

《开显解脱道》传讲(1)

——索达吉堪布2017.06.26第115次UC开示

今天我们讲大圆满前行仪轨《开显解脱道》。前段时间有些堪布让我重新翻译一下——以前好像有一个翻译的版本，我前段时间问了一下，不知道是谁翻译的，所以我最近把麦彭仁波切著的大圆满前行《开显解脱道》这个仪轨重新做了翻译，然后想在我们道友当中做一个简单的传承，同时给大家简单解释一下。

这个前行，我相信在座的人，除了极个别的初学者、刚刚皈依的人，基本上都非常明白，词句上没有什么不懂，内容上也容易了解。但是修行的话，我相信今天在座的除了极个别人以外，可能修得不一定非常圆满。如果在每一个人面前提出一些问题，也许很多人会觉得像没有修过前行一样；有些人会说，虽然我修了，但是每一个引导文的内容并没有生起真正的定解。所以，像如来芽尊者、智悲光尊者，按照他们的传统，都修过很多次前行引导文，而且得过很多次——以前一些上师们的传统当中有这种说法，如果前行法门得过二十五遍以上，自然而然会对大圆满的正见生起定解。所以不要认为自己以前得过一两次的传承、得过一两次的讲授——这样还是不够的。我们应该有一辈子不断求学的精神，要具足对佛法的渴求心，这个非常重要。

今天我的传讲方式，不会讲很多的公案、教证，只是简单地字面上给大家做一个解释。大家在观修过程当中，要尽量生起人身难得、寿命无常等定解。在修行过程当中，有必要多看一下《大圆满前行引导文·普贤上师言教》，这里面讲得非常详细；还有《大圆满前行引导文》的备忘录，也就是阿琼堪布的《前行备忘录》，这个以前也

给大家翻译过；还有就是《大圆满心性休息大车疏》前面八品，里面也讲了这方面的内容；另外还有《功德藏》——这个我原来打算翻译，但后来没有翻译，所以《功德藏》的汉文翻译本好像没有，听说英文版有，其他的好像没有，这个也可以看。

这四堂课，如果你们听不懂汉语，英文比较精通的话，有英文的同步翻译；如果英语和汉语都不太懂的话，还有日文的翻译，也就是有两种语言的同步翻译。当然有时候我讲得比较快，可能不一定马上都能翻译出来。我以前讲得特别快，现在稍微把速度放慢一些，但翻译的时候可能经常还是跟不上，有这种情况，所以不知道效果怎么样。不管怎么样，原则上我们想将来佛法方面的传授尽量用不同的语言、不同的文字、不同的方式来给大家宣讲。

世界上很多人都需要佛法，但是因为文化的原因，因为传统、习惯、习俗的不同，或者因为地势、区域等各种不同的原因，隔阂比较大，这样一来，很多人都没办法直接接受。所以我们在座的各位，发愿也好，或者用自己的优势，好好地学习你原有的文化，同时尽量把佛法的教义传授给不同的群体。这样的话，如今这个时代，佛法给大家带来的利益是不可思议的。

当然佛教最究竟的目标，实际上就是获得解脱和遍智佛果两大目标——获得暂时的声闻、缘觉、菩萨的果位，究竟获得如来正等觉的果位，这是我们大乘佛法和小乘佛法最究竟的目标。但大多数的世间人不一定追求这两个目标，大多数喜欢的是什么呢？他可能追求的是让心灵快乐、息灭痛苦的方法，这一点的确依靠佛法可以满足。为什么现在这么多的人心向佛法？为什么这么多年轻人，这么多有智慧、有能力、有才华的人，越来越多的人参与到学习佛法的

群体当中？根本原因就是佛法对大家的心理问题，不管是处理家庭问题也好，社会上人际关系也好，方方面面的很多问题，依靠佛法的能力都可以解决。

原来我们很多人认为，只要物质上有一些具足就可以获得幸福，但是现在好像很多人物质方面应有尽有，基本上想要什么有什么，物质方面完全不愁，可是内心的快乐和宁静却离他越来越远。这个时候，通过佛法非常简单的方式，给自己的心灵，给自己的生活，带来一种没法用言语描述的快乐，这些自然而然可以获得。确实在实际生活当中，佛法给我们许多人的心灵和生活带来的快乐非常不可思议。

求学佛法的人有两种：一种是想获得解脱的人；还有一种人，在社会当中，在现实生活当中有非常多的痛苦和困扰，有各种各样的烦恼，这个时候，他依靠佛法的各种道理，就像息灭痛苦的甘露雨水一样，给他带来一种不可思议的力量，或者说是给他的生活带来了无法用言语描述的快乐，或者说让他生活的质量有所提升。所以我们今天讲大圆满前行。以前我也多次讲过，凡是有人问我应该看什么书的话，我基本上是推荐《大圆满前行引导文》和《入菩萨行论》，因为确实这两部论对大多数人是非常有用的。

