

《入菩萨行论》第53节课

《入菩萨行论》是引导修学者生起菩提心，修持菩萨道的殊胜窍诀经典。

学习《入菩萨行论》是为了了知修行的方法，在学习过程中，尽量应用掌握的佛法智慧调整我们的心。我们的心已经习惯了自私自利的作意、习惯了我爱执，始终没有和菩萨道的实相相应，现在学习就有机会调整我们的思想和观点。学习《入行论》的必要，就是要调伏我爱执，帮助我们生起利他心，利他心换一个词来讲就是“他爱执”。因为我们现在不再考虑自己的利益，而把注意力放在众生的苦乐上，众生的痛苦需要遣除，我们帮助众生实现这个愿望；众生想要获得安乐，我们也发心帮助众生实现这种愿望，通过修持利他的心来调伏我爱执。

在修利他心时，我们需要了知有很多打破我爱执、打破自私自利的窍诀。我们在缘众生修持利他心、让众生得到安乐的同时，应该知道它也是泯灭我执的方便。如果我们了知我执的危害性，想要调伏我执，该怎么办呢？就是修持利他心。调伏我爱执和修利他心是两个不同的侧面，但它的目标可以说是一致的。我们修利他心的同时，必须要打破我爱，放弃我执和对自我的贪爱，这才能真正地达到利他的目标。所以，修利他也要注重打破我执，如果想要打破我执，方法就是修利他。无论我们修自他平等也好，修自他相换也好，都包含这两个要素。

我们学《入菩萨行论》，第一要生起利他心打破我爱执，还有就是我们必须经由修习菩萨道成佛，究竟来利益有情、利益众生。当我们获得能力之后，就能够做广大无边的利益众生的事业。因此，这种生起利他心打破我爱执的思想，是从《入行论》的第一品贯穿到末尾的，不管是讲菩提心的利益，还是最后讲回向，其中都有利他的思想。我们要时时牢记一个重要观点：大乘的精神始终以利他为最终目的。

因此，我们无论在什么时间修行佛法、听闻佛法，都要以利他为终极目的。为了达到利他的目标，我们现在要修行。那怕只是听一个偈颂、行持一个顶礼，我们也应该了知所做的每个善行、所听的每一句法要，它的终极目标都是为了利益众生。如果我们不知这种精神，听一个法就是听一个法，顶一个礼就是顶一个礼。如果我们的发心比较弱，是有局限性的发心，就会阻止善法力量的最大发挥。善法力量的强弱，并不是看你学了多少、修了多少，关键是要看你发心的大小。如果我们做善法时发心很强烈，利他心非常强烈，看似微小的善法，也能够成就巨大的善根。何况我们付出最大的精力，投入最多的时间修持菩萨道，修持广大的善行，这个福德更加不可思议。如果我们做很多念诵、很多放生，但发心是自私自利，那么看似很大的善行，就会被这种狭隘的发心所局限，就无法显现强大的善果福报。所以，我们在修菩萨道的过程中，应该想方设法地让自己的心

胸开放，不要局限在为我自己、我的团体、我的家人、我的民族等方面，这点非常重要！

修菩萨道的法门一再强调要利益一切有情，为了打破我们狭隘的心，宣说了很多的方便法，比如修舍心、修慈爱心等等，这些法都是帮助我们打破狭隘心、让自己的心胸对一切众生开放的殊胜教言。我们学习这个教法，首先要明了其中的内涵，正确的意义是什么？了知之后尽量不断地串习，必须打破自己编造的茧——众生都是作茧自缚，自己吐的丝把自己包裹起来，认为在里面很安全，其实这是很狭隘的一个空间，只能做很狭隘的事，没有办法获得伟大的殊胜正果。所以，我们必须通过修行打破这种茧，心必须向一切众生开放，才能和非常清净的、非常深广的实相相应。这是我们学习《入行论》必须要了知的重要问题。

