

《前行引导文》第111课笔录



诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，今天我们继续一起学习华智仁波切所造的《前行引导文》。《前行引导文》有共同前行、不同前行和破瓦。现在我们学的是不共前行，不共前行也分了皈依、发心、金刚萨朵，然后是积累资粮供曼扎和上师瑜伽的修法。这些修法都可以让我们的心和实相相应，或者说法调伏我们的心，让我们能够安住法义，调伏烦恼。

在这些修法当中，按照规矩来讲的话，每一个修法都应该是修10万遍以上。五种不同加行，比如说四句皈依、四句发心，然后一百个字的百字明，还有七堆曼扎、莲师心咒，五加行似乎就是简单的10万四句偈而已。其实这是我们所修所计数的时候要用的，**和这些修**

法有关，以这些修法为核心，延伸出来的如何修行的义理其实也是很重要的。

当然我们修的时候，不需要把《大圆满前行》当中讲皈依的引导词，从第一个字到最后一个字每个字都要念一遍，这倒不需要。念的时候，主要是以四句偈为主来计数，但是要把所有有关皈依的内容、发心的内容，在我们念的时候要去忆念，要去串习，相应去念。像这样就可以引导我们的心，生起该生起的皈依的决心或者相应于实相的皈依；或者发菩提心让我们的心舍弃自私自利的作意，生起利他的意乐等等。

其实更多的内容是为了让我们更好地安住在法的状态，比如更好地忏罪，忏罪的过程当中怎么样忏才能够有质量？怎么样才能让自己的罪业尽快清净，怎么样才能够在修曼扎的过程当中，一堆一堆的大米供上去了，然后我们的福报也是收获了。那么怎么样才可以最快地最多地收获资粮或者清净罪业，或者我们念上师瑜伽的时候就能够得到上师的加持，就能和上师相应呢？其实除了所念诵的这个偈颂、咒语之外，别的这些文字的说明相应它们或者契合它们的义理，其实是非常重要的。所以说我们在学的时候，比如说现在我们学的是菩提心，那么关于菩提心的方方面面的内容要认真的去听闻思维，反复去思维产生定解，有了定解之后再再来念诵偈颂，就会有感觉，就会真实地带动我们的心趋向于生起菩提心。

如果不了解这些，欠缺重要的因素，所念的偈颂和发心和生起菩提心本身，从我们的修法侧面来讲，还没有产生必要的关联。那么如果没有因果关系的话，那么凭什么说念偈颂就能够生菩提心？没有建立起必须要有的因果关系，念偈颂和发菩提心之间一定有因果

关系，那么怎么样才能够有因果关系？我们在念的时候一边念诵偈颂，一边就要配合念诵的内容在心中要去思维，要去缘法义或者说依靠这个核心、依靠这个中心扩散的有关联的很多很多教义，必须要反复去串习意念，这样才可以真实地有因果关系。

百字明和忏罪之间的因果关系如何连接、如何建立？我们在念的过程当中，比如说需要有厌患对治力，或者说现行对治力，在念的过程当中必须要摄入四对治力这些因素，才可以发生效用。我们很多道友说没有质量，为什么没有质量？就因为所念的偈颂和它的果之间没有建立因果关系，没有必然的关联。当然，念是念了，念了之后我们期望的果没有发生，就是我们念的过程当中，所念的偈颂本身没有变成非常有作用的因。怎么样让它变成有作用的因呢？**把这些文字当中传递出来的义理仔细去思维产生定解，带着定解去念，一边练一边思维就可以引发。**

我们现在学习的是发菩提心的内容，现在讲到行菩提心的学处，也有布施、持戒、安忍、精进、静虑和智慧。现在我们在讲第五个静虑，前面静虑的分支或者分类，有关静虑的前行条件我们已经学了，今天我们要学真实静虑。

庚二(真实静虑)分三：一、凡夫行静虑；二、义分别静虑；三、缘真如静虑。

前面静虑的加行法已经学了，该具备的环境，该具备的条件都已经讲了，现在要开始修行，开始串习真实的禅定。禅定又分了三，第一个叫凡夫行静虑，就是一般的普通凡夫也能够行持的静虑，是凡夫的行为。当然，凡夫行静虑当中所包括的禅定本身，有可能在

针对我们欲界的凡夫来讲，境界还是相当高的，因为在这当中可以熄灭自己的烦恼，熄灭自己的贪欲、瞋恚等。也可以在很寂静的状态当中引发凡夫人特别渴求的神通神变，而且通过这样的禅定可以引导众生转到色界、无色界等等。

如果和欲界众生、和我们现在一般的凡夫众生比，凡夫行静虑其实对我们来讲还算是深不可测的修法。但是如果这种静虑和解脱的静虑来比的话，它仍然是需要舍弃的，或者它可以作为一个基础，但是把它当成一个目标来追求的话，那么从某种意义上来讲的话，是不适合的。我们要修持合适的静虑，不耽著一般的静虑，首先要了解静虑，所以就把这三种静虑给我们做个介绍，介绍完之后我们就知道凡夫行静虑就是属于一般的静虑，不能把它耽著成一个目标，否则的话就会浪费暇满人身等等，就了解了。

辛一、凡夫行静虑：

耽著明乐无念的觉受进而追求这一目标，也就是说，带有耽著觉受禅味而观修的时候，就叫做凡夫行静虑。

凡夫行静虑所修持的禅定本身就是一种普通的禅定，比如说四禅八定，初禅、二禅、三禅、四禅，再加上识无边处禅定、空无边处禅定、无所有禅定和非想非非想禅定，这些就是四禅八定的内容，所修的就是这些。当然在这之前还有欲界的修行者，还没有生起初禅之前的欲界一心的禅定，平时我们讲的通过九住心的方式来训练禅定，是凡夫在趣入初禅之前平常做的一些基础训练。

这种禅定有显著的特点“耽著明乐无念”，因为修禅定本身有一种作用，禅修禅定的寂止本身就有寂止的作用，那么寂止的作用是

什么呢？寂止粗大的分别念，在修行禅定、相应禅定之后，它就会引发一定的作用，它的效果就会引发出来，这个效果有可能就是明乐无念的觉受。当然在修生圆次第的时候，有的时候也有明乐无念，但是那种明乐无念基本上就是在空性或者等净无二智慧摄持之下的明乐无念。有真实的明乐无念，还有一种相似的或者颠倒歧途的明乐无念。

这个地方所讲的明乐无念主要是一般的平凡人在修禅定的时候，有时候禅定很明清，就是非常明朗朗的一种状态，安住在禅定之中好像一切都是非常清明，这样一种状态就是明的状态。还有一种就是乐，就是产生一种愉悦，非常愉悦，身体很愉悦很轻松，好像身体的每一个细胞都是很快乐的一种状态，心也是非常的愉悦。当然在二禅、三禅等等都会发生这样的快乐，有的时候是身体很快乐，有的时候是心识很欢喜的快乐，这就叫做乐。

我们现在欲界缘色、声、香、味、触外面的五境，追求五欲得到的快乐，一般来讲是很粗大的快乐，修禅定得到的快乐是一种比较细微的快乐。所以一般来讲的话，如果有些人修禅定的时候生起了禅悦之后，他对于粗大欲界欲妙的快乐就没有兴趣了，所以很多时候他就会深深地耽著在这种状态当中，对于禅定很耽著，每天都想安住在禅定，因为特别快乐，很细，很寂静的快乐。这种快乐一旦生起来之后，自然而然的他就对于外在的色声香味触没有兴趣了，因为他体会到了比平时所追求的吃喝、到处旅游、男女情感等等，比这些还要深的还要细的快乐，他一旦体会到之后，他就对这些没有什么兴趣。

我们自己也是这样，以前过得是比较低层次的生活，吃得很差，

过得很差，最早的时候就觉得所有的生活所有的快乐就是建立在这些很简单的物质或者说饮食上面。当他以后出去见了世面了，享受到更高级的东西了，吃到了更好的食物的时候，他对以前那种快乐就没有兴趣了。

有没有除了我们现在凡夫人即一般的欲界凡夫所追求的欲妙之外，还要快乐的东西呢？如果没有修禅定之前没有生起禅悦之前，没人相信还有比这更快乐的东西，但是他一旦体会到了禅悦之后，他就知道了其实比世间的五欲妙，耽著色声香味触欲妙之外，还有更深更细的非常稳定的快乐。他一旦体会到这种细的快乐之后，他就觉得欲界的欲妙太粗大了非常粗大，而且有很多过患，他就没有兴趣。

为什么要这样讲呢？因为这也有可能成为一个凡夫人重新追求的目标，他刚开始的时候追求的是外在的、缘五欲产生的快乐，后面就开始追求发自内心的精神上的快乐。这种快乐不是平常意义上讲的精神快乐、精神愉悦，他的确通过禅修通过禅定，产生了这种很细很深的快乐，这种快乐远远超胜一般的五妙欲的快乐。所以说这也容易变成一个修行解脱道的人的歧途，其实这不是解脱道，有可能和解脱道没有关系，但是他以前没有体会过，没有尝过这个味道，所以一旦他修禅尝到之后，他就不愿意出来，天天想修禅定。即便是别的法本里面，上师说这个不究竟，他也不愿意出来，天天就想修这个禅定，所以有可能变成耽著，变成歧途。

还有一种就是无念，在修禅的时候没有分别念，有些人修禅的时候他只要一打坐，坐下去之后一睁眼睛就两个小时、三个小时过去了，有些时候睡觉之前打一座，一睁眼睛一动分别念就到早上了。

以前我们也听到过，一些道友们他们在修法的时候，在晚上打坐，通过他的方法进入到禅定的状态，他中间不起分别念的，当他动一个分别念的时候就到早上了，已经到了早上五六点钟，时间很快地就过去了。

