

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，请大家发的菩提心！

发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的《前行引导文》。前面我们学了共同加行、不共加行和颇瓦法，正文的所有内容已经学习圆满了。

今天我们要学习结文，结文相当于是整个《大圆满前行》的归纳，所有教言归纳在结文当中作连续性的引导。因为前面是单个单个的引导，比如说讲暇满难得、寿命无常等等，结文当中把整个修行的次第串起来，我们就容易直观地了解这里的含义。整个修法对我们心的调伏过程是非常清晰的，结文可以说是归纳，也可以说是精华，或者我们自己想要真正了解《大圆满前行》的脉络，通过结文当中的内容就可以有非常清晰的认知。

### 结文

总而言之，通过思维暇满难得而使闲暇之身变得有意义，

首先是思维暇满难得。自己思维无暇、闲暇的自性、圆满的自性等等，断除无暇而获得闲暇，具足圆满。闲暇的人身主要是能够修行佛法，而不是有很多空闲做其他非法或者无意义的事情。这里的闲暇主要是具足可以修持佛法的机会，所以叫闲暇。

暇满人身是非常难得的，难得的原因主要是很难具备它的因缘。在其他的教授当中讲，要获得暇满人身，要具足三个条件。

首先要守持戒律，至少要守持一分以上的戒律，十善业道或者五戒当中的自性等等，一定要守护戒律。但现在能够守护戒律的人少之又少，虽然佛弟子当中有很多守戒的人，守持一分以上戒律的特别多，但这只是在佛弟子的团队当中。如果在佛弟子范围之外，于其他世间人当中观察，的确的确，发誓尽形寿受持不杀生、不偷盗，守持十善业道，守持斋戒基本上是没有的。这是第一个条件，要守护一分以上的戒律，这是很难得的。

第二个条件是要做布施、安忍等等的善行。在守护戒律的基础上要做布施、安忍等等的善法。因为守持戒律可以让我们获得善趣，获得一个人身；如果修持布施，人身就会比较有空闲，也就是说如果修了布施，后世当中就可以无勤地获得很多的财富，自己不需要为了挣钱花费太多的时间；或者因为修安忍的缘故，眷属很和合，因为修安忍的缘故有很多顺缘，还有相貌很庄严，不管是求法还是做其他事情都会比较顺利。

其实在整个世间当中很多时候众生都有这样特点，如果长得好看的、庄严的人大家愿意接近他，如果长得不是那么好看，有点丑陋就不愿意接近他。基本上刚开始接触的时候都会是这样的，但时间长之后人长得好看的人，如果性格不好也会被抛弃掉的；长得不好看的人性格好或各方面很优秀也可以被接受。但一般来讲，第一印象别人看到你，比如在世间当中你要去应试或办事，如果你长得好看一点或就庄严一点，可能成功的机率要高一点。

其实学习佛法，有时也会有这样的讲法，如果修了安忍，那么求法的时候也容易得到善知识的欢喜心。其实它就是善法的体现，因为以前你修了安忍，现在善法的体现，就容易得到善知识的摄受，自己学习佛法过程当中容易具足很多顺缘。

这些不是很容易，修安忍的人很少很少，修布施的人有一些，但是也不是按照标准程序来做布施的。布施相对来讲容易些，有时候路上看到乞丐，有时候献个爱心，做布施的人比较多。但是在持戒的基础上做布施，尤其是修安忍非常非常少见，所以这些条件不太容易。

获得人身之后有一个庄严的容貌，有很多的财富，就可以让自己不需要去花费太多的时间去挣钱，就有很多时间学习佛法。单单做了持戒是不够的，做了持戒只能获得善趣或者获得人身，修了布施和安忍你可能会变成一个有钱人而且相貌庄严。如果只是做了布施没修安忍可能会变成有

钱人但长得不好看，这当然是有的，我们自己也知道，有一些特别富但长得不行的。有些人可能是在持戒的基础上修了安忍，长得很漂亮但没啥钱，这样的也有。因缘决定了果。

第三个条件是发愿，发愿自己获得闲暇的人身，发愿要值遇佛法，修行佛法。这个愿更难。如果你没有学佛法你怎么懂得发愿呢？这第三个因缘很难。如果没有这样发愿，你虽然是一个有钱人，或者长得很漂亮，或者又有钱又漂亮的人，但是就是遇不到佛法。这样的人也有很多，在现在世间当中有很多人学佛法，对佛法没有兴趣，这都不叫闲暇的人身，就因为他的因缘难以具足。因缘难以具足的缘故，所以叫难得。

难得的人身已经得到了，我们就要思维，要想方设法的让人身变得有意义。怎么样才能够让闲暇人身变成有意义呢？只有修行正法才是最善巧地使用人身的方法。如果获得了人身，不用来修持善法而用来做别的事情，体现不出暇满人身的价值。同样一件事情，你也能做，我也能做，就体现不出不共的地方，也体现不出什么难得了。所谓的难得就是他人不能做到的我能做到，体现在什么地方？主要是修行善法，修行解脱道方面，普通人身做不到，暇满人身可以做到修持正法。修持正法对今生当中调伏相续烦恼，在临终时通过殊胜的善法安住自己的境界当中，后世继续转善趣也好，获得解脱也好，都是因为善巧地使用了暇满人身得到的必然的结果。

我们自己要这样思维，真正让难得的暇满人身得到最好地利用，那就是用来修行善法。我们必须再再地思维闲暇、圆满和难得，然后怎么去善巧地使用，越难得越要把难得的自性用在该用的地方。比如说一个商人，他千辛万苦入大海，经历了很多很多的磨难得到了一颗如意宝。第一个，如意宝当然是很难得，本身就不那么容易得到，经历千难万险才得到了如意宝；第二个，如意宝的价值非常非常不可思议，它可以满足众生的愿望，世间所有的愿望都可以满足，可以治病，可以遣除贫穷，可以无勤地赐予财富，等等。但是，如果你把千辛万苦得到的如意宝，拿回来之后没做别的事情，用来垫你家的花盆，或放在台球桌上打台球，或者放在哪个地方做摆设，那就不需要了，随便找个石块木块都可以的，不需要如意宝来做这些事情。如意宝有它自己的价值，你这样完全浪费了如意宝的价值。

我们为什么要思维暇满难得呢？虽然我们已经得到了暇满人身，很多人也得到了暇满人身，但是如果不去思维暇满难得，就非常可能虚耗掉人身，就像刚刚讲的一样，你如果不知道如意宝的价值，没好好使用它，你用来做一般的事情，那就浪费掉了。虽然做摆设或者垫花盆也是起到一定作用，但其实如意宝的作用绝对远不止此。我们现在的暇满人身你可以用来追求世间八法，追求世间的快乐、享受、挣钱或者追求名利，这些也可以，但是暇满人身的价值远不止此，普通的人身就做得到的，不需要暇满人身去做。

暇满人身要做最有意义的事情，要让暇满的人身利益最大化，就只有去做修行正法的事情。认真地闻思修，暇满人身才真的凸显出它的意义和价值。我们自己思维暇满难得是为什么？当然一方面来讲，思维暇满之后很欢喜。很欢喜要去干什么？其实知道暇满人身的难得价值之后就应该用人身去做最有意义的事情，就是用人身去修行正法。身体方面的善法多做：放生也好、顶礼也好或修曼荼罗也好，或做其他的转绕也好，这方面身体方面的作用。语言方面可以做念经、诵咒、讲法或者研讨等等，这些都是语言方面的善法，经常要去创造机缘，有机缘的时候要抓住机会去做。心方面的善法就是思维安住正知正念，思维菩提心、大空性，或者你如果有等净无二见、大圆满见，就经常思维这些超胜的见解，经常地相应实相。如果你的心经常相应实相，那一切的迷乱就会逐渐逐渐的离你而去，因为越思维实相，实相就越清晰，就会离迷乱越来越远，最后就可以转迷成悟，把迷乱迷惑转变成觉悟的自性。你的心要想就想这些。

天天胡思乱想，天天打妄念这没有必要，一分钟两分钟、一个小时两个小时就在妄念当中没有任何意义被你虚耗掉了。所以必须要想：这么难得的我必须时时刻刻使用，如意宝能够赐予这么好的悉地，赐予这么好的财富我就要经常使用它，不能闲置，但更不能用它去做不必要的事情。就像《亲友书》里面讲的金宝盘储粪屎的比喻，一个黄金的盘子有它的价值，但是如果你不使用金宝

盘，放在那也体现不出来价值，但是有些人用它装粪便，或去扫垃圾，就更不合适了，它自己的价值应该要体现出来。当然不造恶业算是好一点，但你既不造善法也不造恶业，这样闲置着人身，什么都不做，当然是不对的。更加不对的是还要造罪业，本来你可以用暇满人身做更多有利益的事情，但是你不但没有做有利益的事情，反而去造罪业，当然就不好了。

如果经常忆念，把暇满难得的修法修得很纯熟，入于自己的心，那么自己自然而然的就会一心一意的在善法上面去运作，身语意都愿意修法。修到量的标准就像金厄瓦格西一样，他一生念九亿遍不动佛心咒，他的上师让他休息，他说：休息固然好，但是一想到暇满难得就不想休息，不想睡觉。他内心当中对暇满难得已经思维到量了，就会发生这样情况，对于一个修行人来讲是应该有的。

如果我们没有好好地思维暇满难得，就天天都在空耗，没有发现它的价值、它的难得，也没用暇满人身去做应该做的事情。这是什么原因导致的？没有好好思维。大恩上师经常告诉我们要多思维四加行。不但大恩上师是这样告诉我们的，还有龙多活佛、慈诚罗珠堪布等其他的上师们也是经常讲，一定要把四加行修好。如果把四加行修好了，一想到这么难得，绝对不可能去虚耗人身。真正难得不是嘴巴上讲一讲，或大概思维一下难得，而是完全发自内心的体会到了它难得的价值，真正一分一秒都不愿意浪费，绝对用人身来做最有意义的事情，而且是不间断地做。

对修行人来讲，如果把暇满难得的修法真正地修到量了，真正从内心当中生起了暇满难得的觉受，就会非常地珍惜时间。当然作为世间人来讲，可能还不可避免地做一些世间的事情，但做的时候也知道这不是主要的，不是究竟的，究竟的就是解脱，虽然在做，但还是用出离心在摄持，没让它变成真正庸俗的世间法。如果没有思维这些法义，做世间法就是真正的世间法，变成庸俗的世间法。但是如果你用暇满难得的觉受去摄持了，虽然你无奈当中还去做这些事情，但就已经被法义摄受的缘故，它就不会变成庸俗的世间法了，它就变成引发出离的因。

我们如果去思维暇满难得，就可以使暇满之身变得有意义，也就说我们会争分夺秒地用人身去修法。因为我们要解脱，暇满人身是一个很好的所依，修行佛法解脱的所依身份当中，南瞻部洲的暇满的人身最殊胜！比天人的身份还要殊胜，比东胜神洲、西牛货洲的身份更超胜。现在我们生在貌似很不圆满的南瞻部洲，到处都是雾霾、流感，这样那样的事情，但是在南瞻部洲修行佛法的确是最容易的，最殊胜的南瞻部洲的人身获得之后就可以获得这样的机会。

