云：“习惑恶友伴，贫困随他转，简言当了知，种姓过有四。”

总而言之，众生虽有佛性，但因有此四种过患——串习烦恼、亲近恶友、贫乏、随他而转，故在众生面前迷乱显现。

《光次第论》中云：“本来光明未觉此，说心为我执我所，外境说他执我所，众生漂于三有界，以业各受诸苦乐。”

本来心性 is 光明的，但因众生未能明白此理，以无明缘起将自心当作是我，外境当作是我所，从而漂泊于三有轮回，以各自之业感受苦乐。

《普作王续》中云：“稀有稀奇此游舞，离作犹如虚空住，一切不得以愚痴，无间之时由自生。

非常稀有，三界轮回如同游舞，远离一切所作能

作，万法皆住于空性中，但以愚痴和无明为因，众生在最初产生我执和我所执。

彼即等同一切道，一切众生自性住，凡夫受欺迷惑故。”

正在显现的这些众生在自性上与空性无二无别。

又云：“诸方光芒集于彼，形成上下四方隅，无有固定彩虹色，现见佛性之差别，如是动尘不动性，五大种即大主尊。”

这是密宗《普作王续》中的说法。

第 62 课

下面讲如来藏的本体。

本来的心性光明明空自然本智，本体空性如虚空；自性光明如日月；大悲现相不灭如洁净镜面。

在《大幻化网》《大圆满心性休息》中讲到迷基和迷理，意思就是，众生本来与明清如来藏无二无别存在，为什么会从中迷乱呢？此处讲了最初迷乱的道理。有些修行人通过上师的教言最后证得法报化三身无二无别的觉性，此觉性与这种道理基本相似。

本来的光明心性、自然本智是明空无别的一种智慧，本体空性是指法身就像虚空一样；自性光明就像在虚空中出现日月，这是报身；大悲现相不灭如清淨

的明镜一般，这是化身。法报化三身在一个本体上不分开，一般而言，在诸佛境界中现前法身，在清净十地以上的菩萨前显现报身，在普通所化众生前显现化身，实际上从本性而言，法报化三身无二无别。

如是从不堕轮涅任何一边之如来藏法报化三身的自性中，因本体空性而无碍显现；因自性光明而于外境中出现自然五光；

法报化三身不堕于任何一边，既不堕于轮回的边，也不堕于涅槃的边，因为最初的本基不是真正的轮回，也不是真正的涅槃。如来藏是法报化三身的本性，本体本来是空性的，因此无碍显现；自性本来是光明的，然后从外境中显现自然五光。众生没有认识第一刹那的本性空性，也没有认识第二刹那的自性光明——当然，从语言上表达的时候可以说“第一刹那现本体空性，第二刹那现自性光明，第三刹那现大悲周遍”，实际上没有这样的次第。

因大悲觉性本智而产生能辨别之妙慧，从此三者中出现迷乱。

普贤如来认识了自己的本面、本体，一刹那间获得如来果位，而六道轮回的众生，在现前基现时将空性、光明执为其他法而未认识，亦未认识大悲觉性妙慧的本面，因此，从这三者——空性、光明、大悲中出现迷乱。

法报化三身有时可以分开讲，但三身其实是同一本体，因此，我们平时应该详详细细地研究，看看三身在《现观庄严论》最后一品中是怎样解释的，在密宗《大幻化网》中是怎样解释的。

大家应该有广大的智慧，在闻思的过程中分析得细致一点——某个问题以显宗的方式如何解释，以密宗外续的方式如何解释，密宗无上瑜伽可能又有另一种解释方法。任何佛教方面的问题，在不同的角度有不同的解释方法。

以正理 破邪说

前段时间，我看了一本由成都的博士生导师所著的《二十世纪中国佛教》，书中概述了中国佛教界在二十世纪的重要历史事件。作者在书中用比较婉转的语气说：“藏传佛教的密法，尤其是无上瑜伽中的大圆满法，非释迦牟尼佛所传，与释迦牟尼佛没有直接关系，由于密法缺乏真实的历史考证，从而降低了密教的可信度。”

因为作者在学术界有一定的学问与名气，所以他的语言在有些地区起到一定的影响，我在《藏密问答录》中已对此作简略解释，在此稍作重申。

1. 对方产生误解的两大原因

书中的某些观点看似经过考证，其实完全是由于不懂藏传佛教的历史所致。作者虽被冠以学者之名，但有关藏传佛教密法方面的历史可能参阅得不多，或

者所参阅的并非真正来源清浄的历史，否则不会有这样的误解。这是第一个原因；

第二个原因，作者主要是受个别台湾法师的影响，以学术界的眼光来看待密法的修行，难免产生很大的偏差。他既不懂藏文，也不了解藏传佛教，便如此草率地下结论肯定不合理。假设我对汉传佛教一窍不通，连一个汉字也不认识，但我却随意评价汉地的禅宗如何不对、禅宗来源不清浄，这显然不合理。

2. 破斥一：“大圆满非释迦牟尼佛所传”不合理

“大圆满与释迦牟尼佛没有任何关系”，这种说法不符合事实，大圆满有十二大本师，其中一位本师就是释迦牟尼佛。这些详细的道理，经过灌顶后可以翻阅《大圆满教史》，无垢光尊者所著的《胜乘宝藏论》中也有关于十二本师的详细介绍。

他说大圆满法在显宗没有记载，释迦牟尼佛是以

特殊身相传授大圆满法的，在显宗的三藏中不一定有明显的记载，否则就不叫“无上密法”，就像大乘的部分道理在小乘的经典中未作阐述一样。但也并非完全无迹可寻，有经典记载，佛陀临近涅槃曾说：“我为密宗共同所化的众生，已广讲了共同乘之法。但不共的了义密宗金刚乘，未来会在二十八年后才广为人知。”

一般而言，以化身形象宣说密法的比较少，莲花生大士在《闻解脱续》中又说：“显宗的三藏是由化身所宣说；智雅、俄巴、友嘎是由报身所宣说；玛哈、阿努、阿底是由法身所宣说。”但如果不承认化身所说的法可能不行，因为释迦牟尼佛在传授时轮金刚时，是以时轮金刚的形象来宣说佛法；传授密集金刚时，释迦牟尼佛以密集金刚报身如来形象而宣说；传授大圆满和玛哈约嘎时，释迦牟尼佛是以普贤如来法身的形象，在自现清净刹土为五佛如来宣说。

3. 破斥二：“不承认其他如来所传之法”不合理

“因为并非由释迦牟尼佛亲口所说，所以密法不合理，普贤如来和其他如来所传的法我不承认”，这种说法不合理。

佛经不一定全部是由释迦牟尼佛亲口宣说，正如显宗的《心经》是释迦牟尼佛加持观音菩萨所说；《药师经》中后面的咒语是通过释迦牟尼佛的加持，由七如来集聚一处，异口同声而宣说。

在释迦牟尼佛的教法中，如果除了释迦牟尼佛亲口宣说的法以外，其他的法都不承认，那经佛准许、由佛加持而宣说的经典就都不能承认了。

若想通达这些道理，必须要有非常深的佛教理论及智慧作为基础，否则，仅将释迦牟尼佛看成一位戴着眼镜的学者，只承认他在印度鹿野苑所说的法，别的什么法都不承认，这是不合理的。

4. 密宗弟子应清楚大圆满法的来源

大圆满的传承不是只有一种，它有如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传，这三大传承在这里不作解释，但要清楚这些传承是怎么来的。

观世音菩萨、文殊菩萨和金刚手菩萨，三大菩萨在天界、龙、夜叉等非人中传授密法；十方诸佛菩萨加持金刚萨埵，金刚萨埵将大圆满法弘扬于三十三天；释迦牟尼佛在人间宣说《楞伽经》的斯里兰卡有一座山叫玛拉雅山，后来，密主金刚手在此为圣种五贤传授了密法。

这些来源一点都不知道，就说“大圆满的来源没有历史考证”，这些是不是考证？是不是历史的来源？如果连这都不承认，那《楞伽经》也不应该承认，因为你既不承认说法的处所，也不承认说法者。

藏传佛教的教理和历史在汉传佛教中并未详细

宣说，希望你们在研究或为他人传讲时，一定要把藏传佛教的历史搞懂。如果不清楚密法的来源与历史，只是接受了灌顶，自己觉得“我的传承是普贤如来所传，很了不起”“普贤如来是谁呢？显宗的经典也没有记载”，可能有人会这样质疑。密法在显宗的教典中没有直接宣说，这是释迦牟尼佛教法的一种特点，如同大乘法不可能在小乘法里有详细记载一样，否则也不必区分大乘与小乘。

因此，希望大家首先一定要了解藏传佛教的传承、来源和历史，如果对法的来源没有怀疑，确定是清净的法，自己修的时候增加信心、坚定见解，在别人面前也有说服力。否则，在听到一些言论后认为“我原来学的密法可能有点问题，现在不学了，因为密法是普贤王如来传的，没有可信度”，随环境和他人的疑惑而转，在思想上有了改变，人云亦云，这样不是很好。现在末法时代佛教如是垂危，真正信仰密宗的人也不多，如果信心不是很稳固，有些人稍微在

你旁边说密法如何如何，可能你马上就相信了，这说明对密法的信心不稳固、修行不稳固，这种人有点可怜。

我今天再三强调，在弘扬密法的过程中，希望在座的人一定要先把密法的历史、密法由何者所传，以及如此清净的密法对众生有何利益等方面搞明白。不然，只是灌个顶或取个法名，虽然信心暂时可以保持，但你信心的热气将来可能会被邪说所吞没，冒出邪见的毒气，对整个人类社会都带来危害。

5. 如何看待对密宗的诽谤与邪见

关于他人对密法的诽谤，每位密法弟子都有责任护持自宗，如果你置之不理，这是对佛教和对自己不负责任的态度。我在《密宗断惑论》中提过一点：许多人轻视我们，将我们的真理践踏在他们分别念的泥潭中时，我们没有必要一直规规矩矩地观清净心，密

法的传承弟子应该站出来，维护自宗。

全知无垢光尊者和麦彭仁波切在弘扬佛法时，并没有天天对邪知邪见者顶礼。净空法师以前在中国大陆和台湾、新加坡等地，对密宗的非议比较多，但最近没有听到他对于密宗的任何否定之辞。我们在厦门时，听居士说他公开忏悔曾经对于密宗的不当言词并真诚道歉，消息是否属实不太清楚。如果是，那这是真正有智慧的行为，萨迦班智达在《量理宝藏论》中也说，承认自己的错误是智者之举。

《印度佛教史》作为汉地佛学院的教材，有些台湾法师在整个中国，不管是福建佛学院还是中国佛学院等，影响都比较大，导致凡是从佛学院毕业的法师和学生，都对密法存在一定的偏见。

我不是诽谤他们，他们弘扬佛法的部分我非常随喜、非常赞叹，但他们对密法的某些观点我确实不同意。不但不同意，而且很想见到这些法师，当面详细

问一问：到底有什么理由说密法是“左道密”？为什么言说许多不恭敬的语言？如果有人这样说显宗法，你们这些法师是什么态度？如果真正有理由倒是可以，没有任何理由说这些话，我觉得作为一个密法的弟子不可能接受，也不可能理解。

也许这些法师是有密意的，在有密意的情况下，高僧大德之间互相辩论也有必要，但有什么密意呢？我百思不得其解。作为佛教徒，从传承佛教的角度来说，互相探讨和研究很有必要。其他外道和不信佛教的人对佛教有所非议可以理解，但我们佛教徒没有任何理由诽谤佛教。我在《密宗断惑论》的前面讲过许多诽谤密宗的过失，望诸位智者对此引起重视。

6. 在此澄清的目的与初衷

当然，教理的辩论自古以来都存在，我们并非轻视谁，但希望学术界的人在写书时，一定要将最基本

的藏传佛教的道理了解清楚后再下笔。他们的威望比较大，被国内国外的许多人诤为大智者、大学者，如果这些学者所说的话存在非常明显的错误，不仅对个人不利，对整个佛法也不利，到底是弘扬佛法还是毁坏佛法非常难说。

佛教徒没有必要自赞毁他，但有些该澄清的问题一定要澄清。如果没有进行澄清，好像这些学术界的人认为藏传佛教的信徒全部都是笨蛋，什么都不懂。学术研究必须要依可靠的教理，否则没有任何可信度。他们认为密法没有可信度，但我认为他们所说的话确实没有可信度。现在有些人没有辨别能力，没有智慧，老师说什么就百分之百相信，但老师的语言是否可信也值得怀疑。

对我诽谤的人成千上万，如果真正有过失也应该承受，如果没有过失，就像空谷声一样，作为密宗行人来说，应该转为道用，不应记在心上。原来麦彭

仁波切在与绕萨格西辩论时也说：“我确实没有生起嗔恨心，也并非希求名闻利养，只是为了澄清佛法观点。”

我不敢说像麦彭仁波切那样丝毫没有名闻利养的心，但我对密法信心很大，认为诽谤密法的言论确实没有依据，希望制止邪说蔓延的同时，想着能否为弟众做个参考、打开思路，我是以此目的而宣说。

第 63 课

本论共分十三品，其中显宗部分讲了八品，现在讲第四品业因果。虽然是显宗部分，无垢光尊者也讲到了密宗《大幻化网》和大圆满中的部分理论，比如前面讲了从本体空性、自性光明中显现基现，众生却未认识的道理。

《密藏续》中云：“奇哉稀有如来藏，由自分别而迷惑。”

本来每个众生都具有清浄法报化三身本体无二无别的如来藏，但因众生起了分别念，以分别念出现迷乱显现。

尔时，从未认识自然智慧本面的角度而言，称为

俱生无明；

每个众生最初都已经具足了法报化三身的本体，从没有认识自然智慧本面的角度来说称为俱生无明。众生显现轮回三因四缘的道理，无垢光尊者在《句义宝藏论》中讲得非常清楚。

从自现执为他现的角度而言，称为遍计无明。

法报化三身的本性都是自现，但众生不仅没有认识，反而执著这是外境的显现，从这个角度称为遍计无明。俱生无明和遍计无明之间的差别就是这样。

因为没有了知一切皆从实相中产生，反而执著为我和外境，从而迷乱为外器世界与内情世界各自异熟习气之身心、五毒种种相。

有了这两种无明以后产生我执和我所执，执著我和外境，自然而然显现外面迷乱的器世界与有情世

界，以及众生各自异熟习气的身心和五毒等相。

《普作续》中云：“未悟普作我自性，观察我所作之法，因生贪执而成相，无常幻性将坏灭，痴如天盲之自性。”

没有真正证悟普作如来我的本性，众生观察我和我所执之法，因为贪执外境而成了各种相，其实外境全部是无常、幻化的本性，无论器情世界任何迷乱显现，都终将毁灭。这种愚痴相当于天盲的自性，天盲从来看不到色法的本相，同理，因为没有真正了达本来面目，众生以各自的迷乱显现陷于外境，根本见不到真如本性。

意思是说，众生由于根本无明而迷惑。

上面讲了俱生无明和遍计无明，还有一个叫同性无明，众生从这三大根本无明中产生能取所取而迷惑，但正在迷惑时也不离本性。

显密意趣究竟一致

关于轮回开端的问题，有人认为密宗说轮回“有始”，显宗说轮回“无始”，一些密乘的高僧大德对此解释：其实显宗和密宗的说法没有什么差别，显宗说“轮回无始无终”是指时间非常久远的意思。但這些道理在显宗的经论中并未详加说明，这也很正常，比如像自证、阿赖耶、大乐智慧等道理在小乘的经论中也并未提及。

因为显宗没有提过就不承认，这不一定合理，显宗的经中也有许多隐藏的意义，比如有些高僧大德将《心经》按大圆满的方式解释，这说明《心经》本身就有大圆满的含义，否则，高僧大德再聪明也不可能妄作解释。

因此，关于轮回起源的不同见解，只是显密角度不同而已，并不相违。显宗当中，中观应成派和唯识宗之间许多观点都不相同；小乘和大乘的观点也不相

同；小乘声闻十八部也有看似矛盾的说法——有说法衣应该这样，有说法衣应该那样，其实各自有不同的密意和必要。

有时心不能太闭塞，否则，内心无法容纳任何其他宗派和教义。我们应该明白显密不相违，只是观点不同。这也是正常现象，比如两个人看见同一个人的时候，一人说他穿着白色衣服，另一人说是灰色的，连衣服颜色都有各自不同的判断。

所以，不要认为显宗和密宗的说法是分开的，这样很多经论都难以圆融理解。与此同时，各宗派之间的观点也要互相融合，将汉传佛教禅宗或净土宗等观点融为一体，对自己的解脱有很大帮助。例如，如果你是净土宗的行人，诚心诚意地祈祷阿弥陀佛，以念佛为主，这是你一生最主要的“工作”，但没有必要对禅宗的明心见性妄加诽谤，也不要认为密乘虹身成就不存在。

我们这一代如果没有将显密之间的观点融合起来，下一代变成什么样也很难说。本来密宗是非常纯净的如意宝，但有些后学者以各种染污分别念的不净粪沾在如意宝上，那如意宝本来的自性很难显现。

因此，若是有人以各种不清净的分别念来染污我们密乘如意宝，希望大家尽心尽力地制止、遣除怀疑，这对弘扬佛法有一定利益，同时也是佛教徒的责任。况且，这些诽谤密法的人非常可怜，他们也许是依靠恶知识或是恶劣的环境，也许从未依止过善知识，想从自己的分别念中挖掘出佛教的奥义，但这样肯定无法如理如实地了解。

我经常想，如果没有遇到上师如意宝，我们根本不知道显密圆融的道理，即使学佛，很有可能因为世智辩聪而毁谤其他宗派，造下严重的口业和意业。

勿以佛教徒之名毁坏佛教

现今时代，世间有许多迷乱显现，以邪知邪见而造恶业者众多，外道和不信佛教者只是持自己的邪见，极少毁谤佛教乃至密宗。可现在有些所谓的佛教徒，以弘扬佛法的名义毁坏佛教的现象日益增多，在汉地和国外的一些杂志上经常看见对密宗不满的言论。

有些法师把自己的法本、讲法的录音带，在全国各地甚至全世界范围内传播，法师本人也随之名气大增。有时名声大还是对众生有些帮助，比如净空法师在显宗，尤其是净土宗方面影响力非常大，他所讲的法在马来西亚、新加坡、中国都有流通，对一些老年人很有帮助，在弘扬净土法门方面功不可没。但如果他说密宗不合理，也会有成千上万人跟着生邪见，甚至毁谤。

听说马来西亚有位法师——本来在课堂上讲这

些不是很好，他的传承弟子听到后也许有点不满，但是我想，这些弟子以后应该要观察观察，你的上师所说的话是否正确。宗喀巴大师在《事师五十颂释》中说，如果上师的言行明显违背了释迦牟尼佛的教法，不按照上师的教言去做也没有过失。无垢光尊者也有类似教言。以前有些大师最初依止外道六师，后来看到他们的行为不如法，转而依止释迦牟尼佛。当然，我说得不一定正确，你们作为参考。

那位法师在马来西亚是最伟大的高僧大德，不管是在政治上还是在佛教界，人们都认为他境界非常高，许多高等学校也经常邀请他讲学，众多知识分子受益于他所带的禅修课程，他每年在马来西亚全国各地都有一些弘法活动，威望非常高。但他对藏传佛教极为不满，经常在各种场合反对藏传的高僧大德。

他也是个别台湾法师的弟子，所持的观点与其基本一致。这些台湾法师的特点是什么样呢？非常认可

禅修，对理论和学术非常精通——按照他们的说法非常精通，因为他曾获得过博士学位，再加上对显宗有一定的研究，但非常反对磕头、念咒语、念佛号等。据说他的弟子大多都比较有钱有势、有智慧。

他们对密法不满主要有三个原因：

1. 不承认上师瑜伽，认为听上师的话不合理，比如帝洛巴和那若巴的传记、米拉日巴和玛尔巴的传记中，听从上师教导后获得成就，他们认为这不符合佛教的道理，因此以种种方法驳斥。

2. 认为密宗所有的仪轨、念咒语等，是受到婆罗门教的影响，比如火供、火施、焰口等，依靠仪轨来做佛事活动，这些全部不承认，要求弟子们千万不要做婆罗门教的修法，他觉得这不是真正的佛教。

3. 以各种方式破斥米拉日巴的传记，说米拉日巴即生获得金刚如来的果位不合理，从他的道歌中选

取了许多他认为与佛教道理不符的内容进行驳斥。

其实这些观点我们修行人很有必要了解。那位法师在新加坡威望不是很高，但在马来西亚人人都非常崇拜。我在看到有关他的资料时非常痛心。我们大家都知道，汉传佛教和藏传佛教的众多佛教徒依靠米拉日巴的传记而皈入佛门，依此增加信心和精神力量的人不可计数，但他却以出家人的身份诽谤、断人善根，多么令人痛心！

我昨天刚刚看到《大圆满心性休息》十一品中引用法称论师的话：“邪见无边故，一一难破尽。”世间的邪知邪见无边无际，若逐一破斥，则永远都破不完。如果我辩论的对境是外道还是正常现象，自古以来佛教历史上也有很多高僧大德与外道辩论，但如今却有很多佛教高僧大德诽谤佛法。释迦牟尼佛曾在经典中说：“邪魔外道不能毁坏我的教法，但有些穿着袈裟的比丘和比丘尼、沙弥和沙弥尼，以及优婆塞和

优婆夷却可以毁坏我的教法，就像其他任何动物也不能毁坏狮子的身体，狮子身上长的小虫却能够毁坏狮子的身体一样。”佛陀的有些授记现在开始应验了。

如果我不这样说，你们当中有些人虽然穿着出家人的衣服，或是以居士身份在藏地求学多年，但因为某些法师的影响，也许在得过灌顶回到汉地后就开始诽谤密法。会不会这样？如果有，那真是不如不得人身好。昨前天我看到院子里有一只小野兔，它的生活很清净，早上起来吃点青草，白天在树下“观托嘎”，一直睁着眼睛看虚空，下午再吃点清净的草，喝点清净的水，我想这只野兔的生活真是很清净。

上师如意宝以其深邃广大的智慧告诫我们：“弘扬自宗的同时，可以广博闻学其他宗派。”否则，因为我是宁玛巴，声称不能学噶举派，这样就打击了别人的信仰。若是毁坏了他人的信仰，自己的智慧也很难生起来。

释迦牟尼佛为什么宣说了这么多法门，又为什么后来分出这么多宗派？因为众生根基不同。

不管是哪一位法师，摄受了这么多弟子，以各种善巧方便好好弘扬佛法，我非常赞叹，没有任何嫉妒心，值得随喜，但他们没有理由诽谤藏传佛教。弘扬佛法不一定非要诽谤藏传佛教，对自己来说是造恶业，同时也会毁坏很多信徒的善根。以佛教徒的身份毁坏信众的善根，自己也会痛心吧！

切莫诽谤任何宗派

听说马来西亚的那位法师不仅诽谤密宗，还以各种方法攻击净土宗。如果汉传佛教的净土宗行人不承认禅宗和密宗，禅宗行人不承认净土宗，互相这样“打仗”有什么意义呢？当今社会，有许多人以各种恶性行为攻击佛教，或以科学界的克隆绵羊为例以各种邪知邪论否定佛教观点，如果你真的有本事，就用

教证和理证的智慧宝剑去斩断恶人的邪知邪见。在佛教遭受非议时不站出来维护佛教，却攻击藏传佛教不好，双运法不好……藏传佛教有没有双运法和降伏法呢？有，但这并非藏传佛教的特点。你可以到藏地去看一看，真正的藏传佛教是什么样的？藏传佛教几千万个僧人正在实修，你的观点与事实差别很大，这样妄下结论是不合理的。

上师如意宝的这句话希望大家都应该记住：我们没有必要毁谤其他的宗派，但要尽量地修持、建立自己的宗派，这是我们的责任。

希望你们以后千万不要说“禅宗不好、净土宗不好”，不然真的永远得不到解脱。密宗虽然很殊胜，但《高僧传》或净土宗的往生事迹也是真实不虚的。我在看到《高僧传》中依靠禅宗获得成就的公案，以及很多老太太、老公公依靠净土宗显现往生的成就相时，确实认为佛法的威力不可思议，内心自然而然产

生信心。

以后因缘成熟时，我们这里也会涌现出很多高僧大德讲经说法，你的弟子去他们座下参学时，不要反对，还是要赞叹。全世界所有的佛教徒由你来当主持的话，你也忙不过来，也不一定有这个能力、智慧和福报。

无论如何，高僧大德们有福报、有弘法利生的能力非常好，但没有必要诽谤佛法，否则，虽然是讲经说法的法师，结果也肯定会在恶趣感受痛苦，这是不可避免的。

宗喀巴大师曾说：“所有佛法都是有助于成佛的，要将所有的论典都看作自己修行的窍诀，何时懂得此理，便已真正通达了佛教的密意。”

噶举派说大手印非常好，宗喀巴大师的传承弟子说大威德非常好，宁玛巴的弟子说大圆满非常好。作

为宁玛巴根基的人，大圆满对他来说确实非常殊胜，从这个角度来说大圆满是最好的。以前米拉日巴先到绒敦·拉嘎面前去修大圆满未获证悟，然后到玛尔巴罗扎面前去学大手印获得成就，因此，对噶举派根基的人来说，大手印最殊胜。各个教派的高僧大德们会针对所化众生的根基而宣说各自法门的功德，而正法本身都是非常殊胜的。

宗喀巴大师的《密宗道次第广论》、麦彭仁波切的《宗论要诀》中也说过：显宗密宗最后的成就相同，只是暂时的道不同、方便不同、行为不同，就像《三相灯论》所讲的那样。密宗和显宗最后的果是一致的。

因此，我们在学自己宗派的基础上应该对别的宗派观清净心，看到净土宗的法本时，把法本放到自己头顶好好祈祷；看见藏传佛教或其他宗派时，要知道诸佛菩萨的示现不可思议。不要认为这也不对，那也

不对，好像除了自己的宗派以外都不对，除了自己以外全部是坏人，这样已经失去了学佛的清净观。如果没有观清净心，很多行为不一定如法。

加强汉藏交流

我想，高僧大德们有机会时也应面对面谈一谈。现在汉地佛学院的许多法师和学生一直对藏传佛教存有偏见，认为藏传佛教有诸多不如法之处、杂有婆罗门教的仪轨等。我为峨眉山佛学院的部分法师德过《入中论》和《四百论》，跟他们交流的时间也比较长，跟这些老师有一些交流还是有必要的。以后你们若有能力，还是要跟佛学院的老师们进行交流。我们在藏地求学这么长的时间，教理方面，不管是因明、中观，还是藏传佛教的历史应该懂一点，如果跟他们经常探讨的话，能消除他们对藏传佛教的误会，原来很多问题不是他心中所想的那样，不是他从课本中所

学的那样，这样他对学生也能起到一定的作用。

希望你们以后不要只是坐在自己的屋里，方便时
也去跟这些老师聊一聊，但是千万不要吵架，不然，
辩论变成吵架和打架，这是很不愉快的事情，也没有
必要。

中国现在接近十三亿人口，但佛学院却很少，如
果能遣除这些老师对藏传佛教的误解，对藏汉佛法的
弘扬能起到一定的帮助。

因此，大家不要置之不理，还是要抬起头来看
看。有些人虽然也觉得诽谤藏传佛教不对，但自己智
慧有限，没有能力回答；有些人虽然有智慧，但考虑
到自身的前途、事业，有很多这样那样的顾虑，不
敢发言。所以，真正敢站出来说话的人，国内外都
很少。

我今天的言论也许有必要，也许没有必要，如同

观世音菩萨的化身所说：“如果认为我说的话有必要，可以接受；觉得没有必要，扔掉就可以，不必对我有看法和邪见，我的心是很清净的。”

在学院，由于上师如意宝的加持，既有理论，也有实修，希望大家以后在自己的生活中观察身心。

《般若摄颂》中云：“所有下中上有情，佛说皆由无明生。”

上面引用的教证来自密宗的《普作续》，那么，对此观点显宗是如何承许的呢？《般若摄颂》中说：“佛说一切众生均由无明产生。”

希望大家不要轻视这些内容。现在有些人认为密宗和显宗是矛盾的，但无垢光尊者和麦彭仁波切都知道将来可能有这类事情发生，所以，麦彭仁波切在《大幻化网·总说光明藏论》中，几乎所有密宗的观点都会引用显宗的教证来推理，这并非他找不到密宗

的教证，他从显宗的角度解释密宗法义，以此证明有些道理并非密宗一家之言。

我们在懂得这些道理后，应该运用这些教证，以显密圆融的方式来解释相关理论，这对众生有利益，也能弘扬佛法。

众生是以我执、我所执而迷惑的。《般若八千颂》中云：“以我我所执，众生转轮回。”《般若二万颂》中云：“一切诸凡夫，无蕴起蕴想，

一切凡夫因为不了知空性，起了许多颠倒想，例如，本来没有五蕴，但众生却生起五蕴想。

无界起界想，

没有十八界——六根、六境与六识，但众生起界想。

无处起处想，

没有十二处——六根与六境，但众生起处想。

无有缘起生，而作缘起想，

“缘起”只是在名言中安立的万法产生的方式，
究竟而言，胜义谛中并无缘起生，但众生作缘起想。

执著一切法，颠倒缘起生，业异熟遍执。”

凡夫执著一切法实有存在，如上所述，通过颠倒作意，在缘起法的作用下，众生产生广大的业、异熟果及普遍的妄执。

第 64 课

大家应该好好听受《大圆满心性休息大车疏》
《窍诀宝藏论》这样殊胜的论典。作为传讲者，我有
十分清净的传承，传承至关重要。上师如意宝的加持
当然不可思议，但最关键的是每个人都应信受佛法，
哪怕仅听闻一节课也十分珍贵难得，有极大的利益和
功德。

是怎样形成的呢？

如是从两种无明中形成三有之行，

若从密法的角度来说，从本基中显现基现，有些
人可能没有得过灌顶，我就不原原本本按照大圆满
的方法解释。两种无明——俱生无明和遍计无明，有了

这两种无明以后形成三有之行，这里“行”就是十二缘起当中的行。

从而形成众生各自之有、名、色等。

从而形成十二缘起中众生各自的有、名、色等。

从凝酪等直至出生之间，逐渐形成身体。

入胎后形成凝酪、膜疱等，至出生之间，有七个过程逐渐形成众生的身体。

之后依次是触、受、六处到老死之间，周而复始形成十二缘起，故称为轮回。

轮回的整个流转过程就是这样的。

如果说：最初实相不成轮回，而从如来藏中不应该形成轮回。

有些人说：前面已经讲了，在本基时不成立轮回

与涅槃，所以，最初的实相不成轮回，从如来藏中形成轮回是不合理的。

许多人也有这种疑惑：如果最初没有轮回的话，为什么轮回突然就冒出来了？

这就好像原本万里无云的天空中，不知道从哪里开始突然积聚乌云一样，所以，虽然在本基中没有众生，但轮回的显现还是应理的。

驳斥：事实并非如此。就像无有污秽、清净透明的水以冬季寒风之缘而结成如石头般坚硬的冰一样，

有些人心中疑惑：“若众生皆具如来藏，一切众生本来都是佛，那为什么会成为众生呢？既然众生是佛，那在佛的本体上安住就可以了，不应如此迷惑。”

无垢光尊者在此处说，这就如同本来清净透明的水，在冬天遇到寒风，就会慢慢结成像石头般坚硬的

冰一样。这个比喻，请大家铭记于心。

从最初的本性中，以所生起的所取能取为缘，而形成种种牢不可破的妄相。

在最初的本基中显现基现时，如普贤如来那般利根者已经了知了本面，在本位中获得了不退果位；众生以能取所取作为缘，从而形成了轮回中各种看似牢不可破的虚妄之相。

此处的“能取所取”，无垢光尊者在后面密法部分（第十品）中引用《观音禁行经》³⁴的教证，讲了他对能取所取独特的认知方法：“所取是第一刹那执著外境的心，能取是第二刹那再进一步地观察和思维它的心所。”在新加坡时，我把这个观点讲得非常清楚，无垢光尊者的这种说法非常独特，虽然我们平时认为能取是执著的心，所取是外境，但无垢光尊者在本论

34 《观音禁行经》中云：“所取即是执境心，能取伺察之心所。实当了知此理。”

中讲到，能取所取都是心。

我个人认为《大圆满心性休息大车疏》是宁玛巴的道次第论。格鲁派的《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》将显密分开抉择，而本论则将显密结合，也引用显宗的经论阐释密宗的道理，用这种方式圆满宣说了显宗和密宗的道次第。因此，针对我们这些次第根基的人而言，《大圆满心性休息大车疏》非常重要。

当今时代，许多人对密法持有各种成见和邪见，作为宁玛巴的传承弟子，我们最起码应该懂得《大圆满心性休息大车疏》，若将本论中的观点作为自己闻思修行的根本与基础，就不会像有些人那样对密法生邪见。如若不然，我很担心在座的人当中，会不会有个别人上半生对密法有一定信心，得过灌顶、依止上师，下半生却依靠种种恶知识的因缘或恶劣环境的违缘，开始加入诽谤密宗的队伍，造很多不可想象的恶

业？这非常难说。

因此，希望大家在上师三宝前发下坚定的誓言——我在有生之年，乃至生生世世绝不舍弃密法、不诽谤密法、不诽谤他宗。我们在上师如意宝的加持下，不敢说每个人都做得非常如法，但至少要有最根本的见解与定解。

如果有人诽谤密宗和自宗时，我们是观清净心还是与其辩论呢？若是自己有能力，与对方辩论并遣除其邪见自然最好不过，无垢光尊者在本论依止上师品中也讲了，假设自己的上师受到毁谤，若有能力就要制止，否则，会导致他的成见、邪见越来越深重；若是没有能力，捂着耳朵不管他也可以。

昨前天我在课堂上提到了一些法师和著名的学者，我不是毁谤他们，希望你们也不要对他们有很大的成见，也许他们确实有密意，在我们这些凡夫人面前示现以诽谤密法的方式来利益众生也未可知。

他们弘扬自宗和弘扬佛教的精神值得赞叹，这方面我没有任何驳斥，但比较典型的误解，比如说大圆满没有历史证明、大圆满不属于释迦牟尼佛的教法、密宗是“左道密”、密宗不符合佛教等说法，我在《显密问答录》中稍微做了澄清。当然，邪见无有边，逐一破斥也很困难。

总之，还望诸位好好闻思《大圆满心性休息大车疏》，在本论中，无垢光尊者从理论上遣除了行人内心对于显密的许多普遍疑虑。我们必须通过深入闻思的智慧或实修来断除各种怀疑和邪见，这非常重要，否则自相续中很容易产生邪见。

《道情歌集》中云：

《道情歌集》的作者是印度八十四成就者中的萨绕哈巴。无垢光尊者和麦彭仁波切都对萨绕哈巴信心很大，麦彭仁波切的著作中也有对萨绕哈巴道歌的注释。萨绕哈巴在其道歌中说：

“水为风入所搅动，柔水亦成如石冰，分别所搅愚痴心，无色亦成极坚性。”

通过寒风搅动后，本来柔软的水变成了像石头一般的坚冰；原本色法等无实无相，被分别念所搅扰后的愚痴心却将其执为极坚固的实法。

这句话大家应该记住。即便众生正在迷惑的当下，如来藏的本性也未减分毫地存在，那为何众生不现前如来藏的功德呢？这就如同冬天的坚冰中虽然具有水的自性，但液体的水却丝毫不现一样。

今天早上喇荣的水开始结冰了，今年藏历有两个十月，秋天会稍微长一点。我们藏族有种说法，最好不要闰腊月，如果夏天和秋天有闰月的话比较能接受，这样冬天到来的时间会晚一点。

冬天的喇荣山沟，即使是在室内，温度也很低，水桶里的水全都结成了冰，也许是为了提醒我们忆念

此处如来藏的比喻吧。有时我特别怀念厦门，因为南方城市即便在冬天也是鲜花盛开。藏地的冬天非常寒冷，但比较好的修行人，寒冬腊月仍然以坚强的意志不离开寂静的圣地，这种修法精神真是非常稀有！值得随喜！

从如来藏中迷乱时，心性上本来清净之本体无有迁变的本性真实义阿赖耶法身中有圆满的色身、刹土、智慧这一切，

在本性不变的清净真实义阿赖耶上，法身、色身、刹土和智慧圆满具足，就像虽然水结成冰，但冰中液态水的本质全部具足一样，否则不可能在温度高时融化成水。

由于迷乱为所取能取的无明遮障，而从无始时以来于种种习气阿赖耶上播下各种各样的迷乱习气种子，众生因为强大的习气力而在善趣恶趣中感受种种苦乐，

众生从无始以来，虽然于真实义阿赖耶上没有动摇，但因为二取无明的遮障，在种种习气阿赖耶上种下各种迷乱习气种子，这是流转轮回的主要因缘，以强大的习气力在轮回中感受各种苦乐。就像原本万里无云的天空中，各种因缘具足时马上乌云积聚一样。有时看到晴朗的天空，我就会联想到众生流转在轮回中的情景。

如梦般流转时，执著我与我所，生起贪嗔等五毒，积累业与习气，毫无意义地迷乱产生各种实执，

在迷乱过程中，众生因具有我执和我所执，起现贪嗔痴等五毒烦恼，又积累了业和习气，毫无意义地迷乱在轮回中，将整个世界执为实有。

昼夜不停地在迷乱的显现中旋转，这是由于无基而不能迷乱，从中似乎迷现，如同梦中的妄相一样，

这种迷现没有根本，正在迷乱时并非实有，如同

正在梦中感受各种苦乐时，苦乐实际上不存在一样。

在苦乐（不定的生活中）随烦恼而漂泊。

在轮回中的众生，心情如天气一般不定，有时无需任何特定因缘心情就很快乐，而明天可能就会骤然间变得很痛苦。众生便是如此，在不定的生活中，随着各种烦恼漂泊于轮回。

藏传佛教许多讲经说法的法师，会把有些句子牢牢地记在心间，比如这一段当中结冰的比喻、王子离开王宫的比喻，这对我们理解如来藏和佛性有很大帮助。无垢光尊者下面这个例子，就曾被诸多大德所引用。

例如，王子离开父王而流浪街头，正在受苦的当时，虽因生于王族而具有自性圆满的快乐，然而暂时他还是会受苦。

王子离开了父王，成为流浪街头的乞丐。尽管从

王子自身的种族来讲，他本应享受一切圆满的快乐，但由于别人不认识他，他也不知道自己是王子，因此，他暂时仍会感受痛苦。

众生在轮回中流转时，就像王子在街头流浪一样。我们这些“王子”原本已经圆满具足法身的所有功德，却以各种因缘来到了三界轮回的街头，或许我们更愿意到街头去化缘吧！这个比喻大家应该记住。

上师如意宝去年讲《大幻化网》时，曾提到索尔巴派和康巴派，其中康巴派是无垢光尊者的传承，在讲到有关如来藏和迷乱的显现时，经常用王子漂泊街头的比喻来说明；索尔巴派则习惯用眼翳者见黄色海螺的比喻来理解。上师如意宝以前给我们讲《心性休息》还是《大幻化网》时曾经说过，王子流浪街头的比喻更为殊胜。我们平时应多加思维法王无垢光尊者的本义，其传承中有许多不可思议的窍诀。

一位汉地法师曾说，密宗所说的即生成佛，就

像乞丐想当国王一样不现实。请问，您所说的乞丐是不是王子乞丐？如果是王子乞丐的话，您老人家自己也是王子乞丐。一切众生皆是佛，这不仅是密宗的说法，其实显宗最了义经典中亦有提及。

若在写书时留下了不太合理的观点，不仅只是这辈子或下辈子，生生世世对佛法影响都不好，许多众生将会依此邪知邪见堕入恶趣，作者自己也造下了极大的恶业，非常可怕。

在座的金刚道友当中，可能也有人听过这位法师的一些教言，他的事业在汉地比较兴盛，但这有利还是无利不好说，我作为凡夫不方便评价。不过，显现上他的某些观点的确不符合事实，也不符合教理，关于这方面，我们有一定的发言权。

《无尽藏窍诀歌》中云：“为如生有藤所缠，流浪我执旷野中，犹如太子离父王，无安乐时心苦恼。”

《无尽藏窍诀歌》是萨绕哈尊者所著的道歌。众生被三有的藤蔓缠绕，流浪在我执的旷野中，就像太子离开了父王一样，在不具安乐时内心十分苦恼。

有些人对我说：“上师，我特别痛苦，坐也坐不住，压力特别大，怎么办啊？”其实出家人的生存压力不是很大，社会人士的工作压力、家庭压力等各种压力确实很大——不仅要工作，还要抚育孩子……

我们因为修行不好而感到有压力，但即便修行不好，也不会造许多粗大的恶业。相较于在家人而言，出家人所承受的压力相对较轻。无论贫富，社会各阶层人士都面临着一定的压力，特别是在大城市里生活，开销日益增大，生活水平不断提高，人们日日夜夜痛苦不堪，但许多人却将此视为安乐。

我们这些众生就像离开王宫的王子，在轮回的旷野中十分痛苦。大家应该观观自己的心，何时能了达自心，就是真正回到了自己的王宫，我们应为此精进

修持！

如前所说，众生正当无义地漂泊于三有荒野中时，仍然原原本本具有如来藏。

众生正在三有中漂泊时，仍然具有如来藏。

无垢光尊者在解释如来藏时讲了很多比喻，并引用了许多印度的论典。我认为听一遍《大圆满心性休息大车疏》相当于听闻了显密最根本的法义——显宗方面引用了因明中的相关教言，及龙猛菩萨的《亲友书》、寂天菩萨的《入菩萨行论》等诸多教典；密宗则引用了《大幻化网》和大圆满中的有关教言。因此，我们若能认真听闻一遍，便能通达显宗和密宗的概要；如果能精通本论，那显密法要就都精通了。

《如来藏经》中云：“嗟！佛子，譬如，有一量等同三千大千世界之巨幅整匹绸缎，三千大千世界皆圆满绘于其上。

比如，有一幅相当于三千大千世界那样巨大的绸缎，画家在其上描绘出三千大千世界。

铁围山位置绘铁围山；大地位置绘大地；中千世界位置绘中千世界；大千世界位置绘大千世界；四洲世间界位置绘四洲世间界；大海位置绘大海；南赡部洲位置绘南赡部洲；东胜身洲位置绘东胜身洲；西牛货洲位置绘西牛货洲；北俱卢洲位置绘北俱卢洲；须弥山位置绘须弥山；行地天无量宫位置绘行地天无量宫；欲天无量宫位置绘欲天无量宫；色界天无量宫位置绘色界天无量宫。

在相应的位置分别画上三千大千世界中的铁围山、大地等。这个比喻在《如来藏经》《华严经》中都有。

巨幅整匹绸缎面积等同三千大千世界，令此巨幅绸缎入一极细微尘，

整幅绸缎的大小等同三千大千世界，有神通的人将它全部收起来，置入一个非常细微的微尘中。

如彼巨幅绸缎入一极细微尘，一切微尘无余入于巨幅绸缎中。

如同巨幅绸缎入于一细小的微尘，所有的微尘也全部融入巨幅绸缎中。

尔后有具卓越智慧之士诞生，彼之肉眼成天眼且一切皆成清净光明，

然后，世间降生了一位大士，其原来的肉眼变成了天眼，一切现为光明。

彼以天眼观而见此巨幅绸缎存于一极微尘中，众生皆未利用。

这位瑜伽士通过天眼看到有一幅巨大的绸缎，藏在一粒很小的微尘中，它还没能利益众生。

其思筹：呜呼！当以大精进力将此极细微尘展开，令此巨幅绸缎利于众生。

他心想：应以大精进力将细小的微尘打开，令这幅巨大的绸缎利益众生。

彼发起大精进力，以细金刚将微尘打开，

“细金刚”应该是瑜伽士的一种神通，他发起大精进力，以神通将此微尘打开。

当绸缎变成非常细小的微尘时，南赡部洲的图案等仍然存在于绸缎中，将其打开时一切如实现前，比喻众生正在迷惑时，其实所有的福德、功德等全部圆满具足。这个比喻含有甚深的密意。

如愿以偿使巨幅绸缎成为一切有情生存根本。

瑜伽士打开绸缎后利益了很多众生，但不知道具体方式是怎样的。

嗟！佛子，如是如来之无量智慧，一切众生心相续无不具足，一切众生心相续亦同于如来之无量智，然为想执所缚之愚众不知如来之智，不了不觉不现。

这一点大家应该记住。众生的心相续中原本具足如来的一切智慧，就像是将量同三千大千世界的绸缎卷起来入于一个微尘一样，虽然具足佛陀无量无边的智慧功德，但被妄想执著束缚的愚痴众生不了知、不觉，亦不显现。

是故，如来以无贪之智彻见众生遍具法界而作师想。

如来以其无贪的智慧彻见每个众生都具有如来藏。前面讲过，我们并不知道哪些众生的相续已经成熟，哪些尚未成熟，若是已经成熟，当然值得恭敬，即使没有成熟，他也具足佛陀所有的功德。

呜呼！此等众生不知如来真如正智，

众生真是很可怜，根本不知道自己具有如来的种姓、智慧，也不知道其他众生都同样具足如来藏。大城市里川流不息的人群中，真正知道自己具有佛性并承认前世后世的有多少人呢？我们不得而知。

为令彼等趋入如来之智，我为众生开示圣道，以此可摆脱一切想之束缚。”

佛陀说：“我为令众生趋入佛智而开示圣道，以此能摆脱一切想之束缚。”

第 65 课

丙四、觉醒佛性得解脱之理：

觉醒佛性发二心，修悲世俗福德资，
瓶等三灌净生次，空性胜义智慧资，
句灌圆次大手印，勤修增上二次第，
烦恼转依为智慧，一切善法愈增上，
净除佛性之障已，现见无垢法相日。

“觉醒佛性发二心”，众生若想要觉醒或苏醒两种佛性——本自具足的佛性与实修生佛性，必须发起世俗菩提心和胜义菩提心。

“修悲世俗福德资”，修习慈悲心等属于世俗的福德资粮。

“瓶等三灌净生次”，通过宝瓶灌顶、秘密灌顶和智慧灌顶三种灌顶，能清净障碍进而修持生起次第。

“空性胜义智慧资”，修空性胜义谛是智慧资粮。

“句灌圆次大手印”，获得了大圆满的句义灌顶后可以修持圆满次第和大手印。此处“大手印”并非特指噶举派的大手印，而是指圆满次第的所有修法——有相圆满次第与无相圆满次第。

“勤修增上二次第”，通过这种方式精进修持，从而增上生起次第和圆满次第。

“烦恼转依为智慧”，通过积累福德资粮和智慧资粮，或通过四灌顶修持生圆次第后，将烦恼转依为智慧。

“一切善法愈增上”，世俗和胜义的善法日益

增上。

“净除佛性之障已”，若想真正苏醒这两种佛性，首先必须净除障碍。障碍净除后，“现见无垢法相日”，能像一地菩萨一样，现量见到一切诸法无有任何垢染的如同太阳般的实相本体。

本来具足自性清净、本体无垢之心性，从本具佛智的自性光明之现分而言，任运自成具有佛陀色身功德，以九种比喻可以说明；

众生本来皆具清净无垢的心性，喜欢修顿超的人对这方面比较重视；修直断的人，比较重视以虚空来比喻心的本性空性。此处说从光明分而言，任运自成具足佛性自身功德，这在《宝性论》中以九种比喻说明。

从空分而言，具足法身功德，一切经续中用虚空之比喻加以说明。此现空无二无别是指所谓的无始善

法界。

无始善法界即是指如来藏。我讲过这么多大乘经典，理论上只能这样说，除此以外也没有什么更深的窍诀。如果是真正的瑜伽士或是证悟自心本面的人，通过实修会有一定的定解和了悟；若是从理论上讲，我想，大圆满的最深窍诀再也没有什么可说的了。

其实显宗和密宗的观点并不矛盾，且究竟意义一致。总之，现分方面的色身功德和空性方面的法身功德实际上是无二无别的。无二无别的这一点，许多经续中将其称为无始善法界、如来藏、胜义谛等不同的名词，但实际上就是指的这个，什么时候真正认识，并安住在这样的境界中不退转，这就是大圆满的觉性。

翻阅《上师心滴》等大圆满法的必备条件

大家对大圆满有一定的信心，但希望不要以一种简单的中观或分别念中安住。有些非常珍贵的法宝，如《上师心滴》等已经发给大家了，以前得过传承的可以看，没有得过传承的人，一定要先圆满五十万加行。

许多人问我：“上师，能否开许我看一下《上师心滴》？”

若未得过四灌顶、加行尚未修完，那就先以修加行为主。德格印经院目前公开出版的前译教藏总共二十五部——算上目录共有二十六部，都是以前莲花生大士和布玛莫札他们从尼泊尔、邬金刹土、香巴拉刹土等地迎请来的，可以说现在谁都可以看，但若未修过加行、未得过四灌顶，即使看了意义也不大，不能证悟。

据说现在有人念《大自在祈祷文》给信众做“大圆满灌顶”，汉地也有所谓的结缘灌顶，例如某些黄财神的灌顶、观音菩萨的灌顶，或是阿弥陀佛的灌顶等，但藏传佛教本身没有“结缘灌顶”这一说。有些是属于开许灌顶，还有一些相对简单的事部、行部、瑜伽部的灌顶，这些都不属于玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎的灌顶。而玛哈约嘎和阿努约嘎的灌顶还不能代表阿底约嘎的灌顶。想要修持大圆满法，就必须得到阿底约嘎中的第四级灌顶（即句义灌顶），否则即使翻阅法本也不一定能证悟。

有些人说：“我不小心翻开了《上师心滴》，看到里面有七种前行修法，我特别害怕，马上把书合上了，我是否犯了密乘戒？”

在对密法一无所知情况下翻阅法本情有可原，光看一看到底犯不犯密乘戒也不好说。只是翻开看看相片，里面也没有炸弹，《上师心滴》也不会害你，

大圆满没有任何副作用，它是见解脱、系解脱、闻解脱。如果把它作为生邪见的对境而大肆诽谤，肯定过失很大，否则不会有危害。但若要实修大圆满，必须先打好基础。

如果没有得过灌顶、没有修完加行，可以暂时将法本供在佛堂。修完加行、得过大圆满灌顶、具有一定密法根基之人，建议着重看《上师心滴》等大圆满法。人生很短暂，每个人还能活在人间多少年呢？我们此生遇到这么殊胜的密法极为难得，密法将今生和来世的很多问题都讲得清清楚楚、明明白白，一直不看的话确实有点可惜。因此，作为上师如意宝的弟子，希望大家还是要对密法方面有所感悟、有所了解，这样信心自然而然会增长，对修行各方面很有帮助。

如今似乎有些颠倒，有些得过灌顶、得过密法传承的人，对于《直指心性》《大幻化网》《上师心滴》

等法本两三年以来从来不看；而有些刚来的人，不修加行便直接阅读，这样也不行。大家不要颠倒次第，应先好好修五十万加行，并要达到修量，比如修皈依时，真正对三宝有了不退转的信心才算达到标准。如果以前修过加行，但未达到标准的人，重新修也非常好。

尽管因无有迁变而称为自性住佛性，因清净垢染增长功德而称为实修生佛性，但实际上根本就是自证之光明智慧。

从心性本体本来无有迁变的角度，称为自性住佛性；从清净垢染、增长功德的角度称为实修生佛性。此二者的根本就是自证之光明智慧。

无有迁变的自性住佛性每个众生都有，释迦牟尼佛通过实修已经现前了实修生佛性，这种佛性在众生位时不具有。所以，若是有人问：“如果一切众生都是佛，那为何不具备佛的功德呢？”我们可以这样回

答：“虽然一切众生都具有自性住佛性，但实修生佛性尚未具足。”

觉醒此二佛性时，通过积累二资粮可以净除二佛性之垢，显现功德，最后获得二身及其功德。

想要苏醒这两种佛性，必须通过积累两种资粮净除佛性上的垢染，获得二身及其功德。

六度包括在二种资粮中，同样，生圆次第也完全可摄于二资粮中。

显宗讲的六波罗蜜多包括在二资粮中，密宗的生圆次第也可以包括在二资粮中。

二种资粮非常重要，修曼荼罗的主要目的就是积累资粮，我们若想获得佛菩萨的果位，福慧二资不可缺少。大家不要认为自己境界很高，只注重积累智慧资粮，而不重视供水、供灯等福德资粮，如果有在一刹那间圆满千万劫资粮的境界倒是可以，但这非常罕

见、非常困难。以前的高僧大德们，如阿底峡尊者显现上为了积累福德资粮天天做小泥塔，若我们自认为修证很高、不积累福德资粮则肯定不应理。总之，积累二种资粮很重要。

如《幻化网》中云：“生圆之次第，福慧二资粮，三灌一自性，余分无有量。”

生起次第、圆满次第实际上就是福慧二种资粮，生起次第是福德资粮，圆满次第是智慧资粮。“三灌一自性”，讲的是四灌顶，“三灌”是宝瓶、秘密和智慧三种灌顶，“一自性”主要是讲句义灌顶。“余分无有量”，就是其余的分类和积累资粮的方式无量无边，但都可以包含在四种灌顶中。

通过宝瓶、秘密、智慧三灌顶能净除生起次第之障，是福德资粮，得受后可以修持本尊坛城等一切有戏法门；

通过前三种灌顶能净除生起次第方面的障碍，属于福德资粮，得受后可以修持有戏论的生起次第的法门，如本尊坛城等。

通过句宝灌顶能净除圆满次第之障，是智慧资粮，得受后可修持光明等一切无戏法门。

通过句义灌顶能净除圆满次第的障碍，属于智慧资粮，得受后可以修持光明、顿超等无戏法门。

刚才讲过，若未得过句义灌顶不能看《上师心滴》，一般而言，没有得到本法的灌顶之前最好不要翻阅法本，这是总的要求。但如果加行全部修完、得过大圆满的句义灌顶，且对密法具有强烈信心，如果《上师心滴》的本法灌顶没有得到，得到句义灌顶后就可以修持一切无戏法门，传承上师们作过开许。

通过修炼生圆次第而净除佛性之垢，本来具有的佛性如日离云般从垢染之壳中显露出来。

这个比喻也用得比较多。

以上已经广说了佛性，关于密宗（所说的佛性）之次第下文有讲述，在此不作广说。

这些内容在密宗部分讲得比较广。

丙五（别说同分善业）分三：一、圆满二资双运之理；二、不住有寂之理；三、宣说果。

丁一、圆满二资双运之理：

宣说善法自性之分类：

世间十善禅无色，有现福资后得境，
超越世间极无戏，胜义慧资入定境，
行持二资双运道，成就一切诸善妙。

世间的十善、四禅、四无色界等有相有现之福德资粮是后得的境界，而非入定的境界。超越世间无戏

论的智慧资粮属于胜义谛，它是入定的境界。行持福德资粮和智慧资粮，便能成就暂时与究竟的一切善妙功德。

二种资粮不偏堕

有些人特别重视各种福德资粮，例如修寺院、供灯等，但对智慧资粮一无所知，特别执著自己所行持的世俗善根，这些人十分缺少智慧资粮；有些人经常闻思、坐禅，但完全反对念咒等世俗方面的积累福德资粮，只修胜义谛的善根，不要世俗谛的善根，这样也不圆满。

上师如意宝在重视大圆满、大中观，并经常禅修的同时，连乃至细微的福德资粮的善根也非常重视。作为无垢光尊者和上师如意宝的传承弟子，我们切勿轻视福德资粮或智慧资粮，切莫脱离任何一者。

学院当中，有些人非常重视坐禅、胜义谛，排斥世俗的供灯、供水以及念咒等，这样不是很好，在获得菩提果之前，我们的福德资粮与智慧资粮都需要增上；有些人则只重视供灯、供水，毫不重视甚深境界，这也不太好，因为世俗的善根虽然功德很大，但若未以出离心和空性智慧摄持，它也只是善趣的因，无法获得究竟解脱。

无垢光尊者在本论中多次强调二资双运，因此，我们的福德资粮与智慧资粮二者千万不要脱离，否则修行不能成功。

偏重于福德资粮的人要再增加一点智慧资粮；特别重视胜义资粮的人，还是做一点世俗方面的功德，每天念点咒语等等，要知道，福德资粮同样重要。《贤愚经》中有几个公案讲过，即使在诸佛菩萨面前供养一朵花、一个食子或一面镜子等，也有无量功德。

现今许多大法师的确存在二资脱离的现象，有些

太执著福德资粮，有些太偏重胜义资粮。我们的境界再高，可能尚未证得一地，二地菩萨、三地菩萨为了求法如何积累资粮的公案，相信诸位看得比较多。总而言之，希望大家观察自己的相续，二资并重而行。

令善法成为解脱之因

如前所说，十善与四禅、四无色是随福德分善法，但此处所说的是一位补特伽罗如若以发心方便与智慧摄持时，那么他所行的十善与四禅、四无色定等便成了解脱之因。

无论是修禅定还是做十善等，最好以菩提心及如梦如幻的智慧波罗蜜多摄持。比如，今天做布施或断除恶言、断除邪见等任何善法时，一方面以出离心、菩提心摄持，另一方面以三轮体空的智慧摄持，不能太过执著，若能如此，那么，我们所做的任何善根都将成为菩提之因，否则只是人天善趣之因。这一点可

能很多人都不懂。

《中般若经》中云：“须菩提，诸凡夫一旦发无上菩提心时，彼等所行之十善与四禅、四无色等即成随解脱分善而成为一切遍知之因，故当尽力而修行。”

无垢光尊者说，哪怕修任何善法，都要以菩提心和智慧来摄持，而在《般若经》中只说需要发无上菩提心。大乘佛教强调的发菩提心非常重要，因为我们都希望自己所积累的善根成为菩提之因，而非人天善趣之因。

我每天在讲经说法前都会提醒大家发无上的菩提心，如果当时你一刹那间想“我今天听法是为了度化一切众生”，那么你听法就成了菩提之因。若听法只是为了自己生活幸福，那就只是随福德分的善根，这二者的界限一定要分清楚。

作为大乘佛子，平时在行持任何善法时，比如写稿、扫地、做饭、到成都去进货、给病人打针、开车送病人到色达等，都要为利益众生而发菩提心，要想到“我今天的所作所为愿众生得利”。释迦牟尼佛曾在因地时舍身饲虎，虽说我们目前在凡夫阶段想要如佛陀那样完全舍弃自己很困难，凡夫毕竟有一定的执著，但所作所为以利他心摄持是可以做到的。

我个人而言，加持方面，《上师心滴》对我的利益很大；利他方面，今年我在疾病缠身的情况下翻译完《释迦牟尼佛广传》，在翻译的过程中，时时被佛陀的利他精神所感动，这能在很大程度上帮助我断除我执、生起利他心。我执是修行过程中最大的障碍，执著我就是执著魔，我们应想尽一切办法断除我执。

佛教整天讲“断除我执、利益众生”，但这对许多人而言也许只是口头禅。我们现在可能无法真正随学释迦牟尼佛，但如果能发愿为了众生牺牲自己，

这能从某种程度上舍弃我执，帮助自己生起利益他众的心。

我们从现在开始要试着减少我执，在遭遇他人诽谤等任何违缘时，尽量随遇而安。任何痛苦最终都会像做了一场梦一样消失无踪，但利益他众的功德永远都存在。佛教徒真的应该这样做，这非常重要。

平时做任何事情发心很重要，发菩提心利益众生，所做的善法就全部成了究竟解脱的因。《般若经》中的这个教证非常重要，大家要将这些重要的教证记下来。

丁二、不住有寂之理：

犹如善业转三有，能得寂灭虽说业，
然已超离三有故，业中解脱实非业。

众生若行持有漏的随福德分善业，最终仍将转生

于三有，而随解脱分善业虽有令众生获得寂灭涅槃的作用，但这种业的本体已经超离了三有，因此它已从业中解脱了，并非真正的业。

若问：如同以随福德分十善迷惑转于轮回中一样，此随解脱分善难道不也成了轮回之因吗？

如果有人问：随福德分的十善是转生轮回的因，那么随解脱分的善业是否也成了轮回之因呢？

答：不会的。因为了知业无自性而行可以引向解脱，

回答说：不会，因为了知业无自性之理就已经被智慧波罗蜜多所摄持，所以会引向解脱。

以相应比喻可说明随解脱分善是从三有中解脱之方便，而不是迁流三有之因。

在此以相应的比喻来说明，随解脱分善是从三有

中获得解脱的方便，而非三有之因。

（佛菩萨）以大悲心救护三有众生，虽然住于轮回中却不为三有过患所染；

佛菩萨以大悲救护众生，虽住于三有，却丝毫不被三有的过患所染污。

了知诸法无生，以大悲方便不堕寂灭一边。《现观庄严论》中云：“智不住诸有，悲不滞涅槃。”

佛菩萨拥有空性智慧，以智慧不住三有，以大悲不堕涅槃，不会像小乘阿罗汉一样堕入寂灭之边。

《宝鬘论》中云：“无见堕恶趣，有见趋善趣，

如果承认一切都没有，就会以此邪见而堕入恶趣；承认一切善恶业果存在，这是善趣的因。

如实知真义，不依二解脱。”

如实了达本性、真实义，依于这样不二的境界一定会得到解脱。

第 66 课

我们正在讲业因果品。希望大家平时再三看一下有关阿赖耶和如来藏方面的道理，初学者一定要将其理解透彻。

丁三（宣说果）分二：一、略说；二、广说。

戊一、略说：

入道十善果异熟，等流增上及士用。

入道有十种善业，可分为四种果——异熟果、等流果、增上果和士用果。这是略说，下面广说。

戊二（广说）分九：一、异熟果；二、等流果；

三、增上果；四、士用果；五、六度之果；六、四无量之果；七、二谛之果；八、善恶分别之果；九、甚深缘起之果。

己一、异熟果：

以行小中大品善，暂成人天终定胜。

所造善业可分为小品善业、中品善业、大品善业，根据善业不同而暂时转生于人天各处，最终获得决定胜的佛果。

随解脱分善并不是像随福德分善那样终将灭尽，它的果报暂时感受人天乐果，究竟获得佛果。

随福德分善很快就灭尽，但以菩提心和空性摄持的随解脱分善业，暂时感受人天福报，究竟获得佛果。

《般若八千颂》中云：“尊者舍利子，以何善根

趋入人间、天界复成就无上正等觉？

释迦牟尼佛自问自答：舍利子，以何种善根暂时获得人天果位，最后证得佛果呢？

以发无上菩提心摄持之十善、四禅、四无色定、六度，中间永不灭尽也。”

这很重要。我们每次在讲经说法前都会提醒大家发无上菩提心，我昨天讲了，在做任何事情之前若以菩提心摄持，哪怕是为僧众扫地，心中作意“我今天为一切众生而做这件事”，那所做之事就成了随解脱分善。因此，我们在念诵或修持任何善事前，最好以菩提心摄持。

古代传承大师们对以三殊胜摄持的善根非常重视。朵芒寺以前有位德钦朗巴伏藏大师讲过三殊胜，大概有十多篇，若能译出来应该对大家帮助很大。三殊胜是藏传佛教的特点之一，首先以菩提心摄持，中

间行持善法时心不要散乱，最后回向善根。当然，凡夫人毫不散乱肯定做不到，平时要经常保持正知正念，并以无缘智慧摄持。

三殊胜并非分别念的产物，而是许多高僧大德将佛经中的意义以窍诀的方式为我们指点出来。因此，希望大家在做任何善法之初应以菩提心摄持，以菩提心摄持的善根乃至佛果之间永远也不会灭尽。

如果这只是无垢光尊者自己的说法，其他宗派的高僧大德不一定承认，因为无垢光尊者毕竟是宁玛巴的祖师，但此处引用的是《般若经》中的观点，出处是佛经，如果不承认佛经，那就不是佛教徒了。大家应记住《般若八千颂》的这些教证，以后为他人宣说菩提心的功德时也很方便。

许多人说要发菩提心，那么，菩提心到底怎么发呢？那天济群法师问我：“藏传佛教中发起出离心和菩提心的方法是什么？”我说：“你可以看看《入菩

萨行论》《菩提道次第广论》，边看边思维它们的意义，才会知道菩提心的重要性及如何发起，否则，光是讲者口头上说，听者也不一定能完全领会。”

我们在闻思时，一定要将重要的内容牢记在心——本来佛经所讲的法无一不是甘露，但其中最关键的问题应该记住。

己二、等流果：

同行等流善自增，感受戒杀得长寿，
断除偷盗受用丰，断除邪淫夫妻和，
无有一切诸怨敌。断除妄语不遭谤，
断除离间互为友，断除恶语言适宜，
断除绮语众悦耳。断除贪心果知足，
断除嗔心具慈心，断除邪见具正见。

等流果分为同行等流果与感受等流果——同行等流果，若前世造善业，即生中善业也会自然而然增

长；感受等流果，如戒杀生感得长寿等。

《宣说十善经》中云：“精进行十善业并使之增上：长寿、受用丰富、夫妻和睦、无有怨敌、不遭诽谤、众人悦意、语言适当、众人悦耳、知足少欲、互相慈爱、具足正见。”

精进行持十种善业的果报：断除杀生感得长寿，断除偷盗感得受用丰富，断除邪淫感得夫妻和睦等。

有些人经常遭到诽谤，有些人遭到怨敌的杀害，有些人受用不丰富等等，这都是由于往昔造作十种不善业而感；即生长寿无病、财产丰厚等，这些是从前造过十种善业的果报。

己三、增上果：

增上果生圆满境，食易消化药力大，
净处药等具美味，他人不欺离畏害，

众人和合得胜乐，随季成熟丰收果，
地严饰清凉池，鲜花果实皆繁茂，
叶果药等具美味，资源富饶具亲友。

十种善业的增上果，是指将来会转生到环境非常圆满之处，无垢光尊者在下文中引用《十善经》中的教证逐一进行解释。

《十善经》中云：“戒杀者生于环境优美之地；

戒杀之人将来会转生到环境优美的地方。

断除不与取者转生于饮食容易消化且具美味、药具强力之境；

断除不与取之人，生于饮食容易消化且美味、药具有强力的地方。

断除邪淫者转生于具有芳香药树之清净处；断除妄语之人无论生于何处皆无有怨敌、盗匪等危害且

不易受骗；断除离间语者生于众人和合、瓦砾荆棘鲜少之境；断除粗语者生于四季无倒、花果应季成熟之境；断除绮语者转生于土地平坦、海湖严饰之境；断除贪心者转生于鲜花、果实、庄稼繁荣昌盛之境；断除害心者生于枝繁叶茂、硕果累累、香味扑鼻之境；断除邪见者无论生于何处，悉是果实丰硕、富有宝矿且怙主、亲友皆圆满。”

这是十种善业的增上果，增上果全部成熟于外境。

己四、士用果：

士用之果善增上，如意成办诸所愿。

十种善业的士用果，即善根会越来越增上，且能成办一切所愿。

《广大游舞经》中云：“喜善福德资粮增，尽持

善妙菩提资。”

若前世喜欢造作善业，今生的福德资粮会增上，而且能行持菩提的一切善资，获得大乘所有的善根功德。

《普贤行愿品》中云：“一切妙行皆成就。”

无垢光尊者引用《普贤行愿品》中的此教证说明，所有妙行、所有善事都能成就，就是士用果的一种作用。

己五、六度之果：

此外布施具财富，持戒安乐忍相好，
精进具德禅心静，智慧获得胜解脱。

修持六波罗蜜多的果报：布施具有财富，持戒获得安乐，安忍感得相好，精进具有诸多功德，禅定令

心寂静，智慧获得殊胜的解脱。

以菩提心所摄持的布施财物、禁戒罪行、摧毁嗔恨、勤于善法、一缘安住、了知二谛自性，即行持六度善法将获得胜果。

在菩提心的摄持下布施财物、守持清净戒律严禁罪行、修持安忍摧毁嗔恨心、精勤行于善法、一缘安住禅定、以智慧波罗蜜多了知一切法无自性，如是行持善法将获得殊胜的果位。

这里讲了七种法，即以菩提心摄持而行六波罗蜜多，这是无垢光尊者和龙猛菩萨的观点。颂词中不明显，下文讲义中有讲。菩提心于修行人而言极为重要，若相续中缺乏菩提心，只有空性智慧也不行。

《宝鬘论》中云：“施戒忍精进，禅慧悲体性，

布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧，此六波罗蜜多以大悲为助伴。这是总说。

博施自财物，持戒而利他，安忍断嗔心，精进喜善法，禅一缘无惑，慧抉择实义，慈悲悯众生，一味等心伴。

平等地布施自己的财物是布施，持戒是利益他众，安忍的自体即断除嗔恨，精进是喜于善法，禅定是一缘安住无有烦恼，智慧是抉择真实意义，以慈悲悯念一切众生的菩提心作为六波罗蜜多的助伴。

下面分别讲述六波罗蜜多之果。九几年时我们讲过《宝鬘论》，你们方便时不妨详细研读《宝鬘论》和《亲友书》。藏传佛教非常重视《宝鬘论》，这其中将一些基本道理，如六波罗蜜多、佛的功德等讲得非常清楚。

施具财戒乐，忍具相勤威，禅寂慧解脱，慈悲成诸事。

布施具足财富，持戒获得安乐，安忍具足相好圆

满，精进具足威力，禅定获得寂止，智慧获得解脱，慈悲则能成办一切事。

此七者无余，究竟至彼岸，智慧不可思，获得怙主位。”

六波罗蜜多再加上大悲菩提心就是七种法，以此能究竟到达彼岸，最终获得不可思议智慧怙主的果位。

关于六度加上慈悲，即是以菩提心摄持而修持，下文还有广说。

在《十地经》和《入中论》中也经常讲六波罗蜜多，布施、持戒等六波罗蜜多以菩提心摄持很重要，这是无垢光尊者和龙猛菩萨的观点，请大家铭记于心。

己六、四无量之果：

四无量之功德：

慈心悦意悲成利，喜心圆满舍无垢，
总之福慧资粮果，暂时增上决定胜。

修习慈心能令所遇之人皆感悦意；悲心能利益一切众生；喜心能令财富圆满；舍心令三门无有垢染。总而言之，修持福德资粮和智慧资粮的果报是暂时获得增上生，究竟获得决定胜。

此乃妙道大车轨，三世诸佛圆满因，
慈心众人皆悦意，悲心利益无边际，
喜心财富皆圆满，舍心自心极堪能。

修四无量心圆满福德资粮和智慧资粮，这是真正的妙道，也是高僧大德们都曾行持过的大车轨，三世诸佛菩萨也是依靠这条道路最终到达究竟的彼岸。意思就是，福德资粮和智慧资粮切勿脱离，所行之善法以菩提心、空性慧而摄持很重要。

经常修慈心者，众人见之皆感悦意；悲心的功德不可思议，能利益无边无际的众生；喜心的果报是财富圆满；修持舍心能令自心调柔，且极为堪能。

经中云：“具慈心者有宽广、七大、量无限定，与声闻、缘觉不共之功德，令人天悦意、获得妙色……”

慈心具有大乘的七大功德——所缘大、修习大、智慧大、精进大、方便善巧大、正性修习大和事业大，以及无量禅定等与声闻缘觉不共的诸多功德。

此外，《宝鬘论》中云：“每日三时施，三百罐饮食，不及须臾间，修慈一分福。

每天在上午、中午、下午三时中，将三百个器皿装满饮食布施给众生，与在须臾间修慈悲心，哪个功德更大？修慈悲心的功德更大。花很长时间辛辛苦苦做一顿饭，供养众人，不如坐下来观修慈心，以可怜

众生为对境，一瞬间观慈心功德很大。所以，希望你们还是以修慈悲心为主。

人天等慈爱，彼等亦守护，意喜身乐多，无有毒刃害，

修慈悲心者会获得人天慈爱，很多护法神经常守护他，且自心欢喜、身体安乐，没有任何损害和怨敌。如果慈悲心修得不好，那怨敌就会很多。奔公甲曾说：“我在家时别着三把长刀，还是有成千上万个怨敌；我出家后一把刀也没有，却没有一个怨敌，特别快乐！”

无勤事得成，感生梵天界，纵然未解脱，亦得慈八德。

修持慈心之人，毫不费力就能成办许多事情，感得转生梵天，即便没有得到解脱，也能获得慈法八德，即我们平常所说的世间八德——长寿、妙颜、种

姓圆满、自在圆满、辞严、具大名望、丈夫身、具力。许多人都特别希求慈法八德，修持慈心即使未得解脱，也能获得这些功德。

若令诸有情，坚发菩提心，常得如山王，稳固菩提心。

如果令一切众生发起坚定的菩提心，自己也会时常获得如山王般稳固的菩提心。

由信离无暇，依戒生善趣，凭依修空性，不执一切法。

由信心远离无暇之处，依靠清净戒律将来必定会转生到人天善趣，凭借修持空性对一切法不贪著。

于善不放逸，正直具正念，思维得智慧，恭敬证法义，护法具智慧。

对善法不放逸，在闻法时保持正直的心态、无有

谄诤，由此可获得具有正念的聪明才智，时常思维法义就会增长智慧，恭敬妙法与说法者能证得正法的意义，护持佛法就会具有殊胜的智慧。

依凭闻正法，施法无障碍，感得伴诸佛，迅速成所欲。

依靠听受佛法，以及为他人做法布施时无有吝惜等过患的障碍，能感得值遇并依止诸佛，自己的所求皆能迅速得以成办。

无贪成法利。无吝增受用。无慢成主尊。法忍获总持。

无有贪心成就一切法，无有悭吝增长受用，无有傲慢感得主尊的果位，法忍获得总持。

以授五精华，及作无畏施，诸魔不能侵，成大威力最。

供养五种精华³⁵，并且做无畏布施，诸魔外道不能侵害，自己也获得殊胜的能力。

无畏施包括放生。听说外面传言，慈诚罗珠堪布、益西彭措堪布和我，我们三个组织放生，一共要放五千亿个生命，呼吁大家参加报名，许多居士互相打电话询问到底有没有这回事。今天我在此申明：我们的确经常放生，但此活动并非由我们发起。

现在网络太开放也会带来许多麻烦，有些人未经允许直接使用我们的名义组织各种活动，这样不太好。希望以后四众弟子，如果要以我或其他堪布的名义做任何事情，必须经过本人同意。也许你的发心非常清静、没有任何个人目的，完全是为了做善法，但你做事的方式不一定如法。当然，组织者不一定是学院的人，但也很难说，不排除有些人以好心胡说，这样没有必要。

35 藏医中所说的五种滋补药品：蔗糖、炼酥、蜂蜜、芝麻油与食盐。

下面讲分别行持何种善法能获得六通。

佛塔供灯鬘，暗处置灯盏，油灯加油汁，依此得天眼。

如果在佛塔上供灯、花鬘等，或是在黑暗处放置灯盏，或是往油灯中添加油汁、酥油等，这是获得天眼的因。

供养佛塔时，敬献妙乐器，铃铛螺及鼓，依此得天耳。

供养佛塔时，恭敬献上美妙的乐器、铃铛、海螺、风铃、妙鼓等，将来可以获得天耳。五台山的白塔上挂着很多小风铃，大家可以挂一些小铃铛在大幻化网坛城或佛塔上。

不举他过失，不说诸残疾，随护他心故，获得他心通。

不揭露他人过失，不谈论他人缺陷，经常护持他心，感得他心通。

施履及车乘，服侍羸弱者，乘骑奉 upper 师，智者得神变。

布施鞋子或车乘，搀扶无法行走的羸弱者，将乘骑供养自己的上师，是获得神足通的因。

为法而行事，忆念法句义，法施无有垢，故得宿命通。

为了正法而苦行，兴建寺院，忆念佛法的意义，以清净心做法布施，将来获得宿命通。

如实尽了知，诸法无自性，故得第六通，永尽一切漏。

如实了知一切诸法无有自性，感得第六种神通——漏尽通，也叫无漏通。

为度诸有情，了真如等性，大悲润修行，成具殊胜佛。

为了度化众生、令众生获得解脱，了知真如等性，修持大悲心，能获得殊胜的如来果位。

种种愿清净，佛刹即清净。宝献能仁王，得放无量光。

发种种清净誓愿，感得清净的佛刹土。以珍宝献给佛陀、上师等殊胜福田，将来在自己获得佛果时能放出无量光芒。

故知业果理，随同而行持，恒常利有情，即利汝自己。” 这些方式是趋至佛地的殊胜方便。

龙猛菩萨对国王说：“你应该了解有关业果方面的道理，知道后如是修持，并恒常利益有情，这样对你自己有很大利益。”

以上宣说了趋至佛地的殊胜方便。

《本生传》中云：“谁具福慧资粮果，即为解脱大津梁，永无其余解脱因，故降善法之甘霖。”

龙猛菩萨在《宝鬘论》中特别强调福德资粮和智慧资粮，《本生传》中也说：“何人若具足此二种资粮，则已成为真正解脱之阶梯、解脱之大津梁，除此之外没有别的解脱因。为令人们知晓此理，故当降下善法雨露。”

第 67 课

下面讲业因果品中的第七个内容。

己七、二谛之果：

“二谛之果”是指证悟世俗谛和胜义谛时有什么境界。世俗中如梦如幻，胜义谛中远离一切戏论，这就是所证得的二谛。

如有寂诸行业，依心心性即光明，
无作离戏如虚空，二谛之义缘起生。

有寂——“有”是轮回，“寂”就是寂灭、涅槃，轮涅所摄的世出世间一切诸法的业依靠心而产

生，心的本性即是光明，没有任何能作所作，远离一切戏论如同虚空。“戏”是指“戏论”，“离戏”即远离一切有的执著、无的执著。二谛的本体在世俗中是缘起而生，在胜义中如同虚空。

如是所说的一切业皆依赖于自心，若加以观察，则心无有自性，本来光明，即世俗谛为缘起而生，胜义谛为自性清净。

这非常重要。现在有许多不信因果之人，在观空性时认为连世俗中的因果也不存在，诽谤因果；有些人又特别执著因果，认为以胜义谛智慧来观察时，因果也实有存在，这也不对。虽然《百业经》中说所造的业在千劫中也不灭，但所谓的不灭是指如梦如幻的缘起性存在，并非有一个实有不空的本体。

我们一定要清楚二谛的分类与界限，否则就会认为佛教中的许多问题处处矛盾，其实佛陀只是针对不同根基的众生宣说了不同的因缘法。业和因果在胜义

中肯定不存在，“不存在”并非单空，而是指胜义中如同虚空，世俗中无欺显现，乃至没有证悟无利无害的境界之前因果始终存在。所以，一定要分清二谛。

《三摩地王经》中云：“无罪具足十力佛，说此殊胜之等持，三有众生如梦境，于此不生亦不灭。

没有罪业、具有十种不共能力的佛陀，在此宣说殊胜的等持——三有众生在世俗谛中就像梦境的显现一样，如梦如幻地存在；在胜义中远离一切戏论，不生不灭如虚空。

在麦彭仁波切所著《现观庄严论》的讲义中讲述了所有菩萨的地道功德。世俗中如梦如幻，胜义中离一切戏论，这就是中观应成派安立二谛最根本的观点。

众生名命亦不得，诸法如泡芭蕉树，如幻亦如空中电，犹如水月如阳焰。

在胜义中，众生的名称与生命也得不到，它是空性无所缘的境界；在世俗中，诸法就像水泡、芭蕉树、幻化、空中闪电、水月、阳焰般如梦如幻地显现。以幻化八喻来说明万法均无实有。

有者虽于此世去，迁移往生于他世，然业何时亦不虚，轮回中熟黑白果。

即使众生从人间转生到另一个刹土，然而，其所造之业始终不会空耗，在轮回中成熟所有的善业与恶业时，业果丝毫不会错乱。

我想，闻思过《百业经》的人对此不会有什么怀疑。昨天有个人对我说，他以前一直认为密宗只讲自宗，不讲因果方面的道理，看了《百业经》后才知道，原来密宗的道场也很重视因果法门，这才对学院生起信心。

非为常有亦非断，无有积业亦无住，

在胜义中，不是常有，也不是断灭，不积善业或恶业，也没有住处和住者。

若作并非无感受，他者已作已无受。

在世俗中，如果做了任何善业或恶业，并不会无有感受，他人所做的业自己不会承受，因为自作自受。

无有迁变不复返，一切非有亦非无，

在胜义中一切都无有迁变，也不会复返，不是有，也不是没有。

似乎住此亦非入，无众生行无入灭。

在未经观察时，业似乎住于众生的相续中，但实际上并没有一个实有的入。既没有众生最初的行持，也没有最终的入于寂灭。

三有如梦无实质，速坏无常如虚幻，

三有如同梦幻般无有实质，迅速坏灭，无常如同虚幻。这里是将世俗和胜义合在一起解释。

很多人看过《大圆满虚幻休息》，对如梦如幻等幻化八喻有一定的认识，希望得过灌顶和修过加行的人还是看看《虚幻休息》，若能懂得其中之意，虽然也有吃饭、走路、说话等世俗中的行为，但不会过于执著。

无垢光尊者在下文中会讲，这样的显现不要说凡夫人，就连圣者阿罗汉和菩萨也会有，但他们不会对包括自己的身体在内的各种显现存在实有的执著，在他们的眼中，财物与牛粪等同，这就是圣者与凡夫之间的差别。

我们不可能断除显现，但要知晓世俗中任何显现都是如梦如幻的，逐渐通达最究竟的离一切戏论的

境界。

无来亦无自此去，相续恒空无相状。

没有来，也没有从此处去往别处，真正观察时既没有相续，也没有相状。

善逝行境佛功德，无生无寂无相处，

在如来的行境中，佛陀的功德是无生、无灭、无相处。

具力总持功德力，此乃人尊殊胜佛。

佛陀具有十力、陀罗尼等功德，这就是世尊的殊胜。显现上佛陀具有三十二相、八十种随好等功德，实际上这些功德也是如梦如幻的。

积累白法胜功德，功德智慧陀罗尼，力及神变皆为最，殊胜五通皆得故。”

由于佛陀在因地时曾积累过许多白法，所以获得了殊胜功德，例如陀罗尼、十力、五眼六通的神变等，这些功德在世俗谛中如梦如幻地存在，但胜义中不存在。

己八、善恶分别之果：

宣说无而显现如梦之业的比喻：

本来清净无而现，业作一切如画家，
恒时跟随如身影，不迁他处如苦乐，

业的本性本来清净，无而显现如镜中影像；业能造作一切，就像画家，能够随心所欲地创作，没有头发的人可以画成卷发；业如同身影般恒时跟随自己；业不会迁移到别人身上，就像痛苦与快乐只能自己感受，我的痛苦不可能由他人承受，自他交换的特殊修法除外。

自性难挡如河流，能变高下如君主，
极其广大如虚空，黑白不变如莲花。

业成熟时难以抵挡，就像河流一样；业如君主，拥有能主宰一切的权力——造善业则转生善趣，造恶业则将堕入地狱等恶趣；业的范围极其广大，就像虚空；业又像睡莲和白莲一样，互不杂染、毫不混淆。不论是做善业还是恶业，任何业都有其规律性，它们都隐藏在阿赖耶上。

此等业与烦恼虽无自性，然而显现不灭，为此依赖根本无明，业缘从境而生，业因与三毒相联。

业与烦恼虽然没有自性，但显现不灭，业缘从外境而产生，业因与三毒相关联。

《念住经》中云：“业之根源即无明，若觉知则不随业转故。

业的根源是无明，前面也说，众生以无明迷惑而随业流转，但如果能觉知，则不会随业而转。

比喻：业如画家，可作种种故；

以比喻说明：业如同画家，想画什么都可以，画人、画大象等。

业缘乃思维对境，业如猴子，所行多种；

业缘依靠思维外境而产生，就像猴子的行为多种多样，业也是多种多样。

业如鱼儿，住于三有海中；

业就像鱼儿一样，住在三有的大海中。

业如家主，积累种种习气；

业会积累种种习气，如同家主天天积累财产。

业如幻术，无而显现；

业如幻术，虽无实质，但可以显现。

业如身影，恒时跟随；

业就像身影一样恒时跟随自己。

业如苦乐，不迁移性；业如河流，势不可挡；

业如国王，掌握苦乐；业如虚空，广大无边；业如青莲、睡莲，互不改变……”

因果非常复杂，不可能一句话概括，自身会显现好的业，也会显现不好的业，还有相杂的业，我们一定要好好研究业因果。

对佛理一窍不通的人，认为今天做一件善事马上就要成熟善果，或者今天做了什么恶业，马上就会成熟果报，这也不一定。有些业是在今生成熟，有些业会在来生成熟，有些业再过百千万劫以后才会成熟，

这与造作者当时的发心、行为都有关系。

有些业表面上是做善事，但如果发心或动机不纯净，也会感受恶果。阿底峡尊者的弟子仲敦巴曾经问阿底峡尊者：“如果以世间八法的心行持善法，会有什么果报？”

阿底峡尊者回答说：“如果以世间八法的心，为了名闻利养而做善事，即生虽然可以得到名闻利养，但来世会堕入地狱、饿鬼、旁生。”

因果的确很可怕。人的所作所为丝毫不带名闻利养之心很困难，不论是有的法师讲经说法，还是有些居士精进修法，都杂有为了自己获得安乐与名声的心。

所以，有些人表面上看是做善事，实际上是做恶事；有些人表面上是做恶事，实际上是做善事，例如大悲商主等公案。业需要根据发心、意乐等诸多因素

来分析，有关业和因果的问题值得我们深入研究。

己九、甚深缘起之果：

观察诸业无本性，如梦能现异苦乐，
心立诸业无实相，因果无欺深缘起。

观察所有善业、恶业，并没有真实的本性，如同梦中能显现各种不同的痛苦与快乐。一切业是以心而安立、没有实相，因果的无欺缘起甚深，一般人难以思维，所以，我们在抉择因果问题时必须依靠教证，凭自己的想象来决定不一定合理。

非有非无无二性，行何成熟如是果，
此乃如所尽所境，遍知如来所宣说。

在胜义中，业和因果不是有、不是无，也不是有无二者；在世俗中，造什么业就会成熟什么果——造善业成熟善果，造恶业成熟恶果。业因果是如所有智

和尽所有智的境界，并非由其他人宣说，而是由遍知万法的如来所宣说，这是佛陀的金刚语。我们应该相信，如来所说是真实语、谛实语。

善恶的界限并非从表面的行为判断。格西奔公甲认为，是善是恶主要依靠自己的心，心清净就是善，心不清净就是不善。上师如意宝说过，有些法师修建寺院只是为了自己获得名利，实际上这是不清净的发心。噶当派的高僧大德们天天观自己的心是否清净，若心不清净，即使表面行持善举也会马上放下，如果心很清净就继续做。

我在翻译时也会观察自己是否掺杂着追求名声与财富的心？观察后我确认自己没有这些杂念，而是在想，这些书即便我在世时没有人看，但若能令后世的人对佛法产生信心，我亦深感欣慰。然而，这依然是一种执著。

我们以寻伺寻找一切内外界，根本无法得到业与

烦恼。

在胜义中观察时，业与烦恼都不可得。

如《入行论》中云：“惑非住外境，非住根身间，亦非其他处，云何害众生？惑幻心莫惧，为智应精进。”

这是非常深的教言。贪嗔痴的烦恼并非住于外境，或自己的身体内，或五根中，亦非住于其他任何处，那么，烦恼怎会损害众生呢？

人们对自己每天产生烦恼的状态极为厌恶，但若用胜义谛的智慧观察时，烦恼的本性并不存在，根本找不到它的住处。业也是一样，所谓的善业、恶业，在里里外外观察时都得不到。

虽然在胜义本性中无有业，却于此如梦般的世俗中，以造罪行善而分别感受苦乐。

有些人说：“不要造善业，不要做恶业，什么都没有，全部是空性的。”这完全是胡说。大家应该注意，在胜义中确实是空性的，但世俗中仍然存在如梦如幻的显现，造作罪业就会感受痛苦，行持善法则会感受安乐，因果不虚。

若以智慧详细分析，则诸业超越有无之边，犹如虚空，无有所积之业，因此郑重教诲说：切莫以心强行积累迷乱所生之业。

用胜义谛的智慧观察时，所有的业超越了有的边、无的边，如同虚空，并不存在实有所积之善恶业。所以，作者在此教诫我们：千万不要以自己的心强行积累由迷乱所产生的业。我们应该懂得业因果的本质，胜义中业确实不存在，但在世俗中要尽量断恶行善。

遍知佛陀彻知此理而宣说，而外道中绝无此理。

遍知的佛陀彻知因果之理并为有缘信众宣说，而外道根本没有如此甚深的因果教义——有些在名言中也不承认因果；有些不知道在胜义中业是空性的道理，认为业一直常有存在。

阿闍黎巴雪于《中观宝灯论》中云：“出有坏您说，因果无欺惑，诸业皆如梦，他论未宣说。”

巴雪是印度非常有名的阿闍黎，也是闻名遐迩的中观论师，中观宗经常引用其所宣讲的实修法。阿闍黎巴雪在《中观宝灯论》中说：“出有坏释迦牟尼佛说过，在名言中因果无欺存在，一切诸业皆如梦境，此理在外道论典中未曾宣说。”

我们作为佛教徒应该感到庆幸，不管修行怎样，至少对因果的甚深道理有一定认识。大家在闻思时，若在显宗和密宗方面有任何怀疑，可以与金刚道友探讨，或是在上师面前提出来。我本人虽然没有什么证悟，但对因果法门深信不疑，这是决定的。

一些讲经说法的法师，虽然在口头上讲“因果存在，释迦牟尼佛是量士夫”，实际上自己还是有些怀疑，这样讲经说法恐怕有点困难。

关于前后世、因果等方面，佛教中列举了诸多教证理证，我没有任何理由与证据说“前后世不存在、因果不存在”，不仅我没有，科学家也没有。现在许多科学家和学者，从来没有研究过生命和因果等问题，既不说轮回存在，也不说不存在，大部分人持这种态度。有些无神论者不承认前后世，却又说不出前后世不存在的理由。

业因果品明天就讲完了，你们也反观一下：自己对世俗中因果轮回的存在有没有深信不疑的定解？如果有，说明闻思本论有一定收获；如果没有，要再三地看，不懂的问题可以提出来，与道友们一起辩论、探讨。

丙六（破他宗之邪分别）分四：一、破谤因果；二、破斥空见；三、破有顶具识；四、宣说真实业果。

丁一、破谤因果：

何人诽谤业因果，则为外道断见徒，
谁执空见为究竟，堕于断边愈下堕，
此等趣入诸恶道，永不解脱离善趣。

若有人诽谤业和因果，则不能称为佛教徒，可以算是外道。如果将断空执为最究竟的见解，则已堕于断边，会越来越下堕。这些人将会入于恶道，远离善趣，没有解脱的时候。这里“永无解脱”是指很长时间不能解脱的意思。

有些具增上慢的愚者不了知诸法之密意，

很多人不了知诸法的密意，执著业常有不变；还有些人则说一切都是断灭的，因果不存在……用“望

远镜”来看，整个世界范围内，各阶层人士对因果的观点各不相同。我自己内心十分高兴，上师如意宝以窍诀的方式，将因果世俗中如何存在与胜义中不存在的道理为我们讲得清清楚楚，我由此对因果与轮回的道理深信不疑，这种定解很重要。

声称：“业与业果均不存在，犹如虚空般的真如中一切皆无。”并且舍弃善法，随意造罪，

具有增上慢的愚者声称：“业和因果全都不存在，就像虚空一样。”然后舍弃一切善法，随意造作恶业，如偷盗、邪淫等。

他们还口口声声地说：“众生是自现，如梦一般，别处不成立，杀生也无有罪过，如同木头一样。”这些人是持断见者，非佛教徒。

他们还说：“众生都是自现，如同梦境，不在别处成立，杀生没有罪过，如同无情法的木头一样。”

这种观点完全不合理，这类人是持断见者，不是佛教徒。

《妙臂请问经》中云：“有者说：‘无业亦无业之异熟，所谓之业仅是引导诸凡夫之不了义法而已。’

有人说：“业和业的异熟果不存在，所谓的业只是引导凡夫人的不了义法。”有些人确实这样说，佛陀早就作过授记。

彼等多依不善业，当知彼等非佛教徒，乃自诩佛教徒，依止顺世外道，为魔所欺。”

他们造作各种恶业。这些人自认为是佛教徒，其实是顺世外道，为魔所欺，已经着魔了。

世间有些诽谤佛教的人真的已经着魔了，我们还是要劝劝他们。有些诽谤密宗者认为自己是善知识，但其实已经完全违背了佛教的道理。还有些人说造恶

业不要紧、造善业没有功德，这种说法不是佛教徒，跟顺世外道没有任何差别。

《宝鬘论》中云：“简言无见者，谓无业之果，非福恶趣因，称之为邪见。”

有些人持断空见，口口声声说无有业果，他们造了非福之恶业后，一定会堕入恶趣。这种人可以称为持邪见者。

某些佛教徒不会像无神论者那样，说因果一点都不存在，但他们经常以空性为借口，说：“一切都是空的，你修什么善法？拿什么念珠？一切都是空的……”甚至有些出家人也喜欢这样说。若是如此，那你吃什么饭啊？吃饭也是空的！胜义中的确是空性，但世俗中仍然会有如梦如幻的显现。

又云：“无见堕恶趣。”

持断见者堕恶趣。这也是《宝鬘论》中讲的。

丁二、破斥空见：

有谓因果悲福资，不了义法不成佛，
言诸瑜伽士当修，了义无作如虚空，

有人认为，因果法、大悲心等福德资粮都是不了义法，依靠它们不可能成佛。他们说：我们作为瑜伽士，应该修持最了义的如虚空般的空性，天天安住即可，取舍因果、念经、磕头、修加行，这些都是不了义的法，不用修。

此等说法真可笑！此乃最重断见者，
入于最深劣道中，破因立果诚稀有！

无垢光尊者说：哈哈！这个人太可怜了！连了义与不了义的界限都分不清楚，你是用现空分析时说为了义，还是站在实相与现相的角度分析时说为了义的？

持如上见解之人就是最大的断见者，此人已经入于最深的劣道，将大悲心、福德资粮等成佛的因全部否定，却想建立一个成佛的果，这是根本做不到的事情，如同将种子全部烧毁无余，却想长出茂盛的庄稼一样。这种人真的入了无法纠正的劣道，破了因怎么能成立果呢？真是太稀有了！

现在有些人稍微懂得一点佛理就开始诽谤因果，千万不要这样做，乃至所有的能取所取全部消于法界之后，才可以说因果对你无有妨害，但一般人远远达不到。莲花生大士曾说：“即使见解高如虚空，取舍因果亦应细如粉末。”这才是修行人的正道。

这一点在无垢光尊者与华智仁波切的很多教言中都再三讲过。我想，真正了知上师密意的人不会否定因果，只知其一不知其二的人才会这样，听到一点中观空性 or 大圆满的无作见解后，就认为不用取舍因果，这些人真是非常可笑。

总之，福德资粮和智慧资粮不要偏堕，不能只注重福德或只注重智慧。不要破因，这句话要记清楚。即使本论不能全部背诵，这些很关键的内容大家还是要记住。

现在破因立果的佛教徒非常多，大家以后有机会应该多传法，传法很重要，不然很多人表面上是佛教徒，但实际上连基本的因果规则都不懂，从他们的所作所为、所言所行中能看出许多愚笨的行为。因此，大家应该反反复复地分析，用这样的法义来衡量自己。

顺世外道对现量对境的显现尚且没有说不存在，而你们这些人破解脱之因（集资等）却承认解脱之果，想通过修无作之义而得解脱（实在稀奇）！

顺世外道也承认现量的显现，而你们这些人破解脱之因——积累资粮，却承认解脱之果，想通过修习无作之义而获得解脱，这实在是稀奇！

第 68 课

今天我在此提出一个希望：请诸位一定要好好遵守学院的相关纪律。今年我回来后看到大家的行为比较如法，人与人之间的各种是非讲得比较少，对金刚道友之间的无常感加深了，对依止上师、听闻佛法有了难得之心，这或许是去年学院遭到违缘后带给我们的积极影响。以后学院的整体状况不太好说，法王如意宝的身体不算很好，也不算不好，比较平稳。

到目前为止，学院的整顿工作尚未结束，我自己估计，短时间内不一定能结束。作为修行人，只要自己不违背国家的相关法律法规，且能自主、能坚强的话，我想应该不会有什么太大的违缘。稍微出现一些违缘时不必害怕，没有出现违缘时不要洋洋得意，中

间的分寸一定要掌握好。每位金刚弟子应该把这句话牢记在心。

丁三、破有顶具识：

若是虚空何需修，否则虽修徒无益，
修无所有若解脱，虚空识派亦成佛。

若所修之法是虚空就没有必要修，即使修也是徒劳无益。如果修一无所有也能获得解脱，那么虚空识派也能成佛。比如，空无边处、识无边处等四无色界的这些众生也应该能获得解脱；外道也有一些净观虚空的教派，他们的教徒也应该可以成佛了。

有些禅宗行人，如果真正按照传承上师的方法禅修，我非常赞叹，就像《六祖坛经》中所讲的很多道理，其实跟大圆满的有些法行没有什么差别，讲得非常好。但我比较担心的是，初学者什么善法都不行持，直接入定，这很危险。

承许修亦成因果，故当舍弃此恶道。

这里隐藏了一组问答，在下面长行文中有解释——你们修持“一切都是虚空”有什么作用呢？若对方回答：“可以脱离烦恼获得解脱。”

如果这样，那你们就已经承许因果了，不要再说没有因果。所以，你们应当舍弃上面所讲的无因果及断空见的恶道。

请问你们是否承认如虚空一样，如若承认，则无需修持，因为已经成立是（如虚空一样）之故；

你们所修之法是否如虚空一样？如果是，就不用修持，已经存在之故。

若不承认，则虽修行也是徒劳无益，因为本来不是，尔后不能修成如是，就像成立虚空空无所有后不成他法一样。

如果不承认是像虚空一样的本性，即便修行也没有任何意义，因为本来不是虚空，最后要成为虚空，这不可能。为什么呢？虚空空无所有，它是无为法，不可能转变成其他法。

请问，修此有何用？

如果说：依此可从烦恼中获得解脱。

请问你们修如虚空一样有什么用呢？如果对方回答说：可从烦恼中获得解脱。

驳斥：倘若如此，则成立因果，所以你们再也不要说无有因果了。

那你们就已经成立因果了，不要再说无有因果了。

如果修无所有也能够解脱，那么现世美外道理应解脱了，因为他们修无所有之故。

“现世美外道”即顺世外道。如果修一无所有也能解脱，那顺世外道也应解脱，因为他们也是修什么都没有。现在许多人的观点和顺世外道的观点没有差别，他们认为来世不存在，一切都不存在。

《道情歌集》中亦云：“我言虚空意识派，何时亦无有解脱。”以此也可遮破上述观点。

萨绕哈巴尊者说：“虚空意识派何时也无有解脱。”

因此，教诫说切莫念念不忘这样的观点。

最好不要随顺无有因果的观点。

丁四、宣说真实业果：

所谓真实之正道，即是因果之缘起，
方便智慧任运成，依现无性之业果，
修现无性之道故，获得现无自性果，

现无自性而饶益，现无自性之有情。

真正的正道就是因果缘起，依靠方便和智慧或大悲和智慧任运而成——大悲与智慧一定是双运的，在现空双运的基础上，因果、轮回可以成立。依靠现而无自性的业果，修现而无自性的圣道，最后获得现而无自性的果位。以现而无自性的事业或方法，利益现而无自性的有情。中观应成派在名言中全都是如梦如幻的安立。

现而无自性，在中观和大圆满中有非常深的意义，如果懂得现而无自性的概念，对万事万物不会有很大贪执。可惜很多人不懂，认为显现实有存在。万法就像阳焰水一样如梦如幻、如镜中影像，虽然显现却无自性，因此名言中任何暂时的迷乱显现都是应理的，但最究竟而言一切皆是幻化，这样的道理很重要。

今年我在厦门时，有位法师始终有种疑惑：“既

然一切法都是空性，那我为什么要从烦恼中解脱？佛果是否也无自性？如果佛果也无自性，那我们怎么利益众生啊……”

当时我回答说：“基道果全部是现而无自性的，虽然是现而无自性，但显现中因果规律是存在的，就像一个人在梦中遇到恐怖，从恐怖中获得解脱，最后远离一切怨敌并获得快乐一样，众生、度化众生的事业、最后获得佛果，皆如梦境般现而无自性。这种显现在名言中存在，在最究竟的实相法界中没有，因此，是现而无自性的我，用现而无自性的方式，饶益现而无自性的有情。”

即深因果之缘起，故为了义经续义，
依二资粮二次第，速成圆满正等觉。

这是甚深的因果缘起之理，最深的了义经典与续部都如此宣讲。依靠积累福慧二种资粮、修持密宗的

生起次第和圆满次第，就能迅速圆满地获得佛果。

无垢光尊者所讲的因果道理比较广，总之，一切法皆是现而无自性的缘起。各位不要轻易认为对本论非常通达，有些语句的意义非常深，如果能够理解透彻，对自己今生的见解及修行帮助很大。

依靠如是现而无自性如幻的二资粮而成佛。

依靠现而无自性如幻的二资粮才能获得佛果。

《幻师善贤请问经》中云：“如幻积资粮，如幻成正觉，如幻而利益，如幻之众生。”

这里讲得很好。一切皆如幻化——积累资粮时如幻化，最后成佛时如幻化，佛陀以幻化的方式，利益幻化的众生。

一切了义经续中已经宣说了此理。诸续部中说：以生起次第与圆满次第而积累二种资粮，从而于坛城

中成佛。

续部中讲：生起次第和圆满次第也是现而无自性的，以如幻一般的生圆次第积累二种资粮，于坛城中成佛利益众生。

总而言之，因果如梦如幻的道理要搞清楚。

或许有人会觉得矛盾：既然如梦如幻，那我不用行持善法吧？因为善法也是如梦如幻的。

这是错误的。例如，本来吃饭是如梦如幻的，但如梦如幻的饥饿一定要用如梦如幻的食物来遣除，否则，虽然饥饿如梦如幻，但在梦还没有醒过来之前还是很痛苦的。同理，虽然善法是如梦如幻的，但为了对治如梦如幻的痛苦，一定要行持如梦如幻的善法。

甲三、结尾：

此乃无余而断除，三有一切因果行，

当行解脱之因果，速成增上胜菩提。

这种修行方法能断除三有中的一切因果，因此，我们应当行持解脱的因果，这样很快便能成就菩提果。

我们要断除一切罪业，行持一切善法，应当使人生有意义，因为必然要迅速离开人间之故。

我们每个人都要尽量在有生之年断除一切罪业、行持一切善法，这样人生才有意义。人生短暂易逝，此时的我们就像即将归西的太阳一样。有些人可能是下午两三点钟的太阳，有些是中午十一二点钟的太阳，在座的人当中很少有早上八九点钟的太阳。总之，大多数人的生已过半，如果自己还没有紧迫感，不太好。

《亲友书》中云：“寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！”

我们的寿命具有多种外缘损害，人生是无常的，就像被风吹动的水泡一样，很容易消逝。人的生命在呼吸之间，我们于夜间睡眠时，没有死在床上，早上还能从沉睡中觉醒过来，真是极为稀有！藏地许多高僧大德都对这句话特别重视，经常用它来观修死亡无常。

前两天慈诚罗珠堪布要去成都放生，我提议去外面看一看，不然可能今生很难再相聚。索顿喇嘛以观察缘起的口吻说：“不要这么说，以后肯定还会相遇的。”我说：“你没有观无常，人在呼吸之间都会死，他最少下去一两个月，怎能肯定一定会回来呢？我和你也没有把握一定不会死，所以我们还是去外面看看。”一方面我是开玩笑，一方面心里确实是这样想的，我们没有任何理由说“一两个月之内我肯定不会死，明年后年我肯定还活在世上”。

无垢光尊者引用《亲友书》的教证，就是为了

告诫我们：人的生命在呼吸之间，不要认为自己永远都不会死，在有生之年尽量把握时机、精进修持，否则，今后想要再次得到这样的人身确实非常难。

要这样来思维，无论是为自己还是为他人，都不应造罪，甚至为了堪布、阿阇黎、三宝也不应当造罪，否则，恶果只会成熟于自身，他们不会替你分担。

人生很短暂，尽量不要为自己的利益造任何罪业，也不要为了堪布、上师、阿阇黎、大活佛、三宝造罪业，否则，恶果只会成熟在自己身上，他人不会为你分担。

有些人为上师化缘、做各种事情，不知有些事情是否有悖于因果？希望各位再三思维。如果那位上师真正懂得因果取舍、精通显密教法，我觉得问题不大；但有些上师迷迷糊糊的，弟子也是迷迷糊糊的，在迷迷糊糊中以三宝为借口造了很多恶业。

也许是我杞人忧天，乞丐不用担心国王的大事，这是世间的规律。不过，前两天我听到一些消息，有些藏族喇嘛为了财富、为了名声，非但不弘扬佛法，反而摧毁佛法，因为他们不懂教理，很多行为都不如法，汉族有些居士也没有智慧，不知分辨、取舍。对于此类种种不良行为，我在《藏密问答录》里着重进行了反对。

当然，我人微言轻，反对也不一定能起到作用。有时我比较担心，自己会不会经常造口业？不过转念又想，我没有诽谤任何人，只是实话实说，因为比较担心佛法遭到很大的损害，令很多人生邪见、诽谤因果，是以这样的发心进行劝诫的。

希望汉族道友在与高僧大德们结缘时要注意，依止多位善知识是可以的，一个人依止 150 位善知识都没问题，但若是今天依止，明天又舍弃诽谤，这样过失比较严重。这在下面依止上师时也会讲。有些人为了

了堪布、阿阇黎、三宝造了很多恶业，这样一定会成熟果报的，这方面应该注意。

《亲友书》中又说道：“汝为沙门婆罗门，师客父母王妃眷，亦不应造诸罪业，地狱异熟他不分。

龙猛菩萨对乐行国王说：“即使是沙门、婆罗门、上师、父母以及你的王妃等眷属，也最好不要为他们造罪业，否则，一旦地狱的异熟果报成熟时，他们也无法为你分担。”

有者所造诸罪业，纵未即时如刀砍，然死降临头上时，罪业之果必现前。”

上师如意宝经常引用这个教证，因果规律很重要。

人们心中时常有此疑惑：为什么某人造了许多罪业，但他的生活和工作仍然很顺利呢？

有些罪业不可能片刻间成熟，即使所造之恶业不像用刀砍身体一样马上就能很明显地看到伤痕，甚至流血，但在死神降临时，或是在来世，自己所造的罪业果报必定会现前。

不信因果的人对此不一定承认，但是，任何人都没有造作恶业却不成熟恶果的理由。

关于断除罪业，《亲友书》中云：“诸不善果之种子，即身语意造恶业，尽力不染纤尘许，汝当如是而精勤。”

一切不善业皆是由身语意所造作，因此，我们尽量不要染污自相续，一定要精勤修持善法，每天观察自己的心及语言，所作所为都应以佛法来衡量。

看《大圆满前行》对自己的修行应该有很大帮助，365 天看一遍，再忙也能看得完，这不会对你有任何危害。我们之间并非国王与乞丐的关系，而是金

刚道友，金刚道友之间应该互相尊重，如果能认真看一遍，收获应该很大，到时不用感谢其他人，应该感谢你自己。希望大家尽量行持。

解脱唯一依靠自力，他人不可能成为修持解脱之助手或修行助伴。

解脱主要依靠自力，他人不可能成为自己修持解脱的助伴和助手。《善解密意疏》中，宗喀巴大师引用教证说过：“自己是自己的怙主。”听说竹钦仁波切在讲经时曾说：“我不愿意为人讲法。有些人如果对自己不负责任，讲者再如何劝说，他也会马上忘记。”

因此，自己务必断恶行善。《亲友书》中云：“解脱依赖于自己，他人不能作助伴，具足广闻戒定者，应当精勤修四谛。”

《亲友书》中又说：“解脱依靠自己，他人不可

能起主要作用，具足闻思修行、戒律和禅定的同时，应当精进修四谛法门。”

那么如何修行呢？《亲友书》中又云：“贤明君主勤度过，白昼上夜及下夜，

如何修行呢？如同法王所说：“白天应该精进一点，不要东奔西跑，晚上初夜和后夜都要行持善法。”有些人天还没有黑就已经睡着了，第二天早上醒来时太阳的光芒已经照耀大地。这里有个别人，十几年如一日地精进于善法，这确实很好。顶果钦则仁波切的传记中说，仁波切每天早上四点钟准时起床念经，不管是在国外还是国内都是如此。作为大菩萨的化身都如此示现精进相，那我们就更需要精进了。

睡时亦非徒无果，于中夜具正念眠。

中夜时分应具有正念而眠。

恒常真实而修持，慈悲喜舍四无量，纵然未证正

等觉，亦得梵天无量乐。

若能恒常修持慈悲喜舍四无量心，即使没有证得佛果，也会得到梵天的无量安乐。

以断欲行喜乐苦，四种禅定次第生，梵天光明遍净天，广果天之四天界。

以四种禅定为因，可以次第转生到梵天、光明天、遍净天与广果天这四个天界中。

恒贪不具对治法，功德主田之事生，五种善恶更为重，故当精勤行大善。

有五种因素能引发极重的善或恶：恒常造作（恒）、以强烈耽著而作（贪）、无有摧毁此业的对治法（不具对治法）、以上师三宝或父母等为对境（功德主）、饶益之田与痛苦之田（田），由此等所生的善恶业与其余业相比，不论行善还是造罪，所产生的与之

相应的善或恶的果报都更重。所以，诸位应当精勤行持广大善法。

《俱舍论》中也说，恒常行持善法、对治善法的违缘、思维善法的功德，同时发菩提心利益众生，具足这些条件的善法力量非常强大。

数两盐转少水味，非能改变恒河水，如是当知微小罪，无法摧毁大善根。

假设将一两盐倒入一杯水中，水的味道马上会变咸；若是将等量的盐倒入恒河水中，却不会改变恒河水的味道。同样，偶尔心不清净、行为不清净，这样微乎其微的罪业不能摧毁广博强大的善根。所以，我们平时如上所述般行持善法很重要。

有些人如果对闻思、看书实在没有兴趣，也不用太过自责，心不要太紧，心太紧容易精神失常。众生根基不同，看书实在看不下去可以念一点咒语，不愿

意念咒语的话，好好睡觉也不会造恶业。有些人修行不成功就特别伤心，其实不必如此，心还是要快乐一点，尽量不诽谤金刚道友、不造恶业，在此基础上尽力而为地行持善法即可。

掉举后悔与害心，昏睡贪欲及怀疑，当知此等五种障，乃夺善财之盗匪。

掉悔（掉举与后悔合为一种）、害心、昏睡（昏沉与睡眠合为一种）、贪欲及怀疑，这五种障碍是夺取善法的盗贼，它们会偷走善法的财产。

信心精进与正念，等持智慧胜法位，当勤于此称力根，乃为顶位之本体。”

信心、精进、正念、等持与智慧，在加行道的暖位和顶位时称为“五根”，在忍位和胜法位时称为“五力”，因为五根和五力是世间善根的顶峰，故而称为“顶位之本体”。这在《虚幻休息》和麦彭仁波

切《智者入门》中讲过。

应当不超越此中所说之理，依此可成就增上生、决定胜之法。

甲四、回向本品善根：

现将如理广说义理之福德回向众生：

如是大乐法甘霖，令众心田二资盛，
于此业惑三有中，疲劳心性今休息。

上述内容即是能给众生带来大乐的佛法甘露雨，能让众生的心田得以成熟，并生长出茂盛的智慧资粮和福德资粮，愿在此三有的业与烦恼的大旷野中，令众生疲劳的心性得到休息。

以此句义之清凉法雨，令众生心田中的善资庄稼茂盛，遣除充满三有的烦恼以及乏少安乐的贫穷，于圆满功德的佛果虚空藏中得到休息。

今从导师所开法门中，撷取甚深意义此珍宝，
为利他众谨慎而撰著，以此愿众获得胜菩提。

无垢光尊者说：从导师们所开显的法门中，我取出了这如意宝般的宝藏，为了利益众生，我谨慎地撰著了本品，愿以此令一切众生获得殊胜菩提。

意虚空中烦恼之群星，闪烁非理作意之白光，
愿以广大福德之阳光，湮没彼光升起智慧日。

意识的虚空中，烦恼的群星闪烁着非理作意的白光，以上所讲到的道理就像太阳的光芒一样，愿以太阳的光芒遣除或隐没彼光，并生起智慧的太阳。

我们心相续中确实有许多烦恼和非理作意，表面上是佛教徒，但实际上对佛教的道理知之甚少，甚至还有些人不信因果。希望以无垢光尊者上面所讲之理的日光，将这些非理作意之光全部遣除，从此以后，在我们意识的虚空中真正能生起正知正见、诚信因果

的智慧光芒。

愿诸众生所愿如意成，越过业与烦恼之大海，
愿恒享受圆满之妙法，愿于无勤之中善自增。

愿所有众生的所愿皆能如意成办，以人身如意宝的大船，越过烦恼和业的大海，愿众生恒时享受圆满的善妙之法，并于无有勤作之中自然而然增长善业。

大圆满心性休息中第四品业因果释终

第 69 课

第五品 依止善知识

通过共同四前行使心相续堪能，以宣说佛性功德令生欢喜，因如理宣说彼等之义者即是善知识，故于此宣说依止善知识品。

前四品通过四种加行调伏相续、令心得以堪能，并宣讲了众生皆具佛性之理——只要好好修行，每个人都有机会成佛，以令我们生起欢喜心。这些道理由谁来宣说呢？是由善知识所宣说。虽然是显宗的加行部分，但如果没有上师的引导，仅凭自己的智慧也很难了达。所以，在此宣说依止善知识品。

依止善知识品分六：一、善知识为无误引导者；二、善知识为一切决定胜之源泉；三、依止善知识弃离恶知识之教言；四、远离恶友等；五、了知取舍后求悉地之理；六、回向本品善根。

甲一、善知识为无误引导者：

现在宣说能引导众生之善知识的法相等，承上启下：

如是无谬因果道，来源依止善知识。

若要懂得无有任何错谬的因果道理，并能无误取舍因果，其来源一定是依止善知识。

大家真的很有福报，遇到了法王如意宝这样的大善知识，为我们传授了因果等佛理。现在大城市里的人，甚至连有些讲经说法的法师，对因果都没有坚信不疑的定解，这很可惜，如果连法师都缺乏因果定解，那弟众就更不用说了。因此，依止善知识非常关

键，不依止善知识无法真正了悟佛法。我经常讲，即使是开车或做世间学问，若无老师指导，自己再聪明也很难通达，更何况出世间的甚深佛法。

了知正法与非法、善业与恶业都是由依止善知识而来。

我们若想知道这些道理，必须要依止善知识。现在许多人表面虽信仰佛教，其实根本不懂善业和恶业、法和非法的差别，自认为是正法，实际上整天在做非法，因为没有善知识为其开示。这是普遍存在的现象。

《华严经》中云：“嗟！善男子，汝当令善知识生喜，以此可尽知福德与非福德资粮，

现在国外有些法师认为“依止善知识而获得成就”只是藏传佛教的观点，其实这并非藏传佛教的一家之言，此处作者引用了释迦牟尼佛在《华严经》中

所讲的教证：“要让善知识欢喜，如此便可了知福德与非福德，并从轮回中获得解脱。”依止善知识后才能获得这种功德，《华严经》中的这个教证大家应该记住。

如果上师不欢喜，不一定能得到上师的加持与摄受。《札嘎山法》中提到³⁶：“有些人认为在上师身边与在其他地方修行没有差别，于是在上师面前求法，然后去往别处修行。他们自认为修得很好，其实已经误入歧途。”札嘎仁波切说，这类人非常愚笨，根本不知道什么叫依止上师，口头上说“依止”，但上师明明在世时，既不亲近上师，也不听从上师的语言，反而造作地用妄想将其观想在自己头顶，这样怎能真正得到上师的加持？

36 《山法宝鬘论》：“在当今时代，大多数人都认为依止上师的目的就是听受教言，因为必须在听闻教言的基础上才能实地修行，所以应当首先在一年或几个月当中依止上师，求得所有的教言后自己另找一处地方去修法，就可以了。有这种想法的人不乏其数，到处可见。这些人求完教言后便像乌鸦衔着肉飞到别处去一样不顾一切地跑到其他地方去实修了。可是，你这样做根本无法得到任何加持，恐怕只是徒劳无益而已。”

有些人在离开上师时会打声招呼，而有些人甚至连招呼都不打，这样上师不一定欢喜，这从上师的表情、态度等都能看得出来。是不是上师把你留在身边，能对上师的事业能起到很大帮助？不一定，只是上师观察到你的相续及修行尚未成熟，若在此时远离上师，担心你的修行不会圆满。

大家以后方便时应该学一学《札嘎山法》。许多人都不懂如何依止上师，只是口头上说得很漂亮，这往往对自己的修行造成障碍。我们要长期依止善知识，并令其欢喜，这样可以了知哪些是福德，哪些是非福德。

故能尽除一切流转轮回之因。”

因此，所有漂泊轮回者必须依止上师，断除一切流转轮回之因，获得解脱。

甲二、善知识为一切决定胜之源泉：

三世一切佛菩萨，以及声闻缘觉众，
获三菩提由师生，获得世间增上乐，
亦源依止诸上师，故当谨依善知识。

佛经中说，三世一切诸佛菩萨、声闻、缘觉三菩提的果位皆为依止上师而获得——缘觉在最后得果时没有上师，但他们在前世也曾依止过上师。世间增上生的人天福报亦均来源于依止上师。因此，我们精进地依止善知识非常重要。

《弥勒请问经》中云：“弥勒，当知诸声闻、缘觉及无上佛陀之解脱、彻见诸法之智慧皆来自于依止善知识；

这里讲得很清楚，声闻、缘觉与佛陀的解脱，及获得解脱后彻见诸法智慧的来源均是依止善知识。

弥勒，当知众生之一切利乐皆源于自之善根，彼亦来自善知识。”

众生的一切安乐和解脱全部来源于自身的善根，同时也来自善知识，若无善知识的引导，即便具有善根也无法成熟。由此可见，“依止善知识而获得成就”并非藏传佛教独有的说法。欲获解脱者应详详细细地思维这些内容，首先要寻找并依止一位具有法相的善知识，这一点相当重要。

甲三（依止善知识弃离恶知识之教言）分二：

一、略说；二、广说。

乙一、略说：

犹如藤依旃檀树，依止正士自变善，

这里用比喻来阐释：如同藤树依附于檀香树一样，由于檀香树很高，藤树也会逐渐长高，在此过程中，藤树自然而然就会沾染上檀香树独特的芳香。同样，如果我们能依止一位具足功德的上师，自身的行为就会逐渐变得善妙。不过印度南方的檀香树不是很

高，听说有一棵红檀香树比较高。

好似粪染吉祥草，依止恶人自成劣，
故当敬依善知识，弃离一切恶知识。

吉祥草原本是吉祥之物，若将其放在厕所，就会逐渐熏染上不净粪的臭味。同样，若是依止恶人，自身的行为自然就会变得低劣，成为恶劣之人。所以，我们一定要恭敬依止善知识、远离恶知识，这相当重要。

凡夫依止善知识时，虽然不一定能立即将所有烦恼全部斩断，但在见解、行为等方面会逐步增上。如今，诸位有因缘依止殊胜的上师，真是非常值得欢喜！

然而，以各种邪说、邪分别念诽谤正法者及其弟众却十分可怜，对佛法与善知识们的诽谤会导致他们越来越下堕，倒不如不学佛，这样就不会造下如此严

重的口业。

犹如依于旃檀树的藤条久而久之也会变得高高耸立、香味扑鼻；如同被烂鱼等肮脏物所染的纯净吉祥草也会变得污秽不堪。同样，我们发觉到依止正士的利益与依止恶人的过患后，应当依止善知识。

这个道理从字面上虽不难理解，但这其中喻义对应的内容，还是希望大家认真思维。

《毗奈耶经》中云：“藤依萨拉树，依正士复然，为妙功德饰。”

无垢光尊者上面讲的是旃檀树，此处是萨拉树。藤若依靠萨拉树，便会得到萨拉树的功德，同样，我们若能如理依止正士，也能得到其全部的功德，成为自身善妙功德之严饰。

又云：“人前吉祥草，若为腐鱼染，不久吉祥草，亦成如是腐。故依非正士，后果亦复然。”

如果将清淨的吉祥草放入腐鱼内，吉祥草很快就会腐烂，若依止非正士，结果是同样的。

综上所述，无论是藏传佛教还是汉传佛教，在依止上师前，观察上师的法相非常重要。

乙二（广说）分三：一、上师之法相；二、依师之方式；三、弟子之法相。

丙一（上师之法相）分八：一、善知识之总法相；二、善知识之功德；三、殊胜法相；四、以比喻赞颂；五、相合意义而赞颂；六、摄义；七、视上师胜过佛陀；八、依师之功德。

丁一、善知识之总法相：

善知识法相中，首先宣说总的法相或者依照外显宗而言：

若问上师之法相，为引世间与众同，

超世间故与众殊，三门诸行较众胜。

如果有人问：“上师的法相是什么呢？”上师总的法相有两点：第一，与普通人相同；第二，跟世间人不同。

其他论典中不一定有这种讲法。无垢光尊者此处说“为引世间与众同”，如果上师完全高高在上，就无法与众生和光同尘，因此，为了引导世人，上师的言行举止、生老病死等，都示现跟人们较为相同。

法王如意宝生病时，汉地有些不懂依止善知识道理的人说：“听说阿秋喇嘛生病了，法王如意宝也在生病，为什么他们都生病啊？”

其实，不仅是高僧大德们，就连释迦牟尼佛也会示现生病，但生病并不代表有烦恼。上师不仅在众生面前示现生老病死的相，而且还会示现有分别念、我执和我所执等，为度化世间众生而示现与世间、与众

生相同的相。

“超世间故与众殊”，从根本上讲，上师的功德已经超越了世间，跟普通人完全不同。有些人在依止上师的过程中，似乎觉得上师跟世间人没什么差别，上师也要坐车、说说笑笑，好像还贪财、贪食物等，其实这只是上师引导众生的一种示现，上师的密意、智慧与慈悲心等境界早已超越世人，在你看不见的地方，上师拥有不共的特点与功德。

“三门诸行较众胜”，上师身口意三门的行为超胜普通人，其他人根本无法与之相比。大家在依止善知识的过程中应该知道，上师示现与众人相同是为了随顺世间，否则无法度化众生。如果上师不具备特殊的智慧和密意，那就与普通人无别了。真正具有法相的上师，其密意一定是超越世间的。

不记得是 1996 年还是 1997 年，在某次从成都回学院的路上，我坐在车上看书，当车行至马尔康后面

那座山时，边看这句话边思维，内心对上师生起极大信心。许多人将上师看作普通人，其实上师自有其密意。我们的上师法王如意宝跟一些大官员、其他上师和金刚道友相比较时，其境界完全不相同，他的言行举止只是暂时随顺我们。

这个道理很深。这里所讲的依止善知识的道理，对于断除我们的邪见以及对上师生起信心有很大帮助。你们也要再三思维此处的意义——如果上师不随顺世间，就无法度化众生；若是完全随顺世间，也无法度化他们。上师的境界和智慧虽超越世间，但仍会示现与世人相同的许多行为，如同佛陀也会示现有我和我所一样：“我今天头痛、我的眷属如何如何……”

《华严经》中云：“何为善知识？为引导一切有情，故见无有不同；

因为上师要引导众生，所以，其自身的诸多行为跟其他凡夫众生似乎无有不同。

超越世间故与众皆不共；

上师的境界和智慧完全超越世间。表面上看，信众在供养上师财物时，上师显现上似乎有些执著，但其实上师与其他人的境界完全不同。如果大家懂得这个道理，自然会断除对上师的邪念。

所作所为具义故成办无量利益。”

上师的所作所为能带给众生暂时和究竟的安乐，饶益无量有情。无垢光尊者在此处引用了《华严经》的观点，无论是藏地汉地哪个教派的佛教徒，没有不承认《华严经》的，因此，这个教证相当重要。

丁二、善知识之功德：

若问：善知识有何功德？

下面讲述善知识的功德，具有这些功德的善知识

可以依止，反之则不要依止——

威仪寂静身无过，善巧遣疑语无垢，
遍知慧藏意调柔，广闻大悲德无边，

上师威仪寂静、身体无有过患；以善巧方便遣除他人的怀疑，语言无有垢染；遍知的智慧如同宝藏，相续调柔，能调伏众生的心；广闻博学，具有大悲心，功德无量无边。

大智意行如虚空，事业无量利缘众，
仁慈无厌烦精进，众生导师当依止。

上师的智慧、密意和行为就像虚空一样，凡夫人难以测度；上师的事业广大，以人和非人的形象，或是以有相和无相的方式利益无量无边的有缘众生；上师慈悲地度化众生，且无有厌烦心，恒时精进。我们应当依止这样的众生导师。

善知识以其身语意众多功德利益有情，智慧密意深广如虚空；以广大的事业令凡是与之结缘者均播下解脱种子；

凡是与上师结缘的众生，上师都为其播下了解脱的种子。

法王如意宝去年六七月份在汉地疗养时，虽然法体欠安，但仍在疗养期间不间断地接待信众，为他们摸顶加持，每天少则几十人，多则几百人。法王如意宝的弟子们和侍者都很担忧：“您身体这么不好，医生也让您多休息，您应该遵医嘱，不要太劳累。”但法王在有些大的问题上根本不改变自己的意趣，也不听任何弟子的话，确实是相同当中又不相同。

我曾想过，法王莫不是在装病？或许是法王观察到许多人这辈子无法长期在身边进行依止承侍，因此去年以示现生病的因缘住在成都，这才令成千上万人有机会与法王结上善缘。有些人特别忙，专程从其他

城市甚至国外坐飞机来成都与上师见一面，见完后立即又乘飞机回去。虽然只是见一面，但法王也已为他们播下了解脱的种子，只是种子什么时候成熟还不知道。如果法王住在学院，就无法与那么多众生结缘。

对法王如意宝没有信心的人，会认为法王是真的生了很严重的病，而相续中具有自私自利心的人可能会想：“法王一直住在汉地不回来，恐怕是舍弃我们了。”有这种想法的人，在藏人和汉人中都有。然而，法王的密意和智慧广大如海，他老人家到底在想什么、做什么，我们无从得知。

以大悲心恒时如独子之母般观照众生；因为富有圆满通达圣教的功德而应机广转各乘法轮。《经庄严论》中云：

显宗上师的法相可以包括在此处《经庄严论》所讲的法相中，许多经论中都引用过这个教证，藏传佛教的高僧大德、信徒经常背诵。

“依师当调柔，寂灭功德胜，

上师身口意非常调柔、寂静，具有功德、精进，并通达圣教。作为上师，不能太懒惰。

勤富教悟真，善说悲无厌。”

证悟实相，语言具有一定善巧方便，上师是慈悲的尊主，度化众生没有厌烦心。这就是善知识的法相，我们应依止这样的善知识。

第 70 课

未结法缘前，观察上师非常重要

昨天《经庄严论》中的教证主要讲显宗善知识的法相——身口意寂静、具有功德、精进、精通圣教、证悟实相、语言具有善巧方便、慈悲、利益众生无有厌倦。如果你想依止一位显宗的善知识，要先观察对方是否具足这些条件，若是具足就可以依止。这是所有传授显宗教法的善知识们必须具备的资格，并非只针对藏传佛教的上师们，而汉传佛教的大德们无需具足。《经庄严论》是由释迦牟尼佛的补处弥勒菩萨所造，弥勒菩萨会在将来出世成为贤劫千佛中的第五佛，其观点值得我们信任。

我在许多书中都曾提到，在课上也多次讲过，我们在未与某位上师结上法缘前，先观察其是否具备善知识的法相极为重要，但毕竟受众范围有限，想令这个问题得到改观并非一朝一夕之事。汉地如理如法观察善知识的佛教徒非常少见，许多人只要听说某位上师有点名气，根本不作观察就前往听法、接受灌顶，结上法缘后又对其产生怀疑、邪见，甚至进行诽谤，这样一来，听法反而成为堕入恶趣的因。

还有些人，不知道为自己灌顶、传法的人是上师，而是将从未给自己讲过一句法的人，以依赖的心态将其认定为上师，从而不恭敬真正的根本上师，身语意在有意无意中造下很多恶业。

在藏地，如果人们听说某寺院有灌顶，除非传灌顶的人是公认的大成就者，否则不可能随意前往接受灌顶。藏地绝大多数的信徒都是如此，没有两三年的接触和了解，根本不会随意去一位上师座下听法。在

其他地方是否如此，答案不得而知。

汉地信众普遍不观察善知识，这就令许多心术不正的人有机可乘，打着密宗的旗号骗财骗色。包括有些在学院闻思修行多年的人，在观察上师方面一直没有进步，只要听说某人拥有堪布、活佛、法王、仁波切等头衔，就根本不加观察，直接去听法。

我再次强调：在未与某位上师结上法缘之前，观察其是否具备善知识的法相非常重要，希望大家重视！当然，即便我今天说了也不一定有明显的改观。许多藏族喇嘛在闻思时，将佛法反反复复地对照自相续，令法融入自心，而你们似乎听多少次都依然如故。

丁三、殊胜法相：

在总的法相基础上，具足其他功德之内密宗上师的法相：

尤其密宗上师相，戒誓言净具灌顶，
精通如海续窍诀，念修事业皆自如，
见修行果获证相，以慈善巧之方便，
令所化众成熟解，传承加持云不散，
当依如是成就者，具有功德之上师。

密宗上师的法相：

“戒誓言净具灌顶”，上师的戒律——小乘别解脱戒、大乘菩萨戒和密乘三昧耶戒一定要清净，并且在为他人灌顶、传法之前，必须要在他自己上师的座下得过这个灌顶或这部法的传承。

“精通如海续窍诀”，精通如大海般的经论、续部、窍诀。

“念修事业皆自如”，无论念修任何仪轨，全都能运用自如。

“见修行果获证相”，假如上师要为他人灌大圆

满的顶，那么，上师自己在大圆满的见、行、修等方面，要得到相应的证相和觉受。

如今像上师如意宝这样真正具足密宗上师法相者十分少见。现在有些为他人灌顶的人，是否具足这些条件很难说。我个人的确不具足资格，所以不敢为弟众灌顶，但其实传密法同样需要具足这些条件，因此只能自己忏悔。不过，从利益他人的角度而言，如果谁都不传密法，那信众就无从知晓密法的道理，所作所为也可能不如法，就更别提实修了。

“以慈善巧之方便”，上师为弟众灌顶、传法，目的并非希求财富、提升知名度，而是心怀慈悲，根据不同众生的根基，以各种善巧方便利益众生、调化众生。

“令所化众成熟解”，上师为所化众生灌顶，逐渐成熟他们的相续，然后通过教言令其获得解脱。

在这八个条件的基础上，再加上“传承加持云不散”——传承上师的加持云从未消散，这一条是革玛燃匝尊者在依止善知识方面的传统。有些人根本没有传承上师的加持，只知道这个灌顶仪轨怎样念诵，就随便给人灌顶，这样不一定很合适。

“当依如是成就者，具有功德之上师。”我们理当依止这样具有成就、功德、法相的上师，这很重要。在求灌顶、求密法前，应该反反复复地观察上师，否则，得完灌顶、听完密法后再言说上师的过失，那真的会毁坏自相续。

大阿阇黎布玛莫札于其所著的《幻化网如镜疏》中云：

这个教证我引用在《藏密问答录》中。并非只是会使用法器就可以当密宗上师，随便为他人灌顶；也并非仅能从字面上稍作解释，就可以为人传授大圆满法。若是自身毫无大圆满见修行果的证相和境界，甚

至对大圆满不一定有稳固的信心，这种人传大圆满肯定不合理。

现今社会，宗教人士的素养良莠不齐，如理如法者有之，鱼目混珠者亦有之。当然，我不敢说所有在汉地为信众灌顶、传法的人发心都不清淨，有少数人各方面的境界相当高，的确能利益众生，在他面前得受灌顶和加持真的能断除轮回的根本。这就如同市场上既有真正的进口商品，也有很多假冒伪劣产品一样，如果你缺乏辨别的能力和經驗，很容易在眼花缭乱的市場上买到假貨。所以，大家都要學會如何觀察善知識。

“上師即圓滿獲得內外壇城之灌頂，

上師自身獲得過外壇城和內壇城的所有灌頂。尤為重要的是，如果上師要為信眾做某法的灌頂，自己必須要得過此灌頂的傳承。

以前在某些国家，有人对外声称“我在晋美彭措法王座下得过‘文殊大圆满’的灌顶’，然后在很多道场公开给信众灌“文殊大圆满”的顶。后来我们和一些本地人反反复复研究时发现，此人从未见过上师如意宝，更谈不上在上师面前得过这个传承，但他却敢随便给人灌顶，这种人只是在毁坏自己而已。

戒律誓言清淨，

首先是戒律清淨。不管你是居士、沙弥，还是比丘等，若要为他人灌顶、传法，最基本的要求是小乘戒律必须清淨，如果是居士身份，却连最基本的居士戒都不清淨，那就不具备这个资格。

其次是誓言清淨。华智仁波切在《大圆满前行》中讲过，严格来说，誓言清淨的标准是刹那不离开密宗的坛城，否则就是毁坏誓言，而且《大幻化网》或大圆满中的支分誓言非常多，所以密宗的誓言很难守护。因此，不敢要求细微的誓言也要绝对清淨，但最

根本的誓言一定要清净，否则没有资格为他人传授密法与灌顶。

精通续部各自之义，

上师要精通玛哈约嘎、阿努约嘎及阿底约嘎中各续部的意义，比如《大幻化网》等。

密宗上师的条件就是这样，这并非我个人的观点，而是由无垢光尊者、布玛莫札和莲花生大士等规定的。

许多人不要说精通各续部的意义，可能连一些续部的名称都说不出来，不知道《大幻化网》有几品，也不知道《大圆满心性休息》密宗部分有几品，这样为别人灌顶、传法不知是否具义。

依修及（息增怀诛）事业等义皆运用自如，

比如，某位上师若要赐予他人“闻解脱”的灌

顶，根据要求，在灌顶之前，自己要先念满本尊心咒十万遍、一百万遍或一千万遍。息增怀诛四种事业中，所有本尊心咒的念修必须要圆满。

因证悟见解而不愚昧，

上师必须具备大圆满的见解，不说很高的证悟，至少要对大圆满有一定的认识 and 了解。

已获修行之纯熟体验，

上师若要给别人灌“文殊大圆满”的顶，不仅自己要修过此法，还要获得过修行中的体验。

各种行为与实证相联，

上师自身的行为要跟所传之法中讲到的实证境界相联。

以大悲心引导所化众生，

上师灌顶、传法的目的，是以大悲心引导众生，而非希求自己的名闻利养。

具足此八种法相。”

我们在依止密宗上师之前，首先要观察对方是否具有如上所讲之密宗上师的八种法相。

我的上师（大持明革玛燃匝尊者）说：“在此八种法相基础上，尚需具足无垢传承与加持之缭绕云雾，共九种法相。”

在前面八种法相的基础上，还需要具足无有垢染的传承与加持，因此，密宗上师共有九种法相。此处将加持和传承比喻成如同云雾尚未消散般，意思是要有新鲜的加持和传承——上师为我传过这个法，且上师的加持已融入我的心以后，我才有资格为他人传法及灌顶。

现在听密法、接受灌顶的人非常多，在与上师

结上法缘前，弟子首先要观察上师是否具足上面所讲的九种条件。《大圆满前行》中讲过，末法时代，在一个人身上圆满具足上师的所有法相非常困难，但最根本的，如果是显宗的上师，则必须具足利他的大悲心。

大家以后可能会在社会上遇到各种上师，有些上师今年很出名，明年就出现了许多关于他的非议，因此，依止上师是比较关键的问题。有些信徒听说“这个机会真的很难得”，不作任何观察，马上就去听法、得受灌顶，闻法机会难得是真，但万一依止了不具足法相的上师更麻烦，所以，先观察一两年也不迟。在不同的论典中，也有要观察上师三年、五年、六年、十二年等不同的说法。总之，在观察善知识的问题上，诸位应倍加谨慎。