今天在座的人，你们也可以想一想，依靠《大圆满前行》和《入菩萨行论》，真正对你的命运、对你的生活有多大的改变？如果没有遇到这些教言，也许你现在活得特别不开心；因为有了这样的一些教言，我们暂时不敢说对来世的解脱有百分之百的把握，但是在今生当中，不管遇到什么，你能够勇敢地去面对，这也是佛法不可思议的加持力。

所以今天想跟大家简单地讲一下前行仪轨《开显解脱道》。这个方法，我很早的时候就推荐给大家修，以前藏文给大家讲过，但汉语好像是没有讲，所以今天讲一下这个前行仪轨。我先用藏语来念诵传承。（上师念传承）

《开显解脱道》是前行念诵仪轨。前行的仪轨比较多，原来我修五加行的时候，当时德巴堪布给我们传的是白玉派的一个前行仪轨，很长，以前台湾和香港都有翻译的，大陆也有。还有一个宁提派的仪轨，原来上师如意宝讲大圆满前行的时候——我们当时并不是修加行——就是那个龙钦宁提前行仪轨，也比较长，很早的时候台湾、美国等很多地方都有翻译的。前行大的仪轨，就是白玉派的前行仪轨和宁提派的前行仪轨，但这两个仪轨念诵都需要很长时间。一般我们藏传佛教当中很多的修行人，早上起来的时候要么念白玉派的前行仪轨，要么念宁提派的前行仪轨，很多老修行人早上经常都背诵这两个仪轨。这两个仪轨前面都有“喇嘛钦、喇嘛钦”三遍，跟这个的内容大致相同，但比这个多得多。

刚开始汉地有些人到学院，让他们修加行的时候，因为这两个仪轨特别长，而麦彭仁波切的前行仪轨非常简单，当时上师如意宝也说用麦彭仁波切的前行仪轨更加简便易行，所以后来我们讲大圆满前行龙钦宁提引导文的时候也好，还有我们刚开始修的时候，都是用这个《开显解脱道》。《普贤上师言教》是宁提派的，里面也有宁提派的皈依和发心，包括有些颂词都是，所以按理来讲用宁提派的仪轨是比较好的，但我们为了方便修行吧，就讲麦彭仁波切的这个前行仪轨。

麦彭仁波切的前行仪轨，以前上师如意宝也特别重视，我们也得过很多很多次。最早喇荣佛学院人不太多，大概两三百人吧，那个时候学院有一个小喇叭，到了中午的时候，上师如意宝经常放《开显解脱道》的前行仪轨，有时候那个小喇叭里面也放一下无垢光尊者的《三十忠告论》。当时我们喇荣到处都是空地，只有大概一两百间房子吧，下面整个居士林和觉姆的房子一个都没有，整个空空的一个山沟。那个时候，上师如意宝就经常用小喇叭在中午的时候放给大家听，好像自然而然人的相续当中就生起人身难得、寿命无常和业因果，确实有一种自然的加持力。那个时候人也比较少，更不要说现在所谓的车啊、手机啊，来来往往的……那时候什么都是没有的，一片寂静的刹土。刚开始我们就是以这种方式来学习和接受前行仪轨《开显解脱道》。

大家都知道，解脱道有刚才讲的暂时和究竟的解脱道，这样的解脱道要开显的话，依靠仪轨、依靠修法——这里的仪轨其实就是整个修法，要依靠这样的一种仪轨或者说是念诵法来获得。我们在座的都是希求解脱者，那么希求解脱的通行证，希求解脱的方便道、唯一的方法，就是依靠修这样的加行才能获得。所以这次我要求大家：希望在座的人，不管你以前修过加行也好，没有修过加行也好，对前行法门一定要重视！

现在很多人觉得修五加行特别累、特别辛苦，不一定要修，还是修大圆满、大手印、大中观，修禅宗的明心见性或者念佛最后往生等等，有很多这样的想法和做法。这一点法王如意宝在《大圆满前行引导文》的序言当中也讲过：不管是藏地各教派还是汉地各教派，先不应该好高骛远，一定要从基础开始，从基础开始的话，这个前行法门非常非常重要；如果前行法不牢固，即使你获得了最高、最深的一

些密法、教言，这个境界不会长时间稳固。有些人好像通过开后门，通过供养或者其他方式马上获得了最高的法，但前行不稳的话，确确实实过了几年以后，可能有些修行境界会慢慢慢慢烟消云散，不一定非常稳固。

因此，我们不想修行的话就罢了——这个世界上有很多自由行者，不信仰任何宗教的也有，还有不愿意修任何法的，不愿意受任何约束的，只要有规则就觉得自己进入笼子里面了，不愿意接受。但其实人在某种意义上面还是要有规范，有行为规范，有心灵提升方面一定的规则和要求，这样对个人来讲是很好的。

