

《前行广释》第111课辅导资料

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、不共前行和破瓦。现在我们学的是不共前行。

不共前行包括皈依、发心、金刚萨埵、积累资粮供曼扎和上师瑜伽几种修法。这些修法都可以让我们的心和实相相应，或者说这些法可以调伏我们的心，让我们能够安住在法义调伏烦恼。

这些修法如果按照规矩来讲，每一个都应该修十万遍以上。五加行每一个十万遍，包括四句皈依、四句发心、百字明、七堆曼扎，还有莲师心咒。似乎五加行就是这些简单的四句偈，其实这仅是我们修行计数的时候要用到的，而同时以此为核心延伸出来的如何修行等相关义理也是很重要的。

当然我们修行的时候不需要把这些文字，比如《大圆满前行》中讲皈依的引导文，从头到尾每个字都念一遍。念诵的时候是以四句偈为主来计数，但在修行时，要把所有皈依或者发心相关的内容忆念和串习，要相应于这些内容去念诵。这样才可以引导我们的心逐步生起该生起的，比如皈依的决心或者相应实相的皈依；在菩提心中，让我们的心舍弃自私自利的作意，生起利他的意乐等等。更多的内容是关于如何让我们更好地安住在法的状态，比如说如何更好地忏罪，忏罪的过程中应该怎样忏才有质量，怎样才能让自己的罪业尽快清净；怎样才能在修曼扎的过程中，随着一堆堆的大米供上去收获随之增长的福报。

怎样才能最快、最多地收获资粮或是清净罪业；怎样念诵上师瑜伽的时候就能真实得到上师的加持、与上师相应呢？其实除了念诵的偈子、咒语之外，其他相应或契合于它们义理的说明文字是非常重要的。

我们在学的时候，比如说现在我们学的是菩提心，要把关于菩提心的方方面面内容认真听闻、反复思维并且产生定解。有了定解之后再来念诵偈颂，就会有感觉，就可以真正带动我们的心趋向于菩提心的生起。

如果不了解或欠缺这些重要的因素，那么从我们修法的侧面来讲，所念的偈颂与真实的发心之间就没法产生必要的关联。如果没有这一层因果关系的话，那我们凭什么说念发心的偈颂就能够生起菩提心？

念发心偈颂和真实发菩提心之间一定有因果关系，怎么样才能够说是有一定的因果关系？就是我们一边在念发心偈颂的时候，一边就要配合念诵的内容在心中去思维。要缘法义依靠偈颂核心，然后扩散到很多有关联的教义反复去串习和忆念，这样才可以使两者之间具有因果关系。

百字明和忏罪之间的因果关系又是如何建立的？这也要靠我们在念的过程中具有

厌患对治力、现行对治力等四种对治力。必须有这些因素的摄入，才可以真实发生忏罪效用。

如果没有这些因素的加入，我们当然就会说修得没质量。为什么没有质量？因为所念的偈颂与它的果之间没有建立必然的因果关系。没有必然的关联，念是念了，念之后我们期望的果不会发生。也就是我们所念的偈颂并没有变成念诵过程本身非常有作用的因。如何让它们变成有作用的因呢？就是把相关引导文文字中传递出的义理仔细去思维产生定解，并带着定解去念。一边念一边思维，这样就可以引发相应的果。

前面我们已经学了发菩提心相关的内容。现在学的是行菩提心的学处。行菩提心的学处包括布施、持戒、安忍、精进、静虑和智慧。现在我们在讲第五个——静虑。前面已经学了静虑的分支，或者有关静虑的前行条件。今天我们要学的是第二支，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。

前面已经学了相关加行法，该具备的环境和条件都已知晓，现在开始修行——串习真实禅定。禅定分三种：第一，凡夫行静虑。凡夫行静虑就是普通凡夫也能行持的静虑，是凡夫的行为。

凡夫行静虑中包括的禅定本身可能对我们欲界凡夫来讲，其境界还是相当高的。因为在这个境界中，行者可以熄灭贪欲、瞋恚等烦恼；可以在很寂静的状态中引发凡夫特别渴求的神通；通过这样的禅定可以引导众生转入色界、无色界。

对于我们这些普通欲界众生而言，凡夫行静虑其实也算是一个深不可测的修法。但是这种静虑与解脱的静虑相比，仍然是需要舍弃的。它只是一个基础，但如果把它当成一个目标来追求的话，从某种意义上来讲是不适合的。

我们要修持合适的、不耽著的静虑之前，首先就把三种静虑做个介绍，我们就知道凡夫行静虑只是属于一般的静虑，不能把它耽著成一个目标，否则就是浪费暇满人身。

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指四禅八定。即初禅、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等等。

在这之前还有一种欲界修行者在还没生起初禅之前修习的欲界一心的禅定。就是平时我们讲的通过九住心的方式来训练的禅定。这是平常凡夫在趋入初禅之前所做的基础训练。

这种禅定有显著的特点，就是耽著明乐无念。修禅定本身有寂止的作用。寂止什么呢？寂止粗大的分别念。在修行禅定后会引发一定的效果。这个效果有可能就是明乐无念这种觉受。

在修生圆次第的时候也有明乐无念的觉受。但那种觉受基本上是在空性或等净无二

的智慧摄持下的，一种真实的明乐无念。还有一种相似的、颠倒歧途的明乐无念。这个地方所讲的明乐无念主要是指凡夫在修持禅定的时候，有种非常明朗的状态，安住在这种禅定状态时的一切都是非常清明的。这种状态就是明乐无念的状态。

乐是指非常愉悦、很轻松，好像每一个细胞都是快乐的，心也非常愉悦的一种状态。在二禅、三禅等中都会发生这种乐。有的时候身体很快乐，有的时候是心识很欢喜，这都叫乐。

凡夫在欲界，缘着色、声、香、味、触这五境所追求得到的快乐，追求五欲所得快乐是很粗大的乐。而修禅定得到的快乐是比较细微的。一般来讲，修禅定生起禅悦之后，对于那种粗大的欲妙之乐就没有兴趣了。就会深深地耽著在禅定的快乐中，每天都想安住在这里，因为特别细微的快乐，是发源于很寂静的内在的快乐。这种快乐一旦生起来之后，自然而然地就对外在色、声、香、味、触没有兴趣了。因为他体会到比在平时追求吃喝、到处旅游，男女情感等过程中得到的更深更细的快乐。

就好像如果我们以前过的是低层次的生活，吃得很差过得很差，所有的快乐就是建立在很简单的物质或者饮食上面的。当他以后去见了世面，享受到更高级的东西、吃到了更好的食物以后，他对以前那种生活享受就没有兴趣了。

除了一般欲界凡夫人所追求的欲妙之外，有没有还要快乐的东西呢？在没有修禅定、没有生起禅悦之前，没有人会相信还有比这更快乐的东西。一旦体会到禅悦之后，他就知道其实在世间耽著的色声香味触的五欲妙之外，还有一个更深更细和非常稳定的快乐。就会觉得欲界的欲妙太粗大了，而且具有很多过患，就没有兴趣。

为什么要这样讲？因为这个可能成为凡夫人重新追求的目标。刚开始追求的是外在缘五欲产生的快乐，后面就开始追求发自内心精神上的快乐。这种快乐不是平常意义上讲的精神快乐、精神愉悦，它的确是通过禅定产生的很细很深的快乐，远远超胜于一般五妙欲的快乐。所以，这个也容易变成修行解脱道的人的歧途。

其实这个不是解脱道，有可能和解脱道没关系。但因为他以前没有体会过、没有尝过这个味道，一旦修禅尝到之后就不愿意出来，天天就想修这个。即便上师和法本里说这个不究竟，他也不愿意出来，天天就想修这个。有可能这种耽著变成一种歧途。

还有一种就是无念——在修禅的时候没有分别念。修禅的时候，只要一打坐下去之后，一睁开眼睛就两三个小时过去了。有时候睡觉前打一坐，一睁开眼睛、一动分别念就到早上了。以前听到过一些道友他们在晚上修法，打坐的时候就开始通过他的方法进入到禅定的状态，中间不起分别念，当他动一个分别念的时候就已经到了早上五六点钟，很快时间就过去了。

