

前行實修法 三處三善引導文 科判

全知無垢光尊者 著作 索達吉堪布 傳講 禁止商用篡改 法律責任必究

釋道淨 整理 古曉輝 供稿 20240719 12 稿 qq 973451196 校對 吉祥海 紫紫 一然

表 0-1：（2 表）總表

（依《前行實修法》校對）

科判		正文					
我們講《大圓滿前行》的同時，這次也要求共同修行。							
修行的內容，主要是根據無垢光尊者的《大圓滿心性休息實修法》。							
每天我先以簡單的語言講一個引導文，接下來過後，大家用 5 分鐘的時間，以坐禪的方式思維法義。							
一般來講，每一個引導文需要觀修三天。							
如果因緣和時間具足，每天最好能修四座；							
如果實在不行，至少也要保證兩座，這樣不斷地修下去。							
否則，對《前行》僅是理論上了解，卻從來沒有真正思維過，那肯定是不行的。							
每次修行的時候，對上師三寶要有虔誠的信心。							
以這種信心為基礎，首先念誦皈依偈（可以是《開顯解脫道》中的皈依偈，也可以是其他傳承上師以金剛語造的皈依偈。）；							
之後一邊唸誦發心偈，一邊發菩提心，觀想為了利益天邊無際的一切眾生而修此法。							
皈依偈：							
安住虛空遍滿虛空者 上師本尊空行諸會眾 諸佛正法以及聖眾前 我與六道眾生敬皈依							
發心偈：							
我與無邊諸有情 本來即是正覺尊 了知如是之自性 即發殊勝菩提心							
迴向偈：							
此福願獲遍知果 摧毀作害之怨敵 救護眾生皆擺脫 生老病死三有海							
所修教言之引導分五（八）	乙一（暇滿難得）分十（表 1）	丙一、思維閒暇之本體 1		丙二、思維差別之圓滿 2			
		丙四、思維難得之比喻 4		丙五、思維次第之數目 5			
		丙七、思維因緣與緣起 7		丙八、思維生死之流轉 8			
		丙九、思維暇滿之讚頌 9		丙十、思維當生歡喜心 10			
	乙二（壽命無常）分十二（表 2）	丙一、觀蘊身而修無常 11		丙二、觀世間尊主而修無常 12			
		丙四、觀諸佛聖士而修無常 14		丙五、觀死亡不定而修無常 15			
		丙七、觀驟然死緣而修無常 17		丙八、觀獨自離世而修無常 18			
		丙十、觀無可信賴而修無常 20		丙十一、觀外緣不定而修無常 21			
	乙三（輪迴痛苦）分三（表 3）	丙一、總說生起厭離心 23					
		丙二（分別思維痛苦）分六	丁一（地獄之苦）分四	戊一、八熱地獄之苦 24			
				戊二、近邊地獄之苦 25			
				戊三、八寒地獄之苦 26			
				戊四、孤獨地獄之苦 27			
			丁二、餓鬼之苦 28				
			丁三、旁生之苦 29				
			丁四（人類之苦）分二	戊一、根本苦 30			
				戊二（分支苦）分二	己一（四大瀑流）分四	庚一、生苦 31	
						庚二、老苦 32	
			庚三、病苦 33				
			庚四、死苦 34				
			己二、其餘分支苦 35				
			丁五、非天之苦 36				
			丁六、天人之苦 37				
			丙三、推[知]理今生來世 38				

表 0-2: (2 表) 總表

所修教言之引導分五（八）	乙四（業因果）分三（表4）	丙一（不善業）分三		丁一、身不善業 39	丁二、語不善業 40	丁三、意不善業 41	
		丙二（善業）分二	丁一（隨福德分善）分三			戊一、身善業 42	
						戊二、語善業 43	
						戊三、意善業 44	
	丁二、隨解脫分善 45						
	丙三、思維一切皆為業之自性 46						
	乙五（依止善知識）分二（表5）	丙一（思維善知識之自性）分三	丁一、思維差別 47				
			丁二（觀察法相）分二	戊一、共同法相 48			
				戊二、不共法相 49			
			丁三（讚頌功德）分三	戊一、第一次第讚頌 50			
		戊二、第二次第讚頌 51					
		戊三、第三次第讚頌 52					
		丙二（修上師瑜伽）分三	丁一、平時之瑜伽 53				
			丁二、修四事業之次第 54				
	丁三、遣除病魔之贖死法 55						
	以上講完了共同加行部分。這些實修法共五十五個，內容確實很殊勝。那麼，《前行實修法》暫時就講到這兒吧，今後各方面因緣具足時，不共加行的實修法也可以跟大家一起修學！ 《前行實修法》共同加行部分 終						
	乙六（皈依）分三（表6）		丙一、皈依分類 56	丙二、思維功德 57	丙三、皈依方法 58		
	乙七（修四無量心）分三（表7）			丙一、思維功德生起歡喜 59			
				丙二（真實修法）分四	丁一、修舍無量心 60		
					丁二、修慈無量心 61		
					丁三、修悲無量心 62		
					丁四、修喜無量心 63		
	丙三、修煉 64						
	乙八（發菩提心）分三（表8）	丙一、思維利益 65					
		丙二（真實發心）分二	丁一（前行）分七	戊一、頂禮支 66		戊二、供養支 67	
戊三、懺悔支 68				戊四、隨喜支 69			
戊五、請轉法輪支 70				戊六、請不涅槃支 71			
戊七、迴向支 72							
丁二、正行 73							
丙三（思維學處）分二		丁一（思維願菩提心學處）分三	戊一、修自他平等菩提心 74				
			戊二、修自他相換菩提心 75				
			戊三、修自輕他重菩提心 76				
		丁二（思維行菩提心學處）分六	戊一、佈施度 77				
			戊二（持戒度）分二	己一、本體 78			
				己二（差別）分二	庚一、清淨行境 79		
			庚二、觀修大士八大發心 80				
			戊三（安忍度）分二		己一、有緣之安忍 81		
			己二、無緣之安忍 82				
			戊四、精進度 83				
			戊五（靜慮度）分六	己一、思維變化無常之自性 84			
				己二、思維貪慾之過患 85			
				己三、思維與凡夫交往之過患 86			
				己四、思維憤鬧之過患 87			
己五、思維靜處功德 88							
己六、真實修持靜慮 89							
戊六（智慧度）分三		己一、顯現觀為幻化八喻 90					
		己二、觀察法性空性 91					
		己三、安住於離邊中觀之義中 92					
結文（表9）							

表 1-1: (3 表) 乙一 (暇滿難得) 分十

科判	正文
乙一 (暇滿難得) 分十 丙一、思維閒暇之本體 1	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：反覆觀想自己未墮於八無暇中，並且已獲得暇滿人身，應當心生歡喜而精進修法。</p> <p>若轉生於地獄，則恆時遭受無邊寒熱之苦，根本沒有修法機會；</p> <p>若投生為餓鬼，時時都要感受飢餓的痛苦，不會有修法機會；</p> <p>若轉為旁生，經常互相啖食、被役使殺害，則無有修法機會；</p> <p>若轉於長壽天，一直處於無念禪定中長達數劫之久，最後臨終時生起邪見而下墮惡趣，因而不具備修法機會；</p> <p>若生於邊鄙地方，那裡無有佛法的光明，自己不懂聞思修行，故無有修法機會；</p> <p>若轉生為外道徒，自相續被可怕的邪見所束縛，從而沒有修法機會；</p> <p>若生於暗劫中，因無有佛陀出世，連三寶的名號也聽不到，所以無有修法機會；</p> <p>若生為喑啞之人，由於意根不具足，而不能堪為法器，如是無有修法機會。</p> <p>本來不能修習佛法的情況比較多，但概括起來，除了這八種眾生，再沒有其他的了。</p> <p>今生中幸好沒有轉生八無暇，否則，絕不可能有機會修佛法。</p> <p>未轉生於八無暇，而有空閒修行佛法，則稱為“閒暇”。</p> <p>如今我已擺脫八無暇，獲得了閒暇之自性，因此應當唯行正法，精進修持。</p> <p>後行：將所修善根迴向於一切眾生。</p> <p>【提示語】：</p> <p>修的時候不是坐禪，有些人也不要安住於無念當中，而是要好好地思維，把每一個問題在心裡想。想了以後，你就會真正體會到，人身難得並不是口頭上說說，而從內心深處有一種觸動，以後看到外道徒或旁生時，就會覺得幸虧自己沒有變成這樣。</p> <p>如果你沒有修的話，看見旁生不會覺得人身難得，看見不信佛教的外道徒，也不會感到獲得暇滿人身不容易。</p> <p>這次不是什麼都不想、什麼分別念都不起，所以在觀修之前，最好能把引導文先看一下，這樣修的時候就不用看了，對裡面的內容基本上清楚。清楚以後再進行思維，就會對法義有另一種感受。</p> <p>以前很多上師修加行時，都反反覆覆這樣觀過，後來在實際生活中他會用得上。非常希望大家也能得到一些感覺。當然，剛開始的時候，你的分別念特別奇怪，不一定能收得回來，但久而久之，就不會有這種困擾了，慢慢會得到修行的境界。</p> <p>麥彭仁波切講過，初學者應當先觀察修，然後安住修。我們現在這樣就叫“觀察修”，以分別念進行觀修，不是讓心一緣安住，如果心不時地胡思亂想，就要把它收回來，強迫它對法義進行思維。通過這種方式來修行。</p> <p>第一修法終</p>
丙二、思維差別之圓滿 2	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想十種圓滿，即五種自圓滿和五種他圓滿。</p> <p>所謂“自圓滿”，是指觀待自己方面所具足的修法因緣。具體而言，</p> <p>一、假設沒有獲得人身，就不會有修法機會，但如今已得到了人身，故當生起歡喜心；</p> <p>二、倘若得到人身而諸根不全，尤其是意根不具足，變成痴呆、精神癲狂者，那法再殊勝也不能修行，但如今自己六根俱全，故無有此類過患；</p> <p>三、假如諸根具足卻生於邊鄙地方，由於無有正法，也照樣沒有修法機會，但如今已生在佛法興盛、有教法證法的中土，所以沒有這方面顧慮；</p> <p>四、如果雖生中土卻業際顛倒，自相續被邪見染汙，那也無緣行持善法，可如今無有業際顛倒，相信“善有善報、惡有惡報”，因而理應值得歡喜；</p> <p>五、倘若業際無倒卻不信佛教，也不能行持正法，但如今信仰佛教，自心已轉入正法，因此具有修行機會。</p> <p>這五條叫做五種自圓滿。對於每一個道理，要先看書，把轉生為人、諸根具足、生於中土、業際無倒、信仰佛教這些內容背下來，之後再合上書本，心裡開始一一觀想。</p> <p>最後會深深感到：“從自身方面，我今生因緣真的很好！不然的話，如果我變成啞巴，或者沒轉生為人，那怎麼有修行的機會呢？”思維之後，必定會生起歡喜心。</p> <p>所謂“他圓滿”，是指需要觀待他緣才能具足的修法條件。</p> <p>具體而言，一、佛陀若沒有出世，則不會有機會遇到佛教，而今正值佛陀出世的時代，故而具足他圓滿；二、佛陀雖已出世，但若沒有宣講正法，我們眾生也得不到收益。</p>

表 1-2: (3 表) 乙一 (暇滿難得) 分十

乙一 (暇滿難得) 分十	丙二、 思維 差別 之圓 滿 2	<p>而今佛陀已轉了三次法輪，故而具足他圓滿；三、佛陀雖已講經說法，但如果佛法已經隱沒，也對眾生起不到什麼作用，而今正法非常興盛，並未隱沒，故而具足他圓滿；四、佛法雖未隱沒，但若沒有皈依佛門也無濟於事，而今自己已趨入佛教，故而具足他圓滿；五、雖然已入佛教，但若沒有被具相善知識攝受，那麼對佛法的甚深教理將一無所知，而今已蒙具有智慧、慈悲的上師攝受，故而具足他圓滿。</p> <p>佛陀出世、佛已說法、佛法住世、趨入佛教、善知識攝受，這五條叫做五種他圓滿。如此自己已經全部具足，應當生起極大歡喜心。</p> <p>進而觀想：既然具足了十種圓滿，為使暇滿人身有實義，我必須要精勤修法。</p> <p>後行：善根迴向於一切眾生。第二修法終</p>
	丙三、 思維 惡趣 之險 地 3	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想如今我已獲得遠離八無暇、具足十圓滿的人身，若沒有依此修持大乘佛法，則肯定為業力所牽，死後墮入三惡趣。到時候連佛法的名稱也聽不到，更不要說實地修持了；再加上，不能值遇大乘善知識，進而無法了達善惡因果取捨，這樣一來，一切所作唯是造惡，無有善法，結果必定不斷流轉於輪迴中，感受無量無邊的痛苦，那將多麼悲慘啊！而現在，我遇到了殊勝的上師和佛法，又對修行善法生起信心，具足一切順緣，遠離一切違緣，因此，一定要認認真真精勤地修持佛法。</p> <p>後行：迴向善根。第三修法終</p>
	丙四、 思維 難得 之比 喻 4	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想整個世界變成無邊無際的汪洋大海，在被風吹動的海面上，有一具孔的木軛，為海浪所衝而不停地漂盪。海底下有一隻盲龜，每一百年浮出海面一次。</p> <p>可想而知，這兩者相遇必然十分困難，因為盲龜沒有尋找木軛的眼睛，木軛也沒有尋找盲龜的念頭。但是以偶爾的機緣，盲龜的頸也可能鑽入木軛的孔隙內，而從三惡趣中獲得人身比這更為困難。</p> <p>此外，向光滑的牆壁上撒豌豆，必定統統掉在地上，顆粒難以存留。</p> <p>但憑藉萬一的機會，豌豆也可能在牆壁上停留，而獲得人身較此更難。</p> <p>我即生中沒有墮入惡趣而獲得了人身，並具有修行佛法的機會，無論從哪一個角度觀察，都不是非常容易的事情。因此，應當珍惜此來之不易的因緣，以歡喜心精進修法。</p> <p>後行：迴向善根。</p> <p>【提示語】：</p> <p>修行的時候，心一定要專注。專注並不是安住於阿賴耶或無記狀態中，而是要一心觀想所講的內容。</p> <p>這樣集體觀修，很多人還是有一種收穫，心稍微不專注，馬上就能發現，然後收回來繼續觀。以前你聽到這些比喻時，並沒有太大感觸，而現在通過反覆思維，能強烈體會到人身很不容易得，這並不是口頭上說說而已。</p> <p>今天修的是第四個引導，按照三天修一個引導的進度，已經修十二天了。有些人可能觀得很好，有些人可能比較散亂。其實不管你是老年人還是年輕人，這些沒什麼不會觀的。如果每一個引導能好好觀，以後講更高的密法時，那些境界很容易生起來。否則，你連人身難得、壽命無常的見解都沒有，想證悟甚深境界簡直是空中樓閣。</p> <p>這次我帶大家一起實修，機會還是比較難得，以前一直在理論上劃，如今想盡量付諸於實踐。當然，高深莫測的境界我也沒有，給你們帶修很慚愧，但人身難得沒什麼不會修的，所以給大家作一下簡單引導，有智慧的人應當認真觀修。</p> <p>第四修法終</p>
	丙五、 思維 次第 之數 目 5	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：思維一切眾生次第的數目：</p> <p>地獄眾生猶如夜晚的星星，而餓鬼眾生如同白天的星星；餓鬼眾生猶如夜晚的星星，而旁生眾生如同白天的星星；旁生眾生猶如夜晚的星星，而人類如同白天的星星。</p> <p>在人類中，不信佛教、恆造惡業的數不勝數，而信奉佛教的極其稀少。</p> <p>比如在漢地一個大城市裡，人口有幾百萬、幾千萬，其中信佛教的卻寥寥可數，尤其能如理行持人身難得、壽命無常等正法者，更是絕無僅有。</p> <p>我如今已獲得珍寶人身，並遇到了殊勝的上師、殊勝的正法，自己也對三寶生起了信心，這是十分難得的緣分。因此，一定要精進修法。</p> <p>後行：迴向善根。第五修法終</p>

