



目录

| | |
|----------------------|-----|
| 第四十四课 | 5 |
| (十三) 修的名言如何安立 | 7 |
| (十四) 显现迷乱后如何修 | 28 |
| 第四十五课 | 31 |
| (十五) 有情流转之因 | 31 |
| 第四十六课 | 59 |
| 课后答疑 | 82 |
| 第四十七课 | 94 |
| (十六) 无改无染 | 94 |
| (十七) 禅定的关要性障碍 | 103 |
| 第四十八课 | 126 |
| (十八) 何为圣道 | 136 |
| (十九) 菩提心的量 | 138 |
| 第四十九课 | 152 |
| (二十) 宣说暖相 | 170 |
| 第五十课 | 173 |
| (二十一) 菩提心的功德 | 173 |
| 第五十一课 | 195 |
| 摄义 | 206 |
| 第六次第方便品 | 210 |
| 总说 | 211 |
| 分别宣说 | 215 |
| 一、静虑的六种过患 | 215 |
| (一) 寂止不堪能的三种过患 | 215 |



| | |
|--|------------|
| 第五十二课 | 219 |
| (二) 胜观的三种障碍 | 219 |
| 二、遣除十种障碍 | 235 |
| (一) 前九种道障 | 235 |
| (二) 第十种道障 | 242 |
| 第五十三课 | 245 |
| 三、断除五过、具足八行之等持 | 245 |
| (一) 五过 | 245 |
| (二) 八行 | 247 |
| 四、蕴界处之法，受持、系住、摧毁、遮住、开启之等持 | 250 |
| (一) 受持 | 251 |
| (二) 系住 | 255 |
| (三) 摧毁 | 259 |
| (四) 遮住 | 260 |
| (五) 开启 | 261 |
| 五、调伏心难调伏之六法 | 268 |
| 第五十四课 | 272 |
| (一) 以随顺而摄持 | 273 |
| (二) 以遮止而摄持 | 278 |
| (三) 尽所有一切趋入 | 279 |
| 六、具足瑜伽六窍诀之等持 | 285 |
| (一) 总说瑜伽六支 | 285 |
| (二) 分别解说 | 286 |
| 1、别断 | 286 |
| 2、禅定 | 291 |
| 第五十五课 | 299 |



| | |
|-----------------------|------------|
| 3、遮排气息..... | 299 |
| 4、内持气息..... | 300 |
| 5、随念..... | 306 |
| 6、等持..... | 307 |
| 七、缘于身、心、本尊三者之静虑 | 308 |
| (一) 观想身 | 308 |
| 1、气息之自性..... | 308 |
| 2、气息之处..... | 313 |
| 3、气息之对境..... | 313 |
| 4、气息之道..... | 316 |
| 5、气息之作用..... | 316 |
| 6、观想气息之方便..... | 318 |
| 7、观想气息之功德..... | 326 |
| 第五十六课 | 328 |
| (二) 观想心 | 328 |
| 1、心之自性..... | 328 |
| 2、心之处..... | 329 |
| 3、心之对境..... | 330 |
| 4、心之道..... | 332 |
| 5、心之作用..... | 333 |
| 6、观想心之方便..... | 334 |
| 7、观想心之功德..... | 337 |
| (三) 观想本尊 | 338 |
| (1) 对想如理修学者解说..... | 338 |
| 1、本尊之自性 | 339 |
| 2、本尊之处 | 340 |
| 3、本尊之对境 | 341 |



| | |
|--------------------|------------|
| 4、本尊之道 | 342 |
| 5、本尊之作用 | 344 |
| 6、观想本尊之方便 | 345 |
| 7、(观想本尊之) 功德 | 346 |
| 第五十七课 | 351 |
| (2) 散乱者如何修持 | 353 |
| 摄义 | 370 |



第四十四课

本论大家既要能在字面上能解释，也要体会其中的含义。初学者不一定有感觉，要多看书、多思考；老道友要边看书边打坐体会。

所有的佛法都是在心上用功，哪怕学初转的《俱舍论》。真正要学出感觉还是要打坐观察、体会，光是字面上背一下、讲两句，一般学不好。一个人懂不懂佛法，关键是内在的体悟，越往深里学越是这样，大家要掌握佛教的这种特点。

这段内容一直用虚空作比喻。我们刚刚学完《圆觉经》的第一品，主要讲根本的无明是什么，觉性是什么，怎么认知无明，也是用虚空作比喻来认识心性。第一品的内容讲完后，佛陀归纳为偈颂：

“文殊汝当知，一切诸如来，从于本因地，皆以智慧觉。”修道要从因地觉悟开始修，特别是末法时期，如果找不到心、无所觉悟，修道一般不会太成功。

“了达于无明，知彼如空花，即能免流转，又如梦中人。”最重要的是要知道什么是无明，轮回中的一切法都是由无明、烦恼、业显现出来的，为了免除流转，一定要观它如空花一般。

“醒时不可得，觉者如虚空，平等不动转，觉遍十方界。”做梦之人醒时，梦中一切法都不可得，觉者看任何法都像虚空，平等、不动转，觉悟周遍十方界。所有的法都是心的显现，觉悟了心性也就觉悟了一切法，觉性也周遍一切。



“即得成佛道，众幻灭无处，成道亦无得，本性圆满故。”觉悟后，所有的幻化都将消失。消失去哪里了？没有；从哪儿来？也没有；成道，也没有得了什么东西。好多人抱着有所得心学佛，越学越偏，执著于出点神通、见点光、有点感觉。这种人都是小根小器，一般都会着魔。成佛是无所得，那是不是断空呢？不是。本心圆满、本自具足，原来什么样就什么样，不用增也不用减。

“菩萨于此中，能发菩提心，末世诸众生，修此免邪见。”发了菩提心，想修道，必须掌握了义的见解。这个年代很难找到善知识，得到了义的见解。如果得到了，第一步就成功了，后面成就非常容易；如果第一步得不到这些大法，后面会非常难，因为有各种歧途、邪说、邪门歪道的诱惑，还有自身的很多障碍、烦恼。

在末法时期修道，大家不要着急，先把了义的见解建立、稳固起来，内心有所感觉了，才谈得上真正的修道。之前的修就是门外汉的积累资粮。学大法，大家要真正生起信心，学法的目的一定纯正，不能抱着“这些法可有可无，听一下，考个试”的心态。

前面讲了虚空的很多比喻，我就把刚刚学完的《圆觉经》跟大家分享一下，虽然颂词很少，内容也不多，但是非常重要。佛讲的每个字真的都是金刚语，跟全知这里讲的都对得上。只是将全知用的词再翻译过来，感觉上有的地方要下点功夫才能懂，而《圆觉经》是唐朝的成就者们翻译的，离佛还很近。末法时期离佛的年代已经有几千年了，所以有的地方还要斟酌。



（十三）修的名言如何安立

若问：所谓修的名言是如何安立的呢？

前面讲不需要修，安住等净，自然安住就可以，但平常又说要修道、要精进修六度万行等等，说了很多修道的名言，到底怎样安立呢？

如云：“**违品对治无别义，何者了知断勤作，安住无改大等舍，唯是名言称谓修。**”

“违品”，即根本无明和遍计无明。大圆满的特点是着重断无明、断痴心。初转小乘法主要断贪心，二转大乘法主要断嗔心，密乘法主要断痴心——无明没有了，贪嗔自然消失。高法抓的是重点和根本。

密宗有没有对治呢？实际上是有的，但是对治方法和初转、二转、三转不一样。感觉上是没有对治，能治所治都不存在，密宗讲到了义时是这么讲，也是这么修的；但是在名言中分析的时候，还是要断无明、对治无明。通过上师的窍诀，觉悟了，根本无明就断了；不觉悟，它就一直在。要不要断？要断。根本无明一断，其他的无明烦恼可以不管它，自然消失。

无明在哪里？无明就是觉性。有觉性，突然不觉的时候，叫无明；突然觉了，就是开悟。离开觉性哪来的无明？所以，无明就是觉性，觉性就是无明。违品和对治没有别义，是一个法。

谁了达了这个道理，谁就把勤作断了。如果不了达这个道理，按照下下乘去断，肯定很勤奋、很辛苦。初转为了断贪心，要修不净观、白骨观、人无我、法无我……修了很多，还得持戒，“我不能起贪，起贪会下



地狱……”天天念经，还得警示自己要勤作，有明显的能治所治。

到了密宗，特点不同。现在的心如果没有安住觉性，就叫无明；忽然觉悟，就是佛性、本智。没有两个法。

实际上心就是处在这样的状态：要么是觉悟，要么是无明。所以能治所治不存在，不能说“用我的本智对治无明”，没办法同时存在两个法。

找善知识指点心性或者通过长期闻思修觉悟了，了知了这个道理，断除了勤作，安住于无改的大等舍当中，在名言上称为修。

大圆满的专用名词跟其他法相不一样，即便学完俱舍、中观、唯识，也不一定能完整理解大圆满的专用词汇，必须闻思大圆满的续部。六十四万颂的大圆满续部，汉文基本上没有（是否有一两部也说不清楚），很可惜。

要么闻思续部，要么闻思现在所学的教言，要么听上师的窍诀直指，密宗就是这三种方法，除了这三者，不可能通过其他渠道来获得密宗成就。

禅宗开创了另外一种思路，需要弟子特别听话，敢于苦行，一直跟着师父参禅，几十年如一日，对根机和信心的要求太高了，很难操作。现在的年轻人有几年的热情就不错了。当然，素质太低、没有多少信心、没有多少智慧、平常又懒的人，佛来了也没办法。

现在的人有中等根机已经不错了，所以要通过闻思修、通过续部、教言、窍诀开悟，这是末法时期最好的办法。除了这个办法，别人再说什么我也不太相信。



“我给你讲个窍诀，马上成佛，你供养我一百万……”
这些现象也有，但是不是佛也不好说。

显密的修道都好。虽然我们对显宗破了很多，但实际上很多显宗修行人非常勤奋，非常精进，功德很大，而我们修大圆满的人则很自在。

当了知“所断的违品与所依的对治二者自性无别”时，自然就寂灭了取舍的一切勤作，只是将“安住于大等舍的境界中”仅在名言中称为修。

不管学哪宗哪派，都要知道佛教是干什么的，能对治和所对治的是什么，该怎么用功，这些都要特别清楚。否则，学中观不知道中观的特点，学唯识不知道唯识的特点，最后除了掌握几个概念，其他都浑然不清。

包括依止上师也是，你想依止哪位上师，先要了知这位上师是什么风格，有什么特点，所作所为要让上师欢喜，要长期跟着这个宗派去做。不能像记者采访一样，频繁换上师，一个接一个，这样不稳重，哪位上师都不会把你当回事，你也学不到真正的法。并不是说其他的上师不好，而是依止时一定要知道这位上师有什么特点，自己适不适合。如果适合，就长期跟着他。如果不懂这些道理，一生一晃就过去了。同样，我们现在学这部论，要知道荣索班智达尊者有什么特点，是怎样一个人，了解清楚后，学这部论就知道该怎么用功了。

看法王的教言，就会觉得法王讲的任何法都像大圆满智慧自然流露的伏藏品一样。宁玛巴中期的两位祖师也各有特点：荣索班智达讲大圆满偏重空性、离戏、寂灭，如本论；无垢光尊者偏重光明，处处讲光明，甚



至把随理唯识的自证分也讲成大圆满光明——专门弘扬光明的人看什么都是光明，看众生都是佛。无论学哪位祖师的法，都要知道其特点，主要弘扬什么法。

宁玛巴中期的两位祖师，无垢光尊者的法我们学了很多，荣索班智达尊者的法，这还是第一次学。近期的祖师就是全知麦彭仁波切和蒋扬钦哲旺波，对我们的影响也特别大。

到了学院，要知道学院的特点。法王如意宝、上师、活佛和堪布们的特点是着重弘扬大悲心，虽然也讲大圆满，但是重心是要在末法时期建立起正法的胜幢。如果弟子什么都不想做，就不容易跟上师相应。

前面也跟大家讲到，学佛贵在抓住一宗一派深入下去，如果一直停在表面，时间长了既没有力量，也没有效用。

禅宗祖师到了八十岁还行脚，什么原因？就是还有一点放不下。达摩祖师临走时考验弟子的境界，就是看弟子还有哪点放不下。如果能全部放下，就 OK 了。六祖用《金刚经》印心，并没有特别强调光明，因为末法时代，人的执著太多，如果还有什么放不下，却说自己开悟了、成就了，是大圆满祖师，这个不好说。

有几位老道友昨天到我那儿聊天，顺便给他们补了一个传承。聊天中，他们说起一位道友，原来在给上师发心，后来觉得发心太麻烦，要去实修。前两天深圳的居士告诉我：“这位师父来我们这儿传大圆满了，是大圆满祖师。”拍的照片看起来也很庄严，起码比我庄严多了，我也挺随喜。我对他有点印象，是老道友，至于他的境界有多高，不知道，毕竟下山十来年了，具体



做什么也不清楚。他原来是在山上发心，离开的时候也征求过我的意见，我劝他还是要坚持，虽然发心很累，上师又会骂，但是发心能积福，被上师骂能消业，这样积资忏障有什么不好？他想想也是，但就是做不到，觉得发心又累又忙还挨骂，后来就去闭关了。听说现在还俗了，很可惜。

所以，学这部论也得掌握这部论的要领，修也得抓紧。

证悟了大圆满的特点，就不用勤作，不用做很多事情，最后越来越趋向于大等舍。大圆满是给利根的“懒人”准备的，末法时代能让人成就的只有大圆满，其他宗派都非常辛苦，或者要求很高。像噶举派，有十二大苦行、二十四小苦行，依止上师后哪怕只有一分钱都得供养，自己什么也不能留；上师让你跳楼你就得跳，不能犹豫“这楼层有多高”。有的宗派要求很高。

“只是将‘安住于大等舍的境界中’仅在名言中称为修”，证悟了心性，安住于心性，最后能够越来越趋向于大等舍，有了大等舍的境界，确实没有什么修不修了，但是在名言上需要交流，只能把这种境界叫做“修”，但这个“修”跟其他宗派的“修”不同。

若问：那么，是如何以先前的习气力现量显现对境迷乱相与生起种种心之分别感受的呢？

这里提出了问题，但是没解释，后面再次出现这句话时才开始解释。

如云：“过失功德无生故，生起任何分别相，不遮不随自然灭，无改无作自然明。”

这是《正见灯》的内容。



什么叫过失？什么叫功德？这是在名言中安立的，实际上都未生过，无本体。生起任何分别念，显现任何法，不要跟随它，也不要故意去遮止它——“啊，这个太讨厌了！太可怕了！”“出家人怎么能生贪心呢？”

“我作为一个菩萨，天天喊着发菩提心，却还嗔恨众生，这话怎么说得出口？”不要特别害怕这些念头。心是缘起法，有什么因缘就现什么法。年轻人身强力壮就容易现贪心，为什么？因为生命要繁衍，必须要起贪心，这是自然规律。老了快死的时候就不会有贪心，小孩成长的过程用不着繁衍种姓，也不起这些分别念。有的分别念生起是缘起规律，有的是往昔的习气，以前做什么行业，这种习气就很重，需要时间灭掉它。

面对这些缘起、起心动念的时候，不用勤作，也不用害怕，它是自然现象。如果强行压制，那只是暂时的办法，不是长久之计，也不是佛法。

有一位僧人对怎样破除妄念，推举了卧轮禅师的偈子：“卧轮有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长。”意思是，卧轮禅师有方法，能把分别念控制住，能够使第六意识不起心、不动念。六祖听到，不认可，马上说：“慧能没伎俩，不断百思想，对境心数起，菩提作么长¹。”六祖的意思是，我没什么伎俩，不断灭任何思想，对于这些外境，也会有很多念头，但不会执于这些念头，而是顺其自然。卧轮禅师是执著不起念头，

¹尝有僧举卧轮禅师偈曰。卧轮有伎俩。能断百思想。对境心不起。菩提日日长。祖闻之曰。此偈未明心地。若依而行之。是加系缚。因示一偈曰。慧能没伎俩。不断百思想。对境心数起。菩提作么长(卧轮非名即住处也)。



不是见性，反而成为见性的障碍。修道的人，这样去压制心不对，不是了义的修法，当然天天起烦恼、造恶业也不行，下地狱了也麻烦。怎么办呢？就是要认识心性，一旦认识，虽然起心动念，但不会跟随。

再者，动分别念也有好处，可以弘法利生、讲经说法，这是觉性力的妙用。六祖说：“道须通流，何以却滞²？”道是活泼的，我们的心也可以起现，这不是问题，为什么要压住呢？

不会修大圆满的人使劲压制分别心，努力修定。当然，定修好了确实能起一定作用，但修不好也非常麻烦。

“无改无作自然明”，心性不用改造，也不用造作，它是自然光明的觉性。明白这个道理，起心动念对修道就不会有大影响。当然，分别念也不能太强烈，特别是初学者，用些初级的对治方法也可以。

当证悟了“思择为过失的分别迷乱相与思择为功德的无分别智慧二者自性无别”时，显现任何对境相及生起什么心的分别，不像下乘一样将显现分别视为过失而遮止，因此说“不遮自然”；

下下乘的修法都要先把烦恼对治掉，起了贪心用不净观对治，起了我执用无我对治，起了嗔心用慈悲观对治；大圆满证悟了本性，就不用管它，不跟随，也不遮止它。为什么？就像热的石头上不会停留雪一样，自然觉性的热度越来越高时，就不用怕起心动念。

²善知识！道须通流，何以却滞？心不住法，道即通流；心若住法，名为自缚。

——六祖大师法宝坛经



禅宗四祖优婆鞠多尊者特别厉害，佛亲自授记过。他虽然没有相好，但他度的人跟佛一样多³。古代，出一个祖师就度人无量。尊者十二岁时就非常懂得买卖之道，卖东西经常会多给人家一些。三祖商那和修尊者入定观察，发现堪受大法的优婆鞠多已经出世一段时间，想去度他，便来到优婆鞠多叫卖的市集前，教他系念观心之法：当心起恶念时，就投黑石头在左边的容器里；当心起善念时，就投白石头在右边的容器里。通过这个办法，优婆鞠多尊者很快把恶念断掉了。按理说十几岁的男孩子应该贪心非常重，一个淫女听说他长得庄严，人品善良，卖花不欺骗任何人，便想引诱他，遣人邀请优波鞠多前来家中，但不论如何殷勤邀请，优波鞠多始终没有答应。

后来这个淫女因贪求财宝，杀害长者之子，被国王处以极刑，砍断四肢，割掉耳鼻，扔到坟地里，她特别痛苦，这时优婆鞠多尊者（当时还未出家）就去给她讲法。

淫女说：“过去我拥有绝色美貌，邀请你来，你却拒绝；今日我被断手脚又遭毁容，已不值得你来。”优波鞠多回答：“我为告诉你实相的道理而来，不是为了你的容貌而来。”

³阿难在日。告商那言。世尊者游摩突罗国。记彼国中有长者子。名优婆鞠多。于禅法中。最为第一。虽无相好。化度如我。汝当于后度令出家。若涅槃时。付其法藏。——四分律搜玄录



尊者十几岁的时候就修得很好，按照三祖教导的对治贪心、嗔心的方法证得三果，后来出家证得罗汉果⁴。

明心见性后开始弘扬禅宗。

禅宗的很多祖师显现上都是罗汉，所以罗汉也可以觉悟，也可以修般若（后面也会提到）。

前面我跟大家讲了，别看不起罗汉，罗汉也有彻底开悟的，也有证悟般若的。好多人不太同意这个观点，但是荣索班智达后面也讲到须菩提证悟了很高的境界。

禅宗的祖师在初学佛法的时候也要对治，所以一些贪心太重或者分别心太重的人，也得想办法对治，不是一上来就自然安住，什么都不管。

这里是讲最了义的境界，不用下下乘的修法，直接修大圆满。

也不像普通众生一样跟随相状，因此说“不随自然灭”。

也不能像普通的没修道的人一样，心里想到什么就跟着什么跑，一辈子就这么努力，到老才发现被骗了。很多人在学生时代被训练得有了很多理想抱负，以为都是真的，等自己的人生奋斗了大半辈子，才知道这些都是分别念，都是暂时的安立，哪里有什么真实的东西。

很多人到了晚年才开始后悔，才开始学佛，确实有点晚。一生串习的习气毛病到了中年不好改，再加上精力不够，好多时候也拿自己没办法。我自己也是强撑着。人一上岁数体力就不够了，再好的法也不一定能得到

⁴……法付鞠多。多在俗得三果。受戒得四果。

——大正新修大藏经第 46 册 No. 1911 摩诃止观



很多受用。想学藏语、看续部，但效果不是太明显，不像刚来的时候那么神清气爽，什么都很好。

所以，年轻、精力充沛的时候要多学点法，中年就以观修为主，老年就更不要管事了。我现在也是这样，不想多管事。但有时也是没办法，个人业力吧。

我们不要走极端，一直跟着分别念走。年轻人的分别念都很多，有些是好的，比如管点事，给僧众赚钱，要做大做强……从一个角度来说，年轻人有很多理想抱负，发心很好，但智慧不够，会抓不住重点，容易走偏；老了，会缺乏奋斗精神，也不好。两边都要杜绝，不要相信自己的分别念，一直跟着分别念跑。即使你是研究生、博士，分别念也不一定都对，因为世间法和出世间法的规律有时正好相反，学问高的人不一定容易成功，笨的人也不一定不容易成功。普通人都是跟着相状、跟着分别念、随大流跑，整个社会引领潮流的人基本上只有5%，大多数人是没有思想的，被社会所左右。

动分别念就是浪费能量，而且大多数的分别念毫无用处，若跟着分别念跑就是浪费生命。所以不要跟随，让其自然灭尽。

为此，善提心的自性就是“不以他缘勤作而改造，谁亦无作安住自性明”的意思。

善提心的自性不用改造，谁也没办法造作它，原来怎样，现在还这样，安住于自性光明中。有人说：“我怎么见不到？”因为以前没有遇到善知识，没有在这上面用功，所以不知道。有善根的人，上师稍加指点就悟了；没善根的人，花几个劫学修好像也不管用，觉悟不了。



学习高法不要堕两边：不要觉得这些法太高，我修不了；也不要认为太容易，稍微听了一点就觉得懂大圆满了。有一位道友在汉地传大圆满，好多人问我，我也不好评价，说不定人家闭关这几年开悟了。毕竟每个人的境界，除了大德知道，一般人不知道，所以尽量观清净心。别人怎么样我们不知道，但是自己怎么样如果不知道，那也太愚痴了。

心的本性具足这种特点，不要造作，自然安住就可以了。

这一意义，《菩提心修法》中也说：“如是思择诸法边，自性幻亦无有故，无有观待有之无，亦无无有之无有，无有诸边故无中，亦不安住于中间。不刻意断起不起，心不挂碍非现前。”

有实法的边和自性幻都是没有的，耽著实法是错的，幻和空也没有，没有观待有之无，也没有无之无。

众生都耽著万法是有的，《心经》中讲：“色即是空，空即是色。”也就是色是无的，无也是无的，没有实有，把无也断掉。

有无两边都不要住，不存在“有”，也不存在“无”，那住中道行不行？这里说也没有“中”。

哪里有“中”呢？世俗法是有的，要么是头，要么是尾，要么是中间。但是心性有没有头尾呢？没有；有没有大小呢？也没有。以前，法王经常提及纽西龙多依止华智仁波切的事。华智仁波切曾问纽西龙多：“一个圆的酥油块，哪里是头，哪里是尾？”纽西龙多一下子就见到了心性。上师说话都是禅机，特别是古代。现代人都是谈一些世俗的东西，谈禅机的很少，谈佛法的也



少。现代人的智慧越来越弱，高法进不去，就谈论吃喝玩乐；古代人的智慧高，谈的都是很高的、很深刻的。现代人不要说谈这些佛法了，连有意境的唐诗宋词都写不出来，因为满脑子都是钱。

“不刻意断起不起”，不刻意断什么，也不是要生起什么、不生起什么。初学者要刻意一些、勤作一些，但这里是讲大圆满，不是讲初学者的修法。

“心不挂碍非现前”，心里也不要有任何的挂碍，最后也没有什么现前的功德、果等等。真正的大修行人什么都不管。

管家管理僧团非常辛苦，显现上要去观察、处理很多是非，哪怕处理得再好别人都有意见，何况处理得不好，别人会骂你、收拾你，所以做世间法确实有点辛苦。真正修大圆满的人心里毫无挂碍，或者前面处理完了，后面就没有了分别念，这种管家比较好。

其中“如是”一词是指上文，说明染污与清净的一切法不成立，因此只是引出了胜义谛与世俗谛的名言，指明在了义中无有安立二谛。

什么法都不成立，是站在本性上讲的，二谛在了义中不存在，只是为了让众生明白，才有名言中的安立。

汉族人分别念、习气偏重，藏族人都是大大咧咧的，互相说笑、辩论等，说完了就像没事一样。以前有两个小喇嘛在法会发心，可能有点不愉快，两人约好到房子后面打架。正好我在那，看到他俩打了一会儿，就出去玩了。他们不敢公开打，会被开除，还要忏悔。

修大圆满的人心量要大，小事不计较，大事也不要太执著，但要守好基本的誓言。



“因此只是引出了胜义谛与世俗谛的名言”，为了宣说大圆满的境界，才引出来了胜义谛和世俗谛的名言。

本来世俗谛和胜义谛不用分，就是一个实相，无论抉择中观还是抉择大圆满，哪里有两个实相？二谛是暂时分的。

为何要分二谛？因为直接说胜义谛、离一切戏论、寂灭、觉性……初学者不懂。佛只能方便说世俗谛：

“看到这些缘起法没有？”

“看到了，世间的事我看到了。”

“这都是缘起而现的，是不是无自性、性空？”

初学者先通过学习世俗谛的缘起性空了知万法不存在，再慢慢生起双运、离戏的智慧，见到本性。如果没有世俗谛的过渡，怎么证悟胜义谛？

“指明在了义中也无有安立二谛”，了义中没有二谛，大圆满也不分二谛，直接讲本体空、自性明、大悲周遍，虽然这三个是分开描述，但描述的都是同一个法，具足三个特点。

为了开发出本性法，安立了很多世俗谛辅助的修法。比如开发无缘大悲，世俗的大悲也得开发、也得用，否则心量打不开，妙用也出不来。天天只是安住空性也不行，好多人学空学的时间长了，什么也不想干，也不度众生，这种人没办法开发大悲、妙用。光明、本智、觉性开发不了，佛陀的功德就出不来，只是解脱轮回不行。

本性实际上只有一个法，如水晶球，彻底提纯和有杂质不一样。心也是这样，通过各种方便开发它，开发



一点就有一点功德，最后达到理想的状态。所以佛初转、二转、三转、四转……包括各种法门，都是在开发它。

如果以深入细致的智慧来观察诸有实法的边，则连世俗的自性如幻也不存在，真实中又怎么会成立有呢？因此，“有”的名言的一切意义均不成立，观待它的“无”也不成立。

最初主要是破有实法的实有边，因为众生对这个太执著、太放不下了。

佛教处处讲空、处处修空，让人误解为空门，而基督教、伊斯兰教没有人说是空门。为什么佛教会让人产生这个误解呢？因为佛主要用这个方法。实际上佛教不是为了空而讲空，是为了开发智慧。

有实边破了，最后连如幻、空也不存在。二边破了，胜义谛中如果还执著一个“有”肯定不对。

最初先要破执著，执著破了再修高法，就不容易堕入边戏；如果一开始就太着急修高法、修三转以上的法，效果不会好。佛陀在《胜鬘经》里讲到宝藏的比喻⁵，一般初转、二转讲空性，三转讲圆成实，四转讲如来藏，五转讲窍诀、密宗等。但是空学得多的人，对讲实相的法不敢接受，他觉得都是空，哪里还有一个实相？容易堕入空边；如果不学空，一直抓住“有”，如来藏也抓住个“有”，开悟也抓住个“有”，也非常麻烦。

⁵“世尊，如是摄受正法，善男子、善女人，建立大地堪能荷负四种重任，普为众生作不请之友，大悲安慰哀愍众生，为世法母。又如大地有四种宝藏。何等为四？一者、无价，二者、上价，三者、中价，四者、下价，是名大地四种宝藏。如是摄受正法善男子善女人，建立大地得众生四种最上大宝。何等为四？摄受正法善男子、善女人，无闻非法众生以人天功德善根而授与之，求声闻者授声闻乘，求缘觉者授缘觉乘，求大乘者授以大乘。如是得大宝众生，皆由摄受正法，善男子善女人，得此奇特希有功德。”——《胜鬘经》



大家要走中道，不要堕入两边。包括修悲，如果没有一点佛教基础，见谁都觉得可怜，一直哭，容易堕入悲魔。

有为法都是暂时的修法，到一定程度要升华到胜义谛。

有的发心人员很执著，发心成了放飞自我，“要实现我的价值，我要做功德，我要……”最后把“我”喂饱了、养大了。如果在发心的过程中能好好地对治这个“我”，越发心越把“我”放下，越发心越没“我”，那就成功了。否则，发心团队中的每一个人都有“我”，谁都不听谁的，谁都想实现自我价值，那团队就乱了。

有边太难破，没学过空性的人马上去做事，实际做起来很难。所以真的要痛下决心对治自己无始以来串习的毛病习气，如果不下功夫观修，学再多也起不到作用。

此外，“无自性”与“无生”之词宣说的意义，建立一个“寂灭戏论”也不存在，因此说“亦无无有之无有”。

“无自性”“无生”这些词宣说的意义，很容易让人堕入寂灭戏论、法性、如来藏的边。这个边比较微细，跟老百姓粗大的执著差距甚大。学过宗派的佛教徒容易堕入这个边，特别是小乘宗。为什么？因为小乘偏重于寂灭边。

小乘宗少欲少恼，希望赶快断掉我执烦恼，偏重于无边或者寂静边；菩萨主要修大悲，发广大菩提心，做很多利众之事，偏重于动、偏重于有边；到了佛位才处在中道。



“无有之无有”也没有。有边也不对，无边也不对，既有既无边也不对，不要堕入任何边。

如果无有如是边，那么中间也就不成立，安住中间也不成立。

安住中间听起来好像比两边好一点，但只要是分别心的境界，都不好。没有世俗的两边，中间怎么安住？也没有中间。学者研究禅宗就是搞文字游戏，讲公案、讲历史，然后编本书，说得再好听也没有什么进步。

这部论就很好，有禅宗，有大圆满，有很多理论，有很多基础，分别念多的人也可以学，最后依此断掉分别念。有智慧的人研究这部论比较好，否则光研究禅宗的公案和历史有什么用？知道点历史，像法王的传记、莲师的传记，可以增加信心，但是光研究这个也不行。

有一位学唐密的博士也在这里学习过一段时间，我跟他交流了一下，得知他研究了两位祖师的传记，获得了博士学位，一年花几十万，而我们这里学了这么多高法也没有花多少钱，甚至还发生活费，真的差距很大。

有时候不说一下钱，好像让人觉得“别人伺候我是应该的”。发心人员伺候我、法师给我讲法、上师加持我，都是应该的，甚至还有意见。习惯了，就不会去换位思考。如果让你自己花几十万读个博士，只是学点传记，你愿意吗？现在学这么深的法，要论价值，真的是无价。

《般若灯论释》⁶中讲：“有无是二边，净不净亦尔，是故有智者，离边不住中。”这部论我读过一些，确实

⁶偈本龙树菩萨，释论分别明菩萨，大唐中印度三藏波罗颇蜜多罗译。



很好，但以前翻译的古文有点难懂，又是这么深的内容，基本上没人弘扬。我们现在学的这部论不光是理论，主要是教人体悟。前面的部分有点理论，甚至还有因明，但是到了大圆满品，要理解其中的道理不是用分别念，而是要体悟。

以见解证悟此理后，宣说了随同它住心的方便，就是“不刻意断起不起，心不挂碍非现前”。

这部论着重的不是上师直指心性的窍诀，但是它隐含了续部的内容、显宗的精华，还有很多大圆满的窍诀，需要我们去挖掘。

学这部论要先有见解，然后要经常观修、体悟，有了这些基础，再听上师直指心性的窍诀，就很容易开悟，甚至灌个顶就开悟了。

因为大恩上师身体不好，我们几位法师就想祈求益西上师多讲点密法，益西上师也说汉人要从基础开始。

灌顶是很重要的基础环节，一个是得加持，一个要有见解，懂得如何观想。现在求灌顶的人，有些糊里糊涂地接了灌顶，有些根本听不懂。虽然有上师翻译，但是随堂翻译最多能翻译出 50% 的内容，而且灌顶过程很快，人又那么多，听不太清楚。所以，如果不会观修，语言又不通，即便灌完了，效果也大打折扣，能不能得到其中 10% 的功德也不好说。

有些人问我：“我得没得到灌顶？”这不好分析。严格说确实不行，但是这样一说，大家都很难过，所以不好解释这个问题。

学密宗，要学续部的教理，灌顶是什么，怎么观想，



什么意思？这些都懂得了，一字不漏地如理听闻上师讲的，随文入观，这样灌完顶，就有可能有所开悟。

现在没办法，因为我们欠缺得太多。大家都是先接灌顶，但是灌完后要跟上师三宝三根本相应，要修仪轨，仪轨怎么观修？很多人都不懂。

今年，上师第一天讲完课就说：“《入大乘论》大家学得很好。”后来讲《文殊大圆满》的时候，上师又说：“这次学得不错。”我觉得心里很踏实，因为上师很少夸人，一般夸一句批评两句，怕你傲慢。我依止上师这么多年，很清楚。所以，这么短的时间夸了两次很难得，说明我们的学习方法和态度还是对的。

“以见解证悟此理后，宣说了随同它住心的方便，”，必须先有见解，没有见解说住心，住什么呀？连心都没找着，住的都是狂心。

由于证悟了违品与对治无别，而不刻意断除相与分别的兴起，心不挂碍它们的不兴起，不现前所得的意义。

“由于证悟了违品与对治无别”，证悟了能治所治没有分别。能治所治实际上就是我们一颗心上分开的，能治也是心，所治也是心，心的本性是一，只是暂时说有个能治和所治。

这时，不刻意去断除相、分别念，也没有什么挂碍，没有什么可起、可灭的，不现前所追求的意义。学大圆满的人应该没有任何所求，这非常重要。甚至佛果也不求，也没有什么个人的抱负，这种人就容易寂静下来。初学者还是执著，外人就有点看不惯：“原来在世间那



么执著，怎么出家学佛了还那么执著？”初学者，也是难免的——原来认为世间执著不好，学佛后，学了很多规矩，包括刚出家的人，很执著上香怎么上、披单怎么搭、走路时眼睛怎么看……初学者这些是需要的，但是到了后期，要安住，要远离一切，什么都不求。学大圆满的人要对大圆满有所认知，不然很难证悟。

噶举派有位祖师着重修生圆次第，后来也学大圆满、大手印。他开悟后，弟子求他教授扎龙、圆满次第，他说这些没太大用处，修大中观、大圆满就行了。勤作是很辛苦的，像米拉日巴尊者，练气脉练得身体跟牛皮一样。我们只是做几个瑜伽动作，对开悟起不到太大作用，那得真练，把气脉调好，才能开悟。一般走生圆次第这条路很辛苦，修行者必须能吃苦，否则很难开悟。

学修大圆满、大手印，勤作就要寂灭下来，不要挂碍这些，甚至对佛果都不要有希求心。

宣说远离取舍而安住的理由，如云：“非是文殊，仅仅尘许动摇亦是真如，彼是法性，不住于彼。”也就是说，觉得“法性不是平等性”的颠倒分别即使有尘许动摇，它也是真如法性，故不勤作于断除相与分别。

文殊非是文殊，根本不可得。《小品般若》⁷中，佛让须菩提给菩萨讲般若怎么修，须菩提说，我见不到菩萨，菩萨名也不可得，我给谁讲？般若我也找不到，哪

⁷「世尊！我不得过去世菩萨，亦不得未来、现在世菩萨。色无边故，菩萨亦无边；受、想、行、识无边故，菩萨亦无边。世尊！如是一切处、一切时、一切种菩萨不可得，当教何等菩萨般若波罗蜜？我不得不见菩萨，当教何法入般若波罗蜜？世尊！所言菩萨、菩萨者，但有名字。譬如所说我，我法毕竟不生。世尊！一切法性亦如是。此中何等是色不着不生？何等是受、想、行、识不着不生？色是菩萨不可得，受、想、行、识是菩萨不可得，不可得亦不可得。世尊！一切处、一切时、一切种菩萨不可得，当教何法入般若波罗蜜？」——《小品般若波罗蜜经》初品第一



儿是般若？虽然须菩提是罗汉，但他讲般若也不差于号称菩萨的人，假如他到我们这里带班，肯定比法师讲得好。

所以，我们也不能太傲慢，不要认为自己学大圆满了不起，得看看自己的功德，是不是把我执压住了，毕竟小乘把我执都断了。

起现的分别念都是真如，法性真如也是无所得，也是不住，“应无所住而生其心”。

安住法性，有一念的分别心都不对，因为法性是没有动摇的。认为自己了不起，安住法性了，说明没有安住，因为真正安住的人不会动一念的分别心。

法性无有本性的缘故，不住于它，心不挂碍不起分别。

法性也没有什么本性，也没有什么可安住、可缘的，“不住于它”。

这个境界是不是傻了？是不是无记状态？不是，有自明自知的觉性智慧。

我们不可能回到原始状态。虽然说基中已经出现基现了，迷了，但是说明觉性已经出现了，只是显为迷乱的状态；觉悟以后，发现觉性依然存在。

再怎么讲空，大家不要住空，不要认为祖师们天天讲空，是不是大圆满都是空性？不是。它是觉悟的状态，安住一切都不动摇、一切离戏，无所挂碍，丝毫分别都不会起。

“无有现前”也就是说：“由于得不到所修之果，因此以修行不会获得。”

现前了无作，修也得不到什么，果也没有，安住在



这个境界。

虽然名言中安立“以心修法性”，但心不成立有实法就称为法性。因此，何者修何法而获得何果呢？所以，无所现前。

“以心修法性”，虽然名言可以这么说，实际上谁修谁？心寂灭了就是法性。所以，心不成立有实法，不成立能所，这就称为法性。

这里是按大圆满窍诀理论讲的，对初学者或世间人不好讲。后期为什么唯识宗兴盛？就这个道理。

唯识宗兴盛是在佛涅槃后一千年，这时候人的福报很差，已经进入教理期，证果的年代过了，修般若的人也少了，按窍诀讲法的人更少，因为那时候大家的分别念重，外道也很兴盛。人类福报不够的时候，外道因为教理简单，又会抓世间法，所以就兴盛起来。

唯识很早就有，但不兴盛。后来随理唯识出世，法称论师把大圆满窍诀退了一步，用唯识宗心的状态、有为法的状态成立道次第、成立佛果、成立前后世、成立因果。为什么？因为当时如果他不出世，不著《成量品》等因明论著，就说服不了外道，就没办法给普通人讲解。所以他有微细的对心的执著，这一点大家要理解，但他有很大的功德。

把这种微细的执著破掉，心也不成立，没有能所、没有前后世、没有修不修，这是给极其利根的人讲的。学哪部论，要知道自己的目标和层次，这样才能学好。

学因明就不能按大圆满讲，讲大圆满就得把因明的随理唯识升华。



（十四）显现迷乱后如何修

若问：那么，对于由先前的习气所牵而现量显现迷乱相的行境与生起行的种种分别，该怎么办呢？

一个问题问了两次，这个科判估计是抄写或者印书的过程中重复了。前面上师也没解释，所以前面的就不要了，这里正式讲。

这些迷乱的显现是怎么来的？就是由先前的习气所牵。显现了这些形相，心自然就去分别，从而现起种种分别念。具体是怎么回事呢？尊者开始给我们讲。

如果了知显现的自性，那么就不存在过失的本性，所以说无有遣除过失。

按唯识宗讲，种子习气现行出现了显法。谁埋种子？八个识，主要是第六识和第七识，是这两个识在分别。种子埋下后就生起现行。显宗有专门对治两个识的修法。

证悟般若的第一步是第六意识先证悟，它先不分别，然后再影响到第七识，再影响到第八识和根识。分别念最重的是第六意识。如果证悟了中观、证悟了般若，是不是所有的心都是般若状态呢？不一定。只有到了八地，根识和阿赖耶识才无分别。

理论和实修要分开。证悟般若时不分哪个心，都是般若，无分别，但实修时要分次第。理论上“十住初心，即同诸佛”，十地菩萨已经跟佛一样了，但是按道次第讲，十地菩萨见如来藏尚且如夜观色法。

分析小乘宗也是这样。我说小乘宗也证悟了空性，有人说不行，没有证悟。其实证悟空性有很多层次，罗汉也能明心见性，但是跟佛一样吗？不一样。这里也是



这个道理。这里偏重于探讨见解，但也讲了一些实修。大圆满的特点是，不按显宗的道次第讲断证功德，它有其特殊的安立。禅宗也是这样。清楚了这些，看尊者的讲义就容易懂，否则容易混淆。

这些显现怎么来的？显宗分析得很清楚，到了大圆满，怎么面对这一问题，怎么修？大圆满有它的特点——面对显现，要了知显现并不存在，它是法性、佛性的外现，不存在过失，所以“无有遣除过失”。

了知心的行境，这些就是诸法的法性。

知道它是心的行境，但也不离开诸法的法性。

无误了知心的行境，不管显现什么，这些都除了法性以外另行无有，因此过失不可得。

无论它怎么显，都不要害怕，因为本性空性离戏；同时，它也没离开觉性（心性），你怕什么？这里说是“法性”，它没离开法性，离开法性“另行无有，因此过失不可得”。

显现本身不存在过失和功德。到了极乐世界，如果产生了执著、分别，一样有过失；娑婆世界虽然显得不庄严，但是如果自己有境界，显现娑婆世界也不是过失。这是一个窍诀。

我们不要在显现上用功，也不要再在显现上过多地分析它是善是恶、是好是坏。

面对娑婆世界的这些显现，我们感觉不好，但是不用怕它，不要认为都是过失，如果太讨厌这个社会，修道也会很困难。前面讲三种确信的时候，我补充了大圆满的解脱确信：诸法生起来的时候，本性不成立，也是



法性；安住的时候也是法性；灭的时候也是法性——如果证悟了这个境界，即大圆满的解脱确信。与此处相似。

这里的内容很关键。上师提到了《大宝积经》的教证：贪嗔痴与非贪嗔痴，性无差别。很多了义的大乘经典都讲过相似的内容，面对内心的贪嗔痴，面对外在的花花世界，都要把它观成法性，观成佛性，不要有任何的分别，这就是真正的大圆满行人。



第四十五课

我们接着学习《入大乘论》，现在讲到了大圆满品的后面部分。前面有很多难点，越往后心里越踏实。

（十五）有情流转之因

若问：如果显现无有过失，那么有情是被什么欺惑而流转的呢？

前面讲了不要惧怕显现，安住一切显现都是法性、如来藏等。唯识宗认为一切显现都是心的显现，侧重在心、习气、种子的层面；汉地的圆教思想和藏地密宗大圆满的思想，显现就偏重于法性、真如。一个是站在无明迷乱的角度讲显现，一个是站在清净的角度讲显现，实际上二者都对，只是侧重点不一样。

讲一切都是法性的显现，也不排除无明的成分；讲一切都是业力、种子习气的显现，实际上隐含着它的体还是法性，没有法性之水，哪来的波浪呢？显宗和密宗各有侧重，实际上没有任何矛盾，只是给众生开显的侧面不一样、接引众生的方式不一样而已。

下面继续探讨这个问题。如果显现不是过失，那众生为什么迷惑，为什么流转？

有情是因为将显现耽著为有实的相并且执著相状而流转的。

显现后，有情误认为它真实存在，误认为它有利或有害，所以就生起贪心或嗔心，非常地耽著。

证悟了显现不存在有实法而不跟随这种有相显



现，

看到显现，我们才能研究它。如果说显现不存在，对普通人来讲这是睁眼说瞎话。虽然说“胜义中不存在”，但问题是，胜义你怎么知道，胜义能描述吗？

初学者所了知的胜义，是观待显现、观待世俗推演出来的，并不是我们真能见到胜义。比如，看到这个显现，观察它的本体不存在，就说：“这个不存在、空是胜义。”实际上，“空”只是说显现法的自性不存在。胜义是空吗？也不是。空到极点、什么都空的时候，就说心寂灭了，心寂灭了难道就是胜义谛吗？也不是。寂灭戏论后会证悟一个境界，这个境界才叫胜义。对于初学中观的人，所谓的胜义还是分别心，是在分别心上建立显现和空性。所以，最初中观不破显现，只破分别，成佛后就没有这些缘起的显、迷乱的显法了。

显现是不是要破，破显是不是很重要？大家要多方面分析，不能一概而论。

最初证悟显现不存在实有，然后不跟随、不执著，现在只能做到这一点，不可能把显现灭掉。八地菩萨也只是把不清净的显灭掉，清净的显、清净的缘起还在，只有到了佛位才完全转成法性。

面对娑婆世界的显现，暂时只能这样修——不要耽著。

如云：“修离相无胜劣道。”由于了悟显现不存在有实法而不跟随显现。

离开相就没有什么胜劣了。耽著佛陀的显现也不好。



显现的自性是不存在的，只是一个显，没有本体，所以我们不跟随。如果你要跟随，就是个迷惑者，就像小孩追逐彩虹一样。众生不懂此理，所思所行就像疯子一样，所以圣人看众生非常可怜。

同样也宣说了不管生起什么分别心都不存在过失的有实法，因此不遮止而顺其自然，自本体不成立而不跟随，安住于自寂灭中。

证悟了外在（也可以说是内在的）的显现都是心的显现。说“外”好像有个外境，因为普通人都觉得有独立的外境，所以无垢光尊者建立宗派时还是承认暂时有个共同的外境，而把“内”安立成能所，也就是能见的心——光明分、见分，和所见的相，都属于心的范畴，二者有个共同的外境。不管是否安立外境，都是心的显现，离不开心。

“不管生起什么分别心都不存在有过失的有实法”，只要证悟了，它不会有什么过失，因此不遮止它，也不用怕它，因为都是你的心，怕谁呢？所以就顺其自然。“自本体不成立而不跟随”，因为它本体不成立，也没有实有的境，也没有实有的善恶，所以不用动心，也不用跟随，安住于自寂灭中。

分别念本身就是寂灭的，认识了心的本性后，心也就寂灭了。

中观说一切法都是寂灭性、涅槃性。本来外境没有什么好坏、美丑，没有什么不寂静或诱惑我们的地方，是我们自作多情产生了执著，是我们自己诱惑了自己。

如云：“诸行无生法无起，诸法涅槃无有实，彼



时了知皆法界，即是罗汉须菩提。”

一切有为法都是无生、无起的。生和起有一点不同：法没有出现过，即没有生过；起，是一种连续性。实际上都差不多，有的时候混着用——生起。

诸法是涅槃性、寂灭性、大无为法，没有真正有为法的特质，没有实有的本体，都是清净寂灭的法界。

须菩提证悟了诸法无生、无起、寂灭，般若慧他证悟得非常好，讲了很多《般若经》。当然这也是佛的加持。讲经说法不是那么容易，真正理解了佛的密意、把佛的密意讲清楚的人很少；用分别念去讲，不是真正的佛经。好多人不认真学，也不认真修，觉得自己懂佛法，就去办个讲座，那样讲得不到佛菩萨加持。真正会讲经的，就会得到佛菩萨的加持，讲出来的东西既符合佛的密意，对众生也非常有益。

现行的一切法自性无生，因此，任何法均无生起、自性涅槃。

一切法的自性都是无生无起，都是涅槃性、寂灭性、远离一切戏论。所以，我们动一念的分别就错了——认为这是有为，是错的；认为无为，也错。包括现在科学研究认为物质是微尘、是能量……实际上全部都是错的，只是看到了一个侧面，这个侧面是看待人类的业力、看待科学仪器显出来的一个形象。实际上我们安立的这些都是假的，真实的本性是清净的，就是涅槃。

帝洛巴尊者教诫他的弟子那若巴：“显现不缚执著缚，断除执著那若巴。”意思是，轮回的根源不是显现，而是执著，哪怕是大瑜伽士，也不可能说没有这些显现，显现之时，显而无自性，所以那若巴你一定要舍弃实执。



我们不要畏惧显现，中观不是破显现，而是破掉我们内在的执著。

如是证悟了任何有实法均不存在时，了知一切显现、分别都是法界，这就如同阿罗汉须菩提的心一样。

证悟了外在显现无有戏论，是寂灭性，心也就寂灭了，就像须菩提的心。须菩提是解空第一，了知一切都是法性，他的心安住于空性，非常了义，也非常认真地修。

佛很赞叹这种弟子。佛在天界为母说法三个月报母恩，由于没在人间，大家都很思念佛。佛从天界下来的时候，好多弟子都抢着去见佛，争取第一个见到佛。好多喜欢搞形式的人都是这种心态，冲在前面，抢着去跟上师合影，显现上似乎是上师的左膀右臂、得力弟子。但是佛陀赞叹的并不是跑在第一位的莲花色比丘尼，反而呵斥她，然后赞叹在山洞里打坐观空性的须菩提。真正的圣人、佛菩萨喜欢弟子好好修法，不喜欢搞形式主义的。

于此宣说比喻，如云：“虚空不得唯名称，善恶无辨无有生。”比如，所谓的虚空只是名称罢了，本性不可得。同样，善与不善等也无有本性，因此既不遮止也不跟随。

“不得”是无缘的意思，虚空无所缘，缘不到它。虚空只是个名称，人类为了交流方便才安立虚空，实际上虚空不是一个什么东西。

“无辨”也可以理解成不分，虚空不分善恶。

“无有生”，虚空没有生过，当然也就不灭。人活了几十年，也没见过虚空有什么变化。同样，我们的心



性也是这个道理，就像虚空一样。

为什么佛教要分善恶？因为符合暂时的缘起规律。所作所为最后导致了痛苦的结果，叫不善；所作所为最后导致的结果是快乐的，叫善。世俗谛中要取舍善恶，胜义谛就没有善恶。

佛慈悲众生，深知轮回很危险，不想众生受太多的苦，所以安立了善恶，让众生懂得取舍，这是暂时的缘起规律。有的人不了解佛法，说了很多过失，批评佛法是封建迷信，阻碍社会发展，但佛不执著这些。自然规律就是这样，你相信并认真去做，就能快乐，反之就痛苦。善恶没有本性，只是看待众生的业力，暂时有这种规律。

胜义谛是清净的，修胜义谛的人对善恶不作分析，不作分别，也不遮止，也不跟随，保持一个中道，不作分别，但并不代表出定后不分析世俗法。如果出定后连善恶都不分，不符合佛教。一个菩萨不可能天天杀人放火。

心平等安住于这种意义时，远离这一切所缘，

远离一切所缘不代表不知道。佛菩萨不知道我们的境界吗？不是。他是知道的，只是不去分析。比如一个恶人去拜佛，难道佛不加持他吗？谁去拜佛，佛都是一样地慈悲加持。

提婆达多天天想害佛，佛的小儿子罗睺罗很可爱，佛说：“我对这两个人心是平等的，没有分别。”

提婆达多那么坏，跟佛竞争，佛一样对他好。佛显现上生病吃药，提婆达多想和佛平起平坐，得知佛服用了药酥，也要和佛一样服用。耆婆医生说不行，佛的身



体跟你不一样，你的量只能四两，服多了会增加病患。提婆达多说：“我的身体和佛身，有什么差别呢？我要和佛一样服用三十二两，只管给我服用就是了。”于是他仿效佛，也天天服用三十二两药酥，结果因身体不能消化，痛得大叫。佛怜悯他，从远处伸手给他摩顶，顿时药力消散，痛苦遣除。

佛从来不分别善恶，好比左胳膊被人涂油按摩，右胳膊被人用刀割，对佛来讲都是平等的。

远离一切所缘，心安住在实相中，不要去分析这些世俗谛，分析也没有意义，因为世俗谛就是这个特点。

如云：“不作意勤皆不思，远离了知不了知，与念无别于何法，无取舍喜无所缘，等住无择二离詮，无作不作无增减。”

“不作意勤皆不思”，功德和过失都不成立，没有必要勤作地去作意；有法和法性也都不成立，也没必要去思维任何法。

“远离了知不了知”，心的本性都不成立，哪里有什么明知的法相。

“与念无别于何法”，我自己理解是“无有念想与分别”，也就是没有所思所想、没有分别。

“无取舍喜无所缘”，也没有什么取舍，也没有欢喜忧愁，也无有所缘。

“无所缘”实际上是于所缘离所缘的意思。为什么？这么说因为我们不可能见不到法，不可能接触不到法，但是接触万法相当于没有接触、相当于它不存在，马上放下对它的执著，做到这一点叫无所缘。入根本慧定时，显现法消失，此时是真正的无所缘；出定时，要做到于



缘离缘。

“等住无择二离詮”，“等住”即入定，“无择二”即不分析两个法，“离詮”即离言语表达。

“无作不作无增减”，没有作与不作，也没有增与减。

过失与功德的有法不成立，因此不作意于取舍的勤作。

所谓的功过、善恶这些法本体不成立，所以不用故意地取舍，也不用故意地勤作。

菩萨要行持善法，度化众生，但是菩萨行六度万行的时候心不分别、不取舍执著。如果做善法、搞慈善公益时，内心产生了很多执著，这不叫菩萨。真正的菩萨对任何善法都不执著。

现行的法性不成立，因此对任何法也无所思维。

法性不成立，有法不成立，不要产生执著，也不要再思维任何法。

有的人问：“不思维不就傻了吗？”不是不研究缘起规律，而是不执著这些法。不执著，反而对缘起认识得更清楚。为什么因果只有佛了达？因为它特别微细。普通人为什么认不清？因为普通人太执著，执著障蔽了慧眼，因而看不清楚缘起法。就像“清官难断家务事”，因为亲人之间都动了感情，太执著了，谁能判得清楚？

有个人因感情的事情去法院起诉，初级法院判决后他不服，又申诉到中级法院，中级法院又驳回了，不想管。社会上的事情有时候用逻辑判不清楚。

菩萨不是无情法，有大悲，但不是什么感情都叫大悲，后面会分析这个问题。所以，我们该上学要上学，



该工作要工作，不是成了佛教徒就什么都不做了，只不过做事不要执著，了知这些都是暂时的。

这段主要讲无分别。

心性不成立，因此不是明知的法相，也不是无情法的法相，由此远离知与不知。

心性跟心是不是一回事？有相似处也有不同处。心的明觉分比较粗大，一般都带着相分。有的人说，“那我闭上眼睛行不行？”闭上眼睛就是黑暗；“那我观心的光明性可否？”这样以心观心，有一种明明清清的东西，但初学者对此还是偏重于粗大的心的状态，还不是真正的法性的觉性。

藏文“热巴”，大德们翻译也是一个词翻译成三种：心的明知、觉性、自证，所以不太好判定。

“明知”不好讲，只有自己以后体悟。为什么要到山上观虚空？平常的心都是在能取所取的状态，而望着虚空比较接近法性。不是说你缘虚空就叫证悟法性了，最初缘虚空还是心显的空空洞洞的相，但这样容易找到心，找到心以后再找心的本性。这里分三步境界：一、观虚空；二、找心虚空；三、找觉性虚空。

“也不是无情法的法相”，心是不是什么都没有，就是个虚空呢？不是。什么都没有就成了无情法，有情肯定有心，这个心性肯定有觉知的部分，有觉性。

“由此远离知与不知”，也不是知，也不是不知，法性当中都不成立。当你有体悟的时候，你会感觉到这一点。所以，对心有所认知的人，看这种文字就觉得好懂；对心没有一点认知的话，那只是在玩文字游戏，没办法体会。



有一个禅宗故事⁸：师父给别人指点心性的时候竖起一根手指头，小徒弟在师父身边当侍者，虽然不懂什么意思，但依葫芦画瓢，他也这么给别人比划。后来他师父藏了把刀在袖子里去问小徒弟：“听说你也懂佛法，是吗？”小徒弟又竖起一根手指头，师父突然把他手指头砍断了，他痛得跑走。师父叫住他，再问，他又习惯性竖起指头，却发现指头没了，当下豁然开悟。“由此远离知与不知”。

违品与对治无二无别，因此无需行持所对治的正念。

什么叫违品？心里生起不好的私心杂念。什么叫对治？断除这些违品的智慧。

能治所治都是分别心。众生认为有个“我”存在，特别执著，为了“我”奋斗一生，浪费了一生。佛看到这个现象就说“无我”，这个“无我”就对治了“有我”。“无我”是智慧、是法性吗？实际上也不是。

从有边到无边，无边也不是法性，还得把无边破了，才慢慢趋入法性。也就是用中等的把粗的对治掉，再用细的把中等的对治掉，最后细的只有自悟。所以到了最

⁸婺州金华山俱胝和尚。初住庵时。有尼名实际来。戴笠子执锡。绕师三匝曰。道得即下笠子。如是三问。师皆无对。尼便去。师曰。日势稍晚。何不且住。尼曰。道得即住。师又无对。尼去后。师叹曰。我虽处丈夫之形。而无丈夫之气。不如弃庵往诸方。参寻知识去。其夜山神告曰。不须离此。将有肉身菩萨来。为和尚说法也。逾旬。果天龙和尚到庵。师乃迎礼。具陈前事。天龙竖一指示之。师当下大悟。自此凡有学者参问。师唯举一指。无别提唱。有一供过童子。每见人问事。亦竖指祇对。人谓师曰。和尚童子亦会佛法。凡有问皆如和尚竖指。师一日。潜袖刀子。问童子曰。闻你会佛法。是否。童子曰。是。师曰。如何是佛。童子竖起指头。师以刀断其指。童子叫唤走出。师召童子。童子回首。师曰。如何是佛。童子举手。不见指头。豁然大悟。师将顺世。谓众曰。吾得天龙一指头禅。一生用不尽。言讫示灭。一一卍新纂大日本续藏经第 84 册 No. 1580 教外别传



高修法就没办法用能所对治了，只能自己体悟心性。悟了就没有无明，不悟就有无明。一念迷，佛即众生；一念悟，众生即佛。

所以，大圆满和禅宗关键的关键就在这里。显宗有能所对治，还好理解。比较聪明的知识分子，学俱舍、学初转，甚至学二转基本上都可以，但到了大圆满，这个聪明就不知道怎么用。

对于舍与取二者也无有欢喜，二者平等并且平等安立也不存在，一切了不可得。

取也好、舍也好，没有欢喜心，二者平等，也没有什么安立，也没有什么存在。

原来我们尽量取善法舍恶法、取功德舍过失，现在功德、过失都是虚假的，都要放下，都不存在。

“一切了不可得”，也可以翻译成“一切无缘”。没有什么可缘的，内心就寂静了。

初学佛的时候挺忙碌，一会儿念佛，一会儿打禅七，一会儿建庙，一会儿募捐放生……到后来就开始无所得、无所缘，一个人在茅棚里观；再有本事的，连茅棚都不要，树下一坐就行了，吃点野果喝点泉水。所以禅宗好弘扬就在于这一点。研究教理的不行，得有很多书、纸，还得有地方。

为什么禅宗能传下来？据说有一个原因：历史上有几次灭佛，需要很多外缘的法门都不容易弘扬。像密宗，要摆坛城，要花很多钱，还要讲究地方。唐密很讲究地点，要找一个能建坛城的风水宝地（唐密的经典里有十来种观察方法），然后建坛城、摆缘起物，很复杂。现在密宗也是这样。



以前我让一位喇嘛帮我找一些做火供的东西，他雇了个老乡到山上找没有人和牛踩过的清净地方，把那里的很多药材背下来，然后再怎么弄，很复杂，又花钱又花功夫。但是这在缘起上很起作用，不能否认这一点。而大圆满和禅宗到了后面什么都不用缘了，什么都没有，就是心。当然前提是要活下来。

无有欲求与不欲求，因此平等安住。

没有什么希求，成佛、佛像、法会都不希求。希求不希求都没有了，平等安住。

不区分他体，因此无有思择二法。

没有自他的分别，在法性中不存在对立。别人来杀我也无所谓，这个肉体也不是我的，都是法界中的；别人赞叹我也没有什么可高兴的，这个法也不存在。

超离名言，因此远离言诠。

也就没有什么可说的了，言语道断。

无有希求，因此无有所作，三门之业不视为过失，因此也无有不作。

这是大成就者任运安住的境界。“世上本无事，庸人自扰之”，世上这么多事都是分别念折腾出来的。禅宗的祖师不希望建庙，不喜欢做这些，认为建庙要花费很多钱财，而且挖地也会毁坏很多众生的住处，毕竟那是很多非人、蝼蚁的家。

从一个角度讲，太造作了不好；从另一个角度讲，不造作也不行。在藏地若没有一个稍微好一点的住房，身体也受不了。只是不能一直折腾。

世间人一直在折腾，停不住。别人有彩电，我看的黑白不行；换了彩电，又要换等离子、液晶，停不住。



因为心停不住，行为就停不住，不停地攀比，不断地更新，特别累。

法王如意宝、上师偏重于悲心，所以我们这里也特别忙乱，好像一刻也不停。早上五点多钟起来，一直到晚上十点了还没停住，这个事那个事。

当然，从一个角度讲是好事。但老禅师一般受不了这种忙乱，有些大圆满瑜伽士也受不了。

尼泊尔的噶举寺有一位堪布，也学宁玛，父母是宁玛巴的瑜伽士，叔叔也是瑜伽士，在不丹闭关，他在加德满都的佛学院讲课有好些年了，带着很多小喇嘛。他跟我说：“小喇嘛们要买点衣服。”我给了些钱，跟他说：“哪天去你叔叔那儿住几天。”他说：“不行，我叔叔不喜欢热闹，人多了不行。”宁玛巴、噶举派还有禅宗，都喜欢闭关。

这位堪布英语特别好，我有一天去找他时，看到一帮美国的游客，看起来不太信佛，但他不厌其烦地给他们解释：“这是佛像，这是祖师像……庙里两派都供，左边是宁玛巴的祖师像，右边是噶举派的祖师像。”所以，菩萨确实不一样，有的特别爱度化众生，讲经说法；有的少欲知足，天天在山里闭关。

“三门之业不视为过失”，不管身语意什么行为都没有过失，因为都是梦，就像假人、幻术一样，不存在过失。

佛经里有个公案：有个人在山里修行获得了成就，他离开森林，前往城市，在各大城市示现宰杀飞禽的幻化相，并示现吃肉。人们讥讽他、诽谤他残害众生。他说：“这是我幻化出来的，把它杀掉有什么罪业？”他



用手向虚空一指，被他杀害的众生竟然全部复活。他这是以猎杀飞禽的形象度化众生。当然，我们还达不到这么高的境界，千万不要造恶业，因为这种反作用力是很强的，会严重障碍修道。真正的大成就者无所谓，这些善恶业不会成为束缚，就像丹霞烧佛⁹、南泉斩猫¹⁰的公案一样。但这种公案不能广弘，宣传多了，世人就会随学。现代人没有这种境界，三门随便乱来，就会造下严重恶业。

“无有不作”，什么都可以做，也没有什么执著。就像有些大瑜伽士，显现上在杀生，实际上对众生没有任何损害，一弹指就能超度。有这个本事，在轮回中就自在了。我们现在没这个本事，很不自在，所以要谨慎取舍。

所积累的二资粮与所减灭的障碍也不存在，

到了这个境界也没什么资粮、没什么障碍了，所以也不用勤奋。

但是，初学者要勤奋。好多初学者也在学《入大乘论》，按理说不太合适，最好有一定程度的学修基础，真正要入密宗时再学这部论好一点。否则，一点资粮都没积累，障碍也没断除，就说任运积累、任运断，反而被耽误了。全知麦彭仁波切说，众生一直以来都是非常

⁹唐元和中至洛京龙门香山。与伏牛和尚为友。后于慧林寺遇天大寒。取木佛烧火向。院主诃曰。何得烧我木佛。师以杖子拨灰曰。吾烧取舍利。主曰。木佛何有舍利。师曰。既无舍利。更取两尊烧。

——卍新续藏第 80 册 No. 1565 五灯会元卷五邓州丹霞天然禅师

¹⁰南泉两堂争猫儿。泉见遂提起云。道得即不斩。众无对。泉便斩却后。举问赵州。州脱草鞋。于头上戴出。泉云。子若在却救得猫儿。两堂上座未开言。猫儿各有我须争。一刀两段南泉手。草鞋留着后人行。

——大正新修大藏经第 47 册 No. 1992 汾阳无德禅师语录



懈怠放松的，不用再劝他放下。所以对初学者不能讲这部论。修行时，要按照自己的阶段、层次去实修。

有一个文殊菩萨度化比丘的故事。一名专修小乘佛教的比丘一直擅长以不净观来对治对事物的贪执，把女人看成了丑陋的皮相，就如一滩脓血、腐肉、白骨一样。文殊菩萨化身成一个容貌美艳的女子去接近他，比丘一开始不为所动，美女进一步勾引，比丘最终崩溃了，生起了贪心。美女顿时粉碎成碎片，变成了文殊菩萨，并告诉比丘：认为人是漂亮的、值得欲求的、令人愉悦的，仅仅是念想，会束缚我们；把人看成丑陋的脓血、腐肉，不值得追求，也同样是一种障碍。应该从不净观的训练中脱离开来，学习更深层的空性禅观。

文殊菩萨讲的法都偏深，都是讲要放下一切执著，不要分别。这种公案汉地也不少，在印度也有，佛经里也很多。

如《般若经》中云：“无亏亦无盈。”

没有什么损失的，也没有什么增加的，万法的实相中这些都不成立。

关于此义，《大鹏续》中也说：“舍弃安置之自性，无有希求亦无取，尘许不生欢喜心，犹如大鹏翔空中，无有舒展亦无收，无需驱逐无指向。犹如大海本安住，能生种种一切法。”

“舍弃安置之自性，无有希求亦无取”，没有什么可安立之自性，也没有什么可希求的，也没有可取受、执著的。



“尘许不生欢喜心”，有人出现点境界就特别欢喜。当然初学者可以理解，严格来讲，越学心越寂静，不管出现什么，都不生欢喜心。

“犹如大鹏翔空中”，这里用大鹏翱翔天空来比喻大圆满修行者的状态。秃鹫在高空中飞翔的时候好像也不费力，特别任运自在。

“无有舒展亦无收”，大鹏的翅膀没有动摇，不像乌鸦那样拍来拍去。学院的小红嘴乌鸦，总是很勤奋地扇动翅膀，不够自在。

“无需驱逐无指向”，这不太好理解，我看了几遍藏文，我的理解是“无畏迷失无击打”。大鹏在空中翱翔的时候居高临下，不用畏惧迷失方向，也不用很勤作地拍打翅膀。如果是一只小麻雀在地上飞则有可能撞墙、迷失。

“犹如大海本安住，能生种种一切法”，这里用大海的比喻，大海一起波浪，浪花飞溅能显现各种形相。

无有所立，因此是舍弃，无有所舍，因此是安置。

“安置”，也可以理解为安立、舍弃。

没有什么可建立，可以说是舍弃；没有什么所舍弃，可以说是安立。

无有所现前的对境，因此无有希求，有实法本身不成立，因此也无取受。

续部颂词有的也不好，一个词有几个意思，大家看哪个好理解就按哪个理解。

没有现前的对境，也就没有什么可希求的，外在显现的有实法不成立，因此也无取受。真正安住在心的本性，就像虚空一样，没有什么可得、可希求的。



新闻报道一些贪官把上亿的钱藏在家里，据说被抓后，用了几辆卡车拉，点钞机都用坏了三台。这些东西放在家里没什么用，不如种点鲜花、树木、野草，对身体还有好处。但人有贪心，喜欢积累。有人喜欢收藏古董，这些东西以前大多是放在坟墓里的，弄来放在家里对自己也不一定好。再说一个人能活几年？其实就是当了一个保管员，保管几年还得交给别人。

对何法都无有欢喜，因此“尘许不生欢喜心”。

众生现在都是跟着感觉走，不好好学佛。佛教是很深层次的享受和安乐，表面的安乐就是佛教说的坏苦，坏苦最终导致了苦苦，出现了很多痛苦。如果一味地去追逐表面的快乐，不仅这一生浪费了，来世又会遭受很多痛苦。

就像大鹏翱翔于空中翅膀无有舒展与收回的同时自在翱翔逾越一切，不依于什么的同时也不堕险地。

大鹏没有畏惧，不用拍打翅膀，也不会因迷失方向而堕入险地。

由于有实法不存在而无有畏惧，所以无需舍弃，为此无有指定的对境，然而也不会因它们而畏惧。

哪里有一个指定的要专注的地方？没有。所以学佛就是要放下一切。放下后，本来拥有的东西就开显出来了；否则，本具的东西就一直被遮蔽。

佛教说难，有八万四千法门；说容易，非常容易。什么叫大德，什么叫大修行人？就是说放下就能放下。

宣化上人讲法的时候，弟子都是西方人，他们问了很多问题，宣化上人说：“问那么多干什么？说放下就放下，不就完了吗？”他是一个大修行人，佛说放



下，他就放下，利根者就是这样，不需要太多。不像我们，天天研究因明、推理、俱舍、中观，研究完了还是放不下。现在的人根基差，只能给他把道理讲明白一点，像古德那种大丈夫的行为，现在好多人还需要锻炼。

为什么呢？能遣除一切畏惧的就是空性，若执著有实法，谁也救护不了，不会解脱。

佛陀是遍知，知道众生的实执很重，受了无尽的苦，怎么办呢？修空。你所执著的这些东西空了，你就放下了。

凡是分别心的东西都有负面性，空的负面性就是执著空，认为什么都没有，什么都不用做。执著空的人无可救药，佛最担心，除此以外，修空性没有任何过失。就像吃药，有病的时候吃，没病了千万别再吃，否则会染上更深重的病。

为什么呢？声闻也是因为证悟了无我而解脱的，并不是以有二取见而解脱的；

荣索班智达尊者跟无垢光尊者有不同的特点，无垢光尊者大量地讲光明，讲三转以上，而荣索班智达尊者偏重讲空。他说空非常重要，声闻宗也是因为证悟无我、空而解脱的。苦谛里有四个相——苦、空、无常、无我，重要的内容就是空和无我。“空”即无我所，“无我”即无人我，通过修无我和无我所，辅助修苦、无常，就能修成罗汉。