我们看到一些记载当中，有些修行者可以在一个地方打坐，打坐一入定七天，一打坐半个月等等，因为他处在无念状态当中，中间根本不起分别念，一起来之后就已经很长时间了，别人看到很长时间，他自己觉得就是一瞬间而已，进入禅定一下子就出来了。这就是一种无念的觉受，没有什么分别念，粗大分别念几乎不起。

产生明乐无念觉受，对我们来讲就相当于更新奇的东西。有些富翁以前追求世间的欲妙，什么东西都尝试了，突然发现禅修，他注意力就从外而转内了，这个时候他就可以寻找更深层次的快乐。如果这个时候富翁告诉别的人：你直接修禅定这是最快乐的。可能有很多人不一定相信他的话，因为他已经走过一圈之后，发现外在的五欲满足不了，他转而寻求内心的快乐、安定。如果直接给一般人讲，一般人觉得不可能吧？哪里还有比得到这些物质享受更大的快乐呢？他不相信。因此就说明什么问题呢？说明禅定本身还是颇有吸引力的。

开始追求这个目标，“也就是说带有耽著觉受禅味而观修的时候，就叫做凡夫行静虑。”凡夫行静虑耽著觉受的禅味，就是有一种禅悦，禅悦就是参禅生起的欢喜心，很愉悦的状态，这叫禅悦也叫禅味，因为他修禅尝到了味道，尝到更深味道的时候他就很耽著这个，乐此不疲。让他不要打坐不要修了，根本劝不住，肯定要打坐，因为他尝到甜头之后可能自动就会去修行去打坐。

但是这有可能是歧途，但是不是绝对是歧途呢？不确定绝对是歧途，如果不耽著它不是歧途。因为修禅肯定会出现明乐无念，它是自动出现的，只要你修禅达到一种状态的时候它自动会出现。但是会不会成歧途呢？关键就看你执不执著它，如果你执著它耽著禅味它就会变成歧途。如果你不执著它，把它当成一个工具，把它当成一个胜观的工具或者趣入实相的工具，这种禅定就会变成一种助伴，否则的话就不一定。这种耽著禅味而观修的禅修就叫做凡夫行静虑

，因为和解脱不相干，所以叫凡夫行静虑，凡夫行持的静虑。

辛二、义分别静虑：

义分别静虑是怎样理解的呢？

虽然远离了觉受的耽著而没有享受禅味却耽著空执对治品观修的时候，就称为义分别静虑。

第二步义分别静虑，比前面的静虑要好很多，因为毕竟有对治，他知道耽著明乐无念是不对的，他就生起空性等对治法，比如修持四禅，或者修八定。有些时候在生圆次第当中也有，比如无垢光尊者在《大圆满禅定休息》当中专门修明、专门修乐、专门修无念，像这样三种修行的方法，其实都是通过生圆次第的方法来修的。如果你修的时候如果没有以空性来对治的话，有可能就变成歧途。

比如，如果修明没有以空性等等来对治的话，修明相应的这些修行者有可能他的歧途就是嗔恨心会增上等等，修的时候没有转为道用的话他的嗔心会增上。他安住在一种专门的明的修法，这种明和前面我们讲的禅定的明不一样，这是专门修明，他专门把明的这部分通过禅修的方式把它显露出来，然后在这个基础上去认知，本来是应该认知心性的，但是他没有转为道用，在这个状态当中嗔心就比较容易现行。

修乐的修法，贪欲心、淫欲心也容易在这个状态当中增上。无念是愚痴的心，无念就是没什么想的，愚痴的心就容易增盛。但是有了空性对治，在生起明乐无念的时候，有空就成了明空无二、乐空无二等等，这个时候就会变成真实的相应实相的修法。所以，在这个过程中也有一些专门引发乐明无念的修行，但是有可能变成歧途的时候，远离了觉受的执著，他有一种修行对治。

那么通过什么对治呢？以空性来对治。这个明本体是空的，在这个过程中以空性来对治明、乐、无念的觉受。虽然不耽著于禅味，但是对空本身有耽著，这种就叫做义分别静虑。义分别，以空性的意义，分别执著空性的意义、对治的意义就叫做义分别的静虑，这是耽著于对治品方面讲的。

辛三、缘真如静虑：

以真如空性实相作为所缘而安住就叫做缘真如静虑。

远离了空执对治的念头，安住于法性无分别的等持中，就叫做缘真如静虑。

第三种修行是缘真实的真如义的，远离了空执对治的念头，不单没有对禅悦的执著，也没有对对治品空性的执著。因为空性本身变成对治凡夫行的对治法，所以，所对治也没有，能对治也没有。这个时候完全安住于法性无分别的等持，这种无分别是相应于法性的无分别。无分别有很多种，比如说，前五根识自性就是无分别，本身来讲就是无分别念的一种状态。像这样**就是一种无分别，无分别念，或者有些时候粗大的分别念是没有的，但是细微的分别还是有的。**

在《辨法法性论》中，对于无分别智慧的歧途，也讲了五种无分别等等，有些如石块、木头，本身就是无分别的；有些如眼识等等是没有分别念的；昏厥过去也没有分别；酣睡状态也没有分别；还有一种是执著无分别，说“我没有分别”，执著无分别本身也是一种分别等等，这些都是无分别的歧途。把这些歧途都遣除之后，相应于实相，既对于觉受不耽著，然后也对对治的空性不耽著，这二者都不耽著，完全相应于法性，能对治所对治都没有，相应于法性而安住，这叫缘真如，这种缘真如的静虑就是解脱的因，就是现前实相的因。在某些方面来讲，这也叫止观双运，观就是胜观。止观双运的禅定，缘真如就是完全相应于究竟的实相，和法界相应的一种等持的禅定，像这样就称为缘真如的静虑。

静虑就是有以上三种，我们在修的时候，要大概知道这三种。静虑分了三品，凡夫行、义分别是不是完全不对呢？可以作为一个梯阶，但是不要执著究竟，把它当做一个梯阶来过渡当然是可以的，最终我们要知道缘真如的静虑，它是完全直接相应于实相的，而其他两个可以成为趣入于实相或者第三种静虑的一种过渡，但是如果你耽著它就不对了，就没办法和真实的实相相应。

真实菩萨的静虑都要和无分别智相应的。所以，真正菩萨静虑度的静虑本身就包含了菩提心、包含了大悲心、包含了智慧。他已经修到静虑度的时候，其实里面很多条件都会自然具足的。那么这个时候对我们而言，当然我们可能还没有真实的到达静虑度的高度，对我们来讲就是静虑的修法。对静虑本身的分类我们要了解，了解之后，在我们修静虑的过程当中因为提前了知了这些内容，有些时候可以有效的规避可能出现的一些违缘、歧途。

下面这段强调了修禅定的时候坐姿的重要性。

在坐禅的一切时分，身体的要诀，就是作毗卢七法。

这里很强调毗卢七法，在禅修的时候，基本来讲修毗卢七法是通用的禅修坐姿。有些修法还有一些特殊的坐式，但是这里面是共通的，不管是世间的禅定，或者是小乘的禅定，大乘的禅定，甚至于有些修密宗的禅定姿势都可以用毗卢七法。毗卢七法对修禅定是一个很大的助缘，它本身也有很大的利益功德。

毗卢七法，趺趺而坐。上师老人家说，单单的把腿盘起来，不一定是趺坐，它还不算是标准的毗卢七法当中的坐姿。真正的比较标准的坐姿应该是双盘，就是双趺坐，这是最标准的。但是如果达不到标准，一方面我们要去训练，一方面可以用单盘。如果单盘也不行的话，暂时用散盘也可以。

有些大德们，比如说在《西藏生死书》，还有在很多地方，慈师老人家在讲禅修知识的时候也提过，是不是必须要双盘呢？当然能够坐双盘最好，如果不能坐双盘，自己做得舒服的姿势也可以，散盘坐也行。或者有时候实在身体不好，脚不好，就坐在椅子上，双脚放平，像这样做端直也可以，这也是一种折中的方案。这种坐姿就有点像乐山大佛那种坐法，或者藏传佛教弥勒菩萨的那种坐姿。如果平时你的腿不好的话，就坐在一个椅子高度适中的，把脚比较舒服的放在地面上，自己手定印也好，放在膝盖上也好，这都可以。

毗卢七法，脊背要端直。有些地方讲：所谓的端直不需要刻意的去挺，否则，有的时候也会变成一种违缘，会让自己不舒服。有些时候说要相对自然的直，稍微有一点点的幅度，这样比较好的。总的来讲，在尽量标准，尽量端直的情况下，在自己比较舒适的程度，自己要去调整。脊柱到底挺到什么程度？有没有一个标准？90度还是多少度，这个倒是没有一个非常非常严格的标准。反正尽量直吧，尽量直的情况之下，稍微有一点点幅度比较舒适，有点放松。因为所有的坐姿，都是相对放松的一种状态，身体放松容易让心安住。