表 1-3：（3 表）乙一（暇滿難得）分十

乙一（暇滿難得）分十	丙六、思維無義而空耗 6	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想一個人到大海里尋寶，如果去了如意寶遍地的寶洲，卻空手而歸，或者拿了一個假寶，這非常可惜也非常遺憾。按照世人的想法，到了一個如意寶洲，至少也應帶一部分珍寶回來，否則就太愚痴了。</p> <p>同樣，我如今已到人身大寶洲，若未得佛法如意寶，沒有了解佛法的真實含義，一味耽著於今生無實義的瑣事，而虛耗自己的一生，則臨死時什麼境界都沒有，雖獲珍寶人身也是空走一遭。因此，我要珍惜現在的時光，下定決心精勤修法。</p> <p>後行：迴向善根。第六修法終</p>
	丙七、思維因緣與緣起 7	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想一切萬法依賴於心，心又依賴於身體，假如身體不允許，修心也極為困難。而如今，自己無病無苦，未被他人所縛，既有萬法所依賴的信心，也有心所依賴的暇滿人身，各方面順緣皆已具足，在自由自在之此時，若不修行更待何時？故當全力以赴勤修正法。反覆對照自己而深入思維。</p> <p>後行：迴向善根。第七修法終</p>
	丙八、思維生死流轉 8	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想三界六道的一切眾生，無始以來輾轉於生死輪迴之中，感受各自的強烈痛苦，但到目前為止，仍無有解脫之際，這完全是由於曾獲暇滿人身時未修正法、虛度人身所導致。我如今已獲得暇滿人身，為令其具有實義，必須精進修持正法。</p> <p>後行：迴向善根。第八修法終</p>
	丙九、思維暇滿之讚頌 9	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：再三觀想一切聲緣阿羅漢，都是依靠暇滿人身而獲得；大乘一地到十地之間的菩薩，乃至究竟佛果，也是依靠人身而獲得；密宗四大持明等解脫果位，也唯有依賴暇滿人身方可成就。因此，不論是大乘小乘、顯宗密宗，最殊勝的所依即是暇滿人身。如今我已擁有這樣的人身，一定要利用它不斷地修持，從而獲得解脫道。</p> <p>後行：迴向善根。第九修法終</p>
	丙十、思維當生歡喜心 10	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：再三觀想我獲得人身非常幸運，就如同身無分文的窮人撿到如意寶，或者乞丐得到一百萬人民幣般喜不自禁，高興得晚上都睡不著。</p> <p>世間上有這麼多人，修行佛法的寥寥無幾、非常罕見，而今我擁有了暇滿人身，修什麼法都自由自在，邊看自己的暇滿人身邊思維：這究竟是夢還是真的呢？進而從內心中生起無比的歡喜心。</p> <p>後行：迴向善根。</p> <p>【提示語】：</p> <p>我有時候也這樣想：世上那麼多人沒有遇到佛法，而我不但遇到了佛法，還遇到這麼好的上師，基本懂得佛法教理，現在真的很快樂！</p> <p>昨天我遇到一些居士，有些人也說自己即生中遇到這麼好的佛法，現在有修行的機會，這是最開心、最快樂的一件大事。</p> <p>所以，大家有了暇滿人身，理應生起歡喜心，這樣的話，修行佛法才會有勇氣、有能力。</p> <p>觀修的時候，按照無垢光尊者教言，持心性休息手印（兩手搭在兩膝上，就像無垢光尊者像的姿勢一樣）也可以，或者雙手結定印也可以。</p> <p>“人身難得”分十個修法，這是最後一個引導。</p> <p>你們對人身難得觀得怎麼樣，可以好好看一下。</p> <p>如果觀得不太好，則應多翻閱《大圓滿心性休息大車疏》、《前行備忘錄》、《大圓滿前行引導文》，這三本書對人身難得的修法講得非常好。</p> <p>我們這次實修，只是歸納性、象徵性地觀想。</p> <p>有些人修得非常不錯，確實覺得人身難得，如今有機會修持佛法，心裡特別開心；而有些人只是做個樣子而已，並沒有潛心去觀修。</p> <p>不管怎麼樣，我的任務完成了，如果沒有出違緣，我想把顯宗部分的引導全部講完就可以。</p> <p>第十修法終</p>

表 2-1：(4 表) 乙二（壽命無常）分十二

科判		正文
乙二（壽命無常）分十二	丙一、觀蘊身而修無常 11	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想不論是什麼眾生的身體，均由眾多肢節聚合而成，雖然現在依靠衣食等，對其進行裝飾、擦拭、維護，可是一旦死亡來臨，必將離衣裸體，被扔到尸陀林，為豺狼鷹鷂所食，或者拖到火化場變成一堆灰。</p> <p>我特別喜歡的這個身體，現在雖然盡心維護，但再過一段時間會化為烏有，無論是骨頭、肉、皮膚，都不會留下一點一滴。因此，我如今必須行持正法。</p> <p>後行：迴向善根。第十一修法終</p>
	丙二、觀世間尊主而修無常 12	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想在整個世間中，非常有智慧、有能力的大梵天王、帝釋天王、大自在天王、遍入天王、仙人等，威光奪目，智慧廣大，壽量長達數劫，具足五通等無量神變。</p> <p>包括孔子、老子等賢聖，以及唐宋元明清的歷代皇帝，其眷屬、智慧、威望也為眾人望塵莫及。</p> <p>但他們最終也有死亡之時，像我們這些小螞蟻一樣微不足道的人，即便有暫時的權勢財富，水泡般的骨肉身體也毫無實義，最後會紛紛離開人間，化為一堆白骨。</p> <p>既然一切均為無常，死時什麼也帶不走，我應當下決心，在短暫的人生中，修持對來世有利的正法。</p> <p>後行：迴向善根。</p> <p>【提示語】：</p> <p>這樣觀修很重要，希望你們一定要修，如果《前行》的基礎沒打好，修任何法都很困難。這個法並不是理論上了知就可以，必須要在心裡反反覆覆地思維、體會。課堂上若修得不太滿意，私下來應結合堪布阿瓊的講義，一定要多下苦功，對這些引導不斷地觀修。</p> <p>其實，修的過程中，找到一種感覺很重要。今天有些發心人員也探討了，在某些問題上如何才能找到感覺。包括我每次傳法之前的備課，因為沒有太多時間，也是先要找感覺，假如找不到，就算講了很多，自己對自己也不滿意。</p> <p>同樣，修這個引導文時，最關鍵也是找到感覺：“哦，世間一切尊主，不論天人還是人，都是無常的，我就更不用說了，所以一定要修法。”</p> <p>若能經常這樣串習，修行真的會成功，否則，紙上談兵起不到什麼作用。</p> <p>今年我們既要修共同加行，又要磕頭等修不共加行，依靠上師三寶的加持，前行的境界肯定會在每個人的相續中生起來。</p> <p>如果前行修得好，再過二十年，修過加行的人，定會變成真正的修行人；</p> <p>如果前行沒有修好，我今天雖然可以給你們傳一個直指心性的法，但由於沒有基礎，找不到感覺，心沒有調柔，再過二十年，你們也許會變成持邪見者等各種各樣的人。</p> <p>其實，這個引導文很殊勝，能不能品嚐到它的妙味，關鍵是看自己。</p> <p>第十二修法終</p>
	丙三、觀器情成壞而修無常 13	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想高山、平地、草原為主的外在器世界，以及各個國家、各個民族的男女為主的內在有情世界，其本性也是無常的。外器世界終會為壞劫七火一水所毀，內情世界也沒有一個不死的眾生，我們這些人的身體和壽命又豈能長存？</p> <p>既然器情一切世界皆為無常，沒有一個實有堪能之法，那我沒有必要再去執著，即生中最有意義的唯是勤修正法。</p> <p>後行：迴向善根。</p> <p>第十三修法終</p>
	丙四、觀諸佛聖士而修無常 14	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：猛厲觀想昔日的毗婆尸佛、屍棄佛、釋迦牟尼佛等七佛及其眷屬、中間的聲聞緣覺及其眷屬等，都已先後出世、入滅。</p> <p>他們的教法也隨著歷史變遷，歷經無數興衰。</p> <p>既然諸佛菩薩和高僧大德都避免不了無常，那麼像我們這些人以及親眷，又怎能恆常存在呢？因此，我從現在起，應當恆修對生生世世有利的正法。</p> <p>後行：迴向善根。</p>

表 2-2：（4 表）乙二（壽命無常）分十二

	<p>丙四、 觀諸聖而 修無常 14</p>	<p>【提示語】： 我經常這樣想：法王如意寶以前在世時，每一次開法會都人山人海，數量多達幾十萬人，場面非常隆重。可是現在只剩下美好的回憶，除此之外什麼都沒有，就像昨天晚上的夢一樣。包括一代一代的領導，過去也曾風光無限、輝煌萬分，權力和眷屬都無人能及，可現在變得落魄潦倒、不名一文。前幾天我看了一本書，是講述一位中國的偉大領導人，上面附了他年輕時的照片、老年時的照片，一直到死後的遺照。</p> <p>所以無常很容易觀，再過二十年，在座的很多道友也會離開人間，即使沒離開人間，也不可能一直呆在這個道場。</p> <p>現在我們學院中，二十多年前的僧人基本上看不到了，有些已經去世了，有些已經離開了。那天我跟幾個道友談論，發現好多都是新來的，根本不認識。</p> <p>中午供齋的時候，我想找個熟悉的僧人一起吃飯，但到處找也找不到，全是陌生的面孔。在座的老常住可能也有這種感覺，七八年前的道友，現在幾乎都沒有了。包括我座下的“講考班”，死的死、走的走，也不斷地在換。</p> <p>有人跟我說要把這些人定下來，不要經常換人。然而沒辦法，無常本來就是這樣，每個人的身體和心識在剎那遷變。所以無常很容易修！</p> <p>第十四修法終</p>
<p>乙二（ 壽命無常） 分十二</p>	<p>丙五、 觀死亡不 定而修無 常 15</p>	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想我們壽命的本質是無增唯減，剎那剎那趨近死亡。比如能活 50 歲的人，50 年的時光日夜減少，一天也不可能增加。過了一天，壽命就減少一天；過了一小時，也就減少一小時；乃至一分一秒……壽命漸漸終結。</p> <p>只因眾生愚痴，才不懂這個道理，認為過年時好高興，全家歡聚一堂，殊不知往死亡更邁進一步。誠如《妙法蓮華經》所形容的，房屋外面都起火了，可屋裡的孩童還在開心地玩耍，根本不知瞬間就會有滅頂之災。</p> <p>因此，我應當清楚地了知：如同花鼠正在啃維繫生命的草繩一樣，這短短的生命終有一天會走到盡頭。可是我卻掉以輕心，好像能活幾千年一樣，一直為未來作著打算，從不觀察這個道理。（所以，噶當派的好多大德都說：無常觀修不好的人，修行絕對不成功。原因就在這裡。）</p> <p>其實，雖然死處無定、死緣眾多，我以後會在這裡死、以何因緣而死，現在茫無所知，但有一點可以確信：我決定會死，而且這個時間很快。因此，我應當有被判死緩者度年如日的恐懼，一定要抓緊時間趕快修行，現在不修更待何時？</p> <p>以前藏傳佛教、漢傳佛教的很多大德，因把無常修得好，每天都不會懈怠。</p> <p>不像我一樣，經常睡覺或散亂。所以，我要從心裡生起無常的觀念，尤其是死期不定和死事決定，對此應反反覆覆地思維。</p> <p>後行：迴向善根。第十五修法終</p>
	<p>丙六、 觀有為法 自性而修 無常 16</p>	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：總的觀想柱子、瓶子等一切有為法（《俱舍論》中說，凡依靠因緣產生的法，就是有為法），全是因緣和合而成，最後會統統毀滅，沒有一個常有不變。</p> <p>分別觀想人壽無常，不管活 70 年還是 100 年，身心聚合的五蘊遲早會各自分散。比方說，以前的城市、寺院再繁榮昌盛，最後也將毀於一旦，化為廢墟。</p> <p>像印度的那爛陀寺，如今只留下荒廢的牆壁，此外根本見不到昔日的輝煌；還有古代的皇宮禁苑，也只剩下點滴殘跡可去追憶。我的身心也是同樣，身體如同城市，心如同城中之人，只是暫時積聚在一起的，早晚都會分離。</p> <p>因此，詳細審查之後，我一定要觀無常，從內心中深刻地去思維。</p> <p>後行：迴向善根。第十六修法終</p>
	<p>丙七、 觀驟然死 緣而修無 常 17</p>	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：燃燒的燈火本是無常法，不可能呆很長時間，很快就會燃盡，若突然為風所吹，則剎那就會熄滅。</p> <p>同樣，人的生命也是如此，雖說現在人壽百歲，但真正活到 100 歲的屈指可數，若突然出現猛烈的病魔、車禍、火災等橫死外緣，則剎那也無有自由存留。</p> <p>我也不例外，不一定何時就會出現此種情景，很可能沒有壽終正寢，便中間出現邊緣而橫死、暴死。如今這樣的新聞層出不窮，我以後會不會成為其中一員？也未可知。既然生命如此無常短暫，我從現在起必須要精進修持正法。</p>

表 2-3：（4 表）乙二（壽命無常）分十二

乙二（壽命無常）分十二	丙七、觀驟然死緣而修無常 17	<p>【提示語】： 無常修得好一點，肯定會成為好修行人，但若無常修得不好，修什麼法都會“明日復明日”。我認識的有些居士，真的很可憐，每天都以特別忙為藉口，把自己的修行往後推，與山上的修行人相比，簡直不可同日而語。 希望你們每個人，山上也好、山下也好、山腰也好，從現在開始，應以無常的鞭子來鞭策自己，該修行的必須要修。否則，很多人就像父母不在身邊的小孩，每天只會偷懶懈怠，根本沒有自制力，非要上師或道友在旁邊督促才肯修。 對小孩來說，自願做作業的很少，父母在的話，不讓出去玩、不讓看動畫片，他只好心不甘、情不願地趴在桌上寫幾個字。 凡夫人也是這樣，自願想好好修行的寥寥無幾。 所以，大家要祈禱上師三寶，有一種監督自己的能力，要觀無常，好好地修行！ 後行：迴向善根。第十七修法終</p>
	丙八、觀獨自離世而修無常 18	<p>前行：皈依、發心。 正行：觀想任何一個眾生，最終都要離開人間，步入後世之道，生而不死的絕對沒有。到了那時，身臥最後的床榻，享用最後的衣食，言說最後的話語，必須放下眷屬、受用、親友等一切的一切，獨自前往後世。這樣的時刻何時到來，誰也無法確定。 （我每次一出去，就擔心再也回不來了，這是自然而然的，也許是從小觀無常的緣故，也許是膽子比較小。哪怕一晚上不回家，也會想：今天要不要準備一下？所有的事情是不是最後一次了？） 倘若沒有學過無常，一旦死亡降臨，就會極為難忍、特別害怕。 而學過這種法的人知道，世間所有眾生都在不斷地前往這一條路，沒有什麼可怕的，自己早有死亡的準備，到時就能安住在境界中。 所以，不信佛的大學教授跟信佛的文盲老太太相比，死的時候還是有很大差別。既然我不一定何時就會出現此情此景，所以，現在必須趕緊修持正法。 後行：迴向善根。第十八修法終</p>
	丙九、觀時代士夫而修無常 19	<p>前行：皈依、發心。 正行：觀想百年以前的人及動物等有情，現在幾乎一無所剩，如今人間的大多數眾生，百年之後也會所剩無幾。 （我們今天在座的幾百個人，再過一百年後還能剩下多少？不要說一百年，就算再過二十年，相當一部分也會離開人間。二十多年前，我寺廟來學院參加法會的有六十多人，不久前重新統計了一下，現在好像只剩下十二個了。在短短的二十年中，百分之七八十的人均已辭世，所以無常並非幾百年後才出現，它的到來非常快速。） 未來的一切眾生皆是如此。我也不能超越此規律。 想想自己的家庭，原來的家長是父親那一輩，後來又換成下一輩，再過一段時間，可能他們也都換完了。 我從前出生地方的鄰居熟人、親朋好友、門犬牲畜、怨家仇敵、兄弟姊妹等，許多已不在人世。一一觀察之後便會明白，我在這世上呆的時間也不會太長，唯一有意義的事情，就是應當修行佛法。 後行：迴向善根。第十九修法終</p>
	丙十、觀無可信賴而修無常 20	<p>前行：皈依、發心。 正行：觀想無論是高山、海底、虛空等處的眾生，人也好、動物也好，動物裡的水族也好、飛禽也好，最終無一不為死亡所害。 眾生有壽終正寢的因時而死，也有暴死、橫死的非時而死，尤其是人間死緣危害更多，甚至吃飯、穿衣、走路、睡覺等生緣，有時候也能轉化為死緣。 （那天有位法師說：“我晚上身體不好，一直喘不過氣來，早上能醒過來，真的感覺很稀有。”也許是山上比較缺氧，也許是無常觀得太好了，他每天早上醒來，都覺得：“多麼稀有啊！”噶當派的格西都會這樣，但我們可能沒有這麼高的境界。） 所以，我的壽命無可信賴，不要認為自己永遠不死，而應常常憶念死期無定--死緣如此之多，我何時會死呢？ 若能生起這樣的無常觀，肯定不會懶惰、懈怠、散亂，修行勢必會成功。 這也是噶當派和寧瑪派上師們的教言。 後行：迴向善根。第二十修法終</p>

表 2-4：（4 表）乙二（壽命無常）分十二

乙二（壽命無常）分十二	丙十一、 觀外緣 不定而 修無常 21	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想即便無有突然性的暴死、橫死，但死主也如落日之陰影般降臨，一天比一天接近。很多人認為，過年很快樂、過生日很快樂，其實沒什麼可快樂的，過了一年，就離死亡更近了一步。</p> <p>從外緣上來講，損害生命的因緣也極多，諸如刀兵、毒害、地水火風的災難、怨敵、病、魔，甚至日常行為中的衣食不當，也會變成死亡之因。</p> <p>正如《寶鬘論》所言：“常住死緣中，如狂風中燈。”</p> <p>既然生因少之又少，那我何時會死呢？</p> <p>（若一直這樣想，就會對修法有緊迫感，最終生起無常的境界。）</p> <p>後行：迴向善根。第二十一修法終</p>
	丙十二、 觀勵力 希求而 修無常 22	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：誠心觀修不管到哪裡去，可能都會面臨死亡。比如說，放假離開學院時，應想：“我會死在路上，或死在漢地吧。” 去往某地，以及上臺階、進屋子時，也想：“我可能會死在這裡吧。” 住於旅店、住別人家裡，要想：“我會死於此處吧。” 吃飯、散步、睡眠、做事時，都想：“這也許是我此世最後一次行為。”</p> <p>因此，我恆時應情不自禁地唯一觀修死亡。</p> <p>【提示語】：</p> <p>以前的高僧大德都是這樣，時時會憶念：“我明天肯定死。” “明年肯定不存在了。”</p> <p>那天我遇到一位上師，他就說：“我明年肯定不存在。”</p> <p>我開玩笑道：“您十年前也是這麼說的。這是修無常的標誌，明年您肯定還存在。”</p> <p>真的，修無常的時候，應該要這樣觀想，如此一來，對修法定有非常大的幫助。否則，像現在世間人一樣，常常計劃自己十年後幹什麼、二十年後準備做什麼，利用現在的時間拼命搞世間法，把修法一直往後拖，很多修行是不會成功的。</p> <p>所以，大家要經常觀無常，憶念一切行為都是最後一次。</p> <p>後行：迴向善根。此後一切威儀中皆當如是觀修。</p> <p>第二十二修法終</p>

