

# 目 录

前行之重要性 .....	1
《上师瑜伽速赐加持》修法仪轨 .....	20
《上师瑜伽速赐加持》讲记 .....	22
第一节课 .....	33
第二节课 .....	49
第三节课 .....	67
第四节课 .....	79
第五节课 .....	95
第六节课 .....	111
第七节课 .....	124
第八节课 .....	140
第九节课 .....	156
第十节课 .....	175
第十一节课 .....	188
第十二节课 .....	203
第十三节课 .....	217
第十四节课 .....	233
第十五节课 .....	249
第十六节课 .....	265
第十七节课 .....	282
第十八节课 .....	300
第十九节课 .....	315
第二十节课 .....	329
第二十一节课 .....	345



# 前行之重要性

## 思考题

1. 我们为什么要修加行？历代大德对加行是如何看待的？你对此有哪些感触？
2. 有些人觉得：“修加行是藏传佛教的传统，我学汉传佛教的，没有必要修这些。”这种想法是否正确？为什么？
3. 如何修持共同加行和不共加行？你今后会怎么样修？
4. 请从各方面具体阐述磕头的修法。你过去是怎么磕头的？学了这节课后，你有哪些收获？
5. 你以前修过加行吗？这次你有什么安排？

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，请大家发无上殊胜的菩提心！

下一个学期，我准备给大家传讲《大圆满前行引导文》，并要求参加学习的道友修前行。正式开讲之前，今天利用短暂的时间，顺便说一下修前行的重要性。

## 修前行有何必要？

很多人应该清楚，藏传佛教中不管是哪一个教派，在学习、修持最高的密法之前，都有修加行的传统。只有把四加行或五加行修完了，合格的上师才会给你传授生起次第、圆满次第等无上瑜伽。这种现象在藏传佛教中相当普遍，也是极为严密的修行次第。

我们学习佛法是为了解脱，而解脱必须依靠修行次第。没有这个次第的话，除了极个别利根弟子和具超越功德的上师二者因缘聚合时，仅通过上师的表示、直指或简单的法语，弟子不经地道当下便可开悟以外，普通修行人不可能达到这种境界。因此，依照传承上师常用的规矩次第修行，这是非常有必要的。

宁玛巴了不起的大证悟者华智仁波切及其传承弟子纽西龙多、堪布阿琼、堪布根华、托嘎如意宝、法王如意宝晋美彭措等传承上师，都对加行法门非常重视，正因为如此，如今《大圆满前行》的笔记、备忘录等数不胜数。此传承的大德们，无论在尼泊尔、印度、藏地，其门下弟子都有一种超胜的特点——不会口口声声宣扬自己见到明点、证悟空性、有神通神变，但任何违缘也不能毁坏他们的修证，各方面验相均证明其境界非常高深。所以，大家在修行过程中，务必要遵照传承上师的次第。

在这部《前行引导文》中，华智仁波切依照无垢光尊者《大圆满心性休息》的次第，首先要求修人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚四个共同加行，然后在此基础上，继续修持不共加行。华智仁波切本人非常有智慧，这一点从他著作中也不难看出，然而即使睿智如他，也在如来芽尊者面前听了二十多次加

行，最终才汇集出这部《前行引导文》，这也在暗示我们后学者一定要重视前行法。如果没有打牢前行基础，随随便便就直奔正行，一味地好高骛远，其结果往往会无功而返、事与愿违。

宁玛巴大成就者顶果钦哲仁波切在《成佛之道》一书中说：“不要以为前行法是某种比较初级、属于初学者的简单修持，或者不如大手印、大圆满等法门深奥。事实上，前行修持之所以放在最开头，就是因为它具有关键的重要性，是一切修持最重要的基础。如果直接就去做所谓的‘主要修持’，而没有以前行来做预备，这对我们一点帮助也没有。因为我们的心尚未准备就绪，就像在一个冰冻的湖泊上建筑漂亮的房屋一样，根本无法长久，天气一暖和必将毁于一旦。”

许多人刚刚学佛时，特别想马上就开悟，找到一个具法相的上师后，让上师今天灌顶，明天讲引导文，后天就让自己成就，要求特别高。作为上师也比较为难——不传甚深法吧，弟子会不高兴；传甚深法吧，又不符合传承上师的规矩。以前上师如意宝面前就来过一个人，他把马拴在门口的桩子上，进去拜见上师后说：“您可不可以给我灌个顶，传个大圆满法？”上师说：“我可以观察一下，你呆一段时间吧。”他说：“不行啊！我的马已拴在门口了，得尽快赶回去，您一定要把所有窍诀圆满给我传授！”（上师笑着说：“法王后来经常引用这一段公案。”）

有些上师对法非常重视，不一定马上给你传最高的法。当然，有些上师因为不同的因缘，也许会给你

传很深的法——我遇到过很多法友，有些人就说：“某某上师给我传了最高的法。”我问：“你修过五十万加行没有？”“没有没有，上师说不用修，我的根基很不错。”还有些人连顶也没有灌过，就开始直攀无上大圆满，这与传承上师的规矩有点差别。不过，我也不敢说这种做法完全不对，毕竟每个上师度化弟子的方便不尽相同，众生的根基也千差万别，在禅宗有些公案中，也有许多顿悟的故事。但对大多数人而言，还是需要有一个有次第的修行。

华智仁波切传承下的意科喇嘛，是我们色达地区非常出名的修行人，他经常住在寂静地方。当年依止过他的那些弟子，在初来乍到的两三年中，根本听不到他传甚深的密法，都是在他的要求下，日复一日地修加行。这样严格的训练，为弟子们奠定了坚实的基础。在十年浩劫的恐怖年代，许多停留于表面闻思的人，纷纷退失信心、毁谤佛法，而意科喇嘛的弟子却在违缘面前显得尤为坚强，几乎没有一个改变初衷。

很多道友都希望自己变成合格的修行人，获得甚深的证悟境界，这样的话，必须要下一定的功夫才有收获。如果没认识到这一点，把修行想得特别简单，没有证悟就怨天尤人，甚至对佛法和上师生起邪见，最后自他皆会堕落。因此，无论是居士还是出家人，都要重视这个加行法门。

阿底峡尊者是印度东西方鼎鼎有名、证悟境界极高的成就者，但他来到藏地之后，并没有传甚深的法门，而是到处宣讲前行法。后来有些弟子不解地说：“上师，您传的前行太多了，人们都称您为‘前行上

师’，多难听啊！好像您只懂前行一样。”阿底峡尊者听后，反而高兴地说：“如果我真成了‘前行上师’，那说明很多人的佛法基础已经打下来了！”

我们修任何一个法，都要看基础打得好不好，前行的基础打好了，学起来才会游刃有余。这跟学文化是一样的，如果刚开始不会 b、p、m、f 等拼音，学后面的语法就会特别困难。然而，现在有些人不懂修行次第，一学佛就想让最高、最深、最妙的法融入自心，虽然这个目标很好，可要看自己的根基能不能与法相应，如果没有相应，到时候你很可能对佛法生起邪见，最后修什么也不会成功。

你们出家或学佛也不容易，既然学了佛，就要让佛法的理念在心中永远存留。佛法的这种伟大精神、不可思议的理念，任何学说均无法与之相提并论，这并不是因为我是佛教徒，才如此竭力地赞叹，而是经过这么多年，看到社会上形形色色的知识后，确实觉得佛陀的智慧是唯一闪闪发光的宝珠。世间上的经济、政治、军事，包括各国动乱、复杂政局，在佛教徒眼里不过是过眼云烟，佛陀早就说了，一切都是无常的，生老病死是必经阶段，并不值得大惊小怪。比如，近来的金融危机风暴，让大城市里的人苦不堪言，许多中小企业和国内外银行纷纷倒闭，由于股市持续暴跌，很多有钱人一下子变得身无分文。（这些情况，我们山沟里的人不一定听说。）其实，这些变化在佛教中已经讲得很清楚，一切事物最初的发展与兴盛，乃至最后的衰败与灭亡，完全是诸法无常、高际必堕的实证。所以，懂得佛法的人遭遇挫折痛苦时，根本不会

一蹶不振、怨天尤人。

我经常这样想：佛陀伟大的修行证悟境界，纵然只沾到沧海一粟，也会终生受用不尽。这么珍贵的智慧理念，对每个人来讲都非常难得，乃至生生世世也不要让它失去。为了让它在自相续中永远存留，大家必须要下一番功夫，这就是我提倡修加行的目的，并不是密宗想通过修加行来拉拢弟子。

### 遣除普遍之疑虑

有些人或许问：“为什么不修持其他的法，而单单选择修加行呢？”

这是很有必要的。先拿共同四加行来说，我们一定要知道“人身难得”，如果没有这种理念，人身的定位就没有把握好；虽然觉得人身很难得，但若没有观无常，不精进修行也没用，因此要修“寿命无常”；光是观无常还不够，还要知道人死后随业力而转，造恶业堕入三恶趣，行持善法转生三善趣，这就是“因果不虚”；无论转生善趣还是堕入恶趣，统统是轮回，而不是解脱，故应当从中出离，此为“轮回过患”。通过这四种修法，必定能生起出离心。

因此，我们下一节课，从“人身难得”开始修共同加行。每个人务必要认认真真地修<sup>1</sup>，这并不是是一种形式，《前行》已经讲过许多次了，大家理论上比较明白，但不是明白就可以了，说得来、听得懂、背

---

<sup>1</sup> 上师从下一节课开始，每讲完《大圆满前行》一堂课，就带大家观修《前行实修法》一个引导（见本讲记后面）。以令大家对法义有深刻体会。

得来还不够，还必须要通过再三修行，对法义有一种感觉。例如“人身难得”这个道理，不能只是嘴巴上会讲、字面上会写，而应该对它时时观修，最终体会到它的真正含义。诚如禅宗所言：“如人饮水，冷暖自知。”所以，佛法的意义要真正去修，没有修的话，表面上说得再漂亮，也没有什么意义。

现在有些大学的老师、学生，嘴巴非常会说，口才也非常不错，讲什么都头头是道、天花乱坠，古今中外很多理论可以滔滔不绝地说出来，然而他的内心与佛法格格不入，一旦生老病死降临到头上，完全束手无策，只能坐以待毙。可是有些修行人，外表上没什么超胜之处，但他面对死亡和违缘挫折时，相当坦然、相当安详，其原因就是佛法融入了自己的心。

所以大家一定要好好修加行。首先应该修共同四加行，修完了之后，正如宗喀巴大师所说，一定会断除对今生和来世的贪执，真实生起出离心<sup>2</sup>。然后，再进一步修不共加行，逐一修持皈依、发菩提心、念修金刚萨埵、供曼荼罗、上师瑜伽。

为什么要修不共加行呢？因为“皈依”是进入佛门的标志；“发心”是区别大小乘的分水岭，修行时应明确这不是为了自己，而是为了利益一切众生；光有皈依和发心还不行，无始以来在轮回中所造的自性罪和佛制罪，一定要通过“念修金刚萨埵”得以清净；同时，成佛需积累广大福慧二资，这就要“供曼荼罗”；最后依靠上师加持，遣除相续中的所有障碍，现证诸

---

<sup>2</sup> 宗喀巴大师在《三主要道论》中云：“人生难得寿无常，修此可断今生执；无欺业果轮回苦，修此可断后世执。”

法的实相境界，就要修持“上师瑜伽”。整个修行次第应该就是这样。

有些人问：“每个加行为什么要修十万遍呢？”

这是传承上师们规定的。因为不可能每个人都保质保量地修完加行，但至少也要圆满十万遍的数量，这样自相续才会调柔。如果你是特别傲慢的人，在皈依境上师三宝前一定要磕头，磕一个不行，两个三个也不行，必须要磕满十万个。如此一来，傲慢就会全部遣除，你也不得不承认自己是皈依佛的人，心境与世间人会有天壤之别。

五十万加行对一个人来讲，无疑是驯服内心“野马”的殊胜手段。我们若想智慧境界得以显露，心性必须要调柔，心性要调柔的话，则必须修五十万加行。如果没有这样修，表面上你是佛教徒，已经皈依十几年了，可内心还是刚强难化，行为和性格一点都没改变，那也只是徒有虚名而已。因此，修加行的确很重要！

有些人想：“修加行是藏传佛教的传统，与汉传佛教有很大差别吧？”

其实并不是。加行的内容在汉传佛教中全部都有，只不过没有系统地归纳过、强调过罢了。

有些学净土宗的人一听说修加行，就特别害怕、不敢报名，那天我看到这种情况，便专门开了一个净土组。不过这样也很好，正因为他们的“方便示现”，我才下决心讲《极乐愿文大疏》，否则也没有这个机缘。但这种担心没有必要。你们想一想，在汉传佛教中，有哪一部经论说不需要顶礼？虽然有些动作稍有

不同，但修持顶礼十万遍，任何大德都不敢说这不如法，而且皈依不是办个皈依证、上师认定一下就可以了，必须要反反复复在上师三宝面前念皈依偈，谁也不会说这多此一举；发菩提心也是同样，凡是学习大乘、承诺利益众生的人，不可能不必念修发心偈；忏悔在修行中举足轻重，汉地也有那么多忏悔文，念百字明的功德在续部中不计其数，这个也不可能否定；积累资粮供曼荼罗并非特立独行，汉地供养诸佛菩萨时也有各式各样的供品，我们以仪轨供养十万遍，又有什么不合理的？因此，这并不是法有问题，只不过是你自己不理解而已！

## 前行之修行次第

### 一、共同加行

大家这次修加行，首先应当从共同加行修起。

倘若各方面因缘具足，应将琐事全部放下来，通过入定的方式修行。所谓的入定，不是什么都不想，闭着眼睛一直打坐，这一点暂时不用，以后如果要修无相禅定，到时候再说。听说我们这里个别道友坐禅时不起任何念头，始终安住在阿赖耶上，这个没有必要。

修共同加行的过程中，如果自己有条件，每天最好能修四座，这是纽西龙多和堪布阿琼的传统。你们可以翻阅一下堪布阿琼的《前行备忘录》，它在藏传佛教中非常著名，这三百多页并不是哪里都找得到的。书中就要求，初学者最好能一天修四座——早上

一座、上午一座、下午一座、晚上一座，每座半个小时到两个小时左右，可根据自己的情况来定。

当然，这种修行时间安排，对城市里的在家人来讲可能不太适合，倘若一天都这样修，那吃什么呀？尤其是现在竞争那么激烈，生活的要求越来越高，很多人分期付款买了房子、买了轿车后，就要一辈子给它打工——于规定的期限内每年要付好几万。（生活上的压力，出家人与在家人截然不同，出家人有一个小小的板皮房就很快乐了，根本不需要一辈子给它打工。）既然欠了那么多债，白天上班要做许多事情，一天修四座确实很困难。但你至少也要保证早上一座、晚上一座，若没有特殊原因，每天应保证两座的修行时间。

在入座之前，首先要杜绝一切散乱之因，把电话拔掉、手机关掉，乱七八糟的事情处理好，然后想：“我要入座半个小时，在这个过程中，什么事情都不管。”把门关上就好好坐着。学院的道友若想入定修加行，最好在门上挂一块“闭关修加行”的牌子，这样别人就不会打扰了。

入座的时候，先要皈依、发心，然后一直思维所观的内容。例如，“人身难得”引导中第一个是修八无暇，把这段文字反反复复看完后，开始对其含义进行思维，最后你所得的感受会跟字面上的学习完全不同。当然，刚开始的时候，法义不一定在你心里浮现出来，但只要再再地看几遍，细心体会字里行间的意义，修行境界必定会在相续中出现，这样以后，你遇到任何环境也不容易退转了。否则，学了好几遍《大圆满前行》，今年学一遍，明年学一遍，但法没有融

入内心深处的话，违缘出现时仍会一筹莫展。所以，修行还是非常重要，每个引导都应该以入定的方式这样修。

最后结座出定时，不要忘记作回向。

修共同加行的期间，希望大家在力所能及的范围内，每天按照入定、出定来修。当然，到了一定的时候，你出入定达到任运时，走路、吃饭都可以修，就像很多高僧大德一样。但刚开始时肯定不行，你在路上一直想着人身难得，结果碰到一个好朋友，随便聊了几句闲话，你心里的人身难得就被他拿跑了，从此以后再也没有那种感受了。因此，对凡夫人来讲，把散乱全部放下来修持很重要，这也是适合初学者的修行方法。

总之，大家一定要依照次第修——最初皈依、发心；中间一心一意地修持；出座时看自己修得好不好，不好的话谴责自己，好的话就随喜自己，之后开始回向善根。每天理应如是修持。

以后修前行的时候，我不会天天这样重复，希望大家将这些教言牢记于心，修行时间要长一点。有些上师光修共同加行就用了三年、四年、六年，我们不一定用那么长时间，但《前行实修法》中有五十几个引导文<sup>3</sup>，一个引导文修三天的话，起码也要修好几个月。

以上是共同加行的修法。

---

<sup>3</sup> 四个共同加行，加上“依止善知识”，共55个引导文。

## 二、不共加行

本来，不共加行应从“皈依”开始修，不过这次比较特殊，我们从“上师瑜伽”修起。

很早以前，我就想带大家共同祈祷法王如意宝，念诵十万遍的上师祈祷文，若能如此，加持必定融入自心，很多感觉是完全不同的。我们修加行也好、正行也好，全部要靠上师的加持，若没有上师加持而仅凭自己的能力，想成就还是非常困难的。以前大家修加行时，把皈依和磕头合在一起修，磕一个头就念一遍皈依偈，最后皈依偈念完了，磕头也修完了，以这种方式圆满过。但这次我们把磕头和上师瑜伽一起修<sup>4</sup>，一边念上师的祈祷文一边磕头，修不共加行时先圆满上师瑜伽，然后再修其他法。

之所以这样，其实还有一个原因：大城市里菩提学会的很多道友，在短暂的一两个月中，绝对没办法磕完十万个头，不要说一天磕五百个，即使只磕一百个，他们压力也非常大，因此，每个人应先祈祷上师加持自己修加行圆满。当然，时间可以稍微长一点，精进者一两年中修完五十万加行，特别忙碌的人可能需要三四年。但不管怎么样，出家人也好、在家人也好，应该共同发愿修加行。

在这个过程中，我相信相当一部分人会善始善终、功成圆满，但也有一部分人半途而废，还有些人刚磕一百个头就倒下去了——“不行啦！我的脚好酸好痛，全身都软软的。”其实这很正常，以前我磕头

---

<sup>4</sup> 磕头，属于上师瑜伽“七支供”中的顶礼支。所以，有些传承上师也有把磕头和上师瑜伽一起修的传统。

的时候，头一两天真的很累，但慢慢适应就好了。运动员为了争得金钱或名誉，每天都要刻苦锻炼，那我们为了究竟解脱，脚有点酸、有点软、有点硬，又有什么大不了的？因此，大家一定要努力，不要磕两三个头就开始抱怨：“啊！特别痛，眼前有各种星星出现了。”——这些星星可能是大圆满的明点，你不用修加行啦。开玩笑！

### 磕头之具体修法

磕头的时候，可以按照《前行》中的皈依境来观想，也可如乔美仁波切所说，把自己的上师观为所顶礼的对境。

如果你观想《前行》中的皈依境，那应将上师观为莲花生大士，或者也可观为释迦牟尼佛等自己很有信心的本尊。打个比方说，把水晶放在不同颜色的布上，它会映出不同颜色，放在蓝布上就是蓝色，放在红布上就是红色。同样，把上师观为与莲花生大士无别，莲花生大士的加持就会融入自心；把上师观为与释迦牟尼佛无别，释迦牟尼佛的加持会融入自心；甚至把上师观为黄财神，祈求自己财富圆满，也会得到如是加持。因此，最关键的就是把上师观为所皈依的对境。

接下来明观皈依境。具体来说，先将自己周围观想成清净悦意的佛刹，正前方有一棵具五个树枝的如意树。观想在中间的树枝上：本体为根本上师，形象是邬金莲花生大士，双足以国王游舞式安坐，所有服

饰按皈依境所讲的那样，一切非常圆满庄严。随后观想右边的树枝上，是文殊菩萨、观音菩萨、金刚手菩萨、除盖障菩萨等八大菩萨为主的大乘圣众；左边的树枝上，是目犍连、舍利子为主的小乘圣众；前方的树枝上，是释迦牟尼佛为主的十方三世诸佛；后方的树枝上，是大圆满续部为主的经函。概而言之，中间与前方是佛宝，左右两边是僧宝，后方是法宝，此皈依境即是三宝所依。

下一步，把自己的身体观为无量身体，每一个身体前面是害自己的怨敌、大仙儿、魔等，左侧是今生的母亲，右侧是今生的父亲，周围是浩瀚无边的六道众生。大家一起面向莲花生大士为主的皈依境双手合掌，身口意三门毕恭毕敬，幻化为无量无边的身体顶礼<sup>5</sup>。假如你对莲花生大士生不起信心，也可将上师观为释迦牟尼佛、阿弥陀佛等其他形象，然后在其面前这样顶礼。

顶礼的时候，双手如《大解脱经》所云：“如莲花待放，合掌于顶上。”合掌时不可仅仅以两手的指尖接触，也不可掌心毫无空隙地并拢，而应如莲花苞一样空心合掌。现在有些居士磕头时，手心紧紧地合在一起，这不是很如法。



然后，先在心间一合掌，按无垢光尊者的观点，这表示对诸佛菩萨的恭敬之情。接着依次下来，第一步合掌在头顶发旋处（有些人合掌在前额，这不是很正

---

<sup>5</sup> 周围的众生也要幻化为无量无边的身体，此观修方法是依据密宗的其他教言，与《大圆满前行》略有不同。

确)，观想对佛陀金刚身顶礼，依此自己无始以来身体所造的一切罪业得以清净，获得佛陀金刚身的加持；第二步合掌在喉间，观想对佛陀金刚语顶礼，依此自己无始以来语言所造的一切罪业得以清净，获得佛陀金刚语的加持；第三步合掌在心间，观想对佛陀金刚意顶礼，依此自己无始以来内心所造的一切罪业得以清净，获得佛陀金刚意的加持。三门合掌之后，观想得到三门清净的功德，遣除三门一切罪业。

接着五体投地顶礼，可以磕长头，也可以磕短头。站起来时身体要挺直，伏下去时五体投地——前额、两手掌、两膝盖这五个部位接触地面。观想清净五毒，获得五身<sup>6</sup>，以及得到佛陀身、语、意、功德、事业五种加持。

磕长头和磕短头在佛经中均有记载，但如果你身体比较好，最好还是磕长头。有些人磕长头时，趴下去后在顶上一合掌，然后再起身，这在经典中不知道有没有，我没有看到过，这样有也可以、没有也可以。

不管怎么样，在磕头的过程中，身语意必须要集中精力，不要一边顶礼一边身体东张西望，口中胡言乱语“最近买的白菜是多少斤啊？今天中午吃什么”，心里也是心不在焉。而应该身体恭敬作礼，磕一个头口诵一遍祈祷文（磕完十万个头，刚好祈祷文念了十万遍），心中尽量把皈依境观想得清清楚楚，若实在观不起来，也要对皈依境有清净的信心、恭敬心。不然，你对这个生嫉妒心，对那个生嗔恨心，对那个又生贪心，

---

<sup>6</sup> 五身：法身、报身、化身、不变金刚身、现前菩提身。

在贪嗔痴的心态下开始磕头，这没有什么功德。

华智仁波切在《前行》中讲了很多这方面的道理，并说磕头时一定要如法，否则“除了自己的身体白白受累以外，没有任何实义”。关于这一句话，有些上师在解释时说：“所谓的‘没有任何实义’，只不过是低劣加否定<sup>7</sup>而已，实际上是功德很小的意思。”

我们如理如法磕头的功德非常大。佛经中说，这样顶礼一次，将获得身下所覆盖的面积直至金刚大地以上所有微尘数的转轮王位，或者得到佛陀无见顶相<sup>8</sup>的功德。尤其以上师作为对境，在他面前恭敬顶礼和祈祷，《菩提道次第论讲义》、《事师五十颂讲义》中都说了，这种功德不可思议。因此，我这次劝大家把上师观为本尊或莲花生大士，然后一边顶礼一边祈祷，如此哪怕是一刹那的忆念，也远远胜过千百万劫中忆念本尊、修持本尊的功德。

我们这么多人共同修加行，确实是相当殊胜的因缘，在修行的过程中，肯定会遇到一些违缘，有时候身体不好了，有时候别人不理解，各种情况都会出现。当然，如果是一个脆弱的人，看到一根草也会惊慌失措，生怕它刺入自己心间，从而不敢勇往直前，这种人顾虑比较多，修法的勇气也比较弱。但对坚强的人来讲，任何困难都可以面对，依靠上师三宝的加持，修加行一定会圆满的！

我们学院好几个道友已经修三四次加行了，非常

---

<sup>7</sup> 低劣加否定：由于微乎其微、极不明显，故表达时用了完全否定的语气。比如一个人胆子很小，就说他没有胆子；一个人钱很少，就说他没有钱。

<sup>8</sup> 《优婆塞戒经》云：“得无见顶相，何以故？为菩萨时，于无量世头顶礼拜一切圣贤、师长、父母，尊重赞叹，恭敬供养，是故获得无见顶相。”

的了不起，而外面有些人，尽管皈依十年、二十年，但至今也没有修过加行。1989年我遇到有些老居士，他们信誓旦旦地说：“上师老人家，我要修加行。您放心好了，再过两年，我一定把五十万加行修得圆圆满满！”现在不要说圆圆满满，连一半都没有修。很多人由于缺乏精进心，比较散乱懈怠，再加上遇到各种违缘，有意义的法总是修不完。

对我们每个人来说，高深的境界暂时不要谈，必须先从基础打起。我们的相续跟普通人没有差别，因此，理应依照普通人的次第修持。看外面的世间学校，大多数都是按照普通人的根基来，先上幼儿园，再上小学、中学、高中，这种教学方式非常切合根基。同样，佛教中虽有个别“特殊人物”能一闻千悟，但你没有出现这种成就验相时，应该把自己看成普通人，在修行上要多下功夫。有些人平时磕三个头都很困难，现在要修五十万加行，简直是非常伟大的一个“工程”，没有一定的毅力恐怕难如登天。但是只要有强大的心力，总有一天会圆满的。

我这次真的非常高兴，在上师三宝的加持下，有机会跟大家共修加行，哪怕中间出现违缘没有圆满，由于发心是清净的，自己也心满意足了。我即生中不敢说是非常合格的修行人，但出家僧衣没有脱，每天没有忙于世间八法，这完全归功于最初学了《大圆满前行》。刚开始的时候，我对《前行》的法义有极强烈的希求心，一部分内容也融入了自相续，以此见解引导，在出家团体中一直没有退下来。而当初一起出家的很多道友，因为没有学过这部论典，对佛法的定

解不稳固，以至于现在要么还俗了，要么有种种情况发生。所以，仅仅是一部法甚至一句教言，对我们一生乃至生生世世，也有不可估量的重要意义。

大家在修行过程中，一定要始终祈祷上师三宝，尤其是祈祷法王如意宝。这并非因为是我的上师才这样赞叹，而是在这么多年中，我确实觉得在末法时代法王的加持非常强。学院这么多人若没有法王的加持，在茫茫人海中会变成什么样的迷惑者也不知道，如今法王以慈悲之手，把我们从轮回苦海中捞了上来，安置于解脱的岸边，这种恩德昊天罔极，用其他方式根本无法回报，只有祈祷上师如法修行，才能回报上师之恩德于万一。因此，大家应该共同发愿修五十万加行。

当然，极个别道友发心特别忙，这次想修圆满也许有一定的困难。但即便如此，最好你能发愿在有生之年，尽量抽时间修一遍加行，这样依靠上师三宝的加持，以后也有圆满的机会。

我自己认为，如今在所有的修行中，圆满五加行是最重要的。世人觉得工作、金钱、婚姻最重要，但在我眼里，这些犹如粪土般不值一提。这次修五加行，对今生乃至生生世世是最好的开端，故大家务必要引起重视，不仅仅是数量上完成，同时还要保质保量，每一项最初以菩提心摄持，最后将善根回向一切众生，心里真的要这样想。若能做到这一点，诸佛菩萨的加持会逐渐融入你的心，慢慢瓦解一切自私自利，利他心进而日益增上。

尤为值得一提的是，修加行时发心的方向一定要

掌握，对此我自己深有感触：以前我刚刚从学校出来，当时德巴堪布要求我们一个月内必须完成十万皈依和十万顶礼，我就和道友们早上磕一千、中午磕一千、晚上磕一千，你追我赶地拼命把数量完成了，但那时发菩提心等好多窍诀都不懂，质量上还是有很大的差距。现在自己有一点成熟了，至少知道磕头不是为了健康而练瑜伽，不像有些人认为的——“磕长头对身体很好啊！全身都在运动，磕几天下来，你一切病都没有了。”这不是磕头的主要目的，充其量只是个次要目的，我们最主要的目的，就是要利益众生！

## 《上师瑜伽速赐加持》修法仪轨

### 皈依偈：

那葵内色那卡刚瓦耶  
喇嘛耶丹堪竹措南当  
桑吉秋当帕波给登拉  
达当桌折给贝嘉色切

安住虚空遍满虚空者  
上师本尊空行诸会众  
诸佛正法以及圣众前  
我与六道众生敬皈依

### 发心偈：

达当塔意思剑南  
噫内桑吉印巴拉  
印巴西波达涅德  
香且确德思吉斗

我与无边诸有情  
本来即是正觉尊  
了知如是之自性  
即发殊胜菩提心

### 观想：

啊  
科德曲更甲达如毕昂  
让当玛甲意西俄爰龙  
俄吾华单加毕多吉啦  
南巴加吉意斯洛布尼  
呷萨则争班智达义其  
曲恰夏杰阿支拿瓦南  
夏尼吉中俄热木美卓  
让郎达毕坚得拉美萨

啊  
轮涅诸法本净觉性中  
自性不灭智慧五光界  
本体具德文殊金刚尊  
形象唯一怙主如意宝  
白明美颜班智达之饰  
说法手印持执宝剑函  
二足跏趺照射无边光  
一切自现观为净明然

### 祈祷：

涅庆日俄再爰香克思  
加华头吉新拉意拉闷  
晋美彭措夏拉所瓦得  
共机多巴破瓦新吉罗

自大圣境五台山  
文殊加持入心间  
祈祷晋美彭措足  
证悟意传求加持

### 随力念诵后：

蹋尼喇嘛俄爰头耐吉	后师已成五光之明点
让革即俄涅修娘为腾	由从自顶渗入于心间
嘉更意西旧第喇嘛当	当思诸佛智慧总集师
嘎瓦南毕新拉托巴萨	获得与彼同分之加持

### 回向偈：

结瓦根德样达喇嘛当	生生世世不离师
札梅秋结华拉隆修内	恒时享用胜法乐
沙当兰结云单阿造内	圆满地道功德已
多吉蕃格愿旁涅脱效	唯愿速得金刚持

如是离意法身中入定，彼中起座时，观诸现有即师本性，而行平常威仪也。

## 《上师瑜伽速赐加持》讲记

今天给大家讲一下上师瑜伽。

前两天举行了“纪念法王如意宝圆寂三周年”法会，在法会期间，大家都诚心地祈祷上师，念诵《上师供仪轨》，通过金刚萨埵修法来进行忏悔，每个人应该都念了四十万遍金刚萨埵心咒，对自相续有一定的净化作用。过两天我准备传讲《闻解脱》，也就是《六中阴引导文》，修这种密法，上师瑜伽是不可或缺的。当然，不仅修密法需要上师瑜伽，修持任何一种法，包括人身难得、寿命无常、皈依、发心等，都离不开上师瑜伽，它既可以列为前行，也可以列入正行当中。

对每个人来讲，修行必须依靠一种特殊的加持，如果不讲究这些，佛教完全是理论的话，那就成了一种学术研究。虽然世人认为这种治学精神很有意义，但真正的佛教，既要讲理性，也要讲感性。假如不懂道理全凭信心，就像某些偏僻地方的迷信一样，相续中不一定产生稳固的定解；若全靠分别念推测而不讲信心加持，则已经失去了佛教徒的身份。因此，理性和感性这两者，在修行中都不可缺少。

现在很多人希望通过密宗、禅宗的修行认识心的本性，这首先需要上师的加持。有云：“从功德上讲，上师与佛没有差别；但从恩德上而言，上师超过了一切诸佛。”往昔有不计其数的诸佛转法轮度化众生，然我们未曾得以调化，而今上师依靠善巧方便的慈悲

摄受，在我们相续中播下了解脱的种子，并使之逐渐成熟，只要有信心，即生成就已稳操胜券。故从恩德上讲，不管藏传佛教还是其他传承，上师的确超过了一切，甚至超过了本尊。

这一点，在印度佛教历史上也能得以证明。以前马尔巴罗扎通过祈祷，见到上师那若巴，同时也现见了喜金刚本尊坛城。当时马尔巴罗扎选择向本尊顶礼，而没有在上师面前求悉地。以这种缘起，尽管他的法脉绵绵相传，但他的子系传承却从此间断。

藏传佛教的历史也是这样。曼达热哇祈求莲花生大师时，现前了普巴金刚（金刚橛）的坛城，他选择在本尊面前求悉地，而没有向上师求取。以此缘起，莲花生大师的意传加持，直接赐予空行母益西措嘉，曼达热哇并没有得到。

从这些文字记载来看，修本尊与修上师比起来，上师的加持更为殊胜。也可以说，我们的成就与上师的加持是离不开的，任何一个开悟、任何一种境界，完全依靠上师而获得。

另外，成就的印证也离不开上师。汉传佛教的永嘉禅师，原名玄觉，后以祖籍永嘉得名。他年轻时在善知识面前听闻过一些佛法，精通天台宗的止观法要，后来研读《无垢称经》（即《维摩诘经》），明白了心地法门，证悟了心的本性。有一次，六祖大师的弟子玄策禅师来访，和他交谈的过程中，发现他谈的道理与过去祖师所说相合，以为他是自己本宗的人，于是问：“你的师父是谁？在哪里得的法？”他说：“我以前学过很多法门，但真正的开悟，是依靠自己读诵

《维摩诘经》而获得。”玄策禅师又问：“你是哪一位上师印证的？”“我没有上师印证。”玄策禅师说：“佛陀在世时，应由佛陀来印证；佛陀涅槃之后，若没有师父给你印证，这都叫做天然外道（顺世外道），不是佛教。”永嘉禅师一听，马上说：“那请你给我印证。”玄策禅师回答：“我不够资格，你最好到六祖那里去。”于是永嘉禅师前往曹溪求取印证，并终获六祖认可，留下了“一宿觉”的千古美谈。这段经历在《坛经》中有记载，以前宣化上人在美国三藩市宣讲时，也讲得比较详细。

有些人认为：“在四皈依<sup>9</sup>中，皈依上师放在首位，上师的地位比佛还高，这是藏传佛教的独特做法。”我个人并不这样认为，凡是学禅宗的人都知道永嘉禅师，从他的公案也可以看出，证悟必须依靠上师来印证。所以上师的地位到底如何？由此也可见一斑。

汉传佛教中还有一个故事：过去有个老太太，她很想用功，于是请寺里的方丈开示她。但过去的方丈不是随便可以见的，要先禀告客堂，客堂转告侍者，侍者再去报告方丈，过了一道一道的关之后，才可以拜见。当时方丈的法务比较繁忙，侍者转告老太太的话之后，方丈说了句：“随他去！”那个老太太听后，觉得方丈给她传了很殊胜的法，就一天到晚“随他去”，把这当作念念不忘的课诵。（这与藏传佛教中“贫妇依狗牙成佛”的故事比较像。）结果她的外孙掉到河里了，人家跟她讲，她也“随他去”；自己的房子着火

---

<sup>9</sup> 四皈依：皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧。

了，她也“随他去”。后来通过上师的加持，她开悟了。历史上确实发生过这样的事，现在的本焕老和尚，在禅堂里有时候也讲这个公案。

所以，密宗的上师相应法，上师与弟子之间的耳传、表示传等，应该说与汉传佛教的禅宗相同。按照某些人的观点，如果显宗非要次第经过五道十地才能成就，那六祖依靠五祖的加持及表示而顿悟，恐怕也无法自圆其说。故而，大家不要认为“上师超过一切”是藏传佛教的独门修法，藏传佛教只不过是文字和仪轨不同而已，宗旨上与汉传佛教无丝毫差别。

大家平时在修行中，一定要祈祷自己的上师。学什么宗派都没关系，最主要的是有信心，这种信心则依靠上师而产生，若对上师没有信心，开悟、证悟非常困难。前辈高僧大德也说过：“诸佛菩萨相当于阳光，我们的相续好比绒草，绒草放在阳光下，假如没有取火镜，永远不可能烧起来。而一旦有了取火镜，绒草便会熊熊燃烧。同样的道理，要想获得诸佛菩萨的加持阳光，必须依赖于上师的取火镜，否则，获得成就十分困难。”因此，上师的加持及对上师的信心，是证悟心性最关键的一环。

经论中也说：“通达胜义俱生智慧，必须依靠积累资粮、净除罪障、具证上师的加持，除此三者之外，若欲寻觅其他方法，则是一种愚者之举。”所以，若想证悟胜义空性，最重要、最根本的是什么？就是在修行过程中，尽量忏悔无始以来的业障，多积累善根资粮，不断祈祷上师的加持。

在祈祷上师的时候，应视上师与真佛无二无别。

什么时候有了这种定解，什么时候你就有了证悟的机会。当然，现在也有很多假上师，把他们看作与佛无别，恐怕是不现实的。但真正的具相上师与佛等同，这在显密经论中都可以成立。比如，显宗从不了义的角度来讲，承认上师是佛陀的化身，《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。”意思是说，释迦牟尼佛临近涅槃时，阿难等有缘弟子泣不成声，此时佛陀安慰道：“你们不要痛哭伤心，我将来会化现为善知识，以此方式来度化你们。”《殊胜等持经》<sup>10</sup>、《顶宝龙王请问经》<sup>11</sup>等经典中，也说上师就是佛陀的化身。从了义的角度而言，上师所证悟的明空无二的法界本体，正是十方诸佛的法身。因此，不管从了义、不了义的角度来讲，上师与佛的色身和法身都是无二无别的。

若把上师视为真佛，将会获得不可思议的加持。在印度历史上，龙猛菩萨丢了一把鼻涕，他的弟子龙菩提全部拾起来吃了，依此而获得殊胜成就。藏传佛教中，霞叶瓦尊者承事金厄瓦格西时，一切内外事务皆是他一人承担，从来没有修法的机会，但他坚信：恭敬承事上师，就是最殊胜的修法。有一次，他走到第三级台阶时，依靠上师的加持，倏然证悟了心的本性。所以大家要从内心深处多祈祷上师，现在有一种“喇嘛钦”的音乐，你们一边听，一边以大信心祈祷

---

<sup>10</sup> 《殊胜等持经》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。”

<sup>11</sup> 《顶宝龙王请问经》云：“天子，若依止善知识恭敬承侍，则亲睹一切如来清静刹土，获得殊胜大悲等持，不离智慧波罗蜜多，令一切众生圆满成熟，圆满一切所愿。”

上师，应该会有开悟的机会。

前段时间，《入行论》中也提过，如来芽尊者就是思念上师而开悟的。还有一位酿·尼玛哦热（日光）尊者，也是藏传佛教了不起的大成就者，他闭关三年专修“上师三身总集法”，通过信心现见了莲花生大士，又照见了空行母益西措嘉，最后前往清净刹土。此外，智悲光尊者 28 岁开始到各地闭关，后在青普神山的山洞里修行时，所得的验相、证悟的境界不可胜数，而其中最为殊胜的，就是通过祈祷无垢光尊者，先后三次得到尊者以智慧身进行摄受。上师如意宝也是诚心祈祷麦彭仁波切，得到麦彭仁波切的智慧身摄受之后，获得开悟，弘法利生事业势不可挡。在藏传佛教中，这样的历史非常多。

作为传承弟子，在所有的修法中，我们要把上师瑜伽放在首位，无论白天也好、晚上也好，经常祈祷自己的上师。当然，祈祷的方式多种多样，如《大圆满前行》中的仪轨，是以莲花生大士为根本上师来修持；还有一些别的法门，把根本上师观为其他形象……但今天给大家介绍的是，上师如意宝亲自造的一个非常简短的上师瑜伽——《上师瑜伽速赐加持》。

我以前看过不少上师瑜伽，其中的念诵和修法比较复杂，现在末法时代的人这么懒惰，工作这么忙，生活上有许多安排不过来的琐事，为了照顾他们，上师如意宝赐予的上师瑜伽也非常简略。希望大家，包括学习《入行论》的各大教派的弟子们，平时能够经常修持。

在座的有些人有缘亲见过法王如意宝，并得受了

殊胜的灌顶和教言；有些人只听过他老人家的名号；有些连名号也不一定听过，但不管怎么样，只要有信心，加持的力量不会有丝毫影响。诚如智悲光尊者一样，他依凭对无垢光尊者的无上信心，二者虽然相隔了上百年，但仍能得到尊者的慈悲摄受。因此，我非常希望凡是听受《入行论》及其他论典的道友，一定要好好祈祷上师如意宝。

上师如意宝是一切诸佛菩萨的总集，是三宝的根本，是三根本的本体。任何一个人只要诚心祈祷，上师就像如意宝一样，定会赐予种种所欲。我本人今天有机会给大家传授佛法，完全来源于上师的加持，上师的恩德无量无边，自己确实难报其万一。大家务必要励力祈祷上师，只有这样，心相续才会有大的转变。否则，只把它当作理论来研究，不可能令佛法融入内心。因此，我再再地希望大家，每天念诵《上师瑜伽速赐加持》，即使你再忙，抽出几分钟应该没有问题。

下面具体介绍一下它的修法：

首先念皈依颂，观想：“上师是三宝、三根本及一切诸佛菩萨的本体，我今天要皈依上师，乃至永远也不舍离。”以此心态念诵三遍：

那慕内色那卡刚瓦耶	安住虚空遍满虚空者
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行诸会众
桑吉秋当帕波给登拉	诸佛正法以及圣众前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道众生敬皈依

接着念发心偈，观想：“为利益天边无际的一切众生，我要修持上师的果位而发无上菩提心。”以此

心态念诵三遍：

达当塔惹思剑南	我与无边诸有情
噫内桑吉印巴拉	本来即是正觉尊
印巴西波达涅德	了知如是之自性
香且确德思吉斗	即发殊胜菩提心

之后观想：轮回涅槃、清净不清净所摄的一切万法，是本来清净的大空性，在此境界中，自相不灭地显现出莲花和月轮。莲花和月轮之上观想红黄色的“德 (ྱི་)”字，“ྱི་”字变成宝剑——文殊菩萨的标志。宝剑渐化为黄文殊，黄文殊变成上师，上师的形象是法王如意宝，本体与文殊智慧勇识无二无别，在五光萦绕的净现中显现。身上具足班智达的一切服饰，以说法手印持着莲花、经函和宝剑，金刚跏趺坐的方式而安住。



啊	啊
科德曲更甲达如毕昂	轮涅诸法本净觉性中
让当玛甲意西俄爰龙	自性不灭智慧五光界
俄吾华单加毕多吉啦	本体具德文殊金刚尊
南巴加吉意斯洛布尼	形象唯一怙主如意宝
呬萨则争班智达义其	白明美颜班智达之饰
曲恰夏杰阿支拿瓦南	说法手印持执宝剑函
夏尼吉中俄热木美卓	二足跏趺照射无边光
让郎达毕坚得拉美萨	一切自现观为净明然

上师的身姿服饰等，与麦彭仁波切、宗喀巴大师的完全一样。唯一不同的是，面容是法王如意宝的形象。

有些人根据《金刚帐续》的观点说，不能观为上师的形象，必须要观佛陀或本尊的形象。但无垢光尊

者在《大圆满虚幻休息》中反驳道：“这是不合理的。因为这是修上师瑜伽，而不是修本尊瑜伽。经续中并没有说依靠本尊六个月就能成就，而唯有修持上师瑜伽，才能获得这种悉地。”所以，一定要观上师的形象。

还有些人认为只要皈依三宝就可以了，没有必要修持上师。这种说法也不合理。上师既是佛宝，也是



法宝，又是僧宝，上师的身口意与三宝无二无别。因此，要观想上师是三宝的总集。

如是观想上师安住于前方的虚空中，一心一意念诵上师祈祷文：

涅庆日俄再爰香克思	自大圣境五台山
如华头吉新拉意拉闷	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

此文念多长时间都可以，至少是三遍以上，或者七遍、二十一遍。

随力念诵后，上师化为五光明点，从自己头顶融入心间，观想上师相续中的慈悲、智慧、等持、总持等所有功德，以及一切灌顶、教授，自己全部无余获得，自己的分别念与上师的智慧变成无二无别。在这样的境界中稍许安住。

蹋尼喇嘛俄爰头耐吉	后师已成五光之明点
让革即俄涅修娘为腾	由从自顶渗入于心间
嘉更意西旧第喇嘛当	当思诸佛智慧总集师
嘎瓦南毕新拉托巴萨	获得与彼同分之加持

起定后，开始回向，观想：“我今天修上师瑜伽为主的一切善根，回向三界的老母有情，愿他们早日获得上师的果位。”

结瓦根德样达喇嘛当	生生世世不离师
札梅秋结华拉隆修内	恒时享用胜法乐
沙当兰结云单阿造内	圆满地道功德已
多吉蕃格顾旁涅脱效	唯愿速得金刚持

平常看到任何色法，都应观想为上师的形象；听到任何声音，都观想为上师的金刚语；心里的各种起心动念，都观想为上师的智慧。行走坐卧皆安住于此境界中。这样之后，相信在不久的将来，大家定可获得与上师无二无别的果位。这一点，对后学者来讲非常重要！

# 前行广释

华智仁波切 著

索达吉堪布 译讲

## 祈祷本师释迦牟尼佛：

酿吉钦布奏旦涅咪扬	大悲摄受具诤浊世刹
宗内门兰钦波鄂嘉达	尔后发下五百广大愿
巴嘎达鄂灿吐谢莫到	赞如白莲闻名不退转
敦巴特吉坚拉夏擦漏	恭敬顶礼本师大悲尊

## 祈祷遍智无垢光尊者：

刚热托嘎仁钦牟布格	托嘎雪山宝藏颈
云丹根作嘎威杰察德	圆诸功德喜乐园
多尼酿波威比纳玖瓦	二义精藏瑜伽士
龙钦饶将桑波所瓦得	祈祷龙钦绕降贤

## 祈祷全知麦彭仁波切：

玛威桑给钦热酿拉夏	心显文殊师利智
根德桑布门蓝纳巴央	勤学普贤行愿义
这吉嘉威春蕾怎匝巴	持佛佛子事业者
将央拉弥雅拉所瓦得	祈祷文殊上师足

## 祈祷上师法王如意宝：

涅庆日俄再爰香克思	自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

## 第一节课

### 思考题

1. 你对《大圆满前行》有哪些认识？堪布仁波切在课前提的两点要求，你自己能否做到？
2. 解释题目：大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教
3. 当今时代，很多人不修前行就直奔大法，对此现象你有什么看法？修持前行，对一个修行人来讲有何必要？请谈谈你自己的感想。
4. 华智仁波切在造论之初，为什么写那么多顶礼句？你从中学到了什么？
5. 请详细解释什么叫“三大传承”？为什么要了解这些？你平时是如何祈祷传承上师的？

从今天开始，我们共同学习藏传佛教的殊胜教言——《大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教》。

各位应该明白，这个法在藏传佛教中极为殊胜，它汇集了各大传承上师的教言，犹如装满宝藏的仓库般，只要一开启，每个人均能各取所需，得到与自己相应的调伏烦恼之法。所以，大家有幸学习这么好的论典，应该是自己的一种福报。当然，每个人的想法不相同，我是这么认为的，不知道你们会不会这样想。

我这次讲《前行》有两个要求：一、希望大家在学习期间善始善终、圆满传承，明白《大圆满前行》

从头到尾到底讲了什么，每个词句的含义是什么，它所表达的意义自己能否做到……这些方面详详细细去思维。二、要修持《大圆满前行》，不能只是文字上听了、意义上懂了，更需要在实际行动中，把它的内容贯穿于心，通过修共同加行和不共加行来调伏自己，让自己的相续得以转变，变成一个真真正正的修行人。

所以，听这个法的过程中，希望你们发大心、发大愿，克服一切困难。极个别学员在听受时，可能身体不好了、心情不好了、有种种琐事缠身，但只要你的心很坚强，一定会超越一切障碍。学习的时候，若能时时祈祷三根本<sup>12</sup>及三宝：“请赐予我加持，愿我学这个法传承圆满，自相续与法完全相应，与往昔持明传承上师的智慧成为无二无别！”始终以这种虔诚心祈请一切出世间圣者，他们智慧的光芒定会照射到你信心的白莲上，令其超越一切违缘而绽放，并散发出开显解脱的芳香。

宣讲正式内容之前，按照藏传佛教的传统，论前有许多顶礼传承上师的偈颂，字面上稍微有一点难懂，但这与获得传承加持、传承证悟有非常大的关系，故而不可轻易忽视。

同时，我还要强调一点，大家在听受《前行》时，思想一定要开放，不要认为“这是藏传佛教的法，我们汉传佛教的没必要学”，或者“这是宁玛派的法，其他教派的人不用学”。这种观念非常狭窄，是目光

---

<sup>12</sup> 三根本：上师、本尊、空行。

短浅的表现。当今世界各国都在以开放的心胸，彼此取长补短、互通有无，如此才有进步的机会。我们佛教各宗若闭门造车、画地为牢，实为不智之举。从历代传承上师的传记中看，很多上师对各大教派的法义均能融会贯通。例如麦彭仁波切的上师蒋扬钦则旺波，他既是宁玛派的也是萨迦派的，一生中接受了藏传佛教的各派传承，被公认为“七大教派之传承祖师”。包括我们法王如意宝，对萨迦派、格鲁派、噶举派、宁玛派的教法，也都闻思过、修行过。所以，各宗派的教义是互不相违的，对此大家务必要注意！

法王如意宝之序言：

《大圆满前行》译成汉文之后，法王专门为其写过一个“序”。他老人家在序言中说，此《前行》涵盖了藏传四大教派的修法引导文——萨迦派的《三显三续引导文》、格鲁派的《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》、噶举派的《解脱庄严论》、宁玛派的《大圆满心性休息大车疏》，这些道次第的内容皆可归摄于此。不仅如此，广弘于汉地的显宗各派，如以《弥陀经》为主的净土宗、《华严经》为主的华严宗、《金刚经》为主的禅宗、《法华经》为主的天台宗，其教义也包含在这里面。

现如今，《大圆满前行》的影响遍布全世界，尼泊尔、印度、锡金、不丹以及美国、加拿大等地各教派的弟子都在学习，无数人通过修持它，得到了非常大的加持和利益。对于这一部法，各大教派的上师过去一直在传授，现在也在极力弘扬，未来仍会继续这

样，所以，有些人不必担心学了以后有不良影响。就拿我们五明佛学院来说，各教派的四众弟子都在不断地学修《前行》。对一个佛教徒而言，最初发菩提心、中间积累福慧二资、最后现前色身和法身，这方面任何教派都没有什么差别，所有纯洁清净的教法在究竟观点上是圆融的。因此，大家当以非常虔诚的信心接受这部法，不要认为“学习这部论典，只是把别人的法学一学，实际上这样的修持对我没有必要”，这种说法和想法是不合理的。

#### 题目：大圆满龙钦宁提前行引导文

大圆满：是藏传佛教中至高无上的法。谁能通达轮涅所摄的万法摄于自己心中，光明的心与空性的心无二无别，谁就证悟了大圆满。在其他教派中，这种大圆满的境界又称为“明心见性”、“无二智慧”、“大手印”等等。

龙钦宁提<sup>13</sup>：传承历史上，大圆满的分类特别多，概括而言，有布玛心滴、空行心滴、龙钦心滴。其中的龙钦心滴，是将布玛莫扎的《布玛心滴》、莲花生大士的《空行心滴》归纳起来的甚深窍诀。因此，本论摄集《四心滴》<sup>14</sup>、《七宝藏》<sup>15</sup>的一切精要，是藏传佛教真正的如意宝。（当然，很多人可能以前没学过，讲太多了也没有必要。但对我个人而言，闻思了这么多年，

---

<sup>13</sup> 宁提：藏文，译为心滴，即指一切佛法的精华醍醐。

<sup>14</sup> 《四心滴》：又名“四精义支”，即布玛莫扎的《布玛心滴》、莲花生大师的《空行心滴》，以及无垢光尊者汇集前两个心滴的《上师心滴》与《空行心滴》。其中，《布玛心滴》和莲花生大师的《空行心滴》叫“母心滴”，后两个叫“子心滴”。

<sup>15</sup> 《七宝藏》：皆由无垢光尊者所造，分别为《宗派宝藏论》、《胜乘宝藏论》、《窍诀宝藏论》、《如意宝藏论》、《法界宝藏论》、《实相宝藏论》、《句义宝藏论》。

一半时间都花在密宗上，对密宗的信心、欢喜心，确实难以用语言表达。)

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

引导文：就像去往某地需要向导一样，我们要想修持前行法门，则需依靠本论文字作指引。通过学习它的词句和内容，能明白很多以前不明白的道理，找到真正的解脱方向。

《大圆满前行》的传播范围非常广，不但在藏地家喻户晓、人尽皆知，就连汉地很多人，对它的信心也特别大，我想这就是作者和传承上师的加持。我们学佛法一定要讲“加持”，如果不讲加持、不讲信心，那就是世间的学术研究，充其量只是理论上懂得而已，但内心中根本无法改变。

我一直认为《大圆满前行》的加持非常不可思议。比如我翻译了二十多本书，其中《大圆满前行》请得最快，每次做一两万本，几天就一扫而光了，又开始做，又请光了……这几年来汉文版一直都是这样。至于它的英文版，1990年由莲花光中心<sup>16</sup>翻译完成，听说在国外销售得也非常快。可见，这部法确有不共的加持。

同时，它的内容是华智仁波切以殊胜智慧立成的文字，无论是汉族人、藏族人看了，都能得到不可估量的利益。我曾经在金旺堪布座下听过很多法，他讲《大圆满前行》时就说过：“且不论《大圆满前行》

---

<sup>16</sup> 由英国、法国的居士发心组建。

的所有法句，哪怕是短短一页内容，无论是依止上师、轮回痛苦，看起来虽是普普通通的语言，但其法义的加持不可思议，看后定会融入你的心，令你的相续迅速转变。”所以，大家一定要把这个法听圆满，千万不要半途而废，听完之后务必要思维，思维之后务必要修行。

法王如意宝的一位上师叫喇嘛罗珠，他是意科喇嘛的弟子，一辈子最注重的就是让大家修加行。所谓的修加行，并不仅仅指五十万加行，法王说过，五十万加行简单得很，短时间内就可以完成，而最重要的应该是修共同四加行，这个修法不是一两天、一两个月、一两年的事情，而要将其视为终生最重要的功课，只有这样，自己的相续才会改变。正是鉴于此，喇嘛罗珠和法王如意宝传承下的老弟子，在任何违缘和障碍面前，都不会随随便便地改变。

然而现在有些上师，传法时直接就讲非常深奥的大圆满正行，通过直指让弟子体悟心性。虽然依靠上师的加持，有些弟子当时感觉不错，似乎通达了密法或禅宗的最高境界，但由于没有稳固的前行基础，尤其是缺乏共同加行中的看破今世，以至于处处贪图暂时的名闻利养，这样下来，修行绝不会长久，最后有些出家人还俗了，有些居士生邪见了，很容易误入歧途。有些人上半生修行非常好，但因为没有打好前行基础，到了下半生，很可能对佛法生起邪见，自己尚且无法解脱，更不要说以大悲心去利益众生了。反之，若一开始就把人身难得、寿命无常等修得非常圆满，那么上上的功德——对三宝的信心、利益众生的菩提

心、积累资粮、忏悔业障等，自然而然可以显现出来。

我们长期在法王如意宝前听法的老弟子，一方面自己修行很惭愧，但另一方面，可以骄傲地说，许多人有比较扎实的基础，今后一个个必定会获得不共的特殊修证。当然，修证的境界越高，越不会说“我今天看见什么”、“我现在证悟了什么”，把大圆满顿超或直断的境界轻易显露出来。通常他们会表现得很谦虚，说自己只不过修了一点加行、观了一点无常，但实际上他们内心的修证深不可测，不但打好了加行的基础，正行的境界也全部证得了。

因此，修持正行之前，很多上师十分注重让弟子修加行，甚至不惜以各种方式进行调化。昔日意科喇嘛就是如此，对不重视加行、修不好加行的弟子，他会施以极为严厉的批评。凡是受过他批评的弟子，据说后来都有不同成就——毕竟若没有一定的根器，他老人家也不太管，特别严厉地批评过很多次的人，可以遣除其违缘，最终证悟境界比较高。我依止上师的过程中，法王如意宝虽然不会经常批评，但在修加行或发心的过程中，上师偶尔也有这种示现。后来可以看出，诚如《事师五十颂讲义》中所言，这确实是一种不共加持。甚至上师离开人间以后，在梦境等其他境界中，有时候也会批评或者以不欢喜的姿态调伏弟子，这些都是上师的加持以不同方式融入自己的心。

前行基础对每个人都非常重要，但有些上师显现上不是特别重视。其实，除了个别利根者依靠上师加持可速得成就以外，对大多数人来讲，还是需要修前行。法王如意宝的弟子那么多，弘法利生的能力如是

强，却不会让世人产生邪见、毁谤，究其原因，就是因为上师合格的传承弟子很谦虚，不会到处宣扬自己证悟了、能看到他人的前世后世。而这一切如法的言行举止，归根结底来源于前行的修持。

对我自己来讲，一生的转变就是依靠这部《前行》，你们很多人可能也是同样。这次共同学习时，每个人的收获肯定不同，但应该要把握大致方向：一方面以闻思通达逐字逐句的内容，一方面要以虔诚的信心祈祷本传上师。一旦各方面因缘成熟，纵然你是普通的凡夫人，也可以证悟最高深的究竟境界。当然我讲得不太好，只是起个抛砖引玉的作用，但以前讲过好几次，很多老道友对里面的词句比较熟悉，假如有不懂的地方，可以互相提问、探讨。

#### 又名：普贤上师言教

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

言教：此引导文是依如来芽尊者口传教言，不增不减记录下来并汇集成文，是前行教言的一个备忘录。华智仁波切在结文中也说，他把上师言教不折不扣地记了下来，对此当时健在的金刚道友可以作证<sup>17</sup>。其实在我们后人眼里，就算华智仁波切加自己的语言，也跟如来芽尊者没什么差别，他们二位是真正的大成就者，而且在藏地，华智仁波切的名气比如来芽

---

<sup>17</sup> 结文云：“吾虽多闻繁冗词藻论，善巧绘画诗韵彩虹图，然非大恩上师之言教，故此未杂自造之词类。无等上师真佛出于世，雪域世间增上善妙矣，圆寂之时逝去尚未久，健在金刚道友可作证。”

尊者还大。但华智仁波切很谦虚地说，他对上师言教一个字也舍不得忘，一定要把它全部记录下来，以令后人真正与上师相应。

对我们宁提派而言，要想获得证悟，根本不必费心钻研经教，或者依靠其他苦行，只要将传承上师的加持与自己的祈祷相结合，就可以轻而易举地开悟。大多数修行人一边念《龙钦宁提前行仪轨》<sup>18</sup>一边修加行，通过这种方式即能得以开悟。而按照法王如意宝的传统，则是一边念《开显解脱道》一边修加行，这样便可认识心的本性。所以，你们用不着天天背论典、学因明，只要好好地修加行，舒舒服服地坐在那里，一下子就豁然开悟了——开玩笑，“闻思班”快失去信心了，你们要闻思啊！

作者：华智仁波切

华智仁波切的传记，附在了《前行》前面。他是寂天菩萨、观世音菩萨、夏瓦热大成就者三者无二无别的化身，是一位有修证、有智慧、有慈悲的传承上师。他一生中《入行论》与《真实名经》始终未离身，通过《入行论》来弘扬显宗，通过宁提教法来弘扬密宗。他的生平介绍在历史上比较广，我在这里不赘述。

敬礼一切三根本！

这是译礼。是译者在翻译之初，为了遣除一切违缘、增上一切顺缘而作的顶礼句。

---

<sup>18</sup> 《龙钦宁提前行仪轨》：其内容由智悲光尊者撰著，文字由弟子晋美成列沃色（第一世多竹钦）编辑。

《大圆满前行》的汉文译本比较多。最早是郭元兴居士的译本，我依之在学院讲过一次。不过它文字比较古，接近于文言文，我们后人读起来有点似懂非懂。

随后，贡嘎上师的一位弟子根桑慈诚，也把本文的大概要义作过翻译，并整理成《大圆满心滴前行》。1987年，我为部分道友传授过一次，但里面的内容不太齐全，只有“共同前行”与“不共前行”的大体叙述。

之后，由于因缘成熟，1999年我把《大圆满前行引导文》译出来了。后来，也有些人以种种方式“翻译”过这部论典<sup>19</sup>。但不管怎么样，依靠三根本的加持，我翻译的过程顺利圆满，没有出现任何违缘。

顶礼一切具无缘大悲之至尊上师！

这是总顶礼。华智仁波切在造论之初，先顶礼所有的上师。

这些上师具足通达一切万法的智慧与利益一切众生的大悲，而智慧与大悲又是一切功德之根本，所以，这些上师该有的功德都具有了，作者在他们足下恭敬顶礼。

或者说，“无缘大悲”代表观世音菩萨，这些上师与观世音菩萨无二无别，作者对他们恭敬作礼。

以下的颂词，先是依次顶礼三大传承上师、无垢光尊者、智慧光尊者、如来芽尊者；之后宣讲全论概

---

<sup>19</sup> 有些人将《前行》的译者换成自己名字，内容一个字也不改，然后开始对外发行印刷。

要；最后是立誓句。

（一）顶礼三大传承上师：

如来密意持明表示传，补特伽罗人中成善缘，  
循胜士迹究竟二利者，三大传承上师前敬礼。

如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传这三大传承的上师，在人间具有殊胜的善缘，他们跟上了前辈大德的足迹，同时究竟了自利和他利两大事业。在三大传承上师面前，作者毕恭毕敬地顶礼。

所谓的“三大传承”，即是如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。

如来密意传：佛陀以无言语、无表示的方式传授诸法，使如海眷属现前了实相密意，断证功德与本师成为无别。就像密宗各大历史书中所说的一样，大圆满的十二大本师（最后是释迦牟尼佛、嘎绕多吉）对眷属进行意传加持，最终令其完全开悟。这种传承在显宗中也有，比如在佛陀时代，佛陀相续中的戒体，极个别特殊弟子自然而然得到，这也是佛陀以意智慧而传授的。如来密意传的佛陀亦是传承上师之一，倘若没有这个最初的传承，我们在释迦牟尼佛前顶礼无法安立。现在有些人认为密宗传承比较特殊，其实也并不特殊，普贤王如来与释迦牟尼佛全部都在密宗的传承上师里面。

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

方式<sup>20</sup>类似于此。这一传承的上师几乎都在印度，依次是：嘎绕多吉（喜金刚）——蒋华西宁（文殊友）——西日桑哈——嘉纳思札——莲花生大士、布玛莫扎。

补特伽罗耳传：莲花生大士来到藏地之后，依靠语言、文字来口耳相传<sup>21</sup>，令弟子领受法义，依此实修而成就。这是从莲花生大士传给空行益西措嘉、国王赤松德赞开始，之后一直传到酿万登珍桑波——列单荡玛宁吉隆村——杰珍桑给旺修——嘉瓦扬敦——……——革玛燃匝——无垢光尊者——智悲光尊者——如来芽尊者——华智仁波切——麦彭仁波切——堪布根华——托嘎如意宝——大恩上师晋美彭措。如此一脉相传，与汉地净土宗一代代的传授方式比较相似，但也有不同之处。

关于这三大传承，许多人可能没有听过，但对我而言，在上师面前听过很多次了。如今我们很多法的传承非常圆满，尤其是《大圆满前行》，是上师临圆寂前传得最完整的两部法之一<sup>22</sup>，相信很多道友都有圆满传承，希望你们把这些教言铭记于心。

以前如来芽尊者曾说：“除了我之外，我以上的传承上师全部都是佛和菩萨的真实化现。”法王如意宝讲《前行》时也说过：“除了我之外，我以上的传承上师都是住于持明果位的大成就者。”尽管这些是

---

<sup>20</sup> 例如佛陀当年在灵山会上，拈花微笑，将殊胜的禅宗法门传给大迦叶，即是用持明表示传。

<sup>21</sup> 口耳相传：指上师口述，弟子耳闻。

<sup>22</sup> 一部是《贤愚经》，一部是《大圆满前行引导文》。传完这两部法之后，法王在讲《宝性论》的中途示现圆寂。

自谦之词，但也足以体现这个法的殊胜性。现在这个法传到了我们这里，大家务必要重视——这方面我本想说很多话，但今天不多说了。

希望大家对三大传承的上师始终要有信心，没有信心的话，开悟根本谈不上。有些年轻人对佛法的信心比较缺乏，理论上让他讲的话，讲得非常好听，就像高级教授讲课一样，可内心中没有对上师三宝的信心，也没有对众生的悲心、对整个轮回的出离心，这样的话，即使讲得再漂亮，临死时也不一定起作用，只不过是种下解脱种子而已。

所以，学习佛法不但要有理解法义的智慧，更要有对传承上师的信心。如果你看上师传记时，始终热泪盈眶，对上师有无比的感恩之情，很多时候感激得流眼泪，那说明法的加持入于你心中，这样继续下去有一定希望。相反，如果上师的传记、传承上师的事迹在你耳边听了一两百遍，仍是一点感觉都没有，那你的修行前景堪忧。我们学习佛法，改变自己的心很重要。以前你在社会上混的时候，行为特别乱，而现在通过上师加持，心入了法，改头换面是非常需要的。

当然，饮水思源，我们一切的改变和证悟，其加持的来源无非包括在三大传承中，因此，对三大传承上师一定要以虔诚信心恭敬顶礼。最近很多人每天都在磕头，磕头时应该把上师观为三大传承上师的总集来顶礼。同时也要想到：“传承上师给我们传下如此珍贵的法宝，真的非常感激。科学家发明一件只利于今生的东西，后人在使用的过程中，常会随念他们恩德，而传承上师给我们带来的利益，不仅是今生的快

乐，而且是生生世世的快乐，有远见、有智慧的人更要有强烈的感恩之心！”

（二）顶礼无垢光尊者（龙钦巴）：

法性界中证法身密意，光明界中见报身刹土，  
所化者前现化身利众，遍知法王尊者前敬礼。

全知无垢光尊者，是藏传佛教中无与伦比、特别伟大的一位上师，此处以法、报、化三身分别赞叹：从法身的角度，在无可言表的法性界中，他早已证悟了诸法不生不灭的法界密意；从报身的角度，在显现的光明界中，他现见了具有五决定<sup>23</sup>的圆满报身刹土；从化身的角度，在所化众生面前，他示现普通出家人形象，通过闻思修、讲辩著的方式度化无量有情。在这样三身具足的全知法王龙钦巴面前，作者以三门恭敬顶礼。

我们作为后学者，对全知无垢光尊者也要恭敬顶礼，他对整个藏传佛教的贡献不可磨灭，对所有众生的利益无法估量，他被称为“法王”当之无愧。不像现在的世间上，这个也是法王、那个也是法王，明明没有任何修证，也没有利益众生的殊胜功德，只靠发一些宣传品、搞各种关系，就给自己冠以法王之名，这样没有什么意义。而全知无垢光尊者，他所有的传承弟子，无论是藏族人、汉族人，只要虔心祈祷他，都可以得到一分成就、一分修证，这是很多人亲身体会到的。

无垢光尊者的生平事迹，我以前翻译过他的传记

---

<sup>23</sup> 五决定：处决定、身决定、眷属决定、法决定、时决定。

<sup>24</sup>，他的功德跟一般上师完全不同。然而，如今有些人对自己的介绍添枝加叶、大肆杜撰，我就看过一个人的传记，里面的内容远远超过无垢光尊者。其实，现在有些人跟古代大成就者相比，真的没办法用语言来说。就像汉地净土宗祖师或者六祖惠能大师，他们的贡献跟现在一个人比起来如何，大家心里非常清楚。具有加持、具有修证的传承上师，对整个佛法的传播、度化众生的事业有极其超胜之处，我们后人想用语言文字表达内心的感受，根本没办法形容出来。

例如，无垢光尊者所造的《大圆满心性休息大车疏》，华智仁波切非常赞叹，这部论典可以说是藏地的修行次第论，论中教理也极为丰富。依靠上师如意宝的加持，我们曾完整地学习过，不论是我讲者，还是你们听者，当时都有一分快乐，这样的快乐也许会永远存留在你们心底。我个人而言，在上师如意宝座下圆满听受《大圆满心性休息大车疏》，是终生中非常难忘、最有意义的一件大事。大家现在这样听闻佛法、接受传承，对有信心、懂得前后世的人来讲，也有很高的价值，但若对佛法一窍不通，恐怕会把它当作世间的一堂课来对待，那所得的利益也就仅此而已。

