

## 《大圆满前行》第2课笔录

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！今天我们再一次一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

这部论主要宣讲的是前行修法。前行修法对于以后真正要修持密宗、大圆满，是必须要打牢的基础。它不单单是大圆满的一个前行，它其实也是整个佛法修持的前行。当然这里所讲的有些前行，主要是看待大圆满的正行而言。

这里面的很多修法，在不同的阶段都可以作为正行来修持。比如，如果内心当中没有生起出离心，那四种共同加行一定是我们要反复重点修持的，从这个意义上讲它是一种正行。皈依也是一样的。作为修行者、佛弟子来讲，内心当中如果没有对上师三宝强烈的皈依心，就没办法成为真正调化的法器。

菩提心也是一样的。菩提心虽然是五种不共内加行的一种修法，但菩提心的修行，从今生乃至生生世世，在内心当中都要非常稳固的生起，并不是说学完、念完加行就放弃了。作为大乘修行人来讲，菩提心是所有修行的核心重点。如果按照显宗的修法来讲，世俗菩提心和愿菩提心是需要反复观修，反复通过积累资粮来生起的一种殊胜的作意和心态。在行菩提心当中的布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧，也是菩萨一生当中乃至生生世世都要修持的。

佛陀在因地修行的时候，首先发了愿菩提心，之后在三个无数劫中来行持六度。佛陀是花了三个无数劫来行持行菩提心的六度修法，最后才把六度修圆满了。六度修圆满的时候，佛陀的资粮也就圆满了；资粮圆满之后，佛陀就现证了佛果。从这个角度来讲，整个行菩提心的内容就成了所有成佛最主要的核心修法。从这个角度来讲，当然也是一种正行了。

金刚萨埵修法也是一种正行，其中有一部分生起次第和圆满次第的修行。积累资粮也是，在修行当中没有哪一天是不需要积资的。还有上师瑜伽也是可以单独作为正行来修持。

这里面的前行，针对无上大圆满的正行来讲它是属于前行的修法，但是在不同的阶段都可以安立为正行。所以我们在学习的时候，要把每一个修法都作为重点，要作为非常重要的修行来看待，而不是说既然是前行就不是很重要。这是一般凡夫和初学者容易产生的一种不好的分别念。因为他们没有认识到前行的重要性，看到了前行两个字就想当然地认为这是不重要的，是很基础的，是学完之后可以放弃的一种修行。不是这样的。

后面在修大修的仪轨的时候，把皈依念三遍，皈依似乎就修完了，发心念三遍，发心就修完了，之后马上就进入到仪轨的观修当中。这时我们也会认为，皈依、发心只要念三遍就可以了，之后就不用再管了，其实不是这个意思。因为到了后面，尤其是修密法的时候，有很多仪轨的高度其实已经非常高了，已经到了密乘的修行。显宗当中必须要圆满的修法在前面已经通过大量的时间、精力观修，内心应该产生的出离心早就已经生起来了，应该产生的皈依和发菩提心也早就生起来了，这时在修仪轨的时候只需要念三遍来忆念一下，回忆一下，提醒一下：现在我应该皈依了。

而并不是说根本没有修过皈依的人，念三遍就足够了，绝对不是。皈依就是一种宁舍生命也不舍三宝的决心，是一种非常清净的信心。这种很清净的信心、很强烈的誓愿和决心不是念三遍就可以了，它必须在前期以非常刻意、非常着重的方式去修行。修完之后，后面在修仪轨时，念三遍之后就开始修后面的仪轨

，它是一种提醒的方式。菩提心也是一样的。不可能是念三遍之后菩提心就有了，其实在前期的时候已经把菩提心修得非常纯熟了，现在修仪轨时念三遍提醒自己把菩提心引发出来，然后在菩提心的基础上再开始修行。

所以在修学过程中，有些时候为什么我们会认为念皈依三遍、菩提心三遍就可以了呢？这是因为在修学佛法的过程中，可能走得太快了，或者有时上师们在引导的时候，因为不同的上师有不同的风格、引导，对于很多初学者来讲，没有经过一个次第的完整的训练体系。很多修行者一上来就开始得灌顶，之后上师给你一个法本，然后你每天念这个仪轨，开始修本尊法。如果一上来就走得这么高的话，当然前面应该修的皈依、应该修的菩提心并没有修，而是法本拿到之后就要观这些本尊，把自己观成观世音菩萨、文殊师利菩萨等等，主要是以念诵心咒为主。

给我们的印象就是很容易产生皈依念三遍就可以了，菩提心念三遍就可以了，但念三遍之后内心当中并没有真正安住在应该有的皈依、菩提心的状态。虽然这些观修和念的咒也不是没有利益，但是如果前面的这些法在心中没有真实生起来的话，那么想要修的这些法在很快的时间得到明显的感应和成就，还是有些困难的。所以我们要正确了知前行的意思。

有些道友也在问，应该怎么理解加行的意思？加行有时指前行，有时指的是正行。以前的有些汉地大德解释为加工用行。加工用行就是指真实地去实行，行就是行持，真实去做、去行持，这叫加行。比如要想生起出离心的话，必须要在出离心的修法上面去实行，去加工用行，去精进行持，对四种厌世心——暇满难得、寿命无常、业因果、轮回痛苦必须要反复观修，这就是加行。当做完这些加行，出离心就慢慢地可以在相续当中明现出来、稳固的生起来。

菩提心也是一种加行。如果通过观修自他平等、四无量心等一系列的观修方法，我们内心当中就可以生起菩提心，这叫加行。空性慧也是这样的。如果经常按照抉择万法空性的修行方法、修行次第在座上观修，下座再辅以积累资粮，加工用行之后就可以生起菩提心。

所以加行就是实践的意思，要去做，要去行持。只不过有时加行被放在前行的引导中，有时又被放在正行当中。所以加行决定是前行吗？不确定，要看修行的阶段。比如这里讲到的四种厌世心、五种内加行等，它是作为大圆满前面的准备和基础工作，这种加行就叫前行。

还有一种加行是真正的正行，它也叫加行，比如大恩上师今年讲完的《现观庄严论》中的渐次加行、顶加行等，都叫加行，但它们又全都是正行，全都是修菩提道、发了菩提心、修空性的人在不同阶段的修法，比如资粮道的时候怎么修，加行道的时候怎么修，见道的时候都成了初地菩萨，还在修加行，即使成了二地到十地菩萨还在修加行，这时加行就是正确的修法，是一种正式的修法，这就叫加行。它的字面意思就是加工用行，引申的意义就是要实行，要去做、去行持，这叫加行。

还有从分类的角度来讲，加行有时解释为前行，有时解释为正行，看它出现在什么场合。如果出现在基础的场合，加行就称为前行；如果出现在修持空性的场合，就称之为正行。所以加行是一个总称，既可以成为前行，也可以成为正行。要了知大圆满前行的意思。

有时要强调这一点，因为有些初学者刚刚修学佛法，对很多佛法修学的基本观点、基本观念还不是很清楚。大恩上师在很多地方讲过前行的重要性，这方面的思路、观念我们也学习过，有必要在开始的时候给

道友们的介绍。如果刚开始的时候，对这个问题有一个很正确、清晰的认知的话，往下走的时候就可以避免走很多弯路，而且在修四加行的时候就会非常殷重，非常重视这种修行方法。观修的时候就不会认为反正只是前行，我做一做就可以了，我的重点是在后面。

当然很多地方讲，法越往上走、越往后，加持力就越大，这的确也是一种特色，有这个特点，我们也没必要否认它。但是前面的基础做得很好的话，后面的这些境界、功德就可以顺理成章地生起来。如果前面的这些没有做好的话，后面我们即使费很多力气也没有办法得到一种真实的收获，这是很多修行者曾经遇到、现在正在遇到、以后还会遇到的问题。

在修行人当中，一拨一拨的到了佛道、菩萨道当中开始修持，有些人的善根、福德比较深厚，大恩上师讲完之后他们就很重视，有些人的福德善根可能差一点，不是很重视。但不管怎样，如果重视的人，后面的修行就会非常成功，如果刚开始不重视这些前行、加行，后面的修行很容易失败。

佛法在这这么多年，在南瞻部洲第四导师释迦牟尼佛出世教化的2500多年历史当中，这么多的修行者一批一批的进入到佛法的修持当中来，很多人成功，也有很多人失败。作为佛法的传递者的上师们，对这个问题很清楚。因为他们度化众生，并不只是这一世显现在我们身边调化我们，而是每一世都参与了——他从佛陀出世、有佛法开始，就不断地转世，不断地投生，每一次转世他都会遇到一批一批的弟子在修学，他从那个时候看到现在，对这个问题看得特别清楚。而且不单单是从他每一次参与的角度来讲，他的智慧也能够很清楚地照见这个问题。所以哪些很重要，必须要注意的，大恩上师在讲解这些正法的时候就会反复强调，反复强调的意思一定是为了引起我们的重视。

