

大圆满龙钦宁体共同前行实修引导 之法 轨讲记

晋美朗巴尊者 造轨
益西彭措堪布 译讲

首先，大家从内心敬礼龙钦宁体开派的大祖师持明晋美朗巴尊者！而且，大家发心：为了把龙钦宁提的前行法弘扬到整个世界，这一生当中努力修学这部前行大法，为此首先发心听闻前行法的传授。

晋美朗巴尊者的大圆满龙钦宁体法类，主要包括三部分：一、共同前行的实修引导，称为“法轨”；二、不共前行的实修引导，称为“正念”；三、正行引导，名叫“大圆胜慧”。

其中，前行引导共同部分是尊者的意伏藏，不共前行部分包括莲师的伏藏法轨文和尊者的意伏藏。

要知道，当年嘉维尼固尊者临告别上师晋美朗巴尊者时，尊者交付补处位，盖了印，特别嘱咐要弘扬龙钦宁体法类。此后嘉维尼固尊者在藏地多次弘扬龙钦宁体法，尤其是前行法类，对广大信众做了非常多次的引导、开示。大家了解的《华智仁波切传记》中说，尊者25次听受上师的前行引导并且实修，就是指晋美朗巴尊者的这部《前行实修引导》。之后，对于上师的讲解做了笔记，叫做《普贤上师口授》。

总之，龙钦宁体就只有这部前行法类，它是大根源，必须了解这个来源的情况。也是以这部《前行实修引导》为根本，而有《遍智妙道》的前行实修仪轨，这也根源于晋美朗巴尊者，他是在人间弘传龙钦宁体的始祖。

自嘉维尼固尊者大力弘扬，并集成了《普贤上师口授》，使得前行法类更加普及地流传到民间。而《备忘录》是华智仁波切的弟子纽西龙多上师口传的记录，它是对于《口授》

的再补充。再有就是第一世蒋扬钦则旺波仁波切对于《遍智妙道》的注释。这些都属于龙钦宁体前行的根本著作。

下面简要解释论名的涵义：

大圆满龙钦宁体共同前行实修引导之法轨

宁玛派分一代显密教法为九乘，最高为大圆满乘，其中又有心部、界部、窍诀部，此处属窍诀部。窍诀部中又有外、内、密、极密，此处属极密。极密的心髓法又有母子等类，此处是含摄母子心髓的龙钦宁体。始自莲花生大士伏藏，由近代晋美朗巴大师取藏，而成为龙钦宁体法系。这里是属于龙钦宁体法系的共同前行部分，主修四部退心法，引发出离心一心趣向解脱，与因相乘共，称为“共同”。它是实修大圆满的前方便，称为“前行”。“实修引导”，就是直接引导学人心趣解脱，即传授转心的要诀。“法轨”，是指心上转心的轨道。

敬礼诸佛菩萨！

此处对于大圆满龙钦宁体共同前行的法类，摄集关要后引导修心的轨理分六：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回过患；四、业行因果；五、解脱胜利；六、依止善士。

首先列出本法类的性质以及内容。这是对于大圆满龙钦宁体共同前行这一部分的法，摄集关键要点后，引导学人修心的轨道或者法轨，分成六个部分来引导，即暇满难得乃至依止善知识。

“摄集关要”，是指在学人修心的路途上有很多关要过，这些心灵的成长主要通过思维来达成观念和心态的转变。当自心已经从对现世和来世的执著中退下来，转成一心趣向解脱的道心时，就完成了修心的过程。

这里分六段，总的法类也称为“四步退心法”。前两步是退掉现世心，之后两步是退掉来世心，它的根本主轴是因果见。因此，要特别加意地建立因果胜解，才可能真实趣入修心轨道，并按法道来转掉自心。

这部分共同前行的法，的确能够消掉对现世和来世的颠倒心。集成执著的根源，是由于无明而不能认识到人生的真义、各种利害关系、何者对自身有利、何者无利等等。因此，必然要透过思维认定，一再看到人生的真义、生命的无常、世事的虚幻无义、业果的丝毫不爽等等，从而见到自心上真实的安乐路途，并愿意按照这样走。这样经过多次练习，强化成了不可改的观念，由此就会摄持心排拒掉一切对现世和来世的执著，一心趣往解脱道。

