

此大圆满龙钦宁体（大界心髓）共别外内前行等乃就无等胜师口传记录以备遗忘。大文分三：甲、共同外前行；乙、共同内前行；丙、修持正行支分（即实修捷道颇瓦引导）。

初又分六：暇满难得；寿命无常；轮回（亦译生死）过患；业之因果；解脱胜利；依止知识。

初暇满难得之引导有二次第：听闻引导之相；所说之法。

初又分二：运心；受行。

在共同外前行六部分里，首先讲述暇满难得的引导。它又包括两个次第：首先，要了解听闻引导的轨理；其次，要明白所说到的暇满的修心法。

听闻引导的轨理包括运心和受行两部分，或者说等起和行为两部分。

初运心中又分二：广大意乐菩提心之运心；广大方便秘密真言之运心。

等起就是要注意我们最初第一念怎么发起，之后就会把我们的心带入到所欲求的缘起轨道里。除了运用自己的心来入缘起的轨道之外，再没有别的外在途径了。所以，必须在这里明确运心的方法。

它又包括显密两种。在学显乘法时，要把握广大意乐菩提心的运心。也就是我们要在自己心里运起极其广大的，普利尽法界一切众生，让他们都远离苦因苦果，安置在大觉无上佛果的无上菩提心。

由于他的意乐超过了四种下等意乐，而称为“广大”。哪四种呢？就是为自己求现世离怖畏和名利的运心，以及为自己求来世善趣的运心，还有求一己解脱的运心。这四种或高或低、或正或邪，都是着重为自利寻求利益的缘故，称为狭小。无论修什么法，如果以此心摄持，就不成为得佛果的因。因此，需要把它改正为广大意乐菩提心的等起。也就是发心的时候不以自利为主，而是缘想尽虚空界一切众生都是我的母亲，正处在极端悲惨的境地。他们想求乐，但是没

有一点乐因；他们想离苦，却拼命地造作苦因，这样在他们身上就不会出现一点离苦得乐的希望。因此，要由我来担起救度母有情的重担。那么把他们放在哪里呢？人天果位毕竟没有超出苦轮，只是一时得了乐，乐尽以后仍然陷入恶趣苦里。如果仅仅把他们置于声缘寂灭涅槃的地位，这也不是圆满的果位，因为还没有显发诸佛菩萨的无量功德海。因此，我需要把母有情安置在不住三有寂灭两边的无上正等觉的圆满佛果位。这样发动心，为此而听闻本法，就叫做广大意乐菩提心的运心。

以这样一种运心的缘故，使我们的法行直接纳入大乘的佛道里。此后我们闻法、修法等，全部成为成就佛果的正因。必须首先在缘起上端正，否则无论我们修什么样的法，都不是在佛道上走。所谓的运心或者等起，就是发动的意思。内在一旦起了这样特殊的分别，就已经被纳入到特定的缘起道路和方向上。所以，特别要注意的就是最初的运心。

其次，在修密乘的时候，需要掌握广大方便秘密真言的运心。“方便”就是说，使得我们的心契合诸法本来清净实相的胜妙的方法。“秘密真言”，就是指不为凡夫、声缘、学道菩萨等所了知的秘密金刚乘。它广大的方便就是以佛果作为道来修，也就是直接用诸佛现证到的本来清净的实相。我们在学位的时候，已经开始要胜解到这样一个本来面目，由此我们的观感要发生变化，心里要作意五圆满而闻法。这样，会使得我们的心入于金刚乘的道轨。

由于大圆满龙钦宁体法门，属于无上心髓即生成佛之法的前行法门，因此必须以这两种等起摄持来闻法。否则就不成为成佛之道的缘起，更不成为即生成佛之道的缘起。万事都重开头，如果没有缘起，再做什么也是枉然，因此必须极其重视最初的发心。