有时我们看到一些记载，有些修行者可以在一个地方入定七天、半个月也有。因为他处在无念状态中，根本不起分别念。一起来之后，在别人看来很长时间，他自己觉得就是进去之后一下子就出来了。

这方面讲的是无念的觉受，没有什么分别念，粗大的分别念几乎不起。产生明乐无念的觉受，相当于我们接受了更新奇的东西。以前有些富翁追求世间的欲妙，什么东西都尝试了，突然发现有个禅修，他注意力就从外而转内了，这时他就可以寻找一个更深

层次的快乐。

如果那时富翁告诉别人直接修禅定是最快乐的，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，转而寻求内心的快乐、安定。如果直接给一般人讲的话，他们会觉得不可能吧？哪里还有比得到物质享受更大的快乐呢？

说明什么问题呢？说明禅定本身还是颇有吸引力的，就开始追求这个目标。也就是说“带有耽著觉受禅味而观修的时候”，这个叫做凡夫行静虑。凡夫行静虑，耽著觉受的禅味，它就是有一种禅悦。禅悦就是参禅生起的欢喜心、很愉悦的状态，也叫禅味。因为修禅尝到更深味道，他就很耽著这个而乐此不疲。让他不要打坐、不要修了，根本劝不住肯定要打。因为尝到甜头之后，他可能就会自动去修行打坐。

但是这个有可能是歧途，但是不是绝对是歧途呢？不绝对，如果不耽著它就不是歧途。因为修禅肯定会出现明乐无念，只要修禅达到一种状态的时候，它自动会出现。但会不会成歧途？关键就看你执不执著它，如果你耽著禅味，它就会变成歧途。如果你不执著，把它当成胜观或者趋入实相的工具，这种禅定就会变成助伴，否则就会变成违缘。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，所以叫凡夫行持的静虑。

辛二、义分别静虑：

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。

义分别静虑比前面的静虑要好很多，因为知道耽著明乐无念是不对的，他就通过空性等去对治。比如修持四禅、八定。有些时候在生圆次第中也有，比如无垢光尊者在《大圆满禅定休息》中专门修明、专门修乐、专门修无念，像这三种修行的方法，其实都是通过生圆次第的方法来修的。如果修的时候没有以空性来对治，很有可能就变成歧途。

比如修明没有以空性等等来对治的话，修明相应的这些修行者的歧途就是嗔恨心会增上，修的时候没有转为道用，他的嗔心会增上。当他安住在专门明的修法，（这里的明和前面讲禅定的明不一样，这是专门修明，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。）本来应该是认知心性的，但是他没有转为道用，在这个状态中嗔心就比较容易现前。

修乐的修法，贪欲心、淫欲心也容易在这个状态中增上。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。但是如果有了空性对治，在生起明乐无念的时候，有空就成为明空无二、乐空无二等等，这时就会变成相应实相的修法。所以在此过程中，也有一些专门引发乐明无念的修行。有可能变成歧途的时候，远离了觉受的执著，就有一种修行对治。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，但是对于空性本身有耽著，这种就叫做义分别静虑。义分别，分别执著空性的意义、对治的意义就叫做义分别的静虑，这个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。

第三种修行是缘真如义的，远离了空执对治的念头。不单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。这时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的，本身来讲就是没有分别念的状态。像这样就是一种无分别念，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。有些如石块、木头本身就是无分别的；有些如眼识等是无分别念的；昏厥过去了也没有分别；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无分别等等，这些都是无分别的歧途。这些歧途都已经遣除之后，相应于实相——既对于觉受、对治的空性这二者都不耽著。

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和现前实相的因。在某些方面来讲，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，和法界相应的等持禅定，就称之为缘真如的静虑。

静虑就有以上三种，我们在修的时候，要大概知道有三种。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，但是不要执著为究竟，把它当做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过渡，但是如果你耽著它就不对了，就没办法和实相真实相应。

真实菩萨的静虑都要和无分别智相应。所以，真正菩萨静虑度的静虑本身就包含了菩提心、大悲心、智慧。他已经修到静虑度的时候，里面很多条件都会自然具足的。对我们而言可能还没有到达静虑度的高度而只是一个静虑的修法。对静虑本身的分类我们要了解，这样在我们修静虑的过程中，因为提前了知了这些内容，有时可以有效地规避可能出现的违缘和歧途。

下面这段强调了修禅定时坐姿的重要性。

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，毗卢七法都是基本通用的禅修坐姿。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。

做毗卢七法时，跏趺而坐。上师老人家说：单单把腿盘起来，不一定是跏趺坐，不算是标准的毗卢七法中的坐姿。真正的、最标准的坐姿应该是双盘，也就是双跏趺坐。但是

如果达不到那个标准，一方面我们要去训练，另一方面可以用单盘。如果单盘也不行的话，暂时用散盘也可以。

有些大德们，比如《西藏生死书》中提到，慈师老人家在讲禅修知识的时候也提过是否必须要双盘的问题。当然能够坐双盘最好，如果不能，就找自己坐得舒服的姿势也可以，比如散盘坐也行，或者有时候实在身体不佳，腿脚不便，就坐在椅子上，双脚放平，如此坐端直也可以，这也是一种折衷的方案。这种坐姿就有点像是乐山大佛的坐法，或者藏传佛教弥勒菩萨的坐姿。乐山大佛那种坐法适合腿不行的人，就坐在一个高度适中的椅子上，把脚比较舒服地放在地面上，手结定印也行，放在膝盖上也行，这都是可以的。

毗卢七法时脊背要端直。但端直有些地方讲：所谓的“端直”不需要特别地挺起来，否则有时候也会变成一种违缘，成为让自己不舒服的因素，只要相对自然的直，稍微有一点点幅度，就比较好。总的来讲，在尽量标准端直的情况下，还是可以有一个自己比较舒适的程度去调整。

脊柱到底挺到什么程度？有没有一个标准，九十度还是多少度？并没有一个非常严格的标准。尽量直的情况之下，稍微有点幅度，这样比较舒适、放松。因为所有的坐姿，都有一个相对放松的状态，身体放松就容易让心安住。

舌头要抵上腭，自己的双肩稍微往外扩张一点，下巴内收，眼睛不刻意地看着鼻尖。如果刻意地看鼻尖也不对，不能把它当成注视的对境。这就是毗卢七法，很多法本中都有介绍。

双手结定印，就是藏传佛教中阿弥陀佛的手印：左手在下面，右手在上面，两个拇指相抵，放在自己大腿那边，置于脐下，这就是一种标准的坐姿。

无垢光尊者的一些心性休息手印，大同小异，只不过双手放在膝盖上，“双手覆膝”，这是心性休息的一种，也有助于放松心性，现前本性的坐姿。

有时候，我们可以调换：如果定印时间长了，觉得有点累了，就调换成双手覆膝的坐姿（心性休息的坐姿）；有的时候眼睛往下垂，有的时候眼睛平视，有的时候往上看等等，根据法本里的要求，每一个都有不同的作用，这就是毗卢七法。

毗卢七法对禅修的利益很大，全知无垢光尊者在《大圆满禅定休息》中有个颂词的注释，讲了一个佛经的公案。以前在一座山里，有很多独觉在修禅定，同时也有一只猴子，经常模仿这些独觉修禅定的姿势，后来这些独觉纷纷获得阿罗汉之后相继入灭。而猴子的寿命很长，在他们入灭之后，又来了五百个修行者（他们不是独觉，一般独觉出世的时候是没有佛法的，这五百个人可能就是普通的外道修行者）。但这五百个修行者姿势各式各样：有趴着的、躺着的、半卧着的，千姿百态，就是生不起禅定。

猴子就经常在他们面前去示现毗卢七法，他们看了之后，慢慢都开始调整自己的坐姿，很快得禅定、神通。这也是无垢光尊者在有些法本中强调坐姿的功德。有时候一些修行者心的专注度、所需的资粮、对世间妙欲不执著，其他的条件都有了，只要把坐姿的条件具足之后就能一下子得定了。

