

前行实修法

全知无垢光尊者 著
索达吉堪布 传讲

我们讲《大圆满前行》的同时，这次也要求共同修行。

修行的内容，主要是根据无垢光尊者的《大圆满心性休息实修法》。每天我先以简单的语言讲一个引导文，接下来过后，大家用5分钟的时间，以坐禅的方式思维法义。

一般来讲，每一个引导文需要观修三天。如果因缘和时间具足，每天最好能修四座；如果实在不行，至少也要保证两座，这样不断地修下去。否则，对《前行》仅是理论上了解，却从来没有真正思维过，那肯定是不行的。

每次修行的时候，对上师三宝要有虔诚的信心。以这种信心为基础，首先念诵皈依偈¹；之后一边念诵发心偈，一边发菩提心，观想为了利益无边无际的一切众生而修此法。

¹ 可以是《开显解脱道》中的皈依偈，也可以是其他传承上师以金刚语造的皈依偈。

皈依偈：

ནམ་མཁའ་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི། །

安住虚空遍满虚空者

སྤྱི་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་། །

上师本尊空行诸会众

སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ། །

诸佛正法以及圣众前

བདག་དང་འགྲོ་བུ་གྲུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

我与六道众生敬皈依

发心偈：

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས། །

我与无边诸有情

ཡི་ནས་སངས་རྒྱལ་ཡིན་པ་ལ། །

本来即是正觉尊

ཡིན་པར་ཤེས་པའི་བདག་ཉིད་སུ། །

了知如是之自性

བྱང་ཆུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

即发殊胜菩提心

回向偈：

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།།

此福愿获遍知果

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་ལམ་བྱས་ཏེ།།

摧毁作害之怨敌

སྐྱེ་ན་ན་འཚེའི་བ་སྐྱོང་ལུག་པ་ཡི།།

救护众生皆摆脱

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག།

生老病死三有海

所修教言之引导分五：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回痛苦；四、业因果；五、依止善知识。

乙一（暇满难得）分十：一、思维闲暇之本体；二、思维差别之圆满；三、思维恶趣之险地；四、思维难得之比喻；五、思维次第之数目；六、思维无义而空耗；七、思维因缘与缘起；八、思维生死之流转；九、思维暇满之赞颂；十、思维当生欢喜心。

丙一、思维闲暇之本体：

前行：皈依、发心。

正行：反复观想自己未堕于八无暇中，并且已获得暇满人身，应当心生欢喜而精进修法。

若转生于地狱，则恒时遭受无边寒热之苦，根本没有修法机会；

若投生为饿鬼，时时都要感受饥饿的痛苦，不会有修法机会；

若转为旁生，经常互相啖食、被役使杀害，则无有修法机会；

若转于长寿天，一直处于无念禅定中长达数劫之久，最后临终时生起邪见而下堕恶趣，因而不具备修法机会；

若生于边鄙地方，那里无有佛法的光明，自己不懂闻思修行，故无有修法机会；

若转生为外道徒，自相续被可怕的邪见所束缚，从而没有修法机会；

若生于暗劫中，因无有佛陀出世，连三宝的名号也听不到，所以无有修法机会；

若生为喑哑之人，由于意根不具足，而不能堪为法器，如是无有修法机会。

本来不能修习佛法的情况比较多，但概括起来，除了这八种众生，再没有其他的了。今生中幸好没有转生八无暇，否则，绝不可能有机会修佛法。未转生于八无暇，而有空闲修行

佛法，则称为“闲暇”。如今我已摆脱八无暇，获得了闲暇之自性，因此应当唯行正法，精进修持。

后行：将所修善根回向于一切众生。

【提示语】：

修的时候不是坐禅，有些人也不要安住于无念当中，而是要好好地思维，把每一个问题在心里想。想了以后，你就会真正体会到，人身难得并不是口头上说说，而从内心深处有一种触动，以后看到外道徒或旁生时，就会觉得幸亏自己没有变成这样。如果你没有修的话，看见旁生不会觉得人身难得，看见不信佛教的外道徒，也不会感到获得暇满人身不容易。

这次不是什么都不想、什么分别念都不起，所以在观修之前，最好能把引导文先看一下，这样修的时候就不用看了，对里面的内容基本上清楚。清楚以后再进行思维，就会对法义有另一种感受。

以前很多上师修加行时，都反反复复这样观过，后来在实际生活中他会用得上。非常希望大家也能得到一些感觉。当然，刚开始的时候，你的分别念特别奇怪，不一定能收得回来，但久而久之，就不会有这种困扰了，慢慢会得到修行的境界。

麦彭仁波切讲过，初学者应当先观察修，然后安住修。我们现在这样就叫“观察修”，以分别念进行观修，不是让心一缘安住，如果心不时地胡思乱想，就要把它收回来，强迫它对法义进行思维。通过这种方式来修行。

第一修法终

丙二、思维差别之圆满：

前行：皈依、发心。

正行：观想十种圆满，即五种自圆满和五种他圆满。

所谓“自圆满”，是指观待自己方面所具足的修法因缘。具体而言，一、假设没有获得人身，就不会有修法机会，但如今已得到了人身，故当生起欢喜心；二、倘若得到人身而诸根不全，尤其是意根不具足，变成痴呆、精神癫狂者，那法再殊胜也不能修行，但如今自己六根俱全，故无有此类过患；三、假如诸根具足却生于边鄙地方，由于无有正法，也照样没有修法机会，但如今已生在佛法兴盛、有教法证法的中土，所以没有这方面顾虑；四、如果虽生中土却业际颠倒，自相续被邪见染污，那也无缘行持善法，可如今无有业际颠倒，相信“善有善报、恶有恶报”，因而理应值得欢喜；五、倘若业际无倒却不信佛教，也不能行持正法，

但如今信仰佛教，自心已转入正法，因此具有修行机会。

这五条叫做五种自圆满。对于每一个道理，要先看书，把转生为人、诸根具足、生于中土、业际无倒、信仰佛教这些内容背下来，之后再合上书本，心里开始一一观想。最后会深深感到：“从自身方面，我今生因缘真的很好！不然的话，如果我变成哑巴，或者没转生为人，那怎么有修行的机会呢？”思维之后，必定会生起欢喜心。

所谓“他圆满”，是指需要观待他缘才能具足的修法条件。具体而言，一、佛陀若没有出世，则不会有机会遇到佛教，而今正值佛陀出世的时代，故而具足他圆满；二、佛陀虽已出世，但若没有宣讲正法，我们众生也得不到收益，而今佛陀已转了三次法轮，故而具足他圆满；三、佛陀虽已讲经说法，但如果佛法已经隐没，也对众生起不到什么作用，而今正法非常兴盛，并未隐没，故而具足他圆满；四、佛法虽未隐没，但若没有皈入佛门也无济于事，而今自己已趋入佛教，故而具足他圆满；五、虽然已入佛教，但若没有被具相善知识摄受，那么对佛法的甚深教理将一无所知，而今已蒙具有智慧、慈悲的上师摄受，故而具足他圆满。

佛陀出世、佛已说法、佛法住世、趋入佛

教、善知识摄受，这五条叫做五种他圆满。如此自己已经全部具足，应当生起极大欢喜心。

进而观想：既然具足了十种圆满，为使暇满人身有实义，我必须要精勤修法。

后行：善根回向于一切众生。

第二修法终

丙三、思维恶趣之险地：

前行：皈依、发心。

正行：观想如今我已获得远离八无暇、具足十圆满的人身，若没有依此修持大乘佛法，则肯定为业力所牵，死后堕入三恶趣。到时候连佛法的名称也听不到，更不要说实地修持了；再加上，不能值遇大乘善知识，进而无法了达善恶因果取舍，这样一来，一切所作唯是造恶，无有善法，结果必定不断流转于轮回中，感受无量无边的痛苦，那将多么悲惨啊！而现在，我遇到了殊胜的上师和佛法，又对修行善法生起信心，具足一切顺缘，远离一切违缘，因此，一定要认认真真精勤地修持佛法。

后行：回向善根。

第三修法终

丙四、思维难得之比喻：

前行：皈依、发心。

正行：观想整个世界变成无边无际的汪洋大海，在被风吹动的海面上，有一具孔的木轭，为海浪所冲而不停地漂荡。海底下有一只盲龟，每一百年浮出海面一次。可想而知，这两者相遇必然十分困难，因为盲龟没有寻找木轭的眼睛，木轭也没有寻找盲龟的念头。但是以偶尔的机缘，盲龟的颈也可能钻入木轭的孔隙内，而从三恶趣中获得人身比这更为困难。

此外，向光滑的墙壁上撒豌豆，必定统统掉在地上，颗粒难以存留。但凭借万一的机会，豌豆也可能在墙壁上停留，而获得人身较此更难。

我即生中没有堕入恶趣而获得了人身，并具有修行佛法的机会，无论从哪一个角度观察，都不是非常容易的事情。因此，应当珍惜此来之不易的因缘，以欢喜心精进修法。

后行：回向善根。

【提示语】：

修行的时候，心一定要专注。专注并不是安住于阿赖耶或无记状态中，而是要一心观想所讲的内容。

这样集体观修，很多人还是有一种收获，心稍微不专注，马上就能发现，然后收回来继

续观。以前你听到这些比喻时，并没有太大感触，而现在通过反复思维，能强烈体会到人身很不容易得，这并不是口头上说说而已。

今天修的是第四个引导，按照三天修一个引导的进度，已经修十二天了。有些人可能观得很好，有些人可能比较散乱。其实不管你是老年人还是年轻人，这些没什么不会观的。如果每一个引导能好好观，以后讲更高的密法时，那些境界很容易生起来。否则，你连人身难得、寿命无常的见解都没有，想证悟甚深境界简直是空中楼阁。

这次我带大家一起实修，机会还是比较难得，以前一直在理论上划，如今想尽量付诸于实践。当然，高深莫测的境界我也没有，给你们带修很惭愧，但人身难得没什么不会修的，所以给大家作一下简单引导，有智慧的人应当认真观修。

第四修法终

丙五、思维次第之数目：

前行：皈依、发心。

正行：思维一切众生次第的数目：地狱众生犹如夜晚的星星，而饿鬼众生如同白天的星星；饿鬼众生犹如夜晚的星星，而旁生众生如同白天的星星；旁生众生犹如夜晚的星星，而

人类如同白天的星星。

在人类中，不信佛教、恒造恶业的数不胜数，而信奉佛教的极其稀少。比如在汉地一个大城市里，人口有几百万、几千万，其中信佛教的却寥寥可数，尤其能如理行持人身难得、寿命无常等正法者，更是绝无仅有。我如今已获得珍宝人身，并遇到了殊胜的上师、殊胜的正法，自己也对三宝生起了信心，这是十分难得的缘分。因此，一定要精进修法。

后行：回向善根。

第五修法终

丙六、思维无义而空耗：

前行：皈依、发心。

正行：观想一个人到大海里寻宝，如果去了如意宝遍地的宝洲，却空手而归，或者拿了一个假宝，这非常可惜也非常遗憾。按照世人的想法，到了一个如意宝洲，至少也应带一部分珍宝回来，否则就太愚痴了。

同样，我如今已到人身大宝洲，若未得佛法如意宝，没有了解佛法的真实含义，一味耽著于今生无实义的琐事，而虚耗自己的一生，则临死时什么境界都没有，虽获珍宝人身也是空走一遭。因此，我要珍惜现在的时光，下定决心精勤修法。

后行：回向善根。

第六修法终

丙七、思维因缘与缘起：

前行：皈依、发心。

正行：观想一切万法依赖于心，心又依赖于身体，假如身体不允许，修心也极为困难。而如今，自己无病无苦，未被他人所缚，既有万法所依赖的信心，也有心所依赖的暇满人身，各方面顺缘皆已具足，在自由自在之此时，若不修行更待何时？故当全力以赴勤修正法。反复对照自己而深入思维。

后行：回向善根。

第七修法终

丙八、思维生死之流转：

前行：皈依、发心。

正行：观想三界六道的一切众生，无始以来辗转于生死轮回之中，感受各自的强烈痛苦，但到目前为止，仍无有解脱之际，这完全是由于曾获暇满人身时未修正法、虚度人身所导致。我如今已获得暇满人身，为令其具有实义，必须精进修持正法。

后行：回向善根。

第八修法终

丙九：思维暇满之赞颂：

前行：皈依、发心。

正行：再三观想一切声缘阿罗汉，都是依靠暇满人身而获得；大乘一地到十地之间的菩萨，乃至究竟佛果，也是依靠人身而获得；密宗四大持明等解脱果位，也唯有依赖暇满人身方可成就。因此，不论是大乘小乘、显宗密宗，最殊胜的所依即是暇满人身。如今我已拥有这样的人身，一定要利用它不断地修持，从而获得解脱道。

后行：回向善根。

第九修法终

丙十、思维当生欢喜心：

前行：皈依、发心。

正行：再三观想我获得人身非常幸运，就如同身无分文的穷人捡到如意宝，或者乞丐得到一百万人民币般喜不自禁，高兴得晚上都睡不着。世间上有这么多人，修行佛法的寥寥无几、非常罕见，而今我拥有了暇满人身，修什么法都自由自在，边看自己的暇满人身边思维：这究竟是梦还是真的呢？进而从内心中生起无比的欢喜心。

后行：回向善根。

【提示语】：

我有时候也这样想：世上那么多人没有遇到佛法，而我不但遇到了佛法，还遇到这么好的上师，基本懂得佛法教理，现在真的快乐！昨天我遇到一些居士，有些人也说自己即生中遇到这么好的佛法，现在有修行的机会，这是最开心、最快乐的一件大事。所以，大家有了暇满人身，理应生起欢喜心，这样的话，修行佛法才会有勇气、有能力。

观修的时候，按照无垢光尊者教言，持心性休息手印²也可以，或者双手结定印也可以。

“人身难得”分十个修法，这是最后一个引导。你们对人身难得观得怎么样，可以好好看一下。如果观得不太好，则应多翻阅《大圆满心性休息大车疏》、《前行备忘录》、《大圆满前行引导文》，这三本书对人身难得的修法讲得非常好。

我们这次实修，只是归纳性、象征性地观想。有些人修得非常不错，确实觉得人身难得，



² 两手搭在两膝上，就像无垢光尊者像的姿势一样。

如今有机会修持佛法，心里特别开心；而有些人只是做个样子而已，并没有潜心去观修。不管怎么样，我的任务完成了，如果没有出违缘，我想把显宗部分的引导全部讲完就可以。

第十修法终

乙二（寿命无常）分十二：一、观蕴身而修无常；二、观世间尊主而修无常；三、观器情成坏而修无常；四、观诸佛圣士而修无常；五、观死亡不定而修无常；六、观有为法自性而修无常；七、观骤然死缘而修无常；八、观独自离世而修无常；九、观时代士夫而修无常；十、观无可信赖而修无常；十一、观外缘不定而修无常；十二、观厉力希求而修无常。

丙一、观蕴身而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想不论是任何众生的身体，均由众多肢节聚合而成，虽然现在依靠衣食等，对其进行装饰、擦拭、维护，可是一旦死亡来临，必将离衣裸体，被扔到尸陀林，为豺狼鹰鹫所食，或者拖到火化场变成一堆灰。我特别喜欢的这个身体，现在虽然尽心维护，但再过一段时间会化为乌有，无论是骨头、肉、皮肤，都不会留下一点一滴。因此，我如今必须行持正法。

后行：回向善根。

丁二、观世间尊主而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想在整个世间中，非常有智慧、有能力的大梵天王、帝释天王、大自在天王、遍入天王、仙人等，威光夺目，智慧广大，寿量长达数劫，具足五通等无量神变。包括孔子、老子等贤圣，以及唐宋元明清的历代皇帝，其眷属、智慧、威望也为众人望尘莫及。但他们最终也有死亡之时，像我们这些小蚂蚁一样微不足道的人，即便有暂时的权势财富，水泡般的骨肉身体也毫无实义，最后会纷纷离开人间，化为一堆白骨。