初广大意乐菩提心之运心者。当作思惟：

修广大意乐菩提心的等起分成智悲两分。悲是要起拔苦的心，智是要起求菩提的心。而修悲要由知母、念恩、报恩这三分来发起；修智是说，为了使得一切父母有情远离六

趣的苦因苦果，而取证遍智大觉果位，心里要从这两方面来开展菩提心。在菩提心已能运起的时候，再进入闻法等的行为，这样就被它摄持了，也就是成了成佛的大乘之道。

“我从无始时来，流转轮回一切有情无一未曾为我父母，为父母时，大恩护持，食先与我，衣先覆我，极为慈愍，具生养恩。”

这一句是要有知母和念恩两分运心。就要想：我从见不到开端的时候开始，在这样一生一世的时期里，流转轮回中的一切有情，没有一个不曾做过我的父母。这就想到，任何一个有情都是我的父母。然后再想：做父母的时候对我有很大的恩，好的食物先给我吃，好的衣服先给我穿，特别慈愍，有生养我的恩德。要按照《前行备忘录》所说的那样来思维。

“此诸具恩虽欲求乐，然于乐因十善法门，不知修行。虽不欲苦，然于苦因十不善法不知断绝，所欲所行，背道而驰，入邪僻道，痴迷无知，犹如生盲，独留旷野。此诸有情诚堪悲愍。”

之后要思维：我的这些父母有情，他们当前的处境如何？他们虽然不想要苦，哪怕针尖刺在身上的苦，但他对于苦因十不善法不知道断绝，对于乐因十善法不知道修行，这样他的所欲和所行背道而驰。心里想的是离苦，所做的却是苦因，在相反的路上走，入在不正的、偏僻的邪道里。他是那么地愚蒙无知，就像天生的瞎子一样。这些父母有情都是孑然一身留在轮回旷野里，十分可怜。

这时候就要想到：一个个父母有情，他们都在饮苦食毒，那么愚昧，像瞎子一样看不清眼前的道路，一直往苦海里冲，而且他们的处境非常地孤独，如果我不去救他就没有人去救他了。这个时候自己就起一个承当的心。过去父母好的都给我，坏的留给自己，现在我也要像过去父母对我一样去报恩。不由我来救度，由谁来救度呢？这时候就发起一种难忍的悲心，一定要把一切父母有情安置在离苦得乐的正道上。这样起心就是起了拔苦的悲心。

“我今已闻甚深正法，当起修持，为利众生，普愿曾为父母一切有情为六道苦所烧灼者，远离一切各各六趣业报习气，当证遍智大觉果位。”

现在我已经闻到了甚深正法，就应当好好修持，为了利益众生，我普遍祈愿，曾经做过我父母的一切有情他们现在正被六道的苦所炽热地烧伤，为了让他们远离一切六趣的业报和习气，我要证得遍智大觉的果位。

当自己起了责任以后，就要想：我要好好地闻法，等我修好法以后利益父母，否则没办法利益到他们。那么怎样才能利益到呢？给现世乐是不究竟的，给来世乐也不究竟，一定要让他远离各自身上转生六趣的业报之苦果和习气之苦因。他的心上有饿鬼习气就会生饿鬼界，有畜生习气就会生畜生等等，这叫做苦因，比如他有很多愚痴就会生旁生等等，这就要设法让他离掉习气。业报就是当习气成熟时会出现报应，也就是会随着业力生在六趣各种生处里受诸果报。那么，为了让一切父母远离各自身上生六道的业报和习气的缘故，我一定要好好学法，我要证到遍智大觉的果位。

就好比一个有孝心的孩子，他想：我要让父母能够彻底离开苦，得到安乐，那么我一定要有最大的本事，我要好好地学，达到最高的学位。又好比一个医生，他怜悯全天下被病苦折磨的人，把他们都视为父母。父母有病我当然要治，而只有精通医术才有能力遣除他的病苦，因此我一定要好好地学医术，一定要得到大医王的果位。好比这样。那么现在看到一切父母有情处在这样非常悲惨的境地以后，自己不忍心让他们独自留在旷野里，坐视不顾，因此发猛利的心：我一定要让父母远离掉六道一切苦和苦因，自己好好地学来求证遍智大觉的果位。