因此我们非常重视前行，希望你们对前行法门也要重视。如果你对前行法不重视，只是对其他的法，包括理论上面的中观、因明、般若，还有戒律、《俱舍论》等等重视，其实不论是我们藏地所讲的五部大论，或者是汉地所讲的参禅、念佛、修华严、修法华、修《楞严经》……这些都需要一个基础。如果基础打得很稳，你不管修什么法，一方面利益众生非常容易，另一个方面，你相续当中的境界和功德不会很快就消失。否则我们现在有些人，刚开始觉得自己很不错，包括我们一些闻思者、一些道友……我以前也有这个毛病，幸好1984年在德巴堪布仁波切面前得了《大圆满前行引导文》。我确实很重视这部法，因为刚开始进入佛教的群体，打好基础很重要。我们有些道友一开始就是进入五论，然后就一直辩论、一直学中观，但是到了后面，因为前行不牢固的原因，甚至容易起邪见、容易诽谤正法，最后佛法和自相续有背道而驰的危险性。

包括我们学院当中，有些道友智慧方面非常不错的，就是我们世间当中经常讲到的智商很高，学什么都特别好，但是情商却越来越

越低，人与人之间的交往、交流特别差劲，甚至一句话都承受不了——啊，他说了我一句，没有希望了，现在活在这个世上没有什么用了，他那一句话对我的打击太大了！他为什么要这样说？……心理特别脆弱，有这样的。

如果加行修得很好，就像前辈的一些大德——我以前也经常说的，以前我们色达有个意科喇嘛，他对他的弟子们，一般不会很早就给他们讲最高的密法，而是要求他们五六年当中一定要打好前行的基础，打完前行基础以后，再给他们讲一点简单的生起次第和圆满次第，再慢慢进入最高的法。后来，凡是他的传承弟子，在当时民主改革和“文革”等一系列的风云中，他们的信心都非常坚定，修行善始善终。

如果没有打好基础的修法，暂时看来好像从显宗的五部大论一直到其他相关的一些理论，学得特别精通——这个法师特别聪明，口才也特别好，长得也很帅，各方面都好，人人都喜欢他——但这些都是暂时性的，过一段时间，因为他相续中佛法的境界不是很稳固的原因，遇到一些事情后，他弘法利生的寿命不一定很长，很多方面可能会半途而废，有这种危险性。

包括密宗也是这样的，我们也经常耳闻目睹一些事情。某个上师给他讲了直指心性，他自己也好像是认识本性了，刚开始闭关两三年还是很不错的。但修行是需要长期磨练的，并不是暂时得到一部法，马上就出现一些神变神通，不是这样的。日久见人心，路遥知马力，最后慢慢知道了，哦，他的修行只是暂时性的。如果我们打好基础的话……的确也是，包括我们学院中的有些堪布堪姆、有些道友，很多年前对加行特别重视的这些人，到后来也是待得住、学得好

；而对加行不重视的，暂时非常不错，可是慢慢的……到了最后，没办法修学圆满，利益众生更不用说了。所以前行的重要性，我这里先跟大家讲一下。

下面字面上跟大家简单讲一下。首先是全知麦彭仁波切。从教派方面讲，之前虽然宁玛派当中有一些伏藏法门、密法，其他方面也有，但是麦彭仁波切关于因明、中观、俱舍论等等五部大论所著的论典，麦彭仁波切智慧的引导，对宁玛巴来讲功德很大。对整个藏传佛教来讲，麦彭仁波切精通天文地理、一般的加行修法，甚至我们的医学、历算学、包括一些生命学……麦彭仁波切真是全知的麦彭仁波切，所以我们对他是很有信心的。但是人生很短暂，我们可能即生当中怎么样努力，麦彭仁波切的千分之一、万分之一的智慧都不一定有时间学。虽然非常羡慕，但是也没办法，我们智慧有限、精力有限、时间有限、生命有限……而且麦彭仁波切跟我们上师如意宝有近传加持和特殊加持的原因，凡是他传下来的法，对于每个弟子的相续都有不可思议的一种力量。

我们不说别的，现在全世界那么多的弟子都在念诵《大自在祈祷文》，也就是观音九本尊的祈祷文。如今这个世间当中，大家应该清楚，一个上师，他的不共威力，不共的弘法利生的能力，凡夫人表面上不一定看得出来，但是他有我们看不到、听不到的一种无形的力量，这种力量可以形容成一种加持、一种特殊的发心力。所以希望你们以后修加行的时候，用这个《开显解脱道》的原文念诵，念藏文也可以、念汉语也可以，这样修的话一定会有一种强迫性的加持植入你的心相续中，自己自然而然就变成一个真正的修行人。

首先是念三遍“上师知”——“喇嘛钦、喇嘛钦、喇嘛钦！”实际上

是祈祷上师、呼唤上师。一般我们藏传佛教当中，早上醒来就开始念这个，一早就祈祷上师、呼唤上师。为什么念三遍呢？它是代表三宝、三根本以及三身，为了不同的表示。比如说表示佛、表示法、表示僧；包括三身也是这样。也就是说，上师是三宝的总集，上师是三根本、三身的总集，因此通过三次的这种声音来呼唤上师。