（三）顶礼智悲光尊者（无畏洲、吉美林巴）：

明智照见一切所知性，大悲光明现于所化界，  
开显深道顶乘教法者，持明无畏洲师前敬礼。

此颂从智、悲、力三个方面进行赞叹：尊者的智

---

<sup>24</sup> 详见上师仁波切翻译的《全知无垢光尊者略传》。

慧，对一切世俗法和胜义法透彻无碍；尊者的大悲光明，普现于一切所化众生界<sup>25</sup>；尊者以其不共能力，开创了甚深密法的顶乘深道——“龙钦心滴”<sup>26</sup>，并将此广弘于人间。在上师持明无畏洲面前，作者恭恭敬敬地顶礼。

智悲光尊者，又名无畏洲。他在6岁求学时，上师为他取名“智悲光”；十几岁开取伏藏之后，又得到“无畏洲”这一称号<sup>27</sup>。他也是藏传佛教中极了不起的传承上师。他对佛教最大的贡献，就是开创了“龙钦心滴”这一法门。

作为后学者，应当经常祈祷这些传承上师。如果你没有其他祈祷文，可以念诵这几个顶礼偈，不断地祈祷三大传承上师、无垢光尊者、智悲光尊者。若能如此，相续中的烦恼通过上师加持即可遣除，智慧和慈悲无形中会自然出现。所以，我始终认为，恭敬祈祷本传上师是极为重要的事情！

---

<sup>25</sup> 智悲光尊者在传记中说：“我用了七年时间专门修习大悲心，以此功德，我的法脉及法本肯定能利益无量有情。”可见，尊者大悲心的范围十分广大，不像凡夫人那样，悲心仅限于自己的父母亲友。

<sup>26</sup> 有关龙钦心滴的来历：持明无畏洲当时正在巴日寺闭三年关。火牛年（1757）十月二十五日，在光明定境中，见自骑白狮飞至尼泊尔的博达塔旁。在彼处，一智慧空行母给他一个智慧宝盒，内中有五个黄卷和七粒水晶珠。他打开两个黄卷，头一个是用符号文字写观音修法，另一个是名为“Nad Chang Thug Kyi Drom Bu”的指引授记。他吃下全部黄卷和水晶珠，然后先后被隐藏在心的有关伏藏教法的全部句与义，均如印刷般唤醒，清晰无误。他将那些教法保密了数年。在土兔年（1759）他开始在桑耶寺附近的青浦闭另一次三年关。在该次闭关，他连续三次于净观中见到无垢光尊者（1308-1363），亦因空行的多番劝请，故把那些伏藏教法记下来，是为龙钦宁提法系。在木猴年六月初十，持明无畏洲首次公开此套伏藏教法，为十五名弟子灌顶和传法。

<sup>27</sup> 只有伏藏大师才能叫“洲”。

## 第二节课

### 思考题

1. 《大圆满前行》的内容是什么？这些内容是否只是前行法？为什么？
2. 本论是华智仁波切怎么样造的？你对此有哪些感触？
3. 有些人认为，闻思太多了只会增加分别念，故而听一两部法就可以了。这种想法是否正确？请以你自己的体会进行说明。

学习《大圆满前行》之初，首先讲对传承上师的顶礼句。昨天华智仁波切顶礼了三大传承上师、无垢光尊者、智悲光尊者，今天开始顶礼他唯一的根本上师——如来芽尊者。

#### （四）顶礼如来芽尊者：

观音自在显现上师相，说法结缘令入解脱道，  
随机调化事业无边者，大恩根本上师前敬礼。

有关历史和授记中说，如来芽尊者是观世音菩萨以善知识的形象，来到人间度化众生，故被人们称为“观音化身”。诸多伏藏品和经论中记载，凡与如来芽尊者直接或间接结上善缘的众生，都能趋入解脱道，往生清净刹土。同时，他针对众生不同的根基、意乐、界性，能施以不同的调化，度生事业无比广大，

教下弟子遍布天下。在如此殊胜、具有三恩德<sup>28</sup>的大恩根本上师面前，作者以三门恭敬的方式顶礼。

如来芽 19 岁时依止智悲光尊者，在他面前得受了光明大圆满的灌顶及窍诀。后来他前往石渠的扎恰玛隆（托嘎如意宝建立道场的附近），在那里闭关修行 21 年，现见了一切觉性本体，完全证悟了大圆满，是历史上公认的大成就者。

他的亲传弟子犹如繁星般不计其数，其中最了不起的有两大弟子——如太阳般的蒋扬钦哲旺波<sup>29</sup>、如月亮般的华智仁波切。华智仁波切依止如来芽尊者很长时间，后来依靠自己信心，获得了上师相续中的一切功德。因此，华智仁波切唯一的根本上师就是如来芽尊者。

在藏地，与华智仁波切比起来，如来芽尊者不一定那么出名，但后代弟子听到他的名号、学习他的教法，自然会得到不共的殊胜加持，从而获得觉受、开悟，甚至持明果位。

如来芽尊者晚年时，在石渠建造了扎嘉寺。他接近圆寂前，把自己的指甲交给华智仁波切，说：“你以后在扎嘉寺为我造一尊像，把我的指甲用来装藏，这像将与我无二无别。”据说这尊像如今成为无数信徒的朝拜处。如来芽尊者的传承弟子，无论是拉萨、安多、青海、康区、四川都不可胜数，其中很多人舍弃今世而前往寂静处修行，最终证得了持明果位。

所以，大家对传承上师应恭敬虔诚地祈祷，如果

---

<sup>28</sup> 三恩德上师：赐予密法、灌顶、窍诀的上师。

<sup>29</sup> 如来芽尊者认定他为上师智悲光尊者的化身。

不会念其他祈祷文，念这几个顶礼句也非常好。一般来讲，藏传佛教的很多大法师在讲经说法的开端，经常用华智仁波切的这些偈颂来顶礼传承上师；很多人平时在自己的念诵中，也引用这几个偈颂来顶礼传承上师。华智仁波切本来有许许多多上师，但这里主要顶礼了几位特别重要的上师。这几位上师，稍微懂得藏传佛教历史的人，都清楚他们的丰功伟绩，包括他们给后人留下的著作、教下开悟弟子，以及对佛法和人类的贡献。

不过，现在真正懂历史的人可能比较少。学校里的老师教历史时，只是让大家记住：公元多少年，这个人怎么样出生；公元多少年，他离开了人世；他一生造过多少论典……完全是一种学术研究。我看过有些人写的上师传记，除了介绍年龄、时代、政治背景、毕生经历等有相的东西以外，对无形的加持、无形的开悟，研究或者判断的现象比较少。我们作为佛教徒，对外在的历史背景等固然要关心，但最关键的，应该是寻求内在的证悟，这一点对每个修行人来讲很重要！

#### （五）全论概要：

圆满教法遍知传承论，窍诀精要即生成佛法，  
正道前行内外共不共，教言分支捷径往生法。

此引导文圆满包含了释尊八万四千法门的精要，从理论和实修相结合的角度讲，也囊括了两位全知所传下来的论典——无垢光尊者的《大圆满心性休息》和智悲光尊者的《功德藏》。所以，本文全部是窍诀

的精华，依此修持定能即生成佛。它的内容分为三部分：共同外加行、不共内加行，以及教言的支分——捷径往生法。

《大圆满前行》涵摄了无垢光尊者和智悲光尊者论典的精华窍诀。比如无垢光尊者的《大圆满心性休息》，很多道友也都学过，华智仁波切在《窍诀金钥》中赞叹道：“如来诸宗无谬具，如此善说前未有。”它圆满具足佛教各宗各派的无谬教言，如此善妙的论典，在人类历史上旷古绝今、前所未有的。他还说：“九乘佛法皆居此。”所有九乘次第的佛法都居于《心性休息》中。这么殊胜的《心性休息》，我有时间就翻一翻，看到它就非常欢喜。不过现在很多人业力深重，对具有加持的论典不愿意看，而以分别念编写的小说等，却视如珍宝、爱不释手，这类现象在末法时代层出不穷。其实，无垢光尊者和智悲光尊者传下来的论典是最深奥的，而这些论典的窍诀精要，全部汇集于《大圆满前行》中。故本论是一切佛法的精要、一切佛法的总纲，依靠它，今生就能获得圆满正等觉佛果。所以你们不要认为“这个法是前行啊，不一定很殊胜”，实际上它具足一切圆满的教言，既可以算是前行，也可以算是正行。

本论归纳起来分为三部分：共同前行、不共前行、往生法。共同前行，又名共同外加行，其内容是人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患、解脱利益、依止上师。不共前行，又名不共内加行，宣说了一切佛法之根本的皈依、利益一切众生的菩提心、遣除罪障的金刚萨埵修法、积累资粮的供曼荼罗、加持融入

自心的上师瑜伽。最后，是正行无上密法的捷径——三种往生法。全文共有这几层内容。

华智仁波切通过传承上师的论典、根本上师的教言，依自己的智慧给后人留下了如意宝般的《普贤上师言教》。我们如果懂得这些内容，就可以算是一个合格的佛教徒。在藏传佛教中，一个人只要学习佛法，上师通常会让他先学《大圆满前行》，这样的传统非常好，现在汉地为主的很多城市，也纷纷效仿这种做法。希望这次结上法缘的佛友们，今后应该辗转相告，让更多人明白佛教的基本内容。否则，很多人表面上皈依佛教、是学密宗的，更有甚者，自称有所证悟、有神通神变，但连基本的法理都不懂，则实为可笑之处。

我们没有必要自欺欺人。如果想骗人，现在骗人的手段多如牛毛，最好不要利用佛教。我们今生得到难得的人身，并有因缘皈入佛教，应该秉性正直，如理如法地修学。当然，若没有善知识和教典的引导，凡夫人仅凭自己的分别念，很难以通达深奥的佛法，所以务必要依止具有加持力的论典和上师，这样一来，自相续才会逐渐调柔，烦恼也会得以调伏，之后才有能力利益众生。

#### （六）立誓句：

显而易见义深极稀有，无等上师无谬之口传，  
依照自心定解此宣说，愿师本尊加持我相续。

华智仁波切说：《大圆满前行》没有使用华丽的词藻，只以浅显易懂的语言，阐明整个修行次第。尽

管文字简单，但意义十分甚深。这些内容是无等上师如来芽尊者的无谬口传，我数数听闻之后，依照自心对这些法的定解，立誓宣说这一部论典，祈请上师本尊加持我相续！

本论的内容通俗易懂，就算是刚入佛门的小僧人，基本上也能看明白；但若细细琢磨，其涵义又相当甚深，纵然是闻思多年的格西、法师，也有许多不懂之处，个别内容很难以解释。因此，《前行》从文字上虽然好懂，但它的意义极为甚深，越思维越觉得它深奥，这就是圣者金刚语的特色。

这部论典不是华智仁波切随随便便臆造的，而是他按照根本上师如来芽尊者的传授，一字不漏记录下来的。他在结文中也说：“我原本十分精通繁冗的词藻学，也十分善巧绘制诗韵的彩虹图，可这些并非大恩上师的口传教言，故而我在论中未掺杂自己分别念所造的文字。”因此，所有内容均是如来芽尊者的无谬口传，华智仁波切在其座下听闻二十五遍以后，才汇集成了一部《大圆满前行》。

古大德的闻法精神与我们确实不同。现在有些人不要说听二十五遍，仅仅听了三四遍，再听就觉得不耐烦了——“怎么又要讲《大圆满前行》呀！”这种心态是不合理的。对本论，你也许文字上过得去，但内容不一定完全通达，反复听闻还是有必要。2002年我在厦门刚翻译完《释迦牟尼佛广传》后，在闽南佛学院遇到一位厦门大学的教授，我们谈了很长时间，聊了一些佛法和世间法的问题，包括现代量子力学与佛教之间的差别。当时他颇为感慨地说：“以《大

《圆满前行》为指导，打好修行基础特别重要。华智仁波切尚且在上师前听过二十五遍，更何况是我们了？现在我看了五六遍，但还不够，我发愿每年看一遍！”如今过了这么多年，不知道他每年看了没有，如果有他的电话，我倒很想问一下。

大学教授一般会有傲慢心，但他还是很有智慧的，对《前行》越看越有劲儿、越看越有道理，不像有些人那样，看一遍就把法本扔一边去了。所以对法义应无有厌足，不能听一部法就可以了。前段时间，有些人说：“我已经学了《入菩萨行论》，又学了《亲友书》，现在要不要学《大圆满前行》？我会不会闻思得太多了？”这种担忧没有必要，我曾读过蒋扬钦哲旺波尊者的传记，里面说他一辈子听法有七百多函！我看了大吃一惊。短暂的一生中，很多人不要说七百多函，连七十函也没有；不要说七十函，连七本书的传承也没有圆满过。有些人学一两部论典就满足了，这种心态要不得，学佛应该有强烈的渴求心，不能得少为足。若是世间的妙欲，你大可知足少欲，有一间房子就够了，没有必要贪太多，但是对于佛法，应该欲望越大越好——学了一本书肯定不行，还要再学一本；这法听过一次不行，还要再听一次；五十万加行修了一次不够，还要再修两次、三次、四次……

当然，我们修加行时，不能只修不共加行。以前有位法师讲经时说：“修五十万加行很简单，几天就搞定了，这不算什么。修共同四加行才是最难的，一定要花大量时间！”他觉得五十万加行轻而易举、微不足道，但现在很多人却认为，磕十万个大头是一个

非常大的“工程”，其实这是心力不够的表现。假如你心力比较强，在对治贪嗔痴方面，花多少时间和精力也不会觉得多。

本文的内容，是如来芽尊者的殊胜口诀，华智仁波切再三听闻之后，得到相当稳固的定解，遂将自己的觉受和窍诀如实落在文字上，这即是《大圆满前行》的由来。我们作为后学者，也应当牢记自己上师的教言。我曾讲过法王如意宝的一个弟子，他是巴塘的，平时只是个默默无闻的小僧人，但他十多年来一直记录法王的日常讲话，哪怕是一句开玩笑、对弟子的批评，也全部落在文字上。去年法王圆寂三年时，他把这些印成一本书，大家都感觉非常稀有。以前上师在的时候，我们对很多话没太大感触，知道上师肯定会天天说这个、批评这个，但上师离开人间之后，就算是非常普通的语言，现在慢慢去思维，也能体会出甚深的密意，觉得一般人肯定说不出来。同样，华智仁波切也是将如来芽尊者的教言，包括上师引用的印藏大德之教证，完完整整地写下来了。

在写的过程中，他祈愿根本上师、传承上师以及本尊、空行、护法加持自己，愿这部法世世代代地流传下去，利益无量无边的众生。正因为他当时的祈祷和发愿，如今《大圆满前行》的加持不可思议，很多人看了以后，内心短短的时间就会改变，对一生的影响相当大。在座的很多道友也是依靠这个法本，解决了今生乃至生生世世的大问题，通过传承上师的加持，相续中才有了圣者的无漏圣财。

我始终认为，学习佛法的过程中，祈祷本传上师

尤为重要。一旦上师的加持融入你心，闻思修什么法、办什么事都比较容易，不然，做很多事情难如登天。因此，大家要经常祈祷传承上师，愿他们的大悲、智慧和利益众生的不共能力，全部融入自己相续，让自己将来像他们一样，在利益众生方面显出特殊的力量。我们只求这一点，不求其他人天福报，没必要希求加持自己活得长一点，或者晚年时退休金一点不扣，全部拿到手里。我们唯一求的就是利益众生，哪怕粉身碎骨、寿命短暂，也绝不畏惧退缩，“愿我生生世世具足利益众生的力量，拥有度化众生的勇敢之心”，这就是菩萨勇识的发愿！

至此，已讲完了本论前面的几个颂词。

附：

## 日修闭关要诀

最近大家都在修《大圆满前行》共同加行，具体修行之前，我给大家顺便讲一下修行要诀。

这个要诀适合于共同加行，也适合于不共加行，此为华智仁波切和堪布阿琼的教言精华，我自己一直以这种方式在修行。通过这节课的学习，希望你们掌握有些窍诀后，在有生之年也以这样的方法修持。不要像现在有些世间人，为了身体健康或疾病痊愈而修一些瑜伽、武功，这种行为跟我们这里的修行教言差别非常大。我本人依止上师之后，只要想得起来，就会按照这种方法修，希望你们也能长期这样修持。

此处所讲的，主要是闭关的明确修法，这可以归纳为一天的修要，即一个人从早上到晚上该怎么修行。修行时可分入座和出座，根据自己的具体情况，入座分为两座、三座、四座、六座等许多层次。如果你时间特别紧，没有修六座的时间，至少也要保证早上或晚上修一座。我认识的一个同学，她是政府部门的高官要员，白天工作非常繁忙，但晚上始终保持一座修行，六七年来一直没有断过。人的信心还是很重要，只要有信心，时间和环境都可以空出来，哪怕被关在监狱里，也照样可以虹身成就，就像昔日很多高僧大德一样。有些人总是抱怨：“我没有修行的自由，我的家人很坏啊！”但你再怎么没有自由，也肯定比监狱好一点，监狱里的人尚且有机会修行，你为什么

抽不出时间？因此，纵然你平时再忙，也应尽量空出一座的时间。包括学院有些发心人员，我希望你们最少要完成一座修行，这是起码的要求，倘若连短短半个小时都不能修，那你可能已经转生到“无暇”中了。

下面简单介绍一下一天的修行。一般而言，心滴派的修行人非常重视入座修行，每一天的修行，可分为晨起修行、日间正式修行、晚睡修行三个阶段。

### 晨起修行

早晨首先观想，诸佛菩萨和传承上师通过摇动金刚铃和手鼓的声音，让自己从无明烦恼的睡梦中醒来。

醒来之后，马上念“喇嘛钦、喇嘛钦……”，祈祷上师垂念自己，或者念 21 遍百字明。然后在床上安住一下，观察昨晚做的是恶梦还是善梦，做恶梦则谴责自己，做善梦则随喜和回向。

起床以后，最少要磕三个头。磕完头就开始洗脸、刷牙、方便、提水等，做一些日常琐事。尔后打扫佛堂，在佛像前供水、供香等。

### 日间正式修行

正式修行，包括前行、正行、后行三部分。

#### 一、前行：

什么事情都做完后，关上房门，开始入座。按照堪布阿琼在《前行备忘录》中的教言，前行必须具足三个要点：

1、身要：入座的时候，先在舒适的坐垫上，身

心放松，稍加休息。然后作毗卢七法，即1) 双足金刚跏趺或半跏趺坐。2) 双手结定印：

右手在上，左手在下，两拇指相触，



定印

放于脐下。3) 脊背端直：不可东倒

西歪，也不可前俯后仰。有些修行窍诀中说，身端直则脉端直，脉端直则心端直，心端直则觉性自然现前。

4) 颈部稍向前屈：不能往后仰，也不能左右歪斜。5) 臂膀后展放松：不要向胸前内收。6) 双目垂视鼻尖，

不能睁得太大。7) 舌抵上颚。

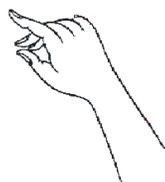
2、语要：一般口中的念诵叫做语要，但这里不是讲念诵，而是与呼吸有关，即指排九次垢气。

具体做法：右手握金刚拳<sup>30</sup>，压在右大腿根的动脉上。左手以三股金刚印按住左鼻孔，从右鼻孔中排三次垢气。同时观想：无始以来自他众生以嗔心所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出<sup>31</sup>。



金刚拳

然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以三股金刚印按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时观想：无始以来自他众生以贪心所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。



三股金刚印

最后双手都握金刚拳，压在两大腿根的动脉上，从两鼻孔中同时排三次垢气。心里观想：无始以来自

<sup>30</sup> 金刚拳：拇指压住无名指的指根，其他四指握成拳头。

<sup>31</sup> 呼吸长短可根据自己情况定，没有具体要求。

他众生以痴心所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

这叫做排九次垢气。之后，有些引导文中说，开始念元音咒<sup>32</sup>、辅音咒<sup>33</sup>、缘起咒<sup>34</sup>，如果实在不会念，也可直接念“嗡啊吽”，依靠诸佛菩萨三金刚<sup>35</sup>的加持，使自己的语言得以清净。

这样排垢气，表面上只是一般的瑜伽，而实际上，我们相续中的贪嗔痴垢染通过这种方式可以全部排出。就像吃饭前要把碗洗干净、倒水前要把水桶洗干净一样，正式观想之前，也应将相续中的垢染通过排气的方式来净除。

3、心要：可分两个方面，一是发心，二是祈祷。

1) 发心：修行时务必要观察自己的发心。

如果是无记心，则把它转为善心。

如果是恶心，则彻底舍弃，不要生起。

如果是善心，它分为世间、出世间两种。世间善心，包括救畏心和善愿心。所谓的救畏心，是害怕怨敌、病魔等损害，而渴望远离这种怖畏；所谓的善愿心，是希求发财、健康、漂亮、工作顺利等人天福报。以这些目标而修行是不合理的，理应把它舍弃。出世间善心，又分声闻缘觉之发心、大乘菩萨之发心。其中声闻缘觉希求自己解脱之心，我们也要舍弃，而唯

---

<sup>32</sup> 元音咒：嗡 阿阿 俄俄 呜呜 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿索哈。

<sup>33</sup> 辅音咒：嗡 嘎哇噶噶昂 匝擦匝匝酿 札义札札那 达塔达达那 巴帕瓦巴玛 雅鬲拉瓦 夏卡萨哈嘉索哈。

<sup>34</sup> 缘起咒：嗡 耶达玛黑德抓巴瓦 黑顿得堪达塔噶多哈亚挖达 得堪杂哟讷若达 诶望巴德玛哈夏玛呢耶索哈。

<sup>35</sup> 三金刚：金刚身、金刚语、金刚意。

一希求大士道的菩提心——为利益天边无际的一切众生，让他们获得圆满正等觉佛果而修行。

略而言之，发心就是排除无记心、恶心、世间善心等不良心态，真正生起菩提心。

2) 祈祷：在前方虚空大概一尺高的地方，观想自己的上师，坐在千瓣莲花狮子宝座上。假如你对上师信心特别大，则可观想上师现在的样子，如法王如意宝《上师瑜伽速赐加持》中的观想方法一样；假如你信心没有那么大，则可将上师观为观音菩萨、释迦牟尼佛、莲花生大士等圣尊形象。

然后，在上师面前一心一意祈祷：“十方诸佛菩萨的智慧总集根本上师如意宝您，请一定要垂念我、加持我！让佛法融入我的心，遣除所有的迷乱分别，让我修行圆满成功，最终获得无上证悟。”尤其是，如果你正在修人身难得，就祈祷“愿我像上师您一样，人身难得的境界在相续中生起”；如果你修的是寿命无常，就祈祷“愿我像上师您一样，寿命无常的境界在相续中生起。就在这一座上，就是现在这个时候，一定要在我相续中生起来”。以无比的恭敬心一直这样祈祷。祈祷的过程中，一般要求念上师祈祷文，此时以非常强烈的信心合掌，在上师面前念7遍或21遍祈祷文。

祈祷完之后，观想上师化光融入自身，自己的心与上师的智慧变成无二无别。在这种境界中安住，不跟随过去的分别念，不执著现在的分别念，也不迎接未来的分别念，尽可能什么都不执著。

以上是前行的身要、语要、心要。

## 二、正行：

上师瑜伽本来属于前行，不过也可当作正行来修，一边祈祷上师一边磕头，将此作为一个座间，最后作回向就可以了。但若没有将上师瑜伽作为正行，而是作为前行，那修完上师瑜伽以后，则应开始正行的修持。

正行是什么呢？就是观修人身难得、寿命无常等等。比如昨天观修了八无暇，今天观修十圆满，里面的内容一个一个思维之后，知道自己没有堕入地狱、饿鬼、旁生，而有幸获得了人身，真的非常有福报，今后当唯一行持正法。一直到“菩提心”修法之间，全部以这种方式修持。

这是堪布阿琼的窍诀。尼泊尔有个老修行人叫桑吉多杰，他八十多岁了，是堪布阿琼的弟子。他在有些辑要中讲过，从“人身难得”到“菩提心”之间的修法，至少需要146天来修习。若与《大圆满心性休息》的前行修法结合起来，共同四加行起码也要修100天，这是很多上师的传统。

这次我提倡大家修加行，并非是一时冲动、心血来潮。我这辈子对《大圆满心性休息》和《大圆满前行引导文》比较重视，10年前给大家传《三处三善引导文》和《前行》时是这样，现在仍然是这样。有些人一生中修这个、修那个，跟这个上师学、跟那个上师学，甚至遇到外道也随学他们的瑜伽，最终把自己搞得不伦不类，这是非常可悲的。希望大家把自己的基本修行固定下来，每天从早到晚都这样修，我自己是这样的，不过你们有些人会听，有些人不一定会

听。

### 三、后行：

利用半个小时或一两个小时修完一个引导文之后，要将这一座的观修善根进行回向。如果没有能力安住于无缘中回向，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，有时间的话，念一遍《普贤行愿品》；没有时间的话，就念“文殊师利勇猛智……”<sup>36</sup>两偈作回向。这些方法以前都讲过。

## 晚睡修行

一天四座或六座修圆满以后，晚上把供佛、供护法的供品全部收了，临睡前先磕三个头，然后坐在床上认真观察一天的修行，修得比较好就随喜自己，并回向给众生；修得比较差就呵责自己、谴责自己，心想：“我在上师面前听了那么多窍诀，别人每天修得那么成功，我为什么修成这样？真是坏蛋！”像堪布阿琼所说，使劲掐自己的肉以示惩罚，狠狠地骂自己。之后就开始睡觉。

睡的时候，有些人夜不倒单，有些人作狮子卧，这些都可以。然后按照心滴派有些上师的教言，观想上师化光融入自己心间的四瓣莲花<sup>37</sup>，于上师所发出的无量光芒中入眠；或者观想上师发光，整个器情世界全部融入自己，自己再融入上师，上师化光消于法界，在这种无缘境界中入于光明梦境（如果光明梦境没

---

<sup>36</sup> “文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。”

<sup>37</sup> “四瓣莲花”的说法，在《上师心滴》、《直指心性》中均有提及。

有修过，就在无有执著的境界中入眠)。

其实，老一辈的很多修行人，早上起来时从念百字明或者祈祷上师开始，白天行住坐卧也时时祈祷上师三宝，晚上睡觉一直念“喇嘛钦、喇嘛钦……”，在上师的智慧与自己的心无二无别的境界中入眠。每天的生活都是这样。然而现在许多修行人，早上起来时很多行为非常可怜，白天也一直散乱度日，晚上犹如一块石头扔到床上，躺下去就像猪八戒一样呼呼大睡，每天都是迷迷糊糊、浑浑噩噩，人生几十年一晃而过。其实这样不太好，真正的修行人，一生的行为应该像一天的行为。

非常希望大家祈祷上师三宝，令自相续得到一些利益。全知无垢光尊者也讲过，如果没有实地修持，哪怕能背诵并精通千经万论，在临死时也无济于事。因此，我们在学习的同时，一定要精进修行！

### **上师课后之教言：**

刚才所讲的内容，基本上是堪布阿琼的窍诀，同时也结合了法王如意宝传讲的教言，以及大圆满心滴讲义中的法义。我自己的修行很差，本不该把这些说出来，但今年大家都在实修，以后可能也一直这样修，因此，没有什么需要保密的，应该提供给大家。多年以来，我一直沿循这样的修行道路完成了自己的前半生，后半生肯定也只有这一条路，除此以外，我从来没有想过：早上起来就飞来飞去，晚上一下子就入于光明。根本没有这种想法，也不可能这样的。

作为一个初学者，一天的修行次第就是如此，只不过有些说法略有不同，你们也不用大惊小怪——“那个讲义说排出的垢气是黑色的，您怎么说有那么多颜色呢？”其实每个上师的教言有所差别，我是按大圆满心滴的一些讲义来讲的，还结合了法王如意宝以前讲的窍诀，所以这些教言都不矛盾，大家没有必要担心。

我们修任何一个正行引导文之前，首先都要修上师瑜伽，否则，与心滴派的传统不符合。有些人念了皈依偈就马上修正行，这样不是很好，应该先修一下上师瑜伽，强烈祈祷上师加持自己，令所修的法义融入自心。若能一直不离这种强烈的祈祷，修行必定会得以圆满，这是传承上师的教言。

我个人的话，不敢说正行方面有什么教言，但依止上师近二十年的过程中，身体好一点、心情好一点的时候，每天除了这个以外，再没什么其他可修的了——不可能看到这本书有个修法，觉得比较好就试一试，看到那本书有个修法，又开始修一修。本人是在一个修行窍诀上完成一生的，诸传承上师的修行都是这样，我所认识的上师也是这样。因此，你们最好也能如此。今天所讲的修行方法非常重要，希望大家铭记于心！

### 第三节课

#### 思考题

1. 发菩提心需要具备哪两个条件？请一一说明。你是不是这样发菩提心的？
2. 怎么样缘一切有情生起大悲？请以窍诀的方式阐明。你这样观想之后，自相续有哪些改变？
3. 什么叫做三殊胜？行持善法为何要以三殊胜摄持？你今后能否做得到？
4. 善行是大是小以什么来决定？为什么？明白这个道理，对你有哪些帮助？

此大圆满龙钦宁提内外前行，是华智仁波切长期依止如来芽尊者听受二十五次之后，依照上师口传而记录下来的。其中内容非常丰富，具有殊胜的传承加持力。

全文分二：甲一、闻法方式；甲二、所讲之法。

甲一（闻法方式）分二：一、发心；二、行为。

乙一（发心）分二：一、广大意乐菩提心之发心；二、广大方便秘密真言之发心。

发心分为两种，一是大乘显宗的菩提心，一是金刚乘密宗的观清净心。

大家应该明白，《前行》不是一般人可以听受的，这个法虽然表面上是基础法、前行法，但实际上对听

受者的要求比较高。就像世间学校的高考，没有一定水平的人不能参加，同样，听法者如果发心不正确，也不能听受这个法。现在社会上大多数人都不听法，即使有因缘偶尔听受，目的也不会为了利益无量众生，更不会观想一切均为清净。有些人听法是为了满足好奇心，有些人是为了发财、治病、得名声、工作顺利，这些目的都不如法。本论是相当深的大乘窍诀，对希求世间八法、名闻利养的人来讲，恐怕不一定适合其意乐。所以，我们从发心的角度，也可以看出这部论典的殊胜性、甚深性。

### 丙一、广大意乐菩提心之发心：

一般来讲，世间人的发心渺小、狭窄，完全是自私自利或希求今世，除此以外，发愿“乃至成佛之间，饶益无量无边的众生，令其获得不可言说的无上佛果”，这种念头从来也没有想过。诚如寂天论师所言，不论是具有功德的梵天、帝释，还是恩重如山的父母，纵然在梦中也没想过要发菩提心，更何况说真正生起了。但对大乘修行人来说，在听受本论之前，首先要发菩提心。

那么，如何发起菩提心呢？必须具备两个条件：

#### 一、缘众生的大悲

我们先要明白：身处在六道轮回中的众生，无始以来没有一个未曾做过自己的父母。做父母时，他们都是无微不至地呵护我、恩宠我，最好的食物先给我吃，最好的衣服先给我穿，十分慈爱地抚育我成长。

其实，六道众生都当过父母，这在佛经中也有记

载：《父母恩重难报经》中说，有一天，佛陀带领众弟子往南方行走，见到路边有一堆枯骨，佛陀便对这些骨骸以五体投地的方式顶礼。阿难不解地问：“您是三界导师、四生慈父，为众人所皈依敬仰，为何要礼拜这堆骨骸呢？”佛陀说：“这一堆枯骨，或是我前世祖先的骨骸，或是多生累世父母的遗骸，由于这个缘故，我今天理应对它顶礼。”佛陀在《梵网经》中也说：“一切男子是我父，一切女人是我母……六道众生皆是我父母。”只是因为时间过于久远，加上胎障所蔽，众生认识不到罢了。

然而，修持菩提心的圣者，能真正体会到这一点。阿底峡尊者在聂塘时，有天看见一匹马将脖子卡在树中，拼命地在那里嘶叫挣扎。尊者忙对旁边的人说：“我的老母亲正在受苦，请快救救她！”所以真正修过菩提心的人，无论看见什么众生，上至梵天帝释，下至蝼蚁昆虫，都会生起与父母无别的想法，绝不会产生杀害之心。法王在《怀业时语》中也说：“三界众生皆为父母亲，当以大慈大悲平等护。”

三界众生既然都当过父母，我们就不能只孝顺今生父母，而对其他的众生，尤其是关系不好的怨敌、人类以外的动物不管不顾，甚至肆意残杀，否则，这是修行人的一种耻辱，不是大乘菩提心的表现。其实，修行最难的就在这里。很多人口头上说要发菩提心，高僧大德讲经时也再再强调发菩提心，可是你这种心生起来了没有？你能否将一切众生与今生父母平等对待？这还是值得观察。倘若你所学的理论并没有付诸实践，从没有生起过一刹那的菩提心，那你说得再

漂亮，也只不过是重复前人的话而已，对自己没有多大利益，想真正利益他人就更不可能了。

所以大家在学习过程中，一定要经常思维：众生都做过自己的父母，做父母的时候，始终无微不至地关心我。就像堪布阿琼所说，即使父母没有经济条件当乞丐，他们乞讨的食物中，哪怕有一点油脂或一团肉块，也舍不得自己吃，马上会给我；在垃圾堆里找到一件破破烂烂的衣服，也会把稍微干净、结实的地方，给我做成衣服或补丁。除了极个别父母因特殊业力不疼爱子女以外，一般来讲，不管是有钱人、没钱人，他们对孩子的关爱无法用语言来形容。

每个人都当过孩子，你们可以想一想：父母对自己付出多少？自己又对父母付出多少？有些人长大后虽然很孝顺，但一个月中连半个小时也抽不出来陪父母，好好对他们嘘寒问暖，所以父母非常可怜。当然，若想报答父母的恩德，仅陪他们聊天是不够的，关键要让他们学习佛法。现在提倡最多的报恩方法，就是给父母洗洗脚，其实这不是很重要，脚脏也可以、脚干净也可以，脚怎么样都没关系，最重要的是应该给父母“洗洗心”。父母无始以来相续中遍满了贪嗔痴，今生中若没有办法以自力洗掉，也应让他们借助于佛法的力量消除，这才是最好的报恩方法。

当然，这是对今生父母而言的。同样，一切众生无始以来都当过我们父母，对我们恩重如山、恩深似海。但遗憾的是，他们因为愚昧无知，再加上没有大乘佛法和善知识的引导，虽然拼命追求各种快乐，却不知奉行快乐之因——十种善业，为了发财去偷盗、

为了长寿去杀生，将乐因当成仇敌一样毁灭掉，如寂天菩萨所言：“愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”他们虽不愿遭受任何痛苦，却不知舍弃痛苦之因——十不善业，反而为了快乐而邪淫或赌博，以至于“众生欲除苦，反行痛苦因”，所想与所做背道而驰，最终得不到丝毫快乐。

放眼整个世界，随着科学技术的高度发达，人类造恶业的手段层出不穷，造善业的手段微乎其微、极其鲜少。很多人糊里糊涂地步入歧途，对世间法的智慧完全成了造业的手段，善恶报应自己一窍不通，等在前方的唯有迷茫、黑暗、恐怖，就像双目失明的盲人徘徊在无边无垠的旷野中一样，根本不知方向。

很多人确实非常可怜，一旦沦为地狱、饿鬼、旁生的众生，何时才能了知取舍因果啊？有时候我们应该想一想，自己会不会堕入三恶趣？一旦堕入三恶趣中，解脱的机会极其渺茫，可以说几乎没有。我们现在获得了人身，一定要抓住机遇，否则，以一念之差而造下弥天大罪，到时想后悔也来不及了。所以，我们现在拥有人身的时候，应该把握好自己方向。同时缘那些迷茫的老母有情生起大悲心，这是发菩提心的第一个条件。

## 二、缘佛果的智慧

再进一步观想：要想帮助一切众生远离痛苦，别的方法无济于事，如今我遇到大乘善知识和大乘佛法，自己也有幸堪为法器，这种殊胜因缘具足的时候，一定要听受能斩断轮回根本的大乘佛法，同时不断地认真思维、修持。此举并不是为了自己快乐或得到名

声，而是为了使曾经做过自己父母、现在为六道痛苦所折磨的一切有情，摆脱各自业和烦恼的束缚，获得遍知佛陀的果位。这就是缘佛果的智慧。

简而言之，所谓的菩提心，正如弥勒菩萨所云：“发心为利他，求正等菩提。”发心利益一切有情（缘众生的大悲），愿他们获得圆满正等觉佛果（缘佛果的智慧），就是菩提心的两个条件。智慧光尊者也说过：“所谓的菩提心，断除了自私自利，为众生希求佛果之心犹如饥饿者寻找食物、口干者寻找水一样强烈。”这样的殊胜发心，无论任何时候都要具足。

菩提心的修行方法，本论以窍诀方式告诉了大家，在藏传佛教中，这个窍诀书相当难得，被当作最甚深的“指路明灯”。这次我们也不赶进度，每天能讲多少算多少，希望大家在听受的过程中，务必要把里面内容贯穿于心，将华智仁波切的金刚语与自己的心互相对照，就像美女照镜子一样，反反复复看哪里有“黑点”。对照之后你会发现，不要说以前没学佛时造的恶业无法想象，即使学了佛以后，很多修行也是一种形象，且不说算不上大乘佛法，连小乘佛法的边也沾不到，自己口头上讲得特别高妙，实则与正法南辕北辙。

有些人听了我们的课以后，说：“我过去没有懂得佛法，现在才懂了一些。”实际上，若把《前行》的内容结合你的相续，你懂得恐怕还不够，一定要发愿继续学习。其实本论内容越学习越难，就拿“发菩提心”来说，谁都能口若悬河地讲上半天，我也讲了二十多年了，可每次观察自己的起心动念，并没有时

时以菩提心摄持，有时候讲课处于无记的状态中，好像完成任务一样，不是为自己、也不是为众生，反正这一堂课不能缺，说是为了一切众生，但为众生的念头没有生起，这是很可怕的！

所以，每个人在闻法之前，当听到“为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心”时，自己的意识要当下转变，若能转变，一刹那就可以摄持闻法功德，这是非常关键的。当然，这也跟自己平时串习有关，若从来没有这样串习过，听了多少年法也不一定发菩提心。但如果你每次不管做什么善法，首先都想到利益众生，那么久而久之，就会习惯成自然。

因此，无论在上师或光盘、MP3、MP4 面前闻法，还是放生、念咒、做慈善、当义工等修法<sup>38</sup>，发菩提心都相当重要。不管你行持的善根是大是小，大至放生几千头牦牛、建造几层楼的佛堂，小至持一句观音心咒、念一声阿弥陀佛名号，最初都应以菩提心摄持，这称为“加行发心殊胜”。中间善根不被违缘损害，称为“正行无缘殊胜”。（倘若你有大圆满、大手印、大中观的境界，则应安住于此，这是上等正行无缘殊胜；倘若没有这种能力，做善法时从始至终专心致志、聚精会神，不要三心二意，也是一种正行无缘殊胜。有些道友听课的时候，刚开始有点专注，后来就心不在焉了，这不叫正行无缘。）最后为令善根蒸蒸日上，以回向来印持，这叫做“结行回向殊胜”，就像钱存在银行里被印持了，它的利息会越来越增上，但若没有存进去，随时都会被偷走或

---

<sup>38</sup> 修法：“修”有串习之义，“法”有善法之义，从广义上讲，在自相续中串习任何善法都称为修法。

乱花掉。因此，藏地很多老修行人对回向非常重视，自己正在禅修、做善事时，如果突然有人找，他会说：“你等一下，我回向了再跟你说话。”“你等等啊，我回向了就出去。”即使没时间念长的回向文，至少也要念一遍：“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。”这样一来，善根乃至菩提果之间也不会耗尽。因此，所有善行以此三殊胜摄持是必不可少的。

这以上讲了“三殊胜”，我们介绍过很多次，此处又再次作了强调，希望大家听后不要只是一两天的热情，应把它作为有生之年不忘的修行法。我个人而言，对《大圆满前行》不是像看报纸一样，今天看了，明天就扔了，然后到处寻找新鲜法，而是对它的字字句句都非常珍惜。在过去，很多修行人将它视为如意宝，那时候没有印刷的书，如果有人抄写得非常好，有些人甚至拿一头牦牛来请。当时的一头牦牛，约为中等家庭财产的三分之一，可见很多人对这部法非常重视。然而，现在书好像太多了一样，大家对法的希求心日渐退减，以这种可有可无的心态，要想加持融入内心有一定困难。

我们这次讲得会广一点，整理出来的法本也许有好几册，天天带在身上不太现实，但希望你能将华智仁波切的金刚语——《大圆满前行》随时带在身边，作为自己的“善知识”。毕竟真正的善知识不可能天天跟着你，不然到了一定的时候，你生厌烦心，上师也生厌烦心。但这个法本是无有嗔恨的“上师”，你

随时都可以打开看一看，依此令相续中的烦恼、痛苦得以平息。

总而言之，在闻法过程中，最初要将闻法方式放在首位，闻法方式若不如法，一边闻法一边生贪嗔，那不一定有功德，若是这样，你不要再继续听下去了，站起来离开就可以，这在佛经中也有开许。但除了闻法方式重要以外，更重要的是发心，诚如智悲光尊者在《功德藏》中所言：“只随善恶意差别，不随善恶像大小。”你的善法功德大不大，关键要看自己的发心。倘若相续中掺杂很多烦恼，对别人有竞争心、炫耀心，即使你修了十三层楼的经堂，这个功德也不大；但若能以菩提心摄持，有些善根看似微不足道，实际上功德无量无边。就像《贤愚经》中贫女供灯的故事一样，那个贫女费了很大的劲，好不容易得到一点油，发菩提心供灯之后，声闻圣者（阿罗汉）也没办法扑灭。

所以，我们平时哪怕有一点点钱财，遇到一点点机会，也应以菩提心摄持来行持善法。比如，自己实在业力深重，没有因缘听完全部的佛法课程，那即使只听一堂课，最初也要发菩提心，中间专心致志地听，最后以圣者金刚语所造的回向偈来作回向。或者，你没有钱长期作上供下施，但偶尔赚了一点钱，也可用来买一包奶粉，刚开始时发菩提心：“为了众生获得无上佛果，我用它供养僧众。”供僧的时候一心一意，很快的时间就处理了，最后再作一个回向。如此，这件善事就有头有尾了，其功德在你的菩提道路上占有十分重要的地位。

因此，善根的大小，不能单凭表面来衡量。有些人做的善法非常大，每天很积极地听经闻法，但如果心不是很清净，带着图地位、求名声等世间利益的动机，就像有些藏族喇嘛听法是为了得到堪布、格西的名称，有些汉地和尚听法是为了得到大法师的头衔，有些居士听法是为了当上居士法师，或者为了家庭和合、生意兴隆、辩才无碍、财源滚滚，那么无论听闻多少佛法，也不可能变成大乘正法。因为大乘正法的目的只有一个，那就是利益众生，让众生成佛。如果你动机不正，听闻再高深的法，对自己也没有什么利益。

有一次，阿底峡尊者显现上特别伤心，弟子仲敦巴问为什么，他说：“我有一个修黑班杂的弟子，今天堕入恶趣中了。”本来，修密宗本尊不可能堕恶趣，但若起了降伏别人的恶念，结果会落得如此下场。可见发心的确非常重要，如果发心清净，一切都是清净的。就像一棵树，它的根若是剧毒，枝叶花果全是剧毒；如果根是妙药，那枝叶花果全是妙药。

因此，我们最初一定要向内观，调整自己的发心，不论想说什么、想做什么，皆要以菩提心摄持，如《入行论》云：“若身欲移动，或口欲出言，应先观自心，安稳如理行。”若能知道这样调整发心，就说明你的善法已被方便摄持了，如此一来，哪怕是做一点微小的善事，也会成为大士正道无量福德的津梁。

其实，仅仅发一个利他的心，福德也远胜于供养诸佛，寂天论师说：“仅思利众生，福胜供诸佛。”《胜月女经》亦云：“仅思利他心，利益尚无量，何况行

利益？”相反，如果不懂这样发心，就算你每天装腔作势地闻法、煞有其事地修法，也只能成为形象上的修行，不会真正得到解脱，《菩提心释》云：“未发菩提心，永不得成佛。”

有些人看起来特别精进，但内心没调整好，修行是为得到赞叹供养，这样意义不是很大。原来我们去五台山时，就看到有个和尚在坐禅，我躲在柱子后面偷看，结果发现有人靠近他时，他闭着眼睛，正襟危坐；没有人的时候，他就睁开眼睛，东张西望。藏地也有这样的情况，我去拉萨的时候，见到有些出家人在那儿化缘，拿着铃杵念二十一度母的赞颂，看见有人来了，他们就开始“嗡吉赞玛帕玛卓玛……”，念得特别起劲儿，没有人时就不念了。这些人表面上很精进，实际上是为了名利钱财，这样行持善法不但没有功德，反而还有过失。但如果以利他心为出发点，就算做的事情很小、时间很短，此功德乃至佛果之间也不会空耗。所以追求外在形象我们并不赞叹，当然，有些大德弘法利生的事业做大了以后，形象也不得不显出来，这是没办法的，除此之外，故意在别人面前炫耀、吹捧，这些没有实在意义。

通过上述分析，无论是闻思大小乘佛法也好，观修文殊、观音等本尊也好，持诵往生咒、百字明等密咒也好，修加行时顶礼膜拜也好，转绕坛城、佛塔、经堂、寺院也好，甚至口诵一句“嗡玛呢巴美吽”、手转几下转经轮，都应当以菩提心摄持，这一点十分重要。尤其是现在很多人为了弘法利生在发心，于此过程中，如果你为慈善事业打电话、为外面学员制作

光盘，最好能以菩提心摄持。在《大集经》中，宝手菩萨曾问虚空藏菩萨：“一切佛法的根本是什么？”虚空藏菩萨答言：“菩提心是一切佛法的根本。一切法住于菩提心上，便得增长。”<sup>39</sup>倘若没有菩提心，表面的善根做得再大，实际上功德也不大。

以上讲的是发菩提心。这方面的内容，我们也曾讲过很多，但此处是以窍诀方式叙述的，希望大家一定要行持。菩提心谁都讲得来，但实际行动中能不能发起，关键要看自己的修证。我们现在并不赞叹修成五眼六通，或者看见明点、通达光明，这些特别高的境界暂且不谈，最需要的，是先想办法具足菩提心这一基础，以令自己所作所为成为大乘善根，这样一来，做任何事情肯定是为了众生，第一个发心殊胜便已具足了。否则，这一点都不具足，许多修法真的会很糟糕！

---

<sup>39</sup> 《大方等大集经》：“中有一菩萨，名曰宝手，问虚空藏菩萨言：‘希有善男子！一切诸法及如来法，甚深难测不可思议。又善男子，何谓安一切佛法根本耶？’虚空藏菩萨答宝手言：‘善男子，菩提心是安一切佛法根本。一切法住菩提心故，便得增长。’”

## 第四节课

### 思考题

1. 请以教证概述密宗有何特点？请具体阐明密宗哪方面与显宗相同，哪方面比显宗超胜？对此你有什么认识？
2. 密宗有许多不经苦行即证佛果的甚深方便，归根结底主要依赖于什么？你打算如何观修？
3. 观清净心应避免何种错误观念？这是否唯一是密宗的修法？为什么？请引用公案进行说明。
4. 听闻佛法的时候，应当怎么样观清净心？请一一阐述不同的明观方法。你会用哪一种？
5. 什么叫做“本来常有相续轮”？明白这一点，对你有哪些帮助？

这次传讲《大圆满前行》，我有几个目标：第一、给大家打下坚实的佛教基础；第二、令皈依多年的人在一两年中尽量修完五加行；第三、使那些对密法有成见、有邪见的人，通过这次学习，对密法生起纯洁的信心。大致有这么三个想法。

上一节课讲了显宗的发菩提心：我们在听闻佛法时，切莫以无记心或不善心来听，一定要发起善心。而在善心中，希求自我解脱的出离心是一种所断，唯一当求利益众生的菩提心。当然，学习佛法的过程中，还是需要出离心的，其中向往解脱的部分并不是所

断，要断除的只是想着自己这部分——倘若听课只为了自己解脱，这样发心是不允许的。所以，大家每天听课之前，应仔细观察自己的发心，看到底是为自己还是为众生，抑或是有什么目标都没有？只有为了众生，才是无伪的大乘菩提心，这是我们需要发心。

不仅听法、修法要以菩提心摄持，在日常生活中，也应该以自己的能力、智慧、财富，尽心尽力地帮助众生，这对大乘行者来讲不可缺少。尤其在汉地，人那么多，分别念那么重，文化又如是复杂，很多人身心的痛苦极为强烈，若没有佛法的甘露妙药，不要说来世的解脱，纵然是今生的生活，也很难以面对。所以，我们每个人要以自身的力量发一点光，哪怕劝一个人皈依佛门、发菩提心、行持善法、终生不造恶业，这个贡献也非常大。现在无数的人为了一顿饭，一辈子杀害成千上万个众生，如果你依大乘佛法劝一个人不杀生、不吃肉，那么能挽救多少生命？大家可想而知。因此，在短暂的人生中，一定要竭力把佛法传授给别人。

现在我们这样传法，无论制作光盘、整理法本，还是平时授课，其实压力都很大，但哪怕能让一个人得到佛法滋润，这种付出也很值得。包括我身边的许多道友，从早到晚特别辛苦，但我也了解他们的心情，他们这么累，无非就是想让外面的人依靠佛法的智慧甘露，令心获得宁静、获得快乐，生生世世与三宝结上善缘，踏入光明之道，所以再辛苦也毫无怨言。

其实，你们每个人周围也有很多可怜人，他们对生活的执著、感情的执著、万事万物的执著特别强烈，

为了达到自己的目标，一直不断地跟着潮流跑。昨前天一个亲戚告诉我，有个牧民打工两三天，赚了七十块钱，借钱买个手机后，七十块就给手机充值了。我听后触动非常大：这个人也是拼命追求生活质量的一员，他也想跟着时代与时俱进，像其他年轻人一样拿着手机，但因为没有经济来源，每天去给别人打工，藏地尤其快到冬天时，很多活儿都特别累，可他辛辛苦苦赚来的钱全部充进手机里，不用几天就打完了，真的不值得！诸如此类的愚者，在当今社会比比皆是，但他们自己并不知道，一个个为了心中的理想，凭着各自的本事往前冲，就像一群蚂蚁在赛跑一样。这些人不要说大乘空性观、密宗清净观，连最简单的前世后世、善恶因果，也是一窍不通。看到阳焰般的生活向自己招手，他们就像孩童追逐彩虹般，拼命地往前奔、往前赶，最终把宝贵的人生都耗尽了，来到人间除了造下如山般的恶业，什么有价值、有意义的事情也没有做。

对于这些可怜人，唯有佛法才能拯救，唯有佛法才能让他们真正快乐，所以我们愿意无条件地付出，哪怕自己倒下去了，也不会后悔。当然，让 100%的人都信仰佛教，这是佛陀也办不到的，我们也没有这种想法，但发心令一部分人享受这种快乐，这是每个人应该去做的。就好比有一种新药，我吃了对身体很好，便想把它介绍给别人，建议别人也服用，同样，我们修学佛法多年之后，的确感受到它对众生的利益不可估量，然千千万万的众生与之擦肩而过，就像在水边渴死一样非常可惜，因而愿意站出来唤醒大家，

这也是修持菩提心的行为。

菩提心对修行人来讲特别重要，现在你们听受佛法，一定要发愿利益天下无边的众生。发心的力量不可思议，有了这样的发心，因缘成熟时必定可以利益众生。以前法王如意宝座下的很多弟子，有些当时很出名，但后来出现各种状况，没有利益众生就圆寂了；有些当时虽然不出名，但发心的力量非常强，正因为如此，后来在世间饶益了无量众生。所以，利益众生不一定非要你智慧超群，也不一定非要能力卓越、财产富足，只要真有一颗善心，到了一定的时候，就有能力饶益无边有情。

当然，菩提心不是像传达文件一样，口头上说说就可以了，而务必要实地修持。像我们的话，修菩提心几十年了，不敢说得圣者果位，但凡夫人该得的加持也得到一些，尤其是对释迦牟尼佛的不退转信心、对上师的感恩之心，永远铭刻在自己心中，同时愿意跟众人分享。倘若继续一层层地努力，证得圣果也会指日可待，那时候烦恼与障碍全部断除，利益众生的境界更会妙不可言。因此，大家对菩提心应时时串习，哪怕坐车时看到路边一只狗被车压了，也应该念几句观音心咒，将此善根回向给它。如是一点一滴积累，最终定可使身心得以转变，这是真正的“见修圆融”。

以上讲了菩提心的重要性，下面讲密宗的发心。对有佛教基础和密宗见解的人来讲，这种发心相当殊胜，但从未接触过密法、甚至对大乘空性法门一窍不通的人，不一定能观得起来。不管怎么样，这种观清净心非常重要。

## 丙二、广大方便秘密真言之发心：

关于密宗的特点，诚如《三相灯论》所云：“一义亦不昧，不难方便多，是为利根故，极胜秘密乘。”颂词中的“一义”，是指密宗与显宗在究竟成佛的目标上没有差别，都承认通过最初发菩提心、中间积累二大资粮，最后能现前色身与法身双运的佛果。然而，在见解、修行、行为、根基方面，密宗确实超胜于显宗。这种说法，也许个别人一下子接受不了，但如果你认真地闻思密宗续部，然后再了解显宗经论的观点，两相对比之下，就会明白密宗有其殊胜之处。

现在汉传佛教有些人对密宗最不了解的，就是即生成佛和烦恼转为菩提的道理。实际上，禅宗的许多特色跟密宗相似，如果你排斥密宗，那禅宗顿悟法门恐怕也值得怀疑，因为禅宗也承认依靠师父的指示、法本的加持或者参话头，利根者当下能明心见性，获得圣者果位，这一点跟密宗是相同的。当然，显宗与密宗的差异，凡夫人以分别念判断相当困难，所以我们理应先去闻思，之后才能明白哪个更殊胜。

这里讲了，密宗在四个方面胜过显宗，具体而言分别是：

一、“不昧”：见解方面不愚昧。见解分为胜义、世俗两种，在抉择胜义时，显宗虽然依中观理论承认远离一切戏论的大空性，但并没有像密宗一样，如实抉择光明如来藏的本体；在抉择世俗时，显宗虽然承认万法如幻如梦、现而无自性，但并没有像密宗一样，通达一切显现是五智、五佛身的本体。所以在这方面，显宗不如密宗。

二、“不难”：行为方面不难。密宗依靠殊胜的直指方法，可将五种妙欲直接转为道用，不舍烦恼的同时证得菩提，地道顿时获得圆满。它不需经历极大苦行，就像国王恩扎布德那样，可以一边享受世间的欲妙，一边通达心的本性。这跟汉地禅宗非常相似。

三、“方便多”：修行方面具诸多方便。密宗有生起次第、圆满次第、生圆无二大圆满等许多不共修法，生起次第又分有相、无相之别，圆满次第又有风、脉、明点的观修方法，同时，上师们的窍诀开示也不胜枚举。这些方便方法，在显宗经论中并不明显，只是以隐藏方式叙述的。

四、“为利根”：根基方面是利根。“根”分为涅槃五根——信根、进根、念根、定根、慧根，其中最根本的是信根。如果对上师和密法有强烈信心，弟子当下即可开悟，这类现象在密宗历史上非常多。

这四个方面，是显宗所不及的。乍听之下，对显宗闻思时间较长、对密宗道理不熟悉的人，可能有点接受不了，我也遇到过很多法师，他们讲不出什么理由，但就是不愿承认这种观点。不过也情有可原，这需要一个过程。其实密宗揭示的是显宗的隐藏义，若不借助密宗的窍诀，很难以揭示《华严经》、《妙法莲华经》等显宗甚深经典的隐藏义。一个人如果只精通显宗，不可能解释得了密宗；但一个人如果精通密宗，肯定能把显宗讲清楚。

你们若对密宗不甚了解，可以找精通密宗的法师进行交流，千万不要信口毁谤，甚至排挤、舍弃密宗，造下特别可怕的恶业。我并非因为自己是学密宗的，

就开始拉拢别人，拼命给别人宣传密宗多么好，而是站在公平立场上，客观评价得出的结论。我自己平时跟人交谈、处理问题时，坚持的唯一原则就是公平，虽然有些人可能不这么认为，觉得我好像偏向某一方，但我扪心自问，的确可以说问心无愧。

我对密宗的信心不是一种盲目，毕竟学习这么多年了，有些道理还是比较懂。那天我给一个道友开玩笑：“我没有博士帽，但博士的学问应该有。”他问为什么，我说：“世间学问很简单，我虽然没上过大学，但读书时那些课程非常容易，如果有因缘继续读下去，考个博士不是很难。现在有些比我还笨的人，已经拿了一两顶博士帽了。”其实跟学世间知识比起来，我出家后才懂得什么叫精进。原来我的一个师范老师说：“你以前读书时很精进，不知道后来出家怎么样了？”我说：“那个时候我特别不精进，天天做一些非法的事情，非常惭愧。自从出了家，才知道利用所有时间专心致志学佛。”二十多年的时间，我都用在闻思修佛法上了，其中学习密宗占了一半，自己对密法越研究，就越起信心。有些外行批评密宗如何如何，这种人不一定很聪明，即使聪明，也没有我们学的时间长。通过这么多年学习研究，我确实发现要精通佛教的话，最好先对密宗道理总体上了解。当然，完全通达对凡夫人来讲很困难，不过至少也要懂得：显宗的一些经典其实跟密宗观点无二无别，但密宗有许多殊胜的窍诀和能力，这是不可否认的。

一讲到密宗殊胜，你们也不要认为这是藏传佛教的说法，它是非常符合事实的语言。不承认这个就不

承认真理，不承认真理的人，跟他辩论也没有用。密宗不仅入门的途径多之又多，积累资粮的方便也不乏其数。光是一个七支供，按照密宗窍诀来宣说，它的修法就非常多。还有上师瑜伽、生圆次第，每个道理既符合显宗教义，也符合众生根基。现在汉地之所以这么多人学密宗，来了个藏传佛教的大德，许多人都去纷纷拜见，一方面是他们与密宗有殊胜因缘，另一方面，也是因为密宗有很多不经千辛万苦即能现前圣果的甚深方便。

这些甚深方便，归根到底依赖于转变意乐——观清净心。前段时间，学院几个发心人员去我的寺院，拜见了八十多岁的拉雪堪布，在他面前问了一些佛法，并拍成录像。事后我看了一下，他老人家给他们主要讲了三点：一、要看破世间，世间没什么可留恋，一定要发起出离心；二、现在芸芸众生非常可怜，要尽心尽力帮助他们，发起菩提心；三、最根本、最重要的，就是一切万法本来清净，可众生因无明烦恼所覆盖，见不到一切万法的真相，所以要观清净心。他讲了三点，尽管语言很少，但所讲的内容都是精华。我当时也赞叹道：“你们这次去参拜，还是很有收获的。老修行人的语言没有花言巧语，现在人或许不喜欢听，但讲的都是小大乘的根本，尤其是密宗观清净心，这个很重要！”

所谓的观清净心，并不是将本来不清净的东西观为清净。麦彭仁波切在《定解宝灯论》中也说，假如认为轮回本不清净，却非要把它观为清净，这就如同把装有呕吐物的瓶子，使劲观为清净一样，是非常可

笑的事情<sup>40</sup>。

实际上一切万法本来清净，这在密宗中讲得非常清楚，即使有人不承认密宗，显宗了义经典中也提到了这方面的道理。例如，显宗《维摩诘经》就有一个具髻梵天的公案<sup>41</sup>，在《大幻化网》中曾引用过，其内容是这样的：

一次，佛陀给大众开示“随其心净，则佛土净”的道理。当时舍利子听后，心生怀疑：“如果说心净则佛土净，那世尊因地时心岂非不清净，要不然他的娑婆世界怎会如是杂乱秽恶？”佛陀知道他的心念，问：“盲人看不见天上的日月，是日月的过咎吗？”舍利子回答：“不！是盲人自己的问题，非日月之过。”佛陀说：“同样，我的佛土非常清净，只是众生见不到而已，并非如来的过咎。”

此时，螺髻梵王（具髻梵天）对舍利子说<sup>42</sup>：“你不要认为娑婆世界不清净，在我的眼中，释迦牟尼佛的刹土清净无垢，宛如自在天宫。”舍利子不相信，说自己所见的全是泥石瓦砾、丘陵坑坎，冬天路上都是冰，走路不方便，城市里都是密密麻麻的车——他这个倒没有说，我发挥得太过分了！

于是佛陀以脚趾压地，顿时三千大千世界庄严无

---

<sup>40</sup> 《定解宝灯论》云：“假设未知此法理，认为轮回不清净，同时观为净天尊，亦如吐物瓶涂香。”

<sup>41</sup> 详见《维摩诘所说经·佛国品》。

<sup>42</sup> 《维摩诘所说经》云：“尔时，螺髻梵王语舍利弗：‘勿作是念，谓此佛土以为不净，所以者何？我见释迦牟尼佛土清净，譬如自在天宫。’舍利弗言：‘我见此土丘陵坑坎，荆棘沙砾，土石诸山，秽恶充满。’螺髻梵王言：‘仁者心有高下，不依佛慧，故见此土为不净耳！舍利弗！菩萨于一切众生，悉皆平等，深心清净，依佛智慧，则能见此佛土清净。’”

比、极其清静，呈现出无量的功德。舍利子见后叹为稀有。佛陀说：“我此佛土恒常清静，只不过你没有见到罢了。譬如天人享用同一食物，由于各自福德不同，所感受的味道千差万别，同样，众生因为业力有异，有些人见不到此土功德庄严。心清静的人，才能见到诸法清静。”佛在《华严经》中也说：“众生心净故，得见清静刹。”

因此，《华严经》、《维摩诘经》、《入楞伽经》等显宗经典的观点，跟密宗所提倡的观清静心完全一致。你们不要认为，观清静心只是密宗的说法，实际上，若把汉传佛教这几部经典研究一下，里面有许许多多观清静心的教言。如果你从来没接触过密宗，单纯以显宗窍诀讲《华严经》、《维摩诘经》，许多道理不一定解释得来。所以，显密各派应当互相圆融，才能得到释迦牟尼佛的究竟密意。

在修行过程中，观清静心转变意乐很重要。《文殊根本续》也说：“诸法即缘故，住于意乐上。<sup>43</sup>”万法依靠因缘而生，因缘又住于意乐（心）之上，心清静则一切皆清静，心不净则一切皆不净。你的心怎么样安立，万法就会怎么样显现。续部中也有很多教证说：心清静的话，纵然是地狱，也能看成清静刹土；心不清静的话，即使是极乐世界，也会视为不清静的地方。比如心清静的人到了五台山，就会觉得那里跟人间天堂没有任何差别，出家人个个威仪庄重，山山水水均是般若法身；而身心有污染的人，只觉得山是

---

<sup>43</sup> 该颂的后两句是：“何处发何愿，彼等定成就。”

普通的山、人是烦恼深重的人，从那里回来一无所得。

所以，心清净与心不清净有极大差别。有了清净心，一切均会随之清净。《圆觉经》云：“众生国土，同一法性；地狱天宫，皆为净土。”智者大师在《摩诃止观》中也说：“魔界即佛界。”对分别念较重的人来讲，魔王波旬的世界不可能与佛陀的世界同日而语，然而在究竟义中，万法在胜义中远离戏论，世俗中是清净平等的。

显宗的最高见解，只抉择了远离戏论的大空性，而观清净心方面的教言，在《华严经》、《维摩诘经》等中提是提了，但只是以比较隐藏的方式提出，并没有作详细阐述。其实，佛教的真正观点是一切法皆清净、烦恼皆为菩提，所以，密宗才能圆满解释《六祖坛经》。如果不懂密宗，光是说“烦恼即菩提”，很多人不一定理解——“贪嗔痴烦恼是要舍弃的，每个佛教徒不愿接受，怎么会是佛陀的智慧呢？”“若如此，佛陀和众生岂不是变成一体了？”……很多矛盾会在脑海中不断地浮现。但若有了密宗见解，你就不会这么想了。

因此，我们首先要懂得转变意乐，明白现在的所见所闻，全是清净刹土的游舞或显现，只是自己以无明烦恼不能照见，就像胆病患者把白色的海螺看成是黄色的一样。如果依靠善知识的教言，于一切威仪中观清净心，那密宗的见解自然而然会生起来。

密宗的见解，并非与显宗完全绝缘。有些人认为学显宗就发菩提心，学密宗就观清净心，这种分界是大错误。发心要视你的根基而定，如果你只能发菩提

心，听课时可为了利益众生而发心；如果在此基础上，明白一切本来清净，这并不是把坏人强迫地观成好人、烦恼特别重的人非要观成智慧多的人、黑色的炭硬是观成白色的，而是它的本体原本如此，那就可以观清净心。

万法本来是清净的，我们之所以看不见，是因为自己的心有问题。以前国外有个牧师，他对玫瑰花过敏，有一次他在教堂给别人讲课，突然发现旁边放了两盆玫瑰，立即眼泪鼻涕直流，喷嚏更是接连不断，一堂课讲得很不成功。事后他骂管理人员：“你明知我对玫瑰花过敏，为什么还给我摆这个花？”管理人员说：“我放的是两盆塑料玫瑰，没想到你对假花也过敏。”可见外境中不存在实有的不清净，一切都是自己的心在作怪，心可以把真的当作假的，也可以把假的反认为是真的。

其实万法没有一个是不清净的，包括我们的贪心、嗔心，一旦反观它的本体，也完全是智慧的妙用。《大幻化网》等密续中有许多这方面的推理。既然意乐如此重要，我们在闻法时，不管对传法的上师、听法的道友，还是传法的处所，都不能看成是平庸不净的显现，而应当明观五种圆满。

密宗的五种圆满，就像记叙文一样，包括人物、时间、地点等几个要素。按照有些上师的观点，其明观的方法是：

要么，把传法之处观想成印度鹿野苑，传法上师观为本师释迦牟尼佛，闻法眷属观为五比丘与八万天子，闻法时间观为佛陀成道四十九天后，所传之法是

第一转法轮——四谛法门。

要么，把传法之处观想成印度灵鹫山，传法上师观为本师释迦牟尼佛，闻法眷属观为舍利子目犍连等五千比丘、众生主母等五百比丘尼、给孤独施主等优婆塞、萨嘎玛等优婆夷及其他无量众生，闻法时间观为佛陀说法十二年中，所传之法是第二转法轮——般若法门。

要么，把传法之处观想成广严城、王舍城、人间天界等不定地方，传法上师观为本师释迦牟尼佛，闻法眷属观为共同和不共的天龙夜叉等无量众生，闻法时间观为佛陀说法三十二年中，所传之法是第三转法轮——分别法门。

或者可按密宗所说，把传法之处观想为远离一切戏论、无法用语言描述、诸法自性清净的密严法界宫；传法上师观为一刹那于自现获得证悟的法身普贤王如来<sup>44</sup>；闻法眷属观为如来密意传、持明表示传的勇士勇母及男女本尊之自性，不能想“这个是居士，那个是出家人”、“这个人格不好、那个长相太差”，而应把他们观为宝生佛、不动佛、白衣佛母、法界自在母等如来密意传的圣尊，或喜金刚、文殊友、布玛莫扎、嘉纳思札、莲花生大士等持明表示传的圣尊，以及男女本尊的自性。

要么，把传法之处观想为铜色吉祥山莲花光宫殿（一世敦珠法王等伏藏大师在净见中都见过，藏传佛教好多

---

<sup>44</sup> 续部云：“宣说续部意金刚，彼唯是我教圆满。”意即凡宣说密宗续部的上师，其智慧与普贤王如来无二无别，他所有的灌顶和教授均已得以圆满，因而上师与普贤王如来没有差别。

寺院也专门修了十三层的莲花宫)；传法上师明观为莲花生大士；闻法眷属观成八大持明<sup>45</sup>、君臣二十五尊<sup>46</sup>及勇士空行的自性。

要么，把传法之处观想为东方现喜刹土；传法上师观为报身金刚萨埵；闻法眷属观成金刚部尊众——勇士勇母、男女本尊的自性。

要么，把传法之处观想为西方极乐世界；传法上师观成无量光如来（阿弥陀佛）；闻法眷属观想成莲花部尊众的自性。修净土法门的可以这样观。

（根据个人的信心不相同，可把传法上师观为阿弥陀佛、释迦牟尼佛，也可观为莲花生大士、弥勒菩萨等其他本尊。《入楞伽经》中说：“众生心涅槃，本性常清净。”通过这种方式闻法，自相续肯定得到圆满加持。

曾有弟子问米拉日巴尊者：“您是谁的化现呢？”尊者说：“我是谁的化现并不重要。即使我是三恶趣众生，但如果你把我看作金刚持如来而祈祷，同样会得到金刚持如来的加持。”后来乔美仁波切讲上师瑜伽时说：“你们一定要记住米拉日巴尊者这句话，就算给你传法的人是地狱、饿鬼中转来的，若把他观作普贤王如来、莲花生大士等圣尊，同样也能得到圣尊的加持。”