表 3-1：（7 表）乙三（輪迴痛苦）分三

科判		正文
乙三（輪迴痛苦）分三	丙一、 總說 生起 厭離 心 23	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想漂泊在三界中的老母有情實在可憐。</p> <p>他們從無始以來，接連不斷地流轉在輪迴中，對我而言，有些當過父母，有些當過怨敵，有些當過不怨不親的人，總之都是自己的有緣眾生，對他們應生起悲憫之心。</p> <p>從自身的角度來講，我在輪迴中也流轉過無數次。</p> <p>僅將轉生為螻蛄的身體堆積一處，要比須彌山還高；將哭泣的淚水彙集起來，比四大海洋還多；為貪慾所斷的頭與肢體也不計其數。為此，要對輪迴產生極度厭離之心。</p> <p>今生今世，即使我財產豐厚、眷屬圓滿、地位顯赫，榮華富貴皆已具足，一旦死亡來臨，也會像夢中享受幸福美滿一樣，最終無不是虛幻，醒來時一無所有。</p> <p>自他所貪執的今生和一切快樂，均不離此性，這一切又有什麼用呢？</p> <p>假如沒有好好修法，在漫長的來世中，肯定還要不斷受苦。</p> <p>因此我發願：自現在開始，一定要修持解脫法，從輪迴中脫離出來。</p> <p>【提示語】：</p> <p>我們現在有兩種修行：一是前面講的“人身難得”，我感覺很多人修得不成功、不圓滿，所以要重新開始修。二是根據正常的進度來，要修現在這些引導文。</p> <p>無論如何，大家在加行上要下一番功夫，如果下的功夫比較多，修其他法會易如反掌。就像農夫春天若好好播種，秋天收莊稼不會困難；</p> <p>反之，假如當時沒有細心播種，你再有怎樣的希望，收穫也不會大。</p> <p>你們不要覺得我這個堪布天天囉唆，其實我講加行的時候會說，講正行的時候也會說。因為我深深地體會到，倘若加行的基礎不穩，修行的確確難以成功。</p> <p>每個人誰不想修行圓滿成功？</p> <p>要達到這樣的目標，我這個“老師傅”，還是稍微有點經驗。</p>

表 3-2：（7 表）乙三（輪迴痛苦）分三

乙三（輪迴痛苦）分三	丙一、總說生起厭離心 23		<p>（原來藏地有個司機，開著一個破破爛爛的車，他說自己是老師傅，老師傅開的車一般都不太好。）</p> <p>不敢說是大成就者的經驗，但這麼長的時間裡，我接觸過很多人，也瞭解一些佛法，確實感到兩點很重要：聞、思、修當中，修行很重要；修行當中，先修加行很重要。加行也要從共同加行修起，否則基礎不太穩，這一點大家要切記！</p> <p>後行：迴向善根。第二十三修法終</p>
	丙二（分別思維痛苦）分六	戊一、八熱地獄之苦 24	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想八熱地獄的痛苦：</p> <p>復活地獄的眾生聚集在烈火燃燒的境地，彼此好似不共戴天的敵人相見一般，以業力之兵刃相互殘殺。全部死亡時，立即從空中傳來“願復活”的聲音，於是它們又復活了。生死往返交替，業力未盡之前，一直需要感受這樣的痛苦。</p> <p>黑繩地獄的眾生身上被閻羅獄卒畫線，再被用火紅的鐵鋸鋸割，鋸開的部位又粘合，之後再鋸。如是感受極大痛苦，千萬年中求生不得、求死不能。</p> <p>眾合地獄的眾生來到兩座山中間，相對的大山變成自己以前所殺過的動物之頭像，兩山互相碰撞時，它們全部死去，當山分開時它們就恢復如初。</p> <p>又像前面一樣反覆感受痛苦。</p> <p>號叫地獄的眾生被放入鐵熔液中燉煮，因備受煎熬而大聲哭號慘叫。</p> <p>大號叫地獄的眾生被趕至雙重鐵門的鐵室內，被火焚燒而受苦，並遭受閻羅獄卒以火錘擊打。</p> <p>燒熱地獄的眾生被放在沸騰鐵水中燉煮，腹部燃火，受盡熬煮之苦。</p> <p>極熱地獄的眾生在鐵室的烈火中燃燒，獄卒用三尖矛從它們雙肩及頭頂刺入，而且全身被燃燒的鐵片所纏。</p> <p>無間地獄的眾生在十六個近邊地獄所圍繞的燃火鐵室中，飽嘗前七種地獄的所有痛苦，並與火融為一體，只能發出號叫聲而身體顯不出來。</p> <p>總之，這八熱地獄並非神話，現在有無量眾生正在感受如此難忍之苦。</p> <p>我自己以前也造過許多業，死後很可能墮入其中。</p> <p>因此，如今我必須精進修法，將來千萬不要轉生於此。</p> <p>後行：迴向善根。第二十四修法終</p>
		戊二、近邊地獄之苦 25	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想近邊地獄的痛苦：</p> <p>近邊地獄是位於無間地獄周圍的十六個地獄，每一方有糖煨坑、屍糞泥、利刃原、無灘河四個，四方共有十六個近邊地獄。</p> <p>1、糖煨坑：無間地獄的眾生感受劇烈痛苦後，業力稍微減輕時，便覺得四方的門打開了，於是紛紛從地獄中出來。這時看見遠處有一片好似涼蔭遮掩的妙壕，滿心歡喜疾步前往，結果卻踏入了糖煨坑中，被燒得肉焦骨爛，痛苦不堪。</p> <p>2、屍糞泥：從糖煨坑地獄中解脫出來後，又看見遠方有一條河流，因為此前一直身處火堆中受煎熬，所以感到口乾舌燥，一見到水不禁喜出望外，飛奔前去，結果陷入了腐屍充滿、臭氣沖天的汙泥內，被具鋒利鐵喙的小蟲群起啄食，感受漫長的痛苦。</p> <p>3、利刃原：</p> <p>1) 草原：從屍糞泥地獄中解脫出來後，看到有一賞心悅目的青青草原，欣然前往，結果卻遇到一片兵器所成的利刃原，腳一落下便被剝成數段，抬起時又復原，痛苦難忍。</p> <p>2) 森林：從前面地獄中解脫出來後，看到遠處有非常茂盛的森林，興高采烈地狂奔而去，結果卻進入了劍葉林中，只見鐵樹上生長著無數葉狀利劍，隨風擺動，將自己碎屍萬段，之後又恢復如初，就這樣感受被切割的痛苦。</p> <p>3) 山：從前面地獄中解脫出來後，由於業力的牽引，來到陰森可怖的鐵柱山前。這時聽到山頂上有昔日所愛戀的友伴呼喚自己，於是便向山上攀登，結果身體被朝向下生長的樹葉刺穿。</p> <p>爬到山頂時，烏鴉、鷹鷂等飛禽，又來啄食自己的眼油。</p> <p>這時，又聽到山腳下傳來呼喊自己的聲音，於是一如既往地向山下奔去，所有樹葉又轉向上方，從前胸刺入穿透後背。</p>

表 3-3: (7 表) 乙三 (輪迴痛苦) 分三

乙三 (輪迴痛苦) 分三	丙二 (分別思維痛苦) 分六	丁一 (地獄之苦) 分四	戊二、近邊地獄之苦 25	<p>到了山腳下時，等候在此的鐵男、鐵女將自己擁抱入懷，活活啃食自己的頭顱，實在苦不堪言。</p> <p>4、無灘河：從前面地獄中解脫出來後，向前行進時，望見遠處潺潺流淌的河流，欣喜踏入，結果熱灰沒過腰際，身肉皆焚。</p> <p>往回逃時，兩岸卻被閻羅獄卒守護著，無法逃脫。</p> <p>從無間地獄逃出來後，不論前往東、南、西、北，都會感受這四個近邊地獄的痛苦。我往昔也曾屢屢感受過這樣的痛苦。</p> <p>因此，為了擺脫此等痛苦，也為了救度正在受苦的眾生，從今起我必須勤修正法。</p> <p>後行：迴向善根。第二十五修法終</p>
			戊三、八寒地獄之苦 26	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想八寒地獄的痛苦：</p> <p>寒地獄的眾生在冰天雪地、風雪交加的環境中，由於寒冷的侵襲，身體上不時長出水泡，由此稱為皸生地獄。</p> <p>因水泡破裂而形成傷口，故稱為皸裂地獄。</p> <p>因難以忍耐寒冷的折磨，禁不住牙關緊咬，由此稱為緊牙地獄（也叫安嘶吒地獄）。</p> <p>因不斷髮出“阿啾啾（好冷）”的哀號聲，由此稱為阿啾啾地獄（也叫虎虎婆地獄）。</p> <p>因呼寒叫冷的音聲已間斷，只能“呼呼呼”地長聲嘆息，由此稱為瞞瞞婆地獄。</p> <p>因皮膚凍成青色，裂成四瓣，而稱為裂如青蓮花地獄。</p> <p>因皮下之肉凍成紅色，裂成八瓣，由此稱為裂如紅蓮花地獄。</p> <p>因皮肉凍成黑紅色，裂成十六瓣或三十二瓣，由此稱為裂如大蓮花地獄，此地獄眾生被爬入傷口中的許多小含生所食，而感受著無法忍受的痛苦。</p> <p>我們冬天幾個小時不穿衣服，都覺得難以堪忍，那寒地獄的眾生千百萬年中赤身裸體，感受遠比人間更嚴重的寒冷，這種痛苦就更不用說了。</p> <p>如今我未轉生於如此痛苦的地獄中，理應生起歡喜心，並且應當勤修正法。</p> <p>後行：迴向善根。第二十六修法終</p>
			戊四、孤獨地獄之苦 27	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想孤獨地獄的痛苦：</p> <p>孤獨地獄的眾生生處不定，所受痛苦也不固定：有的夾在山岩中；有的凍結在冰雪裡；有的煮在沸水中；有的在寒冬的冷水裡受苦；有的在烈火中燃燒；有的成為樹幹形象，若被砍截，則感受支離破碎的痛苦；也有許多轉生為常被使用的柱子、門、地板、橋樑、路、灶、墊子等形象，分別感受各自難忍的痛苦。</p> <p>（有些東西表面上是一種植物或無情法，但它有可能是孤獨地獄的眾生。比如，孤獨地獄的眾生變成門檻，看起來只是普通的木頭或水泥磚石，但它天天被人踩來踩去，會非常疼痛，不過這也是業力所感。）</p> <p>凡是生於孤獨地獄的眾生，都要遭受諸多痛苦的逼迫。</p> <p>為了不轉生此等地獄中，我必須勤修正法。</p> <p>【提示語】：</p> <p>大家要想到，周圍有許多孤獨地獄的眾生正在感受痛苦，只是肉眼看不到而已。我們肉眼能看到的，只有旁生界的一部分眾生，比如馬戲團的大象、猴子，為了取悅觀眾而訓練，被打得遍體鱗傷、慘不忍睹，非常可憐。</p> <p>但它們也有報復心理，我以前看過一則報道說，一頭大象日常訓練時，被鐵鉤、鞭子折磨得很厲害，後來它的嗔恨心實在無法控制，發狂踩死了很多人，好多人用槍打它，它很長時間都死不了。</p> <p>這些動物的痛苦，我們可以看得到，但孤獨地獄的眾生，或許投生為人們使用的各種工具，其痛苦根本看不出來。</p> <p>我們在觀想時，一方面為了自己脫離這種痛苦，現在要開始修行；同時很多眾生如今正在受苦，對它們也要觀悲心。</p> <p>後行：迴向善根。第二十七修法終</p>

表 3-4：（7 表）乙三（輪迴痛苦）分三

乙三（輪迴痛苦）分三	丙二（分別思維痛苦）分六	丁二、餓鬼之苦 28	<p>前行：皈依、發心。正行：觀想餓鬼的痛苦：</p> <p>外障餓鬼身瘦肢細，數百年中連水的名稱也沒聽過，恆受飢渴逼迫、他眾損害，心不悅意。雖然看到大海與樹林等，但趕到那裡時，海已幹、樹已枯，甚至變成損害自己的兵器。</p> <p>內障餓鬼腹大如盆地、嘴小似針眼，平時得不到任何飲食，即使得到一星半點，吞到肚中之後，也會變成火焰燒爛內臟，煙從口鼻中冒出。</p> <p>每一特障餓鬼身上，都住有成群的小餓鬼，喝它的血、吃它的肉，因而十分痛苦。我們一天沒吃飯，或者一頓飯沒有吃，飢餓的痛苦就難以忍受，而今無量無邊的眾生因業力現前，正在感受餓鬼之苦，生不如死。為了救度它們脫離這種痛苦，也為了自己不轉生於如此痛苦的餓鬼界，我必須勤修正法。</p> <p>後行：迴向善根。第二十八修法終</p>		
			<p>前行：皈依、發心。正行：觀想旁生的痛苦：</p> <p>旁生分為海居旁生和散居旁生。其中，住於大海的海居旁生多如酒糟，相互啖食，愚昧無知；鳥獸等散居旁生雖然居於人間、天界，卻受盡宰殺、役使、毆打、損害等折磨，或者弱肉強食的痛苦，沒有任何快樂。</p> <p>（有時候看旁生非常可憐。今天下午下大雨，有一隻小麻雀在我窗邊的大樹上躲雨，它儘量縮在枝葉下，但大雨還是淋在它身上，它一直不停地發抖……我在屋裡看到後，很不忍心，趕緊為它唸經作迴向。）</p> <p>因此，為了生生世世不轉為如是痛苦的旁生，我必須精進修法。</p> <p>後行：迴向善根。第二十九修法終</p>		
		丁四（人類之苦）分二	戊一、根本苦 30	<p>前行：皈依、發心。正行：觀想人類的三根本苦：</p> <p>1、苦苦：指前面的痛苦還未煙消雲散，後面的打擊又接踵而來。</p> <p>比如說，父親去世的憂傷尚未得以平復，緊接著母親又撒手離去；身體不好的時候，心情也不好；麻風病還沒有痊癒，又患了其他傳染病。</p> <p>2、變苦：現在所擁有的快樂也是瞬息萬變，轉眼間就會變成痛苦。</p> <p>譬如，迎娶新娘跳舞歡慶時，突然出現了天災人禍，當下的快樂瞬間就變為痛苦（如同去年汶川大地震一樣）。</p> <p>3、行苦：表面上看來好像不是什麼痛苦，實際上並沒有擺脫痛苦之因。好比吃了慢性毒藥，馬上不會有感覺，但它終究會引生痛苦，同樣，我們現在的所作所為，如吃飯穿衣、住房受用等，都可能成為造罪業的因，其後果無疑就是痛苦。</p> <p>這三大痛苦，除了聖者以外，凡夫人不可能沒有。要想脫離如是痛苦，依靠財產地位等手段都沒用，唯一的方法就是必須修持殊勝佛法。</p> <p>後行：迴向善根。第三十修法終</p>	
				<p>前行：皈依、發心。正行：觀想生老病死四大瀑流中的生苦：</p> <p>中陰尋香（食香者，欲界中有或中陰身，各依因緣善惡，吸食種種香、臭氣味，故名尋香。梵語譯作乾達婆。）意識到處漂泊時，見到父母做不淨行，其神識便進入父母的精血中，於七七日中依次形成凝酪、膜胞等胎位七處，直至身體在母胎中形成。</p> <p>住於母胎期間，胎兒覺得母胎裡漆黑一片、臭氣熏天、令人發嘔。</p> <p>當母親吃涼東西時，他會像浸在雪水中一樣極為寒冷；當母親吃熱東西時，又讓他如住火坑一樣十分灼熱；母親睡覺之際，他如同被大山壓著一樣沉重；母親飢餓之時，他會如墮入深淵般恐怖……在住胎九個多月的時間裡，始終都這樣痛苦不堪。（我們肯定也受過如此痛苦，但因為時間過長，再加上胎障所蔽，現在不一定記得了。）</p> <p>臨產時，由於產門極為狹窄，有些胎兒生不出來，以至於慘死於母腹中；就算僥倖沒有送命，但也要感受接近死亡的痛苦。</p> <p>落地後，身體被手接觸時，如寶劍割肉般無法忍受；沐浴時如同剝皮般痛苦。諸如此類的痛苦無量無邊。</p> <p>所以，孩子降生後首先哇哇大哭，也是一種痛苦的表現。</p> <p>每個人無論於何處出生，都不離此等痛苦。因此，深深思維這一道理後，為了不轉生於輪迴中，我現在必須精勤修法。</p> <p>後行：迴向善根。第三十一修法終</p>	