声闻宗没有破掉微细的二取，即没有超越阿赖耶识微细的二取，还在五十种阴魔中的识魔中。这个思想在《楞严经》中有讲，其他经中也说声闻没有证悟究竟，



但声闻的执著只属于微细的二取执著，不是粗大的人我执、法我执。

缘觉也是因为证悟无有所取而解脱的，并不是以有能取见而解脱的；

缘觉比声闻前进了一步，彻底证悟了所取的法都是空性，证悟了人无我和部分法无我，解脱了轮回，唯独对能取心没有超越。

缘觉并不是以对心有微细耽著而得到了解脱，而是因为修空才解脱的。虽然还有些执著没有完全断掉，但这点执著不影响解脱。

唯识宗也是因为证悟了无有所取能取而解脱的，并不是以有心见而解脱的；

唯识宗证悟了人无我和法无我，依他起上没有能取所取，但是对明明清清的心体还有微细的耽著，所以影响成佛，但不影响解脱。

中观宗也是因为证悟了胜义中无有而解脱的，并不是以世俗中有的见解而解脱的。

藏地弘扬佛法的过程中出现了很多宗派：有前代的中观，像宁玛自宗，以前弘扬很了义的中观；后来莲花戒论师进藏，着重弘扬道次第，弘扬的中观是自续派的观点，不是特别了义，是为了接引藏人。

藏族人文化的很少，以前都是出了家才开始学文化，有钱能上得起学的只有贵族。他们主要以放牛为生，有一点农耕的还算不错，所以对他们不适合讲特别高的法，后来选择的都是道次第和不是特别了义的法，因而出现了不了义的中观。



藏族人学佛喜欢勤作，比如磕头、转转经轮，因为没文化，不识字，虽然读不了经，但可以转它。原先转神山都是拜神，现在把它们变成佛菩萨的神山，大家都喜欢去转山。所以，民族不同，弘扬的方式也不一样。

宗喀巴大师出世后，说这些中观是不了义的，要弘扬了义的应成派。也有的宗派说宗大师讲的也不太了义，开始跟他辩。所以藏地的中观也比较复杂。

宗大师学了好多年中观，还是不懂，想去印度求学。他的宁玛巴上师说：“你去可以，身体顶得住，但你的弟子不行，估计都得圆寂。”

求法需要福报。来藏地的好多道友身体调不好，也是障碍；去印度比来藏地更厉害。

有一年我去印度朝圣，居住在那里的台湾师父跟我说：“我们在这里太不容易了，夏天很热。”我说：“你们夏天怎么过？”他说：“我们就在地板上泼水，躺在上面勉强能休息一下。”冷好对治，热就难了。藏地虽然冷，但可以烧火，可以多穿衣服；热就没办法，总能把皮都扒了，更何况古代也没有空调。

这次趁放假几天，我去尼泊尔采购一些东西，刚好碰到以前认识的一位喇嘛，我问他：“怎么不在蓝毗尼住？”他说：“太热了，四五十度，得去加都的庙里躲几天。”他才二十多岁，年轻、身体棒，都受不了。

求法不容易，要克服很多障碍，求到法还得把法弘扬出去，也不容易。所以，上师经常鼓励大家要好好求法、好好学法，再把法弘扬出去。

在藏地，大家都喜欢弘扬中观，都认为自宗是最了义的，其他宗都不行，所以辩论特别多。但是按尊者的



观点，好像中观还有不了义的地方，实际上应成派中观跟大圆满分不出差别。全知麦彭仁波切也说，从空的角度、般若离戏的角度，中观跟密宗大圆满没有差别。这里指的是不了义的中观。

中观宗不管是自续派还是应成派，都认为胜义谛离开一切戏论，有边、空边、既有既无边、非有非无边都要寂灭，这才是胜义谛。二派对于胜义谛的描述都没有差别，但在世俗谛抉择中观和修中观方面有一点不同。

有的人分不清世俗和胜义，就一概地攻击别人，也不好。实际上大家的观点差距不是那么大，执著也是非常微细的，不是很重的执著。

在解释世俗的时候，不了义的中观认为世俗中要讲因果、要有自性，不能说都是空的；了义的应成派中观认为，世俗法也全都是空的。有人会问：如果世俗中都空了，还怎么取舍？照样取舍。知道是空的也可以取舍，有此微细的差别。这里引出了后面的辩论，后面马上分析这些问题。

接着上面的问题再探讨一下。

若说：如果稍许也不视为有实法，那么方便的行为就中断了相续，远离了大悲。如果智慧与悲心不圆融，也不会解脱。

这里探讨菩萨的六度。要行六度才能成佛，这是显宗的思想；大圆满不一定特别强调这一点，用大圆满的窍诀——彻却、托嘎就能成就；或者按无上密修生圆次第就能开悟成佛。密宗没有特别强调非常勤作地度化众生，积累资粮。实际上显密并不矛盾，因为行大悲心、



六度万行去度化众生，就是帮助我们成佛，如果什么都不做，就没有功德。佛法都是为了利益众生，就看众生根器适合什么，按照相应的风格去修就好。喜欢闭关、喜欢度生、喜欢讲经说法、喜欢做慈善，都好。这个年代善法太弱，大家不要互相攻击。

这里提出一个疑问：所有法都是空性、离戏的，什么都没有，那么发大悲心去行布施、持戒、忍辱等六度不就中断了吗？空中做这些有什么用呢？由于六度中断的缘故，也远离了大悲，那智慧和大悲就无法圆融，智慧和慈悲不圆融，也就不会解脱。

有一部经说：“菩萨证悟了诸法空性，敢于与虚空奋斗，这就是菩萨的伟大。”这句话有点唐吉珂德的味道。众生不存在，我也不存在，但是该度的我还度，该讲经说法还要讲，这种精神值得我们学习。

这里也问了一个问题：既然都已经证悟了，还那么勤奋干什么？因为我们无始以来的种子习气必须通过磨练才能消除。

我们都是金刚道友，学同样的法，都是依止成就的上师，都住在圣地，为什么还没有成就，还没有显现神通神变呢？因为相续中的种子习气重，遇缘就开始不寂静了。在一个部门发心，意见稍有不同就闹得鸡犬不宁。就像非常脏的衣服，洗一两遍不行，得用各种洗涤剂清洗。同样，染上严重的习气也得用各种方便方法净除。

提纯技术最难。据说航空材料有时要求是 100% 的纯度，如果能凑合着用，99.99% 就可以了，谁也不会去较真，但是航空材料的要求就是不一样，必须 100% 的



纯度，所以一公斤材料就要花几千万美元才能提纯。成佛也是如此，要想达到至善至美的佛果，就得下功夫，不是凑合着做个好人就行。这里讲的道理大家要仔细研究，真正理解后就会有所体悟。否则，说因果不虚，转脸就造业；说诸法空，但见什么贪什么。

大悲是缘众生而生起的，但不需要见众生实体有实法成立，对于不成立的同时显现苦乐的一切有情，只是如幻而饶益，结果就成了不耽著、无疲厌的清静大悲。

尊者这里解答了上面的疑问。这里说的大悲，是无缘大悲，知道众生和法都不成立，但是在名言显现上，佛菩萨也知道众生有苦乐。既然有苦乐，在众生的境界中，这些法是存在的；在佛菩萨的境界中，这些法不存在。虽然是在如梦如幻中显现苦乐，但是佛菩萨会在大悲的推动下度化众生。就像一位道友正在做恶梦，特别恐惧，你在旁边看他这么痛苦，势必要叫醒他、帮助他。同样，佛讲经说法就是要把轮回众生叫醒，不要沉溺其中一直受苦。

悲在《入中论》中分了三个层次¹¹：生缘悲，最低

¹¹最初说我而执我，次言我所则著法，
如水车转无自在，缘生兴悲我敬礼。

此一颂半释大悲心三种差别。悲以拔苦为体，遍一切众生故曰大。就所缘境差别分三：谓生缘、法缘、无缘悲。此颂释生缘悲也。生缘悲者，谓缘众生而兴之大悲也。前三句明可悲所由。谓缘众生初由我名，遂起我执，为生死大根本。由执我故，于苦乐境遂有取舍之欲而生贪嗔。由执我故，遂执有属我之物，起我所执。我之衣食受用等，摄取不舍，追求无已。于和合境则起贪，不和合境则起嗔。由贪嗔痴，诸惑随起，造业受苦，流转生死。于生死中，升沈无主，衰老病死，如四大山，东西南北合围而来，逼迫有情，无可幸免。惑、业、苦三，往复无已，无明缘行乃至老死，次第流转，喻如水车，循环不息。又水车降时易升时难，喻如生死中堕恶道易，生善趣难。有情最初一念误执我故，流转生死，受无义苦。缘彼无义受苦之众生而兴悲，故称生缘悲也。

众生犹如动水月，见其摇动与性空。



层次的悲，就是普通人的状态，还没有证悟人无我，见到众生苦，认为是真有众生在受苦，想帮助众生解脱痛苦而生起悲心；法缘悲，知道众生不存在、人我不存在，但是缘起法在显现上还是存在的，这是声闻缘觉的悲；无缘悲，就是佛的大悲，知道万法都不存在，只有觉性存在，但是众生不觉悟，不了达空性，仍然轮回生死，所以佛度生无有疲厌。

《宝积经》也讲到三种悲，用比喻来帮助理解：第一种悲叫划皮的悲，划破皮肤；第二种悲叫破肉的悲，割肉一样的悲，比较深刻、比较痛；第三种悲叫折骨的悲。

佛陀对众生的悲是痛彻心髓，不是我们能想象的。我们放个生，觉得“众生好可怜”——这点悲不算什么，声闻缘觉的悲我们都体会不到。圣人证悟了人无我以后，见到众生受苦，会拼尽全力去度化众生。

南传佛教弘扬得很好，基本上全民信佛，有钱就造佛塔、塑佛像，显现上超过很多大乘人。后来伊斯兰教用暴力手段通过中东打到印度，打到新疆，渗透到中国，也渗透到印度和东南亚一带。假如没有这种事情发生，整个东南亚都是全民信佛。

此二句释法缘大悲及无缘大悲。动水月者，谓风来波起，水中月影由水动故，月影亦动。众生流转三界，本无实体，唯因业风识浪，而有此影像显现，实无众生，似有众生。喻如动水月影，刹那摇动无止息故，自性本空现似有故。众生流转不息，实无似有，亦犹如是。菩萨通达性空，唯见因缘生灭，无实众生。众生不达，于水中月，觉为实月；于影及水，见为一物；于无我中见有实我。由此我执为根，流转生死。菩萨见众生受此无义之苦，因而兴悲，是为法缘悲。菩萨又观众生虽无实体，而因不达性空故，仍有生死流转，因果不无。因此虽不见实有众生，而仍度生不倦，是为无缘大悲。或释无缘为全空，无所缘众生；若见全空，何由起悲乎？此意第六品当广释。——《入中论讲记》法尊法师译讲



我们经常看不起声闻缘觉，认为他们没有悲心，实际上小乘的悲也是很到位的，只是相对佛菩萨的悲心而言差一点。所以，没有悲心的佛教徒不叫佛教徒。

显宗探讨了这个问题，大圆满也探讨这个问题，为什么？因为这部论是大圆满的论，不能只站在显宗的角度探讨。

大圆满本体空、自性明、大悲周遍，这个大悲代表觉性的妙力妙用。妙用靠什么训练？有密宗的训练方法，也有显宗的训练方法。显宗的训练方法就是通过把世俗悲训练成胜义悲，再把觉性的妙力开发出来，这样才能成佛。如果不训练妙力，没有佛的遍知，就不能叫佛。虽然从解脱轮回的角度，声闻、缘觉、菩萨、佛没有差别，但是在训练妙力上不一样，就分出了这些层次。大圆满有一些特殊的训练妙力的方法，比如托嘎，光是修空性解脱轮回还不算修成大圆满。

有的法师说“大圆满品”好讲，前边“因明品”不好讲。“因明品”确实有点头疼，但是因明毕竟是分别念的东西，多看几遍，字面上解释清楚就好理解；“大圆满品”的好多难点不是字面上的，需要体悟才有感觉。

这个地方讲到了大悲，大家要体悟：佛教为什么强调大悲，它的作用在哪里？我要怎么修，我现在修的状态好不好，开发得怎么样？

大悲开发好了，菩萨就有三十二应身，谁祈祷，马上就能去度化他。如果没有大悲妙用，别人怎么祈祷都没用。为什么观音菩萨的影响力那么大，甚至外道都祈祷呢？就是大悲超胜、妙力超胜，一祈祷就灵。

众生多是实用主义。有个法师跟我讲，南方人经常



拜鬼神，不拜佛，觉得不灵，灵了才拜。所以这个问题很严重。

我们不能这么极端。先跟佛菩萨结上缘，慢慢就有感应，再出现验相，这是比较正常的做法。站在修行人的角度，太着急也不是好事。如果一位菩萨悲心重，特别灵验，那么谁都会去拜他、供他；如果没有悲心，即使你是佛，人家拜了不灵也没用。所以，弘法利生事业是否兴盛，取决于谁的悲心大。

法王是修怀业成就的，怀业就是靠大悲。好多寺庙缺弟子，到处找弟子，弟子来了转一圈又跑了，特别头疼，那就修大悲，不用想其他办法。

所以，我们的目标是要生起无缘大悲来开发本智的妙用恒沙。

因此对于方便的行为不需要视为有实法。

我们修大悲，并不是要把众生执为实有才能修得好。

母亲对孩子很执著，她认为孩子实有，是我的，视为我所，所以她对孩子很慈悲。效果怎么样？互相起烦恼。父母管得太多，孩子不但不听话，甚至起了逆反心理，父母也着急，孩子也受苦。

佛教的悲让谁都高兴，谁不喜欢观音菩萨？所以，不需要视这些方便行为为有实法。

为此，空性能除一切畏惧，不应该畏惧它。

修空不影响修大悲。

当然，初级阶段一直修单空会影响修悲心。喜欢空性的道友，如果悲心修得少，福报就不行，跟众生的缘分也不足，弘法利生事业不会广大；修悲心修得多的人，



人缘特别好，做什么都容易成功。《入中论》中讲：“悲性于佛广大果，初犹种子长如水，常时受用若成熟，故我先赞大悲心。”大悲心最初就像颗种子，中间如水，菩提种子要依靠大悲水的灌溉滋润才能生长、成熟，方能成为自他一切众生常时的受用处——因为有了大悲才会有利他的动力。

《金光明经》中讲¹²，佛（因地）看到鱼很可怜，

¹² “善女天！时长者子，有妻名曰水空龙藏，而生二子：一名水空，二名水藏。时长者子将是二子，次第游行城邑聚落，最后到一大空泽中，见诸虎狼狐犬鸟兽多食肉血，悉皆一向驰奔而去。时长者子作是念言：‘是诸禽兽何因缘故一向驰走？我当随而逐之。’

“时长者子遂便随逐，见有一池其水枯涸，于其池中多有诸鱼，时长者子见是鱼已生大悲心。时有树神示现半身，作如是言：‘善哉，善哉！大善男子。此鱼可愍，汝可与水，是故号汝名为流水。复有二缘名为流水：一能流水，二能与水。汝今应当随名定实。’时长者子问树神言：‘此鱼头数为有几所？’树神答言：‘其数具足满十千。’

“善女天！尔时流水闻是数已，倍复增益生大悲心。善女天！时此空池为日所曝唯少水在，是十千鱼将入死门，四向宛转，见是长者心生恃赖，随是长者所至方面，随逐瞻视目未曾舍。是时长者驰趣四方，推求索水了不能得，便四顾望，见有大树寻取枝叶，还到池上与作阴凉。作阴凉已，复更推求是池中水本从何来？即出四向周遍求觅莫知水处，复更疾走远至余处，见一大河名曰水生。尔时复有诸余恶人，为捕此鱼故，于上流悬险之处，决弃其水不令下过；然其决处悬险难补，计当修治经九十日，百千人功犹不能成，况我一身？

“时长者子，速疾还反至大王所，头面礼拜却住一面，合掌向王说其因缘，作如是言：‘我为大王国土人民治种种病，渐渐游行至彼空泽，见有一池其水枯涸，有十千鱼为日所曝，今日困厄将死不久。惟愿大王，借二十大象令得负水济彼鱼命，如我与诸病人寿命。’尔时大王即敕大臣，速疾供给。尔时大臣奉王告敕，语是长者：‘善哉大士！汝今自可至象厩中随意选取，利益众生令得快乐。’

“是时流水及其二子，将二十大象，从治城人借索皮囊，疾至彼河上流决处，盛水象负，驰疾奔还至空泽池，从象背上下其囊水写置池中，水遂弥漫还复如本。时长者子，于池四边徜徉而行，是鱼尔时亦复随逐循岸而行。时长者子，复作是念：‘是鱼何缘随我而行？是鱼必为饥火所恼，复欲从我求索饮食，我今当与。’

“善女天！尔时流水长者子，告其子言：‘汝取一象最大力者，速至家中启父长者：‘家中所有可食之物，乃至父母饮食之分，及以妻子奴婢之分，一切聚集悉载象上急速来还。’’尔时二子如父教敕，乘最大象往至家中，白其祖父说如上事。

“尔时二子，收取家中可食之物，载象背上疾还父所至空泽池。时长者子见其子还心生欢喜踊跃无量，从子边取饮食之物散着池中，与鱼食已即自思惟：‘我今已能与此鱼食令其饱满，未来之世当施法食。’复更思惟：‘曾闻过去空闲之处有一比丘，读诵大乘方等经典，其经中说，若有众生临命终时，得闻宝胜如来名号即生天上，我今



就思考怎么才能帮助到众生，然后开始求大法。如果没有悲心作动力，是不会去求大法的，懂一点就容易知足。真正以大悲推动想救度众生的人是不会知足的，因为有那么多的众生在受苦，肯定会很着急，会想办法去求真正能救众生的大法——求了初转求二转，求了二转求三转，求了显宗求密宗……所以有大悲的人成就快，这是从自利的角度讲；从利他的角度讲，自己成就了，就成为一切众生常时受用处。

这是一个成长的过程，大悲非常重要。

所谓的“犹如大海本安住，能生种种一切法”，是指如同大海中掀起波浪，其实波浪本身就是大海一样，于空性中不动摇的同时显现种种相，显现本身就是空性，不加遮止而自然安住，不加取受安住自寂灭。

大海的比喻我也经常讲，尊者这里也讲，我觉得特别好。水透彻无碍、透明，代表心性非常合适，但是一旦有了外缘的变动、有了无明，就会显现种种相，比如像石头一样硬的冰、飘落的雪花、乌云、白云、波浪等等，一旦被相所迷惑，就看不到水的真正本性。就像轮回的众生，大家都迷了，如果没有佛菩萨的指点，没有上师的加持，没有听到这些了义法，根本不会觉悟。

水本身自性没有变化，但可以显现种种相。同样，空性、佛性、法性也从来没有动摇、没有变化，但可以显现轮涅法。

明白了这一道理，彻底证悟了这一道理，再修行，就会对这些法不动心，让它自生自灭。

当为是十千鱼解说甚深十二因缘，亦当称说宝胜佛名。’

——大正藏第 16 册 No. 0663 金光明经流水长者子品第十六



第四十六课

荣索班智达尊者着重讲空性，全知无垢光尊者着重讲光明，这两位尊者是宁玛巴中期住持教法、实修实证成就的两位祖师。

从实修的角度，应该先学全知无垢光尊者偏重介绍觉性的教言，哪怕初步开悟时只是唯识的境界，也叫大圆满，因为大圆满的觉性就是心，不可能离开心。普通人不可能一步到位达到佛的境界，而是先要找到心，开悟心的自知自明的光明，哪怕是唯识的境界，还有微细的执著，也没有关系；然后再学全知荣索班智达尊者偏重于空性的论著，通过一步步离开戏论，最终达到与佛的见解无二无别。

到了近代，全知麦彭仁波切把两位尊者的教言合二为一，把空性的教理、大圆满的窍诀、实修的道次第等都给我们讲了。

宁玛巴的这三位祖师特别重要。法王如意宝以前着重弘扬无垢光尊者和全知麦彭仁波切的著作，从这个角度看，先认识觉性非常重要，认识后再学习空性、大圆满的教言，慢慢进入离戏。因为从实修的角度，好像没办法一下子达到离一切戏论。所以，我们要了解两位尊者的密意。

学中观时，天天破唯识，好像唯识一无是处，实际上唯识从实修的角度有很多窍诀，至于其微细的执著，可以通过学习中观、学习本论达到离戏。不能一学理论、一辩论，就不重视实修的次第。作为大圆满的传承弟子，



理论也要学，实修也要重视。

前面提出了问题：如果都空了，不就远离大悲了吗，怎么行菩萨道？同样，如果只有悲没有智也不会解脱。这个问题前面已作了解释。因为自宗在讲大悲的时候跟显宗不一样，强调的是大圆满的境界；而尊者是从显宗开始往上讲，一步步引到大圆满的境界。

又云：“现量不念广大藏，入此道得平等王。”

现量的没有任何分别和遍计的状态就是广大藏，就是真正了义的如来藏或者觉性藏。如果有了分别，就是识的境界，哪怕有微细的分别都属于阿赖耶识。

不作任何分别遍计，入了此道就可得到平等王。

现量显现外相与分别，显现本身不成立二者，因此无有取舍。

心里显的相分——眼识显的色法的相、耳识显的声音的相、身体感受的触的相等，这些相和产生的分别念，没有能分别和所分别，也没有相和分别二者的不同。

如果觉得外面有什么法，里面能缘到什么，这样分析又是二取分别。因为没有相和分别二者，所以不再有取舍分别。

心也不存在有实法，因此自然无有分别。

进一步观察心的本体：虽然它有觉性、光明，但是没有了一个实体，就像虚空一样。

对外没有分别，对内也没有分别，才叫真正的无分别。

自性安住无有所作，因此说“广大藏”。

无作任运地安住，这是最了义的大圆满境界，称为广大藏。



由远离一切执著而趋入清净之道。

有执著就是错误的、染污的；没有执著就是清净的。执著分了很多种，先断最粗的，比如贪嗔痴，再断人我法我，最后断微细的二取，就能达到清净道。

如果具有这样的智慧，那么就会获得平等王佛果，而以取舍的心不会获得。

如果有这种智慧，当下就是佛的见解，断证圆满的时候就是果位。这两者都是佛——一个是佛的见解，一个是佛的果位。

有分别、取舍的心不会获得佛果。禅宗三祖说：修禅的人最忌讳的是拣择心¹³。拣择，即分别，一旦动了分别心，有善恶、能所、自他，就不能成佛。

学习科学知识、技术，算不算拣择分别？也算。虽然不怎么起烦恼，没什么影响，一般人觉得无所谓，但是从动分别念的角度来看，还是一种拣择。

《入行论·智慧品》中也说：“执实能生苦，于彼应生惧，悟空能息苦，云何畏空性？”《智慧品》着重讲般若空、断实执，断了实执，内心就能放下一切执著，达到平等的般若慧。

虽然显宗密宗在空性的见解和智慧上没有差别，但是专注点有所差别。显宗初转二转是在缘起法上抉择空，而密宗直接在心性上观空，这是两者唯一的区别，其他地方看不出区别。

这一道理，在《抖擞妙力续》中也说：“无立无愿抖擞妙力，无作任圆前真如，净念行动大乐性，凡行邪念

¹³至道无难，惟嫌拣择。但莫憎爱，洞然明白。——《信心铭》 僧璨大师



欺何者？无二大乐众生享，由迷乱故择歧途，上述大道彼不二，了知平等诸佛尊。”

《抖擞妙力续》是《普作续》的第二十七品。“无立无愿抖擞妙力”，没有什么可安立的，也没有什么所愿求的。空、无愿、无相即三解脱门，显宗解释无愿，是说对轮回法没有愿求，对佛果没有愿求，放下一切愿，这是一个解脱门。大圆满说在心性上也要离开一切愿求，不要执著微细的光明。只有做到无立无愿，才能把妙力开发出来。

“无作任圆前真如”，没有造作，任运圆满，这就是我们无始以来的真如，一直存在。

“净念行动大乐性”，原文是“念行清净大乐性”，念和行为都是清净的，是大乐性。

“凡行邪念欺何者”，凡夫的行为和邪念没有影响到念行清净大乐性，因为念行的本性都是大乐性。虽然表面上众生起了很多颠倒邪念，也有很多颠倒行，但是对本性没有影响，我们要坚信这一点。

显宗讲本性比较少。唯识宗安立了五种种性，其中一种叫一阐提种性，即断善根种性，后来大德们就认为有的人成不了佛，是因为太坏了——贪著五欲，不学佛，嗔恨佛教，教育他也没用，但有的大德说一切众生都可以成佛，他们在这个问题上产生了极大争议。直到《大涅槃经》翻译过来，才有了教证说“一切众生悉有佛性”。有的众生很坏，似乎看不到他有成佛的希望，所以佛暂时把这种人定成断种性者一阐提，但是大家都有佛性。

“无二大乐众生享”，在无二大乐的状态下享受，“享”也可以理解成“行”，即行于大乐中。



“由迷乱故择歧途”，因为迷乱的原因，安立成歧途。

“上述大道彼不二”，歧途、大道实际上是无二的。心迷了叫歧途，悟了就是佛道，实际上这两者不是两个法，就是我们的一颗心，其状态不一样，所以安立了两个法。

“了知平等诸佛尊”，诸佛尊彻底了知平等，所以佛看众生都是平等的，都同等尊重。而凡夫只看表面，如果这个人有点钱，那不得了，像神一样地崇拜；一个扫大街的老百姓，就看不起。钱上有差别，人性没有差别，我们应该尊重每一个人。

西方有些文化跟佛教的文化特别相近，值得我们学习。他们的平等观念特别强，不会说总统和扫大街的清洁工差距很大。但是中国千百年来的文化确实不一样，这方面的分别太强了，对当官的前呼后拥，对老百姓就看不起。如果你打下江山，整个天下都是你的，可以随便杀害老百姓，跟杀小蚂蚁一样。中国有些文化非常优秀，但有些文化确实不太好，把高低贵贱分得太清楚。

在美国的立国宣言上讲了“人生而平等”，而且必须保证这一点，就怕有人产生不平等的思想。中国应该随学佛教的思想，要平等。

众生与佛陀自性无二无别的缘故，无有以道改造，因此无所建立。

众生和佛本性无二，没有任何差别。我们经常说“在圣不增，在凡不减”，也就是无论佛和凡夫，如来藏的功德没有任何变化，凡夫只是暂时迷了，不了知，



佛性没有显现出来而已。就像银行卡被冻结了，暂时不能用，但是卡里有钱，过几天解冻了就能用。

我们都是佛，不是以道来改造的，修道的过程就是开显的过程，并没有增加什么。就像家里有宝藏埋在地下，挖出来就行，并不需要改造什么。

修行不是故意要修出什么来，造作出什么来。不像塑佛像，要用金银铜铁等等造出来，佛性不是造作出来的。

能知与所知无所增进，因此抖擞妙力。

没有能知所知，也没有什么所增进的，所有的功德任运具足，只要把它开显出来，让它抖擞起来，不要一直埋着。每个人都有功德妙力，把它抖擞出来发挥作用。

运动员在比赛的时候都要做一些预热动作，为什么？要抖擞妙力——“我要跑到第一位”。修道者也是如此，要把自己的佛性开发出来，不能让它一直沉默。

我们经常说“是金子在哪里都能发光”，众生都有佛性黄金，只要尽快把它挖出来，擦干净，就能发光，叫“抖擞妙力”。

功德的差别无所上行，因此无愿。

不要寄希望于你能增加什么，功德也没有什么提升。

这里讲无愿求的时候跟显宗不一样。显宗说“不要对轮回产生任何的愿求，放下一切希望”，这样就容易成就；这里的“无愿”是说“对如来藏的功德不要有什么希求，也没有什么上行的”。对“无愿”的解释有微细的差别。

违品与对治无二无别，因此无有所作。



前面也有类似的内容。能治所治没有差别，不要勤作，安住就行了。

佛陀的一切法本来安住，因此任运圆满，就称为“前真如”。

佛陀的功德法本自具足，因此任运圆满，以前的真如是这样，后面也是这样，不会消失。

“真如”，如其本然，如如不动，就是这样。

就算以迷乱的心染污这样的意义，但自性无有改变，因此说“净念行动大乐性，凡行邪念欺何者？”分别心本身本性不成立，那么由它所生的一切行动岂能成立？为此，就是心性无二的菩提心大乐，它怎么会被染污呢？就像以阳焰水不能染污虚空一样。

一个人再坏，分别念再重，但他的本质是好的。

有的人我执重、脾气大，无论在哪里都闹得鸡飞狗跳，简直让人受不了。怎么办呢？尽量学大圆满。否则，按照世间人自己的脾气禀性，没办法解决。

“净念行动”，跟前面一样，用“念行清净”更好理解一点。念行清净了就是大乐性，在这种大乐性中，凡夫的邪分别、邪行不会改变什么，本性不会变。

而且凡夫的起心动念本身就是忽而生起来，忽而又灭掉，就像波浪一样，起来后自然就落下了，由分别念所发起来的这些行动岂能成立？

上师在这里引用了《大乘理趣六波罗蜜多经》：“佛与众生性不异，凡夫见异圣无差，一切众生本清净，三世如来同演说。”《楞伽经》亦云：“诸法不坚固，皆从分别生，以分别即空，所分别非有。”

尊者是班智达，理论性很强，窍诀性也非常强，这



一段要么是引用续部的教证，要么是引用经的教证。

之前我也给大家介绍过学习方法。学这些深法一定要静下心来，打坐一会儿再看看，再打坐一会儿再看看，观观心；有的时候祈祷一会儿，念念心咒。心清净的时候体会这些金刚句特别有感觉，如果心特别乱、特别浮躁，读经论好像没什么感觉。

以前的高僧大德阅藏读经非常虔诚，甚至读一句磕一个头。虔诚地读诵就容易开悟。这里都是金刚句，不管显宗密宗都有类似的内容，就看我们的心能否寂静下来，如果能寂静下来，学这些金刚句受益颇多。

“就像以阳焰水不能染污虚空一样”，阳焰水本来就不存在，当然不能染污虚空。即使黑云白云也染不了虚空，心本来就是这么清净、具足大乐。

显现似乎染污，那也是清净的大道，原因是：如同阳焰与虚空自性无二无别一样，以迷乱思择为轮回道、以不迷乱而抉择为解脱道二者也是自性无别。

清净的道，就像虚空中显现的云或阳焰，其自性和虚空无二无别。

这里“思择”也可以理解成“安立”。本论这个词有时翻译成“安立”，有时翻译成“思择”。

因为迷乱，安立为轮回；因为不迷乱，安立为解脱。这两者都是心上起的状态，实际上自性无别，一个本体。

如果瑜伽士证悟意义并达到稳固，安住在此境界中，就与普贤金刚萨埵的密意相同。

如果一个瑜伽士证悟了意义并且能安住，达到比较稳固的状态，就与普贤金刚萨埵的密意相同。

初学者通过上师的直指、介绍，对心性可能会有点



认知，但是不稳固，过一段时间一忙乱就忘掉了，很难安住在这个境界中。

德巴堪布曾经跟着法王去朝拜五台山，在那里听过法王讲大圆满。后来，他讲了当时的感受：很早以前在自己的上师面前就得过大圆满，也觉得有觉受，但是这么多年不怎么修了（因为他们那代人经历了战乱、文革，可能不方便经常修），有些忘失，后来听法王如意宝讲大圆满，好像又恢复了。

当然，老人家肯定是示现，这些高僧大德不可能退转。但是我们可能会有退转的现象，状态好的时候对大圆满有点感觉，一忙乱一动分别念，或者平时对心性的用功少了，就感觉心不明清。达到稳固就像禅宗的一个比喻：见道之人，即便抡刀上阵，在生死边缘，也不会忘失本心。所以要尽快觉悟，觉悟后再达到稳固，之后什么乱世都无所谓了，即使被逼无奈上战场也不会怕。

如果了知平等，那么就是所谓的“佛陀尊”。

达到平等的境界就是佛陀。虽然身体跟普通人一样，但是智慧可以说跟佛陀一样。

修得好的开悟者，我们视他为佛，为什么？因为他有佛的见解，所以和佛一样。我们依止佛，佛还是要通过讲见解让我们开悟，不可能只靠神通加持。释迦佛很少用神通度化弟子，比如显神通放光，弟子马上开悟，好像没有这种现象，还是通过讲解佛法后让大家去修才能开悟。

显宗僧团里强调出家戒，出家早的就是上座比丘，新来的一定要恭敬他们，见了要顶礼。我们这里不太强调，但是内心要尊敬，否则，一个人如果特别傲慢，得



不到加持。

老比丘以及有所开悟的人都对我们影响很大。法王住世时，我们道场有好多解放前的老修行人，确实加持力很大。但现在，60 岁以上的老修行人好像都被弄到洛若养老去了，剩下的都是玩着手机的年轻人，气场就不一样，差距很大。

那些老修行人，即使没有开悟，也不是什么大法师、高僧大德，但是他们有修道的虔诚心，身上就能带出加持力来，真的值得我们尊敬。

以前上师讲《文殊大圆满》时说到过两位老堪布，一位叫嘎巴堪布，一位叫嘎多堪布。嘎多堪布给我传授过沙弥戒，在我的印象中，他老人家一生就穿一件牛皮衣服，从没变过，冬天是这样，夏天也是这样，泛着油光，也不洗。他家只有一个小房子，平时不做菜，就烧个茶。

那天我去雅青卡拜法王闭关房，正好碰到以前的邻居，他躲了好几年，后来住在那儿的关房区。他看到我就赶快跑出来，叫我到他家里喝茶。我看了他手机里的照片，看到嘎巴堪布，衣服破烂，黑乎乎的。他们那代人穿的衣服都是这样。

法王刚来这里建学院的时候，还没有修经堂，法王家盖了一幢二层楼房，是最好的房子，也是我们学院最高级的木头房子，底下是土，上面是木头房子。

我很喜欢这种老照片，看老一代人的样子，感觉他们特别纯净、寂静、无分别，还能感受到他们对法的尊敬心。

现在这个世界越来越花哨，一会儿弄这个，一会儿



弄那个。居士们供养的东西也多，看着就心烦。不用供养那些东西，出家人不需要太多。以前的人很简单，家里就一个牛粪袋，一个钢炉，一个茶壶，吃点糌粑就行，没有其他的。

我刚来学院的时候，看到他们过得这么简单还不理解，不吃菜能受得了吗？我三天不吃菜就上火，他们可能习惯了。我那时候吃不上菜，经常是半个月才看到一个卖菜的，赶快多买点菜。好像汉人这点不好突破，我也是，唯独不吃菜这点学不了他们。

修行要有一点气氛，现在搞红绿灯、搞装修、搞旅游，花里胡哨地跟大城市一样。我就是不喜欢大城市才跑到这里来的，现在把这里再搞成城市，有什么意义呢？

我们一定要注重内在，外在的东西要尽量减少。现在有一股潮流叫“简约化”，家里也不怎么装饰，很简单，心也静，更适合修道。

我们对“证悟意义并达到稳固，安住在此境界中”的修行人，要像尊敬佛陀一样尊敬他。不一定非要找一个三十二相八十随好放着光的人，现在也找不到这种人。

关于此理，《金刚六句续》中云：“已成断除勤作疾，任运安住故为定。”

对修大圆满来讲，勤作是一种病。已经断除了勤作的病，平等任运安住是真正的定。

环境要安静，家里要弄得清净、干净一点。我有时候会出去看看出家人住的地方，有的房子是黄土造的，泥巴涂得干干净净，感觉在那儿坐着会很舒服，比现代化的装修舒服多了。



建大经堂的时候，我提议不要铺地暖，简单一点。虽然地暖看起来非常好，但是用起来不舒服，而且地暖一开，污浊气就出来了，人昏昏沉沉。现代化的东西表面上看似很美，实际上不好。

诸法的自性是在普贤如来身金刚、语金刚、意金刚大乐的境界中已成圆满的缘故，断除了违品与对治取舍之疾，任运安住于大等舍的境界中，这就是所谓的“入定”。

诸法的自性就是普贤王如来的身语意金刚，有时叫“身语意无尽庄严轮”，对应我们的身语意。身语意清净叫三金刚，五蕴清净就是五佛。

我们的身心分成十八界也可以，分成十二处也可以，出现的佛菩萨就多一点，表示身心都是佛菩萨，都是清净的。

“大乐的境界中已成圆满的缘故”，清净的大乐中什么都具足，什么都不缺，诸法与普贤如来的身语意无二无别。

“断除了违品与对治取舍之疾”，这时候不用故意地去对治什么，也不用舍弃什么，对治和违品实际上是一种勤作的疾病，因此要断除勤作的疾病。

“任运安住于大等舍的境界中”，前面讲了大等舍，安住于大等舍境界的时候就是入定。实际上大圆满不分出定入定，只要在这种境界中就是大定、大禅，不用故意地金刚跏趺坐……当然金刚跏趺坐对身体是好的，也帮助心静下来，但是真正修大圆满并不强调这些，只是安住于这一境界。



《金刚萨埵大虚空续》¹⁴中云：“金刚萨埵大虚空，普贤广大之法界，清净大道普解故，不生不灭无所念。”

“金刚萨埵大虚空”，“金刚萨埵”专指修的金刚萨埵也行，或者一切佛菩萨的通称也行。“金刚”代表不变的法性、佛性；“萨埵”即勇识，勇猛的心、坚固的心、证悟的心等。

“普贤广大之法界”，“普贤”，一切都是贤善的，可以说是普贤菩萨，也可以说是普贤王如来，或者代表所有的佛菩萨。

“清净大道普解故”，在广大的法界中安住，所有的众生都可以度化，自己也度到了彼岸。

“不生不灭无所念”，在这种境界中，没有生过，也没有灭过，也没有分别。

“金刚萨埵”是菩提心的自性、三时无为法，无有迁变之处，极其坚固，因此称金刚萨埵；“萨埵”一词涉及证悟，这样的意义自然大本智灌顶，自性光明的缘故是金刚萨埵。

这里介绍金刚萨埵指心性无为法，无有变化、非常坚固的觉性。

“自然大本智灌顶”，可以叫觉性妙力灌顶或大本智灌顶。

禅宗虽然不讲灌顶，但如果通过直指心性开悟了，也就得到了最深的灌顶；或用参禅的方法开悟了，也就得到了明心见性的大灌顶。密宗用了很多方便，对初学者来讲特别有意义，但对上根利智者却不太需要。

¹⁴《普作续》另外一个名称。



密宗的大瑜伽士彻悟后，灌顶就很简单，有的上师只是脱下一只鞋，拍一下弟子，弟子就得到灌顶了。有人会疑惑：“上师没念仪轨，也没准备宝瓶。”不用观察这些，到了最高境界，随便怎么都行。济公从身上搓个“甘露丸”给弟子吃，不也是灌顶吗？到了最高境界，很多规矩就不重要了，我们也不用太执著这些。

“虚空”是无实法周遍一切的比喻。“大”是菩提心的功德，菩提心金刚萨埵恒常具足五大而安住。

“虚空”是无为法周遍的比喻，前面我也把《圆觉经》的窍诀给大家介绍了，这个比喻经常用，密宗甚至直接把它用来观托嘎、修心性、开悟心性等，用处特别大。

一切法的自性是菩提心，菩提心具足无量功德。所以，菩提心金刚萨埵恒常具足了五大、六明点等功德。

总而言之，诸色的自性是虚空本性。

所有的色法看起来有质碍，不太舒服，但是它也和虚空没有差别。

有些修禅定成就的人，直接穿墙走壁，没有障碍。按照普通人的感觉，虚空和色法不可能一样。因为凡夫迷得太重，所以要返回去达到这种清净如虚空的自性，确实需要下很大功夫。

虽然这里一直提倡无勤作，但是初学者该下功夫还是得下功夫，因为初学者距离大圆满境界还有很大的距离，还要精进地修行打好基础。

同样，诸法的自性于金刚萨埵的自性中成佛。

前面用色法和虚空做比喻，接着说诸法的自性在金刚萨埵的本性中也是本来成佛的。虽然这个花花世



界像万花筒一样充满了诱惑、烦恼和痛苦，但是它的本性就是佛，佛的功德本自具足。所以学无上密的人要透过现象看本质，如果没有这样的见解，学不了密宗。

菩提心“普贤”一词说明“诸法自性正等觉”的意义，“普贤广大之法界”，所谓“普”是不混杂与圆满的一切法；不混杂是显现种种；圆满是自性不二。

菩提心就是普贤如来，这句话说明诸法的自性本自成佛。“正等觉”直译为“成佛”。

什么叫“普”？周遍、不混杂、圆满一切法，也就是说清净的本性周遍一切法，没有被染污。

“圆满是自性不二”，没有两个法，所有的不同，在自性当中都是不二的。

一切的一切无有恶劣所舍，因此是普贤，诸法的本性就是它。

所有的法没有不净应舍之法，本自具足清净的本性，所以叫普贤。

释迦佛成佛了当然是清净的，但是娑婆世界也是清净的，没有一个不清净的法，本性如是。

就像虚空安住于一切有色的自性中无有阻碍、无有狭窄一样，普贤的自性无所不成或无所不聚，故为“广大”，由此称为“法界”。

这段都是讲普贤的自性。一切的一切没有贤劣取舍，诸法的本性就是普贤。普贤的自性可以证悟了知，没有疑惑，也没有无明，所以叫法界。

“就像虚空安住于一切有色的自性中”，我感觉应该在这里用句号，应该是一句话。藏文应是“普贤的本性遍贤劣诸法，就像虚空遍一切有色法。”



“无有阻碍、无有狭窄一样”，我看到的版本原文是“能了知无有疑惑”的意思。可能是版本不同的原因。

总之，诸法是菩提心金刚萨埵的自性或者菩提心普贤如来的自性正等觉，一切的一切均广大。

这里是总结：诸法就是菩提心金刚萨埵的自性，或者说菩提心普贤如来的自性本自成佛，周遍广大。

因此，金刚萨埵与普贤如来是同义，广与大也是同义，如云“普贤金刚萨埵性”与“广哉大哉广大法”。

佛教用词，包括菩萨、佛的名称，都是表法，并没有太多差别。佛教中有这么多菩萨，这么多佛，怎么回事？只是表不同的法，实际上本性是一个。

广与大实际上也是一个意思。

真如义是大道，并不是像下乘那样修行其他道而获得其他果，它的自性就是一切有情安住于自性解脱中，即称为“大道”。

“真如义是大道”，所谓的真如，也可以理解成道。本来真如是实相，怎么说是道呢？从了义的修法上看，它也是道。因为安住真如就是修道，不安住真如就不叫修道。

“并不是像下乘那样修行其他道而获得其他果”，比如下乘修苦、修空，跟普贤没有直接的关系；获得一个死刻板板的无为法，跟普贤也没有关系。

其他宗修其他的道，得一个其他的果，而了义的大圆满直接修真如、证真如，所以基道果不分，都是真如。

“它的自性就是一切有情安住于自性解脱中，即称为‘大道’”，因为一切有情都住在本性中，本自解脱，



所以叫大道。

任何瑜伽士证悟此境界并得以稳固，与吉祥金刚萨埵或普贤如来平等，称为“解脱复解脱”，也称为“复成佛”。

证悟以后，境界一旦稳固，就与普贤如来和金刚萨埵一样，也可以说是本性本自解脱，是解脱的自性，现在又证悟了，再解脱一次。实际上没有两次，只是显现上是两次——本自具足佛性，证悟以后显现上再次成佛、再次觉悟。

此续又云：“诸义如实不动摇，无作故解脱复解脱。”

诸法的本意是如实的，没有动摇过、没有造作过，本身已经自解脱，但是显现上再解脱一次。

《稀有续》中云：“证悟稀有此菩提，金刚萨埵之本性，菩提迦耶复成佛。”

证悟了稀有的菩提，它是金刚萨埵的本性。

“菩提迦耶复成佛”，我看到的版本是“金刚座上复成佛”。“菩提迦耶”是一个地名，此地有个小城市叫迦耶，乘车几分钟就到金刚座。佛是在金刚座上成佛的，所以这里直接翻译成“金刚座上复成佛”也可以。

总之，大圆满教典中宣说的菩提心之自性与菩提心之安住方便无有不同，只是随同如何证悟自性令心安住而已。

大圆满的续部和解释续部的教典，宣说菩提心的自性和菩提心如何安住的方便等等也没有什么不同。

“只是随同如何证悟自性令心安住而已”，证悟以后安住这种境界就叫修，也可以叫基道果无别。

所谓“不生不灭”，是指菩提心无有因缘，因此无



有生灭的本性。

菩提心是一种胜义法，不需要因缘，不需要造作，叫无生无灭，或者叫无因、无缘、无果。

因为娑婆世界有因有缘、有果，需要造作、需要时间，什么法都是这样，所以我们很难体会佛菩萨的境界。因此，佛也不怎么讲自己的境界，讲也是增加分别念，只有悟了才知道。佛讲的法大多数是接引人的方便，并不是佛的境界。

按理说，佛与众生没有什么共同语言，但因为佛是遍知的，所以相应众生的根机现了神通神变，显现出和我们一样的心、一样的境界来了解我们、度化我们，这是无奈之举。

不要认为释迦佛跟我们差不多。特别是当今时代，很多分别念重的人把释迦佛描述成一个普通的王子，因为国家衰败，所以产生厌离心而出家修道。这种解释比较容易接受，但换个角度其实更好理解：佛陀早已成就，看世间人有点善根就出世度化，度化因缘尽了就示现入灭。佛都是这样看待众生的善根、福德、因缘而示现的，不要将其看成一个普通人。

本性不生不灭、无有分别之处，因此称为“无所念”。

这个本性，无论你怎么分别、怎么思维，好像都不着边际；一旦不思维了，反而能证悟。它就是这么奇妙。

分别心重的人很喜欢用分别心来建立一个模型，试图以此来理解佛陀。

现代科技发展太快。前两天益西上师讲课也说，他用了一下AI对话，觉得挺震惊的。我想：假如大德们把力量用在这一处，也能做出来，而且不会比任何人差。



因为基本的技术西方都有，中国也有一点，只是需要大量投入人力物力。而且我们不缺法义，可以让它学习，让它特别会讲话，甚至可以讲佛法、给人开导，让很多人受益。

但是，AI 毕竟是个工具，是逻辑的产物，能完全超过人类吗？最近我们也做过这方面的研讨，专门搞 AI 的科学家认为绝对能超过，因为英国发明计算机的图灵曾说过，只要计算机的运算能力、数学模型足够大、足够发达，人类所能做的它都能做。这是西方人的思想。

我不同意这个观点，也给他们做了一场演讲：

有情和无情差别在哪里？有情有如来藏，根据如来藏被开发出的量，分出了六道、声闻、缘觉、菩萨、佛十法界有情。比如，人的分别念比较重，觉性被压制了，所以，人的神通比狗、马、牛还要差。有很多人类看不起的蛇类、青蛙，（实际上它们也看不起人类，因为人类的敏感程度不如动物），地震来了它们都跑了，人却被砸了。人类这么聪明，发明了那么多地震仪，却还是比不了动物。就是因为众生都有如来藏，有情本具好多能力，难分高下。

计算机技术就是逻辑，用前面的因推出后面的果，假如它的逻辑、数学模型、知识积累足够大，推出的果就特别精确，仅此而已，但是超出逻辑范围的不行了。而如来藏、佛性不属于逻辑，不属于有因有果法。

我讲了这种思想，但是对方有个别人不接受，认为人也是逻辑。我说：“人的逻辑是第六识的功能，而其他心识的功能不全是逻辑，比如我们的直觉、潜意识、心性的光明，还有我们受的教育、所做业等都不属于逻辑”



辑。你做某种判断或者站在十字路口做抉择的时候，往往所做的抉择不是推理决定的，而是由你以前造的业决定的。看起来是你主观按逻辑推理的，但实际上不只是意识的逻辑推理。这是人和机器唯一的差别。”

机器再怎么聪明，也不可能是佛。众生成佛后，一点染污都没有，可以对未来做授记，而且百分之百精准；而计算机，你再怎么训练它，让它对一百年以后做预测，也不可能说得完全准确。咱们可以比试一下，佛可以对几千年、几万年、几百万年以后的事做预测，计算机试试看？单是天气预报准确率，据预报天气的人说，和以前老农民看天象也差不多。

我承认计算机有很多超过人类的地方，它的逻辑性不会出错，而且知识的积累多得惊人。我们记不了很多东西，它却可以把人类几千年的东西全部记住，这方面差距太大了。

我们上大学时学高等数学，学这个逻辑、那个逻辑，建这个数学模型、那个数学模型，但现在基本都忘了。所以人类有弱点，学了就忘，这也是很头疼的一件事。

当今时代，对内在开发的人很少，大家都去开发“外”。外在的东西越复杂、越先进，内在的东西就越被压制。确实挺奇妙，跟我们以前想的不一样。以前认为发明了机器，有了这些高科技的东西，我们就自在了，实际上越发明“外”，人就越不自在，最后很多人得了抑郁症，疯掉了，与我们以前的想象正好相反。什么原因？这是我们需要思考的。

逻辑、因缘、因果是很好的东西，但有局限性，这点必须认可，否则，我们就不好开发心性。



所以，要放下逻辑、放下因果、放下一切善恶分别，然后达到无念。

再者，彼续中所说“无有显现之法性，无勤安住故为修”的道理也是如此。

这是《普作续》中的教证。法性没有这些显现，不要认为成就了以后还有这些东西，无勤安住、放下一切的道理也是如此。

无有取舍并且无改造而安住的此道，在他论中也有宣说。

其他论也有讲过，其他续部也有讲过，并不是仅这部论讲。

这部论反复讲以空性离戏为主的内容，跟其他大圆满的窍诀、讲义、续部有一点不同，偏重于空、离戏。

大圆满有心部、界部、窍诀部。初步的明心见性属于心部；这里属于第二步境界，本论应该判到界部；到第三步境界就平等了，直接安住佛的最究竟了义不堕明空的见解，即窍诀部。

本论肯定有心部和窍诀部的内容，但不广。

学习不同大德的大圆满教言，确实发现有所侧重，但不矛盾。以前，禅宗五祖用《楞伽经》印心，偏重于以觉性、唯识印心，到了六祖就用《金刚经》印心，并不矛盾，只是侧重点不一样。

《遣除边暗灯》中云：“众生不现二相续，彼即无生自不得，除彼之外无心故，改造安住有何用？”

“众生不现二相续”，一个众生不会有二个相续。如果有二个相续就成了二个众生，一个想往东走，一个



想往西走，这就彻底精神分裂了。所以众生的心相续只能是一个。

“彼即无生自不得”，一个相续也是无生、无所缘的。没有生过、灭过，心的本性中没有任何法可以缘得到。“自不得”也可以翻译成“不缘”，前面也反复出现过。

“除彼之外无心故”，除了一个相续外没有心。说无心的时候，大家不要认为是断空。初学者容易堕两边，一讲无心，“什么都没有了，怎么能建立心性、建立觉性呢？”就堕了一边；一说有心、有觉性，这个“肯定有”，也不对。所以，用“有”“无”来描述心，都不对。

“改造安住有何用”，心性不需要改造，直接证悟、安住即可。

众生不具有两个心相续，一个心相续的自性是无生，显现迷乱根识认知生起时，也是自己不缘自己，因此无有改造与安住的本性。

若想认知心相续，可以从一个方面入手，比如眼识，大圆满经常用此窍诀，看前方的虚空，然后认知你的根识和虚空无别，本体就像虚空一样，最后找到觉性；《楞严经》用耳识修，觉悟了，六个识同时解脱；禅宗用第六意识参禅，第六意识中断、觉悟心性时，五根识也觉悟了。所以用哪个识都行，总归来说，体是一个，只是分六个识描述而已。这就是一个心相续的自性，它是无生的，它的觉性是一。当然说一也不对，实际上觉性是周遍的。

“显现迷乱根识认知生起时，也是自己不缘自己”，



当我们观察每个根识的时候，发现自己也缘不到自己，根识的本性都是无缘离戏的。

六个识也好，八个识也好，实际上是一个，哪个觉悟，其他的同时觉悟。

“无有改造”，意思是不要勤奋造作，也不要分别，静下来体悟它的本性，找到它。

修大圆满第一步要找到心，这是最起码的境界。如果连唯识的境界都没有开悟，界部、窍诀部就很难证悟。所以讲修道时，就不要再中观的方法破这个破那个，这些不重要，重要的是先找到自己，然后再自己不缘自己，达到无缘，最后彻悟佛的见解。所有大圆满的窍诀都在这里。所以不用故意安住，也不用改造，也不用故意修什么，找到自己即可。

这里偏重于理论。如果弟子具足条件，上师是成就者，在一个坛城中，上师会给弟子直指。因为我们这里人特别多，有的还是初学者，所以上师也有点担忧，不敢直指，确实不太方便。因此，我们还是以理论、加行、闻思中观为主，自己经常观修，具足条件的时候，上师就会直指。

以前学大圆满，师父带的徒弟很少，不能超过七个人，所以直指的现象比较多。现在社会太忙乱，人又复杂，好多上师不敢直指，即使直指了效果可能也不太理想。

《坛经》中讲，六祖大师基本上只给单人直指，不会给一大群人直指。比如，某人过来拜访，六祖看到这个人修的境界不错，就会给他直指。六祖不会给一般的人直指。



我们把理论学稳固，再修大圆满特别好。

◎ 课后答疑

1、问：您指的找到心，是世间的禅定吗？

答：唯识境界。

2、问：按照全知无垢光尊者的观点，色界安住于第八阿赖耶识的状态，无色界安住阿赖耶的状态，是这种境界，还是在唯识里面找到了总相的心性？

答：不太一样。你的这个问题问得很深。印度的宗教里也有唯识的理论和唯识的修法，但是跟佛教有点不同。

比如“识无边处”的修法，他专注在心识上，这个识的明明清清分周遍一切，通过自己的禅定和对这种境界的观修，一切显现都是识的明明清清。感觉上这种修法应该是唯识的境界，但是佛教和外道还是有所不同，为什么？

佛教的唯识宗，第一步境界是先把色法破掉，不承认有微尘和色法，进一步地安住在一切都是识的显现，然后再破掉能所，建立圆成实性。这一点是很高的。

外道安住一个识性的时候，还是一种用心观心的光明，这种修法是一种微细的二取的修法。这样修成后，境界中没有了色法，而是一种明明清清的识的显现，他们说这是独立的识。就像随理唯识宗，建立的时候是建立一个没有二取的独立的识，实际上这是做不到的，只要是心的状态就永远做不到没有二取，它是一种微细的二取。《楞严经》中讲，最初迷的时候，一个是明，一个是觉，把觉和明分开了，这是最微细的二取。我想



外道的修法达到的就是这种境界。

而唯识宗证悟唯识境界的时候，一切显现都是识的显，除此以外没有其他法。得到这一境界后，还有进一步的修法，就是破二取。

大圆满证悟这一境界、安住这一境界时，是离开一切戏论的。所以，这部论讲的全部是让我们离开一切戏论。

3、问：您的意思是暂时先把外境归到心上，之后再破二取，达到证悟心性？

答：对。众生迷得最重的就是把心都忘掉了，找不到了。为什么唯物主义这么兴盛？就是因为找不到心了，他就认为物质是第一位，由物质生出心。这种颠倒迷乱的见解是人类的悲哀。明明你有颗心却把它忘了、找不到了，建立其他的邪论有什么意义？

所以，不管是唯识宗还是大圆满，第一步境界就是找到心。找到心不是用理论推，而是自明自知地找到自己的心，确认不疑，这才叫唯识境界，才叫大圆满的初步境界，否则都没有入门。

4、问：数论外道也讲把外境抉择为心的化现，二十三谛是世俗谛，自性、神我是胜义谛，这也跟唯识非常相似，怎么解释？

答：不太一样，他还以为自性是实有的，神我是实有的，分成两个法。

5、问：随理唯识宗认为自明自知的心性像水晶球一样，是实有的吗？

答：实有不实有不是太重要，因为破万法不可能一下子都破完，得慢慢破。不管它叫什么名字，叫神我也



行，叫心识也行，叫心性也行，从空性的角度肯定要次第修、次第证，关键是找到心，这最重要。

6、问：妙力是什么？

答：我们的心性修到纯净后，就有这种功用，可以显刹土、显报化二身，可以讲经说法，现五智、五方佛、五个刹土，这就是妙力。心的本性中具足这种功用，但是现在没有清净它，所以它起不了这种功用。平常的心没有这个力量，你现在想现一个刹土，能现得出来吗？

你对心还不了解。实际上我们的心也能现，你信吗？比如我观一个东西，其实这个东西已经出现了。不要自馁，我们的心有这个能力，也能现刹土，只是我们心力太弱，佛菩萨妙力太强。包括修本尊，你一观，本尊就出现了；给人家超度，一念咒，那个中阴身就受益了。虽然你不知道，但是非人有神通，看得到，有神通的人也看得到也知道它会受益。

7、问：梦中出现的境界算不算刹土？

答：梦中的境界是第六意识的一种显现，是一种特殊的显现。所谓的“梦修”，如果觉性力强，在梦里可以认知和修炼。《六中阴》里专门有梦修，它是一种特殊境界。

8、问：按照随理唯识的思想，能不能证得明明清清、完全就是一个水晶球、上面什么影像都没有的那种境界？按照《楞严经》的思想，其实有个细微的法尘，如果没有的话，那个明明清清的东西也就没有了，因为它只是阿赖耶。

答：不是。随理唯识建立的这套理论很好，也是帮助初学者证悟的一个基础。但是按照这套理论，不可能



达到像法性本智的自证，但是接近智慧的自证（自明自知），相当于一个过渡。

就像得灌顶的时候，上师拿着水晶球或者水晶柱让我们看，你就观自己的心。最初找到心的时候，大多数人就是唯识的水平，还是带一点心的微细的二取，不可能一下子达到佛位的自明自知。当你以心观心，心缘心的自证分的时候，还是像水晶球一样，它描述的就是这个境界。当我们找到心的时候，再慢慢地修断二取，到了十地末才把二取这一念的生心断完。

起心动念就是起了二取的心，要想打破二取，无论是显宗还是密宗，都得到十地末入金刚喻定，这时才把微细的心断掉，就这时候才是纯净的水晶球。在这之前谁也做不到。

9、问：按照《定解宝灯论》或者按照我们刚学的，法王说，大圆满自宗刚进入小资粮道初步证悟的时候，按照无垢光尊者的比喻，就像天空中一开始乌云密布，一个强劲的风吹过去，露出一点点，见也见了，那个状态算是仍然有二取的心吗？还是只是能力不够，不能安住，又退出来了？证得的境界有差别吗？

答：这个不是太好描述，有点云的遮蔽。比如透过薄薄的云，看虚空、看月亮，好像也看到了，是不是真正圆满地看到了呢？也不是。就有这么点差别。

最初观心性的时候，可能有微细的二取，然后反闻闻自性，慢慢会体会到本体离一切戏论、没有明显的心的状态，这时就会接近法性。

大圆满也好，禅宗也好，在资粮道和加行道都不太分这些。只要能观照、体悟到跟佛差不多的境界，就算



可以，没办法用断证圆满来判。哪怕是一念的开悟，只安住了一秒钟，我认为也算开悟了。而佛菩萨一直安住是不会再起心动念了，是按断证来判的。我们现在不按这个判，就按一秒钟认知了、半秒钟认知了也算是开悟。

10、问：“见与佛齐”，见真的是跟佛齐，还是有所不同？

答：确实不好描述。见解完全跟佛一样吗？好像也不是。就像我们学中观、读《般若经》，确实认为所有的法都是空的，没有任何法不空。你们观察一下，好像都是这样，自己的体悟也是这样的。但是这种境界叫什么？资粮道、加行道、见道、修道，到了哪位，你能判断吗？很难判断。他也去修，也去体悟，也确实不动分别，你说这种境界叫什么见？佛也说一到十地菩萨入定的根本慧，如虚空鸟迹，很难区分。

11、问：佛是像真空中看个物，我们就算证悟，也只是在空气中看一个物，很多地方叫总相见，是这种差别吗？

答：总相、自相这么分也可以，但是总感觉这种说法有点分水岭太明确了，这边是总相分别心，那边就是自相，好像没有个体悟的状态。大圆满和禅宗经常讲到体悟、觉受，体悟、觉受和完全用分别推理建立的概念还是不一样。

12、问：总相的体验类似于您说的找到唯识的心吗？

答：不好描述，如见水月或靠近火感受的暖热。

13、问：《定解宝灯论》里面讲画月和水月不是真正的月亮，它是相似证悟，但是已经见到了，跟显宗里面讲的天盲的人心里面想的月亮一样吗？



答：这个比喻很好。比如，我们看水中月亮的倒影，水代表我们的心，心中显出来水月，也叫看到；抬头看虚空，也看到一个月亮。这两个月亮有没有差别？肯定有，但是好像又很相近。

凡夫用分别心体悟的境界，总归有薄薄的云障着，和佛见的东西、佛证的东西确实有差别。但是佛经里又说“十住初心，即同诸佛”，好像从见解上，一地菩萨跟佛也没有差别。

大圆满和禅宗说凡夫也可以开悟，但是开悟的凡夫跟圣人、佛仍然不太好比，因为无法现量体悟一地菩萨和佛的境界。既然没办法体悟，又怎么比呢？只能说有觉受，会修，就可以了。

14、问：上师灌顶拿水晶柱，这个时候我们应该怎么作意？

答：大多数人不懂灌顶，加持物拿过来后，以为只是让它碰一下、加持一下，这是不对的，实际上你要看它。现在因为参加灌顶的人太多，没时间给你细看，一下子就过了。按正常来讲，人少一点，就七个人接受灌顶的话，每个人要盯着它看一分钟，让心和水晶融为一体，然后观察“我的心也是这种状态”，反闻闻自性，最后和它无二无别的。这样容易开悟，起到这个作用。

跟三层虚空的比喻差不多，观水晶和观虚空是一个道理。在有为法里，水晶特别能代表心性；在无为法里，虚空特别能代表心性。所以就用这两者来灌顶。

15、问：在灌顶传加持品的时候，确实没时间，可不可以活佛拿相片、拿水晶球的时候就可以去观想作意了，不用等到拿下来？因为拿下来时都是很忙乱



的，反而效果不太好。

答：对，但是参加灌顶的人太多，有的离太远就看不清楚。

如果灌顶时间不太紧张，活佛会慢慢地念、慢慢地介绍，翻译者也是这样。

那天我问了益西上师一些问题，也祈请老人家多讲点密法。他说：“以后先从灌顶开始讲。”

我觉得有道理，为什么？因为密法的入门就是灌顶，第一步没搞清楚是干啥，后面就不好办。

我说：“您灌顶时翻译得很好。”

他说：“翻译得再好，最多也只是翻译出百分之五十的内容。”

大恩上师和益西上师已经是这个年代最高的，可以说是一流的了，但还说只能翻译出百分之五十的内容。

《四心滴》的灌顶，我看介绍心性那一大段，上师一句也没翻译，因为太长了，人又多，龙多活佛也在那着急念。说是灌顶的时候要观，怎么观呢？那个时候你都不知道在干什么。

所以，我觉得从第一步抓起好，大家也不要着急，安排的人数也不要太多。如果传灌顶的上师不存在语言问题是最好的，一个一个地念下去。如果因为各种因素，灌的时候不翻译，灌完了再翻译，这个阶段早过了，再翻译也没用了。比如上师拿水晶给你看的时候，你还不知道要干啥，也不知道观，等他放下了，那边再翻译“观水晶……”，整个就对不上了。

16、问：能不能请益西上师先介绍，然后活佛再接



着灌？

答：现场来不及，之前要先学会。听到活佛在引导的时候，就知道该怎么观，才会有感觉。如果现学现卖，来不及。好多初学者来灌顶，就图个热闹，很激动。实际上灌顶时不能太激动，要按照上师的引导观心。我们班那个老和尚喊“咱的”，别人吓得“哦哦哦”。按理说，你观心的时候，他“咱的”一声，你就可能开悟。不会观心的人就不在那个状态，整个就不是一个频道，所以起不到引导的作用。上师本来想引导我们，但一看这么多人，还是算了吧，没办法引导。

17、问：很多藏族人他们已经发了藏文的内容，咱们为何没有？

答：就算有，你也不会藏文。

有翻译的话好一点，但即使翻译了，没人给你讲，估计大多数人也不懂。因为密宗都有一套学问——灌顶为什么这样灌？首先给你讲历史。你看当时活佛给我们补充了很多内容，本来法王的原文上没有这些，活佛起码又补充了三分之二，三分之一的内容是原文。

活佛介绍了历史，把两个灌顶中间的内容连接了一下，有的地方介绍得更广一些，起到了很大的作用。但活佛说这个翻译的还不能流通，因为藏文里也有个别错误。当时我看到有些地方跟原文有出入，就赶快告诉他的侍者，他们就记下来，回去再改。益西上师在翻译过程中难免也有一些出入，也在改。

18、问：有没有得到灌顶，按照慈师《慧灯之光》的讲法特别严格，有二因四缘，特别是次第缘，前面一点都不能错，要如理地观想才能得到灌顶。我又看到另



外一种教言，说莲师灌顶也不用想那么多，只要你有一个稍微虔诚的心，连蚂蚁也能得到灌顶。界限到底在哪里？

答：你这个问题问得很好。得灌顶就像得别解脱戒一样。佛住世时是正法时期，好多传戒方式不是那么正规，但受戒者也都得戒了。比如，有个人不能出来受戒，佛就让其他比丘给他带个话，他也得戒了；有的人到佛面前，佛就说一句：“善来比丘，须发自落，袈裟着身，即成沙门。”佛有这种加持，这是佛的力量，也是当时人的福报。

但佛住世的年代早已过了，现在是末法时代，传戒必须找十个比丘，必须先建好坛城，再念经加持。到坛城里受戒的人不能超过三个，要次第如法地受。一般情况下才能得戒。

同样，灌顶上师如果是跟佛差不多的大成就者，灌顶仪轨简略一点无所谓，缘起物也无所谓，但这种人很少。慈师说的是通常情况。假如真有这么一位大成就者，像密勒日巴尊者或者济公活佛一样，可以忽略一点仪轨，弟子的信心具足就可以。除此之外，最好按照仪轨，弟子还得有点佛教基础，不能什么都不懂，显宗的基础都没有，也不知道灌顶是什么意思，更不知道什么是观心，一上来就灌，起不到什么作用。

得灌顶是有界限的，至于得没得，得到什么程度？下中上都有验相。

19、问：以前是不是你修到这里，马上快悟到这个东西了，然后给你灌一下？

答：是。以前灌顶不是同时灌四个，现在我们一上



来就是四灌。以前，上师先让你集资忏障，看你差不多的时候才给你灌一个顶，然后让你修几年，差不多的时候再灌第二个……不像现在，啥都不懂就四个全灌了，这样起不到太大作用。你没到这一步的时候，上师给你介绍也认识不了。

20、问：当年法王如意宝传“四心滴”的时候，有一个汉族居士错过了《上师心滴》的灌顶，第二天听《上师心滴》，问法王：“没得到灌顶，还想听，怎么办？”法王拿了一个水晶给他看，然后说：“你可以听了。”对此如何理解？

答：法王这种人物开许是可以的。我记得法王给我们灌《上师心滴》用了挺长时间，好多缘起物都很特殊。龙多活佛这次灌顶，有的地方没有法王那个缘起物。法王当时给我们灌的时候，那个缘起物更厉害。所以，如果是法王这种人物作开许，应该没问题。

21、①问：您刚才也提到了AI与心识的区别，机器绝对不能跟心有联系吗？

答：你问得很好。唯识宗建立唯识，是不是建立这个杯子也有识性呢？大家想想。我们建立唯识的时候说，我作为一个有情，原来认为外面有个物质，学了唯识后，认知了唯一存在的是我的心，而这个法是我的心识幻现出来的一个相分，它不是色法，不是微尘组成的。当然唯识宗讲深了，说物质是阿赖耶识的相分，我又通过我的根去缘这个相分，产生了我根识的相分，我根识的相分叫带质境。不管怎么分析，总的来说，它是心识显出来的一个相分，但本身不是心识。

通过唯识修法，心的习气毛病在降低时，相分慢慢



变成清净的法性、寂灭性的法性，并没有说它变成智慧。

在唯识的思想体系里，现在的分别心叫第八识，净化了就叫智慧——可认知万法、现起刹土、现起度化众生的智慧。外境的色法物质，我认为只是相分，当心越来越清净，它就越来越清净，甚至如宝珠般放着光，像极乐世界那样，慢慢寂灭成法性。但是在这个过程中，它能给你讲法吗，能起到一个有情的作用吗？

②问：其他有情的心识不能和它产生联系吗？比如禅宗的公案，顽石也能点头。

答：顽石难道是众生吗？

③问：它可能本身不是众生，但其他的众生是不是和它产生了一种微妙的联系呢？

答：它不是其他众生，就是心识的相分。顽石就是我们共业造的这么一个相分。它点头这事我不做分析，太复杂了，也可能是一种加持。佛讲法前大地都六种震动，难道大地成舍利子、目犍连了吗？不是的，只是一种表法。它没有离开佛性，没有离开心识，但不是独立的众生，大家要理解这点。如果它是独立的众生，那就麻烦了，你伤害它就有罪业。

22、问：密法里讲了五大就是五佛母，地大就是佛母，但是显宗讲地大不是有情，如何解释？

答：密宗是怎么看待这个境的？是把能缘的心或者五蕴讲成清净的五佛，把所缘的东西变成清净的五佛母，实际上就是清净的能所最后变成清净的佛父佛母双运无别，也就是显空无别、二取无别，实际上就是表法。

密宗是站在清净实相的角度讲，跟刚才问的问题



（有人误会物质有心识，是有情）还不是一回事，刚才的问题我已回答了。而你说的密宗的思想，着重把不清净的万法建立成清净。你原来认为有个所取境，有个能取的根识或者五蕴，那我现在把五蕴观成五佛，它就是清净的法，佛所缘的就变成佛母，然后双运、无二无别，这不就成了清净的法性、法界了吗？就没有能所了。

23、问：汉地讲“青青翠竹，尽是法身；郁郁黄花，无非般若”，这要怎么理解？

答：这是表达开悟者的境界。在开悟者的境界中没有分别，也就是原来认为的物质不是色法了，它就是法性、佛性。寂灭了，它就是法性，就是般若。

24、问：汉地大德说，如果没有开悟，不能说郁郁黄花就是般若，是这样吗？

答：是的。没开悟的人，整个世界是二取法，悟后才是法性、般若境界。

不要笼统地说密宗。密宗又分生起次第、圆满次第和大圆满。讲清净的时候，生起次第是按照生起次第的体系讲的，圆满次第是按圆满次第的体系讲的，禅宗有点类似大圆满，是站在大圆满角度讲万法的，跟生起次第的佛父佛母这一体系还不太一样。