既然一切均为无常，死时什么也带不走，我应当下决心，在短暂的人生中，修持对来世有利的正法。

后行：回向善根。

【提示语】：

这样观修很重要，希望你们一定要修，如果《前行》的基础没打好，修任何法都很困难。这个法并不是理论上了知就可以，必须要在心里反反复复地思维、体会。课堂上若修得太满意，私下来应结合堪布阿琼的讲义，一定要

多下苦功，对这些引导不断地观修。

其实，修的过程中，找到一种感觉很重要。今天有些发心人员也探讨了，在某些问题上如何才能找到感觉。包括我每次传法之前的备课，因为没有太多时间，也是先要找感觉，假如找不到，就算讲了很多，自己对自己也不满意。同样，修这个引导文时，最关键也是找到感觉：

“哦，世间一切尊主，不论天人还是人，都是无常的，我就更不用说了，所以一定要修法。”若能经常这样串习，修行真的会成功，否则，纸上谈兵起不到什么作用。

今年我们既要修共同加行，又要磕头等修不共加行，依靠上师三宝的加持，前行的境界肯定会在每个人的相续中生起来。如果前行修得好，再过二十年，修过加行的人，定会变成真正的修行人；如果前行没有修好，我今天虽然可以给你们传一个直指心性的法，但由于没有基础，找不到感觉，心没有调柔，再过二十年，你们也许会变成持邪见者等各种各样的人。其实，这个引导文很殊胜，能不能品尝到它的妙味，关键是看自己。

第十二修法终

丙三、观器情成坏而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想高山、平地、草原为主的外在器世界，以及各个国家、各个民族的男女为主的内在有情世界，其本性也是无常的。外器世界终会为坏劫七火一水所毁，内情世界也没有一个不死的众生，我们这些人的身体和寿命又岂能长存？

既然器情一切世界皆为无常，没有一个实有堪能之法，那我没有必要再去执著，即生中最有意义的唯是勤修正法。

后行：回向善根。

第十三修法终

丙四、观诸佛圣士而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：猛厉观想昔日的毗婆尸佛、尸弃佛、释迦牟尼佛等七佛及其眷属、中间的声闻缘觉及其眷属等，都已先后出世、入灭。他们的教法也随着历史变迁，历经无数兴衰。

既然诸佛菩萨和高僧大德都避免不了无常，那么像我们这些人以及亲眷，又怎能恒常存在呢？因此，我从现在起，应当恒修对生生世世有利的正法。

后行：回向善根。

【提示语】：

我经常这样想：法王如意宝以前在世时，每一次开法会都人山人海，数量多达几十万人，场面非常隆重。可是现在只剩下美好的回忆，除此之外什么都没有，就像昨天晚上的梦一样。包括一代一代的领导，过去也曾风光无限、辉煌万分，权力和眷属都无人能及，可现在变得落魄潦倒、不名一文。前几天我看了一本书，是讲述一位中国的伟大领导人，上面附了他年轻时的照片、老年时的照片，一直到死后的遗照。所以无常很容易观，再过二十年，在座的很多道友也会离开人间，即使没离开人间，也不可能一直呆在这个道场。

现在我们学院中，二十多年前的僧人基本上看不到了，有些已经去世了，有些已经离开了。那天我跟几个道友谈论，发现好多都是新来的，根本不认识。中午供斋的时候，我想找个熟悉的僧人一起吃饭，但到处找也找不到，全是陌生的面孔。在座的老常住可能也有这种感觉，七八年前的道友，现在几乎都没有了。包括我座下的“讲考班”，死的死、走的走，也不断地在换。有人跟我说要把这些人定下来，不要经常换人。然而没办法，无常本来就是这样，每个人的身体和心识在刹那迁变。所以无常很容易修！

第十四修法终

前行实修法

全知无垢光尊者 著
索达吉堪布 传讲

丙五、观死亡不定而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想我们寿命的本质是无增唯减，刹那刹那趋近死亡。比如能活 50 岁的人，50 年的时光日夜减少，一天也不可能增加。过了一天，寿命就减少一天；过了一小时，也就减少一小时；乃至一分一秒……寿命渐渐终结。

只因众生愚痴，才不懂这个道理，认为过年时好高兴，全家欢聚一堂，殊不知往死亡更迈进一步。诚如《妙法莲华经》所形容的，房屋外面都起火了，可屋里的孩童还在开心地玩耍，根本不知瞬间就会有灭顶之灾。

因此，我应当清楚地了知：如同花鼠正在啃维系生命的草绳一样，这短短的生命终有一天会走到尽头。可是我却掉以轻心，好像能活几千年一样，一直为未来作着打算，从不观察这个道理。（所以，噶当派的好多大德都说：无常观修不好的人，修行绝对不成功。原因就在这里。）其实，

虽然死处无定、死缘众多，我以后会在哪里死、以何因缘而死，现在茫无所知，但有一点可以确信：我决定会死，而且这个时间很快。因此，我应当有被判死缓者度年如日的恐惧，一定要抓紧时间赶快修行，现在不修更待何时？

以前藏传佛教、汉传佛教的很多大德，因把无常修得好，每天都不会懈怠。不像我一样，经常睡觉或散乱。所以，我要从心里生起无常的观念，尤其是死期不定和死事决定，对此应反反复复地思维。

后行：回向善根。

第十五修法经

丙六、观有为法自性而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：总的观想柱子、瓶子等一切有为法³，全是因缘和合而成，最后会统统毁灭，没有一个常有不变。分别观想人寿无常，不管活 70 年还是 100 年，身心聚合的五蕴迟早会各自分散。

比方说，以前的城市、寺院再繁荣昌盛，最后也将毁于一旦，化为废墟。像印度的那烂陀寺，如今只留下荒废的墙壁，此外根本见不到昔日的辉煌；还有古代的皇宫禁苑，也只剩

³ 《俱舍论》中说，凡依靠因缘产生的法，就是有为法。

下点滴遗迹可去追忆。我的身心也是同样，身体如同城市，心如同城中之人，只是暂时积聚在一起的，早晚都会分离。

因此，详详细细审查之后，我一定要观无常，从内心中深刻地去思维。

后行：回向善根。

第十六修法经

丙七、观骤然死缘而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：燃烧的灯火本是无常法，不可能呆很长时间，很快就会燃尽，若突然为风所吹，则刹那就会熄灭。同样，人的生命也是如此，虽说现在人寿百岁，但真正活到100岁的屈指可数，若突然出现猛烈的病魔、车祸、火灾等横死外缘，则刹那也无有自由存留。

我也不例外，不一定何时就会出现此种情景，很可能没有寿终正寝，便中间出现违缘而横死、暴死。如今这样的新闻层出不穷，我以后会不会成为其中一员？也未可知。既然生命如此无常短暂，我从现在起必须要精进修持正法。

【提示语】：

无常修得好一点，肯定会成为好修行人，

但若无常修得不好，修什么法都会“明日复明日”。我认识的有些居士，真的很可怜，每天都以特别忙为借口，把自己的修行往后推，与山上的修行人相比，简直不可同日而语。

希望你们每个人，山上也好、山下也好、山腰也好，从现在开始，应以无常的鞭子来鞭策自己，该修行的必须要修。否则，很多人就像父母不在身边的小孩，每天只会偷懒懈怠，根本没有自制力，非要上师或道友在旁边督促才肯修。对小孩来说，自愿做作业的很少，父母在的话，不让出去玩、不让看动画片，他只好心不甘、情不愿地趴在桌上写几个字。凡夫人也是这样，自愿想好好修行的寥寥无几。所以，大家要祈祷上师三宝，有一种监督自己的能力，要观无常，好好地修行！

后行：回向善根。

第十七修法终

丙八、观独自离世而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想任何一个众生，最终都要离开人间，步入后世之道，生而不死的绝对没有。到了那时，身卧最后的床榻，享用最后的衣食，言说最后的话语，必须放下眷属、受用、亲友

等一切的一切，独自前往后世。这样的时刻何时到来，谁也无法确定。（我每次一出去，就担心再也回不来了，这是自然而然的，也许是从小观无常的缘故，也许是胆子比较小。哪怕一晚上不回家，也会想：今天要不要准备一下？所有的事情是不是最后一次了？）

倘若没有学过无常，一旦死亡降临，就会极为难忍、特别害怕。而学过这种法的人知道，世间所有众生都在不断地前往这一条路，没有什么可怕的，自己早有死亡的准备，到时就能安住在境界中。所以，不信佛的大学教授跟信佛的文盲老太太相比，死的时候还是有很大差别。

既然我不一定何时就会出现此情此景，所以，现在必须赶紧修持正法。

后行：回向善根。

第十八修法终

丙九、观时代士夫而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想百年以前的人及动物等有情，现在几乎一无所剩，如今人间的大多数众生，百年之后也会所剩无几。（我们今天在座的几百个人，再过一百年后还能剩下多少？不要说一百年，就算再过二十年，相当一部分也会离开人间。二十多年前，

我寺庙来学院参加法会的有六十多人，不久前重新统计了一下，现在好像只剩下十二个了。在短短的二十年中，百分之七八十的人均已辞世，所以无常并非几百年后才出现，它的到来非常快速。)未来的一切众生皆是如此。我也不能超越此规律。

想想自己的家庭，原来的家长是父亲那一辈，后来又换成下一辈，再过一段时间，可能他们也都换完了。我从前出生地方的邻居熟人、亲朋好友、门犬牲畜、怨家仇敌、兄弟姊妹等，许多已不在人世。一一观察之后便会明白，我在这世上呆的时间也不会太长，唯一有意义的事情，就是应当修行佛法。

后行：回向善根。

第十九修法终

丙十、观无可信赖而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想无论是高山、海底、虚空等处的众生，人也好、动物也好，动物里的水族也好、飞禽也好，最终无一不为死亡所害。

众生有寿终正寝的因时而死，也有暴死、横死的非时而死，尤其是人间死缘危害更多，甚至吃饭、穿衣、走路、睡觉等生缘，有时候也能转化为死缘。(那天有位法师说：“我晚上身体不好，一直喘不过气来，早上能醒过来，真的感觉很稀

有。”也许是山上比较缺氧，也许是无常观得太好了，他每天早上醒来，都觉得：“多么稀有啊！”噶当派的格西都会这样，但我们可能没有这么高的境界。）

所以，我的寿命无可信赖，不要认为自己永远不死，而应常常忆念死期无定——死缘如此之多，我何时会死呢？

若能生起这样的无常观，肯定不会懒惰、懈怠、散乱，修行势必会成功。这也是噶当派和宁玛派上师们的教言。

后行：回向善根。

第二十修法终

丙十一、观外缘不定而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想即便无有突然性的暴死、横死，但死主也如落日之阴影般降临，一天比一天接近。很多人认为，过年很快乐、过生日很快乐，其实没什么可快乐的，过了一年，就离死亡更近了一步。

从外缘上来讲，损害生命的因缘也极多，诸如刀兵、毒害、地水火风的灾难、怨敌、病、魔，甚至日常行为中的衣食不当，也会变成死亡之因。正如《宝鬘论》所言：“常住死缘中，如狂风中灯。”

既然生因少之又少，那我何时会死呢？（若

一直这样想，就会对修法有紧迫感，最终生起无常的境界。))

后行：回向善根。

第二十一修法终

丙十二、观励力希求而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：诚心观修不管到哪里去，可能都会面临死亡。比如说，放假离开学院时，应想：“我会死在路上，或死在汉地吧。”去往某地，以及上台阶、进屋子时，也想：“我可能会死在这里吧。”住于旅店、住别人家里，要想：“我会死于此处吧。”吃饭、散步、睡眠、做事时，都想：“这也许是我此世最后一次行为。”因此，我恒时应情不自禁地唯一观修死亡。

【提示语】：

以前的高僧大德都是这样，时时会忆念：“我明天肯定死。”“明年肯定不存在了。”那天我遇到一位上师，他就说：“我明年肯定不存在。”我开玩笑道：“您十年前也是这么说的。这是修无常的标志，明年您肯定还存在。”

真的，修无常的时候，应该要这样观想，如此一来，对修法定有非常大的帮助。否则，像现在世间人一样，常常计划自己十年后干什

么、二十年后准备做什么，利用现在的时间拼命搞世间法，把修法一直往后拖，很多修行是不会成功的。

所以，大家要经常观无常，忆念一切行为都是最后一次。

后行：回向善根。

此后一切威仪中皆当如是观修。

第二十二修法经

乙三（轮回痛苦）分三：一、总说生起厌离心；二、分别思维痛苦；三、推知今生来世。

丙一、总说生起厌离心：

前行：皈依、发心。

正行：观想漂泊在三界中的老母有情实在可怜。他们从无始以来，接连不断地流转在轮回中，对我而言，有些当过父母，有些当过怨敌，有些当过不怨不亲的人，总之都是自己的有缘众生，对他们应生起悲悯之心。

从自身的角度来讲，我在轮回中也流转过无数次。仅将转生为蝼蚁的身体堆积一处，要比须弥山还高；将哭泣的泪水汇集起来，比四大海洋还多；为贪欲所断的头与肢体也不计其数。为此，要对轮回产生极度厌离之心。

今生今世，即使我财产丰厚、眷属圆满、地位显赫，荣华富贵皆已具足，一旦死亡来临，也会像梦中享受幸福美满一样，最终无不是虚幻，醒来时一无所有。自他所贪执的今生和一切快乐，均不离此性，这一切又有什么用呢？

假如没有好好修法，在漫长的来世中，肯定还要不断受苦。因此我发愿：自现在开始，一定要修持解脱法，从轮回中脱离出来。

【提示语】：

我们现在有两种修行：一是前面讲的“人身难得”，我感觉很多人修得不成功、不圆满，所以要重新开始修。二是根据正常的进度来，要修现在这些引导文。

无论如何，大家在加行上要下一番功夫，如果下的功夫比较多，修其他法会易如反掌。就像农夫春天若好好播种，秋天收庄稼不会困难；反之，假如当时没有细心播种，你再有这样的希望，收获也不会大。

你们不要觉得我这个堪布天天啰唆，其实我讲加行的时候会说，讲正行的时候也会说。因为我深深地体会到，倘若加行的基础不稳，修行的的确确难以成功。

每个人谁不想修行圆满成功？要达到这样的目标，我这个“老师傅”，还是稍微有点经验。

(原来藏地有个司机，开着一个破破烂烂的车，他说自己是老师傅，老师傅开的车一般都不太好。)不敢说是大成就者的经验，但这么长的时间里，我接触过很多人，也了解一些佛法，确实感到两点很重要：闻、思、修当中，修行很重要；修行当中，先修加行很重要。加行也要从共同加行修起，否则基础不太稳，这一点大家要切记！

后行：回向善根。

第二十三修法终

丙二（分别思维痛苦）分六：一、地狱之苦；二、饿鬼之苦；三、旁生之苦；四、人类之苦；五、非天之苦；六、天人之苦。

丁一（地狱之苦）分四：一、八热地狱之苦；二、近边地狱之苦；三、八寒地狱之苦；四、孤独地狱之苦。

戊一、八热地狱之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想八热地狱的痛苦：

复活地狱的众生聚集在烈火燃烧的境地，彼此好似不共戴天的敌人相见一般，以业力之兵刃相互残杀。全部死亡时，立即从空中传来“愿复活”的声音，于是它们又复活了。生死往返交替，业力未尽之前，一直需要感受这样的痛苦。

