《心性休息大车疏》第1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，今天我们开始宣讲全知无垢光尊者所造的《大圆满心性休息大车疏》[1]。

《心性休息》是无垢光尊者的三大休息之一，另两部是《禅定休息》和《虚幻休息》。三大休息中，《心性休息》主要宣讲了从凡夫地到佛果之间修证的殊胜关要和窍诀。无垢光尊者在自释中也讲到，凡夫要想成佛，必须依靠殊胜的修法，而《心性休息》就是指导众生如

[1] 使用的是旧版《大圆满心性休息大车疏》。

何从凡夫地修证到佛地的法门。我们能够学习这样殊胜的论典，全靠上师的加持。

大圆满心性休息大车疏

首先宣讲本论题目，分为大圆满、心性休息和大车疏几个部分。

“大圆满”可以从很多方面进行解释。按照共称或上师的讲解方式，所谓的大圆满，指如理如实、圆满地抉择心的本性。我们的心性本来具备一切功德，如果能够如理如实、圆满地观察和抉择心本性的自相，称之为大圆满。本词在窍诀部份还有其他讲法。

“心性休息”中的“心性”有两种不同解释，即胜义和世俗的心性。胜义中的心性指大空性或如来藏，都是心的本性。我们起心动念的心，它的胜义法性是什么？可以抉择为空性、光明，或者是现空无二的自性。在世俗谛中，心的本性怎么观察呢？平时起心动念的心、贪欲心、嗔恨心或者信心都称之为心性。

那么，该如何理解题目中的“心性”呢？无论按照无垢光尊者的颂词，还是上师仁波切的解释，都应该理解为第二种，即世俗当中的庸俗心。它无始以来漂泊在轮回中没有丝毫停止、休息过。主要原因是我们的心一直缘外境而转，缘庸俗的体性而转。无垢光尊者说，无始以来漂泊在轮回中的心性，如今可以休息了。通过什么获得休息呢？通过本论当中所宣讲的殊胜修法和窍诀。如是修持和安住后，就可以将无始以来漂泊的庸俗状态息灭下来，从而获得休息。这方面称之为心性休息。

大圆满心性休息主要指颂词，大车疏主要指注释。因为注释是无垢光尊者亲自造的，所以属于自释。

“大车疏”该如何理解呢？这里主要通过比喻的方式立名。无垢光尊者的三大休息都是通过“车”的方式来安立名字的。《禅定休息》是清净车，《虚幻休息》是妙车，《心性休息》是大车。大车也叫木车，古代共称的大车可以运载很多人，非常稳妥、迅速地到达目的地。同样，我们通过修习《心性休息》的修法，也可以圆满地从凡夫地到达佛地。大乘行者想要解脱或成佛，没有殊胜的关要不行，所以心性休息的修法就是大车。如果真正想成佛，依靠这样殊胜的窍诀，一定可以达到目的。“疏”是注疏，对《心性休息》的颂词进行注疏，所以对《心性休息》所诠释的殊胜修法而做的讲记，叫做大车疏。

《大圆满心性休息大车疏》这部殊胜的论典，宁玛派自宗共称作圆满的道次第论。很多教派都有圆满的道次第论，格鲁派有《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》，噶举派也有道次第的修法。作为宁玛派，什么是圆满的道次第论呢？就是《心性休息》。而且这部道次第和其余的修法稍有不同，格鲁派的道次第通过《菩提道次第广论》宣讲显宗，通过《密宗道次第广论》宣讲密宗，即显宗和密宗的道次第分为两部论作宣讲。而无垢光尊者所造的《心性休息》，在一部论当中对于显密进行圆满抉择。前八品主要宣讲显宗道次第，九至十三品宣讲密宗道次第。在宣讲密宗的时候，不但宣讲共同的事部、行部和瑜珈部的修法，连无上大圆满的修法在内都做了详尽的观察。《心性休息》是非常有特色、非常殊胜的道次第，自从问世以来受到了宁玛派传承大德和修行者的高度重视。通过闻思修习这部论

