本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第71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！发了菩提心之后今天我们继续一起学习《前行引导文》。

《前行引导文》有共同前行、不共前行和破瓦法三个部分，现在我们学的是共同加行，分六个科判。前四个讲了四种厌世心，后两个是解脱利益，以及为了解脱必须要依止善知识。

四种厌世心帮助我们知道轮回的自性没有真实意义，轮回中无法获得真实的安乐，也无法远离所有的痛苦，所以必须解脱。这种厌离轮回、追求解脱的心称之为出离心，是修行佛法的第一步。有了出离心就可以称为佛弟子，这很重要，是成为一个真实的修行者、解脱者、觉悟者乃至成佛的基础，没有出离心无法真正获得解脱。

现在我们学的是因果不虚，因果不虚表面上属于共同前行，实际上就像楼房的基础，不管再往上修多少层，这都是非常重要的，一直都存在，是这样的自性。从现在开始学习佛法，到后面修持菩提心、空性、密法，或者从资粮道到加行道，再到见道、修道，二地到十地之间乃至于成佛这所有的过程中，业因果这个基础都会一直起作用。只不过随着我们对佛法认知的加深，因果不虚的内涵、深度、广度等会大大超过现在所学习的因果不虚的内容。

从现在乃至成佛之间，不管是世间轮回，还是修小乘、大乘，一切都离不开因果不虚。通过学习因果不虚，我们了知善趣和恶趣的因就是善业和恶业，所以首先要谋求远离恶趣而生善趣，如果不生善趣就无法修行。但是单单生善趣仍然是轮回的自性，所以我们不能满足于善趣和善趣的安乐，这一切是没有意义的，必须以出离心摄持来取舍业因果，这就和解脱道相应了。再进一步，如果以皈依的心、菩提心摄持业因果，就相应于解脱道、相应于大乘了。乃至后面要修的六度、四摄，都是成佛的正因，有了六度、四摄的因，它的果也是不虚的。



因上不虚，果也不虚。六度所有修法的发心也好，行为也好，认认真真去落实，不是浮于表面，通过殊胜的见解摄持，让它有深度，有力量，而且时间要长，这叫因不虚。如果认认真真落实菩萨道，那么它的佛果一定也是不虚的。如果我们在因上面没有欺骗，那么果绝对不会欺骗我们；如果修行时在因上面自我欺骗，果当然不会得到。

因果不虚实际上是一种修行态度：我们修持善因是做做样子，还是了知规律之后，为了真实利益自他，认认真真去落实？只有把因的修法完全理解、掌握、落实之后，这些果才会逐渐出现。如果我们把该断的断了，该做的做了，该取舍的取舍了，那么轮回中以及解脱道的安乐排着队地成熟，这是决定的。

所以我们一定要在因果不虚上面诚信，为什么叫不虚耗、不爽、不错乱、不昧，就是这个道理，这对我们极其关键。不是说学共同加行才有这个内容，以后学更高深的教法时，这就是低法了——而是通过更深的见解和更广大的发心来摄持因果不虚的见解。刚开始树立因果不虚的正见，以后要升华、广大，通过后期的学习，让因果不虚的意义逐渐完全体现：做什么因，一定有什么果。

现在讲一切是业的自性。对于十不善业道的身三语四，如果我们发心清净、贤善，是可以有开许的，前面对于杀生和不净行方面有开许的情况。但是一方面有开许，一方面对一般人来讲也有很大的危险性。所以很多大德都说不能随便开许，认为“我发了菩提心了、心贤善了”就无所顾忌，形成了这种思维的话，对我们的修行是非常危险的。在这个阶段我们要知道，这对于菩萨来讲的确可以开许；或者以后我的心很清净了，为了真实地利他，也有开许的时候；或者现在有些菩萨在利益众生时，显现杀生、做不净行、或者偷盗等等，但是也不决定就可以定性为犯戒。这对我们生起清净观也有一定的帮助，因为这也是观清净观的素材。

如果他的确是菩萨的发心，外表上做的这些不决定他就犯了戒律。这也说明一切万法以心为主，没有决定性的善、恶。如果心贤善，行为也成为贤善。但是我们永远不要忘记，对于初学者来讲这是非常危险的、难以驾驭的行为。所以，要老老实实按照佛陀、上师所讲的取舍道理，该取的取、该舍的一定要舍，对我们来讲没有什么



“善巧方便”。

今天讲的内容是的的确确可以操作的，至于有可能成为重大恶业的这些行为，我们还是发愿以后修行成熟了再说。对于能够做这种行为的菩萨，我们生起仰慕之心或者随喜，自己可能现在还不行。是不是所有的身三语四都不行呢？也不一定，有些可以做，有些不能做。

不与取也不例外，对于根本没有私心杂念、有胆有识、大义凛然的菩萨来说，为了爱财如命的富翁，而从他们手中盗窃财物上供三宝、下施乞丐等是开许的。

不与取的本体、果报，前面我们已经学习过了，此处讲的内容是可以开许的情况。谁可以被开许呢？这种菩萨是什么菩萨呢？

第一，根本没有私心杂念。他去偷东西不是为了生活过得更好、穿得更好这些自利的想法，的的确确是利他的思想。而且他内心深处通过修持自他平等、自他相换、自轻他重等等，通过他爱执把我爱执灭掉了，的确内心中找不到我爱执，这种情况就比较稳定。

而不是今天在这个事情上我没有私心杂念，我做这个事情的确不是为了自己，那么这种情况是决定行还是不行呢？不一定。因为你刚开始也许的确是没有私心杂念，但内心我爱执的根还在，所以在过程中，也不敢肯定突然你生起一个自私自利的心，是有可能被它染污的。

菩萨通过修持菩提心，自他平等修得很纯熟，通过修他爱执把我爱执灭掉了，基本上生不起来我爱执，这个时候就比较稳定，比较保险。所以根本没有私心杂念的人有胆有识、大义凛然。有胆有识是指有把握、有智慧，不是很鲁莽的，的确是智慧的显现；大义凛然是指完全为了利他。具有这些条件的菩萨是被开许的。

他的发心是“为了爱财如命的富翁”。为什么讲富翁呢？当然穷人也可以，但是富翁的钱相对比较多，偷一点给他去做功德，不至于让他陷于非常贫穷的状态中。对于贫穷的人，菩萨能不能偷他的钱？道理上讲也可以。他穷就是因为以前没有布施。菩萨如果有很大的气魄，的确有把握的话，也可以偷穷人的钱去布施。但是因为他必竟是穷，如果把他的钱偷去做布施或者供养，可能他本来资具就少，也许会陷



入非常的困境中。所以此处主要是以富翁作为对境，当然除了富翁之外还有一些中等人，看情况而定。

“从他们手中盗窃财物”，盗窃财物是不与取，因为财物是属于富翁的，他具财物的所有权。菩萨从他手里不与而取，就相当于偷盗。但是他绝对不是为了自己博得名声，或者让自己生活过得好一些，没有这样的私心杂念。

他从富翁手里把钱拿过来上供三宝。因为三宝是殊胜的福田，如果用少少的财物供养，对于之前财物的拥有者来讲，用他的财物和三宝结上了缘，这样对他以后的福祉是很有意义的。而且在做供养的时候，菩萨也会发愿、回向，用智慧和大悲摄持，尽量多地给富翁发愿、回向，做很多后续的工作。

上供三宝，然后下施乞丐（上供和下施）。下施乞丐就是把财物给像乞丐这样贫穷的人，这种情况是开许的。对于学习佛法者来讲，有时我们做不到完全没有私心杂念，但是自己亲人的财富也可以通过善巧方便使用。有些时候像父母、妻子、丈夫、儿女等等，如果他们把钱给你让你自己用，他们很高兴，但是如果说把这个钱拿去放生，他们就不高兴了。

像这种情况以及下面要讲的妄语，还有这里讲的偷盗，这些情况是可以开许的。你把他的钱拿一点出来，第一最好不让他知道，第二不要太多。他如果实在不愿意，就可以偷偷地拿一点他的钱去放生，或者捐到哪个地方建一些殊胜的所依（佛像、经堂），做这些善法，偷偷用他一部分的财产去做这些功德，这也是可以的。

像这样少少的钱我们可能可以驾驭，这也不算那种意义上的偷盗。一般来讲家里面的人，除了比较特殊的东西不允许动（这时可能算偷盗），否则你用一点家人的钱，用一点他的东西或者吃一点他的东西，他都是开许的，这没什么的，不至于成为偷盗。尽量地用他们的钱做一些功德，这也是一种善巧方便。

如果是菩萨的话，他真正是可怜这些有情。本来这些有情以前曾经做过布施，今生才获得这么多财富，但是毕竟他没有修行的习气，或者修行习气不强，今生财富圆满成熟后，不愿意进一步地供养或者布施，也可能他相续中等流习气还没有成熟。这时菩萨为了利益他的缘故，因为他还是这样舍不得上供下施的话，他的财富可



能仅仅就成熟而已，下一世可能会非常贫穷。所以为了让他以后能够离苦得乐，就用菩提心摄持，使他和偷盗者菩萨结上缘，和上师三宝也结上缘，这样对他以后的利益是很有帮助的。

以上指的是不与取的情况，下面是语业。身三已经讲完了，然后是语四，语四第一个就讲妄语：

妄语也是同样，如果是为了保护濒临绝境的众生性命或者保护三宝财产等说妄语是开许的，但以私欲欺骗他人是绝对不开许的。

这里也是一样，不开许的情况就是私欲。为了自己的利益说妄语，为了保护我们的名声、身体、财产、地位、性命等，说很多妄语去欺骗别人，这些都是私欲，都是为了保护自己的东西而说妄语。