丁四、以比喻赞颂：

若问：如是上师具何功德？

具足无边功德者，一切众生之至亲，
于此略赞善知识，令渡有海大舵手，
令入正道大商主，遣除衰败如意宝，
熄业惑火甘露水，清凉法雨妙雨云，

具足无边功德的上师，是一切众生的至亲，作者在此简略赞颂善知识：上师是引导众生渡过三有大海的舵手；在古代寻宝的商队中，商主会把所有商人带到有如意宝的地方，上师就像商主一样，引领所有众生趋入正道；如意宝能遣除众生的一切衰败，上师能遣除我们内心的各种烦恼；上师如同甘露水，能熄灭众生业惑烦恼之火；上师就像是妙雨云，赐予众生清凉的法雨。

令众生喜大天鼓，除三毒疾大药王，
一切有情安乐源，犹如茂盛摩尼树，

遣愚痴暗大明灯，自成众愿妙宝瓶，
大慈日光无有量，除恼利乐皓月光。

下面无垢光尊者引用《华严经》中的观点宣说上师的功德。

《华严经》中云：“嗟！善男子，能令他众渡过轮回海，故如大舟；令入解脱道，故如商主；遣除三有衰败，故如摩尼宝；熄灭业惑之火，故如河流；普降大法雨，故如妙云；令众生欢喜，故如大天鼓；遣除烦恼之疾，故如药王；遣除一切无明黑暗，故如明灯；满足众生所欲，故如如意树；成办一切所愿，故如妙瓶；慈心无量，故如日轮；

因为日轮的光芒无量无边，故以此比喻上师的无量慈心。

遣除烦恼酷热，故如月轮；赐予圆满功德，故如多闻天子。”

如同清凉的月光可以遣除酷热般，上师的加持力可以遣除众生的烦恼。

大家应仔细思维每一个比喻和意义，这样才能知道上师在我们解脱轮回的过程中所起到的无比重要、不可替代的作用。

丁五、相合意义而赞颂：

密意广如净虚空，光明等持如星辰，
智悲无量如大海，悲心奔腾如瀑布，
不外散乱如雪山，毫不动摇如山王，
住有不染如莲花，等慈爱众如父母，
功德无量如宝藏，引导世间如佛陀。

上师的密意非常广大，如同清净的虚空；上师所修的光明等持就像星辰一样数量众多；上师的行为高深莫测，对此我深有体会——法王如意宝在五六年前，甚至十几年前说的话，我当时无法理解其意，若

干年后才领会上师的密意。

《大方广佛华严经》中云：“嗟！善男子，如是善知识所生功德无有量。即悲心广大如虚空；具诸多总持、等持如星辰；大悲无量如大海；

善知识所生的功德无有限量——悲心广大如同虚空，大悲无量如同大海。在《现观庄严论》中，用比喻讲了“悲心”和“大悲”之间的诸多差别。

悲心无量如河流；不为散乱所动如雪山；于真如性中不动摇如山王；虽住于三有中然不为过患所染如大白莲；慈心无垢平等如父母；功德无量如珍宝之源泉；救度轮回诸众如善逝。如是功德无量无数。”

丁六、摄义：

具德上师即法王，住于何处等诸佛，
令凡见闻念触者，悉皆摧毁诸轮回，

事业广大任无量，如众所依之大地。

具有德相的上师就是法王。许多人自称为“法王”，有些是真正名副其实的法王，比如国外的贝诺法王，国内我们的上师如意宝等，无论是对佛教的贡献，还是在培养弟子方面，被尊为“法王”都当之无愧。

以前我们刚从印度回来时，国外已经有了“法王”的称谓，藏地还没有，我在有些介绍中将上师如意宝称为“法王”，这引起了个别人的不满：“你们藏传佛教‘法王’的称谓不合理，只有国王才能被称为‘法王’。”

当时我解释过，这个名词并非现在才有，在八思巴的时代就已经出现了——元朝时期（公元 1270 年），八思巴被迎请到汉地，并被当朝皇帝晋封为“大宝法王”。此后，“法王”的称谓也曾出现在明朝和清朝的历史中，例如明朝有过“大乘法王”“大慈法王”

等封号。可见，“法王”之称出现在距今将近七百年前，并非由我们藏族人现在才安立的。

真正具有德相的上师、法王，无论住于何处，都跟佛陀住锡在那里没有差别，任何人见到他的尊容、听到他的声音，或是仅忆念他、观想他、接触他，都能摧毁轮回。这样的善知识为自己摸顶，确实加持很大。

对于大家想见法王如意宝的心情我非常理解，不过，法王今年法体欠安，新来的人想要拜见恐怕很难。我给大家发过法王的照片和释迦牟尼佛的像，希望你们带在身上好好祈祷、好好忆念，只要自己有信心，听到上师的声音、看到上师的照片，在得受加持方面没有区别。

“事业广大任无量”，上师的事业广大、任运自成。例如我们上师如意宝，每天即使只讲几分钟的法，但在他的加持下，藏地、汉地、印度等各个地

方，许多弟子都在不间断地饶益众生，利生事业自然而然地运转，无需勤作。

“如众所依之大地。”上师就像大地一样，是所有众生的依靠处——不仅仅是围绕在他身边的眷属。

综上所述，依止像法王如意宝这样具德上师的机会非常难得，只是见闻忆念上师都能摧毁轮回，我们应对此心生欢喜。

第 71 课

昨天讲到，真正具德的上师就是法王，他住在何处都跟佛住在那里没有差别，无论是谁见到他、忆念他、听到他的声音，都能摧毁轮回的根本。上师的事业广大无边，是所有众生的依怙，如同大地。

如若佛陀出于世间，则令凡是见闻忆念的一切众生行持善法。

如果佛陀仍然住世，就会通过各种方便法让人们行持善法。

同样，上师也能做到这一点。上师以相应的事业利益众生，由此也说明上师等同佛陀，

为什么说上师与佛等同呢？因为上师以各种形象，并以相应于众生各自根基的息增怀诛等事业利益众生，行持佛的事业。

上师又是佛的化身，由此也说明上师等同佛陀。

再者，所有具法相的上师皆是佛的化身。

此观点并非何者臆造，而是佛陀在许多经典中都曾这样宣说——本论下文中引用的教证出自《大鼓经》，麦彭仁波切在《释迦牟尼佛广传·白莲花论》最后一品中说这个教证出自《涅槃经》³⁷，有些论典中说来自《除忧经》，但这并不矛盾，有时同一句话会

37 《释迦牟尼佛广传·白莲花论》：“又或者有人如是思维：无上密乘中，自己根本金剛上师之本体与三世诸佛无二无别，并且其恩德在显现上已大过三世诸佛，因即便三世诸佛住世，只要上师未出世，则自己必不能得加持，也因之而无法成就。因此，供养上师一毛孔之功德就已胜过供养三世诸佛之功德，令上师欢喜也即令三世诸佛欢喜，且能得到不共加持。这也是众多金剛乘教典中再三赞叹上师之缘由，因上师已代表三宝总体，或可称之为第四宝。如云：‘当知殊胜师，功超三世佛。’除观修上师瑜伽外，哪里还有更殊胜之法门？

对此可回答道：原本确实如此，密宗中除圣道上师瑜伽外，再无比其更殊胜之获得加持之修法。但为自己开演密宗教理之上师，实际上正是释迦牟尼佛之化身。《涅槃经》中云：‘阿难勿痛苦，阿难勿呻吟，我于未来世，幻化善知识，利益汝等众。’”

出现在显密不同的经典中。

《大鼓经》中云：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”

释迦牟尼佛临近涅槃时，以阿难为代表的众多眷属们都特别痛苦，佛陀安慰他们说：“你们不要哭泣，你们不要悲伤，我会在未来化现为善知识的形象利益你等众生。”为什么要像对待如来一样对待善知识呢？因为这是佛陀亲口授记的。

《金刚镜续》中云：“金刚萨埵坛城主，上师等同一切佛。”

这里讲得非常清楚，上师就是金刚萨埵，也是所有坛城的主尊，上师等同于一切佛，所有的佛都跟上师无二无别。噶举派或萨迦派在修任何一法时，必须要将坛城主尊观为与上师无二无别，否则修法不会成功。

上师如大地般无有厌倦地成办他利，即使见到自利寂乐也不希求，为了他利纵然有再大的困难也甘愿承受。

上师日日夜夜利益众生，根本不求自己的安乐，都是为众生做事。

《致弟子书》中云：“一切大士精进而利他，纵为劣种亦勤令众乐，犹如七马无厌驾驭日，大地不畏沉重撑世界，毫不利己大士同此等，一心一意利乐世间界。

所有的高僧大德和真正具有法相的善知识们精勤地利益他众，哪怕是极其低劣的众生，也要为了让他获得快乐而努力。在古印度的传说中，太阳由七匹马牵引着，这七匹马日日夜夜一直奔跑，从不停歇，上师就像这样无有疲厌地度化众生。如同大地不畏沉重撑起整个世界一样，上师毫无自私自利之心，一心一

意地利益世间所有众生。

见为无明云烟笼罩众，坠于痛苦火中无自在，精进之心如头燃烈火，彼等即是大士或智者。

众生的相续被无明烦恼笼罩而堕入痛苦的火海，根本没有自在，看见众生如此可怜，就像自己头上燃火定会以最快的速度灭火一样，一心一意只想着如何救度众生，根本没有自利的时间，这样的人称为大士、智者或善知识。

利他纵入遍火无间狱，亦如清凉月光雪极喜，利己纵是绽放莲花海，亦如熊熊火舌极酷热。

善知识和佛菩萨的化身，倘若为了饶益众生，哪怕是入于遍满大火的无间地狱，他们也将其看成清凉月光下的雪地一样，心甘情愿地去利益众生，非常欢喜；如果是为了利益自己，哪怕是身处莲花绽放的大海，他们也像在火海中被熊熊烈火燃烧一样，不管名

声如何好听、表面看来如何快乐，也不愿意行持。

发了大悲心的人，都应如此利益众生。利益众生非常重要，很多高僧大德在一生中很少为自己的事情忙碌，而是日日夜夜为众生操劳。在《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中，从开头到结尾，我未曾看见释迦牟尼佛为自己的利益筹谋，其所作所为都是为了饶益有情。

假如有一天我们成为了上师，所作所为却都是围绕着自己，与上面所说恰恰相反，那就不具备善知识的资格。我们都是释迦牟尼佛的追随者，像释迦牟尼佛那样布施自己的头目脑髓我们现在肯定做不到，不要说我们，连阿罗汉也非常困难。但是，作为发了菩提心的人，只要对他众有些许利益，就要尽心尽力的去做，不要考虑自己的名声、财产、地位等。当然，作为凡夫人，自己的事情一点都不做很困难，但一生全部是为自己而奋斗，这不是大乘学者的行为，也不

是释迦牟尼佛的追随者的行为。

我们一定要效仿、随学菩萨，希望我们在这方面多下功夫。这一点尤为关键。这里讲得非常深，前世与大乘教法有缘、容易苏醒大乘善根与佛性的人，听到这些教言后，的确会认为自己的利益不重要，今后发心多为众生做事情很重要。哪怕每天听课，也要首先发心为了一切众生得到利益，最后用善心把功德回向给众生。

今年我在看《释迦佛广传》时反复对照自己，有时感觉自己的修行越来越差、烦恼越来越重；有时又觉得，刚到学院时的心态和现在相比，当初自私自利的心太强了，对名声、财富等很多方面特别执著，现在不敢说完全没有，但承蒙上师和诸佛菩萨的加持，自私心稍微淡了一点，利他心稍微强了一点。

昨天看《贤愚经》中的故事³⁸，释迦牟尼佛在因

38 《贤愚经·锯陀身施缘品第十五》：“时山泽中，有一野兽，名曰锯陀，身毛

地转生为金色野兽时，把自己的皮剥下来给别人，这种精神非常令人感动。释迦牟尼佛不仅只是一生，而是在三大阿僧祇劫当中生生世世如此行持利他之事。不过，寂天菩萨在《入菩萨行论》中说³⁹，凡夫乃至心未清静之前不必布施身体，待到消除了我执，不再将身体执为我所，对待身体就像对待青菜一样毫无贪执时，就可以做身肉布施。

我们现在虽然做不到，但看到这些内容以后，应该在内心好好地发善愿，有时发一刹那的愿也能积累多生累劫的资粮。密宗不需要经过三大阿僧祇劫苦行

金色，毛头光明。遥闻其语，甚怜愍之，身入冷泉。来至其所，以身裹抱，小还有力。将至水所，为其洗浴。行拾菜蔬，来与食之。体既平复，而自念言：睹此奇兽，毛色光明，是我大王所须之者。然我垂死，赖其济命，感识其恩。未能酬报，何能生心，当害于此？若复不获，彼诸猎师，宗党徒类，当被诛戮。念是事已，悲不自胜。

锯陀问言：何以不乐？垂泣而说心所怀事。锯陀语言：此事莫忧，我皮易得。计我前世，舍身无数，未曾为福，而能舍寿。今以身皮，济彼众命，心怀欢喜。如有所获。但剥取皮，莫便绝命，我已施汝，终无悔恨。

尔时猎师，即徐剥皮。尔时锯陀，即自立愿：今我以皮，用施此人，救彼众人所爱之命。持此功德，施及众生，用成佛道无上正真，普度一切生死之苦，安著涅槃永乐之处。作此愿已，三千国土，六反震动，诸天宫殿，动摇不宁。各用惊愕，推寻其相，见于菩萨剥皮布施，即从天下来到其所，散华供养，涕泪如雨。”

39 《入菩萨行论》：“佛陀先令行，蔬菜等布施，习此微施已，渐能施己肉。一旦觉自身，卑微如蔬菜，尔时舍身肉，于彼有何难？”

的原因就在于发心力强大。

利益他众一切诸智者，纵住剑叶林中亦轻松，利己刹那相处诸天女，于乐园中欢悦亦不为。

所有利益他众的智者，只要能够利益众生，纵然住在剑叶林地狱亦觉轻松；虽说世间一般的情感和快乐根本无法与天界的安乐相比，但若是为了利益自己，即便是一刹那与天女相处、在天界的花园中享受各种快乐，智者们都毫不动心。我们都是学习大乘佛法的人，应该在这方面好好思维。

为度无有依处诸有情，亦能屡屡入于无滩河，利己依于乐触之自性，热气腾腾天河亦不为。

发了大悲心的善知识，为了度化无有依靠的一切有情，即使反复入于无滩河地狱，感受无法言语的痛苦也愿意；如果为了利益自己，纵使享受在天界热气腾腾的天河中沐浴的快乐也不愿意——一天人在天河中

沐浴的快乐，远远超出人们在澡堂泡澡或是在游泳池中游泳的快乐。

如是谨持宝饰之饰戒，明中光明寂静甘露定，喜中喜慧报恩人方得，依吉祥之吉祥寂乐因。

谨慎守持如同宝饰般的戒定慧三学中的戒学，自然而然就会出现清净光明的甘露般的禅定，这时才能得到欢喜当中最欢喜的智慧，吉祥当中最吉祥的佛果。也就是说，戒定慧三学是最为吉祥的安乐之因。

恒时依止佛语之花朵，药树鲜花中生广大果，当依善逝花语善知识，且观蜂于蜜中极欢喜。”

我们应该恒时依止相当于花朵一样佛陀的金刚语，以药树和鲜花作为近取因，从中出生广大的果实。前面讲了，佛陀亲口说自己未来会化现善知识的形象度化众生，因此，我们要相信善知识，并且就像蜜蜂在花中取蜂蜜一样以欢喜心依止上师，如此方能

获得蜂蜜般的甘露妙法。

丁七、视上师胜过佛陀：

上师即佛第四宝，坛城主尊黑日嘎，
调伏浊世难化众，所化之前胜诸佛，
三门无伪敬依止，悉地根本金刚师。

“上师即佛第四宝”，上师就是佛陀，又称为“第四宝”，因为藏传佛教一般是四皈依——皈依师、皈念佛、皈依法、皈依僧。

现在国外有些人说：藏传佛教把“皈依师”放在“皈念佛”前面不合理。他们不懂得佛教精华的窍诀，所以有各种妄说与非议。众生有各种各样的分别念，如果不懂相关佛理，可能很多人会认为密宗的说法不对，从而诽谤佛法。

其实“四皈依”在佛教中早就有所提及，《大圆

满前行》中讲过一则公案，一个盗贼在遇到魔缘时念了四皈依而免遭损害⁴⁰。四皈依并非藏传佛教臆造，因为从恩德方面而言，上师的恩德胜过佛陀，所以将“皈依师”置于皈依偈的偈首。很多人将真正的窍诀看成非法，却反将非法执为正法，因为非法比较相合于他们的分别念。如今，类似此颠倒之言行随处可见，我们有善知识作为依怙非常幸运，希望以后自己的见解最好不要随外境而转，不然很危险。

“坛城主尊黑日嘎，调伏浊世难化众”，黑日嘎就是忿怒尊者的意思，上师是所有坛城的主尊，并以坛城忿怒主尊的形象，调化五浊兴盛时的难化众生。无论观修任何本尊都不要抛开上师，否则修法不可能成功。例如，在念观音菩萨、文殊菩萨、释迦牟尼佛

40 《大圆满前行引导文》：“从前一个盗贼被主人逮住，主人一边念皈依偈一边用棍棒打他，比如，念一句皈依佛，打他一下，（这样四句皈依全部念完后）就将他放了。（盗贼想：释迦牟尼佛恩德实在很大，幸好皈依偈只有四句，如果皈依偈有五句的话，我可能已被打死了。）在他心中好象皈依偈的声音与疼痛成了无二无别，并且脑海中一直回响着朗朗的皈依偈声。他到一个桥下躺了下来，这时，桥上来了许多鬼魔，它们说‘这里有一个皈依三宝的人’而不敢过桥害他，便吵吵嚷嚷地逃走了。”

时，要观想所有十方诸佛菩萨的本身就是上师，这就是窍诀，十分重要。

“所化之前胜诸佛”，在所化众生面前，上师胜过一切诸佛，因为一切诸佛都未能调伏我们，而上师于浊世示现为人的形象利益我等。

“三门无伪敬依止”，三门无有虚伪、恭恭敬敬地依止上师。能做到“无伪”并不容易，有些人在上师面前装得像个修行人，一转身就露出了本来面目。

“悉地根本金刚师。”一切悉地的根本就是金刚上师，因此，我们应如理如法地依止上师。

《佛双合续》中云：“佛法僧三宝，上师第四宝。”

上师是第四宝，这是续部中讲的，并非藏传佛教臆造。

《广大密续》中云：“坛城主尊黑日嘎，即是胜师悉地源。”

坛城的主尊黑日嘎就是殊胜的上师，是一切悉地的来源。

《无垢虚空经》中云：“阿难，诸如来非于一切众生前显现，而尽现为善知识宣说佛法，令播下解脱种子，故善知识胜于一切如来，当铭记此理。”

国外有一部分重视学术的教授认为：在藏传佛教中，米拉日巴和那若巴一心一意地依止上师，将上师的教言视为佛语，这是藏传佛教的邪见。

这到底是藏传佛教的邪见，还是这些人自己的邪见？如果大家没有打好闻思基础，很有可能顺应这种观点。

此处无垢光尊者引用显宗《无垢虚空经》中的教证讲到：“阿难，一切如来并非在众生面前以如来的

形象显现，而是示现为善知识宣说佛法，让众生播下解脱的种子，所以，善知识胜过一切如来，这一点应该好好铭记于心。”可这些人不记得佛陀的语言，在狂迷的世间胡说八道，非常可怜。

噶玛巴红帽的一些教言中说：“上师的法语就是如来的语言，假如上师将帽子说成是鞋子，你应该说‘是’；上师将鞋子说成是帽子，你也应该说‘是’。”如果上师指着帽子跟我们说“这是鞋子”，我们肯定会说：“上师，您搞错了，您怎么连帽子和鞋子都分不清楚？”

对此，宗喀巴大师在《事师五十颂释》中说：“如果上师的言行明显违背了佛法，不听也可以。”这种说法可能有其他密意。

此处讲到，在所化众生面前，善知识的恩德胜过一切如来，上师慈悲摄受了我们，这是我们此生之最幸。这个道理相当重要，大家应该记住。

又《道情歌集》中云：“悉地根本金刚阿阇黎。”

金刚阿阇黎是一切悉地的根本。

《如意大庄严续》中云：“三门具敬畏，恒奉诸供品，

身口意要具有恭敬心及畏惧心，并恒时供奉供品。有些人对上师既不恭敬亦无畏惧，将上师看作普通人，这样得不到加持，我们要断除把上师看作一般人或是朋友的邪见，应将上师看作为自己开示解脱之路的佛陀。

真实依上师，令其生欢喜。”

在依止上师的过程中，要尽己所能地让上师生起欢喜心。

《札嘎山法》中将如何依止善知识讲得很详细，

此处略举一二：在上师欢喜时，可以亲近上师、请教问题；若是碰见上师显现上心情不好、不欢喜，千万不要前去打扰。若想谒见上师，必须要经过门卫的开许，如果门卫不允许拜见就不能硬闯，否则扰乱上师的心过患很大，这时你要想到：“我业力深重，这是上师让我回去好好忏悔。”如果门卫同意你进来，你要想到：“在我的罪业尚未清静之前，上师就已慈悲摄受我，见一次上师的机会在百千万劫当中都很难得，应该在上师面前好好发愿，做七支供。”

《札嘎山法》中还讲到一些不如理如法依止上师的行为：有些人在上师面前得到窍诀后，马上扬长而去，如同乌鸦得到食物就飞走了一样，同时却想得到上师的加持与悉地，这十分困难。总之，我们若想获得成就，必须要得到上师的意加持和意摄受。

有些人把上师和金刚道友像擦屁股的东西一样抛弃，从此以后不理不睬，这样肯定得不到加持。这是

《札嘎山法》中的原话，虽然比较难听，但这种不如法的行为确实存在。无论如何，离开上师后，两三年间或是自己有机会时，还是要见一见上师。如果实在没有当面拜见上师的机会，那就通过写信或其他方式与上师联系，否则自相续根本得不到任何加持。有人与上师闹矛盾后立即远离上师，到别处去闭关修行，结果修行不仅不成功，反而遭受很多违缘。

人生很短暂，大家在依止上师的过程中，尽量不要违背上师的言教。依止上师和依止佛陀没有差别，如理如法依止上师至关重要。

第 72 课

现在讲到上师之法相的第八个内容。

丁八、依师之功德：

除以上所述之外，上师还有其他哪些功德呢？

上师可阻恶趣道，利乐现后善趣梯，
加持相续示真义，令入成熟解脱道，
故以稳固不变信，恒时无厌依上师。

上师可以阻塞我们通往恶趣的道路，并为我们显现今生的快乐和通往后世善趣的阶梯；通过上师不可思议的威力，加持我们的相续并开示真如之义，令我们趋入成熟的解脱道。所以，我们理应以稳固不变的

信心，恒时无有厌烦地依止上师、善知识。

上师开示阻塞恶趣道、开启善趣门的妙法，引导我们趋入佛地，并且是一切功德的源泉，如果我们无有狡诈、恒时稳固、诚心诚意、毫无厌倦地恭敬承侍，则今生便可获得殊胜功德。

这里文字不多，希望大家在依止上师的过程中应该注意：不要在上师面前口是心非，勿怀有虚伪、狡诈之心；切莫为了谋取个人利益而依止上师；不能今天在上师面前很恭敬，明天又变成另一个人。我们的信心要恒时稳固，始终无有厌烦心，并诚心诚意地恭敬依止上师、承侍上师，这样今生来世将会获得无量功德。

《智慧镶嵌续》中云：“恒时无谄诳，于具诸德师，虽作微供养，今长寿无病，受用丰悦意，来世得解脱。”

在具德上师面前应恒时无有虚伪与谄诤之心，我们以殊胜上师为对境，即便只做微薄的供养，亦能感得即生长寿无病、受用圆满，来世获得解脱，功德极大。

《无尽藏窍诀歌》中云：

《无尽藏窍诀歌》的作者应该是印度的大成就者，印度的萨绕哈巴、布瓦巴等八十位大成就者著有很多道歌。此道歌可能被收录在论藏《丹珠尔》中。

“呜呼空行之密语，能示诸法为一义，即是犹如天鹅喙，殊胜至尊之上师，当以敬心净顶戴。”

“呜呼”是呼唤词，所有密法和甚深胜义谛的法，均是诸清净刹土中空行母的密语。阿底峡尊者的传记中记载，本来尊者认为自己非常精通密教，但当尊者来到桑耶殿堂，看到了从未见过的来自邬金刹土、香巴拉刹土及其他清净空行刹土中的密法时，极

为感慨地说：“这些法一定是取自空行母的界域！我从未听说在印度任何一个地方有数量如此众多的密续。”

此处将密法称为空行母的密语，至尊上师将如同大海般浩瀚广大的空行母的密语、不可思议的法义归纳为一种窍诀，并传授给有缘弟子，就像水和牛奶融合在一起时，天鹅能将牛奶单独吸出来一样。因此，在如此殊胜的至尊上师面前，我们应该尽心尽力地恭敬顶戴。

能诠心性唯上师，所诠法器即弟子，证悟此义刹那间，摧毁诸苦源师恩，现见实义为报恩，当恒视师为药王。

能诠与所诠，举例来说：上师用水晶球为弟子灌顶、指示心性时，水晶球即是能诠，弟子的心性觉性称为所诠，以能诠的水晶球来指示所诠心的本性。

在这里，能诠心性唯有上师，也可以说证悟心性的能诠唯一是上师的窍诀；所诠的法器是指弟子。依靠上师的加持等各种因缘聚合，弟子在一刹那间证悟能诠所诠融合的意义，认识心的本来面目，从此摧毁了轮回所有的苦源，这就是大恩上师的恩德。因此，弟子应以现见真实义的证悟来报答上师的恩德，同时将上师视作治疗自己烦恼疾病的药王。

深广轮回大海中，能渡宝舟唯上师，依此大船得大乐，真敬大力舟子师。

深广的轮回大海无边无际，能从中渡脱的唯一只有如同宝船般的上师，我们依靠这条大船才能获得大乐，到达解脱的彼岸。所以，我们应当恭敬具有大威力和大能力的舟子般的上师。

以如日之智慧光，能遣无明殊胜士，如点金剂法成乐，恒依善巧轮王师。

这里有几层比喻：就像日轮能遣除黑暗一样，以智慧遣除众生无明的殊胜大士就是上师；点金剂能改变物体的本质，上师的窍诀就相当于点金剂，能让众生获得暂时和究竟的安乐；我们应该恒时依止如善巧轮王般的上师善知识，因为依靠轮王的福德力，能令手下所有的人得到快乐。

以如河心伏二执，未舍一切具净智，未改自心住本地，皆由师言甘露生。

“以如河心伏二执”，上师的心像江河一样澄清，恒时流淌，源源不断地加持弟子的心相续，压伏众弟子的人我执和法我执，或是对外境的所取执著和内心的能取执著。

“未舍一切具净智，未改自心住本地，皆由师言甘露生”，不必舍弃本来清净智慧，不用改变自心本来安住，意思就是，制伏二取、认识心的本性，皆从上师甘美无比的甘露般的教言而生。

心与心所诸名言，假立此法成助缘，源于胜师之语莲，即皆来自善知识。

一切法皆是心和心所的一种假立名言，证悟此等假立万法的唯一助缘是什么呢？就是源于清静无比的上师金刚语的莲花。也就是说，我们相续中的证悟和功德均来自善知识。

谁亦不知续隐义，名言以及诸佛密，窍诀眼见遍法味，礼师足尘证智慧。

许多宁玛巴的教典经常引用此教证。不具足因缘的众生或普通人，无法知晓大圆满续部的隐藏意义，例如《大幻化网》《上师心滴》等，倘若没有上师的教言和指点不一定看得懂，因为续部中的很多隐含意义并非像报纸那样浅显易懂——密法不仅有佛陀的真实密意，而且不同的密法又有其各自不同的密意。极个别对上师三宝有不可思议的稳固信心的人也许能略

知一二，但一般而言，这些密意只有依靠上师的窍诀眼才能现见并享受妙法的味道。因此，我们不仅要顶礼上师，连上师足下的微尘都要恭敬顶礼，如此才能获证智慧。

这句话大家应该记住：通过对上师的恭敬与祈祷，自然而然能通达佛法的教义；反之，若缺乏对上师的恭敬心和敬畏心，则难以通达法义。

噶玛巴不动金刚对上师十分恭敬，他每每提起上师时，开头都是“我的金刚上师”，他对上师的赞叹与恭敬，从其文字中就能看得出来。

我曾见过《西藏生死书》的作者索甲仁波切，他对每位上师的恭敬心都并非只是停留在口头上。我经常想，《西藏生死书》之所以能广泛流传，原因之一可能是由于索甲仁波切对上师的无比恭敬而感得上师加持所致——从书中不难看出，在字里行间都流露出作者对上师的恭敬。

恭敬上师才能通达续部的意义，因此，大家依止上师的时间越长越好，否则，刚刚学一两天就到别处去修，一般来说很难成功。也许最初你具有信心，但若是没有上师作为依靠处，就像小学生没有父母和老师的引导，自学不可能成功一样。

很多人依止上师十几年、二十几年，这样自身的见解和行为自然而然会稳固。如果只是在上师身边待一两天、一两个月，在上师面前得点传承，虽说可以种下不可思议的善根，但信心与见解很难稳固。

有些人刚开始信心很不错，离开上师后信心逐渐退失。噶当派的教典中就有这样的公案：一户贵族种姓家有二子，长子智慧和信心非常不错，可惜他很早就离开了上师，成为商人，后来在做生意时被仇家所杀；次子智慧不高，信心也不是很稳固，但由于长期依止上师，后来修有所成、声名远播。

所以，在学院待的时间较长的人，不敢说都有很

卓越的成就，但言行举止各方面都很不错；待的时间较短的人，虽然暂时具足智慧、清净戒律，但离开一年后他的智慧减少了一斤，再过一年又减少了一斤，到后来有些成为商人，有些甚至沦落为渔夫，真是很可怜！

过早离开上师对自身修行极其不利，希望大家不要找很多借口离开上师。小孩子若无老师和父母管教，在外面跟其他孩子一起玩耍，暂时似乎很自由、很快乐，但从长远来看，对他们未来的人生不利。同样，各位在上师的管教下，可能觉得不自由、很受束缚，但从自身解脱生死轮回的大问题来看，依止上师十几年，甚至几十年是不可缺少的，这样能令自己的见解与信心得以稳固，除了极为特殊的情况，见解一生都不会改变。

《札嘎山法》中再三讲过，只有证得万法如梦如幻，且毫无世间八法的念头，境界非常稳固时，才可

以离开金刚上师，独自去寂静地方修行，在此之前，无论怎样千万不要离开上师。札嘎活佛是麦彭仁波切的辩论对手之一，普通人不可能成为麦彭仁波切的对手，他在藏地被人们共称为是观世音菩萨的化身，因此，札嘎活佛的教言的确很有价值，大家应当用这些教言调伏自相续。

当然，有些人因为家庭、工作等原因，不得不暂时离开上师，如果离开上师后再也不理上师，这对上师而言无利无害，但对你个人来说，自相续根本得不到上师所传法要的窍诀或加持。

此处讲到，依靠上师的窍诀眼才能见到续部的隐藏意义，如果没有上师的窍诀眼，我们就像盲人一样，无法现见真义。

空箭射中诸实法，以现方便证空性，以智慧见所量境，彼慧源于无等师。

“空箭射中诸实法”，空性的箭射向一切实法时，没有一个插不进去的，任何有实法用胜义谛的空性智慧来观察时，全都被摧毁无余。

“以现方便证空性”，密法中有很多诸如大悲等显现的方便法，依靠这些方便法亦能证悟空性。

“以智慧见所量境”，依靠上师的方便智慧能见到所量境。所量包括明显的所量与隐藏的所量。例如，现在眼前所见之法是明显的所量；空性、真实义谛、心的本性等，这些是隐藏的所量。

“彼慧源于无等师”，证悟空性、证悟方便、证悟所量，此等智慧皆来源于无等的上师。

方便令惑转道用，任何妄念无法转，

《窍诀宝藏论》中讲了很多烦恼转为道用的方法，若能将烦恼转为道用，任何妄念或分别念都无法动摇我们的心。

由此窍诀藏所生，定依至尊力获得，

如上所述之功德均是依靠上师的窍诀宝藏力所生，亦是依靠上师的威力而获得。

故以方便恒依止，具有传承加持师。”

如今从世间学术方面而言名声大的上师较多，但是，真正从普贤如来或是从释迦牟尼佛开始，传承未曾间断且具实修实证的上师非常稀少难得。因此，我们应该依靠各种方便，恒时依止一位具有传承加持的上师，这相当重要。

丙二（依师之方式）分二：一、依师方式之比喻；二、如同患者依医师。

丁一、依师方式之比喻：

此处用比喻说明依止上师之方式：依止上师不能像猎人猎杀獐子一样，得到某个法后就对上师弃之

不顾——在上师传法期间恭敬上师，不传法时就不恭敬。这并非是在呵责其他人，我自己有时似乎有种忘性，无法做到时刻恭敬上师，这样不对，应该恒时恭敬上师。

若问：该如何依止上师呢？

如同患者依药王，黎民百姓依君主，
客人依止护送者，商人依止大商主，

颂词意思比较简单。我们在依止上师时，要像患者依于药王或医师、百姓依于国王、客人依于护送者、商人依于大商主一样。我们学院的商店去成都进货也需要商主。

舟子依赖于船桨，为灭烦恼离过害，
因畏生死成二利，为渡有海当依师。

我们依止上师就像舟子需要依赖于船桨一样。依

止上师是为了灭除烦恼、远离过患。因为我们畏惧生死并想成办自他二利——为令众生和自己渡过轮回的大海，所以理应依止善知识。

为了消除烦恼的疾病，一定要像患者依止医师那样依止上师；

为了去除烦恼的疾病，要像病患依止名医一样依止上师。

为了摆脱罪过的恐怖，要像百姓依赖国王那样依止上师；

这是第二个比喻。

为了解脱生死怖畏，要像客人依赖护送者那样依止上师；为了成办自他二利，要像商人依止商主那样依止上师；为了越过轮回大海，要像船夫依靠船桨那样依止上师。

这是在解释颂词中的“因畏生死成二利，为渡有海当依师”。

丁二、如同患者依医师：

此喻在上个颂词中亦有提及，无垢光尊者在此单独立了一个科判，着重强调、特意宣说——要像患者依止药王或医师那样依止上师。

首先当如患者就医般依止上师。

上师明医教言药，自为患者作此想，
精进修持如服药，得寂乐果如病愈。
其余依法以此推，当以清净四想依。

我们应以清净四想之方式依止上师。“四想”，华智仁波切在《大圆满前行》中讲过，下面《华严经》中的教证对“清净四想”作了字面解释。

《华严经》中云：“善男子，汝当于已作患者

想；于法作妙药想；于精进修持作疗病想；于善知识作明医想。

我们应以此清净四想的方式依止上师善知识：将自己作病患想，将佛法作妙药想，将精进修持作治疗疾病想，于善知识作名医想。

下面还有几组比喻——

善男子，汝当于己作庶民想；于法作无畏想；于精进修持作灭害想；于善知识作国王想。

将自己作平民想，于佛法作无畏想，将精进修持作灭除一切怨敌想，将善知识作国王想。这也是四想。

善男子，汝当于己作客人想；于法作无畏施想；于精进修持作救畏想；于善知识作护送者想。

将自己看作要前往危险之地的客人，将佛法作无

畏布施想，将努力修持作救护怖畏想，将善知识作护送者想。

善男子，汝当于己作商人想；于法作商品想；于精进修持作获利润想；于善知识作商主想。

将自己作商人想，于法作商品想，于精进修持作获得利润想，于上师作商主想。

善男子，汝当于己作舟子想；于法作船想；于精进修持作趋彼岸想；于善知识作船桨想。善男子，汝当想善知识无厌担负一切如大地；

善知识没有厌烦心，如同大地担负一切。

不为一切所害如金刚；

上师在弘法利生的过程中，不为一切所害，就像金刚。

不违一切教言如弟子；

上师不违背佛陀的任何教言，就像具有法相的贤善弟子。不好的弟子天天违背佛陀的教言。

唯命是从如奴仆；

上师就像是奴仆，哪个弟子生病了，或是生活上有什么困难，上师都会尽心尽力地提供帮助。不过现在有些“奴仆”就像国王一样，每天什么都不需要做。上师似乎比奴仆还累，什么都要考虑。

毫无傲慢如断角牛。”

上师平日里丝毫没有傲慢心，如同断角牛——有的牦牛在跟其它牦牛打架的过程中牛角断了，有的牦牛将自己的牛角在地上磨断了，断了角的牛没有一点傲慢心，在其它牛面前显得特别脆弱和畏惧。

这让我想起《西藏生死书》的作者索甲仁波切，

他看起来确实没有傲慢心，大大小小的事情都亲力亲为，非常勤快。他们的中心在一座山上，我们曾在那里短暂停留。当时中心约有三百人左右，每到厨房为大众准备膳食时，我看他一个小时之内就要亲自去厨房三四次。上师就应像这样无有傲慢之心，否则，只是天天坐在法座上给弟子摸摸顶，也不开腔，好像很了不起的大国王，这是领导的行为，不是上师的行为。只要对众生和弟子有利的事情，自己应尽心尽力去做。

《入行论》中云：“舍命亦不离，善巧大乘义，安住净律仪，珍贵善知识。”

《入菩萨行论》中的此教言讲了两个大乘上师的法相——精通大乘意义并安住于菩萨的清静律仪中。若是这位上师对于大乘教义一点都不精通，且丝毫无有利他之心及菩萨的殊胜行为，从早到晚都是以自私自利之心为了自己的利益而忙碌，这样上师的不具足

大乘善知识之法相。

如同此教言中所说，若上师精通大乘教义、具有菩萨的利他心，那么，弟子纵使遇到生命危险也不应舍弃上师，而应恒时依止上师。

第 73 课

在依止善知识品中，前面用比喻说明了上师的法相及依师之方式，今天讲弟子之法相。

丙三（弟子之法相）分二：一、应舍弟子之法相；二、应摄弟子之法相。

丁一（应舍弟子之法相）分二：一、劣法器弟子之法相；二、未观察之过失。

戊一、劣法器弟子之法相：

传法者一定要观察弟子的法相。有些人因为前世的善业及今世福报的积累，成为了真正的法器，而有些人则并非合格的法器。很多人问上师：“我现在是

否有学佛的因缘？请上师您观察。”如果上师具有五眼六通，当然可以通过其神通力观察你的相续，但具有这种能力的上师并不多见。一般来说，自己是否具足合格弟子之法相，在佛经和论典中讲得非常清楚，大家可以自行观察。

此处讲到，劣法器弟子的法相是——

劣缘弟子诸过根，无信惭愧悲心微，
种姓行为缘皆卑，妄念业惑五毒粗，

恶缘弟子是一切过患和祸害的根本，他们不具足信心，毫无惭愧，悲心十分微薄，种姓、行为及因缘等都很卑劣，并且妄念和五毒烦恼十分粗重。有些人在对照这些内容时就知道，自己并非具有法相的合格弟子。

希望大家课后要好好看书，如果只是在课堂上听一听，即使智慧再高的人，想要完全掌握恐怕也有点

困难。虽然我讲得不好，但无垢光尊者所述的法义很好，若能在课后仔细思维书中尊者所讲的每一句话，将对你们的相续带来极大利益。

混淆善恶法非法，违犯学处破戒律，
不守誓言无对治，愚痴慧浅难知足，
增长嗔心多粗语，师作野兽法麝香，
自为猎人修射箭，获得法果售他人，
以五倒想依师者，无誓言故今来苦。

劣法器之弟子分不清善与恶、法与非法，违越各种学处与戒律，根本不守誓言，没有对治烦恼的能力；其相续愚痴、智慧浅薄，不知足少欲、难以满足，增长嗔恨心、多言说粗语。

下面讲五种颠倒之想。“师作野兽法麝香”，劣法器之弟子就像猎人想从野兽身体上得到麝香一样，将上师当作野兽，法当作麝香；“自为猎人修射箭”，

将自己作猎人想，将修行作射箭想：“获得法果售他人”，得到法后将其当作商品，售卖于他人。

“以五倒想依师者，无誓言故今来苦。”以五种颠倒想依止上师的这些人，因为毫无誓言，且未如理如法修持的缘故，今生和来世都将感受无量痛苦。

此处，无垢光尊者讲了五种颠倒想，在华智仁波切的《大圆满前行引导文》和智悲光尊者的《功德藏》中讲的是四种颠倒想。贤善弟子不应有这五种颠倒想，而应以上面所讲到的四种清净之想依止上师。

许多人不懂得如何依止善知识，的确是在以五种颠倒想依止上师——在上师面前听法时，就如同想得到麝香的猎人一样，得到法后就远离上师，之后从不思维如何报答上师的恩德，这就是颠倒依师之方式。有些人由于不知晓这些道理而引发诸多过患，但另有些人却是明知故犯。

劣缘弟子是诸多过患之器，信心微薄，无有惭愧，悲心微弱，种姓卑贱，性格恶劣，行为下流，缘分浅薄，妄念纷纷，烦恼粗重，善恶不分，违犯学处，失毁戒律，不守誓言，不护惑门，不知对治，智慧浅薄，难以知足，嗔心增长，常出粗语，自然勤做非法之事。

如上所讲到的恶劣之相，劣缘弟子全部具足。我们应该观察自己的相续，是否具足这些过患——既无悲心亦无信心，性格还很恶劣。

那天济群法师问我：“藏传佛教对弟子是否有要求？”我在回答时就引用了这段话。这里明确宣说了非法器之劣缘弟子的法相，在藏传佛教中，并非任何人都可以在上师处闻法或得受灌顶。

如此之人是出卖佛陀灵魂者，是褻渎正法者，是僧众的败类。

这些人舍弃佛法且不知对治，是佛法的褻渎者，是僧众的败类。

此等弟子若向上师求法，则不调伏自心，伤害他众，轻蔑有情，如同猎人，

此等劣缘弟子即便向上师求法，也不会用佛法调伏自心，而且经常毁坏他人、轻蔑有情，就像猎人一样。

心想：我只不过要从这位阿阇黎得传承而已，其实他也有如何如何的过失，就像旁生一样。

这类弟子在上师面前听闻传承时表现得恭恭敬敬，过后就不断地诽谤上师、言说上师的过失。

这些人只是表面闻法想胜过他人，视正法如麝香。

他们将正法看作麝香，只是以竞争之心闻法，目

的就是为了让自己的佛法知识胜过其他人。

闻法尚未圆满，却为了得到他人的奉承或在别人面前炫耀，或者为得少许资具而将佛法如同商品般出售。

这类人求法的目的唯一是为了提高自身的威望或财富，在上师面前如同蜻蜓点水般略微听受一点佛法后，为了得到资具受用而做自我宣传，然后将佛法像商品般出售。

我们学院大多数人都是真正想了脱生死，但仍有少部分人带着各种不同目的，依靠佛法邪命养活，为了提高自己的名声，逢人就宣称“我是五明佛学院的”“我是法王如意宝的弟子”。我写文章时连上师的名字都不敢提，若我说自己是上师的弟子，好像在说我很了不起一样。如果我做得好，是在为法王如意宝增光；如果做得不好，那就是在给上师和学院抹黑。

许多人在依止上师的过程中没有离开五颠倒想。希望大家以后不要把佛法当作商品一样买卖，应该反复观察自心，看看我们求法到底是为自己还是为众生？或是有其他什么目的？我们应该先懂得正确的依师之道，然后在自己的实际行动中，尽量做到如理如法。

下面这四想比较好懂，因此无垢光尊者未作详细解释。此处讲到，依止善知识时不要把上师当作獐子。札嘎仁波切也有类似的教言——有些人在上师面前得到法后，既不报答上师的恩德，也不回来看望上师，就像乌鸦在某处找到食物后，就立即飞到很遥远的地方，再也不会返回来一样，这样自相续根本得不到加持。

我昨天讲过，希望大家不要以五颠倒想依止善知识，而应以上面所讲的四无倒想来依止，这非常重要。

此类人今生不吉祥，来世将漂泊于恶趣中。

这类以五颠倒想闻法之人，今生会遭受各种不吉祥之事，自己也会成为不吉祥之人；来世则将漂泊于恶趣之中。

所以，上师在摄受弟子时，要看对方是否具足上面所讲到的贤善弟子的条件，若不具足，最好不要摄受。这并非佛教不慈悲，若明知他是劣法器还给他传法，这样既毁坏上师，也毁坏他本人。

《三誓言庄严续释》中云：“诽谤密宗金刚师，以法换取食财物，且不如理守誓言，彼等即生寿命短，失毁福德及善缘，空行惩罚遭痛苦，后世堕入恶趣中。”

有些人诽谤自己的金刚上师，以佛法换取一些饮食和财物，根本不如理守持密宗的誓言，这些人在即生中毁坏寿命、福德和善缘，并将受到空行护法神的

惩罚，今生遭受无量痛苦，来世必定堕入恶趣。

希望大家务必谨慎，不要诽谤金刚上师，不要诽谤密法，也不要售卖佛法，这样做的果报相当可怕。

戊二、未观察之过失：

此外，恶缘弟子，

有者最初未观察，鲁莽草率成师徒，
喜新赞德后诽谤，有者阳奉阴违依，
间接污辱师眷属，彼等将堕无间狱。

最初，师徒之间并未互相观察，上师很草率地摄受了弟子，弟子很轻易地依止了上师，结成师徒关系后，弟子竭力赞叹上师之功德并四处宣传：“我的某某上师来了，他是法王如意宝的亲传弟子，功德特别大，能在虚空中飞行，在水中游泳，可以像老鼠一样钻进地里……”在上师如意宝座下闻法者众多，说是

“亲传弟子”似乎也能说得过去，但过段时间后，上师稍微批评一下弟子，或是以其他某种因缘，弟子就退失信心，马上诽谤上师，这是不合理的。

有些人在依止上师时阳奉阴违，表面对上师恭敬承侍，而在暗中却一直诽谤上师；还有些人直接或间接以嫉妒心污辱上师的眷属，这些人将全部堕入无间地狱。

有些弟子最初没有观察上师，上师也不曾观察弟子相续，而草率结成师徒关系，虽然刚刚接触时弟子恭敬承侍供养上师，但以小小因缘便恼羞成怒，从而对上师出言讥讽、恶语中伤，

弟子若未如理如法地依止上师，过失很大。师徒之间以小小的因缘结成仇怨的现象确实存在，在大城市里，我们经常能听到弟子诽谤上师的语言：“我在某位上师座下得过灌顶，我原来不了解他，帮他介绍了很多居士、出家人，我本身并不富裕，但还是将

家里的多少存款供养给他了。现在我觉得这个人是坏人，不愿意依止他，要把他的过失原原本本地说出来……”

独处时也想着上师的过失，

独处时从不观想佛陀，而是整天想着上师的过失。如果最初不加观察，接受了上师的灌顶和传法后又诽谤上师，这种人一定会堕入恶趣，必须尽快忏悔。

并且污辱上师的一切眷属。

他不仅诽谤上师，而且对上师所有的眷属通通否定，认为上师身边的人都是坏人。以常理而论，与自己关系不好的个别人，说他是“坏人”尚情有可原，但上师身边所有的人都是“特务”“坏人”，这不大可能。可能这类人从来没有学过依止上师的道理。

有些弟子虽然当面虚伪地赞叹、恭敬上师，实际

上却毫无信心恭敬心，

有些弟子当面赞叹：“上师您老人家的功德无量无边，您一定要长久住世，不然像我这样可怜的众生怎么活下去？您就像大地，就像母亲，就像梵天……”说得非常好听，实际上对上师毫无恭敬心。

并且暗中狡诈欺骗上师。

若没有前世殊胜的因缘，想要恭敬上师、承侍上师非常困难，但即使做不到对上师恭敬承侍，也不要毁谤或损害上师及上师的眷属。

在学院，但凡有人为我做点事情、对我有点帮助，就会遭到其他人的嫉恨，以各种方法毁谤、攻击。后来为了避免让这些人造恶业，提水等事都是我自己来做。

虽然我不具足上师的法相，但也算是各位与法王如意宝或是与佛法之间的连接线。我们都学过《事师

五十颂》，按理来说应该懂得如何依止上师，不过，遗憾的是，许多人的言行举止仍旧不太合理。

此等弟子因诽谤上师的缘故罪过无量。

这些人依止上师后又加以诽谤，或是当面恭敬、背后诽谤，或者直接间接诽谤上师所有的眷属，这样会产生无量罪过。

法王如意宝以前讲过，竹钦仁波切看到他的上师钦哲仁波切的住房时都会恭敬顶礼，不仅如此，甚至还要顶礼上师的狗与牦牛。

于我本人而言，凡是法王如意宝的亲朋好友，我一定会尽量让他们高兴，有些小孩子比较调皮，虽然心里有点看不惯，但还是马上忏悔，想尽办法让他欢喜。否则，只是恭敬上师，却抛弃上师所有的眷属，这不太合理。

因此，各位以后无论依止哪位上师，在恭敬上师

的同时，也要恭敬上师的眷属。

《事师五十颂》中云：“佛经真实而宣说，诽谤上师之众生，长久住于无间狱，此等恐怖地狱中。”

在佛经中真实宣说，诽谤上师的众生，将会长久住于无间地狱等恐怖地狱中。

我们道友之间差别很大，有些人特别喜欢诽谤上师，跟他接触时马上说某某上师有什么过失，这样不是很好。如果听到有人讲上师的过失时，最好转移话题。这方面大家一定要注意。

丁二（应摄弟子之法相）分十二：一、贤善弟子之法相；二、思师功德忏前戒后；三、勿令师不喜所作当请示；四、于师前断除身之恶行；五、断除一切语之过患；六、断除意之邪分别念；七、观察已过恒敬上师；八、持一切恭敬行为；九、修持正知正念不放逸；十、以三喜恭敬承侍上师；十一、以方便遣除

他人之诽谤；十二、如是而行之功德。

戊一、贤善弟子之法相：

宣说殊胜法器之法相：

善缘弟子信心大，精进修法智慧高，
具正知念不放逸，不违教言守戒誓，
三门调柔悲心大，胸怀宽广不急躁，
慷慨具有清净观，虔诚恭敬恒稳固。

具有善缘的弟子信心很大；精进修法，智慧很高；具有正知正念且不放逸；从不违背师之教言且遵守誓言；三门调柔、如法，悲心强烈；胸怀宽广不急躁，慷慨大方又具有清净观；其恭敬心和虔诚心恒时稳固——不像有些人今天对上师说：“我对您的信心很大，您跟佛没有任何差别，供养您一束鲜花吧！”明天心情不好时就对上师说：“你不是真正的上师，我恨你！”这种信心不稳固之人，恭敬心时有时无。

若想成为殊胜之法器，恭敬心和信心应恒时稳固，心胸要宽阔，性格不急躁，还要有容人之量。谒见上师时，要学会观察上师的心情，随顺上师很重要。无垢光尊者下面没有对颂词作字面解释，全部在讲上师的功德。

令上师欢喜的功德也是无量的。

此处讲到，令上师欢喜的功德无量无边。

以上是真正贤善弟子的法相，我们应该好好理解。很多人问我：“上师，您看我是不是一个好弟子啊？”是不是好弟子，从你的脸上看不出来，你可以看看自己的境界如何、智慧如何，是否具足正知正念？是否经常违背上师的教言？三门是否调柔？对照这些内容一一地衡量自己，不用问别人。作为修行人，若具足贤善弟子之法相则应随喜自己，若不具足就要尽量改正，这很重要。

《文殊智慧庄严经》中云：“任何具殊胜信心之善男子或善女人，若恭敬供养承侍善知识，则胜过供养恒河沙数诸佛福德无量倍。”

善男子、善女子，如果以恭敬心承侍上师、供养善知识，则其功德胜过供养恒河沙数佛陀的功德。这是佛陀亲口所说。恭敬承侍上师功德无量，反之则过失无量，诸位智者应把握分寸。

《胜智续》中云：“若以一滴油，涂师一毛孔，其福则超胜，供养千劫佛。”

如果以一滴油涂抹上师的毛孔，其功德胜过供养一千劫佛。有时以香油、清油，或酥油、芝麻油，悄悄地在师毛孔上涂一点，功德非常大。（众笑）

因为上师是殊胜的对境。《集密意续》中云：“当知上师较，千劫佛严厉，千劫一切佛，皆由依师生，

与千劫中的所有佛陀相比，上师是更为严厉的对

境，若以上师为对境造作恶业，过患非常严重；若对上师恭敬供养，功德非常大。为什么呢？千劫的一切佛都是因为上师善知识的开示而获得证悟，没有不依靠上师而自己成佛者，每一位佛都在不同的时代依止过善知识，所以善知识实际上是佛的来源。

无有上师前，佛号亦无有。”

没有上师之前也没有佛号。释迦牟尼佛和阿弥陀佛都曾依止过善知识，乃至浩瀚世间所有的如来，都是依靠善知识的教导而获得佛果，若是没有上师的教导就无法成佛，自然也就不可能有佛号。

戊二、思师功德忏前戒后：

贤善之弟子，

恒时忆念上师德，不思过失见思德，

定是自现师无过，深思忏戒依对治。

我们应恒时忆念上师的功德，莫思维上师的过失。若看见上师的过失，则要深深思维：肯定是我自己的心不清净，上师根本不会有过失，并好好忏悔、对治。

有些人念一句“嗡班匝_ུ萨埵吽”后，就开始言说上师的过失，这样不好。如同眼翳患者会将白色海螺看成黄色一样，看到上师的过失皆因自心不清净而显现。《札嘎山法》中讲过，脸上有缺陷之人，不管照什么镜子都会见到不圆满的相。

作为贤善的弟子，从不观察上师的过失，而唯一忆念其功德。假设稍不起信，则应想如梦中出现的恶境皆是自心迷乱显现一般，上师绝不会有过失。

对上师生邪见、不恭敬时要想到：如同梦中显现的各种恶念都是由当时的迷乱意识显现一样，现在我看见上师的过失也是由我的迷乱意识而显现，其实上师绝对不会有过失。

即使梦中对上师行为不生信心，（出现邪见等，）醒时也需要立即忏悔。

且不说白天，假使梦中对上师的行为生邪见或不生信心，醒后都要立即忏悔。

《菩提轮游舞续》中云：“倘若于梦中，见上师过失，醒时即忏悔，倘若未忏悔，亦堕无间狱。”

小乘认为，在梦中即使犯根本戒也不会积业，但因为上师是特殊、严厉的对境，若梦中对上师产生恶念、邪见、不恭敬，醒来后要马上忏悔，否则就会在自己的阿赖耶上种下一种特殊的习气，将来会堕入无间地狱。这一点比较特殊。在梦中所造之其他恶业，密宗认为其并非堕入地狱的主因。

如若白日出现此等现象，必须在刹那或须臾或者未过一昼夜时忏悔。

作为凡夫，每时每刻都对上师观清净心非常困难，如果白天对上师生起邪见或不恭敬心，或是与上师产生一些矛盾等，必须在刹那间或须臾间或未过一昼夜时忏悔，这相当重要。

如果当下做不到，等过一会儿嗔恨心熄灭后再向上师忏悔，但最好不要过夜，否则罪业不容易忏净。有人说“我已经在心里忏悔了”，一般而言，如果你对上师产生邪见，在上师不知道的情况下，你自己在心里忏悔是可以的，但如果你跟上师吵架，或者跟上师有严重对立的矛盾，这时只在心里忏悔肯定不行，一定要想办法找上师当面忏悔。

去年一位女众给我打电话：“堪布，我刚才跟某某上师吵架，现在要去男众区找上师忏悔，太阳马上就要落山了，请您一定要开许我去男众区。”我当时说：“我不敢开许，因为学院男女众的纪律是法王如意宝规定的，不是我规定的——男众不能去女众区，

女众不能去男众区，任何活佛或堪布都没有权力开许。”以前学院还没遭遇违缘时，男女众的纪律已经给大家讲得非常清楚，现在看来似乎有人认为不必遵守这些纪律了。作为清净戒律的出家人，行为举止等各方面应该有种约束。

讲到这里，顺便提一下：无论是新来的还是常住的女众，不要到我的房子里面来，包括院子。我听说学院的有些房子已经被毁坏了，但学院的纪律并未毁坏，希望四众弟子铭记于心。

若想上师一过失，当思上师一百功德，若说上师一过失，要讲上师一百功德。

此处无垢光尊者讲到了一种独特的忏悔方法：如果在心里思维了上师的一个过失，为了忏悔罪业，就要思维上师的一百个功德；倘若言说了上师的一个过失，则要宣扬上师的一百个功德——这位上师很好，他神通广大、功德超胜……这样给一百个人宣讲就能

清净罪业。

思维或言说上师过失这一点，凡夫人比较容易违犯，无垢光尊者在此给我们讲了一种新的忏悔方式，这确实是窍诀。

戊三、勿令师不喜所作当请示：

当断师诸不喜事，精勤令师生欢喜，
永不违背师教言，师之爱眷亦如师，
不摄师眷为弟子，说法灌顶当请示。

我们应该断除让上师不欢喜之事，精勤令上师欢喜。关于这一点，我十分敬佩《西藏生死书》的作者索甲仁波切——法王如意宝在加拿大和美国传法期间，主办方要求法王每次讲课都要讲满两个小时，因为西方有个规矩，传法场所的钱付完后，少讲一分钟都不行，碰到这种情况时，上师显现上略显不悦。法王如意宝到了法国索甲仁波切的道场后，由于舟车劳

顿，法王身体有些疲惫，于是对索甲仁波切说：“若我立即传法恐怕有点困难，可否稍作休息？”索甲仁波切说：“上师，您要好好休息，您讲法也可以，不讲法也可以，上师您怎么欢喜就怎么做。”法王闻言，显现上很欢喜，略作调整后，第二天给法国弟子传了最深的法。可见，我们在依止上师时，应断除令上师不欢喜之事，努力让上师欢喜。

“永不违背师教言，师之爱眷亦如师”，不要违背上师的教言，对待上师的眷属也应像对待上师一样，这一点大家应该注意。

“不摄师眷为弟子，说法灌顶当请示。”把上师的眷属全部拉过来做自己的弟子，这不合理，如果你非要为上师的弟子灌顶、传法，应先禀报上师，经上师开许后才可以。若上师不开许，则应避免将上师的弟子摄受成自己的弟子，否则日后容易与上师产生矛盾。

弟子恒时应当断除上师不欢喜之事，成办上师欢喜之事，依教奉行。《菩提轮游舞续》中云：“纵然具过失，若依师言教，亦成真实义，何况应理事？”

纵然从表面上看所做之事具有过失，但我们若是按照上师的要求或教言去做，就会具有意义，何况真正如理如法的事情呢？

爱眷亦如师，不摄师眷属，灌顶法开光，烧施当请示。”

我们应像爱护上师一样爱护上师的眷属，不应摄受上师的眷属，如果要为上师的弟子举行灌顶、传法或开光等，一定要先请示上师。

其他续中亦云：“师喜之眷亦如师。”

对于上师欢喜的眷属，我们应当恭敬他们如同恭敬上师一样。

第 74 课

本论共十三品，我们正在讲第五品——依止善知识。

戊四、于师前断除身之恶行：

师前当护身语意，不应伸足跏趺坐，
亦莫背后向上师，嬉笑显露愁怒容。

当我们在上师面前时，应当小心翼翼地护持自己的身口意，断除身体的一切不如法行为——安坐时不能把脚伸出来或结跏趺坐，不能背朝上师，肆意嬉笑或显露悲愁、愤怒的面容亦不合理。

《三次第论》中云：“师前身莫作，跏趺背朝

师，面露喜怒纹，总之当谨慎。”

此处引用的是《三次第论》中的教证，《事师五十颂》中将如何依止上师讲得较为详细。总的来说，在上师面前，身语意不可过于放逸。

此外，我们也不应忽视生活中的某些微小细节，例如，在敲上师的门时，应避免声音过大。有些刚来的人，边敲上师的门边大声喊叫：“某某，你在吗？”我感觉他是不是在用石头砸门啊？如果上师正在休息，可能会被惊醒；倘若上师正在坐禅，就不得不从禅定中出来，这样打扰上师不好。有些人在三更半夜敲门时我有点害怕：是不是恐怖分子来了？

希望你们不管在谒见任何活佛或堪布时，都应记住依止上师的威仪，三门谨慎，如果连最起码的依止上师的道理都不懂，那每天听经闻法的意义不大。

尤其是有些男众，要学会观察上师的情绪，上

师同样需要闻思修行，你不管上师是否高兴，就一直待在上师那里，上师又不好意思请你离开，这样只会显露自己的愚笨。大家以后在依止上师的过程中应该注意。

以上讲述了弟子应在上师面前断除一切身之过患，下面讲断除一切语之过患。

戊五、断除一切语之过患：

切莫信口出胡言，言说妄语离间语，
他过不悦耳粗语，未经观察无关语。

我们不要在上师面前信口开河、胡言乱语，亦勿言说妄语、离间语、他人的过失、不悦耳的粗语，及未经观察的无关之语等。

切切不可在上师前言说戏谑之语、无稽之谈、人云亦云之语、妄语、离间语、诽谤他人等。

作为弟子，切莫在上师面前开玩笑，或是言说无稽之谈、人云亦云之语、妄语、离间语、诽谤他人之语等。

即使所说是真实的，自己也会有很大罪业。

比如，在上师面前言说两个人之间的矛盾或某人的过失时，即使你的陈述是真实的，也会有极大的罪业。无垢光尊者的金刚语请诸位务必谨记。

若有某种特殊必要，需要言说此类语言，最好先经过上师开许，然后再站在客观角度慢慢地谈，而不是以嗔恨的态度。有些人因为自己嗔恨某人，就去跟上师说对方的过失，即便事情属实，自己也会造下严重恶业。

为什么呢？因为既被上师所耻笑又扰乱上师的心。即使刹那扰乱上师的心也有严重的过失。

为什么呢？上师精通显密一切经论，你若在上师

面前言说他人的过失，上师或许不会当面指责你，但上师会耻笑你的，心想：这个人怎么修行这么差！已经闻思多年还一直看别人的过失。再者，你所说的有些话，上师不一定愿意听，这就是在扰乱上师的心，而即便是一刹那间扰乱上师的心也有严重的过失。

《三次第论》中云：“师前切莫说，放逸无关语，凡夫若生嗔，亦堕孤独狱。”

此处引用教证解释：在上师的面前，我们应该避免谈论放逸之语，以及与闻思修无关的话题。在与凡夫人交流时，如果因为你的言辞令其心生嗔恨，你自己也会堕入孤独地狱，原因是，对方生嗔恨心正是由你的语言所引起。

违背上师意，无间地狱中，无量劫受煮。”

若有人违背了上师的意、扰乱了上师的心，则彼人将于无量劫中感受无间地狱的烧煮之苦。因此，无

论依止哪位上师，我们都要谨言慎行。

以上讲述了我们在上师面前应出言谨慎，下面讲还应断除心的邪分别念。

戊六、断除意之邪分别念：

不应贪图上师财，禁止损害其诸眷，
切莫口是心非观，上师各种之行为，
勿想彼为不合理，前后相违除邪见。

我们不应贪图上师的财物，禁止损害上师的眷属，不要口是心非——看到上师各种行为时，口头上不一定敢说，但心里觉得这不合理，那也不合理，这些邪见一定要断除。

身为弟子，不应贪图上师的财物而想将其物品据为己有，

作为弟子，切莫贪图上师的财物，这有很大

过失。

也不要对上师的眷属、弟子、施主等所属之人怀有害心，因为上师把他们当作我所，如此而为将令上师不欢喜。

亦不应对属于上师的眷属、弟子、施主等人怀有害心，为什么呢？虽说上师的本体和佛无二无别，但上师在显现上会将自己的眷属执著为我所，如果你对他们不满，上师会不高兴。

从上师的角度而言，除了大成就者的示现以外，不应将富人和穷人区别对待。如果富人和穷人同时谒见上师，上师的眼光一直盯在富人身上，似乎有钱人的如来藏很“胖”，而穷人没有如来藏一样，那么穷人就会默默地对上师产生邪见——我前世没有造善业，以至于今生没有能力供养钱财，所以上师才不理我……

希望你们以后在弘法利生的过程中，不论来访者有钱没钱，都应同等慈悲对待。若佛教徒以财富的多少作为摄受弟子的因则不合理，应该根据他们对佛教的恭敬心、信心进行摄受。无垢光尊者的传记及《札嘎山法》中都讲过：若施主供养丰厚，上师可以单独为其回向，但行为上不应区别对待。

而作为弟子，在上师座下听法、接受灌顶后不能生邪见，如果心中生起邪见，一定要立即断除，这很重要。

对于上师有必要而显示寂静、忿怒或相合世间的行为时，不应该口是心非地认为这是错误的、不合理的，或者以为上师的前后语言、少许事情有许多矛盾之处。

上师所化众生的根基千差万别，为了调化不同众生，上师有时示现寂静相，有时示现忿怒相，有时示现跟世人一样的行为，这时我们不应口是心非，口头

上说“上师您老人家的功德不可思议，您无论如何显现都是有密意的”，但心里一直觉得“这是错误的”或“上师言行矛盾”，这样不合理。要知道，上师摄受众弟子，并非以一种行为就能调化所有人。

依止上师对我们而言较为关键，如果不懂这些道理或自己修行不好，就会认为上师是凡夫，这样很容易导致不良后果。《窍诀宝藏论》中讲过，若将上师看成凡夫，那么自己始终都无法得到加持。

如果上师示现忿怒相或是批评自己时，我们应该将其视为对治烦恼的契机，而不是心生抵触。不过，有时上师的言辞并非针对我们，但我们却误认为是在针对自己。最近，我每次讲完课，一名藏族出家僧人就会来找我，说：“上师，您今天批评我了，忏悔忏悔，我看看以后能否改正。”第二天他又来：“上师，您今天又批评我了……”其实我连他的名字都不知道。

我想起一则故事：有户人家遭遇了盗窃，为了揪出窃贼，主人巧妙地设计了一个考验。他对十几名嫌疑人说：“我知道是谁偷了我的东西，你们把手伸至前方的木板上，我要将那只偷东西的手砍断！”话音刚落，他便将手中的长刀高高举起。窃贼见状，内心极度恐慌，忍不住将手缩回，结果众人都知道窃贼正是他。

总之，在依止上师时，如果我们真正能对上师恭敬承侍，那么，上师的话语会对我们自身的修行有极大帮助。

《成智慧根本续》中云：“断除贪师财，污辱师眷亲，于师为利众，所现种种行，无量如海密，断除生邪见。”

为了利益众生，上师会示现各种行为，上师的密意如同大海，凡夫难以测度、衡量。因此，我们一定要断除对上师的邪见，否则，自相续无法生起功德。

我每天讲课的时间很短，希望你们下课后用点功，将这些内容记在心间。下面讲，我们应观察自之过失，并恒时恭敬上师。

戊七、观察己过恒敬上师：

不忆念自己所造罪业，而在他的形象外现的影像中（寻过不合理）：

倘若上师现忿怒，定观己过当忏戒，
顶上观师猛祈祷，令师生喜获成就。

大多数人并不知道有些行为是在造作罪业，如果上师现忿怒相，我们应当观察自己的过失，将上师观想在头顶猛厉祈祷，并努力令上师心生欢喜，如此才能获得暂时与究竟的成就。

当真实的善知识显现发怒，要想到事情不妙，一定因为是自己做错了事让上师不欢喜，一边想实在不

该如此，一边观察自己的过失，猛烈忏悔戒犯。

当善知识发怒时要想到，这肯定是由自身的过错造成的，令上师不悦很不合理，要观察自之过失，同时真诚忏悔罪业，避免再犯。

无论与任何人结怨，都必定有一半过咎在自己，即无有不生，如南赡部洲及北俱卢洲中的人互不见闻不会生嗔，又如鼓与鼓椎，相互接触方出声音。

不论与谁结下仇怨，自己必定有一半的错误。举例来说，南赡部洲和北俱卢洲的人互相没有见闻、无有因缘，他们之间就不会产生任何嗔恨与矛盾，如同鼓和鼓椎需要相互接触才能发出声音一样。因此，当我们与其他任何人结怨时，不能将过错全部推给对方，自己必定有一半过失，因为只有自他之因缘聚合时，此类现象才能发生。

怨恨之因是自己不应如此，因为在他人眼里也是

罪业，自己的嗔心与愤恨一生再生，久而久之就会成为地狱种子。无论与何人结怨，都要把对方观在头顶上，进行忏悔，几日后一定可化解怨恨，清净罪障。

此处，无垢光尊者讲到了一种特殊的忏悔方式：我们无论与任何人结上怨恨、产生矛盾，都应将对方观在自己头顶，诚心忏悔，如此，几日后便可化解恩怨，清净自己的罪障。

前年，一位来自南方的居士告诉我，他学佛后忍辱修得还可以，但从学院回去后，与领导发生了一些矛盾，领导一直对他心怀怨恨，他对此感到非常生气，并向我咨询该怎么办？我建议他最好把领导观在自己的头顶上，然后念金刚萨埵心咒忏悔。不料，他竟然十分愤怒地回应道：“我特别恨他，这办不到！”

将与自己结怨之人观在头顶并进行忏悔，这是甚深的窍诀。我好像在整个三千大千世界当中都找不到非常恨的人，不知道你们有没有与自己关系不好的

人？如果有，应该将此人观在自己头上真诚地忏悔。现在有些人将亲人当成怨敌，经常吵架，这样不是很好，若想解除怨结，最好按照这个方法观修。《三处三善引导文》中也有很殊胜的修法，很多人修了以后，真正生起了四无量心。

尤其与上师结怨就更不应当了，因此将上师观想在头顶上，顶礼供养，极度追悔，以至于泪水涌出，双手合掌，念诵：

如果你毁谤过上师、对上师生过邪见，一定要将上师观想在头顶，并念如下偈颂忏悔，此方法极为殊胜。

“呜呼，上师如意宝，我无余依处，祈以悲目视，无明迷压我，三门一切罪，以大悔心忏。

“如意宝”是一种称呼，所有具法相的上师都可被称为“如意宝”。上师如意宝，我没有其他依靠

处，请您一定要以慈悲的目光注视我、摄受我，因我被无明压制，造作了诸多罪业，如今，我的身语意三门所造之一切罪业，在上师您面前忏悔，请您一定要接受我的忏悔。

违犯三戒律，以罪垢染心，皆依您大悲，刹那得清淨。

我违背三乘戒律，以自性罪、佛制罪染污了自心，依靠您的大悲加持，刹那间便能得以清淨。上师的慈悲力确实不可思议。

因我极愚昧，无知中造罪，昔漂轮回中，今依大悲师，令我一切障，刹那得清淨。

由于我极其愚昧，在有意无意中造了许多恶业，无始以来一直漂泊于轮回中，现在依靠大慈大悲的上师您老人家，令我的一切罪障刹那间得以清淨。

如是见无知，凡夫过患时，若不悲观照，如何垂

念他？

这是祈请文。如果您已经明明见到了像我这样无知凡夫的过患，却不慈悲观照，那您又怎会垂念其他所有众生呢？

如子一切罪，母除令清净，汝初发心已，立誓而饶益，吾等六道众，此时何不念？

母亲看见儿子犯罪时，会尽量想办法令其罪业清净。上师，您已经发了菩提心饶益我等六道一切众生，现在您为何不忆念我呢？

见我等迷众，若不悲摄受，以汝之事业，如何利所化？

如果上师您看见我们这些迷乱的众生，却不以大悲心摄受，那您如何行持利益众生的事业呢？

昔日无量佛，舍吾等涅槃，如今十方佛，请您利

我等，化为上师相，汝岂敢舍弃？

往昔无量无边的佛陀已经舍弃我们趋入涅槃，如今十方诸佛菩萨请您以上师的形相度化众生，您现在怎敢舍弃我们？这里的语气很尖锐。法王如意宝曾对麦彭仁波切作过类似的祈请文，许多语句都较为相近。

如畏送者欺，您今欺骗欤？若祈如意宝，亦赐众所欲，汝通悲方便，何不观照我？

如果护送者欺骗他所护送之人是不合理的，您如今是否欺骗了我？若是祈祷世间的如意宝，它也会赐给众生所欲，您是大悲和智慧双运的尊者，那么，您为什么不观照我呢？

供施说谛语，罗刹尚立即，弃前嗔降临，您乃众悲怙，敬供虔祈祷，忏罪何不见？

罗刹原本嗔心极重，众生若在其面前供养、布施、念谛实语的偈颂，罗刹尚且会舍弃从前的嗔心立即降临并赐予祈者利益，而您是众生的大悲怙主，我在您面前恭敬虔诚地供养并祈祷您、忏悔罪业，难道您见不到吗？

我罪未净前，若转生他世，唯有狱火焚，您若不观照，岂谓大悲主？

如果我在罪业尚未清净前就转生于后世，那必定会感受被地狱烈火焚身的痛苦，如果您不观照我，那您怎么能算得上是大悲怙主呢？

呜呼哀祈祷，我罪悉清净，刹那悲垂念，灌顶加持我，赐共胜悉地，遣除诸魔障，即生成诸愿，临终无诸苦，中阴脱诸畏，引至密严刹。”

我在上师面前悲哀祈祷，请上师您一定要清净我的罪障，刹那间垂念我，并灌顶加持我，赐予共同和

不共同悉地，遣除一切魔障、罪障，今生成办一切所愿，临终时不要有痛苦，中阴时脱离一切畏惧，将我引至报身密严刹土。

如是在昼夜四座中每座祈祷七遍，依此可以清净所失毁的一切戒律，迅速获得共同殊胜成就。在所有忏悔酬补法中再无有比此更深的要诀了。

如果有人曾经对上师产生邪见、毁谤，或是与上师发生过矛盾，到现在尚未弥补、需要忏悔罪业的话，不用在我面前说，你自己念诵此偈文，于昼夜四座中祈祷，每座祈祷七次，马上就能清净罪业，得到上师加持，并能迅速获得共同殊胜成就，这是最殊胜的酬补方法。

第 75 课

我们今天开始讲弟子之法相中的第八个内容。

戊八、持一切恭敬行为：

见上师时起顶礼，坐时敷垫供资具，
合掌美语作赞颂，行时起立敬随行。

弟子在看见上师走过来时，应该站起身顶礼，不过，某些场合顶礼上师不一定方便，有些人在路上遇见上师时，马上五体投地在路边磕长头，这样不太合适。弟子要在上师所坐之处铺设垫子、供养资具，合掌赞美上师的功德，上师走路时在左侧恭敬随行。

这些内容在《大圆满前行引导文》中讲过⁴¹，弟子不能走在上师前面，因为背向上师不太礼貌；也不能走在上师后面，会踩到上师的脚印；若经过具有怖畏的险处，请示上师后方可走在上师前面。

见上师到来时，要起立并铺设坐垫，合掌赞颂上师；上师来去时，应当起立迎送等。

弟子在见到上师到来时应马上站起来。藏地的马尔康一带，信众看见上师来了都规规矩矩地坐在地上合掌，这种习惯不太合理；有些地方的习惯是看见上师来时都跪在地上，这样也不合理。

《大圆满前行引导文》中讲过一则公案：一位上师在为弟众传法时，他自己的上师来了，当时他有点

41 《大圆满前行引导文》：“上师行走的时候，自身随行也是一样，如果走在上师的前面，后背就会对着上师，所以绝不能走在上师的前面；倘若走在上师的后面，也会有踩上师脚印的可能性，因此也不能走在上师的后面；假设走在上师的右侧，又会处在首席之位，为此更不该走在上师的右侧。而应当在上师左侧稍后的位置恭敬随行。假如在路途上遇到一些危险地带或者担心有恐怖事件发生，请求上师开许后走在前面也无妨。”

不好意思，假装没有看见上师，传法结束后方才前去顶礼上师。上师问他：“为什么刚才看见我的时候不顶礼？”他妄言道：“我刚才没有看见您。”言毕，他的眼珠顿时掉落在地。这时他马上向上师忏悔，上师加持他的眼睛恢复如初。可见，上师到来时要立即起身，这很重要。

《胜法毗奈耶经》中云：“见堪布时当立即从座上起立。”

《毗奈耶经》中将堪布分为传沙弥戒者与传比丘戒者两种。总之，传戒者统称为堪布，讲法者称为传法上师或传法阿阇黎。

《百业经》中说：“如果上师来时未起立，则五百世转为跛子。”

《百业经》中说，如果弟子看见上师来时不起身，则将于五百世转为跛子。《百业经》有几种译本，

我们使用的版本中有一百二十多个公案。

如果在上师来去之时起立承侍，则获得相好。

在上师来去时，起立迎送上师，则能获得相好。

《现观庄严论释》中云：“若迎送上师等，则将具足手轮足轮相。”

佛陀的手掌和脚底都具有千幅轮相。

藏地有位空行母曾跟我说：“我很愚笨，《极乐愿文》中提到，阿弥陀佛的手掌和脚底都有‘轮’，我还以为是转经轮，手上可以拿转经轮，但如果把转经轮放在脚下岂非很不恭敬？所以一直不敢念诵，请问上师后方才明白。”

我开玩笑地说：“你连‘千幅轮’都不懂，那别人找你打卦询问中阴身的情况时，你如何知道？”

她回答说：“有些我的确不敢肯定，但有些我坚

信不疑。”

现在有些人只是一种有漏神通，有时说得很准，有时不一定与事实相符，但我们千万不要因此而诽谤说神通的空行母、瑜伽士等，不论他们说是否准确，以这种方式能令许多人行持善法。比如学院的玛意玛空行母——我刚才说的不是她，在我们那一带，人们家中有亲人去世都找她打卦，她说得准不准我不太清楚，但她每次会要求来询问卦相的人念观音心咒多少亿，或是做一千个经幡等，信众对她说的话特别相信，马上就会去做。有时诸佛菩萨会依靠各种方便利益众生，只要对众生有利的行为，我们都不要诽谤。

作为修行人，对一切都应观清净心，接纳他人的行为。我个人而言，从管理的角度，有些不太如法的事情不得不提出，但我在言说他人过失时，是以正知正念观察后才说的。

戌九、修持正知正念不放逸：

与师相处时恒具，正知正念不放逸，
当以敬畏心而住，犹如新媳之姿态，
师前三门极寂静，放荡不羁不应理，
不求名利无偏袒，无有谄诤不狡诈，
表里如一不虚伪，一视同仁无贪嗔。

在依止上师的过程中，弟子要恒时具足正知正念、谨慎不放逸。对上师应心怀恭敬、畏惧，如同刚过门的新媳妇，这是合格弟子应有的表现。弟子在上师面前身口意一定要调柔寂静，不能粗暴蛮横、放荡不羁，而应不求名闻利养，没有虚伪、狡诈与谄诤的言行，表里如一、如理如法，对众生一视同仁，不贪执亲友、嗔恨怨敌。每位修行人都应时刻如此。

也就是说，坐在上师面前，务必要以正念摄持，谨小慎微严禁身语意的一切恶作；以正知摄持，以心

观心，不为烦恼所转；

弟子在上师面前时，务必以正知正念摄持，谨慎三门的一切恶业，时刻观察自心，不随烦恼所转。虽说用胜义理论观察时，心和心所都不实有，所观察、能观察亦非实有，但显现上智者还是经常观察自心，愚者则无法内观自心。

以不放逸摄持，需要像新媳妇或新比丘那样寂静调柔来成办所愿。

以不放逸摄持，要像刚过门的新媳妇一样——由于新媳妇对新家不太熟悉，害怕别人嘲笑她，所以特别注意自己的所作所为；或是像刚受戒的新比丘那样，以寂静调柔的姿态来成办所愿。

法王如意宝 1991 年在大经堂讲《大圆满心性休息大车疏》，记得我旁边坐的是丹增拉巴堪布，那时他刚受比丘戒。法王如意宝讲到这里时，我开玩笑地跟

他说：“你看，无垢光尊者在说你呢，新比丘假装寂静调柔。”他腼腆地笑了笑。至今，我仍然对这一场景记忆犹新。如今他已经是老比丘了。

《入行论》中云：“尽力遍观察，此若狂象心，紧系念法柱，已拴未失否？”

我们应当尽心尽力地观察自己这颗如同狂象般的心，看它是否被紧紧地拴在正念的柱子上？若大象未被绳索拴住，可能会破坏环境，同样，如果我们的心的失去正知正念，就会引发诸多恶业。因此，我们必须时常观察自己的内心。

精进习定者，刹那勿弛散，念念恒伺察，吾意何所之？”

精进修习禅定之人，一刹那也不要令这颗心向外散乱，应时刻用正知正念摄持，念念以伺察意观察自己：我在做什么、说什么、想什么？如是恒时观察自

心非常重要。

又云：“合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。”

寂天菩萨在《入菩萨行论》正知正念品的开头说：“我合掌劝请想要保护自心的人们，务必恒时守护自己的正念与正知。”

藏传佛教特别重视《入菩萨行论》，修行较好的人几乎都能背诵，希望你们将此论的内容熟记于心，这样在对治烦恼时能起到非常大的作用。

《入菩萨行论》目前在汉地弘扬得还算不错。此论是寂天菩萨依照传承上师们的教言而造，只看一两遍恐怕无法将法义融入心相续。观音菩萨的化身曾听闻《入菩萨行论》三十遍，可见高僧大德和普通人的行为完全不同。

我本人听过三四次——最初在嘎多堪布面前听过

一次，后来法王如意宝在学院与道孚各讲过一次，我皆有幸于法王座下听闻。传讲方面，我为藏族人和汉族人分别传讲过三次。

独自住于自己的室内等处时也不该有放逸的行为，要以正知正念摄持，因为佛陀等具有天眼者可无碍彻见。

即使是在谁也看不见的地方，自己也应以正知正念摄持，不应放逸。为什么呢？佛陀具有天眼，能彻见一切——《金刚经》中讲过，佛陀具有五眼。

《入行论》中云：“佛及菩萨众，无碍见一切，故吾诸言行，必现彼等前。如是思维已，则生惭敬畏。”

诸佛菩萨的神通能无碍彻见一切，那么，我所有的言行必定会无余地展现在诸佛菩萨面前。这样思维以后，就会自然而然心生惭愧、恭敬与畏惧。

此外，在何时何地，自心都不应散于善法之外。

无论何时何地，我们的心都不应散乱在除善法以外的任何对境上。

《入行论》中又云：“无义众闲谈，诸多赏心剧，临彼境界时，当断意贪著。

当介入无有意义的闲谈，或是观赏丰富多彩的节目时，我们应当断除这类迷恋外境的心理。

凡夫接触外境时特别容易生贪著、随着外境而转。比如，我在某个寂静的山洞看到威仪清净的修行人时，会想“此地确实十分适合修行，我应在此处安住静修”；到了汉地某个豪华的宾馆时，又觉得“这里很舒服，若是能住在这样的房子里该多好啊”；遇到传法者宣讲正法时，认为“他讲得很有道理，我要认真看看这本书”；遇到贪嗔痴强烈的人言说各种世间语言时，虽然没有生起极大的贪嗔之心，但心会一

直随着对方的话语而转。总之，在遇到外境时，我们应该努力断除贪嗔之意。

无义掘挖割，于地绘图时，当忆如来教，惧罪舍彼行。

在毫无意义的情况下挖地、割草，或是在地上画画、写文字时，应该想到这是在释迦牟尼佛制定的戒律中应遮之学处，从而以畏惧佛制戒之心舍弃此等罪行。

有些人故意在尚未干透的水泥地上写字，遭到了绕桑管家的批评：“你们在地上写藏文字，人人都踩在上面，藏文字是诸佛菩萨的化现，难道你们不懂因果吗？”从此以后再也没有人在水泥地上写字了。

若身欲移动，或口欲出言，应先观自心，安稳如理行。

从前，麦彭仁波切的弟子尼登堪布，在讲经说法

前会先念颂此偈，听说后来加科让格也如此效仿。

此处“安稳”有两种解释：1. 是菩萨的异名，如果自己的身体想去别处，或者口中想说话时，菩萨行者观察自心后如理如法地行持；2. 无论办任何事情之前，首先要观察自心的动机，然后稳重如理地奉行善法。

所以，当我们想出去串门时，应先观察一下自心，若是想出去散乱，或是想与人无有意义地闲谈，就应先安稳而住、如理而行。

吾意正生贪，或欲嗔恨时，言行应暂止，如树安稳住。

如果观察到自己正在产生贪心，或是生起嗔恨心想骂人，就暂时停止自己的言行，像一棵树一样安住下来。当我们正在产生贪嗔之心时，若是没有随着它们而转，不做违犯戒律的事、不言说他人的过失，过

一阵子，贪心与嗔心等烦恼就会自然停息。

掉举与讽刺，傲慢或骄矜，或欲评论他，或思伪与诈，或思勤自赞，或欲诋毁他，粗言并离间，如树应安住。

心思旁骛，或是心中藐视他人，或者产生傲慢心、骄矜之心，或者想评论别人的过患，或者想以虚伪狡诈的手段欺骗他人，或者想赞叹自己、诋毁别人，或者想言说粗语、离间语等，这时不要开口，应如树而安住。

这是《入菩萨行论》的第五品，大家看一下相关讲义。希望诸位一定要精通《入菩萨行论》和《大圆满前行》，否则就称不上是修行人。

或思名利敬，若欲差仆役，若欲人侍奉，如树应安住。

当我们希求名闻利养，或者想差遣仆从做事，或

者想让别人侍奉自己时，应如树而安住。

欲削弃他利，或欲图己利，因是欲语时，如树应安住。

想放弃利益他人，或者贪图自私自利，并且想说有关自利方面的语言时，应如树般安住。

不耐懒与惧，无耻言无义，亲友爱若生，如树应安住。

不能忍耐，产生懈怠懒惰、畏惧之心，或者厚颜无耻、废话连篇，并且对自己的亲朋好友生起过分贪爱之心时，一定要做到如树般安住。以上讲了二十七种“如树应安住”的情况。

应观此染污，好行无义心，知己当对治，坚持守此意。

我们应该好好地观察，是否出现了具有染污性、

喜欢做无义之事的心态，一旦出现就应即刻对治，必须要坚持、稳固地守护这颗珍贵的菩提心。

深信极肯定，坚稳恭有礼，知惭愧因果，寂静勤予乐。

对上师三宝恒时深信不疑，意志坚定稳固，满怀恭敬之心意念顶礼，知惭有愧、畏惧因果，以寂静的行为精勤地赐予有情利乐。

愚稚意不合，心且莫生厌，彼乃惑所生，思已应怀慈。

愚笨的凡夫众生意愿互不相合、刚强难化，我们不要对此心生厌烦，即便受到他们的加害，也要想到他们是由于生起烦恼而不由自主地萌生害心，思维到这一点后，理应对他们心怀慈悲。

凡夫众生一个比一个刚强，每个人都有各自不同的烦恼和痛苦，我们不应对他们心生厌烦，更不要远

离他们，应该用自己的慈心和悲心利益他们，想尽一切办法度化他们。

为自及有情，利行不犯罪，更以幻化观，恒常守此意。

为了利益自己和一切有情，我们尽量不要行持任何罪行，并以如梦如幻的空性智慧坚守此心，这一点非常重要。《入菩萨行论》中的这些话语意义很深。

倘若对任何事情太执著，就是缺乏智慧观；在具足智慧观的同时还必须具足悲心，有了悲心就一定会利益众生。成佛的主要目的是什么呢？就是利益众生。因此，大家哪怕每天尽心尽力地只为一个人做一点点事情，这对发菩提心的人来讲都相当重要。

总之，将一切法观为如梦如幻，并尽力利益众生，这是修行人最重要的行为。

吾当再三思：历劫得暇满，故应持此心，不动如

须弥。”

所以，我们应当再三地思维，此暇满人身在百千万劫当中都非常难得，应以正知正念守护自己的菩提心，如须弥山一样不为烦恼动摇。

也就是说，刹那也不应散乱于非法方面今生的琐事上。

按理来说，修行人刹那也不应散乱于非法，但真正像以前的高僧大德那样，连刹那都不散乱的话，对凡夫初学者而言很难做到，不过，尽量在一天当中将心转向善法、杜绝非法，这很重要。

我们在寂静地，心每天专注于善法的时间较长，虽说偶尔也会生起恶分别念，或是处在浑噩的状态中，但相较而言还是善心多、恶心少。而在大城市里，人们从早到晚一直忙于世间琐事，甚至连一刹那都不行持善法。

如若长期依止上师，承蒙上师教诫，那么畏惧恶趣等轮回痛苦，恭敬精进修行自己所实修的法门，具有正知正念不放逸，许多善法自然而然会生起。

我们一定要长期依止上师。且不说无始以来，我们今生串习的世间习气就非常严重，如果依止善知识十几年、二十几年，那么上师的意传加持自然就会融入自己的心相续，行为便会逐渐善妙。

札嘎仁波切在《札嘎山法》中再三强调，依止善知识的时间要长。这一点很多人应该深有体会，长时间依止上师的人，即使修行境界不算很高，但他心相续中善法的习气很浓厚，不容易受社会的污染，不会轻易退失；如果依止上师的时间很短，本来阿赖耶上善法的习气就很微薄，很快就被社会上各种污染的大雨冲刷掉了，又变回了世间人。

当然，不排除个别因缘好的人一直能坚持守护自己的菩提心，但大多数依止上师时间很短的人，容

易随着恶的环境随波逐流，本来想度化他人，结果慢慢被世间人“度化”了，完全随顺他们，把自己所有正知正念的武器都交给他们之后，不得不向恶习气投降。

所以，长期依止善知识很重要，如果实在不得不离开上师的话，回去后一定要反复看《入菩萨行论》，不管别人说什么，自己都要如树而安住。

《入行论》中云：“恒随上师尊，堪布赐开示，畏敬有缘者，恒易生正念。”

恒常依止上师善知识，听闻堪布的开示，对上师具有恭敬心、畏惧心的有缘者很容易生起正知正念。

如是行持善法，恭敬上师也是说要无有偏袒、一视同仁、不求名利、无有谄诤、表里如一，时时刻刻都要这样做，因为依此无有差别可圆满自之资粮、净除罪障。

如此则能在积累资粮的同时，净除自己的罪障。

戊十、以三喜恭敬承侍上师：

自己有财供上师，身语恭敬而承侍，
舍弃今生修正法，三门当令师欢喜。

这里讲了三供养，即三欢喜，弟子应该用这三种令上师欢喜的方式依止上师：

首先，若弟子有财物，则应以财物供养上师，这是下等的供养；用自己的身体和语言恭敬承侍上师，是中等的供养——为上师做打扫等是身体承侍，帮上师整理讲记算是语言承侍吧，当然，这是我个人的观点；最上等的供养就是“舍弃今生修正法”，上师不会让弟子化缘、为上师做私事、帮上师修房子等，而是希望每位弟子都能够舍弃今世、修行正法。

希望各位在依止上师的过程中一定要注意，我们

认为有些大德很了不起，其实他在信众当中的口碑并不是很好，经常跟居士说“我要买这个东西”，在结账时自己却不付钱，居士们很烦恼。原本我不愿意言说他人的过失，但如果人人都保护自己，这类现象无人提醒告知的话，愚笨的信众根本不懂这些道理。因此，作为上师，真正舍弃今世很重要，如果特别重视今世，修行不会成功。

修行人一定要看淡今生的财产与名利等，要舍弃今世、看破世间、修持正法，而非求发财、争名闻利养。如果修行人像世间很多企业老板和经理人一样，非常重视自我的名声、利益及财产等，就只能算是形象上的修行者，不管是名声再高的上师，或是自认为多么了不起的弟子，实际上都不如法。若弟子能真正做到“舍弃今生修正法”，上师一定会欢喜。修行不能颠倒，我们共同努力。

上等者勤修正法；

弟子勤修正法是上师最欢喜之事。如果有人觉得自己前世未曾修福，所以现在没有能力给上师做财物供养，那么，你若是能舍弃今世好好修持正法，必定会比财物供养更令上师欢喜，这是最上等的供养。

中等者身语承侍；

中等的供养，是以身体和语言承侍上师。

下等者财物供养，

弟子不要把财物供养看得很重，上师也不能认为供养丰厚财物者是最好的弟子。当然，也不能走向另一个极端，觉得财物供养是最下等的供养，进而轻视之。

我们学院的许多人，对上师的供养就是看破世间、闻思修行、精进修持。希望大家把《大圆满前行》《入菩萨行论》中很多修行的道理记在心间，好好地行持，这就是对上师最好的供养。

在这十几年当中，看到有些精进好学、修持正法的人，我确实非常欢喜。还有些人做身语的承侍，比如帮我整理文字等，我非常感谢，否则，很多事情凭我一己之力根本无法完成。希望你们以后不要把财物供养当成上等供养，而是要如同此处所说，将好好修持正法作为对上师最上等的供养。

必须做到其中之一。

供养上师财物不是很重要，以修持正法作上等供养是最好的。不过，现在善知识和好弟子的标准似乎已经变了，当我看到有些弟子和上师行持一些与佛法相悖的颠倒行为时，内心有点苦恼、有点悲伤。

戌十一、以方便遣除他人之诽谤：

**他人谤师制止之，若无能力则思德，
覆耳悲心行饶益，莫依止彼勿交谈。**

当有人诽谤自己的上师时，如果有能力就制止这种行为，没有能力就忆念上师的功德，要知道上师肯定没有这些过失，只是他们胡说而已。如果对方还在继续讲，就用手捂着自己的耳根，对他生起悲心并远离他，不要依止他，也不要与他交谈。

有些人特别喜欢听别人诽谤上师：“真的啊？你再给我讲讲，你等一下，我先去买瓶可口可乐……”男众和女众当中，每天都有一些人窃窃私语，内容无非是言说各位上师的过失，这样极不合理，若与上师已经结上法缘再去诽谤的话，过失很大。

有些人恶语诽谤上师时，应当想方设法加以制止，如果自己无有能力制止，则一边思维上师的功德一边用手指捂住耳朵（不听他的胡言乱语），切莫与该人亲密交往、畅所欲言。

当听到有人讲上师过失时，不要跟随他去诽谤，应该忆念上师的功德，用手捂住耳朵，不要听他胡言

乱语，也不要与他来往。

《生甘露续》中云：“若谤金刚阿阇黎，则以寂猛方式止，倘若无有此能力，当以正念捂自耳，莫依于彼勿交谈。

若有人诽谤自己的金刚上师时，可以显现忿怒形象来制止他们，但是不能打架、不能生嗔恨心。对方如果实在不听劝谏，就以正知正念捂住自己的耳朵，不要跟他交往和倾谈。

昨晚我做了一个梦，有两个人造了很严重的恶业，我将他们压在地下，用我的一只手紧紧握住他们的双手，示现出最忿怒的形象：“你们必须在我面前发愿，从此不再杀生，否则我会让你们付出代价！”我假装用刀在他们的胸口比划，其中一人承诺暂时不杀生，但另一人却无法答应。无奈之下，我只好释放他们。随后，我们开始比武，最终我们打成平手，没有分出胜负。

倘若与彼互来往，则堕恶趣受煎熬。”

戊十二、如是而行之功德：

以此生世成利益，值遇正士闻正法，
地道等持陀罗尼，种种功德皆圆满，
摆设寂乐之喜宴，款待一切诸众生。

我们若能依照上述方法而行，则能生生世世成办自他的一切利乐，值遇善知识并听闻正法，地道、等持、陀罗尼等诸多功德将全部圆满，为众生陈设喜乐的宴会，用妙法款待、饶益一切众生。

《华严经》中云：“嗟！善男子，如是依止承侍善知识，则恒常回忆宿世，利乐众生，值遇诸善知识，成就地道殊胜等持。”

第 76 课

甲四（远离恶友等）分六：一、弃离恶知识之教言；二、弃离造罪之亲友；三、弃离恶知识恶友之利益；四、彼等之摄义；五、依止善知识善友之教言；六、如理依止之功德。

乙一、弃离恶知识之教言：

分别教诫弃离恶知识及恶友、谨依善知识：

无垢光尊者教诫我们一定要远离恶知识和恶友，并依止善知识。

诸恶知识皆应舍，不具前述之功德，
破戒誓言过失多，慧浅寡闻无慈悲，
懈怠愚昧我慢高，暴躁粗野烦恼重，

贪图今生弃后世，传法亦成非法因，
如不净堆之上师，所化蛆眷多亦弃，
引信士入歧恶道，欲解脱者永莫依。

我们应该远离所有的恶知识，什么是恶知识呢？前面讲过善知识的功德，不具足彼等功德者即为恶知识。此处宣讲了恶知识的法相：

“破戒誓言过失多，慧浅寡闻无慈悲”，失毁了小乘的别解脱戒、大乘的菩萨戒及密乘的誓言，且过失颇多，例如欠缺智慧，孤陋寡闻，无有慈悲心。

“懈怠愚昧我慢高，暴躁粗野烦恼重”，时常处于懈怠中，丝毫不关心众生，傲慢心强，性格粗暴，烦恼粗重。

“贪图今生弃后世，传法亦成非法因”，贪执自己今生的名闻利养、财物等，不考虑如何积累资粮、来世是否能获得解脱，由于贪执世间法，虽为他

人灌顶、传法，亦会成为非法之因。正如塔波仁波切所说：“若不如法而行，正法反而成为恶趣的因。”格鲁派的宗喀巴大师等很多高僧大德在有关教言中讲过，无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中也讲过，贪执今生、舍弃后世的人，虽然摄受很多弟子并传授佛法，实际上就是非法的因。

“如不净堆之上师，所化蛆眷多亦弃”，无垢光尊者将这种上师比喻成像不净堆中的上师，并非真正的善知识，而是恶知识，他的所化眷属虽多如蛆虫，我们也应该舍弃他，不要接受他的灌顶与传法。

“引信士入歧恶道，欲解脱者永莫依。”为什么要舍弃他呢？因为这样的上师将有缘信士逐渐引入歧途、恶道，所以，想求解脱的人们永远不要依止这种上师。

虽说我没有神通，众生的根基除了佛陀以外难以揣测，但是从无垢光尊者所说依止善知识的道理来

观察，有些人很明显地具足恶知识的全部法相，比如孤陋寡闻、懈怠懒惰、贡高我慢等，而精通法义、清净戒律等善知识的法相都不具足，甚至连四加行或皈依的含义都讲不出来，但有些人将他们称为自己的“根本上师”，看到这些人的言行确实生起极大的厌离心。

暇满人身极为难得，若想获得解脱，依止善知识尤为关键。如今这个世间真假不分，大家应该先观察。若要依止一位善知识，我认为最少也要观察两年三年，观察以后，如果发现此人言行各方面不太合理，最好不要依止，否则，他不仅将你引入恶道，与之结缘的很多众生也会被引入恶道。

如是恶知识，破别解脱戒及誓言，

这样的恶知识根本不具足别解脱戒，或是已经破了别解脱戒及密乘誓言。

无有悲心，孤陋寡闻，懒惰懈怠，贡高我慢，暴躁易怒，五毒粗重，贪求现世之眷属资具、名闻利养，虽居静处却降下愤闹烦恼之雨，弃离后世，

并且贪求现世的眷属、资具、名闻利养。你们可以观察，善知识们日日夜夜、每分每秒都在利益众生，在佛法的氛围中度过，而有些恶知识表面虽住于寂静处，却时时降下散乱愤闹的雨水，从不考虑解脱，舍弃了后世。

诽谤其他正法与补特伽罗，

不仅如此，他们还诽谤正法与补特伽罗。

虽然口中似乎是在传讲正法，外表也显得无所不知，但实际上对自心无利，因而言行不一的此等上师即是所谓的旁生种姓之上师。

此等恶知识虽在传法，自认为很了不起，但实际

上其心相续根本未被智慧调伏，言行举止均是非法。无垢光尊者说，这种不具足法相的上师，就是旁生种姓的上师。

如肮脏粪堆般的恶知识即使聚集众多如蛆般的眷属，也只能将求解脱的信士引入恶趣，所以一定要远远弃离这样的恶知识。

具足恶相的这些上师如不净物般，虽然聚集了成千上万个就像是蛆虫般的眷属，但也只能将欲求解脱者引入恶趣，所以，我们务必远离这样的恶知识。

前段时间我提到过萧平实，虽说他几乎诽谤了藏传与汉传佛教所有的高僧大德，非常不如法，但我没有神通，不敢妄自断定他一定是恶知识，所以在跟他辩论的过程中，我就用没有任何危害性的方式来破斥他的邪说。否则，倘若我认为自己的见解非常对，就以各种恶语来攻击他，万一他是诸佛菩萨的化现，那结果只会导致自己堕入恶趣。有些人说“他的眷属很

多，肯定是善知识”，这不一定，如果他的言行如理如法，眷属当然越多越好；假设行为不如法，如蛆虫般的眷属再多，也只是上师和眷属一同堕无间地狱的因，不值得恭敬。

如果一位上师威望很大却见解不正，成千上万个众生都将被引入邪道，危害极大。尤其现在人们在佛法方面没有观察能力，只要是自己的上师所说就认为是正确的，根本不懂佛法道理，非常可怜。

因此，我们应该舍弃这样的恶知识。

《佛藏经》中云：“世间之敌仅仅掠夺生命，只是令己舍弃身体而已，不能令堕恶趣。而入邪道之愚痴者将寻求善妙者引入地狱千劫。

世间的敌人只是掠夺我们一次的生命、毁坏我们的身体，根本没有能力令我们堕入恶趣，而入于邪道的愚痴者则会将寻求善妙解脱者引入地狱千劫。

何以故？因其行持有实有相之法，宣说颠倒之法故。

为什么呢？因为他们所行持的是有实有相之法，并宣说颠倒之法。

如此宣说令入邪道之法，则较断一切众生之命罪还重。”

有些法师很害怕在说法的过程中有错谬之处，如果你讲《大圆满前行》《佛子行》，或《修心八颂》等，在传讲的过程中稍微有点口误不用太害怕，因为这些都是正法，不是颠倒的法。若是打着佛教的旗号欺骗很多众生，那这样的罪业比断所有众生的生命还要严重，这一点大家应该注意。

乙二、弃离造罪之亲友：

附带教诫弃离恶友：

亦当弃离罪恶友，愈亲近彼愈增罪，
灭善降下烦恼雨，阻塞善道恶趣梯，
诽谤正士嗔白法，赞叹劣者依黑法，
赞扬同行不善者，恒时将其引入于，
邪道恶趣中之故，具慧眼者当远离。

我们不仅要远离恶知识，还要远离造罪的恶友，如果越亲近他们，自己的罪业就会越增长，也会灭尽善业、降下烦恼的雨，阻塞善道的门，成为恶趣的梯阶。这样的恶友经常诽谤正士、对白法生嗔恨心，赞叹劣士、依止黑法，同时赞扬与自己同行的恶人，这样一来，让所有与之结缘的众生将来都趋入恶道和邪道中。所以，具有智慧之人一定要远离恶友。

若依止了增长罪业、恒造罪恶，而赞叹这些恶人，就会被远离善法的恶友引堕恶趣，所以必须弃离。

在乃至得地之前，我们都会受到外境的影响，所以我真的非常害怕恶友。我们一定要观察，看到言行举止不太如法的人就必须远离，否则，自己在不知不觉中就被引入邪道的网，非常可惜。

《宝积经》中云：“所谓之恶友，即一切灭善造罪之人，切莫亲近，切莫依止，亦不应见。”

恶友甚至连见都不能见，更不要说亲近他、依止他，如果他来找你，你就以善巧方便对他说：“我给你一袋苹果，你慢慢走，路上注意啊！”让他高高兴兴地回去。不过可能今天你给他苹果，明天他又来了。

又如颂云：“声闻勤利己，利自不利他，谁依摄财物，永不以法摄，佛说恶师友，彻底远离之。”

就像声闻只是精勤地利益自己，不喜利益他众一样，任何人倘若只是以财物摄受众生，而非以佛法摄

受，佛陀说这种人就是恶友或恶知识，我们应当彻底远离他。

有些人在提到佛法方面的问题时毫无兴趣，而一讲到财物就兴致盎然，佛陀早就说过这种人是恶友或恶师，一定要远离；有些人特别喜欢佛法，对财物没有兴趣，这就是善友。

有些上师条件比较好，时常分给大家一点财物，弟子们都很喜欢他，在他面前待了十几年，却连人身难得的道理都不懂。当然，如果你实在生活有困难，在上师面前得一点财物，暂时解决生活问题也无可厚非，但如果你真正要想求法的话，切莫以依止财富为主，应该依止上师的正法，这非常重要。

乙三、弃离恶知识恶友之利益：

不依止恶知识、弃离恶友之利益：

远离恶友恶知识，今来世乐成妙德，
 获解脱道恒增善，永远不见恶劣者，
 亲睹佛子中怙主，垂念自己赐加持。
 安详而逝趋善趣，具彼不可思议德。

远离恶知识和恶友的利益很大，今生来世都将感受安乐，成就一切胜妙功德；将获得解脱道，恒常增长善业，生生世世都见不到恶劣者——如果我们今生与他们断绝关系，自己阿赖耶上这方面的习气就会清净；亲见诸佛子围绕，如来怙主垂念自己并赐予加持；不仅在世时安乐，临终时也安乐，自由自在地趋入善趣或极乐世界等净土，具有不可思议的功德。

我们想要令善法增长并得到解脱有几种因缘：一是依止具德的善知识，二是依止具有证相的同行道友，这是不可缺少的因缘。

《般若八万颂》中云：“须菩提，弃离恶友之功德不可思议，恒行善法，见诸善逝，安详而逝，转生

善趣，生生世世不离菩提心，迅速现前无上真实圆满菩提果。”

无垢光尊者引用教证说明弃离恶友的功德不可思议。

乙四、彼等之摄义：

即归纳远离恶知识和依止善知识的意义。

恒依正士与善友，以此增上诸善业，
灭尽罪惑止过患，成就增上决定胜，
现世安乐后得果，成人天师恒具义。

我们若能恒时依止真实的善知识和善友，自己身口意的善业自然会增长；灭尽一切过患和烦恼，暂时成就增上生的人天福报，究竟获得佛陀的功德；现世安乐，后世获得殊胜的果位，将来成为人天导师。因此，依止善知识和善友具有相当重要的意义。

律典中也说：“持梵净行者乃殊胜善友，若依止之，则梵行究竟，善根增上，成解脱因故，诸长者当身恭敬、言敬语、以畏惧心依止。”

出家受戒的持梵净行者是殊胜的善友，我们应以恭敬的言行及畏惧心来依止此等善知识，这样能令自身的梵行究竟、善根增上，并成为解脱之因。

《念法经》中云：“若依止善友，则具清净正知正念且能圆满善根。”

乙五、依止善知识善友之教言：

依止善友善知识，增长善资得乐果，
不畏三有利乐广，成办无量众二利。
上师乃是佛化身，浊世如是而显现，
乃至菩提果之间，当依一切善知识。

依止善友、善知识能增长福德资粮和智慧资粮，

获得安乐之果；不畏惧三有，今生来世都获得快乐，并能广利有情；上师是佛的化身，在浊世显现善知识的形象利益众生，所以，我们乃至菩提果之间一定要如理如法地依止一切善知识。

《殊胜等持经》中云：“善男子，末法之时，我化现为善知识宣说此等持法门，是故善知识乃汝之本师，直至菩提果之间当依止且恭敬承侍。”

佛陀曾亲口在《殊胜等持经》中说：“善男子，在末法时代，我会化现为善知识的形象为你们宣说正法，具有法相的上师善知识们全部是佛的化身。所以，善知识就是你的导师，你们在乃至菩提果之间都应好好地依止善知识。”如果我们知道了这些道理，自然而然会对上师生起信心、恭敬心，这对自己的成就有所裨益。

本论所引用的教证非常丰富，而且每个教证都讲得非常好，希望大家记住。如果我们翻阅《大藏

经》，不一定能抓住重点。

乙六、如理依止之功德：

以此无偏现净观，圆满慈悲菩提心，
增上证悟与觉受，利他无量成所愿。

那么，如理依止善知识有哪些功德呢？无有偏袒地依止上师，最终能现前清净观，圆满慈悲心与菩提心，增上证悟与觉受，利益无量众生并成办一切所愿。

我们现在不管是对各个宗派，还是对人、对法的清净观都修得不好，若能长期依止善知识，那自然而然就会生起无偏的清净观，并能圆满慈悲心和菩提心，这对修行人来讲尤为重要。

有人曾问过我：若想令慈悲心和菩提心在自相续中生起，是否有什么特殊的窍诀？我觉得窍诀就是要

长期依止大乘善知识。以前刚来学院时看见小虫在自己身上爬，你可能马上把它踩死，或是扔出去，现在你看见小虫，就会很慈悲地维护它，乃至慈爱每一个众生，这就是你的相续中依靠善知识而生起了大悲心和菩提心。

与此同时，依靠善知识的威力和加持，自己的证悟、觉受会愈加增上，利益无量众生，并能成办诸所愿。

有位活佛在印度依止贝诺法王十三年，后来去台湾弘法，他是藏族人，在与他交谈的过程中，我发现他对上师的恭敬心很大。他说：“我虽然在印度南方住了十三年，但没有学到什么佛理，只是整天念咒语。虽然不懂佛法教理，但我对上师极具恭敬心和信心。也许是上师不可思议的加持吧，许多信众对我很好，我也尽心尽力地帮助他们，大家都在上师三宝的加持下皈依、发心，并精进修持。”

可见，若能长久依止善知识，自己的出离心、菩提心会自然增长，也能为众生带来一定的利益；反之，如果弃离了上师、善知识，那自己利益众生的事业不一定很广大。

《顶宝龙王请问经》中云：“天子，若依止善知识恭敬承侍，则亲睹一切如来清净刹土，获得殊胜大悲等持，

如果我们恭敬依止善知识，将来一定能见到如来的清净刹土，相续中很容易生起大悲心和等持。

不离智慧波罗蜜多，令一切众生圆满成熟，圆满一切所愿。”

以上已宣说了上师之法相。

第 77 课

本体皆为一

按照噶玛巴的说法，如果通过阅读某位上师书本中的教言，并依靠这位上师的加持力，自相续中生起了真实无伪的菩提心，或者胜义谛等净无二的本性，即使你与这位上师素未谋面，也可将其视为自己的根本上师。

因此，修行人同时拥有多位根本上师并不矛盾，所有的上师都是诸佛菩萨的化身。如今，有些人没有佛法基础，凭自己的分别念随意取舍本尊、佛陀及上师——这位是根本上师，应当恭敬；那位非根本上师而将其舍弃。我们要知道，凡是对自己有法恩的善

知识皆是自己的上师，而在所有的上师中，为自己传过灌顶与密法的上师尤为重要，将其随意舍弃过患极大。

在某位上师面前，你自己的心相续被感化或得以成熟，就把他当作根本上师，但在本体上，根本上师和其他上师皆为一体，无二无别。

还有些人认为：我主修的是阿弥陀佛法门，药师佛与我没有任何关系；阿弥陀佛和释迦牟尼佛是不同的个体，我观修阿弥陀佛可能释迦牟尼佛会不高兴……将佛与佛之间的关系看成水火不容。

其实，诸佛和上师善知识本体无二，只是在不同的众生面前有不同的显现而已。根据因缘你可以着重地选择其中一位作为自己的本尊，但同时你一定要知道，所有的佛陀无二无别，上师和本尊、佛陀同样无二无别。一位佛陀可以同时化现为不同的上师、本尊与空行的形象，如同一个幻化师幻化出一百个人，其

实这一百个人皆由这位幻化师所幻一样。

我们的智慧、心胸应该广阔一点，否则，狭窄的意识当中根本容纳不下广大的佛法。因此，希望大家不要非常严重地分别或取舍本尊，应将诸佛菩萨融为一体而作观修。

举例来说，如果你将观音菩萨作为本尊修持，就不能认为观音菩萨与其他诸佛菩萨都是各不相同的自体，而应观想将所有的诸佛菩萨、善知识都融入观音菩萨，祈祷观音菩萨的同时，就是在祈祷根本上师与释迦牟尼佛；念诵观音心咒的同时，也是在念诵根本上师和释迦牟尼佛的心咒。这种圆融无违的观想方法，对佛教徒而言至关重要。

我们凡夫人确实你不是我，我不是你，每个人都有各自独特的相续，但诸佛菩萨并非如此。续部中说“法界当中诸佛一”，也就是说诸佛菩萨在法界中本来是一体。这句话对我利益很大，我曾经也认为本尊

与本尊是不同的，佛与菩萨也不同，善知识们之间亦是互不相同，后来看到《释迦牟尼佛广传》的最后部分也如是宣说——所有寂静、忿怒及浩瀚的本尊皆与释迦牟尼佛无二。

我经常这样想，初学者最好还是把释迦牟尼佛作为自己的根本上师或本尊，这样很保险，不会造恶业，因为所有的上师与本尊都是释迦牟尼佛的化身。这一点希望你们再三思维与考虑，同时，要再三详阅《释迦牟尼佛广传》最后部分的内容。

昨天讲了上师的法相，以及要依止善知识、远离恶知识，今天开始宣说了知取舍后求悉地之理。

甲五（了知取舍后求悉地之理）分五：一、修法；二、念诵法；三、修事业；四、分别之次第；五、功德。

乙一、修法：

了知依止善知识弃离恶知识之理后，于此宣说求
悉地之理：

如何观修祈祷师？平时积资与净障，
昼观顶上夜心间，随信观想根本师，

如何观修和祈祷上师呢？我们平时要依靠上师
瑜伽的修法积累资粮、遣除罪障，这很重要。具体而
言，白天将上师观在自己的头顶，晚上观在心间，随
着信心如是观想根本上师。

本尊空行无有别，相好严饰四周绕，
空行勇士传承师，意供祈求赐所欲。

将上师观为与本尊、空行无二无别，空行、勇
士、传承上师、所有三根本及浩瀚如海的圣尊全部围
绕在根本上师的周围，相好严饰，并在其前作意幻供
养，祈求赐予所欲——自己想获得何种成就，就如是
祈祷。

《聚宝续》中云：“何者十万劫，观十万本尊，不如稍忆师，此福无边际。”

稍加忆念上师的功德胜过在十万劫中观修十万次本尊。且不说十万劫，即使是在十个月当中修十万次本尊也很困难，但我们只要稍微观修上师一次，就能积累极大的福德。因此，大家每天都要观修上师瑜伽，即便是业力深重之人，或是相续中具有邪知邪见者，只要稍加忆念上师，就能获得无边无际的福德。

观修上师非常重要，加行中的上师瑜伽修法是将莲花生大士和自己的根本上师观为无二无别，宁提派一般要求念修莲师心咒一千万遍以上。如果你已圆满修完加行，且已念完莲花生大士心咒一千万遍，那莲花生大士和根本上师的加持一定会融入你，这一点毋庸置疑。与其无有意义地空耗人身，不如好好地念咒语、修上师瑜伽，若欲令自相续真正成熟，上师瑜伽的修法不可缺少。

大阿阇黎莲花生大士将此义结合窍诀这样说道：

莲花生大士将上面《聚宝续》中的意义以窍诀的方式宣说：

我们平时祈祷时，应将上师、本尊、空行三者合在一起修持，

我们平时祈祷的时候，要把上师、本尊和空行全部观为一体，合起来修。

因上师赐加持、本尊赐殊胜悉地、空行遣除违缘并且主要成就共同悉地。

他们的“分工”是这样的：上师主要负责对弟子进行加持，本尊赐予殊胜悉地，空行母遣除违缘与成就共同悉地。当然，这是从反体方面而言的，其实上师也能赐悉地、遣除违缘。

修法：坐在舒适坐垫上，皈依、发心后于空性

中，将自己明然观为有信心的一位本尊，顶上狮子日月莲花上，根本上师威光灿然，

观想方法：假设行人对观音菩萨或文殊菩萨的信心非常大，首先将自己观为这位本尊，在自己的头顶有莲花和月轮，将根本上师观想于其上。

根本上师的形象是否需要改变呢？此处未明说。

《虚幻休息》中说将上师观成原本的形象即可，其他许多论典中都说要将上师观为本尊的形象。

我以前讲过，如果有将上师与佛陀视为无二无别的信心，就按上师原本的容貌观想即可，能直接得到加持；若还有取舍执著——我已将自己观为文殊菩萨，那我的上师在文殊菩萨的头顶以普通的人形象坐着不庄严……若自己内心的这些恶分别念尚未消除的话，就将自己的根本上师也观为文殊菩萨的形象，在头顶威光灿然而坐。誓言尊者、智慧尊者都可以这样观想。比如，将自己观作文殊菩萨的誓言尊者，然

后在头顶观想文殊菩萨的智慧尊者，事部中有这种修法。

周围由有法缘的传承上师所环绕，

在根本上师的周围，由具有法缘的大圆满传承上师们围绕着。

空行如云密布。

空行众遣除违缘，她们以种种形象如云般密布在根本上师的周围。以这种方式来观修。

如若喜欢广修，则迎请智慧尊者后作意幻供养、赞颂、忏悔罪业等。

如果喜欢广修，迎请智慧尊者后，就在其前作意幻供养等。

按理来说，今天的内容需要得过灌顶才能听闻，

但已经讲到一半了。在座许多人对密宗的信心特别大，并已圆满加行，我暂且从字面上稍作讲解，以后你们实际修持时，一定要得过密乘灌顶——回头我会祈请法王在方便时赐予大家一个简单的灌顶。

无垢光尊者把这些内容归在显宗部分，其实这里也讲了很多事部和行部的修法。如果有人尚未对密法生起信心，这些修法在未得灌顶之前暂时不要看，也不要听。

如若略修，则念诵三遍：

若作略修，则将下面的内容念诵三遍，边观想边念诵。

大家在修的时候没有必要自创很多法本当中没有宣说的内容，比如这里要求把自己观为本尊，然后将上师观在头顶，那你一心一意如是祈祷即可，而此处未详细宣说的，就不必以自己的分别念去纠结——

上师的手中持着什么，莲花有多少片叶子、大小是多少，坐垫的厚度是多少，有一寸吗……

如果连基本的观想都修不来，这些分别念只会增加违缘，若有需要，无垢光尊者肯定会告诉我们。因此，法本当中怎么说，上师和诸佛菩萨的金刚语怎么要求，我们就按照这样观修即可，该念诵的念诵，不该念诵的无需自行增加。

“上师佛陀如意宝，本尊空行圣众前，恭敬顶礼而皈依，供养内外密供品，分别忏悔一切罪，随喜一切诸善根，祈请广转妙法轮，祈求不入涅槃地，愿赐共不共悉地，遣除魔障及违缘，成就圆满菩提果。”

此处主要宣讲七支供——顶礼皈依、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请不入涅槃及回向善根。

观想完后将这段话念三遍，这是略修法，大家平时可以修一下。《窍诀宝藏论》中说过，不要仅仅

只是分别词句，而应实际修持。有些人不修这些有加持、有传承的法，却在社会上找各种杂书依葫芦画瓢，修一些没有传承的法，这种做法很愚笨。

我不太相信那些凡夫凭分别念造的修法，而只相信自宗宁玛巴的传承上师——如无垢光尊者、麦彭仁波切等大师的金刚语，按照传承上师们所说的金刚语去修持不会有任何错谬之处，更不会有危险，希望你们自己观察。每个人的人身既难得又短暂，在如此宝贵的一生中理应得到宝贵的悉地。

乙二、念诵法：

师名梵语前加嗡，后加啊吽所欲咒。

修上师瑜伽时，将上师的名字写成梵语，在其前加上“嗡”字，在其后加“啊吽”，再加上自己想要念诵的咒语——想获得何种成就，就要加相应的咒语。

嗡啊吽 (ཨོཾ་ཨ་ཏཱ་ཨྲི་) 三个字是诸佛身语意本来任运自成之心咒，

关于“嗡啊吽”的功德，麦彭仁波切在《百咒功德》中讲过，我一直想翻译。“嗡啊吽”是诸佛菩萨身口意的咒语，我们仅念“嗡啊吽”也有非常大的功德，若将“嗡啊吽”和上师的咒语一起修功德极大。

因此加在上师名字中念诵，若能将上师尊名翻译成梵语，则译成梵语；

如果能把上师的名字翻译成梵语，就译成梵语。现在有翻译词典，无论想翻译哪位上师的名字都很容易。

若不能，则加在原来名字中再加上所欲咒即可。

比如法王如意宝的名字“晋美彭措”，翻译成梵语就是“阿白拉江嘎绕”，就在前面加上“嗡”，后

面加上“啊吽”，即“嗡阿白拉江嘎绕啊吽”，“嘎绕”是炯内的意思，晋美彭措炯内，我们有时也会写成“涌内”。如果不翻译的话，就是“嗡晋美彭措啊吽”或“嗡晋美彭措涌内啊吽”。

所欲咒：息业加“现当革热耶索哈（ཤེན་པ་ལྷ་མོ་ཨ་ཨ་ཨ་）”；

所欲咒就是与自己所修之法相应的咒语。

息灭病魔、违缘等要修息业。如何念修呢？例如，上师如意宝的名字是“阿白拉江嘎绕”，若要修息业，就念“嗡阿白拉江嘎绕啊吽现当革热耶索哈”，“现当革热”就是所依处，息灭的意思。如果自己的身体患有疾病，想遣除病魔等，就依靠上师的修法这样念诵。

增业加“毕张革热耶索哈（ཕྱིན་པ་ལྷ་མོ་ཨ་ཨ་ཨ་）”；

若想增上自己的寿命、财富、功德、智慧等，

就修增业，在上师的名字后面加上“毕张革热耶索哈”，例如，莲花生大士是“班匝格热班玛桑巴瓦”，那就是“嗡班匝格热班玛桑巴瓦啊吽噶_尔玛毕张革热耶索哈”。

怀业加“瓦相革热耶索哈（ཁ་གཞུང་ཅུ་ཡེ་མུ་ནུ།）”；

修持怀业能令财物、人或是智慧获得自在。修怀业时，加“瓦相革热耶索哈”，“嗡格热”或“嗡班匝格热”，“嗡格热阿白拉江嘎绕啊吽噶_尔玛瓦相革热耶索哈”。如果我们依靠上师来修怀业的话，就可以这样念。

诛业加“玛日_阿雅_的（མཱ་རི་ཡ་ཨུཌ།）”。

诛业是降伏法，大家应该注意，如果要修降伏咒，需要修者有强烈的大悲心，否则不一定成功。

要修这些法，最好是得过密法的灌顶。去年不知道是谁把降魔咒加在《喇荣课诵集》中，有些嗔心很

重的人喜欢念这个咒语，随便念降魔咒害了很多。汉族人特别喜欢降魔，但这种降魔与藏地的降魔方式完全不同，藏地都是观音菩萨的所化众生，无论是施主还是上师，在念诵降魔咒时都对魔有一定的悲心，而且是以等持力在念这些咒语。而汉地大多数人念降魔咒是因为遭到违缘、病魔，或者有人害自己时，嗔恨心特别强，马上想用降魔咒来降伏对方。以嗔恨心修降伏咒绝对不可能成功。华智仁波切在《大圆满前行》中讲过，佛教徒不能以嗔恨心来杀人。

很多人找我求降魔咒的传承，我从来没有念过。想念降魔咒的这些人，要么是精神有问题，要么嗔恨心很大，都不是真正的悲心。

降伏的方法我们现在都不太懂，因此，修诛业时要万分谨慎，否则，用嗔恨心依靠上师的修法念修诛业不一定起到作用，反而令自己的身心遭到很多违缘。有一定等持力的人念降伏咒非常好，没有等持

力、以嗔恨心念降伏咒修诛业，自己的精神会逐渐崩溃，有很多危险。

你们的境界还不是很高，而且密宗当中双运和降伏的修法不是一般人修的，一千个人当中有没有一两个人修，能达到这种境界的人非常非常少，以双运、降伏作为借口行持非法，肯定不合理。

有些人听说藏密有这样的修法后，嗔心大的人想修诛业，贪心大的人想修双运法。你们详详细细地研究一下密宗，密宗根本没有说以贪心来修双运法和以嗔恨心来修诛业，有自相贪心和嗔恨心的人，绝对不是修双运法和降伏法的根基。

现在有些具有邪知邪见的人，无法控制相续中的贪心，如果有人以密宗的双运为借口来找你的话，你一定要提高警惕，不要轻易相信，否则，也许自己会遭受破戒的违缘和危险。还有一种人嗔恨心大到无法对治时就念降魔咒，你也一定要注意。

麦彭仁波切在给僧人们的教言中讲过，千万不要因为自己的贪心和嗔心无法控制，就以佛法为借口来染污佛教。如果对治不了自相续中的烦恼，还俗是正常现象。

我今天传了这个诛业修法以后，也许有人明明一点境界都没有，马上把怨恨的人观想在自己的前面，边念边观想用黑色的法轮、法器摧毁他的脑袋……在佛教中，以嗔恨心来修的法哪里有？以贪心来修的法哪里有？自相的贪嗔必须要断掉。连上师瑜伽、生圆次第都观想不来的人，还要修降伏、双运，这是天大的笑话！

我们现在肯定没有到达这种境界，你们不信可以看看《大幻化网》等续部，这种修法对法器的要求非常高，连一点等持力都没有的凡夫，以嗔恨心修这些法只是毁坏自己和他人的相续。

现在汉地和其他地方的一些人对密宗有些看法，

一个是吃肉的问题，一个是双运和降伏。这一点我们非常理解，确实现在很多人根本不懂密宗双运、降伏的意义，凭自己的分别念肆意妄为，这样对密宗有很大危害。

法王如意宝的传承弟子，并不是要以双运和降伏来弘扬佛法。我们现在没有达到这种境界，真正达到这种境界者就像莲花生大士那样——我们都清楚，莲花生大士的神变是什么样的？如果我们找不到班车，是没有能力飞行的，现在修这些悉地还办不到。

因此，希望你们暂时放下诛业的修法。如果有人想修诛业和双运的事业，来找我印证，看看你到了这种境界没有？虽然我自己这方面修不来，不太懂，但我看过很多密宗的经论，哪些人已经具足资格，哪些不具足，我还是可以辨别的。

以前很多人被欺骗过，有些人已经醒悟过来了，有些人还没有醒悟过来，觉得“某某人真的有

加持力，我稍加作意时，这个人就立即现在我的面前……”这不是双运修法，这是你的贪心所致，是男女之间天天互相思念的结果，这不是密宗的加持，是贪心的加持，是魔的加持。

本来我不愿意说这些，但真的有人依靠这些法毁坏我们的密宗，我们日日夜夜都在想如何将纯正的密宗法脉传给大家，这些人却依靠不好的行为来毁坏密宗，令人叹惜。

大家务必要清楚，凡是有人找你修降伏法和双运法的，必须要在法王如意宝或学院公认的堪布活佛面前得到过印证，如果没有他们的签字，千万不要相信，肯定是欺骗你，他自己也一定会堕入地狱。

以前有个人名叫日杂，把密宗的很多法语按字面意思理解，比如他将“双运”理解为是男女双运，将“降伏”理解为直接杀掉，后来堕入金刚地狱受了十万亿劫的痛苦，这在《莲花生大士传记》中有记

载。如果变成日杂塔瓦那波那样，真是非常遗憾。

其实，只要我们能好好地断除我执、修菩提心，便是对治烦恼最好的方法。

例如，嗡班则革热班玛萨巴瓦啊吽噶_尔玛毕张革热耶索哈（ཨོཾ་བཙུན་པའི་རྩ་བའི་མཁའ་མཁའ་ལྷོ་ཀླུ་པོ་འཕྱིན་པའི་ཡེ་ཤུ་རྒྱ།）。

这里举了一个例子：如果我们想依靠莲花生大士的修法来增长智慧、寿命与福德，就念“嗡班则革热班玛萨巴瓦啊吽噶_尔玛毕张革热耶索哈”。“班玛萨巴瓦”是莲花生大士八种名字的其中之一，是在他获得大手印果位时，诸空行母给他取的。这里“噶_尔玛”是事业的意思，加“毕张革热耶索哈”是修增业。

若依上师如意宝而修就念“嗡班则革热阿白拉江嘎绕啊吽噶_尔玛毕张革热耶索哈”，“班则革热”有也可以，没有也可以。

也就是说，修上师时，外修寂尊，内修寂猛尊，

密修猛尊，即是化身、报身、法身之意趣。

我们在修上师法时，可以外内密同时修。法报化三身也可以同时修——外以化身、内以报身、密以法身的方式而修，当我们如此修持时，法报化三身的密意和猛修全部具足。

第 78 课

昨天讲了念诵方法，今天开始讲如何依靠上师瑜伽修四种事业。

乙三（修事业）分三：一、息增怀诛业；二、结行；三、验相。

丙一、息增怀诛业：

现在宣说四种事业：

若息病魔罪障者，观想一切放白光，
遣除违缘获悉地；欲增寿德财等者，
观想黄光降愿雨；自在招引等怀业，
观想红光铁钩状；制伏魔障等诛业，

观想青光兵刃状，千辐火聚轮摧之。

若欲消除病魔、痛苦等，需要修息业，观想一切放出白光，遣除所有的违缘并获得悉地。如果想增长寿命、财产、福德、智慧及种姓等，则应修增业，观想一切都化为黄光，降下所愿的雨。若是渴望人缘、财物及地位等得到自在，就要修怀业，观想铁钩状的红光——比如你想摄受某个人，就观想红光入于其心脏，用铁钩将其钩到自己身边；如果想得到财产及地位，或欲令身心自在，就观想红光化作明点融入自己的心，《大自在祈祷文》和怀业九本尊仪轨中有很多此类修法。若需摧毁病魔等，就修诛业，亦称降伏业，观想青光、蓝色或黑色的光，用千辐轮、火聚等兵器摧毁魔众。

修息业时，观想上师身体等一切均为白色，放射白光，所有光的顶端出现上师本尊遍布虚空，并发出轰隆隆的咒语声，以此获得息业的悉地；

这是息业的观想方法，与颂词所说相同。若是自己身患疾病，且病痛实在无法消除时，就可以如是观修——观想上师的身体等一切均发出白光，念诵咒语的同时，观想病魔得以遣除。

修增业时，观想一切为黄色，降下财寿等所欲之雨，遍满自己的住处、身体，并念诵咒语；修怀业时，无论做怀柔、勾召或招引等任何怀业之事，观想一切现为红色，皆放射铁钩状红色光芒，引来所欲后置于自己足下，同时念诵咒语；

修怀业时，观想将所欲之一切勾召过来后，置于自己脚下，随后开始念上面的咒语。

若出现魔障等违缘，则观想一切成青色放出兵刃状光芒，以此粉碎邪魔，又观想住处与虚空界具有千辐的火轮，交织着向下旋转，勾召作害者，并将之粉身碎骨。

如同昨天所说，以嗔恨心修此法不一定成功，反而会为自身带来违缘。

丙二、结行：

咒声震动三千界，成就事业修生次。

后摄无缘空性中，须臾放松作回向。

我们在念咒语时，观想念咒的声音震动整个三千大千世界，通过修行能成就上面所讲的几种生起次第，最后在无缘空性中安住片刻，稍微放松而回向。

观想：诵咒声轰轰隆隆，传遍一切世间界，分别观修四种事业的生起次第。之后，现有一切摄为本尊相，本尊相又摄入自身，自己摄入顶上之上师，于无缘中安住。此修法等同圆满次第，最后将善根回向菩提。

现有世间一切摄为本尊相，本尊融入自己，自己

融入头顶的上师，随后于无缘中安住，最后将善根回向大菩提。此修法需要得过密宗的灌顶。

夜晚于心间观想上师后入眠，这样有着使迷乱梦境现为光明的必要。

晚上睡眠时，将上师观在自己的心间，心专注于上师，这样能使迷乱的梦显现为光明。

丙三、验相：

如是修这四种事业将获得何种验相呢？

现各事业之验相，此乃深道大乐海。

各事业都有其各自不同的验相，这些验相是殊胜道的一种缘起，即大乐智慧的缘起力可以现前的意思。

息灭病魔之验相：梦见自己沐浴、流脓血、身着

白衣等；

如果得到这些验相，就说明息业已修持成功。

增上寿命之验相：梦到含生成群、庄稼丰收、日月升起等；增上受用之验相：梦到降下宝雨、收割庄稼等；怀业自在之验相：梦到众人向自己顶礼、赞颂等；降伏邪魔之验相：梦到燃起大火、杀害炖煮众生、作战胜利等。（除以上梦相之外）会出现相应各事业的真实验相。

我们在修持不同事业的过程中，会获得不同的验相。

乙四（分别之次第）分六：一、观想对境；二、净增甘露；三、布施宾客；四、作回向；五、宣说功德；六、修持之理。

分别次第有一种特殊的上师修法，主要讲依靠上

师瑜伽观修赎死法。赎死法，如同昨天《贤愚经》中说把贫穷卖出去一样，我们在接近死亡时，通过一些观想方法将死亡“卖”出后，自己暂时不会死，从而获得长寿的悉地，这叫赎死法。不管是自己修持还是为他人念诵，赎死法的作用的确很大。

人之将死有两种情况：1. 若是寿命已尽，那即便药师佛来到此人面前，也无法令其起死回生；2. 突然遭遇违缘，如果能想办法将违缘遣除，就暂时不会死，这种情况下可以修赎死法。

丙一、观想对境：

赎死除障病魔时，观想前方虚空中，
 无畏狮子莲座上，师佛无二露笑容，
 为诸菩萨与空行，传承上师所围绕，
 六道债主可怜客，三世父母轮回众。

当我们出现病魔等违缘时，观想在自己前方的狮

子宝座上，与佛无二无别的上师面带笑容，在上师的周围，围绕着诸佛菩萨、空行、传承上师等，以及无始以来的众多可怜债主等宾客，还有三世父母、轮回众生，然后依靠观想对其进行供养或布施。

出现死相、魔障或严重疾病时，观想前方虚空中与佛陀无二无别的上师由传承上师、空行众所围绕，其前下方是六道众生父母、作害的魔障。

可以像颂词中所说，将一切对境全部观想在自己的前面，或是如同此处所讲，前上方是上师、空行等，前下方是六道众生父母和作害的病魔、遮障等。

迎请智慧尊者，略作供养、赞叹。

迎请智慧尊者后，开始作供养和赞叹。

革萨里和赎死修法最好是得过灌顶后再修持，因为凡是观想智慧尊者和誓言尊者的修法，都是生起次第的观想方法，有些属于密法中的事部和行部。

丙二、净增甘露：

自心吽字顶上出，变勇士持剑托巴，
自身眉间处斩断，置于骷髅三灶上，
内满身骨及血肉，降下甘露下燃火，
托巴量等三千界，其中充满妙甘露。

此处与革萨里中的观想方法几乎没有差别。观想：从我庸俗身体的头顶出现一个吽字，吽字变成勇士（在革萨里修法中被称作忿怒佛母），他手持宝剑和托巴，用宝剑将我的头颅从眉间白毫处斩断，将我的头盖置于如同须弥山般巨大的三个骷髅灶上。接着，他又将我的身骨及血肉放入大小等同于三千大千世界的托巴中，灶下燃火，十方诸佛菩萨降下甘露，将托巴内之物转化成清淨的甘露，最后开始上供下施。这个观想方法在《三善三处引导文》中有⁴²，与《大圆满前行》中革萨里的修法基本相同。

⁴² 详见《三善三处引导文》中第五十五修法。

观想：自己心间的白色吽字从头顶上出来，变成白色勇士，右手持宝剑，左手持托巴，用剑从自身的眉间斩断，将尸体放于骷髅的三灶架上，托巴内充满了尸体的血肉，托巴下的“样（མ）”字吹风，“让（རྟལ་）”字燃火，从而煮沸托巴内之物。从托巴上降下甘露流，量等同三千世界。

很多护法仪轨前面都有“让样康”，这也是一种绝地火的修法。下面开始正式布施。

丙三、布施宾客：

自心化现无数士，同持托巴洒甘露，
令诸息客皆欢喜，圆满资粮获悉地，
有客生喜还宿债，令害魔喜遣违缘，
诸众皆大欢喜光，照射自己去疾病，
魔障逆缘皆灭尽，赎死获得二成就。

“自心化现无数士，同持托巴洒甘露”，在自

己的心中幻化出无数勇士，每位勇士手中都同样持着托巴洒下甘露，布施给所有的六道众生，令之皆欢喜满足。

修降伏法比较危险，弄不好反而会害到自己，而此修法没有任何危险性，平时这样修持利益很大。学院僧众很少有人修降伏法，上师如意宝通常会建议我们在遭受病魔或违缘时，修赎死法或革萨里。因此，若六道众生因各种原因不高兴且作害于你时，便可以依靠上师瑜伽来修革萨里，一方面这是布施自己的身体，功德极大；另一方面，依靠上师和诸佛菩萨的加持力，能遣除自身所有的病魔。