典和无垢光尊者的加持力，宁玛派修学者现证解脱、现证佛果的不记其数。因此，本论是实修的窍诀。

共称来说，《心性休息》由三个部分组成：颂词、注释和实修法。实修法即《三处三善引导文》中的141个实修窍诀。如果每天对这些修法进行观想，将从暇满难得到大圆满的教义融入自性，如理如实的修持并祈祷无垢光尊者和传承根本上师的加持，修行者在短期内就可以现证本性。上师仁波切经常提到的汉僧明慧比丘尼，她以前也在上师面前听闻《心性休息》的颂词和修法，最后现证了解脱道，这些大家都很清楚。

我们对于《心性休息》应该好好钻研，不应认为这仅是一部注释很广的论典而已，实际上，它讲的都是指引我们的心趣向解脱，并使法义融入内心的殊胜修法。法王如意宝曾造了很多论典，其中的《忠言心之明点》就是《心性休息》的摄义。我们从暇满难得乃至于大圆满之间的次第可以一一观察，就会知道这是一部非常圆满的道次第修法。

以上已讲完论名，下面介绍一下本论的作者。

全知无垢光尊者 著

全知无垢光尊者也称为龙钦巴尊者，或全知龙钦绕降尊者，在宁玛派中具有非常特殊的地位。因为尊者将立法理论和实修窍诀都做了设计，然后造成殊胜的论典，大圆满法才慢慢流传下来。后代修行人对无垢光尊者充满了信心，对尊者的论著及流传下来的殊胜修法都比较重视。每个修行人都对尊者精进祈祷，历史上的祈祷文不可计数。如果我们平时念诵尊者的祈祷文，经常观想尊者的修法，就

会得到意传加持。历史上很多高僧大德，在修法境界或梦境中都见过尊者，得到加持后，瞬然之间通达殊胜的密法关要，获得解脱、现证佛果的也不计其数。

意子智悲光尊者，也是在三次见到无垢光尊者，获得彻底证悟之后才开始引导弟子修习《心性休息》。法王如意宝以前著重传讲无垢光尊者和麦彭仁波切的修法，上师仁波切也对两大尊者的教法翻译了很多，对两大尊者的信心非常大。对于我们来讲，能够对无垢光尊者和麦彭仁波切生起信心，也来自于大恩上师的加持。无垢光尊者中兴了宁玛派，如果没有尊者，很多大圆满的实修窍诀和理论早已隐没了。正是在尊者之后，大圆满教法才又开始复兴。

无垢光尊者的传记也非常稀有。尊者的出生，为求法而作苦行，现证功德，修证法义，得到上师、护法开许后造殊胜论著，弘扬大圆满心滴教法，最后以不可思议的方式趣入涅槃。而且在传记中讲，如果能够得到一粒尊者的舍利子，并带在身上的话，一切天魔不能接近。也就是说，尊者是大圆满证悟最高的瑜伽士、文殊菩萨和普贤王如来的化身，这方面的功德无法宣讲。如果要真正了解，可以拜读上师仁波切翻译的尊者传记，能够进一步加深对无垢光尊者的信心。

以上已讲完造论者。

索达吉堪布 译

译者是上师索达吉堪布仁波切。很早以前，上师就有意翻译，后经很多汉族弟子再再请求，开始翻译并进行宣讲。如此，才有现在以汉文宣讲《心性休息》前八品的机会。

下面讲解梵语、藏语和汉意的对照。

梵语：玛哈善德紫大布占达哲德玛哈RA塔那玛

本论不是从印度语翻译成藏语，而是无垢光尊者用藏语直接造论。为什么在造论前加梵语呢？和《量理宝藏论》一样，虽然不是从印度语翻译过来的，但添加梵语有很多必要性。第一，通过念诵梵语名称可以得到加持，在相续中种下梵语的习气，便于以后遇到以梵语宣讲佛法的佛陀、论师和殊胜教法；第二，梵语加持力很大；第三，通过梵语忆念本师释迦牟尼佛、以梵语传法的班智达以及各大译师，比如从梵语翻译为藏语或汉语的翻译家。如果我们单看梵语，除了能够读以外，意思完全不了解。之所以能够知道《大圆满心性休息大车疏》，都是依靠翻译家的恩德。