而现在已经得到了，就一定要经常想：这么难得的人身，我已经得到了，那就不能让它空耗。必须要让暇满难得的修法深入到自己的内心当中去，法要入于我们的心。法入于心之后我们就真正只是愿意用暇满人身来造善业，绝对不会想用暇满人身去追求庸俗的法，或者去造罪业，这是绝对不干的，就会觉得完全划不来，没有意义。

这么难得的暇满人身，其实也是我们自己争取来的。在暇满难得的教授当中说，也不是说谁的运气好碰到了，就好像抽大奖、买彩票，运气好中到大奖了，并不是谁的运气好就得到暇满人身。也不是因为谁的权利大，我的权利大我就得暇满人身了，你们没权利你们就得不到，也不是说谁的权利大的问题。纯粹是如是的因如是的果，或者说如是的果如是的因。我们现在得到的暇满人身一定是以前积累的因，我们虽然忘掉了，但因和果之间一定有必然的联系，我们得暇满的人身一定是以前为此奋斗过，付出了很多，现在得到了。我这么努力地去争取，得到之后却闲置，就不合适。就像现在有些人读书一样，在上初中、高中的时候，废寝忘食地去读书上学，就为了考大学，考上大学后天天玩，不上课，这就是不合适的事情。你既然这么努力地考了一个好的大学，考上之后就应该好好读书才对。但好多人考上之后就觉得万事大吉了，然后就不像以前那样认真学习了，这也是不合适的。我们自己在前世当中通过自己的努力，又发愿又行持善法等等才得到这个人身，要让人身有意义，必须要持续修行才对。所以要反复修。有些人说我思维了暇满难得，没有感觉，当然，没有深厚的沉淀的底蕴，一下子生起这种感觉的确是不容易，所以这里面的意义要深入思维。

暇满人身的修法是引发我们生起出离心的，是哪个方面的引导呢？主要就是放弃对今生的贪执。对今生的贪执，今生的财富，今生的地位用什么去追求的？就是用人身去追求的。如果你没有思维暇满难得，就会用人身去追求今生的事情，但是你思维了暇满难得，你就不会再追求今生的执著。宗喀巴大师的《三主要道论》说：“暇满难得寿无常，思维可断今生执。”要断掉对今生的执著，就要思维暇满和思维无常，因为我知道暇满的意义我就不会用人身去追求今生的事情，如果你真正思维好了，就可以断除对现世的执著。对现世貌似诱惑力特别大的执著，比如地位、名利、财富，还有美好的爱情等等，看起来很多很多诱人的东西，如果你思维透了，就会发现的的确确意义不大。尤其是再配合下面讲的无常、轮回、业因果，就会发现的的确确意义不是很大。

我们要出离的话，第一、今生的执著你不断是不行的；第二、断掉对后世的执著。今生我是不耽著了，我把我的努力全部放到后世成熟。然后就回向后世成为最大的富翁、最大的官，成为转轮王、帝释天，就希望后世更加阔绰、更加庄严，现在持戒、放生、修法都是为了后世。那怎么样断掉这种对后世的执著呢？要思维轮回过患，思维业因果，这样就知道没有希望了，没什么可追求的。

如果对今生也不执著，对后世也不执著，那就一心求解脱，只有解脱才是最好的。所以你思维透了之后，这些修法在我们相续当中连续运转，就根本没有今生的执著和后世的执著的一席之地了。为什么？因为在你的相续当中，这四加行的法在连续不断地高速运转当中，哪里有它们的插足之地呢？没有对今生后世的执著，完全没有追求有漏的安乐这些执著的立足之地。但是如果你不修的话，它们就会生起来了，对今生的耽著也会占据我们相续，对后世的耽著也会占据我们相续。如果今生的和后世的执著占据了我们的相续了，那我们的将来还是堪忧的，所以一定要好好地思维。

共同加行对所有的修行人来讲都是非常非常关键的，刚开始如果把这个基础打好了，后面所有的修法自动链接在正法的道路上，因为都是以出离心摄持，对今生后世没有什么贪执，觉得应该终极追求这些，没有这样的想法，就是以解脱为核心。

这是第一个思维暇满难得。

通过思维寿命无常之理来鞭策自己精进，

虽然有了暇满人身，知道暇满人身很难得，得了之后要做有益的事情，但是如果如果没有思维寿命是无常的，那自己也不会特别地精进。我们相续当中的拖延症会影响我们的修行，虽然知道修行好，虽然知道自己必须要修行，但是众生的惰性，总是说下个月开始或者再过一段时间开始，把修行正法的事情一拖再拖。很多道友加行班马上就要毕业了，还剩下若干万大头，于是开始突击了，拼命地去赶，曼荼也拼命地赶。当然赶完了也好，但如果刚开始时每天都完成修量的话，就不会出现这种事情，说明对众生来讲，相续当中的惰性是需要对治的，对我们修法来讲是不对的。怎么对治呢？就是要经常思维寿命无常，这是非常关键的。如果把无常修好了之后，我们绝对不会拖延。

在《文殊大圆满》的前行当中，法王如意宝归纳的思维无常的最殊胜的教言，有三个思维：第一个，一切众生决定要死。我决定要死亡，这首先要确定，这个修法要反反复复地修，相续当中毫无疑问，一定要死亡的。当然我们也觉得要死亡，但一般的世间人一提到决定要死亡，他就回避了，觉得不吉利，不愿意正面对。佛弟子不是，大家都知道是要死的，不但不把它作为回避的对境，而且必须让它明显出来，特意地观修“我绝对要死亡”，一定要观修直至生起定解——我是决定要死，无论如何逃不过去，没有任何人能逃得过去。在引导文中讲，上至帝释、梵天，还有转轮王，甚至于阿罗汉、佛陀，他们都是放在必定死亡的引导当中让我们去思维，就是说明获得世间持明的仙人，还有貌似很厉害的天神，以及获得出世间持明的圣者，真正业力到了的时候，他们也会显现死亡，没有一个能逃得过死亡的。那像我这样的人为什么不死？肯定会死亡的。对于决定死亡非常确定，而且一定要在我们相续当中非常明显地引发出来，绝对要死亡的，毫无疑问。要反复修，让它特别明显。

第二个，不知道什么时候死亡。决定死亡是总相，最总的相就是决定要死亡，那么到底什么时候死亡？这是不确定的。众生可能愿意给自己设定五十年或者三十年之后，当然是越远越好。但不是我们说了算，假如我们有自在的话，肯定都不选择死。尤其是我们现在转生在南瞻部洲，在劫初的时候寿命可以达到无量岁，或者说八万四千万岁，劫末的时候只有十岁，是极度不平衡的。北俱芦洲人寿定千岁，没有夭折，天界的寿命都很长。现在我们还是没有到人寿十岁的时候，基本上是七八十岁的时候。所以无论如何没有一个定准，不知道什么时候死亡，是我们设定的二三十年之后还是两三个月之后，两三天之后，两三个小时之后，都不好说，因为死缘太多了，死亡的因缘突然到来时谁都控制不住。没办法控制，怎么去控制死缘？很多人都是没有准备好就死亡了。只有个别的人在病床上知道自己大限来了，肯定熬不过去了，除了这些极少数人之外，很多人都是在心不甘情不愿当中死去了。死缘会突然到来，比如车祸、地震、洪水等等，有各种各样的死缘，如果在战争地区，不知道什么时候导弹打过来，然后一房子的人就没有了，前一刹那还在学法，后一刹那可能就死了，也不好说。总之，死缘很多，有时候是因为饮食，有时候是因为穿衣，有时因为房子，有时会因为空气，等等，有时候生缘也会变成死缘，不知不觉死缘就来到了。死亡什么时候到来对我们来讲不确定，今天晚上睡下去，明天早上我们还能不能起床呢？上了飞机能不能下飞机，或者什么方式下来？不知道，是平稳得降下来，还是一下子栽下来，不好讲。死亡的确是没有办法预料的，谁都没有办法预料死亡，到底什么时候到来，什么方式到来？不知道，有可能很快就到来了。

第三个，死亡到来时什么才有用？这是很关键一点，假如说明天死亡就会来，死亡到来什么有用呢？你现在追求的名声、财富、地位、家庭，对你的死亡有用吗？没有用，对你摆脱恶趣，摆脱恐怖，都没有什么用，真正有用的是在你死亡之前所修的善法，这是对你有用的。一方面，如果你在死亡到来之前非常精进地修了善法，死亡到来时你会很从容地面对，因为你修了善法，没有什么后悔的；另一方面，如果你在死亡到来之前，已经修行有素，对心性、实相已经有所证悟，不但不会害怕而且很欢喜，就像我们前面讲颇瓦法时所讲的一样。

在死亡到来的时候只有正法才有用，你在银行里的存款一点用也没有，你临死之前告诉家人了，他们可以取出来用，如果没有告诉家人，那可能钱就拿不出来了，你存那么多钱，是给谁存的都不知道。死亡时钱是没有用的，其他的亲人有没有用呢？他们最多关心一下你的后事，问一下你还有什么遗言，除此之外也没有什么用处，也没有办法分担你死亡的痛苦：四大分离的痛苦，分担不了；中阴的痛苦分担不了，后世的痛苦分担不了。如果是学习佛法的家人还好一点，给你做些佛事，如果是没有信仰佛法的家人，那就麻烦了，要把后事的葬礼办得很风光，浪费很多钱财不说，还杀很多生命，其实这些帐都要算在你的头上，不但没有用，反而是让自己更加痛苦的因缘。

唯有修法有用，但是善法不可能无有因缘的到来，只有修行才能得到。不知道死亡什么时候到来，而且到来时只有善法才有用，所以在现在这么紧迫的时间里，该怎么办呢？那就马上修，不能等。你说我退休之后修，那能不能等到退休？不好讲，到退休的时候你的心还在不在法上面，也不好讲；那明年修，明年还在不在世也不好说，下个月在不在世都不好讲。你自己越早开始修，你相续当中积累的善根就越多，那么在死亡的时候就可以作为面对死亡、面对后事的资粮。

如果我们经常思维寿命无常的话，不会散乱，不会拖延。前面的暇满难得让我们知道必须要善用人身，但是人身不是可以活很长时间，永远不死的，不是，必定要死亡，而且死亡很快就会到来。很多修行人很年轻就去世了，根本就没有等到年老。死亡突然到来并不分学不学佛法，也不分在家出家。在家居士当中也有突然去世的，年纪轻轻走得也有，出家人当中也有，甚至于高僧大德里面也有很多很年轻就走了。我们应该知道死亡有可能突然到来，到来时我们拿什么抵挡死亡呢？必须是善法。善法不可能无因无缘来，必须要自己去修，如果现在不开始修，也许就来不及了。思维寿命无常之后，就可以督促、鞭策我们精进，不会拖延。

通过了知一切轮回痛苦的本性而生起出离心及悲心，

前面讲了思维暇满难得和寿命无常可以断除对今生的执著。为什么你不愿意修法呢？为什么要拖延呢？你还是对今生很执著，一无事事的感受，也不出去走，也不修法，反正就这样坐着，感觉还不错，这样也是对今生的执著。或者不修法的原因是什么呢？还要挣很多钱，还要去做很多很多追求，这就是对今生的执著。但修了无常就知道了，耽著这些其实意义并不大，因此，思维暇满和思维无常会断除对今生的贪执。

