



前行实修法

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·译讲

课程
29



南无本师释迦牟尼佛

THE INSTRUCTIONS FOR THE
PRELIMINARY PRACTICES

前行实修法

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·译讲

传讲日期：2008.10.27-2012.06.11

版本：2024年12月

目 录

暇满难得

第1修法	006
第2修法	011
第3修法	015
第4修法	017
第5修法	020
第6修法	022
第7修法	024
第8修法	025
第9修法	026
第10修法	028

寿命无常

第11修法	031
第12修法	033
第13修法	036
第14修法	038
第15修法	041
第16修法	044
第17修法	046
第18修法	049
第19修法	051
第20修法	053
第21修法	055
第22修法	057

轮回痛苦

第23修法	060
-------	-----

第24修法	064
第25修法	067
第26修法	071
第27修法	074
第28修法	077
第29修法	079
第30修法	081
第31修法	083
第32修法	086
第33修法	089
第34修法	091
第35修法	095
第36修法	098
第37修法	100
第38修法	103

业因果

第39修法	105
第40修法	107
第41修法	110
第42修法	112
第43修法	114
第44修法	116
第45修法	118
第46修法	121

依止善知识

第47修法	124
第48修法	127
第49修法	129
第50修法	132
第51修法	135

第52修法 137

第53修法 139

第54修法 143

第55修法 145

皈依

第56修法 149

第57修法 152

第58修法 154

修四无量心

第59修法 157

第60修法 161

第61修法 164

第62修法 166

第63修法 167

第64修法 169

发菩提心

第65修法	172
第66修法	175
第67修法	178
第68修法	180
第69修法	182
第70修法	185
第71修法	188
第72修法	190
第73修法	192
第74修法	197
第75修法	200
第76修法	203
第77修法	207
第78修法	210

第79修法	212
第80修法	215
第81修法	218
第82修法	221
第83修法	223
第84修法	227
第85修法	229
第86修法	232
第87修法	234
第88修法	236
第89修法	239
第90修法	242
第91修法	245
第92修法	247

前行实修法

无垢光尊者·造论

索达吉堪布·译讲

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼大恩传承上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

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，观想为了利益天边无际的一

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。

切众生而修此法。

皈依偈：

ནམ་མཁའ་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི།

遍满虚空尽边际

སྤྲུལ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚལ་ནམས་དང་།

上师本尊空行众

སངས་རྒྱས་ཚལ་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ།

佛陀正法圣僧前

བདག་དང་འགྲོ་བླ་གྲུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི།

我与六道敬皈依

发心偈：

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས།

我与无边众

ཡིན་སངས་རྒྱལ་ཡིན་པ་ལ།

本是正等觉

ཡིན་པར་གྲེས་པའི་བདག་ཉིད་དུ།

了知如是性

བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

发大菩提心

回向偈：

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་བམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།

此福愿获遍知果

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་ཡམ་བྱས་ཏེ།

摧毁作害之怨敌

སྐྱེ་ན་ན་འཆིའི་བ་སྒྲོང་འབྲུག་པ་ཡི།

救护众生皆摆脱

སྲིད་པའི་མཆོ་ལས་འགོ་བ་སྦྱོལ་བར་གོ།

生老病死三有海

第1修法

2008年10月27日

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

第2修法

2008年10月29日

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”，是指看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

第3修法

2008年10月31日

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

第4修法

2008年11月3日

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5修法

2008年11月5日

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。比如在汉地一座大城市里，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

第6修法

2008年11月7日

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

第7修法

2008年11月12日

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

第8修法

2008年11月14日

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

第9修法

2008年11月26日

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

第 10 修法

2008 年 11 月 28 日

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，现在真的很快乐！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，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

2 两手搭在两膝上，就像无垢光尊者像的姿势一样。

第 11 修法

2008 年 12 月 1 日

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。

第十一修法终

第 12 修法

2008 年 12 月 3 日

丙二、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。课堂上若修得不太满意，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 13 修法

2008 年 12 月 10 日

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

第 14 修法

2008 年 12 月 17 日

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，也不可能一直待在这个道场。

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

第 15 修法

2008 年 12 月 22 日

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，一直为未来做着打算，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。

第十五修法终

第 16 修法

2008 年 12 月 24 日

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

3 《俱舍论》中说，凡依靠因缘产生的法，就是有为法。

古代的皇宫禁苑，也只剩下点滴残迹可去追忆。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。

第十六修法终

第 17 修法

2008 年 12 月 29 日

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，不可能待很长时间，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

第 18 修法

2009 年 1 月 1 日

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

第 19 修法

2009 年 1 月 5 日

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，我在这世上待的时间也不会太长，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

第 20 修法

2009 年 1 月 8 日

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

第 21 修法

2009 年 1 月 19 日

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

第 22 修法

2009 年 1 月 22 日

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。

第二十二修法终

第 23 修法

2009 年 3 月 20 日

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，你再有怎样的希望，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