第一、思维暇满难得分四：一、思维体性之闲暇；二、思维差别之圆满；三、思维难得之譬喻；四、思维数量之差别。

“思维”，就是内心按照法理正确地考量、认定、了解。这里都是思维修，是要求了解法义以后，在自心上数数地抉择、观察、发起定解，由此才能转变观念。观念变了，并且强化了以后，才能够驾驭心。而且要通过不断地串习，使得自心转成正确的心，这就是修行方法。见解像眼睛，必须透过抉择来发起，行持像脚，必须通过一步一步地练习来达到证量。

所以，思维有两方面作用：一是引发定解，二是通过数数思维猛利地变掉自心，而且通过数数练习使它成为稳固态。这样，就会修出珍惜暇满，一心以人身取正法心要的欲乐。这个欲要透过胜解来发，而胜解是要透过思维来引起。

这里思维的主题是暇满难得，分成四分来思维：体性分、差别分、譬喻分和数量分。体性是要认定闲暇的状况，这是从否定方面来说。首先了解什么是八无暇、离开无暇

叫做暇，之后才知道自己目前是从一种怎样糟糕的处境里出来，得到了多么好的有修法时机的情况。

在认定了体性的闲暇后，又要从正面看，这个闲暇上面有哪些不同方面的圆满。这又分成十个圆满：五个自圆满和五个他圆满。在自身方面，有所依、环境、根身、意乐、正信五个圆满；在他缘方面，有导师、正法、时分、自缘、增上大悲五个圆满。这样了解了十个圆满就能认识到，在自身上或者全部或者部分具足的圆满状况。

暇和满属于体性和差别的关系。譬如一个杯子，从整体上说它叫杯子，这是指体有别于其他，也就是排除其他非杯子而取到它的共相叫做杯子，这叫做“体性”。而这个杯子的形状、功能、寿命、使用方便度等的特性，就叫做“差别”。差别是整个体上的差别，体是差别所依的体，这就是自性和差别的关系。像这样，要分清楚暇和满分别是就体性和差别来观察。体性上，会认定一个总体的情况，就差别去看，会看到它一分一分的具体特性。透过这两分的思维，我们对于暇满是什么会获得具体的了解。

之后，在思维难得上由两分来透露：一、譬喻分；二、数量分。也就是在知道暇满以后，还要认识它到底有多难得，为了发生具体的认识，要通过譬喻——如盲龟值木、针上叠豆等等来思维。这才知道，它不是一般的难得，而是极其难得，才知道这个人身是多么稀有。如果拿这个人身——拥有这些优越功能，能够修三乘法，摄取一切此生来世、现前究竟无量利益的大珍宝，去装一些恶趣粪便，那真是极其愚痴。这时会引动起自己的观念。

不光要在譬喻上看难得，还要从数量上看难得。这要通过各道众生数量的比较，来看出人身只占极小的比例；在人身里面，又要透过对普通人身和暇满人身的比较，看出得到暇满极其难得，那是人中珍瑞，殊胜无比。这才知道应当如何珍重人身。

这个观念引出以后，还要一再地强化提醒，使得它成为心中的一个根深蒂固的观念。一想起人身是这么难得、这么

殊胜，就会出现两方面的心：负面上不愿意浪费；正面上会策励自己，一定要好好运用人身来做最有意义的事。这样就会引导我们的心，初步地从执著现世毫无意义的法中脱出来，开始转向正法。

以上交待了思维暇满难得四个部分的修法重点。

一、思维体性之闲暇

思维体性之闲暇者，若生在八无暇处，则无修法的能力，故非闲暇之相。若生地狱，连续不断受寒热苦故，无暇修法。饿鬼者，受饥渴之苦故，无暇修法。旁生者，受驱役、互害之苦故，无暇修法。长寿天者，于无想中虚耗时日故，无暇修法。生边鄙地，无佛教法故，无暇修法。生为外道，或与彼同分意乐的恶缘中，自相续为邪见染污故，无暇修法。若生暗劫，三宝名称尚不得闻而不能明辨善恶故，无暇修法。生为暗哑，识不堪用故，无暇修法。未生如是八无暇处，名为“闲”。也就是有修法的时机，故名为“暇”。