为什么我们一开始就祈祷上师呢？因为下面要讲共同加行和不共加行——共同加行里面又主要讲四加行，不共加行里面有五加行，总共有九种加行，实际上这九种加行在自己的心相续中能不能真正生起来跟上师有密切的关系。如果上师垂念你、加持你，我们相续当中，人身难得、寿命无常等每一个引导文很容易生起来。所以这在我们修加行的时候非常重要，不仅仅是理论上，对上师三宝一定要有虔诚的信心。

我们对每一个修法都要有一种……怎么说呢，就是品尝加行的味道。对这个法，先了解，然后品尝，然后证悟，没有证悟的话也是……比如人身难得，你要确实确实觉得“哦，这个人身是很难得的”，并不是口头上说的。并不是为了我们要求填的修学表，为了增加修学表的数，我就坐一座吧——哦，我修行圆满了，打个勾。不是这样的。一定要在自己的相续当中，觉得我的人身是如何如何难得，最后不但是感觉，而且是恒常的一种力量。有时候修行好不好，可能平时一顿饭的功夫当中就可以知道——这个人修行很好，对寿命无常也好，业因果也好……这个很重要的。

我们在座的各位，虽然大家对学会修量方面的要求都很重视，但这只是外在的一种约束吧。因为我们需要有一种标准，没有任何要求的话，我们没办法衡量。但最根本的是……有些人可能修量已

经圆满了，但是心里一点人身难得的感觉都没有的话，那可能有一定的困难。所以我们在修的过程中，一定要想：喇嘛钦，喇嘛钦——不是光口头说个喇嘛钦、喇嘛钦、喇嘛钦……不是这样的，要发自内心地祈祷上师：在我这次修行的过程中，一定要将人身难得在我的心相续中生起来！反反复复这样观想，自然而然你对这个人身会有新的认识，这个很重要的。

下面讲第一个观修法：暇满难得。（上师念传承）

暇满难得如昙花
得有大义胜摩尼
获得如是唯此次
未行大义永久计
无义虚度我等众
请集三宝师悲视
加持暇满具实义

暇满，我们经常讲的十种圆满和八种无暇——远离闲暇的无暇，十八种暇满难得的人身就像优昙花一样。优昙花不是一般的昙花一现的那种昙花，一般佛出现的时候它才会展现于世间，佛涅槃了，这个花也不在了。在《涅槃经》等很多经里面都提到优昙花的一些情况。我们的这个人身，就像是优昙花出现于世间一样，非常非常难得。

有些人可能想：人身有什么难得，现在有这么多人。好像再过几年印度人口就要超过中国了，世界上人口第一大国应该是印度了。然后大概是2050年的时候，全球人口达到98亿。所以好像人身不是

那么难得嘛，那么多人。其实很多的人可以说是相似的人身，也许这样说的话，很多人都不高兴。但不管怎么样，从修行解脱的层面来讲，大家都是忙着一些世间八法，真正对来世、对人身的价值方面，修行妙法的人非常非常少。

所以，真正具有珍宝人身的人，这样的人身就像优昙花一样的，很难得到。既然已经得到了，它的意义是非凡的，远远超过特别珍贵的摩尼宝珠。摩尼宝珠可以满足每个众生的一切所需，但是我们的人身是远远超过它的，为什么呢？因为摩尼宝珠不能让我们从轮回中解脱，这个它是没办法的；而我们依靠这个人身，不管修什么法，完全有今生当中了脱生死的能力。如果没有得到人身，包括天人的身体和其他三恶趣的身体等等，根本没办法的。

因此我们自己要想：啊！这次我是真正得到了像优昙花一般的人身……现在有些人觉得：人身没有意义，很悲观、想自杀、看不起自己，包括有些修行人也有这样的——这说明修行很不成功的！对自己都没有信心：我修不好，哎，我活在这个世界上有什么意义呀……对自己都没有信心的话，这种人真的很可怜，真正有智慧的人不会这样。

这样的人身不一定每次都能得到，得到一个有修法因缘的暇满人身不是那么容易的。而这次我们的的确确是已经得到了，如果没有很好地去修行，没有很好地去修这个能得到解脱道的、具有重大意义的、永恒的人生规划的这么一个法，那确实是非常的可怜！“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”《入行论》当中也这样说的，既然获得了这样的暇满，却不好好修持善法，这个世界上没有更愚痴的人了，特别可怜。所以这辈子如果我们没有好好修

行的话，真的太可惜了。但确实很多人是没有任何意义地虚度日子，天天做一些非法的事情，不好好修行，不好好闻思，不好好做对众生有利、对自己有利的事情。有时候看到一些城市里面的人，我经常自言自语：哎呦，世间人好可怜呀，他们每天都非常的迷茫，虽然每天都是忙忙碌碌的，但最终还是在轮回当中，特别特别可怜。

所以，没有任何实义的、虚度日子的我等众生啊，我们今天应该祈祷三宝总集的上师：请您一定要用大慈大悲的智慧眼来关照我们，垂视我们，加持我们的暇满难得不要虚度，加持我们的暇满难得真正有意义。我们很多藏传佛教当中的修行人，真的会很认真地修，他们经常念：滚秋根地喇咪特吉则（请集三宝师悲视），达救顿右谢巴欣吉漏（加持瑕满具实义），达救顿右谢巴欣吉漏（加持瑕满具实义）……后一句会再三地念，祈祷上师：您一定要加持我，暇满难得的人身有意义……就这样合掌闭目思维。