昨前天很多人问：“我上师是觉囊派的，我上师是汉地和尚，修上师瑜伽的时候，我可不可以把他观成莲花生大士呢？”其实是完全可以的。根据米拉日巴尊者和乔美仁波切

---

<sup>45</sup> 八大持明：布玛拉美扎、吽嘎绕、文殊友、龙树、扎巴哈德、达纳桑智达、惹威格黑、新觉嘎吧。

<sup>46</sup> 君臣二十五尊：吐蕃王赤松德赞时，莲花生大士应请入藏，为王及其臣僚讲授密法，从而得道证果的二十五人：赤松德赞、囊喀宁波、桑杰也协、杰瓦却阳、喀钦萨、拜吉也协、拜吉僧格、贝若扎纳、涅·杂纳古麻惹、宇札宁波、多吉堆均、也协阳、索波·拉拜、祥·也协德、拜吉旺丘、丹玛则芒、噶瓦拜则、休布·拜吉僧格、杰瓦洛追、且琼洛、卧真·拜吉旺丘、马·仁钦却、拉隆·拜吉多吉、朗卓·袞却穷乃和拉松·吉瓦绛曲。

的教言，只要你有信心的话，可把对自己法恩最大的根本上师观为任何圣尊，然后在他面前祈祷。

不过，有个别道友认为：“假如上师是法王如意宝等公认的大成就者，这么观想倒还可以，但如果是其他人，这样观就有点困难了。尤其是我们班的小法师，要把他观成莲花生大士，简直差太远了！”如果你分别念这么重，即使真正的莲花生大士来到面前，你也不一定观清净心。）

无论是以上哪种明观方式，法圆满都是大乘法，时间圆满都是本来常有相续轮。

所谓“本来常有相续轮”，是密宗不共法语，意为永不间断。《妙法莲华经》中有一句话是：“为度众生故，方便现涅槃，而实不灭度，常住此说法。”释迦牟尼佛示现涅槃，只是度化众生的方便，而实际上佛陀永不涅槃，恒时住于世间说法。藏文《妙法莲华经》中也说：“佛陀无涅槃，正法无隐没。”（以前法王朝拜灵鹫山时，在山下说：“六世达赖喇嘛来到此处时，见到此山堆满了经书，我现在所看见的一切都是光明，真正现前了佛经中所说的‘佛陀无涅槃，佛教无隐没’的境界。”）

从显宗的角度讲，释迦牟尼佛已示现涅槃，佛法住世五千年<sup>47</sup>之后，终有一天会隐没消失。但从密宗

---

<sup>47</sup> 关于佛法的住世期，有些经典说正法五百年，像法一千年，末法一万年；有些经典说正法一千年，像法一千年，末法一万年。但藏传佛教的许多大德认为，了义的说法是住世五千年。大成就者达玛扎修在《大般若释》中说：“佛法住世十数五百年，即：第一五百年为罗汉果年；第二五百年为不还果年；第三五百年为预流果年，以上为果三段。然后第四、五、六中修三学道者多，故为修三段。七八九学三藏者多，故为教三段。十为像法段。”这段话是什么意思呢？十数五百就是十个五百，十个五百年就是五千年。第一个五百年得罗汉果的最多，为罗汉果年；第二个五百年得不还果的最多，为不还果年；第三个五百年得预流果的最多，为预流果年，以上叫“果三段”。然后第四个五百年，修戒学的最多；第五个五百年，修定学的最多；第六个五百年，修慧学的最多，所以从一千五百年到三千年为止的这五千五百年，称作“修三段”。接下来从三千年到四千五百年，第七、第八、第九三个阶段分别是学经、律、论三藏的最多，这三个加起来称为“教三段”。最后一个五百年称为像法五百年，只有出家人的形象，没有清静戒律，没有实修者，

的角度而言，其实佛陀没有出世与涅槃，正法也没有兴盛与隐没，一切都是恒时存在，这就叫“本来常有相续轮”。

这样的道理，只有在密宗中可以解释。希望大家听法的时候，要好好地思维、体会。这次也是一个机会，没有让你们灌顶就传授密法，你们应该生起欢喜心。本来我不能讲得太广，但因为以前学得比较多，这边漏一点、那边漏一点，还是说了一些，不过没讲特别深的修法。无论如何，你们理应懂得密宗的殊胜性，这一点十分重要！

---

称它为“像法段”。加起来是五千年。

## 第五节课

### 思考题

1. 请以上师为例，说明一切万法本来清净。并具体分析，上师是三宝、三根本、三身、三世佛的总集。
2. 惹琼巴梦中去邬金净土时，听到了什么不可思议的事情？这对你有哪些启示？
3. 为什么说上师的恩德胜过诸佛？有人认为这只是密宗的片面之词，你对此是如何看待的？为什么？
4. 我们应当怎么样对道友观清净心？这是基于什么理论？请引用教证加以说明。
5. 在闻法时，什么叫做法器之三过？此三过如何依次障碍闻、思、修？你平时具有哪些？今后打算怎么做？

以菩提心听闻佛法的道理已经讲完了。以密宗的观清净心来听法还没有讲完，今天接着讲：

通过以上分析，我们务必明确的是，之所以要对器世界和有情世界观清净心，是因为原本这些就是如此清净——有情世界跟如来、菩萨无有差别，器世界跟极乐世界、现喜刹土无有差别，并不是本不清净而硬观为清净。

这是密宗非常重要的宇宙观，在显宗中是否也存在呢？我前面讲过，显宗的《华严经》、《妙法莲华经》、《入楞伽经》等大乘了义经典，以及龙猛菩萨的《法

界赞》、弥勒菩萨的《宝性论》等了义论典中虽然曾提过，但并没有像密宗那样，举出种种理由广泛地阐述，而只是以隐藏方式宣说的。实际上，密宗任何观点在显宗中都能找到。正因为如此，无垢光尊者在《大幻化网大疏》、麦彭仁波切在《大幻化网总义》中，引用了大量显宗经典的教证，以成立密宗的合理性。

我们学过密宗的人的确认为，没有通达密宗的话，很难以解释显宗的甚深奥义。故希望汉传佛教的修行人，对显经、密续均要闻思，如果只了解一部分，就断章取义地大肆评价，于不合心意的部分加以诋毁，恐怕对自他不会有好处。大家要明白，密宗的发心是至高无上的，这并不是我们自夸自赞，现在东西方许多人通过闻思修行也都完全了解这一点。所以，自己不懂的地方，应当互相沟通学习，倘若对不了解的部分随便毁谤、污蔑，一旦认识到真相，肯定非常后悔。因此，学习佛法要完整全面，这样才能保护自他的相续，同时不会随意造恶业，还能积累福慧资粮。

密宗本来清净的观点，续部中有很多教证，但这次我不用，尽量用显宗的经教来解释。如显宗《入楞伽经》云：“圣人见清净，生于三解脱，远离于生灭，常行无相境。<sup>48</sup>”意思是，圣者现见万事万物皆为清净，如此能生出三种解脱，远离整个轮回的生灭，恒常行于无相寂灭的涅槃究竟处。这就是佛法的真理，此真理在显宗、密宗的教典中均有宣说，只不过有些人被无明愚痴蒙蔽了慧眼，没有能力如理如实地照见

---

<sup>48</sup> 旧译《入楞伽经》云：“圣人见清净，以生三解脱，离诸生死法，修行寂静处。”

这一切。

在闻法的时候，昨天讲了要明观五种圆满——上师是佛陀，处所是佛刹，眷属是佛的眷属，法是大乘佛法，时间是永恒的。虽然处所、法、时间均可一一证明其清净性，但此处不作广说，仅以上师、眷属为例，说明一切本来是清净的。

### 一、上师

上师是三世诸佛之本体。佛在经典中也说，上师是诸佛的化现，其本体与佛陀无二无别。比如佛陀示现涅槃之际，曾对阿难等有缘眷属说：“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。”意即你们不要伤心，也不要哭泣，我将于未来时代，以善知识的形象利益你们。这个教证亦可说明，一切具有法相的上师，全部是佛陀化现，与佛陀的本体无有差别，就像大海与波浪的关系一样。

关于此理，下面进一步阐述：

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

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

上师意是佛陀的本体：从自性住佛性<sup>49</sup>来讲，每个众生的心与佛陀无别，上师也不例外；从修增长佛

---

<sup>49</sup> 佛性有两种，一是自性住佛性，二是修增长佛性。自性住佛性，是心的本性，这样的佛性每个众生都有；修增长佛性，是通过智慧遣除烦恼障、所知障等客尘，显露出心的本来面目，这要依靠修行才能现前。

性来讲，上师的心已远离一切戏论，恒时住于无离无合、本来光明的境界中，这即是佛陀尽所有智与如所有智的本体。

所以，上师是三宝的总集——在显宗中，可以说上师跟三宝的本体没有差别，或者三宝通过上师的方便让众生得以成就；在密宗中，把上师看作第四宝，如续部云：“佛法僧三宝，上师第四宝。”

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

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

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

通常来讲，上师是加持的来源，本尊是悉地或成就的来源，空行是事业的来源，三根本要分开修。但究竟而言，上师就是三根本的总集。

有些大德认为本尊和上师不是一体，见到本尊时，选择向其顶礼，而没有向上师求悉地，最后本尊坛城全部融入上师，以这种缘起，他这一生没有获得金刚持果位，解脱成就因此而拖延，这种现象在印度高僧的传记中也比较多。所以，从某一个角度讲，上师应该胜过本尊。无垢光尊者在《虚幻休息》中也说：

“修上师瑜伽的时候，上师的面相不能改变<sup>50</sup>。为什么呢？因为续部中并没有说依靠本尊能即生成就，而全部说是依靠上师迅速成就。”

3、上师身为化身：上师的身体在孩童时代，纵然跟其他小孩玩耍嬉戏，这种行为也能给他人植下解脱的种子；在年轻或中年时，通过转妙法轮，可令许许多多众生获得解脱；最后示现圆寂，能让无量众生感悟无常之理。因此，上师的身体完全是利益众生的一种幻化身。前面那个教证也说——“化”为善知识，所以上师就是佛陀的化身，这一点通过教证可以成立，通过理证也可以成立。

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

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

所以，上师是法、报、化三身的总集，而且上师的三身遍于整个法界。这并不是分别念强迫去观想，而是本来就这样。然而，很多人根本不知道，他们因为心不清净，见不到上师的无上功德，只见到上师有生老病死、贪嗔痴、种种不如法行为。因此，圣者见什么全是圣者，凡夫见什么全是凡夫。

关于这个道理，我顺便讲一个故事，这也是米拉日巴尊者传记的缘起：曾经有一次，米拉日巴尊者在

---

<sup>50</sup> 不必把上师观成本尊的样子。

雅隆地方，准备给惹琼巴等有缘弟子传授大乘妙法。前一天晚上，惹琼巴做了一个梦，梦中去了邬金空行净土。当时不动佛给大众宣讲了过去诸佛菩萨稀有、微妙的精彩传记，接着又讲了帝洛巴、那若巴、马尔巴三位上师的感人事迹。要散会的时候，不动佛对大家说：“一切传记中最稀有、最伟大和最动人的，要算是米拉日巴的传记，明天你们再来听吧！”

惹琼巴听到几个人私下议论：“米拉日巴尊者如今在什么地方啊？”“米拉日巴尊者吗？他不在东方现喜净土，就在普贤王如来的常寂光土……”他心里暗想：“尊者现在明明是在西藏，为什么说在清净佛刹呢？”

后来惹琼巴从梦中醒了过来，那时天已快亮，他心想：“这次到邬金刹土去听法，完全是上师的加持。那里的人说上师在常寂光土或现喜净土，我们却以为是在西藏，与我们没有什么不同，一样过着人的生活。哪里知道上师早已成佛，与十方诸佛等无差别，法身遍满宇宙，报身、化身的变化更是不可思议。我们自己业障深重，见圣人亦如见凡夫，真是诬蔑了圣者！”他转念又寻思：“昨晚的梦，不是一个寻常的梦，是空行叫我向上师请法的暗示，我一定要祈求上师宣说稀有传记！”于是他向上师请求，米拉日巴尊者就开始叙述自传……

这个自传，张澄基以前翻译过，汉地有缘众生读了以后，的确非常非常感动。我们藏地很多修行人依靠它的不共加持，内心也完全得以转变。记得我在读中学时，左手生病化脓，差点死了，当时有一个藏医，

他是位老修行人，天天用藏药给我治疗。还有个喇嘛叫丹增嘉措，每天晚上给我们读米拉日巴的传记。当时政策没有开放，我们害怕被人发现，就把院门、房门关得紧紧的，三更半夜才开始听。那个喇嘛读的时候，常常热泪盈眶，激动得不能自禁。我那时虽然比较小，读中学一年级，但依靠传记的殊胜加持，到目前为止，很多道歌的内容、感人事迹仍记得清清楚楚。

通过刚才的公案可知，上师无论于你面前显现何种形象，其本体实则与十方诸佛无别，都是通过不同的方式在度化众生。这方面，法王如意宝在梦中见到托嘎如意宝时讲了很多窍诀<sup>51</sup>，诸位道友应该非常清楚。

因此，对上师理当观清净心，了知上师绝非一般凡夫人，只不过因为我们有无明烦恼的病，看到再清净的东西也觉得不清净。实际上通过教证和理证来观察，外在环境也好，传法上师、听法道友也好，全部都是清净的，这是最强有力的事势理。当然，对佛教不是特别精通的人，讲太多了他也不一定接受，但即使不接受，也无法改变这个事实。

4、上师是过去诸佛之化身：《中观庄严论释》说，如理如法地讲经说法的上师，其实就是佛陀的化身。佛陀不一定以自己身体来传法，他可以在人面前化为人的形象，动物面前化为动物的形象，地狱众生面前化为地狱众生的形象……所以在人群中，佛陀一般以普通上师的形象来度化众生。

---

<sup>51</sup> 详见《妙法宝库 01—信源宝藏》之《法王晋美彭措传》。

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

上师是现在诸佛之补处：十方世界的诸佛现在住于清净刹土，上师是他们的补处或代表。为什么这样说呢？因为弘扬佛陀事业者肯定是佛，如果不是佛，一般的凡夫人不可能利益那么多众生，弘扬那么大的事业。以前有些老上师也说过：“法王肯定是诸佛的补处。他若是一个凡夫人，在当今末法时代，不可能将佛法弘扬得如是广大、如是成功！”

因此，上师是三世诸佛之本体。而且上师摄受了我们这些贤劫千佛也未曾调化的浊世众生——当然，贤劫千佛并未全部出世，这里的意思是：往昔的迦叶佛、释迦牟尼佛等来到人间，而业力深重的我们并未得以调化，那么，即使贤劫千佛统统来了，也不一定能够调化，唯有以上师的形象慈悲宣说妙法，才能真正摄受我们。所以，从慈悲与恩德方面来讲，上师已胜过了诸佛。

有些人认为：“密宗宣称上师超过诸佛，这简直大逆不道！”其实，这是他孤陋寡闻而已。不仅是密宗有这种说法，显宗中也不乏其数。无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中，引用过显宗《无垢虚空经》的一个教证：“阿难，诸如来非于一切众生前显现，而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。”这已经非常明确地说了，善知识胜于一切如来。因为在末法时代，如来不可能于众生面前显现，而上师在娑婆世界中，可以见解脱、闻解脱

的方式跟众生结缘，最后令其获得成就。

所以，与上师结缘的功德非常大。无垢光尊者说：“具德上师即法王，住于何处等诸佛，令凡见闻念触者，悉皆摧毁诸轮回。”具有德相的上师，是三千大千世界的大法王，他无论住于何种环境、何种处所，跟十方诸佛没有差别，不管众生与之结上善缘恶缘，只要见到他、听到他的声音、心里忆念他、身体接触他，皆能直接或间接摧毁轮回的恶劣种子。法王如意宝没有圆寂的时候，我们也经常这样想：凡是见到上师、上师对他摸个顶、听到上师声音、心里观想上师的人，得到的利益实在无法估量。无垢光尊者还说：“佛说刹那念上师，胜过劫修生次第。”一刹那间忆念上师，其功德远远胜过一大劫中观修生起次第和圆满次第。可见，忆念上师、见到上师的功德无法想象。

原来上师如意宝去加拿大时，有一天生病了，晚上给众人讲课时，所有的时间没有用完。当时有个西方人对密宗信心非常大，他说：“今天上师虽然讲得不多，但大家能见到上师、听到上师的声音，已经心满意足了！”的确，对有智慧的人来说，上师给他传法、念咒当然很好，但即使没有这个条件，听到上师的笑声、咳嗽声，也能播下解脱的善妙种子，直接或间接斩断轮回的根本。

因此，想获得解脱的人，一定要依止善知识。在《中般若颂》中，佛陀也对须菩提说：“欲得遍知佛果者，当依善知识。”依止之后必须观清净心，否则，觉得上师说得不对、想得不对、做得不对，天天在座下观上师的过失，自相续会被各种罪业所染污。有邪

见的人，就算依止断证圆满的佛陀，也能挑出许许多多过失，譬如善星比丘依止佛陀二十多年，结果尘许功德也没有发现，唯一看到的就是过失，最后自己也堕入恶趣。所以说，观清净心最有功德，观过失没有丝毫利益。

总而言之，从密宗清净观的角度讲，上师的本体跟佛陀无有差别。《密集金刚》云：“上师即佛亦即法，如是上师即僧众，一切能作乃上师，师为具德金刚持。”意思是说，上师是功德圆满、相好庄严的佛陀，上师是令众生解脱的教法和证法，上师是把无量众生引入解脱道的僧众，所以一切能作皆是上师，上师就是具德金刚持。

大家在依止上师的过程中，不要把上师当成一般人，堪布阿琼在《前行备忘录》中引用教证说：“如果把上师看成人，那只能在狗前取悉地了<sup>52</sup>。”假如你对上师有虔诚信心，心里经常忆念，上师的加持和力量无形中会融入你心，令解脱种子慢慢苏醒；但若相续中沾满各种邪见垢秽，那么，你的菩提苗田不可能发芽。所以我们要经常观察自相续，一旦对上师看过失、有不良想法，应马上念诵祈祷文、修金刚萨埵等来忏悔。如果你实在看不到上师的功德，观不起清净心，那也应该想：“上师毕竟是一个众生，众生都具有如来藏，从如来藏的角度讲，我不能观察上师过失。”——该笑的地方怎么没人笑啊？不精彩！

## 二、眷属

---

<sup>52</sup> 意即根本不会获得悉地。

闻法道友表面上虽有贪嗔痴等各种过失，但每一个人无不具足如来藏。佛陀在《三摩地王经》中云：“一切诸众生，皆具如来藏。”弥勒菩萨通过三个理证<sup>53</sup>也成立“故说诸众生，具有如来藏”。同时，他们获得了珍宝人身，又幸运地遇到了具法相的善知识，承蒙善知识以方便摄受，拥有听受佛法的机缘，可以说这些人都是未来佛。

未来佛和现在佛本体上也没什么不同，只不过是时间迟早而已。每个众生都有如来藏，这是从本体角度讲的，但由于因缘没有成熟，如来藏上的障垢尚未遣除，所以无法现前佛果。倘若通过修行遣除一切垢染，那每个众生都是佛陀。原来我们在读书时，曾跟一个领导说：“你不要太骄傲啊！我们现在虽然正在读书，但过段时间，也会变成跟你一样的领导。”同样，听法的道友虽然现在还是凡夫，但过段时间，每个人也会成为佛陀。从这个角度而言，应当将他们视为佛菩萨，而不能观察过失。

《喜金刚·二观察续》亦云：“众生本为佛，然为客尘遮，垢净现真佛。”众生本是相好圆满的佛陀，然而犹如天空被乌云遮盖一样，众生的佛性被无明烦恼障蔽了，所以在轮回中显得愚笨、迷茫、有烦恼，实际上若能认识到心的本来面目，马上就可以现前佛的一切功德。因此，我们不要将道友看成是坏人，等一会儿下课后，理当互相观清净心，把对方看作文殊菩萨、观音菩萨、大势至菩萨、莲师大弟子奇琼罗扎

---

<sup>53</sup> 若欲详细了解，请查阅弥勒菩萨《宝性论》中“佛陀法身能现故，真如无有差别故，具佛性故诸有情，恒时具有如来藏”一偈。

瓦……

其实，外境的好坏跟自己的心有很大关系：心情不太好的时候，旁边来了什么样的人，也觉得全是坏人一样；心情非常好的话，即使是坏人或敌人，也觉得他长得很好、性格不错、穿着漂亮，就算在街上见到乞丐，心里也乐融融的。因此，心如果清净，众生在你面前跟佛菩萨没什么差别，大家一定要调整自己的心态。

综上所述，闻法之前调整心态相当重要。假如你把传法道场看得十分糟糕，上师视为作恶多端的坏人，旁边的道友也一个比一个坏，那在坏人的群体中，上师所说的坏话，对你的坏相续，不可能有好的利益。上课时心态是很重要的，所以，在上师面前听法，一定要观清净心。这并不是将不清净的东西非观为清净，而是上师和眷属本来清净，通过确凿的教证和理证可以证明。当然，这些若能成立清净，住处观为清净剃土也很容易，《大幻化网讲义》里有非常丰富的教证。

因此，如果你有一定的能力，每次听上师传法时，应以大乘菩提心来摄持，或者要具足密宗清净观。清净观的力量比菩提心更强，假如你真的能观想，那么上师所讲的每个句子，会令你的相续转变特别快。有些人听了短短几堂课，马上就获得不共的悉地和加持，其原因也在这里。

乙二（行为）分二：一、所断之行为；二、应取之行为（应行持的行为）。

丙一（所断之行为）分三：一、法器之三过；二、六垢；三、五不持。

丁一（法器之三过）分三：一、耳不注如覆器之过；二、意不持如漏器之过；三、杂烦恼如毒器之过。

听受佛法的人叫做“法器”，法器在听法的过程中，需要避免三种过失。我们平时也应该详细观察自己，如果具足这三种过失，当下就要远离，否则，所听的佛法再殊胜、再深奥，自己也得不到利益。

#### 戊一、耳不注如覆器之过：

闻法的时候，不管在上师面前，还是在光盘面前，耳识万万不可四处分散，而应专心致志谛听说法的声音。如果耳识不能专注于法义，东边有一个声音，马上散到东边去；西边有一个声音，马上又散到西边去，如此一来，听多少法也得不到利益。

闻法时心首先很重要，心要全心全意、聚精会神倾听上师的法音，一个字一个字地记在心里。我原来也讲过，以前学院有位加秋喇嘛（现已圆寂），他对法王信心非常大，六七十岁的时候，每次听法王讲课，都一字不漏记录下来。有一次，我和他在大经堂后的小木屋听课，听课的过程中，哪怕上师在课堂上开个玩笑，他也会琢磨半天，说：“上师讲了一个很好的玩笑，这个意义很深啊！”然后一丝不苟地记在小本子上。我看了以后特别感动，多年以来，他就是这样依止上师的。

可我们有些人听课时，上师开一个玩笑，觉得与自己无关；上师讲一个教言，觉得对自己没用，将上师的话作了百般取舍，只留下一小部分对自己有用

的。实际上，假如你真把上师视作佛陀，即使上师开玩笑、说些无关话题，也能感受到不可思议的利益。我们现在看法王如意宝的有些原话、讲记，当时觉得意义不是很深，只是一句普通的笑话，而如今越去细心体会，越觉得隐藏着甚深的密意。所以，听法时不能像挑食一样，这个不要、那个不要，而必须做到全盘接收、专注听受。不专注的话，就如同在覆口的碗上倒水一般，尽管身居听法的行列中，但上师讲了半天，也好像是对牛弹琴，被你全部当成耳边风，一句法义也没有听清。

其实耳没有专注的话，长两片耳朵也没用。那天我看一个老师正在批评学生，她使劲揪着他耳朵说：“这个是用来干什么的？这个是用来干什么的？”学生起先不吭声，但老师揪得特别凶，他只好乖乖地回答：“这是用来听老师话的。”所以，你们听课时也要摸一摸耳朵——这个是用来干什么的？如果讲了多少法也一句没听进去，那它简直是虚有其表，不是真正的耳朵！

## 戊二、意不持如漏器之过：

光是耳朵专注听还不行，倘若对所闻之法没有铭记于心，仅仅限于一知半解或敷衍了事，一堂课下来连一个公案、一句法义也没记住，内心犹如一张白纸，讲完后什么印象都没有。那就像漏底的碗中倒多少水也无法留存一样，不管听了多少上师的教言，也不会懂得融入相续而身体力行。

上师传授任何法要，我们都应该努力记住。就算

记不住所有内容，起码也要记几个对你管用的问题。当然，每个人的根基不尽相同，什么管用也不能一概而论。那天有个人很烦恼，打电话给我讲半天，我劝了一下，结果她说：“哎哟，堪布您的话对我不管用！我还是给一个活佛打吧，活佛每次说的话很管用。”世人解决问题都要找管用的方法，同样，我们听法时也要记住对自己管用的窍诀，今天记一个、明天记一个，这样听课才没有白费。

其实，听法三种过失，依次障碍闻、思、修：第一种过失（耳不注如覆器之过），是障碍闻慧，耳朵若没有好好专注，佛法不可能听进去；第二种过失（意不持如漏器之过），是障碍思慧，如果一点都没有记住，已经全部漏光了，则无法如实地思维法义；下面讲第三种过失，这是障碍修慧：

### 戊三、杂烦恼如毒器之过：

在闻法时，倘若动机不良，心存贪图名誉、谋求地位、治愈疾病等过患；或者掺杂着贪嗔痴等妄念，比如，去听课是为了看到喜欢的人（贪），听课时对某人怀有极大嗔恨心（嗔），听了一会儿就昏昏欲睡，不停地打瞌睡（痴）。那么，佛法非但对自心无利，反而会变成非法，如同向有毒的碗中注入甘露一样。

一堂课的时间其实很短，我们听的时候，应该像两天中只吃一顿饭一样珍惜。毕竟一天 24 小时中，只有 1 个小时的听课时间，其他 23 个小时都在做别的事情。这 1 个小时能断除我们相续中的烦恼根本，具有不可言喻的价值，故一定要把时间、精力全部用

上，千万不要杂有任何“毒素”。

如果依靠佛法而造恶业，这没有任何必要。尤其在上师面前听课时，不要把上师当作贪心的对境，也不要当作嗔心的对境、痴心的对境。世间上有那么多人，非要把上师作为贪嗔痴的对境，这是特别可悲的！听法在我们一生中非常难得，内心务必要保持清净，否则，若杂有贪嗔痴烦恼，修行绝对不会成功。所以，第三种过失是障碍修所生慧。很多老修行人也经常说：“修行好不好，要看有没有对治烦恼。如果能够对治烦恼，说明这个人修行很好。”

概而言之，闻法时要断除以上三种过失。大家也应时时观察自己的相续，一发现这些过失就要马上断除。当然作为凡夫人，肯定会有这些过失，但如果没有改，纵然闻法动机很好，也不会有什么收获。

## 第六节课

### 思考题

1. 修持佛法的过程中，需要经历哪五个阶段？其各自有什么特点？请以比喻一一说明。
2. 闻法的诸多威仪中，哪一条令你最有触动？为什么？请引用具体事例进行阐述。
3. 一般而言，怎么样才叫依止上师？为什么？这方面你有哪些经历？现在有何感想？
4. 请以比喻描述闻法的三种过患。倘若闻法时杂有烦恼或不良动机，将会导致什么后果？最终你得出什么结论？

正在讲闻法方式中断除法器之三过，略说已经讲完了，现在开始广讲：

印度单巴仁波切<sup>54</sup>曾这样说：“闻法时要像野兽闻声一样；思维时要像北方人剪羊毛一样；观修时应如愚人品味一般；行持时应如饥牛食草一般；得果时应如云散日出一般。”

尊者以这五种比喻，形象地描述了闻、思、修、行、果五个阶段（即其他教言书中的见修行果）。

### 一、闻——听闻佛法：

---

<sup>54</sup> 单巴仁波切：又名单巴桑吉、帕单巴，他出生于印度南方，曾依止莲花生大士、龙猛菩萨等五百位上师获殊胜成就，住世 571 年，后于五台山金刚窟中，肉身不灭而示现圆寂。据历史记载，他前后五次来藏地弘扬佛法，是般若断法的创始人。在医药学和般若断法方面的窍诀非常多。

正见依靠听闻而产生。我们刚降生于人间时，不会有佛法正见呢？绝不会有。除了极个别能回忆前世的转世灵童外，一般的凡夫人不要说佛法正见，就连世间的基本道理也不懂。所以，依止善知识听闻之后，正见才能在相续中生起。

世间上有各种错综复杂的学问和学说，在这么多的知识里，我们遇到了佛法，应该说是前世的福报所感。我每次去新华书店，看到琳琅满目的书籍，就会感到自己很幸运——若没有一个殊胜因缘，怎么可能在浩如烟海的知识中，遇到这么伟大的佛教？用现代话来说，佛教是最科学、最完整、最圆满的学说，把一辈子的精力和时间用在这上面，也是非常值得的。因此，我们有幸听闻佛法时，理当如野兽闻声般专注，这在下面还有广说。

## 二、思——思维佛法：

听完上师所讲之法后，理应逐字逐句地思维，就像北方人剪羊毛一样。

“北方”主要指玉树、青海一带。那里的羊非常多，尤其是到了春天，羊要褪旧毛、换新毛，此时人们把旧毛从下到上全部剪光，绝不会留下一只前腿或后腿不剪。以此说明，我们在思维法义时，要将上师所讲的道理全部细细分析，没有什么好取舍的。比如，今天讲了“人身难得”的引导文，那么你对人身难得的比喻、数量差别等，要一个一个去思维，如是才能对此引生定解。佛法犹如蜜糖，中边皆甜，不可能像有些人认为的，一部分值得接受，一部分有待观察，还有一部分应该舍弃。

### 三、修——观修佛法：

观修的时候，应该像愚人品尝美味一样，有感觉却说不出来。

愚人吃酸甜苦辣的东西时，明明品尝到了味道，决定有这种感觉，但就像哑巴吃糖一样表达不出来。我们修行也应该如此，譬如观想“人身难得”，若只是绝思绝虑，闭目坐一会儿，这不会有什么收获，理应再三思维人身怎么样难得，从而找到一种感觉，这时候才算尝到佛法的美味。

所以，修行佛法一定要深入体会。暂且不谈大手印、大圆满等高深境界，纵然是共同加行中的“寿命无常”、“因果不虚”，如果真正去思维、去观修，也能深深感受到它的意义。

### 四、行——行持佛法：

行持时，应当如理如实地做到，而且一定要有强烈意乐。就像饥饿的牦牛找到一片草地，它会饥不择食地一扫而光，而不是四处都尝尝。同样，我们现在行持佛法，每一个法义都应在实际行动中身体力行，而不是中间取舍一部分。

### 五、果——最后得果：

所谓的得果，是指每个修法后的所得之果，不一定是得阿罗汉果或佛果。得果时不能糊里糊涂的，而要像云散日出一样，完全显露实相，没有任何怀疑。例如修“寿命无常”时，一旦无常观在相续中真正生起，则于行住坐卧任何威仪中，不会被常有的念头所转，一切增益将完全遣除，犹如太阳破开乌云而散发出光芒。当然，如果前面的闻、思、修、行没有具足，

最后该怎么样也是云里雾里，这说明你的果还没有出现。

以上通过五个比喻，阐明了修持佛法的五个阶段。其实《前行》的每一句、每一个比喻，都有相当甚深的含义。如果你对这些道理好好地了解，然后再反复地思维，行为必定会有所改变。因此，这次讲《前行》，我想讲得细一点，虽然自己智慧有限，但以前在修学的过程中，对每一个道理感触很大，可以说一字一句都曾融入自己的心。现在让我全部倒出来的话，因为语言水平等关系，可能有一定的困难，然而共同思维的时候，也许能起到打开思路的作用，对你们理解有一些帮助。

在五个比喻中，下面主要分析“听闻佛法”必须专注，其他四个比喻则没有广讲：

诚如刚才所言，闻法时要像野兽闻声一样。野兽闻声是怎样的情景呢？有些野兽酷爱听琵琶声，猎人为了将其捕获，一个人弹奏乐器以吸引其注意，另一个人则乘机向它射毒箭，可它根本不发觉，仍旧怡然专注地听着。同样，我们在听受佛法的过程中，无论在上师面前还是电视面前，也要力求做到如此全神贯注，对法一定要有极其虔诚、纯洁的信心。

如果有了这样的信心，从行为上、态度上也看得出来。有些人刚听上师讲法时，好像获得了不死甘露一样，情不自禁地汗毛竖立、泪流满面、双手合十，从其眼神、坐姿、表情也可以了解他的信心。听任何上师传讲任何佛法都要这样，否则，有些人听课时特别勉强，或者一直打瞌睡，或者以不满的眼光瞪着上

师，或者非要躲在上师看不见的角落里，这些行为都不如法。按理来讲，在上师面前听法，理当面带笑容，以喜悦的神态闻受。其实，世间的学生也要如此，假如他听课时身体东倒西歪，眼睛一直瞟向窗外，或以特别仇视的眼神盯着老师，那老师的知识很难以灌到他心里。

听经闻法的时候，专注的姿态非常重要，因为闻法的功德不可胜言，上师在传法时，不仅人来恭敬，很多非人也来恭敬。记得《未曾有因缘经》讲了很多闻法的功德，其中有一偈云：“从闻舍非法，行到不死处，仙人敬事闻，诸天亦复然。”意即闻法能舍弃一切非法，从而到达不死之解脱处，故具有功德的仙人，甚至是天人都对闻法十分恭敬。本来天人有天人的傲慢，一般的功德不可能令其折服，但若有人讲法、闻法，天人也会前来恭敬。所以，藏传佛教许多法师在讲经之前，通常要念一遍《普贤行愿品》中的“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法”，以此奉劝人与非人专注地谛听。（但我不具足法师的法相，所以不敢这样念。）

如今世间上有很多“歌迷”、“网迷”等迷惑者，而我们作为修行人，应当成为“法迷”，听闻佛法时要陶醉其中，听上师讲着讲着，你不知不觉就被带到上师所讲的神秘世界去了，这样才能得到佛法的利益。《菩萨地论》也说：“专注属耳，意善敬住，以一切心，思维听闻。”闻法时，我们要竖耳谛听，满怀恭敬，对所闻法义全心全意地思维，尽量断除各种分别杂念，在短暂的一两个小时中一心专注，不要天马

行空地胡思乱想。

否则，尽管身体坐在听法行列中，表面上看来循规蹈矩，但心里却杂念纷飞、东想西想，诚如札嘎仁波切所言，一堂课神游了整个世界，下课后什么教言都没记住，这是不应理的。不过，业力深重的人往往在上课时心不在焉，正如六世达赖仓央嘉措所形容的：“常想活佛面孔，从不展现眼前；没想情人容颜，时时映在心中。”（仓央嘉措一生经历比较神秘，他的情歌看似与凡夫的心态相合，直接表露了世人的情感烦恼，在贪心重、执著感情的人看来，与自己内心达成共鸣，但在修行人的眼目中，这些全部是修心窍诀。）他还说：“静时修止动修观，历历情人挂眼前，肯把此心移学道，即生成佛有何难？”这个教言大家应细细品味。

听课的时候，尤其不能随便说话。有些人一听法就打开了绮语伏藏门，讲闲话能说会道，讲佛法就哑口无言、三缄其口。这种人在课堂上胡言乱语，打断别人专心闻法的思路，或者让别人听不到法语而断了传承，以此毁坏自他善根，来世必将转生为鸚鵡等旁生。所以，大家在这短短的时间里，行为一定要如理如法。

现在大多数城市里的人，听闻佛法的行为逐渐有所改善。以前有些人因没有听过佛法，始终觉得法师讲经像老百姓开会，连基本的威仪都没有，看起来特别可怜，一一改也非常麻烦。大概在1991年，我去了四川某个地方，当时听法的有一百人左右，法器的过失他们统统具足，看后心里特别失望。但近几年来，我们通过各种方式推广佛教，让很多人明白了藏传佛

教提倡的闻法威仪，在佛经、戒律中讲得很清楚，现在他们的行为越来越如法，从外在行为上，也可以推知其发了菩提心，或者具有密宗的清净见。

在闻法期间，不仅是说闲话、站着听法、随便离开、走来走去、吃东西等不良行为要断除，甚至包括持咒、念佛、诵经、转经轮等一切善行，也要放下来而集中精力恭听。藏地有些老乡不懂这个规矩，法师在讲经的时候，他非常专注地转着一个转经轮，这是不合理的。虽然转一次转经轮功德很大，但闻法的功德远远超过它，听法时心必须要专注，所有的高僧大德都这样讲。而且那个时候，你的念珠也要放下来，有些人在闻法的时候，觉得这个时间不能浪费，一边听课一边默默地念心咒，或者拿《课诵集》或经典来念诵，嘴巴一直动着，这只能说明此人很愚笨，不懂闻法的功德。如果懂得闻法的功德，就会明白闻法较此远远超胜，这时候根本什么都不需要做。

曾有一位老堪布在讲《前行》时说，他一辈子念过好几亿心咒，但临死时最有把握的，并不是念了这几亿心咒，而是听闻过一些佛法！然而有些人闻思底子比较薄，对功德的轻重不太懂，包括学院极个别道友，认为念咒语很重要，一边听课一边念咒语或者用转经轮，这都是不允许的。除非上师念传承时特殊开许<sup>55</sup>，此外听任何法师讲课时，心一定要专注。

汉地有些人闻法时坐在沙发上，左手拿一串念珠，右手拿一个转经轮，眼睛看着电视，耳朵听着声

---

<sup>55</sup> 上师念传承的时候，一般不要求弟子心专注法义。

音……希望六根都接收到法义。但我觉得这不重要，听课的时候，其他所有善行要放下来，一心一意地边看法本边听受。有些人听法时不看法本，这也不合理。上师正在逐字逐句地作解释，假如你能把这些内容倒背如流，那就另当别论了，但若对法义比较陌生，听上师的课时必须要看书。而且听法时不能左耳听、右耳冒，听完后一个字也记不住，应当将所闻的法义牢记于心，并经常实地修行。

释迦牟尼佛亲口说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”上师摄受弟子的最好方法，其实莫过于宣讲佛法。虽然对极少数上师而言，可以像噶举派马尔巴一样，一直让弟子苦行，最后通过不同的方便直指心性，以令其开悟，但对大多数上师来讲，与弟子之间的关系，应主要建立在讲闻佛法上。上师一定要讲，弟子一定要听，听后还要身体力行，这才叫做依止上师。不但依止普通的上师如此，就算依止三界怙主释迦牟尼佛，也是只此一法、别无他途。佛陀利益众生的方法，唯一就是转三次法轮，而不是显示神通等。因此，佛陀对有缘弟子说：“我已开示了趋入解脱的方便法，至于能否解脱，关键看你自己。如果没有好好修持，即使我是功德圆满的佛陀，对你也无计可施。”龙猛菩萨亦云：“解脱依赖于自己，他人不能作助伴。”

在整个轮回生涯中，每个众生全是自来自去。当代著名比丘尼圆照法师（她圆寂后心脏烧不坏）说：“自来自去自三昧，自修自证自金刚。”一切解脱要靠自己，并不是像有些人所言：“我依止了上师您老人家，

我的生活费、我的身体、我的证悟……一切统统交给您了！”马尔巴也没有答应米拉日巴这样的要求。上师之所以摄受弟子，就是想通过佛法帮助他，而不是需要一个人给自己提水、背包、拿东西，否则，这种关系也不一定是师徒关系。

所以，上师的责任就是为弟子讲经说法。除了个别大成就者天天让弟子干活，终有一天把鞋脱下来给他一耳光，弟子顿然开悟以外，一般来讲，引导弟子的方法，就是告诉他如何闻法——闻法时不能戴帽子、不能穿鞋，远离三种过失、六种垢染，一定要恭恭敬敬地听受；然后教他如何修法——首先从加行开始修，不要从正行开始修，因为弟子不懂，听别人说正行很圆满，肯定愿从正行开始修，所以上师要告诉他修行次第；还有怎么样弃恶从善，怎么样断除十不善业，怎么样修菩提心……一个一个地给他讲。这样依止上师就起到作用了。

有些弟子依止上师二十多年，成天背个包跟着师父到处跑，但师父从来没传过“诸恶莫作、众善奉行”一句法语，一味地让他修殿堂、修佛塔、放牦牛……就像地主对待奴隶一样，天天使用他、役使他，这是不负责任的行为。如果上师是大成就者，此举有甚深的密意，我们凡夫人也不敢妄加评论，但除此之外，一般而言，在释迦牟尼佛的传承中，上师摄受弟子一定要依靠佛法。

希望我们这边的很多法师以后到世界各地弘法利生时，收弟子的标准，不要给别人剪个头发、取个法名就可以了：“我认可你是我的弟子，你认可我是

你的师父，从此之后，我们建立了牢不可破的师徒关系。你不能得罪我，不然就是破誓言者！”——一句法也没有传，破什么誓言？现在社会上有各种奇奇怪怪的现象。所以，摄受弟子必须要传授佛法，传授佛法以后才算是真正的师父！

以上讲了上师，下面开始讲弟子：

作为弟子，其他行为不重要，关键要对上师所讲的显密深法念念不忘，时时刻刻铭记，然后依教奉行，将上师所讲的教言付诸实践，尽心尽力去修持。反之，如果你因烦恼深重，将上师所传的法义抛之脑后而未记在心间，虽然听闻佛法是有功德，但这种功德，小狗、小猫在听法行列中也能得到。若对法义丝毫不能领会，前脚离开经堂，后脚就忘光了，如烧红的铁离开火马上变黑一样，你的相续不会因闻法而有所改变。

所以，在上师传法时，大家当以难得之心，将每一字、每一句牢记于心。华智仁波切、堪布阿琼以及汉地诸大德，在长期依止上师的过程中，对上师非常有信心，将上师视为真佛，故而觉得上师所传之法极其珍贵，竭尽全力记在心里。我们实在记不住的话，也应想方设法用其他方式记录下来。以前学院的有些道友，将每个上师所讲的全部录在磁带上，最后离开学院时有好几袋，这也是对法希求的一种表现。可是现在有些人对闻法有种厌烦心，觉得上师一直没完没了，眼巴巴地盼望着下课，这种人对佛法的词义是不能领会的，如此与未曾闻法几乎没有差别。

要知道，依止上师的根本是让你学到一点佛法。

比如，世间老师和学生的关系，并不是老师承认“你是我的学生”，学生马上就能获得利益。即使老师像爱因斯坦那么了不起，但你一个字都没有学的话，实际上也没有任何意义。依止上师也是同样，如果弟子依靠上师学到一些佛法知识，以此令自己烦恼减轻，智慧日渐增上，依止上师才有价值。相反，假如你整天给上师做事情，但上师相续中的智慧一点也没得到，那真的没有多大意义。

尤其是现在末法时代，作为上师一定要广传佛法，因为不懂佛法的人太多了。当然，弘法也不一定非要有上师的头衔，一般的居士和出家人也义不容辞。因为佛法是大家的如意宝，并不仅仅是几个上师的，凡是想护持佛法的人，对此都有不可推卸的责任。所以，因缘成熟的时候，即使你没有“阿阇黎”这种称呼，也应当尽己所能地饶益众生。哪怕路上遇到乞丐给他一毛钱，让他念一句阿弥陀佛，也是弘扬佛法的行为。因此，大家平时对佛法要有维护之心、弘扬之心！

总而言之，在闻法的过程中，首先要专注谛听，之后要记在心中，同时不要掺杂烦恼，如果与烦恼混在一起，就算将所闻之法记在心中，也不能真正步入正法。以比喻说明的话，譬如向一个碗中倒汤，碗若是扣着，汤会洒在外面，里面不可能沾一点一滴；碗底若是有洞，即使汤倒进碗里，也会全部漏光；碗中若杂有毒药，哪怕是最美味的汤也不敢喝。因此，这三个过失要一一遣除，听法的时候，既要专注，也要记住所闻法义，尤其是不能杂有烦恼及不良动机。

如果你为了赚大钱、得名声去听法，相续中已杂有毒药了，不管是谁享用都很危险。就像塔波仁波切<sup>56</sup>所说：“若不如法而行持，正法反成恶趣因。”如理修持会成为解脱因，但若智慧不够、信心不够，不但不能如理修持，反而依靠正法造恶业，正法就会成为恶趣因。《华严经》亦云：“牛饮水成乳，蛇饮水成毒。”同样是水，牛喝了变成乳汁，毒蛇喝了会变成剧毒。因此，听闻佛法要遣除一切不善心，否则，你对上师生邪见、对同行道友生嗔心，以此心态来听法是很可怕的。

不仅藏传佛教中有这种说法，汉传佛教的智者大师也说：“为利名发菩提心，是三涂因。”还有，藕益大师说：“毫厘有差，天地悬隔……醍醐成毒药。”本来佛法如甘露醍醐一般纯净完美，可如果有些人没有用好，它很可能变成毒药。所以我再三地强调过，城市里好多居士聚在一起不容易，在那个场合中，尽量不要有一些非法，比如想依靠佛法做生意赚钱，闻法时产生贪心、嗔心、嫉妒心。若能在短短的时间里，最初有菩提心，最后有回向，中间有正行无缘殊胜，听法才有真实的利益。纵然你未证悟三轮体空的境界，喇拉曲智仁波切说，闻法时若能做到一心专注，修法时安住于正见等持中不外散，不论学什么法、修什么法均以善心来行持，杜绝贪嗔等杂乱分别念，也是一种正行无缘。听一堂课若能三殊胜都具足，虽然

---

<sup>56</sup> 塔波仁波切：继承玛尔巴、米拉日巴之传统，创立了塔波噶举一派。他幼年学医，稍长以医理医道驰名，有“塔波神医”之称。传授教法时著有《解脱庄严论》，开一代噶举教法新风。

只是一两个小时的事情，但已为一生积累了非常大的功德。

当然，依靠佛法能积累巨大善根，依靠佛法也能造下极大恶业。有些人听法时对上师特别恨：“哼，又讲什么呀！天天讲一个故事，不想听！”就好像上师传的是恶法一样。而真正接触恶法时，他却是兴致勃勃，看到电视里贪嗔痴的画面特别开心、津津有味，这完全是业力现前，依靠正法在造恶业。其实只要法师口里讲的是善法，即便他显现上是凡夫人，实则与诸佛菩萨无有差别，没必要把他当作坏人来对待。上师又不是教你杀人放火，你对上师生颠倒邪见，实在没有必要！

不仅对上师不能起恶念，对同行道友也不能冷嘲热讽、不屑一顾、心怀我慢：“他们懂什么呀！我的左边是个坏人，右边也是个坏人，前边是贪心大的人，后边是嗔心重的人……唯一我很了不起，是芭蕉树里的一棵檀香树！”诸如此类的恶分别念，都是恶趣之因，务必要一并断掉。

综上所述，闻法前要像洗涤容器一样，先将内心的垢染洗干净，如果遣除了耳不注、意不持、杂烦恼这三种过患，才能盛装清净的佛法甘露。因此，从明天开始，大家在听课之前，要看看自己这种法器洗干净没有？没有的话，则应想尽一切办法，用正知正念的毛巾好好清洗、好好擦拭。否则，你辛辛苦苦地去听法，结果却以恶分别造下极大恶业，这是非常不值得的！

## 第七节课

### 思考题

1. 什么叫做六垢？请一一解释。六垢对闻法有何影响？
2. 为什么说在所有烦恼中，傲慢和嫉妒最难认识？你自己对此有哪些体会？
3. 在听法的过程中，一切功德为何与傲慢者无缘？你是否有傲慢？请举例说明。今后你打算怎么样做？
4. 信心分为哪四种？请具体阐述。哪一种信心最好？你有什么样的信心？
5. 为什么说对世间和出世间而言，具有希求心都相当关键？你如何理解“法本无主人，谁勤谁得大”这句话？
6. 佛陀在因地时，对佛法是怎么样希求的？相比之下，你又是怎么做的？对此你有何感想？

闻法方式中，之前学习了断除三种过患，今天讲净除六种垢染。

比如吃饭时，如果碗没洗干净，里面有许多油腻污垢，则不能使用，否则对健康有损。同样，听法时如果有六种垢染，则法器不清净，即使装模作样地坐在那里，所闻之法也很难融入自心。我们作为凡夫人，过失方面什么都具足，功德方面却少得可怜，故肯定会有这些垢染。因而在闻法之前，应详详细细地观察自相续。

丁二（六垢）分六：一、傲慢；二、无正信；三、不求法；四、外散；五、内收；六、疲厌。

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

简而言之，

一、傲慢：傲气十足，认为自己远远胜过了说法上师。

二、无正信：对上师、正法无有点滴信心，甚至怀有邪见。

三、不求法：不慕求正法，对听闻佛法没有意乐，听不听都无所谓。

四、外散：心思旁骛，散于色声香味等外境中。

五、内收：五根门向内收敛，致使昏昏欲睡。

六、疲厌：因讲法时间过长、身体疲劳等，而生起厌烦之心。

以上是略说，下面将逐一广说。

其实《大圆满前行》文字上浅显易懂。藏文就是这样的，我翻译成汉文的过程中，也尽量译为通俗易懂的白话文，只要你有小学水平，即可了知其中要义。虽然它的字面意思好理解，但其意义却相当深奥，尤其与自心一一对照时，许多内容都做不到。因此，大家也应该看自己哪些做得到、哪些做不到，做得到的要再接再厉，做不到的则应全力以赴改掉恶习，这是每一个修行人要努力的方向。

戊一、傲慢：

《俱舍论》、《大乘阿毗达磨》中都说过，在贪嗔痴等所有烦恼中，傲慢和嫉妒这二者最难认识。

如果你生起嗔心，别人会看出你发脾气了，自己也能明显感到心里不舒服；如果生起贪心，你能察觉到“我对某某人生起极大贪爱，对某某事物生起贪恋之心”，别人从你的言行举止中也看得出来；如果生起极为严重的痴心，你的行为上会表现出打瞌睡、昏沉等，别人一看就知道你有点迷糊。可是嫉妒和傲慢并非那么容易被发现的，别人看不出来，自己也感觉不到，但它会一直不断地产生。

因此，大家应当详细审视自相续。有些人比较无知，觉得自己所作所为都正确，高高在上，傲气十足，根本没意识到内心的烦恼。藏地有句俗语说：“傲慢的山顶上，留不住功德的水。”或者说：“傲慢的铁球上，生不出功德的苗芽。”只要相续中有了傲慢，认为自己比法师更胜一筹，那就如同身上披了件雨衣，雨水无法进来一样，所有功德从此与自己无缘。为什么呢？因为有了傲慢，便会认为上师讲的这个我懂、那个我也懂，心外就像有个防卫兵，任何功德一来，马上就被挡了出去。

有傲慢的话，法师明明讲得不错，自己也会挑三拣四，找出一些毛病。最近我发现外面个别知识分子，对佛法只知其一、不知其二，他们常常咬文嚼字，以世间知识去衡量佛法，认为这个也不对、那个也不对，有些指责非常可笑。其实，这只是他自己没有懂那些内容而已。因为以前对佛教没有深入研究过，再加上对藏传佛教因明的推理方法一窍不通，总认为上师说

的一句话，必须要远离不遍、过遍、不容有三大过失<sup>57</sup>，其实这是不现实的。即便是一个大学教授，所说的话也不可能句句如此。

以前我们在成都编字典时，没有学过因明的有些大学教授，对每个名词的解释特别苦恼，他觉得：“这个名词这样解释的话，就会遍于另一个名词上。”其实，名词解释并不需要遣除过遍等过失，只要从本体上描述它的概念就可以了，因明和逻辑学的要求也是这样。但现在有些人，一知半解就指指点点，半杯水就开始哗哗响，这是极不明智的行为。

学习佛法的时候，傲慢的人最可怜，法师有什么功德、讲得怎样如法，他始终看不到，唯一看到的就是法师讲错了。当然，如果法师真的讲不出什么，那就另当别论了，但若法师具足法相，在传法的过程中，你理当恭敬谛听。有些人没有任何修证，也没系统完整地学过经论，只知道成天挑法师的毛病，可真正让他讲的话，他又一句也讲不来，这种傲慢者在如今比比皆是。所以，大家务必要观察自相续，尤其在闻法过程中，一旦有傲慢的心态，立即要把它改过来，不然的话，佛法再怎么殊胜，自己也得不到利益。

古往今来许多高僧大德非常谦虚，我看过无垢光尊者和麦彭仁波切的传记，他们依止上师时，绝不会

---

<sup>57</sup> 1) 不遍：如“这个动物是黄牛，它有花白的垂胡之故”。因为花白的垂胡，对花白的黄牛来讲非常正确，但对黑色的黄牛来讲，用花白的垂胡来推断就不成立。2) 过遍：如“这个动物是黄牛，它有头之故”。因为不仅黄牛有头，其它动物也有这个特点。3) 不容有：如“这个动物是黄牛，它是人之故”。因为人的法相在黄牛身上不成立。若欲详细了解，请参考《量理宝藏论释》第三册中“不遍过遍不容有，即是法相之总过”一偈。

挑上师的毛病。大家也清楚，麦彭仁波切是文殊菩萨的真实化身，他的智慧无人能及，若想挑上师的错误，肯定能挑得出来。但他从来也没有，由于他对佛法 and 上师的尊重，上师所讲的法对他利益非常大。

前段时间，据说学院有个别道友，听法师读错了一个字，就在下面开始驳斥。后来我对那人严厉地批评了，说：“如果这样，你不要呆在学院。也许法师读错了一两个字，但这不是很关键，在态度上，你对法师反抗，是对闻法规律一窍不通的表现，这样的话，法师所讲之法对你肯定不利！”有些人稍微受过高等教育，就始终看不起别人，但真正让他来讲，又文不对题、词不达意，非常可怜。所以，每个人一定要摧毁自己的傲慢。

包括我们选一些法师（堪布或堪姆）时，最主要的是先看他傲慢心重不重，如果重的话，一旦他当上法师，就会把所有人都不放在眼里，那就算他有多么高的佛教水平和世间水平，我们也不敢用，因为看不到别人功德的人，是绝不会有利他心的。所以，我们还是尽量选一些比较谦虚、比较老实的，即使他学问不是特别高，但人品非常好、戒律很清净，对众生也是有利的。这对长期闻思修行、弘扬佛法非常有必要。法王如意宝的原则也是如此，每一次评选堪布，在探讨的过程中，经常听上师说：“这人看起来傲慢心挺重的，还是暂时算了吧……”

一般而言，一个人的学问越大，对别人的尊重和恭敬越强。所以，有智慧的人没有必要傲慢，没有智慧的人傲慢更会自取其辱。麦彭仁波切也说过：“大

士傲慢何必要？若无我慢更庄严。劣者傲慢有何用？若有我慢更受辱。”故我们应像寂天菩萨所言：“今当去慢心，甘为众生仆。”遣除一切傲慢之心，心甘情愿当众生的仆人。

如果自己因在世间或出世间某些方面有少许功德，比如世间方面，曾读过大学，有超群的才华、丰厚的财产；出世间方面，闻思修行了很长时间、在学院得过密法，便认为“我现在很了不起，跟其他人截然不同”，这样一来，势必见不到别人的功德，也发现不了自己的过失，任何功德都无法融入相续。

因此，每个人要观察自己有没有傲慢。傲慢有时不容易察觉，倘若旁边的道友发现了，也可以好心提醒一下：“你认为自己很不错，但别人说你傲慢心挺重，你应该注意平时的说话、心态！”否则，有些人始终看不到自己的傲慢。原来我寺院里有个出家人，别人都说他很傲慢，具体傲不傲慢我也不知道，但每一次开法会时，他就穿上比较漂亮的衣服，坐在那里不可一世的样子，很多人看不惯他那种姿态，可他自己并不发觉。所以，傲慢真的很难以察觉，哪怕你穿一件漂亮衣服，觉得在所有的人中最好看，这也属于一种傲慢。当然，《亲友书》中骄和慢有不同解释，但这里并没有详细地分开。

尤其是听受佛法时，在任何法师面前不要有傲慢，不然，法师给你讲了多少课，你的相续也不会有改变。大家不妨想一想，宗喀巴大师、麦彭仁波切及汉地著名的高僧大德，他们都曾在别人面前听过法，估计他们的上师也肯定有种种情况，但他们对上师依

然十分恭敬，如此才对自相续有利。

我本人也依止过好几位上师，在此过程中，有些上师非常了不起，出口成章，特别有智慧；有些上师显现上不是这样。以前有位堪布嘎巴，他跟法王如意宝一起去石渠求过学，他有一次给我们传《三戒论》，颂词放在上面，讲义放在下面，读一遍颂词就接着念讲义。刚开始我觉得自己看一遍都可以随便讲，根本不需要这样，但是转念又想：“我怎么能对上师如此不敬？上师闻思这么多年了，这样讲也是一种示现。”然后就以很虔诚、很恭敬的心态来听，依此遣除了自己的傲慢。

不仅仅是那次，后来我也听了很多法。别人可能觉得我傲慢心很重，但我自己认为，在听法的过程中，有些上师讲的虽然超不出我的理解，可我一直对上师恭恭敬敬，因为接受传承、听闻佛法有不可思议的加持。不像有些人那样，听了一次课，觉得法师跟自己差不多，讲不出什么道理来，下一次就不去听了。我依止上师的时候，也许很多缘起比较成功吧，后来不管依止哪一个上师，都对他有无比的恭敬心。

佛法对我们来讲相当难得，任何上师若以悲心来传授，态度上要恭敬才是。否则，再过几年上师老了，显现上会糊里糊涂的，此时你每天对上师挑三拣四，攻击他、批评他，这肯定是不应理的。我们对佛法和上师要有一种长期的恭敬心，尽量遣除自相续中的傲慢，只有这样，才会自然而然获得法利。

戊二、无正信：

若对佛法和上师不具信心，则已阻塞了迈入正法的大门。因此，我们求法时要具备信心。

信心分为四种——清净信、欲乐信、胜解信、不退转信。

清净信：我们偶尔步入佛殿里，或者听到念佛的声音，不知道什么原因，心里特别欢喜，这就是清净信。有些居士来到这里，听到念诵《大自在祈祷文》、阿弥陀佛名号，他也不知道为什么，一直眼泪汪汪的，其实他正在生起清净信。不过，这种信心很容易退，过段时间听别人说这个不好、不如法，自己马上就会变，因而是不可靠的信心。

欲乐信：通过听闻上师讲法或自己看书，知道一些功德和过患，进而对三宝生起信心。比如看了一些上师传记，知道这个上师很了不起，弘法利生的事业特别广大、对众生的悲心特别强烈，马上对他起了信心，这就是欲乐信。这种信心比上面的要好，但也会退转。

胜解信：对三宝、四谛、因果等，通过一段时间的闻思，从心坎深处生起强烈信心，此乃胜解信。这种信心实际上也是一种希求心，如《入行论》云：“佛说一切善，根本为信解。”但它也会退转。

不退转信：这是最好的一种信心。比如，你闻思十几年、二十几年后，对释迦牟尼佛生起坚定不移、永不退转的信心，并不是听别人说很好，自己就“对对对，我也要去听两三天”；听说一个上师非常了不起，马上人云亦云，到处去宣传，这些信心都是不可靠的。如果你利用二十多年对佛法、佛陀或上师反反

复复观察，最终不管别人怎么说，也完全明白这是值得皈依的对境，其功德不可思议，有一种不可动摇的信心，就叫做不退转信。

前不久讲《胜出天神赞》时也说过，对佛陀要有一种不退转的信心，这个很重要。今天下午，我和诺尔巴堪布聊天时说：“我们现在不敢说有什么修证，但对佛法和本师释迦牟尼佛，确有不退转的信心。随着年纪越来越大，越来越觉得唯一的依靠处就是佛陀和佛法，除此以外，什么都是暂时的、不可靠的，不过是如梦如幻的显现。世间的财富、名声、地位、感情，表面上看来很美好，但若真正去观察，都没有实在意义。因此，唯一要在世间尽量地住持佛法。我们对佛法的信心，即生肯定不会退转，只要有一点机会、有一点因缘，就愿意听一些佛法，觉得这是一生中最殊胜、至高无上的。”

希望你们也能对佛法产生不共的信心，尤其是不退转的信心，这样一来，在任何违缘或打击面前，内心都不会改变。如果没有这种信心，其他信心很容易退转——今天你对佛教有信心，过一段时间，基督教的人说“你们佛教不好，我们这里如何殊胜”，你马上舍弃佛教，把所有法本扔在一边，加入他们的团体，这说明你的信心不稳固。以前刚入佛门时，你哭过很长时间，现在加入外道时，你仍有同样的眼泪，这种行为的确很可怜。

我始终觉得，人的信心要稳固，这是至关重要的。有些人的信心从表情上也看得出来，听法时对佛法和法师有虔诚的眼神，数教生起欢喜心，一看就知道他

有信心。而有些人只是在听法行列中混日子，每天一直巴望着下课，唯一的希望就是下课后好好吃一顿，其他什么目标也没有，这说明他信心十分欠缺。

### 戊三、不求法：

希求佛法（对修学佛法有强烈意乐），可谓是一切功德的基础。如果你对佛法有上等希求心，你会成为上等修行人；有中等希求心，会变成中等修行人；有下等希求心，就会变成下等修行人；一点希求心都没有，得不得佛法无所谓，那你什么境界也得不到，不可能成为修行人。世间人也是同样如此，若想事业成功的话，必须要对事业充满兴趣，倘若对事业兴趣索然，那平白无故不可能成功。因此，世间也好、出世间也好，具有希求心都相当关键。

假如对正法没有一点一滴的希求心，那根本谈不上成就正法。尤其是作为出家人，对佛法更要有希求心。本来，末法时代弘扬佛教的重任在出家人身上，但有时候看来，有些寺院的出家人信心日益微弱，能否荷担如来家业也不好说。《如意宝藏论》中引用《毗奈耶经》的教证说：“作为出家人，如果没有看破世间、渴望解脱，即使剃除须发，也不算是出家人；因为他对事业、家庭没有希求，也不算是家人。因此，这种人不伦不类，既不算出家也不算在家。”

如今极个别的出家人，说难听一点，可能是生活上走投无路，才剃了光头出家，这种人不是真正的修行人。现在在家人也有类似情况。所以学习佛法时，每个人一定要有希求心，这样才有成功的机会。正如

世间俗语所说：“法本无主人，谁勤谁得大。”佛法本来没有主人，谁精进努力，谁就可以得到。比如，两个道友一起上佛学院，一个人非常精进，夜以继日、废寝忘食地闻思修行，对法有强烈的希求心、恭敬心，最后的成就非常高；另一个每天好吃懒做、游手好闲，就在那边混时间，几年过后，什么都得不到。因此，法本来没有主人，依靠各自精进不同，所得之法确有天壤之别。

世间学问也是如此。譬如一个博士头衔，它并没有固定的主人，如果你有智慧、有精进、有希求心，通过努力就可以得到；如果你很懒惰、不争气，成天迷迷糊糊地虚度时光，最后不要说博士学位，恐怕连毕业证书也拿不到。

现在有些人或许是福报不够吧，只要遇到佛法就奄奄一息，上课时听大乘佛法，始终提不起精神来，而一说看电视、打麻将、到非法场合去，身体的病马上就没有了。让他磕大头，他就特别累，脚是麻的，不能站起来，而让他到舞厅里跳舞，身体好得不得了，跳两三个小时都不累，第二天仍精神抖擞，还可以再去。

我们作为修行人，不要对恶法有希求心，要对正法有希求心，应像释迦牟尼佛因地时那样，可谓“越过刀山与火海，舍身赴死求正法”。在佛陀的传记里，尤其是《释尊广传·寻法品》中，有许多这方面的精彩公案。例如，释迦牟尼佛于久远之前，为国王甘谢纳巴乐时，四处寻求正法饶益众生。有一婆罗门说自己有正法，但要想获得法，须在身上挖一千个洞，插

入千根灯芯做成一千盏灯，点燃后才可传授佛法。国王欣然答应，挖肉做成千灯之后，婆罗门传给他：“积际必尽，高际必堕，聚际必散，生际必死。”（释尊在因地时，仅仅为了四句简单的无常法，就经历了难以想象的苦行。我们不要说为四句法挖一千个洞，甚至为一部法挖一个洞，可能也忍受不了。）

还有一世，佛陀为香朗嘎乐国王时，忍受了在身上钉入一千根钉子的苦行，终在一婆罗门面前换来了：“诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静。”

此外，佛陀是梵天国王时，身居皇宫却向往正法，整日四处寻法也不可得，为此很是苦恼、痛苦。帝释天为了观察其发心，就化现为一婆罗门，到皇宫门口说：“我拥有佛法，如果你真的想求，我可以赐给你。但是有个要求：你必须挖十尺深的坑，坑里遍满熊熊烈火，你若能跳入，我则可为你传法。”国王毫不犹豫就答应下来，并开始挖坑准备。准备好之后，他立于火坑边对婆罗门说：“您可否请先说法？否则，我若丧身就无缘听到佛法。”婆罗门于是宣说了几个偈颂，记得其中一偈是：“修行慈心，去除嗔恚，大悲护众，悲泪润生。”意思是说，要长期修行慈悲心，去除嗔恚心，以大悲心保护众生，以大悲的泪水滋润众生心田。国王听完之后，当即证得圣果，以欢喜心跳入火坑，但由于他已得地之故，火坑顿时化为莲花湖。

类似的公案不胜枚举。弘一大师在泉州慈儿院时也讲过两个，以说明佛陀求法的决心：《涅槃经》中说，无量劫前，佛陀为一穷人，他自卖身肉，获得五

枚金币，用来供佛求法；《贤愚经》中记载，佛陀因地是一国王时，为在一婆罗门面前得法，在身上挖千孔、点千灯作供养。当时弘一大师就说：“闻法有如此艰难，我们现在闻法则十分容易，岂不是有大幸福吗！自今以后，大家应该发勇猛精进心，勤加修习才是！”

仅仅为了四句正法，释尊昔日付出一切，经历了百般苦行。现在大家不用花任何代价，舒舒服服、快快乐乐就能听到如此殊胜的佛法，理应懂得万般珍惜。其实，现在这样也有弊端，很多人因为没有经历苦行，对佛法缺乏难得心，觉得每天听法很容易。不管是学院里的人，还是城市里的人，求法之心跟往昔大德比起来，实在是相差甚远、自叹不如。

我曾看过能海上师的传记，那时候求法非常艰难。他们两次入藏求法，第一次的路线是从康定到昌都，再到拉萨。他们自己背着口粮、带着帐篷，还要躲避藏地的边防驻军，一旦被发现就要遣回汉地。由于日夜兼程、天天赶路，靴底前后早已磨穿，只留下中间一段。走在雪地上，荆棘刺入脚掌，脚已冻僵无知觉，直到午后转暖，才感觉脚上有刺。

路上若遇大山，一日无法翻越，晚上只好在山上过夜。（你们也知道，藏地的山非常高，像雀儿山、二郎山，坐车都要好几个小时，走路就更困难了。）有时候晚上下大雪，早晨起来时帐篷倒塌，全部压在身上。使劲爬出来，把雪扫开之后，才能继续赶路。

晚上睡觉时，下面垫个毛毯，烂靴子当枕头，破衣服就是被子，没有其他褥盖。因山上实在太冷，好

几个人挤在一起睡，才觉得稍微暖和。山上常有猛兽出没，夜间恐怖的嚎叫声此起彼伏，随时都有送命的可能。

白天赶路时，有时还要过河。河水结冰，当地牛马怕冷不敢过，他们不得不自己渡越。过河时必须赤脚涉水，否则，如果穿着靴子，一湿就冻成冰块，不能再走路了。他们上岸时，泥石、沙砾、冰水沾满脚底，因脚麻木了，也不觉得痛。稍坐一会儿，抹去这些东西，再穿上靴子继续前行……他们就是这样一步步走到拉萨的，到了那里才松一口气，心里特别欣慰快乐。而我们现在坐车到拉萨只要七天时间，有些人还觉得特别累，可见今人对求法的迫切与古人相差悬殊。

学院在二十年前，我们刚来的时候，没有电也没有路，尽管跟前辈大德的苦行相比，确实不足挂齿，但跟现在的人比起来，当年还是比较苦。初来乍到的几个汉僧，一冬三四个月中，连一片青菜叶子也看不到。我经常去他们家里，就看他们用辣椒酱拌米饭吃，但每个人白天晚上背书、看书、修行，都非常非常精进。现在条件越来越好了，人的修行却越来越差了，对什么都挑剔：“这个菜啊，两三样不行，再炒一个！”古大德可不是这样的，他们内心唯一希求佛法，身体怎么样都过得去，生活是很随便的。而今尤其是大城市的人，对物质要求相当高，非要住一个豪华的房子，里面装修也要有档次，为此天天都忙来忙去、搞来搞去。其实这对你的生生世世来讲，根本没有任何意义，离开人间的时候，这个房子也带不走，只有行持一些

佛法，才能真正对你有利。《教王经》中也说，对临终者而言，佛法才是他的住处、依靠处、安慰者。

修行佛法，生生世世能带来大利益，其他世间的一切，临死时都带不走，即使你一个人拥有一国的财富，到时一针一线也无法随身。因此，我们要随学前辈大德希求佛法的精神，就像智光国王<sup>58</sup>那样，为法宁愿献出宝贵生命。纵然你现在不能完全做到，至少也要对法有难得之心，哪怕是给自己传授一句佛法的法师，也应该非常感恩。毕竟，佛法的价值超过世间一切有漏财富。