表 3-5：（7 表）乙三（輪迴痛苦）分三

乙三（輪迴痛苦）分三	丙二（分別思維痛苦）分六	丁四（人類之苦）分二	戊二（分支苦）分二	己一（四大瀑流）分四	庚二、老苦 3 2	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想衰老的痛苦：</p> <p>人到垂暮之年，因體力喪失而難以站立，行動不便；因諸根功能衰退而眼觀不清，耳聞不明，記憶模糊；因識力喪失而思維外散，心胸狹隘，愛發脾氣；因風脈減退而如孩童般無有主見，感覺粗大；</p> <p>因內在身心改變而遭受諸多疾病損害，令眾人心不悅意，雖口口聲聲說願意死，實際上極為擔心死去……此等痛苦不可勝數。</p> <p>（我們身邊如果有老年人，應儘量去幫助他們。他們跟年輕人不相同，心理承受能力較差，稍微對他瞪一眼，或者說一句重話，他就會特別傷心。老年人的身體也很脆弱，輕輕碰一下就倒在地上，看起來非常可憐。我們每個人最後都會變成這樣。）</p> <p>因此，我現在必須修持正法，以獲得無老無死的菩提果位。</p> <p>【提示語】：</p> <p>這種觀想很簡單，有些人說不會修，其實沒什麼不會的，只要對這些道理反反覆覆觀察，看到底是不是這樣，實際上也並不難。</p> <p>假如你天天都這樣想，最後法一定會融入心。</p> <p>今年的修行，雖沒有人說自己打開慧眼了，具有超勝的神通神變，能見到三千大千世界以外的東西，但通過這樣的觀修，可令我們對許多道理並不是留在口頭上，而是從內心中真正感受到法義。</p> <p>後行：迴向善根。第三十二修法終</p>
					庚三、病苦 3 3	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想病苦：</p> <p>人在患病時，四大不調，病苦的感受極為強烈。原本思維、能力各方面不錯，一旦生病之後，身體發生極大改變，心也不快樂，容易發脾氣。由於眼根、身根等的根力下降，從而心煩意亂，對什麼都不感興趣。有時病中還會出現種種魔障，白天幻覺中浮現死人的形相、鬼神的形相，晚上睡覺也不安寧。</p> <p>甚至突然一反常態，害怕死亡的痛苦極為強烈、極其難忍。</p> <p>病苦屬於輪迴的痛苦，一般每個人都感受過。</p> <p>但光是吃吃藥、打打針，只能暫時解決問題，即便這輩子遇到好醫生，把自己的病統統治好了，可下一輩子還是會有。</p> <p>因此，要想徹底根除病苦，唯有依靠修持甘露妙法。</p> <p>後行：迴向善根。第三十三修法終</p>
					庚四、死苦 3 4	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想死亡的痛苦：</p> <p>人在臨死時，睡最後的床榻，享用最後的衣食，言說最後的話語（有些人也不一定有這個機會），雖為眾多親眷所圍繞也無濟於事。</p> <p>此時感受著死亡的折磨，眼前出現閻羅獄卒或生前所殺的動物等迷亂顯現，獨自步入中陰狹道中。斷氣之後，身體四大依次隱沒，棄離今生所擁有的財產、身體、親友等，在萬般不捨中趕赴後世之境。</p> <p>每個人都會出現這樣的死亡，這是一個翻天覆地的變化，如同從酥油中抽出毛一樣，丟下一切而獨自前往。</p> <p>此時，無論擁有多少食財，卻連一個食團也無權帶走；無論擁有多少眷屬，卻無有自由與一人同行，必須孑身前往，真是悲慘！</p> <p>所以，今生中的伏怨護親、籌劃住所資具、疼愛子孫眷屬有什麼意義呢？從現在開始，我應當勤修無死的解脫勝道。</p> <p>【提示語】：</p> <p>死亡降臨是很容易的。最近有個道友剛死，他只有 23 歲，前兩天還好好的，後來因高山反應還是什麼，突然就死了。</p> <p>所以生命如是的脆弱，大家一定要多憶念死亡無常。</p> <p>那麼，對死亡有利的是什麼？唯一是佛法，除此以外，別無其他。</p> <p>現在很多人特別喜歡錢，認為錢是萬能的，錢就是一切。</p>

表 3-6: (7 表) 乙三 (輪迴痛苦) 分三

乙三 (輪迴痛苦) 分三	丙二 (分別思維痛苦) 分六	丁四 (人類之苦) 分二	己一 (四大瀑流) 分四	<p>庚四、死苦 3 4</p> <p>其實你活著的時候，錢在某種程度上還用得著，可是死了以後，有多少錢存在銀行裡，一分錢也帶不走。</p> <p>能夠帶得走的是什麼？就是你所行持的善法，比如唸了一百遍觀音心咒，這個功德可陪著你到生生世世，多少萬年後都用得上。</p> <p>因此，對於來世，大家現在一定要做好準備。</p> <p>與今生幾十年相比，來世是漫漫無際的，故應當多為來世考慮。</p> <p>就像對有智慧的人來說，一天的生活重要，還是一輩子的生活重要？當然是一輩子的生活重要，一天怎麼過都可以。同樣，從佛教的長遠眼光來看，今生的一切無關緊要，幾十年隨便過就可以了，而漫無邊際的生死輪迴，才是值得重視的。因而為了這個，大家務必要行持佛法。</p> <p>後行：迴向善根。第三十四修法終</p>
			己二、其餘分支苦 3 5	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想除了生、老、病、死的痛苦之外，人類還有其餘四種分支苦：</p> <p>一、怨憎會苦：遇到不喜歡的人，出現所擔憂的損害，不願意中遭受痛苦和不幸，讓自己內心苦惱萬分。</p> <p>二、愛別離苦：親朋好友死去或遠離，一想起他（她）的音容笑貌、往昔的美好回憶，便悲傷難過不已。</p> <p>三、求不得苦：對於美好的事物，名聲、地位、財富等合意的對境，始終都得不到。</p> <p>比如，有些人想變得漂亮，結果卻事與願違；</p> <p>有些人希望很有錢，但財運總是擦肩而過；有些人拼命追求智慧，最後不但不成功，反而笨得不行，天天都打自己的腦袋……這些都叫求不得苦。</p> <p>四、近取蘊苦：色、受、想、行、識這五蘊，實際上是痛苦的來源、痛苦的所依、痛苦的處所，它完全是苦之本性。</p> <p>例如，身上扎一個刺，刺痛的所依為“色蘊”；知道痛苦之心為“受蘊”；刺痛的感覺延續下去為“想蘊”；再次刺痛為“行蘊”；</p> <p>知覺刺痛之相為“識蘊”。</p> <p>有了這樣的五蘊，世間上的一切痛苦，都會以整體性的方式由自己領受。因此，為了斷除此等痛苦，我必須獲得無漏之聖者智慧。</p> <p>後行：迴向善根。第三十五修法終</p>
		丁五、非天之苦 3 6		<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想非天（阿修羅）的痛苦：</p> <p>阿修羅的嫉妒心極為粗重。</p> <p>在自己的範圍內，區域與區域之間、部落與部落之間，總是相互殘害、身心不寧，始終在戰火紛飛中過日子。</p> <p>與天人之間，因不能堪忍天人的福德，也屢屢發動戰爭。由於天人財富、受用盡善盡美，一切所需都是從如意樹上生出，而如意樹的樹根居然長在自己境內……在無法容忍的噁心驅使下，阿修羅身披盔甲、手持兵刃，與天人決一死戰。</p> <p>假如轉生於阿修羅中，就如鍋中炒穀物般，一瞬間的快樂也沒有，恆時感受痛苦。因此，我必須勤修斷除輪迴的甚深寂滅之法。</p> <p>後行：迴向善根。第三十六修法終</p>
		丁六、天人之苦 3 7		<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想天人的痛苦：如果轉生於天界，也沒有快樂可言。</p> <p>天界分為欲界、色界、無色界。</p> <p>欲界的天人，儘管享受一些安樂，然而死亡時以神通觀察，得知往昔的福德耗盡，後世不幸將墮入惡趣，於是在七天中感受死墮的痛苦，此苦比魚在熱沙上翻滾之苦更為劇烈。</p> <p>色界、無色界眾生，雖享受片刻的禪定安樂，但善業逐漸窮盡後，也將因惡業墮入惡趣感受痛苦。</p> <p>有些人渴望轉生天界、昇天成仙，這種想法不合理，因為天界終究不能超離行苦、變苦。</p> <p>所以，為了擺脫六道輪迴，我今必須勤修正法，以獲得永無改變的究竟解脫之樂。</p>

表 3-7：(7 表) 乙三 (輪迴痛苦) 分三

乙三 (輪迴痛苦) 分三	丙二 (分別思維痛苦) 分六	丁六、 天人之 苦 37	<p>【提示語】： 修出離心非常重要。 所謂的出離心，不僅僅是對今生的地位、名聲等不去追求，包括來世轉生到天界，也覺得沒有實在意義。 這樣一來，對今生來世的一切有漏法會斷除貪執，唯一希求的就是解脫，完全離開三界輪迴、證得佛菩薩果位，才是自己最究竟的目標。 如同監獄裡的犯人，不但不希求這個監獄的生活，而且其他監獄的生活，他也根本不求，一心想的就是得到釋放。 這一點相當關鍵！我曾遇到過很多寺院裡的人，他們修行只是坐禪，但不求出離輪迴的話，最多隻是得個人天福報，沒有什麼意義。 所以，目標一定要搞清楚。 後行：迴向善根。第三十七修法終</p>
	丙三、 推[知] 理今生 來世 38		<p>前行：皈依、發心。 正行：觀想如今已得暇滿人身並且自由自在時，身體上落一個火星、刺入一根小針尚且不能忍受，輕微的寒熱、飢渴、疲勞之苦也無法堪忍，那麼死後墮入地獄、餓鬼、旁生的痛苦又如何能受得了？ 現在一天中生病的痛苦也不能忍受，又如何能堪忍無邊輪迴的痛苦？既然輪迴的痛苦如是可怕，不論轉生何處都沒有快樂，那我一定要厭離輪迴、希求解脫。 後行：迴向善根。第三十八修法終</p>

表 4-1：(3 表) 乙四 (業因果) 分三

科判		正文
乙四 (業因果) 分三	丁一、 身不善業 39	<p>前行：皈依、發心。 正行：身不善業，有殺生、不與取、邪淫三種。 觀想以殺生之業所感，無論轉生於何處，皆是多病短命，所生的環境極為粗糙，到處是深谷險地等危害生命的地方，其異熟果是感受三惡趣的痛苦； 以不與取之業所感，會轉生到屢遭霜凍冰雹、饑荒災害、貧窮落後的惡劣環境中，其異熟果也是墮入三惡趣，尤其是餓鬼道中； 以邪淫之業所感，夫妻不和、怨敵眾多，生於荒涼、骯髒之地，其異熟果也是感受惡趣之苦。 因此，從今以後，我必須斷除身體的三種不善業。 後行：迴向善根。第三十九修法終</p>
	丙一、 (不善業) 分三 丁二、 語不善業 40	<p>前行：皈依、發心。 正行：觀想以妄語所感，今生會遭受種種毀謗，常受到他人欺騙； 以離間語所感，眷屬朋友不和合，即使發自內心想饒益別人，別人也把你看成仇敵； 以粗語而感，經常遭到別人攻擊、挖苦，所聞之語皆不悅耳，許多語言成為互相爭論之因； 以綺語所感，語言沒有份量，常常顛倒錯亂，不被別人接受，或者就算自己是好心好意，但別人聽起來卻是另一種感覺。 若造此等惡業，則必定墮入惡趣感受痛苦，即使從中解脫轉為人身，也會招致諸多不悅意。因此，我必須斷除語言的四種不善業。 【提示語】： 我常見到一些道友和發心人員很苦惱，覺得周圍有那麼多壞人，天天誹謗、欺騙、侮辱自己，好像全世界的人都在不斷攻擊他一樣。 其實也不能這麼想，應當意識到是自己往昔說話不注意，今生才導致瞭如此果報。 現在城市裡的人，哪怕是跟朋友吃一頓飯，也全部具足了四種惡語，這樣確實沒有意義。 所以我很羨慕昔日的高僧大德，他們胸口雖沒掛大大的“止語”二字，卻能時時管住自己的嘴巴。 不像我們道友，胸口在“止語”，嘴巴卻說個不停，這樣是沒有必要的！ 後行：迴向善根。第四十修法終</p>

表 4-2：（3 表）乙四（業因果）分三

乙四（業因果）分三	丙二（善業）分二	丁一（隨福德分善）分三	丙一（不善業）分三	丁三、意不善業41	前行：皈依、發心。 正行：觀想以貪心所感，所想不能如願以償、稱心如意，而且不願接受的許多事常會降臨到自己頭上； 以害心所感，恆時擔驚受怕、恐怖不安，心不能安定下來； 以邪見所感，轉生為不信因果、恆持常斷見的惡劣身體，並將流轉於惡趣中受苦。（有些人雖然遇到了上師，但邪見一直改不掉，常對上師三寶的邪見很重，善心好像很難生起，邪知邪見卻很容易出現。這種心不改的話，只會導致惡趣的苦果。） 所以，從現在開始，我必須斷除意之三惡業。 以往所造的貪心、害心、邪見之罪業，如今在上師三寶面前好好懺悔； 發誓以後絕不再造，一旦生起這些惡念，當下就要立即斷掉並懺悔。 後行：迴向善根。第四十一修法終
			戊一、身善業42	前行：皈依、發心。 正行：觀想斷除殺生，而感得健康長壽； 斷除不與取，而感得受用圓滿； 斷除邪淫，而感得家庭和合，無有怨敵。 行持此三善業，即生會一切快樂，來世也獲得善趣安樂。 因此，我必須儘量行持三種身善業。 【提示語】： 表面上看來，這些詞句很簡單，每個人都懂，但多數人恐怕沒這樣行持過。 若能如是去觀修，對自身所起的作用會完全不同。 後行：迴向善根。第四十二修法終	
			戊二、語善業43	前行：皈依、發心。 正行：觀想斷除妄語，而感得到眾人讚頌、歡喜； 斷除離間語，而感眷屬、僕人和睦相處，受到他人恭敬； 斷除粗語，而感所聞之言悅耳，備受讚歎； 斷除綺語，而感語言誠實，眾人信賴，說話有份量。 行持此四善業，將成辦語言善法與一切安樂。 因此，我必須儘量行持四種語善業。 後行：迴向善根。第四十三修法終	
			戊三、意善業44	前行：皈依、發心。 正行：觀想斷除貪心，可感得一切如願以償； 斷除害心，可感得精神上、身體上無有損惱； 斷除邪見，可感得見解很正，不會產生各種惡見。 （有些道友見解不錯，分別念很少，對上師和佛法極有信心，聽到法義也容易接受。其實修行不一定非要智慧高，有時簡單一點比較好。有些人太複雜了，聽到一個公案就想：“不是這樣吧，不對吧！”甚至聽到上師的甚深教言，也覺得這個不對、那個不對，分別心特別重。這種心態，實際上源於前世的邪見。如果沒有這種業力，今生中哪個上師講的法，自己都會歡喜接受，一聽到功德、慈心、善心，就會熱衷參與，而聽到惡語、綺語，便不感興趣，這些都與遠離邪見有關。） 行持此三善業，可得到善趣之喜樂，因此，我必須儘量行持意善業。 後行：迴向善根。第四十四修法終	
		丁二、隨解脫分善45	前行：皈依、發心。 正行：觀想無論修持任何善法，都可以擺脫輪迴獲得涅槃。 簡而言之，雖然觀待聲聞、緣覺、佛果有三種解脫，但正等覺佛果最為究竟。 因此，我今為了獲得圓滿佛果，必須以加行發心殊勝、正行無緣殊勝、後行迴向殊勝攝持而行十善、四禪、四無色、止觀、四無量及六度等。若未圓滿這些資糧，則不得佛果。所以，我一定要做到剎那也不懈怠而修持正法。 【提示語】： 修持這些善法，首先一定要以發心來攝持，即為利益眾生獲得佛果而發菩提心；中間對每一個善法，要按自己的能力修持；最終將所得的善根，全部迴向給無邊眾生。若沒有如此，則不能成為成佛之因。 所以，從現在開始，我們要讓每天所修的善法，都成為解脫的善根。		

表 4-3：（3 表）乙四（業因果）分三

乙四（業因果）分三	丙二（善業）分二	丁二、隨解脫分善 45	<p>如果不能如此，這些就會變成人天福報，要麼是無色界之因，要麼是色界之因，要麼是欲界之因，生生世世在輪迴中流轉，根本無法得到解脫。</p> <p>現在世間上雖有許多宗教，如道教、儒教、伊斯蘭教、基督教，但他們的《道德經》、《古蘭經》、《聖經》等中，並沒有提及如何證得更高的佛菩薩果位，這樣一來，修行者就不可能得到這些。所以，隨解脫分善非常重要，若沒有以菩提心攝持所修善根，就得不到出世間的聖果！</p> <p>後行：迴向善根。第四十五修法終</p>
	丙三、思維一切皆為業之自性 46		<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想輪迴中的一切苦樂，都是由眾生各自行善、造惡所致。</p> <p>世間的善趣是善業之果，惡趣是由惡業所感；</p> <p>出世間的聲聞、緣覺、佛果三菩提及其安樂，也是由行持不同的隨解脫分善業所得。</p> <p>故佛經中言：業如畫家，一者可變化多種多樣；</p> <p>業如身影，緊隨眾生身後；</p> <p>業如不同身體之苦樂，自己所作不會落到他人頭上，他人之業也不會落到自己身上；</p> <p>業如國王，猛烈的善惡業可將眾生牽引到善惡趣中；</p> <p>業如虛空界，範圍廣大，周遍一切；</p> <p>業如市場的商品，數量眾多，種類繁雜；</p> <p>業如錦緞的花紋，互不混雜，了了分明；</p> <p>業如青蓮與睡蓮，黑白性質不變，隨著所積之諸業而感相應之果。</p> <p>因此，一切皆為業之自性，今生所感受的苦樂，均源自前世之業；而來世將感受的苦樂，則與今生之業密切相連。了知因果不虛的規律後，我一定要精進取捨善惡。</p> <p>【提示語】：</p> <p>這一點，觀想起來並不困難。當你有名聲、很快樂時，應明白這是以前行善的果報；當你痛苦、不順、傷心時，要知道這是作惡的果報。</p> <p>若能明白一切皆為業之自性，面對這些苦樂時，心就會很坦然。</p> <p>在這個世間上，能徹知業果的，唯有佛陀。《緣起贊》讚歎佛陀時也說：</p> <p>勝義中一切不生不滅，世俗中一切如夢如幻、緣起顯現，這一規律唯有佛陀的遍知智慧才能了知。所以，我們一方面要對因果不虛的真理生起信心；</p> <p>另一方面，也要從內心中認識到，廣大世間的一切，全都是業之自性。</p> <p>後行：迴向善根。第四十六修法終</p>