我们要知道：修禅定坐姿是至关重要的，但是不是只要坐姿，其他都没有了呢？那也不是，除了坐姿之外，心态放松、懂得修法，对世间的五妙欲要有一定程度的放松，如果太过于执著，可能就生不起高层次的禅定。

因为真实的初禅是色界定，如果获得初禅，对世间的五妙欲必须要放松到一定程度，不能耽著。比如说：贪欲、嗔恚，这些都要压伏。如果是欲界定就不一定要求，只是放松一下，调节一下压抑的精神，或者因为这段时间压力很大，想通过禅修的方式，做一个放松，就不一定对断五盖、断五妙欲有严格的要求。但是如果要生起色界的禅定，有些时候该放弃的还是要放弃，尽量在简单的状态中修行或者生起这样一种禅定。

共同的、标准的毗卢七法就是这样。

眼睛的要诀，就是依靠看式等等，这些都十分重要，

在毗卢七法中，眼睛的看式要稍微往下，因为下巴往内收，眼睛就会自然地、不太刻意地看到鼻尖，那个时候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谈到能不能闭眼睛？其实，刚开始的时候，习惯闭眼也行，但不能完全闭上，闭得很严实是不行的，也要能够看到鼻尖——除非你有天眼，否则你闭上眼睛是看不到鼻尖的。

藏传佛教很多禅修中对眼睛的要求，不仅不能闭，而且要睁开眼睛；不仅要注视鼻尖，有时候要完全睁开，平视前面的虚空。这样训练之后，对后期的有些修法会有帮助。因为我们睁开眼睛的时候，容易受影响，但是如果习惯之后，你看着这些东西，不需要刻意遮挡，在这个状态中也不影响修禅定。有时还会有引发俱生光明等，有很多方面的必要。

总之，眼睛的看式，有时候会要求我们睁开眼睛修，刚开始的时候不习惯，后面慢慢也就会习惯的；有些专门要往旁边看；有的时候往上面看的，主要看我们所修的法是哪一种。一般所讲的共同的毗卢七法中，眼睛垂视鼻尖是比较标准的。

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。世间的万物都有它自己的作用，毗卢七法的坐姿也是这样。作用是什么呢？就是身正。标准的毗卢七法一定要身正，因为身正脉就会直，脉虽然我们看不到，体会不到，但是它的确是以一个比较微细的方式存在于我们身体里面。

如果你的身体正，脉就自然会直；如果脉正风就会正，风是在脉里面运行的；如果脉不正，风运行的时候受阻碍，就不会很正；如果风正心就会正，风和心之间也是有一定的关系。

这对我们修禅定是一个助缘。为什么呢？最主要的因是你要修正所缘，不断地训练禅修。初步的禅修在很多地方讲，主要就是以九住心——欲界的禅定。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，那就叫做欲心一境——欲界禅定的一种方法。

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，观一个所缘境：有时候是一尊佛像放在前面；有些时候甚至是一朵花、一块木头；有时候石头也行；有些时候什么都不要，呼吸就作为所缘。然后把自己的注意力放在上面，专注在这上面，

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，不断地训练专注力。

这种原理就是以一念治万念，通过这一念来对治其他的各式各样的分别念。当你在修禅修的时候，不管生起了信心、悲心，还是恶心、庸俗的心，不管是什么心都重新放在这个所缘境上面。

现在训练的是寂止的方法，把心训练得比较稳定，想要专注这个东西多久就能专注多久。就是把自己的心通过训练变得堪能、自主，在这个基础上修九住心，其实就是九个阶段，方法没什么差别。就是专注于前面的所缘境，只不过刚开始的时候特别乱，专注两三秒就散了，但是不要紧，铁了心修下去就行了。

什么东西都是靠训练的，刚开始的时候禅修看起来简单，越简单的东西，我们反而适应不了。闻思的时候就想，禅修好像就什么问题都解决了；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。修的时候非常无聊、枯燥，不想修。

但我们知道，这是必须要去训练、熟悉的。只要坚持修，慢慢心散乱的次数就会越来越少。比如刚开始专注前面的所缘境几秒钟、十几秒钟都很困难，不知不觉就散乱了。后面专注的时间会越来越长，散乱的次数越来越少。如果以分钟计，专注的时间就可能从十秒、二十秒、三十秒、四十秒……逐渐递加。

看起来、说起来容易，实际上做起来是很难的。要专注一个对境几十秒不散乱相当难。因为心是自动分别的，所以要训练。先做到一分钟内完全专注，散乱越来越少，专注的时间越来越长。再慢慢通过追加训练，做到10分钟、1个小时专注一个境不散乱。逐渐达到一天也不散乱，完全专注所缘境，把心训练到非常专注的状态。初修禅定都是这样去修行的。

刚开始时间要短，因为专注不了多长时间。用呼吸来代替前面的佛像、道具时，一呼一吸作为一次，刚开始不能够超过七遍以上，时间长了就自然会散乱。理论上讲，不管专注一百次一呼一吸，还是专注二十一次一呼一吸，每次只专注一个：专注呼，然后再专注吸，就这么简单。即便是这么简单，几个回合后，心就不再专注，开始想别的了，就需要重新来。不断训练后，注意力、专注力就会越来越明显。这是通过训练控制我们的思想，是基础训练。

训练好之后，有了一定的专注力，就可以把专注的对象换成别的，比如修暇满人身。因为有了专注力的基础，所以在修暇满人身的过程中都会缘法义不断地观。因为心很少散乱，专注力在这儿的缘故，修法很容易修出感觉。修咒、念咒语时，也不会散乱。不会一边念金刚萨埵一边想别的——一边在念忏悔的咒语，心中一边在造别的罪，效果就很难体现。“专注力”通过专门的训练可能几个月、一两年就会达到这种状态。不训练的话，几年一晃就过去了。刚开始起步都非常困难，要想到专注的功德利益、必要性，不管再难要去训练。

坚持下去之后，慢慢就可以自主了。像野马一样的心通过不断地训练，被禅修慢慢调伏，变成一匹良马，“心”就可以为我所用。它是野马时没办法为你所用，但调伏之后，你想它左转它就左转，你想它跑得快就跑得快，变成一匹良马。心也是一样，不驯

服的话，会给你制造很多麻烦，没办法为你所用。训练专注之后，就可以你想要修什么善法都非常配合。要专注金刚萨埵的咒语，一直专注在忏悔中，它就一直不散乱，非常配合，这样很容易把罪业清静了。

修上师瑜伽，要相应于上师的本性也是这样的，因为散乱很少，很容易相应。修无我空性、菩提心，都容易相应。就这样通过训练，让很散乱的心逐渐达到随心所欲的状态，想要它安住它就安住。这时分别念非常少，而且在这种清明的心态中，容易生起慧观。由戒而发定，由定而生慧。这种慧是在定的基础上生起的，是“修慧”，它容易发挥自身应有的作用。这就是修禅定的重要性。

初级修行时，没有很多复杂的东西，方法很简单，但坚持下去不简单。有时越简单的东西，要做到就越困难。所以要训练。在这个过程中，可能没有我们期待发生的很有趣的东西，比如光环、光圈、佛像，都看不到，过程很枯燥。尤其这个时候，应该知道这是我要修、要生起、要训练的课程。有了这样的心态，就会不管怎样也要抽时间来训练禅修，最后就可以逐渐相应。

下面说：

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。

在修的时候躺着、靠着，都是不行的。这样会让我们脉不正，风不正，在这种状态当中安住禅定很困难，尤其对初学者而言。初学时规矩很多，到了比较纯熟的阶段时，就没那么多规矩了。因为很多东西纯熟了，自然而然就可以相应，那时躺着也可以修禅定。别人坐下去，起个分别念就到了早上；我们躺着，到一睁开眼睛就是早上，被子都盖得好好的——非常有可能是这样子的，习惯了就很容易睡着。

刚开始规矩要多。因为初学者规矩不多，就没办法对治很多习气。到了修行很高时，这些规矩就不适合了。有些东西是刚进去时必须用来约束的，是不是永远要约束？不确定。认为某某大德可以怎么样，我也可以——那不一定。别人已经修行有素了，这些东西对他来讲不一定需要了，只是考虑到我们的需要而定的。