第五品讲了护持的学处，护持学处的方便主要是护心，护心的方便主要是护正念，然后教诫我们进行实修。现在我们学习“护持心的方便是护正念”，现在学习“护持正念的方法、护持正知的方法”，第一个分了三个科判，首先是“护持方式”已经学完了，今天要学的内容是：

壬二、生起之因：

怎样才能生起正念？它的因是什么？我们如果知道护正念的重要性，也知道护持的方式，也就知道什么是生起正念的因，如果因具足了，它的果就很容易具足；如果因不具足，或者它的因不正确，果就没办法生起，或者得到一个自己并不想得到的果。因此正确地了知生起之因，对想要护正念的修行人来讲的确非常重要。

“生起之因”分了两个部分：一个部分是生起的外因，或者说外缘；第二部分是生起的内缘，或者内因。首先我们学习颂词的第一部分：生起正念的外缘：

恒随上师尊，堪布赐开示，

畏敬有缘者，恒易生正念。

我们修习佛法主要是依靠内因和外缘，如果我们具足因缘的话，就很容易生起佛法的觉受。此处首先讲了一个很重要的外缘，就是要长时间地依止上师、道友等善知识，因为他们是能够帮助我们修行佛法的殊胜助缘。虽然自己有了想要修行的心，但如果没有殊胜的助缘，我们也没办法获得真实的修行窍诀；不懂修行的方式，也是浪费时间而已，会错过修行的善心。

“恒随上师尊，堪布赐开示”，就是讲关键的一个外缘。首先“恒随上师尊”，在修学佛法的过程中，上师、善知识非常地重要，为什么要依止上师、依止善知识呢？因为诸佛菩萨通过慈悲化现具缘的上师、具缘的善知识。所以，最殊胜的上师、善知识当然就是佛，或者是与佛无二无别的化身；还有的上师是菩萨的自体，菩萨的化身；有的是得到佛菩萨加持的善知识等。在不同经典和论典的修法窍诀中，讲了很多关于标准善知识的法

相，比如具足戒、定、慧，具足大悲心、具足证悟的智慧、懂得善巧方便等。

在《入菩萨行论》第五品当中，也讲到要怎样依止具相上师。其中善知识的法相有两个标准：第一，善巧大乘义。对于大乘的自体、大乘的修行方式、大乘的果要精通，要非常善巧。因为我们所依止的善知识，如果对大乘的法义自己都不精通，怎么教导跟随他学习的人生起菩提心、抓住大乘的关要等，这样是无法教授弟子正确的修行方式的。所以，善巧大乘义很重要。第二，安住净律仪。这里指大乘的戒律。如果大乘的戒律守护得很清净，那么小乘的戒律也应该守持得很清净，所以说安住净律仪，对大乘的这些律仪、戒律守护得很清净，无论是从通达佛法的侧面也好，还是修行佛法的侧面也好，他都是一个合格的善知识。“善巧大乘义”我们可以理解为上师的大乘观点很纯净，因为善巧大乘义的缘故；“安住净律仪”，不单是他的见解，他的修行方面也是过关的，因为能够安住大乘清净戒律的缘故。大乘的清净戒律有十八条戒、二十条戒、四条根本戒等，实际只是一部分。因为大乘的戒律分三种：严禁恶行戒、摄集善法戒、饶益有情戒。三种戒律归纳了所有大乘的修行，善知识能够安住这样的净律仪，说明他的修行是合格的。本论中善知识的法相讲了两条。

华智仁波切在《大圆满前行》中讲到具缘的合格善知识非常罕见，像续部中所开示的善知识非常难找。因为上师、善知识虽然具足了佛功德，但因为众生或弟子福报欠缺的缘故，通过他的福报所示现的善知识，就不像释迦牟尼佛、莲花生大师等如此完美。如果众生的福报深厚，显现在众生面前的上师、善知识，就显得非常非常地完美。越往后众生的福报越欠缺，跟随众生福报显现的上师、善知识，在众生眼中看起来就不太完美，或者我们想寻找一个非常完美的上师、善知识就找不到。所以，在《大圆满前行》中讲至少有一条上师、善知识必须要具足，那就是一定要具足菩提心。如果有了菩提心，他就会有利益他的意乐，如果有利他的意乐，他的所作所为都会考虑众生的利益，绝对不会害众生，一定是想方设法地利益众生。