表 5-1：（4 表）乙五（依止善知識）分二

科判		正文
乙五（依止善知識）分二	丙一（思維善知識之自性）分三 丁一、思維差別 47	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：思維善知識、惡知識之間的差別而作取捨：</p> <p>若依止真正的善知識，自然會薰染上他的善妙功德，出離心、大悲心、菩提心等日益增上，猶如一段朽木置於檀香林中，過段時間後，便會染上它撲鼻的芳香。</p> <p>因此，為了增上圓滿善法，我一定要依止善知識與善友。</p> <p>相反，若依止惡知識與惡友，自然會沾染上他的過患，將相續中原有的善根逐漸毀壞，就像吉祥草掉進骯髒不堪的不淨糞中，過段時間取出來，它的清淨氣味已不復存在。</p> <p>因此，為了減輕、斷絕不善業，我必須棄離惡知識與惡友。</p> <p>【提示語】：</p> <p>可見，一個人選擇依止不同的人——善知識或惡知識、善友或惡友，他的行為也會有不同的變化。因此，我們要發願：為斷除一切過失，增上一切善妙功德，務必要遠離惡知識和惡友，依止具有法相的善知識與善友。</p> <p>這個道理沒什麼不會觀的，文字上也沒什麼不懂的。</p> <p>但光是想想還不夠，還要對此徹底有所認識，反反覆覆思維這個道理，這即是所謂的修行。</p> <p>若能如此，你不但在理論上會有一種認識，實際行持的過程中，也會遵循這個方向。</p> <p>後行：迴向善根。第四十七修法終</p>

表 5-2：（4 表）乙五（依止善知識）分二

乙五（依止善知識）分二	丙一（思維善知識之自性）分三	丁二（觀察法相）分二	戊一、 共法相 48	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：思維善知識之共同法相：</p> <p>要到寶洲去，必須依靠善巧的商主，同樣，自己到達解脫洲獲得佛果，也依賴於上師善知識。因此，我應當依止一位身語意沒有過患、廣聞博學、悲心強烈、具有無量智慧方便、能令與之結緣者入解脫道、為弘法利生任勞任怨、堪忍疲勞苦行、功德圓滿的上師。</p> <p>願我儘快值遇這樣一位善知識，並蒙受其慈悲攝受。</p> <p>如果已經遇到，則願上師以悲心加持，讓我生生世世不離師。</p> <p>後行：迴向善根。第四十八修法終</p>
			戊二、 不共法相 49	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀察上師不共之法相：</p> <p>若想得到世間的圓滿地位、財富，需要依靠轉輪王等賢善君主。同樣，要想即生獲得無上佛果或比較超勝的功德，也必須依止功德圓滿的金剛上師。</p> <p>因此，我應當依止一位灌頂圓滿、誓言清淨、精通密續竅訣、圓滿本尊等修法、見解密意行為非常超勝、完全利益眾生的上師。</p> <p>具足這些法相的上師，如果我還沒有遇到，但願能儘快遇到；</p> <p>如果已經遇到，願我永遠不離開上師。依靠信心和祈禱的緣起力，願上師相續中的所有功德，猶如一個瓶子裡的東西倒入另一個瓶子般，完全融入我的心間。願我生生世世讓上師歡喜，願上師生生世世慈悲攝受我。</p> <p>【提示語】：</p> <p>這個觀想方法很簡單，主要看你能不能觀。</p> <p>倘若平時能這樣觀，哪怕只有一次，緣起力和加持力也不可思議。</p> <p>所以，大家應該時時發願：“願上師的無漏智慧儘快融入我相續！”</p> <p>一旦有了上師的加持，那做什麼事、修什麼法都很容易，不會經常生起特別強烈的煩惱。即使偶爾生了一點，也非常脆弱，很快就消失了。</p> <p>後行：迴向善根。第四十九修法終</p>
			戊一、 第一次讚頌 50	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想猶如曇花一現般，佛陀出世極為難得，同樣，善知識是佛陀的大悲化身，即生能遇到殊勝的上師也極為難得。佛陀在《華嚴經》等大乘經典中，曾以許多比喻來形容具無量功德光芒的善知識：</p> <p>能救渡三界眾生擺脫輪迴苦海，如同大舵手；將我們引入真正的解脫道，如同善巧的商主；遣除眾生的有寂衰敗，如同摩尼寶珠；</p> <p>熄滅貪嗔癡等煩惱烈火，如同天界的甘露；為眾生普降大法雨，如同天上的妙雲；令眾生皆生大歡喜，如同天界的天鼓聲；</p> <p>治癒貪嗔癡三毒諸疾，如同藥王；</p> <p>遣除眾生的無明黑暗，如同太陽、月亮和明燈；</p> <p>能滿足不同眾生的各種願望，如同如意樹；</p> <p>事業圓滿、光芒萬丈，如同日輪；……</p> <p>具足如是稀有功德的上師，我今已幸遇並依止，真是萬分喜悅。</p> <p>願我生生世世都能依止真實善知識並被其慈悲攝受，願我有朝一日也能獲得上師金剛持的圓滿果位。</p> <p>後行：迴向善根。第五十修法終</p>
			戊二、 第二次讚頌 51	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想如是一切殊勝上師，是所有人中最了不起的。為什麼呢？下面從幾方面來描述上師的特殊功德：</p> <p>密意廣大如虛空（不管是說話、做事，都有度化眾生的甚深密意，令我們無法衡量）；等持光明如日月；智慧無量如大海；悲心猛烈如河流；</p> <p>心性穩固如山王；遠離過患如白蓮花；</p> <p>對眾生平等如父母；功德自成如寶藏；引導世人如國王。</p> <p>上師的每一分功德，都是我等凡夫無法揣測、不可估量的，真是稀有。</p> <p>願我恆時令上師歡喜、慈悲攝受！願我生生世世不離具有法相的上師！</p> <p>後行：迴向善根。第五十一修法終</p>
		丁三（讚頌功德）分三		

表 5-3：（4 表）乙五（依止善知識）分二

乙五（依止善知識）分二	丙一（思善知識自性）分三		丁三（讚頌功德）分三	<p>戊三、第三次第讚頌 52</p> <p>前行：皈依、發心。 正行：殊勝上師是一切吉祥怙主，是諸佛菩薩的化身，僅僅見到上師的身體，聽到上師的聲音，憶念、觀想或接觸上師，便可播下解脫種子，能夠摧毀輪迴。 上師的事業等同諸佛，凡與之結緣的眾生，都會被引入解脫道中，其緣分極為殊勝。 無論在什麼壇城中，上師都是這個壇城的主尊。比如修觀音法時，觀想上師是觀音菩薩；修文殊法時，觀想上師是文殊菩薩……可行持一切圓滿灌頂之事業，因此是第四寶出世。 在所化眾生面前，上師的恩德勝過一切佛，具有殊勝功德。 願今生入於成熟解脫深道的一切有情，生生世世依止上師，令師歡喜、慈悲加持。願上師相續中的所有功德，融入每一個有緣眾生的相續，讓他們早日得到解脫。 後行：迴向善根。第五十二修法終</p>
	丙二（修上師瑜伽）分三		丁一、平時之瑜伽 53	<p>前行：皈依、發心。 正行：若是白天修上師瑜伽，把上師觀在自己頭頂上；夜晚則觀想於心間。 修法時，首先將一切法觀為空性。於空性中，觀想在蓮花、日月上，根本上師以人的形象或本尊的形象端坐，由眾多護法、空行所圍繞。 迎請根本上師、傳承上師、護法、空行等，融入前面所觀想的根本上師（誓言尊者），在上師面前頂禮、供養、懺罪、祈禱等。 之後唸誦三遍：“恭敬頂禮諸上師，本尊以及空行眾，供養內外密供品，懺悔根本支分罪，祈賜灌頂與加持，生世作為眾導師。” 唸完後觀想：上師身體各部位降下甘露，充滿自己的身體，淨除一切病魔罪障，生起了大樂智慧。（具體的觀想方法，我們以後會講，或者其他儀軌中也有。） 這樣觀想之後，稍微入定片刻。 出定時，再念誦上師的咒語——無垢光尊者要求，將上師尊名譯成梵文，加入喻阿吽而持誦。例如，無垢光尊者的上師是革瑪燃匝，所以他上師的咒語是“喻格熱革瑪燃匝斯德阿吽”。或者，法王如意寶的名字是晉美彭措迥列，梵文是阿巴拉江嘎繞，法王的咒語就是“喻格熱阿巴拉江嘎繞斯德阿吽”。 唸誦很長時間以後，又觀想：上師、本尊、空行全部身體放光，降下甘露，淨除自他眾生的身障，獲得寶瓶灌頂，加持身體成為身金剛；上師等喉間放光，降下甘露，淨除自他眾生的語垢，獲得秘密灌頂，加持語言成為語金剛； 上師等心間放光，降下甘露，淨除自他眾生的意障，獲得智慧灌頂，加持意成為意金剛；上師等全身放光降下甘露，淨除自他眾生身語意各自執著之垢，獲得句義灌頂，加持成為智慧金剛。 自己的身語意融入上師的身語意，上師的身語意又融入無生法界，如是於無緣中入定。（如果你有大圓滿、大中觀的境界，即可住於這種境界中；如果沒有，就觀想一切融入法界，此時什麼都不緣，就像無有阻礙的虛空一樣，在這樣的境界中安住。 如此修法，在平時修行中非常重要。你們最好多看這個引導文，多念些上師如意寶的咒語，然後經常多串習。） 後行：迴向善根。第五十三修法終</p>
			丁二、事業之次第 54	<p>前行：皈依、發心。 正行：依靠對上師的觀修，修息、增、懷、誅四事業。 息業：觀想器情世界的一切為白色，放射白光，依此息滅病魔、罪障等。唸誦咒語時，先念上師心咒，後念“某某病魔或某某鬼神，新當革熱耶索哈”。 增業：觀想一切為黃色，放射黃光，依此令自他延年益壽、增上福祿。唸誦咒語時，先念上師心咒，後念“某某財富或某某壽命，布章革熱耶索哈”。 懷業：觀想一切為紅色，放射紅光，依此令自他所作自如。唸誦咒語時，先念上師心咒，後念“某某人或某某鬼神，瓦相革熱耶索哈”。 誅業：觀想一切為黑色或青色，放射火光，依此令自他消滅魔障。唸誦咒語時，先念上師心咒，後念“鬼神或病魔，瑪噶雅吽的”。 後行：迴向善根。第五十四修法終</p>

表 5-4: (4 表) 乙五 (依止善知識) 分二

乙五 (依止善知識) 分二	丙二 (修上師瑜伽) 分三	丁三、遣除病魔之贖死法 55	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：空性中，於前方虛空觀想蓮莖上有獅子嚴飾之寶座，上有日月、柔軟層疊綢緞坐墊，與傳承上師無別的根本上師安坐其上，四周是如海本尊、壇城尊眾、空行護法，下方是六道眾生和對己加害者。</p> <p>再觀想：自己心間的神識，以吽(ḥ)字形相從梵淨穴出來，變成持寶劍的五部勇士。其將自己的頭顱從眉間白毫處斬斷，用彎刀挑起屍體，放在須彌山大的骷髏三角灶上，灶下燃火，煮沸血肉。</p> <p>十方諸佛菩薩降下甘露，充滿託巴，淨除一切不清淨物，從而使託巴內之物變成所需飲食與美妙甘露。</p> <p>又觀想：自己幻化出無數持託巴的供養天女，現於十方諸佛菩薩面前供養甘露，令他們心生歡喜，從而圓滿福慧二資，獲得共同與殊勝悉地。</p> <p>又現於六道一切眾生面前佈施甘露，令他們心生歡喜，從而還清無始以來的宿債。尤其令作害的魔眾歡喜，從而息滅他們的噁心，遣除一切違緣。</p> <p>諸佛菩薩與六道眾生皆大歡喜的光芒，照耀自己，從而祛病除魔，贖回生命，獲得悉地。最終一切如雲般消於虛空。</p> <p>【提示語】：</p> <p>我們平時若身體不好、修行有違緣，就應這樣把身體觀為甘露，供施給所有的鬼神病魔，如此觀修非常殊勝。</p> <p>具體的修法，在《前行》不共加行的“古薩里”修法中有。</p> <p>而此處的四大事業、贖死法，是與上師瑜伽結合起來講的，這在修行過程中也很重要。</p> <p>有些道友經常做噩夢，或始終覺得有鬼神、狐仙在纏著自己，此時若把自己的身體觀成甘露上供下施，便可遣除這些違緣。</p> <p>這個修法，是帕單巴、瑪吉拉準傳下的一種舍施法，屬於般若法門，非常殊勝，我們應經常這樣觀修。</p> <p>後行：於無緣中作迴向。</p> <p>以此可圓滿二資，贖回性命，無病無害，認識中陰光明。</p> <p>第五十五修法終</p>
---------------	---------------	----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

表 6-1: (2 表) 乙六 (皈依) 分三

科判	正文		
乙六 (皈依) 分三	丙一、皈依分類 56		<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想不同的皈依法：</p> <p>小士道皈依：害怕三惡趣痛苦、希求善趣安樂而皈依三寶。</p> <p>它所尋求的快樂，是暫時的、不穩固的。</p> <p>中士道皈依：了知三界輪迴猶如火宅，因懼怕輪迴痛苦，希求像聲聞緣覺一樣的個人寂樂，從而皈依三寶。</p> <p>這種皈依也不究竟，因其只想自己從輪迴中解脫，沒有想到其他眾生。</p> <p>大士道皈依：知道一切眾生都當過自己父母，不忍他們在輪迴中受苦，為救脫他們脫離輪迴而皈依三寶。</p> <p>這種皈依所尋求的，是願一切眾生獲得佛果。</p> <p>瞭解這三種皈依之後，我要斷除小士道、中士道的發心，應當為了一切眾生而隨學大士道皈依。</p> <p>【提示語】：</p> <p>這樣的發心，我以前講過很多次，一些老常住、老學員應該都明白，也肯定如是皈依過。但有些新來的人，即使已經皈依多年，但發心也許是害怕輪迴，或自己太痛苦，除此之外，可能從沒有想過眾生。</p> <p>若是如此，那從今天開始，你就應當發這種誓言。</p> <p>就像西方總統上臺時，要在上帝面前宣誓一樣，我們也應在三寶面前宣誓，為一切眾生而皈依。</p> <p>其實，皈依就是一種宣誓，大家對此應以大心來攝持。</p> <p>後行：善根迴向一切眾生。第五十六修法終</p>

表 6-2: (2 表) 乙六 (皈依) 分三

乙六 (皈依) 分三	丙二、思維功德 5 7	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想如果皈依世間天神，他們自己也流轉於輪迴中，不能成為可靠的依怙；而且他們的心變化無常，對眾生經常有危害的行為，因此，他們不能作為怙主與依處。故我們應當皈依三寶，以此可播下解脫的種子，遠離不善業，增上善法。</p> <p>皈依是一切戒律的基礎，一切功德的源泉。</p> <p>若皈依三寶，就會得到護持白法的護法、天尊之護佑，一切所願如意成辦。</p> <p>通過這樣的善緣，自己也能恆時憶念宿世，生生世世不離正法光明，今生來世獲得暫時安樂，究竟獲得佛果。所以，皈依具有如是不可思議的功德。</p> <p>【提示語】：</p> <p>我們要經常意念皈依的功德，時時想著皈依三寶，口中也念誦皈依偈。</p> <p>皈依就像上師瑜伽一樣，每天都要修，並不是唸完十萬就可以了。</p> <p>一個真正的修行人，行住坐臥都會不離三寶的境界。</p> <p>後行：迴向善根。第五十七修法終</p>
	丙三、皈依方法 5 8	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：在自己前方的虛空中，觀想一個獅子座，寶座上有蓮花、日、月，上面端坐著與諸佛菩薩無二無別的根本上師，周圍由無數護法神、空行母等聖尊圍繞。</p> <p>再觀想：我與一切眾生在大地上恭敬合掌，默誦：“從今起乃至菩提果之間皈依您，除了您以外，沒有其他指望處、皈依處。”</p> <p>這樣一邊觀想，一邊以悅耳聲盡力唸誦“皈依師，皈依佛，皈依法，皈依僧”。</p> <p>用藏文念是“喇嘛拉嘉森且奧，桑傑拉嘉森且奧，卻拉嘉森且奧，根登拉嘉森且奧”。</p> <p>(這個皈依偈，在藏地可以說人人從小都會念。有些人不管是出門也好，平時修行也好，就像漢人愛念“阿彌陀佛”一樣，隨時隨地都會念四皈依。希望你們以後也能養成這種習慣。)</p> <p>唸了一段時間後，觀想自己與一切眾生融入皈依境，皈依境從周邊融入中間的根本上師，最後根本上師融入離戲法界。在這樣的境界中安住片刻。</p> <p>【提示語】：</p> <p>有些人因為工作忙，抽不出時間觀修皈依境，念十萬遍皈依偈。那麼把四皈依修完，從而生起對三寶的虔誠皈依之心，這樣應該也可以。</p> <p>當然，假如你有時間，就要按照《開顯解脫道》或《大圓滿前行》裡的要求來修。</p> <p>但如果實在不行，那麼你就用“快餐”吧。</p> <p>現在這個時代也是快餐時代，人們做什麼都喜歡快、快、快。</p> <p>其實修行是快不了的，最好要花一定的時間。</p> <p>原來上師如意寶去美國時，就說：“我的大圓滿修法《手中賜佛》，對你們西方人而言是最好的快餐。”那些人聽了一直鼓掌，笑得特別開心。</p> <p>對末法時代的眾生而言，有時候聽大經大論的豐富內容，自己容易打瞌睡，所以在這個時候，就要給個又短又見效的竅訣——四皈依，讓他們經常可以修。</p> <p>後行：迴向善根。第五十八修法終</p>