“令诸息客皆欢喜”，所要消除的病魔就叫息客，令这些息客们皆大欢喜。

“圆满资粮获悉地，有客生喜还宿债”，依此修法能圆满二种资粮、获得悉地，三有中的宾客生起欢喜心，我们依此而偿还了宿债。

“令害魔喜遣违缘”，令危害自己的魔众欢喜，从而遣除违缘。

“诸众皆大欢喜光，照射自己去疾病”，所有的六道众生全都非常欢喜，欢喜的光芒照耀自己的身体，去除疾病。

“魔障逆缘皆灭尽，赎死获得二成就。”所有的病魔、违缘等全部得以遣除，依此赎死法能获得二种成就。这个修法非常殊胜。

观想：自己化现出与宾客数量相同的勇士，同时供养一切宾客，令彼等心生欢喜。

观想自己心间发光，化现出与宾客数量相同的勇士，并供养一切宾客，令他们心生欢喜。

即令诸佛等出世间圣众欣喜，从而获得二悉地；令六道众生欢喜而还清宿债；令魔众生喜而遣除违缘。令诸宾客皆大欢喜之光芒照射自己而止息一切病

魔违缘。

丙四、作回向：

不缘诸法自心性，不缘心性法界性，
如是境界中安住，如幻性中作回向。

回向时不缘一切诸法，万法皆是自心的本性，自心的本性即是法界性，在这样的境界中安住，出定时在如梦如幻的境界中回向。

如是了知宾客、施物、施者皆是自心，而在诸法除了自己离戏之心性外别无其他的境界中入定，在如幻的境界中作回向。

入定时以三轮体空的方式观想，出定后在如梦如幻的境界中回向。

丙五、宣说功德：

修革萨里的瑜伽士圆满一切内会供：

以此可除诸违缘，圆二资粮离二障，
心生无量加持悟，急生出离无我执，
现有现师成所愿，安乐临终现光明，
中阴解脱圆二利，故当勤修上师法。

依靠此修法可以遣除违缘、圆满福慧二种资粮、断除二种障碍；在自己的心相续中生起无量的加持和证悟智慧，很快就能生起出离心和无我的境界；现有一切皆显现为上师，成办一切所愿；今生安乐，临终时显现法性光明；中阴时获得解脱，圆满自他二利。所以，有智慧的人还是要精进地修持上师法，这非常重要。

此外，修上师法还有酬补一切失戒，

修上师法还能酬补一切失毁的戒律。无论是密乘戒、菩萨戒还是小乘戒，若有不慎毁坏之过失，通过

修持上师瑜伽便能全部恢复。

成为供养诸位天尊之最，断除我执、常执，从而
毁灭二取迷乱等无量功德。

第 79 课

丙六、修持之理：

佛说刹那念上师，胜过劫修生次第。

佛陀曾说，如果我们仅于一刹那间忆念上师，此功德远远超过了数劫中修持生起次第的功德。

这个道理大家应该好好想想。许多人平时喜欢修风脉明点，修这个那个……当然，各种生圆次第的修法是佛陀为众生开示的一种方便，确实具有一定的加持和功德，但修上师瑜伽、忆念上师是所有修法中最重要，功德非常大。这些教证非常好，无垢光尊者颂词中的有些原话大家应该记住。

《菩提轮游舞续》中云：“佛陀说忆念，怙主上师福，胜过俱胝劫，观修天尊身。”

佛陀在其他经典中说过，我们忆念怙主上师之福德，远远超胜于在俱胝劫中观修天尊。这里观天尊的范围比较广，包括观菩萨、观佛、观本尊或观空行护法等等。

作为修行人，若想令自相续中获得与上师无二无别的成就，还是需要修上师瑜伽。我们有法王如意宝的上师瑜伽修法，《开显解脱道》中也有上师瑜伽的修法。莲花生大士的上师瑜伽修法亦极为殊胜，若将莲花生大士观为自己的根本上师而修持，加持非常迅猛。因此，我特意将《大圆满龙钦心滴》中的念诵部分用藏汉双语摘出来，放在加行的念修中。如果你们真正想要让莲花生大士和金刚上师的加持融入自心，就需念诵莲花生大士心咒一千万遍以上，这样肯定能得到莲师及上师的加持。我相信对莲师、宁玛巴和密

法有信心的人应该能做到。

我对莲花生大士非同寻常的信心，来源于我在年幼时经常看莲花生大士的传记，从其传记中得知，莲师对浊世众生有着无与伦比的慈悲心。小时候放牦牛时，我特别喜欢念莲花生大士心咒，每天念一万遍，这在帮助我遣除违缘、成就顺缘等方面具有不可思议的功德力。

希望你们不要忘记祈祷莲花生大士，这样一定会遣除自身各方面的违缘——因莲花生大士曾亲言：“在末法时代邪魔外道猖獗之时，依靠我的加持力能将之摧毁无余。”从前诺那上师、贡嘎上师等对莲花生大士特别有信心，汉传佛教有些高僧大德对莲花生大士的信心也很大。

乙五（功德）分二：一、上师为一切功德之本故当依师；二、追循前辈依师之教言。

丙一、上师为一切功德之本故当依师：

欲求遍德云聚中，所降三地甘露者，
当依胜德财根本，具信大悲上师尊。

若想获得从遍知佛陀功德的云聚中所降下的滋润三界的甘露法雨，则应恭敬地依止具有殊胜功德和圣财的根本——我们的大恩上师“具信大悲上师尊”，“具信”“大悲”是上师所具有的特点。

遍知佛陀是自他功德的尊主，即佛陀以无死正法财富救度众生，想要获得拥有无量功德佛陀利乐云聚中所降下的滋润三界之三转法轮妙雨者，应当依止善知识。

如果我们想得到从佛陀的功德云聚中所降下的善妙法雨，就应当以最大的敬信，在具有信心和大悲心的上师面前恭敬顶礼，并恒时依止。

《中般若经》中云：“须菩提，欲得遍知佛果者当依善知识。”

如果我们欲求佛果，首先一定要依止善知识，否则，无法通达佛法的奥秘和甚深的教义。

现在有些做学术研究的人，认为通过自己的分别念就可以证得甚深的佛法境界，其实他们只是以管窥豹而已，根本不可能得见其全貌。虽然这其中不乏在各自领域中颇具名声之人，但他们所讲的内容往往与佛法背道而驰。若无善知识的摄受，无法真正通达佛法。

长期依止善知识非常重要，这次讲完依止善知识品后，希望大家在有因缘和条件时，不要輕易地离开善知识。孩童离开父母独立自主地生活很困难，同样，在我们的修行、智慧和戒律等多方面尚未成熟时离开善知识，那前途必定是迷茫的。尤其在大城市的各种浪潮下，想独立自主地修行确实非常困难。因

此，无论你是出家人还是在家人，依止善知识的心一定要坚定。当然，如果没有上师与佛法的约束，可能会暂时放松一点，出家人不管到哪里，生活上都不会有太大困难，但为了信财到处漂泊没有意义。

虽然在依止善知识的过程中会遇到各种违缘，但大家应该坚定自心，想尽一切办法克服困难。现在整个国际上的形式还算不错，至少我们不会遭受像“文革”时期那样的痛苦。

《般若摄颂》中云：“恒依诸位智者师。因智功德源于彼。”

我们应该恒时依止具有智慧的上师，智者的功德是通过上师的加持而生起的。

如果是特别愚笨的上师，他连自己的事情都是迷迷糊糊的，世间法和出世间法都处理不清楚，特别苦恼，心里没有一点修证和境界。依止这样的上师不一

定很好，到时弟子后悔，上师也后悔，弟子在上师面前待了好多年，智慧等各方面却没有一点进步。

三转法轮：出有坏佛陀成佛后于七七四十九日未说法。

下面宣说佛陀三转法轮的经过。出有坏如来正等觉释迦牟尼佛在印度金刚座成佛，随后在七七四十九日中没有说法，这是共同乘的观点。

于第一七日中跏趺不解，

第一个七日中，佛陀在印度金刚座结跏趺坐。

第二七日中凝视菩提树，

第二个七日中，佛陀一直注视着菩提树。这个地方现在有座佛塔，印度金刚座的南边现在有新的菩提树，人们特别喜欢。

第三七日踏遍瞻部洲，

第三七个日有各种说法，有说佛陀以神变踏遍整个瞻部洲，有说佛陀当时步行去了一些地方，就称为去了整个瞻部洲。

第四七日踏遍三千界，

第四个七日，佛陀依靠神变踏遍整个三千大千世界。

第五七日诣至龙宫，

第五个七日，佛陀去了龙宫。

第六七日在柱吉林园中说道：“深寂离戏光明无为法，犹如甘露法性我已获，

诸法的本性就是“深寂离戏光明无为法”，这在显宗亦是最高境界。胜义谛非常甚深，凡夫人无法通

达。“深寂”，就是所有障碍全部寂灭；“离戏”，远离一切有无是非的戏论；具足显现不灭的光明；没有所依的因缘，所以是无为法。释迦牟尼佛说，能遣除一切众生烦恼病的甘露般的胜义谛之法性，我如今已经证得了。

纵于谁说亦不能证悟，

但此甚深之法无论对谁宣说，他们都不会证悟。《宝鬘论》中在赞叹佛语和法界时，也讲了这个道理。

是故默然独自住林中。”如是默然安住。

所以，我应独自静默安坐在林中。佛陀最初示现不想转法轮。

当时，嘎滚与桑波商人供养世尊蜂蜜，佛无有器具接纳。尔时，四大天王同时各献一石钵。佛陀仅诵吉祥文作加持。

当时，有两位商人供养释迦牟尼佛蜂蜜，但是佛没有器具接纳蜂蜜，于是四大天王同时各自供养佛陀一个石钵，佛陀只是念诵了吉祥文，为他们作加持。

第七七日后经梵天、帝释祈请，

第七个七日，梵天与帝释天供养右旋海螺和千幅金轮，并祈请佛陀转法轮。这个情节我们以前表演过，大家应该都还有印象。

前往鹿野苑为五比丘及八万天子转了四谛法轮。尔后于灵鹫山为来自十方的菩萨、四众眷属以及天龙等转了无相法轮。

于是，佛陀前往鹿野苑为五比丘等转了第一转四谛法轮；随后于灵鹫山为菩萨及四众眷属等转了第二转般若无相法轮。

之后赴往天界、龙宫、明月城等处为种种不定眷属转了了义法轮。

有些经书中说第三转法轮是在广严城等地，此处说是在天界、龙宫等处。以前伏藏大师列绕朗巴在有关密宗和显宗的注疏中讲过，关于释迦牟尼佛转法轮有各种说法，比如释迦牟尼佛成佛后，在未转显宗法轮前，先到密严刹土转了密宗的法轮，这里不广说。此处讲到，佛在不同的地方为众生转了第三转了义法轮。

转三次法轮之密意是相应下根、中根、上根

总的来说，转三次法轮的密意是相应下根、中根、上根。

或初学者、入道者、悟实义者以能说三藏、所说三学之方式而次第宣说的。

或者，三转法轮是针对不同根基的众生——第一转法轮是针对初学者，第二转法轮是针对入道者，第三转法轮是针对了悟实义者，因为第三转法轮主要讲

真实义阿赖耶，初入道者不一定能够通达，就像《涅槃经》中所讲的一样，只有具一定智慧者方能接受如来藏法门。所以，初学者比较容易接受四谛法门，入道者能接受空性法门，证悟实义者才能接受第三转法轮。

转法轮的方式为次第而转，释迦牟尼佛能说的语言包括在三藏当中，所说的内容包括在三学当中。

尽管有些阿闍黎说三次法轮是同时转的，只是在不同众生前如是次第显现而已。

有些藏地及印度的阿闍黎说，释迦牟尼佛在南赡部洲为众生转法轮时，其幻化身到了其他各个清净刹土转密乘法轮，而且释迦牟尼佛这三次转法轮是同时的，只是在不同的众生面前次第显现不同的时间。但无垢光尊者不太承认同时三转法轮的观点。

但我认为：根据诸经藏中所说的各个年数，此种

说法不妥。

释迦牟尼佛经历过在家与出家两个阶段，出家后苦行成佛，开始三转法轮，先是初转四谛法门，然后二转般若法轮，第三次云游各地转了义法轮。因此，根据年表和年谱计算，上述观点不太合理，下面无垢光尊者引用了几个教证加以说明。

《大毗婆沙论》中说佛住世八十年；

佛陀住世八十年，这是比较公认的说法。《大毗婆沙论》没有藏文版——听说法尊法师原本已将其译成藏文，并交给了一位喇嘛，结果这位喇嘛去国外时弄丢了，现在只有一个序文。听说在座许多人都在学习藏语，希望你们以后努力把《大毗婆沙论》翻译成藏文。《大毗婆沙论》是由五百阿罗汉所著。一般而言，想要学好《俱舍论》，就需要先通达《大毗婆沙论》，否则不太好懂。

《涅槃经》中说是八十年零三个月。如《八大佛塔经》中云：“珍达祈请三月后，世尊涅槃礼彼塔。”

在《涅槃经》中说，佛陀住世八十年零三个月。无垢光尊者引用《八大佛塔经》中的教证说明为何多出了三个月——珍达是一位优婆塞，在释迦牟尼佛即将示现涅槃时，经珍达请求，世尊又多住世了三个月。

也有些阿阇黎说佛住世八十二年。

有些阿阇黎说佛陀住世八十二年，这种说法也有待观察。

诸多佛经中所说八十年零三个月一定是确切的。

无垢光尊者认为，释迦牟尼佛住世了八十年零三个月。

关于佛住世八十年，

那么，佛陀住世八十年是怎样计算的呢？在《大毗婆沙论》中讲到——

《大毗婆沙论》中云：“说法处及广严城，具白地城与天界，雪巴瘦与僑赏弥，静处以及佛塔山，竹林园及具怨城，及与迦毗罗卫城，佛于此等圣地处，各自安住一年矣。

这些都是印度的地名，总共十二个地方，释迦牟尼佛在每个地方各住过一年。

炽热山洞住二年，妙药林中住三载，王舍城中住五年，苦行之处住六年，舍卫城住廿三年，王宫中住廿九年，如是佛寿为八十，尔后能仁趋涅槃。

释迦牟尼佛二十九岁出家，这样算起来，佛陀住世共八十年，再加上刚才《八大佛塔经》中所讲的多住世的三个月，最后趋入涅槃。

遍知世尊所安住，此等福德之圣地，当以身语意

三门，恒时恭敬而顶礼。”

凡是释迦牟尼佛所安住过的地方，都是有福德的圣地，我们应该身语意三门恒时恭敬顶礼。

本来印度中部有释迦牟尼佛的四大圣地，但根登秋佩在《印度游记》中说，印度东方同样有释迦牟尼佛出生、转法轮、涅槃等四大圣地。现在印度人和世间历史学家公认的是印度中部的圣地，如王舍城、灵鹫山，及释迦牟尼佛转法轮的舍卫城等地。

总而言之，释迦牟尼佛住世八十年零三个月，大家应该记住。我们以后若有机会，应该去印度朝圣。前两天法王如意宝说，如果去印度朝圣，最主要的四大圣地应该要去，还有释迦牟尼佛出家时的白塔。现在出国可能有点困难，等以后因缘成熟，你们变成大和尚、大尼师的时候，可以到国外去看看，朝拜释迦牟尼佛的圣地。

丙二、追循前辈依师之教言：

为息无始时串习，以及意惑而求法，
如同善财与常啼，无有厌倦依上师。

为了息灭无始以来串习的业和意识的烦恼，我们应该求法，就像善财童子和常啼菩萨一样，没有厌倦心地依止上师。

在还没有达到业和烦恼不复存在之前，为了消灭这些业和烦恼，必须依止胜过自己的善知识，因为还需要获得殊胜功德。

在业与烦恼没有息灭之前，我们一定要依止一位智慧等各方面胜过自己的上师，因为在获得菩提果之前，我们还需要增上很多功德。

应当像善财童子与常啼菩萨那样寻求正法，乐源城主坚财之子善财走遍南方一带，恒时求法，依止

了文殊童子等授记并加持的五十四位上师和随学彼等教言的五十四位上师，共一百零八位上师。

善财童子是乐源城大商主坚财之子，他到南方一带恒时求法，依止了文殊师利菩萨等五十四位上师。此处是“五十四参”，汉文是“五十三参”，《华严经》中讲了善财童子怎么依止一百零八位善知识的过程，华智仁波切在《大圆满前行》中也讲过。

常啼菩萨寻求智慧波罗蜜多法门时卖身，后与商主之女等五百随从一同乘车前往东方香积城，供养承侍法胜菩萨而求得正法。

有人说常啼菩萨依止善知识的香积城是在成都昭觉寺那一带，而善财童子依止善知识的南方是指桂林，他曾到汉地去依止善知识。

甲六、回向本品善根：

将本品善根回向于一切众生：

利行帝释琵琶声，善缘者闻成甘露，
令依恶师邪道者，疲劳心性今休息。

上面所讲到的利行教言就像帝释天的琵琶声一样非常动听，有缘者听到后，成了自己耳识的甘露。无始以来依靠恶知识入于邪道者非常疲累，应该通过依止善知识的教言得到休息。

关于利行，《莲聚经》中云：“以布施招手，以爱语迎接，以同事安抚，以利行劝谏。”

关于四摄，在经典中说：首先用布施招手，让眷属来到自己的面前；然后用与其相合的爱语迎接；再根据其心思以同事安抚——若要劝别人修行，自己也要做到；最后以利行劝谏饶益。

依止真实善知识中所得之善说，胜过帝释所弹奏

的琵琶声之妙语。

依止善知识品中的善说之语，已经胜过了帝释天的音乐声。

以此福德愿长久依止恶知识流转轮回中疲惫不堪的一切众生于人天导师出有坏佛陀之乐园中，在如意云下得到休息。

世间所有遇到邪魔外道和邪师恶知识的人，在轮回中十分痛苦，依靠本品的善说和功德，愿他们在人天导师释迦牟尼佛的花园中，于如意云下稍作休息。

我非常希望像无垢光尊者此处所祝愿的一样，大城市里因遇到恶知识而苦恼万分的人，愿他们都能遇到真正的善知识，在佛陀的花园中得到休息并远离痛苦，否则，不仅今生劳累，来世将更为劳苦。

祈愿因依颠倒恶知识，长久沉于三有众多罪，

自心疲惫不堪诸有情，诣至大乐佛陀之尽地。

愿世间因依止颠倒恶知识而长期漂泊在三有中，罪业众多、自心疲惫不堪的有情，从现在开始趋向大乐佛陀之尽地。

愿诸小乘根基心低劣，唯一自寻寂乐之道者，悉皆追随佛子之足迹，趋入大乘圣道成佛果。

小乘根器者心比较低劣，其相续尚未成熟，他们唯一寻求自己的安乐，愿彼等皆能追随诸佛及大乘菩萨的足迹，趋入大乘圣道成就佛果。

我再三讲过，修行人不要天天只想自己的利益，应该多考虑如何利益众生——成佛是为众生，学佛是为众生，受戒也是为众生，这一点很重要。否则，虽然自身的名称好听，“我是大乘行者”，但实际上跟小乘没有差别。念念不忘众生很重要。

诸佛金身如同满月轮，人天群星之中极庄严，
利乐白光遣除烦恼热，愿诸众生获得彼功德。

佛陀金色的身体就像圆满的月轮，在人天的群星中显得非常庄严，任何众生皆无法与之相比。佛陀从圆满的月轮中所散射的白色智慧月光，能遣除众生无始以来的烦恼痛苦，愿所有众生获得圆满如来正等觉的无上功德。现在有些科学家认为自己的智慧很高，其实，星星之光根本无法与佛陀圆满的智慧光芒相比较，我们理应对人天导师释迦牟尼佛及所有的诸佛菩萨生起信心。

大圆满心性休息中第五品依止善知识释终

第 80 课

第六品 皈依

前面已经讲了共同加行——人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚及依止善知识，今天我们开始讲本论不共加行中的第一个部分——皈依。

一切大乘道之前行或基础皈依品分三：一、宣说入大乘道之方法；二、别说真实皈依；三、回向本品善根。

甲一、宣说入大乘道之方法：

要宣说趋入大乘道之次第前必须修学皈依的方法，因此承接刚刚讲的道理：

大家知道，趋入大乘和小乘的差别是以发心而分，在发心之前必须皈依，我们修加行时也是先皈依，再发心。修行次第最好不要颠倒，按照次第而修容易在自相续中生起功德。

如是谨依上师后，当渐修学解脱道。

上一品中，我们着重地讲了如何依止善知识、舍弃恶知识，如何令自相续中的功德增上，如何修持上师瑜伽等，那么，依止善知识后，一定要在上师面前渐次趋入解脱道的修行。

我们宁玛巴的法要很有次第，最初了解因果、轮回等基本道理，然后依止一位善知识，从皈依、发心开始渐次修学。也许是我赞叹自己的宗派吧，宁玛巴的学修次第在别的宗派中很少见，这一点你们通过其他方面的学习就会知道。

为什么要次第而趋入解脱道呢？因为顿超而趋入

是不合理的。

有些人是以顿超而趋入——得灌顶后，马上开始观明点、观本来清净的觉性，这样不一定合理。佛陀为我们开示时是以次第而宣说，按次第修学比较容易证悟。因此，希望大家次第地修完五加行、得过灌顶后，方可翻阅相关密法教言。

有人请求上师开许看密法书，好像认为只要上师开许什么都可以。上师是否开许并不重要，重要的是你自己的相续中一定要生起每一个加行的验相。在五十万的加行念修中，既要有数量也要有修量，例如，念十万遍皈依是数量，那修量要达到什么境界呢？即使遇到生命危险也不舍弃三宝，这就是皈依的修量，修量和数量都圆满后，皈依才算圆满，然后再继续修发心。如此依次第修学很重要。

也就是说，没有生起下面道之功德，则无法获得上面功德，不次第而行，不能上进。

假设皈依的功德未在自相续生起，那么，菩提心或大圆满本来清净和观明点的功德就不可能生起。

《涅槃经》中云：“犹如梯级般，我之甚深教，亦当渐勤修，渐次非顿超。

佛陀在《涅槃经》中说：就像梯阶需要一阶一阶地上去那样，我的甚深教法必须渐次精勤修学，而非以顿超的方式而修。

犹如小孩童，体力次第增，此法亦如是，从初入次第，直至圆满间。”

如同小孩的体力是逐渐增长一样，任何显宗与密宗的法，从开始到圆满之间都有其相应的次第。昨天的内容中讲过，释迦牟尼佛三转法轮分别是针对初学者、入道者与悟道者，密宗亦分为加行、正行与后行。

这个教证很重要，大家要记住。你们以后不要再

来找我问：“上师，我没有灌过顶，可不可以看《上师心滴》？”好像没得过灌顶先看《上师心滴》就能马上开悟一样。如果连《大圆满前行》中的基本道理都未完全领悟，那《上师心滴》中的词句更是难懂，光是读一遍，绝无证悟的可能。因此，各位最好按照次第，先好好地修五十万加行和上师瑜伽，得受灌顶后再学修密法。

现在有些弟子与上师都不按次第而行，弟子认为自己不用修加行，只修正行即可，结果这些人在遇到怨恨的敌人等外境时，马上显露出“证悟”的本面；而作为上师，甚至为尚未皈依三宝之人传最高的法、灌最高的顶。

大家还是稳妥一点，不要急于证悟，证悟空性、安住觉性不是那么简单的事情，先在自心相续中打好皈依、发心的基础，这非常重要。

甲二（别说真实皈依）分三：一、因皈依；二、果皈依；三、皈依之利益。

乙一（因皈依）分四：一、皈依之人；二、皈依时间；三、皈依对境；四、真实皈依。

丙一、皈依之人：

诸道基础为皈依，诸小士夫畏恶趣，
中士声缘畏三有，大士现见轮回苦，
不忍他苦畏寂乐，大乘佛子为众生，
皈依三因三意乐，平凡殊胜及无上。

皈依是一切道的基础。皈依分为三类：士夫害怕转生于三恶趣，因希求三善趣而皈依，这是小士道的皈依；声闻和缘觉种姓者害怕三有，想从中得到解脱而皈依三宝，是中士道的皈依；由于看见整个三界轮回都是苦之自性，不忍众生感受痛苦而畏惧寂灭的安乐，因此，大乘佛子为了一切众生而皈依，是大士道

的皈依。

皈依有三种不同的因：畏惧恶趣、畏惧三有、因悲悯众生而畏惧寂灭的安乐；皈依亦具三种意乐：小士道想转生善趣，中士道欲求声闻缘觉的果位，大士道则希求佛果。这三种皈依分别被称为小士道平凡之皈依、中士道殊胜之皈依、大士道无上之皈依。

未曾皈依者得不到戒体，如果没有以戒护持也就不具备正道，因此说，皈依是道之基础。

未皈依就得不到任何戒体，若无戒的护持则不具备正道，因此，皈依是一切道的基础。

《皈依七十颂》中云：“众虽皆有戒，未皈依不得。”

虽然每个众生都可以受持戒律，但若未皈依，则无法获得任何戒体。

小士道之皈依

皈依的补特伽罗种姓有三类，其中小士是指欲求轮回乐果、畏惧恶趣而皈依各自天尊或三宝，未入宗派的士夫，或者虽入宗派却是外道，或者佛教徒中虽信仰三宝却无入道能力者。

此处将皈依之补特伽罗的种姓分为三类——小士道、中士道与大士道之皈依。其中，小士道之皈依又包括：1. 因畏惧恶趣之痛苦而欲获得人天善趣之安乐者；2. 未入宗派者；3. 虽已入宗派，但入的却是外道；4. 虽是佛教徒、信仰三宝，却无入道能力者，就像有些三宝信徒，只是从仪式上皈依了佛门，但并未修学佛教的任何一法。

《胜幢经》中云：“处于畏惧恐怖者，多数依止山森林，寺院树木及佛塔，

1987 年冬天，法王如意宝曾讲过麦彭仁波切的

《释量论大疏》，这其中引用过此教证。有些遇到畏惧的人皈依山王，有些人皈依森林、寺院，有些人则躲在神树、佛塔下。原来汉地有个老板犯了法，为了躲避警方追捕，不得不离开城市，来到一座寺院，送给方丈一些钱，请求方丈让他住在寺院里。方丈很高兴，给他安排了一间舒适的房子。结果警察发现后，把方丈一起抓起来了。

彼非主要皈依处，依止彼等皈依处，不能解脱大痛苦。”

这些都不是主要的皈依处，依靠此等皈依处无法脱离一切痛苦。

此中宣说了依止其他天尊欲求得乐。

这里宣说了上述行为并非最究竟的皈依。

《毗奈耶经》中云：“阿难白佛言：‘婆罗门女由皈依而得善趣功德。’

在《毗奈耶经》中，阿难呈白佛陀说：婆罗门女因为皈依而获得善趣的功德。

佛告阿难：‘阿难，并非如是。寻求世间安乐者称为劣士，故当称颂真实解脱之功德。’”

当时阿难认为婆罗门女获得善趣果位很了不起，值得赞叹，但佛陀并未称赞阿难的观点，为阿难开示道：希求人天善趣之安乐而皈依叫小士道，称为劣士，你应该赞颂为令一切众生从三界轮回中获得解脱而皈依的功德。

虽然皈依了三宝，但意乐如果不清淨，则只能称为小士。

若皈依三宝是为了躲避某种惩罚，或是为了下辈子转生成富裕之人，或是因为害怕三恶趣、为了转生到人天善趣而皈依，这只能算是小士道的皈依，并不究竟。

中士道之皈依

中士是指一切声闻缘觉种姓的众生，他们是因为畏惧轮回、渴求自利寂灭而皈依的。

中士道的士夫因为畏惧三界轮回，想从中获得解脱，以渴求自利而趋入灭尽定，是以此目的而皈依的。

《胜幢经》中云：“何时皈依佛，正法及僧众，了知诸苦谛，根除诸集谛，修学诸道谛，趋涅槃灭谛。

因对四谛法门具甚深定解而皈依了佛法僧三宝，然后知道一切法都是苦谛，苦谛的来源是集谛——业和烦恼，想要断除集谛就必须修行道谛，修道谛后趋入灭谛。

若以慧眼观，圣道之八支，既为主皈依，亦为胜皈依。依止彼依处，解脱一切苦。”

如果用慧眼来观察，将圣道的八支作为主要皈依，也称为殊胜之皈依——不像小士道的某些士夫那样，皈依山王、神树等。声闻缘觉认为最初皈依三宝，然后修学四谛法门，最后能解脱轮回中的一切痛苦，但他们只是希望自己得到解脱，没有利益众生的心，这是中士道的皈依。

大士道之皈依

大士是指为利他众、畏惧寂乐而皈依的补特伽罗。

大士道的皈依是指，不忍众生受苦、为了利益无边的众生而畏惧自我寂灭之安乐而皈依。

《大解脱经》中云：“为救渡堕入三有河中之彼等众生，断除寻求自我寂灭之念而皈依者称为胜士，又名胜商主。”

因悲悯堕入三有轮回中的众生，为了救度他们，断除寻求自我寂灭的念头而皈依者，称为胜士或胜商主。

在座诸位都已皈依佛门，那么，请各位仔细思维：自己的皈依属于哪一种？虽然我们并非想获得声闻缘觉的果位，但如果只考虑自己从轮回中获得解脱，那就等同于声闻缘觉的发心。

有时我也在想，当初自己皈依时，好像是迷迷糊糊地就皈依了，那我的皈依是哪一种呢？似乎是属于声闻缘觉的皈依，因为我只想自己获得解脱，根本没有考虑众生，这是中士道的皈依，不属于大士道的皈依，依凭中士道的根基和相续，很难与大法相应。

判断自己皈依的心属于哪一种相当重要，倘若以前是中士道和小士道的皈依，那么，从现在开始要尽量地发心为了利益一切众生而皈依，如果下了这个决心，从此以后我们就成了大乘的皈依弟子。

因此，大家在修五加行中的皈依时，理应在心里反反复复地想“我要为一切众生皈依三宝”，而非以自私自利的心皈依，这相当重要。有些人什么也不想，只是在口头上念满十万遍皈依偈——“安住虚空遍满虚空者，上师本尊空行诸会众，诸佛正法以及僧众前，我与六道众生尽皈依”，这样不太圆满，修皈依不仅需要完成数量，还要达到修量，要在内心生起“我已皈依三宝，直至菩提果之间永不退转，永不舍弃三宝”的定解。

如是士夫定为三种是依照心力决定有三种类别而安立的。

这三种士夫是因为各自心的力量不同，有些人心力大一点，愿意为一切众生皈依，而有些人没有这么大的力量，所以根据众生的心力分为三种皈依。

《菩提道灯论》中云：“当知三士夫，即下中胜士，

阿底峡尊者在《菩提道灯论》中讲到，皈依的士夫有三种——下等、中等和胜士。

知彼等法相，此说各分类。

为知晓这三种士夫的法相，在此分别宣说了各自的分类。

何人依方便，仅为轮回乐，谋求自利者，知此为下士；

若有人害怕轮回的痛苦、希求善趣的安乐，为了自己的利益而皈依，这叫下士之皈依。

弃离三有乐，断除诸罪业，唯求自寂灭，称之为中士；

舍弃三有的安乐，断除一切罪业，唯求自己寂灭，这叫中士的皈依。与前面讲的意思基本一致。

以悟自心苦，欲令他诸苦，真实皆灭尽，乃为殊胜士。”

因为了知自己内心的痛苦，从而推知轮回中的其他众生亦具此苦，因此，为了灭尽轮回众生所有的痛苦而皈依，这类人被称为殊胜士。

也就是说，小士夫中有以外道的清洁、不害众生及行持正法而趋入善趣的，也有以皈依内道三宝稍稍行善而趋入善趣的，

阿底峡尊者将是否皈依作为内外道的差别，而这里无垢光尊者认为小士夫的皈依中也包括某些外道，他们以不害众生、行持正法而趋入善趣，内道的士夫则以皈依三宝并行持善法而趋入善趣。

外道为求人天福报而行善的较多，从行为上来说跟内道小士夫相似，但见解肯定不同，一者承认三宝，一者不承认三宝。

无论是这两者中的哪一种都需要依靠随福德分的十善与四禅四无色定，如若不具备这些，就不能趋入善趣。

无论是这两者中的哪一种，若欲转生善趣就需要依靠随福德分的善根，否则无法趋入善趣。

此法在数论派等有些外道中也有，但并非所有的外道都具备。

例如，裸体外道为防止走路时无意中伤害小生命，就在脚上挂小铃铛；因为担心是有主物而不喝山沟里面的水；不偷盗、不杀生等。某些外道也具足十种善业的形象，但并非所有的外道都具备。

中士夫是声闻缘觉。大士夫是由经大乘道而出离。

这以上是皈依之补特伽罗。

丙二、皈依时间：

如是皈依的三种人为成就三果而皈依，以三种意乐而说为平凡、殊胜、无上。彼等所皈依的时间是怎样的呢？

时间亦随意乐转，小士后世乐果间；

中士暂时至死间，究竟声缘得果间；

胜士恒皈菩提间，获得无量智慧间。

皈依的时间是根据士夫各自的意乐与心力而转，小士道的皈依时间是得到人天福报为止；中士道的皈依时间分为暂时与究竟——暂时而言是死亡之前，究竟来说，是在获得声闻和缘觉的果位之间；胜士的皈依时间，乃至菩提果之间，也就是在获得佛陀无量无边的智慧之间恒时皈依。

因此，我们不能只是想这一辈子或是下一辈子皈依，而是乃至菩提果之间都要皈依三宝。

平凡之士于成办所愿之间皈依各自的天尊，尤其是获得善趣之间，佛教中的小士也是如此；

平凡士夫在获得人天善趣的福报之间皈依各自的天尊，佛教中的小士也是如此。无垢光尊者在此将佛教中的未入道者及其他某些宗教徒合在一起讲，现在世间有些宗教也在行持十善，所以他们皈依的目的跟我们小士道皈依三宝的目的基本相同。

中士的声闻缘觉二者暂时于有生之年，究竟于获得阿罗汉之前皈依；大士直至菩提果间或者未得佛智之前恒时皈依。

大士是未得到菩提果，乃至未得到殊胜的佛智之间恒时皈依。这里“菩提果”是指佛果。

第 81 课

皈依品中，皈依时间、皈依之补特伽罗已经讲完了，今天讲皈依之对境。这个问题无垢光尊者在本论中讲得比较深，不是很好懂，我给大家介绍一下大致意思。

丙三（皈依对境）分二：一、总说共不共皈依境；二、别说因皈依境。

丁一、总说共不共皈依境：

一切皈依境分二，共同因与不共果。

为因发誓因皈依，为果发誓果皈依，

显宗成就许他时，密宗成就今自心，

因相乘中说此理，仅名相同乃部分。

所有的皈依境可分为两种——共同皈依与不共同皈依，也可以说是共同的因皈依对境及不共的果皈依对境。因皈依和果皈依之间的差别，在其他一些论典中未作详细讲解，无垢光尊者在这里讲得比较清楚，很多高僧大德在分析因皈依和果皈依时，经常引用本论中的相关教言。

什么是因皈依呢？为因而发愿、发誓。我们若欲求佛果，就需要集聚许多因缘，为了具足获得佛果的因缘而发誓愿。也就是说，在得佛果前的因位修道过程中需要有个依靠处，因此而皈依佛法僧三宝，这种皈依方式称为因皈依。

什么是果皈依呢？将来自己想要获得何种果位，为了获得此果而发誓愿，例如“愿我将来获得像释迦牟尼佛那样的果位”，以此目的皈依即是果皈依。

因皈依和果皈依之间的差别，一个是为因而发誓，一个是为了获得果而发誓。

“显宗成就许他时”，显宗经过漫长的三无数劫才能获得成就，获得佛陀的果位。

“密宗成就今自心”，密宗今生了达自心后马上获得成就，与显宗的成就是今生和来世的差别，以及时间上短暂和长久的差别。

“因相乘中说此理，仅名相同乃部分。”“因相乘”是显宗的异名，因相乘虽然也讲皈依的道理，但讲得不是很完整，只是名称相同而已。关于因皈依和果皈依之间的差别、定义等，在《宝性论》等论典中虽有提及，但不明显。下面无垢光尊者对此作解释。

皈依境分共同与不共两种。小士与中士二者之皈依对境为共同皈依境；大士之皈依对境为不共皈依境。

小士道和中士道所皈依的对境，是共同的皈依对境；大士道为令一切众生获得佛果而皈依，具有不共

的皈依对境。

为什么呢？因为小士夫片面趋入此法，中士夫的声闻缘觉将暂时的所依执为殊胜皈依处。

为什么呢？因为小士道的皈依较为片面，只是为了得到人天福报；中士道的声闻缘觉希求息灭烦恼，希望在获得声闻缘觉的果位，他们认为自己的皈依对境比较殊胜，其实只是暂时的所依。

大乘皈依境在此之上，承认小士、中士未承认的佛之法身、大乘之法以及菩萨僧众。

大乘皈依境在小士和中士皈依境的基础上，还承认他们所不承认的佛之法身、大乘之法、菩萨僧众，如文殊菩萨、观音菩萨等，这就是不共皈依的特点。

在未详加分析之前，我们都自认为是皈依三宝的佛教徒，但自己所皈依的对境到底是小乘的皈依境，还是大乘的皈依境？我们应该想一想。

其中，因皈依是指得果的护送者；果皈依是指欲求自己的相续中真实成就果三宝。

这里因皈依和果皈依比较难懂。因皈依是指得果的护送者，比如我要到成都的话，路上需要一个为我提供帮助的人，在到成都之前，我将所有事情都委托他、依靠他，这就叫因皈依。

果皈依，是指想要在自相续中得到究竟三宝的果位，也就是说，希望能够成就佛果。

二者具有相同的仪轨与慈悲的助缘。

因皈依与果皈依有相同的仪轨，且皆对众生具有大慈大悲心等，这些助缘方面是相同的。

《经庄严论》中云：“求真而承诺，亦知依悲心。”

《经庄严论》中说，大乘行者希求佛果也是由慈

悲心所引发。

显宗之因皈依 & 果皈依

因相乘承认在三大劫等之末际获得佛果而皈依，

因乘认为，显宗需要经过三大阿僧祇劫积累资粮，显宗行人为了在最后阶段获得真正的佛果而皈依。

承认于自相续中获得究竟法身即是果皈依，

显宗的果皈依，是承认在自己的相续中获得究竟的法身。

在未得果之前将三宝视为道之护送者而皈依，即是作为所得果之因，称为因皈依。

显宗的因皈依，是在尚未获得佛果前，将三宝作为护送者。因为如果没有三宝作为暂时的依靠处，行

人不一定能很圆满地得到所欲求之佛果，因此将皈依三宝当作获得佛果的一种因。因皈依和果皈依之间差别不要忘记。

暂时承认三宝为所依，究竟是唯一佛法身。

这里讲了暂时皈依和究竟皈依两种，我们暂时皈依的就是三宝，得果前把三宝当作护送者；究竟而言，唯一将佛的法身作为真正的皈依处。

除此之外，色身、教法、证法、菩萨相续中的四道、声闻缘觉相续中的二灭、小乘沙门四果以及入大乘住十地的诸位菩萨都非为皈依处，

菩萨四道（资粮道、加行道、见道和修道）、声闻缘觉相续中的二种寂灭、小乘的沙门四果及大乘十地菩萨等，这些都不是最究竟的皈依处。

因为彼等是世俗谛故、尚未究竟故、自己仍需依他缘而得解脱故。也就是说，色身是世俗谛之故；

为什么呢？因为色身属于世俗谛。

除佛所证之法外，菩萨与声缘相续所摄之证法也要通过勤修、进步，是无常法的缘故实属欺惑性；

证法包括声缘、菩萨所证之法和佛陀所证之法，佛陀所证之法是没有迁变的、恒常的，这是最究竟的皈依处；菩萨和声闻缘觉所证之法尚未臻至究竟，是无常的本性，所以具有欺惑性。

一切教法于见谛时必须舍弃；

教法就是三藏十二部，教法只是文字，在见谛时必须舍弃。

彼等僧众也畏惧自地之障及随眠烦恼而需要皈依佛陀，具有畏惧之故。

小乘和大乘僧众，具有一定的自在力，但他们仍畏惧自己地面上的障碍及随眠烦恼，因此还需要依靠

佛陀。

意思就是，除了佛的法身以外，其他所有的法宝和僧宝都不是究竟的皈依处。这一点大家应该反反复复地看，这里的内容千万不要忘，所谓的皈依并非只办一个皈依证，有些甚深的道理我们应该精通。

《宝性论》中云：“弃故欺惑故，无故具畏故，二法与圣众，非究竟皈依处。”

前面讲过，教法、除佛所证以外的证法和僧众不是究竟的皈依处。“弃”是指教法最后必须舍弃；“欺惑故”，是说除佛所证之法外，声闻缘觉、菩萨所证之法仍具有欺惑性；“无”是无常的缘故；“具畏”是指僧众自身仍然存有畏惧。所以，这些对境并非究竟的皈依处。

那么应当皈依何者呢？皈依究竟之法身。

既然上述对象皆非究竟皈依处，那么，最究竟

的皈依处是什么呢？佛陀究竟之法身才是我们的皈依处。

彼论又云：“皈依唯一佛，能仁法身故，

唯一皈依佛陀的法身智慧，因其无有坏灭、无有畏惧，无可舍弃。

僧究竟亦彼。”

法宝与僧宝均可包括在究竟的佛之法身中。

《报恩经》中云：“具寿阿难请问世尊：‘皈依何佛？’佛告阿难：‘皈依法身而非色身。’

阿难请问世尊：“我们应当皈依什么样的佛？”佛陀告诉他：“应该皈依法身，不要皈依色身，色身只是暂时的皈依处。”

又问：‘皈依何法？’告曰：‘皈依胜义之法而

非世俗之法。’

阿难又问：“那要皈依什么法呢？”佛答言：“皈依胜义法。”因为胜义法与佛的法身无二无别，世俗的法宝是暂时的皈依处，不是究竟的皈依处。

复问：‘皈依何僧？’告曰：‘皈依胜义僧众而非世俗僧众。’”

阿难再次问佛：“皈依什么僧呢？”佛回答阿难说：“皈依胜义僧众。”胜义僧即佛之法身，也即离戏论的法界。

总而言之，欲求自相续获得三菩提而立誓为了这一目的实修彼义并皈依是因之究竟所修，所以称为果皈依。

欲令自相续获得三菩提而立誓，为达到此目的实修并皈依，这是因的究竟所修，所以称为果皈依。

于他相续前出世的释迦牟尼佛等佛陀宣说了救护怖畏之道，因而作为导师；

在他相续前，释迦牟尼佛等佛陀已经出世，并宣说了救护怖畏的道，所以佛陀是我们的导师。

佛陀所开示的正法作为至无畏地之道，因而作为道；

佛陀所开示的正法，是我们到达无畏地的道路，因此将法作为道。

僧众作为救脱怖畏的助伴。

僧众是助伴。

由于作为自相续成就三宝之因的缘故安立为因皈依境，

与前面的意思基本相同。将佛陀作为导师，法作

为道，僧众作为自己的助伴，此三者是自相续成就三宝的因缘，依靠这三种因缘能让自相续获得成就，所以叫因皈依境。

因为与僧众一同实修佛所宣说的正法，就可以解脱怖畏。

为什么呢？因为与僧众一起修持佛法，就能获得佛法僧的果位，解脱怖畏，因此称为因皈依。

遣疑

对此，有些上师说：“大乘承认，唯有自己将获得的法身佛才能救护疾病恐怖与细微障碍的畏惧，所以安立为果皈依；

这里无垢光尊者遮破有些上师的说法。“有些上师”不知道具体是谁，他们说：未来将要现前的法身佛能救护众生的一切障碍，所以安立为果皈依，也就

是说，大乘将法身佛称为果皈依。

缘觉乘自相续未来将自然而然生起证悟之宝为果，所以也安立为果皈依；

缘觉乘将来能在自相续中自然而然生起证悟，所证悟之宝为果，所以缘觉乘将法安立为果皈依。

声闻乘自相续未来所得阿罗汉之僧众也安立为果皈依。

声闻乘自相续将来能获得阿罗汉之僧众，因此将僧众安立为果皈依。

因此，三乘各自果皈依是分开的。”

所以这里的观点是，将佛法僧分开——佛作为大乘的果皈依，法作为缘觉的果皈依，僧作为声闻的果皈依，三乘的果皈依是各自分开的。

此种说法也稍不合理，

无垢光尊者不是很高兴，认为这种说法有点不合理。为什么呢？

因为大乘承认成佛时三身在三宝的自性中是一体的，所以其果皈依无有法宝与僧宝难道应理吗？

大乘承认成佛时，法报化三身是一体，三宝的自体也是一体，那么，大乘的果皈依只有佛宝，而无有法宝与僧宝，这合理吗？

声闻缘觉承认二灭为究竟所得，他们自宗的胜义谛实际上成了无上菩提法身，因此声闻怎么无有佛宝与法宝呢？

声闻和缘觉承认二种寂灭是究竟的所得，那他们的胜义谛就成了无上法身，因此，声闻的果皈依怎么会无有佛宝与法宝呢？

缘觉也承认灭法为法性菩提，而并未承认灭法是唯一的法宝。所以说，承认果皈依为各自之菩提。即想获得究竟三宝为果皈依。

同理，缘觉也承认寂灭是殊胜的法性菩提，而并未承认灭法是唯一的法宝。所以，暂时把三宝作为因皈依境，最究竟的时候将各自的菩提作为果皈依，这是合理的。也就是说，如果你想得到缘觉果位，在尚未得果前将三宝作为因皈依境，最后将缘觉的法身作为菩提，即将此作为果皈依。声闻、菩萨也是同样。否则，法报化分开安立的方法很不合理。

《圣雄长者请问经》中云：“皈依佛即欲得佛果；皈依法即欲得正法；皈依僧即欲得僧位。”为成办自他二利而皈依三宝是因皈依。

这里讲得很清楚，为了成办自他二利而皈依三宝就是因皈依。

《宝积经》中云：“诸比丘，汝等无论为自我，抑或为解脱怖畏、损害而皈依，汝之愿望皆能圆满。”

佛陀在《宝积经》中说：“比丘们，不管是为自己还是为他人，或是为了解脱怖畏与损害而皈依，你们的愿望都能够圆满。”

第 82 课

今天讲皈依品中密宗的因皈依和果皈依。虽说密宗和显宗在说法上有些不同，但归根结底，密宗与显宗的皈依在究竟意义上是一致的，希望你们不要认为密宗跟显宗是矛盾的、抵触的。

密宗可以含摄显宗，但显宗无法含摄密宗，就像大乘可以含摄小乘，而小乘无法含摄大乘一样。佛经中有各种侧面和隐藏意义，在翻译时还有直译、意译等翻译方法，有些人缺乏佛法方面闻思修行的基础，有些问题从表面上看似观点不同，就没办法接受，其实，究竟而言，显密圆融无碍。

密宗之因皈依 & 果皈依

密宗承认的是，想现见自己具有、现在就固有存在着的心性正等觉，进而皈依共同对境——外三宝，

密宗认为，我们心的本性就是如来正等觉，这在显宗了义的经典中虽有提及，但不是很明显。为了现见自己本来具有的心性正等觉而皈依了共同对境，即外三宝。

于不共对境——自己本来无生之心性中入定。

密宗不共的皈依境，在自己无生的心之本性中入定，这就是密宗不共的皈依修法。

也就是承认各自坛城之三宝与共同教之三宝二者为因皈依境，对此皈依即是因皈依；

密宗的事部、行部、瑜伽部，玛哈、阿努、阿底，各个本尊坛城的修法都不同，而在各个坛城中都

有各自不同的三宝。比如，若要修事部的某个修法，就有其相应坛城的主尊，而显宗是笼统的、概括的，修释迦牟尼佛或药师佛并没有各自具体的坛城。密宗是将各个坛城中的三宝与显宗共同的佛法僧三宝这二者称为因皈依境，对此皈依叫因皈依。

承认本来具有三宝的自心自然本智为果皈依境，

密宗的果皈依境是：自己的三宝本性、自然本智，它原本就以无染无改的方式存在，正等觉就是自己的心，心的本性就是自然智慧，以此作为果皈依的对境。

于无取无舍无改无染的境界中一缘安住为果皈依。

密宗的因皈依跟显宗几乎没有差别，果皈依时要现前心的本性，以无取无舍、无改无染的方式安住入定，通过上师的窍诀安住在自己心的本性上，这就是

果皈依的方式。

密法的确甚深，我在公开宣讲时不一定方便讲许多稀有之相。在密宗方面，我虽不敢说有什么甚深的证悟，不过，因为串习密宗的时间较长，再加上自己从小就对密宗信心极大，因此，在生圆次第、大圆满的修法上还是有些体验，但不敢讲出来。希望你们好好学修密宗，密宗有许多不可思议的窍诀。若想通达这些窍诀，依止上师很重要。许多论典中讲过，我们所依止的上师一定要有所证悟与体验，否则，若只是表面上精通理论，对众生起不到大的利益。

法王如意宝对密宗和显宗都具足实证。由于我们十分幸运地承蒙法王的慈悲摄受，如今大家都极为重视因果，且不讲谤其他教派，这一点，我想在法王的弟子中，较为明智者都能做到。

虽然从依外三宝而得果的角度而许为果皈依、

从依外三宝得果的角度来说是果皈依。

从为得果而承认皈依境的角度而许为因皈依也可以，

此观点跟显宗没有什么差别。昨天讲过，因相乘为了得果，首先要承认皈依境，得果前将其作为护送者而皈依，这叫因皈依。

但最主要的是，于自己本来任运自成具足果三宝

最主要的就是，密宗承许自己已经具足本来任运自成的果三宝。因为心的本性是如来正等觉，如来正等觉实际上是佛法僧三宝的总集，所以，自己本来具足果三宝。

而不希求其他之境为果皈依，

密宗的果皈依不必希求其他境，若现前心的本性，就是现前果皈依，即现前如来正等觉。

为了修行的顺缘而皈依外三宝安立为因皈依。

密宗为了现前自心的本来面目而从外相上皈依三宝，《龙钦心滴》的皈依偈中也包括相关内容，这些是修行的一种助缘。

无垢光尊者在本论中把三宝的概念讲得非常深，你们放眼看看整个世间，很多法师在讲皈依时有没有讲得这么深？“所谓的皈依三宝就是皈依佛、皈依法、皈依僧”，说得比较简单，而无垢光尊者在这里深入浅出地解释了三宝——从密宗甚深的窍诀来讲，现前心的本性就是真正的果皈依；为了现前心的本性就需要具足相应的助缘，因此而皈依三宝，即是因皈依。

《成智论》中云：“三坛城主尊，承认他圆满，何故希求因，

布玛莫札在《成智论》中说：将身口意三坛城

的主尊、三宝作为修行的助缘，因此，我们承认需要通过其他因缘或途径而圆满，也就是说，为了三坛城的主尊圆满现前而希求一个外在的因，所以称为因皈依。这是在讲因皈依。

证光明心性，三坛城本性，一缘而入定，真说果之最。”

这几句是讲果皈依。如果证得了光明心性，这就是三坛城的本性，通过一缘入定的方式现前，这就是真正的果皈依。

总之，心的本性是果皈依的对境，通过上师的窍诀入定，这叫果皈依。为了现前这样的果，在此过程中依止三宝，这就是因皈依。

此处认定三宝有两种，

三宝有两种，即小乘共同的三宝和大乘不共的三宝。

其中共同小乘中承认佛为殊胜化身；

小乘是怎么承认三宝的呢？共同小乘中承认的法宝是指殊胜化身，比如释迦牟尼佛。东南亚的许多佛教徒都如是承认三宝，他们将小乘的三宝介绍得比较清楚。

法为十二部契经之教法以及各自相续之道、等持等证法；

法宝包括教法与证法，教法即十二部契经，证法是指补特伽罗相续中五道十地的功德、等持及智慧等。

僧众有凡夫僧众与圣者僧众两种，凡夫小僧为沙弥、沙弥尼及居士，是众生之福田故；

僧众分为凡夫僧众和圣者僧众两种，凡夫僧众又分小僧和大僧，其中，凡夫小僧是指沙弥、沙弥尼和

居士，居士又分为优婆塞和优婆夷，他们是众生的福田——具有一分戒以上都是众生的福田，所以可以称为僧众。

大僧为具近圆戒者，即是说比丘大僧，四位比丘以上称为僧众；

大僧就是比丘和比丘尼，戒律当中是这样讲的，四位比丘或比丘尼以上称为僧众。

圣者僧众是预流果、一来果、不来果、阿罗汉向、阿罗汉果即正等觉。

小乘的圣者僧众即是指八果：预流向和预流果、一来向和一来果、无来向和无来果、阿罗汉向和阿罗汉果。圣者僧与凡夫僧有点差别——一位圣者阿罗汉也可称为僧众，但一位凡夫比丘不能叫僧众，而是叫僧人。大乘菩萨也是如此，大乘僧众我们下节课再讲。

第 83 课

我们继续讲皈依品中总说共与不共之皈依境。昨天讲了共同小乘如何认定三宝，今天讲不共大乘如何认定三宝——大乘也分为显宗和密宗两种观点。

大乘共称佛宝为具二清净、究竟圆满二利之三身自性，

此处分别宣说了佛宝、法宝和僧宝，首先是佛宝。从唯识宗以上，无论是密宗还是显宗，都承认佛宝具有自性清净和离垢清净、究竟圆满自利和他利之法报化三身的本性。

《宝性论》中云：

在藏传佛教中，讲解大乘三宝时经常会以《宝性论》作为依据。由于《宝性论》是显宗和密宗之间的桥梁，或者可以说是从显宗进入密宗的阶梯，所以，虽说其词句中主要讲显宗的三宝，但也可以包括密宗三宝的意思。

“无为任运成，非依他缘证，具足智悲力，具二利佛陀。”

首先是佛宝。什么是佛呢？佛具足八种功德：无为法无有迁变；无有勤作而任运自成；自己觉悟而不依靠他缘证悟；具有遍知一切的智慧、慈悯众生的悲心及救度众生的能力；自利圆满和他利圆满。具有这八种功德就称为佛陀。这在麦彭仁波切的《智者入门论》中也讲过。

法宝之本体是不可言思的，自性为成佛之道或对治法，

法宝的自体不可言思，其自性是成佛之道，众生依靠法而成佛，或者说，依靠法宝能对治我们相续中的烦恼。

（法分义法与句法：）具相道与二灭之有相法为义法，句法为十二部契经。

法宝分为义法与句法两种，具相道与二种寂灭之有相法是义法，句法为十二部契经。

《宝性论》中云：“无二无思念，依除之对治，何依何离贪，二谛有相法，二离贪为灭，及道谛所摄。”

法宝也具有八种功德：“无二”，是指无有业与烦恼；“无思”，即名言心识无可思维；“无念”，是说无有非理分别念；依靠清静、光明、对治三种功德，分别断除烦恼障、所知障和习气障；最后加上道谛和灭谛自己的本体。

“何依”是指道谛，即依何种道——后三种功德“清淨、光明与对治”为因；“何离贪”是指灭谛，即灭除烦恼——前三种功德“无二、无思与无念”为果。总而言之，灭谛和道谛所摄的相就是法宝，也就是说，大乘胜义谛和世俗谛的法均包括在法宝中。

二灭是指以对治法去除前有之垢无有戏论的抉择灭与垢染或戏论，

“二灭”是指抉择灭与非抉择灭。抉择灭，通过对治和抉择后，将原有的烦恼障等垢染全部遣除。

住于犹如虚空般无有自性之义中的非抉择灭；

非抉择灭，垢染本来不存在，就像虚空一样，它从来就没有产生过。这些都包括在法宝当中。

道为资粮道、加行道、见道、修道的证悟分；

每一个道都有其相应证悟的部分，证悟的这一部

分包括在法宝中。无学道不包括在这里，因为无学道属于佛宝。

受持二谛之法相是指一切教法与证法。

受持二谛的法相是指所有的教法和证法。

这以上是讲法宝，下面讲大乘的僧宝。

僧众是指重新现见心性光明之义住于十地的圣者。

这里的僧众是指重新见到了心的光明，住于一地到十地之间的圣者菩萨，所以，大乘将得地以上的菩萨都称为僧众，例如文殊菩萨、观音菩萨等。

《宝性论》中云：“如所尽所有，内智见清淨，具慧不退僧，具无上功德。”

圣者以内在各别自证的智慧照见贪著障清淨为如

所有智的功德，照见质碍障清净为尽所有智的功德，具足如所有智和尽所有智这两种智慧的缘故，具慧菩萨超胜声闻缘觉，是于圆满大菩提不退转的僧宝会众，因此具足无上功德。

在《宝性论》中，对大乘的佛法僧三宝有十分明确的定义，我们必须按照《宝性论》中所讲的道理来认识大乘三宝。《宝性论》中的相关内容很重要，这些甚深的论典我们需要认真学习。

以上是大乘显宗所讲的道理。

不共金刚乘中各续部的观点各不相同。

密宗各续部对于三宝的认识都不同。

事续与行续承认佛宝为三身或四身五智，

首先是事续与行续的观点，他们将三身或四身五智归于佛宝中。

或者清净法性、神变、加持之天尊、

或者一切诸法的清净法性，还有神变和加持变现出的天尊也归属在佛宝中，比如说从神变而来的文殊菩萨、观音菩萨等圣尊。

如来部、莲花部、金刚部所摄之报身

无上瑜伽以上经常说五部，而事部和行部获得成就时通常是在这三部的本性中成就的，因此事部和行部有时只说此三部。《大幻化网》中讲过，事部和行部在最后得果时与三身无别，或者与三部如来的本性无二无别。

以及寂猛装束大小坛城诸化身尊众；

忿怒本尊或是寂静本尊，凡是大大小小的这些坛城幻化的化身尊众都属于佛宝。

法宝即如前所说的一切法，

事部和行部承认的法宝，包括了刚才小乘及大乘显宗的全部观点。所以，上乘的观点可以含摄下乘，而上乘又有其不同的特点与修法。因此，大家不要认为显宗和密宗互相抵触，说法不同不一定相违，就像沙弥戒包含了居士戒，而比丘戒又包含了沙弥戒一样。

尤其是各自共称之经论；

各个宗派有自己共称的经论。

僧宝指声闻、菩萨与持明僧众三者。

此处的僧众增加了一个“持明僧众”，大持明者、密咒士都包括在其中。

瑜伽续承认佛宝是三身或四身五智的清静法性，包括属于坛城中的诸部主尊金刚萨埵、

无垢光尊者有时在讲无上瑜伽时，坛城的主尊是

毗卢遮那佛，在瑜伽续当中，主尊是金刚萨埵尊者。

珍宝部、莲花部、事业部、如来部五部所摄之三身寂猛相以及主尊、眷属、一多根本坛城、

这些在《大幻化网》中也讲过，五部所摄的三身所有寂静和忿怒的主尊和眷属，还有瑜伽士观想一个及多个坛城。

誓言、法、事业之坛城、

坛城也有誓言坛城、法坛城、事业坛城等。

四手印、一手印等次第

四手印和一手印是生起次第的修法，观一次本尊是一手印；四手印，是法和事业不同的一种生起次第的修法。

即包括于大小坛城中的一切圣尊；

瑜伽部的佛宝范畴比较广，总之，在生起次第的观想当中，所有一坛城和多坛城的圣尊和眷属，均可包括在佛宝当中。

关于法宝、僧宝与刚刚讲的（事续、行续所许）相同。

这是瑜伽续。

大瑜伽续中承认佛宝是一切出有坏报身如来之身语意与金刚自性无别之主尊、眷属、一本尊、多本尊、圣聚、住于自成坛城密严刹土中的圣众以及从中示现的一切化身；

无上瑜伽承认：在报身刹土中所有的如来，及密严刹土中显现出来的所有幻化身都是佛宝。

法宝也是前面所说的一切法；与三宝无二无别之自性并具灿然相好者为无上僧宝。

这里僧宝与三宝是无二无别之自性，还有具足相好的一切圣者、佛及菩萨，都包括在僧宝中。

这以上，从小乘到大乘、大乘到密乘之间，所有佛法僧三宝的认识方式都已经讲完了。

为何称为宝呢？《宝性论》中云：“稀有无垢故，具力世庄严，是最殊胜故，无变故为宝。”

在藏文文法的讲义中，思德班钦引用过《宝性论》中的这个教证。我在读书时看到此教证后特别欢喜，每天早上都会读诵，当时对三宝了解得不是很清楚，只知道三宝有很大功德。

总而言之，以六种相同点可以说明所谓的佛法僧三宝与珍宝相同。

我们之所以将佛法僧称为“三宝”，是因其与世间珍宝有六种相同的特点。

难得相同：若不是多生累劫中积累善根者不能值遇的缘故（二者相同）；

1. 世间的珍宝因数量稀少而罕见，世人若无一定的福德就得不到珍宝。同样，如果我们没有经过多生累劫积累善根，就不可能值遇三宝。这是第一个相同点。

无垢相同：因为随时随地都远离垢染的缘故（二者相同）；

2. 佛法僧三宝的本性远离了一切相和垢染，世间珍宝（如黄金）的本体也是无垢的、纯净的。

具力相同：具有六神通等不可思议功德力的缘故（二者相同）；

3. 在藏传佛教的医药书《晶珠本草》中对世间珍宝的功德作了很多阐述，比如银可以消毒、断除身

体上的违缘，在配制某些中药或藏药时，必须加入珍宝，否则无法达到预期的疗效，所以世间的珍宝有一种威力。同样，佛法僧三宝，佛有佛的力量，法有法的力量，僧众有僧众的力量，具有六种神通等不可思议的功德。因此，二者在具有功德力方面是相同的。

成为世间之饰相同：作为众生善心之因的缘故（二者相同）；

4. 珍宝是世间的严饰，而三宝是众生善心之因，如果众生对三宝具有信仰，那就将成为其转生善趣之因。

超胜相同：较人造珍宝殊胜作为相同点而超越世间的缘故（二者相同）；

5. 如同珍宝胜过人造珍宝一样，三宝超越了世间，世间任何法都无法与之相比。

无变性相同：不以褒贬等而改变作为相同点，是

无为法自性的缘故（二者相同）。

6. 三宝的自体，就实相而言是无为法，从现相上来说，其力量和功德无可改变。同样，世间的珍宝无论在何时何地都有其价值，从这一点而言，二者相同。

三种安立方式，《宝性论》中云：“依佛法弟子，信解于三乘，及三作用众，安立三皈依处。”

依靠佛法僧三宝、三乘和三种事业，以不同的信解来安立三种皈依。

《宝性论释》中云：“对于为宣说本师功德、趋入佛真实义之菩萨乘的补特伽罗，以及对佛殊胜事业有信解之人而言，佛为皈依处，是二足尊故；

对于为了宣说佛的功德、趋入佛陀真实义的菩萨种姓的人，以及对佛的事业信心极大的人而言，佛就

是皈依处，为什么呢？因为佛是二足尊。“二足”指代人，在所有的人当中，佛陀最为尊贵，所以对大乘根基者而言，将佛宝作为其皈依处。

对于为利本师所说教法、自己随念甚深缘起法之缘觉乘补特伽罗，以及对法殊胜事业有信解者而言，法是皈依处，乃离贪之尊故；

缘觉于得果时既无佛陀，亦无上师，但因其对法很有信心，故而获得了甚深的证悟。因此，对缘觉乘的众生及对法宝有很大信心的人而言，法宝就是皈依处，因为依靠法能远离贪心，法宝的自体也是离贪的。

对于为宣说入佛法之僧众的功德随念从他人处所闻之法音而趋入声闻乘补特伽罗，以及对僧众殊胜事业有信解者而言，僧是皈依处，为诸众之尊故。”

在其他善知识面前听到法音，所以叫声闻。对于

声闻乘的补特伽罗及对僧众具有一定信心的人而言，僧众就是皈依处，因为在所有的团体当中，僧众是最殊胜的。

总之，暂时皈依处是三宝；究竟皈依处是唯一佛陀。

总而言之，我们暂时的皈依处是佛法僧三宝，究竟皈依处唯一是佛陀。

《忠言心之明点》中说“三宝是智悲力的本性”，但法宝并不具足“悲”的特点，这个问题如果不用《宝性论》的观点来解释，可能讲不清楚。我们可以将其解释为暂时皈依三宝，究竟皈依佛宝，因为法宝不具足慈悲的功德，而佛宝才能同时具有智悲力三种功德——这是我个人的观点。

《宝性论》中云：“胜义诸众生，皈处唯一佛，能仁法身故，僧究竟亦彼。”

究竟意义上，胜义的皈依处唯一就是佛陀，因为佛具有法身，最究竟的僧众实际上也就是佛陀。因此，皈依佛陀就等同于已经皈依了三宝。

因此正等觉是所求究竟义之果皈依。

第 84 课

前面已经讲了皈依对境中的总说共不共皈依境，我们今天开始讲别说因皈依境。

丁二（别说因皈依境）分三：一、总说三宝；二、别说法宝；三、别说僧宝。

戊一、总说三宝：

谁具救护之能力，自己应向其请求救脱怖畏之法，并且通过仪轨而承诺，为宣其自性而说：

有缘三宝因皈依，佛为化身相好饰，
一切佛法分二种，其中无垢之教法，
种种经续乘之义，显现经典文字相。

“有缘三宝因皈依”，“有缘”是指有执著、有所缘，此处将有所缘的佛法僧三宝称为因皈依境。那么，什么是三宝呢？

“佛为化身相好饰”，具有三十二相、八十随好严饰的化身就是相好圆满的佛宝，一般人们称为化身相。

“一切佛法分二种，其中无垢之教法，种种经续乘之义，显现经典文字相。”所有的佛法分为二种，即教法和证法。其中，无有垢染的教法是指各种经典、续部的意义显现为文字相；在行者心中现前的证悟与等持等称为证法。颂词中没有直接提到证法和僧宝。

此观点是大小乘共同承认的。尤其是成为皈依境的三宝，佛宝是指相好严饰的化身、法身以及报身；

当然，法身无有相状。

法是指一切经续之句义以及一切文字相。（僧宝下文有广说，故于此未述。）

所有经典和续部的意义、句子及各种文字相都是法宝。《大圆满前行》中讲过⁴³，哪怕是只宣说一字一句教义的佛经论典，依法之人都应对其恭敬。

戊二（别说法宝）分二：一、教法；二、证法。

己一（教法）分二：一、因法；二、果法。

因法是指显宗的法，果法是指密宗的法。现在汉地有种说法——“我皈依三宝，但不皈依密宗”，要知道，佛法分为教法和证法，教法又包括因法和果法，如果你已皈依佛法，就表示你既已皈依了因法显宗，也皈依了果法密宗。很多人缺乏佛法基本的概念和知识，认为密宗不包括在三宝里面，若要皈依密宗

43 《大圆满前行引导言》：“皈依法后，对只言片语乃至一字一句的佛经也要生起恭敬心，顶戴供养，生起真实法宝想。”

还要办特殊的仪式，这是一种邪知邪见。

释迦牟尼佛的大乘教法中有显宗和密宗，如果皈依释迦牟尼佛，那么释迦牟尼佛是显宗和密宗共同的导师，并非只是显宗的祖师。《大圆满前行》中说过⁴⁴，密宗只在以前先生王佛、现在释迦牟尼佛及未来文殊佛的教法下出世，这是有教证作为依据的。若未懂得显宗经典的究竟密意，往往容易犯一些概念上的错误。

庚一、因法：

彼即经典十二部，契经应颂记讽诵，
自说因缘喻本事，本生方广希论议。

因法，即我们经常讲的三藏十二部经，如果归纳

44 《大圆满前行引导文》：“尤其是密咒金刚乘的佛法，只是偶尔出现于世。正如邬金莲花生大士所说：‘往昔初劫普严劫时，先生王佛的圣教中已广弘密法，现在释迦牟尼佛的圣教中也有密法出现，再经过千万劫以后，到了华严劫时，与现在的我姿态一致的文殊师利佛出世，他将广泛弘扬密法。因为只有这三劫的众生才堪为密法的合格法器，其他任何时候都不会出现密法，因为众生不能作为密法法器。’”

的话，这十二部也可以包括在三藏中。下面长行文中有详细解释。

《月灯经》中云：“契经、应颂、记别、讽诵、自说、因缘、譬喻、本事、本生、方广、希法、论议称为经部。”

此教证中讲了十二部经各自的名称，其中哪些属于经部，哪些属于论部，哪些属于律部，在其他论典中有详细分析。麦彭仁波切在《智者入门论》中也曾简略提及。下面无垢光尊者简单地讲述了十二部经的大致意义。

相同部分合在一起为契经；

契经并非是一部经，而是将多部经中一些相同的道理、公案，或是对治烦恼的教言合在一处，其总称就叫契经。宗喀巴大师在《善解密意疏》中引用过契经中的部分教证，如“自己是自己的怙主”等。

最初以散文的形式，最终将彼义集为颂词为应颂；

应颂，就像《妙法莲华经》，先用散文的方式解说，再将前文的意义归集为颂词。

《地藏十轮经》也是同样的方式。如果将《地藏十轮经》供在家中，就能够万事如意、增上财富等，有很多功德。曾经有段时间，藏地很多地方的人想要《地藏十轮经》，我找了很长时间，法王去鸡足山时我在福州得到一本，当时非常高兴，后来带回了学院。我们学院以前印过一次藏文版。在《地藏十轮经》中讲述了许多佛陀的教言、持戒的功德、出家人的功德等，例如，若将出家人的法衣佩戴在身上，则邪魔外道无法对其进行损害。《赞戒论》引用了许多《地藏十轮经》中的教证。

佛陀等授记为记别；

宣说诸佛菩萨授记的经典叫记别经典。如《文殊根本续》等，其中有对未来的授记。你们方便时不妨看一下汉传的十二部经典。

均是颂词为讽诵；

从头到尾都是颂文，像《般若摄颂》等就属于讽诵部。

劝诫闻法者而宣说之经为自说；

佛陀的有些经典是通过闻法者劝请而说，自说，是佛陀为劝诫闻法者而宣说，非经闻法者劝请。有些论典是高僧大德经由他人供养水晶、供养哈达劝请而宣说，在其文字中也有记录：“应某弟子再三请求，因而我于百忙中宣说。”有些是主动宣说，在根登秋佩所著的许多论典都会提到：“虽未经人劝请，但我觉得这其中的智慧非常珍贵，所以自己提笔而写。”

对于一些经论的翻译，好像也没有人劝请我，

是我自愿为之，因感某部法很殊胜，就想将之翻译出来，看能否对众生起到些许利益。当然，我所翻译的论典不能算在十二部经之列。总之，在未经劝请下为闻法者宣说，即是自说。

以各自传记加持为譬喻；

譬喻，讲述了佛陀、菩萨和其他众生各自住世的传记，后由佛陀作加持或由佛陀亲自宣说。如《梵受王陀罗尼经》就属于譬喻部。

宣说宿世为本事；

宣说宿世的经典叫本事经，比如某人曾于某一世转生成什么，如《贤愚经》中就宣讲了许多人的宿世。

具有因及缘所说之经为因缘；

这里藏文中有个“聚巴”，意思是制定的或制止

的。依靠某种因缘佛陀制定了戒规，比如有些比丘犯了错误，释迦牟尼佛就以此因缘规定以后不能再做此事，由这方面公案集成的经典称为因缘部。

无边广说为方广；

有关大乘六波罗蜜多的教义叫方广经。有些经典中将三般若——小般若、中般若和大般若称为方广部，还有些人认为华严方面的法属于方广部。

生起信心的情节为本生；

主要是宣说释迦牟尼佛和诸佛菩萨以前在何时何地成为何者，令众生产生信心的公案，这叫本生传或本生经。

略说一义后再说其解释为论议；

论议有两种解释方法：1. 首先略讲一种意义，再将此理进一步地广说，这叫论议；2. 分别宣说一切

诸法的总相别相、总义别义等。有关三藏中的对法，即俱舍方面的道理包括在论议中。

宣说稀有精华义为希法。

希法部宣说了非常稀有、不可思议波罗蜜多的行境，例如佛的清静刹土、诸佛菩萨的功德等。

以上大致解释了因法当中的十二部经，下面讲果法。

庚二、果法：

**一切续部分六种，事行瑜伽苦行续，
智慧方便及无二，父续母续无二续，
即是内密大瑜伽，彼字书籍等果法。**

续部分为外三续与内三续六种，事部、行部及瑜伽部这三部称为苦行续，因为是通过苦行而修持。着重宣说智慧、方便和无二的续部，分别被称为父续、

母续和无二续，即内密无上瑜伽部。其文字、书籍等都包括在果法中。

“我皈依了三宝，但未皈依密宗”这种说法不合理。三宝中的佛宝包括了果法和因法，在皈依时不可能只皈依因法，不皈依果法，或者只皈依显宗的佛，不皈依密宗的佛，实际上显宗和密宗的佛在本体中是一味一体的，密宗的许多经典、教言无一不是以释迦牟尼佛的教言为根据。当我们以客观、公正的态度来观察时，显密是无二的、一致的、圆融的，大家切莫误解，这一点很重要。

苦行者依靠外在的清洁而成就菩提，与彼相同之事续、行续、瑜伽续三者为苦行续乘，

依靠外在的清洁等行为获得菩提，这叫苦行续乘。

无有取舍而成就菩提之方便、智慧、无二者是内

密乘，

到了无上瑜伽时，几乎不重视外在形象上的行为，因而以无取无舍的方式获得菩提。内密乘即父续、母续及无二续，分别宣说智慧、方便与无二的道理。

这六种是密宗，包括它的所有文字（都是果法）。

密宗的文字、法本等都属于果法。有些没有佛法基础的人说“我是学显宗的，不要把密宗书籍拿到我的佛堂内”，其实这只能显露自己的愚痴，将密宗的法本供在佛堂不会有任何害处；有些学密宗的人说“这些显宗的法本我都不要”，如果连显宗基本的出离心和无常观的境界都没有，那学密宗怎么可能成就呢？

大家一定要清楚，教法包括因法和果法，若对

显密舍一取一，只会徒增恶业而已，有智之士理当谨慎。

己二（证法）分四：一、总说生圆次第；二、宣说十地；三、别说内外分类；四、宣说五道。

庚一、总说生圆次第：

此处包括了显宗与密宗的生圆次第，我们每天念修释迦牟尼佛的仪轨就属于显宗的生圆次第。

**证法地道生圆次，总持等持智慧藏，
以及大悲之自性，种种方便无有量。**

证法包括：所有五道十地的功德、观本尊修持生起次第和圆满次第的境界，及八种总持、三种等持、智慧藏——我们相续中佛法的智慧，还有大悲心等各种方便、证悟的境界。这是总说生圆次第。

庚二、宣说十地：

十地极喜无垢地，发光焰慧难胜地，
现前远行不动地，善慧及与法云地。

此颂列出了十地的名字，下文有广说。

《般若八千颂广释》中云：“成为功德所依故称为地。”

五道十地中的“地”不是地水火风里面“地”的意思，而是指功德的所依，比如一地菩萨、二地菩萨，对此不了解的人认为是要经过某种地界，其实这只是将圣者的内证境界称为“地”。

地有声闻、缘觉八地与菩萨十地。

“地”分为小乘的声闻缘觉八地和大乘的菩萨十地。

关于声缘八地，《中般若经》中云：“种姓地、第八地、现见地、微薄地、离贪地、已证地、声闻地、缘觉地，此等称为声缘八地。”《宝鬘论》中云：“声闻乘中说，声闻有八地，如是大乘中，菩萨之十地。”

声闻乘宣说了声闻乘的八地，大乘宣说了菩萨十地。无垢光尊者这里把声闻八地解释得很清楚。

声缘八地：最初的加行道，分别决定三乘的缘故为种姓地。

最初进入加行道（凡夫地）时，分别决定或安立三乘各自的种姓，故而称为种姓地。

对此，《般若二万颂》中云：“现见白法地。”是说现见白法。

此处仍属于种姓地，在初入加行道时，一方面分

别决定三乘种姓，另一方面开始修持白法、见到善法的本义，所以称为“现见白法”。

预流向是从阿罗汉向前数第八位，故为第八地；

在声闻八果中第一个是预流向，如果反过来，从阿罗汉果往前数第八位，就是第八地。

脱离欲界一地、四色禅定、四无色之九种垢染故为阿罗汉，现见沙门第一果预流果为现见地；

在介绍现见地之前首先介绍阿罗汉——已断三界九品烦恼，脱离了所有的垢染。那么，何为声闻乘的现见地呢？证得了预流向尚不算见道，获证预流果时才称为现见地。

欲界之修断多数已微薄，是故一来果称为微薄地；

前面讲到，欲界共九品修断，在一来果时已断除

六品修断——大多数修断已断除，只剩下微薄的三品修断尚未断除之故，故将一来果称为微薄地。

在欲界远离贪欲是无来果，称为离贪地；

远离欲界所有的贪欲，无需再来欲界受生，即是无来果，又被称为离贪地。

已经完成所作的缘故，阿罗汉称为已证地；

所作已办，故将阿罗汉称为已证地。

一来向、无来向、阿罗汉向三地称为声闻地，

声闻八果分别是：预流向、预流果；一来向、一来果；无来向、无来果；阿罗汉向、阿罗汉果。小乘将其中的三种向——一来向、无来向和阿罗汉向称为声闻地。

依此有理解不同乘的必要。缘觉地是说缘觉四果地。

第 85 课

我们在讲皈依品“别说法宝”这个科判中教法和证法的内容，教法已经讲完了，正在讲证法。声闻八地昨天已经讲完了，今天讲菩萨十地。

广闻博学，切莫偏颇理解佛法

皈依法的范围非常广，可能有些佛教徒不知道菩萨十地或声闻八地的功德属于法宝。有些人自诩为皈依三宝的佛教徒，但若从文字上舍弃密法，其实就等同于舍弃了教法；如果诽谤了持明者、菩萨及声闻，那就已经诽谤了佛法。为什么呢？因为声闻八地和菩萨十地的证悟境界皆包括在证法中。华智仁波切说

过：即使生起一刹那的善心也属于证法；哪怕只是一个偈颂，也算是教法。

佛法的含义非常广大，而我们的智慧却十分渺小，因此，当见到某种观点与自己的观点不同时，不能立即判定其不应理。许多人因为藏传和汉传佛教有所不同而不承认藏传佛教，这不合理。不仅是在藏传与汉传之间，即使是汉传内部各宗派之间也有许多不同，例如净土宗跟禅宗、禅宗与华严宗的观点并非完全相同，声闻十八部各自的见解与修法，甚至连袈裟的安立方式都不同，如果以彼此不同为理由不承认，那只是显露自己的愚昧无知。

所以，大家在看到各教派的不同观点时，不应舍弃甚至诽谤，因为佛陀并非只引导一两个众生，而是要引导无量无边的众生，佛陀针对每个众生不同的根基与喜好开示了八万四千法门。其实所谓的八万四千法门也只是一种暂时的归集，实际上佛陀在不同地方

宣说了无量法门。

作为修行人，一定要打好佛法方面的基础，否则，虽然你自认为已经达到了某种境界，但在遇到违缘或与相续中具有邪知邪见之人接触时，很容易毁坏自己的见解，随着他们诽谤佛法。

大家一定要无偏地广闻博学，应先了解藏传佛教与汉传佛教大多数宗派的观点，然后着重修持自己的传承法要，待佛法大义融入自心后，不论修什么法，只要自己足够精进，修行上极少会出现障碍。

于此宣说菩萨十地，因为能脱离无量的见断、修断烦恼魔的畏惧并且越来越向上，故称为地。

证得一地菩萨果位的同时获得见道，这时能断除所有一百二十个见惑。从一地到十地修道的过程中，逐渐断掉属于修惑的所知障和烦恼障，到了第八地以上只有所知障，在这之前仍有俱生烦恼障。菩萨的

境界越来越向上所以称为地——无垢光尊者这样解释“地”，大家应该记住。

《经庄严论》中云：“无量无畏故，不可估量故，后后胜进故，彼等许为地。”

在凡夫地时，经常有无量的魔损害我们，在得地时完全脱离这些障碍，而且功德、境界越来越向上，所以称为地。

看待遣除悭吝等十种违品而安立为十地。

从看待断除吝啬和嗔恨等十种违品的角度，称为十地。

《华严经》中云：“嗟！诸佛子，为清净十地之十种违品而详细分为十度。”

因为十地共有十种违品或障碍，为了断除这十种障碍而详细分为十度。

一地以行布施度为主，其余诸度并非完全不修……”到智度之间以此类推。

一地以修布施度为主，其他持戒度或安忍度等并非不修。布施波罗蜜多在一地时圆满，到智度之间以此类推。

所谓十度，《辩中边论》中云：

《辩中边论》是《弥勒五论》之一，作者是弥勒菩萨。

阿底峡尊者的传记中记载，尊者来藏地时，在桑耶寺的图书馆看到了各持明者从龙宫、邬金刹土、香巴拉刹土等地迎请的诸多密宗续部，不由得感叹道：

“我即使在印度都未曾见过这么多佛典，藏地的大持明者和大成就者真是了不起！”尊者边说边合掌赞叹。由此可见，藏传佛教的许多法宝不仅仅是从印度传来的。

如果有人说：你们藏地持明者留下来的有些法不一定可靠，因为这并非佛陀时代就有，而是后人从其他清净刹土迎请来的密宗典籍，所以我们不承认。

我们可以这样回答：那《弥勒五论》也不应被承认。为什么呢？以同等理类推，《弥勒五论》是由弥勒菩萨在兜率天传授，后来无著菩萨通过修持慈心来到兜率天，并将其从兜率天迎请至人间弘扬的。如果你们承认《弥勒五论》，那也同样应该承认藏传佛教大德从其他清净刹土迎请来的续部；如果不信任，那就都不应信任。

密续中有真正的解脱道，凡夫没有必要争论。浩瀚如海的密宗续部是由普贤如来等诸多如来所宣说，许多是由莲花生大士、布玛莫札等大成就者从各个清净刹土迎请而来的，这些续部都值得我们学习。

与显宗一样，密宗经典有些是由释迦牟尼佛亲口所说，有些不是，显宗除了释迦牟尼佛亲口所说的

佛经外，还有些是由佛陀加持而宣说，另有些经佛开许由弟子结集而成，如果我们信任这些经典的话，那密宗中通过诸佛菩萨加持后弘扬于人间的续部也应该信任。

纽西堪布仁波切著有《大圆满传承源流·蓝宝石》，最近有位益西桑波堪布翻译出来了，那天土登诺布仁波切给我带了一套，文字比较多，很厚的两本。希望你们方便时一定要多了解密宗的历史，否则，我们学密宗的人如果不懂密宗的历史，很有可能随着他人而转。

萧平实的一个弟子为萧平实的文章写序说，自己学过十几年密宗，但后来很迷惑，现在舍弃密法入了他的教法，觉得自己非常有福报，大概意思是这样。我们当中会不会有些没有智慧的人认为，自己在喇荣待了五六年，结果却觉得密法不好而舍弃？为了避免这种情况发生，我们应该认真地学习密法的历史，否

则容易产生邪见。像我们这种智慧低劣的人，如果诽谤密法，这是天大的笑话。你们不要认为自己现在的见解很稳固，到时有些邪知邪见的人跟你讲很多相似的道理，也许你会赞同。

其实，藏传佛教不是那么容易遮破的。自古以来，不仅是我们普通人信仰藏传佛教，许多皇室成员都信仰藏传佛教——清朝乾隆皇帝曾下令将藏文的《大藏经》翻译成蒙文和满文两种文字，在蒙古草原着重弘扬。如今，世界上许多国家有智慧的人都在学习藏传佛教。

“十波罗蜜多，谓施戒安忍，精进定般若，方便愿力智。”

六波罗蜜多加上方便度、力度、愿度、智度，这是十度。

十地的十种所断依次是悭吝、破戒、嗔恨、懈怠

怠、散乱、愚痴、不具方便、力障、不成所愿以及所知障十者。

十度有十种违品、十种障碍。这里的所知障是指十地的一种细微障碍，并不是说只有在十地时才有所知障。

观待断除彼等而分为十地。

断除十种障碍，具有十种智慧所以叫十地。

无垢光尊者在这里给我们介绍了十地。如果你们精通《大圆满心性休息大车疏》的话，不仅能了解密宗的说法，同时显宗最关键的地道方面的法义都会了解。无垢光尊者在本论中将显宗和密宗的道理结合起来宣说，我们在整个世间都很难遇到这么好的论典，可惜本论未能在汉地得以广泛弘扬，因为现在很多人对密宗有些看法。

如果我们能精通本论，根本不怕别人对密宗的

驳斥，因为显密在究竟意义上殊途同归，只是暂时的说法有差别。现在这个社会，各宗派之间的分歧，以及对他宗的毁谤非常严重，这一点大家应该有心理准备，不然我们以后在弘法利生或自己修行的过程中，如果有人给我们发太过，有智慧的人有能力辩驳，没有智慧的人有可能随着他们而转，这样不太好。

有些人边打瞌睡边听课，你们虽然不在经堂，但听课时还是应该坐起来，不然很容易昏沉。早上起来供一杯水，念二十一遍百字明，听课之前磕三个头，晚上睡的时候也不要像牦牛一样直接躺下去，临睡前安住一下，观观自己的心，磕三个头再睡。这些简单的威仪，希望佛教徒一定要重视。

当然，如果能夜不倒单是最好的，有些人在十几年当中一直端坐在一个小箱子里。还有些人刚来的时候是这样，后来箱子越来越长……我以前在七八年当中晚上一直坐着，但现在身体无法承受。

其中第一极喜地，《经庄严论》中云：

无垢光尊者在讲解每一地时，都是先引用《经庄严论》中的教证将“地”的概念、名词作了定义与解释，然后再引用《宝鬘论》中的教证宣说此地的功德。

“见近于菩提，成办众生利，生起极欢喜，故名极喜地。”

一地菩萨时已趋近获得佛果，又见到自己有能力利益众生，因此极为欢喜。

《宝鬘论》中云：“第一极喜地，菩萨欢喜故，已断除三结，

一地菩萨极其欢喜，且完全断除了三结。这在《入中论》中讲过，初地菩萨断除了怀疑、萨迦耶见及戒禁取见这三种结。

生于佛种族。

转生于如来种姓。

彼之异熟果，施度最殊胜，震动百世界，成为赡洲王。”

一地菩萨的异熟果是布施度非常殊胜，能震动一百个世界，做赡部洲的国王。这是就一般情况而言的，并非所有的一地菩萨都会显现成下面所讲的天王或赡部洲国王。

一地菩萨能在一刹那间面见一百尊佛；了达百佛加持；示现一百化身；显示一百劫；彻见前后百世；入出百种等持；成熟一百众生；震动一百刹土；照亮一百刹土；开启百种法门；示现一百自身；每一身体都由一百圆满眷属所围绕；受生为南赡部洲之王。

一地菩萨具有十二种百功德。一地菩萨在一刹那

间利益众生等的功德不可思议。

有些上师为了安慰弟子，会对这位弟子说他已经证得大圆满的第一步境界。麦彭仁波切在大圆满的著作中讲过，大圆满的第一步境界和一地菩萨等同。无垢光尊者在《胜乘宝藏论》中讲过，已经登地却未显现功德之菩萨何处也找不到。

如果真正是一地菩萨，那能否在一刹那间现见一百尊佛？获得一百尊佛的加持？能否在一刹那间显现一百个化身？如果显现不出来，肯定没有达到一地菩萨的境界。

第二离垢地，《经庄严论》中云：“离破戒勤垢，故名无垢地。”

《入中论》中说，二地菩萨就连梦中也不会犯戒。

《宝鬘论》中云：“二地名离垢，身语意十业，

纤尘不染故，

二地时，身语意的十业没有任何垢染。

自守彼等故。彼之异熟果，戒度最殊胜，

此时戒度圆满。

成为七宝主，利生转轮王。”

成为具有七宝的转轮王。

二地菩萨不造十不善业，行持十善法，刹那间获得千数的十二种功德（即刹那间面见千尊佛陀……），成为四洲转轮王。

二地菩萨具有十二种千功德。

第三发光地，《经庄严论》中云：“放法大光明，故名发光地。”

三地菩萨能发出智慧的光芒，但不像第四地发出的光一样，三地的光就像是黎明时的光。

《宝鬘论》中云：“三地名发光，智放寂光故，禅定神通起，永尽贪嗔故。

三地圆满安忍波罗蜜多，没有对自方的贪心和对
他方的嗔心，即使有人将自己的身肉一块一块地割下
来，三地菩萨亦能安忍。

彼之异熟果，胜行忍精进，明智大天王，遣除欲
贪者。”

一般是做帝释天王，遣除欲界众生的贪欲。

三地菩萨有十二种十万数的功德，投生为帝释
天王。

第四焰慧地，《经庄严论》中云：“如此菩提分，
具有尽焚焰，彼地焚二障，是故名焰慧。”

四地时发出像烈火一样的光芒，能焚烧二取的障碍。

《宝鬘论》中云：“第四名焰慧，放正智光故，一切菩提分，尤为修行故。

这时圆满修持三十七菩提分，而且功德极为增上。希望你们看看《宝鬘论》，虽说讲得不是很广，但有字面上的解释，比较好懂。

彼之异熟成，离诤之天王，

四地菩萨的异熟果，是在欲界中转为夜摩天王。

萨迦耶见生，尽毁乃智者。”

能摧毁耶迦耶见。《入中论》中只对第六地有广说，其他地都不是很广，而《十地经》中都讲得比较广。

四地菩萨获得十二种百万数的功德，转生为夜摩天王。

第五难胜地，《经庄严论》中云：“成熟诸众生，亦能护自心，具慧行难行，故名难行地。”

五地时静虑度圆满，一切诸魔外道都不能损害，将自己的心护持得非常好。各个地都有其不共的功德，比如这里讲到，在第五地时能护持自心，本来一地、二地菩萨亦能护持自心，但五地菩萨有其特殊的护心方法，而且特别能调伏众生，故着重强调“护自心”这一点。

《宝鬘论》中云：“第五名难行，诸魔难胜故，善知圣谛等，微细深义故。”

第五地静虑波罗蜜多圆满，因此诸魔不能胜过五地菩萨，并且五地菩萨完全精通胜义谛和世俗谛之一切甚深法义。

彼异熟感成，兜率之天王，能除诸外宗，烦恼恶见处。”

五地菩萨有十二种千万数的功德，作兜率天王。

第六现前地，《经庄严论》中云：“依于般若度，复次现前此，轮回与涅槃，故名现前地。”《宝鬘论》中云：“第六名现前，

第六地现前般若波罗蜜多。

现前佛法故，修行止观已，得灭增上故。

因为菩萨在第五地时止观修行得很好，圆满获得寂灭，现在第六地时智慧波罗蜜多已经现前，完全证悟空性。

彼异熟感成，化乐之天王。”六地菩萨获得十二种十万俱胝数的功德，作化乐天王。

第七远行地，《经庄严论》中云：“随系一行道，故许远行地。”

菩萨于七地时远离了轮回，“彼至远行慧亦胜”，这时任何声闻都无法胜过他。

《宝鬘论》中云：“第七名远行，数具远行故，刹那刹那间，入于灭定故。彼之异熟成，他化之天王。”

关于七地菩萨刹那趋入灭定，麦彭仁波切和他宗的大德有很多辩论，以前我们特别喜欢讨论这个问题。益西彭措堪布在《入中论日光疏》中将各个观点都作了详细宣讲，此处不再赘述。

七地菩萨有十二种十万俱胝那由他数的功德，作他化自在天王。

第 86 课

作为皈依三宝的佛教徒，所皈依的对境有佛宝、法宝及僧宝，法宝包括教法和证法，教法又分为因法和果法，教法的内容已经讲完了，正在讲证法。

从广义而言，证法分声闻八地和菩萨十地，声闻八地讲完了，现在讲菩萨十地。意思是，世间所有获得声闻、菩萨果位的圣者相续中的智慧，都是我们皈依的对境。今天接着讲菩萨十地中的第八地。

第八不动地，《经庄严论》中云：“不为想动摇，故名不动地。”

八、九、十三清净地的菩萨入定与出定无有分别，能取所取的现象不会变动，利益众生的事业无勤

中自然而成，与佛的事业没有很大差别。

《宝鬘论》中云：“第八童子地，不动无念故，不动身语意，行境不可思。异熟果感得，一千梵天主。”

第八地叫童子地，八地菩萨不被任何分别念所动，不动无分别，其行境无法言思，能在一千大千世界当中，以梵天王的方式度化众生。八地菩萨在一千大千世界、九地菩萨在二千大千世界、十地菩萨在三千大千世界中示现天王形象度化众生。

八地菩萨能面见等同十万大千世界微尘数的佛陀……

八地菩萨能现见十万大千世界微尘数的佛陀，菩萨的功德无法衡量。希望你们方便时看看《入中论》

《中观宝鬘论》，这些论典中阐述了许多大乘的基础法义，我们以前都讲过，应该比较好懂。

第九善慧地，《经庄严论》中云：“无碍解妙慧，故名善慧地。”

第九地称为善慧地，九地菩萨主要获得了四无碍解，即法无碍、义无碍、词句无碍及辩才无碍这四种智慧。

《宝鬘论》中云：“第九名善慧，犹如王太子，因得无碍解，此地慧善妙。

国王在太子的智慧圆满时，才会将自己的王位让他，与此类似，九地菩萨获得了四种无碍的善妙智慧，因此名为善慧地。

彼之异熟成，二千界梵主，有情心疑问，罗汉不可夺。”

有情的任何疑问或是小乘罗汉的境界，根本不会夺九地菩萨的智慧，九地菩萨在二千大千世界示现梵

主形象度化众生。

九地菩萨现见等同成无数大千世界微尘数的佛陀等。

九地菩萨能在一刹那间现见无数大千世界微尘数的佛陀。

第十法云地，《经庄严论》中云：“如云遍法空，故名法云地。”

“二法”是指教法和证法。十地时，如云般的教证二法遍布一切虚空界，因此称为法云地。

《宝鬘论》中云：“第十名法云，降妙法雨故，菩萨蒙佛陀，光明灌顶故。

十地时，诸佛的心间发光融入十地菩萨的头顶，佛陀为其灌顶授记即将获得佛果。

彼之异熟成，净居之天王，无量智境主，殊胜大自在。”

这时，十地菩萨获得了十种自在，于三千大千世界示现净居天王的形象利益众生。

十地菩萨刹那刹那可亲睹等同不可言说微尘数之所有最极微的佛刹……共有十二种功德。

十地菩萨刹那能现见不可言说的诸佛菩萨的尊颜及佛刹的数量，三清净地的功德无法衡量、无法计算。

此外，一地菩萨证悟心性光明藏遍布一切众生而生起自他平等之菩提心。

这里依次讲了一至十地菩萨每一地最主要的特点。一地菩萨对于心性光明如来藏如何遍布一切众生的道理非常清楚，并生起自他平等之菩提心。有些人

说如来藏用肉眼能看得到，事实并非如此，我们在辩论书里对此做过辩驳。

二地菩萨证悟一切所知之最而精进净除如来藏之垢。

二地菩萨证悟一切所知，而精进地净除如来藏上的垢染。

三地菩萨证悟闻法为法界之顺缘，纵然三千世界变成一大火焰也越过而闻法。

三地菩萨认为闻法是证悟法界最好的顺缘，假设整个三千大千世界遍满烈火，三地菩萨也会越过火焰闻法。

闻法相当重要，我刚到学院时，上师如意宝经常引用这个教证。有些人认为，只有初学者才需要闻法，而已经证悟了法界、获得一定境界者不用听闻佛法，法王曾说过，这完全是一种错解，在有关经典

中讲过，三地菩萨仍然越过熊熊烈火去闻法，何况我们。

这一点大家应该记住，闻法是我们在修行过程中最关键、最重要的事情。若不闻法，则无法通达佛法的奥义，而经常闻法之人，即使没有很高的境界，但基本上能压制自己的烦恼，对自相续利益很大。

闻法是证悟法界最好的顺缘。有些人在两三年当中听一点法，就生起厌烦心，这只能说明自身很懒惰。现在很多人对闻法的兴趣不大，说法的道场非常少，闻法的人也很少，所以人们普遍对佛法缺乏足够的认识。作为布施、持戒、安忍波罗蜜都已经圆满的三地菩萨，仍然毫无厌足地去闻法，何况吾等薄地凡夫。

四地菩萨证悟无我所执而断除贪法。

四地菩萨证悟了无我，没有我所执，所以断除了

贪法的念头，但会希求法。

五地菩萨证悟自他相续具有的如来藏无有差别而通过一切佛陀以十清净意乐平等。

五地菩萨以十清净意乐证悟平等性。

十清净即功德、学处、了知道与非道、三十七道法、能成熟众生，前二者各分身语意三种。

功德和学处分为身功德、语功德、意功德与身学处、语学处、意学处，再加上了知道、了知非道、三十七道品、能成熟众生相续，共有这十种清净。

六地菩萨证悟如来藏自性清净而遣除取舍轮涅的一切执著。七地菩萨证悟如来藏无异而遣除一切相执。八地菩萨证悟如来藏无有功过增减而生起极其清净殊胜之无生法忍。九地菩萨证悟本来佛性中具有四无碍解而获得智慧自在。十地菩萨证悟如来藏是圆满事业之来源而获得四种自在。

全知无垢光尊者给我们讲了十地菩萨主要证悟的境界，从证悟的境界而言，十地菩萨每一地都有各自不同的反体。

关于四种自在，《辩中边论》中云：“遍行最胜义，等流殊胜义，一切无执义，相续无异义，（无净无染义，种种法无别，）无增无减义，四种自在处。”

大致意思是，一到八地菩萨分别通达一切法遍行、最胜、等流的意义、无有执著的意义、无异处的意义、无染无净义、无差别义、无增减的意义，于三清净地渐次获得四种自在。

《经庄严论》中解释了四种自在，实际上是四种转依。

何为四种自在？《经庄严论》中云：“意能取分别，转依无分别，刹土智事业，是为四自在。”

染污意识、五根识、意识、阿赖耶识，分别转依为无分别智慧自在、清净刹土自在、事业自在、智慧自在，此即四种自在。

不动等三地，获得四自在，一者二自在，余地许各一。”

这四种自在存在于三清净地，八地有二种自在，九地和十地各有一种自在。

意思是说，染污意转依而获得无分别自在；五根识能取转依而获得清净刹土自在，八地菩萨具此二自在；意识转依而获得四无碍解、事业圆满自在，能成熟众生相续，九地菩萨具此自在；

八地菩萨获得了无分别自在与清净刹土自在；九地时意识转依而获得四无碍解与事业圆满自在。

十地时分别念意识之现基阿赖耶识转依而获得大圆镜智自在，能够行持与佛行境相同之事业。

十地菩萨智慧自在，能够行持与佛行境相同之事业。

《宝性论》中云：“菩萨之此理，后得于世间，真实度众生，与如来等性。”

这里提到十地菩萨的事业与佛的事业几乎没有差别，因为《宝性论》中说，菩萨的后得随顺世间、救护有情，这与如来的事业基本相同。

也就是说，八地平等性智、妙观察智获得自在；

无垢光尊者此处有种独特的说法：八地菩萨的平等性智、妙观察智获得自在。

九地成所作智获得自在；十地大圆镜智获得自在，十地末相续后际时，种种习气阿赖耶转依即刻获得法界性智自在，从而成佛。

有些论典中说，八地时阿赖耶转依，而无垢光尊

者在这里说，十地末，种种习气阿赖耶转依成法界性智。从八地开始逐渐成熟五种智慧，十地末尾五种智慧全部圆满而成佛。

十地相续后际时得受大光明灌顶而成佛。

在十地后际，即将成佛的最后一刹那，十方诸佛发光照耀十地菩萨的身体，十地菩萨得受大光明灌顶，然后成佛。

《经庄严论》中云：“圆满二大劫，修道至究竟，获得最后修，菩萨依灌顶，得金刚喻定，分别不可坏，转依臻究竟，无有诸障垢。住彼即获得，尽成利群生，

十地末际获得了大光明灌顶，不再被任何念头毁坏，入于金刚般的等持——即将获得佛果前会入于金刚喻定，把所有的功德全部转依为究竟地，这时菩萨已无任何障碍，住于何处都是为了利益众生。

了知一切相，无上之果位。”即十地菩萨于十方佛前作大供养，即刻从十方诸佛白毫间放大光芒融入彼菩萨之头顶，使其获得金刚喻定等前所未得的十万阿僧祇数等持，清净细微所知障，从而成佛。

十地菩萨获得了金刚喻定等无数等持，金刚喻定能摧毁最细微的所知障，从而成佛。

第 87 课

皈依品中，所皈依之对境法宝中的教法已经讲完了，我们今天讲证法中的第四个科判——别说内外分类，即显宗与密宗在某些方面的差别。

庚三、别说内外分类：

因乘安立学十地，十一化身普光地，
金刚乘以功德分，安立十二等无量。

因乘显宗安立菩萨十地，称十一地为化身，即普光地。十地末尾时现前十一地，十一地就是无学地，即佛地。密宗金刚乘以功德而分，例如，以法报化三身、现前菩提身、不动金刚身等佛陀不同的身语意功

德事业之反体，而安立为十一地、十二地、十五地智慧无上地等，有无量的分类和功德，比如在《大幻化网》中分成十三地、十六地，其实这些均可包括在显宗十一地中，意义都是一致的。这是麦彭仁波切和无垢光尊者共同承认的。

因乘承认相续后际时以前的界性转为菩提，

因乘承认凡夫的相续可以变成菩萨，菩萨可以转为真正的菩提。

诸法皆为无垢分位及无分别智所摄。

一切诸法都由无垢、无分别智慧所摄。

《成就三身论》中云：“除无垢真如，无分别智外，诸佛前他法，少许亦无有。”

我们最后到达的境界是什么样呢？断除一切垢染与分别念，十方诸佛所证得的法也是断除障碍和远离

分别念，除此以外十方诸佛再也没有别的所证了。

无垢之身是指法性本性身；

法报化三身本体是无二的，但从显现上讲有不同的功德和所化众生。第一个无垢身是指本性身，远离一切垢染、现前一切智慧，从这个角度来说叫无垢身，也叫本性身，本性身跟法身本体是一致的。

彼之自性无分别智慧力等相为法身；

智慧力等二十一种无漏功德圆满现前的缘故称为法身。

彼智慧于十地菩萨前所现相好严饰之相为报身；

什么是报身呢？上面所讲到的智慧力在十地菩萨前显现相好圆满的身相即是报身。报身和法身的差别大家不要搞错。

彼智慧于所化众生前随机所现之相为化身；

什么叫化身呢？在凡夫和地前菩萨面前，化身随着他们的根基显现不同的身相。

彼智慧乃至轮回未空前，不间断任运利益他众为事业。

《现观庄严论》第八品主要讲三身及佛的二十七种事业，这些内容我们应该通达。

本性身：《现观庄严论》中云：“能仁自性身，得诸无漏法，一切种清净，彼自性为相。”

能仁已经获得所有无漏的功德法，一切障碍全部得以清净，从这个角度称为自性身。本性身和无垢身是一个意思。讲四身时，将法身分为自性身和法身；讲三身时，将自性身包括在法身中。《现观庄严论》中是说四身。

法身：《现观庄严论》中云：

这个教证下面有解释。

“顺菩提分法，

这是三十七道品；

无量及解脱，

“无量”是四无量，“解脱”是八解脱；

九次第等至，

这是九等至；

十遍处自体。

下面讲了十遍处的自体；

最为殊胜处，差别有八种，

这是八胜处；

无诤与愿智，

这是无染等持与愿智；

神通无碍解，

即六神通和四无碍解；

四一切清淨，

指四种清淨；

十自在十力，

即十自在与十力。

四种无所畏，及三种不护，并三种念住，无忘失法性，永害诸随眠，大悲诸众生，唯佛不共法，说有十八种，

这是十八不共法。

及一切相智，说名为法身。”

佛的智慧叫一切智智或一切种智。这里总共有二十一种无漏法，是佛陀具有的功德。麦彭仁波切的《智者入门论》中将佛教中的许多基本道理讲得非常清楚，这些内容作为佛教徒应该掌握。

宣说法身之二十一种无漏智：

下面解释二十一种无漏智。

（一）菩提分三十七品：

二十一种无漏法中的第一个无漏法是菩提分三十七道品，以前讲过，这里不广讲。

四念住、四正断、四神足、五根、五力、七菩提支、八正道。

也许有人会想：四念住中的法念住与身念住等是有执著的，佛已经证得了法身，怎么还会有执著呢？

佛陀并没有执著。麦彭仁波切说过，声闻在获得阿罗汉果位时的三十七道品，在获得菩萨果位时转依了，其功德越来越增上，所缘更为广大，最后获得佛果时，所有的功德以不可思议的方式存在，这一点大家要知道。

比如我们凡夫人可以观修身念处，观自己的身体是无常、是不清净法，但我们跟阿罗汉相续中的功德完全不相同，阿罗汉观身念处的功德和菩萨也完全不同。同样，佛陀相续中的功德不要说凡夫，连阿罗汉、菩萨都无法与之相比。举例来说，凡夫、声闻、阿罗汉、菩萨都具有悲心，但佛陀具有究竟圆满无缘的大悲心。这个问题比较关键。

（二）四无量：慈无量、悲无量、喜无量、舍无量。

四无量心在佛地时以无缘、广大、不可思议的方式存在，此处不作广讲。

诸位一定要懂得佛陀法身的二十一种无漏法，否则，我们说自己在学佛，却连佛陀的功德都不知道，那就不算真正的佛教徒了。如果只是知道“佛陀是印度的王子，他成家后舍弃王位，修成佛果”，虽说这是事实，但过于笼统、简单，若能详细了解佛的生平及功德，那一定会对佛陀所说的教言生起信心，从此以后不会退转。若将佛陀看成世间学者或伟人，终有一天自己的信心会退失。因此，我们理应好好闻思，知晓佛陀到底具足哪些功德。

（三）八解脱：

八解脱指的是等持。八解脱中的前七种，一般的世间凡夫、禅定者、仙人都具足，最后的灭尽定只有阿罗汉才具足，而佛陀圆满具足所有禅定的功德。

有色观色定、

将自己的身体观为有色法，将外在皆观为不清净，这叫有色观色定。比如，泰国等地的修行人为了断除世间的贪欲而修持不净观、白骨观等，就属于此处有色观色定的范畴。

这些概念大家应该知道。我们经常看到“八解脱”，但却不知道“八解脱”到底是什么。八解脱是等持，是禅定的功夫，这种功夫阿罗汉具有，菩萨亦具有，在获得佛果时，此功德以增上的方式存在。

无色观色定、

将自己的身体观为无有色法、观为空，将外面的一切法观为不清净。去年益西彭措堪布翻译了麦彭仁波切的《净心法要》，其中讲述了如何修不净观。我们为大家翻译出来了许多法要，该观想、该修的法门都比较齐全，但你们修不修我不太清楚。

净色定，

刚才是把一切都观为不清净，为了断除这种执著，获得了八解脱禅定的行人，在净色定时，将外在的一切均观为清净。如果我们有了禅定功夫，就可随意观想——可以观清净，也可以观不清净，可以将自己的身体观为有，也可以观为没有。我们现在还达不到这种境界。

以及空无边定、识无边定、无所有定、非想非非想定四无色定，定即是解脱，

四无色界的禅定我们以前也讲过，大家应该非常清楚。既不是有也不是无，这叫非想非非想定。这是四种禅定。

再加上灭尽定。

非想非非想定的这种观想方法也是一种执著，

仍然不离三界，而灭尽定是把所有的感受和想全部灭尽。麦彭仁波切说过，有一定世间禅定功夫的人具足前七种禅定，灭尽定只有阿罗汉才具足，阿罗汉得到灭尽定时，能断掉三界所有的烦恼和障碍。若要断除对欲界的贪执就观前面的三种定，要断除对色界的贪执就观四无色界的禅定，想断除无色界的受想就要观灭尽定。这是宣说佛陀法身的第三个功德。

（四）九等至：四禅、四无色定与灭尽定。

前面八解脱中四无色界的等持与此处九等至中四无色界的等持是否相同呢？禅定的境界是相同的，只是次第、角度不同。

（五）十遍处：观地水火风、青黄白赤四显色、空无边及识无边。

“遍处”的意思是遍于一切处，十遍处即十种等持。观想方法：瑜伽士在观地水火风中的地时，会将

世间全部观成地，那时一切就都变成地；若将所有世间观成水的话，在他自己面前一切都变成水；若是观想世间变成火的话，在他自己的境界中所有的一切都变成火。一般禅定功夫很高的人，如果别人用火烧自己，就观水遍处，这时火根本不会烧到自己；若是不小心沉溺在水中，马上观风遍处，这样一切就都变成风了，自己不会被水淹死。

观青黄白赤四显色也是同样，将整个世间全部观成白色、黄色、红色等。总之，“十遍处”是观色法方面的四大种和四显色，及空无边和识无边——观一切全都变成空性和意识，是这样的一种禅定方法。

当然，佛陀不一定会将一切观为红色或观为火，佛并无此执著，只是这种禅定的功夫和能力，佛陀以增上的方式而具足，这就是为什么说佛的功德不可思议。

（六）八胜处：

八胜处分为观颜色方面的四胜处和观形状方面的四胜处，八胜处中的“胜”是超越、超胜的意思。

以内有色想观外色小胜处，

即观想自己的身体胜过外在的世界。内有色想，就将自己的身体观为有色；观外色小，将外在所有的色相观成比自己的身体小。瑜伽士的禅定功夫达到一定境界时，可以将自己的身体观成如同须弥山一般高大，将外面的世界观成像微尘一样渺小。

以内有色想观外色大胜处，

把自己内在的身体观成很小，外面的色相观成很大。

以内无色想观外色小胜处，

把自己的身体观为无，外面的色相观成非常渺小。

以内无色想观外色大胜处，为形色四胜处；

观自己没有身相，外面的色相非常大。

这是形色的四种胜处，下面是显色的四种胜处。

现见唯以内无色想观蓝黄红白四种（成就光明）。共八种处。

现见自己的身体没有色相，观外面一切都是蓝色，或是黄色、红色、白色胜过自己的身体或胜过他人，或是外在的显色形色胜于他人。

这是显色的四种禅定，加上前面形色的四种，总共八种胜处。

（七）遣除他相续之烦恼故为无染等持。

无染等持，如阿罗汉去城市化缘前会先用神通观察，如果众生会因自己而生起烦恼就不去，若众生不

会因自己生起烦恼就入城化缘，不染污众生的相续。阿罗汉有时未作观察就入到城市，结果不但没有利益他人，反而令他人的相续生起烦恼，但佛陀始终不会这样。

阿罗汉和菩萨的无染等持尚未究竟，凡夫人就更不用说了。举例来说，我们放假去汉地到底对亲戚朋友有利还是无利，如果是阿罗汉，就会先入定观察，若观察到这次出去就回不来了，那就暂时不出去，但作为凡夫对此并不知晓——有些人原本只是想看望母亲，结果去了之后受到某些影响，自己的思想发生了变化，再也不想返回学院了。有些人本想度化别人，结果非但不能饶益众生，反而令其相续生起烦恼。总之，凡夫没有无染等持，而佛陀圆满具足无染等持。

（八）一切事业任运自成故为愿智。

第八个功德叫愿智处。众生的事业需要通过自己的勤作，不可能任运自成，有些人经常在网上自我吹

嘘：“我前世是什么化身，今生是第八世什么什么，能不能给我提供一点资财……”佛陀不是这样，佛的事业与智慧全部任运自成，没有任何阻碍。

（九）六通：神变通、天耳通、他心通、宿命通、现行而生之天眼通、漏尽通。

五眼六通我们讲过很多次了，大家应该都清楚，显宗的经典中讲得也非常多，此处不再赘述。

（十）四无碍解：义无碍解、词无碍解、法无碍解、辩无碍解。

佛陀获得了四种无碍解：

1. 义无碍解：具有无碍地通达所有胜义和世俗意义的智慧，在有些地方解释为辩才无碍；

2. 词无碍解：所有文字、言词方面的道理全部知道；

3. 法无碍解：无碍通达世间万法的本体和现象；

4. 辩无碍解：对所有的辩才都精通无碍。

佛陀圆满具足这些智慧。

（十一）四净：身净、缘净、心净、智净。

1. 身清净：身体无论变化成何种身相都没有任何困难，比如在有缘众生面前变成声闻阿罗汉，或是变成凡夫的身相度化众生；

2. 缘清净：是指所缘的对境、环境等，可以随意转变；

3. 心清净：不管入于何种等持，心和心所方面的等持和禅定都能获得自在；

4. 智清净：精通万法的智慧，随意通达任何一法，智慧得到清净。

这是四种清净。

(十二) 十自在：命自在、心自在、资具自在、业自在、受生自在、解自在、愿自在、神力自在、法自在、智自在。

十种自在：

1. 命自在：寿命得到自在，无论住世多久都可以，这是从前修无畏布施而成就的异熟果；

2. 心自在：心的入定出定都获得自在，是禅定的异熟果；

3. 资具自在：所需之受用、资具全部圆满自在具足，佛只是在众生面前示现去化缘而已，其实并不需要，这是财布施的异熟果；

4. 业自在：息增怀诛的各种事业都获得自在；

5. 受生自在：能自在转生于任何处，业自在与

受生自在是持戒的异熟果；

6. 解自在：佛陀能随顺众生的根基意乐为他们宣说佛法，是修安忍的果报；

7. 愿自在：所发的愿都能马上实现，是精进的异熟果；

8. 神力自在：无论任何神变力量都可以自在显现，是修持禅定而获得的异熟果；

9. 法自在：三藏十二部经等所有的教法全部通达无碍；

10. 智自在：即智慧自在，此处是指证法，即对所有的三昧，及过去、现在、未来三世的一切所知全部了如指掌。法自在与智自在是修智慧的异熟果。

我以前看过汉传佛教的《宝雨经》，其中关于十自在讲得比较清楚。《涅槃经》中讲的是八种自在，与此处所讲略有不同。

第 88 课

我们继续讲皈依品，皈依品也算是前行部分。所皈依的对境法宝分为教法和证法，教法已经讲完了，证法部分声闻和菩萨十地的功德也讲完了，正在讲佛的功德。从色身显现方面而言是佛宝，从佛的断证功德而言其实也包括了法宝，这也是为什么究竟的佛宝具足法宝和僧宝的原因。

我们今天接着讲法身之二十一种无漏智中的第十三种：

（十三）十力：

十力是佛所具有的一种不共的智慧的力量。《入中论》最后讲无学地功德时讲了佛的十力，这里只提

了一个名词。在《大智度论》第二十五卷中，将佛的十力讲得比较清楚，《首楞严经》《华严经》中也有提及。宗喀巴大师在《善解密意疏》中讲得比较略，不是很广。在益西彭措堪布的讲记中，每一个力都引用了《华严经》中的教证，讲得较广。总之，佛陀有十种智慧力，一般菩萨和其他行者不具足。前面的十种自在，清静三地的菩萨都具有。

知处非处智力、

知处和非处，佛陀知道哪些该做，哪些不该做。例如，造善业必定会感受安乐，造恶业则必定会招致痛苦；造恶业不会快乐，造善业不会痛苦。如果造善业却感受痛苦，这是非处；造善业感受快乐就是应处。处和非处、应理和非理的道理，以佛陀的智慧一目了然，清清楚楚地了知，因此说佛陀具有知晓处与非处的智力。

知业报智力、

世间众生的业报各不相同。我们今生造了什么业，在将来的多生累劫中，何时成熟何种果报，佛陀全部清楚，就像化学家知道两种物体相结合会产生什么反应和结果一样，佛陀完全知道业和非业的关系，及日后因此业而感受的报应。

这里为什么加上一个“力”呢？此处的十力其实是十种智慧，佛陀已经获得了如同金刚般的智慧，这种智慧的力量任何人没有能力反对，非常强大，因此称为“十力”而非“十智”的原因就是这样。麦彭仁波切在《智者入门论》中讲过，佛陀具有超越的能力，世间任何人都无法与佛陀金刚般的智慧相比。

知种种解智力、

佛陀知道众生的种种界性，比如这个众生喜欢大乘法门，那个众生喜欢小乘法门……每个众生的信解和爱好各不相同，对此，即使是声闻缘觉亦无法圆满了知，而佛陀对于三千大千世界所有众生的界性完全

互不混杂地知晓，他具有这种智力。

知种种界智力、

我们知道，界总共有十八种——六境、六根及六识，佛陀无余知晓每个众生的界性及根基。

知根胜劣智力、

佛陀知道哪些众生根基好，哪些众生根基不好。佛经中讲过二十二根，每个众生有多少根，根的产生，及利根和钝根的原因，佛陀全都非常清楚。

知遍趣行智力、

佛陀知道整个三千大千世界所有众生的去处，比如众生命终后会转生至六道轮回中善趣或恶趣的哪一趣。

知静虑解脱等持等至智力、

静虑是指禅定，四禅定、四无色界，上面所讲的八种解脱、九种等持，及世间所有入于禅定的法门、方法及其果报，佛陀都非常清楚。所以，我们修持佛陀所说的禅定法门一定会有收获。

知道佛陀具有哪些功德，这相当重要。佛陀所具有的十种力，菩萨相似具有，但不究竟。

知宿住随念智力、

佛陀清楚地了知每个众生的前生后世。

知死生智力和知漏尽智力。

知生死智力，众生的寿命生灭，以及在轮回中是如何转生的，这些生死经历佛陀全部知道。

知漏尽智力，是说佛陀知道所有的道和果，麦彭仁波切讲的是道和智。如何断除烦恼障和所知障，学道中有哪些障碍，佛陀十分清楚。

我们正在学习这些内容时，建议各位最好同步看一下十力等佛陀的二十一种无漏功德，看了以后就会对佛陀是世间唯一的遍知生起定解。世间的科学家和学者等只精通自己的领域，而佛陀不仅了知现在这个宇宙所有的事物，乃至整个三千大千世界所有众生和万法的本质、分类及作用等全部非常清楚。从这个角度进行对比时，我们自然而然就会对佛教和佛陀生起信心。

（十四）四无畏：正等觉无畏、漏永尽无畏、说障法无畏和说出离道无畏。

作为佛教徒，如果连这些常识都不懂，那真是很值得惭愧。学习了佛陀的功德以后，虽然我们现在无法获得这些功德，但是能令我们对佛陀、对佛法生起信心。

那天济群法师问我：你们藏传佛教对三宝不退失信心有什么窍诀？我说，我们藏传佛教会研究《释

量论·成量品》，如果对这部论进行闻思，通过自己的辩证智慧来抉择，就会生起释迦牟尼佛是唯一的量士夫的定解，以后不会退转。如果我们对释迦牟尼佛的信仰与民间的信仰没有什么差别，这就成了一种迷信，就像农村的老太太经常说“菩萨保佑”那样。

我们这里大多数人都有一定学问，我在《智海浪花》⁴⁵中讲过，法王如意宝摄受了当今时代的许多知识分子，而在城市中很难看到有这么多知识分子研究佛教，当我看到这些知识分子从内心对佛法生起信心时，就觉得法王对佛法的贡献不可思议——他们不是表面上简单的信仰，而是真正从内心对佛法生起信解。

希望大家深入研究佛宝和法宝的功德，我们不要认为这与我的生死没有关系，这些内容的确与中阴窍诀有点不同，但如果我们完全了知佛陀所具有的功

45 《智海浪花》上下二册内容现收录于《没什么放不下》《有什么舍不得》《幸好有烦恼》。

德，就能生起对三宝不退转的信心，从而成为正信的佛教徒。

正等觉无畏与漏永尽无畏，这是从佛陀自身来讲的。

第一，正等觉无畏：佛陀已经证悟万法的本性，获得了如来正等觉的果位，这一点在任何人面前言说都无有畏惧心。

第二，漏永尽无畏：佛陀所有的烦恼障和所知障全部断尽，他人丝毫没有反驳的理由。

这是佛陀自身方面的两种功德，是关于得果与断除障碍的两种法。

第三，说障法无畏，宣说烦恼障和所知障是我们修道中的一种障碍。

第四，说出离道无畏，通过修无我从轮回中出离并获得解脱后，在大众中宣说此道时毫无畏惧，任何

人都无法反驳。

说障法无畏和说出离道无畏是看待他众方面的两种无畏。

（十五）三无护：身语意之诸行不想颠倒隐瞒。

佛陀身语意的行为根本不会有任何染污，所以没有隐瞒与颠倒之事。我们凡夫担心身体所做、语言所说被人发现，但佛陀身语意的一切所作所为皆清净无垢、光明正大，没有任何颠倒，也没必要隐瞒。所以，佛陀的身语意不必在他人面前隐瞒，不用担心害怕，而我们凡夫的身语意若不加护持就会害怕。不要说凡夫，连阿罗汉都还没有到达三无护的境界。

（十六）三念住：于恭敬听受所说法者，不以为喜之心念住；

当佛陀在讲法时，在佛陀座下恭恭敬敬听法之人，佛陀不会对其特别欢喜。

于不敬听受所说法者，不以为怒之心念住；

若听法之人对说法者佛陀不恭敬，佛陀亦不会生气。凡夫在自己讲法时，若听者恭恭敬敬地听法就欢喜，否则就心生不悦。

于听及不听二者，不以喜怒之心念住。

佛陀对于听与不听二者无有喜怒之心，而是比较平等的心态。其他经典中讲过，假设一边是亲生儿子罗睺罗对佛陀作供养，另一边是提婆达多用斧子砍佛陀的身体，佛陀对这两者没有任何亲怨的分别。这是佛陀三念住的功德。

（十七）不忘利益众生。

虽无需勤作，但佛陀始终不会忘记利益众生。

（十八）摧毁一切习气之垢。

摧毁了烦恼障和所知障及最细微的习气。

（十九）具饶益一切有情之大悲。

佛陀具足饶益一切有情的大悲心。

（二十）佛十八不共法：

即佛陀所具有的十八种不共同的功德，其他声闻缘觉都不具足。在其他有些论典中，十八不共法分为行为所摄的六种、证悟方面的六种，及时间方面的三种和事业方面的三种。

如来无有误失、

首先是行为方面的六种：佛陀的身体没有任何误失。

无卒暴音、

语言方面没有杂音，没有人们不愿意听的语言。

无忘失念、

佛陀的心没有任何正念的忘失。

无不定心、

佛陀的心恒时处于入定中，没有不入定的时候。

无种种想、

不像凡夫那样有各种分别妄想。

无不择舍、

无有一法不是通过真正的妙慧和智慧而抉择，佛陀没有等舍、浑噩的心态，恒时具有取舍能力和详细分析的智慧。

以上是行为所摄的六种不共法。

志欲无退、

佛陀利益众生的志欲不会退失，不会令三宝种姓断绝。

正勤无退、

佛陀在饶益众生方面的精进心不会退转。

念无退、

佛陀不会忘记所证悟的法要，不像我们，今天记住的法义明天就忘了。

慧无退、

佛陀通达一切诸法的本质，这种智慧不会退转。

等持无退、

佛陀对任何一种等持和禅定都获得了自在，不会退转。

解脱无退、

断除烦恼障和所知障而获得解脱，这种解脱永无退转。

这是证悟方面的六种不共法。

一切身业智为前导随智而转、

佛陀的身体做任何事情都是以智慧为前导，随着智慧而转。不像我们凡夫，本来身体是坐在家中，等一会儿起了一个分别念，不知不觉就到外面去了，我们的身体是随分别念而转。

一切语业智为前导随智而转、

佛陀所说的话也是以智慧为前导，随着智慧转，不会随分别念和迷乱显现而转。

一切意业智为前导随智而转、

意业亦是如此。佛陀的身口意全部不离智慧。

这是事业方面的三种功德，下面是时间方面——过去、未来及现在的三种功德。

于过去世无著无碍智、

无著是没有任何沾染与贪执，无碍是没有任何障碍，过去的一切法就像显现于镜中的影像一样，佛陀以无著无碍的智慧悉知无余。

于未来世无著无碍智、

对于未来的一切法以无著无碍的方式通达无碍。

于现在世无著无碍智，

对现在无著无碍。我们在了知佛陀不共的智慧、功德力时，应该对佛陀生起信心。

大家不要认为看书没有功德，佛法僧三宝是福

田，我们缘佛陀、法宝和僧众的任何一分功德去思维、去修行，功德都非常大，若能如此而行，那么我们获得人身就很有意义。

共为十八种。

十八不共法在《瑜伽师地论》第三十八卷中讲得比较清楚，《摄大乘论》中也讲了佛的二十一种功德，不过讲法不同，你们方便时看看。

（二十一）一切种智。

声闻、缘觉、菩萨的智慧，佛陀全部具足，这样的智慧叫一切种智。这在《现观庄严论》第一品中讲得比较清楚。

以上讲了佛陀法身的二十一种功德。

有些对佛教没有闻思的人可能会想：法身如虚空般离一切戏论，既然是离戏，又怎么会具有功德呢？

关于这一点，麦彭仁波切、无垢光尊者在其他论典中讲过，佛陀法身具有的是二十一种无漏的功德，并非有相、有戏的功德，应该这样理解。下面讲报身佛。

报身：《现观庄严论》中云：“说三十二相，八十随好性，受用大乘故，名佛受用身。”

三十二相、八十随好是报身的功德，这样的受用身只有大乘菩萨才能看见。

关于受用身，宗喀巴的上师仁达瓦在《入中论》的讲义中说，七地菩萨以上才能见到报身佛；麦彭仁波切在《智者入门论》中说，一地到十地都能见到报身佛；《皈依颂》中讲，十地菩萨才能见到报身佛，有这三种说法。

按理来说，应该像麦彭仁波切所说，一地以上就能见到报身佛。报身佛是在清淨所化面前显现的受

用身。

详细内容在下文有讲述。

详细内容在密宗部分有广说，显宗部分没有讲。在《宝鬘论》中讲了三十二相的因、果与本质，在《现观庄严论》的讲义中，八十随好讲得比较清楚。

化身：《现观庄严论》中云：“若乃至三有，于众生平等，作种种利益，佛化身无断。”

乃至在三有众生未获佛果前，佛陀都以种种身相利益有情，因此，佛陀的化身是不间断的。

《经庄严论》中云：“恒示工巧生，大菩提涅槃，佛陀此化身，解脱大方便。”

化身有工巧化身、殊胜化身、大菩提化身等，这在堪布阿琼的《大圆满前行备忘录》中讲得比较细致。比如工巧化身，是以工巧明的方式在众生面前示

现的；殊胜化身，就像释迦牟尼佛一样，在印度金刚座示现成就，以大解脱和大方便的方式利益众生。

事业：《经庄严论》中云：“世界存在间，事业不间断。”

佛陀法报化三身、事业，都可以包括在法宝中。在轮回未空之前，佛陀的事业不会间断。

密乘中说：在十一地之上，还有十二莲花地，在菩萨面前不现，而唯有遍知佛陀前大受用身无一无多恒时任运自成。

十二莲花地，一般在菩萨面前不显现，是以报身任运自成的方式存在。这是密宗的说法。

也有些人说：在十二地之上，还有十三金刚持地，它是遍空大乐离戏之法身所周遍。

有些人说这里也是报身，十三报身金刚持地。

有些论中说“十四大乐地、十五等持地、十六上智地”等，

关于这种说法，麦彭仁波切在《大幻化网·光明藏论》中略有提及，无垢光尊者在《大幻化网大疏》中讲得非常细致。

虽说无量无数，然而这些都与普光地是一本体，只是从不同的反体分出的。其他论中对三身五智之法相分开加以分析。

显宗十地加上普光地，普光地是无学地，全部算起来是十一地；密宗中还有十二莲花地、十三金刚持地、十四大乐地、十五等持地、十六上智地等说法，但这些与普光地都是同一本体，只是从不同的反体而分。

无垢光尊者说，在其他论典中对三身五智的法相有说明，应该是在《七宝藏》中讲过。

第 89 课

本论共分十三品，我们今天讲第六皈依品中，教法与证法中证法的最后一个科判。

庚四、宣说五道：

资粮加行与见道，修道无学之五道，
二次第等深心境，妙法日具无垢光。

道和地是从不同角度进行宣说的，其本质无有差别——五道可以含摄十一地，十一地亦能含摄五道。什么是五道呢？即资粮道、加行道、见道、修道及无学道，每一道都有相应的断证功德，还有等持、生起次第及圆满次第等甚深的心之境界，这些全部属于证

法。法宝的太阳具足清淨无垢的光芒，意即具足圆满的
地道功德。

初学者入门的资粮道与加行道随抉择分法是胜解地即凡夫之二道；

初学者入门后，从资粮道到加行道属于胜解地，也就是凡夫二地。如果算上未入资粮道的凡夫，那就是凡夫三地——《入中论》的有些注释中经常讲凡夫三地。胜解地不包括在十地中，十地是从见道开始算的。

见道与修道是圣者有学道，

道，分为有学道和无学道，圣者有学道中包括了见道和修道，即一地到十地之间。

圣者在这二道中断除见断与修断并精进修持；

从一地到十地之间的菩萨不但精进修持，还断除

各自见道和修道中的障碍。

无学道是无与伦比、究竟唯一之地。

无学道就是佛地，和昨天讲的十一地是一个概念。无学道是究竟唯一之地。

彼等地中的总持、等持等甚深心智之境的一切法，即是此处所说的法宝。

从资粮道到最后无学地之间，心和智慧境界的一切等持、总持等，全部包括在法宝中。凡夫是心的境界，圣者是智慧的境界。

以前我们认为皈依法就是皈依经书，但实际上皈依法的范围非常广，所有得地菩萨心相续中的证法皆属法宝。

此外，所谓的无学道为正法、助缘为僧众、本师为佛陀是从不同方面而言的，此中可包括相同、不同

究竟暂时的一切三宝。

将无学道的功德作为法宝、将获得无学地之前修道中的一切助缘称为僧宝、将本师释迦牟尼佛为主的一切佛陀称为佛宝，这是从不同角度而言的，其中包括相同与不相同、暂时与究竟的一切三宝。

这里的正法，实际上包括了所有暂时与究竟的法宝，为什么呢？在究竟无学地时，佛相续中的智慧是法身，法身包括暂时和究竟的皈依处，以及相同和不相同的皈依对境。

我在前段时间提过，汉地有些人自认为已经皈依三宝，但却未皈依密宗。其实，如果是已皈依三宝的佛教徒，皈依了如来相续中所证得的正法，那你必定同时皈依了显宗与密宗。有些人学习显宗多年，还问自己是否有皈依密宗的资格，这是非常愚痴的疑问。因为受到环境与教育的影响，再加上散乱于世间琐事，许多人缺乏闻思基础，不懂得佛教的基本道理，

心中对一些简单的问题疑惑重重。作为佛教徒要广闻博学，像《大圆满心性休息》这样的论典，即使我们不能全部精通无碍，也至少应该对它有大致的了解。

戊三、别说僧宝：

无垢光尊者在本论的“别说皈依境”中未单独宣讲佛宝，法宝和僧宝讲得比较广。

僧宝是助缘的所依：

声缘佛子为外僧，空行密众为内僧。

僧众分为外僧众和内僧众，声闻缘觉与菩萨为外僧众，空行密众为内僧众。在学完这些内容后，我们就应该知道，受皈依时没有“我只皈依外僧众”的说法，已皈依三宝的佛教徒诽谤密法，这很不应该。人的想法真是千差万别，有些在学院闻思了很长时间的人，还认为自己只是显宗的佛教徒，没有学密宗的资

格，明明已经享用了密宗的“美食”，却认为自己从未享用过。

声闻缘觉之预流等四果与住于十地之间的菩萨为外僧众；

小乘四果和十地菩萨的圣者僧众全部称为外僧众。

空行众、力行众、密咒者、事业者、

空行众，比如密宗的空行护法；力行众，依靠智慧的力量而行持，也就是勇士勇母——“空行”是指勇母，“力行”不知是否可以解释为勇士，其他讲义中没有讲；密咒者，持密咒的大师们；事业者，依靠密宗而修息增怀诛四种事业的大尊者。

金刚部、珍宝部、莲花部、事业部以及如来部所摄之出世间圣众

灌顶时有五部灌顶，事业部或珍宝部等五部所摄的出世间圣众，此处“出世间圣众”并非仅仅得过莲花部灌顶，而是指在莲花部下已获得成就者，即五部所摄的所有护法神、佛和菩萨。

和住于大手印持明、长寿持明、任运持明地的诸阿阇黎即是内僧众。

住于此三大持明地的阿阇黎，及出世间圣众叫内僧众。这里不包括异熟持明，因为安住于异熟持明果位者仍是凡夫。

许多人以前不知何为“内僧众”，简言之，内僧众就是依靠密宗的修持而获得成就的大圣者们。这是无垢光尊者一种特别的讲法。

这里的持明有四种分类，即异熟持明、长寿持明、大手印持明与任运持明。

“持明”相当于显宗的“菩萨”，是密宗当中

一种不共的果位。获得持明果位的一般都是圣者，可以说“持明”是密宗成就者的专用名词，当然，学密宗的凡夫人，获得了加行道以上的成就也可以被称为持明。

持明有四种：异熟持明、长寿持明、大手印持明与任运持明。学过《大幻化网》的人对这些概念应该非常清楚。

按照无垢光尊者的观点，四种持明包括了从胜解行地到最后佛地之间的所有阶段，即从资粮道到无学地。素巴派认为，四持明是从一地到十地之间，既不包括无学道，也不包括凡夫地。

麦彭仁波切在《大幻化网总说·光明藏论》中，把素巴派和康巴派的观点都讲了，最后总结说：两种观点虽然说法不同，但实际上没有差别，就像依修四支一样，从凡夫地到佛地，根据不同的次第都可以安立。

门朗罗钦在《大幻化网·总说普贤言教》⁴⁶中，按照素巴派的观点将四持明讲得非常广，去年慈诚罗珠堪布用了一年左右的时间将这部论讲完了——他们大幻化网班只讲这一本书。

异熟持明：资粮道与加行道中通过修生圆次第，虽然身体平凡存在，但心已成为本尊身。

为什么叫异熟持明呢？在资粮道和加行道时修持生起次第和圆满次第，虽说异熟果的凡夫肉身仍然存在，与凡夫人的身体相比没有什么特殊的相，但其心已获得本尊成就。

《广幻网续》中云：“如秤星秤杆，速获大手印，相圆满具力。”

就像秤星和秤杆互相依靠一样，行者依靠肉身而获得了大手印的果位，相全部圆满，并具有力量。

46 《大幻化网》最主要的注疏之一。

这里的秤星是指身体，秤杆是指心获得大手印。

身体依靠心，心已经获得了大手印的成就。

又如同印模与泥像。

其境界就像从印模中出来的小泥像一样，身体虽平凡而住，但可以从中显现一种真实利他的成就相。

倘若此人没有获得胜法位就离开了人世，则将于中阴获得大手印持明果位，

假如他在资粮道或加行道前三位（暖位、顶位、忍位）时离开人世，就将在中阴阶段跨越长寿持明，直接获得大手印持明的果位。

舍弃身体时心已成熟为本尊身之故。

因为他在舍弃身体时，心已经成熟为本尊。

《业次第论》中云：“一多本尊之瑜伽，所示之

地抑得彼，六月十六依修时，未成金刚身之前，力微缘愿薄弱故，生分别念身住世，觉性趋至金刚持。”

瑜伽士修持一本尊和多本尊的瑜伽，其所修的地道在六个月或十六个月中修持，在未得金刚身（长寿持明）之前，由于当时的力量比较薄弱而生起一些分别念，身体虽仍住于世间，最后觉性成熟并趋至金刚持——首先获得大手印果位，然后直接趋至金刚持的果位。

如果已经得到胜法位就已真实获得长寿持明果位。

瑜伽士在获得胜法位时，就已经得到长寿持明的果位。假设我是异熟持明果位的话，我不愿意进入胜法位，因为这样在离开人间时就能直接得大手印持明果位，中间就不用苦行了。如果得到胜法位的话，将成就长寿持明的果位，就像莲花生大士和布玛莫扎一

样，不舍弃身体。

《业次第论》中云：“倘若诸缘未断绝，此即获得金刚身。”