黑绳地狱的众生身上被阎罗狱卒画线，再被用火红的铁锯锯割，锯开的部位又粘合，之后再锯。如是感受极大痛苦，千万年中求生不得、求死不能。

众合地狱的众生来到两座山中间，相对的大山变成自己以前所杀过的动物之头像，两山互相碰撞时，它们全部死去，当山分开时它们就恢复如初。又像前面一样反复感受痛苦。

号叫地狱的众生被放入铁熔液中炖煮，因备受煎熬而大声哭号惨叫。

大号叫地狱的众生被赶至双重铁门的铁室内，被火焚烧而受苦，并遭受阎罗狱卒以火锤击打。

烧热地狱的众生被放在沸腾铁水中炖煮，腹部燃火，受尽熬煮之苦。

极热地狱的众生在铁室的烈火中燃烧，狱卒用三尖矛从它们双肩及头顶刺入，而且全身被燃烧的铁片所缠。

无间地狱的众生在十六个近边地狱所围绕的燃火铁室中，饱尝前七种地狱的所有痛苦，并与火融为一体，只能发出号叫声而身体显不出来。

总之，这八热地狱并非神话，现在有无量众生正在感受如此难忍之苦。我自己以前也造过许多业，死后很可能堕入其中。因此，如今

我必须精进修法，将来千万不要转生于此。

后行：回向善根。

第二十四修法终

戊二、近边地狱之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想近边地狱的痛苦：

近边地狱是位于无间地狱周围的十六个地狱，每一方有糖煨坑、尸粪泥、利刃原、无滩河四个，四方共有十六个近边地狱。

1、糖煨坑：无间地狱的众生感受剧烈痛苦后，业力稍微减轻时，便觉得四方的门打开了，于是纷纷从地狱中出来。这时看见远处有一片好似凉荫遮掩的妙壕，满心欢喜疾步前往，结果却踏入了糖煨坑中，被烧得肉焦骨烂，痛苦不堪。

2、尸粪泥：从糖煨坑地狱中解脱出来后，又看见远方有一条河流，因为此前一直身处火堆中受煎熬，所以感到口干舌燥，一见到水不禁喜出望外，飞奔前去，结果陷入了腐尸充满、臭气冲天的污泥内，被具锋利铁喙的小虫群起啄食，感受漫长的痛苦。

3、利刃原：

1) 草原：从尸粪泥地狱中解脱出来后，看

到有一赏心悦目的青青草原，欣然前往，结果却遇到一片兵器所成的利刃原，脚一落下便被剁成数段，抬起时又复原，痛苦难忍。

2) 森林：从前面地狱中解脱出来后，看到远处有非常茂盛的森林，兴高采烈地狂奔而去，结果却进入了剑叶林中，只见铁树上生长着无数叶状利剑，随风摆动，将自己碎尸万段，之后又恢复如初，就这样感受被切割的痛苦。

3) 山：从前面地狱中解脱出来后，由于业力的牵引，来到阴森可怖的铁柱山前。这时听到山顶上有昔日所爱恋的友伴呼唤自己，于是便向山上攀登，结果身体被朝下方生长的树叶刺穿。爬到山顶时，乌鸦、鹰鹫等飞禽，又来啄食自己的眼油。

这时，又听到山脚下传来呼喊自己的声音，于是一如既往地向山下奔去，所有树叶又转向上方，从前胸刺入穿透后背。到了山脚下时，等候在此的铁男、铁女将自己拥抱入怀，活活啃食自己的头颅，实在苦不堪言。

4、无滩河：从前面地狱中解脱出来后，向前行进时，望见远处潺潺流淌的河流，欣喜踏入，结果热灰没过腰际，身肉皆焚。往回逃时，两岸却被阎罗狱卒守护着，无法逃脱。

从无间地狱逃出来后，不论前往东、南、西、北，都会感受这四个近边地狱的痛苦。我

往昔也曾屡屡感受过这样的痛苦。因此，为了摆脱此等痛苦，也为了救度正在受苦的众生，从今起我必须勤修正法。

后行：回向善根。

第二十五修法终

戊三、八寒地狱之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想八寒地狱的痛苦：

寒地狱的众生在冰天雪地、风雪交加的环境中，由于寒冷的侵袭，身体上不时长出水疱，由此称为疱生地狱。

因水疱破裂而形成伤口，故称为疱裂地狱。

因难以忍耐寒冷的折磨，禁不住牙关紧咬，由此称为紧牙地狱⁴。

因不断发出“阿啾啾（好冷）”的哀号声，由此称为阿啾啾地狱⁵。

因呼寒叫冷的音声已间断，只能“呼呼呼”地长声叹息，由此称为瞞瞞婆地狱。

因皮肤冻成青色，裂成四瓣，而称为裂如青莲花地狱。

因皮下之肉冻成红色，裂成八瓣，由此称

⁴ 紧牙地狱：也叫安嘶咤地狱。

⁵ 阿啾啾地狱：也叫虎虎婆地狱。

为裂如红莲花地狱。

因皮肉冻成黑红色，裂成十六瓣或三十二瓣，由此称为裂如大莲花地狱，此地狱众生被爬入伤口中的许多小含生所食，而感受着无法忍受的痛苦。

我们冬天几个小时不穿衣服，都觉得难以堪忍，那寒地狱的众生千百万年中赤身裸体，感受远比人间更严重的寒冷，这种痛苦就更不用说了。如今我未转生于如此痛苦的地狱中，理应生起欢喜心，并且应当勤修正法。

后行：回向善根。

第二十六修法经

戊四、孤独地狱之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想孤独地狱的痛苦：

孤独地狱的众生生处不定，所受痛苦也不固定：有的夹在山岩中；有的冻结在冰雪里；有的煮在沸水中；有的在寒冬的冷水里受苦；有的在烈火中燃烧；有的成为树干形象，若被砍截，则感受支离破碎的痛苦；也有许多转生为常被使用的柱子、门、地板、桥梁、路、灶、垫子等形象，分别感受各自难忍的痛苦。（有些东西表面上是一种植物或无情法，但它有可能是孤独地

狱的众生。比如，孤独地狱的众生变成门槛，看起来只是普通的木头或水泥砖石，但它天天被人踩来踩去，会非常疼痛，不过这也是业力所感。)

凡是生于孤独地狱的众生，都要遭受诸多痛苦的逼迫。为了不转生此等地狱中，我必须勤修正法。

【提示语】：

大家要想到，周围有许多孤独地狱的众生正在感受痛苦，只是肉眼看不到而已。我们肉眼能看到的，只有旁生界的一部分众生，比如马戏团的大象、猴子，为了取悦观众而训练，被打得遍体鳞伤、惨不忍睹，非常可怜。但它们也有报复心理，我以前看过一则报道说，一头大象日常训练时，被铁钩、鞭子折磨得很厉害，后来它的嗔恨心实在无法控制，发狂踩死了很多人，好多人用枪打它，它很长时间都死不了。这些动物的痛苦，我们可以看得到，但孤独地狱的众生，或许投生为人们使用的各种工具，其痛苦根本看不出来。

我们在观想时，一方面为了自己脱离这种痛苦，现在要开始修行；同时很多众生如今正在受苦，对它们也要观悲心。

后行：回向善根。

第二十七修法终

丁二、饿鬼之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想饿鬼的痛苦：

外障饿鬼身瘦肢细，数百年中连水的名称也没听过，恒受饥渴逼迫、他众损害，心不悦意。虽然看到大海与树林等，但赶到那里时，海已干、树已枯，甚至变成损害自己的兵器。

内障饿鬼腹大如盆地、嘴小似针眼，平时得不到任何饮食，即使得到一星半点，吞到肚中之后，也会变成火焰烧烂内脏，烟从口鼻中冒出。

每一特障饿鬼身上，都住有成群的小饿鬼，喝它的血、吃它的肉，因而十分痛苦。

我们一天没吃饭，或者一顿饭没有吃，饥饿的痛苦就难以忍受，而今无量无边的众生因业力现前，正在感受饿鬼之苦，生不如死。为了救度它们脱离这种痛苦，也为了自己不转生于如此痛苦的饿鬼界，我必须勤修正法。

后行：回向善根。

第二十八修法终

丁三、旁生之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想旁生的痛苦：

旁生分为海居旁生和散居旁生。其中，住于大海的海居旁生多如酒糟，相互啖食，愚昧无知；鸟兽等散居旁生虽然居于人间、天界，却受尽宰杀、役使、殴打、损害等折磨，或者弱肉强食的痛苦，没有任何快乐。（有时候看旁生非常可怜。今天下午下大雨，有一只小麻雀在我窗边的大树上躲雨，它尽量缩在枝叶下，但大雨还是淋在它身上，它一直不停地发抖……我在屋里看到后，很不忍心，赶紧为它念经作回向。）

因此，为了生生世世不转为如是痛苦的旁生，我必须精进修法。

后行：回向善根。

第二十九修法终

丁四（人类之苦）分二：一、根本苦；二、分支苦。

戊一、根本苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想人类的三根本苦：

1、苦苦：指前面的痛苦还未烟消云散，后面的打击又接踵而来。比如说，父亲去世的忧伤尚未得以平复，紧接着母亲又撒手离去；身体不好的时候，心情也不好；麻风病还没有痊愈，又患了其他传染病。

2、变苦：现在所拥有的快乐也是瞬息万变，转眼间就会变成痛苦。譬如，迎娶新娘跳舞欢庆时，突然出现了天灾人祸，当下的快乐瞬间就变为痛苦（如同去年汶川大地震一样）。

3、行苦：表面上看来好像不是什么痛苦，实际上并没有摆脱痛苦之因。好比吃了慢性毒药，马上不会有感觉，但它终究会引生痛苦，同样，我们现在的所作所为，如吃饭穿衣、住房受用等，都可能成为造罪业的因，其后果无疑就是痛苦。

这三大痛苦，除了圣者以外，凡夫人不可能没有。要想脱离如是痛苦，依靠财产地位等手段都没用，唯一的方法就是必须修持殊胜佛法。

后行：回向善根。

第三十修法终

戊二（分支苦）分二：一、四大瀑流；二、其余分支苦。

己一（四大瀑流）分四：一、生苦；二、老苦；三、病苦；四、死苦。

庚一、生苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想生老病死四大瀑流中的生苦：

中阴寻香⁶意识到处漂泊时，见到父母做不净行，其神识便进入父母的精血中，于七七日中依次形成凝酪、膜疱等胎位七处，直至身体在母胎中形成。

住于母胎期间，胎儿觉得母胎里漆黑一片、臭气熏天、令人发呕。当母亲吃凉东西时，他会像浸在雪水中一样极为寒冷；当母亲吃热东西时，又让他如住火坑一样十分灼热；母亲睡觉之际，他如同被大山压着一样沉重；母亲饥饿之时，他会如堕入深渊般恐怖……在住胎九个多月的时间里，始终都这样痛苦不堪。（我们肯定也受过如此痛苦，但因为时间过长，再加上胎障所蔽，现在不一定记得了。）

临产时，由于产门极为狭窄，有些胎儿生不出来，以至于惨死于母腹中；就算侥幸没有送命，但也要感受接近死亡的痛苦。

落地后，身体被手接触时，如宝剑割肉般无法忍受；沐浴时如同剥皮般痛苦。诸如此类的痛苦无量无边。所以，孩子降生后首先哇哇大哭，也是一种痛苦的表现。

每个人无论于何处出生，都不离此等痛苦。因此，深深思维这一道理后，为了不转生于轮回中，我现在必须精勤修法。

⁶ 寻香：食香者，欲界中有或中阴身，各依因缘善恶，吸食种种香、臭气味，故名寻香。梵语译作乾达婆。

后行：回向善根。

第三十一修法终

庚二、老苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想衰老的痛苦：

人到垂暮之年，因体力丧失而难以站立，行动不便；因诸根功能衰退而眼观不清，耳闻不明，记忆模糊；因识力丧失而思维外散，心胸狭隘，爱发脾气；因风脉减退而如孩童般无有主见，感觉粗大；因内在身心改变而遭受诸多疾病损害，令众人心不悦意，虽口口声声说愿意死，实际上极为担心死去……此等痛苦不可胜数。（我们身边如果有老年人，应尽量去帮助他们。他们跟年轻人不相同，心理承受能力较差，稍微对他瞪一眼，或者说一句重话，他就会特别伤心。老年人的身体也很脆弱，轻轻碰一下就倒在地上，看起来非常可怜。我们每个人最后都会变成这样。）

因此，我现在必须修持正法，以获得无老无死的菩提果位。

【提示语】：

这种观想很简单，有些人说不会修，其实没什么不会的，只要对这些道理反反复复观察，看到底是不是这样，实际上也并不难。假如你

天天都这样想，最后法一定会融入心。

今年的修行，虽没有人说自己打开慧眼了，具有超胜的神通神变，能见到三千大千世界以外的东西，但通过这样的观修，可令我们对许多道理并不是留在口头上，而是从内心中真正感受到法义。

后行：回向善根。

第三十二修法经

前行实修法

全知无垢光尊者 著
索达吉堪布 传讲

庚三、病苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想病苦：

人在患病时，四大不调，病苦的感受极为强烈。原本思维、能力各方面不错，一旦生病之后，身体发生极大改变，心也不快乐，容易发脾气。由于眼根、身根等的根力下降，从而心烦意乱，对什么都不感兴趣。有时病中还会出现种种魔障，白天幻觉中浮现死人的形相、鬼神的形相，晚上睡觉也不安宁。甚至突然一反常态，害怕死亡的痛苦极为强烈、极其难忍。

病苦属于轮回的痛苦，一般每个人都感受过。但光是吃吃药、打打针，只能暂时解决问题，即便这辈子遇到好医生，把自己的病统统治好了，可下一辈子还是会有。因此，要想彻底根除病苦，唯有依靠修持甘露妙法。

后行：回向善根。

第三十三修法终

庚四、死苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想死亡的痛苦：

人在临死时，睡最后的床榻，享用最后的衣食，言说最后的话语（有些人也不一定有机会），虽为众多亲眷所围绕也无济于事。此时感受着死亡的折磨，眼前出现阎罗狱卒或生前所杀的动物等迷乱显现，独自步入中阴狭道中。断气之后，身体四大依次隐没，弃离今生所拥有的财产、身体、亲友等，在万般不舍中赶赴后世之境。

每个人都会出现这样的死亡，这是一个翻天覆地的变化，如同从酥油中抽出毛一样，丢下一切而独自前往。此时，无论拥有多少食财，却连一个食团也无权带走；无论拥有多少眷属，却无有自由与一人同行，必须孑身前往，真是悲惨！

所以，今生中的伏怨护亲、筹划住所资具、疼爱子孙眷属有什么意义呢？从现在开始，我应当勤修无死的解脱胜道。

【提示语】：

死亡降临是很容易的。最近有个道友刚死，他只有 23 岁，前两天还好好的，后来因高山反应还是什么，突然就死了。所以生命如是脆弱，大家一定要多忆念死亡无常。

那么，对死亡有利的是什么呢？唯一是佛法，除此以外，别无其他。现在很多人特别喜欢钱，认为钱是万能的，钱就是一切。其实你活着的时候，钱在某种程度上还用得着，可是死了以后，有多少钱存在银行里，一分钱也带不走。能够带得走的是什么呢？就是你所行持的善法，比如念了一百遍观音心咒，这个功德可陪着 you 到生生世世，多少万年后都用得上。

因此，对于来世，大家现在一定要做好准备。与今生几十年相比，来世是漫漫无际的，故应当多为来世考虑。就像对有智慧的人来说，一天的生活重要，还是一辈子的生活重要？当然是一辈子的生活重要，一天怎么过都可以。同样，从佛教的长远眼光来看，今生的一切无关紧要，几十年随便过就可以了，而漫无边际的生死轮回，才是值得重视的。因而为了这个，大家务必要行持佛法。

后行：回向善根。

第三十四修法终

己二、其余分支苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想除了生、老、病、死的痛苦之外，人类还有其余四种分支苦：