表 7-1: (3 表) 乙七 (修四無量心) 分三

科判		正文
乙七 (修四無量心) 分三	丙一、思維功德生起歡喜 59	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想若沒有修四無量心，則不可能成佛；如果修了，絕對可以成就，這是必然規律。所以，我們一定要修。</p> <p>修慈心的話，暫時令眾人悅意，究竟成就報身的果位；</p> <p>修悲心的話，暫時無有怨敵、鬼神等損害，究竟成就法身的果位；</p> <p>修喜心的話，暫時無有嫉妒的煩惱，究竟成就化身的果位；</p> <p>修舍心的話，暫時令自心得以堪能，究竟成就本性身的果位。</p> <p>此外，修四無量心還可現前色界等持，清淨自己的生處，從而投生為欲界、色界的人天之身，利樂有情。</p> <p>思維此等利益之後，我必須修持四無量心。</p> <p>【提示語】：</p> <p>現在很多人不喜歡修四無量心，直接就想修大圓滿。</p>

表 7-2：（3 表）乙七（修四無量心）分三

乙七（修四無量心）分三	丙一、思維功德生起歡喜 59		<p>今天我收到一個人的信息，他說自己本來吃素五六年了，但遇到一個上師說：“你太著相了！不要執著，可以吃肉，什麼都可以做。”</p> <p>所以他現在有點苦惱，不知道該怎麼辦，讓我給他回話。但我的話他不一定聽，於是我只回了幾個字：“不殺生吃素很好。”不知道他怎麼理解。</p> <p>真的，如今不少人對基礎法門不重視，一開口就是“什麼都不執著”、“一切都是光明清淨”，口氣倒是很大，聽起來也特別舒服，但你沒從基礎上抓的話，這種境界過不了很長時間，就會又恢復成原來俗人的狀態。</p> <p>所以，大家要先反反覆覆地修四無量心。一次沒有修成功，就第二次、第三次……這樣久而久之，心才能漸漸得以調伏，進而生起堅固的菩提心。</p> <p>當然，在修四無量心之前，首先要了解它的功德，如果不懂這些，就不一定願意修。這是傳承上師們留下來的珍貴教言，每個人要認認真真地體會。</p> <p>後行：迴向善根。第五十九修法終</p>
	丁一、修舍無量心 60	丙二（真實修法）分四	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想如今我貪執父母親友等自方，嗔恨怨敵病魔等他方，實際上是不合理的。為什麼呢？因為這些怨敵也做過我前世的親友；現在的親友也曾做過自己的仇人，這都是不一定的。</p> <p>如今也是同樣。若對長期的怨敵隨其心意，他也可能成為親友，饒益自己；親友之間有時候因為財產分配，或者相互爭論，各方面關係沒有處理好的話，也可能變成最可怕的怨敵，甚至自己的性命也會斷送在他們手中。</p> <p>無論是過去、現在、未來，都會出現親成怨、怨變親的情況，所以親怨是不定的，我應當斷除貪愛自方、憎恨他方之心，觀察親怨平等之理，做到無有親疏偏袒，對所有眾生一視同仁。</p> <p>觀修的時候，首先以一個人作為對境，然後兩個、三個、十個、一百個、一千個……修行的範圍越來越擴大，直至虛空界的一切眾生，對此修無有貪親嗔疏的無緣大舍心。</p> <p>【提示語】：</p> <p>菩提心修得比較好的人，確實能做到親怨平等。其實，這在一生中也不是不能修成的，長期這樣訓練的話，這顆心就可以慢慢達到這種狀態。</p> <p>後行：迴向善根。第六十修法終</p>
	丁二、修慈無量心 61		<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想時緣一切眾生，就像希望自方不具安樂的人獲得快樂一樣，願所有不安樂的眾生也得到一切安樂，以慈心將眾生視為我所。</p> <p>觀想方式：以自己的父母及喜歡親近的人為例，從一個眾生到一切眾生之間，皆如是修持慈無量心。最後，於何者也不緣中入定。</p> <p>後行：迴向善根。第六十一修法終</p>
	丁三、修悲無量心 62		<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想正在遭受無法堪忍強烈痛苦的眾生。</p> <p>觀想方式：對他生起悲心，願其遠離此苦的逼迫。從一個眾生至一切眾生而觀修。最後，於無緣（指空性，即無有所緣之義。）中入定片刻。</p> <p>後行：迴向善根。第六十二修法終</p>
	丁四、修喜無量心 63		<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想的所緣境，是具有善趣大小安樂的眾生，直至凡是具有安樂的一切眾生。</p> <p>觀想方式：願這些眾生乃至未獲佛果之前，恆時不離此安樂，並且長壽無病、眷屬眾多、受用圓滿、無有損害、智慧廣大等，較此更幸福、更安樂。</p> <p>從一個眾生至一切眾生而觀修。</p> <p>尤其對加害自己的怨敵、嫉妒的對象，更應當反覆觀修。最後於空性中安住。</p> <p>【提示語】：</p> <p>修喜無量心時，對所有眾生都要有歡喜心。有些人的修行很好，對所有高僧大德都觀清淨心，對所有眾生都觀大悲心，對自身的一切都觀如夢如幻，不會特別執著。他知道整個世界的真相是什麼樣，自己也好、他人也好，暫時在恍恍惚惚的輪迴中，感受恍恍惚惚的苦樂，但實際上這些都虛幻不實，到了真正開悟時，就不是這樣的了。後行：迴向善根。第六十三修法終</p>

表 7-3：（3 表）乙七（修四無量心）分三

乙七（修四無量心）分三	丙三、修煉 6 4	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：修的時候，先按慈、悲、喜、舍的順序次第而修；再按舍、喜、悲、慈的順序逆行而修；後按慈、喜、悲、舍的順序交替而修。剎那剎那串習，無有實執而精進修煉。如此可令相續中的境界，逐漸得以穩固。</p> <p>【提示語】：</p> <p>一會兒修這個、一會兒修那個，一會兒願眾生離開一切痛苦修悲心，一會兒願所有眾生得到快樂修慈心……到了一定的時候，就可以生起四無量心的境界。</p> <p>其實，我們的心是可以轉變的，只不過你不修而已，修的話，任何境界都可以生得起來。現在的人們在高科技的環境中，每天都接電話、開車，忙著這個、忙著那個，拼命地追求、拼命地競爭，在爾虞我詐的氛圍裡，不要說出世間的菩提心，就連世間的善心也很難提升。</p> <p>科學越發達，生活水平越高，我們的修行就越倒退。</p> <p>所以，我特別羨慕前輩大德的生活，他們一輩子都在聞思修行、利益眾生中度過，真的很有價值。可我們這些凡夫人，跟他們的足跡已經非常遙遠了。</p> <p>這裡主要講了修四無量心。這個如果修得好，菩提心自然就會生起。</p> <p>否則，沒有四無量心的基礎，阿瓊堪布在《前行備忘錄》中再三講了，我們的菩提心就像沒有根一樣，不要說密宗境界，就連大乘修行也遙不可及。</p> <p>因此，大家一定要集中精力，儘量令自己生起這種利他心。</p> <p>當然，偶爾生一次、兩次還不行，要經常安住在這種境界中。</p> <p>若能長期串習，自己的心會慢慢改變，久而久之，所生的念頭就會以利他為主。</p> <p>雖然不敢說一剎那也沒有自私自利，但一天當中，你的利他心會越來越多。到了最後，讓你做自己的事，你不會有多大興趣；只要是眾生的事，就會非常心甘情願。</p> <p>後行：迴向善根。第六十四修法終</p>
-------------	-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

表 8-1：（11 表）乙八（發菩提心）分三

科判	正文		
乙八（發菩提心）分三	丙一、思維利益 6 5	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想菩提心的利益：一切大乘佛法中，發菩提心最為殊勝。</p> <p>因為若沒有發菩提心，暫時的世間和出世間的功德無法現前，最終的成佛也不能得到。如果發了菩提心，放下自我，就能成就無上佛果。</p> <p>為什麼呢？因為唯有菩提心可擺脫輪迴的痛苦，遣除一切根本煩惱和隨眠煩惱。這種發心遠遠勝過聲聞緣覺，及梵天、婆羅門等的善心。</p> <p>菩提心可令我們的善根無盡增上，獲得廣大不可思議的福德。</p> <p>有了菩提心以後，就成了佛陀的繼承者，為一切安樂奠定了基礎，成為世間的應供處，可以實現一切所願，成辦利他的偉大事業，迅速獲得菩提……</p> <p>因此，我現在必須發菩提心。</p> <p>【提示語】：</p> <p>菩提心的利益，理論上大家都懂，但實際修持時，對此一定要再三思維。</p> <p>要想到菩提心真的如華智仁波切所說，是“有則皆足、無則皆缺”的殊勝竅訣。</p> <p>因此，大家一定要精進修持，哪怕為生起一瞬間的菩提心，也要想方設法去努力，將其違品儘量剷除。</p> <p>後行：迴向善根。第六十五修法終</p>	
	丙二（真實發心）分二	丁一（前行）分七	<p>戊一、頂禮支 6 6</p> <p>前行：在佛像、佛經、佛塔三寶所依前，擺放花香等供品，皈依、發心。</p> <p>正行：於自己上方的虛空中，觀想上師、三寶、本尊、空行、護法如雲密集。再觀想：自己幻化出成百上千乃至無數的身體遍滿大地，與三界六道的一切眾生，共同向根本上師為主的皈依境頂禮。</p> <p>口裡唸誦《自說帝王經》《三十五佛懺悔文》《諸多佛號經》《賢劫千佛經》《寂猛酬補續》等。身體端直，雙手合掌於頭頂、喉間、心間三處，或者其中任何一處，雙膝著地，五體禮拜，數量成百上千。</p> <p>【提示語】：</p> <p>磕大頭或磕小頭都可以，一般要求是磕十萬大頭。</p> <p>大多數人已經圓滿了，所以在這裡不多說。</p>

表 8-2：(11 表) 乙八（發菩提心）分三

乙八（發菩提心）分三	丙二（真實發心）分二	丁一（前行）分七	戊一、頂禮支 6 6	<p>如果你五十萬加行修完了，那在早上起來時，為了積累資糧，也應該磕三個頭。</p> <p>多年以來，我要求每次上課前，應當先磕三個頭，一方面可積累善根，同時，我看其他高僧大德也在這麼做，特別值得學習。</p> <p>當然，我們經堂裡的人太多了，有些人可能磕不下去，這樣的話，出家人用袈裟作揖禮，問訊三次也可以。不要認為磕頭只是我一個人的事，你們其他人都無所謂，這種態度不太好。人再怎麼多，你的腰稍微彎一彎，也不需要花費很多力氣。所以，一點一滴的善根，我們都不能忽視。</p> <p>後行：迴向善根。第六十六修法終</p>
			戊二、供養支 6 7	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：於三寶所依面前，擺設相合自己經濟條件的供品，尤其是酥油花（現在很多地方都有賣酥油花的神饅，用樹脂做的，很好看，而且不會壞。）、薰香、塗香。</p> <p>（不過，現在城市裡的很多人，把自己的身體當作三寶所依，出門時經常用香水噴噴噴。路上碰到的時候，就好像遇到了一盆香水。）</p> <p>觀想人間天界中的香花、酥油、無量殿、清淨處所、眷屬，乃至形形色色所喜愛之物，以及輪王七寶、八吉祥物等一切供品，和天子天女所散發載歌載舞、彈奏樂器之供雲，以此供養娑婆世界與其他刹土中的三寶。</p> <p>同時，唸誦《普賢行願品》、《入行論》等中的供養偈，或《心性休息三處三善引導文》中的“真實財物意幻供，廣大無上之供品，鮮花香燈水神饅，華蓋幡旗傘樂聲，勝幢拂塵腰鼓等，身與受用諸資具，供養師尊三寶等”。</p> <p>最後，於所供對境的三寶、供者自己、供品香花等皆不緣的空性中安住。</p> <p>後行：迴向善根。第六十七修法終</p>
			戊三、懺悔支 6 8	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：在佛像、佛經、佛塔等三寶所依面前合掌，觀想從無始以來到現在自己能憶起、不能憶起所積累的一切罪業，諸如不恭敬父母，誹謗上師、阿闍黎，輕毀道友及其他眾生，造十不善罪、五無間罪、近五無間罪，損耗三寶之財，存有吝嗇、慳吝之心……這一切罪業於舌尖上集成黑團，以猛厲的追悔心懺悔。</p> <p>再觀想：剎那間三寶所依發出無量的光，照射到舌尖上的黑團，就像太陽照在雪上，雪馬上融化了一樣，自己的罪業全部清淨無餘。</p> <p>然後，以對治力發誓：今後再也不造這些罪業。</p> <p>唸誦百字明、《三十五佛懺悔文》等經續中的懺罪文。</p> <p>最後，於懺悔對境、所懺之罪、能懺之人皆不緣中安住。</p> <p>後行：於如夢如幻的境界中迴向善根。</p> <p>第六十八修法終</p>
			戊四、隨喜支 6 9	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想諸佛為利益一切眾生轉無上法輪等善法，諸菩薩在六道中顯示不同身相來饒益無量眾生之善法，世間凡夫所行隨福德分、隨解脫分之善法，以及自己過去曾做、如今正在做（比如正在聽課）、未來必定做（比如等一會兒念《普賢行願品》迴向）的一切善法，我都誠心誠意隨喜，從一件善事乃至一切善根而觀修。</p> <p>最後在無緣中安住，沒有任何執著。</p> <p>【提示語】：</p> <p>若能這樣實地修持，逐漸會出現許多驗相。比如，外驗相的話，夢到自己穿白衣服、佛菩薩賜予加持，白天也感到非常快樂；內驗相的話，信心、出離心等日益增長，包括平時為人處世也十分得體，跟任何人接觸都不會痛苦。</p> <p>一般修行比較好的人，做什麼事情都不覺得痛苦，讓他發心也很開心，讓他修行也很開心，有吃的也可以、沒吃的也可以，修行越好，對生活越沒有過多要求。不會這個看不慣、那個看不慣，始終覺得這個是壞人、那個是惡人，似乎沒有一個好人，在任何環境中都很不滿。修行好的人絕不會如此，即使把他關在監獄裡，他也仍然很快樂，可以藉此“閉關”修行。</p> <p>後行：於如夢如幻的境界中迴向善根。第六十九修法終</p>

表 8-3：(11 表) 乙八（發菩提心）分三

乙八（發菩提心）分三	丙二（真實發心）分二	丁一（前行）分七	戊五、請轉法輪支 7 0	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：於三寶所依面前，觀想利他事業廣大的諸佛、菩薩、上師、善知識，他們沒有說法，自己如往昔梵天、帝釋請佛轉法輪一樣，幻化無數身體供養右旋海螺、法輪、寶珠等，請求他們轉法輪。</p> <p>諸佛、菩薩、上師等應允後，開始宣說佛法，降下法雨。</p> <p>唸誦《普賢行願品》等中的偈頌。（如：所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪。）</p> <p>【提示語】：</p> <p>右旋海螺，在古代是非常難得的。一般來講，右旋海螺里居住的，不是一般的生命，應該是一地菩薩以上。所以，不管在任何地方用右旋海螺，此地都會特別吉祥，出現種種瑞相。</p> <p>但現在，海邊經常發現一些右旋海螺，好多居士都拿來供養，可能是一地菩薩比較多吧。以前，這在藏地特別難找，上師如意寶去印度時一直找，當時也沒有找到。後來聽說印度某個城市裡有，一個法師將其供養給上師如意寶，上師顯得特別歡喜，告訴大家：“凡是轉生於右旋海螺中的眾生，應該是一地菩薩以上。”</p> <p>所以，我們若能在佛堂裡供一個右旋海螺，功德還是很大的。</p> <p>此外，用右旋海螺祈請法師講法，也是非常必要的。有些法師必須要祈請，不然的話，因為他對世間的各種行為生起厭離心，以種種原因，不願意傳法。</p> <p>有些上師要天天去求，經常是今天不傳、明天不傳，弟子每天都拿個右旋海螺，在門口上一直跪著。</p> <p>但我們學院的法師不是這樣，因為一些“高壓政策”，法師們必須要傳法。</p> <p>如果沒有這樣逼迫，有些法師可能也會以“太累”、“身體不好”等各種理由，不一定會自覺傳法。</p> <p>其實，不管怎麼樣，轉法輪對眾生是最有利益的。</p> <p>因此，作為菩薩，有能力傳法的話，還是應該儘量傳。</p> <p>後行：於無緣中迴向善根。第七十修法終</p>
			戊六、請不涅槃支 7 1	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想這個世界與其他世界的佛菩薩、上師利眾事業圓滿後，準備趨入涅槃，這個時候，我於彼等前如往昔的珍達居士請佛不入涅槃一樣，幻化出無數身體而祈請。</p> <p>結果乃至輪迴未空之前，他們已長久住世，利益眾生。</p> <p>按照經論中所說唸誦。（如：諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。）</p> <p>【提示語】：</p> <p>如果有機會，可以親自到上師面前祈請。</p> <p>但也許有些上師不高興：“我還沒有準備死，你天天讓我不死，什麼意思啊！”</p> <p>如果這樣不太方便，你可以天天念這些偈頌，三寶的加持不可思議，很多高僧大德準備進入涅槃時，我們念一個偈頌，他就想開了，就不涅槃了，住世很長時間。</p> <p>以前許多大德看到末法眾生的行為不如法，或者對弟子生起厭離心，以種種原因示現涅槃的特別多。</p> <p>所以，祈請很重要，功德也特別大。</p> <p>後行：於無緣中迴向善根。第七十一修法終</p>
			戊七、迴向支 7 2	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想從頂禮支到迴向支為主自他三世所積累的一切善根，皆為眾生成佛而作迴向。</p> <p>唸誦諸聖者所造經續中的偈頌。</p> <p>（如：文殊師利勇猛智，普賢慧行亦復然，我今迴向諸善根，隨彼一切常修學。三世諸佛所稱歎，如是最勝諸大願，我今迴向諸善根，為得普賢殊勝行。或：所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。）</p> <p>於諸法無自性中安住片刻。</p> <p>後行：迴向善根。</p> <p>第七十二修法終</p>