还有舌头要抵上腭，自己的双肩稍微往外扩散一点，下巴内收，眼睛不刻意的看着鼻尖。如果你刻意的看鼻尖也不对，反正你眼睛看着鼻尖，没有刻意的把它当成注视的对境。

还有双手结定印，就是藏传佛教当中阿弥陀佛的手印。结定印，左手在下面，右手在下面，两个拇指相抵，放在自己大腿上边，脐下，这就是标准的坐姿。

无垢光尊者的心性休息手印，别的差不多，只不过双手放在膝盖上，双手覆膝，这是心性休息的手印，这也是有助于我们放松心性，现前本性的一种坐姿。

有的时候我们可以调换，如果定印时间长了有点累了，就调换成

双手覆膝的心性休息的坐姿也可以；有的时候眼睛往下垂，有的时候眼睛平视，眼睛平视的要求有的时候也有；有的时候往上看等等。要看法本里面的要求，都有不同的作用。

以上所述就是毗卢七法。毗卢七法对禅修的利益很大，无垢光尊者在《大圆满禅定休息》讲记当中，有个颂词的注释，在注释当中就讲了一个佛经里面的公案。以前在一座山里面，有很多独觉，他们自己在山里面修禅定，同时也有一只猴子，经常模仿这些独觉修禅定的姿势，后来这些独觉获得阿罗汉之后，纷纷入灭了。这只猴子的寿命很长。他们入灭之后，后面又来了五百个修行者，他们不是独觉，独觉出世的时候，一般来讲没有佛法，如果他们不是独觉，就是普通的外道修行者。这五百个修行者姿势各式各样，有趴着的，有躺着的，有半卧着的，有很多很多姿势，但是生不起禅定。那个猴子就经常在他们面前去示现毗卢七法，他们看了之后，都开始调整自己的坐姿，调整坐姿后就很快得禅定，得神通了，神通很快就现前了。

这也是无垢光尊者在强调坐姿功德，有些时候一些修行者心的专注度，还有他的其他的资粮具足了，对世间妙欲不执著，其他的条件肯定有了，就是坐姿这个条件没有具足，他只要把坐姿的条件具足之后呢，他一下子就得定了。

我们由此就知道要得定的话，修禅定坐姿是很重要，但是是不是完全就是坐姿重要，其他都没有了呢？那也不是，除了坐姿之外，自己的心态要放松，还要懂得修法，还有对世间五妙欲的执著要有一定程度的放松。如果太过于执著，想要生起高层次的禅定可能不行。

因为真实的初禅是色界定，如果要获得初禅，对世间的五妙欲必须要放松到一定程度，不耽著。比如说，贪欲、瞋恚，这些都要压伏，压伏之后，可以生起来。如果是欲界定不一定要求，只是放松一下，只是调节一下你压抑的精神，或者这段时间压力很大，我就通过禅修的方式，做一个放松，这倒不一定需要断五盖，断五妙欲，不一定有这么严格的要求。但是如果要生起色界的禅定，还是要该放弃的放弃，尽量简单的状态当中修行或者生起这种禅定。

眼睛的要诀，就是依靠看式等等，这些都十分重要。

在共同的标准的毗卢七法当中，眼睛的看式要稍微往下，因为我自己的下巴往内收，自己的眼睛就自然的注视到、不太刻意的就看到鼻尖，就说明眼睛不是完全闭着的。

有些人修禅的时候喜欢闭眼睛，在很多大德的经验中讲，能不能闭眼睛呢？其实，如果刚开始的时候习惯闭眼也行，这里面讲，不

能完全闭上，闭得很严实的是不行的。要让你能够看到鼻尖，除非你有天眼，否则你闭上眼睛是看不到鼻尖的。所以，说明他的眼睛没有完全闭。

藏传佛教里面很多禅修对眼睛的要求，不单单是不能闭，而且要睁开眼睛，不单单是要注视鼻尖，有的时候就是完全睁开之后，平视前面的虚空。这样训练之后，对后期的有些修法有帮助。因为我们睁开眼睛的时候，说：不要睁开眼睛，容易受影响。但是如果你习惯之后，你看着这些东西，不需要刻意遮挡这些东西，在这个状态中不影响你修禅定。

还有，这样容易引发聚生光明的必要性等等，它有很多很多这方面的必要，所以有时候会要求我们睁开眼睛修。刚开始的时候不习惯，后面慢慢慢慢也就会习惯了。有些专门要往旁边看的，有的时候往上面看的，各种各样的看式都要必要性，就看我们所修的法是哪一种。一般所讲的共同的毗卢七法当中，眼睛垂视鼻尖是比较标准的。

这些都十分重要，也就是通常所说的“身正脉就会直，脉正风就会正，风正心就会正”。

这有一定的缘起。世间的万事万物都有自己的作用，**毗卢七法的坐姿也有它自己的作用。**它自己的作用是什么呢？**就是身正。为什么标准的毗卢七法一定要身正呢？身正脉就会直，**脉虽然我们看不到，体会不到，但是的确是以一个比较微细的方式存在我们身体里面。

如果你的身体正，脉自然就会直，如果脉正风就会正。风是在脉里面运行的，如果你的脉不正，风运行的时候受阻碍，就不会很正。如果脉正风就会正，如果风正心就会正，风和心之间也是有一定的关系，如果自己风正之后，心自然而然就正。

这对我们修禅定是一个助缘。当然为什么是一个助缘呢？**最主要的因是你还要修正所缘，不断的训练禅修。**初步的禅修在很多地方讲，欲界的禅定主要就是以九住心，当然真正来讲，欲界是没有禅定的，但是如果说欲界有一种定的话，叫做**欲心一境**，欲界的一种禅定方法。它的入门就是九住心。九住心其实也简单，就是把这些姿势做好之后，有的时候就观一个所缘境，有的时候是一尊佛像放在前面，有些时候甚至一朵花也行，或一块木头也行，有些时候石头也行，有些时候什么都不要，呼吸就作为他的所缘。像这样把自己的注意力放在上面，专注在这个上面。这是非常简单的训练方法，只要你的心一散了，马上再重新专注，就训练专注力。

这种原理就是以一念治万念，通过这一念来对治各式各样的分别念。你在修禅修的时候，不管你是生起了信心也好，悲心也好，还是恶心也好，庸俗的心也好，不管生什么心都重新放在这个所缘境上面，不用管了。因为现在你训练的是寂止的方法，把你的心训练到比较稳定的，后面我想要专注某个东西，想要专注多久就专注多久，自己的心，通过自己的训练能够堪能、自主。

九住心其实就是九个阶段，方法没什么差别，反正就是专注于前面的所缘境，只不过刚开始的时候特别地乱，专注两三秒就散了。刚开始的时候会很容易散乱，但是不要紧，反正铁了心修下去就行了。

什么东西都是训练的，禅修看起来简单，越简单的东西，我们反而适应不了了。有的时候闻思的时候想：哪天去禅修就OK了，什么问题都解决。但是真正禅修的时候，就觉得还是找本书看会好些。因为心缘不到什么，什么都不想，反而更难做到，非常的枯燥，没什么新奇感，尤其没有什么娱乐性。所以修的时候非常无聊非常枯燥，有些时候就不想修，但是我们知道，必须要去训练要去熟悉的。

其实如果坚持修的话，不管怎么样自己带着很大的兴趣，知道必要之后坚持修，慢慢自己的心散乱的次数就越来越少。比如刚开始的时候，你要专注前面这个所缘境，要专注几秒钟、十几秒钟都很困难，不知不觉就已经散乱了。后面可能专注的时间越来越长了，散乱的次数越来越少了，如果以分秒记的话，他的专注的时间可能从10秒、20秒、30秒、40秒，逐渐逐渐递加，这么长时间当中他就可以专注了。

看起来说起来容易，实际上做起来是很难的。我们要专注一个对境几十秒钟让他不散乱，其实相当难。因为我们的心自动开始分别了，所以要通过训练，有的时候就可以做到1分钟完全专注上面，没有什么想的，散乱越来越少了，然后专注的时间越来越长了。这个时候再通过慢慢追加训练，最后就可以10分钟专注一个境，而且不散乱，然后1个小时专注一个境不散乱，逐渐逐渐达到一天不会散乱，完全专注所缘境当中。

他就可以把自己的心逐渐逐渐训练到非常专注的状态，初步的禅定、初修禅定都是这样去修行的。刚开始时间要短，因为我们专注不了多长时间，有些时候就用呼吸来代替前面的佛像或道具，就是用呼吸，一呼一吸作为一次，**有些时候建议刚开始不能够超过7遍以上**，因为时间长了之后他自然会散了。到了专注呼吸的时候，理论上来讲，你不管专注100次一呼一吸也好，还是专注21次也好，反正每次只专注一个，专注呼，然后再专注吸，就这两个而已，这么简单。

虽然就这么简单，但是几个回合之后，自己的心就不再专注了，就开始想别的了。**如果想别的就不算了，这一组就不算了，重新来。**这样不断的训练，自己的注意力、专注力就会越来越明显，这就是通过训练控制我们的思想。其实这是个基础训练，把这个基础训练训练好之后，我们有了一定的专注力了，就可以把专注的对象换成别的，因为你已经有专注力了。

比如说我们修暇满人身，因为有了专注力的基础了，所以我在修暇满人身的过程当中，我都是会缘这个法义不断的观不断的观，因为他的心很少散乱的缘故，他的专注力在这里的缘故，所以在修这个法的时候，他也很容易修出那种感觉。或者你要修咒的时候，念咒语的时候，他也不会散乱，他也不会一边念金刚萨埵一边在想别的。

如果一边在忏，似乎在念忏罪的咒语，但心中一边在造别的罪，这样效果就很难体现，但是有了专注力就完全不同。如果你专门训练可能几个月就可以达到，有的可能一两年、或者几年达到这种状态。如果我们不训练的话，几年一晃就过去了，但是如果现在开始训练，到了几年之后就可以成功。刚开始起步的时候都是很难的，都非常困难，**但是我们要想到专注的功德、利益、必要性，然后不管再难我们要去训练。**

当我们真的坚持下去之后，慢慢就可以自主了，像野马一样的心通过我们不断的训练就会调伏，这个马本来讲是很狂野的野马，但是被我们的禅修慢慢调伏，就变成一匹良马。这个心就可以为我所用，它是一匹野马的时候没办法为你所用，但是如果被调伏之后，驯服之后就为你所用，你想他左转他就左转，你想跑得快就跑得快，像这样它就会为你所用了，变成一匹良马了。