这一段先总说再别说。总说，如果生在八种无暇的地方，那就没有修法的能力，也就修不起法，所以在法上就叫做非闲暇的状况。

具体哪八种无暇之处？接着就透过理由一一认定。以下所说的任何一个“故”字，都是理由或者原因，这是我们思维的关键处。也就是，认识无暇要通过道理来证成，而不是随人而说、简单而说，观察点就在这个道理上，这叫做“具因相的信心”。也就是透过理由、原因，发现实际的确如此，这时会认定这些情况全是无暇，根本没有修法的能力或者机缘。然后进一步看：我没落到这里，脱离了八种无暇，因此我是有闲暇的人身的体性。这种就叫透过因或者理由来

得到定解。因此，下面的“故”字特别重要。

如果生在地狱里，就会连续不断地受极其炽猛的寒热之苦，当时处在受苦状态，内心根本不能修法。这种就是寒热苦强故、连续不断故，说明没有闲暇修法。这可以透过类比来认识，譬如癌症晚期，痛得在床上打滚，那时心被苦抓得牢牢的，根本无法安稳地运转起心来修法，因此叫做“无暇修法”。或者寒冬腊月零下30度，光着身子在野外，整个身体在颤抖，心根本稳不住，不会出现修法的空间或者状态，这种叫做“无闲暇”。

“暇”要理解成内心修法的空间或者时间态，心在因缘点上不能契合的时候就发不起修法。在这种状态下只有受苦的份，一直都在苦受的逼迫、压挤、焦灼等当中，内心根本起不来一种很宽松、很安闲的修法状态，这就叫做“无暇修法”。

把人间剧烈的寒苦、热苦、病苦，乘上一亿倍、十亿倍再去想，那的确绝对没有修法的时间。旷大劫来不断地受剧烈的苦，非常可怜。在受生地狱的整个遭遇当中，连一秒钟修法的时间都难以得到，几乎不可能。除了一些善根成熟、业报消尽或者有极特殊因缘，以佛力加被痛苦暂时得以止息的时候，可能生善念或者缘法之外，其他几乎不可能。这样就认识到：哦！地狱是无暇处，一生到里面根本没有修法的可能。这就认定了第一个无暇处。

接着观察饿鬼，也是要观察他命运的状况。过去的慳贪之业，导致他这一生连基本的生存都无法保证。也就是他在百千年里，时时处在非常大的饥饿苦中。他被饥火所烧，根本就坐不住，到处去寻找饮食，然而在任何一处都得不到。他那么饥虚羸弱，心一直被饥渴之苦绑着，所以一点点安歇下来修法的因缘也没有。

这又要透过对比来显示。譬如自己三天没吃饭，虚弱地躺在床上，不断地跟人要食物。这时心里只有一个念头：哪里有食物？心不安稳的缘故，没办法住在那个点上来修法，

做不了修法的事。所以，从他内心的状况去看是没有闲暇的。这样就会认定饿鬼是无暇之处。

再从旁生来看，它也是受着密集、强烈的驱役，或者受互相吞啖、残杀的苦的缘故无暇修法。这要特定地以驱役、互害两者去观察旁生界。所谓的旁生可以分为家畜和野生两种，总的来说，家畜受很重的驱役苦，野生动物受互害苦。

所谓驱役，比如牛马时时刻刻受主人的驱使、奴役，它没有自由，一切时都要听从主人吩咐。它从生到死大多数时间里，都是作为工具被使用，自己没有自在停下来想：我要修法，我要缘着法来思维几分钟、几小时等等。早上一醒来就被拉出去耕田、驮运，或者被乘骑、被挤奶、被剪毛等等，受各种驱役之苦。体会这种状况时可以想，就像监狱里受徒刑的人，整天被看守驱使做很重的活。做活的时候没有一点自由，一直被看着，连一小时属于自己能安心修法的时光都没有。这样看起来它在因缘上是很缺乏的，无暇修法。

野生动物互相吞啖、残杀，大吃小、小吃大，水生、陆生都是如此。就像处在一个无比恐怖的社会，时时都有被枪杀、谋杀等的危险。众生处在一种恐慌不定、提心吊胆的状态，或者处在随时要厮杀的状态，这时候心也没办法修法。就好比处在战争前线，时时刻刻都要拼杀，这也很难修法。从这里就了解到它在因缘上非常缺乏。在旁生里，仅仅少数过去修福德有善业的生命，由于主人或者放生的关系，偶尔能听到一点经咒法音等等。这样就能确认，旁生没有闲暇修法。