如果诸缘没有断绝，当下就能获得长寿持明的果位，这是说异熟持明。素巴派的见道分两种：一是用智慧火燃烧异熟的身体，这叫长寿持明；一种是没有智慧火燃烧异熟的身体。康巴派认为平凡的身体仍然存在，但心已成熟为加行道的成就者。这在藏传佛教《大幻化网》中是一大辩论难题。

我个人认同麦彭仁波切的观点，就像依修四支一样，在不同的地方有不同的安立，比如“菩萨”，得地的圣者可以叫菩萨，凡夫人也可以叫菩萨，只是见修行果的境界不同。

长寿持明：

长寿持明一般指见道，这里也是将一地菩萨安立

为见道。

究竟胜法位以后，因获得金刚身而无生无死，心得见道。

心获得了一地菩萨无生无死的见道境界。长寿持明也分为暂时和究竟两种，比如，像布玛莫扎那样的长寿持明果位，暂时获得了金刚身，后面可以舍弃，待千佛出世转法轮后再示现成佛；莲花生大士所获得的则是永久的金刚身，这一点法王如意宝以前讲过。

《业次第论》中云：“究竟趋入现见义，修行资粮之成就，

首先趋入密宗，现见真义后趋入资粮道获得成就。

身界生处有漏尽，

在世间生处有漏身体的因已经全部灭尽了。

成金刚身寿持明，所见之法定涅槃，

获得了长寿持明的果位，现见决定涅槃之法义。

不舍身体至佛地，远离诸畏神变圆。”

不用舍弃肉身直接趋至密严刹土，获得佛果，远离一切畏惧，圆满一切神通。以前国王恩扎布德和他的十万眷属，全都不舍肉身直接飞往清净刹土，乔美仁波切、耶图拥登袞波等很多持明者亦如此示现，《藏密佛教史》中的曼姆空行母，她有一天做完会供后，不舍弃自己的身体直接飞到清净刹土。

也就是说，获得长寿持明者的身体住于胜法位，

身体住于胜法位，心已现前一地菩萨的境界。

《密藏续》中云：“虽持人与天，梵天清净身，然住殊胜地。”

若以人的身份获得持明果位，那身体就是人的身体；如果是以天人的身份获得持明果位，身体就是天人的清净身体，但其内心住于殊胜地，不同于原来凡夫位时的境界。密宗不同于小乘，以天人的身份也可以获得持明果位。

彼之化身与功德皆等同于一地菩萨。

长寿持明的化身、功德等同于一地菩萨。我们前段时间刚讲过，一地菩萨能于刹那间化现一百个身相。

大手印持明是从二地到十地间的住修道九地者，即身体现为坛城（本尊的）形相，心已净除九垢具有无相智慧。

大手印持明对应二地到十地，身体完全变为坛城主尊的形相，心已经净除有学地的九种垢染，具有无相智慧。

《业次第论》中云：“自心大手印，以修现前身，具共胜相好，

通过修持现前坛城主尊的相，具有共与不共的相好。虽说没有如佛那样的相好，但大手印持明者也具有殊胜的相好庄严。

第二报身者，大手印持明，金刚轮宝珠，莲花与宝剑。”

这在下面有解释。

即二地、三地、四地、五地称为金刚持明，因为以如金刚般的证悟摧毁自地之障。

对应修道位的九地有不同的名称，从二地到五地之间的大手印持明果位叫金刚持明，因为以如同金刚般的证悟，摧毁了二至五地自地的障碍。

六地主要行持智慧度，并转法轮，所以称为轮

宝持明。七地善巧方便如同宝轮，因此也称为宝轮持明。八地获得无分别智慧宝自在，所以称为宝珠持明。九地以无贪修行刹土、行持事业故称为莲花持明。十地圆满而行利众事业，因此称为宝剑持明。

因为六地具足智慧度并转法轮，所以叫轮宝持明；七地断除了所有的烦恼障，具有特殊的善巧方便利益众生，因此叫宝轮持明。大手印持明，从二地到十地之间是这样安立的。

任运持明是指佛地。

无垢光尊者在这里有不同观点，任运持明是指佛地。

《业次第论》中云：“较前力圆满，如说净垢染，佛之三智慧，任运持明者。”

前面的功德全部圆满，所有垢染完全清净后，获

得了佛的三种智慧，这叫任运持明果位。

有些阿闍黎认为一地至七地之间是大手印持明，任运持明在三清净地。但这是因为他们尚未懂得圣教密意。

有些人认为一至七地是大手印持明，任运持明在三清净地，这跟素巴派的观点是相同的。意思是一地分长寿持明和异熟持明，二地到七地是大手印持明，清净三地是任运持明。无垢光尊者说，这种观点是因为他们尚未懂得圣教密意。

为什么呢？因为从初学地至佛地之间为四持明经行包含。

无垢光尊者这里的理由讲得似乎很简略，但在其他论典中以教证理证阐述得较广。为什么说上述观点是因为他们没有懂得圣教的意义呢？持明，“持”是行持的意思，“明”是智慧，初学地自有初学地的认

识，佛地有无缘的认识，所以，从持明的定义、名称或地道的功德来讲，从初学地到佛地之间，四持明全部可以摄持。

而前述观点只包括了中间的有学道，范围太狭窄了。因此尊者说，这样的说法并未真正相应于圣教的意义。

丙四（真实皈依）分三：一、皈依境；二、皈依方法；三、放摄光芒。

丁一、皈依境：

观所缘境虚空中，尤许上师佛尊主。

观自己所缘的对境，在虚空中观想上师或佛陀——显宗将佛陀观为皈依境，密宗将上师观为皈依境总集。

平凡之士因畏惧恶趣欲求善趣等功德而皈依；

平凡人因为害怕恶趣而皈依。不过很多人好像并不害怕堕入恶趣，因今生感受痛苦而皈依的人较多。

不一定每个佛教徒在最初皈依时的发心都很正确，有些人是因为希忧而皈依，有些人是因为痛苦而皈依，有些人是因为精神上有问题或生活上遇到挫折而皈依。在慢慢懂得了佛教的道理后，皈依才算比较圆满。阿难刚出家时目的也不是很明确，后来才逐渐清晰。

声闻缘觉在此基础上畏惧三有、生起三信而皈依；

声闻缘觉在平凡人畏惧恶趣的基础上畏惧三有轮回，并生起清净信、意乐信和不退信，以此而皈依。

大乘之士以悲心为救度他众脱离轮回而皈依。
《经庄严论》中云：“当知以大悲……”

大乘信士以大悲心为救度众生脱离轮回而皈依。

上师宣说皈依功德后，（皈依者）应当调正自心，于三宝所依前供养、忏悔，观想前方虚空中上述的佛陀等三宝如云密集般降临、安坐。

皈依者首先于三宝所依前供养、忏悔，然后在自己前方的虚空中观想三宝如云聚般降临。《白莲花论》中讲过，从前有位美女观想释迦牟尼佛，观想在三宝前皈依，后来真正圆满了资粮。因此，若是没有因缘在高僧大德面前皈依，那在三宝所依前皈依即可，否则有些人可能会失去皈依三宝的机会。

现在有些人不皈依三宝，而只是皈依这个活佛、那个活佛，这种方式不太合理。如果你们以后要摄受皈依弟子，应当令其如法皈依三宝，所谓依法不依人，皈依并非皈依某个人，作为传授皈依者自然包括在三宝当中——心是法宝，包含了教法和证法；身体是佛宝；语言是僧宝。

显宗说佛为主尊，密宗承认上师为主尊。

显宗说皈依的对境主要是佛，密宗承认上师为主尊，实际上是一样的，显宗也讲佛陀化现为上师，只不过说法和窍诀不同。

丁二、皈依方法：

真实意幻而供养，内外密之供品后，
我与诸众敬合掌，直至菩提为利他，
皈依上师佛法僧，诚心诚意反复行。

首先做真实的供养或意幻供养——如果有供品就摆放真实的供品，没有供品就做意幻供养。供养外内密的供品后，我与一切众生恭敬地合掌，为了利益众生，乃至菩提之间皈依上师三宝，诚心诚意反复如此而行。

在遍布虚空的诸佛菩萨宾客前供养香花等外供品、甘露冰片等内供品以及等性喜胜菩提等密供遍满虚空的供品，

香花等是外供品；冰片、甘露等作为内供品；殊胜的菩提心、等性无二的境界是密供品。

诚心念诵“我某某从即日起直至菩提果之间为一切众生而皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧”三遍。通过表示（上师弹指或自己观想）而获得皈依戒。

做完上述外内密的供养后，诚心念诵：“我某某从即日起直至菩提果之间为一切众生而皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧。”如此念诵三遍后，上师弹指，弟子获得皈依戒，这种方法既简单又有依据。

从今往后，我为大家传授皈依戒时也按照此处所讲之方式，你们以后若为他人传授皈依戒时也可以这样。这个仪轨非常简单，内容也很丰富。观想“我从现在开始乃至菩提果之间为一切众生而皈依”很重要，这样皈依以后，虽然不知道下辈子会转生成什么所依身，但自己仍然会是皈依佛教的佛教徒。

之后于不缘一切的境界中安住，由此证悟无生法性，这是胜义皈依。

自己于无缘中稍许安住，这时如果证得了无生无灭的法性，就是殊胜的胜义皈依。前面是世俗皈依。

即依法性而获得（皈依戒），是超越世间皈依之因。

胜义皈依以法性而获得皈依戒，是超越世间皈依之因。

丁三、放摄光芒：

观想彼等喜放光，净除自他三门障，
获得一切诸悉地，圆满福资成色身。

观想皈依境上师或佛陀发光，净除自己身语意三门的障碍，获得一切悉地，圆满福德资粮、成就

色身。

《宝积经》中云：“皈依三宝者，二资尽圆满，亦得成佛果，获得正法僧。”

真正成就佛果时，法宝和僧宝在补特伽罗的相续中自然圆满。

暂时之因皈依宣说完毕。

第 90 课

我们正在讲皈依品中的因皈依和果皈依，因皈依讲完了，今天开始讲果皈依。

乙二（果皈依）分四：一、宣说皈依境；二、真实皈依法；三、宣说后得；四、皈依学处。

丙一、宣说皈依境：

果皈依和因皈依的对境有所不同，因皈依的对境是平常所说的三宝，果皈依的对境主要是自己的心。

究竟果皈依之境，即是唯一之法身，
佛法僧众了义尊，离戏光明之自心。

究竟果皈依的对境是什么呢？就是唯一的法身，法身并非在别处，它就是自心的本体。换言之，最究竟了义的佛、法、僧及圣尊就是离一切戏论、光明之自心。这句话相当重要，理解这句话后，我们会对自心和皈依三宝有更深层的认识。

跟许多人用分别念造的论典有所不同，无垢光尊者撰著的论典是真实智慧的结晶，每一句话要解释得非常相合有点困难。我们现在虽然达不到他的境界，但应该尽量地把自己的分别念转为智慧。

大家在课后一定要认真细致地再次阅读，好好领会其中的真正含义，这样才能在自己心里扎下非常稳固的根，否则，表面上的信心和理解是靠不住的。

有些人在闻思修行的过程中，心中充满了疑惑与矛盾，其实这些矛盾不一定真正成立，这是因为我们智慧尚浅。就像小孩子在读小学课程时会有很多疑惑，但当他上中学和大学后，才发现原来的疑问非常

可笑。同样，我们刚入佛门、刚学显宗时，会觉得有许多不解之处，这些不解随着知识的增上一定会得以遣除。现在我们的分别念并不可靠，等获得阿罗汉果，或是菩萨与佛的果位时才知道，从前自认为很聪明、很有智慧，其实非常可笑。

我们要学习圣者的金刚语，终生都不离圣者金刚语的加持和智慧的启迪，这很重要，否则，随顺自己的分别念肯定没什么好结果。

法相乘（即显宗）中说自己欲求获得佛果为果皈依，彼之皈依境暂时是法与僧，究竟为唯一法身佛。

因乘认为，自己想要获得究竟的佛果，这叫果皈依。暂时的皈依境是法和僧，究竟的皈依境是法身。

如云：“胜义诸众生，皈处唯一佛。”

《宝性论》中说，最殊胜、最究竟的皈依处，唯一就是佛陀。这是因乘共同承认的。

然而，此处（密乘）所说的究竟果皈依境即是法身，因为它是究竟的三宝。

密乘究竟的皈依处是法身，因为三宝的本身就是法身。

所谓的法身，就是于他相续中已现前佛果的为因皈依境；

法身，就是在他人的相续中已现前最究竟的佛果，称为因皈依境。

住于三宝自性中离诸戏边之自心性为果皈依境。

自相续中离一切戏论的光明法界，是真正的果皈依境，因皈依和果皈依之间有这样的差别。

他人相续中获得的法身果位，在显宗来说是果皈依境，但在密宗来说，凡是他人相续，不管是法身还是三宝的形相，全部是因皈依，因为最究竟要现前的

就是自己心的本性，最究竟的皈依处就是离一切戏论之心的本性。

所以要对它皈依。（证悟自之心性乃为真正的果皈依。）

证悟自心的本性是真正的皈依，这是密宗不共同的说法。

自己想要获证法身果位是显宗果皈依的方式，证悟自心的本性是密宗果皈依的方式。怎样证悟呢？应以上师的窍诀证悟自心，这就是真正的果皈依。所以，密宗的标准很高。

很多人将密宗和显宗完全分开理解，以分别念认为显密不同且互相矛盾。其实在显宗各经典中也有许多不相同的说法，比如《毗奈耶经》《广大游舞经》中说，释迦牟尼佛成佛后四十九天没有说法，四十九天后，经梵天和帝释天请转法轮才开始讲法。

而在《华严经》和《本师传》中说，释迦牟尼佛在成佛第十四天时，到他化自在天转法轮，宣讲了《十地经》。

在不了解佛教的人看来，两种说法完全矛盾，其实不然。对此，日称论师、世亲论师曾在《十地经》的讲义中说过两个原因：因为众生的根基不同，不同的说法只是佛陀针对不同根基的众生而示现；即使佛陀当时在人间没有说法，但并未否定佛在天界说过法。

就真正的胜义境界而言，确实没什么可说的；从世俗谛而言，为令众生断除迷乱显现，佛陀宣说了八万四千法门。因此，当我们在看到佛法的不同观点时，不要以为它们是矛盾的，凡夫的分别念一点都不可靠。

释迦牟尼佛给我们留下了浩如烟海的佛经，我们看过多少本？除了在汉地广为流传的《金刚经》等少

数经典外，还有许多意义甚深的经典都未曾阅读过。那么，我们是否有资格评论佛陀的观点不对呢？对佛法生邪见是没有必要的，只是自己徒增恶业而已。

如果诸位觉得有些道理不对，我们可以书面或当面辩论。辩论的目的并非想诋毁哪个宗派，或是想让自己方的观点战胜对方，而是为了提升自他的智慧。

因此，当心中产生一些怀疑时，可以与其他金刚道友互相探讨，用佛陀和高僧大德们的因明、中观智慧来抉择，否则，随着自己的迷乱分别念而转，可能会造下谤法、谤僧的罪业。

《成智论》中云：“离得净心即为佛，无变无垢为法宝，功德圆满乃僧众，故自心性最殊胜。”

心离开了一切得和不得，心的本性就是真正的佛，圆满具足了佛、法、僧。心性像是如意宝，真正通达自心本性的人，已经具足了法报化三身。

无垢光尊者在著作中将显宗和密宗结合起来讲解得非常圆满，既清楚地宣讲了显宗的说法，又将密宗独特的观心方式和盘托出。显宗的许多问题可以用密宗的观点来解释，比如虽然显宗也强调观心，但自心本来是佛的道理，密宗从理论上可以解释得更清楚。在修阿弥陀佛一心不乱的境界时，若缺乏密宗的窍诀就会很困难。因此，圆融无碍地通达显密的观点十分重要。

丙二、真实皈依法：

世俗皈依道用后，当知一切皆自心，
实无能所皈依故，入定真如境界中，
执著心境非究竟，无愿即为果皈依。

世俗的皈依通过道用修学后，知道一切都是自己心的显现，实际上没有能皈依和所皈依，在无有能所的境界中入定。我们执著的心和外境都非究竟，究竟

的三宝并无真正的相状，只不过众生在能取所取消于法界前暂时这样认识，最究竟的果皈依就是三解脱中的无愿。

于所观想的皈依境前，自己与一切众生皈依，之后在力所能及之前一直念诵皈依偈，这是世俗有缘之因皈依。

观想在皈依境——诸佛菩萨前，自己和一切众生念诵皈依偈而皈依，这是世俗的有缘皈依。

（宣说本体：）于虚空中所观想的对境三宝与作皈依的我等一切众生此二者，也仅是自心的幻化而已，实际上微尘许异体也不成立。

进一步深思，刚才所观想的虚空中的三宝和一切皈依的众生都是自心的幻化，如《大幻化网》中所说，用最究竟的胜义理来衡量时，皈依的对境不存在，皈依者亦不存在。

心性不堕于任何一方，处于如虚空的本体中，在远离戏论的境界中安住。

皈依的对境、皈依者都是心的幻化，真正观察时，自己不成立，外境也不成立。但是，心性的本来光明、如来藏的本性还是存在的，只是这种存在的方式完全超离了我们的分别念，在这样的境界中安住，这就是真正的无缘皈依、殊胜皈依。

《中般若经》中云：“须菩提，何者若既不缘佛，亦不思法与僧，则此为真实皈依。”

有些经典中说皈依佛、皈依法、皈依僧都是存在的，但无垢光尊者在此引用《般若经》中的教证说，任何人若既不缘佛，也不思法与僧，这就是真正的皈依。

所以，认为皈依境——三宝与皈依者——我及一切众生为异体并非是实相义，要了知真实皈依为无愿

之自性。

暂时的道皈依中可以承认皈依境与皈依者，但这并非实相，究竟的皈依就是无愿之自性。

无垢光尊者引用此教证是想说明，这并非藏传佛教独有的观点，而是释迦牟尼佛亲口所言。本论的意义非常甚深，大家应该重视这些关键的内容及教证。

丙三、宣说后得：

圆满慧资得法身，如梦幻中作回向。

圆满智慧资粮将获得法身，出定后在如梦如幻的境界中回向。

无缘空性是智慧资粮，依此可成就法身。《宣说二谛经》中云：“文殊，以福德资粮可得色身；依智慧资粮可现前殊胜法身。”

依靠福德资粮可以得到色身，依靠智慧资粮得到法身。

因此，应当在现有轮涅之诸法无而显现、如梦如幻的境界中作回向。如何回向呢？《毗奈耶经》中云：“以此广大之善根，愿众生内自成佛，昔日诸佛未度众，愿我悉皆救度之……”以这种方式作回向。

从显现方面而言，众生与佛陀都存在，我们当以如梦如幻的方式回向：往昔未被诸佛度化的众生，愿由我来度化。

因皈依和果皈依就讲到这里，下面讲皈依的学处，即皈依戒。

丙四（皈依学处）分二：一、因皈依学处；二、果皈依学处。

丁一（因皈依学处）分四：一、不舍三宝；二、不欺应供；三、皈依三宝之戒；四、以信供养。

戊一、不舍三宝：

学处分二初因戒，不为王位及生命，
一切奖赏等利益，舍弃上师与三宝。

学处分为二种——因皈依与果皈依的学处，首先宣讲因皈依的学处：不为王位、不为自己的生命、不为获得奖励和自己的利益而舍弃上师与三宝。

在座各位应该都皈依过三宝，甚至有些人已经出家多年，而作为讲法者的我是藏族人，藏地的孩子从小就是佛门弟子，但我们大家是否具足如理如法的皈依戒很难说，当时皈依三宝的发心是否清净也想不起来。因此，今天包括我在内，我们重新皈依。

首先，将诸佛菩萨观想在自己面前的虚空中，做外内密的意幻供养，将人间和天界所有的供品供养给他们，然后在他们面前先发心：即使遇到生命危险我都不舍弃三宝，也不为了得到王位、财富、利益、奖

赏而舍弃三宝，我皈依的目的不是像阿罗汉一样为了自己的解脱，也不是为了得到暂时的人天福报——希望来世变成富翁或天人，而是为了天下无边的众生从痛苦的轮回中获得解脱。

然后念诵三遍皈依偈：“我索达吉从今日起乃至菩提果之前为一切众生而皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧。”你们说自己的名字。念诵完后，观想诸佛菩萨允许自己成为了真正的大乘佛教徒。

今天我观想得比较可以，不知道你们刚才有没有观想，如果观想得不是很清楚，等一会儿静下心来，在佛像前做点供养，观想将诸佛菩萨迎请在自己的前面并顶礼，再念诵皈依偈。我们不是只在口头上，应该发自内心观想为了众生而皈依，那么，自己往后的修行就是为了众生，不是为自己。

为什么不能舍弃三宝呢？因为获得王位等只是在现世中稍稍安乐而已，

获得王位只是世间暂时的安乐。而且，即便身居王位，但若是没有佛法的境界，安乐也会十分鲜少。

而皈依三宝者能成办增上生、决定胜之一切安乐，

增上生是指人天善趣的安乐，决定胜是指声闻、阿罗汉、菩萨的果位，皈依三宝能获得增上胜和决定胜的一切安乐。

因此这二者有着胜劣的差别。

所以皈依三宝与获得王位有胜劣之别。但世间人更希望获得王位，如果有机会当总统，人们就会欢喜无比，其实，仅仅只是受持皈依戒的功德与利益都远远胜过前者，遗憾的是，世人并不相信。如果让你选择，你是宁愿当县委书记呢，还是当一个真正的三宝弟子？会不会有人舍弃三宝，选择当县委书记？

与寂天菩萨所说“勿因小失大，大处思利他”之

义相同。

寂天菩萨这句话的意思是，不要因小失大，我们的所作所为主要是利他。不管是皈依、修行、做任何善事，希望大家把利他放在首位。无论是以世俗之理还是出世间的佛教道理来说，人们都不赞同自私自利的心，而大公无私的心是大乘菩萨最赞叹的，因此，不要因自己小小的事而舍弃利益他众的大事。皈依应该这样理解。

《毗奈耶经》中云：“汝为生命、王位，即使是开玩笑亦不应舍弃三宝。”

以开玩笑的语言说“舍弃三宝”，此罪过也是无边无际的。这一点大家需要重视，即使是以开玩笑的方式诽谤上师，或是对三宝说不恭敬的语言也会遭受很大的果报。总之，不能为了王位和生命而舍弃三宝。在藏汉历史上的确有很多高僧大德，即使舍弃生

命都不舍弃三宝。

戊二、不欺应供：

不欺上师应供处，断除恶言谤圣者。

“应供处”主要是指上师，在修学过程中不能欺骗上师，因为上师是三宝的总集，如果欺骗上师，那就相当于欺骗了所有的诸佛菩萨，因此，要断除恶言和诽谤圣者的语言。

《华严经》中云：“依止善知识后不欺应供，当断除于诸圣者大德说不悦耳之语，随正法而行。”

依止善知识后，不应欺骗作为应供处的上师，应供是值得供养的对境，即使没有供养也不要欺骗，否则，自己在即生和来世不一定快乐。因此，应该断除对高僧大德说不悦耳的语言，并随正法而行。

戊三、皈依三宝之戒：

自此皈依佛陀后，不礼其余诸天尊，
皈依正法不害众，皈依僧不交外道。

这些基本的意义，许多佛教徒应该懂。自皈依佛后不礼其他天尊，皈依正法后不害任何众生，皈依僧宝后不交往外道。

《大涅槃经》中云：“何人皈依佛，彼为真居士，

若有人皈依佛陀，那此人即是真居士。生活在如今这样的时代，对于有些人来说，圆满地受居士五戒有点困难，但即便只是皈依佛功德也很大，如果其他的暂时做不到，那就先皈依佛吧。

我们以后如果在大城市里碰到有人想要皈依三宝，却找不到传授皈依的上师，那就按照前面无垢光

尊者的方式，为他做个简单的皈依仪式，不论自己的身份是在家还是出家，都可以为其传授。但要记住的是，这么做不是为了谋求自己的利益，而是出于对众生的悲悯，以利益对方的心态为其传授皈依。

那天法王如意宝讲过，若连一分清净的戒律都没有，解脱将会很困难。汉地有些知识分子或是在特殊单位工作的人，守持很多戒条不太现实，如果只是皈依佛就相对容易一些——从广义来说，皈依戒也属于戒律。

恒时不皈依，其余诸天尊；

皈依三宝之人恒时都不能皈依其他天尊。

皈依正法者，远离损害心；

皈依正法之人，绝不能有损害众生的心。这一点大家要注意，不管是任何众生，如果我们有想害他的心，那就可能会破掉皈依法的这条戒。即使是如蚂蚁

一样微小的众生，佛教徒都不应该故意杀害它们。

我曾目睹汉地某佛学院的一位老和尚拿着苍蝇拍，看见苍蝇就打，我忍不住狠狠地痛斥了这种行为，当时他有点不高兴。我们应当记住，作为皈依三宝的佛教徒，绝不允许故意杀生，出家人还杀害众生，真是令人深感遗憾。

皈依僧众者，不交往外道。”

皈依僧众的人不能跟外道交往。

有些皈依三宝的大学生曾经问过我：“我们同班、同寝室的人都不信佛教，我该怎么办？”

我回答说：“如果身体无法避免与外道和不信佛教的人接触，那就先做到心不与他们交往吧，因为他们的心充满了邪知邪见。”

他们认为我的回答似乎与佛经相违，我补充说：

“从前文殊菩萨为了度化外道，也曾示现与外道同住。如今末法时代，在某些特殊环境下，内心虽然不认同外道的观点，但身体可以暂时与其接触，否则，你皈依佛以后就离开大学或单位，这不现实。”我是这样建议的。

第 91 课

阿底峡尊者认为皈依戒有五种⁴⁷，华智仁波切在《大圆满前行》中说皈依戒总共有九条，即三种所断⁴⁸、三种所修⁴⁹、三种同分⁵⁰，这些内容我们一定要

47 《三戒论释》：“不为命奖舍三宝，何等要事不寻他，常供令自他皈依，顶礼所去之方佛。阿底峡尊许五种，即是共同之学处。”

48 《大圆满前行》：“皈依佛之后，就不能再顶礼所谓轮回中的世间天神，也就是说，不能把那些还没有摆脱轮回痛苦的自在天、遍入天等外道天尊，以及地方神、土地神等世间大力鬼神作为后世的皈依处，而对他们顶礼供养等；皈依法以后，必须断除恼害众生之事，尽己所能防微杜渐，努力做到连梦中也不损害众生；皈依僧之后，不可以与外道为友，也就是不能与不信仰佛教及导师佛陀的外道种姓共同交往。在藏地虽然没有真正的外道，但侮辱詈骂上师、诋毁衰废正法，以及诽谤密宗甚深法门的人也与外道相同，绝不能和他们亲密接触，友好往来。”

49 《大圆满前行》：“皈依佛以后，对佛宝的身像，乃至零碎片段以上也要恭敬供养，以头顶戴，放在清净的地方，对它生起真实佛宝想，生起信心并观清净心；皈依法后，对只言片语乃至一字一句的佛经也要生起恭敬心，顶戴供养，生起真实法宝想；皈依僧以后，对僧宝所依乃至（僧衣上的）红黄补丁以上也应生起僧宝想，恭恭敬敬顶戴供养，将它放在干净的地方，生起信心并观清净心。”

50 《大圆满前行》：“对现在为自己开示取舍道理的上师、善知识，我们一定要看作真正佛宝，甚至连上师的身影也不能随意践踏，而要精勤承侍、供养；对于殊胜上师所赐的任何教言都应当作为真正法宝想，依教奉行，哪怕仅仅是一言一句也不能置之不理；对于上师的眷属、弟子及与自己共同持梵净行的道友

懂得。

戊四、以信供养：

以信供养三宝相，日夜随念恒皈依。

我们要以信心虔诚供养三宝，日夜随念并恒时皈依。

对佛教徒而言，信心非常重要。在《大圆满前行》中皈依品的开头，华智仁波切很细致地宣讲了三种信心——清净信、欲乐信、胜解信，我们对三宝有信心就能获得加持，反之，若是缺乏对三宝的信心，三宝在自己眼中就并无特殊之处，甚至会将上师看成普通凡夫，如此则自相续无法得到任何加持。

对三宝以及上师像，也不能污辱，

不能污辱三宝及上师像。华智仁波切曾言，翻阅

们，要作真正僧宝想，身语意恭敬依止，一刹那也不做令他们不欢喜的事。”

法本时不能沾口水，否则过失很大。

也不能践踏他们的影子，

不能踩踏上师的影子、佛塔的影子——在《事师五十颂》的注释中讲过，踩上师的影子过失很大。也不能从僧众红黄色的僧衣上跨越，藏地的信众们对此非常重视。但有些刚刚信仰佛教或不懂佛理的人，不要说僧衣，就连踩踏佛像都觉得无所谓。

要尽力供养，因为这些是佛的幻化，是众生福田。

现在末法时代，没有真实的佛出世，只有三宝的形象于世间度化众生，因此，佛像、上师都是佛的化身，是众生的福田与供养的对境，而非践踏的对境。

如颂云：“吾于五浊时，化为善知识。”

佛陀亲口说过，我在末法五百年时，幻化为善知

识来度化众生，因此，上师是佛的化身。

《白莲经》中云：“化为诸多佛像后，利益众生令行善。”

世尊化现成许多佛像利益众生，令众生行持善法。因此，即使是纸片上印有佛像，我们都应顶礼、恭敬供养，这很重要。佛教徒应将佛像视作真正的佛，不可随意跨越或践踏。

《耳饰经》中云：“末法五百世，吾现文字相，意念彼为我，尔时恭敬之。”

这个教证在《极乐愿文大疏》中引用过，不知大家是否有印象。佛在此经中说：末法五百年时，我将显现为文字，你们要知道文字就是我，并对之心生恭敬。因此，汉文、藏文等文字都不能践踏、不能跨越。

别说佛经，即使是报纸，我平时都不敢用来包东

西或擦拭污渍，因为释迦牟尼佛在经中说“我现为文字相”，并没有说“我只显现为经书相”，否则我们只恭敬经书就可以，但事实并非如此。

去年有人供养我一只刻有《心经》的茶杯，我不敢用，只能供奉。如果衣服或垫子等物品上印有汉文、藏文等文字，也要尽量避免踩踏。一般来说，不论什么文字都不应放在床下或低处，但有些人连经书都放在床底，若不明白文字是世尊的示现，就会造下恶业。因此，我们应将佛像、经书置于高处。

日日夜夜或昼夜六时或三时，最起码每日应当忆念一次而皈依上师三宝，随修善法。

无垢光尊者的这些金刚语对修行人而言至关重要。作为佛教徒，日日夜夜或六时——白天三时、晚上三时，或是在一日三时当中，一定要忆念上师三宝，最少一天一次。

我曾再三强调过，大家应每天念诵《随念三宝经》，如果做不到随念三宝，可能就只是形象上的佛教徒。若做不到昼夜六时念诵《随念三宝经》，至少在晚上睡觉前念着四皈依入眠，早上起来后立即念四皈依。藏传佛教是四皈依——皈依师、皈念佛、皈依法、皈依僧，汉地大多念三皈依，无论三皈依还是四皈依，我们平时都要经常念诵。

有些穿着僧衣的人，可能早上起床后根本不忆念上师三宝，直接就开始用餐。我认识某个部门的领导，他是非常虔诚的三宝弟子，他和他的下属们早上起来后都在私下里悄悄地念四皈依。我当时想：这位领导是不是佛的化身呢？

也就是说，赞颂善知识的功德并随学他的行为。

赞颂善知识的功德，并随学善知识的行为而修持。

赞说三宝功德并随学。

赞颂三宝的功德，并随学三宝。

相应行为律、修为经、见为论而实修即是修道之皈依。

作为佛教徒，无论出家人还是在家人，应以戒律约束自身的行为，修行以大慈大悲心为主，见解则以般若空性为主，依此而实修就是修道的皈依。也就是说，首先打好皈依基础，然后修行戒定慧。

《摄事分》中云：“依止圣士，听闻正法，随僧而修，此乃皈依。”

依止上师听闻正法，懂得取舍，然后随着僧众修行，这就是皈依。《札嘎山法》中说不能过早离开上师与僧众，僧众是修行人非常重要的道伴，因为僧众的见解、行为对我们自身的修行有很大的帮助。如果

住于在家人的团体或其他不信佛教的团体当中，可能最初有一点见解，但逐渐就会被同化。若能在僧团中住十几年、二十几年，见解肯定会稳固。因此，佛教徒“随僧而修”很重要。

丁二（果皈依学处）分二：一、真实学处；二、失毁之因。

戊一、真实学处：

了达自心的本体就是果皈依，经常安住在自心所证悟的般若空性中，这就是果皈依的真实学处。

果戒等性当勤守，不念贤劣无取舍，
不依戏论修法性，皆于圆一坛城行。

果皈依的戒如何修持呢？应当精勤守护本来清淨的大平等性，不念好坏，无有取舍，不依靠戏论而修法，一切都在等净无二、圆满唯一的坛城中行持，没

有执著相。依靠上师的窍诀，真实了达自心的本来面目的这些人，经常在无收无散的境界中安住，这就是果皈依的学处。

无垢光尊者在颂词中用了密法最深的名词“圆一坛城行”，下面引用《般若经》中的教证来解释。大圆满的见解跟般若空性的究竟密意一致，但显宗并未明说般若空性的具体修法，而大圆满宣讲了显宗未曾提及的一些方便法。

《中般若经》中云：“欲修智慧波罗蜜多者，当以不缘任何法，不随其见而修学。

真正想要修持般若波罗蜜多的人，对任何法都不必执著，不要随着这些执著的见解而修学。那么，具体如何不缘呢？

即不应以见二者之式而伺察谓‘此乃殊胜，此乃下劣，此为应取，此为应舍，此为佛法，此

为他法。’ ”

勿以能取所取或能缘所缘的方式来伺察，“这个很殊胜、那个不殊胜”“这是应取的、那是应该舍的”“这是佛法、那是他法”，等等，如此取舍并非波罗蜜多的究竟本意。

无垢光尊者的意思是，果皈依的学处没有取舍与贤劣，安住在唯一的本体中，这就是最殊胜的皈拥护持法。

戊二、失毁之因：

宣说护持共同学处之方式：

相似舍因超受时，真实舍因生邪见，
失毁学处向下堕，当具正念慎取舍。

毁坏皈依戒的因有二种：

第一，“相似舍因超受时”，在凡夫地时受皈依戒，到了佛地就已经超越了原来通过仪轨受皈依戒时所承诺的时间，这是相似的失毁皈依之因，因为这只是相似地舍弃三宝的戒，实际上功德增上圆满。

第二，“真实舍因生邪见”，真正的舍因是对三宝生起严重的邪见，从此以后不再皈依三宝，开始造作恶业，这时是真实破了皈依戒。有些人虽然口头上承认自己是三宝弟子，但回到城市后还要杀生、开饭店，他们问某些活佛可不可以杀生开饭店，那些活佛可能非常“慈悲”，说“可以可以”。这样皈依戒肯定破了。

如果毁坏了皈依的学处，就会堕入恶趣，因此，我们理应以正知正念摄持，谨慎取舍。

成就菩提佛果时，则超过了以仪轨而受戒的时间，故名相似舍戒因。

获得佛果时，已经超越了以仪轨受戒的时间和戒体，安住于无缘的境界，这时可以叫相似舍戒之因。

以生邪见而舍弃三宝及不能修持而舍弃皈依学处，是真实的舍戒因。

对三宝生起邪见并舍弃三宝，不修持皈依的学处，不想再当一名佛教徒，这样就会毁坏自己的皈依戒。

礼拜其他天尊等仅仅失坏了少许学处，称为趋向下劣。

顶礼其他天尊等，这仅仅失毁了少许学处，而非全部，这种人称为趋向下劣者，因为此种行为是接近毁坏三宝的学处。

如果失坏皈依戒，则如同腐败的王族一般不能趋入内道；

腐败的王族不能再去上朝，但若是国王帮助其改正错误后应该也可以。同样，失坏了皈依戒就无法趋入内道。如果以前皈依了三宝，中间产生邪见失毁了学处，后来依靠善知识的引导恢复见解，又重新趋入佛教，应该是可以的。

如同受到护送者欺骗的商人一般所作所为都怀有畏惧；

被护送者欺骗的商人很可怜。舍弃了三宝的人，今生和来世都有许多畏惧。

如同倒塌墙壁上的图案一般容易失毁一切戒律；

失毁了皈依三宝的学处就容易失毁一切戒律，如同墙壁倒塌后，墙上的图案就不复存在一般。

如同远离靠山的百姓一般容易遭受损害；

远离亲友的百姓很容易遭受其他人的坑害，同

理，失毀了皈依三宝的戒律，容易遭受各种邪魔外道的损害。

如同违犯法律之人一般会因为破戒而堕入恶趣等有许多过患。因此，如果发现破戒的过患后忏悔并以不再就犯之心受戒，则可恢复。

如果反省到自己从前的错误并好好忏悔，以永不再造的心重新受皈依戒，就可以恢复。

有些人认为皈依戒数量一定，但我认为是不一定的。因为何时生起（舍恶）守戒的善心，就可得戒。

无垢光尊者认为皈依戒的数量是不定的，何时生起守戒的善心就能得到戒体，因此，皈依戒没有一个明确的数量。

《入行论》中云：“获断恶之心，说为戒度圆。”

当断尽了恶心时，承许戒律度圆满。

乙三（皈依之利益）分七：一、救护诸世之利益；二、圆满二资之利益；三、无量功德之利益；四、蒙受善法天尊护佑之利益；五、具有无量之利益；六、诸德所依之利益；七、遣除有寂衰败之利益。

丙一、救护诸世之利益：

皈依外道的大自在天等结果会堕入恶趣。

见他依处皆欺惑，更加诚信大悲尊，
生生世世救离畏，何有胜彼之利乐？

佛教徒见到许多外道依处经常欺惑众生，因此对大悲尊者释迦牟尼佛与佛法更生信心。世间的皈依对境比较多，有些依靠山，有些依靠森林，但佛陀才是真正的皈依处。不管别人怎么讲，皈依佛门完全是智

者的选择，生生世世都能救护我们远离畏惧，哪里还有更超胜于此皈依处的利乐之来源呢？

耶隆巴格西在闭关时，有个人拉着他的衣服请求：“上师，您能否给我传一个最殊胜的教言？”格西回答说：“你最好住于寂静处，以简单的衣食维生，无论别人如何嘲笑你、说你的过失，你都不必理会，这样修持一定会有所成就。”我们遇到了佛法、遇到了殊胜的善知识非常幸运，应该对大悲圣尊生起信心。

仅仅皈依三宝也能阻塞恶趣之门，生生世世获得善趣解脱大道之安乐。因此说，这是无与伦比的皈依处。《猪传经》中云：“何者皈依佛，不堕恶趣中，

无论任何人，只要诚心诚意皈依佛，就不会堕入恶趣。

离开人身已，转生为天身。”

如果没有随解脱分的善根，仅仅是未舍弃皈依佛的念头，当临终舍弃这个人身时，就会转生到天界。当然，如果有随解脱分善根，那最终一定会获得解脱。若今生造恶业较多，只要在临死前不舍弃皈依佛的心，也绝对不会堕入恶趣。

所以，皈依佛相当重要，许多人的父母、亲戚朋友确实很可怜，在有因缘时要劝他们皈依佛，就算刚开始不肯接受也没关系，慢慢会接受的。

丙二、圆满二资之利益：

清净诚信心田上，灌溉福慧之甘霖，
生长善法界苗芽，成熟圆满佛庄稼。

在众生信心的福田中，灌溉福德和智慧的甘霖，
生长善法的苗芽，成熟圆满佛果的庄稼。

众生信心的田地上，二资的雨水使佛性的种子发

芽、成长，最后使佛陀之庄稼成熟。《涅槃经》中云：

“皈依三宝者，福慧胜资粮，世间佛法增，终获正等觉。”

这个教证在《智海浪花》中引用过。

第 92 课

皈依的利益分为七种，前面讲了救护世间之利益和圆满二资粮之利益，今天讲皈依具有无量的功德。

丙三、无量功德之利益：

如法行善知惭愧，具有正念不放逸，
获得诸多之功德，心现总持云智日，
梦中亦见不离此，忆念宿世种财饰。

皈依三宝后便成为了真正的佛教徒，进而如理如法地行持善法，知惭有愧，以正知正念摄持三门，令不放逸。皈依能获得诸多功德，例如，心中能出现总持、取舍一切诸法的智慧等。即使梦中也不离三宝的

形象，通过修持后能忆念自己的前世，以种姓高贵等世出世间的财富作为严饰。

现在社会上的人有种说法：我只要心地善良，不做坏事就可以了，皈依只是一种形象而已。

持此观点之人尚未懂得皈依的意义，因为只有皈依后才能得到上述功德，因此，心地善良的人最好皈依。如果身份不方便，可以私下皈依，不一定要跟别人说“我是皈依三宝的佛教徒”，因为从外相上看，皈依三宝后没有什么很明显的标志。我们应该给亲朋好友讲一讲皈依的功德，否则他们可能认为只要心中有佛就可以了，有些知识分子与许多素食主义者都持这种观点。

关于吃素的问题，我以前讲过一次，在学院求学的居士们若能坚持吃素非常好。如果在高原因为气候等各方面条件限制，实在不能坚持，以后回到自己的城市，也不可向他人宣说“学密宗者可以吃肉”，这

是不合理的。新来的道友们应该明白，大乘佛法没有开许吃肉，小乘佛教开许吃三净肉。虽说吃肉不像犯根本戒那样严重，但肯定有过失。因此，实在不能吃素的居士，要好好地忏悔，心怀惭愧，忆念吃素的功德，并将行持善法的功德回向这些被吃的可怜众生。

我去年讲《悲惨世界》时，许多人都发愿终生吃素，有些人发愿短期吃素，这样非常好。希望诸位以后回到汉地，最好还是随顺众生吃素，因为在汉地，吃素是从梁武帝时期就留传下来的传统，而且大城市里物质丰富，从营养方面来说，素食完全能满足身体的营养需求。

如果你们要宣说藏传佛教的特点，那就让众生放生、念咒，这样很好。但是，从别解脱戒方面而言，小乘和大乘是一样的，原本藏传佛教没有某种特点，你却根据自己的烦恼创造一些新的开遮，将造作某种恶业认为是藏传佛教的特点，这是不合理的。如果汉

传佛教认为吃肉是罪业而进行遮止，那藏传佛教肯定也同样不会允许。因此，汉传与藏传在行善和断恶方面是相同的。

现在弘扬佛法很困难，毁坏佛法反而比较容易。以佛教徒的名义来毁坏佛教，这样非常不好。在《涅槃经》中说过，释迦牟尼佛涅槃后，其正法不会被外道摧毁，而是有人披着袈裟以比丘和比丘尼的形象，或是以优婆塞和优婆夷的形象来毁坏正法，就像作为百兽之王的狮子不会被其它野兽摧毁，而是被自己身上的寄生虫摧毁一样。

《施宝童子请问经》中云：“皈依佛者，一切善法皆明显增上，知惭有愧；皈依法者，常不放逸，具有诸多功德，恒时能忆宿世，具有修法之缘分福德；皈依僧者，自心堪能，具众多等持总持法门，种姓恒时高贵，梦中亦不离佛法僧。”

皈依僧众之人，能令自心堪能、调柔，种姓高

贵，梦中也不离三宝。许多藏族人每天白天念四皈依，有时晚上做梦都还在念。

丙四、蒙受善法天尊护佑之利益：

自成二利众皆喜，终成众生之依处，
作为有情之至亲，故得三身之财富。

皈依三宝后，自然成办自利与他利，能令众生欢喜，自己最终会成为众生的依怙与至亲，得到诸善法天尊们的保护，获得三身的财富。

喜爱善法的诸天神欢喜护佑皈依三宝者，并使其善根增上。

凡是皈依三宝者，诸天神都会尽心尽力地保护，并使其善根增上。

《施宝童子请问经》中云：“此外，蒙喜白法之诸天神护佑，诸善根亦得增上。”并且可迅速获得佛

果，《涅槃经》中云：“皈依三宝者，速疾得佛果。”

因皈依佛而成就佛果；因皈依法而转法轮；因皈依僧而集聚如海般不退转之僧众。

现在皈依佛，以后便能获得佛果；现在皈依法，日后就有常转法轮的能力；现在皈依僧，将来就会聚集如海一般的眷属。我们经常看见佛经中说释迦牟尼佛拥有无量眷属，这就是佛陀曾在因地时皈依僧而感得的果报。

丙五、具有无量之利益：

皈依功德若有形，超胜虚空无量倍。

皈依三宝的功德如果有形相，则将超胜虚空无数倍。皈依三宝的功德确确实实不可思议，以后凡是与自己有缘的众生，应该为他们多讲一些皈依三宝的功德，让他们皈依佛门。最初把我们引入佛门的人恩德

很大。

《无垢经》中云：“皈依之福德，倘若有色相，则遍布虚空，较此更超胜。”

如果皈依的功德有色相，则能遍布整个虚空界，甚至更超胜于此。

皈依可遣除一切畏惧与危害。

皈依可以遣除世间的一切畏惧和危害。

《胜幢经》中云：“诸比丘，汝无论住于寺庙、尸林抑或旷野等处，若皈依三宝，则无有畏惧、痛苦及毛骨悚然之现象。”

如果皈依三宝，无论住于何处都不会有畏惧感。若有人觉得恐慌，那就多念点四皈依。《大圆满前行》中讲过一个公案：魔众看到有个人念诵四皈依，全都被吓得落荒而逃。所以，皈依三宝的人不用害怕，若

是诚心诚意皈依三宝，无论是住在寺院，还是在尸陀林、旷野等地都不必有任何畏惧。

皈依者也不会出现恶魔及恶趣的恐怖。

皈依三宝的人不会出现各种邪魔的危害，也不会有恶趣的痛苦。我们在看到这些教证后内心很有安全感，因为这些都是佛陀亲口所言。

《日藏经》中云：“皈依佛陀之众生，俱胝魔众不能害，纵然失戒心烦乱，亦定趋向解脱道。”

这个教证对佛教徒而言很重要。皈依佛陀的众生，百千万魔众都不能对其进行伤害。若是之前已皈依三宝，后来由于各种原因失毁了皈依戒，以致心烦意乱，但如果在临终前内心没有舍弃佛陀，最终必定可以趋向解脱道。

总而言之，若皈依三宝，则可救脱烦恼、危害、小乘道以及轮回恶趣等一切违缘，并且获得增上生、

决定胜之一切利益。

我们每个人都害怕堕入恶趣，作为佛教徒，自身所受的别解脱戒、菩萨戒、密乘戒的戒条非常多，由于无始以来烦恼习气沉重，不一定每条戒全都守持得很好——连阿底峡尊者都曾经说过，他自己的小乘别解脱戒守持得纤尘不染，大乘菩萨戒也守持得十分清净，但密乘戒每天都有所违犯。我们在皈依三宝后，便能从轮回恶趣等一切违缘中脱离，获得暂时与究竟的一切利益。

或许有人会想：不出家就不会犯戒，那是不是不出家更好一点呢？关于这个问题，前段时间，我给大家讲过乔美仁波切的教言，他说：出家和不出家，肯定是出家更好，因为每个人都不会故意犯戒。

我们应该清楚三乘戒律之学处，犯戒以后要及时忏悔。慈诚罗珠堪布在《前世今生论》中讲过，与不能毁坏戒律相比，更加不能毁坏的是见解。如果对三

宝上师生邪见，在胜解佛出世时能否解脱呢？我觉得很困难。因此，大家一定要守持清净的戒律，如果实在遇到违缘，最低条件是不要舍弃三宝。

《经庄严论》中云：“佛陀恒普救，所有烦恼聚，一切罪恶行，及与诸老死。救护诸损恼，恶趣非方便，坏聚小乘故，为第一皈依处。”

依靠佛陀能救护一切烦恼、罪行、生老病死等痛苦，还能救脱一切危害，诸如能遣除恶趣、非处等痛苦，并能超胜小乘的见解，佛陀就是殊胜的皈依处。

丙六、诸德所依之利益：

诸妙功德之根本，智者谁人不依之？

皈依三宝是一切功德的根本，有智慧的人怎会不依止三宝呢？

对于功德无量的皈依处，诸位智者理应依止。

《宝积经》中云：“智者随功德，依此圆成事。”因此当依此理而皈依。

这个教证很好。意思是，有智慧的人会先观察，不会盲目皈依，知道皈依三宝的功德以后才去皈依，依此圆满成办利他之事业。

丙七、遣除有寂衰败之利益：

百倍诚信而顶礼，弃罪趋寂众至亲，
皈依恩赐三界福，利乐源泉如意树。

我们应该用百倍的信心顶礼三宝，依此能遣除一切罪障。三宝是众生的至亲，能赐给众生一切善妙福德；三宝是众生利乐的源泉，就像如意树一样。

包括天界在内的世间中堪为依怙之最的就是三宝，因为三宝是救脱一切罪恶并将众生引向寂乐的大商主。

世间依怙之最即是三宝，三宝能救脱一切罪业，并将所有众生引向寂乐。

三宝是福田，赐予所欲之如意树，功德之宝库。

三宝具有无形的加持力和功德，真正有信心之人，皈依三宝后必定会受益匪浅。

《宝积经》中云：“三宝是天等世间之应礼处、

三宝是世间所有众生的应礼处。《札嘎山法》中说，连修行人的住处也值得人天供养。一个修行人曾经住过的山洞，许多人都拿着香、花前去朝拜，恭敬顶礼——如莲花生大士曾经住过的桑耶青朴、无垢光尊者住过的刚日托嘎等地。而世间最出名的建筑物，人们对它有没有产生信心和恭敬心、合掌顶礼、供香、供花呢？没有。所以，三宝值得世间人天恭敬。

应合掌处、殊胜福田。”

我们看见三宝所依时应该合掌，因为三宝是殊胜的福田。藏传佛教有这样的传统：人们在路上看见玛尼经旗或玛尼石堆时，会马上摘下帽子，双手合十，且十分恭敬出家人。

《入行论》中云：“何人生此心，我礼彼人身，加害结乐缘，皈依乐源尊。”此等经论中均说明了此理。

即使有人损害上师三宝，可能暂时会遭受痛苦，但究竟还是会感受安乐，因为对境殊胜之故。所以，我们理应恭敬一切安乐的来源。

为此，昼夜六时甚至用餐时也应当观想三宝在前方虚空中，

昼夜六时，甚至在享用饮食时，都要观想三宝聚集在自己的前方。如果将三宝全部观想完整有点困难，就可以只观想释迦牟尼佛。我给大家讲《释迦牟尼

尼佛修法仪轨》时说过，世尊是佛法僧三宝的总集，希望大家以后把《释迦牟尼佛修法仪轨》作为最主要的念修内容，同时要多多弘扬。

意念顶礼、意幻供养、忏悔罪业、随喜福德、请转法轮、祈不涅槃，此后随念三宝功德，观想为利一切众生愿我也获得如是功德。

将释迦牟尼佛或上师观想在前方虚空中，意念顶礼、合掌、意幻供养，然后在他们面前忏悔，随喜福德，请求释迦牟尼佛永远不要涅槃。麦彭仁波切在释迦牟尼佛的修法仪轨中讲过，虽然释迦牟尼佛早已在当时的所化众生前示现涅槃，但佛的化身不可思议，因此，麦彭仁波切在此仪轨中用了七支供，这其中就包括了请不涅槃支。

我们佛教徒平时可以在佛堂供养释迦牟尼佛像，并时常观想，外出时最好随身带上一——外出住旅店时，可以将佛像放在床头。

不记得是 1998 年还是 1999 年，有次在中央花园，我和慈诚罗珠堪布住一个房间，堪布说，房间里没有佛像好像心里不自在，我们马上找来一张佛像贴在墙上。今年我看到我们那时贴的佛像还在。

无论在何时何处，都要不离释迦牟尼佛的像，每天观想、顶礼、念诵《随念三宝经》，作为佛教徒，这些应该都能做到。从今天开始，我希望大家经常将佛像带在身上，每天至少观想一次，并念一次释迦牟尼佛的仪轨。

下面的《随念三宝经》出自《宝积经》《月灯经》，麦彭仁波切有一个藏文注释，益西彭措堪布之前也讲过，今天我用藏文给大家念个传承，你们方便时不妨参阅益西彭措堪布的《随念三宝经》讲义。

按照藏传佛教的传统，通常在施主供斋时都要念诵《随念三宝经》为施主作回向，你们以后也可以这样做。如果时间紧张，可以念“诸恶莫作，诸善奉

行”等进行回向。

《随念三宝经》的藏文传承，是朵芒寺的堪布拉雪传给我的。现在有些人好像是从释迦牟尼佛那里得到的传承一样，不愿意提赐予自己传承的上师，这样不是很好。不管你的上师名气如何，提一下自己的传承上师，也许能对自相续带来很大利益。

边观想边合掌念诵《宝积经》《月灯经》中所说的（“如是佛陀薄伽梵者，谓：如来、应供、正等觉、明行圆满、善逝、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛、薄伽梵。诸如来者，是福等流，善根无尽，安忍庄严，福藏根本，妙好间饰，众相花敷，行境相顺，见无违逆，信解欢喜，慧无能胜，力无能屈。诸有情师，诸菩萨父，众圣者王，往涅槃城者之商主。妙智无量，辩才难思，语言清静，音声和美；观身无厌，身无与等。不染诸欲，不染众色，不染无色。解脱众苦，善脱诸蕴，不成诸界，防护诸处。

永断诸结，脱离热恼，解脱爱染，越众瀑流，妙智圆满。住、去、来、今诸佛世尊所有妙智；不住涅槃，住真实处，安住遍现一切有情之地。是为如来正智殊胜功德。正法者，谓：善说梵行。初善、中善、后善。义妙、文巧。纯一、圆满、清净、鲜白。佛、薄伽梵，善说法要。正得，无病，时无间断。极善安立，见者不空，智者各别内证，法要善显，决定出离，趣大菩提。无有违逆，成就和顺，具足依止，断流转道。圣僧者，谓：正行、应理行、质直行、和敬行。所应礼敬，所应合掌。清净功德，净诸信施。所应惠施，普应惠施。”)

我对《随念三宝经》信心很大，我以前印过一些麦彭仁波切的《随念三宝经释》。佛教徒每天都要尽量读诵《随念三宝经》，麦彭仁波切在《智者入门论》中讲过，随念三宝的功德很大。

后行回向善根。如此而行，即可灭尽罪业，增上

善法，迅速成就菩提，生生世世不离三宝。

甲三、回向本品善根：

赞扬大乐胜德故，诸众谨持正士行，
愿依罪业劣境者，疲劳心性今休息。

作者在此高度赞扬了大乐智慧的功德，大乐智慧就是指三宝，三宝是一切大乐的来源，诸位理应精进地行持善法。愿依靠我造论之善根，令世间受到恶劣环境影响、不信仰三宝的人们，心相续中获得真实的快乐和休息。

以此珠连妙语赞颂福德云中所发出的苍鸣声，愿长久依于劣境为轮回数千痛苦折磨得精疲力竭的众生于佛陀出有坏胜乐处得到休息。

以此寂灭正法甘露雨，愿众心之善妙皆增上，
恒时享受佛果如意云，具有殊胜解脱之智慧。

以此正法的甘露妙雨，愿所有众生心相续中的善法得以增长，时时刻刻享受佛陀如意云一般的殊胜解脱智慧。

祈愿十方所有世界中，一切善逝普降法甘霖，
佛子以利乐光照有情，三恶趣处皆空成正觉。

愿所有十方世界的善知识和诸佛菩萨降下甘露，
诸佛和佛子以利乐的光芒照耀有情，愿所有三恶趣的
众生皆能成就如来正等觉的果位。

愿于无有导师世盲众，普传三宝一切诸功德，
令彼皆入解脱之正道，无余成就佛陀之果位。

愿世间没有导师指引的盲目众生，在听闻三宝
的功德后，全部入于解脱的正道，并无余成就佛陀的
果位。

大圆满心性休息中第六品皈依释终

第 93 课

第七品 四无量心

《大圆满心性休息大车疏》共十三品，前八品是显宗部分，后五品主要讲密宗的生起次第、圆满次第和大圆满。第六品皈依品已经讲完了，今天开始讲第七品四无量心。

大家应该清楚，皈依后要发菩提心，在发心之前，四无量心非常重要，如果没有四无量心，就不具足真实发菩提心的基础。按理来说，发了菩提心的人都称为大乘菩萨，但我们自己是否具足四无量心的功德呢？诸位在学习本品时可以对照自相续。

第七四无量心品分十：一、宣说承接文与修四梵住；二、宣说差别；三、宣说所缘境之差别；四、不清净所缘境之过患；五、宣说真实所缘境；六、宣说意相；七、宣说修持方法；八、宣说其他修法；九、宣说修行之果；十、回向本品善根。

甲一、宣说承接文与修四梵住：

如是已具皈依者，慈心大地开悲花，
喜心凉荫舍净水，为利众生修自心。

通常而言，修行次第是先皈依，再修四无量心，然后发菩提心。想要成为大乘佛教徒，发菩提心很重要。在修五十万加行时，皈依和发心的先后顺序不要颠倒，应次第而行。是先磕头还是先念百字明关系不大，但不能先修发菩提心后修皈依。

无垢光尊者在颂词里运用了藏文形象化的诗学手法。在慈心的大地上开满悲心的鲜花，喜心犹如凉

荫，舍心就是净水，为了利益众生，应以四无量心修持自己的心。美好的环境能够让疲劳的人们得到休息，同理，依靠四无量心，人们的苦恼、痛苦一定能得以减轻。

此处以极为舒心悦意的林间比喻来加以说明。

此处用舒心悦意的林间比喻来说明。在藏文的诗学中，这种写作风格被频繁运用。无垢光尊者有时为了让他人升起信心，在有些论典中说：当我离开人间时，藏地诗学的太阳就落山了。

在众生喜爱的休息处绿草荫荫的慈心大地上，到处盛开着形态各异的悲心鲜花，并有喜心的凉荫遮阳，还有许许多多鸟类野兽生存着，湖泊池塘中流淌着、瀑布飞泻着舍心的净水。三有中疲惫的众生在这里得到安慰，自心也得到休息。

旅途劳累之人遇到环境优美的寂静处时，很想在

那里稍作休息。同样，众生在三有中非常苦恼，随着贪嗔痴护持亲眷、降伏怨敌，身心早已疲惫不堪，如今，他们应在慈悲的凉荫下令自心得到休息。

这以上是运用形象化修饰法来说明四无量心。

在藏地，高僧大德的诗学皆以《明镜论》作为根本，《明镜论》是由印度的丹哲所著。在藏文的《明镜论》中讲过，比喻有三十二种，形象化有二十种，麦彭仁波切对此作过讲解。

有些教派并没有说发菩提心之前必须先修四无量心，那四无量心是不是藏传佛教的独特说法呢？无垢光尊者引用了《中般若经》的教证说明，这是佛经中的密意。

《中般若经》中云：“须菩提，菩萨大菩萨当修大慈、大悲、大喜、大舍。”

作为发了大心的菩萨，一定要修四无量心，因为

这对菩萨断除贪亲嗔敌之心利益极大，华智仁波切在《大圆满前行》中讲得比较广。不知道你们《前行》看完了没有，最近讲四无量心时，希望各位看看华智仁波切对此是怎么讲的。四无量心非常重要，如果没有懂得四无量心，所谓的“发大心”其实没有成为大心，甚至连求人天福报的心都不如。

下面宣说四无量心和四梵住的差别。

甲二、宣说差别：

若与解脱道脱离，则四梵住三有因，
灭道所摄此四者，越过有海四无量。

四梵住和四无量心差别很大。我们若想得到解脱，就一定要发菩提心。法王如意宝在每天讲经前都会劝请大家“为了度化一切众生获得如来正等觉的果位而发菩提心”。若在行持任何善法前未以菩提心摄持，就已经脱离了大乘解脱道，如果仅仅是四梵住的

发心，那仍然是三有轮回的因。

转生梵天的因是修慈、悲、喜、舍之心，例如在看见可怜众生时对其生悲心，并发愿将来获得天人的果位，而从未想过“愿我与众生获得无上圆满正等觉的果位”。四梵住的因与果在《俱舍论》中讲得比较广。

菩提心必须具足两种条件：以悲心缘众生；以智慧缘佛果。因此，对可怜众生心生悲悯还不算是菩提心，应在悲心的基础上愿其获得如来正等觉的果位。

“灭道所摄此四者，越过有海四无量”，若以如来正等觉的灭道——寂灭一切烦恼之道摄持，就能越过轮回的生死大海，真正获得如来正等觉的果位，因此叫四无量心。

大家一定要清楚四无量心和四梵住之间的差别。每天在行持任何善法之前，我们应好好观察自相续，

是否具有“愿一切众生获得如来正等觉果位”的心。

《胜藏经》中云：“舍利子，未真实发心或未随真实发心之慈悲喜舍四者即是四梵住，现行于三有中；

没有真实发心，或者没有随着高僧大德真实发心，这样的慈悲喜舍称为四梵住，其果必定会成熟于三有轮回中。

若是真实发心或已随真实发心之慈悲喜舍则是四无量，行于涅槃道之故。”

这个教证相当重要。如果我们是真实发心或已随顺真实发心，这就是涅槃和菩提的因，否则就是转生梵天的因。

甲三、宣说所缘境之差别：

缘无量众为有缘，周遍法性为无缘。

缘无量众生而观修，即有缘之四无量心；没有特意执著，以周遍法界或认识法界本性的方式观修四无量心，即无缘之四无量心。

四无量心的所缘境若是一切众生则生起有缘四无量心，如果所缘境是诸法之真如法性，则生起无缘四无量心。

如果是观想愿一切众生离开痛苦、获得安乐，这是有缘四无量心；如果所缘的对境是一切诸法的真如法性，这叫无缘四无量心。

《瑜伽师地论》云：“依于众生与法性分别生起有缘与无缘四无量心。”

汉传佛教认为《瑜伽师地论》是弥勒菩萨所造，而藏传佛教公认为是由无著菩萨所造，藏文的《瑜伽师地论》归属于“无著五论”中，所以，我个人认为这是无著菩萨造的。这个问题我们以后可以探讨。

四无量心之所缘境，一者是众生，一者是法性，依于众生生起有缘之四无量心，依法性生起无缘之四无量心。无垢光尊者在此将很多论典中的教言归纳成窍诀为我们宣说。我们现在只有一种相似的无缘之四无量心，若是通达了大圆满或大中观境界的人，在观修四无量心的过程中依于真如法性，即为无缘之四无量心。

甲四（不清净所缘境之过患）分二：一、宣说不净所缘境之过患；二、教诲修学解脱之四无量心。

乙一、宣说不净所缘境之过患：

观修四无量心时一定要缘一切众生，并发愿令其获得佛果，这很重要。

前者有限量，缘于少量众生，

不清净之所缘境，有缘之故梵天因。

不清净的所缘对境只是个别众生，这样的观修方法有所缘的执著，因此只能成为梵天之因，无法成为解脱之因。

四梵住之所缘境为一两个等有限的众生，生起有相慈心等四心，

四梵住的所缘境只是有限的众生，对他们生起有相的慈心、悲心等四心。

我们在看见一些可怜众生时，要在内心愿他们获得佛果，这样从心上安立的无形之修法很重要，不知道诸位相续中无形的善根怎么样。

去年我生病比较严重，在病中，做了一些翻译等有形的善根，如翻译《窍诀宝藏论》《释迦牟尼佛广传》等；也做了一些无形的善根，会在内心观想愿能以此病苦而承担一切众生的痛苦，并愿这次以病魔损害我的因缘，最终获得佛果。而有些生病的道友，疾

病完全成了毁坏自相续的因，对上师三宝生邪见，整天谩骂金刚道友，生起贪心、嗔心……

不管遇到何种逆境时，以佛法守护自心很重要。

没有被解脱之心所摄持，如母女二人同过恒河时，相互生起了慈心，因此死后转生于梵天中，这样的四梵住只能成为三有之因，

在《大圆满前行》《极乐愿文》《入菩萨行论》等很多论典中都引用过这个公案。普通的慈心、悲心等未被解脱之心摄持，就像母女俩过恒河时，母亲想：“我死了不要紧，希望我的女儿能活下去。”女儿心想：“我死了不要紧，希望母亲能活下去。”因为互相都缘于对方生起慈心，母女俩死后都转生于梵天。四梵住只能成为三有之因，无法脱离轮回。

就是《入行论》中所说“生一明定心，亦得梵天果”的道理。

即使只是产生了一刹那明定的心，也能得到梵天的果位，与此道理相同。四梵住和四无量心不要搞错，四梵住的范围与功德很小，四无量心的功德相当大。

下面教诫修解脱之四无量心，勿修四梵住之因。

乙二、教诲修学解脱之四无量心：

先了知差别后再修四无量心：

此为无缘入解脱，具悲心者当修学。

四无量心是入于解脱道最好的方便方法，所以，具有大慈大悲心、有一定善根之人，要好好地修持四无量心。

欲求解脱者唯一应当修学真实所缘境与四无量心。

甲五、宣说真实所缘境：

宣说四无量心之所缘境：

意相和所缘相当重要，如果不了知二者的差别，那很多相似的道理都分不清楚。比如四无量心，慈心是好心，悲心也是好心，喜心也是好心，它们各自在所缘方面有什么差别、在相上有什么差别，这些内容一定要分清楚，不能笼统地理解。

不具快乐之有情，痛苦所逼可怜者，
幸福贪亲嗔疏者，慈悲喜舍之对境。

慈悲喜舍是四种心态，分别针对四种所缘境：慈心的对境是不具有快乐之有情；悲心的对境是被痛苦逼迫的可怜者；喜心之对境是具有幸福的有情；舍心之对境是贪恋亲方、嗔恨敌方的有情。

缘于众生之四无量心的所缘境：不具安乐者、

愿不具快乐的众生获得快乐，不具安乐者是慈心的对境。

痛苦可怜者、

愿痛苦可怜的众生早日离开痛苦，痛苦者是悲心的对境。慈心与悲心在反体上略有不同——前者予乐，后者拔苦。

快乐富裕者、

喜心的对境就是快乐、富裕的众生，愿此等众生不要离开自己目前拥有的快乐，并对众生享有安乐的状态生起无比欢喜之心。

贪亲嗔疏者分别是慈、悲、喜、舍之对境。

愿对亲友生贪心、对怨敌生嗔心的众生平息贪嗔之心，做到亲怨平等，这叫舍心。四无量心的对境方面有这四种差别。

《经庄严论》中云：“寻求安乐者，痛苦可怜者，安乐具惑者……”

许多汉地信众都会念能海上师翻译的四无量心偈颂：“愿诸众生永具安乐及安乐因，愿诸众生永离痛苦及痛苦因，愿诸众生永具无苦之乐，我心怡悦，愿诸众生远离贪嗔之心，住平等舍。”第一句是慈心，然后依次是悲心、喜心、舍心。

甲六、宣说意相：

意相就是心态，四无量心各自的心态不同。

许相得乐离痛苦，不离欢喜心堪能。

慈心是愿众生获得安乐的心态，悲心是愿众生离开痛苦的心态，喜心是愿众生不离欢喜的心态，舍心是愿众生心能够堪能、调柔，不生贪心与嗔心。这是四无量心的意相差别。

愿慈心对境的众生具足安乐、悲心对境的众生无有痛苦、喜心对境的众生不离欢喜、舍心对境的众生舍弃贪嗔后一视同仁。《经庄严论》中云：“慈悲有情尊，值意离意尊，不离意趣尊，利乐汝前礼。”

何者相续中真正具足四无量心，此人就值得我们恭敬顶礼，四无量心是一切利乐的来源，如果相续中没有四无量心，就算不上是大乘行者。

四无量心之本体即远离各自之违品。

四无量心的本体是什么呢？就是远离各自的违品，比如悲无量心远离了悲心的违品。

彼论又云：“舍梵天违品，具无分别智，趋入三所缘，成熟诸众生。”

此颂下文中有具体解释。

舍弃各自之违品即是指《经庄严论释》中所云：

《经庄严论释》可能是安慧论师所造。

“不分别他境，缘快乐者、痛苦者、中等者三对境而利益众生。”

于他境不分别，缘于三种对境——快乐者、痛苦者、中等者而利益众生，有缘的对境即是此三种，无缘即是安住于法界实相。

如何趋入所缘境呢？以三种心态趋入不具苦乐之中等对境，痛苦可怜或具有贪嗔苦因苦果之痛苦对境，幸福快乐之安乐对境这三种对境。

修四无量心时，令不具足快乐的众生具足快乐，愿具有痛苦之因和痛苦之果的众生早日离开痛苦。

缘法之四无量心是通过听闻论典而生起的。

缘法之四无量心，是通过在上师面前听闻相关教言而生起的，比如以前不知道四无量心和四梵住的差

别，现在通过听闻后完全领悟。

缘法性之四无量心是指证悟了彼等无生之自性。

缘法性之四无量心，是指通过上师的教言真正证悟了无生之自性，达到了无有执著的境界。

或者，与未证悟无我、证悟一个半无我以及证悟二无我者相续联系的四无量心分别是缘众生、缘法、缘法性之四无量心。

没有证悟无我者是缘众生之四无量心；证悟了一个半无我的声闻缘觉是缘法之四无量心；菩萨证悟了人无我和法无我，这样的相续具足缘法性之四无量心。

《菩萨地论》中云：“缘众生与诸外道共同；缘法与诸声缘共同；无缘与彼等皆不共。”

缘众生之四无量心与外道共同。麦彭仁波切在

《中观庄严论释》中讲过，有些外道也有相似的悲心，比如他们会在夏天走路时在脚上挂铃铛，目的是为了 avoid 无意中伤害小虫。

“缘法与诸声缘共同”，缘法的四无量心与声闻缘觉的境界相同。

“无缘与彼等皆不共”，无缘之发心既不同于外道，也不同于声闻缘觉，那跟谁相同呢？跟诸佛菩萨相同。颂词中未直接宣说，但意思是这样的。

第 94 课

昨天在宣说意相的科判中讲到，四无量心依靠不同的对境而产生，今天接着讲四无量心的意相。

也就是说，有依靠众生、依靠正法、依靠无缘三者而生起的四无量心，

有依靠众生、依靠法、依靠无缘而产生的四无量心。

也有依四种对境而生的四无量心

也有依靠四种对境而产生的四无量心，如昨天讲过的痛苦可怜者、快乐富裕者等。

以及现见六度之六种违品而生的四无量心。《经

庄严论》中云：“慈饥慈蛮者，慈惑放逸者，慈为他转者，慈生邪见者。”

对于不布施而感得饥饿果报的众生、不持戒的蛮横者、不安忍而随烦恼转之人、不精进而放逸者、不修禅定为他转的众生、无有智慧之邪见者生起慈心。这里“慈”指代四无量心。《经庄严论》中的此教证，说明了四无量心依靠六度之六种违品而产生的情况。

还有说由十种对境而生的四无量心。如《经庄严论》中云：“为烦恼敌转，苦逼黑暗障，入于难行道，真具大束缚，贪杂剧毒食，弃舍正道者，力微入歧途，所慈之众生。”

此教证宣讲了十种众生，依靠这十种对境而生起四无量心，下面一一解释。

此中宣说了初学菩萨修学四无量心的十种对境：

初学菩萨看到这十种可怜众生时，马上生起四无量心。

烦恼如烈火般炽盛者，

这是颂词中的“为烦恼敌转”，贪心、嗔心等烦恼就像烈火一样非常强烈，无法控制，菩萨看见这些众生时应修四无量心。

虽已入道却被魔制造违缘者，

虽然已经入了道、皈依了佛门，但却被魔控制，有些不如法的事情自己明明不愿意做，但又不得不做，这样的众生特别可怜。

三恶趣众生，

这是在讲颂词中的“苦逼”，即被痛苦逼迫的地狱、饿鬼、旁生界的可怜众生。这里有三种对境，加上前面两种，共五种。

不知业因果者，

虽然获得了人身，但是对业因果、前后世等道理不了知。可能在座的有些佛教徒对生死轮回都不一定很相信，如果对轮回和业因果没有殊胜的定解，肯定会造很多恶业。反之，如果相信因果、相信轮回，就一定会取舍因果。这是颂词中的“入于难行道”，是第六种对境。

入于颠倒途者，

有些人入于外道，有些人入于诽谤佛法之道，这也包括在“入于难行道”中，这是第七种对境。

为烦恼结紧紧束缚者，

这是颂词中的“真具大束缚”，被烦恼的绳索紧紧束缚着。这是第八种对境。

享受禅定乐味者

精进坐禅，享受四禅的禅定，这并非解脱的因，这是第九种对境。

以及入声缘道者。

以大乘的眼光来看，声闻缘觉仅仅希求自己获得解脱，因此成为大乘菩萨悲悯的对境。此处对应“贪杂剧毒食”，是第十种对境。

大家在修学时，“为一切众生而获得佛果”的念头不要忘。我们可以观察，目前在自相续中是否存在亲怨平等或慈爱一切众生的心？若尚未产生，那就要知道通过什么因缘才能产生，然后继续修持和串习。除了非常野蛮、善根浅薄的人以外，一般而言，闻思这些大乘论典后，自相续会自然成熟，这是闻思的加持，也是自己修学佛法的加持。

四无量由四种缘产生，

《俱舍论》中讲过四种缘，依靠这四种缘也可以

产生四无量心。

自性存在的佛性或界性称为因缘；

每个众生都具有佛性或如来藏的界性，这是四缘当中的因缘。

宣说四无量教言之善知识称为增上缘；

宣说四无量心教言的善知识，是四无量心在自相续中产生的增上缘。

各自现前的对境称为所缘缘；

前面说四无量心产生的对境有可怜者、富裕者等，这些对象是产生四无量心的所缘缘。

了知修四无量之利益以及不修之过患，修前前之因称为等无间缘。

知道修四无量心的利益和不修的过患，是等无

间缘。

《经庄严论》中云：“由乐苦彼因，菩萨生悲心，由因师自性，菩萨生悲心。”

在《经庄严论》和《俱舍论》当中都讲到过依靠四缘产生四无量心，《俱舍论》中只讲了四梵住的因是依四缘而产生，因为《俱舍论》并未直接讲大乘发菩提心的内容。

《俱舍论》中云：“四缘生诸心心所，以三缘生二种定，他法则由二缘生。”意思是说，一切心及心所是由增上缘等四缘而生，因缘、增上缘、等无间缘三者产生二灭定；

此处并未说四无量心直接以这四缘而产生，《俱舍论》中没有关于菩提心的论述。行者相续中的四无量心是由心和心所产生，而所有的心和心所都是依靠四种缘产生的。无缘的四无量心不包括在心和心所

当中。

“三者产生二灭定”，二灭定就是灭尽定和无想定，它通过因缘、增上缘和等无间缘这三者产生。

一切无情法是由因缘及水肥等增上缘所生。

石头、木头等无情法，则是由因缘及增上缘而产生。

那天讲过，佛的二十一种无漏功德当中也有四无量心，佛陀相续中的四无量心是否依靠四缘而产生，这里没有说。佛本身并没有任何执著，也超越了因缘，成佛时，四无量心的功德以增上的方式存在，这一点大家应该清楚。

甲七（宣说修持方法）分四：一、修舍无量心；二、修慈无量心；三、修悲无量心；四、修喜无量心。

乙一（修舍无量心）分十三：一、修舍无量心之必要；二、修舍无量心之所缘境；三、忆念众生之恩德；四、以对境不定而修舍无量心；五、以等性修舍无量心；六、为利众生修舍无量心；七、离得同时修舍无量心；八、舍无量心之真实对境；九、舍心对境逐渐增加；十、舍无量心之修量；十一、修舍无量心之后得；十二、修舍无量心之利益；十三、修舍无量心之果。

丙一、修舍无量心之必要：

修法次第虽不定，初学补特伽罗者，

首先观修舍无量，亲疏平等修余三。

在有些论典中，按慈悲喜舍的次第先修慈无量心，无垢光尊者这里讲，修法的次第虽然没有固定，有轮流、超凡等修法，但对初学的补特伽罗来说，首先要观修舍无量心，做到亲怨平等后再修其余的慈、悲、喜三种无量心。

我们现在尚未做到亲怨平等，家人打来电话就感觉十分愉悦，哪怕在距离很远的地方看见怨敌都恨之入骨，这是缺乏大乘菩提心的表现。

《三摩地王经》中说：“若人修一法，速得菩提果，何为此一法，慈悲平等心。”如果修某一种法就能在很短的时间内得到佛果，这个法是什么呢？就是慈悲心和平等心。因此，若想快速成就，首先就要做到亲怨平等，这很重要。

从相续中容易生起的舍心开始修。若未对一切众生平等，则难以生起其余三种无量心，因此首先修舍无量心。

无垢光尊者通过其自身的修行经验告诉我们：初学者应先观舍无量心，亲怨平等后再修其余的三种无量心，因为如果缺乏平等心，就很难对怨敌生起悲心，不会想让他获得快乐、离开痛苦。

阿闍黎智藏在《中观庄严论》中云：“舍心辽阔大地上，遍开慈心之鲜花，严饰悲心之凉荫，喜心净水无混浊。”

这是智藏论师的《中观庄严论》，不是麦彭仁波切的《中观庄严论释》。在舍心的广阔大地上，遍开慈心的鲜花，装饰着悲心的凉荫，喜心的清净水无有混浊。这里的次第同样是先讲舍心，有了舍心以后才可以开出慈心的鲜花，享受悲心的凉荫和喜心的净水。可见，无垢光尊者的次第是有依据的。

此外，《二观察续》中所说“初当修慈心，其次修悲心，尔后修喜心，最终修舍心”的次第，是从结合内在本尊之真如而宣说的，这也是因为一开始慈心等三者容易生起的缘故。

为什么《二观察续》中是按照慈、悲、喜、舍的次第呢？这主要是从结合修内在本尊的真如而宣说

的。如果相应内在本尊的真如而修持，则容易生起慈心等三者，最后再修舍无量心。前后两种说法并不矛盾，表面上次第不同，实际密意无别。

往后，若大家在不同的经论中看到关于某个问题的说法不同、次第不同时，千万不要认为它们彼此矛盾。世人为了达到某种目的可以用不同表达方式，同样，佛的金刚语也有直接意义和间接意义，这种说法是为了引导某种根基的众生，这种观点具有随顺众生的密意。

所以，诸位在日后闻思修行的过程中，遇到不同观点时不要马上取舍、心生邪见。

丙二、修舍无量心之所缘境：

彼所缘境诸众生，心中如是当观察，
贪今父母友嗔敌，汝之此心极恶劣。

舍无量心的所缘境是哪些众生呢？应在心中如此观察：我们贪执现今的父母亲友、嗔恨怨敌，这种心态是否符合真理呢？不仅不符合，而且非常恶劣，这种做法非修行人所为。

每一位众生无有不曾成为亲人与怨敌的，所以对他们不应该有贪嗔之心。

按照佛教的说法，每个众生无始以来与我们既成为过摯亲，亦曾互为怨敌，所以，我们没有必要特别执著今生的父母、嗔恨现在的敌人。此生的怨敌在前世做我父母时，也如这一世的父母一样，对我爱护有加；我极为贪执的父母，在后世的轮回流转中也可能变成我的怨敌。因此，每个修行人都应将亲怨不定的窍诀铭记于心。

无法做到亲怨平等是我们修行过程中很大的障碍。诚如《佛子行》中所说：“贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火。”我们对亲方的贪执如同沸水，对敌

方的嗔心就像烈火。想要熄灭贪嗔之心，就要先观修亲怨平等——首先从理论上知道，无始以来无一众生未曾做过自己的父母。每个人都对外境亲怨的执著非常深，但我相信，通过对大乘佛法的闻思修，我们对亲怨的执著一定会越来越减少，直至消失。

昨天我专程去炉霍见了一位亲友，听说他的兄弟前段时间被别人杀了，他想为其报仇。我们在用餐期间，他对我讲述了他对亲人的执著：“我非常执著我的兄弟，即使有人用整个南赡部洲所有的财产换我兄弟的一根手指头，我也不会换，更何况是我兄弟的性命？如今，我的兄弟被那个人无缘无故地杀害，如果让我找到他，我会像得到如意宝一样欢喜，我要狠狠地折磨他……”他在身上悄悄地携带武器，到处寻找仇家，已经三十多天了。

我极力劝阻他不要这样做。可他说：“这件事情不是发生在你身上，所以你才会这样说，如果是你的

亲弟弟被人杀害，你肯定也会这么做。”

我说：“根本不会。”

他很愤怒地斥责我：“你没有一点亲友间的感情，你太坏了，你不是人！”

我并未因此而生气，还是想开导他平复心中的仇恨：“即使如你所愿将对方杀害又有什么用呢？结局是要么你被枪毙，要么一辈子被关在监狱里，不仅自己非常痛苦，还会给亲人带来痛苦，再加上被杀的众生也会有很大的痛苦。再说，即使你杀了他，你的兄弟能复活吗？你为了杀他，又增上了许多痛苦和烦恼，不如好好为你的兄弟念点经……”但仍然劝说无果。

众生相续中的嗔恨心，是长久以来通过恶友及其他不良习气形成的，很难在短短的时间当中熄灭。我的心态他不能理解，他的心态我亦无法接受。从修行

人的角度来说，我认为轮回中怨敌间的纷争、亲友间的相聚都只是暂时的因缘，不必过于执著，否则，对自己的修行、成就都会带来极大的违缘。因此，修行人应尽量断除对亲友的贪执、对怨敌的嗔恨。

当然，刚入佛门的人要做到亲怨平等绝非易事，但大乘佛法的加持力不可思议，受佛法熏陶的时间越长，对亲友与怨敌的执著就会越轻。

丙三、忆念众生之恩德：

无始无终漂泊时，此敌亦成父母友，
饶益于我具恩德，岂能恩将仇报耶？

我们无始以来都在轮回中漂泊，现在极为憎恨的敌人，曾经也做过自己的父母和亲友，他们都曾像今生的父母一样无私地饶益过我，对我具有恩德。虽说因为时间久远，我早已记不起前世父母的恩德，但却不能因此而否定他们曾经对我做过饶益的事实。那

么，作为受恩者的我，又岂能忘恩负义、恩将仇报？

对于往昔曾经饶益过自己的众生，以损害回报实在不应理。《毗奈耶经》中云：“于饶益者当报恩，不应加害或漠然。”

对于曾经饶益过自己的人应当报恩，而不应加害或漠然对待。众生的无明非常深重，只能看见暂时的因缘，而无法现见在轮回中一切众生都曾做过自己的父母。我想，承认生死轮回的人，从道理上应该说得通，无法对生死轮回生起稳固定解者不一定有感觉。

丙四、以对境不定而修舍无量心：

再者，许多生世中，

此友亦成敌加害，如今亦感彼痛苦，
回报利益岂应理？中者亦成亲非亲，
利益损害不一定，贪恋嗔恨不应理。

某人现在以某种因缘成为了你的朋友，但在多生累劫的流转中，以后也可能变成敌人加害你，让你感受痛苦。那么，对怨敌回报利益合理吗？亲友会变成仇敌，仇敌也会变成亲友，不亲不怨的人会变成亲人或怨敌。因此，在轮回中，人与人之间的关系是亲是怨并不固定，贪恋或嗔恨的心态都不应理，应对一切众生作平等想，尽心尽力饶益每个有缘众生，这才是真正大乘菩萨的行为。

如果因为受到怨敌加害而不行饶益，那么亲友也曾经于前世加害过自己并且现在也令自己感受痛苦，仅以此对他们生起贪嗔有何利益呢？

如果因为敌人让自己苦恼，所以要加害于他，那同样的道理，今生的亲友们往昔世也曾加害过自己，让自己感受过诸般痛苦，如此对他们生起贪嗔之心有什么利益呢？

中等者从前、以后对自己有利有害都不一定，所

以他们不是该贪恋、该嗔恨的对境，要对所有的人都无贪无嗔，生起亲、疏平等之心。《般若二万颂》中云：“须菩提，汝当于一切众生有平等之心。”

用平等心对待一切众生，这对修行人来说至关重要。有些在家人对亲友的贪执、对怨敌的嗔恨报复，是修行人无法接受的。

无垢光尊者的论典具有不可思议的加持力，大家都要好好地思维。虽说现在可能难以将亲友与怨敌平等对待，但我坚信大家终能达到这一境界，那时可能没看见什么明点，但自相续已趋至成熟。

丙五、以等性修舍无量心：

初当于诸亲友方，观成中者断贪恋，
后将怨敌观中者，断除嗔恨无亲疏。

最初应将亲友观想成中等者而断除贪恋之心，随

后将怨敌观想成中等者而断除嗔恨之心，最终达到无亲无怨的境界，这对修行人而言至关重要。我们现在修行不成功，最关键的原因就是不能断除对亲友的贪执和对怨敌的嗔恨，贪嗔之心始终无法熄灭。

不过，麦彭仁波切在《二规教言论》中讲到⁵¹，有些人似乎生来就对亲友、对怨敌都不在乎，这种心态并非修行很好，而是人格不好——亲友利益自己无所谓，怨敌伤害自己也无所谓，处于一种茫然、愚痴的状态。

如是将亲怨二者平等观成不亲不怨之人而修舍无量心。

丙六、为利众生修舍无量心：

于诸中等者之心，亦为应断愚痴故，

51 《二规教言论》：“利济恩人不报恩，作害仇人不追踪，心头茫然无所措，此等即是无愧者。”

如是观修离三有，同遣有情烦恼心。

刚才说要将所有众生产为平等，这种心态到最后仍需断除，因为它是愚痴的本性。这样观修最终就能脱离三有轮回，同时能遣除一切有情的烦恼之心，达到远离一切戏论、如如不动的最高境界。

将任何众生都观为不亲不怨的中等者之心也属于痴心，所以但愿彻底消除亲怨为主一切众生的烦恼，永远不再生贪嗔之心，但愿一切众生彼此之间心皆调顺。

第 95 课

我们正在讲《大圆满心性休息大车疏》第七品四无量心当中的舍无量心，舍无量心共分为十三个科判，昨天讲到第六个科判，今天开始讲第七个科判。

丙七、离得同时修舍无量心：

众欲离苦得安乐，然不知此行苦因。

众生想要远离痛苦、获得安乐，却不知道获得安乐的因是什么，反而行持痛苦的因。

如同自己实在不想受苦一样，一切众生也是如此，怎能对他们怀有加害之心呢？

如同自己不想感受痛苦一样，一切众生亦是如此。虽然每个众生在形态、智慧方面存在差别，但在想要获得安乐、远离痛苦方面却是相同的。也就是说，无论任何众生，都希望获得安乐、不愿意感受痛苦，因此，我们不应加害众生。

虽然他们想得到安乐，却因愚昧而行痛苦之因——十不善业，自己应当竭力制止他们行不善业。

众生明明想得到安乐，然而却行持痛苦之因的十种不善业，我们应该竭力地制止他们行持不善业。

丙八、舍无量心之真实对境：

愿可怜兮烦恼众，息诸习气心平等，
愿猛贪嗔所恼众，无有亲疏离贪嗔。

这是舍无量心的对境。当我们看到这些可怜的身心疲惫的烦恼众生时，愿他们能息灭诸般习气，心

要平等下来。愿被猛烈的贪嗔所折磨的苦恼众生，远离对亲人的贪执和对仇人的嗔恨。我们平时应如是发愿。

世间众生贪嗔痴非常强烈，我昨天讲到的那位老乡，在看到他对亲人强烈的贪执和对仇人极度的嗔恨时，对我的触动很大，他说：“即使用整个南赡部洲的财产换我兄弟的一根手指头也不换。如果让我找到杀害我兄弟的仇人，即便是喝他的血、吃他的肉也不足以泄愤。”我们修行人虽然没有如此强烈的贪心和嗔心，但也会有各自的执著，平时应通过祈祷上师或观修空性等方法尽量地减少自己的贪嗔痴，这非常重要。

若能平等对待所有众生，说明菩提心修得很好，否则，只是口头上说“我的境界很高”，当稍微遇到一点违缘或与人产生摩擦时，就对别人生起极大的嗔恨心，那么菩提心还算不上稳固。

愿众生息灭一切烦恼，尤其熄灭贪嗔之烈火，从而无有贪嗔，自心堪能。

野马刚开始很难驯服，但如果能坚持训练，总有一天野马也会变得温顺。同理，我们的心最初在遇到贪嗔的对境时无法堪能，烦恼十分炽盛，若能坚持调伏自心就一定能令心调柔，心调柔后修任何法都比较容易成功。所以，大家应该从法义中汲取营养，增强自身修行的力量。

丙九、舍心对境逐渐增加：

观众从一至二三，一域一洲至四洲，
一千二千三千界，直至一切世间众。

我们在观修舍无量心时，对境从个别众生增至二个、三个众生，再逐渐增至一个区域、一个大洲、四大洲，最后扩大至整个三千大千世界的一切众生。

初学者观修舍无量心时，先从自己的亲友怨敌开始，在没有达到熟练（即修量）之前一直观修。

初学者首先从自己的亲人、怨敌开始观修。

尔后从一个众生、两个、三个等直至自己的城镇、区域，一直修到南赡部洲之间。再后，从东胜身洲到一千世界、二千世界、三千世界，直至所有世间的众生。

然后再将对境扩大至中国、亚洲、欧洲，直至三千大千世界的所有众生。

最初观修人类，之后同样观想旁生等一切众生。

最初观修人类众生，因为人与人之间有着复杂的亲怨关系，能够作为舍无量心的观修对境，之后再观想其他旁生、地狱众生等。

丙十、舍无量心之修量：

舍无量心之修量，自他亲怨皆平等。

观修舍无量心时，怎样才算是达到修量呢？即自他、亲怨皆能平等。若我们自认为发了大乘菩提心，那就可以扪心自问：能否做到自他平等、亲怨平等呢？如果做不到，菩提心就只是口头上的。

藏传佛教有许多生起菩提心的窍诀，这在《大圆满前行》及无垢光尊者所宣说的法门中都讲得非常殊胜。没有菩提心就不算是大乘修行人，想生起菩提心，先修舍无量心很关键，希望大家反反复复观修舍无量心。

大家切莫认为舍无量心很简单，我觉得它最不简单，反倒是观自己心的本性、在境界中安住不是很困难。当我们在复杂的环境中，遇到一些对自己生嗔恨心、嫉妒心的对境时，往往会显露出非修行人的面

目，这时就会明白自己的修行如何。

如果舍无量心的功德没有在自相续中生起来，无法做到亲怨平等，那想生起其他的功德就很困难。菩提心的基础还没有打好，上面大圆满的高楼大厦会不会很稳固？不得而知。

我们应该观察自相续，是否达到了亲怨平等的境界？我自身确实没有达到这种境界。希望在座的人暂时不要高攀大法，要先打好基础。虽说高法有不可思议的加持力，但最基本的菩提心要修好，而菩提心的基础就是舍无量心。

达到对自他亲怨皆平等之心境，并且对谁也不生嫉妒、嗔恨，一视同仁。（这就是舍无量心的修量。）

舍无量心的修量，就是将自己和他人、亲人和怨敌视为平等，就像释迦牟尼佛平等对待罗睺罗和提婆达多二人一样。因此，我们要努力平息对亲友的贪执

和对怨敌的嗔恨。

人言可畏，谨言慎行

我们对任何人都不应生嫉妒心与嗔恨心，尤其是金刚道友之间切莫互相嫉妒。我最近听到有些女众因为嫉妒而说各种难听的语言，这样很不好。嫉妒心非常可怕，它是修行人很大的障碍。

女众体现在闻思修行方面的嫉妒心不一定很多，有个别女众对某位上师、高僧大德有不共的信心，身边的道友就在对上师的信心方面开始竞争。如果是真正清净的信心当然很好，信心是一切功德之源，但这种信心是真是假也不好说。

其实，高僧大德对所有道友都同等慈悲、同等关心，但个别女众认为“上师对我非常好，特别关心我，给了我什么东西，没有给别人……”即使上师真

的对你很好，也不一定是不清净的心。本来上师具足世间和出世间的功德，非常清白，但这种言论一传十、十传百，人们听到后会不会对高僧大德生邪见？高僧大德的事业是否会因此受到影响？

中国古代的《诗经》中说“人之多言，亦可畏也”，大家可能知道，民国时期有位红极一时的电影明星叫阮玲玉，后来实在承受不了流言蜚语，年仅二十五岁就自杀身亡。

不仅世间如此，在佛教团体中，也曾有高僧大德因为遭受无因诽谤而被迫离开自己的居住地。比如，贝若札那大译师彼时在藏王赤松德赞的王宫翻译经论，期间有个别王妃对他较为执著，贝若札那并未对她产生贪心，但有些奸臣因嫉妒心散播谣言，诬陷贝若札那与王妃有不正当关系，导致其被流放到甲摩擦瓦绒——现在马尔康一带。贝若札那为当地的众生宣说佛法，示现各种神变，使他们都得到了很大的利

益。有些传记里说，贝若札那到了甲摩擦瓦绒后，西藏地区的太阳便已落山，有这种说法。

无独有偶，札嘎活佛的传记中说，菩提金刚曾经做过授记——将来有位观音菩萨的化身（指札嘎活佛）会受到魔女的危害并离开故乡，在多科和色达一带弘法利生。札嘎活佛确实在炉霍那边遭遇违缘，从而不得不离开，他来到色达东嘎寺传《大藏经》，晚年就住在色达和青海。

希望女众在依止男性善知识时，应该注意自己的言行举止，“上师对我很慈悲，对我很特殊”，很多人听了这些话非但不生信心，反而会对上师和你都生起邪见。即使真的如你所说——上师是你前世的父亲，对你特别加持等，也没有必要对外宣说，按密宗誓言，应该保守秘密。我们来到这里求学，应该找到本基法界的父亲、自然本智的母亲。

有些新来的道友原本对某些上师很有信心，但是

因为你的不恰当言词，令其对上师生起邪见。出家人整天谈论这些没有意义，应该谨慎观察自己的身语意三门。

女众应以清净心依止上师，没有必要相互嫉妒。如果心实在无法清净，能否在说话时考虑一下上师，也考虑一下你自己？这对有些上师来说是一种违缘，若上师承受不了，可能会离开道场，或者不摄受汉族弟子，从而直接影响这位上师弘法利生的事业，这样非常可惜。

有些事情若未在最初加以制止，恐怕蔓延开来后对大家伤害比较大，故在此给大家强调一下。我们在讲要做到自他平等、不生嫉妒心，很多事情都是由嫉妒心而引发，这样不好，希望大家认真思维。

丙十一、修舍无量心之后得：

如是有缘修舍无量之座间，

后得无缘舍对境，诸众唯心心如空，
胜义无生空性中，自心离戏中安住。

后得时修无缘——一般而言，入定修无缘，出定（后得）修有缘，可能这里的“后得”是指舍无量心最后得到的果，而非出定的意思。舍无量心的对境，是将一切众生都观为自己的心，心如虚空一样。胜义中一切都是无生空性，自己的心在远离戏论中安住，这是观人无我和法无我的方法，这个观想方法非常深。

所观修的对境——所显现的这些众生也如影像般无而显现，自性无生。于如是忆念中安住。

所观修的众生如影像一样，没有本质，在这样的境界中安住。

我们虽然对所取境——蕴及蕴以外的他法有我与我所的贪执，但实际上，此二者都是虚妄的自性，

我们现在有我和我所的执著，但实际上这一切都是虚幻的自性。

如同将镜中的影像妄执说“这是我的面容”一般，是无而显现，依蕴而存在的。

镜中的影像是无而显现，并不真实，同理，一切众生和外现都是分别念的显现而已。

《宝鬘论》中云：“犹如依明镜，虽显自面影，然彼真实性，少许亦非有。如是依诸蕴，我执成所缘，犹如自面像，真性中毫无。

镜中的影像没有丝毫真实性，我们的身体与“我”就像镜中的面容般不真实。

犹如不依镜，不现自面影，不依于诸蕴，我执亦同彼。”

犹如不依靠明镜就无法显出自己面容的影像一

样，不依于设施处的诸蕴，则我执不会产生。

如若将自性的诸蕴执著为我，就会有业，业中有生，一直到老死之间。如果无有蕴执，也就避免了一切。

《宝鬘论》中的这个教证，在《定解宝灯论》《中观庄严论释》等论典中都引用过。

《宝鬘论》中云：“何时蕴执，尔时有我执，有我执有业，有业亦有生。三道之轮回，无初中末转，犹如旋火轮，彼此互为因。

什么时候有蕴执就会有我执，有了我执就会有业，有业就会有生。整个生死轮回没有初中后，就像旋火轮一样，彼此相互为因。

于彼自他二，三时亦未得，故能尽我执，业与生亦尔。

自己、他人与自他二者在三时中自性不生，因而得不到或见不到真实的生。通达了依于蕴而假立的缘起无生后再加以修习，便能灭尽我执及其种子。随之，善法等业与蕴结生的生也就消失无余。

此见因果生，彼等泯灭已，不思真实中，世间有无性。”

见到轮回的因果产生与因果穷尽而通晓万法真如性的有情，根本不会认为真实性中世间此蕴自性存在以及名言中少许也不存在，这是因为他们了知缘起远离常断之边。如果领会了缘起的含义，就能遣除对世间万法有、无、常、断之边执。

因此，我们应当了知诸法如影像般无有我执与我所执的对境。

丙十二、修舍无量心之利益：

如是舍心之修量，生起深寂之证悟。

舍无量心的修量，即相续中生起诸法自性本来无生之等性证悟。

我们的相续中什么时候生起诸法本来无生、等性无二的证悟，就说明舍无量心修得很好。当然，这个境界很高。如果相续中真正生起了诸法平等的境界，那时肯定能做到亲怨平等，不会产生嫉妒心和嗔恨心。在法未融入心之前做任何事都很困难，因此，道友要时常祈祷上师三宝，令法融入自心，早日证悟大圆满。

《普作续》中云：“无二住于无所思，法性菩提中生智。”

无二的智慧住在无有所思的境界中，这样的法性菩提心能产生自他平等的智慧。

丙十三、修舍无量心之果：

果无亲疏垢染心，任运自成实相义。

舍无量心的果是无有亲疏的垢染心，自然成就任运自成的智慧。

从世俗谛来说，达到无有自他亲疏之境界；就胜义谛而言，证悟无二法性。

在世俗谛中，要达到亲怨平等的境界；胜义谛的境界，则是证悟无二法性。无垢光尊者讲得很深。

如是精进修习舍无量心完以后当观修慈无量心。

第 96 课

四无量心之舍无量心已经学习完了，我们今天开始学习慈无量心。

乙二（修慈无量心）分五：一、增上慈心；二、慈心之所缘境；三、慈心之证相；四、无缘之慈心；五、修慈心之果。

丙一、增上慈心：

若于众人皆平等，如愿自母得安乐，
当于一切诸有情，亦皆如是而思维。

在修舍无量心后，便能平等地对待所有众生，此后，就像希望自己的母亲获得安乐、远离痛苦一样，

以对母亲的慈爱心，但愿一切有情都能获得安乐，我们应当如此思维。

这是大乘行人必不可少的心态与修行。我想，其他高法即使修得不成功也不要紧，只要你的慈悲心修得很好，就是一名好的修行人。

若已对一切众生有平等之心，则当如敬爱父母般对一切众生作父母想而观修慈无量心。

如果已经通过修行舍无量心从而能将一切众生视为平等，之后就要将所有众生都观想为父母而观修慈无量心。

《般若八万颂》中云：“当修不为声闻、缘觉所动之慈心。”

我们要修行不被声闻和缘觉所动摇的大乘慈心，若菩提心未能增上，则无论修持任何大乘法都不会成功。

“菩提心都没有，修啥子金刚橛哦”，我觉得这个说法很好，连菩提心都没有还修什么金刚橛？密法、高法必须以慈悲心、菩提心作为基础。

有些人修降伏法，我确实有点担忧。若是真正的高僧大德，修降伏法当然非常好，许多伏藏大师和莲花生大士的伏藏法中都有降伏法的仪轨，但如果连亲怨平等的境界都没有，修降伏法肯定不行。

那天我去炉霍谒见德巴堪布，听堪布说：“有人打卦让我家里念一些压伏敌人的仪轨，这些仪轨当然很好，都是往昔真正的高僧大德们所造，其中还包括了莲花生大士的伏藏品。但像我这样的人，可能会掺杂个人嗔恨的情绪，所以我没有修，只是念了烧施仪轨和《药师经》，这样不管对敌人还是对我自己都有好处。”

我当时觉得，真正精通大乘的善知识就应如此，堪布的行为值得我们修行人随学。如果遇到一点点磨

难，就对鬼神、对人，生起极大的嗔恨心，马上念降伏咒，这样的修行人很可怜。

很多人连慈悲心都没有，以嗔恨心念降伏咒，我是很反对的。其实，只要对众生有利，不必太过于执著自己的身体，应该舍弃自我，若能如此，修行肯定会成功。否则，一直极为珍视自己，而将其他人与非人当作无情法一样对待，这不是大乘菩萨的行为。

丙二、慈心之所缘境：

祈愿慈心所缘境，所有一切诸众生，
暂时获得人天乐，究竟获得菩提乐，
从一乃至无边数，一切众生而观修。

慈心的对境是从一个众生到天边无际的一切有情，愿他们暂时获得人天福报，究竟获得菩提的安乐。

当见到不具安乐的有情时，心里要想：但愿他们暂时获得人天之安乐，究竟获得佛陀之安乐。从一个众生直至尽虚空际的一切众生观修。

慈心的对境主要是不具安乐的众生，缘于此类有情观想，愿他们获得暂时与究竟的安乐。

《中般若经》中云：“见不具安乐之众生时当如是思量：愿此等众生获得天境诸天人之圆满安乐。”

此教证直接讲了愿众生获得暂时的安乐，间接的意思是愿众生究竟获得佛果。

丙三、慈心之证相：

生起周遍之慈心，胜过慈爱独子母。

我们可以对照此偈，看看自相续是否生起了慈心。

也就是说，无论见到任何众生，都以满心喜悦、无限怜爱之情想利益他们。

“任何众生”，包括对自己不好、嫉妒自己、伤害自己的所有人，在见到他们时满怀喜悦，以无限怜爱之心想要利益他们。

如何判断自相续是否生起了慈心的证相呢？就看自己能否做到视怨敌如独子。我们对大多数众生都能生起慈心，但若是不愿帮助与自己有仇恨的众生，说明慈心尚未达到修量。

丙四、无缘之慈心：

修习有缘慈心后，诸法等性中入定，
无缘广大之慈心，慈空双运为验相。

在修完有缘慈心后，于诸法平等性中安住，众生在现相中如梦如幻地存在，在实相中无有任何实质，

对众生的慈心与胜义空性一味一体，即是慈空双运。也就是说，出定位时见到不具安乐的众生，想要让他们获得无上的安乐，入定位时远离执著，这就是无缘慈心的验相。

这样观修：其实，修慈心对境的众生也是地水火风空识六界积聚而形成的。

具体如何观修呢？观察这些可怜众生，只是由地水火风空识六界积聚，或是五蕴的聚合而已。

如若加以观察，则粗大的物质可分为微尘，无分微尘与无分心识也如虚空般不存在。

众生的身体，粗大的物质可以分为微尘，又能逐渐分为无分微尘，分别念则可分为无分心识。再进一步观察，无分微尘与无分心识都如虚空一样不存在。在名言中观修慈悲心功德很大、很有必要，但在胜义中，众生都是空性，不必执著。

《宝鬘论》中云：“士夫非地水，非火风虚空，非识非一切，此外士为何？”

《入中论》用七相推理来抉择人无我，这里引用《宝鬘论》中的教证，用六界的观察方法来抉择。

“士夫”是指众生或人，我们都认为有我和我所，但其实我既非地水火风，也非空和意识，除此以外，还有没有一个所谓的士夫呢？无论是自己还是他人的身体都可以用这种方式来抉择。

士六界聚故，非为真实有，

士夫或人只是六界和合，并非实有。

如是一一界，聚故真性非。

这些界一一去观察时，只是聚合故非真实。

蕴非我无彼，蕴我非互依。”

五蕴不是我，除了五蕴以外有没有我呢？也没有。

又云：“尔时不得实，岂能成无实？”

通过这样观察以后不成立实有，所谓无实也不成立。

色法唯名故，虚空亦唯名，

色法与虚空一样，只是一个名称。

无大岂有色，故唯名亦无。

没有四大种怎么会有色呢？所谓的我只是一个虚名。

如是当思维，受想行识蕴，如大种及我，故六界无我。”

所以，应该好好地思维，除了色法以外，受想

行识也是同样，如果没有四大，由四大而生的大种所造也没有，我和我所都没有。你们方便时看看《宝鬘论》的讲义，以前学《宝鬘论》时大家对这些颂词都有很深的体会，对断除人我的执著帮助很大，由于时间关系这里不广讲。

众生到底怎么不存在呢？对于众生显现时身体之界，无论如何观察都不存在，心识的能依所依也见不到。

为什么说众生不存在呢？可以通过众生显现的身体之六界或七相推理的方法来观察，这样观察时我们所执著的身体了不可得。那么，所谓的心识是否存在呢？用胜义理论观察时，能依所依都得不到。

所以说我与我所不可得，因为详细观察分析时本体皆为空性。《宝鬘论》中云：“犹如芭蕉干，尽析无所有，倘若析诸界，士夫亦同彼。诸法称无我，是故诸佛说。”

将芭蕉树剥开后，里面没有一点实质，众生的身体通过六界来分析时，同样毫无实质。我们应知诸佛宣说了一切诸法无我的道理。佛法要真正融入自心后，才知道其殊胜性。

我在讲《佛教科学论》时提到过，任何世间科学家或学者都无法抉择出无我空性的道理。《智海浪花》⁵²中许多人也认同此观点——佛法是世间唯一的真理。

我们作为佛教徒，不必在意别人的看法，不要太担忧自己的名声，应该建立自己的宗派，大胆地宣扬佛教甚深无我的道理，只要对众生和佛法有利，无论自己牺牲什么都愿意。

我们所见所闻的诸法，显现分也是非真非假，因为真实虚幻都是心安立的法。

52 《智海浪花》上下二册内容现收录于《没什么放不下》《有什么舍不得》《幸好有烦恼》。

我们所见所闻的诸法，从显现分而言，既不是真的也不是假的，因为真假都是依靠而心安立。

彼论云：“佛说见闻等，非真亦非妄。”又云：“世间离实妄。”可见，诸法超离真实与虚妄，如同芭蕉树一样。《三摩地王经》中云：“如人剥开湿芭蕉，欲从中得实有果，然而内外皆无实，当知诸法亦如是。”

慈无量心之证相：自己生起慈无量心的同时，就证悟了众生如芭蕉树般无有自性、无我的体性。

自己生起慈无量心的同时，证悟了所有众生如芭蕉树一样虚幻不实的本性，这是无缘之慈无量心的证相。看看我们自己是否达到了这种境界。

丙五、修慈心之果：

修习慈无量心果，令人见而心愉悦。

慈无量心的果，任何众生见到自己后都会心生愉悦。

如是修习慈心，将令一切众生见而悦意，自己见到众生时也是心情舒畅，无有贪嗔等垢染。

修习慈无量心到量后，他人见到自己时，觉得自己就像弥勒菩萨一样慈悲，整天笑咪咪的，没有苦恼；自己见到任何众生都很快乐，而非见到自己喜欢的人特别高兴，看见另一个人就不想与之交谈。无有贪嗔之心，既不贪执亲方，也不嗔恨敌方。

《般若八千颂》中云：“多修慈心并得稳固者令众生见而愉悦，无有嗔恨。”修慈心可获得无量福德。

修习慈心得到稳固之人，众生见到自己时心生悦意，自相续没有特别强烈的贪心和嗔心，对任何众生都很慈悲。修慈心的功德相当大。

如《十方广大解脱经》中云：“谁于诸世界，乃至一劫间，护持清净戒，不如一刹那，修持慈心胜，

任何人在乃至一个大劫中每天守持清净的戒律，不如在一刹那修持慈心的功德殊胜。《大圆满前行》中讲过，一个大劫不是几万年、几千年，其时间长到难以思量。

有些人说：“我不会观修密宗的风脉明点，怎么办呢？我观想明点下降时，它又跑上去了，那个‘杭’字有时是歪的，我特别苦恼，上师您老人家给我加持加持……”

如果“杭”字实在是歪了，你就把这些修法暂时放下来，好好观修慈悲心，就像那个老和尚说“你连慈悲心都没有，修啥子金刚橛哦”，你连慈悲心都没有，修啥子风脉明点！

这里的慈心不是指胜义谛的慈悲心，观想愿一

切众生获得快乐不是很困难。佛陀在《出家功德经》中讲过，在成千上万劫当中，用各种资具供养阿罗汉的功德都不如一日一夜持戒的功德，而在这个教证中说，一个大劫守持清净的戒律，都不如在一刹那中修慈心的功德殊胜。希望大家好好地修慈心。

讲到《出家功德经》，在此顺便提一下：如果在别人出家时制造违缘，毁坏他人出家的缘起，这个过失非常大，生生世世会变成没有眼目的地狱众生；过了很多劫后又转生到饿鬼道，成为盲眼饿鬼；又过很多劫转到旁生道，同样也是盲眼旁生；再过很多劫转生为人时，在母胎中就是盲眼。因此，千万不要破坏他人出家的缘起。

谁于此世间，身语意造罪，纵定堕恶趣，依慈令速净。”

如果有人在世間依靠身口意造了五无间罪或是破戒等罪业，按理来说此人一定会堕入三恶趣感受痛

苦，但后来在善知识的引导下修了慈悲心，罪业将在很短的时间内全部清淨，死后无需墮入恶趣。

我们往昔由于种种原因，在有意无意中造过很多恶业，这些恶业通过修慈悲心也能得以清淨。由此可见，修慈悲心是最好的净罪修法。如果风脉明点实在修不来，那慈悲心没什么不会修的，大家不妨好好修慈悲心。

第 97 课

本论的次第是先修舍心，再依次修慈心、悲心与喜心，具体的修法在《三处三善引导文》当中有。去年我们修了一百多天，有一部分人发愿继续修一百多天，还有人发愿修两年，我随喜大家功德的同时，亦非常感谢，这对我来说是最大的供养。希望你们以后不论到哪里，都要将《大圆满心性休息实修法》作为自己一生最主要的修行，如果坚持依此实修，自相续一定会得到无垢光尊者的意传加持，与法相应。

四无量心中，舍无量心和慈无量心已经讲完了，今天讲悲无量心和喜无量心。

乙三（修悲无量心）分七：一、思维众生痛

苦；二、宣说悲无量心之修法；三、真实宣说悲无量心；四、修悲无量心之原因；五、修悲无量心之证相；六、修悲无量心之入定与出定；七、修悲无量心之果。

丙一、思维众生痛苦：

慈心周遍众生后，如心不忍父母苦，
思维一切众生苦，生起强烈大悲心。

以慈心周遍每个众生后，如同不忍心父母受苦一样，思维一切众生的痛苦，从而生起强烈的大悲心，愿他们获得快乐。一旦自己的心达到这种程度，生起菩提心就没有困难。

悲心对于修行人而言非常重要，如果遇到怨敌害自己或害自己的亲人时，千万不要报仇，反而要对他修悲心。我们当中有些人特别“英勇”，一旦有人无缘无故或是有理由地损害自己时，就在心里计划如何

报复，不知道这样的人是否修过四无量心呢？

若是遇到有人损害我们，修自他交换的同时应修持安忍，“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”，这就是朗日塘巴尊者在《修心八颂》中所强调的精神。

观想曾经做过自己深恩父母的这一切众生为了我们而造下罪业，如今正在遭受三恶趣等痛苦的逼迫，他们实在太可怜了，我应当竭尽全力拯救这些苦难的众生。

三千大千世界的众生往昔无一不曾做过自己的父母，他们在做我们的父母时，也如同今生的父母一样，为了抚育我们而造下许多恶业，如今，他们被罪业所牵，正在三恶趣感受无量痛苦，非常可怜，我应当竭尽全力救他们。

《中般若经》中云：“若见苦难众生，愿彼等远离痛苦之心即是悲心。”

慈心和悲心不要混淆，悲心就是愿苦难众生离开痛苦的心。

丙二、宣说悲无量心之修法：

我之大恩诸父母，为我而造诸罪业，
遭受寒热与饥渴，残害役使所逼迫，
溺于生老病死河，受多种苦真悲惨！

我等大恩父母为我们造下许多恶业，而如今他们正在遭受地狱的寒热之苦、饿鬼的饥渴之苦、旁生的互相残害或役使之苦，他们沉溺于生老病死的江河里，感受着如此诸般痛苦，真是非常悲惨！

一切老母有情为了我们而造罪，尤其如今仍旧在感受各自的痛苦，真是可怜！

有些人这样观想时，马上流出眼泪，心里产生很强的悲心；有些人可能前世没有好好修吧，听到轮

回痛苦时内心毫无感觉。如果这些内容无法触动自己，那就先想想佛语是否真实，相信佛陀所言不虚，才能肯定轮回存在。既然轮回存在，那么三恶趣就必定存在。虽说我们看不见地狱和饿鬼众生，但是通过佛经的描述就能大概知道他们在感受何种痛苦，如果这种痛苦由我承受，我能承受得了吗？这样反复思维轮回痛苦方面的教言，一定会对这些众生产生难忍的悲心。

丙三、真实宣说悲无量心：

宣说悲无量心的本体——

无欲解脱寂灭心，无示正道善知识，
漂于轮回诚可悲，现见此等岂忍舍？

六道轮回中的众生没有希求寂灭解脱的心，也没有为其开示正道的善知识，他们始终漂泊在轮回当

中，真是极为可怜！我们见到这种状况后，难道忍心舍弃他们吗？

应当这样来思维：轮回中的一切众生虽然在受苦，却不知道从中解脱的方法，

我们可以看看身边不学佛的这些人，他们沉溺在轮回的痛苦中无法自拔，却不了解痛苦的因以及如何从中解脱。有人想自杀，有人想逃避，但这并不能真正解决问题。若想永远离开痛苦，就一定要修持佛法。

而且善知识也是仅仅摄受少数人，而并没有为所有的众生指引解脱道。

一个城市中有成百上千万人，有幸得到真实善知识摄受的有多少人呢？恐怕只是凤毛麟角。

如今仍然在轮回中受苦的这些众生，往昔无不成成为过自己的父母或亲友，舍弃这无依无怙的苦难众生

实不应理。

这一点很重要，如果心相续中生起了菩提心，修什么法都能成功，否则，只是口头上说“大圆满、大手印、大中观”，认为自己很有修证，但实际上就像在冰面砌高楼大厦一样，当春天冰雪融化时，高楼大厦也会随之坍塌。

因此，若是缺乏菩提心的基础，即便暂时显现出十分善妙的境界，一旦遇到外境时就会马上显露出自己的面目。我们应该想想，在对待任何众生，乃至怨敌时，是否心甘情愿地想要帮助他远离暂时和究竟的痛苦？希望大家以后多阅读修心法门。菩提心非常重要，而菩提心是以四无量心为基础，因此，修持四无量心实乃重中之重，诸位切莫轻视。

《致弟子书》中云：“父母若得空闲而住时，满怀慈爱抱子于怀中，除非极为下劣愚痴者，谁愿舍弃无依苦恼众？”

父母空闲时，会很慈爱地把孩子抱在怀里，除了非常愚痴的人以外，谁会舍弃无始以来对自己恩德极大的父母呢？

根基差的人只顾自己的解脱，不管众生的痛苦。噶当派的金厄瓦大师说过：“下等修行人不害众生，只是自己修解脱道；中等修行人在自己修行的基础上饶益众生；上等修行人为自他二利而安住于空性和大悲中。”我们可以对照一下自相续——如果整天只是考虑自己的解脱和利益，不理睬众生，这就是下等的修行人。

丙四、修悲无量心之原因：

故当诚心而思维，愿以吾身及受用，
三世善根令诸众，瞬间远离一切苦。

我们应当诚心思维：愿我的身口意、财产受用及三世善根，能让所有众生瞬间远离一切痛苦。经常这

样发愿功德非常大。

诚心诚意深深思维：愿我的一切安乐与善根转移给众生从而使他们远离痛苦，恒时享受无量安乐。《般若八万颂》中云：“当修不同于一切声缘广大无量之悲心。”

此处引用了《般若八万颂》中的教证，我们要修不同于声闻和缘觉的广大无量之悲心。其实声闻缘觉的出离心很强，可是我们连出离心都没有，说起来很惭愧。因此，希望你们无论是修大圆满、大中观，或是其他任何法门，首先一定要具足出离心，然后是菩提心。宗喀巴大师在《三主要道论》中说出离心、菩提心和无二慧是佛法之根本，这确实是八万四千法门的总结。大家多观察自己的相续。

丙五、修悲无量心之证相：

修习悲心之证相，无法堪忍众生苦。

无法堪忍众生的痛苦，是悲无量心的证相。如果对众生所受之苦毫无感觉，那说明自己的悲心修得不够，应该多下功夫。

从一个众生到一切众生之间修悲无量心达到修量时，对于别的众生遭受痛苦比自己遭受还难以忍受的心态会油然而生。

有些人看到众生被杀时，实在痛苦难忍，一定要想办法把它买下来放生，这说明此人已生起了悲心。在悲心尚未成熟之前，口头上说有什么高深境界我是不相信的，因为佛陀的境界就是智慧和大悲双运，有了空性智慧一定会生起大悲，有了究竟的大悲则一定具有空性见解。因此，智悲双运对修行人而言极为重要。

丙六、修悲无量心之入定与出定：

修有缘悲心的结座，修无缘悲心。

无缘悲心后入定，空悲双运为验相。

无缘悲心修成熟以后入定，大悲和空性双运，就是它最后的果或验相。

若仔细观察悲心对境的众生，如同本无水而显现为水的阳焰一样无而显现。

如果观察，能生悲心的我和悲心所缘的对境都如同阳焰水一般，有显现，但并无实质。这里已经比较深了。

《三摩地王经》中云：“犹如春季正午时，干渴之人向前行，见到阳焰误认水，当知诸法亦复然。”

春季正午时分，干渴的人在旷野中将远处的阳焰误认为是河流或湖泊，到了跟前才发现是阳焰，并非真正的水。一切诸法亦是如此，在未经观察的情况下似乎存在，真正观察时毫无实质。

《宝鬘论》中云：“阳焰现似水，非水非真实，如是蕴似我，非我非真实，

阳焰显现上是水，其实不是水。同理，五蕴似乎是“我”，但仔细观察时，“我”并非实有。

阳焰思谓水，是故往彼处，设执谓水无，此即愚痴者。

有些人将阳焰看成水，到了那里却发现没有水，这是一种愚痴的行为。同样，“我”并非观察时不存在，不观察的时候存在，而是无论观察与否，“我”都毫无实质。

如是似阳焰，世间说有无，此执乃愚昧，有痴不解脱。”

与阳焰类似，世人将原本没有的东西认为有，这样的执著非常愚痴，如果有将五蕴执著为我的愚痴，

则无法得到解脱。

又云：“二者真实中，无有去来住，故世间涅槃，实有何差异？”

人们把阳焰执著为实有，或认为涅槃实有，事实上，万法于真实义中没有来去住，世间与涅槃没有任何差别。

复云：“是故诸佛说，无死甘露教，甚深离有无，当知乃特法。”

所以佛陀说，无死的甘露教法即是远离有与无，诸位应当了知，这就是最为甚深的特殊之法。

通过如是修行而了达诸法之自性，进而才是行持空性大悲双运之胜道。大悲与空性二者其中一者不具备也是歧途。

在佛法的境界中，大悲空性双运或者说空性大悲

藏非常重要，大悲和空性必须同时具足，就像显和空不可分割一样。如果你认为自己已经证悟，但却没有大悲心，或者具足一定的悲心，却没有空性智慧，这都是歧途。

《道情歌集》中云：“何者离悲修空性，彼人未得殊胜道，相反仅仅修悲心，亦住轮回不解脱，

萨绕哈在《道情歌集》中说：“任何人如果离开大悲心而修空性，那么此人尚未得到殊胜的正道；反过来说，仅修悲心不修空性，仍然会住于轮回无法解脱。”因此，大悲和空性并驾齐驱十分重要。

前段时间我一直强调，将自己的一切所作所为视作如梦如幻，不要有实执，这实际上就是一种相似证悟空性的相。很多众生没有懂得这一点，对本来虚无缥缈的各种显现法如是地执著、如是地贪求，非常可怜。当我们看到这些后，自然而然会对众生产生悲心。如梦如幻的见解和不舍弃众生的悲心缺一不可。

何人二者能双运，轮回涅槃皆不住。”

如果有人能将悲心和空性二者双运，则此人既不住轮回，也不住涅槃，究竟将获得佛果。萨绕哈所讲的这个教证相当重要。

此处“双运”是指二者兼具的意思，不要理解为男女双运。现在有些人把双运和降伏看成密宗的特点，而不将大悲心、信心的窍诀看作是藏传佛教的特点。

在座许多人在藏地求学已十余载，在此期间，你们有见过哪个教派着重弘扬双运法、降伏法吗？这一点，入藏求学的人非常清楚。藏传佛教并不重视双运法和降伏法，无论是噶当派、宁玛巴或是藏传的任何一一个教派，最重视的就是菩提心和无二智慧。任何人对不了解的事情，不能随随便便下结论。

因此，想要弘扬藏传佛教的人，应该把藏传佛教

不共同的特点告诉人们，比如，若能令世人知晓此智慧双运的见解，就能令许多行者免入歧途。

丙七、修悲无量心之果：

果离损恼心堪能，成就本来清净性。

如是修悲无量心之果：获得无有损害之心，内心堪能，成就正等觉菩提。

修悲无量心所获得的果：不损害任何众生，即使遭遇他人损害，自己也不加以报复，能够忍受，内心得以堪能，最终成就佛果。

《胜藏经》中云：“修习大悲令心堪能，无有损害，获得为喜心所严饰之妙果。”

此处的教证是承上启下的连接文，下面讲喜无量心。

乙四（修喜无量心）分六：一、修喜无量心之必要；二、修喜无量心之所缘境；三、修喜无量心之证相；四、宣说喜无量心之本体；五、修喜无量心之功德；六、修喜无量心之果。

丙一、修喜无量心之必要：

于诸悲润之有情，各得其乐修喜心。

以悲心之水滋润心田的有情，当看到众生各自得到安乐时，内心感到非常高兴。

若见到安乐之众生，则观修喜心。《般若二万颂》中云：“若见众生各享其乐，则当思维：愿彼等不离此乐，愿其具足超胜人天之乐、遍知之乐。”

看见众生因其自身的福报而获得快乐、财富、利益时，我们非但不应嫉妒，还应生起欢喜心，并在内心愿众生不要离开这些安乐。

可能有些人的喜心修得不是很好，如果听说上师给了某人一颗糖，或是看见他人得到上师加持时，自己心里就很不高兴、无法堪忍。其实别人是因其自身的福报而得到的上师赐予的糖。如果对金刚道友都是如此，那当怨恨的敌人获得安乐时，可能内心更加无法忍受。

丙二、修喜无量心之所缘境：

所缘具乐之众生，奇哉此等诸有情，
 不需我令获安乐，各享其乐极善妙，
 从今乃至菩提果，愿彼永不离此乐，
 如是观修喜无量，当从一至一切众。

喜无量心的所缘境就是具足安乐之众生。这些众生真是稀有——原本我已发愿令一切众生获得暂时与究竟的安乐，那么众生的快乐理应由我给予，而如今，他们竟依靠自己的福报正在享受极为善妙的安

乐，那就但愿他们从今日起直至菩提果之间，永远都不离开此等乐果。我们应如是观修喜无量心。喜无量心的所缘境，先从一个有情开始观修，直到一切有情。大家应当明了四无量心反体方面的差别。

修喜无量时，观想方式即从一位拥有安乐的众生到一切众生这样来修。

丙三、修喜无量心之证相：

喜无量心之验相，无有嫉妒生欢喜。

观修喜无量心的验相就是无有嫉妒之心，并对有情的安乐心生欢喜。如果嫉妒心很强烈，欢喜心肯定生不出来。

对于他人的圆满无有嫉妒，生起欢喜之心即是修喜无量心的验相。

丙四、宣说喜无量心之本体：

后修无缘静虑喜。

有缘的喜无量心修完后，开始修无缘的喜无量心。

观修喜无量心对境的一切众生也是无而显现，犹如幻术。《三摩地王经》中云：“如是大庭广众中，诸魔术师幻化相，各种马象及马车，如是显现实皆无，当知诸法亦复然。”

《三摩地王经》中说：“魔术师在大庭广众之中幻变出的大象、骏马、马车等显现法并无实质，同样，万法只有显现，而非实有。”无垢光尊者引用这个教证是为了说明：观修喜无量心对境的一切众生也与此相同，只是无而显现，如同魔术师的幻术一般。

《宝鬘论》中云：“异生前保密，此乃甚深法，

世间如幻即，佛教真甘露。

凡夫无法了知此甚深之法，因此需要对其保密。
世间万法皆如幻化，即是佛教的真正甘露妙法。

犹如幻化象，虽现生与灭，然于真实中，无生亦无灭。

幻化的大象虽然显现有生有灭，但在真实的胜义谛中，大象没有生，也没有灭。

如幻之世间，虽现生与灭，然于胜义中，无生亦无灭。

《宝鬘论》中的这些道理确实很殊胜，我们这个幻化的世间虽显现生灭之相，但在胜义中生灭皆无。

譬如虚幻象，无来亦无去，愚心所致已，真实无安住。

幻化的大象无来无去，认为有来有去只是心的一种执著，在真实义中既无大象，也无大象的来去，于此境界中安住。

如是幻世间，无来亦无去，愚心所致已，真实无安住。超越三时性，唯是名言立，一切有或无，世间岂实有？”

胜义谛超越了现在、过去、未来三时，万法只是虚名假立，一切有、无、存在、毁灭，只是世俗中的显现而已，岂能执为实有？对中观有所了解的人都知道，万般皆是虚幻。

丙五、修喜无量心之功德：

三门任运成寂乐。

通过上述方法长期观修喜无量心，并了知诸法于胜义中不生不灭、世俗中如梦如幻，则将以喜无量心

的功德，令自己的身口意自然而然获得寂灭之安乐。

许多人内心痛苦不堪，一方面是因为没有对空性法门生起甚深的定解，另一方面是自相续中的大悲心还没有生起来。如果将喜无量心和慈无量心修得非常好，自己的三门一定会得以堪能 and 调顺，内心自然而然会快乐。修行好的人，无论处于何种情形之下，哪怕遇到再大的病痛与违缘都非常开心；而修行不好的人，遇到一些生活上的困难就极为痛苦。

嘎秋喇嘛在 2000 年圆寂前曾经讲过一段教言：

“我在世时行持过世间法，也行持过出世间法；有时我希求高位，有时又觉得作为修行人应处于低位。但这一切在如今即将离世之时都没有任何实义，只有修自他交换才最为殊胜。希望你们好好地祈祷莲花生大士，莲花生大士是一切三宝的总集……”最后说“死的时候没有必要说很多话”，然后不再言语，没过多久就趋入涅槃，示现圆寂，享年八十岁。在其传记中

说，虽然嘎秋喇嘛显现上病得有点严重，但心情特别快乐。

修行人与世间人不同，世人对一切都特别执著，有执著肯定会痛苦；而修行人知道万法如梦如幻，对快乐不是很执著，对痛苦也不是很执著，了知这一切都只是暂时的迷乱显现。因此，修行人与非修行人之间就是执著和不执著的差别。如果修行人特别执著亲人和怨敌、快乐和痛苦，那就跟世间不修行的人没什么差别。

通过修习，以实相之喜心自然使身语意趋入寂乐，这是标准。

以实相的喜心，使自己的身口意获得寂静、获得快乐。

我昨天看到一个特别好的教证：“缘不可思议的法性如理地思维，将获得不可思议的加持，这叫等

持。”好像是《圣等持经》中讲的。意思是，我们的心安住在不可思议的法性上，因为法性不可思议，自己也能获得不可思议的功德和力量。

我们现阶段的心一般都是分别念，如果观想不可思议的释迦牟尼佛，依靠释迦牟尼佛不可思议的功德，我们也可以得到加持。打个比方来说，如果孩子依止一位好老师，因为老师很好的原因，孩子就能得到很多学问。

所以，能境和所境之间有一定的联系，如果依止的对境特别好，自己也能获得力量。我以前引用过很多次，三宝有无量不可思议的功德，如果对不可思议的三宝生起信心，自己也能获得不可思议的异熟果和成就——这在藏文《随念三宝经》中提到过。

丙六、修喜无量心之果：

修习喜无量之果，境地稳固心欢喜。

修持喜无量心的果，是对众生享受安乐的欢喜之心非常稳固。

《般若八千颂》中云：“具足广大喜无量心，不为一切声闻、缘觉所夺者，能得圆满增上生。”

一旦具有了广大的喜无量心，自心就不会被声闻缘觉所夺，最终获得无上圆满的佛果。其实我觉得被声闻缘觉夺了倒不要紧，起码声闻缘觉有很强的想从轮回中获得解脱的出离心，值得我们警惕的是，千万不要被世间不信佛、不信因果、诽谤三宝的这些人把我们的夺走了，这样就太可惜了！

第 98 课

前文中，我们已经学习了四无量心的功德利益，以及各自的不同点等内容，今天开始学习第八个科判——宣说其他修法。

甲八（宣说其他修法）分七：一、反复观修；二、以悲心遣慈心之障；三、以喜心遣悲心之障；四、以舍心遣喜心之障；五、以慈心遣舍心之障；六、轮番修法；七、如是修四无量心之功德。

乙一、反复观修：

如是修后先修慈，以此依次除四执。

四无量心的所有修法修完一轮后，再从慈心开始

起修，依靠这种修法能依次断除四种执著，这在下文中
有具体讲解。

如果恒时依前次第而修，则有人会执著修法次第
实有，所以以反复观修来对治。

有些人认为之前的修行次第是实有的，为了断除
这种执著而再次反复观修。

乙二、以悲心遣慈心之障：

修慈若贪众如亲，修悲除苦因果执。

由于慈心修得很好，从而将一切众生都看成了自
己的父母，并生起了执著，但这种执著仍然会产生痛
苦，这时就要依靠修悲心来遣除慈心的障碍，断除对
苦因和苦果的执著。

有些人修到最后，若对其他众生如父母般贪执，
则可依靠修二种悲心加以对治。

“二种悲心”是指有缘的悲心和无缘的悲心，有缘的悲心是愿一切众生离开痛苦，无缘的悲心是在无缘的境界中安住。

乙三、以喜心遣悲心之障：

悲心微弱若有缘，以无缘喜除忧患。

如果将悲心的对境执著为有缘，就要以无缘的喜心来断除这种忧患。

修悲心时，如果有自相贪执，则依靠如幻之无缘喜心能遣除一切厌烦与贪执。

乙四、以舍心遣喜心之障：

修喜心若极散乱，以修大舍离亲怨。

如果在修喜心的过程中心极为散乱，这时应以舍心遣除对亲友和怨敌的执著，将二者平等对待。

这里只是以理说明，关于四无量心的具体修法，无垢光尊者在《三处三善引导文》中有详细介绍，大家可依之实修。

若对他人安乐生起欢喜而产生贪恋，则修厌离心或无缘舍心加以遣除。

乙五、以慈心遣舍心之障：

舍心若成无记法，如前慈等次第修，
以此容易至修量，获得稳固之验相。

舍心是指不贪执亲方、不嗔恨敌方，无记法即非善非恶，在修舍心时如果心处于无记法的状态，就要按前面的慈心、悲心、喜心、舍心的次第再次观修，这样容易达到修量，获得稳固的验相。

若对一切都是无记状态，则再从慈心开始修，这些是总的对治法。分别而言，对于各自有缘障碍依照

所说各自无缘对治法来修。

比如，如果要对治喜心的有缘障碍，就修无缘的喜心；要对治舍心的有缘障碍，就修无缘的舍心。各自的有缘障碍应该用与之相应的无缘法来对治。

如是观修有着自相续中的四无量心达到究竟并且能迅速得到稳固的必要。

我们现在四无量心的修行还没有得到稳固，不稳固的主要原因是串习得比较少，平时多加修行就能令四无量心逐步得以稳固。

乙六、轮番修法：

修极稳固瑜伽士，顺逆轮番顿超修。

修行极为稳固的瑜伽士，有顺式的修法、逆式的修法、轮番的修法、顿超的修法，共四种修法，这四

种修法在《三处三善引导文》中讲得很清楚，大家可以看看。这里讲顺式修是从舍心开始修，逆式修是反过来从喜心开始修，轮番修的时候先修舍心和喜心，然后修慈心和悲心，超越修是指中间跳过一个修法。

四无量心得以稳固的瑜伽士为了提高修行境界，从慈心开始次第而修，也有从舍心逆行而修，还有慈心、喜心、悲心、舍心轮番而修的。修舍心后修悲心、慈心为小修；

这种修行分小修、中修及大修三种，修舍心后修悲心和慈心，称为小修。

修慈心后反过来修喜心为中修；修舍心后修慈心为大修，即中间搁置，上下跳跃顿超而修。

总共有这三种修法。这并非由无垢光尊者所臆造，佛经当中也讲过，只是不明显，如同《般若经》的很多意义是由龙猛菩萨在《大智度论》中所诠释一

样。我们现在直接解释佛经的密意很困难，因此，可通过瑜伽士的修法体验介绍给大家。

《中般若经》中云：“须菩提，如是修慈心、修喜心、入悲心定、修舍心……”

这里是将舍心放在最后，喜心在中间，这是超越的修法。

乙七、如是修四无量心之功德：

如是修持有何必要呢？

依此增进新证悟，较极稳固更稳固。

这样修持能得到新的证悟，相较于稳固的修行来说更加稳固。

通过修持四无量心，获得新境界，使不稳固得稳固，使稳固者更加稳固。

甲九（宣说修行之果）分十二：一、成就增上生决定胜之理；二、等流果之利益；三、增上果之利益；四、士用果之利益；五、修慈心之利益；六、修悲心之利益；七、修喜心之利益；八、修舍心之利益；九、赞颂功德；十、四无量心为诸佛之遗迹；十一、宣说二获得之理；十二、如是修持之摄义。

乙一、成就增上生决定胜之理：

宣说修四无量心所得之果。

如是修持异熟果，获得增上决定胜，
转生欲界人天身，能得利益与安乐。

修四无量心的异熟果，暂时获得增上生的安乐——例如转生欲界获得人身和天身，究竟获得决定胜的如来果位。

修持四无量心，可获得增上生人天之神，圆满二资粮，饶益众生，不离四无量，纵然是放逸睡眠之时

也具有功德，

修持四无量心的异熟果是不堕恶趣，获得人天身，圆满智慧资粮和福德资粮。如果自相续中存在四无量心，即使处于睡眠或放逸之时，功德亦自然而然日日增长。所以，发菩提心和四无量心是功德无勤增上的来源。

不为猛烈损害所夺。

若行者具有四无量心，就算遇到再猛烈的损害，其相续中的善根和境界也不会被夺走。

《经庄严论》中云：“具慧住梵住，恒常生欲界，圆满诸资粮，成熟众有情。

这里“梵住”就是四无量心的意思，行梵住者或是修四无量心的人，恒时生于欲界当中的天界或人间，自己圆满二种资粮的同时，也能饶益众生、成熟

众生。

悉不离梵住，远离彼违品，放逸彼之缘，猛烈亦不变。”

四无量心的境界于其相续中恒常存在，且远离四无量心各自的违品，即使在放逸时也不会被难忍的违缘所转。

究竟之果就是成就菩提。

前面是说通过修四无量心获得暂时增上生的果位，而究竟之果是成就佛果。

《经庄严论》中云：“断害大觉种，生乐恼欲因，本性依五法，佛子近菩提。”