对佛法若有希求心，那听法也好、修法也好，就不会觉得很困难。否则，像我认识的某个居士，距听法的地方只有三公里，自己开车去，几分钟就到了，但他总觉得费好多油，不值得。前辈大德绝不是这样，两三公里费一点油，或者发个短信花几毛钱，佛法的价值远不止于此。世间人真的很可怜，对没有意义的事情，比如要做个赚大钱的生意，把一块地皮买下来，子孙后代也许都受益无穷，那不要说三公里，就算是三千公里，他也会欣然前往，拼命地赶飞机过去，花多少钱都无所谓。但是为了佛法，连小小的付出也不愿意，真是越看越悲哀！

大家平时有时间的话，应当再再翻阅佛陀和高僧大德的传记，他们往昔也是凡夫人，跟我们没有什

---

<sup>58</sup> 朗达玛摧毁佛教之后，阿里国王智光发愿重整佛教，多次派人去印度迎请阿底峡尊者。在此过程中，他不幸被外道国王俘虏，需付等同自己身量的黄金，才可以放人。其侄菩提光四处筹集黄金，还缺一头之量时，智光让他把黄金作迎请阿底峡尊者之用，不要浪费在自己身上。后来他在狱中去世。阿底峡尊者为其行径深深感动，于是答应来藏地弘扬佛法。

差别，后来就是通过求法而获得了证悟。我们对佛法若也有这样的希求心，也定能得到相应成就。因此，作为追随佛陀的后学者，当以强烈的希求心，不顾一切艰难困苦、严寒酷暑而听闻正法。

我们学院跟大城市比起来，天气是比较冷，听说个别道友呆不住了，想冬天三个月回汉地，夏天暖和了再上来。这样来来去去，对修行肯定有障碍，没有必要！有些人长期安住一处，好好地闻思修行，哪里都不去，最后修行很圆满成功；有些人出去一次，心就开始散了，第二次呆两三天又要出去，第三次回来最多是呆一天，第四次就再也不见人影了，因为已经不适应了。凡夫人就是这样，如同小孩子只要一逃学，就越来越不想见老师了。

其实，外面花花世界没什么好贪恋的，有些人刚接触时觉得很快乐：“我回去听课太辛苦了，干脆摆脱那种约束算了，这是一种解放，是一种自由！”实际上，他是把约束颠倒地看成自由。大家现在听法应该说是一个很好的机会，这种机会不一定永恒存在，拥有这样的福分时，你们务必要懂得珍惜！

## 第八节课

### 思考题

1. 眼耳鼻舌身意六根识若贪执外境，分别会有哪些过患？请用比喻一一说明。你对其中的哪个比较有体会？为什么？
2. 在闻法和修行时，应当如何断除三世分别念？如果实在无法断除，如何才能转为道用？请引用无著菩萨的教证进行说明。你今后会怎么做？
3. 倘若对未来不切实际地幻想，如此会有什么过患？请以公案进行说明。是否对未来所有的打算都不能有？为什么？

下面继续讲闻法时法器的六种垢染。昨天讲了傲慢、无正信、不求法三种过患，今天接着讲第四种。

### 戊四、外散：

心识散乱于色声香味触法等六尘上，是流转轮回之因。众生无始以来一直沉溺轮回不得解脱，主要原因就是心识不得自在，对五种妙欲<sup>59</sup>不断耽著，以耽著而造业，以业力而深陷轮回泥坑无力自拔。一切迷现之根本、一切痛苦之来源，就是心识外散而起执著，因此，无论闻法还是修法，一定要想方设法令心得以专注。

当然，诚如莲花生大士在《六中阴》中所说，凡

---

<sup>59</sup> 五种妙欲：1) 按照《佛遗教经》、《大智度论》的观点，是指色欲、声欲、香欲、味欲、触欲。2) 按照《华严经随疏演义钞》、《大明三藏法数》的观点，是指财欲、色欲、名欲、饮食欲、睡眠欲。

夫人刚开始时，心难以控制、无法安住，一刹那也不停止，自己对自己也会生厌烦心。不过这种现象很正常，毕竟你从来没有观过心，现在一观，才发现它动摇得特别厉害，也不要生厌烦心，应当不断地对治各种执著分别。

不管修学什么善法，心必须要专注，不要散于外境。如果心散于外境，比如一边听课一边干活或做事，想同时接受法义相当困难。因为凡夫人接受能力是有限的，只有全身心地投入，成功率才比较高。所以，闻法时要尽量把所有琐事处理完、放下，然后全神贯注地认真谛听，不要心不在焉，听到一个声音、看到一个东西，心就跟着跑了，这样法不可能融入心。我们并不是一心两用的大根基，有些人说：“听法时做其他事情，这是我的强项，是我的能力。”这不太现实，除非你有两颗心。否则，对一个凡夫人而言，按照因明的说法，无分别识（眼耳鼻舌身五识）同时可有多个，但有分别识（意识）只能有一个。一个人只有一颗心，它若专注到美妙的色法上，或动听的声音上，或可口的美味上，绝不可能同时专注于佛法。

（当然，闻法的时候好一点，毕竟有上师在那里传授，对很多人来说，除了极少数时间走神以外，大多数时间均可专注在法义上。但是禅修或观察修的时候，心很容易散于外境中，妄想过去、未来的种种，因此，修行时也应应以正知正念来守护。）

听法的时候，要都摄六根、一心专注。有些人耳朵听着讲法的MP3，眼睛却在看电视节目，这是不可能接受法义的。所以，我们建议听法的时候，一定要

尽量把琐事全部处理完，空出时间专心致志地听，最好不要有各种干扰和影响，如此学习佛法从传承上和理解上才会圆满。

下面以比喻进一步说明，闻法时心散于外境有诸多过失。此处主要是从五根识贪执外境来讲的，当然，这并不是非常严格，因为按因明的观点，眼耳鼻舌身五根识，其本身不会有分别念，但依之可以产生分别念。不过这里并没有严格地区分，只是依循世间说法——“我的眼睛贪执美色”、“我的耳朵贪执妙音”，从没有细致观察的角度，阐明五根识耽著外境的过失。

#### 一、眼识贪执色法：

眼睛接触美好的色法时，如果耽著而生贪心，就会因贪心造业而在轮回中无法解脱。死后不但不能投生善趣，反而会转生为飞蛾，由于以前的习气使然，夜晚时看到美丽的灯火，依然想拼命追求，便不顾一切地扑了上去……其下场只能是自取灭亡。

关于飞蛾扑火，当代有些科学家解释为，飞蛾在夜间飞行时，依靠月光来判定方向，这类似于一种“天文导航”。它看到灯火时，错误地认为是月光，按本能使自己同光源保持固定的角度，于是只能绕着灯光打转转，直到最后精疲力尽而死去。还有一种说法是，飞蛾有一种趋光性，“扑火”就是这一习性的真实写照。

但这些说法都不承认前世的习气。其实今生中特别贪执美色、喜好打扮的人，来世必定会转生为飞蛾。原来有个堪布在一个城市里讲经说法时，要求大家不

要特别喜欢打扮，不然变成飞蛾就麻烦了。据说听完那节课后，有一群美女再也不敢打扮了。

## 二、耳识贪执声音：

倘若耳朵耽著美妙的声音，也会导致祸患无穷。就像獐子、鹿子等野兽酷爱琵琶声，这种习气被猎人所利用，最终使它们毙命在毒箭、猎枪之下。

其实，很多好听的声音只是刺激耳根而已，没有什么真正的实义。但有些众生贪执声音特别可怕，假如这方面习气比较重，来世若得不到人身，很可能变成耽著乐器的旁生。有时候守在一些乐器旁的蟑螂、老鼠，前世也许就是非常出名的歌手。

以前我讲过，塔尔寺有位著名的蒋扬夏巴上师，他有一次被请去超度亡灵，死者生前是名扬一方的歌手。在超度的过程中，他念了很长时间的往生法，表情好像不太好，到了下午，他突然开始唱情歌，唱完后再念往生法，最后作了回向。在场的人对此大惑不解。回去后，他的弟子大胆问他为何会有这种举动，蒋扬夏巴答道：“真是可怜啊！我今天以神通观察，亡人的中阴身被他方的歌声所吸引，我怎么样勾召，她也不愿意回来，只好投其所好，用歌声来吸引她。由于我的声音比较好听，当她对我稍有兴趣时，我马上将她的心与自己的心观为一体，然后念往生法，超度了她！”

现在很多人也特别爱听音乐，在我们道友当中，这种人也不在少数。原来我们区下面有一个道友，每到中午，他就一边炒白菜，一边开个破收音机，放各种很难听的歌（现在好像没有了）。他可能有特殊的耳

根吧，那些声音除了刺激耳朵以外，根本一点也不好听。但他喜欢得不得了，就算是做饭，也非要放一些音乐来当佐料，觉得这样对身体有利。

如今个别人有这样的说法：听课的时候，最好是放一个轻柔的背景音乐，比如古筝什么的，不要太大声，这种感觉十分惬意。可是你的心若真被佛法所吸引，怎么会需要这些世间音乐呢？每个众生的意乐确实不同，但闻法、修法的时候，我们的心必须要专注，没有必要贪著其他声音。

### 三、鼻识贪执芳香：

鼻子耽著好闻的芳香，其实过患也比较大。现在很多人特别喜欢芬芳的气味，拼命地在身上涂各种各样的香，走路经过你的身边，一阵香风扑面而来，你也不得不驻足往后看一看。昨天有个国外来的道友，见我的时候说：“上师对不起啊，我身上喷了妙香。”我说：“妙香的话不用对不起，应该感谢你。”但如果天天往身上、衣服上喷妙香，旁边有些人可能感觉舒服，有些人也不一定。

假如你一直耽著好闻的芳香，就会像贪执香味的蜜蜂，最终缠死在花丛中。《莲苑歌舞》中的金蜂达阳、玉蜂阿宁<sup>60</sup>，大家应该记得吧，阿宁就是因为贪执香味，以致缠死于花瓣中。华智仁波切通过描写这两只蜜蜂的爱情故事，开示了甚深佛法的修行次第，

---

<sup>60</sup> 《莲苑歌舞》中的故事，实际上讲的是华智仁波切弟子的亲身经历。玉蜂阿宁，是指华智仁波切的妹妹仁增卓玛；金蜂达阳，是指仁增卓玛的丈夫扎西格勒，后成为华智仁波切座下的弟子。扎西格勒由于经历了妻亡家破的人生惨剧，生起了难忍的厌离世间之心。在依止华智仁波切精勤修习之际，为劝勉沉溺于世俗五欲中的人们，恳请上师以他的经历为题材，写下了这部不朽的醒世杰作。

其所述与《大圆满前行》的修法相似，法王如意宝也讲过其中的加行修法。

记得当时法王如意宝刚讲完《上师心滴》，那天是2001年藏历四月十六日。于圆满之际，上师告诉沉浸于无比法乐中的弟子：“前些日子，于光明梦境中，我见到了麦彭仁波切。麦彭仁波切叮嘱：在传完《上师心滴》之后，应传授《大圆满前行》。当时我心想：目前情形不太好，我身体也一天不如一天，要圆满传授《前行》这么长的法，恐怕有些困难。于是请求：能否改为传讲《开显解脱道》，或《莲苑歌舞》中所述的加行？麦彭仁波切开许了，之后我便发愿传讲十万遍《莲苑歌舞》中的加行修法。”上师又说：“现在短短的人生中，我不一定能完成十万遍，所以我将这个任务付嘱给你们，你们每个人都要讲，只要有十万个人听的话，我这个发愿就圆满了。”后来我在课堂上也讲过一次，讲记可能收录在《妙法宝库》中<sup>61</sup>了。不过在圆寂之前，法王还是将《大圆满前行》完整地传授了一遍。

我经常这样想：麦彭仁波切以智慧幻化身摄受法王，要求讲完《上师心滴》后传授《大圆满前行》，可见《大圆满前行》是传承上师赐予的非常非常甚深的教言，从各方面的缘起来观察，后人依靠《大圆满前行》的确是获得了极大利益。

上师如意宝在1997年为自己拟定了四年传法计划，第一年讲《百业经》，第二年讲《入菩萨行论》，

---

<sup>61</sup> 现收录于《妙法宝库10—格言宝藏论（下）》中，详见《解脱道总要》——《出世法言·莲苑歌舞》所述加行修法略说。

第三年讲密宗总说《大幻化网》，第四年讲《上师心滴》。整个四年圆满以后，又传讲了《贤愚经》和《大圆满前行》。我独自一人坐在屋里时，经常思维上师如意宝的一生，尤其是他老人家晚年的教言。上师最后讲了《大圆满前行》，对我们来讲是非常好的缘起，希望道友这次一定要认真地对待。

以前我也发愿讲一千遍还是一万遍，这次应该能完成。虽然我不是讲了这么多遍，但每个人的耳边都听了一遍，有这么多人听的话，从耳根的侧面来安立，说我没有讲是不可能的，肯定有一千或一万遍以上了。

#### 四、舌识贪执美味：

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

现在城市里的人对饮食十分讲究，成天津津乐道的就是某某馆子里这个好吃、那个好吃，看到一个动物，不管是陆地上的，还是水里的，首先想的是它也许好吃、如何新鲜，这样的话，所造的业非常可怕。下一辈子你很可能转生为动物，而那些动物转生为人，到时你就会成为他们热锅里的美食。

#### 五、身识贪执所触：

印度的气候特别炎热，大象到了中午会成群结队地去湖泊洗澡，只是为了身体清凉，有些大象深陷淤泥爬不上来，以致活活被溺死。同样，我们如果贪执柔软舒适的所触，也会像这些大象一样，最终丧命于欲望的泥坑之中。

现在很多人天天想的就是：这件衣服如何细滑、那里按摩如何舒服……还有些人为了身体白皙动人等去洗黑泥澡，四川连公共汽车上都在打广告，只要广告打得成功，人们就觉得肯定很好，对身体接触方面特别重视。众生有时看来的确可怜，如果没有造业，希求皮肤好、身材好倒不要紧，但之所以如此，就是为了吸引异性，在这方面造了许多贪爱的业，以及其他种种可怕的业，真的没有必要！

除了五根识贪执外境外，《窍诀宝藏论》中还讲了意识对外境的贪著，如云：“意为法欺如骆驼失子。”心若迷恋诸法，对男女、财物执著不舍，必定会被法所欺诱，就像骆驼痛失爱子，以致肝肠寸断，最终丧身于迷恋爱子的痛苦。

因此，我们对眼耳鼻舌身意这六识的对境，不要特别去执著，一旦产生执著，则要马上认识到这是堕入恶趣之因，依靠正知正念来对治。原来有个教授在演讲时说，汉传佛教出家人所穿的草鞋，前五个趾头露在外面，脚后跟也露在外面，这是断除六尘的象征。如果这样的话，那印度好多姑娘不要说前后，中间基本上也都露在外面，或许是断除所有对境的象征吧。不知道经中是否有这种说法，我对汉传佛教的了解不敢说很权威，有没有这种说法也不太清楚。不管怎么样，出家人一定要断除对色声香味等的耽著。当然作为欲界众生，完全不耽著是不可能的，在没有得圣者果位之前，不吃饭、不睡觉，一切对境都抛弃，这有一定的困难，但最起码在修行时、听课时，不要边贪执五欲六尘边求佛法，只有全心全意地投入，才能达

到预期的效果。

最关键的是，无论听法、传法还是修行，都应该断除过去、现在、未来三世分别念——不要对过去的经历浮想联翩，不要对现在的事情以贪嗔痴扰乱自相续，不要对未来的事情妄想不断。当然，传法的时候很容易断除这些，除非你引用过去的经历作为公案，否则，心若没有专注于所传的法义，而是一味地想着过去、未来，嘴里不一定讲得出来。但听法的时候还是要注意，有些人身体在经堂中听法，心却早跑到城市里搞非法了，正如藏地俗语所说：“人在寺院里，心在城市中。”这是对假和尚的一种讽刺。或者一边听佛法一边对未来进行计划，这些对听法都有极大的影响。

包括我们每天讲完《大圆满前行》之后，有几分钟的实修，修行比较差的人在这么短的时间里，心都没办法把握，产生这个分别念、那个分别念，自己对自己也非常失望；而以前经常实修的人，就会觉得这易如反掌。因为这种实修并非完全安住，完全安住的话，细微分别念还是有害，然而我们现在是观察修，比如修人身难得的一个引导文，只要想着它就可以，一旦产生其他分别念，用正知正念把心安住，这不是很困难。如果从来没有观过心，就像有些小孩从来没有上过学，跑来跑去谁也管不了，可如果在学校里受过老师的教导，稍微有点调皮时，老师一教训马上就听话了。我们的心也是同样，需要反复地修行、串习，否则，各种分别念此起彼伏，不要说几年、几个月，就连几分钟也无法停止。有些人常常抱怨修行太难，

修了一个月，心还没静下来。的确，这也不是那么容易的，无始以来我们狂象般的心未曾被调伏过，如今只用几天就想让它一下子静下来，也是不太现实。因此，最好的办法就是多修、多串习。

关于如何断除分别念，无著菩萨<sup>62</sup>给我们一些很好的窍诀：

### 一、断除分别过去：

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

往昔的一切感受，苦也好、乐也好，就像水中的波纹，已经消失无迹、无踪无影了，没有必要再去回忆。有些出家人总对以前流连忘返：“我过去怎么样谈恋爱，怎么样打仗，怎么样……”有些在家人也喜欢对以前夸夸其谈：“我过去如何如何啊……”跟人聊的时候，一会儿伤心流泪，一会儿欢喜雀跃，像发疯了一样。无垢光尊者说过，昨天以前的事都过去了，没有必要去想这些。

如果你非要追忆过去，就应该思维盛衰与离合。比如，过去人声鼎沸的繁华之地，现在沦为一片萧条；过去腰缠万贯之人，现在落魄潦倒、变成乞丐；过去衣不蔽体、食不果腹之人，如今飞黄腾达、富甲一方；过去一家人共处时欢声笑语、其乐融融，而今各奔东西、音信全无……这些无常之理若仔细去想，对修行会有极大的助益。思维以后你会明白，除了佛法以外，

---

<sup>62</sup> 无著菩萨（1295—1369）：全名额曲土美桑波，意为无著贤，是观世音菩萨的化身，《佛子行》的作者。若欲了解其具体生平，请翻阅《显密宝库 14—入行论浅释》。

没什么可信赖的，也没什么可靠的。就像《教王经》中所说，对临终者来讲，唯有佛法才是依靠处、救护者，除此以外别无其他。

“嘛尼瓦”是一个村庄的名字，无著菩萨在家时居住于此，这是对当地人的一种教言<sup>63</sup>，就像我们现在说“东北人啊”、“南方人啊”一样。

所以，在修法或听法时，没有必要一直耽著过去。过去的事情最好谈也不要谈，因为谈了也没有用。如果非要谈，则应与无常观结合起来，这对修法有一定的意义，此时你会感受到，除了佛法，整个世界上没什么可信得过的。

## 二、断除分别未来：

尊者说：“未来生计如旱地撒网，舍弃无法实现之希冀，若念当思死期无定准，何有行非法空嘛尼瓦？”

对未来的百般筹划打算，就像在旱地上撒网想捕鱼一样，是不现实的黄粱美梦。藏地有句俗话说：“希望的周围，总环绕着绝望。”有些人去年炒股票、搞房地产，认为今年肯定发财，到时候赚多少钱，再拿这些钱投资什么……没想到整个国际上闹金融风暴，席卷到了他的“领土”，最后美梦彻底破灭。这样的现象数不胜数，故应放弃对未来的希望。

如果你非要忆念未来，则应思维死期不定。每个众生必定会死，但死亡往往不期而至，因此一想到无常，你便有种强烈的紧迫感，进而精进地积资净障，

---

<sup>63</sup> 以地名表示当地的信徒，这种用法在藏地比较常见，如帕单巴尊者说：“若思死亡何许皆无须，应当诚心忆念当热瓦！”

没有空闲行持非法，不会随随便便散乱放逸。

### 三、断除分别现在：

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

“暂时”指现在。对于现在的事情也不能太执著，要把它看作如梦如幻、现而无实，任自己如何精勤，也不会有多大意义，从而应当舍弃一切贪执。

如果你非要想现在不可，那么无论做任何事情，吃饭、走路、说话、睡觉，都不要特别去执著，否则就会产生烦恼。现在很多人不懂如梦如幻，把什么都看得特别实有，因实执而造各种各样的业，若能以无贪、无执著、空性、如幻如梦的见解印持，就会知道世俗中的所作所为皆无实义，唯一行持佛法才有意义，此外对来世不利的非法恶业更要抛弃。

### 四、总结：

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

颂词中的“三毒”，从上下文的连贯来看，应该是“三世”。我看了意科喇嘛的《前行讲记》，里面也说是“三世”，这样比较好解释。因为刚才讲了过去、未来、现在，这是对前面的总结。在藏文中，“三毒”与“三世”只是一个后加字的区别。

总而言之，后得（出定）时一定要调伏三世分别念。平时听法或者修行，不要忆念过去的种种，想这些也没有什么用；不要随念现在，以种种分别念扰乱

自己；不要妄想未来，应舍弃一切虚幻的梦想。（我们作为凡夫人，未来对善法的筹划少得可怜，对非法的打算不胜枚举。）你得地以后，一切分别念和外境全是法身的游舞显现，但没有达到如此境界之前，最好不要想过去、现在、未来。若是非想不可，就要依靠正知正念将这些念头转为道用，对治方法始终不可缺少，不要随妄念而奔驰，否则，听法和修法肯定无法成功。

另外，无著菩萨也曾如此教诲道：“莫妄想未来，若妄想未来，则如月称父。”此处的“月称”，并不是《入中论》作者月称论师。这是藏地家喻户晓、颇具讽刺意味的一个故事：

从前，一个穷人得到了许多青稞，他将这些青稞装入口袋里，挂在上方，自己躺在口袋的下方。（装青稞的牛皮口袋一般特别大，可能有一两百斤，他害怕被老鼠吃掉，就挂在房梁上。有些道友也害怕老鼠，就把米挂在梁上，但你不要睡在下面啊，不然很危险的！）他不禁暗自思忖：我现在用这一大袋青稞作为本钱，想必将会拥有大量财物，到那时娶上一位好妻子，她必定会生一个儿子，取名字就是我的责任，那么，该给儿子取什么名字好呢？这时，刚好看到月亮从东山升起，于是他想：缘起太好了！干脆我就为儿子取名“月称”吧。（他可能是个藏族人，不过也可能是印度人，因为印度人也喜欢“称”，月称、法称等等，有很多“称”。）正在这时，悬挂口袋的绳子被老鼠咬断了，袋子恰巧落在他的身上，他就这样一命呜呼了。

这个故事在民间还有另一种说法：从前，有个穷人因为偶然的机会有，得到了一大袋青稞。他没有房子

可住，就背着这袋青稞翻山越岭。有一天晚上，他在山顶上过夜，这座山非常陡，山下有个大湖泊。到了晚上，他将袋子放在脚边，然后就开始打妄想（情节跟上面基本上一样）：我现在有了青稞，以后要娶妻子，然后就有孩子，孩子的名字取什么呢？可能取“月称”好吧。正在此时，月亮从东山升起来了，月光刚好照到他身上，他特别高兴：我正想着“月称”，月光就来了，以后肯定会一切顺利。想到高兴之处，他兴奋不已，脚一伸，对青稞袋子踹了一脚，袋子就骨碌骨碌滚到湖里了。于是他特别伤心，最后也投湖自尽了。所以，月称还没有降生，月称的父亲已经离开人间了。

这样的故事，其实在汉地也有：从前江南有个乞丐，他好不容易要到一点钱，正好路过奖票发售点，一狠心，用身上的钱买了一张奖票。可是衣衫褴褛，奖票无处安放，最后看到手中那根打狗棒，由于经常与狗搏斗，竹子已经劈裂，正好把奖票藏在缝隙里。藏好奖票，他就开始幻想：如果中了大奖，我再也不用要饭了，可以配一副金边眼镜，然后去住五星级宾馆……

过了几天开奖，那张奖票竟然中了一等奖。他觉得自己从此可以扬眉吐气、梦想成真了，于是站在桥上挺直腰板，振臂高呼：“我再也不用要饭了！”手中打狗棒划了一道漂亮的弧线，落入滔滔江河之中。一看，奖票原来在打狗棒里，他特别的伤心，“扑通”一声，自己也跳河而去了。

类似的公案确实比较多。因此，对未来没必要抱有太多幻想，就像我刚才所说，希望的周围总环绕着

绝望，计划没有变化快，你的美梦非常脆弱，很容易就会破灭。现在很多人常想：我现在怎么样赚钱，赚钱之后怎么样买房子、买车，那时候我要如何如何……甚至为了根本没有出现的事情，就开始跟家人吵架，这种情况在藏地也有：

曾有一家人生了个可爱的孩子，孩子比较调皮。那个父亲妄念比较多，有一天他想：“虽然现在家里很穷，但我会想办法挣些钱，然后买一匹母马，母马必定会生一个小马——”于是他跟孩子说：“以后有小马的话，你太调皮了，千万不能害它。”孩子说：“啊，不行不行！到时候我要骑小马。”父亲特别不高兴：“我刚才不是说了嘛，你不能害它！”就给孩子打了一棒，结果孩子当场死亡。

所以，对未来不切实际的幻想，还是要尽量少一点，理应把握当下，依靠佛法如理行持，只有这样，修持佛法才会圆满成功。否则，像以前有个出家人，他经常想：“以后我要当大法师，盖一间大寺庙，这个庙要建在离东边远、地势好的地方，到时候大雄宝殿如何如何修，大雄宝殿上的琉璃瓦买多少钱的……”有时候听起来特别可笑，但让他陶醉一下也可以。

我们不但对未来不要去想，对过去的许许多多，尤其是一些非法经历，也没必要跟别人讲，或者自己沉浸其中，这些分别念要当下断除。听法或修法的时候，心应该转入善法，就像前辈大德所讲，要时时刻刻观察自己的心，分别妄念不断涌现时，用正知正念将其调伏，这样修行和听法才会成功。

当然，法王如意宝也讲过，作为修行人，对未来修法方面的打算可以有。比如我听完这个法以后，再听一个什么法；我修完加行之后，再念一个什么经典，这种计划还是有必要，但其他无意义的筹划能免则免。我有时候很想这个月好好呆在家里，结果却住不成，突然有一种因缘，就被业风吹到外面去了；本想下个月出去一趟，要办什么事情，心里打算得好好的，结果又去不成。未来的事情并不一定能随心所欲，因此不必想太多，随缘转比较好。既然几个月以后的事情现在决定不了，那几年以后的事情更不用说了。有一个居士跟我讲：“再过十年，我决定会在您座下出家！”不要说十年，十个月以后能不能决定也很难说，但有些人就是不懂，十年以后再出家的话，或许他也变成骨灰了、我也变成骨灰了。

因此，过去、未来纷繁复杂的妄念根本没有值得信赖的时候，尤其在修法、听法时，心思旁骛很有影响。有些人为了明年的事情，现在就开始胡思乱想，整个晚上都睡不着，这只是散乱之因而已，应当全力以赴予以消除。心如果外散的话，务必要以正知、正念、不放逸将其转入善法，这是非常甚深的窍诀。倘若不懂这些，表面上你在听法行列中，实际上什么法义都得不到；假如懂得这些窍诀，就像明白仪器的说明书后即可使用一样，不管修学什么样的法，全部可以融入自相续。所以这方面大家一定要关心！

## 第九节课

### 思考题

1. 什么叫做内收？闻法和修行时若内收，会有什么样的过患？你平时是这样的吗？
2. 修行时如何才能做到松紧适度？请引用公案、教证加以说明。这与世间的做法是否相违？对此你有哪些体会？
3. 闻法时在什么情况下，会产生疲厌的心态？产生这种心态时，应当如何对治？假如实在无法对治，那应该怎么办？
4. 今生遇到如此殊胜的佛法，是不是平白无故的？为什么？明白这个道理，对你心力提升有哪些帮助？

昨天讲了闻法时根识不能散乱而耽著外境，否则法义绝不可能被接受。作为凡夫人，外境稍微出现一点事情，自己就会开始散乱，但学习过大乘佛法、尤其是懂得闻法方式的人，在闻法和修法时，应该用正知正念来摄持，这是至关重要的。

下面讲闻法方式中六种垢染的第五种：

### 戊五、内收：

闻法和修行时不能过于内收，有些人专注得有点过头，抓住一个法义就非要把它弄懂或修成，比如修风脉明点时，心一直耽著耽著……以至于身体不适，心也不适，最后出现种种违缘。如果在闻法时仅仅专注佛法的个别词义，则只能记住一个道理，而无法记

住所有道理，这就如同马熊挖雪猪子（旱獭）一样得此失彼，不可能有了知一切的时候。

马熊，在藏地民间故事中出现得比较多，它喜欢挖地洞在里面睡觉，对不高兴的对境经常搏斗、杀害。尤其在冬天里，它挖洞的过程中，有时候会挖到正在冬眠的雪猪子<sup>64</sup>，它看到雪猪子一家都在睡觉，就特别生气，于是把一只挖出来，用拳头狠狠地打一拳，放在屁股下，又继续挖另一只。因为前面那只已被打醒了，所以它抓住另一只时，前面那只就跑了……这样一来，马熊不管挖了多少雪猪子，到头来只能得到一只。

汉地也有“黑瞎子掰苞米”的说法，说是狗熊掰一个苞米，藏在腋窝下，再掰一个时，前面的就掉了……这样掰一个、掉一个，最后忙活了半天，就只剩一个在手里，与此处的马熊差不多。

这是一种愚笨的做法。就像有些人修行时，只能抓一个，其他什么都不考虑，如此无法受持所有的内容。或者听课时心没有全面地专注，只能记住一个法义，比如法师讲一个公案，你就记这个公案，法师又讲后面的内容，你就把前面的公案忘了……这样一直下去，到了下课时，你只记得最后一个，前面的统统忘光了。

其实，人的心态调整很重要，如果你对佛法的基本道理都不会听，就需要多花一些时间掌握闻法方式。比如，法师说的话该怎么样记？怎么样看书？看

---

<sup>64</sup> 到了冬天，雪猪子会入于一种与生俱来的禅定，基本上三个月都不出来。所以，修行人打坐时若什么都不想，就会用雪猪子来比喻。

完书之后，如何将自己的理解、书本上的意义、法师讲的内容三者结合起来？有些人在上师讲课时，根本不看书，只是一味地听着，不知道根据什么内容在传授；有些人书里的内容也不管，上师讲的法也不管，只是一直闷头坐着；有些人甚至在法师讲课时，以毗卢七法打坐，开始修拙火定……种种奇怪的现象非常多，这些都是不懂闻法规律的表现。

以前金旺堪布刚给我们上课时说过：“你们在一段时间内还是要训练训练，不然怎么样闻法都不懂。”的确也是这样，有些新的出家人和居士，觉得佛教的传法跟世间的讲课一样，不明白二者的风格与方式并不相同，适应起来需要一段时间。如今大城市里的许多人，学习风气很不错，但闻法规律还是要重视，以上所述的三种过失怎么样消除？六种垢染怎么样对治？理当对此细心琢磨。如果你做好了，法师讲的法就可以融入心中。

在受持佛法的时候，倘若心思过于内收，便会记一个忘一个，无法将所有内容融会贯通，还会出现昏昏沉沉、恹恹欲睡等弊端。《亲友书》中也讲了，昏沉等五种障碍，是掠夺善法财富的盗贼<sup>65</sup>。因此，心过于内收或者外散，是修行中的大障碍。有些高僧大德经过多年的修学，知道哪些是修行的违缘，所以在修行时能做到松紧适度。而有些道友刚开始时特别精进，一直废寝忘食、日日夜夜地勤修，一天只睡三四个小时，旁边人说这对身体不好，他也不听；再过一

---

<sup>65</sup> 《亲友书》云：“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。”

段时间，又太放松、太懈怠，除了三四个小时，其他时间都在睡觉，这完全是堕入两边，走极端。

前两天讲《前行实修法》时，我就讲过，修行是终生的事情，不是一两天、一两个月的热情。有些修行人很着急，觉得自己那么长时间没遇到佛法，现在好不容易遇到了，一定要马上开悟、马上得感应，这是不现实的。修行是一项漫长的工程，你们读大学都不可能两三天就立竿见影，出世间的解脱更不用说了。因此，大家一定要把这个道理弄懂，特别放逸时要求自己不要太懈怠，每天把该用的时间用上；特别精进时也不要太内收，要有一种放松感，切莫急于求成，否则很容易出事。

不能太紧也不能太松，这类公案在佛经中比较多。譬如，《杂阿含经》、《大智度论》中有一个二十亿耳的公案，就说明了这个道理：二十亿耳（首楼那），在嘎达亚那（迦旃延）尊者座下剃度出家。一年以后，他请求去见佛陀，因嘎达亚那尊者要三年才能召集十位比丘来授具足戒，因此托他带口信给佛，请求佛陀应允五位比丘即可传授圆满戒。

二十亿耳到了佛陀那里以后，在佛陀身边有时间就作经行。但他脚底有毛<sup>66</sup>，皮肤细薄，经行时常脚底流血，于是佛陀特别允许他穿一层底的鞋子。但他没有穿，他说自己舍了八十车的金锭和七象随从，从在家到出家，如今怎能贪著一层底的鞋子！

---

<sup>66</sup> 《大智度论》云：“沙门二十亿耳，鞞婆尸佛时作一房舍，以物覆地，供养众生，九十一劫天上人中受福乐果，足不踏地，生时足下毛长二寸，柔软净好，父兄欢喜，与二十亿两金，见佛闻法，得阿罗汉，于诸弟子中精进第一。”

他很精进地随佛修行了一段日子，但还是不能证果。他就开始有点动摇：“我是一个富家子，大可舍去比丘戒，还俗回家做居士，享受自己原有的财富。常行布施供养僧团，也是修行。”佛陀知道他求证心切，用功过度，就在他动念后，便让一沙门去呼二十亿耳来。

佛陀问他：“你在家时，善于弹琴吗？”他回答：“善于弹琴。”又问他：“弹琴时，若是琴弦太紧，能得到和雅琴声吗？”他说：“不能。”佛又问：“若把琴弦转缓，能得到和雅琴声吗？”他说：“不能。”佛又问：“若把琴弦调得不缓不紧，能得到和雅琴声吗？”他说：“能。”

佛于是告诉他：“同样的道理，修行太精进，会增加掉悔；修行太放松，则令人懈怠。因此，应当不松不紧地修行，不要耽著也不要放逸。”他听了佛的教诲，欢喜顶礼而去。后以正确的态度修行，不久证得了阿罗汉果。

《前行》中昼辛吉的公案，跟这个公案比较相似：从前，阿难尊者教诫昼辛吉修法时，昼辛吉有时紧张过度，有时异常松懈，而未能生起任何修法境界。于是他便前去请教世尊。世尊问：“昼辛吉，你在家时擅长弹琵琶吗？”他回答：“极为擅长。”世尊又接着问：“那你弹奏时所出的妙音，是在琴弦极度绷紧时发出，还是在琴弦十分松弛时发出呢？”昼辛吉呈白道：“这两种情况都不是。只有琴弦松紧适度时，才能发出美妙动听的声音。”（昼辛吉这方面确实有经验，因为琴弦绷得太紧的话，发出的声音特别尖锐刺耳——虽然我

不会弹琴，但我们这里很多道友比较精通。)

世尊教诲说：“那么，你修心也与之相同。”

(不能太松也不能太紧，这是很关键的问题。每个人刚开始都有太紧的毛病，包括我自己在内，最初学佛时很小，倒没什么感觉，但刚出家以后，邪见比较重，看到有些老喇嘛戒律上、行为上稍有不合法，就想：“这算什么出家人！我今天开始出家了，一定要如理如法。他们这些沙门啊，出家这么多年了，还在干什么什么，他们的行为、他们的说话……”很多邪见就冒出来了，自己觉得很傲慢，特别注重威仪等表面形象。现在有些居士也是这样，刚学佛两三天，就教训这个、教训那个，甚至对上师也批评：“您应该这样这样，我们佛教如何如何……”开始讲很多大道理。这种人刚开始特别精进、特别认真，但慢慢地就滑下去了，最后根本对法本看也不看，很多行为也不合法。因此，大家平时一定要注意。)

昼辛吉依教奉行，松紧适度常年如一日地修行，(境界非常高的人都会这样修行，十年是这样，二十年也是这样，只有长期努力才有明显的效果，一两天是达不到的。)最后证得圣果。

这个公案，在《四十二章经》中其实也有<sup>67</sup>，说法比较相似，佛陀在最后教诫道：“学道犹然，执心调适，道可得矣。”如果心不调适，身体就会疲乏，身体疲乏就会更加心烦，更加心烦就会道心退失，从而造下各种罪业。所以，《四十二章经》中对松紧适度的道理讲得比较清楚。你们方便的话，关于调心的具体窍诀，应该多翻阅《杂阿含经》、《大智度论》等经典，对里面的道理要再三体会。

---

<sup>67</sup> 《四十二章经》云：“有沙门夜诵经，其声悲紧，欲悔思返。佛呼沙门，问之：汝处于家，将何修为？对曰：恒弹琴。佛言：弦缓何如？曰：不鸣矣！弦急何如？曰：声绝矣！急缓得中何如？曰：诸音普调！佛告沙门：学道犹然，执心调适，道可得矣。”

世人也提倡有松有紧、劳逸结合，如《礼记》云：“一张一弛，文武之道也。”张，指拉紧弓弦；弛，指放松弓弦。意思是宽严相结合，是文王、武王治理国家的良方。因此，做任何事都要有一种窍诀。比如企业管理或寺院管理，管理人员如果太严格，什么都按照规矩办事，条条框框理得非常清楚，那可能太紧了，大家都呆不住，全部会跑光；如果太松了，什么规矩都没有，整个组织无头无尾，谁也不愿意呆在那里。所以，我非常佩服上师如意宝，且不论他老人家修行的松紧适度，仅仅是对学院的管理，许多方式也非常符合现代人的规律。

大家以后不管在佛教道场还是世间单位，做管理人员时应该掌握分寸。如果你太凶了，别人把你看作魔王一样，也不行；如果你太软了，别人把你看作牛粪一样，根本不当个人，也不行。你要管理的话，则应像《君规教言论》所讲的那样，有忿怒的一面，也要有寂静的一面，不管你内心的境界如何，行为上有了这样的调整，做任何事情都很方便。

修行的时候也是同样，不能太松了，否则，整天吃喝玩乐、迷迷糊糊，非常可怜；也不能太紧了，虽然有些人精进值得随喜，但能否长期保持也很难说。我们学院有一个男众发心人，他刚来的时候，离我院子大概五十米的地方，就开始磕长头过来，我劝他不要磕、不要磕，但他一直不听，头上流了好多血。他信誓旦旦地说：“我从今天开始依止您，您所有的弘法利生事业，我一个人全部接下来，我一定要成为您最好的弟子！”当时我看他有点过激，不太好，但后

来技术还可以，就把很多工作交给他。结果不知道他是累了还是怎么了，又太放松，许多行为就不好描述了，跟以前完全截然不同。所以，一个人刚开始又哭又闹又特别精进，我也不敢全部相信，不知道他以后能不能长久，还有没有这样的精进。

世间上的工作、生活，甚至是感情，其实也需要长期观察。前不久我听老乡说，去年有两户人结成亲家，最初关系特别好，本来你是你家的帐篷，我是我家的帐篷，但因为这两家太亲热了，过年期间竟把两个帐篷架在一起，然后你吃我碗里的东西，我吃你碗里的东西。没想到好景不长，几个月后，彼此之间又发生各种矛盾，最后弄得非常不愉快。不过，对于他们的结局，很多老年人早就预料到了：“他们两家今年太亲密了，明年可能有不吉祥的事发生。”实际上闻法和修行也是如此，一个人若非常极端，太放松了或太精进了，有些老修行人就知道他修行定然无法成功。

玛吉拉准空行母也说：“不紧亦不松，彼具正见要。”玛吉拉准是藏地十分著名的空行母，她依靠显宗的般若经典开悟，之后依止帕·单巴桑吉，创立了般若法门——断法派。她所传下来的法脉，藏地各教各派都在修。她还将很多伏藏品隐藏在神山中，后由一些高僧大德取出。有关她的生卒年代，很多历史都不相同，有些说她降生于公元1103年，公元1204年圆寂，还有些说她生于1031年，但不管怎么样，她以悲心和空性的境界摄受了无量众生，尤其是对天龙鬼神，通过布施身体与空性、悲心结合起来，从而收

服他们、降伏他们，是这样一位大成就者。她在给后人留下的教言中说，平时闻法或修行时，不能过紧也不能过松。过紧的话，容易出问题，有些闭关者修行时一直特别专注，身心都有点不健康了，出关时眼睛红红的、头发长长的，见了就害怕；过松的话，像有些人一样，放弃闭关跑到城市里去了，因果在他眼里也不存在，什么都像虚空一样，这种人现在特别多。所以说，太紧了不行，太松了也不行，不紧不松才是甚深的秘诀。

萨绕哈巴说过：“心如解紧缚，松之得解脱。”心里的束缚若能松开，就可以得到解脱。然而，现在有些人对解脱特别耽著——“上师您可不可以用棍棒打一打我，我很想开悟啊！我二十多年都没有学佛，今天学了佛，才发现落了这么多课，好多法都没有听，很多境界都没现前，好着急啊，我一定要马上开天眼！”自己也用头使劲撞墙，想开天眼，这是不现实的。修行需要一段时间，刚开始学佛不要过急，不管怎么样，你现在遇到佛法还是很好，可是一口不能吞下一锅饭，应该一步一步地来，这样境界才会在你相续中出现。修行应当长期不断地串习，藏地汉地的很多大德都是在十年、二十年中，常年如一日地努力，并不是在上师面前灌顶那一天非常精进，或者听一两堂课、看一两本书非常精进，这不算什么，不一定马上获得解脱，必须要有长远的打算，如此修行才能成功。

总而言之，心既不能过紧而内收，也不能过松而外散，要做到不松不紧、恰到好处，诸根悠然而住。

当然有些人很会放松，就像麦彭仁波切在《定解宝灯论》中所说，放松方面不必去劝<sup>68</sup>。我跟有些道友说：“你要注意身体，不要太精进了。”“啊！上师您这方面不用劝，我放松倒没有问题。我有两个特征，一是睡觉，二是吃饭，这两者不用任何善知识来引导。”可是对个别人来说，如果心不会调整，刚开始学佛、尤其是闭关时比较着急，非要得成就不可，这个也要学、那个也要学，不学又不行，最后把身体弄垮了，心里会更着急，心里越着急，事情就越办不成。所以，大家要牢记上面的教言。

#### 戊六、疲厌：

若因讲法时间过长而感到饥饿难耐、口干舌燥，或者遭受风吹雨打、烈日暴晒等情况时，切切不可心生厌烦，进而不愿意继续听法，断然放弃。

以前在藏地，听法的条件特别简陋。包括我刚来学院的时候，上师讲课的经堂虽然比较破烂，但还算能挡风避雨，而我们自己讲课或者听传承时，十年左右都是在烈日暴风中度过的。我当辅导员时，有七八十个人（藏族喇嘛）听，有一次在冬天，我们坐在院子里辅导法王如意宝刚讲的《释量论》，天上正落着鹅毛大雪，地上冻得坚硬如铁，但大家为了佛法都能挺住，不像现在有些人，有这么好的经堂还要拿垫子，当时什么垫子都没有，就坐在冰地上，身上也没有盖的，一个个像雪人一样。有时突然刮起狂风，书夹里

---

<sup>68</sup> 《定解宝灯论》云：“众生平庸过放松，流转三界轮回中，无需仍旧再三劝。”

的书都被风卷走了，我们到处去找，这种现象相当多。但那个时候，每个人都非常坚强，一想到往昔大德的苦行和为求法而牺牲的公案，就觉得自己这种经历很光荣、很快乐。不像有些大城市的人一样，总抱怨走路去听课太累了，在水泥地上坐一会儿都不行，各种讲究特别多。

在听法的时候，假如法师讲法时间太长，也不要生厌烦心：“你啰啰唆唆一直讲什么呀，早一点下课多好！”这种人可能是福报不够吧，其实闻法时间越长越好，可有些人的感觉不是这样。如果法师讲得很精彩，时间一会儿就过了，若有些法师显现上比较啰唆，他就开始抱怨连天了。但无论如何，法师讲的全是佛法，佛法非常稀有难得，听多长时间也不该有厌烦心。

其实，现代人跟古人相比，讲得不是很多，听的机会也很少。以前清凉国师讲了五十次《华严经》（八十卷），每天都讲八个小时（有些法师讲一两个小时就累了，人的心力还是差别很大）；道宣律师也听受并传讲了二十多次《四分律》。在藏地历史上，宗喀巴大师讲经最为厉害。有一次，大师晚上和众人在一起烤火，谈到印、藏诸高僧的传记时，感叹地说：“从前在藏地，同一时期讲经最多的，莫过于大善知识慧狮子了。他在同一法会中，每天能讲十一座不同的经论。”当时，诸位弟子祈请大师也跟他一样，在同一法会中，讲授十一部经论。大师看他们态度极为诚恳，于是答应说：“如果我再努力一点，也许能办得到。”

大师遂闭关二十天，温阅参究一切经论，出关后，

突然宣布所要开讲的经论为十五部。当时听者来自各地，听说此讯，无不欢喜雀跃，相继前来参加。自此以后，大师每日讲论十五座，未尝间缺。（那时候的弟子真了不起啊！一天十五部论典，让我们听的话，感觉怎么样？）其中有两部小论提早讲完，马上补充两部。所以此次法会，大师前后总共讲了十七部大论<sup>69</sup>。此后，大师又曾在一个法会中，同时讲了二十一部大论。

所以，在藏传佛教中，有些大德讲法实在令人叹为观止。当时的弟子也不像我们一样——汉地有些居士星期天一下午听三个小时，就开始大呼小叫：“啊！我屁股都痛了，脚都软了，脚都硬了。”脚外面是软的肉，里面是硬的骨头，脚本来就是这样，不知道你硬软是怎么分的，但听课从来没有听说脚硬了、脚软了。如果让你看三个小时的连续剧，你一点都不觉得累，可能还想不断看下去，眼珠没掉到地上就算不错了，这时你不用吃、不用喝、不用上卫生间，非常的精进。现在人就是这样，搞些乱七八糟的事，搭上多少时间都没关系，就像一个小孩子，让他在外面调皮，蹦蹦跳跳，几个小时一晃就过，但让他做一个小时的作业或看书，“不行啦，我可不可以出来一下？”所以凡夫人做有意义的事情，稍微听一点课、修一点法，就开始出现各种各样的毛病了。

大家对法一定要有耐心，要有虔诚的信心，不要认为听点儿佛法就很累。你一天有二十四小时，一个

---

<sup>69</sup> 这十七部大论是：《弥勒五论》【《宝性论》、《辨法法性论》、《辩中边论》、《经庄严论》、《现观庄严论》】、《中观五论》【《中论》、《回诤论》、《六十正理论》、《七十空性论》、《精研论》】、《集论》、《俱舍论》、《释量论》、《入行论》、《入中论》、《四百论》。

小时用来听法，其他二十三小时做别的也可以。现在城市里的很多人，一个星期只用一下午听三个小时的课，那整个星期有多少个小时啊？这三个小时用在佛法上并不过分，你也不要认为：“我听佛法的时间太长了，腰都直不起来了。”——是不是全部因听法而成脊椎炎了？

当然，如果讲法时间太长，你生起厌烦心，实在不愿意听，堪布阿琼在教言中说：“此时你可以站起来，发愿‘我不离法、不离上师’，然后离开传法的地方，否则，对上师和佛法生邪见的过患更严重。”这的确是一个窍诀。听法并不是强迫的，是为了自己获得解脱，所以听法的意义相当大。在家人不懂这一点也情有可原，但是作为出家人，既然选择了这一条路，把世间的一切都舍弃了，对闻法就应该有希求心。

现在大城市的居士集中学习，我觉得他们很可爱，就像远离父母的孩子，聚在一起说“我们要好好学习、做作业”，这样的话，这些孩子特别可爱。如果有父母在，父母会一直盯着你，但父母不在时，若仍非常自觉，这样的孩子比较乖。其实凡夫人跟孩童一样，如果没有上师引导，不会做好事，这是决定的。但现在有一部分人，我觉得还是非常好，你们以后应再接再厉，不能听一两堂课就满足了。世间上的事情要想成功，也不会只做一两次就可以了，因此，大家在佛法方面一定要不断地强化、不断地努力。

如果你产生厌烦心，千万不要放弃，应该提醒自己：如今我已获得暇满人身，没有沦为地狱、饿鬼、旁生，并荣幸地遇到了具有法相的上师，拥有听闻甚

深教言的良机，这是无数劫中积累资粮的果报，对此我要好好珍惜！

什么是“具有法相的上师”呢？上师法相非常非常多，但总的来讲，格鲁派认为“看破今生”是最关键的法相；噶当派认为不管学显宗还是密宗，“戒律清净”是最主要的；宁玛派华智仁波切为主的上师认为“具足菩提心”是一切法相的要点；无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中，尤其提到了密宗上师必须具备精通密宗、咒语圆满、得到暖相等八种法相，在此基础上，按照上师革玛燃匝的观点，又加上“传承清净”这一条。当然，如今末法时代，全部具足这些法相是很困难的，然而只要精通佛法、有饶益之心，也可以算是合格的上师，依止这样的上师十分幸运。

我经常都会想：在短短的人生中，遇到了法王如意宝，真是千百万劫的大福报。如今误入歧途的修行人特别多，因为没有智慧，遇到邪师还沾沾自喜、到处炫耀，却不知有些上师是学外道的。末法时代，什么样的事情都会出现。在这个时候，宛如佛陀般的大成就者——法王如意宝之无垢传承、显密圆融之甚深教言，对我们来讲更显得弥足珍贵，不应该有丝毫怀疑，在人心混乱的这个时代，遇到它是自己的福报，理当有种欢喜心。

有些居士很清楚，现在我们一边听闻一边修行，这种因缘特别殊胜，机会相当难得。昨天我遇到一个道友，他曾在持头陀行的寺院呆过，也在强调专修的寺院呆过，后来以不同的因缘来到学院，感觉没有闻思确实不行。他说，光持头陀行的话，日中一食等行

为是很好，毕竟戒律清净乃一切功德之本，可行为上如理如法，无法对治内心的烦恼；后来他到专修的寺院里去，也因为缺少强调闻思，很多道理都不懂，只是天天呆在那儿念咒语，烦恼还是解决不了。再后来，他到学院以后，才有机会了解佛法的真理，同时也有机会依法观修。我们并不是自赞毁他，多年来依靠上师如意宝的培养，很多人基本上都明白：先要找一位好上师，上师的显密修法要完整；然后先闻思、再修行，次第应该搞明白；同时戒律必须起到基础作用，这样修行佛法才会圆满。

今生遇到这么殊胜的法，并不是平白无故的，《般若摄颂》等大乘经典中说，这是多生累劫积累资粮的结果。现在有些人认为：“我出家是偶尔的因缘，因为跟家人吵架，吵架成就了我出家。”“我学佛是我的对象、我的朋友造成的。”“我是无因无缘来到学院的。”其实这只不过是暂时的缘而已，真正的近取因是你前世与大乘佛法结过缘，而且在无数上师和佛陀面前行持过善法。到时候我给你们讲《般若摄颂》，你们就会知道，光是耳边听到法音、手里拿到法本，也需要前世因缘，否则，听也听不到、拿也拿不到、看也看不到。这就是因果，乃佛陀亲口所说，不是我们以分别念信口开河的。

要知道，佛法确实很难以听闻，《未曾有因缘经》中云：“佛世难值，法难得闻，人命难保，得道亦难。”现在能听到如此甚深妙法，真好似一百个小时中吃到一顿饭一样，可谓千载难逢、令人欣喜，因此，理应以最大的精进心、欢喜心来听受。我们每个人的因缘

各不相同，有些人一辈子都能在佛法中度过，就像上师如意宝，从传记中看，他老人家从五六岁直至七十多岁圆寂之间，包括在十年浩劫的时候，也从来没有离开过佛法。而有些人一生中听了多少法？自己也可以观察一下。

像我的话，现在四十来岁了，虽有福报依止上师将近二十年，但以后变成怎么样也不好说。我小时候一直放牛、读书，所以闻法的时间不算很长，在上师面前听的许多法，是第一次也是最后一次。你们很多人应该也会这样，所以只要有听法的机会，希望大家务必要珍惜。现在有些人依止上师时，只要有名声，没有功德也可以，这是不应理的。我们应该依止具有法相的上师，依止以后要对上师和佛法有信心，不要以分别念观察上师，而应当以法作为标准，用恭敬心来谛听。

为了这样的妙法，理所应当安忍一切艰难困苦、严寒酷暑、压力折磨，欢欢喜喜来听法。有些人听法时压力比较大，需要面对很多状况，要有一定的安忍心，但更重要的是，对佛法要有欢喜心。《般若经》中讲了，人的心态真的很重要，若对某事有着强烈兴趣，纵然是几百由旬<sup>70</sup>的路途，也会欣然前往；如果兴趣索然，就算是走一闻距<sup>71</sup>，也觉厌倦、苦恼。而且如果有欢喜心，让你把须弥山摧毁无余，你也会觉得须弥山毕竟是有为法，没什么了不起的，有了这样

---

<sup>70</sup> 由旬（逾缮那）：古印度长度单位名。五尸为弓，五百弓为一俱卢舍，八俱卢舍为一由旬，约二十六市里许。

<sup>71</sup> 闻距（俱卢舍）：古印度长度单位名。古印度以人寿百岁时代所用弓之长度为一弓，一俱卢舍为五百弓，相当于二十五市尺。

的精进，过不了多久就会证得佛陀的殊胜菩提。所以，《般若经》在讲精进时，特别强调人的心力。

的确，我今天去找一个人，若是特别喜欢的人，即便是遥远的地方要走路过去，也无所谓，只要有时间，就不会觉得累；若是敌人或特别不喜欢的人，那么走半步路也很痛苦。心的力量不可思议，所以大家不管听什么法，要对佛法生起欢喜心：“闻法的功德那么大，现在闻法因缘如此殊胜，我拥有这种机会多么难得，只要有因缘，我就要竭尽全力地听法。”不要像有些人那样讨价还价，整天给负责人打电话：“今天我不来可不可以？因为朋友生病了。”“今天我不来可不可以？我身体不太舒服。”“今天我不来可不可以？我工作上有点忙。”“今天我不来可不可以？我要出差。”“今天我不来可不可以？我母亲身体不太好，心情也不太好。”“今天我不来可不可以？我要跟几个人一起去外面观光。”……提出的理由都似是而非。假如你把听法当成最重要的事情，可能一次也不会断。

那天我在北京时，遇到一位公务员，她告诉我：“公务员的有些工作比较麻烦，单位非常严格，也有很多很多规定，但即便如此，只要有心学习，也肯定能想出办法，对单位和家里可以说很多方便语。反正从开始到现在，我一天的课也没有断过。”

其实我自己也是同样。现在每天给你们传法，若没有把时间空出来，肯定天天都在忙。因为人的分别念层出不穷，今天想这个事情、明天想到那里去，结果什么课也讲不成。但我先把自己定位好，所有事情

中将传法放在第一，那除了极个别情况以外，通常不会轻易中断，如此必定有时间传法。

你们听法也需要如此。如果将它视为生命中最重要的一环，那时间肯定空得出来，甚至你今天病得不行了，要输液，把吊瓶拿到课堂上打，也是非常容易的事情。因此，每个人的心力一定要提升，否则，把听法当作一种压力，当作一种负担，这样效果不会好，行为上也会出现各种不如法。

因此，听法不要有厌烦心，要有欢喜心。以前我寺院里有位帝察活佛，他对佛法的欢喜心难以言表。昨天我和几个道友聊了他的一些事情，他在当地非常出名，我在炉霍还没出家时，一次有机会接近他，发现他对什么名声钱财都不重视，唯一重视的就是听法。那时政策还很紧张，谁都不敢学佛，如果一个人讲法、一个人听法，会被抓起来关进监狱，他却在格鲁寺的一个格西座下偷偷听戒律。回家的時候客人特别多，客人跟他说话，他心不在焉、答非所问，一直专注地思维所闻的法义。我当时也不觉得这很难得，以为每个修行人都是这样，但随着接触的人越来越多，就越来越佩服他的精神。现在很多人若遇到这样的环境和时代，还有没有勇气自愿去闻思、不断地听课？可能够呛。即使去听课了，也不一定有欢喜心。

简而言之，听课的时候要有欢喜心。希望大家从明天以后，去听课应该数数欢喜，对法师和法宝要感恩戴德。否则，现在有些人觉得：“法师很麻烦啊！听法也很困难！我一个人在家睡觉多舒服，这是毕生中最快乐的事情，可这个愿望一直无法实现。能不能

交点钱念经？加持我不用去听课，遣除一切违缘。”  
这种想法非常可怕，大家一定要注意！

## 第十节课

### 思考题

1. 什么叫持文不持义？什么叫持义不持文？哪些情况属于持文不持义？哪些情况属于持义不持文？你是否有这些过患？
2. 假如偏堕于文字或意义一边，对闻思修行有哪些影响？请说说你自己的体会。
3. 有些人认为：“凡是佛陀亲口所宣，就是最究竟、最了义的，对此应当不折不扣地受持。”这种观点正确吗？请详细说明理由。
4. 什么叫上下错谬而持？什么叫颠倒而持？二者的区别在哪里？你认为怎样才能杜绝这两种过患？
5. 在闻思修的过程中，对难法和易法应该分别持何种态度？什么样的现象是需要避免的？
6. 概而言之，讲述闻法方式时，“所断之行为”分为哪几种？各自讲了什么内容？请依科判大致归纳。通过学习这些，你最大的收获是什么？

大家都知道，闻法的过程中威仪非常重要，如果闻法的发心和行为不如法，得到的利益会很少。为什么现在有些人经常听法，但效果不明显，佛法无法融入自心？原因就是与闻法方式有关。我们即生中听到大乘佛法，的的确确非常不容易，需要千百万劫的积累资粮。若想这样的佛法融入自心，就要创造各方面

的因缘，否则，获得的法益将非常微小。

闻法方式中，前面讲了断除三种过患、六种垢染，今天讲断除五种不持<sup>72</sup>。在学习的过程中，每个人要观察自己具不具足这些过失。如果具足，现在开始一定要断除，不然，你所听的法起不到什么作用。

丁三（五不持）分五：一、持文不持义；二、持义不持文；三、未领会而持；四、上下错谬而持；五、颠倒而持。

戊一、持文不持义：

有些人闻法时一味地注重优美动听的词句，倘若词藻华丽、文句隽永，用了很多成语、教证、对联，他就喜欢。这种现象尤其在一些文凭比较高、写作好一点的人身上经常出现，他们看一个文章或读一部经论，首先看里面的文笔好不好，文字搭配得如何。假如文笔不妙、用词不恰当，就把法本扔到一旁，理都懒得理，根本不仔细观察文字所表达的意义。

对我们而言，其实最需要的就是了解佛法的甚深奥义。学习佛法并不是培养作家，任你怎样妙笔生花、扣人心弦，假如法本的意义非常空洞，对众生也不可能有真实的利益。我们可以看得出来，前辈大德们的有些教言，文字上相当一般，但它所表达的内容直指人心，令人受益匪浅。如果只推敲词句而忽略意义——“这里的诗句朗朗上口，那里的成语让人拍案叫绝……”那么就如同孩童采集鲜花一样，只追求表面的愉悦，而不能获得内心的收益。

这样的毛病，喜好诗学和词藻学的文人容易犯，

---

<sup>72</sup> 持，即为受持之义。

爱钻研因明的人也容易犯。包括现在有些佛教徒，天天念《金刚经》等经典、持阿弥陀佛等佛号，很注重念了多少遍，虽然这也有功德，但若意义一点都不懂，一说到理解意义，就搪塞道：“我是凡夫人，这种境界太远了。”这往往会陷入“持文不持义”的状态。憨山大师在《费闲歌》中也说过：“诵经容易解经难，口诵不解总是闲。”

因此，学习经论的过程中一定要注意，一本书如果内容殊胜，不必非要有华丽的词句。华智仁波切写这部《前行》时也说了，若以美妙的语言叙述，则不是传承上师的教言，故而，他仅以浅显易懂的文字进行诠释。藏地有些教言也讲过：文字只是一种表达工具，法本的精髓在于意义，假如能用普通的语言表达意义，最优美的词藻又有何用？

我们若过于地耽著文字、对词句太重视，就会放弃甚深意义，如此一来，自相续无法得到真正受益。尤其是当今学术界的人，研究佛法往往偏重于空性、大悲的文字表面，却不知文字只是指月的手指，倘若一味地执著，则无法领悟其究竟所指。所以，只懂词句而不解意义没有任何实义，虽然一方面需要文字，但过于耽著也不应理，这个分寸必须要掌握！

## 戊二、持义不持文：

有些人只重意义而不重词句，认为文字结构只是泛泛空谈、没有加持，一切境界是通过意义证悟的，进而轻视词句、偏重甚深的意义，这也是不合理的。

尤其藏地有些着重实修的道场，对闻思不太强

调，对背诵经论也不太赞叹。还有汉地有些禅宗道场，成天把“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”挂在嘴上，认为不立文字就是最高境界。但实际上，禅宗的公案，禅宗所用的文字，一点也不亚于教下所用的文字，不少禅师都是依靠《妙法莲华经》、《楞严经》、《金刚经》、《心经》等开悟的，这样的历史多得不可胜数。所以，文字这个工具必不可少。藏地有句俗话说：“意义的老人必须依靠词句的拐杖，若没有词句的拐杖，意义的老人寸步难行。”任何意义必须依靠词句来表达，倘若没有词句的帮助，除了极个别大成就者，如布玛莫扎、禅宗祖师，通过一种表示即可令弟子开悟外，一般人不可能理解真正的意义。

有些人认为自己有六祖的根基，不愿意闻思，也不愿意多年苦行，只看一部经典或者听一句禅语，就想马上豁然大悟。这有一定的困难。你的根基到底如何？——从早到晚相续中产生多少烦恼？不清净的念头生起多少？清净的念头又有多少？自己应该非常清楚。倘若没有次第地闻思修行，即使你把自己看得再高，恐怕也只是自欺欺人。

要想证悟空性获得解脱，不依文字相当困难。龙猛菩萨在《中论》中说过：“若不依俗谛，不得第一义，不得第一义，则不得涅槃。”胜义空性需要依世俗名言而证得，若不依世俗名言，则不能证得甚深空性，从而无法得到涅槃。因此，学习《前行》的过程中，大家也要依靠文字来通达它的意义。

这个窍诀对每个人来讲十分关键，希望各位不要堕于一边。有些人认为意义重大，对文字不屑一顾：

“背诵干什么？喊破喉咙也没用。不要背不要背，只要观心就可以，安住就可以。”这种大话我不赞叹，你连文字都不能通达，怎么可能通达它的意义？还有一部分人认为文字重要，对经论的文笔津津乐道，却从不思维其中意义，这也是一种极端。（听说有些高考的作文很空洞，只要词句优美，就可以得满分，根本不管内容如何，这也属于“持文不持义”。）

我们作为佛教徒，必须要做到不堕两边，把文字与意义结合起来。其实这两者牵涉到闻思和修行：闻思的过程中，文字不可缺少；修行的过程中，意义不得不关注。如果你闻思修行非常圆融，对文字和意义都会重视。所以，上师如意宝在弘扬佛法时，经常强调四众弟子对文义要同时抓。有些人听课时不看文字，一直闭着眼睛听，那你再怎么聪明，也不一定能把内容背下来，所以不管是什么身份的人，不看文字的话，我都看不惯；有些人特别执著文字，对意义一点不在乎，但光靠文字也起不到作用，只有通达了意义，才能断除烦恼，获得开悟。因此，这两者都非常重要，持义不持文不行，持文不持义也不行！

### 戊三、未领会而持：

对文字和意义都重视的前提下，还要受持佛经、论典以及上师教言的真实义，若没有领会了义与不了义、秘密与意趣的各种说法，则容易误解词句和意义而违背正法。

大家都清楚，佛陀为调化不同根基的众生，宣说了八万四千法门，其中有些了义、有些不了义。了义

和不了义的区别，我以前讲过很多次，这里不广说，简而言之，了义就是符合实际真理的，比如第二转法轮所宣讲的空性，第三转法轮所宣讲的如来藏自性光明，都是了义法，任何理论也无法遮破。但在相续未成熟的众生面前，佛陀暂时说“我”存在，就是不了义的。所以，若想对佛教有所认识，应当全面、完整、系统地学习，否则，断章取义地把一段内容作为最究竟，就会出现很多看似矛盾的说法。

现在有些法师说，符合自己心理就是了义，不符合心理就是不了义。那这样的话，世人对财物或人生贪心也成了义的了，因为与自己心理相符之故，但不能这样解释。了义和不了义的道理，我在此不具体分析。总之，明白了义和不了义、秘密和意趣之后，就会知道佛陀在经典中说，念某个佛号功德多大，念某个咒语功德多殊胜，其实都是有密意的。若欲详细了知，《心性休息》第八品中讲过四种秘密和四种意趣<sup>73</sup>，对此作了一一分析，懂得这些之后，就会知道佛经并不是像我们想象的，凡是佛陀亲口所说，就把它当作最了义，不是这样的。当然，这要通过长期闻思才能分清楚，很多人学习《解义慧剑》以后，在这方面就有进一步的认识。

因此，对佛教全面认识很重要。现在有些居士和法师，只是对文字上的道理比较明白，但意义不了义，有时候不能通达。如果这样的话，不管是为人讲经还是自己理解，很容易出现一些偏差。古大德也说

---

<sup>73</sup> 秘密有四种，即令入秘密、相秘密、对治秘密、转变秘密。意趣有四种，即平等意趣、别意义趣、别时意趣、补特伽罗意乐意趣。

过：“依经解义，三世佛冤。离经一字，即同魔说。”倘若没有长期闻思，即使你一直讲经说法，实则与意义相差甚远，这样过失还是比较大。

打个比方说，《宝积经·因缘品》云：“父母为所杀，国王二所净，境眷皆摧毁，彼人得清净。”单看字面的意思，父亲和母亲应该被杀害，国王和大臣应该被消灭，眷属和环境也要通通摧毁，如此这个人才能够得到解脱。但实际上，佛陀的意思并非如此。“父母”是指行于轮回中的爱取；“国王”是指各种习气的所依——阿赖耶；“二所净”是指婆罗门的坏聚见、沙门的戒禁取见；“境眷”是指内在的处、二取等八识聚；“皆摧毁”是指以上这些完全遣除，彼人则得清净，即可成佛。

没有通达了义和不了义的道理，只凭自己的分别念去理解，对佛经的究竟深义无法掌握，最终就会导致误解丛生。因此，大家一定要广闻博学，切莫望文生义，随便宣讲佛法的真理。

#### 戊四、上下错谬而持：

本来佛陀的教法层层递进，如世间的小学、中学、大学，分别适应不同的根基，只有前面的学完了，才能步入后面内容，而不是小学一年级时就讲大学三年级课程。佛陀的教育也是如此，不管学显宗还是密宗、藏传佛教还是汉传佛教，都要有次第，如果上下错谬受持，显然已违反了佛法的规律。

有些人对佛教的教义不通达，对佛法的层次不是很了解，总认为先尝试最高境界是最殊胜的。尤其是

现在很多学密宗的人，觉得修五十万加行有点累，系统地闻思下来要花很长时间，于是不经过这一步，通过关系在上师那里得个甚深灌顶，就直接听最高的无上大圆满，特别想马上开悟。这是不现实的，如同冰上建筑一样，前面的基础没有打好，后面的境界很难以呈现。圣天论师在《摄行炬论》中言：“佛说此方便，如梯之渐次。”佛陀宣讲的一切法，犹如阶梯般循序渐进，非常有次第，若把这些次序上下颠倒，妄图要一步登天，便违背了佛法的规律。

因此，大家一定要先修加行，再修正行。我认识的很多居士，有一部分人相当好，平时系统地闻思修行，打好基础之后，再进一步听受密法；有一部分人却不是这样，对长期学习看不惯，自己认为是利根者，开口闭口就是《六祖坛经》、《楞严经》以及密宗中的最高境界，什么“一切无二无别”、“空性光明”、“自性明清”，平时不苦行、不磕大头，跟别人说话也是：“你得过四灌顶没有？”“这个教派的传承我要接上，那个教派的传承我要接上。”“我要修拙火定，马上开悟。”说起来倒比较舒服，但根基可能很一般，对人身难得等基本道理从来不想，对三宝不可思议的加持也没有信心，这样的话，高深境界不可能平白无故在你相续中纷至沓来。

假如你把次第搞错了，一辈子的修行绝不会成功。就像世间教育一样，如果不读小学、中学，就直接攻读大学，除非你根基很特殊，否则定会一事无成。现在有个别上师强调，直接安住就可以，直接观本来清净就可以，这种说法不太合理。虽然佛法没有主人，

谁想修都没问题，我不可能强迫你不要修，可是没有打好基础的话，不管怎么样修，也不会与自相续相应。

非常希望大家还是要次第来，尤其是这次共修加行，除了特殊利根者以外，每个人都应该修。再过一段时间，我们这里的法师要作个统计，看有没有不需要修加行的？如果有，最好让他到我这里来考个试，虽然我自己没有境界，但对密宗也好、禅宗也好，还是稍微了解一些。倘若他真不用修加行，那我可以签字，我还要在他面前听法。如果他确实有窍诀，我们也没什么嫉妒心，可以让他灌个顶，给大家加持加持，他相续中的境界与我们分享。但若只是增上慢，根本没有任何境界，那想解脱必须要次第修行。听说有些道友认为自己修行很好，不用修加行，也不用闻思，这样的话，我有几种方法来考一考你，看你敢不敢来？——应该会来吧，既然你境界都那么高了，有太大执著肯定不好！这次国内外很多人一起修加行，我认识的一些政府官员，包括我的同学，也利用这个机会积极参与，这么多人共修的话，功德肯定相当大。所以，若以傲慢心断掉自己的佛缘，我觉得非常可惜。