“通过了知一切轮回痛苦的本性”，这是断除对后世的贪著。死亡到来了，死亡之后是不是什么都没有？如果什么都没有的话，我们现在不做准备也可以，但是如是因如是果，在今生当中做了这么大量的行为，你的身语意做了这么多的因，有因必定有果，而且因已经串习得很有力量了，必定会引发后面的果，所以说死完之后一定有后世。后世不外乎只有两种，一个是善趣，一个是恶趣。我们了知了一切轮回的痛苦，不管是生在恶趣善趣，比如在引导当中思维地狱，就知道地狱当中的种种痛苦；思维饿鬼，饿鬼的种种痛苦；思维旁生，旁生的种种痛苦；然后思维人道，人道的种种痛苦；思维阿修罗道，阿修罗道的种种痛苦；思维天道，天道的种种痛苦。整个轮回无外乎就是三界和六道（主要是通过六道来归摄的），那么六道当中不管后世转生到哪一道当中都是痛苦的自性，转在恶趣当中是痛苦的自性，转在善趣当中也是痛苦的自性，后世当中就是痛苦的。比如说我们现在是善趣当中的人身，人身也是有各式各样的痛苦，苦苦、变苦、行苦，生老病死苦，爱别离苦，怨憎会苦，各式各样的痛苦都有，其实再继续转为人，这些痛苦还是跟随我们的。转为阿修罗道也有他不共的痛苦，天人也有他不共的痛苦，不管转生六道的哪一道当中都是离不开痛苦的。

所以，了知一切轮回痛苦的本性而生起出离心，没有什么可留恋的，不是说此处出离到轮回的彼处，必须要从整个轮回中出离。我们不能说从人道的痛苦中出离，后世我得到天人的安乐，这是一种出离，但是不究竟，必须要从整个六道当中出离，只要在六道范围当中，都离不开痛苦。知道整个六道情况之后，完全没有留恋心，彻彻底底地想要离开轮回，这就是出离心。

然后了知一切轮回痛苦的本性也可以引发悲心。当然共同加行当中主要是引发我们的出离心，如果在修悲心的阶段，那么思维轮回痛苦，轮回过患，可以帮我们生起悲心，观察一切众生都漂流在六道当中，在轮回当中有这么多的痛苦，这是非常值得悲悯的。像这样就可以引发出离心及悲心。尤其是对后世的果没有兴趣了，就不会有贪著，否则的话，出离心还没有稳固之前，我们可能还是有一种希望，希望后世过得更好一点，或者后世转到更好的家庭，更好的国家，或者有更多的钱财，等等，可能都有这样那样的想法。但是我们思维了之后，就知道不管转到哪个地方，其实都是一样的，离不开痛苦。这就是思维轮回痛苦的体性，对我们来说非常重要。

整个轮回都是痛苦的自性，如果不好好思维的话，我们自己还是觉得轮回当中某一处有希望，某一处有安乐，我们必须要通过思维苦的状态，要从苦苦、变苦、行苦三个侧面来思维。苦苦、变苦、行苦包含了一切痛苦和痛苦的因，苦因就是行苦，苦苦就是明显的苦，变苦就是快乐。其实来讲，快乐的感受其实也是一种苦，这种苦就是叫做变苦，它会变坏，没办法让快乐永远保持，会变坏的。把变坏本身安立为苦，不是说快乐的感受是苦，又乐又苦怎么可能呢？快乐是苦，主要是从变化的角度讲的，会变坏，比如说我们都想拥永久保持快乐，但根本保持不了，是不自主不自在的状态，快乐一段时间之后，它就会变坏了，就没有了，抓不住快乐、它会变坏这个本身就是苦，从这方面安立为苦。

我们一定要好好思维整个六道，然后对六道本性彻底地厌离，完全没有丝毫的兴趣。像《广论》当中讲的一样，六道当中的任何一个，比如让我们知道地狱，地狱是轮回；如果是旁生，旁生是轮回；如果是饿鬼，饿鬼是轮回；如果是天道，也是轮回；然后人道的财富，这些都是轮回。每一个我们都知道它就是轮回的自性，就不会对它有什么兴趣，已经厌烦了。

就像《广论》当中讲的一个故事：一个贫穷的家庭，没有糌粑吃，（藏区就是吃糌粑，像大米白面一样的主食）天天吃蔓菁（蔓菁是一种根茎类植物，类似于红薯、萝卜），天天吃，小孩子都吃烦了，没办法再吃了。后来母亲没办法就变花样给他做，烤、蒸等等花样，给他吃烤蔓菁，小孩子说：

这是蔓菁，不吃；然后给他吃蒸的蔓菁：这也是蔓菁，我也不吃。他已经完全烦了，你不管再怎么样变花样，他反正知道就是蔓菁，就是不要，绝对不吃。

同样，轮回当中不管再怎么变花样：变痛苦，你要不要？不要；变成快乐的自性，你要不要？我也不，也是轮回。如果彻底厌烦了，不管是变什么花样，修行人都是不要的，就像小孩子一样，他早已经对蔓菁烦透了，不管凉拌也好，还是清蒸、红烧也好，反正他就是不吃：这也是蔓菁，那也是蔓菁，我都不。

我们也是这样的，如果你真正把法义思维透了，你就知道：这种安乐、发财，也是痛苦，这也是轮回，不要；那个是名声地位也不要。如果真正了解之后，你内心当中对整个轮回任何一种状态，完全能一眼看穿，就要达到小孩子的那种水平，他对蔓菁已经完全吃烦了，不管怎么变花样，他都知道这就是蔓菁。我们也是一样的，没思维透之前，轮回当中，还会有很多东西变化着来引诱我们，有的时候是感情，有的时候是财富，有的时候是地位，这些看起来很不错，但是如果我们真的思维好了之后，就知道：哦，这个是轮回，那个也是轮回！这个是轮回的自性，那个也是轮回的自性！都是厌烦的对境，都是痛苦的自性。

如果真正了解这个之后，就不会对轮回再有丝毫的兴趣。所以在宗大师的《三主要道论》，还有法王如意宝的《胜利道歌》里面讲，最后会达到什么状态呢？就是对轮回盛事不起刹那的羡慕，就像这个小孩子对所有加工的蔓菁，一点兴趣都没有，看到蔓菁专柜，掉头就走，他完全不想，做成什么样我都不。所以，就像法王如意宝在《胜利道歌》里面讲，对轮回所有的盛事，都不起羡慕的心念，宗大师也说，刹那不产生羡慕心。

什么情况才能达到这种水平呢？完全看透了！没有保留丝毫的希望。通过修行完全了解之后，的确确实相续当中，对整个轮回完全失望了，没有什么值得追求的东西，就会一心一意地追求解脱。这个就是我们修道之前的一个基础，达标的时候就应该有这样的状态。

通过明确因果的差别而如理取舍善恶，

后世的果——轮回痛苦让我们生起厌离心和悲心，这个果的因是什么呢？前面我们说三善趣的果，就是人道、阿修罗、天道，它们的因是什么呢？有漏的十善业是它们的因，我们要思维三善趣的因是十善业道，但是有漏的，必须要配合起来思维。然后三恶趣的痛苦我们思维完之后，要观察三恶趣的因是什么呢？十恶业道，即十不善业道。十善业道可以转生善趣，十不善业道一定会引发众生堕恶趣。

一定要把因果完全确定，非常相信。思维因果时，要思维未作不遇的道理。业因果的道理说，如果你“未作”，不管是善和恶，你没有作它的因，“不遇”，你一定就不会遇到它的安乐或痛苦。绝对不可能说，无因无缘的一个恶运就找到你了，也绝对不可能无因无缘的你就发了一笔横财，这是没有的，这是“未作不遇”。

“已作不失”，已经作了就不会平白无故地消失。这个在我们思维业因果的时候是很重要的。一个是未作不遇，一个是已作不失。

然后“业果增长广大的自性”。它会增长，不管是善法还是恶法都会增上，善业恶业每天都在增长，它有增长的自性。就好像种子一样，有些大树的种子特别小，比芥子还要小。白色的芥子，不是说手上戴的戒指，这是一种中药，和小米差不多大，或比它大一点点。反正就是那么小的一颗芥子的种子，种下去之后会长成参天大树，很高很高。业因也是一样，业性增长广大，刚开始的时候是一个很不起眼的业，不管是善还是恶，当它增长起来会特别地广大。

所以，我们要谨慎取舍。种了业因之后它就会增长广大，而且一旦成熟之后，恶业会变成恶趣的果；善业成熟之后，会变成善趣的果，所以我们要取舍因果。除了取舍因果，我们还要了解三善趣和三恶趣的道理，配合了解完之后，我们要知道，因为三善趣的因是有漏的十善业道，三恶趣的因是十不善业道，这是第三和第四个引导文，它们是果和因关系，二者之间是有关联的。如果我们不想堕三恶趣，就必须要彻底断除十不善；如果要断掉三善趣，怎么办呢？必须要断掉有漏的十

善业道。

十善业道分为二种，一个是有漏，一个是无漏的。有漏的十善业道，这个要断的。有漏的十善业道，单纯地只引发三善趣，这个我们不能做。如果你用后世转生人天的思想去做十善业道，那就会投生三善趣。投生三善趣会怎么样呢？前面我们不是思维了吗？三善趣有很多的痛苦，这个不是我们应该追求的地方。这里面给我们揭示了一个道理，就是说在思维业因果的时候，十不善业那部分不用讲了，任何情况都要断的；十善业道这部分，在取舍的时候，当然我们首先要修十善法，要断掉十恶业，但是在修十善法的时候，要注意，如果你以轮回的思想去修十善业道，那么后世就会转生三善趣，第三个引导当中所讲的种种痛苦，你还是避免不了。

那么怎么去修呢？你必须要用出离心来修十善业道，就是说我为了解脱去修十善业道，第一、在你解脱之前，十善业道的功能自然而然地让你安住在善趣当中；第二、不仅仅让你安住善趣，因为你有出离心摄持，你行持的十善业道，它的所有力量都是在朝解脱方面不断地酝量。所以我们修法的时候，一定要用出离心来修善法。如果没有以出离心摄持修善法，就会变成第三个引导“轮回痛苦”当中所讲的要断除的善趣。

对我们来讲，得到这个善趣干什么？意义并不大。所以从取舍来讲，有漏的十善要断，不能做有漏的十善。那么怎么样做十善法呢？做无漏的。当然无漏是真正解脱之无漏，我们随顺无漏，随顺解脱，就是说我不耽著轮回，我就是为了获得解脱去修十善业道，只有这样才能够真实地引导我们出离轮回。第三、第四引导是有因果关系的，思维这个之后，引导我们生起出离心，对后世我们就不会有执著，不管是对后世的果，还有对后世的因。后世的因就是业果，对十善和十不善的业果也没有耽执。该做的做，该修正就修正，该断的必须要断。

修完四加行之后，我们对于后世的果就没有了兴趣。那么对后世的因，现在我们所做的种种行为就是后世的因，就看我们现在在做什么？如果我们在做很多很多非法的十不善业，那么后世很有可能就是恶趣；如果我们现在正在行持十善业道，那么还要分析现在所做的十善业道有没有被出离心以上的解脱心摄持？如果没有，那么下一世还是继续流转在善趣当中，虽然比恶趣要好一点，但也好不到哪里去。

