

《入菩萨行论》第24讲记

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，请大家发无上殊胜的菩提心！

现在一起学习《入行论》，这个颂词也是宣讲思维无常。

人生如梦幻，无论何事物，
受已成念境，往事不复见。

颂词引导我们了知：一切身心世界都是虚幻的、如梦如幻的，实际上并不存在。我们为了并不实际存在的身心、亲友、很多世间事物，去造作让自己受苦的罪业并没有实际意义。尤其在遇到痛苦的时候，有的人虽然知道一切都是假的、如梦如幻般无实义，但是内心对于“人生如梦幻”的道理理解得并不是特别深入。人的一生是从童年、少年、青年……逐渐经历的，很多人都认为这一切实际存在，但是运用中观、般若的道理进行分析，我们会很深刻地发现：人的身心、世界或者外在的器情万物，都是空性的，其实质、本质都不存在。

第二品还没有深入地分析空性，此处是以无常的道理来教导我们，万法没有一个恒常不变的自性，一切都是“人生如梦幻”。

“无论何事物，受已成念境，往事不复见”：首先我们要知道“受已成念境”的这个“念”，就是忆念、回忆的意思。无论我们经历怎样的痛苦、安乐，实际上，所经历的任何一个事物，在感受之后都只能成为一种回忆。当时所经历的事情，在第二刹那就不复见、不存在了。为了进一步了知这个问题，我们以“梦幻”和“念境”来对照，再结合现在的人生做分析就更加清楚了。

首先，人人都有做梦的经历。当我们做梦的时候，我们都认为梦中出现的人物、事情是真实的，梦中的吃饭、走路及交谈也觉得是真实存在的。无论在梦中经历了怎样的喜怒哀乐或是大喜大悲，但在感受完之后就是“受已”——醒来之后如果还记得比较清楚，能回忆起来，但也仅仅只能是个回忆。因为醒来后，梦中的一切事物都已经找不到了，全都已经消失了，只是留下一个回忆的对境而已。我们的第六意识可以回忆起晚上做的梦：梦中的景物、梦中做的事、梦境快乐或忧伤……实际上醒来后，一点都找不到了。

幻术也是这样的，幻变师幻变象马的时候，当时人们觉得它们是存在的，境也很真实，但是幻变结束之后，象马和境都不存在了，只留下回忆。

现在我们来分析“人生如梦幻”。为什么说人生如梦幻呢？我们都觉得梦是假的，人生是真的，但实际上人生和梦幻是一样的，都是“受已成念境”。无论是过去经历的事情，还是现在正在经历的事情，或者以后会经历的事情，无论何种事物、何种喜怒哀乐，“受已成念境”——感受完之后，除了剩下一个回忆的对境之外，不会重新显现：“往事不复见”。我们可以这样想：昨天感受过的快乐，或者别人扇你一个耳光的痛苦，吃了一顿美餐的滋味……今天再来观察的时候，就只剩下一个回忆的对境了，只能回忆当时吃饭的感觉怎样，被扇耳光的感觉怎样，但无论是扇耳光还是吃饭，都不存在了，只是回忆的对境。从这个角度来讲，梦中的事情成为回忆，所谓真实人生的事情同样也只剩下回忆。

无垢光尊者曾经在《大圆满虚幻休息》中讲过：“昨天经历的事情就好像昨天的梦一样，今天经历的事情就好像今天晚上做的梦一样。明天将要经历的事情，就好像明天晚上做的梦一样。”所以最后剩下什么？最后只剩下回忆的对境。我们真正观察的时候，除了回忆的对境之外什么都没有得到。但是，众生往往不能够了知这样的情况，总是认为梦是假的，人生是真的。如果我们真正分析观察，道理完全相同。所以无垢光尊者首先讲到：“这一切都如梦如幻”，在此基础上可以进一步说：人生是梦是幻。“如梦”和“是梦”之间，我们觉得有差别，但是分析到最后，整个人生就是梦幻。

假如我们在梦中能够梦到白天的事情，会怎么样认识这种情况？这样的经历不知道大家有没有？现在我们来观察分析：我们在白天的时候回忆梦境，会认为梦是假、现在是真；在梦中梦到白天的事情，我们会认为梦是真的，白天是假的。实际上，在梦中回忆白天的时候，它只剩下一个回忆；在白天回忆梦的时候，我们认为梦是一个回忆。从实际情况观察：白天走路、吃饭、种种事情，都是因缘合和而成的，做梦也是因缘合和才会做梦，有些梦长有些梦短，有些模糊有些清晰。从这个角度讲，做梦也好，真实的生活也好，都是依靠各种因缘合和而显现，完全没有差别。可是我们就认为白天是真实的，晚上的梦是虚假的。