如果我们对前行法重视了，后面的修行才会成功。如果前面不重视，只是把眼光始终放在大法上面，放在空性、密法上，甚至对一般密法都看不上眼，只有最高的大圆满密法才愿意去接触、去观修。当然，作为众生来讲，喜欢大、喜欢高是一种很自然的想法，但是在修行当中一味地追求高大，不把前面的基础打好，有的时候修行很长时间都没办法得到真实的意义。这方面都是要知道的。

#### (四)顶礼如来芽尊者：

前面是对于传承上师，对于如来密意传、持明表示传、补特迦罗耳传的三大传承上师进行顶礼，对于遍知无垢光尊者也作了顶礼，还有对于持明无畏洲智悲光尊者——龙钦心髓的开创者也作了顶礼。今天要顶礼的是一位延续龙钦心髓传承的很重要的上师如来芽尊者。

如来芽尊者也是华智仁波切的根本上师。他在弘扬龙钦宁提、龙钦心髓所起的作用的确是非常大的。前面我们讲过，智悲光尊者有两位大弟子，一位是第一世多竹钦仁波切，他的证悟非常圆满，当时他在世的时候名声特别大，事业也很大。第二位就是如来芽尊者，一方面显现为智悲光尊者的弟子，一方面也是第一世多竹钦仁波切的弟子。当时他的名气不是很大，但是他的传承、他的法脉影响力太大了，因为他下面的华智仁波切，还有几个大弟子，凭着他们的发心和证悟功德的缘故，把龙钦心髓的法要不单单在藏区弘扬，很多传记中都讲到，他们把这个法要传到了大海的边缘。当然大海里的众生就不是法器了，主要指在有陆地的地方都有龙钦心髓。主要是这位上师的不共发愿，他的法脉非常兴盛。他的名气不如多竹钦仁波切那么大，但是他的法脉却是非常非常兴盛，在很多传记中都这样讲过。

此处我们要介绍如来芽尊者。一方面他是一个大证悟者，是观世音菩萨的化现，另一方面对我们来讲他

恩德很大。如果没有他们这些大德发了很大的心来弘扬这些妙法，我们便没有机会学习像大圆满前行这么殊胜的、直接能够调伏我们烦恼的、让我们的心能够直接入道的殊胜正法。所以我們也需要有一种感恩戴德的心来作顶礼。华智仁波切在作顶礼，其实我们在念颂词的时候，我们也同时在作顶礼。

观音自在显现上师相，说法结缘令入解脱道，

随机调化事业无边者，大恩根本上师前敬礼。

此处“观音自在”是指观自在菩萨，或者说观世音菩萨自在显现也可以，显现为一位上师善知识的形象。

“说法结缘令入解脱道”，他利益有情的方式，第一个是以说法的方式让众生趣入解脱道中，第二个是通过结缘的方式让众生趣入解脱道当中。他的事业是什么呢？“随机调化事业无边者”，他的事业是无边无际的，“随机调化”，跟随不同众生的根机来做调化，他的事业是没有边际的。“大恩根本上师前敬礼”，华智仁波切说，对我有很大恩德的根本上师面前我恭恭敬敬地顶礼，这就是顶礼句。经常顶礼的话，可以让自己成为法器，消除自己的傲慢，清淨罪业，圆满很多的资粮，因此一定要顶礼。

“观音自在显现上师相”，此处华智仁波切说我的上师是观世音菩萨的化身。观世音菩萨是诸佛大悲总集的体现，显现上是位十地菩萨，其实早就成佛了，为了利益有情倒驾慈航，显现为菩萨的样子。有些地方讲观世音菩萨是一切诸佛大悲心的总集。所以，如果我们内心要生起大悲心，要对治嗔恨，观修观世音菩萨的法门，祈祷观世音菩萨给我们加持，效果就会很明显。因为观世音菩萨是大悲心化现的缘故，世间中的有情遇到痛苦的时候，如果呼唤观世音菩萨的话，加持力就会非常迅猛。这就是真实安住在最究竟了义的境界并且已证悟佛果的观世音菩萨的本性，所以他叫做观音自在。

“观音自在”——观世音菩萨也叫观自在菩萨，观音自在解释为观自在菩萨也可以。或者说，观音菩萨自在显现为上师的形象也可以，因为观世音菩萨是自在的，他想要显现什么都是可以的。自在的意思也是说没有障碍的意思，可以很自如很自在地如此显现。

“显现上师相”的意思就是，在度化众生的时候都要以善知识、上师的形象来做调伏。观世音菩萨在六道当中都有幻化——在天界、阿修罗界、地狱界、饿鬼界、旁生界，都会有观世音菩萨的化身。此处对我们来讲，主要是在人间的幻化，人间的幻化对我们来讲很重要。

显现人间的化身相是很重要的，否则的话，如果观世音菩萨不显现在人群当中，不显现为人的形象，我们要学习佛法就会很困难。因为真正的观世音菩萨，是光明身、殊胜报身的清淨身相，业障很重的有情是很难看到的。就像大圆满前行中后面讲大悲心的时候，无著菩萨在鸡足山观修弥勒菩萨12年。最后当无著菩萨现见弥勒菩萨的时候，他有一点报怨：我修了你12年，今天你才显现在我面前。弥勒菩萨说：并不是今天才显现，当你一开始呼唤我的时候，我就已经在你的面前加持了，只不过你的罪障太重了，没见到而已。从这个公案我们可以知道，如果有情的罪业很重的话，对于清淨的佛菩萨的身相是没法见到的。

如果我们见不到这些圣尊的形象，又怎样从他们那里听闻佛法呢？又怎样依止而慢慢获得解脱呢？所以他们要跟随我们的习气显现为肉身形象。他必须要来人间投生，显现在我们身边、我们周围。作为一个人形象的上师、善知识，他也有投生、生长、求学，有修行，有显现成证悟，然后结缘度化众生。

这些显现为凡夫善知识的形象，对我们来讲恩德特别大，因为清淨的身相我们是根本见不到的，只有通过显现为人形象的上师，我们才可以依止他，可以在他面前听法，可以询问解答疑难，询问修行的方式，

通过祈祷他的加持，我们可以相应法性。这是非常重要的。一般的凡夫人没有福缘见到清净的佛菩萨形象，只有通过显现为人形的上师，我们才可以依止。此处也是有一定的必要，显现为上师的形象，而且是善知识的形象。

上师们在讲这些上师、善知识的时候，从我们的角度而言，大概分了三类：一类是佛形象的善知识，他就是显现为佛，他的化身也是显示佛功德。比如释迦牟尼佛，本身就是佛，显现在众生面前也是以遍知的形象显现的。他的相好、智慧无可挑剔，都是完美的、十全十美的化身。他也是上师，这是2500年前，主要是印度的一些修行者根基成熟了，直接感召了一位十全十美的上师，就是佛陀。这种上师是以佛的形象、佛功德示现的。

还有一种是以圣者、菩萨的形象示现的。他没有显现像佛那么圆满的相好，但是他的智慧、神通也是直接显现为菩萨的功德，虽然本身也是佛，但他是以菩萨的形象而示现的。这是因为众生的根基稍微差一点，他就显现为菩萨，但菩萨也是很自在的，他显现的功德、神通、智慧都是比较圆满完美的，所以有一部分上师显现为菩萨形象。

还有一部分上师显现为凡夫善知识的形象，他不像菩萨显现得那么长寿，也不像菩萨显现那么多殊胜的功德，只是显现为凡夫肉身的样子，在我们身边投生，和我们一样行住坐卧，也要吃饭、睡觉。但是他的内证是安住于佛功德，只不过是为了调伏业障深重的众生而显现为凡夫的形象而已，这种善知识叫凡夫形象的善知识。

不管是佛形象的善知识，还是菩萨形象的善知识，还是凡夫形象的善知识，如果他们是佛的化现的话，他们的本体无二无别的，都是佛，安住于佛功德，只不过外在的形象显现为佛的形象、菩萨的形象和凡夫人的形象而已。

此处是说，如来芽尊者当时显现为藏区的一位上师。从这个角度来讲，他的形象是凡夫善知识的形象，但是他的内在是安住于观世音菩萨的境界，安住于观自在菩萨的本体，二者之间是没有矛盾的。