一定要用很虔诚的方式来祈祷，那你相续中的人身真的会有意义的，以后也不会虚度。否则的话，我们今天在座的很多人好像真正是修行人一样，很认真的。但再过两三年、再过十年，也许根本不会修行了；也许照样漂泊在轮回当中，被烦恼和业的波浪一直冲着，特别可怜。所以我们一定要请上师三宝加持我们：我现在获得这样的人身，千万不要虚度，千万不要浪费了。

我们有些人说是：哦，我的珍贵的金钱掉了、我的耳环掉了、我的iPad掉了……好可惜呀！其实这都不算什么可惜，你金耳环也好、银耳环也好，或者你的房卡、银行卡掉了的话，也没什么，但我们很多人失去这些话会特别伤心。你很好的朋友，或者你的男朋友、女朋友突然离开了你，你就觉得太可惜了，这样的珍宝已经没

有了；但其实这个倒是没有什么的，世界上还有这么多人呢。所以我
觉得这不是最可惜的，最可惜的是什么呢？就是我们获得了这样的人
身，却没有好好行持善法，这是最可惜的。

所以要想人身有意义的话，一个是自己要精进地修行，还有一个
呢，要祈祷上师三宝给我加持，这个很重要。我们要学会祈祷，学
会祈祷的话——可能有些唯物论者不一定相信，但实际上你的人生
真的会有转变，你的命运会有改变的。

这是第一个引导文，也就是说第一个观修的是人身难得。希望
我们要经常观修，讲《前行引导文》的时候也要求大家观修的。这个
观修得很好的话，其他的修行就很容易。因为你觉得人身是很难得
的，那么不需要别人来劝你好好修行，你会自觉地去修：我人身这么
难得的，我不能散乱，不能放逸。所以人身难得的引导文非常非常重
要。这个是第一个观修法。

然后第二个观修法：寿命无常。（上师念传承）

诸法无常如闪电
思维器情皆坏法
定死死期无定准
以常执心欺自己
处放逸中我等众
请集三宝师悲视
加持忆念死无常

这是第二个引导文，讲“死亡无常”。我们这个世间上所有的万事

万物，所有的有为法，都是无常的，如同闪电一样，特别的快速，也像河流、秋天的云和夏天的鲜花一样，有很多比喻。确实一切的万法都是无常的，我们的地位是无常的，容貌也是无常的，生命也是无常的……你看阿坝茂县的一个村落大概有46户，前两天还是好好的，照片上看是很美的一个村庄，然后一夜间所有的人都被泥石流淹没了，连尸体都找不到。

最近我看到很多的天灾人祸，人的生命很快就没有了，如果我们的生命都没有了的话，财产、地位就更不用说了，比如一些国家总统很快的时间就被弹劾，下台了，等等。刚才来一个人，我问：“你们的最高领导人某某被弹劾，你有什么看法？”“嗯，我对她看法不好。”所以，世间所有的地位、财产一切真的都是无常的，就像闪电一样，变化特别特别快。包括我们自己的身体等所有的这些都是无常的。

我们要慢慢地很细心地思维器世界和有情世界没有一个恒常不变的，全是毁灭法。器世界方面，整个地球也是无常性的，再小一点的，我们的房子，包括我们的住处，所有都是无常的。我们上课的地方，我在喇荣上课的这个器世界，也已经变了很多很多次。刚开始在一个小经堂，也就是一个小小的教室里面；后来在桑耶里面；然后有了一个小小的汉经堂；再后来有个国际学经堂，当时赵朴初等国家宗教局的很多人题词的，后来无常了，没有了。之后就是教学楼、甘多拉、大经堂等等很多地方。短短的三十年当中，我们传讲的地方换了无数次。

我们汉地很多的道场、修学的地方，今天是在这家，过两天是在那家。有些人是一直不断地在修，所以道场不断地在换。有些人

自己也已经无常了，刚开始想学，后来就不想学了。有些人刚开始不想学，中间又出去了，现在又进来了。所以心态也是无常的，人也是无常的，什么都是无常的。我们懂得无常的话，对社会、对世间、对自己的人生和生活是非常有意义的。因为我们处在一个无常的状态当中，什么事情都是可以面对的。所以在这方面，藏传佛教真的是很好的。有些人包括家人死了，感情、财富等很多方面出现问题的时候，心很淡定：哦，这是无常的。

很多人说“这就是无常”，这句话对我们的人心是很有帮助的。你看今天自己身边最亲爱的人都已经离开了，或者说你最喜欢的东西已经离你而去了，甚至自己的身体。我在这方面好像可以，随时都是准备在自己最后的时间当中光明隐没吧。随时都做准备的话，真的一旦出现无常的时候，我可能不会有什么遗憾、伤心——“哎呦，我能不能再活一段时间，我能不能再活两天，医生求求你呀”，我不会这样的。因为从小就在这方面串习，不单是口头上，在一定的时间当中也实际修过这方面的。所以一切都是毁灭法，没有什么可执著的。

