

# 净心引导讲记 科判

全知麦彭仁波切 著 智圆法师 译讲  
释道净 整理 2稿 qq 973451196 校对

表0：总表

		科判				
全文分三	甲二、正文分三	甲一、引言及顶礼句				
		乙一、加行引导分六 (表1)	丙一、具足静虑威仪		丙二、对修法生起爱乐心	
			丙三、明观资粮田		丙四、在资粮田前修七支供	
			第一礼敬支	第二供养支	第三忏悔支	第四随喜支
			第五转法轮支	第六请佛住世支	第七回向支	
			丙五、祈祷此座修法成就			
			丙六、发菩提心分二			
			丁一、旁述三殊胜			
			丁二、发心分类分三		戊一、不善心	
					戊二、无记心	
					戊三、善心分三	己一、下品善心
					己二、中品善心	
					己三、上品善心	
		丙一、多体观分二 (表2)	丁一、色法多体观分四	戊一、不净观		
				戊二、界差别观分二	己一、引教证旁述界差别观分六	庚一、思惟义 庚二、思惟事 庚三、思惟相 庚四、思惟品 庚五、思惟时 庚六、思惟道理
己二、以引导文实修界差别观						
戊三、观修的时间及量						
戊四、入座专注观修的作用						
丁二、心法多体观分二	戊一、真实观修分四		己一、观修受蕴 己二、观修想蕴 己三、观修行蕴 己四、观修识蕴			
	戊二、观修之量					
丙二、无常观分三 (表3)	丁一、总说观修细无常					
	丁二、具体别观无常分六					
	戊一、以变异行思惟观察无常之性分二		己一、思惟观察内事无常之性分二		庚一、思惟八种变异因缘 庚二、思惟内事十五种所作变异	
		己二、思惟观察外事无常之性				
	戊二、由变异推知刹那灭		戊三、以万法唯心成立刹那灭			
	戊四、刹那性和相续的关系		戊五、由观察无常而认识五蕴的自性			
	戊六、举例说明如何观修细无常					
丁三、观修细无常的利益						
丙三、苦观分二 (表3)	丁一、旁述三苦分四		戊一、苦苦 戊三、行苦	戊二、变苦 戊四、遣疑		
	丁二、引导文中修苦之法分二	戊一、总观三苦分二	庚一、总说			
			己一、真实观修分三	庚二、别观分三 辛一、观察苦苦 辛二、观察变苦 辛三、观修行苦		
		己二、观修之量		庚三、观想《杂譬喻经》中的轮回生死图		
	戊二、别观三有诸苦					
	丙四、无我观分二 (表4)	丁一、真实观修分二		戊一、蕴上无我	戊二、依蕴假立我	
		丁二、观修之量				
	丙五、总说观修的方法及要求 (表4)					
乙三、结行引导 (表4)						
甲三、修法旁支及撰文缘起 (表4)						

表 1: (4 表)

科判		引导文			
全文分三	甲二、正文分三	甲一、引言及顶礼句		顶礼上师!	
		乙一、加行引导分六	丙一、具足静虑威仪	修习此净心引导时, 在寂静之地以静虑的威仪安坐。	
			丙二、对修法生起爱乐心	心中缘想暇满难得等后, 对于修法生起爱乐之心。	
			丙三、明观资粮田	在自己头顶上清晰地观想本师释迦牟尼佛, 周围以大小乘僧众围绕。	
			丙四、在资粮田前修七支供	在这些圣众之前念修“所有十方世界中”等而敬献七支供。	
			第一礼敬支	所有十方世界中, 三世一切人师子, 我以清净身语意, 一切遍礼尽无余。普贤行愿威神力, 普现一切如来前, 一身复现刹尘身, 一一遍礼刹尘佛。于一尘中尘数佛, 各处菩萨众会中, 无尽法界尘亦然, 深信诸佛皆充满。各以一切音声海, 普出无尽妙言辞, 尽于未来一切劫, 赞佛甚深功德海。	
			第二供养支	以诸最胜妙华鬘, 伎乐涂香及伞盖, 如是最胜庄严具, 我以供养诸如来。最胜衣服最胜香, 末香烧香与灯烛, 一一皆如妙高聚, 我悉供养诸如来。我以广大胜解心, 深信一切三世佛, 悉以普贤行愿力, 普遍供养诸如来。	
			第三忏悔支	我昔所造诸恶业, 皆由无始贪嗔痴, 从身语意之所生, 一切我今皆忏悔。	
			第四随喜支	十方一切诸众生, 二乘有学及无学, 一切如来与菩萨, 所有功德皆随喜。	
			第五转法轮支	十方所有世间灯, 最初成就菩提者, 我今一切皆劝请, 转于无上妙法轮。	
			第六请佛住世支	诸佛若欲示涅槃, 我悉至诚而劝请, 唯愿久住刹尘劫, 利乐一切诸众生。	
		第七回向支	所有礼赞供养福, 请佛住世转法轮, 随喜忏悔诸善根, 回向众生及佛道。		
		丙五、祈祷此座修法成就	此后, 以猛利敬信从内心深处如是祈祷: 此座之中, 唯愿加持我与一切有情, 心中能生起净心修行次第。		
		丙六、发菩提心分二	其次发菩提心: 为了一切有情, 愿我当来成就正等觉佛果, 为此, 我欲修习净心次第。		
		丁二、发心分类分三	丁一、旁述三殊胜		
				戊一、不善心	
				戊二、无记心	
戊三、善心分三	己一、下品善心				
	己二、中品善心				
	己三、上品善心				