以前做过苦行，利益他众，修四无量心令本性成熟后，不久的将来一定会获得菩提果位。

意思是说，断除损害为离系果；

断除损害就是指远离一切障碍，释迦牟尼佛所有的烦恼障和所知障都已断除，从这个层面理解为离系果。

我们可以设想一下，与我无冤无仇的众生我不一定损害他，但若是有人害我，我会以什么样的心来对待？

这两天法王如意宝正在讲《释迦牟尼佛广传》中善义王子的故事：恶义在大海里临近淹死之际，善义将其救起，结果恶义恩将仇报，不仅偷走了善义的如意宝，还将木刺扎进善意的眼睛中。牧童看见后将善义眼中的刺取出，为他简单医治。善义的外伤恢复后，在街上以弹奏乐器乞讨维生，公主看见他后很喜欢他，慢慢知道了他的情况。公主问善义：“你弟弟如此加害你，不仅抢走了你的如意宝，还将木刺插入你的眼睛，将来你会怎么对待你弟弟呢？”善义回答

说：“我没有对弟弟生丝毫嗔恨心。”

我听到这里时想到：如果我是善义，不知道我是否能够修忍辱？遇到这种情况，没有一点嗔心非常困难。

前世修过四无量心与没有修过的人，在性情上差别很大。若前世修过四无量心，即生触缘即发，很快就能恢复到原来的修行状态，在修忍辱方面很有能力。

在如今这个邪知邪见满天下的世界，有些众生是有理由而害自己，但有时即使自己今生没有任何过错，也可能由于前世的业力成熟而被他人无缘无故地损害。作为修四无量心的人，这时会如何对待对方呢？是像善义王子那样不生嗔心，还是以牙还牙呢？

修了四无量心后，若自己从前的所作所为有不太合理之处，理应及时忏悔。作为释迦牟尼佛的弟子，

要随学佛陀。如果自己恶劣的性格丝毫不改，那何时才能成就呢？

播下解脱种子为增上果；

在自相续中播下解脱的种子是增上果。

为令他众安乐自己忍受苦行为士用果；

为了让众生获得安乐，自己心甘情愿地忍受各种痛苦，这是士用果。

今生修持四无量心他世也成熟修行四无量心为等流果。

今生修持四无量心，他世也会成熟修行四无量心，这是等流果。

诸位佛子的相续中生起此等四无量心，也有几种方式，即自然而生，或由修习而生，由见外境而生，

由摧毁违品而生。

想要在诸佛子的相续中生起四无量心，有以下几种方式：

1. 自然而生：有些人因为前世修得很好，今生不用过多勤作，自然而然就能生起四无量心。

2. 由修习而生：通过修习《入菩萨行论》等讲述慈悲心、菩提心方面的论典而产生。我们最近已经将《学集论》印出来了，这部论典非常好，你们方便时可以看看，《学集论》对自相续生起菩提心有非常不可思议的加持力。

3. 由见外境而生：有些人见到众生很可怜、很痛苦，从而引发自相续中的四无量心。

4. 由摧毁违品而生：有些人则是因为摧毁自相续中的嗔恨心、嫉妒心、执著心而产生。前面讲过，四无量心都有各自的违品，这些违品断除后就能生起

四无量心。

《经庄严论》中云：“悲尊此悲悯，自性妙抉择，先前具串习，除违得清净。”

跟前面的意思一样。诸佛子的仁慈，有些是自然而生，有些是通过观察外境而生，有些通过往昔修行的力量而生，有些因为摧毁违品而生。以上是宣说四无量心成就增上生、决定胜果位的道理。

乙二、等流果之利益：

同行等流恒修彼，感受得乐离违品。

等流果分为同行等流果和感受等流果。同行等流果，以前喜欢修四无量心，今生也喜欢修；感受等流果，断除损害等四无量心各自的违品。

同行等流果：恒时修持而生起四无量心；

有些人特别喜欢修四无量心，可能是因为同行等流果现前；有些人不太喜欢修，这是没有同行等流果的缘故。

感受等流果：无有害心，无有损恼，无有不喜，无有贪瞋。

断除了慈悲喜舍四无量心各自相对应的违品。

乙三、增上果之利益：

转生悦意喜乐境，众生和合财富裕。

修四无量心者将转生到悦意、喜乐的环境，与众生和睦相处、财富圆满。

修慈心之生处悦意；修悲心之生处安乐；修喜心之生处药花等丰富，享受快乐；修舍心之生处众生和睦，无有损害。

乙四、士用果之利益：

四无量心更增上，任运而成自他利。

四无量心的士用果是自然而然地成办自他二利。

依靠修四无量心更加增上之福德，能够成就一切善妙、安乐。

乙五、修慈心之利益：

修持慈无量心者，无嗔受用皆圆满，
获得大圆镜智慧，相好严饰报身相。

修持慈心的人没有嗔心，受用圆满，将来会获得大圆镜智和相好圆满的报身相。

通过修慈心使嗔心转依，现前大圆镜智，获得报身。《莲花顶经》中云：“慈令嗔心转依为，大圆镜智得报身。”

大圆镜智是由嗔心转依而得到的。

乙六、修悲心之利益：

依悲无贪得法身，现前妙观察智慧，
一切法身之功德，力等十八不共法。

修持悲心的人没有贪心，现前妙观察智，获得十力、十八不共法等一切法身的功德。

修悲心使贪心清净为妙观察智并获得法身。《莲花顶经》中云：“悲令贪心清净为，妙观察智得法身。”

乙七、修喜心之利益：

依喜无有嫉妒心，获得报身成作智，
幻化种种不定相，任运成身即事业。

修喜无量心，可获得事业圆满之成所作智，清净

嫉妒而现前化身。《莲花顶经》中云：“喜令嫉妒清净为，成所作智得报身，任运自成诸事业。”

乙八、修舍心之利益：

修习舍心无慢痴，现前平等性智慧，
以及法界性智慧，离戏法性本性身。

修习舍心无有傲慢和愚痴，现前平等性智及法界性智，获得远离一切戏论的法性本性身。

修持舍心使慢心、痴心清净为平等性智与法界性智。因本性身不变而现前金刚身与现证菩提身。《莲花顶经》中云：“依舍及与大舍心，令我慢痴清净为，法界性智等性智，获得菩提金刚身。”

四无量心的作用也有四种：（一）修四无量心者不贪世间：

若四无量心修得好，便会减少对世间的贪执。

《经庄严论》中云：“悲摄慈悯尊，尚不住寂灭，何言贪世间，安乐及自命？”

慈悲非常强烈的菩萨尚且不住寂灭之乐，又怎会贪执世间的安乐与自己的生命呢？

（二）修四无量心者不求自乐：《经庄严论》中云：“大悲见苦者，未乐何有乐，是故慈悲者，令他乐方乐。”

菩萨的大悲心很强烈，看见具有痛苦者不得安乐的情形后，自己怎会快乐呢？因此，相续中具有慈悲之人，只有令他人获得快乐，自心才会快乐。

第 99 课

四无量心品共分为九个科判，我们正在学习最后一个科判——宣说修行之果。它又分成十二个科判，昨天讲到第八个科判——修舍心的利益，其中讲到修四无量心的四种作用或四种功德，前面的两种功德已经讲完了，今天开始讲第三种功德。

（三）修四无量心者压服世乐：《经庄严论》中云：“悲生苦胜伏，世间一切乐，行利尚不具，何有更稀奇？”

《经庄严论》中说：当看见可怜众生后，心中所产生的痛苦压服了世间的诸多安乐，行人的一切行为皆具有慈悲心，哪里还有比这更稀有的事情呢？意思

是，修持四无量心之人，毫不在意自己的痛苦乃至一切，所作所为都是利益众生。

《致弟子书》中云：“佛说可怜众生受剧苦，为利他众受苦乃安乐，刹那自令他离饥渴热，何有等同于彼之欢喜？”

佛陀说，有些可怜众生遭受了剧烈的痛苦，诸菩萨们为了利益他们，虽然自身感受痛苦，但菩萨却觉得这是安乐，世间再也没有比令他人远离饥渴寒热等利益众生之事更令菩萨欢喜的了。

精勤利乐他众所生喜，环境受用之乐不可比，王位资具之乐不可比，妻子天非天乐不可比。”

菩萨在利益众生的过程中所产生的欢喜心，世间的美好环境、丰厚受用的安乐不可与之相比，拥有王位、资具的安乐不可与之相比，与妻子共处、天人和非天的安乐亦不可与之相比。

作为发了大乘菩提心的佛子，利益众生非常重要。饶益众生的行为不用管别人是否知晓，大乘佛子只管尽心尽力地帮助众生。

（四）修四无量心者不厌烦轮回：

相续中具有四无量心的人，不会厌烦轮回的痛苦。

《经庄严论》中云：“大悲胜慧知，轮回皆苦性，无我而不厌，亦不为过损。”

具有大悲心的智者知道轮回中的苦乐都是假立的，从胜义空性的角度而言，我和我所都没有，所以不会生起厌烦心，轮回中的罪性也无法害到他。有些菩萨的发心特别强，哪怕受到别人的诽谤与诋毁，他都像莲花不著水一样，一直在轮回中坚强地利益他人。

具有如此殊胜无量心之胜士超越世间，无有

过患。

具有这样殊胜四无量心的胜士已经超越了世间，其所作所为没有任何过患。

彼论又云：“彼慈非无罪，亦非出世间，具慧慈悲心，无罪出世间。”

贪执世间之人并非没有过患，因为并未超越世间。而智者对众生的慈悲却是没有过患的，因为已经超越了世间。

我们应分清贪心与慈悲心。上师在摄受弟子时，也应分清对弟子究竟是贪心还是慈心，否则会令他人对自己产生误会，或是自己在修行的过程中会出现很多违缘，这对自他都不利。

父母慈爱子孙是有贪执的，菩萨慈爱众生并非有贪执，因为菩萨能救度彼等脱离轮回。此慈悲心无有过患，因为依靠此心可以救度苦难众生脱离轮回。

这里将世人的贪心与菩萨慈爱众生之心讲得很清楚。

《经庄严论》中云：“痛苦汹涌中，痴重暗世间，引导之方便，岂不成无罪？”

菩萨依靠悲心为方便，引导感受剧烈痛苦的众生脱离轮回，怎么会有罪过呢？

这种慈悲是超越世间的，因为菩萨具有声闻缘觉也不具备的慈心等。

为什么说这种慈悲超越世间呢？且不说世间的梵天、父母不具此慈心，甚至连证悟人无我的声闻和缘觉都不具备。我们相续中何时生起无伪的菩提心与慈悲心，修什么法都会很容易，否则，哪怕是大圆满的普贤王如来天天显现在你面前，你的修行境界也不一定稳固。因此，大家一定要打好基础。

现在有些弘扬密法的人，不强调人身难得、大悲

菩提心，一开口就是灌顶、修风脉明点、双运降伏，这样对密法的弘扬带来很坏的影响，很多行人因此生起邪见而堕落。

你们来到藏地，听闻了《大圆满心性休息大车疏》后就会知道，密宗并非有些人所想象的那样。其实密法跟显宗并无矛盾或冲突，显宗不开许的行为，密宗一律不开许。这一点很需要让大家了解，尤其是没有来过藏地、没有学习过密法的人。

彼论又云：“世菩提缘觉，罗汉无彼慈，其余何须言，岂非出世间？”

连声闻缘觉阿罗汉都没有这样的慈悲心，何况是其他众生，这难道不是超越世间吗？

如果未修四无量心，则有许多过失。《经庄严论》中云：“菩萨具害心，损恼不欢喜，嗔心及贪心，招致众过患。”

不修四无量心会有许多过失——诸佛菩萨都不欢喜，相续中具有害心、损恼心、欲界的贪执等诸多罪障。

生于欲界中称为欲贪，生于上二界（色界、无色界）中称为有贪。《俱舍论》中云：“二界所生为有贪。”

生于欲界是欲贪，生于色界、无色界称为有贪。不具足四无量心和菩提心的人，相续中具足欲贪和有贪。

增上烦恼的过患无量，《致弟子书》中云：“诸惑毁已毁戒毁众生，具失得微仙人导师呵，恶语相诤他世转无暇，失毁已得未得受剧苦。”

如果相续中不具足四无量心，不仅会被烦恼毁坏自己、毁坏戒律，还会毁坏众生，会被修道的仙人和诸佛菩萨、导师们呵责，以恶语相诤或来世转生于无暇处，失毁已经获得与尚未获得的功德，感受无量的

剧烈痛苦。

失毁已得是指失去今生安乐，失毁未得是指失去来世安乐。

“失毁已得”指今生的安乐，“失毁未得”指来世的安乐，如果不修四无量心，今生和来世的快乐全部会失毁。

此处所讲的内容大家应该警惕，作为修行人都不愿意有这些过患，我们应多修慈悲心，令诸佛菩萨欢喜，上师们欢喜。

修四无量之利益：修四无量心者无有上述过患，并且为利益众生住于轮回中，但不是具有烦恼而流转的，因此无有痛苦。

那么，修四无量心有哪些利益呢？首先，修四无量心者不具有上述过患，并且能够为了利益众生而住于三有，但其并非如普通人一样随着烦恼流转，所以

没有痛苦。

《经庄严论》中云：“善住慈心等，不生此诸过，非惑为利生，不舍于轮回。”

具有慈心的人不会产生上面所讲的过患，为了利益众生而住于轮回，因此不会有苦恼。

乙九、赞颂功德：

慈等功德无边际，无等人天导师赞。

慈悲喜舍四无量心具有无边无际的功德，我等导师释迦牟尼佛在有关经典中一再赞叹。

《吉祥鬘经》中云：“谁修四无量，得善逝垂念，功德无有量，超过虚空界。”

这个教证很重要，大家应该记住。不管是什么身份的人，只要修四无量心，就会承蒙佛陀时时刻刻垂

念、观照与加持，功德无边无际、不可言说。如果功德有量，此功德将会超过虚空。

有些人说“我不会观修本尊”，如果真的不会修本尊，那么，在看到可怜众生时，愿他们远离痛苦的慈悲心没什么修不来的。藏地很多老年人不会修生起次第和圆满次第，但是他们相续中有慈悲心和虔诚的信心，再加上一辈子持诵咒语，死时确实出现一些成就相。有时我们自认为修行很好，但一点悲心都没有肯定不行，首先要修慈悲心，这样就能逐渐在自心相续中积累无法言说的功德。

希望你们方便时看一下《释迦牟尼佛修法仪轨》，麦彭仁波切在仪轨中说，佛陀没有远和近的差别，谁于行住坐卧中观想佛陀，佛陀立刻现在彼人前，这时其所作所为都会受到佛陀的垂念。

平时经常有人来向我询问自己的本尊是谁，依据《释迦牟尼佛修法仪轨》中的观点——只要作意佛

陀时，佛陀就会现前，因此我会首先默默地祈祷莲花生大士，祈祷释迦牟尼佛，并观想现在我的意识已被佛陀加持，第二刹那我的心里浮现出哪位本尊，就告诉他。

如果是大成就者就不必用这种方式，但以我的分别念只能这样。若不回答，来询问的人好像很苦恼，再说，若有一个依止的本尊，对其自身的修行也非常有利。考虑到这两点，再加上我认为这种方式有据可循，所以我个人觉得并无不妥。

乙十、四无量心为诸佛之遗迹：

一切诸佛菩萨都是因为通达了四无量心才证得果位的，并非没有悲心就能得果。

皈依余师为劣道，持四无量此正道，
趋向解脱无垢染，三世诸佛前后迹。

皈依心相续中不具足四无量心的上师是劣道，相续中若持有四无量心即是真正的正道，能令行人趋向无有垢染的解脱道，过去、现在、未来所有的佛都是依靠四无量心而获得佛果，我们应该追随他们的足迹。

《瑜伽师地论前释》中云：“此四无量心是趋向解脱之道，其余为颠倒之邪道。”

四无量心是真正趋向解脱之道，其余为颠倒邪道。这里并不是说四无量心以外所有的道都是邪道，而是与四无量心相违的道是颠倒的邪道。

各位要观察自相续中是否具足四无量心。若不具足四无量心，即使学习密法，楼房砌得很高，其实也只是冰上建筑，不如先打好基础。

乙十一、宣说二获得之理：

因乘承许如种芽，方便智慧生二身，
果乘承许身二障，遣除依缘悲方便，
实一空性大悲藏，因果二乘同实修。

“因乘承许如种芽，方便智慧生二身”，因乘是指显宗，一般显宗承许资粮与佛果之间的关系就像种子与苗芽一样，通过智慧和方便产生法身和色身，它们是能生和所生的关系。

“果乘承许身二障，遣除依缘悲方便”，密乘承许法身和色身有两种障碍，遣除这两种障碍的因缘就是智慧和大悲，它们是能遣除和所遣除的关系。显密在现前二果和断除二障方面没有差别，只是说法略有不同。

“实一空性大悲藏，因果二乘同实修”，实际上显密观点一致，都承认空性和大悲心，所以，因乘与果乘（显宗与密宗）修法都是相同的，没有差别。

因乘中多数承认二资粮是获得二身之因。《六十正理论》中云：“此善愿诸众，积累福慧资，福德智慧中，获得二妙身。”

这是回向时经常念诵的偈颂——以此善法愿众生圆满积累福德资粮和智慧资粮，从二种资粮中产生法身和色身。二资粮作为因，二身作为果，它们就像种子和苗芽之间的因果关系一样。

密宗承认遣除身之二障，需要实修甚深方便与智慧二种资粮。

密宗则认为遣除身的二种障碍需要实修智慧和方便资粮。

显宗与密宗共同承认修四无量心是得果之助缘，因为都要修持空性大悲藏。

乙十二、如是修持之摄义：

经说无始善种子，未作本来即存在，
密许本来具三身，遣除客障显密同，
总之经续诸道一，诸成就者说内外，
是故佛子后学者，当勤修持四无量。

“经说无始善种子，未作本来即存在”，显宗的佛经中说，无始以来，我们的如来藏就以无作法和无为法的善根种子的方式存在。

“密许本来具三身，遣除客障显密同”，密宗承许众生本来具有法报化三身，只是需要遣除障碍，这一点显宗和密宗是相同的。

“总之经续诸道一，诸成就者说内外”，总而言之，密宗的续部和显宗的经典最究竟的道是一致的，因此，以莲花生大士为主的诸成就者将密宗称为内乘，将显宗称为外乘。

“是故佛子后学者，当勤修持四无量”，因此，

追随诸佛菩萨的后学者，理应精进地修持四无量心。

末转法轮承认，众生本来具足自性清净之佛性功德，通过修道方可生起此功德。

释迦牟尼佛第三转法轮主要宣说如来藏，每一个众生无始以来都有一种善根，这种善根以如来藏的方式存在，通过修行后才能现前如来藏的功德。显宗是这样认为的。

密宗承认的众生普遍存在自性坛城这一观点将于下文中广说。这两种说法实际上无有差别，都承认一个本基、方便智慧二资之道以及三身五智之果。

无垢光尊者认为这两种说法实际上没有差别。为什么呢？首先，最初的本基是一样的；其次，以方便和智慧积累二种资粮，这一点也没有差别；最后，获得三身五智之果相同。所以，虽然密宗和显宗的说法不同，但究竟而言是一致的。

因此，大阿阇黎莲花生大士等大德说显宗为外乘，密宗为内乘。所以，诸位应当精勤修持四无量心。

甲十、回向本品善根：

如是寂性之善说，尽除众生心污垢，
令入歧途劣道者，疲劳心性今休息。

无垢光尊者具有寂灭性特点的善说除去了很多众生无始以来心的垢染，误入歧途的劣道者特别劳累，愿他们疲劳的心性从今天起能得到休息。

以此法理善说所散发出如秋月般的光芒力，将入声闻缘觉道、外道、不圆满道、三有道者疲倦之心的烦恼污垢黑暗悉皆驱散，

这样的善说就像秋天月亮的光芒，将入于声闻缘觉道者、外道者、不圆满道者——虽已入大乘但菩提

心尚未成熟者，以及三有轮回众生疲倦之心的烦恼污垢黑暗全部驱散，遣除他们的炽热苦恼。

令彼等在功德池、绚丽花园衬托的稀有美妙解脱的林苑中得到休息。

犹如秋季满月饰天空，此法完美无缺明月光，
启开百倍信心之睡莲，愿以此光照耀诸众生。

如同秋天的满月严饰着天空般，本论所宣说的四无量心之教言完美无缺，以明亮的月光启开信心的睡莲，并愿此月光照耀一切众生。意即如此圆满之法能令许多人生起信心并获得解脱。

净心山王利乐海环绕，四周四无量心四洲饰，
美妙世界善资铁围山，愿成有情生存之根本。

清静之心就像是须弥山王一样，由利乐之海所环绕——须弥山王外有七大大海洋环绕，旁边以四无量心

之四大洲作为严饰，同时具足种种善法资粮，愿这样的世界成为众生的依存处。意思是，如果众生真正要想解脱，需要具足清净心和四无量心等善妙功德。

**三地游舞寂静云朵中，闪电降下稀有善资雨，
发出悦耳四无量苍鸣，祈愿利乐无边后代众。**

这是一种修饰手法。“三地游舞”，在三地示现各种各样的变化，“寂静云朵”可能是指无垢光尊者自己的悲心或智慧，在智慧的云朵中，悲心的闪电过后降下慈悲的雨水，发出悦耳的四无量心的苍鸣，祈愿能以此利益后世无边无际的众生。

我是第一次讲《大圆满心性休息大车疏》，你们也是第一次听，我想每个人或多或少都有一定的收获。无论如何，希望大家以后好好修持四无量心。

大圆满心性休息中第七品四无量心释终

第 100 课

第八品 发菩提心

今天我们开始讲《大圆满心性休息大车疏》中第八品发菩提心。发菩提心品非常重要——当然，本论中无论哪一品对我们来说都相当重要。

趋入佛子如海行之发殊胜菩提心品分三：一、修持诸法根本之二菩提心；二、广说真实发心之理；三、回向本品善根。

甲一、修持诸法根本之二菩提心：

现在宣说发殊胜菩提心，先承上启下：

如是善修无量者，修诸法根二觉心。

当四无量心达到修量后，就要开始修一切诸法之根本——愿菩提心与行菩提心。这里“法”是指我们所修持的正法，不管是修显宗法还是密宗法，所有显密教法的根本就是二种菩提心。

世间出世间诸法之根本、诸道之核心、一切众生之引导者、迅速趋向无上宫殿之乘即是殊胜意乐菩提心，因此应当学修发菩提心。

世间法及出世间显密诸法的根本、圣道的核心、一切众生的引导者、能令行者快速到达佛果宫殿的，就是殊胜的意乐菩提心，因此，作为佛教徒，一定要修学并生起菩提心。

《弥勒请问经》中云：“弥勒，菩萨若具一法，则弃离诸恶趣、不为恶友所控制、速得无上真实圆满正等正觉佛果。何为一法？即殊胜圆满意乐之菩提心。弥勒，若具此法，则离诸恶趣，不为恶友所控制，迅速成就无上真实圆满正等正觉菩提佛果。”

释迦牟尼佛告诉弥勒菩萨：“如果菩萨具足一法就能远离地狱、饿鬼、旁生三恶趣，不被恶友所控制，并能快速获得正等觉佛果，那这一法是什么呢？就是殊胜圆满意乐的菩提心。”

学院举办首届研讨会时，上师如意宝在会上提出过七个难题，其中之一是：“相续中存在菩提心的人，命终后是否会堕入恶趣？”后来益西彭措堪布用藏文写了一篇《现观难题解释》，将法王的七个问题一一作答。法王认为，如果相续中真正生起了无伪的菩提心，那么此人死后不会堕入恶趣。这个教证刚好可以佐证法王的观点，大家应该牢牢地记在心间。

我们每个人都害怕堕入恶趣，都想很快获得佛果，那么，在我们拥有此暇满人身时，理应想尽一切办法，在自相续中生起无伪的菩提心，这样在临死时就会有把握。

《菩萨契经》中云：“欲速得无上真实圆满菩提

佛果者，当学修殊胜意乐菩提心。”

若想在很短的时间当中获得佛果，就要学修菩提心。如果相续中没有生起菩提心，就要想办法令它生起；若已生起菩提心，就要令其稳固，继续增上功德。

甲二（广说真实发心之理）分十：一、宣说菩提心利益；二、宣说菩提心之本体；三、发心仪轨；四、三诵之必要；五、当生欢喜心；六、学处次第；七、明示二十堕罪及同分；八、分说护持二菩提心；九、修者补特伽罗之次第；十、修学如来行之方式。

乙一（宣说菩提心利益）分六：一、从三有引向寂灭；二、成为世间之福田；三、增上善根；四、为诸法之根本；五、遣除苦疾获得智慧光明；六、功德广大。

丙一、从三有引向寂灭：

菩提心有什么利益呢？

脱离烦恼三有海，遣除一切畏忧罪，
摧毁业与痛苦行，引导众生趋寂灭。

依靠菩提心能脱离三有的大海，遣除世间的一切恐怖、忧愁和罪业，摧毁我们无始以来所造作的业和烦恼，引导众生速疾趋入寂灭果位。

依靠菩提心能脱离三有大海。《华严经》中云：“嗟！善男子，菩提心如同救度众生脱离有海之大船。

如同依靠大船便能度过大海一样，依靠菩提心就能顺利地脱离生死轮回的大海。

菩提心如同能救脱轮回恶趣恐怖之勇士。”

勇士可以解救落入险处之人，同样，菩提心能令众生于恐怖的轮回恶趣中获得解脱。

又《弥勒传》中云：“善男子，依靠勇士则不畏一切怨敌，如是诸菩萨依靠发心勇士亦不畏一切恶行之敌。”

依靠强有力的勇士就不害怕一切敌人，同样，依靠菩提心的勇士就不畏惧一切恶行和恶趣的敌人。

《入行论》中云：“如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，若有速令解脱者，畏罪之人何不依？”

如同犯了重罪的人依靠勇士就能脱险，那么，想要迅速获得解脱的畏惧罪业之人为什么不依止菩提心呢？

菩提心能遣除一切忧伤与罪业，《入行论》中云：“欲灭三有百般苦，及除有情众不安，欲享百种快乐者，恒常莫舍菩提心。”

如果想灭尽轮回中的各种痛苦，遣除众生的诸多

不安，并享受人天和究竟的快乐，那就千万不要舍弃菩提心。

我们在讲《入菩萨行论》第一品时，对菩提心的功德介绍得比较广，现在很多人依靠《入行论》等大乘论典，对大乘佛教生起极大信心。希望诸位以后在弘法利生的过程中，一定要为众生介绍菩提心的功德等，令其相续中生起出离心和菩提心。当然，在此之前，首先自相续中应具有菩提心。

又如《大乘窍诀经》中云：“何人生起无垢无上菩提心，彼断绝一切恶趣与八无暇，此人通达并修持人天之道，不成盲聋，诸根具足。”

任何人如果生起了无伪的菩提心，就能断除恶趣和八无暇，能通达并修持人天之道，生生世世都不会成为诸根不具足的盲聋喑哑之人，而是诸根具全。

菩提心能焚尽业惑干薪如同烈火，《入行论》中

云：“菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。”

菩提心就像烈火一样，能焚烧无始以来存在的烦恼木柴。《入行论》中说，菩提心如同劫末火，刹那间就能毁灭一切重罪，可见，发菩提是最好的忏悔方法。

《弥勒传》中云：“菩提心能焚尽一切罪，故如劫末火。”此外，菩提心也能引导众生脱离三有获得佛果，《入行论》中云：“无量众生依于此，顺利能获得最胜乐。”

无量无边的众生依靠菩提心顺利地到达了轮回的彼岸，获得了最殊胜的佛果。我们依靠自心的确可以得到成就，但这一点很多人都不懂，甚感遗憾。

慈诚罗珠堪布在《前世今生论》中讲过，在人类历史上，追随释迦牟尼佛的印度仙人、藏地虹身成就者、汉地禅师等不可胜数的高僧大德们都通达了心的

奥秘，获得了共同和不共同的成就。但现在有些人，连前世、今生和后世有一个不间断的心识存在的道理都不知道。

我们虽然没有像佛陀一样真正通晓心的奥秘，但基本上知道善有善报、恶有恶报、菩提心的殊胜功德等道理。以前不知道菩提心功德的人，从现在开始应该发菩提心。

丙二、成为世间之福田：

何者相续中具足菩提心，此人就成为了世间的福田。

具有发心之人：

虽无现行菩提心，悲心善根日益增，
纵入根本慧定时，智慧方便亦双运。
身语所作皆具义，成为世间应供处。

“虽无现行菩提心，悲心善根日益增”，自从发了菩提心以后，虽然没有产生很明显的菩提心，但是，直到毁坏菩提心的因出现之前，自己的善根都将日夜增上。就好比有些人退休后虽然没有工作，但照样可以领退休工资一样，发了菩提心后，悲心、善根等自然而然在自己的相续中增上。所以，最初生起菩提心很重要。

“纵入根本慧定时，智慧方便亦双运”，即使是入了根本慧定，智悲二者都一直以双运的方式存在于相续中。

“身语所作皆具义，成为世间应供处”，具有菩提心的人，身语所作的一切皆具实义，并能成为世间的福田、应供处。

具有得而未失之发心戒者，

“得而未失”是大乘的专用名词，佛陀证得佛果

时，别解脱戒、菩萨戒等，都是以得而未失的方式存在。此处，“得而未失之发心戒者”，是指曾经在上师面前按照龙猛菩萨或无著菩萨的发心仪轨发过菩提心，得到了菩萨戒的戒体，至今未失坏者。

即使心处于无分别而入定时，也是与智慧相联，

菩提心是“为度化众生欲求获得佛果”的一种意识，即使心处于无分别念或入定状态——入定有很多种，比如入根本慧定、入无想定、入“睡眠定”……这时也与智慧相联，功德仍会持续增上。

有些人早上六点钟还在睡梦中“入定”。我旁边住着一位喇嘛，他前段时间在我门前堆了很多小石头，要求我每天早上六点出门时扔石头砸他的房子，喊他起床。坚持了没多久，前两天他跟我说：“哎，六点钟太早了，你还是不要喊我了。”但他之前堆在我门口的石头还没有用完，所以，不管他高不高兴，我出门前还是狠狠地用石头砸他的房子，今天早上砸

了三次都没有动静。（众笑）

甚至在无心五位福德也会增上。

“无心五位”是指众生处于五种无心的状态，麦彭仁波切在《弥勒五论》的讲义中说过，“无心”并不是像石头一样的无情法，而是指粗大的分别念不现行。

无心五位是指极睡眠无心、极闷绝无心、无想定无心、灭尽定无心、无想天无心。

睡眠无心，进入很沉的酣睡时没有分别念；闷绝无心，是指昏厥状态中没有分别念；入于无想定、灭尽定这二种禅定时无心——无想定，顾名思义就是没有任何想；灭尽定就是灭尽了受和想；无想天无心，无想天属于色界，没有粗大的分别念。这是五种无心分位。

如《三十颂》中云：“远离意识者，眠闷绝无

心，以及二等至，无想定无心。”

《三十颂》中也讲了这五种无心分位，意思与上面相同，“二等至”是无想定和灭尽定。

如若具有得而未失之菩萨戒，福德就会不间断存在。

何人相续中若具有菩萨戒，且未出现毁戒之因，即使处于上述五种无心分位时，福德也会不间断存在。因此，发菩提心非常重要。

《入行论》中云：“何时为度尽，无边众有情，立志不退转，受持此行心。即自彼时起，纵眠或放逸，福德相续生，量多等虚空。”

当我们什么时候为了度化天边无际的一切有情而发愿受持此行菩提心，并立志永不退转时，即使处于睡眠、放逸或五种无心分位中，相续中的福德都会不

断增上，如果此福德能够衡量，那它必定等同虚空，无有边际。

今天听课的人当中，如果有人以前没有发过菩提心，现在可以默默地发心：从即刻起乃至轮回未尽之前，我一定要为利益一切有情而努力获得佛果，直至菩提果之间永不退转。

按照龙猛菩萨的观点，可以在诸佛菩萨像面前观想受菩萨戒。关于这一点，益西彭措堪布在《走向解脱》第二品中讲得很广，其中引用了藏传佛教和印度高僧大德们各种受菩萨戒的方式，大家不妨参阅。

佛陀依靠菩提心获得了成就，因其完全知晓菩提心的无量功德，而给我们留下了此殊胜的教言。我们在面对这些超越了自己分别念的隐蔽问题时，切莫以凡夫狭隘的分别念为依据，而应该以佛的圣教量作为依据并生起敬信，这很重要。

此外，具菩提心者所作所为均有意义。《华严经》中云：“善男子，发殊胜菩提心者，彼身所作语所言心所想皆具义，恒时唯成善法。”

《华严经》中的这个教证，我十几年以来都特别喜欢——如果一个人的相续中具足菩提心，那么此人身体所作、口中所言、心中所想都有意义，恒时唯成善法。

你看，菩提心多么重要啊！相续中具有菩提心的高僧大德，即便不是特别精通教理，也不一定像世间的寻思者那样说得头头是道，但其语言具有不可思议的加持力，对众生利益很大。

一切无记行为与善行虽然没有立即以现行发心摄持，但因有得而未失之发心摄持，所以属于随解脱分善。

相续中具有菩提心的人，有些无记的行为或善

行，虽然没有立即以现行的菩提心摄持，但因为已经被得而未失之发心所摄持，所以属于随解脱分善。

具菩提心者成为世间应供处。如《华严经》中云：“发菩提心者乃天等一切世间之大福田。”

如果补特伽罗相续中存在菩提心，且未出现毁戒之因，不论居士还是出家人，都是世间的应供处，即便令其住于无量宫殿中，且以世间所有的财产和天人的如意宝供养之，此补特伽罗都受之无愧。值得注意的是，若不具足菩提心，肆意享用信财的因果也十分可怕。

丙三、增上善根：

余善果劣将殆尽，发心摄善不尽增，
犹如水入澄清海，良田庄稼极茂盛。

其他未以菩提心摄持的善根在果报成熟后马上就

会灭尽，而以发菩提心摄持的善根不仅不会灭尽，反而会不断增上，就像一滴水落入澄清的大海，在大海未干之前水滴不会干涸一样；又如同将种子播撒在良田中，种出的庄稼就会极为茂盛，以菩提心摄持的善根亦是如此。

哪怕是一滴水流入大海，数劫中非但不会消失反而会增长，良田里栽种一棵苗芽也会茁壮成长，发心所摄持的善法也与之相同。

发心确实很重要，如果每天都在菩提心的摄持下行持善法，那即使不太勤作，善根也会不断增长。如果只是身体上苦修，心里不重视出离心、菩提心，功德不会很大。

《弥勒请问经》中云：“弥勒，譬如，流入大海之所有水经数劫亦不尽，弥勒，如是为发心所摄之善法直至成就无上正等菩提之间不会耗尽；弥勒，又譬如，肥沃土壤可令任何种子茁壮成长，如是以菩提心

所摄之善根亦将不断增上。”

与前面的意思一样。

此外，随福德分善如芭蕉树一样结一次果就会耗尽，但以菩提心所摄持之随解脱分善并非如此，虽然已经生出暂时、究竟的无量乐果，仍不会殆尽，反而增上，如同硕果累累的妙树。

未被菩提心摄持的随福德分善根，就像芭蕉树一样，结一次果就会耗尽，而以菩提心摄持的善，就像如意树，无论结多少次果都不会耗尽，反而会增上。

《入行论》中云：“其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。”

此处引用《入行论》中的教证说明上述道理。菩提心的功德确实很大，大家好好衡量一下，看看自相续中是否具有菩提心，平时在做念诵、听法等善行前

是否会以菩提心摄持。

《佛说大乘庄严宝王经》中云：“文殊，各种妙树皆以四大所摄护而增上，文殊，如是善根若为菩提心所摄并回向遍知佛果则增上。”

《佛说大乘庄严宝王经》又名《宝篋庄严经》，经中，佛陀对文殊菩萨说：“如同妙树被地水火风四大所摄护而增长一样，若善根以菩提心摄持，并回向遍知佛果，功德就会不断增上。”

第 101 课

在这样的末法时代，即使讲一堂课都十分不易，《大圆满心性休息大车疏》讲到现在没有出现任何违缘，一方面是你们的福报，一方面是护法神的加持。无垢光尊者在本论中引用了许多经教的内容，大家从中获得了许多以前根本不知道的学问。我们现在正在讲菩提心的功德，菩提心是一切诸法之根本。

丙四、为诸法之根本：

诸法根本大悲心，于世间亦多乐果，
寂灭自性大觉因，故当勤发珍宝心。

诸法的根本是大悲心，它能令我们在世间获得许

多安乐，亦是获得寂灭自性的大觉之因，因此，我们应当精勤地发起珍宝菩提心。

法王如意宝的课前念诵有发菩提心的仪轨，以前没有在上师面前受过菩萨戒的人，可以观想在所有十方诸佛菩萨和金刚上师们面前念三遍发心仪轨并受戒。

发心仪轨每天都应该念诵，假设自身的菩萨戒出现一些违品，念此仪轨就能令菩萨戒得以恢复。因此，如果自己对金刚道友生起嗔恨心、失坏了菩萨戒，那在每天课前念发心仪轨时就好好地观想，从即刻起重新发菩提心并受持菩萨戒，这很重要。

《梵天请问经》中云：“梵天，此殊胜意乐菩提心即是诸法之根本，故如种子。何以故？种子可生出苗芽、叶花、果实，如是依殊胜意乐可于人天之中享受安乐，复成就遍知佛果。”

释迦牟尼佛告诉梵天说：“殊胜意乐的菩提心是一切诸法的根本，如同种子。为什么呢？因为种子可以生长出苗芽，开花结果。同样，依靠殊胜意乐的菩提心暂时可以感受人天安乐，究竟获得佛果。”因此，菩提心是一切功德的来源。

《教王经》中云：“大王，汝因无上真实圆满菩提心之善根异熟而感，多次转生于天界享受安乐，多次生于人间享受快乐，今亦成为人天之君主，然大王汝之菩提心善根仍不增不减。”

《教王经》中，佛陀对大王说：“因为大王您的无上菩提心之善根所成熟的异熟果，感得多次转生于天界成为帝释天或梵天等，又多次转生到人间享受快乐，且如今成为人天之国王，但大王您的菩提心之善根仍然不增不减，您还可以无数次享受这种果报。”由此可见，菩提心的功德相当大。

丙五、遣除苦疾获得智慧光明：

此外，菩提心还有无量功德：

此心增福如意瓶，治愈众疾之妙药，
智慧日轮除恼月，亦如虚空无垢染，
功德无量如群星，恒时利乐之自性。

菩提心就像增上福德的如意宝瓶，是治愈众生各种疾病的妙药，又像遣除众生无明黑暗的日轮与炽热烦恼的清凉月光，也像清静广大、无有垢染的虚空，具有无量功德如同群星闪耀，是恒时利乐的自性。

如果一个人的心相续中具足无上菩提心，那么，其所作所为都有意义。因此，无论是在家人还是出家人，应该好好地观察自相续是否具足无伪的菩提心，如果不具足，则理应发菩提心。

想要发菩提心，首先就要知道菩提心的功德，菩提心对自他毫无损害且有大利益，因此，我们没有理

由不发菩提心。

《华严经》中云：“菩提心乃一切佛法之根本，
故如种子；

菩提心是一切佛法的根本，就像种子。

能增上一切众生之善法，故如田地；

菩提心就像田地，能增上众生的善法。

焚烧一切罪业，故如劫末火；

菩提心能焚尽众生的一切罪业，就像劫末火。

能灭尽一切不善业，故如地下；

菩提心能灭尽一切不善业，故如地下。这一句在藏文中的意思不明确，我查了一下汉文《华严经》，
“地下”的意思可能是指陷阱。猎人为了抓野兽而挖陷阱，菩提心犹如陷阱一样，能够沉陷一切恶法。从

这个方面理解也可以。

成办一切利益，故如摩尼宝；

菩提心如同摩尼宝，能成办一切利益。

能拔出沉溺于轮回海中之众生，故如铁钩；

菩提心如铁钩，能拔出沉溺在轮回苦海中的众生。

为人天非天等世间之应供处，故如佛塔；

相续中具足菩提心的人如同佛塔，是人天等世间的应供处，能够承受他人的恭敬礼拜等。

能实现一切所愿，故如妙瓶。”

菩提心如同妙瓶，能实现一切所愿。

《入行论》中云：“灭死胜甘露，即此菩提心；

菩提心是能灭除生死轮回的殊胜甘露。

除贫无尽藏，即此菩提心；

菩提心是能遣除众生贫困的无尽宝藏。

疗疾最胜药，亦此菩提心。

菩提心是治疗众生疾病的最胜妙药。

彼为泊世途，众生休憩树；

菩提心是供漂泊在轮回旅途中的众生休憩的妙树。

复是出苦桥，度众离恶趣。

菩提心是度化众生脱离恶趣痛苦的桥梁。

彼是除恼热，东升心明月；

菩提心是去除众生热恼的从东方升起月亮。

复是璀璨日，能驱无知霾。

菩提心又像是璀璨的日光，能驱除众生的无明黑暗。

是拌正法乳，所出妙醍醐。

菩提心是搅拌正法的乳汁而从中得到的最善妙的醍醐。华智仁波切讲过，所有八万四千法门当中，有则足够、无则皆缺的唯一妙法就是菩提心。因此，诸法的精华醍醐就是菩提心。

于诸漂泊客，欲享福乐者，此心能足彼，令住最胜乐。”

在轮回中漂泊的众生，若想要获得福德和安乐，依靠此菩提心就能满足彼等需求，菩提心能让无量众生住于最究竟的殊胜安乐之中，换言之，菩提心能令众生获得圆满的佛果。

丙六、功德广大：

菩提心之福德云，不可思议无有量，
如来功德极稀有，广如法界无边际。

菩提心的福德之云超越了凡夫人的分别境界，不可思议、无法思量，如来的功德极其稀有，广阔如法界般无边无际——法界唯有佛陀的一切智智才能衡量。

如是具有菩提心者可受持无量佛法。

何人相续中具足菩提心，则彼人可以受持无量佛法。

《菩萨契经》中云：“舍利子，菩萨大菩萨若具一法，则普皆受持此等及其他无量佛法。何为一法？即圆满意乐之菩提心。舍利子，菩萨大菩萨若具此一法，则普皆受持此等及其他无量佛法。”

无垢光尊者引用的这些教证对有信心的人来说很珍贵，这个教证大家应该记住。经中，佛陀对舍利子说：“如果大菩萨只具足一个法，就可以受持无量无边的佛法，那这一法是什么呢？就是圆满意乐的菩提心。”

同样，如果具有清净心，则佛陀也会显现种种法相加持他。

如果补特伽罗具足清净菩提心，那么佛陀随时随地都会以有形或无形的方式显现在其前，为其作加持。凡夫人不一定能看见佛陀正在加持自己，但实际上佛陀、护法神和上师无形的加持不可思议、无法言说。

《摄正法经》中云：“世尊，圆满意乐乃诸法之根本，何者不具意乐将远离一切佛法。

“圆满意乐”是指前面讲的清净菩提心，此清净

菩提心即是诸法之根本，何人若不具足，则将远离一切佛法。

世尊，若具圆满意乐即使佛不在世，然虚空、墙壁、树木亦发出法音，

如果具足圆满意乐的菩提心，即使佛不在世，虚空、墙壁及树木等都会发出法音。

意乐清净之菩萨自己观察中亦可获得一切窍诀、教法，是故菩萨当具圆满意乐。

意乐清净的菩萨，通过自己闻思和观察也能获得一切窍诀、教法，所以菩萨应该具足圆满意乐。

世尊，譬如，具有双足方可行走，如是何人具有意乐方可具佛法。

人类具有双足才可以行走，同理，如果具足了菩提心和慈悲心，彼人则具有一切佛法，因为佛法的本

质就是慈悲为怀。

世尊，譬如，肢体中首先当具头颅方可生存，如是具有殊胜意乐者方可成就正觉菩提。”

打个比方来说，一个人具有头颅才可以生存，同样，具足殊胜意乐之菩提心者才能成就佛果。

在仓央嘉措的密传中记载，他曾云游至某地时，见到过一个没有头的人，活了三年还没有死。当时仓央嘉措心想：佛经中说“人若没有头就无法生存”是普遍而言的，不排除个别众生不可思议的业力显现，虽然没有头也可以生存。他因此对因果生起更大的信心。一些高僧大德对佛经上的不同说法都能够圆融解释，而且更生信心，可有些邪见者自己智慧有限，但不接受反而生起邪见。

慈诚罗珠堪布在《前世今生论》中提到过，如果人的心识由大脑产生，那么仓央嘉措密传中没有头的

人就不应该生存在于世间。堪布精通辩论，用了很多殊胜的教证理证来破除各种不合理的观点。现在科学界也发现世界上有二十多个人没有大脑，但还是同样能生存。

发菩提心是对如来的殊胜供养。《德施请问经》中云：“佛刹遍七宝，谁以此供养，世间之怙主，谁人作合掌，发起菩提心，此供胜前者，福德无边际。”

用遍满佛刹的七宝来供养世间之怙主，功德自然很大，而如果有人合掌发菩提心供养如来，则此功德超越了前者，具有无量无边的福德。

因此，没有钱作财物供养的人不必伤心，买一点玛瑙、珊瑚等珠宝或是用鲜花供佛、供上师，我觉得不是很重要，发菩提心才是最殊胜的供养。

《月灯经》中云：“俱胝那由他刹土，所有无量

诸供品，恒时以此供圣士，不及慈心之一分。”

以无边无际的刹土中的无量供品，恒时供养所有诸佛菩萨的功德，不及发慈悲心的一分功德。心的力量不可思议，诸位每天观一观慈悲心真的很重要，这就是对诸佛菩萨最大的供养。

《无边法门经》中云：“梵天，有三法是对如来之无上供养、承侍，福德无量。

佛陀对梵天说，有三种法是对如来最好的供养与承侍，且能获得无量无边的福德。

何为三法？即发无上真实圆满菩提心、受持诸善逝之正法、如理修持所闻之法义。梵天，此三法是对善逝之无上供养、承事。

是哪三法呢？发无上的菩提心、受持正法、如理地修持所听闻的法义。法王如意宝每天都在讲课，每

一节课都具足此三法——首先，大家在课前发起无上的菩提心；然后听闻上师所讲之善逝如来的正法；在听闻的过程中如理如实地思维法的意义。这就是对如来最大的供养。

《札嘎山法》中讲过，闻思修三者不能脱离，有些人广闻博学，但不思维；有些人盲修瞎练，但不听闻。这些行为都不合理。闻思修是相辅相成的，听法越广，思维就越广，修行就越没有偏差，因此，闻思修要同时进行，不是今天听、明天思、后天修。

有些人认为听法对修行有障碍，这是不可能的，我们在听《贤愚经》时，边听边思维因果不虚的道理，在自相续中不断地串习，这就是一种修行。法王如意宝一辈子摄受了成千上万名弟子，他完全知道哪种方式真正对弟子有利。因此，希望大家将闻思修三者相结合，不要脱离，这样自己的修行不会出现偏差。

《无边法门经》中所讲的三种法，大家应该记住——发无上的菩提心、听闻正法并如理思维、修持所闻之法的意义，具足这三者就是对如来最大的供养，能获得无量福德。

梵天，设若如来寿住数劫，此等真实供养之异熟亦会耗尽，而此三法之福德利益不会耗尽。”

假使如来住世数劫，以其他财物供养如来的异熟果最终都会耗尽，而如上所讲之三法的福德，在数劫中也不会耗尽。

法王如意宝二十多年间讲经说法不辍，那么，上师与弟子每天能获得多少功德？对此，诸位应心生欢喜。你们以后摄受弟子时应该知道这些功德。

第 102 课

大家应该将昨天《无边法门经》中的教证记在笔记本上，时常翻一翻，加深印象。不管是无垢光尊者还是上师所讲的教言，对自己有帮助的内容最好记下来，也许十几年后翻开笔记本时，于你而言有一定的价值和加持。

法王如意宝 1991 年讲《大圆满心性休息大车疏》时，我会做些记录，有时只是写上“3 月 27 日”，再次看到时还是有种不同的感觉。人生说短也短，说长也长，也许有些人能活到八九十岁，那时回忆年轻时代的求学生活可能会有些感慨。

昨天讲到发菩提心的功德分六个方面阐述，第六

个问题还没有讲完，今天接着讲。

此外，具菩提心者可从恶趣中解脱，获得殊胜寂灭等有无量不可思议之福利，是应礼处。

若自相续具足菩提心，则可从恶趣解脱，且具有能获得寂灭的果位等不可思议的功德，无法用语言论表，是众生恭敬供养的对境。

《入行论》中云：“生死狱系苦有情，倘若生起菩提心，即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。”

被紧紧地系缚在生死轮回监狱中的痛苦有情，如果在相续中生起一刹那的菩提心，从此以后就可以被称为“佛子”，成为人天恭敬顶礼的对境。菩萨可分为见解上的菩萨和行为上的菩萨，此处是指行为上的菩萨，《入中论》中说一地菩萨才能称为见解上的菩萨。

之前我们讲《入菩萨行论》时，有一个人给自

己的父母写信，他在信中对父母说：“上师说今天我们都成了菩萨，你们以后不要叫我的名字，要叫我菩萨。”（众笑）他的说法也有道理，谁的相续中真正生起菩提心，此后就可以被称为“菩萨”。

关于藏族居士林能否接受供养的问题，我们去年讨论了很长时间，按照小乘的观点，皈依三宝之人都是福田；大乘的观点，只要自相续生起了利益众生的菩提心，且没有失毁，就可以接受他人的供养。因此，在家身份能否接受供养只需观察这两点——是否具足皈依戒与菩提心，如果同时满足这两点，就如《入菩萨行论》中说“世间人天应礼敬”，可以接受供养。

并且菩提心可使低劣变为殊胜。

自己以前是业力深重的凡夫，自从发菩提心以后，就能使低劣变为殊胜。

《入行论》中云：“犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。”

就像点金剂能令普通金属变成黄金一样，菩提心能令原来不清净的身体变成无价之宝一般的佛陀身，所以应坚持守护此珍贵菩提心。

《不可思议秘密经》中云：“菩提心福德，倘若有色相，遍满虚空界，较彼更超胜。”

如果菩提心的功德有显色、有形色，则将遍满整个虚空，甚至超胜于虚空界。菩提心的功德不可思议，因此，藏传佛教修行人不管是讲经说法，还是转绕、拜佛等，行持任何善法前都会发菩提心。

《华严经》中云：“总之，诸佛出有坏所具之一切善妙功德，即此发菩提心之善妙功德，故其广如虚空与法界。”

诸佛菩萨所有一切善妙的功德都能在菩提心中具足，从比喻方面来说，菩提心的善妙功德只能用虚空和法界来衡量，因为虚空和法界无有边际。

这样的菩提心，佛陀为了饶益众生而宣说的。

佛陀为了利益众生而宣说了菩提心。

《入行论》中云：“佛于多劫深思维，见此觉心最饶益。”

佛陀在多生累劫反复思维和观察，发现菩提心最能饶益众生。因此，菩提心可以说是诸佛菩萨智慧的结晶，这也是为什么我们如此强调菩提心之功德的原因。

具菩提心之菩萨受到赞颂，此菩萨即是大福田，若有人嗔恨他，则罪过无量，其果报将堕于恶趣。

如果补特伽罗的相续中具有菩提心，对其进行赞

叹、供养，则功德很大；反之，若对其心生嗔恨，则有无量过患，果报是堕入恶趣。

《入行论》中云：“博施诸佛子，若人生恶心，佛言彼堕狱，长如心数劫。”

假设任何众生对此慷慨博施、具有菩提心的菩萨生起恶心，那么，生起多少刹那的恶念，就要在这么多劫中堕入地狱。

在座的人应该都是发过菩提心的菩萨，一讲起菩提心的功德时很欢喜，觉得自己有解脱的机会；当讲到对相续中具有菩提心的人生恶心、生邪见、谩骂的果报时，又觉得非常可怕。

此外，《寂灭决定幻化经》中云：“文殊，于菩萨生嗔心、轻蔑心多久将于地狱住多久，故当披上铠甲。”

对菩萨生起多长时间的嗔心和轻蔑心，就将于这

么长时间住于地狱，因此，我们应该披上菩提心的铠甲，今后切莫再对菩萨生恶心。

这一点大家要一定注意，平时应尽量止语，观清净心：“周围的众生都是佛和菩萨的化身，只有我自己是凡夫。”不管他人做什么、说什么，要想到这是菩萨度化众生的方便示现。否则，以发了菩提心的金刚道友为对境而生起恶心，果报十分可怕。

相反，若以信心对菩萨做善事，也会使福德增长。

这里的“菩萨”并非仅限于如文殊菩萨、观音菩萨这样高境界的菩萨，而是包括相续中具有菩提心的人。如果以信心将其作为对境行持善法，就会使福德增长。

《入行论》中云：“若人生净信，得果较前胜。”

如果任何众生对具有菩提心的菩萨生起清净的信心，则果报远远胜过前面对菩萨生恶心的果报。

如何增长呢？《趋入定不定手印经》中云：“文殊，恒持菩提心。譬如，将十方世界中一切众生之双目挖出，有人将彼等复原，

以信心对菩萨做善事的福德是如何增长的呢？假设将十方世界所有众生的双眼挖出，然后有人令其复原，这样功德当然很大。现在科技比较发达，大医院里安装义眼是比较常见的手术。

或者将关于漆黑监狱中之十方世界一切众生释放，令彼等享受转轮王或梵天之安乐，

将关在漆黑监狱中的十方世界的众生全部释放，并让他们享受转轮王或梵天的安乐。

若有善男子善女人以信心目视大乘信解菩萨，且赞颂之，则福德胜过前者无数倍。”

此处“大乘信解菩萨”指发了菩提心的菩萨，而非登地以上的菩萨。若有人目视大乘信解菩萨并对其赞叹颂扬，则福德超胜于前面两种情况无数倍。

如同这里所说，很多人远道而来拜见法王或是其他高僧大德，还是很有必要、很有功德的。像法王如意宝这样的大德，境界远远超胜于这里所说的大乘信解菩萨，这一点毋庸置疑。

那天我们去炉霍放生的路上，看见有两位藏族觉姆在步行，我见她们徒步很辛苦，就停下车，顺路载她们一程。她们上车后告诉我们说，她们是专程从亚青来拜见法王的，虽然只是在很远的地方看了法王一眼，但也很满足。可见，在不舍弃闻思修行的同时，谒见具有菩提心的高僧大德，功德很大。

值得注意的是，此处说要赞叹信解菩萨，不是一开口就言说他人过失。如果是发了菩提心的菩萨，言说他们的过失、对他们生恶心，过患很大。我们平时

既有赞叹的语言，也有说过失的语言，那就让功德和过失打架，看谁赢吧！

此外，即使以烦恼心眼看菩萨，也不会堕入恶趣，而会转于善趣，更何况说以信心目视菩萨呢？

即使以烦恼心、贪心来看信解菩萨，也不会堕入恶趣，而会转生于善趣，更何况以信心目视菩萨呢？

《宝积经》中记载：“昔日有一位乐生菩萨相貌庄严，令人见而生喜。一次，他于舍卫城化缘时，商主之女胜德母见到他后欲火中烧，以致于命绝身亡，

曾经有位乐生菩萨相貌非常庄严，令人见而生喜，他可能是位比丘。一次，乐生菩萨到舍卫城去化缘，商主之女胜德母见到他后，对他生起如烈火般的贪心，以致于命绝身亡。

死后转生于三十三天，当时成为天子的他回忆起前世，不禁暗想：奇哉！以贪心而视菩萨，竟然也

能获得如此异熟果报，更何况说以信心目视、供养菩萨呢？

胜德母死后转生为天子，回忆起前世时觉得十分稀有：以贪心目视菩萨竟能获得这样的果报，何况以信心目视并供养菩萨呢？

那天有个人对我说：“我对某某上师非常欢喜，说不清是信心还是贪心，但那位上师对我的态度很冷淡，您说我该怎么办呢？”从这个教证来看，虽说对上师生贪心也有一点功德，但如果对自己的修行带来违缘，那还是应该以正知正念慎护三门。

于是他与五百天人眷属一起来到乐生菩萨前供养鲜花。”

于是天子与其眷属手捧鲜花前来供养乐生菩萨。

另外，即便是因为对菩萨无有信心而堕入恶趣，最后也会依靠菩萨大悲救护而脱离轮回的，以信心结

缘颇有意义并且可以速得菩提。

即便是因为对菩萨无有信心而堕入恶趣，最后还是能以菩萨的大悲加持力而得到救度、脱离轮回，因此，以信心与菩萨结缘颇有意义并能速得菩提。由此可见，即使以上师三宝为对境造恶业而堕入地狱，但以上师和三宝的大悲救护力，在地狱中受苦的时间不会很长。

《宝积经》中云：“何者虽于菩萨造恶业，且以此转生于恶趣，然依彼菩萨大精进亦可解脱，获得无上菩提。”

无垢光尊者引用《宝积经》中的教证阐明了上述观点。

《入行论》中云：“若人因见我，生起信憎心，愿彼恒成为，成办众利因。”

如果有人因见到我而生起信心或憎恨心，愿这些全部成为利益众生的因，不要对其解脱造成障碍。

又云：“加害结乐缘，皈依乐源尊。”

就算是有人加害相续中具有菩提心的菩萨，也会令作害者与安乐相连，我们应在堪为一切众生安乐之源泉的菩萨前虔诚皈依。

乙二（宣说菩提心之本体）分七：一、总说愿行菩提心；二、广说各自之自性；三、愿菩提心之利益；四、相应之比喻；五、行菩提心之利益；六、圆满资粮之理；七、当生欢喜之理。

丙一、总说愿行菩提心：

发心为利无量众，欲获真实正等觉，

此心可分为二种，即是愿行菩提心。

意乐发愿实际行，犹如欲行与正行。

发心的定义是什么呢？就是为了利益无量的众生而想获得正等觉的果位。发心可以分为两种——愿菩提心和行菩提心，以意乐发愿叫愿菩提心，行菩提心就是实际去行持。愿行菩提心如同欲行与正行，就像某人想要去拉萨，这相当于愿菩提心；真正踏上去拉萨的道路就相当于行菩提心。

所谓的发心就是为了利他而欲求成佛。

发心具足两个特点：为了利益众生，令众生离苦得乐；想要获得佛果。

《现观庄严论》中云：“发心为利他，求正等菩提。”

这是辩论场所经常辩论的话题。世俗菩提心和胜义菩提心、愿菩提心和行菩提心的定义全部可以包括在这里。大家一定要清楚发心的定义，有些人以为慈悲心就是菩提心，有些人以为善心就是菩提心，其

实，发菩提心就是为了利益他众而想要获得菩提的果位。

心是指认知事物之本体，心所是指观察对境之差别，

《俱舍论》中对心和心所的分析：心是了知事物的本体，心所是观察其差别。比如，知道对境是柱子，这就是心；知道柱子是白色的、红色的，或是长的、短的，这叫心所。

此处可承认生起心的同时顺便生起心所，

前面讲到发心的特点是“为利他欲求成佛”，对此引发了菩提心到底是心还是心所的辩论——有人认为“欲求”不是心，是心所；有人说是心，不是心所；有人说心和心所同体。

无垢光尊者的观点是什么呢？他说，心是观察事物的本体，心所是观察事物的差别，在这里可以承许

发菩提心时，心所同时生起。《如意宝藏论》中说，心和心所就像太阳和太阳光一样，太阳升起来时，太阳的光芒自然而然出现，同样，发菩提心时，心和心所同时具足。

发起希求心的同时顺便可获得发心。

对菩提心生起希求的同时，顺便可以获得发心。也就是说，希求心本来是心所，发起希求心的同时，菩提心的本体也可以生起来，因此，心和心所都具足。

第 103 课

菩提心对大乘佛教的修行者来说至关重要，就像人们买东西前要先知道其价值一样，前面先宣说了菩提心的功德，令行人知晓菩提心的功德后再讲它的本体。本论将菩提心之本体分为七个问题来阐述，首先总说愿菩提心和行菩提心。无垢光尊者认为，发菩提心的同时，心和心所不分开，如同太阳与太阳的光芒。

发心之本体分二：即愿菩提心与行菩提心。愿菩提心是指希求获得菩提，行菩提心是指行持菩提法，以意乐发愿与真实行持如同想要去与正式去。

发菩提心分为愿菩提心和行菩提心，在心里想

“我要为利益一切众生而获得佛果”的发心叫愿菩提心；行菩提心是指不仅内心发愿，而且在实际行动上真正行持六度万行、利益众生。一者是意乐发愿，一者是真实行持，相当于一个人打算去拉萨和正式启程去拉萨。

《入行论》中云：“略摄菩提心，当知有二种：愿求菩提心，趣行菩提心。如人尽了知，欲行正行别，如是智者知，二心次第别。”

归纳而言，菩提心有两种——愿菩提心和行菩提心。就像想要去往某地一样，为了利他而想获得菩提的意乐是愿菩提心；如同正式启程前往该地一般，踏上能获得佛果的正道且修持此道，就是行菩提心。希望成办自他二利的智者，通过了知这两种比喻的差别，就会明白愿行两种菩提心的顺序与差别。

在讲到愿行菩提心时，很多藏传佛教论典中经常以去拉萨为例说明，愿菩提心好比是计划去拉萨，而

行菩提心则是正式启程了。

菩提心的分类

应当了解菩提心诸多分类的方式。

我们应该知道菩提心的许多分类方式。

菩提心也可分为世俗菩提心与胜义菩提心二种。

《涅槃经》中云：“世俗胜义别，分二菩提心。”

菩提心也可分为世俗与胜义两种，其根据是《涅槃经》，可见，这并非藏传佛教的行人以自己的分别念所臆造。《大圆满前行引导文》中也将菩提心分为这两种，又将世俗菩提心分为愿菩提心和行菩提心，胜义菩提心则没有分类。

即是以凡夫与圣者之发心或者以缘外众生与缘内心性而称为世俗与胜义菩提心。

世俗菩提心与胜义菩提心有两种解释：凡夫之发心是世俗菩提心，胜义菩提心是圣者的发心；或者，缘外众生的发心叫世俗菩提心，缘内法性的发心叫胜义菩提心。无垢光尊者的解释方法很好懂。

《发大菩提心经》中云：“迦叶菩萨请问世尊：‘世尊，当如何发心？’世尊告言：‘诸法如虚空般无相本来光明清静即称为菩提，生起与彼相应前所未生之心宝即谓发菩提心。’”

这里只讲了胜义菩提心，没有讲世俗菩提心。胜义菩提心是什么呢？一切诸法的本体就像虚空一样清静即是菩提，生起了从未生起、与菩提相应的心就是胜义菩提心。依靠大圆满或大中观的境界，对诸法的本来实相生起与之相应的心，是相似的胜义菩提心，真正的胜义菩提心一地菩萨以上才能生得起来，凡夫不具有胜义菩提心。

除了菩提心的这两种分法以外，还可以分为三

种、四种、五种、六种，甚至可以广分为二十二种，下面具体解释。

观待三戒或者三学而言有三种发心。《中般若经》中云：“防护罪业心，摄集善法心，成熟众生心，当勤三发心。”

观待菩萨的三种戒或三学而言，则有三种发心。无垢光尊者结合《中般若经》中的教证进行解释：心不造恶业，这是防护罪业的发心；摄集一切善法的发心；利益众生或成熟众生的发心。也就是菩萨戒当中的严禁恶行戒、摄集善法戒、饶益众生戒，从发心的角度可以称为三种菩提心。

发心又可分为四种，即资粮道加行道之信解行发心、一地至七地之增上清净意乐发心、三清净地之异熟发心、佛地之断障发心。《经庄严论》中云：

“发心于诸地，信解净增意，异熟许相异，如是永断障。”

这四种发心我们在其他论典中也会经常遇到。资粮道及加行道菩萨的发心称为信解行发心；一地到七地不清净地的发心称为增上清净意乐发心；八地到十地三清净地的发心叫异熟发心；佛地的发心是断障发心。这种分法的出处是哪里呢？是弥勒菩萨的《经庄严论》。无垢光尊者引用的教证要么出自弥勒菩萨、寂天菩萨等大菩萨，要么来源于佛经，这样很有说服力。

也有资粮道、加行道、见道、修道、无学道之五种发心。《般若二万颂》中云：“初业者发心，修炼者发心，见法者发心，解脱者发心，不可思发心，

这是五种发心。资粮道对应初业者的发心，加行道对应修炼者的发心，见道是见法者之发心，修道是解脱者之发心，佛道则是不可思议之发心。

须菩提，未入道者当入道，

指资粮道的发心。

已入道者当修炼，

这是加行道。

当具天眼，

天眼对应见道，因为见道时能彻见十六行相等一切法。

当修圣道谛，

这是修道。

当获得无垢佛眼。”

这是无学地。

观待六度也有六种发心。《般若二万颂》中云：“具六度之心广大无量，与一切声闻、缘觉皆不同。”

看待六度有六种广大发心，跟声闻缘觉不同。

看待十度有十种发心。

看待十度有十种发心。十度，即六度再加上方便度、愿度、力度与智度。

善天尊者说：“如是当以内在真实禅定观修十种菩提心。”

善天论师在印度很有名，在中观及因明方面颇有造诣。

按照地道分界有二十二种比喻发心，依据《慧海请问经》中所说之义于《现观庄严论》中云：“如地金月火，藏宝源大海，金刚山药友，如意宝日歌，王库及大路，车乘与泉水，雅声河流云，分二十二种。”

一般学习藏传论典的人都非常清楚这二十二种发

心。这里是讲比喻，下面会讲意义，以及喻义对应。

此等比喻的意义，按次第而言，《现观庄严论释》中云：“欲乐、意乐、增上意乐、加行、布施度、持戒度、安忍度、精进度、静虑度、智慧度、方便度、愿度、力度、智度、神通、福慧二资、菩提分法、大悲与胜观、总持与辩才、正法喜宴、同行之道、具足法身。”

这是二十二种意义，也是我们修行的二十二种境界，分别对应二十二种发心。从资粮道至佛地之间，每个阶段都用了不同的比喻说明，就像从小学到大学，学生的思想会逐步成熟一样。

下面把比喻和意义对应起来讲。

地道分界：欲乐如地，意乐如金，增上意乐如月，此三者依次是小、中、大资粮道之发心；

资粮道分为小资粮道、中资粮道、大资粮道，小

资粮道的发心就像大地一样比较稳固；中资粮道的发心是如同金子般的意乐；大资粮道的发心是如月般增上意乐。为什么这样比喻，在《现观庄严论》的讲义中有广说。

加行如火，此为四种加行道之发心；

加行道是如火的发心。

布施度如藏，持戒度如宝源，安忍度如海，精进度如金刚，静虑度如山，慧度如药，善巧方便如亲友，愿度如摩尼宝，力度如日轮，智度如妙音，此等依次是一地至十地之发心；

这是一地到十地之间的发心。

神通如王，二资如王库，菩提分法如大路，悲心胜观二者如妙乘，总持辩才二者如泉水，此五者在八地、九地、十地具有；

清净三地具有这五种特殊的发心。

正法喜宴如雅声，同行之道如河流，具足法身如妙云，此三者为十地之发心，以广大智慧与事业利益有情之故。

这三者是十地之发心。

《现观庄严论释·明义疏》中云：

《现观庄严论》最主要的注疏就是这部论典，是由解脱部所造。能海上师以前翻译过，但是特别难懂。堪布南卓在 1989 年给我们讲过一次，前半部分堪布讲得很广，一天只讲七句，后来由于堪布着急回印度，后半部分讲得不是很细致。总之很不好懂。

“初三者为小中大资粮道初业地所摄，下一发心为趋入一地道（加行道）所摄，其下十种发心为极喜地等十地所摄，是见道、修道者之行境。其下五种发心为殊胜道所摄，其下三种发心是以佛地之加行、正

行、后行所摄。”如是发心之详细分类为初业地到佛地之间所包含。

刚才无垢光尊者说，后面的三地由十地所摄，《明义疏》中说这三种发心分别由佛地之加行、正行与后行所摄，对此，无垢光尊者下面有解释。

有些人将这里最后三种发心立为普光地的说法是不合理的，因为佛陀无有后行发心，即佛陀发心不可穷尽或不见边际，因此这里所说的佛地是指大乘阿罗汉向，也就是说十地有加行正行后行三种发心。

“普光地”即佛地。有些人将后三种发心立为普光地的说法不合理，为什么不合理呢？佛陀有前行和正行之发心，但无有后行之发心，因为佛陀的发心无有止境。

那么，两种说法如何圆融呢？无垢光尊者解释说：《明义疏》中的“佛地”是指大乘阿罗汉向，也

就是说十地有加行、正行及后行三种发心。

无垢光尊者的说法很有道理，我个人非常赞叹这种观点。此处颇有争议，藏传佛教中噶举派和格鲁派的有些说法也不同，有机会时我再给你们简单介绍一下。对于各宗派的一些观点、说法，自己以前下过很大的功夫，心中有点印象，今天由于时间关系不多说。

下面无垢光尊者引用教证说明。

如《经庄严论》中云：“佛子之发心，宣说如大云。”

这里弥勒菩萨把自己的观点解释得非常清楚，刚才《现观庄严论》中二十二种发心的最后一种——如妙云般的发心，是指诸佛子的发心，也就是十地菩萨的发心，并没有说是佛陀的发心。

所以，二十二种发心是资粮道至十地之间包

括的。

这是无垢光尊者的观点，二十二种发心是从资粮道至十地，不包括佛地的发心，麦彭仁波切的《智者入门论》中也是这样讲的。

在这二十二种发心中，我们连第一种发心都不一定具足，因为第一种发心对应的是小资粮道，小资粮道已经入道了——无垢光尊者在《大圆满心性休息》的密宗部分讲过，入道之相是喜欢寂静处、不爱散乱。对照一下自身，很多人连入小资粮道的相都还不具足，那我们的智慧可能只是小学一年级甚至幼儿园的水平。不要说与佛的智慧相比，与大菩萨的智慧相比时，我们凡夫的智慧也是极其有限。

因此，希望大家不要随便诽谤关于心的奥秘、生死、因果、轮回等甚深法义，想要让自己的智慧得以成熟，就应在智慧的海洋中好好地享受佛法甘露。

第 104 课

前面讲了发菩提心的功德，现在讲发菩提心的真实意义。首先总说愿行菩提心的概念，发心总的来说分为世俗菩提心和胜义菩提心，从不同的角度也可分为二十二种发心，这二十二种发心是从小资粮道直至十地末尾之间。

若问：佛地到底有无发心？

那么，佛地到底有没有发心呢？如果佛地有发心，那就属于二十二种发心之外的了，因为二十二种发心是从小资粮道至十地。

下面无垢光尊者回答说——

像有学道那样后来想获得之发心在佛地是没有的，因为佛已经获得了，

像有学地一样“愿我为利益众生而在将来获得如来正等觉果位”的发心在佛地是没有的，因为佛陀已真实证得了无上正等觉。

而且由于超越了受戒时间也无有以仪轨受菩萨戒之发心，

以仪轨受菩萨戒时，受戒的时间是乃至菩提果之间，而佛地已经超越了受戒时间，因此，在佛地时没有以仪轨受菩萨戒的发心。

那是不是佛地没有发心呢？

但是佛地却有胜义发心，具有以法性获得之发心，

佛地有胜义谛的发心，这无法通过凡夫的分别心

来思维，因为这是依靠法性力而获得的发心。

因此发心得而未失且越来越向上存在，

因为曾在有学地时发过心，在佛地时，此发心未被任何违缘所毁坏，所以，佛地时的发心是以得而未失且越来越增上的方式存在。

也就是因为具有无舍空性，并以无缘大悲利益众生。

佛陀的发心是胜义谛之发心，与证悟空性之智慧及无缘之大悲心无二无别，是一种不可思议的境界，无法用言语表达。

那如何知道佛陀具有此得而未失的胜义谛之发心呢？下面无垢光尊者引用教证说明。

《中般若经》中云：“吾以佛眼彻见一切有情皆具发心而越过东方恒河沙数世间界赴至地狱、饿鬼、

旁生处，为利乐彼等众生而说法。”

从这个教证可以推知，佛地的发心是无法言说的胜义菩提心，但从世俗谛而言，可以通过比喻的方式来表达。佛说：“我以佛眼见到一切有情都具有发心而越过东方恒河沙数世间界，为了利益地狱、饿鬼、旁生中的众生，以慈悲心为彼等宣说佛法。”

这些问题在藏传佛教中比较关键，我们应该广闻博学，作为宁玛巴的传承弟子，至少要清楚自宗的观点。如果对理论一窍不通，却说自己修行很好，这不好说。

对此二十二种发心，阿阇黎智称认为前三种发心为愿菩提心，后十九种为行菩提心，并说：“欲乐等三类，为三种愿心，所谓之行心，许为十九种。”

印度非常有名的智称论师说，在二十二种发心中，前面三个资粮道的发心是愿菩提心，后面的十九

种全部是行菩提心。在他所造的论典中说，“欲乐如大地”等三种发心是愿菩提心，行菩提心是后面的十九种。

实际上应该承认每一阶段愿行菩提心都有，因为愿菩提心是寻求菩提的这一分，行菩提心是实际行持差别的这一分，每一阶段二者必须具全。

无垢光尊者不太满意上述观点，而是承许每个阶段的发心都同时具足愿菩提心和行菩提心，因为愿菩提心是寻求菩提的这一分，即内心想要度化众生，而行菩提心则是实际行持的这一分。假设前三种发心只有愿菩提心的话，那资粮道的人就不会行持六度万行；若后面的十九种发心只有行菩提心也不合理，比如一个人从未想过要去拉萨，身体却直接去了，这在现实中是不可能存在的。因此，愿菩提心与行菩提心两者不能分开、不能脱离。无垢光尊者的分析很有道理。

发菩提心之所依

发心之所依也是同样，

发菩提心要有一个依靠处，在《现观庄严论》中讲到身依和心依，因为发心既需要依靠身体，也需要依靠心。

依照唯识宗的观点，最初获得发心必须具备别解脱戒七种人之一种这一基础。

大乘论典一般分为由无著菩萨开创的广行派及由龙猛菩萨开创的深见派。中观宗甚深见派的观点是可以直接受菩萨戒，不用先受别解脱戒；唯识宗广大行派则认为，在受菩萨戒之前必须具备七种别解脱戒之一——比丘戒、比丘尼戒、沙弥戒、沙弥尼戒、正学女戒、优婆塞戒或优婆夷戒。

《菩提道灯论》中云：“别解脱戒律，恒具七种人，菩萨戒有缘，其余不可受。”

《菩提道灯论》是由阿底峡尊者所著。按照阿底峡尊者的观点，若具足七种别解脱戒的任何一种，此人就有受菩萨的缘分，否则不能受菩萨戒。

按照中观宗的观点，凡是有想受发心式意乐的任何众生都可以得受菩萨戒，不必非要是暇满人身才能得到。

刚才广大行派的观点是，在具足七种别解脱戒之一的基础上才能受菩萨戒，而《俱舍论》中说，只有暇满人身才能受别解脱戒，天人、旁生等都不能成为别解脱戒的所依身。换句话说，只有人身才能成为菩萨戒的所依身。

大乘中观派则认为，只要有信心、有想受戒的意乐的任何众生都能得受菩萨戒，不一定非要是人身。

如《宝积经》中云：“尔时说此法门，天、龙、非天、大鹏、大腹行等无数众生皆发无上真实圆满菩

提心。”

《宝积经》中说，天、龙、非天、大鹏等无数众生都发起了无上的菩提心。无垢光尊者引用此大乘经典中的教证是为了说明，人道以外的众生亦可发菩提心。

那么，这两种观点是否相违呢？

其实，中观与唯识这两种观点也不相违。发心时虽然未命名别解脱戒，实际上都必须发誓不杀生等，从这一点来说所依身份是相同的。

无垢光尊者解释说，其实中观与唯识的观点并不相违，为什么呢？虽然中观宗并未将发菩提心命名为别解脱戒，但补特伽罗在受菩萨戒前，也必须要遵守别解脱戒中的不杀生戒。

这就相当于我们在得受密乘戒时，也能同时获得别解脱戒和菩萨戒一样。那是不是受了密乘戒就能获

得别解脱戒与菩萨戒的全分戒呢？并不是，只是在受了密乘戒以后，其他功德以更为增上的方式存在。举例来说，当某位补特伽罗在获得密乘灌顶的同时，并非立即成为小乘比丘的身份，而是说密乘戒包含了最根本的别解脱戒当中的皈依三宝、不杀生戒，及菩萨戒当中的不舍菩提心、利益众生。

总之，从必须发誓不杀生这一点而言，唯识宗与中观宗承许得受菩萨戒的所依身份没有什么差别。

意思是说具备不损害众生之心才能得到菩萨戒。如果别解脱戒中任何一戒也不能受持，则无法获得菩萨戒，因为与发心学处相违。

如果连一分不杀生的别解脱戒都不能受持，那肯定无法得受菩萨戒，因为这与不伤害众生的发心学处相违。进一步说，连一分别解脱戒和菩萨戒都无法遵守的人，是否有资格得受密乘戒呢？答案是显而易见的。

总之，想受戒的众生为彼地所摄即是身之所依；信心福德等殊胜心是意乐之所依。

总而言之，凡是想受戒的众生的身体就是菩萨戒的身之依处，即使是天龙夜叉，只要想受菩萨戒就可以获得菩萨戒的戒体；菩提心的意乐所依或心之所依是什么呢？就是信心、福德等殊胜心。

《宝篋经》中云：“若信佛佛法，信无上菩提，信诸佛子行，生起智者心。”

如果有人信仰佛和佛法，信仰无上菩提，信仰诸菩萨的行为，那彼人就会生起智者的心——此处“智者心”是指菩提心。反之，若是不信仰佛和佛法、菩提心和佛子菩萨的行为，就不可能生起菩提心。

处所依也是如此，已受戒之人在没有出现失戒之因前一直具有菩萨戒。

不管是什么身份的人，在受戒后没有出现任何毁坏菩萨戒的因缘之前一直具有菩萨戒。

发心之因：菩提心由缘佛陀之信心、缘众生之悲心、听闻菩提心之功德而生起。

无垢光尊者开示了三个发菩提心的因缘：缘佛陀的信心；缘三界轮回中可怜众生的悲心；听闻《华严经》《入菩萨行论》等大乘经论中菩提心的功德。

我们可以想一想，自己发菩提心的因缘是什么呢？“我好像想不起来，可能是在迷迷糊糊的状态下发的菩提心”。（众笑）

《经庄严论》中云：“友力因根力，闻力习善生，不坚及坚固，说他示发心。”

这个教证很重要，在辩论场所出现的频率比较高。《经庄严论》中承许菩提心的因有五种：

1. 助力：帮助自己发心的一种力；
2. 因力：依靠前世行持过善法的因缘，即生能发菩提心；
3. 根本力：依靠善法的根本力而引发菩提心；
4. 闻力：听闻菩提心的功德后发菩提心；
5. 善习：善妙习气成熟后发菩提心。

以上是发菩提心的五种因。那么，如何知道我们的发心是否稳固呢？

其中所说之义指依靠殊胜道友或者经善知识劝导以及听闻是生起不稳固愿菩提心之初因，

依靠道友和善知识的劝导，及听闻菩提心的功德后生起的愿菩提心不够稳固。

自己之善习、觉醒种姓、根本悲心是生起稳固行

菩提心之因随后而生。

自己的善妙习气成熟、通过善知识开示等因缘苏醒大乘种姓、看到可怜众生而生起大悲心，这三种是生起稳固的行菩提心之因。

我们可以对照自相续，看看自己的菩提心是否稳固。

发心之本体：为他利而不离欲求获得圆满菩提的愿行菩提心所摄六度之本体。

想要懂得发菩提心，仅仅闻思无垢光尊者的《发菩提心品》就能知道。发心的本体是什么呢？为了利他而不离开想要获得圆满菩提、以愿行菩提心所摄的六度之本体。意思是，六度万行的本体也是发心的本体，但前提是被愿行菩提心所摄。

《华严经》中云：“菩提心即始行他利，具愿行自性之诸波罗蜜多。”

菩提心就是利益他众，是具有愿行菩提心自性的波罗蜜多。

也就是说，二种菩提心、三律仪及菩萨戒三者的关系只是一本体异反体而已。

“二种菩提心”指胜义菩提心和世俗菩提心，或愿菩提心和行菩提心；“三律仪”指摄集善法戒、严禁恶行戒、饶益有情戒，此二者与菩萨戒的关系是同一本体，只是反体不同。

“一本体异反体”是佛教中的专用名词，我们在观修上师本尊时，也会从不同的反体角度说，每位上师本尊都具有不共的加持力，但其实他们都是同一本体。

发心利他并且行持善法即是愿行菩提心。阿阇黎慧源于《能仁密意庄严论》中说：“二菩提心即不超离为利他而欲求真实圆满菩提。”

二菩提心就是不超离为利他而想获得圆满菩提的心。

三律仪：护持自相续为严禁恶行戒，利益他众为饶益有情戒，增上二资粮等叫做摄善法戒。依靠这一切能防护自相续的一切不善业，故称为菩萨戒。

这里分别解释了二菩提心、三律仪及菩萨戒，说明三者是一本体异反体的关系。

譬如，如意宝一本体上也有遣除瘟疫、赐予所欲、驱散黑暗等不同反体。

在如意宝的一个本体上拥有不同的功能，可以遣除瘟疫、赐予一切所需，还能驱散黑暗。同样，二菩提心、三律仪与菩萨戒本体无别，只是反体不同。

丙二、广说各自之自性：

宣说愿行菩提心之本体：

愿心本体四无量，行菩提心许六度。

愿菩提心的本体是四无量心，行菩提心的本体是六度。这是无垢光尊者的特殊说法。

《弥勒请问经》中云：“弥勒，发愿利他即大慈心、大悲心、大喜心、大舍心。真实行持即六度。”

无垢光尊者的说法是有出处的，来源就是《弥勒请问经》，第一句是讲愿菩提心，第二句是讲行菩提心。

丙三、愿菩提心之利益：

由愿行各自利益差别来了知愿菩提心的利益：

何人俱胝数劫中，供养无量数佛陀，
仅仅为求自利益，福德不及愿发心。

何者在百千万劫中供养无数佛陀，功德自然不

可思议，但若供养的目的仅仅只是为了求得自己的利益，则此福德远远不及有人生起愿菩提心所获得的福德。

《大涅槃经·法门品》中云：“若人有生年，以无量七宝，卧具及神馐，供养一切佛，不及一刹那，为众发愿心，福德无有量。”

如果有人在有生之年，以无量七宝、各种神馐等供品供养十方如来，也不及在一刹那间为利益众生而发愿菩提心的福德大。即使我们想找这么多供品也很困难，不如坐在家里好好地观修菩提心，功德极大。

又云：“何人一刹那，观修菩提心，彼之诸福德，佛陀不能量。”

若有人在一刹那间观修菩提心，此功德连佛陀都不能衡量。跟发菩提心相比，行持其他善事不一定有这么大的功德。比如有人用三百万人民币供养僧众，

这个功德大不大呢？功德肯定很大，佛陀能否衡量呢？我想应该可以衡量吧。因此，作为修行人，每天应该修一修菩提心，功德不可思议。

佛经绝不会欺骗我们，藏传佛教的华智仁波切、宗喀巴大师等，都非常强调菩提心。观修生起次第和圆满次第的要求很高，修起来比较困难，但每天花五六分钟的时间观修菩提心，我觉得不是很困难，功德也很大。愿我们都能在自相续中生起真实无伪的菩提心！

第 105 课

我们昨天讲了愿菩提心的利益，今天开始讲愿菩提心相应的比喻。

丙四、相应之比喻：

佛说刹那间发心，遣除众生微小苦，
以此可离诸恶趣，享受人天无量乐。

佛陀在佛经中说：如果我们能在一刹那间发起无上的菩提心，就能遣除诸如病痛等众生的微小痛苦，以菩提心的力量能远离恶趣，并能享受无量的人天安乐。

匝哦之女商主因为曾经以四个嘎夏巴、八个嘎

夏巴、十六个嘎夏巴、三十二个嘎夏巴货币孝敬母亲而在海岛上受到四名、八名、十六名、三十二名天女迎接，

这个公案在《大圆满前行》中有广说，此处不再赘述。“匝哦之女”意为匝哦的女儿，“匝哦”是其父亲的名字。实际上匝哦之女是一位男性，因为当时印度的风俗是，如果给男孩按女孩的名字取名，孩子就不容易夭折，事实证明他确实没有夭折，存活下来了。我们藏地也有类似的习俗，认为将男孩取名为“母狗”等较易养活。

佛教如何看待男女平等

前两天我们在讲到男女平等的话题时，有位女律师提出的问题很好：“我看到佛教经典中讲了许多女性的过失，是不是世间群体比较重视男女平等，而出世间佛教徒的群体对女性有点歧视与偏见？”

我首先微笑着运用了一个同等理的推理：“在全世界这么多国家当中，有多少位女性的国家总统和国家主席？每逢全球会议，国家元首会晤时，除了极个别女性出席会议以外，与会者绝大部分都是男性。如果世间能真正做到男女平等，那应该至少有一半的女性国家元首。其实，不仅是国家总统级别，包括地方政府在内，也没有真正做到男女平等。”

不过也许她没有听懂我的意思，只是笑了笑，没有回答我。

接着，我又从出世间角度分析，佛陀并非轻视女性，而是从总体而言，女性的嫉妒、攀比、贪欲等烦恼，相比男性来说更为炽盛，所以，佛陀为了令女性认识到自身的烦恼并加以对治，才直截了当地宣说了女性的过失。

《药师经》等佛经中都有下一世转为男身的发愿，我也遇到过许多女性，她们觉得相对男性而言，

自身会遭受更多身心的痛苦，从而在我面前发愿下辈子一定要转成男身，或者一定要在即生得到解脱。但我从未遇到过男性在我面前发愿下辈子转成女身。

因此，并非女性功德原本很大，释迦牟尼佛和上师们故意欺负女性。身为女性，应该在佛陀的引导下，认识到自己的烦恼和局限性，然后多加忏悔、予以改正。当然，并不排除在各个领域中也有作出过伟大贡献的杰出女性，但从数量上相比，仍然是男性的数量较多。

法王如意宝也说过，在藏地，女众对佛教的研究好像缺乏兴趣，大部分女众烦恼比较重，这也是为何大多数金刚上师显现为男身的原因。

我们要知道，并非佛教不公平，而是众生有其各自不同的业力，女众没必要责怪佛陀。莲花生大士在《空行心滴》中对空行母益西措嘉讲了很多女性的过失，在托嘎如意宝所著的《赞戒论浅释》中引用过一

段，希望你们反反复复地观察。

有时，我深深感到女众确实烦恼比较重一点，本来非常简单的事情，如果是男众就能轻易地度过，而女众的分别念较多，会由此衍生出许多烦恼。佛经中确实讲过女身不能做转轮王，烦恼非常深重等，由于我们不懂经论的道理而生很多邪见，这样不是很好。当然，不可否认的是，不论藏传还是汉传，都有非常了不起的女性修行人。

这是目前不论东西方哪个国家，人们都普遍关注的问题，今天顺便提一提。

善业穷尽后，又因曾用脚踢母亲的头之恶业所感而步入南方铁室中，旋轮转到头上之刹那，

匝哦之女要离开母亲去取宝时，母亲抱着他的脚，不让他离开，他就用脚踢母亲的头，以此恶业所感，在南方铁室中感受铁轮旋顶的痛苦。父母是恩德

之源，千万不能打骂父母，否则一定会感受果报。作为子女，要好好地恭敬父母。

他心想：南赡部洲中许多脚踢母亲头的人也必定会来到这里受苦，愿以我所受的痛苦取而代之，使他们不转生于此。

当时匝哦之女还没有死，在他活着的时候就感受相似的地狱果报，众生的业感真是不可思议。他想：南赡部洲肯定还有很多像我这样造恶业的人，但愿我所受的痛苦能代替他们将要感受的果报，不要让他们转生到这里受苦。

瞬间，旋轮腾空，他死后转生到兜率天。

如是发完心后，瞬间旋轮腾空，死后转生于兜率天。匝哦之女仅仅只是观想，并未真正代受，由此可见，慈悲菩提心的功德非常大。以后我们在生病或是感受各种痛苦时，就可以观想代受众生的痛苦，苦转

道用。

下面这个公案在《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中有讲。

世尊曾经转生为地狱众生嘉瓦谢达，在拉火马车时，看到同伴嘎玛热巴拉不动马车，狱卒气急败坏地用火锤击打它，于是对其生起悲心。

众生的业力不可思议，地狱中也有拉马车的。

当它准备代替同伴拉车时，狱卒边用铁锤殴打它边说“众生感受各自业力谁有办法”。刹那间，嘉瓦谢达转生到三十三天。

由于同伴拉不动马车，世尊的前世嘉瓦谢达心生悲悯，准备代替同伴拉车，结果狱卒很不高兴，边打它边说“众生自己造的业必须自己承受”，刹那间，嘉瓦谢达转生到三十三天。

关于世尊初发菩提心有许多不同的说法。麦彭仁波切在《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中也曾提到过这个公案。根据《报恩经》的观点，嘉瓦谢达在地狱中想要代替同伴拉马车的发心，就是释迦牟尼佛最初的发心。

佛在经中宣说了愿菩提心的无量功德。

以上是愿菩提心的利益，下面讲行菩提心的利益。

丙五、行菩提心之利益：

与愿心获得的巨大利益相比，

行心利益更无量，真实行持遍布故，

刹那行持遍胜心，圆满数劫二资粮。

与愿菩提心相比，行菩提心的利益更是无量无边，因为愿菩提心只是心上的发愿，而行菩提心不仅

有发愿，还有真实行持，即使一刹那行持也能圆满数劫的福慧二种资粮，功德非常大。

如是由增上意乐引发的真实行为，一刹那行持功德不可限量，甚至仅仅发愿的利益也是无量的。《胜月女经》中云：“仅思利他心，利益尚无量，何况行利益？”

前面嘉瓦谢达的公案足以说明，仅仅只是思维利他的愿菩提心的功德都无量无边，若实际行动中真正行持，那功德更是不可思议。

最近很多人跟我说，通过此次学习本论及无垢光尊者的加持，才真正认识到发菩提心的重要性，此前多年闻思修行都不如今年的收获大。我们作为大乘行者，在学习完本论后，千万不要忘记发菩提心，否则非常可惜。

《入行论》中云：“仅思利众生，福胜供诸佛，

何况勤精进，利乐诸有情？”

《入菩萨行论》中说，仅仅思维利益众生，福德就胜过供养十方诸佛菩萨，何况行动上精进地利乐一切有情呢！

在噶当派中也有类似的教言，一位居士问仲敦巴：“修什么法既能利益自己，又能利益他人？”仲敦巴说：“修慈悲菩提心能圆满自他二利，如果某人相续中具足慈悲菩提心，则此人不会堕入恶趣，即使堕恶趣也能在刹那间获得解脱。”因此，我们在修行时，菩提心必不可少。

如何判断是罪业还是功德

下面针对一些特殊情况进行分析——相续中具足菩提心的大菩萨为了利益众生宁愿牺牲自己，有时表面上的行为看似不太如法，实际上非但不会障碍修

行，反而能令功德增上。

又如《大密善巧方便经》中记载：从前，大悲商主杀了手持短矛的俗人（短矛黑人），以此圆满四万劫资粮。

这个公案在《大圆满前行》和《释迦牟尼佛广传》中讲得比较广：从前，有五百位商人到大海中取宝，短矛黑人见财起意，想杀掉这五百商人。大悲商主知道了短矛黑人的意图后心想：如果短矛黑人杀了这五百商人，不仅被杀者会无辜丧命，杀者也会因杀人的罪业而堕入地狱，不如我把短矛黑人杀了，虽然我自己会下地狱，但这样就能令众人免于遭受痛苦。于是，以这样的发心，大悲商主杀了短矛黑人。按理来说，杀人肯定会堕地狱，但大悲商主不但没有堕地狱，反而圆满了四万劫的资粮。

我在《藏密问答录》中引用这个公案说明，显宗虽然没有明显地提到降伏法，但此公案中已经作了隐

含的解释——我们都知道，杀人是佛教的根本戒，但这是对一般凡夫人而言的，对真正具有菩提心的菩萨来说，大乘也有杀人的开许。如同此处，大悲商主杀人不仅没有成为罪业，反而积累了功德。

同样，密宗的降伏是指有很高境界的人以菩提心摄持而杀生，这是密宗不可思议的方便，在这种情况下杀生非但没有罪业，反而有功德。

如果大乘显宗开许以菩提心摄持而杀生，那密乘同样有这种开许。值得注意的是，这并非对所有人都开许，因此，切莫以密乘为借口，用嗔心修降伏法，降伏鬼神或自己讨厌的人，这是不合理的，密宗对这种情况不作开许。当然，任何杀生的情况在小乘都是不被允许的。

下面讲的公案是，在特殊情况下，如果具足菩提心，做不净行不仅没有过患，反而成为功德。

婆罗门喜星童子在两万年于林中持梵净行，一次去城中化缘，商主之女见其后祈求成家，因遭到拒绝而想寻死。喜星童子为救她的性命而舍梵行，以此圆满了二万劫资粮……

当时人寿八万年，喜星童子在二万年中一直在林间持梵净行。有一次，喜星童子到城中去化缘时，商主之女见他相貌庄严而生起贪恋之心，祈求与其成家，遭到喜星童子拒绝后想寻死。喜星婆罗门为了救她的性命，舍弃了自己的梵净行与她成家。这非但没有成为罪业，还圆满了二万劫的资粮。

显宗虽然没有直接提双运，但这个公案说明，在菩提心的摄持下，做不净行也成为积累资粮的因，因此，显宗有些经典中所讲的隐藏的意义与密宗非常相合。但是不是每个人都具有这种能力呢？绝对不是。

现在很多人认为密宗的降伏和双运不合理，认为这种行为与释迦牟尼佛的佛法相违背，其实我们可以

用以上两个公案如理分析，不要对密宗产生误解与邪见。再者，密宗虽然有双运和降伏的修法，但各教派都并不强调这两种修法，只是针对极少数境界特别高的人而言有所开许。

其实，显密存疑之处我们可以互相探讨——显宗经典中有“烦恼即菩提”的说法，释迦牟尼佛在因地时，杀生和不净行都能成为积累资粮的因，那密宗像莲花生大士、布玛莫扎等伟大的祖师们为什么不能有这些行为呢？希望大家尽量遣除对密宗的邪知邪见。

今天讲这两个公案，是想帮助大家打开思路，否则，有些密乘弟子没有通达理论，许多问题自己也说不清楚，那以后会不会跟着邪见者一起诽谤密宗呢？如果作为密乘弟子诽谤密宗，那真是非常遗憾，果报也很惨。

愿菩提心并非能连续生福德果，而行菩提心则连续不断生福德。

愿菩提心虽然功德很大，但不会连续产生福德之果，而行菩提心则会连续不断地产生福德。

《入行论》中云：“愿心于生死，虽生广大果，犹不如行心，相续增福德。”

愿菩提心虽然在生死轮回中产生广大的果报，但不像行菩提心那样，有不间断产生福德的能力。

丙六、圆满资粮之理：

宣说每一刹那可圆满许多资粮，同时遣除浅慧者之邪分别念：

三大劫等诸说法，义为速圆或久圆，
一生解脱依智力，方便精进及胜智，
以此三者而修持，则有无上广大力。

关于获得佛果的时间，显宗有三大阿僧祇劫、七大阿僧祇劫和三十三大阿僧祇劫的说法，对应的意义

是迅速圆满或长久圆满。此外，行者依靠智慧的力量可以在一生中获得解脱。依靠方便、精进和殊胜的智慧这三者修持，则能获得无上广大的能力或力量。

如是极为钝根的诸位菩萨经过三十三阿僧祇劫后成佛，即资粮道、加行道经过三大劫、十地中的每一地各经过三大劫。

钝根菩萨从因地到果地需要经历三十三大阿僧祇劫才能成佛，其中，资粮道和加行道共经过三大劫，十地中的每一地各经过三大劫。很多人只听说过显宗需要三大阿僧祇劫成佛，没有听说过七大阿僧祇劫和三十三大阿僧祇劫成佛的说法。

中根者经过七大阿僧祇劫后成佛，即资粮道加行道各经过两大劫、见道经过一大劫、修道经过两大劫。

这是中根者。

利根者经三大阿僧祇劫后成佛。

其实，显宗所说的三大阿僧祇劫成佛，是针对最利根者而言的。

阿闍黎巴雪所著的《中观宝灯论》中说：“利根者经三大劫现前佛果，中根者经七大劫，钝根者经三十三大劫。”关于利根者所经三大劫，《经庄严论》中云：“三大劫圆满，修行趋究竟。”《般若八千颂广释》中云：“第一大劫从资粮道开始至一地之间圆满；第二大劫二地至七地之间圆满；第三大劫从不动地至佛地之间圆满。”

我在《藏密问答录》中引用过这些教证，特别珍贵。

《菩萨地论》中云：“资粮加行一大劫，一至七地一大劫，三清净地一大劫。”意思是说，如同田地边缘以内都算为田地一样，一地已包括在资粮、加

行道之一大劫中的说法与《瑜伽师地论》中的意义相同。

第 106 课

前面讲了发菩提心的功德，现在讲圆满资粮之理。

密宗即生成就之合理性

如是所说的大劫也是以利根钝根而安立的，利根的三大劫也是根据次第平等积累二资粮而言的，但具有广大心力者每一刹那中便可圆满数劫资粮，因此不需要积累三大劫资粮。

大劫是以众生的根基而安立，利根需要经历的三大阿僧祇劫，是根据补特伽罗积累资粮的过程来衡量的，广大心力者一刹那就可以圆满数劫资粮，不一定

非要经过三大劫。

密宗就利根钝根而言，心力大者每一刹那便可圆满无量资粮，连续修学迅速一生等可得解脱的说法是合理的。

密宗心力大者一刹那可以积累无量资粮，只要连续不断地修持，在很短的时间或一生中獲得解脱的说法是合理的。

现在很多显宗学者对藏传佛教的即生成就持怀疑态度：佛教说需要三大阿僧祇劫才能成佛，为什么密宗在短短的时间就能获得成就？

释迦牟尼佛针对不同根基的众生转相应的法轮，如果用显宗的观点来衡量所有众生的根基，显然不合理。况且，在显宗的部分经典中也以隐藏的方式讲过，刹那间就能圆满多劫的资粮，如同昨天所讲的两个公案——世尊因地杀了短矛黑人圆满了四万劫的资

粮、喜星婆罗门行持不净行圆满了二万劫的资粮。那为什么经中说需要经历三大阿僧祇劫呢？因为众生的界性和意乐不同。

不知诸位学人是否通达或精通了所有显宗的经典？如果没有，只是片面地理解佛经并依此下结论，认为即生成就不合理，显然有失偏颇。按照因明的说法，这样具有“不遍”的过失，因为仅凭个别显宗经论，无法周遍涵盖释迦牟尼佛的所有意趣。如同小乘不会宣说菩提心之理一样，大乘显宗亦不会明显宣说即生成就、降伏与双运之理，否则就不存在小乘与大乘、显宗与密宗之别。望诸位智者明鉴。

下面解释密宗即生成就的合理性，因为密宗有特殊的圆满地道功德的方便方法，就像乘飞机、坐火车和走路的区别一样。

也就是说，获得灌顶后修生圆二次第就进入了小资粮道，之后若依靠大精进与大方便勤修，则即生便

可获得见道。

密宗在获得灌顶后，开始修持生起次第和圆满次第时便进入小资粮道，然后依靠大精进和大方便修持，即生就可以获得等同一地菩萨的见道。

获得见道后无生无死而即生可以究竟修道，证得菩提果。

获得见道后，可以圆满二地到十地之间的修道，证得无学地的果位，如同米拉日巴在一生中获得金刚持如来的果位一样。

曾有弟子问米拉日巴尊者是哪位佛菩萨的转世，米拉日巴尊者回答说：“我并非哪位佛菩萨的转世，我只是以凡夫身通过自己的精进修持而获得了成就。你们认为凡夫不可能即生成佛，这是对佛法最大的诽谤，说明自己尚未对即生成佛之法生起信心。”

由此可见，米拉日巴尊者是由凡夫地进入资粮

道，然后精进修持获得见道，并最终证得佛果的。

即获得见道以后，如果欲求，那么七日也可以成就菩提。

获得见道后，如果想获得佛果，七天就可以成就菩提。

既然七天就能获得佛果，那为什么不赶快证得菩提，然后更圆满地利益众生呢？

我个人认为，菩萨的愿力与悲心不可思议，获得见道的菩萨用神通和智慧力观察时，发现自己以菩萨形象度化有情对其利益更大，就会暂时以修道菩萨的身份利益众生，不一定立即示现成佛。

《般若二万颂》中云：“获得现见诸法清净法眼之大菩萨，若欲求正果，则七日亦可现前无上菩提圆满佛果。”

这是显宗即生成就最好的教证。前面讲过，按照显宗的观点，获得佛果需要三大阿僧祇劫，见道后还需要经历两大阿僧祇劫，而此处明确宣说，见道菩萨如果想求得正等觉的果位，七天就可以圆满。这是显宗《般若二万颂》中的观点。

既然如此，密宗行人以大方便、大智慧摄持，在寂静处修行，于一生中圆满佛果又有什么不可以呢？可见，显宗与密宗的究竟观点并不相违。显宗龙女成佛的公案中也有很多殊胜的方便方法，希望对藏传佛教意见比较大的人好好思考。

此后，因圆满自在而随心所欲成办一切事业。

见谛以后，菩萨圆满自在，随心所欲成办一切事业。

声闻、缘觉入大乘者都是依彼圣者身现前菩提的。

小乘的声闻、缘觉先回小向大进入大乘，然后按照大乘五道十地的次第，以圣者的形象最终获得菩提果位，并非以声闻缘觉的身份直接获证圆满菩提。

因此，将密宗即生解脱推向劣道实在不应理。

显密的究竟意趣其实是一致的，因此，个别人将密宗的即生成就之法推向劣道不应理。如果认为密宗的即生成就不合理，那对于显宗的大乘经论也很难解释——有些禅宗祖师显现上并未经历长期修行，甚至连字都不认识，但即生获得了何种成就相，大家应该清楚。

密宗是以诸多甚深方便获得见道的。见道之前，显宗密宗在精进与方便上有差别。

麦彭仁波切在其他教言中说过，获得见道之前，显宗与密宗在精进、方便上有差别，见道以后，显宗和密宗菩萨的密意一致。

从此之后，极利根的菩萨与趋入密宗持明地的时间无有差别，诸钝根者中修持密宗持明圣者可速得解脱。

见谛以后显密没有差别。

例如，世间上具有大精进、大方便、大智慧的人可以迅速成办事情，而普通人却无法成办，以此比喻也可理解。

如同世间具有大精进、大方便、大智慧的人能迅速成办事情一样。我们当地有两个人同时向银行借了两万元，其中一人很有经商头脑，在两三年当中发家致富，还了银行的贷款，成了大老板；另一个人没什么智慧，后来连利息都还不上，导致所有的财产被法院没收。

续部中说：解脱并非是从一处至另一处，仅仅是净除内在光明心性之垢，而不是修成本基中不成立的

他法，因此也称为捷径成就。

按照密续所言，所谓的解脱并非从某处去往另一处，只是遣除如来藏上的垢染，并不是修成本基中根本不存在的其他法，因此称为捷径成就。

综上所述，密宗即生成就是合理的。

丙七、当生欢喜之理：

我们遇到了殊胜的上师且依之修习菩提心，理应生起欢喜心。

殊胜菩提心，

此乃悲心之果树，肩负有情之重任，
梵等世间前皆无，为己梦中尚未梦，
何况利他菩提心，前无新生当欢喜。

菩提心就像悲心的果树，肩负起利益有情的重

任，梵天等世间的众生不具此殊胜菩提心，他们连梦中都没有梦到过，何况相续中真正生起利他的菩提心。所以，我们以前没有，如今生起了菩提心，应该欢喜。

《入中论》中云：“声闻中佛能王生，诸佛复从菩萨生，大悲心与无二慧，菩提心是佛子因……是故先赞大悲心。”

“中佛”是指缘觉，声闻与缘觉是由能王所生，因为佛陀传讲佛法以后，补特伽罗才能获得声闻和缘觉的果位。那么，获得佛果的因是什么呢？是菩萨；菩萨的因又是什么呢？是大悲心、无二慧及菩提心，而菩提心的根本就是大悲心。因此，月称菩萨说，我在造《入中论》之前应该先顶礼大悲心。

悲心的妙树肩负着指引无量众生之鸟群的重担。

大悲心的妙树能担负起引导众生之鸟群的重任。

殊胜的菩提心，为了利益自己的父母以及世间尊主梵天等皆不具有，

即使是利益自己的父母及世间尊主皆不具有此殊胜的菩提心。

自己以前除了仅仅追求今生利益之外并没有生起菩提心，今日生起了前所未有的菩提心，理应感到万分喜悦。

自己以前只是追求今生的利益，今天，依靠善知识为自己宣说菩提心的功德利益而生起了前所未有的菩提心，理应感到万分喜悦。

《入行论》中云：“是父抑或母，谁具此心耶？是仙或欲天，梵天有此耶？彼等为自利，尚且未梦及，况为他有情，生此饶益心？他人为自利，尚且未能发，珍贵此愿心，能生诚稀有！”

父亲或母亲，谁具足此殊胜的菩提心呢？仙人、欲天或梵天有此菩提心吗？他们连为了自己的利益而获得佛果的想法在梦中也没有过，何况是为了令所有的有情获得圆满菩提而生起菩提心呢？他人为了自利都没有发过此欲求佛果之心，如此珍贵的愿行菩提心能在自相续中生起，真是非常稀有！应该为自己感到骄傲。

如是稀有之心能成办自他二利，也是对如来最殊胜的供养。

如此稀有难得之菩提心能成办自他二利，同时也是对如来最殊胜的供养。

《入行论》中云：“悦众令佛喜，能成自利益，能除世间苦，故应常安忍。”

取悦众生能令佛陀欢喜，而且能成办自己的利益，遣除世间的一切痛苦，所以我们应恒常修持

安忍。

如果没有发心，就不能获得佛果，为此也应当发菩提心。

如果没有发菩提心就无法获得佛果，因此要发菩提心。

《菩提心释》中云：“未发菩提心，永不得成佛，成办自他利，无有余方便。”

不发菩提心永远也不可能成佛，想要成办自他二利没有别的方便，唯一就是发菩提心，所以，我们万万不能舍弃菩提心。

乙三（发心仪轨）分三：一、前行；二、正行；三、后行。

丙一（前行）分二：一、积顺缘；二、七支供。

丁一（积顺缘）分六：一、受戒之对境；二、

清净法器；三、布置所依摆放供品；四、幻化会供；
五、如是而行之合理性；六、迎请沐浴佩饰。

戊一、受戒之对境：

菩提心从上师生，如摩尼宝降所欲。

菩提心是依靠上师而生，就像摩尼宝能降下一切所欲一样，上师可以赐给自己菩提心、出离心等。

如果自己具有观想的能力，就在前方的虚空中观想诸佛菩萨众，并在他们面前受菩萨戒。

第一次受菩萨戒时，最好是在具有法相的上师面前受，后面想要再次受时，如果自己具有观想能力，就在前方虚空中观想十方所有的上师诸佛菩萨，然后在他们面前念诵《喇荣课诵集》中的发心仪轨，受菩萨戒。

按照《文殊刹土庄严功德经》中所说也可依仪轨

来受戒。《菩提道灯论》中云：“若未遇上师，依轨亦可受。如文殊刹土，庄严经中说，昔日文殊尊，成阿巴日匝，发起菩提心，成为文殊佛，如是此明书：

如果在大城市里找不到上师，那就观想上师在自己前方的虚空中威严而坐，然后依照仪轨受持菩萨戒，如同《文殊刹土庄严功德经》中所说，昔日文殊尊，发起菩提心而最终成为文殊佛。

此处“文殊尊”不一定是文殊菩萨。

于诸怙主前，发圆菩提心，为诸众生客，救脱出轮回。直至菩提间，不生害嗔心，无有悭吝心，不生嫉妒心。当持梵净行，断除罪贪欲，欢喜持戒律，随学诸佛陀。

在所有的怙主面前，为令一切众生从轮回中获得解脱，我们发起殊胜的菩提心，乃至菩提间不生嗔恨心、悭吝心、嫉妒心。

不希求自我，速得菩提果，纵为一有情，住尽未来际。我修无有量，不可思议刹，若持我名号，住于十方界。我之身语业，一切当清静，亦当净意业，不造诸罪业。”应当依这种方式来发心。

可以依靠《菩提道灯论》中的这种方式来发心。

倘若自己无有观想的能力或者想从上师处受戒，则珍宝菩提心也依靠善知识而得，如同如意宝中可降下所欲之雨，宝珠中可降下所需之雨，一切善法皆依善知识而获得，生起菩提心也依赖于善知识。

如果自己没有观想能力，或者虽然有观想能力，但还是想在上师面前受菩萨戒，那就在上师面前受。

为什么呢？因上师具有菩提心并且精通菩提心学处，有能力摄受我们。

因为上师具有菩提心，并且精通菩提心的学处，

有能力摄受我等众生，因此，在上师面前受菩萨戒加持很大。

《二十律仪》中云：“当于持戒精通戒，具能力师前受戒。”

应当于受持清净菩萨戒并精通菩萨戒的一切学处，且具有摄受弟子之能力的上师面前受菩萨戒。

又《入行论》中云：“舍命亦不离，善巧大乘义，安住净律仪，珍贵善知识。”

我们即使遇到生命危险，也不能离开精通大乘意义和安住菩萨威仪的珍贵善知识。

《道灯论》中云：“贤师前受戒，通达戒仪轨，已持诸戒律，慈悲能传戒，知此为贤师。”

我们要在贤善的上师面前受戒，何为“贤师”呢？通达受戒仪轨、自己受持清净的戒律、以慈悲心

传戒，具有这些法相者即可称为贤善之师，具有传授菩萨戒的资格。

第 107 课

我们已经学习了发菩提心的功德，现在学习正式发菩提心的内容。发菩提心的仪轨分为前行、正行及后行，前行分为积顺缘和七支供，昨天讲了积顺缘中的第一个科判——受戒的对境，如果因缘不具足时，可以观想在十方诸佛菩萨面前受菩萨戒。当然，若具足因缘，在上师面前受戒非常殊胜。法王如意宝一般会在每年六月初四为大众传菩萨戒。按照广的仪轨，受菩萨戒的仪式需要将近一天的时间；如果简单一点，作完七支供后就可直接传菩萨戒。

今天学习积顺缘中的第二个科判——

戊二、清净法器：

令想受菩萨戒的弟子清净相续，并对轮回生起厌离心、对菩提心的功德生起欢喜心。

无过功德圆满师，为令弟子生欢喜，
当说轮回之过患，以及解脱利益等，
初中后之诸善法，赞颂无边菩提心。

前面讲过，传菩萨戒的上师需要精通大乘教义、相续中具有菩提心、具有摄受弟子的能力等功德，如此德相圆满的上师，为令弟子生起欢喜心，应在仪式尚未开始前为他宣说轮回的过患，解脱的功德利益，发菩提心之初、中、后等一切善法——最初有什么善根，中间对众生有什么利益，最后得佛果时事业不间断等，并赞颂功德无量的菩提心，讲完后弟子自然生起信心和欢喜心，相续得以清净。

上师通过前面所说的方式宣说轮回之过患与解脱之功德利益以及菩提心赞颂文，转变弟子的心态。

令弟子发起殊胜的菩提心是上师的责任。以后有因缘时我们共同受一下菩萨戒。

下面讲积顺缘中的第三个问题——应在受菩萨戒的场所布置三宝所依，摆放供品。

戊三、布置所依摆放供品：

接着是发心的地点：

悦意供品严饰处，陈设佛像等所供。

在以悦意供品装饰的地方陈设佛像、佛经及佛塔，代表如来身语意的所依。

我们修曼荼罗时也可以在供桌上供三所依，如果没有佛塔等，仅仅供释迦牟尼佛的佛像就已具足三宝总集。我们佛教徒无论去到哪里，都应随时带上佛像。

装饰清洁的房室，散布零星的花朵，安放三宝佛

像，摆设香、灯等供品，聚集人天所喜的资具。

首先将受菩萨戒的房屋打扫干净，陈设鲜花，安放佛像等三所依，摆设香、灯等供品，聚集人天所喜的资具。本来诸佛菩萨没有贪执，但如果我们陈设的供品看起来悦意庄严，自己便能获得功德。我在美国和法国时，看到有些佛教徒无论是在佛堂设计，还是供品陈设等方面都做得特别庄严，非常令人满意。

戊四、幻化会供：

观想遍满虚空界，如海云聚佛菩萨。

观想虚空中遍满如大海云聚般浩瀚无边的诸佛菩萨。

以妙香、乐器等迎接，合掌迎请佛菩萨，念诵一遍《月灯经》中的“发大殊胜菩提心，一切众生成佛因，此无非法器有情，祈盼十力尊降临，及时以自大

悲力，垂念众生三宝尊，祈请佛陀及眷属，降临于此意幻处”，观想三宝从十方刹土降临而遍布虚空界。

以妙香、乐器等迎接，并合掌迎请诸佛菩萨，念诵一遍《月灯经》中的偈文，意思是：“现在我们准备发起无上的菩提心，菩提心是一切众生成佛之因，这里没有一个菩萨戒的非法器，全都是真正的大乘法器，祈盼十力尊者佛陀降临，以及时时以大悲力垂念众生的三宝尊，祈请佛陀及眷属降临此处。”念诵完后，观想三宝圣尊从十方刹土降临到自己前方的虚空中，遍满虚空界。这是一种迎请方式。

那么，如是作了迎请后，诸佛菩萨到底会不会来呢？下面无垢光尊者遣除这种怀疑——此理对我们平时观修释迦牟尼佛的仪轨或观修生起次第、圆满次第等都相当重要。

戊五、如是而行之合理性：

观想彼临极应理，此为自心清净力，
智悲尊主大悲力，佛说如意成所愿。

我们观想诸佛菩萨时，他们就会降临，这一点非常合理，为什么呢？自心清净的力量——对佛尊生起信心、祈祷的心等，与诸佛菩萨的遍知智慧、大悲力等因缘聚合时，就能如意成办一切所愿，就像天空中的月亮刹那间便能显现在清澈的水池中一样。

这些教证相当重要。释迦牟尼佛在因地时曾发下五百愿，例如“谁持我的名号，我就显现在他面前对其进行加持”等，佛的誓愿力、大悲力、智慧力、众生的信心等力量结合时，可以显现很多不可思议的景象。因此，前面在发菩提心时，念诵迎请十方诸佛菩萨的偈文，若以至诚心迎请，诸佛菩萨必定会现前。虽然胜义中远离一切戏论，但在世俗显现中，圣尊的殊胜功德和事业，显宗密宗都承认。

有些人认为：像我这样业力深重、烦恼深重的人

观想释迦牟尼佛，释迦牟尼佛到底会不会来啊？十方诸佛菩萨真的会从遥远的刹土降临于此吗？

怀疑是我们修行过程中很大的障碍，无论什么身份的人，只要以信心一心一意地祈祷佛陀，佛就会现于其前予以加被，诚如麦彭仁波切所说，诸佛菩萨没有远近的差别。当然，凡夫不一定能以肉眼亲见圣尊。众生的分别念很严重，容易生起邪见，但通过这些教理就会明白，诸佛菩萨没有不降临的理由。所以，这些甚深的内容不仅是用信心来成立，通过圣教量或比量观察也能证成。

《宝积经》中云：“何人作意佛，能仁住彼前，恒时赐加持，解脱一切罪。”

何者若作意、观想佛陀，佛陀就住于其前，恒时赐予加持，解脱一切罪障。因此，大家不要将观想、祈祷当作世俗低劣的善法。

观想佛、作意佛，这没什么做不到的，即使观想能力再差的人，在前方虚空中大概观想一尊金光闪闪的佛对自己赐予加持也没问题。平时可以多看看佛像的照片，慢慢释迦牟尼佛的身相就自然而然地在自己的心中显现出来。

佛陀以遍知智慧了知何人祈祷迎请，以大慈大悲观照，以大神变事业刹那降临，这是一定的。

佛陀是遍知，知道何人于何时祈祷、迎请，因此，佛陀以大慈大悲观照，以大神变刹那降临于彼前，这是毋庸置疑的。

为什么呢？因为佛陀除了利众之外无有其他事业，而这就是利益我等众生。佛陀仅为饮食尚且经远途去化缘，而应为发菩提心积福德之众生的迎请，佛亲自降临更是理所当然的。

佛陀除了利益众生以外没有别的事业。无垢光

尊者说，佛陀的色身经常拿着钵盂到很远的地方去化缘，那众生为了发菩提心而迎请佛陀的智慧身，佛陀没有理由不亲自降临。

因此，大家平时祈祷佛陀很重要，当自心的清净力与佛的智悲力聚合时，佛陀一定会显现在自己面前，这十分合理。无垢光尊者给我们留下了很好的教言，大家应该记住。

戊六、迎请沐浴佩饰：

观想祈请佛菩萨莅临，彼等降临空中。

合掌手捧鲜花后，请住供沐衣饰等。

我们合掌拿着鲜花迎请诸佛菩萨入于精舍后，请诸佛菩萨沐浴，并供养庄严的衣物、装饰等。

藏传佛教的沐浴仪式非常多，比如念普贤云供、《药师经》等时，都会举行一些沐浴仪式。

观想虚空界的佛菩萨从三千世界自处的无量殿降临，请他们落座于日月莲花珍宝垫上。

观想诸佛菩萨从三千大千世界自处的无量殿中降临到我们所迎请的处所，请他们落座于日月莲花珍宝垫上。

念诵一遍《胜明续》中所说的“一切众生之怙主，摧毁野蛮魔军者，如理了知一切事，祈求世尊临此处”。

佛陀是一切众生的怙主，是摧毁世间的野蛮魔众者，能如理了知万事万物的真相，请世尊您尽快地降临到我们所陈设供品之处。

观想诸佛降临，浴室中有诸多天子天女，手持宝瓶为无量佛沐浴，等待他们沐浴完毕以浴巾拭身，献上妙衣。再念诵一遍

观想诸佛降临后，天子天女手持宝瓶为佛菩萨沐浴，沐浴完后供养妙衣等，然后念诵一遍《入菩萨行论》中的偈文，你们方便时看看讲义。

“馥郁一净室，晶地亮莹莹，宝柱生悦意，珠盖频闪烁。

精舍全部是由水晶制成，非常光亮，柱子十分悦意，华盖闪烁着光芒。

备诸珍宝瓶，盛满妙香水，洋溢美歌乐，请佛佛子浴。

带着很多宝瓶的供养天女们，盛满香水，洋溢着美妙的歌声，请诸佛菩萨沐浴。

香薰极洁净，浴巾拭其身，拭已复献上，香极妙色衣，

在藏传佛教的沐浴仪式中，供香师拿着一面镜

子，诸佛菩萨被迎请到精舍后显现在镜中，供香师边念沐浴仪轨，边将宝瓶里的水倒在镜子上，最后用哈达把镜子包起来，表示为诸佛菩萨献上妙衣。

亦以细柔服，最胜庄严物，庄严普贤尊，文殊观自在。

将细腻、柔软的衣服供养普贤菩萨、文殊菩萨、观音菩萨等。后面还要念很多赞叹诸佛菩萨的偈颂，比如释迦牟尼佛的偈颂，药师佛的偈颂，八大菩萨的偈颂，十六大罗汉的偈颂……有些维那师会背很多此类偈颂，念完四句又念四句，有时持续念上半个小时，在有些寺院当中沐浴仪式做得很广。

香遍三千界，妙香涂敷彼，犹如纯炼金，发光诸佛身。”

供养完妙衣后，再洒一点香水。诸佛身色的光芒遍于三千大千世界。

之后将诸佛菩萨请入室内于各自垫上落座。

沐浴完后，观想将诸佛菩萨请入室内，坐在各自的座垫上。印度的习俗是先请客人在外面洗漱，然后再将客人迎入座。

以前泰国国王迎请西绕嘉措格西时，国王端来一盆水帮他洗脚，格西是藏族人，有点不好意思，但国王说这是泰国接待贵宾的礼仪，格西也就不得不入乡随俗。

丁二（七支供）分三：一、真实七支供；二、净化自相续之理；三、以此可积无量福德之理。

戊一（真实七支供）分七：一、顶礼支；二、供养支；三、忏悔支；四、随喜支；五、请转法轮支；六、请不涅槃支；七、回向支。

己一（顶礼支）分二：一、顶礼方法；二、顶礼功德。

庚一、顶礼方法：

犹如悦意水池中，含苞待放莲花状，
双手合掌妙音赞，幻化无数身敬礼。

手掌的形状就像悦意的水池中含苞待放的莲花，双手合掌，以妙音赞颂三宝，观想自己的身体幻化成无数个，面向十方诸佛菩萨进行顶礼。

合掌方式如莲花苞状。《大解脱经》中云：“犹如莲花苞，合掌于顶上，无数身云聚，顶礼十方佛。”

如莲花苞状的合掌方式佛经中有明确说明。

《普贤行愿品》中云：“普贤行愿威神力，普现一切如来前，一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。”

以普贤行愿的威神力，在自己心前显现一切佛刹微尘数如来，观想自己的一个身体化现为一切佛刹微

尘数身体，每一个身体遍礼一切佛刹微尘数如来。

庚二、顶礼功德：

大地山海微尘数，三界无有如是福，
获得身礼所覆处，直至金刚大地尘，
同等数量轮王位，究竟获得胜佛果。

即使大地、山王、大海的微尘数能够计量，顶礼的功德也不可计量，在三界中再也没有如顶礼那般大的功德。每顶礼一次，就能获得等同于自己身体所覆盖的金刚大地微尘数那么多次的转轮王果位，并最终获得佛果。

顶礼的功德特别大，我们最好早上起来磕三个头，听课之前也磕三个头，这应该能做到吧？

三界中无有能等同于为发菩提心而顶礼的福德，因为有人仅为自利而顶礼也能获得许多福德。

无垢光尊者的这个教言大家应该记住，三界中没有等同于以菩提心摄持而顶礼的福德，仅仅是为自己的利益顶礼也能获得无量功德。

《毗奈耶经》中云：“诸比丘，汝等以信心顶礼有如来发甲之佛塔，乃至诸同持梵行者未生嗔心的人之间，其异熟果将享受等同至金刚大地间极微尘数之轮王安乐，且生于人天中。”

在《毗奈耶经》中，佛对诸比丘说：“你们若以信心顶礼装有如来的头发与指甲的佛塔，只要不对同持梵行者生嗔恨心，将会获得与身体所覆盖的大地之微尘数相等的那么多次转轮王的果位，并转生到人天享受安乐，功德非常大。”

第 108 课

发心仪轨分为前行、正行与后行三个科判，前行又分为积顺缘和七支供，积顺缘已经讲完了，正在讲七支供。七支供当中的顶礼支已经讲完了，今天开始讲供养支。显宗与密宗都说七支供功德很大，无垢光尊者在下文引用了许多教证加以说明。

己二（供养支）分二：一、略说；二、广说。

庚一、略说：

以真实财意幻供，无上供品作供养。

不同论典所讲到的供养方式、供品、对境都不相同，此处主要讲真实的财物供养、意幻供养及无上

供养。

庚二（广说）分二：一、陈设真实供品；二、意幻供养。

辛一、陈设真实供品：

以香鲜花酥油灯，净水神馐与华盖，
幡旗宝伞乐器声，胜幢拂尘腰鼓等，
身与受用诸资具，供养师尊三宝等。

以香、鲜花、酥油灯、清净水、神馐、华盖、幡、旗、宝伞、乐器、胜幢、拂尘、腰鼓等，自己拥有的一切受用、财物供养上师三宝尊。

无论在做任何供养时，先把手洗干净，再摆放供品，供桌上的供品要摆得整整齐齐，一定要看起来十分庄严。摆好供品后再念一些供养咒，这样做功德很大。

如果没有条件做其他供养，供水每个人都能做到。阿底峡尊者说过，仅仅供一杯清净的水都能积累无量福德。我们每天念《普贤行愿品》时，大家在心里观想至少以三千盏灯和三千杯水供养诸佛菩萨。

陈设无量的庄严供品作供养，《入行论》中云：“于诸胜供处，供以香莲花，曼陀青莲花，及诸妙花鬘。

陈设无量庄严供品作为对诸佛菩萨的供养，如《入行论》中所说，在殊胜福田前供上令人悦意的香莲花、曼陀罗、青莲花等，以及用这些美丽的花朵穿成的花鬘。

亦献最胜香，香溢结香云，复献诸神馐，种种妙饮食。亦献金莲花，齐列珍宝灯。”

献上最殊胜的香，氤氲芳香洋溢十方，结成香云，又献上味道鲜美的神馐等，金莲花中整齐地陈列

着光芒闪闪的宝灯，将这一切供养诸佛菩萨。

又云：“金柄撑宝伞，周边缀美饰，形妙极庄严，亦展献诸佛。”

由金柄撑起的宝伞，周边以八吉祥等美丽花纹点缀装饰，造型美观、极为庄严，亦将此恒时供养十方如来。

以上是将自己拥有的真实财物等供养诸佛菩萨，下面讲意幻供养。

辛二（意幻供养）分五：一、供养天物；二、五种无主之供品；三、有主之供品；四、如海等持之供品；五、不共之供品。

壬一、供养天物：

以诸天界悦意物，无量宫具宝瓔珞，
歌舞钹声妙赞雨，百种胜饰作供养。

观想将天界的一切悦意之物，如无量宫殿、各种珍宝璎珞装饰、歌舞及铙钹等各种乐器发出的美妙声音等供养诸佛菩萨。

观想遍布三十三天等一切天界的圆满无量殿、妙音赞叹、普降花雨，供养一切殊胜应供处。

观想将遍满三十三天等六欲天及所有天界中的圆满无量宫殿、妙音赞叹、花雨等美妙之物供养一切诸佛菩萨，并念诵供养咒。

法王如意宝有一次去康区，到了一座山上时，法王说：“现在要供养护法神，但什么供品都没有准备，怎么办呢？不要紧，这里环境很好，大家观想将人天所有的财产供养护法神。”

我每次到汉地的城市，当夜幕降临，华灯初上时，路边的街景看上去流光溢彩，十分庄严，这时就马上默默地念供养咒。或者刚下飞机时，看到机场装

饰得非常美观，似乎到了天界，立即观想将这一切供养诸佛菩萨，这样功德很大。平时在生活中掌握一些积累资粮的方便法，对我们修行人来说很重要。

《入行论》中云：“广厦扬赞歌，悬珠耀光泽，严空无量饰，亦献大悲主。”

无量宫殿里传扬着天子天女们吟唱的悦耳赞歌，宝珠悬垂的饰品闪耀着光芒，成为虚空庄严的无量的装饰品也都供养给大慈大悲的诸佛菩萨们。

前两天有位大学生问我：可否把自己最喜欢听的歌曲供养给诸佛菩萨呢？

我的回答是：华智仁波切曾经说过，可以把自己认为最好看或最喜欢的人观想供养诸佛菩萨，你将自己喜欢的歌曲供养佛菩萨应该可以吧。但不知道你喜欢的歌曲是否清静，如果是不清静的歌曲，最好以现空无二的智慧摄持后再作供养。

壬二、五种无主之供品：

以一切清净世界中的无主物作供养：

以林宝山莲花湖，天鹅翩翩而起舞，
药等妙香如意树，垂枝花果作供养。

科判中讲到以五种无主物作为供养，此颂是第一类。在树林、宝山围绕的莲花湖中，天鹅翩翩起舞，还有药以及散发出妙香的如意树，垂下的枝条上鲜花繁茂、果实累累，将这些全部供养诸佛菩萨。

汉地许多城市里的花园、公园环境很好，我有一次去了厦门植物园，觉得那里的环境美不胜收，特别适合观想供养诸佛菩萨。以后如果你们有机会去厦门，可以去植物园看看。

莲花飘动引蜜蜂，手镯严饰睡莲花，
离云日月光令开，悦意青莲皆供养。

莲花的花鬘随风微微飘动，吸引了成群的蜜蜂前来享受它的花汁，它们就像手镯一样严饰着睡莲花。

离开云层遮障的日光与月光令莲花盛开——日光开启青莲花、月光开启睡莲花，以如此悦意的莲花供养如来。莲花在佛教中是最好的供品。

凉风吹拂旃檀树，散发扑鼻之芳香，
山洞岩窟悦意处，清水满池皆供养。

凉风吹动，轻拂着旃檀树，随着树枝摇曳，旃檀树散发出扑鼻的芳香。印度南方的玛拉雅山有全世界最好的檀香林，檀香林散发出来的香味在神山附近都能闻到。还有山洞、岩窟等悦意处——像无垢光尊者曾住过的刚日托嘎及桑耶青朴那样的山洞，以及满池的清水，此等悉皆供养诸佛菩萨。

我们外出旅游观光时，若看见这些景色秀丽的无主物，就可以作意幻供养。我们学院西山的那片树林虽然没有山洞，但夏天鲜花遍地，风景怡人，闲时可前往放松一下身心，顺便念点供养咒。可惜我们男众

不能去。（众笑）

秋季夜晚皎洁月，离曜群星所环绕，
璀璨千光日轮饰，四洲世界皆供养。

秋天夜空中皎洁的月亮远离了罗睺的违缘，由群星围绕，璀璨的日轮发出万丈光芒，观想将此由太阳、月亮与群星所严饰的四大部洲全部供养诸佛菩萨。

铁围山等无数刹，圆满妙欲作严饰，
十方如海尘数刹，悉皆供养佛佛子。

由铁围山所围绕的无数个刹土，以圆满的妙欲作为严饰，观想将十方世界中无量无边的刹土悉皆供养诸佛菩萨。《释迦牟尼佛广传》中讲过，释迦牟尼佛有千万个像我们南赡部洲这样的所化刹土，我们所在的娑婆世界只是其中一个化身世界。

《入行论》中云：“鲜花与珍果，种种诸良药，世间珍宝物，悦意澄净水。巍巍珍宝山，静谧宜人林，花严妙宝树，珍果垂枝树。”

鲜花、果树、良药、世间的宝物、悦意的澄净水、巍然的珍宝山、宜人的寂静树林、由鲜花严饰的妙宝树、果实累累的树等，全部供养十方诸佛菩萨。

你们课后不妨参阅《入菩萨行论》，我在讲解时曾引用过堪布根霍的许多观点。这么多年以来，我对衣食、财富等世间法都不重视，而是将自己的许多时间花在讲经说法、印制法本上，如果能帮助大家佛法生起些许信心，那我的付出就很值得。我一生中最为重视的就是《入菩萨行论》和《大圆满前行》，我相信不论是谁，若能学好这两部法，那么此人一定会成为很好的修行人。

又云：“自生诸庄稼，及余诸珍饰，莲花诸湖泊，悦吟美天鹅。”

壬三、有主之供品：

妙瓶宝树如意牛，轮王七宝八瑞物，
七近珍宝广大物，供养应供大悲主。

将妙瓶等轮王七宝、八瑞物、七种近珍宝物等，
供养殊胜的应供处——大悲主尊诸佛菩萨。

意幻供养遍满虚空的供品，即以轮宝、宝珠、玉女宝、大臣宝、骏马宝、大象宝、将军宝轮王七宝，白芥子、镜、酪、长寿茅草、木瓜、右旋海螺、牛黄和黄丹八瑞物

八瑞物和八吉祥都是佛教中的殊胜缘起物。八吉祥物和八瑞物不同，我们把这些图案画完后放在《极乐愿文大疏》的法本中了，你们方便时看看。

以及宫室、卧具、靴履、宝剑、衣服、蛇皮褥与林苑轮王七近宝作供养。

这里的七种宝物是转轮王所具有的。

壬四、如海等持之供品：

依照《普贤行愿品》及供云咒等观想而作供养：

等持意供遍虚空，内外密之供云海。

鲜花妙云饰美宅，药香甘露之云聚，

灯光神馐乐音云，赞声海云皆供养。

《宝篋经》中云：“美丽鲜花妙华盖，鲜花光彩极耀眼，种种鲜花遍地开，悉皆供养佛佛子。观想掌中诸供品，供养一尊佛陀前，如是供养一切佛，仙人定幻亦复然。”关于此理《华严经》中也有相同的阐述。

在手掌中观想悦意之供品供养佛陀，并以这种方式供养一切如来。

又《普贤行愿品》中云：“各以一切音声海，

普出无尽妙言辞，尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。”

壬五、不共之供品：

内密供品：

意幻供云无边际，散布美女持鬘女，
歌舞供养天女云，献佛菩萨令欢喜。

作意幻供养时，观想无有边际的供云中散布着遍满虚空界的美女、持鬘女等，天女们载歌载舞供养诸佛菩萨，令之欢喜。

观想金刚色女、声女、香女、味女、触女、鬘女、灯女、花女等将各自遍满虚空界的供品供养佛菩萨，并且自己所珍爱的身体也献给三宝作奴仆。《入行论》中云：“浩瀚虚空界，一切无主物，意缘敬奉献，牟尼诸佛子，祈请胜福田，悲愍纳吾供，福薄我

贫穷，无余堪供财，祈求慈怙主，利我受此供。

将浩瀚无边的虚空界中没有主人的悦意供品供养释迦牟尼佛及一切诸佛菩萨，您们是清淨的福田，请您们一定要悲悯我、接纳我的供品，由于我福薄贫穷，没有其他财物作为供养，因此，祈求慈悲的怙主，为利益我而接受这些供养。不过，如果富裕之人舍不得买供品，全部作意幻供养的话，可能不太合理。

愿以吾身心，恒献佛佛子，恳请哀纳受，我愿为尊仆。”

以上是供养支的内容，下面讲忏悔支。

第 109 课

本论共分十三品，第一品至第八品是显宗部分，第九品至十三品是密宗部分，现在讲显宗部分第八品发菩提心品。本品分为三个大科判，现在讲第二个科判——广说真实发心之理中的发心仪轨，发心仪轨分为前行、正行与后行，前行又分为积顺缘与七支供，积顺缘已经讲完了，正在讲七支供。

很多人不重视前行的修法，直接修正行，也许经诸佛菩萨的加持后暂时有些感受，但不会很稳固。若想在自相续中生起真实稳固的菩提心，一定要通过七支供的修法集资净障，令自相续堪为法器，否则，虽然从仪式上得受了菩萨戒或灌顶，也不一定能很快成就。

我们必须重视前行修法，次第修持，若是该忏悔的罪障没有忏悔，该积累的资粮没有积累，就不可能现前生起次第、圆满次第的境界，更不用说大圆满的智慧。因此，各位同修应该先修五十万加行、七支供等净化自相续，令自己成为真正的法器。

在七支供当中，前面讲了顶礼支与供养支，今天讲忏悔支。

己三、忏悔支：

无始串习之习气，业及烦恼所造罪，
成为三有轮回因，忏悔所有一切罪。

在无始以来的流转过程中，我们在阿赖耶上积存了许多习气，以无明和烦恼造作诸多罪业，这些成为我们流转轮回的因。因此，我们今天在上师三宝面前诚心诚意地忏悔往昔所造的一切自性罪和佛制罪。

此处宣说忏罪方式分为四个方面：

（一）所净罪业之六门：身语意与贪嗔痴。

众生由贪嗔痴引发、以身语意造作恶业。

对境是父母、亲教师、轨范师等；时间即从无始以来到现在。所忏罪业之本性即十不善业等自性罪，若是出家人，还有不持过午不食等一切佛制罪。

忏悔的对境是父母、三宝、上师等；忏悔的时间是从无始以来至今所造的一切罪业，而不仅仅是今生的罪业；所忏悔的罪业是自性罪和佛制罪——自性罪是十不善业，佛制罪如出家人违犯过午不食等戒律。

《普贤行愿品》中云：“我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”