比如有些别解脱戒律等等，是不是永远要去守护，不守就如何如何？不确定。在初学阶段要让心更好地趋入于安静的、法义的状态，必须要安立很多规矩。过了这个阶段，心已经调顺了，这些东西还有必要吗？比如学一个技术，有操作指南，刚开始会拿着说明书去操作，一、二、三、四、五，到熟练了，这个说明书就可以烧了或扔了。

圣者们是不是不需要？有些的确不需要。但他们如果不守护，我们会生很多分别心。为了保护我们的心，他们虽然不需要，也在给我们做示范，守护该守护的戒律。不是他做了就一定会犯戒律、有过失。对我们来讲，有些事是不能违越的，但也不是确定的。虽然不确定，但对初学者规矩越多越好、越细越好，因为能更好、更有效地保护我们的心不散乱。所以这里要求不能躺着、靠着，身体端正很重要。

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、歧途的无分别，是了知本性上没有能所分别、执著，因为能执和所执都不存在。相应这种境界而入定，就是静虑度。这个“度”字不单是把心修得很好、寂止修得很好。“静虑”

和“静虑到彼岸”是两个概念。如果不需要到彼岸，四禅八定就可以，这是静虑。

如果要到彼岸，菩提心肯定要有，没有菩提心的静虑到不了彼岸，这是静虑度。静虑要到彼岸，必须是无分别智和静虑双运的状态，才能到彼岸。此处说，“要无所分别、无所执著的境界中入定，这才是静虑度的本体。”菩萨的静虑度一定是和无分别智、法界实相相应的，这就是静虑度。

下面我们看第六个问题，智慧度：

己六（智慧）分三：一、闻慧；二、思慧；三、修慧。

我们要了知、要修学的菩萨的智慧分三种，当然不同经论中有不同的说法，前行中的三种是：凡夫行、义分别、缘真如。有些地方称为：有寻有伺、无寻有伺或无寻无伺等……。智慧在不同的论典中有不同的分法，此处是以闻思修的三种智慧来设定其意义。

智慧的本体是了知。不管对六度的修法、世俗谛的本性还是胜义谛的本性都能了知，这是一种智慧。智慧通过不同的阶段分为三个层次，对一般人来讲都需要经过这三个层次。

第一个就是闻慧：

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。

闻慧是最简单的一种智慧。闻慧的因就是听闻，在听闻之后得到的智慧叫闻慧。如果你没有听懂或者没有听，就没有闻慧。必须听了，听懂了、了解了才算。听闻后原原本本地理解，就是闻慧；原原本本理解了多少，就得到多少闻慧。

闻慧的基础是听闻，听闻的是什么？菩萨的闻慧，闻的对境是上师传讲的正法。这个上师可能是佛陀（佛陀在世的时候，佛陀就是上师），可能是大菩萨们，或者凡夫善知识等。对于上师所传讲的一切正法的词和义都很认真地听闻，听闻之后原原本本地理解。

闻法也有规矩，前面我们已经讲了。如果我们在听法时没有按照要求去做，就很容易导致听法时心不在焉。有些法义即使我们很认真听都不一定能够听懂，何况不认真呢？所以这些规矩也是为了让我们更好地接受。甚至听法时都不能念咒语，不能转经轮——就怕我们分心，要让我们专注地去听。

听闻后听懂了叫做闻慧。比如我们今天学的前行中的内容，听完之后原原本本地理解了，这就是闻慧。通过听闻得到的闻所生慧一般是比较肤浅的，虽然原原本本地理解了，但是对我们的影响还是比较浅。

闻慧是比较容易退失的，不能满足于闻慧的原因就是这个。有些人喜欢听法，但不喜欢思维。觉得听法很好，很享受，听法过程中有欢喜心，对上师讲的法很喜欢听。听的时候有些能够理解，有时有些震动，有时也很欢喜，可能另外还有种原因是听说听法的功德很大。所以有些人只喜欢听法，不喜欢思维。

但我们一定要指出：闻慧虽然很重要，但闻慧能够得到的定解也是最弱的，更容易退失。比如我们闻法当时听得清清楚楚，而且也有一些感动，但是如果没有进一步去加固，时间稍微长一点就会散失了。闻慧自己本身的作用和力度不是很强。为了让我们进一步得到更深智慧，就要紧接着第二个：思慧，思慧很重要。

思慧的因就是思考，思考的对境是闻慧。我们要思考，思考什么？不能胡思乱想，不能和法义无关。胡思乱想不叫正思，也没有办法得到这里所讲的思慧。要思维的是在上师这儿得到的闻慧。听闻之后理解了，有了闻慧，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，还有增益和损减夹杂在闻慧当中。所以要进一步提炼，没有的东西必须去掉，要确定的必须确定下来，怎么办呢？要思维。

所思维的法一定是闻慧，这要趁热打铁。闻了之后马上要进一步去思考，因为听闻后时间过久就会慢慢忘了，上师怎么讲的会忘掉。最好是听完之后，它的作用还没有消除之前，马上就开始复习、开始思考，这样就可以把怀疑适时遣除，印象加深，生起定解。

思考的所缘就是闻慧，然后以思考为因，就会逐渐生起思慧。思所生慧是一种定解。当然闻慧也有定解，但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，因为已经通过了思维，而思维有很多层次，很多不同的侧面，下面我们就看：

庚二、思慧：

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，

这是对我们很多道友讲的：不要表面听一下，表面了知一下，就觉得这个法已经听过了。

而是在自相续中通过反复琢磨、研究、观察、思维而加以抉择，不懂的地方请教他人，

对所听的法义在自相续中要反复琢磨、反复思维、反复研究。如果不懂的就要刻意引导自己去想，把词句、概念、术语、前后的联系、所表达的意义、与自己修行的关联和它调伏烦恼的作用等等，都一个个去认真思维，通过这些方法观察、思维而加以抉择。如果这个过程当中有不懂的地方，就要请教懂的人。懂的人通过自己的修行和思维已经走过了，他知道以哪个地方作为契入点，帮助你解决容易遇到的瓶颈，或卡在哪个地方了，能把这个毛病指出来。所以不懂的地方要请教他人。

当然请教之前还是需要思维的。以前我在学院学习时，也很喜欢问问题。我去问上师、问慈诚罗珠堪布、问益西上师等等，其中哪一位上师给我讲（有点模糊了），说你问之前还是要先思维。如果能够想到的所有理论都已经用过了还想不通，你再去问。

要把前期的工作做好。自己要尽全力去想，还想不明白再问，别人一点你就通了。因为你该做的准备已经做了。如果疑问冒出来就问，别人也回答了，没有通过前面的思维，即便答案得到了，也很容易就会消散，印象不深刻。

如果这个问题我反复想了很长时间，的确的确我的智慧已经没办法解决了，在反复想的过程当中，印象已经很深刻，带着很深的印象去问，别人一点、一回答之后，第一能

够完全通达里面的意思，第二这个答案会记得很深。

上师们告诉了我这种窍诀，我也经常这样做，经常去想，实在不行的时候去问。结果的确是这样，稍微点一下，就知道应该是什么了，因为自己已经做过该做的准备了。就像道友们讨论，大家在家里都不看书、不准备，讨论什么？大家你看我，我看你，讨论今天中午吃什么？没有可讨论的东西，拿不出深度来。如果在家里大家都看了书，都思维了，就有讨论的基础了。都做准备了，一讨论就容易碰撞出不一样的智慧，这样互相就有利益。

所以我们提问题也需要有方法。有时候提问是随机的，想到了就问，不一定是百分之百都是要先思维好。突然想起来突然问，在时机成熟的时候当然也可以。有时候我们提前做了准备再去问，更容易通达。当然想了之后再去问，还是不懂的情况也有，但至少我们也做过很多的准备了。如果经常以这种态度去学习，慢慢地智慧就会有比较大的增长。