总之，不论闻法、讲法或修法，假如上下错谬而受持，就会面临矛盾重重的处境。比如，你连人身难得、寿命无常的观念都没有生起，每天挥霍时光很开心，那相续中会不会出现很高的境界呢？恐怕不会。以前境界高的一些大德和修行人，都是次第性地修学，哪里有上师传加行法，就愿意到哪里去听受，纵然经历千辛万苦，也会先把加行修圆满。一般来讲，境界越高的人，对基础法越不会轻视，反而觉得观修

人身难得、因果不虚非常重要。越是什么境界都没有的人，就越目空一切，觉得自己了不起，这完全是自欺欺人，那还不如不学佛，不学佛就不会有如此邪见了。所以，希望大家不要有傲慢心，应该按照上下次第来。

#### 戊五、颠倒而持：

佛法的教义原本正确无谬、清净无染，可有些人因智慧不够、闻思不够，把佛法错解而颠倒受持。譬如，禅宗和中观都讲万法皆空，他误以为空性是什么也没有，就开始毁谤因果，排斥祈祷三宝，什么善法都不做，最后邪分别念滋生蔓延，自相续因此而毁坏，甚至由此而成为佛法的败类。

现在这种人比比皆是，对空性法门略有了解，就认为一切都不存在，肆无忌惮地为所欲为，最终造下各种恶业。以前法王在课堂上讲过，有个老人听过一点点空性法，就觉得什么都空了，于是一边杀山羊一边念叨：“所杀的山羊你也没有，能杀的我也不存在，我今天要把你杀掉。”同时还念观音心咒。（他做得真的很矛盾，可能也害怕死后受苦吧！）这样的话，佛法的教义已经被他颠倒受持了。

在座的法师和辅导员一定要注意，讲经说法的时候，要对照高僧大德的注释，看自己会不会讲错了。否则，字面上你会解释，但意义并没有通达，明明讲错了还不知道，则会令听者误入歧途。《出曜经》云：“愚诵千章，不解一句。智解一句，即解百义。”愚者虽然读诵千章文字，但一句也不会解释，而智者仅

了解一句的意义，即可举一反三，通达百种意义。比如说，有智慧的人即使只懂格言里的一个偈颂、诸法无常或诸行皆苦的一个道理，人生的方向也已经全部掌握了。智者与愚者之间的差别，不是看嘴巴会不会说、对社会的贡献大不大，关键要看佛法对自己一生的转变和内心调伏烦恼是否起作用。

如今颠倒而持的现象相当多。有些道友闻思的过程中，认为对经义理解了，其实完全是误解了。因此，法师们平时讲考别人，一定要观察他到底是误解还是理解。现在有些人从小世间文化的习气非常重，到目前为止，还把世间道理认为是佛法教义。甚至在法师当中，这类现象也非常多，有些法师自认为讲的是佛经内容，其实与佛经的教义根本不接近；有些法师认为通达了佛陀密意，自己讲得非常不错，可是与佛法根本没有靠边。所以，务必要杜绝这种过患。

总而言之，重视词不重视义也不行，重视义不重视词也不行，未领会而持也不行，上下错乱也不行，误解意义也不行，这五点非常关键。学习任何经文论典，必须先摆正自己的心态，有了正确的心态，才可以通达它的内容。还没有正式学《前行》之前，大家若能依照华智仁波切的教言去做，无论是自己学习，还是以后给别人传讲，都非常有帮助。

这并不是口头上说一下、随便听一下就行了，而要对所有内容长期地串习，对法义通过词句与意义上下毫不错谬的正确途径来受持。当遇到意义难解、内容繁多时，如学习《现观庄严论》、《中观根本慧论》、《中观四百论》后几品，一旦碰到词句或意义上的难

点，自己又百思不得其解时，不要认为无法掌握而就此放弃。前段时间学《智慧品》时，菩提学会许多人都倒下了，从第一品到第九品之前很顺利，但到《智慧品》就啃不动了，好多人纷纷“牺牲”了。其实不能这样轻易投降，即便你学世间文化知识，也不可能因不懂就退失，学习佛法更要以顽强的毅力坚持不懈地学习。有些词义今天搞不懂，那明天继续，明天还搞不懂，后天继续……学院有些堪布的闻思修精神特别可嘉，对自己悬而未决的问题，两三年中一直耿耿于怀，通过查阅很多经论，咨询很多上师，锲而不舍地直到把这个问题搞懂为止。受持佛法就要有这种精神，不能遇到一点点困难就放弃。《智慧品》第一次听肯定不好懂，我刚开始学也很费劲，但只要坚持不懈地努力，慢慢就不会有什么大问题了。同时，当遇到意义简单、词句鲜少之处，比如《佛子行》、《前行》，也不要认为法义浅显而轻视，必须牢记不忘。

有些人遇到大法觉得高不可攀，不愿意学；遇到小法又觉得太过简单，也不愿意学：“《佛子行》我早就看过，《入行论》我已经背过，再学一遍的话，简直是多此一举！”尽管论典的文字比较简单，但真正付诸于实践并非易如反掌，对修行人来讲，这些教义乃至生生世世都要受持。如果你高不成、低不就，那最终什么法也得不到。上师如意宝讲《文殊大圆满》时引用过藏地的一种说法：“大法，阿可<sup>74</sup>修不成；小法，阿可不愿意修。最后临死前，阿可一点法也没有

---

<sup>74</sup> 阿可：藏地对出家人的称呼。

修！”这种情况相信很多人都会有。因此，不管大法还是小法，我们均要视如甘露来对待，任何法师宣讲时，理当聚精会神地听受。像华智仁波切那样的大成就者，对前行法尚且听了二十多次，我们这样的根基也许要听五十次、六十次才可以通达。

现在许多人有一种毛病：没有听过的法，要去听一下，而以前听过的法，就觉得不必再听了。这是不正确的做法。过去有些大德经常发愿，一生中看 100 遍《入行论》，或者看 100 遍《大圆满前行》，因此无论是哪个善知识传讲，他都愿意去听。我们也要有这种精神，若能如此，什么法对自相续都有利，所以不要对佛法有厌倦心。

综上所述，我们在闻法的时候，要按照上下文正确无误的相应关系，有条有理、一五一十地掌握一切词义。

## 第十一节课

### 思考题

1. 什么叫做依止四想？请结合自己的情况具体解释。每一条你都能真正做到吗？
2. 在依止上师的过程中，倘若上师是大成就者，但他有些行为无法让人接受，这时候你该如何对待？请以教证、公案进行说明。
3. 有些人认为：“我根本不用修善法，造恶业也没关系，因为我的上师是大成就者，只要好好地祈祷上师，上师就会把我像块石头一样扔到极乐世界。”这种想法是否合理？为什么？如果你周围有这样的人，你打算怎么劝导他？
4. 什么叫做上师的慈悲？这与你自己的理解有何出入？明白这一点，对你有哪些帮助？
5. 为什么说现在是计划永远快乐或永远痛苦的警戒线？你对此有什么样的认识？

本论分为闻法方式、所讲之法两个部分。“闻法方式”讲的是发心和行为，“发心”讲完了，现在正在讲“行为”。此处的行为，除了涉及身体和语言，还包括内心的动机，所以是身语意的行为。

“行为”分为所断之行为、应取之行为。“所断之行为”包括三过、六垢、五不持，在听法和修行的过程中，一定要把这些过患统统遣除，否则修行无法成功。今天开始讲“应取之行为”。

丙二（应取之行为）分三：一、依止四想；二、具足六度；三、依止其他威仪。

#### 丁一、依止四想：

我们在求法的过程中，不能离开四想，如《华严经》云：“善男子，汝应于自己作病人想，于法作妙药想，于善知识作明医想，于精进修持作医病想。”首先要把自己当作病人，无始以来被业和烦恼束缚着相续，所以是病入膏肓的患者；把佛法当作妙药，依此可治愈自己的疾病；把求法对境——善知识当作医术高明的医生；自己精进修持当作治病。

《如意宝藏论》引用《十法经》的教证也讲了求学过程中该怎么样想，阐述了不少这种思维方法。还有《窍诀宝藏论》讲了依止善知识的六种想<sup>75</sup>，即作商主想、船夫想、长官想、护送者想等。记得在《菩提道次第广论》中，宗喀巴大师也讲了六种想<sup>76</sup>，前四想与《华严经》的说法相同，后两种想是“于如来所住善士想”、“于正法理起久住想”，也就是说：现在末法时代，虽然无缘亲见佛陀，但佛法依靠善知识来传讲，遇到善知识跟遇到佛陀无有差别；正法教理要想久住世间，必须要如理讲闻，不但自己毫无错谬地受持佛法，还能带动他人也如理受持，如此正法逐渐会住世兴盛。

平时修学的时候，这样观想很重要。若能把上师

---

<sup>75</sup> 《窍诀宝藏论》云：“理当依止上师之六法：平常疾病尚需依医生，除轮回疾理当依上师；恐惧险地尚需依送者，救脱中阴理当依上师；商议大事尚需依长辈，永久计划理当依上师；争论诉讼尚需依长官，为灭恶缘理当依上师；船客赴岸尚需依船夫，渡过苦海理当依上师；商人赴海尚需依商主，成就菩提理当依上师。”

<sup>76</sup> 六种想：1) 于己作病者想；2) 于师作良医想；3) 于教诫作良药想；4) 于殷重修起疗病想；5) 于如来所住善士想；6) 于正法理起久住想。

看作医生，或者其他经典说把上师看作佛陀，那么他所讲的教言对自己必定有利，业和烦恼的疾病也可予以遣除。否则，你认为自己远远超过上师，佛法并不是很珍贵，自己没有业和烦恼的病，精进修持只是一种形象而已，这四想完全颠倒了，那纵然活生生的佛陀出现在你面前，他的教言对你也无济于事。

所以，学习佛法的时候，摆正心态非常重要。就像世间人学文化知识，也要对老师很恭敬，尊重老师所讲的知识，自己处于谦卑的位置，对知识以渴求心精勤学习，这是起码的态度。否则，你对老师不恭敬，对老师讲的知识一律排斥，就算考上清华大学，在那里学习多年，最后毕业时，相续也不会有任何改变。因此，若想将高僧大德的教言融入于心，一定要有正确态度。

什么样的正确态度呢？首先要明白，我们无始以来沉沦在轮回大苦海中，相当于是遭受因三毒<sup>77</sup>、果三苦<sup>78</sup>所折磨的病人。三界中任何一个众生，都有贪嗔痴等八万四千烦恼的病因，并不断遭受三苦逼迫。有些人认为自己福报大，不会有这些痛苦。实际上若了解到轮回状况，就会知道即使你再快乐，也无法避免这些痛苦，唯有证得佛法的境界，才会享受世间和出世间的大乐。轮回中的一切快乐，只不过是苦为乐，然而世人颠倒地认为，具有贪嗔痴非常正常，没有贪嗔痴会很痛苦。比如，一个年轻人不愿意结婚，想好好地修持佛法，当地人就会把他看作怪物，觉得

---

<sup>77</sup> 因三毒：贪心、嗔心、痴心。

<sup>78</sup> 果三苦：苦苦、变苦、行苦。

他不是心理有问题，就是生理有问题，根本不知在烦恼的驱使下，自己所作所为才是真正的疯狂者。所以诸大德说，我们这个世界是疯狂的世界，愚痴颠倒的黑暗笼罩着心灵虚空，智慧和慈悲的光芒始终散发不出来。

因此，大家先要意识到自己是个病人，而且病情非常严重。就像得了麻风病、肺结核的人，要想脱离身体的病苦而得到安乐，就要八方奔走、四方求医，依止一位有临床经验、有智慧、有慈悲的明医，并谨遵医嘱按时按量地服药。有时候我去上海、北京、成都等地的大医院，看见成千上万的病人来来往往，有些是年轻的，有些是年老的，有些是孩童，每个人有不同的疾病，为了摆脱病苦的缠缚，他们到处打听医德最好、医术最高的明医，找到之后很听话地接受治疗。同样，我们这些众生无始以来被业和烦恼的重病所折磨，必须要依止一位如明医般具足法相的上师，通过三喜<sup>79</sup>来承侍上师，百分之百地依师教言奉行，服用正法妙药，只有这样才能消除业惑苦难的疾病。

这一点大家要经常发愿，有生之年若有机会依止上师，一定要尽心尽力令师欢喜，对上师所讲的妙法如理行持。就大多数上师而言，是通过宣讲显密正法令弟子的相续得以调伏。当然也有极个别上师，像那若巴、米拉日巴的传记中所说，以不同的方便方法摄持弟子，此时弟子要以清净心来依止。华智仁波切讲

---

<sup>79</sup> 华智仁波切在《前行》后面说：“上等承侍为修行供养，也就是以坚韧不拔的精神，历经苦行孜孜不倦地实地修持上师所传的一切正法；中等者以身语意承侍，也就是自己的身语意侍奉上师，为上师服务；下等者以财物供养，也就是慷慨供养饮食受用等等。我们要通过以上三种方式令上师欢喜。”

过：“倘若以清净心把上师观作佛陀，一心一意地依止承侍，那么，成就和解脱轻而易举即可获得。”

依止的过程中，凡夫人的分别念各种各样，但如果上师是了不起的大成就者、大菩萨，即使有些行为表面上无法让人接受，只要弟子听话，把上师说的话当作教言，也绝对可以成办一切所欲。以前我看过图根巴（图根·阿旺秋吉嘉措）的一个传记，里面讲到：图根巴刚开始求学的过程中，生活很贫寒，每日三餐不济，吃饭都成问题。为了缓解这种局面，他决定修一下黄财神法，就请旁边的铜匠铸了一尊黄财神像。铸好的那天，他捧着铜像高高兴兴地到上师——章嘉国师那里去。

章嘉国师当时很有名，他好不容易才见到，见到之后，他把铜像放在上师面前，恭恭敬敬在上师足下顶礼，祈请赐予开光加持。没想到，上师还没来得及开光，上师的小狗就跑了过来，对着铜像开始撒尿。见此情景，图根巴觉得铜像被弄脏了，缘起也破坏了，很讨厌这个小狗。上师说：“我的小狗不一般，不用我来开光了，小狗已经给你开光了。”尽管图根巴有点执著，但不得不观清净心，把黄财神像带回去，供在佛台上，精进修了一段时间。后来他整个生活有很大改变，可以说财源滚滚，并终成为一代大师。据有些历史记载，他也是康熙皇帝的国师。他经常在教言中强调：“上师说什么都是金刚语，有不共的缘起和加持！”

所以，上师如果是大成就者，他所讲的话都有密意，有不共的缘起，依照他的教言去实地行持，肯定

能获得相应的成就。世间也有一些医生，开的药方虽然很怪，看起来不会对病有利，但吃了以后却真正起作用，包括藏医、中医有许多奇妙的缘起。当然，在医学界中，也有对医学一窍不通的假医生，而在佛教界中，同样有为种种目的打着成就者旗号的假上师，他们的行为并不是为了弟子解脱，而是为了自己获得名声地位等世间利益。因此，大家要擦亮智慧的双眼，明辨具相善知识与非具相魔知识之间的差别，如理如法抉择之后，就像病人依止明医般依止具相上师，这样才能断除烦恼疾病。

反过来说，假如你多年依止上师，却没有依教奉行，就如同病人不遵医嘱去吃药打针，医生无济于事一样，上师也无法利益你。诚如寂天论师所言：“若不遵医嘱，病患何能愈？”没有按照医生的嘱咐去治疗，疾病怎么会好呢？所以依止上师的过程中，上师让你修什么法，你就应该这样修。不然，上师让你看中观，你非要看因明；上师让你修五加行，你非要观托嘎；上师让你学修心窍诀，你非要看中阴法门……上师说一个、你做另一个，这样的话，就像医生给你开药方，你偏不用，非要自己开一样，恐怕疾病无法治愈。

此处所讲的“四想”，以及如何依止善知识，大家一定要分析。这次讲《大圆满前行》，跟以前的进度相比，每天讲的内容很少，但通过这个机会，我自己可以好好看一遍，希望你们也对这些内容反复思维。《大圆满前行》虽然表面上简单，但字里行间却隐藏了很多高深莫测的窍诀，若能挖掘出来，并贯穿

于实际行动中，肯定有非常大的利益。所以我們也不赶时间，每节课能讲多少算多少，有时候我觉得自己有点啰唆，不过常给大家提醒的话，大家也会有一些不同的感觉。

我始终觉得《大圆满前行》对一个人毕生修行的改变非常非常大。很多人说《入菩萨行论》对自己的转变很大，但我个人认为，《大圆满前行》远远超过《入菩萨行论》。虽然我学得很不好，很差、很惭愧，在你们面前这样说，真的非常不如理。但自己一生所学的法中，对《大圆满前行》的信心非常非常大。在传讲的过程中，虽然前前后后有重复的，也有矛盾的、上下不连贯的，不管怎么样，我对这个法有一种特殊感情，这次想通过语言把它表达出来。大家也要对华智仁波切的金刚语再三琢磨，看自己是怎么样接受的。不说其他内容，光是今天讲的“四想”，若认真真思维并行持的话，一生修行的大致方向也已经搞定了。

如果没有实地修持良药般的妙法，那就像一位病人的枕边虽有不可计数的妙药和药方，但不曾服药也会于病无补。《劝发胜心经》云：“吾已说妙法，汝闻不修行，患者不用药，吾亦无法救。”佛陀说，我已给你宣讲了妙法，假如你不愿修行，就像一个患者病得非常严重却不想服药，那再好的医生也无计可施。医生除了开药治疗，不可能用其他方法消除疾病，因为他精通医理，知道你身体的病是怎么来的，也知道身体的病该怎么祛除，所以我们要听医生的。

不过，对现在人来讲，身体不健康的话，大多数

会听医生的，但心理不健康的话，听上师的并不是很多。许多人喜欢自作主张，其实，你在佛法大海中畅游的时间并不长，虽然了解一点点道理，但与上师比起来，恐怕差得比较远。因此，大家不应该对上师指手画脚，也没必要跟上师讨价还价，上师只要具足法相，肯定会考虑你的修行大计，上师怎么说你就怎么行持，修行才有成功的把握。否则，你总凭自己的感觉、自己的分别念，认为“上师说得不对，我适合修那个法”，自己把自己的根基定下来，那你不要依止上师了。就像一个病人，医生给你开了药方，但你觉得“这肯定不对，我要开那个药”，那你不要依止这个医生了，去依止别的医生好一点。

其实，学习佛法的道场就像是一个医院，我们学院也是个“大医院”，这里有大大小小的医生、护士，还有专家门诊。来自各地的心理疾病患者，应该遵照医生的诊断和嘱咐，这对自己比较有利。我们这里的法师，我并不认为都是大成就者，是几地几地的菩萨，但起码具有法相、通达佛教基本道理，就像医院里有一百个医生，这些医生必须要有资格证书，否则，不可能帮助那么多人。现在的佛教道场特别需要良医般的法师，一个城市的心理疾病患者有千千万万，比身体疾病患者更多，但真正治疗他们的医生有多少？大家也可以看得出来。因此，一旦遇到良医般的上师，我们应该长期地服药。就像噶当派大德所说，三界众生是长期的患者，服一两次药犹如杯水车薪，绝对起不到作用。

有些人想得很简单：“我已得了甚深灌顶，求法

也有一个多月了，为什么还没有证悟？为什么还会产生烦恼？”“我已经剃度三年了，怎么还有贪心啊？上师，我是不是修得有毛病？”并不是这样。我们的烦恼根深蒂固，在轮回中串习了无数时日，修法的时间与串习烦恼的时间相比，简直不可同日而语。就像卧床多年的患者，他去医院打一个针、吃一个去痛片，能不能马上治好呢？肯定不行。我有时候身体不好，医生说：“不行不行，打一次针肯定不行。上午打一次，中午打一次，下午打一次，还要给您输液，可不可以啊？”我也相信他们的说法，毕竟药多多地进入身体，身体的病就会好。同样，佛法的妙药多多地进入心田，你的心理疾病才有康复的机会。否则，现在有些人把佛法当作万灵药，听一两堂课就想烦恼全部解决，或者在上师面前得个灌顶，用书函加持加持，就想马上开悟，进上师屋子时是凡夫人，出门就是一地菩萨了，想得特别美，这是不可能的。若没有长期饮用佛教甘露，不一定很快就能解脱，所以自己得到的法要经常修行，华智仁波切说过：“如果没有修行，临死时法本有什么用？”

当今时代许多人认为：“只要祈求上师以大悲观照，我不修行也大有希望。上师，我一切都拜托您了，您往生极乐世界时，千万不要忘了我，如果不带我一起去，说明您没有良心！”好像跟上师“签合同”一样，上师什么时候到阿弥陀佛那里，自己也要跟着去，对往生似乎很有把握：“我上师是个大成就者，上师已经答应了，我肯定会往生极乐世界。即使我随便杀盗淫妄，也不会有什么果报，因为我上师非常了不

起!”认为上师是万能的，就算自己累积了许许多多恶业也不需要感受果报，而仅以上师的悲心力，就能像抛石头一样将自己投到清净刹土。

这种想法并不合理。具有法相的上师虽然有慈悲心，但仅以上师的慈悲心让你解脱，也有一定的困难。在三千大千世界中，佛陀的智慧、慈悲、能力最大，对众生犹如独子般慈爱，可是佛陀在世的时候，不信佛教的众生那么多，佛陀即使悲悯他们，也不可能将他们全部扔到清净刹土，所以很多事情并不是像你想象得那么简单。以前有一个教证说，众生的罪业不是用水洗掉的，众生的痛苦不是用佛陀的手遣除的，佛陀的智慧也不可能转移到众生相续中，那么佛陀唯一的办法，就是给众生宣说清净、寂灭之法，以令其通达因果取舍的道理，如此才有解脱的希望<sup>80</sup>。

《现观庄严论》刚开头顶礼般若是四圣之因时，宣说了佛陀成就的目的，就是通过转法轮来利益众生<sup>81</sup>，除此之外，不可能把他们一个个拽到极乐世界。

《现观庄严论》最后一品所讲的佛陀事业，也是通过传法，令一部分人获得道的所依，一部分人获得道，一部分通过道而成就果，佛的三种事业都与讲经说法有关。因此，佛陀度化众生的唯一方法就是转法轮。

上师也是同样如此。虽然你对上师有依赖心、信心是很好，毕竟病人若对医生一点都不恭敬，医生开的药不会对你有利，但自己不吃药、不打针，完全依

---

<sup>80</sup> 佛陀云：“诸佛无法水冲罪，众苦亲手亦不除，自之证悟非移他，说寂法性令解脱。”

<sup>81</sup> 《现观庄严论》云：“诸佛由具种相智，宣此种种众相法，具为声缘菩萨佛，四圣众母我敬礼。”

靠医生也不行。如果医生脾气不好，会把你赶出去：“不吃药的话，我有什么办法？我唯一的办法就是给你药，你吃了才能好，否则，呆在我身边也没有用。”然而，有些人对上师的信心可能太大了，认为：“上师随时在加持我，我钱包不用好好保管，肯定不会丢，上师会加持的！”那也不一定，上师自己的钱包都经常丢、经常被偷（众笑）——所以，不能把上师看作这方面的加持来源。

上师的慈悲虽然是有，但哪些方面才叫上师的慈悲，一定要观察好。我经常想，法王如意宝等大德真的很慈悲，引导什么都不懂的我们趋入佛教真理，把我们从轮回深渊中救出来，一想起这些，觉得上师的悲心远远超过父母。父母对我们虽好，但除了教走路、吃饭、穿衣等基本常识外，怎样让我们摆脱轮回的漫长痛苦，他们从来没有想过。可是上师以慈悲摄受我们，宣讲甚深教言及取舍教理，所开示的解脱圣道完全符合如来教言——噶当派的教言说，符合佛的语言是正法，不符合佛的教言就是非法。观察上师是否具有慈悲，要看他所讲的法是否与经论吻合，如果不相一致，则可能怀有私人目的，但若依照佛陀的意趣传授佛法，这就是上师的慈悲，除此之外再没有更殊胜的大悲心了。现在很多人认为，上师传授殊胜佛法不算是慈悲，如果经常给自己打打电话，带自己一起朝神山，跟自己吃一顿饭，才是慈悲。这些人对慈悲的定义值得观察。

弟子依止上师的过程中，假如上师从不宣讲佛法的真理，整天让弟子给他做事，除非他是马尔巴那样

的大成就者，否则，弟子很难有开悟的机会。一般来讲，弟子依止上师时，作为上师，要通过传法来饶益他，并不是给他打电话、给他一点钱、他心情不好时安慰安慰就够了。而作为弟子，要将上师所讲的法记在心里，记住之后永远去行持。上师不可能讲一个法，就像盯小孩子做作业一样，在你身边看你记住了没有，天天督促你、跟着你，这是不现实的。任何一个善知识，在年轻时、中年时，给有缘弟子传授相关的教言之后，也许就会前往其他刹土，或者以不同的缘分去往他方。在我人生的经历中，很多善知识的确是这样，有些已前往清净刹土，有些虽没有前往清净刹土，但不可能永远和我们在一起。就像一个人读书时，小学读完以后，小学老师不会一直跟着你，中学读完了以后，中学老师也不会一直跟着你，除了福报大的个别弟子以外，一般人不可能有机会永远依止上师。因此，现在上师宣讲佛法时，大家务必要铭记于心，并且始终行持这些法要。

当然，依靠上师的大悲心，到底能否趋入解脱道，关键还是靠自己。俗话说：“师傅领进门，修行在个人。”佛陀也对弟子讲过：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”佛陀也只有这个办法——为如海般的眷属宣讲四谛法，根基好的弟子依照佛陀教言去做，最后就能获得成就；有些并没有如理地行持，反而对佛陀生邪见，最终会堕入三恶趣。如今我们有幸获得如意宝般的暇满人身，并依靠上师诸佛加持，不敢说完全精通浩如烟海的大经大论，但已知晓取舍的要点，明白善有善报恶有恶报、依止善知识、轮回

痛苦、皈依和菩提心的重要性等基本法要，所以自由自在的此时此刻，是计划永远快乐或永远痛苦的警戒线，也是下堕深渊或上升天堂的交界点。

大家有因缘听受佛教的道理，前途是光明还是黑暗，完全取决于自己。有些人在这方面比较明智，昨天有一个道友，她放弃海外留学的一切，到学院要马上出家。本来，想在学院出家的人，必须经过四个月观察，但她的心特别切，说永远的解脱或永远的痛苦由现在决定，现在不出家的话，其他事情没有意义，所以一定要出家。后来我观察了半天，她说的话也有道理，既然她把亲人、工作、国外深造都放下了，有时候也不得不特殊开许。

每个人的想法各不相同，有些人想得开、放得下，有些人也不一定，但不管怎么样，大家要知道现在是最关键的时候。就像大学毕业填表时，去什么样的单位完全由自己选择，同样，我们获得了人身，听到了佛法，有这么难得的因缘，以后的命运也是由自己决定：若行持善法，会趋入善趣、往生极乐；为非作歹、不断作恶则会下堕恶趣，饱尝无量痛苦。所以依止具相上师之后，要不折不扣地遵照上师教言踏踏实实修行，从而彻底分清轮回和涅槃的界限，这一点非常重要！

遗憾的是，现在有些人依止上师时，就像侦探一样，今天到这个道场听听课，明天到那个道场听听课，东一个、西一个，依止的上师太多了，最后自己也找不到方向。我个人而言，多年的修学经验归纳起来，就是先要寻找具有利他大悲心的上师，然后应该长期

依止，不要三心二意。有些人今天依止一个上师，上师说《地藏经》非常好，他就念几天《地藏经》；再过一段时间，到东边去找一个上师，上师说《金刚经》很殊胜，他又开始念《金刚经》；没有什么感应后，去依止藏地的一个上师，上师要求修大威德，他又修了两三天。这种人一生中修了很多很多法，抛弃一个上师又依止一个上师，抛弃一个上师又依止一个上师……最终自己一事无成。所以，佛经和论典中都强调，依止善知识之前要观察，观察好了以后，依止的时间越长越好。我依止法王如意宝的过程中，这附近也有很多的了不起的善知识，我对他们没有任何邪见，但觉得自己修的法已经足够了，关键是看能不能修，就没有再去依止其他大德。

若长期遵照上师教言修行，根本不会堕入恶趣。《别译杂阿含经》云：“长夜修善，若堕恶趣，受恶报者，无有是处。”如果我们长期修持善法，堕入三恶趣或感受恶报是绝不可能的。当然，作为凡夫人，做善事的力量比较弱，但只要尽心尽力，也能起到一些作用。比如，你从早到晚偶尔生起恶念、分别念、烦恼，但大多数时间若用来闻思修，一生是这样度过的，那解脱就会有一定把握。我们这里有些出家人，觉得自己每天产生恶分别念，担心以后会不会堕落？其实你又没有天天杀生、偷东西、做坏事，而是在守居士戒或出家戒，竭尽所能地念咒语，这个果报是无欺的，肯定会获得解脱。

依靠上师三宝的加持，大家现在拥有修法的机会，应当经常默默发愿：在短暂的人生中，千万不要

改变，不能做诽谤佛法、违背佛法的事。发愿的力量非常强大，我们遇到这么好的佛法和上师，虽不敢说证得极高的境界，但若这样度过自己的一生，也会很心安快乐！



## 第十二节课

### 思考题

1. 藏地经忏师在超度亡人时说：“上去下去之关键，如马随辔头所转。”对于这句话，你是如何理解的？最终可得出什么结论？
2. 依藏地的习俗，若有人死了会怎么样对待？相较于汉地的传统，你有哪些体会？今后有何打算？
3. 为什么说人身造善业、造恶业的能力均超过其余五道？明白这个道理，对你有什么样的帮助？
4. “四想”的违品是什么？请以比喻具体说明。现在社会上是否存在这种现象？你对此如何看待？

这个前行法，每个修行人都要引起重视，没有修好的话，修持正行会举步维艰。此法文字上比较简单，但意义上还是有一定难度，大家务必要结合自相续实修，只有把前行修好了，整个修行次第才不会混乱，烦恼通过这种方式断除也是最有效、最有力的。现在末法时代，许多人修行不按照次第和传承上师要求，以至于出现违缘或没有感应就半途而废，对佛法和上师退失信心，甚至生起邪见，这样的现象比比皆是。我们每个人希求解脱道非常不容易，因此，务必要依照传承上师的窍诀来要求自己，这是极为重要的！

昨天说在修学过程中，要经常思维“四想”，尤其是把上师作明医想、自己作病人想。上师令你解脱

的唯一办法就是传授佛法，你若遵照上师教言实地行持，必定可以得偿所愿。就像一个病人，若想重病得以痊愈，必须谨遵医嘱服药，如果不依赖医生，或者只依赖医生却不吃药，病情则无法好转。而作为医生，医术再高明但不给药的话，恐怕也不能治愈疾患。因此，这二者之间的缘起，大家一定要了解。

现在有些人太极端了：要么不需要上师，想完全依靠自己的智慧通达万法，这是非常困难的，历史上除了极个别利根者以外，一般人绝对做不到；要么又过于地依赖上师，自己不愿意修行，把所有希望寄托在上师身上，一切都交给上师了，那上师再是了不起的大成就者，相续中的证悟也无法迁移到你心中。正如我昨天所说，三世诸佛的大慈大悲不可思议，不要说诸佛，观世音菩萨的大悲也极为强烈，若能将众生的疾苦完全遣除，又岂会眼睁睁地看着他们堕落？

这个问题，通过学习才能了知，并不是像有些邪见者认为的：要么上师能救度一切，自己不需要任何勤作；要么上师什么能力都没有。这两者都不是。若了解医生和病人之间的缘起，很多人便不会落入极端。你一点都不吃药，完全依靠医生让自己痊愈，有没有这种可能呢？稍微懂医学的人都明白，这是绝不可能的。因此，有些极端邪说一定要制止。

如今，藏传佛教这种现象比较严重，许多貌似信心强烈的弟子声称：“我上师是非常了不起的大活佛，我造什么罪业也没关系，上师答应过我，临死时会来接我往生。”有些显现上不太精通经论的上师，也给某些弟子承诺：“没事没事，只要你临死时想着我，

我就会来接你，你怎样造罪都没问题。”这种说法不符合实际道理。你们以后有机缘摄受弟子，千万不要想什么就说什么。真正触犯严重法律的人，他不得不受法律制裁，即便是中央领导的至亲，也没办法救护。世间的因果规律，任何人都无法超越，因此，依止上师时要懂得这些道理。

前面讲了，现在是计划永远快乐或永远痛苦的分水岭，若不折不扣地遵照上师教言去修行，就会彻底分清轮回和涅槃的界限。所以，我们真正有希望的，就是活着的时候，若依止善知识听受窍诀，并且实地修持，即是解脱的唯一途径。

否则，藏地有许多经忏师<sup>82</sup>，进行超度时，聚在亡人的枕边念《闻解脱》仪轨，其中有一句是：“上去下去之关键，如马随辔头所转。”“上去”指往生人天善趣或清净刹土。“下去”指堕入三恶趣中。就像一匹马被辔头所牵引，骑马的人不管想到哪里，拉一下手中的绳子，就可以让马沿着所想的方向去，同样，亡人刚死时也像随辔头所转的马一样，是上去或下去的关键。华智仁波切那个时代，经忏师在超度亡人时，一般都用这种方法。

然而事实上，临终并不是上去下去的关键，真正关键的是自己活着的时候。如来芽尊者和华智仁波切在不同教言中说：“到了中阴时，像我这样的人，只依靠简单的念诵很难转移，因此生前修行非常重要。”

---

<sup>82</sup> 经忏师：对念诵非常精通，有些修证比较高，有些也不一定。他们经常去别人家里，给亡人念七七四十九天的《闻解脱经》、《极乐愿文》等作超度；或者给活人念《长寿大修法》等进行加持。在藏地，这种现象比较普遍。

到了那时，除非是前世修道的高僧大德，在法性中阴可以获得解脱。纵然没有解脱，转世中阴的时候，依靠上师或道友在耳边的指点：想入胎的话，将心识观为吽（ཧཱུྃ）字或舍（ཧྱེ）字等；想解脱的话，将心识观想为舍（ཧྱེ）字，融入阿弥陀佛，阿弥陀佛前往极乐世界，密宗中有许多这样的修法。亡人外气已断而内气未断，或者内气已断而于四十九天内每天对他直指，他就有转移的机会，即使业力深重而前往下道，通过上师强制性的破瓦法，极个别有缘者也会转入善趣，甚至获得解脱。

不过，对大多数亡人来讲，依靠简单念诵而转移非常困难。由于生前没有修持善法，离开世间的时候，背后为杀盗淫妄等业力的狂风所驱逐，前面有阴森可怕的黑暗和恐怖的呼叫声相迎接，就这样独自一人进入中阴狭长险道。倘若以前杀生、造恶业非常严重，牛头马面等阎罗狱卒会手里拿着种种兵器，口中喊着“杀杀、打打”，穷追不舍地锤打你、杀害你。有些大德在教言中说，尤其是恶业比较深重的人，在断气的当下，地狱景象会马上现前。那时面临不可思议的业力显现，想逃也逃不出去，想躲也无处可躲，想求庇护也找不到怙主，处在这般无可奈何、无所适从的时刻，就像落叶一样身不由己地随风飘荡，又怎么会是上去下去的关键呢？

既然如此，那么是不是《闻解脱》说得不对呢？并不是这样。对某些众生来讲，通过那种念诵也会有帮助，直指之后可以获得解脱。但对大多数人而言，

活着的时候更为重要。有些人经常讲：“我现在没办法行持善法，死后希望您给我好好超度。”包括有些道友的父母，对自己孩子出家抱有极大希望：“你作为出家人，我死时一定要好好超度我。”“你是学佛的，我死的时候，只要你给我念佛就可以了。”其实，超度虽然有功德，可是最关键的，是你现在活着时行持善法，自己若拥有珍贵的善根，这是谁也抢不了、夺不走的。

前段时间，我回家乡建了个藏族居士林，那里大概有一百多人，我就跟他们说：“你们现在已经老了，家里很多事情基本上没有权利了，人生也到了最后阶段。如今你活着的时候，若不好好修学佛法，那死了以后，家人给你念四十九天经，然后把尸体送去尸陀林或殡仪馆，虽然也有一定功德，但远远不能跟你自己行持的功德相比。哪怕你一天听一堂课，或者磕头、念佛、供灯，亲自做的善根也远远超过那些。”

所以，不要把所有希望寄托在上师超度上，也不要指望上师无所不能，自己什么都不用做，依靠上师就可以。这种想法确实不对。现在有些偏僻的地方，对佛教并不是特别了解，很多人认为什么样的恶业都可以造，死后请上师念经超度一下就万事大吉了。但这有一定的难度。就像一个人最好不要犯法，一旦他触犯了法律，被关进监狱，想托关系找人把他放出来，还是相当不容易的。

邬金莲花生大士也说：“灵牌之上灌顶时已迟，灵魂漂泊中阴如愚狗，忆念善趣彼者有困难。”什么是“灵牌之上灌顶”呢？依藏地的习俗，人死后不管

哪一家，在四十九天的过程中，都会请上师或僧人在尸体枕边念经超度，此时必须准备一个灵牌，把亡者的样貌画出来<sup>83</sup>，并将其灵魂勾召在上面，以作为每天《闻解脱》灌顶的所依。灵牌是这样的：在一张纸上画一幅像，男人就画男像，女人就画女像。由于各地的习俗不同，画像的风格也迥然有异，但一般而言，是画亡人在伞盖下蹲着，双手合掌。灵牌画好以后，上面做些伞盖、花鬘等，简单装饰一下，还要挂上亡人生前特别执著、最珍贵的东西，比如富人会挂珍珠珊瑚，穷人则挂自己的念珠。（我今天该拿一个来的，我那边应该有。）

这种现象十分普遍，莲师许多伏藏中也有如此要求。一般来讲，藏地人死了以后，条件如果允许，四十九天中会不断地念《闻解脱》；条件若不太允许，起码也要在一个七或两个七内给亡人念。念完了以后，把这个灵牌及上面挂的珍贵饰物，一并交给亡人最有信心的上师，请他来处理。你们也清楚，法王如意宝在世时，各地亡人的灵牌全部送到上师手里，非常非常多，上师在每月15号或30号，就让僧众念经一起处理。

其实按理来讲，通过上师加持或僧人念经使亡人获得解脱，这种情况相当常见。当然，在这里，是为了强调上去下去的关键就是活着的时候，所以莲花生大士说，如果人死了以后再给他作灵牌灌顶，已经来不及了。因为此时的灵魂漂泊在中阴狭道中，就像愚

---

<sup>83</sup> 现在把亡者照片贴在上面也可以。

笨的狗一样不听话，任凭经忏师怎么样勾招，也唤不回来，唯有随业力四处游荡，无法忆念善趣、前往清净刹土。

我们生前若依靠偶尔的因缘认识中阴法，实际上功德不可思议。藏地有一个家喻户晓的故事说：从前在藏地有个非常富裕的人，他家附近住着一位老太太，老太太跟他们关系很不错。后来富人家的丈夫过世了，他妻子特别伤心，便派人把消息告诉老太太。这位老太太虽然学佛也行持善法，但住的地方比较偏僻，故对密宗的坛城、本尊不太熟悉，为了安慰富人的妻子，她就到那家去帮忙处理事情，做一些施食等。

富人家请了许多喇嘛给亡者念四十九天的《闻解脱》，在佛堂上挂了文武百尊的唐卡。老太太这辈子从没有见过，就以非常稀奇的眼神看着它。当时在场有一个喇嘛，她便问那个喇嘛这是什么，喇嘛对她说：“这些是人临终时会显现出来的本尊。”老太太心中充满了怀疑，说道：“真的吗？奇怪啊，人死时怎么会有这些东西显现出来？”她不太承认这种现象，但也起了一些信心，就这样回到家。

再过三年，老太太离开了人间。她的子女非常伤心，也请许多喇嘛给她念了四十九天的经。念满四十九天之后，要把灵牌交给一位很有名的上师，于是老太太的一个儿子前往拉萨，准备把灵牌还有珠宝、念珠等交给噶玛巴。

到了噶玛巴那里，由于参见的人太多了，所以前两天都没有轮到他，一直到了第三天才见到。那时噶玛巴在花园里坐在椅子上，他将带来的金银财宝供养

噶玛巴，并将母亲的灵牌交给他，然后说：“我的母亲已去世，请您务必要引领她得到解脱，请您一定要答应我！”

噶玛巴说：“这个我没办法答应。众生随自己的业力而转，我没有这么大能力。”

儿子说：“那么请您告诉我，我母亲现在投生到哪里了？”

噶玛巴说：“我怎么知道？我又没有神通，什么也看不到。”

儿子说：“不行，不行！您一定要告诉我，我母亲到底投生到什么地方去了？请您一定要引领她、加持她，让她能解脱到佛的净土。”

噶玛巴回答：“我没有这样的能力，也没有这样的神通。”

儿子坚持道：“您一定有的！您一定具有这样的能力，您一定具有这样的神通！”他抱住噶玛巴的脚，热切地请求：“您一定要答应我！不答应的话，我就不放开！”然后一直哭个不停。（那人可能对母亲很有感情。藏地这种现象非常多，一方面对亡人的感情很深，一方面对上师的信心很大，就一定要让上师答应。）

最后噶玛巴说：“唉，你母亲已经往生净土好几个礼拜了。”

这时儿子不相信，反过来说：“您一定说谎，我母亲一生不懂修行，也没有持咒念佛，她怎么可能解脱呢？都是因为我抱着您的脚不放，您才这样讲的，对不对？”

噶玛巴说：“不是的。你们那个地方三年前不是

有人过世吗？你母亲去安慰他们时，在坛城中刚好看到文武本尊的法相。当时有一位出家人，告诉她这是死亡时会显现的本尊。所以你母亲死后看到这些本尊，马上认出来而当下解脱了。你不信的话，回去问那位喇嘛当时的情形就能一清二楚了。”

回到家后，儿子马上去问那位喇嘛原委，喇嘛回答说：“哦，没错！当时你母亲什么都不懂，看到中阴百尊时，问我这是什么。我就告诉她，这些都是我们在中阴时会显现的所有本尊。”儿子听完之后，对密法生起强烈的信心。

这是一个真实的故事，并不是杜撰的传说。所以，我们若有能力修中阴法，中阴时可获得解脱，实在不行的话，下一世也能遇到甚深密法而成就。即使没有修过中阴法，有善根、有因缘的人生前认识了文武本尊，那么中阴时就不会堕落，甚至能得到解脱。

因此，大家平时若看到文武百尊的像，应把它记得清清楚楚，知道自己死后会出现这些显现。当然，每个人的根基不同，有些人中阴时，文武本尊的双运像、寂静像、忿怒像全部现前；有些人则不一定原原本本现前，本尊也许会显现动物的形象，此时你不要生害心，也不要将其看作动物，否则，如果你没有认出来，这些马上就变成恐怖的地狱狱卒，这也是自心的一种幻化。

现在许多人对密法有成见，但有成见也没办法，在佛陀时代，有些人不仅对密法有邪见，对显宗有邪见的也是千千万万，不可能一一地制止。可是与密法有因缘的人，不要对不懂的事情统统排斥，一见到双

运像——“这个有什么必要啊！”千万不能这么想。这些画像有很多甚深的密意，绝不是像你想象的那样，把贪嗔痴显现在唐卡上，佛教并没有愚痴到这一点。哪怕你不懂这些，看到文武本尊的像，功德也的确很大。那位老太太没有得过灌顶，也没有修过中阴法，只是生前看过中阴本尊的身相，并且还存在一些怀疑，结果在死亡的当下，就得到了那么大的利益。因此，最关键的就是自己活着的时候。

一般而言，我们即生中依靠人身，若行持善法，比如发菩提心、出家、修密法，此善业的力量与地狱、饿鬼、旁生、阿修罗、天界其余五道相比遥遥领先，此生此世完全可以永远舍弃天灵盖<sup>84</sup>。例如，噶当派的有些大德，一生中通过勤奋努力，最后获得了金刚持果位；我们宁玛派的很多舍事者，也是通过一生努力，最后前往清净刹土；汉地禅宗和净土宗也有相当一部分大德，从前是地地道道的凡夫俗子，后来依靠对上师和佛法的信心，将繁杂的世间琐事统统放下，身心全部融入佛法而精进修持，最后永远不再转生轮回。

同样，这个人身造恶业的能力也远远超过余道众生，换句话说，今生今世也可成为决定无法脱离恶趣的罪魁祸首。为什么呢？如果你对上师、三宝、因果等生邪见，口中谩骂，心里诋毁，此罪业短短的时间就可以造下，牦牛和地狱众生都做不到。尤其现在科

---

<sup>84</sup> 永远舍弃天灵盖：人死一次会舍弃一次天灵盖，不仅是人，包括牦牛等旁生也是如此。如果没有得到解脱，在轮回中辗转投生，还要舍弃无数次天灵盖。但若依照上师的教言精进修持，今生舍弃一次头盖后，不再以业和烦恼转生轮回，从此之后永远也不用舍弃天灵盖了。

学迅速发展，假如一个人见解不正，制造核武器、利用原子弹，可让千千万万的众生送命，哪怕是造一个炸药，也能炸死无数生命，所以，人造恶业的能力非常可怕。包括在座有些道友，以前不信佛教的时候，所造的恶业远远超过吃草的牦牛，牦牛虽然也具有贪嗔痴烦恼，但故意去杀人、故意制造武器，这样的行为不一定做得出来。因此，今生如果造恶业，可能永远无法从轮回中解脱。

值得庆幸的是，我们如今已遇到具有法相、如明医般殊胜的上师，（我经常想：在那么多的因缘中，遇到上师如意宝，是一生中最大的福报。这并不是口头上说说，而是发自内心的感触。倘若我没有遇到上师，就会像我的同学一样，生活、见解、行为方面惨不忍睹。）获得了从轮回解脱的妙法甘露，此时应当在实际行动中，依止上面所讲的“四想”，修持正法趋入解脱道。对这些要经常思维，若能如此，佛法的加持和力量逐渐可以融入相续。

其实，学佛的人常祈祷上师三宝非常重要，通过祈祷，诸佛菩萨的感应和加持会融入于心。学佛并不是像学世间知识那样，懂得以后就可以了，而要靠自己的信心和恭敬心，获得传承上师和诸佛菩萨的加持。这种加持与自己智慧融入一体的力量非常强，它能指引我们趋入解脱，制止一切恶行，故与学习世间知识完全不同。

希望大家在修学的道路上，早上起来时祈祷上师三宝，晚上睡觉时也祈祷上师三宝，白天行住坐卧也时时忆念上师三宝，始终与上师三宝加持、智慧的光

明不离开。以前很多大德和修行人都是这样，即使在一个花园里看花，他也不会迷恋花的绚丽多姿，而会观想把花供养诸佛菩萨，或者感恩上师的加持让自己这么快乐。

对一个有修证的人来说，遇到痛苦和快乐均会忆念为上师三宝的加持。纵然生病时感受难忍的煎熬，他也根本不想：“我这个人很倒霉，无意中得了这么重的病。”而是想：“上师三宝的加持不可思议，我今天得病是消业障，依靠这个机会，无始以来的业障能得以遣除。”这就是上等修行人的行为。不像有些居士一样，总是抱怨：“我好倒霉、好痛苦噢！学了那么长时间佛，供灯、放生做了那么多功德，结果今天又感冒了。三宝怎么不加持我？我对佛法的信心都没有了。”这些人对佛法的见解很低，根本不知道三宝加持到底是什么样的。

我们要依止“四想”听闻正法，同时应当断除“四想”的违品——四种颠倒想。如智悲光尊者在《功德藏》中云：“人性恶劣诳如绳，依止上师如捕獐，已得正法麝香物，实喜狩猎舍誓言。”这其中已说明了所谓的四种颠倒想，也就是把自己当作猎人，上师看成是獐子，正法看作是麝香，精进修行作为捕杀獐子的方便。

在古代，猎人捕獐子时会用尽欺诈的手段，比如先在路上挖个陷阱，里面用绳子做个小圈，绳子的另一头绑在有弹性的木头上，陷阱上面铺一些草或树叶加以掩饰。如果有獐子路经此地，马上就会陷进里面，牵动弹木收紧绳索，獐子就被牢牢套住了。逮住獐子

之后，猎人马上杀掉它得到麝香，把麝香卖掉就能发财。

秉性恶劣的弟子也像这些猎人一样，先通过狡诈的方法来依止上师：上师喜欢钱财，他就多多供养；上师喜欢名声，他就花言巧语、百般取悦。目的是什么？就是得到上师相续中的窍诀法要。上师的法要没有得到手之前，他一直跟着上师，多年都不离开。一旦上师传完了显密正法，他就把上师抛之脑后，舍弃以前所有的誓言，依靠这些法大搞世间八法，为自己谋取名闻利养。

末法时代这种情况非常多，有些人依靠种种手段获得一些传承，然后到各个地方宣传自己，把法像麝香一样到处兜售。这些恶劣弟子根本不想上师恩德，从不承认在上师那里得过什么法，说这些法是自己无师自通，甚至提起上师的名字，也害怕对自己有影响。当然，由于不感恩上师的缘故，他那些法暂时对别人有一点点好处，最后对自他都没有利益。因此，大家在依止上师的过程中，务必要舍弃这四种颠倒，否则，违背上师教言、舍弃上师、欺骗上师，会导致生生世世在地狱不能解脱，这些可怕的果报在密宗中讲得非常清楚。

所以，我们依止上师时，行为应当如理如法，以恭敬心、清净心祈祷上师三宝的加持融入自心，只有真正把自己当作病人，上师甘露般的正法妙药才会对自己有利。假如依止上师是为了有利可图，得完法以后，对上师再也不理不睬，在什么上师面前得过法，说都不说，就算说了，也用其他语气来讲，这是非常

可怕的行为。

纵然是赐予一句法恩的上师，你也要有感恩之情，一生当中不能忘。世间老师传授文化知识，智者尚且对老师铭记不忘，那么佛法的价值和利益远胜于此，我们对传讲佛法的上师更要感恩戴德。只有这样，佛法对自相续才有加持，否则，你所学的佛法就成了表面文字，不一定有强大的力量。

总之，听受佛法之后，大家不要以无所谓的态度，不去实地修持。这次《前行》每天讲得不多，希望你们认认真真地看，好好地思维，再再地修持，若能得到传承上师不可思议的加持，一辈子都会变成清净的修行人，道心永远不会退失。同时，还要感念上师对自己的恩德，如此所得之法才能利益众生。与之相反，假如你对正法根本不修持，对上师恩德从来不忆念，反而经常生邪见，依靠正法积累恶业，最终将成为恶趣的基石。我们学佛是为了解脱，并不是故意想堕落，但学佛有时像动手术一样比较危险，方法正确会让你迅速痊愈，方法错误则可能让你送命，因此一定要谨慎。若能如此，如《贤愚经》所说，这才算是真正的智者。

希望大家对上述内容反反复复地思维！

## 第十三节课

### 思考题

1. 有些人认为：“六度要逐一行持方可圆满，布施时不能持戒，持戒时不能修安忍……”这种想法正确吗？为什么？
2. 我们在闻法的过程中，如何于一堂课中具足六度？这样有什么功德？你以后打算怎么做？
3. 讲法、放生、念佛时怎样圆满六度？请一一说明。这对你有哪些启示？
4. 按照《毗奈耶经》的观点，对哪几种人不能讲法？如果闻法时行为不如法，这会导致什么过患？正确的闻法方式是什么样的？

现在正在讲“所取之行为”，第一个“依止四想”已阐述完毕，紧接着讲第二个。

### 丁二、具足六度：

闻法的过程中，其实还需要具足六度。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中讲过，行持大乘佛法饶益众生，六度万行不可缺少，佛陀在因地时，所有行为均可摄于六波罗蜜多中。因此，我们听闻佛法、修学佛法、弘扬佛法时，具足六度至关重要，若不具足六度，不一定属于大乘佛法。

有些人认为：“我布施的时候不能持戒，持戒的时候无法安忍，安忍的时候没办法行持精进、禅定、

智慧。”好像六种波罗蜜多是东山和西山一样完全分开，这种说法肯定不对。无论是《经庄严论》、《现观庄严论》还是《大乘理趣六波罗蜜多经》，都讲了行持一度时其余五度可统统具足，也就是说，一个波罗蜜多可涵摄其他波罗蜜多，这即是大乘菩萨的最高境界。尤其《现观》讲最后几个加行时，经常提到一度涵摄余度而行持，此为正等加行圆满或者达到顶点的标志。

你们不要觉得：“我现在每天都在听课，布施的机会也没有，持戒的机会也没有，安忍的机会也没有……哪能行持六波罗蜜多啊？”不应该这样想。即使你没时间召集可怜的穷人发放布施，只要规规矩矩、如理如法地闻受佛法，在闻法过程中调整威仪，也能具足六波罗蜜多。以前有些人对佛法不太了解，非要放弃闻法机会，出去化缘得一些财产，然后到处去布施，觉得如此才能圆满布施度，这种做法大错特错。只要具足下面所讲的方便，即使听一堂课，也可圆满六波罗蜜多。反过来说，假如你听法时行为不如法，则不但没有六度的功德，反而会产生众多罪过，因此一定要特别注意。

一般而言，藏传佛教的大德在传法之前，都会宣讲闻法规律，故在藏地，除了没受过系统完整的佛法教育的人外，大多数人对闻法方式都比较了解。希望你们也能如此，不管是哪一个民族、居住在哪一个城市，听闻佛法都要做到如理如法，只有这样，佛法的功德利益才会在自相续中生根发芽。

你们闻法是为了解脱，并不是害怕别人对自己有

看法、有说法，为了顾及情面，才装模作样地加入闻法行列，暂时听几句，这种心态不正确。大家首先应把发心调整好，尽量以大士道的发心来听，偶尔产生自私自利，也要依正知正念予以遣除，这样闻法才有真正的意义。

那么，听一堂课该怎样具备六度呢？正如一切法行之窍诀——《现证续》中所云：“奉献花座等，随处戒威仪，不害诸舍生，于师生正信，无散闻师教，解疑问难题，闻者具六支。”

具体而言，

一、布施度：“奉献花座等”。

在闻法之前，首先为上师摆设妙高法座。法座上若光是一个板子，其他什么都没有，上师坐久了肯定很痛，所以应该铺陈坐垫。上师如意宝讲过，坐垫不能太硬，也不能太软，否则，假如是一堆软软的海绵，上师陷在里面，一直爬不出来，大家都看着，这样也不太庄严。然后在法座前或者周围，供养曼荼罗以及花鬘、灯等。这即是布施度。

按理来讲，对上师的法座应当供养，但我们新经堂因为特殊原因，不允许随便摆放供物，好几个道友有意见，希望大家还是要理解。你们在自家佛堂供养就可以，再加上对我供灯、供花没什么功德，最好是在佛像前供养。

现在大城市里的人，听课的地方同样是经堂，你们的上师在电视里，所以可在电视前供一些灯——开玩笑！这倒没必要。不过，一起学习的时候，对听法的屋子进行清扫、装饰，给大家提供电视机，这方面

共同努力，也属于布施度。对闻法道友而言，电视机起到的作用不可小觑，它的确是诸佛菩萨的化现。电视机也代表上师，如果有条件，应该买个好一点的。有些居士房子特别好，但电视机破破烂烂的，上师在里面现种种相，很不庄严。甚至有些人好像只是摆个样子，二十几个人集中在一起，只有一个小小的笔记本放在桌上，根本看都看不见，听都听不见，这样不是很好。现在城市里的条件不是那么差，若实在不行，为了听法，大家凑几百块钱买个屏幕大的电视机，我觉得这不浪费。世人为了没必要的吃吃喝喝，浪费了多少钱？真正有意义的事情，大家也不要随便应付。

或许有人认为：“我们出钱买电视机，结果归那家所有，太划不来！”或者：“听课的人那么多，算了，还是用那台破电视表示一下就行了。”这样听课效果不是很好。你们现在听法，不一定非要上师在面前，通过什么方便令自己得到法益，对此就应作上师想，作善知识想。以前一个人讲法，几个人听，人多了的话，在一个场合有很多麻烦，而今科技比较发达，成千上万的人同时听也可以，不同地方的人同时听也可以，对这些方便设备就要作上师想。

听法过程中，为此创造一些良好条件，都是在圆满布施度。山下有些居士比较大方，每次听课都买一些水果、矿泉水，这样以后，自己的布施度圆满了，大家也很开心，结果这个组的人越来越多。有些组什么都没有，连水也没得喝，最后人越来越少。其实不应该这样，你们并不是为了吃东西才参加学习的，虽然凡夫人有必要作布施，但没有条件也不能勉强。藏

族有句俗话说：“人穷的话，让他布施财产是办不到的；人死了的话，让他站起来是办不到的。”如果实在没有钱，可以发愿下一辈子布施，但如果你有能力、有条件，则应做一些有意义的事情，不要把钱浪费在毫无实义的事情上。

概而言之，听法时尽己所能地作上供下施，就是布施波罗蜜多。

## 二、持戒度：“随处戒威仪”。

在讲法的经堂里，随处做些洒水、清扫、喷香水等善行，保持那里整洁舒适；同时，遮止自己身口意不恭敬的威仪，长至一部法，短至一堂课，一切行为从头到尾如理如法，这就是持戒度。

高僧大德和修行好的人在闻法时，犹如享用甘露般，以欢喜心一直听着。而有些人可能是业力现前，每次上师传讲佛法，就在下面交头接耳，偷偷摸摸做很多事。其实，在听法时，做不了其他什么事，此时三门应当如理如法，心怀恭敬，断除傲慢相及轻蔑他人的行为。

实际上，这六度真正去做的话并不困难。若让你安住在远离一切戏论的三轮体空的境界中，对凡夫人来讲不太可能，但具足这六度的话，只要提起正知正念，经常观察三门，应该没有任何问题。

## 三、安忍度：“不害诸含生”。

听法的过程中，无论是有意、无意，都不伤害蝼蚁在内的含生。当然，一边听课一边杀牦牛等大动物，可能做不到。但如果夏天特别热，许多蚊子叮你，不能一边听课一边“啪”把蚊子打死，或者看见地上有

蟑螂、蚂蚁，使劲一脚把它踩死，这些行为非常可怕。

同时也不能损害旁边的金刚道友。有些人性格不好、行为不如法，平时好像没有时间，只要大家聚在一起闻法，他就开始把仇恨摆到桌面上来，用各种语言攻击别人、污蔑别人，这是不合理的。

而且听受佛法的时候，不管天气再热再冷，传法时间再长，中间出现种种违缘，都要忍受下来。我们山上听课的话，从家门口走到经堂不花一分钱，但城市里的人不是这样，为了闻法经常要花钱，若没有一点钱，不管放生还是听课都很困难。有些人为了上百天的放生，仅仅是车费，一年就要花几千块，对一般人来讲是个天大的数字。还有些人本来收入就低，为了听法坐公交车、搭出租车，有时候还要跟道友一起请客吃饭，这样花销非常大，如果安忍修得不好，心里会特别疼，比割身上的肉还难受。

还有，听法的时候，假如上师讲什么都能接受，这也是一种安忍。有些人可能前世福报不够，上师讲浅的法，觉得太浅了，没什么可听的，盼望着早一点下课；上师讲深的法，觉得像讲天书一样难懂，又盼望着早一点下课。然而对善根深厚的人来说，不管上师讲什么，浅显易懂的法还是高深莫测的法，都愿意欣然接受。

我个人而言，上师讲浅法也好、深法也好，从不会生厌离心，而且有种不可言说的欢喜心。就这个角度来看，可能自己前世曾闻思过。以前学物理、化学、历史时，我常生厌烦心，觉得这没什么道理，并不是究竟真理。但遇到佛法以后，对它每一个道理都佩服

得五体投地。比如，《贤愚经》和《释迦牟尼佛广传》看起来是一些普通故事，但我觉得里面的意义相当深。虽然我不是知识分子，可知识分子讲的世间故事，恐怕我不会特别爱听，而佛教故事再简单，还是乐意接受。以前上师如意宝讲过一次《贤愚经》，那时很多故事我没有记住，后来上师临圆寂前又讲了一次，当时我确实非常高兴。每个人前世因缘还是有差别，有些人学习佛法，深的接受不了，浅的也接受不了，其实不管学什么样的法，应当有种感恩心、欢喜心，这种心态就是具足安忍度。

#### 四、精进度：“于师生正信”。

在听受佛法的过程中，要断除对上师及正法的邪见、怀疑、嗔恨等不良心态，满怀虔诚信心、满怀喜悦之情而闻法，即是精进度。

我以前看过一个法师在佛学院讲法的录像带，那个法师讲得眉飞色舞、手舞足蹈，开心得不得了，而下面的弟子不知什么原因，一个个愁眉苦脸，伤心万分的样子，十八大罗汉的表情一一具足。如果我是那个法师，可能当下就会停下来，没必要让大家那么不高兴，但每个人的风格不同，我看那个法师特别欢喜。

按理来讲，听课时不要特别伤心、特别愤恨，每个人应当欢喜才是。为什么呢？因为听受大乘佛法的机会，在千百万劫中极为难得，这并不是偶尔获得的，也不是有能力、有勇气即可获得，而需要具备无量的福德、因缘，所以，即生有幸遇到大乘佛法和宣说大乘佛法的上师，要以欢喜的心态和姿态来听受。

其实，世间学校的老师讲课也是如此，假如学生

们个个生嗔恨心，以非常不悦的态度来听，那老师讲什么都没兴趣——咦，你们的表情越来越慈悲了，这个要长期啊，不是今天一天就可以了。我们这里有极少数人，不管是听课时也好，下课后也好，我从来没见过他笑过，天天都板着一张脸——你已经知道是自己了，知道了就可以！

### 五、静虑度：“无散闻师教”。

听法时心不能妄想纷飞，也不能外散于他处，倘若心不专注，佛教的甚深义不可能通过三心二意、东张西望而得到，因此，从最开始到结束之间应专心致志、一心一意，谛听上师所讲的言教，这就是静虑度。

平时听课的时候，放下其他一切琐事，这也是一种习惯。刚开始若经常这样串习，每次听课心就可以收回来；假如你总喜欢打妄想，想这个、想那个，那听什么法也记不住。其实，我们的心就像一个小孩童，开始时把他教育好的话，他的行为始终会如理如法，但如果他听课已习惯了心不在焉，则非常不容易改变过来。有时候上师在课堂上讲了最重要的教言，结果有些人下课后一问三不知，好像听课时没带耳朵一样，若问：“你刚才一个小时听了什么课？”“啊？反正上师讲了一些。”“到底讲了什么内容？”“我想一想、想一想……哎，现在脑子一片空白，什么也想不起来，改天再说吧！”这些人实在值得惭愧，原因就是当时心没有专注，甚至上课时在本子上画大象、骏马。

世间经常有这种情况，老师在上面讲得热火朝天、非常起劲，不听话的学生却在下面一直偷偷地画

苹果，苹果上有几个眼睛……讲完课时一个字也没听进去，那幅“巨作”倒完成了。这样的学生，我以前上学时见过很多，希望大家不要像他们一样，听课还是要专心致志，尽量圆满静虑波罗蜜多。当然，作为凡夫人，百分之百一丝不苟，一节课若有二十分钟，二十分钟全部专注，这也有一定困难。但不管怎么样，我们人总比旁生强，像鹦鹉那样的旁生，经常训练的话，都会说“嗡玛呢巴美吽”，我们人想养成闻法专注的习惯，应该没有多大问题。

六、智慧度：“解疑问难题”。

听闻佛法时，若对某些法义产生疑问，则应向上师请教，或者道友之间研讨辩论，以此遣除怀疑、邪见、增益<sup>85</sup>，即是智慧度。

其实藏传佛教的辩论，在佛教团体中推广很有意义。如果没有进过辩论场，别人给你提一个法义上小小的问题，你可能脸都红了，认为在对你人身攻击。包括现在有些道友做讲记、弄稿子，旁边一个道友说：“你不应该这样做，应该这样改下来。”他马上面红耳赤地争辩：“你懂什么呀！这是我的权利，你没有资格发言。”其实别人是一番好意，完全是对事不对人，只要说得符合事实，你就当以开放的心态对待，这没什么不可以的。然而，有些人就像藏地有句俗语所形容的：“除了灶以外，没有见过世面；除了母亲以外，没有看过外人。”尤其是从未进过辩论场的人，别人说一句就接受不了，立即怒目相向、口舌相争，

---

<sup>85</sup> 增益：本来不存在的东西，却以分别念妄执为存在。

这样没有必要。

佛教的真正意义，通过互相辩论才能深入领会，希望大家也不要听完课以后，夹着书就跑了，应该互相探讨一下。探讨的过程中，开始可能有点不愉快，我最初参加辩论也是这样，偶尔心里不舒服，但十多年从来没有吵过架，跟许多有智慧的道友，关于佛法的一个问题，也能聊得很晚，从下午六点直到晚上十二点，甚至半夜三四点还在辩论。有时我到有些堪布家去，对一个问题开始争论，今天弄不清楚，明天继续……半个月以来都是这样，直至把问题搞明白为止，如此，这个问题至今还是印象很深。

所以，学习佛法应像提炼纯金一样，一定要通过各种方式，将自己的疑惑在智者面前摧毁无余，对于佛陀所讲的逻辑推理至高无上，生起一种稳固的定解。否则，你什么都没接触过，认为自己的分别念千真万确，结果通过正理一观察，如同纸上倒水一样马上就烂了，你自以为无坚不摧、颠扑不破的智慧，根本经不起任何观察。

因此，听完课以后，大家辅导时一定要探讨，探讨过程中不要生气。别人针对的是法义，又不是针对你，有什么可气的？现在很多居士研讨的时候，只是不经意的一句话，从此之后，在彼此心里永远留下一道伤痕，见面再也不打招呼了。哪有这样的！我们在辩论场中，经常用最尖锐的语言有意无意地攻击对方，比如，我明知他懂这个道理，却用最尖锐的语言破他的观点，令其招架不住，虽然不是挖苦别人，但依此方式可以观察他的智慧，这种现象在辩论场上不

计其数。可是有些道友没有上过这样的“战场”，完全像纸老虎一样，一捅就破，一破就生气，这非常没有必要！

以上讲了闻法时的六波罗蜜多，大家务必要具足。宗喀巴大师在《菩提道次第略论》中说过：“若能具足六度而修学，其力尤大。”

其实修行也要观察自己具不具足六度，如果不具足，说明修行不如法。汉地藕益大师讲了，念佛亦当具足六度：念佛时放下身心世界，即大布施；念佛时不起贪瞋痴，即大持戒；念佛时不挂怀是非人我，即大安忍；念佛时不间断、不夹杂，即大精进；念佛时不随妄想驰逐，即大禅定；念佛时不为他歧所惑，即大智慧。如此称之为真念佛。

放生也可具足六度，例如，放生本来是无畏布施，同时还具足财布施、法布施，这是布施度；从小乘来讲，不害众生就是持戒，从大乘来讲，直接间接利益众生就是持戒，在放生过程中，既不害众生也利益了众生，这是持戒度；放生时忍耐严寒酷暑、艰难困苦，以及他人的谣言或攻击，这是安忍度；不管再怎么辛苦、再怎么劳累，每年春夏秋冬不间断地放生，这是精进度；放生过程中，没有什么其他目的，只是一心一意想让众生离苦得乐，这是静虑度；通过念咒语、念经文加持所放众生，为其播下解脱种子，或者以三轮体空的方式来摄持放生，这是智慧度。

按照阿琼堪布的观点，不但闻法者应具足六度，传法者也同样如此：不怀有求得名闻利养的奢望而讲经说法，即是布施度；对他众没有冷嘲热讽、不屑一

顾等行为，即是持戒度；自己能接受甚深法义，闻法者屡屡询问也不嗔不恼，即是安忍度；日日夜夜讲经说法，不厌其烦，即是精进度；心专注佛法的词句和意义，即是静虑度（讲法者肯定具足禅定度，心若没有专注，一堂课肯定讲不下来。听法与讲法比起来，讲法时更容易专注。听法则不像这样，身体虽在闻法行列中，心若一直杂念纷飞，非法的念头此起彼伏，除非别人有他心通，否则根本看不出来。所以，听法者像芒果一样有四种类型，有些人外表很专注，内心也很专注；有些人外表特别专注，一直盯着法师，心却早跑到外面去了……然而，讲法者如果稍微不专注，口中无法滔滔不绝地讲出来）；通过三轮体空、如梦如幻的境界摄持讲法，令弟子闻思有所长进，即是智慧度。

总而言之，不管听法、讲法，还是放生、念佛，做什么样的善事，都应当具足六波罗蜜多。

### 丁三、依止其他威仪：

作为听法者，还要认真依止其他威仪。如《毗奈耶经》云：“不敬勿说法，无病而覆头，持伞杖兵器，缠头者勿说。”其中讲了对几种人不能传讲佛法，我们也应依此观察，看自己是不是合格的法器。