有一种菩萨，他没有真实的私欲，为了保护濒临绝境的众生的性命，比如说一个众生即将被宰杀，这时菩萨通过说妄语让这个有情不被宰杀，这是可以开许的。用妄语保护了即将被宰杀的生命。

第一，他保护了被宰杀的有情的性命，如果他不说妄语的话，这个有情铁定是会被杀死的。第二，反过来也保护了准备要杀有情的杀生者，因为菩萨的妄语,让他的杀业（至少是这一次的杀业）没有成功。

其实不单单是这一次的杀业没有成功。有时我们想，菩萨保护了他一次能够保护他一世吗？这个不敢保证，因为只是这一次碰到了而已。但是也不要忽略一种情况，保护者是发了菩提心的，比如说猎人正在追杀猎物的时候，他们是能杀所杀的关系，这时菩萨以菩提心摄持说妄语介入了,他的菩提心以及发愿、回向、修行就和能杀、所杀都产生了联系、结上了因缘。被追杀的有情和杀生者，他们轮回的轨迹会因为菩提心的介入而发生改变，这是一个比较大的转折。

虽然只是介入一次，但是介入者的善根功德回向肯定会加持两方面的有情。从这个方面来讲，虽然只是一次性地保护，但是对他们走向的改变非常明显。

在这个问题上我们再稍微展开一下，放生也是一样的。放生时对于能杀所杀（鱼贩子和所贩卖的鱼），如果放生者在放生的时候的确是以菩提心摄持的，把一个物



名买下来之后再放掉，这其中的链条是很长的。表面上看买了物命之后，念了几句佛号仪轨再放在河里面。有些人会说:“放进去还不是要死啊……”，这是他们的看法，我们不用管。

实际上在买生放生的过程中，菩提心的力量会影响到上、下游很多的链条。因为放生以菩提心摄持的缘故，卖鱼的人和所买的、所放的有情，还有放生过程中的所有链条等，都会因为菩萨发了菩提心而获益，这个利益是相当大的，前提就是我们不要只是为了放生而放生。

在后面的放生过程中，可以加入很多善妙的作意，首屈一指的就是菩提心，以菩提心摄持。菩提心的力量特别大，是可以让有情成佛的力量，可想而知有多大。

我们在做善根功德或者帮助有情的时候，不管是做义工、放生或者其它，如果有了菩提心，你所接触的众生都会受益。表面上你是在慈善拍卖、在敬老院做义工或者在放生，别人不理解，或者觉得这是一个很小的善业。如果以菩提心摄持，这个菩提心的力量不得了。

菩提心的力量会利益自己和对方，尤其能带给对方一个大的转折，有非常大的帮助。带着菩提心去做就是发了菩提心的菩萨。不管这个菩提心很假也好，不真实也好，尽量以菩提心摄持，所有和你结缘的有情都会因此而获益，这个利益是非常大的。而且每一次这样做的过程中，都串习了菩提心，菩提心在不间断地增长。

再展开来讲，其他的有情，以及和我们接触的每个人，也会因为我们发了菩提心的缘故而获益。平常我们出门的时候，如果不忘记菩提心，和我们接触、看到我们或者我们看到的人都会获益。现在我们发现不了到底这个意义有多大，但是如果发的菩提心很纯净，或者不管我现在的菩提心是不是真实生起，但内心的确是非常向往真实菩提心的，那么和我们接触的所有有情都会因此而获益，在很长远的时间中都会获益，这个利益是非常大的。

有时候会想我这么恶劣的众生，在世间中有什么用呢？做不了什么大事业，没办法弘扬佛法，也没办法真实地利益有情，我去给众生讲法，他们也不听，这是从另外一个角度来讲的。从这个侧面来讲，我们做得还不够，的确会有一种无力感。



但是也不用太过自卑，因为我们毕竟每天在修菩提心，菩提心的力量很大。现在我可能暂时无法明显地利益他，但是每天我们用相续中的菩提心去利益所有人。“所有看到我的人，都因为看到我而种下成佛的资粮”，我们应该有这样的决心，应该有这样的自信或者信心。无论如何所有看到我的有情，都因此种下成佛的善根，为什么？因为我正在串习菩提心。对于我的身体或者我说的话，别人观想我或者忆念我，因为我正在串习菩提心的缘故，这样忆触我的所有有情都能种下成佛的善根。

如果能够这样的话，也可以培养我们的自信心，我们也可以在这个过程中利益有情。虽然我们不能像上师那样去利益有情，但是这样的我们能够做得到。前提是我们必须每天训练菩提心，让它越来越清净，这是非常好的。

这是讲在保护濒临绝境的众生性命时，菩萨可以说妄语的开许。

还有就是为了保护三宝的财产，三宝的财产是严厉的对境，如果有人对三宝的财产动心眼，想要偷盗、霸占或者破坏等，这时要通过说方便妄语来保护三宝财产不受损失。

三宝财产，比如寺院、佛像或者佛塔等，表面上看起来是一个建筑、一个雕像等等。保护这些不受损害，好像是在保护一个建筑或者雕像，但是它是严厉的对境，如果有人偷盗、破坏，破坏者或者偷盗者会由此种下很深的恶业，将来会感受很强烈的痛苦。所以为了保护这些有情，我们不让他去破坏三宝的财物，也是对这个人的保护。

还有三宝的财物——佛像、佛塔，不管在哪个地方，都会给当地带来很多吉祥，而且是给很多有情种下善根、福田的来源和所依。大恩上师现在讲《妙法莲华经》，到后面的时候，我们就知道功德不可思议，你只是看一眼佛像、竖一单掌、稍微低下头供一支香、送一支花，皆共成佛道的。那时我们才知道这些佛像的所依，的的确确不是一个单纯的佛像而已。

上师们在强调闻思修时会说，你只是修一个空荡荡的寺院、佛像有什么用呢？这样讲也是有必要的——我们现在还可以闻思修，依靠这个得到更大利益，就不能仅仅满足于造庙、建像。但换个侧面来讲，见到寺院、佛像、佛塔，不管是转绕、顶



礼还是烧香，所有的有情逐渐皆共成佛道，这在《妙法莲华经》后面会讲到。我们在听到这些经文的时候，都会生起很大的信心。为什么要保护三宝财产？因为它是无量有情的福田。无量有情因为三宝的财产，会种下成佛的善根，是很殊胜的。所以我们就可以通过说妄语的方式来保护，因为意义很重大。

但是如果不牵扯到别人的性命、三宝的财物，仅仅是以自己的私欲，为了保护自己的财产而说妄语，这就是罪业，是不开许的。

下面我们再来看离间语：

离间语也是一样，例如，一个行善之人和一个喜欢作恶的人相互为友，而且为非作歹的那个人势力强大，因为担心行善之人被他带入罪恶的邪道，而说离间语使他们分道扬镳是开许的。相反，使志同道合的两人关系四分五裂，说离间语绝不开许。

这段话主要说离间语可以开许的情况。挑拨离间、两舌，使两个人分开，这叫离间语。离间语属于语四恶业之一，一样可以让人堕恶趣，过失也很大。但是什么情况开许呢？

一个修善法的人，再具体点，一个已经皈依的、正在学《入行论》的、正在学习善法的人，和一个喜欢做恶的人关系很好（因为通过前世的因缘）。而且做恶的、为非作歹的人的势力很大（不管权势也好、财产也好）。两人在一起的时候，一个稍微强势一点、另一个稍微弱一点，这种情况也有。有时在一群人中，一个人或几个人很强势。强势的人的影响力要大的多，不管他的说话、语气、做事风格、思想，都有可能影响那些相对弱势的人。

为什么为非作歹的人势力强大，我们就可以开许离间呢？因为如果是行善的人势力强大，我们就不用担心。一个喜欢行善的人和一个喜欢做恶的人相互为友，而这个修善法的人很强势、魅力更大一点，这时我们就不用操心，他迟早会把对方带入佛法中，因为他说的话、思想，影响力很大。所以这时另外一个人虽然喜欢作恶，但如果喜欢和行善的人在一起的话，迟早要被他度化。

但现在这情况是反的，做恶业的人魅力、影响力要大一点，修善法的人，是一个



相对从属的地位，这样就比较危险。因为“担心行善的人被他带入罪恶的邪道，所以要说离间语让他们分道扬镳，这是开许的。因为分开后，他的善心、菩提心，尤其是他如果坚持菩提心的话，虽然他正在学《入行论》、正在修学造作的菩提心，但是如果这样每天训练，他的心每天都会产生很多的功德利益。这样坚持下去，总有一天，他也会成为一个殊胜的菩萨。

但如果在这个过程中，他的菩提心刚刚开始发芽、破土而出的时候，遇到一个恶人，可能菩提心的嫩芽就折断了，没办法茁壮成长为一颗大药树。《行愿品》等都把菩提心比喻成大树、药王，因为长大可以利益很多有情。因此为了保护修善法、修菩提心的人，让他的善根不中断，就要说离间语让他们分开。

让他们分开也是保护了两个人，一个是保护了发菩提心的人，一个是保护做了恶、有可能影响别人修善法、修善心、做善行的人。因为他可能会说，“你学佛没有意义，修善法没有意义，发菩提心没什么意义。”如果对方因此而退心，这个教唆的人，也会因此而造恶业。所以如果是这种情况下，说一些离间语，让他们分道扬镳，这也是开许的。