从另外一个角度分析：假如我们能够恒常做一个连续剧一样的、比较清晰的梦，我们会不会把梦认为是真实的呢？这种可能性完全有。从众生的习气来讲，梦比较短暂、比较模糊，但是从道理上分析，人生是一场梦，是因缘合和的、虚假的一种显现。

如果我们对梦幻的道理了知得越深，就会越觉得把如梦幻般的事物执为实有而造罪是多么可笑！为什么呢？因为一切都是如梦幻的，不管任何事物，在感受完之后都会成为回忆的对境，任何曾经感受过的东西都已不复见。此处教诲我们：当事情正在发生的时候，我们

就要认知它就是假的、终究会失去。我们何必为这些终究会失去的东西，去造作一些没有意义、很可笑的事情呢？我们观察后就知道：实际上没有这个必要，为了这些如梦如幻的事情去造作很多受苦的因并不划算。

下面紧接着宣讲颂词：

**复次于此生，亲仇半已逝，
造罪苦果报，点滴候在前。**

此生我们一半的亲仇都已经逝去了。为什么说“复次于此生，亲仇半已逝”呢？因为我们流转于轮回当中，前世、再前世的很多亲友都已经死了，即便在此生中，所谓的亲人和仇人，也是一半以上都已死去、不存在了，我们曾经为他们非常执著，造作了很多罪业，这些罪业成熟的痛苦果报“点滴候在前”：一点一滴都等在我们前面，每一个罪业都会成熟果报，让我们感受痛苦。

通过颂词的对比，我们就知道：造罪时的对境——亲友都已全部不存在了，但我们为他们所造的罪并没有随着他们的死亡而消失，而是点点滴滴全都候在自己前面，果报只能自己去感受。我们造罪的时间就是几分钟，但痛苦成熟时却是几个劫。所以我们通过这样的对比要思考：到底有没有必要为了虚幻的亲友、人生去造作大罪业。每个人必定都要死亡，死亡之后一切就都不存在了。自己死亡的时候，虽然亲友还活着，但对你而言，你死了亲友就已经死了，整个世界已经不存在了，投生之后，是另外一个世界。但我们为了所执著的亲友而造的罪业，却一直等着让我们感受，所以我们必须要忏悔。

现在设想一下：我们所造的罪业在成熟时会是什么样一种情况？我们在死亡时会遇到怎样的痛苦？先设想就可以提前做准备。就像我们要去一个地方，就要了解将会出现的问题，以便提前做些准备及防范。如果根本不做准备——相续中累积了大量的罪业而不知忏悔，当业果完全成熟的时候，真正感受痛苦的还是自己。造了很大的罪业，对修道而言是很大的障碍，即便对一般不修道的众生，他们也会因造罪而感受很大的痛苦。地狱的痛苦就不用说了，通过佛经我们都了知得非常清楚，但即便是在世间中，也会感受种种痛苦。

实际上世间的种种痛苦，没有一个是无因无缘而产生的。有时我们看到世界上那些悲惨的众生：有的生了很严重的疾病，没有钱治疗；有的遇到车祸、地震、战争——非洲等国家天天打仗。这些悲惨的痛苦，难道是无因无缘的吗？绝对不是，都是以前所造罪业成熟的果报。这个业就是行为，你现在所做的行为以后要负责。比如你今天偷了东西，以后就要承担偷东西的行为所带来的后果，这个就叫做业和果。罪业也好，善业也好，都是一种行为。好的行为带来一

种好的结果，不好的行为带来不好的结果。所以善业叫善行，善业带来安乐，而罪业和不好的行为带来痛苦。以前造了不好的行为，现在到该为不好的行为负责的时候了。所以在佛法当中，它就是业。造这样的业，在不忏悔的前提下，果报一定会成熟。

还有一种补救方法：做了不好行为之后及时地忏悔。佛教是在加持力很大的对境前，内心真正忏悔，通过行持善业方式，发誓以后不再造，就可以把罪业提前清净。清净罪业方式有两种：一种是通过受苦的方式来清净，造了罪业不忏悔，只能通过受苦、堕地狱的严厉方式来消尽，当然大家都知道这是很痛苦的，谁都不愿选择这种方式；还有一种是通过修善法的方式来清净。