按照《入行论》的标准，上师的条件：一个是通达大乘的教义，第二必须要安住清净的戒律。如果我们有幸依止了这样一位上师，这只是第一步。有时我们会想，反正我已经依止了上师、善知识，好像依止了上师，所有的事情都做完了，实际上并不是这样的，我们依止了上师、善知识只是迈出修行的第一步，或者说已经开始准备修行了，我们修行已经有了一个最大的助缘；接下来我们要跟随上师学习佛法，不仅仅是学习上师传给我们的教法，而且还要学习上师身上很多菩萨道的精神，这就是我们平时讲的言传和身教。依止上师、善知识学习佛法的确非常重要，因为上师给我们开示取舍的正道：怎样发菩提心、怎样修持殊胜的大乘佛法等。我们依止上师是从生起一个正见、两个正见开始，到内心逐渐通达本来很陌生的大乘修法，也就是说我们一定要依止上师进行修行。

我们依止上师之后，就知道上师在利益有情时，他的悲心是如何显现的，度化众生时，他是怎样热切地帮助众生的，菩萨道的很多修法都会在具缘的、标准的上师、善知识身上找到完美的显现。

我们依止上师一方面是要学习菩萨道的教义，第二也要看上师怎样为我们示现菩萨道、菩萨行。所以依止一个标准的上师、善知识就有这些殊胜的必要。我们依止上师、善知识，除了学习言传、身教之外，还要经常向上师祈祷，祈愿上师的加持融入我们的心中，让我们坚固大乘的菩提心，遣除修持大乘佛法的违缘，这是进一步依止上师时的另一层含义。

“恒随上师尊”：我们要恒时地跟随上师尊。为什么要恒随呢？因为我们的习气很重，流转轮回的时间特别长。如果只是依止上师听一、两个法，或者只是依止两、三年时间，也许由于时间太短，无法掌握上师传给我们的殊胜的精要，或者两、三年的时间当中还没有真正地以上师的行为为标准，把我们的身语意调整到修习菩萨道的状态当中。所以，由于我们依止上师的时间过短，修行的质量也不够，还没有真正成为法器，没有被上师调化成一个真正行持菩萨道的行者，如果过早地离开善知识的话，我们以前的习气有可能复发，外面的因缘也会不断地引诱我们趋入邪道。为此，我们依止上师的时间应该越长越好，有的人说依止六年，有的说依止十二年，也有的说终身依止，乃至成佛之间，都要依止上师善知识。所以，我们应该把依止上师、善知识的时间拉长，一方面发愿我们要生生世世值遇殊胜的上师、善知识；一方面在这一生中，我们正在依止上师的过程中，尽量按照依止法来做，遵循上师的教言，经常祈祷上师三宝给我们加持。如果经常这样，我们的心相续就会受到上师的加持，受到法的加持而逐渐地改变。当然，这种改变也不一定特别地明显，是慢慢改变的，就好像种树、种庄稼一样：我们看不到树和庄稼突然向上长一、两米高的情况；也好像小孩的成长过程一样，如果盯着他看，好像看不出什么变化，但随着时间的推移，他越长越大，越长越高；也好像我们自己的指甲、头发一样，通过肉眼看不出生长，但过一段时间头发和指甲都长长了。同样的道理，我们的修行也是一天天慢慢地累积善根、累积资粮，只要我们坚持不懈地修行，功德、福报将逐渐增上并趋于圆满。这就是我们恒随上师修行的必要性。