“相反，使志同道合的两人关系四分五裂。”没有上述的情况，两个人很和合，也不担心善心被影响，却说离间语让他们分开，这是不允许的；或者两个道友都是学佛法的，让他们分开是有大过失的。这是开许离间语的情况。

如果我们遇到这种情况，也可以观察，看自已有没有这能力。有的话可以使用离间语，这也是可以考虑的一个办法。当然发心要很贤善，的确观察到这个人的善心在逐渐受到影响、信心在逐渐退失，这时怎么办呢？那只有一个办法，说离间语让他们分开。虽然这时自己的修行还不能像菩萨一样，但有的时候，也不忍心看到一个修善法的人，就这样慢慢被其他人影响，而丧失修行的善心、机缘，因此也可以尝试去说离间语。

下面再看恶语。

恶语也是如此，对于以温和方式实在无法调伏的人士，只有以强制性的手段才能使他们步入正法，再有上师等宣讲教言揭露弟子的罪恶等，这些情况下口出粗语



恶语是开许的。

开许的情况是什么呢？就是对有些弟子或者众生，通过温和的方式好言相劝、讲道理，不起作用(有些人就是这样）。就只有通过强制性的手段，让他断除某种恶业、步入正法，这时可以说恶语。

有时表现在父母对儿女，你和他讲道理不起作用时，打一打、骂一骂可能管用。还有些领导手下的员工就是要造恶业、做恶法，这时候好言相劝，他听不进去。如果自己有权威、有把握的话，也可以通过强制性的手段、通过说恶语的方式，让他舍弃恶业，这是为了保护他，也是开许的。

还有就是要让有情进入正法，上师要让弟子听法、思维，或者修行、念咒、打坐等等，怎么讲也不听，上师如果显忿怒相，说一些恶语骂弟子，就会起作用。像这样内心的确是为了让弟子强制性断除不如法的行为，让有情步入正法的缘故，也有说恶语的开许。还有上师宣讲教言、揭露弟子的罪恶，这种情况也是开许的，有时候严厉的批评对有情来讲还是起作用的。

有的上师、仁波切在讲课的时候，我们在以前讲课的时候也是，上师说要怎么怎么样，说几次不听，有的时候上师进来时脸色很黑，大家就知道今天肯定有什么事要发生了。然后上师上座就说今天要批评人，大家就开始紧张，开始批评的时候，所有的人都不敢大声呼吸。之后，上师说，“好，批评完了，下面开始讲课。”几天之内肯定管用的。但时间长了，可能又回去了，上师又会批评一次。有的时候经常有这种情况。

所以有这样一位善知识，对弟子来讲也是非常好的。因为没人愿意批评我们的话，我们都不知道，以为我们是对的、做的很好。如果批评我们，我们就知道自己的问题到底有多严重。所以的确是为了弟子上进，口出粗语、恶语是开许的。

正如阿底峡尊者所说：“殊胜上师为揭露罪恶，殊胜窍诀为击中要害。”

阿底峡尊者的教言是这样讲，最好的上师、殊胜的上师是能够揭露弟子罪恶的上师。天天笑嘻嘻的，天天说很好很好，有的时候不能让弟子发现自己的毛病，也不能让弟子反思自己的问题。



而真正殊胜的上师，第一是悲心很强烈，想让弟子离苦得乐、步入正道的心特别强烈。悲心如果不是那么强烈的话，他就不一定使用这样的方式。

第二，他有很深的智慧，知道什么时候该说，什么时候不该说，像这样殊胜的上师，能够知道弟子的问题所在，通过揭露罪恶的方式让弟子改过、修行正法。这就是殊胜的上师，他的智悲力从这方面都可以体现。

所以殊胜上师会揭露罪恶。如果天天说你修的好，你的发心很贤善，一般的凡夫众生就听不了这些话，为什么呢？因为听了这些话后，他会觉得自己很好。我执就会膨胀，看不到自己的问题，这样修行是没什么进步的。

所以真正的上师会打击弟子的我执。弟子飘飘然的时候，上师就会打骂，或在大庭广众揭露他的过失，让他发现自己的我执如此强烈。真正的上师，就是让弟子发现我执，逐渐把种种的我执去掉，像这样就是揭露罪恶。

后面我们在学习依止善知识的时候，还有其他上师的教言也提到，上师做的事情就是折磨弟子。折磨弟子是什么意思呢？不是像恶人折磨其它的有情、善良的人，主要是指折磨弟子的我执，因为这个我执把我们轮回的生命养得很肥很壮。如果轮回的发心、行为很壮、很有力量的话，在轮回中流转就会更加活跃。因为轮回的思想和业是如此的强大，致使我们也强劲地在轮回中流转，这对有情来讲不是什么好消息。

一个真正的上师，主要就是帮助弟子发现轮回、我执的过患，让他从轮回中获得解脱。而很舒适的方式是很难解脱轮回的，所以他会用一些让弟子痛苦的方式，有些上师说这个就是折磨。因为在调伏的过程中，被调伏者是不会那么舒坦的，内心会经常备受打击。在轮回中备受打击这是对的，应该有这种情况。为什么很受打击很受伤？这些打击标志着获得解脱道时的阻力。要解脱就会遇到阻碍，就会痛苦受伤，这也是必须要经历的。

从这个侧面来讲，真实的殊胜上师是要揭露自己的罪恶的。当我们很多弟子看到这些教言的时候，就会给上师讲，“上师你看到我的问题的时候不要客气，一定要直接给我指出来”。说是这样说，但上师真正指出来的时候我们就不高兴了，就会觉



得为什么今天在这么多人中说我的过失？让我脸上挂不住。其实很多时候我们还没有准备好去做一个被调伏的对象，我们还不是一个法器。

所以我们看到这样的教言时会热血沸腾，发愿请上师一定要直接指出来我们的问题。但上师也不敢说，有时稍微说一下、试探一下就发现不行，继续不下去了，一说他就开始反弹了。看到教言时的确觉得很殊胜，但我们是不是真的准备好了呢？这个还不确定。所以我们还要继续修出离心、发菩提心。把上师告诉我们的这些法慢慢地修，这样我们的根基会逐渐成熟，那个时候可能我们会发现上师对自己的严厉，我们的准备工作也逐渐趋向圆满了。

如果到达像米拉日巴尊者那种法器——让他修了房子没有什么根据又让拆了，拆了之后再让他重修，然后又不讲什么原因再拆——到了这种什么情况都能接受的时候，可能就是个真实的法器了。

我们看到传记的时候可能会想，我应该成为这样的弟子，但实际情况是我们还没有准备好。但我们也不要放弃，该发愿的、该回向的、该做的很多准备工作，比如上师让我们观修、闻思、修行等，这些比较缓和的方式我们都可以做得到。尽量依教奉行，调伏烦恼。当我们的善根到达一定程度、根基成熟了，上师自然而然会用比较严厉的方式来对我们做些调伏。那个时候即使自己可能还是会有一点不高兴，但是完全可以接受。

米拉日巴尊者被上师调伏时，他会很灰心，但不会去反抗或生邪见、说恶语。要知道这也是我们的一个目标。现在我们也许还没准备好，但不要紧，逐渐去准备。对上师告诉我们的法，该上座观修就上座观修、该念的就念、该思维就思维。这些其实都是让我们根基成熟成为法器的必备工作，必须做到后我们的法器才成熟，才堪能被调伏。现在是被调服的准备阶段，这对每个修行人来讲也是必不可少的。

也不要因为我们还没有成为那种法器而忧伤。我们的确不是，怎么办？第一承认我不是，第二我就应该把这作为目标去努力做准备。只要努力总有一天会成为标准的法器，上师的正法甘露就可以融入到我们的容器中。那个时候相续中就会充满正法，烦恼也就找不到了，就可以去做弘法利生的事业了。



殊胜的上师就是揭露罪业的，最好的窍决是能够直接击中我们的要害，击中什么要害？我们的烦恼、罪业等。每个窍诀都能够击中我们的要害，都能够让我们发现问题，击中我们烦恼或罪业最严重的地方。所以有些道友会觉得怎么《前行》都是对我一个人讲的？这个问题也有，那个问题也有。

前行就是针对我们要调伏的烦恼而讲的教言，所以我们自然而然就对号入座了，这个问题我也有，那个问题我也有。其实这也是好的，说明这是殊胜窍决，而且我们也的确发现了自己的问题所在，也愿意去调整、改变，这是进步的一种态度。

而轻视侮辱对方的粗恶语是不开许的。

除了有时上师为了调伏有情、弟子可以说一些粗恶语之外，通过烦恼心轻视别人，说侮辱对方的粗恶语是不开许的。轻视的心是一种烦恼，以这种烦恼的意乐再加上侮辱性的伤害别人的语言，是一种有发心的恶行，过患很大。

对于一个致力于从轮回中解脱的人，或者对于一个要利益自己的人来讲，这是不能做的。就像我们很喜欢自己，就应该关心什么行为不能做、什么东西不能吃。为什么？因为很爱自己，就必须知道哪些应该做哪些不能做。

同样的道理，对于一个致力于利益自己的人来讲，通过轻视的心侮辱别人的粗恶语是不能说的。虽然从有情的习性来讲，遇到一些事情不说粗恶语就不舒服，必须说出来、爆发出来，但是这种反应往往是错误的，是导致我们深入轮回的因。