不学佛的众生只有以感受痛苦的方式来消尽恶业。

佛弟子不会这样选择。我们虽然不了知地狱痛苦，但了知旁生的痛苦：如喂猪，养肥就被杀掉；养鸭，是通过非正常方式强迫灌食；人间的痛苦如得了很多严重疾病之苦，基本我们都知道。所以说通过痛苦的方式来消尽业，对一个学佛的人来讲，一定不愿意选择。我们一定会选择另一个方式：就是提前、主动地来做忏悔。因为我们以前已经造下了这些罪业，假装没有造是没有用的，假装造了没有后果也没有用，欺骗一时欺骗不了一世。因果报应是世间规律，不随自己的意愿而转移。所以我们既然已经造下了，就要正视它、肯定它。我造了这个业怎么办？佛开示了清净恶业的方法，我们一定要重视，重视这个方法，我们才愿意忏悔。在罪业果报成熟之前，提前把罪业清净了，我们现在完全做得到。为什么有些人做不到？因为没有重视，或者没有把这个问题看清楚、分析透彻。在这些人的相续当中，现在暂时的安乐已经掩盖了他所认知的一些受苦的情况，所以他对这些问题不重视，对无常不重视。因此，虽然了知通过忏悔可以清净罪业，但总是不愿意去真实修行。

如果现在不忏悔清净，以后只有通过受苦的方式去清净。有人觉得：堕地狱就堕吧。但真正感受地狱痛苦的时候，谁都不会愿意。不要说堕地狱，就是得了很严重的病去医院开刀，都是很痛苦的。有些穿骨刺髓的治疗，简直不是一般人能忍受的，但这只是人间的痛苦而已。我们看到别人痛苦的时候，因为是别人相续中的苦，自己感受不到。有时听到别人撕心裂肺地哭喊，觉得别人很可怜，但是我们根本没有感受到对方那种真正的痛苦，自己亲身体会与在旁边看别人痛苦，感受是完全不一样的。

所以我们在没有受苦之前不要充英雄，觉得堕地狱的痛苦自己可以忍受，或者其他的痛苦可以忍受，实际上根本无法忍受！有时候，我们连自己有点感冒头痛都无法忍受，何况是更强烈、更猛烈无数倍的痛苦！我们与其到时候被动地去感受痛苦，还不如现在及早忏

悔。当然在忏悔时也会经历一点苦行，但这点所谓的苦比起被动受地狱的苦，简直是轻到不值一提了。

所以从这个方面来讲，我们造了这么多的罪业都“点滴候在前”，我们不能坐视不管了，不能再假装它不存在。所以思维之后，我们就会认识到：罪业一定存在于我的相续当中，我一定要忏悔！忏悔的时候一定要真切！我们要找一个真正能够帮助我们的皈依境。现在众生还有福报：上师三宝的加持还存在于这个世上，还可以皈依上师三宝，还可以做对佛像做顶礼、供养等等善法。如果真正到了佛法完全隐没时，自己不幸生在那个时代，整个世间中根本找不到忏悔的对境。但现在我们还是幸运的：眼睛还可以看到佛像、经书，耳朵还能够听到法音，嘴巴还能讲佛法、念咒，心还可以思维佛法，所以我们还是很幸运，关键是怎样去抓住这个机会。

修学佛法，就要深刻思维法义，在思维法义的过程中，才会产生一种与一般世间的分别念完全不同的正见，有了正见，就会督促、鞭策我们去进一步思维、去做更有意义的事情。理解之后，一定要好好思维，如果我们不好好思维，就是浪费自己的光阴。

下面讲第三个问题摄义：

**因吾不甚解：命终如是骤，
故起贪嗔痴，造作诸恶业。**

我们在世的时候，就要观想我们正处于死亡的那一刻，把那时的情形放到现在来思考就能精进起来。因为我们不了知：死亡到来的那一刻是如此之快，所以在活着的时候，产生了很多贪嗔痴，造作了很多恶业。

一般人都认为自己离死亡的时间很远，死亡不会很快到来，就在不会死亡的这种妄执中贪著世间，一旦贪著世间就会不可避免地产生各种粗猛的、细小的、很多的贪、嗔、痴，继而通过贪嗔痴造作很多罪业。如果我们能够思维死亡很快到来，再进一步思维死亡到来时只有善业是有用的，就会精进地修持善法。如果没有思维死亡很快到来，就会贪著世间。三毒本来在我们相续中就很自在，在不思维善法、不精进修行善法的时候，相续中贪嗔痴的种子遇缘就会生起来，就会产生很猛烈的贪嗔痴，造作很猛烈的罪业。