表 8-4：(11 表) 乙八（發菩提心）分三

乙八（發菩提心）分三	丙二（真實發心）分二	丁二、正行 7 3	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：於三寶所依前合掌，觀想我為一切眾生髮殊勝菩提心，直至無一眾生存在於輪迴中之間，精進修學廣大菩薩行。</p> <p>（當然，輪迴中一個眾生都沒有，這倒是不可能的，但我們發心時要這樣想，說明了菩提心的廣大微妙之處。</p> <p>在座的人當中，有些以前受過菩薩戒，有些可能沒受過。如果你受過，按照儀軌的要求，每天最好受六次菩薩戒，這個做不到也要受三次，最少也應一天一次。</p> <p>受的時候，並沒有要求在上師面前，而是在三寶所依面前。</p> <p>你們佛堂裡若有佛像、佛經、佛塔，就可以在這面前受戒；</p> <p>沒有的話，則可觀想三寶所依，比如觀想一尊佛像、一座佛塔，以及《般若攝頌》《入行論》《大幻化網》《真實名經》《上師心滴》等經續。</p> <p>觀想完了以後，再正式發心。如果沒有發心，那你永遠都是凡夫人，而一旦發了菩提心，從此就成為菩薩了。）</p> <p>接著，唸誦三遍此金剛語：</p> <p>“我某某（法名或俗名）從今乃至菩提果之間，皈依諸大金剛持上師，皈依二足至尊諸佛出有壞，皈依離貪寂滅至尊正法，皈依諸眾之至尊不退轉聖者僧眾，祈求攝受我為菩薩。</p> <p>祈禱諸大金剛持上師、諸佛出有壞、住地諸大菩薩垂念我：</p> <p>如往昔諸佛出有壞、住地大菩薩為一切眾生而發殊勝菩提心，我某某（法名或俗名）也自此乃至菩提果之間，為一切眾生而發廣大菩提心。</p> <p>未救度者救度之，未解脫者令解脫，未得安慰者安慰之，未得涅槃者令得涅槃。”</p> <p>（以後在修行過程中，你們若失壞了菩薩戒，也應先通過七支供好好懺悔、積累資糧，然後在佛像、佛塔、佛經面前，一邊觀想一邊重新受戒。</p> <p>否則，如果要尋找一個上師，在上師面前發露懺悔，可能有一定的困難。</p> <p>所以，這樣受菩薩戒有不共的優勢，在三寶所依面前可以自己受。</p> <p>不捨棄眾生，是菩薩戒的根本。</p> <p>如果我們沒有捨棄眾生，就沒有毀壞菩薩戒，這樣的話，自己就可以算是菩薩。）</p> <p>諸大智者一致承認，勝義菩提心，是由有相修持力而得，不需要觀待儀軌。</p> <p>而以上所講相當於是儀軌，所以，依靠這個，勝義菩提心不一定生得起來，只能生起世俗菩提心。</p> <p>唸誦三遍後，觀想自己成為菩薩，成為人天等世間之應供處，阻塞由業力墮入惡趣之門，從安樂之善趣至安樂之善趣，成辦廣大利他事業，成為諸佛之子，速獲菩提。因此，應當抬高自心（生起佛慢等），生起歡喜。</p> <p>【提示語】：</p> <p>這種修法，一天念一遍是很好的。</p> <p>如果不能念，一個月念一遍，甚至一年念一遍，也是非常需要的。</p> <p>後行：迴向善根。第七十三修法終</p>
		丁一（思維願菩提心學處）分三	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想為一切眾生而修自他平等菩提心：</p> <p>雖然所有眾生與我一樣都希求安樂、不願遭受痛苦，恆時唯一向往幸福快樂，卻不知棄惡行善，以至於恆時感受痛苦，這些眾生多麼可憐、多麼悲哀！</p> <p>願不具安樂之眾生獲得安樂（慈），被痛苦逼迫之眾生遠離痛苦（悲），享受安樂的眾生恆時不離幸福（喜），有親疏貪嗔的眾生無有貪嗔、一視同仁（舍），一切眾生皆趨入解脫道，恆時行持善法。</p> <p>願我與一切眾生迅速獲得圓滿正等覺果位。</p> <p>如是以猛烈心觀修。後於諸法何者亦不成之空性中放鬆片刻。</p> <p>【提示語】：</p> <p>關於菩提心的修法，現在國外許多心理研究機構比較關注。</p> <p>前段時間，我也給一些大學生講了，國外的這些機構專門做過一些試驗，他們先測試某個人的性格，比如特別暴躁、粗魯、狂妄，然後讓他修大慈大悲的菩提心，為期是一個禮拜，或半個月，或一個月。再進行測試時，他的性格跟以前完全不同，變得溫順起來了。這就是菩提心的力量。</p>

表 8-5：(11 表) 乙八（發菩提心）分三

乙八（發菩提心）分三	丙三（思維學處）分二	丁一（思維願菩提心學處）分三	戊一、修自他平等菩提心 74	<p>所以，你們也應經常修一下菩提心。不說長期，哪怕每天修二三十分鐘，性格也會有極大改變。當然，若能長期修的話，很多修行境界肯定會自然而然現前。否則，不修菩提心，就直接進入密法的最高境界，除了極個別利根者以外，這無疑不太現實。</p> <p>我以前講《入菩薩行論》時，曾要求大家每天修三十分鐘菩提心。</p> <p>聽說有些人一直堅持不斷，至今五六年了還在修，而有些人剛開始修了兩三天，然後就拋之腦後了。很多凡夫人的行為就是這樣，造惡容易行善難，不注意的話，以後會非常可憐！</p> <p>後行：以三輪體空作迴向。第七十四修法終</p>
			戊二、修自他相換菩提心 75	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想面前有一位能令自己生起悲心的有情，比如重症患者、地獄眾生，意念自己的一切安樂、善妙身體、受用以及善根，如脫衣服般全部取出施與他，令他享受幸福安樂；而他的所有痛苦，取來自己代受，他的痛苦與自己的快樂相互交換，就像換衣服一樣。</p> <p>這樣的觀修純熟時，再配以呼吸法修持：呼氣時，觀想自己的安樂、善根施與眾生；吸氣時，觀想眾生的痛苦自己取受。</p> <p>如是從一個眾生到一切眾生之間，輪番修持施受法，以最大的精進日夜勤修。</p> <p>【提示語】：</p> <p>這個特別重要！剛開始你可能沒什麼感覺，但慢慢修了一段時間後，自己完全能做得好。</p> <p>所謂的我執，其實是一種顛倒、錯誤的執著。現在有些科學家在試驗時，發現人的迷亂心特別強。比如讓一個人把橡膠手，使勁觀想成自己的手，當他逐漸產生我執時，用菜刀來砍斷這隻假手，這個人就會產生劇烈的痛苦，大叫起來。既然對無情法都可以產生我執，那將一切眾生都觀為“我”，這應該也沒問題。這樣修到了一定時候，當眾生遭受痛苦時，你自然會流下眼淚，心裡特別疼。而如果你菩提心修得不好，眾生怎麼被砍殺，你都會覺得無所謂，甚至還願意參與其中。所以，我們一定要長期地修行，修自他交換。</p> <p>後行：迴向善根。第七十五修法終</p>
			戊三、修自輕他重菩提心 76	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：以如獨子之母慈愛兒子般觀修。</p> <p>觀想面前有一位能令自己容易生起悲心的有情，心裡無法堪忍他在受苦，自己取而代之，並將自己的安樂等善妙施與他，使其獲得安樂。</p> <p>（一般來講，母親對獨子的執著，比對自己的執著還厲害，她寧可自己生病，也不願意孩子生病。同樣，我們在眾生受苦與自己受苦中選擇的話，寧願自己受苦，也不能讓眾生受苦。）</p> <p>又暗想：“我住於輪迴中也好，病也好，死也好，無論遭到任何損失都可忍受，但怎麼也無法忍受此等眾生漂泊於輪迴中受苦。”對眾生生起強烈的慈愛心。</p> <p>（有些人可能因為學過《入菩薩行論》等大乘佛法，菩提心非常強，只要能弘揚佛法、利益眾生，自己再怎麼累、再怎麼苦，也不在乎。這顆心真的非常珍貴。）</p> <p>從一有情至一切眾生皆如是觀修。所有眾生的希望，都寄託在我的身上，無論是損害我還是饒益我的眾生，以自己所見所聞的眾生為主直至遍佈虛空界的一切眾生，皆以殊勝菩提心對待。</p> <p>【提示語】：</p> <p>我們不要認為眾生跟自己沒關係。當然，如果你修行特別差，自私自利心非常強，實在不願修大乘菩提心，那佛陀來了也沒辦法。但作為真正的修行人，即使對眾生無法完全做到自他平等、自他交換、自輕他重，至少也要在有生之年不害眾生，在力所能及的範圍內幫助眾生，哪怕走路時看見一個人有困難，也應該去扶他一把。如果你有因緣，還可將佛法灌入他的心田，讓他暫時離開輪迴的痛苦，究竟獲得無餘涅槃。這方面，我們隨時都要發心。</p> <p>如果你能力實在不夠，應該合掌默默祈禱：“願諸佛菩薩和傳承上師經常垂念我、加持我，讓我這樣剛強難化的性格，馬上柔和起來。</p>

表 8-6: (11 表) 乙八 (發菩提心) 分三

乙八 (發菩提心) 分三	丙三 (思維學處) 分二	丁一 (思維學處) 分三	戊三、修自輕他重菩提心 76	<p>您加持的甘露，降臨在我乾涸的心田，讓它開始滋潤起來，菩提心的萌芽迅速開花結果……”隨時隨地這樣發願的話，心的力量極其強大，諸佛菩薩的加持也真實不虛，因緣具足時，即使我們是地地道道的凡夫俗子，也可以很快變成大乘菩薩。</p> <p>一旦我們有了這種能力，真正生起了菩提心，言行舉止逐漸會有特別大的變化，此時饒益眾生也不會很困難，今生來世都會快樂，前途肯定是光明的。</p> <p>後行：於無緣中迴向善根。第七十六修法終</p>	
				戊一、佈施度 77	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想對於佈施的對境——一切眾生，我應盡己所能以財、法、無畏作真實佈施，以自己的身體、受用、善根作意幻佈施。</p> <p>(以前學《修心七要》時講過，訓練佈施時，如果自己的慳吝心太重，實在捨不得將東西施給別人，那麼，可先將左手的東西送給右手，再把右手的東西送給左手……如此反覆練習，直至舍心生起為止。然後慢慢修持自己的舍心，到了最後，就算佈施身體，也會跟佈施蔬菜沒什麼差別。)</p> <p>總之，應當真實或意幻進行普通佈施、大布施、極大佈施，盡力真實或以等持力意幻供養三寶。同時，還應以食子、淨水、燒煙等，佈施魔鬼、非人與餓鬼。一方面要這樣觀想，一方面有條件的話，也要實地去做。</p> <p>比如，當我們遇到眾生時，講一句佛法，也是法佈施；路上看到一個小蟲生命垂危，把它放在安全的地方，也是無畏佈施；見到一些乞丐，在沒有吝嗇心的情況下，哪怕拿出一分錢、一毛錢、一塊錢，也是財佈施。</p> <p>乃至這麼微小的佈施以上，平時也要儘量行持以積累資糧。</p> <p>後行：於無緣中迴向善根。第七十七修法終</p>
					<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：所謂的持戒，即是以斷除罪行之善心護持自相續。</p> <p>如果是出家菩薩，則應嚴格守護曾受的沙彌戒、沙彌尼戒、比丘戒、比丘尼戒等聲聞乘戒律，並且在懺前戒後、依對治力的基礎上，護持願菩提心、行菩提心，反覆以儀軌受菩薩戒。</p> <p>即使是在家菩薩，至少也要受一分居士戒，並在此基礎上，同樣每天受持菩薩戒。</p> <p>總之，無論出家還是在家，皆應護持自相續 (攝集善法戒)，不要造惡業 (嚴禁惡行戒)，儘量利益他眾 (饒益有情戒)，並反覆以儀軌受菩薩戒。</p> <p>按菩薩戒的一些儀軌所講，一般需要白天三次、晚上三次。</p> <p>但對於比較忙的人而言，即使做不到這一點，至少也要一天受一次菩薩戒，邊唸誦邊觀想，對以前所犯的罪業儘量懺悔，以令將來的功德不斷增上。</p> <p>後行：於無緣中迴向善根。第七十八修法終</p>
				戊二 (持戒度) 分二	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：《華嚴經》云：“菩薩進入房屋時，當發心願一切眾生到達解脫城；睡眠時，發心願眾生獲得佛陀法身；做夢時，觀想願證悟諸法如夢；繫腰帶時，發心願一切眾生皆結善緣；坐於墊上時，發心願獲得金剛座；點火時，發心願焚燬煩惱薪；火燃起時，發心願燃亮智慧火；飯熟時，發心願眾生獲得智慧甘露；進餐時，發心願眾生獲得禪定食；</p> <p>外出時，發心願眾生從輪迴城中解脫；下梯階時，發心願趨入輪迴利益有情；開門時，發心願開啟解脫門；關門時，發心願阻塞惡趣門；上路時，發心願趨入聖道；上行時，發心願一切眾生享受善趣安樂；下行時，發心願斷絕三惡趣；遇到眾生時，發心願親睹佛陀；落腳時，發心願饒益眾生；抬足時，發心願拔除輪迴；</p> <p>看到佩裝飾品者時，發心願獲得相好之飾；見無裝飾品者時，發心願具足清淨功德；見滿器時，發心願功德圓滿；見空器時，發心願過患空無；見喜愛之眾生時，發心願喜愛正法；見不喜愛之眾生時，發心願不喜有為法；見安樂之眾生時，發心願獲得佛之安樂；見苦難眾生時，發心願遣除有情之一切痛苦；見到患者時，發心願擺脫疾病；</p>

表 8-7：(11 表) 乙八（發菩提心）分三

乙八（發菩提心）分三	戊二（持戒度）分二	己二（差別）分二	庚一、清淨行境 79	<p>見報恩者時，發心願報答諸佛菩薩之恩； 見不報恩者時，發心願不報邪見者之恩； 見反對者時，發心願能消滅一切外道； 見到讚歎之情景時，發心願讚歎諸佛菩薩； 見他人說法時，發心願獲得佛之辯才； 見到佛像時，發心願無礙面見諸佛； 見到佛塔時，發心願見眾生之應供處；見人經商時，發心願獲得聖者七財； 見人頂禮時，發心願獲得人天導師佛之無見頂相。” 按照《華嚴經》的觀點，日常生活中的每一個行為，都應當為眾生或解脫而發願。 修行比較好的人，往往會這樣觀想； 修行不好的人，聽了以後，可能只是剛開始一天兩天想想而已。 後行：迴向善根。第七十九修法終</p>
			庚二、觀修大士八大發心 80	<p>（這個發心非常大！我們平時應專門抄在筆記本上，或者寫在自己能看得見的牆上。有些現在可能難以做到，但慢慢地，哪怕經常發裡面的一個願，也有無量的功德。） 前行：皈依、發心。 正行：觀想但願我有朝一日，能遣除一切眾生的痛苦； 但願我有朝一日，能令苦難眾生具有大財富，不管是精神財富、還是物質財富，只要有苦難眾生，我都能賜予他們這些； 但願我有朝一日，能像佛陀在因地時那樣，以自己的血肉之軀利益眾生； 但願我有朝一日，能饒益長久墮於地獄中的眾生； 但願我有朝一日，能以世間、出世間的廣大財富，滿足眾生希求； 但願我有朝一日成佛後，定能去除眾生身心的一切痛苦； 但願我生生世世中，斷除一切損害眾生之行，不唯住勝義之一味寂滅，不言令眾生不悅之語，不行不利他眾之事，不轉成有害於眾生的身體、智者、富翁，不喜損害他眾； 但願我有朝一日，能令一切眾生罪業果報成熟於自身，自之善果成熟於眾生令彼等享樂。 後行：迴向善根。第八十修法終</p>
	戊三（安忍度）分二	己一、緣安忍 81	丁二（思維行菩提心學處）分六	<p>前行：皈依、發心。 正行：修持正法過程中，雖有苦行之安忍、承受他苦之安忍、不畏廣大正法之安忍、忍受自心痛苦之安忍。 然而，此處主要修的是，對於他人加害自己，不生嗔心，修持安忍。 即當遭受眷屬的邪行，或有義、無義的一切損惱時，皆不生計較之心，而以智慧作如是觀察： 眾生的本性即是損害者，就像火的本性是熱性一樣，所以他們這樣加害我，也是情有可原的，我不應報仇，當修安忍。 眾生害我，也不是無緣無故的，往昔我也一定造過如此惡業。 若忍辱負重，則可獲得殊勝福德，由此也當安忍。 如果不是我自己的業力，那麼，他人不管怎麼損害我，也不能使我變得高貴或低劣，所以理應忍辱。 若能令對方改正錯誤，則想方設法去做； 如果實在無法改變，那麼生起無法堪忍的計較之心，也只會令自己苦惱而已，無有實義，並且他人會更進一步損害自己。 因此，我應當斷除一切計較嗔恨之心，心態平靜，悠然放鬆。 【提示語】： 我們在生活中接觸各種人時，經常會需要修持安忍。 《入菩薩行論》的“安忍品”中，對此講得比較廣，通過對敵人、自己、嗔心一一觀察，當下可以止息嗔心，或者通過空性來修安忍也可以。 而此處，則是從另一個角度，對很多方面加以分析，提供了修安忍的殊勝竅訣。 後行：以三輪體空作迴向。第八十一修法終</p>