第 24 修法

2009 年 3 月 23 日

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 25 修法

2009 年 3 月 30 日

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，每一方有煆煨坑、尸粪泥、利刃原、无滩河四个，四方共有十六个近边地狱。

1. 煆煨坑：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，结果却踏入了煆煨坑中，

被烧得肉焦骨烂，痛苦不堪。

2. 尸粪泥：从塘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，脚一落下便被剃成数段，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，结果身体被朝向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

第 26 修法

2009 年 4 月 9 日

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，由此称为瞹瞹婆地狱。

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。

4 紧牙地狱：也叫安嘶啗地狱。

5 阿啾啾地狱：也叫虎虎婆地狱。

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。

第二十六修法终

第 27 修法

2009 年 4 月 13 日

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

第 28 修法

2009 年 4 月 20 日

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

第 29 修法

2009 年 4 月 27 日

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

第 30 修法

2009 年 5 月 4 日

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 31 修法

2009 年 5 月 13 日

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，

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。

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。

后行：回向善根。

第三十一修法终

第 32 修法

2009 年 5 月 18 日

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。

第三十二修法终

第 33 修法

2009 年 5 月 26 日

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

第 34 修法

2009 年 5 月 29 日

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（有些人也不一定有这个机会），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。所以生命如是的脆弱，大家一定要多忆念死亡无常。

那么，对死亡有利的是什​​么？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？就是你所行持的善法，比如念了一百遍观音心咒，这个功德可陪着你到生生世世，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

第 35 修法

2009 年 8 月 12 日

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

第 36 修法

2009 年 8 月 18 日

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

第 37 修法

2009 年 8 月 25 日

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

第 38 修法

2009 年 9 月 1 日

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

第 39 修法

2009 年 9 月 8 日

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

第 40 修法

2009 年 9 月 21 日

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，语言没有分量，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

第 41 修法

2009 年 9 月 28 日

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

第 42 修法

2009 年 10 月 5 日

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

第 43 修法

2009 年 10 月 13 日

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，说话有分量。

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

第 44 修法

2009 年 11 月 2 日

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

第 45 修法

2010 年 3 月 17 日

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，虽然看待声闻、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

第 46 修法

2010 年 3 月 29 日

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

第 47 修法

2010 年 3 月 31 日

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，它的清静气味已不复存在。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

第 48 修法

2010 年 4 月 5 日

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

第 49 修法

2010 年 4 月 8 日

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。

第四十九修法终

第 50 修法

2010 年 4 月 12 日

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

第 51 修法

2010 年 4 月 14 日

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

第 52 修法

2010 年 4 月 29 日

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

第 53 修法

2010 年 5 月 15 日

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་ཧྲཱིཾ་）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（ཨོཾ་གྲུ་བྱ་གྲུ་མ་རྩ་ཐུ་བྱུང་ཨཱུཾ་ཧྲཱིཾ་）”。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（ཨོཾ་གྲུ་བྱ་ཨཱུཾ་ཧྲཱིཾ་ཐུ་བྱུང་ཨཱུཾ་ཧྲཱིཾ་）”。

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

第 54 修法

2010 年 5 月 30 日

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（གཤམ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡེ་ཤུ་རྒྱུ་）”。

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（བུ་ཁྱིའི་གུ་
 རྩ་ཡེ་ལྷ་ཏུ）”。

懷業：觀想一切為紅色，放射紅光，依此令自他
 所作自如。念誦咒語時，先念上師心咒，後念“某某
 人或某某鬼神，瓦相革熱耶索哈（ཁ་ག་གུ་བུ་ཁྱིའི་ལྷ་ཏུ）”。

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。念誦咒語時，先念上師心咒，後
 念“鬼神或病魔，瑪雅吽（ལ་དོན་བཞེགས་ལྷ་ར་ཡ་ཡེ་ཨྲ）”。

後行：回向善根。

第五十四修法終

第 55 修法

2010 年 5 月 30 日

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。其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

第 56 修法

2011 年 3 月 31 日

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

第 57 修法

2011 年 4 月 4 日

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

第 58 修法

2011 年 4 月 7 日

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、空行母等圣尊围绕。

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

第 59 修法

2011 年 4 月 25 日

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、色界的人天之神，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”“一切都是光明清静”，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，每个人要认认真真地体会。

后行：回向善根。

第五十九修法终

第 60 修法

2011 年 4 月 28 日

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

第 61 修法

2011 年 5 月 2 日

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

第 62 修法

2011 年 5 月 5 日

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

⁷ 无缘：指空性，即无有所缘之义。

第 63 修法

2011 年 5 月 5 日

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

第 64 修法

2011 年 5 月 5 日

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

第 65 修法

2011 年 5 月 12 日

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。

第六十五修法终

第 66 修法

2011 年 5 月 16 日

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：自己幻化出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个人的事，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。