观察了下方三恶趣后，再看上方人天。天中的长寿天在很长的时劫住在无想里虚耗光阴，以这个原因处在无暇修法状态。修法要起缘法的心念，首先要起思维、起观察，然后引发出信心、胜解、欲，或者起慈悲喜舍、出离心、菩提心，起观照等等，都要起心。长寿天的苦难，是他住在无想定当中，这时一个心念也起不来，就像冻在冰里的鱼一样。他是处在无效状态，整个生命历程就像一场酣睡，睡完了重新

堕落，这就很可怜。

就好比植物人没什么想法，无论活多少年都感觉他是无用的人，在修法上没能力，因为他的心转不起来。与此类似，长寿天住在定境里不起心念，而这种庸俗的定没有多大价值，定力消尽又重新堕下去。或者说，在多少千万年里有无数个刹那，而在他心灵的显示屏上每个刹那都是空白，所以这是无暇状态，它叫做冰冻状态，或者庸俗的空白定境状态。这就看到，由于他已经入定了，在因缘上就很糟糕，等于睡了一觉而已。

接着在人间有四种无暇态：生边地、生蔑戾车、生暗劫、生暗哑。处所是在边鄙之地，意乐是成了外道，或者处在跟外道同分意乐的内心恶劣的缘分中，时间是生在无佛出世的黑暗劫，根身是成为暗哑。这些状况都是因缘不具，没办法现起修法的相续，下至生起一刹那都困难。

具体来说，如果生在边鄙地，由于这个地方没有佛的四众弟子游行，不传播佛的教法，这样连三宝名字都听不到，更不可能积聚起一步一步闻思修的因缘而趣入圣法。所以他们是跟修法绝缘之人，叫做“无暇修法”，也就是在他的生命状况里，连一刹那修法的因缘也不会出现。

刚才是说外环境，再说到内环境。也就是内在的意乐是根本，如果成了外道，或者是外道的同分意乐，内在处在一种很不好的缘分里，心没办法随顺正法，它不接受、排斥、否定，这样就断绝了趣入的途径。这是在内环境的意乐上出了问题。由于被邪见控制，比如持断见、享乐论等等，心里就不接受佛法。这样尽其一生也只不过是一个形相上的人，里面是一团可怕的邪见，一直被它控制，一点白法也生不起，对于正法连趋向都不愿意，何况修持？所以，这种人是纯乎其纯的无暇者。

再者就时代来看，如果生在无佛出世的时劫，在整个时空范围里都没有一点点出佛法的因缘，那身处其中，耳朵听不到佛法、眼睛见不到佛法，心完全随过去的愚痴邪见而转，非常可怜，一点点入正道的因缘也没有，一点点得解脱的

希望也没有，这些不可能凭空出现。在这样一个黑暗劫里，连三宝名字也听不到，何况是整个一套完备的教法？又何况有人传授，一级一级地听闻、思维、修行？连少分闻思修的因缘都没有，心怎么能明辨善恶呢？

譬喻十年处在浩劫当中，在整个时代或者环境里没有三宝，见不到佛像、经书和传教者。这时人处在愚蒙当中，连基本的善和恶都分析不清，根本不知道苦乐的路是什么，也因此不会有随顺法道而修行的内容，这十年就这样空过了。把这个放大一万倍、一亿倍，那是前佛已灭、后佛未出的一个空劫，也就是世间空虚了，没有佛法了。这时整个人类都陷在一种非常大的苦难浩劫当中，全民都没有修法的因缘，从生至死连一念缘法的心都起不来，的确是没有闲暇。

再从根身来看，所谓喑哑，又有意喑哑和语喑哑两种，意喑哑是心识出问题了，语喑哑就是不能说话，或者语言表达有问题。这是在根缺里面最严重的问题，其他眼瞎、耳聋等等还有可能缘法，但是一旦落入喑哑中，心识就没办法转。由于根出了问题，缘着法句起心，抉择、辨别、记忆等等都不可能。这样心连一点点法都持不住，那怎么能修？所以，由于是以根来起识，以识来修法，如果根尤其意根有残缺，那识就起不来；识不能运行，就是弱智、喑哑，或者痴呆人、哑巴等等，也就没办法修法，是非常可怜的无暇者。

这样通过道理，我们就能确认他是无暇者。要想出定解，要么透过现量要么透过比量，比量就是以理由来证成。我们虽然没有以天眼、他心等等现量见知众生的状况，但是透过比量也一定能出现定解，知道他们非常可怜，完全是无暇者。