心也是一样，如果不驯服的话，它给你制造很多的麻烦，没办法为你所用。但是如果训练专注之后，这个心就会为你所用，你想要干什么，修什么善法都非常配合，你要专注金刚萨埵的咒语，一直专注在忏罪当中，它就一直不散乱，非常配合，这样就很容易把罪业清净了。

修上师瑜伽，你要相应于上师的本性也是这样的，因为散乱的很少，很容易相应。你要修无我空性，也容易相应，你要修菩提心，都容易相应。**所以通过这样训练，把我们很散乱的心逐渐训练，达到随心所欲的状态，我想要它安住它就安住那种状态。**这个时候分别念非常少，如果要专注就可以专注。

在这样清明的心态当中，也容易生起慧观，由戒而发定，由定而生慧，这种慧就是在定的基础上生起的慧，就是修慧，修慧容易发挥它自己本来应该有的作用，就可以显发出来。这就是我们修禅

定姿势的重要性，我们初级修行的时候，其实没有什么很多很复杂的东西，很简单，方法很简单，但是要坚持下去不简单，有的时候越简单的东西，我们看起来：这么简单，这个没啥。但是很简单的东西，我们要做的话就很难做得到。

我们要去训练，因为在这个过程当中，可能没有什么我们期待发生的很多很有趣的东西，很多让我们期待的，比如说光环、光圈或者佛像，这些可能都看不到。反正对我们来讲就是很枯燥的过程。尤其这样的時候，我们应该知道无论如何这是我要生起来要修的，必须要生起的、要训练的课程。

如果有这样的心态，不管怎么样抽一些时间训练禅修，最后就可以逐渐逐渐相应了。

因此，不能躺着或靠着等等，身体端正，意识在无所分别、无所执著的境界中入定，这就是静虑度的本体。

我们在修的时候，躺着修、靠着修都是不行的，因为有可能让我们的脉不正，风不正，我们要在这种状态当中安住禅定比较困难。尤其是对初学者而言，尤其如此，所以初学的规则很多。如果到了比较纯熟的阶段的话，可能就没有那么多规矩了，因为很多东西就很纯熟了，自然而然可以相应，那个时候躺着可以修禅定了。我们躺着躺着可能一觉醒了就是早上，别人一坐下去起个分别念就是早上了，我们一睁眼睛就是早上了，非常有可能是这样，而且被子盖得好好的，很容易就睡着了。

刚开始的时候规矩要多，有人说：为什么这么多规矩啊？因为初学者规矩不多的话，就没办法对治很多很多的习气，所以对初学者有很多规矩。但是如果你到了修行很高的时候，这些规矩对你的修行来讲过期了，对你不太适合了。你刚刚开始的时候，必须要用规矩来约束，但是到了后期的时候，是不是永远要用规矩来约束呢？那也不确定。

对我们这些人来讲是需要的，我们说某某大德他都可以怎么怎么样，我也可以。那不一定，别人已经修行有素了，对他来讲当然这些东西不一定再需要了。只不过考虑到我们的需要，比如说有些别解脱戒律啊等等，我们说戒律是不是你要永远去守护的，否则不守就如何如何呢？不确定。在初学阶段要让你的心更好的趣入于安静的状态，或者趣入于法义的状态的时候，必须要安立很多的规矩。但是他如果过了这个阶段，他的心已经调顺了，那么这些东西来讲还有必要吗？是吧，比如你学一个技术的时候，手边就有一个操作指南手册，刚开始的时候拿说明书去操作一、二、三、四、五，但是

已经纯熟了，这个东西还需要吗？说明书你可以烧了，或是说可以扔了。你说：这个说明书不能扔啊，这个说明书就是介绍这个东西的，你不能扔。你刚开始的时候的确需要，但是已经纯熟了，就不再需要了。

圣者们是不是真正就不需要了？我们说有些的确是不需要，但为什么还要守护呢？如果他们不守护我们会觉得：为什么你不守护？我们就会生很多的分别心。所以有的时候为了保护我们的心心的缘故，他虽然不需要，他也在给我们做示范，或者也是为了保护我们的心心的缘故，他们也在守护该守护的戒律。不是说他守护又怎么样，不是说他做了就一定要犯戒律，一定有过失，他已经不会有这样了。

相对于我们来讲有些事不能违越的，但这不是确定的。虽然后面不确定，对我们现在来讲，对初学者来讲规矩越多越好，越细越好，因为能够更好的保护，更有效保护我们的心不容易散乱。所以这里面要求不能躺着、靠着，身体端正是很主要的。

意识，我们的心最好是无所分别。这个无所分别无所执著不是庸俗的无分别，不是前面我们讲的歧途的无分别，而是真正来讲了知了一切本性上面没有能所分别的状态，无所执著，因为能执著和所执著等等都不存在，他相应这种境界而入定，这就是静虑度。那么所谓的静虑度，这个度字不单单是说我修得很好，寂止修的很好，这不叫度，这个静虑没有到彼岸。静虑和静虑到彼岸是两个概念，如果不需要到彼岸的话，四禅八定就可以是静虑。但是静虑度，如果到彼岸，那菩提心肯定要有，没有菩提心静虑到不了彼岸的，这个因素没有不行。

还有，静虑要到彼岸必须是无分别智，无分别智和它双运的一种状态，才能够到彼岸。所以此处说要无所分别、无所执著的境界当中入定，这才是静虑度的本体。菩萨的静虑度一定是和无分别智相应的，一定是和法界实相相应的，这就是静虑度。

已六(智慧)分三：一、闻慧；二、思慧；三、修慧。

菩萨的智慧或者对我们来讲，要了知的要修学的智慧可以分类分三种。

当然分类在不同的经论当中有不同的说法，此处前行当中静虑分三种是凡夫行、义分别和缘真如，在别的有些地方分类，有寻有伺、无寻有伺或者无寻无伺等等，这样分类的也有。此处智慧在不同的论典当中也有不同的分法，但是此处是以闻思修的三种智慧来做意义摄定的。

智慧的本体是一种了知，不管对于该了知的六度的修法也好，还是对于世俗谛的本性也好，还是对于胜义谛的本性也好，这方面

都是一种了知，也是属于一种智慧。智慧分了三样，这三样是按照不同的阶段分成了三个层次，对我们来讲一般的人都需要经过三个层次。

庚一、闻慧：

闻慧是指对于上师所传讲的一切正法的词义，自己听闻后原原本本地理解。

闻慧就是最简单的，闻慧是一种智慧，闻慧的因是什么呢？**闻慧的因就是听闻。**你必须要听闻，不单单是听闻，听闻之后得到的智慧叫闻慧。如果你没有听懂，那么就没有闻慧，如果你没有听也没有闻慧，必须要听了，听懂了，然后了解了。就像我们讲自己听闻后原原本本的理解就是闻慧，理解了多少，原原本本理解了多少，就得到多少闻慧。

所以说首先闻慧的基础、闻慧的因是听闻，然后听闻的是什么？此处的闻慧，菩萨的闻慧，对于上师，这个上师也可能是佛陀，比如说佛陀在世的时候，佛陀就是他们的上师。上师是佛陀或者大菩萨们，或者凡夫善知识等等，反正对于上师所传讲的一切正法的词义自己很认真的听闻，听闻之后原原本本的理解了。这个听闻他也有基础，即闻法的规律闻法的规矩，前面我们已经讲了。

为什么要强调这些呢？如果我们在听法的时候，没有按照要求去做，那就会很容易导致我们在听法的时候，心不在焉，或者出现很多情况。有些法义，我们很认真的听都不一定能够听得懂，何况说你不认真，怎么可能随随便便听懂了呢。所以这些规矩也是为了让我们的接受，甚至于有时候说在听法的时候都不能念咒语，不能够转经轮等等。这是什么原因呢？就怕你分心，就让我们专注的去听，听闻之后听懂了这叫做闻慧。就是你对法义，比如说今天我们学的前行当中的内容，听完之后听懂了，原原本本的理解了，这就是闻慧。

一般来讲，通过听闻，闻所生慧，所得到的智慧一般来讲是比较肤浅的智慧。虽然是原原本本的理解了，但是对我们的影响还是比较浅的，这种闻慧是比较容易退失的。所以说不能够满足于闻慧，原因就是这样的。有些人喜欢听法，但是不喜欢思维，他就觉得听法很好，也很喜欢很享受，听法的过程当中那种欢喜心，上师讲的这个法很喜欢听，在听的时候有的能够理解，有的时候有些震动，有的时候也很高兴很欢喜，另外一个原因可能是听法的功德很大。

所以有些人只是喜欢听法，不喜欢思维。但我们一定要指出，闻慧很重要，但是闻慧能够得到的定解也是最弱的，更容易退失。

有的时候我们听法之后，虽然当时听得清清楚楚，而且也有一些感动，但是如果没有进一步的去加固的话，时间稍微长一点，就会散失了。闻慧自己本身的作用、力度不是很强。所以为了让我们进一步的得到更深智慧的缘故，那么紧接着第二个就是思慧，思慧很重要。

庚二、思慧：

思慧的因是什么呢？思慧的因就是思，思考，思考的对境是什么呢？思考的对境是闻慧，闻慧作为思考的对境。我们要思考，你思考什么？你不能胡思乱想吧，你思考的东西不能和法义无关的，胡思乱想那不叫真正的正思，也没有办法得到所讲的思慧。

思慧一定是要思维在上师这儿得到的闻慧，我听到之后有了闻慧我理解了，但是这个理解当中可能还有很多怀疑没有遣除，还有很多该确定的法义没有确定，增益和损减在我的闻慧当中，一方面有闻慧，一方面来讲增益和损减也和闻慧夹杂在一起了，所以你必须要把它提炼出来，把没有的东西必须要去掉，要确定的东西必须要确定下来，怎么办呢？要思，思维。