要这样发无上的心，就成为成佛的正因了。由此，所作的闻法等任何法行通通成了成佛的正因，不会放在别的地方使用的。因为我们的心的决定了善根的走向。也就是最初的时候，我们一定要有广大意乐的菩提心，就像铁钩钩住一堆

草一样，此后进入到闻法的一念一念的心，一个一个的行为，一定要用铁钩一样的菩提心来摄持。一旦立了志，这么摄持了以后，这一切都是向着佛果进趣，向着拔济一切有情苦的最终目标上进趣。

就像一个人已经立了志：我一定要去拉萨朝拜觉沃佛。从他这样立志开始，往后的每一个行为都往朝拜觉沃佛这个目标上走。因此，他这一路上无论是步行、住店，还是歇息等等，整个进程的行为全部被这个等起摄持了。像这样，我们应当首先如是地发心，再进入闻法，以及闻法以后入于修法。

总而言之，任何时处都要以这唯一的无上等起来摄持。就是为了拔济一切父母有情身上所有的苦因果，把他们安置在最高的果位，我一定要好好地来求学，以此来求证无上正觉的果位。无上正觉是世上最高远的目标，它有很多段路程，不是一蹴而就的。在整个路程上都要有这个心来摄持它，这叫做以菩提心的等起摄持一切闻法，它成为最初的殊胜。

如是运心普于一切闻修法时，皆当珍重。

像这样的运心，在一切闻法和修法当中都要非常珍重，特别重视它，不马虎带过。

也就是说，不是停留在不善的求现世法的等起上，也不是一种习惯性的无记的等起，在善的等起里，也不是求来世利、求一己解脱利的发心，而是应当在任何处都有大乘菩提心的运心，心里是一种很珍重的走解脱成佛之道的运心。在最初始的缘起上，不愿让它流落在实现现世法、来世法，或者个人解脱的缘起方面。这就是真实有了大乘道心。如果这上面不懂，随随便便，根本也不重视发心，或者只是停留在下乘的发心里，那就不算是珍重。

随修何种大小善根，而其善根方便任持为加行发心，不为他缘所坏为正行无缘，善能辗转增长则为结行回向印持。是为以三殊胜摄持，无则不可。

无论修什么大大小小的善根，都要用三殊胜来摄持，缺

少了就不可以，就不算是大乘圆满的修法，也不算是真心有志于修道的人。已经明确告诉你了，这三个极其殊胜，有了它的摄持才能圆满地修法，如果你不这样做，那就表明修善根的时候没有一个道心，是随意做的。最开始不以广大意乐的菩提心摄持，这样就不成为佛果的因；中间不行持正行无缘，也就没有保护好善根；最后没有结行印持回向，也就没有使所修的善根辗转增长，成为实现菩提之间永不失坏的因素。不这样做是不可以的，因为这里我们要修的是圆满的道，它的要求就是如此。

现在要看到，善根要用方便把它摄持住的话，最开始就要做一个加行，发起菩提心来，这就把它摄住了。我们一发心，当下就感觉缘起在往发心规定的方向上走。如果你不发心，自己的善根就散成一堆了；一发了心，就感觉心很定，已经收摄起来。而且以发心的力量，心就好像隐隐中进入了这个缘起，虽然肉眼看不到它，但实际上它正是走向成佛的缘起。好比一个人读书，首先立志：我为了成为世间的圣贤而读书。之后再读，就被这个发心摄持了。他首先起这个心，这就叫加行，发了心以后，就把善根全部抓住了，唯一往他的目标上实现，这就叫加行发心殊胜。

其次进入到正行——正式的行持里。在正行的过程中，要防止所修的善根被其他缘破坏。善根就是指我们的心这样来行善，但这中间有可能出现破坏性的因素失坏它，其中最主要的是著相。本来行善的时候直接行就好了，心不要著这个相那个相。就好比沿着一条石板路走过去，步步踏上步步不留。不要踩完了以后，还要回头看看踩得好不好，或者在别人面前炫耀，执著什么东西等等，那都成了当时的一些破坏因素。比如我讲法的时候应该心无所住，直接讲下去就可以了，不应当计较什么。一计较心就耽著在上面，就破坏掉了我的善根。佛说，著在善法的相上或者三轮的相上，就会失坏善根。所以，最正规的正行无缘就是无著，行善的时候心无所住。