认定了八无暇以后，再返到自身的状态来看：我没有生在八无暇处，所以叫做“闲”。也就是没有落在下界三恶趣，上界长寿天，人中边地、暗劫以及喑哑和内在的邪见状况，因此我现在避免了八无暇，或者说种种无暇的状况，也因此我已经取得了闲暇。

这样就会在体性上了解到，没有生人无暇是有闲。这就是有修法的机缘，或者内在有修法的时间。什么叫时间？因缘点就叫时间，有修法的时间，就是内在有修法因缘的意思。这就可以看到，自己目前有修法的因缘，这就叫做“暇”。

是故，皈依和发心后，对于如今自身未受生在所依八无暇处，修持欢喜。复次当念：如是八暇极为难得故，此生若不精勤修法，我此暇身就无意义了。数数思维，并将善根回向于一切有情。以下皆同此规。

要修两种心——欢喜心和珍惜心。程序是先皈依发心，然后做思维修，最后回向。以下都是如此。

欢喜心就是感觉庆幸：我自身现在没有受生在无暇的八种苦难的依处当中。如果生在那里就完了，因为我依靠那种根身、时节、心识状态、环境、感受状态，是没办法修法的，这叫做“所依”。我们要依什么呢？所依的概念很广，假使依在黑暗的时代、地区，那是没办法出现修法因缘的。或者在内依着很重的苦受状态、受逼恼状态、不得自由状态，修法也出不来。或者处在根暗哑残缺，心识邪僻不正，以及处在酣睡般的无想定中，这些依处也没办法修法。现在我没有处在这样的时间、处所、内环境、感受、心识、见解等的恶劣依处当中，从这里脱出来了。我有很好的时空、心识、根识等等的所依，这就是我的闲暇态，我终于获得了！这时要有一种庆幸，而发起欢喜。

这是在无数混杂、错乱、邪谬的因缘里，出现的一种相对很纯正的、随顺法的因缘。就好像在一个恐怖、黑暗、糟糕、混乱的环境里，出现了一个庄严的楼阁，在这里自己拥有自由，能够称心如意地修学佛法，这是多么庆幸啊！就要想：今天的遭遇的确像万年昙花一放，又好比经过无数岁月的黑暗后，忽然之间天光大亮，出现光明的前景，我终于有

新生的机会了，有修法的机会了，这多么殊胜啊！要像这样修欢喜。

在体认到了闲暇起了欢喜后，又要起倍加珍惜的心。就要想：这样的八闲暇态极其难得，它是好多好多的因缘积聚，才保护自身不落在其他地方，而处在修法的点上。体会到缘生可贵、因缘难得后，就要想：它不是凭空得来的，以后也不会有，如果我今生不精勤地修法，我这暇身就算是无意义了。也就是已经到了宝洲，时间一过又从里面出来，落到贫乏之地，那就算是白过了、浪费了。这样想后又要想：我一定要珍惜此世，尽量用好每一分每一秒，把它投入到摄取正法大义当中。

这样起一个珍惜暇身的心。以这个心就能够控制住身心往法道上走，它能退掉对现世的各种耽著和追求。譬如认为，我现在已经得了这么好的身，只有这一次修法的机会，那我不应该把这个暇身浪费在造杂染业上面，或者浪费在世俗享受，看电视、上网、看各种染污信息上，也不能用它造杀盗淫妄等等。要像这样有一种自珍自爱，珍爱的是修法的机缘。之后心里要发誓：我这一生一定要用于修法。

这样数数思维，在最后结座的时候，就把这一座所修的善根全部回向给一切众生。这样就算对于这一分的法义做了修持。

思考题：

1、龙钦宁体共同前行实修引导之法轨，其性质如何？有哪些内容？

2、思维暇满难得：

- (1) “思维”的涵义和作用是什么？
- (2) 暇和满的关系如何？
- (3) “难得”要透过什么来认识？

3、思维体性之闲暇：

(1) 认识无暇，其观察点是什么？

(2) 什么是“暇”？什么是“无暇”？

(3) 地狱等八种无暇，其状况如何？为什么是无暇？

我们应如何体会这种状况是无暇？

(4) 对于自身的闲暇，如何体认而修欢喜心？如何思维来修珍惜心？