所思维的法一定是闻慧，趁热打铁。然后你闻了之后马上就开看，马上要进一步的开始去思考了，因为听闻之后时间长了，慢慢就会忘了，上师怎么讲的，或者这里面内容是怎么样的，就会忘掉。所以最好就是听完之后，当它作用还没有消除之前，马上就开复习，就开始思考，这个时候就可以把怀疑适时的遣除，印象加深生起定解。思考的所缘就是闻慧。

然后以思考为因，就会逐渐逐渐生起思慧，思所生慧。思所生慧，它是一种定解，当然闻慧也有一种定解，一般来讲，闻慧产生的定解相对来讲比较肤浅，而思慧得到的定解就比较深了，因为他已经通过了思维，这个思维有很多层次，有很多很多不同的侧面。

对于上师所讲的一切法义，不是仅仅限于表面听听、表面了知，

这是对很多道友讲的，不要限于表面听一下、了知一下，好像这个法我也听了，不能够限于表面听听和表面了知。

而是在自相续中通过反复琢磨、研究、观察、思维而加以抉择，

对于所听的法义，在自相续当中要反复琢磨、思维和研究，如果不懂就要去想，然后刻意的去引导，把这些词句、概念、术语，还有前后的联系，它们所表达的意义，和自己的修行的关联，以及它对于调伏烦恼有什么样的作用等等，都要一个个认认真真的仔细思维。通过这些方法观察思维，加以抉择。

不懂的地方请教他人，

在这个过程当中，如果思维了之后，不懂的地方要请教他人。如果你思维了之后还不懂，就去问那些懂的人。因为懂的人通过修行或思维，他已经走过了，所以你问的时候，他懂得哪个地方作为切入点，帮助你了解哪个地方是它的瓶颈或者卡在哪个地方，会把这个矛盾指出来，所以不懂的地方要请教他人。

以前我在学院学习的时候，也很喜欢问问题。我经常去问上师、慈诚罗珠堪布或者益西上师等等，后来有一位上师和我讲了，他说，你问之前，还是要先思维，如果你能够想到的所有理论都已经用过了，还想不通的话，再去问，就是说前期的工作是自己要竭尽全力去想，如果还想不明白，再去问的时候，别人一点你就通了。为什么呢？因为你该做的准备已经做了，如果你没有思考，一个问题冒出来马上就去问，虽然别人也给你回答了，但是你没有通过前面的思维，即便得到了答案，但是也会很容易消散，这个印象不深刻。如果这个问题我已经想了很长时间，在你反复想的过程当中，印象是很深刻的。如果带着很深的印象去问，别人回答之后，第一个，能够完全通达里面的意思。第二个，他的答案对你来讲也会记得很深。我也经常这样，实在想不出的时候就去问了，问了之后的确是这样

的，对方稍微回答一下，就知道到底是怎么样一种情况。

因为自己已经做过了前面的一些该做的准备，就像我们讨论一样，如果大家在家里都不看书，不做准备讨论什么，大家你看我，我看你。没什么讨论的东西，达不到深度；如果大家在家里都看了书，也思维过了，就有了讨论的基础，大家都做了准备，讨论之后，会容易碰撞出一些不一样的智慧，这样互相之间就可以利益。

我们提问题也是需要有种方法。有时候提问是随机的，我想到了就问，不一定百分之百都是要先思维好，突然想起来就突然问了，如果在时机成熟的时候，当然也可以这样，但是如果提前做了准备之后，再去问问题，更容易通达这个意思。有些时候是我们想了之后，再去问也不懂情况也有，即便如此，至少我们也是做过很多准备。如果经常用这种态度去学习，慢慢自己的智慧就会有很大的增长。

不以似是而非、似懂非懂为满足，

“似是而非”，好像是，但其实不是。麦彭仁波切也讲了，我们在学习佛法的过程当中，最怕学了之后没有通达或者闻思没有到量，似是而非比较危险。虽然所有的问题，我们都通达很困难，但是对于你后面要修的法不能马虎，必须要搞懂。

而要生起定解，

生起定解很重要。定解是什么？定解就是后面修所生慧修行的所缘，如果没有定解，到后面修什么？没有修的。因此必须要产生定解。

必须做到将来自己身居寂静深山独自修行时，关于修行的要点不需要请教别人，完全有独立自主、彻底断除疑惑的把握。

这就是某种意义上的闻思到量。闻思到量到底是什么标准？三藏十二部都通达，这是很圆满的闻思到量。还有一种闻思到量是什么？就是对我所修一部分通过闻思一定要到量，没有什么怀疑。对我要修的四加行、五加行、某个法的生圆次第、大圆满的见解一系列的东西。如果要闭关的话，有关闭关的所有核心和外围的东西我都要通达，没有可问的。做到将来自己独居深山，一个人修行的话，你想要找一个人去问，就不是非常容易的事情。当自己独居深山，独自修行的时候，关于自己要修的要点不需要其他人，能够非常确定。这种确定不是自以为是，本来不懂，觉得自己已经懂了，而是真正的定解。有些人只是自以为是，觉得不需要问别人自己全都懂了，但是完全不懂。我们这里讲的是真实的定解很重要。

这个定解来自于什么？一定是来自于前面的听闻。因为所听闻的是什么呢？所听闻就是佛的经典、菩萨的论典，讲解的人也是通达法义的善知识给我们讲解。它最初的来源就很正，修行是一环扣一环的，如果来源不正，你听的是一个外道的论典，或者说给你讲解的人自己都不懂。你听的来源就错了，再去思维得到一个假定解或者错定解。再去修就是错上加错。刚开始的听闻很重要，我们必须保证刚开始的听闻是一个真正的正法，然后也是一个具德上师传讲的，在这个基础上缘这个法义去思维观察生起定解。这个定解就是关于这个法本身的，有了定解之后，再去串习修持，逐渐就可以了。

“完全独立自主，彻底断除疑惑的把握”，有些时候我们要看书，自己思维，也要讨论。互相讨论对我们来讲，收获是非常大的。有些

时候辩论或者背诵，也是一个思慧的因素。讲考笔考都是我们的思慧。通过这样的思慧可以让我们深入领会所学的东西，听过了一遍，能不能拿出来考试？把书翻开，好像前面都没学过一样，觉得很模糊了。如果要考试的话，必须要重新复习，就是让我们去把前面学过东西再去温习一遍，通过一遍一遍的复习之后，我们应有的定解就会生起来。我们要解脱，就要对于和正法有关的方面尽力去做，这是非常有必要的。

庚三、修慧：

所谓的修慧，也就是指真正了知法义后通过实地修行而在自相续中对实相之义生起真实无倒的证悟，彻底生起定解，解脱是非之网后现见实相的本来面目。

了知法义就是前面讲的定解。修慧的因就是修行，然后修行的所缘就是思慧、定解。你所修的一定是定解，这就是闻思修不脱离的正确途径。如果闻思和修行脱离了，就会变成什么呢？就是你的闻思不是为了修行而服务的。严格来讲，闻思应该是为修行服务。我们闻思是干什么的？听闻正法，花了很多功夫，把定解提炼出来，提炼出来放在那里干什么？体现出来定解之后，我就是要修这个。我在修的时候，这个定解是很纯一个东西。在修行的过程当中，因为定解已经提炼出来了，所以当我修行的时候，还会不会夹杂着一些怀疑、邪见、不懂等等似是而非的东西？都没有了。

为什么？因为这些东西应该在思慧的时候就完成了，思慧要完成的就是这个，所以当你进入到修慧的时候，直接修下去就可以了，一遍遍反复的修这里面不需要再分心去确定这个法是不是这样的，会不会有问题？这些都应该在思慧当中解决。我们修的时候如果不

明白了，还可以重新返回到思慧，再去引发定解，然后定解引发了之后，再缘着定解去修。因此一定要修一个非常正确的见解，否则就像全知麦彭仁波切在《定解宝灯论》里面讲的一样，如果不了解定解，一味盲修瞎炼有什么用呢？无始以来，我们就是在胡思乱想，根本没什么用。你把时间花了，也到一个清净的地方修行。关键就是说你现在所修的这个法是什么？你对这个法理解了多少？如果你对这个法不理解或者理解错误了，你花的时间都浪费了，得不到应该产生的效果。如果前面把时间花在对我要修的法认认真真地去闻思，提炼出来一个很纯的定解，然后我去修的时候，所修的法本身很干净，所缘境也没有什么杂质。你再花功夫去串习，在相续当中就会生起真正的修慧。

闻思修行不能脱节，如果没有闻思的修就是盲修瞎炼，不知道修什么。因为修行要有一个所缘境，坐下来打坐的时候，脑袋里面要去修一个什么呢？就是所缘境。如果没有前面的闻思，你的所缘境就是一片大雾霾，怎么都看不到，修什么呢？没什么可修的，这就是浪费暇满。修慧的所缘一定是前面闻思提炼出来的精华，这个精华就是后面的所缘境。如果没有闻思的修，就没有所缘，相当于我们说的盲修瞎炼而已。如果只有闻思没有修，你的闻思也没办法为修行服务。

《菩提道次第广论》里面，对于闻思修的关系打了个比喻，比如草原上赛马或者现在是赛车。上马之前，必须要去勘察场地。从这到那，首先要看把场地看好，真正开始比赛的时候，肯定是在你勘察过的路线上跑对不对？前面所做的准备，勘察的路线就相当于闻思一样，后面开始正式启动赛马的时候，肯定是在你勘察的路上跑。如果

你把路线勘察好了，然后在另外一条路线跑。那你勘察路线干什么？就是白费力气而已。你花了三五天考察路线，最后比赛的时候，说不是条路，而是另一条路。你去勘察了半天，投入这么多人力物力，把这条线辛辛苦苦开辟出来有什么用呢？没什么用。闻思修行脱节就是这样的。前面观察赛道就是闻思，然后在勘察的路上跑就是修行，三者不能脱节。否则你没有勘察路线就去比赛了，比赛往哪跑？甲赛手说往这边跑乙赛手说往那边跑，大家各说各的，那就没有办法比赛。如果没有前面的准备，这个也不行；如果你准备好了不用，也不行。你把路线勘察好了，最后不用，勘察它干什么？