我从往昔直至今日，由贪嗔痴引发、身语意所造的一切罪业，今天在诸佛菩萨面前诚心忏悔。

行动包括自做或令他做，或随喜他做，罪业的作用是遮障善趣与解脱道，并将我们牵引到恶趣受苦。

从行动上而言，包括自己所造、让别人造及随喜他人所造的恶业。罪业能够遮障善趣与解脱道，将我们牵引到恶趣感受痛苦。

以上是所净罪业之六门。

（二）清净方式——四种对治力：

闻思修行时间较长的人肯定清楚四对治力，在忏悔时，必须具足这四种对治力，否则，即使作了忏悔，也只是暂时压制罪业，很难从根本上忏除。

对于自己所造的不善业经常生起后悔心为厌患对治力；

四种对治力中第一个叫厌患对治力，就是对自己曾经所造的不善业时常生起后悔心、惭愧心。

造不善业之后又精进奉行善法为现行对治力；

虽说以前造过不善业，但后来精进行持善法，这是现行对治力。有些人造了不善业后还觉得理所当然，既不愿意忏悔，也不愿行持善法。

受戒后不再造罪为返回对治力；

返回对治力是行持善法后不再造罪业的誓愿。

依靠三宝与菩提心来灭尽、减轻罪业为所依对治力。

这里所讲的四种对治力的概念跟《大圆满前行》中稍有差别，此处所依对治力中的所依是三宝与菩提心，依此灭尽罪业。

我们在忏悔时必须具足这四种对治力，能否忏悔清净主要是靠自己。有些人对上师信心比较大，对上师说“您一定要让我的罪业得以清净”，但如果自

己内心的条件不具足，仅依靠上师的威力和加持力也不一定全部遣除。因此，具足此四法而忏悔非常重要。

很多人认为四种对治力的忏悔方法只是藏传佛教的说法，虽说藏传佛教有其独特的窍诀性讲法，但实际上这些内容均来自佛经，下面无垢光尊者引用《宣说四法经》中的教证进行说明。

《宣说四法经》中云：“弥勒，菩萨若具四法，则能胜伏所造所积之一切罪业。

佛陀在《宣说四法经》中说：“弥勒，相续中具足胜解信的修行人如果具足四法，就能战胜所有的罪业，不令罪业成熟。”

何为四法？即厌患对治力、现行对治力、返回对治力、所依对治力。厌患对治力指若行不善业则多生悔心；

无垢光尊者完全是按照《宣说四法经》的观点来解释四法的。厌患对治力是对往昔所造的罪业生起后悔心。

现行对治力指虽作不善业亦极为精勤行善；

以前虽然由于业力现前造了不善业，但并未一直随着恶业而转，还是精进地修持善法，这叫现行对治力。

返回对治力指真实受戒后获得不再造罪之戒心；

返回对治力是受戒后发誓从今往后再也不造罪业的戒心。

所依对治力指皈依佛、法、僧三宝与不舍菩提心。”

所依对治力是指皈依三宝与不舍菩提心，如同《入菩萨行论》中说：“菩提心如末劫火，刹那能毁

诸重罪。”以这种方法来忏悔。

综上所述，若具足此四种对治力而忏悔，则必能令罪业得以清净。

也许有人会想：那为什么《贤愚经》中的有些公案，虽然当事人已经作了忏悔，却还是会成熟果报呢？

有两种可能性：未依靠真正能忏除罪障根本的方便法，比如密宗的金刚萨埵心咒等；没有以四对治力忏悔。总之，就像法王如意宝所说，以我们凡夫人的分别思维很难推测因果。

作为凡夫，在轮回中不造恶业是不可能的，有时难免会生起贪心、嗔心等，但相对而言，我们在座的诸位都住在寂静处，在一天 24 小时中，生起的善念、所造的善业相对较多。因此，大家应该随喜自己的功德，并忏悔往昔所造的罪业。

（三）净罪方法有加行、正行、后行。加行时观想无量佛菩萨并皈依。

此处将净罪方法分为加行、正行与后行，加行时观想无量佛菩萨在自己前方的虚空中，然后皈依。

正行时回忆一切罪业并怀着追悔之心将自他一切罪业于舌尖上观想一黑团而忏悔，结果从佛菩萨白毫间放光瞬间使罪业清净。

正行时，回想自己曾经所造的一切罪业，然后生起后悔心，将自他一切罪业观想成舌尖上的一个黑团，从诸佛菩萨白毫间放出光芒融入自己的舌尖，瞬间黑团消失，自他身口意所造的一切罪业全部得以清净。

后行时观想屡屡放射光芒，清净一切罪业，身体变成如水晶球般清净透明。

后行时，观想诸佛菩萨继续放射出无量光芒，清净自他一切众生的罪业，最后自己的身体变成像水晶球一样透明，无有任何垢染。

大家应该依靠无垢光尊者的金刚语来忏悔，不要自己创造一个修法，也不要修一些没有依据的法，如果按照本论所讲的方法观修，一定会净除自己的罪障。

口中念诵《普贤行愿品》或《入行论》中的“我于十方佛，及具菩提心，大悲诸圣众，合掌如是白：

下面口中念诵《普贤行愿品》或《入菩萨行论》等经论中的忏悔文：我在安住于十方、具足大慈大悲的诸佛菩萨前合掌呈白——

无始轮回起，此世或他生，无知犯诸罪，或劝他作恶，或因痴所牵，随喜彼所为，见此罪过已，对佛诚忏悔。

从无始时流转轮回起，此世或往昔生生世世中，自己由于无知所犯的所有罪障，或者教唆他人造作恶业，或者被无明愚痴所牵而随喜他人为非作歹，我察觉到这些罪过后，如今在诸佛菩萨前不覆不藏、一一忏悔。

惑催身语意，于三宝父母，师长或余人，造作诸伤害。因昔犯众过，今成有罪人，一切难恕罪，佛前悉忏悔”。

由于我被烦恼驱使，身口意对亲人、父母、师长或其他对境造成了许多伤害，因为往昔所造作的这些罪业，自己即生成了有罪之人，今天，我在佛前至诚忏悔自己造过的所有难以饶恕的罪业。

之后分别观察罪业之本体住于何处，于如虚空般的境界中入定，则可清净罪障。

最后观察罪业的本体住于何处，比如我们曾经造

过杀生的罪业，或是对金刚道友产生了嗔恨心，那就用分别心观察这个罪业的本体、形相，然后发现罪业并没有真正的自性，没有形状、没有颜色，随后在如同虚空般的境界中入定，这样就可以清净罪障。

《十方广经》中云：“谁人若欲忏罪净，身体端直观真义，真实义中观真义，若见真义则解脱，此乃殊胜之悔净。”

若是有人想让自己的罪业得以清净，首先身体端直，然后观胜义谛实相意义，也就是所忏悔的罪障本体，在真实意义中观真义，于如虚空一样的本体中入定，如果见到了心的本来面目，或者一切诸法的本性，那所造的罪业即使再严重也能马上清净，这是最殊胜的净障方式。

当然，这是针对上根者的忏悔方式，对心性有所认识或者对大中观、大圆满有一定境界的人而言，真正通达罪业的本体并不存在，但如果凡夫人以罪业不

存在为借口，随随便便造作恶业，那在名言谛中因果必然是不虚的。

阿阇黎宣说罪业的过患，弟子顶礼、供养，披单搭在左肩，祈祷净除我的罪业。随即上师让弟子皈依、发心后观想罪业集于舌尖，

还有一种忏悔方法：上师宣说罪业的过患，弟子顶礼、供养，披单搭在左肩，祈祷上师三宝净除罪业。然后上师让弟子皈依、发心，再观想罪业集于舌尖，并念诵三遍下面的偈文。

念诵三遍“我曾于三宝、堪布、阿阇黎、父母以及其他众生前以贪嗔痴所造的一切罪业，今以改过自新之心，于住于十方的佛菩萨前受持菩提心，为获得正觉菩提而发露忏悔，发誓从今以后不再就犯”。

这个忏悔文可能是无垢光尊者亲自造的，内容非常殊胜：“我曾经以上师三宝、父母及其他所有众

生为对境，依贪嗔痴所造的一切罪业，如今在诸佛菩萨面前受持菩提心，为获得佛果而发露忏悔，不覆不藏，并发誓从今以后不再造恶业。”念诵三遍。

今天借此因缘，我们一起来忏悔，愿无始以来自他所造的一切罪业，依靠无垢光尊者的传承和加持得以清淨，我们一起念三遍偈文……

之后上师让弟子观修空性片刻。又观想佛菩萨心间放射白光净除身语意之罪业。

念完后，大家在空性中稍微安住、入定片刻，然后观想诸佛菩萨心间发出白色的光，净除自己和众生身语意所造的一切罪业。

之后上师问：“你清楚自己的罪业吗？能否发誓再不就犯？”弟子回答：“我已清楚自己的罪业，并能发誓再不就犯。”上师说：“如此便能净除罪障。”弟子说：“感谢上师赐予忏悔的机会。”

最重要的是，要有今后不再犯的决心，依靠三宝的加持力，这样肯定能清净罪业。

（四）依此可清净罪业之理：《弥勒狮吼请问经》中云：“愚者造恶业，不知忏悔罪，智者忏悔罪，不与业同住。”

无垢光尊者引用的这些教证很重要。愚者造了罪业以后根本不知道忏悔，还认为造罪业是理所当然的，而智者犯错后会念金刚萨埵或发菩提心等进行忏悔，不让罪业在自相续中住留。

《广戒经》中云：“何人造罪业，依善可清净，如日月离云，照亮此世间。”

《大圆满前行》中讲过⁵³，罪业本身没有功德，但能忏悔清净就是功德。这里也说，若是有人造了罪

53 《大圆满前行引导文》：“如古代诸大德也曾经这样说过：本来罪业无功德，然忏可净为其德。”

业，依靠修持善法就可令罪业清净，就像离开乌云遮障的太阳和月亮能照亮世间一样，善法能驱除罪业的黑暗。

《佛藏经》中云：“纵杀父母与缘觉亦可依修空性而解脱。”

即使杀了父母或缘觉——杀父母是五无间罪，依靠修习大乘的空性法门也能获得解脱。

《业分辨经》中云：“造极难忍业，谴责已可轻，猛忏与戒犯，可除罪根本。”

虽然造了难以忍受、堕入地狱的罪业，但通过谴责自己可令罪业减轻——我的所作所为非常不合理，世界上怎么会有我这么坏的人！或者通过猛厉忏悔，发誓从此以后永不再犯，就能从根本上遣除罪业。

《亲友书》中云：“何者昔日极放逸，尔后行为倍谨慎，如月离云极绚丽，难陀指鬘见乐同。”

如果有人曾经由于放逸无度而造了许多罪业，后来改邪归正，行为变得谨小慎微，如同离开云雾的月亮十分绚丽夺目，就像贪者难陀、嗔者指鬘与痴者见乐最后也能获得解脱一样。《亲友书讲解》中讲过这三个人的公案，你们有时间可以参阅。

己四、随喜支：

众生无量之福德，恒时我诚作随喜。

对于一切凡圣所造的无量福德，我恒时诚心诚意作随喜。

若诚心随喜自性善，则能获得同等善根，并且具有无量福德。《般若摄颂》中云：“三千须弥秤可量，随喜彼善非如是。”深深思维此理而诚心随喜。

纵使三千世界的须弥山可以衡量，随喜的功德却不可衡量，深深思维这个道理并诚心随喜。

前天我去县上放了八十头牦牛，加上其他活佛放生的，一共有一百多头牦牛，你们可以随喜一下。遗憾的是，有一头牦牛对方无论如何都不肯卖，加钱也不卖，一定要杀掉，可能是它业力现前吧。现在我们藏地的血腥味越来越浓了，在原本清净的雪域高原建立了很多屠宰场，每天都有无数众生惨遭杀害，我们在好好为它们回向的同时，随喜凡圣所做的所有善根，并将此善根回向一切众生。

《普贤行愿品》中云：“十方一切诸众生，二乘有学及无学，一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。”

对十方所有众生、二乘有学和无学，及一切诸佛菩萨所造的善根功德都作随喜。

第 110 课

前面已经讲了菩提心的功德，我们现在讲发心仪轨中的前行部分。前行分为积顺缘和七支供，七支供当中已经讲了顶礼支、供养支、忏悔支、随喜支，今天开始讲请转法轮支。

己五、请转法轮支：

为度一切诸众生，请转无上妙法轮。

为了度化一切众生，我们应祈请诸佛菩萨和上师善知识转法轮。

观想：如佛陀出有坏成佛后不说法经梵天供养法轮祈求而说法一样，

在《毗奈耶经》中说，释迦牟尼佛当时成佛后，认为如此甚深之法谁也不会了达，所以在七七四十九天当中不说法，后经梵天祈请才开始转法轮。在一些大乘经典中说，释迦牟尼佛在二七一十四天时，到天界去转了大乘法轮。这两种说法并不矛盾，后来很多高僧大德解释说，佛陀只是在人间共同所化众生面前，示现在四十九天当中不说法。

为何佛陀会示现经梵天劝请才转法轮呢？因为若不如此示现，有些众生会认为佛法很容易得到，进而不珍惜佛法，你们可以详细看一下《宝鬘论》。

自己也于上师善知识前祈请说法，

有些善知识认为浊世众生的根基特别低劣，即使宣说佛法对他们也没有很大帮助，甚至越学越糟糕，因此显现上生起厌烦心，不愿说法。在这种情况下，弟子请求转法轮很重要：“请上师您悲悯我们转法轮吧，哪怕一天讲四句都可以，我们听法的功德很大，

您讲法的功德也很大……” 佛陀曾经说过，在所有的有为法中，一人讲法、一人听法功德最大，可见，请转法轮很重要。

《普贤行愿品》中云：“十方所有世间灯，最初成就菩提者，我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。”

十方世间的明灯就是佛陀和善知识，在他们最初成就菩提时，我应以身口意恭敬劝请他们，为利益众生转甚深广大的无上法轮。

如今世间真正有出离心和菩提心，而且对大圆满有觉受、有证悟的善知识不多，有些虽然内在功德很大，但由于语言障碍无法表达出来；有些善知识上半生讲经说法，下半生对众生心生厌离，一直闭关静修。总之，我们若是遇到善知识时，应当尽量劝请他们转法轮，否则真是很可惜。

以此净除舍法罪障，从今起生生世世自心不离正

法传承。

那么，请转法轮有什么功德呢？第一，能净除自己无始以来所造的谤法罪与舍法罪；第二，从今日起，乃至生生世世自心不离正法。

上师正在传法时，以每一个教言来衡量自相续很重要。不要刚开始讲的时候每天看三四遍，逐渐就成了蝌蚪的尾巴一样，头大尾小，这样不是很好。昨天有个藏族喇嘛跟我说，我们每天讲的内容他最少看四遍，我听后很欢喜，我想这部法对他来说肯定终生有利。如果在我讲完后，你们就把法本扔在一边，一遍也不看，那只是听个传承而已，对自相续不会起到太大帮助。

己六、请不涅槃支：

乃至有海未空间，祈请住世不涅槃。

乃至三有的大海没有干涸之前，祈请所有的十方诸佛菩萨和善知识们长久住世、不入涅槃。

这并非是指高僧大德永不涅槃，而是指通过祈请后，高僧大德能延长住世，并为众生带来无量利益。去年法王如意宝说过，虽然堪布门色仁波切现因法体欠安没有转法轮，但像这样的高僧大德即使多住世一天，对众生带来的利益都是不可估量的。当时学院派了我们几个人去请求门色仁波切不入涅槃。

犹如昔日珍达居士祈请我等本师释迦牟尼佛不涅槃一样，

释迦牟尼佛准备入涅槃时，经过珍达居士祈请而延缓了入涅槃的时间。有说延长了七个月，也有说三个月。

所有世间界中安住的一切出有坏佛陀、上师善知识最后准备涅槃时，我们应祈请他们乃至轮回未空前

长久住世。

有些高僧大德想入涅槃时，祈请他们长久住世、念住世祈祷文很重要，因为缘起不可思议。

很多修行人真的能做到生死自在，来去自由。昨天我们寺院里有位七十多岁的喇嘛圆寂了，他在平时看上去是位非常普通的修行人，看不出有很高的境界。记得在“文革”期间，他在山上放牦牛时天天刻观音心咒，特别精进，我当时年龄很小，他很耐心地教我。在他圆寂的前一天，他对侍者说：“我明天可能会离开人间，你请拉雪堪布给我念个破瓦。”当时侍者不太相信，因为他身体很健康，所以并未放在心上。但是他又再三地说，侍者只好去祈请拉雪堪布给他灌了一个“千佛灌顶”，灌顶时他神志清明，并在听到诸佛名号时一一合掌。灌顶结束后他回去喝了一口茶，随后就躺下圆寂了。

在这位喇嘛圆寂前，人们并未祈请其莫入涅槃，

因为他只是一名普通僧人，而且身体看起来十分健康。有些修行人完全清楚自己离世的时间，如果我们在这时去祈请不入涅槃，他们可能会再多住世一阵子。

如《普贤行愿品》中云：“诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。”以此可净除短寿、横死、他人害命之罪业并且获得长寿。

祈请上师长久住世，可以遣除自己短寿、横死，或者他人害命等违缘，同时能获得长寿。

己七（回向支）分二：一、善根回向菩提；二、回向之本体。

庚一、善根回向菩提：

以此善根愿诸众，一同成就正等觉。

将此善根回向所有众生一同获得如来正等觉的果位。

大家学习本论后要知道如何回向，如果只是回向自己身体好、发大财，或回向自己成就阿罗汉的果位等，这些都是不究竟的回向。

以希求圆满菩提并且成为菩提心之因而回向自他之善根。

我们回向善根的主要目的是获得无上圆满正等觉的果位。

《普贤行愿品》中云：“所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。”所回向的是自他三世的一切善根。

回向的是自己和他人于过去、现在、未来三世所造的一切善根。

《华严经》中云：“众生一切善，过去现未来，回向普贤地，愿皆获善妙。”

众生的一切善根——过去的善根、现在的善根、未来的善根，全部为令众生获得普贤地而做回向，愿他们都获得善妙的佛果。

回向唯求获得佛果。

切莫为其他目的回向——回向我身体健康、升官发财……而是唯一回向众生获得佛果。

《中般若经》中云：“须菩提，此善根当唯为成佛作回向，而莫为声闻、缘觉及十地作回向。”

佛在经中说，即使是回向自他证得声闻缘觉，甚至一地菩萨、十地菩萨的果位，都是不合理的回向，更何况是回向世间的升官发财等。

回向的目的是为一切众生获得菩提。《中般若

经》中云：“即为一一切众生而回向，而非仅为自已获得佛果，否则将堕入声缘地之故。”

回向时，要将我今天听法的功德及所造的一切善根令所有众生获得佛果而回向，而不是以自私自利的心只愿自己获得佛果，否则就是小乘声闻之发心。

很多人在回向时从来不想众生，完全以自私自利的心回向——我生病特别痛苦，希望能赶快病愈……这样的回向不清净，不符合大乘的理念。利益众生的心不能丢失，否则就不是大乘行者。

回向方式：了知诸法无而显现如梦如幻，善根也如梦如幻而回向。

我们应以怎样的方式回向呢？不能把善根执著为实有，应该了知一切诸法如梦如幻，自己所造的善根同样如梦如幻，在无有实执的状态中回向。

《中般若经》中云：“须菩提，当以诸法如梦如

幻、善根亦如梦如幻之方式而作回向。”《善贤请问经》云：“何人布施谁，不缘受施者，平等而布施，愿善贤圆满。”

我们在布施时，施者、所施物、接受布施者都非实有，安住于平等空性的境界中布施，这样善根就会圆满。

若以有缘或贪执心认为善根是实有存在，则不应理。

如果以有所缘的心或以贪执心认为善根实有，那就不合理。

《般若摄颂》中云：“如吃杂毒上等食，佛说缘白法亦尔。”

佛在经中说，若是对任何善法怀有实执，就如同食用有毒的食物一般。有些没有深入闻思过的人对善

根特别执著，对初学者来说这无可厚非，但从究竟的观点而言，善法是如梦如幻的，不应执为实有。无垢光尊者的这些教证很重要。

又云：“执相彼非真回向，无相菩提真回向。”因此我们应当做到无缘、无执而回向善根。

无相回向是真正的菩提之因，因为它属于智慧资粮，而有相回向、将善根执为实有的回向并非菩提之因。因此，我们在回向时应无有所缘、无有实执。

《现观庄严论》中云：“无所得行相，不颠倒体性。”

无有所得和无有行相，这就是不颠倒回向的本性，意思是，在三轮体空、如梦如幻的境界中回向才是真正的回向。

下面讲回向的本体。

庚二、回向之本体：

将善根转为菩提之心与具有殊胜加持之愿文相结合而作回向。

回向时，应该将自己的善根转为菩提之心，与具有殊胜加持的愿文相结合，比如我们每天会念《普贤行愿品》，这其中的发愿都是获得菩提的最殊胜意乐，在菩提心的摄持下念诵《普贤行愿品》就是最圆满的回向。

还有我们每天早上念的《大圆满愿文》，这是麦彭仁波切所造的金刚语，再加上我们对大圆满具有不共的信心，这二者结合对我们证悟大圆满有殊胜的缘起，总有一天，我们所发的愿一定会实现。

《文殊刹土功德庄严经》中云：“诸法依缘生，住于欲乐上，何人发何愿，如是而实现。”

胜义诸法空性，世俗中万事万物均依种种因缘而

生，而因缘则是以心和意乐为主，因此，任何人在任何时间、任何地点所发的任何愿，都是非常重要的缘起，肯定会如此实现。为什么说万法唯心造呢？假设我们在念诵或是行持任何善法时，具有欲求获证大圆满的意乐，那此愿将来必定会实现；若是以希求菩提心的欲乐为主，则日后一定能在自相续中现前菩提心的功德。

哪怕大家在佛前供一盏灯、磕一个头，发善愿都非常重要——愿我能即生成就，如果实在今生不能成就，那就愿我在弥勒佛出世时成为他的首座眷属，远离轮回，度化无量众生……诸如此类。

我们看过《贤愚经》和《百业经》中的许多公案，前世发过什么样的愿，后来确实成就如是之果。因此，诸位千万不要发恶愿，即使行持微小的善根时，也一定要记得发善愿。

回向与发愿之差别：将已作的善法以念诵愿文和

心愿作印持称为回向；自己立誓要作尚未作的善法称为发愿。

回向是将已经作过的一切善根通过念诵愿文、心愿印持；发愿是自己立誓要做但尚未做的善法，例如我发愿今年背诵《中观四百论》，发愿念一百万遍阿弥陀佛的名号等。

回向主要是依靠施主的欲乐与谛实语之威力而转向菩提等的。

一般来说，回向是依靠施主的意乐及谛实语的威力来转向菩提的。

可是如今却出现一些阿阇黎自己作回向的现象，这是因为施主不懂得如何作回向。

这里是说，施主不知如何回向时，一些阿阇黎按照自己的意愿回向。

本来，施主是真正的回向者，上师及僧众的心应当随施主所念的回向文，边祝愿彼等顺心如意边念诵。

其实施主才是真正的回向者，上师与僧众在随喜施主善根的同时，要按照施主的意愿，边念回向文边祝愿施主顺心如意。

回向文应当是一地以上菩萨所说的成实语，不能是随随便便而作的一般回向文，因此我们也应当念诵圣者所造的回向文。

法王如意宝前段时间讲过，我们所念的回向文，最起码也应是一地菩萨所造的真实语，不是凡夫随随便便凭自己的分别念而作的回向文。

因此，我们应当念诵圣者所造的回向文，这很重要。

回向时，作回向者观想前方虚空中诸佛菩萨如云

密集，念诵昔日世尊转为慈力王以自己血肉布施罗刹时所诵的回向文

回向时，回向者要观想一切诸佛菩萨在前方虚空中如云密集，然后念世尊转为慈力王以自己的血肉布施罗刹时所念诵的回向文，此回向文功德非常大——

“此福愿获遍知果，摧毁作害之怨敌，救渡众生皆摆脱，生老病死三有海”。

法王如意宝每天讲完经时就是念这个回向文，我们的传承确实有据可依。大家以后不论放生或是做任何善法，念这个偈颂回向很重要。今天就讲到这里吧，我们将学习《大圆满心性休息大车疏》的善根用此偈来回向，大家一起念一遍……

第 111 课

我们正在讲七支供当中的最后一个回向支。作为佛教徒，应将经论中所宣说的道理记在心间，随时随地运用在生活中，不仅要精通理论，还要在自心中修持——例如昨天讲的释迦牟尼佛曾经在因地转生为慈力王，用自己的血肉布施罗刹时念诵的偈文，我们在行持任何善法后都可以用它作为回向。或者在念《普贤行愿品》之前加上此谛实语的回向文作为印持，因为它完全超越了分别念所造的词句。

回向支分为将善根回向菩提及回向的自体，今天接着讲回向的自体：

有些人说：以空性印持作回向极不应理，如此作

有何用，本来就是无缘的嘛？

有些人认为，最后以空性来摄持，在如梦如幻的境界中回向不合理，因为万法本来就是无所缘的。

这是他们未明白此义的表现。所谓的无缘是指所回向的善根如梦，作回向者如梦，回向对境如梦，即三轮体空、无有实执之义，

无缘并非什么都没有，而是指用三轮体空的方式回向：所回向的善根如梦如幻；回向者如梦如幻；回向的对境——众生亦如梦如幻。即回向时没有任何实执。

若只观修无有任何善根的空性则显然是断见，所以我们必须断除此种邪见。

如果只是观修善根不存在、我也不存在，这完全是断空，属于断见派，是必须要断除的邪见。因此，

以如梦如幻的方式回向是要断除对善根实有的执著，因为实执不利于解脱。

总之，无论做任何善事都应加以行菩提心殊胜、正行无缘无相智慧殊胜、后行如梦如幻回向殊胜摄持，

不仅是在回向时，我们在行持例如发菩提心等任何善法时，都应该以三轮体空、如梦如幻的智慧来摄持，这种方式相当殊胜。

德钦朗巴讲过这三种殊胜——加行菩提心殊胜、正行无缘殊胜和后行回向殊胜，《大圆满前行》中也提过三殊胜。

我们自己好好想想，刚才听课前发了菩提心没有？正在听课时，是否做到了既不昏沉也不外散乱，一心一意专注于所讲的法义？最后是否将所做的善根以如梦如幻的方式回向？

总之，在行持任何善法时，三殊胜必不可少，否则就不能进入大乘行者的行列。

应当了知若与三殊胜相联，则是所谓的随解脱分善，成为佛道之因。

我们应该知道，任何善根若已被三殊胜所摄持，那就是随解脱分的善根，成为佛道之因。

相反，若未以三殊胜摄持，则是所谓的随福德分善，获得一次各自之善果后便穷尽。

反之，若善根未以三殊胜摄持，就只是随福德分的善根，只能获得一些人天福报，并且在得到一次相应于某种善根的果报后便会穷尽。

宗喀巴大师、萨迦班智达等很多高僧大德，都曾讲过三殊胜的重要性，因此，大家以后无论行持任何善法时，最初要发菩提心，中间应该一心专注，最后以如梦如幻的方式回向。或者在心里想，以前的高僧

大德们怎么回向，我亦如是回向，这也算是一种殊胜的回向，这在《大圆满前行》和《极乐愿文大疏》中都讲过，大家应铭记于心。

戊二、净化自相续之理：

修七支供之必要：

犹如洗净之布匹，染色色彩极鲜明，
以此前行净相续，明现正行之胜心。

将布匹洗干净后再染色，布匹的色彩就会极其鲜艳明亮。同理，以七支供为前行可净化自相续，明了地现前正行的殊胜心。

不仅是受菩萨戒，在受别解脱戒之前也最好修七支供来净化自相续。当然，一般说来七支供是大乘的说法，小乘并未直接要求，但若想在自相续中真正生起善心与功德，先精勤修七支供非常重要，若是想修

持密宗的正行那就更是如此了。

现在有些人不按照次第，既不修五十万加行，也不修七支供，直接就想进入密宗正行部分，这样是无法在自相续中生起功德的，这一点我在课堂上强调过很多次。比如你想学开车，却不懂得一些基本的道理，那就无法正常驾驶车辆。我们修大圆满、大手印也是如此，加行部分的基础非常重要，修七支供净化自相续后才能生起正行的胜心。

若有障碍生起菩提心的垢染，则无法生起菩提心。

如果相续中的垢染、罪业没有清静，就不可能生起真实的菩提心。

若净除障垢，则可生起菩提心，如同脏布上无法染色，印染者洗净布后才能染色一样，首先修七支供有这种必要。

想要生起菩提心，就要先净除相续中的障垢，就像脏布无法染色，只有将布料洗干净后才能染色一样，修七支供具有与此同等的必要性。在密乘中，诸如九本尊等许多修法前都有七支供的仪轨，其作用就在于净化自相续。

戌三、以此可积无量福德之理：

此福德果无有量，遍布法界虚空界。

修七支供的福德果报无有边际，遍布整个法界和虚空界。因此，《普贤行愿品》等经论中的七支供修法，大家应该多用心、多精进行持。

《德藏请问经》中云：“何人作合掌，观十方诸佛，顶礼作供养，随喜诸福德，忏悔诸罪业，祈请转法轮，祈请不涅槃，彼之福德量，恒时遍虚空。”

佛经中说，若有人观想在十方诸佛菩萨面前作顶

礼、供养、随喜、忏悔、请转法轮和请不涅槃等七支供的修法，那么此福德则会恒时遍于整个虚空界。

有人认为汉传佛教中并没有单独修持七支供的仪轨，断定七支供是藏传佛教的独特说法。而无垢光尊者这里引用的是显宗经典的教证，只要是佛教徒，修持七支供就能积累无量功德，所以七支供修法并非藏传佛教的一家之言。

以七支供净化自相续后，下面就开始正式受持菩萨戒。

丙二、正行：

加行完毕之后，

三诵皈依佛法僧，祈佛佛子垂念我，
如昔善逝及菩萨，发菩提心守学处，
我今为利诸有情，发菩提心守学处，

未救护者我救度，未解脱者令解脱，
未得安慰我安慰，令诸众生得涅槃。

念诵三遍“皈依佛、皈依法、皈依僧”，祈求诸佛佛子垂念我，十方所有诸佛菩萨曾经都是先发菩提心，然后守持菩萨的学处，我今天亦随学诸佛菩萨，为利益一切有情而发菩提心，并守持菩萨的学处。从前未得救护的众生由我去救度；未获得解脱的众生，我从今天开始发菩提心，行持令他们从轮回中获得解脱之事；未得到安慰的可怜众生，由我赐予他们安慰。总之，我从今日起发菩提心，尽己所能地令一切众生获得涅槃。

今天借此因缘，我们按照无垢光尊者的仪轨共同受菩萨戒。以后如果有人想受菩萨戒，也可以按本论的方式，受戒前先简单介绍一下菩提心的功德，再修七支供，然后按下面的这个仪轨或是用《喇荣课诵集》中的仪轨来受菩萨戒。上师如意宝 1991 年给我们

传讲本论时，也用此仪轨给大家传过菩萨戒。

以前受过菩萨戒的人，菩提心会更加稳固和增上；没有受过的人，从今天开始乃至获得佛果之前，在不舍弃三宝和众生的基础上发菩提心，大家要在心里如是作意。发愿很重要，若未以愿力摄持，内心不愿意发菩提心，形象上举行一个仪式也起不到什么作用。

念诵三遍：“我名某某者从今乃至菩提果之间皈依二足至尊诸佛出有坏，皈依离贪寂灭至尊正法，皈依诸众至尊不退转圣者僧众。”

首先皈依三宝。“二足至尊”即是佛陀，佛陀是真正的人中至尊；“离贪寂灭”就是佛法；以获得不退转果位的大乘僧众为主的一切僧众。大家共同念诵三遍……

再诵三遍：“祈祷十方诸佛垂念我，祈祷住十

地诸大菩萨垂念我，祈祷诸大金刚持上师垂念我，如往昔十方诸佛出有坏、住十地大菩萨为利一切众生而发殊胜菩提心，我名某某也自此乃至菩提果之间为利一切众生而发广大菩提心。未救度者救度之，未解脱者令解脱，未得安慰者安慰之，未得涅槃者令得涅槃。”

这段文字很多人每天都念。大家一起念三遍……

或者念诵“祈祷诸佛出有坏垂念我，祈祷住十地诸大菩萨垂念我，祈祷诸大金刚持上师垂念我”一遍，其后再念诵《入行论》中的“如昔诸善逝，先发菩提心，复此循序住，菩萨诸学处；如是为利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学”三遍。

从今天开始，我们发了菩提心，且已成为菩萨身份，转生于如来家族中，就像盲人在废墟中找到如意宝一样。虽然我们是业力深重的凡夫身体，但心已经

完全得到了诸佛菩萨的摄受，所以，大家理应生起欢喜心。

丙三、后行（略说精进修二菩提心）：

当于昼夜三时中，勤发二种菩提心。

我们在白天晚上、昼夜六时当中，都要精勤地发二种菩提心。

通过发二种菩提心可趋入菩萨的行列，因此应当护持学处，勤于利益自他之事业，此后恒时以仪轨受菩萨戒。

以后大家尽量每天不间断地念诵仪轨受菩萨戒。

如是而行可使菩提心增上、明显等有诸多必要。

这样能使菩提心更为增上、明显等，有许多必要。

乙四、三诵之必要：

无垢光尊者在此特意说明，念诵三遍仪轨有何必要，这在其他论典中很少提及。

**一诵发愿菩提心，二诵发行菩提心，
三诵可令愿行心，获得稳固与清净。**

念诵第一遍时生起愿菩提心，在内心想：我从即刻起一定要发菩提心利益众生；念诵第二遍时发行菩提心，不仅只是发愿，而且要落实在行动上真正行持利益众生之事；念诵第三遍时，令自己的愿菩提心和行菩提心进一步地稳固并清净，更加增上明显。

《海云经》中云：“第一诵、第二诵、第三诵分别发起愿心、行心、令二者更加稳固到顶点。”

无垢光尊者的智慧确实很殊胜，他每讲一个道理就会引用一个佛经中的教证。

愿行菩提心是一本体，并非是异本体，从仪轨来看似乎不同，但这是从三种不同念诵而生起的不同反体之发心，而并非是异本体的，因为这三者是一心体、一时间、一作用之本性。

从仪轨来看，愿菩提心与行菩提心似乎不同，但其实它们是同一本体，只是从三次念诵而生起的不同反体，因为三诵都是同一个心的本体、同一时间、同一作用的本性。只要行菩提心存在，愿菩提心肯定存在；在尚未将愿菩提心真实付诸于行动前，行菩提心不一定存在，但这并不代表愿行菩提心是分开的，二者是同一本体。

《菩萨地论》中云：“当了知愿行此二心，本体无别，同为他利之无别自性。”

无著菩萨的《菩萨地论》中也是这样讲的，愿菩提心和行菩提心的本体无二无别，都是利他之自性。

乙五、当生欢喜心：

从发起菩提心时起，

从即日起我成为，诸众生存之根本，
亦得佛子菩萨名，不畏三有利众生，
恒时唯勤行饶益，以使人生具实义。

从今日起，我已经成了一切众生生存的根本，也得到了菩萨的称谓，从现在开始我发愿不畏惧三有，尽心尽力地利益众生，恒时唯一行持饶益有情之事，令自己的人生具有实义。

从获得菩萨戒那一时刻起，直至未失去菩提心之间即称为菩萨，

从刚才受菩萨戒的那一刻起，乃至没有失毁菩萨戒之间，我们都可以称为菩萨。希望刚受菩萨戒的人，一定要抽空看看益西堪布讲的《菩萨戒品》，这

其中详细地讲解了菩萨戒的学处。

我们切莫有损自己的善良种姓，而应当令菩提心增上，数数生起欢喜心，直接或间接利益众生，

现在我们已经成为了如来种姓，最好不要做任何毁坏善良种姓的事情，应该在自心生起欢喜，令菩提心增上，有能力就直接利益众生，如果实在没有利益众生的能力，就住在寂静处观修慈悲心、菩提心，间接地利益众生。

即便无有利生的能力，也必须发愿。

即使暂时没有利益众生的能力，也必须在内心发愿，将来一定要具备利益众生的能力。

《入行论》中云：“智者如是持，清净觉心已，复为增长故，如是赞发心：

《入菩萨行论》中说，智者会守持清净的觉心，

也就是菩提心，为令自己的菩提心增长而赞叹发菩提心的功德。

今生吾获福，善得此人身。复生佛家族，今成如来子。尔后我当为，宜乎佛族业，慎莫染污此，无垢尊贵种。

这是我们每天都会念的颂词。今生我获得了如此巨大的福报，才得到了这样珍贵的人身，如今又生在释迦牟尼佛的家族中，成为了真正的如来佛子。从现在开始，我应该精进地从事合乎如来种姓的三门之事业，尽己所能地利益众生，切莫以恶行染污此尊贵的种姓。

犹如目盲人，废聚获至宝，生此菩提心，如是我何幸！”

如同盲人在废墟中偶得珍宝而顿觉稀有难得、欣喜若狂般，我们在这样的末法时代，生起了如此殊胜

的菩提心，这是多么值得高兴、多么幸运的事情啊！
大家理应生起无比的欢喜心。

第 112 课

发菩提心品中，受持菩萨戒的前行、正行和后行已经讲完了，接着又讲了念诵三次仪轨的必要及应当生起欢喜之理，当生欢喜心的科判还没有讲完。

昨天讲到，若相续中生起了菩提心就可以称为菩萨，那么，菩萨有多少种名称呢？

若问：菩萨有多少种名称？有十六种。

“菩萨”在各经论中有不同的名称，一般而言总共有十六种。

如《经庄严论》中云：“菩萨大菩萨，智者胜光明，佛子如来因，能胜佛苗芽，圣者具妙力，商主殊

胜称，广福大悲尊，自在具法者。”

菩萨可以称为“菩萨大菩萨”或“菩萨摩訶萨”，《入菩萨行论》中经常用“智者”；还有“胜光明、佛子”，“佛子”比较常用；“如来因、能胜”，“能胜”有时也指佛陀，因为佛能战胜烦恼；“佛苗芽、圣者”也经常被引用；“具妙力”很少见；“商主”，意为能让众生越过轮回大海；“殊胜称、广福”，菩萨能广积资粮，所以叫“广福”；及“大悲尊、自在、具法者，”“具法者”即具有胜法。这是十六种菩萨的不同名称。闻思经论非常重要，像“具妙力、具法者”，这些名词在其他论典中出现时，如果我们不懂它的意义，很容易产生误解。

对于获得菩萨戒者立即要广说菩提心之利益，

我们发了无上菩提心、获得了菩萨戒以后，应该了知菩提心的广大利益。

《华严经·第四十品》中记载：

汉文《华严经》的品数跟藏文有点差别，这里是藏文的第四十品，在汉文中不一定是四十品。

“善财童子于文殊前发心后，为寻菩提心学处而从南方去往南方。

往昔善财童子在文殊菩萨面前发了菩提心以后，想要了知菩提心的学处，即菩萨戒的相关戒条，而从南方前往南方寻找善知识。

尔时至尊弥勒正于南方海滨由毗卢佛严饰的‘具藏’宫殿中为数十万菩萨眷属所围绕而说法。

当善财童子寻找到南方某城市时，弥勒菩萨正在“具藏”宫殿中为数十万菩萨眷属宣说佛法。

以前法王如意宝到鸡足山时，在法王的清净显现中，他老人家前世是善财童子，到南方的海滨城市寻

访善知识，后来在桂林时，上师说善财童子当年寻找善知识的海滨城市好像就在这里。所以，有些高僧大德的净现不可思议。

第一世敦珠法王经常到各个清净刹土云游，从文字上看，在他净现中的五台山与现在的五台山有点差别，净现中的金刚座与现在的印度金刚座也有点差别。许多高僧大德所描述的净现中的莲师刹土，与《莲师刹土云游记》中所记录的莲师刹土大致相同，但仍有很多不同点。这是因为根据各自不同的修证，在净现智慧前所显现的境界也不相同。况且莲花生大士等清净刹土的主尊全部获得神变自在，在不同所化前示现的游舞不一定完全相同。因此，我们不能以自己的分别念断定到底谁之所见为真，谁之所见为假。就像到中国旅游的两个外国人，各自的见闻也不会毫无差别一样。

善财童子从五百由旬外望见此情此景后兴奋不

已，急忙顶礼。

善财童子在很远的地方见到此场景非常兴奋，连忙开始顶礼。

弥勒菩萨见后伸右手为善财摸顶，并向诸眷属赞颂善财童子言：

诸菩萨们的神变不可思议，弥勒菩萨在五百由旬开外，伸出右手为善财童子摸顶，并向自己的眷属赞叹善财童子——

‘且看意乐清净者，坚财之子名善财，寻求殊胜菩提行，来至智者我面前。’

“大家看看这位意乐清净者，他是坚财的儿子，名叫善财，为了寻求殊胜菩提心的学处来到我面前。”

又言：‘善来善来慈悲汝，善来弥勒坛城中，善

来寂静调柔尊，行持之时疲倦否？’

随后对善财童子说：“你来见我弥勒菩萨的坛城，非常好，你在行持菩提心的过程中是否感到很疲倦？”

善财童子合掌请问：‘圣者，我若真实趋入无上菩提正道，不知该如何励力而持菩萨行，请您明示。’弥勒菩萨答言：‘善男子，你已为善知识所摄受。何以故？善男子，菩提心乃诸佛法之根本，犹如种子；可令一切众生善法增上，犹如良田……’”直至如点金剂、如珠宝等直接宣说了二百五十种比喻。

弥勒菩萨开始为善财童子宣讲菩提心的功德：“菩提心是一切诸法的根本，就像种子；菩提心能令一切众生的善法越来越增上，就像良田；菩提心像点金剂，像珠宝……”弥勒菩萨共宣说了二百五十种比喻。

我记得汉文《华严经》中讲了二百三十种比喻，也许是藏文《大藏经》与汉文有点差别，藏文《华严经》中说善财童子当时参访了一百一十位善知识，而汉传佛教普遍的说法是“善财童子五十三参”。益西彭措堪布在《走向解脱·菩萨戒品》中将二百三十个比喻全部引用了，希望大家课后仔细看看，看过后才会知道菩提心的珍贵与殊胜。这是我今天留给你们的作业。

之后又说：“菩提心具有此等及其余无量利益。”若想详知，当阅此经。

无垢光尊者说，如果想知道菩提心的无量利益，当翻阅《华严经》。

乙六（学处次第）分三：一、应时之理；二、广说自他相换等；三、具足正知正念之理。

丙一、应时之理：

如是发心后当宣说严守学处之次第：

清净善心良田中，生长二菩提心苗，
为令清净及增上，应当严谨守学处。

在清净的善心良田中能生起愿菩提心和行菩提心的苗芽，为了令这二种发心得以清净和增上，我们应该好好地守持菩萨戒的学处。

光明的心性通过发菩提心而变得更为清净，诸魔外道不能从中作梗。

菩提心能令心性变得更加清净，诸多外缘不能损害。

《十法经》中云：“宝珠自性者，光芒之源泉，倘若勤擦拭，较前胜二倍。具足佛性者，发起菩提心，净二边行境，诸魔不能害。”

宝珠自性本来具足一切光芒，如果人们用布匹再

继续擦拭的话，就会比从前还要更加明亮。同样，众生本自具足佛性，通过发菩提心，清净二边之行境，令如来藏更加明显，诸魔不能损害，因此大家不用害怕魔鬼。

现在有些西方人通过催眠能回忆前世，例如，若有人特别怕黑，通过催眠就会发现这完全与其前世有关——此人前世在黑暗中被人杀害，今生就会无缘无故害怕黑暗；或者某人前世被水淹死，那今生一看到水就特别害怕；如果前世被毒蛇咬死，今生就特别害怕毒蛇……

国外有一位妇女刚刚生完孩子，当她抱起自己的孩子时，却感到很不高兴，莫名其妙地产生嗔恨心。随着孩子长大，母女之间的关系变得水火不容。后来，通过催眠治疗，她们才知道原来前世两人都喜欢同一个男人，因此互相心生嫉妒，成为了怨恨的敌人。知晓真相后，她们的母女关系才得以缓解。

我们也会有这种感觉，有些人这辈子本来没有任何怨仇，但一看见这个人就特别讨厌，甚至嗔恨，这说明你们前世可能是怨敌；还有些人一见面就会有种特别的感觉，也许是因为前世有些特殊的因缘。在慈诚罗珠堪布的《前世今生论》中讲了许多公案，这与佛经中所说的“业力”非常相合。如果是佛教徒，知道前因后果后，就要精进地忏悔，这样更为殊胜。

我想说的是，我们今生的许多怨恨等负面情绪都与自己的前世有关，而通过发菩提心就可以清净这些前世的宿债，以及内心无缘无故的恐怖、嗔恨等。无论如何，对任何事情都不要太执著，内心处于一种快乐的状态，这很重要。

生长出菩提心苗芽以后，唯当想方设法坚持不退此心，净除垢染，增上善法。其中最殊胜、最主要的学处是守护自心。

菩萨戒中最主要的学处就是要守护自己的心。

“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”，可以说这句话已经概括了显宗佛法的大意。还有“诸法因缘生，诸法因缘灭，我佛大沙门，常作如是说”，你们每天将这两个偈诵读几遍，很有意义，功德和加持也很大。

《入行论》中云：“故吾当善持，善护此道心，除此护心戒，何劳戒其余。”

寂天菩萨在《入菩萨行论》中说，我们应该善加守护自己的心，除了守护自心以外，还有什么其他戒律需要守持的呢？意思是，所有的学处可以归纳在“护心”中，许多形相上的行为没有很大意义。所以，我们应经常用正知正念来观察自心，看看自己的心是否清净。

又云：“欲护学处者，策励当护心，若不护此心，不能护学处。”

想守护菩萨学处之人应该精进地护持自心，如果不守护自己的心，则不能守护学处。

若纵狂象心，受难无间狱，未驯大狂象，为患不及此。

如果放纵自己如同狂象一样的心，那一定会感受无间地狱的痛苦，世间没有驯服的大象所带来的过患都比不上自己的心，因为大象只能毁坏今生的身体、城市等，如果没有调伏心的狂象，它一定会毁坏我们的今生和来世。

若以正念索，紧拴心狂象，怖畏尽消除，福善悉获至。”

如果用正念的绳索把自己如同狂象一样的心紧紧地拴在正知的柱子上，不让它放逸，则将消除所有今生和来世的轮回怖畏，而且自然而然获得随福德分和随解脱分的善根。

丙二、广说自他相换等：

若问：应当如何护持菩提心、净化菩提心、增上菩提心呢？

为此而广说：

观想众苦自取受，自之安乐施众生，

愿至菩提不离此，轮番修炼施受法。

愿学处修四无量，为断违品当护心，

行心学处行六度，为断违品当精进。

观想自己代受所有众生的痛苦，并将自己的安乐布施给众生，愿我直至菩提果之间都不离开此轮番的施受法之修持。分别而言，愿菩提心的学处主要是以四无量心为主，为了断除其违品应当护持自己的心；行菩提心的学处就是行持六波罗蜜多，为了断除其违品应当精进。例如布施的违品就是吝啬，持戒的违品即破戒等。

守护愿行菩提心学处即是护持菩提心；

总的来说，守护愿菩提心和行菩提心的学处就是护持菩提心。

为断除二者之违品而精进即是净化菩提心；

断除二者的违品而精进修学，就是净化菩提心。

轮番修自之安乐与众生之苦相互交换即是增上菩提心。

通过轮番修持将自己的安乐施给众生，众生的痛苦自己承受，就是增上菩提心。

如是菩提心学处若归纳而言，即是常生欢喜、广积善资，唯行善法，肩负起利益一切众生之重任，修自他平等、自他相换。《入行论》中云：“勿怯积助缘，策励令自主，自他平等观，勤修自他换。”

菩萨应毫无怯懦，披上精进铠甲，积聚各种助缘，以对治法主宰自己的三门，精勤观修自他平等与自他相换。

最初听到利益众生的广大事业与菩萨行，不要想“我怎能做到这样呢”而懈怠，一定要精进而行，这是基础。

最初在听到菩萨利益众生的广大事业与行为时，不要认为“像我这样低劣的人不能度化众生”而懈怠，一定要精进而行。

应当如是思维：低劣的众生尚且能获得人身，我若从今起精进行持必定能成就菩提，佛经中说低劣的有情也能获得菩提，从这一点来看，我成就菩提又有何困难的呢？

我们应该这样想：佛经中说低劣的有情也可以获得菩提果位，不管怎么样，我再笨也比旁生要强，所

以我不应该怯懦，只要精进努力，终有一天定能获得菩提，我从现在开始应该披上大乘菩提心的盔甲。

《入行论》中云：“不应自退怯，谓我不能觉，如来实语者，说此真实言：所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，若发精进力，咸证无上觉。”

我们不能以“我不能获得正等觉菩提”而退缩、怯懦，作为真实语者的如来曾经说过此谛实语：蚊虻等小旁生，如果发起精进力，一样能获得无上菩提。

因此，在座诸位不要认为自己很低劣，《入菩萨行论》中讲过，自轻凌懒惰是三种懒惰之一，是修行菩提的过程中最大的障碍，希望大家精力充沛、奋发精进。

《妙臂请问经》中云：“妙臂，此外菩萨当如是了知：转为狮、虎、犬、狼、鹰、共命鸟、乌鸦、猫头鹰、蜂虫蚊蝇等众生尚且能获得佛果，我已转为

人身，为何不竭尽全力获得菩提，当不退精进而行；妙臂，此外菩萨当如是了知：成百上千人若已证得佛果，我为何不证不得佛果？”

《妙臂请问经》中说：“菩萨应当了知，狮子、老虎、狗、狼、共命鸟等也能获得佛果，而如今我已获得了人身，为什么不竭尽全力获得菩提呢？应当不退精进；菩萨应当了知：如果成百上千人已经证得了佛果，那为何我不能证得佛果呢？”

又《宝篋庄严经》中云：“大悲尊主观世音菩萨至斯里兰卡，见耶扣谋杰大城市粪便处住有成千上万种昆虫，

斯里兰卡是一个海岛，当时观音菩萨到了“耶扣谋杰大城市”——可能是音译，见到粪便处住有成千上万种昆虫。因缘聚合时，菩萨见到有些昆虫善根成熟，便前往度化。当然，若无因缘，诸佛菩萨也没

办法。

尔时观音菩萨化为蜜蜂形象，发出嗡嗡声，义为顶礼佛陀，其余虫类听此亦随念顶礼佛陀，

观音菩萨变成一只蜜蜂，发出嗡嗡的声音，意思是“顶礼佛陀”或“南无佛”，其余虫类听到此嗡嗡声，就在它们心里产生了一个清净的顶礼佛陀的念头。如果用人类的语言与虫类交流，让它们顶礼佛，虫类就听不懂。

所以，有时我们不能轻视一些小虫等旁生，如果我们听见它发出的声音觉得讨厌，就用扫帚等物去拍它，但其实它是观音菩萨的化现，那就不太好。藏族有种说法，有些大蜜蜂飞到你的屋子里，一直围着你转，这说明是自己的亲戚朋友死后转生而来，向自己讨要善根功德——亲朋好友死后到了中阴法王那里，中阴法王说：“如果你想善趣或是净土的话，善根有点不够。”中阴身于是恳请中阴法王说：“那能否

给我一点时间，我以蜜蜂的形象到我的亲戚朋友那里去要一点善根？”中阴法王开许说：“既然如此，那可以吧。”因为旁生在夏天通过卵生，马上就能转生成蜜蜂。

所以，如果身边有些大蜜蜂一直发出嗡嗡声，我们就会念“嗡玛呢巴美吽”给它回向。不过，这是藏地民间的传统与做法，并未在佛经中见到过确切的出处。有时确实很奇怪，蜜蜂一直在旁边飞来飞去，给它念些观音心咒以后它就马上飞走了。

从而以智慧金刚摧毁二十种萨迦耶见，终皆成为菩萨，名为口香，往生到极乐世界。”

在虫类生起顶礼佛的念头时，观音菩萨用智慧金刚摧毁了它们的二十种萨迦耶见，最终它们全部都成为名字叫口香的菩萨，并往生到极乐世界。

第 113 课

发菩提心的学处分为三个科判，其中第二个科判讲自他相换的道理。昨天讲到，诸佛菩萨依靠自他交换的方式度化无量众生，但自己并未受苦，更未因此退失信心与证相，我们从道理上明白以后，理应对发菩提心更加生起信心。

昨天《宝篋庄严经》中的教证说明诸佛菩萨度化众生的方式不可思议，他们在旁生群体中幻化成旁生的形象，在人类众生中幻化成人的形象，而我们却并不知道周围谁是观音菩萨的化身。因此，我们平时应将一切众生都观成佛或菩萨，这非常有必要。

从另一方面来说，无边无际的众生都曾经做过自

己的父母，为救度此等老母众生也必须精进修法。

度化众生是我们应有的责任，因为一切众生无始以来都曾做过自己的父母，为了救度他们，我们必须精进地修持。

何时住于轮回各趣的一分痛苦若少许用于精进修持菩提道上则早已成佛了。

如果将往昔住在轮回中的人道、地狱道等中的一分痛苦用在修行方面，那我们早就成佛了。

学院现在有二十多家卖菜的商贩，每家都搭着一个小帐篷。我特意去了解过他们的生活，他们晚上连灯都没有，为了世间法住在学院“苦行”，如果我们将他们对世法的营求用在出世间法上，不敢说即刻成就，但必定会对佛法有更深刻的领悟。

遗憾的是，以往未能如是精进以致流转于轮回中，如今若依然如故，则仍将流转，因此我们必须精

进修持正法。

由于以前没有精进修持，从而至今仍旧漂泊于三界轮回中，如果依旧懈怠，那还将继续流转，所以，我们必须精进修持。

莫惧三有苦，精勤利群生

如果为了他人少许劳苦都不能忍受，那么比此更难忍受、无边际的痛苦必然更是无法忍受，然而一定要忍受。所以应当不厌其烦地修法。

若我们只愿意为自己的生活奔波忙碌，为了他人少许痛苦都不愿忍受，那以后在轮回中受的痛苦会更加无有边际，但又不得不忍受，所以，我们应当毫无厌倦地修法。

我们都看过诸佛菩萨的传记，往昔因地时，他们曾在无量阿僧祇劫中积累资粮，诸般苦行，或者布施

自己的妻子儿女等，这在我们凡夫人的眼中看似非常难以忍受，实际上对于已经发菩提心、证悟空性的菩萨来说，布施财物甚至身体并不困难，在他们的境界中，金钱等身外之物与牛粪等同，根本不会对其产生执著。

因此，在修学菩提的过程中，大家不要在看到“度化无边无际的众生”等语句时就马上退失信心，这并非如我们想象中的那般困难。

《宝鬘论》中云：“（谁住无量时，）为无量有情，求无量菩提，欲无量善法。

菩萨于轮回中安住无量劫，目的就是为了令无量无边的有情脱离苦海，若想求得具无量功德的大菩提，那就一定要行持无量不可思议的波罗蜜多善法。

那菩萨是否会因此而害怕或痛苦呢？不会，因为菩萨有无量的方便法。比如，从五明佛学院到美国有

上万公里，路途遥不可及，但若是乘坐飞机，十几个小时便能到达。

菩提虽无量，以四无量资，无需长久时，何故不获得？

虽然大菩提果不可估量，但依靠上述四种无量的无边资粮，则不需要经过如共同乘所说的三大阿僧祇劫、七大阿僧祇劫、三十三大阿僧祇劫那样漫长的时间，因为即使一刹那的善心也能积累无量资粮，那我们为什么不能快速获得菩提呢？必定能获得。

依于无边福，以及无边智，迅速能消除，身心之痛苦。

证悟诸法无生后具有无边的福德资粮及智慧资粮，能迅速消除身心的痛苦，因此，我们应万分喜悦而精勤。

所以，大家不要认为积累资粮很困难，只要拥有

福德资粮和智慧资粮，来自身心的痛苦很容易灭除。

这一点诸位应该深有体会，有些人在未学习佛法前非常苦恼，现在通过上师三宝的加持，学习了大乘的显密佛法后，虽说不一定马上将所有的痛苦全部消尽，但在面对各种问题时，已经没有从前那么大的执著。

罪感恶趣身，遭饥渴等苦，彼止恶修福，他世无苦楚。

众生若是造作罪业，就会投生到恶趣并感得恶趣的身体，遭受诸如地狱的烧煮之苦、饿鬼的饥渴之苦、旁生的被役使杀害之苦等。而菩萨修持大乘佛法，制止恶业并修持福德，那么，在他世就不会感受此等痛苦。因此，我们在修学菩提道的过程中，若具足二种菩提心，就不必担心堕入恶趣。

由痴生意苦，贪嗔怖欲等，彼依无依慧，迅速得

消除。

世间众生以远离实相之愚痴心而导致痛苦不堪，以追求对境的贪心、排斥不悦意对境的嗔心、对魔障等的恐怖及希望获得财富等的欲望而心烦意乱，菩萨凭借通达诸法无有自性之实相义的空性智慧，就能快速斩断意苦。

我们要知道，万般痛苦皆由心生，而痛苦的究竟对治法是什么呢？就是空性智慧。

若以身心苦，全然无损害，乃至世间际，引世何厌离？

若是身与心的任何痛苦都无法损害自己，那么，菩萨在乃至轮回未空期间一直安住于世间，引导世人脱离苦海，就像到花园中游玩一样，又怎么会心生厌离呢？

苦短尚难忍，何况时久长？无苦安乐时，无边有

何妨？

对于身心饱受痛苦折磨的众生来说，即便时间短暂，尚且觉得时日漫长而难以忍受，更何况在轮回中历经无始劫的长久流转？而菩萨并无身心痛苦，始终感受安乐，纵使在无量无边的岁月中安住又有何妨呢？

当我们看到菩萨永远住于轮回度化众生时，难免心生畏惧，不愿住在世间，想早点获得寂灭的果位，但我们最好不要这样发心，其实菩萨以空性智慧摄持身心并无痛苦，更不会退失信心。

既无身之苦，岂有意之苦？彼悯世间苦，长久而安住。

菩萨既然没有身苦，又怎么会有心苦呢？菩萨是因为悲悯世人而于轮回中长久安住，利益群生。

菩萨的悲心非常强烈，就像《入中论》中所

说⁵⁴，加行道的菩萨思维地狱众生所受的痛苦时，意识到自身所受之苦极其轻微，因此即使将自己身上的肉一块块地割下来也没有任何畏惧。

故成佛经久，智者不懈怠，为尽罪功德，恒常当勤此。”

所以即使需要很长时间才能成佛，但具有智慧的人不应懈怠，为了断尽罪业、功德圆满而应恒常精勤积累二种资粮并坚持不懈。

总之，大家不应畏惧经劫漫长与众生无边而心生厌烦，应该生起欢喜心，勇猛精进地利益众生。

此外若想：为利众生而长久住于三有中岂能忍受？

如果有人想：菩萨为了度化众生而长久住在轮回

54 《入中论》：“由割自身布施苦，观他地狱等重苦，了知自苦极轻微，为断他苦勤精进。”

中，应该极难忍受吧？

实际上也并非如此，因为具有菩提心，所以是一种安乐，而不是痛苦，由此也必定能够堪忍。

其实并非如此，因为菩萨具有菩提心，对菩萨而言，这是安乐而非痛苦，所以必定能堪忍。

《入行论》中云：“福德引身适，智巧令心安，为众处生死，菩萨岂疲厌？

以福德感召身体舒适，以方便智慧令内心安乐，为了利益他众而住于生死轮回中的菩萨又岂会有疲厌之心？

菩萨不像我们凡夫一样，凡夫即便不度众生，自己坐在屋里也会心烦意乱，何况是度众生。

以此菩提心，能尽宿恶业，能聚福德海，故胜诸声闻。

菩萨依靠菩提心的力量能灭尽宿世的恶业，积聚如大海般的福德，因而远远胜过一切声闻。

故应除疲厌，驾驭觉心驹，从乐趋胜乐，智者谁退怯？”

因此，我们在修学菩提的过程中应遣除一切疲厌，驾驭菩提心的骏马，从安乐之处驶向殊胜安乐的佛果，了知功过、具有智慧的人谁会懈怠退怯呢？

在座各位都已经受了菩萨戒，希望大家以后不要退失发心，否则会承受难忍的异熟果报。

又因为一切众生是如幻如化如虚空之自性，本来无生而显现，所以实有利众事业是不必要的，为此也当生欢喜心。

在上文中，无垢光尊者给我们讲了菩提心的功德和应发菩提心的原因，此处说，一切众生都是如幻、如化、如虚空一般，本性无生而显现，所以，实有的

利益众生之事业是不存在的，为此也当生欢喜心。

《亲友书》中云：“当知心如于水面，土石之上绘画图。”又《宝积经》中云：“譬如，纵然经过恒河沙数劫虚空亦无有厌烦、无有灰心。虚空亦无生、无灭、无毁、无散。何以故？虚空无实之故。若任何菩萨了知诸法无实则不生疲厌、失望之心。”

纵使经过恒河沙数劫，虚空也无有厌烦心，不会灰心，在虚空的本性中没有生灭、散坏，为什么呢？因为虚空并非实有。同样，如果菩萨了知一切诸法就像虚空一样并不实有，那就不会对度化众生心生厌烦与失望。

可见，若是看见他人的行为不如理如法就生起厌烦心、很失望，甚至想离开，这说明此人没有懂得如虚空般的发心。

应当以此种方式修持菩提道无有厌倦地利益

他众。

菩萨应以一切诸法如虚空般的方式修持菩提道，
无有厌倦地度化众生。

当思十三种利他之妙方

此外，按照大乘窍诀中所说来思维十三种道理而
利益众生。如何思维呢？

下面无垢光尊者总结了大乘经典中所讲到的十三
种道理，教导我等后学应依此利益众生。

（一）如是一切众生都曾屡次做过自己的父母，
为父母时无一不是慈爱饶益我，为了报答他们的大恩
大德，我也必须利益众生。

众生都曾做过自己的父母，那时他们对自己慈爱
有加，为了报答他们的恩德，我理应利益众生。

《涅槃经》中云：“此大地土抔成豌豆许丸用以衡量一有情为自父母之数，则做成之丸可数尽，然一有情为自父母之数却不可胜数。”

《涅槃经》中说，将整个大地的土抔成豌豆大小的丸子，用来衡量一个有情做过自己父母的次数，丸子可以数尽，但一个有情当自己父母的次数却不可数尽。

类似业和因果等隐蔽的问题，以我们凡夫的分别念很难想象，只有佛陀的遍知智慧才能了知，就像距离遥远的事物只有通过望远镜才能看到一样。

（二）若不精勤报答曾经利益过自己的众生，就会被不感恩图报的沉重负担所压，因此为报恩德也必须利益有情。

如果我们不报答对自己有恩的众生，就会被不报恩的沉重负担所压，因此，为了报答众生的恩德也应

该利益有情。

《广戒经》中云：“诸地诸山海，非为我负担，不报众恩德，乃我大负担。”

所有的大地、大山和大海不是我的负担，但不报恩德对我来说是很大的负担，所以报恩很重要。轮回中的众生都当过自己的父母，我们不应只报答今生父母的恩德，而不报其他众生的恩德。看到活鱼就要吃，这就是不报恩德之人。

（三）如果一切众生都幸福快乐，那么也无需饶益。然而，由于他们为了我们造罪而受轮回恶趣痛苦压迫，因此为偿清宿债我也必须饶益有情。

如果众生快乐，那就不用我帮助他们，但他们在曾经当我们的父母时造下许多罪业而被轮回的痛苦压迫，因此，为了偿清宿债，我必须饶益有情。

（四）一切众生虽然无不希求安乐，不愿受苦，

可是由于对离苦得乐的方法一无所知，以致唯一遭受痛苦折磨，为解除他们的痛苦我也必须利益众生。

没有一个众生不愿意离苦得乐，可是因为他们愚痴、不懂取舍，所以遭受痛苦折磨，为了解除他们的痛苦，我必须利益众生。

（五）无量众生未能蒙受往昔诸佛引导、调伏，我若不引导他们，则已断绝了大乘种姓，为了那些无依无怙的众生我也必须行利众事业。

无量的众生由于没有蒙受往昔诸佛的引导，如果我不引导、度化他们，他们就会断绝大乘种姓。如果诸佛菩萨加持我们拥有度化众生的能力，那我们便理应为了那些无依无怙的众生行持利众事业。

（六）为了调化那些由于我执我所执而被烦恼业风所吹的颠倒众生，我也要发愿尽心尽力利益有情。

（七）虽然诸法是无我空性，但众生却未证悟，

应当以悲心引导这些如梦有情，若未引导他们，则已泯灭了大悲种姓，由此我也必须成办利他之事。

如果我没有利益他们，那就已经灭尽了大悲种姓，由此我应当成办利他之事。

（八）我已发心利益众生，若未利益则违犯了自己的学处，由此也要成办利他事业。

我已经发了菩提心，如果没有利益众生，就已违犯了自己的学处，由此应当成办利他事业。

（九）我漂泊于轮回中也是由于曾对有情生嗔心等烦恼所致，如今此等众生成为我修菩提道之殊胜对境，由此也当成办利众事业。《入行论》中云：“常敬生佛者，圆满达彼岸。”

如今，众生成为自己修菩提道的对境，由此我当

成办利众事业。《入行论》中说⁵⁵，时常令众生欢喜者，能圆满证得佛果。

（十）若直接利益他众则间接可成办自利，由此也必须利他。《入行论》中云：“能成自利益。”

如果直接利益众生，就可以间接成办自利。

有些修行人担心：如果去利益众生，那我自己的修行无法圆满怎么办？不用担心，利他心成熟时，将利益众生的事情放在第一位，自己的修证自然而然会成熟。

所以，大乘行者没有必要专门为自己而修，如果有能力就直接去利益众生，没有能力就在寂静处发菩提心，这样自相续自然而然就会生起修证功德。上师如意宝在《胜利道歌》中也讲过⁵⁶，如果想成办自己

55 《入菩萨行论》：“云何犹不见，取悦有情果，来生成正觉，今世享荣耀。”

56 《胜利道歌》：“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”

的利益，首先要利益他众，这是最好的窍诀。

（十一）若利众生则令诸佛欢喜，因此必须利众。《入行论》中云：“悦众令佛喜。”

诸佛菩萨最欢喜的事情就是利益众生，因此，大家应对其他众生以慈悲心维护。如果看见上师、活佛等诸高僧大德时特别恭敬，看见可怜众生时却特别傲慢，那说明此人相续中的菩提心尚未成熟。

（十二）发心后若不成办利益众生之事业，则堕入声缘乘，由此也必须利众。

如果发心后不利益众生，那就已堕入小乘声闻缘觉之道，所以我们应该利益众生。

（十三）处在胜义中我与众生了不可得如虚空般的境界，于世俗中利益如梦般的众生也是无有困难的，由此也当成办利众之事业。

如果我们证悟了我与众生了不可得、如虚空般的空性境界，那在世俗中如梦如幻地利益众生也不会很困难，由此必须要成办利众事业。

第 114 课

发菩提心当中的学处次第分为三个科判——应时之理、广说自他相换等和具足正知正念之理，我们在讲第二个问题，即广说自他相换的教言。

昨天无垢光尊者叮嘱我们，作为发菩提心的人理应度化众生，并将此理结合大乘经典中的内容归纳为十三个问题，对此，我们应好好领会。

大乘佛子的责任与使命

总之，应当发心乃至仅有一个众生未从轮回中解脱前我愿为度之而住于轮回中，日日夜夜无有厌倦地精进，

我们应该这样发心：哪怕只有一个众生尚未从轮回中解脱，我都心甘情愿地住在轮回中度化他，并为此日日夜夜、无有厌倦地勇猛精进。

若知晓于百俱胝劫能令一个众生相续中生起一刹那的善心，也应当以最大的勇气尽力而为。

我们在度化众生时，不应只考虑个人利益，而应心怀众生。即便是在百千俱胝劫中，仅能令一个众生的相续中生起一刹那的善念，作为发了菩提心的人来说，也应竭尽全力地相助，不计较个人得失，这是大乘佛子应有的勇气与魄力。我们应该仔细体会这句话的份量。

《经庄严论》中云：“佛子依胜勤，成熟有情众，为他一善心，久劫亦不厌。”当以此种方式利益众生。

佛子依靠最殊胜的精勤来成熟所有众生，哪怕只

令一个众生产生一刹那的善心，千万劫当中都不生厌烦心。这样的精神非常可嘉，我们应当随学这种利益众生的方式。

值此五浊恶世，大家还是要尽心尽力地劝导世人行持善法，鼓励人们多放生，积极地为他人宣讲三宝的功德。如今，许多人不明白是非善恶，不知取舍，若能令其了解一些佛法的基本理念，他们的内心是可以转变的。在利益众生的过程中，我们难免会遇到各种困难、痛苦、麻烦，若因此生起厌烦心而退堕于小乘是不合理的。

当然，这要根据每个人的具体情况来定。无垢光尊者曾在许多教言中多次提及，当修行人的心尚未稳固前，最好选择在寂静处好好闻思修行，待达到一定境界后，再步入城市广弘佛法。否则，如果下了课就马上跑到大城市中去度化众生，可能反倒被大城市的人“度化”了。因此，对于初学者而言，应先安住于

寂静处修菩提心。

接下来讲，我们应用生起四力的方式利益众生。

生起四力：《入行论》中云：“信解坚喜舍。”

在《入菩萨行论》中讲到，我们要以信解力、坚力、喜力、舍力作为利益众生的助缘。

一、信解力：由诚信菩提心功德而断恶行善。

第一个是信解力或欲力，首先，我们要对菩提心的功德具有一定的信解，然后断恶行善，精进地利益众生。

《入行论》中云：“畏苦思利益，能生希求力。”

由于害怕轮回痛苦并思维菩提心的功德，能在自相续中生起希求力或信解——我要好好地修持菩提心

并最终获证大菩提。在相续中产生强有力的希求菩提的力量，这叫信解力或欲求力。

二、稳固力：如果我未发菩提心也就另当别论了，已发菩提心再舍弃无论如何都成恶业，如是思维以后应当锲而不舍。

这里是说“稳固”，上面颂词中是“坚”，就是坚定、坚稳、稳固的意思，大家应在自相续中生起稳固力。

假设我们发的是小乘心则另当别论，但如今我们已经发了菩提心，那么，不管遇到什么样的违缘和困难，都不能舍弃菩提心，否则会成为很大的罪业。因此，我们理应再三思维，一定要让自相续中菩提心的力量得以稳固，不要轻易舍弃。

《入行论》中云：“轨以金刚幢，行善修自信。”

应按《华严经·金刚幢品》中所讲的那样，行持能自始至终成办善根的自信。

《入行论》中云：“首当量己力，自忖应与否，不宜暂莫为。”

在行事之初，要反复思量、认真观察自己是否具有成办这件事的能力，如果有能力就着手进行，不能退转；如果无能为力，则暂时放弃不做。

在座的人都已经发了菩提心，希望诸位在有生之年，即使遇到再大的违缘和困难，也最好不要舍弃三宝，不要舍弃菩提心。现在我们在上师三宝面前好好地发誓，有智慧的人发下的誓愿是不会改变的。

三、舍弃力：偶尔在不损害众生的情况下舍弃轻微的学处也是开许的。

在修学菩萨道的过程中，有时感觉很疲劳或很痛苦，这时在不损害众生的前提下，可以暂时舍弃一些

轻微的学处。当然，根本学处不能舍弃。

《入行论》中云：“危难喜庆时，心散亦应安，经说行施时，可舍微细戒。”

在遇到有损生命等危难时刻或供养三宝等欢庆节日时，开许举止酌情而为，经中说在行持布施时，某些微细的戒律可以暂时搁置。例如，为了赐予遭杀的众生无畏施，明明看见而说没有看见。

我们学院开法会时，上师如意宝会随顺一些年轻僧人，开许他们唱金刚歌或跳金刚舞。当然，这在小乘的戒律中没有明显开许。虽说特殊情况下在大乘有开许，但最好舍弃力少一点，信解力多一点。

四、欢喜力：以欢喜心成办利众事业受持学处。

以欢喜力来成办众生的利益，只要是对众生有利的事情，就应该欢欢喜喜、心甘情愿地去做，这就是菩萨的所为。

《致弟子书》中云：“谁为他利纵然断头颅，亦睁如莲欢喜目视之，为自利处白伞所遮地，亦将视为锐利之剑锋。”当以此种方式发心。

这种精神非常可嘉。于菩萨而言，只要是有利于众生之事，即使将自己的头颅砍断，也以如同莲花般欢喜的目光注视着；若是为了自己的利益，哪怕处于用白色宝伞（受人恭敬的标志）所遮之地，也将其看成锐利的剑锋。我们应以这种方式发心。

平时在日常生活中，我们应养成利他的思维与习惯，只要对众生有利，哪怕一件小小的事情也要很乐意地去做。

我昨天听说了一件小事，令我的内心深受感动与惭愧：慈诚罗珠堪布的房内老鼠较多，厨房也已近乎坍塌。堪布的弟弟想帮堪布整修房屋，计划在现有的结构上加盖一层木头房。但在购买完木料后，这一计划被堪布知道了，他立刻打电话制止，并要求将厨

房再往里缩一点，以免给从厨房外经过的僧众造成不便。

堪布的门前仅有一条狭窄的小路，由于他是学院的大堪布，每当喇嘛们路过时，都会好奇地向窗户内张望。我去他那里喝茶时，常能见到有些新来的喇嘛趴在窗前久久观望。我曾建议堪布将这条小路封堵起来，因为他的住所旁边只有几间房子，上下都有路可以通行，这样封堵并不会对僧众造成损害，但他拒绝了我的建议，还坚持要把厨房再往里缩一些。

从表面看，我们都生活在同样的环境中，实际上每个人内在利益众生的发心与功德完全不同。有人从不考虑如何利益众生，却将自己的一点蝇头小利念念不忘地挂在心里，这不是菩萨的行为。

如上所述般，菩萨只要是对众生有利，即便是将自己的头砍断也毫无怨言；若只是为了利益自己，哪怕处于白色伞盖所遮之地，也会将其视为锐利的剑

锋，不愿意接受。

善法是所应实行或者是善趣与解脱之因，故当恒时行持。

善法是应当实行的，是善趣与解脱之因，所以我们要恒时行持。

以上四力已经讲完了。

《入行论》又云：“因昔净善业，生居大莲藏，芬芳极清凉，闻食妙佛语，心润光泽生，光照白莲启，托出妙色身，喜成佛前子。”

因往昔自己的清净善业所感，转生到清净刹土的散发着芬芳的清凉莲花蕊中，依靠听闻佛陀妙音说法的“美食”令自己光彩夺目，以能仁的佛光普照令白莲开启，从中生出胜妙的身相，蒙受佛法的庇护，我欢喜地成为佛子。

应当视众生为我所，因为一切众生无不成为过自己的父母与亲友，故当利益彼等，而且众生是修持菩提之福田，由此也当饶益他们，又能令佛欢喜，因此也该成办利众事业。

此处讲了三点应该利益众生的原因：第一，在无始劫流转轮回的过程中，没有一个众生不曾成为过自己的父母与亲友；第二，众生是修持菩提的福田；第三，如此行持能令佛欢喜。

《入行论》中云：“修法所依缘，有情等诸佛，敬佛不敬众，岂有此道理？”

从修法的所依缘来说，有情和佛陀是等同的，在修持菩提道的过程中既需要依靠佛陀，也需要依靠有情，所以，只恭敬佛陀而不恭敬众生，哪有这样的道理？

有些人在见到活佛、堪布时：“啊！您老人家

来了！我好想把自己的披单铺在地上，请您坐在上面……”旁边有个乞丐或是其他人进来时，就毫不客气地呵斥：“出去！出去！”因此，寂天菩萨对这类人说：“只恭敬上师而不恭敬众生，哪有这种道理！”如果能像恭敬上师和佛陀一样恭敬所有的众生，那你很快就会成就，诸佛菩萨也会很欢喜。

又云：“为令如来喜，止害利世间。”

为了令如来欢喜，我们一定要制止对众生的损害，并利益世间众生，这是最令如来欢喜之事。否则，对众生毫无敬意，以损害众生的方式供养佛陀，恐怕不合理。我听说有些人用卖牦牛的钱去拉萨朝圣，供养觉沃佛像，如此这般损害众生，又怎能令诸佛菩萨欢喜呢？所以，我们务必对众生生起与佛无别的敬意。

修自他平等有共同与不共二种，共同自他平等的修法在修四舍无量心品已宣讲过。

自他平等的修法有共同和不共同两种，共同自他平等的修法，在前面讲四无量心中的第一个舍无量心时已经讲过，这里只阐述不共同的修法。

不共自他平等：如对一个怨敌，首先对其作母亲想，再观想：如同自己向往暂时获得安乐、究竟成就佛果一样，他也无有差别，所以愿我能尽力利益他。

不共自他平等的修法：将最怨恨的人观想为自己的母亲，再接着想：我自己希求获得暂时的人天福报和究竟的佛果，那么对方也同样向往，所以，愿我能尽量利益他。

不知道大家有没有怨敌，如果没有特别怨恨的人，那就随便将某个众生作为观想的对境。以前奔公甲格西说，我从前在家时，虽然随身携带着几把刀，但仍有很多怨敌，出家后就没有怨敌了。

从一个众生到等同虚空际的一切众生之间而

观修。

最初先从一个众生开始观修，逐渐增加到等同虚空界的一切众生。比如先观一个民族，然后再观想将整个中国、所有东亚的国家，乃至让全球的一切众生都获得利益，这样慢慢把心扩大。这在《心性休息实修法》中也讲过。

自他相换：修不共自他平等达到修量后，观想：将自己的一切安乐、善根全部取出施与他，以此福德愿他暂时转生善趣、究竟获得佛果。他的恶业痛苦犹如换衣服般自己取受而成熟于自相续，自己承受他所要感受的恶趣等诸多痛苦。

当不共自他平等的修法达到修量后，就这样观想：将自己所有的善根全部回向或给予他，愿他能暂时转生善趣，究竟获得佛果。接着，再将他所有的痛苦、违缘，就像换衣服一样直接成熟在自相续中，自

已承受他所要感受的恶趣等一切痛苦。

值得注意的是，对方的痛苦并不会因为我们修持自他交换而真正迁移到自相续中。按照因明的观点，众生各自的相续不同，不可能你的心变成我的心，你的感受变成我的感受，但依靠修持自他交换的菩提心的力量能减轻对方的痛苦，自己的功德也能因此圆满。

当然，不排除有些高僧大德以其高超的修证与加持，将众生的痛苦直接转移到自身。比如《大圆满前行》中讲过，阿底峡尊者的一位上师，别人打狗时，却在他身上同样的部位出现了被打的痕迹，这是高僧大德示现的特殊情况。

那天我生病时，有个居士坐在我面前，以悲悯的语气对我说：“上师，您看起来很可怜，让我来代受您的痛苦，将我的快乐全部给您！”说完他就开始打坐。过了一阵，他问我：“您有没有什么感应？还痛

吗？”我说：“没什么别的感应，只是现在更痛了！”

（众笑）

应当诚心诚意修自他相换，心缘于一个众生达到纯熟，直到一切众生之间修炼。依此可清净无始以来的深重罪业并且灭尽后世所要感受的恶趣等诸多恶业，获得众多安乐。

自他相换是非常殊胜的修法，功德很大，不仅能消尽无始以来的罪障，还能获得许多快乐。

《入行论》中云：“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”

如果没有将自己的安乐与他人的痛苦真实地相换，非但不能成就佛果，就是在轮回中也无法获得善趣的安乐。

对此，有些人说：“如云‘诸法依缘生，住于意乐上’，如此代受众生之苦是不合理的，因为自己将

永远堕于轮回中之故。

有人对这种说法提出异议：前面《文殊刹土功德庄严经》中说“诸法依缘生，住于意乐上”，一切都是因缘而生，意乐如何结果就如何，因此，代受众生的痛苦是不合理的，这将使自己永远无法解脱而沉溺于轮回。

此外造不善业时若以意乐回向菩提，则也应成善法，因具有殊胜意乐而回向之故。”

还有：造了杀生等不善业后，以意乐回向菩提，也应该成为善法，因为是用殊胜的意乐作回向。对方的意思是，杀了一头牦牛后，以但愿众生离苦得乐的善心，将此“功德”回向所有众生，这也是善法，因为他的回向意乐殊胜。

这是对方的观点，无垢光尊者对此一一驳斥。

虽然此言属于魔王的论调，但也应当予以答复：

无垢光尊者说，虽然这是魔的语言，没有分析的价值，但如果我不进行剖析，也许会有很多人跟随这种论调，并因此产生邪见或退失菩提心。末法时代的众生根基很差，真正的善言善语不接受，却很容易受恶言恶语的影响。

按照你们的观点来说，若因利他发无边宏愿而漂泊轮回，那么文殊菩萨也应当漂泊于轮回中了。

按你们的说法，若发愿利益众生、代受众生的痛苦会流转于轮回的话，那文殊菩萨也应当漂泊于轮回中了，因为文殊菩萨所发的誓言是这样的——

因其所发之愿中言“为每一众生，甘愿住后际”故。

为了度化每一个众生，文殊菩萨发愿于无边无际的时日中住在轮回，这是文殊菩萨自己亲口发的愿。如果你们认为，由于文殊菩萨发愿住于轮回度化众

生，所以文殊菩萨尚未解脱的话，那我也无话可说。

所谓的自他相换实际上并没有与众生直接相换，如果直接相换也是极妙的，因为如此也是广大福德。

我在上文中讲过，修持自他相换并不会真正将众生的痛苦与自己的快乐互换。若的确有人能像阿底峡尊者的上师那样，直接将别人的痛苦迁移到自身，那也十分善妙，因为这样既能减轻别人的痛苦，也能积累广大的福德。

观想相换的众生与自己二者都是自心，而且他人的痛苦不会成熟于自身，自己的安乐也不会迁移到他身。

但一般而言，依照经论的说法，在修自他相换时，并不能直接将对方的痛苦迁移到自相续，将自己的安乐成熟于他相续，而是以菩提心不可思议的威力能减轻别人的痛苦，自己也能在很短的时间当中获得

佛果。《量理宝藏论》《经庄严论》中如是宣说。

佛在经中说业果不移，《百业经》中云：“自造之业不能移于他，他众之业亦不成熟己，自受自己所积之业果，一切众生为业暗所遮。”

佛在《百业经》中讲过，自己所造的业不可能迁移到他人的身上，他众所造的业也不会成熟于自身，因为人的相续是不同的，自己只能感受自己所造的业果，一切众生都被业的黑暗所遮蔽。

说到这里，也许有人会想：那为什么我给中阴身念经，对方就能减轻痛苦呢？

这是三宝不可思议的加持——通过我祈祷三宝，三宝的威力融入于中阴身，令其痛苦得以减轻，并非我的业力迁移到他的相续中。

这一点大家应该反复思维，可能以前自己的某些想法跟佛经中的说法不太相应，慢慢思维以后会逐渐

相应的，也许有些问题认真思考几个月、几年以后才能得出结论。

下面无垢光尊者分析第二个问题。

罪业不是善根，不能作为回向之因，而只是恶趣与痛苦之因。经中也说“此善根回向无上菩提”，任何经中均未说过“此罪根回向无上菩提”。

罪业是恶趣和痛苦之因，任何经典中都没有说过“以罪根回向无上菩提”。

所以，具有善根以意乐回向可成为菩提之因，不能作为因即使回向也不会成为菩提之因，就像将此虚空回向菩提也不会成为菩提之因一样。

因此，善根以意乐回向就能成为菩提之因，而罪业本来就不是菩提之因，即使回向也不会成为菩提之因，就像将虚空回向大菩提也不会成为菩提之因一样，因为虚空本就不是菩提的因。

因此，这种观点甚至想也不能想、听也不能听，更何况说真正跟随承认了。

无垢光尊者说“听也不能听”，但是尊者已经写出来了，我们不得不听。（众笑）

关于清静、增上菩提心之理下文中还有说明，在此不作广说。

第 115 课

我们前面已经学习了自他交换的内容，今天学习第三个科判——具足正知正念之理。也就是说，在自相续中生起菩提心后，接下来如何好好地护持此清净的菩提心。

丙三、具足正知正念之理：

恒以知念不放逸，断恶行持如海善。

恒时依靠正知与正念摄持，令三门不放逸，断除恶业并行持如海般广大的善业。

不论小乘还是大乘，以正知正念摄持而不放逸，是护持戒律的唯一方法，藏传佛教的高僧大德们对此

尤为重视——法王如意宝在《忠言心之明点》中讲过，要恒时以正知正念护持，令三门不放逸；在《入行论》《佛子行》《亲友书》等论典中讲到有关菩萨戒时，都提倡正知正念与不放逸；宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中也着重地宣说过正知正念和不放逸的道理，其重要性不言而喻。

依靠正知、正念、不放逸，可防护戒律根本之自心，使其不被烦恼所染污。

我们以前讲过，戒律的根本就是自己的心，如果自心非常清静，那戒律一定会清静。这里说，以正知、正念及不放逸，就可以防护戒律的根本——自心，这样才能避免自相续被烦恼所染。

即应当以正知、正念、不放逸来守护自心。

应当以正知、正念、不放逸来护持自己的心。

大多数人对正知、正念、不放逸的概念比较了

解，有些刚来的人不一定清楚，我再稍作解释：

所谓的正知，就是经常观察自己的三门——我的身体在做什么，口中在说什么，心里在想什么；正念就是念念不忘善法，作为修行人应该行持善法，不能忘记自己是修行人，有些人虽然名义上是修行人，但却从不观察自心，那就已经完全离开了正知正念，若无正知正念则非修行人；不放逸是指在守戒过程中谨慎、小心翼翼，无垢光尊者对不放逸的定义是知惭有愧。

忆念（受持菩提心之）功德与（失毁菩提心之）过患而不失正念，忆念菩提心之本体而不失正知，如箭弦般小心谨慎至关重要。

时常忆念菩提心的功德与失毁菩提心的过患，不失去正念；忆念菩提心的本体，不失去正知，就像箭弦一样小心谨慎，这非常重要。箭弦的状态是不紧不松，同样地，我们不能今天以正知正念守护自相续，

明天就放松了，正知正念的心始终都要存在，令其保持在比较稳定的状态。

为什么呢？如果失去正知正念，则失毁善法，罪业刹那间无勤而产生。

为什么正知正念那么重要呢？如果我们失去了正知正念，那从前所有的善根全都会被毁坏，而且罪业会在短暂的时间中产生。

住在学院的道友可能不容易失去正知正念，因为上师和道友们在身边，在善知识与善道友的监督与鞭策下，自己不得不行持善法。如果一旦离开这样的清净道场，在大城市或其他环境中，修行不稳固的人就很容易失去正知正念，罪业会在很短的时间中开始涌现。

《入行论》中云：“惑贼无正知，尾随念失后，盗昔所聚福，令堕诸恶趣。

无有正知的烦恼盗贼紧紧尾随在失去正念的后面，盗取自己以前辛勤积累的一切福德财产，最后堕入恶趣。可见，正知正念对修行人而言至关重要。

此群烦恼贼，寻隙欲打劫，得便夺善财，复毁善趣命。

这群烦恼盗贼，趁修行人失去正知正念的间隙就开始打劫，夺走修行人所有的善法财产，并毁坏其善趣的命根。若时常以正知正念防护自己的身语意三门，那烦恼的盗贼就始终找不到机会打劫，更何况毁坏善趣的命根。

故终不稍纵，正念离意门，离则思诸患，复住于正念。”

所以，我们一刻也不要让正念离开意识的门，应当令正念就像哨兵一样守在意识的门口，因为自相续中有无始以来辛辛苦苦所积累的善法财产，如果被盗

贼全都偷光了就很可惜。因此，若自相续中的正念一旦离开，就要立刻想到丧失正念的诸多过患，这时应再次叮嘱正念住在意识的门口。

大家应该经常观一观自心，如果修行人身处于其他环境中，当修行的热气消散后，可能会丧失正知正念，若自己的善法全部被偷光，变成一个没有修行的普通人，那就很可惜。

《入菩萨行论》对修行人来讲真的非常重要，我们应尽量将其中的法义融入自相续。尤其是受过唯物主义教育的年轻人，希望你们打好佛法基础，珍惜当下的闻法因缘。

必须以了知菩提心之利益与失菩提心之过患、轮回过患与涅槃功德等清净正知而护心。

我们应该知道菩提心的功德和失去菩提心的过患，以及轮回的痛苦和过患、获得涅槃的功德和快

乐，以这些清净的正知来护持自心。我们平时要多观察自心，看看它是否产生了烦恼，如果一旦产生烦恼就要马上进行对治，这是护持菩提心最好的方法。

例如，世间的老人历尽沧桑，知晓善恶，从而弃恶从善。

就像世间的老者，一生中经历了许多痛苦和快乐，拥有丰富的人生经验，能够辨别善与恶、好与坏，从而弃恶从善。

因此，日日夜夜应当具足正知而修持一切善法，并且观察自己之三门善与不善业出现的情况如何，以石子等方式计善恶之数而断恶行善，这是护持正知。

同理，我们也要日日夜夜依靠正知修持一切善法，观察自己的身语意三门所造的是善业还是恶业，可以用石头等方式计算善与恶的数量，从而断恶行善。

《大圆满前行》中的扎堪婆罗门，每天用石子来计算自己的善心与恶心，生起善心时放一个白色的石子，生起恶念时就搁一个黑色的石子，最初黑石子较多，白石子较少，通过精勤对治、取舍善恶后黑白石子同等，最后全部是白石子，也就意味着念头都转成了善念。我们也可以效仿古德，用这种方式来观察自心，看看自己一天中产生了多少次恶念、多少次善念，这就是护持正知的方法。

噶当派的格西们随时都会观察自己三门的状态——如果身体想要散乱，就劝告自己不要到处乱跑；当发现自己的心开始胡思乱想时，就赶紧把思绪拉回来，安住于自心；有时口中言说绮语时，就想到作为修行人不应该这样，马上止语。

《入行论》中云：“再三宜深观，身心诸状态，仅此简言之，即护正知义。”如是主要护持正念正知。

平时，我们应再三深深地观察身体、语言和心的状态，看看自己的身体所行、口中所说、心中所想是否如法，简而言之，这就是护持正知的定义。护持正知正念非常重要。

彼论云：“合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。”

正知正念极为重要，若缺乏正知正念，就无法守护菩萨学处，因此，寂天菩萨在遥远的印度合掌劝请所有想保护自心的人，应致力于恒时守护正念与正知。

很多高僧大德将这些教言融入自心后，即使遇到再大的违缘和困难也不会舍弃三宝和菩提心。我们也应该随学，在遭遇挫折时，最好以正知正念守护自相续，不要舍弃菩提心，这很重要。

此外还要以不放逸来守护自心，依靠自己对治烦

恼为知惭，担心被他人耻笑而防护不善业为有愧，

除了正知正念以外，还要以不放逸来守护自己的心。尽量对治自相续中的烦恼是知惭，这是看待自己而言的；担心这样做会被别人耻笑而不造恶业，这叫有愧，是看待他人或诸佛菩萨、上师而言的。

知惭有愧才是不放逸之本体，故当依此而防护烦恼。

无垢光尊者说知惭有愧是不放逸的本体，华智仁波切说注意取舍是不放逸的本体。总之，应当依此而防护自相续中的烦恼。

此外，也要具足断除烦恼修持解脱善法之不放逸。

还应具足不放逸，即断除烦恼和修持解脱善法。

《大乘阿毗达摩杂集论》中云：

此论由印度的佛智论师所造，唐代的三藏法师唐玄奘翻译过，藏传佛教将其称为《大乘阿毗达摩》《大乘俱舍论》。《俱舍论》一般分为《上俱舍论》和《下俱舍论》，《上俱舍论》就是指《大乘阿毗达摩杂集论》，《下俱舍论》就是世亲论师所造的我们学院要学习的五部大论中的《俱舍论》，属于小乘的《俱舍论》。论中说——

“何为不放逸？无贪、无嗔、无痴，具足精进而修习诸善法，守护自心防止一切有漏法，可成办世间、出世间一切善妙（，乃为不放逸）。 ”

什么是不放逸呢？没有贪嗔痴，精进修持善法，且防护自心的一切有漏法，如此则可成办世间与出世间的一切善妙。

也就是说，若具足不放逸则可实现一切善法、善妙，若不具足，则无法实现。佛经中也说不放逸为一切善法之根本。

如果具足不放逸，一切功德都可以现前，否则就无法实现。佛经中也说不放逸是所有善法的根本。

《亲友书》中云：“佛说不放逸甘露，放逸乃为死亡处，是故汝为增善法，当恒敬具不放逸。”

《亲友书》中说：“佛陀讲过，不放逸就像甘露一般，能彻底离开轮回的生死大病，而放逸则是死亡处。”意思就是，如果放逸度日，那这个人就如同已经死了一样。所以，国王您若是想要令善法增上，就一定要恒时恭敬地具足不放逸。

这个藏文的教证我在十多年前背过，看到这些比较熟悉的教证时，彼时的生活场景一幕幕地浮现在脑海中，历历在目。那时我住在一间草坯房里，修行还算精进，晚上一般就睡两个小时，最多三个小时，晚上看书看到很晚，早上很早就起来背书。

我到学院后大概五六年的时间中，学院都没有通

电，我们夜间都用煤油灯照明。由于经济条件有限，我们会把灯芯做得很细，只能勉强看见字，因为如果灯芯粗了，煤油很快就会用完。不过，跟以前的祖师大德们相比，我们的条件还算好一点，他们甚至连煤油灯也没有，晚上只能在月光下看书，或是点燃一根香，借助香燃烧的那点极微弱的光看书。

《三摩地王经》中云：“布施持戒安忍等，所说一切诸善法，根本即此不放逸。”

布施、持戒、安忍等波罗蜜多中所讲的一切善法，其根本皆依不放逸而产生。

《顶宝龙王请问经》中云：“何为不放逸？凡行持诸善法者皆为不放逸。

什么是不放逸？只要是行持善法者，皆为不放逸之人。

菩萨不放逸能庄严菩提果；不放逸是菩提分诸法

之根本；成就智慧诸法之来源；积累受持一切善法；不毁昔所闻之法；摄受一切应摄之法；远离一切障碍之法。”

菩萨若不放逸具有哪些功德呢？能庄严菩提果；是三十七菩提分所有法的根本；是所有取舍智慧的来源；积累受持一切善法；以前所闻的善法不会毁坏；摄受一切该摄受的法；远离一切不该摄受的障碍之法。

无垢光尊者在本论中将“知惭有愧”作为不放逸的定义，这里分别引用了《大乘阿毗达摩杂集论》《亲友书》《三摩地王经》《顶宝龙王请问经》中的教证解释何为不放逸，大家要记住这些不同的说法。人们将无垢光尊者称为“多教证桑耶巴”，因为他的教证特别丰富，换成我们可能不知道去哪里找这么多教证。

若未以正知正念不放逸摄持，则以前所具有的闻

法等功德也会失毁，

反之，若没有以正知正念和不放逸摄持，会具有哪些过患呢？

会失毁以前具有的闻法等功德。有些人到了城市以后，从前听过的法一点也没剩下。有位居士曾经在学院待过四五年，去年我在成都碰到他，他连《佛子行》的道理都讲不出来，我当时很失望。从前在学院时他比较聪明，比较能苦行，比较精进，后来因为不具足正知正念、不放逸，结果现在整天搞世间法，修行人退失到这种地步很可怜。

仅有的信心、闻慧、精进也被堕罪之垢所染而变得不清净，

虽然有一点信心、精进和闻所生慧，但因为不具足正知正念之故，最后违犯戒律，被堕罪染污，变得不清净。

以致于不能从轮回恶趣中解脱。

无法从轮回恶趣中获得解脱。总而言之，作为佛教徒应该要知惭有愧，以正知正念、不放逸来守护自己的根门。

《入行论》中云：“心无正知者，闻思修所得，如漏瓶中水，不复住正念。”

如果没有以正知摄持自心，就像一个没有底的瓶子即使装满水也会全部漏光一样，闻思修行所获得的智慧、功德会漏尽，不会再住于正念上。

纵信复多闻，数数勤精进，然因无正知，终染犯堕垢。”

纵使广闻博学、非常精进，但因为缺少正知正念，最终将被堕罪的垢染所染污，堕入恶趣。

我们光有精进也不行，光有智慧也不行，光有信

心也不行，应该经常以正知正念护持自己的三门，这很重要。《佛子行》当中护持正知正念的教言文字不是很多，但意义很殊胜，我们应时常忆念《佛子行》《入菩萨行论》中的教证，用正知正念守护根门，经常观察自己在做什么、在说什么、在想什么，同时念念不忘善法。如果我们在修行的过程中，具足正知、正念与不放逸，闻思修行一定会究竟圆满。

也就是说，时时刻刻应当观察自心，如果实在无法避免散乱，则应当行持顶礼、转绕等散乱性的善法，万万不能增长不善业。

我们应该时时刻刻观察自心，如果实在是想散乱，那就去行持磕头或是转绕坛城等散乱性的善法，无论如何都不能增长恶业。

无垢光尊者这里说顶礼与转绕是“散乱性的善法”，与专修正知正念和菩提心相比，顶礼与转绕的确带有散乱性。当然，转坛城功德很大，但与心上的

善法比起来，转坛城不是很重要。那么，是专修或闻思的功德大，还是转绕的功德大呢？肯定是前者的功德大。如果智慧不是很高，去顶礼、转绕也可以，但有智慧的人先闻思比较重要。

住于静处时也应当修持禅定等胜义善法，不要浑浑噩噩度日。

住在静处时，尽量修持禅定等胜义方面的善法，不要整天浑浑噩噩度日，每天都应该把自己的时间掌握好。有个别人修行真的非常好，但也有个别人可能是前世的业障，总是喜欢散乱。无论如何，希望大家住在学院这样的寂静处时，一定要珍惜时光，不要虚耗暇满，以后不一定有这样的机会。

所做任何一件事尚未圆满之前不能从事许多其他事，因为如此会成为所做之事的违缘。

无垢光尊者的观点是，我们在做事情时要一件一

件次第地做，不能同时做很多事情，否则会成为正在做的事情的违缘。不过我个人会同时做很多事情，每件事情都完成得还算圆满，看个人因缘吧。

诸如布施之时，持戒虽然也很殊胜，但应当在不破戒的基础上，暂且放下持戒，精进布施。

比如，本来持戒很重要，但如果今天正在举行布施，就不能中断布施而去受戒，应该在不破戒的基础上暂时放下持戒，精进布施。

因此观察此等之时间、开遮、胜劣之差别是十分重要的。

这非常重要。许多人不知该如何分析和取舍佛教中的有些行为何时该做，何时不该做。比如什么时间段该闻思，什么时间段该精进修持，什么时间段该弘法利生。有些人刚出家三天，听说利益众生很殊胜，就想马上去利益众生，其实，如果自相续尚未成熟，

那就说明还没有到利益众生的阶段。

关于开遮，我们作为佛教徒，一定要明白佛陀在哪些特殊情况下，对佛教的戒律和善法恶法方面有开许和遮止，不能一概而论。且不说佛教，就连世间的法律与政策也有一定的开遮。

再说功德胜劣之差别，有些功德非常殊胜，有些功德比较而言没有那么殊胜，所以，明白功德胜劣之间的差别也非常重要。有智慧的人对佛教中这些相关问题——时间、开遮、胜劣等都分析得非常清楚，没有智慧的人，在遇到一些事情时会有点头痛。如果我们想要精通这些道理，就应该广闻博学。

札嘎仁波切曾经讲过，表面上为他人讲经说法、灌顶，但内心一直贪著世间八法，这样没有什么利益，不如在寂静处思维无常和轮回痛苦、业因果。因此，我们平时应该多观无常，如果真正在内心生起无常的定解，此生的修法定会成功。有些人修行不成功

的原因就是不能看破世间，没有无常观，如果无常观得非常好，对世间法就不会有很大的贪执，最终一定会走向解脱。因此，表面上的行为不是很重要，希望大家反观自心，要观无常。

《入行论》中云：“经说行施时，可舍微细戒。思已欲为时，莫更思他事，心志应专一，且先成办彼。如是事皆成，否则俱不成。”

经中说在行持布施时，可以舍弃微细的戒律。对于力量相等的善事，要考虑好先做哪一件，开始做了就要暂时放下其余的事，专心致志地成办这一件事，待此事完成后再做其他事，这样一来，一切事情都会顺利成办，否则都不会圆满。

《匝那嘎论》中云：“前事未完办他事，二者不成徒劳因，一足尚未落地前，抬另一足跌倒因。”

有些人的心特别散乱，既想做这又想做那，如果

这件事情还没有做完，又去做那件事情，结果全都做不成，徒劳而已。一只脚还没有落地之前就抬起另一只脚的话，就只能跌倒在地。

《入行论》中云：“勿因小失大，大处思利他。”

不能因小失大，大小以什么来安立呢？大处主要是思维他众的利益，如果对众生有利，那就把这件事情放在第一位。

《学集论》中云：“如同药树未成熟之前应当予以保护，若已成熟则当利他，此身未得圣者位前不能舍弃，当予以保护。”

在还没有得到圣者果位之前不能舍弃自己的身体。

《入行论》中云：“悲愿未清静，不应施此身。”

在没有登地之前，切切不能布施这个身体。

以此说明做微小善事时若与广大善法相违则放下小事，六度善法也是要逐层向上而学修，如果出现抵触，则应行持上面的学处，搁置下面的学处。

如果在做一件微小的善事时与大的善事相违，就要先放下小事，渐次而行。

《入行论》中云：“施等波罗蜜，层层渐升进。”

在行持布施等六波罗蜜时，应当一层一层地向上。

《宝积经》中云：“何者以喜心，百年作布施，不如一日中，守持净戒胜。”了知此等教证中所说之理而了知场合护持学处至关重要。

这里说，百年布施不如在一天中守清净戒律的功

德殊胜。如同刚才无垢光尊者所讲的一样，佛教中开许和遮止、功德胜劣之间的差别一定要分析清楚，要了知场合而护持学处，这在我们修学的过程中相当重要，否则就会经常陷于矛盾的泥潭中。

第 116 课

于此略说一日中的法行之次第、饮食之次第以及平时的威仪法：

此处，无垢光尊者为我们讲解作为已经受了菩萨戒的修行人，于一日当中的修法次第、饮食次第及平时的威仪。

一、法行之次第：

首先清晨起床时应当随念三宝与菩提心而起，若发现昨晚梦中造罪则应立即忏悔，若梦中行善则当随喜，因为白日与夜晚心之习气相同。

早上起来后应当随念三宝的功德并发菩提心，如

果发现昨晚做了恶梦就马上忏悔，如果在梦中行持善法则应随喜自己的功德，因为白天与晚上的习气是相同的，所以白天的善恶习气会于梦中成熟。

《中般若经》中云：“舍利子，倘若白日修持智慧波罗蜜多而增上，则梦中修持亦增上，梦中与白日无有差别之故。”

如果白天修持般若波罗蜜多增上的话，梦中的修持也会增上。

可能因为我家里蜘蛛比较多，所以昨晚梦见了蜘蛛，我与蜘蛛在梦中有一段精彩的对话——

我对蜘蛛说：“秋天马上就要到了，你的生命即将结束，你仍然这样成天奔波，有什么意义呢？”

蜘蛛对我说：“你们修行人不也是整日奔波劳累吗？你说得很好听，自己修得怎么样呢？”

.....

我们之间的对话比较长，但这里不耽误时间，醒来后我和蜘蛛在梦中的对话仍然记得很清楚。

之后，应当依照前述之仪轨受菩萨戒，因为昼夜所失毁的少许支分戒需要恢复、

观察完梦境后，按照前面的仪轨受菩萨戒，因为经过了一天一夜以后，自己的菩萨戒可能会失毁少许支分戒，失毁的部分需要恢复。

未失者也需要增上。

即使没有失毁也需要增上，所以每天念菩萨戒仪轨很重要。在学院上课时，每天课前大家都会共同念诵菩萨戒仪轨，如果以后没有这种机会，自己也要坚持每天念诵发心仪轨，不要间断。

二、饮食之次第：

享用饮食之时应当随念三宝而将食物分成四份，一份做供养，一份为突然的来客做准备，一份做食子布施罗刹女之子鬼神等，一份自己食用。

享用饮食前首先随念三宝，然后将自己的食物分成四份，一份做供养，一份为不约而至的客人准备，一份做成食子布施罗刹女之子等鬼神，一份自己食用。

或者，一份供养三宝，一份供养护法神，一份自己享用，一份布施鬼魔。《摄行论》中云：“食当分四份，首先净供尊，其次于护法，广大施食子，自己享用后，余食施鬼魔。”

此处也是将食物分成四份，只是分法不同，将上述的供养对境“客人”换成了“护法神”。

或者，按照律藏中所说将食物分成三份，第一份供养三宝，第二份为暂时可能到来的沙门、婆罗门或

王族准备，第三份自己享用。

按照戒律中的说法，可将食物分成三份，第一份供养三宝，第二份为可能临时到来的沙门、婆罗门或王族准备，第三份自己享用。在律藏中没有要求供养护法神或布施鬼神。

进餐时应当以四想而享用：于食物作不净想；心中生起厌烦想；为利益腹内虫类而食想；身体作驶向菩提果之大船想。不应以增长贪爱之心来享用饮食。

进餐时应具足四种观想：1. 于食物作不净想，再美味的食物，入喉就成了不净物的本质；2. 心中生起厌烦想，每顿饭都要准备食材、清洗餐盘，相当浪费时间；3. 为利益腹内虫类而食想，人的身体内有二万一千虫类，吃饭是为了利益它们；4. 将身体观想为趋向菩提果的大船，修行必须要依靠身体，它是我趋向菩提的工具，为了维系这具身体，就必须依赖

于食物。以这四种观想断除对饮食的贪执。

食量：腹内四分之一空置，四分之二进食，四分之一饮水。

吃饭时的食量是多少呢？吃太多不行，太少也不行。腹内四分之二进食，四分之一饮水，还有四分之一空着。

《入支论》中云：“腹内二分食，一分为饮料，一分风等住，分为四等份。”

腹内要留一分空着，不能全部填满。

或者，依照《十七事·食事品》中所说：“腹内分三份，二份为饮食，一份空放置。”

这里是分成三份，上面是分四份，但都需要空出一点，不能吃得十分饱。

如果饥饿，则对腹内虫类有害、产生各种疾病，并且无力做事；倘若过饱，则有恶臭，许多病原体入内，不能入等持等出现此类过患。

若是过于饥饿，则对腹中的虫类有害，产生各种疾病，且没有力气做事情；若是过饱也有许多过患，例如不能入等持等。

《入行论》中云：“已食唯适量。”应当以此方式而用餐。

因此，饭量应不多不少，适中即可。

最后以无常观念诵进餐回向文：“愿国王施主，以及城市中，所住诸众生，恒时得安乐。”

最后以无常观念诵回向文。《随念三宝经》中也有专门进餐时用的回向文，或者可以念“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”作为回向。泰国的

出家人在用完餐及接受供养后会立即念诵回向文为施主回向，藏传佛教以前有些老喇嘛们也是这样，这是很好的传统。因为施主是以信心来供养僧众的，不能浪费他们的财物，同时应回向他们以此供养的功德增福增慧。

三、平时之威仪：

行走时，眼观一木轭许处，观察途中含生，心不散乱而行。《般若摄颂》中云：“观一木轭许，行时心不乱。”

行走时，眼睛注视一木轭许的距离，看看道路上有没有虫类等含生，心不散乱而行。

双目垂视，若有人来，则微笑着说“您好”。

如果碰见熟悉的人，就微笑着打招呼。

出现恐怖之时，可四方观瞧。《入行论》中云：

“吾终不应当，无义散漫望，决志当恒常，垂眼向下看。

如果发生恐怖的状况，可以四方观察。作为修行人，行走时始终不能散乱地东看西看、东奔西跑，应当恒常不失正知正念，眼睛垂视下方。

苏息吾眼故，偶宜顾四方。

如果眼睛过于疲劳，可以偶尔坐下来眺望四方。

若见有人至，正视道善来。

如果见人迎面而来，就正视对方温和地说“善来”，不要看上去很不高兴的表情。

为察道途险，四处频观望，憩时宜回顾，背面细检索。

启程上路时，为了观察路途中的危险状况，可以

缓慢观察相应的方向，休息时回过头观望，对后方进行详细检查。

前后视察已，续行或折返，故于一切时，应视所需行。”

对前前后后详细观察后，如果没有什么违缘就可以继续前行或返回。在四威仪的一切时分，都应当了知必要而行。

之后，到树下等处坐禅或诵经等行持善法。

之后就到树下等处禅修或诵经等。下面讲传法时的注意事项。

传法之应行非行

若有人想在自己前闻法，则应观察其根基，对于心不调柔、略知一二便傲气十足者，应按《月灯经》

中所说而言“如你尊者前，我岂敢说法，你乃大智者”等摧毁他人傲慢之词。

如果有人想在自己面前听法，就应先观察根基，若对方傲气十足、心不调柔，就说一些略带讽刺意味的语言来摧毁其傲慢：“我怎么敢在像您这样的大尊者面前说法呢？您可是智慧超群的大智者呀！”

如果对方实在想听法，则观察其根器后方可说法。

如果对方确实很想听法，就先观察其根器，然后才可以说法。

讲法时如果对智慧浅薄者说大法，则会导致闻法者因舍法而堕恶趣。《般若摄颂》中云：“闻已慧浅彼弃此，舍无救护堕无间。”

愚者听闻大法后很容易舍弃，并成为舍法之因，

舍法会堕入无间地狱，不如最初不给他传法。

对大乘根基者也不能说小乘法。《入行论》云：
“于诸利根器，不应与浅法。”

如果法师是出家身份，那么在无有陪同者的情况下，不能单独为女士传法，因为如此将成为梵净行之违缘以及他人诽谤之处。《入行论》中云：“莫示无伴女。”

如果传法者是出家比丘或沙弥，则不能单独为女士传法，这是毁坏自身戒律之因，也会受到他人的诽谤。

又《白莲经》中云：“智者任何时，为女众传法，切莫独与行，发笑或共坐。”

智者于任何时候都不能为单独的女性传法，也不能与之独行、嬉笑或共坐。

对于不恭敬之人等也不能说法。

亦不可为不恭敬之人说法。

《入行论》中云：“无病而覆头，缠头或撑伞，手持刀兵杖，不敬勿说法。”

这几种情况下不能为之说法：没有病却无故覆头或缠头；听法时打伞、手持刀等兵器或拐杖；不恭敬之人。

其后，于广阔的地方坐在庄严的狮子座上，无有追求名闻利养等私心而以利他之心传法。

准备完上述前行后，说法上师应于广阔处坐在威严的狮子宝座上，以利他之心而传法，断除一切追求名闻利养等的自私之心。

《白莲经》中云：“清洁悦意处，敷设宽广垫，绸缎所严饰，身著净法衣，

在清洁悦意的地方铺设庄严宽广的坐垫，由绸缎做严饰，身著法衣。藏传佛教有这种传统，在安居时，所有讲经和听经的人都穿上祖衣或七衣，但现在这种传统不是很常见。

恒无少贪欲，饮食衣卧具，坐垫与法衣，妙药皆不思。

在传法的过程中，最好不要对眷属、财物有贪心，不要想是否能得到饮食、卧具、坐垫、法衣或妙药等，以这些目的传法心不清净。

不受任何物，智者恒祈愿，我众生成佛，为利世说法，思为我乐具。”当以此中所说之方式而说法。

传法时最好不接受任何财物，智者是为了利益一切众生而说法，祈愿众生与自己早日成佛。

很多高僧大德在灌顶、传法时不接受任何财物，这样心很清静。希望各位法师以后在大城市里弘扬佛

法时，首先观察自心是否清静，如果心不太清静，就干脆不接受任何财物，或是将所接受的钱财供养全部用于放生，放生非常有意义。

遇到任何众生都不要有我慢、轻视、不敬的态度，而要先微笑再说悦耳语。

作为发菩提心的人而言，不论见到什么身份的众生，都不应该怀有我慢、轻视、不恭敬的状态，而是先用微笑来迎接他，再给他讲经说法，或者说一些世间爱语。

《月灯经》中云：“如满月柔笑，于男女老幼，恒说正直语，调柔无我慢，

我们平时在与人接触时，应该带有如圆满的月轮般非常柔和的笑容，对男女老少所有人都应该说正直的语言，调柔、无有我慢。

智者恒时言，世人悦意语，智者永莫说，生畏散

乱语。”

具有智慧之人在与他人交谈时，时常言说令世人悦意、心生欢喜的语言，智者永远不要言说令他人生起恐怖心和散乱的语言。

我们平时一定要注意，不要宣扬令人生贪心、生嗔恨心、生怖畏心的语言。在与人交往时，听对方说话就能看出此人修行如何，有些人经常说自己怎样与人打架或吵架，一开口就是引发贪嗔痴的语言，这样毫无意义。如果避免不了散乱，那就可以互相探讨死亡无常或轮回无有实义等佛法的道理。

因为说悦耳语、赞叹语者自己无有损失，令对方心情快乐。

口中言说悦耳、赞叹的语言，不仅对自己没有丝毫损害，还能令人生起欢喜心。

《入行论》中云：“一切妙隽语，皆赞为善说，

见人行福善，赞叹生欢喜。

我们应心无嫉妒，对一切讲经说法的语言均赞为善说，见到有人积功累德，应赞扬此为善举并心生欢喜。

暗称他人功，随和他人德，闻人称己德，应晓知德者。

要在暗中称赞别人的功德，当听到有人宣说其他人的功德时，自己也要随声附和，欣然赞同。若有人赞叹自己的功德，要思忖自己有无此功德，不能骄傲自满。

一切行为喜，此喜价难估，故当依他德，安享随喜乐。

若能如此而行，那么，他人的一切善行也会成为自己欢喜之因，这种欢喜实在难能可贵，无法用金钱

衡量。因此，我们理当依靠他人所做的功德而安然地享受随喜的快乐。

如是今无损，来世乐亦多，反之因嗔苦，后世苦更增。

这样一来，自己今生不会有衰损的遭遇，来世还会获得更多快乐。反之，如果对别人的功德生起嫉妒心、嗔恨心，自己今生就会极度痛苦烦恼，来世更是苦不堪言。

出言当称意，义明语相关，悦意离贪嗔，柔和调适中。”

我们平时在和别人交谈时，语言应相合对方的心意，且相应场合、意义明确、令人悦意、远离贪嗔。有些人一开口就讲贪心、嗔心的语言，听他说话心里很烦恼，只好修安忍，用大圆满的觉性、用菩提心来对治都很困难，这样不是很好。

说话时语调要柔和适中，不管男众女众，说话的声音不要太大，要温和一点，佛教徒大声地吵吵闹闹不是很庄严，要尽量令自己的身语意得以调柔。另外，所说的内容也要多少适中，说得太多令人心生厌烦，说得太少又无法表达清楚。

对于胜过自己者作导师想，

我们该如何对待众生呢？若是在智慧或戒律等方面胜过自己的人，不应对其有竞争心，而应将对方当作自己的导师。

与自己同等者作道友想，低于自己者作眷属想，比自己年长者作父母想，较自己年轻者作子孙想，与自己同龄者作兄弟想，如此恭敬对待所有的人。

我们平时所接触的人都离不开这几类，在修持菩萨行的过程中，面对众生时如是观想极为重要。

《十法经》中说：“身语意远离造恶业，于堪布

生起本师想，阿闍黎生起堪布想，

我们的身语意要尽量地远离造作恶业，将为自己讲经说法的堪布作为本师来对待，将为自己传讲戒律的阿闍黎当作堪布来对待。《花鬘论》中说上师有两种——堪布与阿闍黎，阿闍黎是梵语，堪布是藏语。

对同持梵净行之老、幼、中者皆说敬语，恭敬承侍。”

对同样守持梵净行的老幼中者都要说敬语，并恭敬承侍。

《本生传》中云：“谁亦不可离正士，调柔依止善知识。亲近于彼虽未求，彼之功德亦熏染。”

任何人都不能离开殊胜的正士，应当三门调柔地依止善知识。在亲近善知识时，虽未刻意求取，但依止之人也会逐渐熏染上善知识诸多不可思议之功德。

《札嘎山法》中也讲过同样的观点。

希望诸位依止上师的时间越长越好，若能依止上师十几年、二十几年，自相续一定会与善知识相应，这很重要。

不离正知正念，恒时断恶行善

即使是暗地里也不应造恶作罪，甚至不能稍纵放逸。

即使是在没有人看见的暗地里也不应造轻微的恶作罪，甚至不能有丝毫放逸的行为。

《本生传》中云：“未被见中造罪业，犹如食毒岂得乐，天尊瑜伽士诸众，以清净眼必定见。”

在别人看不见的环境中造作罪业，就如同吃了毒药一样，内心怎会安乐呢？即使没有被人发现，但天

尊、护法神、上师、瑜伽士们，一定会以其清净的天眼看到。

不过，即使上师以其清净眼对你的恶行彻见无余，也不一定会马上跟你说。释迦牟尼佛在世时有些破戒的比丘，在其破戒的行为未被人发现之前，佛陀不会以神通点出。

无论如何，大家不应在暗地里造作罪业。

思维暇满难得以及佛难出世之理而不放逸。

我们平时要思维暇满难得、佛难出世与佛法难遇的道理，督促自己莫放逸，恒时精进修行。

《护境眷请问经》中云：“利世佛陀大仙人，俱胝劫中难出世，今已获得暇满时，欲解脱者怎放逸？”

利益世人的佛陀在百千万劫当中都难以值遇，如

今我们已获得了难得的暇满人身，希求解脱者怎能放逸度日呢？绝不能浪费时间。

为护持佛法而稍稍保护此身免遭病害并将其作船想，

为了能够修持佛法，应稍加保护这个身体，令其尽量避免遭受病苦的折磨，把它当作过河的船只想。

尽力以衣食等调养身体，保持健康，不能以无意义的念修等残忍的苦行折磨身体。

这一点十分重要。我们为了修法，应该尽量以饮食等调养自己的身体，保持健康，但要注意不能对身体过于贪执。也不能以一些外道的无意义的念修等残忍的苦行来残害自己的身体，这会严重违反密乘的戒律。

当然，我们佛教当中也有以对身体无有贪执的方式苦行，但佛教的苦行与外道对身体的残害并不相

同，大家应该清楚。

那么，燃指供佛是不是残害身体呢？这一点佛陀在《楞严经》中有明确开许，这不算残害身体。我们凡夫人能否做到燃指供佛呢？这很难说。无论如何，如果发心清净的话功德肯定很大，这在佛经中是有教证的。

《入行论》中云：“念身如舟楫，唯充去来依，为办有情利，修成如意身。”

我们应观想身体如同过河船只，把它充当来去的所依，即作为自他渡过轮回海的依处。为了成办有情的利益，要依靠它修成如意身，也就是转变为佛身。

《中观四百论》中云：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”

虽然身体就像怨敌一样，依靠身体造了很多业，但是为了修行，我们还是要好好地保护自己的身体，

具有清静戒律、行持善法的修行人存活于世，将会积累广大的资粮。

应当观想无常，希求菩提。

下面讲观想无常和希求菩提。无垢光尊者在《本论》中的传讲特点是，前面首先列出一个观点，为了印证和进一步说明该观点，紧接着会引用一个教证。

《七童女传》中云：“终舍之身命，观如草露珠，若长久修习，则获大安乐。”

终有一天，我们必定会舍弃自己的身体和生命，不要对其过于贪执，应将它观作草上的露珠一样，若能长久如是串习，一定会获得大安乐。

一般来说，人们会舍弃财产而保护生命，对于发心等广大佛法，应当不惜生命予以护持。

人们一般会为了保护生命而舍弃财产，但若是为

了护持佛法，生命可以放在其次。

去年学院的治理整顿工作正在进行时，我曾引用过这个教证，不知各位是否还有印象。我当时说：“在这样关键的时刻，希望大家不要舍弃佛法，佛法比自己的身体、生命、财产都更为珍贵。”

《教王经》中云：“吾为护身舍财产，为护生命舍身财，为护正法可舍弃，财产身体与生命。”

我为了保护身体可以舍弃财产，为了保护自己的生命，身体和财产都可以舍弃，而为了护持正法，财产、身体与生命都可以舍弃。

现在末法时代可能恰恰相反，也许有人会为了财产而舍弃佛法，那真是太可惜了！如果诸位在往后的生命中遇到一些违缘，需要在这三者之间做抉择，希望各位即使舍弃生命与财产，也不要舍弃正法。

恒时观心，发现过失立即舍弃，如此则不会被烦

恼所害。《梵天请问经》中云：“若知心过失，智者不依过，心若住正念，获净寂灭果。”

一旦察觉到内心的过失，智者应马上遣除，马上忏悔，马上对治。如果经常观自心，让它恒时住于正念中，就一定会获得寂灭的果位。

此外，牙签、唾液、鼻涕以及大小便等也应当弃于众人不用之静处掩埋，《入行论》中云：“牙木与唾涕，弃时应掩蔽，用水及净地，不应弃屎尿。”戒律中也说粪便不能弃于水泉等处。

在座的道友们应该注意，不要随便乱倒垃圾，这种行为很不庄严，若令僧众不悦，自己的过失很大。

同样，在用餐时我们也应当注重威仪，《入行论》中云：“食时莫满口，出声与咧嘴。”

用餐时应当注意威仪。学过戒律的人这些威仪应

该都懂。有些人没有学过戒律，吃饭时大声说话，嘴巴里塞得满满的，边说边吃，这样很难看。

坐于何处，尤其坐在上师面前、大庭广众之中，身体威仪一定要庄严。不能躺着、放肆、伸足、搓手等，应当端坐，身体姿态尽力做到庄严。

坐时的威仪是如何呢？坐在上师面前或僧众当中时，自己身体的威仪一定要庄严，不能躺着、伸足坐等，身体应尽量端坐。

《入行论》中云：“坐时勿伸足，双手莫揉搓。车床幽隐处，莫会他人妇，世间所不信，观询而舍弃。”

出家男众切勿在隐蔽处单独与女人相处，凡是会引发世人怀疑与诽谤的行为，一定要通过观察与询问后，为了避嫌而舍弃。

此外，跑跑跳跳、开怀大笑、弄姿作态等凡是身

语意一切不寂静行为皆当禁止，缓慢调柔为主。《花鬘论》中云：“歌舞赌博跑跳等，众人皆见且效仿，已入严重罪业门，违越戒律命根因。”

不管是居士还是出家人，都应谨慎自己的言行举止，威仪如法。

如是而行必将远离菩提，因此必须断除放逸行为。《护境眷请问经》中云：“未护三门行放荡，不敬具慢贪心强，不灭烦恼具重惑，此等尽离胜菩提。”

若不如法而行，则必将远离菩提，我们不应如此。

自己相续未寂静调柔之前不能调伏他人。所以首先应当使自相续寂静调柔。

自己的相续没有得以调伏前无法调伏别人，应当

首先使自相续寂静调柔。

《无边功德赞》中云：“自未调柔虽说具理词，言行相违不能调他众，汝思为利无边有情众，自未调柔精进而调柔。”

自己的三门尚未调柔前，虽然具有一定的能力与辩才，但因语言和行为相违、言行不一的缘故，不能调伏他众，所以，为了利益一切有情，应该精进地令自己的身语意三门得以调柔。

《宝积经》中云：“未度不能度他人；未解不能令他解，盲人无法指引路，解脱者能令解脱，具目者能导盲人。”

自己尚未得度前不能度化他人，自己尚未解脱前不能令他人解脱，盲人无法为他人指引道路，只有自己获得解脱者才能令他人解脱，具有眼目者才能引导盲人。

又《十法经》中云：“我为救度一切众生而精进，为令一切众生解脱而精进，为令一切众生寂静调柔而精进，若自己尚未调柔，不寂静、不护根门，则非为我力所能及，故当寂静、调柔、护根门。”

第 117 课

我们继续学习《大圆满心性休息大车疏》第八品发菩提心品中的以正知正念守护自相续。

此外，蒙受他人利益，应当感恩图报，遭受别人损害，则当作为行善与修持菩提之因，

如果得到了他人的帮助，就应知恩图报；若遇到有人损害自己，则不能以嗔恨心对待，应将其视为行善和修持菩提之因。

具体该怎么做呢？

一切行为中如慈母般忍耐疲厌，将自己视为比他人低下，行走缓慢，无论办何事、言何语均具足正

知正念不放逸，甚至梦中也要做到不诽谤、不贪嗔他人。

对于修行人而言，这是至关重要的。做任何事情、说任何语言都要用正知正念摄持。不仅是白天，甚至连梦中也不要诽谤众生，不对众生起贪嗔之念。

白日上午、中午、下午，夜间初夜、中夜、黎明六时中念诵《三聚经》（即顶礼、忏悔、回向）等功课。

《入行论》中云：“昼夜当各三，诵读三聚经。”要做到唯以行持善法度日。

我们经常说“六时”，即白天的上午、中午和下午，晚上的初夜、中夜和黎明。这里说昼夜六时都要念《三聚经》⁵⁷，所谓的“三聚”，即顶礼、忏悔、回向，应在日日夜夜中如是精进行持善法。不过，三更半夜爬起来念经可能有点困难。

57 《三聚经》即《三十五佛忏悔文》。

《经庄严论》中云：“佛子行持时，入根异行境，如是随理词，利生彼现行。”

佛子的一切行为应该随顺众生的根基与行境，说话做事首先用正知正念摄持，然后以合理的言词利益众生，这是菩萨唯一的行为。

佛子当善用其心

若广说，则如《华严经·清淨行境品》中所说：

在《华严经》中描述了菩萨广大无边的行为，《入菩萨行论》《三戒论》中都讲过，大乘行人一定要按照《华严经·净行品》中所讲的内容来规范自己日常的言行。

也许是因为《华严经》的藏文版与汉文版有点出入，这里引用的《华严经·清淨行境品》不是古文，而是用意译的方式将其原本的含义以通俗易懂的语言

表达出来。

“菩萨进入房屋时当发心愿一切众生到达解脱城中；

每当自己进入房屋时，要这样发心：愿一切众生到达解脱城。

睡眠时发心愿获得佛陀之法身；

睡眠时愿自己与众生获得佛果。

做梦时观想愿证悟诸法如梦；

做梦时愿我和众生证悟一切诸法如梦如幻的境界。

醒来时发心愿从无明中苏醒；

早上醒来后，愿我与众生从无明中苏醒。

起床时发心愿获得佛身；

起床时愿我和一切众生获得佛身。我刚来学院时，在一段时间中每天照此发愿，这些教证都引用在《三戒论讲解》中。

穿衣时发心愿著知惭有愧之衣；系腰带时发心愿皆结善缘；

系腰带时愿与众生结上善缘。

坐于垫上时发心愿获得金刚座；向后靠时发心愿获得菩提树；

佛陀是在菩提树下成就的，所以，当我们的身体坐在椅子上向后靠时要发愿获得菩提树。

点火时发心愿焚毁烦恼薪；

点火时发心愿焚尽所有烦恼的薪柴，千万不能

发恶愿。藏地有些人在木柴无法点燃时就会生嗔恨心，以恶语谩骂：“这个木柴一直无法点燃，是不是烧尸体的？”不应该这样，做任何事时都要好好地发善愿。

火燃起时发心愿燃亮智慧火；饭熟时发心愿获得智慧甘露；进餐时发心愿获得禅定食；外出时发心愿从轮回城中解脱；下梯阶时发心愿趋入轮回利益有情；开门时发心愿开启解脱门；关门时发心愿阻塞恶趣门；上路时发心愿趋入圣道；上行时发心愿一切众生享受善趣安乐；下行时发心愿断绝三恶趣；

人死后，中阴身必须经过中阴长道才能到中阴法王那里，由中阴法王判决上去（善趣）还是下去（恶趣），所以，往下去，比如我们去往洛若时要发愿断绝三恶趣及三恶趣之因。

遇到众生时发心愿亲睹佛陀；

遇到任何众生时，要发愿能够亲睹佛陀。

落脚时发心愿饶益众生；抬足时发心愿拔除轮回；眼见佩装饰品者时发心愿获得相好之饰；

见到佩戴装饰品之人时，愿获得相好之饰。

见无装饰品者时发心愿具足清净功德；

见到有人未佩戴任何装饰品时，愿能具足清净功德。

见满器时发心愿功德圆满；

见到装满水的器皿时，愿功德圆满。

见空器时发心愿过患空无；

见到空空的器皿时，愿过患空无。

麦彭仁波切在观察相兆的教言中讲过，如果出门

时见到有人手提空桶则为不吉祥之兆，我出门办事时若是遇到拿着空桶的人，心里会有点执著，认为不吉利。此处教我们，若是见到空桶时可以发愿：愿贪嗔痴等烦恼过患如同此空器一样，空空如也。

见喜爱之众生时发心愿喜爱正法；

见到心生喜爱之众生时，发愿喜爱正法。

见不喜爱之众生时发心愿不喜有为法；

见到自己不喜欢的众生时，发愿不要喜爱有为法。

见安乐之众生时发心愿获得佛之安乐；见苦难众生时发心愿遣除有情之一切痛苦；见患者时发心愿摆脱疾病；见报恩者时发心愿报答诸佛菩萨之恩；见不报恩者时发心愿于邪见者不报恩；

见到不报答恩德的众生时，内心不要对他生嗔恨

心，而应发愿对邪见者不报恩。

见反对者时发心愿能消灭一切外道；见赞叹之情景时发心愿赞叹诸佛菩萨；见他人说法时发心愿获得佛陀之辩才；见佛像时发心愿无碍面见诸佛；见佛塔时发心愿成为众生之应供处；见人经商时发心愿获得圣者七财；见人顶礼时发心愿获得人天导师佛之无见顶相。”

无见顶相就是释迦牟尼佛头上的肉髻，它极为庄严，人们怎么看都看不够，我们在看到别人顶礼时，要发愿获得佛陀的无见顶相。

此外，应当对一切无义的散乱事生起厌烦心并观无常。

作为修行人，对世间各种散乱的琐事应该生起厌烦之心，并且观无常。希望大家多观无常，如果在自相续中生起无常观，那么生圆次第、大中观、大圆满

的见解或境界很容易生得起来。反之，若相续中缺乏稳固的无常观，就很难看破世间，虽然暂时有些大中观、大圆满的正见，但这样的境界并不稳固，一段时间后受到世间俗人的影响，原本甚深的见解就会慢慢退化，最后完全消于法界。

噶当派的修行人非常重视无常观，如果生起了稳固的无常观，很容易断除今生的贪执，并为了来世的解脱而精进修行。在座的人大多在三四十岁或四五十岁左右，活在人间的时间不会太长，观修无常非常重要。

不过，我们不能以无常为借口，对闻思修毫无规划，华智仁波切曾经用牦牛吃草来作比喻——牦牛吃完这座山头的草以后，还准备去另一座山头吃草，意思是修行人在闻思修方面要有计划。

无垢光尊者这里语句虽然简略，但如果我们好好思维，其实这是非常殊胜的修心教言。我们作为宁玛

派的传承弟子，经常说自己是圆满的大修行人，但是，当痛苦与烦恼来临时我们是怎么对待的，每个人应该心中都有数，如果连简单的烦恼都不能对治，那就不必谈许多高深的境界了。因此，从无常开始观修非常重要。

在地上乱涂乱画、草率行事、妄念纷起等出现散乱时，以正知正念立即断除，身体所作、口中所言、心中所想皆应转向正法。

我们平时在做一些毫无意义的散乱之事——在未经观察时妄念纷飞、满嘴绮语或行事草率时，应立即以正知正念断除，身语意三门皆应转向正法。

有些人在没有正知正念的状态下，以佛法为借口做了很多不合理的事情。我并非对任何人有意见，只是现在有人以藏传佛教和五明佛学院为名化缘敛财，说自己是麦彭仁波切的化身、华智仁波切的化身、智悲光尊者的化身、无垢光尊者的化身……这些人真是

太大胆了！麦彭仁波切和华智仁波切等大德们在世时对财物毫不贪执，看破了所有世间欲妙，而你作为他们的“化身”，为何对施主们的笔记本电脑、摄像机、小汽车等财物如此贪执？还有些人向施主们化缘说要建寺院、修佛塔，这些事你真正做了没有呢？

我不愿意得罪任何人，但这样的行为对整个佛教和信众是否有利益呢？当然，我人微言轻，说这些话也许不太合理，我曾经也提醒过某些人，但他们当时并未听从，等果报来到自己身上时又到我面前哭哭啼啼，这样实在没有意义。

我在《藏密问答录》中讲过，藏传佛教确实有许多高僧大德以悲悯之心、忘我之心利益众生，这一点我们可以看得出来，但也有一部分人完全以佛教为幌子欺骗很多众生，毁坏了他们今生来世的善根。

我并非阻碍你们弘法利生，如果你们真正能够利益众生，我个人没有任何嫉妒心，但是，如果打着五

明佛学院的旗子欺骗众生，不仅对佛学院、对上师的事业不利，对整个佛教都不利。希望诸位在做任何事时都要以正知正念来摄持。

另外，信众也应擦亮自己的慧眼，并非每个在五明佛学院待过的人都是非常了不起的修行人，五明佛学院并非是像极乐世界一样的清净刹土，不守规矩、被学院开除的人也有，所以，我并不敢保证凡是五明佛学院的人百分之百全都可以依止。

今天讲了许多不清净的相，实在应该忏悔，我回去要好好地念金刚萨埵心咒。之所以谈到这些问题，是因为考虑到法王如意宝二十多年以来舍身忘躯地弘扬正法，作为弟子的我们，如果不仅没有起到利益众生的作用，反而让信众们生起邪见的话，那真是极不合理。

晚上睡眠时身势右卧，头朝向北，

上等的修行人晚上一般夜不倒单，如果实在做不到，那就身体朝右、头朝向北而卧，就像释迦牟尼佛涅槃时的卧式，这样的睡姿功德很大。在中阴解脱法门中讲过，临死时保持这样的卧式就不会堕落。

不仅是人，旁生也是如此。那天我在厦门，看到有只鸽子临近死亡，就想尽办法让它保持这种卧式。以后若有因缘，我们也要尽量用这种方式帮助临死之人或旁生。

随念死亡，将三宝观于自己的顶上，心安住于如虚空般的法性中入眠。《入行论》中云：“睡如佛涅槃，应朝欲方卧。”

在做好上述的睡姿后就要随念死亡，并将上师三宝观在自己的头顶或安住于心间，心专注于如虚空般的法界中入眠。

昼夜（六时中）应当于佛像、佛塔等三宝所依前

念诵《普贤行愿品》或得贡瓦巴阿阇黎所著的《七十颂愿文》等发愿。

我们应在昼夜六时中，于三宝所依前念《普贤行愿品》，这非常重要，或者念诵得贡瓦巴阿阇黎所著的《七十颂愿文》等发愿。

或者诵《菩萨戒二十颂》，

《菩萨戒二十颂》的作者是旃扎古味论师，益西彭措堪布翻译过，在《走向解脱》中有。

此义在《宝鬘论》中云：“诸佛正法僧，以及菩萨前，恭敬皈依毕，顶礼应供处，忏悔罪恶业，广修众福德，有情之福善，一切皆随喜，

我于诸佛、正法、僧众及菩萨前恭敬皈依后，顶礼一切应供处，并忏悔无始劫以来所造的所有自性罪和佛制罪，修持广大的福德，且对有情所造的一切福

德悉皆随喜。

我稽首合掌，请转妙法轮，乃至众生存，请佛久住世。

我合掌顶礼十方诸佛菩萨，乃至众生存在期间请转法轮，并请诸佛菩萨长久住世，莫入涅槃。这跟七支供的意思基本相同。

愿以我作福，已作及未作，有情悉皆具，无上菩提心。

这是回向支，愿将我过去已经做、现在正在做和未来将要做的所有福德全部回向众生，愿一切有情都能发无上的菩提心，最终获得正等觉果位。

愿众皆无垢，根圆离无暇，行为有自在，正命悉具足。

愿所有众生清净无有垢染，诸根圆满，远离八种

无暇，在修法过程中行为自在，不被他人控制，以正命养活自己，远离五种邪命。

愿诸有情众，手中具财宝，资具皆无量，无尽至生死。

愿一切有情手握财宝，拥有无量资具、财富圆满，乃至生死轮回之间用之不尽、享之不竭。虽说修行人提倡知足少欲，但若是缺乏资具，修行也会受到影响。

愿凡诸女人，恒成大丈夫，诸有情慧目，戒足悉具足。

愿世间所有业和烦恼较为深重的女人都能成为殊胜的大丈夫，愿一切有情具足智慧的明目与戒律的双足。

女性的烦恼确实有点重，我每天在接待时发现，本来是小小的问题，但很多女众内心特别执著，非常

烦恼、痛苦。我有时会想，现在我作为凡夫没有获得生死自在，假设有一天我对自己的生死能自主时，我愿以女身利益众生。虽说诸佛菩萨都示现发愿转为男身，不愿转为女身，但我认为，作为想要利他的人来说发心很重要，如果女身对众生更有利，那我就发愿来世以女身利益众生——不知道我下辈子会不会变成一位女活佛。