我们不就是这样轮回下来的吗？除了遇事做正常反应，这个是我们轮回的因之外，我们是以什么轮回的呢？就是以这些发心和行为轮回下来的。以前就这样轮回，到现在我们还要这样去做反应吗？如果还要做这个反应以后还是轮回。因为你现在正为了以后更好的轮回而做这些准备工作。所以不能够这样的，佛法讲的都是保护我们的，这个不能做那个也不能做，我们觉得不自由、很不舒服。但是这些是对治我们的轮回习气的。

因此，第一不要有轻视心（轻视心是代表所有的烦恼，不管是嗔恨心还是嫉妒心，或者轻视心、傲慢心，这些烦恼我们要尽量克制、化解掉）。第二不要用侮辱别人的语言、粗恶语。有人觉得用粗恶语骂别人很爽很舒服，但其实这就是伤害自己。的的



确确没有比这个对自己的伤害更大的了。就好像大口大口地吃毒药，大口大口地吸毒，看起来好像是很爽，但是抽这么多烟、喝这么多酒、吃这么多毒品对自己的身体是很大的摧残，对自己的精神也是一种摧残。所以我们不能明明知道这个有毒还要去做，除非我们的神智不正常了。

我们现在力求成为证悟者、解脱者，或者至少要对自己负责任，要保护、爱自己。为什么爱别人首先要自爱呢？如果你不喜欢自己绝不会思维这个是恶行不能做，这个是自私自利心不能有。而你真正爱自己，对自己不利的所有因素就会尽量去掉，再怎么痛苦、挣扎也要去掉。

对自己有害，再喜欢再享受的行为和心态还是要咬牙去掉。就好像手被毒蛇咬了，虽然你很喜欢自己的手指——这么漂亮、这么长，但是没有医疗条件时，为了保护生命必须砍掉。我们修行时也是，有些行为、生活方式、娱乐我都很喜欢，舍不得砍掉。如果因为这些行为，比如刚刚讲的以烦恼心骂别人、批评别人的话，会对未来产生很不好的影响，会让自己感受很强烈的痛苦，所以再喜欢也要断掉。

比如进入佛门之前，有些人很喜欢抽烟、喝酒，有些人很喜欢垂钓，但是这些行为都要去掉。为什么？因为这些不是一个自爱的人应该有的行为，有些是伤害自己有些是伤害其它有情的，所以不管怎么说都要去掉的。

说绮语也是一样，对于爱说爱讲的有些人，以默然禁语的方式不能使他们趋入正法，只有通过权巧方便才能令他们进入佛门，这种情况下说绮语是开许的，而说些让自他心思散乱的无稽之谈并不开许。

和真正的解脱无关的话语称之为绮语。菩萨也有开许绮语的时候。

是在什么情况下呢？并不是自己喜欢说绮语，深陷其中觉得说绮语很好，肯定不行的。开许绮语的情况只有一种：为了利益有情的时候，对方恰巧是一个爱说爱讲的人，这个时候如果你什么都不说，他讲一个话题你接不上话，没有办法让他产生兴趣，他就觉得你很无味、无趣，跟你走不到一起。你要跟他说解脱道他就听不进去，因为他对你没有亲近感。当他对你有亲近感的时候，你说话他才想要听、想要接受，这个时候就可以度化他。



对于爱说爱讲话的人，默然禁语的方式就不能让他趋入正法。第一个你自己默然禁语，他对你没有亲近感；第二个你让他默然禁语，他就觉得修佛法没有乐趣，不愿意修。所以你自己禁语也不行，让他彻底禁语也不行，因为他是一个很喜欢说话的人。这种情况怎么办呢？只有投其所好，而且你自己不能保持沉默，当然你可以在他不在的时候保持沉默。但是他在的时候，要明确你的目的就是要调化这样的人。

这种人你就可以说一些他感兴趣的话，军事、政治、或是其它的方面。让他觉得你见多识广，对你慢慢产生亲近感，然后再跟他讲一些佛法、道理，这个时候他慢慢就可以接受。在给他讲这些他感兴趣的话的过程中把道理讲出来，他就在听这些语言的过程中能体会到慈悲、无常、空性、人间或者轮回的痛苦等等。

所以你沉默寡言或者让他不说话都调伏不了他，只有在你和他都在说这些话的时候，把解脱、对他有利益的思想、正见慢慢地植入。或是讲完之后他对你讲的话有兴趣了，你再正式传法，比如传《入行论》、《前行》，这个时候他就知道原来绮语有这么大的过患，要慢慢减少，乃至尝试一下禁语，开始朝正法方面靠近，逐渐就可以成为一个被调伏的法器。

这么多的佛弟子、修行者，没被正法调伏之前，各有各的习气、爱好，但是一旦调化之后改变很大。有些觉得不可能改的习惯、不良的嗜好、不好的性格，加入学法之后，以法的力量逐渐都改变了。有的时候我们都不敢想像，以前我是那样的，现在的发心行为和以前的发心行为完全不一样。有的时候说这个人学法之前是那样的，学法之后是这样的，根本不敢想象以前是那样子，这种情况也有，这就是被法调伏之后的确会有很大的改变。

在调化的过程中也会有些善巧方便，如果自己没有这个能力还是不能做，只有发愿：愿他碰到一个能够以绮语调化他的菩萨，或者以后我具有这个能力的时候示现各种情况调化不同的人。但现在我没那个能力，就只有发愿，否则对自己可能有伤害，而且利益不了对方。

开许绮语也是对有能力的人而言，在这个过程中自己不受到伤害，也不会伤害



对方，表面上是造了语恶业，但其实类似于世间中以毒攻毒的效果。如果你能善巧使用，可以通过毒去治疗另外一种毒，但如果你不善巧使用的话，他中毒你给他服毒药，可能让他的毒更加深重。

所以敢用毒去攻毒的人一定是个善巧的人，如果你不善巧的话，说“好像有一种以毒攻毒，我也去试一试”，不懂的话试一试，只能让他的毒性加深。所以没有到达那种程度的话，我们不能因为有个开许就去说。可能会把握不住自己，真实地开始说绮语并沉溺其中，连修行也丧失了。还没有到达那种程度的时候，我们就只有先保护好自己，然后发愿以后有能力的时候去帮助其它有情。

轮回漫长，度化众生是一项长远的工作，不在于一两次机会的错失，或是一两年的时间，菩萨都要长时间的发心。让自己有一定能力的时候再去做帮助对方的事情，否则的话，尽管感觉不得不做，不做的话于心不忍，“我不可以看到有情这样下去”，但关键是自己有没有力量。就像一个人掉到水里面，被水冲走了，的确是于心不忍，也不考虑自己不会游泳就跳下去，自己都无法自保怎么去帮助别人？首先只有把自己保护好，再想办法去帮助别人。

菩萨利他的过程中有必要的话都是伤害自己的利益的，但是这个方面我们要考虑，因为如果让我们退失了发心、菩萨行，对自己和对其它的有情是一个很大的损失。在这个情况之下，为了让利益众生的事情、菩提心的修行延续下去，暂时就要放弃一些力所不及的利益众生的行为，保护好自己的菩提心、善心。佛菩萨经典中说这也是决定要做的，不单说是开许，而且必须要保护好自己。

首先保护好自己，让自己的心持续增长，在这个基础上才能够谈利他，否则在这个过程中贤善的心、行为都丢失了，和众生同流合污了，再谈利他，自己都觉得好笑，这是不现实的。这是开许和不开许的情况。

身三语四可以开许的情况我们已经讲了，下面再讲意三。

由于贪、嗔、邪见三种意罪业，不可能有转变成善妙动机的情况，只要一生起恶分别念，就必然是不善业，因此在任何时候对任何人也没有开许。

为什么前面有些会成为身三语四的恶业，有些不会呢？就是因为动机，可以是



善妙的动机，也可以是不善妙的动机。身体和语言的这七种行为，如果通过贤善的动机去发动，可能就变成善业了；如果用不贤善的动机，比如说贪嗔痴去发动，也就成为恶业了。前面的情况有些可以开许，就是因为这些行为可以被贤善的动机摄持而变成贤善的行为，变成善业。

但是为什么意的三种不行呢？因为它本身就是动机，贪嗔痴三种本来就属于意。贪嗔痴生起的同时，没有什么更深的动机去转变，这个是没办法的。只要生起了贪心、嗔心、邪见，就是自性的一种恶，必然是变成不善的。因此，贪嗔痴在任何时候对任何人没有开许，是一种自性的罪恶。

身体和语言算是一种无记，就看你通过什么样的方法去摄持。善心摄持变成善法，恶心摄持变成恶业。但是贪嗔痴本来就是恶心，只要一生起来就相应于恶业，所以必然是不善业。因此，在任何时候对任何人没有开许：可以生贪、生嗔、生邪见。

但是我们可以把贪嗔痴转为道用：如果我已经生起了贪、嗔、邪见，不要让他延续。生了贪心怎么办？可以发愿，愿一切众生不要生贪心，因为我这次生贪心的缘故，让所有众生不要生贪心或嗔心。

或者贪、嗔、邪见生起来之后，观它的本性——无自性，这是一种对治。已经生起了，形成恶业了，让这种恶业不要继续蔓延。观察贪心、嗔心、邪见的本性（空性），或者有密乘的见解之后，还有更深的观想方法。

或是转为道用，愿所有的众生不再生起贪嗔痴。我这次生起了贪嗔痴，愿所有的众生的贪嗔痴都在我一个人身上，其他众生不要再生了。这是通过贤善的意乐把它转变了。可以在后知后觉中把它转变，但是不可以在生贪嗔痴的时候，通过什么去摄持它，这有别于身语的情况。