有的人把上师描绘成一个向导。我们如果在一个迷魂阵中，或在迷宫、沙漠、密林当中，如果没有向导来引导我们，就会迷路而无法走出去，就会心烦意乱产生很多恐怖和痛苦。如果有一个经验丰富的向导，他告诉我们正确的方向，逐渐把我们带出密林、迷宫，让我们获得自在。就像向导的比喻一样，上师、善知识就是一个经验丰富的向导，我们在轮回的迷宫、密林当中，由于自己迷惑的缘故，分不清东南西北，无法了知哪个是正道，哪个是歧途，在我们很想解脱的时候，通过我们的善根福报，与上师、善知识的悲

心因缘和合，上师、善知识显现在我们面前，告诉我们正确的方法，慢慢地引导我们生起正见，修行佛法，最终把我们带出轮回的迷宫。思维比喻可知：依止上师是非常重要的修行助缘。现在我们有缘依止上师时，应该认认真真地依止。

依止上师的方法有两类：一类是有时间、有精力，可以长时间在上师的身边依止。还有一类像城市里很多修行者，城市里很多的菩萨、准菩萨们，虽说见到上师的机会不多，但上师也说过：如果能够看光盘，在屏幕上见到也算是依止上师。一方面可以听上师的教言，而且上师在讲法过程中的行为举止也可以去随学。要强调的最重要一点是：不管距离上师远近，关键是我们自己内心的信心和恭敬心，如果恒常不忘祈祷上师三宝，恒常把上师观于头顶心间等，这样实际上就是零距离。如果身体在上师身边而对上师没有信心，虽然是咫尺，但也是天涯，我们说“天涯咫尺，咫尺天涯”的意思就是这样的。有时虽然距离上很远，但心很近；有时虽然身体很近，但心很远。所以，最重要的一点还是内心中经常不忘祈祷上师，经常观修上师，依照上师的教言去做，就是最好的依止方式。

“堪布赐开示”：“堪布”实际上是亲教师。按照佛法中解释“堪布”的意义，主要是为修行者传授戒律的人，比如：传授居士戒、传授沙弥戒、传授菩萨戒、传授比丘尼戒等，叫传戒的堪布或者传戒的亲教师，内地叫传戒的和尚。赐予我们取舍学处的道理：应该如何得戒，应该如何护戒等。所以，依止上师或者依止堪布，依止善友等，都是把我们的心调整到趋向于正法，趋向于修持菩萨道的轨道上。如果我们离开上师、善知识，与上师、善知识的心理距离拉开后，很多的分别念、障碍违缘就能可乘虚而入，我们的心很可能因此而发生巨大的转变，离开正道的修行。

对于一个世间人来讲，依止上师、离开上师都无所谓，不是什么重大的事情，世间人关心的是如何长期与自己的亲人相处，永远不离开自己喜爱的人等，至于有没有上师、善知识，与上师、善知识关系是不是很近、很疏远，是不是离开上师善知识，一般人是不理不睬，因为他觉得没那么重要。如果从修行者，尤其是修行大乘佛法的修行者来讲，这个关系是非常重要的。我们永远的依怙，永远不欺骗的依怙，就是上师、善知识。因为有了上师、善知识，修行的路途才能够平坦，只有经常依止上师、善知识，才能听到对自己有用的开示，经常性地思维教言，这样我们的心就不会离开正道。有时即便我们经常依止上师、善知识，都很难调伏自己的心，容易产生妄念邪念，假如我们离开了上师，离开了上师的教言，后果不堪设想。所以依止上师、依止堪布和善友、善知识，是帮助我们将心安住于修行正道的必要保障。

“畏敬有缘者”，如果我们依止上师、依止堪布，心会经常处于一种畏敬的状态。对于有畏有敬的有缘者，“恒易生正念”，就很容易产生正念。

有畏有敬的人，称之为有缘者，也可称之为法器。畏和敬是怎样的呢？我们在依止上师、善知识时，因为了知他具有殊胜功德，是佛的代表，所以应该对他们产生畏敬的心。一方面对于善知识的恭敬，另一方面是比较害怕，有一种又畏又敬的心态。