为什么好不到哪去呢？因为仍是在轮回当中，只是一个善趣的果，受尽之后还是会堕落。而且在感受果的同时，因为你没有调伏的缘故，比如说现在很多富裕的人，很多长得好看的人，很多有势力的人，他正在感受他以前的善法的果，正在享受很多很多的快乐。在享受快乐的同时，因为没有修法的缘故，他对于取舍，对于该做不该做的事情，并没有继续做辨别，一方面在享受过去善因的果，一方面也在造很多的罪业。所以他并不是单纯地把前世的因受尽了，他在感受前世善因的同时，也在继续造很多的业，因为他没有修法，他没有继续做取舍辨别，单纯是消耗以前的善果，除了消耗善果之外，他没有做那些应该正确取舍的法。他现在正在感受快乐，因为有了钱，有了地位，他会更加地疯狂，很可能去造更多的罪业。没有钱的时候做不到的事情，他现在可以做了，所以说这种情况就是好不到哪里去，只不过是延迟堕落而已。造了恶业的人直接堕落，你修了有漏的十善业道，你先转生善趣，善趣完了之后再堕落，中间隔一世，这个差别其实并不大。

而且关键是这个模式很可怕。如果在我们身语意的行为当中，没有加入解脱的因素——出离心、菩提心、空正见，那么还是轮回。整个轮回的模式其实是非常恐怖的。不单单这一世的违缘很恐怖，或是堕了几百万年的地狱非常地恐怖，很痛苦，其实这些都不算是最恐怖的，最恐怖的就是整个轮回的模式。它太恐怖了，看不到头，完全看不到终点，完全没有自动停息的时候，它不可能自动停息。

如果要让它停息，必须要有因素介入。什么因素呢？就是我们这里面讲的出离心以上的善法，必须要把你的善业往解脱道方面引。什么来引导？出离心来引导。就是说我对轮回厌离了，我对轮回没有兴趣，我想获得解脱了，这种心就是力量，这个力量要非常强。比如你在修善法的时候，知道轮回没有意义，很强劲的出离心就引导你的善根往解脱方面走，或者菩提心、空正见引导善

根往解脱方面走。如果你的出离心不强，它引导的力量就很弱，你还是受轮回思想的影响。所以，为什么我们说，出离心一定要修得非常强劲？因为它作为一个引擎，作为一个牵引者，它要把你现在的种种的善业牵引到解脱道方面去，要完全摆脱轮回的引力。因为轮回的引力很大，就好像地心的引力特别地大，你必须要有很强劲的火箭才能脱离地球的引力，一般的人根本脱离不了。

我们现在修行善法也是这样的。怎么样才能让我们的善业，现在在做的顶礼、放生等很多很多的善业，脱离轮回的引力？不让它相应于轮回，你必须要有非常强劲的引力，“三级以上的火箭”来推动，这么强劲的引力才可以让它脱离轮回的模式、轮回的轨道，真正朝着解脱方面去发展。这个力量弱了一定是不行的，不要说没有修出离心的人，没有修四加行的人，即便以前修过都不一定可以。没有达到标准的话，现在我们相续当中的善法都不一定是真正的、百分之分可以让我们获得解脱的善根，不好说。这个是做不得假的，你说“这个我修完了”，你什么都可以说，但你的相续当中是不是生起了这么强劲的出离心？能够引导我们的善业脱离轮回的这种出离心，必须要非常认真地去修持。

四加行特别特别重要。如果你把四加行反反复复地修了之后，就会像前面讲的那样，对整个轮回的兴趣就会越来越少，完全没有兴趣，什么引诱都不管用。如同前面的比喻，母亲怎么跟孩子说，小孩子都不想要蔓菁。所以我们应该知道，必须要引发出离心，没有出离心是非常困难的事情。否则，我们虽然在修善法，但是不知不觉当中所有的善法还是在和轮回相应，这就有点冤，并不是说不好，而是明明可以做得更好，但是就是没有重视。

在观修四加行的时候，可能修得少，或者第一次修，不知道怎么修，没感觉。所以，不管怎么样，我们学完之后，非常有必要反复地修四加行。因为我们第一次修的时候，基本上没啥概念，除了消化一些名词之外，真正和我们心之间的相应点在哪里？并没有找到。但是当你把整个前行修完之后，再返回去，你就可能找得到，或者你反复修，也可能就找得到了。这就是一个训练的过程，训练少了不行，训练多了以前没生起的觉受就会慢慢地生起。

不管怎么样，出离心一定要强劲地引发。在很多地方，比如《开启修心门扉》，噶当派的修心教授《札嘎山法》等等里面，甚至于说出离心比菩提心、空性这些修法还要殊胜，的确是这样的，就像刚才分析的原因一样。《开启修心门扉》和《札嘎山法》已经把菩提心和空性作为最高的修法了，出离心没有修好绝对不能修正行。现在对我们来讲，菩提心和空性都瞧不上眼了，自己的眼光是大圆满，是密法。噶当派大德说，如果出离心没修好，你高攀菩提心、空性那是不现实的。我们倒没有高攀菩提心和空性，我们高攀的是其他的法，但如果菩提心或空性都不能修的话，那么上上的法可能就更加难修。

并不是不能修的意思，意思是必须要重视出离心，把这个法修好了，这个因才是真正相应解脱的因。否则不是，似是而非，看起来好像是那么回事，真正分析时和解脱道完全没关系，那不是冤得慌吗？太冤了！所以我们该重视的要重视，该修的一定要修，把这个修好了之后，下面的法就顺理成章，水道渠成，就可以慢慢地把它们一个一个地修好。这个没有修好的话，后面的法就修不好。就像上师老人讲的一样，虽然你修习其他的法，有些小感应、小神通，看到一些小光圈，其实这些没什么用，看到又怎样？没看到又怎样？或者你能够知道别人的心又怎么样？对你不起什么作用，你的烦恼该有的还是有。真正来讲，调伏烦恼是最好的。因此这些修法，我们一定要非常认真地对待。

通过大恩上师很多很多年的教诲，现在他的很多弟子对于真实的解脱道，生起了正确的认知，虽然不敢说已经到量的有多少多少，但肯定有很多，至少对于整个道的本体有了正确的认知，这是非常重要的。对于道次第本身产生定解，远远比获得神通要好，这个不是我们说的，在噶当派的教授里面是这样讲的。所以说，四加行的法义一定要好好地修行。

然后下面讲：

通过忆念解脱利益而使自己对佛果生起满怀向往，

这个是要思维解脱利益。在咱们这个前行里面，对解脱利益讲得并不多，就是大概地介绍了一下，声闻罗汉、缘觉罗汉和菩萨佛果，三种菩提，获得任何一种都是寂静清凉的本体，相续当中的烦恼寂静了，获得了清凉解脱的自性。整个轮回当中的过患，轮回的果、轮回的因，如果获得了解脱果之后，就永远不会再感受轮回的痛苦了。

在解脱道当中，佛果的解脱是最圆满的。声闻罗汉和缘觉罗汉的解脱，虽然也是解脱，也不会再入轮回，但是这个解脱不究竟，他还会重新入大乘，通过大乘道来学习。所以我们要知道解脱有三菩提，但是对我们而言，最应该追求的，最应该向往的还是佛果，对大菩提生起满怀向往之心，这个我们一定要有。就是说要生起解脱的心，尤其是要成佛，成佛其实就是解脱。

当然从出离心，从共同加行方面讲，首先是自己解脱。自己愿意解脱，那就愿意众生解脱。如果你都不愿意解脱，你说我愿众生解脱，那是不现实的事情。比如说，“你解脱轮回吧！”你说：“我不愿意解脱，我觉得轮回挺好的，你们解脱可以，我一心一意地愿你们解脱！”这怎么可能呢？别人一听就想：这人有毛病啊？你自己都不愿意解脱，觉得轮回好，你还让我们解脱？这个就不好说。所以，为什么在这个之前，首先要让自己生起强劲的出离心？只有自己完全了知了这一切，知道了轮回的过患，自己愿意解脱了，那个时候你愿众生解脱的心才是真正的。

真实的菩提心一定是在出离心的基础上引发的。菩提心是愿众生成佛、解脱轮回的那个心，真实的菩提心就是自己要发起这样的心，为利众生愿成佛。这种愿众生解脱的心一定是自己首先完全了知了解脱的必要性，然后才由衷地愿众生解脱，所以真实的菩提心一定是在出离心的基础上。如果你自己都没有出离心，怎么愿众生获得解脱？那是不可能的事情。

但是总相的菩提心不一定有出离心，就是大概地想，我愿一切众生解脱，这里面是虚的东西多，它没有真实地愿众生解脱，什么叫众生解脱？怎么解脱？解脱哪里？成佛是怎么回事？都不知道，反正就是大概地想，我愿一切众生解脱，这种菩提心没有出离心也行。但是如果是真实的菩提心，就一定要有出离心做基础。首先自己愿意解脱了，然后你才愿众生解脱，这个是肯定的。

所以首先是自己获得佛果，自利方面圆满。

通过依止真正的善知识来修学意行，

你要解脱的话，自我臆造是不行的。我要解脱，我一个人去奋斗，我要闯出一条不同的道路，这个你是走不了的，解脱不像其他的东西。在轮回当中，我们有很多的经验，漂流了很长时间，轮回的每个角落都已经转过来了，什么身份我们都转过来了，多多少少是有经验的，你相续当中阿赖耶识上面有些习气，你去闯一条路，有可能成功。解脱你从来没有获得过，没这方面的习气，没什么经验，而且解脱道是完全颠覆轮回的，你按照轮回的模式去找解脱道，是找不到的。

我们通过学习正法就知道，真正要解脱的方式，比如说无我、空性这些获得解脱的因，一般的众生想都想不到，没办法，完全是一种天翻地覆的颠覆，不是说用分别心去修法，用“我”去修法，而且这个“我”和分别心本来就是空性的，空性是什么状态？为什么能够解脱？这方面没一个真实的善知识引导，完全不行。为什么必须要佛出世？佛陀是无上正等正觉，刚开始的时候佛陀出世，佛陀通过三个无数劫的修行，现证了菩提。在他的相续当中，他的修法圆满了，功德圆满了，完全知道整个解脱道是怎么回事。佛陀出世，首先讲解三藏，讲解有关解脱道的所有内容，讲完之后通过诸大祖师，还有菩萨们不断地护持，不断地弘扬，他们证悟佛法，然后一代一代地传到我们这，我们依止善知识去学习，就知道怎么去获得解脱。所以，要真正获得解脱，尤其要成佛的话，不依止善知识，而且不是真正的善知识绝对是不行的，必须要依止具相的善知识才行。

要听闻解脱道的所有法要，必须要依止善知识来修学上师的意行。当然，依止上师最主要的就是闻思修行，是缘法而修行，所以上师必须要具有法相。就是他的条件，正法方面必须要有，比如要有菩提心，要通达大乘的教法等等，这个在依止善知识这一品当中已经讲了。