贪嗔痴这三种就是我们主要的要对治的情况，要知道这三种意乐的罪业的过患，只要一生起来就想方设法地去压制和对治。

所有善不善业的作者唯一是自己的这颗心，尽管身体的一举一动、口中的一言一语并没有表露出来，但是心的分别念也往往会带来巨大的善果与严重的恶果。

这是承接上一段，起心动念为什么不开许呢？因为不管是善业还是不善业，它



的作者就是自己的这颗心。什么样的发心？是善心还是恶心？就会成为善业还是不善业。所以尽管身体没动、语言没说，但是心的分别念往往也会带来巨大的善果或是严重的恶果。

比如说，我就坐在这个地方，没有去顶礼、放生、转绕，但是我内心中不断地涌现很强烈的菩提心，这个时候什么也没有动：嘴里也没有念咒、念佛、念经；身体也没有动。上师让我们每天早晨打坐观修菩提心的时候，我在这儿什么都没有动，内心中源源不断地生起善念，生起菩提心（很强烈的一种善心），这种心是巨大的善业，就可以带来巨大的善果。

严重的恶果也是一样的，表面上坐在经堂里面听法，但是内心中源源不断地生邪见、嗔恨心的话，也会因为强烈的邪见和烦恼，给自己带来严重的恶果。佛法以心为主，主要还是要调伏自己的心。心的分别念会带来巨大的善果，或者严重的恶果。修行佛法主要就是要让自己的心处在非常贤善、清净的状态。所以有些地方讲，“意速意为主”。“意速”是指心是很快的，它是前导；“意为主”是指在身语意中意是为主的，身语是辅助的、次要的，主要的还是自己的这颗心。

所以我们应该发起善心之后再去做顶礼等善行，这样对调伏自心或者使之趋向于解脱会有非常殊胜的利益。在调伏烦恼的时候也一样，主要是调伏自己的恶心，诽谤、讽刺别人的心，或者说充满了贪嗔痴和邪见的心。这种恶心要想方设法地看住它、发现它，调伏它，就需要通过我们学习的善法来实现，平时要训练。我们打坐念经就是训练。

当生起烦恼的时候怎样灭掉呢？如果不学习打坐、不训练的话，我们根本就压不住、控制不了。就像士兵上战场前的训练一样，如果平时不好好训练，真正上战场遇到敌方军队时你根本不知道怎么办，没有一点经验。我们平时的听闻、思维、上座观修、念咒等等，其实也是训练。训练后我们的善心会越来越强大，遇到贪嗔痴生起或者遭逢恶业的时候，我们可以用平常训练的内容去做应对和调伏。平时就训练这种能力，现在遇到情况就到了该使用的时候。如果平时训练得很好，烦恼调伏的效果也会很好；如果平时训练得不好，那么指望烦恼生起时能用得上就很困难。



有些道友会说，我学这么多的法，为什么遇到对境还是控制不住要生烦恼呢？就是因为我们没有训练好。可能是因为训练的时间还不够长，因为我们的敌人的力量很强大。假设我们自己还是刚入伍的新兵，遇到一个很狡猾的战斗经验很丰富的敌人，当然就不是他的对手，这是很正常的。

还有一个原因就是：你训练的时候就是马马虎虎应付教官、应付其他人的。如果平时训练都在应付，就别指望到用的时候会有真正的效果。所以对于道友的这个问题，要不然就是在训练的时候过于应付了——听课的时候也应付，思维的时候也应付，打坐的时候也应付，这样就不要指望遇到烦恼就能够调伏。要不然就是：没有应付，的确每次都很认真，但是时间还是有点短，能力还没有真正培养起来。这时候虽然遇到烦恼还是打不过它，经常失败，但是因为我很认真训练的缘故，所以打败烦恼是指日可待的，因为我的因是正确的。只要把能力训练好、加强就可以了。

我们现在所学的一定是可以调伏烦恼的的方法，只不过要么就还不得力，要么就是没有认真地去做。如果我们认真地、长时间地做了，就像这么多成功的案例一样：我们的典范文殊师利菩萨、观世音菩萨，还有释迦牟尼佛，他们在因地时跟我们一样，都是凡夫，但是他们训练很认真，而且通过很长时间的训练，烦恼没有了，找不到踪迹了——就算他想要生烦恼，或者很勤作地要去生烦恼也不可得了。因为烦恼的种子早就被灭掉了，此时就成功了。

我们只盯着别人成功的时候，却没有看到别人奋斗的时候，这是不对的。我们现在正在做他们以前奋斗过的工作，这个过程可能比较漫长、痛苦，但是我们要想一想，只要成功了就会像释迦牟尼佛、文殊师利菩萨一样，成为所皈依的对境。他们是如此地自在，调化这么多的有情，也是经历了这样的过程才获得成功。

我们应该庆幸自己正在经历这个过程。虽然是痛苦的过程，但也是走向真正彻底的成功的过程。虽然其他不学习佛法的人不会有我们现在经历的这种痛苦，但是这种痛苦的历程的的确确是走向真实的成功的。如果真正坚持下来，认真去学习，认真去准备训练，一旦成功之后，贪嗔痴的烦恼绝对是可以调伏的。因为我们现在学习的就是专门调伏烦恼的方法，是专业的对治。只要把我们的专业学习好，本职工作



做好，那么应付这些烦恼是毫无问题的。

所以，我们每个人要经常观察自己的心态，如果处在善心之中，理应生起欢喜，尽量使善业与日俱增；

“所以我们每个人要经常观察自己的心态”，这叫正知。我们在学习《入行论》时讲到正知正念，正知就是常观三门。尤其是要经常观察自己的心。如果自己的心态“处在善心之中，理应生起欢喜，尽量使善业与日俱增”，这叫正念。观察三门之后如果是善就继续保持，如果是恶就调整到善法的状态。如果是处在善心中我们就生欢喜，尽量地保持它，让善业与日俱增。

倘若处于恶意之下，

第一步用正知观察到了，正知就像巡逻员、岗哨、保安一样，它在不断地巡逻中找问题。找到漏洞怎么办？就补好，把隐患消除。正知的巡查员发现我现在正处于恶意，我正在生烦恼，我正在对某个有情心生怨恨，或者因为今天早晨的事情，我还在愤愤不平。发现正处于恶意中怎么办？

那就必须立即忏悔，

必须立即忏悔。因为这个恶意伤害自他。这就是毒药，你吃了发现中毒了，还不赶紧把它取出来，还让它发酵吗？这个是绝对不行的。

而且暗暗自我谴责：我这个人真是恶劣，虽然听闻了那么多正法，竟然还生起这样的恶分别念，实在惭愧。

什么时候当你生起惭愧的心就叫做正念。因为惭愧心是一种善心、善法。首先要忏悔、要谴责自己:我这么恶劣，上师讲了这么多的善法，让我变成一个好人，变成一个可以调伏烦恼的人。可是居然我还生起这样的恶念，实在是非常惭愧。这个时候正念就回来了，就会处于善法的状态。

并下决心：从今以后，我一定要努力使这样的分别念在自相续中永不再现。

下决心很重要，因为决心有它的力量。当下次又遇到这个情况时，就想我以前发过愿，下过决心，要努力让这个分别念在相续中不再出现，现在居然又出现了，要赶快把它灭掉!经常这样发愿，这种决心的力量在我们修行过程中的关键时刻会起到



作用的。

比如，我们在佛陀、在上师面前下过决心:我不再杀生。下一次遇到这个情况，我们就很自然地想起这个承诺，就会控制住身语。虽然心不一定能够控制得住，但是身体不去做，语言也可以控制得住。这样就为避免造大罪业争取到了时间和机缘。

我们无论做任何一件善事，首先务必要详详细细观察自己的动机，如果确实是善的动机，就去做那件善事；如果处在与别人竞争的心理或者装模作样、贪图名誉等心态中，那就必须要认真加以纠正，做到以菩提心来摄持；如果不论怎样也无法扭转自己的动机，还是延缓做那件善事为好。

这段教言主要是告诉我们，平时在做事情之前怎样观察自己的发心动机、怎样做调整。不管做任何一件善事，比如修加行顶礼、放生、闻法听课前，首先要详细观察自己的动机。

比如提醒自己发菩提心。以前法王如意宝曾教诫今天要去听法，最好在出门时就要开始发心了:为了利益一切众生我要去听法。进了经堂上课之前，还会吹一次法螺，提醒自己马上要讲课了、要发心了。忘了发心的和已经发了心的，在上师讲课的时候还可以提醒自己为了利益众生发菩提心，这时候就发起贤善的心。如果三个阶段都保持那就非常好了，因为你没有忘记这么重要的事情。

前面讲“意速意为主”，动机是最重要的。做善法对自他都有很大的利益。如果动机很贤善，这个善法就纯粹成为善业，而且有可能成为一个大善业。所以在做善事之前检查、调整自己的动机是特别重要的。如果观察到的确是善的动机，那就应该去做。如果观察到动机不好，或者是处在与别人竞争的心态，要超过某某人;或者是装模作样贪图名誉的心态;或者是贪和嗔的心态，这时候就要调整。如果观察到是无记的心，也要调整到善心。如果是恶心，要把恶心去掉，调整到善心的状态当中。

善心大概有两种:一个是世间的善心，相应于下士道;一个是相应于解脱道的善心。我们要把相应于轮回的善心调整到追求解脱道。解脱道有两种，一个是自我解脱，一个是为了利他解脱。为了利益一切众生要舍弃自我解脱，一定要发起为了一切众生的解脱心。就这样逐步地调整。就像上座之前，上师告诉我们怎样调整自己