“敬”是因为他是善知识，能够开示修行的方法，引导我们趋于解脱，有恩于我们，所以我们对他产生恭敬。“畏”并不是如我们遇到毒蛇猛兽般感到害怕，而是害怕自己违背了佛和上师的教言，违背了取舍之处，害怕上师不高兴，害怕上师舍弃我们。虽然在究竟实相中，上师是佛或者修行有素的菩萨，不会真正舍弃一个弟子、一个众生。他们相应于我们的因缘，显现为一个平凡者的形象，虽然内心中具足佛、菩萨的功德，但显现上还是会有高兴、不高兴，或暂时舍弃我们，但上师所做一切无不是让弟子们逐渐趋于正道中。所以如果上师显现高兴，就说明我们的行为是正确的，所修行的法是正确的；如果上师显现上不高兴，或者暂时舍弃我们，就说明我们哪个地方出了问题。我们害怕失去上师，失去善知识，所以就会产生畏惧心理。

有畏惧和恭敬的心理，我们的心就比较容易调伏。如果我们的心很高傲，桀骜不驯，或对上师非常随便，这些外在的行为就说明内心中不惧怕，也没有恭敬心，所以不是处于被调伏的状态。因为内心中高傲的缘故，就听不进上师的教言，不愿意接受上师的加持；如果处于畏敬的状态，上师的教言和加持就容易接受，所以如果有了畏敬心就是有缘者。

这种畏敬完全不同于世间中对上级的尊敬，或对毒蛇猛兽的畏惧，佛法中的畏敬是因为谦卑的缘故，会在取舍方面非常小心，上师给的忠告、教言，也很愿意去实行，这样更容易接受智慧的教言，更容易得到殊胜的加持。有了这种畏惧和恭敬，就是有缘人，这样的法器，就比较容易生起正念，这个是外缘。下面我们要学习内缘。

佛及菩萨众，无碍见一切，
故吾诸言行，必现彼等前，
如是思维已，则生惭敬畏。

我们依止上师，上师赐予加持，给我们教言，或者给我们做些修法的开示等，这些体现的是外在的因缘，那么内在的是什么呢？

“佛及菩萨众，无碍见一切”，因为佛具有佛眼、慧眼等，菩萨众具有无碍的神通，可以无碍见到一切明显的和隐蔽的事物。色法中有隐蔽的色法和明显的色法。比如众生处于公共场合时，这是明显的，我们独处时，内心的状态是处于隐蔽的。以凡夫人的肉眼来看，色法有些是光天化日之下的，是明显的，有些是处于隐藏的。对于一个人来讲，他的身体、语言或者身体的动作可明显见到，但心理状态是看不到的，是隐蔽的。

我们的一切言行、起心动念，“必现彼等前”，毫无保留地显现在佛菩萨的智慧眼之

前。这样思维，我们就容易生起知惭、恭敬、畏惧的心态。生起了惭、敬、畏，就生起了正念。这是内在的因缘。当我们了知了佛的神通，在起心动念、说话、行动时，就会注意保持内心的正念。有了这种内在的因缘，我们就容易生起惭、敬、畏。

众生之所以有时会口是心非，当面一套背后一套，总是心口不一致，就是因为他有侥幸的心理，觉得大家都是肉眼凡胎，不能见到这一切。如果在公共场合，大庭广众之中，言行暴露在大家的眼光之下，这样他的行为就会老实一点，规矩一点。但是，他知道反正我的心大家都看不到，或躲在黑暗的角落里做坏事，大家都看不到，所以他就会开始胡思乱想，生起很多的邪念，做很多坏事。但现在这种可能性已经被堵死了，因为无论是在背地里干坏事，或是内心中起心动念，佛菩萨都可以无碍见到，不管是自己的心，还是在隐蔽的地方做一些隐蔽的事情，佛菩萨都会一览无余。佛菩萨的神通遍满一切处，在佛菩萨智慧眼前，一切众生的想法和言行全部显现无余。