依止上师善知识的标准，大恩上师经常讲，你必须要看他的法相，他是不是真正有菩提心？这个当然需要很长时间来观察。因为刚开始接触的时候，有些骗子都是很善巧伪装的，你见一、二次

面，根本看不出来，而且有时候，骗子装得比菩萨还像，这个是有可能的。所以上师老人家以前讲过，有些时候看起来好像是菩萨装成众生，众生装成菩萨，是颠倒的。菩萨把自己装成像凡夫一样，比凡夫还要凡夫，而凡夫人把自己装成菩萨，菩萨都没有那么大的功德，有时有这样的感觉。所以你时间短根本就观察不了，必须要长时间地观察，认认真真地观察，观察是不是具有法相，是否有法相可依。

上师老人家说，依止一个上师不是看他的名气有多大，这个不是，法本里面找不到这一条，什么名气大是一个法相，没有；很胖，没有；他的前世是谁，没有；他的照片很多，这个也没有，这些东西都没有。长得好看，也没有，年龄必须要八十岁以上，这个没有，全都没有，是不是这样子？这些都不是法相。但是有的时候，我们就搞错了，名气大，弟子多，长得好看啊，胖啊，或者钱多啊等等这些，就冲着这方面来观察，这个就是不对的。必须要按照善知识法相来，其它的那些全都不重要，你可以直接忽略就行了。就看他有没有菩提心，他的智慧怎么样，他对经教的理解，因为你是依止他来学法的，不是依止他整容的，或干什么别的，你依止他要学法，他精不精通经教？他有没有菩提心？愿不愿意帮助你？是不是很稳定地修行？至少应该有这些。然后在这些条件之上，还有戒律是否清净，别解脱戒、菩萨戒、密乘戒是否清净，他自己是否有修证等等，这些都是属于观察的标准。有些我们观察不了，有些是可以的，长时间的观察，真正一个具相的稳重的善知识，他的功德是不会变化的。但是假装的，时间长了之后就会慢慢地暴露，所以时间必须要长一点。这是具相的善知识。

然后自己依止上师的时候，必须要通过修法把自己改造成具有弟子的法相。如果不具备的你必须要去修，要努力把自己的相续提升到可以接受上师正法的高度。比如说刚开始我依止上师的时候，目的可能不纯，是不是打个卦啊？或者求一个发财的法啊？或是治病啊？反正是世间法多一些。但是依止完之后，因为这个不是弟子的法相，是世间人的思想，纯粹是轮回的思想，只不过你在学佛之前，可能依止的是世间的风水、八卦、周易等，或者是这样那样的，然后学了佛法之后，“上师打卦！”，或者“加持！”，做佛事啊，只不过方式变了一个，其实本质没有变，这个不是一个佛法弟子应该有的法相。如果你刚开始依止上师是这种心态的话，进来之后你必须通过上师的教法慢慢地学习、调整，把自己的心调整到依法而修行——我依止上师是为了闻思修行正法，是听法、思维法、观修法，以法来调伏自心——如果这样做的话，你的目标就修正了。刚开始是偏离的，现在通过这样学习，你的目标修正了，修正完之后你就可以继续深入地依止。

依止上师有很多不同的层次，刚开始的时候不一定就是那种根本上师和根本弟子的关系，可能是一般的上师和弟子的关系。就是说我可以听一些共同的教授，听一些共同的法。比如现在我们很多的辅导员，还有法师辅导，其实这些都是共同的，也有一些善知识的条件在里面，但是道友的成分要多一些。刚开始的时候你可以听这些法修正你的心，修正完之后，你觉得在依止过程中发现善知识的法相，的确经得起观察，你再去求更深的法，最后求密宗。

密宗的关系就比较特殊了。显宗在传法、授法方面不是那么地严格，当然也不是说可以随随便便来的意思。可以通过显宗的法要，先学一些共同的教授，把你的相续修正到堪为法器的阶段。如果在这个过程中，你一方面听一些共同的法，一方面观察上师，如果上师真正通达密宗或者对密宗的见解证悟很深，当然可以继续听密法，得灌顶。那个时候就必须很严格了，金刚上师、金刚弟子的关系，那就不要随便违越了。显宗这方面，一般来讲不会那么严格。

作为一个弟子应该有弟子的法相，上师有上师的法相，这个都应该知道。我们是弟子，我们有没有弟子的法相？如果没有就必须修正，必须要不断地学习，把自己的目标等方方面面修正过来，真正依法而修行。

这以上是共同外前行的六个引导；

共同外前行有六个引导，一般来讲，前面的四厌世心是引发离心，后面两个是出离之后的果。如果要获得解脱的话，最大的助缘是什么？最大的助缘就是依止上师善知识。只有具有法相

的善知识，才能引导你善巧的学法，其他世间的老师、善知识，可以教给你一些世间的技艺、学问，在解脱方面他无能为力。而出世间的善知识可以告诉你解脱道。为什么说佛法当中的善知识要比一般的善知识恩德要大？因为他教的是解脱道的缘故。虽然世间的老师教给我们很多技艺，对我们的恩德也很大，让我们能够认字，在世间当中作一些取舍，能够找到工作，能够有安定的环境，这个也是有很多人帮助我们，尤其是通过老师们的恩惠，但是他们没办法教给我们怎么样去辨别二谛、怎么样去安住实相、怎么样去修持这些殊胜的法义，这是没有的。因为他们所做的事情不一样，所以佛法的上师善知识对我们的恩德特别大。

依靠皈依三宝奠定解脱道的基础，

依止了善知识之后，我们要进一步地学习内前行，内前行是皈依三宝，对佛法僧三宝进行皈依。因为皈依的因是信心，你必须要对三宝生起信心。对三宝怎么样生起信心呢？去了解佛陀、正法、僧宝的功德，越了解越生起信心。如果你不了解，对三宝就生不起信心，所以必须要了解，而且要做深入的了解，了解越深入，你的信心就越深越稳固。如果只是泛泛了解，你的信心也是泛泛的信心。我们必须要有皈依三宝，佛陀是我们解脱道上面的导师，法宝是我们的道，僧宝就是我们的助伴，三者缺一不可。

我们通过皈依三宝走上了解脱路。必须要有导师，没有导师不行；必须要有法的道，没有法的道也不行；必须还要有助伴，一个人在解脱道上走，没有助伴的话，很容易失败，所以说三者缺一不可。

平时我们每天都要忆念三宝、皈依三宝，早上起来的第一件事应该就是皈依三宝，念皈依偈或者忆念三宝。今天我所有的一切都皈依三宝，所有的一切都是依靠三宝的指示而行等等，这样刚开始皈依、发心，然后进入今天的所有的修行。平时也要经常忆念三宝，因为三宝就是我们修行过程当中的重中之重。导师永远不能忘，法更不用说了，修法的人把法都忘了怎么行呢？绝对不行。僧宝也是不能够忘记。僧宝有很多种，有圣僧，还有道友。这方面在无垢光尊者观点当中也有很多说法，这些就是解脱道的基础。它的因是信心，本体是誓言，皈依三宝的本体是一种誓言。发誓宁舍生命不舍三宝，这是最根本的。当然不能够舍弃，因为这是解脱道最关键的要素，你舍弃了之后就意味着舍弃了解脱道，生命可以重新获得，反正在轮回当中，会一次次的获得生命，只不过获得生命的载体是怎么样的情况，就不一样了。六道当中任意的转生一种，生命肯定会延续的。解脱道不一样，如果你舍弃了三宝的话，意味着断了解脱的根本，下一次再生起这种心不知道是哪个劫之后了。现在来讲最关键的就是我们不能舍弃三宝，这个誓言特别重要。

依靠发殊胜菩提心树起佛子如海行为的框架，

发菩提心是树起佛子如海行为的框架，这也是一个目标。菩提心从始至终贯穿了大乘修法。它有世俗菩提心，有胜义菩提心，也有愿菩提心、行菩提心，以及菩提心的前行、正行。有菩提心之后，我们的终极目标就定下来了，发心为利他，求正等菩提，这是我们的终极目标。所谓的发心就是为了利他，最根本最究竟就是为了利益一切有情。求正等菩提，为了利益众生的缘故我发誓成佛，这个也是一个终极目标。为了度众生，所以我发誓成佛。它也是一种框架，整个大乘菩提道的框架就是菩提心，愿菩提心就是我们发誓成佛，行菩提心就是修六度。反正菩萨道，除了六度之外没有别的修法了，六度已经概括了所有菩萨道的自性。

胜义菩提心就是离戏的空性，这里面其实已经包含了。密乘里面也有把胜义菩提心发挥到极致的修法。菩提心把所有如海佛子行的框架已经树立起来了，这个对我们来讲尤其重要。第一个是相续当中牢不可摧的坚固的皈依三宝的誓愿，第二个是在这个基础上发起菩提心，就是所有菩萨行的框架，这个没有树立起来的话，不管修什么法，也没办法和大乘相应。框架打好之后，才可以慢慢去圆满里面的内容。否则最后修出来是什么东西最后都不好讲。如果有了框架之后，所有的修法都是为了利益众生为了成佛不断地去修行。

依靠念修金刚萨埵通过四力来忏悔一切过患之根本的堕罪，

不共加行的第三个是念修金刚萨埵，金刚萨埵的根本是依靠四力忏悔，一定要具备四力，随随便便地念“嗡班匝萨埵吽”，罪业不一定马上清净。忏悔具备四力是很重要的，依靠厌患对治力、所依对治力、现行对治力、返回对治力四种对治力就可以忏前戒后。通过厌患、所依、现行对治力忏前，戒后就是返回对治力，无论如何以后也不再造了。如果有了这样一种忏前戒后的心，就可以从根本上动摇罪业的根基，完全可以动摇它，彻底把这个罪业灭掉。如果不具备四对治力的话，动摇不了罪业的根基，它还是稳固存在的。如果我们真正要让自己以前所造的罪业不会成熟，现在有机会的时候就要多忏悔。

“一切过患之根本的堕罪”。不管是违犯皈依之后的皈依戒，还是斋戒、五戒、比丘戒、沙弥戒、菩萨戒、密乘戒有所违犯，我们通过金刚萨埵都可以忏悔。

所有的忏罪修法当中，力量最强大的就是金刚萨埵，念金刚萨埵百字明、念金刚萨埵心咒，可以很快地把相续当中的罪业清净掉。

供三身曼荼罗可积累一切功德之根本的福慧资粮，

我们不共的曼荼罗就是三身曼荼罗，供法身、化身、报身曼荼罗，供三身曼荼罗可以积累一切功德根本的福慧资粮。一方面来讲积累福德资粮，一方面讲积累智慧资粮。因为在三身曼荼罗里面还有相应于一切诸佛法身的殊胜见解，所以它里面既有福德也有智慧。当然我们修的时候，如果时间不够的话，用的都是七堆曼荼罗。前面我们讲曼荼罗的时候也说过，如果自己有时间或者以后因缘成熟的时候，还是应该修一次十万遍三身曼荼罗，因为这是宁提不共曼荼罗的缘故。如果时间不允许的话，每天修三身曼荼罗也可以。这个修法积累资粮非常迅速，供曼荼罗的时候，看起来是一个小小的曼荼罗盘，在这个曼荼罗盘里面一边放米，一边放供品，主要是观想很重要。外在的具有铁圈圈的这个曼荼罗，不是那么主要，最重要的是内心的曼荼罗。内心的曼荼罗就是说相信这个曼荼罗的功能，还有在观想的时候，一定通过颂词的方式打开我们的思路，把自己的心胸放的很广大，然后把整个法界里所有的供品都供养给上师三宝。