不以似是而非、似懂非懂为满足，

似是而非就是好像是但其实不是。麦彭仁波切也讲了，我们在学习佛法过程中，最怕学了之后没有通达。闻思之后没有到量，似是而非，这就比较危险。我们在学习时所有问题都要通达很困难，但上师讲：要修的这些不能马虎，要搞懂的必须搞懂，不以似是而非、似懂非懂为满足，

而要生起定解，

生起定解很重要。因为定解就是后面你修所生慧的修行的所缘，你如果没有定解到后面修什么？所以这个定解必须产生。

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？是不是三藏十二部都通达？当然是，而且是很圆满的闻思到量。还有一种闻思到量，是对所修的这部分，通过闻思达到没有怀疑的程度。

比如要修四加行、五加行、某个法的生圆次第或者大圆满的见解，相关一系列的法都要闻思到量。如果要闭关，有关闭关的所有的核心和外围的法都要通达，没有什么可问的。独居深山一个人修行，想找个人问，可能也不是非常容易。

所以要做到自己深居深山、独自修行时，所修的要点已经不需要请教别人，非常确定。这种确定不是自以为是，不是本来不懂觉得自己已经懂了，而是真正的定解。有些人自以为是，觉得我不需要问别人，我全都懂了，其实完全不懂，这个也有。

所以真实的定解很重要。这种定解一定是来自于前面的听闻。所听闻的就是佛的经典、菩萨们的论典，讲解的人是通达法义的善知识，最初的来源就很正——修行是一环扣一环的。如果听的是个外道论典，或者讲解的人自己都不懂，这样来源就错了。再去思维，就得到一个假的、错的定解。再去修，就错上加错。所以刚开始的听闻很重要。我们要保证听闻的是一位具德上师传讲的、真正的正法，然后在这基础上缘法义去思维、观

察、生定解。定解是关于法本身的定解。有了定解后，再去串习、去修，这样逐渐逐渐就可以了。

“完全有独立自主、彻底断除疑惑的把握。”我们自己思维要看书，也要讨论(互相讨论对我们收获是非常大的)，还要辩论或者背诵(也是思慧的一种因素)，还有讲考、笔考，这些都是思慧。通过这样的思慧，可以让我们对学到的东西产生定解。

你听是听过一遍，但考的时候把书一翻开，前面的好像没学过——讲这堂课时我在哪里啊？到底学没学啊？很模糊了——要考试就必须重新复习，把前面学过的再去温习。通过这样一遍遍串习、复习后，应该有的定解就会生起。因为我们要修行、要解脱，对于正法有关的这些都应该尽力去做，这是非常有必要的。这就叫思慧。

下面讲第三，修慧：

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”指的是定解。修慧的因是修行，修行的所缘就是思慧、就是定解(你所修的一定是定解)，这就是闻思修之间不脱离的正确途径。如果闻思和修行脱离了，会变成你的闻思不是为了修行而服务。严格来讲闻思应该是为修行服务。你闻思，你听闻正法，花很多功夫把定解提炼出来，要干什么？就是修这个定解。这定解是很纯的。

在修行过程中，因为定解已经提炼出来，所以在第三步修行时，不会夹杂着怀疑、邪见、不懂，这些似是而非的东西没有了。因为这些在思慧时就应该完成。当你进入修慧时，就直接修下去，反复一遍遍地修，不需要再分析、再去确定法是不是有问题，这些都应该在思慧中解决。

当然修的时候如果不明白，还可以重新返回到思慧，再去引发定解。定解引发出来后，再去缘定解修。一定要修一个正确的见解。否则就像全知麦彭仁波切在《定解宝灯论》里讲的：如果没有定解，盲修瞎练有什么用呢？无始以来，我们就是在胡思乱想，但没什么用。

既然你把时间花了，也找到了一个清静地，要修行了，关键就是现在要修的这个法是什么？你对法理解了多少？如果你对法不理解，或者理解错了，那么花的时间都是浪费，得不到应产生的效果。

如果前期你把时间花在了要修的这个法上，认认真真去闻和思，提炼出很纯的定解后再去修。因为所修的法本身很干净，所缘境没什么杂质，你再花功夫去串习它，在相续中就会生起真正的修慧——否则是生不起修慧的。

因此说闻思修行不能脱节。没有闻思的修就是盲修瞎练，不知道修什么。因为修行要有所缘境：你要去打坐，脑袋里要有一个所缘境。如果没有前面的闻思，你的所缘境就会雾茫茫一片，一片大雾霾，什么都看不到，那就没什么可修的，花的时间就是浪费暇满。修慧的所缘一定是闻思提炼出的精华，这个精华就是后面修慧的所缘境。没有闻思的修就没有所缘，就是盲修瞎练；如果只有闻思没有修，这个闻思就没办法为修服务。

《菩提道次第广论》里，把闻思修的关系打了个比喻，说草原上赛马（现在是赛车、飙车）前，必须要去勘察场地，把跑道看好。无论是摩托车、汽车、场地赛或者越野赛，首先要把条件准备好。开始赛车时，肯定是在勘察过的路线上跑。花了三五天考察路线，最后真正开始比赛时，跑的不是这条线，那你勘察了半天，投入这么多人力物力，把这路线辛辛苦苦开辟出来，有什么用呢？

闻思和修行脱节，就会这样。前面的勘察路线、观察赛道就是闻思，在勘察的路上跑就是修，这三者是不能脱节的。你没有勘察路线就去比赛，那比赛时往哪跑？甲赛手说往那，乙赛手说往这，大家各说各的那就没办法跑，所以没有前面的准备不行。但你准备好了不用，那勘察路线干什么？闻思修也是这个关系。闻思是为修行服务的，如果你闻思后生起了定解，就应该去修了。否则你闻思后不修，闻思的东西对你来讲就没大的作用。

修行前应该有一个很确定的定解，那定解从何而来？不是天生的，是通过一种方法而来，这方法就是正确的闻思。前面讲过，对一位标准善知识所讲的正确法义，听闻后生起了智慧，思维时通过这个方法提炼出定解，修的时候就缘定解反复串习。所谓的修行就是反复地串习。

“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。”比如要修空性，要证悟空性，第一步必须要听闻有关空性的内容，如《中论》、《中观庄严论》等，首先要听闻、懂了意思；之后去思维、辩论，要把当中空性的定解提炼出来，再缘空性的见解（中观四步境界）去修。

因为你听的、思维产生的定解和所修的都是空性，最后通过修行不可能生起别的智慧，只会生起和空性有关的智慧。这个修所生慧就是和空性有关的实相，自相续中就会对实相之义生起真实无倒的证悟。这是以空性为例说明。

如果以四加行为例，最后生起的就是出离心；以菩提心为例，生起的就是菩提心；此处我们是以空性、无分别智为例，最后生起的就是实相。你所抉择的、确定的目标和这一模一样，通过修行，最后现前的就是实相。

最初你在听闻佛陀和菩萨们在经论中所诠释的空性状态，在修慧生起后，你拿来印证，一模一样、不会偏离的。你听闻的和思维的和你修行的，一定是一条线、不能偏离，偏离就容易走歧途。这是“生起了真实无倒的证悟”。

“彻底生起定解”，这个定解是修行产生的定解。定解有听闻生起的定解，这个最肤浅；思维生起的定解相对稳定，因为是真实、没有怀疑的定解；修行产生的定解，是内心中已经完全把法义本身现前。一般来讲入根本慧定时见实相，出定时自然对所见实相引发定解。这定解是后得位（出定）的定解，层次非常高，是通过证悟而生起的，不是思维生起的定解。

“解脱是非之网后现见实相的本来面目。”这时本来面目就完全现前了，这就是修所生慧。修所生慧的因是修行，修行的所缘是定解，就是思所生慧的定解；思所生慧的因是思维，思维的所缘是闻慧；闻慧的因就是听闻。听闻有听闻的条件，比如我们前面再再讲的：标准的善知识，所讲的法义本身正确，他自己要通达，如理如实地讲、回答问题、解