第四十七课

现在讲到了“大圆满品”的最后部分，还没有完全讲完，但是大多数的难点、重点都讲了，心里比较踏实。后面的明年辅导完，希望没有什么违缘，即使出现违缘，百分之九十的内容也都学完了。

（十六）无改无染

若问：如果无改，就不被相的过失所染了吗？

前面反复提到大圆满修道不要造作、不要改造，任运地安住大正知、大等舍……如果这样修就不被迷乱相所染了吗？就能对治这些迷乱相了吗？

努力对治、改造，还灭不掉这些迷乱相，而不改造、任运安住，迷乱相就没有了、就不染污了吗？有这个疑问。

大圆满和禅宗的修法极其特殊，跟普通的教理和道次第不一样，所以叫“教外别传”。它属于一种特殊的思想，一般人理解不了，因此不要跟显宗的法师辩论，辩不过，因为没有太多理论好讲。禅宗刚传到汉地的时候，好多法师不接受这种思想，甚至印度有的法师也不能接受，那个年代情况比较复杂。在藏地，大圆满宗派也一直不太发达。原来拉萨那一带也有宁玛巴的道场，但后来基本消失了，因为主流的道次第教法不太接受。

我们边讲道理边体悟，大圆满的修法不好直接用显宗的理论来成立。当然，全知为了证实大圆满的真实性，也引用了很多显宗、密续的教证来成立。大圆满并



不是杜撰的，但是不好理解。

针对这一问题，看看尊者怎么回答。

如云：“具妄念缘间，境心如阳焰，知自性无改，不知如改焰。”

“境”，承认有外境的宗派可以翻译成境，不承认外境存在的就翻译成心的显现，两种翻译都可以。

迷乱的心缘迷乱的境，就像阳焰。阳焰就是虚幻的显，了知它的自性就不用改造，因为它本身不存在；不了达这一道理，就会像改造阳焰一样，“我应该让它变成这个，应该灭掉它，应该……”。

前面我也给大家举过例子，比如修空性，诸法都是空的，无有人我、法我，有的人就问：“那菩萨度化谁？”佛说了，菩萨度化众生就像度化虚空、与虚空奋斗一样，就是这种精神。我们不要试图在虚空和阳焰上做什么，但是该度化要度化，该讲经说法要讲经说法。菩萨在出定位就要做这些事，做的同时又毫不执著。

乃至迷乱分别念之缘没有灭尽期间，虽然无外境却显现外境的识犹如阳焰般生起，相续不断。

因为迷乱的时间久远，心相续中埋下很多无始以来的习气种子，因缘成熟的时候就会现行，所以出现了心上显现的这些迷乱相。

实有的外境不存在，但它像阳焰一样可以显现，因缘具足就相续不断显现。

如果了知它的自性，那么无所改造，无所改造的同时无有改造，如同想改造阳焰一样。

知道它是阳焰，知道它无所有，改不改没有区别，为什么还要改造它呢？真正明白无可改造的同时，实



际行动当中也不去做任何改造。

按照佛教唯识宗的理论，显现都是往昔的种子习气现行，器世界是名言种子显的，有情感受不同苦乐是业种子显的，二者显现了万法。种子是怎么来的？迷乱的分别心产生了执著，因为执著而造业，业就以种子方式储存在阿赖耶识。种子因缘成熟后，在显现时产生执著又熏种子，一直这样循环。

现在最好的办法是：不作意、不跟随、不执著、不改造。这样心就不再埋种子或熏种子，心自然清净。越造作、越改造，就越会储存种子。用显宗的理论也能解释大圆满的修法。

显宗的有些勤作的修法并不是没用，但不如大圆满的修法殊胜。比如忏悔修法：对往昔所造的恶业，现在回想起来就忏悔，生起追悔心，念金刚萨埵、拜忏。但是，这种忏法有个弊端：原来的业已经过去，现在再回忆起来，又开始专注它，特别是没有证悟般若的人，会执著——“以前我不知道呀，现在学佛才明白以前造了那么多业……”心里难受，越想越睡不着觉，越想越紧张。这种情况居士、出家人都有，有执著就不利于清净。

佛教让我们忏悔、反省往昔罪业，以后不再犯，并不是让我们执著过去。初转法轮时忏罪方法，是要猛烈地回忆罪业、猛烈地忏，还有很粗的执著心在；而大圆满是自然安住，无改造、无分别，罪业自然就消失了，也自然不会造新业。这是大圆满的殊胜之处。

依此说明显现分别无所改造、无所遮破。

这里说了显现和分别两个。对显现的境（相分），



没有分别，也没有改造，也不用遮破。因为遮破还是一种执著。

此外宣说也不跟随显现分别，

前面是说不改造，后面再宣说也不要跟随。

如云：“无念无相之心性，亦不安住无相中，尚不安住无相中，不住有相何须言？”

心性本来无相，也没有分别，那要不要住在无相中呢？没有相就无法安住。心性确实找不到任何相，有相无相、空不空都不对。

空、无相都不住，何况安住有相呢？两边都要离开。一般人不会遍计出第三边、第四边，如果再有第三边、第四边，那也不住。

由于不生起寻觅有实法之心，它远离耽著执著相状，因此称无分别之心。

不耽著有实、自性，人我法我也不耽著。不耽著法，也不耽著相，称为无相之心。

“无分别之心”藏文是“无相之心”，可能有不同的版本。

如果这样的心也不挂碍安住无相，那么不挂碍安住有相更不必说了。

不执著无相，更不执著有相。学中观、般若、大圆满的人连空都不住，何况住有呢？真正的修行人不会耽著。

但是，初学者经常用大圆满当幌子，“大圆满什么都不执著，我照样吃喝玩乐。”既然不耽著了还吃喝玩乐干什么？好多人自己的习气毛病对治不了，就说：“没事儿，不耽著。”“不耽著”“不跟随”“放下”不是



给初学者讲的，是给已经修得非常好的菩萨们讲的，初学者要着重断内心的烦恼和粗大的习气。

《见解宝灯》中所说“不遮虚幻法相而现量，证悟无相一味胜义界”的道理也是如此。

引用了很多教证说明“不遮虚幻法相”。了知显现法如幻如梦，根本不会耽著，也就不需要遮破。

这里说的“如幻如梦”跟显宗的说法有微细的差别，因为密宗不但证悟了万法没有自性，而且证悟其都是法性、佛性、觉性的显现，所以根本不需要遮破它，万法的实相遮破不了。显现法，不用害怕，也不用遮破，因为这是好事。

初学者证悟不了，“显现这么多迷乱法，怎么是好事呢？”因为都是心性的显现。如果没有心性，哪来这些虚幻迷乱的法？站在清净的角度看待万法是密宗不共的地方，而显宗都是站在不清净、迷乱的角度看万法。

无垢光尊者把“虚幻”用在基道果上，甚至用在佛陀的智慧上，但是显宗一般不敢用在清净的法上。显宗、密宗有所差别。

一切法都是胜义界——这属于圆教的思想，理事无碍、事事无碍。

这般无改安住的此义，在《身心无改方便灯》中 also 说：“无相之虚空，离缘不缘勤，心性之虚空，自性亦如是。身等亦复然，无本故如何，无住若不住，唯成不相违。”

这段时间天天说虚空，今天也离不开虚空。

虚空是无相的，所以叫“无相之虚空”。

“离缘不缘勤”，远离了缘和不缘的勤作。缘也好、



不缘也好，所有的勤作都要放下，因为它无所有。我们看虚空的时候，用什么言语好像都不好表达。

昨天，道友也问了有关灌顶看水晶球、水晶柱的问题，实际上这和观虚空差不多。在我们人类能缘得到的法里，大圆满和禅宗经常引用的就是虚空和水晶。为什么用这两个法，跟胜义谛有什么关系？没有关系，都是世俗，但是缘这二者时，心容易悟到无缘的胜义谛，这是修道的窍诀。

有了空，就不用担心考试、发心了。在天气好的时候，背着小帐篷、垫子、吃的，到山上观虚空。躺着也行，坐着也行，很舒服地专注虚空，关键看你是什么心态。这时容易进入一种类似无缘的状态，再找心，就很容易认知。

大家都得过灌顶，不具灌顶的人不开许听我的这个课，山上山下都一样。句义灌顶的时候，你就盯着水晶，心感觉上透彻透明，然后再达到离戏，就证悟了大圆满的境界。

用两个世俗法来达到证悟胜义法的目的，这是灌顶的窍诀。其实《四心滴》的灌顶要求上师带着徒弟到山顶灌顶，不是在经堂里大家挤在一起这么热闹地灌顶。要找一个非常清净的山顶，在太阳刚出来的时候，上师状态很好，弟子信心也大，弟子的供养上师黄金曼扎盘求最高的法，这时上师指着虚空指点心性——这才是真正的心滴灌顶。

现在的人不懂这个道理，以为人越多越好，把坛城摆得越庄严越好，不是这样。摆坛城还是偏重于勤作方面或者生圆次第方面，而真正最上的灌顶是用虚空作



缘起物。喇荣的弟子太多了，上师们又忙，所以这点一直没有做到，但是大家要了解这一原理。

从灌顶到《入大乘论》的理论，一直到讲窍诀、直指，好多时候都要用虚空。

“心性之虚空，自性亦如是”，心性就是一大虚空，含容万法而无所缘，自性也是这样。

“身等亦复然，无本故如何”，三门当中，如果心没有体，通过观察，身体也是没有的，语言也没有。

“无住若不住，唯成不相违”，既然身语意等一切法都是空的，也就没有住，也没有不住，只是名言上安立，本体跟虚空一样不存在；虽然在名言上有，但名言的存在全是迷乱的，未经观察之法，所以不相违。有边无边不相违，有身无身也不相违，有心无心也同样。

意思是，就像虚空不存在自法相的缘故，无有缘与不缘对境的勤作一样，心也是无有自性，因此无有勤作之处。

没有什么缘的，也没有什么都不缘的，找到了心性，就在心的自明自知又无所缘的境界中安住就可以了。

哪里也找不到勤作，心本来就是直解脱、普解脱或者自解脱。我们现在起心动念还没有认识这一道理，一旦认识，会发现起心动念实际上也没有束缚。但是，初学者执著太强，会跟着分别念跑，认为“这是我”“这是对的”，就会按照心里的想法去做。其实，人生就是一场骗局，等你实现了理想，会发现所有的理想都是骗局，不能说谁好谁坏、谁对谁错。

人的幸福来自哪里？西方有一位哈佛大学教授研究了很多年，最后得出一个结论：幸福跟人的财富、地



位没有太大关系，主要跟人的性格有关。

人的性格是怎么形成的？就是业力所造。

好多人去听这位教授的课，其中有一位来自华尔街的中年人，他很伤心地说：“我一直认为有了钱就能幸福，所以拼命地积累。现在听了讲座，非常失落，奋斗了这么多年，大半生已过，钱财有了，房子也有了，现在说幸福不取决于财富地位，那我不是被骗了，不是白奋斗了吗？”

仔细研究，确实如是。当我们实现一个理想后，发现所谓的幸福并不理想。

在中国历史上，皇帝的地位最高，掌握着生杀大权，整个国家都是他的——“普天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣”。皇帝出宫巡游，举目皆是他的国土和子民。但是从历史记载中，也能看到，很多投生在皇宫里的人说：“愿我将来生生世世都不要投生在皇宫，宁愿做个普通人。”皇宫里没有老百姓想象得那么幸福，甚至比战场上还危险，不自由。这说明什么？任何虚幻的法都是一场骗局，只有真实的、最了义的法才是我们真正的归宿。

但是，这场骗局一般人认识不了，只会跟着心跑。只有把心放下，修行到达一定的程度，才能认识到。最初要放下外在的，如名闻利养、家庭、孩子……最后，把心里的执著全部放下，不再跟随起心动念，这是般若和大圆满最需要的。

身语的一切现行也是如此。

心不要勤作分别，同样，身语的现行也要放下。

所以真正修大圆满的人，身语全部要寂静下来，甚



至念咒诵经等任何的善法都要放下来，何况非法呢？这样心和身体才能真正寂静，然后再观实相，才能进得去。就像一盆水，一直摇动它，本性就看不清楚。

按理说，现在是密宗月，大家应该轻松一点，但实际上好像也不轻松，时间安排得特别紧张，大家天天忙。闭关的时候，安排的念咒数量很高，也给大家很大的压力。

我不是要批评相关的负责人员，但喇荣道场毕竟是大圆满的道场，如果按照大圆满的宗风安排，按理说不应该那么紧张，可能是考虑到大多数人还没有这个境界，所以不管安排什么都很紧张、压力很大。

前几天，一位居士来我家诉苦：“我很不习惯，压力太大了，一会儿这个咒、一会儿那个咒，都完不成。哪个咒都好，一个比一个好……”

我说：“我们这里就是这样，你如果不跟着，想再找一个好的地方、好的上师、好的组织，估计也找不到。你太理想化了，而这个世界根本就没这么理想。”

他说：“是。我一辈子都不结婚，看不惯世间上的事情，但想出家还出不了。”

我自己也是理想主义者，但实现不了也就拉倒，现在也想开了，无所谓，怎么着都行。如果让你当领导，你也不一定就能管得好。我们经常批评这个、批评那个，但真正让你当领导，未必就会超过别人。这种现象也是众生的共业。

在喇荣，我们已经闭关几次，闻思修这么多年，按理说应该有点大圆满的味道——放下一切，少欲少恼，观虚空。不能光讲虚空，而是要观虚空，应该有这样的



时间，这样比较理想。所以，这次闭关上师也说：“如果你能修大圆满就修，不一定要天天忙着念咒，但这并不代表我反对念咒。”

（十七）禅定的关要性障碍

现在稍稍宣说禅定的关要性障碍：虽然总的来说是上面所讲的三十种歧障，也就是见修二者的关要性障碍，即成为此处稍加详细宣说的关键性障碍。

前面讲了三十种歧障，又讲了一些大圆满修法的注意事项，现在尊者再讲一些进入甚深禅定和三摩地的微细歧途。这些前面也都提到了，但是没有广讲禅定修行当中的关键性障碍，这里是作了广一点的宣说。

为什么要说这些？因为粗大的好理解，但有一些微细的歧障不容易发觉，容易堕进去。有的道友确实很精进，原来我们班有个道友夜不倒单，但是每一次上课看到他都在打瞌睡。说他几次也改不了，后来我就不再说。最近他跟我说，去了炉霍一个道场参加灌顶，他说：“那边还组织闭关了一个月，我的状态不错，晚上也不睡觉，也不困，很精神。”我听了还是有点疑惑，因为他认为自己禅修很好，但作为旁观者，看他这样瞌睡……也许现在已经改了。

这种微细的昏沉，如果养成了习惯，他自己觉得明明清清，其实可能是一种微细的禅定障，而且养成了习惯不好改。

还有一个障碍，内心的一种微细的耽著。你自认为安住于明明清清的心的状态，夜不倒单，是在禅修大圆满，很长时间也不瞌睡，一直安住，这是不是大



圆满？不好说。有可能你只是安住在心识的明明清清上，和觉性的明明清清感觉上差不多，但是有微细的差别。

是在分别心上安住，还是在觉性法身境界安住？其中的微细差别，法王如意宝、华智仁波切等祖师们都造论分析过。只有大德才能判断，这里只能是理论上说一说。

如果对大圆满有所证悟，哪怕只安住半秒钟也好，以后修道就不容易走向歧途；如果没有体会到大圆满的境界，以后容易安住在心识的状态。

如果你觉得能安住，有这种境界，最好请教一下成就者，像学院的上师、大堪布、大活佛。他们确实都是真正的圣人、真正的大菩萨，他们会给你鉴定，鉴定后自己修就保险了。

其实，很难通达细微执著分到底是不是障碍，因此略微解说。

这些很细的执著到底是不是障碍很难分辨通达。

也就是主要宣说禅定的关键性障碍，

这里宣说的禅定是大圆满禅定，偏重于智慧。实际上修禅定时，还有身体的障碍。气脉要调整好，要很通畅。气脉通畅的人很有精神，身体柔软，不容易瞌睡，无论做什么事都很容易专注，这是有禅定的人的表现；身体粗大的人，心容易昏沉，思维法义也进不去，什么都是粗的，很容易瞌睡或者无精打采。在高原，身体障碍也是一个很大的障碍，好多道友有这方面的障碍并且很难突破，有些人就因为身体顶不住而离开了。当然，也有人是因为分别念太重离开的，所以，身体调不好就



无法修行，坐都坐不住，怎么观修，怎么闻思？

禅定包括两方面：调身和调心。尊者主要是说调心，没有说调身。密宗有生圆次第调身的方便，掌握好这些，可以把身调好。

法王造的大圆满法非常有窍诀性，生起次第几句话，圆满次第几句话，但是里面好多内容又非常甚深。最近上师传了这些窍诀，很多人，包括女众的法师，还有男众这边，一直在问：“具体怎么观，怎么操作？”

以前闻思过、对密宗下过功夫的人，一听窍诀就懂；如果对密宗从来没有串习过，听到生圆次第只有这几句话，就半堂课的时间，确实有点太快了，需要补充一些内容。

下面看尊者是怎么分析这个问题的。

《入菩提心诸境》（前文称为《大鹏续》）中云：“不住不念无缘境法道，回向细微部分境所生，修念法身无有胜进义，自然本智不念如实住。”

“不住不念无缘境法道”，不住一切法——外不住境，内不住空，也不住心的明分。不念不分别任何法，无所缘境，这样的法道才是真实道。

“回向细微部分境所生”，前边也提到了回向，我记得有一个颂词。大乘七支供，如《普贤行愿品·七支供》里就有一个回向，把所有的修法善根回向大菩提，包括回向众生、回向成佛，非常殊胜。但是，大圆满中讲回向不一样，如果对佛果有希求、对众生有所缘，还是有微细的回向心，都不对。

那要修什么呢？

“修念法身无有胜进义”，要修念法身，或者叫念



修法身（念与修是并列的）。这个法身也没有什么特别意义，也没有什么胜进，也没有什么差别。也就是不要认为有所缘、有所执著、有什么超胜的地方。“胜进”的藏文有多种理解。

“自然本智不念如实住”，自然的觉性也可以叫自然的本智，在唐密或者《大乘起信论》中叫本觉。

我问上师：“本觉和本智是不是一个意思？”

上师说：“是一个意思。”

唐密用本觉，这里用本智。

最近益西上师翻译了不少仪轨，把本智翻译成妙智，把平常的智慧也翻译成妙智。

翻译者都有自己的风格。翻译成妙智就代表是佛的智慧，是非常好的智慧。但是藏文里“益西”和“西拉”是两个意思，“西拉”可以理解成普通的智慧，也可以理解成般若慧，跟本智“益西”不太一样。但是译者有他的境界和理解。翻译最难，要理解藏文，还得理解汉文，还得理解诗学和念诵人的感觉，不能弄得很拗口，念出来进入不了那种状态。古代的译场都有两千位顶级的法师和大文豪、大学者，因为翻译过程中有好多难点。

现在我们不具足这个条件，甚至还有一些人刚学藏语、刚学佛，连佛教的意思都不懂，就开始翻译无上密。现在有好多人都在翻译，藏语翻译成汉语的也多，翻译成英语的也多。翻译出来的东西，可能连字面意思都不对，更不要说深层含义。

“自然本智”中的“自然”可以翻译成自生，也可以翻译成本具，益西上师翻译成“圆成”。搞词典是一



件很头疼的事，我希望上师们能一起合作、一起搞，否则就我们这点水平，搞这么大的工程，真的有压力。

学了唐密和禅宗祖师的论著，我感觉这里的本智是指本觉所生，不是造作修出来的智慧。

安住自然本智，不分别，也不遍计，也不缘什么法，如实安住，原来怎么样，现在就怎么样。

修无分别的诸教典中承许说：“修无分别时，心不依不住任何处，不缘于任何对境，无论如何修，无分别即是法身之道。”

在修无分别的时候，心不依靠什么，它也不住于何处，没有任何所缘。

有道友问：“不缘，怎么安住，什么状态？”这个不好描述。实际上就是自己缘自己，自己有个觉性，没有什么其他所缘，自明自知。但是，它又不像随理唯识宗讲的一个有为法的心自明自知，那还属于粗一点的状态，还有一种明觉分的状态。

这里说的状态，可以说离开了一切光明分，也离开了一切外境，乐不乐、苦不苦、空不空全部都要离开，不好描述，必须自己去体悟。

这样修就是法身道，此外都不是佛的见解，都不能成佛。所以这点看起来容易，实际做到很难。

佛法在中国兴盛了那么多年，出现很多大法师和宗派。达摩祖师曾入定观察到“东方震旦国有大乘气候”，于是来中国传最了义的禅。他从南方到北方走遍也找不到弟子，就在少林寺上方的一个山洞里等了九年，才把慧可大师等到，然后再观察他是不是根器，慧可大师就断臂求法。



现在有些求大法的人，拿根烂哈达，里面裹着十块钱，有的甚至连这些也不供，就是空口说白话。这样不是说不行，上师也不需要供养，关键是弟子的心，是重视大法，还是为了考勤、为了拿生活费？求法的心很重要！

有的人不重视这点，认为其他地方有大法，其他的上师殊胜，或者认为显宗更殊胜，那你就去吧，我们没有分别。我自己也是越学越没分别了，对我怎么样我尽量不观察。但是，你是否达到这个境界要观察，否则可能就修偏了，葬送了法身慧命。大家要注意。

意思是说，“承许将心的安住、所缘与显现分别一切相视为障碍过患后远离它们是不颠倒的道”，这是没有离开回向的细微部分，由普皆回向的对境所产生，即是“真实在修分别念”。

心的安住、所缘、显现分别，这些相我们视为过患后就会远离，并且把这个认为不颠倒——“我们远离了，我们不缘外境、不缘五欲六尘了”，但是尊者把这一境界也否认了。你认为自己不颠倒，不执著，安住于禅定，或者安住在所谓大圆满境界中，实际上“没有离开回向的微细部分”，也就是说这个回向有所指。

这里的“回向”不一定对应做了善法回向菩提、回向众生、回向七世父母……这里的回向，我感觉尊者还有另外一层意思，即“有所指向”，只要有指向，心就不是在本性中安住，就不叫回向。

前面提到的那个颂词，我大概解释了一下，这里尊者又提出来了，我们再学一遍，看看大家能不能理解。

我觉得大圆满品不太好学。有位女众法师说：“总



算把前面讲因明的过完了，太难了，到了大圆满就容易了。”我想大圆满也不容易。虽然尊者在因明品中分析的法相有点难，但是这一品的有些地方，比如尊者到底怎么讲回向的，还真不一定能解释得很明白。

我这次也是尽力地给大家讲，基本上把藏文逐字逐句看了一遍，再看上师的讲义，然后依照自己的体悟给你们辅导。前面我是实在不懂、实在滑不下去的时候才看藏文，但是到了“大圆满品”，每个词都最好不要讲错。

我很认真地给你们辅导，至于你们的收获怎么样，我不知道，但感觉上还可以，因为大家问的问题确实都很深、很难，说明大家在思考。

我们第二次学回向了，应该有更深刻的理解。尊者认为还是有所指，没有离开回向的细微部分。

这么好的回向，尊者毫不客气地说是在修分别念。大圆满祖师和禅宗祖师说话，从一个角度看似乎很伤人，但说好话的人不一定是真正的善知识。很多初学者愿意听好听的，愿意依止脾气好的、天天赞叹你的上师，但是刺激你的上师有时是最好的上师。像大上师，基本上不夸人，即便夸也是隐晦地夸两句，可批评起来却毫不客气，直击痛处。

梁武帝作为一个皇帝，经常到庙里扫地，对出家人又是那么恭敬，建庙度生无量，自己还讲经说法，能做到这一点太了不起了。起码现在的我做不到这点：从钱财实力方面，我没福报建庙；从讲经说法方面，我也不一定比得了。像这样的人物，当他问达摩祖师自己所做的这些有没有功德时，达摩祖师说毫无功德。



一般人肯定不敢这样说。什么意思呢？你没有开悟大法，我就说你毫无功德。达摩祖师想度化有善根的人，只传禅法，你接不接受都可以，我也不求你什么。所以，只有祖师能做到这点。

做了那么多善法，有这么大的功德，又把善根回向众生、回向善提，这里却说“真实在修分别念”。

其中，所谓“回向”的部分，是指希愿、希求的法相。

尊者把回向的部分定义成有希求、有希愿。这里说的当然不是粗大的所求，不是给佛菩萨点三炷香跪下求升官发财，但是，即使你求佛果、回向给众生，也是一种执著、错误。

所谓的“细微部分”，不是像声闻一样安住于有缘之地，但安住于愿求之边，因此是堕入取舍之边的分别心。

声闻宗在尊者看来是有所缘的，声闻宗要离开轮回，轮回是苦的、空的、假的，然后希求一个不变化的、寂灭的、无为法的涅槃。肯定是取一个舍一个，分别很重，尊者根本看不上。

这里的细微，虽然不像声闻缘觉的回向、所缘，但主要安住于愿求之边，安住愿求之边也是有所缘，所修有愿求，也是在修分别念，不是真正的智慧。

那么，应当如何安住呢？“法身无有胜进义”等宣说了这一点。

既然讲大乘、小乘都修错了，那要怎么安住呢？

“胜进”，即特殊的、超胜的、特别的意思。



有没有特别超胜的呢？法身没有什么增上的、特殊的東西，没有什么更加进步的。

所谓的法身，并不存在一个超出众生迷乱相的更为殊胜的其他意义，它即是迷乱相的本性，只是将所谓的本性身称为法身罢了。

我们对法身、成佛这件事非常景仰、执著，实际上所谓的法身并不是超出迷乱相的更殊胜的东西。一般人对这点不接受——轮回这么迷乱、这么痛苦，却说佛的法身也没什么超胜它的，怎么理解这个问题呢？

法身就是当下轮回的本性，不要试图离开轮回另外去找一个法身，找不到；也不要试图离开你的心，再去找一个佛的智慧，也找不到。

我们当下的五蕴、十二处、十八界的本性就是法身。密宗跟显宗差距甚大。

显宗是舍一个不清净的轮回法，得一个清净的涅槃；密宗说不清净的本身就是清净，在不清净的法上安立佛陀的清净法。按照显宗的观点，五蕴是烦恼业造出来的不清净的东西、堆积的东西，属于障碍义、痛苦义、烦恼义等等不清净义。一提起五蕴，都是按照这一思路去理解。

密宗，不管是东密、唐密还是无上密：五蕴就是五佛，不要认为五蕴不清净；十二处就是菩萨、菩萨母；五毒就是五智。不要离开这些法另行安立清净。极乐世界在哪里？就在娑婆。心清净了，娑婆就是极乐；心不清净，极乐就是娑婆。

六祖大师讲：东方人造了罪，求生西方，那西方人



造了罪，求生哪里？¹⁵当然，这是了义的讲法，从一般的根性讲，念佛求生西方是对的。为什么呢？因为在念佛的同时，心相续就转了，中脉、梵穴就打开了，和修破瓦往生是一个道理。把道理说透，显密并不矛盾。经常念佛，身心也就净化了，自然见到阿弥陀佛；身心不净化，造了很多罪业不忏悔，靠一句佛号就能往生？绝没有这个道理。

日本有些念佛法门的宣传已经偏了，认为不用持戒、不用造善业、吃喝嫖赌随便，然后临终一念往生。

所谓的“一念往生”，是平时念佛，到死的时候还保持着正知正念，这样就能往生。如果平常不积资忏障，也不长期念佛净化相续，就等着临终的那一念，往生不太可能。

智者大师说：平常没有修善法，临终一念往生的这种人是前世修得好，但持戒有点问题，今生的善根苏醒。

不要按照分别念去理解佛经。如果平常不积累，临终时的一念能出现吗？很多人罪业没有忏悔清净，出车祸死了，哪里来得及一念呢？平常不努力，如果得了癌症、重病、昏迷或成了植物人，那时想一念清净，可能吗？所以临终时起决定作用的是业力，不是一念就能往生。

确实有一念往生的现象，但这种人有很多不可思议的地方。包括我们讲中阴修法时说到，一个老太太平时没怎么修，只是得了个灌顶，然后中阴就通过认识本尊往生了。这种人肯定有，但是她前世是什么情况我们

¹⁵使君东方人，但心净即无罪。虽西方人，心不净亦有愆。东方人造罪，念佛求生西方；西方人造罪，念佛求生何国？——《六祖坛经》



不知道，虽然表面上看她只是一个普普通通的老太太，但是她前世有可能是位菩萨。

佛经中记载：有一个老妇女非常贫穷，靠乞讨度日，有一次讨来了一点酥油，做了一盏灯供养佛，佛授记了她成佛的时间地点。有人不理解，一个乞丐老妇竟然得佛授记！后来很多人也去点灯供佛，但是佛却没有给他们授记。像有钱有势的国王大臣，供了千盏万盏，佛也没有给他们授记。怎么解释这个情况呢？佛说：那位老妇前世发了菩提心，修行很好，只是因为起了傲慢心看不起仆人，所以才变成乞丐的。

显宗密宗侧重点不一样，但并不矛盾。不要认为佛讲的法不一样或者有矛盾，理解了就会明白显宗密宗都很殊胜。

迷乱相也是心性，心自本体不成立，由此分别念自性不存在，所以显现任何对境相、生起任何心的分别，由于显现、分别念本身自性光明，因此是自然本智自现。

轮回中的种种乱相都不离心性，分别念也不离心性，当下的眼耳鼻舌身意都不离觉性。它既是觉性，又不是觉性，这个大家要体悟。在直指心性时，上师有时直接说心就是觉性，有时又说要破心，都对，看侧重哪个角度讲。

这些都是大圆满的术语。把一切相破了以后，再安住自然本智的自现，这也是《密藏续》的思想。《密藏续》有两种思想：一种是自然本智的自现；一种是佛心自现。这是整个密宗的理论体系。

佛的智慧自现，比如说密严刹土，眷属与佛同一相



续，肯定是自然本智自现，度化大菩萨的报身他现刹土也接近自然本智的自现；但是，一旦到了化身，到了释迦佛这种水平，到了度化凡夫二乘人的时候，只能说是心的自现——谁的心自现？佛心的自现。这是《密藏续》的根本思想。

这两种思想，祖师们没有广讲，在藏地这方面的讲义也很少。我在找印度的讲义，想看看印度的祖师们有没有关于这方面的介绍。这实际上是整个密宗的理论基础，理解了这一点，就理解了整个密宗的思想体系。

凡夫、声闻缘觉和菩萨的心的自现，严格讲还不是无上密宗最高境界。为什么？因为掺杂了不清净的成分。

大家不要认为“我现在懂密宗了”，如果让你解释自宗的根本续，是否能讲明白？

最近一直在引用密续。密续非常甚深，是成体系的，只看一个颂词、几句话，有的时候不好解释。这次因为有上师的介绍和尊者的解释，我们可以相似地这么理解。如果按照整个密宗的思想体系去解释，实际上是有难度的。

《金刚萨埵大虚空续》中也说：“虚空分别无有生，彼分别念如虚空，不著虚空之回向，生大自利之虚空。”

每句里都有一个“虚空”，四个虚空，怎么理解？

“虚空分别无有生”，虚空没有生过，缘虚空的分别念也没有生过，是自己分别有个虚空，自认为在缘虚空，实际上都没有。

“彼分别念如虚空”，缘虚空的分别念，就像虚空一样不可得。



“不著虚空之回向”，这里的“回向”是没有指向的意思，也就是不要耽著一个虚空，不要说“我安住虚空了，这就叫修大圆满”。连虚空相也没有，这才叫没有回向。

“生大自利之虚空”，产生了利益自己的大利益的虚空。如果证悟到这一境界，就得到了自利。

观虚空的道理：

A. 最初，以分别心缘虚空、专注虚空；

B. 专注一段时间后（几分钟自己掌握），感觉跟虚空融为一体时，再观自己的心在哪里，再找到心的虚空；

C. 当找到心的虚空、感觉找到心的时候，再达到彻底地离开一切戏论；

D. 之后就是尊者说的大圆满的境界。

否则都是有所指向、有所回向。

尊者偏重于空性离戏，也隐含地让我们找到心、找到觉性、找到离一切戏论的法身。这一段实在是太殊胜了。

有的道友去别的道场、别的上师那里求窍诀，上师几句话就讲完了，然后自己去修。汉人如果没有密宗生圆次第、大圆满的基础，想靠几句窍诀解决问题，我觉得没那么容易。当然，我不会遮止你们去求任何法，对这一点我没有任何意见，问题是你能否修得了？这才是关键。

这次上师给我们快速地做了引导，从外加行一直引导到大圆满正行心滴法，你们看看这几天的收获，能否修得了？这次闭关，半个月时间修《文殊大圆满》，修得怎么样？我不敢给你们印证，可以找大德印证。不



过想必你们自己心里也清楚。

上师们的窍诀都传给了你们，而且都是成就的上师，但是你们得到了多少，还得看自己的积累，包括前世的善根以及今世的积累，这些才是真正的关键。

上师们都很慈悲，都愿意尽快把窍诀传给弟子，但是弟子能否接得住，能否修得动？以后能不能弘扬先不说，因为有大德住世，恐怕还用不着我们这种小人物去弘扬。

我懂的不多，学的也少，但好多道友对大圆满非常希求，他们跟我说：“别讲得太略，别虎头蛇尾。”所以，这次我是尽自己的能力，毫无保留地给大家讲，没有去翻很多书讲得特别啰嗦。

有的大德对大圆满很谨慎，哪怕传承都不给弟子念。我到国外去，有好多堪布、大德，跟他求个传，都不念，因为怕弟子不守誓言，怕泄露自己的境界、影响修道。我们学院也有这种情况。

像我这种小人物还在这里啰哩啰嗦，自己也觉得很不好意思。但是，我太了解汉族的种性以及求法的不易，所以冒着很多风险斗胆给大家讲。按理不应该讲这么多。

比如，当说到所谓的“兔角”时，由于兔角根本不存在，它的名言无法说到它的意义，因此是虚妄的。

“意义”，跟前面一样，翻译成“义”，即所缘境。

名言上虽然说“兔角”，但兔角根本不存在，兔角的所缘境，也就是外境的兔角根本找不到。

兔角的意义与兔角的名言二者实际上都不存在，未曾说到意义，因此不成立有实法。



我们安立兔角的名言，按理说应该有一个外境的义，实际上它的义也找不到，它的名言也找不到，只是我们的分别心在安立。

“未曾说到意义”，心里安立一个名言叫兔角、嘴上说兔角的时候，是否说到所缘境真正的义呢？没有，因为兔角在外境上根本不存在。

安立的时候没有义，说的时候也没有义，这两者都没有涉及外境的义，因此有实法根本不存在。

同样，虚空与缘于虚空生起的分别念二者平等是无生。

尊者还在解释前面颂词的内容，用了兔角的比喻。兔角代表无所有，虚空也代表无所有，二者的名言是假的，外境义也是假的，分别心也是假的，三者全是假的。

“平等是无生”，就是没生过，都是假的。

为什么呢？虚空无有本性的缘故无生，缘于它的分别念无有对境的缘故无生。

虚空的本体、所缘境根本都没有，所以叫本性的无生。缘它的分别念也是无生，安立的名言也是无生。

既然分别念是假的，所以当下就应该放下，直至达到离戏，即法身。如果没有放下微细的所缘，有微细的指向，就不是法身。

法王如意宝介绍传承祖师的时候，所讲的法就是大圆满的伏藏品的流露，他这样一讲，我们就好像开悟了一样。

宁玛巴有很多传承祖师，最早传大圆满的是布玛莫扎和莲师。当然，他们也传生圆次第。

中期就是无垢光尊者和荣索班智达。荣索班智达



尊者可能更早一点，他偏重于空性，引导我们证悟离戏的法身；无垢光尊者偏重于光明、觉性。

后期就是全知麦彭仁波切和他的师父蒋扬钦哲旺波，平等地弘扬空性和光明。

到了法王如意宝和我们的上师时，就是综合性地弘扬。为什么要综合性弘扬，并且要着重弘扬教理、弘扬大悲心呢？因为佛法快断根、断代了，这时候再不赶快让更多弟子学习，有可能佛法就会消失。大德们很担心藏传佛教都要没了，更不要说大圆满了。因为现在藏地的教育不教藏文了，孩子们全部要学汉文，等两代人一过，就没人认得藏文了。这不是小事，是根本的文化断灭。

中国人跟着西方人学了一百多年，就不懂古文、也不懂传统文化了；连古文的概念、文字都没人认识，那佛法不就没了么？所以，大德们现在非常急迫，说我们的文字快没了，藏族快消失了，这些法谁来继承？

我们只想求个窍诀，找个山洞闭关，但大德们想的是，个人成就不重要，虹身成就对众生没有影响，重要的是法要传扬下去，众生才能受用。大德们都非常急切。

每个年代的大德们的发心、悲愿、指向都有所不同。我们现在学的是指向法身。

虚空没有本性，所以无生；我们缘它的分别念也没有对境、没有指向，所以也是无生。

因此，认为缘于虚空的分别念如同虚空本身一样刹那未曾产生，观待所缘缘而显现产生的一切分别念也是同理。

虚空不存在，分别念也不存在，所有的概念、所缘、



所住、指向都没有对境，没有一个本体。

理解了这一点，就知道大圆满的修法重点在哪里。

《思益梵天所问经》中说：“世间虚空相，虚空亦无相，菩萨知如是，不染于世间。”意思是把世间看成虚空，毫无所染。这就是密宗的关要所在。

显宗讲过的内容，密宗就不多讲了，但这并不代表密宗不重视。初转法轮讲了四谛，到了二转就很少讲；二转法轮讲的空性，到了三转就不讲了；三转法轮专门让你证悟唯识，一切显现都是心；唯识宗讲完了，到了如来藏就专讲如来藏，前面讲的内容就不讲了；到了窍诀部，要马上趣入法身的时候，其他的修法都不讲了——不是说前面的不好，而是要专门引导上根利智者赶快安住法身。

这部论就是这个道理，让大家快速地趣入法身。

所以，如虚空般、对任何法也不贪著的心，不欲求什么也不断除什么，因此称为虚空之回向。

没有任何欲求，不刻意断什么，也不跟随什么，也不指向什么，也不住在任何一个法里，这就是真正的虚空的回向。

如果安住于这种境界中并达到稳固，则成为佛陀，因此说“生大自利之虚空”。

尊者的悲心是让众生赶快成佛，不是只行善得个增上生，也不是往生极乐，是让你当下成佛、立地成佛。

关于这一道理，在《身心无改方便灯》中亦云：“心不缘何法，亦不住何法，心除缘住过，彼有细执心。心无如阳焰，不住亦不缘，虚空不住自，吩咐不具义。”

上面讲了内容，现在引用教证。



“心不缘何法，亦不住何法，心除缘住过，彼有细执心”，心不缘任何法，也不住任何法，缘、住等过失都除掉后，还有细执心。细执心怎么除？

“心无如阳焰，不住亦不缘，虚空不住自，吩咐不具义”，心就像阳焰一样，不住什么，也不缘什么。虚空也不住在自己上面，也不会吩咐你“不要住，不要耽著”，它自己没有这种分别，也没有这种嘱咐，也不具有什么境。

意思是说，比如，阳焰的自性是虚空时，别人不应该吩咐阳焰说：“阳焰，请你不要住于任何所依，也不要缘于任何对境。”

吩咐阳焰也没用，因为阳焰本身不存在，它本身没有住，再吩咐又有什么用呢？不用头上加头，脚上长脚。心不分别即可，不要再让它“不分别，不专注……”

初学者学大圆满，最好先不修大圆满，就像学院安排的，先修不共的祈祷文殊、不共的皈依发心；然后得到上师和文殊无别的加持，再体悟，观观心；当对心有所体悟的时候，再自然安住。

有一位法师跟我说：“你要劝劝有些人，他们太着急，随便找个法就修，‘不要执著，不要分别’，使劲地打坐，强行地安住，走路也在观，恐怕要出问题了。”

初学者不要太紧张，不要强压自己，心要自然解开，自然放松。就像路人看到蛇盘起来，如果拿棍子强行把它松开，它会很紧张，越弄越紧；如果不管它，阳光好的时候，它晒着太阳自然就展开了。心也是这样，让它自己放松，自己展开，不要强行。越紧张，越强行，越容易出问题。



为什么我们这里不太强调修气脉明点？就怕有些初学者一紧张，整天观脉、观明点、练气……有的人练练倒无所谓，有的人就不行。

记得我在大学里练气功就是照着书本练，很快小周天就打通了；练太极，没几天手掌就能感觉到火球。那时不要说别人给我讲，连个老师也没有。体育老师教我们太极拳，他自己也才学了三个月，也不太懂。那时候还没有网络，只是听到什么练气功的消息，就写封信去问，然后对方就寄本书过来，我就照着书练。硬气功也观中脉：从头顶进气，到了丹田里……当时觉得确实打开了。好像二十来岁时修气脉很容易，稍微修几天就有感觉。岁数大了，气脉就不太通畅，稍微学学、调整一下气脉可以，如果用耽著的心去修，刻意地要练出点什么，必须怎么样，很容易出问题。米拉日巴尊者修圆满次第的时候，闭关几个月，对心性有所认知，出关后上师问：“你对那些窍诀生起了什么样的定解，出现了怎样的觉证？你放松心情从容地说一下吧。”

他说：“于实证诸了知，要不顾身体、不顾饮食、不顾心思、不顾一切、死亦无妨。无论出现什么皆一味。”当时米拉日巴尊者没怎么闻思，师父讲得也少，他说是自己体悟的，不是看书看来的，师父才放心，开许他可以修大法了。

要专注无缘，把心收回来，再彻底放下一切执著和无缘，达到这种境界。

缘于虚空也是如此，别人不应该吩咐说：“虚空，你不要住于虚空的自性中。”同样，迷乱心的显现如同阳焰一样，为此其他分别念也不应该妄加改造说：



“（心，你）安住于任何所依、不要缘于任何对境。”心的自性犹如虚空无有本性的缘故，对它也不应该改造。

我们没必要吩咐虚空，也没必要执著，“不要住于虚空的自性中”，因为虚空本自无有、本自安住。心也是，虽然表面上看有很多分别念，就像虚空有时乌云密布、电闪雷鸣，有时又湛然透彻，心也是这样，虽然表面上看有很多分别念，有时烦恼一个比一个严重，又是发脾气又是打架，但寂静时又觉得一无所有。

心如虚空，不要怕它，也不要执著，让心自然寂静下来，就是最了义的境界；如果改造、执著、有所强求，反而不好。

此理在《菩提心修法》中也说：“尽断愿求执著色与相，修三解脱魔业色即空……”如果这般修三解脱门等持，那么所断即是有实见、相执与愿求三者。

“尽断愿求”，前面也有类似的内容，愿求、执著、色、相，包括我们的心，全部都要断，然后修三解脱。

初转法轮（说小乘好像有点贬低的味道，说初转法轮好听一点）也有三解脱门——空、无相、无愿，大乘《般若经》《大智度论》也讲三解脱门。大乘的三解脱门要超胜初转：讲空更加彻底、更加广；讲无相，离开了一些微细相；讲无愿更加深刻，包括佛果都不要有愿求。

密宗讲三解脱门是魔业。这话很严厉，这么好的三解脱门、成佛的法门，到了密宗说是魔业。密宗祖师们讲法很刺激人，好多密宗的上师对弟子毫不客气，经常打骂弟子。但现在这种现象少了，上师不敢打也不敢骂了。不骂不打都要跑，何况打骂？现在上师都要哄着弟



子，发生活费、发奖品、发这个证那个证，最后一大堆证书。

有一次，我去尼泊尔朝圣，遇到一位台湾的师父。

他说：“咱们去拜见一位大德。”

我问：“什么大德？”我不太了解，也不太感兴趣。

他说：“噶举派的一位大德，修行特别好。”

我们就去了，正要进门的时候，他提醒我：“你要注意，见他的人都要挨打的，只是打得轻重不同而已。”

我说：“这位大德挺稀奇，见见吧。”

谁去见他，他都打，抓到什么就砸什么。我们见他的时候，也打。因为他已经八十多岁，太老了打不动了，没怎么打我们，而且旁边还有几个觉姆一直拽着他，劝他别打得太重了。

这位大德以前也闭关修大手印、大圆满，谁去见他就打谁，也不给讲什么法。但是大家还挺愿意去，被他打一通，最后高高兴兴地出来。现在他是否圆寂不太清楚，好多年前的事了。

噶举派大手印的祖师们有时也这样摄受弟子。

“色即空”，有所耽著、有所执著都要空掉。

修三解脱门，肯定要断掉有实见：修空性，远离对本体的执著；修无相，断掉相执，远离对因的执著；修无愿，不要有任何愿求，放下对轮回法的愿求，远离对果的执著。

现在的人愿求太多，哪怕出了家、学了佛，还在愿、还在求。跪在佛前有发不完的愿，发了愿还要还愿，还不了心里还担忧菩萨会不会报复。好多居士跟我说：

“师父，我那次许了愿，事也办成了，但是愿还没有还，



是不是很危险？”我说：“是，你要还愿。”因为发了愿以后忘了还愿，从世俗的角度确实有点不好。

这种还属于初学者，即便修到了声闻缘觉的三解脱门、大乘的三解脱门，站在大圆满的层面看，如果试图安住在无相中，试图用无相去证悟涅槃，还是微细的执著。

当你不想修无相的时候，反而真正安住了法身的无相；同样，没有任何成佛的愿，也没有任何想安住、想成就、想证悟光明觉性的执著，反而成功了；修空也是，最后把空相、四边八戏都放下的时候，就安住法身了。

不是说初转、二转不好，也不是说大乘不好，而是说只要有微细的分别心都不好。

这部法上师稍微开许了一点，让外面的人学，但是如果密宗的基础，一点境界都没有，就听这么殊胜的法，我有点担心。

想“修其对治即远离有实之法相的空性、寂灭之法相的无相等持与除苦之法相的无愿等持——三解脱门”者堕入取舍之边而阻碍生起诸法平等性的智慧，因此是魔业。

三解脱门就是：空，远离所有的有实法；无相，远离一切法相；无愿，远离一切轮回的愿求和对佛果的愿求等等。还有能治和所治。

《圆觉经》有个类似的教证：“诸戒定慧及淫怒痴，俱是梵行。众生国土，同一法性；地狱天宫，皆为净土。”

那么应当如何行呢？就是所谓的“色即空”，证



悟违品与对治无别，由此称为善巧方便解脱；证悟违品无有所断的实体，因此称为自性光明解脱；证悟一切自本体不成立，因此称为真实无为解脱。应当以这样的意义摄持。

“色即空”，尊者解释得很高，也就是空一切法、灭一切法。

“证悟违品与对治无别”，能治所治无有差别。

不仅仅是违品和对治，一切万法的本体丝毫也不成立，所有恶法都没有体，烦恼心都是自性光明、解脱的，这是“真实无为解脱”。

这不是小乘宗安立的无为，也不是大乘的寂灭涅槃，也不是唯识宗强调的圆成实、水晶球一样的智慧，这里是指完全的寂灭、完全的无为解脱。

要安住这样的意义，才是真正大圆满的修道者。这样修就会快速地成佛，希望大家都能达到这一境界。

今年的辅导就到这里。我们一起把善根回向一切众生，如果有讲错的地方，诚心地忏悔，感念所有传承祖师和上师的加被、护法空行的加持，我们要真心地感恩。



第四十八课

因为各种原因，这部论时间拖得有点长，今天我们开始接着学习。

现在讲到了最甚深的大圆满品，这品内容包括见修行果。与大圆满的界部、窍诀部相比，这部论更偏重于大圆满心部和空性的见解，也就是说，它是大圆满的基础，是趋入无上大圆满非常重要的一个法门。其中隐含了很多大圆满窍诀。

宁玛巴后期特别重视窍诀部的直指，而这部论偏重于心部，着重以理论来介绍大圆满。虽然喜好简单、实修的人不一定愿意研究这些基础法，但从我们这个年代众生的根基来看，一上来就直指，对大多数年轻人不一定合适。学大圆满应先打好中观般若的基础，然后再学《入大乘论》以及显宗的《楞严经》

《圆觉经》《大乘起信论》《释摩诃衍论》等这一类法门。如果把这些基础打好，修到一定境界时，再遇到善知识指点心性、讲几句窍诀，就能解决问题，真正把我们一生的修道安排好。因此，我们还是要逐字逐句认真地研究这些大圆满的基础修法。

去年的最后一堂课讲到的最后一部分，还要再简单介绍一下，不然后面内容感觉有点唐突。

那么应当如何行呢？

应该怎么修行呢？这一段在讲如何修行。

就是所谓的“色即空”，

尊者按照显宗的词句来讲，但内容不一定是显



宗的般若思想，可以升华到大圆满觉性。

修行就是“色即是空”，一切万法都是空、离戏，先要达到这一境界。尊者虽然引用的是《心经》的教证，但不是普通的讲解，内容非常甚深，有不共的窍诀，好多引自大圆满续部。

翻译成汉文的续部非常少，无垢光尊者的《法界宝藏论》中引用了很多续部的内容，这部论也引用了很多，学习此论相当于间接地学了很多大圆满续部。

尊者怎样讲解“色即是空”呢？

证悟违品与对治无别，由此称为善巧方便解脱；

怎么行持？什么是善巧方便？这里说就是证悟违品和对治没有差别，本来就是一味一体、无别。

什么叫违品？即要对治的贪嗔痴、无明。怎么对治？用智慧。

“色即是空”是一种智慧。简单地讲，就是色的自性是空，一种单空的思想，境界并不是很高；但尊者在这里不这样解释，他说：能对治的智慧，不管是般若慧还是大圆满智慧，和所对治的——我们相续中的无明烦恼，实际上是无别的，不要认为有能对治、所对治。

初转法轮认为有个能对治、所对治。学过《俱舍论》的人都知道，能对治、所对治性质差别非常大，必须要把违品灭掉，才叫修道。但大圆满不这么讲，大圆满要证悟违品和对治是完全一味，也就是没有一个能对治和所对治，没有两个本体，直接安住二者唯一的本体。

《诸法无行经》¹⁶中云：“文殊师利！一切法离智慧

¹⁶出自大正藏第 15 册 No. 0650 诸法无行经卷上〔姚秦鸠摩罗什译〕。此经讲到了般若思想，又涉及到一些类似密宗的思想，非常甚深。



亦离愚痴，譬如虚空无有智慧亦无愚痴，一切法亦如是，无有智慧亦无愚痴，智慧愚痴智可知法，从本已来俱寂灭故，是名愚痴智慧处。”佛说得特别深。用智慧对治愚痴，下下乘是一个烦恼一个烦恼地断，到了果乘密宗是直接对治愚痴无明，把愚痴无明对治了，就像把树根斩断了，其他烦恼就像树的枝叶一样，自然消失。我们认为用智慧对治愚痴，实际上既没有智慧也没有愚痴，它们都是寂灭的本体，都是光明觉性——光明的心。这里是按照最了义的思想来讲的。

这是第一种修道——善巧方便解脱。

证悟违品无有所断的实体，因此称为自性光明解脱；

证悟的违品，比如无明烦恼，实际上并没有一个要断的实体或本体。

什么叫无明？在《圆觉经》等了义经典中讲：无明就是明，除了觉性外没有无明。如果没有觉性，众生也不会迷失，因为有觉性才会迷，但悟的时候还是此觉性，没有其他。因此，并没有一个所断的实体，不悟就有无明，悟了就没有，因此称为“自性光明解脱”。悟了这个道理，安住觉性，不都是光明吗，除了光明还有什么法？

这是第二个解脱——自性光明解脱。

证悟一切自本体不成立，因此称为真实无为解脱。应当以这样的意义摄持。

第三种境界是证悟一切法的本体都不成立，是真



实无为解脱，是本来寂灭、本自安住的解脱。

《诸法无行经》云：“尔时于法无所取无所舍，于三界中心无所碍，见一切三界毕竟不生，见一切善不善法虚诳不实，如幻如梦如影如响如焰。行者见贪欲性即是涅槃性，瞋恚性即是涅槃性，愚痴性即是涅槃性。若能见一切法性如是，便于一切众生之中不起憎爱。”对应尊者的“真实无为解脱”。因为尊者精通佛法，所以讲得很略，而整部《诸法无行经》都在描述诸法不成立、本体解脱，万法的实相都是无为解脱，都是涅槃性。后面的内容还会引用此经的教证，我觉得这部经太殊胜了，我经常读。

三个角度都特别重要。我们如果能真正记住并理解这些金刚句，悟到这些根本的智慧，修道就容易了。修道难是难在不悟最深见解，所以修起来非常困难，烦恼一个接着一个，断不完。

以上讲了应该怎么修道。下面这段虽然上次已经讲了，但因为它接着上一段，所以这次还应该再学一遍。

此外，如云：“断除轮回之三道，修涅槃道是魔业，彼者自性不寂灭，自性不住寻断中。”将贪嗔痴三者视为轮回之道加以断除，将积累无贪等善根视为涅槃之道而修行，也堕入了取舍之边，因此是魔业，不会见到诸法自性寂灭之义。

经中也有类似内容，如经云：认为断除轮回道，证悟涅槃道，这是魔业。

初转法轮建立四谛思想——苦集灭道，道谛可以趣向灭谛，灭谛是涅槃，集谛生苦谛（烦恼业生起五蕴），这种思想对初学者来说非常有必要，因为需要建立一



个信仰。

外道建立对神的信仰，只要以信心祈祷神，什么都能解决，上天堂、入地狱都由神决定，好像一切都要寄托在一个外在的神上。但佛教不是，佛初转法轮建立了一个断除轮回趣入涅槃的思想，这是佛教徒必须要树立的基本信念；这个信念树立后，能断掉粗大的烦恼，解脱粗大的轮回，也可以对治分段生死，但微细的变易生死、意生身对治不了，究竟的佛果成就不了，所以佛在了义思想里又说：断除轮回三道，追求涅槃道也是错的，是一种魔业，因为还有微细的“寻、断”——追求涅槃，断掉轮回。只要有微细的取舍，都属于分别念，就不可能证悟究竟的法性，不可能成佛。后面还会引用一些经的教证来讲此问题，这里是让我们放下一切分别。

所以，修大圆满的人，如果没有以般若思想摄持去修光明，那光明跟外道的神我没有大的差别，跟随理唯识宗的自明自知的心体也没有大的差别，这样的修行不能真正地突破二取，进入究竟的法性。

这段内容就是要让我们断掉对最微细的善法执，以及对涅槃的追求，从成佛的角度来看这些都是障碍，障碍见到诸法自寂灭的本性，所以叫魔业。

为什么呢？因为法的自性不住于寻找、断除二者，这与《维摩诘经》中“舍利弗言：‘不复以离淫怒痴为解脱乎？’天曰：‘佛为增上慢人，说离淫怒痴为解脱耳。若无增上慢者，佛说淫怒痴性即是解脱’”一致。

这里尊者引用了《维摩诘经》的教证。这部经把般若思想发挥到了极致，也有一点密宗净见量的思想，但



比较少。经的最后，维摩诘居士通过亲自示现无言安住来表达般若的言语道断——没有什么可说的，也没有什么可思维的，在寂灭的法性中安住，即是修般若。《维摩诘经》把这段内容作了非常好的诠释。

“因为法的自性不住于寻找、断除二者”，没有能断所断，也没有寻求一个法、断除一个法的分别念。真正到了要成佛的阶段，就要断掉最微细的分别，虽然之前也在断，但断的是粗大的，断不了微细分别。

有的禅师一直在光明中入定，突破不了这种心的光明，他觉得又有智慧、又有禅定、又有神通很好，但是善知识指点他：“你要把这些都放下，百尺竿头更进一步。”意思是要放下自己的境界。有时，安住在某个境界中很难放手。粗大的烦恼和分别好发现，也好对治，但安住某种善法，如定境、光明就不容易突破。

有人对善法比较执著，祖师度他就故意写个“佛”字让他坐在上面，看他敢不敢坐；故意把佛说成“干屎橛”，看他能不能体会到这种境界……实际上都是在讲本段内容，只是禅师不会拿着法本掰开了揉碎了给你讲多少堂课，他们先下死功夫，到后面过不去的时候再参访善知识寻求引导，几句话就能解决问题。

现在这种根器的人太少，所以只能多闻多学，显现上慢点，每年都有进步就好。而且在圣地有上师的加持，认真闻思修的人心相续转变还是很快的；而号称实修派的人不一定快，因为被分别念、业牢牢地束缚着，靠一两个窍诀、打打坐、转一次山、做一个佛事活动，能不能解决这些问题呢？即使对上师有信心，上师拍几下，灌个顶——我们都得了很多灌顶，回去是不是就能



安住了呢？这些大家都清楚。所以，现代长期闻思修非常有必要。

上师举了个例子。以前在佐钦寺有寺庙，还有闭关中心，山上有很多山洞，翻过这座山，还有三个山洞，都是祖师们住过的，我都转绕过。寺院的闻思气氛很浓，包括华智仁波切、麦彭仁波切、贤潘塔益都曾在那里教学，一人教五年，教完后就去闭关了，不像我们这里一直教。

后来他们也想办佛学院，想请法王留在那里，他们的法王跟我们法王说：“你在石渠学好了，就来这里教学。”法王说：“我的风格跟以前宁玛巴不一样，我要广摄四众弟子。”意思是，我不能按传统风格在你们庙里弘法。因此，法王到喇荣开创了新的宗风，更加广泛地摄受四众弟子。这么广大地摄受弟子，又是末法众生，如果不找到一个新思路，怎能度化众生？

从历史上看，宁玛巴的闻思氛围不是那么浓，后来虽然有个别道场开创了佛学院的体制，但五部大论的讲义非常略。到了法王时代才开始改变，首先国外贝诺法王先变了，培养了很多大堪布，在国外弘法非常厉害。我接触过他培养的好多位堪布，也见过现在住持道场的那位八十多岁的老堪布，贝诺法王圆寂后，由他培养堪布、灌顶等。我在他面前也得过灌顶和传承，那年正好被疫情困在那里，老堪布也在那个庙里，给我们传了很多法，这也是缘分。法王在他们的道场里曾住过半年，回来后法王开始弘扬五部大论，并开始了辩论。当然，法王之前就已经做好广摄四众弟子的安排。

所以，闻思修要安排得非常合理。安怎仁波切那个



号称实修派的道场，有次去了位堪布，仁波切对堪布半开玩笑地说：“你们闻思派有点慢。”那位堪布说：“是，我们是有点慢，就像你们的实修派一样。”大德之间也会开玩笑。

闻思修要有耐心。当然闻思并不代表天天搞因明辩论，只停留在中观和唯识的思想上，我们最终都要晋升到大圆满，这是我们自宗的特点。

前几年我也把阐述显宗最高见解的两部论讲完了，今年再把《楞严经》的后面部分讲完，显宗最高的两经两论就圆满了。

我们宗派叫“闻思正见派”，看起来有点慢、有点耽误时间，我天天讲，你们也天天听，有点累。但成熟根器需要耐心和时间，古代的那些上根利器在末法时代确实是凤毛麟角。

现在讲到的这个境界实际上已经很高了，就是要证悟起心动念时本身就是解脱状态。

粗大地观察，贪嗔痴起来了，你不管它，也会消失，本来就没有本体，由什么因缘产生，从哪里来到哪里去，也不知道。虽然粗大地讲有些外缘，但实际上没有外缘时，还是会起分别念。有人坐在家里还是控制不住，一直压不住烦恼、压不住分别念。

这里讲的境界很高，只要直观烦恼分别念的本性，它自然解脱，没有什么本体，也没有离开觉性，都是在明明清清的心中冒出来的东西，不去管它，自然就会消失。

佛为什么讲离开贪嗔痴才能解脱呢？是为初学者而讲的。“增上慢”，即境界不是那么高、分别心比较重



的人，或叫初学者。

印度是一个追求解脱的民族。即使没有佛出世，他们还是会求涅槃，只是他们文化里的涅槃不究竟，可能把无想天、非想非非想天当作涅槃了。直到现在，他们的总统还定期去喜马拉雅山闭关，有时到圣湖祈祷，也曾去拜见他的上师，请求出家。其本身就有断轮回取涅槃的思想，但由于没有佛的引导，没有佛教的高智慧，所以没办法达到究竟境界。

初转法论佛讲得比较基础，是为初学者而讲，二转属于大乘思想，到了三转如来藏思想就更高了。这里是把般若和如来藏思想无二地弘扬。

此外，所谓“如是诸圣者阿罗汉即便有认为‘我断除一切烦恼’之慢心，也不成阿罗汉”的道理也是如此。

阿罗汉的很多公案都讲到：如果修行人还有一个执著心——“我是圣人，我断了烦恼”，实际上也证不了阿罗汉。

有位仙人听说佛出世讲法，就想去拜见佛，又觉得空着手去不太好，便在路上采了些鲜花。见到佛，佛说：“放下。”他以为是说手里的鲜花，就放了一把供佛。佛又说：“放下。”他又供了一把。佛接着说：“放下。”他一看两手空空，还放下什么？佛说：外，要放下对外境的执著，如鲜花等的显现；内，要放下分别。这位仙人当下就证悟了。

舍利弗舅舅的公案¹⁷大家也知道。一直研究婆罗门

¹⁷如舍利弗本末经中说：舍利弗舅摩诃俱絺罗，与姊舍利论议不如。俱絺罗思惟念言：“非姊力也，必怀智人，寄言母口。未生乃尔，及生长大，当如之何？”思惟是已，生懦慢心，为广论议故，出家作梵志。入南天竺国，始读经书。诸人问言：“汝



教，舍利子有多大他就研究了多长时间，估计得二十多年吧。认为自己已经完全精通了，回去找舍利子想带他修行，听说舍利子跟着佛修道，就去佛那儿想把自己的外甥要回来，于是就有了与佛的一段辩论。

他对佛说：“瞿昙，我诸法不受。”佛问他：“你说什么法都不受，那你的观点本身受不受呢？”

他思维此理，佛又为其讲法，就证得阿罗汉果。他比目犍连和舍利子证悟得还快，因为之前下了功夫，只剩一点点的执著，稍加点拨就证了阿罗汉果。

如果阿罗汉还有微细的耽著，就不叫阿罗汉。

志何求？学习何经？”长爪答言：“十八种大经，尽欲读之。”诸人语言：“尽汝寿命，犹不能知一，何况能尽？”长爪自念：“昔作憍慢，为姊所胜，今此诸人复见轻辱。”为是二事故，自作誓言：“我不翦爪，要读十八种经尽。”人见爪长，因号为长爪梵志。是人以种种经书智慧力，种种讥刺是法是非法，是应是不应，是实是不实，是有是无，破他论议。譬如大力狂象，搪擦蹴蹋，无能制者；如是长爪梵志以论议力，摧伏诸论师已，还至摩伽陀国王舍城那罗聚落，至本生处，问人言：“我姊生子，今在何处？”有人语言：“汝姊子者，适生八岁，读一切经书尽；至年十六，论议胜一切人。有释种道人姓瞿昙，与作弟子。”长爪闻之，即起憍慢，生不信心，而作是言：“如我姊子聪明如是，彼以何术，诱诬剃头作弟子？”说是语已，直向佛所。尔时，舍利弗初受戒半月，佛边侍立，以扇扇佛。长爪梵志见佛，问讯讫，一面坐，作是念：“一切论可破，一切语可坏，一切执可转，是中何者是诸法实相？何者是第一义？何者性？何者相？不颠倒？如是思惟，譬如大海水，欲尽其涯底，求之既久，不得一法实可以入心者。彼以何论议道而得我姊子？”作是思惟已，而语佛言：“瞿昙，我一切法不受。”佛问长爪：“汝一切法不受，是见受不？”佛所质义：汝已饮邪见毒，今出是毒气，言一切法不受，是见毒汝受不？尔时，长爪梵志，如好马见鞭影即觉，便著正道；长爪梵志亦如是，得佛语鞭影入心，即弃捐贡高，惭愧低头，如是思惟：“佛置我著二处负门中：若我说是见我受，是负处门粗，故多人知，云何自言一切法不受，今言是见我受？此现前妄语，是粗负处门，多人所知。第二负处门细，我不受之，以不多人知故。”作是念已，答佛言：“瞿昙，一切法不受，是见亦不受。”佛语梵志：“汝不受一切法，是见亦不受，则无所受，与众人无异，何用贡高而生憍慢？”如是长爪梵志不能得答，自知堕负处，即于佛一切智中起恭敬，生信心，自思惟：“我堕负处，世尊不彰我负，不言是非，不以为意。佛心柔软，是第一清净处；一切语论处灭，得大甚深法，是可恭敬处；心净第一，无过佛者。”佛说法断其邪见故，即于坐处得远尘离垢，于诸法中得法眼净。是时，舍利弗闻是语，得阿罗汉。是长爪梵志便出家作沙门，得大力阿罗汉。——《大智度论》龙树菩萨造姚秦三藏法师鸠摩罗什译



（十八）何为圣道

若问：那么，真正的圣道是什么呢？

前面讲如何行持，这里讲真正的圣道。

如云：“诸圣者境处，涅槃等别无。”一切圣者照见的对境与成就之处，除了平等性无二法以外别无其他，这里引用教证，意思是，圣者照见的对境（所缘的对境）和他成就以后安住的境界实际上无二无别，“除了平等性无二法以外别无其他”。名言上只能这么表达，因为最究竟的量是圣人的各别自证，圣人的智慧缘到法性，或者缘到了如来藏的光明。我们只能以二取的方式来表达，实际上能缘所缘无二。只有平等法性无二法才是圣者真正的境界，也就是他的安住处，也是他照见的地方。

获得涅槃的道也是除了平等性无二法以外别无其他，

所谓的涅槃，初转法轮讲是无为法，跟轮回的有为法完全不一样；到了二转，有时也讲无为，但此无为已经不是分别心的有为无为的境界了，是大无为法，就是法性、离戏的无为。

趣入涅槃的道还是安住万法的本性是无二平等的，除此以外别无其他。

因此，乃至没有彻悟平等性无二法的意义并尚有细微部分的取舍之心期间，就只是解脱的休息处，并不是道的自本体。

在证悟平等性之前，都有微细的取舍心，都有微细的二取，无法摆脱。

如同站在远处看大海，大海就像一条不动摇的、静



静的光亮丝带；但越靠近看，大海的动摇性就越强；到它面前看，流动性更加强烈；下了海，就能感受到非常厉害的冲击力。平原上的河，表面上看落差不大，也没有什么声音，但到了河里就会感觉到冲击力很大，站都站不住。

一地菩萨安住在自己的境界，叫无分别。二地也是无分别，二地看一地就能发现一地的毛病和过失，还有分别。二地可以给一地讲法，但一地没办法给二地讲法，因为一地发觉不了二地的分别在哪里。同样，我们觉得自己在安住、在修行，实际上分别念还是很重，但相比世间人来讲强多了。

凡夫粗大的分别很明显，我们这种修行人实际上也离不开分别；到了加行道，能相似地安住无分别，但不是圣人的无分别；外道最多只能修定，心专注在一个分别念上入定几个小时、几天、几年，这不叫智慧，只是禅定的力量。

当然，禅定的力量比散乱心强，会出现神通，也有很多福报，禅定有功德，但这里不是讲小法，哪怕是初转法轮的禅定和阿罗汉果也是不了义的。

《维摩诘经》中讲¹⁸：阿罗汉觉得自己没有执著了，持戒又清净，但天女散的花掉在阿罗汉身上不会落下，而掉在菩萨身上的就能落下，不会沾着。表面上看阿罗汉好像很清净，如理如法，走路也不踩地，离地一寸，威仪特别调柔，但跟菩萨比，内心的执著还是有的。同

¹⁸时维摩诘室有一天女，见诸大人，闻所说法，便现其身。即以天华散诸菩萨大弟子上，华至诸菩萨，即皆堕落，至大弟子，便著不堕。一切弟子神力去华，不能令去。——《维摩诘经讲解》姚秦三藏法师鸠摩罗什·翻译 索达吉堪布·传讲



样，菩萨跟佛比，也还有执著。这些差别只有看大经才能分析清楚。

尚有细微的取舍、细微的分别期间只是一个安慰处，一个休息的地方，哪怕到了最甚深的禅定，也不能把它看成是解脱，它不是道的本体。

所以，佛经中所说“未证悟此道而以他道不成佛。未证悟平等性无二法之义不得成佛故是一切密意之究竟”的意义也是它。

不管显宗密宗，了义的佛经里都是一个密意，只是表达的方式有所不同。

所有佛的密意都如此，不用其他来解释，也没有什么可提升的。

此理与《华严经》中所说“我与诸佛陀，自性住平等，不住亦无取，彼等成善逝。一切色与受，想识以及行，无数诸如来，彼等大能仁”的道理也一致。

《华严经》是显宗里最了义的经，汉文翻译得很少，龙宫、天界的《华严经》特别广。可能是因为人类的思想装不下，所以只翻译了一小部分，但就这些能看一遍也需要很大的善根。其中思想就是心、佛、众生三无差别。最近看《大日经》讲记，也讲到了类似的内容——觉性、虚空和众生的心三无差别，证悟此境界才是真正佛的境界。前面引用过的《圆觉经》，也是这个意思。

（十九）菩提心的量

现在稍加宣说修行菩提心达到究竟后心得自在的量：

越高的法越简单，如果懂了，一句话就够了；如果



不懂，可能千经万论也解决不了问题。

这里内容转换得有点快，马上讲到觉性达到究竟、心得到自在的量是什么，探讨修行觉性什么时候才到位。

《菩提心修法》中云：“乃至心动摇，魔境细微道，动不动名言，不住住无住，无现中观道，佛说菩提心。”

乃至心还有所动摇的时候都是魔境。这是一种很细微的道，动不动的名言、住不住，还有无现中观道等，最后都要达到究竟的觉悟，即无所现、无所缘的中观道。

如此无论生起什么显现与分别念都不加遮止，自然不跟随而自寂灭，无有勤作而长久安住于大等舍的境界中时，

什么时候到量呢？面对任何的显现和任何的分别念都不勤作、不加遮止，自然也就不跟随它，任它幻起幻灭。禅宗也讲“胡来胡现，汉来汉现¹⁹”，心就像一面镜子，无论显现什么法都不粘着，彻底地随缘，没有任何耽著、无有任何勤作的时候还能安住大等舍。