一、怨憎会苦：遇到不喜欢的人，出现所

担忧的损害，不愿意中遭受痛苦和不幸，让自己内心苦恼万分。

二、爱别离苦：亲朋好友死去或远离，一想起他（她）的音容笑貌、往昔的美好回忆，便悲伤难过不已。

三、求不得苦：对于美好的事物，名声、地位、财富等合意的对境，始终都得不到。比如，有些人想变得漂亮，结果却事与愿违；有些人希望很有钱，但财运总是擦肩而过；有些人拼命追求智慧，最后不但不成功，反而笨得不行，天天都打自己的脑袋……这些都叫求不得苦。

四、近取蕴苦：色、受、想、行、识这五蕴，实际上是痛苦的来源、痛苦的所依、痛苦的处所，它完全是苦之本性。例如，身上扎一个刺，刺痛的所依为“色蕴”；知道痛苦之心为“受蕴”；刺痛的感觉延续下去为“想蕴”；再次刺痛为“行蕴”；知觉刺痛之相为“识蕴”。有了这样的五蕴，世间上的一切痛苦，都会以整体性的方式由自己领受。

因此，为了断除此等痛苦，我必须获得无漏之圣者智慧。

后行：回向善根。

第三十五修法终

丁五、非天之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想非天（阿修罗）的痛苦：

阿修罗的嫉妒心极为粗重。在自己的范围内，区域与区域之间、部落与部落之间，总是相互残害、身心不宁，始终在战火纷飞中过日子。

与天人之间，因不能堪忍天人的福德，也屡屡发动战争。由于天人财富、受用尽善尽美，一切所需都是从如意树上生出，而如意树的树根居然长在自己境内……在无法容忍的恶心驱使下，阿修罗身披盔甲、手持兵刃，与天人决一死战。

假如转生于阿修罗中，就如锅中炒谷物般，一瞬间的快乐也没有，恒时感受痛苦。因此，我必须勤修断除轮回的甚深寂灭之法。

后行：回向善根。

第三十六修法终

丁六、天人之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想天人的痛苦：如果转生于天界，也没有快乐可言。天界分为欲界、色界、无色界。

欲界的天人，尽管享受一些安乐，然而死亡时以神通观察，得知往昔的福德耗尽，后世不幸将堕入恶趣，于是在七天中感受死堕的痛苦，此苦比鱼在热沙上翻滚之苦更为剧烈。

色界、无色界众生，虽享受片刻的禅定安乐，但善业逐渐穷尽后，也将因恶业堕入恶趣感受痛苦。

有些人渴望转生天界、升天成仙，这种想法不合理，因为天界终究不能超离行苦、变苦。所以，为了摆脱六道轮回，我今必须勤修正法，以获得永无改变的究竟解脱之乐。

【提示语】：

修出离心非常重要。所谓的出离心，不仅仅是对今生的地位、名声等不去追求，包括来世转生到天界，也觉得没有实在意义。这样一来，对今生来世的一切有漏法会断除贪执，唯一希求的就是解脱，完全离开三界轮回、证得佛菩萨果位，才是自己最究竟的目标。如同监狱里的犯人，不但不希求这个监狱的生活，而且其他监狱的生活，他也根本不求，一心想的就是得到释放。

这一点相当关键！我曾遇到过很多寺院里的人，他们修行只是坐禅，但不求出离轮回的话，最多只是得个人天福报，没有什么意义。

所以，目标一定要搞清楚。

后行：回向善根。

第三十七修法终

丙三、推理今生来世：

前行：皈依、发心。

正行：观想如今已得暇满人身并且自由自在时，身体上落一个火星、刺入一根小针尚且不能忍受，轻微的寒热、饥渴、疲劳之苦也无法堪忍，那么死后堕入地狱、饿鬼、旁生的痛苦又如何能受得了？现在一天中生病的痛苦也不能忍受，又如何能堪忍无边轮回的痛苦？既然轮回的痛苦如是可怕，不论转生何处都没有快乐，那我一定要厌离轮回、希求解脱。

后行：回向善根。

第三十八修法终

乙四（业因果）分三：一、不善业；二、善业；三、思维一切皆为业之自性。

丙一（不善业）分三：一、身不善业；二、语不善业；三、意不善业。

丁一、身不善业：

前行：皈依、发心。

正行：身不善业，有杀生、不与取、邪淫三种。

观想以杀生之业所感，无论转生于何处，皆是多病短命，所生的环境极为粗糙，到处是深谷险地等危害生命的地方，其异熟果是感受三恶趣的痛苦；

以不与取之业所感，会转生到屡遭霜冻冰雹、饥荒灾害、贫穷落后的恶劣环境中，其异熟果也是堕入三恶趣，尤其是饿鬼道中；

以邪淫之业所感，夫妻不和、怨敌众多，生于荒凉、肮脏之地，其异熟果也是感受恶趣之苦。

因此，从今以后，我必须断除身体的三种不善业。

后行：回向善根。

第三十九修法终

丁二、语不善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想以妄语所感，今生会遭受种种毁谤，常受到他人欺骗；

以离间语所感，眷属朋友不和合，即使发自内心想饶益别人，别人也把你看成仇敌；

以粗语而感，经常遭到别人攻击、挖苦，所闻之语皆不悦耳，许多语言成为互相争论之因；

以绮语所感，语言没有份量，常常颠倒错

乱，不被别人接受，或者就算自己是好心好意，但别人听起来却是另一种感觉。

若造此等恶业，则必定堕入恶趣感受痛苦，即使从中解脱转为人身，也会招致诸多不悦意。因此，我必须断除语言的四种不善业。

【提示语】：

我常见到一些道友和发心人员很苦恼，觉得周围有那么多坏人，天天诽谤、欺骗、侮辱自己，好像全世界的人都在不断攻击他一样。其实也不能这么想，应当意识到是自己往昔说话不注意，今生才导致了如此果报。

现在城市里的人，哪怕是跟朋友吃一顿饭，也全部具足了四种恶语，这样确实没有意义。所以我很羡慕昔日的高僧大德，他们胸口虽没挂大大的“止语”二字，却能时时管住自己的嘴巴。不像我们道友，胸口在“止语”，嘴巴却说个不停，这样是没有必要的！

后行：回向善根。

第四十修法终

丁三、意不善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想以贪心所感，所想不能如愿以偿、称心如意，而且不愿接受的许多事常会降

临到自己头上；

以害心所感，恒时担惊受怕、恐怖不安，心不能安定下来；

以邪见所感，转生为不信因果、恒持常断见的恶劣身体，并将流转于恶趣中受苦。（有些人虽然遇到了上师，但邪见一直改不掉，常对上师三宝的邪见很重，善心好像很难生起，邪知邪见却很容易出现。这种心不改的话，只会导致恶趣的苦果。）

所以，从现在开始，我必须断除意之三种恶业。以往所造的贪心、害心、邪见之罪业，如今在上师三宝面前好好忏悔；发誓以后绝不再造，一旦生起这些恶念，当下就要立即断掉并忏悔。

后行：回向善根。

第四十一修法终

丙二（善业）分二：一、随福德分善；二、随解脱分善。

丁一（随福德分善）分三：一、身善业；二、语善业；三、意善业。

戊一、身善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想断除杀生，而感得健康长寿；

断除不与取，而感得受用圆满；

断除邪淫，而感得家庭和合，无有怨敌。

行持此三善业，即生会一切快乐，来世也

获得善趣安乐。因此，我必须尽量行持三种身善业。

【提示语】：

表面上看来，这些词句很简单，每个人都懂，但多数人恐怕没这样行持过。若能如是去观修，对自身所起的作用会完全不同。

后行：回向善根。

第四十二修法终

戊二、语善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想断除妄语，而感得到众人赞颂、欢喜；

断除离间语，而感眷属、仆人和睦相处，受到他人恭敬；

断除粗语，而感所闻之言悦耳，备受赞叹；

断除绮语，而感语言诚实，众人信赖，说话有份量。

行持此四善业，将成办语言善法与一切安乐。因此，我必须尽量行持四种语善业。

后行：回向善根。

第四十三修法终



毗卢七法

前行实修法

全知无垢光尊者 著
索达吉堪布 传讲

戊三、意善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想断除贪心，可感得一切如愿以偿；

断除害心，可感得精神上、身体上无有损恼；

断除邪见，可感得见解很正，不会产生各种恶见。

（有些道友见解不错，分别念很少，对上师和佛法极有信心，听到法义也容易接受。其实修行不一定非要智慧高，有时简单一点比较好。有些人太复杂了，听到一个公案就想：“不是这样吧，不对吧！”甚至听到上师的甚深教言，也觉得这个不对、那个不对，分别心特别重。这种心态，实际上源于前世的邪见。如果没有这种业力，今生中哪个上师讲的法，自己都会欢喜接受，一听到功德、慈心、善心，就会热衷参与，而听到恶语、绮语，便不感兴趣，这些都与远离邪见有关。）

行持此三善业，可得到善趣之喜乐，因此，我必须尽量行持意善业。

后行：回向善根。

第四十四修法终

丁二、随解脱分善：

前行：皈依、发心。

正行：观想无论修持任何善法，都可以摆脱轮回获得涅槃。简而言之，虽然观待声闻、缘觉、佛果有三种解脱，但正等觉佛果最为究竟。因此，我今为了获得圆满佛果，必须以加行发心殊胜、正行无缘殊胜、后行回向殊胜摄持而行十善、四禅、四无色、止观、四无量及六度等。若未圆满这些资粮，则不得佛果。所以，我一定要做到刹那也不懈怠而修持正法。

【提示语】：

修持这些善法，首先一定要以发心来摄持，即为利益众生获得佛果而发菩提心；中间对每一个善法，要按自己的能力修持；最终将所得的善根，全部回向给无边众生。若没有如此，则不能成为成佛之因。

所以，从现在开始，我们要让每天所修的善法，都成为解脱的善根。如果不能如此，这些就会变成人天福报，要么是无色界之因，要么是色界之因，要么是欲界之因，生生世世在轮回中流转，根本无法得到解脱。

现在世间上虽有许多宗教，如道教、儒教、伊斯兰教、基督教，但他们的《道德经》、《古兰经》、《圣经》等中，并没有提及如何证得更

高的佛菩萨果位，这样一来，修行者就不可能得到这些。所以，随解脱分善非常重要，若没有以菩提心摄持所修善根，就得不到出世间的圣果！

后行：回向善根。

第四十五修法终

丙三、思维一切皆为业之自性：

前行：皈依、发心。

正行：观想轮回中的一切苦乐，都是由众生各自行善、造恶所致。世间的善趣是善业之果，恶趣是由恶业所感；出世间的声闻、缘觉、佛果三菩提及其安乐，也是由行持不同的随解脱分善业所得。

故佛经中言：业如画家，一者可变化多种多样；

业如身影，紧随众生身后；

业如不同身体之苦乐，自己所作不会落到他人头上，他人之业也不会落到自己身上；

业如国王，猛烈的善恶业可将众生牵引到善恶趣中；

业如虚空界，范围广大，周遍一切；

业如市场的商品，数量众多，种类繁多；

业如锦缎的花纹，互不混杂，了了分明；

业如青莲与睡莲，黑白性质不变，随着所

积之诸业而感相应之果。

因此，一切皆为业之自性，今生所感受的苦乐，均源自前世之业；而来世将感受的苦乐，则与今生之业密切相连。了知因果不虚的规律后，我一定要精进取舍善恶。

【提示语】：

这一点，观想起来并不困难。当你有名声、很快乐时，应明白这是以前行善的果报；当你痛苦、不顺、伤心时，要知道这是作恶的果报。若能明白一切皆为业之自性，面对这些苦乐时，心就会很坦然。

在这个世间上，能彻知业果的，唯有佛陀。《缘起赞》赞叹佛陀时也说：胜义中一切不生不灭，世俗中一切如梦如幻、缘起显现，这一规律唯有佛陀的遍知智慧才能了知。所以，我们一方面要对因果不虚的真理生起信心；另一方面，也要从内心中认识到，广大世间的一切，全都是业之自性。

后行：回向善根。

第四十六修法终

乙五（依止善知识）分二：一、思维善知识之自性；二、修上师瑜伽。

丙一（思维善知识之自性）分三：一、思维差别；二、观察法相；三、赞颂功德。

丁一、思维差别：

前行：皈依、发心。

正行：思维善知识、恶知识之间的差别而作取舍：

若依止真正的善知识，自然会熏染上他的善妙功德，出离心、大悲心、菩提心等日益增上，犹如一段朽木置于檀香林中，过段时间后，便会染上它扑鼻的芳香。因此，为了增上圆满善法，我一定要依止善知识与善友。

相反，若依止恶知识与恶友，自然会沾染上他的过患，将相续中原有的善根逐渐毁坏，就像吉祥草掉进肮脏不堪的不净粪中，过段时间取出来，它的清净气味已不复存在。因此，为了减轻、断绝不善业，我必须弃离恶知识与恶友。

【提示语】：

可见，一个人选择依止不同的人——善知识或恶知识、善友或恶友，他的行为也会有不同的变化。因此，我们要发愿：为断除一切过失，增上一切善妙功德，务必要远离恶知识和恶友，依止具有法相的善知识与善友。

这个道理没什么不会观的，文字上也没什么不懂的。但光是想想还不够，还要对此彻底有所认识，反反复复思维这个道理，这即是所

谓的修行。若能如此，你不但在理论上会有一种认识，实际行持的过程中，也会遵循这个方向。

后行：回向善根。

第四十七修法终

丁二（观察法相）分二：一、共同法相；二、不共法相。

戊一、共同法相：

前行：皈依、发心。

正行：思维善知识之共同法相：

要到宝洲去，必须依靠善巧的商主，同样，自己到达解脱洲获得佛果，也依赖于上师善知识。因此，我应当依止一位身语意没有过患、广闻博学、悲心强烈、具有无量智慧方便、能令与之结缘者入解脱道、为弘法利生任劳任怨、堪忍疲劳苦行、功德圆满的上师。

愿我尽快值遇这样一位善知识，并蒙受其慈悲摄受。如果已经遇到，则愿上师以悲心加持，让我生生世世不离师。

后行：回向善根。

第四十八修法终

戊二、不共法相：

前行：皈依、发心。

正行：观察上师不共之法相：

若想得到世间的圆满地位、财富，需要依靠转轮王等贤善君主。同样，要想即生获得无上佛果或比较超胜的功德，也必须依止功德圆满的金刚上师。因此，我应当依止一位灌顶圆满、誓言清净、精通密续窍诀、圆满本尊等修法、见解密意行为非常超胜、完全利益众生的上师。

具足这些法相的上师，如果我还没有遇到，但愿能尽快遇到；如果已经遇到，愿我永远不离开上师。依靠信心和祈祷的缘起力，愿上师相续中的所有功德，犹如一个瓶子里的东西倒入另一个瓶子般，完全融入我的心间。愿我生生世世让上师欢喜，愿上师生生世世慈悲摄受我。

【提示语】：

这个观想方法很简单，主要看你能不能观。倘若平时能这样观，哪怕只有一次，缘起力和加持力也不可思议。所以，大家应该时时发愿：“愿上师的无漏智慧尽快融入我相续！”一旦有了上师的加持，那做什么事、修什么法都很容易，不会经常生起特别强烈的烦恼。即使偶尔生了一点，也非常脆弱，很快就消失了。

后行：回向善根。

丁三（赞颂功德）分三：一、第一次第赞颂；二、第二次第赞颂；三、第三次第赞颂。

戊一、第一次第赞颂：

前行：皈依、发心。

正行：观想犹如昙花一现般，佛陀出世极为难得，同样，善知识是佛陀的大悲化身，即生能遇到殊胜的上师也极为难得。佛陀在《华严经》等大乘经典中，曾以许多比喻来形容具无量功德光芒的善知识：