藏语：竹巴钦波思涅昂素追瓦向达钦波

汉意：大圆满心性休息大车疏

下面是顶礼句：

顶礼普贤如来！

这是总顶礼。大圆满教法是普贤王如来作为初祖传下来的。在我们的传承祈祷文和皈依境中，普贤王如来是原始佛。想要学习和通达大圆满的后学者，都要知道教法的来源是普贤王如来，所以最初顶礼普贤如来。从很多传记和修法窍诀中，我们知道无垢光尊者是普贤王如来的化身，根本上师法王如意宝等也与普贤王如来的本体无二无别。很多修行者都将自己的上师看作与普贤王如来无二无别，华智仁波切的《大圆满前行引导文·普贤上师言教》也是基于这方

面的考虑。所以真正对上师有信心的话，不是将上师看成凡夫人、阿罗汉或菩萨，而是看成与普贤王如来无二无别。最终大圆满行人都愿为了获得普贤王如来的果位而回向。虽与释迦佛的本体一样，但在大圆满教言中，普贤王如来是教法传承的原始佛，所以大部分都对普贤王如来作顶礼。

下面是注释中的顶礼句，主要顶礼本师释迦牟尼佛，间接顶礼三宝：

具德二资海云中具寂乐雨，百种自性功德严饰三身舞，

智悲苍鸣梵天大鼓声阵阵，顶礼众生主尊佛法僧三宝。

为什么说主要顶礼佛陀，而间接顶礼法和僧呢？因为一二三句都是讲佛陀的功德，佛陀出世才会宣讲妙法，有了妙法才会出现僧众，所以前三句都是对佛陀作顶礼。顶礼佛陀后，间接对法和僧作顶礼，最后一句顶礼众生主尊佛法僧三宝。

对于佛法僧三宝或自己的上师，有很多不同的顶礼方式。可以对智悲力，或者圆满二资粮而具备自利利他的功德作忆念和顶礼，也可以将所顶礼的名字，比如上师的名字，嵌在颂词中作顶礼。这里对佛陀如何顶礼呢？主要是忆念佛陀的功德，内心生起恭敬心，从而导致三门的礼敬，身体不由自主地作礼拜；语言不由自主地作赞叹；意不由自主地生起思念或恭敬之心。

“具德二资海云中具寂乐雨”，“具德二资”指具有完善的福德或功德，“二资”指福德资粮和智慧资粮。福德和智慧两种资粮是出生大乘菩萨或大乘菩提的不共正因，所以多以二资圆满的方式对佛陀作顶礼。“海”和“云”表示在福德、智慧资粮的大海中出现一种雨云。在

很多颂词和修饰文中都提到过，搅拌大海后，从大海的蒸汽中会显现一种云。也就是说，从无边无际的二资粮大海中，会产生一种妙云。“云中具寂乐雨”，这种饱含雨水的云是比喻，意义是从二资粮中会产生寂乐的殊胜功德，二资粮中产生寂乐的殊胜功德对应大海中出现饱含雨水的妙云。这是对于佛陀的法身、佛陀的自利如是做了观察，佛陀的自利是圆满二资粮后具备“寂”和“乐”两种殊胜自性。寂主要是寂灭，寂灭了一切分别念、烦恼和二障。乐是获得大乐，大乐不是我们平时所讲的和痛苦相对的乐，它是有为法自性，可以转变而不究竟，一般凡夫也可以具备。而这里的大乐，是超越了苦乐界限的殊胜智慧状态，称为安乐。佛陀在二资圆满之后，必定会具备寂、乐两种功德。因此，这里主要是佛陀的自利功德。

下面开始逐渐呈现通过自利功德而引发的他利功德。

“百种自性功德严饰三身舞”，“百种自性功德”，佛陀获得了法身之后，是不是什么都不存在，空荡荡像虚空一样呢？不是的。有时我们认为，法身由空性产生，一切无所缘称之为法身，从而容易把法身误解为是空荡荡的自性，像虚空一样不会具备任何显现法。为了遣除这样的怀疑，这里说，在法身的自性中具备“百种功德”。“百种”并非定数，不是只有一百种，不能有一千种。“百”是非常多的意思，数量多则以百作代表。百种功德就是无量无边或极其多的意思。自性功德是指和法身无二无别，不是别别存在的。比如法身具备的殊胜的智慧、三摩地等等都称为自性功德。

百种自性功德“严饰”了什么？严饰了法身的殊胜自性。比如虚空代表法身，如果虚空中没有日月星辰也不庄严，日月星辰就是虚空的庄严。同样，百种自性功德严饰了殊胜法身。“三身舞”的“舞”不