表 2: (4 表)

全文分三	甲二、正文分三	乙二、正行引导分五	丙一、多体观分二	丁一、色法多体观分四	戊一、不净观	<p>首先，将自己贪爱的对象或者任意一人，以心观想在面前。</p> <p>如同尸陀林中分解尸体般，从其右眼开始，分成皮、肉、骨骼、内脏、秽物等，各自摆放一堆，对这些需要明见“此是此，彼是彼”而观想。</p> <p>三十多种不净物中，每一种都以分别念逐渐分解，一直分到极微尘为止。</p> <p>由此应当透彻认识身体具有过失的自性。</p>	
					戊二、差别观分二	己一、引教证旁述界差别观分六	庚一、思惟义
							庚二、思惟事
							庚三、思惟相
							庚四、思惟品
							庚五、思惟时
							庚六、思惟道理
					己二、以引导文实修界差别观	<p>同样，把身体别别分解为骨肉等的坚固地界，暖热火界，气息风界，血液、尿液等的水界，孔隙窍穴的空界等，以这些体相不同的诸界、如凶残毒蛇共聚一处般所聚合的有漏之身，实为虚假、无有实义的体相，对此以智慧眼观察。</p>	
					戊三、观修的时间及量	<p>入座时间，长短无有一定，乃至心中尚未明观之前，须要不断修习。</p> <p>对此，经藏中说：譬如稻米、青稞、黄豆等堆积一处，智者各别认识到“这是稻米、那是青稞”等等。</p> <p>同样，对于蕴的界分解而观察，由此能了知在蕴上是如何存在多体的。</p> <p>首先需要这样对于色法观察。</p>	
						戊四、入座专注观修的作用	
丁二、心法多体观分二	戊一、真实观修分四	己一、观修受蕴	<p>当完成了一次如上的别别明观之后，再把受分为苦、乐、舍三种，对乐也分为眼见妙色、耳闻妙音等多体，这其中的每一个又有多种分类。</p> <p>如此把受也分成多体而观察。</p>				
		己二、观修想蕴	<p>此观结束后，对想而言，也有殊胜、低劣、中等等的种种想，对柱子、宝瓶、象马、男女等的种种想，各自按胜、劣、中等区分，又有许多不同的种类。</p> <p>因此，此想蕴也是种类众多的法，应当心中确认“的确如此”而产生定解。</p>				
		己三、观修行蕴	<p>所谓行蕴，是与心王相应的蕴，包括除去受、想二者之外的思、触等种种心所，这也有多种。</p> <p>譬如，善心所具有信、惭、愧等多种，不善心所也有无信、无惭、贪、嗔等，以此为例，具有众多不同的种类，其中对一个如贪或无贪的心所，如果以处所、时间、相状的方面区分，又可以分为无量。</p> <p>因此，行蕴也是许多种类的多体，按照这样想而观察。</p>				
		己四、观修识蕴	<p>再观想：对于识，也具有从眼识乃至意识之间的六种，其中每一种又有许多种类，譬如，眼识具有取蓝、取黄等种类不同的多体，如是而观察。</p>				
	戊二、观修之量	<p>如经云：“诸色如聚沫，诸受类浮泡，诸想同阳焰，诸行喻芭蕉，诸识犹幻事，日亲之所说。”</p> <p>当心里肯定“自己的确如此”而生起了殊胜定解时，在不忘失的状态中能安住多久，即应安住。</p>					

表 3: (4 表)