我们世间人虽然都知道一定会死亡的，但是死期谁都没办法确定。大家都知道自己终有一天会离开这个世间，可是却不知道死期和如何死法。是得癌症而死呢，或者是翻车而死呢，或者是其他的意外而死呢？……我们在这个世间当中肯定会离开的，但是怎么样死，什么时候死——也许明日死。“明日死谁知，今日当修行”，《因缘品》当中也讲“今日当精进”，就是说明天是否会死也不知道，今天就该修行了。而有些人是：明天就死了，今天还有什么精进的？还是好好地耍坝子。对吧？

我们经常以常有的我执的心欺惑自己：我现在不会死的。有时候

看到城市里的很多人，真的无常修得特别特别不好，从他们的行为上就可以看出。也不是说山里面的人就修得好，世间上的很多人，包括有些出家人，他们的言谈举止，好像心里没有什么无常的概念，认为自己能活到一千年，有这种感觉。

所以我们这些经常处于放逸和懒惰状态中的众生，祈请总集三宝的上师，您用慈悲加持我们、垂念我们，希望我们每一个人在心相续当中真正的早一点生起死亡无常。如果死亡无常在心里产生的话，修行就非常容易，不会懈怠，不会放逸，不会懒惰，一定会精进的。“呼气吸气沉睡中，能得醒觉极稀有”，龙猛菩萨说的。所以我们应该有这样的一种忆念。这是第二个修法引导文。

下面是第三个修法引导文：因果不虚。（上师念传承）

黑白业果永不虚
无欺因果此道中
显现轮回涅槃法
自作必定成熟自
未能取舍我等众
请集三宝师悲视
加持断恶而行善

这是业因果，业因果主要讲黑业和白业的果报永远也不会虚妄的。这个世界有什么样的规律呢？就是在因果循环、因果不虚的规律当中。“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟”，《百业经》最主要的是这句话。其实，所有众生所造的这些业，即使过了一百个劫，也不会毁灭，不会消失的。一旦因缘聚合的时候，果报

一定会成熟。就像天空当中飞翔的飞禽，暂时看不到它的影子，但一旦它要落地的时候，它的影子也是跟着而来的。同样的道理，我们每个众生所造的业，不管是善业、恶业、无记的业，丝毫也不会消失。因缘聚合的时候，果报一定会成熟。

所以我们这个世界，是在无欺因果——业因果不会欺惑、不会消失的这么一个规律和道当中。这样的道当中，所有轮回和涅槃法，都会现前的。大家都知道，我们轮回当中所有的快乐和痛苦，全部都是以前世的因而来；涅槃当中所有的，包括获得清净的刹土也好，佛菩萨的果位也好，阿罗汉、缘觉的果位也好，全部都会以这种因果不虚的规律出现。这个世界上，除了轮回的法和涅槃的法，没有其他的法，这些法全部是在不同的因和不同的果中产生的。包括地狱、饿鬼、旁生三恶趣感受的各种各样的苦果，也是在因果不虚当中产生的。

我们今天在座的人，有些是非常聪明、有钱、有智慧、有能力，有些是比较迷茫、痛苦，或者也没有什么钱，没有什么地位，在即生当中跟别人相比较起来，差别特别大。但是，这也是我们前世的因缘而形成的。我们今生当中所做的这些善和恶的业，也会形成我们来世的命运和投生的各种现象。所以，我们一定要对业因果不虚的道理生起一定的信心。《前行备忘录》当中也是这样讲的，如果前行要学得很好的话，就要学《百业经》、《贤愚经》，还有其他好多经典。如果我们学了这些经典的话，相续当中对前行的道理会生起真正的一些境界。

所以，黑白业因果永远也不会虚的。这样无欺的因果道当中，我们所有的轮回和涅槃的法都会现前。每个人都应该明白，自作会自

受，自己所做的业，一定会成熟在自己的相续当中。《百业经》当中也说过，我们所造的业，它不会成熟于地、水、火、风四大当中，也不会成熟于其他众生的蕴、界、处的相续当中，只能成熟于自己的相续当中——自己的相续！所以，我们今天所造的任何善和恶的业，都会自己承受。这方面也需要大家好好地闻思、好好地观修。

我们如果对业因果产生特别坚定不移的信心，修行一定会很有效率、很不同的。如果你连业因果都不相信……现在也有很多人说“我要修大圆满”——去年我去美国遇到一位教授，他说：“我要修大圆满的本来清净法。”我后来问了问，好像他不太相信因果。我说：“前生后世和业因果，你相不相信？”他说：“我不相信。”现在很多人对大圆满本来清净，他自己觉得是有所证悟，但是真的有没有证悟，我也不太清楚。