的心态，就是从这些方面来调整的，务必最后要做到以殊胜的菩提心来摄持。

“如果不论怎样也无法扭转自己的动机，还是延缓做这些善事为好”。不管怎么努力怎么调整，恶心还是很强盛，这时候华智仁波切就建议不要做了。善法看起来是很好，但如果是带着强烈的恶心去做，就不是什么善业，只是变相地造恶业而已，这时候就可以放下。延缓的意思就是先不要做，什么时候把心调好了再做。这就能保证我们所做的是有质量的善法。

下面就讲一些公案，看看大德前辈们在遇事时，如何发现并调整自己的发心。

从前，有许多施主预先约定前来拜访奔贡甲格西，

奔贡甲格西是噶当派的一个著名修行人。他以前是个大盗，一个身材高大非常凶狠的角色，身上经常带着刀和弓箭，别人听到他的声音甚至名号都会很害怕。后来他内心的善念、种姓苏醒后出家修行。刚开始的时候以前的习气还在，不一定马上就彻底地改头换面，内心的习气是通过出家之后不断地修行逐渐改变的。所以奔贡甲格西是发现、调伏内心烦恼的典范。他的很多情况和我们相似——有些道友出家，有些没有出家，但在皈依、学法、闻思或者入学会、出家之后，以前的烦恼还在起作用。这个情况怎么办呢？我们看奔贡甲格西是怎么做的。

当天上午，格西在三宝所依前摆设供品，装饰得极其美观。

有一次来了很多施主，按照约定的时间要拜访奔公甲格西。奔贡甲格西上午在三宝所依——佛堂摆设贡品，装饰得非常美观庄严，整个佛堂擦得干干净净，佛像该擦的擦，供水供灯摆得特别庄严。

当时，他观察自己的动机，结果发现竟然是为了在施主们面前显得庄严的不清净心态，于是顺手向三宝所依和供品上撒了一把灰，并自言自语：“你这个比丘不要那么虚伪。”

摆好之后格西就开始看供品、供台，这么庄严这么好。其它公案中说，格西越看越感觉这么庄严不那么真实，这是什么原因呢？他反观内心时发现，以前没有想到去清理佛堂、擦佛像等，或者做这些的时候没有像今天这么用心。为什么？观察的时候就知道是为了在施主的面前显得很庄严，这种心态是不清净的，不是真正为清



净自己的业要擦佛像。

我们家里睡觉的地方每天都会清洁，佛住的地方——佛台当然也要经常擦拭很干净。供品是为了集资净障、感恩佛陀、提醒自己的善念等等而去供养的。噶当派很多教言讲，供品一定要干净、整齐、美观，所以我们要避免佛堂、佛台杂乱无章。要看起来很舒服、干净、整洁，摆得特别好。乱七八糟的东西堆在上面，照片歪着放，这些要尽量避免。有些时候是由于时间或者其它条件的限制，但有时候就是太过于懒惰，要避免这种情况。应该把佛台摆得特别庄严，这也是一种修行。

很用心地去摆每个供品，当很用心的时候，就会很专注地发心，摆东西的过程中也可以体现自己学习的东西。所以嘎当派一直有这个传统，在很多寺院中，或者他们家里面，佛堂干干净净的非常整齐，进去看了就特别生信心。

在这里非常干净、庄严的佛堂，不是为了对佛陀、三宝表示恭敬，而是为了在施主面前显得很庄严，这种心态很虚伪。他马上停止并从灶台下面抓一把灰，顺手洒在三宝所依——佛像、经书、佛塔以及供品上面，同时自言自语地说:“你这个比丘不要这么虚伪”。

上师在讲记中讲，诅咒别人的时候就去撒灰。但是这个时候的一把灰是出于恭敬行。世间中这也算是一个很粗蛮的行为，此时更难以想像——一个比丘把灰撒向自己平时皈依供养的三宝所依和供品上面，而且嘴里面自言自语地说:“你这个比丘不要这么虚伪。”他做完这样的事情是让施主们看到，他的佛堂、供品原本就是这样的，他的心就是这样的。

帕单巴尊者得知此事后说：“西藏的所有供品中，要数奔贡甲的那一把灰尘最好。”

帕单巴尊者知道之后，认为西藏每天都有很多人在修行佛法，在顶礼、供养城市中很多的佛堂，而这么多的供品中，要属奔贡甲的那一把灰尘是最好的。

为什么这样说呢？其实格西是对治自己的恶心，因为他觉得心不清净，就用这种方式去对治。还有大德解读认为这把灰尘看起来是撒向三宝所依和供品的，实际上是射向我执的利剑。格西内心的我执、烦恼，用一把很锋利的剑杀死，绝对不允



许和我执、烦恼并存。

为什么这么殊胜？因为的确是在真实地修行，只要是凡夫人一定有烦恼和不如法的发心、行为。但是难就难在反观，难就难在观察之后知道错了马上去改正，对不好的发心和行为做一个决裂。因为凡夫在观察自己的发心或者不如法的行为时，会黏黏糊糊的，这就导致修行很难进步。

奔贡甲格西出家之前也是很决断的一个大盗，做事风格也是这种。出家之后还是一样的，在对治烦恼方面绝不容情，绝对不会向烦恼和恶行妥协，这种修学的精神就保证了他很快可以调伏自己的心。

而像我们这样的修行者，很多时候在和烦恼做战斗的过程中，态度不是那么决然，所以导致我们的进步缓慢。我们要知道讲的这个典范，虽然一下子也不能做到，回去马上开始撒灰或者怎么样，这个可能学也学不像。灰都可以撒，撒灰的时候是什么心态？虽然表现得像奔贡甲，现在就变成前行里面的典范，可你的心还是不清净。我们不是去学一种行为（有时可以去学），关键是要有发现问题马上去调伏、绝不容忍烦恼延续的决心，这对我们是很有启发性的。也许我们是不动声色地去调伏自心，不一定要在佛堂里去撒灰。供品摆好了但我的心不好，怎么办？马上把心调整到出离心、菩提心的状态中，这样就可以了。

因此，我们随时随地要仔仔细细观察自相续，一旦心术不正，有造罪的苗头出现，就要马上意识到，并且忏前戒后，绝不能让自相续与恶业同流合污。

这一段很重要，“我们随时随地要仔仔细细地观察自己的相续”，这就是在《入行论》第四、第五品中讲的正知正念。很多地方都是要用得上的，随时随地观察自己的相续其实就是正知，一旦观察到心术不正，观察到自己要造罪的苗头准备冒起来的时候，或者刚刚冒头的时候，马上意识到烦恼已经产生了，要忏前戒后。生起来烦恼就忏悔，“戒后”就是马上要中断，不要让它有后续的发展。总而言之绝不能让自相续有恶业的同流合污。

这就是训练的过程，一般初学者正知正念的串习不成熟。很多时候心都是后知后觉的，而且后知后觉的很厉害，可能烦恼都已经粗重到一定的程度才发现。但是



通过持续性刻意的训练，他的觉醒或者反应过来的时间会越来越短。所以当训练到很成熟时，内心只要一起心动念、刚刚冒一点苗头马上就发现并斩断。刚刚生起来的时候最弱，斩断它也是最容易的。

为什么我们的烦恼难以对治呢？总是要等到它很强盛才发现，这时候就不愿意对治了。因为我们很熟悉、很习惯那种状态，等到很粗大的时候就会觉得不断的好，这个状态比较舒服，有时候想断可能也力不从心了。所以刚开始虽然有点痛苦，但要不断地去串习，以后发现的时间会越来越早，斩断起来也就越容易，乃至于刚刚生起了马上就发现并断除。

当然在凡夫的阶段，相续中不生起恶分别念的意乐加行也是不现实的事情。

尤其在初学的凡夫阶段，要让相续中完全清静、没有恶分别念和加行，这不现实，总会生起一些不好的念头。因为相续中充满了这些种子，会不时不时地冒出来。有些时候是鼓励它生起来，初学者这个情况很多。关键是现在已经立志要做调伏烦恼的修行者，方式方法和以前必然要不一样才行。我们没有办法控制住自己不产生不好的意乐、不做加行，但是发现并斩断它是很重要的。

讲一段格西的事例：

从前，奔贡甲格西来到一位施主家中，当时各位施主出门在外。

奔贡甲格西到施主家做客，当时施主有事在外劳动做事情，他一个人在房间里坐着。就看到了施主家墙壁上挂着一袋茶叶，因为在西藏人们都有喝茶的习惯，茶叶算是好东西。

格西心里琢磨：我没有茶叶，不如趁机偷一些茶叶，留着以后住山修行时用。

这个时候格西看到茶叶之后就想：自己家里没有茶叶，不如趁机偷一些，留以后住山修行的时候用。

当他把手伸进茶叶袋里时，立即提起正念。

这个时候想要偷就开始行动了，不单单是有不好的意乐，而且还有不好的加行，关键他正把手伸进去的时候，突然发现我在干啥呢？居然在偷东西，这肯定不好，立即提起正念，他不是把手收回来，暗暗谴责一下自己。有时我们想到别人家偷东



西的时候，还想要保住自己的颜面，可能谴责一下自己就算了。格西没有，他怎么样和自己的烦恼决裂呢？他的手还在茶叶口袋里面时就大喊。

于是，他大声呼喊施主们：“我这个人正在干偷茶的勾当，把这只手从手腕处砍断。”