“说法结缘令入解脱道”，前面一句讲到了上师并不是一个凡夫俗子，他是安住于观世音菩萨本体、具有殊胜功德自性的一位殊胜的上师善知识。既然他是观世音菩萨的化现，他在人间一定有利他的事业。作为凡夫人来讲，要成就二利：一方面自己的利益要成熟，另一方面利他也要相应去做。当然，凡夫众生在世间当中，通过自己的业没办法出离三界，只会通过业而感召流转。而佛的自利早就圆满了，他们之所以显现为一个形象在我们身边、在人间，完全都是为了利他，还有哪个佛自利没有圆满，还需要修行的呢？

虽然有时说这是某某菩萨的化现，但其实很多菩萨都是佛直接显现的，都是佛的本体，他们的自利早就已经圆满了。观世音菩萨的自利没有圆满是不可能的，文殊师利菩萨的自利没有圆满也是不可能的，需要积累资粮是不可能的事。他们显现化身唯一只是为了利他，百分之百是为了利益我们示现化身。示现投生、生病、求学、苦行等，都是为了我们示现的。他没有一点必要，为了自己而显现一个化身出来，纯粹是为了我们，而且我们有什么需要，他就这样去显现。

当然这个过程我们是不得而知的，因为我们自己的根基我们都不知道，他就可以通过他的智慧观察到这一类众生需要这样一种示现，那一类众生需要那一类示现。所以他在不同的众生面前就有不同的示现，

他是跟随众生的需求而做一些示现的。度化众生的方便是完全不相同的，各式各样的。这方面我们也需要了知。否则对菩萨们显现的上师到底是什么情况，我们比较迷糊，比较容易产生不必要的邪见。我们要了知菩萨化现的真实情况。

怎么利他呢？“说法结缘令入解脱道”，唯一就是让众生趣向解脱道。当然，这主要是针对一些根基相对已经成熟的有情来讲，他就可以直接入解脱道了，就给他讲法。能够听法的人，相对来讲，根基还是比较成熟的，他以前是有一定因缘的，这个时候就可以和上师结法缘。所以说，我们和佛有缘，和上师有缘，和其他有情有缘，既然都有缘，为什么现在还没被度化？所谓的有缘也分很多层次。

缘份有深有浅，有的可能以前结的善缘只是见一面上师而已，之后这一辈子当中好像彻底失去联系了，这种情况也很多的。很多年前，有些有情见过法王如意宝一面，见过大恩上师一面，见完之后就再也看不到、听不到了，好像从人间消失了一样，但并没有消失，他在过自己的生活。他的善根只是能够有一面之缘。这也是有缘，否则没有缘怎么能够看到上师呢？但是缘太浅，只是有一面之缘。

有些有缘，是指可以成为上师弟子的缘份是有的，但是这种弟子只是我皈依过你，在名义上你是我的师父，我是你的弟子，但是不修行。这种因缘比前面的因缘要深一些，但还是不够，因为他并没有想要真实的在上师面前求法，法缘还没有。

福报更大一点的人，他就说这是我上师、师父，我要在他面前听法，因为我要修行，我要解脱，这种缘就比较深。听法之后，听得懂听不懂也要分。有些人听得懂上师讲的解脱道到底是什么，有些人就听不懂，这方面的因缘也有深有浅。还有听懂之后，愿不愿意修行，有些人听懂了但不愿意修，有些人听懂了之后愿意修，还愿意边修行边祈祷上师加持。这些因缘真正来讲就有很多差别。我们和佛结的缘是这样，和上师结的缘也是这样的。不能笼统地说只要有缘就可以得度，这是不一定的。有缘可以见到，见到当然要比没见到的人缘份要深很多。

能够有缘听上师讲法的人，基本上都可以进入解脱道，因为法是能够解脱的方法。上师所讲的法就是趣入解脱道的方法，或者趣入解脱道之后怎么修行的方法。所以有些上师是通过说法的方式，让有情进入解脱道；有些是通过结缘的方式进入解脱道，这种方式就比较远一点，他的善根因缘可能就差一些，因为他在上师面前听法的福报还没有，他的缘份还少。

上师佛菩萨和众生结缘的方式非常多，如果没有因缘就没法得度。结缘的方式很多，有的是通过布施财富，有的通过放生，有的通过显现其他化身来结缘——有时会显现为一个德高望重的善知识，经常在电视媒体上露面，在很多地方露面，让大家看到他的样子。有的就不一定显现成修行者的样子，而是显现为政治家，因为政治家的曝光率很高；有时显现为一个很麻烦的人，大家会经常评论他，也可以和众生结缘；有时显现为一些明星，众生都喜闻乐见，他也可以和众生结缘。

结缘的方式非常多。反正这些人和佛菩萨没有结缘的话，这些方式都可以用。以前也讲过，这些人中到底谁是佛的化身，谁不是佛的化身，在被大家评论的人中，哪些是真正业力有麻烦的人，哪些是佛故意显现为一个有麻烦的人让大家关注，让大家关注并不是说我很寂寞，需要大家的关注。你关注他就和他结缘了，结缘之后这个缘可能还有点远，但是只要结了缘，有了因缘，慢慢就可以调化他了。

以前也讲过，菩萨的菩提心是什么呢？在广论中引用一个经典讲，鲸鱼或鳄鱼有一个特点：只要把人咬住

了就不会轻易放，菩萨的菩提心也是这样，只要和他结了缘，菩萨就永远不会再放弃他了，因为已经结上一定因缘了，只不过是时间的长短而已，他是永远不会放的，他的悲心会永远跟着他。所以我们也不要小看结缘。

有时我们认为一些人没有福德、没有善根，他不愿意跟随上师去灌顶，不愿跟随上师修法，其实真正来讲结个缘是非常好的，因为从这时就开始有了因缘。还有些时候，上师组织大规模的放生，也是在结缘。如果我们没有去做放生的话，因为是上师或佛菩萨组织的放生活动，参与者都被上师的大愿、智慧摄受了。我们觉得只是在放生，其实，组织放生有很多层的意思在里面，有的时候我们根本发现不了。在放生过程中每一个环节都在和上师、和佛结缘，哪怕是打渔的人、卖鱼的人，哪怕是在中间短斤少两的人，反正整个放生一个链条一样的缘起链，缘起链的最终末端就是我们把它们买了放生了。从放生的末端往前走，所有和它们有因缘的都可以结上缘。

有时候我们太过于在意放生的存活率有多高，放生完之后，是不是放死了？这是不了解放生的意义。其实放生不单单是要把一个即将被宰杀的众生放在一个安全的水里让它活下去，这只是世间人很肤浅的对放生的认识。他们认为，它本来在这个地方活得好好的，把它捞起来放在另外一个地方，这是穷折腾，不捞起来反而活得更长些，捞起来放掉反而马上就死掉了。其实这是对放生的意义不理解。其实整个放生的过程都已经被上师的悲心、智慧摄受了，都和上师结上缘了。在大规模的放生中，很多很多的有情因此与上师结缘。当然，放生的时候还要念佛号、皈依、善心、发菩提心，这些力量都是不可思议、不可估量的。

在放生的时候当然要关注存活率，因为一方面我们要和它结缘，一方面也是让它安乐。如果让我们选择的话，让它活得很好，放在一片水域当中，没有任何天敌，食物很丰盛，我们要选择这个呢？还是选择放生后念完佛号，它们马上就死掉了呢？选择后者。我们念完佛号后它就死掉了，但是它毕竟已经结了缘，修行者发菩提心、善心给它念的佛号，对它来讲意义重大。而换一个生活更好的地方，只是舒适地多活一段时间，除此之外没有任何利益。所以真要选择的话，还是选择后者。虽然看起来一般的世间人不理解，这也是很正常的，因为他根本没有学习过这些教言。这方面我们要知道。

此处讲的结缘有很多非常深层次的意思。他和佛法结了缘、和上师结了缘，都是以后逐渐趣入解脱道的因。有的是直接令入解脱道，比如讲法让他修行；有的是间接让他进入解脱道，以结缘的方式让他进入解脱道。

“随机调化”，上师在调化弟子的时候，随机而调化。机就是根机的意思，每个人的根机、意乐都是不一样的，有些人喜欢闻思，他对听法特别有兴趣，听完之后思维很有兴趣；有些人喜欢打坐，不仅非常有兴趣，而且也能够相应；有些人喜欢放生，对其他的闻思修都没有兴趣，但一说放生，就跑得非常快，也愿意出钱，也愿意买东西，也愿意出力气，什么都愿意，只要说放生，他就很高兴；有些人喜欢烧香，我们组织一个朝山团，到哪个地方去烧香，也是很积极。这些众生的根机、意乐不可思议的多，这时在调化众生时上师就显现出不同力量，他必须要随机调化，对不同的有情、不同的根机，给予不同的调化方式，就像良医一样。