如果得到少许能力，纵然显现分别念持续生起，也是远离有实与相状的耽著而生起，就像梦中显现的事物虽然没有随着睡眠减轻而消失，但却去除了有实见与相执的耽著。

如果得到了少许的能力，显现分别念的时候会持续地生起，但是远离了有实与相状的耽著而生起。出定的时候缘显现法会起分别，饿了需要吃饭，走在路上为

¹⁹上堂。如明珠在掌。胡来胡现。汉来汉现。老僧把一枝草为丈六金身用。把丈六金身为一枝草用。佛是烦恼。烦恼是佛。



了安全需要观察来往车辆，虽然这些分别念会起来，但就像在梦中一样。梦中没有什么真实性，梦境虽会显现，但很快会消失，随睡眠的觉醒马上就不复存在。即使有显现，也没有有实见和相状的执著。

无论看到什么，就对它的表相、法相产生执著，这是普通人的境界。为什么现代人心这么累？因为现在是全球化的信息时代，什么信息都知道，大多喜欢互相攀比。以前是村落和村落之间比，也就几十人或者几百人之间比，现在是全世界之间比。中国的煤老板发财了，跑到中东去跟搞石油的比，感觉自己就是个穷人，要饭的一样。如果这样攀比，分别念永远也控制不住。

凡夫的相执和实执太多了，贪嗔痴也猛烈，精神基本上处在分裂状态。因为有这些显现的相执和实执，就把内在的能量和功德耗尽了。如果谁能把这些断掉，看到手机、网络、游戏等等都无所谓，只对佛法有兴趣，那他就像是一位大德，我们不能要求太高。

其后，如果智慧与等持更加堪能，那么不仅仅是细微的相执，而且产生本身也变得细微，如同梦境随着睡眠越来越减轻，不仅仅去除贪执，而且显现本身也现得细微。

如果把这些相执、实执断掉，智慧、等持力进一步增加，就能不被诱惑，仅有细微的执著，并且产生显现本身也变得细微。

当内心的执著越来越细，如同随着睡眠越来越轻，迷乱的梦境变得轻微，执著也更加轻微，甚至可以在梦中认识梦。一旦认识了梦，了知其虚假，那还执著什么呢？马上就会醒来。这时不仅会断除贪执，而且显现本



身也现得细微。特别是梦中，越来越清净，直至只有光明，如同看屏幕般地看这些如幻的显现，非常细微。

随后，如果智慧与等持极其自在，那么领受意的动摇之行或者领受不动摇或者领受超出二者名言也不存在，因此就称为“无现中观道”，

进一步智慧和禅定自在，意的动摇越来越轻，领受不动摇或者领受超出二者的名言也不存在。动不动摇、显不显现都不存在，连名言都不存在，因此称为“无现中观道”。

“无现中观道”与平时讲的中观推理不一样，这里是从修道角度来讲的。比如讲中观，首先是理所破，破人我、法我；修道时，是破人我执、法我执，或者贪嗔痴。显现破不破呢？有的中观师说破显，有的说不破，实际上都只是站在一个侧面说的。中观主要是破我们内心的分别执著，为了达到这个目的，必须把执著的对象一个一个地破掉，归纳起来就是人我法我，如果讲得更深一点，就是微细的二取。没有二取，心就没了，哪来显现呢？十地后入了金刚喻定，生起佛智，才能把微细的心断掉，这时才能说没有显现。之前不管是一地、八地，还是出定、入定，都有一些粗大的、中等的、细微的显现，具体这里不作分析。

尊者也是这个意思。真正到了最后才能叫“无现中观道”，也就是显不显、动不动摇的概念都没了，一切名言均不存在。

这时也远离了了知领受或灭了以后这般领受或者这种受的显现，

受是一个粗大的心所，我有所受、灭了什么、安住



什么境界、领受什么、看到、听到什么……这些均为受的显现。

远离了以想可安立为这般，

有了受的显现，肯定会给它建立概念，是什么、不是什么等。这些想的安立也要远离，连概念都没有。

就称为“无现中观道”。

领受没了，概念也没了，还有什么呢？因此称为“无现中观道”。

这里尊者讲得比较略，不像显宗按道次第讲怎么破微细的二取——先破六粗，再破三细，再安住佛智，这里并没有按照那个体系讲，但意思一样，到最后连显现都没有。

《遣除边暗灯》中也说：“谓深无分别，显现心之境，深无分别受，受故非真如。”

所谓甚深的无分别，其实是显现心的境，即分别、领受都没有，有受就不是真如。

若问：何时，无分别甚深义对别人无法宣说，以自心领受的呢？

这里提出一个疑问，修道的人难免也会有这种疑问，或者说遇到这种对境的时候，修行人分析不清楚，不知道怎么抉择。尊者在这里作了解答，并深刻地分析，遣除大家对领受、无所言说这种类似的境界的疑问。

由于也是领受的缘故，就只是一个分别而已，所以不应称为见谛。

在领受的阶段不能叫见道，见道是已经去除了能受所受的二取、安住在无二取的状态。

这般自领受而无法对别人宣说，是一切现量的法



性。

这种各别领受不可言说，没办法给别人讲清楚，此现量境界即法性。

比如盐味，是大多数人与旁生共同所领受的，但对于一个没有尝过盐味的人无法说明“盐味是这般”。同样，自己品尝到了禅味，无法对别人显示讲说，但也不能入于甚深之列，它只是一个分别而已。

平常人也会有尊者分析的这种境界：我有所觉受，品尝到禅定的滋味了，观修时出现非常美妙的境界，这种觉受是真的不可言说，像禅宗讲的“如人饮水，冷暖自知”。这样讲也不能说不对，但这种境界并不代表已经证悟了甚深法性。

就拿盐味来讲，没吃过盐的人从世俗上都表达不清楚。到底什么是咸味？确实不好描述。一个入过定的人，定中出现的轻安喜乐，对一个从来没入过定的唯物主义者说定境多么美妙，超过了物欲的享受等等，对方很难相信，根本没办法沟通。

包括老祖宗说的气是一种能量，在脉里怎么运行……几千年来都在用它治病，虽然前些年被打倒，说是封建迷信，后来发现还是可以证实的。西方人原来也不信，嗤之以鼻，说不是科学可以测试、反复证实的，但现在很多老外也特别喜欢我们的传统文化，喜欢针灸、按摩、中药。说明什么？以前的禅定中出现的境界以及传统文化，包括医药学，表面上看好像神神叨叨，讲半天也讲不清楚，不像是科学，但不能否认它。

同样，这里我们也不否认有这种境界，但这种境界并不代表已经证悟最高的法性，其实还在心的境界中。



如《楞严经》后面所讲，即使有所开悟，但要达到“入流亡所”的法性境界，还得找一个根门去观修三摩地，达到量时，能所脱落，才能说“领受到了光明法性”。而阿赖耶识境界，接近法性，还不是法性。

此理在他论中也有宣说，如云：“离受安乐道。”说明无上菩提既远离了受，也远离了心之行。

好多人在初级阶段感觉非常美好，实际上不一定是有什么高的境界。所以，在修大法之前，一定要好好研究这些。

听说有位道友喜欢禅修，以前在禅堂里修，到了我们这里，对闻思不感兴趣，后来可能是高原反应的原因，失去了禅定的安乐，就不想活了，很悲伤。他很耽著禅定的境界，觉得一定要保持禅堂里得到的禅味。但这不是什么大的安乐，只是暂时的受，心的境界，有也可以，失去也可以。

当然，有禅定肯定比没禅定要好一些，便于我们观修，但不能看得太重，毕竟是心的境界，即使现在保持住了，转世自然也会消失，这些都不可靠。

如《维摩诘经》中云：“始在佛树力降魔，得甘露灭觉道成，已无心意无受行，（而悉摧伏诸外道）。”这是说证得菩提时。

《维摩诘经》的翻译有点不一样。《方广大庄严经》里，佛对在菩提树下成道的境界作了描述，才知道这才是彻悟，其他境界，真的不算什么。得到这种特别寂灭、无可言说的大无为法时，才叫成佛，才叫彻悟。

之前的悟可以有千万次：对心有所认知，找到了自明自知，也叫开悟；证悟唯识、唯心的境界，也叫开悟；



对觉性有所觉悟，也叫开悟；真正脱离了二取，达到一地菩萨，也叫开悟；一直增上到十地，也叫开悟；到了佛位，也叫开悟。所以，大家不要看表面，不要特别执著开悟。

真正懂得教理的人，不会傲慢，也不会有歧途。否则，稍微有点境界，出点验相，就授记“三地了，八地了……”稍微少了点烦恼，就说“是阿罗汉了，坐这个垫子；他是缘觉，坐那个垫子……”发念经钱也分得很清楚，普通的人领一百，他领三百。这个年代不好分辨这些，我们这里是不分的，“圣人”就受点委屈吧，都平等，坐一样的垫子，发念经钱在场的人也都一样，这样做好一点。

我们以后也会涉及修，但修的水平不好评价，给点奖品应该可以，看念咒的数量、在关房里能否安住（我们现在还没有正规的闭关，只是观修）等等。道友间互相观察也能看得出来，一个人越来越调柔，不仅自己快乐，他人接触后也觉得这人很自在很快乐，说明修得好。即使不是堪布堪母，作为一个道友，能有这么大的进步，我们也替他高兴。

大概讲讲可以，真正评选非常困难。

禅宗的宗风，由层次高的认定层次低的。比如，附近确实有开悟境界高的人，层次低的就没有资格在这里讲法，得去参访大德，由层次更高的人弘扬佛法。

藏地同样，真正开悟的大德，大家非常恭敬，请求大德多讲点。我们也一直劝请大德们多讲点，我也一直劝这个上师、劝那个上师。有的大德特别保守，怕泄露自己的境界影响修道，也担心道友不守密乘誓言；有的



大德稍微大胆一点……普通人讲得太多，意义不是特别大。

以上偈颂是引用佛成就的故事。

证得菩提与见谛的差别是，以说八识宗与说一识宗的差别稍有不同安立：

尊者是班智达，又是大译师，精通梵文。印度修道文化很发达，教理也发达，各种外道的理论也多，所以唯识宗派较复杂，有十派，归纳起来分为随教、随理，随理又有八识派、一识派等。唯识传到汉地就简单化了，合在一起不分派，所以，汉地的唯识就一宗，玄奘法师所传。也不喜欢辩论，与藏地和印度不同。

最近《如意宝藏论》学到这段，有道友反映说糊里糊涂，有的说辩论有意义吗？

如果对真理的辩论没有意义，难道其他的辩论就有意义吗？左派、右派，社会主义、共产主义、资本主义，这种辩论有意义吗？社会上互相攻击的辩论，一点意义都没有；而我们缘真理的辩论，哪怕只是一个小时也功德无量。如果一辈子都这么辩论法义，来世是什么根器？很多大德、开悟者前五百世都是班智达。虽然有的班智达还没有开悟，但善根不能被否认，不要看不起辩论。

我一再强调不强求。喜欢辩论、喜欢研究教理，功德很大，成立研究所、出论文，甚至著书立说都好；不喜欢辩论的人，也不能挖苦别人。同一个道场里，要互相支持。

虽然藏地喜欢唯识的和喜欢中观的人相互之间辩论很激烈，印度也一样，但真正了义唯识和中观，没有



什么可辩的，八识也好，一识也好，都是一个密意。

初转法轮和二转法轮只讲六识，没讲第七识——很深细的我执。初转法轮讲到对五蕴的执著，包括了对识的执著；到了三转法轮范围就广了一点，心王增加了第七识、第八识，甚至有的经里还加了第九识、第十识，这些讲解都对。

为什么佛陀初转法轮只讲六个心王、五十一个心所？因为主要抉择人无我，大多把心执为我，于是把执著的对象分成六份、五十一个细微的部分。到了三转就分成了八份，实际上这八份也不是实有的八个，如果是实有的八个，那不就是八个有情了吗？有的想干这个、有的想干那个，有的喜欢这个，有的喜欢那个，那就是彻底的精神分裂。之所以叫一个有情，因为八识宗也不是实有的八识，一识宗也有它的道理。

佛陀为什么不讲一识？因为众生的我执本来就很不严重，外道也说神我，如果一上来只说一识派，那就没什么不共的内容了，所以，佛后来也说八识本体为一，一识可以分八。具体不多讲，大家去看《如意宝藏论》。

归纳而言，去除了现行的显现分别，就是见谛；

尊者讲话特别凝练。见道比较复杂，要通过资粮道闻思得到见解，在加行道安住禅定，再观修无分别等，然后见道的时候，由无间道进入解脱道，先生起智慧，第二刹那断掉障碍……这里讲得很略，灭掉了现行的分别心，就是见谛。

实际上见道的过程，初转法轮讲得特别广。《俱舍论》不多，而俱舍的根本论——《大毗婆沙论》，开篇很多卷都在讲加行道怎么到见道这一内容。非常重要，



因为凡圣有个分水岭，是质变，凡圣差别很多，见不见真理差距太大了。我们现在是学习闻思阶段、体会阶段，佛讲此的目的是什么，佛教真理是什么？普通人一无所知。只有一地菩萨以上才真正见到真理、见了道，后面才能安立为修道。我们现在如瞎子摸象，还处在相似的理解和体悟状态。

灭尽随眠，就是证得菩提。

断掉三种结，安住法性，见到觉性，觉性的光明本体出现了。按唯识宗，心的转依是次第的，心王见到真理、见到觉性、安住无分别，就叫见谛。

见谛后，显宗的说法还要两个阿僧祇劫修道，修什么呢？就是断随眠。因为还有很多贪嗔痴，很多毛病、习气，很多微细的无明——俱生无明、根本无明，要慢慢地次第地断。为什么之前不说？之前断不了，发觉不了，更不要说断。

所以，灭尽随眠的次第过程就是证得菩提的过程，什么时候把极其微细的俱生根本无明断掉了，才叫做究竟觉悟。小乘的《毗婆沙论》《俱舍论》以及大乘的经论里都讲，最后都要进入金刚喻定，把最微细的无明灭掉，才叫觉悟的菩提。

当然，暂时将觉悟菩提分为三：声闻的觉悟叫声闻菩提；缘觉的觉悟叫缘觉菩提或中觉（中等的觉悟）；佛的觉悟叫究竟觉。前面的觉悟都是暂时的阶梯，休息一下。

有人确实心力不够，怎么劝他成佛，也成就不了，甚至还起烦恼。不是根器，目标太高反而会受不了，只有等他达到一定程度时，再劝他修高法成佛。



我一再强调，在座各位都非常了不起，至少非常喜欢高法，不管再苦再累都喜欢听、喜欢学。班里道友都劝我讲最高的法，我说：“年年讲，月月讲，压力实在太大。”有时益西上师也跟我开玩笑说：“你不是在讲密法吗？”我说：“只是给几个人辅导一下勉强创造个缘起，上师们要多讲。为了不破坏上师们的缘起，有个密续班，我必须得讲。”上师们都那么谨慎，我一个凡夫却天天讲，不合理。

想要获得究竟的觉悟，必须下功夫修很长时间。如果没修就去讲这些，对自己的影响特别大——要是讲错了，过失大到下金刚地狱；即便没有讲错，遇到誓言不清净、道友间闹矛盾等，影响也很大。修道者最好是开悟者，开悟后最好保任很长时间，总之成为圣人之前要特别谨慎。我有自知之明，有机会就多忏悔、多修法，否则，不要说长进，这么多年保持住不出违缘都很难。我是在这么一个状态下勉强坚持，没有倒下去。

觉悟不是一个简单的事情，佛考虑到这点，安立了三个阶段。我们都想趣入的最高阶段——果乘，果乘又分了外密、内密，内密又分了生、圆次第和大圆满，大圆满又分了三个阶段——心部、界部、窍诀部，大多选窍诀部，把之前的忽略掉，只取最高的果。

我也是这种心态，也理解大家，但我们学修时，包括以后弘法时，确实要注意，没到高阶段最好要明确老实一点，修到那个阶段也别保守。

有的人确实很保守，不愿意给普通人讲。以前，韩国禅宗很发达（他们学西方之前佛教很发达），有位韩国的师父跟我开玩笑地说：“扔个石头就能砸中一个禅



师。”韩国的师父跟我这么说，我觉得有点儿吹牛。他还说：“有一位禅师三十年没有离开过庙，总统去见他，待了一个小时，他一句话没说——我跟你没共同语言，我又不搞政治，你来见我也没什么可说的。”总统气坏了，可回去也没办法收拾他，他也没什么过失，再加上是法制国家，不可能因为人家不说话就给判刑。

以前韩国的道风确实特别好，但是经济一发达、四小龙一腾飞就不行了。有一位禅师老了，三星等大公司都支持他，为他修了一座很大的庙，有一千多亩，耗资上千亿。这位禅师的师弟的一个弟子在我家里住的时候一直劝我去韩国，说：“我们那里庙可多了，我的这位师叔有一座大庙，占地一千亩，就他一个人，老得都快不行了，但一个徒弟都看不上，也不肯收，他对我还好，我们俩可以去那里。”劝了我好长时间，但我对这个不感兴趣。出国的时候我跟国外的人聊天，得知有的上师非常保守，连他们自己传承的一位活佛依止了他一年，他一句法都没讲，后来这位活佛也是很难受。

有的时候太严格也不行，但盲目地把自己定位定得太高也不好，所以要把心态调好，反复地炼根，反复地磨练自己。这就是一个修道的过程。

但尊者没讲这么多，就一句话：“灭尽随眠，就是证得菩提。”说起来容易，做起来难。不要说累世积累的习气，就是今生的一个毛病习气要改都不容易。所以灭习气毛病，包括个人的喜乐、爱好，也不是那么容易，你们慢慢就能体会到。

这个所谓的见谛，是任何法也未见的别名，

什么也没见到就叫见谛，这是站在中观的立场上



讲的。中观的理论帮助我们升起般若慧，安住此慧才可见道。学中观时，只要观察，什么都是没有的，那是不是断空呢？也不是。无所得、无所见、无所缘，才算见谛。

按这段内容所讲，找到觉性后再无所得，即是究竟的见谛，不是什么都得不到就是见谛。但偏重空性描述时，只能这么描述——什么法也没见到，什么法也没得到，所以我见道了。圣人心彻底无执，再也没有傲慢，再也没有张扬自我，骂他也可，打他也可，一切太平。

而凡夫不同，学什么执著什么，做什么执著什么，谁动了我的蛋糕就跟他玩命。所以，学中观非常重要，这关突破后，至少没有那么执著了，比世间人明显地进了一大步。一个佛教徒、一个修行人如果没有跟世间人拉开差距，说明他第一步都没有迈出。

如《维摩诘经》中云：“实见者，尚不见实，何况非实？”

有实法、执著的法、名言中安立的法，全部都要破掉。非实法，有的是人为安立，比如虚空，有的是修道过程中可能出现的，比如断空、单空等，这些都不要执著。

《般若摄颂》中所说的“有情声称见虚空，虚空岂见观此义，佛说见法亦复然”也是如此。

什么叫虚空？光不是虚空，蓝色也不是虚空，没有太阳的时候哪有这些？真正来讲是一无所见、一无所得叫虚空。

禅宗、大圆满讲，虚空代表觉性，含融万法，显现万法，这种境界如果同时证悟，就叫彻悟。



第四十九课

这段讲修道、果位等，虽然讲得略，但是内容都提到了。

再者，有人说：见谛者远离分别的等持与如来无有差别。

这里讲修行跟般若差不多，也可以说是大圆满的空性等持，与如来没有差别，当然，佛讲法都有侧重或密意。比如，修无分别、空、离一切戏论时，既然诸法都没有自性，离开了一切戏论，那么安住这种等持的初地菩萨与二地菩萨好像没有什么差别，与佛好像也没有什么差别，佛也是无分别。智慧上确实这样，“十住初心即同诸佛”，差不太多，但如果具体到修道者个体上，断分别还是要粗、中、细次第地断。分别心，最粗的是贪嗔痴，比较猛烈；其次是对法自性的实有执著；再者是对显现的微细执著或叫相执。

首先世间人见什么都觉得它有本体，实实在在地存在，进而想得到它，这是普通人粗大的执著。通过学习中观、读般若经、修大圆满，就不会认为它有本体，但既然显了，总归有点作用，对它还是有分别，即第二对相的分别；第三是对很微细心的光明放不下；对心的执著突破后，才能达到法性。粗略地讲，修道者得经过这几个步骤才能入最后的金刚喻定，断掉最极微细的二取分别。

尊者讲得比较略，很多复杂的问题都没有运用很多理证、教证，只用比喻。



然而，所谓“随眠”一词，只是指分别念细微到没有被觉察，而不是指分别念于本基中不动摇。

这里讲比较高层次圣人的修道，一般人的分别念都很粗猛强烈。

有的道友说自己的分别念怎么也控制不住。一是这个年代的原因，一是自己业力的原因，虽然学了很多，但用不上，理论是理论，自己是自己。学佛就是要对治分别念，如果学了佛教的理论却用不上，说明还没有得到佛教的精华。佛教的精华，就是针对自己的根器能用得上，能对治自己分别念的方法，而不是学一大堆理论，考试很好，可分别念还是很重，那就很可惜了。

初学者主要对治往昔的业力、粗大的烦恼分别，如果通过对治能令烦恼分别变得甚少，才算一个合格的佛教徒，才谈得上修道。否则，不要说密宗的观清净心，整天胡思乱想起分别，还只是初学者。心乱是这个年代的人的特点。

这里讲得很高，都是“随眠”，特别微细。圣人在修道的过程中已经对治了粗大的分别，但很微细，虽然感觉上不明显，偶尔会发现。有些大德修道中发觉不了自己还有什么执著，就故意到不清净的地方，去看看自己还有没有分别执著，有的甚至到尸陀林去刺激鬼神，看看鬼神收拾自己时还有没有我执等。这些大德的境界跟普通人的境界有着天壤之别。

我们在这么清净的环境中，在生活、发心的过程中还控制不住自己的分别执著，不用再特意去找什么不清净的地方。现阶段要在清净的地方，压制住分别念，先从理论上学好佛法，真正将佛法的深意学到，再开始



对治自己的业力和分别。

学高法能否用上，还得看根器。因为前世的缘分不同，有的根器很高，学什么都有感觉，都能用上；有的中等，听法时有加持，就有点感觉，有所受益，但离开这个场合可能就用不上了；有的根器根本用不上。毕竟每个人的根器、前世的因缘差距甚大。

“随眠”，即不现行，如睡着了一样隐藏着的，不易发觉。微细分别如业种子、分别种子、名言种子，不现行时发觉不了；即使现行，但特别微细，如第八识细微的自性分别，基本上感觉不到。能感知到的是第六识的粗猛的分别。

为什么要用禅定来修道？因为禅定能把第六意识、五根识压住，基本上都内收了，这时才能修无分别。否则，在粗大的根识和意识搅乱的情况下，心安住不了无分别。安住时，粗识被压制甚至隐没，这时会发现自己还有更深细的识，还会起心动念，但很微细。如果不入禅定，那么连粗大的都压不住，细微的根本看不到。所以，禅定的意义就是先把欲界的粗大的分别压住。如果再压住色界的一部分，那修无分别就够用了，即以智慧修道。

随眠、细微分别并不是在本基中不动，而是在粗大层面上不动摇。在本基中有微细的动摇。

梵语“阿努夏雅”的名称，是鲸鱼追逐水鸟影子的名称。

梵语现在也留存下来一些，但懂古梵语的人很少。古梵语是世界上最复杂的语言，语法、发音极其复杂。现代人心比较粗，所以文字、发音、语言结构都简化了，



中国的文字也一样。

“阿努夏雅”是鲸鱼追逐水鸟影子的名称，比喻微细的二取。

所谓的影子是影像的名称，鸟飞在大海上空的影像落在大海里，鲸鱼追逐着，鸟没有觉察到，就称为“阿努夏雅”，

鸟在飞，比较隐蔽微细的是水里的鱼和鸟的影子。鱼比喻能取，它追的影子比喻所取，人与生俱来都有，只有佛位入金刚喻定，生起佛慧时，才能去除一念生心即最微细的二取，彻底进入法性。除此之外，一直有微细的二取。

经藏中安立为“隐晦”，论藏中称为“随眠”。

两个名词的意思差不多。

如果鸟落到水面上，那么影像与鸟就并存了，鲸鱼追逐鸟时，鸟也会觉察到，就称为“巴雄塔那”，安立为“现行”。

微细的种子已经现行，就能看到很明显的存在。

“种子生现行，现行熏种子”。

现行与随眠只是由真实领受、没领受粗细分别念运行而安立罢了，

有时心能领受，有时领受不到。法有时是粗的现行，有时是中等的，有时是非常微细的种子状态。

就像种地，把种子埋在地里，表面上看不到，但种子一直存在，一直在运行。同样，内心有很多微细的种子习气，一直在起作用，只是心太粗，感知不到它的存在，我们的身心就是这种状态。有禅定的人会发觉自己身上的细胞一分钟可能死了一百万个，又生出一百万



个，也能发觉心起了多少分别念。发觉不了，是因为心粗。

万法也是这样，与心对应。有什么心就能缘到什么法，此法就能起很大的作用；缘不到的，不是不起作用，而是比较微细，作用也比较小。如天人身心很微细，感知很敏感；人类感知比较中等；比较笨的动物感知的更少。心和所缘相对应，能领受就是粗的，没领受就是细的，所以安立成现行和随眠两种状态。

并不是指于基中不动摇。

大圆满、禅宗讲基的时候讲到了本觉，清净的本觉没有动摇过；随染的本觉开始动摇，产生了心，心也分了粗中细。

没有粗大分别，就觉得很舒服，所以现在禅修、冥想很火爆。西方的智慧都是分别慧，没办法把心寂静下来，对东方文化很感兴趣，能把粗大分别念寂静一个小时，就觉得很好。

硅谷搞 IT 行业很累，我以前也是学这个专业，天天用脑，面对计算机、面对复杂的逻辑。电脑就是逻辑，基础逻辑硬件等没有什么大变化，但是软件算法一直在变，现在的 AI 技术，是仿制人脑的神经网络系统，用复杂的数学模型训练 AI。开发者也越来越复杂，现在基本上四五十岁后就被淘汰，找不到工作，因为高度用脑、高度消耗能量，所以冥想，让分别念静下来就是高智慧，冥想公司赚很多钱。

但是，冥想的应用层次和这里所讲的扯不上，还属于粗大分别，只是身心疲惫时休息一会儿，有点禅定的味道。而我们讲的是从根本上解决人的生命问题。我们



的生命，是肉体配合分别念，如果有了般若慧，则从凡夫入圣，断尽分别即为佛，这样就彻底地解决问题了。佛教徒和世人的需求是一样的，都想达到非常理想的境界，只是用的方法同，走的路不一样，至于走哪条路，选对了，人生就从光明走向光明或者从黑暗走向光明；选错了，人生就会非常辛苦。

以前，我搞计算机，80年代初就用苹果计算机，还有其他大公司的计算机，有吸尘器、空调，穿着白大褂在机房里看着很舒服，但实际上特别累，当时发觉不对，赶快想办法，还好我觉悟得比较快。

现代也有一些觉悟后跑到佛教队伍来，但大多数人感觉现代文化特别好，离不开。现在都普及到老百姓了，牧童也在山上玩手机。从我上大学到现在，IT行业变化飞快，当时只是个别人用，觉得不可能推广，但才几十年就普及了，人的共业真的控制不住，太快。

越快对佛教需求就越大，因为谁都拿分别念没办法，什么手段也不行，唯独佛教有办法。

外道的方法暂时起作用，就像印度文化现在也很火爆，禅修、瑜伽，但层次比较低，属于佛教的基础。佛陀出生在印度，当时用的方法不外乎禅定和无分别慧，到现在还是特别火爆、特别急需，就看我们能不能掌握。掌握不了就救不了众生；掌握得了就是救世主。祈祷上帝当然管点用，但不如自己掌握此慧后去帮助众生。

这里讲得特别高，有时帮助众生可能运用不上，因为一般人素质太低，根本理解不了，修不了。所以，佛教始终跟社会有距离，因为佛教的智慧和境界实在太



高了，如摩天大楼的顶端，而老百姓却生活在楼底的周边，只能仰望，一直够不着。我们得想个补充中间阶段的办法，也就是底层逻辑怎么设计，非常重要。这些不是这里的内容，不知道怎么突然就想起这些，讲课和备课不一样，备课时从来没有想过，但讲课时却冒出这些分别念。现在研究佛菩萨的境界，跟凡夫不沾边。

《楞伽经》说：阿赖耶识的状态，只有一地菩萨才能了达微细的能取、所取和微细的自性分别，一般人感觉不到。

此理在经藏中也有宣说，《慧海请问经》中云：“慧海，从远处看大海，显现如如不动；若至近前，则并非不动。如是诸菩萨之等持显现如如不动，若以如来慧眼而观，并非不动。”

假如离海稍微远一点，看海面，湛蓝、波光粼粼，很漂亮，但走到海边看就不一样，一浪接着一浪，不会停歇。心如大海，有外缘、没外缘，一直动。

一地以上菩萨入根本慧定，普通人看如如不动，但佛或上上菩萨看，还有动摇。

比如说：“根识不动内收，安住禅定。”

问：“那意识动不动呢？”

如果说：“意识也不动，安住无分别，安住法性。”

问：“第七识动不动呢？”

如果说：“第七识也不动。”

问：“第八识动不动呢？”

这样层层分析，只要不是佛，总归有动的地方。

此外，所知障的自本体，



笼统地说，障碍脱离轮回的是烦恼障，即贪嗔痴，造了业肯定要轮回，这种力量特别强，不想来也得来。有人说：“太苦了，不想活了，自杀。”自杀造很重的业，更要来，摆脱不了。所以，世间人没有办法脱离轮回，唯佛教有。脱离轮回难道就究竟了吗？没有。那些细微的分别、细微的业（或者叫无漏业）还在，即所知障，障碍成佛，障碍成为遍知。成佛才有彻底的觉悟和圆满智慧，度化众生。

讲高一点，按《大乘起信论》的思想，真正的所知障是根本无明，《大乘起信论》讲得比较复杂，又分开障和碍。这里没有那么复杂，我们也按通常的来分析。

所知障的本体，就是微细的分别或者微细的二取执著。

在入定时心得以安住，觉察不到有细微分别。

禅定是专注一缘，入定时再安住无分别智慧，就是安住无分别。一直安住无分别，觉察不到有细微分别。

如云：“若问，诸菩萨之所知障为何？是住心，并非真如。彼如湍流，远观显现为安住，但并非不流淌。彼乃最细精华之分别。”

“若问，诸菩萨之所知障为何？是住心，并非真如”，菩萨的所知障还是安住心的状态，不是真如。

如果说一地菩萨安住的是分别心，那怎么叫一地菩萨？怎么修般若慧？这句话要分析。菩萨修道时，有的心安住无分别，但并不是八个心和五十一个心所全部都安住无分别，做不到，还有微细的心，是住心的状态。



从两个角度分析：一方面，如果按照这句话直接说，好像菩萨也一直在心的状态，为什么叫圣人？既然是圣人，就有无分别智慧，有见到真理法性的一面；另一方面，他还没有达到佛的境界，还有分别心（也叫住心的状态），还有所知障。

“彼如湍流，远观显现为安住，但并非不流淌”，从远处看小河没有动摇，但走近看，小河还是在哗哗地流淌。

“彼乃最细精华之分别”，可能尊者有特殊的教证理证，用词有时要仔细分析。描述分别心怎么能用“精华”来描述呢？一般用“很细微”，但这里的“精华”要怎么理解呢？可能就是比较深层次的。“精华”藏文可以翻译成“藏”，唐密翻译成“胎藏”，也可以翻译成“心”和“精华”——一词多义。按我的理解，就是“最细的藏识（阿赖耶识）的分别”。当然，尊者引哪里的教证，要表达什么意思，我不敢断定，毕竟每位作者所写，后人研究时都会有差距。

又如云：“十地菩萨见如来之自性，即未见所见之妙。以生起勇行等持力而见了了分明。”

“十地菩萨见如来之自性，即未见所见之妙”，十地菩萨安住无分别，见到了法性，也见到了如来藏，但没有完全像佛一样见到最微妙的本体。《大涅槃经》云：“十住菩萨所见佛性如夜见色，如来所见如昼见色。”

按普通人的想法：十地菩萨马上就要成佛了，境界非常高，怎么见微妙性、精华的如来藏还那么模糊呢？禅宗讲：“明心见性，见性成佛。”凡夫见性，也见到了如来藏本性。



实际上要看这句话是站在哪个角度讲：站在见解的角度，凡夫开悟与佛无别；站在断除根本无明、见到精华如来藏的角度讲，凡夫与佛相距甚远，十地菩萨跟佛都有天壤之别。

“以生起勇行等持力而见了了分明”，“勇行”可以称为“奋迅”。十地菩萨有很多三摩地，如狮子一样的三摩地，叫“勇行三摩地”。

如果生起了这种最甚深、最猛厉的三摩地，就了了分明地照见如来藏的本体。“师子奋迅三昧”，是描述佛有不共的三昧、等持力，一般人非常难以理解。

所谓“见未见如来之自性”，只是以无分别智慧的自性力，谁也不会安立以清净世间智慧见如来之自性。

“见未见如来之自性”是通过无分别、出世间的般若慧，不是用清净的世间慧来见。世间慧叫净见量，八地开始有净见量，佛位可以生起幻识，也可以见世间，都是清净的。清净世间慧偏重见显现，而见如来藏的本体是靠根本慧定，靠如所有慧。

《大涅槃经》所说“诸声闻以多寂止、少胜观而不见如来之自性。诸菩萨以少寂止、多胜观而未真实见如来自性。诸如来以止观双运而真实照见彼”的道理也是如此。

“诸声闻以多寂止、少胜观而不见如来之自性”，声闻喜欢断烦恼，追求少欲少恼，喜欢在山里、寂静处修禅定，寂止偏多而智慧偏少，也就是明心见性这方面少了、佛慧偏少。也不研究天文地理，也不喜欢研究人的种性等，不像广大行派，所以胜观偏少。



“诸菩萨以少寂止、多胜观而未真实见如来自性”，菩萨受大悲心驱使度化众生，学各种方便、智慧，既要研究天文、地理、人生，也研究佛教的各种法门，所以修禅定的时间少。菩萨强调智慧高，要达到圆教的思想，要明心见性。所以胜观偏多，寂止偏少，也没有如实圆满地见到如来藏的本性。

“诸如来以止观双运而真实照见彼”，如来寂慧平等，由止观双运平等照见了万法的实相。

人的种性确实不一样，有的就喜欢寂静，让他接触众生、发点心很难；有的就愿意修福报，愿意发心干事，让他静下心来就有点难。每个人的种性一下子变不了，但我们要尽量走中道。

《解深密经》中对十地菩萨以及佛位断什么障、有什么细微的分别都有详细的描述，其他经里我还没有看到特别详细的。所以，我们就以《解深密经》来学习这段内容。

佛告观自在菩萨曰：“善男子！此诸地中有二十二种愚痴、十一种粗重为所对治。

十地菩萨，加上佛地一共是十一地——汉地判教是根据《璎珞经》，属于《宝积经》的范畴，说十地后是等觉，等觉后是妙觉。等觉入金刚喻定生起佛慧，虽然还没把障断掉，但也可以叫佛地，所以分了十一地。

十一地所对治的就是这二十二种愚痴，也就是随眠烦恼、随眠愚痴，以及十一种粗重（即现行）的部分。

谓于初地有二愚痴：一者、执着补特伽罗及法愚痴，二者、恶趣杂染愚痴；及彼粗重为所对治。



一地菩萨要对治对人我和对法我的执著，还有恶趣杂染的愚痴，以及十一种粗大现行的部分（属于染污愚痴）。一地菩萨对治了恶趣杂染后，不会堕恶趣；凡夫还不保险，有可能堕恶趣。

于第二地有二愚痴：一者、微细误犯愚痴，二者、种种业趣愚痴；及彼粗重为所对治。

二地菩萨不会故意犯戒，但在不注意的情况下会误犯比较微细的戒条，二地要对治这个愚痴；二地没有恶趣的染污，但有业趣（到哪一道里）的愚痴。

于第三地有二愚痴：一者、欲贪愚痴，二者、圆满闻持陀罗尼愚痴；及彼粗重为所对治。

“欲贪愚痴”就是贪心；还没有达到圆满闻持陀罗尼，有这两种愚痴要对治。

于第四地有二愚痴：一者、等至爱愚痴，二者、法爱愚痴；及彼粗重为所对治。

等至、等持、等引、禅定，意思差不多，在《瑜伽师地论》里讲了二十六种禅定的不同名称，各有不同的含义，想研究这些的自己去看。

四地对禅定有微细的爱执，叫“等至爱”，四地需要对治这种爱执；另外还要对治法爱，使三千大千世界变成火海，三地菩萨都敢越过去求法，为法忘躯，对佛法特别执著，到了四地要对治这种法爱。

现在求法者谁有这种精神？根本做不到像菩萨这样对法的欲求。从一个角度讲，非常好；但从另一个角度讲，太执著法也不好。

于第五地有二愚痴：一者、一向作意弃背生死愚痴，二者、一向作意趣向涅槃愚痴；及彼粗重为所对治。



粗重现行我们不讲，这段没有研究粗大的现相，都是在研究怎么对治微细的状态。

“我要背离生死，跳出轮回”这种作意本来是好事，但到了五地也得去掉，要修轮涅平等；“一向作意趣向涅槃”本来也是好的发心，但到了五地，追求涅槃的心也要放下，也要对治掉，真正做到轮涅平等，安住无所缘。

我们现阶段不要对治，否则，不想跳出轮回、不想追求涅槃，那是极大的过失。相反，现在要有这样的追求，千万不要追求轮回法。凡夫最大的毛病就是喜欢生死法，对涅槃法没有向往和追求，这是致命的弱点。但到了五地，反而成了所断。

于第六地有二愚痴：一者、现前观察诸行流转愚痴，二者、相多现行愚痴；及彼粗重为所对治。

我们经常观察诸法缘起性空，修十二缘起的智慧是非常好的；但到了六地，不能这样观察诸法的流转，而要对治掉这种分别念。

除此之外，还要对治“相多现行”的愚痴。昨天有道友问我：“实执和相执有什么区别？”我说：“明天会讲到。”《解深密经》讲了这一道理。实执，初学者可以通过观察它没有自性，以此对治实执和自性执；到了加行道也得对治它，色即是空，对色法的自性要对治掉；到了见道，自性的分别执著很弱，但还有。圣人对治什么？这里讲“相多现行愚痴”，就是对相的显现的执著。六地菩萨也不是完全没有相和显现的执著，但对很多现行的执著要放下。这里并没有说完全把相执都放下，叫“相多现行愚痴”，大家好好体会这句话。



于第七地有二愚痴：一者、微细相现行愚痴，二者、一向无相作意方便愚痴；及彼粗重为所对治。

到了七地，才敢说对治“微细相现行愚痴”。前面六地是对治“相多现行愚痴”，到了七地，相执基本上不怎么现行了，但还要对治“微细相现行”，对有些微细的相，比方禅定的相，或者深层次的心的显现要对治。

还有，通过观空、无相、无愿三解脱法门，可以趋向涅槃，但不要认为一直修就能趋向涅槃。到了七地，要把“无相作意”放下，不要一味地追求“无相”、一味地观“无相”。

于第八地有二愚痴：一者、于无相作功用愚痴，二者、于相自在愚痴；及彼粗重为所对治。

到了八地，要对治“于无相作功用愚痴”。前面修无相肯定有功用，入禅定、观修，还要祈祷上师三宝，得到加持后入定才能观修。有人祈祷完还是觉得不管用，分别念还很重。老了稍微好一点，不是说修得好，可能是岁数大了，对显现法就不那么执著了。到了八地菩萨，观无相的时候作功用都显得素质有点低，意思是不能作功用，任运而行。

“于相自在愚痴”，“相”指身相及国土；“于相自在”指观一切法无碍，随心所欲即能显现，毫无恋着。还没有达到自在就要对治。

道友探讨的对显现的执著，理论上回答非常简单；但真正涉及修道，就不那么简单。相执分了几个层次：一是粗大相，一是多现行相，一是细微相现行，还有无相。要观无相作意，“于无相作功用”都不对，最后对



相没有自在也不对。所以，圣人修道非常微细，我们现在根本感知不到这些，而是研究了达什么叫圣人境界。

于第九地有二愚痴：一者、于无量说法、无量法句文字、后后慧辩陀罗尼自在愚痴，二者、辩才自在愚痴；及彼粗重为所对治。

包括四种无碍辩：

一、“于无量说法陀罗尼自在”，指义无碍解，谓于所诠意义获得总持自在，能于一义中现起无量义。

二、“于无量法句文字陀罗尼自在”，指法无碍解，谓于能诠教法获得总持自在，能于一名句文字中现起一切的名句文字。

三、“于后后慧辩陀罗尼自在”，指词无碍解，谓于后得无分别智宣说正法获得总持自在，使众生皆能了解其所说的言音，能于一音声中现起一切的音声。

四、“辩才自在”，指辩无碍解，谓于众生的机宜能善了达，作种种的无碍辩说。

对以上四种有愚痴，障碍了自在，就要对治断掉。

有些道友不要说研究天文地理、外道法门，先要学好内道的法，弄清楚概念，该怎么观修。否则，以后怎么办？不要说度化无边无际的众生，连自己都说服不了，怎么去说服别人？

到了九地菩萨，对所有的法门、所有的佛法都精通无碍，并且辩才无碍，没有一点愚痴。

假如现在是九地菩萨在这里讲《入大乘论》，一个概念可能讲一千种、一万种意思，而我最多讲三、五种就不错了。我们没办法理解菩萨的智慧有多高。菩萨讲法义，会辩才无碍，滔滔不绝。以前大德，讲一部《法



华经》，经名就讲了三个月。现在的听法者没有这样的耐力，时间太长受不了。如果法师想学古德，一部经名讲三个月，估计找不到弟子。

现在要把最深的法，通俗易懂地传给道友和众生。有道友讲：“学后感觉上不错，能辅导，也能讲，但就是用不上。”学了半天，自己至少要先用得上，否则，自己用不上，众生也用不上，搞表面文章有什么用呢？

现代人分别念和业力越来越强，有吃有喝，高度发达，却都抑郁了。我小时候虽然也有痛苦，但那个年代简单，人心也简单，即使吃不饱，好像也挺快乐的，上学压力也不大，大家都比较放松。

我偶尔出去，一接触到年轻人，感觉他们很苦，高中生压抑、紧张，初中生自杀率也很高，让我有些理解不了。我们初中阶段，天天跑野地里玩，家长喊都喊不回来，自杀根本不可能，想都没想过。为什么社会变化会这么快呢？高中生思想的复杂程度超过了以前的大学生。以前我们都没看过几本参考书，那时候信息很闭塞，我去了上海的重点高校信息才丰富了一些，但要找本经书也难，找西方哲学书看看，当时我还算是思想复杂的。

疫情那年，结识了一个上海的孩子，父母把他送到只有十几个人的贵族学校，毕业后就可以直接去美国读书。还说：“压力大，竞争激烈。”也读尼采哲学。我在大学时研究这个，差点跳不出来，他还只是个孩子就开始研究，我特别担心。

对治分别念唯有佛教最好，特别是般若慧。学密宗也好、学禅宗也好，最好先生起般若慧。如果没有点感



觉，学大法也起不到什么作用。所以，大家不要着急，尊者讲到后面还是般若慧。

于第十地有二愚痴：一者、大神通愚痴，二者、悟入微细秘密愚痴；及彼粗重为所对治。

十地菩萨有“大神通愚痴”的问题，出不来大神通就有问题。

现在所谓的神通，大多数是鬼神附体，我们不要迷信，不要着急，越着急越出问题。有个别法师很迷信有神通的人。我觉得，没有神通有可能是善知识，有神通的可能很有问题，因为修禅定的人很少，神通从哪儿来？除非像上师、法王如意宝真正转世的大德、活佛，他们与生俱来或者修高法成就了，才有大神通。一般的人不要想这些，越想越出问题。

到了十地菩萨就得修出大神通，弘法事业显现上跟佛差不多，没有大神通，哪来大事业；有了大神通，现起身、口、意的自在三业，才能真正自在行持化导众生的事业。

现在没有几个人爱听这些深法，搞点小神通、说点事儿、给人解决一下实际问题的，往往吸引成千上万的人。当今社会很现实，大家也很痛苦，都想尽快解决自己的各种问题。

“悟入微细秘密愚痴”，很多微细的境界、微细的秘密、深细的法性、如来藏，十地菩萨都要悟入。如果把障碍对治掉，弘法利生事业就跟佛差不多了。

如来地，一者、于一切所知境界极微细著愚痴；二者、极微细碍愚痴；及彼粗重为所对治。

“著”，指法执所知障，即俱生法执；“碍”，指我



执、烦恼障。要成为遍知，就要对治对一切境界极其细微耽著的愚痴，还要对治掉“极细微碍愚痴”即根本无明，这些都是成佛的障碍。

“善男子！由此二十二种愚痴及十一种粗重故，安立诸地；而阿耨多罗三藐三菩提离彼系缚。”

佛告诉观世音菩萨，以这二十二种愚痴，还有十一种粗重，安立了十一地。为什么安立十一地？因为有这么些微细的所知障和粗重。从初地的圣位开始，虽然已能解决部分，但彻底究竟的离诸愚痴及粗重的系缚，唯有证得阿耨多罗三藐三菩提，所以说“而阿耨多罗三藐三菩提离彼系缚”。

懂得了这个道理，我们对尊者这一段的意思就会有一个具体的理解。尊者没有具体说，只说重点让我们理解怎么对治分别念，怎么对治愚痴随眠。

因此，密宗里也说：“了知显现分别是法性，除此之外修无生不动者声称‘心不动摇不分别而安住’只是贪著分别念而已，在未成佛之前，不可能进入无分别之法界。”

密宗里有些修无生不动者声称：“心不动摇，不分别而安住。”实际上这只是贪执分别念而已。为什么说无分别、不动摇是分别念呢？就是没有把粗细分开。去除粗大的分别，能安住，实际上还没有真正地断掉细微分别，没有真正地进入法性。

“在未成佛之前，不可能进入无分别之法界”，通常说一地菩萨能进入无分别法界，但其清晰程度有所不同。一地、二地见法界和十地见法界就像我们在地球上看见月亮和登上月球看一样，是越来越清晰的过程。



宣说实修心的量，也只是将去除了现行的显现分别念安立为量而已。觉察到去除了显现与分别念的耽著，才是获得菩提心的暖相。

讲到修心的量，也只是去除了现行的显现分别念。现行的分别念越来越少，甚至不现行，会觉察到自己去除了显现与分别念的耽著，就是修菩提心的暖相。

普通人对显现和分别念肯定有执著，如果把这对治掉，接近成就称为暖相。

（二十）宣说暖相

现在稍加宣说暖相，《菩提心修法》中云：“远离刻勤不作意，不乱了知平等性，不贪何法无境迷，无畏不离与不住，不乱了知平等四，了知道品波罗蜜。”

远离了刻意的作意，不乱了知平等性，不贪任何法，也没有对境的显现的迷惑、执著，不畏、不离、不住、不乱，达到了达四种状态，即是了知道品波罗蜜（或者叫波罗蜜多）。

如上所说而修行串习，会出现这种验相：当起定时，依靠“显现任何对境相也不耽著为有实法”的力量，显现悦意的对境不生起贪恋与欲求之心，显现不悦意的对境不生起畏惧与不欲求之心，以现量力而显现有实法也不视为有实法，

通过入定观修之力，出定时对任何显现了都不执著即是验相。

以现量力而不成为愚昧，不生远离之心与安住之心，这都是修菩提心的验相。

修到现量不起分别，对轮回也不生远离之心，也不



执著，就算修菩提心的验相，接近菩萨了，并未登地。登地菩萨要去除三结等微细的分别愚痴。

普通人烦的时候，找个寂静的地方，远离人群。当然，暂时远离是可以的，身体远离也好办，但关键是心要远离。开车到郊区、到山里如果心没有远离、没有被调伏，还会心烦意乱。同样，喇荣是圣地，是我们暂时求学的地方，即使喜欢，以后还是得去汉地、去城市。

如果心不调伏，有时去了静处还更难受。那些登月或者到太空去的人，好多人心理都出现了问题。有信仰还好，没有信仰的就受不了了。有的人去南极，住在小屋子里，周围都是冰天雪地，很快就难以忍受，必须有通讯和娱乐。生命是烦恼和业造就的，离开了分别和烦恼，受不了。所以，不要认为身体离开繁乱的城市去往净地就没有问题了，只有修道才是解决的办法，心远离万法才能寂静。

此外，菩提分法、波罗蜜多、大本智所摄的一切道法与果法，也是生起了证悟无二法之义的智慧，这时也是获得了修菩提心的验相。

道上的智慧叫始觉，达到本觉叫果法，最后生起了证悟无二法之义的智慧，即获得了修菩提心的验相。

在修道的过程中出现一些好的感觉，是好事，但不要太执著，否则就会成为违缘。有人出现一点点验相就觉得不得了，“我是不是已经是圣人，应该展开广大的弘法事业，广摄众生、建立道场了？”还没过两天，境界没了，又很难受。所以，验相不稳定。成就后就不叫验相，叫成就。

如果证悟了此理，那么无需修行许多道，唯一如实



证悟自心的自性就是无误之道。

如果出现正确的验相，自己有把握，找对了路，这时可以说：“观心一个法门就能成就。”但问题是，你有没有闻思基础，有没有积资忏障，是不是长期依止上师真正得到见解了？如果还没得到，光是分别念的背诵、听闻、讲解，有时也不好使，必须要证悟心的光明离戏本性才是无误之道。

如云：“除修行心之法界外，修其余道不会显现光明。”

这里讲的修心法界，就是开悟觉性，除此道以外，不会显现光明。

显宗修空性、般若能不能显光明？实际上般若本身就是光明。虽然它不讲光明，也不讲觉性，但是般若智慧本身就是觉性、光明、智慧。一直安住般若，出定修、入定修，最后也会开悟，也能显现觉性光明。只不过《般若经》很少用觉性、光明来描述，实际上不矛盾。

又如云：“修金刚萨埵，即是无误修一切道。”

“金刚”代表智慧坚固不变、无坚不摧。从拿的法器上看，是古代的兵器，也是帝释天的兵器，表修法的法器，叫“金刚”，本意是要降伏一切法。

“萨埵”是有情。东方不动佛的两位眷属（两位菩萨），有一位也叫金刚萨埵；无上密（唐密）的祖师也是金刚萨埵；金刚萨埵也是菩萨的通称。

了义的金刚萨埵即心的本性。如果会修心的本性，就无误修了一切道。



第五十课

（二十一）菩提心的功德

现在稍加解说菩提心的功德：下乘宗派说：“最初依靠种姓与善知识的力量而发起愿心，依靠‘将一切众生执为我所’的大悲心的力量引发而圆满行持善法，大愿任运自成，从中获得法身。由于积聚法的缘故名为法身，由此二种色身的事业不间断。”

学习大圆满的人是站在大乘的基础上，所以尊者在此稍加宣说菩提心的功德。这部论主讲大圆满的觉性菩提心。显宗说的菩提心，包括初期的世俗菩提心——为利益众生而成就佛果；后面行持六度，达到究竟的般若境界，即证悟胜义谛。

“种姓”，广大行派分五种，其中一种是决定的大乘种姓，生来就有大乘的悲心，非常容易成就，种姓力非常稳固，也是无始以来串习而成。不定种姓，是通过善知识的劝导发起菩提心，这是次一等的。

《十住毗婆沙论》中讲了以三因四缘发起菩提心：

“众生初发菩提心。或以三因缘。或以四因缘。如是和合有七因缘。发阿耨多罗三藐三菩提心。问曰。何等为七。答曰。”

“一者诸如来令发菩提心”，第一个是诸如来令发菩提心。

“二见法欲坏守护故发心”，特别是到了末法时期，菩萨看到众生很可怜，佛法快隐没了，没有几个人了达，菩萨就会发起菩提心，发愿弘扬佛法、利益



众生。

现在外面的寺庙里、社会上，真正懂佛法的人很少，佛法在印度也基本消失了。虽然现在印度人少量在学，但主要是南传佛教。好像恢复了一点，有几个省也在建庙塑佛像，学些比较基础的佛法，像我们现在学的这些，又有智慧、又有修道窍诀，很少。所以，菩萨见到这种现象，会发起菩提心，要守护正法。

“三于众生中大悲而发心”，看到末法时期的众生特别可怜，没有什么信仰，也没有正确的追求，随波逐流，每个人活得特别累、特别苦。有些宗教因为没有佛教的无缘大悲，在宗教情感上特别执著；有些宗教一直喜欢战争，像中东一带，现在打得特别厉害，家破人亡。宗教仇恨上千年也没解决，从中世纪起就一直有宗教战争，到现在也没停过。他们信的神有善的教化、有善的力量当然也好，遗憾的是没有佛的智慧，所以他们看不透这个世界，总觉得用一种教化、用一种手段就能解决问题。实际上，没有真正的智慧和明心见性，众生不可能不造恶业，即使信神，也一样造业受苦。

所以，大悲和智慧要平等地宣传，内在的大悲和智慧要开发出来，否则光靠外在的信仰很不可靠，甚至会被利用，这种现象非常多。没有信仰之人可怜，即便是有信仰，有的时候也会出问题。

前面三者是发起菩提心的根本，是甚深见派龙树菩萨的思想。

“四或有菩萨教发菩提心”，特别是在佛涅槃后，有菩萨来教化众生令其发菩提心。佛就像太阳，菩萨就像星星，佛在世的时显不出菩萨的力量和光芒。佛涅槃



后，菩萨开始发光发热，如星光照亮世界，佛经中这样比喻。

“五见菩萨行亦随而发心”，见到菩萨在行持菩萨道，就像学院的好多大善知识们一直弘法利生，作为弟子的我们也要随学。

“或因布施已而发菩提心”，喜欢布施也容易发心，这是第六。

“或见佛身相欢喜而发心”，有人见佛相好庄严而发心，这是第七。

总共有七种发心。

“于七发心中，佛教令发心，护法故发心，怜愍故发心，如是三心者，必定得成就，其余四心者，不必皆成就。”前面三种发心是稳固的，必定得成就；后面四种不一定。《大乘庄严经论》里也有类似的教证，如云：

“友力因根力，闻力习善生，不坚及坚固，说他示发心。”如果自己的悲心很强，又遇到佛劝发心，又有保护正法的心，这种心态发起菩提心就非常稳固。

这个道理对我们修道特别有帮助。身处末法时期的没办法遇到佛，只有靠可怜众生、守护正法来发心，如果有这样的发心，菩提心就很稳固，容易成就。

现在人学佛什么目的都有，虽然现了出家相，善根也不一定稳固。不要说密乘，就是大乘佛法也需要极大的因缘和善根。

我们要在根本上找到修行的方法，否则，只是在小技巧上下功夫，最终不理想，因为末法修道不容易，人非人的违缘很多，包括四大不调、战争、饥荒等，都会次第会出现。在末法时期如果没有大福德，根本走不远，



希望道友们的抓紧。第一，菩提心要稳固；第二，密乘的修法在末法时期非常重要，如果没有密乘的方便修法，想在末法办道非常不容易。理想很美好，想弘扬这个、弘扬那个，但到了后面可能自身也糊里糊涂地出问题。

这些基础修法大家要重视，尽量每天观修一会儿。如果什么都不观，浑浑噩噩度日，只想自己，慢慢福报就耗光了。

所以，通过这些大愿积累善法，最后就可以得到法身。法身具足很多功德法。

“由于积聚法的缘故名为法身，由此二种色身的事业不间断。”法身不是断空、无所有，是积聚很多法。有法身作基础，就会化现出报化二身，第一是为菩萨而化现，第二是为声闻和凡夫而化现。

有些密宗也承许：由如是因生如是果，为此首先以大悲引发，实行佛陀之事业，修二种色身，以行众生利、令如来欢喜而积大福德资粮，无颠倒而修法界，从中证得具三身本性之佛果。

实际上，密宗和显宗的基础都是一样的，大家不要认为真正有两个宗派。什么叫“密”？在显宗的基础上具足福慧因缘的人，再用一些特殊善巧的方法快速成佛，叫“密。”

显宗一般用普通的缘起规律、用般若空性来修道；密宗在此基础上，用一些特殊缘起或清净缘起，把佛菩萨境界转为道用，如摆坛城相似于净土，相似于佛菩萨的境界，念咒、观修身等外内坛城，通过这些方便法快速成就。有些外密和内密生圆次第，也要利用因生果的缘起。



当然，了义的显宗里也说：并非直接因生果，而是了因，不是把佛果生出来，而是开显佛果。

“由如是因生如是果”这是显宗普通的讲法，密宗个别地方也用。

“为此首先以大悲引发”，这是世俗的缘起，大悲代表福报。观音菩萨大悲超胜，所以观音菩萨的道场钱非常多。中国有四大名山，谁的钱最多大家都知道。没福报的人，过日子都困难，做事都困难，更不要说学佛了。

有人爱修财神，我觉得修财神远远不如修悲心来得快，修悲心利益众生，很快就能发达；修财神，需要前世的因缘才能替你创造一些财富，如果前世没福，光靠修财神，也起不到什么作用。

“实行佛陀之事业”，有了福报和智慧就可以实施佛陀的事业。

“修二种色身”，通过因生果的缘起，包括生圆次第、坛城等，还有密宗息增怀诛四种事业，最后成就二种色身。

“以行众生利、令如来欢喜而积大福德资粮，无颠倒而修法界，从中证得具三身本性之佛果”，利益众生会积累很多福德资粮，自己的业也会很快忏悔掉。虽然有些窍诀，比如念心咒，但亲自去做和念咒还是有不同的力量。因为亲自直接利益众生，把他度了，业就了了；否则，从前伤害的众生会讨债，一直障碍我们。这些都要重视，学密也得重视。

所以，如果没有讲菩提心的功德，就成了损减之处。

虽然全知讲得略，但这里一直赞叹菩提心的功德。



《华严经》中广泛赞叹菩提心的功德，讲了一百多种功德。不要觉得是显宗就不重视，显宗、密宗都要用起来。有人特别执著咒语，但咒语的作用，和悲心有极大关系。

龙树菩萨的《释摩诃衍论》云，如果没有菩提心，念大乘咒语也不灵验。同样，不守誓言、没有密宗的见解，念密宗咒语也不是特别灵验，修什么法都需要基础。

下乘中解说因果的那些道理，也说明了于众生前显现神变的因，与此并不相违，因为由虚幻的因缘中显现虚幻的果是成立的。

网上有人介绍密宗，也不知道他是真懂还是假懂，说到密宗用一些缘起，开头讲得还行，后面讲要用人的肉，甚至讲到要用人尸。人尸怎么来的？就得杀人……讲着讲着就乱讲了。密宗虽然用些特殊缘起，但这是在密宗不共的见解和大悲心的基础上用的方便。现在好多人故意攻击密宗，讲密宗的残酷——用人腿骨、人皮，如果密宗真的这么可怕，怎能成佛呢？这是别有用心的有目的地攻击。也可能不懂，在网上搜点资料，也不下功夫考察就开始乱讲，非常危险。

特别是信息时代，世间人懂得不多，看到什么就喜欢讲，如果讲其他的问题还不大，但遇到这些特殊的对境要谨慎。我学这么多年，还觉得好多地方不太懂，还想学，只是精力不够，看藏文有点累，按理应该看些藏文原始资料，多看再讲密宗比较方便。

大概学几部简单的经论远远不够，因为密宗有很多甚深的地方。有能力的道友要学藏语，我们坚持搞词典，没有密宗的词典，翻译的东西都是大概，包括有的上师翻译基本上停了，等确认了再翻译。上师说过几次：



“以前没办法查字典，好多地方也没有定下来。”现在人翻译大多不准，乱翻译也会起到误导的作用。有志向的道友要发愿，如果真有大智、大勇、大慧、大悲，应该行持菩萨道。

现在学密宗的人缺乏什么？大家对这种文化很陌生，从唐朝后期开始，中断了很长时间，将近千年中国没有了这种文化。宋朝时期翻译了一点密宗，都是模模糊糊，有的地方干脆就整段不翻译，有的地方用词似懂非懂，很难看懂？除非是从印度来的师父直接给你传，不然谁也看不懂。所以，密宗文化在宋朝时基本上就弘扬不开，现在有几个人真懂？这是一个极大的问题。

如果这种文化补不上，就像中国如果不翻译经论，现在怎么弘扬佛教呢？比如，一位师父大概地讲了几个窍诀，让你修可能有点感觉，但到了第二代人就消失了。近代好多弘扬密宗的人，只能弘扬一代人，到了第二代基本上就没了。我接触过贡嘎上师的传承、能海上师、法尊法师的徒弟也短期依止过，到了徒孙基本上就不懂了。格鲁派喜欢念诵，一天至少念六七个小时，我去南方时碰到一位，他是第三代，我问：“你们的道场现在念什么？”他说：“念诵太累，汉人的体质跟不上。”教理没有，修也没了，连念也不念了，到第三代人基本上就这样。

所以，大家一定要定下志向。口头上说“我发大菩提心”，都是假大空的东西，要真的落实到实际上，你给众生做了什么？为佛教做了什么？待了十来年，拿个证书回汉地，又能做什么呢？大家要好好思考。

我刚来学院时就基本定位了，三十年没变。因为个



人的业力、众生的福报不容易超越，不是想做什么就马上做成，可能需要时间积累，但是志向每个人都要立好。时间过得飞快，人生特别快，如果自己没规划好，一二十年也没做什么，很快就过去了；如果规划好，就能做点事，不会耽搁。

有规划好一点，有点压力能一直做事，收获大一点。我们天天说菩提心，但不落地很可惜。当我们背着包回去，很多众生围着你的时候，你能做什么呢？外面的居士很希求佛法，也很痛苦。

密宗的道理是着重利用本具的清净缘起或者果转道用的缘起；显宗下乘用的是暂时迷乱的缘起，它是虚幻，但也有用，佛在初转法轮、二转法轮讲了很多这种修法。

比如，阿那律尊者天眼第一，佛讲他前世的故事。他前世是个盗贼，到庙里偷东西，看不清楚，就把佛前的灯挑亮了，由于这个缘起导致今世成为天眼第一。是了义还是不了义？显宗不分析，就是一种因果。

同样，发菩提心就能得到福报。如果没有福报，不要说度化众生，在轮回中生存都困难？众生希求心都很强，在佛前点三炷香、磕个头，许的愿特别多：保孩子平安，考上大学，家庭发达……如果菩萨没有大福报，怎么满众生愿？他求两次三次不灵验，有可能就砸掉菩萨像，众生很现实。因此，一个人要度化众生不容易。看看观音菩萨就知道有多不容易，众生求那么多，得满他愿，否则就起烦恼。所以，没有这些因缘也不行。

“显现神变”，神变是怎么来的呢？禅定。得有相当于梵天以上的福报才有禅定，先要修慈悲喜舍心，有



了禅定才能修神通，菩萨还要修六度等。这些因缘虽然虚幻，但它也是成立的。在显宗里这些是着重讲的。

密宗不着重讲这些缘起，而是着重讲自性光明、自性本具功德。但不要学了密宗就认为“我都本具了”，就觉得显宗不了义。你开发本具还得用这些缘起，就像开采石油一样，设备要具足，所以还得用这些缘起。南海石油太多了，现在大家争得很厉害，古代为什么不争夺，因为手段不具足，开发不了。

两种缘起大家都要重视，一个是不清净的依他起，一个是清净的依他起。清净的依他起是佛成就后创造的，比如创造一个极乐世界、创造一个坛城，引导众生修法，这些是最清净的依他起，跟智慧是无二无别的，跟法性也是不脱离的。

去年我讲到智慧就是依他起时，很多道友不理解，一直问，我知道你们接受不了这个观点。

实际上，真正清净的依他起就是佛的智慧自现幻化，是真正的妙用；八地以上的菩萨有清净观，用一些清净的缘起，但只是相似的清净缘起，并不是真正的清净依他起。学佛学到最究竟的时候，依他起就是智慧、就是法性，并不是两个法。

尊者讲的这些，背后隐藏了很多东西。实际上《入大乘论》这些文字的背后有很多含义，有很多佛教甚深的意义，光看表面就像有一层雾一样，因为老人家用的语言也不是通常的语言，翻译后的这些话有些模糊的感觉，跟我们习惯的语言不太一样。最近，有一位堪布给了我一本最原始的《入大乘论》的藏文，古代的藏文跟现代的藏文不一样，包括写的字、



语法都跟现在的藏文不一样，更不要说汉文了，实际上它的意思是非常甚深的。

这里讲到了缘起，就顺便提一下显密的比较。讲到报化二身的时候，又涉及给菩萨讲的缘起和给凡夫讲的缘起也不一样。密宗也分了外密和内密，也有差别，但我看了外续的《大日经》和无上密的《密藏续》，讲到清净刹土、佛陀的时候，讲的是一个佛、一个刹土，用的语言稍微有点差别，与显宗的缘起差距甚大。

所以，只有比较了显密，才真正知道佛的密意，才知道怎么引导众生、应该怎么用缘起法，这是很深的学问。密宗文化中断了上千年，现在我们刚刚学了一些，大家不要骄傲，不能太广，讲多了别人不爱听，所以，不仅要控制住语言，不能啰嗦还得讲清楚。

然而，为利益众生而显现的一切，并不是只依赖于这些，因为大圆满并没有遮破它们，只是依靠不可思议如海方便的威力而出现如海的显现罢了。

显宗《华严经》云：“初发菩提心，广大如虚空，出生诸功德，其相同法界。”《华严经》的境界也很高，也提到了很多清净缘起，如华藏世界，相当于显密的过渡。很多显宗里提到的缘起法，比如依佛陀化现出色声香味触，菩萨通过听闻佛音、看佛的相好、嗅着佛的特殊香味，就能入三摩地，就能成佛，这是显宗的一些方便善巧，有点类似密宗，但没有密宗讲得究竟了义。

为了利益众生显现的这些缘起规律，从不清净的缘起，到中间八地以上菩萨的清净缘起，一直到成佛后示现的微妙缘起，显宗有，密宗更多、更加深细、更加特殊。



“并不是只依赖于这些”，密宗，特别是无上大圆满，不是只依赖这些缘起、诵咒、摆坛城等。

“因为大圆满并没有遮破它们”，也就是不遮破这些缘起，可以利用。

“只是依靠不可思议如海方便的威力”，到了大圆满、无上密，这种菩提心本具，本体空、自性光明、大悲周遍，“大悲”代表它的妙用、威力。学了莲师传记就知道，莲师到了末法时代，能任运展开弘法利生的事业，靠的就是这些威力。历史上，莲师到藏地后，一路降魔到桑耶寺。莲师来之前，由于鬼神的障碍，桑耶寺修建不起来，有高僧跟他们摆事实讲道理没有用，能力不如鬼神，鬼神就不听劝。所以，莲师降服这些鬼神，才把桑耶寺建起来了。后来又在旁边修了五座塔，这是第一次在藏地出现这种佛塔，与现在藏地的八大佛塔不一样，最近我们也在研究。

但是，佛陀的一切功德是由菩提心的威力中无勤产生，这也是自性与现前的威力。

《华严经》云：“三世诸众生，悉可知其数，如来所示现，其数不可得。”佛的功德不可思议，我们只能研究趣入佛陀功德的方法，佛的菩提心的威力、华严世界、密藏世界的庄严，凡夫是想象不到的。佛陀功德威力是什么产生的？即菩提心。不是普通的世俗菩提心，而是本具的觉性光明。

这里提到了“自性”，自性本具，要现前开发出来。不能光说“我本来有如来藏”，本来有，不会用，也等于零。就像众生很可怜，生活压力大，又找不到出路，特别绝望。



《大鹏续》中云：“菩提果无间，生等持大海，显现如大海，无念虚空际。”

证悟菩提果，无间就会生出等持的大海，显现无量无边的功德就像大海、无念的虚空际一样。

菩萨有很多三昧，佛有无量的三昧，在大乘经典里讲过。

这般证悟菩提果之义，立即会出现陀罗尼、等持、力与不共法等一切广大的功德，如大海般如如不动中产生加持。

最后出现了陀罗尼、等持、三昧，还有十力、十八不共法等功德，任运利益众生。

凡夫不知道佛在哪里、菩萨在哪里。现在，在网上写传记，天天宣传自己的人不一定是菩萨，隐藏起来一直默默地付出，使这个世界的众生获得极大利益的人才是佛菩萨，甚至有些看似低劣的众生说不定也是菩萨。

众生本来有很多功德，为什么开发不了呢？因为没有找到正确的方法。我们的人生、社会和整体的民族文化走向都出了问题，在这种纠结的状态下说开悟、马上成佛，可能性不大。先不说成佛，应先把人生、文化和信仰定位好，就会出现很好的现象——在众生面前会出现一些类似佛菩萨的功德，能利益众生的、能带来快乐的文化。但现在还没有出现这种文化，我觉得未来应该有这种文化出现。社会除了满足现世利益外，也得追求一些高尚的长远的利益，这样的社会才会给众生带来极大的快乐，遗憾的是现在都只看眼前的物质利益。所以，我们应该发展开发众生内在快乐的文化，不



能一直只在外面折腾。

这里讲得太高，落地时，得看清自己是什么人、周围是什么环境，否则，学了那么多基本用不上，就只停留在书本、理论和讲解上。

诸佛如大海般无勤现于众生前，然而无分别犹如虚空际般广大周遍。

佛菩萨出现在众生面前，不一定是坐在法座上拿着宝瓶灌顶的正面形象，因为要指引这个世界，就要契合众生的情况，他们可能会示现各种形象，解决不同众生的各种痛苦。所以，当需要某种特殊文化时，就会出现相应的一位善知识。

宗萨仁波切去中东的时候，就发愿成为一个暴君，七天就能停止战争。因为特殊的情况下民主不好使，只能利用暴君的力量利益人民。佛菩萨想救度众生，想利益当代的人，必须对症下药。春秋战国时期天下大乱，出现了一两位圣人给中国“把脉”找到了药方，之后稳定了将近两千年，虽然这期间也出现过一些小战乱，但总体还是比较稳定，最主要的原因就是统一了文化。因此，佛菩萨要利益众生，必要时会以特殊的方式无勤地出现。