希望女众提起精神，不要妄自菲薄，应该发殊胜的心。密宗认为，女众对生起空乐无二、现空无二的智慧起到很多俱生的因缘。另外，密宗的戒律中说不能诽谤女性，却没有说不能诽谤男性，由此可见，女性在密宗的地位很高。

愿有情具色，形妙大威光，见喜无病疫，长寿具大力。

这里跟人天七德的意思基本相同：愿一切有情相貌端严、具有威光，令见者生起欢喜心、无有疾病，

长寿、具有大力。有些女众连一桶水都提不动，看起来很可怜，应该发愿下辈子变成大力士。

愿皆通方便，脱离诸苦痛，勤向三宝尊，富有佛法财。

愿有情具有善巧方便，能解脱众生的一切痛苦，始终精勤地向往三宝，具足佛法的圣财。

愿修慈悲喜，弃惑平等住，施戒忍精进，定慧作严饰。

愿众生修持慈、悲、喜、舍四无量心，舍弃烦恼平等而住，同时以布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧六波罗蜜多作为严饰。

愿圆诸资粮，相好极鲜明，不可思十地，不断而经行。

愿众生圆满福德与智慧二种资粮，具足三十二相

和八十随好，尽快圆满不可思议的十地功德，不间断地经行。

愿我亦具足，彼德余诸饰，解脱一切过，倍悯诸有情。

愿我也具足这些功德，还有佛经中所讲到的一切其他功德来庄严自己的相续，远离一切过患，对有情生起殊胜的大悲心。

愿诸有情心，意愿皆满足，恒常而遣除，一切众生苦。

愿有情的所求全部得到圆满，愿我能恒时遣除一切众生所有的痛苦。

愿遍诸世界，恐怖之士夫，听闻我名号，极度畏惧消。

愿遍满世间具有各种烦恼和恐怖的众生，听到我

的名字后消除一切怖畏与恐惧。

愿以见忆我，闻名诸众生，不乱住本性，定得圆菩提，

愿对我见闻忆触的所有众生，远离错乱的分别念，安住于真实本性中，最后获得圆满菩提。

生生世世中，获得五神通。愿于诸苍生，恒常行利乐，

愿我与一切众生，于生生世世当中具足五种神通，并以五种神通利益无边众生。

愿诸世间界，欲行罪恶者，悉皆无害心，恒常顿遮止。

愿世间凡是想造作罪业之众生的害心全部消失，从此以后能完全遮止害他之心。

愿如地水火，风药旷野树，众生于恒常，随意而受用。

愿我能如地、水、火、风、药物、旷野中的树木等，众生想使用时就能随时受用。

如命爱有情，胜过爱自我，众罪成熟我，我乐予众生。

我爱有情就像爱自己的生命一样，甚至胜过爱自己，愿众生的罪业与痛苦皆成熟于我身，将我的善业与安乐全部给予众生。

纵有一含识，未得解脱间，我虽得佛果，誓愿住三有。”

纵然仅有一个众生没有获得解脱，我虽获得了大菩提，但也不愿意安住于寂灭中，仍然发誓住于三有对其进行饶益。

如是昼夜各念诵三遍，则可获得无量福德。《宝鬘论》又云：“故佛像塔前，抑或于余处，一日三时诵，如此二十颂。”

每天念诵三遍上述发愿内容，就能获得无量福德，因此，我们若在佛塔、佛像、上师面前，或在别的地方，昼夜念诵三遍这二十颂，将获得无量功德。

“如是所说福，设若具形色，尽恒河沙数，世界不能容。彼是世尊说（，理由此亦明，有情界无量，利彼亦复然）。”

此功德若是具有形相，则恒河沙数的世界亦无法容纳，这是世尊亲口所说。

每天诵三遍可能有点困难，即使诵一遍也很好。去年有些人发愿每天念《金刚经》《系解脱》，现在已经间断了，作为修行人，这些课诵最好不要断。

另外，修持菩萨乘三藏中所说之教义而度日。

为什么呢？虽已获得了如梦般短暂的暇满人身，但也是如水泡般无常，依此身若未得道，则以后也难以得道。

虽然我们已经获得了暇满人身，但它是无常的，如果这一生没有得到道相，以后也很难得到。因此，我们应珍惜这个如水泡般不实的身体，多观无常、多修持正法。无常的修法对我们来说十分重要，由于时间关系今天不广说。

第 118 课

乙七、明示二十堕罪及同分：

菩萨戒有二十种或十九种堕罪及其同分，这是所有宗派共同承认的。

不失二心为学处，国王五堕邪见等，
大臣五堕毁城等，平凡之人八堕罪，
共同二堕廿堕罪。彼之同分为轻罪，
不具此等无堕罪，行善同分即学处。

不失毁愿菩提心和行菩提心即为菩萨戒总的学处。分别而言，国王容易犯的有邪见等五种决定罪，大臣容易犯的有毁坏城市等五种罪业，平凡人有八种易犯之罪业，共十八种。再加上失毁愿行菩提心，共

有二十种堕罪，这是共同的根本堕罪。与根本罪同分的罪业叫轻罪；如果不具足堕罪和轻罪，则为无罪；行持一切善法、利益一切众生就是菩萨的学处。

在座所有的金刚道友都受过菩萨戒，如果不懂菩萨戒的学处——哪些是根本堕罪、哪些是支分堕罪，就很容易违犯。戒律中讲过，若上师为弟子传授了戒律，却没有为其传讲学处，就如同将刀交到屠夫手中一样，具有很大过患。

寂天菩萨依据《虚空藏经》而在《学集论》中宣说了十九种根本堕罪。

每一条根本戒都分为基、加行、发心、究竟，这里我不细说，你们看看宗喀巴大师的《菩提正道论》，其中将四根本十九种罪业讲得非常清楚。益西彭措堪布所著的《走向解脱·菩萨戒品》中也详细讲过，大家不妨参阅。

其中国王五定罪：

这是在古印度时国王受了菩萨戒后比较容易犯的戒律，后来制定为根本堕罪，即无论出家人还是在家人，只要违犯这五条就是破了菩萨根本戒。

（一）掠夺三宝财物；

一般不太容易犯。

（二）惩罚具戒比丘；

以各种手段惩罚具戒比丘，毁坏其房屋、抢夺其财产等，我们也不太不容易犯。

（三）轻毁出家学处；

轻毁出家人的戒律。

（四）造五无间罪；

五无间罪即杀父、杀母、杀罗汉、破和合僧与出佛身血，佛在世时小乘得果的人比较多，现在很少见到阿罗汉，因此这一条也不容易犯。我去泰国时，据说在某个森林中住着几位阿罗汉，当时很想去看看，但因时间很紧没有去成。

（五）持邪见。

这一条比较容易犯。如果光是心里对上师起了某种念头——“上师可能不是佛吧”“上师说的不一定对吧”，这是怀疑，不是邪见。很多人没有学好《俱舍论》，所以分不清怀疑和邪见、见和非见的差别。怀疑不是见解，邪见才是一种见解，见解是一种决定的心，比如你认为上师肯定不是善知识，而是魔知识，从此以后不再依止他，不仅心里这样想，而且在实际行为中真正做出来，这才能算生邪见。因此，光是动念头并不算生邪见，但也要及时忏悔。

大臣五定罪：（一）毁舍宅；

一户人家住的地方叫舍宅。

(二) 毁村落；

村落，也就是乡村，一个村子。

(三) 毁乡镇；

在印度，乡镇是指有婆罗门、刹帝利等四种种姓以上的人居住的地方。

(四) 毁城市；

城市中有比较大的市场。

(五) 毁都市。

都市，用现在的话来说，包括重工业和轻工业比较发达的地方。我们学院的信笺上写的是“喇荣佛教都市”，按世间的标准，真正的都市可能算不上，只是比洛若乡稍微大一点。像纽约这样的大城市可以叫

都市。

如果大臣受国王之命，依靠种种手段毁坏以上五种对象就算犯了菩萨戒，我们普通人不太容易犯。

平凡人八定罪：（一）对非法器宣说空性；

你们好好地看一下它们的基、发心等，同时圆满这四种因缘可能也不容易。

（二）退失大乘道心；

退失了大乘的发心，进入小乘。

（三）舍弃别解脱戒修大乘；

比如有些学密宗的人认为别解脱戒没有用，不需要守持居士戒等，只要学大乘、密乘就可以了。

（四）自持小乘且令他持小乘；

自己持小乘，并且让别人也持小乘。

（五）为利养而赞自毁他；

为了获得利养赞叹自己的功德并诋毁他人，比如说“我如何了不起，某人如何不好”，就会犯到这一条。

（六）说上人法妄语；

这一条跟小乘的根本戒相同。若明明未见到本尊而妄称“我已见到本尊”，本来没有得到授记而妄言“我已得到授记”，那不仅会违反小乘别解脱戒的根本戒，还会违反大乘的菩萨根本戒。

（七）取受享用三宝财物；

这里是指以各种狡诈和恶劣的手段取受和享用三宝财物。

（八）将修禅定者之财施与闻思者。

将修行者的财物给予闻思者。

这以上普通人容易犯的共有八条，我们应该注意。希望诸位把每一条的基、发心、加行和究竟都弄清楚，课后仔细看一下《走向解脱》，这很重要。

再加上舍弃愿菩提心这一共同堕罪，总共有十九种。

舍弃愿菩提心是国王、大臣和平凡人的共同堕罪，加上这一条就有十九种堕罪。

《宝积经》中所说的二十种堕罪是在前十九种堕罪基础上加舍弃行菩提心。《月藏经》和《虚空藏经》中也明确地宣说了舍弃行菩提心属于堕罪。

《宝积经》中说的菩萨二十种堕罪，是加上了舍弃行菩提心这一条。每个受了菩萨戒的人一定要明白

这些学处，否则违犯了什么戒条都不清楚。

如若出现此等堕罪，那就不能称得上是菩萨，因此要精勤忏罪，力求恢复清净。

如果出现了上面所讲的二十种堕罪中的任何一种，那就不是菩萨了，因此要精勤地忏悔罪业，努力让戒体恢复清净。菩萨戒与别解脱戒不同的是，如果违犯了别解脱戒的根本戒则无法恢复戒体，而即使犯了菩萨根本戒，也可以通过忏悔令戒体恢复。

《菩萨戒二十颂》中宣说了下列四种根本堕罪：

《菩萨戒二十颂》是旃扎古味论师所著，这其中宣说了除上述二十种堕罪以外的四种堕罪——

为谋取利养而赞自毁他；

跟前面平凡人容易犯的八种堕罪中的第五条意思相同。为了谋取利益而赞叹自己或自己的上师，诋毁

其他活佛、法师、高僧大德。如果没有利益关系，只是单纯地为了维护佛教或利益众生而指出佛教内部的某种乱象，那就不会犯这一条。

对于求法求财、无依无怙的痛苦者因悭吝而不作布施；

对于一些求法求财、无依无怙的痛苦者，因吝啬心不作法施与财施。在路上碰见可怜的乞者时，如果有零钱，尽量做一点布施。

不接受他人忏悔反而以嗔心呵责之；

如果金刚道友向你忏悔，你不但不接受，反而以嗔恨心呵责他，那就会犯菩萨戒。

金刚道友之间团结和合很重要，尤其是住在一个寝室的道友，一定要和睦相处。不过有些人并非真心忏悔，只是为了获得某种利益而忏悔，比如为了能够继续听法师的课所以才向法师忏悔等。

舍弃大乘而宣说相似之法。

舍弃大乘显宗或密宗的法，为他人宣说一些自己分别念所造的相似之法。

此四种根本堕罪与他胜罪相同。

在小乘别解脱戒中，四根本罪叫他胜罪，因为在与烦恼作战时，自己失败了，烦恼获得了胜利，故名“他胜”。如上所讲的菩萨四根本罪与他胜罪相同。

如颂云：“以利养贪心，赞自而毁他，于无怙苦者，慳不施法财，他忤不听受，反以嗔呵斥，舍弃大乘法，宣说相似法。”

这在上面已经作了解释。

凡是追随无著菩萨的后学者均承认四种堕罪。

受菩萨戒的仪轨分为甚深见派和广大行派两种传

承，无著菩萨属于广大行派，凡是追随无著菩萨的弟子们，都承认这四种堕罪。

那么，按照无著菩萨的传承，具体如何受戒呢？

受戒方式：受戒者内心清净则可得到戒体，

受戒者唯一的条件就是需要有一颗清净的心，有清净心就可以得到戒体。

对于依靠顶礼、供养而使相续稍得成熟之人，上师首先询问其违缘情况，

依靠顶礼、供养等七支供的修法使自相续稍微成熟之人，上师首先询问其入菩提道的一些违缘，这个步骤包括在仪轨中。

之后传授菩萨学处，进而强调菩萨戒。

这是无著菩萨的传统。

无论出现四堕罪中的任何一种，都是依照《菩萨戒二十颂》中所说的“大缚罪当重受戒，中缚三人前忏悔，余罪于一人前忏”进行恢复。

若是犯了上述四种堕罪中的任何一种，都是依照《菩萨戒二十颂》中所讲的来忏悔、恢复——若是大缚罪，则应当重新受戒；中缚罪在三个人面前忏悔；其余轻罪只需在一个人面前忏悔。

《菩萨地论》中说出现堕罪的数目超过三次则不能再受。

出现三次堕罪后就不能再重新受戒，这是无著菩萨的观点，这就比较严格，按照龙猛菩萨的观点，无论犯多少次都可以重新受。根据阿里班智达的说法，宁玛巴应跟随龙猛菩萨的观点，可能担心犯堕罪的次数比较多吧！

追随龙树菩萨的后学者也同样承认相续清净可得

戒体。

一定要通过七支供的修法令自相续得以清净，否则得不到戒体，这一点没有差别，只是受戒方式略有不同。

受戒方式：弟子先作七支供，上师于如海般的僧众前既不需询问其违缘，也不用传菩萨戒，学处也是防护十九或二十堕罪。

刚才无著菩萨的传统中需要询问违缘然后再传菩萨戒，这里都不需要，学处也是防护上面所讲的十九种或二十种堕罪。

恢复方式：祈祷虚空藏菩萨而改正，受多少次都可得戒体。

想令自己菩萨戒的戒体得以恢复清净，就要祈祷虚空藏菩萨，在虚空藏菩萨面前忏悔并发愿改正，无

论重新受多少次戒，都可以得到戒体。

此二种方式分别是唯识与中观的观点。

龙猛菩萨是按照中观的说法，无著菩萨则是按照唯识的观点。

堕罪之同品：诸如不恭敬是邪见之同品，其余的轻罪以此类推。

同品，有些地方称为同分，指所犯的罪业比根本堕罪要轻，它并非真正的堕罪，但可以划分为与堕罪同一类。若是对上师与佛法不恭敬就是邪见的同品，虽未真实生邪见，但其正见在慢慢退失。其余的轻罪用这种方式类推。

断除邪见的善心等称为无堕罪，

断除邪见等任何堕罪的善心叫无堕罪。

不染污同品即是无轻罪。

连根本戒的同品都没有染污，就称为无轻罪。

凡是所有的善法均为学处，尤其与利他相联之事是真实的学处。

菩萨戒的所有学处可以包括在饶益众生和摄集善法中，凡是与利益他众相关的任何行持善法之事，都是菩萨戒的真实学处。

乙八（分说护持二菩提心）分二：一、愿菩提心之守法；二、行菩提心之守法。

丙一（愿菩提心之守法）分二：一、略说；二、广说。

丁一、略说：

所有学处之次第，归纳概括而言即，
应当断除四黑法，谨慎行持四白法。

愿菩提心的所有学处之次第，概括而言就是断除四种黑法和行持四种白法。

丁二（广说）分二：一、断除四黑法之教言；
二、行持四白法之教言。

戊一、断除四黑法之教言：

欺应供处令后悔，恶语中伤诸正士，
众生之中谄诳行，即当弃此四黑法。

欺骗应供处；令他人对所行持之善法生起后悔心；以恶语中伤圣者；在众生当中行持狡诈行。这是应当舍弃的四种黑法。

《宝积经·迦叶请问品》中云：“迦叶，若具四法则将忘失菩提心。

如果具足四法就将忘失菩提心。这四种黑法虽不属于根本堕罪，但它们是毁坏愿行菩提心的因，愿菩

提心是想要利益一切众生，如果能让这种发心增长并稳固，那就必须要远离这四种黑法。

何为四法？欺骗上师及应供处；

若欺骗上师、父母等应供处，菩提心就很容易失坏。

令不应生悔心者生悔心；

他人原本行持的是善法，但你通过言说各种语言让对方心生悔意。

以嗔恨心言说发菩提心者之过失；

以嗔恨心言说具有菩提心之人的过失。

这一点一定要注意，因为我们根本看不出谁的相续中具有菩提心，因此，最好不要言说任何人的过失，这样会损害自相续中的菩提心。

于众生中行为狡诈。”

以各种手段骗取信众的财产，为了达到自己的某种目的诽谤他人等，这些行为非常不应理，我们应当断除这四种黑法。

第 119 课

我们正在学习第八品发菩提心当中的如何守护愿菩提心和行菩提心，守护愿菩提心的方法分为断除四种黑法与行持四种白法，昨天学习了断除四黑法之教言，今天接着学习行持四白法之教言。

戊二、行持四白法之教言：

依止一切诸正士，且赞彼等之功德，
劝勉众生行善业，于诸菩萨作师想，
以清净心利有情，即当依此四白法。

凡是受了菩萨戒之人一定不能舍弃愿行菩提心，想要守护愿菩提心，就要断除四种黑法，行持四种白

法——我们在修学菩提的过程中要依止高僧大德和圣者们，并赞叹他们的功德；劝勉众生行持善法，比如让众生发菩提心、行持十善等；将一切发了菩提心的菩萨作本师想；随时随地以清净心饶益众生。我们应当依止这四种白法。

四白法：一、断除妄语是利乐有情之根本；

若想要利益众生就必须说真实语，谎话连篇之人不可能利益众生。因此，断除妄语是利乐有情的根本。

二、于诸菩萨作本师想是修道之殊胜助缘；

将所有发菩提心的菩萨都观作佛，这是我们修道过程中最殊胜的助缘。

三、以无有狡诈之增上意乐依止、赞叹正士是自己趋向一切善法之基础；

以没有狡诈之心的清净意乐依止高僧大德，并赞叹他们，这是自己趋向一切解脱善法的基础。

四、令一切众生趋入大乘是劝勉众生最初发心之殊胜善法。

令一切众生趋入大乘，是劝勉众生初发菩提心的殊胜善法。

《宝积经·迦叶请问品》中云：“迦叶，若具四法则不忘失菩提心。何为四法？具足正知不言妄语；于菩萨作本师想；以无有狡诈之增上意乐利益有情；将诸众生真实安置于大乘道中。”所以，我们应当持之以恒护持学处。

跟上面长行文的内容意思基本相同。如果在平时的威仪中具足这四种白法就不会忘失菩提心，所以，我们应当持之以恒地护持学处。

《三摩地王经》中云：“童子，若具四想则使菩

提心稳固。何为四想？

在《三摩地王经》中也讲到了四种白法，跟前面稍有不同。具足四想就能令菩提心得以稳固，是哪四种想呢？

于真实善知识作佛想；

将善知识看作真正的佛，不要将其视为凡夫或菩萨。

于彼所说之法作道想；

如果没有道路我们就无法前进，因此，要将善知识所说之法观为菩提道路。

于修持彼法者作道友想；

凡是修持善知识所说之法者，将他们都当作自己的道友。

于诸众生作独子想。”

我们爱每个众生都要像母亲爱自己的独生子一样。

作为发了愿菩提心的人，一定要努力行持此处《三摩地王经》中所讲的四种白法。

丙二、行菩提心之守法：

利他胜过于自利，故当主要行利他，
此乃菩萨之学处，若成利他可开许，
身语不善实为善，意三永无开许时。

如何守持行菩提心呢？利益他众胜过利益自己，因此，行为主要以利他为主，这就是菩萨的学处。如果真正对众生有利益，则可以开许身和语的七种不善成为善法，但意业的三种不善——贪心、嗔心、邪见，永远也没有开许的时候，因为它们的本质是什么

就是什么，其自性即为不善。

佛说求自寂乐善，亦成菩萨之堕罪，
若他有利行不善，亦为善法当学之。

佛陀说过，如果菩萨为了希求自己获得寂灭之安乐的善法，例如只是为了追求自我解脱而修大圆满、大中观，这也会成为堕罪。若是对众生有利，哪怕身语行持不善，但实际上也是善法，发了菩提心的人应当随学。

行菩提心学处有三种守护方式：以断除所断之方式而守护，以了知所知之方式而守护，以能修所修之方式而守护。

行菩提心的学处有三种守护的方式：断除所断，也就是断除行菩提心的障碍与违品；了知所知，通达以行菩提心的学处次第为主的一切法；能修所修。下面具体解释。

以断除所断的方式守护学处

以断除所断之方式而守护：

以断除所断的方式而守护行菩提心又分为四种方式——

包括了知根本堕罪、心不被烦恼所转、不造无义轻罪以及了知开遮而护心四种方式。

1. 了知菩萨戒的根本堕罪：昨天讲过，根本堕罪有十九种或二十种；

2. 心不被烦恼所转：即断除前文所说的四种黑法；

3. 不造无义轻罪：即使是轻罪也不应当造作；

4. 了知开遮而护心：要知道哪些是开许的，哪些是遮止的，此处具体分析这个问题。

前三者前文中已宣说过。最后的以了知开遮而护心之方式是指十不善业中身业语业在特殊的情况下有开许，

十不善业中的三种身业与四种语业在对众生有利的特殊情况下有开许。那么，具体在哪些情况下可以开许呢？无垢光尊者在下文中给出了具体答案，这个问题比较重要。

也就是说在观察成为他利、了知能够利他以及不障自己的善法此三增上品后，对于大菩萨开许七种不善业。

1. 通过观察后认为此事的确能够为众生带来很大利益；2. 了知能够利他——虽然现在还没能利他，但将来一定对众生有利；3. 对自己修行菩提没有障碍，内心非常清静。在这三品增上的情况下对菩萨开许七种不善业。比如释迦牟尼佛因地时做的许多事

情，在利益他人的同时，自己八万劫或四万劫的资粮全部得以圆满。

因此，杀生、做不净行、言说妄语等，这些不善的身语业在自心非常清静、发心是为了利他、事实上也的确能为对方带来利益的前提下可以开许，但如果自己的心已被染污、会遮障自己的菩提道，且不一定能够利益众生，这种情况下就不能开许。这非常重要，望诸位善加辨别。

若问：那么在什么情况下对此七种不善业有开许呢？

下面具体说明。

三种身不善业的开许处

对此作答：杀生之开许处：诸如大悲商主见到手持短矛的在家人（短矛黑人）为一己私欲而企图杀害许

多人，为令他从无边的轮回中获得解脱而杀生；

短矛黑人为了自己的利益想杀掉五百个人，他不知道，其实这五百人均为不退转菩萨。大悲商主（即释迦牟尼佛的前世）为令五百菩萨免遭杀害，也是为了不让短矛黑人造下堕地狱的恶业并能从无边的轮回中获得解脱而将其杀害，结果大悲商主的杀人非但没有成为罪业，反而圆满了许多劫的资粮。这是可以开许杀生的情况。

由此可见，显宗也有在特殊情况下开许杀生的时候，这就相当于密宗的降伏。不过，这绝非一般凡夫人的行境。

不与取之开许处：诸如有些人虽然富裕却以悭吝之心不作布施，在遭受饥荒生死攸关的危急时刻，为了使贫富二者同时得利而从富人处盗取财物施舍赈济贫困之人；

有些人虽然非常富裕，但却因吝啬心从不作布施，因此，当菩萨在遇到饥荒等生死关头时，可从富人家中盗取粮食或财物等救济穷人，这样不仅能令穷人免受饥饿之苦，暂时保住生命，同时也能为富人积累功德。

但按照无垢光尊者刚才讲的开许身语七不善的三种条件之一“不障自己的善法”来看，盗窃会不会对自己造成障碍呢？很难说。不过，只要是利他之心，而且所盗之物也并非为了自己享受，应该问题不大。

邪淫之开许处：诸如婆罗门乐星童子为了避免她人因贪恋自己而死去，于是与其作不净行；

这个公案前面讲过。婆罗门乐星童子原本持梵净行，害怕对方因贪恋自己而死去，便舍弃梵净行与之成家，十二年后才再次回到寂静处行持善法。当然，若是有自相贪执，则不属于此处可以开许的情况。

四种语不善业的开许处

妄语之开许处：诸如为救度必定遭杀的众生而说妄语；

例如，当猎人为了捕杀猎物来到自己面前时，自己明明看见了，为了救护动物的生命，可以说没有看见，或者给他指一个相反的方向。

有些道友的家人不同意自己在这里求学，这时也可以说一些方便妄语，因为我们在这里求法是为了能够自利利他，如果回去跟家人一起生活，其实对他们起不到什么实质性的帮助，反而会造下许多罪业，障碍自他的解脱。

离间语之开许处：诸如为了制止某人受到恶友欺骗，将被引入恶趣而说离间语将二者分开；

若是有人受到恶友的引诱与欺骗，这样继续下去肯定会被引入恶趣道，这时可以言说离间语，将二人

分开。

绮语之开许处：诸如为了解除苦恼者的痛苦而讲说各种传说故事、滑稽可笑的绮语；

可能是众生的业力不可思议吧，有些人的内心总是没来由地痛苦，也有些人是因为对任何事情都特别执著，会被日常的一切所见所闻刺激。为了消除或减轻他的痛苦，可以给他讲讲故事，让他开心一点。

恶语之开许处：诸如为制止某些人定是造罪的恶行而说恶语。

若是有人造作罪业屡教不改，便可用言说恶语的方式制止。

在此等情况下身语的七种不善业可予以开许，因为这些不善业实际上是善业的缘故。意的三种不善业何时何地永不开许，因为这三者唯成不善业。

以上举例说明了哪些情况下可开许身语之七种不善业，因为这些不善业非但不会障碍自己，实际上还会成为自利利他之善业。而贪心、嗔心、邪见这三种意之罪业无论任何情况下都不开许，因为这三者的本体就是不善业，只能毁坏自己的善根。

那么刚才婆罗门与女子做不净行是不是由贪心引发呢？肯定不是，若是自相的贪心，则不成为开许处，因为其本质就像毒药一样。再者，密宗讲到贪心转为道用或嗔心转为道用，这时的贪心与嗔心通过密咒摄持后，本质已经改变，并非来自自相的贪嗔。

下面无垢光尊者遣除一些怀疑。

遣疑

有些人说：意业也应该有开许之时，如经中说：文殊菩萨生邪见而入外道中调伏遍行外道徒时，

有人说，意之贪心、嗔心、邪见，这三种不善也应有开许的时候，例如经典中记载，文殊菩萨为了调伏外道徒，进入外道群体与他们同吃同住，还诽谤释迦牟尼佛，这令外道徒们很是开心，慢慢接纳了文殊菩萨，最后被文殊菩萨摄受改信佛教。

（迦叶尊者）说他犯了生邪见堕罪，佛说文殊无罪。

当时迦叶尊者认为文殊菩萨犯了生邪见的堕罪，想要将文殊菩萨从僧团中摈除，但佛陀说文殊无罪，并谴责迦叶尊者说：“你们这些比丘没有资格说文殊菩萨，文殊菩萨根本没有犯戒。”

解释：这些人根本没有真正理解戒律的含义。文殊菩萨在遍行外道中只是身体处于外道中、口中妄说生邪见而已。

无垢光尊者很不高兴地说，这些人根本没有理解

戒律的含义，文殊菩萨以利他心身体暂时住于外道群体中，为了随顺外道，口中妄说佛陀如何不好，这只是文殊菩萨摄受外道徒的方便。而如果是凡夫，在见解及利他心不稳固的情况下度化外道徒，很有可能反被他人“度化”，这个问题一定要注意。

如果他心中生起邪见，为何有时赞叹三宝功德？所以意（的三种不善）业何时何地也没有开许。

如果文殊菩萨真的生起了邪见，肯定不会恭敬佛法僧三宝，但他却见缝插针地时常在外道徒面前赞叹和宣扬三宝的功德如何殊胜，由此可见，文殊菩萨并非真正地生邪见，只是利众之方便而已。

综上所述，意的三种不善业何时何地都没有开许。

若对方又说：那么身所作语所言的不善业也应成为罪业，如同服毒一般。

对方又说，既然意业永远没有开许之时，那身三语四的七种不善业也应成为罪业而非善业，就像服食毒药一样。

此种说法也是不应理的，因为上面提到的身语七种不善业已被善心所摄持，故无有罪过，就像毒物为密咒加持了一样。

这种说法不对，因为上面的身语七种不善业是被善心所摄持，也就是说，其发心为善。前文中已经举过例子，不论是杀生、偷盗还是邪淫等，全部是以强烈的菩提心和善心来摄持的，因此没有罪过，如同毒物被密咒士用密咒加持后转为甘露一样。

《菩萨戒二十颂》中云：“具有慈心悲心故，内心善妙无罪过。”

因菩萨具有强烈的慈悲心，即使身语行持不善，但由于发心善妙的缘故而无有罪过。

又提疑问说：既然如此，那么《念住经》中为什么说“杀一众生也需在孤独地狱中受炖煮一中劫”？所以一切时分都不应该造罪。

对方以《念住经》中的教证“杀一个众生就需要在孤独地狱中受一中劫的炖煮之苦”说明，无论在任何情况下都不应造作身语的罪业。

下面无垢光尊者回答说，佛陀为众生宣说了八万四千法门，这其中包括了大乘、小乘及人天乘的道理，如果以一部经典中的内容来衡量所有的案例，这是行不通的。现在很多人没有分析了义和不了义、开许与遮止的智慧，在遇到经论中不同的说法时就比较苦恼，无法抉择。我们应该打开内心的智慧宝藏，在面对不同情况时，需要用智慧分析，这非常重要。

作答：佛陀所说的一切经典全都是相应众生之根基次第而宣说的，

佛陀为了相应众生的根基而次第宣说了八万四千种法门，有些经典针对小乘根基而宣说，有些经典是针对大乘根基而宣说，有些经典是针对利根者而说，有些经典则是针对钝根者而说。因此，不同的经典都有其不同的所化众生，以及不同的目的与意义。

我们应当了知佛有时说一有时说多，有时说决定有时说不决定，这些都是互不矛盾的。

佛陀在面对世间千差万别的众生时，有时说一体，有时说多体，有时说决定，有时说不决定，有时说定业不能改变，有时又说定业通过忏悔亦能改变……这些说法其实都不矛盾。例如，佛陀对凡夫众生说轮回痛苦，但在得地的圣者或是在佛陀的如所有智面前是不是这样呢？不一定。

如《佛语赞》中云：“开许中遮止，汝说一或多，有时说决定，有时说不定，相互皆不违。”

《佛语赞》是赞叹佛陀语言的一部论典。佛陀既有开许之处，也有遮止之处，有时说决定，有时说不定，其实通过胜义和世俗、了义和不了义等角度来解释时，这些说法毫不相违，因为佛陀以其遍知智慧，对所有的前因后果皆了如指掌。

是故依靠此理而通达了义、不了义、四种意趣、四种秘密十分重要。关于此等内容的详细分类在下文中广说。

因此，我们应当通达了义和不了义、四种意趣和四种密意，否则对于不同佛经中的语言无法融会贯通。这些内容在下文中会进行详细分析。

第 120 课

以了知所知的方式守护学处

以了知所知之方式守护学处：《经庄严论》中云：“诸佛子无有，任何不学处。”

菩萨应以精通一切学问的方式来守护学处，如同《经庄严论》中所说：“于诸佛子而言，没有一门学问不成为学处。”意思是，若想获得菩萨或佛的果位，则需精通世间和出世间的任何学问，因为没有一个是愚笨的菩萨和佛陀。

诸位应当精勤听闻、思维、学习世间的知识学问以及出世间的佛法，因为要获得遍知佛陀的果位。

我们不仅要学习出世间的佛陀教法，也要学习世间的知识学问，因为若要获得遍知佛陀的果位，就必须精通一切法门。

所有学问若归纳，可包括在工巧明、医方明、因明、外明、内明五明中。

有些人在五明佛学院待了五年，还不知道什么是“五明”。工巧明一般指手工或技巧方面，比如画佛像、塑佛像等，包括木匠所做的活都算工巧明；西医、中医及藏医等医学方面都属于医方明；《因明七论》《释量论》等属于因明；外明则是指声明学，如《藏文三十颂》等，印度则主要有嘎那巴和沾扎巴两种声明学，总之，除佛教教义之外的如翻译等外界知识都属于外明；内明就是佛教显宗和密宗的所有佛法。若想要获得菩萨的果位和遍知佛果，就必须精通这五明。去年有人把“五明佛学院”写成了“无明佛学院”，那我们佛学院就成了“愚痴佛学院”，这样

很不好。（众笑）

《经庄严论》中云：“若未勤五明，大圣不成佛，故为折摄他，自遍知精进。”

如果没有通达五明，就无法获得佛果，为遣除众生的邪见并摄受他众需要精通五明——用因明和声明学遣除邪宗，依靠工巧明和医方明摄受他人，依于内明获得佛果。很多高僧大德经常引用这个教证。

尤其了知戒律学处次第而守护至关重要。

这里主要需要学习的是菩萨戒的学处次第，精通学处后才知道如何守护，这对于受持菩萨戒者而言非常重要。

如前所说，应当通过了知堕罪、无堕、同分、学处及恢复方法这五种道理。

若想守护好学处，就应当了知哪些是菩萨戒的堕

罪，哪些情况下无罪，哪些是同分，哪些是真正该护持的学处，不小心失毁了菩萨戒该怎样恢复，这五个道理必须精通。

根本堕罪为二十种，无有二十种堕罪并行持善法为无堕，同分有善法之同分与不善堕罪之同分。

菩萨戒的根本堕罪有二十种；若是没有违犯这二十种堕罪并行持善法则为无堕；同分既有善法之同分，也有不善堕罪之同分。

其中堕罪之同分也有两种轻罪，即具烦恼之轻罪与无义之轻罪。

堕罪之同分包括两种轻罪，具体而言——

诸如言说无稽之谈及观看戏剧等时，如果生起贪嗔之心，则为具烦恼之轻罪；

在说话及观看影视剧等的过程中，生起贪心或嗔

恨心是具烦恼之轻罪，不是真正的堕罪。

若由此生起未以正知正念摄持而在没有必要的情况下继续为之，则是无义之轻罪。

未以正知正念摄持，在没有必要的情况下继续为之，则是无义之轻罪。

毫无贪心而利益他众为无罪；

没有贪心等烦恼心而利益他众是无罪。

杂有贪心而行利他，则彼之贪分是罪业之同分。

相续中杂有贪心、自私自利的心，但行为上仍然利益他众，则贪心的部分便是罪业的同分。

甚至因为喜欢他人而行利他之事也是轻罪之同分。

相续中对某人生起了贪心，因为喜欢他而行持利

他之事，亦属于轻罪的同分。

我们应当依靠观修无常等对治法而守护行菩提心学处。

我们应经常观修无常、看破世间，在自己的内心生起无常的观念后，守护菩提心的学处就比较容易。

如若发现罪业，则应立即忏悔而回改。

一旦察觉到罪业，就应当马上忏悔并恢复戒体，这非常重要。

此外，与善法分毫不相干而挖地、除草等也属于无义之轻罪；

挖地、除草等与善法毫无关系的行为也是无意义的轻罪。

若是为了善法方面而做则为无堕；

如果是为了善法、为了修行，挖地割草就是无堕。

未以正念摄持无意义地在地上绘画等则是同分罪。

没有以正知正念摄持，在地上随便乱画是同分罪。

所以应当以正知正念摄持而修学。心中忆念学处而改邪归正并且戒后不犯称为回改（还净）。

通过正知正念摄持而忆念学处，发现自己做得不对的地方立即改正，这叫回改或还净。

身语意的一切所作所为皆当以此类推而了知。

身语意的一切所作所为都以此类推而了知，哪些是堕罪，哪些是轻罪。大家应该好好地闻思，这样才能以智慧无误取舍。

如果失毁菩提心，也要知晓恢复的方法。

如果不小心失毁了菩提心，要知道如何恢复。

若失毁愿菩提心则应当立即恢复。

如果失毁了愿菩提心，应该立即恢复，否则过患很大。

第 121 课

失毁愿菩提心的三种外缘

失毁愿心的外缘有怯懦、懈怠与入他道三种。

舍弃愿菩提心的外缘有以下三种：

（一）怯懦：若认为像我这样的人无法利益他众，则失毁菩提心。

有些人因内心怯懦，认为自己不具备利益众生的能力，只有高僧大德才能利益众生，仅在心中如是作意不会失坏菩提心，但它是失毁菩提心的外缘。

彼之对治：思维获得暇满人身以及发菩提心之此时，必须做到断除怯懦，提高心力。

那该如何对治呢？应思维：如今我已获得了珍贵的暇满人身，并发起了菩提心，必须要断除怯懦之心，提高自己的心力。这对内心脆弱的人来说非常重要。

《经庄严论》中云：“因已转为人，无量每刹那，获正等菩提，故莫甘怯懦。”

在每一刹那都有无量众生获得圆满菩提，所以我们不必过于怯懦。

前面说利根者需要三大阿僧祇劫才能获得佛果，我们总觉得这个时间极为漫长，但行道之菩萨在每一刹那都可以利益众生、积累无量无边的资粮，因此菩萨不会计较成佛的时间长短。从这个角度来看，菩萨应该振作精神、提高心力。

（二）懈怠：如若不见正道之功德、只见苦行之过患而懒惰，则舍菩提心。

如果没有见到正道的功德，只见到苦行的过患，那就容易生起懒惰之心而舍弃菩提心。就像现在有些世间人，根本不知道出家的功德，只觉得出家人很苦。

彼之对治：对菩提心的功德利益生起信心而勇于承受。

应当对菩提心的功德和利益生起信心，这样才能勇于承担利众之事业。

《入行论》中云：“故应除疲厌，驾驭觉心驹，从乐趋胜乐，智者谁退怯。”

我们应当遣除一切疲厌，驾驭菩提心的良驹，从安乐处前往殊胜的安乐之处，了知功过的智者谁会退怯呢？

释迦牟尼佛在因地行持菩萨行的每一个公案中，内心都没有痛苦与后悔，凡夫难以接受的许多事，当

菩萨的心力成熟时，不会对此生厌烦心或是退怯。

（三）入他道：若抛开大乘而执声闻道为殊胜也舍菩提心。

有些人去了泰国、缅甸等国家，或小乘道场后，认为声闻道很殊胜，然后抛弃大乘道，这样容易舍弃菩提心。如何对治呢？

彼之对治：观修小乘的过患以及大乘的功德，小乘道要经久远后方证得圆满菩提，

要知道小乘的过患和大乘的功德，小乘道成佛的速度非常缓慢。

《普明现证菩提经》中云：“依声闻与缘觉之道迟缓八万大劫方得无上之果。”

小乘阿罗汉成就佛果至少要比大乘菩萨晚八万大劫，这在《定解宝灯论》的相关讲义中也讲过，因

此，我们千万不可退堕于声闻道。

声闻乘在中国大陆并不兴盛，所以绝大部分人不会进入声闻乘，但舍弃密宗入显宗的现象比较多——“以前我学过密宗，现在我想不学密宗了，学阿弥陀佛就可以了”，好像阿弥陀佛是一个显宗的老和尚一样，究其原因，无非是因其不太懂得显密之间的差别。其实密宗有很多阿弥陀佛的修法、阿弥陀佛的灌顶、极乐世界的往生法，这些都是密宗的捷径修法。

希望在座的人不要舍弃密法，这样很危险，若是造下了舍法罪，就很难往生极乐世界。将所学之法融会贯通，以显密圆融的方式修往生法，这才是合理的。

而大乘的功德却有无量，《入行论》中云：“以此菩提心，能尽宿恶业，能聚福德海，故胜诸声闻。”

依靠菩提心能消尽百千万劫的宿世恶业，能积累无边无际的如大海般广大的功德，所以，菩萨胜过所有的声闻。

密宗的功德更是不可思议，大家没有理由舍弃大乘、舍弃密宗，这一点一定要明白。

又《宝鬘论》中云：“不顾自利益，一味喜利他，功德源大乘（，嗔彼遭焚毁）。”

菩萨丝毫不顾及自己的利益，只是一味地利益他众，这样无边无际的功德之来源是什么呢？就是大乘教法。所以，菩提心的功德不可思议，除了愚笨的人以外谁会舍弃菩提心呢？

但现在世间愚笨之人非常多，愚笨的人受到愚笨朋友的挑唆后很容易退心。人必须有独立思维的智慧与能力，这非常重要，否则，想让修行开花结果难如登天。

如若舍弃菩提心，则远离菩提果并将感受轮回与恶趣的无量痛苦。

舍弃菩提心的过患是什么呢？远离菩提道，感受轮回与恶趣的无量痛苦。

菩萨戒的恢复方法

恢复方法：在佛像、佛经、佛塔三宝所依等前，以追悔之心忏悔前戒后。

以三宝所依为对境，以追悔之心忏悔自己从前的罪业，并发誓不再造恶业。

再如前重新受菩萨戒，从而生起菩提心，受戒的次数不定。

如前面一样重新受菩萨戒，再次生起菩提心。无著菩萨的观点是只能重受三次，无垢光尊者依据龙猛

菩萨的观点，受戒次数不定。下面无垢光尊者用窍诀的方式讲愿行菩提心的一些行持方法。

行菩提心的恢复方法，失毁行菩提心之外缘有失毁愿菩提心、犯根本罪以及失还戒三种。

失毁行菩提心也有三种外缘——失毁愿菩提心、犯根本堕罪及舍戒。

失毁行菩提心的过患：因为失毁了昔日所积累的善业而使后世不得安乐并且不遇大乘；

失毁了行菩提心就会导致往昔的善业全部毁坏，由于没有善业福德作为支撑，后世就无法获得安乐，并且生生世世遇不到大乘佛法。

因为失毁誓言而受到众人的谴责并因罪大恶极而长久漂泊于恶趣中。

失毁誓言的过患非常大，不仅会受到众人的谴

责，还会因罪大恶极而长期堕入恶趣，这一点麦彭仁波切在《二规教言论》中讲过。《二规教言论》对我们修行人而言非常重要，其中讲到誓言一定要坚定，否则做任何事情都不会成功。因此，不管是世间法还是出世间法，我们在发了誓言后最好不要违越。

《致弟子书》中云：“何者独自详细而观察，恒时相伴而行正业者，大地上成主尊之正士，殊胜弟子必将敬上师。

若某人通过详详细细地观察后发现，恒时相伴并唯行正业者，就是大地上的主尊，即自己的根本上师，那么，殊胜的弟子必定会恭敬上师。

有愧具德积资高尚者，殊胜不动跟随慈悲者，喜爱真谛正论威严者，宁舍生命不舍弃誓言。

知惭有愧、具有德行、积累资粮、人品高尚之人、秉性稳固的殊胜正士、跟随大悲者、喜爱真谛正

论、威严者等，他们宁可舍弃生命也不愿舍弃自己曾经发下的誓言，例如皈依三宝、发菩提心等。没有智慧的人今天依止一位上师时就说“要发菩提心、要学密宗”，明天看见一个外道就马上舍弃上师。

不仅暂时受众人指责，罪恶众生堕难忍地狱，且知舍弃善行之痛苦，世间有何痛苦能胜彼？

如果舍弃誓言，不仅暂时会受到人天的谴责，将来会堕入地狱感受无量痛苦，因此，有智之士应当了知，世间的任何痛苦都无法与舍弃善行的痛苦相提并论。

如今已获诸佛所开创，犹如大舟法道复舍弃，好似喜爱轮回海浪花，犹如舞者必定欺自心。”

我们已经遇到了佛陀所开创的、如同帮助我们渡过轮回的大船一样的佛法，若将其舍弃，就像跳入大海随着波涛汹涌的浪花起舞，最终必定会被轮回的浪

潮淹没一般。因此，诸位切莫成为舍弃大乘菩提心、欺骗自心的愚者。

我特别喜欢这个比喻，无垢光尊者用此比喻作为警醒，告诫大乘行者千万不要舍弃菩提心。

学院即将举办极乐法会，在此期间，希望大家在上师三宝前好好地发愿，在短暂的人生中千万不要舍弃菩提心、不要舍弃密法、不要舍弃上师三宝，如果这个誓言非常坚固，那我们即生的修行也算是不错了。

所以应当依照《入行论》中所说的“亦宁失余善，终不损此心”而行持。

《入行论》中说，宁可失毁其他小乘的善法，也永远不要舍弃菩提心，否则，即使小乘的别解脱戒守持得再清净，最终还是会感受恶趣痛苦。因此，大家一定要立下坚定的誓愿，并恒时守持。往昔藏传佛教

的许多大德们在遇到生命危险时都没有舍弃菩提心、
没有舍弃密法，我们应当努力随学。

第 122 课

如果超越了应有的期限，则以悔心忏罪后如前念诵三遍仪轨受戒便可恢复如初，受戒的次数不定。

这个问题前文中已经提过，无垢光尊者在此稍作广说。如果在违犯堕罪后超过了规定的忏悔期限，则以后悔心忏罪，将前面的仪轨念诵三遍，菩萨戒的戒体就可以恢复如初。受戒的次数不加限定，犯多少次戒都可以再次重受，这是龙猛菩萨的观点。如果按照无著菩萨的观点，第三次以后就不能再受，这对我们凡夫人来讲比较困难。

那波巴大师宣说了三种恢复方法：

印度八十位大成就当中也有一位叫那波巴大师，

不知道与这里说的是不是同一个人，总之，他是无垢光尊者承认的非常了不起的大德。那波巴大师讲了三种菩萨戒的恢复方法——

有些下等者因执著实有而以追悔之心在他人面前忏悔，戒后不犯从而可逐渐远离罪过；

下等根基者执著实有，在犯了菩萨戒后，立即怀着追悔之心在大德或佛像前忏悔，并立誓不再犯，这样便可逐渐远离罪过。

有些中等者依靠明咒与密咒令本尊虚空藏菩萨等欢喜，获得本尊开许从而清净堕罪；

中等根基者依靠持诵明咒或密咒，如金刚萨埵心咒和百字明等，或者持虚空藏菩萨的名号，以这种方式令虚空藏菩萨和本尊欢喜，获得本尊开许从而清净堕罪。

有些上等者了知所谓的堕罪皆是菩提心自性而无

勤净罪。

上等根基者了知堕罪实际上是菩提心自性的一种游舞、幻变，以观修空性的方式，在自心的本性中如如安住，于无勤中净除罪障，不用观本尊、念咒语等。

如《宣说诸法无生大乘经》中云：“文殊，任何菩萨若了知无业与异熟则业障得以清净。”

这个教证讲得很清楚，佛陀告诉文殊菩萨：“若任何菩萨知道业与异熟果无有自性之理，在这样的境界中安住，那么所有的罪障都能清净。”

这种方法对认识中观和大圆满的人来讲是最好的忏悔方法，不必天天念清净罪业的咒语或找其他人忏悔。不过，这里的要求必须是上根者，否则，下根者光是以分别念作意罪障是空性，但却对相应于自己贪心的人和事特别执著，那这样是否能清净罪障？我不

太清楚。

我认为随从那波巴大师的观点极为善妙。也就是说，下根者去往于菩萨僧众前或在殊胜所依前作七支供而得恢复，

无垢光尊者非常赞叹那波巴大师的观点，并对其作了进一步解释：下根者在没有失坏过菩萨戒的僧众前，或是在佛像、佛塔等殊胜所依前作七支供，令戒体得以恢复。

或者念诵三遍：“祈祷某某大菩萨垂念，我某某曾犯过此罪，为利一切众生而忏悔，祈令清净。”

或者将此忏罪偈文念诵三遍。这里“某某大菩萨”指持戒的大尊者，尊者的名字不说也可以。念诵三遍后——

忏净尊者问：“你将彼等堕罪视为堕罪否？”答言：“视为堕罪。”又问：“你今后能慎重戒犯否？”

答言：“能戒。”以此可清净罪业。《菩萨地论》中
也说依靠此种方法忏罪可得清净。

这是下根者的忏罪方式。如果自己犯了菩萨根本罪，舍弃了愿菩提心，就可以在堪布、堪姆或具足菩提心的菩萨面前忏悔。若是不方便，就在释迦牟尼佛的佛像前忏悔，念三遍忏罪偈文后，心中观想释迦牟尼佛询问自己是否认识到自己的行为是罪业，在回答“认识了”以后，观想释迦牟尼佛加持自己的罪业得以清净。藏传佛教有些高僧大德在讲述菩萨戒的相关法要中有这样的说法，因此，在自己内心中观想也是合理的。

勤修本尊生圆次第的中根者于各自本尊前，作七支供而忏罪戒犯则可净除堕罪。

中根者在各自的本尊前作七支供而忏罪，并立誓不再犯，就可以净除堕罪。

一切明咒的总体即是圣尊虚空藏菩萨，如果想在
他面前忏悔，则不能过夜，从犯戒时起到下半夜之前
持诵十方诸佛菩萨的名号，尤其是圣者虚空藏菩萨的
名号并顶礼，长时间猛厉忏悔堕罪，

如果想在虚空藏菩萨前忏悔，那就要求比较严
格，不能过夜，从犯戒的那一刻起，到下半夜之前，
以追悔之心边持诵诸佛菩萨的名号边顶礼，尤其是要
念虚空藏菩萨的名号，猛厉忏悔堕罪。

将近黎明时念诵三遍：“黎明，请你作为我的信
使，祈求圣者虚空藏菩萨垂念、加持我忏悔堕罪，令
得清净。”

在接近黎明时分，念诵此偈文三遍，请黎明作为
自己的使者，告诉虚空藏菩萨：我犯了菩萨戒，昨晚
没有睡觉，一直在念虚空藏菩萨您的名号忏悔罪业，
请您一定要加持我，令我的罪业得以清净……为什

么要向虚空藏菩萨忏悔菩萨戒呢？这与他的发愿力有关，麦彭仁波切在写虚空藏菩萨的传记时，提到过许多相关公案，大家可自行阅读。

日初时出现堕罪清净之兆：诸如心身较前安乐，日光也显得柔和，天气晴朗，梦境美妙等相。

堕罪清净之征兆：有人亲自见到虚空藏菩萨，有人身心比忏悔之前更为安乐，日光也显得柔和，天气晴朗，梦境美妙等。

上根者的恢复方法：跏趺坐，首先以如梦如幻的方式言说所犯堕罪的名称，再于前方虚空中的诸佛佛子前忏悔，

上根者的恢复方式，首先结金刚跏趺坐，然后在心中观想一切都是如梦如幻的，以这种方式言说自己犯了什么堕罪，观想在前方虚空中浩瀚如海的诸佛菩萨前忏悔。

之后则对彼罪业内外及二者中间可识别的本体、形色等作观察，

假如犯了四黑法的其中一种，就可以这样观察：这个罪业是在我身体的里面还是外面？或是在内外之中间？或是在我身心以外的一个世界？罪业的本体是什么？有形状吗？有颜色吗？有实质吗？有作用吗？从胜义的角度一一观察。

结果了知此罪不从何处生、也不住于任何处、又不去往任何处，自性如虚空一般，在此境界中入定，从而可净除一切堕罪。

经观察后发现，所谓的罪业不从任何地方产生，也不住在任何地方，最后也找不到任何去处，罪业的本性如虚空一般。举例而言，假设自己犯了一个自赞毁他的罪业，实际上它如同空谷声一样，从来没有出现过，不存在任何实有的本体，跟虚空没有任何差

别，在自己的内心中产生这样的一种定解，在此境界中入定，便可净除一切堕罪。

这里从字面上看似乎比较简单，对中观和大圆满有所认识的人应该都能做到，但实际上这样能否清净罪业也不好说，因果方面的问题非常甚深隐密。不过，我们遇到了大中观和大圆满的法，也可以说是上根者吧，希望大家好好修持。

《十方广大解脱经》中云：“菩萨若具四法，则所毁戒律与烦恼之一切罪业皆可清净。

若是认为自己罪业深重，想清净罪业，那么，只要具足这四法，所有的烦恼和罪业都能清净，到底是哪四法呢？

何为四法？了知诸法无来，了达诸法无生，现见诸法不灭，通达诸法以因缘缘起而生，是故诸法本体空性。若具此四法则所毁戒律与烦恼之罪悉皆

不生。”

知道一切法无来；既然没有来处就不可能有产生；既是无来无生，则不可能有实有的灭；通达诸法是因缘而生——世俗中缘起而生，胜义中不来、不生、不灭，因此一切诸法的本体是空性。如果我们通达这四种法，那所犯的戒律与烦恼的罪业就不会有异熟果报。

《法王经》中云：“若了知众生皆无二，则清净一切罪障。譬如，镜上沉积千年尘垢，以布品擦拭则无尘垢。又如空室中黑暗虽长达千年之久，然以一盏油灯可使其不复存在。同理，若了知心无有本性之真谛，一刹那即可清净无数劫之罪业。”

如果能够了知心无有本性，我们在无始劫以来的漫长时日中所造的如违犯别解脱戒与菩萨戒的根本堕罪等非常严重的无数罪障于一刹那间便可清净。如同

镜面积尘虽厚，但用布擦拭就能清净；又如明灯照亮时能遣除暗室中所有的黑暗一样。

观修空性的功德非常不可思议，无法言说。

《四百论》中说过⁵⁸，仅对空性产生怀疑也是断除轮回的根本。因此，大家应该按照传承上师们的教言与窍诀，好好地闻思修持胜义谛的法门，通过大圆满或大中观的方式来观自心的本来面目，并如理如实地了达心的本体，这是最好的忏悔方法，也是最好的积累资粮的方法。

《趋入胜义经》中云：“白莲天子请问：‘文殊菩萨，如何清净业障？’文殊菩萨答言：‘天子，若了知业障之自性本来无实，则无勤清净，如同海螺被炭染污以布品擦拭可得清净。’”

白莲天子向文殊菩萨提出如何清净业障的问题，文殊菩萨回答说：“如果你知道所造的罪业之自性并

58 《中观四百论》：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”

非实有，那罪业在无勤中就能得以清净，就像海螺被炭染污，用布擦拭就能很快清净一样。”

有些人稍微犯了一点轻罪，内心就一直执著挂碍，可能是因为没有对空性法门生起定解。如果是上根者，就用观空性的方式忏悔，这是清净罪障最快速的方式。

这以上以了知所知方式守护菩提心已宣说完毕。

以上所讲的道理非常重要，大家一定要再再地串习稳固。

第 123 课

以能修所修之方式守护菩提心

乙九、修者补特伽罗之次第：

现在宣说以能修所修之方式守护菩提心，有能修之补特伽罗与所修之义二种。

前面讲过，行菩提心学处有三种守护方式——以断除所断之方式而守护、以了知所知之方式而守护、以能修所修之方式而守护，前两种已经讲完了，今天讲第三种，这里单独立了一个科判。

以能修所修之方式守护菩提心，分为能修与所修二种——“能修”是指修者补特伽罗，就是人的意

思：“所修”是法的意思。

经说佛子有三种：犹如国王之菩萨，
欲自解脱后度众；犹如舟子之菩萨，
欲自与众同解脱；犹如牧童之菩萨，
欲度众后自寂灭。依次三十三大劫，
七劫三劫得解脱，即是根基之次第。

佛经中说，能修之补特伽罗有三种：犹如国王之发心的菩萨，想令自己先解脱后再度众生；如同舟子之发心的菩萨，希望众生和自己同时解脱；如牧童之发心的菩萨，先度化众生，然后自己才获得寂灭。以上三种补特伽罗因为发心不同，分别于三十三大阿僧祇劫、七大阿僧祇劫、三大阿僧祇劫中获得解脱，这就是根基的次第与差别。

自己先成佛后再度化众生即是所谓的菩萨广大欲乐之发心，譬如，国王想获得王位后再令国泰民安，

许多经中说像圣者弥勒菩萨之发心属此种发心；

发愿自己先成佛后再度化众生，是菩萨广大欲乐之发心，就像国王在获得王位后护持整个国家，令国泰民安一样。佛经中说圣者弥勒菩萨就属于这种发心。

全知麦彭仁波切和无垢光尊者在《胜乘宝藏论》等有关论典中解释过，如是发心后，并非只能等度尽一切众生后自己才能成佛，这只是说明菩萨发心力量的强弱。

欲求自己与众生一同解脱即是所谓的殊胜智慧之发心，如船夫欲求自己与船客一同趋向海岸；

发愿自己与众生一同解脱，是殊胜智慧之发心，好比坐船时，船夫和船客一起越过大海，同时到达海岸一样。

欲求先救度众生后自己解脱即是所谓的无喻之发

心，就像放牛羊的牧童看到险地等狭隘恐怖的地方或者其他时候也都是将所有牲畜无一剩余地赶在自己的前面而行进，如文殊菩萨与释迦牟尼佛的发心。

发愿先度化众生然后自己才解脱，是无喻之发心，就像放牧的牧童，不管是在狭隘处还是恐怖处等任何地方，都是先把牛群或羊群等牲畜赶在前面，自己跟在它们后面行进一样。

无垢光尊者说这种发心“如文殊菩萨和释迦牟尼佛的发心”，当然，从有些经典的观点来说文殊菩萨尚未示现成佛，但释迦牟尼佛已经示现成佛，若是如此，那他不是比众生先成佛吗？也许有人会产生这种疑问。

我在前面讲过，这种发心非常广大，无有比喻可以说明，但并不会真的等所有众生都成佛后自己才成佛，因为发心力最为强大之故，反而能更为迅速地成就。

《文殊根本续》等经论、续部中都讲过文殊菩萨的发愿——度尽一切众生之后自己再成佛。上师如意宝也说过，他要随学文殊菩萨的发愿，但在这之前先往生极乐世界，获得菩萨的果位后，像文殊菩萨一样，一直以菩萨的形象利益众生，等文殊菩萨示现成佛后，自己再示现成佛。

就根基而言，钝根者经过三十三大阿僧祇劫、中根者经过七大阿僧祇劫、利根者经过三大阿僧祇劫而成就无上菩提佛果。

如国王之发心是钝根者的发心，历经三十三大阿僧祇劫成佛；如舟子之发心是中根者的发心，经历七大阿僧祇劫成佛；如牧童之发心是利根者之发心，历经三大阿僧祇劫成佛。

《宝积经》中云：“广大之发心者经过三十三大阿僧祇劫从轮回解脱、殊胜智慧之发心者经过七大阿僧祇劫而成佛、无喻之发心者经过三大阿僧祇劫而现

前圆满菩提。何以故？心力有小、中、大之差别故。此等比喻即如转轮王、舟子、牧童。”这其中已对此理作了广说。

藏传佛教讲的三种发心方式在《宝积经》中有明显记载，成佛的时间不同，是因为众生的心力有很大差别，《俱舍论》等经论中都如是承认。

乙十（修学如来行之方式）分二：一、略说；二、广说六度之自性。

丙一、略说：

诸佛子众学一切，主要学六波罗蜜。

所有的佛教徒和菩萨众一切学问都要学习，但主要学习六波罗蜜，因为一切佛子的行为都可以包括在六波罗蜜多当中。

《亲友书》中云：“施戒安忍精进禅，如是无量

智慧度，圆满趋向有海岸，成就如来正等觉。”

《亲友书》中说：“布施度、持戒度、安忍度、精进度、禅定度及智慧度，这六度能圆满趋向三有大海的岸边，成就如来正等觉的果位。”

六度分共同自性与各别自性二种。

六度非常重要，在认识六度时，从六度共同的自性和各别的自性两个方面来了解。

共同自性又分为六本体，以三轮体空将自己所拥有的一切施舍于他众之善心及其种子乃是布施度，彼之作用即能遣除对方的贫穷；

共同的自性分为六种本体，即六波罗蜜多，它们都有其各自的作用。首先，布施度是以三轮体空的方式将自己所拥有的财产、身体、善根等，全部施与别人的一种善心及阿赖耶上留有的种子。布施度的作用

是能遣除对方在财或法方面的贫穷。

以三轮体空断除有寂之过患的善心及其种子乃是戒律度，彼之作用即去除损害；

持戒度是以三轮体空的智慧断除轮回和涅槃之过患的善心及种子，持戒度的作用是去除损害。

以三轮体空忍受加害与疲厌并且不畏惧法性乃是安忍度，彼之作用即无有嗔恚；

安忍度是以三轮体空的方式忍受怨敌的加害、苦行的疲厌、对甚深法的恐惧，安忍度的作用是断除自相续中的一切嗔恚。

以三轮体空喜爱善法乃是精进度，彼之作用即增上善法；

精进度就是以三轮体空的方式喜爱善法，《入菩萨行论》中说“进即喜于善”，精进度的作用是增上

善法。

以三轮体空心一缘安住乃是静虑度，彼之作用即息灭烦恼；

静虑度是以三轮体空的方式让心一缘安住，静虑的作用是息灭烦恼。

以三轮体空证悟法之自性乃是智慧度，彼之作用即证悟万法并超离轮回。

智慧度是以三轮体空的方式证悟法之自性，它的作用是证悟万法并超越轮回。

六度之功德有广大、广义、清净、无尽四种。为利他而缘菩提故为广大；

六度有四种功德：发愿利他而缘菩提，因此功德广大。

成办增上生、决定胜故为广义；

六度能成办暂时增上生和究竟决定胜的缘故，意义非常广大。

超越世间故为清净；

六波罗蜜多能超越世间，因此极为清净。

增上善法故为无尽。《经庄严论》中云：“广大及无染，大义与无尽，当知是施等，一切四功德。”

从布施度到智慧度之间的每一度都具足这四种功德。

六度之定数也有三种：第一观待成办增上生、断除烦恼而确定为六度之数。

为什么不说五度或七度，而是六度呢？六波罗蜜多之定数有三种原因。第一个原因是，六度能成办增

上生、断除烦恼。

《经庄严论》中云：“受用身眷行，圆满增上生，恒不随惑转，所为不颠倒。”

六度能获得受用圆满、身体圆满、眷属圆满增上等人天福报，恒时不随烦恼而转，行为无有颠倒。

第二观待通过利他自然成办自利而确定为六度之数。彼论云：“不贫不恼害，忍害行不厌，令喜善说故，他利即自利。”

第二个原因是，通过利他自然而然就能成办自利。如《经庄严论》中说：“不吝啬地布施、不害众生地持戒、能忍受别人的损害、不厌烦善法、欢喜禅定与智慧，如果以这六种方式利益众生，自己的利益自然而然就能获得。”

第三观待三学数目而确定为六度。彼论云：“是就三学言，佛真说六度，初三末二者，二学一属

三。”

第三个原因是，观待戒定慧三学的数目而确定为六度。这在下文中有解释。

也就是说，前三者（布施、持戒、安忍）包括在戒学中，布施为戒学之因，持戒为本体，安忍为别法。

归纳而言，六度可以包括在戒定慧三学中。分别而言，布施度、持戒度、安忍度包括在戒学中，其中，布施是戒学之因，持戒是戒学的本体，安忍是戒学的别法。

后二者中的静虑包括在定学中，智慧包括在慧学中，精进一者是三学的助缘。

静虑度包括在定学中，智慧度包括在慧学中，而精进度则是三学的助缘，也就是说，戒定慧三学都需

要精进。其他很多经论中在讲六度如何归摄于二种资粮时都会说，精进度既是智慧资粮的因，也是福德资粮的因。

第 124 课

六度之顺序确定，《经庄严论》中云：“依前而生后，下劣殊胜故，粗大细微故，如此说次第。”

不仅六度的数目确定，顺序也是确定的，这在《经庄严论》中讲到了三个原因——因果、胜劣及粗细。

意思是说，由于六度前前产生后后，所以有因果之次第；

这是第一个次第。

持戒度较布施度殊胜，是故有贤劣之次第；

相对于布施度而言持戒度更为殊胜，而安忍度又

比持戒度殊胜，因此，六度之次第有贤劣的差别。

前前粗大，容易修学与证悟，后后难以修学与证悟，因此有粗细之次第。看待此三者而确定顺序。

持戒度比布施度难以修持与证悟，安忍度比持戒度更难修持与证悟，因此，六度之次第有粗细之差别。看待以上三种原因安立六度的顺序。

下面讲六度的修持方法。

六度修法：布施：慷慨博施，不求果报；持戒：净持戒律，恒时也不羡慕在此轮回中享乐；

最清净的持戒是不希求三界的人天安乐。

安忍：忍受一切而修持忍辱；精进：摄集一切功德而勇猛勤修；静虑：遣除无色界禅定而修持禅定；

这里应该也包括了色界，超越无色界和色界的禅

定而修禅定。

智慧：以不离方便之方式修持妙慧。《经庄严论》中云：“无求之布施，不求后世戒，一切皆安忍，功德源精进。禅定非无色，智慧具方便，于六波罗蜜，坚稳真实行。”

这在前面已经解释过了。

六度之定义，如《经庄严论》中云：“能令离贫穷，获清凉灭嗔，胜行及持心，了知胜义故。”

这是六度的定义。

意思是说，遣除贫穷故称为布施；除去烦恼酷热获得清凉感受故称为持戒；忍耐嗔恨故称为安忍；修持佛果故称为精进；一缘持心故称为静虑；了知法之自性胜义谛故称为智慧。

这里讲到，真正的智慧度是了知胜义谛而非世俗

谛，这是总说六度。

丙二（广说六度之自性）分七：一、布施度；二、持戒度；三、安忍度；四、精进度；五、静虑度；六、智慧度；七、宣说六度之摄义。

丁一、布施度：

目睹众生受贫苦，施衣食象马车等，
所需资具为布施；施儿女等为大施；
施头眼等极大施。财法布施行利益。
依彼摧毁自吝啬，令他财富得增长。

菩萨在目睹众生感受贫困之苦时，布施衣物、饮食、象马车乘等所需资具，这是普通的布施；布施妻子、儿女等为大布施；布施头目脑髓等为极大布施。以财布施和法布施行持利益众生之事，依靠布施摧毁自己的吝啬心，并令他人增长财富。

依靠财布施可圆满福德资粮，依靠法布施可以圆满智慧资粮，因为自己无有吝啬之心而不会转生饿鬼界，直接利益他人令其获得财富。《持世请问授记经》中云：“依财施圆满福资，依法施圆满慧资，此二者乃遍知佛果之因。

财布施和法布施是遍知佛果的因。

何为财施？布施、大施、极大施。所谓布施，即施衣、食、车、象于他人；所谓大施，即施儿、女、妻子；所谓极大施，即极难做到之施头、眼、手、足等。

我们普通人很难做到大施与极大施，一般只有得地以上的圣者才能做到。

何为法施？施笔、墨、书函即是小法施；根据机缘传讲声闻、缘觉、无上妙法为大法施；令持无上菩提并且传授如虚空般不可思议之法为极大法施。”

法布施也分为小法施、大法施与极大法施，为他人提供笔、墨、法本等是小法施；根据机缘传讲声闻法、缘觉法和无上菩萨法是大法施；让别人发菩提心、行持无上菩提、传讲大圆满或大中观等如虚空般不可思议的法是极大法施。

在家菩萨主要发放财布施，出家人主要作法布施。

在家人以财布施为主，出家人主要以法布施为主。汉地有些虔诚的修行人，舍弃自己的家庭、家产，排除万难，到气候恶劣的雪域高原求学，这种精神不可思议，值得赞叹。可藏地有部分修行人却恰恰相反，他们舍弃寂静处，去大城市谋求财物、名声等。目睹这类现象，我作为藏族修行人，对来到藏地求学的汉地修行人特别尊重，因为我十分理解大家在生活与修行中的不易。

不知道住在我们学院的这些远道而来的汉地修

行人将来的命运如何，但即使仅在圣地修行一天也很有意义。如同寂天菩萨在有正知正念的人面前合掌顶礼一样，作为一名普通的藏族僧人，我内心十分敬佩你们这些舍弃自己的家庭、单位及舒适的生活条件，来到条件艰苦、高海拔的藏地苦行修法的修行人，因此，我也合掌祈祷你们长久住世、常转法轮。

《经庄严论》中云：“能舍一切事，依于根本心，圆满身受用，摄二能圆满，彼亦具无吝，法财无畏施，遍知施如是，智者真实行。”

这里不仅提到了财法布施，也提到了无畏布施。慈诚罗珠堪布最近在上海放生，这次放生的数目非常大，我们也应该随学，加大无畏布施的力度。

此中所说之义，布施之本体即是无吝啬心；布施之因即清净舍施心；布施之果即身体受用获得圆满；布施之作用即摄受自他并且圆满二资；布施功德之特征，《经庄严论》中云：“佛子遇乞命亦舍，悲不图

报所欲果，施将众置三菩提，智摄世间存无尽。”

许多人在布施时，心里都在盘算着自己能得到什么利益，不要这样想，我们要以不求回报的心布施，以悲悯之心遣除众生的痛苦。

第 125 课

丁二、持戒度：

持戒度在外道中无有，在内道佛教中方有。

外道没有持戒度，他们只是暂时持外道自己的戒，在内道佛教中方有持戒度。

以戒守护自相续，以定修持寂灭善，
以慧获得圆二利。禁恶摄善利有情，
佛子恒持三戒律。在家居士斋戒上，
愿行二种菩提心，出家比丘与沙弥，
以及近事女戒上，守二发心为律仪。

修行人应以戒律衡量和守护自己的相续，以禅定

修持寂灭的善法，以智慧获得圆满的自他二利。作为佛子，应当恒时守持三种戒律——严禁恶行戒、摄集善法戒及饶益有情戒。在家居士在守持斋戒的基础上守持愿菩提心和行菩提心，出家人在守持比丘或比丘尼戒、沙弥或沙弥尼戒，及近事女戒的基础上，再守持愿菩提心和行菩提心。

所谓的菩萨律仪戒是指在七种别解脱戒依处任何一种的基础上具足愿行二种发心。

菩萨律仪戒需要以七种别解脱戒中的任何一种为基础，在此之上守持愿菩提心和行菩提心。

如若只是形相菩萨戒，则无有七种别解脱戒的限制。虽然优婆塞、优婆夷、沙弥、沙弥尼、比丘、比丘尼、正学女、受斋戒男女共有九种，但它们均可以包括于在家方面的居士戒与斋戒二者、出家方面的沙弥、近事男、比丘五种之中，所以是说在此五戒任何一戒的基础上具足两种发心。

意思是，补特伽罗虽有九种类别，但戒体只有五种，所以是在此五戒任何一戒的基础上具足两种发心。

近事男，是指男居士在受居士戒后、尚未受沙弥戒前的这个阶段，这在《花鬘论》中虽有提及，但藏传佛教中没有这种传统。

《经庄严论》中云：“诸位出家者，功德无有量。精勤持戒者，胜在家菩萨。”其中宣说了出家菩萨。

有些不愿意出家的人会说“出家在家都一样”，其实根本不一样。你们可以看看我翻译的《赞戒论讲义》，这其中引用了很多出家功德的教证，看后会对出家功德生起信心。《经庄严论》中说，出家具有无量无边的功德，为什么呢？出家菩萨仅在精勤受持戒律方面的功德，就远远胜过了在家菩萨。

又经中云：“在家菩萨、出家菩萨、童男童女形象俱胝那由他数多众俱，一同发心……”

佛经中也说，在家菩萨和出家菩萨都要发菩提心。

居士有守多分戒居士与梵净行居士两种。守多分戒居士是指守持四根本戒或四戒中的任何一戒并断邪淫者。

居士包括守多分戒居士和梵净行居士，多分戒居士就是守四根本戒者，或者四根本戒中的任何一戒，在此基础上断除邪淫者。

梵净行居士是指具足四根本戒基础上断除非梵行者。

刚才多分戒居士只是断除邪淫，并未断淫，而梵净行居士则是在具足四根本戒的基础上完全断除淫

行，守持梵行。

沙弥：《具光经》中云：“何者戒杀不与取，妄语饮酒不净行，歌舞花鬘高广床，过午进餐取金银。”此中宣说了沙弥所持的十种学处，此外还要戒同分罪而护心。

这是沙弥十戒，在座的人都学过，由于时间关系不赘述。

近事女：在沙弥十戒基础上不接触男士等十二戒，

女性在受了沙弥尼戒后、尚未受比丘尼戒前需要观察两年，在这期间称为近事女，又叫正学女。藏地没有比丘尼戒的传承，也没有近事女戒的传承。

恒时依靠行持善法的对治，因为女人烦恼深重，故而为了观察其是否稳固或者是否能守戒而于两年等期间视察。

释迦牟尼佛为什么对女众制定了这种戒律呢？大多数女性的烦恼确实有点深重，心思多变，将小问题看成大问题，因此要观察她们的发心是否稳固，观察的时间一般是两年。

我们学院对想要出家的人先观察四个月，有这样的规定。在我出生的下罗科玛一村，几年前有六十多位出家人，现在已经有二十多位还俗了，末法时期修行人的道心不是很稳固。

比丘有四他胜、十三僧残、三十舍堕等二百五十三条戒。

四他胜罪是四根本戒，再加上十三僧残、三十种舍罪、九十种堕罪、一百一十二种轻罪等，比丘总共有二百五十三条戒。

比丘尼有三百六十四条戒等。一切有部、大众部、上座部以及正量部各部中都有共称不同的戒律需

要修学。

一切有部、大众部、上座部及正量部是根本四部，声闻十八部可以包括在这四部当中。各部之间大体是相同的，只是有些开遮不同。藏传佛教的别解脱戒一般是以功德光传下来的一切有部为主。

《瑜伽师地论》中云：“出家人之此等学处基础上具足得而未失愿行菩提心即是出家菩萨。”

《瑜伽师地论》中说：“在上面这些学处的基础之上具足愿行菩提心，就是出家菩萨。”

如此一切戒律均是令自相续防护罪行的律仪，因此称为戒学。这些戒律全部是指断恶之善心及其种子。《入行论》中云：“获断恶之心，说为戒度圆。”

将恶心断尽时，戒度才算圆满。因此，别解脱戒的本质并非外在形象上受持哪些戒条，而是内在断恶

之善心及其种子。

以防护自相续的罪行而戒不善业之分即是别解脱戒，因为依靠此戒于轮回中持人天身并获得自利的安乐；

别解脱戒是防护自己相续中的罪行，断除恶业，依靠守持别解脱戒能获得人天身等自利的安乐。

不仅不害他众，反而成办利益之分即是菩萨戒；

菩萨戒是不害众生，且尽心尽力利益众生。

密乘戒则在菩萨戒的基础上断除执为庸俗的业与烦恼并且堪为修生圆二次第的法器。

这是密乘戒。

别解脱自宗认为十不善均是自性罪，所以无有开许的时候；

小乘别解脱戒认为十种不善业都是自性罪，没有任何开许。

菩萨乘认为如若是利益他众，身语七种不善业有开许；

这在前面已经讲过了，在菩萨乘中，若对众生有利时，对身语的七种不善业有开许。

密宗不舍弃而依靠方便使得十不善业成为智慧之因，如依柴生火。因此说密宗是殊胜的深道。

前面无垢光尊者讲过，意的三种不善业任何时候都不开许，但在密宗，通过智慧与方便摄持，十种不善业都可以成为智慧的因，就像依靠木材生火一样，这就是为什么说密乘是最殊胜的深道，超胜于小乘和大乘显宗的原因。

第 126 课

三戒互不相违

别解脱戒、菩萨戒、密宗三昧耶戒以一本体异反体的方式存在于一位补特伽罗的相续中，

在同一位补特伽罗的相续中，别解脱戒、菩萨戒及密乘戒可以同时存在，它们是一本体异反体的关系。反体方面分为三种戒，但其本体都是断除恶业、行持善法，这一点大家应该清楚。

如果三戒发生冲突时，守护上戒，因为上上戒包括下下戒之故。

阿里班智达说，若是三戒发生冲突时，要看自

己的根基，如果根基已经成熟，那就主要以密乘戒为主，因为下戒已经包括在上戒当中，也就是说，别解脱戒和菩萨戒包括在密乘戒当中。这在下文中有具体解释。

上戒从表面来看似乎与下戒相互抵触，但因其不失本体，所以毫不相违。

从表面上看，密乘允许做的一些事情小乘不允许做，看似相违，但实际上没有任何矛盾之处，因为在密乘当中，自相的烦恼也是必须要遮止的。

例如，对于密宗普行会供时的饮酒行为，虽然声闻乘视其为堕罪，菩萨乘说它是同分轻罪，实际上这种行为根本不成罪业，

男女瑜伽士共同参加的大型会供叫普行会供，对于普行会供时的饮酒行为，声闻乘将其视为堕罪，菩萨乘认为它是同分轻罪，而密乘，如果饮酒对自相续

没有染污，那饮酒的行为就不会构成罪业，因为已经具足密乘的境界和殊胜方便性的缘故。

不过，按照荣索班智达在《广说誓言论》中的说法，普行会供时是否可以饮酒，要看自己的根基，若能将自己观想为本尊，对酒无有丝毫贪执，并且能将其看作真正的甘露，那饮酒就不构成罪业；即使参加了普行会供，但若自己的根基尚未成熟，对酒有自相的贪心，这时只能略作表示。这种说法无垢光尊者在其他论典中也提过。如果自己贪执酒的味道，便以“密宗可以喝酒”为借口，拿一瓶酒混在会供品中，会供完后放纵自己的贪心随意饮用，这是不合理的。

因为小乘与菩萨乘里自己的身份是比丘或菩萨，而在修密宗时，将自己观想成本尊，自己从根本上已经转异；

在显宗，作为比丘或菩萨的身份不可饮酒，这在佛经中已作过遮止，而在修密宗时，将自己观想成本

尊，从根本上身份已经转异。

不过，我个人认为，要看自己的观想能力是否成熟，若是不具备观想能力，光是在形式上参加完密宗的会供后就直接喝酒，这肯定不行。如果真正具有把自己观为与智慧尊者无二无别的能力，饮酒就没有过失。

就物质方面来说，（小乘与菩萨乘的当时）是能醉人的酒，而在会供时通过咒语、手印、等持已将酒转成甘露而享用的；

从物质方面来讲，酒本身具有能令人陶醉的作用，但在会供时，瑜伽士通过咒语、手印、等持作加持后，酒已经转成甘露，这时再饮用就不会有过失。但普通人光是念点咒语、吹一口气，这样不知道是否能转成甘露。

我们编译的《饮酒的过失》这本书目前在汉地很

受欢迎，你们方便时可以多加流通，这样也许能对人们起到一点利益。

小乘与菩萨乘（只是将酒视为醉人之物）而未对其作他物想，而会供时已将酒作为本尊、坛城、甘露等之想，所以在无罪的基础上将醇酒供养本尊而圆满资粮，并成为见解、等持、修行之助缘，因此具有至高无上的功德。

在小乘与菩萨乘中，只是将酒视为能醉人的物品，并未对其作他物想，而在会供时，真正的大成就者能将酒观为本尊、坛城、甘露等，将其供养本尊不仅无罪，还能圆满资粮，成为见修行之助缘，具有至高无上的功德。

以前莲花生大士和布绕巴大师边喝酒边将其转变成甘露，或是以火、酒罐等对弟子作加持，有许多超越常人的行为。从华智仁波切谒见多钦则仁波切的故事中也可以看出，在某些特定情况下，饮酒能增上行

人的修证。

那么，是否所有学密宗的人都能喝酒、双运、降伏呢？这是绝对不可以的，密宗行人平时的行为应以小乘戒律为主，这样比较保险。否则，若以密宗为借口而放纵自己的贪嗔痴，只是徒增恶业而已。

学处的一切支分也都应当如是了知。

这里只是以饮酒为例，其他杀盗淫妄等所有学处的支分都应该以这种方式了解。

总之，如果产生罪业，则不管是谁的观点都要遮破，若是能生起一切功德善法，则应当予以开许。

这一点大家应该记住。无论是密宗还是显宗的任何宗派，若是相续中产生自相的贪嗔痴，那就一定要遮止，取再好听的名词来粉饰没有任何意义；如果相续中能依靠它生起相应的功德，那就应该开许。

但有些增上慢者认为自己具有一些特殊功德，例如能想起前世等，以前堪布曲恰说过，这类现象有可能是魔的招数，并讲了一个公案：从前有个出家人经常梦见有人在梦中告诉他，如果你能依止某位空行母，以后弘法利生的事业会非常广大。后来他便还俗娶妻，从此以后梦中的“验相”就消失了，这才发现是魔的加持，结果自己特别后悔。

因此，我们在修行过程中一定要小心翼翼地珍惜自己的法身慧命，以比较保守的方式来精进修持是最好不过的。

可见，了知一切学处的大中小、开遮以及一般、特殊的规律极为重要。

我们在学任何经论，或是戒律中的任何学处时，要知道学处的功德大小、罪过大小，哪些是开许的，哪些是遮止的，哪些是特殊的规律等，通达这些极为重要。

无论汉传佛教还是藏传佛教中，都有这样一类人，自己没有系统地闻思修行过，在某一本经书或论典中看见一句话后，在任何情况下都将其作为衡量万法的标准，这是不合理的。我们应该广闻博学。

《宝鬘论》中云：“一般与特殊，论中皆赞许。”

在经典和论典中都分为一般情况与特殊情况，不能一概而论，这是所有经论共同承许的规律。麦彭仁波切在给札嘎仁波切的《辩答日光论》中引用过这个教证。

我们在不同的经论中看见不同的说法时，不要随意下结论说“不合理、相违、矛盾”，就像佛陀有时说我存在，有时说我不存在，有时说诸法是空性的，有时说诸法不空，难道是佛陀的说法自相矛盾吗？不是。我们在阅读或讲解经论时，分清一般与特殊非常重要。

第 127 课

总而言之，远离一切恶行，为利益他众而护持自心即是严禁恶行戒；

菩萨戒有三种戒律，首先，远离恶行、为利益他众护持自心是严禁恶行戒，它包括在戒学中。

二资粮及六度所摄持的功德未生令生起，已生令增上即是摄集善法戒，它主要从属于定学；

其次，六度、二资粮所摄的一切功德，以前未在自相续中生起的令其生起，已经生起的令其继续增上，这是摄集善法戒，它属于定学。

以善巧方便直接或间接成办利益有情的事业，

以四摄令他众欢喜，播植下暂时增上生、最终决定胜的善法良种，精勤使其他众生获得安乐即是饶益有情戒。

最后是饶益有情戒，以善巧方便作为前提，直接或间接利益众生，以四摄等方法让众生欢喜，播下暂时人天福报、究竟决定胜的善法种子，精勤地使其他众生获得安乐。

依靠此三戒而于修道三学并圆满二资粮，在最终成佛时，以严禁恶行戒，获得断除二障及一切习气之圆满所断；

依靠菩萨的三种戒修学三学并圆满福慧二种资粮，在最终成佛时，以三种戒律中的严禁恶行戒断尽烦恼障、所知障及一切习气。

以摄集善法戒，获得如所有智、尽所有智等圆满所证；

依靠摄集善法戒，圆满证得相应胜义谛和世俗谛的如所有智和尽所有智。

以饶益有情戒，随机调化众生，获得任运自成二利之圆满事业。

这里主要是讲事业，依靠饶益有情戒获得圆满的自他二利之事业。

《宝积经》中云：“迦叶，菩萨戒有三种，即严禁恶行戒、摄集善法戒、饶益有情戒。以严禁恶行戒防止不善，守护自心；以摄集善法戒真实奉行善法；以饶益有情戒精勤利他。”

严禁恶行戒主要是防止不善业和护持自心，摄集善法戒是直接行持善法，饶益有情戒是精勤利他。

《经庄严论》中云：“六支寂意摄，善趣赐安住，所依灭无畏，具足福德资，表示法性得，安住戒者具，遍知戒如是，智者真实行。”

本论在讲六度时主要依据《经庄严论》，下面具体解释。

戒律之本体具足六支，声闻中说守持戒律；守别解脱戒；仪轨圆满；行境圆满；甚至极细微罪也视为畏惧处；真实受持学处而行事。

戒律的本体具足六支，声闻中说要守持戒律；要守持别解脱戒；受戒时的仪轨圆满无缺；当时的行境按戒律中的要求圆满具足；连很细微的罪业也十分谨慎；受持学处后以此作为行事准则。这六支就是戒律的本体。

戒律之因：获得寂静涅槃之因。

将来能获得涅槃，是因为现在严持戒律。

戒律之果：住于善趣。

将来能转生到善趣就是戒律的果。

戒律之作用：成为一切功德之所依，息灭烦恼，也能令自他无所畏惧。

戒律的作用有三种：1. 是一切功德之所依；2. 能息灭烦恼获得清凉；3. 由于不害众生而令自他无所畏惧。

戒律之功德：具足福德资粮。

戒律之分类：有真实持表相而生之戒与由法性而得之戒两种。

戒律分为两类，持表相而得的戒与由法性而得的戒。

真实持表相戒是指别解脱戒；

真实持表相戒是指别解脱戒，例如在家居士戒、出家比丘戒等，需要依靠仪轨、弹指等外在的因缘才能获得戒体，这在《俱舍论》中有详细论述。

由法性而得之戒是指禅定或无漏法所生之戒，也就是说，获得禅定正行之心与见道等无漏圣地的戒律称为由法性而得之戒。

由禅定或无漏法所生的戒是由法性而得之戒。例如，转生到四禅四无色时可以直接得戒，这是一种方式；或者在证得见道时，自然而然就能获得一种无漏的戒律。这两种方式都称为由法性而得之戒。

《俱舍论》中云：“禅定戒依定地得，无漏戒依圣道获。所谓别解脱戒者，依他有表色等得。”由法性而得之戒具有无失、不与声缘相混、不染堕罪、至高无上四种殊胜，是生起一切功德之因。

由法性而得的戒具有四种殊胜特点：1. 无失，不像欲界的别解脱戒一样会因破戒而失坏戒律；2. 不会与声闻缘觉的行为相混；3. 不会违犯堕罪；4. 是至高无上的。它们是生起一切功德之因。

《亲友书》中云：“汝戒未失无缺憾，未混未染当依之，戒如动静之大地，一切功德之根本。”

如是持戒之功德：《经庄严论》中云：“佛子恒受禁勤戒，不求善趣得不贪，

若佛子恒时受持三种戒律，虽未刻意求之，但善趣的安乐自然就能得到，且不会对其产生贪执。

戒将众置三菩提，智摄世间存无尽。”

丁三（安忍度）分七：一、总说分类；二、宣说修法；三、宣说多种对境归于一心；四、宣说以害缘修安忍之方法；五、思维嗔恨之缘由自生；六、思维是否可改；七、宣说嗔恨之自性为空性。

戊一、总说分类：

忍耐内外种种害，坚持堪忍诸痛苦，
以大悲心思正法，无缘安忍皆当修。

对于他人所作的加害、危害等，不生嗔恨即是不惧之安忍；

不惧之安忍，就是对他人的加害、危害等无有畏惧。

忍受解脱与自他修法中的苦行即是堪能受苦之安忍；

这是第二种安忍——堪能受苦之安忍，就是能够忍受解脱与修法过程中的诸如缺乏衣食等各种苦行。

以大悲心无疲厌饶益他众以及于空性深义不生畏惧之心即是法性无缘安忍。

这是法性无缘安忍，于利益众生之事毫无厌烦，且于甚深的空性之义不生畏惧心。慈诚罗珠堪布两三个月以来每天坚持放生，作为大堪布，亲力亲为、不厌其烦地抬那些装物命的筐子，十分令人敬佩。

《经庄严论》中云：“堪害耐苦知，悲悯依法故，真说五功德，彼能行二利，具诸难行首，承许彼三种，遍知忍如是，智者真实行。”

安忍之本体：寂静不嗔他众安忍苦行。

安忍的本体是寂静、不嗔恨他人、能安忍苦行。

安忍之因：悲心。

安忍的因就是我们的悲心。

安忍之果：五种功德。经中云：“（修安忍者，）不多造罪业，不多挑拨离间，心常安乐，死时无悔，死后转生于善趣之中。”

在《入中论》等佛经论典中还讲过，修安忍的人相貌端严，喜欢发脾气的人则相貌丑陋。

安忍之作用：行自他二利之善法。《因缘品》中云：“何者知他恼，于彼自寂静，以此行自他，二者

之利益。”

修安忍之功德：《经庄严论》中云：“佛子忍极难行害，非求善弱畏见利，忍将众置三菩提，智摄世间存无尽。”

第 128 课

今天讲六波罗蜜多中安忍度的修法。

戊二、宣说修法：

总说修安忍之方法：

无有如嗔之罪业，别无等忍苦行福，
故当精勤修安忍，勤熄嗔恨之烈火。

在所有的罪业中，没有比嗔恨更大的罪业，嗔恨能将所有的善根刹那间全部毁坏；在所有的福德中，没有比修安忍更大的福德，《入菩萨行论》中也讲过，面对他人的损害时修忍辱非常困难，但功德非常大。因此，我们应当精勤地修持安忍，熄灭嗔恨之烈火。

最殊胜的果位即是菩提果，它通过修安忍可以成就，是故无有比修安忍更大的福德；最大的痛苦莫过于地狱之苦，嗔心是转生地狱之因，因此无有比嗔心更大的罪业。为此，我们应当依靠各种方便修安忍苦行。

修持安忍是最殊胜的佛果之因，因此安忍的福德最大；而嗔心则是转生地狱之因，因此嗔心的罪业最大。所以，我们理当修安忍。

《入行论》中云：“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍，故应以众理，努力修安忍。”

在一切罪恶中没有比嗔恨更为严重的罪业，在一切修行中没有比忍辱更难行持的苦行，我们当以各种方法努力地修持安忍。

《亲友书》中云：“如是无等忍苦行，汝莫令嗔有机乘，断嗔获得不退果，此乃佛陀亲口说。”

我们应当好好地修持苦行，不要让嗔心有可乘之机，切莫让它毁坏自相续中的善根，断除嗔心将获得不退转果位，这是佛陀亲口所说。

戊三、宣说多种对境归于一心：

对于多种嗔恨的对境，如果一一进行报复，则无有完结或息灭之时，所以应当安忍。

怨敌无边无尽，若一一报复，那就不会有完结的时候，最好的解决办法就是修持安忍。

野蛮害境无数故，一一息灭伏不尽，
调伏一心一切调，当勤调心护禁行。

世间野蛮的危害对境无有边际，若想要一个一个地全部息灭或调伏，则不可能有穷尽之时。如果我们调伏了自己的心，那所有的怨敌就都已经调伏了。因此我们应精进地调伏自心，护持修安忍的禁行。

《入行论》中云：“顽者如虚空，岂能尽制彼？
若息此嗔心，则同灭众敌。”

顽固野蛮的众生遍满虚空，怎能将他们全部制伏呢？如果能够息灭自己的嗔心，那就等同于消灭了所有的敌人。

愿诸位都能通过修行安忍灭尽嗔心，否则，任谁也不可能将全天下的所有怨敌全都消灭掉。奔公甲格西在未出家修行前身上时常别着几把刀，但怨敌还是特别多；出家修行后身上一把刀也没有，却没有一个怨敌。

我们也是一样，在未以佛法调伏自心前，与这个人不和，与那个人不睦，怨敌非常多，现在掌握了调伏自心的窍诀后，所有的怨敌自然而然消失于法界。

2000 年，洛若乡专门为学院修建了派出所，在派出所旁边修了两间小房子，算是看守所吧。不过，

自这两间房修好后，两三年以来我们学院的人从未被关在里面过，为什么呢？因为我们几千个人都修持安忍，行为如理如法。不知道这两间房后来是不是被他们用来堆放牛粪了。（众笑）

这种情况估计在社会上的其他任何环境中都不会有，即使是一个只有一百多人的小乡村，派出所每天都需要处理各种纠纷，但还是无法将恶劣者全部调伏。而我们学院，依靠上师如意宝和《入菩萨行论》等大乘佛法不可思议的加持力，看守所空空如也。这种现象值得有智之士深思。

戊四、宣说以害缘修安忍之方法：

依害成就安忍行，生起慈悲等功德，
成菩提伴敌如师，恭敬欢喜依安忍。

修持安忍的方法很重要。依靠他人对自己损害的因缘成就了我们自身修安忍的苦行，并能在内心生

起慈悲的功德，怨敌是我菩提道上的友伴，如同自己的上师一样。因此，当我们在遭遇他人的损害、诽谤时，应以恭敬心、欢喜心修持安忍。

是违缘还是顺缘？

如同传戒师阿闍黎是出家的助缘一样，倘若无有敌人，也就不会修成安忍，因此应当安忍。

传戒师是出家的顺缘，而敌人则是修持安忍的顺缘，若没有敌人对我作损害，我哪有机会修安忍呢？因此，出现怨敌时我们应该欢喜。

噶当派的修行人在遭受他人诽谤时特别高兴，我们的修行能力相对而言弱了一点，在听到有人说自己坏话时，就觉得这是违缘，很不开心。那天有位道友说：“于修行好的人而言，一切都是顺缘；对修行不好的人来说，则一切都是违缘。”我觉得这句话很有

力量。

其实违缘变成顺缘的现象非常多，正在感受违缘的阶段可能连自己都察觉不到，等过段时间再回头看时，才发现原来当时的违缘其实是现在的顺缘。

于我个人而言，去年生病看似是违缘，实则很大的顺缘，否则我没有时间翻译《释迦牟尼佛广传》。当然，我并非说自己修行好，而是想借自己的经历鼓励诸位，大家在修行过程中肯定会遇到各种违缘、挫折、折磨和痛苦，若是能坦然面对，那它就成了菩提的顺缘。

《入行论》中云：“若我因己过，不堪忍敌害，岂非徒自障，习忍福德因？”

如果我因为自己的过患无法堪忍怨敌的损害，那岂非成了障碍自己修行安忍福德之因？

无害忍不生，怨敌生忍福，既为修福因，云何谓

障福？

没有怨敌的损害就无法修持安忍，所以怨敌是修持安忍福德之因，既然如此，那为何说怨敌障碍自己的福德呢？所以，当自身遭受诽谤等时，不见得这就是坏事，应将其视为吉祥。

应时来乞者，非行布施障，授戒阿阇黎，亦非障出家。”

乞讨者不是布施的障碍，授戒的阿阇黎亦非出家的障碍。同理，怨敌的损害并非修持安忍的障碍。

受到损害时，可依靠忧愁悲伤等少许痛苦为缘而生起悲心、厌离心等，由此也应当安忍。

依靠所遭遇的违缘和少许痛苦可以生起悲心、厌离心等。比如有些人在生病后才深刻地体会到生命的无常与佛陀所说的病苦，而有些人在逐渐老去时，对

佛陀所说的老苦感觉非常强烈，进而产生出离心。

总之，当我们在遭受任何一种违缘时，不应再沿袭世俗的思维方式，而是要按照佛经论典中教给我们的方法，将其转为自相续中生起厌离心、出离心及菩提心的顺缘。

彼论云：“苦害有诸德，厌离除骄慢，悲愍生死众，羞恶乐行善。”

如同《入行论》中所说，违缘与痛苦有诸多功德：能令自己生起厌离心；断除自相续中的傲慢；悲愍生死轮回中的可怜众生；羞于作恶且乐于行善。

此外，对怀有害心之人修安忍能获得大福德，为此应当于作害者生欢喜心并像恭敬本师一样对其毕恭毕敬。《宝性论》中云：“欢喜敬如佛。”

将对自己怀有害心之人如同恭敬上师一样，欢喜地恭敬对方。

又云：“既依极嗔心，乃堪修坚忍，故敌是忍因，应供如正法。”

对我们生起嗔心之人，使我们具有修行安忍的机会，所以这是自己修持安忍之因，故应将其视为正法。

戊五、思维嗔恨之缘由自生：

若我无有嗔不生，如同谷声互依存，
自成罪业众害处，偶缘宿业因生故，
理应尽力修忍耐，唯以调心法灭嗔。

如果我自己不存在，对方就不会对我产生嗔恨，就像依靠声音和山谷这两种因缘聚合才能发出空谷声一样，不能将所有的过失都推到怨敌一人身上。再者，这些都是由偶然的因缘与宿世的业力所生，因此，我们理当尽心尽力地修持安忍，唯以调心之法灭

除自己内心的嗔恨。

如若自己根本不存在，那么自己的嗔恨以及和对方争论的事情也就不会发生，因为嗔恨、争论均是相互观待的，而且自己如果未曾害过对方，也不会遭到加害，因此对于无缘无故的损害理应安忍。《入行论》中云：“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。”

如果我没有种下怨恨的种子，未对他人作过加害，那今天必不会被他人加害。敌人非常难得难遇，就像珍宝突然出现在贫穷之人的家中一样，能成为我们菩提的助伴，因此，我们理当对怨敌心生欢喜。

自己受害表面上看是以小小的外缘而产生的，实际上主要还是来源于自己往昔的业力，所以理当安忍。彼论云：“我昔于有情，曾作如是害，既曾伤有情，理应受此损。”

由于我曾经害过众生，今生理所当然遭受损害，所以应当安忍。

即使是因为受害而产生的嗔恨，也需要观察。

即使今生作为受害者而心生嗔恨也应该观察，因为敌人只是被烦恼束缚，不得自主。

如果因间接受害而嗔恨作害者，那更应当嗔恨的是自己的业力。

如果是间接受害，那就不应该怪怨敌，而应嗔恨自己的业力。

彼论又云：“宿业所引发，令他损恼我。”

由于宿世的业力引发，对方才对我作损恼，所以不怪别人，应该怪自己。

若因直接受到损害而心生嗔恨，则理应对棍棒等

物或者不悦耳之语这些无情法生嗔。

如果是别人直接损害我，那我应该对打自己的棍棒等物，或是诽谤自己的不悦之词生嗔心，而不应对人心生嗔恨。比如某人说我的坏话，那我不应该对说坏话的人生嗔，而是应该嗔恨对方所说的语言，因为正是这些难听的言语令我不高兴的。

彼论云：“棍杖所伤人，不应嗔使者，彼复嗔使故，理应憎其嗔。”

若是有人持着棍棒将我打伤，那我不应嗔恨使用棍棒的人，而应当嗔恨棍棒。如果说棍棒的使用者是敌人，所以应该嗔恨使用者，那么敌人也是在嗔恨心的驱使下才造业，那就应当憎恨这个嗔心，而非敌人。建议嗔心比较严重的人好好看看《入菩萨行论·安忍品》，对自己修持安忍很有帮助。

尤其是对于他人所说的不悦耳之语嗔恨也是同

理，你不嗔恨自己的耳朵而嗔恨对方实在是不应理的，因为依靠耳闻才会生起痛苦的缘故。

同理，若是听到有人言说不悦之词而生起嗔恨，这不合理，即便要生嗔恨，也应该嗔恨自己的耳朵，因为依靠自己的耳朵听闻到这些语言，才是产生痛苦的直接因缘。

第 129 课

此外，若认为作害者有损于自己的名誉等，故我应生嗔。这种想法是堕入恶趣之因。为此对于毁坏自己名声的人也应安忍。

如果认为这些坏人经常诽谤我，损害我的声誉，所以我生嗔恨心，这种想法是堕入恶趣之因，对于毁坏自己名声的人也应安忍。

彼论云：“吾唯求解脱，无需利敬缚，于解束缚者，何故反生嗔？”

《入菩萨行论》中说：“我唯一追求的是从轮回中解脱，不应当被成为解脱障碍的恭敬利养所束缚，而如今他人对我的诽谤正是在帮我解开轮回的束缚，

我为何反而要嗔恨对方呢？”

去年听闻索甲仁波切名声受到很大的损害，我就想详细地向堪布南卓了解一下，堪布严肃地说：“名声受到损害有什么不好的呢？这对修行是最有利的，也许恭敬利养反而对修行人不利。”我就不敢再问了，因为曾经我在堪布南卓面前听过很多法，所以对他心怀敬畏。

如我欲趣苦，然蒙佛加被，闭门不放行，云何反嗔彼？”

原本我希求名声与赞誉，将来会因此趋入恶趣感受痛苦，但如今蒙受佛陀的加被，将三恶趣之门关闭，不让我进去，我怎能反而嗔恨诽谤我的人呢？

《入菩萨行论》真的很好，希望你们好好学习。

又云：“若我因己过，不堪忍敌害，岂非徒自障，习忍福德因？”

假设我因为自之过失不能忍受怨敌的损害，岂非我自己障碍了自己修习福德之因——安忍？

所以，我们应该好好地把握福德之因，努力修行安忍。

因为自己的资具受到损害而嗔恨也不应理。

在自己的财产受到损害时也不应当嗔恨。

如果自己有福德，资具根本不会受到损害，如果无有福德，即便别人施给财物也无济于事。

如果自己有福德，资具就不会受到损害，房子被拆了也不要紧，明天再修一个更好的房子。如果没有福德，即便别人施给财物也无济于事。

再说人在死的时候必然要放下这一切，如梦醒般前往后世，财产有无穷的过患，是束缚之因。

即使财产未受到损害，在死时也必然要放下所有，将全部财产留在人间，两手空空前往后世，如同从梦中醒来一般，梦中的一切都消失不见。其实，财产具有无穷的过患，是束缚之因。

《入行论》中云：“谓碍利养故，纵我厌受损，吾利终须舍，诸罪则久留。

如果认为正是他人的诽谤妨碍我获得利养，所以我理应生起嗔心，要知道，纵然我获得利养，最终也必须舍弃，因为它们不可能跟随我去往后世，而我所造的嗔恨等罪业则在未感受果报前将恒久留存在自己的阿赖耶上。照这样看来，实在没有必要造作嗔恨等恶业。

宁今速死殁，不愿邪命活，苟安纵久住，终必遭死苦。

因此，我宁愿无有利养当下死亡，也不愿以邪命

养活，苟且偷生长久住于世间，因为我终究不得不面对死亡。

过去饥荒年代时，很多人都秉持着即使饿死也不造杀生、偷盗等恶业的态度，坚决不以邪命养活，因为就算以非法的方式延续性命，将来也必定会感受恶业所带来的痛苦，这样没有任何实义。

梦受百年乐，彼人复苏醒，或受须臾乐，梦已此人觉；觉已此二人，梦乐皆不还，寿虽有长短，临终唯如是。

假设一者在梦中享受百年的快乐，另一者仅在梦中享受刹那的安乐，无论做梦的时间是长是短，醒来后梦中的乐受都一样不复存在。人的寿命虽有长短，但在临终时，从前的苦乐全都消失得无影无踪。因此，我们不应太执著当下如水泡般暂时的苦乐。

设得多利养，长时享安乐，死如遭盗劫，赤裸空

手还。”

即使获得了许多利养，在世时长期享受安乐，但在死时就像遭遇盗劫一样，所有的财产受用全部被洗劫一空，自己只能赤手空拳地返回到中阴界。

因为名声受到毁坏而嗔恨别人也不应理，名声仅仅是词句，词句是无情法无有丝毫利益。

我们不能因名声受到损害所以嗔恨他人，名声只是一种词句，而词句是无情法，无情法对自身没有任何利益。

彼论云：“受赞享荣耀，非福非长寿，非力非免疫，非令身安乐。

因受到赞叹而带来的荣耀，既不能成为有利于未来的福德，也不是长寿之因，不能令自己变得身强力壮，也不能令身体舒适无病。

若吾识损益，赞誉有何利？若唯图暂乐，应依赌等酒。

如果分析，能给我带来自利的是自己的心识，赞叹与名誉能谈得上什么自利呢？若仅贪图一时的快乐，那就应当像世间俗人一样，依于赌博、饮酒等这类寻欢作乐的方式，但将来的结局只会堕入恶趣，这又有什么利益呢？

若仅为虚名，失财复丧命，誉词何所为，死时谁得乐？

如果仅仅为了虚名失去财物与生命，那名声有什么用呢？在死时有谁能够依靠名誉获得快乐、免受死亡之苦吗？

沙屋倾颓时，愚童哀极泣，若我伤失誉，岂非似愚童？”

孩童喜欢在沙滩上用沙子堆砌沙屋，一旦沙屋倒塌时，孩童就会极度伤心地哭泣，如果我因为失去名誉而悲伤，岂非如同幼稚的孩童？

以前我去泰国时，在海滩上看见小孩子们正在做沙屋，没过一会儿，沙屋倾塌了，他们开始哭泣……这段内容我写在《泰国游记》里了，现在看到这个偈颂自然而然就能回忆起当时的情景。

在成年人眼中，小孩子的行为很幼稚，只是一个沙屋而已，没有必要为之伤心哭泣，但后来想到，有些修行人在名声受损、地位崩塌时，就像这些孩童一样，内心特别痛苦。

那天有些领导问法王如意宝：“您是政协副主席，下一届您是否想继续留任呢？”

我觉得法王如意宝回答得特别好，他说：“我是政协副主席，但同时也是出家人，作为出家人，我对

名声没有丝毫执著。如果你们认为我在这个位置上对众生有点利益，那我就继续做下去；如果这对众生没有利益，你们免去我的职务我没有任何意见。”虽说语言十分平常，但从平常的语言中不难看出法王如意宝内心的修为。一般人在丧失名声、地位时很难接受，肯定会哭的……

若认为对方所说的话语难听刺耳便心生嗔恨。其实这些词句只是对方的言语而已，所以有什么必要生嗔呢？而且只是对方想当然说出的话，没必要嗔恨。

作为修行人，没必要听到几句难听的话就生气。

若由于不高兴而嗔恨，则理当对自心愤恨，因为不高兴是自己令自心不高兴，他人的词句既没有移到自己身上，也并未触及自己，只不过自己听受了别人的言词而变得不高兴的。

如果真的要生气，那应该生自己的气，因为是自

己让自己不高兴的，别人说的难听的言词并未落到自己身上，只能怪自己没有好好地调伏自心。

如果自己不对其执著，则对自己无利无害。

如果自己不执著，把别人说的话当作空谷声一样对待，那就根本不会伤害到自己。

一切高兴不高兴，前刹那已经灭尽，就如同昨日以前的显现与昨晚的梦境一样去而不返，无有可识别性，无有自性、平等一味，因此无有任何可嗔恨的。

真正去观察时，所有高兴和不高兴的事在前刹那已经毁灭，别人诽谤我的声音与我当时的心识都已灭尽，如同昨天晚上的梦境一样，一去不复返，不可能再显现。高兴也好，不高兴也罢，都无有自性，平等一味，有什么可嗔恨的呢？这是很好的教言。

同样，今日的显现与今晚的梦境一样，

理论上我们都会说，但如果遇到了困难，内心还是会很痛苦。那天有位道友被批评了，心里特别难过，我安慰他说：“不要难过了，你明天再想起今天的事，就会觉得像是昨天晚上做的梦一样，还是开心一点吧。”但我看他的表情，似乎我说的话没有起到任何作用，他还是特别伤心。

是故我们对苦乐不应有实执。

无垢光尊者经常强调，我们对痛苦不要太执著，对安乐也不要太执著，应将当下的痛苦和安乐视为如梦如幻，这是修行人的做法。

戊六、思维是否可改：

遇不乐境舍不喜，若有可改何不喜，

无改无利有何用，故当努力忍诸缘。

遇到不快乐的外境时应舍弃不欢喜的心态，要坦

然地面对，如果这件事情还有变动的余地，那为何要不欢喜？如果已经到了不可改变的地步，那即使不欢喜也无济于事。所以，应当努力地安忍一切外缘。

当出现不悦意情景时，若可扭转，则想方设法改变，不高兴也无济于事。如果无法扭转，则已成定局，不高兴更是起不到作用，因为不高兴也无法扭转已成的局面。

这些道理并不难，在真正碰到问题时却很难转变心态。当然，我们还是需要先通过闻思树立见解，然后逐步串习，慢慢就会改变自己的相续。

《入行论》中云：“若事尚可改，云何不欢喜，若已不济事，烦恼有何益？”

意思与上面一样。我们一定要好好学习《入行论》，这样才能成为很好的修行人。

众生身不由己地感受各自的业力，即使是为了父

母等亲友、眷属等也不应生嗔，

每个众生都需要感受自己的业力，不要为了父母、亲友、眷属等生嗔恨心。

甚至为了亲教师、轨范师、上师、三宝等也不该嗔恨他众，

若有人诽谤三宝，诽谤自己的上师、堪布、阿阇黎，也不必因此而生嗔恨心。

如果有受害的宿债，那当然是无法避免的；

如果众生之间有各自需要了结的前世的宿债与因缘，那这些事情就是无法避免的，生气也没有用。

如果没有宿债，也就不可能受害。

如果没有宿世的债缘就不会受害，那自己就更没有必要生气了，因为太过执著而造下嗔恨等罪业，实

在有必要。

再说，他人的赞毁又不能造成重大的利害。

不必对他人的赞叹与诽谤过于执著，因为他人的赞叹对自己起不到很大作用，他人的讥毁也无法对自己造成很大伤害。

我特别喜欢这句话，在厦门时，我把这段话写在了日记本上。我觉得无垢光尊者的语言加持力特别大，虽说看上去并没有什么特别深奥华丽的辞藻，但若是认真思维，尊者的这些金刚语中有甚深的含义。无垢光尊者和麦彭仁波切对我们来说具有殊胜的近传加持，他们的金刚语越学越有力量，能得到不可思议的意传加持。

第 130 课

戊七、宣说嗔恨之自性为空性：

在生起嗔心时，可以通过观空性的方式对治。

不悦耳之语以及损害有何本体呢？

不悦耳的语言、他人对自己的损害，有什么本体与实质呢？

观察空性如虚空，喜忧得失善恶无，
于彼执二亦无义，当处一切等性中。

此偈非常殊胜。当我们用胜义理论观察时，无论是伤害自己的怨敌还是诽谤我的恶语，或是被伤害的

我，这些皆是如同虚空一样的空性。在如虚空般的境界中，没有喜与忧、得与失、善与恶。我们执著实有的能嗔之敌人与所嗔之嗔心，这样的二取执著无有任何实义。所以，我们在遇到生嗔恨心的外缘时，应当安住于平等空性的境界中。

倘若观察，作害者之身与自己之身二者均是无分微尘，因此能害与所害皆不成立；

如果认真去观察，敌人的身体和我的身体都是由微尘所组成，微尘又可以分解为无分微尘，最后只能成立为空性，因此，能害的敌人和所害的我根本不成立实有。

二者之心内外何处均不可得，由此能害所害也不成立；

观察完身体后再观察心识：敌人和自己的心识若是实有，那它有颜色吗？有形状吗？观察后发现，实

有的心识里里外外都找不到。从这个角度来看，能害的心与所害的心也非成立实有。

他人的言语也是同样，若细致观察，则何处也不成立，是故能害、损害、害境三者悉是空性，无有任何喜忧、善恶、得失。

对诽谤我的不悦之词进行观察时，他人的语言接触到我了吗？若是没有，那语言又怎能害我呢？从方方面面细致观察，语言也并不成立实有。所以，我们应该明白，能害的敌人、所害的我、损害的方式或语言等，这三者皆是空性，真正达到这种境界时，就不会有任何希忧、好坏与得失的执著，就像释迦牟尼佛在因地割自己的身肉作布施时一样。

虽然我们现在达不到这样的境界，但如果以前在家时的嗔恨心非常严重，现在出家修行后，听到一些侮辱性的语言能够不与之争吵，这也是一种进步。若能长期串习安忍，一定可以成为很好的修行人。

表面上虽是损害，然而本体却不成立，所以应当观修如幻化、眼华等世俗幻化八喻的安忍、胜义中如虚空般的安忍。

世俗中将一切观为如梦如幻、如眼华、如阳焰等幻化八喻，胜义中连如梦如幻的显现也不成立，从空性的角度修持安忍。

《入行论》中云：“知己不应嗔，如幻如化事。”

我们知道空性的道理后不应生起嗔恨心，将一切观为如梦如幻如化。这是观察世俗谛的教证。

观察本来无生之空性义而修安忍，彼论云：“故于诸空法，何有得与失？”

这是观察胜义谛的教证。一切诸法皆是空性，怎么会有得与失呢？世人不明此理，所以对得失特别执

著，当人们真正证悟空性时，就不再有得失、希忧、来去的执著。

谁人恭敬我？谁复轻蔑我？苦乐由何生，何足忧与喜？

是哪位众生在恭敬赞叹我，又有谁在轻蔑我呢？他人无论是恭敬还是轻蔑我，在胜义中都不成立。以什么利益而快乐，又以什么损害而痛苦呢？听到刺耳的言语有什么可忧伤的，听到悦耳之词又有什么值得喜悦的呢？

若于性中觅，孰为爱所爱，细究此世人，谁将辞此世？

如果在真如空性中寻找，是什么有境在贪爱什么对境呢？若加以分析，活着的此世尚且不成立，谁又会于此世死亡呢？

孰生孰当生？谁为亲与友？如我当受持，一切如

虚空。”

谁将在后世降生，又有谁在前世出生过呢？谁是亲戚与朋友呢？这些都只是众生暂时的迷乱显现而已，其实一切都如虚空般不成立。藏地很多高僧大德在讲《入菩萨行论》时说，此偈足以说明寂天论师至少是一地菩萨以上的大圣者。

如是若依靠多种方便修持，则不难成就安忍。

安忍确实不容易做到，尤其是当别人害自己时可能会生起很大的嗔恨心，但如果依靠各种方便法逐渐修持，安忍也不难成就。

《入行论》中云：“久习不成易，此事定非有。”

经过长久串习还不会变得容易的事，无论在哪里都必定不会有。意思是，只要长期串习，修持安忍也

绝非难事。

倘若反复串习，则今生也会与众人和睦相处、悦意快乐，后世转生殊胜善趣并成就菩提。

通过修安忍便能成就如是之果。

彼论又云：“云何犹不见，取悦有情果，来生成正觉，今世享荣耀。生生修忍得，貌美无病障，誉雅命久长，乐等转轮王。”

我们为什么见不到修持安忍、令众生愉悦的果报呢？暂且不说修持安忍能在来世成就正等正觉的果位，就是今生今世也能享受荣耀，在其他生生世世中也会因修持安忍而感得容貌姣好、健康无病、美名远扬、长命百岁、安乐圆满等同于转轮王等善果。

丁四（精进度）分四：一、了知精进之人；二、宣说精进之违品；三、宣说精进具有无量功德；四、

了知功德后应当精进之理。

戊一、了知精进之人：

一切精进修行者，秉性喜爱诸善法，
善法不尽如云聚，芬芳莲园聚蜂群。

一切精进修行之人，其本性即是喜爱行持善法，善法如同云朵般聚集不散，又如在芬芳的莲园中蜜蜂自然聚集一样，相续中的悲心、信心等功德自然生起。

经中云：“精进得菩提，不勤无圣果，精进集诸善，精进增功德。”

精进则能获得菩提，不精进不仅无法获得圣果，连人天福报也得不到；精进能聚集一切善法，精进能增上所有功德。

大家应该精进修行，不要太懒惰。现在很多人懒

惰的习气比较重，昨天是休息日，有些人一直睡到九点钟，甚至十点钟，这种习惯很不好。我即便是在休息日也不敢睡很长时间，还是按平时的时间起床，这样不会养成不良习惯。

戊二、宣说精进之违品：

彼之违品三懈怠，同恶怯懦自轻凌，
诸过根源不成善，毁坏兴盛起衰败。

精进的违品有三种懈怠——同恶懈怠、怯懦懈怠、自轻凌懈怠，这是一切过患的根源，不成为善法，它将毁坏世间和出世间的一切兴盛，并且会导致衰败等不良后果。

懈怠增上罪业减灭善法，所想不成。若分类，则有同恶、怯懦、自轻凌三种懈怠。心散乱于经商务农等障碍正法之琐事上即是所谓的同恶懈怠；

什么叫同恶懈怠呢？自心散乱在做各种商业、农业等与正法无关的世间琐事上。

同恶懈怠并非天天睡懒觉，但做的事情都与正法无关，假如住山的修行人拥有良田数亩，在春天、秋天都忙于农活，这就叫同恶懈怠或同恶懒惰。在座的有些人早上虽然起得很早，但却一直忙于打扫房屋等无义之事，这也是同恶懒惰。

怯懦懈怠是指见到一些难以成办之事后就认为自己一定不能成办而放弃；

怯懦懈怠，是指在遇到比较难办的事情时就认为自己肯定办不成，不加尝试便轻易放弃。

自轻凌懈怠即是指声称像我这样的人无能力做到而自甘软弱之举。《入行论》中云：“同恶散劣事，自轻凌懒惰。”

自轻凌懈怠，是指认为自己没有能力做到某事。

例如：“像我这样的人怎么能成即生成就啊？怎么能背诵、修持啊……”诸如此类都是自轻凌懒惰。

戊三、宣说精进具有无量功德：

具有精进世间赞，具有精进成所愿，
具有精进增功德，具有精进得佛果。

具有精进的人受到世间赞叹、所愿成熟、增上功德、获得佛果。

具有精进者功德无量，如若归纳，则有受到世人赞叹、实现所愿、增上功德、获得佛果四种。

精进者虽有无量功德，归纳而言，便是上述这四点。

早晨非常寂静，这个时间段很适合修行，大家尽量早点起来修行，若特别懒惰、特别怯懦，则任何事情都办不成。冬天早上特别冷，可以在起床后磕一百

个头，身体马上就暖和了。如果起来后还是迷迷糊糊的，听课就容易断传承，这样不好。

《入行论》中云：“精进证菩提，若无风不动，无勤福不生。”

精进者最终能证得无上菩提。如果没有风，万物就不可能动摇，同样，如果缺乏精勤，则不可能产生任何福德。

《入菩萨行论》和《大圆满前行》对修行人而言特别重要，上师如意宝正在讲《大圆满前行》，机会很难得，大家最好每天都能将上师当天所讲的内容背诵下来。我们这里有很多大学生、研究生、博士、博士后，我认为将智慧用在佛法方面才算是真正的智慧，否则，即使满肚子世间智慧，却连八无暇都不知道的话，对修行也起不到任何帮助。

大家一定要精进修行，不要散乱，虚耗人身特别

可惜。《札嘎山法》中讲过，若真正在相续中生起了无常的定解，哪怕吃饭时间稍长一点都觉得很可惜。

戊四、了知功德后应当精进之理：

精进世间胜善法，出世间之一切道，
于诸有漏无漏法，为断不善奉行善，
努力精勤真实行。乃至未得佛果前，
仍有功德增上故，坚持不懈勤精进。

精进是所有世间善法的来源，也是所有出世间功德的来源，一切有漏法和无漏法都需依靠精进，精进的人一天可以做很多事情，不精进的人一天一件事情也做不了。我们在乃至获得佛果前功德都需要增上，所以，一直坚持不懈怠地精进很重要。

有些人证得一定境界后就不再精进了，就像从学校毕业分到工作岗位后就不再学习一样，这样不行。即便是一地菩萨甚至十地菩萨仍然需要增上功德，无

垢光尊者的这句话很重要。

乃至未获得佛果之前仍有所要获得的上上功德，因此必须精进而行。精进即是指欢喜善事。如《入行论》中云：“进即喜于善。”

所谓的精进就是喜欢行持善法。

如若分类，则有行持善法摧毁四魔之因——披甲精进、圆满五道十地之因——加行精进、成办自他二利之因——利众精进三种，或者身精进、语精进、心精进三种，或者如《集论》中云：“披甲精进、加行精进、不怯精进、不退精进、不满精进。”

《集论》中讲了五种精进，其他论典中一般只讲三种。不退精进即不退转精进；不满精进是今天精进，明天还要精进，如果觉得该学的已经学了，现在可以休息了，这就是不精进，应该是于善法不知满足。

又如《楞伽经》中云：“精进者上、下夜勤修法，因其见相应瑜伽之义，为遣除分别念而精勤即称为精进波罗蜜多。”

精进的人上下夜都在精勤修法中度过，中夜时可以休息，这样就能见到瑜伽的真义。在座的大多数人上下夜都在精进修法，如是为遣除分别念而精勤就是精进波罗蜜多。

《经庄严论》中云：“真实喜善法，依信及欲乐，念等功德增，烦恼之对治，具无贪等德，彼等有七种，遍知勤如是，智者真实行。”

这在下面有解释。

精进之本体：喜乐善法。

精进之因：信心与欲乐。

精进之果：增上正念与等持等。

精进之功德：无有三毒之善心。

精进之分类：三学每一种都有身恒行、身敬行、语恒行、语敬行、心恒行、心敬行之六种精进，加上披甲精进，共有七种。

《经庄严论》中讲的七种法就是指这七种。

具精进者之功德：《经庄严论》中云：“佛子铠行勤无喻，摧自他惑得妙觉，勤将众置三菩提，智摄世间存无尽。”

第 131 课

今天开始讲六波罗蜜多中的静虑度。

丁五（静虑度）分十：一、宣说成就禅定之因；二、宣说静虑之违品；三、宣说资具为痛苦之因；四、宣说与世人相处之过失；五、教诲有生之年依止静处；六、赞叹林园静处；七、宣说于静处生起无常之理；八、于彼处心将堪能之理；九、依止园林之功德；十、宣说修法、分类、功德。

戊一、宣说成就禅定之因：

求静虑者断散乱，所喜外境如秋云，
亦如闪电飘动性，受用无常如幻宅，
永莫信赖当断之，速依寂静之森林。

想要生起禅定者应先远离散乱，人们所喜爱的一切外境就像秋天的云一样，看起来很漂亮，但很快就会消失；又如同闪电般刹那飘动。受用是无常的，就像是幻化的宅屋，永远不要信赖这些外在的无常之法，应当断除对它们的贪著，速速去往寂静的森林中修持禅定。

一切有为法皆无常，一切财富均动摇不定，寿命无常，永无实质，所以我们应当于寂静的林间勤修静虑。《别解脱经》中云：“多闻于林中，居至老安乐。”

《别解脱经》中说：“长时间依止过上师且广闻博学之人，应当于寂静的山林中修行到老，这是很快乐的。”

《寂静语》中云：“受用犹如云中闪电般动摇，今生如同为风所吹之莲上水珠般破灭，青春年少者如是观后当迅速修学一切智者所修之等持、速疾成就之

殊胜瑜伽。”

人们的受用、财产就像云中闪电一样是动摇性的，有些人今天很富裕，明天就一无所有；有些人今天很穷，明天就成了富人。今生拥有的一切就像是被风吹动的莲花上的水珠一样，很容易破灭，年轻人应该迅速修学一切高僧大德和诸佛菩萨们所修之等持、速疾成就之殊胜瑜伽。

观无常非常重要，《札嘎山法》中有详细论述，这里不广说。

戊二、宣说静虑之违品：

一切财物祸害因，寻觅积守而痛苦，
傲慢贪爱吝嗇增，如是引入恶趣中，
障碍善趣之正道，故当少欲具知足。

财物是祸害的根源，寻觅、积累、守护财富的过

程都是痛苦之因，有了财富后自然增上傲慢、贪爱、吝啬等烦恼，就这样被引入恶趣。财富能障碍我们的善趣，因此修行人一定要少欲知足。

虽然佛教中再三提倡少欲知足，但现今社会，除了前世有宿缘的个别修行人以外的其他人很难做到，今天知足少欲，明天在遇到外境时又缠绕其中不能解开。

身外之物的一切资财都需要寻觅、守护，是遭受损害、心不喜乐、生起贪爱、贡高我慢、虚伪狡诈等诸多不善业的根源，能够使人们下堕恶趣，因此必须舍弃财产。

财物都要首先寻求，然后守护，是诸如受到损害、心不欢喜等不善业的根源，能令人下堕恶趣，因此，修行人必须舍弃财产。

龙树菩萨说：“积财守财寻财苦，当知财具无边

祸。”

《亲友书》中也说：“寻求财产、积累财产、保护财产的过程充满痛苦，所以我们应该知道，财富是一切祸害的根源。”

因此我们应当修学知足少欲，《亲友书》中云：“佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。”

修行人应当知足少欲，没有财富但知足少欲之人实际上是真正的富翁。

关于知足少欲这一点，我们说的次数比较多，修行好的人能够做到，修行不好的人即使在耳边说一百遍也不一定有感受。

戊三、宣说资具为痛苦之因：

如身遍伤极痛苦，财多痛苦较其多，

资具乏少乐无穷，害少无有盗敌惧，
受众人赞住圣道，琐事鲜少无牵挂，
是故应当于恒时，修学知足与少欲。

如果我们身体上遍满伤口，一定极为痛苦，若是拥有许多财产，则将承受比这更多的痛苦。相反，没有资具则安乐无穷，少受侵害，不必担心会遭到盗贼、敌人的侵扰。不具资财者受到众人的赞叹，安住于圣道，琐事鲜少，了无牵挂，所以，修行人理当恒时修学知足与少欲。

知足少欲之人必定会受到众人赞叹；一贫如洗之人也就无需防护盗敌；无有狡诈、琐事鲜少、身心悠闲之人自然成就等持，具有诸多功德。拥有多少财产，就会有多少痛苦，如同身上有多少伤口就会有同等多的疼痛，或者如同龙有多少蛇头就受多少痛苦一样。《亲友书》中云：“智者痛苦如财多，少欲之人非如是，一切龙王头数目，所生痛苦如是多。”

智者知道财产越多痛苦也会随之增多，但少欲知足之人并非如是，就像龙王头上的蛇头一样，降下热沙时，每一个蛇头都会承受剧烈的疼痛。如果蛇头不多，那么龙王的痛苦就小；如果蛇头特别多，龙王感受的痛苦就会特别大。华智仁波切也讲过，有一匹马就会有一匹马的痛苦，有一块茶叶就有一块茶叶的痛苦。所以财产越多，痛苦就会越多。

不仅强烈贪执身外之物苦不堪言，而且贪恋有情也有无穷过患，诸如争论不休，因贪不厌足、毁坏梵行而投生恶趣，受到众人谴责等。这些都是将人身执为清静等妄执中产生的，因此理应断除。

如果对有情产生贪著，则会毁坏自己的戒律，遭受恶趣的痛苦等，这是因为将本不清净的人身执为清静，由此妄执中产生，理当断除。下面尊者引用《宝鬘论》中的教证宣讲贪著女人的过患。

《宝鬘论》中云：“多数贪女者，思女色净生，

实则女人身，丝毫无清净。

大多贪恋女性之人，是以非理作意的分别念将女人不清净的身体执为非常清净，认为她容颜可爱，由此产生贪心，实际上女身值得贪执的清净部分丝毫也不存在。

口乃稠唾涎，齿垢不净器，鼻流脓液涕，眼出泪眵器。

女人的口中有口水、唾液、牙齿的垢染等肮脏物，双鼻孔中流出鼻涕，两眼流出眼屎、眼泪。

腹内即粪尿，肺肝等之器，愚者未见女，贪爱彼身体。

各种脏物遍满的腹腔内装满了不净粪尿及内脏等，内心迷惑的愚者根本没有现量见到女人身体的本质，因此才会对女身产生贪著。

如有无知者，贪著脏瓶饰，世人由愚痴，恋女亦如是。”

有些不知实情之人会贪著外面由珍宝装饰、里面装满不净粪的妙瓶，世间愚痴之人贪恋爱著女人的容色与此相同。

又云：“容色美或丑，年老或年幼，女色皆不净，汝贪由何起？

不论女人的相貌是美丽或是丑陋，无论年老或是年轻，女人的身体都是不清净的自性，那么，你的贪心由何而起呢？

如粪色虽美，新鲜形状妙，于彼不宜贪，女貌亦复然。

例如，即使粪便色美新鲜，形状好看，但人们根本不会对它产生贪心，同样，即便面对闭月羞花之

貌，智者也不应爱恋之。

内腐外皮包，烂尸此自性，显现极丑恶，如何未曾见？

腐朽不堪的身体用皮肤包裹后似乎显得清静，究其本质只是腐烂尸体的自性，如此丑恶的显现，为什么人们见不到呢？

谓皮亦非粪，犹如宝剑性，不净身之皮，如何成清静？

如果说女人的身体里面不干净，但外面是干净的，这种说法也不合理，就像粪堆中的不净粪，里里外外无有清静之处。同样，包裹不净身的外皮，怎么可能清静呢？

装满粪便瓶，外饰亦厌弃，不净自性身，脏满何不厌？”

装满粪便的瓶子外在即使用各种绸缎装饰，人们也会感到厌恶，同理，身体内外皆是不清净的体性，对这样装满不净粪的身体为什么不生起厌烦心呢？

复云：“九孔流不净，自虽常沐浴，不了身不净，为汝说何益？”

人身体的九孔中经常流出不净物，有些小孩子在冬天时，鼻中经常流出白色的“甘露”，还是要擦一下，不然很难看。虽然经常沐浴清洗，可身体的本质就是不清净的，如果没有通达这一点，我为你讲说再多又有什么用呢？

于此不净身，美语作赞叹，呜呼真伪愚，呜呼士所耻。”

对这样不净的身体，用各种绸缎做装饰，用珊瑚、玛瑙等做成耳环、鼻环来点缀，还有些人经常运用诗学，将女人比作莲花、月亮等进行赞叹，真是愚

痴至极，这只能成为智者的呵责与耻笑之处。

这是从男众修行人的角度言说女人身体的过患，对女性修行人而言，男人的身体也同样如此。总之，作为修持静虑的行人来说，无论对财物还是对人都不应贪著。

第 132 课

戊四、宣说与世人相处之过失：

亲近凡夫过无量，增罪自然染不善，
灭善争论烦恼生，永难取悦不报恩，
琐事繁多愤闹散，与之交往如处于，
烈火毒蛇猛兽中，故当远离诸凡夫。

亲近凡夫愚者会导致无量无边的过患：罪业自然增长，染上恶业，灭尽善法，产生诸多争论与烦恼，非常难以取悦，不报答恩德，琐事繁多，增上愤闹散乱。与这样的人接触就像是处于烈火、毒蛇、猛兽中。因此，修行人应尽量远离凡夫。

一切众生的想法各异，所以无论如何也不能令他

们心满意足。

每个众生都有各自的想法，想要令一切众生都得到满足，这是任何人都做不到的事情。

《入行论》中云：“有情种种心，佛亦难尽悦，何况劣如我？”

大家都知道，佛陀在世时，提婆达多、善星比丘对佛陀生邪见，外道六本师等诽谤佛法，所以寂天菩萨说：众生的想法、意乐、根基都不尽相同，连圆满功德的佛陀都无法让所有众生欢喜，更何况像我这样恶劣的人？

当然，寂天菩萨只是示现谦虚，他是很了不起的圣者，如果连佛陀、寂天菩萨都无法满足所有众生，末法时代的我们更是不可能办到。

尤其是昔日已逝七佛等如来也未能调化当今这些刚强难化的浊世众生，

往昔七佛出世都没能调化这些众生，我们又怎能调化呢？

他们恒常增长罪业，烦恼深重，断绝寂静善法，恩将仇报，身语意三门无缘无故地损害他众，诋毁正法与补特伽罗，琐事繁多，常因散乱愤闹而自然滋生烦恼，与他们交往如同处于野兽、烈火或毒蛇中一般实难亲近。

我们学院除了个别人以外，大多数人的性格算是比较不错的，毕竟都是一心趋向解脱之人。而在社会上、在大城市里，几乎所有人都在争名夺利，为了获取自己的利益不惜一切代价，这些人跟猛兽、烈火、毒蛇没有差别，若与之接触，这种感觉会很强烈。

《入诸佛行境经》中云：“若处野兽中，永远无欢喜，如是依凡夫，亦永无安乐。”

老虎、狼等都是会吃人的，若何人处于此猛兽

群中绝不可能欢喜，同理，我们若处在世间凡夫的群体中也不会快乐，因为他们整天为了自己的利益损害他人。

《入行论》中云：“行为同凡愚，必堕三恶趣，令入非圣境，何需近凡愚？”

若修行人与凡夫同流合污，则必定会堕入三恶趣，令我们远离圣者的境界，那又何必接近凡愚之人呢？

刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫难取悦。

人心很难揣测，人们刹那间就能变成亲密无间的好友，转眼间却又反目成仇，甚至对行持善法等欢喜之处也生起嗔心，因此，世间凡愚很难取悦。

忠告则生嗔，反劝离诸善，若不从彼语，嗔怒堕恶趣。

本是好心好意给予他忠告，劝他好好修持正法，结果他却心生嗔恨，非但不接受，反而远离一切善法。如果不对他言听计从，他便会怒气冲冲，将来以此嗔心堕入恶趣。

妒高竞相等，傲卑赞复骄，逆耳更生嗔，处俗怎得益？”

对比自己地位高的人心生嫉妒，对与自己平起平坐的人奋力竞争，对比自己下劣之人心生傲慢，受到赞叹就会骄傲自满，听到逆耳之词便心生嗔恨，交往凡愚有什么利益呢？不如自己到寂静处禅修。

如若与凡夫愚人交往，不可能不生贪恋嗔恨、废话连篇等不善业。彼论云：“伴愚必然生，自赞毁他过，好谈世间乐，无义不善事。”

与凡愚之人接触时，必然会产生赞叹自己、诋毁他人的过失，他们喜欢谈论世间的吃喝玩乐等无有意

义的低劣之事，从不交流佛法与修行。

因贪恋执著自方，自己也必然要承受他们的疾苦，于是自心被紧紧地束缚住，因为心里牵挂、舍不得离开他们而使自己失去修法的机会。若与他们长期共处，则彼此之间又互不恭敬，然而，如果分离又苦恼忧伤等，只要亲近凡夫俗人就会有无穷无尽的过患。

与凡愚在一起就会失去修法的机会，分开又会觉得苦恼忧伤，总之，只要亲近凡夫俗人就会有无穷无尽的过患。

《入行论》中云：“若贪诸有情，则障实性慧，亦毁厌离心，终遭愁叹苦。

如果贪执有情，就会遮障我们生起证悟实相的智慧，毁坏自己的厌离心，最终只能忧愁哀叹。

若心专念彼，此生将虚度，无常众亲友，亦坏真

常法。”

如果我们一门心思专注在亲朋好友身上，不修持善法，就将毫无意义地虚度此生。因此，无常的亲友也能成为毁坏涅槃之因，作为想要修持永恒解脱道的人，最好远离他们。

而且，贪恋凡愚，也无法圆满自利，自己如若依止他们，则无法成就能解脱之正法，所以最初就必须独自一人居住在与任何人也不相接触的寂静深山修行。

修行人最好独自到寂静处修持，不要接触任何人。当然，在此之前必须具足上师的教言，否则独自安住也没有很大意义。

无垢光尊者在《禅定休息》中说，野蛮的众生满天下，没有神通的人想直接利益众生很困难，因此，修行人首先应在寂静处修菩提心。

彼论云：“彼既无益我，吾亦未利彼，故应远凡愚。”应当思维此中所说之理。

凡愚无法利益我，我也同样无法利益他们，所以，我还是暂时先远离他们，专注于提升自己的修行境界。

此外，虽然我们已经从上师那里听受了窍诀，但若没有在心里实地修持，也无法从轮回中获得解脱，因此修行串习极为重要。

这一段大家应该记住。虽然我们在上师面前听过许多教言、窍诀、甚深的法要，但真正实修的人比较少，如果没有实地修持，在临死时根本没有解脱的把握。死亡很快就会降临，因此，修行非常重要。

大圆满本来清静和任运自成的修法对我们来说极为重要，即使仅在一日中思维与修持，功德亦不可思议，希望各位好好地修持大圆满，没有修完加行的道

友先修加行。另外，大家平时不要忘记手持念珠，随时念咒语，很多高僧大德在一生中念了数亿遍咒语，我们应当随学。

戊五、教诲有生之年依止静处：

劝勉人们有朝一日能居住在空无一人、远离畏惧、幽雅寂静的圣地。

无垢光尊者劝勉大家在寂静处修持，大城市里一天连一个小时都空不出来，修不成法。

乃至自己之内心，尚未获得稳固前，
易受外境诱惑故，当喜安住静林间。
乃至四人掬吾身，伴随哭声未临前，
吾当向往寂静处，身心胜伏愤闹敌。

在自心尚未得到稳固前，在未证得一地菩萨的境界前，比较容易受环境和外境的诱惑和影响，因此，

修行人一定要住在寂静处，这样相续中就会自然而然增上功德。在没有伴随着哭声、被四个人将自己的身体抬到尸陀林之前，我们应当向往住于寂静处调伏自己的身心，胜伏一切愤闹散乱的敌人。