闻思是为了修行服务的，闻思之后生起了定解就应该去修了；如果闻思之后不修，闻思对你来讲没有太大的作用。修行前面应该有一个很确定定解，这个定制从何而来？定解不是天生的，要通过一种方法产生。这个方法就是闻思，而且需要通过正确的方式。前面讲了一个标准的善知识，所讲的正确法义，听闻之后生起的智慧，然后思慧就是通过这些方法提炼出的定解，修的时候就是缘这个定解反复串习，所谓修行也就是反复串习。

真正了知法义后通过实地修行而在自相续中对实相之义生起真实无倒的证悟，你要修什么？比如说我后面要修的就是空性，如果要证悟空性，第一步必须要去听闻有关空性的论典，比如说《中论》《中观庄严论》，听懂了中观的意思，还要通过思维或者辩论把《中论》当中空性的定解提炼出来，然后我就缘着空性的见解去修，通过中观的四步境界修完之后，因为你闻思产生的定解和修的都是空性，所以最后通过修行生起的智慧，也不可能是别的智慧，只会生起和空性有关的智慧。修所生慧就是和空性有关的思想，自相续当中

就会对实相之义生起真实无倒的证悟，这是以空性为例。如果是以四加行为例，最后你生起的就是出离心；如果以菩提心为例，最后生起的就是菩提心。此处我们是以空性、无分别智为例，最后你确定的目标和你抉择的一模一样，通过修行之后现前的就是实相。最初你听闻佛菩萨们经论当中所诠释的空性状态，最后修慧生起了之后，你拿这个来印证一模一样，它不会偏离。听闻、思维和修行一定是一条线。如果偏离了，就会进入歧途。

“彻底生起定解”，定解是什么？就是修行产生的定解。听闻生起的定解是最肤浅的，思维生起的定解是相对稳定的，这是一个没有怀疑的真实定解。修行产生的定解是内心当中完完全全对于法义本身已经现前了。一般来讲，入根本慧定的时候，见到实相；出定的时候，自然会对所见到的实相引发定解。这种后得位的定解层次就相当高了，它是通过证悟而生起来的定解，和通过思维生起的定解完全不一样。

“解脱是非之网后现见实相的本来面目”，这个本来面目就完全现行了，这就是修所生慧。修所生慧的因是修行，修行的所缘是思所生慧的定解。思所生慧的因是思维，思维的所缘是闻慧。闻慧的因是什么呢？它的来源就是听闻。听闻也有它的条件，前面我们再再讲了，标准的善知识所讲的法义本身也是正确的，他自己要通达，讲的时候也是如理如是的解释。开始就做对了，后面我们也再接再厉去做，最后就可以趣入现行。闻思修对一个修行人来讲，就是一个通途。有些个别的人以前可能闻思过了，这一世当中并没有过多的闻思。因为他的条件就摆在这儿，上一世已经努力过了，已经有了很多的资粮，不一定在今生还需要大量闻思；有些人通过少量闻思就可以

进入修行，生起证悟；有些人可能在闻思过程中就证悟了。这是特殊情况。闻思修行对一般人而言，就是稳步前进、层层递进的修行方式，一个完全不懂法义迷惑的有情，通过闻思修最后可以变成一位圣者。这就是佛菩萨给我们开显出来真实的修行之道。

也就是说，一开始依靠闻法和思维断除增益，随后在进行实修时，对于五种外境的一切显现观为无实有的空色幻化八喻。

这是以最了义的实相意义进行宣讲，开始我们要依靠闻法和思维断除增益，断除什么增益呢？就是一切万法的本性，通过闻和思维断除增益。比如说闻思《中论》《入中论》等等，随后在进行实修时，对于色声香味触五种外境的一切显现，就是说正在显现的，比如我们看到的色、听到的声音、尝到的味道，还有接触的这些，对于五种外境的一切显现都了知，观为现而无实有的空色幻化八喻。空色的意思就是说正在显现的时候是本体空的，空的因缘具足的时候，有色法的显现。

很多的佛经当中也讲幻化八喻。不仅在显宗当中讲幻化八喻，在无垢光尊者的三大休息中的《虚幻休息》就是以幻化八喻来宣讲如何证悟一切万法的实相。大恩上师讲了这部法，也是密法班道友修行的一门课程，特别的殊胜。不单单说是显，密宗也有很多修幻化的方法，还有梦修的方法都在里面讲了，此次我们抉择的幻化八喻如何理解呢？

这一切本来无有而在迷乱者面前显现，犹如梦境；

幻化八喻当中，第一个比喻就是梦境的比喻。梦境的比喻就是本来没有，但是在迷恋者面前显现，这个梦就是这样的。梦境当中的

山河大地，我们梦到东西，本来是不存在的。在梦里怎么可能有一个真实的山呢？所有的山、人都没有，但是我迷乱了。睡眠就是一个迷乱的因缘，让我们不再清醒，进入睡眠之后就是相当于在梦心里开始通过习气浮现了各式各样的山河大地，我们在梦境当中看起来好像是真实有的，其实来讲在迷乱的睡梦当中，以睡眠为因缘，只是在迷乱的睡梦面前显现了一下，真正来讲是没有的。不单单醒来的时候反观梦境没有，正在做梦的时候本来也是迷乱的显现，这就叫梦境。

我们现在也是一样的，自己面前所看到的任何东西，我们觉得这个真实的东西怎么说这是假的呢？这一切的显现，真正观察的时候就是迷乱的显现。迷乱的就是我们的心识不了知，没有相应于本性，然后在迷乱的心识面前通过各式各样的烦恼和业夹杂在一起之后，因缘显现出来就成了当前我们人道世界所的看见所闻。如果我们换一种业，可能会显现饿鬼面前的景象，反正只要有迷乱就会有这些。既然是迷乱的就说明它绝对不是无而显现的，这一切就叫做梦境。因此了解完梦境之后，我们再回到现在所谓的现实的世界当中，就会发现这一切没有真实可言，这就是幻化八喻当中的第一喻——梦喻。

由因缘缘起聚合而骤然显现，犹如幻术；

幻术就是因缘缘起和合的时候，突然显现。幻术我们再再讲过很多次，在印度以前有一种职业是幻术师，幻术师通达一切幻术的咒语，他要用一些因缘，比如说用石块、木块等道具，把这些放在场地中央，开始这些木块石块儿念咒。逐渐木块和石块就会变成活生生的马和大象、人。所有的观众看起来都是，人和象在里面走，他不

停的念，这是一种因缘和合，因为木块、石块、咒语都是一个因缘，他通过咒语，把观众的眼根从某种程度的蒙蔽，或者轻度伤害，不是捅瞎了的伤害，就是用咒力让你看不到真实情况的一种暂时性的遮蔽。然后大家看到了真实的象、马在里面表演节目。这就是因缘聚合之后，本来这个没有，咒语停止之后，观众的眼根逐渐的恢复正常，然后象马逐渐变回石头木块，刚刚热热闹闹的象马都没有了，就是一块石头。

只要因缘和合了没有不会显现的，我们现在看到的就是各式各样的因缘和合在一起的时候，什么都没有的突然显现。什么在推动这些东西呢？犹如幻术师一样的咒力，相当于我们的无明和业，我们带着无明的业，只要业风还没有停止，这些显现就会不断的浮现，什么时候我们通过修行，了悟一切万法的真相，这个业风停止了，这一切外境的显现就像幻术一样，它们到哪去了？本来就没有，消散了。消散是真实的消失吗？没有真实的消失，它本来就是假的。幻术的比喻就是这样一种自性，但是我们现在了解不了，没有人给我们讲，就了解不了。这就是因缘和合骤然显现，我们的无明、我执、烦恼、业很多因缘和合起来的时候，突然显现了轮回。假如说幻术师一直念咒语，象马就会一直的纯在，不停止象马的显现就不会消亡。虽然它们的本性就是木头石头，但是咒语不停止就不会消亡。现在凡夫人整个六道轮回的显现，只要我们的业风不停止，幻变的山河大地就是我们认为的真实的象马、众生不会自动消失。什么时候我们业风停止了，我们认为很坚固的山河大地，慢慢的自动消失，不会再存在。因为这一切就是因缘和合骤然显现，看起来是实有，根本没有实有。这也是要告诉我们的。

就像上师讲的一样，听完幻化喻之后，很长时间看世界都是虚幻的。因为这个法的力量很大，时间长了之后，好像变成真实的了。其实仍然是假的，只不过我们以前听法的定解有点散失了，有时的状态有点颠倒。只要我们认真去听这部法，基本上都会产生这种感觉，因为讲得特别殊胜。

本来无有而显现为有，犹如光影；

光影也叫眼花，眼前显现的毛发，现在医学上叫飞蚊症，眼睛看到很多蚊子、飞虫、毛发飘来飘去，这是一种光影，术语叫做眼花。眼睛看到的東西有没有呢？的确是没有的。这是什么呢？就是本来无有而显现为有。眼睛出了毛病，眼睛的毛病来自于哪里？来自于肝出问题之后，眼睛就有了毛病，眼睛有毛病之后外面显现很多的东西。眼根正常的人什么都看不到。眼睛有毛病的时候自然而然可以看到很多飘来飘去的光点、毛发、飞虫等等。这是什么呢？就是本来无有而显现为有。现在我们看到的東西，认为是真的，其实也是无而显现。本来没有显现为有，只要因缘，如果你眼睛有病，没有也会看成有。