一位良医永远不会只开一味药，头痛开一味药，拉肚子也开一味药，什么都是开一味药，有些能够治，有

些就治不了。但是一个良医他就会知道，把脉之后，你是这种病，你该吃这种药。人 and 人也不一样，这个药你是吃三副，那个药你吃八副，都是有不同的，只有这样随机调化，才对病人有最大的利益。所以上师们调化弟子的时候，佛陀调化弟子的时候，都是随机调化。当然这需要很高的素质，他本身的修为要非常高，否则他自己都看不到病人的实际情况，怎样才能够随机调化、随机给药呢？真正的上师，他自己内心的修行必须要非常圆满纯熟，才可以随机调化。

“随机调化事业无边”，是说他的事业非常大。后面大恩上师在介绍如来芽尊者的时候说，他老人家当时的事业并不是那么广大，有的时候说事业无边，有的时候说事业不是很广大，是不是有矛盾呢？没有矛盾。说事业相对来讲不是那么广大，主要是说在人间他的弟子并不是很多。就像无垢光尊者的上师，他的证悟那么高，但他修行的地方只有几十顶帐篷。如果一顶帐篷住一个人，那也就有七十多个弟子跟随他修行，如果一个帐篷里住两个人，那就只有一百多人。从这个角度来看，似乎他的事业不是很大。但是有些上师事业很大，弟子多达十几、二十万人，尤其在古代，这个情况非常少。有些时候说事业不大，主要是说经常跟随他修行的弟子不多，从这个角度来讲好像事业不大，但是这些上师大德们，他们调化众生的时候是不是单单指身边几十个人呢？不是这样的，他真正的事业，有时从非人的角度来讲也会调化很多。

在米拉日巴尊者传记里也讲了，他老人家在显现事业之前，刚开始的时候调化的是非人，后面才慢慢有人的弟子。所以“事业无边”，有的是我们能看到的，有的是看不到的。因为他是圣者，他会不会因为转生到某个地方，当时的交通工具也不发达，他通过两只脚走，最多有时候骑个马，他能走多远呢？他是走不了多远的，最多在两三个县之间转来转去。所以我们从显现上来看，好像他走不远，事业不大，但是他毕竟是圣者，圣者的事业有的时候看得到，有的时候看不到。圣者观世音的神通是无碍的，他在一个地方弘法的时候，其他无数的化身也在其他地方弘法，他的调伏事业无边无际。这和传记当中所说的事业不大，其实是从两个不同的侧面来讲，可以有两种不同的说法。

“大恩根本上师前敬礼”，华智仁波切说这是他的大恩根本上师。一方面是他依止如来芽尊者听了很多正法，一方面他最初证悟心性如来芽尊者让他证悟的。后来还有一次证悟就是在多钦哲仁波切面前，智悲光尊者的另外一个化身。大恩上师也翻译了一个多钦哲的传记（《钦则益西多吉密传》）。他另外一次更深的证悟是通过多钦哲仁波切，第一次证悟显现上就是在如来芽尊者面前。

“根本上师”，理解是不一样的，有时根本上师的意思就是在修行当中我们最有信心的最主要的上师，我们可以把他作为根本上师。还有很多上师，但这是我根本的，听教言、得加持、祈祷的对象，从这个角度来安立的根本上师。还有一种真实意义上的根本上师。谁让你证悟心性，谁就是根本上师。

根本上师是不是只能有一位呢？那不一定。比如华智仁波切，让他证悟心性的，显现上第一位就是如来芽尊者，这是他的根本上师，第二位是多钦哲仁波切，也是让他证悟心性的上师。他的证悟显现上有两次或好几次，从这个角度来讲可以有多位根本上师。有些时候对这个上师信心也大，对那个上师信心也大，这样也可以有多位根本上师。

“大恩根本上师前敬礼”，对华智仁波切来讲，这里讲的是如来芽尊者，但对我们来讲的话，法王如意宝、大恩上师的功德也是完全一致的。我们也可以对自己的上师这样作顶礼。这里面随机调化也好，说法结

缘令入解脱道也好，圣者菩萨显现的上师相也好，都是符合的，我们理解的时候也可以这样理解。当然，从论典原文的直接意思来讲，当然就是指华智仁波切顶礼他的根本上师如来芽尊者。

(五)全论概要：

圆满教法遍知传承论，窍诀精要即生成佛法，  
正道前行内外共不共，教言分支捷径往生法。

这一个颂词讲到了大圆满前行的组成部分，讲了全论的构成结构纲要。“圆满教法”是指整个佛法，“遍知传承论”是大圆满前行不共的特点。“窍诀精要即生成佛法”，这里面都是窍诀的精要，或者讲的都是窍诀和精要，或者说是窍诀当中的窍诀。“即身成佛法”，这里面讲的是遍知传承论，因为无垢光尊者讲的三休息、四心滴、七宝藏、三解脱都属于窍诀精要，智悲光尊者开创了龙钦心髓，也是窍诀精要。所以它是窍诀当中的窍诀，从这方面也可以讲。它是即身成佛的殊胜法要。

“正道前行内外共不共”，正道是指这里面讲的都是成佛的正道，修行的正道，全都属于正道的范围。正道构成的部分有“前行内外共不共”。“前行内”就是内前行，“前行外”就是外前行，外前行中有四个修法，即四厌世心，这叫做四种共同外加行，主要是引导我们看破世间，让我们生起出离心，生起想要解脱的心。内前行就是平常我们讲的五加行，即修持皈依、发心、金刚萨埵、曼荼、上师瑜伽，共有五种内加行。“共不共”就是说外前行叫共同前行，内前行就叫不共前行。共就是所有佛弟子都要修的，这是共同的，不管是修显宗、修密宗，还是修小乘也好，总之是四加行修完之后所引发的出离心、想要解脱的心，这是任何佛弟子都要修持，这就叫共同加行。不共的加行是指，皈依和发心是和小乘不共的，金刚萨埵和曼扎是和显宗不共的，所以叫不共加行。

“教言分支捷径往生法”，是说真正的大圆满教言的分支，分支的捷径就是往生法，即破瓦，平常讲就是强制往生。今生修成就了，当然没什么讲的了。如果今生没有证悟，那怎么办呢？那就通过修破瓦的方式，以强力的方式往生到极乐世界，到那里之后，以菩萨的身份来成佛证道。

所以，这里面有共同前行、不共前行，还有正行。正行就属于教言分支，这就是大圆满前行中的正行，即往生法。捷径就是能够解脱的捷径——往生破瓦法。

圆满教法是指大圆满前行中所有佛陀的教法都圆满了，小乘、显宗、密宗的教法都有。比如，相应于小乘的暇满难得、寿命无常、业因果等等，这些和小乘共同，圆满了小乘的教法。显宗的教法也有，像皈依、发菩提心。密宗的教法金刚萨埵、供曼扎，尤其是上师瑜伽的修法，还有破瓦法，都是属于不共的。小乘教法、显宗教法和密宗教法的精华全都圆满了，这叫做圆满教法。当然，并不是每一个字全都在里面，而是指主要的含义和小乘、显宗、密宗修行的核心内容都有，这叫圆满教法，没有什么欠缺的地方，都是圆满的。

圆满教法是总的佛陀的八万四千法要。分别来说，在总的佛法当中有一个不共的，叫做“遍知传承”。谁是遍知呢？无垢光尊者是遍知。后来，智悲光尊者也被称为遍知。在宁玛派佛教史和传承当中，有“遍知父子”的说法，就是指无垢光尊者和智悲光尊者。当然，父子通常是指血脉上的父子，而这里指的是法脉上的父子，父和子中间不是连续不断的，无垢光尊者是元朝时候的大德，智悲光尊者是清朝的，中间隔了好几百年，然而法脉却是延续的，一脉相承，所以叫遍知父子。而且智悲光尊者主要是以无垢光尊者的教法

为主，概括了精华而创立的，这叫做“遍知父子”。类似还有，比如说龙树父子：龙树菩萨和月称菩萨。此处讲的都是属于遍知父子的传承论典，无垢光尊者的《七宝藏》《四心滴》，他的论典传承下来，还有智悲光尊者的龙钦心髓，他们都是一脉相承的。这叫“遍知传承论”。

总的教法和分别教法都有了，“窍诀精要即生成佛法”，前面讲，所有教法的精华都归摄这里面，一生可以成佛。如果我们按照次第，具有信心和福德，次第修下去，完全可以在即生当中证悟佛果。“正道前行内外共不共，教言分支捷径往生法”，讲了全论的概要。

#### (六)立誓句：

前面顶礼了，顶礼之后要立誓。立誓句是指华智仁波切在造论典之前立誓：我要把这个论造完。因为很多时候，做事情之前，开头开好了，但后面就完成不了。有些大德在造论典时，顶礼完都要立誓，叫立宗句或立誓句。立誓句会讲一些教法的要点，有的要发一些誓愿，还有造这个论典的必要性——为了调伏自心、利益有情。立誓是指我在造论典时立个誓，自己决心要造圆满，在立誓的同时也请上师三宝加持我，让我发心圆满，这就是立誓句。