能救渡三界众生摆脱轮回苦海，如同大舵手；

将我们引入真正的解脱道，如同善巧的商主；

遣除众生的有寂衰败，如同摩尼宝珠；

熄灭贪嗔痴等烦恼烈火，如同天界的甘露；

为众生普降大法雨，如同天上的妙云；

令众生皆生大欢喜，如同天界的天鼓声；

治愈贪嗔痴三毒诸疾，如同药王；

遣除众生的无明黑暗，如同太阳、月亮和明灯；

能满足不同众生的各种愿望，如同如意树；

事业圆满、光芒万丈，如同日轮；

……

具足如是稀有功德的上师，我今已幸遇并依止，真是万分喜悦。愿我生生世世都能依止真实善知识并被其慈悲摄受，愿我有朝一日也能获得上师金刚持的圆满果位。

后行：回向善根。

第五十修法终

戊二、第二次第赞颂：

前行：皈依、发心。

正行：观想如是一切殊胜上师，是所有人中最了不起的。为什么呢？下面从几方面来描述上师的特殊功德：

密意广大如虚空（不管是说话、做事，都有度化众生的甚深密意，令我们无法衡量）；等持光明如日月；智慧无量如大海；悲心猛烈如河流；心性稳固如山王；远离过患如白莲花；对众生平等如父母；功德自成如宝藏；引导世人如国王。

上师的每一分功德，都是我等凡夫无法揣测、不可估量的，真是稀有。愿我恒时令上师欢喜、慈悲摄受！愿我生生世世不离具有法相的上师！

后行：回向善根。

第五十一修法终

戊三、第三次第赞颂：

前行：皈依、发心。

正行：殊胜上师是一切吉祥怙主，是诸佛菩萨的化身，仅仅见到上师的身体，听到上师的声音，忆念、观想或接触上师，便可播下解脱种子，能够摧毁轮回。

上师的事业等同诸佛，凡与之结缘的众生，都会被引入解脱道中，其缘分极为殊胜。

无论在什么坛城中，上师都是这个坛城的主尊。比如修观音法时，观想上师是观音菩萨；修文殊法时，观想上师是文殊菩萨……可行持一切圆满灌顶之事业，因此是第四宝出世。

在所化众生面前，上师的恩德胜过一切佛，具有殊胜功德。

愿今生入于成熟解脱深道的一切有情，生生世世依止上师，令师欢喜、慈悲加持。愿上师相续中的所有功德，融入每一个有缘众生的相续，让他们早日得到解脱。

后行：回向善根。

第五十二修法终

丙二（修上师瑜伽）分三：一、平时之瑜伽；二、修四事业之次第；三、遣除病魔之赎死法。

丁一、平时之瑜伽：

前行：皈依、发心。

正行：若是白天修上师瑜伽，把上师观在自己头顶上；夜晚则观想于心间。

修法时，首先将一切法观为空性。于空性中，观想在莲花、日月上，根本上师以人的形象或本尊的形象端坐，由众多护法、空行所围绕。

迎请根本上师、传承上师、护法、空行等，融入前面所观想的根本上师（誓言尊者），在上师面前顶礼、供养、忏悔、祈祷等。之后念诵三遍：“敬顶礼诸上师，本尊以及空行众，供养内外密供品，忏悔根本支分罪，祈赐灌顶与加持，生世作为众导师。”

念完后观想：上师身体各部位降下甘露，充满自己的身体，净除一切病魔罪障，生起了大乐智慧。（具体的观想方法，我们以后会讲，或者其他仪轨中也有。）这样观想之后，稍微入定片刻。

出定时，再念诵上师的咒语——无垢光尊者要求，将上师尊名译成梵文，加入嗡阿吽（ ཨོཾ་ཨཱུཾ་ ）而持诵。例如，无垢光尊者的上师是革玛燃匝，所以他上师的咒语是“嗡格热革玛燃匝斯德阿吽（ $\text{ཨོཾ་གལ་རྟམ་ལྷ་རྩུ་མེད་ལྷོ་ཨཱུཾ་}$ ）”。或者，法王如意宝的名字是晋美彭措迥列，梵文是阿白拉江嘎绕，法王的咒语就是“嗡格热阿白拉江嘎绕斯德阿吽（ $\text{ཨོཾ་གལ་རྟམ་ལྷ་རྩུ་མེད་ལྷོ་ཨཱུཾ་}$ ）”。

ལུ་ཅོ་ལྷ་བྱ་ལྷོ་ཀར་མི་ལྷོ་ལྷོ་།”。

念诵很长时间以后，又观想：上师、本尊、空行全部身体放光，降下甘露，净除自他众生的身障，获得宝瓶灌顶，加持身体成为身金刚；上师等喉间放光，降下甘露，净除自他众生的语垢，获得秘密灌顶，加持语言成为语金刚；上师等心间放光，降下甘露，净除自他众生的意障，获得智慧灌顶，加持意成为意金刚；上师等全身放光降下甘露，净除自他众生身语意各自执著之垢，获得句义灌顶，加持成为智慧金刚。

自己的身语意融入上师的身语意，上师的身语意又融入无生法界，如是于无缘中入定。（如果你有大圆满、大中观的境界，即可住于这种境界中；如果没有，就观想一切融入法界，此时什么都不缘，就像无有阻碍的虚空一样，在这样的境界中安住。如此修法，在平时修行中非常重要。你们最好多看这个引导文，多念些上师如意宝的咒语，然后经常多串习。）

后行：回向善根。

第五十三修法终

丁二、修四事业之次第：

前行：皈依、发心。

正行：依靠对上师的观修，修息、增、怀、诛四事业。

息业：观想器情世界的一切为白色，放射白光，依此息灭病魔、罪障等。念诵咒语时，先念上师心咒，后念“某某病魔或某某鬼神，新当革热耶索哈（ཤེན་ལུ་ཅུ་ཡེ་ལྷ་ཏུ་）”。

增业：观想一切为黄色，放射黄光，依此令自他延年益寿、增上福祿。念诵咒语时，先念上师心咒，后念“某某财富或某某寿命，布章革热耶索哈（ཕྱོགས་ལུ་ཅུ་ཡེ་ལྷ་ཏུ་）”。

怀业：观想一切为红色，放射红光，依此令自他所作自如。念诵咒语时，先念上师心咒，后念“某某人或某某鬼神，瓦相革热耶索哈（འཕགས་ལུ་ཅུ་ཡེ་ལྷ་ཏུ་）”。

诛业：观想一切为黑色或青色，放射火光，依此令自他消灭魔障。念诵咒语时，先念上师心咒，后念“鬼神或病魔，玛鬲雅啦的（གདོན་འགྲེགས་ལྷ་ཏུ་ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་）”。

后行：回向善根。


第五十四修法终

丁三、遣除病魔之赎死法：

前行：皈依、发心。

正行：空性中，于前方虚空观想莲茎上有

狮子严饰之宝座，上有日月、柔软层叠绸缎坐垫，与传承上师无别的根本上师安坐其上，四周是如海本尊、坛城尊众、空行护法，下方是六道众生和对己加害者。

再观想：自己心间的神识，以吽（)字形相从梵净穴出来，变成持宝剑的五部勇士。将自己的头颅从眉间白毫处斩断，用弯刀挑起尸体，放在须弥山大的骷髅三角灶上，灶下燃火，煮沸血肉。十方诸佛菩萨降下甘露，充满托巴，净除一切不清净物，从而使托巴内之物变成所需饮食与美妙甘露。

又观想：自己幻化出无数持托巴的供养天女，现于十方诸佛菩萨面前供养甘露，令他们心生欢喜，从而圆满福慧二资，获得共同与殊胜悉地。又现于六道一切众生面前布施甘露，令他们心生欢喜，从而还清无始以来的宿债。尤其令作害的魔众欢喜，从而息灭他们的恶心，遣除一切违缘。

诸佛菩萨与六道众生皆大欢喜的光芒，照耀自己，从而祛病除魔，赎回生命，获得悉地。最终一切如云般消于虚空。

【提示语】：

我们平时若身体不好、修行有违缘，就应这样把身体观为甘露，供施给所有的鬼神病魔，

如此观修非常殊胜。具体的修法，在《前行》不共加行的“古萨里”修法中有。而此处的四大事业、赎死法，是与上师瑜伽结合起来讲的，这在修行过程中也很重要。

有些道友经常做噩梦，或始终觉得有鬼神、狐仙在缠着自己，此时若把自己的身体观成甘露上供下施，便可遣除这些违缘。这个修法，是帕单巴、玛吉拉准传下的一种舍施法，属于般若法门，非常殊胜，我们应经常这样观修。

后行：于无缘中作回向。

以此可圆满二资，赎回性命，无病无害，认识中阴光明。

第五十五修法终

以上讲完了共同加行部分。这些实修法共五十五个，内容确实很殊胜。那么，《前行实修法》暂时就讲到这儿吧，今后各方面因缘具足时，不共加行的实修法也可以跟大家一起修学！

《前行实修法》共同加行部分 终

前行实修法

全知无垢光尊者 著
索达吉堪布 传讲

乙六（皈依）分三：一、皈依分类；二、思维功德；三、皈依方法。

丙一、皈依分类：

前行：皈依、发心。

正行：观想不同的皈依法：

小士道皈依：害怕三恶趣痛苦、希求善趣安乐而皈依三宝。它所寻求的快乐，是暂时的、不稳固的。

中士道皈依：了知三界轮回犹如火宅，因惧怕轮回痛苦，希求像声闻缘觉一样的个人寂乐，从而皈依三宝。这种皈依也不究竟，因其只想自己从轮回中解脱，没有想到其他众生。

大士道皈依：知道一切众生都当过自己父母，不忍他们在轮回中受苦，为救脱他们脱离轮回而皈依三宝。这种皈依所寻求的，是愿一切众生获得佛果。

了解这三种皈依之后，我要断除小士道、中士道的发心，应当为了一切众生而随学大士道皈依。

【提示语】:

这样的发心，我以前讲过很多次，一些老常住、老学员应该都明白，也肯定如是皈依过。但有些新来的人，即使已经皈依多年，但发心也许是害怕轮回，或自己太痛苦，除此之外，可能从没有想过众生。

若是如此，那从今天开始，你就应当发这种誓言。就像西方总统上台时，要在上帝面前宣誓一样，我们也应在三宝面前宣誓，为一切众生而皈依。其实，皈依就是一种宣誓，大家对此应以大心来摄持。

后行：善根回向一切众生。

第五十六修法终

丙二、思维功德：

前行：皈依、发心。

正行：观想如果皈依世间天神，他们自己也流转于轮回中，不能成为可靠的依怙；而且他们的心变化无常，对众生经常有危害的行为，因此，他们不能作为怙主与依处。

故我们应当皈依三宝，以此可播下解脱的种子，远离不善业，增上善法。

皈依是一切戒律的基础，一切功德的源泉。若皈依三宝，就会得到护持白法的护法、天尊

之护佑，一切所愿如意成办。通过这样的善缘，自己也能恒时忆念宿世，生生世世不离正法光明，今生来世获得暂时安乐，究竟获得佛果。所以，皈依具有如是不可思议的功德。

【提示语】：

我们要经常意念皈依的功德，时时想着皈依三宝，口中也念诵皈依偈。皈依就像上师瑜伽一样，每天都要修，并不是念完十万就可以了。一个真正的修行人，行住坐卧都会不离三宝的境界。

后行：回向善根。

第五十七修法终

丙三、皈依方法：

前行：皈依、发心。

正行：在自己前方的虚空中，观想一个狮子座，宝座上有莲花、日、月，上面端坐着与诸佛菩萨无二无别的根本上师，周围由无数护法神、空行母等至尊围绕。

再观想：我与一切众生在大地上恭敬合掌，默诵：“从今起乃至菩提果之间皈依您，除了您以外，没有其他指望处、皈依处。”这样一边观想，一边以悦耳声尽力念诵“皈依师，皈依佛，皈依法，皈依僧”。用藏文念是“喇嘛拉嘉森且

奥，桑杰拉嘉森且奥，却拉嘉森且奥，根登拉嘉森且奥”。

（这个皈依偈，在藏地可以说人人从小都会念。有些人不管是出门也好，平时修行也好，就像汉人爱念“阿弥陀佛”一样，随时随地都会念四皈依。希望你们以后也能养成这种习惯。）

念了一段时间后，观想自己与一切众生融入皈依境，皈依境从周边融入中间的根本上师，最后根本上师融入离戏法界。在这样的境界中安住片刻。

【提示语】：

有些人因为工作忙，抽不出时间观修皈依境，念十万遍皈依偈。那么把四皈依修完，从而生起对三宝的虔诚皈依之心，这样应该也可以。

当然，假如你有时间，就要按照《开显解脱道》或《大圆满前行》里的要求来修。但如果实在不行，那么你就用“快餐”吧。现在这个时代也是快餐时代，人们做什么都喜欢快、快、快。其实修行是快不了的，最好要花一定的时间。

原来上师如意宝去美国时，就说：“我的大圆满修法《手中赐佛》，对你们西方人而言是最好的快餐。”那些人听了一直鼓掌，笑得特别开心。对末法时代的众生而言，有时候听大经大

论的丰富内容，自己容易打瞌睡，所以在这个时候，就要给个又短又见效的窍诀——四皈依，让他们经常可以修。

后行：回向善根。

第五十八修法终

乙七（修四无量心）分三：一、思维功德生起欢喜；二、真实修法；三、修炼。

丙一、思维功德生起欢喜：

前行：皈依、发心。

正行：观想若没有修四无量心，则不可能成佛；如果修了，绝对可以成就，这是必然规律。所以，我们一定要修。

修慈心的话，暂时令众人悦意，究竟成就报身的果位；

修悲心的话，暂时无有怨敌、鬼神等损害，究竟成就法身的果位；

修喜心的话，暂时无有嫉妒的烦恼，究竟成就化身的果位；

修舍心的话，暂时令自心得以堪能，究竟成就本性身的果位。

此外，修四无量心还可现前色界等持，清净自己的生处，从而投生为欲界、色界的人天之身，利乐有情。

思维此等利益之后，我必须修持四无量心。

【提示语】：

现在很多人不喜欢修四无量心，直接就想修大圆满。今天我收到一个人的信息，他说自己本来吃素五六年了，但遇到一个上师说：“你太著相了！不要执著，可以吃肉，什么都可以做。”所以他现在有点苦恼，不知道该怎么办，让我给他回话。但我的话他不一定听，于是我只回了几个字：“不杀生吃素很好。”不知道他怎么理解。

真的，如今不少人对基础法门不重视，一开口就是“什么都不执著”、“一切都是光明清净”，口气倒是很大，听起来也特别舒服，但你没从基础上抓的话，这种境界过不了很长时间，就会又恢复成原来俗人的状态。

所以，大家要先反反复复地修四无量心。一次没有修成功，就第二次、第三次……这样久而久之，心才能渐渐得以调伏，进而生起坚固的菩提心。

当然，在修四无量心之前，首先要了解它的功德，如果不懂这些，就不一定愿意修。这是传承上师们留下来的珍贵教言，每个人要认真真地体会。

后行：回向善根。

丙二（真实修法）分四：一、修舍无量心；二、修慈无量心；三、修悲无量心；四、修喜无量心。

丁一、修舍无量心：

前行：皈依、发心。

正行：观想如今我贪执父母亲友等自方，嗔恨怨敌病魔等他方，实际上是不合理的。为什么呢？因为这些怨敌也做过我前世的亲友；现在的亲友也曾做过自己的仇人，这都是不一定的。

如今也是同样。若对长期的怨敌随其心意，他也可能成为亲友，饶益自己；亲友之间有时候因为财产分配，或者相互争论，各方面关系没有处理好的话，也可能变成最可怕的怨敌，甚至自己的性命也会断送在他们手中。

无论是过去、现在、未来，都会出现亲成怨、怨变亲的情况，所以亲怨是不定的，我应当断除贪爱自方、憎恨他方之心，观察亲怨平等之理，做到无有亲疏偏袒，对所有众生一视同仁。

观修的时候，首先以一个人作为对境，然后两个、三个、十个、一百个、一千个……修行的范围越来越扩大，直至虚空界的一切众生，对此修无有贪亲嗔疏的无缘大舍心。

【提示语】:

菩提心修得比较好的人，确实能做到亲怨平等。其实，这在一生中也不是不能修成的，长期这样训练的话，这颗心就可以慢慢达到这种状态。

后行：回向善根。

第六十修法终

丁二、修慈无量心：

前行：皈依、发心。

正行：观想时缘一切众生，就像希望自方不具安乐的人获得快乐一样，愿所有不安乐的众生也得到一切安乐，以慈心将众生视为我所。

观想方式：以自己的父母及喜欢亲近的人为例，从一个众生到一切众生之间，皆如是修持慈无量心。

最后，于何者也不缘中入定。

后行：回向善根。

第六十一修法终

丁三、修悲无量心：

前行：皈依、发心。

正行：观想正在遭受无法堪忍强烈痛苦的众生。

观想方式：对他生起悲心，愿其远离此苦的逼迫。从一个众生至一切众生而观修。

最后，于无缘⁷中入定片刻。

后行：回向善根。

第六十二修法终

丁四、修喜无量心：

前行：皈依、发心。

正行：观想的所缘境，是具有善趣大小安乐的众生，直至凡是具有安乐的一切众生。

观想方式：愿这些众生乃至未获佛果之前，恒时不离此安乐，并且长寿无病、眷属众多、受用圆满、无有损害、智慧广大等，较此更幸福、更安乐。

从一个众生至一切众生而观修。尤其对加害自己的怨敌、嫉妒的对象，更应当反复观修。最后于空性中安住。

【提示语】：

修喜无量心时，对所有众生都要有欢喜心。有些人的修行很好，对所有高僧大德都观清净心，对所有众生都观大悲心，对自身的一切都观如梦如幻，不会特别执著。他知道整个世界

⁷ 无缘：指空性，即无有所缘之义。

的真相是什么样，自己也好、他人也好，暂时在恍恍惚惚的轮回中，感受恍恍惚惚的苦乐，但实际上这些都虚幻不实，到了真正开悟时，就不是这样的了。

后行：回向善根。

第六十三修法终

丙三、修炼：

前行：皈依、发心。

正行：修的时候，先按慈、悲、喜、舍的顺序次第而修；再按舍、喜、悲、慈的顺序逆行而修；后按慈、喜、悲、舍的顺序交替而修。刹那刹那串习，无有实执而精进修炼。如此可令相续中的境界，逐渐得以稳固。

【提示语】：

一会儿修这个、一会儿修那个，一会儿愿众生离开一切痛苦修悲心，一会儿愿所有众生得到快乐修慈心……到了一定的时候，就可以生起四无量心的境界。

其实，我们的心是可以转变的，只不过你不修而已，修的话，任何境界都可以生得起来。现在的人们在高科技的环境中，每天都接电话、开车，忙着这个、忙着那个，拼命地追求、拼命地竞争，在尔虞我诈的氛围里，不要说出世

间的菩提心，就连世间的善心也很难提升。

科学越发达，生活水平越高，我们的修行就越倒退。所以，我特别羡慕前辈大德的生活，他们一辈子都在闻思修行、利益众生中度过，真的很有价值。可我们这些凡夫人，跟他们的足迹已经非常遥远了。

这里主要讲了修四无量心。这个如果修得好，菩提心自然就会生起。否则，没有四无量心的基础，阿琼堪布在《前行备忘录》中再三讲了，我们的菩提心就像没有根一样，不要说密宗境界，就连大乘修行也遥不可及。因此，大家一定要集中精力，尽量令自己生起这种利他心。

当然，偶尔生一次、两次还不行，要经常安住在这种境界中。若能长期串习，自己的心会慢慢改变，久而久之，所生的念头就会以利他为主。虽然不敢说一刹那也没有自私自利，但一天当中，你的利他心会越来越多。到了最后，让你做自己的事，你不会有多大兴趣；只要是众生的事，就会非常心甘情愿。

后行：回向善根。

第六十四修法终

乙八（发菩提心）分三：一、思维利益；二、真实发心；三、思维学处。

丙一、思维利益：

前行：皈依、发心。

正行：观想菩提心的利益：一切大乘佛法中，发菩提心最为殊胜。因为若没有发菩提心，暂时的世间和出世间的功德无法现前，最终的成佛也不能得到。如果发了菩提心，放下自我，就能成就无上佛果。

为什么呢？因为唯有菩提心可摆脱轮回的痛苦，遣除一切根本烦恼和随眠烦恼。这种发心远远胜过声闻缘觉，及梵天、婆罗门等的善心。菩提心可令我们的善根无尽增上，获得广大不可思议的福德。有了菩提心以后，就成了佛陀的继承者，为一切安乐奠定了基础，成为世间的应供处，可以实现一切所愿，成办利他的伟大事业，迅速获得菩提……

因此，我现在必须发菩提心。

【提示语】：

菩提心的利益，理论上大家都懂，但实际修持时，对此一定要再三思维。要想到菩提心真的如华智仁波切所说，是“有则皆足、无则皆缺”的殊胜窍诀。因此，大家一定要精进修持，哪怕为生起一瞬间的菩提心，也要想方设法去努力，将其违品尽量铲除。

后行：回向善根。

丙二（真实发心）分二：一、前行；二、正行。

丁一（前行）分七：一、顶礼支；二、供养支；三、忏悔支；四、随喜支；五、请转法轮支；六、请不涅槃支；七、回向支。

戊一、顶礼支：

前行：在佛像、佛经、佛塔三宝所依前，摆放花香等供品，皈依、发心。

正行：于自己上方的虚空中，观想上师、三宝、本尊、空行、护法如云密集。

再观想：自己幻化成成百上千乃至无数的身体遍满大地，与三界六道的一切众生，共同向根本上师为主的皈依境顶礼。口里念诵《自说帝王经》、《三十五佛忏悔文》、《诸多佛号经》、《贤劫千佛经》、《寂猛酬补续》等。身体端直，双手合掌于头顶、喉间、心间三处，或者其中任何一处，双膝着地，五体礼拜，数量成百上千。

【提示语】：

磕大头或磕小头都可以，一般要求是磕十万大头。大多数人已经圆满了，所以在这里不多说。如果你五十万加行修完了，那在早上起来时，为了积累资粮，也应该磕三个头。

多年以来，我要求每次上课前，应当先磕三个头，一方面可积累善根，同时，我看其他高僧大德也在这么做，特别值得学习。

当然，我们经堂里的人太多了，有些人可能磕不下去，这样的话，出家人用袈裟作揖礼，问讯三次也可以。不要认为磕头只是我一人的事，你们其他人都无所谓，这种态度不太好。人再怎么多，你的腰稍微弯一弯，也不需要花费很多力气。所以，一点一滴的善根，我们都不能忽视。

后行：回向善根。

第六十六修法经

戊二、供养支：

前行：皈依、发心。

正行：于三宝所依面前，摆设相合自己经济条件的供品，尤其是酥油花⁸、熏香、涂香。

（不过，现在城市里的很多人，把自己的身体当作三宝所依，出门时经常用香水喷喷喷。路上碰到的时候，就好像遇到了一盆香水。）

观想人间天界中的香花、酥油、无量殿、清净处所、眷属，乃至形形色色所喜爱之物，以及轮王七宝、八吉祥物等一切供品，和天子

⁸ 现在很多地方都有卖酥油花的神龛，用树脂做的，很好看，而且不会坏。

天女所散发载歌载舞、弹奏乐器之供云，以此供养娑婆世界与其他刹土中的三宝。

同时，念诵《普贤行愿品》、《入行论》等中的供养偈，或《心性休息三处三善引导文》中的“真实财物意幻供，广大无上之供品，鲜花香灯水神馐，华盖幡旗伞乐声，胜幢拂尘腰鼓等，身与受用诸资具，供养师尊三宝等”。

最后，于所供对境的三宝、供者自己、供品香花等皆不缘的空性中安住。

后行：回向善根。

第六十七修法终

前行实修法

全知无垢光尊者 著
索达吉堪布 传讲

戊三、忏悔支：

前行：皈依、发心。

正行：在佛像、佛经、佛塔等三宝所依面前合掌，观想从无始以来到现在自己能忆起、不能忆起所积累的一切罪业，诸如不恭敬父母，诽谤上师、阿阇黎，轻毁道友及其他众生，造十不善罪、五无间罪、近五无间罪，损耗三宝之财，存有吝啬、悭吝之心……这一切罪业于舌尖上集成黑团，以猛厉的追悔心忏悔。

再观想：刹那间三宝所依发出无量的光，照射到舌尖上的黑团，就像太阳照在雪上，雪马上融化了一样，自己的罪业全部清净无余。

然后，以对治力发誓：今后再也不造这些罪业。念诵百字明、《三十五佛忏悔文》等经续中的忏罪文。

最后，于忏悔对境、所忏之罪、能忏之人皆不缘中安住。

后行：于如梦如幻的境界中回向善根。

第六十八修法经

戊四、随喜支：

前行：皈依、发心。

正行：观想诸佛为利益一切众生转无上法轮等善法，诸菩萨在六道中显示不同身相来饶益无量众生之善法，世间凡夫所行随福德分、随解脱分之善法，以及自己过去曾做、如今正在做（比如正在听课）、未来必定做（比如等一会儿念《普贤行愿品》回向）的一切善法，我都诚心诚意随喜，从一件善事乃至一切善根而观修。

最后在无缘中安住，没有任何执著。

【提示语】：

若能这样实地修持，逐渐会出现许多验相。比如，外验相的话，梦到自己穿白衣服、佛菩萨赐予加持，白天也感到非常快乐；内验相的话，信心、出离心等日益增长，包括平时为人处世也十分得体，跟任何人接触都不会痛苦。

一般修行比较好的人，做什么事情都不觉得痛苦，让他发心也很开心，让他修行也很开心，有吃的也可以、没吃的也可以，修行越好，

对生活越没有过多要求。不会这个看不惯、那个看不惯，始终觉得这个是坏人、那个是恶人，似乎没有一个人好人，在任何环境中都很不满。修行好的人绝不会如此，即使把他关在监狱里，他也仍然很快乐，可以借此“闭关”修行。

后行：于如梦如幻的境界中回向善根。

第六十九修法终

戊五、请转法轮支：

前行：皈依、发心。

正行：于三宝所依面前，观想利他事业广大的诸佛、菩萨、上师、善知识，他们没有说法，自己如往昔梵天、帝释请佛转法轮一样，幻化无数身体供养右旋海螺、法轮、宝珠等，请求他们转法轮。诸佛、菩萨、上师等应允后，开始宣说佛法，降下法雨。

念诵《普贤行愿品》等中的偈颂。（如：所有礼赞供养福，请佛住世转法轮。）

【提示语】：

右旋海螺，在古代是非常难得的。一般来讲，右旋海螺里居住的，不是一般的生命，应该是一地菩萨以上。所以，不管在任何地方用右旋海螺，此地都会特别吉祥，出现种种瑞相。

但现在，海边经常发现一些右旋海螺，好

多居士都拿来供养，可能是一地菩萨比较多吧。以前，这在藏地特别难找，上师如意宝去印度时一直找，当时也没有找到。后来听说印度某个城市里有，一个法师将其供养给上师如意宝，上师显得特别欢喜，告诉大家：“凡是转生于右旋海螺中的众生，应该是一地菩萨以上。”

所以，我们若能在佛堂里供一个右旋海螺，功德还是很大的。

此外，用右旋海螺祈请法师讲法，也是非常有必要的。有些法师必须要祈请，不然的话，因为他对世间的各种行为生起厌离心，以种种原因，不愿意传法。有些上师要天天去求，经常是今天不传、明天不传，弟子每天都拿个右旋海螺，在门口上一直跪着。

但我们学院的法师不是这样，因为一些“高压政策”，法师们必须要传法。如果没有这样逼迫，有些法师可能也会以“太累”、“身体不好”等各种理由，不一定会自觉传法。

其实，不管怎么样，转法轮对众生是最有利利益的。因此，作为菩萨，有能力传法的话，还是应该尽量传。

后行：于无缘中回向善根。

第七十修法终

戊六、请不涅槃支：

前行：皈依、发心。

正行：观想这个世界与其他世界的佛菩萨、上师利众事业圆满后，准备趋入涅槃，这个时候，我于彼等前如往昔的珍达居士请佛不入涅槃一样，幻化出无数身体而祈请。结果乃至轮回未空之前，他们已长久住世，利益众生。

按照经论中所说念诵。（如：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。）

【提示语】：

如果有机会，可以亲自到上师面前祈请。但也许有些上师不高兴：“我还没有准备死，你天天让我不死，什么意思啊！”如果这样不太方便，你可以天天念这些偈颂，三宝的加持不可思议，很多高僧大德准备进入涅槃时，我们念一个偈颂，他就想开了，就不涅槃了，住世很长时间。

以前许多大德看到末法众生的行为不如法，或者对弟子生起厌离心，以种种原因示现涅槃的特别多。所以，祈请很重要，功德也特别大。

后行：于无缘中回向善根。

第七十一修法终

戊七、回向支：

前行：皈依、发心。

正行：观想从顶礼支到回向支为主自他三世所积累的一切善根，皆为众生成佛而作回向。

念诵诸圣者所造经续中的偈颂。（如：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。或：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。）

于诸法无自性中安住片刻。

后行：回向善根。

第七十二修法终

己二、正行：

前行：皈依、发心。

正行：于三宝所依前合掌，观想我为一切众生发殊胜菩提心，直至无一众生存在于轮回中之间，精进修学广大菩萨行。

（当然，轮回中一个众生都没有，这倒是不可能的，但我们发心时要这样想，说明了菩提心的广大微妙之处。

在座的人当中，有些以前受过菩萨戒，有些可能没受过。如果你受过，按照仪轨的要求，每天最好受六次菩萨戒，这个做不到也要受三次，最少也应一天一次。

受的时候，并没有要求在上师面前，而是在三宝所依面前。你们佛堂里若有佛像、佛经、佛塔，就可以在

这面前受戒；没有的话，则可观想三宝所依，比如观想一尊佛像、一座佛塔，以及《般若摄颂》、《入行论》、《大幻化网》、《真实名经》、《上师心滴》等经续。

观想完了以后，再正式发心。如果没有发心，那你永远都是凡夫人，而一旦发了菩提心，从此就成为菩萨了。)

接着，念诵三遍此金刚语：

བདག་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་དུས་འདི་ནས་སྣོད་པོ་བྱང་ཚུབ་ལ་མཆིས་ཀྱི་བར་དུ་སྤྲོ་མ་
རྩོ་རྩེ་འཛིན་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། ཀླད་གཉིས་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་སངས་རྒྱས་
བཙུན་ལྡན་འདས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། ཞི་བ་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་རྣམས་ཀྱི་
མཆོག་དམ་པའི་ཆོས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། ཆོག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཆོག་འཕགས་པ་སྤྱིར་མི་
ལྷོག་པའི་དགོ་འདུན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། བདག་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྩེས་སུ་
གཟུང་དུ་གསོལ། སྤྲོ་མ་རྩོ་རྩེ་འཛིན་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་དང་། སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྡན་འདས་
རྣམས་དང་ས་ཆེན་པོ་ལ་བཞུགས་པའི་བྱང་བ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་བདག་དགོངས་སུ་
གསོལ། ཇི་ལྟར་སྣོན་གྱི་སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྡན་འདས་རྣམས་དང་། ས་ཆེན་པོ་ལ་བཞུགས་པའི་
བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བྱང་ཚུབ་མཆོག་ཏུ་བྱགས་
བསྐྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་ར་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་སྣོད་པོ་བྱང་
ཚུབ་ལ་མཆིས་ཀྱི་བར་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བྱང་ཚུབ་ཆེན་པོར་སེམས་བསྐྱེད་
པར་བསྐྱེདོ། སེམས་ཅན་མ་བསྐྱལ་བ་རྣམས་བསྐྱལ་བར་བསྐྱེདོ། མ་གྲོལ་བ་རྣམས་དགྲོལ་བར་