是跳舞，而是幻化或游舞。“三身”称为法报化三身。对于三身，我们容易误解成是别别他体，但学完《经观庄严论》后，大家都应该知道，法报化三身是一个自性从三个侧面的不同表示。从佛陀自已的侧面讲是法身，从登地菩萨受用的侧面讲是报身，从阿罗汉、二乘和一般具缚凡夫能够清净依止、领受加持的对境侧面讲是化身。因此三身只是通过三种对境而显现的三种不同状态而已，实际上是一个本体的三个侧面，同一自性中所具有的。如果三身是同一自性的话，前面的百种功德所严饰的法身也应该理解成是一个本体，而不是别别他体。

“智悲苍鸣梵天大鼓声阵阵”，佛陀通过智悲圆满的方式传妙法后，开始了救度众生的事业。平时打雷或者龙声、龙吟称为“苍鸣”。“智悲苍鸣”在佛陀圆满的智慧和悲心会宣唱殊胜法音，如同梵天大鼓一样，不断传来阵阵妙音。“梵天大鼓”主要根据众生的不同意乐、根性而振响，可以使众生获得殊胜安乐。同样，佛陀通过智悲圆满而传的妙法，也能够引导众生走出无明痴暗，而获得殊胜的解脱果位。这里主要讲具备三身的佛陀是如何传法及利益众生的。

“顶礼众生主尊佛法僧三宝”，最后一句以总结的方式，对众生主尊佛法僧三宝作顶礼。前三句主要从佛宝的侧面作顶礼和观察，间接顶礼了法宝和僧宝。因为佛陀出世会宣讲正法，众生修习法义而证悟而成为僧宝。从这个角度观察，是顶礼佛法僧三宝。

下面顶礼邬金莲花生大士。

邬金海岛莲花茎之上，如来幻化自性任运成，

灿然妙相随好圆满者，迎请莲师入我意莲海。

这个颂词的加持力很大。法王如意宝在宣讲新的经论前，上师仁波切有时在讲新的论典前，都要念诵这个颂词祈祷加持，迎请莲师进入自己心中，与自己无二无别。因为莲花生大士是宁玛派的祖师，每一个宁玛派的修行人都必须要通过祈祷莲师来遣除外、内、密障碍，这对于获证大圆满十分有必要。莲师祈祷文有很多，像七句祈祷文、除障祈祷文等等也很殊胜，为什么本论这个颂词尤为殊胜呢？因为是无垢光尊者亲自作的，无垢光尊者和莲花生大士、布玛莫扎、普贤王如来无二无别，智慧和悲心一切圆满，因此我们能够背下这个颂词，平时精进念诵、祈祷，非常有必要。

“邬金海岛莲花茎之上”，主要是宣讲了莲师降生的事业和功德，莲花生大士降生在邬金刹土中海岛的莲花茎上。一般印度、阿富汗、或斯里兰卡一带称为邬金。

“如来幻化自性任运成”，降生的方式是如来的幻化，自性任运成就，不是通过世间的父精母血而生。很多传记记载，阿弥陀佛的心间变化出“舍”字照射到莲花茎上，莲花生大士即于瞬然之间降生，莲师生下来时就已具备佛陀的功德。

“灿然妙相随好圆满者”，降生后具备三十二妙相和八十随行好。《宝性论》中讲，三十二妙相是从粗大的部分观察，八十种随行好是从细致的方式再对妙相作严饰，莲师的妙相和随好都是圆满的。

“迎请莲师入我意莲海”，莲海是对意作比喻，意莲海是把自己的心意比喻成莲花海。祈祷莲花生大士进入到莲花海中，即进入到我的心中作加持，让莲师的心和我的心无二无别，这样顶礼、祈祷和迎

请。如果我们平时这样念，莲士一定会入于自己的心相续中作加持。虽然是具备很多烦恼、实执和束缚的凡夫，但如果能够恒时修持上师瑜伽，迎请圣者住于自己心中，最终一定会和圣者相应。自己的心会变成和正法相应，最终成就转凡成圣的功德。