显而易见义深极稀有，无等上师无谬之口传，

依照自心定解此宣说，愿师本尊加持我相续。

“显而易见”是指华智仁波切在造《大圆满前行》的时候，用了非常显而易懂的词句。“义深”是指词句很浅显，但它的意义非常的深。“极稀有”——词句很浅，意义很深，这是很稀有的一种殊胜的造论方法。

“无等上师”，“无等”就是无与伦比的，他的上师是无与伦比的上师。“无谬之口传”是指没有错误的，都是上师亲口宣讲的教言。

“依照自心定解此宣说”，一方面有上师的无谬口传，另一方面是依靠自己的心对法义完全产生了定解，完全理解了上师所讲的法要，把上师所讲的通过自己的文笔做归纳、编辑。如果自己不懂的话，比如编辑法本的时候，自己对法义都不懂，有时他会拿不准，到底文字落下去应该落到哪个方面？有时文字一变，它的意义就变了。为什么此处要自心定解呢？就是对上师讲的意义完全搞清楚了：就是这个意思。有了定解之后，再落成文字。像大恩上师或者华智仁波切的上师，讲法讲了以后，要写成论典落成文字的话，他们讲的意思到底落在什么地方，必须要很清楚。这就是“依靠自心定解此宣说”。

“愿师本尊加持我相续”，一方面是上师的无谬口传，一方面自己对此产生了很殊胜的理解和定解，我要把上师的教言写下来——也就是现在我们手上的《大圆满前行》——愿上师、本尊加持我的相续，让我在造论过程当中没违缘，顺利地造出来。不但顺利造出来，而且还要加持我造的这个论典以后能够广大利他。这些论师们、大德们造论从来都不是为了当下，只是把论写完。因为大德会圆寂的，但他如果能够把文字留下来，虽然人已经去世，但是他的法本一代又一代连续不断地延续下去，利益无量无边的众生。就像我们现在手上有了《大圆满前行》，我们可以反复看，反复去品味里面的含义，对照自己的内心，去做一些修行的调整，这是非常非常重要的事情。愿上师、本尊加持我的相续和正法完全一致，而且加持我的相续写出来的东西，对众生帮助很大，加持力很大。

所以《大圆满前行》的力量是特别大的。虽然有些大德说，前行当中华智仁波切讲一些藏地牧区放牛有关的事情，和现在城市里人的情况不太相同。有一部分的确是这样，但他的故事、公案表现出来的意义，不

管是城市的人、汉人，还是外国人，里面的意义都是调伏烦恼的，让我们对因果产生定解，这是必要的。华智仁波切的前行造完之后，不管是宁玛派的哪一个传承，都要学《大圆满前行》，因为它的加持很大，调服自己心的力量很大。不单单宁玛派的佛学院、寺院都要学，而且其他教派也要学。当然，不是说所有其他教派都在讲、都在学，但公认是好的法本，是都在修学的内容，很多格鲁派的格西也在看、讲、修学，一些萨迦派的也在修学。它的力量加持力很大，再加上华智仁波切本身心特别清净，证悟很高，所以法本非常受欢迎。

大恩上师也说，他老人家翻译的法本当中，《大圆满前行》最受欢迎。一方面文字不是那么难懂，一方面里面有很多调心的窍诀，再加上华智仁波切殊胜的发心和功德，和大恩上师不可思议的悲心，都在里面。所以，我们得到法本后好好修学，可以对自己的心非常好地调伏。

立誓句的内容已经讲完了。为了利他，自己的内心产生定解，也是为了后代弟子能够知道这样的调伏：怎么样升起出离心、菩提心，怎么样圆满资粮，所以造了很好的论典。我们可以依靠这个法本为准绳，来作为真正调伏众生的方法。

### 日修闭关要诀

颂词讲完了，后面大恩上师讲了一个日修闭关的要诀。我们大概介绍一下，这里面的内容一般来讲是很容易懂的，我们重点介绍如何日修闭关的方法。

对很严格的闭关者来讲，日修闭关是有必要的。大恩上师翻译的阿琼堪布的《前行备忘录》，里面讲到：如果一个人要闭关的话，这就是一个指南。当然，如果我们没有那么严格的闭关，也可以作为日常修法，比如早上修法怎么做、怎么回向，当然中间可以忙一些工作，都可以。但是也有指导我们修行的一套方法，按照这个方法去做的话，避免了自己想个方法，应该这样、那样，自己想要的东西、分别念抉择出来的，有时是不可靠的。如果我们要真正找一个修行指南的话，应该以圣者所造的为标准，这是非常重要的。后面大恩上师让我们观修暇满难得、寿命无常，修的时候就要观修、打坐，到底怎么样做呢？从早上睁开眼睛醒过来，到晚上上床闭眼睛睡觉的过程当中，对修行人来讲，有很多重要的东西在里面。《日修闭关要诀》内容不多，是比较容易操作的修行方式，如果很复杂、很难懂，大家可能做不到。但这里面没什么不懂的，也没什么做不到的，只要自己愿意去做，都可以做到。而且它相当于一种标准程序，有一种纪律性的观修方法，这对初学的修行人来讲，很有必要。虽然从究竟来讲，有某种纪律、某种戒律，有些地方说到高层次的时候，这些不一定那么重要，但是对初学者来讲，如果有一整套纪律，按照这种纪律修下去，逐渐逐渐可以把自己的心安住在轨道当中，把自己的分别念调伏。这是非常非常有必要的纪律。

有些修行者一天最多修六座，有些修四座的，早上两座，下午到晚上两座。有些修三座、两座，有些实在不行就修一座，修一座该怎么做，我们应该了解。这里分晨起修行、日间修行，晚上睡觉修行的方式，都讲得很圆满。

### 晨起修行

首先是晨起修行，从睡觉当中醒过来，醒过来之后，早上睁开眼睛的时候就开始观想，观想一切诸佛菩萨和传承上师摇动金刚铃和手鼓。我们也看到过视频、照片，大概知道，左手摇铃，右手是一个手鼓。铃和鼓的声音其实是一种觉醒的声音，让我们从无明的睡眠当中觉醒。有时摇铃代表祈请本尊降临，摇铃也代

表空性和智慧的法音，手鼓也是为了让我们觉醒，在无明的烦恼当中觉醒。我们观想佛菩萨在我们上面的虚空当中开始摇铃，让自己清醒过来，从无明的睡梦当中醒过来。显现上我们也是刚刚睡醒，一睁开眼睛就和正法相应，从早上起来的时候，它有这个必要性。

醒来之后，前面观想完，就开始念“喇嘛钦”，“钦”就是知的意思，有些翻译成“上师知”。但是大恩上师讲了，“上师知”不能完全表现“喇嘛钦”的意思，一方面“喇嘛钦”是上师知道的意思，一方面还有祈祷上师给我加持的意思。我们就念“喇嘛钦”，安住在信心当中，祈愿上师垂念我、加持我、引导我。这是很重要的，仅凭自己的修行，通过自己的能力去奋斗，会有很多违缘障碍，没有帮助的话是很困难的。所以我们要祈祷加持。

这也是刚开始就不忘上师的意思。我们所有正确的修行方式都不能够和上师远离，有的时候是上师的形象，有的时候是念祈祷上师的祈祷文，有的时候是观想上师的心和自己的心无二无别。我们出去的时候，也把上师观在自己的心间，或者观在肩上、观在自己的头顶上等等。反正总的意思就是不要远离上师，因为上师是我们的引导者。而且从更了义的角度，有些大德讲，上师就是我们佛性如来藏的化现、外现，我们的内在是佛性，佛性显现在外面就是上师，经常性意念上师、祈祷上师，其实也是不离自己佛性的意思。如果能够这样的话，内在意念自己的佛性，外在祈祷外现的上师给我们加持，里应外合就很容易相应，很容易获得证悟，有这个必要。

然后念二十一遍百字明，这个很重要的。每天早上起来念诵二十一遍百字明，这一定要养成习惯。后面在讲金刚萨埵的时候也会提到，这属于加持堕罪，因为罪业有一种特性，每天都会增长，不单单我曾经杀过一条鱼，杀完就算了，而是罪业每天都会增长。有些上师们讲，罪业的增长类似于北方下雪的时候滚雪球一样，雪球越滚越大。

后面我们讲业因果的时候，也会讲这个问题。业因果除了未作不遇、已作不失之外，还有一个业性辗转增长广大，恶业是这样，善法也是这样。一个很小的种子，受报的时候就会很大，像我们种庄稼，很小的一颗种子种下去，收获的时候就会很多很多。