我们的心有病，心有什么病？实执和无明的业，只要有这种病，佛菩萨看不到东西我们就会看到。我们不能说我们看到的是真的，就像有眼病的人认为看到漂浮的眼花也是真的。真正来讲有没有一个标准呢？有，谁的眼根清净谁就是标准、正量，佛菩萨的无明已经消尽。他看到的就是标准，我们的心有毛病，没有了解实相，看到都是虚假的。

正在显现之时不成实有，犹如阳焰；

阳焰就是正在显现的时候没有实有。阳焰是什么呢？阳焰就是在春末夏初时，很大的戈壁、草原上，就会在远处看到流动的河。有时候电视也会拍出来，好像是很蓝的河水在流，这根本不是河，全称就是阳焰水。看起来是水，就是水蒸气、太阳光的现相而已，看起来是水根本不是水。阳焰水也叫做跑死鹿，草原上的一些鹿口渴想要去喝水，看到之后就跑了过去，跑过去没有，又看到远处有，又跑过去，最后跑死也喝不到水。有的时候眼睛很干燥受到一些损伤的时候，也会看到远处流淌的河，过去之后什么都没有，就是天气热的时候，地表湿气升腾的现相而已。这方面就是正在显现的时候不成有，正在显现成水时根本没有水。哪里有水呢？眼睛看得清楚就是一条河，实际上根本没有水，这就是阳焰的比喻。

幻化八喻特别的殊胜，可以帮助我们抉择现在看到听闻的觉得实打实存在的东西，通过各式各样的比喻一个个化解掉，知道这些都是我们认为的真实，其实没有，比如说什么什么，一个个都有对应的例子。

里里外外均不存在而显现，犹如谷声；

空谷回声，山谷和空房子都有。空房子里面没有家具的时候，里面会有回声，在山谷里面也很明显，你大喊一声的时候，在山谷里就会传来回声。当回声正在显现的时候，你去寻找里里外外有没有一个声音的自性？没有。这是山发出来的声音，还是谁在喊？都没有。就是显现出来了，正在显现的时候，的的确确是没有的，里里外外均不存在实有的显现。不管寻找哪个地方都没有，因为喊完之后你的

嘴闭上之后，这个声音正在从你的嘴里出来吗？没有；那山里的发音吗？没有。就是因缘和合之后，虽然你的发音已经停止了，但是还不断的显现，只要因缘还存在就会一直有回音。因缘尽了，就没有了。显现的时候从哪来的？没有。住在哪里？没有。消亡的时候去了哪里？没有。为什么没有？因为它本来就是假的、无自性，怎么可能有一个生住灭，里里外外哪里有了？没有。因为本性不存在的缘故所以叫空谷回声。

我们修行的时候，空谷回声对治别人对我们的赞叹和诽谤的语言特别有效。当我们听到别人赞叹时，就是空谷回声一样无自性的；别人骂你的时候，你想这是空谷回声，没有什么自性。这样对于所有好听和不好听的语言真正修炼相应，完全不会受影响。

无有能依所依，犹如寻香城；

寻香是天龙八部之一，有时候叫乾闥婆。乾闥婆城、寻香城是非人的城市。我们直接理解就是海市蜃楼。我们大部分以前没有看到过海市蜃楼，现在可以在视频上看到，比如大海上显现的城市、高楼等等。寻香城市看没看到？肯定看得清清楚楚，高楼大厦都有。你真正观察的时候，没有能依所依。所依是城市，能依就是有情。你去寻找的时候，有没有能依所依？完全没有。那有没有显现呢？有。就是观察的时候，我们现在的城市也是一样的，虽然看起来好像是有的，但是观察的时候，所谓的所依，本性就是空的。能依的有情本性是五蕴心识，都是无有自性的。我们正在城市里活动的时候，犹如寻香城一样，没有自性，也没有能依所依，这就是空性。

现而无自性，犹如影像；

“影像”就是镜中影像，镜中影像现而无自性。我们在照镜子的时候，镜子里面清清楚楚的浮现出自己的容貌、穿着，这些完完全全显现在镜子上面，正在清清楚楚、明明白白显现时，这个影像是现而无自性，没有丝毫的自性可言。在有的时候，又清清楚楚的显现了。现在我们所谓的镜子以外的生活，也是一样的，本性就是完全不存在的。就是在本来不存在的当中，只要因缘和合就会清清楚楚的显现。虽然我们知道这是假的，显现不真实，镜中影像也是假的，但是你的每根头发、每个毛孔，会完完全全的浮现在镜子里面，一点都不差，特别的精准。不是假的、无实有就不精准了，无实有也可以非常的精准。有些人说，这不可能是假的，我们的思维、身体，看到发东西，现在这么发达的科学，怎么可能是假的呢？因缘和合是显现，它可以显现的很精准，这并不妨碍它的本性不存在，就像镜中影像显现得再清楚，也不妨碍他的本性不存在，即便本性不存在也可以在因缘和合时清楚的显现。

如果对现实的状态，包括我们没有学习空性教法前，牢牢的执著这些所谓的实打实存在的东西，真正就像我们认为的这样实有的吗？不是。只要因缘和合就可以显现的很真切。正在真切的显现时，可以明明白白感受苦乐的时候，它的本性就是犹如镜中影像一样现而无自性，完全没有丝毫的自性和本体。虽然可以显现的很真，但又可以没有真实，二者矛盾吗？完全不矛盾。

平时我们在学习教法的时候，对世俗谛和胜义谛总也想不通。这些就是假的，但可以清楚的显现，这个作用到底怎么样？我们考虑一下幻化八喻。幻化八喻当中，有些是眼睛，有些是耳朵，有些是错

觉。比如梦境就是我们亲身体会，别的比喻只限于眼睛看到或者耳朵听到，梦喻就是实打实的白天生活的一种翻版，就是在另外一种虚幻的生活里去体会一下，你在做梦的时候一切都是那么真实，眼睛、耳朵接触的感觉都是真的。我们认为是真实的时候，的确就是假的。我们如果花功夫去思维幻化八喻，对照现在所谓的真实东西，和梦喻反复的对照，慢慢我们就会知道，现在这么执著的东西，比如摸到面前的桌子，或者喝水的时候多么真切，怎么会是假的呢？你想想昨天晚上，拿水杯喝水的时候再真切也是假的，并不是你看到摸到就是实有的。你看到摸到的东西，也是因缘和合的时候会浮现，这并不妨碍它的本性不真实，它的本性不存在真实，也可以有显现。它没有真实的自性，就是现空无二或者无而显现、显而无自性，这方面来讲就是犹如影像。

本来无有之中显现一切，犹如幻化城。

幻化和幻术不一样，幻术需要木块、石块等道具。幻化是心通过修炼了某种禅定之后，一想东西就会幻化出来。

幻化城就是本来没有，比如有些菩萨或是世间人把心修得很纯熟的时候，观想作意的时候，本来这个地方什么都没有，就会凭空出现很多东西。本来没有当中显现一切，一切万法本性是空性，在空性什么都没有当中，可以出现一切。出现些什么？只要它的因缘具足了，在什么都不是当中都可以出现。

我们的身心、深深爱着的轮回就是什么都没有当中出现的。我们应该知道，它正在显现的时候，是在什么都没有当中出现，反过去就是正在显现的时候，什么都没有，它的本性来讲没有任何实有的

存在。无而显现就是什么都没有当中显现一切，如果我们的注意力放在显现上面，非常容易迷失；如果我们把注意力放在它的本性上面，就容易返璞归真，可以回到它的本性上去。

导致我们痛苦的是什么？无而显现导致了我们的轮回。如果我们反过去寻找到根源，一切的本性正在显现的当下什么都没有，容易帮我们消尽迷乱，消尽迷乱以后所有痛苦的因素从此都没有了。

由此了达外境的显现均是虚妄的本性，再通过观察显现这些的作者——有境心的自性，从而在对境显现不灭当中止息执著对境的分别念，于证悟虚空般明空法性的境界中安住，这就是智慧度。

《大圆满前行》的境界非常高，不单单是基础，也有大中观，甚至有时也提到一些生圆次第、大圆满的了义法。我对于通过前行完全可以证悟实相这一点深信不疑，因为里面讲的很多甚深的东西。

首先了达外境的显现，前面是缘五境观察的，由此了达外境的显现是虚妄的，然后再通过观察显现的作者、外境从何而来的观点来看，它是从有境心而显现的。如果作品是假的，我们再观察它的作者，显现这些外境五蕴法的作者有境心的显现也是空性的。

“从而在对境显现不灭当中止息执著对境的分别念”，因为对境和心也是观待的，如果对境是假的，心不可能实有。首先破外境再破心，也有两套方案。第一套方案，是因为破外境而止息对心的分别念。第二套方案，首先破外境，了知外境是假的，再回头通过离一多因等再观察心本性不存在实有，把心的本性安住于空性当中，这样就了知了一切法正在显现的当下是空性的。

我们的对境显现不灭，正在显现的时候止息对它的分别念，这是

什么意思？正在显现的时候，我们要了解它的空性。看的时候一切都是明明白白的显现。我们在此同时要知道它的本性是空的，这就是真实的空性，而不是一定要把这个法移走了，把水倒了，把瓶子砸了就是空了。这不是真正的空，真正的空是正在显现的时候，我们就要了知它的本性是虚假的。正在做梦的时候，不需要醒来知道梦境的本性是假的，正在幻变的时候就是假的。前面我们讲的八种幻喻，都是在正显现的当下如何存在，没有一个是灭完之后不存在，灭完之后不存在这不是真正的本性，而是正在显现的当下本来就没有，才是真正的空性，必须要这样去了解。