而且佛菩萨不只救度中国人、印度人，也会去中东、西方救度那里的众生。当然，不一定以佛菩萨的正面形象出现，因为其他民族的文化不一定接受这种形象。据说历史上也有比丘到希腊、罗马周边传教，但那里的众生很野蛮，喜欢比武、斗牛，杀害奴隶，在这样的文化氛围下，比丘讲法不成功。

在度化众生这件事情上，佛菩萨非常善巧，但我们



还没学好，还没掌握善巧，甚至讲法时还经常刺激别人，人家自然不想跟着学。

《金刚萨埵大虚空续》所说“大神变非难，一切功德力，如实证细微，无间自中生”的道理也是如此。

“大神变”本来本具，开发出来肯定也不难。

“一切功德力”，是一切功德及诸力。“力”，十力等。汉文用词喜欢简略，其他民族文字不是这样，藏文也不是这样。当然，简略有简略的好处，念起来省事，但很多时候不太容易理解。

“如实证细微，无间自中生”，当如实证悟最微细甚深的法时，能无间从自己的本体中生出来种种功德。

承许果无勤作，与了义经藏中所说的“无上大密谁证悟，是无勤果彼成佛”也一致。

这是密宗的思想——承许果本具，不需要勤作。因为它本具，勤作干什么？那为什么显宗修行要三个阿僧祇劫舍头目脑髓，难行能行、难忍能忍才能成佛呢？实际上哪个说的都对，显宗是站在不清净的缘起上，先去除障碍，从而开发如来藏之功德；密宗站在清净本具的角度，让上上根、极其利根的人最后不要勤作，自然开显功德。两者的目标都是为了开发功德，一个是强调断障，需要用各种方便勤作；一个强调本具，到了最后不需要勤作。

例如，中国的塔克拉玛干沙漠地下有石油，说本具本有，是对的，但要开发出石油就得修沙漠公路，必然花费数亿元巨资，修好后每年维护费还要上千万。所以，光说本具而不用勤作就能开发出石油吗？开发如来藏也是一样的道理，两方面都得会用。修好路，才能打油



井，油井打好石油自然就出来了，这时如果继续打井，花钱，那不成了傻子吗？就像修大圆满的人已经找到了觉性，还勤作什么？这时不须功用，自己在家里观修即可。

世出世间法同理，大家不要忽略。有些人学了几天大圆满就自以为不得了，咒也不念，发心也不发，不喜接触众生，“我就任运了”……

关于以大悲利益众生之理，《金刚萨埵大虚空续》中又云：“无分别等性法身，持而不得如水月，普贤如来之游舞，示现阿勒嘎勒深。”

“无分别等性法身，持而不得如水月”，法身是不可思议、无分别等性，本体就像水月一样得不到。

“普贤如来”，印度弘扬的这些续部，无上密说的最了义的佛——普贤如来，也叫“大日如来”，也叫“金刚持”，也是释迦牟尼佛。为什么呢？因为普贤王如来是了义的法身，金刚持、大日如来是普贤王如来现出的报身，而报身又现出化身——释迦佛，实际上都是一个本体。不要认为释迦佛是显宗、普贤王如来是无上密。

普贤王如来的游舞、游戏、化现、神通变化，用的词不太一样，实际上都是一个意思——智慧的游舞。“示现阿勒嘎勒深”，这里讲现成文字相。印度梵语很复杂，有十六个元音，“阿勒”代表元音(阿阿 额额 鄂鄂 热热 勒勒 诶诶 哦哦 昂阿)，“嘎”代表辅音(嘎咋嘎 嘎铜 匝擦匝 匝酿 札叉札 札纳 达塔达 达纳 巴帕巴巴 玛雅 RA 拉哇 夏卡萨哈夹)，辅音有三十四个，总共加起来五十个。

藏族人求法时先学印度文化，后简化为藏文。十六



个元音简化成四个，三十四个辅音简化成二十六个，拼合起来简化了很多。声明学就是研究梵文的发音、字母，怎么简化成藏文，怎么对应。

念汉文咒语能念准几个梵文的发音不好说，因为汉语的发音跟梵语的发音部位差距很大。梵语和藏语的发音差距不是太大。比如，梵语发音分舌尖舌中和舌后，不太一样，藏语基本上对得上，只不过方言口型有点变化，但汉语很难对应。

元音“阿勒”代表智慧，辅音“嘎勒”代表方便，也代表佛母佛父，也可以代表其他多种意思，佛教讲到的智慧，可以对应五十个字母。《华严经》《大智度论》《密藏续》，都广讲了五十个字母所代表的意义。这里尊者提到，后面也会讲到一点。

法身的自性是无分别、平等性，因此如同虚空般周遍一切。

法身可以代表万法的实相，像虚空一样。

于其中如如不动的同时，佛陀的一切神变并非无有，就像虚幻的游戏一样幻化，持而不得如同水月。

说它如虚空，但并非无有，并不是死板的虚空不能显现万法，也不是断空。

虽然它如同水月，抓不到什么，也得不到什么，但可以起现一切妙用。

现在的科技这么发达，发现正电子、负电子一碰撞就消失成虚空，虚空中出现正电子、负电子就会起作用，利用了缘起或利用了如来藏，但科学家只是发现暂时规律，并不知道背后是什么。其实这就是佛教说的“无所有中出现一切法”——说是虚空，但可以起现这些



法。所以，我们不排除科学，科学的发现就是佛教的智慧。谁见到了十二缘起，谁就见到了真佛；谁研究缘起，悟到它的本体，谁就能理解佛教。

有人不理解佛教，认为科学与佛教矛盾，这是误解，达尔文发现的进化论也是缘起，也符合佛教，这是肉体的一种规律；佛教徒也不要死板地站在佛教立场去攻击科学，科学家的发现属于佛教。如果随便拿一个神话传说就认为是佛教，这才是搞封建迷信。

佛教徒一定要知道什么叫佛教，佛教就是智慧，佛陀也是智慧，所有智慧都属于佛教。

西方人的现代科技，佛不愿意讲，老祖宗也遮止，因为一个人的悲心、智慧还没有成熟的时候，过早掌握这些缘起规律有危险。所以，有些法佛教里不提倡，并不代表佛陀不懂，也不代表不是佛教。菩萨心智成熟后，可以掌握这些去利益众生，凡夫掌握这些就是灾难。现在核废料和核弹非常危险。

为什么念咒语能出现神通，能利益众生？因为佛掌握了咒语的缘起规律。这么念就能激发能量。原理只有佛菩萨知道，我们很难研究。《大幻化网总说·光明藏论》学了四成的四种规律，包括法性和有法，太具体的较难掌握。古代的仙人，汉地密宗兴盛时，他们全部掌握了这些咒语，可以让星辰移位，让日月失辉，让地震不起，让整个宇宙的规律发生变化。因此国王很害怕，下令禁止传播，只能在皇宫传。所以宋朝后，密宗虽然没有消失，但只存在于皇宫。元朝、明朝、清朝都有人在学密，一直到民国，只是民间学的少。

以这样的自性，一切众生都安立为普贤如来的庄



严，以方便与智慧的甚深行为令得解脱，因此说“普贤如来之游舞，示现阿勒嘎勒深”。

为何众生也是“如来的庄严”？这必须要证悟身口意都是本来清净，本具佛的功德。

“以方便与智慧的甚深行为令得解脱”，前面也举例说明了，方便与智慧缺一不可。很多人太着急，上来就抓一个小方便，这是不对的。先要证悟密宗智慧，如果没有智慧摄持，其他方便有一定的危险。

没有佛的大智慧、大悲心，搞科技也危险，包括AI、基因技术，都有危险。就像民间养蛊，如果养不好，自己就会被蛊吃掉。同样，如果没有大智慧和宗教信仰的摄持，搞高科技迟早会被高科技毁掉，这是必然，并不是我有什么神通做授记。

“游舞”，有那种境界才能叫“游舞”，一地以上才可以叫游舞。

其中，“阿勒 (ཨལ) 嘎勒 (ཀལ)” 在此指以是普贤如来、是普贤佛母、是无二之义而示现净化调化虚幻世间的事业。

佛父佛母代表了空性、大悲和智慧，也代表其他，有很多意思，这里不多解释。

“短阿 (ཨ)” 是指一切无生之义；

阿 (ཨ) 指无生、法界、空性，出生一切法。

这个发音不难。嘴巴平等张开，不要过大，也不要过小，舌头平着放，“阿 (ཨ)”。这是最重要的一个咒语，包括所有咒语，其他字母的发音都依“阿 (ཨ)”字而发出，梵语的基础是“阿 (ཨ)”，这是梵语不共的地方。比如，“Na^landa^ (梵语，即那烂陀)”，第



一个词“Na”有“阿(अ)” ,后面“lan”有“阿(अ)” ,“da”也有“阿(अ)” ,梵语都是根据“阿(अ)”变化出来的。如果对印度人说“那烂陀”,没人听得懂。

“长阿(अः)”是指行持大悲的事业不间断之义。

“长阿(अः)” ,实际上就是发的声音比短阿(अ)长了一倍,字母下面加了一个小啊。短阿(अ)下面再加个小阿(अ)就叫“长阿(अः)”。

“是指行持大悲的事业不间断之义”,一是空,一是大悲,“阿(अ)”字就把佛教的所有都涵摄了。

前面“阿(अ)”代表元音,后面“嘎(ण)”代表辅音。

“短嘎(ण)”是能作之义,即以大智慧驾驭一切之义;“长嘎(णः)”是令众生由处行于处之义。

辅音第一个是“短嘎(ण)”,比短嘎(ण)的发音长一倍,下面再加一个小阿(अ)的,叫长嘎(णः)。

“短嘎(ण)”是智慧驾驭一切,“长嘎(णः)”是行于一切。这里落实到“行”,前面是在法界中。

“拉(ल)”是指“拉雅德哲那”,是取与受之义。

汉文把这个音都标成“罗”,实际上应发“拉”。

“革革(ऌ)” ,如果另行解说,则从形状方面,如同大象的鼻子,以大悲不舍众生的总持之义;

梵文不仅发音具足很多意思,形状也具足很多意思,这是梵文的妙处。到了现在,梵文也变了很多,但印度人的发音变化不大,跟佛经的念法很相似,已经成了他们的习惯。佛陀那个时代,嚼杨柳枝当牙膏,现在的印度人还在嚼;佛陀年代赤足化缘,现在大家也还是光着脚。这个民族的文化变动不大。我说的不是大城市,



印度的大城市、沿海地区不代表印度，代表的是西方文化，我说的都是山区、普通的农村，其文化还像古代，发音变化不大。

藏文根据梵文简化而来，所以写法就简化了很多，形状也变了一些（现在的梵文和古代的梵文也有所不同）。比如修金刚橛，“唉”字变成诛法降魔的三角坛城，“唉”字在梵文里就是三角形状，而藏文只有那么一点点像。

咒语的形相和意义较复杂，比如“嗡玛尼巴美吽”，就有很多种意思。

尊者想表达梵语的声音和形状代表大智大悲大行，全部是涵摄密宗的密意，所以不能翻译，一翻就错。如果译成汉文，发音不一定准，形状也不一定对；意译也不一定全面。所以咒语一般不翻译。

念咒语的时候，印度人懂梵语，可以观想很多，发音也准，我们差距有点大。当然，有信心念一样能成就，这不用怀疑，只是相比古代印度人，从缘起规律上讲，我们差了那么一点。

“则从形状方面，如同大象的鼻子”，这里讲到形，我们不知道梵语的形状，大概了解，像大象的鼻子一样把众生钩住，即不舍众生之义。

从名词的角度称为“布哲朗嘎”，指以大智慧的总持来受持一切法之义。

总一切法、持一切义的意思。

与“拉(ṛ)”结合来讲，是证得甚深方便与智慧的行为之义。依此宣说了如何利生的道理。



如果要利益众生，这些缘起规律都要懂，不管是迷乱的还是清净的，也不管是显宗的还是密宗的。单是一个星相学，就代表了很多种意思。在一行法师写的讲记中也能够看出，他对天文地理都非常精通，也精通打卦和命理等。比如哪天是哪个星值班，代表哪个鬼神；出现的星，是损害，对修道不利，就要供某个神，才能把负面的力量对治掉，才能成就……如果不懂这些，不利修道。这种缘起规律非常复杂，这些学问到了近代也基本遗失了，很多人一说这些道理就认为是封建迷信，把稍微高级点的文化、稍微复杂点的文化全部打倒消灭了。

所以，佛教徒对各方面知识应该全部掌握，这样才能立得住脚。现在学佛的人少，又老龄化，自己修不了，度人也难，讲也讲不清楚，导致世人本能地觉得佛教就是庙里供的几尊菩萨，大家拜一拜，或者做死人的工作，超度挣点钱。

佛教本来非常好，世出世间法的缘起规律佛陀全部都讲了，但现在断层问题很严重，如果我们把佛法很好地继承，就可以展开很大的弘法事业。特别是年轻人，要立大志，没有志向，仅靠别人劝远远不够，要靠自己的大愿驱动，有了动力，学佛、学密宗就是根器，否则上师们也不敢传这些法，也没办法讲太多。

以前，日本具德弟子来中国求法，上师花半年时间把这些都教给他，让他赶快回去弘法。因为他在当地本来就是大法师、大德，来到这里只需要学点方便善巧，



之后就劝其弘法。



第五十一课

前面讲咒语基本的语音符号，讲到智慧和方便，下面继续讲这一道理。

作为佛教徒，尤其学密宗，不能离开智慧和方便。求智慧，要依止善知识长期闻思修，坚持下来非常辛苦，不是几句话就能解决问题。当然，古德示现上也有特别利根的，只听一部经、得一个窍诀就能解决问题，但对于末法时代的人来说，闻思的过程比较漫长。

闻思过程也是去除烦恼习气的过程，如果完成了这一过程，后面的修道就非常方便。不要认为抓住一个小小的法门就能解决问题，当然，个别人如果信心很大，确实可以通过一个咒语、一个符号就能修出点验相来，但这里讲的是快速成佛，甚至即身成佛，只用一点小方便不能达到目的。

《维摩诘经》云：“无方便慧缚，有方便慧解；无慧方便缚，有慧方便解。”没有方便的智慧是束缚，光是懂一点智慧，什么也不做，什么也不会，当然是一种束缚；没有智慧，光有一些方便，像外道的气脉明点的修法，有人很感兴趣，但即使会修，对解脱也不一定有多大利益，甚至有可能成为束缚，因为凡夫对世间法的贪执特别强，当出现一点名声地位、一点境界时，很难放下。如果没有佛教的大智慧，其他方便都有可能成为束缚，不一定是好事。

如云：“彼即阿与庄严达，巴与散射分支时，一切世间之行境，显现佛语甚深性。”



接着讲“阿”“达”“巴”这些基本的字母。

其中“阿”指长阿(𑖀),是大悲事业行不间断之义;咒语的长音短音,唐密也标示了符号。

“长阿(𑖀)”,是大悲事业行不间断之义,一直不间断地做度生事业,利益可怜众生。

“庄严达”,是指行持事业;能庄严是指大智慧安住于无有戏论的境界中如如不动;

做任何事业都需要智慧,在无有戏论的境界中如如不动地安住。在菩萨的眼里,度了众生,众生也不实有;做了事业,也没有执著。在没有执著中一直度生,因为菩萨有与生俱来的大悲心。

所谓“达(𑖁)”是指智慧的自性,即月轮之色(现而无自性)。

“月轮之色”代表很多种意思。按生起次第,代表白明点,或颜色。

“巴(𑖂)”是指令一切众生解脱于此二者的本性中。众生已经解脱在智慧本性中。

这并不是另行存在,一切众生的共同行境就是这个。

这些并不是独立存在的,而是众生的本性本来具足悲智,只是没有开发,如果通过善知识的引导,安住此境界中,就与佛菩萨无二无别。

然而,在具有宿缘者前,以根基的次第而显现救护者,无缘者前则不会显现。

佛菩萨用各种方便救度众生,但众生面前出现什么样的善知识,与自己的宿缘和业有关,丝毫不爽。佛经中讲,佛菩萨一身化现无数百俱胝身,按理说每个人



面前都应该有尊佛为我们讲法，无论想学什么法，无论多高的法都给我们讲，可现实中并不是这样，为什么呢？因为每人的宿缘不同，什么根器、有什么样的前世福报，就会现前什么样的善知识，所以，有人生来就遇到最好的善知识。

门措上师一出生，法王就给她念经加持，成长过程中也是一直待在法王身边，直到最后成就弘法事业，法王将道场也交付她，肯定宿缘非常殊胜。以前，有位香港的师父来这里，学禅宗，不懂密宗，他说：“门措上师占了便宜了。”我们不能用这种世俗的眼光看，不是占了便宜，而是宿世修来的福报，感得法王一直呵护着她成长、修道。

每个人的宿缘不同，有的人面前显现声闻缘觉，有的人面前显现菩萨，有的人面前显现普通的老师或者道友，甚至是妻子、孩子，都会得到救度。

《法华经》中有个公案²⁰，很久以前，有四位比丘

²⁰尔时，佛告诸大众：“乃往古世，过无量无边不可思议阿僧祇劫，有佛名云雷音宿王华智多陀阿伽度阿罗诃三藐三佛陀，国名光明庄严，劫名喜见。彼佛法中有王，名妙庄严。其王夫人，名曰净德。有二子，一名净藏，二名净眼。是二子有大神力福德智慧，久修菩萨所行之道，所谓檀波罗蜜、尸罗波罗蜜、羼提波罗蜜、毗离耶波罗蜜、禅波罗蜜、般若波罗蜜、方便波罗蜜、慈悲喜舍，乃至三十七品助道法，皆悉明了通达。又得菩萨净三昧、日星宿三昧、净光三昧、净色三昧、净照明三昧、长庄严三昧、大威德藏三昧，于此三昧亦悉通达。尔时，彼佛欲引导妙庄严王，及愍念众生故，说是法华经。时净藏、净眼二子，到其母所，合十指爪掌白言：‘愿母往诣云雷音宿王华智佛所，我等亦当侍从亲近、供养礼拜。所以者何？此佛于一切天人众中说法华经，宜应听受。’母告子言：‘汝父信受外道，深著婆罗门法，汝等应往白父，与共俱去。’净藏、净眼合十指爪掌，白母：‘我等是法王子，而生此邪见家。’母告子言：‘汝等当忧念汝父，为现神变。若得见者，心必清净，或听我等，往至佛所。’于是二子念其父故，涌在虚空高七多罗树，现种种神变。于虚空中行住坐卧，身上出水，身下出火，身下出水，身上出火，或现大身满虚空中，而复现小，小复现大，于空中灭忽然在地，入地如水，履水如地。现如是等种种神变，令其父王心净信解。时父见子神力如是，心大欢喜，得未曾有，合掌向子言：‘汝等师为是谁，谁之弟子？’二子白言：‘大王，彼云雷音宿王华智佛，今在七宝菩提树下法座上坐，于一切世间天



发愿一起修行，他们都要有饭吃，有地方住，需要有护法，其中一位比丘就发愿来护持其他三位比丘修行。后来三位比丘修行成就了，做护法的那位比丘就转世成了国王。这位国王因为宿世的善根，有慈悲心、善心，但信邪教，不信正教，三位证果的同参就想度化他。他们想：“国王的这种邪见不拔除的话，将来怎么办？”于是他们又同时发愿，一位发愿做国王的王妃，两位发愿做国王的儿子，一起来劝国王学佛修道，通过各种方便引导他，最后国王得以成就。

说明：前世做了什么，今生丝毫不爽，佛菩萨也得根据宿缘来做救度，不可能跨越因缘。

明白了这一道理，看到世间上有因缘被救护的就要尽量给予帮助。帮人就是帮己，菩提道是一条很漫长的路，我们应该做好规划。有人学佛修行只想自己赶快成就，却不知道创造因缘。毕竟我们生活在缘起法里，如果没有因缘，就不会显现救护者，即使显现也没有用。

虽然不这般显现，但方便与智慧的自性在放射分支的同时，仍然共同周遍，因此说“巴与散射分支时，一切世间之行境，显现佛语甚深性”。

虽然佛德在普通人前不现，但方便和智慧是一直存在，相辅相成地起作用，周遍一切法。

在世间的行境中都有佛语的甚深性。

此论是古文，甚深难懂。我们现在有福报学习，要

人众中广说法华经，是我等师，我是弟子。’父语子言：‘我今亦欲见汝等师，可共俱往。’于是二子从空中下，到其母所，合掌白母：‘父王今已信解，堪任发阿耨多罗三藐三菩提心。我等为父已作佛事，愿母见听，于彼佛所出家修道。’……

——《法华经讲解》后秦三藏法师鸠摩罗什·翻译索达吉堪布·传讲



感激传承祖师们代代相传，更要感激上师给我们创造缘起，引导我们，非常难得、不可思议。

有人跟我说：“某人是荣索班智达的转世。”我说：“那很好，既然是转世者，那肯定要弘扬自己的论，如果弘扬不了，那转世来干什么呢？”

要知道，创造弘法利生的因缘很不容易。

法王如意宝当初发大愿去五台山朝圣，也是文殊菩萨的劝请，与汉人结缘，度化我们。汉人经历了一百多年的战乱和文化的毁灭，非常可怜。虽然普通藏人对汉人有些想法，但法王以及上师却是站在菩萨的视角，发了大愿，尽力创造条件。那时候大家都很穷，藏人去五台山这么远的地方，不说别的，光是筹措费用就很难。现在看不算什么，但当时出个门真的不容易，出个省都觉得是件大事儿。

来这里求学的每个人，得到了多少，什么样的心态，具体缘分怎样，千差万别，都是各自前世业缘和今生因缘所使。我刚来时，看到道友们特别喜欢灌顶、神通等，有时我也会跟着去，但后来问多了觉得没意义也就不问了，这个这样说，那个那样说。我想好好培福，在喇荣圣地多做点儿功德最重要。个人因缘，都由自己规划、创造，善知识再伟大，如果弟子不听话、不培福、不好好集资忏障，谁能一直看着你呢？现在是自由年代，谁也管不了谁，“你必须在这儿，否则我把你捆起来”，这是犯法的。业风把自己吹到哪儿真的不好说。

“显现佛语甚深性”，佛语确实非常甚深。所以，我们能得到这么多、听闻这么多从古到今的佛法，是很大的福报。当然，有了听闻的基础，还要真正地观修，



不能跨越学修的次第。

《大鹏续》中云：“观察无有安置善大种，现量不现贪恋而满愿，远离自他导师珍宝藏，宣说无成对境无我悲……为境贪相无有回向缘。”

第一句颂词稍微调整一下好理解，因为藏文版本不一样，在旁边备注一下：“若住观察无有中善生。”这段一直强调般若慧，如果能安住在观察无有、离开戏论的智慧中，大善法就生起来了。

“现量不现贪恋而满愿”，因为观察空性，所以现量不现贪恋故满愿。“而”有“……的原因”之义。

“远离自他导师珍宝藏”，没有自，也没有他，离开自他的分别执著，这是我们的导师真宝藏。

“宣说无成对境无我悲”，“宣说”有可能是统说前面的几句话，因为藏文动词在最后面。普贤王如来宣说，如果你住在观察无有中，现量不现贪恋，如此则能满愿，这样的可以远离自他分别执著的导师真宝藏，没有成立的真正的对境，没有一个众生实有存在，也没有一个我存在，这样生起悲心。“宣说”可以理解成整段话，也可以理解成宣说最后一句话。

“为境贪相无有回向缘”，我们随顺上师做弘法事业的时候会接触很多人，会缘很多对境，对此不要产生贪执，因为诸相皆虚假。《大智度论》里讲了度化众生的三种悲²¹：普通人是缘众生的悲，修四梵住、修禅定

²¹十方五道众生中，以一慈心视之，如父如母，如兄弟、姊妹、子侄、知识，常求好事，欲令得利益安稳。如是心遍满十方众生中，如是慈心，名众生缘，多在凡夫人行处，或有学人未漏尽者行。法缘者，诸漏尽阿罗汉、辟支佛、诸佛。是诸圣人破吾我相，灭一异相故，但观从因缘相续生。诸欲心慈念众生时，从和合因缘相续生，但空五众即是众生，念是五众。以慈念众生不知是法空，而常一心欲得乐。圣人愍之，



的人也要修慈悲喜舍心，因为没有证悟空性，他们缘到的众生是实有的众生；声闻缘觉是缘法的悲，认为有五蕴没有众生，但五蕴假合的众生显现存在，也要救度众生；佛是无缘大悲，彻底证悟众生一无所有，唯幻。但佛还是有痛彻心髓的悲。

世间父母对孩子的悲是有执著的悲，所以自他就会产生烦恼。父母为孩子可以舍弃一切，但孩子会不会感激父母也不好说，父母太执著，对孩子也可能造成一些伤害。有的结果很好，孩子很理解父母，也很孝顺；但有的甚至成为仇敌，因为父母太执著孩子，一直给他规划人生，严管到令其崩溃，孩子最后恨父母甚至想杀父母。有执著的悲导致的结果很不理想。做父母的最好有点般若慧，尽到父母的责任就可以了，毕竟孩子有他自己的业力，父母不可能安排他的人生——你必须成功，必须要比我优秀，每个人都被自己业力所支配。

上海复旦大学的一位哲学教授讲他和孩子的故事，很有启发。他自己非常优秀，也希望孩子成功，但最后孩子连大学都没考上，受到了很大刺激：“我骑着自行车在学校周围绕了好几圈，怎么也想不通！”别人向他请教教育理念，希望他做报告，他说：“不好意思，我是个失败者，教育孩子方面特别失败。”给别人讲得头头是道，可自己的家庭教育就是弄不好。

令随意得乐；为世俗法故，名为法缘。无缘者，是慈但诸佛有。何以故？诸佛心不住有为、无为性中，不依止过去世，未来、现在世，知诸缘不实，颠倒虚诞故，心无所缘。佛以众生不知诸法实相，往来五道，心著诸法，分别取舍，以是诸法实相智慧，令众生得之，是名无缘。

——《大智度论》卷二十龙树菩萨造姚秦三藏法师鸠摩罗什译



所以，面对现实生活，也要有无缘的智慧，没有这种智慧，有可能家庭工作都弄不好，这是摆在我们面前的事情，不是嘴上说说“我要成佛，我要学无缘大悲”。

菩提心没有现行之法，但能满足一切所需；

菩提心按照密宗的解释，即觉性，心性，没有现行的迷乱法，没有相状，也没有普通人所谓的智慧。

有的人认为佛的遍知就是什么都知道，对迷乱法都清楚，想得太简单，实际上佛的遍知是指佛了达万法的本性。为了度化众生，随顺众生的心而起幻心，但幻心并不是佛陀本有，不要把佛的遍知想得太低俗了。所以，佛陀的境界不是普通人能理解得了的。

“但能满足一切所需”，佛陀安住在实相中、法性中，只要祈祷，与佛结缘，佛就能显出幻身满足我们的所愿。有大德遇到困难的时候甚至没有祈祷也能满愿，因为他发了菩提心。比如朝山，半途遇到大雪封山，突然出现一座寺庙，进去休息了一晚，第二天继续朝圣，回头一看庙没了，什么原因？就是佛菩萨幻化的。

佛菩萨确实有能力满我们的愿，但自己的生活得自己过，自己的业自己了。并不是祈祷一下观音菩萨，菩萨马上就给我们造出一幢房子来，这种情况现实中很少，还得自己去贷款买房。理论上讲，生活在中国应该是很幸福的，土地是大家的，国有企业也是大家的，但不一定给你分红，买房还得要自己花钱，理论是理论，现实是现实。不能想得太单纯，觉得社会主义就应该分地、分房。同样，也不要佛菩萨的慈悲理解得太简单，认为佛菩萨有能力，只要祈祷就马上满愿，不一定，还要看多种因缘。



虽然无缘自他，但能究竟利益自他；

佛的境界只能用无缘来描述，我们只有证悟了才能完全了达。

佛菩萨存不存在？有人说：“信则灵，不信则无。”有一定道理，如果不祈祷、没有信心，佛菩萨不会显现；如果有信心、修道，就会越来越靠近佛，祈祷佛菩萨就能得到加持，到圣地朝拜也有加持，做吉祥的梦，个别大德现量见到佛。

佛安住在无缘法性中，眼里没有不清净法，没有迷乱众生。

虽然没有所成就的对境，但能生起无我的大悲；

虽然没有实有的对境，但确实可以生起无我的大悲。

虽然以悲心贪爱众生，但没有普皆回向的所缘，这就是“无我悲”。

这里用的“贪爱”要理解成好的方面。菩萨修悲心，首先要把对自我的爱执降下来，把对众生的爱执提起来。

修悲不是那么容易的，不是观两三天、观几年就能成功，因为我们对自己的执著是任运的，对众生的爱执不同，还得经常观想：众生做过我的父母，帮过我，对我有恩；菩萨不以众生为悲田就不能圆满资粮，成不了佛……学很多理论并观修，才能生起对众生的爱执。

这种爱执对初学者来讲非常重要，越来越增上时，还要以无缘摄持，才算成功。如果爱执生不起来，就没办法做一个有悲心的行人；如果无缘、般若慧生不起来，是有牵挂的、有瓜葛的悲，也不能成功。这两点是对行



菩萨道的人的极大考验。

回向众生成佛也没有，众生和佛果为无缘——所以无所回向，如果有所缘则不能成佛，即“无我悲”。

《见解宝灯》中也说：“智慧无住离贪尘，以悲不厌众生界。”

智慧是无住、离开任何贪尘。又要离贪，又要执著众生，看似矛盾，实际不矛盾，是什么阶段用什么方法。

我们对自己特别贪执，对众生漠不关心，看到别人苦也生不起悲心，这时必须强调对众生的爱执。

看新闻报道，这儿战乱、那儿战乱，在战火中存活下来非常不易，哪还谈什么理想抱负、实现自我价值。小时候虽然穷点，但没有战乱，相互间看不顺眼，公报私仇，搞点批斗会也无所谓，毕竟都是老乡，不会往死里整。但不同民族、不同宗教间的仇恨发生时那就没底线了，非常惨烈。

文革时左派、右派，互相斗，把黑五类踩到脚下永世不得翻身，上学不让上，工作不让找，但看待民族的斗争和仇恨，中国的这种窝里斗还稍微好一点，不是特别严重。

众生没吃没喝不行，但吃饱了又瞎折腾，毁坏地球、破坏环境……有些军火商为发财故意引发战争，有的出于政治，有的对民族、团队和孩子特别爱执，这些都会出现问题。

佛教智慧能彻底解决这些问题，就是缘对方修爱执，这样还会折腾、发动战争、制造混乱吗？不会的。不能宣传仇恨，虽然别的民族伤害过我们，但中国也曾伤害过其他民族。作为佛教徒，我们得知道怎么解决问



题，尽量化解民族仇恨，从思想上放下，否则一直记恨、互相仇视，这种业迟早会爆发，一旦爆发谁也占不了便宜。

最初要有一点对众生的爱执，但贪执不会增加，反而会减少。“以悲不厌众生界”，之后大悲会越来越强，不会因为众生不懂事、恩将仇报或众生太难以教化、娑婆世界太污浊而厌离众生。

初学，自己修时稍微清净点，一接触众生就觉得很麻烦，染污性特别强；提升后，比较稳定了，再接触社会和众生，甚至到不清净的环境中，也不会那么害怕。我们深有体会，在圣地待惯了，去哪儿都不舒服。但我们不可能一直待在圣地，所以也得学菩萨道，也得去度化众生。

《方便智慧明灯》中所说的“众生佛陀实一理，知自心性是佛陀，无何从他所修行，是故亦无所断除。觉悟如是之法理，于无明众普生悲，生起大悲以幻定，亦示利益方便行”的道理也是如此。

这些道理应该好懂，从本性上讲，心、佛、众生三无差别，这是佛教最高的理论。道理明白后，要怎么实现、成就这种境界呢？即从无缘大悲开始修，一直利益众生。如果有禅定，又有智慧方便，就非常容易利益众生，可以在不动摇的情况下幻化诸多化身度生。

讲这个教证时觉得很方便，落实到自己身上就不那么方便了。比如派你到非洲去，你愿意吗？让你去住持一个小庙，那里的老乡们不一定支持你，你心里还会不会想“我应该把佛法住持下来，让庙存续，让老百姓种下善根”？大家要思考，要能落地，不能光谈理想。



“我要修如幻的大悲、如幻的大定……”光这么想不行，现实不允许的情况下，只能先选一个小目标、小方向。

◎ 摄义

总之，证悟了诸法平等无二性者，悲心不会微弱，就如同佛菩萨一样；

佛菩萨的悲非常强烈，佛经中说²²：“二乘之悲，如割皮肤；菩萨悲心，如割肉；如来大悲，深彻骨髓。”声闻缘觉的悲就像划破皮肤一样，菩萨的悲就像割肉一样，佛的悲就像打骨出髓一样痛彻心髓。但我们的悲非常欠缺，“众生真的那么可怜吗，那么急于去救度吗？”

我儿时志向很大，现在退步了。可能是在高原时间长了，体力不济，半死不活地天天忙，管好多事情都完成不了，有时候开几个小时的会都觉得顶不住，好像志向、悲心有所退失。所以要一直增上、一直培养这种悲不容易。佛菩萨确实非常厉害，一直有大悲心利益众生，我们也要反观自己。

若依实有见，悲心不会广大，犹如声闻与凡夫。

声闻和凡夫的实有执著，跟佛菩萨比，太多，所以在悲心、智慧、度生方便差距甚大。

中国有四大名山，都是菩萨的道场。有说云南鸡足山²³是大迦叶的道场，也算有一个罗汉的道场。菩萨确实伟大。现在浙江也在打造弥勒菩萨的道场，要成为第

²²大正藏第 19 册 No. 0997 守护国界主陀罗尼经卷第四大唐罽宾国三藏般若共牟尼室利译

²³印度也有一个鸡足山。



五大名山。这些都是菩萨圣地，特别兴盛。

菩萨既有大悲，又有无缘智，众生非常希求，也找到了依靠处。在轮回中，不管处在什么年代，大家都有希求，即使中国有些朝代故意毁灭佛教，把佛像砸了、庙也烧了，但过几十年又恢复了。为什么？因为众生有希求，佛菩萨的力量一直在。如果理解了佛菩萨的境界，就会明白砸像对佛菩萨没有影响，只是破坏了文物，破坏了自己的财富。

下乘中所说“愿与修行力，生色身功德”，只是指业力而已，并不是指无二菩提心之力。

愿和修行力，生起的是色身（报、化二身）功德，尽未来际度化众生。报身度的是菩萨，不间断地讲经说法；化身此起彼伏，众生因缘好、有福报时，化身就会显现，众生没有福报时化身就消失，这是《大乘经庄严论》的思想。

无二菩提心妙力是心性的妙力，不是普通人所能理解的本体大悲的妙用。

《大鹏续》中云：“缘于佛语佛显现，犹如幻师幻图像，出入昏愤障本智，成由彼之力所生。”

这句话不是特别好懂。缘于佛语、佛的显现，可以显现佛菩萨的相，就像幻师幻化出来的图像，感觉上很真实，也能起作用，但这种境界并不是我们想当然地认为“佛菩萨就应该有这种显现和智慧”。站在菩提心的本体上看，佛一直和法性、如来藏本体不离，没有不清净的显现，也没有度众生的报化身，众生在佛的眼里也不存在，都是幻相。

为什么会出这些相呢？这里的解释很有特点，



“出入昏愤障本智，成由彼之力所生”。

由缘于微妙法的教典与佛陀的威力而显现生起的殊胜功德，如同虚幻相明明无有而显现或者图像的基底明明无有高低而显现高低，一切都是由能障的一个外缘力而显现的，

尊者说由障的力量而显现，而菩萨到了佛位是妙用恒沙，并不是由障显现。初级的菩萨，比如一地到四地或五地，“留惑润生”，菩萨要再来娑婆世界就故意留一点对众生的爱执，但六地、七地以上的菩萨以及佛，就不是由障显现，而是由愿力和如幻的禅定力显现。

尊者引用了续部教证，并没有广说。《宝鬘经》对一到十地菩萨的境界作了详细分析，这里是笼统讲。

以有所缘、有出入分别的昏愤力量遮障了大本智，从中显现产生功德相，但这并不是菩提心的自性功德。

凡夫修行者有这种特点：本来具足功德，但被根本无明障蔽后，有出入的分别心，有昏愤无明的力量，就会产生这些功德相。

为什么有昏聩的力量会产生功德相呢？这看起来很矛盾。表示修行人，特别是初学者，观空性、观般若还是用分别心，还没有完全达到胜义谛的智慧；观生圆次第还是用分别心造作地去观，虽然能出现一些殊胜相，比如梦到佛菩萨、上师，或者偶尔看到清净的虚空显现，或者出现了什么验相。这些都叫功德相，但是要理解，这不是清净本觉的妙用，只是验相而已，还属于始觉——开始出现功德的验相。

这些验相、功德并不是本性上的功德，二者差距有点大，一个是验相，一个是真正的成就证悟，不能同日



而语。

对此无需多说，大圆满中无不圆满正等觉之法。

在大圆满的本性中，圆满一切法，圆满一切佛菩萨的功德，尽未来际度化众生，没有任何可怀疑的，但是修道的过程中要分析清楚，否则容易把一点点境界、感受认定为成就相，容易出问题。

宣说大圆满教义第五品终

以上尊者把大圆满非常殊胜了义、利根行人所缘所修的智慧作了归纳。这部论相当于大圆满的百科全书，从分别念的因明的智慧一直引导到大圆满无缘大悲的智慧，很不容易。一般学因明的人根本想不到怎么能把因明的逻辑引申到无缘上，尊者就有这种智慧，从一个初级的分别念，以逻辑打破逻辑，从而让我们知道大圆满怎么修。这部论非常甚深，有很多不共的智慧。尊者是圆满祖师里一位里程碑式的人物，他的著作对我们后代宁玛巴学习教理、学习大圆满起到了根本性的作用，所以大家要认真地学。



第六 次第方便品

前面是给利根准备的大圆满法，就像六祖说“我只有度上上根”。前五品稍微比禅宗好懂一些，有次第和理论，讲到初转内容，也讲到了二转、三转以及四转的如来藏思想，也讲到后代形成的随理唯识宗或者自续派中观论师的思想，涵盖的面非常广。虽然相对禅宗，它是有次第的，但相对普通的显宗根器，前面的五品还是属于大圆满品，引导的方式比较特殊。

下面是按次第引导，所以叫“次第方便品”，也就是说，渐悟者、钝根者要次第行道，这种方式在藏地非常流行。

藏地的佛教经过了几个阶段，其中有一个阶段是禅宗的阶段，学汉传文化。持续了一百左右年，翻译了很多汉地的经，藏地的《大藏经》里有很多经是从汉文翻译的。大多不习惯，因为藏人大多是渐次根器，所以后来就弘扬道次第，弘扬不了义的中观宗——莲花戒论师弘扬的自续派，次第从最基础的集资忏障开始修。

藏人的特点就是在基础上特别用功，年轻人学五大论特别用功，一二十年非常认真地学。对求窍诀，不爱去，认为“这不是我的根器，着什么急，年轻就应该学这些”。而汉人不同，只要说哪个地方有灌顶，哪个法最高，立即跑过去，很少有人会留下来老老实实地学因明。大家也能看得出来，基础班级有多少人。这就是种性的不同，千百年来没变多少。

所以，藏地赞叹大圆满和禅宗的人不多。莲花戒论



师和老禅师辩论，藏地大多数大德批评禅宗，只有无垢光尊者等一两位大德赞叹禅宗。

藏地主要弘扬渐次道，阿底峡尊者也是这样。宗大师按照阿底峡尊者的思想，又造了《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》。不管修显宗还是修密宗，都要按道次第来，不像汉人一上来就修禅、修大圆满。

现代宁玛巴又开始兴盛，因为大家都忙，也没办法要求那么高，按道次第学修好多人受不了。如果学格鲁派，不管是居士还是出家人，一般要求先学藏文，再学五部大论，十五年后谈密宗。汉人一听肯定都跑了，西方人也是这样，格鲁派寺庙里就那么一两个、两三个外国人；而宁玛巴的场所，到处是外国的年轻人。

针对大圆满利根讲完后，为照顾一些次第根器，所以下面研究次第方便。

◎ 总说

现在，对不能如实安住于大圆满者，宣说以有勤作之方便寻觅道，也就是应当以大圆满的见解摄持。

如果没有这么高的根器，不能安住大圆满，那就得找一些有勤作的方便来修。但是，即使找到方便道，如修一些生圆次第，也得有大圆满见解，最次也得有大般若的见解。如果没有，修这些方便道非常麻烦，甚至有很多危险性。

为什么呢？菩提心大乐是法的根本，能除一切束缚之疾。

菩提心大乐、大乐智慧，或者本体空、自性明、大悲周遍，或者菩提心、觉性，都是万法的根本。般若慧、



空性慧能去除一切束缚，如果没有这种见解，修什么都容易出问题，修什么都不能划入佛教的范畴，因为外道也有这些方便善巧。

如《菩提心修法》中云：“普贤佛母未摄持，无论行持何善法，普贤之行亦魔业。普贤佛母摄持业，魔业亦成菩提行。”

这句话说得很严厉。普贤佛母代表般若慧、空慧，普贤佛父代表方便，如果没有般若慧摄持，无论行持什么善法，普贤佛父所有的行为都是魔业。

“普贤佛母摄持业，魔业亦成菩提行”，只要有般若慧摄持，安住在大悲和般若慧的无缘状态，哪怕行持的是魔业，也是菩提行。如莲师度罗刹，就是用降伏法。鬼女、罗刹女凶恶残暴，贪心又强，又不调柔，莲师直接用双运的方法度之。看起来这些都不清净，但这就是佛菩萨的事业，其他人还度不了，还做不了这件事。所以，要经常祈祷莲师、赞叹莲师就出于此理。

末法时期到处是染污，如果没有大悲和方便善巧，做不了什么事。

其中调整心的方便在显宗与密宗中显然都有多种途径，提及了“如此断除静虑之六种过患、遣除十种障碍之静虑是解脱道”，

《入行论》中说：“止由离贪成”，修普通的禅定，必须要离欲才能修禅定。末法到处是贪心对镜，到处宣传贪欲，想躲也躲不了。漂亮一点的都不怎么穿衣服，怎么遮止对境？又不犯国法，除非是在大街上裸奔，否则警察也不管。想找一个完全清净的地方，靠打坐修出禅定来，古代可以，现代有点困难。必须要智慧摄持，



智慧高、年龄大点，怎么折腾也不会太执著。现代修行人必须要生起大智慧，要有这些方便善巧。

如何断除禅定的过失在好多经论里都讲了，这里就不具体讲。

提及了“断除五过、具足八行之等持是解脱道”，提及“蕴界处之法，受持、系住、摧毁、遮住、开启之等持是解脱道”，

把这些束缚都摧毁了，才是解脱道。

提及了“调伏心自性难调六法之持诵与静虑是解脱道”，提及了“具足瑜伽六窍诀之等持是解脱道”，提及了“缘于身、心、本尊三者之静虑是解脱道”。诸如此类，虽然宣说了许多调整心的方便，但无法让人人都见到，也无法宣说，暂时只是讲这么多。

因为在显宗的经论里，包括密宗的续部里，讲了很多修道的窍诀。

初转法轮讲了修道入禅定的窍诀，如对治分别心的数息观和对治贪心的不净观、白骨观，还有断除五盖等，通过这些入于禅定；到了大乘，更广地讲了静虑三摩地，但总的来说，大乘强调的是用空性摄持或者修唯识。

有的道友问：“单空和唯识的境界有什么差别？”这要看根器。即使小乘，佛也是根据不同的根器讲不同的修道窍诀。到了大乘，如果修行者喜欢唯识的境界——安住明明清清的心、一切都是心，如果觉得这个境界好用、修得快，就按唯识的次第去修；如果觉得断除执著的空性来得快，就按照空性的四步境界去修。都可以。

到了密乘，外密有观本尊的修法，内密也有生圆次



第、大圆满最高的智慧修法，找到这些关要的窍诀，能把自己贪心为主的烦恼和分别心控制住，就是好样的。如果学了一大堆，什么都学了，却什么都用不好，那就是没学好，没有真正掌握佛教。仅仅为了考试、为字面上的东西而用功，没有真正理解，想用来对治自己的执著，就有问题。能用上哪个，都是好样的。“佛法如蜜，中边皆甜”，不能说佛法哪个好哪个坏，只要能用得上，都像蜜一样，非常甜。

好多人号称自己学大圆满，是金刚乘弟子，但连基本的分别念、基本的贪心都控制不住，还谈什么金刚？所以，修的时候要找对方法，能起作用就好。

宣说这些，会使行者随着各自信解而分别趋入，而且它们相互之间也相辅相成，为此只是解说这些内容。

尊者说不能广讲，如果把上面的内容再广讲的话，又得增加一品。老人家说：“这些内容，大家就随着各自信解而分别趋入。”

我们不要小看南传佛教，小乘行者能对治烦恼，大乘行者如果连烦恼都控制不住，那大在哪儿，好在哪儿？人家可以度化很多众生，基本上全民信佛，而我们大乘国度的佛教却这么衰败。面对这种现象，我们要做什么就很清楚了。所以，要尽快成熟自己的根器，掌握佛教，并且会用。否则，学了一大堆口头禅，再教他人口头禅，起不了什么作用。

辛辛苦苦到高原求法，必须要有真实意义上的所得，不能只带走法会的加持品。大包小包弄了一大卡车回去，却什么也不会，周围人也得不到利益。当然，加持品供在自己的家里，肯定对自己有加持，但也要想到



怎么给众生带来利益。

◎ 分别宣说

一、静虑的六种过患：

（一）寂止不堪能的三种过患

随感受而散乱、随昏沉而蒙蔽、随坚固而固执，这三种是寂止不堪能的过患。

前两种过患，就像油灯被外在的风吹动，不会很明亮；

外缘太多了，就会随着外缘喜欢这个、喜欢那个。互联网的信息量特别大，也一直诱惑着各个年龄段的人，引发贪欲。孩子喜欢玩游戏，看动画；青年男女贪心增上，开始折腾这个、折腾那个；中年人谋划很多事业，追求喜好的东西；老年人也有各种追求。这个年代，外面散乱的因缘样样具足，就像油灯被风吹动，明亮不起来。想打坐，也没什么力量；想观修，也不像早期的修行。

我刚来喇荣的时候，上师讲得少，我们也没什么发心工作，每天听一堂课，一般是半个小时，最多四十分钟。因为上师翻译很困难，翻译出三十二开纸一样大的一篇就已经不容易了，印书也不容易。一天就学一篇，但是加持力特别大，观修好像要开悟一样。早期就有那种力量，这叫圣地，也叫坛城。

法王说：“我加持了喇荣的一草一木，这里就是一个密宗坛城。”我刚来，不懂什么叫坛城，什么叫加持，之前学了五六年佛，哲学、文学也研究了几年，但对这些内在的东西不太理解。现在屋子里堆满书，却看不动



了。早期家里空空荡荡，没有书，就几张纸，但很有感觉。我还好，提前准备了录音机，磁带也弄了很多，上师讲的每句话都录下来，平时多听。

社会变化太快，有点不适应，人类的共业太大，人的内在功德也显得越来越钝。有人很伤心，也没必要，共业就是这样，希望以后能变好。

即使遮止自己近取的风，也会熄灭或趋向熄灭。

尊者用的词确实要下功夫才能理解。

前面是讲想修寂止、想静下来不容易，因为有外缘，有外面的业风不停地吹动我们，就像“树欲静而风不止”。即使我们躲到这么偏僻的山沟，也还有人来这里搞现代化，修路、搞旅游，与时俱进。这就是外缘，没办法，但修时就得注意到这些。

“随昏沉而蒙蔽”，就像灯被遮住，也会熄灭或趋向熄灭。即使把外缘挡住了，比如我到关房，周围几公里没有人家，但如果不会打坐、不会对治，可能自己坐在关房也昏昏沉沉，处在微细的无记状态，或者没有悲心，没有智慧，虽然坐在那儿比较舒服，但也容易趋向过分的内收。因此，太内收了也不行。

所以，没有窍诀、不会修法，即使跑到静地，没有外缘干扰，也不行。

同样，住心以种种行而动摇，就成了散乱；

住心的时候，观这个、观那个，也容易因用功过度而成了散乱。

遮止自己的近取之行，心本身也正在灭或趋向灭。

虽然遮止了这些外缘，但是心本身过度趋向内收，或微细的昏沉。而且无记昏沉很难发觉，一坐下去，几



个小时一晃就过去了，生不出什么功德，只是自己感觉舒服。习惯后很难对治。

因此，遮止其他行，遮止不了自己的行。

虽然杜绝了外缘干扰，但遮止不了自己内在之扰。

尊者没有具体讲解，只是挑重点讲一下。

尊者警告我们：一个是向外散，一个是向内收，二者都要注意。

第三种过患，是指在后面的忆念恒常专注在前面的忆念上，就像水滴一样。

这个过失很容易犯：分别念一个接着一个停不住。不想有分别念，却冒出来，没办法控制，似乎我们也习惯了。心就像信号发射器，一会儿冒一个，一会儿冒一个，一直相续下去，对治不了，就像水滴，相续不断。很多人都有这种感觉，坐在家里，也没有什么发心，也没有什么压力，可分别念一直相续不断。

年轻人要多学点，特别是般若、大圆满的智慧。有的人说“我就念佛”，实际上念佛也不容易，看起来是最简单法门，但年轻人分别念控制不住，又没有那么大的信心，念佛法门也不一定那么好用。

有人说：“我找一个静处，弄一个精舍……”自己觉得很理想的办法，试试看？对内心真正起作用，才好；内心上不起作用，即便拿十个证书也没用，对众生也不一定有利。精通哪一法门并能用上，就成功了，并能带领很多人成功，这是急需的人才，而不是泛泛地讲一讲、背一背……当然，我不是反对这些，而是说学到能用。

虽然对一个所缘堪能，但无法趋入不可思议的禅定境界，即是障碍。



即使对一个所缘堪能，能专注在一个点上，出现了定境、轻安喜乐，又能怎么样呢？当然，现在大多连这个境界也达不到，即使达到，按尊者的要求，仍然没有获得不可思议的禅定境界。所以必须要以智慧摄持而入定，才是我们追求的目标。

喜欢坐禅的人不像我们，天天要闻思，发心又忙，他们确实要摒弃外缘，才能修出一点感觉来。有人念佛很专注时，偶尔也出现验相，见到阿弥陀佛，觉得自己修得不错。但是，全知在这里说：离那种开悟的境界或者真正佛菩萨的境界还很遥远，不要耽著这些感觉，这并不是什么大的境界，反而是障碍。

所以，喜欢禅定喜乐是一种障碍。



第五十二课

（二）胜观的三种障碍

前一段讲了禅定的障碍，下面讲胜观的三种障碍。讲胜观的时候，大部分内容也是在讲禅定的障碍，因为止观不能分开，特别是修大乘法的时候，止观是不能完全脱离的。

第一、以执著贪恋而遮止，是指由于远离证悟法无我的智慧，无论显现什么禅定境界，都离不开执著贪爱，从而阻挡解脱，即是障碍。

这里讲两个方面：执著和贪恋。两者意思差不多，尊者把它们连起来使用。修禅定的时候，由于没有法无我的智慧摄持，就离不开执著、贪爱。这里的贪爱主要是对定境的贪爱。既然能修出禅定，说明已经远离了粗大的欲界的贪，但对内在禅定的安乐境界还有所贪执。一般来讲，禅定的障碍离不开执著和贪爱，它们阻挡了解脱。

《六祖坛经》中讲：“外离相即禅，内不乱即定。外禅内定，是为禅定。”修禅定要以智慧摄持，虽然初转法轮讲了很多一缘专注的禅定，但是没有智慧摄持，功德不是很大。特别是到了密乘，很多修法如果没有般若慧摄持，很容易产生极大的贪执，一旦对轮回法产生了极大的贪执，就会成为修道难以逾越的障碍。把控不住的人，修这种禅定、这些方便法不一定有益。

所以修大法之前，慧一定要有非常稳固的般若慧，要下几年功夫。有的人不太注意这些，智慧生不起来，



反而对小的方便世俗的东西特别执著。原本凡夫就很执著，再不修真正的智慧，一上来就贪著方便法，容易产生障碍。

第二、所谓的随有无而退失，是指由于对缘起法愚昧不知而如何思维都会堕入有边或无边，从而退失智慧，即是障碍。

佛陀最伟大、最不共的就是宣讲了诸法缘起性空的道理，这是佛教最甚深的教理。有的道友说：“难道大圆满不是最深的吗？”严格来讲，大圆满是内道上上根者修的法，这种境界不是普通人能理解的，也不是语言能描述的。如果给普通人直接说大圆满，对方也听不懂。而缘起性空可以用语言表达，可以用分别念思维，又具足非常甚深的智慧，可以说是佛教主要的特点。所以，大德们跟外道辩论、接引世间人，一般都是用这种智慧。

佛在《稻秆经》中云：“见十二因缘，即是见法，即是见佛。”谁见到了十二缘起，谁就见到了佛。佛最重视的就是缘起道理。中国的传统文化，包括打卦、算命、风水等很多方面也都可以用缘起来解释；西方安立的神——超越缘起的一个控制者，我们也可以用缘起性空的道理来破。如果没有缘起的道理，弘扬佛法很不方便。

佛处处示现缘起。在《佛说兴起行经》中，佛讲了自己遭受“金枪一刺、马麦三月、头痛三日”之报。我们有时稍微有点境界就“无所畏惧”了，自诩“我超越了缘起”，而佛陀则非常重视缘起法，经常示现以前造了什么恶业，现在感得什么痛苦的果报。作为佛弟子，



要知道怎么随学佛陀，不能什么都不懂，却整天说些神神叨叨的事情。

现在世界上其他主流宗教都安立一个神，但佛教不重视这些。如果神那么有力量、那么慈爱众生，为什么要创造这么一个多灾多难的世界？为什么要创造原子弹来毁坏这个世界？这些问题无法用神来解释，只有用缘起性空的道理才能解释清楚。

修禅定也要研究缘起。要研究身体的缘起，也要研究周围的环境、道次第的缘起。如果不研究这些，就不会知道自己现在修什么，也不知道怎么利用这个缘起，这就是“愚昧不知”，就会堕入有边和无边——执著禅定或执著光明、觉受，会堕入有边；说什么都不存在、无所有，会堕入无边。一旦堕入有无二边，就会退失智慧，这就是障碍。

第三、所谓的以见识短浅而盘旋，是指由于闻思的智慧浅薄而不知趋入任何禅定境界，就像鸟在黑暗中走投无路一样，从而心盘旋纠结，即是障碍。

之前没有闻思究竟的人，由于见识片面、短浅，仅知道一点点，真正实修时就会发现需要的智慧非常多。所以，首先要对佛法的戒定慧等法门了解得非常清楚，其次通过学习能观察出自己的优缺点和障碍，有目的地对治，这才叫智者。

如果没有这种智慧，盲修瞎练，修行就会出现很多问题。比如，一个人该闻思的时候不好好闻思，该依止上师的时候不好好依止，自己想一个简单的修法，但真正到山上修的时候，就会面临很多问题，这时候就像走投无路的鸟在黑房子里盘旋一样，飞不出去，非常恐惧。



所以闭关修行前，应该先把这些智慧研究清楚。比如要先找好闭关地点，要会观察地形，要懂得人非人的违缘怎么去除，基础的法、中等的法、高级的法怎么次第地修，这些都要精通。另外还得有福报，要有人护关，等等。

以前，这里有几位老道友就是选择先去山上闭关，后来又回来了，但回来之后又待不住。我问其中一位道友：“为何这样？”他说：“我先体验几年，现在能回来还不错，其他几位都不知道跑哪里去了。”在山上闭关不是那么容易的事，甚至有的身体也垮了，有的心也散乱了。喇嘛也有这种情况。我去朝山时，大家都在闭关，有位喇嘛在关房安了电表，说想听慈诚罗珠堪布的录音。我说：“你怎么不去闻思，跑到山上来了？”在山上找磁带、背东西都很不方便。所以大家不要把次第颠倒。

全知在这里也说：在修之前，智慧一定要先过关。特别是修高法的人，要精通窍诀，不能拿着本书就盲目地去闭关，而且光拿本书也不一定会修。

全知指出了三种障碍，总结起来就是缺少智慧。还没有真正具足智慧就盲目地修禅定、修胜观，修不出境界还好，还不会产生歧途、贪执；一旦有了境界，就会像《楞严经》中讲的，很容易落入贪执。内有贪执，外魔就有机可乘，不知不觉把修行人引入外道、魔道，断了他的慧命。有的修行人甚至染上了外道和魔的习气，很难去除。

如果非常希求正法，修什么都有感觉的话，说明一直在正道上修，遇到的也都是善知识；但有的人不一样，



带着很多习气，即使努力地学习佛法，也无法与法相应，习气、业还是一直控制着他。我们也要自我反省，如果之前一直按照佛教这条路走，今生学习会非常顺利，不会出现歧途、障碍。所以，大家对尊者的教言要好好地思维。

讲到这里时，大恩上师也讲了虚云老和尚在终南山入定半个月的故事。虚云老和尚在终南山的因缘²⁴是

²⁴以上三年住山洞。此三年中。居则岩穴。食则松毛。及青草叶。渴则饮涧水。日久裤履俱敝。仅一衲蔽体。头上束金刚圈。须发长盈尺。双目炯然。人望见之以为魅。怖而走。予亦不与人言谈。

初二三年。时见胜境。不以为异。一心观照及念佛。处深山大泽中。虎狼不侵。蛇虫不损。不受人怜。不食人间烟火。幕天席地。万物皆备于我。心中欢悦。自以为四禅天人也。夫世人之患。为口体耳。古人有所谓以一钵轻万钟者。我今并一钵而无之。无碍自在。因之胸次洒然。体力日强。耳目聪明。步履如飞。自问亦不自知其所以然。后一年。乃随心所欲。随意所之。有山可住。有草可食。行行重行行。不觉又一年矣。

同治九年庚午三十一岁（一八七〇年）

一日行至温州某山。栖息岩中。一禅人访至。顶礼问曰。‘久闻高行。特求开示。’被伊一问。深感惭惶。乃曰。‘智识愚昧。少所参学。望上座慈悲指示。’

曰。‘你如是行径。有多少年。’乃告以经过。

曰。‘我亦少有参学。不能与汝说。你可到天台华顶龙泉庵。请问融镜老法师。他是天台第一有道德者。必能饶益汝也。’

予直上华顶。至茅庵外。见一僧。问老法师在否。答。‘补衣的是。’即近前顶礼。法师全不顾视。曰。‘学人特来亲近老法师。望祈垂慈’师顾视良久。曰。‘你是僧耶。道耶。俗耶’

答曰。‘僧’

问。‘受戒否。’

答。‘已受具。’

问。‘你这样。试有多久。’予略述经过。

问。‘谁教你如此做。’

答。‘因见古人每多苦行成道。故此想学。’

问。‘你知道古人持身。还知道古人持心否。观你作为。近于外道。皆非正路。枉了十年功夫。岩栖谷饮。寿命万年。亦不过如楞严十种仙之一。去道尚远。即进一步。证到初果。亦不过自了汉耳。若菩萨发心。上求下化。自度度人。出世间不离世间法。你勉强绝粒。连裤子都不穿。未免显奇立异。又何怪功夫不能成片呢。’

予被老人痛处一锥。直透到底。复顶礼求开示。师曰。‘我教你。若听。在这里住。不听。任去。’

曰。‘特来亲近。焉敢不听。’师即赠以衫裤衣履。令剃发沐浴。作务去。并教看‘拖死尸是谁’的话。予从此试粥试饭。及学天台教观。勤劳作务。得师嘉许。



这样的：他之前没有依止善知识，自己到山里苦行，最后练出点特殊能力，一挥手就能把小树砍断。因为他是童子身，又在山里苦行了几年，所以非常厉害，吃点野草就能生存。后来一位老僧人度化他，指出修的是外道的修法，这个不叫佛教，也没有智慧。听了老和尚的教言，他就到天台山学天台宗教理四年，后来又去学禅。

他五十六岁开悟后，有人请他到北京，又到西安帮助遣除瘟疫。国难当头，他帮着皇帝遣除违缘，很辛苦地做法会。忙完这些事，他就离开京城，走之前把高官贵族供养的金银财宝全部布施完，一个人跑到终南山闭关。

这个故事告诉我们：入定分外道定和内道定。即使是学外道的定，也要依止善知识，要苦行多年才能修，不是那么简单的。我来学院之前也接触过一些外道修行人，他们的师父先让他们给穷苦人看病积累资粮，三十年后才教他们丹道的修法。

现在的人太想当然了，把修行看得太容易，不好好依止师父，也不苦行，什么都不做，就想得最高的法，快速成就。在这样的心态下，一说要苦行，就跑掉了。

古代的大德都经历过多年的苦行，有的是在上师面前苦行，有的是自己主动苦行，历代都是这样。而未法时代的人就这点根器，却什么也不做，就等着一个简

同治十年辛未三十二岁

在龙泉庵侍融镜法师。时有启发。法师年已八十余。精严戒律。宗教并通。令予多参讲座。以利游方。

同治十一年壬申三十三岁

奉老法师命。往国清寺参学‘禅制。’至方广寺习“法华。”

——《虚云和尚年谱》



单的法门，有几个人能成就？

萨绕哈巴尊者一入定就很多年，当初入定时不知道有没有开悟的境界。现在印度教的有些修行人也是在上山入定多年，但是否有真正的智慧摄持，值得怀疑。如果没有智慧摄持，光是入定十几年、二十几年，有多大意义也不好说。

大圆满和禅宗一样，先要找到见解。如果见解不究竟就去修道，不是我们自宗的特点，大家一定要明白这个道理。

虽然这些是真实的障碍，但主要成为生起寂止与胜观的障碍，因此过患极大，为此称为禅定六过。

今天我会稍微对一下新版本，但新版本有个别的一两句不如老版本。

单单是“随感受而散乱”这一种过失，也宣说有五种过失。

“只是一个分别散乱之过，也宣说了五过”，这一句还是老版本表达得清楚一点。

大圆满实际上就是对治分别念。心王的本体或者阿赖耶识的本体就是觉性，心王转依成觉性后，心所也会跟随转依成各种智慧。假如把心王讲成主尊，心所的分别就对应为眷属。外密和内密都是这么讲，都讲得很深，不是讲一个他相续的眷属，而是讲心王和心所配合着产生各种分别。在大圆满中，什么叫成就？就是主要的心王成为觉性的本体，附带的贪嗔痴分别念变成它的眷属，这是整个密宗的思想体系。如果掌握了整个思想体系，其他的一些细节搞不明白也不是太大问题。

显宗有一套体系，密宗有一套体系，两套体系走的



路线不太一样。

如云：“当断粗念山，相状与运行，受感觉五过。粗细二分别，大小二相状，行有长与短，受有明不明，感觉显现二，疾速与缓慢。”

受和感觉是两个词。

我们的内心有粗的分别念，有比较细微的分别念；有对相的执著，还有感受、行等等。受心所有明、不明，感觉也有显现的两个方面，如快慢等，这些都是比较细微的分别，都是内心的东西。

这同样是分别念的差别，但以粗细的差别与行相的差别而分。

讲了这么多，实际上都是分别念，因为我们的想心所会取一些相状。

行相的差别是指，分别以外境的有实法而分；相状是以贪执与执著而分；运行是以相续而分；受是以领受而分；感觉是以出入而分；粗细是说次第与差别二者。

尊者这里的分类跟我们平常的概念可能不太一样。分别，对应外境的有实法；对相的分别，以贪执和执著而分开；运行是以相续而分，众生都有一个相续；受是对外境的感知，是领受苦乐忧喜舍；感觉是内心的一些活动，是对禅定的境界有出有入；粗细，是说次第与差别。

总的归纳起来，细微也有两种，即细微智慧与细微执著；粗大也有两种，即粗大智慧与粗大执著。

“细微”在这里是微小的意思。“粗大”本来是不好的词汇，但在这里是描述智慧，也可以理解成广大。

“粗大执著”，是很不好的意思。



尊者的用词跟我们平常的用词不太一样，不知道是不是故意的。他是班智达，按理说对法相宗应该很精通，用词应该跟我们现代流行的一样，但是他用的词确实有自己的特点。这里用粗大智慧和粗大执著来描述，同样一个“粗大”有两个方面的意思。

诸位智者是智慧粗大、执著细微，智慧粗大即是指领悟一切所知，执著细微即对有实法与相状无有贪执。

智慧很广大，执著很微小，这是指领悟了一切所知。这是我们要追求的一个目标，意思是，达到这个阶段就算过关了。尊者前面批评有些人盲修瞎练，还没有达到这一点就去修禅定智慧不合适，而能做到这一点的人，尊者就很赞叹。

“执著细微即对有实法与相状无有贪执”，众生与生俱来对显现法非常贪执，相对来讲，学佛的人还好一些，通过闻思能知道佛菩萨的境界、凡夫的境界，能对治很多粗大的执著，对我们有很大的帮助。

当今时代，大家的执著都非常强烈。昨天来了一位老居士，她一家人都信佛，她的孩子读大学三年级，得了抑郁症想跳楼，叫我赶快过去念经加持。我说：“你不能把问题想得这么简单，请师父念个经就能解决所有的问题？”我又问她：“你的孩子是否学佛？”她说：“孩子不太相信这些，觉得是迷信。”我听了就觉得有点麻烦，他认为佛教是迷信，却又找不到能解决自己困惑的方法，天天玩手机。作为家长也确实很痛苦，花钱出力养大了孩子，孩子不但不回报父母，还弄出这种病。

世间人的执著太大，又没有办法解决心灵的问题，所接触的世间文化没有一个能真正对治内心的执著和



烦恼，所以控制不住烦恼的时候，就随着共业把自己的一生毁掉了。我听到的消息大都是这些，所以就经常讲这些提醒大家。虽然我们学佛了仍然有执著，但不像没有串习过佛法的世间人一样，有那么大的执著。很多人觉得这个世界很痛苦，却又找不到出路。虽然中国也有一些其他的教派，但他们传教的过程也不如对西方人那样顺利，因为中国人“很聪明”，分别念很重，如果没有一个非常好的、能说服国人的理论和道理，盲信一个神的现象并不多。

我有一位好友在纽约华尔街搞金融，财运好的时候，一分钟赚的钱别人一百年都赚不了。他信了神，他的周围也有读了博士去信神的人，我和他聊天时问他：“你是真信吗？”他说：“你应该知道，我们受了这些教育哪能真信。”但是因为西方的文化、周围的同事都是这样，他如果不信就无法融入。当然，即使再怎么努力融入，他们还是宁愿用欧洲人，也不用东方人，特别是中国人，毕竟文化是很难跨越的。同样，中国人盲目地用其他方法来解决中国的问题也是做不到的。

大家要认真地学，通过学习佛教这么深的智慧，总归能找到一条出路，不但可以解决自己的问题，也可以度相应的人。毕竟每个人都有自己的因缘、自己的文化背景。

“执著细微即对有实法与相状无有贪执”，全知这里讲，要达到的最好的境界就是这个。

凡夫都很执著有实法和显现出来的法相。

有一个居士说：“我不太理解空相，为什么空也有相状？”我说：“你不要看到一个“相”字，就认为是



一种相状的执著，相有两种解释：一个是法相，一个是相状。任何法都有法相，空也有法相，空的法相就是无所有、离戏论。”相执，是指对相状的执著，也就是贪执某种相状。

这里讲的“相状”，或者是执著瓶子有个本体，或者是执著它表面的颜色美丽、形状好看。我们看一个人也是，这个人身材很美，高级的模特走一圈就挣几十万美元，有的人手指长得好，拍一个钻石广告就收入几十万美元，因为她相状好。众生就贪执这个，认为有实法有个本体，对显现法也很贪执。

当然，凡夫要完全做到没有贪执是不可能的，但尽量减少贪执，对所有显现的东西都要尽力做到无有贪执。

诸愚者是智慧细微、执著粗大，智慧细微是指不能领悟一切所知，执著粗大指不离执著贪执有实法。

普通人、不学佛的人也可以叫愚者。愚者的特点是：佛教的智慧非常少，执著非常强烈。世间人实现不了自己的追求就得抑郁症，不想活，当今时代这种现象非常多。俗话说“人生不如意事十有八九”，但现在很多学生不能接受现实，出现了很多心理问题，说明这个社会出问题了。作为佛教徒要关心社会，如果不关心社会，“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，那就不是大乘佛教徒。

“愚者”，也并不是什么都不懂，特别笨。有的人非常聪明，什么都懂，但就是非常痛苦，这样的人也叫愚者。

“智慧细微”，这个“细微”不是我们平常说的很



微细，而是指微小的意思，是负面的。我们平常说这个人的心很细，这个“细微”是正面的。

智慧微小是指不能领悟一切所知。我们现在是做不到尊者这个要求——领悟一切所知，现在能勉强精通内道的五部大论已经很不容易了。不要说五部大论，能精通一部大论就不容易了，比如《俱舍论》，它的背后是二百卷的《毗婆沙论》，要下多少年功夫才能精通？阿底峡尊者学了十二年《毗婆沙论》，他应该算精通了吧。我们也学了，证也拿了，但算不算精通就不好说了，是不是领悟一切所知更不敢说了。

所知方面没有精通，执著也就没有减少。末法时期，凡夫学佛有时也会有点气馁——观察自己的内心好像没有什么变化，所知方面离佛菩萨的要求又太远。

度化众生的时候更加考验人。我们在这里还算好，大家都是道友，出个题考个试，拿个奖状，还好操作；真正面临社会、面临解决众生问题的时候，还得有本事，要精通世间法，情商要高。像我这种情商低的人很难混下去，自己也不愿意跟他们混，“水至清则无鱼”，所以什么也做不了。不是自己内心有点东西就行，还得知道怎么跟众生结缘，怎么应付各种场合。当你被社会接受了，才能用你的东西去利益众生，包括你的人品、世出世间法的智慧都得用上。

我们经常说“书到用时方恨少”，平常不积累，觉得无所谓，真正用的时候，就感觉这个也欠缺、那个也欠缺。虽然我自己一直坚持一个原则，就是不要同流合污，这点基本上做到了，但光做到这点还不行，还得知道怎么去利益众生，要“和光同尘”就需要学习很多。