有些大德讲，比如说我们用的是米，就要观想一粒米里面具备的所有的化身、法身和报身的供品，一粒米里面就具备了所有的供品，那么你供的这么多米，这么多的米里面，具备所有的一切世界当中最善妙的供品，这样的话你积累资粮的速度就会非常迅速。这样修，每一粒米里面都具备所有法界里面最圆满的供品。不管是什么供品，一粒米里面全部具备，所有的米都具备这样一种自性。每次供的时候，如果你很专注，也有这个见解，在每一次修法当中，都能积累很多很多的资粮，这个是一个不共的积累资粮的方式。

一切加持的源泉——祈祷上师可使自相续中生起殊胜智慧，

“一切加持的源泉”是上师，所以祈祷上师是一切加持的源泉。“可使自相续中生起殊胜智慧”，能够让自己的相续当中强烈性的生起智慧。按理来讲，通过前面的一些四共同加行，还有不共加行，你的相续当中已经变成了法器，再来修上师瑜伽的话，就很容易相应。该清净的罪业清净了，该圆满的资粮圆满了，该发的菩提心也发了，对上师三宝的信心很强大，而且根本不耽著轮回，有这些条件，如果你再修上师瑜伽的话，就特别容易相应。信心、资粮也有，然后罪障也轻，再加上殊胜的仪轨，这样一修的时候就很容易得到上师的摄持。在这样一种干干净净的相续当中，一定会生起殊胜的证悟。我们第一次修五加行的时候，不一定达到这样的标准。但是可以一次一次的修，一边修前面的加行，一边修上师瑜伽，这样相互补充也是可以的。

这些是不共内前行五种引导。如若修道尚未趋于究竟（未证悟以前）死亡便临头，则依靠不修便可成佛之往生法而往生净土。

在修道没有究竟之前，没有获得证悟之前，死亡就到来了。这个时候怎么办呢？可以通过不修便可成佛或者稍微修一下便可成佛的往生法，让自己往生到净土当中去。这是最后的颇瓦法，我们刚刚学过的。

总共有十二个引导。

大圆满前行真正的引导法有十二个或者十二类。

再进一步地说，依靠观修四种厌世心而生起无伪的出离心，

这就是归纳了，通过四种厌世心生起无伪的出离心。无伪的就是真实的，没有假装的，就是没有错误、不假装的出离心，真实的生起了出离心。

依靠观修解脱的功德来开启诸道之门，依止一切功德的源泉——善知识而准备圣道的缘起，

“依靠观修解脱的功德来开启诸道之门”，因为对于道的果产生了兴趣，所以我们就愿意进入解脱道。观修解脱功德是开启诸道之门，对果有兴趣，就会愿意趋入到道当中。

“依止一切功德的源泉——善知识而准备圣道的缘起”，上师善知识是准备圣道的缘起。因为上师是所有圣道的代表，他可以讲法，也可以让我们安住在法当中，所以他是属于圣道的缘起。上师就是我们所有修行圣道最殊胜的助缘和缘起。

以皈依作为基础，由经发殊胜菩提心修学六波罗蜜多的途径可以将我们引入遍知圆满正等觉的真实正道之中。

通过皈依作为基础，因为皈依是自始至终要体现的，我们在修一切法时，都要以三宝作为究竟的皈依处，其他的法不能作为我们的究竟皈依处，虽然有些是暂时的皈依处，但是究竟的皈依处，尤其是解脱的皈依处只有三宝，所以说皈依作为基础。

“由经发殊胜菩提心”，首先发殊胜的愿菩提心，然后通过修学六波罗蜜多行菩提心的途径，可以将我们引入遍知圆满正等觉的真实正道之中，趋入大乘道。

其他宗派共称的三现分、三士道、大手印的显宗引导等一切圣道的要诀都完全可包括在此引导中。

《大圆满前行》里面，其实已经包含了其他宗派的引导，尤其是显宗的引导都包含了。“三现分”是属于萨迦派的道果法类，道果就是道和果，萨迦派在修前面的加行时，或者前面来讲有三现分。第一个是不净现分，即观察整个轮回的痛苦，就是类似于基一样。现在众生处在轮回当中，叫做不净现分。观察种种轮回的过患等等。第二个是觉知现分，就是进入道的时候，前面是轮回的状态，现在开始修道了，修道时开始生起对道的觉知或觉受，觉知现分是道位的。第三个是清净现分，清净现分是果位的。因为果位通过修道所有的障碍都清净了，现前了清净功德。三现分是不净现分、觉受现分和清净现分，分别对应基道果三个方面。

“三士道”，格鲁派或者说以前的噶举派，现在的格鲁派就是三士道。三士道有下士道、中士道和上士道。下士道有唯下士道和共下士道。唯下士道只是追求世间安乐，他们没有别的想法，只是追求今生后世的快乐。共下士道是共同的下士道，小乘和大乘的都要用这个下士道，比如获得善趣，小乘的修行者要获得善趣，大乘也要获得善趣。他们为了获得善趣就是为了修道。中士道也有唯中士和共中士。唯中士是什么？就是唯一的中士道，只有中士道，就是小乘自宗的修法，就是自己一个人获得解脱，没有别的。共中士道就是大乘的菩萨以小乘的出离心、戒律等等作为基础，这些他也要修的。因为菩萨也要修这些，所以叫做共中士。上士道没有共和唯的分别，上士道就是菩萨道，这是发了菩提心的菩萨所修的，这就是三士道的引导。

“大手印的显宗引导等”，大手印的引导属于噶举派的修法，比如说冈波巴大师造的《胜道宝鬘论》，里面也是讲了很多有关这方面的引导文。

“一切圣道的要诀都完全可包括在此引导中”，这里面都已经完全包含了。

依靠念修金刚萨埵和供曼荼罗的无上方便净除罪障、积累资粮，还有甚深加持之密道上师瑜伽以及不修便可成佛的往生法教授，这些引导都是本派的无上特法。

这里面有四个法，一个是金刚萨埵的法，一个是供曼荼罗的法，还有上师瑜伽的法和往生法，这四个法属于本派的无上教授。

“本派的无上特法”是什么意思？在讲前行的时候，其他宗派的引导成熟相续的时候，都是以显宗为主，而在我们的前行里面，既有以显宗为主的共同加行，比如皈依、发心等等，不共的也有，

比如说密宗的修法，金刚萨埵属于靠近密宗的忏罪修法、供曼荼属于靠近密宗的积累资粮修法、上师瑜伽也是密宗的特法，显宗里面基本不修上师瑜伽，还有不修便可成佛的往生法也是属于密法的教授。这些就是属于本派，就是宁提派在讲前行引导时的无上特法。

仍然要步入宁提金刚藏圣道不共正行之门的人，先修持(大圆满)不共前行的三身引导，心识与觉性的引导等以后获得直指实相觉性妙用的灌顶，方可实修正行之义。

修完了不共加行之后，要更进一步的话。就是“步入宁提金刚藏圣道不共正行”。宁提就是心滴派密法的一个不共正行。前面是大圆满正行，如果你修完前行之后，还要进入大圆满正行的话，宁提金刚藏就是大圆满正行，还要修持大圆满前面不共的前行。虽然这里面有不共的五加行，但是这是属于比较远的不共加行。真正大圆满最近的不共加行，这里讲到了三身引导。“三身引导”，在一些大圆满的修法，比如说文殊大圆满、大圆胜慧等等，大圆胜慧的修法前面，也有很多法身报身化身的引导法。

“心识与觉性的引导”，就是区分三有和寂灭，辨别心识和辨别觉性。法王如意宝的《直指心性注疏》里面也讲过很多，这些都是属于不共正行的前行。一般来讲，要在得到灌顶之后，慢慢地就可以学修。

“以后获得直指实相觉性妙用的灌顶”，把这些引导修完之后，就会获得直指觉性的妙用灌顶。获得最高的觉性妙用灌顶之后，因为他要实修最圆满的精华意义，一般的灌顶还不行，必须要获得最高的觉性妙用灌顶。像法王如意宝的《文殊大圆满》属于这一类的，还有《上师心滴》等等，都是属于这种能够直指觉性妙用的灌顶。

“方可实修正行之义”，正行就是修持本来清净、任运自成等等车却、托噶的修法，这些就是属于大圆满的正行。

如此上述的一切内容不是着重词藻华丽、文法精湛，而是完全遵照至尊上师的亲口教授记录的，并尽量避免掺杂自己的言词，完全本着通俗易懂、利益内心的原则而撰写。

这一段华智仁波切讲了一下写作的方式，并没有着重词藻华丽，就是说没有在文字上用很多很多的修饰，通过诗学或者注重精湛的文法，“完全是遵照至尊上师的亲口教授记录的”。这是通过如来芽尊者自己讲的内容记录下来的，并且尽量避免掺杂自己的言词，“完全本着通俗易懂、利益内心的原则而撰写”。他写作的方式和发心也是为了大家都能看懂，本着利益修行者内心的原则而撰写的。

尤其是许多有针对性、直言不讳揭露过失的上师教言，凡是我能记住的都在相应的场合里以旁述的方式罗列出来，

里面有很多针对性的教言，还有直言不讳揭露过失的上师教言，这些在前行里面有很多。华智仁波切说，凡是自己能记住的都在相应的场合以旁述的方式罗列出来。“相应的场合”就是说在不同的段落中，觉得放在这个地方合适，他就把这个针对性的教言放在这一段。比如前面针对一些没有悲心的僧人，他们打牦牛，都放在了该放的地方。有很多针对性、揭露过失的教言，他把能记住的，都放在相应的场合里，通过旁述的方式罗列出来。

对于这些言教，我们绝不能作为看他人过失的窗口，而要作为向内反观、观察自己过失的明镜

对我们来讲，这是很重要的一点。宣说这些殊胜言教的目的是为了调伏我们的心，作为修行者来讲，不能学得多了，就去习惯性地观察别人。用自己懂的东西去观察这个人做没做到，那个人犯了前行里面的这个问题那个问题，从来不观察自己，都是观察别人。这个并不是为了看他人过失的窗口。而是要向内反观，看到所有的教言之后，都要习惯性的观察自己，和自己的心相应，看自己有没有这里面所讲的过失，如果有的话，就要改正。

“作为向内反观、观察自己过失的明镜”，把这些教言作为镜子一样。平时我们讲法镜，正法就像明镜一样。我们的过失，自己很难观察到，在看法本的时候，尤其是针对性很强的法本，一看到