这个时候他就喊抓贼，有人偷东西了，施主听到马上跑进来:师父贼在哪里呀？他就说我手正在茶叶里面，这就是一个贼，它正在干偷茶叶的勾当，你们应该马上拿刀把这个手砍断。他不是说的，的确当时就是这样想的，施主就想了:师父，你老人家开玩笑吧！怎么可能偷茶叶呢？即便是这样，可能也是示现或怎么样，我们也不敢把你的手砍断，施主有他们的想法。但是比丘有他自己的想法:的确不对，很不好。为了惩罚自己,而且一定要大的惩罚，他的手就没有收回来，一直放在茶叶口袋里面，让他们用刀来砍，一定要把这个手砍断，给他一个惩罚。

他就是通过这种方式，后来慢慢成为一个伟大的修行者，他的心特别清净。我们以前学习过的《扎嘎山法》、尤其是《开启修心门扉》中有很多关于他的公案，还有很多高僧大德对他的赞叹也非常多。

阿底峡尊者也这样说过：自从我本人进入别解脱门之后，可以说是一尘不染；

阿底峡尊者的这段话，我们也经常引用、上师也经常引用，这是很著名的一段教言。他说:自从我进入别解脱戒的门之后，可以说戒律非常清静，一点都没犯过。这是完全可以保证的。

“别解脱戒律”主要是身、语的行为为主。“我进入别解脱戒之后”，比如他出家了，受了比丘戒，这样进入别解脱门之后受了别解脱戒，可以说是完全没有违犯过别解脱戒，非常清净、一尘不染。后面进了菩萨乘，受了菩萨戒:

对于菩萨学处（菩萨戒），偶尔出现过一两次过失；

菩萨戒以发心为主，主要是调伏“我爱执”，就是不要以自私自利的心去做事情，是以发心、守心戒为主。尊者“偶尔出现过一两次的过失”，有可能他在过程中，很少生起自利的心、或通过自利去自赞毁他，进入菩萨戒之后，只是出现过一两次这样的过失。



而步入密宗金刚乘以后，虽然零零碎碎的过失屡有出现，

“零零碎碎的过失”就是说违背金刚乘。密乘的誓言主要是以清净的见解为主，就是要让修行者经常安住在清净观中。比如:观一切都是坛城、观自己是本尊、观一切有情都是佛菩萨等等，所有一切都要观清净心。这些是它根本的精神。这个就比较难了。无论从阿底峡尊者的角度、还是对我们来讲都很难。

从别解脱戒的角度来讲主要是身、语不要去做，就不会犯根本戒。而他的身、语的确守得很好，而且对财物方面没什么兴趣。如果有了出离心，基本上别解脱戒就会守得很清净，因为很多别解脱戒都是针对财物制定的戒律，比如不要偷东西;有些是针对有情制定的戒律——不要邪淫等都是对财物、对人的贪欲。如果真的对整个轮回生起了出离心，对这个是没兴趣的，怎么可能为了财富、有情去犯戒律呢？绝对不可能。因为出离心生起来了，所以他的别解脱戒可以说是很容易地、而且守得一尘不染。

进入大乘之后，是以菩提心和利他心为主，就是一切利益众生、不以自利心去做事。进入密乘之后，主要是要相应于更深的清净见解，这个相对来讲就比较困难了。我们后面学《前行》讲金刚萨埵的时候，比较严格的讲法是:哪怕一刹那离开了“我们的身语意是坛城”的观想，都是犯戒律的。这个太严格了，一般我们也守不了。一刹那中远离了“自己是精进的坛城、一切都是坛城”的正见，那就是犯了密乘的戒律，像这样的誓言是很多很细的。

当然，这里面还是说了:对我们来讲有些戒守不住，那每天只有忏悔。有些地方讲:主要是守“根本戒”，比如五条根本戒、或十四条根本戒，这些对我们来讲如果认真是可以守得到的;如果违犯了，也可以通过马上念百字明、金刚萨埵等忏悔。

这个地方讲的意思是:进入了密乘之后，因为是以清净的见解为主，随时随地要相应于清净观，意思是一切都是平等清净的、全都是坛城，这个很困难。所以说他零零碎碎地、经常性地出现过失。

但（都是当下忏悔，）从来没有让堕罪过夜的情况。

发现了就忏悔。第一说明密乘的誓言很细。为什么密乘可以一生成佛？因为它



的戒律都是相应于很清净的见解。这种清净见解中的每一个戒律、每一个思想都相应于佛性，直接相应于实相和佛性。守戒就是相应于佛性的，所以说肯定快。别解脱戒主要是守护住身语；菩萨戒主要是以发起菩提心利他；密乘戒直接相应于实相，直接和佛性（如来藏）相应。所以说，你如果能守得清净，每个戒律都是相应于实相、本性的，当然解脱就很快。

从这个方面来讲零零碎碎出现过，但是没有让这个过夜。一方面是戒律本身的特点；第二个方面也说明，阿底峡尊者在遇到内心中违犯戒律时是怎么处理的？马上忏悔、不让过夜。

这对我们是一种启发。我们做不到他老人家这样，但是也不要让自己的罪业过夜。比如说，今天我的别解脱戒有违犯、菩萨戒有违犯、密乘戒有违犯，要马上发现，马上忏悔。还有就是我们在睡觉之前再做一次检讨：今天白天所有违犯戒律的行为，都做忏悔，念些百字明再睡觉，尽量做些对治。

尊者在行途中也是一样，每当闪现恶分别念时，马上取出一个木制的曼荼罗，立即忏前戒后。

即便他是在行途中（骑马的时候，在马背上），有的时候突然生起了一个分别念，就像前面讲的，有一些没安住在清净的等净见中等等，他就觉得：哦！这是某个地方违背了密乘的誓言，于是马上就下马，取出一个随身带的木头做的曼荼罗开始供曼茶，忏悔自己的罪业。就是马上发现、马上忏悔。

这对于我们来讲是种示现，因为阿底峡尊者是莲花生大士的化身，他老人家不可能还有什么恶分别念产生的。他必定显现的是一个人间的善知识、是我们的一个偶像，我们应该参照这些修行者的标准去做。他这样示现其实就告诉我们，生起这些过失、邪分别念、恶念，作为众生来讲是没办法控制的。但是我们可以改变的是：生了之后马上做忏悔。经常观察自己的心，发现之后马上忏悔，这是我们可以做得到的。所以，他老人家的示现，是给我们带来修行的方法——要养成这种习惯：随时发现随时检查，随时发现随时忏悔。不要让它过夜、延续很长时间。如果养成了这种好习惯，他逐渐可以成为一个很棒的修行者。



这个特别对应我们的根基，因为我们哪一个众生不是会经常产生分别念呢？肯定会产生各式各样的恶分别念。但是，生起来之后，我们马上要认识到它的问题，马上要忏悔，这样就非常好。所以说，《前行》当中讲了很多窍诀，对我们很有用的、可以直接用的上的，在这里面就体现出来了。我们如果用心去看、去分析的话，可以在《前行》当中找到很多在日常修行、生活过程中对我们有用的窍诀、对治烦恼的方法。关键是这种习惯、观念一旦形成，对一个人的修行性格是非常好的。一个人的性格对他以后人生的走向，会有导向、指引的作用。修行人也有修行的性格。如果养成这种很好的修行性格，在修行过程中经常性地观察，观察到之后经常性地忏悔，不让它过夜等等，就可以保证我们每天在睡觉之前，得到了一些比较纯净的善根。不好的东西，尽量每天都在消化、消亡；善根让它每天都去增长，这种力量一旦保持下去，它会越来越强大。恶业生起的情况也会越来越少。这对我们来讲，其实意义非常重大。

再讲一个奔贡甲格西的公案。

在攀耶嘉的地方，有施主在众多格西聚集的行列中供养酸奶，当时奔贡甲格西坐在行列中间。

当时在攀耶嘉有很多善知识、很多格西聚集在一个地方，有施主供养善知识（“格西”指善知识的意思，众多格西聚集在行列中），给很多修行者供养酸奶，“当时奔贡甲格西是坐在行列中间”。

他看到施主给位居前列的人供奉了大量的酸奶，不由得心想：这么好的酸奶轮到这里，似乎已经没有我的份了。

他看到施主正在给坐在前排的人供养酸奶，而且份很足、量很大。他就想：按照这种量供养下来，估计到我这儿，就没什么了，可能已经吃不到了，他当时就是这样想的。作为一般人这是个正常的想法。

当萌生这样的念头时，他紧接着便提起正念，认识到自己的思想不对头，

他念头生起来之后，马上就习惯性地反观自心。习惯性反观的人，不是说就没有烦恼了，而是养成了一个好习惯，只要一生起念头马上就习惯性地去看：这个念头到



底是好的、还是不好的？他马上观察:这个念头是不对的。

于是暗暗自责：“你这位比丘对饮用酸奶居然有这么大的信心。”随即把碗扣下。

他马上就觉得这是贪欲，是个不好的念头。随后自责:你这个比丘对饮用酸奶有这么大的信心。随即就把碗扣下了，意思就是不喝了。因为在藏地吃饭有这个习惯，如果把碗口朝上放着，你不说什么话，一大勺就给你在碗里装满，除非你把碗扣了、或装到包包里面。以前我们在学院，给别人打饭、或别人给我们打饭都是一样的。有些道友已经吃饱了，没注意，就把碗放在前面，一大勺又重新装满，这时候吃又吃不下，不吃吧也给你打了，没办法，很痛苦的样子。