对哪几种人不能传法呢？

1、不敬：对不恭敬的人，不能说法。世间人学习文化知识，尚且要懂得尊师重道，出世间佛法更需要恭敬才能获得。

2、无病而覆头：除非是有病而特殊开许，没有病的话，以披单等盖着头的人面前，不能传讲佛法。

3、持伞：天气炎热或者下雨时，撑着伞听课也

不行。当然，如果上师特殊开许倒可以，否则，不管太阳再强、雨再大，也最好不要持伞。以前上师如意宝讲经，大家在草地上听课时，有时上师开许持伞，有时不开许，故意让弟子苦行。记得以前在五台山东台顶，上师如意宝讲《文殊大圆满》，有一天中午，突然下起了倾盆大雨，当时上师不开许打伞，说：“现在是夏天，小麻雀在外面都不会冻死，你们最好不要打伞，也不要披单蒙头。这样听法，象征着对佛法的恭敬！”于是大家全身淋透，一直在那里听。现在人可不是这样，上师讲法的时候，若下大雨却不让打伞，肯定抱怨连天，觉得上师太不慈悲，孰不知这是对佛法的恭敬。

4、持杖：拄着拐杖。

5、持兵器：手拿兵器。都是不恭敬的行为。

6、缠头：缠着头的人面前，也不能讲法。

《入行论》云：“无病而覆头，缠头或撑伞，手持刀兵杖，不敬勿说法。”这个偈颂跟《毗奈耶经》的教言基本上相同。

所以，听法一定要规规矩矩、如理如法，否则过失非常大，甚至会成为堕入旁生之因。以前也讲过，这样来世会转生为鸚鵡<sup>86</sup>。汉传佛教的《梁皇宝忏》中也说：“闻说法语，心不凜采，后生长耳驴中。”意思是说，听到了正确的道理，心里不以为然，嗤之以鼻，不想依法修正自己，这种人将来要去做习性倔强

---

<sup>86</sup> 《极乐愿文大疏》云：“尤其是在听法时，如果没有聚精会神、洗耳恭听，那么必将犹如在覆口的容器上注水一样，任何法义也无法铭记于心。如果在此时说绮语，则成为自他闻法的障碍，经中说此为舍法罪业，将转生为鸚鵡。”

的长耳驴。又云：“闻说法语，于中两舌，乱人听受，后堕耽耳狗中。”听受佛法时心不专注，甚至在下边说三道四、交头接耳，一会儿发信息，一会儿吃瓜子，一会儿偷偷地聊天：“哎，最近身体怎么样？来来来，我们开个‘小会’，那边讲什么不要紧！”——我们学院是正规佛教道场，一般没有不如法的现象，而外面人在听法的过程中，通常会有很过分的行为。如此扰乱他人听法，将来会堕为耽耳狗<sup>87</sup>。《赛美经》中还记载，佛陀在世时，有个人假装听了三年的法，表面上一直规规矩矩，可是心不诚，始终怀有杀生、偷盗等恶念，最后堕入地狱，感受寒热等苦。其实闻法对每个人来讲，是希望自他得到利益，并不是想依此堕三恶道，故而务必要如理如法。

以前讲《三戒论》时也讲过，对具不如法行为的二十六种人，譬如穿鞋的、戴帽子的、持伞的、持武器的，比丘不得说法，否则犯恶作罪<sup>88</sup>。可是，现在有些人真的不懂，个别法师讲课时，自己戴个小小的帽子，下面每个人也戴一个帽子。假如法师是位比丘，那么有多少个人，就产生多少个恶作罪，这非常不值得。还有些地方的人穿着鞋听课，也是需要遮止的。这并不是藏传佛教标新立异，而是《毗奈耶经》的观点。

可惜很多寺院的法师，没有正规地闻思过，对这些道理不一定懂。所以，现在有这么好的因缘，希望

---

<sup>87</sup> 耽耳狗：听到一点动静，就不分青红皂白地狂吠乱叫，搅扰四邻不安。

<sup>88</sup> 《三戒论》云：“二十六种说法聚：听者立卧已低坐，前行自行车道边缘，覆头手抄披单者，拊肩抱项戴顶髻，戴帽冠鬘缠头者，乘象马与轿车者，着履拄杖持盖者，持兵器剑弓箭者，披甲者前不说法。”

法师也好、居士也好，一定要好好学习。有时候看一些信众的行为，就能推知他有没有听闻过佛法，如果行为很有规矩、修行很有次第，此人肯定以前闻过佛法。而有些人一眼就能看出他从来没有听过法。所以，闻法时调整威仪非常重要，不要依靠佛法来造恶业。

这以上讲了不能做的一些行为，下面讲应当做的行为：

《本生传》中云：“坐于极下地，当具温顺仪，以喜眼视师，如饮语甘露，当专心闻法……”

要怎么样做呢？

“坐于极下地”：传法上师坐在高高的法座上，闻法弟子应坐得比上师低，不能与上师平起平坐，也不能让上师坐在矮矮的小凳子上，自己则坐在高高的豪华沙发上。现在有些人听课时，把电脑或电视放在地上，自己在高大的椅子上，居高临下地接受佛法，看起来很不舒服。虽然那不是真正的上师，但上师的图像在里面，还是要有一种恭敬心。

以前法王如意宝在大经堂讲法时，一部分道友坐在左边台阶上，位置比上师高，上师显现上很不高兴，批评道：“你们都坐得比我高，那我没必要传法了，你们给我传法吧！《毗奈耶经》是怎么讲的，你们没有看过吗？统统给我下来！”

因此，外面的道友依靠电视听法时，如果有条件，最好是坐在地上。但若脚不方便、身体不太好，或者房子实在特别小，没有地方坐，个别人坐在沙发上也可以。大家在学习过程中，我经常观察过失和功德，看你们行为如不如法，有没有戴帽子？有没有穿鞋？

坐得怎么样？……这些都要值得注意。

“当具温顺仪”：听法时应具足温顺、调柔的威仪，杜绝暴躁、不如法的行为。

“以喜眼视师”：以欢喜的眼神看着上师。但也不能过于欢喜，一直咧着嘴笑，上师在那边讲课，你在这边嬉皮笑脸，甚至还对上师使劲招手——上师正在讲课，招什么手啊？你如理如法地在下面听就可以了。

“如饮语甘露，当专心闻法”：犹如饮用甘露般接受法义，津津有味地专心谛听。

《父子合集经》<sup>89</sup>中有一句话：“善巧方便说法师，能示真实无为道，志求寂静菩提者，应当恭敬常亲近。”这个教言我非常欢喜。具有善巧方便的善知识，能宣说真实的无为道，作为志求寂灭菩提的人，务必要以欢喜心、恭敬心长期依止，断除一切不敬的威仪。

本来还有好多内容要讲，但时间不够了，算了，只好让它永远消失在我智慧的法界中了，好可惜噢！

---

<sup>89</sup> 《父子合集经》：二十卷，宋朝日称等奉诏译。

## 第十四节课

### 思考题

1. 了解道次第对我们来讲有何必要？请引用公案进行说明。最终可得出什么样的结论？
2. 你对《前行》这部法是如何对待的？请用具体行为加以描述。这是什么原因造成的？
3. 有些人认为：“佛法的内容应该创新，如果古往今来都是那一套，则无法吸引新新人类。”对此你怎么样看待？
4. 共同前行与不共前行的差别，有哪些不同的解释？请一一列举。
5. 八无暇是否仅仅为藏传佛教的说法？为什么？请引用佛经的教证，详细说明何为八无暇。

前面讲了闻法该注意哪些事项：怎么样发心？怎么样如理谛听？今天正式阐述“所讲之法”，即整个修行次第。

我再三地强调过，《前行》文字上虽然简单，但其内容相当甚深，必须要下一番功夫，才能生起稳固定解。这样的定解，修任何法都必不可少。所以，大家应将其内容反反复复贯穿于心。

这个道次第，对每个人而言非常重要。现在藏地、汉地的很多上师，依靠各种善巧方便摄受弟子，弟子的爱好、意乐虽然各不相同，但不管怎么样，都应先

把佛教的基本知识搞懂，只有打下牢固扎实的基础，一辈子的修行才不会颠倒。

记得阿底峡尊者来藏地时，曾将从人身难得到往生法之间的道次第，秘密传授予仲敦巴。仲敦巴不解地问：“为什么您对其他弟子传授密咒，而对我传这个道次第呢？”尊者回答：“除你之外，我没有找到可以托付这个法的人了。”以此缘起，仲敦巴成为继承阿底峡尊者之后的法主，弘法利生事业极为广大。

还有，噶当派普穹瓦尊者曾问金厄瓦尊者：“一种是通达五明、具足五通、获得八大悉地，一种是道次第在心中生起，您会选择哪一个？”金厄瓦尊者答道：“不要说道次第在心中生起，甚至仅仅是产生‘道次第确实如此’的胜解，也应当选这个。过去我们曾无数次通达五明、具足五通、获得八大悉地，然而都没有脱离生死轮回。如果获得了对道次第的定解，则必定能从轮回中解脱出来！”

因此，我们浊世众生不应先高攀大法，务必要从加行修起，一方面了解它的法义，更重要的是，要把这些引导一个一个地修。比如修“人身难得”时，心里产生一种定解，的确感到：得个人身不容易，尤其能学习佛法的人身更为罕见，既然自己有幸得到了，从现在开始，一定要利用它不断地精进修行。每个人若能发起这样的心，修行势必会善始善终。

大家应当追随前辈大德的足迹，他们是真正的利根者，显现上仍按照道次第修持，勤奋努力地完成了道业，那我们这些业力深重、烦恼炽盛的凡夫俗子，又怎能不对加行下一番功夫呢？若想再过几十年道

心不退，关键要看现在的功夫。无始以来我们的烦恼根深蒂固，以短暂的时间，蜻蜓点水般地修学一点法，不可能马上获得利益，因此，一定要先完成共同加行和不共加行的修行。

今年学习《前行》，我对大家理论上的要求不是很高。什么是八无暇？什么是十圆满？六道轮回的状况怎么样？……理解起来并不是很困难，不像学因明和《俱舍论》那样复杂。但你们修加行时一定要重视，这不是在字句上划就可以了，关键要在心里产生定解，对每一个引导文生起不退转的信心。

曾经有一次，堪布阿琼到上师那里去，上师问他最近修加行的进度如何。他回答道：“我不敢说已如理如法地圆满修完了四加行，但较有把握的是，我从很小就对世间的荣华富贵看得比较淡。特别是现在，上师您的加持让我从道理上明白了世间幻象的不实本质，因而我不用刻意去修持什么出离心，它自然而然就能生起。同时，对三宝的信心与日俱增，基本上自己能做到心口不异。我已明白菩提心是大乘道的基础，因此平日里无论碰到怨亲近疏，都能把他们视为生生世世的母亲，发自内心地希望他们离苦得乐。”

上师听后高兴地说：“能这样当然再好不过。但值得一提的是，依修持加行之力而生起的少许善心，若经过反复串修，则很容易退失。暇满难得等每种加行的体相、条目、次第，应该将其全部谙熟于心，且牢牢印持不忘。如此说来，你最好能把《大圆满前行》完整背诵下来！”于是送给他一本《前行引导文》的法本。堪布阿琼依教奉行，没有跟上师讨价还价—

——“我很忙，我很累，我最近身体不好……”，而是将之全部背了下来。上师得知后特别高兴，对此非常赞叹。（我们有些人不要说背这么大的论典，让他背一部短短的《亲友书》，也会讲半天的理由来推脱。）

藏传佛教有很多修行人，《前行引导文》可一字不漏地背下来。当然，若要做到这样，对《前行》的文字肯定要下功夫，如果下了功夫，那一辈子不会轻易忘记，里面的内容什么时候要用，什么时候即可浮现于心间。否则，光是听听课，过后把法本扔到一百公尺以外，从此再也不看了，或者两三年前翻过一遍，其后连碰都没碰一下，那不要说把里面的教言牢记于心，就算背一个教证，也会很费劲。

我们学院的很多堪布，对《大圆满前行》非常熟悉，有些人基本上能背下来，有些人虽无法将字字句句倒背如流，但对里面的内容特别熟，无论提到哪一则公案、哪一个教证、哪一段文字，都知道是在哪一处讲的。就我个人而言，与《前行》的因缘也非常深，最初学佛时，学的就是这部法。当时我把所有教证、公案都抄在日记本上，一边修加行一边在中午背诵，因此，这本书的教证和公案，我全部都背过。虽然没背过通篇内容，但哪一个科判中讲了什么样的公案、什么样的教证、什么样的道理，自己记得很清楚，华智仁波切的这些智慧精滴经常浮现在脑海中。

然而，很多人对前行的重视度不够，只是把法本供在佛堂上，或者看过一遍就不看了。还有些人就像看《水浒传》、《西游记》、《红楼梦》一样，躺在床上用一个晚上把《大圆满前行》全部翻完，然后将法本

放入书架，永远再也不看了，这是绝对不行的。像堪布阿琼那样的大成就者<sup>90</sup>，都要花功夫把《前行》背下来，那我们这样的凡夫人，若对此法不予以关注，恐怕无法得到真实加持，许多境界不一定生得起来。

现在很多人虽然世间法方面挺有能力，比如在电脑、医学上，许多事情手到擒来，在自己的行业领域中，做什么都不费吹灰之力。学院有些道友也是这样，后天虽未学过很多技术，但对电脑的有些故障，稍微“入定”一会儿，就能发现出了什么问题，弄一弄就好了，我都觉得很稀有。但学《大圆满前行》会不会这样？能不能一下子契入法义？我还不敢说。

有些人认为：“藏传佛教不管哪个教派，萨迦派也好、格鲁派也好，在宣讲加行时，都是人身难得、寿命无常，为什么没有创新呢？若发明一个新的次第，那就最好不过了。”这种想法特别幼稚。其实大德们完全知道，众生要想获得圣者果位，需要经过什么样的修道。因遵照这些要求去行持，往昔无数众生获得了圣果，今后仍然会如此。我遇到过许多老法师和老修行人，他们的教言完全一致，都再三强调不要忙着修大法，先应该把加行修好，而没有说不用修加行，一定要爬到最高的地方，然后从最高的地方往下来。尤其是一辈子不离佛法的那些大德，一个个都赞叹修加行的重要性，只有把加行修好了，最终才不会堕落，并能获得真实成就。

同时，在修加行过程中，以虔诚信心祈祷上师也

---

<sup>90</sup> 据授记中说，他是布玛莫扎的化身。

必不可少。华智仁波切为什么将本论称为《普贤上师言教》？“普贤上师”实际上是华智仁波切的上师——如来芽尊者，由于华智仁波切对自己的根本上师非常恭敬，有极大的信心，认为他与普贤王如来无别，故称之为“普贤上师”。在藏地，具信弟子一般都不敢直呼上师尊名，比如，很多辩论场中把无垢光尊者称为“法身龙钦饶降”，竹钦派堪布嘉贡贤嘎<sup>91</sup>的弟子称上师为“金刚持贤嘎仁波切”。因此，对传承上师有挚诚信心很重要，否则，像看小说一样对待《前行》，从来也没有祈祷过传承上师，这样无法开启智慧之门。

在佛教中，始终强调信心和悲心不能离开。传承上师及其所留下的法本，加持力不可思议，是诸佛菩萨的智慧结晶，我们既然有缘接受，就应对诸佛菩萨、传承上师有不共的虔诚信心，这是“信心”。同时要想，我们现在因福报现前，遇到这么殊胜的善知识和大乘教言，而身边千千万万的可怜众生，始终沉溺在无明愚痴的轮回苦海中，于是对他们生起极为强烈的悲心，希望有朝一日能解救他们，将所得的大乘教义与他们分享，而不是自己一个人独吞，愿三界众生普沾法雨，这是“悲心”。以这两种心来闻思或者修行，自相续会逐渐滋润调柔。反之，假如没有对诸佛菩萨的信心和对六道众生的悲心，纵然刚开始学佛时，什么都记得清清楚楚、说得明明白白，可是到头来，弘法利生的事业不一定能展得开。

---

<sup>91</sup> 法王如意宝讲过，他一生中培养了二十五位堪布，这些堪布都对大乘佛法具有殊胜定解。

学习佛法并不是智力比赛，而是要将法一点一滴地融入内心。其实，内心的境界可从外在的身语意上表现出来，倘若一个人内心寂静调柔，那身语也会呈现出宁静的姿态。无论住在宁静的寺院里，还是喧嚣的闹市中，若一直保持这种心态，生活上会如行云流水般洒脱，不论到哪里去，都不会被红尘中的障垢所染污，诚如《华严经》所言：“犹如莲华不著水，亦如日月不住空。”那个时候，哪怕是深居山林，以老虎、豺狼为伴，或者身入红尘，到了茫茫人海中，你怎么做都是在饶益众生，因缘成熟时可为众生开演殊胜妙法。

假如对弘法利生有希求心，何时都会有弘扬佛法的因缘。当然，这也要修过加行才可以，如果你连人身难得都没忆念过，觉得世间上赚钱很重要、升官很重要，人身没什么难得的，最难得的就是地位、财富，目标已经转到世间法上了，想利益众生是天方夜谭。但若你对加行不但道理上明白，同时还反反复复在心中串习过，修得非常成功，那修任何法都绝对不会有问题。这一点，我敢给你保证——有些人去医院看病，经常问医生能不能保证治好，医生总是回答：“噢，这可不敢保证，我们连感冒都不敢保证。”同样，你们如果没有修加行，我肯定不敢签字保证，但若把加行修得非常圆满，像我这样的人，可能也会拿起笔来考虑考虑。

有些人常跟我讲：“我即生中想变成一个名副其实的修行人，上师，请您给我签字担保！”这要看你加行修得怎么样，如果修得非常好，我签字可能有点

把握。其他方面的话，现在世间那么复杂，形形色色吸引人的东西层出不穷，凡夫的分别念很容易受外境诱惑，就像一个孩童在战场上，谁也不敢保证他生命安全，同样，你在那种环境中，没有修过加行的话，我也不敢给你任何承诺。

甲二（所讲之法）分三：一、共同外前行；二、不共内加行<sup>92</sup>；三、往生法。

“共同”与“不共”的差别有几种解释：

一、“共同”，指与显宗共同；“不共”，指密宗不共。比如，人身难得、寿命无常的内容，在显宗中可以体现出来；但法报化三身无二无别的皈依、观金刚萨埵忏悔业障、修古萨里积累资粮，都是密宗的不共修法，显宗中并没有很明显地提到。

二、“共同”，指与小乘共同；“不共”，指大乘不共。在小乘经典中，人身难得、寿命无常、依止善知识都有，而大乘的皈依、发菩提心、修金刚萨埵，则根本找不到。

三、“共同”，指与后译格鲁、萨迦等教派共同；“不共”，指前译宁玛派单独具有。例如，人身难得、寿命无常等，是各大教派都有的，而后面部分的观想对境主要是莲花生大师，其他教派并非如此，故称为“不共”。

四、上师如意宝还讲过：“共同”，指很多人能行持的各个教派的基础修法；“不共”，指其他人不能行

---

<sup>92</sup> 为什么叫做外前行、内前行呢？所谓“外前行”，并不是与外道相同的前行，由于那些修法不是特别深，一般的修行人都能通达，故称之为“外”。与此相较，“内前行”的涵义比较甚深，一般人难以通达，故称之为“内”。

持的本派的窍诀性修法。

总而言之，“共同”与“不共”有各种不同的说法。

## 共同外前行

乙一（共同外前行）分六：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回过患；四、因果不虚；五、解脱利益；六、依止上师。

### 一、暇满难得

丙一（暇满难得）分四：一、思维本性闲暇；二、思维特法圆满；三、思维难得之喻；四、思维数目差别。

丁一、思维本性闲暇：

我们常说“暇满难得”，什么是“暇”呢？“暇”指闲暇。总的来说，没有生于八无暇处，而有空闲修持正法，就叫做闲暇。

现在很多人经常抱怨：“我现在忙得很啊！要去单位上班，要处理家里许多事情，没有时间修加行，也没有时间闻思。等我退休以后，家人把我‘开除’了，那时候再开始学吧！”于是一直明日复明日，把修行拖延到将来。这种做法不好，也算是一种无暇之处。不过，严格来讲，下面所讲的不暇才是真正的不暇”，它从自相续所依的角度，大致分为八种，如果转生到这些地方，的的确确没有修行的机会。

在《前行备忘录》中，对八种无暇讲得非常广，观修时先修上师瑜伽，然后对地狱、饿鬼、旁生、长寿天等非人的四种无暇，以及边地、持邪见者、佛不出世、喑哑等人的四种无暇，一个一个解释得非常清

楚，大家务必要参考。在藏传佛教中，该书涵摄了非常甚深的实修窍诀。前段时间也讲过，堪布阿琼在书中说，每天闭关修行分为加行、正行、后行，加行包括身要、语要、心要，正行则是观修“人身难得”至最后引导文之间的修法。你们在学习的时候，应当把《大圆满前行》所讲的内容，结合《前行备忘录》的修法及《心性休息大车疏》的教证和理证，认认真真地专注修持，若能如此，相续中定会生起牢不可破的定解。在座的道友，前不久刚把“人身难得”十个引导文修完了，如果你修得不是特别满意，从现在开始，可以把那些内容再修一遍。字面上看来，那些内容比较简单，道理上谁都懂，似乎没有必要修，但道理上懂跟内心生起定解是两回事，所以一定要重视实修。

八无暇并不是藏传佛教的一种特法，其实汉传佛教中也有明确说明：在《中阿含经》中，八无暇又叫做八难、八非时<sup>93</sup>；义净法师翻译的《佛说八无暇有暇经》中，对八种无暇也有简短宣说。但可惜的是，汉传佛教很多经典一直放在藏经楼，在尘埃当中“入定”，自古以来讲闻的传统不太兴盛。尤其现在，居士懂法义的比较，但寺院里的出家人却不知在忙什么，对闻思佛法兴趣索然。按理来讲，弘法利生的责任主要在出家人身上，在家人则要忙于商业、农业、工业、牧业，为了养家糊口有很多事要做，不可能完全出来弘扬佛法，否则的话，谁来养他？而作为出家

---

<sup>93</sup> 《中阿含经》云：“人行梵行而有八难、八非时也。”

人，不要整天呆在寺院里，在佛像前供个灯就可以了，既然你把家庭、工作等一切都放弃了，就应该全心全意地继承如来家业，不但自己要懂佛法，还有责任弘扬给他人。

所以，非常希望每个寺院都有讲经说法的道场，有了讲经说法，才算是如来正法住世。否则，寺院里只有佛像、佛经，出家人有没有都无所谓，那就像很多旅游景点一样，为了赚钱，到处塑一些菩萨像、佛像，下面标着“保佑”、“平安”等字眼，跟这个没有什么差别了。虽然汉地也有极个别道场注重闻思，但跟藏地相比起来，这种传统并没有得到普及。因此，希望汉地每个寺院都能有一个讲法的讲修院、一个修行的闭关处，此二者是佛法的核心，至于其他的，对出家人来讲则可有可无。

不过，有些人也很想弘扬佛法，只是苦于没有寺院的“政权”。这在藏地也有类似的现象，比如一个堪布想大力弘扬佛法，可寺院住持不赞成，他就无法发挥应有的作用。个别人也有这种情况，本来很想弘扬佛法，但当家师愿意保持现状，维持原有的状态，这样一来，自己的发心就会与现实相冲突。其实，寺院应该起到弘法利生的作用，否则，仅仅是个烧香拜佛的道场，这是不是在弘扬佛法还值得观察。因此，大家一定要把佛法尽量推广，有些寺院若没有讲法的传统，今后应当想办法培养起来！

那么，何为八无暇呢？

所谓的八无暇，如云：“地狱饿鬼及旁生，边鄙地及长寿天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。”

一、地狱：如果转生于地狱，日日夜夜连续不断感受寒地狱的寒冻之苦、热地狱的灼烧之苦，以及孤独地狱、近边地狱的各自痛苦，则根本没有修法机会。佛经（《佛说八无暇有暇经》）中也说：“铜柱铁山众苦逼，塘煨粪屎刺刀林，于地狱中受斯苦，此处岂能闻正法？”

二、饿鬼：如果投生为饿鬼，不管是隐住饿鬼还是空游饿鬼，都会终日感受饥渴的厄难，也不会有机会修法。

不要说饿鬼，即便是人没有吃饭，也会饿得不想修行。就像有些人守八关斋戒，到了晚上的时候，根本没精力闻思、背诵、磕头，自己强迫自己早点睡觉，但翻来覆去也睡不着，所以在饥渴的状态下，不会有心思修行。佛经中也说：“饥渴针咽苦逼身，雨注河流成猛火，于饿鬼中受斯苦，此处岂能闻正法？”我们今生没有转生为饿鬼，真的很幸运，否则不要说修大法，连念一句观音心咒或者听一部经典的缘分也没有。

三、旁生：如果转为旁生，不论是海里的鱼虾，还是陆地上的牛马，都会遭受被人役使或相互残害的痛苦，也没有修法时机。佛经中云：“更互恒怀怖害心，常欲展转相食啖，于旁生中受斯苦，此处岂能闻正法？”

四、长寿天：长寿天有不同的解释方法，有些说是无色界天，有些说是欲界诸天，有些说是色界第四禅的附近。不管怎么样，如若转生到长寿天，则将于多劫中一直安住在无想的状态中虚度光阴，也同样不

具备修法的时机。

有些道友在家里傻傻地呆着，过了半个小时也不知不觉，这说明他要转生长寿天了，很危险啊！长寿天的天人，就这样多劫不起一个念头，最后生起邪见而堕入恶趣，故绝对没有修行的机会。佛经中也说：“若在天中有顶处，由先福力生于彼，长寿觉慧不分明，此处岂能闻正法？”

五、边地：假设转生在佛教不兴盛的边鄙地方，那里无有教法、证法，也没有佛教的四众弟子，因而不会有修法的机会。

现在有些城市中，连三宝的名号也不知道，佛与神都分不清楚，尤其是汉地个别偏僻地方，对佛教一无所知，许多思维方式非常可怕，根本没有取舍因果的概念。如果转生到那里，肯定无缘修行正法。

包括在座的有些道友，自己家乡没有佛教，可以称之为边鄙地方，你家里若出一个出家人，觉得给整个种姓带来耻辱。本来按理讲，你的家族世世代代造恶业，好不容易有个出家人，应像得到如意宝一样欢喜，正如古大德所说：“一子出家，九族升天。”所有的亲人都蒙受利益。可是他们有一些颠倒观念，认为：“我女儿出家了，回来时千万别剃着光头啊！如果能回家过年，可不可以留些头发？短一点也可以。不然，我在别人面前实在抬不起头来。”这就是所谓的边地。佛经中也说：“生在边方鄙恶处，耳不曾闻说法声，无识恒居蔑戾车<sup>94</sup>，此处岂能闻正法？”

---

<sup>94</sup> 蔑戾车：又作蔑隶车、毕[口\*栗]车。旧曰弥离车。译曰边地。下贱种也。

有时候我看你们不争气、不好好修行，心里不舒服，生厌离心，但跟世间人比起来，你们放弃家庭、事业，顶住种种的压力，来到清净地方出家，我觉得还是很伟大。有些人头发留得非常好，却想方设法把它剃掉，即使没有找到人，也自己动手把它剃光，这是需要一定勇气的。相信大家也看得到，如今大多数人每天杀盗淫妄，造恶业比谁都擅长，造善业却什么都不懂，甚至听到“三宝”的名字，认为是玛瑙、珊瑚、钻石等三个宝贝。在这样的环境中，今生有缘修行正法，真的非常难得！

六、持邪见者：若投生为外道或成为随同他们的持邪见者，就会因为自相续被邪见染污，而没有修法的良机。

外道主要是常见派和断见派。现在断见派特别多，认为前后世不存在、业因果不存在、极乐世界不存在、地狱不存在……这种人不胜枚举；还有一部分人虽然不持这种邪见，但没有人生观和价值观，只要吃得好、穿得好就心满意足，人生目标仅此而已，跟牦牛没有什么差别。佛经中云：“若人不信于三宝，说无因果无尊亲，如是邪见坏其心，此人岂能闻正法？”

我们有时候邪见也比较多，经常产生各种怀疑。如果孩童时代就知道极乐世界存在、业因果存在，此时接受是全面性的，一辈子都会秉持这种信念。而有些人小时候没有这种机会，一直被灌输无神论的理念，现在突然以不同的因缘学佛，很难一下子改变过来，容易产生一些怀疑。但这种怀疑可用正理智慧予

以根除，否则，相续中邪见此起彼伏、层出不穷，这个人没有修行的机会。

七、佛不出世：若出生在佛不出世的暗劫，不要说修持正法，连三宝的名号也听不到，不晓善恶取舍，也就不会有修法的机会。

幸好我们没有转生于暗劫，如今佛陀已经出世，且转了三次法轮，佛法依然住世，生于这样能辨别善恶的时代中，实在是莫大的福分。不然，若出生在暗劫中，定然没有修行的机会。佛经中也说：“诸佛大师不出现，亦无妙法流世间，若人生居暗世中，此时岂能闻正法？”

八、喑哑：如果投生为心不堪能、诸根不具的喑哑之人，则心相续无法以佛法来调柔，由此导致无有机会修法。

佛经中也说：“由彼先身造恶业，聋盲喑哑缺诸根，痴钝即是人身牛，此人岂能闻正法？”意即假如前世造了许多恶业，今生就会转生为聋子、哑巴、盲人等诸根残缺之人；或者其他诸根虽具足，但意识不堪能，非常痴钝，给他讲得清清楚楚的道理，一转眼就忘光了，让他上来却下去，让他下去却上来。马戏团的动物在鞭子的“教育”下，尚且能学会坐下、起来等基本动作，但这种人比动物还笨，让他坐下的话，他会站起来，这就是心不堪能，这种人很难得到佛法的利益。

简而言之，佛陀在经中云：“我说八无暇，是众生难处，得住有暇者，斯人世稀有。”佛陀所说的八种无暇，实际上是众生的难处，若能远离这八无暇而

具足闲暇，修法一点危害也没有，这在世间上确实稀有。现在有些人说：“这个人今年赚了一百万，很稀有！”“那个人变成了市委书记，很稀有！”这些没什么稀有的，最稀有的是什么？就是原来你是城市里忙忙碌碌的“犯人”，连一个小时的修法机会也没有，而现在放下一切，每天无忧无虑地行持善法，这种快乐可以说是极为稀有、也极其难得的。我们理应想方设法令自己具足这样的因缘。

然而现在有很多人，让他行持世间法的话，有条不紊，极有计划，时间可以安排出来，但让他行持正法的话，常常借口说“我现在不空”、“我特别忙”，总能找到百般理由来推辞。比如，让他修菩提心，八点钟起床都很吃力，而如果是公司上班，七点钟起来也没问题，这就是所谓的业障深重。我们现在修加行，很多人每天半小时能磕 180 或 200 个头，但有些人连这个都做不到。其实很多无暇是你自己造成的，你每天再怎么忙，半小时肯定拿得出来，所以大家应该要求自己，这一点我觉得比较重要！

## 第十五节课

### 思考题

1. 三恶趣具体有哪些痛苦？请以旁生为例，说明一旦堕入恶趣，则根本不会有修法的机会。
2. 有些人说：“佛教和其他宗教没什么两样，都是行善的。”对此观点你怎么认为？为什么？你身边若有持这种论调的人，你打算如何帮助他？
3. 什么才是真正的边地？你所居住的地方属于边地吗？请说明理由。
4. 现在科技高速发展，人们的物质生活一天比一天好，社会到底是进步了还是倒退了？为什么？请谈谈你自己的感想。
5. 转生于什么样的天界，就不会有修行的因缘？请一一说明。你相续中有这样的种子吗？
6. 什么叫做喑哑？有些人生性愚笨，这是否也算是一种无暇？为什么？

下面继续讲“八无暇”。昨天讲了八无暇的大致含义，现在再作进一步分析：

（一）地狱、（二）饿鬼、（三）旁生：

八无暇处中的三恶趣众生，由于往昔各自恶业所感，夜以继日、连续不断地饱尝痛苦，比如，地狱有寒热之苦，饿鬼有饥渴之苦，旁生有互相残害、被人役使之苦，根本谈不上有修法的机会。

我们作为人，虽看不到地狱、饿鬼的景象，但对旁生却可以亲眼目睹。旁生界的任何众生，哪怕是一天，也无法做到最初有皈依发心、最后有回向发愿来行持善法。所以，通过比量可以推知，饿鬼和地狱更不可能有闻法或修法的因缘。

地狱里的寒热痛苦，根本不像人间夏天的酷热和冬天的寒冷；饿鬼的饥渴也不是人间饥饿之苦所能比的，我们哪怕一天没有吃饭，也什么法都修不下去，饿鬼就更不用说了；还有旁生的愚痴、遭受役使，根本没机会修任何法。所以我们要明白，三恶趣不会有修行的机缘，正因为如此，《正法念处经》中说：“云何听法？畜生之中，互相残害，饿鬼饥渴，地狱苦逼。”对三恶趣的痛苦描写得十分清楚。

我们一定要时时发愿，千万不要转生到恶趣中去。三恶趣当中，旁生算是比较好的，可一旦转生为旁生，感受痛苦的时间也相当漫长。从前给孤独长者为佛建造精舍，佛看着地上的蚂蚁，对给孤独长者说：“此蚁自毗婆尸佛出世以来，已经历七佛，至今还堕落为蚁身。”还有，舍利子曾入三昧，观察一只鸽子的过去和未来，发现它八万大劫来常作鸽身，八万大劫后也未免鸽身，一直看不到前际后际。佛告舍利子：“此鸽除诸声闻、辟支佛所知齐限，复于恒河沙等大劫中常作鸽身，罪讫得出。轮转五道中，后得为人，经五百世中，乃得利根。”旁生得人身都如此之难，何况饿鬼和地狱众生了？因此，一旦堕入三恶趣中，不仅仅是一世两世，乃至无数劫都闻不到佛法，闻不到佛法就解脱不了，解脱不了的话，将沉溺于轮回苦

海遥遥无期。

《前行》的每一个道理，作为有智慧的人务必要细心琢磨，只有一而再、再而三地思维，修行才会有效果。否则，即使上师给你揭示了禅宗或密宗的最高境界，什么“认识心的本性”、“光明无为法”，这些金刚语听起来很舒服，你当下似乎也有一种感觉，但实际上，这就像在冰上倒开水一样，刚开始会融化一点，但过一会儿又冻上了。为什么呢？因为你没有基础，这些境界就不稳固，无法在你相续中一直存留。因此，大家必须先把加行基础打牢，然后再修学一些大法，这才会对自相续有利益。

然而，现在许多情况与此恰恰相反：如果传一些大法，大家都蜂拥而至，传加行的话，则远远逃离，这样一来，大法对你绝不会有利益。有些人从来没思维过“八无暇”，自以为获得高深境界易如反掌，虽然这种愿望很好，可是你刚强难化的相续若未以佛法甘露来滋润调柔，任何境界都不会平白无故地产生。

因此，希望大家对前行要修好，对三恶趣的痛苦要思维，一直到生起真实的感受为止。不然的话，法师要求你观修三恶趣，你只是稍微修一下，产生一点点分别念，这是绝对不行的。修行必须要把法融入内心，最后产生坚定不移的定解，什么样的定解呢？“我千万不要堕入三恶趣，否则，的确没有听受正法的机会。若对佛法连听都没有听，那修行更不会有。”如果能生起这种信念，说明你对三恶趣有厌离心。

#### （四）边地：

古印度有很多不信佛教的边地，根据地方不同，

可分为罗卡查族等 32 种，还有些论典中说有 108 种，若把最小的边地也算进来，总共有 1200 种。不管怎么样，世间上有许多部落、民族根本不信仰佛教，不但不信仰，反而还有各种陋习。例如，边陲异教<sup>95</sup>的教徒们，声称损害为正法，视杀生为善业，对神明杀生祭祀，把损害众生视为解脱。

这是非常不好的行为。我们作为佛教徒，虽然从人类大团结的角度讲，各宗教之间以及与非宗教之间要和睦相处，但见解上互相抵触时，自己一定要头脑清醒，坚定自己佛教的立场。有些佛教徒把各种宗教混为一谈，这实在不合理。为什么呢？佛陀在经中说：“损害他众非沙门。”而其他宗教，包括伊斯兰教、基督教，他们的教义跟佛教不相同。譬如，《圣经》中说，因为百姓放肆，上帝在发怒的时候，杀死了一千人、三千人乃至十万人等等。还有些宗教的经典中说：“你们在哪里发现他们（不信道者），就在哪里杀戮他们。”“他们（不信道者）的报酬，只是处以死刑，或钉死在十字架上，或把手脚交互着割去，或驱逐出境。这是在今世所受的凌辱；他们在后世，将受重大的刑罚。”这些说法与佛教观点截然不同。

我曾讲过《影尘回忆录》中倓虚法师的一段经历：有一次他在北塘到天津的火车上，遇到一个基督徒，两人一路上有许多精彩的辩论，其中有这么一段：基督徒说：“凡是活着的动物，都是人们的菜蔬，你们出家人为什么不吃荤？”法师反驳：“因为它也是一

---

<sup>95</sup> 边陲异教：也称野人教。相传为一名“蜜慧”的人，于公元 624 年在麻咯地方创立的一种宗教。

个生命!”并以子之矛、攻子之盾说：“当初上帝训诫后人不要吃动物的血，因为动物的生命都在血中。既是动物的生命在血中，肉是血长起来的，血里有生命，肉里就没生命吗？肉里就没血吗？……”法师从各个角度驳斥，最后那人哑口无言。

现在有些佛教徒在很多场合中说，各大宗教都是一样，都是“行善”的。从行善的角度来讲，一些宗教是有做慈善、建医院，这些都很好，我们也不反对。但如果因为有一部分慈善，就认为自他见解完全一致，这是不合理的。包括在藏地，麦彭仁波切说过，苯教与佛教历来有一些冲突，二者在见解上有天壤之别，不应混淆不清。比如，苯教转经轮是逆时针，转神山也是逆时针；而我们佛教认为，逆时针转一遍，有全部毁坏的过失，平时看到电动转经轮在逆转，赶紧会去纠正过来。假如因二者有些许相同之处，就认为它们的见修行果一模一样，没有任何冲突矛盾，对此理应值得观察，不要为了达成自己某种目标，就开始安立各种理由。

我们作为佛教徒，见解不能跟外道混为一体，但也不要看见他们就怒目相向，甚至掉头就走。他们毕竟也是众生，我们发了菩提心，就应当对天下众生一视同仁，只不过见解不能模棱两可，觉得学这个也可以、学那个也可以。有些人认为佛教与外道没什么两样，于是劝许多佛教徒彻底放下佛教，加入外道的教堂或者学会。这一点我自己完全不赞同。皈依三宝的功德是什么样的？舍弃佛法的过失又是如何？每个人应该心中有数。所以在大的问题上，大家要擦亮自

己的慧眼，认认真真地对待。

外道推崇杀生祭祀，这些边地的野蛮人，虽然外表有脚有头，看起来是人相，但内心顽固不化，根本不能转向正法方面。尤其是汉地很多大城市，虽然兴旺发达、极其繁华，但造恶业十分严重，这些地方均可称为“边地”。你们不要认为边地就是经济落后、偏僻边远的农村，像上海、北京等大城市肯定不是。其实，边地分为佛法边地和地界边地，印度以外的地方是地界边地，而四众弟子不具足，或者即使具足但对其身心无有利益的地方，就叫佛法边地。因此，有些大城市的人，身上穿得特别光鲜、口中吃得特别高档，可若对佛教一无所知，也可以称为“边鄙人”。

在边鄙地方，有许多行为与正法背道而驰，甚至还有娶母为妻等恶习陋规。像印度东部的一些地方，到目前为止，此类现象仍屡见不鲜。在2006年，有一个叫罗宾的人，听从山神指示，与母亲完婚。据悉，他母亲攀登拉克什米山时跌落下来，因此，认为山神一定是在惩罚她。她一直祈祷，三个月以后，山神入梦告诉她，若能与自己的儿子结婚，婚姻会消除她的灾难。于是她询问十多岁的儿子，儿子同意了这门婚事。之后，二人在四百多人的村子里举行了婚礼。对此，当地一名人类学家说：“这种情况并不稀奇，对于当地人而言，经常会发生和树、狗或其他动植物结婚的现象。”

边鄙地方的人，形象上跟人一样，但行为违背正法、违背伦理，什么事情都做得出来，所以，他们信仰佛教、如理修行真的相当难得。我认识一个人，他

经常说：“我在不信佛教的群体中能信仰佛教，而且信仰了具有闻思修行的藏传佛教，是我一生中的福报。我小学、中学、大学的所有同学，基本上有一百多人，一百多人中只有我一人信佛，因此感到非常荣幸！”他的话确实有道理。现在很多人都认为，行善是一种迷信，学佛是一种逃避，无恶不作才合情合理。他们对杀生、狩猎等不善业的伎俩极为擅长，所作所为全部是在造恶业。

有时候看来，不要说一生造业堕入恶趣，仅仅是吃一顿饭，也能让有些人在恶趣中多生累劫爬不出来。尤其是许多有钱人，造的恶业更为可怕，每顿饭要求很高，有点肉食还不够，还要吃活鲤鱼、龙虾、穿山甲、猴脑等等。其实，地狱并不是在我们看不见的地方，一到了饭店，它已经在人间上演了。那些美女和帅哥就是阎罗狱卒，他们一个个牙齿上滴着鲜血，只有动物的鲜血才能让他们满足，为了一时的口腹之欲，无数众生付出了宝贵的生命。

所以，现在社会到底是进步还是退步？人类的确需要反思。很多人经常认为，过去穿得破破烂烂，现在穿得华丽舒适；过去住在土房子里，现在住在高楼大厦中，电视上也好、报纸上也好，老百姓都交口称赞现在生活多么美。可是人们往往忽略了，在物质高速发展的背后，我们的心已破破烂烂、面目全非，且不说大乘的慈悲理念，即便是孝顺父母、尊敬师长等人文道德，也早已被众人弃如敝屣。孩子们迷恋于网络游戏，大人们拼命地追逐享乐，真的成了一个疯狂的世界。

包括藏地有些人，其行为也令人大跌眼镜。前两天有个熟人给我打电话，求我可不可以借钱来救他的命。我问了一下什么原因，没想到他在一个月中赌博，竟然输了150多万。以前他每月有几千块钱工资，生活过得快快乐乐，可是后来财迷心窍，最终落得一败涂地。他跟我说得很漂亮：“我毕竟也是一个众生，您可不可以拿放生钱来救我的命？”我直接拒绝：“放生钱不是用来还赌债的，这肯定没办法！”据我了解，附近几个小县城里的很多人，包括一些公务员，因赌博而借高利贷，今天借一万块，明天早上要还一万五，如果到期不能还，利息就要翻多少倍。没有头脑的人为了贪钱，根本不计后果，结果利滚利，债务像雪球一样越滚越大，有些人还不起就跑了，一辈子东躲西藏、提心吊胆，还有些人倾家荡产、家破人亡。

如此道德沦丧的可怕现象，现在各地随处可见。在过去，虽然没有高楼大厦，但人们过得快快乐乐，有一种慈悲心，有一种满足感。而现在无有头脑的人，对造恶业随波逐流，一切的一切只有毁于一旦。其实，人们津津乐道的现代化、工业化、科技化，背后隐藏着环境污染、生态失衡、人文道德退失……这到底是进步还是倒退？作为一个理性的人，应该反反复复地思考。假如你始终跟不信因果的断见派同流合污，到了最后恐怕会后悔莫及。

现在很多人聚在一起，聊的就是：“这个人的工资多少？”“那个人赚了多少钱？”一直谈论钱财或者非法行，从来也不讲做慈善、利益众生。且不说殊胜佛法，就连世间的唐诗宋词，他们也没有兴趣。过

去的老师对唐代诗人写了什么诗、那个词内容是什么，都朗朗上口、耳熟能详，而现在的老师，成天琢磨的就是：“我怎么样才能涨工资？”“某某人很有钱啊，买了房子，买了车，我一定要超过他！”贪嗔痴的信息从四面八方冲击着感官，自己的意识充满种种染污，根本不知方向，不可能懂得佛法的道理。

有时候我很想讲一些法，可一听到外面的情况，就很失望。虽然我没有大圆满、大中观的最高境界，但前行的这些境界，例如人身难得、寿命无常，依靠传承上师加持和自己努力，我自问还是有一点。这种定解任何人也无法动摇，如果能转到另一个人的相续，对他肯定有百利而无一害。可惜的是，现在找不到合格的法器，我想把这种境界传给别人，但没有人听。即使听了也不会修，一直忙着他的琐事，听完一节课以后，在一个礼拜中根本不看书，既然不看书，对法义怎能真正通达呢？没有通达的话，修行又怎能成功呢？如今简直越来越末法了，出家人也是——不说了，算了，今天又不是开“批斗大会”！

总而言之，边地对不善业极为擅长，所作所为全部是在造恶业，因此，他们中的多数人死后立即堕入恶趣。由此可见，边地纯属无暇之处。

#### （五）长寿天：

长寿天，就是无想天。《俱舍论释》中说：无想天位于四禅广果天附近，转生于此的众生，在八万大劫或五百劫中，就像冻在冰中的鱼一样，灭尽一切粗

大心识，安住在无念的状态中<sup>96</sup>。我们藏地的旱獭，三四个月中在地洞里“闭关”，它也不生分别念，但还是在喘气——冬天早上能看到一些洞口有很多霜，这说明洞里有“闭关者”。

有些人每天就是打坐，什么善事都不做，这样若利于解脱倒非常好，但有时候对坐禅还是要好好分析。像汉地禅宗、净土宗的有些寺院，在原有传统的基础上，若能借鉴藏传佛教的有些教义，肯定是有利益。但有些人可能怀疑：“你是不是在拉拢人啊？想通过这种方法改变我们的信仰。”这是我梦中也没有想过的，只不过自己学习佛法多年，对修行的障碍了解得比较多，末法时代这些很容易出现，所以非常希望大家互相学习。

在禅宗历史上，高僧大德的传记中，开悟的人确实不计其数，就像大圆满的成就者一样。但是后来，有些窍诀没有如理如实地传到位，许多人凭自己的想象坐禅，经常出现一些歧途。因此，依闻思修行来指引修证、印证境界非常有必要。否则，一直安住在无念的状态中，很可能会转生长寿夭，于禅定中安住数个大劫，一旦引业穷尽，将以邪见之因而下堕恶趣。

有些天人安住在无念的禅定中，没有修行的机会，而有些天人由于放逸过甚，成天忙着娱乐、享受，也没有时间修法。（现在汉地有些城市里的人，条件稍微好一点，就开始追求各种享乐，像生活在天堂里一样，实际上

---

<sup>96</sup> 本来，他们以为这种没有善念恶念的禅定就是解脱，但当八万大劫或五百劫过后出定时，他们发现自己并没有获得解脱，于是对佛法生起邪见，以此恶业而堕入恶趣。

这对修法很有影响。)曾有这样一则公案：佛陀在世时，神医耆婆常为国王、僧众等治病，并在目犍连面前皈依了三宝。耆婆死后转生于忉利天。有一次目犍连因为弟子有病，就升到忉利天去向耆婆问诊。当时正赶上天人进入欢喜园，目犍连在路旁站着等待，没有一个天人看他。只有耆婆最后到的时候，坐在华丽的花车上，向他举起单手致意，然后乘车飞驰而过。目犍连虽是大阿罗汉，但心里有点不舒服：“我的弟子怎么对我这种态度啊？我好不容易从人间来趟天界，他不但不请客，反而招个手就走了。”于是以神通定住耆婆的花车，耆婆不得已只好下车，向尊者顶礼。尊者以种种因缘训斥他，耆婆回答说：“实在没办法，我们这里忙得很，每天玩都玩不过来。您看，其他天人对您连招呼都不打，正因为我在人间是您的弟子，所以才用了最大的力气向您举一只手问讯。”

我们人间的生活比不上天界，但有些人也只要有条件，就今天看节目，明天到卡拉OK厅，后天逛花园，再过两天到九寨沟、三亚……一直这样散乱着，绝不会有修行的机会。有些人觉得人间很苦，发愿来世要转生天界，可在天界享乐并不是真正的解脱，这无有任何实义，所以大家不要有这种念头。

#### (六) 持邪见者：

一般而言，持邪见者指置身于佛法之外、持有常断邪见的外道。所谓常见，即宣称上帝、帝释天常有存在；所谓断见，是指鼓吹前后世不存在、业因果不存在、三宝四谛不存在、人死如灯灭等等。这些人自相续被邪见染污，对真正正法不起信解，因此也无有

机会修行正法。

但值得庆幸的是，在藏地，昔日“邬金第二佛”莲花生大师刚入藏时，降伏了途中制造违缘的十二个鬼神<sup>97</sup>，并让其承诺永远守护藏地的佛教，致使真正的外道无机可乘。

记得萨迦班智达曾与印度外道措杰噶瓦辩论，两人当时约定：如果萨迦班智达输了，则舍弃佛教，加入他们宗教；如果措杰噶瓦输了，则舍弃自宗而皈入佛教。结果外道以失败告终，萨迦班智达准备把他带回藏地。到了尼泊尔和藏地交界处，措杰噶瓦说：“我最好不去吧，不然，护地母十二尊恐怕不会让我进藏。”萨迦班智达说：“不要紧，我带着你，应该没事。”可是快要接近藏地时，措杰噶瓦突然吐血身亡，也有说被雷劈死。（以前我们去印度的路上，有些人介绍说：“措杰噶瓦死的地方就在这里。”）萨迦班智达只好把他的发辫带回了萨迦寺，据说至今此发辫仍存放于萨迦大殿中。

由于十二大护地母的护持，外道确实无法进入藏地。后来的许多上师，包括法王如意宝及国外很多大德，也造过护地母的各种祈请文，现在各大寺院经常念诵。尽管如今藏地佛法不像以前那么纯洁，断见派的也比较多，常见派的也有一些，但外道的殿堂和传教士仍无法长驱直入，不像其他大城市一样，各种形式的外道道场遍地开花，基本上被外道占领了。而在

---

<sup>97</sup> 即护地母十二尊，又名永宁地母十二尊，立誓永远保佑藏土的十二尊主要地祇女神：遐迹名扬地母、页岩孚佑地母、普贤地母、魔后地母等为四魔女神；独具支眼地母、贤德明妃地母、刚烈尊胜地母、白衣龙后地母等为四药叉女神；藏土孚佑地母、太一济世地母、丽质冰心地母、翠聪绿炬地母等为四女医神。

藏地，佛教之所以长盛不衰，无不归功于护地母十二尊的护佑。

藏地的佛法殊胜无比，若被外道、邪道所染污，真的特别可惜。由于藏地是全民信教，不管小孩、中年人、老年人，从小就有念佛和拜佛的观念，这并不是一个人信仰，而是已与整个民族融为一体，众人的生活观与佛法的慈悲连在一起，佛教的影响在生活中处处可见。这样的地方确实很稀有，不信佛的人前往藏地，哪怕去了一趟拉萨，内心也能得以净化。包括前不久有些老师来到我们学院，原本他们极力反对佛教，后来彻头彻尾地改变了，上来时是一种人，下去时是另一种人，这也是佛法道场和护法神的加持。因此，真正的外道在藏地非常少。

可是，作为与之雷同、对正法和上师起邪见的人，其实跟外道没有什么差别，他们也没有如理如法修持正法的时机。上师如意宝讲过，一旦自相续被邪见染污，上师再怎么样如法，他也看不到。在三界当中，像释迦牟尼佛那样断证圆满的善知识独一无二，可是饮光外道因邪见所致，见佛陀具足九种过失或十八种丑相，根本看不到三十二相、八十种好，就像胆病患者见白色海螺是黄色的一样。所以，在很多邪见者的眼中：这个上师贪心大，那个上师嗔心大，那个上师嫉妒心大，这是傲慢的专家，那是吝啬的专家……每天除了看上师过失以外，从来看不到上师功德，即使在上师身边呆了很多年，不但得不到任何利益，反而可能有害处。

原来有一个人说：“我对您经常生邪见，所以我

明天准备离开，不想呆在学院。”我说：“你不要明天离开吧，还是今天离开好一点！”真的，这样没有必要。我倒不是说自己具法相，肯定没有。我以前学《窍诀宝藏论》的时候，记得有一个教言说：“自尚不具弟子之法相，想做上师矛盾又可笑。”我深信自己连弟子法相都不具足，更不可能去做他人的上师，这不是说什么谦虚话。但佛法的加持极大，从我嘴里说出来，对别人也许会有一些利益，就像是一个聋子，他自己虽然听不到声音，却能弹奏乐器让别人快乐。佛经中也说，纵然自己是性格很坏的人，但为具信心者传法，也会有意义。我是以这种原因给大家传授佛法的。

你们在依止其他上师的过程中，也应当观察自己心态，倘若心不清净，依止的时间再长也不一定有利。例如：善星比丘虽承侍佛陀已有二十五年（也有说二十四年）之久，但对佛陀无有丝毫信心，唯生邪见，他认为：“除佛有一寻光之外，悉皆与我相同，根本无超胜处。”并说：“二十四年为汝仆，除身具有一寻光，芝麻许德吾未见，知法我胜莫为仆。”因此离开佛陀。七日之后，他在花园中堕为饿鬼。贤劫千佛来到这个世间，都会讲述他的经历，千佛全部出世之后，他才开始堕入地狱，然后再慢慢转为人身。可见，生邪见的果报非常可怕，具邪见者不会有修行佛法的机会。我们平时没有生邪见时，一定要经常祈祷上师三宝，以令自相续中生起正见。

#### （七）佛不出世：

佛不出世，就是指转生在无佛出世的暗劫之中。

一旦投生在佛未现身的空世中，就连三宝的名号也听不到，远离正法光明，所以也属于无暇之处。我们现在生于佛出世的明劫，佛陀转了三次法轮，佛法也没有隐没，此时正具有修行的闲暇。

#### （八）喑哑：

假如转生为喑哑之人，自相续刚强难化，闻法、讲法、修法对他们来说，实在力所不及。所谓的喑哑，通常指不具备“知言解义”这一人之法相的哑巴。但由于意根喑哑之人愚不可及，什么道理都一无所知，无法领悟正法含义，所以也属于无暇之处。

有些人特别愚笨，今天讲了什么法，一点一滴都不懂，如此可称之为喑哑。但这种人在世间上比较少。在座有些道友自以为非常笨，但实际上，你去理解的话，不论是念观音心咒、念南无阿弥陀佛、行持一些善法，多多少少都会懂一点，若是这样，则不算是转生于无暇之处。

通过以上分析，大家一定要通达八无暇，这与我们自身有一定的关系，倘若没有空闲修行，每天都忙于世间八法，那短暂的人生中，肯定拿不出一个“境界”来。寂天菩萨说过：“吾当再三思，历劫得暇满。”无垢光尊者在《大圆满心性休息》中也说：“友等暇满宝藏身，六趣之中极难得。”所以，我们对自己应该有强烈的要求，既然多生累劫才能得一个暇满人身，就要以难得之心来珍惜，利用它获得一点点利益。

现在拥有这样的人身，我们应当像病人遇到良医一样，认认真真地闻法。佛经中也说：“犹如病者遇良医，应可至心闻正法。”哪怕一天只听一堂课，这

个功德也不可思议。这种机会不一定很长久，每个人只有一段缘分，假如你福报不够，或许只有一两年的时间闻法，而不可能有二三十年那么久的听法时间。因此，为了自己今生来世的利益，大家务必要珍惜这个机会，尽量克服各种困难违缘。

在闻法的过程中，最可怕的敌人就是懈怠。诚如《正法念处经》所言：“若求现未乐，应离于懈怠，放逸懈怠人，如狗等无异。”意思是说，若想希求今生来世的快乐，一定要竭尽全力远离懈怠，懈怠放逸的人整日浑浑噩噩，跟猪狗没有什么差别。

我经常害怕自己懈怠，所以总是多增加一点课，累一点不要紧，病了也没什么，反正每天必须坚持讲课。在讲课的时候，也多安排一点善法，比如，课前念《释迦牟尼佛仪轨》、《普贤行愿品》，课后跟大家一起磕头，这样心里很舒服。有了一堂课的话，能强迫自己做很多善事；而不讲课的那一天，这些让我自己一个人在家做，又要念《普贤行愿品》，又要磕头，力量会很薄弱。所以，每天最好能上一堂课，集体共同修持善法，这样真的很快乐！

## 第十六节课

### 思考题

1. 什么叫五种自圆满？请大致作个解释。为什么叫“自”圆满？对照自己，你是否具足？
2. 今生能够得到人身，为什么说很有福报？怎样才能让这个人身不白白空过？请用你自己的理解加以说明。
3. 现在有些说法是：不用辛辛苦苦修五加行，只要交钱或放生等就可以代替。对此你如何看待？
4. 我们学佛的大环境怎么样？相较于古人为求法所经历的百般磨难，你生逢如此时代，有什么样的感触？
5. 荣敦秋吉在圆寂前为弟子开示的教言，对你有哪些启示？你今后有何打算？

下面继续学习《大圆满前行》。

前面讲了八种无暇，说明人身的本体要具足闲暇——有空学法。而它的特法或必要手段，则是十种圆满，今天开始讲这个道理：

丁二（思维特法圆满）分二：一、五种自圆满；二、五种他圆满。

戊一（五种自圆满）分五：一、所依圆满；二、环境圆满；三、根德圆满；四、意乐圆满；五、信心圆满。

首先，以归纳性的方式阐述五种自圆满，正如龙猛菩萨在论典中所言：“为人根足生中土，业际无倒

信佛法。”略而言之，

(一) 所依圆满：

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

在茫茫无边的轮回苦海中，得到具修法机会的人身非常重要，否则，纵然佛已出世、佛法尚未隐没、善知识正在传授殊胜佛法，但因为没有得到人身的缘故，也绝不可能值遇佛法、得到甚深窍诀、懂得佛法教义。得一个人身极其困难，而今我们已得到具足上述八种闲暇和下面十种圆满的暇满人身，应从内心深处感到欣喜。

身份对修法来讲相当重要。倘若转生于善趣的天界，享乐肯定远远超过人间。现在有些富翁认为，自己享受的是天人之乐，实际上并不是。天界的享受可谓用之不尽，不像人间，用完就没了。而且，在天界中生活，意念什么都会马上出现，比人快乐得多：想吃，美食就现在面前；想穿，只要一想，天衣就会出现；想禅定，稍微安住就入定了，不像有些人那样，想睡觉都睡不着，在床上翻来滚去，结果越来越清醒，起来要坐一会儿，又困……依靠五蕴之身，感受的痛苦层出不穷。而天人没有这些烦恼，快乐远远超过我们。不过他们缺少佛法，因此，贤劫千佛皆以人的身份成佛，从没有听说“这尊佛是以帝释天身份成佛的”、“那尊佛是以梵天身份成佛的”、“那尊佛是以遍入天身份成佛的”——可见，人身有非常殊胜的缘起。虽说天界也有极个别具特殊因缘者，偶尔能听到佛

法，但他们只是得到法而已，对生死轮回有出离心、对无边有情生菩提心的，却很罕见。

因此，大家一定要想到，自己非常有福报，即生不仅得到人身，而且遇到这样的大乘佛法，一两百堂课的传承全部圆满，这种身份在其他众生中有没有呢？根本没有。尽管饿鬼、非人偶尔有听法意乐，也想寻找善知识，但到了听法行列中，第一堂课来，第二堂课就很散乱了，他们的意幻身比人运动得快，一旦被外境诱惑，便会随之跑了，难以长期呆在一处听法，传承圆满的寥若晨星。其实，在任何善知识前，常有饿鬼种性的非人来听法，只不过我们肉眼看不见。这种现象，佛陀时代有，现在也有，即便是一般的辅导员或法师传法，也绝对有非人在听，这一点毫无疑问。但非人的传承跟人的完全不同，人的所依最适合闻法，故而，贤劫千佛均以人身成就，这方面有不共缘起。

我们得到这样的人身，就像《入行论》所说，是做梦也想不到的，非常值得欢喜。这样的人身之器，远远超过金银珠宝的容器，如果没有好好利用，甚至用它去造恶业，是非常可惜的。然而，末法时代的人往往如此，得了人身也不珍惜，不愿次第修持佛法，甚至有些上师传法也有问题。最近听说东北那边流传一种说法：“不用修五加行，交六百块钱便可代替。”我听了以后，一方面很惊讶：前两年就有人这样宣扬，而今过了这么多年，物价一直飞涨，这个“加行费”怎么还不涨呢？另一方面，我也很不舒服，并不是因为有些修加行的人跑到那儿去了，而是有些人听到这

种说法，非常积极地劝别人：“不要修加行，太累啦！那个上师的法特别简单，只要交六百块钱，什么苦行都不用，一弹指间就能让你证悟。你没钱的话，我来出。”甚至劝一些法师：“您也去吧，我供养您钱。那个上师好慈悲哟，说磕十万个头多累啊，交六百块钱就可以。”真的，这些人特别愚笨。更可怜的是，很多人竟然蜂拥而至，原来修行很有次第，想认认真真把加行修完，结果也放下了。

现在很多人为发财而不择手段，虽然你想发财可以理解，但有些论调对他人的障碍很大，对整个藏传佛教极有影响。在藏传佛教中，不论是莲花生大士、宗喀巴大师、萨迦班智达、全知无垢光尊者、麦彭仁波切、法王如意宝，都提倡次第修行，劝弟众也是先把加行修圆满。《前行》中也说：在智慧光尊者、如来芽尊者的传承里，每个人都要磕十万头，念一千万莲师心咒。学院这里就有位修行人，好多年一直非常精进，至今磕了一千多万头。假如你为了化缘挣钱，统统诋毁这些善根，对佛教很有负面影响。如果单单为了化缘挣钱，出家人有出家人的方式，在家人有在家人的办法，末法时代人人各显神通，这不奇怪，但问题是，为了自己的利益，以这种说法来摧毁修行次第，就不太合理了！

本来，我想以学院或个人的名义跟他谈谈，毕竟他这种说法前所未有的。如果他真是大成就者，那宣传不必修加行，直接给弟子直指本性，我能理解，因为上师若非常利根、弟子又是特殊根基，不用修加行，通过直指本性而开悟，也有这种现象，昔日莲花生大

士、布玛莫扎尊者即是如此。但那些上师们也并没有要求交“加行费”，六百块钱这个价码，不知是不是莲花生大士时代的定价？如果说要交钱，过段时间可能要涨价了，否则就不随潮流了！（众笑）

总之，我们非常谴责这样的说法，不管是谁，听了肯定不高兴，但高兴也好、不高兴也好，我当面都准备说。希望那些弟子好好观察，看看藏传佛教所有传承上师的传统里，有没有用钱代替加行的说法？也许是我们孤陋寡闻，但学习、研究佛法这么多年，翻阅过藏地诸多大成就者的传记，都没有见过这种观点。就我而言，藏地现有的历史，像《大圆满史》<sup>98</sup>、《红史》<sup>99</sup>、《白史》<sup>100</sup>、《青史》<sup>101</sup>、《敦珠佛教史》<sup>102</sup>、《瞻部洲庄严论》<sup>103</sup>，及《龙钦宁提》、《布玛心

---

<sup>98</sup> 《大圆满史》：全称《藏传佛教大圆满传承史》，是佐钦法王第七世转世活佛旦增·龙多尼玛仁波切历时四年完成的一部历史巨著。这本历史巨著全面叙述了藏传佛教宁玛派大圆满传承的本源、传承历史和大圆满诸传承上师的略传。

<sup>99</sup> 《红史》：藏传佛教蔡巴噶举派学者蔡巴·贡噶多吉著，成书于元至正六年（1346）。全书分4部分：一、印度古代王统及释迦牟尼事迹；二、中原各王朝历史；三、记载直至元末的蒙古王统、帝系；四、吐蕃王朝至萨迦派掌权的藏族历史。对吐蕃王统，以及萨迦派、噶当派、噶举派等的源流和世系有扼要记述；对噶举派中塔布噶举系的噶玛巴、帕木竹巴、止贡巴等支系的历史，也分别有所介绍。

<sup>100</sup> 《白史》：藏地大德根敦群培著。首次利用敦煌藏文写卷和汉文史料，系统研究和考证了藏文的产生、藏族的族源、地名、服饰、风俗等古代藏族的经济、政治、文化等问题，是一部论述吐蕃王朝芒松芒赞赞普以前西藏历史的史书。

<sup>101</sup> 《青史》：熏奴贝（童祥，1392—1481）撰，成书于明成化十二至十四年（1476—1478）。全书分15品，记述佛教传播历史。对公元978年以后佛教在藏族地区的复兴、众多支派的出现、各派的传承情况及名僧事迹，记载详赡，篇幅宏富，对历史人物的生卒年、生地及有关寺院等均有明确记录，援据古籍也予标明。1949年有英文全译本。

<sup>102</sup> 《敦珠佛教史》：又名《西藏古代佛教史》、《胜利王之鼓音》。是宁玛巴法王敦珠宁波车（1904—1987）所著，主要阐述的是宁玛巴的历史。

<sup>103</sup> 《瞻部洲庄严论》：全称《宁玛十万续会通·瞻部庄严》，贡钦·吉美林巴所著。传记中说：“吉美林巴一生把许多精力放在了振兴佛教事业上。当时，旧译教法中的一些法门经过几百年的辗转流传已渐趋衰微，如不及时挽救，便有消亡的危险。过去许多法王、译师、班智达们呕心沥血建立起来的事业眼看就将毁于一旦，吉美林巴极不忍心。他出资组织人力物力，着手修缮敏珠林寺藏的所有《宁

滴》中对传承上师的介绍，全部都读过，但里面并没有要求：交钱就不用修加行了。

所以，大家身份圆满之时，到底该以什么方式来修法，一定要注意。希望你们能有次第性，比如人身难得，不是口头上说，而要发自内心地认为：“我这个身份很难得，依靠这个臭皮囊，一定要修正法！”就像《入行论》所言<sup>104</sup>，把它变成无价之宝的如来身，千万不要造恶业。如果你有了人身，却依靠它无恶不作，不仅自己造罪，还给佛法带来危害，会非常可惜。而佛教世世代代秉持的良好传统，若被个别人损害了，就更可惜了。

不过，末法时代魔的力量很强，一百个人传善法，大家不一定能接受，而一个人传非法，无数人都趋之若鹜。由于世人的分别念与魔非常相应，故魔王加持的法与凡夫心理极其相合。是不是这样，大家也可以看看：听到阿弥陀佛名号，很多人不一定起信心，而听到引发贪嗔的流行歌，有多少人疯狂追随？一位法师讲《弥陀经》，在大城市里作宣传，来几千个人算不错了，而某个明星开演唱会，提前给他打广告，届时会人山人海、场场爆满，甚至有人当场昏迷不醒……有时看到这些电视画面，我心里一直想：“哎哟，世人这么愚痴啊！原本这个世界就如梦如幻，再这样迷醉下去，就更不知方向了。”可惜世人完全不

---

玛续部》经籍，将每函的前五页用五种珍宝调制的颜料眷写，其余的用墨写过，集成了二十五函。之后，又以缜密详尽的论述写出了《宁玛十万续会通·瞻部庄严》，填补了宁玛续部没有目录和纲要的空白，彻底根除了因此而造成的许多不必要的误解和疑虑，为后来者修学提供了方便。”

<sup>104</sup> 《入行论》云：“犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身。”

知道。因此，大家要注意这种邪魔的力量。

说这些，我并不顾忌什么，别人诽谤也无所谓。作为一个凡夫人，本来就是罪恶的本体，被别人说也理所当然。但为了佛法，看到不如法的、听到不如法的，有必要时不得不指出，不该只说好话。我们的人生很短暂，为了弘扬佛法，如果不付出，那绝不是大乘行者。

我们这里有很多法师，以后可能也会当方丈、传佛法，我只是有些担心：你们到那时会不会搞这些？会不会让传承上师们纯金般的清净传承，被自己的臆造分别念所染污？因此，大家务必要谨慎！

同时也希望：当个别群体中有人传出似是而非的种种“法语”时，你们应该擦亮眼睛，打开内心的智慧，再三观察其是非取舍。否则，有些众生非常愚痴，听别人说“这个很好很好”，就随波逐流、随声附和，十分可笑。你们好不容易找到了一条光明大道，这个时候如果失去方向，很可能一落千丈。

## （二）环境圆满：

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

如果是没有佛法的边地，恐怕连皈依的机会也没有，但大家现在生于佛法兴盛之地，这是相当幸运的。同时，你们处的时代也很好，要是在六七十年代，汉地也好、藏地也好，佛法遭受了惨绝人寰的毁灭，倘若生逢那时，很多人不会有今天的善根。

给我传过许多法的金旺堪布，就曾说过：“法王

如意宝和霍西的曲恰堪布，在整个色达，真是非常了不起的修行人。为什么呢？因为在六七十年代，很多人念观音心咒都特别害怕，但曲恰堪布每天至少看经书二十篇左右，一直没有间断过。而法王如意宝不但看经书，还冒着生命危险弘扬佛法。当时法王去放牧，弟子们也跟着到山顶去，找一些山洞偷偷听法，派人轮流在洞口放哨。我们附近的很多小山洞，都留下了法王当年最危险时传法的足迹。所以，即使在那种年代，这些大德对佛法的闻思也从没有停止，就这样从小一直到离开人间，以学习佛法、思维佛法、弘扬佛法的方式，完成了伟大的一生。”而金旺堪布自己，虽不敢说像他们一样，但在那个危险的年代中，也从来没有舍弃佛法。