知识分子好面子。有时我看到有些修行人在大街上化缘，甚至捡垃圾、磕头，很随喜他们，可自己要是跟别人求口吃的，估计会放不下面子，这关也得过。

智者大师原来也很清高，他十几岁的时候在庙里学习传统文化，学习佛教，出家后就觉得不行，“我要放下架子、放下执著”，就带着几个人去托钵化缘。

我看到有些修古萨里的人，脱光衣服在大街上磕头，真的受不了，自己也做不到。这些都需要锻炼，都是智慧。

因为我们对自身还有各种执著，要放下这些执著，就需要精通世出世间法。这里对我们提的要求非常高。

因此，修无分别时，智慧细微、执著粗大的心不是解脱道，与无想等持同分，因此是道障。

修无分别有一个很大的歧途：依靠禅定的特殊修法达到无想定，没有无分别智慧，只是用世间的技巧达到无分别、专注一缘，把粗大的心压住，基本上看不到有想的分别，但细微的执著没断，二取也没断。修无想定的人，要修到第四禅定，然后再进一步把想灭掉。从一个角度讲，他觉得自己修定成功了；从佛教的角度讲，他是失败的，因为分别念弱，相应的智慧也没有了，安住几万劫耽误时间。这种有情的智慧太弱，只是分别念少。

有些众生确实是这样，没有什么分别念，也不跟别人攀比，人也挺好，活得也挺好，身体棒棒的，但就是没有什么智慧，什么也学不进去。这种人可能是以前修无想定的等流果，没有什么分别念，自然也就不会造什么恶业，也不会耗散很多能量。但佛教的特点是追求大



智慧，追求遍知，所以这是道障。

所以，首先从智慧粗大、执著细微的心开始串习，最初肯定要这么串习，因为凡夫做到这点不容易。

当今时代，年轻人当法师是很有必要的。虽然说不不要执著证书，但毕竟在获得证书的过程中一直在研究佛法——五部大论、弥勒五论，包括有些工巧明，增进了很多智慧，也把有些习气、秉性磨掉了；而且天天泡在佛法里，自然就脱离了社会，脱离了染污的环境，执著也减少了一些。特别是知识分子，不容易被调伏，但真正接受了佛法的思想，想变也不容易了。所以，现代人走这条路特别好。

如果不走这条路，要走实修之路也可以，但前提是：你要有大智慧、大悲心、福报德行。要问问自己这些方便善巧都精通了吗？没有长时间的磨练，盲目地去修，好多习气秉性或者业障显现的时候就对治不了。法王如意宝选的这条修行路线，适合百分之九十以上的人。个别的情况我就不说了，有可能依止一位瑜伽士也能成功。我们不反对走其他路线的人，但一般来讲，百分之九十以上的人都应该这样安排自己的人生。

外面一直有这样的说法：实修到亚青，闻思到喇荣。好像喇荣只闻思，亚青只实修。很多人也让我回答这个问题，但这个问题涉及宗派、大德，不好分析，只能笼统地说。

如果不需要闻思就能实修，谁愿意花这个功夫？在高原动脑又这么麻烦，讲课也很累。诺吾堪布是大管家，跟我同一年评上堪布（是法王最后一次评堪布），他跟我说：“我原先身强力壮，声音洪亮，现在体力不



行了，喉咙也不行了，讲课要用麦克风放大声音。”这是高原病，我给了他一些润喉片。我说：“我自己每天也得含一片，在高原又是管理又是教学不容易，您没有功劳，也有苦劳。”如果那么容易实修，我肯定也选择实修的路线，不用费这个劲闻思。如佛陀般的法王如意宝和大恩上师都这么努力地去做这件事，肯定是有其道理的。如果用分别念去观察，我们肯定选一个非常舒服、简单的捷径，这是普通人的心态。所以，这个问题不要那么简单地分析、解释。

这一段是自宗最早的祖师——荣索班智达讲的，稍微晚一点的无垢光尊者也这么讲，近代的麦彭仁波切、法王如意宝也是这样讲，如果我们不相信他们，那相信谁？

尊者是班智达，但并没有像大经大论那么广讲，而是归纳成窍诀——先从智慧粗大、执著细微的心开始串习。

以证悟与执著细微的威力，使智慧越来越细致入微，最后远离五种分别，心自觉性不灭，就称为见谛。

什么叫见真理、见实相、开悟？就是这个道理。尊者讲得通俗易懂，按照这样的办法一步一步地努力，最后有了细致入微的智慧²⁵。执著很少，智慧越来越细致入微，最后远离了五种分别，心的觉性不灭。

智慧越多，执著越少，觉性当然会自然开发。因为本来具足，自然也就越来越敏锐。

“就称为见谛”，这时候可以说是见道者。

²⁵这里的细致入微是非常细微、非常好的意思，前面的“细微”是微小的智慧。



当然，见道者不能自己随便说。圣人可以说“我是见谛者”，如果没有达到这个境界而说自己是见道者，就破了妄语根本戒，就得离开僧团。同样，妄称“我是转世者、我是大活佛”也会破根本戒。

管家要精通戒律。藏族管家管得严，假如有人自称是学院的堪布，打着学院的名义出去搞法会，是要被开除的。因为学院的名声很大，以学院堪布、堪母的名义出去搞活动是欺骗信众。

原先有一个道友说：“我是密续班的堪布。”把我都代替了。他小时候因父母双亡受了刺激，所以我们也不深究，只是遮止了一下。

如果不是圣者的“见谛”，初学者按照尊者这样的指引去修道，只是获得普通的见谛，也可以说“见谛”。

感受到这些，通过缘取对境的分别与缘取对境的能取分别两者接近寂灭，那么就认定获得了心的暖相。

如果对这些有所感受，有能取所取的分别接近寂灭的境界，就是获得了心的暖相。

真正灭掉能取所取不容易，只有到了十地末尾入金刚喻定，才能断掉根本的二取。平常只能通过观察推理二取不存在。比如看到一个杯子，普通人认为外面有个杯子，我有个能观察的心看它，实际上通过唯识理论就知道，能所是分不开的。佛教破掉能所下了很大的功夫，初转、二转，一直到三转才勉强说这是心的一个相分，没有外没有内，只有到了佛位才灭掉二取。

佛教的智慧都是很高的，要做到确实太难了。我们学唯识的时候，好像安住唯识了，但一看到这个世界又安住不了了。我们经常站在中观立场批评唯识有哪些



不了义，但并不代表我们就能修到那个位，可能努力了多生累劫都不能安住唯识。所以，佛教的任何一个智慧都需要极大的努力才能达到。

何时感受不到细微执著而感受得到细微智慧，即不能断定为道的暖相。

这些细微的执著平常是发觉不了的，实际上一直藏于内心，遇到事情马上就显现出来。比如，有人在你面前赞叹其他人，你马上就不舒服；看到别人拿了一个证书，你马上就不舒服；看到别人发达，即使是同学、朋友、亲兄弟，你内心也不舒服……内心好多执著都会任运地冒出来，感知到了就是修道的一个进步。

智慧非常广大，执著非常细微，细微到都感受不到的时候，这是大德。有些禅宗祖师故意跑到妓院等恶劣的场合，借以观察自己的境界。世间普通人的分别心不知道大德的境界，看到这种情况就经常攻击：“禅宗的祖师为什么还这样？说明佛教……”他们不懂，这是大德在考验自己的修证。

二、遣除十种障碍

(十种障碍：)

(一) 前九种道障

其中的九种道障，即禅定不动、道沉没、明了，这三者障碍正勤。

这里的“禅定不动”是贬义，“道沉没”“明了”也是过失。这三种都是过失，障碍正勤——精进、勤奋等等。



即使这般不动摇，但不舍前面的道，并且不勤于获得其他道，如同住在窝里的麻雀雏鸟；

修道应该勤奋地加工用行，一步一步地超越，这才是正确的道。

停在那里不动了——我现在就是这种状态，根本动不了了，身体也不行，精力也不够，勉强维持都不行，一会儿这个违缘，一会儿那个违缘，还天天交钱请僧众念经，自己也得修法……尊者就是要批评这种人，境界没有上升，也不精勤地去增进，求其他法。

“勤于获得其他道”，比如，一禅修成了，马上修二禅；生起次第修成了，马上修圆满次第；圆满次第修成了，修大圆满……

现在我是什么也修不了，只能勉强维持，有的时候觉得实在顶不住，有的会议都开不了。人的精力有限，特别是在高原。

末法时期办道确实不容易。其他地方闻思的环境基本上都没有了，只剩下我们这里了，但还能保持多长时间也不知道。

这里是讲修行人出现了道障，动不了，不进步了。

就像住在窝里的麻雀雏鸟，很小，天天张着嘴等着大鸟来喂，什么也干不了。雏鸟的父母也不容易，拼命地找小虫，自己舍不得吃，衔回来喂小鸟。有些雏鸟能飞了，但还是等着喂，跟在大鸟身边张着嘴。

我们也是这样，上师什么都创造好，不断地喂我们，我们都习惯了。有时候成熟真的很难，因为习惯了优越的环境，相当于在一个温房或象牙塔里长大，不敢离开，也离不开。动物世界就很残酷，有的动物到了一定年龄，



就把孩子强行推出去，死活不管。

我们这个地方太慈悲了，都是哄劝大家：“能不能出去，能不能接个庙？道友有庙，你能不能去？”有的人说：“不去！没加持力，还要上早晚课。”回来还发牢骚……我碰到很多老道友都这样，就觉着这里好。但上师的目的是什么？是让大家一直待在这个窝里、死在这个窝里，大家都在这窝里往生吗？做不到的。即使上师慈悲，环境也不允许。

如是道沉没也不勤作，如同插入靶子里的箭；

“道沉没”，“沉没”在藏文的原文中是两个词，有“笼罩、黑暗”的意思，翻译成“沉没”也没问题。

因为智慧不够，办道、修止观的时候，停在小小的境界中出不来，一直住在这种黑暗中，而且还不加工用行，还不勤作精进，不能增进，这就是一种沉没。这里没有说修偏了。尊者说：在修道中要有智慧，要不断地前进，要勇敢地超越自己。

“如同插入靶子里的箭”，射到哪儿就停在哪儿，动不了了，没办法前进了。

即使变得极其明了，也不勤作，如同明亮的对境掌控根识。

“明了”不是智慧很明了的意思。

修定的时候，一般根识要内收。根识是最粗大的识，是被第六意识控制着去缘这个缘那个，相当于第六意识的工具。如果内心贪著什么对境，有了这个想法，根识就停不下来，一直追求这个东西。根识本身有习气，比如看到一个美好的环境，第六意识还没分析，根识本能地就想多看两眼，这是一种习气。



总归来说，根识会向外散，贪执明明清清的对境。如果掌控不了，一直有对外境显现法的执著，就是尊者所批评的一种过失。

希求心生多种智慧、希求获得神通、希求展示相状神变，这三者遮障正定，

这是很大的毛病和歧途。修止观的时候，本来心要寂静地观修，但是又动了心——“我想再求点智慧”。

闻思阶段求智慧是对的，但到了实修阶段，就不能再像闻思时那样了。《前行》有个教言²⁶：到老了又开始去希求世间法，又开始想积累财物，出家当法师了又开始想成家立业，又开始想做什么事了……岁数大了，应该进入实修，不要再跟年轻人比因明、比辩论、比精通五明、比精通多少门外语……因为精力不够，比不了年轻人。年轻的时候要抓紧学，到了真正实修的时候，就不要再去做分别念了。

这个社会淘汰率非常高。有个居士跟我讲：“IBM 公司中国研开发中心关闭了²⁷，那么多人下岗，有点痛苦，同事超过 45 岁了再去找工作没人要，怎么办？”IT 行业都是这样，竞争非常激烈。中年人正好是大展宏图的时候，按理讲从国际大公司出来的人找工作应该好找，

²⁶从出世间法方面而言，有这样的俗语：“具证年老求学问，舍事年老积财物，法师年老成家长。”许多人虽然上半生是抛弃一切世间琐事的舍事者，下半生却努力积聚财物；也有上半生是为人传法的阿阇黎，下半生却成了猎人、窃贼或强盗；还有些上半生是持戒清净的戒师，下半生却子嗣成群。反之，有些人上半生唯造恶业，下半生唯一修持正法而获得成就，或者即使没有获得成就但也已经皈入佛门，死后往生清净刹土。——《大圆满前行》索达吉堪布译

²⁷据第一财经报道，IBM 中国方面确认，IBM 将彻底关闭中国研发部门，涉及员工数量超过 1000 人。此次研发部门关闭涉及的业务线主要有两条，一个是 IBM 中国开发中心(CDL)，另一个是 IBM 中国系统中心(CSL)，主要负责研发和测试。



但有时也不好说。修行也是这样，得认清自己，在什么阶段做什么。

有一次，上师给我们讲他一生的规划：最初怎么规划，每十年一规划……每一次都成功完成。包括到了现在，老人家说：“再把辞典做好，就完成了一生的任务了。”

一个人一生的规划要明确，不能在闻思求智慧的阶段非要去闭关，而真正闭关的时候又闭不住，又开始要闻思，求这个求那个。甚至有的人闭关时上网看连续剧。

“希求获得神通”，有了禅定就会有神通。以前提婆达多想取代佛，就劝国王阿闍世：“你当新王，我当新佛，咱们开创一个新世界。”他的理想抱负很大，但没有神通，就想学。他求这个罗汉，求那个罗汉，求了五百位罗汉都不教他，最后求阿难尊者。因为阿难尊者是他亲弟弟，又是热心肠，就教他修神通。神通修成后，他就跟国王一起搞事，最后自己下场也非常惨。所以，有神通也不一定是好事。这个年代，有的人特别喜欢神通，靠神通去化缘，虽然弄了几千万，最后名声也坏了。这些不是一个修行人的方向，千万要注意。

比如家长们为了求得酥油的精华而依靠许多奶牛，如果贪执它的牛奶与酸奶，就会障碍获得酥油的精华。

牛奶、酸奶、酥油，藏地都是靠这些生活。酥油是牛奶的精华，牛奶又是奶牛所产的，想求得酥油就得到处放牛，很辛苦。我的关房附近住着两三家藏民，他们每天下午挤牛奶，挤完了还得背出去，得蹚河，还得翻山，夏天下雨，冬天寒冷。他们住的房子很简陋，牛跑



到山上还得赶回来。我们爬山都觉得累，他们一会儿爬上去，一会儿又赶下来，很不容易。

藏族人很能吃苦，每天就吃点糌粑，不像我们三菜一汤，因为他们出来买菜也不方便。藏族人生活辛苦，修道也能吃苦，背袋糌粑就能闭关半年。我们就不行了，要想房子有没有电，吃菜方不方便……提的要求多了就很麻烦，哪里有那么舒服的闭关中心？做什么都需要因缘，同样，想求得这个精华就得创造因缘。

希求自己的心获得无上之法、对自己的见解生起我慢、轻视他人的见解，这三者遮障正念。

希求获得无上之法，对自己的见解生起慢心，轻视他人的见解，这三者会遮障正念。

辩论是为了求得智慧，如果只是自己一个人看书，不跟道友讨论，进步就会很慢，甚至自己错了也难发觉。

但辩论的心态如果是想把别人干掉，把别人压下去，心就不在佛法上，肯定会产生矛盾。

正念是指不忘失而护持了义的经义、诸位殊胜善知识的教言。

真正理解了佛和善知识的教言，并牢记不忘，叫正念。如果做不到，比如，《俱舍论》学完半年后就忘记了，中观推理虽然当时懂了些，但没有融入自心，半年后也忘了，看到什么也无法抉择成空性、安住空性……这都说明不具正念。

如果每天能如法地坐在家里，观修大乘佛法的空性、悲心或者大圆满半小时，这已经是非常伟大的修行人了。所以说话之前要观察自己能否做到，不要说大话——“我以后要追随高僧大德去闭关”，实际的操作不



是那么容易的。大德闭关的地方大多在海拔四五千米以上，背东西也不方便，背点糌粑、粮食还行，想天天吃菜是做不到的，而且环境也不是我们想象的那么美好。

现在就要安排好自己的修行，尽量处在正念中，每天要做一些观修。

“正念是指不忘失而护持了义的经义、诸位殊胜善知识的教言。”这些教言最好能背诵，背不了至少也要理解，这样内心才不会忘失。如果既不理解，也没背诵，闭关时不可能背着一箱书上山，现找理论就来不及了。

我们班里有几位道友，在闭关的时候才开始研究法义，这有点颠倒了。之前就应该多问、多讨论，到闭关的时候才跟我汇报在看哪本书，才提出疑问，已经晚了。

如果有这些障碍，那么就会舍弃它们，如同国王或大臣之童子以骄傲狂妄，不作意圣贤的教言。

有些大臣、国王，包括现在的官二代、富二代，非常傲慢。有些法师懂得多，难免也会产生一些傲慢。我们离佛菩萨的境界还非常遥远，仅在闻思阶段，有什么傲慢的资本？我们精通了几部经论，辩论了几次，著书立说了多少？古德著书立说，对佛教作了多少贡献？有些道友写篇论文都觉得压力很大，更不要说著书立说了；在闻思阶段跟古德都比不了，更何况修了。所以，要杜绝傲慢的现象。



（二）第十种道障

第十种是自性障碍，十法行如同木板之面相互遮障，

十种法行是《辩中边论》中的教言：“谓书写供养，施他听披读，受持正开演，讽诵及思修。”我们想证悟大乘佛法、证悟法性，最重要的就是通过闻思精通大乘的经论，如果觉得有困难，可以退而求其次，在十种法行上用功，在基础上下功夫。

有些古德很精进地抄经、拜忏、诵经、背经……通过这种苦行忏除业障而获得开悟。所以，通过十法行能够打好修持、闻思大乘佛法的基础。

在古代不是什么人都能闻思大乘佛法的，《般若经》都是给利根者讲的。《梵网经》²⁸中说：如果这个弟子不能苦行，不能燃指供佛、供养善知识，不要给他讲大乘佛法。现在什么人都能听大法，什么人都能学大法，但即便听了多少年也还是进不来。这是正常现象，毕竟末法时代众生的根器与大乘法不匹配。所以，要通过十种法行先磨练自己，积累资粮。

此处，尊者不是站在这个角度讲的。我一再强调：无论学什么法，都要先理解其宗风，作者想表达什么。这里作者并不是说显宗不好，而是着重弘扬宁玛自宗，要把自宗的特点淋漓尽致地体现出来，让世人知道大圆满的殊胜性在哪里，因为当时藏地还是普遍弘扬道

²⁸若佛子！应好心先学大乘威仪经律，广开解义味。见后新学菩萨有从百里千里来求大乘经律，应如法为说一切苦行，若烧身烧臂烧指。若不烧身臂指供养诸佛，非出家菩萨。乃至饿虎狼师子一切饿鬼，悉应舍身肉手足而供养之，后一一次第为说正法，使心开意解。

——大正藏第 24 册 No. 1484 梵网经〔后秦鸠摩罗什译〕



次第、弘扬基础法门，真正理解密宗大圆满的人不多。

禅宗刚传到汉地的时候，好多人也不理解，甚至有人给达摩祖师下毒五六次。同样，尊者生活的那个年代，想弘扬自宗也是很不容易的，有人一直攻击诽谤，想灭掉大圆满。禅宗在藏地弘扬了几十年都被赶走了，而且还是公主带来的禅师。当时的藏地不是大家想的那么美好，弘扬佛教的时候，苯波教捣乱，国王都被刺杀了，像赤松德赞那么伟大的国王，最后都被人用暗箭射死了。

我们看历史要知道背景是什么，在这种背景下，全知用一部论就把宁玛巴不共的特点展现出来，这是很不容易的。

十种法行本来是非常好的，但是这里说“十法行如同木板之面相互遮障”，意思是，十个木板放在一起时，只能看到上面的那个，后面的都看不到。这个比喻说明，十法行把本性的禅定、最甚深的法门给遮障了。按理说对大乘的十法行用这种比喻是很不恭敬的，如果别的宗派看到会不理解，但尊者如果不这么说，就没办法把自宗的殊胜性淋漓尽致地体现出来。

因此是说“安住于禅定等大义者，不应行持缮写等小义之法行”的意思。

修持大圆满的人已经能安住禅定时，就不要再在小法上用功，不要太执著这些小法。尊者讲：“这些都是‘小义之法行’，意义不大。”

现在经书满天飞，抄了也没人看，而且抄写的字简直没法看。古人写的字有人愿意弘扬，现在人的文化基础普遍偏差，抄写出来的经书吸引不了人。现在用大量



的钱印经，汉地的寺庙里到处都是结缘的经书，甚至要《大藏经》都会给。虽然现在条件好了，但是没有人研究了，而古代寺庙里如果有一部《大藏经》，那就是最大的寺庙，有的寺庙有半部都已经很不容易了。

当今时代变了，当然非要搞这些也可以，也有功德。有的道友说：“印一些咒轮，印一些续部，埋在这里，方圆多少公里的众生都会解脱。”从这个角度讲是有功德，但是用这种方法度化人是管用的，人主要是靠智慧来度化、说服。

修道是要解决自身的困惑，找到觉性，开发佛的遍知智慧，当下最重要的是做这个。那些小法也不是没有功德，还是要做。如果有精力，我还是喜欢每年做点，但现在精力不够，环境也不允许，全部都去做力不从心，就只能抓重点。

以上宣说了要遣除禅定的所有障碍过患而趋入解脱道。

修止观双运的时候，这些障碍都要遣除，然后进入真正的大圆满解脱道。



第五十三课

下面我们接着学习《入大乘论》的次第方便。现在我们讲到了修禅定的注意事项。对普通人来说，要证悟大圆满，寂止很重要。

三、断除五过、具足八行之等持

若问：具足断除五过之八行的等持是指什么？

这里讲的五过和八行，和《辨中边论》中的内容完全一样。

（一）五过

五过是指懈怠、忘失所缘、沉陷（昏沉）掉举、不现行、现行。以懈怠而不听闻，不趋入圣教；

第一个过失是懈怠，指不听闻教言、不趋入圣教。

以忘失教言而失去思维，也不忆念一切所闻之法；

第二个过失是忘失所缘，指忘失圣言。《辨中边论》中玄奘法师直接翻译成“懈怠忘圣言²⁹”。

以沉陷掉举而不趋入串习意义之心；

第三个过失是昏沉和掉举。昏沉、掉举是修禅定主要的障碍，所以放在一起讲。

昏沉是过于内收，没有明清的智慧，而修禅定必须依靠明清的智慧。虽然胜观就是智慧，但修禅定本身也需要智慧，一旦昏沉，就没有修禅定所需的明清智慧，

²⁹懈怠忘圣言 及昏沉掉举不作行作行 是五失应知

——大正藏第 31 册 No. 1600 辨中边论卷中〔唐玄奘译〕



这是一个很大的过失。掉举是心高举，向外攀缘散乱。

一个内收，一个向外散乱，这两个是障碍禅定主要的因。讲到欲界五盖时，也有这个内容。

以不现行与现行二者成为止观双运的障碍。

第四、第五个过失是不现行和现行。

这里翻译为“现行”“不现行”，玄奘法师在《辨中边论》中翻译成“不作行”“作行”，就是不作功用加行和作功用加行。这是因为古代大德对梵文的理解以及翻译的风格不一样。我们看唐密的时候也经常遇到这个问题，汉传的翻译和藏传的翻译意思差不多，但遣词造句不同。

修禅定必须有功用加行，要努力对治障碍。比如发现昏沉掉举，必须马上进行对治，这种对治叫“现行（作行）”。如果有昏沉掉举，不作行——不作功用加行，这就是一个过失；如果已经灭除了昏沉掉举，还要作行——进一步地作功用加行，这就矫枉过正了。

因为修禅定本来就是要安住平等舍的状态、等持的状态，已经安住后，再观修很多就不合适了。如果顺序换为“作行”“不作行”，即：有了昏沉掉举，赶快作行；没了昏沉掉举就不作行，处在一种等舍的状态。这就都对了，二者顺序如果反过来就都是过失。

以上讲的几个过失，成为止观双运的障碍。修大乘法一般都强调既要有智慧、也要有禅定，两个方面同时修。在这里，这五个过失也可以单独拿出来作为障碍等持的五过。



（二）八行

断除此过之八行是指：以信心、欲乐、精进、轻安这四者，能断除懈怠；

玄奘法师翻译为³⁰五字颂词：“为断除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，及所因能果。”“欲勤信安”每一个字代表了一个意思。为了断除懈怠，要修：“欲”，即善法欲，想修道、修禅定的欲乐心特别强；“勤”，即精进；“安”，即轻安；“信”，即信心。这四者是什么关系？是能依所依的关系，因和果的关系。

这四者能断除懈怠，所以对治懈怠要修这四个法。对所修的法有信心才能精进，否则一直处在怀疑状态、观察状态中，就不会精进。比方要修禅定，如果对禅定的功德和利益以及自己必须修、不修不行的信心生起来，就会非常精进。如果觉得这事可有可无、不重要，当然不会特别精进。因此，有了信心，后面就会有欲乐心，会非常希求，日夜精进，睡觉很少，散乱也很少，最后获得身心的堪能，叫轻安。依此可以断除懈怠，现在很多人禅定修不起来，什么法都修不成功，就是因为不具足这四者，经常处在懈怠的状态中。

这里虽然是在讲禅定，也适合用于修别的法。

以正念能断除忘失所缘；

通过正念，回忆起所学过的经论教言和上师窍诀，可以断除忘失圣言。“所缘”，唐译为“圣言”。

以正知能断除沉掉；

³⁰为断除懈怠 修欲勤信安
即所依能依 及所因能果



通过正知，能断除昏沉、掉举。

修禅定的时候，一旦出现微细的昏沉，马上要发觉，不能睡着了还没发觉，一睡半个小时过去了，然后就出定了。以前修禅定是在禅堂里集体修，有一个人拿着大板子监督，看到谁稍微陷入昏沉，就赶快打他一板子，不能让他养成习惯，否则很难改。有个别修行人，就养成了这样的习惯，一入坐就开始似睡非睡，周围发生的事情也知道，处在一种很微细的昏沉状态，很难发觉。当然，昏沉多了也会睡着，后果就更严重了。

掉举是心一直无法安住。修禅定时应该专注所缘，比如参禅要提起话头来参，一直在疑情中不动摇地参；或者是专注一尊佛像、心间的明点；或者修生起次第、圆满次第的等持……此时所缘不能跑掉，一旦跑掉了就叫掉举。

禅定中出现问题要用正知马上发觉，看看到底是怎么回事。如果出现昏沉，马上让心警觉起来、振奋起来，想一些让自己振奋的东西；如果散得厉害，就需要用一些方法，比如全知无垢光尊者在《大圆满禅定休息》中讲的一些窍诀，让心向下观一点。

现在的人因为用脑过度、用心过度，大多数人掉举得厉害，气往上举得厉害，就需要观脚掌、脚心、脚趾或者观胸部以下，这样容易让气往下沉，不让心一直外散；也可以修宝瓶气让它停在下面，不让气一直往上涌。气往上涌，心也思维过度，对身体也不好。现在90%以上的人都是这种状态。

《辩中边论》中云：“由念记言。便能随觉昏沉掉举二过失故。”记起圣言，就能随时察觉昏沉、掉举这



两个过失，然后对治。又云：“为除余四失，修念智思舍。”为了断除忘记圣言、昏沉掉举、不作行、作行四个过失，修念、智、思、舍。

以思维能使过于不现行之心高昂；

“不现行”玄奘法师翻译为“不作行”。

《辩中边论》中云：“伏行谓思。由能随觉沉掉失已。为欲伏除发起加行。”随觉了沉掉的过失，为了灭除沉掉，就会发起加行。用什么加行？之前要闻思。

“心高昂”就是发起加行的意思。昏沉和掉举发起加行的用功方法不一样。这里的“心高昂”不是平常说的昏沉了以后要让心高昂、高举或者振作起来，因为如果是掉举的状态，再让心高举起来就不对了，而是不现行的状态要让它现行，也就是发起功用加行的意思。

从梵文转成藏文，再转成汉文，再去看，跟直接理解梵文相比，还是需要仔细一点。古代的文字虽然看起来难懂，但是直接记录了当时的意思，没有经过现代人的加工，有的地方还稍微好理解一点。

以等舍能压制过于现行。

作功用加行的时候，已经把昏沉掉举灭除了，就不能再做功用加行了，要处在平等舍中。

“压制”就是压制或者断除的意思，“以等舍能压制”就是不能再作加行了。

之后如果觉得寂止与胜观平衡，那么就不必发起特别依对治的勤作，悠然安住于等舍中串习意义。

如果觉得寂止和胜观平衡了，或者安住在禅定中已经没有昏沉掉举了，此时不必再故意发起对治、勤作。

玄奘法师翻译成“灭等流者。谓彼沉掉既断灭已。”



心便住舍平等而流”，既然已经把沉掉断灭了，心便能住于平等而流。“流”即等流。任运地安住，平等地持续下去就行了，不用再去观修什么。

昏沉的时候，要观修一些让我们激动、振奋的东西，或者观佛像、忆念上师恩德等，默默地祈祷，使心振作起来；如果发现掉举，一直外散，首先要知道散乱的过失，然后赶快把心下沉，专注一缘，气也下沉，让心不要一直涌现、一直向上攀缘。

显宗、密宗都有很多这样的教言或窍诀，通过闻思，禅定的时候就能用上。用上后，心已经平等而住了，安住等舍就足够了，再也不要修什么、忆念什么了。

这种道理也称为解脱道。

虽然所讲的是修禅定的窍诀，但是全知认为这些也是解脱道，因为这里不只是修禅定，也有空性的修法，止观双运就是解脱道。

四、蕴界处之法，受持、系住、摧毁、遮住、开启之等持

若问：具足受持、系住、摧毁、遮住、开启之等持是指什么？

前面讲了广大行派的窍诀，这里又讲到续部受持、系住、摧毁、遮住、开启的窍诀。

“系³¹”是捆绑的意思。很多人把系(ji)念成xi是不对的。系解脱，绑在身上就能解脱；触解脱，接触就能解脱；闻解脱，听闻就能解脱。能不能改过来不知

³¹这个念ji，大学系的系念xi。



道，大家都习惯了。

下面讲《金刚庄严续》的教证。

如云：“捉住顽皮猴，拴住盗窃猫，摧毁众空宅，遮住孔穴窗，开启王宝库，恒常是佛陀。”

用这些非常微妙的比喻来说明应该怎么调伏心。

（一）受持

其中，“捉住顽皮猴”是指由蕴界处的法中受持应受持的。

在初转法轮时，佛陀把万法归纳在蕴、界、处中。蕴、界、处的意思基本一样，“蕴”有集聚义，也有遮盖义，不包括无为法。除此以外，与“界”和“处”的范畴一样。十八界、十二处包括了无为法在内的一切法，是心所缘的境，只有一点微细差别。实际上蕴、界、处基本上是平等的，讲一个就包括了万法。

佛在初转法轮中略讲的是蕴，中等讲的是十二处，广讲的是十八界。我们要了达，应该放弃的是轮回的法——烦恼和业，以及异熟果，而应该追求、受持的是蕴界处所开显出来的苦、空、无常、无我，它是在蕴界处上发掘的实相。

如是意识就像顽皮的猴子一样，对于具足正理的意义，即使刻意专注也不能趋入；

心非常难以调伏，只有佛陀能调伏。从历史上看，虽然出现了这么多哲人、这么多宗教，但谁能真正调伏心呢？只有佛陀。一般人对心没有办法，因为它就像猴子一样，根本抓不住。



现在藏地的路上有很多猴子，过往的游客也喜欢投食，就像在动物园观光一样。动物园还得买票，而到藏地不用买票，到处是猴子。猴子特别不老实，关房来了猴子是我最头疼的事，一会儿上房，一会儿到这儿，一会儿到那儿……我弄了个阳光棚，它跑到上面去跳舞，把前面的房檐都压断了。对它一点办法也没有，特别爱玩、特别灵活，也特别难以调伏。

比如，让心观修法义、安住空性、观修生圆次第很费力，也观不清楚，即使努力也很难专注。

为什么说初学修道者不要着急去闭关，因为你根本没有办法调伏心。好多人喜欢实修，实际上修几天就会发觉根本进不去，还不如闻思深刻的法义，让心里多装点佛法。闻思时间长了，佛法装多了，业力基本上下去了，这时观法义开始起作用。否则，初学者很多时候对心没有办法。

有人心也不观，观了也没感觉，对世间法却始终有感觉，好像除了佛法外什么都懂，这种状态怎么行呢？有的人赞叹说：“某某大德会讲英语。”到处都是会讲英语的人，这能体现什么功德呢？作为出家人，至少得展现出一些出家人的特质，要在这方面下功夫。一大堆装点门面的东西，懂也可以，不懂也可以。现在懂佛法、研究佛法的人太少。

有人说：“我们根本研讨不起来，不要搞了。”说明水平低，水平越低越得搞，更不能放弃。研讨不起来，说明掌握的佛法太少，对法义不精通，概念不清楚，理解也不清楚，这样怎么研讨呢？更不要说辩论了。这说明没下功夫。如果专业的人都不下功夫，还能指望业余



的人去弘扬佛法吗？这是一个很大的问题。所以，大家要在法上特别地专注，因为研究佛法本身就是修道。如果有两个人花两个小时的时间，都一直在探讨中观、唯识、密宗的法，那这两个小时相当于专注佛法观修。如果不进行研讨，打坐观修两个小时，对现代人来说，真的很难做到，心根本定不住。

可以采用既适合时代，又能让年轻人比较接受、轻松的办法。比如像西方人研讨的时候一样：在咖啡店里喝点咖啡、茶，大家互相提出观点，在轻松的氛围中碰撞出好多科学的思想。佛教徒也别那么死板——必须怎么背、必须怎么考……弄得大家都没兴趣了。灵活一点，大家提起兴趣，收获就会很大。如果只是泛泛的知识，知识分子字面上大概看看能懂，就用不着法师讲解很多，念个传承就行了；但在深刻的地方，如果不引导，不启发思维，根本深入不了。

所以，要与时俱进。以前这里一天要听七堂课，还有背书、灌顶，这种方式不太适合现代人了。藏族那边也不喜欢死板地听个辅导，但是辩论还是必须两个小时以上，而且辩论得很投入。有的人在课堂上辩完了还不行，还要在路上继续辩；甚至两个人干脆到其中一个人家里辩，一直到半夜。这种情况就是在法上面真正深入了。时代不同了，文化也不同了，大家得想适合的方法。

心的调伏需要一个过程，太强求反而出问题。

对于不具足正理的意义，无有劝勉也能自行趋入，恒常无义而漂泊，这就需要进入正知正念之器中加以禁护而不动摇于他处。



该观修的不观修，该研讨的不研讨，对那些没有正理的或者没有意义的世间法却很感兴趣——一会儿军事、一会儿政治……现代人的特点就是不该研究、不该探讨的一直在探讨研究。甚至有些人天天探讨怎么吃喝、怎么保养，有些人则天天说些个人的恩怨是非，几年都过不去，非要弄出个结果来。这些实在没什么意义，但世间人就是这个德性，“东家长、西家短，谁家的猫三只眼”，天天讨论这些。

年轻人精力旺盛，不做点事心里难受，就应该引导他们把旺盛的精力用来研究法义，比如唯识、中观。唯识学非常广，至少要用十来年的功夫研究才行；中观简单一点，但也得下功夫。对有意义的东西不要只是泛泛地研究，而在没意义的地方一直漂泊。不要让心过多地沉入无意义的琐事中，应该对佛法进行深入的研究，争取在某个方面成为专家。

六世达赖³²的父母是宁玛巴的瑜伽士，因为政治的原因，选他当活佛选得晚了。本来格鲁派很严格，活佛要送到庙里严格地培训，但是他十几岁了还没有正式地接受培训。等到布达拉宫接受培训时，显现上常常安住不了，经常偷跑出来跟情人约会。他的情歌，大家都觉得很有水平，其中：“努力观想本尊，心中却不能显现；不想想的情人的脸，心中却清楚浮现。”这是风脉明点正旺盛的年轻人所表现出来的自然现象。当然，他肯定是示现。我很有信心，但很多人就以情歌来研究。即使大德，出身高贵，观修时还

³² 仓央嘉措。



会遇到跟我们类似的问题。心就是这种状态，所以正念要提起来。

要提起正念也不容易，需要精通佛法后一直在心相续中现行。如果学了很多佛法却不能现行，说明心相续还是世间法。

心只有一个相续，并不是别别的两个，要么现行世间法，要么现行出世间法，没办法同时圆融现行。如果能观修，非常随喜，这需要很高的本事；如果不能观修，还不如天天研究佛学，年轻人拿证书也很好。佛教的教育有的也随顺西方，相当于从本科生、研究生到博士生。这种培训，也是好事，至少能让心一直有正念。

“正知”，非常明知的觉知——知道自己在做什么，哪怕起一念都知道。南传佛教的出家人在化缘的时候，走在路上，抬一只脚也要观一下“我在抬脚”，不放弃这个正知；吃口饭也知道我在吃，一直提起正知，心一跑掉就不是修行人了。

《入行论》中云：“唯由系此心，即摄彼一切，调伏此一心，一切皆驯服。”修道的人都要在心上下功夫。

（二）系住

“拴住盗窃猫”，由如是诸法中系住所应系住的。该捆住什么，就要把它捆住。

比如，猫以非常缓慢、温和的行为，趁他者不察觉而窃取其性命。

猫表面上特别调柔寂静，走起路来也没声音，想逮



老鼠，会趴着几个小时不动，很精进。以前我也喜欢养猫，它半夜出去，虽然晚上很冷，但为了抓小动物吃，可以挨冻、挨风雨，甚至蹲守一夜，真的不容易。这种寂静行为我们也要学。观修时要像猫一样专注，不辞辛苦、非常寂静。当然，这里是从负面的角度讲，要拴住盗窃的猫。

同样，染污意以极其细微的运行方式内观阿赖耶，将其认为是“我”，由此导致意识相应产生坏聚见，它能将一切加持成有漏。

尊者用猫的比喻，把唯识宗最甚深的境界讲清楚了。染污意即末那识——第七识，也是阿赖耶识生起来的。末那识反观阿赖耶识的明清分（见分），认为是“我”，恒审思量有“我”，由“我见”进一步产生我慢、我痴、我爱，这四个执著一直伴随它，所以末那识是一种非常稳固、非常深层次的我执。初转法轮、二转法轮没讲，实际上一直存在。也就导致了第六意识自然生起我执，即坏聚见。

五蕴包括了阿赖耶识，只是初转法轮没有深讲，实际上其明明清清的部分就是阿赖耶识。认为明明清清的心是我，就是第七末那识；第六意识是随着第七识冒出来的我见，是比较粗的我见，有时它能中断。当专注一缘的时候，第六意识并没有分辨有“我”，但为什么在内心深处还有我执呢？就是第七识在起作用。

比方我们遇到危险，本能地跳起来保护自己，说明我执与生俱来，是非常深的执著，并不是分辨有我时才有我，不分辨时就没有我。



《清净道论》中说³³：有两位长老修道，其中摩诃那伽长老认为自己已成就罗汉果位，没我执了。昙摩陈那长老知道对方并未证果却误以为自己证果了，为了帮助对方，不让他以凡夫命终，于是昙摩陈那长老就飞到他身边，用善巧方法变出狂象。当摩诃那伽长老看到狂象³⁴向自己猛冲过来时，被吓得本能地跳起来就跑，（昙摩陈那长老）抓住他说：“你不是没我执了吗？”

遇到危险时，还没有动分别念，先有一个潜意识会保护自己，这就是俱生的我执。

汶川地震后，好多家庭都出了问题。有一家人在地震发生时，男的一下子跑掉了，跑出去后才想起家里还有老婆孩子，又回去找。后来老婆很生气：“你平常说爱我，怎么第一个就跑掉了？”我们说爱别人，实际上内心最爱的还是自己，首先保护的是自己，因为末那识在起作用。平常不一定知道，但一直在起作用，把意识、

³³这里但说一个故事：据说，一位住在多楞伽罗为大比丘众的教授曾得无碍解的大漏尽者，名为昙摩陈那长老。有一天，他坐在自己的日间的住处，想念“住在优吉梵利伽的我们的阿阇梨摩诃那伽长老是否完成其沙门的业务？”但看见他仍然是个凡夫，并知“我若不往（彼处）一行，则他将以凡夫而命终”，于是便以神变飞行空中，在日间的住处坐着的长老身旁下来，顶礼及行过弟子的义务之后，退坐一边。那长老问道：“昙摩陈那啊！你怎么来于非时？”答道：“尊者，我是来问些问题的”。“那末，你问吧，我将把我所知的告诉你”。他便问了一千个问题，那长老都一一对答无滞，于是他说：“尊者，我师之智甚利，你是什么时候证得此（无碍解之）法的？”答道：“朋友，在六十年前了”。“尊者，你能行（神变）定吗？”“朋友，此非难事”！“尊者，即请化一条象吧”。那长老便化了一条净白之象。“尊者，现在再令此象竖其耳，伸其尾，置其鼻于口，作恐怖的鸣吼之声，向尊者奔腾而来”。长老这样做时，不料看到此象的来势恐怖，便开始起立而逃！此时这漏尽的长老便伸手而执住他的衣角说：“尊者，漏尽者还有怖畏的吗？”此时他才知道自己依然是凡夫，便蹲踞于此漏尽者的足下说：“朋友昙摩陈那，请救护我”！“尊者，我原为援助你而来，请勿忧虑”。便说业处（禅定的对象）。那长老把握了业处，上经行处，仅行至第三步，便证得了最上的阿罗汉果。据说这长老是个瞋行者。那样的比丘是战栗于光明的。——《阿毗达摩·清净道论》

³⁴当时印度南方狂象多，释迦族住的迦毗罗卫国周围都是狂象，特别凶猛。



根识都染污了。

这里说“加持成有漏”，一般加持是正面的解释，但尊者这里把负面的东西也叫加持。末那识把第六意识染污后，进一步染污五根识。

因此，如果没有以证悟诸法无我的智慧总持拴住，那么何时也不会有解脱的机会。

因为执著非常深，用第六意识观修虽然也能把烦恼、我执压住，但是不能完全把俱生我执对治掉，即使第六意识证悟了空性，见道了，但是第七意识还没有转依，还是需要努力，修道是一个漫长的过程。一地菩萨虽然证悟了，但俱生我执还在，何况凡夫？所以，我们修道不要气馁。现在是用第六意识闻思的阶段，还没有转依清净，深层次的心还没有被动摇到，现前一些烦恼、业障是正常的。

如果不用大智慧拴住深层次的我执，那它就会经常冒出来。虽然发愿“为了救度众生而发起无上的菩提心”，但所作所为都是任运地为了自己，所思所想都是围绕着自己，并没有围着众生。如果都为众生，怎么会有这么多矛盾？人都是为了自己，乃至自己的家庭、团体、民族、国家，所以矛盾、冲突、战争永远停息不了。

“以证悟诸法无我的智慧总持拴住”，这才是根本，其他方法都不起作用。

这是行持胜观，前者是行持寂止。

胜观是讲智慧，专注破我。末那我执为主。有没有法执呢？当然有。认为阿赖耶识是明明清清、不动摇的（虽然无常，但是感觉不到），这实际上就是一种坚固的法执，像随理唯识安立的明明清清像水晶球一样、没



有二取的心体。外道认为的神我。

俱生、遍计我执都由从阿赖耶识生起，这是深层次的东西，修大圆满的人如果突破不了，就不叫大圆满。这是要着重突破的地方，修禅宗也需要突破这一境界。

（三）摧毁

“摧毁众空宅”，是指将蕴处之城摧毁成空，这一切都是无我，因此是空城。

这里还是讲胜观。“蕴处”比喻为城市，要把它摧毁变成空。

在古代，为了保护城市要修筑城墙，在城墙外面挖护城河。中国的城市，印度的城市、中东的城市都一样。古人是用冷兵器，攻城比较难，如果城墙修得高而宽，外面的护城河深且宽，就能保护住这座城市。

同样，我们也是一直保护自己，维护生命，让生命一直延续下去，与生俱来就有此执。孩子生下来就会吃奶、会保护自己，不用培训。再进一步就是延续种族、延续生命。男女之间的贪就是这种习气形成的，延续生命的爱执非常强，不用教，到了年龄自然就贪。这种与生俱来的执著非常坚固，想摧毁它很难。

古代摧毁城市很不容易，几个月、半年都攻不下一座城市。同样，我们对五蕴的爱执非常强，摧毁它也不容易。

有道友说：“我学了三年中观。”学三年管什么用？能把此执破除，学三个劫也可以。千万不要把自己定位太高。我们不是六祖，听《金刚经》就彻悟；也不是莲师，一指虚空就彻悟了。没那么容易，即便天天研究空



性，还是任运地保护自己。

科学一直研究生命物质，发现没有什么本体；佛教用智慧观察推理，很容易了知，一切都是无我，如空城。

自本体也破析为不成立，因此空宅本身也不存在，应当证悟如虚空般。这也是行持胜观。

观察我们的身体五蕴、心确实不是实有的。

当然，观心稍微难一点，但大圆满有破心房的窍诀，也有寂止的窍诀。把般若的基础打好了，再进入修大圆满；如果基础没打好，就想太快太急修，也进不去。般若生不起来，说是修大圆满，实际上只是安住一个心的执著。学密宗先要在中观般若慧上下功夫，再研究密宗比较方便。

如同城市不存在一样，城墙也不存在，城墙的砖也不存在，同样，五蕴本身也不存在。“这也是行持胜观”。

（四）遮住

“遮住孔穴窗”，是指五根识从五根之窗出来而自然散乱于对境中，这些依靠意识内摄的力量遮止，不散射而行。这是行持寂止。

讲了末那识，再讲第六意识、五根识。五根识是最粗的，一直向外散乱，通过五根攀缘五境。众生都耽著“色声香味触，财色名食睡……”怎么归纳都行，从这个窗里出来，一直散乱在对境中。

要通过修道把五根识收回来，要靠意识内摄的力量遮止它。

通过意识观修，如果意识能够专注，五根识基本上



不起作用。假如特别专注于禅定的境界，五根识不能做到马上消失，但是基本上不起大的作用了，“视而不见，听而不闻”就是这个道理。当五根识的力量越来越弱，真正达到禅定、根识内收的时候，身体就没感觉了，外在的声音也听不到。假如特别专注的时候就能做到这一点，不向外散乱，这就是寂止。

《大乘密严经》中说：“善摄诸根故，不散一切境，如以钩制象，住定亦复然。”大象比喻我们的心。

（五）开启

“开启王宝库”，是指精通阿赖耶识的法相而行。比如，国王的财库里有如意宝等无价之宝，也有毒药等下劣之物。

更深层次的识就是阿赖耶识，按《大乘起信论》的思想，它属于三细的状态。有根本无明，不认识如来藏本体时，出现动摇，由此出现能觉的心和所觉的境。这时的能觉和所觉都是光明、空的境界，还没有什么粗大的境界。

当阿赖耶识从三细的状态进入六粗的状态时，有明明清清的心，没有粗大的烦恼，动摇性很弱，所缘是根身、器界、种子三者，一直有能取所取。但是我们感知不到那些微细的法，比如，自己有什么种子习气，感知不到。阿赖耶识一直在缘着根身，生命能延续也靠它，但是我们并不知道它如何运行。

科学家称其为植物神经，不通过大脑的分析，任运地执著身体，不让生命消失。当阿赖耶识真正去投胎、离开了身体后，身体马上就会坏掉。为什么执著的时候，



生命就可以延续呢？因为有所谓的新陈代谢。新陈代谢不光靠物质，也依赖精神的存在，很微妙。所以科学对生命的认知，还远远没有达到佛教的深度，不知道生命到底如何运行。

深层次的阿赖耶识执取着身体，不让它坏掉，也执取着业的种子和名言种子，不让它失去，一直延续下去。所以，我们的习气、种性都是依阿赖耶识而延续。一个人如果生来就很聪明能干，说明前世也如此。每个人的特点都不一样，都是独一无二的产品，不像工厂的流水线。

阿赖耶识有好的一面，本性就是如来藏，有佛的一切功德，本觉从来没有失去过；也有坏的一面，积聚很多习气，比如贪嗔痴、分别念、自我意识等。

现代人串习了很多现代化习惯，特别是年轻人，喜欢这个、喜欢那个。习气很不好，但也拿自己没办法，长期串习的习气想马上去除并不容易。如果是在意识层面串习的，能赶快觉悟，还好对治一点，一旦深入到阿赖耶识的层面就不好改了。特别是阿赖耶识带着习气已经形成现在的生命，出现了异熟果，果很难改。

所以，修行的很多果报还得等来世，因为用修行想把异熟身体作改变，基本上不可能。当然，改变一点是可以的。一个人修道越往后，慈悲相、庄严相就越能显露出来；经常杀生等无恶不作的人，到了晚年、临终的时候，一般都非常悲惨。一生的串习，对生命的影响还是很大的，但要完全彻底地改变命运很难，因为阿赖耶识上的业在起作用。

同样，阿赖耶识是有漏与无漏一切法之库，是一切



所知之源。

阿赖耶识寄存了烦恼业的种子，还有名言分别的种子。

有人虽然不造什么业，但一直想研究天文地理，所以一生研究这些，阿赖耶识里寄存的这类东西很多，叫名言种子；比如喜欢音乐，一生玩音乐，这方面的种子就很多，如果来世继续做这一行业，很快会出人头地，成为世界一流。有人努力了一辈子，不要说世界一流，混日子都困难。

刀郎现在特别火，生来就喜欢音乐，最落魄的时候，被人打压了二十年，还是执著于音乐，最后火了。我以前有朋友也喜欢搞音乐，买了几件乐器，租一间民房，下了班就一起练，养家糊口都困难，后来也不知道他们怎么样了。没有这方面的因，想混出名声、出人头地很困难。这都是阿赖耶识里好的种子、不好的种子在起作用。

选行当、规划人生是一门学问，如果选错了，一生都会非常失落。

今生拥有的知识，看起来好像是今生学习的，实际上很多都在调用前世的积累。特别是学佛，可不是一生两世、一劫两劫的积累。有人使劲学好像也懂不了多少，也看不出什么成绩来，有人稍加用功就非常好，都是因为阿赖耶识的原因。

具体而言，下乘中说：“阿赖耶的法相是以一切有漏法之因与果的自体而安住、成熟，因此就像树果成熟一样；只是无漏的所依与源，如同毒瓶里有药一样。”

有漏即烦恼，随即造业，种子习气就像因寄存在阿



赖耶识上。阿赖耶识是有为法，相对来说比较稳定，就像大地，可以埋下种子，时机成熟时，就能生根、发芽、开花、结果。

现在的基因学说很像阿赖耶识的种子理论。据说科学家把人类几百亿个基因全部破译了。因为有道德和法律的约束，他们还不太敢去动基因，否则会创造出各种物种来，非常可怕。基因技术如果用得好，也可以治病、改变人生。现在的科学家也算命，算一次要一千美元，通过观察人的基因，未来、人生、会生什么病、大概什么样子……算得很准。以前的老祖宗用八字、四柱、紫薇算命，也很准。实际上佛教都讲了，只是我们没有仔细研究。但基因学说现在发展得特别快，什么原因？佛教徒以前都是用禅定研究，但是现代人修不了禅定，研究手段就缺失了；科学家通过高科技研究，所以突飞猛进。

为什么东方文化落伍了？因为跟不上时代的变化，优点发挥不出来。西方的文化和科学能超过东方吗？不能。但是人家把优点发挥出来，在浅层次上已经有基因手段，并能具体应用。虽然佛教高明，有些人也在研究唯识，但研究到多深也不好说，实际上佛教文化都讲到了。

“只是无漏的所依与源，如同毒瓶里有药一样”，讲到无漏，唯识宗说有无漏种子，但是无漏跟有漏稍微不一样，因为无漏法是断掉缘起、断掉种子现行的，所以用种子来比喻无漏不太合适。唯识学讲无漏种子时有点困难。怎么理解呢？

无漏只是作为一个所依和源。因为阿赖耶识的本



体就是如来藏，如来藏的本体即无漏法，不能按有漏法那样种子生果、因缘所生来理解，而是从开显的角度。比如，这地方本来有金子，依靠某技术把金子开发出来，而不能说把金子生出来。要用高一层次的法去解释更方便。

有的唯识宗论师始终不接受如来藏思想，这就很局限了，出现跟高法之间的辩论，甚至诽谤，说《楞严经》不了义，甚至攻击《大乘起信论》《释摩诃衍论》，说龙树菩萨的《释摩诃衍论》也是汉人造的。我想汉人中没有哪个人能造出《释摩诃衍论》。谁能编出一部《楞严经》？编故事还可以。编《红楼梦》《水浒传》我承认，但是要编一部《楞严经》出来，我觉得人类没有这个智慧。为什么出现这种辩论？就是唯识宗的有些论师始终不愿意往前迈一步。我们的道友们应该不会出现这个问题，因为大家经常串习高法。

以上讲了下乘有所执著的方面。唯识宗有几个难点，这是其中之一。

上乘中说：“阿赖耶的法相是本来清净为菩提果的自性，因此称为阿赖耶菩提心。”

上乘，即三转以上的如来藏思想，像禅宗、大圆满的思想。禅宗祖师马鸣菩萨和龙树菩萨，造了很多论，但留存下来的不多。马鸣菩萨曾经造了一部大论，但是没留存下来，现在只留下来一部《大乘起信论》，不过已经足够用了。荣索班智达造的论也很多，但留存下来的也不多。我们只要抓住其中的精华，就可以打开很大的智慧宝库。

用高法来解释，阿赖耶识的法相本来就是清净的，



本来具足如来藏，因此称为阿赖耶菩提心、觉性。

烦恼与恶业习气是客尘，就像金子为垢污所覆盖或者如意宝陷在淤泥里一样，只是少许也不显现功德而已，自性并无退失。

如来藏本体清净，本来具足觉性和智慧光明，但被暂时的无明和烦恼所染所盖，没办法显露。是不是完全没显露呢？也不是，粗大有漏的五蕴里也能显现一些功德。《宝性论》中说：能生起悲心也是如来藏显现；唯识宗也有此思想：能生出离心说明有如来藏，能皈依佛陀说明有如来藏。还有一种解释：分别念实际上也是如来藏的一种功德。

现代科学认为，大脑是细胞组成的，那细胞能研究出这么发达的科学吗？其实，好多逻辑都是预先勾画、设计出来的，然后再去研究宇宙的规律。如果人类的大脑是物质，能搞出这么高深的逻辑和预知的能力吗？

有时静下心来，很多灵感就出来了。像发明苯分子，就是科学家做梦梦到的。分别念少的时候就会出现这种智慧，也是如来藏的表现。如果只有肉体的大脑，不可能有这种灵感。

“只是少许也不显现功德而已，自性并无退失”，它的本体自性的功德并没有退失，偶尔也会显露。有些小孩子有神通，狗看到非人就狂吠，老鼠、鸟能预知地震，而人类这么聪明为什么不知道呢？有些小孩子就有神通。所以，众生如来藏的某些功德还是可以展露的，不会完全障蔽。

如云：‘灿然之灯宝，虽陷淤泥中，功德自现故，光明虚空中。’



虽然自然宝陷在泥里，但是它的功德偶尔还是会显露出来。据说如意宝虽然沉在淤泥或矿藏里，但是偶尔会在空中显现光明。有些人会看风水，能看出来某个地方有没有宝藏。一般来讲，神山底下都有宝藏，像五台山就是金子特别多，国家开发了十几年，现在好像不挖了。有宝藏的地方就是不一样，天空的颜色也不同，五台山就经常出现祥云。

如是心性宝，陷恶身轮回，自性光明故，慧明法性空。’

众生本具如来藏，虽然陷在恶身的轮回中，但自性的光明、本觉的光明偶尔也会显露出来。

我们不要自暴自弃，再差的人也有功德，只是显露的时机不定，某时突然就显露出来，应该抱有强烈的信心。如果没有强烈的信心和高法的摄持，末法修行人修道时间一长，好多人坚持不下去，会自暴自弃。学了这些高法就知道：“我本是佛，有如来藏，成佛是早晚的事。虽然现在连个善梦都没有，但迟早有一天我也会成为高僧大德。”经常这么想就会坚持道心。

总之，无论如何，一切白法黑法只是阿赖耶识的显现，这个显现也是随着行的习气而显现，如何显现并非如是存在。”

显现的这些分别念，包括显现的外境，根本原因就是阿赖耶识的自体；助缘是无明的风吹动，令积累的很多习气种子现行。两个原因现出万法。

要想左右万法、控制住万法，就得研究阿赖耶识。我们未来的人生要走哪条路，轨迹是什么，也是靠它。打卦算命，即使算得再准，也不一定能改变命运。想要



改变人生唯有学佛，研究这些深法，非常重要。

因此，如果证悟了诸法自性涅槃，那么就开启了国王的宝库，到那时既捉住了猴，也拴住了猫，既破坏了空宅，也遮住了窗。

假如证悟了诸法自性涅槃、我们本具如来藏，我们的人生路，包括修道这条路，就会走得非常宽阔、自在。如果只是理论研究，找不到心，还是瞎子摸象；如果大概知道什么叫自性涅槃，比如去朝拜冈仁波齐，离它几十公里远就能大概看到它的样子，大概知道方向，心里就很踏实。虽然现在比较疲惫，登顶也困难，而且也知道中途还死了很多人，还必需具足资粮、具足智慧，还得特别精进，体力特别好。修道也一样，初学者找对了方向，把智慧建立起来，把业障忏悔掉，把福报培起来，就敢登顶。否则，如果什么都没准备就盲目去登顶，会很危险。

如果具有这样的智慧，那就不需要从他处寻觅佛道。

修道不要着急，要着急的是要把前行工作做好。具足了这样的智慧，不需要从他处寻觅佛道。再也不用问这问那，也不用请人打卦算命，也不用交很多钱请僧众念经加持。

五、调伏心难调伏之六法

调伏心难调伏之六法，如云：“心如闪电风与猴，亦如大海之波浪，诳者恒常喜对境，当调动摇漂泊心。”



这是《妙臂菩萨所问经》³⁵或者《妙臂所问续》里的内容。这里把心比喻成闪电、风、猴、大海的波浪，让我们进一步了解心的状态。

也就是说，心就像闪电一样，一刹那也不能明显安住；

这里讲心不能安住。从另外一个角度，偶尔出现点功德，就像闪电，要赶快抓住，尽量安住，能安住一秒是一秒。末法时代，不要想得那么好，有机会在喇荣待一年、能学一部论，都是伟大的事业，不要天天想着“我以后要成为高僧大德一样飞到天空，像米拉日巴尊者一样拿着鞋给别人灌顶”。现在能做点什么就赶快抓住机会。

没办法要求世界变得美好，也不能要求自己的根器像古德一样，而要抓住每一个机会，每一个善缘。

今年能把《入大乘论》学完，也觉得功德无量，应该有这样的态度。

现前善业时，觉得“我能学佛，能依止上师”是很自然很容易的一件事，实际上，当因缘一旦失去，有再多的钱财可能也买不回现在一天的功德。很多事情都是在失去的时候才会发现它特别珍贵，而现前时却不珍惜。或许你经常说别人的过失，说喇荣这不好那不好，但没有这个缘分时，当业风把你吹到一个特别恶劣染污的环境时，再想待在喇荣，有一亿美元也回不来。

如风一样，无有本性安住的法相，具足动摇散乱的

³⁵有情之界居凡夫位。心如猿猴贪着诸境乐而不舍。又如大海被风所激。生起波涛不能自息。凡夫睹境亦复如是。常须收摄不令散动。勿令心源而有波浪。

——大正藏第 18 册 No. 0896 妙臂菩萨所问经卷第一【宋法天译】



法相；

心就像风一样一直动摇，没有安住的时候。

心就像猴子一样，是不入应行而入非应行之业者；

心就像猴子一样，该去的地方不去，该想的不想，不该想的却一直想。

心就如同大海的波浪一样，分别念不尽；

“无风三尺浪”，一会儿一个浪，任运如是。分别念也是，不想让它生，却一直生；想让它住，却一直不住。所以修禅定特别难，要具足很多智慧和功德才行。

心是谄诤者，恒常展示非真实的意义；恒常喜爱对境，不喜爱向内真实安住。

这里说得非常好。现在的人一直在追求外在的东西，弄个房子、旅游、玩车……年轻人有点钱就开辆车全国跑。美国也是这样，平均一家三辆车，公路也长。年轻人都有这个习惯，有点条件就全世界跑。甚至现在还说要去太空，现在太空游发展多快，上一次太空花费上千万美元，即便如此，还是有人喜欢上去，冒着风险也要玩……说明心就是这种状态，导致社会的发展方向，现在的旅游行业非常火爆。

而传统文化，须在静地内观、修气功、修禅定，寻求开悟。所以，大家都要想应该思考如何弘扬传统文化，这是非常大的事业。

如此自性难以调伏，依靠持诵与禅定调伏而入解脱道。

为了向内观，要想尽一切办法，经常祈祷上师三宝、本尊等，还要调伏自心、知道禅定的功德等等。有的人喜欢朝山拜佛、拜见善知识，如果真起作用也行，若起



不到太大作用，花那么多时间不值得。顺便可以，冬天放假时，我也会找个圣地做功德，祈祷朝拜，打打坐，没有花另外的时间，在这方面花大量时间不是喇荣的风格。

其他道场把朝山拜佛看得很重，我们这里主要是闻思修。心定不下来，出去转……虽然神山有加持，但现在主要不是靠此。如果你能住得了神山也行，不影响修行的情况下转转也行，不能转也没事，不要那么执著。现在最难的是让心静下来，让心定下来，是我们所要做的。



第五十四课

这一段是讲以禅定为主的内容，也提到了空性的修法。前面讲到了末那识执著人我和法我，人我执的执著对象是人我，法我执的执著对象是法我，那人我和法我到底有什么异同？

一般说“我”是有自性的意思，但人我和法我又有点不同：人我是指有情，具有恒常、唯一、自在的特性。所谓恒常，即我们不会认为“我”有变化，从小到大的我好像一直没变，深层次的执著就是末那识执著阿赖耶明清分，它是恒常的，也是唯一的，不会有多个“我”；人我也是自在的，可以驾驭支配身心。一般感觉人我就是这样的特点，且坚执不放，与生俱来就这样执著。

法我即有自性。我们最初执著它的自性是恒常不变的，但内道有些学过宗派的人，包括个别外道，认为法能看得见是无常的，如杯子、柱子、山河大地等，但在无常的同时仍然有自性，哪怕只有一刹那的存在也有自性，这属于第二种自性执著——自性执著里包括了恒常和无常。

还有一种执著，前段时间探讨以空性破执著的时候，有道友问：相执是什么意思？它和平常说的执著有什么不同？

实际上，自性执是主要的执著，相执属于修道到了很高层次时要断除的执著。相执也可以翻译成显执³⁶。

³⁶在密宗里有个专门的术语叫显执。



即对显现产生的执著。它属于比较微细的执著，比如显现一座山，虽然通过观察知道它的自性不存在，但对显现有执著。通过修生起次第，可以把不清净的显执转成清净如幻的本尊的显现，净除我们的不净显执。

这个月是密法月，没有做太多安排，大家应该尽量静下心来观修、念咒、打坐。当然，愿意研讨的，几个人在一起研讨也很好。修道的时候要张弛有度，有的时候可能需要闭关，要以不同形式来调整自己。

同理，在修禅定、调心时，要有不同的方法，不能死板地、特别着急地，马上想修出禅定来，把自己弄得很紧张、很严格，这样也容易出问题。

调伏的方便，归纳而言有两种：梵语“阿努札哈”是以随顺而摄持；“布札哈”是以遮止而摄持或者以折服而摄持。

“随顺而摄持”，不是一上来就遮止，强行杜绝散乱，把心搞得很紧张，而是随顺它。

“遮止而摄持”，严厉一些，把外缘和散乱的因缘直接遮止掉，比如闭关，甚至闭黑关（不见光）等等。到达一定程度时候可以用这种方法。

“或者以折服而摄持”，折服不稳定的心。

（一）以随顺而摄持

以随顺而摄持，是指就像闪电稍稍明亮一样，开始只是稍稍安住于禅定的境界，而不是长久专注；

最初修行禅定时，会发觉心有个特点——刹那不住。能发觉已经是一个进步，因为不可能马上让心专注很长时间，毕竟身心的转变需要一个过程。以前习惯了



向外散，现在要收回来，不要马上遮止：比如要求自己必须在家里闭关，不出去，不见人，给自己安排很多功课——打坐几个小时……这容易出问题。所以，知道了心的状态后，第一步修持要先随顺它的特点。就像驯服一匹烈马，先不要猛烈地制服它，而是拿把草，慢慢靠近，抓住它，把它拴住，再慢慢调伏。

初始阶段安住的时间不用很长，先多次短时间安住，让心慢慢习惯修行。有些闭关中心、禅修中心安排得很紧张，早晨五点起来，两个小时打坐，普通人根本受不了。

应当如风一样，由种种行之门而入；

风无孔不入，同样，修禅定的时候，要以种种方式来调伏心，因为每个人的根器不一样。

佛陀住世时，也要先了解弟子以前在家从事什么行业，然后再安排相应弟子根器的修法。佛经中也有这方面的记载。目犍连尊者度了两位弟子出家，他们依着尊者的教导精进修习，但经过一段时间，两位弟子都没有什么感悟，于是目犍连尊者请教佛陀。佛陀问他们出家前从事什么行业？目犍连尊者回答：“一个是打铁匠，我教导他修不净观；一个是洗衣者，我教导他修数息观。”佛陀叫他们两人互换修法：打铁的修数息观，洗衣服的修不净观。不久两人都获得成就。

之前尊者安排的修习法门并不适合那两位弟子的根机，而佛陀的调教方法则相应二人的根机：教铁匠修数息观，因为打铁拉风箱的时候，风箱每一次抽气排气，都是长短固定的节奏，如同呼吸；而洗衣者平时都在清洗脏衣服，修不净观较易成就。



应当如猴子一样，相应随顺而入；

猴子很调皮，心也像猴子一样刹那不住，看见什么都喜欢攀缘。特别是现在的信息时代，哪个地方宣传得多，大家就趋之若鹜：哪个网红宣传得好一点，马上就火起来。为什么会这样？因为我们的心就是这样，什么东西在面前显一显，心马上去攀缘。

很多人去了网红景点后觉得平淡无奇，就说被骗了，为什么？因为就是那么个影像被宣传一下，大家就觉得非常美好，实地一看不过如此。心也是这样，觉得这个也好、那个也好，实际上什么也没有得到。

心缘的外境对我们的影响不是很大，苦乐感受都来源于心，而不是外在。以前没有智慧，总觉得外在对我们影响很大——拥有多少、地位的高低等，然而一旦真正身处高位时却寝食难安，拥有财富却生怕被人惦记。所以，外缘不是快乐的主因，内心的调伏才是。

不过，即便懂得此理，也不能马上调伏自心。现代人都习惯用手机攀缘各种信息，如果不用手机，就觉得活不下去。有调查显示：好多人表示可以离开老婆，但离不开手机。心习惯了攀缘、散乱，不能一下子杜绝，只能循序渐进。就像猴子，抓住后先绑根绳，给它一个活动的范围，慢慢就能寂静下来。心也是这样，先给它设定个范围，不让他看那些不清净的或者特别散乱的内容，慢慢再使其专注到佛法上。精通佛法后，觉得万法确实没什么可耽著的，自然就喜欢观心，不再喜欢观外面东西。

应当如大海一样，相应种种分别；

大海波澜起伏不定，心也是一念接着一念，难以控



制，因为分别念是任运而起的。

心特别有意思，放任不管时，念头是一个跟着一个，如果不去执著，随生随灭。心一天要起无数个念头，某个念头，只是起了一下，自然消失，这种念头可以不去管它，不用故意对治；如果发觉有些执著非常强，带着前世的业力，带着某种特殊性，这种情况就必须对治。

《毗婆沙论》讲：哪个烦恼最炽盛，比如嗔心非常大，一个眼神、一句话就能被触怒，那就要着重对治；有些异熟障，与生俱来的障碍，也要对治；还有能感觉到有股业在推着自己，寂静不下来，好像冤亲债主追着一样，这需要着重忏悔，也可以交钱请僧众念经加持等等。像这些粗大障，必须着重对治。

心就是这个特点，不能试图一下子定住它，不要总觉得：“修禅定好烦恼，心怎么就专注不了……”急于求成不一定是好事。了解了心的特点，知道它就是这样起起落落，念头就对我们没有多大影响，只要随顺它，不跟随，也就自然消失了。

如大海一样的分别念，我们要了解它，调伏它。

应当如谄诤者一样，即便不真实也应当在调伏时依止；

这一段讲的都是大乘或者密乘。这部论叫《入大乘论》，跟《大乘起信论》是一个意思，就是让我们趣入大乘法，对大乘法生起信心，同时也隐含地也讲了很多高法。因为大乘智慧高，入大乘就是要入到最究竟了义的实相境界，如果直接说入大圆满，有人不一定有信心，所以之前要用各种方便，尊者就讲得比较广。

为了能进入禅定的境界、大乘的境界、观修空离戏，



应该像谄诤者一样，即便不真实，也应该用。比如，大乘修的是觉性光明或者离戏，那初转法轮讲的不净观、数息观相对于大乘法而言就是谄狂的、不真实的，是分别心观出来的暂时的境界，即便如此，针对贪心特别重、根本控制不住的人，就得用这种修法，不能执为究竟，暂时需要依止。

就像生病的人，不要问药贵不贵、高不高级，能治病就可以。不过，现在的医药公司想方设法地追求利润，很多药都特别贵，效果不一定好。以前可能抓把草药熬一熬就能解决问题，现在感冒都要做各种检查，然后开很多药，却起不到什么作用。同样，在调伏心的时候，不一定非要用最高级的大圆满的修法，好多人也安住不了这个境界。什么法可以调伏心，就可依止它。

现在找一个相对容易修道的地方就可以了，不一定非要按古德的要求，找圣地、找大德住过的山洞。像喜马拉雅山上很多有加持力的地方自己也住不了，即使爬上去，吃饭也成问题。所以，找个能依止、能办道的地方就可以了。

现在有些道场是非多、管得也严，找特别理想的地方很难。如果有个小精舍或者家属楼，布置得比较好，念经有加持力，就可以暂时依止。

想得可以很理想，但现实没有那么理想，所以我们修的法、修法的条件要观待当时当地情况。

如同喜爱对境一样，依于欲求的对境。

喜欢什么，跟什么法相应，就依止它，去求这个就可以了。选择不同，只要循序渐进能达到目的就好。

尊者讲的第一个调伏，就是要随顺自己的根机意



乐、随顺周围的环境、随顺这个社会 and 末法时代的特点。

我们毕竟是生在末法时代，环境、福报、智慧有限，如果始终看不惯，不能随顺，就会非常痛苦。心也如是，要学会随顺，随顺不代表同流合污。在这种环境下尽量把自己的心调好，是我们应该掌握的第一步境界，属于过渡阶段。