在自心尚未与窍诀融为一体，也就是还没有达到稳固的境界之前，必然会受到外境各种愤闹的干扰，所以初学者必须依止寂静处。《宝篋经》中云：“初学者为使自心寂静调顺当居静处。”

初学者最好不要住在城市，否则没有能力面对城市里的喧嚣愤闹，会受到各种干扰。

想到寿命无常、疾速而逝的自然规律后，就该到幽静的圣地观修等持。

诸位应忆念寿命无常之理，随后便到寂静处修持正法。

《寂静语》中云：“乃至四人以担架，抬举吾身

未临前，一直迈向寂静处，修行寂灭之等持。”《入行论》中也有与之相同的说明。

《入行论》中说：“迨及众亲友，伤痛及哀泣，四人捐吾体，届时赴寒林。”与这里意思相同。

第 133 课

戊六、赞叹林园静处：

林中净水花果丰，山窟岩石精舍多，
凉荫严饰垂树中，众多鸟兽翩起舞，
河之岸边花丛中，蜜蜂歌唱极美妙。

山林中有清静的水，十分丰富的鲜花与野果，以及由山洞、岩石自然形成的“精舍”。在凉荫严饰的树木中，众多野兽和飞禽翩翩起舞，在河岸边五颜六色的花丛中，蜜蜂正在唱着美妙动听的歌。

在寂静的圣地，鳞次栉比的茂密森林中，在种类繁多、美不胜收的果树凉荫的掩映下，青翠柔软的绿草铺盖的大地上到处都装点着形色各异、绚丽芳香的

鲜花，清凉的瀑布飞泻的哗哗声与成群的蜜蜂发出的嗡嗡声回荡山林间，巍然屹立的岩山前有天然形成的石板精舍。

若是相续中存有在寂静处修行善法的习气，那到了像鸡足山、刚日托嘎、桑耶青朴这样的寂静地方后就会觉得实在不愿意离开。虽然桑耶青朴和刚日托嘎的生活条件比较差，但夏天那里的环境就与此处所描述的相同。如果《三休息》是无垢光尊者在刚日托嘎所造，那尊者就是根据他自己当时居住的生活环境来描述的。

在这妙不可言的静处，仅仅以清净的泉水加上芬芳的花朵以及翠绿的树叶作为充饥之食就已心满意足了。唯与鸟兽相伴，坦然处于安乐与禅定的境界中，如此无始以来的一切善愿定会出现。

若是能在这样的寂静处跟野兽与飞禽相伴，独自

精进修持的话，无始以来的善愿一定会在此实现。

正如《入行论》中所云：“林中鸟兽树，不出刺耳音，伴彼心常乐，何时共安居？”

林间的鸟兽、树木，不会发出贪嗔痴的刺耳之声，同它们一起生活内心非常快乐，我什么时候能终生依止这样的寂静处精进修持呢？这是寂天菩萨的感叹和发愿。

何时住树下，岩洞无人寺，愿心不眷顾，断舍尘世贪？

什么时候我才能居于树下或岩洞，或是空无一人的寺院，内心丝毫不贪恋亲朋好友，舍弃世间一切琐事，安住在此精进修持呢？

何时方移栖，天然辽阔地，不执为我所，无贪恣意行？”

什么时候我才能义无反顾地搬到不会将其执为我所的寂静天然的辽阔大地，不依赖任何人而自由自在地修行？

又云：“故当独自栖，事少易安乐，灵秀宜人林，止息众散乱。”

所以，我们应该独自到这样的寂静处安住，没有任何琐事，非常安乐，在景色宜人的林间修行能止息一切散乱。

“故当厌诸欲，欣乐阿兰若。离诤无烦恼，寂静山林中。

因此，我们理当厌离世间一切欲乐，向往阿兰若静处，在寂静的山林中能远离一切诤论和烦恼。

有些大城市里的人虽然生活条件不错，但因对红尘俗世生起厌烦心而来到学院，内心觉得这里特别寂静，根本不愿再回到城市，这也是寂静圣地的一种加

持。有些信心、智慧都很不错的藏族老修行人一直住在条件不太好的藏地，到了环境较好的大城市里觉得特别快乐，不愿再回雪域高原，这也算是藏汉文化互相交流的一种方式吧。

皎洁明月光，清凉似檀香。倾泻平石上，如宫意生欢。

皎洁明亮的月光十分清凉，好似檀香，当月光倾泻在自然平整的石板上时，感觉这里就像天人的宫殿一样，令人生起极大的欢喜心。

林风无声息，徐徐默吹送。有福瑜伽士，踱步思利他。”

林间无声的微风徐徐地吹送，传来一阵芬芳扑鼻的香味，具有福德的瑜伽士在林中漫步，一边思维利益众生，一边感受大自然的气息。

《致弟子书》中云：“皎洁圆满月轮作庄严，山

腰飘带雨云层层现，山顶森林之中无贪著，如风飘动
终生大缘分，

皎洁的月轮成为寂静山林的庄严，层层云雾好似飘带一般系在山腰，在森林的山顶上修持，相续中根本没有对世间欲妙的贪著。如风飘动般无常的生命，若能终生住在寂静处修行，那此人的缘分真是不可思议。《致弟子书》不好解释，大概是这样的意思，你们也可以按自己的理解来解释。

森林野兽成群而栖息，美丽悦意之地遍快乐，如此欢喜林园天界中，自然石板妙处岂具有？”

森林中的野兽成群结队而栖息，美丽悦意的寂静处遍地都是快乐，没有世间的嘈杂与痛苦，除了修行外没有世间琐事的干扰，在寂静林间独自修行的欢喜即使天界也不具有，在三十三天的园林中，是否具有这样美妙的自然石板呢？

我们这里在石板上修持的人可能没有，但在木板上修持的人比较多，在木板上修持的快乐，即使三十三天的宫殿中也不具有，大官员们的豪华屋室中也不一定有。

戊七、宣说于静处生起无常之理：

各种旃檀的

薰香药等飘芬芳，寂静悦意禅自增，
欢喜四季如莲海，春夏秋冬之四季，
依照次第变化故，增上无常厌离心。

林间的薰香、药树、柏树等飘来阵阵芬芳的香味，寂静悦意的禅定等功德自然增长，欢喜四季如莲花海。这里四季变化明显，夏天漫山遍野都开满了鲜花，冬天一片白雪皑皑，仿佛置身于童话世界，依靠春夏秋冬四季的次第变化增上无常观，以及对轮回的厌离心。

在这宛如遍满莲花的湖泊一般的清幽之地，到处都散发着药花的扑鼻芳香，柔和的微风中也飘逸着沁人肺腑的清香。在这里我们通过季节次第性迁变的实例，相续中可以生起强烈的无常观与厌离心。

在寂静处比较容易生起无常观与厌离心，在城市里整天迷迷糊糊地度日。

因为与任何人不相联系、互无交往，也就自然不会有贪嗔的烦恼，又不需对任何人、物牵肠挂肚，自己可以逍遥自在地居住，既不必考虑他人也不需维护别人的情面，又不用为住处奔波忙碌，无论什么时候离开也不会有他人的百般干涉与重重阻挠，这般自由自在、无拘无束的快乐恐怕连天王也不会得到。

在寂静处独自修行的快乐无以言表。尤其是前世在寂静地方住过的人，在看到这些教言后非常相应，如果相续中没有这样的习气，也许会认为在大城市里

生活更快乐。

《入行论》中云：“空舍岩洞树，随时任意住，
尽舍护持苦，无忌恣意行。

在寂静山林间，空舍、岩洞、树下可以随时任意居住，完全舍弃了护持住处的痛苦，离开时没有我所执，不必担心房子因无人看管而遭遇盗贼，没有任何顾虑，恣意而行。

离贪自在行，谁亦不相干，王侯亦难享，知足闲居欢。”

离开贪执自在而行，自由自在、无拘无束，与任何人都没有牵连，即使是国王大臣也难以享受这样知足少欲、悠闲而居的快乐。

《致弟子书》中云：“林海净水静处遍快乐，胜过涂抹妙香之天女，发髻装饰美丽之花鬘，天界境中亦有此乐耶？

在寂静处的快乐胜过涂抹着妙香、发髻上装饰着美丽花鬘的天女的快乐，即使是天界的安乐也无法与安住于静处的快乐相比。

根叶瓜果繁茂之妙树，林园无尽山水不断流，广阔江边花果坠悦意，为何无解脱心住家狱？

树上结满了茂盛的瓜果，净水不断地在林园山间流淌，自然广阔的江边鲜花果实自然垂在枝头，非常悦意，为什么还住在像监狱一样的家中不想解脱呢？

山峦连绵无扰极安乐，用品丰富绿色森林连，河边瀑布泻声悦如鼓，似宣我等莫为烦恼染。

山峦连绵起伏，独居于此非常寂静安乐，无人打扰，森林中有很多丰富的食品，瀑布泻泄而下的声音就像天鼓声一样，似乎在告诉我们不要为贪嗔痴等烦恼所染。

佛说一切欲妙财三有，如幻阳焰水月与波涛。”

佛陀曾经说过，世间一切有漏的欲妙、三有的财产，如同幻化、阳焰、水中月、波涛般了不可得，因此，我们应观诸法如梦如幻。在寂静的森林中修行是一件多么快乐的事，真是令人神往！我们何时才能远离尘世的喧嚣，独自前往静处精进修持呢？

第 134 课

戊八、于彼处心将堪能之理：

目睹尸林散骨景，自身亦知如是性，
悉皆散落之有法，不贪无实轮回法，
恒灭争论诸烦恼，自心堪能得安乐。

尸陀林中四处散落着零零散散的骨架，在亲眼目睹这样的场景后，想到自己的身体也是相同的本性，都是坏灭的有为法。因此，我们不必贪著无有实义的轮回之法，应恒时灭除争论等一切烦恼，令自心堪能，获得暂时与究竟的安乐。

学院附近有个尸陀林，在尸陀林看见别人的骨架后，会想到自己现在特别执著的身体，在不久的将来

也会变成尸体。那天有些年轻人去了尸陀林，回来后将自己的想法告诉我，我觉得他们真的很不错，在大城市里生活的人能对佛法生起信心并不容易，如果内心真正生起厌离心，修行一定会成功的。

如果有幸能住在寂静的圣地，则对轮回厌离心会油然而生，口舌之争与粗重的烦恼也会随之化为乌有。居于静处有诸如此类的无量功德。

居住在静处有许多功德，这是生活在嘈杂的大城市中的人们根本无法得到的。

《富楼那请问经》中云：“喜爱深山林园处，增上一切功德源，若人依止寂静处，五欲贪执皆断除，

喜爱居住在深山或清净的林园中，这是增上一切功德的来源，如果依止这样的寂静处，相续中对五欲的贪执自然而然会断除。

无有嘈杂愤闹故，一切善法不失毁，无有彼此互

来往，以及问候相交谈，

没有嘈杂愤闹与散乱，没有亲戚朋友的来往与闲谈，不会失毁相续中的善法功德。

是故一切佛赞叹，空旷静处极幽静。是故一切菩萨众，恒时当依寂静处，切莫贪恋大城市。”

因此，所有发了菩提心的菩萨们，理当恒时依止寂静地方，千万不要贪恋大城市。除了一些真正的高僧大德住在大城市里度化众生外，普通人最好住在寂静处闻思修，否则容易毁坏自己的修行。

戌九、依止园林之功德：

诸佛称赞寂静林，厌恶世间往静处，
仅迈七步之福德，何者恒河劫佛前，
数劫供养诸福德，不及前福百千分，
是故行者皆应当，依止寂静森林处。

诸佛都曾称赞寂静的林间，若是因厌恶世间往静处仅迈七步的功德，与有人在恒河沙数劫之间供养诸佛的功德相比，后者不及前者福德的百千分之一。因此，修行人理应依止寂静林间。

有些人虽然只在学院住了几天，但无论是从哪个城市过来，往喇荣方向走七步肯定是有的，这样功德很大。因此，凡是来学院的人，他们向往静处的精神都值得我们赞叹与随喜。

有些人在多生累劫中以财物供养佛陀的福德远远不如以厌离心欢喜向森林等寂静处迈七步的福德大。

这一点大家要记住。我们在百千万劫中供养佛陀的发心、能力与机会都没有，但是往寂静处迈七步的功德，我们在座的人都已经有了，大家应发自内心地随喜自他的一切功德。

《三摩地王经》中云：“若有人数劫中于数劫之

一切佛前供养鲜花、薰香、涂香、神馐、一切舒适资具，有人以极大厌离心向静处仅迈七步，则此福德胜过前者无量倍。

供佛的功德很大，但前往寂静地方的功德更大。

观察身命而舍弃，当修寂灭胜空性，依极勇猛精进心，如野兽般居静处。”

在观察到生命和身体的无常后，我们应当舍弃一切，修持寂灭的空性，以勇猛精进的心，如同野兽一样居于静处精进修持。

戌十、宣说修法、分类、功德：

彼处垫上跏趺坐，一缘不动心入定，
修凡夫行义分别，及缘真如胜静虑。
四禅以及四无色，未入已入道圣众，
当知三等持名称。依彼断喜妙欲心，

成就解通与等持，五眼神变心自在。

在寂静地方坐在舒适的座垫上结金刚跏趺坐，心一缘不动地专注于所缘境中入定。禅定可分为三种——凡夫行静虑、义分别静虑、缘真如胜静虑。四禅、四无色界等静虑是未入道的静虑，属于凡夫行静虑；义分别静虑是已入道（资粮道以上）的静虑；一地菩萨以上圣众的静虑是缘真如静虑。我们应当依靠这三种静虑断除贪著世间的妙欲之心，成就四无碍解、各种等持、五眼六通、令心获得自在等功德。

静虑之本体是指心一缘专注于任何一种善法的所缘境上。《道灯论》中云：“于何所缘境，心当善安住。”

心应该专注于任何一个所缘善法上。

意思是说，我们在修静虑之时，坐在垫上，如果心毫不动摇而入定，那么戏论的显现自然而然会消

失，处于一味一体的法性中，如同闭着双目一般。

这一段是在讲入定，如果我们的心的心一直专注于某个对境——例如释迦牟尼佛像时，自己执著的戏论显现自然就会销声匿迹，处于一味一体的法性或空性中，这时就像闭着眼睛一样。

然而这种境界并非不见显现境，只是对显现境无有执著相而已。也就是说此时可以清晰见到外境显现，就像睁着眼睛一样，此二者虽是同时存在的一体，（然却有入定后得的差别。）

这是在讲后得，这种境界并非不显现外境，只是对显现境没有执著而已。出定时可以见到外境，就像是睁着眼睛一样，所以，闭眼般的入定与睁眼般的出定是同时存在的一体，但二者有入定与后得之别。

以前我们在讲到入定和出定时，入定就是安住在境界中，出定是从那个境界中出来后行住坐卧的威

仪。这里无垢光尊者根据《道灯论》的说法，一缘专注于对境叫做入定，在专注的同时显现一切外境但没有任何执著相叫出定，所以出定和入定是同一个本体。这种解释方法在《现观庄严论》的个别讲义中也有，大家应该广闻博学。

如《道灯论》中云：“如同人闭目，入定心如是，如同人睁眼，后得识亦然。”

入定的心就像是闭目一般，后得之识则如同人睁开眼睛一样。

意思是说，一本体中的入定是指寂止，后得是胜观，因为一本体中的入定与后得一内心、一本体、一时间、一所缘，所以它们断除障碍的作用也是相同的。

大概的意思刚才已经讲了，出定入定是同一本体，只是反体不同。

《略释论》中云：“清净世间是指（入定时）不耽著所取与能取相，后得之心与入定相同之果能遣除色等之想。”这其中的意思是说，入定的显现中外境显现不灭，而又无有任何分别念，因此称为清净；在此境界中也显现土石等平庸的五境，所以命名为世间。

清净是指，正在入定时外境的显现不灭，但没有任何分别念的执著；在这样的境界中，也会有山河大地、地水火风等平庸的显现，所以命名为世间。

此刻无有能取所取之相，因为是无分别心的状态。当时的显现分之心，从空性而言，命名为入定；就显现而言，称为后得。

当时的显现分之心，从空性而言是入定，从显现而言是出定。

由于此时的后得之心与入定是同一个心的缘故，

与自然断除二取之入定同一体的后得也无疑能够断除对色受等诸法的二取贪执之想。

由于这里的后得与入定是同一本体，所以能够断除二取贪执。

从入定中出定的后得称为放纵后得，这种后得具有能取所取等贪执。

智悲光尊者的《功德藏》中经常讲“放纵后得”，上师如意宝以前讲过，我们平时所说的后得应该是智悲光尊者讲的“放纵后得”，也就是从入定中再出定的后得，这种后得具有二取等贪执。

无论在修等持的任何时候均具有入定与后得一本体的境界，七地之前有放纵后得，

一般在七地之前有放纵后得，有能取所取的执著，这与大圆满当中出定的境界非常相近。智悲光尊

者在《功德藏》中对此有详细描述。

七地以后入定与出定在一本体中不可分割，无有各体。

七地以后入定与出定是一味一体的，这在《入中论》中也讲过。

《宝性论》中云：“成办所为事，心恒如火燃，恒常入定寂，静虑等至中。”

入定出定无分别的这种等持恒时都是安住的，一般八地以后出入定没有任何分别，但在八地之前的放纵后得仍然具有二取执著。在这之前，我们凡夫人也可以像刚才所说的那样，如睁眼和闭目这样的出定入定同时存在。

第 135 课

静虑若作广说，则有凡夫行静虑、义分别静虑与缘真如静虑三种分类。

我们在《大圆满前行》中讲六波罗蜜时也讲过静虑的这三种分类，希望大家记住。

未入道者相续中的四禅四无色之等持称为凡夫行静虑；

凡夫行静虑是指尚未入道的凡夫相续中四禅四无色的禅定。

已入资粮道、加行道之人的等持作为解脱道之因，并且能细致分辨意义，所以称为义分别静虑；

已入资粮道、加行道之人，相续中的禅定可以作为解脱道之因，并且能细致分辨意义，因此称为义分别静虑。

一地以上圣者们的所有等持称为无漏等持或缘真如静虑。

一地以上的菩萨到佛果之间的所有圣者们相续中的无漏等持叫缘真如静虑。

《楞伽经》中云：“凡夫行静虑，义分别静虑，缘真如静虑。”关于此中所说的三等持之界限在《瑜伽师地论》中也有明确分析。

《瑜伽师地论》中讲的三种等持与无垢光尊者前面讲的没有什么差别。

静虑之果：《般若摄颂》中云：“禅定舍弃呵欲妙，成就明通及等持。”

通过静坐禅修能遣除贪著各种世间妙欲之心和一些不清净的念头，成就通达万法本义的智慧和一缘安住的等持功德。这是静虑之果。

又如《经庄严论》中云：“心于内安住，依正念精进，能生诸安乐，驾馭神通住，位居白法首，彼等具彼三，遍知禅如是，智者真实行。”

这在下面有解释。

静虑之本体：自心不散，于内安住。

静虑的本体是心不散乱、于内一缘安住。

静虑之因：恒具正念，精进行持。

有些人说：“为什么我在坐禅时心一直散乱、胡思乱想？”这是因为你不具足正知正念，若恒时以正知正念摄持并精进行持，就可以产生静虑。

《经庄严论》中云：“散动速认知，复次安住彼。”

当我们觉察到自己的心正在散乱时，应立即再次专注于所缘境，长期坚持就可以修成静虑。

静虑之作用：是获得安乐、成就神变之因。

想要获得安乐与神变，首先必须有禅定的心，否则不可能成就这些功德。

静虑之分类，有现法乐住、成就功德、利益众生三种静虑。

这里是从静虑的本质分成了三种静虑，前面是从地界或者说从修持静虑之补特伽罗而分。

现法乐住之静虑：即依靠内在的禅定所生的功德而获得喜乐。

依靠内在禅定所生的功德获得喜乐，这叫现法乐住之静虑。

（此种静虑也就是指四禅，）其中一禅的未至定与相似正行之时具有寻思与伺察，殊胜正行时无有寻思而仅有伺察；

这里讲四禅每一个禅定的本质，四禅中第一禅的未至定，是指尚未证得一禅之加行阶段，加行与相似正行之时具有寻思和伺察，在殊胜正行时没有寻思，只有伺察。

二禅、三禅、四禅之正行时既无寻思也无伺察，《瑜伽师地论》中说彼等禅定也是前前作后后之未至定（意思是前一禅作为后一禅之因）。

到了二禅、三禅、四禅的正行时，寻思与伺察都没有。这些内容在《俱舍论》和麦彭仁波切的《智者入门论》中都讲得比较广，《现观庄严论》中提到了

一些，但讲得不是很广。

成就功德之静虑：是指实际修持清净六波罗蜜多等法门时一缘安住分的禅定。

成就功德之静虑是在修持六波罗蜜多等法门时，心一缘安住分的禅定。

利益众生之静虑：即一缘专注众生的利益，

每天一心一意地想怎样才能利益众生，这一点可能我们很多发心人员都能做到吧。

并且由禅定正行的境界中随心所欲示现幻化饶益有情等等的禅定。

由禅定的正行中随心所欲地示现化身饶益众生。

静虑之功德：《经庄严论》中云：“佛子众定成静虑，妙禅乐住悲生下，定将众置三菩提，智摄世间存无尽。”

第 136 课

丁六（智慧）分三：一、宣说二大法藏；二、宣说诸法无生；三、若具智慧度则得解脱。

戊一、宣说二大法藏：

三种智慧闻思修，成就胜观摧诸惑，
知法有法实相后，从有城趋寂灭果。

智慧分为闻思修三种，通过闻思修成就胜观就能摧毁我们相续中的烦恼，完全了知法和有法的实相后，就能从三有轮回的大城市中趋入寂灭的佛果。

通过听闻佛法能够如理了知诸法之自性或实相，之后依靠深入细致的思维而对法理生起定解，最后进行实地修行，从而便能渡过三有的大海，此闻思修三

者即是智慧之自性。

首先依靠如理如法地闻思了知一切诸法的实相，然后再深入细致地思维，最后进行实地修行，如此通过次第闻思修行，便能渡过三有的大海。闻思修是智慧之自性。

《经庄严论略释》中云：“智慧由闻、思、修中所生或由等持之加行、正行、后行中所生。”

智慧由两种途径产生——闻思修或是修持等持之加行、正行与后行。有些人禅定修得非常好，从禅定中开智慧；有些人通过在上师面前听闻佛法、思维、修行后开智慧。因此，闻思修行很重要。

有人说：“上师，我特别笨，能不能帮我开智慧啊？”自己不愿意闻思修怎么能开智慧呢？闻思修与禅定才是打开智慧之门的钥匙。

智慧也称为胜观，它远远胜过其他五度，作为薄

地凡夫从闻法中生起智慧相当重要。因为未曾闻法也就谈不上进行深入思维与实地修持。

智慧也叫胜观，智慧度远远超过了其他五度，薄地凡夫首先要在上师面前听闻佛法，遣除邪见与疑惑，然后在自己的相续中生起坚定不移的智慧，这非常重要，因为若未曾闻法就谈不上进行深入思维与实地修持。

如《宝性论》中云：“布施能成诸受用，戒得善趣修断惑，慧断烦恼所知障，故此殊胜因即闻。”

布施能获得受用，持戒能转生人天善趣，修行能断除烦恼，而智慧既能断除烦恼障又能断除所知障，如此殊胜之因就是闻法。

又云：“胜慧之基础，即闻故闻胜。”

一切胜慧的基础就是闻法，所以闻法胜过一切。

所以说，想要真正通达诸法自性之人应当以闻法来抉择，

若想要通达诸法自性，就应以闻法来抉择自己的修行，不听闻直接修法有很大的危险性，可能暂时能见到一些验相，但这是不稳固的。

抉择的方式有能量珍宝钥匙之理与所量法藏之理两种。

无垢光尊者说，抉择的方式有两种：一个是能量珍宝钥匙，一个是所量法藏。

第一，能量珍宝钥匙之理，又分为了义之理与不了义之理两种。

能量的语句分为了义和不了义。

其中了义是指诸法之法性真如、法界自性清净、心性光明的密意，也就是自性清净、无有迁变、超离

生住灭如虚空般的本体，凡是宣说此本性的所有经论都包括在了义的范围內。

这非常重要。什么是了义呢？了义就是讲一切诸法的本来实相。当然，了义和不了义有几种分法，这里讲空性胜义谛为了义，显现世俗谛为不了义。也就是说，一切诸法的实相就是了义境界，宣说有关实相的经典和论典都包括在了义的范畴之内。

诸如生、灭、来、去、清淨、不清淨、蘊、界、处等次第形形色色如梦境般的显现，凡是有法的显现并可以言语思维衡量、假立而表达的一切法均称为不了义，宣说不了义的所有经论都包括在世俗谛中。

什么叫不了义呢？不了义就是讲生灭或蘊界处等形形色色如梦般的显现，凡是讲显现和名言方面，并能用语言表达、用分别念思维的一切假立之法都是不了义的法，宣说不了义的所有经论都包括在世俗谛

中。这与《入中论》中的分法基本相同。

比如，口中言说的同时心里也思维心性如虚空一般，其实这也是包括在世俗谛的范畴里。

我们在口中说一切法不存在，内心也如是思维，实际上这也包括在世俗谛中。

所谓的胜义谛之自性是指了义法，也就是真如本性。

真正的胜义谛无法言说，这样的境界称为了义，宣说此境界的经论叫了义法，比如《般若经》，其中讲到的都是胜义谛的境界。

《赞不可思议中观论》中云：“诸法之空性，亦称为了义，若说生灭等，有情生命等，世俗不了义。”

诸法空性称为了义，如果宣说生灭、众生的生命

等法要就叫世俗谛，也叫不了义。了义和不了义的界限大家要弄清楚。

又如《三摩地王经》中云：“依照本师善逝说，知了义经说空性，若说众生诸士夫，知彼等法不了义。”

这跟《入中论》中的说法基本相同。按照本师善逝所说，了义的经典全部讲空性，如果讲到众生、士夫等，那这些法是不了义的。

《无尽慧经》中云：“何为了义经部，何为不了义经？为令众生入道而宣说的诸经即称为不了义经；为入果而宣说之诸经即称为了义经。

为了让众生入道而宣说的经叫不了义的经，它没有讲实相的空性意义；像《般若经》这样直接讲果法的经称为了义经。

宣说我、众生、寿命、士夫、补特伽罗、力生、

力主、作者、受者、说种种声、无主说为有主之任何经均称为不了义经部；

“力生”是依靠各种力量而产生，“力主”是力的尊主，讲因果时在世俗谛中有作者和受者，说世间显现方面的法皆是不了义经典。

宣说空性、无相、无愿、不现行、无生、无来、无实、无我、无众生、无寿命、无补特伽罗、无主人乃至无解脱门之任何经皆称为了义经。当依了义经，勿依不了义经。”

了义经主要讲空性。我们在修持时，一定要依果，依宣讲空性法门的了义经，勿依不了义经。了义和不了义的分界在这里讲得非常清楚。

第 137 课

概括而言，本性实相称为了义，宣说实相的所有经称为了义经；

简单来说，一切诸法的本来实相称为了义，宣说实相的经典就是了义经。

关于了义与不了义，各个教派的说法都不相同，格鲁派说第二转法轮是了义法，第三转法轮是不了义的；觉囊派认为第三转法轮是了义的，第二转和第一转都不了义；门朗大师说第一转法轮不了义，第二转法轮是了义，第三转法轮的个别法不了义。麦彭仁波切比较赞叹门朗大师的说法，在《如来藏大纲狮吼论》中说，第三转法轮中宣说如来藏的经典是最了义

的，第二转法轮全部是了义的。

在这里，了义与不了义是以实相和现相、胜义谛和世俗谛、显现和空性而分，空性胜义谛为了义，显现世俗谛为不了义。

为了引导众生悟入本性而以多种方便宣说不清净迷乱之法称为不了义，详细论述不了义的分类等法门称为不了义法。

什么是不了义呢？在《入中论》的讲义中引用了《三摩地王经》中的教证说，宣说空性之法称为了义，宣说任何数取趣的法皆是不了义，“数取趣”经就是指补特伽罗。

在这里说，凡是为了引导众生证悟空性，以多种方便方法宣说不清净的迷乱之法，皆为不了义，详细论述不了义的法门，都可称为不了义法。

概言之，我们世俗中的所作所为都是不了义的。

既然不了义，那是不是就不必修持了呢？不是这样，麦彭仁波切在跟札嘎仁波切辩论时说过，从究竟胜义而言，补特伽罗、五蕴、十二处等全都摄于不了义当中，但在尚未通达真相前，不一定要将不了义法全部舍弃。这些道理大家还是要明白，否则容易误入歧途。

此法理实可堪为见诸法之明镜以及开启诸法之门的钥匙，所以首先宣说。

了义与不了义之理，就如同见诸法的明镜一样，知道释迦牟尼佛所说的经典哪些是了义，哪些是不了义，亦如开启一切诸法之门的钥匙，因为它非常重要，所以首先宣说。

为了令众生明确此等法理、证悟密意之自性，在此有必要阐明意趣与秘密的道理。

若是想要得到这把开启诸法之门的钥匙，就必

须要知道四种秘密和四种意趣，否则佛经中的许多问题无法辨析清楚，甚至可能会认为佛陀的表达前后矛盾。下面接着讲四种意趣。

所谓的意趣是指在演说佛法的过程中稍微含有夸张的成分在里面，也并非是虚言妄说，而是具有特殊的某种必要而宣说的一切法义。

意趣是指，佛陀当时在宣讲佛法的过程中含有略显夸张的成分，但并非是虚言妄说，也并非没有理由，而是含有某种密意，具有某种特殊必要。许多善知识在为了调化某一类众生时都会如此示现，这并没有说妄语的过失。

意趣共有四种，即平等意趣、别意义趣、别时意趣与补特伽罗意乐意趣。《经庄严论》中云：“平等及别义，别时之意趣，数取趣意乐，当知四意趣。”

这四种意趣在《现观庄严论》《智者入门论》《经

庄严论》中都讲过，如果不懂这四种意趣，想无有错误地理解与解释佛经的含义非常困难。

四种意趣

平等意趣：诸如世尊考虑到法身平等而说我尔时成为拘留孙佛。

本来拘留孙佛是在人寿八万岁时出世，而释迦牟尼佛是在人寿一百岁时出世，但佛陀为了断除一些众生的邪见，又考虑到一切诸佛在法界中平等一味，而说“我当时成为拘留孙佛”，这就是平等意趣。

大家都知道，上师如意宝是伏藏大师列绕朗巴的真实化身，但上师曾经自谦地说过：“我并非列绕朗巴大师的化身，不过，从本性无二无别的角度而言，说我是列绕朗巴的化身也可以。”

别义意趣：诸如世尊考虑到三无本性而说诸法无

本性。三无本性即：（一）遍计法无本性，因为实际意义上遍计法必定不成立，所以说遍计法无本性。

佛陀考虑到三种法的本体不存在，而说一切诸法无有本性。首先是遍计法无本性，遍计法是指虚无缥缈的二取迷乱显现，从唯识宗的观点来讲所有的遍计法无有本体，必定不成立，所以说遍计法无本性。

（二）依他起生无本性，因为四边生不成立。

依他起包括清淨的依他起与不清淨的依他起，依他起生无有本性，因为四边生不成立。

自生不成立是因为已生与正在生是相违事物；

已经生完了与正在产生是相违的，所以自生不成立。

他生不成立是因为若观察自相他相均不成立；

如果详细观察，自相和他相都不成立，所以他生不成立。或者用《入中论》中的方式观察，其他物体和我的本体是否接触，也可以得出他生不成立的结论。

共生不成立是因为二种事物互为相违；

自他共生也不可能成立，因为这两种事物是相违的。

无因生不成立是因为无因不可能生果。

无因生不可能成立，因为无因不可能生果。如果承认无因生，就会有万法恒时存在或恒时不存在等过失。

总之，凡所显现的生（灭）等法均如梦如幻，是缘起性无而显现（，因此说依他起生也是无本体的）。

显现的一切法都是如梦如幻的，是缘起而生，并没有自相产生，因此说依他起生无本体。

《智光庄严经》中云：“文殊，梦境现而无有，如是诸法亦是现而无有，直至幻术、阳焰、乾达婆城、水月、影像、幻化之间。”

以教证说明万法都是现而无有，如同梦境、幻术、阳焰等。

（三）圆成实胜义无本性，因为圆成实本身就是胜义并且无有不清净等戏论法的本体。

圆成实本身就是胜义谛的本体，在胜义谛的本体中根本没有不清净的戏论法。

《解深密经》中云：“我思维相无本性、生无本性，胜义无本性而宣说诸法无本性。”

佛陀说，我思维相没有本性，生没有本性，胜义

也没有本性，圆成实肯定没有本性，从这个角度来说诸法都没有本性。刚才说一切诸法从三个本性来观察时都没有本性，这叫别时意趣。

别时意趣：例如佛尊曾说仅以持诵无垢月光如来之名号便可获得佛果。这其中的含义是说，仅仅持诵佛号虽然不能立即成佛，但依靠往昔所积累的诸多资粮，终有一日必定能成就佛果。

佛陀在有些佛经中说，仅仅是念诵无垢月光如来的名号就能获得佛果，但这并非是说持诵一句佛号立即就能成佛，而是指依靠前世今生积累的诸多资粮，总有一天必定能成就佛果。

法王如意宝 1991 年讲《大圆满心性休息》，在讲到此处时，嘎多堪布说：“你看，‘持诵无垢月光佛的名号可以获得佛果’是别时意趣，那念阿弥陀佛名号而往生也是别时意趣，今生不一定能往生。”当时法王如意宝引用《净土教言》的教证狠狠地批评了

他，堪布嘎多第二天去向法王如意宝忏悔。高僧大德们有时可能是示现吧，一个假装不懂，一个示现批评，以这种方式解开弟子心里的疑惑，这样印象更为深刻。

因此，我们要知道，不能说念阿弥陀佛名号而往生净土是别时意趣。我们在讲《净土教言》时讲过，麦彭仁波切讲了几种不可思议——如来的名号不可思议、自己的信心不可思议、阿弥陀佛的发愿力不可思议等，当这几种不可思议的因缘具足时，我们今生没有理由不往生，所以这并非别时意趣。

补特伽罗意乐意趣：诸如针对有些贪执戒禁取见者，佛陀谴责戒律、赞叹布施。

有些补特伽罗非常重视一些外道的五火等戒律，因此佛陀谴责这种行为并赞叹布施，这叫补特伽罗意乐意趣。

以上这四种意趣大家应该弄明白，这样就会知道，我们所认为的佛经中的矛盾之处其实并不矛盾，是佛陀因为某种必要对某类所化众生所宣说的。

下面讲四种秘密。

四种秘密

秘密是指为令有些众生趋入正道，受持真义，而依靠对方所感兴趣的少数名称或能接受的条件宣说，方式虽然与之相同，却有言外之意。

有些众生本来不接受佛法，但我们依靠一些方便方法，比如与喜欢科学的人聊聊科学与佛学的共同点，在对方有了兴趣后便逐渐帮助他趋入佛门。

秘密也分四种：即令入秘密、相秘密、对治秘密、转变秘密。《经庄严论》中云：“令入相对治，及转变秘密，于声闻本性，如是调过失，讲说甚深

性，秘密此四种。”

这四种秘密，有些是为令声闻趋入大乘佛法，有些是为了知本性，有些为灭除罪障，有些是为了达甚深的意义，有四种类别。下面一一解释。

令入秘密：诸如为利益有些因畏惧空性而不入大乘的声闻种姓者，佛说色法存在。如此一来，闻法者理解色法等外境实际存在而（放下顾虑）趋入大乘，而讲法者想到的是凡显现的一切法均如梦境般存在。

有些声闻种姓者非常害怕空性，佛陀为了接引他们入大乘而说色法存在、我存在，声闻们理解成色法与我实有存在，随后便趋入大乘。而佛陀口中虽说“色法存在”，其实心里想的是显现的诸法如梦如幻般存在。这叫令入秘密。

在“文革”时期，一位喇嘛被抓去批斗，并被要求诽谤三宝、诽谤因果，于是这位喇嘛说：“因果在

胜义中不存在。”领导非常满意，认为他已经诽谤了佛法。

我们有时会说如来藏常有，有些外道就会认为这种观点与他们相同，因此而趋入佛教。其实这种“常有”并非可言说、可思维境界中的常有，说者的意思是，如来藏是恒时不变的一种法界性的存在。

那天我在《藏密问答录》中说“汉地和藏地的教法没有任何差别”，我当时在心里想，其实这种说法是令入秘密——在行持善法方面，可以说汉传佛教与藏传佛教没有差别，但在有些窍诀和修法上却有着天壤之别。

相秘密：诸如为令众生了达无有本性之实相，佛说一切万法皆无有本性。关于遍计法无本性、依他起无本性以及圆成实无本性三者前文中已有阐述。

三无本性在前面讲别义意趣时讲过，关于别义意

趣与相秘密这二者之间的差别，无垢光尊者在下文中有论述。

对治秘密：诸如佛陀考虑到有些人会有释迦佛身材矮小、寿命短暂等故不如其他佛陀的想法，于是说我尔时成为毗卢遮那佛。

释迦牟尼佛出世的时代人寿只有一百岁，跟其他佛陀出世时的人寿八万岁、四万岁相比，寿命较短，且身高也不如其他佛陀那么高大，因此有人会生起释迦牟尼佛比不上其他佛陀的邪见。

为了让这群人生起信心，释迦牟尼佛说“我那时成为毗卢遮那佛”。在毗卢遮那佛手上有一个香水海，香水海中有棵波罗树，波罗树共二十五层刹土，中间第十三层就是释迦牟尼佛现在的娑婆世界。

如此一来，听闻者会理解到释尊与毗卢遮那佛的色身其实是平等一致的，而讲说者则想到二佛圆满资

粮平等、获证法身平等、利众事业平等。

听者的理解是释迦牟尼佛与毗卢遮那佛的色身平等，而讲者心里想的是二佛资粮平等、法身平等与利益众生的事业平等，所以从这三个方面平等的角度，佛陀为了对治某一类众生相续中的邪见，而说“我尔时成为毗卢遮那佛”，这叫对治秘密。

《俱舍论》中云：“诸佛资粮与法身，行利众事平等性，彼等身寿与种姓，以及身量非相同。”

一切诸佛在资粮、法身、利众事业这三个方面是相同的，但在寿量、种姓、身量方面不相同。

转变秘密：诸如为了遣除某些人因此法容易理解而认为比其他法下劣的罪过，宣说此法极难证悟。

有些人认为释迦牟尼佛的佛法非常简单，可能比其他法下劣，佛陀为了遣除这类人相续中的此种过失

而宣说了一种转弯抹角的语言。因此，佛经中的有些意思不能直接理解，要将它的意思转变一下。

如《因缘品》中云：“父母为所杀，国王二所净，境眷皆摧毁，彼人得清净。”

如果从字面上理解，父亲和母亲应该杀掉，“国王二”中的“二”是指婆罗门和沙门，国王、婆罗门和沙门也要全部杀掉，所有的环境和眷属全部要毁坏，这样做才能获得解脱。听上去似乎非常可怕，但其实不能按字面意思理解。

这其中的含义：“父母”是指行于轮回中的爱取；

众生在轮回中以爱为因、以取为缘，这是轮回的根本，因此，我们一定要断掉爱和取，所以“父母为所杀”的意思就是要断除无明烦恼中的爱和取。

“国王”是指各种习气的所依或基础——阿

赖耶；

如同一个国家必须依靠国王才能维持和运转一样，习气必须依于阿赖耶，因此，“国王”是指习气的所依，即阿赖耶。

“二所净”是指婆罗门的坏聚见与沙门戒禁取见；

对蕴聚的执著是坏聚见，戒禁取见是指外道对于戒律的错误见解，因此这里是说要断除这两种邪见。

“境”是指内处及所取能取等八识聚；

“境眷”是指八种识聚。

“皆摧毁”是指以上这些完全遣除，（“彼人得清净”，）即可成佛。

意思是，将上面所说的爱取、阿赖耶、二种见、

八识聚全部断掉后才能获得佛果。

关于这方面，我在《破除邪说论》中讲过，密宗的有些专业词汇不能直接从字面上理解，而是应该按此处讲的“转变秘密”来理解。比如“双运”并非指男女之间不清净的行为，它所表示的含义是慈悲与智慧圆融无碍。如果不懂得这其中的密意，在相续中的贪嗔之心增上后，以密宗为借口毁坏自己的戒律，那必定会堕入恶趣。

密宗的任何续部和经典中从未开许过凡夫人能以贪心邪淫或以嗔心杀害众生。有些续部中讲过，有一个人名叫日札塔瓦诺布，将密宗里面的誓言按照字面意思理解，行持杀盗淫妄，结果堕入金刚地狱，长久不得解脱。佛经的意义非常深奥，我们不能以自己狭隘的分别念来理解。

无垢光尊者在前面说，想要开启宝藏之门就必须要有钥匙，今天，我将这把金钥匙从书本里取出

来交给你们，希望你们好好保管，不要丢失，否则，佛经中真正的宝藏可能很难得到。

第 138 课

意趣与秘密二者是一本体异反体的关系。

无垢光尊者给我们讲的第一把阅读佛经的钥匙，是用了义和不了义的道理观察；第二把开启诸法之门的钥匙，就是意趣和秘密。意趣和秘密的关系是一本体异反体，也就是说，它们是同一本体，但侧面不同。

二者的差别诚如具慧译师所说：“听者从说者的语言中未领会到说者所想的意义，而是理解到其他的含义，即是意趣；

具慧译师非常有名，他在总结意趣与秘密之间的差别时说：听者并未从说者的语言中领会到说者的意

义，就像前面在讲平等意趣时，世尊考虑到法身平等而说“我以前成为拘留孙佛”，但听者理解成其他含义，认为释迦牟尼佛真正是拘留孙佛，这是意趣。

听者对说者所想的意义心领神会，即称为秘密。”

什么叫秘密呢？听者完全领悟到说者的意思，比如为令声闻缘觉趋入大乘佛法而说诸法存在，听者也认为诸法肯定存在，因此趋入大乘，这叫秘密。

《摄大乘论释》中云：“意趣仅仅是心中之观点，而不观待对方承认；秘密观待对方之承认。”

《摄大乘论释》中的对于意趣与秘密的解释是：意趣只是说者心里的观点，比如在讲别时意趣时，讲者说念某佛的佛号就能成佛，无需观待对方是否承认；而无论是转变秘密还是相秘密等，都需要观待对方的承认。无垢光尊者说这二者并不相违。

我认为此二者并不相违，观待某种目的而说彼之所具条件，而不观待对方承认不承认，也属于意趣。对于他人所询问的意义并未和盘托出、圆满明示，仍然保留有意图，因此称为意趣。

对于别人询问的意义没有明确地直说，仍然保留着说者自己的密意，因此称为意趣，不观待听者是否承认或接受，这与具慧论师的观点一致。

为利益他众，依靠方便稍许迎合他人的心理而宣说的含义称为秘密，因为依赖讲者口中宣说，对方也领会他所说的意义进而趋入，到后来听闻者对讲者的言外之意方完全理解，所讲的意义也并不是妄语。

例如，假设我最初是小乘根基者，在听到讲者说诸法存在后进入了大乘，通过闻思逐步了解到，诸法只是迷乱的显现，是如梦如幻而存在，并非实有存在，这时才明白讲者当初的言外之意，自己也不会生

邪见。

有些人在进入密宗之初也是如此，在听到别人说密宗跟显宗没有差别后便趋入密宗，通过一段时间的闻思修行才发现，原来密宗有很多超越显宗的特点，这时才了解说者的密意，在听者完全理解了说者的言外之意后，知道所说的意义并不是妄语。

四种意趣、四种秘密即是阅读经典的第二把钥匙。如是文字、意义、意趣、必要还有许多，所以依靠此理辨别而了知一切经续之义极为重要。

通过四种秘密和四种意趣之理，圆融无违地辨别、理解与解释一切经典和续部的意义，这非常重要。

现在，我已将能量的钥匙交给你们了，不知道你们是否能用它打开胜义谛和世俗谛佛法的宝藏之门，顺利地拿到如意宝呢？

第二，所量法藏之理分为二谛之理与缘起自性。

下面的宝藏有两个——二谛与缘起空性。

首先宣说二谛之理：《根本慧论》中云：“诸佛依二谛，为众生说法，一以世俗谛，二第一义谛。”

一切诸佛都是依靠二谛为众生宣说佛法，是哪二谛呢？一是世俗谛，二是胜义谛，也称为第一义谛。

《父子相会经》中云：“知世间之此二谛，汝非他前闻自见，彼即世俗胜义谛，何处亦无第三谛。”

二谛是指胜义谛和世俗谛，四谛、六谛或十二谛等，全部可以包括在胜义谛和世俗谛中，在其他任何地方都没有第三谛。

也就是说，单单以所谓法之自性作为二谛的分基而言，现相是世俗谛，实相是胜义谛。现相也有迷乱现相与无迷乱现相两种。

在讲到“分基”时，有时以无自性作为分基，有时以空性作为分基，有时以一般的所知作为分基，麦彭仁波切在《澄清宝珠论》中讲到二谛时，是以所知作为分基。无垢光尊者这里以法之自性作为二谛的分基，现相是世俗谛，实相是胜义谛。例如，在众生的眼耳鼻舌身的感官面前显现的都称为世俗谛，在世俗谛中的现相又分为迷乱现相与无迷乱现相两种。

世俗谛中，一定要搞清哪些是迷乱的现相，哪些是非迷乱的现相，哪些是实相，在暂时名言中有实相和现相，从二谛来分也有实相和现相，这些名词用在不同地方时，其作用也不同。

迷乱现相：为众生时，所显现的迷现、迷执、迷识即可以言语、思维的一切法，也就是具有欺惑、不实、变化、痛苦等特性的所有法，因为这些法是迷乱分别心的对境并且是以语言、思维假立的。

在众生位时，一切迷乱的显现、迷乱的执著、

迷乱的意识，可以言语、思维的一切法都是迷乱的现相。也就是说，世俗中具有欺惑、不真实、变化、痛苦等特性的法全部是迷乱现相，因为这些法是迷乱分别念的对境，是以迷乱的语言与思维所假立。

就算是众生心中所想、口中所说的佛陀也是心假立的，因为心里想的、口中说的根本不能触及佛陀的实义，所以说它是一种迷乱的现相。

即便众生口中所说的佛陀，心里所想的佛陀，实际上也是假立的，因为众生的分别念仍然属于世俗谛。意思是，尽管从实相上来讲佛陀是非迷乱的，但众生的思维与言语并未真正触及佛陀的实义，就像《金刚经》中讲的一样，佛陀不是言语和思维的对境，一切分别念都属于迷乱的现相。

尔时的显现与心识也根据它真实还是虚妄而分为真世俗与倒世俗两种。

世俗谛也分为真世俗与倒世俗两种。《入中论》中说真世俗是指无患六根识的对境和有境，倒世俗是有染的根识面前的所见，比如两个月亮或一些癫狂的名言等，在名言中不能起作用的也叫倒世俗或假世俗。

真世俗所对应的显现能起作用、由因而生、非为假立、共业显现，即地水火风以及内在自识所摄的一切法。

真世俗有几种特点：1. 能起作用，比如火有燃烧的作用，而镜中显现的火之影像不能燃烧；2. 由因而生，真正的火是由木柴而生，镜中火的影像非由木柴而生，它只是一种幻化；3. 非为假立；4. 由众生的共业所现。

总之，由地水火风以及内在自识所摄的一切法是真世俗。

倒世俗是指虽然显现却不起任何作用的一切法，例如显现两个月亮。

镜中显现的影像，以及在捏着眼睛时天空中显现的第二个月亮等，这些迷乱的显现都叫倒世俗或假世俗，它们虽然显现，但不能起作用。

《二谛论》中云：“显现虽相同，是否作用故，分为真世俗，以及假世俗。”

虽然显现相同，但一者有作用，另一者没有作用，以此分为真世俗和假世俗。

真世俗与倒世俗二者，如果从本性来衡量的话，则完全相同，

从本性上讲，假世俗和真世俗没有差别。对真正证悟一切法皆如梦如幻的瑜伽士而言，真月亮与假月亮都无有实质。

因为它们是迷乱习气所生相同、显现于各根门中相同、

就像《醒梦辩论歌》中所说，梦中的月亮和白天的月亮二者都在根识前存在。

暂时于迷乱者前显现作用并且均是眼识所见的对境等方面皆相同，因而二者均无有自性。

在梦中和在醒觉位时，掉入水中都能够淹死人，而且都能在根识前显现，所以从究竟的角度来说，真世俗与倒世俗都无有自性。

无垢光尊者的这种分析方法非常具有窍诀性，他边讲中观的道理边结合自己实践的内证，对我们证悟如梦如幻很有帮助。

以上迷乱的世俗谛已经讲完了。

无迷乱世俗有趋果无迷乱与得果无迷乱两种。

无迷乱的世俗谛也有两种——道世俗谛和果世俗谛，趋果无迷乱是道世俗谛，因其正在趋向果，但尚未到达；得果无迷乱是果世俗谛。

趋果无迷乱世俗：道基之智慧及功德虽然从变化上进而说是无常，但观待趋向本性之地而言称为无迷乱。

无垢光尊者讲得很好。从加行道直至佛果之间，所有道基的一切智慧，从表面上看好像是变化性、欺惑性、迷乱性的，但由于它趋向的方向是本性，所以可称为无迷乱。

《宝性论释》中所说的“一切道谛有为法，一切有为法欺惑性”是从迁变与需要上进方面而言的，道谛虽是有为法，却与其他有为法的欺惑性全然不同。

《宝性论释》中说“道谛都是有为法，既然是有为法那就是欺惑性的”，无垢光尊者解释，道谛是有

为法这一点不假，这是从迁变以及从一地到十地之间越来越有进步的角度而言的，但是，道谛与其他有为法的欺惑性完全不同，因为道谛是趋向本性的，只要众生精进修持，绝不会有任何欺惑性。

得果无迷乱世俗：住于密严刹土中的佛陀，其色身及智慧无有迁变、常有存在、任运自成、作为功德宝藏、坛城等大光芒一切圆满自在，

无迷乱世俗谛的第二种是得果无迷乱，住在密严刹土、报身刹土中的佛陀，身体和智慧没有迁变，常有存在、任运自成、作为功德宝藏、坛城等大光芒一切圆满自在。

虽然从显现分而言称为世俗，实际上它与法身无二无别，因而无有迁变如虚空般安住，关于此等内容下文还有广说。

从显现上来讲这些也属于世俗谛，比如莲花生

大士的红色铜山刹土、阿弥陀佛的极乐世界都可以称为世俗谛，那么，世俗谛是不是全是假的呢？不一定，这是一种清净的、得果的无迷乱之世俗谛。从最究竟的空性来讲这些显现也不成立，但暂时来说不像器情世间一样具有欺惑性，因为它和法身无二无别，因而无有迁变、如虚空般安住，这些内容在下文还有广说。

化身是以所化众生所积累的善业与佛陀的大悲聚合而任运自成显现的，虽然在所化众生前好像有迁变，其实无有迁变，就像水月的形象因为水器的不同而显现迁变，但实际上由于水月自相不成立，所以无有迁变。

化身是众生的善业与佛的大悲心二者因缘聚合而显现，虽然在所化众生面前似乎有迁变，其实化身丝毫没有变化，就像水月的形象倒映在不同水器中显现有迁变一样，由于水月并无本体，它的自相根本不成

立，所以没有迁变。如果有迁变，那就是欺惑性的。在《宝性论》和《中观四百论》中都讲过，所有刹那变化的东西都是痛苦的自性，可以对应行苦。

虽然现为调化众生的身相，但其自相却是不成立的，因为三身是无合无离的一本体，而且法身无有迁变。

虽然化身于所化众生面前现为各种身相，例如示现为释迦牟尼佛那样的殊胜化身，或是善知识的化身，但他的自相就像水月一样不成立，因为法身、报身、化身是无离无合、无二无别的一个本体，而法身没有迁变。

例如，空中之月是水月之因，它们是一本体的缘故，不变存在。

如同天月是水月之因，它们是无二无别的一本体，无有迁变。

同样的道理，化身也是于报身中任运自成而显现的，实际上不成立，因此无有迁变，只不过在所化众生前显现迁变，其实并不成立。所以，承认显现分之一切清淨不清淨法皆为世俗谛所摄。

这是一个总结。迷乱的器情世间、所有的分别念，甚至众生心中佛的概念等现相全部属于世俗谛；所有道的清淨、果的清淨、化身的显现等同样属于世俗谛，胜义谛明天再讲。

第 139 课

胜义谛则是指本来的实相。

上节课讲到，世俗谛是语言、思维等所有的迷乱显现，而胜义谛则是指一切诸法的本来实相、究竟本性。在描述胜义谛时，实相、本体、真义、真如都是一个意思，这些名词和概念大家应该清楚。

《中观根本慧论》中云：“自知不随他，寂灭无戏论，无异无分别，是则名实相。”

龙猛菩萨的《中观根本慧论》中说，胜义谛具有几种特点：

1. 自知不随他：真如只能自己证知，而不依随

他法；

2. 寂灭：远离有无是非的一切边，息灭了所有的分别妄念和执著，恒时寂灭；

3. 无戏论：真如法性离开所有语言的戏论；

4. 无异：真如本性无有差异，不可分割；

5. 无分别：没有任何分别念。

这就是真谛或胜义谛、诸法实相、法性、真如……很多论典中在讲到胜义谛时都会引用这个偈颂。

轮回与涅槃的一切法原无本性、超离一切言思，不是以他人证悟未证悟而安立的，

轮回和涅槃中所有的法，真正去观察时其本体不存在，超离一切言思，并非以他人证悟或未证悟的心来安立，亦不依靠他人的寻思分别念安立。

既无一体也无异体的承许。

胜义谛跟世俗谛不是一体，也不是异体，是不可言说的境界。凡夫人揣测胜义谛时，就像盲人摸大象一样，无论运用什么语言和概念，都无法真正触及，因为胜义谛超越了语言、思维的境界。

《根本慧论》中云：“不一亦不异，不常亦不断，是名诸世尊，教化甘露味。”

中观道是诸佛菩萨的教诲甘露，并非释迦牟尼佛独有。昨天有人说，佛教的教主就是释迦牟尼佛，这样表达不够准确。往昔曾有无数佛陀出世，仅贤劫就有千佛出世，包括释迦牟尼佛在内，贤劫已经有四位佛陀出世，释迦牟尼佛是贤劫第四佛。在释迦牟尼佛的教法下，可以说他是创始者，但在其他佛出世转法轮时，释迦牟尼佛并非教主。

那么，世间怙主诸佛如同甘露般的佛法教义是

什么呢？即非一非异、非断非常，这就是真正的胜义谛，也就是《中观根本慧论》开头讲到的离八边的境界⁵⁹。

虽然现有轮涅之诸法以分别心假立为贤劣不同法，实际上诸法本如虚空般清净，完全超离了所谓的“清净、不清净、二者、非二以及极清净”此等以心安立的行境。

轮回和涅槃所摄的一切法，我们用分别心安立为好与坏，实际上一切诸法的本体就像虚空一样广大清净，这种大清净无法言说，完全超离了口头所说或心中所想的清净和不清净，或者清净不清净二者，或者非二者，以及极为清净等。

这里要注意的是，前一句说“诸法的本体如虚空般清净”，紧接着说它“超离了清净”，意思是，胜

59 《中观根本慧论》：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛，诸说中第一。”

义谛是如虚空般的大清净，它完全超离了以分别心安立的清净或不清净的戏论，实际上从胜义谛的本体而言没有什么真正可清净的，但用语言来表达时，只能说它是远离一切思维、如同虚空般的大清净。

彼论云：“一切实非实，亦实亦非实，非实非非实，是名诸佛法。”

《中观根本慧论》中的意思就是，真实不存在，非真实也不存在，真实和非真实二者的自体也不存在，除了真实和非真实以外的非真实、非非真实也不存在，这里是从离四边来讲的。说有也不是，无也不是，有无二者也不是，有无二者以外的法也不存在。八边实际上也包括在这四边当中。如果广一点就是三十二种增益，三十二种增益归纳为八种增益，八种增益归纳为四种增益，四种增益归纳为常和断，常和断归纳为戏论。

本性中超离一切承认，因为本体不成立任何可识

别之法，承认此法彼法也是我见，诸如此等均将堕入常边断边。

本性中没有任何可承认的法，例如有、无、是、非，甚至因果、清净与不清净等法在本性中都不成立，如果承认此法彼法就是一种我见，将会堕入常边或断边。

《六十正理论》中云：“若承认有实，则生贪嗔心，受持恶见解，从中生争论。”

龙猛菩萨在《中观六论》的《六十正理论》中说，如果执著实有，就会对悦意之法生贪心，对不悦意之法生嗔恨心，自然而然会受持恶劣的见解，并从中产生争论。

这其中的含义是说，本性中无有立宗，所以无有任何承认的对境、承认者以及所承认的观点，因此说无有过患。

其中的意思是，在一切诸法的本来实相中根本没有任何实有之法存在，因此无有立宗、所承认的对境、承认者及所承认的观点，因为一切法皆非实有，这就是中观应成派经常说自宗没有任何过患的原因所在。

《回诤论》中云：“若我有立宗，尔时我有过，我无立宗故，唯我无过失。”

龙猛菩萨说，如果我建立了宗派，承认一种实有法的话，那我有堕入断边或常边的过失，因为我没有立宗，所以没有任何过患。

在中观的辩论场所中，人们特别喜欢引用这句话。记得在十多年前，我们学院人少，房子也少，每当夏季到来时，我们便会邀约在绿意盎然的草地上辩论，有位堪布在辩论时边拔草边说“我无立宗故，唯我无过失”，当时的情景如今仍然历历在目。十多年前你们有些人可能尚未信仰佛教，白天在茫茫人海中

打转，晚上缠绕在迷迷糊糊的世间实执中，而现在很多人已经拥有了如此甚深的中观见解，因缘真是不可思议！

如是诸法之实相或自性清净之本体是指深寂离诸戏边，所以无有立宗或承认，也就称为本来清净之法界。

龙猛菩萨和月称菩萨将一切诸法的本来实相抉择得清清楚楚，它是甚深离戏光明无为法的本体，因此中观派没有立宗，也没有什么可承认的，所以称为本来清净之法界。这样本来清净的法界，不论如来出世或不出世，一切诸法的法性本来存在，但这并非语言和思维的境界。

我们要对龙猛菩萨宣说的中观法门生起强烈的信心，在此基础上长期串习与实修，有朝一日必定会在自相续中生起大中观的境界，这与大圆满本来清净的境界无二无别，诚如《定解宝灯论》中说：“印度具

德月称师，藏地荣素秋桑尊，异口同声一密意，建立本净大空性。”

本体中虽然无二无别，但如果以心假立而分析，那么说生本身无生等这种以心安立的空性也未摆脱无生之戏论，只能说是相似胜义，彻底脱离生与无生等一切戏论之边方可称为真实胜义。

虽然在本体中无二无别，但如果以我们的心假立而分析，将生抉择为无生，将有抉择为无有，将实有抉择为无实等，诸如此类以心安立的空性实际上尚未摆脱无生的戏论，中观自续派这样的抉择只是一种相似胜义。

那什么是真正的胜义谛呢？远离生和无生、有和无有等所有分别戏论才是真实胜义，就像《入中论》在最后抉择十六空时说，空不存在，大空不存在，胜义谛也不存在。

《二谛论》中云：“虽遮破生等，许相似胜义，灭无生诸戏，称为真胜义。”

如果像中观自续派那样，只是遮破了生，心一直耽著在无生的状态中，这是相似的胜义谛；若是灭除了有生、无生、非有无生等所有的戏论，这叫真正的胜义谛。

只要是闻思过中观的人，对这些概念应该都非常清楚，但下面无垢光尊者将大圆满和大中观相结合而宣说的窍诀，在许多中观论典中根本见不到，大家应将其视作珍贵的如意宝。

在此相应窍诀而分析，唯以法界作为二谛之分基，其中如幻如阳焰如水月等显而无自性之显现分的所有法称为世俗谛。

此处是将法界作为二谛之分基，世俗谛与胜义谛都是法界的游舞，如幻、如阳焰等现而无自性的所有

显现分的法全部是世俗谛。这相当于中观自续派的胜义谛，中观自续派承许在胜义中是现而无自性的，或者说，中观自续派的胜义谛是中观应成派的世俗谛。

《炯祥请问经》中云：“如洁净明镜，显现面容月，炯祥（寻香王）当知法，自性皆不成……”

如同在清浄的明镜中显现如月般的面容一样，炯祥你应当知道，法的自性皆不成立，是现而无自性的。这是在讲世俗谛。

“炯祥”可能是指寻香王，以前在一个火供仪轨中看到寻香王的名字叫炯祥，但不十分确定，因此在翻译时这些专用名词只能音译。

虽然凡夫人将显现视为真真切切存在之法，而瑜伽士除了如梦般的显现外不见实有法，一切皆是恍恍惚惚、明明晃晃的景象。

凡夫人将所见所闻的一切显现法视为真实存在，

可是对已经证悟空性的瑜伽士来讲，除了如梦般的显现以外根本不成立实有，我们现在的所作所为，在瑜伽士眼中只是一种如梦如幻、恍恍惚惚的景象，他在显现上似乎享受这样的世俗法，实际上根本不会有任何贪执。

未经观察时虽然显现，一旦观察时即不存在，真正通达了此理便可称为证悟世俗谛。

在未经观察时，虽然有如同彩虹一样的显现，但如果通过中观或大圆满来抉择观察，就会发现一切并非实有存在，万法全都是晃晃悠悠的显现，跟做梦没有差别，无论是在吃饭、走路等任何时候都没有丝毫实执，若通达此境界就是证悟了世俗谛。

无垢光尊者在这里提出的“证悟世俗谛”的说法可能我们以前从未见过，相对而言，只要对中观法理多加串习，证悟世俗谛要比证悟胜义谛简单得多。

此时，任何显现的外缘对他都是无害的。

对于证悟世俗谛的人来说，来自他人的诽谤、诋毁等外境的任何显现都不会有损害，因为他已经现前了如梦如幻的境界。

如若修行已经趋于圆满，那么便可成就于外境显现的土石山岩中畅通无阻、无碍穿行等神变。

如果再继续修持，就可以逐渐修成于外界的一切山河大地中无碍穿行等神变。

何人无有任何承认之法并且依靠现而无自性之理于异体实有法均不存在的境界中修炼自心，

就像刚才前面讲的胜义谛一样，不执著任何法，依靠现而无自性的道理继续修持、修炼自己的心。

当获得圣者之智慧时，在他的面前无论显现刹土等清净不清净相，都无有实执，这种境界的显现称为

真世俗。

在获得圣者智慧后，无论在他面前显现清净的刹土、本尊，还是其他不清净的相，都无有丝毫实执，这叫真世俗。昨天讲过，佛的清净刹土等显现，这些都属于世俗谛。

换句话说，具有实执的分别妄念以及显现均是倒世俗；无有实执的一切心识与显现皆称为真世俗。

反过来说，凡是具有强烈实执的妄念、分别念及显现的都是倒世俗，也叫假世俗；无有实执的、符合实相的一切心识与显现称为真世俗。这是无垢光尊者窍诀性的讲法。

这与《入中论》中真世俗和假世俗的分析方法有点不同，《入中论》中说，在没有损害的六根前所得到的外境叫真世俗，不能起作用的叫倒世俗，这是理论性的讲法。对这两种讲法我们应有所认识与辨别。

所谓的胜义谛也是指领悟了心性无有自性的实相以及诸法犹如水月般无实有的自性后，

胜义谛是指，完全证悟了自己的心没有本体，诸法是如梦如幻的现而空、空而现的本性。

彻底了达迷乱的显现是无有根基、现而无自性的本体，也可以说，当有无等的分别心解脱于法界中时，即称为证悟胜义谛之实相。

这段话的意义非常甚深，希望诸位仔细思维。但愿我们依靠无垢光尊者对于二谛窍诀性的分析方法来证悟世俗谛与胜义谛的实相。

第 140 课

因为此时已完全证悟了本性如是存在的胜义谛，所以称为证悟胜义之智慧。

此时完全证悟了无法言说的胜义谛，这种有境称为证悟胜义谛的智慧。

如《罗睺罗赞般若经》中云：“无有言思智慧度，无生无灭虚空性，各别自证智行境，顶礼三世诸佛母。”

这个教证在无垢光尊者在《禅定休息》《虚幻休息》中都曾引用过，藏传佛教在念《心经》前也会念诵此偈。意思是，真正的胜义谛无有言说，不可思议的智慧不生不灭，如同虚空的本性，它是诸佛菩各

别自证智慧的行境。因此，我要顶礼三世诸佛的佛母——般若空性，因为佛陀的来源就是般若空性。

般若空性的威力不可思议，在自己遇到违缘、痛苦时，光是念诵一遍这个偈颂，成千上万的魔众都会生起恐怖，逃之夭夭。

依照此经中所说，各别自证之智慧即是胜义谛，真正已经完全了悟了此义之人，即许为证悟胜义谛。

麦彭仁波切在《澄清宝珠论》中讲过，从名言的角度而言，各别自证智慧算有境的智慧，不可思议的法界作为所缘或对境，但在究竟意义上不能这样安立，否则，意义和词句就相违了，凡夫人的能取所取和佛的智慧法界就没有什么差别了，这是谁也不会承认的。

这里按照《罗睺罗赞般若经》中所说，各别自证是指佛的智慧，即胜义谛，完全了达本义的人已经证

悟了胜义谛，可以说他是真正大圆满的瑜伽士或中观的大成就者。

在座肯定有很多人完全通达胜义谛，有些人基本懂得，有些人相似通达，各自的根基和前世的因缘不同。《定解宝灯论》中说，有些人前世的因缘成熟，在上师的加持之下，仅仅观察心的来龙去脉就能即刻证悟，但也不是所有人都是这样证悟的。

实际上，二谛并非是如同牛角各居一方互相分开的，

不能把胜义谛和世俗谛看作左边和右边的牛角一样是各自分开的。

在现见了如水月般的世俗实相之时，从月影之现分而言是世俗谛，从月轮无实空性分而言是胜义谛，

在讲二谛时，天月与水月是特别好的比喻，大家应该记住。在现见了如同水中显现月亮一样的世俗实

相时，从水月的显现分而言是世俗谛，从天空中的月亮并非实有存在的空性分而言称为胜义谛。

为什么说“色不异空、空不异色”呢？用天月与水月的比喻就很容易理解。如果你们现在没有听懂，下课后再好好地思维，晚上看看天空中的月轮与水中的月影。

二者（指胜义谛与世俗谛）如同无而显现于水池中一体般，这就称为二谛无别或二谛双运，通达二谛无别的智慧称为证悟二谛。

如果没有月亮就不会显现月影，但月影又非月轮，二者如同无而显现在水池中，好像是现空一体般的存在，这就称为二谛无别或二谛双运，通达二谛无别的有境智慧称为证悟二谛。

从现的方面来讲，水月显现不灭；从空的方面讲，正在显现时，在水月的内外都找不到天月。所

以，万法正在显现之时就是空性，空性的时候就在显现。麦彭仁波切也说，正在显现的时候不离空性，显现的当下没有丝毫本体，这叫二谛双运，“现即是空、空即是现”也是这个意思。许多人通过天月和水月的比喻就能了解世俗谛和胜义谛，这非常重要。

已了达了所显现的色声香味触以及意识对境的破立分别心等一切迷乱显现犹如幻化八喻般显而无自性之人，便可称为从三有旷野入解脱道者。

通过月影的比喻，我们知道五根前显现的色身香味触及意识对境的破立分别心，这一切的迷乱显现如同幻化八喻般，虽然显现但没有丝毫自性，这时就可以称为从三有广大无边的旷野步入解脱道之人。

其他一些宗派在讲中观时，虽然理论上辩论得非常精彩，但通过自己的修证来衡量的却很少见，而无垢光尊者此处用窍诀的方式来讲胜义谛和世俗谛。无垢光尊者和麦彭仁波切的窍诀可以说是雪域藏地的

一盏明灯，他们将理论、辩才与实修相结合而宣说。我们能遇到麦彭仁波切和无垢光尊者的法实属幸运至极，真不知道前世造过什么善业。

如果以智慧来观察二谛，则经不起观察的一切法为世俗谛，完全能经得起分析的所有法为胜义谛，这种说法也属于分别念的范畴，很明显只能算是世俗。为什么这样说呢？

有些人说：经得起观察的法就是胜义谛，经不起观察的法就是世俗谛。

这可能是经部宗的说法，经部宗承许胜义谛是真实存在的，甚至经得起胜义量观察，世俗谛则经不起观察，就像《俱舍论》中讲的那样，经过观察后发现，瓶子粗大的部分不存在，但无分微尘仍然存在，而且在胜义中都是不破的。

无垢光尊者对这种说法不太满意——这其实属于

分别念的范畴，不论是否经得起观察都只能算是世俗谛，为什么这样说呢？

请问，你们所说的经得起观察是否观待以心假立，如果不观待，那么经得起观察的概念显然无从安立；

请问：你们说“胜义谛经得起观察”是否观待心而假立？如果不观待心，那你怎么知道它经得起观察呢？所以，“经得起观察”不能成立。

倘若观待以心假立，那就只是分别念的行境而已，

如果说观待心而假立，那就只是分别念的行境而已。

所以经不起观察与经得起观察二者虽然形式上不同，其实在以心分析这一点上是完全相同的，

你们的说法全部是在心和心所或世俗谛的范畴中，因此，你们说“经得起观察的是胜义谛”的这种说法不成立。

因为它们同是分别心的对境，所以是世俗。

经得起观察或经不起观察都是心的对境，所以只能说是世俗谛。

如《入行论》中云：“胜义非心境，说心是世俗。”这其中已很明显地宣说了此理。

意思是，胜义谛不是心的行境，但凡属于心的境界就是世俗谛。

若归纳而言，则一切分别心戏论与显现戏论即是世俗谛，断除戏论、息灭二取之心以及心境的一切法称为胜义谛，这是大乘宗派共同承认的。

无垢光尊者的这种说法非常圆满，希望大家记

住。分别心和显现戏论都是世俗谛，或者说心的对境全部是世俗谛，甚至分别心前清净刹土的显现也包括在内，前面将清净刹土归属在世俗谛中的原因也是如此。断除一切戏论、息灭二取之心和心境的法都称为胜义谛，这是大乘宗派共同承许的。

因为二谛无别，所以很显然世俗谛也有成为胜义谛之时，也就是说，二谛虽然反体不同实则是一本体。

从本质上讲二谛是无别的，所以世俗谛也有成为胜义谛的时候。因为二谛的反体虽然不同，一个以现相为主，一个以实相为主，但本体是相同的，否则，“现空无二”就无法成立。

尽管依照宗派承认既不是一体也不是异体，但按照世人共称的观点说为一本体的。

二谛同一本体的说法并非依照宗派的观点，而是

随顺世间共称。

如果遵照宗派所承认的观点来说，那么如世俗显现一样胜义也应当显现，或者如胜义不显现一样世俗也不应当显现的过失就不可避免了。

如果按照宗派的观察方法，也就是说，若是通过理证抉择承认胜义谛和世俗谛是一体，那就会有很多过失。例如，因为世俗谛显现，所以胜义谛也应该显现；或者如同胜义不显现一样，世俗也不应当显现。

《解深密经》中云：“世俗胜义相，远离一异体，谁执一异性，此人入歧途。”

胜义谛和世俗谛远离了一体和异体，若谁执著二者是一体或异体，那么此人已经入了歧途。

按此经的观点而言，所谓的“无一异体之差别”，其实就是自性无二的意思。

按照《解深密经》中的观点，胜义谛和世俗谛的自体无二无别，但不能将“无二无别”当成一体来理解，否则这也是分别念的对境，并非经中所说的意思。

关于此等之理，《幻化网续》中云：“世俗胜义无有别，真谛广大坛城中。”

无垢光尊者引用密续中的观点说，胜义谛和世俗谛无二无别，这就是密宗所讲的真实的大坛城、大本性，这里“大坛城”的意思是诸法本来大等净、无二的实相。

世俗谛与胜义谛二者的关系是属于一本体异反体、异本体、遮一体之异体、义同名异四者之中的哪一种呢？

一本体异反体是指，二者为同一个本体，但反体不同；异本体是说二者是不同的本体；遮一体之异

体，遮住一体，但实际上没有单独的他体，就像柱子和兔角或柱子和石女儿之间的关系一样，柱子与作为无实法的石女的儿子是不是一体呢？不能说是一体；是他体吗？也不是真正的他体；义同名异，是指意义相同但名字不同。

那么，胜义谛和世俗谛的关系是以上四种当中的哪一种呢？

哦巴活佛在《分别见派明灯论》中说，中观自续派承许的胜义谛与世俗谛的关系是一本体异反体，中观应成派则分为暂时与究竟——暂时承许遮一体之异体，究竟而言远离一切戏论，没有什么一体异体的分析。哦巴活佛的讲法同样符合麦彭仁波切的观点，麦彭仁波切在讲中观时也如此承认。其实，在辩论场所中关于二谛关系的分析是非常重要的话题和焦点，有时通过互相辩论能碰撞出一些新的智慧。

如果仅从名言上来说的话，那么二谛既不是义同

名异的关系，因为二者的体相与形式截然不同；也不是异本体的关系，因为它们无有本体并且名言中是无二无别的，

刚才用天月和水月的比喻讲过，胜义谛和世俗谛在名言中是无二无别的，所以不能说是他体的关系。

又不是遮一体之异体的关系，因为二者无有分之自性并需要在同一基中分类。

胜义谛和世俗谛是在一个本体中分析的，再加上没有各别的自性，所以不是遮一体之异体。

所以，在名言中二谛之间是如同水与水月般一本体异反体的关系。

二谛在名言中是一本体异反体的关系，本体相同，反体不同，就像水和水月一样，水月正在水中显现时，从本体上讲，水月和水无二无别，可是从反体

来讲，水的反体不是水月，水月的反体也不是水。

也可以说，现相是世俗谛，实相是胜义谛，但从本体上来讲，现相即是实相，实相即是现相，所以是一体的；从反体方面来讲，现相的这部分肯定不是实相，因为凡夫人可以见到现相，见不到实相。二谛之间的关系应该这样理解。

《菩提心释》中云：“如甘蔗性甜，火之自性热，如是一切法，自性空性住。”

无垢光尊者说二谛是一本体异反体的关系是非常合理的，在此引用龙猛菩萨的《菩提心释》进一步说：“如同甘蔗的自性是甜的，火的自性是热的一样，一切法的自性是空性。”这是一本体的教证，意思是一切法自性空性、一味一体。

又云：“世俗说空性，唯空性世俗，如所作无常，无定不生故。”

世俗与空性二者的关系如同因明中说的“柱子是无常，所作之故”，若是无有，决定不生，也就是说，它们是无则不生的关系。

《五次第论》中云：“世俗与胜义，当知各自分，何时真相融，称彼为双运。”

这在《澄清宝珠论》中也曾被引用过。世俗谛和胜义谛各自分开时就叫现相和实相，二者相融时就可以称为现空双运，或者说现相和实相双运。

当然，在胜义中二谛之间一体异体均不可分析。

无垢光尊者说，在世俗中可以说二谛是一本体异反体的关系，但从胜义中观察，二谛之间什么关系都不能成立。

如《弥勒请问经》中云：“世俗谛之相与不可言说之法界既非一体亦非异体。”

从最究竟的实相而言，世俗谛的相与不可思议的法界胜义谛，不是一体也不是异体。

第 141 课

胜义谛与世俗谛有没有定数呢？

二谛之定数：二谛总共有三种定数，即遮他边定数、真实存在定数以及观待必要定数。

二谛总共有三种定数——

一、遮他边定数：因为戏论之法与无戏论之法必定直接相违，否定了破立以外的第三品法，所以谛的定数为二。

有戏论的法与无戏论的法，或者说有执著与无执著肯定是直接相违的，除此以外没有第三品法，所以谛的定数为二。换言之，胜义谛和世俗谛包括了所有

清净和不清净的轮涅之法。

二、真实存在定数：对境是看待有境而安立的，有境分为迷乱之心与无迷乱之心两种，

真实从意义上存在的定数：不管任何对境都是看待有境安立的，有境和能取的意思一样，所有的有境分为迷乱和不迷乱或正确和不正确两种。

轮涅的一切诸法即是迷乱与无迷乱之法性的对境，

轮涅所摄的一切诸法要么是迷乱的法，要么是不迷乱的法，除此以外的第三品物体根本不存在。

所以就心的方面而言，必定有两种对境，如同印章与印纹一般。

因此，从心的方面而言必定有两种对境，如同印章与印纹，印章上刻有什么花纹，印纹就如是显现。

同样，有何种心就会显现何种外境，迷乱之心显现迷乱之对境，无迷乱之心显现无迷乱之对境。当然，胜义中这两种都没有，但在世俗中可以这样说。

《入中论》中云：“由于诸法见真妄，故得诸法二种体，说见真境即真谛，所见虚妄名俗谛。”

因为见诸法的有境分迷乱与不迷乱两种，而这两种有境见到的对境有真有妄，无迷乱的有境见到的是真实的胜义谛，迷乱的有境见到的则是虚妄的世俗谛。

三、观待必要定数：如果根据各宗派而分析，则一切声闻部承认有两种胜义谛，即以心分析不能害之心识胜义与以铁锤摧毁不能害之有实胜义谛。

根据宗派分析，小乘声闻部认为有两种胜义谛，一个是以心再也无法观察的最细微的胜义谛，一个是用铁锤也不能摧毁、非常细微的外境有实的胜义谛。

这与现在有些物理学家和心理学家所得出来的结论比较相近，比如心理学家认为，心有它非常细微、再也无法衡量的一念，将此称为心的究竟，这就是有实宗所说的无分刹那；物理学家则认为，在观察物质时有一种最细微的粒子，这相当于是无分微尘。

我有时觉得，现在科学家最究竟的研究基本上能到达小乘观察胜义谛的境界，因为他们认为心存在，微尘也存在，但存在的方式无法用心衡量，只能用仪器测量。

意思是说，心识的相续以及粗大的物质，承许是世俗谛，心识之刹那与物质的无分微尘，承许是胜义谛。《俱舍论》中云：“毁彼以慧析他法，则心识不趋入彼，犹如瓶水为世俗，除此具有为胜义。”

他们将最细微的微尘与心识之刹那称为胜义谛，未被摧毁的瓶子等粗大的物质，及贪心、嗔心等粗大的心相续叫世俗谛。《俱舍论》所承许的最细微之法

就是无分微尘和无分刹那，称之为胜义。

有些经部之观点，《释量论》中云：“何者起作用，彼为胜义有，其余世俗谛，彼等自总相。”

小乘分为有部与经部，二者的观点略有不同。

《释量论》中说：“真正能起作用的法叫胜义谛，比如火能燃烧、水能浸湿等；其余不能起作用的法称为世俗谛，比如镜中显现火的影像，天上显现两个月亮的迷乱现象等。”它们之间有自相和总相的差别，世俗谛是总相，胜义谛是事物的自相，例如火具有热性的自相就是胜义谛。这是经部的观点。

这与因明的观点相同。

这样的胜义谛和世俗谛的观点，与一些因明学者的观点相同。无垢光尊者这里把不同教派的二谛观点讲得非常细致。

唯识宗认为二取显现的对境与有境是世俗谛，无

二（指无二取）之心识是胜义谛。

有能取所取显现的对境与有境全部是世俗谛，无有二取、明清之心识是胜义谛。唯识宗分为随教唯识和随理唯识，随教唯识的观点跟中观应成派非常相应。

《集智藏论》中云：“所谓有分无，极细微尘无，不缘各自现，感受如梦境，

所谓的有分不存在，最细微的微尘与外境也不存在，也不缘各自的显现。

脱离能所取，心识胜义有，

没有能取所取，但最细微的明清心识是存在的。

诣智海彼岸，瑜伽行论说。”

他们认为，已经到达智海彼岸的佛陀和瑜伽行

派的论典中都是这样宣说的，所以最细微的心识就是胜义谛，它应该存在，如梦如幻的能取所取及外境不存在。

唯识宗认为自宗的胜义谛远离了能取所取，最后称为清净的依他起或圆成实的本体，但在《入中论》中破斥了唯识宗承认的这种心识，认为其并不究竟，后面会具体讲解。

中观自续派认为一切显现在世俗中如幻成立，于胜义中如虚空般不成立。

中观自续派认为显现在世俗中如梦如幻、无自性而成立，在胜义中像虚空一样不成立。麦彭仁波切在《中观庄严论释》中讲过，中观自续派暂时这样承认，究竟与中观应成派没有差别。

《毁迷论》中云：“有缘即是世俗谛，胜义无有能所缘。”

有所缘即是世俗谛，胜义谛没有能缘和所缘，是一种如虚空般的空性。

中观应成派认为，所谓的显现是世俗、空性是胜义也只是说法而已，无有分别，

中观自续派承许显现是世俗、空性是胜义，这只是语句上的表达，是心假立的一种说法而已。

因为超离一体异体之法性远离一切戏边，诸法正当显现时也是无生无灭、无来无去的，所以宗派所承认的世俗也要遮破。

宗派所承认的“显现是世俗谛、空性是胜义谛”的说法也要遮破。

《入中论》中云：“如汝所计依他事，我不许有彼世俗。”

你们所承认的依他起都属于世俗谛，我宗不承许

其真实存在。

若有人想，那么所显现的生等之法不就成立了
了吗？

那是不是显现的生老病死等法成立了呢？

对此作答：所显现生不生、成立不成立都是心假立的，怎么有成立的法呢，遮破的是你们宗派所承认的观点，而仅是显现却并不遮破。

显现之法生与不生、成立与否都是心假立的，在胜义中并无成立之法，在此遮破的是你们宗派承认的观点，而不是显现。无垢光尊者在很多论典中都讲过，没有必要破显现，也破不了。麦彭仁波切在《澄清宝珠论》中也说，没有破显现的中观派。

如圣天论师云：“显现非所破，缘起而生故，此乃痛苦因，实执为所破。”

显现并非我们的所破，它是由缘起而生，作为痛苦之因的实执才是我们的所破。

显现也是无有自性的。《根本慧论》中云：“色声香味触，及法体六种，皆空如焰梦，如乾闥婆城。犹如幻化人，亦如镜中像。

色、声、香、味、触、法，这六种法都是空性，如阳焰、如梦、如乾闥婆城、如幻化人、如镜中影像。

如是六种中，何有净不净？”

所有的这些法当中，除了显现以外，哪里有清净和不清净？若是有净或不净的概念，就已经堕入一边了。

若问，那么，我们应当接受何种观点呢？

对此作答：现而无自性的一切善妙分之法均可接

受，与各自之实执相关的所有低劣宗派皆当舍弃。

总而言之，现而无自性的这个观点可以接受，与实执有关的所有低劣宗派的观点全都要舍弃。

二谛之差别：不可言思的本性为胜义谛，以心思维、以口言说而假立并且显现的一切法为世俗谛。

二谛之间的差别，不可思议的自体叫胜义谛，以语言言说及心识思维的法都叫世俗谛。

若问：以智慧能否证悟胜义谛？

对此作答：因为胜义谛的自体超离了能证所证，所以在胜义中无所安立证悟。

《澄清宝珠论》中也讲过，在胜义谛中没有能证和所证。

《宝积经》中云：“迦叶，何为胜义空性？即谁亦无有所见、无有现前，无有获得，无有不得。”

在世俗中可以说佛陀的智慧见到法界，而真正的胜义空性是无有所见、无有现前、无有获得、无有不得。也就是说，得与不得、见与不见全都没有。

又问：如此说来，那么圣者也无法证悟了吗？

作答：从生起了与胜义相同之智慧而言，可以命名为证悟胜义谛。

在名言当中来讲，将自己的智慧跟胜义谛融为一体，从这个角度可以说证悟了胜义谛。

诚如月称论师曾说：“生起与空性相同之智慧即称为证悟空性，而空性并不是证悟。”譬如，只能是了达虚空无有阻碍的自性，而虚空与心不可能成为无二无别的一体。

心只能了达虚空的自性，但不可能与虚空成为无二无别，了达心的本来面目就称为证悟，并没有能证所证，否则就是不了义的。

《金刚经》中亦云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”

如果以色法来见我，以音声来求我，那此人便是在行持邪道，无法见到如来。用语言不能表达佛的本性，用眼睛不能见到佛的法身，真正的了义佛陀就是现见自己本来面目的智慧，远离能取所取，超离了语言和思维。

应观佛法性，即导师法身，法性非所识，故彼不能了。”

应将佛的法性观为本师释迦牟尼佛的法身，但这样的法性并非我们能取所取的境界，所以没有有相的证悟，而是无相的证悟，这一点无法用语言表达。

第 142 课

此外，因为成就佛果时胜义谛与佛陀是一体的缘故，能证所证无有二体，现见圣谛时也就是见到了心性与义智慧无二之际，

成就佛果时，胜义谛与佛陀无二无别，佛陀是一切诸法的法性，胜义谛也是诸法的法性，这时能证的圣者补特伽罗与所证的法界无有二体，现见圣谛之时，就是见到了心的本来面目与义智慧（即一切法界的本义）无二无别。

即能证所证是无二的，因此争论证悟与未证悟也就徒劳无益了。

究竟而言，能证与所证是无二的，因此争论证

悟、证悟者、所证，或是争论佛陀证悟后是否存在智慧、能否现见法界等没有任何实义，因为在获得圣果时，实相中佛陀和法界融为一体、无二无别，现相上无勤度化众生，这是由佛陀的誓愿力所显现的。

有些人说：按照你们所说的胜义之本体无有能证所证，那么说补特伽罗就无法证悟胜义了？

既然胜义之本体没有能证所证，那么补特伽罗修行正法是不是成了没有意义呢？因为无法证悟胜义。

这种与事实毫不相干的论调实在令人感到可笑。想来就像别人说火是炽热燃烧自性的缘故人们不能使用火的说法一样。

无垢光尊者说，我们在抉择法性胜义时说，佛陀、胜义谛与法界无二无别是究竟实相，却有人提出“修行人能否证悟”这样的问题，这非常可笑，就像是听说火的本性是炽燃的，所以说人们不能使用火一

样。《定解宝灯论》中说过，虽然一切诸法的本体是无可言说的，但修行人也可以领悟。就像火的本性虽然是炽热的，但人们也可以使用火。

虚空虽然超离了分别心等戏论之边，但是人们却可以衡量它。

虚空超离了分别念，但人们却可以衡量它。虚空没有边缘，但是人们可以用虚空来比喻一切恒常不变的法。

同样，瑜伽行者完全能够衡量超离言说戏论的胜义谛，并且可依靠胜义谛的威力从痛苦中解脱，现前内心之殊胜光明，这是极具合理性的。

瑜伽行者也能够衡量或大概推知超离一切言说戏论的胜义谛，并且可以依靠胜义谛不可思议、如梦如幻、远离一切戏论的威力从痛苦中解脱，同时可以现前内心本来具有的殊胜光明。因此，修行中观法门极

为重要。

如果不了知二谛之自性，则无法通达甚深之真如。

如果不懂得胜义谛和世俗谛的概念，则无法通达佛陀甚深的真如，就像麦彭仁波切所说，许多人认为现空双运的道理就像黑白绳子搓在一起一样，这是错误的认知。

我们必须通达胜义谛和世俗谛的关系、分类、价值和作用等，如果只是每天跟八十岁的老人一起念点观音心咒，转点坛城也有一定的功德，但却很难立刻通达甚深的佛教教义。

《根本慧论》中云：“若人不能知，分别于二谛。则于深佛法，不知真实义。”

如果不知道二谛的定义，那就不会知道佛法的甚深奥义。

建议汉地的佛学院开设中观方面分析胜义谛和世俗谛论典的课程，例如《中论》《入中论》等，行人学完后一定会对佛法生起不可退转的定解。如果连佛学院都未开设这些课程，那一般的佛教团体就更不必说了。由于无法分析胜义谛和世俗谛的道理，很多问题就会觉得模棱两可，不知道因果到底在哪些情况下是空的，哪些情况下不空，如果连讲法者自己都没有把握，那让弟子生起信心或是开悟恐怕很难办到。

了知二谛自性之功德，如颂云：“谁依此二谛，积累菩提资，彼等于轮回，圆满智资粮。”

了知胜义谛和世俗谛的功德是什么呢？若谁依靠二谛积累菩提资粮，那么此人在轮回中自然而然就能圆满智慧资粮与福德资粮，并能获得殊胜果位。

意思是说，诸法无而显现空性之游舞囊括一切万法是合理的，现空之外的任何法皆不合理。

昨天讲到的天月与水月的比喻希望大家再三地看，从这个比喻中很容易理解现空无二的道理。这里面含有中观与大圆满的含义，甚至《上师心滴》中义光明的意义。

总而言之，一切诸法显现的当下就是空性，空性就是显现，现空游舞囊括一切法是合理的，在现空之外任何一个实有的法都不成立。这个道理麦彭仁波切在《中观庄严论释》中讲得非常详细。

很多人最近请求我一定要翻译《中观庄严论释》，但我精力有限，糌粑只能一口一口地吃，将一碗糌粑一下子全部倒入口中不现实。不过，我非常希望在这邪知邪见满天下的时代，诸位通过学习麦彭仁波切的《中观庄严论释》，在自相续中点亮中观定解的明灯，若能如此，作为宁玛巴的弟子就不会觉得惭愧。

《根本慧论》中云：“以有空义故，一切法得

成，若无空义者，一切则不成。”

正因为万法皆空，所以一切法都可以成立，比如因果及前世后世的安立、镜中显现影像等都是应理的；如果万法非空性，那么一切法都无法安立。

我们学院的闻思非常值得赞叹，可以算是佛教的明灯或宝洲，真正能够通达大圆满的奥义和大中观的甚深意义。

又如云：“空性皆合理，不空则非理。”

如果万法是空性，世俗谛的一切法都是合理的；反之，若万法不空成实，则一切法都成了非理。

总而言之，不清净迷乱之世俗法如梦境般无有实有，除了欺惑性、诱惑凡夫以及虚无缥缈的自性以外无有本体与识别性。

这里有两种法——不清净的迷乱显现和清净的法

性，这与我们昨天所讲的世俗谛和胜义谛没有差别。不清净的迷乱法除了如梦如幻的显现以外并非实有，它的本体是欺惑性，诱惑所有的凡夫，就像阳焰水欺惑野兽一样，实际上是虚无缥缈的。不过，我们将万法执为实有的习气从无始以来就根深蒂固地存在，十分坚固，现在想要瞬间瓦解非常困难。

清静法性之深寂离戏自性光明智慧的实相则是无有迁变、任运自成、不可思议之法性。

这是清静光明智慧的定义。实相是无有迁变、任运自成、不可思议的法性。这里的“无有迁变”并非像我们平常心里想的某事物于昨天今天没有变化的概念，而是超离思维、不可思议的范畴。

因此通过世俗谛中积累如梦如幻般的福德资粮，于胜义谛中修持如虚空般的法性义之智慧资粮，结果可以现前殊胜色身与殊胜法身之果位。

这里讲到，平时要在世俗中不断地积累如梦如幻般的福德资粮。而有些人对空性的理解是“碗里没有水就是空性，虚空中看不到色法就是空性”，认为证悟空性后就不用积累资粮，转绕、念经等什么善法都不需要行持，一概否定，这样不合理，即使是八地菩萨仍然需要如梦如幻般地修行。

藏传佛教的荣敦班智达曾说 he 自己是八地菩萨来到人间度化可怜众生，麦彭仁波切在圆寂时也说：“我是大菩萨化现为人的形象来此世间利益众生，可由于人们的福报太过浅薄，我并未如愿以偿地开展广大的利生事业。”连这些大菩萨们都没有否定世俗的善根，一生中念了多少咒语、行持了多少善法？何况我们薄地凡夫。许多高僧大德特别重视闻思，希望大家不要舍弃世俗中背诵、精进修持等如梦如幻的善行。

也许你们看过宗喀巴大师的传记，他在四十岁之前一直专研中观，遍览印度的中观讲义，行持了极大

的苦行，显现上在四十多岁才真正证悟中观的空性意义。其传记中记载，宗大师一天晚上做梦，看见月称论师和圣天论师等大德在一片清淨的草地上辩论，其中佛护论师用中观法本给他做加持，后来宗喀巴大师造了许多中观论著。

麦彭仁波切在翻阅《七宝藏》中的《如意宝藏论》时，看见里面有不少错别字，考虑到无垢光尊者的法要于我们宁玛巴的传承弟子而言极为殊胜珍贵，虽然自己身体不好，但仍然下定决心重新校对，在这项工作上花了很长时间。

这些高僧大德们出于对弘扬佛法的责任感以及对中观法门的信心，并非在证悟后就什么事情都不做。因此，我们应该追随像宗喀巴大师、麦彭仁波切等前辈祖师大德们的足迹，这样才能成为真正闻思修行的人。否则今天稍微背诵一两句，明天又到处乱跑，这不是闻思修行的态度，以长期、稳定的心态闻思修

行，才能得到佛法真正的受用与实益。

这以上第一法藏二谛之理已宣说完毕。

无垢光尊者前面说用两把钥匙可以衡量法理，所衡量的法理又分为两部分，其中二谛之理已经宣说了，不知诸位收获如何，下面准备打开第二个宝藏——缘起法。缘起性空之理真的很重要，如果大家仔细咀嚼，一定会对佛陀的甚深教义有所体悟。

接下来宣说诸法缘起之自性。《根本慧论》中云：“未曾有一法，不从因缘生，是故一切法，无不是空者。”

在世间万法当中，非由因缘所生的法一个也没有，所有的法全部是因缘而生，所以，一切法皆是空性，没有一个不空之法。

我最初听到这个教证，是嘎巴堪布在 1986 年讲《大幻化网总说·光明藏论》时引用的，听到后觉得

特别好，马上写在了日记本上，后来日记本被老鼠啃烂了一点。

我在《密宗成就略说》中讲过嘎巴堪布的故事，他是上师如意宝到石渠求学时的道伴，非常了不起，我们刚来学院时他算是资历比较老的上座堪布，对我的恩德很大。堪布是 1990 年圆寂的，至今已十多年了。

缘起共有三种，即本性缘起、轮回缘起、涅槃缘起。

宗喀巴大师在《缘起赞》中宣说了非常殊胜的缘起性空的道理，其门下许多弟子都造过《缘起赞》的讲义，比如贡塘仁波切的讲义就特别好。如果我们能对空性法和缘起法生起不可夺的定解，不是人云亦云，而是在自己内心中确实觉得缘起空性法不可思议，这样就不会生邪见，而且见解会很稳固，这时才算是入门了。

下面分别介绍三种缘起——

第一，本性缘起：现有轮涅之法性或者彼之自性未曾从何处来，也未曾去往何处，又不住于任何处。

从本性上观察，轮回与涅槃的任何法没有真正的来处，也没有去处、没有住处。

法性依赖于有法，而有法正在显现生灭之时也是远离生住灭一切戏论的，此即称为中观之观点。

一切法性依靠于有法，有法正在生灭时也是空性的，这就是所谓的中观。也就是说，法性正在显现时称为有法，有法跟法性在本质上无二无别，就像波浪正在起舞时不离大海一样。

从大圆满和大中观的角度来说，显现即是空性，空性即是显现的道理就是缘起性空的密意。缘起性空的道理大家都要明白，否则就会一直在轮回中迷惑流转。

《根本慧论》中云：“众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。”

凡是因缘所生的法，我说都是空性——“我”可以指佛陀，也可以指龙猛菩萨。所有缘起法从显现上讲只是假名，无而现、现而空，远离一切戏论，这就是真正的中道或中观的意义。

《楞伽经》中云：“断除常与断，有无皆已离，即将悟中观，如是中观道，我与诸佛说。”

一切诸法不是常、也不是断，不是有、也不是无，对这种不可思议的境界好像眼见色法一样明了时，就可以称为通达中观的意义，我（释迦牟尼佛）和过去、未来的诸佛都着重宣说这样的中观道，无一例外。当然，真正证悟空性很困难，但依靠文字来了解不是非常困难。

如是不清净的显现以及缘取它的心识均如同有胆

病眼翳的患者眼前飘浮毛发一般，正在显现时就未曾有过。

我们在凡夫位时所有不清净的显现和执著显现的心识，就像有胆病眼翳者面前所显现的虚无缥缈的毛发一样，正在显现的当下根本就没有毛发存在。

从本性上讲，走在路上看到的一堆牛粪与眼翳患者看见的毛发没有任何差别，但若是不明白中观推理或缺乏大圆满的证悟体验，光从文字上理解恐怕有点困难。稍微有点感觉和证悟的人心里非常明白，就像哑巴吃糖，虽然无法用语言表达糖的甜味，但自己内心清清楚楚。

大家要知道，闻思与实修是相辅相成、不可分割的，边听闻中观的意义边思维，在行住坐卧中都不离开中观的见解，在自相续中不断地串习，这就是真正的修行。

《楞伽经》又云：“无性无有识，无实无普基，如尸愚寻思，劣者立此等。

在中观境界中无有自性、无有识别、无实有、无所依，而如尸体一般的凡夫人却以邪念来安立并执著实有。有位大德曾开示说，如果修行人没有高尚的人格，那就和尸体没什么差别，因此，我们务必拥有高尚的人格。这里的意思是，本来不存在实有，凡夫认为有；明明存在的如因果、前后世等他们却不承认，这是凡夫愚者以邪念所安立的。

如颠倒毛发，眼翳者所见，分别有实法，凡愚颠倒立，三有唯心立。”

就像眼翳患者才能见到颠倒的毛发一样，凡夫以颠倒的分别习气认为万法实有，其实三有都是以心假立的，并非实有。三有是心假立的内容在许多论典中都有概述。

无垢光尊者下面阐述的观点非常接近大圆满，是将显宗和密宗相结合的说法，这在中观法门中提得比较少。

也就是说，如同梦中的迷乱显现在临睡与清醒的状态时都无有，然而却显现在睡梦中，

梦中的迷乱显现在还没有睡着时肯定不会出现，第二天早上清醒后也不存在，正在睡梦中时就显现得非常清楚，以此来比喻我们凡夫位的迷乱状态非常合适。

现今六道的这种迷乱显现也是同样，在最初心性本来清净的如来藏中根本是不存在的，到后来迷乱极为清净成佛之时也荡然无存，

如今这样的迷乱显现在最初心性尚未被染污时根本不存在，到后来成佛时也荡然无存，在最初和最后都没有。

实际上中间显现也是无而显现，因而不成立生住灭，由于本体无有生灭，因此自始至终均无变迁。

正在做梦时，梦中的山河大地、地水火风等皆不存在，但在迷乱心识前却无欺显现。同样，我们现在轮回六道中的一切显现都只是无而显现，所以并无实有的生住灭，由于本体无有生灭，因此自始至终根本没有迁变。

本来这一品是在讲显宗的菩提心，没有得过灌顶的人可以听，但下面无垢光尊者引用了大圆满《普作后续》的教证。那天我们讲《窍诀宝藏论》时，最后部分一会儿讲密宗，一会儿讲显宗，我不知道到底是什么根基的人在学，所以只好念一点金刚萨埵心咒就全部讲完了。

《普作后续》中云：“后法界中无变故。”

这样的迷乱显现在法界中根本没有任何迁变，六

道轮回的显现如同梦境一般。

一切迷乱的显现仅仅是名称假立之法而已，本性中皆不成立，犹如空中的鲜花与石女儿一样。所以说，如若真实证悟了迷乱显现的自性，即可获得解脱。如颂云：“世间无生灭，极似空中花，依汝智慧力，不缘有与无。

世间的一切生灭实际上根本不存在，就像空中的鲜花一样，依靠佛陀您的大悲和大智慧不缘有与无。

诸法皆如幻，断除心与识，离世间常断。”

最后了悟到一切诸法都如幻化一般，断除心和心识，远离世间所有的常断。需要注意的是，在这样的境界中，因果、生死轮回是无欺存在的，切勿落入断空中。希望大家依靠中观之理精进修持，真正从幻化的轮回中获得解脱。

第 143 课

本来，依赖于种种习气阿赖耶的八识聚以及显现外境之习气的一切迷乱显现均是遍计性、倏然性、实际无有、无而显现的，

前面在讲因果时讲过，种种习气阿赖耶的八识聚及外境的一切显现皆是迷乱的遍计性、倏然性、实际无有、无而显现的。昨天无垢光尊者讲过，这些迷乱显现在最初如来藏未被染污前不存在，最后成佛时也不存在，中间就像做梦一样现而无自性，只是众生不知道而已。

可是众生却以无明、我所执的迷乱分别念将本不存在的显现实执为我与我所，

这就是众生沉溺于轮回的根源。通过上师和诸佛菩萨的窍诀，真正了悟我和我所不存在的道理后就会得到解脱。

无义而行事，从而疲惫不堪地沉溺如梦般实执的苦乐之中。

众生有时在善趣中获得一点快乐，但绝大多数时候都沉沦在恶趣中感受非常难忍的痛苦，就像瓶子里的蜜蜂、水井中的水车、陶师的陶器一样，一直不断地流转于轮回。

《无尽藏道歌》中云：“我做游戏般，凡愚徒劳执。”

印度八十四大成就者有许多道歌，这里的作者可能是萨绕哈。偈颂的意思是，世间的一切都是游舞、幻化，可愚童凡夫一直把它当作真实。没有学过宗派的人，为了追求世间的名闻利养整天奔波忙碌、疲惫

不堪，却不知这一切只是徒劳无益的执著而已。

外境正在显现以及内心正在起心动念时，从本性来说，即是本来空性、超离戏边的。

正在显现的山河大地等外境、心念正在起现的同时，其本性即是空性，超离一切戏论。

当然，我们无始以来的习气非常严重，想要立即断掉很困难，但首先要懂得万法如何在名言中存在、实相中不存在的道理，这样以后才有机会断除我执和我所执。佛陀也说过，对众生应该是梯阶般的逐级引导，不可能直接一步上到屋顶。

《三摩地王经》中云：“佛子有实无常灭，三有一切本来空，相似空性外道徒，智者不与凡愚诤。”

此处“佛子”是指对境所化众生，意思是：“佛子们，你们知道吗？一切有实法实际上是无常、灭尽的本性，三有中所有的器世间、有情世间本来即是空

性的，而外道徒所承认的空性是相似的空性，因为他们只是遮止了有边，作为证悟中观本义的智者，不会跟这些凡夫外道或是从来没有学过宗派的人们争论。”

有些唯物主义者或根本不信仰佛教者，他们没有理由和依据，但就是不承认佛法的观点，如果他们缺乏公正、客观的态度，与其争论只是徒劳无益。

也就是说，是非、真妄、净垢这一切均是以心安立的宗派遍计法，因此务必舍弃实执。

净垢、是非、真妄等所有堕入两边之法全部是要破斥的，因为它们均是由心假立的宗派遍计法，因此，务必要舍弃一切实执。

《三摩地王经》中又云：“寻思假立谓有无，如是伺察苦不息，

世间的一些寻思者、外道或是没有学过宗派的

人，依靠心假立说万法存在或不存在，但凡堕入有边或无边，此等伺察者的痛苦永远不会熄灭。

所谓有无是二边，净与不净亦是边，智者亦不住中间。”

有和无是两个边，清净和不清净也是两个边，真正的中观智者不会住于中间。要注意的是，这里的净和不净是指世人眼中的清净与不清净，并非密宗所讲的本来清净或等净无二的本性。

《不退转轮经》中云：“谓有是一边，谓无第二边，如同我无我，亦同常与断。”

有是一个边，无是第二个边，如同我与无我、常与断。

用究竟的中观理证观察时，有和无都不究竟，那为什么噶单派等宗派先抉择单空呢？这和自续派一样，只是为了暂时接引渐次根基的众生。麦彭仁波切

在其相关论典中讲过，由于我们无始以来形成的实执非常严重，首先要将实有的执著破掉，否则很难直接修成离戏。因此，千万不能一上来就破单空，否则就是在散发魔语。

有些人认为可以直接修离戏，个别中观应成派的根基或大圆满根基有这种可能性，但渐次根基者很难做到。因此，针对次第根基而言，最初不能破单空，但单空也并非最究竟的观点。总之，佛陀的密意不是有，也不是无，而是离一切戏论的境界，这是分别念无法衡量的。

如此必将导致被各自执著之宗派所束缚。

如果执著有与无，那就会导致被各自执著的宗派所束缚，这是不合理的。

《楞伽经》中云：“执有实心者，犹如吐丝蚕，凡不知分界，为自劣宗缚。”

只要有实执，就会像蚕吐丝一样，将自己完全捆绑于其中。同样，如果不知道分别有和无的界限，那就会被自己的分别念或恶劣的宗派所束缚。因此，执著有或执著无都不应理。

所以，何时何地都要证悟诸法无生无灭、无来无去、非一非异、不断不常，息灭一切戏论的自性。

佛教不共于其他任何宗教的就是缘起性空之理，在胜义谛中离八边——生、灭、来、去、一、异、常、断，有时讲离四边——有、无、是、非，有时讲离三十二种增益，这是最究竟的实相。在任何情况下，一定要证悟诸法无来无去、非一非异的本性。

《根本慧论》中云：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去，能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛。”

以前上师如意宝说，学习中观的人一定要背诵此

偈。龙猛菩萨在此首先顶礼佛陀，原因是什么呢？只有佛陀您为众生圆满地宣说了缘起法——在胜义中离一切戏论，世俗中如梦如幻、缘起不灭，因此，我要顶礼大慈大悲的佛陀。

这一偈概括了中观的核心含义，加持非常大，希望大家好好地思维诸法的本性。

总而言之，诸法之自性本来清净即称为本性缘起性或者本基缘起性。

总而言之，一切诸法的本性就是离一切戏论的，这叫本性缘起或本基缘起。

第二，轮回缘起：轮回缘起有外缘起与内缘起两种。

外缘起：诸如心的显境——山、墙、地、水、火、风、空等色法，以共称的大种所造色或大种色为主，布匹、绳子、粗毛、粗毛织物等由因缘所生的这

所有各种各样事物，均称为外缘起。

地水火风等每一个无情法都有各自的因缘，这叫外缘起，例如心对境的山河大地等。

因为它们相互观待而形成并且现为外境与无情法的形象。

为什么叫外缘起呢？它们显现为外境与无情法。麦彭仁波切在《智者入门论》中是以一棵树的种子、树茎、树根、树叶、树果、树花来比喻的，《俱舍论》中也是这样讲的。外境之法通过不同的因缘产生果的形象，这叫外缘起。

内缘起：由无明中产生的行直至老死之间，称为内缘起。

众生从无明到老死之间的整个流转过程叫内缘起，也就是我们平常说的十二缘起。

《楞伽经》中云：“大慧，如同瓷罐由泥团所成，线成毳毼、毛线成毛织物，种子生芽，搅拌棍等加人力令酸奶出酥油；大慧，此乃由前生后之外缘起。内缘起，即无明、爱所生此等之法，即是获得内缘起之名称。”

在佛经中是这样解释外缘起和内缘起的。

意思是说，最初没有认识各别自证之智慧本面即是大无明，从而行于轮回，并且从识一直到老死之间互相依存，接连不断而生。

众生最初没有认识到心的本面或自然本智的自体，这叫大无明，从而行在三有当中，并且从识一直到老死之间互相依存，接连不断而生。因为无有初中后，一直这样旋转，所以叫轮回。

《致弟子书》中云：“佛说无明之中产生行，行中生识识中出名色，名色之中生出六种处，由六处

中产生一切触。触法之中产生一切受，受之因中将会产生爱，从爱之中将会形成取，由取之中生有，有出生，倘若有生则有忧病老，及爱别离死亡畏惧等，尽现极为强烈之苦蕴。”

这里讲了十二缘起的次第。

此等缘起若详细分类，则有十二种。

下面从无明开始介绍十二缘起。《前世今生论》中做了一个轮回图的介绍，一般戒律中要求寺院经堂的门口必须画上轮回图，所以藏传佛教很多寺院的门口都有轮回图。轮回图的中间有鸡、蛇和猪，分别代表贪嗔痴，以此为中心，外面有十二缘起的象征，有盲人、猴子等。

（一）无明：未能真正了达实相本净之法性本体及以彼所表示的一切法，从而行轮回之业，即产生行缘起。

没有了达一切诸法的本体，最初没有认识实相的一种黑暗、盲目的心态叫无明，有了无明就产生行的缘起，继续产生后面的业，业分为善业、恶业、无记业三种。

十二缘起在麦彭仁波切的《智者入门论》中讲得稍微广一点，《俱舍论》等小乘论典也讲得比较广。十二缘起分为大乘的十二缘起和小乘的十二缘起，本质意义上没有什么差别，但在具体的因果方面略有差异。

（二）行：有无明遮障的身语意之随福德分善、十不善以及无记业三种，依靠其中的善业而转生善趣，以不善业堕落恶趣，无记业是二者的助缘，相应于不善业而存在。

无明是善业和恶业的因，无记业是善业与恶业的助缘，一般相应于不善业而存在，这三种业称为行。

《根本慧论》中云：“众生痴所覆，为后起三行，以起是行故，随入六趣。”

众生由无明愚痴所覆，造作了善业、恶业、无记业这三种业后，就会随着所行趋入善趣或恶趣。

（三）识：识依靠行业，相应于所行之善业或所造之罪业而分别趋入（六道）任何一道，生起彼趣的识。

依靠行趋入六道，不论在六道中的哪一道，就会成熟那一道的心识。例如，若是在人道的话，就会生起人道的心识。

彼论云：“随诸行因缘，识受六道身。”识趋入自己要投生的那一趣时，白红明点与风心聚合之分入于彼道，从而产生受、想、行、识四名蕴。

如果是胎生，识就会入于自己将要投生的那一趣

的父母的白红明点当中，从而产生受想行识四名蕴，因为这时没有真正的色法，就像中阴身一样。

（四）名色：名是指所形成的色蕴，综合一起而称为名与色。

色法已经形成了。

彼论云：“依靠诸识故，而成于名色。”神识进入母胎从而形成名、色。其中色是指从凝酪到身体圆满之间。

色是指胎中从凝酪到身体圆满之间的七个过程。

第 144 课

昨天讲到，一切诸法都是缘起性的，它又分为外缘起和内缘起，外缘起是地水火风和山河大地等无情法，它有前前的因和后后的果，内缘起就是我们众生心相续一种虚幻的流转过程。

在佛陀的教法中，内缘起可被包括在十二缘起中，认识和了知十二缘起的方法非常多，无垢光尊者在这里按照大乘《中观根本慧论》的观点解释，前面四种已经讲完了，今天从六处开始。

（五）六处：尔时，形成眼、耳、鼻、舌、身、意，称为六处。

六处就是六根。

《根本慧论》中云：“依靠名色故，因而生六入。”

名和色逐渐增长后，生出六入，即六处。

（六）触：在此之后由对境、根门、作意三者聚合而形成触。

对境是指色法，它与根门、作意三者聚合形成触。比如我有眼根，我想看外境的某个色法，然后产生眼识，这就叫眼触，其他依此类推。因明中的讲法就是根、境和作意三种因缘具足时产生根识。

譬如色法、眼根与眼识三者聚合而产生眼触，同样，依靠名色识三者而于母胎中产生触。

在母胎中产生触，这里是从还没有降生的角度而言的。

彼论云：“依靠六入故，而生于六触，依眼根色

法，作意而生触，是故依名色，而生于识处，情尘以及识，三者之和合，彼者即生触。”

最后产生触。无垢光尊者把《中观根本慧论》中的意义已经作了解释，因此这里不用单独讲解。

（七）受：受由触中产生，因为快乐、痛苦、不苦不乐三种感受分别是悦意、不悦意、中等三种对境中产生的。彼论云：“由触而生受。”

外境有三种——悦意和不悦意和中等，由这三种对境产生快乐、痛苦和平等的心，这叫受。《俱舍论》中将受分为乐受、苦受、等舍受。

（八）爱：受中增生爱，爱有三种，即感受甘蔗的甜味而贪其香之贪爱、想脱离痛苦之感受而希求安乐的畏爱以及中等感受中产生的等舍之爱。彼论云：“以受生渴爱，因受生爱故。”（九）取：由爱中随心所欲而产生取。彼论云：“因爱有四取。”《显句

论》中云：“如是贪爱受者即是产生有之因，并且执著戒、见、禁、我四种。”此外，正处于贪爱之时产生相同、不同、中等、我所四取。（十）有：有由取中产生，也就是色、受、想、行、识五蕴。彼论云：

“因取故有有，若取者不取，则解脱无有，从有生五蕴。”（十一）生：有中出現初生与未来生。彼论云：

“从有而有生。”（十二）老、死：出生以后会出现青春壮年、年迈衰老、寿终正寝。彼论云：“从生有老死，从老死故有，忧愁及哀号，痛苦与不悦，以及诸迷乱。如是等诸事，皆从生而有。”经中云：“老即成熟；死即衰老之蕴坏灭；忧即衰老死亡之时有无明贪爱心之苦恼；呻吟即由忧伤引起之声音；痛苦即五根之损害；不安乐即心不悦意；烦乱即由诸多痛苦与不安乐而产生。”

从此等缘起也是由前前生后后这一点而言，称为因生之缘起；从内在之地水火风空识六界聚合而产生的角度称为缘生之缘起。《稻秆经》中云：“内缘

起有二种，何为二种？即因生之内缘起、缘生之内缘起。何为因生之内缘起？依无明缘之诸行、依行缘之识；为何称缘生之内缘起？六界聚合之故。何为缘生之内缘起，即地、水、火、风、空、识六界聚合而生，称为缘生之内缘起。”

以上是依照大乘观点而宣说的。

依照声闻乘而言，无明：感受前世烦恼时的五蕴；行：积累前世之业时的五蕴；识：入胎阶段的五蕴；名色：凝酪等根门尚未显露前的五蕴；六处：根门显露后尚不能享受外境之前的五蕴；触：从能享受外境到不知苦乐分别之间的五蕴；受：从了知苦乐分别到尚不能交媾之间的五蕴；爱：从有交媾能力到尚未真正接受贪欲对境之间的五蕴；取：接受贪欲对境阶段的五蕴；有：积业阶段的五蕴；生：后世之始从母胎中出来的五蕴；老死：后世之名色、六处、触、爱、受。《稻秆经》中云：“名色之处即是老死，生即至受间亦与彼相同。”《俱舍论》中云：“此即缘

起十二支，分为三份前与后，各自均有二缘起，中间八种寿圆具。烦恼现时为无明，宿业诸识名为行，识即结生之诸蕴，名色显露六处前，六处三者聚前蕴，触能知苦乐等前，淫爱之前乃为受，爱即行淫之贪者，取为得财而奔波，有为能生后世果，结生之蕴即是生，至受之间为老死。”

如是十二缘起有两种圆满方式，即刹那圆满与相继圆满。就刹那圆满而言，是依靠对方与自己二者而圆满的。诸如杀生时，愚昧无知而造罪即是无明；准备造业之分即是行；正在造业时的心即是识；自己与所杀众生二者均具有名色与六处；自己快乐成为对方痛苦用利刃刺杀之分即是触；从中感受的苦乐之分即是受；从中再再生起欢喜心即是爱；对方趋入后世即是取；从具有五蕴之分即是有；今生与后世之分即是生；后世之分的老死。这就是说，成事刹那具全十二缘起。

刹那有三种，即时际刹那、彼之刹那、成事刹

那。倏然间了达所知即是时际刹那；一百二十个时际刹那的时间即是彼之刹那；一件事从开始至圆满之间是成事刹那。

第 145 课

若就相继圆满而言，唯识宗认为完整的一次因果在两世中圆满，即前世圆满六因，现世圆满六果，后世依此类推。

唯识宗认为十二缘起完整的因果在两世可以圆满——前世圆满前六因，现世圆满后六果，从此以后的生生世世都依此类推。

六因是指无明、行、识、爱、取、有。

这六因是在前世圆满的。

六果是指十二缘起中剩余的六者。

后世圆满十二缘起中剩余的六果，这是唯识宗

十二缘起的分法，这样分比较好懂。

依照声闻乘的观点，完整的一次因果在三世中圆满，

《俱舍论》中讲过，十二缘起在三世中圆满——前面两支无明与行为前世；后面两支生与老死属于来世；中间八支，包括识、名色、六处、触、受、爱、取、有则属于今生。

即前世的无明、行作为因，依其产生今世之识（、名色、六处、触、受）等五者，依靠今世的爱、取、有三者作为因而产生后世的生、老死。

前世的无明与行作为因，产生名色、六处、触和受，依靠今世的爱、取和有产生后世的生和老死。

了知十二缘起有何必要呢？《俱舍论》中云：“遣前际等无明故。”这以上三有轮回之缘起已宣说完毕。

了知十二缘起有什么必要呢？能让我们明白轮回初中后的循环，众生如何因无明而流转于轮回的道理，能遣除众生的愚痴、黑暗和疑惑。

第三，涅槃之缘起分道缘起与果缘起。

道缘起：轮回十二缘起顺行流转的根本即是无明，此无明依靠觉性智慧可遣除，也就是说，凭借闻思修的智慧而串习相续进而遣除最初的根本无明。

此根本无明依靠觉性智慧才可以遣除。有些轮回图上画有释迦牟尼佛，释迦牟尼佛发光照耀六道。意思是，想要断除世间十二缘起之根，断除像旋火轮一样的轮回，就必须要通过无二智慧或无我智慧，依靠智慧光芒才能遣除黑暗的无明。

由于无明被遣除了，依赖于它的其余缘起也可以次第断除，因为已灭尽了流转轮回之因，则必将越过轮回之处。

所以，只要断除轮回的因——无明，就能越过轮回。

《亲友书》中云：“生灭则令一切灭。”

如果灭了生起无明的根源或最初的生缘，十二缘起的其他部分将会被全部灭尽。

《根本慧论》中云：“以无明灭故，诸行则不生。

如果无明已经灭了，那诸行都不会结生。如果详细地观察轮回，寻找无明的根本与来源，就会发现，跟佛性相比较起来，轮回是忽然性的。以较长的时间来推测，可以说轮回是无始无终的，非常漫长，如果将迷惑或无明断除，轮回就可以灭尽。轮回就像做梦，若以智慧认识了本性，就相当于从梦中醒来一样。

若欲灭无明，以智修法性。

如果想要灭除无明，一定要依靠空性法门。

前前若能灭，后后则不生，

若无明和行已经灭了，十二缘起中其他的识等根本不会产生。

但是苦阴聚，如是而正灭。”

如果知道了蕴的聚合性，众生依靠蕴聚而产生我执，真正观察时蕴聚也不存在，了达蕴聚无我后才可灭除无明。

欲求解脱的瑜伽士不积累形成轮回的业因，所以也就无有投生轮回的果，因为已遮止了行缘起。

想得到解脱的瑜伽士不积形成轮回的因，所以就无有投生轮回的果，因其已遮止了行缘起，完全断除了流转轮回的因缘。

《根本慧论》中云：“生死根即行，诸智者不为。”

生死轮回的根本就是无明和行，智者根本不会造恶业。

以上讲了道缘起，意思就是，通过修无二的空性智慧来断除无明，作为修行人应该精进闻思修行中观法门。

果缘起：成佛之后以如梦如幻的方式饶益众生，此理于下文中有广说。

在密法部分广说了以如梦如幻的方式利益众生。

如是了知诸法完全可包括在缘起中的人通达胜义谛便可获得佛果。

如果完全通达一切诸法可囊括在缘起空性中，这样的人会通达胜义谛，并且能获得佛果。

《根本慧论》中云：“若人能现见，一切因缘法，则为能见苦，亦见集灭道。”

如果一个人能现见缘起性，那此人就真正通达了四谛与胜义谛。

这以上是广大经典第二宝藏，之所以称为宝藏，因为它涵盖了一切诸法。这些是所有学问中最为珍贵的。

第二个宝藏是缘起性，因为涵盖了一切诸法，所以称为宝藏，这些内容是所有学问中最为珍贵的。

戊二、宣说诸法无生：

宣说依上述内容所抉择之义——智慧。

现本无生如影像，无有本体现种种，
见性清净缘起后，速得不住殊胜果。

一切轮回法在显现的当下根本没有产生过，如同影像般，虽无有本性但可以显现种种，见到了清净的缘起空性后，将会在短暂的时间中获得殊胜的佛果。

如是所显现的内外诸法皆如水中映现月影一般无有本体而显现种种。如《三摩地王经》中云：“犹如夜晚之水月，澄清无垢湖中现，然水月空无实质，一切诸法如是知。”

在皓月当空的夜晚，月亮映现在清澈的湖泊中，水月显现的当下并无真正的实质。同理，一切诸法正在显现时，无论是内心快乐、痛苦的感受，还是外境中显现的任何一法，若仔细观察，都不具有任何实有的本质。

我们以这其中所说之理了达轮涅诸法无有自性后入定，自心无有散收地安住于外界所现的种种法以及内在无而显现的明觉中，不缘任何他法，

外界所显现的一切法如同水中的月影般，自心不做任何散收，就在无而显现的明觉中安住，不缘任何他法。

于如虚空般的境界中灭尽分别心之法界胜义谛称为智慧波罗蜜多。

不管是见到什么、听到什么，皆观为水中的影像，在现而无自性中安住，在现而无自性中转为道用，在现而无自性中做一切行住坐卧之事，这就是智慧波罗蜜多。

如同麦彭仁波切所说，真正的智慧波罗蜜多是佛不可思议智慧的行境，但凡夫人可以在自相续中生起比较相似的智慧波罗蜜多。

《入行论》中云：“若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭。”

寂天菩萨在宣说此偈时，便缓缓地腾空飞向虚

空。如果有实法和无实法皆不住于心前，除了有实无实以外其他相状也不存在，这就是最寂灭、最殊胜的境界。一切诸法是如梦如幻的显现，在无有任何执著的境界中安住，这就是所谓的胜义谛。

萨绕哈言：“摆脱能修与所修，本性不动名为修，无有作意大手印，无有任何所求果。”

没有所修也没有能修，其本性不动，在这样如如的本体中如如地安住，这就是所谓的修行，无有任何作意就是大手印，无有任何所求之果。

彼等之义于《经庄严论》中云：

“彼等之义”是指上面所讲到的智慧波罗蜜多的全部意义。

“正辨诸所知，依于三摩地，解脱诸染污，善说续慧命，一切法之最，彼等具彼三，遍知慧如是，智者真实行。”

下面无垢光尊者概括地作了解释。

智慧之本体：通达所知。

智慧之因：依于等持。

我们想生起智慧，就要依于安住的心，若心无法安住的话，闻思修行的智慧不可能生起来。

智慧之果：解脱烦恼。《般若摄颂》中云：“依慧遍知法自性，真超无余诸三界。”

若能通过智慧了知一切诸法的本性，便会摆脱三界轮回。

智慧之作用：正命，善说正法从而断除怀疑。彼论云：“人中之尊转宝轮，为尽苦于众说法。”

以正命来维持生活，善说正法从而断除怀疑。《般若摄颂》中说，人中至尊释迦牟尼佛广转了善妙的法轮，他为了断除众生的痛苦而宣说的。

智慧之功德：趋至解脱城。

智慧之分类：有闻思修三种或者等持之加行、正行、后行三种。

具有智慧之功德，如《经庄严论》中云：“佛子知如尽所知，不著涅槃况轮回？

佛子真正通达诸法的本性后，对涅槃都不执著，何况轮回？

智将众置三菩提，摄众世间存无尽。”

智慧能令众生获得三菩提，妙慧为诸智慧摄持，不住于世间界。

第 146 课

戊三、若具智慧则得解脱：

具有智慧得解脱，如毒为咒所摄持，
若无智慧方便缚，如药致病受逼迫。
是故心中当生起，证悟实相之智慧。

具有空性智慧就能获得解脱，如同毒药被咒语摄持后反而变成妙药。如果没有空性智慧，方便反成了束缚的因，如同在某些情况下药反倒会导致生病而受到痛苦的逼迫一样，所以我们的相续中一定要生起证悟实相的智慧。

诸位平时应尽心尽力地祈祷，令自相续生起无常的观念和空性的智慧，如此，我们的修行就不会误入

歧途。否则，仅仅只是执著修法的相，整天以嗔恨怨敌之心观想实有的忿怒本尊，这样已经将良药变成了毒药。

《宝积经》中云：“迦叶，具智慧者依方便得解脱；不具智慧者依方便受束缚。”

这个教证非常好。那天我在温州时，在我所住的宾馆旁边有一间网吧，很多年轻人进进出出，我不禁想到：若是具有智慧，依靠网络等方便能令自他获得许多利益，而没有智慧的人依靠这些方便却带来束缚，整天沉迷在贪嗔之中，非常可怜。

我以前翻译《定解宝灯论》《大幻化网总说·光明藏论》时，先将翻译出来的内容写在黑板上，然后再由发心人员抄写，十分费劲，现在依靠电脑等现代科技，印刷法本非常方便，每位金刚道友拿到手后，能够令其法身慧命得到滋养。当然，这与各位发心人员的辛苦努力和智慧是分不开的，我在此对所有的发

心人员表示感谢。

《道情歌集》中云：“远离大悲入空性，依彼不得殊胜道，倘若唯一修大悲，住此轮回不解脱。何人智悲能圆融，不住轮回与涅槃。”

远离了大悲心而修习空性，则不能获得殊胜道，若是仅仅修大悲心而没有空性见，就将住于轮回无法解脱。何人能将慈悲与空性智慧圆融，那就既不住轮回，也不住涅槃，能获得圆满正等正觉的果位。

又云：“愚者为之受束缚，智者依之速解脱。”

愚者依靠这些方便会受到束缚，智者依靠方便法则将于短暂的时间获得解脱。例如，愚者依靠密法造作恶业，智者依靠密法获得成就，因此，具有智慧很重要。

如是了达诸法之自性后，如若尽最大努力修持，则可速得解脱。《圣铠庄严经》中云：“何人若以大

努力、大精进修此无生、无灭、极深之空性法，则速通达菩萨之法界，圆满总持、辩才，获得无上之法，蒙受诸佛出有坏赞叹，守持清净戒律，获得清净安忍、无上之精进、无缘之静虑、广大之智慧而疾速现前圆满正等正觉菩提果。四大天王撑伞祈请转妙法轮，照亮诸人天而令彼等证无上菩提。”

这里讲了，具有智慧的人能圆满六度，最终获得佛果，连四大天王都前去请转法轮，经他传法后能让无量众生获证无上菩提。

丁七、宣说六度之摄义：

现在是以上所有内容的结尾，

若行六波罗蜜多，当知如同魔术师，
三轮体空二善资，获得寂灭佛陀果。

我们在行持六波罗蜜多时不应对其具有实执，应

该像魔术师表演魔术一样，以三轮体空的方式积累二种善法资粮，这样才能获得寂灭的佛果。

六度所摄的任何善法都有作者、所作之对境、所作之善法三者。

六度所摄的任何善法都有能作、所作的对境、所作的善法三者。

正在行持时，如若以无有实执如幻化之心或者以如幻术的方式而行持，则可速得佛果。

正在行持六波罗蜜多时，当以名言中如梦如幻、胜义中不缘一切的方式来行持，这样便能迅速获得解脱。因此，我们在修法时不要有实执，这非常重要，否则就会成为我们修行的束缚。

《宝云经》中云：“当以不缘善法、不缘所作、不缘勤作之方式而积累福德、智慧资粮，即以如幻、如阳焰、如光影、如幻化之心而修持。”

平时在行持善法、积累资粮时，我们理应以幻化的见解来摄持，这很重要。

如果依智慧使见解清净、依方便使行为清净的话，则无有歧途，无勤而成就佛果，也能成就空中飞行等（共同）悉地。

共同成就有空中飞行等八种。

阿底峡尊者言：“如是见不愚，行为极清净，不堕入歧途，至密严刹土。”

无垢光尊者在前面已经解释过这个道理，如是见解不愚昧、行为极清净之人不会堕入歧途，最终能趋入密严刹土。

甲三、回向本品善根：

如是善根之妙雨，助生净心庄稼丰，
资粮贫乏可怜众，疲劳心性今休息。

从福德资粮的天空中降下善根的妙雨，帮助众生清静心田中的善法庄稼茁壮成长并获得丰收，愿资粮贫乏的可怜众生疲劳的心性从今天开始得到休息，不要再劳累了。

无垢智慧之清静虚空界中密布善根的层层浓云，从中降下极为清凉的甘露法雨，使众生勤于正法、善法的庄稼茁壮成长，愿以此息灭三有中的一切贫苦，

无垢光尊者的智慧虚空中善根的浓云密布，从中降下《大圆满心性休息》的甘露法雨，使众生善法的庄稼在福德的田地里茁壮成长，愿息灭三有一切可怜众生贫乏的痛苦。

从而令众生疲劳的心得到休息，因享受菩提果的安乐而心满意足。

无垢光尊者讲得非常好，相信大家都依靠《大圆满心性休息》获得了许多安稳与安乐。

愿于痛苦烈火此世界，普降无垢甘露妙法雨，
一切众生证悟心性已，获得清凉智慧之大海。

愿在此被痛苦的熊熊烈火燃烧的世间界中，普降无垢清凉的甘露法雨——《大圆满心性休息》，以此遣除所有众生的苦恼，令众生真正证悟自心的本面，获得清凉的智慧大海。

愿众享满莲德严饰湖，此乃地道海鸥所依处，
畅游福慧二资之大海，此中掀起六度之浪花。

愿一切众生都能享受功德严饰的湖泊，这是所有海鸥的依靠处。也可以说，地道功德的海鸥依靠湖泊或大海而生存，畅游在福德与智慧二种资粮的大海，海中翻腾着六波罗蜜多的浪花。意思是，在积累二资粮的同时也具足了六波罗蜜多，愿所有的众生享受六波罗蜜多和地道功德所严饰的一切福德资粮和智慧资粮。

愿于漫长岁月无始终，辗转漂泊轮回旷野中，
遭受诸多苦难逼迫众，以我之乐获得佛大乐。

在漫长的岁月中，可怜的众生们无始无终地漂泊于轮回旷野中，遭受了诸多苦难逼迫，愿依靠我的功德令他们获得永久的安乐，即佛陀的果位。

愿见诸法如梦如幻后，遣除执著实有之妄念，
如幻化中成办诸善聚，现有轮涅平等同清净。

最后是回向偈。愿所有众生能现见如梦如幻的本义，并且遣除将一切执为实有的妄念，在如幻化般的境界中不舍弃善法，好好地积累资粮。幻化中有痛苦的幻化和快乐的幻化，愿我们早日离开痛苦的幻化，获得快乐的幻化，最后获得轮回和涅槃同等清净的境界。现在我们的境界中轮回和涅槃差别很大，通过修持如梦如幻，达到一定境界之后，所有轮涅之法全部同等清净。

这是无垢光尊者对我们衷心的祝愿，我们也要好好地发愿，愿我们依靠无垢光尊者的法要真正证悟如梦如幻的境界，在如梦如幻的境界中继续行持善法，最终证得轮涅平等。

如果对幻化八喻的具体含义不太理解的话，大家不妨看看《大圆满虚幻休息》，这其中将八大幻化喻讲得非常清楚。

以上《大圆满心性休息》的显宗部分已传讲圆满，八层菩提心的“高楼大厦”至此竣工，按理来说应该开一个金刚娱乐法会，以示庆祝。

大圆满心性休息中第八品发殊胜菩提心释终

〇〇 密法相关阅读

▶ 索达吉堪布全集 19 译作	《仪轨合集》
▶ 索达吉堪布全集 55 译作	《大圆满心性休息（密法）》
▶ 索达吉堪布全集 56 译作	《心性休息实修法》
▶ 索达吉堪布全集 57 译作	《大圆满虚幻休息》
▶ 索达吉堪布全集 58 译作	《大圆满禅定休息》
▶ 索达吉堪布全集 59 译作	《宗派宝藏论》
▶ 索达吉堪布全集 60 译作	《窍诀宝藏论》
▶ 索达吉堪布全集 61 译作	《实相宝藏论》
▶ 索达吉堪布全集 62 译作	《法界宝藏论》
▶ 索达吉堪布全集 63 译作	《如意宝藏论》
▶ 索达吉堪布全集 64 译作	《句义宝藏论》
▶ 索达吉堪布全集 65 译作	《胜乘宝藏论》
▶ 索达吉堪布全集 66 译作	《上师心滴如意宝》
▶ 索达吉堪布全集 67 译作	《光明藏论》
▶ 索达吉堪布全集 68 译作	《七句祈祷文释》

▶ 索达吉堪布全集 69 译作	《文殊大圓滿愿文释》
▶ 索达吉堪布全集 70 译作	《大圓胜慧》
▶ 索达吉堪布全集 71 译作	《入大乘论》
▶ 索达吉堪布全集 72 译作	《六中阴法》
▶ 索达吉堪布全集 73 译作	《大鹏展翅》
▶ 索达吉堪布全集 74 译作	《大圓滿教言合集》
▶ 索达吉堪布全集 75 译作	《大圓滿直指心性》
▶ 索达吉堪布全集 76 译作	《文殊静修大圓滿》
▶ 索达吉堪布全集 77 译作	《杰珍大圓滿》
▶ 索达吉堪布全集 78 译作	《窍诀见鬘论》
▶ 索达吉堪布全集 79 译作	《大圓滿心性自解脱》
▶ 索达吉堪布全集 80 译作	《大圓滿法性自解脱》
▶ 索达吉堪布全集 81 译作	《大圓滿等性自解脱》
▶ 索达吉堪布全集 82 译作	《佛一子续释》
▶ 索达吉堪布全集 34 著作	《西游回忆录》
▶ 索达吉堪布全集 80 课程	《四法宝鬘论讲解》
▶ 索达吉堪布全集 100 课程	《莲师金刚七句讲解》

- ▶ 索达吉堪布全集 105 | 课程 《大圓滿心性休息讲解》
(1995 年版, 密法部分)
- ▶ 索达吉堪布全集 106 | 课程 《大圓滿心性休息讲解(2001 年版)》
- ▶ 索达吉堪布全集 107 | 课程 《大圓滿心性休息讲解》
(2004 年版, 密法部分)
- ▶ 索达吉堪布全集 108 | 课程 《大圓滿虛幻休息讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 109 | 课程 《大圓滿禪定休息讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 110 | 课程 《光明藏论讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 111 | 课程 《大圓勝慧讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 112 | 课程 《文殊大圓滿愿文讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 113 | 课程 《六中阴法讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 114 | 课程 《大鵬展翅讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 115 | 课程 《击要三句讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 116 | 课程 《文殊靜修大圓滿讲解(2011 年版)》
- ▶ 索达吉堪布全集 117 | 课程 《大圓滿等性自解脱讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 118 | 课程 《大圓滿心性自解脱讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 119 | 课程 《入大乘论讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 120 | 课程 《窍诀宝藏论讲解》

▶ 索达吉堪布全集 121 | 课程

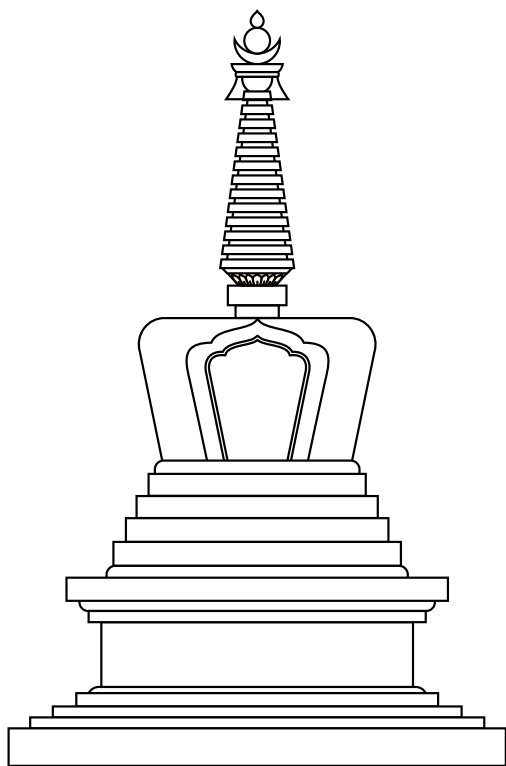
《法界宝藏论讲解》

▶ 索达吉堪布全集 122 | 课程

《如意宝藏论讲解》

▶ 索达吉堪布全集 123 | 课程

《文殊静修大圆满讲解(2023年版)》





护法三怙主