如果这一点做不到，那就安住在如法行善里面，不要被

其他非法的缘破掉。这时候无缘就解释成唯一缘法而不缘非法。在修前行的道路上，从暇满一路上去，修每一段法的时候，都注意心唯一住在法里，这就是初学者的无缘殊胜。心无旁骛，不缘在非法上，就像《入行论》所说的：思维法像根柱子一样，一直要系在上面不跑掉。也就是，我们的心一直要安住在思维里面，而且思维的都是法，不是想其他邪的东西。从早到晚，心都住在法行里面，不是去想饮食男女、世间名利、与人竞争或者各种贪嗔等等，那都是非法，就要住在清净的法里。修暇满就一心忆念暇满的涵义，修无常、修苦、修业果等都是这样。

总而言之，在分段的修法里，你就一级一级地去思维它，心不跑开。广义来说，整天都是法的生活，不沾一点非法，那就是纯粹的修法人的状况，这就叫正行无缘殊胜。如果还能更高一些，已经有了中观离一切边的见地，知道一切相不可得，无论做什么，心都不缘什么相，这样直心直做，就能相似合于无著的修行。

当一次善根修集完以后，就要做结行回向的印持。结是总结，最后有个结尾，有个总结，把所修的善根摄集起来，用回向的祈愿力印持它，使得它在成就菩提之间辗转不断地增长，这就是由于你把握了缘起。也就是用《普贤行愿》回向。《三殊胜》里讲，用“文殊师利”等两颂印持回向，因为它含摄了一切回向的内涵。以这个来回向，就使得所修的善在究竟实现之前不会消失，他的善根力一直是往这方面发展的。由于它是一种无上的缘起，一直都往无上佛果进趣，没有达到的时候不会歇止，因此会一点一点地攀登向上，一点一点地趣进佛果，善根会辗转地增长。

如果我们的志小了，只设了一个低等目标——现世实现名利、来世得到善趣或者得到阿罗汉果等等，那最多只能达到这个果位。一达到了以后，善根力就消失了。但是，你是想成就无上佛果，“为得普贤殊胜行”的缘故，这种善根力就永远不会消失，因为它没有边际的。你设立的愿是有尽的愿还是无尽的愿？如果是有尽的愿，到你实现它为止，它

就再也发不出力了；如果是无尽的愿，它是永远不会退失善根力的。这一点在缘起上十分重要。

总而言之，你就想：诸佛菩萨怎么回向，我就怎么回向，反正诸佛菩萨称叹的就是普贤行，那么我就按照这样回向——“为得普贤殊胜行”。一旦你起了这个心，它就不会消掉了，不管怎样，它会带着你的心一直到成佛为止。

像这样，就叫做用三殊胜来摄持法行，缺一个就不完整。严格来说，没有三殊胜，就不称为圆满的修法。三殊胜是整个大圆满前行从始至终一切修法的原则，所以它是最重要的。这里学习了以后，在下面的每一段修法里，每次都要用三殊胜来摄持。

是故于闻法中，先当以闻法轨理为主，其中又以等起乃为至要。如颂云：“唯除内心善恶之差别，善恶不随影像大小定。”

所以在闻法里，首先要以闻法的轨理为主。轨理就是内心运行的轨道，它是根本，不是在于外相怎么做。而内心运行的轨道，由它的第一发起点为最重要，你的心怎么发起，就决定了它往哪条轨道上走。就像晋美朗巴尊者在《功德藏》里所说：唯一除了内心善恶的差别来判别你的缘起和最终的结局以外，善恶不是随着外面影像的大小来定的。

我们要切实地看到，自己内在的心在走什么路，不是看外面在修多高多大的法，或者在做多隆重的行为，做出多么大的表演。这不是在外面定的，关键看你的心。善恶的判定除了内心起心的差别以外，没有别的判定处。不是就你长相的美丑，所做修行影像的大小，或者你有什么背景、有什么场面等来定的，也不是看你听了什么法，手拿什么法本来定的。