下面是顶礼自己的心性。

本来光明无垢中现诸轮涅，无生自性无二本体圆正觉，

有无常断来去皆无非思境，顶礼不缘贤劣取舍无为心。

这里的心，和本论标题中的心性不是同样的意思。前面我们讲，心性有两层意思。一指胜义心性，一指世俗、庸俗心性。标题的“心性休息”主要指庸俗心性，而本顶礼中的心性主要指胜义心性，这是有差别的。

“本来光明无垢中现诸轮涅”，“本来光明无垢”指自己心的本性是圆满的如来藏本体。“本来光明”指无为法，“本来”指不通过先无后有、因缘生灭而造作的体性。“光明”指本体中无有客尘的功德法。“无垢”指本来无有垢染的客尘。像《定解宝灯论》中第六个问题所诠释的一样，在如来藏本基中可以显现一切轮涅万法。

“无生自性无二本体圆正觉”，“无生自性”指心性的第二个侧面。心性的第一个侧面是光明。光明和无生自性本来是一个本体的两个侧面。如果单单讲光明，很多众生容易产生实有或恒常的实执，所以接下来宣讲无生自性。虽然心性的本体是光明无垢的，但同时还是无生的自性，是大空性的本体，诠释了如来藏的本体是现空无二、光明与空性无二的。“无二”主要是归摄前面的光明和无生自性，无生自性即是光明无垢。虽然分开宣讲，首先讲光明，再讲无生自性，但是

分开讲并不意味着二体是别别他体。为了遣除我们的执著，让我们知道二者的自性，接下来就讲了无二。无二就是法身的光明和空性本身是一个自性。“本体圆正觉”指这样无二的本体是圆满的正觉。这个圆满的正觉不在他处，就在自己的心性中。我们现在起心动念的心，就是圆满正觉的本体。

这样圆满正觉的本体具备什么特法呢？

“有无常断来去皆无非思境”，这里有两层意思，一是“有无常断来去皆无”，二是“非思境”。“有无常断来去皆无”在《中论》的顶礼句中也讲过，一切常断来去或者一异都是寂灭的自性。这样的如来藏本体，不存在有无、常断、来去，因为这些都是有为法，是迁变不具自性的。

为什么“有无”皆无，或者远离了有无的自性呢？第一句“本来光明无垢”简别了不是“无”的自性，第二句“无生自性”简别了不是“有”的自性，所以有和无都是众生的分别念执著产生的增益，不是它本身的状态。我们认为如来藏有而空性无，实际上，这仅是分别念而已，根本不是实相，不是智慧。因此在心性的如来藏中，有和无是远离的。为什么“常断”皆无？常断也是远离的。虽然有时说光明恒常，但这不是凡夫面前的恒常。“无生自性”遣除了恒常，“本来光明”遣除了断灭。为什么“来去”皆无？主要是简别它不是有为法，不是通过因缘造作的法。如果通过因缘造作，刚开始不存在，因缘具备之后，这样的功德法才来了。“来”指已经显现，以前不存在，现在来到我的心中。这样的功德是不是真正来到我们心中呢？有时从名言讲解来看，我们以前没有，现在已经得到，叫来。实际上，它是一种大无为法的自性，从来没有新来的功德法。有没有“去”呢？如果是刹那生灭的

法，来之后要去，生之后要灭，这是自性。而如来藏光明是无为法，既然没有来，也不会有去。来去是有为法的体相，所以有无常断来去皆无。

“非思境”是讲如来藏的自性，或者明空无二的本体不是凡夫人思维的境界。《入行论·智慧品》中讲的“胜义非心境”也是这个意思。胜义谛不是凡夫人思维的境界，凡夫人思维的境界是世俗谛所摄。如来藏的自性不是客尘法，而是胜义谛的本体，所以不是凡夫人思维的境界。我们只能通过相似的方式去思考它的总相而已。真正如来藏的光明体相必须现证，然后不可言说、不可思维的智慧本体才会显露出来。

有无常断来去简别了如来藏的本体不是有为法，同时，非思境简别了它不是世俗谛的法。通过世俗谛的观察，无法了解它的自性，必须通过窍诀关要去观察、修习和现证，才可以真正直达心的本性。