现在这个世界上有很多的这种现象。虽然规律是这样的，但是我们每一个人不能如理如实地取舍因果，就不能如理行善断恶。有些是无明而不能取舍因果，有些是因为烦恼深重而不能取舍因果，有些是因为邪知识的影响而不能取舍因果，等等。轮回当中，不能如理如实取舍因果的人非常多。所以，我等众生，一定需要总集三宝的上师运用慈悲来加持我们，一定要让我们对断恶行善方面跟以往不同，一定要把我们变成一个很好的修行人。

不然的话，有些表面上看是佛教徒……前两天，因为有些特殊的公案，我就发了一个微博，说：“宁愿躺在温热的沙漠上，也不想坐在有荆棘的花丛里；宁愿成为心地善良的无信仰者，也不要成为心肠恶毒的宗教徒。”我们佛教徒里面有些心特别恶的人，真的，他业因果一点也不相信。甚至有些出家人，表面上看剃着光头，拿着念珠，

走路的时候像裸形外道一样特别注意，但实际上心特别恶毒、特别黑，没有什么正知正念，伤害别人根本无所谓。所以，我想：哎哟，还不如有些外道和没有信仰的人心地很善良，他们至少不会害众生。

现在我们有些佛教徒，真的是连世间的一个素质或者修养比较好一点的人都不如，那业因果就更不用说了，即生当中直接害别人是一点感觉都没有。有些道友，告政府，做很多害别人的事情。因为嫉妒，人与人之间故意伤害。现在经常看到我们修行人当中，伤害自己的金刚道友和上师，包括对附近的一些动物，一点怜悯心或者同情心都没有。这种人不如还是变成一个没有任何信仰的，但至少不会伤害众生的人好一点。

所以，业因果的这种观念，如果在心里面没有产生的话，真的是非常可怕的人。即使你不变成什么大成就者或者好的修行人，但是在取舍因果方面，至少小心谨慎，守护因果或者守护三门，也算是比较可以的。所以我们要真诚地祈祷上师三宝，愿我不要变成伤害别人或者对业因果一点都不相信的、具有邪见的人；如果成为这样的人，那真的很可怜。希望通过修行，祈祷上师自己一定不要变成特别恶的人。

现在有些无神论和唯物论者就一点都不相信因果，腐败也好，害别人也好，反正为了自己的利益不择手段，什么事情他都搞得出来。如果心里面有一种“善有善报，恶有恶报”的概念，自然而然会有一种约束，没有任何约束的人特别可怕！

这里就是祈祷三宝，让我们不要变成不相信因果、不取舍因果、

特别恶劣的人！我原来也讲过，我们即使不能变成对社会有用的人，也不能变成带有爆炸性危险的人。我们有些人可能什么都做不了，变成了废品，但这个没办法，因为自己因缘不具足吧。对社会，只要自己能活得下来就可以。但是有些人，真的变成爆炸品，对谁都会有伤害，这样是非常不好的！

下面是讲轮回的痛苦。（上师念传承）

具多难忍之痛苦
现乐变化欺惑心
有漏诸蕴痛苦因
三界轮回如火坑
不知贪此我等众
请集三宝师悲视
加持生起出离心

轮回是什么样的？它具有各种难忍的痛苦。大家都知道，地狱有寒热的痛苦，饿鬼有饥饿的痛苦，人有变苦、行苦、苦苦，还有生老死病、爱别离苦等等，每一个痛苦都是难以忍受的。虽然我们在轮回当中有显现的快乐，但也是变化的、欺惑性的，不是真正的快乐。前几天我们讲《大乘庄严经论》的时候也讲了，快乐实际有一种痛苦的因，它是有变化性的。所有的痛苦是苦苦；快乐是变苦，是坏苦；舍受，不苦不乐是行苦。

我们看到好像是快乐的，觉得今天他们发财了，如何如何快乐；这个显现上是很快乐，但是如果用智慧详细地观察，所谓的快乐里面，带有很多不确定的因素。真的是这样的。有时候我们觉得藏地的

草地特别地令人快乐，到那里以后，“哦，今天花特别多，蓝天白云，清水也是咚咚地响，好美呦！今天好快乐！”就躺在那草地上，结果回来的时候全身都痛得不行——前两天我回来的路上，觉得那个花特别好，在那里躺了半天，回来之后差点起不来了。去年做完手术之后，我觉得身体特别差，好像都不是原来的身体了。

所以表面上看：哦，这很美，这很快乐；但结果确实不是快乐的，反而是痛苦的因。我们看起来的快乐，其实是变化性的，欺惑我们的心。所有有漏的蕴也是痛苦的因，欲界的有漏身体，色界的色身，还有其他的蕴包括想蕴、行蕴，这些实际上都是痛苦的因。三界轮回犹如火坑：“三界无安，犹如火宅。众苦充满，甚可怖畏。”《妙法莲华经》的比喻品里面也讲了，三界没有什么快乐的，没有什么安乐的，就像是火坑一样，充满痛苦特别可怕。