可是现在学佛的人，稍微有点“风吹草动”，就怕得不得了，派出所来登个记，从此再也不学佛了。听说去年有些居士在学习，突然有人来敲门，他们一个个惊慌失措，好多人跑了，结果一开门——是来收水费的。其实，登个记又有什么？没什么可怕的！

我们这些人，学佛的因缘真的很顺，处在这么好的时代中，每天可以心无杂念，无忧无虑地闻思佛法。从学《入行论》到现在，大家共同学习那么长时间，其实也没有出任何违缘。只是有些胆小的人，稍有一点点什么，就提心吊胆、草木皆兵，这种人不要说经历十年动乱，就算遇到一点点障碍，也会让他退转的。所以，我们有了圆满环境的同时，也要靠自己，要观察自己到底是什么样的根基？一旦时代变了，或社会风气变了，会以何种方式对待佛法？这是值得考虑

的。

我特别喜欢看老修行人的故事，因为他们心里全是佛法，不杂世间八法，也不受政治、经济等社会因素的冲击，一心只想利益众生、维护佛法。藏地和汉地的有些老居士也很虔诚，在他们的世界里，除了佛法，并没有太多其他想法。可是现在新一代的修行人，整天为了钱财等奔波，虽说已经皈依了佛门，但学得不虔诚、不扎实、不深入。

因此，大家要再三观察：“佛法在我心里到底占什么样的地位？”以前的高僧大德为求法而历经千辛万苦，看到他们的行为，我们很感动、很惭愧，现在拥有如此良机，只要自己肯修行，外在的环境算很不错了。

### （三）根德圆满：

倘若诸根残缺不全，便会成为修法的障碍，如今无有此类过患，这就是根德圆满。

在世間，有些人成了植物人，有些是残疾人，有些耳朵听不到、眼睛看不见、喉咙说不出话……由于诸根不全，他们想听法都很困难，无法全面、完整地接受佛法。就汉地而言，现在残疾人比较多，全中国大概就有八千多万<sup>105</sup>，我们没有转生其中，应该说很有福报。

对于这一点，不知你们思维过没有？但我经常这样想：佛法中说要诸根齐全，确实如此，否则，接受佛法的根若不具足，纵有一颗想信佛的善心，但心有

---

<sup>105</sup> 根据第二次全国残疾人抽样调查结果推算，截至2006年4月1日，全国各类残疾人总数为8200多万人，约占全国总人口的6%。

余而力不足，许多方面无法堪能。我们如今以前世的福报，可谓诸根齐全，尽管有些人耳根听不清、眼根看不清，但基本上都有接受佛法的能力，不像极其可怜的残疾人，善根很难被开发出来。所以，大家理应懂得珍惜。

#### （四）意乐圆满：

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

有些人昔日是个好修行人，但因为恶知识挑唆，自相续被邪见染污，之后开始恶事做尽；有些人以前是精进的出家人，得过灌顶，守持出世间戒律，也当过一段时间的苦行僧，但后来因相续中恶业萌发，无力对治而还俗成家，为了生计而杀生、偷盗，造下的罪业罄竹难书……这些就是业际颠倒。对于这种人，我们只有深深叹惜：“他这辈子，恐怕佛陀来到面前也没办法了，因为连忏悔心都没有。”也有些居士，刚开始对上师三宝信心极大，后来却全部舍弃，甚至声称：“堕落就堕落吧，反正我从此不学佛了，要把所有法本烧掉！”让人听后胆战心惊。这些人由于太过愚痴，对因果取舍听都不想听，就像强盗不敢听法律一样。

因此，大家要常常祈祷上师三宝，千万不要产生这种邪分别念，如果生起了，宁可提前离开人间。我经常想：只要自相续不被可怕的魔控制，在正常情况下，相信即生中不会对三宝退失信心。为什么呢？因为我对三宝的信心不是口头上的，而是发自肺腑，就像深深明白火是热性的一样，对佛陀的正确无谬、佛

法的无与伦比，我心中也有非常强烈的感受，因此，这种信心一般不会变。

有些道友学佛时间不长，虽然已经出家，但出家也不见得有用。假如你见解不扎实，尽管剃个光头，可头发还是会长起来的。如果还俗了，只要三个月，头发就能跟在家人没什么差别。即便像汉传佛教中那样，头上有明显的戒疤，现在科技这么发达，肯定也有办法祛除，这些并不能限制你的一生，关键要看你有没有坚定的信心，有了坚定的信心，一生的修行才有把握。居士也是同样，现在有些人信也容易、退也容易，原因是什么呢？就是佛法没有深入自心。

所以，在目前，不论出家人还是在家人，当务之急是应将佛法传播于世。现在有些寺院很可惜——来旅游的人特别多，但法师从不提倡讲经说法。信众除了烧香拜佛，也不求学佛法的道理，只是结一个善缘而已，如此一来，佛法不可能融入心底。因此，寺院应该多造一些讲堂，用于讲经说法。当然，光有个特别好的讲堂，却始终没人讲法，或一个月只讲一次，也有点可惜。如果我有能力住持寺院，就先盖一座讲经楼，让它每天都有讲经说法。我能讲的话，就自己讲；自己不能讲的话，就请有佛教水平的人天天讲，令来自各地的人都能懂得佛法。

否则，现在很多人连基本的佛理都不懂，甚深的道理更不用说了。昨天我看了一张光碟，是位非常出名的法师讲经。他讲的过程中，遇到一个破四边生<sup>106</sup>

---

<sup>106</sup> 四边生：自生、他生、共生、无因生。

的教证，解释了十多分钟，结果我笑了十多分钟，就没有再看了。现在真的非常稀有，包括法师都不懂佛法，当然这也是个别现象，并不是所有法师都不懂。他自己说：“这个太深了，很难懂。”其实这并不是那么难，只要自己交代清楚，有点文化的居士和大学生，都能弄清楚怎样破自生、他生、共生、无因生。可惜他完全解释反了，这样一来，很多道理就说过去了。

假如没有受过佛法教育，有些人认为自己的说法很对，但实际上并没有触及佛教的真意。所以，对空性也好、因果不虚也好，请“专业人士”来讲很重要。当然，不是穿了出家衣服就成了专业人士，而必须要在正规的佛教团体中受过培训。否则，有些法师对佛理一知半解，却以偶尔的因缘出了名，于是人人慕名而来，觉得哪怕跟他拍个照也三生有幸，他讲的话肯定百分之百正确，大家都专心致志地谛听，可是——有一个感觉，不说了！

以上讲了意乐圆满。这种意乐，要完全明白佛法的道理才不易退转。

#### （五）信心圆满：

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

若对佛法至高无上的功德有所了解，必定会生起恭敬心。世间人也是如此，譬如有两个大学生，一个品学兼优、德高望重，另一个人自愧不如，就不得不恭敬，除非他蛮不讲理。同样，在所有的万法真理中，佛法的教义无与伦比，如果我们内心中深有感触，那

时就会对它起信心。

当然，起信心的前提也要前世与佛法有缘。倘若没有缘，即使它千真万确，无法用任何道理驳斥，他还是不起信心。就像有些大学生、知识分子，人品和素质都很不错，可是一提及佛法，他就一句：“我不信这一套！”问他为什么，回答是：“因为我不信。”这种心态如今比比皆是。所以，要起信心的话，前世的因缘不可缺少。

佛法虽然殊胜，但没有信心也无法趋入。而在座的各位肯定有信心，否则，不可能来这里学法。有时候我想：我们这边这么多出家人，缘分还是很好，不然，从你们小时候受的教育，以及父母、家庭、邻居、朋友的周围环境来看，的确很难学佛。不像藏地，大家都信佛、念佛，生在这样的环境中，学佛也容易。而你们没有这种环境，善根仍能苏醒过来，有出家的，也有受居士戒的，确实是有因缘、有信心，否则，也不可能进入这个门。

当然，光有信心还不够，一定要依靠信心把人身用在佛法上。藏地非常伟大的大成就者荣敦秋吉，临圆寂时给弟子留了两个教言：“希望大家从此之后，白天认真地闻思，晚上精进地修行。”说完便安详示寂了。上师如意宝对此经常引用，说：“在白天，你们要认认真真地辩论、讨论、听课、讲课，跟道友共同研讨佛法，在有智慧的人面前，掏出自己的邪分别念进行剖析，以遣除一切恶念和疑惑；晚上比较清净时，要对闻思的内容进行观想。”这是传承上师的教言，我们也应以这种方式度过自己的一生！

概而言之，上述的五种圆满——转生中土、诸根具足、获得人身、业际无倒、以信心趋入佛法，是观待自身方面要具足的，因此称为五种自圆满。你们也观察一下自己，看具不具足这五个条件。在座的道友应该说都具足，为什么呢？因为假如一者不具足，就很难坐在这里。例如，你若没有信心，则没有趋入佛法的缘分；若转生于边鄙地方，一生遇不到佛法，则无缘懂得佛法。

特别是环境，诚如刚才所言，当今最适合学佛法。就拿我来说，六七十年代结束之后，那时有佛法可学，我也比较年轻，二十多年来，学佛的政策、气候比较平稳，没有发生大动乱，所以，学习佛法一直很正常、很圆满。尽管有时也会遇到违缘——今天心里不舒服，明天身体生病，后天感冒咳嗽、拉肚子……但这些都是小问题，总体上一切都很好。要知道，学习佛法不要说这么长时间，哪怕一辈子只有五年十年，也相当难得。遗憾的是，现在世人追求的不是这个！

以上总述了五种自圆满，下面再进一步广讲：

#### 己一、所依圆满：

要想如理如法地修行正法，转生为人是必备的先决条件。如果没有得人身，那三恶趣中最好的要算旁生了，可是居于人间的那些旁生，无论被认为形色美妙、价值昂贵等有再多优点，但对它说：“你只要念诵一遍嗡嘛呢巴美吽，便可马上成佛。”它也肯定听不懂，就算你说话再有分量，它耳朵动都不动，全然

不解其意，更不能说出一字一句。

当然，佛法的加持不可思议，旁生听到法之后，虽然不懂，却可依此功德转生善趣。在汉地历史上，旁生闻法而转为人身的公案不胜枚举。比如，东晋后年，济南的兴国寺有位大通法师，他日日读诵《法华经》。念经时，关房前天井边上，有一条白颈蚯蚓，法师诵经三年，它也听了三年。一天，有个小沙弥用锄头锄草，无意中把它身体切成两段。小沙弥很懊悔，掘些土来埋了它。这蚯蚓因听闻《法华经》的功德，死后转生为人，后到寺院出家。虽然他目不识丁，却能把一部《法华经》倒背如流，早晚一有空闲便诵经，三十余年勤勤恳恳。后来他听说大通法师坐化了，自己也动了往生的念头，于是在空谷法师座下圆寂，并示现种种瑞相。

还有些旁生，是诸佛菩萨的化现。明朝有位读书人，他养的一只白鹦鹉，天天早晨诵持观音菩萨圣号、白衣神咒，并能背《归去来辞》、《赤壁赋》及李白的诗。有一天，它告诉主人说：“我从西方来，还从西方去。”当天晚上，便安然往生了。《释尊广传》中也有这类故事，像观音菩萨化现的玛哈巴拉（骏马王）、佛陀因地化现的若和达鱼等，都是佛菩萨以动物形象来度化众生。

据说，唐朝还有只鹦鹉过午不食，只要是过了午的食物，从下午到晚上它看都不看一眼。（曾有个居士对我说：“受八关斋戒好痛苦，我要饿死啦，饿死啦！”只是一个下午，也没那么严重吧！但他可能习惯了吃东西，一直不断地喊饿。我说：“饿鬼十二年都吃不到东西，你好好观想

一下。”“观想不起来呀！饿得不行了——”）那只鸚鵡听人说《阿弥陀经》中有它的名字<sup>107</sup>，更有信心了，整天不停地念阿弥陀佛名号，非常非常精进。一日它突然憔悴而不快乐，驯养的人知道它寿命将尽，于是敲引磬助其念佛。每击磬一次，它念一声阿弥陀佛，等到十声念完后，便安然而往生了。宋朝时，还有八哥念佛往生的。藏地历来也有许多类似的故事。

历史上记载的这些旁生，自有其奇特因缘，但此处华智仁波切的意思是：一般来讲，旁生的确非常愚笨，让它修行、闭关、做出世间善法，根本行持不了。而我们人，就算是最差的，即使不能长期守戒，守一天的八关斋戒也没问题；就算念不了很多咒语，念一万遍金刚萨埵心咒也应该可以。起码人有这样的优越性，而旁生一般没有。纵然是世人眼里最昂贵的旁生，就像藏獒，有的甚至叫价 4000 万人民币；以前日本人从美国花 1000 万美金买了一只狗；1971 年，美国某动物园以 25 万美元买走一对大熊猫……这些旁生看似价值连城，实则一句观音心咒也不会念，有意义的善根也不会做，甚至马上就要被冻死了，也只能低头忍受，坐以待毙，不会想任何其他办法。如果是一个人，无论多么脆弱，最起码也知道去岩洞或树下捡柴生火、烤火取暖。但是作为旁生，却连这种能力也没有，更何况说生起修法的念头了。

而天人等虽然身体美妙绝伦，却不能成为别解脱

---

<sup>107</sup> 《阿弥陀经》云：“彼国常有种种奇妙杂色之鸟：白鹤、孔雀、鸚鵡、舍利、迦陵频伽、共命之鸟……是诸众鸟，皆是阿弥陀佛，欲令法音宣流，变化所作。”

戒的合格法器<sup>108</sup>。所以，他们的相续也不具备获得圆满佛法的机缘。

---

<sup>108</sup> 别解脱戒，必须要以出离心为基础。但是天人贪著妙乐，恣情放逸，无法生起出离心，故而不能受别解脱戒，不能成为别解脱戒的法器。

## 第十七节课

### 思考题

1. 什么叫地界中土？什么叫佛法中土？你是否转生于中土？请说明理由。
2. 佛陀成道的地方，因何名为金刚座？空劫时，三千大千世界毁于一旦，为什么金刚座还能悬挂空中？既然如此，它是不是变成常法了？
3. 菩提树在历史上遭受过哪几次劫难？如今的菩提树，与佛陀成道时的菩提树有何关系？
4. 印度和藏地是否历来一直是中土？为什么？以此道理类推，请分析汉地是不是中土。
5. 佛法是如何在藏地逐渐弘扬开来的？了解这段历史，对你有哪些帮助？

这部《前行》的法义，我每天介绍的内容不是很多，讲的篇幅不大，你们可有充足的时间好好思维。它不像理论性强的法，需要通过剖析、研讨、辩论来领会，而是只要认真地思维，过后进行修持，即可体会到其中奥义。所以，我讲《前行》可能稍微久一点，以便大家有足够的时间思维，如果没有思维，想真正获得利益很困难。在听受的过程中，希望不要生厌烦心。凡夫人常常喜新厌旧，今天传个法，明天再传一个，就觉得有新鲜感，但若长期传一部法，时间久了就不愿意听了，这一定要注意！

还有一点要注意：这个因缘很难得，希望大家把这部法尽量听完、学完。这次我传讲的方式跟以往不同，以往讲《前行》时，因为时间关系，匆匆就念过去了，像念传承一样，里面的甚深意义没有阐明。其实，不管讲法还是听法，应当多花些时间慢慢来，比如对一个教证，要反反复复阅读、反反复复思维，把它的含义印到心中，之后再进一步串习。

我们人身很难得，遇到这么好的法，就该从头到尾认认真真学一遍。作为讲者，我开头这样发愿，但愿也能保持到末尾。否则，开头的时候，几行字也要讲一两节课，最后的时候，又几篇几篇地念传承，这样就不负责任了。其实也不必赶什么进度，只要日日在闻思修的气氛中度过，就是人生的一种快乐。世间的快乐很多，但我认为，最大的快乐是闻法和讲法，其他世间行为都没有实义。在座的道友既然来修行，也应把闻法和学法摆在第一，要以强烈的渴望和希求心谛听。

今天讲环境圆满——转生中土。到底什么是中土呢？下面作详细解释。

## 己二、环境圆满：

所谓的中土，可分为地界中土与佛法中土。

### （一）地界中土：

通常而言，南瞻部洲中央的印度金刚座，是贤劫千佛成佛的圣地，它远离四大损害，甚至空劫也不会毁坏，宛如空中悬挂的桶般一直存留，中央有菩提妙树作严饰。以金刚座为主的印度所有城市，被称为地

界中土。

所谓“南瞻部洲”（阎浮提），在不同的传记和历史中有不同解释：有时把全世界称为南瞻部洲；有时以整个亚洲来解释；还有一种说法是，只有印度是南瞻部洲。这里指的就是印度。而印度金刚座的位置，历史学家有不同说法，但现在普遍认为：佛陀成道之地——菩提伽耶，为印度的中央，金刚座正位于此。

那么，为什么名为金刚座呢？据《大唐西域记》记载<sup>109</sup>，贤劫千佛在成佛之前，皆要坐于此处入金刚三摩地，摧毁三界的烦恼障和所知障而大彻大悟，由于入金刚定的缘故，此地称为金刚座。另外，还有一种原因是，即便在空劫时，此地也不毁坏，像悬桶般挂在空中，犹如金刚一样坚固，因而叫做金刚座。

空劫时金刚座为何仍不坏呢？智悲光尊者于教言中说，曾在须弥山中央，有位仙人叫饮酪，他长时修善，临终时发愿：愿整具身体化为不坏金刚。因其行善与禅定之力，死后果真达成所愿。于是天人将他的尸体带到天界：脚骨被帝释天做成宝剑；肋骨被大自在天做成短矛；臀骨被遍入天做成宝轮。在制作兵器的过程中，大量金刚粉末掉入下界，落在印度中部，使该地变成桶状的金刚，“下极金轮，上侵地际，金刚所成，周百余步”。

我以前学《前行》时也有疑惑：“空劫时，三千大千世界毁于一旦，金刚座怎么还能悬挂空中？”其实原因有二：一、因为它是金刚所成，坚硬无比。天

---

<sup>109</sup> 《大唐西域记》云：“贤劫千佛坐之而入金刚定，故曰金刚座焉。”

人用之做成的兵器无坚不摧，跟非天作战时，不用则已，一用就能摧毁对方的一切兵器，而不为一切兵器所毁。二、是仙人不可思议的发愿力所致。大家知道，中阴法门里说<sup>110</sup>，中阴身在云游各方时，除了不能穿行母胎与金刚座，山河大地乃至器世间万物皆能穿行无碍。究其原因，不能穿行母胎，是因众生的业力所系，一经入胎就无法出去；不能穿行金刚座，则与仙人的发愿力有关。

或许有人问：“既然金刚座不被劫坏，那它会不会变成常法？”不会。此处所说的意思，并不是它永远不毁坏，只不过是时间长久，或许数劫中不坏，而不是说一直常有。如果是常有，它最初就不可能由因缘而成，最终也将永远存留于世。当然，金刚座的坚固，确实超过世间其他的坚硬物体，不会几百年、几千年就毁坏了。像现在水泥建的经堂，只能保证五十年、一百年，任何施工队都不敢承诺两百年不坏。并且，许多材料很不牢固，只要遇到地水火风的违缘，马上可以摧毁。

而印度金刚座，贤劫千佛都要在那里成就。千佛中的前四尊（包括释迦牟尼佛），已经在那里成佛了，未来从弥勒佛开始，还有九百九十六尊佛也将在那里成佛。法王在金刚座造的《愿海精髓》中发愿道：“玛喻南珍格嘉格杰哲，央德温仓嘉沃策敦才，达德雅庄

---

<sup>110</sup> 中阴法门云：“嗟，善男子！所谓‘具足无碍之力’，是谓汝身之功德。而今汝已消尽质碍之身，故可任意穿越山河大地、房屋木石、岩壁洞穴。汝今已完备此种无碍穿行之力，唯除母胎、金刚座无法穿行而过，除此之外，穿山越洞之力汝亦任运具足。此乃进入转世中阴之征兆。”

涅内巧德杰，拉钦春利贝沃特托效<sup>111</sup>。”意即未来九百九十六尊佛来此刹土成佛时，愿我变成他们的侍者，广弘他们的伟大事业。所以我们每天发愿时，也应发愿将来在那里成佛，即使以后得了圣者果位，也要发愿在其他佛面前闻法，做他们的侍者。

在印度金刚座，藏地尤其是宁玛派的高僧大德，每年12月会举办一个隆重的祈愿大法会。你们以后去印度的话，千万别忘了朝拜金刚座。个别人以前也去过，回来后就给我带菩提树叶，一个人还说：“这叶子是从那边偷来的，供养给您！”因为印度政府规定：菩提树叶受保护，不能随便摘采<sup>112</sup>——不知他是怎么“偷”来的？有时候好多人在下面等一天，尤其是秋天，风一吹过，大家就在树底下抢落叶。

这棵菩提树非常大，枝繁叶茂，但并非当年佛陀成道时的那棵。据历史记载，菩提树曾几次被毁：

1、阿育王尚未信佛时，信受外道毁佛遗迹，派人砍伐此树，令婆罗门焚烧用以祭天。谁知烧到半途，出现了奇迹——烈火中突然出生两棵菩提树，树叶茂盛青绿。阿育王目睹奇事，深自悔过，当即用牛奶灌溉菩提树根。第二天，菩提树竟完好如初。此后阿育王常亲自供养，乐而忘归。

2、阿育王的王妃素来信仰外道，问大臣阿育王

---

<sup>111</sup> 汉译：未来导师九百九十六，于此刹中示现成佛时，恒时随行愿成胜弟子，愿获广弘事业威猛力。

<sup>112</sup> 考虑到菩提树在佛教中的神圣地位，印度政府对其进行了最严密的安全保护措施，包括设置围栏隔离、任何人不得采摘树叶，砍折树枝再到别处种植更是被严格禁止。菩提伽耶所在的官员表示，菩提树上一次被砍伐至少在30年前，当时是在宗教界人士以及植物专家的监督下进行修剪的，主要目的是通过修剪阻止其不正常生长。

天天去哪里，大臣据实以告。王妃迁怒于菩提树，就派人半夜砍了树。第二天阿育王去，见到树被伐，内心非常悲伤，又再祈请，以牛奶灌溉，不日又长回原状。

3、后来有个国王，也破坏佛法，砍掉菩提树，一直掘到见泉水。阿育王的后裔又用牛奶浇灌，经过一晚，树又复生。

至于今日我们看到的菩提树，是阿育王的女儿（也有说妹妹，即僧伽密多比丘尼）在原树上分了一枝，移植到斯里兰卡。长成之后，正逢印度被回教侵犯，毁坏了原先的菩提树，他们又从斯里兰卡的树上取下树枝，于印度金刚座种植成活，直到今天。菩提树虽然饱经沧桑，但它的“血脉”仍不断生长。这棵菩提树，经论中讲了它的许多功德，比如见到后生起菩提心，接触后生起大慈大悲，等等数不胜数。

总之，这里主要介绍的是，印度金刚座是地界中土，因为千佛在那里成佛。同时，以金刚座为主印度圣地的所有城市，如《毗奈耶经》中提到的鹿野苑、广严城、王舍城等，也被称为地界中土。从这个角度而言，藏地、汉地全是边地。

## （二）佛法中土：

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

当然，这个问题有各种说法：有人认为《无量寿经》的所在地是佛法中土；有人说凡有寺院就叫佛法存在……但实际上，真正的佛教是闻思修行，光凭一部经典就说是佛法中土，恐怕无法成立。假设一个城

市里谁都不信佛，即使信也是表面上的，但那里有几本《无量寿经》，这算不算是佛法中土呢？我觉得很困难。只有教法、证法兴盛不衰，才是佛法中土，而无有此二者的地方，只能是边地。

拿印度来讲，自佛陀出世以来，直到佛法住世期间，它既是地界中土也是佛法中土，因为那里是佛陀成道之地，也是佛教存在之地。但是，在华智仁波切住世的年代（1808—1889年），印度金刚座被外道所占，佛教似乎销声匿迹，几乎变成了边地，不再是佛法中土。

以前我们去印度时，当地人说50年前佛教的确被回教毁坏，金刚座被英国占据50年之久，才交还印度政府。虽然这种说法在可靠的历史中没有看到，但印度曾被回教占领，倒是事实。根登群佩在《游国记》里说，有位居士叫达玛巴拉，他冒着生命危险，保护金刚座周围的佛殿、佛像、佛塔，包括菩提大塔，逃过一劫，同时也苦心维护鹿野苑等圣迹。回教毁灭了印度整个佛教，当时佛教的受迫害程度，鹿野苑佛教博物馆里面目全非、残缺不全的佛像，都足以见证。

回教军队在印度灭佛的严重，堪比藏地、汉地的文化大革命。“文革”期间，佛教遭受的毁坏触目惊心，现在有些人说那时如何好，其实到底好不好，老人们应该心里有数。像藏地，几千座寺院基本消失了，佛像扔到河里，经书统统烧毁，包括在我家乡，出家人全部还俗了，寺院的经堂也烧了，僧人的寮房只剩下残垣断壁，此外什么都没有。那时我还很小，天天趁放牦牛的机会，用手或锄头去那些墙根下挖，偶尔

能挖到一些残缺的佛像、佛经。记得有次我挖到一张唐卡，心里高兴极了，老远就放声大叫：“我找到佛像了！我找到佛像了！”兴奋地拿回家——结果被家人打了一顿。他们说：“形势这么严重，你还敢这样大喊，不怕被邻居听到了！”他们特别害怕出事，把我教训得很厉害。

那时的印度也是这样，由于回教的摧残，佛教几乎隐没了。如今佛教之所以如此兴盛，无不归功于藏地大德的入驻。这些大德五几年时流亡印度，在那里建寺院、培养僧才，专心弘扬佛法，兴盛了那里的大乘佛教。所以，印度自己也承认：是藏传佛教为他们国土增添了辉煌。同时，斯里兰卡、缅甸的极少数比丘，也到那里弘扬小乘。而印度本土的原始佛教，基本没剩下什么，现在更多的是回教等其他宗教。有了太多宗教，争斗也就在所难免，在那里，宗教之间的冲突异常激烈，故而，印度常有报道：“这个殿堂被烧毁了”、“那派教徒与这派教徒混战了”……总之，印度本土信佛的人不多，在金刚座、鹿野苑烧香礼拜的，大多不是当地人，你们去朝拜过的就看得出来。所以，藏地大德们的施主，很少是印度人，而供养往往来自台湾和美国。

以上讲了印度是否为佛法中土。下面开始通过历史分析雪域高原——藏地，以令我们了解藏地佛法的兴衰历程。

对于藏地的历史，可能有些人不一定重视，但我认为，还是应该了解一些。现在很多对藏民族佛教和历史的介绍，里面掺杂着种种因素，我们虽不参与这

些，但最关键的是，作为一个佛教徒，理应关心佛教历史。像我，虽说生长在藏地雪域，但非常重视汉地佛教，时常翻阅净土宗、禅宗、天台宗的历史。甚至我去一些地方，也会对当地寺院的住持询问半天：“这寺院最初是哪位大德建的？至今已有多少年了？……”一一都想了解。通过别人的历史和经历，对自己有非常大的利益，能发现许多值得学习的地方。同样，对于藏地雪域，你们也应当有所了解，并好好分析它是边地还是中土。

藏地雪域这片土地，在往昔佛陀出世时期，人类寥寥无几。佛曾于经典中授记：“红面罗刹之地，未来湖泊渐渐消退，有人类产生之后，佛法将在那里弘扬。”不过，当时藏地几乎没有人类，佛教也未得以弘扬开来，故被普遍称为“边鄙藏土”，这种说法在《阿底峡尊者传》、《莲花生大士传记》中随处可见。因此，那时的藏土还是边地。

后来，猕猴禅师和罗刹女交配之后，藏地人类开始逐渐繁衍。（当然，这段历史有种种说法，但今天不是历史课，所以我不广说。本来，我对历史的研究还是有一套，因为读师范时我的专业是藏文，天天读藏族的历史，尤其在藏地人类方面，还是翻阅了许许多多资料，了解得比较多一点，那时也很关心这些。但人就是这样，随着年龄的增大，年轻时对历史、因明、诗学有兴趣，现在却想多了解修行。不管怎样，大概知道一些人类历史还是有必要。现在许多介绍雪域的光碟、书籍，讲得比较多，但有时讲得太过分。有些学者和记者不懂佛教的神秘，遇到一点甚深道理，就用自己的语气来改造，致使原本的真实性都扭曲了。我们有时看电视、看光碟，总有种不真实的感觉，这是佛教徒看非佛教

徒写的历史所感觉到的那种“不合理”。)有了人类以后,许多圣者化身的国王、大臣纷纷应世,在藏地高原弘扬佛法、度化众生。

藏地的漫长历史如果一一翻阅,就会发现,它跟其他地方的历史演变大不相同,政治、军事、科技、文化等虽大同小异,但在利益众生和弘扬佛法方面,还是相差比较大,并不是像现在有人演的那样——国王松赞干布杀牦牛。从历史上看,历代这些国王对佛法的贡献极大,不说其他,单就弘扬佛法而言,我们真的非常感激。

关于藏地最初的国王,种种说法不尽相同,但一般而言,首先是天赤七王、上丁二王、地上勒六王、地德八王、赞王五代,赞王五代中最后一位叫拉托托日年赞,即第二十八代藏王。据有关历史记载,拉托托日年赞是普贤菩萨的化身,他在位期间,《百拜忏悔经》和神塔小像印模<sup>113</sup>从天而降,落到王宫顶上,这标志着正法的开端。

不过,许多藏文史籍在记载这段历史时,有一定的差异。比如,《红史》等藏文史书说:在王宫之顶层,沿着阳光而降下了三宝所依,国王和大臣很惊讶,打开后没人懂得此为何物,这时空中传来一个美妙的声音:“你们现在暂时不懂,但只要以清净心好好供奉,再过五个朝代,自会有人懂得它的含义。”这样授记以后,国王把它当作圣妙的神秘物来对待,并虔诚供养。

---

<sup>113</sup> 印模:刻有小佛塔或小佛像的模板。

而敦珠法王《藏密佛教史》等史书中说<sup>114</sup>：神秘物降于王宫上，是苯波教的说法，不符合实际。历史的真相是，当时印度来了两位班智达和一位译师，将《宝篋经》、《六字真言》、金塔等亲手交给藏王，并嘱托道：“再过五代之后，将有懂得此物的人出世。”——尽管说法不同，但不管怎样，藏地公认拉托托日年赞时代是佛教的开端，那时王宫中出现了三宝所依<sup>115</sup>。

拉托托日年赞的年代，大致是汉地东晋时期，然而也有一些分歧：觉囊派的多罗那他，在《印度佛教史》<sup>116</sup>中说，拉托托日年赞与世亲论师同一时代；根登群佩在《白史》中说，世亲论师的弟子陈那，与松赞干布<sup>117</sup>同时。若是这样，差距就比较悬殊了。藏地其他史籍中也有不同说法，但无论如何，肯定是在唐朝以前。

拉托托日年赞是藏地非常了不起的国王，他 13 岁继承王位，60 岁得到三宝所依。后对玄秘神物恭敬供养，依靠三宝加持而返老还童，变成 16 岁童子身，又住世了 60 年，因此活到 120 岁。

---

<sup>114</sup> 如《青史》也记载：“伦巴班智达说：由于当时苯波（苯教徒）意乐天空，遂说为从天而降，实际是由班智达洛生措（慧心护）及译师里梯生（李提斯）将这些法典带到西藏的。藏王不识经文，复不知其义，因此班智达和译师也回印度。这些说法比较为正。”

<sup>115</sup> 拉托托日年赞的王宫，至今在拉萨一带仍有遗址。

<sup>116</sup> 《印度佛教史》：印度佛教史籍。藏传佛教觉囊派学者多罗那他（又名庆喜藏）著于 1608 年。全书以王朝的更迭为经，以佛教著名大师的传承为纬，记述自释迦牟尼去世后，直到印度波罗、斯那两王朝覆灭时，佛教在印度流传及盛衰演变情况。

<sup>117</sup> 拉托托日年赞，是公元 4 世纪的人；松赞干布，是公元 7 世纪的人。

过了五个朝代后，大悲圣尊观音菩萨化现的国王松赞干布应世。他住世期间，有两位极了不起的大臣，其中之一是圜弥桑布扎（另一位是嘎<sub>尔</sub>东赞）。圜弥桑布扎13岁被派往印度求学，与他同去的很多青年，到了尼泊尔时，因难以适应当地气候，先后死的死、逃的逃，最后只剩下圜弥桑布扎一人。他前往印度依止了“第一班智达”天明狮子上师，专心学习因明及梵文。学成返回藏地后，遵照松赞干布的意愿，对梵文字母作取舍，创立了前所未有的藏文<sup>118</sup>，结束了藏地无有文字的历史。因此，圜弥桑布扎被称为“藏文创造者”，有历史说，他是文殊菩萨的化现。

（现在藏地许多年轻人，由于教育的原因，不认识释迦牟尼佛、文殊菩萨、观音菩萨，却信仰圜弥桑布扎，知道他的《文法三十颂》等，甚至在很多老师和知识分子的心目中，圜弥桑布扎就是释迦牟尼佛。前段时间，有人说学校不能挂佛像，原因是小孩从小不能有信仰，但很多老师认为，圜弥桑布扎的像可以挂。对此，双方展开了激烈辩论——有些领导说：“这不行，因为圜弥桑布扎是佛菩萨。”下面的人则反驳：“那孔子和孟子的像也不能挂，他们也是佛菩萨的化现。”大家说来说去，最终的结果是：圜弥桑布扎的像可以挂，孔子、孟子的像也可以挂。

如今，很多年轻人把圜弥桑布扎的像戴在脖子上，有些中学、大学的老师则挂在床头，平时点香供养，就像南方人信观音一样。的确，若不是他开创文字，藏人永远无法摆脱文盲的命运。）

圜弥桑布扎到印度去，历经了千辛万苦，终不负

---

<sup>118</sup> 他以梵文50个根本字母为样本，结合藏语言特点，创制了藏文30个根本字母；从梵文的16个元音中，造出4个藏文元音字母。还从梵文34个子音字中，去掉了5个反体字、5个重叠字；又在元音中补充了元音啊字，补充了梵语迦、洽、稼、夏、啥、阿（音译）等6个字，制定出4个母音字及30个子音字的藏文。

众望，使藏地没有文字的历史得以告终。他从印度回来后，在国王面前自豪地唱道：“您，像太阳一般的国王，大臣如繁星般众多，但像我这样贡献极大的，却独一无二……”国王也由衷地感谢他。他不但创立了文字，还从印度求得佛法，国王都在他面前恭听。当时他翻译了二十一种观自在经续，如《十一面观音经》、《妙法莲华经》、《白莲花经》、《千手千眼陀罗尼续》等，并将拉托托日年赞时代的玄秘神物<sup>119</sup>——《宝篋经》、《六字真言》等翻译成藏语。

后来，国王依靠大显神变，及大臣嘎<sub>尔</sub>东赞（金刚手菩萨化身）随机应变的护国策略，迎娶了汉地唐朝的文成公主、尼泊尔的赤尊公主为王妃。在聘婚的过程中，嘎<sub>尔</sub>东赞遇到了汉地唐太宗<sup>120</sup>和尼泊尔王室的诸般为难，但他的点子很多，依靠无比的智慧，使所有难题迎刃而解。因为做事能干，国王非常重用他，当时国内军事、经济、国防等都离不开他的协助。因此，在佛法方面，固弥桑布扎的功德最大；而世间法方面，嘎<sub>尔</sub>东赞首屈一指、无人能及。

他迎娶的两位公主，都是度母的化身：一位是忿怒度母（赤尊公主），一位是寂静度母（文成公主）。与此同时，也将堪为吾等本师代表的两尊释迦牟尼佛像

---

<sup>119</sup> 玄秘神物：在第二十八代藏王拉托托日年赞时，有物从天降，内有《宝篋经》、《六字真言》、《诸佛菩萨名称经》和一座金塔，人无识者，因名之为玄秘神物。

<sup>120</sup> 相传唐太宗曾经“五难婚使”。五件难事之一，就是要使者认出百匹母马与百匹驹马的母子关系。据说嘎<sub>尔</sub>东赞运用藏人丰富的牧畜经验，将母马与驹马分别圈起来，并暂时断绝驹马的饮水和草料，过了一两天之后，把母马与驹马同时放出马厩，顿时出现了母觅子、子寻母、母子偎倚一起的动人景象。嘎<sub>尔</sub>东赞就这样地一一解决了五个难题，唐太宗十分高兴，允许他迎娶文成公主入藏。

<sup>121</sup> 等许多三宝所依，迎请到了藏地。（本来，“觉沃佛”是汉地皇宫里的三宝所依。但嘎<sub>尔</sub>东赞极其聪明，甚至有说法是：他知道文成公主虔信三宝，之所以迎娶公主，就是想得那尊佛像。）

当时，高僧大德（另说是文成公主）观察地形了知：整个藏地状似仰卧的魔女，她胸口处有一个大湖，若不填上，佛法将来必受种种影响，但若要填湖，必须由白山羊背土。这山羊据说也是菩萨的化现，嘎<sub>尔</sub>东赞牵其从远处背土，一路上经过了许多地方。在我家乡炉霍，就有嘎<sub>尔</sub>东赞过夜之处，他牵山羊饮过的泉水，如今成了神泉——喝了即可不生病，生病了也可马上恢复，有时还能治愈癌症。（母亲说，在我很小很小的时候，有次病得很厉害，又没钱看病，为了救我的命，母亲连夜赶路，好几天才到那里，让我喝那个水，病果然好了。所以，每当我路过炉霍看到那口泉，都会感激地想：“我的生命，是靠它得以延续至今。”）嘎<sub>尔</sub>东赞的足迹哪里都是，包括塔公、鸡足山等，有许多加持过的地方，为后人留下了不可磨灭的历史象征。

白山羊背土填湖之后，在上面修建了大昭寺，镇住魔女的胸口；同时还在魔女的四肢上，分别建了镇节寺<sup>122</sup>和镇肢寺<sup>123</sup>等八座寺院。由于这些寺院切中要点，使魔女不能站起来，故佛法可于藏地永存不灭。

---

<sup>121</sup> 赤尊公主带的是佛陀8岁等身像，今在拉萨小昭寺中供奉；文成公主带的是佛陀12岁等身像，又称为“觉沃佛”，在拉萨大昭寺供奉。而印度菩提伽耶，佛陀成道菩提树下金刚座处的正觉大塔内，供奉着佛陀35岁等身像。世上只有这三尊释迦牟尼佛等身像。这三尊像是佛陀在世时，按照佛本人形象塑造，并由佛亲自开光加持，见此像与亲见佛陀没有区别。

<sup>122</sup> 镇肢寺：西藏地形为魔女仰卧状，松赞干布时建四座寺庙，以镇压魔女肩部和臀部。即运如昌珠寺、也如藏章寺、布如噶采寺、如拉准巴江寺。

<sup>123</sup> 镇节寺：西藏地形为魔女仰卧状，松赞干布时建四座寺庙，以镇压魔女肘部和膝盖。即工布布楚寺、洛札孔迁寺、绛真格杰寺、绛札冻则寺。

后来国王又建了大大小小、数量可观的寺院，自此正式开创了正法的轨道。

我经常想：缘起真的不可思议！高僧大德的慧眼也不可思议！并非我是藏族人才这样赞叹，而是事实证明了一切。虽然经过多年的风风雨雨，但藏地佛法始终历劫不衰，僧人们的闻思修行、老百姓内心的虔诚、寺院的宗教生活、藏区的全民信教，乃至藏传佛法为全世界带来的巨大利益，都足以印证当时观察的准确性。

不仅如此，那时修的许多建筑也非同小可，尤其是布达拉宫，实在很奇妙。现在我们修的东西，几十年就不行了，就算钢筋水泥也没用，而古人用土石垒成的那么高的建筑，不仅宏伟壮观，而且始终不曾倾斜、毁坏，不可谓不是奇迹。相比之下，我们在这里修个房子，木匠信誓旦旦说没问题，但再过两年还是会成危房，住在里面都怕被压死，开春后又要翻修。所以，诸佛菩萨的发愿、加持不可思议，这方面要值得深思。

总之，在国王松赞干布时期，藏地有了佛像和寺院，但是没有出家人。尽管那时的佛法比拉托托日年赞时代兴盛，但高僧大德讲经说法、人们行持善法的气氛还不浓厚。

又过了五个朝代，是天子赤松德赞执政，这一时期，与汉地唐朝基本相同。虽然从时间而言，二者并

不同时<sup>124</sup>，但从佛教兴盛的角度看，可以说不相上下。在唐朝，好多皇帝都信佛，因此，相当一部分百姓受其影响，对佛教也有虔诚的信心，这段历史很值得随喜。同样，在藏地，佛教最兴盛的年代，就是国王赤松德赞时期。

当时，国王派人到印度迎请了三地无与伦比的密咒大持明者——邬金莲花生大士等 108 位班智达入藏。（那时候国与国之间还没开放，通讯、交通也不方便，此举算是国际性的大交流了。若换成别的国家，很难从印度迎请这么多智者，所以，用现在话来说，赤松德赞在文化交流方面，很有开放的眼光。）

并建造了藏地第一座寺院<sup>125</sup>——桑耶不变自成大殿，以作为身所依，就像汉地的洛阳白马寺一样。（桑耶寺的壁画很特殊，栩栩如生地描绘了莲花生大士、菩提萨埵入藏的过程，及国王赤松德赞如何弘法、执政等经历。它以汉地、印度、藏地三种不同风格建造而成，此过程在《莲花生大士传记》中有记载。去过桑耶寺的人都知道，它的规模不是很大，但加持与历史意义却非比寻常。法王如意宝也曾于此回忆前世，昔日在莲师座下为降魔金刚的情景历历再现<sup>126</sup>。）

又教授贝若扎那等 108 位大译师翻译风格，译出了印度圣地十分兴盛的经典、续部、论典为主的语所

---

<sup>124</sup> 松赞干布时期与唐朝同时。

<sup>125</sup> 指佛、法、僧三宝俱全的寺院。

<sup>126</sup> 《法王晋美彭措传》中云：在拉萨期间，桑耶寺住持诚恳地邀请法王光临其寺讲经说法。法王应邀来到了这座著名寺院……在为该寺诸僧众传授法要之时，昔日君臣二十五尊等在这里聚集一堂，于莲师座下聆听甚深秘密心滴等妙法的场面历历再现。法王猛厉祈祷莲花生大士说：“昔日，您在这里为宛如群星般的弟众传授甚深法要，对空行母益西措嘉、降魔金刚我等是多么的慈爱；可如今您在清净刹土，只留下我在这充满五浊的世间中救度刚强难化的众生，祈愿您加持我和一切众生。”接着又怀着无限伤感的心情说：“一切有为法都是无常的，往昔莲师为我们众弟子传密法时，桑耶寺是何等的辉煌壮观，可是如今已面目皆非了。”

依。后来阿底峡尊者来藏地时，都赞叹道：“藏地有这么多经续，连我们印度也比不上。”的确，当时的译经场面空前绝后，《大藏经》的经典全部译出来了，论著也译出相当一部分。同时，君臣经再三商量决定：《大藏经》论著 218 函中，因担心有假，故不准放藏人的著作。（这与汉文《大藏经》有所不同。）也就是说，在藏文《大藏经》中，经典是佛亲口所宣，论著全是印度智者解释佛密意的教典。要知道，印度对造论要求极严，只有真正的智者才有资格。所以，当时译经工程虽说很辛苦，但对佛教与众生的利益不可思议。

还有，为了测试藏人的根基能否守出家戒，国王特命贝若扎那等七人出家观察，史称“预试七人<sup>127</sup>”，结果——“试验成功啦！”于是开始建立意所依的僧团。自此，佛教宛若太阳升起般繁荣昌盛。

迄今为止，尽管藏地佛教几经沉浮，经历了魔王朗达玛灭佛、乃至更为严峻的考验，但如来的教法和证法可以说经久未衰、方兴未艾。所以，藏地称得上是名副其实的佛法中土。

有些道友虽没有转生藏地，但来藏地求学，也跟生于藏地没什么差别；或者，原本你家里不信佛教，后来你信佛后常去寺院，也可以算是转生中土——环境圆满。否则，如果说家里不信佛教、排斥佛法就是边地，大多数人可能都不具足十圆满了。

有些人虽然出家多年，却始终瞒着家人，一旦被发现，家人甚至写信给有关部门，举报他是个“坏人”。

---

<sup>127</sup> 预试七人：巴·色朗、巴·赤协、贝若扎那、杰瓦却阳、款·鲁益旺波、马·仁钦却、藏勒竹。藏传佛教史籍中，对预试七人名字的不同说法颇多。

有时候看，这些家人很悲哀，自己不信佛，还通过各种方式毁坏儿女，毁坏一些佛教团体。今天我看到某位道友的家人写的信，寄到有些部门里去了——这种人真的很可怜，但也没办法，因为他们为业力所缚，身不由己。

综上所述，大家应当反复观察，自己到底是居于边地还是中土。要知道，永远住在佛法兴盛的地方很重要。有些人虽然暂时出了家、受了居士戒，但以家庭环境、文化背景的影响，在种种违缘潜移默化的侵染下，很可能慢慢变成非佛教徒。因此，我们务必要选择好环境和道友，这一点十分关键。学院有些人经常请假回去，虽然这也无可厚非，但我非常担心你回去以后，永远回不来了。因为你居住的地方全是不信佛教、甚至毁谤佛教的，再加上自己修行的定力很差，虽然以三宝加持生起了出离心，但这种善念只是暂时的，很容易被“乌云”遮住。我们这里生活虽说苦一点，有时身体也不太好，但毕竟是佛法兴盛的地方，如果你没有特别重要的事情，呆的时间应该越长越好！

## 第十八节课

### 思考题

1. 什么叫做根德圆满？诸根不全之人对修法有何影响？请一一说明。
2. “业际颠倒”主要是指什么？间接可引申为什么意思？要想不成为业际颠倒者，在实际行动中应注意些什么？你是怎么做的？
3. 怎样才能对如来教法生起不退转信心？通过闻思修行，你在这方面有哪些转变？

我们学《前行》一定要修。讲“人身难得”时，对每个引导文应再三思维，之后真正体会到：人身极其难得，尤其是修习佛法的人身，更可谓寥若晨星，自己如今遇到佛法和上师，懂得取舍的道理，现在不修的话，死后堕入恶趣或转生天界，就根本没有这样的机会了……生活中要常常这样想。

以前宁玛派、噶举派、噶当派的许多大德，对人身难得的修法非常重视，始终把它当作长期的修行内容，以此修法，最终圆寂时示现了种种成就相。大家如今也需要加行的基础，从开头到现在，我反反复复说过许多次，但今后还要不断地说，只有说得多了，你们才有一些印象。

上师如意宝在世时，基本每年都要讲《前行》，以至于当年跟随上师的老弟子，对佛法的定解、信心，

现在的修行人望尘莫及。学院如今有很多年轻人，有些没见过上师如意宝，有些虽然见过，却在他老人家身边呆的时间很少，平时跟他们聊天、接触可以看出，他们对佛法的诚挚心还是有差别。原因是什么呢？主要是过去上师特别强调加行，很多弟子在这方面下了一定功夫、花了一定时间，最后修行上取得相当的把握。

要知道，高深莫测的修行境界，不可能平白无故就产生，尤其是末法时代的众生，不说无始以来，仅仅是这一辈子，从小到大就造了许许多多恶业，对贪嗔痴等五毒烦恼熏习得太久，若只是偶尔想想佛法的内容，得一点上师加持、佛法开示，就希望一反常态，以前的习气立即断掉，这很困难。凡夫人心态的改变要一步一步来，不能一下子立竿见影，除了极个别印藏汉的大成就者，因前世的善根非常深厚，遇到有缘上师稍加指点，当下即可开悟见性外，通常而言，大多数人还是要下一番功夫。因此，每个道友无论在家还是出家，修行上必须增加力度，要勇猛精进，时间上也是越长越好，在正规的佛学院或佛教团体中呆得久一点，否则，只学几天几个月就想改头换面，肯定难于上青天。

你们有缘修学《前行》，应当值得非常欢喜。就我而言，每次要讲这部法，都特别高兴。此法确实特别殊胜，而且是传承上师的教言，虽然我修得不好，但对它信心极大，这不是口头上说，而是把上半生的时间、精力都用在上面了。现在也有很多人对希求解脱兴致勃勃，你们依靠这样的法，哪怕得到少许利

益，我付出一切也心甘情愿。

希望道友们的发愿，有生之年尽量地闻思修行，这样对众生有利，对你个人也有利。作为修行人，就是要调伏相续、帮助众生，我前两天也发了这个愿：在今生乃至生生世世，以闻思修行来度过，调伏自相续，以佛法饶益众生。除此之外，作为凡夫人，虽然遇到好吃的也会欢喜，得一件漂亮衣服也会高兴，但并不是永远的目标，这些就像是孩童的游戏，再过几十年看，全是假的。现在人对钱财、地位特别耽著，但几十年后回顾一生就会发现，确实没有什么实质。其实人生要有一种目标，假如每天除了吃喝玩乐，其他什么都不管，就跟旁生没有差别了。

因此，对于加行，大家一定要时时串习。现在虽然零下20多度，但也不算太冷——上师如意宝曾求学过的石渠，比这里冷多了，我有一次去那里，当时还是夏天，感觉都寒风刺骨。在学院，我几乎没有这种感觉，即使有，也是初来求法的那段日子。那个时候的闻法条件，比你们现在的条件差多了。每天早上七八点钟，我都在院子里辅导，大家坐在冰冻三尺的地上，个个穿得很单薄。我的院子只是一块平地，没有什么垫子，大家都坐在地上学习，到了十点钟左右，太阳才出来。接着又讲第二节课、第三节课……一上午都是这样。

平时吃饭也很简单。拿我来说，五六点钟起床后，吃点糌粑，烧壶茶，把暖瓶灌得满满的，一天就不用生火了。到了中午，再吃点糌粑，喝一半瓶里的水。下午一两点钟，上师如意宝传法，多年保持不变——

现在每每回想，心里都很空，那样的时光一去不复返了。上师下了课以后，有时跟弟子开玩笑，我就在上师身边呆很长时间，有时我回去辅导，下午再讲一些课。到了晚上，把瓶里的另一半水喝光。所以，我每天通常只烧一次水，这种生活对修行确实很好。学院有些道友，生活上也比较困难，但这对修行帮助很大。否则，条件特别好的话，不管住在城市里还是山上，对修行都会有影响。

我们现在这种学习机会，只是偶尔的，能否长期很难说。所以，对上师如意宝的许多教言，大家务必要认真对待，对佛法也要生欢喜心，天气冷一点、生一点病、家人说这说那，没必要特别去管，心要全部用在佛法上。只有清净、平静的心，才能对佛法全盘接受，就像镜子擦得纤尘不染，影像才会一点不漏地显现，不然，镜子上沾满油渍污腻，什么也显不出来。因而，你们听受甚深佛法，必须以信心、恭敬心专注谛听，时间也是越长越好，别认为学一年就够了，假如对闻法得过且过，对吃穿却要求很高，就纯粹成了世间人，不是求解脱的修行人。

顺便讲这些，也许跟法义无关，可还是要提醒大家：冬天虽然寒冷，却不要退失信心，对佛法的信心要稳固，否则得不到真实法义。只有得到法义，这辈子才不会退转，不然，表面上学得再多、闻思得再久，心若没有调化过来，就算暂时跟佛教徒一起生活，但过段时间遇到违缘，还是会激流勇“退”的。

己三、根德圆满：

学佛法要诸根具足，这里的“诸根”不包括意根，主要是眼、耳、鼻、舌、身五种有色根。五根中任何一根不具足，也不能成为出家持戒的法器。出过家的人知道，释迦牟尼佛曾规定，出家必须要诸根齐全，否则，没有资格加入僧团。之所以如此限定，一方面是为避免招致外道、非佛教徒讥毁，令人对佛教不起信心，另一方面，也是其本身无法圆满地接受佛法。所以，不摄受这些残疾人，并非是佛陀不慈悲。其实考公务员也是如此，要一一观察智慧及不及格、面试过不过关、体检有没有问题，假如你眼睛不行、耳朵不行，则很难被录取。（鼻根和舌根好像不怎么用检查，这方面得病的相对较少，医学仪器的检测能力也不太发达。）

具体而言，

#### （一）眼根不具足

如果眼根不具足，则无法亲见上师、佛像、佛经、论典等。盲人真的很可怜，现在国家虽然想办法为他们找出路，办些按摩学校，以令其有一技之长，但仍有许多困难和不便。他们连白天还是晚上都不知道，亲人还是仇人看不见，白色和红色也分不清，且不说闻思修行，即便是基本生活也不能自理。

#### （二）耳根不具足

如果是耳聋之人，则无法听受传承上师的教言、窍诀，闻思修中的“闻”与自己无缘，不要说有意义的佛号等声音，甚至世间的唱歌、说话也听不见。就算是聪明一点的聋子，懂得看口型辨别发音，仍和正常人有很大差距。记得小时候，我家旁边住了一位老喇嘛，他年纪大了，耳朵不好使，不过有时会读唇语，

我总喜欢故意逗他：“你好不好？”他回答：“好。”为了看他能不能反应过来，我大声地喊：“我要杀你。”他点头说：“好好好。”——我小时候很坏的！所以，如果转生为聋子，恐怕没办法学习佛法。

### （三）身根不具足

倘若身根不具足，像卧床不起的植物人或瘫痪者，身肢麻木，对各种刺激无反应，大脑也丧失了意识活动，只能维持心跳和呼吸，则不可能听闻、思维佛法。

2005年，美国发生了一件备受广泛瞩目的事情：女植物人泰里多年处于脑死亡状态，长期依靠进食管维持生命。她丈夫向法院提出诉讼，要求停止给妻子进食，对其实施安乐死，但她父母坚决反对。从此，双方开始了一场旷日持久的官司。泰里的进食管曾两度被拔除，随后又被恢复。关于她的生死权问题，国际上多次引发了激烈争论。后来泰里第三次被拔除进食管，她双亲提出上诉，结果法院做出裁决，拒绝为她插上进食管以维持生命。美国总统布什签署了国会通过的法案，要求联邦法院重审此案，但联邦法庭拒绝了 this 诉请。最终，在进食管被拔除 13 天后，泰里停止呼吸而死亡。（根据医学经验，一般人不进食只能生存 7 天，她却活了 13 天。）当时，有些基督徒等宗教人士认为，不管怎样，她毕竟是一个生命，有自由生存的权利。但有部分不信宗教的人觉得，最好让她早点死去，以免拖累家庭。

所以，我们平时应当发愿：临死前不要变成这样的植物人，否则，不但给家人朋友添麻烦，自己也是

生不如死，到那时，可能对三宝起信心的念头也生不起来。

当然，成为植物人或瘫痪的因素有很多，有些是某些疾病引发，有些是车祸、地震等意外事故所致。例如，在汶川大地震中，有些人被断壁压伤，半身丧失了知觉；我认识一个藏族人，前不久发生车祸，脊柱受损而下半身瘫痪，但上半身跟正常人一模一样，反应、思维相当敏捷。

现在有些人偶尔生个病，就觉得特别痛苦，其实你能看、能听、能活动，想到哪里、想做什么都自由自在，有什么好抱怨的？若把那些病痛观到自己身上，就会觉得自己一点也不苦，否则，你若眼睛看不见了，肯定会感到双目失明之前的生活多美好；身体瘫痪了的话，就会知道没有瘫痪时有多快乐。

#### （四）鼻根、（五）舌根不具足

如今的人们，对视觉、听觉的研究相当深入，然而对味觉、嗅觉的探索，尚处于“学步阶段”。近年来，千奇百怪的嗅觉病、味觉病在世界各地出现，患者人数也在急剧增加，令人不得不把这方面的研究提到日程上来。比如，英国有名大学生患了“失味症”，在他嘴里，无法分清盐水和清水味道有什么不同，红烧排骨竟然和烂土豆无异。另有一名美国人得了“味觉紊乱症”：苹果在他口中变为类似米饭的滋味，而喝起新鲜牛奶来，却如同喝变质啤酒般难受。

其实，人在品尝美味时，除了依靠味觉外，很大一部分还要靠嗅觉辅助。我们都知道，舌头上的味觉，按《俱舍论》的观点，只有甜、酸、辣、咸、涩、苦

六种，而嗅觉却可分辨几百种气味。所以，失去嗅觉时，吃东西大多分不出是什么味道。

一般而言，现代医学认为，年轻人的嗅觉、味觉比较敏感；到了60岁左右，就有明显减退；尤其是过了80岁，四分之三以上的老年人，丧失了凭味觉和嗅觉辨别食物种类的能力。学院有许多老年人也是这样，年轻时吃什么都很香，而现在牙齿没有了，吃什么似乎都一样，只要是软趴趴的食物，感觉就可以。

假如我们鼻根和舌根坏了，对学习佛法是否有影响呢？应该是有。尽管这跟不具足耳根和眼根不相同，但对于全面掌握、领会佛法，势必会有一些障碍。

如今我们诸根齐全，尽管不是特别聪明，能把好多经论记得清清楚楚，但令人欣慰的是，依靠诸佛菩萨加持，基本上诸根没有大毛病。拥有这样的身体时，一定要精进修行，一方面了知诸根不具的众生很可怜，同时不幸中的万幸，自己现在各方面殊胜、圆满，必须要精进修行正法。

#### 己四、意乐圆满：

所谓意乐圆满，指没有步入业际颠倒之道。真正的业际颠倒，主要是生于猎人、妓女、屠夫等种姓中，从小就搞这个行业。在古印度，种族制度十分严格，种姓划分是按出生而定，如果是国王种姓或商人种姓，子子孙孙都会享受优越的待遇；但若转生为屠夫、妓女等低劣种姓，则祖祖辈辈都要行持下贱之事，业力不可能牵引他往好的方向去，这就叫业际颠倒。

很多地方的市场上，每天都有杀鸡、杀羊、杀猪、

杀牛，那些屠夫实在很可怜。重庆有一个宰鸡的，外号叫“快刀小李”，他动作特别麻利，宰一只鸡收费2元，每天要宰好几十只，生意最好时超过200只。谈起自己的职业，小李和老婆都很自豪：“这个还是可以，只要不怕累，每天能收入一百多块。”还有很多屠宰场的屠夫，一辈子天天杀牛杀羊，我原来放生时也采访过一些，他们说几个人在一个肉联厂中，从早到晚一直不断地用刀砍牦牛脖子，多的时候一天可杀400头牦牛。这样的行为，想想都觉得非常残忍，他们却反而当作一种炫耀的资本。

跟他们相比，我们虽在修法行列中不太精进，修行也不是很成功，但没有天天干这行当，还是挺不错的。有一位我熟悉的出家人，他就说：“尽管我出家很懈怠，非常惭愧，可是没有出家的话，按家乡习俗，我可能杀好多牦牛了。”一般来讲，藏地在家人免不了杀牦牛，就像汉地家里杀鸡宰鱼一样，尤其是不信佛的家庭，这种现象尤为严重。而我们没有转生成这样，以此避免了业际颠倒。

不过，华智仁波切说：“凡是三门违背正法的所作所为，事实上都属于业际颠倒。”这个要求就高了，在座的不是业际颠倒者，可能没有几个。但依我的理解，他的意思应该指身口意唯一造恶、不行任何善法的人，像妓女、屠夫，天天心里产生恶念，口中说的都是恶语，身体做的没有一件善法，这才叫真正的业际颠倒。

通常而言，许多上师在教言中说的“业际颠倒”，指以前出家，后来还俗了，造下百般恶业；或者以前

是虔诚居士，后学外道而不学佛了，放弃一切修行。所以，上师跟弟子们常说：“千万不要变成业际颠倒者啊！”意思就是：你千万不要还俗，不要今天在我面前听受教言，过段时间就统统抛之脑后，到不如法的场合里造种种罪业。

在座的道友依靠上师三宝加持，现在有接受佛法的机缘，是千百万劫行善的果报，你们应像盲人抓住大象尾巴一样，不要随便放手。诚如有首歌中唱道：“不论我分配到哪个岗位，永远不会忘记亲爱的母亲。”同样，不论你身居什么道场、去往哪个地方，宁可舍弃宝贵生命，也不能舍弃珍贵佛法和利他大事，每个人要有这种决心。

要知道，一切都是无常的，今天这么多人欢聚一堂，再过两年以后，或许就各奔东西了。前不久，我看上师如意宝与我们几个在印度金刚座拍的照片，里面好多人都离世了，堪布秋巴、巴诺活佛，还有个老喇嘛，都纷纷圆寂了，我们现在活在人间的，再过几年可能也快了，无常就是这样，不吞没的众生和事物是没有的。但只要你有这种决心，无论到哪里去，都能随时散发出善心、智慧的光芒，驱除周围的无明黑暗，这就是佛法的威力。

大家若想不成为业际颠倒者，就应常在上师三宝前祈祷，哪怕是供一盏灯、点一支香、磕一个头，也祈愿诸佛菩萨时刻加持自己，今生乃至生生世世，行持善法、利益众生，切莫转生为业际颠倒之人。发愿的力量非常非常强，每个人这样调伏内心的话，身体和语言很容易调柔，毕竟身体和语言是心的仆人，只

要跟“董事长”搞好关系了，下面各部门的“项目经理”不在话下。

所以，即便起初没有生于业际颠倒的种姓中，将来也很容易变为业际颠倒之人，故而，我们必须尽心尽力使自相续不违背正法。上师如意宝对此也着重强调：我们依靠上师三宝的加持，暂时有一种善心力，听法时规规矩矩、如理如法，好像比弥勒菩萨还庄严，但外境的诱惑特别强，自心的承受力极其薄弱，种种外缘在面前出现时，很有可能今天穿着出家人衣服，再过几年以后，变成连因果都不承认的在家人，自己生存都成问题。在这个世间上，坏人变好人很快，好人变坏人也很快，即使一个出家人现在非常精进，但他以后会不会变成屠夫、妓女呢？如果没有好好地祈祷、发愿，也很难说。

为了不变成这样，大家必须不能离开修行的团体。倘若你是出家人，就要经常呆在寺院，跟具有清净威仪的僧众在一起，否则，常常远离出家群体，与在家人接触的时间长了，慢慢就会变成在家人；倘若你是在家人，也要经常接触佛教团体，最好跟志同道合的人共同放生、共同闻思、共同修行，不然的话，一旦自己业力现前，在这个过程中掉下去了，那时就像大海捞针一样，谁都救不了你。现在社会非常乱，人们日夜忙忙碌碌的是什么？就是世间琐事，除此之外，真正希求解脱者可谓寥寥无几，如凤毛麟角。因此，在这种环境中，大家一方面不要离开清净的修行团体，另一方面，正如我刚才所说，应当经常祈祷上师三宝。

### 己五、信心圆满：

如果对本该诚信的对境——佛法不起信心，那无论对大力天龙或外道教派是何等虔诚信奉，也不能救度自己脱离轮回和恶趣的痛苦。

记得法王如意宝去马来西亚时，曾在马六甲的噶玛噶举中心，讲过一段殊胜教言：“我毕生中一直认为，佛教中最重要的是智慧、悲心和信心这三者。如若无有信心，则始终不会证悟佛陀的究竟密意；倘若没有智慧，在如今科学技术飞速发展、外道极其猖獗的时代，对层出不穷、错综复杂、名目繁多的外界事物，很难明辨是非、如理取舍；如果没有慈悲心，也就称不上是大乘种性的佛教徒了。这三者相辅相成、缺一不可……”我后来独自一人思维：确实，有佛法修证经验的上师们，表面上只是寥寥数语，却把修行人需要具足的窍诀完全归纳出来了，若不具备此三者而想成就，简直是一种天方夜谭。

尤其是信心，麦彭仁波切讲过：“信心乃为佛法根，信心能增福资粮。”信心是佛法的根本，信心能增上福德资粮，有了信心，才有得菩提的机会。现在很多学问比较高的人，每天刻苦钻研佛教，可最后得出的结论，对自他并无多大意义，这是为什么呢？因为他们缺乏信心。《华严经》中云：“信心微小诸众生，难知菩提微妙法。”信心微小之人，纵然聪明绝顶，日日夜夜绞尽脑汁研究佛教，也难以了知菩提的奥义，唯有凭着信心和精进，才有可能获得解脱利益。

我们这里信心大的居士或出家人，短短的时间中，即可解决终身大事。（现在人认为，终身大事是两个

人成家，而我们指的是解脱。)当然，要想对佛法生起信心，最好的方法莫过于了解它的功德，否则，信心再大也只是流于表面形式。而若想了解佛法功德，我们首先要知道，外道再怎么兴盛，大仙、天龙八部再怎么受供奉，他们自己也沉溺在轮回中，并未超离苦海，又怎能帮我们解决生死大事呢？要想真正脱离生死轮回，其他宗教都一筹莫展，只有暂时行善的见解和行为。而超离轮回、了生脱死的妙药，唯一在释迦牟尼佛的教法中有，所以，我们应对佛陀的教法、证法有虔诚不移的解信<sup>128</sup>。只有这样，才是真正无谬的法器。

因此，大家要再三思维：遇到佛法，尤其对佛法有信心，真的十分难得。寂天论师也说：“如值佛出世，为人信佛法，宜修善稀有，何日复得此？”意即像现在一样，既值如来出世，自己也获得人身，对佛法有信心，这些修善法的条件非常稀有，一旦失去了，哪一天才能重新获得呢？很多道友都认为，自己以偶尔的机会信了佛教，其实并没有这么简单，应该说你往昔做了不计其数的善事，今生才有缘学习佛法。所以，现在一定要抓住机遇，对佛陀的教法和证法，生起稳固如山王般的不共信心，不但自己行持，还应全力以赴地让众生懂得。

自利利他，不仅是出家人应有的责任，作为在家佛教徒，也同样应当行持。无垢光尊者讲过：“修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，无论在家或出家，即

---

<sup>128</sup> 解信：由明白其有颠扑不破的理由而生起的信心。

是珍宝之人身。”这句话务必要牢记。意思是什么呢？我们应行持自利利他的行为，这并非是两三天的热情——今天发菩提心帮助别人，再过几天又写“辞职报告”，坚决不发心了，这种人如山上经旗般随风飘动，一点也不稳定，我们不能做这种人，而应像山王一样稳固。若能如此，尽管外在没有穿仙人的装束或僧人的袈裟，但无论在你在家还是出家，也获得了名副其实的珍宝人身。因此，学习佛法的时候，调伏自心和帮助他人非常重要。

同时，对如来教法一定要生起不退转信，不要人云亦云、盲目信从。大家不妨观察一下：学佛这么多年，如果有人宣扬外道如何如何好，讲得口若悬河、天花乱坠，你心会不会动摇？会不会放弃佛教跟着他去？若是如此，说明你没有稳固的定解。如果有了根深蒂固的见解，即便成千上万个人来宣扬，你的心也绝不可能动摇。

所以，每个人对佛教应生起理性的信心。诚如《胜出天神赞》所云：“我不执佛方，不嗔淡黄等，谁具正理语，认彼为本师。”我们既不偏执佛陀，也不嗔恨淡黄派等外道，谁具有符合宇宙人生的真理，就向谁皈依，认定他为本师。结果通过智慧观察和理论剖析可知，在无数的导师里，唯有佛陀宣说了究竟真理，对他皈依的话，生生世世不会欺惑，故可以放心地依止。就像一个打工的人，到处找老板，最终发现某人百分之百可靠，不会过一段时间欺骗自己，这样就高枕无忧了。因此，我们对“佛陀是天下第一”若从骨髓里生起信心，这种信心不是皮肤上的，擦一下马上

就没有了，而是深深地发自内心，那自己永远不会改变。

总而言之，信心是五种自圆满的根本，若对佛有坚定不移的信心，才算是真正的佛教徒。有了信心，一切都好办，没有信心的话，就像进房子没有钥匙一样，无法享受里面的美好。所以，每个人要增强自己的信心，即生遇到这样的佛法，理应生起欢喜心！

## 第十九节课

### 思考题

1. 佛法在你心目中到底占有何等地位？在修学佛法的过程中，什么样的人会被魔有机可乘？什么样的人则不会？你属于哪一种？
2. 什么叫五种他圆满？请大致作个解释。为什么叫“他”圆满？对照自己，你是否具足？
3. 自之缘分圆满，是属于自圆满还是他圆满？请说明理由。
4. 为什么说佛陀出世极其难得？请从过去、现在、未来三世具体分析。明白这个道理，对你有哪些帮助？
5. 今生能够遇到密法，为何说这种福报不可思议？请引用教证说明，与密法结上善缘的功德。你对密法的信心如何？

现在正在分析“人身难得”，前面八无暇和五种自圆满已讲完了，今天讲五种他圆满。

大家学习“人身难得”时，光是对理论或传统说法了解一下并不够，对此必须要实地修行，最终产生这样的定解：人身不可能经常得到，得到之后一定要珍惜，切莫随随便便空耗。

我们在闻思过程中，对法有希求心很重要。现在人特别喜欢唱歌跳舞，听说来了个明星、歌星，成千上万的人争先买票，想一饱眼福的心情十分踊跃。同样，听受佛法也要有这种希求心，为了听一堂课，付