བགྱིའོ། དབྱུགས་མ་སྐྱུང་རྣམས་ དབྱུགས་ དབྱུང་བར་བགྱིའོ། ཡོངས་སུ་སྐྱུ་འན་ལས་འདས་པ་
རྣམས་ཡོངས་སུ་སྐྱུ་འན་ལས་འདའ་བར་བགྱིའོ།།

“我某某（法名或俗名）从今乃至菩提果之间，皈依诸大金刚持上师，皈依二足至尊诸佛出有坏，皈依离贪寂灭至尊正法，皈依诸众之至尊不退转圣者僧众，祈求摄受我为菩萨。

祈祷诸大金刚持上师、诸佛出有坏、住地诸大菩萨垂念我：如往昔诸佛出有坏、住地大菩萨为一切众生而发殊胜菩提心，我某某（法名或俗名）也自此乃至菩提果之间，为一切众生而发广大菩提心。未救度者救度之，未解脱者令解脱，未得安慰者安慰之，未得涅槃者令得涅槃。”

（以后在修行过程中，你们若失坏了菩萨戒，也应先通过七支供好好忏悔、积累资粮，然后在佛像、佛塔、佛经面前，一边观想一边重新受戒。否则，如果要寻找一个上师，在上师面前发露忏悔，可能有一定的困难。所以，这样受菩萨戒有不共的优势，在三宝所依面前可以自己受。

不舍弃众生，是菩萨戒的根本。如果我们没有舍弃众生，就没有毁坏菩萨戒，这样的话，自己就可以算是菩萨。）

诸大智者一致承认，胜义菩提心，是由有相修持力而得，不需要观待仪轨。而以上所讲相当于是仪轨，所以，依靠这个，胜义菩提心

不一定生得起来，只能生起世俗菩提心。

念诵三遍后，观想自己成为菩萨，成为人天等世间之应供处，阻塞由业力堕入恶趣之门，从安乐之善趣至安乐之善趣，成办广大利他事业，成为诸佛之子，速获菩提。因此，应当抬高自心（生起佛慢等），生起欢喜。

【提示语】：

这种修法，一天念一遍是很好的。如果不能念，一个月念一遍，甚至一年念一遍，也是非常需要的。

后行：回向善根。

第七十三修法终

丙三（思维学处）分二：一、思维愿菩提心学处；二、思维行菩提心学处。

丁一（思维愿菩提心学处）分三：一、修自他平等菩提心；二、修自他相换菩提心；三、修自轻他重菩提心。

戊一、修自他平等菩提心：

前行：皈依、发心。

正行：观想为一切众生而修自他平等菩提心：虽然所有众生与我一样都希求安乐、不愿遭受痛苦，恒时唯一向往幸福快乐，却不知弃恶行善，以至于恒时感受痛苦，这些众生多么

可怜、多么悲哀！

愿不具安乐之众生获得安乐（慈），被痛苦逼迫之众生远离痛苦（悲），享受安乐的众生恒时不离幸福（喜），有亲疏贪嗔的众生无有贪嗔、一视同仁（舍），一切众生皆趋入解脱道，恒时行持善法。愿我与一切众生迅速获得圆满正等觉果位。

如是以猛烈心观修。后于诸法何者亦不成之空性中放松片刻。

【提示语】：

关于菩提心的修法，现在国外许多心理研究机构比较关注。前段时间，我也给一些大学生讲了，国外的这些机构专门做过一些试验，他们先测试某个人的性格，比如特别暴躁、粗鲁、狂妄，然后让他修大慈大悲的菩提心，为期是一个礼拜，或半个月，或一个月。再进行测试时，他的性格跟以前完全不同，变得温顺起来了。这就是菩提心的力量。

所以，你们也应经常修一下菩提心。不说长期，哪怕每天修二三十分钟，性格也会有极大改变。当然，若能长期修的话，很多修行境界肯定会自然而然现前。否则，不修菩提心，就直接进入密法的最高境界，除了极个别利根者以外，这无疑不太现实。

我以前讲《入菩萨行论》时，曾要求大家每天修三十分钟菩提心。听说有些人一直坚持不断，至今五六年了还在修，而有些人刚开始修了两三天，然后就抛之脑后了。很多凡夫人的行为就是这样，造恶容易行善难，不注意的话，以后会非常可怜！

后行：以三轮体空作回向。

第七十四修法终

戊二、修自他相换菩提心：

前行：皈依、发心。

正行：观想面前有一位能令自己生起悲心的有情，比如重症患者、地狱众生，意念自己的一切安乐、善妙身体、受用以及善根，如脱衣服般全部取出施与他，令他享受幸福安乐；而他的所有痛苦，取来自己代受，他的痛苦与自己的快乐相互交换，就像换衣服一样。

这样的观修纯熟时，再配以呼吸法修持：呼气时，观想自己的安乐、善根施与众生；吸气时，观想众生的痛苦自己取受。

如是从一个众生到一切众生之间，轮番修持施受法，以最大的精进日夜勤修。

【提示语】：

这个特别重要！刚开始你可能没什么感觉，

但慢慢修了一段时间后，自己完全能做得到。

所谓的我执，其实是一种颠倒、错误的执著。现在有些科学家在试验时，发现人的迷乱心特别强。比如让一个人把橡胶手，使劲观想成自己的手，当他逐渐产生我执时，用菜刀来砍断这只假手，这个人就会产生剧烈的痛苦，大叫起来。

既然对无情法都可以产生我执，那将一切众生都观为“我”，这应该也没问题。这样修到了一定时候，当众生遭受痛苦时，你自然会流下眼泪，心里特别疼。而如果你菩提心修得不好，众生怎么被砍杀，你都会觉得无所谓，甚至还愿意参与其中。所以，我们一定要长期地修行，修自他交换。

后行：回向善根。

第七十五修法终

戊三、修自轻他重菩提心：

前行：皈依、发心。

正行：以如独子之母慈爱儿子般观修。观想面前有一位能令自己容易生起悲心的有情，心里无法堪忍他在受苦，自己取而代之，并将自己的安乐等善妙施与他，使其获得安乐。

（一般来讲，母亲对独子的执著，比对自己的执著还厉害，她宁可自己生病，也不愿意孩子生病。同样，

我们在众生受苦与自己受苦中选择的话，宁愿自己受苦，也不能让众生受苦。)

又暗想：“我住于轮回中也好，病也好，死也好，无论遭到任何损失都可忍受，但怎么也无法忍受此等众生漂泊于轮回中受苦。”对众生生起强烈的慈爱心。

(有些人可能因为学过《入菩萨行论》等大乘佛法，菩提心非常强，只要能弘扬佛法、利益众生，自己再怎么累、再怎么苦，也不在乎。这颗心真的非常非常珍贵。)

从一有情至一切众生皆如是观修。所有众生的希望，都寄托在我的身上，无论是损害我还是饶益我的众生，以自己所见所闻的众生为主直至遍布虚空界的一切众生，皆以殊胜菩提心对待。

【提示语】：

我们不要认为众生跟自己没关系。当然，如果你修行特别差，自私自利心非常强，实在不愿修大乘菩提心，那佛陀来了也没办法。但作为真正的修行人，即使对众生无法完全做到自他平等、自他交换、自轻他重，至少也要在有生之年不害众生，在力所能及的范围内帮助众生，哪怕走路时看见一个人有困难，也应该去扶他一把。如果你有因缘，还可将佛法灌入他的心田，让他暂时离开轮回的痛苦，究竟获得无余涅槃。这方面，我们随时都要发心。

如果你能力实在不够，应该合掌默默祈祷：
“愿诸佛菩萨和传承上师经常垂念我、加持我，
让我这样刚强难化的性格，马上柔和起来。您
加持的甘露，降临在我干涸的心田，让它开始
滋润起来，菩提心的苗芽迅速开花结果……”
随时随地这样发愿的话，心的力量极其强大，
诸佛菩萨的加持也真实不虚，因缘具足时，即
使我们是地地道道的凡夫俗子，也可以很快变
成大乘菩萨。

一旦我们有了这种能力，真正生起了菩提
心，言行举止逐渐会有特别大的变化，此时饶
益众生也不会很困难，今生来世都会快乐，前
途肯定是光明的。

后行：于无缘中回向善根。

第七十六修法终

前行实修法

全知无垢光尊者 著
索达吉堪布 传讲

丁二（思维行菩提心学处）分六：一、布施度；
二、持戒度；三、安忍度；四、精进度；五、静虑度；

六、智慧度。

戊一、布施度：

前行：皈依、发心。

正行：观想对于布施的对境——一切众生，我应尽己所能以财、法、无畏作真实布施，以自己的身体、受用、善根作意幻布施。

（以前学《修心七要》时讲过，训练布施时，如果自己的悭吝心太重，实在舍不得将东西施给别人，那么，可先将左手的东西送给右手，再把右手的东西送给左手……如此反复练习，直至舍心生起为止。然后慢慢修持自己的舍心，到了最后，就算布施身体，也会跟布施蔬菜没什么差别。）

总之，应当真实或意幻进行普通布施、大布施、极大布施，尽力真实或以等持力意幻供养三宝。同时，还应以食子、净水、烧烟等，布施魔鬼、非人与饿鬼。

一方面要这样观想，一方面有条件的话，也要实地去做。比如，当我们遇到众生时，讲一句佛法，也是法布施；路上看到一个小虫生命垂危，把它放在安全的地方，也是无畏布施；见到一些乞丐，在没有吝啬心的情况下，哪怕拿出一分钱、一毛钱、一块钱，也是财布施。乃至这么微小的布施以上，平时也要尽量行持以积累资粮。

后行：于无缘中回向善根。

第七十七修法终

戊二（持戒度）分二：一、本体；二、差别。

己一、本体：

前行：皈依、发心。

正行：所谓的持戒，即是以断除罪行之善心护持自相续。

如果是出家菩萨，则应严格守护曾受的沙弥戒、沙弥尼戒、比丘戒、比丘尼戒等声闻乘戒律，并且在忏前戒后、依对治力的基础上，护持愿菩提心、行菩提心，反复以仪轨受菩萨戒。

即使是在家菩萨，至少也要受一分居士戒，并在此基础上，同样每天受持菩萨戒。

总之，无论出家还是在家，皆应护持自相续（摄集善法戒），不要造恶业（严禁恶行戒），尽量利益他众（饶益有情戒），并反复以仪轨受菩萨戒。

按菩萨戒的一些仪轨所讲，一般需要白天三次、晚上三次。但对于比较忙的人而言，即使做不到这一点，至少也要一天受一次菩萨戒，边念诵边观想，对以前所犯的罪业尽量忏悔，以令将来的功德不断增上。

后行：于无缘中回向善根。

第七十八修法终

己二（差别）：一、清净行境；二、观修大士八大发心。

庚一、清净行境：

前行：皈依、发心。

正行：《华严经》云：“菩萨进入房屋时，当发心愿一切众生到达解脱城；睡眠时，发心愿众生获得佛陀法身；做梦时，观想愿证悟诸法如梦；系腰带时，发心愿一切众生皆结善缘；坐于垫上时，发心愿获得金刚座；

点火时，发心愿焚毁烦恼薪；火燃起时，发心愿燃亮智慧火；饭熟时，发心愿众生获得智慧甘露；进餐时，发心愿众生获得禅定食；

外出时，发心愿众生从轮回城中解脱；下梯阶时，发心愿趋入轮回利益有情；开门时，发心愿开启解脱门；关门时，发心愿阻塞恶趣门；上路时，发心愿趋入圣道；上行时，发心愿一切众生享受善趣安乐；下行时，发心愿断绝三恶趣；遇到众生时，发心愿亲睹佛陀；落脚时，发心愿饶益众生；抬足时，发心愿拔除轮回；

看到佩装饰品者时，发心愿获得相好之饰；见无装饰品者时，发心愿具足清净功德；见满器时，发心愿功德圆满；见空器时，发心愿过患空无；见喜爱之众生时，发心愿喜爱正法；见不喜爱之众生时，发心愿不喜有为法；见安乐之众生时，发心愿获得佛之安乐；见苦难众生时，发心愿遣除有情之一切痛苦；见到患者时，发心愿摆脱疾病；见报恩者时，发心愿报

答诸佛菩萨之恩；见不报恩者时，发心愿不报邪见者之恩；见反对者时，发心愿能消灭一切外道；见到赞叹之情景时，发心愿赞叹诸佛菩萨；

见他人说法时，发心愿获得佛之辩才；见到佛像时，发心愿无碍面见诸佛；见到佛塔时，发心愿见众生之应供处；见人经商时，发心愿获得圣者七财；见人顶礼时，发心愿获得人天导师佛之无见顶相。”

按照《华严经》的观点，日常生活中的每一个行为，都应当为众生或解脱而发愿。修行比较好的人，往往会这样观想；修行不好的人，听了以后，可能只是刚开始一天两天想想而已。

后行：回向善根。

第七十九修法终

庚二、观修大士八大发心：

（这个发心非常大！我们平时应专门抄在笔记本上，或者写在自己能看得见的墙上。有些现在可能难以做到，但慢慢地，哪怕经常发里面的一个愿，也有无量的功德。）

前行：皈依、发心。

正行：观想但愿我有朝一日，能遣除一切众生的痛苦；

但愿我有朝一日，能令苦难众生具有大财富，不管是精神财富、还是物质财富，只要有

苦难众生，我都能赐予他们这些；

但愿我有朝一日，能像佛陀在因地时那样，以自己的血肉之躯利益众生；

但愿我有朝一日，能饶益长久堕于地狱中的众生；

但愿我有朝一日，能以世间、出世间的广大财富，满足众生希求；

但愿我有朝一日成佛后，定能去除众生身心的一切痛苦；

但愿我生生世世中，断除一切损害众生之行，不唯住胜义之一味寂灭，不言令众生不悦之语，不行不利他众之事，不转成有害于众生的身体、智者、富翁，不喜损害他众；

但愿我有朝一日，能令一切众生罪业果报成熟于自身，自之善果成熟于众生令彼等享乐。

后行：回向善根。

第八十修法终

戊三（安忍度）分二：一、有缘之安忍；二、无缘之安忍。

己一、有缘之安忍：

前行：皈依、发心。

正行：修持正法过程中，虽有苦行之安忍、承受他苦之安忍、不畏广大正法之安忍、忍受自心痛苦之安忍。然而，此处主要修的是，对于他人加害自己，不生嗔心，修持安忍。

即当遭受眷属的邪行，或有义、无义的一切损恼时，皆不生计较之心，而以智慧作如是观察：众生的本性即是损害者，就像火的本性是热性一样，所以他们这样加害我，也是情有可原的，我不应报仇，当修安忍。

众生害我，也不是无缘无故的，往昔我也一定造过如此恶业。若忍辱负重，则可获得殊胜福德，由此也当安忍。

如果不是我自己的业力，那么，他人不管怎么损害我，也不能使我变得高贵或低劣，所以理应忍辱。

若能令对方改正错误，则想方设法去做；如果实在无法改变，那么生起无法堪忍的计较之心，也只会令自己苦恼而已，无有实义，并且他人会更进一步损害自己。因此，我应当断除一切计较嗔恨之心，心态平静，悠然放松。

【提示语】：

我们在生活中接触各种人时，经常会需要修持安忍。《入菩萨行论》的“安忍品”中，对此讲得比较广，通过对敌人、自己、嗔心一一观察，当下可以止息嗔心，或者通过空性来修安忍也可以。而此处，则是从另一个角度，对很多方面加以分析，提供了修安忍的殊胜窍诀。

后行：以三轮体空作回向。

第八十一修法终

己二、无缘之安忍：

前行：皈依、发心。

正行：观想加害者与自己的身体皆可分析为微尘，最后成为无分空性；分析语言之颜色与可识别性，结果自然消失无迹；观心可识别之本体，结果无有实体，它没有颜色、形状，没有本体、来源、去处等等。