释。刚开始做对了，后面再接再厉，就会发生这种修慧。

所以闻思修对凡夫人、修行者来讲，是一个共道、一个通途。当然，个别人以前已闻思过了，在这一世中并没有过多闻思或没有闻思，他上一世已经努力过了，已经有了很多的资粮，所以不一定在这一世中还需要大量闻思。有些人通过少量闻思就可以进入修行、生起证悟，有些在闻思过程中证悟。但这是特殊的情况，一般的情况就是闻思修。对一般人而言稳步前进、层层递进的这种修行方式。从一个完全不懂法义的、迷惑的有情，通过闻思修，最后变成证悟的圣者，这就是佛菩萨给我们开显的修行之道。

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。

这些是以最了义的实相为例进行宣讲，一开始我们依靠闻法和思维断除增益。断除什么增益呢？一切万法的本性，通过闻和思断除增益。比如闻思中论等，在进行实修时对于五种外境（色声香味触）的一切显现——我们看到的色、听到声音、闻到还有尝到的味道、接触的这些，都了知观为无实有。

现而无实有的空色幻化八喻。“空色”意思是正在显现时本体空的，因缘具足时有色法的显现。很多佛经中、显宗中讲幻化八喻。全知无垢光尊者三大休息中的《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，也是密法班的道友修行的一门课，大恩上师讲的特别殊胜。不单是显宗，也有很多密宗修幻化的方法，还有梦修的很多方法都在里面讲到。此处抉择的幻化八喻我们如何理解呢？

这一切本来无有而在迷乱者面前显现，犹如梦境；

幻化八喻中，第一个是梦境的比喻。这个比喻就是指本来没有的，但是在迷乱者面前显现。梦就是这样的，梦境中的山河大地，我们做梦的时候梦到这些东西，其实本来是不存在的。

在梦里面怎么会有真实的山呢？所有的山、人、都没有，但是我迷乱了。我们通过睡眠的因缘（睡眠就是一个迷乱的因缘），让我们不再清醒，进入睡眠之后在梦境里面显现了各式各样的山河大地。看起来在梦境中是真正有的，但其实是睡眠为因缘，在这个迷乱的睡梦面前显现，真正是没有的。不单单醒来的时候反观梦境中没有，正在做梦的时候也是迷乱的显现，这就叫做梦境。

我们现在也是一样的，我们面前所看到的任何东西，我们觉得这么真实怎么会是假的呢？但是这一切真正观察的时候就是迷乱显现。我们的心识没有了知，没有相应于本性。在迷乱的心识面前，各式各样的烦恼和业夹杂在一起，这个因缘就显现出来。

当前我们人道世界所看到、所听闻的就是这个样子。如果我们换一种业，可能会显现饿鬼面前，这些只要有迷乱就会有。既然是迷乱的就说明绝对不是无而显现，这一切就叫做梦境。因此梦境了解完之后，我们再回到现在所谓的现实世界，会发现这一切没有真实可言。这就是幻化八喻中的第一喻“梦喻”。

由因缘缘起聚合而骤然显现，犹如幻术；

因缘缘起和合的时候突然显现，就像幻术一样。这个“幻术”我们讲过很多次，在印度

以前，有一种幻术师的职业，幻术师通达一切幻术的咒语。他要用一些因缘，比如用石块和木块等道具，把这些放在场地中央，对这些木块、石块念咒。逐渐这个木块和石块就会变成活生生的马和大象，或变成人。

所有的观众看起来是有人、象在里面走，他就不停地念，像这样因缘和合，因为木块，石块，咒语是一个因缘，通过咒语把观众的眼根某种程度的蒙蔽或者轻度伤害（不是捅瞎的那种伤害），让观众看不到真实现象的一种暂时性的遮蔽。让大家看到了真实的象，马，在里面表演节目。

这就是因缘的缘集聚合，本来这个没有，他一停止念咒观众的眼根逐渐恢复正常，象、马逐渐变回石头木块。刚刚热热闹闹的象马都没有就是一块石头木头。所以只要因缘和合了，没有也会显现有。

我们现在的这些东西是一样的，现在所看到其实就是各式各样的因缘和合在一起的时候，什么都没有突然就显现。什么在催动这些东西呢？犹如幻术师一样的咒力（相当于我们无明的业）。我们业带着无明的业，只要业风还没有停止，这些显现就会不断地浮现。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本来就没有，也就消散了。这种消散是真实的消失吗？没有真实的消失，它本来就是假的。

所以这个幻术的比喻就是这样的自性，但是现在没人给我们讲，我们了解不了。因为这就是因缘和合骤然显现，我们的无名，我执，烦恼，业，很多因缘和合起来的时候，突然显现了这样一个轮回。假如说幻术师一直念咒语，大象，马，就会一直存在。虽然本性就是木头石块，但是他的咒力不停止就不会消亡。

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，我们认为真实的象，马，众生就不会自动消失。什么时候我们的业风停止了，我们认为很坚固的山河大地，就慢慢地自动消失，就不会再存在。因为这一切就是因缘和合骤然显现，看起来是实有，根本都没有实有。幻化八喻中的第二个“幻术喻”也是特别殊胜，我们在学习虚幻休息的时候，觉得这是非常好的教言。

讲幻术喻的时候，就像上师讲的一样，听完幻化休息之后，很长时间看世界都是虚幻的，因为这个法的力量真的很大，时间长了之后似乎又变成真实的了。其实仍然是假的，只不过以前听的时候的定解有点散失了。所以有的时候这种状态也会没有。只要我们认真去学，听这部法基本上都会产生这种感觉，因为讲得特别的殊胜。

本来无有而显现为有，犹如光影；

有些时候光影叫做眼花，眼睛面前显现的一些毛发，现在医学上叫飞蚊症。有的时候眼睛看到很多蚊子飞来飞去，看到很多飞虫，很多毛发飘来飘去，这就是光影，术语叫做眼花——眼睛的眼、鲜花的花，眼睛看到的花。

但是它本来无有而显现为有，是你的眼睛出现毛病，肝这些地方出问题之后，眼睛就有毛病，从而显现很多东西。但是眼根正常的人是什么都看不到的，眼睛有毛病的时候就自然而然看到很多飘来飘去的光点、毛发、飞虫等。

这个就是本来无有而显现为有，所以现在我们所看到的这些东西，我们认为是真的，但其实也是无而显现，本来没有显现为有。只要有因缘，只要有病，没有也会看成有。

所以只要我们的心有病——实执、无名和业，佛菩萨看不到的东西我们就会看到，不能说我们看到的是真的。有眼病的人看到飘浮的眼花也是真的，但是真正来讲有没有一个标准呢？有。谁的眼根清净谁就是标准、就是正量。眼睛没有病的人当然就是标准，佛菩萨的无明已经消尽，所以他看到的的就是标准。我们现在的眼睛、心有毛病，没有了解实相，所以看的是虚假的。这是“光影”的比喻。

正在显现之时不成实有，犹如阳焰；

正在显现的时候，没有实有。阳焰是什么呢？在很大的戈壁或者草原上，尤其是春末夏初的时候，就会在远处看到流动的河，有的时候电视也会拍出来。像是蓝蓝的水在流，这个是不是河？根本不是河，就是阳焰水。看起来是水，阳焰就是水蒸气，太阳光的一种现象而已，看起来是水根本不是水。

这种阳焰水叫做跑死鹿，有些草原上的鹿口渴想要去喝水，看到之后就跑了过去，跑过去没有，又看到远处有，又跑过去，最后就是跑死也喝不到水。有的时候在干燥的地方，眼睛很干燥受到损伤的时候，也会看到这些远处流淌的河，当你过去之后什么都没有。就是太热的时候地表湿气升腾的现象而已，看起就像很大的河但是没有。

这就叫做正在显现的时候不成实有，正在显现成水的时候根本没有水。那里有水呢？眼睛看得清楚就是一条河、就是有水，但实际上根本没有水，这就是阳焰比喻。

幻化八喻特别殊胜，可以帮助我们抉择现在我们所看到、所听闻的，我们觉得是实实在在存在的东西，就通过各式各样的比喻，一个一个化解掉。这些都是我们认为的真的跟没有真的，比如说什么什么，像这样都一个一个都有对应的例子，