“顶礼不缘贤劣取舍无为心”，心的用法非常多，比如庸俗的心、心意识即第六识、第七识、第八识等等，有时指真心，即法性、如来藏。此处只是一个心的名称，实际上是无为、无漏的智慧，这样才能称为无为心。为什么无为无漏呢？无为无漏才能圆满诠释它的状态，而无漏有为不一定是不迁变的如来藏的智慧。因为无漏是圣者，无为是不变化的，所以无为无漏才是殊胜智慧获得实相的状态。“不缘贤劣”指既不执著贤善的如来界、涅槃界，或殊胜的功德法，也不执著下劣的地狱、轮回，或烦恼心等等。为什么不缘贤劣呢？因为它是无为心，无为心是缘智慧的本体，不会缘分别念去执著，所以，不会去缘如来、众生、轮回、涅槃等的客尘法。

下面讲立誓或立宗，即发誓造论的颂词。为什么要造这部大车疏呢？无垢光尊者在颂词中讲，造本论典具有很大的必要。大圆满传承上师无垢光尊者，是通过什么样的等起、意乐来造这个论典？作为后学的我们了解这一点之后，就会有一种触动，会对他老人家的悲心和智慧产生感恩戴德之情。遇到了这样殊胜的法，就应该精进地学习和掌握，精进地实修，才能对得起无垢光尊者造论的等起。

为引无余众生趋入三世佛，胜寂悦意宝洲汇集经续义，

明示令众昼夜精勤心向寂，解脱三有甚深圣道大车疏。

“为引无余众生趋入三世佛，胜寂悦意宝洲”，从这里断句。尊者造大车疏是为了引导无余众生趋入三世佛的胜寂悦意宝洲。“无余众生”指所有众生。“悦意宝洲”是比喻，把三世佛证悟的境界比喻成悦意的宝洲。悦意宝洲具备珍宝、花园及各种受用，众生到了那里都会心生欢喜而不愿离开。三世诸佛所现证的境界，就是胜寂悦意宝洲。“胜”指殊胜，“寂”指寂灭。寂灭有很多种，小乘的寂灭，外道相似的或假的寂灭和佛的寂灭等。胜寂指佛陀所安住的，具有殊胜功德自性的寂灭本体。为了让众生趋入到宝洲中，所以造论。

造论的方式是什么呢？“汇集经续义，明示令众昼夜精勤心向寂”。造论时，不仅运用了广大的理证，同时也汇集了各种教证。“经”主要指佛陀所宣讲的显宗经典，“续”主要指佛陀宣讲的密法。除此以外，《大车疏》中还有大德们修证的窍诀和殊胜的论著，慢慢学下去就会知道，在这部大车疏中的教证是非常丰富的，而且所诠释的修法窍诀也非常正确、极为圆满。“汇集经续义”说明造本论不是没有依据的，而是汇集了了义的续部，《中论》《入中论》《亲友书》《致弟子书》和《入菩萨行论》等很多殊胜论典，尤其是经典，以及印度论

师所造的论典。

“明示”指非常明显的开示或阐释。“令众昼夜精勤心向寂”，可以使一切与本法有缘分，具信心、福德的众生，能够昼夜不停精进地心向于寂灭正法的圣道。修学者必须要具备信心，对谁有信心呢？对无垢光尊者本人和《大车疏》这部论典必须要有信心，同时也要具备福德，否则没办法遇到此论，不能圆满学习和生起修行的心，乃至于最后根本没有机会去修证这部论典，作为这样一种论典的具缘者，需要很多条件。因为本论很深，所以我们平时供护法时，要再再地祈祷护法神、三宝上师的加持，同时多祈祷无垢光尊者加持，来遣除整体障碍，尤其是闻思修这部论典过程中的障碍。通过这次学习，真正在相续中得到最大收获，这是我们学习本论的最终目的。令众昼夜精勤心向寂，“众”是具缘者，令具缘者白天、夜晚同样精进，“心向寂”并且心能够趋向于寂灭的正法。

“解脱三有甚深圣道大车疏”，《大车疏》能够明示，让众生昼夜修法，真正从三界轮回中获得彻底解脱的甚深圣道。无垢光尊者在这里讲到了造论的等起、原因和目的。为什么造论？为了后代众生能够尽快趋向解脱。