文字的时候，马上反观自己，就是把法义当成镜子一样，反照自己有很多很多过失，发现了之后，就为改正打好了基础。

并详察细审自己到底是否有这些过失，如果有，

如果自己发现这里面所讲的过失，就一定要正确认清。即便所谓的问题都具备了，可能也不多。这里面讲了这么多问题，前行里面所有的问题都是针对我的，也不确定，没有那么明显。很多问题作为凡夫人来讲都会有，如果有的话，我们就要认清这些过失。认清过失也不是让我们沮丧的，不是让我们找到一个退失的理由，终于找到这么多过失，对治不了了，然后就可以撤退了。看到过失主要是为了帮助我们改正，前行的法义提供的“服务”，就是改正我们过失的。首先指出我们的过失，指出过失之后，然后提供了一个教言的服务，我们去修就可以改正我们的过失，这是很关键的。认知之后，我们就要进一步地去学习，然后对照自己的相续，用这个法不断地串习，改正自己的过患。当然改正起来也不容易，有些过失容易改，有些过失可能不容易改。反正我们要把这个法义作为改变自己相续的工具，而不是观察别人过失的窗口。

就一定要正确认清、彻底断除过患，使自心自然趋入真实正道、自己来改变自相续。

让自己的心趋入正道，自己改变自己的相续，一定是通过修法来改变自己的心，而不是通过其他的方面来改变自己的心。

阿底峡尊者亲口说过：“殊胜上师为揭露罪恶，殊胜窍诀为击中要害，殊胜助伴为正知正念，殊胜劝勉为怨魔病苦，殊胜方便为无有改造。”

阿底峡尊者讲了五类殊胜的教言。第一，最殊胜的上师是揭露罪恶的上师。对于弟子来讲，直接揭露他的过失的上师是最殊胜的。在历史上，很多上师显现这样一种方式。不管怎么样，弟子只要有问题，马上就揭露，完全不给他留一点面子，这个也有。这种上师针对的弟子也应该是堪为法器的。虽然在没有揭露过失之前，有些弟子经常祈祷上师，有什么问题一定要直接跟我讲，但是真的讲了之后，又开始觉得自己没有这样的问题，他就会辨别很多。我也碰到过这样的事情，当然并不是我一定要揭露别人的过失，而是有些道友说他有什么问题一定要直接讲出来。有一次想试验一下，所以就讲一下，马上开始若干辨别、说辞，都出来了，说了很多很多，反正就是我没有这个问题。如果没有这个问题，那就不用再讲什么了。

真正要做到这一点不容易，首先上师的菩提心非常圆满，完全没有考虑自己的利养、恭敬，没有这方面的希求，就是本着利益弟子的心来做正确的事情。虽然具有这种功德的上师有很多，但是显现这种行为的上师不多。并不是上师不具备这样的能力，而是弟子不堪能，不能直接揭露过失。揭露出来之后，不像想象中情况那样，而是会说很多很多。以前在佛学院，遇到过一些这样的情况。如果上师是真实利他的一个具有法相的上师，弟子也是一个法器，真的想改正自己的过失，不管上师说什么，他都能改正，马上去做。

现在直接揭露过失的上师很少，虽然上师们都有直接揭露过失的能力，但是很多都不讲。现在和以前不一样，众生的根基不堪能，还是用一些温和的方式比较好，慢慢地来。比如说旁敲侧击一下，比如讲法的时候，讲一讲，通过其他温和的方式说一下，效果可能会好一些。否则的话，如果弟子的相续不堪能，就会产生更大的烦恼，非但没有很大的利益，反而会有很大的过失。

第二，最殊胜的窍诀就是击中我们的要害，就是说打击我们的烦恼、我执，能够击中要害的就是最好的窍诀。如果不能击中要害，让我们改正过失的，不算好的窍诀。

第三，最殊胜的助伴是正知正念。经常观察三门、安住在善所缘当中，这就是最好的助伴，其他的助伴不一定那么好。如果是在世间当中有一个人，可以作为助伴，比如说家庭里面的夫妻、母子等助伴，因为是两个相续，有不同的性格、习气和业力，所以再好的助伴也会有一些缺陷。我们最好的助伴就是正知正念。经常安住在正知，观察三门，把自己的身语意安住在善法当中，正知正念就是最殊胜的助伴。因为正知正念是我们最好的助伴的缘故，所以平常我们要经常串修正知正念。是什么的助伴？修法的助伴。作为我们长时间或者稳固地安住在正道当中，相续生起功德的

助伴。

第四，最殊胜的劝勉就是怨魔病苦。如果遇到怨敌、魔障、病苦等等，这时候是最好的劝勉。什么劝勉呢？劝勉你去修行。因为体会到了轮回痛苦，所以一定要修法。解脱了之后，就不会感受痛苦了。因为自己没有解脱的缘故，感受了很多的痛苦。有些时候上师劝勉我们一定要好好闻法、思维、修行，你要好好修五加行、修空性，上师和颜悦色地劝勉我们，有时候不起作用。如果碰到强大的违缘，这时候就会变成最殊胜的劝勉。因为击碎了这个人很多很多的妄念，不切实际的希望都击碎了。他自然就会知道了，彻底认识到了轮回没有意义，不管我再怎么奋斗、努力，最后来讲都是一场空，没有什么意义。遇到一些变故的时候，比如说遇到亲友反目或者违缘的时候，非常容易产生想要修法的心。

第五，最殊胜的方便法是没有改造地安住在实相当中，实相是无改造的，根本不去想这是什么或不是什么，完全不改造安住在实相中。因为实相是不改造的，也是无分别智，所以最殊胜的方便是没有改造。

窍诀击中罪过要害、正法融入于自心、恒常提起正知正念而将一切错乱归于自身、包括生起一个恶分别在内的念头也绝不能放任自流，而要以正法来调伏自相续，这是殊胜的要诀。

这句话就是解释上面一段。把阿底峡尊者的这段话和前面的那段话重新组合一下，告诉我们怎么样去修。我们首先要知道，窍诀击中我们罪过要害，比如我们耽著轮回的时候，就看哪方面能够击中自己耽著轮回的要害；如果我们自私自利的心很重，就要学菩提心，击中自己我执的要害。经常学习有利的教法，通过不停的闻思修让正法融入于自心，这个特别关键。如果正法融入自心，一切都是依靠正法而行；如果正法没有融入自心，一切就是依靠烦恼而行，二者之间有很大的不同。

“恒常提起正知正念而将一切错乱归于自身”，经常安住在正知正念，把一切的错乱归于自身。一切的一切，比如说外面的怨魔、病苦等等，都知道这是自己以前造过这方面的恶业，我伤害过众生，所以现在感受这个痛苦。不会像一般的世间人一样，非常自然地开始怪罪对方，或者在对方那里找问题，从来不观察自己的问题。作为修行人，遇到这些事情的时候，应该习惯性地知道这是我的问题，自己的修行不好，心不清净，或者以前造过这方面的恶业，导致今天遇到了这样的违缘。不仅不会对众生产生不好的心态，而且他会把对治的矛头指向自己的烦恼，这样的话，慢慢自己的心就会越来越调柔。

包括生起一个分别念在内的念头也不放任自由，该对治就去对治，该忏悔忏悔，而要以正法来调伏自相续，这是殊胜的要诀。

如果能够这样去做，那么自己对自己实在有很大的恩德，以正法利益自心依止上师也可获得实义。

如果能够按照这个要诀去做的话，那么自己对自己实在是具有很大的恩德。因为自己做了正确的事情。也就是说自己要为以后负责任。怎么才能为我们的下半生或下一世负责任？现在好好地去修行，就是对以后负责任。这样的话，就是现在的自己对以后的自己做了很大的恩德。而且以正法利益自心依止上师也可获得实义。

一个真实的修行者应有的状态，主要是以正法来利益自心。上师们主要也是缘法去讲解，比如大恩上师首先是自己得法，在法王如意宝等很多上师那里得了法，如果对我们有利的就去翻译成我们的文字，然后传法，最后安排了很多辅导，让大家一遍遍地学习。由此可见上师们对法是最珍视的。法是最珍贵的，因为只有法才能调伏众生的烦恼，其他的调伏不了，所以他们对法最珍视，然后对于传法也是非常非常的看重。其实我们也要缘法义生起定解，然后依法而修持。上师是这样做的，我们也要配合，去听法、思维法、观修法，用法去利益众生，这样是最好的。

如阿底峡尊者说：“殊胜饶益乃令入正法，殊胜受益是心入正法。”

最殊胜的饶益是让我们进入到正法当中，别人对我们最大的饶益、最大的帮助是什么？就是这

个人让你入了正法，他对你有帮助是最大的，他对你做了最殊胜的饶益。如果帮助让你进入一个会所或富人俱乐部里面，找到一些发财的机会，这些饶益不算是最大的。真正的大饶益就是让你进入到正法当中，比如到菩提学会、慧灯禅修班学习。能够学习正法就是最殊胜的饶益。

别人对我们是这样的，同样我们对别人，令入正法也是最好的饶益，给别人提供钱财就是一般的饶益，而不是殊胜的饶益。

“殊胜受益是心入正法”，最好的受益就是正法入心，这是最殊胜的受益，最殊胜的受益并不是赚了多少钱或者遇到一个天大的好事，最殊胜的受益就是法入于心。比如说出离心、菩提心、空性入心了，我的心变成了空性、菩提心、出离心的状态，这是最殊胜的受益。

怎样才能获得这种收益呢？就是不断的闻思修行，缘法听闻、思维、观修，这时候法才能入心。如果你既不听闻、不思维，也不观修，拿什么来融入自心？你没有这样不断地训练，根本入不了心，所以说，不断地缘正法去闻思修行，可以令心入正法。对世间人来讲，不一定重要。对修行者来讲最重要就是心入正法。

总之，如今我们已经获得了暇满人身、有幸遇到了具相上师、得受了甚深窍诀、具有实修九乘法门、

这是针对一部分人来讲的，暇满人身很多人已经获得了，具相上师很多人也遇到了。得受了甚深窍诀，既有前行的甚深窍诀，也有正行的甚深窍诀，还有显宗的甚深窍诀和密宗甚深窍诀。这样的窍诀很多人也已经有了。然后是“具有实修九乘法门”，有些人可能在实修下面显宗的九乘法门，第一第二第三，修这样法门的人比较多，后面密乘的还不一定能够修。有些人已经得到了灌顶，可能也在实修九乘法门。

成就佛果的机会，未来生生世世的永久大业，成功在此时，不成功也在此时，

成就佛果或者获得解脱这种未来生生世世的永久大业，现在是最关键的时期。如果成功了，是现在好好修行，获得解脱，成就佛果；如果说不成功，也是在这个时候散乱放逸，所以没有成功。

这就是让我们辨别，如果你精进，就会获得成功；如果你不精进，散乱就不会获得成功。主要看你怎么做，现在就是取舍辨别、做出抉择的时候。

内心向善在此时，内心向恶也在此时，

我们内心从现在开始趋向于善法，就是在现在；如果我们内心不注意，趋向于恶，也在这个时候，当下这一念心是很关键的。我们只能管住当下一念心，所有的都管住了。过去已经灭掉了，不可能再回到过去了；未来还没有产生，也没有办法在未来当中去做一些辨别，只要守好当下这一念心，所有的都守好了。因为只有当下这一念心，如果你经常性安住正法，当下就在善当中；如果你现在生起了恶心，那么当下就在恶当中。当你生善的时候，没有恶，当你生起恶的时候没有善。你当下安住的善越多恶越少，你当下安住的恶越多善越少，就是这样的关系。