“于证悟虚空般明空法性的境界中安住，这就是智慧度”，这个境界很高。

以上所讲的六度，如果再展开解释，那么每一度都可以分为三种，这样一来共有十八种。

六度每度分三，比如闻慧、思慧、修慧，前面的静虑度也分了凡夫行静虑等等，精进度也分了擐甲精进等等，安忍也是分了耐怨害忍等等，持戒也分了禁止恶行戒等等，布施分了财施、法施等等。每个分三三六十八种。

其中的财施又可以分为三种，

财施就是小的、中等和大的财施，也可以分为三种，加起来就是二十种。

这样算来，共有二十种。

算起来共有二十种。

再加上方便度、力度、愿度、智度，总共为二十四种。

在第六度慧度之后，还有方便、愿、力、智四种，这是在慧度的基础上延伸出去的。虽然本体是慧度，但是它的侧面不一样，四种再加上前面的共有二十四种。

如果再详细一点分，那么每一度都可以分六类，共有三十六类。

如果换一种分法，更细一点，每一度可以分六，一度当中可以摄持其他六度，这方面共有三十六种。六度每个分六种就是三十六种。在《经庄严论》当中也是分了很多。

下面就是举例说明。

下面以布施度中的法布施为例，

首先是以布施度中的法布施为例来讲，一度当中如何具足其他五度的道理。

讲者上师、所讲之法以及传讲对境的弟子，这三者具足以后进行讲经说法，这就是布施度；

这是法布施的本体。真正的法布施具足的布施度是什么？它所具足的布施度就是讲者上师、善知识所讲的法和听法的有情，如果三者具足之后，再进行讲经说法，六度当中的布施度安立了，法布施本身就是一个布施度。

如何具备持戒度呢？

在讲经说法的过程中，上师不贪图名闻利养并且也不杂有宣扬自己功德、冷嘲热讽他人等烦恼的垢染而传讲，这就是持戒度；

持戒度就是在讲法过程当中制止恶行，不沾染罪业。持戒的精神就是止恶修善。在讲闻正法的过程当中，以法布施为例，做法布施的上师自己不贪图名闻利养，完完全全是通过清净心来传讲的。如果真正以清净心来讲法，得到的功德、利益远远大于贪图名闻利养得多得多，而且贪图名闻利养本身就有垢染了，本来可以变得很清净广大的善根，就会被名闻利养的心所染污，变成了非善。第一个是上师不贪图名闻利养，通过清净心来讲解。

然后也不杂以宣扬自己功德和冷嘲热讽他人等烦恼，自己在讲的过程当中，不刻意通过这样的平台来宣传自己拥有如何的功德。在讲法的过程当中，对其他的修行者、宗派，甚至于世间人也不冷嘲热讽，不夹杂烦恼、垢染而传讲，通过清净的心、行为来传讲就是持戒度。

上师老人家在讲记当中讲了，上师有必要的时候，在讲法过程当中为了督促弟子精进的缘故，可以宣讲一些自己的功德。这个前提并不是真正为了自己的利益，也不是为了名闻利养而宣传自己。如果为了让弟子能够改正自己的错误，然后做一些冷嘲热讽的方便进行调服也是可以的。关键是他的发心，不是夹杂烦恼、垢染，有些时候也可以开许。

一而再、再而三地重复讲解一个句子的意义，不顾一切辛苦劳顿，这就是安忍度；

安忍度就是一而再、再而三的对一个句子反复宣讲。因为讲一

遍、两遍的时候，如果别人不懂，容易生起厌烦心，如果一而再、再而三的去宣讲，可以把句子讲得很清楚，让弟子听明白，一再重复宣讲一个句子的意义，而且在这个过程当中，也完全不顾很辛苦、劳顿，在这个过程当中如果炎热或寒冷都完全都不顾，这就是在传法过程中的安忍度。

上师在讲记当中讲了，如果从闻法弟子的角度来讲，弟子通过如理如法的方式来听法，也是一种持戒度。弟子在参与法布施的过程当中，自己能够忍受辛苦劳顿、口渴脚痛等等，也是一种安忍。

说法之时不为懒惰、拖延所困，不违越时间而传讲，这就是精进度；

同样传法当中也可以体现精进。精进就是对法的一种欢喜，因为他对传法如此的欢喜，所以不会懒惰。如果对这个事情没有兴趣，有可能会想方设法找很多的理由拖延。今天有什么重要的事情，课就不讲了，明天又是身体不好，又不讲了。如果对讲法没有兴趣、没有精进就会懒惰拖延。经常拖时间，本来七点上课可能八点才到。拖延时间就是表现出他对这个没什么兴趣，不是很高兴去做。如果很高兴肯定会准时或提前到，他如此重视、如此欢喜，怎么可能拖延呢？

比如说一个人听说哪个地方有某某歌星的演唱会，恰恰是自己崇拜的偶像，他这么欢喜的去搞了一张票，可能拖延吗？肯定提前三四个小时就去了，把所有堵车的时间计算进去，反正不能拖延。如果高兴去做绝对不会拖延时间。如果一位上师对于传法有兴趣，也会把所有可能耽误传法的因素尽量排除。大恩上师在这方面做了很

多表率，上师在外面的时候，想方设法要赶回去讲一堂课，下车之后，直接上法座开始讲课，这样的情况特别多。这也是一种精进度，不会为了一点点事情来拖延自己传法。因为传法的意义特别大。如果在众生相续当中树立一个取舍标准，比给弟子任何东西的恩德利益都要大。

给你一尊佛像或者三张唐卡，有些人觉得这么殊胜的佛像，居然让我得到了。这个利益和上师在你相续当中安立一个取舍的正见和智慧哪个大？肯定是在你相续当中安立一个取舍的标准，自己可以通过这方面每天去用，该取的取该舍的舍。怎么样发菩提心、修空性这是最重要的，直接关系到你的觉悟，还有后面的修行方法，这是特别重要的。

如果像上师们一样，发现传法的必要那么大，想方设法都要去创造这种时机，能够赶回去就一定赶回去，马上开始传法，这就是精进；如果没有兴趣就会拖延时间，肯定会找到很多借口不讲课。不违越时间而传讲，这就是精进度。

弟子也是这样，如果对听法很有兴趣，就像学院的很多道友，提前四五个小时排队也很正常。比如今天上师老人家八点上课，有的时候下午四五点就去了，在最前面找一个位置坐下开始等了。提前两三个小时的也特别多。有兴趣自然而然就把这个时间让出来了。如果没有兴趣，肯定会找很多理由，不会参加法布施。

心专注在所讲的词义上不外散乱，无有错谬、不增不减而传讲，这就是静虑度；

静虑度就是传法的时候很专注，他对传讲本身特别专注不散乱。

不是一边讲课，一边想别的东西，自己嘴里讲什么东西或者讲错了都不知道，他在想别的东西，就没有安住在静虑度。

一般来讲，传法者的专注度比听法者普遍要高。原因就是讲法会很专注在词句、思维。而听法者没这个压力，有时候专心听，有时候不专心听。从辛苦程度来讲，听法者比讲法者辛苦得多。讲法者专注在法义上面时间很快就过了，听法者听不懂就会很痛苦，这是经常有了。听法者不太容易专注，讲法者比较容易专注。如果今天出一个大喜大悲的事情也有可能散乱。如果讲的时候不外散也是一种静虑，而且无错误、不增不减地进行传讲就是静虑度，静虑度是特别专注，该讲的讲很专注。

这般进行传讲的时候，以三轮无分别的智慧摄持，这就是智慧度。

智慧度就是传讲的时候，知道这是如梦如幻的，三轮无分别。即讲者自己、所讲的法、讲法对境的弟子都是无自性的。就像前面我们用的幻化八喻一样，幻化八喻来讲的时候，显现上面这些都存在，讲的声音清清楚楚的在描绘着这个法的一个个的词。讲者是嘴巴不停在动，听者也是不断的在接收，似乎一切都是存在。正在显现的时候，一切的本性是不存在的。不管从梦喻来讲，还是从别的喻来讲，都是无分别。

如果我们不懂三轮体空怎么修，上师老人家的诀窍就是思维梦喻，就想我们在梦中听法讲法。因为我们对梦是假的、正在显现的时候无自性都有体会的，就用我们体会到的接近于这样空性来思维。我们在放生的时候想自己在梦中放生，觉得你在梦中放生的时候，

知道正在做的是假立的。还有在梦中顶礼、供曼扎、听法等等，如果能这样想比较接近于三轮体空、现而无自性。

刚开始可以这样，后面当我们学习了空性的教义，知道为什么讲者是空性的。因为听者也是五蕴皆空的缘故。为什么法也是空性的呢？法本身也是一种声音，声音也是属于色蕴的一部分，也是无自性的。这样一想的时候的确清清楚楚正在讲的时候，它的本性没有丝毫的实有，这就是无分别智慧所摄持的。真正一边讲一边要以无分别智慧摄持有点困难，这就是一个标准。我们在讲之前想一下，或者说正讲的过程当中，有时候想一下，这个也可以，相当用无分别智摄持。这就是智慧度。

显而易见，在法布施当中已经完整地具足了六度。

不管是上师、弟子，都可以在一度当中具足六度。在法布施当中同时修六度的情况也是可以有，当然这是高难度的听法。在听法的过程当中，要具足六度的听法，如果没有通过一些训练自然的具足是比较困难的。如果经常性的训练，习惯成自然之后，后面也很容易去忆念，这就是三轮体空。这样在听法过程当中如何具足六度的方法，慢慢就会很纯熟。

菩萨自在的修行，也是经过像我们一样比较笨拙的修行慢慢修上去的，他会越修越纯熟，最后一个作意当中很多的法。我们可能挨个排着队修一天的法，在一个作意当中全部具足了，纯熟的时候就会修到这样的状态。刚开始还是要一点点慢慢去修，修完之后最后就会一念当中具足所有修法的窍诀，《现观庄严论》当中也有这样的说法。

今天的课就讲到这里。

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