能宣说诸法之一论——大圆满心性休息分三：一、入造论之初义；二、广说真实论义；三、宣说究竟末义。

“宣说诸法”指佛陀出世后宣讲了八万四千法门，也宣讲了很多密宗的法门，大德们也造了很多解释经续的殊胜著述。实际上，佛陀的圣教浩如烟海，八万四千法门只不过是一种说法而已，表示它非常丰富、各种各样。因为共称众生有八万四千烦恼，所以为了调伏

众生烦恼也相应出现了八万四千法门，而真正的窍诀和讲法是无量无边的。

“能宣说诸法之一论”体现了《大车疏》的优越和特殊性。末法时代的众生寿命短暂，心态变来变去，福德非常浅薄，罪障非常深重。在这种状态中，要学习、精通和修习全部显密佛法，是不可能的。所以，很多大德都说，归摄一切修法的关要而作意非常重要。《心性休息》的特点，就是在一个论典当中，宣讲了一切万法，这是非常稀有的造论方式。

从暇满难得、寿命无常、轮回痛苦和业因果等四种厌世心开始，再依止善知识修解脱道，然后是皈依、发菩提心的殊胜加行，再趋入生起次第、圆满次第，最后修持大圆满。从共同乘的暇满难得到不共最上乘大圆满的所有修法全部涵盖，本论当之无愧是宣说诸法的论典。

《大圆满心性休息》的内容分三方面进行宣讲。

一（入造论之初义）分二：一、顶礼；二、立宗。

前面已经顶礼了普贤如来，又顶礼了三宝，为什么这里还要顶礼呢？顶礼普贤如来是总的顶礼句，顶礼佛法僧三宝是注释大车疏的顶礼句，而科判中是颂词的顶礼句，以上是三种不同的层次。立宗也是颂词中的立宗，和前面有不同的层次，没有互相抵触、或者重复的过失。

一者顶礼：

诸佛出世，佛法也由高僧大德的恩德得以住世，

首先从总的方面，宣讲如今佛法住世的情况。我们要修习佛法，第一个条件是诸佛必须出世。如果佛陀不出世，谁来说法呢？虽然有外道说法，但这些法经不起观察，通过殊胜的智慧观察，都不是能够解脱乃至成佛的殊胜方便。所以，要得以修行正法，必须要佛陀出世。现在在十方刹土中，都有佛陀出世。尤其是在南瞻部洲，贤劫导师当中的第四能仁，本师释迦牟尼佛出世，然后宣讲正法。

第二个条件，佛法由高僧大德的恩德得以住世。虽然佛陀出世后宣讲了正法，但如果没有高僧大德们一代又一代的传承、修证，我们如何能获得听闻和修行正法的机会呢？佛教史中讲到了付法的因缘。《付法传》中讲初祖、二祖、三祖分别是谁，他们是怎样一代又一代把佛法传承下来的，所以佛法传到现在并不容易，必须要通过这些具有悲心、智慧的殊胜士夫们不断地出世、住持、修证、传授，我们现在才得以听闻而修习。佛法能够得以住世并传到现在，都是高僧大德的恩德。

虽然我们也许不是高僧大德，但自己也有责任使佛法住世。从释迦牟尼佛到自己根本上师之间，佛法一代又一代传下来，没有间断。如果因为我们的懈怠和不如法的行为，而导致佛法断在自己这一代，是非常羞耻的事情。如果我们有能力，必须要想尽一切办法让佛法住世，即使没有能力，也要间接地去帮助佛法住世。比如自己没有讲解的能力，也必须要去听闻。如果世界上有能够讲法的高僧大德，下面没有一个人听法，那么他给谁讲？如果没有讲下去，也没有人学习，那么佛法就会慢慢地衰败。有能力的话，最好亲自修证佛

法，使自己成为堪能住持圣教的持教大德，就是有殊胜的证悟功德。即使没有证悟功德，也必须要有教法功德，即无误通达经典、论典或续部后，可以宣讲。虽然这不及证悟后的宣讲，但无论如何，如果有人宣讲，佛法还是会传递下去。实在不行，也必须要好好听闻或者修行。最差的情况，也千万不要做障碍。在佛弟子身上，对这些方面必须要一一做观察。