也就是说，作害之敌、损害之不悦耳语以及损恼、不快等心情，从对境和自身上一一观察时，都无余变成了空性，于无生空性中放松安住。

【提示语】：

平时你没遇到什么大的痛苦时，不一定修得很好；而一旦遇到了别人的不理解、陷害、冤枉，自己特别失望时，这样一观想，还是有比较深的感受，觉得一切确实是空性的，自己对自己有一种安慰，心也有重新复活的机会。

其实，只不过我们没有修而已，要不然，仅仅这一个修法，也能真正解决生活中的很多痛苦和困难。

后行：回向善根。

第八十二修法终

戊四、精进度：

前行：皈依、发心。

正行：观想我若这般懒惰、懈怠，自利尚不能成办，何况说是利他了？

因此，我为利一切有情，必须精进修法，尽力勤修十法行：抄写佛经、供养佛菩萨、布施可怜众生、听闻正法、受持法理、看书学习、传讲佛法、讽诵经文、思维法义、实地修行，以及修持十度、顶礼、转绕等正法。尤其应当修七支供，及念诵《三聚经》（即《三十五佛忏悔文》）。

总之，作为修行人，在善法方面要比较精进，在恶法方面要尽量远离。

【提示语】：

有些道友特别爱学，这从很多方面也看得出来。当然，每个人前世和今生的缘分不同，有些人一看书、一学习，就开始头痛，或者心脏不舒服，这可能也是前世的业障，值得好好忏悔。

对我们来说，最关键的是，不要把学习始终当作一种压力，而应当成一种享受。不管你学得怎么样，还是应该经常看书、经常学习。否则，一说看书，心里就特别难受，表情也郁郁寡欢，而一说去看电视，马上就精神抖擞、兴致勃勃，那么从这个小小的行为中，也能发现你到底是什么样的“转世活佛”。

要知道，每天若能学习、听法，对内心也是一种充电，每天可以增加一点点动力。以前

听法王如意宝和其他法师讲法时，对我来说，哪怕只听了一堂课，这种加持好长时间也不会消失。比如上师当时讲《释尊广传》，每一次讲到释迦牟尼佛的悲心，我好长时间对佛陀的信心都不会退；上师讲戒律的时候，我好长时间对自己的行为也非常注意；一讲因明的时候，自己每天都练习辩论，晚上也睡不着在思维：“万一他说什么什么，我应该要用这种理论来辩驳他……”自己一个人就开始练。所以，一堂课有很大的作用。但现在因为没有上师传法，我的思想似乎一直停滞，有时候看了一点书，也好像没有那么大力气了。

所以，希望法师们讲课时，最好不要只是为了完成任务，而应该给大家内心一种触动。包括我们这里讲考时，有些人只是稍微看一下，然后拿着书读一遍，这个力量不是很大；有些人虽然很想发挥，但有时候却发挥偏了，明明讲的是“精进”，他却在“懈怠”上发挥很多，这样也不行。

讲考，其实是一种培训、一种训练。你们看看别人是怎么讲的，自己也应该学一学。别人讲得特别好，自己不如他，就应该见贤思齐，向他学习；别人讲得不太好，自己则应避免他的问题，尽量有各方面的准备。

后行：于三轮无缘中回向善根。

第八十三修法终

戊五（静虑度）分六：一、思维变化无常之自性；二、思维贪欲之过患；三、思维与凡夫交往之过患；四、思维愤闹之过患；五、思维静处功德；六、真实修持静虑。

己一、思维变化无常之自性：

前行：皈依、发心。

正行：观想生际必死、聚际必散、积际必尽、高际必堕，一切兴盛终将衰亡，那些贪执漂动无常、无有实质的今生事物之人多么悲惨！

我也必将迅速死亡，明早或今晚不死的把握也没有，此生迷现的一切有何用呢？死亡时必定有利的，是甚深窍诀。日夜、刹那、瞬间、须臾都是变化的，我们正在一步步迈向死亡。因此，我必须修持禅定。

【提示语】：

为什么要修禅定？因为一切都是无常的，来不及了，要赶快修。明日死也不知，明年死也不知，我们没有时间拖很长时间。

很多人常说：“等我头发白了、牙齿掉了，我就怎么怎么……”还有很多人抱怨：“我没有儿子、女儿，等我老了，80岁以后怎么办哪？”想得倒是比较多，但实际上，我们的寿命不一定有那么长。

后行：回向善根。

第八十四修法终

己二、思维贪欲之过患：

前行：皈依、发心。

正行：思维贪欲有许多过患，诸如为积累、守护、增长财产而忙碌，增长不善业，与众人争论，有财仍不知足，增上慢心、悭吝，又担忧财产用尽、被人拿去、被人掠夺、与盗贼等共同分享。虽然积累，可到死时必须放下、远离一切，有多少财富就会有多少痛苦，痛苦总是多于安乐，并且与闻思修行、持戒等解脱法相违，受到诸圣者呵责。

之后于无生空性中安住。

【提示语】：

财富积累得再多，到了死的那一天，也只能全部留在人间，就像酥油里拔出一根毛一样，自己一点都带不走。我常会想到乔布斯，他那么多财富、那样的智慧，最后这些都用不上。虽然到过印度，喜欢禅修，但有没有以菩提心或空性摄持，也不知道。没有摄持的话，什么都不观想，也没有断除轮回根本的智慧，那也只是坐坐而已。

所以，我们在财富上、住处上，最好不要特别计较。不然，这方面越执著，自己离修行越远。作为真正的修行人，基本的住处、饮食、穿着，没有确实不行。但有了以后，也不要太贪了，今年修一个房子，明年又修一个，看到更好的再修一个……这样一直下去，最后修行

不知会变成什么样。我原来说过，有个道友每年都修一个房子，十年修了十个，修完后就离开了学院。

所以，大家应当懂得知足少欲。

后行：回向善根。

第八十五修法终

己三、思维与凡夫交往之过患：

前行：皈依、发心。

正行：无论与出家还是在家的凡夫眷属、亲朋好友、怨敌、不亲不怨者相交往，都是无法忍受的。因为他们秉性恶劣、忘恩负义、恩将仇报、贪欲强烈、不知满足、粗暴嗔恨、恶语伤人、唯求私欲、自然害他、薄情寡义，自己衰落时他们便会弃之不理，不知羞耻，对于正法誓言及因果报应毫不在乎，琐事繁多，难以满意，经常以争执、危害及嫉妒等非法手段欺惑他众，虚度人生。

只要与这些凡夫交往，就会减少善法，增长不善，诸圣者也是远离彼等。因此，为了断除修持解脱正法之违缘，我也不应交往任何凡夫，而应独自修持寂静等持。

后行：回向善根。

第八十六修法终

己四、思维愤闹之过患：

前行：皈依、发心。

正行：总的世间事物，尤其是今生的一切琐事，无有完结终止之时，恒常徒劳无义地忙忙碌碌，散乱度日。

（现在世间人，天天都忙忙碌碌，念一遍《普贤行愿品》的时间也没有，不知道在忙什么。我认识的个别居士，也说天天忙得很，但也没有做出什么。如此一辈子忙碌，当你死的时候，才算是终于忙完了，现在开始闲了，只有到中阴法王那里去休息了。）

无论如何精勤也无有实质，伏怨护亲永无休止，无论从事农、工、商、文化中哪一种行业，都只是为了温饱而已，实际上丝毫没有趋向正法之道，夜以继日这样漫无约束地虚度时光有什么意义呢？因此，现在我必须舍弃今生，修持禅定。

【提示语】：

有些居士一听到这些，马上就要出家，什么都不管了。结果过一段时间，生了很多烦恼，又开始还俗了。这样变来变去不太庄严，也没有必要。你们在城市里，给自己创造条件好好修行，这还是很重要的。

后行：回向善根。

第八十七修法终

己五、思维静处功德：

前行：皈依、发心。

正行：观想昔日诸佛菩萨都是通过寂静林中修持，获得了甘露法义，所以，我也愿意前往寂静林间。

那里既无有愤闹、散漫、忙碌之琐事，也无需经商、务农、与凡夫来往，与鸟兽为伴，充满安乐。以净水、树叶为饮食而苦行，住卧于山间岩洞中，与正法相应，无有任何熟人、亲友，自然而然增上善法，内心清净使智慧明清。

寂静之处——寂静的森林、寂静的寺院、寂静的山间、寂静的山洞等，有许多诸如此类的功德。因此，我从现在起应当住于静处。

【提示语】：

大城市里的多数人，今生要前往森林中修行，可能不太现实。但即便如此，自己也应该想些办法，除了必要的工作、与亲友的交往以外，尽量空出一定的时间，修一下自己所得过的法。

毕竟人生很短暂，今天在座的人，诚如法王在《无常道歌》中所说，再过100年，人间一个也不会留下。不要说100年，就算再过80年，大多数人也会“你一堆、我一堆，全部都变成了灰”。

所以，来世并不是很遥远。我们在临死之前，每天哪怕抽出短短的时间，静下来思维、修行，这也很重要。否则，光是停留在理论上、

文字上，到死的时候也用不上。

后行：回向善根。

第八十八修法终

己六、真实修持静虑：

前行：以毗卢七法而坐，皈依、发心。

正行：不分别、不执著任何法，于此境界中毫不散乱、坦然安住。外境显现不灭，生起无分别执著之等持。

【提示语】：

我们的心从无始以来，一刹那都不停留，始终在胡思乱想。现在好不容易让它静下来，刚开始可能有点麻烦，但通过五种阶段的训练，心慢慢就可以坦然安住。

安住的时候，外境什么都显现，但你却没有任何执著，这叫做胜观和寂止无二无别的等持。这种修行很重要，且不说相关修法中讲的修禅定的功德，即便是世间人一天特别劳累，通过禅定也能完全休息过来。

现在许多佛教大德，法务非常繁忙，有很多事情要做。按理来讲，他们应该劳累过度，身体吃不消，但由于懂得调整，早晚在空歇的时候会禅修，疲惫不堪、非常浮躁的身心，依此就可以恢复过来。

这一点，对心来讲非常重要！否则，前段

时间一个报道说，现代人猝死的比例越来越高了，单单是中国，每年就约有 55 万人猝死，平均每天有一千人以上。这是什么原因导致的呢？就是心情非常疲劳、压力特别大，在这样的心态中，人突然就死了。

相比之下，佛教的大德、出家人就不会这样。他们虽然要面对很多事情，不是像有些人认为的，剃了光头以后，整天就无所事事。佛教徒的责任，比世间人还要重，因为入了大乘佛教以后，要度化无边无际的一切众生，人和动物全部要度，不像世间人，只管好自己的家庭、工作，就万事大吉了。真正的出家人，比在家人要累无数倍，他的压力也不是只有一个两个，而是要考虑天下这么多众生的痛苦。既然如此，那发了大乘菩提心的人，会不会因劳累过度而猝死呢？不会，反而他们更加长寿，甚至很多大德可以活 100 多岁，这就是禅修的力量。

后行：回向善根。

第八十九修法终

戊六（智慧度）分三：一、显现观为幻化八喻；二、观察法性空性；三、安住于离边中观之义中。

己一、显现观为幻化八喻：

前行：皈依、发心。

正行：观修色声香味触五境之一切现相，

皆是于迷乱者前无而显现，故如梦境；

因缘缘起聚合而骤然显现，故如幻相；

（电影、电视都是幻相。现在城市里的大多数人，都是以看幻相而虚度人生的，很可怜！包括我们有些出家人，千万不要在这些迷乱的现象中过生活。如今学院里手机、电脑、无线网卡都可以用，完全用戒律来约束每个人，也有一定的困难。尤其是一些年轻人，假如经常上网看世间的连续片，修行道相就会全部失毁，自己的人生也就浪费了。所以，希望大家尽量不要有这方面的习气！）

无而现有，故如眼花；

现时无实有，故如阳焰；

显现内外不存在，故如空谷声；

无有能依、所依，故如寻香城；

现而无自性，故如影像；

无而显现一切，故如幻城。

如是正在显现时，也是虚妄无实的空色。

后行：回向善根。

第九十修法终

己二、观察法性空性：

前行：皈依、发心。

正行：将外境的粗大显现（如山河大地）与自己的身体分析为微尘，从而断定无境空性；将内在执著之心分析为无分刹那，从而断定为无执空性。如是证悟无有任何能取所取之义，于此无依空性境界中入定。

【提示语】:

将因明跟中观的分析结合起来修大圆满，这是无垢光尊者比较推崇的。

我们学佛刚开始时，应该有个系统的闻思，先观察修，再安住修，这样邪见、怀疑才不容易产生。否则，没有一点闻思，就要安住在大圆满的境界中，这是不现实的。

对很多人来说，外境根本不空，柱子、瓶子都在显现；内心也不空，各种分别念此起彼伏。只有通过中观的观察，才会明白万法确实是空性，这个时候，对外境也没有什么执著，对内心也没有什么执著，能取所取全部消失，不得不安住在真正的空性中。

所以，这是一种特别强有力的观察。

后行：回向善根。

第九十一修法经

己三、安住于离边中观之义中：

前行：皈依、发心。

正行：身不动摇，语不说话，心不分别，身口意三门一直安住。

此时，外境的一切显现，不管是听到的声音、眼睛看到的色法，虽然在六根前不灭，但执著外境的分别念，却统统熄灭，你不跟随它，不执著它，也不去分别它。

内在明空清澈之觉性，灭尽一切执著之戏

论，中间无有身心所依，而自然显现法性，于如虚空般的明空觉性、不可言思大智慧、离意中观之真如性中乃至能安住之间一直入定。这种境界，没有执著、显现不灭、不可思议、不可言说，你能安住多久，就安住多久。

【提示语】：

这个修法是很深的，可以说是般若的最高境界、中观的最高境界，也可以说是大圆满本来清净的最高修法。

当一切分别念完全消失，没有任何执著，你内心的光明部分，就会显现出来。去年我们讲《大幻化网光明藏论》时，也专门讲过。光明跟空性是不相同的，如果心的本性只有一个空性，那光明部分——如来藏，就没办法了知了。禅宗经常讲“明心见性”，“见性”见的到底是什么？除了空性以外，还有一个心的光明。当然，这种光明，并不是实有的东西。

因此，我们特别需要将显宗和密宗结合起来，这样才能真正认识心的本性。否则，像现在有些人，对密宗的光明一点都不去探索，只是抉择显宗的空性，这样的话，你的窍诀是不完整的。

因为心的本体既是现、又是空，这种现空远离了一切世俗，用语言很难表达，用分别念也很难想象。只有修行境界高的人，通过一种安住、通过祈祷上师，反观内心时，才知道这

到底是什么。而证悟了这一点，也就会明白众生和诸佛菩萨没有什么差别。

后行：于显现如梦如幻中回向善根。

第九十二修法终

显宗部分，总共有九十二个引导文。如果一天修一个，基本上是三个月完成。《三处三善引导文》最后的文字中也讲了，略修是一天修一个，中修是三天修一个，广修是七天修一个。

这次我在传讲的过程中，可能有些人修了，有些人没修。希望你们以后把这作为修行的一种功课，每年至少抽出三个月，一天修一个引导文，若能如此，你的心态决定会有很大变化。

包括我们学院的藏族尼众好几千个人，也开始修《三处三善引导文》了，效果非常好。在座金刚降魔洲的很多道友，还有城市里学会的道友，相当一部分人也修了，对人身难得、寿命无常、发菩提心等道理，还是有不同的体会。

否则，一个法如果没有修，光是口头上夸夸其谈，遇到关键时也用不上。就像一个医生，嘴巴特别会说，理论讲得特别好，但一点也不会开药，那是根本没有用的！

此乃法相之因乘，三世诸佛之遗迹，

自成二利大事业，圆满暂时究竟利。
一切经论精华义，归纳撰著实修法，
愿众皆入解脱道，身智事业任运成。

大圆满心性休息实修法菩提妙道中初因相乘品终