里里外外均不存在而显现，犹如谷声；

空房子刚刚搬进去还没有家具的时候，里面会有回声。有些时候山谷里面也会很明显，你大喊一声会传来回声。但是回声正在显现的时候，你去找里里外外没有一个声音的自性。谁在喊？是山发出来的声音？正在显现的时候的确是没的。里里外外均不存在实有的显现，不管是寻找哪个地方。你喊完之后嘴闭上了，这个声音从你的嘴里出来了没有？没有，是山里面哪个地方的发音呢？没有。就是因缘和合之后，虽然你的发音已经停止了，但是还是不断地显现。

只要因缘还存在，就会一直有回音，但是因缘尽了就没有了。显现的时候从哪来的？没有。消失的时候住在哪里？没有。消亡的时候在哪里？没有。为什么没有？因为它本来就是假的，本来就无自性，怎么可能有生住灭呢？里里外外哪里有了？没有。因为本性不存在的缘故叫空谷回声。

“空谷回声”对于我们修行别人赞叹、责骂、诽谤我们的语言特别有效。因为听到别人赞叹的时候，就想这是空谷回声一样无自性的。别人骂的时候，想这个是空谷回声，没有什么自性。对于这些好听和不好听的言语，如果真正修炼相应，就完全不会受到影响。

无有能依所依，犹如寻香城；

寻香就是天龙八部之一，有时指乾闥婆，是一种非人，寻香城是他们的城市。有的地方解释寻香城，就直接解释成现在我们能理解的海市蜃楼（以前没有看到过，有时在视频上看到过，大海上会显现城市和高楼），这些就类似于寻香城一样。看到没有？肯定是看得清清楚楚。

真正观察的时候，它没有能依所依。所依就是这个城市，能依就是人或有情。去寻找的时候，完全没有能依所依，但有显现。我们现在居住的城市也是如此，看起来好像是有的，但是一观察的时候，这个所谓的所依，它的本性是空的。能依的有情，本性五蕴、心识都是无有自性的，虽显现有人正在城市里面活动，其实它犹如寻香城一样，没有自性，没有能依所依，就是空性的。

现而无自性，犹如影像；

这个影像就是镜中影像。镜中影像现而无自性。照镜子的时候，镜子里面非常清楚地浮现出自己的容貌、穿着等各个方面。但正在清楚明白地显现影像的时候，这个影像是现而无自性的，显现上没有丝毫的自性可言。但就在同时，它又清清楚楚地显现了。所谓我们现在镜子以外的生活也是一样的，它的本性就是完全不存在。但是只要因缘和合，它就清清楚楚地显现了。

有人说“如果这是假的，显现的就不会那么真实”，但镜中影像也是假的，可每一根头发、毛孔，都能完全精准地浮现在镜子里面，一点都不差。难道是假的，就不精准了吗？无实有的也可以非常的精准。

我们认为这个不可能是假的。我们的思维和身体、面前这些东西、高精度的科学，怎么可能是假的呢？因缘和合可以显现的很精准，但是并不妨碍它的本性不存在。就像镜中影像显现的那么清楚，也不妨碍它的本性不存在。就是因缘和合下的显现。

对应我们现实的这种状态，在没有学习空性之教法前，我们牢牢执著并认为实打实存在的东西，真的就是我们认为的实有的吗？不是。只要因缘和合，它可以显现的很真切，但是正在真切显现、明白地感受苦乐的时候，它的本性犹如镜中影像一样，完全现而无自性，没有丝毫实有的本体。

可以显现的很真，又没有真实，二者矛盾吗？完全不矛盾。如世俗谛和胜义谛的教法，平时在学习的时候，有时总也想不通。说这些是假的，但又可以很清楚地显现且有作用，到底是怎样的？这时就考虑一下幻化八喻。

幻化八喻中有些是关于眼睛或耳朵的，有些是错觉的。比如梦境就是能亲身体会的，别的比喻，有些只限于眼睛看到或耳朵听到等等。但是梦喻就是实打实的自己在白天生活的翻版，是另外一种虚幻的生活。去体会一下，在做梦的时候一切都是那么的真实，眼睛和耳朵接触的这些，感觉都是真的。但与此同时，它的确又是没有的，就是假的。

这个幻化八喻，如果花功夫去思维、反复对照现在所谓真实的东西，慢慢地就知道，现在这么执著的这些东西，并不是实有的。比如摸到面前桌子、或想到昨晚在拿水杯喝水的时候，多么的真切，其实这也是假的。看到、摸到的这些东西，因缘和合它会浮现，

但并不妨碍它本性不存在真实。虽然没有真实的自性，但显现可以有，这就是现空无二，或者叫无而显现、显而无自性，这就是犹如影像。

本来无有之中显现一切，犹如幻化城。

幻化和幻术是不一样的，幻术需要有一些道具，如前面讲的木块、石块等。但幻化不一样，不需要任何的道具，是心通过修炼到某种禅定之后，只要一想，东西就会幻化出来，这是和幻术不一样的幻化城。幻化城本来没有，比如有些菩萨，或世间中有些人，若把心修得很纯熟，一观想一作意的时候，本来这个地方什么都没有，就会凭空出现很多东西，所以叫幻化城。

本来没有中显一切，即一切万法其实本性是空性的，但在空性中，它可以出现一切。只要因缘具足，它就会浮现。我们的身体和心以及深深爱着的这个轮回，其实它就是在什么都没有中出现的，反过来说就是正在显现的时候什么都没有。其实从本性来讲，没有任何实有的存在。

无而显现，即在什么都没有中显现一切。如果将注意力放在显现上面，就容易迷失。但如果能把注意力放在它的本性上面，就容易返璞归真，回到它的本性上面去。

导致我们痛苦的是什么？就是这些显现。这些无而显现的一切，导致我们轮回。如果返过去寻找到根源，发现这一切的本性，即正在显现的当下，其实什么都没有，就容易帮我们消尽迷乱。于是所有痛苦的因素，就从此没有了。这个就是幻化城。

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》里讲的非常高，有时候不单单是一些基础的内容，也讲了大中观，甚至有时也提到生圆次第、大圆满等很多了义的法。通过《前行》完全可以证悟实相，这个深信不疑，因为里面讲了很多很深的东西。

首先了达外境的显现（因为前面是缘五境观察的）是虚妄的，然后再通过观察显现这些的作者，即外境从何而来？从唯识的观点来看，它是从有境心而显现的。如果它的作品是假的，再去观察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。还有种是首先破外境再破心，这是两套方案。一套方案是直接因为破外境而止息对心的分别念。另外一套方案是首先破外境（了知外境是假的），再回头通过离一多因等观察心的本性不存在实有，把心的本性安住于空性中，这样就了知了一切法正在显现的当下，就是空性的。

“从而在对境显现”中，即对境正在显现的时候，止息对它的分别念，这是什么意思？正在显现的时候它是空性的，虽然看的时候一切都是明清地显现，但是在这同时，要知道它的本性是空的，这就是真实的空性。而不是把这个法移走了，如把这个水倒了、瓶子砸了就空了，这不是真正的空。真正的空就是正在显现的时候，我们要了知它的本性是虚假的，正在做梦的时候不需要醒来却知道梦境的本性是假的，正在幻变的时候也是假

的。

前面讲的八种幻喻，其实都是正在显现的当下如何不存在。不是说它灭完之后不存在，那不是真正的本性。而是正在显现的当下它本来就没有，这才是真正的空性，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。”这个是很高。

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。

六度每一个分为三种，这里是闻慧、思慧、修慧。前面静虑度是凡夫行静虑等，精进度是擐甲精进等，安忍是耐怨害忍等，持戒是禁止恶行戒等，布施是财施、法施等。每一个都能分三种，一共有十八种。

其中的财施又可以分为三种，

财施分小的、中等的和大的财施，这样也可以分为三种，总共加起来有二十种。

这样算来，共有二十种，

再加上方便度、力度、愿度、智度，总共为二十四种。

在第六度慧度之后有方便、愿、力、智四种。这四种都是在慧度的基础上延伸出去的。它本体是慧度，但是侧面不一样。总共有四种，再加上前面的，可以分为二十四种。

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中又可以摄持其它的六度，每一个六度分六种就是三十六种。在《大乘经庄严论》中，也是分了很多种。