早上念诵二十一遍百字明，相当于加持堕罪不再增长，当然，不一定能够把罪业完全消尽掉。在开口讲话之前（念“喇嘛钦”不算），念二十一遍百字明，就会让罪业停止增长，每天都念，每天都没有增长。不增长就好办了，如果它的力量做大了，再修理它、对治它，就很困难了。但是，你把它控制在一定的范围当中，首先把它控制下来，不要让它增长。再开始忏悔，就容易忏悔清净。每天在忏悔，每天在增长，这个时候很难做。所以我们要念二十一遍百字明，这叫加持堕罪的方法。

念二十一遍百字明的时候，已经坐起来了。这时就在床上安住，观察昨晚的梦，有时做梦想得起来，有时根本想不起来——到底做没做梦？做了什么梦？好像做梦但是想不起来，这就没办法了。如果想得起来，就想一想：做得是善梦还是恶梦。恶梦就是自私自利、伤害有情等等，善梦就是发菩提心、拜佛等等。如果恶梦就要谴责，善梦就要随喜回向功德。

起床之后，在佛堂当中、在佛像面前顶三个礼。当然，有的时候我们在外面，佛堂不可能带着走，观想佛像在我们前面就可以了，反正佛陀周遍一切虚空，你观想在哪里，他就在那显现。我们观想上师、佛在前面的虚空当中，向他顶三个礼，顶礼之后再洗脸、刷牙等等。把这些事情都做完之后，开始在佛前供养

:供水、供香,这方面全部做好,这就是晨起修行。

做完之后就开始正式修行了,日间修行的方式有前行、正行、后行三个部分。

日间正式修行

一、前行:

首先,我们要把一些琐事全部做完,不要等到你打座之后,突然想起门还没关,马上就站起来去关门。要把所有的琐事做完,直到真的没什么事情了,这个时候你的手机不要开,或是将开着的手机放到其他房间,不要让它的铃声打扰到你。不管是早上修行、白天修行还是晚上修行,都是一样的。反正这段时间什么都不做,只是修行。所有的琐事全部处理完,修行时将所有的事情放下来,不要在修行的时候,心中还挂念着什么事情,一方面修行,一方面又挂念着事情,没办法达到高质量的修行。所以准备工作必须要做好,把一些事情做完,门关好,然后开始入座,这是很重要的。

1、身要:入座的时候,先选择坐垫,坐垫要比较舒适。当然,太软了可能是舒适,但是那种舒适只是坐得软而已,这地方讲的舒适,主要是指打坐的时候比较舒适。一般来讲,坐垫不能过软了,过软它会往下面陷,或往后倒,你要费劲去调整坐姿,比较困难。所以,太软不行。太硬也不行,对于一些老修行者,在外面修行时候,坐在石板、石头上面,他坐得很习惯。而对我们初学的修行者来讲,不要太硬了,太硬的坐垫也不行,稍微的软硬适度,现在很多垫子都应该是可以的。它也不是特别硬也不是特别软,反正坐起来很舒服。如果习惯平坐,就不用屁股后面垫东西,如果不习惯,稍微垫一点点,不要太高了,后面屁股的地方垫高一些,前面低一点。自己的身体放松,不要绷得太紧,心也要放松,这样稍微调整一下,休息一下。

然后作毗卢七法。第一,双足是金刚跏趺座、双盘,双盘盘不了的话就单盘,单盘也盘不了的话,散盘也可以。反正它就是盘腿而坐,但是,是不是完全要盘腿而坐呢?一般来讲是这样要求的,如果有些实在没有办法的话,有些大德说,你坐在椅子上把脚放平也可以,反正不要坐歪,端端正正坐好就行了。

第二,两手结定印,上师讲记上也有画的样子,左手在下面,右手放在上面,两个拇指接触,放在脐下,这就是双手结定印。

第三,脊背要端直,不要东倒西歪的,不要靠在墙,也不要往前俯得很厉害,这都是不行的。在打坐的时候,如果时间长了、累了,休息的时候可以靠一下,但是一边靠着墙,一边打座是不行的,你不能后面靠着东西打坐,这是不行的。如果身体不好的话,稍微靠一下可以;如果身体好的话,就不能靠。这有些是规定,有些稍微变通的地方也有。为什么会这样?因为我们身体端直的话,身体当中的脉就很端直,脉直的话心就直,如果心端直的话就很容易证悟,觉性就容易现前,这都是世俗的缘起。

虽然有些大德讲,你要修定,如果心能安住,你躺在躺椅上也可以,没有说不行的。但是这里面,有些姿势都是某种缘起,如果你这样做更容易相应。行住坐卧都可以在禅当中,你歪来歪去,心也可以调伏。但是在同等的条件之下,你做这些姿势就更容易证悟。并不是说其他的姿势不行,没有这个意思,而是同等的条件之下,你这样做更容易相应一点,这方面我们要了知,这是脊背的要求。

第四,颈部稍向前屈,不能往后仰。稍微往前屈一点,下巴往里面收一点点,不能往后仰,也不能左右歪斜,这是很重要的。

第五，肩膀往后展，要放松，不要绷得很紧。肩膀稍微往后展一点，不要往前收，这是它的要求。

第六，眼睛双目的要求。双目的要求就是垂视鼻尖，这是标准的毗卢七法。而在一些修法当中，其他地方是作毗卢七法，但是眼睛是平视的，睁开眼睛平视，有的时候稍微往上看一点。但是这里面没有讲，其他的修法当中，它也要求眼睛睁开，往前看，平视的，注视前方一尺虚空，或者有的时候往上看的，这个也有。这里面就是看着鼻尖，不能睁得太大，也不用使劲，顺其自然就可以了。这些都不要用力，你看的时候，不要用力把所有的注意力放在鼻尖上面，我一定要看准鼻尖，不要让鼻尖跑了，没有这样要求，只是你稍微地注意一下就行了。

主要是让你的眼睛不要东看西看，因为我们眼睛一看，马上就想：咦，这个是什么？瞟过去的时候，这边是什么？它就会做很多很多的分别念，你看鼻尖的话，它就是一个很单纯的东西，它就是鼻尖，没有什么可分别的，而且鼻尖每天自己都在看，也不会说东边来个人，我要看看他长什么样子？他是多大年龄啊？右边来个人，他是怎样的。这样东张西望的话，他的心就定不下来，只是看鼻尖的话，他的心就容易收。

第七，舌抵上颚。自己舌头往上翘，抵在自己的上颚上面。

毗卢七法是很重要的。以前大恩上师在讲《大圆满禅定休息》的时候，无垢光尊者就讲了一个公案：很早以前，山里面有一群仙人在修道，有的是躺着的，有的是卧着的，有的是倒立的，有的是金鸡独立，他们做很多姿势，动作都不规范。当时，有一只猴子懂毗卢七法，它为什么懂毗卢七法？因为猴子在动物中比较聪明，很早以前，山里面有很多独觉，在修行的过程中，都是用毗卢七法，它经常看，经常模仿，于是就懂了毗卢七法。

这只猴子看到这些仙人们在修行时姿势不对，它就走过去，矫正他们的姿势，腿伸长的就让他们把腿收起来，让他们作毗卢七法，给他们做示范。仙人们看了以后，觉得姿势很稀有，他们也是有一定的善根，就全部跟着照做，照做之后很快就证道了。他们姿势调整以后，该得禅定就得禅定，该得神通就得神通，该证悟就得独觉，因为那时候也有独觉。

从这个公案就说明了，有的时候你很精进，可能心力够了，但是你的姿势没对，它的缘起差一点点，就没办法直接证悟，只要把姿势调了那就好了。有些时候是你的姿势很重要，有些时候是你的发心很重要，有的时候是你的饮食很重要。像米拉日巴尊者，他所有的这些条件都具足，但最后的时候就是饮食太差，没办法现前那些功德，最后稍微调整了一下饮食，吃得好一点点，马上就显现了证悟。

世间的缘起对修行来讲，还是有影响的。我们不能说，只要你心好就可以，什么都不要管，当然，我们过度去耽著这些东西的话，有的大德就会讲，反正一切都是你显现的，这些日期也不要看，吉日不吉日，天天都是好吉日；你这些都不用管了，风水也不用管了等等。我们太过于执著的时候，大德就会呵斥我们，这些不重要。但是从不同的教义讲，前面我们讲的这几种情况，的确有的时候会对我们有影响。

无垢光尊者在《禅定休息》当中也专门讲了，如果你要修行，怎么挑好的地方修行，哪些地方能修，哪些地方不能修。饮食方面是怎么样的，春天吃什么东西好，夏天吃什么东西好，这些都要讲，还有坐姿。无垢光尊者在《心性休息》当中，还专门有个心性休息的手印，这样的做法也有。