上师在《前行广释》中讲过一个比喻，比如自己在一个灯火通明的房间里面做表演，我们的任何一个表情、动作，都被四周的观众看得清清楚楚。我们在佛菩萨面前也是这样，我们的一切心态、一切行为，完全暴露在佛菩萨智慧的聚光灯之下，被看得清清楚楚，哪里有什么可以隐藏的？哪里有什么可以躲避的呢？就好像我们在大庭广众之下，如果自己的行为太离谱的话会受到指责，所以自己会很惭愧，害怕伤及自己的名誉、伤及自己的前途，因为有惭愧心、畏惧心，行为自然就会很收敛。

我们要有这样的心理，不管在什么地方，所作所为都躲不过佛菩萨的清净慧眼，自己思维此理之后，就生起了惭愧心、恭敬心、畏惧心，这时自然就能生起正念。

中国人常说“举头三尺有神明”，就是说不管在明里暗里，说话做事情还是起心动念，即使没有其他人看到，但很多鬼神是看得清清楚楚的。很多人通过此理来约束自己，所以古代的有些正人君子，即便是在独处的时候也坐得很端正，在房间里面也戴帽子，把衣服穿得很端正。他内心当中深刻领会到这个道理，就会以此来约束自己的行为，这是值得佩服的。

在修菩萨道的过程中，我们的一切言行，一切起心动念都被佛菩萨看得清清楚楚。上师和诸佛菩萨是我们的依怙处，是我们恭敬的对境，是我们的大恩人。如果做了恶行或生起了恶念，我们就非常惭愧。对自己来讲，做了坏事，觉得不好意思这是惭；看待佛菩萨作为对境，在他们面前做坏事很愧。（此处是指内缘，所以只用了一个惭字。）自己想到此事时就会很恭敬、很畏惧，不敢去违越取舍之处，这样自然而然产生了正念，安住在正念中。所以这是很好的窍诀，不需要很多人在旁边监督。

《百业经》反复出现这样的教言：佛在六时当中观察众生，哪些众生兴盛，哪些众生衰败，哪些众生在生善心，哪些众生在生恶心。在《极乐愿文》中也宣讲极乐世界阿弥陀

佛在六时当中关照众生。上师等佛菩萨的化身也是在六时当中观察众生，观察弟子的诸言行，我们的一切言行必然会显现在天尊和瑜伽士的智慧眼面前，所以我们的一切所作所为都应该小心谨慎。了知这点之后，我们自然而然就生起敬畏心、惭愧心，从而安住正念，不让自己做非法的事情。

以上是从外缘和内缘两个侧面做解释。还有一种解释是，第二个颂词是解释第一个颂词中怎样生起畏敬的具体方法。第一个颂词中讲到了“畏敬有缘者，恒易生正念”，既然有畏惧和恭敬，有缘者容易生正念，第二个颂词就讲怎样生起畏敬，因为佛菩萨可以无碍见一切的缘故，“如是思维已，则生惭敬畏”，思维佛菩萨无碍见一切的意义之后，就能够生起惭、敬、畏，生起了惭、敬、畏，就“恒易生正念”。

壬三、护持之果：

如果我们这样护持，会有怎样的作用，怎样的果呢？

循此复极易，殷殷随念佛。

“循此”是说：如果我们掌握了护持的方式，护持的因也生起或修持了，这样做了之后，会是什么果呢？“复极易，殷殷随念佛”。“殷殷随念佛”就是一种正念，可以殷勤地或者经常性不断地随念佛陀。因为佛陀是我们的皈依处，随念佛陀就容易随念法，随念法容易随念僧，这个方面是很重要的。

佛法中的六随念：随念布施、随念持戒、随念天尊、随念佛、随念法、随念僧，六随念功德利益很大。所以我们经常随念佛、法、僧，念念不忘佛、法、僧，对我们的皈依处，我们修行的方式，我们修行道路上的助伴都会很清楚且不会忘失；随念布施，就是随念布施的方法，随念布施的利益；随念持戒，思维它的功德利益和取舍之处；随念天尊，天尊有些讲是随念本尊，有些说是随念天人，为什么随念天人呢？就像前面的颂词引申出来的意思，主要是把天人作为一个见证者，天人不同于一般的人，他们有天眼，能看到我们的种种行为。还有一种解释是“随念天”就是随念这种善果，因为修了善法就有善果，所以这样随念善果自然而然地就能随念善因，从这个方面引导我们修持正法。所以“殷殷随念佛”是以随念佛为例，宣讲要经常生起正念，这就是它的果。