出多少都心甘情愿，自己要有如此心态。否则，你听也可以、不听也可以，不听又怕别人说什么，以这种动机闻受佛法，给你带来的利益不一定很多。

世人读名牌大学要几十万元，有一个人留学读国际金融会计，四年下来将近花二十万人民币，但他们所学知识的价值，跟佛法比起来，有天壤之别。就《大圆满前行》这部论而言，如果说学会计需要二十万，那把这部法圆满地听完、学完，从世间价值来讲，花八十万也应该值得。这样一说，可能有人目瞪口呆：“哪用得着这么多！如果是真的，那我宁可不学它，把钱留下来好好享用。”其实你们不妨想一想，从今生来世获得利益的层面来衡量，钱到底花在哪方面更有意义？如果你懂得了《前行》的每一个道理，之后如理如实地行持，则是生生世世的一种收获；而读世间学问或留学回来，也许大多数知识都用不上，如今很多大学生、留学生、博士生找不到工作，甚至在扫马路、扫厕所，这也是有目共睹的事实。当然，我并不是说自己讲得好，在这里拼命打广告，而是从内心中确实觉得，现在很多人为了生活、为了暂时的名利而倾尽所有，但这样付出到头来有什么帮助？这是值得考虑的。

你们能够听受佛法，一方面是前世的善根成熟，另一方面也是看破了很多，今生才有这种缘分。假如没有好好护持，很容易被种种违缘所摧毁。就像一个人，他一无所有时平安无事，而一旦拥有了如意宝，邪魔外道、人与非人都会来抢夺，制造危害。比如你正在闻思时，可能有人来劝你：“这样学习没有多大

意义，我想出另一个办法，你要照着去做。”以前我建议有些居士念一些课诵、每天都闻思，但后来有人不断地说些似是而非的话语，最后他们就统统放弃了，实在很可惜！

不过，对有智慧的人来讲，魔是无法左右的。记得《般若经》中说：“有菩萨着魔，有菩萨无魔。”发了菩提心的菩萨，有些会着魔，有些不会着魔。对此，无垢光尊者引用《宝积经》的教证解释道：有智慧、有精进的菩萨，因为通达了空性，安住于无我境界中，魔众不会有机可乘；而无智慧、有精进的菩萨，由于没有证达空性，表面上看似精进，实则希求自我利益，对此魔众可侵扰损害；无智慧、无精进的菩萨，是魔众最欢喜的类型，根本不会制造违缘。所以，没有智慧、不精进闻思修的懈怠者，做什么事都顺顺利利，没有任何障碍，可是一旦他精进起来，各种违缘往往此起彼伏，这说明他有精进而无智慧，此时若披上无我的盔甲，魔众便无计可施了。

因此，大家现在听课，不要像为了生计而上班那样勉强，应当像病入膏肓的患者，为了治疗自己疾病，正在享用无死甘露一般欢喜。若能如此，通过诸佛菩萨、上师、护法的加持，自相续定会获得佛法的利益。不管你亲自在上师面前听课，还是通过电视等方便手段接受佛法，首先要有无比的欢喜心和恭敬心，有了这样的心态，无形中佛法对你会有真实助益。否则，表面上在闻法，实际上是无所谓的态度，那获得的利益也不大。所以，平时接受佛法的时候，不能离开恭敬心和欢喜心。

戊二（五种他圆满）分五：一、如来出世；二、佛已说法；三、佛法住世；四、自入圣教；五、师已摄受。

首先，对五种他圆满作概括性略说。龙猛菩萨云：“如来出世与说法，佛法住世入圣教，为利他故心悲愍。”所谓的五种他圆满，即如来出世、佛陀说法、佛法住世、自己入于佛教、善知识慈悲摄持。讲授这五种他圆满时，大家要认认真真地观察，看每个道理是不是这样？人身是否真的很难得？主要从这上面思维。

### （一）导师殊胜圆满：

如果转生于暗劫，而未生在佛陀出世的光明劫，那连上师三宝、四谛十二缘起等殊胜法语的名称也听不到。而今我们值遇佛陀出世的贤劫，所以为导师殊胜圆满。

### （二）佛教正法圆满：

尽管佛陀已现身于世，但若没有宣讲正法，我们众生也得不到收益。而如今佛陀已循序渐进转了三次法轮<sup>129</sup>——初转四谛法轮、中转般若法轮、后转分别法轮，因此佛教正法圆满。

释迦牟尼佛成道之后，起初也是沉默不语，后经梵天和帝释天祈请，才开始宣讲正法。假如没有广宣佛法，佛不可能像独觉一样，身体示现神变度化众生。要知道，佛陀出世就是以转法轮来利益有情，因而，后代高僧大德也应秉承如此传统。

当然，转法轮的方式并非千篇一律，有时候让众

---

<sup>129</sup> 汉文有一部《佛说三转法轮经》，唐朝义净法师翻译。该经的“三转法轮”与此处不同，主要是从不同角度，三次宣说了四谛之理。

生把法宝带在身上或者念诵，也是一种转法轮。比如，我要求大家经常携带《般若摄颂》，事先没有说的话，你们就不懂，认为携带法本不属于转法轮，但我强调了以后，你们就懂了。同样，使用转经轮，很多人都会，但我刚开始若没有讲，你就不一定知道。所以，开示真正的因果取舍，这是极为切要的。

### （三）时间圆满：

虽然佛陀转了三次法轮，但佛法如果已经隐没，果期、教期、形象期全部圆满了，对众生也起不到什么作用，就像学校虽然摄受学生，但若学校已经关闭，孩子也得不到任何利益。而今佛法住世期尚未完结，所以时间圆满，或叫佛法住世。

### （四）自之缘分圆满：

虽然佛已出世，并宣说佛法，佛法没有隐没，但假设自己没有皈入佛门也无济于事。就像我们身边的很多人，宁死也不皈依佛门，这种人就像在河边干渴而死一样，佛法再殊胜对他也起不到作用。而如今我们已步入佛门，尽管最初的原因有种种：有些是对佛陀真正生起正见，有些跟家里闹矛盾而学佛，有些为了发财等今生目标而入佛教，但不管是什么初衷，最后都能懂得佛法意义，这就是自之缘分圆满，或者叫自入圣教。

那么，它是不是应摄入自圆满呢？并非如此。这主要是从入教讲的，因为佛教存在，自己才能入教，故还是属于他圆满的一种。

### （五）殊胜悲心圆满：

即便已具足前四种因缘，但若仅是形象上的皈依，没有被善知识所摄受，那对正法的真理也将一无所知。有些人出家二十几年了，连基本的戒律都不懂；有些人皈依好多年，可是皈依、发菩提心、修人身难得也不太会，由于没有遇到具有修证、精通佛法的善知识，即使具足前面的因缘也没有用。而今我们已承蒙善知识慈悲摄受，所以为殊胜悲心圆满，也叫殊胜善知识摄受。

以上这五种圆满，需要观待他缘才能具足，因此称为五种他圆满。

下面进行一一广说。

#### 己一、如来出世：

有些人觉得佛陀出世很简单，其实并非那么容易。如《妙法莲华经》云：“诸佛兴出世，悬远值遇难。”《大般涅槃经义记》亦云：“一佛出世难，二得人身难。”但到底是怎么样难呢？下面我们就了解一下。相信学了这段以后，有智慧的人都会明白佛陀出世难遭难遇。

学过《俱舍论》的都清楚，世间的成、住、坏、空四个阶段称为一大劫，每个阶段有二十中劫，也就是说，八十中劫合为一大劫。“劫”的时间概念很长，不像区区几十万年、几百万年，或人类五千年的历史。现在有些人对佛教广大的时空概念一无所知，所以不一定相信，但不管怎样，我们还是应该给他介绍，刚开始他可能有点怀疑，但慢慢地，怀疑也会转成正见。你们不懂的时候，千万不要随便毁谤否定，不然，诚

如莎士比亚在《仲夏夜之梦》中所说：需要以生命为代价，来偿还你所犯下的错误。

每当讲到“三千大千世界”或“一个大劫”，我都担心有些人信口开河。就像夏天的蚊子，它的寿命只有短短时日，给它讲人类寿量有一百年，它肯定接受不了。同样，对于如此广大的时空概念，有些人势必会存有疑问，但是这也情有可原，毕竟凡夫的智慧非常狭隘。

在无数个大劫中，佛陀出世之劫称为明劫，佛陀没有现身于世的劫称为暗劫。（这里“暗”与“明”，并不是有没有太阳的日光，而是有没有佛法光明。）下面看看在过去、现在、未来，有多少暗劫、多少明劫。

#### （一）过去：

过去的现喜大劫是个明劫，有三万三千佛出世，此明劫过了以后，出现一百个暗劫。后于具圆劫中，有八十俱胝（千万或亿）佛出世，随即又有一百个边鄙劫（暗劫）。其后具贤劫中，有八十四俱胝佛出世，在此之后又有五百暗劫。接着在见喜劫中，有八十俱胝佛出世，其后又出现七百暗劫。随之具喜劫中，有六万佛出世。

这样算起来，总共有五个明劫、一千四百个暗劫。虽然明劫出世的佛比较多，但有那么多的暗劫，连一尊佛都不出世，倘若转生于此，又有多少时日根本遇不到佛法？因此，我们现在的人身委实难得。

#### （二）现在：

一千四百个暗劫结束之后，第六个明劫——现在的贤劫便出现了。在此劫形成之前，整个三千大千世

界变成一大海洋，海中生出千朵千瓣莲花。净居天的众天人以神通观察其原因，得知在此劫中将有一千尊佛出世，他们不禁感叹说：“如今此劫可谓是贤妙之劫。”于是便将此劫取名为“贤劫”。对此，《大悲经》中也有说明<sup>130</sup>。

从人寿八万岁时拘留孙佛出世，直到最后人寿无量岁时胜解佛出世，在此期间，有一千尊佛来到娑婆世界南瞻部洲中央的金刚座，现前成就圆满正等觉果位，随即转妙法轮，所以此劫是光明劫。

按照《俱舍论》观点<sup>131</sup>，从人寿无量岁减至十岁，又从十岁增至八万岁之间，算为一中劫。住劫共有二十中劫。通常而言，佛是在住劫人寿下减时才出世的。

那么，贤劫千佛是如何依次现世的呢？

第一至第八中劫：无佛出世。

第九中劫：

人寿八万岁时：拘留孙佛出世，为贤劫第一尊佛。

人寿四万岁时：拘那含牟尼佛出世，为贤劫第二尊佛。

人寿二万岁时：迦叶佛出世，为贤劫第三尊佛。

人寿一百岁时：释迦牟尼佛出世，为贤劫第四尊佛。

第十中劫：

---

<sup>130</sup> 《大悲经》云：“阿难，何故名为贤劫？阿难，此三千大千世界，劫欲成时，尽为一水。时净居天，以天眼观见此世界唯一大水，见有千枝诸妙莲华，一一莲华各有千叶，金色金光大明普照，香气芬熏，甚可爱乐。彼净居天因见此已，心生欢喜，踊跃无量，而赞叹言：奇哉奇哉！稀有稀有！如此劫中当有千佛出兴于世，以是因缘，遂名此劫号之为贤。”

<sup>131</sup> 《俱舍论》云：“中劫即从无量岁，直至人寿十岁间，最终上增为一次，彼等寿即八万间。”

人寿八万四千岁时：弥勒佛出世，为贤劫第五尊佛。

第十一至第十四中劫：无佛出世。

第十五中劫：有九百九十四尊佛相继出世。

第十六至第十九中劫：无佛出世。

第二十中劫：胜解佛（楼至佛）出世，为贤劫最后一尊佛。

至此，贤劫千佛已圆满出世。关于这方面的道理，可参阅《贤劫千佛名经》及《贤劫经》。

如今，我们正处于第九中劫人寿百岁之时，刚好释迦牟尼佛的教法没有隐没，此时来到这个世间，值遇如此殊胜的正法，你是怎么想的？应当扪心自问。我经常想：我们前世的确造了很好的善缘，不然，那么多众生都没有趋入佛门，我们却有这样的福报，实在是不容易的事！

### （三）未来：

贤劫之后，又是何种情景呢？这一劫过后，有六十恶种边鄙劫。再后于具数劫中，有一万佛出世，其后又有一万恶种劫……

以上全部加起来，暗劫有一万一千多个，明劫只有六七个，想想这之间的差别，简直太悬殊了。所以，遇到佛陀出世不容易？你自己应该好好琢磨。这次讲《前行》不赶进度，不要求大家马上听完，只要将每天讲的内容贯穿于心，在心里再三地思维，定会对修行有非常大的利益。

总之，暗劫和明劫就这样轮番交替出现，如果遇到了暗劫，连三宝的名号也听不到，更不要说行持佛

法、转绕、合掌、顶礼了。有些道友常抱怨自己太笨、太懈怠，其实你再怎么懈怠，每天还是能行持一些善法；再怎么笨，念“嗡嘛呢巴美吽”、“南无阿弥陀佛”应该没问题，与广大漫长的时日里身处暗劫的众生比起来，你的因缘已经相当殊胜了。

尤其是密咒金刚乘的佛法，只是偶尔出现于世，我们现在遇到了，的确福报非浅。这次传讲的《前行》，其实就是密法。有些人问：“您什么时候传密法啊？”真是有点笨哪，现在传的就是密法，难道你认为《大圆满前行》不是密法吗？还有些人一直祈请：“您今年可不可以传个密法？”《前行》涵摄了显宗和密宗一切法的精要，它既是显法又是密法，既是理论又是修行，上师如意宝为主的大德都交口赞叹，这样殊胜的如意宝，在整个人类历史上相当罕见。当然，如果你问：“什么时候传密法正行啊？”我会有另一种回答方法，不然你问何时传密法，这种说法有待商榷。

更有甚者还问：“我有没有学密法的因缘？您观察观察。”你现在不是在修加行吗？难道还有另一个密法可修？我曾经也说过，在释迦牟尼佛的教法中，只要对密宗有信心，这种人就与密法有缘，或者对般若空性有信心，也是密法的有缘者。无垢光尊者在《禅定休息》的开头也讲了，中观般若实际上就是大圆满。尽管二者不能完全等同，还是有不同窍诀的差别，但能遇到如此甚深之法，并对这样的法有信心，就已具备了值遇密法的种种因缘和功德。

大家要清楚，光明劫中虽然佛法兴盛，但传密法

的现象并不多见，即生中能遇到像《大圆满前行》这样的密法，真的非常稀有难得。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，（佛陀在世时，宣说过《时轮金刚》、《文殊真实名经》为主的密法，又授记于其涅槃后，革格燃匝、国王恩扎布德等弘扬密法。如今密法就像阳光普照大地一样，在世界各地非常兴盛，我们对密宗有信心的有缘者，务必要修一些密宗法要，尤其在末法时代，其他教法不能调伏分别念时，密法有其不共的殊胜能力。今天我跟一个堪布聊佛法的过程中，彼此也有这种感觉：密宗的直断要诀，包括《前行》等殊胜教言，对末法众生而言，能很直接地斩断分别念。无垢光尊者也讲过密法的许多功德，说末法众生的分别念和烦恼难以调伏，但通过密法的窍诀和方便，就像需要漫长时日的事情一蹴而就一样，成就会非常快速。）再经过千万<sup>132</sup>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。”这句话大家要记住！

本来，显宗的法也很难得，但密法却更为难得，在这么多劫、这么多如来中，只有三尊佛弘扬密法。如今正逢释迦佛圣教中的密法，拥有这样修学的机会，我合掌诚劝大家不要舍弃密法，即使生不起很大信心，也没有资格加以毁谤，一定要想到：“密法特别甚深，像我这样的凡夫人，虽然修得不好，但它必定是我恭敬的对境、顶礼的对境、供养的对境！”若有这样一分恭敬心，按照有些续部的观点，你也有解

---

<sup>132</sup> 此处的“千万”，指很多的意思。

脱的机会。

最近我在看《普作续》的讲义，后面阐述了密法的许多功德，看了以后真生信心！虽然要完全通达密法中本智的涵义，可能有一定困难，但与之结上善缘的功德也非常大。里面引用《宝积续》的教证说：如果把密法带在身上，则此人与金刚持如来的化身无别；如果尽量念诵密法的咒语、经文，就能现前它的真正意义；如果书写续部或密法的道理，那他有享用如来言教的善缘。

密法的见修行果极为深奥，即使你不能彻底通达，但只要起信心，对密法的法本和仪轨，始终以恭敬心来接受，这种功德也不可思议。如《了义集续》云：“于此生信而受持，一切诸佛皆加持，获得无尽福德藏，今生成就来世果。”意思是说，倘若对密法起信心而受持，所有佛陀都会对你赐予加持，如此可获得无尽的福德宝藏，即生也能成就来世之果。比如，原本你再过百千万劫才能解脱，但依靠密法的加持力，提前便可现前圣果。

还有《虚空广界续》中言：“何人若对了义的密法生信，通达符合教理之义，即使微尘许也没有修，但所得果位就是佛果。”所以，有些人比较懒惰的话，只要听到密法教义、得到密法灌顶，其功德也无法衡量。为什么大城市里的人对灌顶特别希求？可能原因也在于此。

当然，并非所有人都有灌顶的资格，故对上师务必要观察。昨天有位法师跟我说，他今年传讲密法的续部，但真正得一个灌顶很难。我开玩笑说：“你学

习续部这么长时间，现在对自己得不到灌顶生起定解了是吧？”不过他说得也没错，得一个灌顶真的很难，因为对上师有很多要求，弟子也要具足很多条件，随便拿个宝瓶在你头上灌点水，水倒是能得到，但密宗三昧耶戒的戒体能不能得到，这还值得观察。你们以后学了《大幻化网》等教言，就会发现——“我曾去过很多灌顶场合，可是不具备这些因缘，当时是不是得不到灌顶呀？”也许会有这种疑问。

但不管怎么样，对密宗有信心十分重要，千万不要随便诋毁，这种资格对凡夫人来讲的确没有。有些人不懂密法的殊胜教理，也不懂它的来由和历史，随随便便就人云亦云，听别人说有些修密法者行为不如法，就把这个罪过加在密宗头上，肆无忌惮地说密法的过失。假如这个人是个法师，他下面有很多弟子，那人人都会对密法颇有微词。不过现在比以前好多了，无论是汉地还是其他地方，以前说密法不好的法师们，现在通过各种因缘，自己的语气完全改了，纷纷赞叹密法的殊胜。当然，如果你能帮我们弘扬密法，那非常感谢，但即使不能，大家也要共同对密法起恭敬心。

密法真的相当甚深，你学后自然就会明白。如果你实在不信，那可以跟我们沟通，我们已经学了二十多年了，不敢说有非常甚深的证悟，但是教理上，跟从没有学过或者学过两三年的人交流，应该是没有问题。只要你有非常可靠的依据，则可面对面地提出：“你们密法的教理不合理，仪轨不合理，修法不合理，佛像不合理，降伏双运不合理……”不过古往今来，

有多少智者曾对这些问题澄清过，也解释过，除了极个别不讲理的持邪见者以外，真正讲道理的有些人，印度也好、汉地也好，最终都能对密宗生起信心。

要知道，在究竟义上，显宗与密宗的观点圆融无违、融会贯通，达到这样的境界，才算是佛教各派互不相违。若能如此，无论学显宗、学密宗，大家都开开心心的，互相不会有隔阂。如果你有缘分，对更殊胜的密法教义和窍诀，自己也可以行持。历来很多大德都是这样，真正有智慧、有修行、有成就的，根本不会排斥密宗。而孤陋寡闻的凡夫人，经常接受不了别人的宗派，为了避免自己造下不可挽回的恶业，这时候一定要广闻多学。

总之，对于上述的内容，大家要再三思维，佛法不是口头上说说，只有找到了感觉，给别人讲、自己平时修才很容易。倘若没有找到感觉，修起来会很累、很痛苦——上师不让你出门，你一直呆坐在家里，出去怕被管家逮住，在家又呆不住，坐一会儿，什么感觉都没有……这样真的很受罪。但如果你一直安住于法义中，时间会过得很快，闭关两个小时一眨眼就过了，而且自己有很大收获，由于法真正融入心了，即使再过二十年，这些定解也不会退失。否则，你今天闭关坐坐坐，表面上的修持明天就没了，这样修行不好，还是要多想一想道理！

## 第二十节课

### 思考题

1. 解释颂词：深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他亦不了知，故当默然安住于林间。
2. 佛陀和高僧大德利益众生的主要手段是什么？如果不用这种方法，只是呆在大德身边可以吗？为什么？请引用公案说明此理。
3. 什么叫做圣教空世？转生于此的众生，是否根本听不到佛法？请说明理由。
4. 释迦牟尼佛的教法，为何又叫普贤密意圣教？它会住世多长时间？请具体说明各个时期的特征。
5. 何为五浊恶世？你对此有哪些体会？在这种环境中，你打算如何修持佛法？

今天接着讲五种他圆满的第二个。

### 己二、佛已说法：

佛陀虽已出世，但若恰巧赶上佛没有说法示道，而安住于入定境界中，那尽管佛陀在世，也不会有正法的光明，众生依然不懂取舍之理，如此与佛未出世几乎无有差别。

有些佛虽然来到人间，但因众生福报不够，佛长时间入于等持，或者暂时没有宣说佛法，在这种情况下，众生就得不到真实利益。比如，我等大师释迦牟尼

尼佛因地时历经三大阿僧祇劫，积累广大的福慧资粮，最后在尼连禅河畔苦行六年之久，方于印度金刚座菩提树下现证菩提。然而，佛陀成道后说：“深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他也不了知，故当默然安住于林间。”（此教证在《方广大庄严经》，亦即《广大游舞经》中也有。）佛陀证悟的境界具有五种特点：1、甚深：本体无相；2、寂灭：自性无思；3、离戏：远离一切常边；4、光明：远离一切断边；5、无为法：远离一切是非等诸边。佛已获得犹如甘露般的这五种境界，能治疗八万四千烦恼疾病，可由于它太过甚深，对任何众生揭示都难以了知，所以，佛陀安住在鹿野苑林中，七七四十九天没有讲法。龙猛菩萨在《宝鬘论》中亦云：“此法甚深故，知众难领悟，故佛成道已，默然不说法。”如果我们恰好转生在那时，即使得了一个短暂的人身，佛陀也已经出世，但佛陀并没有说法，佛法对自己有没有利益呢？并无真正利益。

后来，大梵天、帝释天依前世的殊胜发愿，前者在佛前供养千辐金轮，后者供养松石曼荼和右旋海螺进行祈请，佛陀才开始给五比丘为主的有缘众生，先后在鹿野苑、灵鹫山、广严城等处转了三次法轮。因此，从这个道理可知，纵然佛陀已出世，但若没有说法，众生也难以得到受益。

我们平时念诵的偈颂中有一句是：“无上救护即法宝。”法宝是什么呢？就是救护众生之法。要想救护众生，必须生起佛法的智慧，以此才能遣除无明黑暗，治愈自他的烦恼疾病。而若想生起佛法的智慧，

现在务必要修行。当然，修行时不能像有些道场所提倡的，什么前行都不需要，直接就趋入最高修法。比如密法的直断、顿超，在整个修行次第中至高无上，可是自己根基还没成熟的话，上面砌得再高，对你帮助也不大。

所以，对于《前行》的每个道理，大家应该反复思维。例如，佛未出世对众生无有利益，字面上看似简单，实际上真正生起这样的定解，是极为困难的。若能对此有深刻的认识，自相续就会慢慢调柔。好比春天种庄稼一样，只有把地耕耘好了，种下青稞或麦子，很快的时间才会成熟；反之，假如地既没有平好，也没有开垦，又没有洒水，就算把最好的种子播下去，也不可能发出苗芽。我们修行也是如此，必须先耕耘自己的心田——对基本道理再再修持，直至得到感觉为止。至于入无想定、观风脉明点，或观修精脉、血脉、中脉是什么颜色、粗细如何，我们还没有达到这个境界，可先暂时不谈。暂时要谈的是什么？就是最基本的人身难得。自己要真正懂得：“无常的到来那么快，人身又是如此难得，因此一定要修行！”这并不是别人说的，而要发自内心时时有这种理念，只有这样，一辈子的修行才会成功。

《悲华经》中说：“投生为人极难得，逢佛降世极难得，于善法心生好乐<sup>133</sup>，发起善愿亦极为难得也。”我非常喜欢这个偈颂。我们每个人务必要记住：投生为人、值佛出世、对善法心生喜乐、发起善愿，

---

<sup>133</sup> 乐：此处音 y à o，喜爱之义。

这四者确实相当难得。虽然口头上谁都会说，可这样的感受，你们能不能生起来，还是有待观察。若能明白自己在那么多暗劫中，今生值遇佛陀出世的明劫，实在非常不容易；佛陀虽然出世了，但佛法住世十分短暂，自己不早不迟正好遇上了，则更为不容易。若有如此想法，说明你对加行还是有比较好的认识。

不仅佛陀不传法对众生无有利益，就算是诸位持教大德，如果没有展开正法的讲闻事业，也很难以直接利益众生。因此，若要帮助众生、利益众生，就一定要讲经说法。我经常想：与法王如意宝同一时代的很多大德，藏地也好、汉地也好，其内在证悟非常了不起。但这些境界相当高的人之中，有些不知道是什么缘起，一生中几乎没有广传佛法，也没有广摄弟众。尽管这么了不起的开悟者哪怕住世一天，对全世界也能带来和谐快乐，对众生也有无比利益，但从直接利益他众的角度看，每天跟在他旁边的有些人，好像并没有通达他的境界，基本上没有真实证悟。所以，作为高僧大德，没有以佛法饶益众生的话，就跟佛陀没有说法无有差别了。

如今，佛陀的教法虽未隐没，但若缺少善知识的传授与引导，对许多道理，我们不一定懂。就如同教育厅允许在各地办一些学校，可一个老师都没有的话，乡村里的孩子就算有这么好的机遇，也依然难逃文盲的命运。为什么呢？因为没有老师来讲课，孩子们不可能无师自通。且不说佛法这么深奥的内容，就算是开车、画画，没有老师带着的话，恐怕也很难自学成才。因此，现在各大寺院、佛教团体中，一定要

请利他心强的人来传法，如果没有这样，对众生的利益将微乎其微。

举个例子来说：美德嘉那尊者，是印度极为著名的大班智达。他有一次经由神通得知，自己过世的母亲已投生为青蛙，被困在藏地一户人家的灶石中，正感受着无量痛苦。（孤独地狱的众生因业力不同，受苦方式也不相同。像悬崖或海里的石头中，就有许多有情转生其中。）于是为了救度母亲，他不顾年纪老迈，且需由翻译伴随，翻山越岭千辛万苦地从印度赶到西藏。当时随同前往的，还有另一位班智达——察那忍摩。

正当他们越过尼泊尔和西藏的分界线时，不幸的是，他的翻译竟患急症死了（也有说拉肚子而去世）。他们两位班智达都是印度人，一点藏语都不懂，察那忍摩只好修夺舍法，转生为藏地的荣索班智达；而美德嘉那尊者，则孤身从西藏漂泊到康区，最后终于找到了那户人家。

在那间房子里，住了一个老妇人。由于语言不通，他只好在那家打杂当仆人，没有人知道他是印度最博学的班智达。老妇人让他天天放羊，担负着最艰辛的杂役，甚至坐在他身上挤牛奶，以代替坐垫。这样过了很长时间。

那个老妇人信仰佛教，经常外出寻找上师。美德嘉那尊者就在她家提了一些诗，其中一首的大意是：“天空皎洁的月亮在某人家中，但某人却不知，反在他处寻找水月。”意即像他这样明月般的印度大班智达，正好住在她家里，她却根本不知道，还整天到处找水月般的相似善知识。（记得《藏文文法》中有这首诗。）

关于尊者的后来，历史上有两种说法：

一、他为了救度母亲而忍受了一切苦难，最终成功地超度了母亲。要离开的时候，他通过神通发现，当地的山马上就要崩塌，于是用蹩脚的藏语警告老妇人和邻居们尽快离开。

老妇人早就觉得他的行为超越一般人，绝不是普通的流浪汉，于是听从他的劝告，把家当都驮在牛背上，跟他一起离开了村子。但其他人都想：“那么高的一座山，怎么可能塌下来？那人连藏语都不会讲，一定在胡说！”没想到第二天，果如尊者所言，整座山塌了下来，将村子埋在了下面。据说在石渠滇阔附近，山崩塌的裂缝至今仍清晰可见。

二、尊者的一位弟子恰罗扎瓦，得知尊者在那里，就邀请他到寺院作了小范围的讲法，之后尊者便示现圆寂。

美德嘉那尊者生于藏地前弘期与后弘期的交界之时，在当时非常著名。他不但是阿底峡尊者的上师，据历史记载，格萨尔王也依止过他。他来到藏地以后，好像宣讲过《俱舍论》，后来藏文学得不错，还写了一些藏文文法方面的书，这些法的手抄本至今仍流传在那一带。但纵然是这么了不起的大成就者，没有传法的话，不要说整个藏地没有得利益，甚至是他朝夕相处的那户人家，也没有得到什么法益。

历史上还说，当他接近离开时，因为做了很久的仆人，那家准备给他付“工资”，结果他什么都不要，只要那个灶石——那家肯定高兴坏了，一块石头就把他打发了。他把灶石带到别处去，给它沐浴、供灯、

念诵，最后不但是转生为青蛙的母亲，还有跟青蛙一起的无数小虫，也都超度到清净刹土去了。他来藏地救母的任务倒是完成了，但除此之外，并没有大范围地广利有情。

后来阿底峡尊者来到西藏，正好路经那一户人家，发现那家有梵文写的诗，其文笔跟印度美德嘉那上师的非常相似。于是他到处打听，得知他上师曾来过这里，但整日被人役使放牧，未能以正法广利有情。听到此事后，尊者不禁感慨万分地说：“呜呼，你们西藏人的福报实在太浅薄了！在我们印度东西两方如群星般的班智达中，无有一人能胜过美德嘉那大师。”（这样的一位班智达，竟被当作挤牛奶的坐垫！）说到这里，他情不自禁地双手合十，流泪满面。

据说，阿底峡尊者准备示现圆寂时，说道：“你们藏地人福报浅薄，我如果在这里圆寂，可能藏地的大地承受不了，我还是回印度去。”他身边有些人说：“应该承受得了。像无与伦比的菩提萨埵尊者，就是在藏地圆寂的。”尊者答言：“菩提萨埵虽然戒律清净，但他智慧不如我，所以他跟我不相同。”有些人说：“应该可以吧。无与伦比的莲花生大士也是在藏地示现消失，前往邬金刹土的。”尊者还是摇头道：“莲花生大士的成就虽了不起，但智慧也肯定比不上我，还是不行。”又有些人说：“应该没问题。像美德嘉那那样的大德，都是在藏地圆寂的。”尊者思索片刻说：“嗯，他还是很了不起。既然这样，我就留在这里吧。”

其实，如果没有译师，有时候语言隔阂还是很麻烦的。曾经有位居士说：“我的上师非常慈悲，他每

次笑眯眯的，我就感动得要命。但上师一直动嘴巴，我不知道在说什么。”所以即使上师特别慈悲，有时也没办法跟弟子沟通。以前法王如意宝刚摄受汉僧时，没有进行同步翻译，偶尔在课堂上开个玩笑，藏族僧众全部哄堂大笑，极个别汉僧左看右看，不知道在笑什么。直到第二天我翻译出来，他们才恍然大悟，但故事好像也不那么精彩了。因此，译师之所以被称为“世间明目”，原因也在这里。

假如没有译师和上师，虽然佛法很殊胜，上师的密意和智慧很高深，可末法众生完全以自力接受不太现实。尤其是一些高僧大德，没有讲法的话，想利益众生特别困难。我寺院有一位拉雪堪布，他八十多岁了，修行真的很好，听说他小时候前往很远的地方，依止了许多上师，对教理相当精通，但遗憾的是，寺院里的人对他没有特别重视。去年，我让部分出家人在他面前听了一个白玉派简短的前行法，由于该法的持有者比较少，为了传承能延续下去，我算是强迫他们去听，时间大概一个月。堪布年纪很大了，文字基本看不见，我就让人打印特别大的字，在眼前把字稍微读一遍，他马上便了然于胸，一会儿用这个教证，一会儿用那个教证……我事后听了一盘磁带，感到万分惊讶，这样的大德竟被埋没了这么久，太可惜了。他讲完以后，给我捎口信说：“非常感谢，这次给我这么好的机会传授佛法！平时我很想讲一些《前行》、《入行论》，可惜实在找不到人。有时候看寺院里的小和尚，行为不太如法，应该给他们讲些道理，可他们都不来听。我也跟有些人说过：你们有兴趣的话，

我虽讲不来甚深法，但关于修行方面、菩提心方面的，我这辈子也串习过，还是有一些感觉，可以给你们传。但那些小僧人都不来。”

我听到之后，的确感慨良多：这个世间上，也许还有很多这样的老修行人，他们相续中充满悲心、慈心，有非常好的境界，可是很多人往往不屑一顾。人们追随的是什么？就是口头讲得非常漂亮、内容却很空洞的东西。一点境界都没有的人面前，弟子常常多如过江之鲫，而真正具实修实证的人座下，去求法的却屈指可数。假如没有求法的话，这些大德表面上只是一般人，根本无法显露其内证功德。

对我们普通人而言，上了七八十岁后，很多教理都忘光了，但有些老修行人真的不可思议。拿上师如意宝来讲，他老人家接近圆寂时，虽然已有七十多岁，但传法时不断引用大量教证，如行云流水般滔滔不绝。不信佛教的公务员听了，都感到十分惊讶——“那么多丰富的教证，法王全部能背下来，好精彩呀！”

“哇，好可怕！”每个人有不同的感觉。这些老修行人的一辈子，不像我们一样，每天看得多、听得多、想得多，所有精力不专注于研究佛经论典，都耗费在无意义的琐事上了，以至于脑海里有一堆乱七八糟的知识，各种流行歌可以信口唱来，而佛法的甚深道理不一定显得出来。

所以，遇到真正的上师很重要，倘若只有法而没有上师，修行无法趋入正途。当然，假如语言不通，则还需要一些译师。我平时喜欢翻译法本，有人说翻译得太多了，但静下心来想一想，现今毕竟时处末法，

若能译出一个好法本，令后人从中获得利益，哪怕只有一点点收获，我付出再多也值得。有时候观察自己的发心，还是比较清净的，所以不管别人说什么，我都会尽心尽力多翻译一些，在短暂的人生中为佛法多做一点事，这样得个人身也没白费。

总而言之，佛已说法非常重要。如今释迦牟尼佛依次转了四谛法轮、无相法轮、分别法轮，应机示现不可思议的身相，以九乘次第<sup>134</sup>法成熟解脱所化众生。不但佛已说法，善知识也已说法，故第二个条件完全具足，大家应当生起欢喜心。

### 己三、佛法住世：

尽管佛陀出世说法，但佛法住世很短暂，假设住世期已圆满，教法、证法已湮没，那么就与暗劫没有两样了。比如释迦牟尼佛的教法，再过几千年便会消失，而弥勒佛还没有出世，在这么长的时间里，前一佛陀的圣教已经结束，后一佛陀的圣教尚未出现，这期间就称为圣教空世。众生若转生于此，虽然出生在贤劫，但依然得不到佛法的利益。

大家一定要再三思维，今生得个人身并不容易，看到街上熙熙攘攘的人群中，大多数都不行持善法，真的对他们生起大悲心。这次我们有这么好的机会，佛法大门一直长期敞开，有缘者随时可以进入，假如没有好好修学，一旦错过了，以后就会很难以复得。

要知道，倘若生于圣教空世，除了具有因缘的福

---

<sup>134</sup> 九乘次第：显宗的声闻乘、缘觉乘、菩萨乘，密宗的事部、行部、瑜伽部，无上密宗的玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。

德刹土中，偶尔有独觉出世以外，根本不存在讲闻修行。诚如《中论》所言：“若佛不出世，声闻已灭尽，诸辟支佛智，从无依而生。”佛陀不出世、声闻已入灭尽定的时候，诸辟支佛<sup>135</sup>在不依靠善知识的情况下，凭借前世修十二缘起的善根，即生于一座中获得圣者果位，然后身体示现燃火、发光等神通，度化小部分有缘众生。我们若转生于此，会不会是独觉的所化对象呢？谁都没有把握，毕竟这个范围很小。

有时候看看，佛法的住世期其实很短，中间又有那么多暗劫，假如在那时转生，就连三宝的名号也听不到。从道理上再再思维之后，每个人应产生这样的定解：“今生的机会确实很难得，所以我必须要修行！”这就是修行的一种境界。否则，你天天修拙火定，肚脐热乎乎的，我觉得并不重要，你热也好、冷也好，头上有气也好、有光也好，这些都没有什么，因为灯泡也有光，夏天的阳焰也有气，但并不是什么成就相。不过，现在人特别颠倒，非要追求一种外相，才认为自己成就了，而对人身难得生起定解，却不觉得这很殊胜。所以，大家今后要换一种方式来思维，真正的修行是在加行中得到感应，这个很重要。

那么，佛法住世期到底有多长呢？拿当今释迦牟尼佛的圣教来讲，《月藏经》中说是两千五百年<sup>136</sup>；《贤

---

<sup>135</sup> 辟支佛：又名中佛、独觉、缘觉。

<sup>136</sup> 在此经《分布阎浮提品》中，提出著名的“五坚固”说。谓在佛法的流传史上，每五百年为一阶段，共有五大阶段。各阶段所具之特征不同，即解脱坚固、禅定坚固、读诵多闻坚固、塔寺坚固、斗争坚固。五个五百年，各具其中之一特征。

劫经》说是一千五百年<sup>137</sup>，即正法五百年、像法一千年；汉地还有些法师说，正法一千年、像法一千年、末法一万年；藏地普巴派、萨迦派、格鲁派等，也有各自不同的观点（藏地对普巴派的说法比较公认）。尽管种种说法不尽相同，但一般而言，世界上公认的是《俱舍论》的观点，也就是说，佛法住世总共五千年。按世界佛教联合会的推算，今年是佛历 2553 年，这是小乘上座部的观点，与《俱舍论》也非常相合。

释迦牟尼佛的教法，其实又叫普贤密意圣教。为什么呢？因为普贤如来的报身雪海大日如来（毗卢遮那佛），手中持的宝瓶中有一棵菩提树，树有二十五层叶子，第十三层——释迦牟尼佛的娑婆世界，刚好对准普贤如来幻化的毗卢遮那佛之心间。故而，释迦牟尼佛的教法因此得名。

按照藏传佛教的观点，普贤密意圣教也是住世五千年。具体而言，

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

2、修期：一千五百年。其中，第一个五百年修戒学的最多；第二个五百年修定学的最多；第三个五百年修慧学的最多。

3、教期：一千五百年。其中，第一个五百年学经藏的最多；第二个五百年学律藏的最多；第三个五百年学论藏的最多。

---

<sup>137</sup> 《贤劫经》云：“佛涅槃后，正法五百年，像法一千年，此千五百年后，释迦法灭尽。”

4、形象期：五百年。只有出家人的形象，没有清净戒律，也没有实修者。甚至到了最后，这种形象也难以维持。因为众生福报已尽，出家人剃头时，刀没办法刮下头发；袈裟染色时，染料也无法把衣服染成红黄色。（有些法师认为现在已过了形象期，这种观点不太合理。依照我们的分析，还是《俱舍论》的说法比较对。）

在最初的果期，也就是佛陀在世时，以及佛涅槃后不久，得果的人比比皆是。看过《百业经》、《贤愚经》就会明白，那时听法后获得圣果特别快，马上就能得预流果、阿罗汉果。前不久有一位道友说：“那个时候证果这么快，好羡慕啊！我也想马上得阿罗汉果，您可不可以给我传四谛法门？”我说：“现在肯定不行，因为不是果期。”

过了一千五百年之后，就是修期，主要以修戒定慧为主。翻开那时的历史，汉地禅宗、净土宗中，大成就者特别特别多；藏地宁玛巴等各大教派中，虹身成就、飞往清净刹土的也不胜枚举。而如今越是接近形象期，成就的人就越少得可怜。尽管现在不是真正的形象期，毕竟还有教法存在，人们受持经律论的教理，相续中可以生起悲心、菩提心，但跟佛陀时代众生的根基比起来，还是很差劲的。

佛法住世期共有五千年，按普巴派推算，现在已过了三千五百年，或者近四千年之际，也就是说，正处于教期中。如果再过五百年，佛教恐怕就不是这样的了。大家在漫长的轮回流转中，今生有幸遇到佛法，这是相当不容易的。尽管眼下正值五浊恶世，但教法与证法仍存在于世，这说明圣教正法圆满也已具足。

那么，何为五浊恶世呢？

1、时劫浊：指时代遭逢恶运，灾难频生。就拿财富而言，一会儿是世界经济危机，一会儿是金融风暴，每天不是“刮狂风”，就是“下暴雨”，人们犹如水泡般的财富极不稳定，今天富可敌国，明天就可能一贫如洗。

2、众生浊：指众生资质低劣，福报日减，苦多乐少。佛陀时代或在此之前，人们的身高、体力都非常殊妙，而现在，一年比一年不行了。有些道友以往在学院过冬，没有任何问题，可如今走几步路就喘得厉害，冬天一到就忙不迭地要下山，这也说明越来越浊世了。

3、寿命浊：指众生因恶业受报，寿命短促。佛陀在世时，人寿百岁并不稀奇，而今若有人活一百岁，好多新闻记者就扛着照相机、摄像机，“嚓嚓嚓”地使劲拍，觉得这是一个怪物。人们活到五六十岁，就认为自己该“圆寂”了，赶紧要做好准备。昔日人寿可达二万岁、八万岁，但好景不长，现在已成了寿命浊。

4、见解浊：指出家人善心越来越失坏。在过去，出家人自觉护持戒律，始终不离戒定慧三学。而现今，诚如佛在《像法决疑经》<sup>138</sup>中言：“我灭度已千年后，恶法渐兴。”经中还说，譬如有些出家人没有参禅，反而自称禅定功夫不错，在众人面前宣扬；有些不解佛意，却执己所见宣说十二部经，还认为讲得很精彩；

---

<sup>138</sup> 《像法决疑经》：一卷，译者不详，收于《大正藏》第八十五册。内容叙述佛灭一千年后佛法衰变之相，并劝导修布施大悲行。

有些不修道德，专求财物，整日忙于做生意等，致使俗人皆轻贱三宝……这些都属于见解浊。

5、烦恼浊：指在家人行持善法日渐退失。

（当然，见解浊与烦恼浊，还有不同解释方法，但此处暂以出家和在家进行区分、讲解。）

尽管现在五浊横行、浊浪滔天，但教法证法并没有真正隐没，我们拥有如此良机，自己一定要行持善法。其实每个人只要把时间用上，行持善法谁都能做到。今天中午我家来了一位藏族喇嘛，他有79岁，曾是我父亲的朋友，后来出家了。他跟我讲了自己二十年的修行经历：截至昨天，他共念了三亿遍观音心咒，今天又在我面前发愿，说还要再念一亿。我问：“你三亿遍心咒念了多少年？”他说：“整整十七年。在此期间，有时候念得多，每天十万遍左右，有时候到拉萨等地去，就念得少一点。我平时很少跟人接触，还念了一万遍《普贤行愿品》……”他以前在我家乡炉霍那边，还是很出名的，我父亲常讲他怎么打仗、杀牦牛、偷盗，所以我印象比较深。他也承认自己年轻时，不太相信因果，没有一个不造的恶业，二十年前遇到一位上师，后又遇到法王如意宝，让他一心一意念观音心咒忏悔。如今三亿遍已经完成，今天又发愿再念一亿。我觉得人的心力确实不同，心力大的话，即使往昔造业比较深重，现在精进也不算太迟。

总之，希望大家通过以上分析，真正觉得佛陀说法很难得，佛法住世更难得，现在自己各方面顺缘具足，这是非常大的福分。有些人今天没买到菜、做饭时没有煤气、需要的东西买不着、家里出现一些事，

就认为自己违缘重重。其实这不值得大惊小怪，真正的大违缘，是佛教隐没了，若如此，这个世界会暗无天日，我们来到人间也没有意义。而如今并不是这样，佛教的光明依然存在，关键要看我们接不接受，假如在自己的余生中，对佛法既闻思又修行，这样得到人身才有价值！

## 第二十一节课

### 思考题

1. 为什么说自己趋入佛门非常重要？趋入佛门分为几种？你是哪一种？
2. 什么样才是真正的佛教徒？扪心自问，你自己是不是？假如你身边有许多相似的佛教徒，你打算如何正确引导他们？
3. 修学佛法的过程中，为什么善知识的摄受相当关键？你对此有哪些体会？
4. 怎样依止善知识才如理如法？你以前是怎么做的？今后有何打算？
5. 学习阿底峡尊者与库鄂仲三人之间的问答，你有哪些收获？其中哪一段最触动你？为什么？

《前行》中正在讲五种他圆满，现在是第四个。

#### 己四、自入圣教：

我们虽具足生逢明劫、佛已说法、佛法住世这三个因缘，但关键是，自己还要入于圣教。倘若你出离心等具足，则可以出家；倘若这方面因缘欠缺，则应守持五戒，不能全部守的话，至少也要守一部分。在此基础上，进行闻思修行，如此方可称为佛教徒。

如果你没有进入佛门，尽管佛教存住于世，依然不能得受教法和证法，佛法中无边的智慧和慈悲将与

你无缘。就好比周围有一所好学校，老师每天不断地授课，一个孤儿如果想去，学校会收，但他自己不愿上学，整天在校外游荡，懂道理的人一看，就会觉得他很可怜，可是他反而认为，这种生活无拘无束、非常自在。同样，我们若没有入于佛门，纵然佛教极其兴盛，对自己也毫无利益。

如今，无论是出家人、在家居士的身边，都有很多不信佛教的人，看到茫茫人海中无数的迷失方向者，我们即生有缘了知取舍之理，的确很有福报。假如没有趋入佛门，就像光芒万丈的太阳虽已高挂空中，照耀广大无边的世界，但在盲人眼中，始终是一片漆黑，太阳东升西落对他无利无害；或者河水虽然清澈甘甜，但口干之人不喝也无法解渴一样，佛教再兴盛对自己也无有利益。

我们今生虽有因缘进入佛门，但旁边还有千千万万糊里糊涂的人，尽管他们有学问、有地位、有财富，然从生生世世的角度来看，都是可怜的迷茫者。因此，我们要发起广大心，尽可能地去帮助他们，哪怕令一个人生起一瞬间的悲心或出离心，自己也要全力以赴。当然，这并非一日之举，而是需要长期发心。有了这样的发心，利他因缘可能会出乎意料地实现，不管你去哪里、住在何处，都能以佛法的智慧帮助众生，依靠种种途径使有缘者趋入佛门。对他人来讲，这种利益不可思议，将其安置于高位、赐予巨额财富，并不是一种恩惠，只有助其断除恶行、行持善法，对今生来世才有意义。所以，首先自他趋入佛门非常重要。

当然，趋入佛门有两种：一种不太究竟，充其量

只是相似的佛教徒；一种则是真实的佛教徒。那么，这两种是什么样的呢？

## 一、相似的佛教徒

### 1、救怖之发心：

如果进入佛门不是希求解脱，而是要么为了避免今生的感情挫折、身患重疾、缺衣少食、灾祸重重、走投无路；要么是看了佛经论典之后，害怕来世堕入地狱、饿鬼、旁生，感受恶趣痛苦。一者担心今生违缘，一者畏惧来世痛苦，如此只为了驱除怖畏、救护自己而皈依，并不是真正的皈依。纵然你已趋入佛门，在寺院或上师前办了“皈依证”，法也只能称为救怖之法，人也不可能真正趋入正道。

现在有些国家说，自己国内有佛教徒几百万、几千万，但我很担心这些人虽已皈依，自己也办了证，不过大多数只是怕出违缘才皈依的，这样的话，只能算是相似的佛教徒。我有时候坐出租车，看很多司机在车里挂观音菩萨像、释迦牟尼佛像，就问：“你为什么挂这个？”“因为我怕出车祸，挂它可以保平安。”还有时候问：“你是不是佛教徒？”“是啊。”“你为什么皈依呢？”“因为别人说我命短，为了长寿才皈依的。”当然暂时来讲，这也无可厚非，是趋入佛门的一种方便，但究竟而言，他们并没有明白皈依的目标。

### 2、善愿之发心：

如果单单为了今生的丰衣足食、升官发财、身体康泰、获得名声、生儿育女，或者仅仅追求来世的出身富贵、转为天人等善趣乐果，那么即便已皈依佛门，法也只能称为善愿之法，人也没有真正趣入正道。

暂时追求这些，佛陀虽然也开许，因为对欲望强的众生而言，可先通过满足他的所欲，最终引导其归入解脱道。古大德常言：“先以欲勾牵，后令入佛智。”可是现在很多人，被前面的“欲”已经钩上了，但后面的“佛智”一辈子中还没有摸到。这种现象，如今可谓比比皆是、不乏其数。

我就有个熟悉的人，怎么劝他为了解脱而皈依，他就是不肯：“上师，我家里平安很重要。我有两个孩子，大的要找到个好对象，小的要好好读大学；我自己也要平平安安；我老婆身体不好，应该让她健健康康；还有她爸妈经常吵架，以后不要再发脾气；我爸妈平安就可以，其他什么也不求。南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……”我说：“你求这些也可以，但还是要想一想解脱，这个很重要。”“不不不，只要平安就够了！解脱没事、解脱没事，这些都不求。”这样的人，并没有真正皈依佛教。

## 二、真实的佛教徒

只有真正认识到生死轮回皆无实义，六道犹如火宅、罗刹洲、剑叶林般可怕，为求自他解脱而趋入佛门，才能称得上是真实的佛教徒或者入道者。（我们是不是佛教徒？也应该好好扪心自问。）

现在很多人依靠上师的加持和恩德，修行虽有种种情况，但理论上应该比较明白。在整个六道轮回中，三恶趣谁都不会羡慕，而三善趣——人间、天界、非天，也没有必要去希求。那天有个人跟我说：“如果有来世，我就……”我听后有点生气：“你学佛这么长时间，还对来世贪求啊？”他马上说：“不是不是，

我不是这个意思。我今生肯定能解脱，只是说这辈子‘万一’没有虹身成就，‘万一’有来世怎么样。”

世间人常说：“如果有来世，我就……”好像是另一种语气。但是作为修行人，我们应该想：假如即生没有解脱，来世一定要继续修行，诚如《极乐愿文》所说，要像重罪的囚犯从牢狱中解脱出来一样，义无反顾地想逃离轮回。有了这种想法，才算是真正的佛教徒。否则，不要说居士，就算是出家人，身披三衣、袈裟，头剃得光光的，平时住在寺院里享用信财，若还特别羡慕世间八法，根本没有解脱的意念，也不是真正的佛教徒。

当然作为凡夫人，想长期保持出离心不退，有一定的困难，但即便如此，至少也应偶尔生起解脱的念头，知道轮回没什么可贪的。不然，这么长时间以来，你若从来没想过超离轮回，就肯定不是佛教徒。不是佛教徒的出家人是什么样的？不是佛教徒的居士是什么样的？有时候真的要观察。有些人认为自己不但是出家人，而且境界很高很高。其实且不谈你很高很高的境界，首先你是不是个佛教徒，就值得好好观察。

学习这部《前行》，意义真的非常大。如果不懂这些道理，表面上你特别精进，实际上你的所作所为，可能根本不属于佛教范畴。所以对《前行》的这些词句，不要随便划过去就可以了，应当一边读一边细心思维，逐字逐句、详详细细地琢磨，与自相续结合起来再三观察。若能如此，一方面可认清自己的过错，同时也能明白今后该怎么做，以此作为修行道路中的一盏指路明灯。

有些人觉得：“我是大学生，学历那么高，像《前行》这么简单的法，还有必要学吗？”实际上世间学历不算什么，《前行》中讲的有些境界，才是最为重要的。假如你有信心、有精进，这些境界就可以在心中出现；但如果你既无精进，也无信心，即使学识渊博、德高望重，内心也很难与法相应。因此，希望大家再再地思维，这不是往外观察的法，而要将每一句与自心进行对照。

#### 己五、师已摄受：

即便已经皈依佛门，在寺院办了皈依证，正式加入居士团体，自己也认为是佛教徒——“我是6月25日早上7点钟皈依的”，但如果善知识没有摄受，对佛法教理一窍不通，那不管过了多少年，你还是原来的你，佛法对你没有多大利益。

故《般若摄颂》中云：“佛法皆依善知识，功德胜主佛所说。”一切佛法依靠善知识而得，这不是凡夫信口所说，而是圆满一切功德、大慈大悲的释迦牟尼佛亲口所言。《般若八千颂》亦云：“若菩萨摩訶萨欲得无上正等正觉，必先于善知识恭敬承事而依止之。”还有《华严经》中言：“佛法无人说，虽慧莫能了。”佛法要是没有善知识讲解，世间再聪明、再有智慧的人，凭借自力也不能通达。

为什么呢？因为佛经浩瀚无垠、圣教多之又多、所知无穷无尽，假设没有上师的窍诀，就不会懂得总结诸法的要领而加以修行。

以前，我曾去过香港、纽约的佛教大书店，那里

各种书籍琳琅满目，一进去就不知方向了。大乘、小乘，藏传、南传、北传……表面上看一本本都非常好看，自己对每本都爱不释手，但全部买又不可能，真不知该买什么才好。

还有《大藏经》也是那么多<sup>139</sup>：就拿乾隆皇帝的《龙藏》<sup>140</sup>来说，全藏共724函，分为正续两部分——正藏485函、续藏239函；而著名的《永乐南藏》<sup>141</sup>和《永乐北藏》<sup>142</sup>，各自都是636函；如今广为流通的《大正藏》<sup>143</sup>，也共有100册，其中正藏55册，续藏30册，别卷15册。藏地《大藏经》也是同样，经典100多函，论著200多函。还有许多高僧大德的著作不计其数，甚至一位大德撰著的，就将近有上百函。

这么多的法本，初学者乍看会云里雾里，不知道

---

<sup>139</sup> 现今流传之佛典，从语言上可分为：巴利文、梵文、藏文、汉文、日文、蒙古文、满文、西夏文、西洋文等数种。单单是汉文《大藏经》，自佛教传入中国后的千余年间，仅经录即近50种之多，流传至今尚有20余种，收录的经籍数量不等。各个时代编纂的《大藏经》，形式和内容互有不同。

<sup>140</sup> 《龙藏》：中国清刻藏经，是清代的官版。雍正十一年（1733），清世宗命王公大臣、汉僧及喇嘛一百三十余人，广集经本，校勘编稿。十三年开刻，至乾隆三年（1738）完成（故又称《乾隆大藏经》），仅仅费了四年工夫。版片现还完全存在，国内各寺院所藏印本也极多。

<sup>141</sup> 《永乐南藏》：为明永乐年间据《洪武南藏》的重刻本，编次有所改动。全藏636函。经版藏于报恩寺，由南京礼部祠祭清吏司主管批准，供全国各地寺院请印，平均每年约印刷20藏，所以流传的印本较多。该藏虽系根据《洪武南藏》重刻，但书写和镂刻都不及《洪武南藏》工整。

<sup>142</sup> 《永乐北藏》：继《永乐南藏》之后，于永乐十九年（1421）在北京雕造的大藏经。全藏636函，大批刷印分赐全国各大寺院。后在明万历十二年（1584）又续刻各宗著述36种，41函，410卷，并入该藏，并附《永乐南藏》4种经卷和目录，计5种，15函，153卷。

<sup>143</sup> 《大正藏》：全称《大正新修大藏经》。日本大正13年（1924）由高楠顺次郎和渡边海旭发起，组织大正一切经刊行会；小野玄妙等人负责编辑校勘，1934年印行。收入佛籍总数冠于各种《大藏经》，计正藏、续藏、图像和总目录共3493部，13520卷。

该如何取舍：到底是一转法轮好，还是二转法轮好，或是三转法轮好？南传佛教好，北传佛教好，还是藏传佛教好？但如果有了上师教言，这一切经论和教典的内容，都可通过上师的窍诀来领受，即先要有出离心，在此基础上有菩提心，然后以无二慧来抉择空性。（无二慧在显宗中是中观，在密宗中是证悟自知自明的心识本体。）归根结底，就是以出离心和菩提心为基础，破一切人我相、法我相。大概这么几句话，就把所有经教的内容都概括了，如此修持也会非常圆满。

因此，上师教言相当重要。如果没有的话，你不一定皈依；即使皈依了，也根本不知方向，完全凭自学很困难。我经常都会想：“倘若没有上师如意宝当年的摄受，我不一定出家。即使出了家，也许现在会像有些出家人一样，表面上看来挺不错，威仪也很庄重，但内心跟在家人没什么差别，对佛法根本一无所知。所以，真的非常非常感恩上师！”

要知道，上师的窍诀确实很重要，假如没有上师的窍诀，就不会懂得将经论要点与自心融为一体而修行。因此，有了佛法也不行，自己皈依了也不行，还必须要有善知识摄受。《戒律花鬘论》中有一句话是：“六十岁也孩童。”意思是说，即使六十岁皈依三宝，但不懂教理的话，也跟孩童没有差别。而要想懂得教理，就一定要依止上师。

戒律中规定，如果弟子没有通达三藏，十年中要依止上师。十年以后，假如你学得可以，则可离开上师，出外弘法利生；假如学得不行，还要继续依止。但现在人可不是这样，只要上师给你剃了头，第二天

就无影无踪了。很多人都是如此，从很远的地方来这里，口口声声非要依止我，结果我把他的头剃完后——“谢谢，拜拜了！”第二天就背着包走了。他自己也没想过怎么依止，只是把这当作一个形式而已。

其实，依止善知识务必要长期。世间人读小学和中学，尚且需要九年义务教育，那我们学佛的人若不受九年佛法教育，则达不到真正佛教徒的资格。我们不仅需要佛法的基础教育，更重要的是不能离开上师。学院中极个别稳重的道友，长年一直住在这里，每天坚持闻思修行，已将近二十年了，真的很随喜。如果没有长期在这种环境中熏习，凡夫人的坏习气特别多，只是蜻蜓点水般地在道场，或者上师面前小住几天，然后就离开的话，恐怕是不行的。

以前的布玛莫扎和嘉纳思扎，历史中记载，曾五百世转世为班智达，纵然如此，他们也分别于21年、9年中承侍上师。圣者尚且如是显现，我们业障深重的凡夫俗子，可能刚从地狱、饿鬼中爬出来，好不容易有了依止善知识的机会，就更应值得珍惜了。虽然依止的过程中，也许有点辛苦、有点累，但求法没有一个快乐的，此时必须要有耐心。

在我们学院，成绩较好、戒律清净、人格不错的道友想离开时，我通常会劝阻他们。有些人认为我怀有私人目的：“那——我过段时间再回来帮您发心，可不可以？”其实，我并不是想你给我发心，而是想到你自己刚学不久，就这样离开的话，不管是居士还是出家人，到了社会上，很容易跟以前的贪嗔痴混为一体，没有能力自拔。所以，首先不能离开善知识，

这一点非常重要。

关于此理，《华严经·入法界品》中讲了很多，与密宗的窍诀大致无二。比如，善财童子依止文殊菩萨时，文殊菩萨说过：“于善知识善巧方便，勿见过失。”这一教诲与密宗对上师观清净心如出一辙。还有善财童子依止观世音菩萨时，心中作念：“善知识者则是如来，善知识者一切法云，善知识者诸功德藏。”与密宗中视师为佛，视师为佛法之本、功德之源的含义也完全相同。因此，亲近善知识乃修持佛法的全部，并不是密宗的一家之言。

若想获得佛法的最高境界，依止上师必不可少。有些人以为离开上师后，自己就自由了，此时定有成才的机会。这种念头，就像小孩子逃学一样，当时有许多美好的愿望：“我从学校逃出来之后，肯定能买一个很棒的玩具，然后玩得特别开心。”实际上，这种想法特别愚痴。所以，依止善知识的时候，要长期依止才有真实收获。

下面讲一段阿底峡尊者的故事，以说明上师的教言与摄受尤为重要：

从前，阿底峡尊者在印度时，度母授记说：“希望你尽快前往雪域，那里有与你前世有缘、三怙主<sup>144</sup>化身的三位弟子正等着你，如果摄受他们，将有利于弘扬佛法。”而这三怙主的化身，就是库鄂仲三人，即库·尊珠雍中、鄂·勒巴协绕、仲敦巴·杰瓦穷乃。

后来，阿底峡尊者来到藏地弘法，仲敦巴问了很

---

<sup>144</sup> 三怙主：观世音菩萨、文殊菩萨、金刚手菩萨（大势至菩萨）。

多问题，记录下来汇集成《祖师问答录》；库和鄂两人也问了一些教言，记录下来成为《弟子问答录》。这两部问答录，总称为《噶当问答录》，其中涵摄了修心的殊胜窍诀，与《扎嘎山法》和《修心门扉》一样相当殊胜，同时，里面还讲了阿底峡尊者与库鄂仲三弟子之间的前世因缘。

（这些问答录，我很早以前便想翻译，但苦于没有时间，就这样一直拖着。大概二十多年前，我去马尔康的温古寺，给那里的二十多名僧人安居、传法。每天上午传完法，下午我就带上《弟子问答录》和《祖师问答录》，坐在旁边的森林里看。那时候，我刚出家没几年，出离心非常强，对阿底峡尊者、仲敦巴的行为特别有信心。现在每当路过那个寺院和森林，心里也感觉很舒服。这两本书确实非常好，可能有些老道友也记得，法王如意宝以前经常引用，讲他们师徒之间生生世世的殊胜因缘，内容十分精彩。）

阿底峡尊者一生中有不计数的弟子。他来藏地之后，在康区一带，主要是库鄂仲三人；在卫藏一带，则有大译师仁青桑波、那措·赤诚嘉纳、菩提光。尊者在尼泊尔也有不少极为出色的徒众，在印度也有许多班智达弟子。不过在藏地，尊者主要是与仲敦巴他们几个弘扬佛法，而且极为成功。现在虽说过了这么多年，但后人听到他们的教言、窍诀，尽管语言很短，可是对内心的作用相当大。

记得有一次，库鄂仲三人向尊者请教：“修行人若想获得解脱或遍知佛果，经论教典与上师窍诀哪一个更重要呢？”

尊者不假思索地说：“当然是上师窍诀重要。”

三人又问：“这是为什么呢？”

尊者答道：“即使你对读诵传讲三藏无所不知，对诸法的法相无所不晓，但如果实地修行时不具备上师指点的实修口诀，就会造成正法和行人互相脱离的结局。”

（像世间的文学家，或学因明辩论的寻伺者，他们对法相讲得特别清楚，将色法的法相、五蕴的法相说得头头是道，可是若缺少上师的窍诀，即使讲得天花乱坠，实际上要真正修持时，也根本无从下手。

前段时间，学院全体僧众闭关二十天左右。这个时候，过去没有修行过的人，整天就在家憋着，很辛苦。我遇到一个法相师，他就说：“修行真不好过，讲法倒还可以。无论让我讲《因明》、讲《现观》，都没有问题，但是闭关的话，就有点力不从心了。唉，我讲法这么多年，很惭愧哦！”

所以，大家理论上虽然要精通，但这些理论若要结合自己的相续，必须依靠上师窍诀。否则，佛教经论多得不可胜数，在短暂的一生中全部都修，恐怕不太现实。倘若没有上师的实修口诀，就会导致法是法、人是人，人与法根本无法相融。但如果有了上师指点，法融入了心，就像《前行》这部法，最初怎么样发心、中间怎么样入定、最后怎么样回向，必定会了了分明。所以说，上师的窍诀很关键。）

三同门继续请教道：“假如完整地归纳上师窍诀，能否概括为净持小乘戒、菩萨戒、密乘戒三种律仪，以及身口意三门日日夜夜勤修善法呢？”

尊者回答说：“这样概括还不足够。”

三同门问：“这又是为什么？”

尊者答言：“即便三戒守护得一尘不染，但若对三界没有生厌离心，仍然是轮回之因。

即使三门勤勤恳恳地奉行善法，但若不懂将善根回向圆满菩提，善法也会被颠倒分别念一扫而光。

（有些人身体天天在佛堂磕头、打坐；口中不断地念诵佛号、观音心咒、《金刚经》；心里也不生贪嗔痴，尽量地行持善法。或者来学院开法会，闭关一个月念百万佛号，非常非常精进。但他坐车回去的路上，生起一个大嗔心，跟金刚道友打架、吵架，结果辛辛苦苦一个月的善根，都会被一扫而空。现在很多人不知道回向，不懂以菩提心来摄持，纵然精进地闭关、禅修、苦行，可是分别念一生起，以前的善根还没来得及保存，一下子就全都没了。不但没了，还可能造下很多罪业。

但若有了上师的窍诀，做任何善法结束时都会回向，以菩提心摄持此善根。就像你好不容易赚了一笔钱，出门时要把它锁在保险柜里，或者存在银行里。同样，你所积累的一切善根，如果以回向来摄持，乃至菩提果之间也不会空耗。这一点特别重要，可惜很多人都不知道。）

纵然具备智慧超群、戒律清净、讲经说法、观修境界等一系列功德，但如果没有舍弃世间八法，一切所为也只能成为现世的生计，而不可能获得来世解脱之道。”

（有些人为什么修行很成功？主要因为他能看破今世，不管对名也好、利也好，都看得很淡，一心一意向往解脱。而有一部分人，表面上看来很不错，但由于贪著今生的名闻利养，以致修行一败涂地。我们学院培养的法师，也有这种情况。所以任何一个群体中，很难做到百分之百非常圆满。）

总之，得到上师的摄受非常非常重要。如果没有上师窍诀，则生不起出离心，即使清净三种戒律也没用；如果没有上师窍诀，不懂善根以菩提心来摄持，三门日夜精进也收效甚微；如果没有上师窍诀，不知看破一切而以解脱为目的，纵然戒律、智慧无与伦比，也只能成为人天福报之因。

然而，一般人对此根本不明白，他们一生中皓首穷经，翻阅了无数佛经论著，最终仍然茫然迷惑。例如，鲁迅先生读了佛经之后，知道极个别经典很殊胜，于是开始捐钱刻印，但遗憾的是，他缺少真正的窍诀，否则，像他这么聪明的人，肯定能达到更高的境界。我还写过一些文学巨匠和明星的佛教情结<sup>145</sup>，很多人因为没有上师窍诀，结果只是与佛教结个善缘、种个善根。要知道，佛教甚深窍诀的钥匙，唯一在上师手中，上师若没有为你打开宝藏之门，你在门外只是走马观花而已，内在精华并不能得到。故《真实论》中云：“欲成一切智，即依善知识，仅凭自精进，无能成圣佛。盲人依自身，不能攀高峰。”世间上虽然也有自学成才的现象，但在佛教当中，上师的窍诀不可或缺，不然，仅凭自己的精进，想获得成就难如登天。

当然，依止善知识，并不是非要找一个人。很多人总抱怨找不到合适的上师，有个人就跟我讲：“我寻找好多年了，但一直找不到非常合适、与我相应的上师。”倘若你实在找不到，可以将《大圆满前行》当作上师，它又叫“无嗔阿闍黎<sup>146</sup>”。一般的上师，不管古代也好、现代也好，显现上有时还会有嗔心，不那么好依止。而《大圆满前行》这个法，永远不会对你生嗔，你随时都可以祈祷、翻阅。

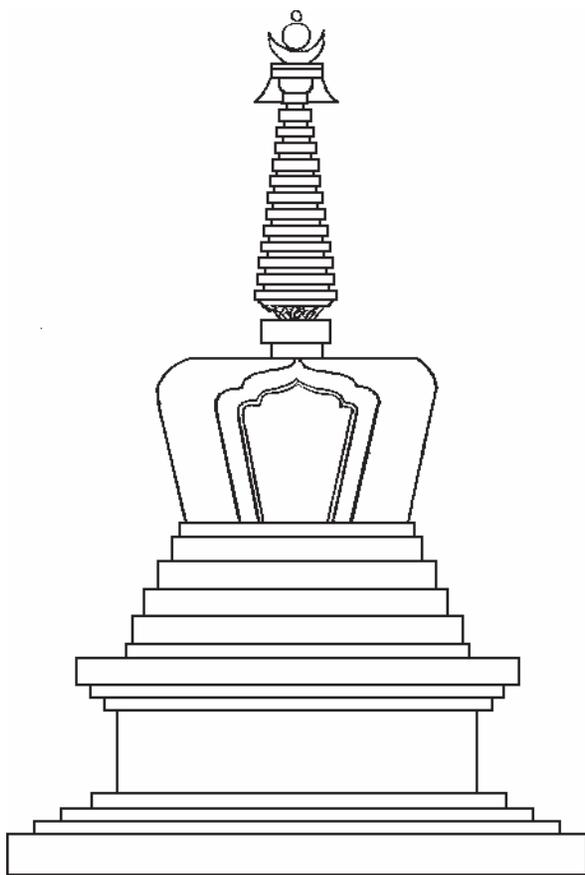
以上已经分析了十八种暇满，我们要认认真真一个一个观察，看哪些具足、哪些不具足。假如你完整

---

<sup>145</sup> 详见《妙法宝库 15—唤醒迷梦》之《仅有借鉴与研究是不够的》、《红尘中的佛光》。

<sup>146</sup> 华智仁波切在《大圆满前行·结文》中说：“是故此论易懂摄要义，如浅慧者心室具金宝，劣慧者意暗处有明灯，妙义自现无嗔阿闍黎。”

无缺地具足八闲暇、十圆满，自己的身体就称为具备十八暇满的人身；假如只具备一部分，则对已经具足的，应当生起欢喜心，对尚不具足的，要尽量想一切办法令己具足！



菩提塔