当供养者来到跟前请他享用酸奶，因为生起了恶念，格西对他说：“我已经饮用过了，实在不想再享用。”

这个时候轮到他了。其实施主们把这些都是计算好的，肯定每个人都有。这个时候供养者到他面前来了，请格西享用酸奶。因为他已经生起了恶念，格西对他说:已经喝过了，不想再喝了。有种说法，我的恶分别念已经喝完了，所以不再喝了。我的嘴是没有喝过，但念头在给前排比丘供养的时候已经喝过了。所以有些公案说，我的恶分别念已经喝过了，不再喝了。

本来，他只是想和所有比丘平等地得到一份，并不含有什么不善的成分，但仅仅因为想到自己有希望获得好酸奶的私欲，就全然放弃了享用。

本来是想平等得到一份的想法，但感觉供到自己这就没有了。本来想和比丘平等地得到一份，并没有不善的成分在里面。但是奔贡甲格西对自己很严格，想到要获得好酸奶的私欲，就全然放弃了享用，最后完全不享用了。

在《入行论》中也说，当我们生起恶分别念、恶行的时候也要适当地惩罚自己，“不喝了”这也是一种惩罚。像这样已经生起了恶分别念，所以我不喝了。当然这个也要看情况，如果我们是这样的话，可能每天都吃不着饭，因为我们的恶分别念太多了。以这种恶分别念不吃饭的话，就会经常性饿肚子，估计七天过后就饿死了，因为太难不生起恶分别念了。



他的标准比较高，对我们而言这种精神我们要学习，这种方法我们也可以借鉴。是不是完完全全地这样去惩罚呢？要看情况，循序渐进很重要。虽然他这种榜样、偶像给我们做出来一种典范，的的确确非常鼓舞我们的心，对我们的相续还是有很大的震动。但是那么高的标准我们是否能做到要观察，因此我们要循序渐进。

关于修行大恩上师也说过，是循序渐进的过程，逐步慢慢来，不要大跃进，否则的话也许我们跟不上，修行就会崩塌掉。所以我们逐渐来，首先把这些道理通过学习来了解、掌握，逐渐调伏自己的恶心、恶分别念。到最后可以有这种行为，现在做这样的行为还是有点早。

我们如果随时随地观察自相续而断恶从善，调柔自心，久而久之自相续就会完全变为善业。

这里面讲了“久而久之”，这是很重要的。上师最怕我们冒进，看到这个公案一激动就开始效仿了。以前在讲第一品暇满难得的时候，金厄瓦格西晚上不睡觉，念了九亿遍不动佛心咒，我也不睡觉。那不行，我们做不到。可能你咬牙两三天不睡觉，最后一睡下去就很长时间了，所以我们也做不到。

这是一种精神和标准，但很显然我们刚刚学的时候还达不到，为了避免我们冒进，上师经常让我们慢慢来、不要激动。在学习佛法之前什么都不顾，一点善业都不造。一学习佛法马上开始冒进，走两个极端是没有必要的。

有时候我们也不着急，几十年没有学习佛法我们都这样过来了，现在也不着急一两年、几年的时间，就好好学习一下。也不至于要用几年的时间，把几十年的时间补回来，而且也不是这样补的。补药吃太急了对自己身体也不好，有些时候要慢慢来，该做的准备我们要做。格西的见解、理念我们要知道，这些大德是这样修的。但是我现在是不是能够做得到呢?现在可能还不行，要慢慢做，总有一天会变成他们那样的修行者，这个对我们来讲也是很重要的。所以佛陀永远告诉我们要行于中道，千万不要走极端。以前不学习佛法的时候是一个极端，学习佛法之后又是另外一个极端，这都不好，要逐渐来。

为什么我们要依止善知识学法，善知识作为修行权威的专家，他告诉我们怎么



做，一定要听他的，不能冒进、不能急躁。听上师善知识教言也是我们依止上师的一个必要性。

如果没有上师指引，自己看教言的话，一看到教言就热血沸腾了，我一定要这样去做。没有善知识告诉你，你现在还不到那个时间的话，你就按照自己的想法去做了，这个时候可能就不行，可能会失败、到处碰壁，最后就会对佛法失去信心，这里讲的我做不到，没有起到作用。

其实我们在学习过程中，看起来这书自己看也行，但是上师会把很多东西讲给我们，你现在的情况是什么，你还不行，要慢慢来。把这里面很重要的信息传递给我们，这样我们就知道，虽然书里是这样讲的，但对我而言可能现在还不能这样。我把这个当成一个目标，该做的是逐渐循序渐进，这时才可以达到这样的目标。

所以这也是我们依止上师善知识的一个重大的必要性。除了告诉我们学习方法，还有经验、针对我们遇到的一些情况的建议，对我们来讲也是相当重要的。

久而久之我们相续就会完全调柔，全部充满善业，下面也是讲一个典范的公案。

从前，扎堪婆罗门经常观察自心，每当生起一次不善的分别念时，他就放置一个黑色石子，每当生起一次善的分别念时就放置一个白色的石子。

以前有一个修行者叫扎堪婆罗门，他是用放黑白石头的方式来调伏自己的心。

当然前提是他在努力修行的过程中，通过这种方式来观察，如果不修行的话就没有什么意义。关键一方面他在努力地闻思修行，另一方面在用这种方法检查自己善恶业、起心动念的情况。每当他修行过程中生起一次不善的分别念时，就放一个黑石头，生起一念善心的时候就放一个白石头。

最初时全部是黑色石子，通过精勤进行对治，去恶从善，到中间时呈现黑白各半，最后已全部成了白色的。

当然这个时间会非常长，对我们而言就两三行字，但对他来讲可能是几年、几十年、甚至一辈子的事情。我们也有可能马上去搞一副围棋，黑的白的，但是也许搞两三天就不搞了，最怕的就是这个。很多事情如果没想好就首先不做，因为每次都想



做，但做两天就放了，挫败感会越来越强，最后对什么都没有信心和兴趣去做了。现在我们不要急于模仿，首先要把这些原理的东西该学的学好。到了一定的时候再来做，而且做下去之后还会坚持到底，这个对我们来讲是很重要的。

刚开始的时候恶念很多，全部都是黑色的石头。然后通过精进地对治去恶从善，中间的时候黑白各半，最后全部是白的，没有黑的。他的自相续全部调伏成善业的状态。

所以我们一切时处应当以正知正念摄持，生起善的对治，力求做到连细微的罪业也不沾染。

所以我们在一切时处当中都应该以正知正念摄持。前面我们说的都是有关正知正念的内容。通过正知正念的摄持生起善的对治，有恶业时经常以善法来对治。“力求做到连细微的罪业也不沾染”，最后达到很细的罪业也不沾染，这就是一个标准的修行者。他的心相续是非常调柔的状态，力求达到这个标准。

如果达到这个标准就是真实的大修行者了。那时我们要做一些高深的修行、善法也会得心应手。这些修行人也是逐渐地让我们来观察，所谓的修行也是观察和调整自己的心。就像上堂课所讲的，修行是体现在这些小事中的，不是平时任何小事都不去做，都指望一个大的善根、大的修行去转变，这是不现实的。今天我们讲的任何事情，一个小的念头，经常用正知去巡视、观察，一有不好念头的时候马上调整。习惯之后，我们的心就会特别调伏，也是通过这种方式来的。

当然在调伏的过程中，要做其它的集资净障——修上师瑜伽。虽然上师瑜伽在后面才学到，现在通过上师的大慈大悲，我们很多道友已经学到了上师瑜伽。既然学到之后，我们在修这个法之前，也需要祈祷上师加持。尽快地生起这种状态、念头对我们来讲很重要。所以在修行过程中除了自己的精进之外，上师三宝的护佑和威德力的加被对我们来讲也是相当重要的。我们有助缘的时候，就避免一个人去奋斗。有很多可以帮助我们的就要去祈请，祈祷他们加持我们，再加上自己的精进勤作，按照这样如理如法的方式去做。

还有恒心特别重要，一定要坚持，很多修行就算是非常简单的方法，如果你能



够坚持到底，它的力量和威德力就会发展出来。否则很好的方法我们不坚持的话，对我们来讲都没有实际的用处。所以一定要树立正确的修行观念，修行的观念就是要坚持。

而且把好的闻思修和对法义方面的串习方法，一定要不断地坚持，要给自己定一个长远的目标，不是几年，三五年，一定是什么时候成佛才算可以。只有成佛才不用学习，乃至在菩萨地的时候还要不断地求法学习，不断地观修，何况像我们这种刚刚学习的人，觉得学了差不多就认为学够了。很多大德说，“我们觉得学够了的，是肯定还不够。你看那些三地菩萨已经现量证悟法界了，还要越过刀山火海去求法。他没有觉得够了，而偏偏就是我们这些人，刚刚学了几天的时候就觉得够了，觉得学得差不多了。”

必须要知道这是上师给我们的建议和教言，一定要认真对待。现在我们对正法方面的学习还是不够的。世间法这方面的学习的确够了，无始以来我们已经学够了，可以暂缓了。当然从某个角度来讲你要生存，该学的还是得学，但这已经不是重点了，重点是对我们解脱有利益的殊胜法义，这方面我们就不要满足。学习、闻思、思维、修行一定不要满足，只有不满足才能够积累大资粮。善法方面如果已经满足了，善根的累积就停顿了，它就不会再延续下去。只有对善法不满足，它的心就不间断地在运作，善根就不断地在积累，罪业不断减少，这时我们心相续才会有一个大的调整转变，这是相当重要的。

今天我们的课就讲到这。

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