除了直接生起正念之外，还有一个果是能够不忘失正知，或者说即便忘失了也很快恢复正知的功用。下面的颂词就体现了正念正知之间的特殊关系：

为护心意门，安住正念已，

正知即随临，逝者亦复返。

为了护持心意的大门，如果我们安住正念之后随念佛、法、僧，随念菩萨道的修行，经常观察自己身、语、意，正知也会随着正念的生起而降临。即便是正知短暂地离开，但是因为正念的缘故，忘失的正知也会返回到我们相续当中。

所以有了正念，就会生起正知，从反方面讲，如果我们有了正知，经常观察自己的三门，也能引发正念，所以正知和正念二者相辅相成。前面有颂词讲，如果没有正念，无正知的贼会趁虚而入偷盗我们的善财，夺去生善趣的生命，那么从这个颂词的反方面讲，如果我们安住了正念，正知也就随临了，无正知的烦恼就不会生起，即便逝去也会复返，这是护持正念的第二种果。

第一种果是能够生正念，第二种果是说能够引发正知。如果正念和正知都具足了，我们就能够护心，如果经常护心，就能够护戒，护学处，这就是护持正念之果。

辛二(护持正知之方法)分三：一、正知之前行；二、一同趋入；三、略说护持正知之法相。

壬一、正知之前行：

心意初生际，知其有过已，
即时当稳重，坚持住如树。

“心意初生际”，首先观察我们的心，在刚刚生起来时，“知其有过已”，如果发现它处于染污的状态，处于有过失的状态，“即时当稳重”，此时自己就一定要做到稳重，犹如树一样稳重，不被烦恼所动，如是而安住。

有了这种前提，我们再观察自己的身语意，引发正知的正行修法就有了基础。所以在“心意初生际”，一定要了知它的状态，有没有过失。

在《大圆满前行引导文》中也讲，因为善法的大小主要是依靠自心来安立的，修行任何一个法，做任何一件事情之前，都应该认认真真地观察我们的发心。如果是贤善的发心，就可以付诸行动；如果我们发的心是一种无记的心，就要调整为善心。比如听课，本来是一个很殊胜法行，如果是因为别人去听我也去听，这种无记的发心就必须改变。既然听课要去做，为什么不把它的力量发挥到最大呢？所以我们要调整自己的发心。如果是无记的心态，就把它调整到善心、调整到菩提心的状态，以菩提心的摄受，善法的力量就非常巨大。如果我们听法的心是个恶心，那就更要停下来调整它。在《大圆满前行引导文》当中讲了，如果我们在做善法之前，发现自己做善法的发心是恶心，比如说只是想要自己出名，或者是为了害众生，或者有其他歪门邪道的想法，这只能给自己带来不良后果，所以我们马上要调整自己的发心。如果怎样努力都没有办法调整怎么办？华智仁波切说：如果无论怎样努力都调整不了自己的发心，就要选择放弃这个事情。

心是最主要的、最根本的，心的力量很大，所以在心意初生之际，要观察这个心是染污的还是清净的？如果了知它是染污的，首先自己的心要稳重。比如发现生起贪心了，我们要知道贪心对自己的修行不利，这时要稳重，开始坚持像树一样如如不动，在此状态中去调整它，把它调整到一个如理如法的状态中，这样对我们的修行就会有真正的作

用。

了知自己的心稳重、安住，这就是正知的前行。在稳重、坚持的状态中才可以进一步观察身语意，进一步地调整自己的状态，对我们的修行就能起到很大的作用。

今天就讲到这里。