我们说三界痛苦，可能有些人觉得，怎么会是痛苦的？但慢慢想一想：我们人生当中的每一个环节，到底快乐是怎么样的人老了以后是怎么样的人死的时候是怎么样的人整个社会是怎么样的人尤其现在这个社会，确实是很可怕的一个社会。我们很多人不知道这个本性，还贪著这个轮回，还觉得很有意义。众生确实特别可怜、特别愚痴。所以请总集三宝的上师，您应该用慈悲垂念、加持我们，加持我们相续当中真正生起出离心，生起从三界轮回当中获得出离的心。如果生起出离心，我们会有解脱的希望。

人生当中产生痛苦的时候，大家一定要知道，这个轮回处处都有这样的痛苦，这就是轮回的本性，就是轮回的自性。从中获得解脱，这就是真正的修行。无数的成就者就是依靠这种方式而成就、而获得解脱。我们在座的人，遇到了佛法，遇到了善知识，遇到了这么好

的窍诀，只要我们如理如实地修行，一定也能得到成就。

以上这几个引导文，在我们藏传佛教当中叫做四种厌世心。如果这四种厌世心在相续中生起来的话，那么其他的修行完全可以说有了基础；如果这四种厌世心没有修好，表面上看你在参禅，好像好几天当中根本不生起一刹那的分别念，好几天当中不吃饭（现在有很多辟谷法，有七天不吃饭的），但是你相续中没有生起这四加行，也就是所谓的共同四加行，不要说七天，即使七七四十九天不吃饭也没什么用的。

有些人说：“啊，我现在已经得到了窍诀。”但你连业因果都不相信，轮回的痛苦一点感觉都没有，虽然上师给你直指，怎么样用手给你直指，恐怕也没办法的。有些人说：“啊，上师亲自给我直指，那天那个水晶球好大好大，我看着看着就认识心性了。”也许真的认识心性，但是可能就像智悲光尊者所说的一样，就像云间的太阳一样，很快的时间当中便没有了。尤其我们的初学者，没有基础，没有基础的人修行，很快的时间就消失殆尽了、没有了。所以，我们还是要学会修加行。

今天我们这里有很多学会的人也在听，我们学院的人当中，也有很多人没有修加行，我特别特别希望你们刚开始的时候，对加行要重视。如果对加行很重视、很认真，不是为了凑一个数量、为了对谁交待、为了修密法——“我要修密法，我一定要修加行。”当然这个一方面也是很好，达到一个目标需要一个标准；但是，最重要的是在自相续当中，真正生起来这四个厌世心。

《大圆满前行》里面对每一个加行都有一个标准。第一个人身难

得：在想到人身难得的时候——“哎呦，人身真的很难得，我一定要修行”，至少要有这么一个不可转变的信念。修寿命无常的时候：“哎呦，世间当中所有的万事万法真的是无常的，没有什么可靠的。”对它生起一个特别坚定的信心。讲业因果的时候：“哎呦，世间当中所有的这些都是业因果，无论我身上还是别人身上发生的任何事情，都跟这业因果有关系。”这一点不是光说说而已。现在很多人说，“人身都是美丽的”、“永远都爱你的”、“永远都是美好的”、“永远都是喜欢的”……但其实不可能不变的，这些都是童话当中一个美丽的故事而已。实际上，轮回是痛苦的，因果是不虚的，这些非常非常的重要。

对每一个道理，自己要发自内心地品尝到。对于轮回痛苦，要真正能品尝到；对于业因果，自己要真正感受到轮回的业因果都是不虚的，而不光只是理论上会说。如果我们只是理论上说，那么有些大学生和研究生，讲多少天也没问题，脱稿而讲也没有什么问题。但讲得虽然很好，也只是表面的嘴皮在动，内心当中什么也没有，讲完了就ok了、没什么了。不能这样的！内心当中要真正对法产生信解，这样以后在任何环境当中都不会变。就像上个世纪的时候，很多高僧大德当时在监狱里面，受到各种各样的折磨，但他们完全是那种“真金不怕火炼”的坚定。原因是什么？就是他们小的时候对这些法门打好了特别特别稳固的基础。

现在修行人很多的，但我真的特别担心表面上的修行者。“我修大圆满”、“我修中观”、“我修……”，甚至“我修完五十万加行”……我听了也有点担心。我们听密法的有些人完全是表面上的，心里连一个生命无常的感觉都没有，对业因果都没有什么定解。这样的人，不要说是大圆满，就是大圆满当中再加一个大圆满，一百个大圆满给你讲也是没用的。因为你的基础不稳，那上面再建一百层、两百层

的楼房，越高可能越危险，除此之外没有什么意义。

因此，我特别希望每一个修行人，对加行法门真的不要只是口头说说，而是真正能够品尝到它的味道，这样的修行非常重要。只有这样，我们才可能会变成一个真正的修行人。否则，当一个徒有虚名的修行人也没有什么特别大的意义。

今天讲的主要是共同加行的重要性。很多人修得也是不错的，那天我也看了大家的修学表，在外面的学会当中，很多道友的确也是特别认真地在修，这个我也是很随喜。但我们还是要加紧努力，前行法门千万千万不能不重视啊！一定要重视！要知道修前行的重要性、必要性，知道它的功德和能力，这样的话，我们的修学一定会非常圆满。