全文分三	甲二、正文分三	乙二、正行引导分五	丙二、无常观分三	丁一、总说观修细无常	<p>如果相续消失，则不必刻意连接，应当把观想移到无常上。也就是说，诸有为法都是自己形成之后，不住第二刹那而无间迁变的，从最初产生到最终毁灭的最后刹那之间，每一刹那生而即灭，实际上，无论是如闪电般的一刹那，抑或安住一大劫的器世界，凡是所作性，都仅是以次第刹那生灭的相续而安立的，如同流水和灯焰一般，了知之后，内心于此安住。</p>		
				丁二、具体别观无常分六	<p>总而言之，对于一切器情世界所具有的形成之后坏灭之相，外界四季迁变，内有情由少至老的变化，从高至低、由盛而衰、由乐至苦等，凡是自他所见所闻的种种法，一切诸行犹如闪电、水泡、浮云般迁变的现象，乃至尚未对此生起明确的定解，应当持续不断地观修。</p>		
				戊一、以变异行思惟观察无常之性分二	己一、思惟观察内事无常之性分二	庚一、思惟八种变异因缘	
						庚二、思惟内事十五种所作变异	
					己二、思惟观察外事无常之性		
					戊二、由变异推知刹那灭		
					戊三、以万法唯心成立刹那灭		
					戊四、刹那性和相续的关系		
				戊五、由观察无常而认识五蕴的自性			
				戊六、举例说明如何观修细无常			
				丁三、观修细无常的利益			
				丁一、旁述三苦分四			戊一、苦苦
							戊二、变苦
							戊三、行苦
							戊四、遣疑
丁二、引导文中修苦之法分二	戊一、总观三苦分二	己一、真实观修分三	庚一、总说	<p>上述观想的相续消失时，如是由种种多体之法积聚而成、具有刹那不住、迁流之性的有漏取蕴，对此观察的话，不仅其相续和粗法，就连每个刹那也是： 如同现在为痛苦，是苦苦； 凡是属于自性似为安乐但以刹那灭而相续迁变的这一类的刹那，都是变苦； 不论现在是苦、是乐、是舍，都如有毒之食，某时不成为苦因的刹那一个也没有，依靠前前刹那产生后后之故，即使前面有一个刹那不具足，也会障碍产生后后之果。 因此，这所有的刹那也都是痛苦之因，故为行苦。</p>			
				庚二、别观分三	辛一、观察苦苦		
					辛二、观察变苦		
	庚三、观想《杂譬喻经》中的轮回生死图		辛三、观修行苦				
	己二、观修之量	<p>如是，凡是与三苦相应的三界所摄有漏之蕴，如同火坑、粪泥，成为痛苦的依处，乃至对此尚未产生坚定的定解之间，应当不断观察修习。</p>					
		戊二、别观三有诸苦	<p>此外，诸如地狱的寒热等六道各自具有的痛苦，以及自己内心感受最深等的痛苦之相，凡是任何一种见闻的对境等，次第与多少没有固定的要求，这样对于三有中存在的有大大小小的痛苦之相，竭尽自己的力量思维。 如是数量众多、难以忍受的种种痛苦之相，在没有获得圣道之前，一直层出不穷地产生。 这都是从这个有漏近取蕴的相续中所产生的，乃至尚未洞察到其纯具过患的自性之间，应当观察而引生定解。 在定解自然产生而以其力量使心安住它的状态期间，如是思维而安住。</p>				

表 4: (4 表)

全文分三	甲二、正文分三	乙二、正行引导分五	丙四、无我观分二	丁一、真实观修分二	戊一、蕴上无我	<p>在这一观想的相续快要消失之时，则通过前面三种观察所引的定解再来认识：                      仅仅是对所作五蕴无常、多体、痛苦的自性，妄计为补特伽罗、人我、自我而已，对此，所谓的补特伽罗、人我、自我的自性，任何成立的也没有，如同明眼者眼前的盘绳上无有花蛇一般。</p>
					戊二、依蕴假立我	<p>以智慧眼能观见：除了仅仅是对微尘和刹那的相续及聚合之蕴，不观不察假立为我之外，并没有所谓“我”的自体。</p>
				丁二、观修之量		<p>一般而言，无我是主要的所证，但此处不必单独着重强调它，因为对于三种观察着重抉择观修，以其修习力便能轻而易举地认识无我。                      对此，也是在无我的定解尚未消失之间，须要修习。</p>
				丙五、总说观修的方法及要求		<p>当要产生其它分别念时，不要让心跟随这些念头，应当如前再从观察五蕴为多体开始，心中不断地依次修习，由此心中对每个所缘都要做到非常确认而修习。                      （在此期间），有时观察自相续之蕴，有时观察他相续之蕴，有时观察总的有为法，这样三种，随自己心里适合哪一种而观察。</p>
				乙三、结行引导		<p>起座时回向善根，并在放松的状态中休息。</p>
	甲三、修法旁支及撰文缘起				<p>又入座之后，如同野火炽燃一般，观修之轮不停地转动，令心无机会产生无意义的分别念，而尽力护持好相续。                      如果其间心生疲倦，则什么也不想，空荡荡地放弃而休息。                      又起心动念时，应当再三这样想：                      生起其它无意义的分别念有什么用呢？                      对于如理作意的方面应当用心。                      由此，某时一缘专注时，将会无勤产生强大的定解之力，并且在心散逸时的座间，心中也会自然浮现出前面观想的内容，而成就大的义利。                      以上这些经藏中的修行次第，不论智愚都不难了解，除了这唯一具有大义的串习之外，不必观待理论上的寻思勤作。                      如果加以串习，则能通达诸法的扼要。</p>	
					<p>故而对此：                      言不为主修为主，若修不语心内知，不修仅说如鸚鵡，故应如此而观修。                      班玛江称诚劝请，并献纸等作助缘，麦彭尊者以略义，一饮茶间而挥就。</p> <p style="text-align: right;">茫嘎拉！</p>	