下面我们就举例说明：

下面以布施度中的法布施为例，

首先以布施度中的法布施为例，来讲一度中如何可以具足其它五度的道理。

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；

它是法布施的本体。真正的法布施，自己具足的布施度是什么？就是讲者上师、善知识所讲的法，然后听法的弟子，如果这三者具足之后再进行讲经说法，这样布施度就安立了，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中制止恶行，不沾染罪业。止恶、修善就是戒律的精神。在讲闻正法的过程中，以法布施为例，做法布施的上师完全是通过清净心来传讲，不贪图名闻利养。真正来讲，如果以清净心来讲法，得到的功德、利益远远大于以贪图名闻利养而

得到的利益。而且贪图名闻利养本身就有垢染了，这样本来可以变得很清净、很广大的善根就被名闻利养的心所染污，变成非善业了。上师不贪图名闻利养通过清净心来讲解，这是第一个。

然后“不杂有宣扬自己功德和冷嘲热讽他人”等，是说他自己在讲的过程中不刻意通过这样一种机会、平台来宣传自己拥有如何的功德，且在讲法的过程中对其它的修行者、宗派甚至于世间人也不冷嘲热讽。不夹杂这些烦恼、垢染，以很清净的心和行为来传讲就是持戒度。

上师老人家在讲记中讲了，有时上师为了督促弟子精进，有必要在讲法过程中宣讲一下自己的功德。但前提是并不是真正地为了自己的利益或名闻利养，这个是开许的。有时是为了让其他的弟子能够改正错误，而做一些冷嘲热讽的方便调伏，这也是可以的。关键是他的发心或基础不是烦恼的、垢染的，这时也是可以开许的。

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、再而三地宣讲一个句子，反复地去宣讲。因为有些时候讲一遍、两遍别人还不懂的话，容易生起厌烦心。但是为了把一个句子讲得很清楚，让弟子听明白，一而再、再而三地重复宣讲一个句子的意义。而且这个过程中完全不顾自己很辛苦劳顿、很炎热或很寒冷，这一切完全都不顾，这就是在传法过程中的安忍度。

当然上师讲记中也讲了，持戒度如果从闻法弟子来讲，弟子通过如理如法的闻法规律来听法，这也是持戒度。弟子在听法即参与法布施的过程中，能够忍受各种辛苦劳顿口渴脚痛等，也是一种安忍度。

第四个，法布施中又如何具足精进度？

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；

同样的传法中也可以体现精进。精进就是对法的欢喜，因为他对传法如此的欢喜，所以不会懒惰。如果对一件事情没有兴趣，就有可能想方设法找很多的理由拖延，如今天有重要的事情，课就不讲了，明天是说身体不太好又不讲了。如果对讲法没有兴趣、没有精进的话，就会懒惰、拖延。经常拖时间，如本来七点上课他可能七点半八点才到，就是因为他对这个没很大兴趣。如果很高兴去做，他肯定会准时到或提前到，因为他如此地重视或欢喜这个事情，怎么可能拖延呢？

如果一个人听说某地有个歌星的演唱会，恰恰是他所崇拜的一个偶像，他这么欢喜地去搞张票可能拖延吗？肯定提前三四个小时就去了，把所有因素如堵车的时间等都计算进去，反正就是不能够拖延。他如果有兴趣、高兴的话是绝对不会拖延时间的。

如果这个上师对传法有兴趣，就会把所有的可能耽误传法的因素尽量排除。大恩上师在这方面就做了很多表率，如有时上师在外面，只要有堂课就会想方设法地要赶回去，下车之后马上直接上法座开始讲课，这种情况特别得多。这也是一种精进度。他不会为了一点点事情来拖延自己传法，因为传法的意义和必要性特别大。在弟子、在众生相续中树立一个取舍标准，比给予弟子任何东西的恩德利益都要大。

给你两尊佛像、三张唐卡（有时我们觉得这么殊胜的佛像居然让我得到了）的利益，

和这个上师在自己相续中安立取舍的正见，教给自己取舍的智慧，哪个利益大？肯定是在相续中安立取舍的标准利益大。可以通过这个标准每天去用，该取的取，该舍的舍，怎样去发菩提心，怎样去修空性，这是最重要的事情。它是直接关系到觉悟以及后面的修行的方式方法，所以是特别重要的。

因为这个原因，如果像上师们一样发现传法的必要性那么大，他想方设法都要去创造这种时机，能够赶回去就一定赶回去传法。这个就是一种精进。如果没有兴趣就会拖延时间，随便就能找到很多借口不讲课。不违越时间而传讲，这就是精进度。

弟子也是一样。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的，以前听说是很正常的。如果上师老人家八点上课，虽然不是每天，有时下午四五点就去了，找一个最前面的位置坐下就开始等了，提前两三个小时的特别多。有兴趣就自然而然把这个时间让出来了，如果没有兴趣就会找很多理由、根据，不参加法布施。

下面讲静虑。

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，自己嘴边讲错了都不知道，若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一些。一般而言，他要讲都会很专注，在词句、思维上。听法者没这个压力，有时就专心听，有时不专心听。从辛苦程度来说，听法者要比讲法者辛苦得多，因为讲法者专注在这个上面，时间很快就过了，听法者若听不懂时就会很痛苦，这是经常有的。

一般来讲听法者不太容易专注，而讲法者相对来说比较容易专注。但有些时候如果出了大喜大悲的事情，也可能很容易散乱。如果在讲的时候不散乱、不外散，而且不错误、不增不减地进行传讲，这就是静虑度。静虑度就是特别专注，该讲的讲。

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，就是在传讲的时候知道这个是如梦如幻的，三轮体空即三轮无分别。讲者自己、所讲的法、讲法对境的弟子，他知道其实都是无自性的。就像前面的幻化八喻一样，显现上面这些都存在，该讲的这些声音清楚地描绘着这个法的意思，讲者也是嘴巴不停地在动，听者也是不断地在接收，似乎这一切都是存在的，但是正存在或显现的时候，这一切的本性是不存在的。不管是从梦喻或别的喻来讲，都是无分别。

修三轮体空的时候，如果不懂上师老人家的窍诀就去思维梦喻，就想我们是在梦中听法或讲法。因为我们对梦是假的、其正在显现时无自性这一点都是有体会的，就用我们能体会到的接近于空性的感觉来思维。如在放生时思维在梦中放生，这时其实就知道正在做的是假立的。在梦中顶礼、供曼扎、听法，如果能这样想就是类似或比较接近于三轮体空，或现而无自性。

刚开始时可以这样想，后面当学习了空性的教义，知道为什么讲者是空性的，因为他是五蕴皆空的，听者也是五蕴皆空的。为什么法也是空性的呢？法本身也是一种声音，是属于五蕴的色蕴的一部分，其实它也是无自性的。这样一想，的确清清楚楚正在讲的

时候，它的本性是没有丝毫的实有的，这个就是无分别智慧所摄持的。真正一边讲一边要以无分别的智慧摄持有点困难，但这个就是一个标准。或者在讲之前想一下、正讲的过程中想一下，这个也可以，相当于是用无分别智慧摄持，这个就是智慧度。

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、还是弟子都可以在一度中具足六度。在法布施中同时修六度的这种情况也是可以有，当然这是高难度的一种听法。在听法过程中要同时具足六度的听法，如果没有通过一些训练，要很自然地具足是比较困难的。但如果经常性地训练，习惯成自然之后，后面也很容易去忆念——这就是三轮体空，就是在一度中、在听法过程中如何具足六度的方法，慢慢就会很纯熟。

菩萨后面自在的修行，其实也是经过像我们现在这种比较笨拙的修行慢慢修上去的，然后越修越纯熟，最后一个作意中就有很多窍诀的法。我们可能要挨个排着队修一天的法，他可能一刹那在一个作意中全部具足了，修纯熟的时候就能修到这样的状态。但刚开始的时候还是要一点点的慢慢去修，修完之后最后就一念中会具足所有的修法的窍诀，《现观庄严论》中也有这样讲。

“法布施具足六度”就讲完了，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 |