自己已获难得暇满人身，

这是修习佛法的第三个条件。虽然诸佛已出世，佛法也住世，但如果自己没有获得暇满人身，则佛法和自己是别别无关的。就像我们在学佛或出家前，佛法已经住世了，但因为我们没有接触到佛法，所以佛法的存在和自己没有关系。只有自己获得暇满人身，才堪能去值遇这样的教法，所以暇满人身和普通人身有很大差别，绝不相同的。暇满人身指堪能接受教法，能够修持教法的闲暇圆满的自性。普通造业的人身或其他的庸俗人身不能称为暇满人身。从大略的角度来讲，在座的每位道友都具备暇满人身，如果细致的观察，就不敢肯定了。无垢光尊者在《如意宝藏论》中也讲，具备暇满人身需要很多支分条件，如果一一观察，真正具备暇满人身的人并不多。不过，总的来说，可以相信佛法、能够修习佛法也是暇满的人身了。

此时，为了使自他一切众生渡过轮回大苦海，而无误完整地宣说一个人从初学到现前菩提之间修行显密如海法理之次第，

如果按照次第来，获得暇满人身之后应该怎样呢？从严格层面来讲，虽然也有浪费的，但真正善用暇满人身的有两种情况。一是趋入到小乘修法中，二是趋入到大乘修法中。也就是说，第一种是趋入到小乘的寂灭中，最多自己获得寂灭，度化少部分众生，成就小乘

果。第二种是善巧使用暇满人身，修持显密教法，最终不但自己获得解脱，而且将一切众生都安置在佛位。应该怎样使用暇满人身呢？无垢光尊者引导我们，在这个时候我们要将暇满人身用于修行大乘。

这里讲得很清楚，“为了使自他一切众生”，而不是自己一个人，而是要从大乘作意来使用暇满人身，必须发菩提心，然后修持菩提心，才能真正成为大乘的修法。

“而无误完整地宣说一个人从初学到现前菩提之间修行显密如海法理之次第”，一个人从初学到现前菩提不是容易的事。按显宗说法来讲，利根者于三个无数劫中精进才会获证菩提。大圆满修法主要是讲密宗修法，讲高一些就是阿底瑜伽，只是第九乘才是大圆满，有时统称大圆满修法，也是在大圆满法的修法中包含了共同加行和不共加行等等，所以从这个方面讲也是可以的。初学者在最快的时间当中现证菩提的修行、如海法理的次第就在本论宣讲。

我今撰著能令轮回中疲倦的心性于寂静洲得到休息并圆满诸乘之义的论典——大圆满心性休息，

为了让修学者知道从初学到菩提之间应该如何修持，“我”指无垢光尊者，现在开始撰著能够令轮回当中疲倦的心性，在寂静洲获得休息、得到安息并圆满一切诸乘法义的论典——《大圆满心性休息》。

前面已经讲过，因为众生在轮回中，没有值遇过能够使心性得以休息的正法，所以我们的心性很疲倦。可能有人会认为，我的心不疲倦，我的性格很开朗，从来没有疲倦过。这里的疲倦，不是这样的

意思。实际上我们的心每一天、每一刹那，乃至梦中都在不断地分别、执著外法，从来没有休息过，一直是处于疲倦的状态。如果我们的心处于执著外境、身体、感受、名声等状态，就没办法获得休息。因此，《心性休息》很殊胜，它能够使我们的心真正得到调整和休息。而且，使我们的心在这一世开始成熟。因为成熟无分别者的智慧、证悟大圆满的智慧并不容易，所以必须按照次第来，使我们的心逐步与正法相应。本论中就讲到了次第相应的过程，首先生起出离心，然后生起菩提心，再修持不共加行，这样逐渐成熟。最后堪能接受大圆满的教义，通过上师灌顶和窍诀的加持，就可以在最快速度中获证解脱。显宗和密宗的不共之处之一，在于密宗有很多窍诀性的讲法和修持方式。本论中也讲了很多如是的修持方法。

通过学习本论，我们首先要圆满的了解从初学到成就大圆满之间的整个系统，然后使用《三处三善引导文》趋入修行，可以每天修一个修法，或者三天、五天、七天修一个修法。这样我们的心就慢慢成熟、调柔了，最后可以现证殊胜的功德。

全文共十三品。首先顶礼：

全文分十三品，从显宗到密乘之间一一进行观察。首先是顶礼句。

今天我们就讲到这里。

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