第六十六修法终

第 67 修法

2011 年 5 月 16 日

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

⁸ 现在很多地方都有卖酥油花的神馐，用树脂做的，很好看，而且不会坏。

宝、八吉祥物等一切供品，和天子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

第 68 修法

2011 年 9 月 26 日

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》等经续中的忏悔文。

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。

第六十八修法终

第 69 修法

2011 年 9 月 26 日

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

第 70 修法

2011 年 9 月 2 日

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

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

第 71 修法

2011 年 10 月 3 日

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

第 72 修法

2011 年 10 月 3 日

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

第 73 修法

2011 年 10 月 26 日

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་སྤིང་པོ་བྱང་ཆུབ་ལ་མཆིས་
 གྱི་བར་དུ་སླ་མ་དོ་རྗེ་འཇིག་བ་ཆེན་པོ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། ཀླང་གཉིས་
 རྣམས་ཀྱི་མཆོག་སངས་རྒྱས་བཙུག་པོ་ལ་འདས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། ཞེ་

བ་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་དམ་པའི་ཚས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་
 སུ་མཆིའོ། ཆོགས་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་འཕགས་པ་བྱིར་མི་ཕྱོག་པའི་དགེ་འདུན་
 རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། བདག་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་རྗེས་སུ་གཟུང་དུ་
 གསོལ། ལྷ་མ་རྩེ་རྗེ་འཛིན་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་དང་། སངས་རྒྱལ་བཙུམ་ལྷན་འདས་
 རྣམས་དང་ས་ཆེན་པོ་ལ་བཞུགས་པའི་བྱང་བ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་
 བདག་དགོངས་སུ་གསོལ། རྩི་ལྟར་སྤོན་གྱི་སངས་རྒྱལ་བཙུམ་ལྷན་འདས་རྣམས་
 དང་། ས་ཆེན་པོ་ལ་བཞུགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ན་
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བྱང་རྒྱལ་མཆོག་དུ་གྲགས་བསྐྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ། བདག་
 མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་ང་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་སྤྱིང་པོ་བྱང་རྒྱལ་ལ་མཆིས་
 ཀྱི་བར་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བྱང་རྒྱལ་ཆེན་པོར་སེམས་བསྐྱེད་
 བར་བགྱིའོ། སེམས་ཅན་མ་བསྐྱལ་བ་རྣམས་བསྐྱལ་བར་བགྱིའོ། མ་གྲོལ་བ་རྣམས་
 དགྲོལ་བར་བགྱིའོ། དབྱུགས་མ་ཕྱུང་རྣམས་དབྱུགས་དབྱུང་བར་བགྱིའོ། ཡོངས་
 སུ་ཕྱ་ངན་ལས་འདས་པ་རྣམས་ཡོངས་སུ་ཕྱ་ངན་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 74 修法

2011 年 10 月 26 日

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 75 修法

2011 年 10 月 26 日

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

第 76 修法

2011 年 10 月 26 日

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，菩提心的萌芽迅速开花结果……”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

第 77 修法

2011 年 4 月 20 日

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，可先将左手的東西送给右手，再把右手的東西送给左手……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

第 78 修法

2011 年 4 月 20 日

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

第 79 修法

2012 年 4 月 23 日

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

第 80 修法

2012 年 4 月 26 日

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

第 81 修法

2012 年 4 月 26 日

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

第 82 修法

2012 年 4 月 30 日

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烦恼、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

第 83 修法

2012 年 4 月 30 日

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量了。

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

第 84 修法

2012 年 5 月 3 日

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 85 修法

2012 年 5 月 3 日

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

第 86 修法

2012 年 5 月 4 日

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

第 87 修法

2012 年 5 月 4 日

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

第 88 修法

2012 年 5 月 10 日

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。

那里既无有喧闹、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

第 89 修法

2012 年 5 月 10 日

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，要度化天边无际的一切众生，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

第 90 修法

2012 年 5 月 21 日

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

第 91 修法

2012 年 5 月 21 日

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。

第九十一修法终

第 92 修法

2012 年 6 月 11 日

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淨的最高修法。

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。在座降魔胜利洲的很多道友，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

○○ 相关阅读

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ▶ 索达吉堪布全集 1 译作 | 《大圆满前行引导文》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 2 译作 | 《前行备忘录》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 54 译作 | 《大圆满心性休息（显宗）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 26 课程 | 《大圆满前行讲解（1999 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 27 课程 | 《大圆满前行讲解（2004 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 28 课程 | 《大圆满前行讲解（2008 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 30 课程 | 《开显解脱道讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 31 课程 | 《加行教言合集》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 32 课程 | 《大圆满心性休息讲解》 |