因此一定要注意，我们闻法的时候，心里的轨道是怎么转的。而这里面的缘起取决于初端，最初的时候你是怎么发心，怎么立志，就决定了你的走向，此外没有别的决定因素。所以不是管外面，而是管心。特别要注重我的心是不是发起了大乘的菩提心？有了它，我就在走成佛的路；没有它

，再听什么样的法也不是在走成佛的路。虽然实现佛果有远道、近道、速道，但如果心里没有出现“为利有情求佛果”的心，没有立这个志来摄持自心的话，实际上只是实现你的所求——现世利益的远道、近道、速道，或者来世利益和个人解脱等的远道、近道、速道，甚至是实现恶趣果报的远道、近道、速道。

那是什么缘故呢？如果你没立这个志，心里只想得现世利益，那么缘起就只会走向现世利益；你的心只想得来世利益，它也只能走向来世利益，你的心只是这么设定的，又怎么会得到更多呢？就像读书，你心里只想将来发大财，那么无论读多高的书，也只是成了发大财的一个途径而已。心里只有发大财的志向，读圣贤书会成圣贤吗？那么同样，你心里没有为利有情求佛果的菩提心，那无论听什么样的法，也不会成为成佛的因缘。也就是，自己的起心决定了往哪条路上走，而你乘的法，就成了实现你这个目标的工具。所以，一开始如果没有把握住缘起，那一切善妙的果就都不会出现。

如是若为希冀尊显名闻，力求此生世间义利而运心者，随闻多少亦不能趣真实正法，故先内返调正自所运心极为重要。若知如是调正运心，善法以方便而任持之，则为大士正道无量福德之津梁。如是若不知调正运心，纵外现为种种闻法、修法，亦唯行于法之影像。

如果你只是希求现世得到尊贵、显赫、名闻，特别用心地想求到此生的世间义利，那不论你听多少法，都不可能趣向真实的正法。因此，一定要首先反过来调正内在的心，看看这个心运作的时候上了轨道吗？如果没有上轨道，再听什么也只是往世间法上走；如果上了轨道，听什么都是往法道上走。

在往法道上走里面，又有下士、中士、上士三种，那就要看：我是往哪一条路上走？往下士走，最多只能实现来世人天的果；往中士走，最多只能实现解脱轮回的果位，都不是成佛的道，所以在法道里，我必须唯一安住在大乘的法道

里。这样的话，就要进一步很珍重地把自己的心调正，之后用方便菩提心来摄持它，那就成了大士正道无量福德的津梁。

如果不知道这样调正自心，虽然外现成我也是这样地闻法、那样地修法，但由于你的心没入轨道，完全是一个世间人的相续，没有更多的高尚之处，只想着我要求名誉、地位、恭敬，或者快速的生财之道等等，那么你的想法跟世人相比就没有更高的地方。这样走下去的话，十年、八年这样听下去、修下去，就只是在做法的影像而已，心连一刻入法道的因缘都没有，只不过是骗自己。就像驴子的肉上撒了一点狮子毛那样，实际里面还是一个凡庸的心态。外面披着高法大法的外皮来掩饰，但里面不会有任何进步，连一点法的内涵也没有，所以只是在装样子。

故于闻法修法之时，观想本尊，诵持真言，礼拜右绕，下至口称嘛呢一句，亦当以运心菩提心而印持之。此义极要。

所以，我们在闻法修法的时候，以及日常当中观想本尊，念诵咒语，礼拜圣像，右绕佛塔、经堂，下至于口里称一句嘛呢（观音心咒），也都要用等起菩提心来印持。这个意义极端重要。

丧失了它就根本不入轨道，无论做多少都是在表演，在做一些佛教法行的影像，内在没有契入到法道的轨道上。那么怎么契入呢？必须在众多的心里引一个特别有志向的心，以这个立志让心凝聚，直接入到法道里去做。那的确会成为实现佛果的因，除此之外没有别的做法。任何地方都要用它来摄集，因为它是摄集万善，统一趣向佛果的胜妙方便。这就叫广大意乐菩提心的运心。