（二）以遮止而摄持

以遮止而摄持，是指遮止如闪电之心，以长久明了而摄持；

到了第二个阶段，就得强行遮止掉分别念，不能一味随顺。

到了一定程度，自己闻思究竟，禅定也进入正行了，要开始闭关时，就必须符合闭关的条件。比如要结界、每天修法四座以上……现在这种半个月的闭关就是体会一下、感觉一下，不算正规的闭关。年轻人，一下子让他闭关半年、一年或者三年，会出问题，有人甚至刚闭关几天就开始出问题。

对心的调伏，经过第一阶段的随顺，到第二阶段就要严格起来。

前面提到心的几个特点，这里有明确的调伏方法：原来心像闪电一样，专注善法不能持久，现在就应该长久地、明了地摄持专注。

应当遮止如风之心，而不动摇；

原来心像风一样无孔不入，一会儿去这里、一会儿去那里，现在就应该把风挡住，让心寂止下来。

应当遮止如猴之心，而依于应行之义；



原来心像猴子一样上蹿下跳，现在就要让它安住在一个地方，如出离心或禅修的状态，让它不再“自由”。

应当遮止如大海之心，分别念的波浪就会寂灭；

以前心一直像大海一样涌现念头的波浪，现在让它要么专注在空性离戏的寂灭上，要么专注在一个所缘上——本尊、明点等，应该把分别念寂灭掉。

应当遮止如谄诤者之心，观察真实义；

原来心可能是专注在世俗法，现在要观真实义，观觉性、大离戏的法性，就不能再用那些简单的方法，而要用一种真实的方法。

应当遮止喜爱对境之心，就会真实安住于内。

原来心喜欢往外跑，现在必须缘内——向内安住。“内”就是心的意思，观一个唯识的境界也是内。

讲理论的时候，说唯识宗不了义，实际上这一生如果能达到唯识的境界，一直专注，也是很不错的境界。

（三）尽所有一切趋入

总之，随顺平常心的法规来调伏的这一方便，不偏颇于这种那种方便，

我对这句话的理解稍微有所不同，主语应该是心：“心随顺平常的法规来调伏的这一方便，不偏颇于这种那种方便”。

“平常的法规”，比如初转法轮讲的调伏心的方便、修禅定的方法，并不是佛教专有的，外道也在修，内道也在修；很多气脉明点的修法也是通常的法规，内道有，外道也有，如道家、印度教。心可以随顺这些方便来修、来调伏。



“不偏颇于这种那种方便”，不故意偏于哪一种方便，只要能调伏心、让身心堪能就可以。

有的人攻击密宗，说密宗是印度教，这些人只看到表面的修法。这些通常的方法没有什么特殊性，因为东方人和西方人的身心结构差不多，所以发现的规律也差不多，不能说这些方便是哪个宗教独有的。

中医和练武术的人也练气，想修道成就的人都要修这些调身的方便，只是侧重点不一样。这些方便对我们的生命能起到增长福报、提升专注力使身心逐渐堪能的作用，有了这些基础后，做什么都能成功。

绘画的人几个小时专注画画，实际上已经有禅定了。唐密修本尊，先学画本尊，想要画得非常好，就得经常观察、经常画，这样几个小时、几天、几个月画下来，专注能力就提升了。

各种方便不要偏于一种，“我必须用某种方便，必须把窗户关上，在一个黑屋子里打坐……”身心不一定适应。

有些喜欢艺术的人就画本尊，画上几年，有了禅定力，也专注了，就能修好本尊；有的人喜欢音乐，那就唱赞歌。印度教徒经常在圣地、教堂、恒河边上唱赞歌，通过唱赞歌把自己的身心净化，一样起到作用；基督教徒一到礼拜天就聚在一起吃饭、唱赞歌、拉手风琴、大提琴，也能调心。

普通人一到寺庙里，就让他打坐、参禅，受不了。因为平常散乱惯了，现在到禅堂跟着师父坐几个小时，会非常痛苦，后面干脆就不来了。所以，调心得用各种方便，给身心一个转变的过程，让原来散射的心变得专



注最重要。

大家以后如果有因缘去管理寺庙，也是这样。假如大家都喜欢念佛，就多念佛，念久了慢慢就会专注。每个人的根机不一样，喜好也不一样。

心之行如何散射，趋入于何法，尽所有一切趋入，不管是什么禅定的境界，都是想到随顺。

进一步讲，不管哪种方便都可以趋入，只要能专注，趋入哪个都好。

包括修悲心，也是先挑一个对其感情深的、对自己恩德大的人来作为修行的对境，挑长辈、师长、父母好一点（不能挑年轻的异性），专注这样一个对境来修悲心，慢慢生起悲心或者感恩心，然后慢慢趋入大悲心，一步一步地趋入。不管挑哪个对境，目的都是慢慢地进入到禅定的境界。只要能专注，就叫禅定。

人的根机确实不一样。我对大乘法门都有感觉：学空性的时候天天研讨、辩论，然后自己回去观修，觉得挺好，后来读《般若经》《大智度论》也觉得很好；研究唯识读《瑜伽师地论》《解深密经》《密严经》，边听上师们讲，边自己研究，过不去的地方就问，看自己能不能专注唯识，到底佛讲的唯识是什么境界；学俱舍的时候，我参照《大毗婆沙论》和玄奘法师弟子的几个讲义研究得很有劲头……不管学什么都很有兴趣，天天专注，不懂的地方就打坐思维，一坐就一两个小时。

真正的闻思阶段是很幸福的。如果你不喜欢，就会觉得枯燥；如果真正喜欢佛教的境界，只要研究进去了，都很好。佛法的学习和修行是一样的，不管什么境界，只要能进去，佛法都是调伏心的方便。哪怕读读《阿含



经》，也是非常好的。所以，不管哪一个方便都可以趋入，任何禅定的境界都很好。

“都是想到随顺”，都要作意“我要随顺，我要进去”，不要反方面想，这个不行、那个也不行，这个有毛病、那个也有毛病，这个人有问题、那个人也有问题……这样想就是不会随顺。

要“入乡随俗”，到了藏地，就得随顺藏传文化；到了汉地，就得随顺汉传文化。几千年的文化，很难改变。有人做了研究，说：“改变一个民族的文化至少需要二百年时间。”二百年能不能改变也不好说。英国统治印度二百年，印度人变了吗，是不是像英国人了？清朝统治中国也有二百多年，汉人都变成满族人了吗？没有变。改变文化、改变信仰、改变民族的特征不是那么容易的。同样，我们的根机、意乐是无始辗转而来的，不可能马上变。所以，只有做到随顺自己的根机、随顺周围的环境，才能前进。

全知的教言看起来很简单，实际上有很多窍诀在里面。我们不能死板地修道，要灵活。自己成功了，也要这样度化其他人，不能一上来就要求特别高，每天从早到晚闻思，连休息的时间都没有。听说有个道场，法师搞得很紧张，休息时间都很少，有的道友就受不了了。

我刚学佛那几年，想到寺庙里体验，就去了五台山圆照寺。早晨两点半起床，三点来钟开始念经，《上师供》《五字真言》《毗沙门修法》等，念五六个小时，晚上很早睡觉，早晨上一堂课，下午上一堂课。连看书的时间都没有，有疑问想问师父也没有时间。那时候也没什么经书，给了几个法本就让我一直念，我一个知识分



子念了半个月。平常除了念经就是干活，盖庙、掏厕所……也干了半个月。功德倒是挺大，身心也调了一些，但是一直这样，没有时间看书，分别念调伏不了，念的法本也不知道是什么意思，觉得不适合。师父们对我很好，一直劝我：“不要走，这里有法，真的非常殊胜。”后来我还是悄悄地离开了。到了清定上师那儿又是这个风格，他老人家讲法我一句都听不懂，也是天天念。我觉得这种方法不太能随顺知识分子的根机。

只靠念诵成就，一些分别念少、信心极大的人可以，在寺庙里念一辈子估计能成功，但对我来说不行。

随顺特别重要。以后怎么修法，自己要找对方向；当度化众生的时候，也得随顺根机，不能一上来就说：“你分别念重，不能有分别。”不能要求这个年代的人没有分别，得想办法教他去掉分别——先通过闻思树立见解，之后再学一些窍诀，修习、念诵、打坐等，这样比较方便。

我早期虽然自学了几年，收获很大，但毕竟没有师父领着闻思修。后来我就开始找，找了两三个地方都是强调念诵，不适合。以前也接触过禅宗，一上来就讲禅：“胡来胡现，汉来汉现，你不要分别……”我也搞不懂。刚去寺庙的时候，中国佛教协会办了《法音》杂志，我到编辑部，法师就给我讲这些高法，听不懂。也接触过道家，练太极等，表面上比较冷漠，要考验你。小道士对我很热情，给我展示了一些东西。每个宗派都有它的特点，但针对知识分子，要找到能让他们趋入佛教、趋入修道的办法。

我们这样闻思修就是主流，否则，参禅能参懂是很



难的，每天几个小时能老老实实念佛也不容易。

有位道友跑到念佛的祖庭，那里管吃住，待遇很好，建好房子养着你，但要求每天念十万佛号。这位道友在那儿念了一段时间，就给我发信息：“光念一句佛号能成就吗？”我说：“既然你不是这个根机，就别去那儿。”你念着还怀疑，这种心态就不适合；如果认定念佛能成就，那就去念。后来也离开了。

南传、北传，大乘、小乘，禅宗、大圆满，各个宗派都好，大家不要互相攻击。关键是要理解怎么把自己引导进禅定，引导进法性、智慧，这是我们要研究的。不要在山头、宗派、上师之间说来说去，亚青很好、喇荣也很好，大家不要在这上面去分别。

我对这方面特别注意。好多人不知道业因果，随便评价大德、评价法门，说错一句话，有可能就造了谤法、谤大德的业，非常严重，可能多少劫都忏悔不清净。现在的人智慧不够，修道也不够，观察善知识和法门，尽量不要乱评价。

《发起菩萨殊胜志乐经》中讲：造了恶业，多少劫都会堕在地狱中；从地狱、饿鬼道出来，转生到人间，又六十个劫修道修不动。《诸法无行经》中也说：有两位法师，一位法师修得比较高，但不太注重戒律，经常去村落度化众生，度了很多人，另一个法师就诽谤他，说他有过失、戒律不清净，结果好多劫堕入恶趣出不来。《大智度论》里也有这样的公案。因此，我们不要信口雌黄，哪怕自己有想法，也不要说出来，否则，一旦造了这种恶业，很难忏净。

尊者对于修禅定讲得非常圆融，第一步应该怎么



样，第二步应该怎么样，到最后总结说：不要偏于哪一种方便，哪一种都行，尽其所有地趋入。

最终，分别念本身也得不到离开禅定对境的另行之处。这基本上是就行持寂止而言的。

用了这么多方便善巧，最终要达到什么境界呢？分别念离开禅定的对境，再也找不到另外专注的地方。意思是，除了定境外，没有什么可散乱的，任运自成地安住在寂灭的境界中。

古德们示现了达到这种境界的各种方法：有的拜忏，有的行脚，有的给僧众发心，有的闻思，有的参禅……正如永嘉大师的《证道歌》中讲：“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。”说话也好，走路也好，都在禅定中。这是最终的理想境界。

这段尊者讲了两个方法，最后达到了理想的境界。

六、具足瑜伽六窍诀之等持

（一）总说瑜伽六支

具足瑜伽六支的等持，如云：“别断及禅定，遮排持气息，随念与等持，加行之六支。”获得内心瑜伽的分支就是这六种。

这个颂词应该是《密集金刚》的教证。《时轮金刚》也讲到六个加行，也要修持这些法，要求时间很长，一直要专注六支瑜伽。《那若六法》等也有相似的内容。

密宗修法基本上大同小异，只是传承、使用的具体方法有所不同，大的原则一样。



（二）分别解说

1、别断

其中，“别断”是指安住戒律，戒律清净者无有以欲望而散乱，并且无有恶作之垢，恒常禁护诸根，为此戒律是获得等持的因。

“别断”从表面上看是不是别解脱戒断除身三口四的戒律呢？不一定。尊者在解释戒律的时候，是指智慧摄持下的比较高的戒条，而不是简单地约束身口的戒律。

“戒律清净者无有以欲望而散乱”，戒律清净就没有欲望的散乱。实际上戒律就是调伏心的一个助缘。《毗奈耶经》前面用比喻讲了调伏心的几种方法：比较狂躁粗暴的心就像野马，应该用一些猛的方法刺激它，比如用马镫的脚刺刺激软肋，或者用鞭子抽；而善良、调柔的马，看到鞭影就前行，不用抽打。

众生的心有这三类。特别暴躁的心，就得用戒律强行调伏它，犯了戒就得下地狱，哪怕犯一小的恶作罪，也会堕地狱几百万年。戒律是佛制的，是金刚语，非常严厉，佛制的戒丝毫不爽，受了就得守，不然就会堕地狱。对粗暴的心，先用戒律约束，守护身心。

比较调柔的、有智慧的人，念一个偈颂就可以了，用不着这些。特别是禅宗，主要是观心，心调伏了，就不论戒定慧，不论禅定解脱。为什么敢说这句话？因为一个人的心如果非常调柔，根本不会做坏事，不会故意犯大的戒律。早期的僧团没有戒条，诵戒就是“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”，几秒钟就诵完了，然后大家一起打坐，很舒服。慢慢地僧团变得复杂，



人的素质低了，比丘戒律增加到 250 多条，还要额外加一些僧团的纪律，还得派很多管家、安装监控器才管得住。

制戒要根据对方的特点，所以戒也分很多种，包括初转的别解脱戒、大乘的菩萨戒以及密乘以见解为主的戒，都要守护好。

《善见律毗婆沙》中说：“佛说戒律，为欲止恶因，止恶故生不悔心，因不悔心故，得生欢喜。因欢喜故，得生安乐。因安乐故，得生三昧。”心要入到寂灭的境界中不容易，得先把粗大的身口遮止住，再学习世间、出世间的智慧，慢慢地心才能归于寂灭，这是守持戒律的要求和密意所在。

我们现在欲望太多，如果不出家、不守戒，只是自己看点书、研究点佛教，起不到什么作用。因为佛教是一个体系，调伏心要皈依、守戒，还需要闻思，获得传承的加持力，修本尊、祈祷等等，通过整个体系才能把欲望和散乱控制住。

“并且无有恶作之垢”，也没有犯戒、做很多恶法的垢染。行持非法会形成一种习气，导致心静不下来。现在社会上的年轻人染上了这种过患后，想静也静不下来，因为已经习惯了这种生活，如果没有这些散乱、恶业，就会觉得活不下去，这就是“恶作之垢”。

“恒常禁护诸根，为此戒律是获得等持的因”，经常控制根门不向外散乱，就是获得等持的因。

如果经常散乱，身心就会躁动，气血往上涌，寂静不下来，能量就会耗散，什么也做不成功，也不会有福报，这是现代人通常的特征。



为什么现在灾难这么多？因为人类的福报耗完了，鬼神就出来作乱，引发战乱、饥荒、地震、火山喷发等。人们内心不寂静，外在的山河大地、鬼神也就不寂静，就开始出现这些现象。这是正常的因果，没什么稀奇的，也不用惧怕，也不用打卦算命，就好好地修法。只要修行成就了，即使共业不寂静，自己内心也寂静，只要有福报，就不怕任何的天灾人祸。

有人胆子特别小，一有点风吹草动就吓得不行，敌人的面还没见到，就趴下投降了。面对这样的道友，我们都不敢说话，稍微说重点，闻思修马上中断，还谈什么调伏心，降伏别人？根本谈不上。

这里讲修禅定，实际上修任何法都一样。如果闻思阶段不守持戒律，怎么静下心来学习？即使勉强背背书，考试及格了，三天后就把法义忘了，根本没入心。

同样，这个所谓的“别断”，既不是观对境与根门产生识的一切行相为过失而视为应断，

这里不是要遮止一切行相，不是一切根门的活动都要遮止，做不到，只有自己升华，超越这些。比如，在喇荣沟时暂时遮止了，到洛若乡又开始了。长期依靠管家来约束自己是不可能的，还是要靠自己控制根门。

也不是视为有实法而跟随相状，

不遮止它，但也不能跟着它跑。比如要去追求感情生活、家庭生活，想创造一个理想的社会……这些所谓“美好”的东西没有一个实有，最后全是一场空。

中国有些大老板们奋斗了几十年，暂时成功了，但马上就垮了，有的被关进监狱，有的家破人亡，有的生不如死，要还几亿、几十亿的债……有时候觉得自己已



经是成功人士了，但一个风浪过来，一夜回到“解放前”。所以，耽著有实法，最后很惨。

出家人相对来说很幸福。当然现在没法跟古德比：国王会护持，社会会帮助，能在寺庙里安心办道。现在不是那么理想，相对而言，只要不太执著，还是能办道。

应当恒常观自己的本尊本性，

比如把周围观成是本尊的显现，是清净的，是心的显现，从而断掉执著。只有这个方法，但还不能完全灭掉显现。

我们原先讨论中观破不破显现的问题，有的说破，有的说不破。一位道友跟我说：“堪布，我还是认为破好，因为睁开眼看到这些显现心就不寂静。闭着眼什么都不看，都观成虚空，就觉得心很寂静。”我说：“初学者肯定这样，但我们现在探讨的是理论，不是感受。如果是探讨感受，有显现肯定会有影响，没有显现，待在没人的地方，当然会觉得舒服。但这样又不行，因为上师经常说不要学罗汉、缘觉，那就得接触人群。只能暂时不破显现，只能是超越它，不实执。”刚才也讲了：不要执著我，不要执著法。我执和法执各有什么层次，大家要在这上面用功。

我们不可能跑到月球上弄个闭关房，用火箭送粮食。即使在月球上弄了闭关房，能不能调心也不好说，人太寂寞也会发狂。所以要慢慢来，先把显现观成本尊，是清净的本性。

本尊也分“有法相本尊”和“法性义本尊”，法性义本尊就是胜义谛；如果能和显现出来的清净本尊相应，也会起到很大的作用，比如经常祈祷观音菩萨得到



加持，或者偶尔梦见后感觉到加持，心里就会很踏实。

而应断除耽著与遮破所行是有实法这两者，如此自然不被防护根门、遮止欲望的烦恼所困，而且获得如来的加持，成为禅定的法器。

首先通过两步境界把根门防护住，再进一步把欲望压住、降低，甚至断掉，就不会被烦恼困扰了。

它也称为别行，因为以由此受用；

如果我们这么做，进一步达到目的，能得到这种受用，也称为别行。

也称为别断，因为断除以欲望而散乱。

欲界的人最大特点就是欲望太多，控制不住并且一味地膨胀。

人类现在科技发达，把动物都摆在餐桌上。古代要逮只野猪很难，有可能野猪先把你干掉了。以前藏地的野兽特别多，后来有了枪，野兽基本上被杀完了，现在又要保护野生动物。人类已经这么自由了，却还是贪，把深海的鱼都快捞光了还不知足。

以前的人没房子住就搭个茅棚，现在有房子住了还要盖别墅，在国内弄一幢，还要在国外弄一幢。盖房子要消耗很多资源，实际上一年都住不了几天，就那么扔着。有钱人甚至还要买一个海岛。人的欲望真的是无止境，人类基本上把地球糟蹋完了。

如果不遮止欲望，不要说修道，就是在普通的社会生活中也会遇到极大的困难。最近气候极端恶化，出现了洪水、干旱、地震等各种各样的灾难，好多人受灾，因为人类的业开始成熟了，大家也现量感受到了，但是世间人不知道怎么遮止欲望，不懂佛教的方法。作为佛



教徒，知道了这些道理，就要杜绝散乱。

2、禅定

禅定是从远离欲望与不善恶法中产生，所以理应在它（戒律）后面宣说禅定。

这句话是最后归纳。修禅定首先要远离欲望和不善法，有了清净的戒律后，不管外境显现什么，都不跟随，不执著。

当然仅仅这些还不够，还得修慈悲喜舍，度化众生培福报，有了福报和智慧才能修禅定。

讲了这些基础后，下面开始讲禅定。

禅定有五种分支：寻、伺二种，喜、乐二种，心一缘专注。

禅定有五种分支（禅定五支），有时候再加一个“轻安”。尊者在后面提到了轻安，但这里没有提。

“轻安”是一个很重要的标志，身心堪能，身心转成了类似色界人的身体，这时候才叫禅定。如果没有出现轻安和喜乐，身心不堪能，观修法义起不到很大的作用。

比如，闻思虽然能增长智慧，但对治不了心相续深处的执著烦恼，只是压制粗大的现行，所以要先修禅定，再观修智慧，就可以断掉种子习气，才能转凡成圣。

禅定的对境，此处是指三密，

按密宗的体系来看，不单单修四禅八定，同时也要以智慧摄持。智慧也不是简单的显宗的智慧，还涉及果转为道用，尽量随顺佛菩萨的境界和身口意的状态，尽量跟佛菩萨相应。



以三密摄集一切手印，

手印的意思有很多，打的手印是最基本的手印，还有大手印就是以清净平等证悟的智慧摄持一切，叫做手印。

以手印普皆清净的一切本尊是以义与相的方式所摄。

前面也提到本尊。用清净平等或者觉空明的境界摄持一切，一切都是本尊。山河大地，包括经堂，都是本尊的坛城；有情是本尊的身体；语言是本尊的咒语；心里所想的是本尊的意、本尊的智慧。如果能这样观修，就会与佛菩萨非常快地相应。不管是形相，还是智慧、事业，既然把自己观成本尊，就不能做非法的事，只能用息增怀诛的事业去度化众生。如果能一直安住在这种状态中，就会快速成就。

学院有五大法会，也就是修不同的本尊。法王如意宝特别重视金刚萨埵的修法，也重视文殊菩萨的修法，法王又是莲师的大弟子，传承和证悟都来源于以莲师为主的大德，这是学院的特点，要经常修这些本尊。

有很多人问：“我要选哪个本尊？”实际上不一定非要马上选一个本尊，这些本尊都可以经常修。只要见解摄持了，都是对的；如果见解没有生起来，选哪个本尊都没用——所修的文殊菩萨是不了义的文殊，都没有入密宗。

只是念个咒语、观个形相，这些不是最重要的，最重要的是要生起密宗的见解。

三密中，身密是本尊的色身色形、动摇的差别，身密，比如观一位本尊，观他的坛城，法座上面有



莲花日月垫，然后生起种子字，种子字变成本尊，放光上供下施，之后收回来，然后专注形相，持咒，身口意跟本尊相应；对面观一位本尊，自己也观成本尊，从智慧刹土再迎请……通过这些方式，让我们能静下来，能专注。

当然，有比较高的大圆满境界的人，直接就在觉性中观，也不用迎请，也不用观坛城，一切都是刹那从觉性中跳出来，就像鱼从水里跳出来一样。大圆满观修这些，比专门修生圆次第的宗派要简单很多，但起一样作用。

如云：“眉目齿与唇，容颜身手足，金刚萨埵印，能成自利业。”通过身体的一切形式而缘于禅定的对境。

观想本尊身金刚时，要把本尊的眉目、牙齿、嘴唇、面容、身体、手足、持的法器、手印等都观清楚。

“能成自利业”，能成就自利的功德。把自己转成本尊以后，就可以任运地度化众生。

语密，如云：“伺察声非声，隐吼金刚语……”

这是《密集金刚》的教言。

“伺察声非声”，语言也不是实有的，也是安住觉性。

“隐吼金刚语”，诵咒时，有时不出声音，有时需要出声音，有时大声念，有时中等音量，有时默念。“默念”也分两种：一种是嘴动，声音不出来，听不到；一种是意诵，只是分别念在念，嘴巴和口都不动。

诵咒有很多不同的讲法。特别是有些威猛忿怒的咒，因为下午、晚上有些非人听了会害怕，可以默念，但是关键的时候要大声地念，所以有不同的要求。



于本尊的心间与舌上观想法的文字颜色、形状、相状，

在念咒语的同时，还要把禅定更加深细化，要观一些具体的、微细的、相状、颜色。

这是寻思伺察声与声义的法性，是获得禅定的因，比如心间观一个非常小的三昧尊，有的是本尊形象，有的是文字形象，非常细小，甚至比芥子还小，比发丝还细，这样就会进入很深的禅定。

如云：“以住声之禅定能获得瑜伽，以住声际之禅定能赐解脱。”

“住声之禅定”，有的是专注声音的禅定，专注本尊的咒语能获得寂止。《楞严经》里也讲了反闻闻自性，通过听声音而入到入流亡所的境界。

“住声际之禅定”，“声际”指声音的边际、声音的实相。专注声音的空性，最后得到解脱的法性境界。

前者指寂止，后者指胜观。

在主要讲禅定的此处，言语、闻声成为散乱的因。

格鲁派特别注重念诵，通过念诵咒语的方便入到禅定、入到法性中。宁玛自宗有大圆满不共的窍诀，比较直接、比较快，直接入于心性、法性，而其他的宗派设了几个阶梯。

意密，于心间观修勇识金刚和智慧勇识，是意之相；分析它的意义，安住于菩提心与法身中的法相，是意之本性。

前面提到了在心间观想细微的种子字，还观想很小的勇识金刚（三昧耶尊），在心间观想以后，让禅定变得更甚深；再观修智慧勇识的意的相，分析它的意义，



安住法性、安住离戏的觉性（菩提心就是觉性），还有法身的法相——离一切戏论，即意的本性。

无论修什么本尊、修什么坛城，最后都一样，不管是格鲁、噶举、萨迦……修本尊、修气脉明点的目的就是要达到意密。大圆满直接指点意密，需要上上根的、有根机的人。而其他宗派需要很多阶梯，生起次第、圆满次第，再安住禅定，再开悟找到意密。

找到意密，就完成了修行的目的。当然做到这一点不容易，有的需要一二十年、二三十年修本尊、修气脉明点，然后才能开悟。

现在好多人修法只是体悟一下。求一个法，修几天、修几年感觉一下，再换一个修法，再找一位上师，再找一个法门。像记者采访一样，一会儿依止这位上师，得这个灌顶，一会儿去求那个法，却不知道贵在精通、贵在坚持。

每个宗派都一样，佛法都是一个密意。如果这个宗派进不去，那个宗派能进去，我们也赞叹，就怕什么都进不去。

学院对所有的佛法都平等地弘扬，当然重点还是宁玛自宗。我们发愿弘扬八宗，实际不一定都能弘扬。古代人那么大福报、那么大智慧、社会环境清净才能弘扬的法，末法弘扬不是那么容易的，但至少在学习的过程中找对自己的路线，才是最重要的。

如是三密所缘是禅定的对境，能缘是以五支的方式来缘：寻思，是如实生起思择三密之法相的心；

“三密和五支”前面已抉择。“思择”就是抉择。



伺察，是对再再修炼心及其意义反复进行分析；

“伺察”，是反复地修炼心，意义也是反复地思择深入。比如，我今年研究中观和明年研究就是不一样，我今年学《入大乘论》和去年学就不一样，每年都有深入。修道也好，闻思也好，就是反复串习，反复地思维前进。习气也是这样，今年磨掉一点，明年磨掉一点，不可能一上来就全部断掉，一下子变成高僧大德。要反复地去做。

喜，是指由获得寻思、伺察二者的禅定而生起了三密的相似显现相，

什么叫喜？通过这些方法生起来的三密的相似显现。

马上跟佛菩萨相应现在还做不到，八地菩萨修了多长时间？佛修了多长时间？现在虽然把果转为道用，但还是道用，不是果，三密跟佛的三密还是有一定的差别。

只要相似地有显现、暖相和感受，这就叫成功者。

这时就会远离欲望，

现代人想远离欲望，必须有个新的追求来代替这种欲望。如果找不到出世间法，想放下世间的东西也放不下，因为心总要抓个东西，这是心的特点。

我们依止的都是佛菩萨一样的上师，有榜样的力量。在圣地学什么要有感觉，十年有个觉受出来，这样道心就稳了。

我偶尔出去转转，也很佩服外面的出家人。如果挑过失会挑出一大堆，但站在公正的立场上，外面的人没



有我们的环境，还能保持出家的身份，已经非常不容易了。

现在出家人越来越少。佛学院招生定了一些规矩，30个人的招生计划，最后报名的都不到30人。年龄控制、学历控制只能越来越降低，到最后只要你能来就行。没办法，这就是现实。因为这个社会变得太快，如果还要求人的高素质，那是我们的幻想。

我们这里也有问题，跟社会脱节得厉害——文化也脱节了，适应能力也差，这是我们要补足的。如果真正达到佛菩萨、上师的境界，随便到哪儿去都能适应，都能展开弘法事业。通过修行，显现本尊的身语意，有时看到本尊，有时梦到本尊，就是一种喜。

由于领受了前所未领受的意义而生起不共的广大欢喜；

通过修行，再进一步就是“不共的广大欢喜。”

现在还谈不上。我的定位没有那么高，现在要做的就是集资忏障、好好依止上师、给僧团发心。这个阶段如果能过去，我就放心了。

好多人耐不住性子，总想弄个窍门，投机取巧，我觉得不合适。如果你是古德，简单一点就能解决问题，但不是古德，又耐不住性子，什么时候能出现广大的欢喜心就不好说了。

去年听课的人现在基本上都还在听，跑掉的人不多，并且还新增了一些，道友们还在坚持，我觉得很满意。有新增我倒不是很高兴，因为没有前面的传承，听密法也不方便。但总的来说，气氛基本上维持下来了，



道友们的信心、闻思修的意乐基本上还在保持，在末法时代很不容易。大家现在可能感受不到，一旦没有了这个因缘，能否保持住这种道心和喜乐，很难说。当然，我们要尽量随学上师去做弘法利生事业，但现在该做的也要抓紧。

乐，是指如果由此令心得以收摄，那么就会体验到身心的乐受；

如果心得以收摄，身体也会随之改变，因为身心是同时相应的。

“就会体验到身心的乐受”，每天在轻安喜乐中安住，观修什么法义都有暖相，是了不起的功德。

一缘专注，是指由这般极其摄心中不产生显现能知所知二法，就成了只是自证。

“一缘专注”，就是摄心后不产生能知所知，不会一直专注在二取上，而是专注在本性——觉性、自性上，在离开一切戏论的空乐无二的境界中。这只有各别自证，不好描述。能描述的都是方法，并不是自证境界，描述不了。

有道友一直问自证境界是什么样子，这不用问，因为佛菩萨的自证境界，凡夫怎么想也不会明白。只能先研究这些修道的方法，只要有信心就好。各别自证只有自己体悟、自己去证。



第五十五课

前面讲到了通常把禅定的修法作为基础。渐次修行者必须先建立见解，再通过基础的禅定让身心堪能，然后才能真正趋入密宗的修法或者自证。

3、遮排气息

为了依靠如是禅定令心寂静、极其调柔，应当修学“遮止气息”“排放气息”。

密宗修行者要想今生有所成就，一样要调整身心修禅定。禅定可以让心寂静调柔，身心堪能修法。为了身心调柔，这里说应当修学遮止风、排放风。

汉语一般习惯把外在运行的称为风，如呼吸的空气，把脉里运行的能量称为气。但在藏文中这二者是一个词，统称“风”或者“气息”。

汉族特别强调气的修法。从八十年代初开始，气功兴盛了二十年，后来可能因为掺杂了经济、政治就被打压了，现在又恢复了一些。中国文化讲能量都会涉及气，包括中医治病也是看人的气色，通过调气、调能量治病。同样，修行人也要调身体——调脉、调气，然后再调心。

讲到心的时候，一般是说心明点，如果再讲深一点，则是胜义明点、法性明点等等。密宗有很多次第深细的修学方法，比如《时轮金刚》，特别是好多母续的续部，如《密集金刚》。大圆满讲得比较简单，《杰珍大圆满》以及法王如意宝造的《文殊大圆满》都讲了一点气的修法，但着重的是智慧，有了智慧，心就会调柔，心调柔



气脉就调柔，所以大圆满是以调心为主。

密宗的基础修法是先调气脉，例如修“扎龙”，“扎”即脉，“龙”即气，包括外面的风和内在的气。

如何修学的方法，有多种途径，无论如何修学都不相违。

有很多途径可以调身心，但其内涵是最终把心调伏、找到心性，这是根本目的。在此之前如果心太乱，身体的障碍特别大的话，就要先调身、调脉，再调气、调心，最后开悟心性，一般是按照这个路径。

“无论如何修学都不相违”，就是说掌握了主要原则，就能达到目的。

先要学会调整身心。

4、内持气息

当心调柔、气息寂灭后，为了使之稳固有力，应当修学“内持气息”。

当心比较调柔、气息也比较寂静调柔后，为了使它更加稳固有力，应该修学“内持气息”，把气息控制住。

气和心有密切的关系。密宗说，气相当于心的乘骑，心可以骑在气的上面。气动摇，心就会动摇；气向外散，心也向外散。气和心是相应的，所以要把气稳固住，也就是持住气息。

当持住气息、心极其寂静而得以稳固时，就会生起五种相。

心寂静的时候，有两个方面可以调整气：一方面气能定住，不要乱跑，不要向外散乱；另一方面把污浊的气变得清净。平常说业气入中脉，中脉代表智慧气（汉



文化认为，内在微细的气是一种能量）。

现在才刚刚开始研究气。刚解放的时候，中科协成立了一个研究所，秘密研究气、脉，研究了几十年，他们也认可传统的脉和气是真实的。据说西方也认可，所以现在中医在西方非常火爆，他们靠脉和气给人治病等等。

现在大家基本上都认可气、脉是真实存在并且起作用的，但还做不到像物理学或者化学那样具体清晰地定义。虽然脉的位置已证实真实存在，但具体是什么东西还没有完全确认。它不是血管，不是神经，但跟血管神经有密切的联系，它也不是普通的肉。它有一套独立的运行体系，这些基本上科学家都认可。

这里讲持住气，指至少要让它住在一个地方。传统文化讲到三个丹田，密宗一般先从下面开始修，把能量聚集在下丹田，然后一步一步地打开脉结（不是肉体的结）。打开下面的脉结就相当于是一地菩萨，打开两个脉结就相当于二地，一直到头顶，到了梵净穴的上方就是佛位。密宗生圆次第是这样修的。

首先要把气净化，然后把业气融入中脉变成智慧气，不向外散乱，这两点如果能做到，得以稳固时就会生起五种验相（成就相）。但这不是证果，因为像生圆次第基础的修法只是让气息变得寂静调柔，帮助开发智慧，并不代表就能真正开悟、得地。

如云：“最初如阳焰，第二是烟相，三如萤火虫，四燃如油灯，第五恒光明，犹如无云空。”

这个教证在《密集金刚》的注释中也引用过。《时轮金刚》也讲了十种空色。在修道的过程中，心净化的



时候，自然会出现一些相，如空中显现的色一样。感觉是在外面空中显现，实际上是自心光明的一种外现。心在清净的过程中会出现这些验相。

第一个验相，“如阳焰”，就像阳焰一样显现。

第二个验相，“是烟相”，像烟雾一样。

第三个验相，“如萤火虫”，放着小小的光。

一般初学者观托嘎也会看到非常小的、跳动的光，这是正常现象。心专注虚空、专注清净的所缘、不作分别的时候，心本身的光明就会显现出一点。但这跟开悟不一样，开悟是断掉了三个结以后，法性光明彻底地显露。我们本来就有这种光明，只是被遮障了，遮障了以后会显现出一些相似的相，就像隔着云层看月亮，会看到各种形状和各种光。心也是这样，背后是心性的光明，但因为造了业，产生了肉体、脉也打了结、风也不清净、气又乱动，在这些障碍下，我们会看到不同的样子。当然这是修行净化的过程，一般人也看不到。

第四个验相，“燃如油灯”，就像油灯，有火苗跳动。

第五个验相，“恒光明”，光明很稳固，就像无云的晴空有自然的光。

在净化身心的过程中会出现这五个相。

上师讲这是意识的对境，不是通过眼根看外境看到的。这里也可以不分意识和根识，因为它是接近无分别的心所显现的，不是意识分别出来的，也不是根识看外境，就是心比较清净、没有分别的时候，在定境中出现的一种验相。如果说是意识，那也是定中的独头意识，不是我们的分别心分别出来的，要这么加以简别。



关于这些内容，自宗也有注释、讲解。法王作过略的讲义，比如时轮的六加行；上师也作过注释，可能丢了；全知麦彭仁波切也作了《时轮大疏》。《时轮金刚》涉及天文地理、人的气脉运行等，内容很广很复杂。好像很早以前，有一次法王想给学院僧众讲《时轮大疏》，后来观察缘起不成熟，就没有讲。法王曾在课堂上提过两次想讲《时轮大疏》，但是这个年代人的智慧、福报等好多方面跟不上。

这些验相显现的缘起还是要以智慧为主，假如找到了心或者心性，气脉自然就会调柔，业风（业气）就会融入中脉，自然变得无分别，光明自然显露。真正会修大圆满的人，境界确实来得又快又稳。不会修的人特别执著。很多人心态不放松，业力比较重，不要说菩提心，连人品都不过关，去观气脉容易出问题，所以还是从心上调比较好。当心态调好了，福报也非常好，冤亲债主、业障自然也少了，再去修气脉应该不会出问题。如果很着急地修这些，会非常麻烦。再加上密宗要求比较多，要有灌顶、传承，还得有人引导、有静修的环境等等。如果没有达到这些要求，盲目地去看书，或者从网上下载一些东西就这样修，会非常麻烦。

上世纪八十年代初到九十年代末是中国人最幸福的二十年。原来是吃不饱饭、天天内斗，家破人亡的很多，有几十万知识分子被关起来批斗，还有一些有地位的人被批斗，他们内部也搞运动。后来改革开放，经济发展，政治宽松，大家心情也好，那时候人也比较朴实，练气功练出验相的很多。

现在则压力很大，包括经济压力，还有外在的散乱，



这三四十年的社会变动超越了西方一两百年的变化。所以，如果心调不好，气脉的修法就需要观察，不要盲目去修。

这里尊者并没有做具体引导，只是把总的原则性的东西做了介绍。

此验相有内、外两种。外验相：如果内持气息，那么就会见到外面前方的虚空中显现光。

初转法轮修禅定把心专注在一个所缘上，气就能专注不外散。密宗专门有这种修法：比如先修柔和的气，修数息、金刚诵等；如果想做一些动作，就配合修刚猛的气，把气脉强行打通，调直脉，打通气，再把气培养起来。练内持气的时候，密宗有不共的窍诀。通过强行持气，心就不会外散，业风就融入了中脉。这几个特点就是扎龙的根本。

心不向外散的时候，智慧气就比较清净，这时专注前方虚空自然会出现光。最初自己能看到，别人不一定看得到，当真正有所成就的时候，别人也能看到周围出现五光等。

也就是，最初稳固地持气息后，长久稳固地观虚空，会见到显现光的前兆，如烟相、如阳焰相。

专注虚空是一种禅定的修法，也是一种智慧的修法。

在显现智慧光明之前会出现一些验相，即五相或者《时轮金刚》中讲的十种相。为什么叫空色呢？因为不是真正的色。在智慧显露的过程中，有以前造的不清净业的障碍，也有清净光明的显现，这些都是自然出现的，表示心在次第清净。



它稳固后，就会见到烟相。它稳固后，就会见到如萤火虫的光。

稳固了以后，心光或者智慧光在开显的过程中会有类似萤火虫的光。之前会有一些点这种验相，最后是大的光明。

它稳固后，就会见到如酥油灯的光。

再稳固一点就会见到像酥油灯的光，虽然有飘动，但是稳固地放光。

它稳固后就如无云虚空般，一切都成了光明，验相达到如量。这是就白天而言的。

再稳固以后，次第地增上，显露出光明，就像无云的晴空，透彻透明。《达摩祖师论集》中也说，晚上突然出现光，或者周围能看到光等等，都是成就相。

最后验相越来越深细，越来越稳固，就是达到量了。但这还不是成就，只是开悟前的一种验相。

如果在夜晚观，则依次见到如火光相逐渐扩大。

如果在夜晚观，就会看到火光渐次增大的验相。

内验相：心越来越寂静，越来越明了。

修道主要的目的就是调心。如果出现很多验相，心不调柔，那肯定修错了；修对了，心会越来越调柔。修大圆满的人，心就像棉花或者水一样非常柔软。

一个人越修越暴躁，越修越古怪，越修越跟道友不相合，这说明没修对，要赶快停止，不要憋在家里，要出来发心做事、苦行，否则会出现很多障碍。不做事、不发心，业消不了。不会修这些高法的道友不要着急躲开人群去闭关，要主动地去扫地、扫厕所或者给僧众发心。有的道友性格非常怪，跟道友相处不了，入了部门



也造恶业，那就自己晚上没人的时候偷着出来发心，这样心会变得寂静。

密法是给利根者用的特殊的方便，是快速调心的方法，如果没有达到这个阶段，就要做一些基础的功课。显密要同时修，都要重视。有些大德、修得好的人确实成就比较快，但我们不一定是这种根机，这需要很大的福德。

5、随念

如是获得稳固的验相之后，为了使心得到轻安，应当修“随念”。

获得稳固验相后（前面讲了那些验相），为了使心得到轻安，应该进一步地修炼、净化。净化和修炼的过程中，应该修“随念”。

上门、下门任意均可，以寂止三密相的光芒散摄范围大小及数目多少来修炼心的妙力。

修炼不外乎三密。

气脉明点稳固、清净的时候，为了进一步稳固、净化，要用寂止的三密相，也就是身口意三密的修炼方式。

尊者没有细致地讲解一部续或者一个引导文，都是在总的原则上讲的。

脐部以下叫下门，心以上叫上门。大概这样对应一下，但是具体的门，每个引导文、每个传承确实不一样，观修的方式也不一样。不要认为哪个对、哪个错，因为暂时的这些气脉是随着心生起来的，只要心变得越来越清净、越来越直或者越来越净化，就是对的。

从总的原则看，以气脉明点、身口意三密相的光芒



散射范围、大小、数目等来进一步修炼心的妙力。因为心是次第转变的，凡夫的分别念比较重，贪嗔痴也比较重，要把它内在的光明、智慧修炼出来，需要用各种方法。光芒散射的范围、大小有具体的修法，这里没讲。

以上讲了一些密宗生圆次第的禅定修法，但到了大圆满则不强调禅定，而是强调开悟，有了开悟的境界就什么禅定都有了。所以大圆满的著作就讲心的妙力、觉性妙力，不讲气脉的修法。我们现在通过闻思、修加行、修本尊、祈祷上师等，也能起到这个作用。

6、等持

如此妙力纯熟后，应当修学“等持”：依靠上述妙力纯熟的力量获得自觉性本智、现前无分别智慧而斩断一切障碍网。

这里的等持强调的是要找到本觉、本智。本觉、本智叫无分别智慧。“无分别智慧”就是心可以缘一切法、可以显现一切，但同时它的本体是无分别、无所缘的，又是光明的，可以斩断一切障碍网。我们的障碍网特别多，显宗分了见断、修断，包括俱生无明、根本无明、遍计无明等，实际上这些都是我们现在心的状态，有很多遍计、分别。

其他分支的功德：由“别断”而达到善逝密意；

次第、分别地修炼和净化，从而达到善逝密意。这段第一句话讲到轻安，也可以理解成净化，想尽一切办法用各种方便把验相进一步深化。

由“禅定”而得到神通；由“遮排气息”而出现光环。



“光环”，是坛城的意思。坛城是一圈一圈的，中心是主尊，外围是眷属。古代翻译成“轮围”，翻译成光环也可以。有的地方翻译成“轮”，有点不太好听，容易误解成转圈的轮子。轮、坛城、光环、轮围表达的都是一个意思。

七、缘于身、心、本尊三者之静虑

若问：观想身、心、本尊的方法是指什么？

尊者经常用问答的方式解答一些疑难问题，这是他老人家的风格。本论科判不是特别明显，但是把关要的地方次第地做了分析，前面是从理论上讲解，后面对一些疑难点，包括观修的要点做了分析。

观修的时候，不外乎观想身、心、本尊的这些方法。

（一）观想身

观想身，是指通过气息观想，也就是气息之自性、处、对境、道、作用、观想方便与功德。

1、气息之自性：

是指身体本身以五界的自性而安住，因此气息的自性就是五界的自性。

五界、五大种是一个意思，即地、水、火、风、空。印度文化把万法归纳成五界，把有情归纳成识，讲到有情就需要讲六界，不需要讲有情的时候就是五界。讲身的时候，由于不需要心，就讲五界。外在的器世界是由五界组成的，有情的身体也是由五界组成的。



气息虽然是流动的，不是质碍性的，但是也包括身体五界的自性。

我们呼吸一口气，实际上已经具足了地水火风空的特质。

中国传统文化中的养生学就有关于采气的内容。整个宇宙的能量是无穷的，如果会采气，可以不用吃饭。吃饭属于段食，是很粗大的，食物要嚼碎，肠胃要消化，然后身体吸收清净的养分，排出污浊的废物；清净的养分变成血，血再变成气，然后才能用。这个过程消耗了很多能量。科学家遵循能量守恒定律，认为消耗了多少蛋白质、碳水化合物，就要相应的补充多少能量。食物转化能量的过程非常长，要补充耗散的气，也需要消耗很多能量。

如果会直接采气，宇宙中就有很多气，日月有日月的气，包括神山以及有柏树、有贵重金属的地方气场都特别好，也可以观想空气中有很多清净的气。气场特别好的地方，修道就容易成就；反之，不但不容易成就，甚至容易生病。

大城市挖断山脉建了很多东西，用到的很多建筑材料也是以破坏环境为代价取得的，把气场都破坏了，在城市生活的人，身心也慢慢会出问题，所以现在抑郁的人特别多。污染了空气、水，破坏了土壤，破坏了山脉，社会也会出问题，而且不是一个地方，是全方位的。

现在很多人的作息時間も颠倒了。按理说晚上应该寂静下来，适合打坐、睡觉，却非要玩；白天太阳出来阳气上升，要振作、要做事，却非要睡觉。由于整个生活颠倒，很多人年纪轻轻的身体就毁掉了，身心疲惫，



气息错乱，勉强有口气活着。作息时间不正常，把气脉明点也打乱了，想要开悟、成佛很难。现在的年轻人怎么修道是一个世界性难题。

山河大地乃至整个宇宙是一个气息场、能量场，要遵循自然规律去生活，身心才能健康。古人懂得合理地作息，基本上不生病，即便生了病也好治，用药草调理就好了。但现在的人易得各种怪病，确实很难治，化学、生物、激光等各种手段都用上，甚至还用上“核武器”——放疗、化疗。病人脆弱的肉体，用X光、B超这么厉害的仪器检查，受到的伤害已经很大，再用这些特殊的方法治病，会把人治成什么样可想而知。不用推理，也不用太高的学问去研究，通过常识就能知道，用西医的这些手段治疗后，病人会是什么样子。

现代化的科学我们不作多的评价，而传统文化确实是一套体系，现代人基本上都忘了，也不懂，要慢慢恢复一些。人的共业太厉害了，有时候若强行和它对着干，善知识也顶不住。众生非要这么颠倒地生活，你想扭转过来，确实需要下点功夫。

地水火风代表了万法，万法都是一种气。虽然印度的描述方法跟中国的传统文化有所不同，但总的来说是一个体系，大同小异，按哪个体系讲都能讲得通。我们在这里就按照印度的文化来讲。

地之气息是坚硬与沉重；

地的特质是坚硬和沉重。

水之气息是缓慢柔和；

修定在古代有讲究，根据人的体质：如果是水的体质，就观想水，在水边修比较好；如果长期生活在高原



湿寒的环境下，大多数人的体质都湿寒，不宜观水。我在学院待了三十年，几乎没有感受过一个夏天，这里的气候特征相当于汉地秋冬季节。以前这里冬天没有电，因为河水都冻住了，就不发电了，即使发电，220W也变成110W了，灯泡勉强发红，光源微弱。当时年轻也不太在意这些，住的房子也没装修，盖的被子也薄，零下三十度的低温把我的左半身冻坏了，一到冬天降温我就会流鼻血。后来有电了，稍微好一点，房子装修得也好了一点。

刚装修完还不能马上入住，因为建筑材料和家具中的甲醛有毒。上面的会议室我就改造了一下，因为原先那些椅子、桌子都是化学材料加工出来的东西，一股甲醛味，三年五年还散发不掉，对肺的伤害特别大。我到关房去，有的人不了解，还以为我去闭关了，实际上是生病了去缓解两天。所以装修尽量不要用化学合成的东西，最好用天然的材料。有的法师跟我说：“你去了关房几天再上来就精神百倍。”确实如此，因为关房的周围都是柏树，烧火用的也是柏树枝，气场特别好，休息得也好。气是一门学问，可以当成科学研究的一个主要课题，如果有科学家能用一辈子能把它搞懂，那就是顶级的科学家。所以，在这么短的几分钟时间里想把它说明白，也不是特别容易的事。

初转法轮也是这样讲，要根据自己的体质去观火大、观水大，也有观地大的，比如做一个坛城——用黄泥巴清净地做成一个圆圆的，放在自己面前观。这也是有讲究的，不能随便拿一个东西来观修禅定，这是一门学问。



汉朝时期，从印度传入佛教，修的都是这些基础法，好多人得了定。比如观水大，别人看他就是一团水。有一个禅师观火，别人看他那个地方就是一团火，还以为他住的茅棚着火了，提水去救火，到了才发现是修行人在修定。所以，初转法轮就有气息的修法。修好了，自己身体也会调过来，定也会修出来，再观心的本性就容易开悟。

体质弱的人不适合一上来就修一些刚猛的气，汉人不能轻易随学藏人。藏人冬天修气功，汉人的体质跟不上，因为藏人是火性体质，毛孔基本都堵着，气不向外散，而汉人的体质是湿寒为主，偏弱。西方人的体质跟藏族人比较像，也是火性体质。

火之气息是轻与暖；风之气息是轻飘与粗猛；

风是动摇性的，轻飘的。当然，粗猛也可以调整，可以变得柔和细微。外在的有些气是粗猛的，这跟季节有关系，跟人的特质也有关系。

虚空之气息是细微、觉察不到运行。

我们感觉虚空是空空洞洞的，实际上它也是一种细微的气。科学家发现，空间也是一种能量。

五大对应五种气，有五种颜色。尊者这里没讲，我们也不具体说了，如果讲太复杂了大家也观修不了，几分钟讲完大家也不可能掌握，因为它是一门复杂的学问。

我一直在关注现在科学家对气的研究到达什么层次了，好像还是模模糊糊。有的人说它是一种电磁波，大概有多少频率；有的人说它是一种场……总之，没有一个定论。



气确实是种能量，但人只有在其他能量达到气的阶段时才能用它。在血液阶段，血液把氧气跟红细胞结合，然后输送到每个细胞中去；还有把化学物质变成能量后，通过血液输送。这些也是能量，但毕竟还比较粗，还没有达到气的能量。

2、气息之处：

心室、胸腔。

从粗大的角度看，肺是粗大风的运行处。风通过肺转换成能量后，到达脉的时候，就是气。心脏是一个很重要的器官，也可以说是输送能量的一个主要器官，它把能量输送到全身。

气息之处，从粗大的角度讲，就是呼吸器官肺脏，当然讲器官不太合适；从细微的角度讲，如果讲脉轮，心间有五精华的明点，是智慧明点、心明点的主要安住处，也是智慧风（智慧气息）聚集的地方。

3、气息之对境：

周遍运行于内在全身时，大部分是从脐以上向外十六指范围内。

气息的对境或者它主要运行的范围是什么？比如呼吸，吸过来的空气就是十六指的范围；浊气排出去大概也是这个范围。

从粗大的角度讲，上半身是通过肺、口鼻呼吸，再讲深细一点，每一个毛孔都在做自然交换。毛孔堵的人身体一般都不健康，因为新陈代谢慢。如果每个毛孔都可以呼吸，说明定境非常好。到了第四禅定，粗大的肺、



口腔的呼吸就没有了，心脏跳动也基本停止了，就靠毛孔呼吸来采集能量。第四禅定不被粗大的气所左右，都是细微的气在运行。

有些动物，比如龟的呼吸就比较缓慢，它的生命很长；还有一些会采气的动物，一般能活几百年、上千年。人类因为分别念粗大，气运行得也粗大，气跟着心在耗散能量，所以人的生命就很短，现在人寿平均七十多岁。

能量在周身运行。当有了定境、观想能力强的时候，采集气息的范围就比较大，很多高能量都可以采进来。

有禅定的人寿命能达到几万岁、几百万岁。佛陀在经中也说：“得到第四禅定的人可以安住一个劫。”当然，现在人绝对不会相信一个人能住世这么久，甚至都不太相信人能活几百岁，但佛经里确实有记载。有些圣人如大迦叶尊者，佛把自己身上的金缕袈裟解下交给大迦叶说：“你要等到弥勒佛出世的时候，将这件金缕袈裟传授给他。”

佛经里说弥勒佛出世还有五十六亿七千万年，如果说不可能，为何大迦叶尊者能活那么久呢？

后来，尊者从虚空降下，到了北印度的喜马拉雅山麓，来到了一座因形状颇似鸡爪而得名“鸡足山”的岩壁前，将金缕袈裟托在手上，微笑着静静面壁而立，缓缓进入了山体岩壁之中，进入一种神奇的禅定。

鸡足山³⁷不高，在印度金刚座附近，但是很奇特，一块大石头九十度角裂开，一个人勉强通过裂缝才能

³⁷位于中印度摩揭陀国。音译屈屈吒播陀，又作尊足山、狼迹山。相传系大迦叶入定之地。《大唐西域记》卷九云（大正51·919b）：

‘山麓溪，乔林罗谷，岗岑岭嶂，繁草被岩；峻起三峰，傍挺绝嵒，气将天接，



到山顶。有台湾人在山上³⁸修了座小寺庙，供奉大迦叶尊者。尊者入定的时候，这里的山突然冒出来，其他地方都是大平原，王舍城国王驾着马车去找他。从佛经上看，鸡足山应该是印度的鸡足山，不可能是中国的鸡足山，因为从王舍城到中国的鸡足山有横断山脉、大江大河，马车根本过不来。

当年中观自续派清辩论师跟应成派论师辩论，谁也说服不了谁，后来他跑到一个山洞里³⁹入定，把洞口封上，让罗刹保护他，不让人破坏山洞，他要等下一尊佛出世，再问到底谁对。

玄奘法师赴天竺取经途中遇到一位在雪山上修定的老修行人已经入定很久，身如石头，头发已结成鸟窝，面堆土垢，像一个怪物般。法师用引磐引他出定，他说他在此等候释迦牟尼佛出世，要帮他弘扬佛法。玄奘法师说释迦牟尼已经涅槃一千多年了，佛灭度已经很久

形与云同。其后尊者大迦叶波，居中寂灭，不敢指言，故云尊足。（中略）结集既已，至第二十年，厌世无常，将入寂灭，乃往鸡足山山阴而上，屈盘取路，至西南冈；山峰险阻，崖径槃薄，乃以锡杖扣割之如割，山径既开，逐路而进。槃纡曲折，回互斜通，至于山顶东北面出；既入三峰之中，捧佛袈裟而立，以愿力故三峰敛覆，故今此山三脊隆起。（中略）故今山上建窠堵波，静夜远望，或见明炬，及有登山，遂无所睹。’

此山位置原被推定为在瓦基刚基（Wajir-ganj）东北的库基哈尔（Kurkihar）。然依斯坦因之研判，此地相当于伽耶市东方十四哩、普那旺（Puna^{wa}n）南方二哩之哈斯拉（Hasra）丘陵。

【参考资料】《增一阿含经》卷四十四；《弥勒下生经》；《阿育王传》卷四；《阿育王经》卷七；《有部毗奈耶杂事》卷四十；《付法藏因缘传》卷一；《释迦方志》卷下。——【中华佛教百科全书】

³⁸那个地方就是迦叶尊者从虚空降下的地方，他在那个山里入定，等着下一尊佛。

³⁹城南不远有大山岩。婆毗咄伽（唐言清辩）论师。住阿素洛宫。待见慈氏菩萨成佛之处。——《大唐西域记》



了。这位老修行人整个被冰雪包围着，相当于处在封闭状态，释迦佛已圆寂了，他还没出定，入定过头了。

佛教中讲了很多类似的公案，他们是靠什么力量一直活着呢？就是靠禅定和气息的力量，这种气的能量可以让人存活几百万年。

4、气息之道：

主要是从喉管至鼻孔。

5、气息之作用：

有两种，即受持作用与行持作用。受持作用是指以接触利益身体，也能持身。

气息有受持的作用，能持身体。靠气脉的能量自然运行，就能保持身体不坏，不怕冷不怕冻，有的隐入山里，有的沉入大海，有的在虚空中……不需要明显的呼吸，靠微细的气的能量就可以存活。

作为心的乘骑，并且也能持心。

就像一个人骑着马，马是人的坐骑，马去哪里，人也跟着去哪里。心缘什么，作为心的乘骑——气就散在那儿；心如果能持住，气也就能持住。同样，强行把气控制住，心也就不动摇了。

气和心实际上是一回事，中脉里面运行的智慧风或者叫智慧气，实际上就是心。

由于能持身心二者而称为持命的作用。

“身心二者”能保持也叫“持命”。“命”是什么？关要还是心间的五精华明点，是五种气、五种智慧，又是能量聚集的地方，所以它就是“命”。



一般说“命”就在心间，如果一个人的外在坏了，但是心还在运转，这个人还是有生命的。当心的明点离开了身体，这个人就没生命了。气走了，相当于微细的生命就走了。

有的时候明点走了还会回来。我有个道友，他上初中的时候，一失足脑袋朝下，从四层楼摔下去死了，但后来又活了过来。他说：摔下去后就感觉身体离开了，自己飘到大树上，看到大树上有个鸟窝就去抓鸟，吓得鸟都飞走了。后来神识又回到身体了，他看到老师和同学特别紧张，把他的身体抬到一个地方去抢救，醒来后他感觉到身体剧烈地疼痛，脑袋像炸裂了一样疼。他因此落下了后遗症，腰也不行，经常生病，很痛苦。他是很聪明的一个人，也懂一些传统文化，会打卦算命，对这些很敏感。他后来去了其他道场，又到居士家里养病。

生命确实很奇妙，而现在对生命的研究很粗暴很简单，就研究肉体、神经，对于什么叫命？现在也解释不清楚。实际上生命是非常复杂的。

行持作用是指，动摇时也令身心二者动摇，不动摇时也使身心二者不动摇。

心和气以及心和身的关系都是非常紧密的，心和气控制得住的话，身心就不会动摇。把身心调好、气调好，就是为了把心变成智慧，智慧再变成胜义法性等等，次第净化、次第开发深细的部分，不要耽著在粗大的上面。

三者分开讲也可以，合起来讲也可以。万法本身是分不开的，佛教的根本思想是万法不能分成两个，分成二法就是外道，万法唯一就是佛教。所以，把气



脉明点讲成一个法，把身心讲成一个法，把法性、胜义、心都讲成一个明点，才是真正的佛教思想。但暂时这么分也有一定的道理。

不管是传统文化的方法，还是印度教修法，都跟密宗差不多，都是先调气脉，把身心调到轻安、健康，最后远离分别，开发法性。

实际上无分别就是能把心变成智慧，能把明点、气脉净化，这是学中观的目的。不能学了之后养成辩论的习气而没有安住无分别，那就错了。

显宗、密宗，印度文化、中国文化都一样，都要有定境，都要净化。大家把这两句话记住，所有的修法就都有了。

6、观想气息之方便：

有多种途径，无论如何，相互都不相违。

气息的修法很多，包括各种气功。

我上大学的时候，对这些神秘文化很感兴趣，看到一本气功书就学，而且基本上都练成了。比如站桩、太极拳，练了不久，两个手掌就有火球一样的感觉。后来也练过硬气功——观中脉采能量，从头顶开个口，然后下到丹田。我确实也开了口，上面很凉爽，到了丹田就变得很热。我还找了一本书叫《真气运行法》的书，现在网上也在传。河北的一个气功师说他三个月打通小周天，我练了半年也打通了。通了就没气息了，什么气感都没有了，不通的时候还有些气感。

年轻的时候、气脉比较通的时候，练这些非常容易。那时候也没有正规的老师，我们的太极拳老师才学了



三个月就教我们，我估计也就那么个水平。练其他的气功，是看到报纸上有个宣传，就寄钱过去请本书，自己在大学校园里练。时间也不长，每天最多半个小时，一般都是十几分钟。那时候我看到佛教的禅定是打双盘，就开始使劲掰腿练。上世纪八十年代初我就开始接触这些，几年以后，主要以调心为主，开始研究哲学、研究佛教，这些就没再怎么练过。

这些也不神秘，什么方法都有：中医有一套理论，儒家有一套打坐方法，道家炼丹我也接触过，当然没有深入去学。我们现在学的都是印度文化，在印度教里，练这个的人特别多，尤其是喜马拉雅山一带。并不是特别稀奇的东西，只要找对一位师父，练这个不是什么难事。

真正难的是调心。因为我们的世界观定不下来，分别念控制不住，贪嗔痴、业力消不了，练什么都不好使。所以，在座的道友赶快把佛教的智慧掌握了，只要有福报，业障也不那么重，未来肯定是位大德，不管从事哪行哪业，都是个人物。否则，后面就不用谈了。

我不是反对练这些，只是这些不是什么大不了的事。印度教十二年一次的大壶节搞法会，每位上师都从山里出来，还是宣传佛教思想，说谁证悟无我了，境界非常高，他的弟子也都在宣传，然后到大街上游行，宣传自己的上师，还有警察保护着。印度教还在学习佛教，而我们佛教徒天天就练个气功、练个老道的东西，就自称自己是佛教徒，很可笑。现在佛教队伍的素质真的不是那么乐观。

简单归纳，就是相应气息的法而观想与不依于法



而观想。

要么就是依靠相应这些气息的方法观修气脉明点，要么就是不依靠这些观想。

相应（气息的法而观想，）就是说“火界与风界，从右运行；地界与水界，从左运行；虚空界从中间运行”。

练气脉的人都是左、右、中间三个脉。现在我们的脉都是扭曲的，都纠结在脉轮上，为什么要观想它是直的呢？因为这么观脉就会变直。我们现在的状态是两个脉缠绕中脉，是扭曲的状态，所以我们要观想它是直的，每个脉都要观得很通畅、很直。

火界、风界在右边脉里运行，地界、水界在左边脉里运行，空界在中脉里运行。观中脉就像蓝色的虚空一样，是光明的。光明就是智慧风（智慧气）⁴⁰。

如果从中再分，则左右一一也具全五界而运行，

再仔细研究，每个脉里的运行都一样，都是五界的气在运行，再讲深一点就是五精华的气，再讲深一点就是心的明点，再讲深一点就是智慧明点，再深一点就是法性、胜义。

实际上整个身心，我们现在缘得到的就是最粗大的身心，修道的过程就是把粗大的身心变得越来越细。

讲持明果位的时候，先修欲界持明，再修色界持明，无色界一般不用，然后再修胜义，再修开悟的持明。初转法轮也是这样，先修欲界定，再修色界定，再修无色界定，再修无上灭尽定，慢慢把身心净化。密宗用的方

⁴⁰搞词典试图把这个改过来，原来都翻译成风不太合适汉传文化，但是我已经习惯了，好多时候也改不过来，两边都随顺吧，叫风、叫气都可以。



式虽然和显宗不一样，但是原理完全一样，起的作用也完全一样：最后就是把心的本性开发出来，变成像佛菩萨一样新的生命，是一种自由的意生身，再达到法性。

不要被粗大的身心所控制。我们的身体太粗大了，在高原有高原反应，冷了不行，热了也不行，身体被五大控制得死死的，什么时候能跳出五大就自在了。

笼统归纳起来，左右一一显示每一大种的部分，颜色、形状与体积、行相各自分开观想。

“体积”也可以翻译成形体，前面那个形状，有一点不同，也有一点相同。后面又出来个行相，藏文当中是不同的字，但意思表达起来有一些相近的地方。

每一个大种、每一界，可以分开讲，也可以全部都拥有五种大，都有不同的颜色、形状、作用。

行相是观想光、文字、相状、细微身之类的行相。

观想行相的时候，可以观想成光、文字等行相。如果观文字，以前都是观梵文，叫“脉道文字”。脉里包括脉轮中间、脉上，经常有文字观想。

藏族人研究这个比较深细，也辩论：为什么观藏文，因为是藏人的原因吗？这么说汉人就应该观汉文。这个问题比较复杂。为什么佛和普贤王如来都是让我们观梵文呢？因为他们是印度人吗？不能这么说。观文字最好是观梵文，观藏文也行。为什么不鼓励观汉文呢？因为藏文是从梵文简化来的，笔划也简化了，数量也简化了，发音也简化了，所以观藏文比较接近梵文。

有一次我们跟日本的一位博士交流，他给我们介绍唐密，唐密观的也是梵文，梵文有几种不同的写法，比如悉昙体等，那天他给我介绍一个梵文字以及发音。



我说：“你没有念出上面那个圆圈的声音。”

他说：“你太厉害了，我以为你不懂梵文。因为我今天忙，没有找到它完全对应的那个梵文字，就大概给你介绍一下，没想到被你发现了。”

我说：“梵文跟藏文差不多，发音也差不多。我没学过梵文，但学过藏文。”

他说：“你真是火眼金睛。”

唐密观的是梵文，印度也是观梵文，藏人把它简化了一些，所以我们现在观的咒语都是藏文，但是这方面有争议。

“相状”，法轮等标帜。

“细微身之类的行相”，本尊细微身，三昧耶尊等等，都是在修气脉或者修禅定的时候会用到的。

当然，观想是按仪轨观，尊者这里没有具体说，因为每个传承、每个仪轨，每位大德说的都不一样。梵文也分好几种，不要认为梵文是一成不变的，最原始的古代梵文现在很少人懂，日本观的梵文也是某种体的梵文。现在印度、尼泊尔的文字虽然接近梵文，实际上也变了很多，类似汉文的简化。

所以，在观的时候，具体修什么仪轨，是什么传承，就按照这个仪轨和传承观。

不依于法（而观想），是指没有各自分析差别，只是观想气息内外运行，

“不依于法”，没有仔细地分析，只观想气息内外运行就可以了，不要观那么复杂。

分别念比较重的人，观复杂了不行。因为现代人的心散得比较厉害，定不住，观本尊几十个面、几十个臂



也观不来，修千手观音也不一定能观清楚。还是先从简单的开始修，把心定住了，有定境的时候再观复杂的。

观想任意一个相状，或者只观想所触，

尊者说，观想任何一个相状都行。

当然专门下功夫研究这方面的人，对观颜色、观形状都有讲究，包括对身体有利有害，哪个容易入定，哪个容易修成就……这些细节以后再说，现在没办法讲得太细。

或者只观想所触的也可以。

心不散乱、始终专注就可以。

只要不散乱、能专注，就会达到目的。

一般共称的颜色、体积的过失与功德：

尊者略略地提了一下。实际上初转法轮对此也有一些讲解，密宗也有一些讲解。修的时候要真正精通这些，再具体去观，否则容易出现偏差。比如本身是热性体质，非要观火、观红色，那就会出现四大不调。粗大方面的，汉人还是要懂点中医、养生之道。

这些过失和功德我们要了解一些。

诸界是凶恶的法相。

“界”，从粗大的角度讲，用四条毒蛇来比喻四大不调，互相冲突。

传统文化里讲五行是相生相克，是矛盾的统一体。五大跟五行虽然有点不同，但基本意思是一样的，精通了传统文化也就精通了印度文化。

诸界有互相冲突的地方、相克的地方，所以有凶恶相。

只是观想禅定的对境也是在力量增长时，有过失



与功德。

专注观颜色、形状，也会有过失和功德。大家要尽量避免过失，利用它功德的一面。

其中，白色是能止息凶恶的法相，

修息法的时候，一般是观白色。

练气功的时候，一般是观想上方的日月、白色的气降下来，代表一种能量、一种清净，能止息凶恶的法相，能增加清净的正能量，这是通常的修法。

黄色是受持凶恶的法相，

黄色不是说绝对不好，但它有受持凶恶的特征。喜欢发财的人修黄财神，当然是好事，但是万法都有相生相克的特点，它也有凶恶的法相。

红色是增长凶恶的法相，

喇荣主打红色，因为要修怀业，要怀柔，佛教要兴盛，要增加一些能量。但是物极必反，有的时候会出现一些违缘，容易着火。

红色也会增长凶恶的法相。

黑色是勾起凶恶的法相。

佛教一般是反对黑色的，黑色会招来一些凶恶的东西、阴暗的东西、非人等。

出家人穿黑色和白色的衣服是不合法的，管家看到后会说。如果穿在里面看不到，那我们这里不管。为什么法王如意宝选的僧衣是红色？因为着装威仪有很多缘起。当然我们选的是偏暗的红色，比较寂静，出家人不能穿鲜艳的红（正色），是不合法的。

所触与体积，如果观想成粗大坚硬实法一样，就会使身体出现不适；



“扎龙”就是修气脉，以前上师直接就翻译成密宗的气功。早期有的气功师就是学密宗的。有两兄弟跟着安章珠巴活佛学气功，学完了他们就创立了菩提气功，很火爆。他们在自己的传记中说：突然梦到了什么，见到了什么，就是不提师父的名字。后来这件事传到安章珠巴活佛那里，他特别生气，就一个汉人都不摄受了。你从师父那得来的，却不宣传师父的功德，总是吹自己，然后编个神奇的故事来忽悠弟子，这是有过失的。当时有好多老道友去依止安章珠巴活佛，都被赶出来了，就是因为那两位气功师引起的。

我们现在所拥有的功德都是上师们传给我们的，都是老师传的、父母教的，我们生来赤身裸体什么都不会，能长大、能活到现在都不容易，不要说成就了。现在好多人不去感恩，也不忆念恩德，基本上都是宣传自己怎么了不起。谁把你生的？谁把你养的？谁教育你的？

现代人要努力弘扬传统文化我特别赞叹你们去学，但要有一定素质、一定基础再去学比较好，因为我接触的人太多，听到的故事也太多。

在观修的时候，还得注意一点：实执心不要太强，什么都要看淡，似有似无、若有若无，这样去修就会成功。为什么练气功的人，有的练偏了，有的练不出感觉，有的练成功了？其中就有佛教或者传统文化的智慧，如果实执心很强、贪心很重，“我一定要当个大气功师赚钱”“我一定要修出什么来，要带十个空行母……”以这么大的贪心去修绝对会出偏。尊者这里说得比较轻：“身体会出现不适。”实际上会出现很多问题。