很多地方修行的时候都要说你怎么做，要么毗卢七法，要么心性休息坐势，这方面都要讲的。对初学者来

讲绝对会有影响，如果你修行已经差不多纯熟了，你选什么地方都是好地方，哪一天都是吉日。但是，显现上法王如意宝他老人家、大恩上师也是说：今天是什么日子？这个日子很好，很吉祥，我们要修什么法？他们老人家也是要观待缘起的，世间的缘起是客观存在的一个规律，我们在这里面多多少少会受影响。

但是也不能过于把所有修行放在风水上面，放在姿势上面。当然这个方面是重要的，没有重要到那个程度，把其他的东西都丢掉了，只是关注风水，风水再好，如果你的心不修行也没用。这是莲花生大士修行、虹身的山洞，你把山洞霸占了，整天住在里面。山洞是很好的，修行的地方是很好的，但是你自己不修行、不努力的话，想在很短的时间内得到功德，也是不可能的事情。重要是重要，主要和次要也要分，这些都要分，不能走两个极端。

2、语要：语要主要是排垢气。排垢气很简单，还是保持前面的坐势，右手握金刚拳。首先，我们把手伸直，大拇指压在无名指的指根，然后把其它的四根手指蜷回来，压住拇指，叫做金刚拳。

右手的金刚拳压在自己右大腿的动脉上面，左手以三股金刚印，上师讲记上也有画的。三股金刚印是指自己的中指、无名指和大拇指接触，剩下的两个手指伸直。三股金刚印压住自己的鼻孔。

刚开始的时候，左手按住左鼻孔，按住不要呼吸，从自己的右鼻孔当中排三次垢气。观想排垢气，这个时候，无始以来自己和众生嗔心所造的罪业，通过白色气体的方式往外排出。排的时候到底是短还是长呢？这没什么规定了，比较慢一点、舒缓一点也可以，快一点也没什么不行的，没有什么具体的要求。或者慢慢地呼出去，观想把所有自他众生嗔心造的罪业，通过白色气体排出体外。从鼻孔中排出来，做三次。

然后再调换，左手握金刚拳压在左大腿根的动脉上，右手三股金刚印按住右鼻孔，从左鼻孔当中排出贪心所造的罪业，红色气体的方式往外排，排三次。观想我们第一次嗔心清净了，第二次贪心清净了。第三次双手都握金刚拳，压在两个大腿的动脉上面，从两个鼻孔当中同时排三次垢气，观想无始以来痴心所造的罪业，通过黑色气体的方式往外排出，这叫做九次垢气，有的地方叫做九节佛风。

排九次垢气，主要是在修法之前，让我们的相续清净，这也是一种观想。这样观想忏悔、排垢气的方式，让我们的心相续清净了。排完之后，观想自己的心相续很清净，再去修法就容易相应。后面可以念一些元音咒、辅音咒、缘起咒，或者不会念，上师说念“嗡啊吽”也可以，通过观想佛的身金刚、语金刚、意金刚给我们做加持。这就叫做语要。

3、心要：调正自己的发心。

1)发心有无记心、恶心和善心三种。首先，恶心是彻底必须要抛弃的，不能产生的；第二个无记心，要把它转变成善心；第三个善心，我们要依止。善心又分两种：一是世间的善心，一是出世间的善心。

世间的善心，比如救畏心和善愿心。救畏心，像害怕堕恶趣、害怕怨敌，“救畏”就是祈祷上师三宝救度我们的怖畏，这叫救畏心。通过这样的发心和修行，是为了我的病能够治好等等，就叫救畏的发心。救畏的发心虽然是善心，但是不究竟的。“善愿”是对于一些善因善果有些希愿、希求，比如自己想要发财，或者健康漂亮等等，或为了后世能生善趣，它都叫做善愿。愿后世生善趣，愿现在得到贤善的身体、贤善的财产，都叫善愿。这些就是一种善，但是不究竟。这样的发心去修，只能得到轮回当中的救畏和暂时的贤善

本体而已。现在我们要修解脱道，而且是大乘的修行，所以这也必须要抛弃的。

出世间善心分小乘和大乘。小乘是声闻、缘觉，只是为自己解脱，这相应于小乘的心。大乘的发心不单单自己解脱，也愿一切众生都能解脱，我现在打坐修行，也是为了一切众生都能够获得解脱。为了一切众生能够获得解脱，现在我来修行，我来做为了一切众生能够解脱的一种准备，积累很多的资粮。

在大乘菩提心的本体当中，它一定是有解脱的心，相当于小乘想让自己解脱的心，在大乘菩提心里已经包含了。因为小乘的出离心，为自己解脱的心，相当于是共同的中士道发心，大乘的行者内心当中也是首先要希求解脱。如果你自己不希求解脱，都不知道解脱是怎么回事，你怎么可能希望一切众生解脱呢？我要帮助一切众生都解脱，你都不知道解脱有多好，不知道不解脱有多大的过患，你不知道这个，却说：我要愿众生解脱，那愿众生解脱的是什么？你如果自己没有切身的体会，对于解脱是什么样的状态，有多大的必要，根本就无从谈起。

这是我们首先修出离心的原因。首先，我们要体会出离心的必要性，一定要求解脱道，否则，在轮回当中没有一个安乐的地方，它是周而复始的轮回，一定要彻底的从轮回模式当中解脱出来，就生起了出离心和想要解脱的心。再想，我一个人解脱固然是好，但还有这么多有情众生，他们和我一样都在轮回当中漂流，而他们自己根本没有意识到，还有解脱道可得，还在耽著轮回。这个时候想，不行。我不能够自己求解脱，要帮助众生一起求解脱，所以他这个愿众生一起求解脱道的真诚发心，一定是在我自己很愿意解脱，我自己知道解脱是怎么回事的时候，我才愿众生解脱。这时候的菩提心就很真诚、真实了，而不是空洞洞的：我要成佛！成佛是什么？佛果是什么？不知道，反正可能是很好的一个东西，我一定要成佛，一定要让众生解脱。解脱是怎么回事？也不太清楚，反正是一个很好的状态吧。这就比较空洞。

为什么说你要在修菩提心之前一定要修好出离心？因为我自己知道解脱是怎么回事，特别想要解脱，我才愿众生也这样解脱，这个时候就是很充实、很扎实的菩提心。解脱就是这样的，我要让众生达到这个状态，我要为了众生达到这个状态，我去努力、奋发、奋斗，这个时候就很好，不但是解脱而且还要成佛。

成佛是怎么一回事，我们要学佛果是怎么回事，它是断除一切障碍，圆满一切的证悟。它的智慧是怎么回事。这个方面，其他地方专门讲佛果，这个时候我们知道了佛果是这么回事，我成佛之后是这样的状态，我也愿众生达到这样的状态。这时，救度众生的心意很真实了，成佛的心也很真实了，这个时候我们菩提心当中说，“发心为利他，求正等菩提。”全都落在实处，这是非常非常重要的。

我们先要生起自我解脱的心，但是这个不究竟，我们要转念。小乘在产生解脱心的时候，他把自我解脱的这条路走到底，中间不会变。刚开始发愿是为了自己解脱，他也是为了这个目标一直修行，最后自己解脱了，他就把出离心走到底了。大乘的时候，首先要生起出离心，他要转变，不能把一条路走到底，一条道走到底就成了小乘修行人。他走了一部分时候说，我要转变方向了。怎么转变方向呢？不能一个人解脱，解脱固然很好，但我一个人解脱没有什么意义，而且是一种很残忍的心，这么多众生在轮回中挣扎，这么多有情都曾经做过我的父母、亲友，给我这么大的帮助，都是我的大恩人。现在我居然一个人想解脱，不管他们，这不行。我要把他们都带上，他的心就从这开始转了，没有把这条路走到底，走到一部分的时候就开始转行了，为了利他方面去转行，这个时候就相应于大乘菩提道。

从菩提心开始分开大乘、小乘。前面讲了，刚开始出发的时候，小乘和大乘从出离心的阶段看都是一样的。走到一定时间的时候，小乘就一直走下去，大乘从这旁边就走了，开始发大乘心去了。所以前面是共同道，后面是不共道，原因就是这样的。我们一定要产生菩提心，调整自己有好的发心。

调好之后要祈祷，这里有简略的祈祷上师的上师瑜伽。观想在自己前方虚空一尺高的地方，自己的上师坐在千瓣莲花狮子宝座上面，如果对上师的信心很大，就直接观上师的样子，现在上师是什么样子就观他的样子，如果自己的信心没那么大，就把上师观为本尊、圣尊的形象。观为圣尊的形象，有些道友学佛的时候搞不清楚，两者到底是什么关系？其实就是说他的本体是自己的上师，只不过上师变成了观世音菩萨的样子，他的形象是观世音菩萨，他的本性是上师，上师变成这样子。上师变成了释迦牟尼佛，上师变成了莲花生大士的形象，外面显现的是莲花生大士的形象，内在就是自己的上师。