表 8-8：(11 表) 乙八（發菩提心）分三

乙八（發菩提心）分二	戊三（安忍度）分二	己二、無緣之安忍 82	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想加害者與自己的身體皆可分析為微塵，最後成為無分空性；分析語言之顏色與可識別性，結果自然消失無跡；觀心可識別之本體，結果無有實體，它沒有顏色、形狀，沒有本體、來源、去處等等。</p> <p>也就是說，作害之敵、損害之不悅耳語以及損惱、不快等心情，從對境和自身上一一觀察時，都無餘變成了空性，於無生空性中放鬆安住。</p> <p>【提示語】：</p> <p>平時你沒遇到什麼大的痛苦時，不一定修得很好；而一旦遇到了別人的不理解、陷害、冤枉，自己特別失望時，這樣一觀想，還是有比較深的感受，覺得一切確實是空性的，自己對自己有一種安慰，心也有重新復活的機會。</p> <p>其實，只不過我們沒有修而已，要不然，僅僅這一個修法，也能真正解決生活中的很多痛苦和困難。</p> <p>後行：迴向善根。第八十二修法終</p>
丙三（思維學處）分二	戊四、精進度 83		<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想我若這般懶惰、懈怠，自利尚不能成辦，何況說是利他了？因此，我為利一切有情，必須精進修法，盡力勤修十法行：</p> <p>抄寫佛經、供養佛菩薩、佈施可憐眾生、聽聞正法、受持法理、看書學習、傳講佛法、諷誦經文、思維法義、實地修行，以及修持十度、頂禮、轉繞等正法。</p> <p>尤其應當修七支供，及唸誦《三聚經》（即《三十五佛懺悔文》）。</p> <p>總之，作為修行人，在善法方面要比較精進，在惡法方面要儘量遠離。</p> <p>【提示語】：</p> <p>有些道友特別愛學，這從很多方面也看得出來。當然，每個人前世和今生的緣分不同，有些人一看書、一學習，就開始頭痛，或者心臟不舒服，這可能也是前世的業障，值得好好懺悔。</p> <p>對我們來說，最關鍵的是，不要把學習始終當作一種壓力，而應當成一種享受。不管你學得怎麼樣，還是應該經常看書、經常學習。</p> <p>否則，一說看書，心裡就特別難受，表情也鬱鬱寡歡，而一說去看電視，馬上就精神抖擻、興致勃勃，那麼從這個小小的行為中，也能發現你到底是什麼樣的“轉世活佛”。</p> <p>要知道，每天若能學習、聽法，對內心也是一種充電，每天可以增加一點點動力。</p> <p>以前聽法王如意寶和其他法師講法時，對我來說，哪怕只聽了一堂課，這種加持好長時間也不會消失。</p> <p>比如上師當時講《釋尊廣傳》，每一次講到釋迦牟尼佛的悲心，我好長時間對佛陀的信心都不會退；上師講戒律的時候，我好長時間對自己的行為也非常注意；一講因明的時候，自己每天都練習辯論，晚上也睡不著在思維：“萬一他說什麼什麼，我應該要用這種理論來辯駁他……”自己一個人就開始練。所以，一堂課有很大的作用。但現在因為沒有上師傳法，我的思想似乎一直停滯，有時候看了一點書，也好像沒有那麼大力量了。</p> <p>所以，希望法師們講課時，最好不要只是為了完成任務，而應該給大家內心一種觸動。</p> <p>包括我們這裡講考時，有些人只是稍微看一下，然後拿著書讀一遍，這個力量不是很大；有些人雖然很想發揮，但有時候卻發揮偏了，明明講的是“精進”，他卻在“懈怠”上發揮很多，這樣也不行。</p> <p>講考，其實是一種培訓、一種訓練。你們看看別人是怎麼講的，自己也應該學一學。別人講得特別好，自己不如他，就應該見賢思齊，向他學習；別人講得不太好，自己則應避免他的問題，儘量有各方面的準備。</p> <p>後行：於三輪無緣中迴向善根。第八十三修法終</p>
丁二（思維行菩提心學處）分六	戊五（靜慮度）分六	己一、思維變化無常之自性 84	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想生際必死、聚際必散、積際必盡、高際必墮，一切興盛終將衰亡，那些貪執漂動無常、無有實質的今生事物之人多麼悲慘！</p> <p>我也必將迅速死亡，明早或今晚不死的把握也沒有，此生迷現的一切有何用呢？死亡時必定有利的，是甚深竅訣。日夜、剎那、瞬間、須臾都是變化的，我們正在一步步邁向死亡。因此，我必須修持禪定。</p> <p>【提示語】：</p> <p>為什麼要修禪定？因為一切都是無常的，來不及了，要趕快修。</p>

表 8-9：(11 表) 乙八（發菩提心）分三

乙八（發菩提心）分三 丙三（思維學處）分二 丁二（思維行菩提心學處）分六	戊五（靜慮度）分六	己一、 思維變化無常之自性 84	<p>明日死也不知，明年死也不知，我們沒有時間拖很長時間。</p> <p>很多人常說：“等我頭髮白了、牙齒掉了，我就怎麼怎麼……”</p> <p>還有很多人抱怨：“我沒有兒子、女兒，等我老了，80 歲以後怎麼辦哪？”</p> <p>想得倒是比較多，但實際上，我們的壽命不一定有那麼長。</p> <p>後行：迴向善根。第八十四修法終</p>
		己二、 思維貪慾之過患 85	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：思維貪慾有許多過患，諸如為積累、守護、增長財產而忙碌，增長不善業，與眾人爭論，有財仍不知足，增上慢心、慳吝，又擔憂財產用盡、被人拿去、被人掠奪、與盜賊等共同分享。</p> <p>雖然積累，可到死時必須放下、遠離一切，有多少財富就會有多少痛苦，痛苦總是多於安樂，並且與聞思修行、持戒等解脫法相違，受到諸聖者呵責。</p> <p>之後於無生空性中安住。</p> <p>【提示語】：</p> <p>財富積累得再多，到了死的那一天，也只能全部留在人間，就像酥油裡拔出一根毛一樣，自己一點都帶不走。</p> <p>我常會想到喬布斯，他那麼多財富、那樣的智慧，最後這些都用不上。</p> <p>雖然到過印度，喜歡禪修，但有沒有以菩提心或空性攝持，也不知道。</p> <p>沒有攝持的話，什麼都不觀想，也沒有斷除輪迴根本的智慧，那也只是坐坐而已。</p> <p>所以，我們在財富上、住處上，最好不要特別計較。不然，這方面越執著，自己離修行越遠。作為真正的修行人，基本的住處、飲食、穿著，沒有確實不行。</p> <p>但有了以後，也不要太貪了，今年修一個房子，明年又修一個，看到更好的再修一個……這樣一直下去，最後修行不知會變成什麼樣。</p> <p>我原來說過，有個道友每年都修一個房子，十年修了十個，修完後就離開了學院。</p> <p>所以，大家應當懂得知足少欲。</p> <p>後行：迴向善根。第八十五修法終</p>
		己三、 與凡夫交往之過患 86	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：無論與出家還是在家的凡夫眷屬、親朋好友、怨敵、不親不怨者相交，都是無法忍受的。因為他們秉性惡劣、忘恩負義、恩將仇報、貪慾強烈、不知滿足、粗暴嗔恨、惡語傷人、唯求私慾、自然害他、薄情寡義，自己衰落時他們便會棄之不理，不知羞恥，對於正法誓言及因果報應毫不在乎，瑣事繁多，難以滿意，經常以爭執、危害及嫉妒等非法手段欺惑他眾，虛度人生。</p> <p>只要與這些凡夫交往，就會減少善法，增長不善，諸聖者也是遠離彼等。</p> <p>因此，為了斷除修持解脫正法之違緣，我也不應交往任何凡夫，而應獨自修持寂靜等持。</p> <p>後行：迴向善根。第八十六修法終</p>
		己四、 思維憤鬧之過患 87	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：總的世間事物，尤其是今生的一切瑣事，無有完結終止之時，恆常徒勞無義地忙忙碌碌，散亂度日。</p> <p>（現在世間人，天天都忙忙碌碌，念一遍《普賢行願品》的時間也沒有，不知道在忙什麼。我認識的個別居士，也說天天忙得很，但也沒有做出什麼。如此一輩子忙碌，當你死的時候，才算是終於忙完了，現在開始閒了，只有到中陰法王那裡去休息了。）</p> <p>無論如何精勤也無有實質，伏怨護親永無休止，無論從事農、工、商、文化中哪一種行業，都只是為了溫飽而已，實際上絲毫沒有趨向正法之道，夜以繼日這樣漫無約束地虛度時光有什麼意義呢？</p> <p>因此，現在我必須捨棄今生，修持禪定。</p> <p>【提示語】：</p> <p>有些居士一聽到這些，馬上就要出家，什麼都不管了。</p> <p>結果過一段時間，生了很多煩惱，又開始還俗了。</p> <p>這樣變來變去不太莊嚴，也沒有必要。</p> <p>你們在城市裡，給自己創造條件好好修行，這還是很重要的。</p> <p>後行：迴向善根。第八十七修法終</p>

表 8-10：(11 表) 乙八（發菩提心）分三

乙八（發菩提心）分三 丙三（思維學處）分二 丁二（思維行菩提心學處）分六	戊五（靜慮度）分六	己五、思維靜處功德 88	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀想昔日諸佛菩薩都是通過在寂靜林中修持，獲得了甘露法義，所以，我也願意前往寂靜林間。</p> <p>那裡既無有憤鬧、散漫、忙碌之瑣事，也無需經商、務農、與凡夫來往，與鳥獸為伴，充滿安樂。以淨水、樹葉為飲食而苦行，住臥于山間巖洞中，與正法相應，無有任何熟人、親友，自然而然增上善法，內心清淨使智慧明清。</p> <p>寂靜之處——寂靜的森林、寂靜的寺院、寂靜的山間、寂靜的山洞等，有許多諸如此類的功德。因此，我從現在起應當住於靜處。</p> <p>【提示語】：</p> <p>大城市裡的多數人，今生要前往森林中修行，可能不太現實。但即便如此，自己也應該想些辦法，除了必要的工作、與親友的交往以外，儘量空出一定的時間，修一下自己所得過的法。畢竟人生很短暫，今天在座的人，誠如法王在《無常道歌》中所說，再過 100 年，人間一個也不會留下。不要說 100 年，就算再過 80 年，大多數人也會“你一堆、我一堆，全部都變成了灰”。</p> <p>所以，來世並不是很遙遠。我們在臨死之前，每天哪怕抽出短短的時間，靜下來思維、修行，這也很重要。否則，光是停留在理論上、文字上，到死的時候也用不上。後行：迴向善根。第八十八修法終</p>
		己六、真實修持靜慮 89	<p>前行：以毗盧七法而坐，皈依、發心。</p> <p>正行：不分別、不執著任何法，於此境界中毫不散亂、坦然安住。外境顯現不滅，生起無分別執著之等持。</p> <p>【提示語】：</p> <p>我們的心從無始以來，一刹那都不停留，始終在胡思亂想。現在好不容易讓它靜下來，剛開始可能有點麻煩，但通過五種階段的訓練，心慢慢就可以坦然安住。</p> <p>安住的時候，外境什麼都顯現，但你卻沒有任何執著，這叫做勝觀和寂止無二無別的等持。這種修行很重要，且不論相關修法中講的修禪定的功德，即便是世間人一天特別勞累，通過禪定也能完全休息過來。</p> <p>現在許多佛教大德，法務非常繁忙，有很多事情要做。按理來講，他們應該勞累過度，身體吃不消，但由於懂得調整，早晚在空歇的時候會禪修，疲憊不堪、非常浮躁的身心，依此就可以恢復過來。</p> <p>這一點，對心來講非常重要！否則，前段時間一個報道說，現代人猝死的比例越來越高了，單單是中國，每年就約有 55 萬人猝死，平均每天有一千人以上。</p> <p>這是什麼原因導致的呢？</p> <p>就是心情非常疲勞、壓力特別大，在這樣的心態中，人突然就死了。</p> <p>相比之下，佛教的大德、出家人就不會這樣。他們雖然要面對很多事情，不是像有些人認為的，剃了光頭以後，整天就無所事事。佛教徒的責任，比世間人還要重，因為入了大乘佛教以後，要度化天邊無際的一切眾生，人和動物全部要度，不像世間人，只管好自己的家庭、工作，就萬事大吉了。真正的出家人，比在家人要累無數倍，他的壓力也不是隻有一個兩個，而是要考慮天下這麼多眾生的痛苦。</p> <p>既然如此，那發了大乘菩提心的人，會不會因勞累過度而猝死呢？</p> <p>不會，反而他們更加長壽，甚至很多大德可以活 100 多歲，這就是禪修的力量。</p> <p>後行：迴向善根。第八十九修法終</p>
	戊六（智慧度）分三	己一、顯觀幻化喻 90	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：觀修色聲香味觸五境之一切現相，皆是於迷亂者前無而顯現，故如夢境；因緣緣起聚合而驟然顯現，故如幻相；</p> <p>（電影、電視都是幻相。現在城市裡的大多數人，都是以看幻相而虛度人生的，很可憐！包括我們有些出家人，千萬不要在這些迷亂的現象中過生活。如今學院裡手機、電腦、無線網卡都可以用，完全用戒律來約束每個人，也有一定的困難。尤其是一些年輕人，假如經常上網看世間的連續片，修行道相就會全部失毀，自己的人生也就浪費了。所以，希望大家儘量不要有這方面的習氣！）</p> <p>無而現有，故如眼花；現時無實有，故如陽焰；顯現內外不存在，故如空谷聲；無有能依、所依，故如尋香城；現而無自性，故如影像；無而顯現一切，故如幻城。如是正在顯現時，也是虛妄無實的空色。</p> <p>後行：迴向善根。第九十修法終</p>

表 8-11：(11 表) 乙八（發菩提心）分三

乙八（發菩提心）分三 丙三（思維學處）分二 丁二（思維行菩提心學處）分六	己二、觀察法性空性 9 1	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：將外境的粗大顯現（如山河大地）與自己的身體分析為微塵，從而斷定無境空性；將內在執著之心分析為無分剎那，從而斷定為無執空性。</p> <p>如是證悟無有任何能取所取之義，於此無依空性境界中入定。</p> <p>【提示語】：</p> <p>將因明跟中觀的分析結合起來修大圓滿，這是無垢光尊者比較推崇的。</p> <p>我們學佛剛開始時，應該有個系統的聞思，先觀察修，再安住修，這樣邪見、懷疑才不容易產生。</p> <p>否則，沒有一點聞思，就要安住在大圓滿的境界中，這是不現實的。</p> <p>對很多人來說，外境根本不空，柱子、瓶子都在顯現；內心也不空，各種分別念此起彼伏。只有通過中觀的觀察，才會明白萬法確實是空性，這個時候，對外境也沒有什麼執著，對內心也沒有什麼執著，能取所取全部消失，不得不安住在真正的空性中。所以，這是一種特別強有力的觀察。</p> <p>後行：迴向善根。第九十一修法終</p>
	戊六（智慧度）分三 己三、安住於離邊中觀之義中 9 2	<p>前行：皈依、發心。</p> <p>正行：身不動搖，語不說話，心不分別，身口意三門一直安住。</p> <p>此時，外境的一切顯現，不管是聽到的聲音、眼睛看到的色法，雖然在六根前不滅，但執著外境的分別念，卻統統息滅，你不跟隨它，不執著它，也不去分別它。</p> <p>內在明空清澈之覺性，滅盡一切執著之戲論，中間無有身心所依，而自然顯現法性，於如虛空般的明空覺性、不可言思大智慧、離意中觀之真如性中乃至能安住之間一直入定。這種境界，沒有執著、顯現不滅、不可思議、不可言說，你能安住多久，就安住多久。</p> <p>【提示語】：</p> <p>這個修法是很深的，可以說是般若的最高境界、中觀的最高境界，也可以說是大圓滿本來清淨的最高修法。</p> <p>當一切分別唸完全消失，沒有任何執著，你內心的光明部分，就會顯現出來。</p> <p>去年我們講《大幻化網光明藏論》時，也專門講過。光明跟空性是不相同的，如果心的本性只有一個空性，那光明部分——如來藏，就沒辦法了知了。</p> <p>禪宗經常講“明心見性”，“見性”見的到底是什麼？</p> <p>除了空性以外，還有一個心的光明。當然，這種光明，並不是實有的東西。</p> <p>因此，我們特別需要將顯宗和密宗結合起來，這樣才能真正認識心的本性。否則，像現在有些人，對密宗的光明一點都不去探索，只是抉擇顯宗的空性，這樣的話，你的竅訣是不完整的。</p> <p>因為心的本體既是現、又是空，這種現空遠離了一切世俗，用語言很難表達，用分別念也很難想象。只有修行境界高的人，通過一種安住、通過祈禱上師，反觀內心時，才知道這到底是什麼。</p> <p>而證悟了這一點，也就會明白眾生和諸佛菩薩沒有什麼差別。</p> <p>後行：於顯現如夢如幻中迴向善根。第九十二修法終</p>

表 9：(1 表) 結文

結文	<p>顯宗部分，總共有九十二個引導文。如果一天修一個，基本上是三個月完成。《三處三善引導文》最後的文字中也講了，略修是一天修一個，中修是三天修一個，廣修是七天修一個。</p> <p>這次我在傳講的過程中，可能有些人修了，有些人沒修。希望你們以後把這作為修行的一種功課，每年至少抽出三個月，一天修一個引導文，若能如此，你的心態決定會有很大變化。</p> <p>包括我們學院的藏族尼眾好幾千個人，也開始修《三處三善引導文》了，效果非常好。在座金剛降魔洲的很多道友，還有城市裡學會的道友，相當一部分人也修了，對人身難得、壽命無常、發菩提心等道理，還是有不同的體會。</p> <p>否則，一個法如果沒有修，光是口頭上誇誇其談，遇到關鍵時也用不上。就像一個醫生，嘴巴特別會說，理論講得特別好，但一點也不會開藥，那是根本沒有用的！</p> <p>此乃法相之因乘，三世諸佛之遺蹟，自成二利大事業，圓滿暫時究竟利。</p> <p>一切經論精華義，歸納撰著實修法，願眾皆入解脫道，身智事業任運成。</p> <p>大圓滿心性休息實修法 菩提妙道中初因相乘品 終</p>
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------