安章珠巴活佛的儿子修气功修得特别好，随便一持气就能在空中待很长时间。他到汉地跟气功师们交流，随便表演一个动作，就把所有在场的人都震住了。修气脉的人要把气持住，把能量聚住，不能天天烦恼一大堆，贪心嗔心很重，这样会把能量都消散掉，无法开发出内在的功德。

古代的人生活简单，心也很调柔，对师父也很恭敬，有一种正能量在。但现在的年轻人如果不系统学习佛教，不长期修行，盲目地做这些是不行的。

所以，要把基础打牢，然后再趋入气脉的修法。

如果观想细微如水月一样有实法的部分鲜少，那么身体不会出现不适。

学空性、学中观，观修几年，欲望降低一些，这样的人有实法的部分很少。凡夫一点贪心都没有、对万法一点实执都没有是不可能的，但要弱一些，至少是能修这些法的根机。至于修得好不好，还得看因缘——是否能遇到真正的上师，是否有福报能精进修法……现在要做到的是不要出问题，要成为一个根器。

7、观想气息之功德：

精通身体行相去除唯一见、有实见与乐净见而生起胜观；

观想气息的时候要精通身体的行相，怎么观，怎么打坐，去除唯一见——实执一个法，有实见——实执的、一体的，乐净见——喜欢乐净、追求安乐。应该把这些粗大的执著、障碍断掉，生起胜观。不要说特别深的无分别智慧，哪怕生起相似的觉受，也是非常好的。



由获得住心而使寂止堪能。

一定要达到这个地步，再去修生圆次第好一点。

这个问题尊者讲得比较隐晦，我们要按尊者的引导去做。



第五十六课

前面讲了一些禅定的修法，接下来讲观心，然后略略地提了一下修本尊。

（二）观想心

观想心也如是类推：

1、心之自性：

是指显现界、慢心界、觉知各自有实界。

尊者把心分成三类，与唯识宗的分类相同。

第一、“显现界”，即阿赖耶识。因为一切法都是阿赖耶识所现，种子生现行，包括后面的七转识也是阿赖耶识生起来的，所以叫“显现界”。“界”有因的意思，也有种性的意思。

第二、“慢心界”，指第七识末那识。为什么叫慢心？第七识执著阿赖耶识的明清分是我，生起了我见，进一步产生了我慢、我爱、我痴四个烦恼，恒审思量有我，四个烦恼一直跟随。

因为有了慢心界，就会生起第六意识，第六意识也有我执。有了我执后，心就停不住，一直作分别，分别时，又贪执外境，进一步产生五根识。

第三、“觉知各自有实界”，觉知各自的对境，这是前六识。前六识最粗大，感知比较明显。心要么缘外境，要么作分别，停不下来。

众生的心不外乎这三个层次，再讲深一点，第九识、



第十识就是法性，即智慧界，或者讲成阿赖耶识的自体就是如来藏。到了三转法轮，佛陀开显了特别深细的名言谛。

2、心之处：

乘着五界之风而安住于五界之身。

显宗对心的分类，为什么分成六个心、八个心，还有五十一个心所？就是要打破对心的执著，不要认为有我，主要是抉择空性，修人无我、法无我。

到了密宗，偏重于心性光明，快速开发心性，要讲一些特殊缘起，所以讲心是明点——精华的意思，它是整个身心的精华；也可以翻译成“明体”，代表光明、智慧、精华等。

心乘着五界的风，安住在五界之身。

《楞严经》中，佛为了让弟子开悟，说：“常言觉知分别心性，既不在内，亦不在外，不在中间，俱无所在，一切无著，名之为心。”这是让我们证悟心性，如何安住。从实相、心的本体上讲，一切都是心的显现，没有一个单独的身。

密宗的生圆次第都是不了义的暂时的观修方便，它的境界到了最后是了义的——清静、平等。之前的观修，如一个地方、一个明点等，是为了帮助调整气脉、调整身心，并不是一上来就讲一个开悟的境界，到了圆满次第的最后上师才直指心的光明等等。

密宗初级的修法是打基础，修气脉，调整身心。

粗大的身体里有脉，脉里运行的是风，风被心所骑着，在脉里运行着心的明点。这是世俗的描述方法。



3、心之对境：

显现的对境是一切法；

心是一种了知，有能觉知的特点，它显现一切法，离开心没有任何法。

《六祖坛经》中讲：“心生种种法生，心灭种种法灭。”心显现一切法，缘一切法，分析一切法，所以它的对境是一切法。

研究心以外的法谁也做不到，科学也只是把根的能力扩展了。五个根的能力很有限，比如，人类肉眼所见光的波段非常狭隘，95%的光看不到；还有微波、磁场等也体验不到，需要其他的观察方法。世界是什么样子，跟我们的根有很大关系，什么根就看到什么世界。科学家研究宇宙，用不同的波段、不同的技术去观察，看到的样子就不一样。

根缘外境也是这样，我们暂时有这样的业力，需要通过根去缘一切法。

我们的心也有障碍，不那么自在，因为我们的根对它作了限制。什么时候根清净了，和心无二无别，都是一种清净的智慧，这样再缘万法就非常准确、接近实相，到了佛位就完全是实相了。不管哪个心都是这一特点，不要被它迷惑。

众生都被心所迷惑。实际上任何法都不存在，只是心显现的，但我们很耽执，这是现在社会主要的困惑。每个人都认为自己的显现正确，自己的分别推理也对，不会接受别人的思想。即使天天学佛，但佛教的智慧到底在内心融入了多少？不好说。

即使是转世活佛或者高僧大德，也得从小训练背



书，第一个阶段先把佛教的世界观、智慧装进心里。否则，会随着以前的业力习气和所受的教育而转，想当然地认为自己对，这样就无法修道。现在年轻人基本上控制不住自己，看到显现法后就跟着跑，因为喜欢而处于被诱惑的状态。年轻时喜欢享受，喜欢吃喝玩乐；中老年，可能这些放下了，但是对权力、名利、虚荣心放不下。历史上这样的例子很多，哪怕是将死之人，对权力还是很执著，没办法接受自己变成平民。心对这些太执著了。

慢心的对境是心本身；

心分三个侧面，唯识宗叫“心意识”，“心”是阿赖耶识，“意”是末那识，“识”是前六个识，各自有各自的特点。

心是寄存一切种子的所依：它能显现一切法；它也执取一切法，根身都被它执持，所以身体不坏，这种执取比较微细，一般发觉不了。这是心或者说阿赖耶识的三个特点。

慢心的特点是恒审分别，遍计能力特别强。有了慢心，我执会生起后面粗大的识。慢心的对境就是心本身，也就是阿赖耶识的明清分（见分）。

觉知的对境是一切外处。

觉知了六境或者叫六处，所以作分别，这是六个识的特点。

现代人的能力特别强，因为有科学手段和技术的帮助，觉知的法很多。但如果控制不住烦恼，带来的灾难也会随之变强，所以觉知多了不一定是好事。好多人说：“我要是有神通就好了！”现代科技比以前普通的神



通还厉害。以前神足通一天跑几百公里，现在坐着飞机，一个小时就上千公里，能力极大地提升了；古代有天眼通比肉眼看得远，看得多，但是现在什么都看得到。这些到底是好是坏也说不清楚。

我们真正要追求的是遍知，遍知包括般若慧，能够觉知万法实相，如果不在这上面下功夫，只是认知外境不一定是好事。

研究生物学的人说：一个生物的能量是有限的，它只觉知对它生存有利的，对其他的不能觉知太多，如果觉知太多会浪费能量。每一个众生都有自己特殊的能力，人类好多能力都比不上动物，狗的鼻子识别超过10万种味道，很多动物能感知地震波，能预知地震，人类却感知不了。所以人类不要太傲慢，要平等地看待众生。众生都有如来藏，都有觉知能力，只是开发得不一样。我们要有这种信念，否则，能力再强、技术再发达，也会把自己毁灭。动物世界最多为了食物、为了交配打架，仅此而已；但人类却是一直有战争，互相残杀。

所以，人类要反省自己，反省人类的文化，觉知不代表人类特有的能力。

4、心之道：

诸根。

心运行的道就是根，不通过根就没办法直接认识世界。《楞严经》后面讲到五根互用，根就超越了，不必通过眼睛看东西，但一般的菩萨、声闻缘觉、凡夫是做不到的，必须通过根。

年龄大的人，眼睛看远了不行，看近了也不行，得



经常对焦，戴着眼镜。根不好使就麻烦，年龄大了想学也力不从心，所以趁年轻要多学。

根是心运行的道、依靠处，要暂时保护好这个根。如果根比较清净、通畅，神通就大，就能看得远，听得远。有的人虽然没有神通，但是耳聪目明，也是因为根比较好；有的人根非常暗钝，不好使，看不清楚，也听不清楚，思维也不行，当然也跟前世业有关。

5、心之作用：

有两种，受持作用是能受持一切法；行持作用是造作黑白之诸行。

“受持作用是能受持一切法”，心总依一切法、持一切义，因为心寄存了所有种子习气、所有知识。即使有的忘了，但在临终或者中阴时，在中阴法王面前有一面镜子（实际上就是我们的心），一生的所作所为一目了然。

为什么人的命运不一样？就是因为往昔的习气不一样、业不一样。就像一个机器人，得按设定的程序去做；同样，人被基因所控制，什么时候发生什么，这是必然现象，因为阿赖耶识寄存的种子，会次第地显现出来。就像放电影，之前都拍好了，只是在电影院播放出来给大家看。人生也是如此，前世已经把剧本编辑好了，今生只是来过一遍。所以，不要太执著，值遇什么样的人生都要坦然接受。不过，在过程中要觉悟，如果不觉悟，来生就会再来一遍。如果故事情节精彩，这一生过得还好；如果悲惨的话，那这一生会痛苦不堪。

“行持作用是造作黑白之诸行”，心显出来这些



法，由于无明烦恼，不接受，接着造新业。

凡夫不可能造纯业，再坏的人也有善的一面，再善良的人也有无明烦恼，也会造恶业，这是凡夫的特点。造了黑业就得感受痛苦，受苦的时候也不要叫苦连天、怨天怨地，不会冤枉谁，都是自作自受。

我自己这点正见还是有的，不管别人怎么折磨自己，身体怎么不好，知道是自己造的业，很接受。

6、观想心之方便：

前面观想气息堪能，之后以正念正知摄持，如何起心就观想它本身，结果会通达心的法相。

观心分多个层次，佛陀的引导并不是一上来就讲明心见性、大圆满这么高的法。佛在初转讲外在有色法、内在有心法，讲五蕴、十二处、十八界，平等地分析心和外面的关系，普通人能接受、能理解；越往后讲得越深，讲到唯识宗已经很深，能安住唯识是很高的境界了；然后讲心的本性——如来藏性，最后是禅宗、大圆满的直指。

佛陀完全精通众生的根机意乐，以及世界的本来面目。如果次第地修学，就会把狂躁的心一步步调化，一步步深化，安住于一切都是心、此外都是心的显现的境界中；如果能达到这一境界，再往深里修心性离一切戏论，本体空、自性明、大悲周遍。这就是观心的方便。

现代人的烦恼重，需要注重持戒——出家人需要持戒，居士也需要持戒。如果什么戒都持不住，身体的毛病习气很多，心的毛病习气也很多，就没办法观。所以，先持戒，再修定，然后再观心的本性，就容易开悟。



开悟并不是一步到佛位，多数人做不到。虽然理论上有这样讲的，但现实生活中很少有一步到佛位的人。所以，还是要次第地把心净化。人品越好、福报越大、智慧越高的人，观心就越方便。有的人观了很长时间，只观到粗大的起心动念。需次第增进。

“前面观想气息堪能”，身心要堪能，比如躺着容易睡着，观不了，金刚跏趺坐、神清气爽的时候观心就容易开悟。到了秋天，向外膨胀发散的力量开始内收，心就很清明。天气好的时候，大家可以去半山腰观观心，这样会对心的本性、特征有所认知。

“之后以正念正知摄持”，如果之前学得特别用功、智慧很高、所学用得上，就叫以正知正念摄持。如果智慧不够就接着学，如果忘了再回头看看大圆满的教言、禅宗的教言或者唯识宗的教言等，从空性方面主要读《般若经》。

“如何起心就观想它本身”，起心动念就像水起波浪，不管它，波浪自然就会消失。心起了念头不要去分别它是对是错，因为对错都是暂时的，不要管它。

比如拿中国人的思想去跟美国人讲理，怎么讲得清楚？完全沟通不了，因为是两种文化、两种信仰。同样，与工作组的办公人员沟通，他站在他的立场会说你有很多过失，站在我们立场这些都是功德；站在他的立场，你做什么都是错的，但站在佛教徒的角度，他障碍修道。

众生都有各自的想法，起心动念都按照自己的业力、所受教育、环境等形成了惯性思维，不要去争论，分析对错。六祖大师说：“色类自有道，互不相妨恼。”



法王如意宝圆寂前最后的教言也说：“莫舍己道，勿扰他心。”

“结果会通达心的法相”，认知了这一道理，就认识了心的法相。要彻悟心的法相需要时间，需要智慧。

达摩祖师到中国传心法时，当时教理很发达，有很多宗派，也有很多法师在讲法，甚至有很多印度的大法师在讲法。而达摩祖师到中国就传大法，从南到北走遍了中国的发达地区——从海南到广州再到南京，一直到河南那一带。后来找到一位弟子，交付好才回去。但从历史上看，彻悟这种大法的人并不多。当然，懂一些的人很多，有佛教正知正念的人也很多。

神秀大师和六祖惠能大师得法的经过大家都很清楚。五祖觉得自己寿命不久，想找一位继承人交付衣钵，决定不了交付于谁。神秀大师各方面都很优秀，戒律、禅定、讲经说法以及世间的学问都很精通。又是教授师，领着庙里的师父们闻思修。如果神秀大师当祖师，对传承佛法的利益很大，但可惜的是，他就差那么一点儿，从所作的偈颂上看没有彻悟。六祖惠能大师没有文化，虽然对佛法的领悟比神秀高，但其他各方面却不如神秀大师，打柴为生，衣钵交给他也不庄严。佛教对当祖师的人要求很高。不要说当祖师，就是当法师也要具足十个条件⁴¹：出身高贵、相貌庄严、辩才无碍、戒律清净、精通三藏等。因为佛法高贵、高深，显现上普通的人传法，一般人会看不起，从而影响法脉的传承。

⁴¹善知法义、能广宣说、处众无畏、辩才无碍、巧方便说、法随德行、威仪具足、勇猛精进、身心无倦、成就忍力。

——大正藏第 10 册 No. 0279 大方广佛华严经疏卷第四十三〔唐澄观撰〕



五祖弘忍大师最后是用作偈的方式选拔衣钵继承人。六祖大师彻悟时写下一偈：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”意思是，有所执著、有所缘的修法，都不是真正了义的佛法，得到了五祖弘忍大师的认可。

神秀大师虽然当不了祖师，但可以当法师。他后来成为三朝国师，在北方传禅宗，长坐不卧，戒律精严，度人无量，是禅宗“北宗”创始人，与慧能大师（南宗禅创始人）并称“南能北秀”。他的很多弟子后来又学唐密，也有皇帝、大臣、将军等学密。他圆寂的时候长安城超过十万人给他送葬。神秀大师的功德很大，但是否彻悟、是否是祖师级别就不好说了。

《华严经》也有这种教证：“心不在内外，心亦无所有；妄取故有法，不取则寂灭。”要证悟一切显现法都是心，心又是自明自知、光明性，本体无所有。禅宗说：“无立锥之地。”哪怕立锥子那么小的地方都没有。但不能理解成断空。不是空，不是有；不属于大，不属于小。妄取，就是有法；不取、不缘、不分别，就是寂灭。所以，我们要努力达到寂灭的境界。

7、观想心之功德：

去除一切我见、常见、有实见而生起胜观；由心会堪能而获得寂止。

观想心的功德，要去除一切我见、常见、有实见。这些中观都在破，讲了很多理论，大家应该比较熟悉。

微细的执著是否已经去掉，能否安住般若慧，这是大圆满、禅宗主要的用功之处。当然，年轻人不要着急，



应该先在粗大的方面用功，比如闻思、集资忏障等。

“心会堪能而获得寂止”，讲理论非常容易，但是真正修的时候，不知道什么业缘，往往一直不堪能、不能寂止。自宗的法偏高，适合高僧大德、上上根学，而我们作为普通人也天天在学，有些基础知识都没学到量，在不观察自己、不观察社会，也不观察各方面的缘起的情况下去学，就非常盲目。我发现这一问题非常严重，要反省，要学习多方面的智慧。

（三）观想本尊

（1）对想如理修学者解说

如是身心堪能后，应当观想本尊。

第一步会修寂止，第二步会观心，第三步在身心都比较堪能的情况下，再观生圆次第、大圆满。有的人没打好基础，一上来就要修本尊，即便修也只是感受一下，不是真修。

生起次第的境界不容易生起，必须先把一面二臂的本尊观得非常清楚，再观成多面多臂，把一本尊变成两个、三个，一直到无量，观得清清楚楚，充满整个世界，这样才算成功，而不是大概地模模糊糊地观一下就算修生起次第。

到了最后的境界，从一个本尊中发散出来，慢慢变多——上师翻译成“多本尊”，其他地方翻译成“繁多”。

为什么佛菩萨能化身无数百俱胝，就是因为心力强，可以化现出来去度化众生。密宗就是训练这种能力，心要非常堪能，才能具有这种能力。

还有一些无上密不共的修法就更难了，比如大会



供、大会修，不是普通人的境界，必须身心特别堪能。至少能观清楚一本尊，这是生起次第的要求。当然，在这之前还要有大悲心、证悟空性、有禅定力等等，这些是基本的要求，在修本尊之前要打好的基础。

本尊暂时的相也相应身心而宣说：

下面通过身心来讲本尊的观修。

1、本尊之自性：

是清净法性、无分别智慧、遍知智慧、调伏众生之色身、以分别之语宣说妙法的语言——五法的自性。

“是清净法性”，本尊的自性是清净的法性。为什么佛菩萨叫本尊？因为我们本身具有清净的如来藏，万法的本性就是本尊清净的法性，这样观是符合实相的。

“无分别智慧、遍知智慧”，从心上讲，可以开发成无分别智慧、遍知的智慧。“遍知”，是佛的智慧。藏文有好几个词，汉文有遍知、一切智智、一切种智、一切智、道种智、无分别智、尽所有智如所有智……实际上都是趋向佛陀果位的过程中所需要的智慧。有的是描述佛的智慧，有的是描述道的智慧，有的是描述声闻缘觉的智慧，藏汉文中都分多种。

无分别智每个人都需要生起，心生分别就会轮回，不分别就能跳出轮回，得到圣人的果位。

“调伏众生的色身”，现报化二身，化现无数百俱胝的身体。一般报身又分为自受用报身、他受用报身，自受用报身是佛自己安住的境界，他受用报身是十地菩萨见到的佛和密严刹土或色究竟天的境界，一地以



上的菩萨也能见到相似的报身。凡夫、二乘人能见到化身——像释迦佛这种庄严相，也有普通形象，甚至是无情法，一座山、一座庙、一座桥，都可以调化众生。

“以分别之语宣说妙法的语言”，为了给众生宣说妙法，相应众生的根机意乐，用分别的语言讲法。

要想得到这种境界，修成佛菩萨、修成本尊，就要在这五法上用功。

2、本尊之处：

众生的身体与心性。

本尊的处是众生的身体和心性，这涉及无上密的讲法。唐密讲的基本上跟无上密一样，比如《大日经》。

《大日经》的讲义⁴²是善无畏尊者讲解，由一行法师记录，日本有弘扬，在汉地大藏经里也有。尊者讲本尊的时候，比如讲大日如来安住的刹土，坐的法座有狮子、孔雀、大力士等，都是表示大日如来以前因地行菩萨道时的功德——主尊是心王，眷属是心所，转依清净了，处所是智慧所化。

显宗一般是将娑婆世界描述为不清净的世界，让我们赶快出离；到了密宗，认为不清净的异熟身（身心五蕴）本身就是清净的本尊的自性。按照这一思想修成就后，世界、山河大地就变成坛城，身心变成清净的本尊身心，分别念就变成了眷属，行菩萨道的功德就变成了法座，整个世界都是自己创造出来的清净的世界。

修密宗的人，一定要在显宗的基础上先建立起密

⁴² 《大日经疏》。



宗的见解，把身心按照清净法去观修，最后成为普贤王如来。

普贤王如来、大日如来、金刚持是一个意思，所以唐密的主尊和无上密的主尊是一个佛。大家不要误解，认为真的有外密、内密，这是藏族法师分的，印度有没有这种分法不好说。到了后期，法师们分别念都很重，就分出了各种教派，俱舍宗、阿毗达磨宗、经部有部、随理随教、自续应成，宁玛巴又分了几大宗派……实际上佛的密意是一，没必要分这么多宗派。

本来佛教是无二法门，现在被一些法师分成无量法门。当然，暂时随顺根机这样分也可以，但实际上这一切就是我们的身心。

3、本尊之对境：

法界与一切悲田。

本尊的对境是什么？本尊缘一切法界，缘一切悲田，所有的众生都是他的所缘、所化。

帕莫比丘尼原为一公主，后来患了麻风病被家人离弃，为了治病她隐于山林勤修十一面观音，十二年后亲见观音大士。上师讲她是藏地的公主，尼泊尔人说，她在加德满都旁边一个山上闭关修成的。

帕莫比丘尼留下了一个十一面观音的修法⁴³，仪轨比较长。她持戒精严，守持类似十二头陀行的戒律。修本尊的时候不能大吃大喝，要尽量减少饮食，还要闭关修，要求很严格，还要忏悔、修悲心、念诵咒语等。这

⁴³我也把藏文的仪轨请来了。



一观音修法在尼泊尔一带很流行，有灌顶、传承、修法。据说以前法王在学院也传过观音修法，但具体传的是哪个仪轨有点记不清了。

不管修观音还是修金刚萨埵、修莲师，实际上修本尊重要的是要有大悲，守持精严的戒律，要闭关，猛力地忏悔，最后跟本尊相应。

现在着重闻思。有的道友很着急，我也有点着急，如果能真正进入实修阶段，有福报、有智慧，当然非常随喜，但具足条件之前，还在打基础的阶段，多闻思好一点。打好了基础，以后观本尊、修大圆满，哪怕没有严格地按仪轨、坛城去修，年老了找个环境好的地方，天天念咒语，成就也是很大的。

本尊修法的对境就是法界和一切悲田。

4、本尊之道：

虽然无有来去，但本尊的所摄即是众生，众生的依处即是本尊，成为二者相属之门或道，即是道法与教法。

本尊的道，虽然从真如等持来看，没有什么来去、动摇，如如的法性中没有这些法，但是观完真如后就要知道，觉性有妙力，现出清净法。

我们现分别念觉得有点痛苦，现贪嗔痴也有痛苦，但另一角度看，能现、能起烦恼，说明有本智的妙力。同样，要修此妙力，也得从法性中观出本尊。过程有些复杂，先观一个日月垫，然后观种子字，种子字放光上供下施，再迎请，再变成本尊等等。大圆满一刹那就能观出一位本尊，就像鱼从水里跳出来一样。

本尊所摄受的就是众生，现前了本尊，就要行持大



悲菩萨道。

“众生的依处即是本尊”，众生要依靠本尊、依靠实相。本尊也包括“法性义本尊”和“有法相本尊”，自己容易跟哪个相应就修哪个。

禅宗根机可能不太喜欢修复杂、有形有相的修法。有一位在禅堂里待过的师父说：让他当香灯师供个水，都不爱供，这有什么功德呢？始终接受不了。藏地特别喜欢勤作的修法，磕头、供灯、供水等；汉传不知道什么原因，可能是禅宗传的时间太久了，对有法相本尊的修法不那么重视，不重视做功德。末法时代的人如果不做点功德、不忏悔，一上来就想安住法性本尊，能否安住也不好说。

我觉得藏汉佛教互补性特别强，藏人的根机和汉人正好相反，藏人喜欢的汉人不喜欢，汉人喜欢的藏人不喜欢。汉地弘扬佛法早，很多经论继承下来了；藏地弘扬佛法较晚，但一直跟印度保持联络，而汉地从宋朝以后就中断了联络。

所以，不要互相攻击，也不要互相看不惯，要互相取长补短，这样才有帮助。现在可能是暂时的某些原因，藏传佛教不是特别受欢迎，但不会一直这样。从佛教本身来讲，它有很多优秀的地方，大家应该都要学。

末法修道，净地不好找，自己业力又重，想观修又观不来，这种现象非常普遍，这时众生要依靠本尊，如果没有跟本尊相应，末法修道很不容易。

“成为二者相属之门或道，即是道法与教法”，“道”，一般是指智慧、道法，还有教法，包括教言、引导、仪轨等等。这些必须要学会，否则想办道也不方



便。

我们班还算可以，坚持了八九年。最初的时候大家不理解，说三道四的人很多，现在大家知道了不修本尊、不坚持会供，即使高僧大德显现上都会出很大的违缘，何况我们普通人。

现在两位上师也开始重视了。原来益西上师对于密宗的风格大家也知道，现在他老人家说：“你们必须要坚持会供……”其他的瑜伽士也说上师必须要圆满会供三十万遍，否则会经常出违缘，比如身体有问题、弟子有问题等等。

现在学习密宗，哪怕不是那么深，能保证一生闻思修行不出障碍，一直坚持到死，离不开上师三宝、本尊的加持。包括当地的护法神、土地神，也得搞好关系，当然跟政府也得搞好关系，这些善巧方便，缺一不可。

5、本尊之作用：

有两种，受持作用是具足一切功德；行持作用是救度众生。

本尊的作用非常大，这里归纳成两种：

“受持作用是具足一切功德”，想要的悉地——世间悉地、出世间悉地，都具足。

古代的大德都有一些能力，因为调化众生有时候必须用。如果什么能力也没有，人非人的违缘就遣除不了。如果修成了本尊，确实很方便，有时能得到本尊的指点，会出现一些悉地，可以行持很多利生的事业。

“行持作用是救度众生”，当你做事的时候，比如走向社会时，不能害怕，得去救度众生。有的道友说“我



不行”，至少自救可以吧，如果连自己都救不了，太可惜了。光是等着上师喂、等着上师保护……上师是划时代的人物，为了众生什么都能做，但是上师显现上跟佛菩萨一样，也有无常的时候。

有的人说：“我一定要死在圣地。”这么想也对，但汉地众生那么可怜，那么多人想学佛却找不到出路。虽然网上一直在攻击佛教、诽谤佛教，但越攻击反而学佛的人越多。经过疫情、经济危机、政治事件，谁是谁非大家都很清楚。所以佛教的市场特别大，但关键是要有人才，要按照本尊、上师三宝的悲愿去救度众生。

6、观想本尊之方便：

如同身心而观修，也就是以三种瑜伽的方式，即加持瑜伽、思择瑜伽、圆满瑜伽的任意一种方式来观修。

观修的方便不外乎三种瑜伽。

“加持瑜伽”，首先要打好前面显宗的基础，再掌握密宗的见解，就知道重点在哪里，比如跟本尊相应要做什么，要准备什么，比如摆坛城、缘起物、供品等，同时自己要有信心，身心堪能，猛力祈祷。当心具足条件，佛菩萨的加持就像月影映现在自己清净的心水里，叫“加”；还要持住，显出佛菩萨的功德相、清净相，叫“持”。“加”和“持”两方面要同时。

佛菩萨那边不用怀疑，上师这边也不用怀疑，最重要的是持自己的身心，是否具足前面的基础，密乘誓言是否清净，都做好了，就有加持。

“思择瑜伽”是用智慧观修或者用分别心观修。也叫“改造瑜伽”“观想瑜伽”“生起次第”，本身有多



种意思。现在翻译成“生起次第”，因为它对应四生的生起过程来生起佛菩萨。整个过程靠什么生起来？靠智慧和禅定力观出来。所以古德、唐密的祖师翻译成“观想瑜伽”，我们现在两个都用。“思择”也是观修的意思。

当我们通过对应四生的产生生命的过程生起佛菩萨，思择瑜伽就修成了，宇宙充满本尊佛菩萨。定力要很强，心力要很强，要非常清净。如果一个简单的本尊都观不清楚，说明心还不堪能，观想能力、生起能力还比较弱。

什么叫“圆满瑜伽”？达到最后，观想圆满了。我想了一个词叫“遍现瑜伽”，最后世界充满佛菩萨、本尊。有人翻译成“戏论”，肯定是错的。译成“多瑜伽”也可以，但意思没有贴切、完美地表达出来。“遍现瑜伽”这个词能否推广也不好说。

整个生起次第就是这样这个过程：先打基础，再正式禅定观修，最后达到量。

7、（观想本尊之）功德：

同时圆满二资粮。

最后圆满了福慧二资粮。

整个本尊的修法过程中，有真如的等持——观修大空性，观修大悲心、妙用，中间上供下施、放光救度众生等等，还有禅定。只要会修生起次第，二种资粮都可以圆满。

如此次第修学（身、心、本尊）三种观想，并次第宣说，只是针对初学的凡夫。真实来讲，身体就是心的



行相，

这三种观想次第是针对初学的凡夫来讲的。真实来讲，身体实际上都是心的显现、心的行相。就是唯识的境界，也是修密宗生起本尊的要点。

观想时，心怎么观就如是显。最初普通人看不到，但不要认为看不到就没有。比如我坐在这观本尊，我观出来的本尊现在就能起作用，有神通、有天眼的人马上就看到；再进一步观修，自己也能看到；再努力地观，旁边人都能看到。有禅定的人观一头大象，马上显现并给他干活。

有的人说：“这么观管用吗？”有没有用要观待。不要怀疑，“不要认为佛菩萨在哪儿？起不起作用？”你一祈祷，佛菩萨就来了，只是自己看不到而已。

实际上都是心的行相，心怎么作意，就有怎样的行相并会起作用。

心的自性就是本尊，

心的本性就是清静的如来藏，本尊的本体。

所以了知内外器情一切法的自本体是本尊，就是最初认识本尊本面。

我们要先闻思，特别是《大幻化网总说·光明藏论》，全知麦彭仁波切通过显宗和密宗理论归纳总结出密宗的窍诀，成立一切等净无二。

荣索班智达有一部论叫《证成现相即佛论》，或者证成现相都是佛，显现立为本尊。我刚来学院的时候，就听说了尊者的名号，很伟大，二十多年了，也没有学过他老人家的论，三年前我们才开始学习这部《入大乘论》，缘起很好。有人刚来就学到了，而老道友听闻他



老人家的名号、教言和论名已经很长时间了。现在上师给我们翻译了这么甚深的论典，恩德实在太大了。这次时间比较紧，没来得及好好校对就开始用了，所以有些字词还需要核对。

尊者的智慧在这部论里展现得淋漓尽致，从四谛开始，到因明的推理、唯识、中观，一直到大圆满，尊者的智慧真的太广大了。

自己也觉得能学一遍特别高兴，只是有点难，文字不太好懂，所以上师跟我们说了三遍我才发愿辅导。之前一直不敢辅导，论太深，担心自己水平有限，怕讲错，但为了上师的缘起，斗胆给大家辅导，看来效果还不错。我也是第一遍学，就给大家辅导，不过很顺利，感觉得到了上师三宝强烈的加持。本论快学完了，是个大工程，有智慧的人会感知到这种力量和智慧。

学一遍不容易，因为太缺汉文资料了。有的人得个窍诀、仪轨，就去修本尊，什么也不懂，怎么修本尊，怎么修大圆满？所以要先通过理论入到大乘——此大乘是了义的大乘，究竟的大圆满。通过这部论就可以入到生圆次第、大圆满的境界中。

中间了知观修本尊的方便，就是以种种修行方便来宣说，

方便有很多，我们学的偏少了一点。有些仪轨的讲解，生圆次第广的讲义，法王如意宝传过，我有传承，但是请求了上师好几次，上师可能觉得太深了，一直没有翻译。以前法王也想传《时轮大疏》，没讲成，只传了一部较短的生圆次第的讲记。

如果不学理论、不学引导，上来就观修，很容易出



问题，效果也不明显。通过学习理论，先把见解建立、稳固，真正精通，再去学仪轨、观修等具体的修行方法就容易了。就像在大学里，没有理论基础就搞科研可能吗？古代可能还行，现在，没文化要搞创造根本不可能。现在的修行人至少要花一二十年先打好理论基础，见解稳固，再去求窍诀和具体修法，千万不要颠倒。

中间要了解很多修本尊的方便。每位本尊摆的坛城、用的缘起物不一样，念修咒语的发音、声音大小、数量，包括闭关的要求都不一样，佛像要画得如理如法，供品也要如理如法，要具体地学这些方便善巧。

上述禅定圣教是宣说以修心纠正的方便。

生起次第包括在禅定里，观心的部分也包括在禅定里。

当代修禅定的方法要摸索。去年上师讲的全知麦彭仁波切造的观心修禅定的引导文——《寂止的修法》，很殊胜。分别念和贪嗔痴重的人，如果不会观心，不会用简单的方法修禅定，很难成就。我不敢说百分之百，基本上是这样。

佛陀年代分了两种根机，分别念重的修数息观，贪心重的修不净观，两个法门就解决问题了，但现在我们两个都重，如果没有明心见性的能力，很难调伏。

有人说“依靠念佛法门”，念三年看看能不能调心。这个年代，如果没有智慧，特别是调心、明心的智慧，很难趣入禅定。不管是修生起次第禅定，还是修圆满次第、大圆满，都需要修心的方便。

全知知道修道的过程中容易出现什么歧途，专门讲了很多纠正歧途的修心方便。



现在很多人，听了几个窍诀，一两次大圆满，甚至有的都没听过，在网上请本书就开始观心、修大圆满。昨天有道友说：“我现在能修四五个小时大圆满。”如果真正达到我很随喜，能真正闭关找到心，不要说四五个小时，哪怕每天安住一个小时修大圆满，就是天大的功德。

希望道友认真、反复地去研究这些智慧。



第五十七课

宣说最后堪能的量：无相的本尊量，上面已宣说完毕。

前面讲了一些禅定了义的本尊修法，下面开始讲一些通常的简单修法。

观修有相本尊身体的量：在本尊十圣教中也有宣说。

上师讲，“十圣教”有可能是莲师的一个教言，也有可能是其他续部修本尊的教言。

此归集为三要，即了然、坦然、明然。

生起次第的仪轨里也提到修本尊什么时候到达究竟的量以及通常观修本尊的方法。

观本尊要达到什么程度？简单讲就是要观得非常清楚、自然明了。

了然是指没有实质；坦然是指不动摇；明然是指不遮障。

第一、了然：

没有实质是指显而无自性，如同影像或水月；

了然是没有实质，不能把本尊观成一个实体。不是唐卡上画的，不是泥巴塑的，也不是肉体，要观成如彩虹一样显而无自性。这样观起不起作用呢？当然起作用。实执是错误的思想，万法本来无实有，观本尊的时候也要有般若慧的摄持，这是第一个重点。

第二、坦然：

不动摇是指不以沉掉之毒箭所动摇，如同如意宝



的光；

坦然指不动摇，没有昏沉掉举和微细的愚痴，非常清晰明亮。

第三、明然：

不遮障是指具足这两者而无有未证之障与不明之障，极其明了显现，似乎根识承受不了、格外明亮。

明然指没有遮障。

“未证”和“不明”是两个障碍，遣除了这两个障碍，显现就极其明了。这里尊者用了一个比喻：似乎眼睛承受不了、格外明亮。我们真正见到本尊，本尊的智慧和的光明让我们眼睛无法承受，特别是忿怒本尊，周身充满智慧的火焰，格外明亮。这是比喻或者真实亦如此。

修本尊最初用意识观修，最后达到很高的阶段就能现量见到光明炽盛的光芒。比如，想成就哪种事业，就修哪位本尊，当修到很相应、能现量显现本尊的时候，成就事业非常方便，是最后达到的效果。

无论修什么都要坚持，慢慢把身心转依清净，最后跟本尊无二无别。

无上密不是特别强调修外在的本尊，关键是要证悟自己身心是清净本尊的特质，也可以同时观想外在的本尊降临，这样就可以成就各种事业。这部论最后讲，修有形有相的本尊也可以修到的程度——非常稳定、可信、成就事业等等。

修本尊是一个身心转变得更有智慧、慈悲、定力的过程，修到最后相当于自己变成了本尊。当然见到本尊不代表自己就成了圣人，见到本尊说明身心相对来讲很清净，跟佛菩萨的距离很近，可以见佛闻法，能达到



这一目的，是我们主要的所求。

以上内容是对想如理修学者解说的。

荣索班智达尊者的这部论跟其他大德的都不太一样。尊者抓住佛法的重点，把佛教的很多疑难问题都解释得很清楚，同时作了一些辨析。前四品是根据众生的邪见和分别念，通过辩答的方式来宣说；第五品是讲解大圆满最高的不共境界；第六品是针对有些需要勤作、需要次第道的修行人，讲了修持密法的基础次第；最后针对一些不能完全符合要求的、持怀疑的、福报智慧不够的初学者或者末法时期的人，留下了一些教言。此论很有特点。

（2）散乱者如何修持

因感兴趣于某事及所作而散乱不能够如理修行的，如何作意大圆满的意义与本尊的自性呢？

上师翻译这部论，缘起非常好，尊者的智慧也照见未来的人。

现代人非常散乱，忙碌于搞世间法，而且现在是信息爆炸时代，大家都散在各种信息上，对我们有利有害说不清楚。散乱是这个年代的普遍特点，不可能完全制止，也制止不了。就像我们想在学院稍微管制一下手机，就有人说：“你们没有权力管，这是公民的自由。”你觉得现在自由吗？烦恼和业把我们束缚着，信息又把我们控制着，追求这个自由、那个自由，实际上心不调伏就没有自由可言，一直被心拽着走。现代社会的特点就是散乱，很多修行人根本做不到如理如法地观修。

如何作意大圆满和观修本尊？有的道友经常问，



外面的居士也在问。这是一个很大的问题，不是三言两语就能解决的，涉及周围环境，包括生活、家庭、工作等。作为佛教徒，最好按尊者前面所说的要求，次第地观修禅定、观修本尊，观修法义，静下心来专注地修。

上师也说：有的人不管发心还是闻思，自己有定力，也有福报，确实都很成功；有的人做什么都不行，一个岗位做几天就没兴趣了，又换一个。所以没福报、没智慧的人做什么都不行，不要说修高法——观心的本性、修本尊、成就事业等等，就连正常生活都难。

作为一个正常的出家人，每天要做功课、发心、禅修，这是佛要求出家人必须做到的。现在给大家提点要求，很多人不理解。古代想要出家⁴⁴，都要先问能不能给僧众发心：能发心，僧团才会要；能闻思、能禅修才可以出家。

僧团里不是谁必须奉献，谁必须享受，大家都是出家人，都是平等的，都为了一个目标。你也发心、我也发心，你做事、我也做事，僧团才健康；如果其中有人越来越懒，什么都不爱干，还挑三拣四，这种僧团很难持续。所以，修道的人要先生存下来，做一个正常的出家人，如果连这个都做不到，后面的事情就不要谈了。

最后尊者说：如果讲的这些都做不到的话，一直散乱，那还怎么作意、怎么修呢？

这是一个很大的问题，每个人都要思考，不要互相烦恼，要相互理解。想在僧团里享受、很舒服地过日子，那就肯定有其他人在奉献、在辛苦着。不说像上师那样

⁴⁴年纪大的人出家，僧团是不能要的。



广大的弘法事业，就是一个小庙、一个小团体要正常地维持、运转，都需要很多资源，需要很多人的奉献。所以，如果只顾自己享受而不奉献，虽然学了很多大法，连最起码的做人都不会，连对一个出家人最根本的要求都做不到，言谈举止都不如法，最好不要出家。

现在这种现象很多。有人在佛门混日子，因为比在外面找工作、打工要轻松容易，又受人尊敬，所以佛门经常混进这样的人；有一部分人素质太低，不知道怎么修行，一直有索取的心态。尊者对这些人也留下了一些教言。

由它（大圆满的意义与本尊的自性）摄持，依仪轨的次第来观也可以，或者以一刹那圆满的方式或者以习气力或者以胜解与佛慢的方式不散乱而摄心，进行持诵与禅定。

如果不能正规地闭关修生起次第、圆满次第或者大圆满也没关系，看待自己的因缘“依仪轨的次第来观也可以”，比如按照一个仪轨来修本尊，或者按照一个引导文来修大圆满。这样每天念一念、观一观，也会起到很大的作用。

如果没有僧团，没有人管，靠自己一个人的力量一般坚持不了多久，要依靠本尊、仪轨还有护法，每天要念修。

“或者以一刹那圆满的方式”，大圆满的仪轨比较简单，安住空性、离戏，一刹那出现一位本尊或者把自己观成本尊。忿怒莲师的修法里就有这样的颂词⁴⁵，就

⁴⁵一切轮涅于初始，无生本净自性中，觉性如鱼跃水式，自观威猛莲师尊。

——《威猛莲师修法》



像鱼跃一样，从觉性中刹那观出一位忿怒莲师，边观想边念咒，这种修法适合现代。

法王如意宝取伏藏也是专门挑短小的伏藏，说适合这个年代。以前稍微轻松一点，中国刚改革开放，不那么忙乱，现在越来越忙。他老人家已经照见了现在的社会状况，知道讲得太广、太复杂大家修不了。

好多人在网上得了灌顶、传承，传法者要求每天要修较长时间，因为做不到，得了法又后悔。有些复杂的仪轨念下来至少要一两个小时，可能得法后几天有时间修一修，但过几天一忙碌就忘了。特别是年轻人，非常忙乱，哪能坚持。所以，法王如意宝用大智慧观察，取的伏藏、修的仪轨都是很简单。佛学院的四大法会中，即使最复杂的仪轨，看待其他道场来讲都非常简单。

藏地修仪轨的习惯非常浓厚，如果一个出家人不会用铃杵、法器，不会做食子，不会修仪轨，藏人会看不起你。老乡们逢年过节、年初年底的时候，都要请出家人到家里修个仪轨，有钱的多请几位，没钱的至少也要请一位，藏人都有这种习惯，这是他们的民族文化，所以喇嘛们必须懂得这些。汉族这方面就稍微欠缺一点，但也要串习，至少念一些短的仪轨，要养成习惯每天修一修。藏人主要是请喇嘛，不太请觉姆。如果出家人修得好，哪怕还俗了，他们也会请，也认为有加持，就是这种风气，很看重这些。

学院以闻思为主，要建立教法基础，弘扬佛法，但简单修法，大家不要中断。虽然个别堪布不太重视这些，注重弘扬教理，但是作为藏传佛教，这是基本的素质和文化的。



“或者以习气力”，习气力就是前世自己串习的力量，对某位本尊、某个传承特别感兴趣。自宗主要修莲师、金刚萨埵等很多修法。

藏族出家人一般都会得一个《大宝伏藏》的灌顶，但是汉族人即使得了那么多灌顶也修不了，真正适合的就是法王取的这些短小的仪轨，能坚持修已经很不容易了。好多人去参加这个灌顶法会、那个灌顶法会，得了一大堆灌顶，实际上大同小异，基本上都修不了。当然灌顶有加持，可以种善根，很多人特别希求，但不怎么实用，得了以后才发现，一天下来没多少时间修，基本的修法都经常忙不过来。所以要切合实际，自己喜欢哪个就抓住哪个修。

前世串习什么、修什么，今生遇到就会喜欢，一修就有感觉，这样非常好。不能好高骛远，一会儿求这个大法，一会儿求那个大法，总是换来换去，又没有人引导，自己也没有精力，修起来很困难。特别是大修，必须摆坛城，做很多食子，念诵也很复杂，如理如法念一遍至少两个小时，一般人做不到。

“或者以胜解”，通过闻思确实理解了，生起胜解信和定解。

“与佛慢的方式”，有了胜解，再观起佛慢。“佛慢”指真正认可、证悟了我就是本尊、就是清净的，有很深的定解。“佛慢”不是慢心，如果没有定解而说“我就是佛”，这是傲慢，不是佛慢。“佛慢”是具有非常稳固的密宗见解，把自己观成本尊——我就是本尊！“佛慢”的“慢”不是贬义词，虽然显现上是凡夫，但实相上我



就是佛，就是本尊，一直有这种定解，这样观修，叫“佛慢”。

“不散乱而摄心”，以不散乱的方式摄持心。在摄心状态下持诵、禅定，即边观想本尊的形相，边安住禅定一心不散，边念咒等等。当然观待法性、观待真正的彻悟，还不是究竟实相，但接近实相，相对于显宗是很高的智慧。

尊者讲了几种持诵的方式，自己可以选一种。

持诵时可以于前方观想本尊，不观想也可以。

人的种性不一样，可以根据自己的定力和习气选择，有人特别喜欢观想本尊，有人只喜欢观空性、观心。比如喜欢画画、喜欢艺术的人，就喜欢观想这些形相，甚至入到定境中，别人能看到他变成所画的形相，有很多这样的公案。说明他有这方面的爱好和定力。如果喜欢观想，观得很清楚，也容易入定，那就观；如果觉得观想很困难，那心专注在声音上也行，比如专注念“嗡玛呢贝美吽”或者“嗡班匝儿萨埵吽”。只要心不散都可以。

有散收也可以，无有散收也可以，

尊者前面讲的是规范修持要求，这里讲了比较低的要求：“散”即种子字放光上供下施，圆满资粮；“收”即最后一切法变成光融入自己，获得世间出世间一切功德。

以前有位大堪布，讲课、看书特别认真，要看几十遍，还要背诵，因此比较忙。这种情况下，咒语怎么诵、本尊怎么修？他就边看书边诵。当然，严格来讲这样修



不规范。如果实在没时间，走在路上、做饭的时候，边做事边念，也可以。

观想任何业或果都可以。

每位本尊起的作用不一样，有息、增、怀、诛等。学院主修怀业，修观音为主的本尊；降伏修金刚橛为主的忿怒本尊；地藏法会主要是修增业。

法王如意宝把学院的闻思修和法会等各方面都安排得非常合理，很适合当代，因此学院的特点是：人怎么赶都赶不走。有的地方天天宣传、发通知，“我们开法会了，快来……”还是没人来。学院这样，肯定有它的道理，各方面因缘都圆满，大家就爱去。

听说有的道场比较艰苦，冬天没地暖、没暖气，道场的人跟大德反映，大德说：“这都是信财，别太享受，要苦行。”好多汉僧有高山反应，天气又冷，因而天天生病，坚持不下去。有一个很有名的庙，上厕所都得排着队，大德也得排队，到经堂披着大氅仍然冻得直哆嗦……

这个年代不能对大家要求太高，理论上应该苦行，但基本的生活条件要适合大多数人。学院就比较超前，卫生、生活、闻思等安排都特别合理。以前我刚来的时候，天气比现在还冷，住的是破破烂烂的房子，听课要到露天的大经堂，但是身体没事。早上十点多是法王讲课，我们九点多去还是挺冷的，又没有暖气，但大家却不觉得什么，慢慢都习惯了。现在过去二十多年了，时代变了，如果条件太差，肯定不行，得随顺众生。

一般而言，以精勤专注于所缘，则威力或加持力强大。



一般来讲，修什么法都必须精进、专注，这样威力和加持力才强大。

对所修的本尊或所修的法必须有信心，如果自己还没有完全认可就去修，肯定得到的加持力就差。不同的人由于信心、知见、前世福报、智慧等各方面的差距，即使依止同一上师，同在一个圣地、坛城，修行的差距也很大。修行全靠自己内在功德，外在的上师、本尊、空行、护法的加持力肯定也要有。如果能严格按照佛经的要求做到位，加持力、感受就非常大；如果犹豫不决或者某些方面有障碍，跟本尊的关系就不会那么近，加持力就会减弱。

修行就是要一步一步地跟佛菩萨拉近关系，跟上师拉近关系。要经常祈祷念诵，哪怕现在没什么信心，念了总比不念强。好多因缘是靠另外某个特殊因缘所引发，所以要尽力创造因缘，尽力培养自己的根机。

佛经公案：有人前世是一头猪，在佛塔上蹭痒痒，身上泥巴堵住了佛塔的缝隙，无意中得到了修补佛塔的功德。虽然这是无记心，但以此因缘，转世为人时就入了佛门。也有公案讲一只虫掉到树叶上，随着树叶落在水面上，又被风吹着转绕了一圈佛塔，以此因缘，虫子无意中种下转绕佛塔的善根。

以前我在清华大学的一位老师家里住，他爸是个老革命，我们一起聊天。

我问：“你信不信佛？”

他说：“我不太信，闹了一辈子革命，现在退休了没事干，就研究传统文化。我儿媳妇对我很好，叫我念佛我也念。”



他虽然不信，但还是会念，能念佛总归是好的。有一次他昏倒了，儿媳学佛时间长，有些感应，于是赶快回家看，及时救了他。经过这件事，他感叹学习传统文化太晚了，如果早点学会得到更多收益。劝人学佛不能一步到位，因为受教育、人生经历、社会环境等影响所形成的人生观、世界观，一下子改变并不容易。同样，修本尊也要慢慢地跟本尊接近。

尊者到了最后也说：怎么都行，散乱也行，有信心也行，没信心也行，只要在修就好。我现在也是这样，对信众的要求是：只要能修就好，哪怕素质低一点也可以。

开法会的时候，慈师也说：“你们不要对新来的居士要求那么高，不要批评他、呵斥他，否则，以后会像汉地的庙里一样，没有年轻人来，这样不好。”现在的人毛病习气特别多，我们要接受年轻人的毛病习气，只要能来这里总归是好事。

对末法时代的修行人要包容。当然，如果犯了根本戒或者根本的规矩，那就必须要离开这里。除此以外，大家要尽量多包容年轻人，要学会随顺。毕竟他们来到这里接触了道场、接触到上师们，哪怕念一句佛号，参加了一场法会，虽然修行不太正规，但是在他们的一生，甚至生生世世中都种下了极大的善根，从此人生就改变了。要站在这一角度来看。

尊者讲了这么好、这么深的法，到最后，好像老人家觉得怎么样都行。所以，我们也应该随顺众生，随顺这个年代。



总的来说，虽然本尊真如有一般共称的六本尊、胜义本尊、假立本尊、心差别本尊、具誓言士抉择本尊，

这段是讲有形有相的、比较简单的本尊修法。这种有形有相、普通人能观修的本尊，有很多种名称，共称的有六种。

“六本尊”，上师说事续部一般有六种本尊：空性本尊、文字本尊、声音本尊、色相本尊、手印本尊、标帜本尊。

“胜义本尊”，胜义跟空性是一个意思，胜义本尊也叫真如本尊。与显宗只讲空性离戏有点不同，但是用词差不多，有时讲空性，有时讲胜义，有时讲真如。

修本尊之前，首先要能安住胜义谛，在胜义谛中观本尊；第二步一般要观大悲，因为大悲代表一种妙用、妙力，有了这种妙力后才能生起文字、声音、色相、手印和标帜。是密宗的基本要求。

密宗和显宗的体系有所不同，有很深的含义，即在空性光明中有大悲的妙用——开始出现文字、声音、手印、形相、咒语，这些都代表了本尊。这是密宗的一套体系，不管是外密还是无上密都差不多，只是用词及个别境界上稍有不同，基本上大同小异。

“假立本尊”，通过世俗的心的观修方法所生起来的本尊。“假立”是显宗的词汇，密宗是指在前面的智慧、大悲和妙用的基础上用分别心观出来的本尊。翻译密宗的词汇不是特别容易，我们现在编撰词典，定一个词都非常困难。此处翻译为“遍计”也是对的，但是“假立”“遍计”用在密宗法上总觉得有点太直接，虽然“假



立本尊”是通过分别心造作出来的，但“造作”是符合实相的。

“心差别本尊”，每个众生的心不同，相应产生不同的本尊；或者根据根机、意乐和观修能力所产生的差别，叫“心差别本尊”。

“具誓言士抉择本尊”，修本尊、修密法要守持誓言，观修者叫具誓言者。具什么誓言？密宗等净无二的见解是最重要的一个誓言，能安住此境界的叫守誓言者或具誓言者。具誓言者把自己观成本尊，把周围观成坛城，把道友全部观成勇士勇母，把上师观成主尊——安住此见修本尊，以此智慧抉择本尊，叫“具誓言士抉择本尊”。反之就破了誓言，不叫具誓言者。

我们平常守誓言也叫具誓言者，但那是打问号的，在比较散乱、普通的境界中，守一些世俗比较粗大的誓言，“不要跟道友闹矛盾，不要对上师起邪见、诽谤上师……”这是粗誓言。真正的誓言是要安住等净无二见，观修寂静本尊或者忿怒本尊。观忿怒本尊不是生气、忿怒，而是用大悲智慧显出一个忿怒的形象，降伏非人、遣除魔障。末法时期的修行人如果没有这个能力，修道就很难，因为鬼神、魔障也欺负老实人。虽然修道者要慈悲，但是显现上不能太软弱，要现出忿怒形象，“你横，我比你横！”末法时期就得这样干，否则不行。

为什么要修忿怒本尊？就是起到保护自己、降伏邪魔外道、降伏魔障的作用。最初要修寂静本尊，当智慧慈悲达到稳固的时候再修忿怒本尊，不能一上来就修忿怒本尊。有的人脾气本来就很大，再修忿怒本尊，最后连道友都看不惯，跟他们打架，那肯定修偏了。修



忿怒本尊是降伏外道，不是降伏内部道友。修密宗不能着急，必须要真懂，还要看自己相续达到了什么境界，再去修相应的法。

但如果以手印相共称为本尊，则涉及许多立名，

“手印相”通常指用手结的手印，这个缘起很重要。在密宗，一只手代表五佛，一只手代表五佛母，两只手就代表了诸佛、五智。在传统文化中也讲，两只手气场最强，代表能量最强的两个法，所以结手印会有很多特殊的效果。平常打坐双手结等印放在下丹田位置，有很多讲法。

外密、内密里面有很多种手印，但内密越来越强调智慧和心性的力量，对手印的讲解比较少。

合掌是基本的手印，非常有讲究，有人认为应该平着合掌，有人认为掌心要空着，单是一个合掌在佛教里就有两种讲解，说明这是一个很重要的文化。

修哪位本尊、结什么手印在外密特别重要。像东密⁴⁶，结的手印、观修方式、供养等很复杂。手印本身也代表了本尊。本尊不光是形相，包括咒语、手印、事业都代表本尊，究竟来讲都是安住在法性。

“则涉及许多立名”，手印有很多不同的名称，细究起来有几百种。

立名“异熟身形差别本尊”，

异熟身体所结的手印，或者说身形就是本尊。比如以毗卢七法金刚跏趺坐、结等印，观想一位本尊的形相，身体本身就是“异熟身形差别的本尊”。

⁴⁶日本的密宗。



显宗也讲，菩萨的座位是莲花、结的什么手印、拿着什么样的法器、放射什么颜色的光等等，这些就是清净的菩萨或者佛跟我们的异熟身体相对应。如果经常这样观修，就会得到佛菩萨的加持和净化。

立名“大本性色相本尊”，

这是通常所说的色本尊，有形有相的本尊。佛菩萨的形相非常多。

在《大幻化网总说·光明藏论》里，全知麦彭仁波切对这些关要讲得非常清楚。要证悟智慧、法性、手印、咒语就是真正的本尊，并不是非得见一个形相。从佛教来看，诸法都是清净的本体，体现在咒语、形相、手印、法器上，这些都是本尊。

去年研究了很长时间后给大家发了铃杵。铃杵是修金刚萨埵的法器，每个人拥有铃杵、不离开铃杵，一方面这就是守护我们的誓言，另一方面它代表金刚萨埵。这次又特别把五方佛、根本咒、“嗡啊吽”刻在铃杵上面，只要拿着铃杵，所有的供养对境都有了。

有些传统的藏族人第一次看到上面有五方佛，很不理解，我专门交代别发给他们，发给汉族人好一点。他们觉得在密宗的法器上，应该有八个空行母的咒语和一个本尊像。当时我想：有些居士和出家人即使不会用铃杵，只是供在佛堂上或者天天带在身上，所有的都具足了——法器、形相、咒语，又能发出微妙的声音，这种声音也是供佛，也是一种特殊的咒语。我们就是这么创意，在圣地做的。

要成办一件事就得提前好几个月构思，实现的过程也漫长。为了弘扬密宗，需要创造一些缘起。当时说



唐密也很好，我就在汉地建了座唐密的塔，叫五轮塔，既代表地水火风空，也代表佛身形相，装藏非常如法。想要弘扬密宗，这方面要多下功夫，多创造缘起。

“异熟身形差别本尊”是偏重显宗来讲的；“大本性色相本尊”是偏重外密来讲的。

立名“具加持有情等威德力本尊”，

本尊的形相、咒语都可以加持有情，叫“威德力本尊”。

立名“具誓言众抉择本尊”，

再到无上密玛哈约嘎，立名为“具誓言众抉择本尊”，刚才已对此作了解释。看字面不太好理解，只有真正懂得意思，才叫真正修持本尊，要求境界比较高。

立名“异熟差别与大本智加持无二无别融合本尊”，以及“诸大本性本尊的意密本智幻化相色本尊”，如同水依靠寒冷之缘而结成冰一样，

这是阿努约嘎。尊者用了很多比喻，通俗易懂，让我们非常容易理解前面所讲的甚深意义。前面介绍了正规修本尊必须先安住真如等持，再有大悲，再有显现。

“如同水依靠寒冷之缘而结成冰一样”，从一无所有或者离一切戏论的清静光明的真如状态下，显现出有形有相的本尊，就像水无形无相，因为寒冷结成冰就出现了形相。

当然，按智慧摄持来解释，这里的比喻并不是要说寒冷，主要是说它的妙用方面。比如水有很多功能，它可以滋润众生、浇灌庄稼、清洗衣服，再清静一点它是五佛母等等，通过水清静的功能，令其现起



本尊，利益众生。达摩祖师《悟性论》中也说：“众生与菩提，亦如冰之与水。”

是一切法任运自成的手印自性。

归纳而言，器情万法的自性任运自成地安住于手印的自性。前面尊者反复强调，一切万法本来就是正等觉，本来就是成佛的自性，就是手印的自性，这种智慧是最重要的。

从中随宿业与缘分而各自显现：

随着宿业与缘分，在各自面前显现不同的本尊。哪怕修同样的本尊，显现时还是会随着自己业力而显。

有个老太太念本尊咒，她不会观，本尊显的形相并不是仪轨中描述的形相，但因为心比较虔诚、清净，就根据她的业力显现出一个形相。所以每个人面前所现的本尊，都是随着宿业和缘分而显现的。虽然我们观文殊菩萨是黄色、放着光，但是有可能梦到或者出现验相的时候不一定是黄色，因为业力还在起作用，所以，自己的观想配合不同的宿缘，会显现出不同的本尊形相。

在极其清净调柔之众生前显现报身：

极其清净的，比如菩萨，特别是十地菩萨，见到的是真正的报身佛；十地以下见到的不是那么圆满的报身佛，一地以上也可以说相似地见到报身。

全知无垢光尊者在《大圆满心性休息》里讲得比较复杂，有报身之化身、化身之报身，暂时不分析这么复杂。总之，已经开悟、心相续很调柔的菩萨就能见到报身。



在骄傲业清净的众生前显现著出家装束的化身；

化身释迦佛也是业力清净的人才能见得到。虽然他们是凡夫、二乘人，但相对于普通人来说，业比较清净，经常供佛、祈祷。佛菩萨看众生因缘成熟时，就会出现某个化身度化之。

虽然显现上每个人都有毛病习气，但是能遇到这么殊胜的上师和佛法，听到这么殊胜的法义，说明我们多生累劫供养过普贤王如来、供养过佛菩萨、供养过上师，应该有这种信心。只看末法时代的负面形象也不行，我们要经常激励自己——如果没有积累资粮，怎么可能碰得到如此殊胜的法？不说全世界七八十亿人，就中国这十几亿人里，有几个人能遇到真正的善知识，有几个人能真正听闻、修持佛法？这样一比较，在座的每一位都是凤毛麟角的佼佼者。

在其下众生前显现部分手印；

在根机恶劣的人面前只能显现部分的手印，甚至显现不清净的形相。

前面也介绍过，佛菩萨度生是根据众生的业力。有的人说：“佛菩萨那么伟大，化身无数百俱胝，怎么不在我面前化现一位金刚持出来，给我讲最深的密法，让我即生飞起来成就，展示神通呢？”佛菩萨也得根据众生的业来相应地显现，讲法也是根据众生的业来讲的，不可能超越众生的根机；否则就是灾难。就像一个孩子不具足能力之前就给他一把真枪、给他高科技武器，他能保护自己吗？有可能被毁了。

同样，佛法也必须针对众生的根机讲相应的法，显现相应的形相，否则会让不相应的众生起邪见。所以，



有的时候讲佛法就得讲低一点儿，讲讲因果、讲讲故事，如果一上来就讲得太深，直接追求开悟、追求佛果，听者对这些连概念都没有，反而起邪见。

我们在山沟里待的时间长了，不太了解外面人的心态，很多游客来这里旅游朝圣，内心是否相信也不好说。佛菩萨度化众生也是根据众生的业，针对不同的人而显现不同的形相。

在其下众生前显现共同色的所依手印，

在众生前显现共同的，甚至显现成桥梁、旁生的形相来利益众生，或者做他的师长、朋友、眷属来利益他。

承许“一切均是任运自成的手印无有差别”。

大圆满的最高境界就是任运自成的本性，是诸法的本性，本身就是手印。圆教讲“理事无碍，事事无碍”，当下显现的桌子、椅子就是如来藏、就是佛，娑婆即净土、众生即佛，不用怀疑，也就是任运自成的手印。

前五种是就有实见而宣说的，最后两种是针对远离耽著有实见而说的。

前五种有所耽执，是通常观修的有形有相的本尊；最后两种是远离耽著的任运自成本尊。

虽然如此运用安立，但所摄应当按照后者而受持。

虽然有各种安立，但应该按照后者了义观点来受持。不管学什么，最后都要导归大圆满，不是自宗要求必须这样。从佛的传记可以看出，佛一生就是这样引导众生的，最终将众生导入大圆满彻悟的境界，前面宣说的所有佛法都是为了这一目的。

不理解的人可能会认为禅宗、大圆满故意这样讲，实际上不是。佛讲的法从最初很浅显的做人、十善业，



还有四谛、十二缘起、四禅八定，到后面离一切戏论的般若经典，还有唯识、如来藏等等，最后讲到大圆满、禅宗，才是佛的密意所在。

◎ 摄义

总之，这所有禅定的差别，如果以大圆满的意义摄持，那么就成了善巧方便的行为；

所有法都可以归纳为佛的善巧方便。如果没有以大圆满的智慧摄持，即使出了家，搞很多形象佛法，也不代表佛教，因为形象、世俗的东西谁都会，谁都可以使用。

当然，针对根机低的众生，可以暂时不讲大圆满境界，但佛教的最终目的是证悟大圆满。如果有大圆满的智慧摄持，一切所作所为都是善巧方便，否则就是一种世俗的束缚。

比如出家人住持寺院，如果没有智慧摄持，就会将寺院执著为自己的家，徒弟就像家庭成员一样，这不代表佛教。一个人出了家，要通过讲佛法来引导众生；如果出家不会讲佛法，讲的都是外道，虽然持着出家的形相，却没有智慧摄持，即是误导，不叫方便善巧。

如果没有以大圆满的意义摄持，那么就成了非善巧方便的行为。

尊者最后总结得非常到位。

宣说次第方便第六品终

这部论宣讲圆满了。这是非常大的一个工程，虽然不敢说自己有多大的功德，但是在末法时期能如理如法地听闻上师讲解一遍，又如理如法地辅导一遍，确实



是有很大的功德。百分之九十以上的道友都在坚持听，中间还有一些新进来的，非常不容易。

总教虽共称，一切法如幻，
说与幻阳焰，一味平等性，

总的教法共称的就是一切法如梦如幻。

现在讲的这些法都是善说，但哪怕是“大圆满”所说，也如幻如阳焰“一味平等性”，对此不要产生任何执著。

所有的佛法就像手指指月一样，要顺着手指的指向观月，而不要耽执手指。

了义大圆满，建立此法理，
辩答及辨别，以理无妨害，
了义觉心义，自性与广大，
歧障安住法，及次第方便。

这个颂词归纳了这部论六品的内容。

安住诸缘时，则不显现果，
于何莫损减，此无损减处。

这个地方上师也说比较难懂。“安住诸缘时，则不显现果”，上师是反过来解释的，如果因缘具足，一定会显现果。如果尊者的著作在藏文流通过程中没有抄写错误的话，那也可以换一个思路理解。本论虽然叫《入大乘论》，但这里的“大乘”暗指大圆满，整部论是引导众生趋入大圆满的境界，因此也可以解释为：假如你有所缘、有所住，就不会显现大圆满的果，不会显



现了义的果。

我觉得应该从以上两个方面来解释，因为不知道藏文是否有抄写错误，还是尊者就是想这么表达。

“于何莫损减，此无损减处”，对任何法都不要有增有减，具足如是因就产生如是果，没有什么损减的。

圆满了《入大乘论》，真的是功德无量。学习这么深的智慧，种下这么大的善根，这个果报即使菩萨也衡量不了，何况凡夫？有的道友觉得听一堂课，好像也没什么变化，如果没有智慧，按自己的分别心观察，就无法了知到底有多大功德，但是佛菩萨说功德不可思议。

对此功德不要有什么损减，听闻的功德非常大。当然，如果有福报、有能力修持，功德也很大，肯定随喜赞叹。

因果缘起理，唯是显现许，
因果不成实，此无增益处。

尊者不强调赞叹因果的道理，他老人家到了最后还是赞叹诸法无缘不成实，因果缘起、缘起性空——只是显现许，不要执著它实有，胜义谛和大圆满的光明智慧中不存在这些法。我们要有这种智慧，因果不成实，没有什么增益损减的地方，要安住觉性，不要耽著这些显法。

远离增损义，他宗虽建立，
跟随了义教，我生如此慧。

自宗一定要远离增损。他宗虽然建立了很多法，而且有的也是佛所说，但都是引导众生次第前进的手段、



桥梁、船筏，过了河就要舍，不能死抱着不放。要跟随了义教——禅宗、大圆满的教理见解，这才是佛的密意。

“我生如此慧”，尊者说：我生起了大圆满的智慧。

唯入大乘理，南修而造此，

有两种：一种是唯入大乘里，见修而造此；一种是为“南修”而造了这部论。

愿堪大乘器，众生得见此。

祈愿“大乘器”，大圆满的根器。首先学习此论，最后都能证悟大圆满境界。

随世共称立，随入佛法慧，

受持者可见，大乘谛加持，

随着世间共称的道理所安立的法，随之进入佛法的智慧，受持者可以见到最了义的真谛。

有的是随世间共称所建立的，比如五部大论等等；有的是随顺世间的理解能力所安立的。希望这些受持者最后也能见到这部法。

尊者讲了一些初转的法理，也讲了因明的道理，因为有些人喜欢这些。尤其是学者，特别喜欢研究这些学问，这种人看了这部论，最后也会进入大圆满，“随入佛法慧”，先入佛法基本的智慧，再入到大圆满的智慧，愿这种人也能受持，也能见到这部最了义的《入大乘论》。

证离取舍义，如大鹏翔空，

无缚无动摇，径直越一切。



最后要证悟无取无舍，像大鹏翱翔在虚空。安住心性时，诸法如虚空，觉性也像虚空一样，没有束缚、没有解脱，没有动摇，一直安住此境界中。

“径直越一切”，径直越过一切法，主要是越过分别心。这颗心把我们牢牢地束缚着，如果超越了心，就能超越万法，即大圆满最殊胜的直断和顿超。

入大乘之方便及入之分支宣说圆满。智者王荣索班智达著。

2021年3月17日

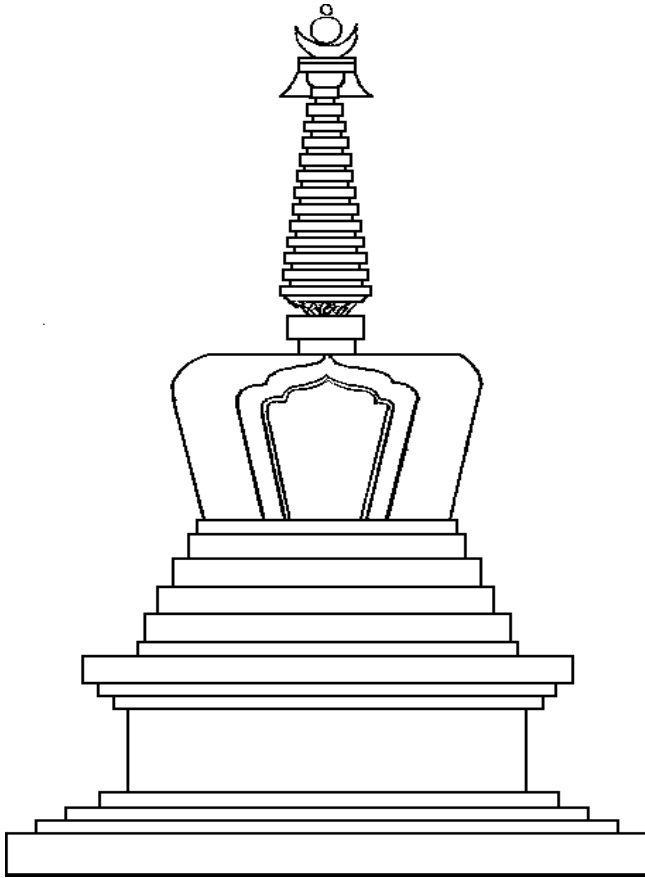
译竟于半岛云邸

我们的上师太伟大了，在末法时代把这么甚深的法翻译出来，还翻译了很多特别殊胜的法。在学习的过程中，通过校对和深入地闻思，我们也在不断地进步。上师开创的弘大格局，犹如打开了一座宝库，能得到多少，全靠我们后学者的努力。

非常感恩护法神、本尊、传承上师的加持，也非常感恩大家的参与，感恩所有的发心人员。

今天是十五，下面我们作会供，如果有讲错和违犯之处，通过会供酬补，令三根本、三宝欢喜!!!

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情



菩提塔