然后在上师面前祈祷：“十方诸佛菩萨的智慧总集根本上师如意宝您，请一定要垂念我加持我！让佛法融入我的心，遣除所有的迷乱分别，让我修行圆满成功，最终获得无上证悟。”这是非常重要的。我们要一心一意地真诚祈祷上师加持我，让我一切的分别念遣除掉，一切的修行成功，证悟佛果、度化众生，这是总祈祷。尤其是，如果我们正在修暇满难得，我们就说：愿我像上师您一样，人身难得的境界在相续当中生起，上师的相续中已经完全生起了暇满难得的功德和境界，我们就发愿：我要像上师您一样，相续也同样生起这样一种境界。如果修无常，就祈祷无常的境界在我们相续当中生起，以此类推。

一方面我们要这样祈愿、发愿，一方面要念上师的祈祷文，念七遍或二十一遍，都可以的。念祈祷文的时候，心要很真诚，很强烈，真正地想要得到您的帮助、得到您的加持，非常非常希求得您的加持。因为刚刚修行的时候，我的力量很弱，按这种速度修下去，不知道哪一年哪一月哪一劫，我才能够真正相应，这不行，不能凭自己的能力去做。因为本身佛菩萨有发愿的，他有帮助我们的发愿，为什么不用呢？一定要好像自己很有性格一样，我一定要自己去奋斗，我一定不要借助其他人，没有这个必要。反正轮回都这么苦了，佛菩萨也已经发愿要帮助你，承诺要帮助你，只不过你去祈祷一下，你呼唤他，真诚地从内心呼喊过，要得到您的帮助，请您帮助我，加持我。如果我自己很强烈，他本来也有这个意思，因缘和合就可以得到加持了。

得到加持之后，修行就很快，而不是自己一个人去奋斗，慢慢地走，这个不行。今生当中也没有那么多时间，尤其是现在很多道友学佛的时间本来就晚，再不通过这样强烈的信心祈祷求加持，有时要相应不是那么容易的，中间还容易退失。所以，我们一定要努力，祈祷上师三宝加持，这是很重要的。祈祷完之后，上师变成光明，进入到自己的相续当中，自己的心和上师的智慧变成无二无别，这个时候安住。

## 二、正行：

下面是正行，正行就是前行修完之后，该修什么就修什么。如果要修上师瑜伽，前行修完之后，就一边磕头，一边念上师瑜伽的祈祷文，或者你要打坐修上师瑜伽正行也可以。如果正行是修暇满难得，在修完前面加行之后，就开始修持人身难得，人身难得作为今天打坐的主要修法。如果修的是无常，就把无常作为主要打坐的修法，这就是正行。

当然，时间上师也讲了，有的时候修一百天的，有的时候修一百四十六天，有的时候一天修一个，三天修一个或者五天修一个。都有不同的观点，看自己的时间和精力而定。修行完之后，如果我们半小时或一个

小时打坐，时间到了，开始起座。

在打坐的过程当中，在修持正行的时候，就是把暇满难得的意思反复去观察，到底暇满难得是从哪个角度讲到了难得？难得和我现在的修行到底有什么样的关联？像这样去修，修到最后：暇满这么难得，这么珍贵，千万不要浪费时间，我要用最暇满、最难得、最珍贵的人身，一定要修佛法，要达到这个标准。我们所有的暇满难得的观修，都要朝这个目标去走，要达到这个标准。

我们可以把半小时打座分成若干段，不要一座打到底，修五分钟一轮，修一轮之后休息一下，稍微休息个十几、二十秒，或者半分钟，再开始观，观一会后再休息下，中间可以有很多很多次，观想很多轮，但是你不要一直观，有时候观时间长了，就会散乱了。刚开始五分钟几分钟还可以，时间长了就昏沉了，该睡觉就睡觉，该胡思乱想就胡思乱想，这就没有什么质量了。我们就可以分成很多小段，在五分钟当中好好观，把它有质有量的观好，观好之后就放松一下，放松下我就不观了。不观之后重新再来，第二轮五分钟，我就在五分钟当中把它做好。因为它时间短，可以操控，时间长就操控不了了。即便是一座当中，也可以分成若干段，时间可以很短，短一点可以很多次反复来。之后有意识地休息，观完之后休息一下，休息之后我再开始观，保证每个五分钟，都是保质保量的，最后修下来半小时或者一个小时，整个修行都可以达到一个比较高的水准、比较高的质量，而不是我一上去就一定是两个小时，一会儿看着表，走了五分钟了，一会儿又开始看表，这个其实没有必要。你主动地停止：我修一段就停下，休息一下，休息下我再开始。

这就是它的观修和放松，这样做不容易累，而且质量容易保证，像我们平时讲数呼吸，你不要数太多了，最多数二十一遍一轮，有时数七遍，因为时间短，容易专注，长了就散乱了，这就是一般的人在修定、修法之前的共同情况。我们修暇满难得也是一样的，在一座半个小时当中，我们可以把它分成若干段，分成若干段之后，每一次可以短一点，休息一下再开始，这就比较好一点。

### 三、后行：

后面回向，我们就观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向。”然后就念一遍普贤回向品，如果不行的话，念“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。”这叫作无上回向。

### 晚睡修行

白天修法修完了，或工作完了，晚上要睡觉之前，把供佛的供品收掉，供护法该供就供了。一般来讲供护法，有些讲闭关的地方说，在黄昏太阳下山的时候，就开始供护法了。如果是要烧焦烟作烟施，也是在黄昏的时候，护法也是在那个时候开始的，一般在那个时间当中。如果没办法的话，我们可以在晚上睡觉前，该供护法就供完，供佛的供品收了，之后就在佛面前顶三个礼。早晨起来佛前顶三个礼，睡觉之前顶三个礼，这是所有修行人应该养成的一个好的习惯。养成习惯之后，在睡觉之前自然而然就会想到要顶礼。

然后开始总结一下今天的修行，如果比较散乱，就呵斥自己。如果修行比较精进，就随喜。随喜也分两种，一个叫自随喜，一个叫他随喜。自随喜就是随喜自己的功德，相当于对自己功德的一种肯定。其实我们还是不断地自我肯定，这个做得好，这个做得对，因为我们肯定了，才愿意继续做。如果否定了，我们

就不愿意做。自我肯定自随喜也很重要，他随喜随喜他人也很重要。这地方主要是自随喜。

做完之后睡觉的时候，有些是坐着睡，夜不倒单。“单”就是讲床单的意思，“夜不倒单”就是不倒在床单上睡，坐着睡。坐着睡，有些大德说，对于修行很好的人来讲，它的意义很大，但对初学者来说，还是不提倡的。初学者还应该保持一个高质量的睡眠，你可以睡得少一点，但你的质量必须要高。有些人坐着睡，就一直没办法完全放松，第二天起来的时候，他的精神状况不好，睡得不好。有的时候养成习惯之后，只要一打座，坐在那个位置，摆好姿势自然就睡着了。

对初学者来讲，一般不太提倡。禅宗有些说，夜不倒单不是睡觉，而是入在禅定当中，那另当别论。他不是睡，是在入禅定，那时是高质量的，他一晚上都在禅定当中，不会耽误白天正常的工作、生活。狮子卧也可以，当然，如果你习惯夜不倒单，而且质量可以保证得很好，这个没什么不可以的。

观想上师融入我们的相续，或者融入心中观想的四瓣莲花当中，在无量光芒当中入睡，或者观想上师发光，整个器情世界融入自己，自己融入上师，上师化于法界当中，入睡也可以。有些人是在念“喇嘛钦”的过程当中入睡的。

有些人是在修自他相换。以前我们学《修心七要》的时候，也是这样讲的。自他相换呼吸，吸进来的时候，就观想一切众生的罪业我来代受，呼气的时候，观想自己的善根布施有情，他就在施受法当中入睡的。反正还有很多观想的方式，意思都是说睡觉的时候不要胡思乱想，也不要什么都不想，安住在正念当中睡觉。如果白天也是这样精进，晚上睡觉也是这样精进，那晚上做梦也容易吉祥，容易做一些修善法的梦。如果做梦经常性地能够修善法，中阴的时候也容易忆念善法，这是一整套体系的。

我们讲了一些修行的方式，虽然后面不是那么困难，但我们还是觉得比较重要的地方，挑了一些讲了，上师也讲了。我们要好好去做，反正都是传承上师们总结出来的经验，对我们修行很有必要的，我们不要小视了。

今天的课就讲到这个地方。

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

杰嘎纳齐瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度如海诸有情