机不可失(失不再来)，如今就是计划永善永恶的界限，

有些时候说修行好像是三无数劫，其实真正的修行就是做好当下，这一刹那当下安住正法，下一个当下我也安住正法，再下一个当下我还是安住正法，这样延续下去，念念相续都是正法。看起来修行好像是过去现在未来，刚刚也讲了，过去心早就灭了，你不可能再回到过去用功，未来心还没产生，也没有办法安住，只有管好现在这颗心。通过什么来管？学完正法之后，不断地去调伏。

“如今就是计划永善永恶的界限”，永善或永恶，现在正是关键的时候。

相当于一百生世中的一次食物，

相当于一百生当中只吃一顿饭，这顿饭对自己来讲很重要，也会很珍惜的。因为错过之后还要等一百世，所以，如果有了之后，我们就要抓住。现在闻思修的机会是最好的，错过了之后，不知道还要等多长时间才能重新恢复。我们现在就要抓住这个机会认真修行，这是最好的。

我们应该随着这些法义多去思维，因为平时会遇到很多的言论，自己的分别心也会暗示我们不要学要修了，或者拖延一下。如果我们经常性地缘前行的法义读诵思维，就不容易偏离修法的轨

道，道心也不容易退失。能够很珍惜现在的修法机会，即便遇到一些违缘，心里不舒服的时候，也可以振奋精神，继续修行。

因此我们要夜以继日精勤修法，恒时以死亡激励自己，

经常思维死亡，因为不知道自己什么时候死，所以现在就要修法。

断除追求现世利益之心，不惜生命精进修持，努力断恶行善。

这些都是很好的窍诀，断除追求现世利益的心，就是对于今生的所有利益不再追求。“不惜生命精进修持”，就是说不顾及自己的生命和身体非常精进地修持善法，努力地断恶行善。

依止具足一切法相的上师后依教奉行，全心全意皈依三宝，

依止具有法相的上师善知识之后，就要依教奉行，主要是在法义方面依教奉行。然后全心全意地皈依三宝。

要认识到，自己拥有快乐是三宝的大悲所致、遭受痛苦是往昔所造恶业所感，

这就是把自己的心调伏在一个谦卑调柔的状态当中。“自己拥有快乐”，这时候我们要想这不是我的能力，而是三宝的加持。自己的痛苦也不是谁造成的，就是我的恶业。有些非佛教徒经常说，你们佛弟子就是这样的，好的东西都是佛陀的加持，不好的东西都是自己的业力，觉得这是很狡诈的一种观点。

其实我们这样修有一定的必要，什么必要呢？可以打破我们的傲慢心。因为我们有很多我执，也有很多的想法。当我们遇到快乐，就会觉得自己很了不起，产生了傲慢。这个时候如果想这是三宝所赐，就没有了傲慢心。既可以忆念三宝，也可以有感恩心，又不会傲慢，还能够获得加持，可以说是一举多得。

知道遭受痛苦是往昔的恶业所感，不会迁怒于外境或他人，所有的过失都由自己来承担，可以打破自己的傲慢，不会认为我都是对的，这些全是你们的问题。这样的话，除了会引发很多不必要的烦恼和分别念和争论，或者说造下自他继续轮回的因之外，根本没有别的利益。争出一个是非又怎么样？也许你在这件事情上面的确没有错，但是你在争论的过程当中，又产生了很多的分别念，这样做对于你的修行无益。如果你不是修行者，也是情有可原的；如果你是一个修行人，就应该以修行人的思想来面对问题。在遇到痛苦的时候，知道这是我的恶业，应该忏悔自己的罪业，而不是迁怒其他的人和事情。继续保持对他人的慈悲心和清净观，这对自己的修行来讲，这是百利无一害的。

上师老人家也讲过，有些事情正确与否并不重要，关键是你这样想，对自己的道心稳固，获得殊胜的功德有很大的帮助。因此我们必须这样想，能够打破很多的傲慢、我执，让自己的心保持清净和谦卑的状态。

在修持心地善良、菩提心的基础上精勤积资净障。

大乘道的心必须要调柔到远远超胜一般人的状态。你现在的心，如果在生起功德的时候，觉得我非常了不起；如果在遇到痛苦的时候，觉得就是怪某某某。你的这种心态和不学佛法的人一模一样，你的心和行为等同于轮回的因，怎么修大乘？如果你要修大乘，必须要和一般的人不一样，怎么样才能体现出不一样，就是你的作意不能还是和以前的状态了，必须要不一样。

如果你认为这是不合理的，那就只能按照轮回的思维模式继续去流转了；如果说你要改变，必须要打破旧思想。旧思想打破之后，接受新的观念，按照这个去做，才能有调整有改变。如果你的思想还是以前那一套，以前是什么反应，现在还是这样的反应。那你所学的大乘道和世间道有什么差别？除了脖子上多了一串念珠，除了你的佛堂里面多了几尊佛像，其实也没有什么差别，你的心还是轮回的心，根本没有体现出大乘不共的特点。就是说你这个人身上，没有大乘的味道。如果要有大乘的味道，你的思想必须要不一样。这里面给我们讲的都是窍诀，不是给你辨别实际情况应该是怎么样的，不是这些。修行到了比较高的阶段，讲这些都没有用，这里面讲的就是菩萨道，就是一个修行者怎么样调伏自心的方法，把世间的思想、轮回的行为拿进来都没有什么用。

我们一定要注意在修法的时候，不要把固有的轮回思想放在修道当中，因为修道是为了修行人设计的，所以我们要换一种思路，菩萨和凡夫的思想是不一样的，思考问题、做事的方式也是不一样的。如果要学习菩萨道，你就必须要把自己的心提升到和他一样的高度才行，不能把菩萨道拉低到我们的状态，觉得菩萨必须跟我一样，如果把菩萨行拉低到和我们相应的程度，那就不是菩萨行了，而是轮回道。因此必须要把我们轮回的思想抛弃掉，然后提升到和菩萨差不多的高度，就可以去理解他们的思维。

修行人也是一样的，作为一个修行人。如果还是没有舍弃世间的思想，那是不行的，总是想不通，这也想不通，那也想不通，其实没有什么，这就是为了调伏我们的心。如果你的思想到了修行的状态时，就想通了，可以知道这里面安排到底有什么必要性。

这里面华智仁波切讲了很多修行的窍诀。我们要在修持心地善良，生起菩提心的基础上，精进地积资净障。积资净障也是很重要的。我们经常提醒或者建议道友多积资净障，只要我们在没有登地或者成佛之前，积资净障都是不能停止的。

最终以恭敬诚信、誓言清净使自心与传承上师的智慧成为无二无别。

最终通过我们内心长时间的修炼，生起了真实的恭敬心和信心。这个恭敬心和信心不是刚开始那种经不起观察的恭敬心和信心。因为通过前面长期的修炼，自己的恭敬心和诚信非常真实，也很清净，这种誓言也特别清净。

“誓言清净使自心与传承上师的智慧成为无二无别”，我们的心凭什么和传承上师的智慧成为无二无别？如果该做的也不做，该断的不断。这颗现在严重污秽的心，充满了很多障垢，一下子就要和上师相应也不现实。前面修了那么多加行，就是为了让我们的智慧最终和上师相应。想要和上师的智慧成为无二无别，必须要抛掉很多的阻碍我们和上师的智慧无二无别的违缘，违品必须要去掉，顺缘必须要具备，把我们的训练到能够和上师相应的阶段，虽然不是完全一样，但是至少是大概相应，比较靠近的时候，再通过上师瑜伽一祈祷会很容易得到加持，那时候再说成为无二无别，就是有基础的。如果现在的相续当中，充满了各式各样的污垢、烦恼、罪障，福报也很浅，还在疑惑我修上师瑜伽为什么没有感觉呢！差得太远了。上师的智慧和你现在祈祷的心差得太远了。

比如说天上的月亮就是上师的智慧，地上水池里面的水相当于我们的心一样，如果水池里面很脏或者天空有很厚的云在障垢，天月的月影是不可能无障碍地显现在水池里面，很干净的月影显现不到水池里面。这是什么原因？虽然上师的月亮在这儿，我们的水池也有，但是中间有很多阻碍。没办法获得加持，这个时候必须要等因缘，或者说做很多的清理。我们也是一样的，上师的加持恒时存在，我们的佛性如来藏也在这儿。因为我们的垢染太多，所以必须要修持共同加行、不共加行、空性等等，通过这些修法把这些障垢清净到一定的程度，慢慢地上师的加持就可以在我们的心态当中浮现出来。否则没有浮现出来的道理，在这么厚的灰尘上面根本浮现不出上师的影像。这是很重要的，想要和上师的智慧成为无二无别，现在我们只有奋发图强、精进闻思修行，把自己的相续训练到一个可以和上师相应的高度，不是完全相应，相应到了某种高度，自然而然就可以接受到加持。

即生获得坚地并肩负起救度一切老母有情摆脱轮回圈套的重担。

“即生获得坚地”，在今生当中就获得坚地。“坚地”，就是解脱地。利根者是成佛或者获得一地以上的果位。然后肩负起救度一切众生摆脱轮回圈套的重担，自己要发愿救度众生，这时候自己有了能力，以前我们发愿，没有能力。现在有了能力。能够慢慢去引导众生。如果善根不成熟的众生，就想方设法地接近他，和他多结缘，让他积资净障，相续慢慢地成熟；如果已经成熟的众生，就直接给他讲法，直接传法的话，他就可以解脱。

有些道友现在可以直接在上师那里听法，我们觉得这个不够，应该用其他的方法，比如多和他聊天等等。聊天等等，其实是你还没有准备好接受上师讲法之前，那个阶段应该做的事情。如果你

还没有办法去闻法，上师讲《金刚经》《入行论》，你没有兴趣去听，也听不懂。那时候可能经常会陪你去聊天，通过这样的方式结缘，但是我们现在已经可以接受法了，再回到以前那个模式就没有必要，这时候你有了因缘之后，就要好好的闻思修行，缘这个法去修。其实这是很快的，能够接受正法，说明你的相续已经达到一定高度了。如果你的相续不能达到一定的高度，肯定就不是这样了。

在佛学院大家都有这样一种共识，如果是新弟子的话，上师老人家都是笑嘻嘻的，基本上有求必应；如果是老弟子的话，就是经常性的板着脸，好像很不高兴。虽然这不是决定的，但是老弟子已经不需要了。因为他的相续相当于成熟了，不会因为上师没有对他笑，就有什么想法。新弟子不一样。有些人觉得上师为什么不对我笑啊，其实这样也没有必要。因为你已经依止了那么长时间，不需要走这条路了，上师也不会让我们走这条路。我只是讲个比喻。

我们能够闻法是最好的，能够闻思修行相当于我们的根基已经成熟到了一定高度。如果能够闻法了，他给你讲法；如果不能闻法，他可能还是对你做边缘的调化，让你培点福报，做一些其他事情，他不跟你讲法，因为讲法没有用，你也听不懂，就让你发点儿心，做其他的事情。如果可以闻法的时候，肯定会让我们多闻思修行，要不然去打坐，这才是让我们的相续成熟的窍诀。

这以上归纳总结了所有教言的要点。

以上已经讲完了整个大圆满前行的教言和要点。

今天的课就讲到这个地方。

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