现在经常听说有杀父杀母造作五无间罪的事，也有诽谤佛法、诽谤僧人的。众生在很短时间内，就会突然产生很粗重的烦恼，造成很大的罪业，令其趋向于痛苦。所以我们思维死亡很快会到来，就要做一些有意义的事情。比如我们知道自己还有两年可活，就会赶快做一些有意义的事情，但是一般人认为有意义的事情就是吃喝玩乐：吃好的、穿好的、去旅游等等，认为这些才是世间有意义的事情，但佛法中不这样认为。

通过这个比喻我们就会了知：如果知道自己很快会死亡，那么就会做有意义的事情。思维无常，就会认知无常很快会到来，因为知道死亡很快会到来，所以就要抓紧时间修善法，及时做忏悔，多念咒、祈祷往生等等，如果不了知这些，只会做一些无用的世间事。如一个人被关进监狱判了死刑，他就会后悔当初不应该犯罪，如果没有判刑他就不会有这样的想法，可能还会认为可以继续逍遥法外。我们要把这样的想法刻意地挑出来，刻意地激发我们精进思维佛法、思维无常，这样就不会造作恶业，也不会有造作恶业的想法。

**昼夜不暂留，此生恒衰减，
额外无复增，吾命岂不亡？**

这是说明死亡肯定会到来的道理。我们分析这里面讲的几个问题，第一个“昼夜不暂留”是说我们的生命随着白天和夜晚的消逝而减少。昼夜更替会不会停留片刻呢？是不会的。“此生恒衰减”：我们的生命在恒常衰减，所以佛法中说，过一年你的生命就减了一年。世间人很喜欢庆贺生日，过生日时都会说“生日快乐！”但是从佛法的角度来讲，生日到来，就表示你的生命又少了一年。从生命消亡角度来讲，生日是没有什么可高兴、快乐的事情。对经常思维无常的人来讲，生日时就会思维自己离死亡又近了一年，就要抓紧时间精进修法。“额外无复增”：时间一直在衰减，自己的寿命不会有额外增加的可能性，过一天少一天。虽然可以通过放生、修长寿法增长寿命或者延缓死亡，但终有一天死亡还是会到来，寿命是有限的。

《广论》中讲，真正能增寿的方法很难做。虽然告诉你方法，但是一般人很难如理如实地做到里面的条件而使自己增寿，所以说额外很难增长。还有一种情况是：本来可以活八十岁，但是因为我们的罪业，中途就会出现一些违缘如车祸、灾难等，活不到八十岁，甚至在五十岁、四十岁、三十岁就死了。通过一些善法如放生、修长寿法，虽然能够顺利圆满寿命，但作用有限，终究还是会死亡。真正死亡降临之时，《前行》中讲，就算是药师佛亲自降临，也没有办法挽救。对于每一个众生，死亡都是绝对会到来的。“昼夜不暂留，此生恒衰减，额外无复增，吾命岂不亡？”怎么可能不死呢？肯定会死。前面提到，一般的人也会想到“我会死”，但是绝对不会像修行者这样，把这个问题专门提出来着重地、深刻地去思维。每个人都知道自己会死亡，小孩子也知道会死，但是对于一般的人，真正谈到死亡的时候，就会避而不谈，甚至觉得不吉利、不吉祥等等。

一般的世间人，就喜欢听自己愿意听的话，如果包括我们自己在内都这样，没有去听应该听的佛法真理，在死亡到来的时候，因为平时根本没有做任何准备，就会在手足无措当中死去，对我们来说死是痛苦的、恐怖的。我们应该选择应该听的佛法，因为死亡每个人

都会面临。我们如果做了正确的选择——平时做准备，每天主动观修死亡无常、轮回痛苦等，当死亡到来时，就不会觉得很恐怖。

《前行》里讲，只想“我要死了”肯定不够，关键是想：我要死了，现在应该做什么？为了死亡的到来，应该勤修善法、经常串习死亡无常。就如索甲仁波切在《西藏生死书》中所讲，他一直串习无常，所以当死亡到来时，他就不会觉得恐怖，反而觉得是一个多年不见的老朋友今天出现在面前，完全没有死亡的恐怖，这是一种很自在的境界。

每个人都怕死，但是修行人不怕，他会很欢喜地迎接死亡，这是其一；第二，因为在死亡来临之前做了很多准备，有什么可怕的呢？已经修了足够多的善法，所以死后往生净土或者解脱是必然的。即便暂时没有往生净土，也会转生善趣，有什么好怕的呢？比如说从一个很不好的地方搬到了一个环境各方面都很好的地方，有什么害怕呢？只会欢喜没有什么害怕。所以我们要正视死亡、串习死亡，刻意地去迎接它，串习多了之后，才能以一个非常正确的心态面对无常的到来。

有的论典这样比喻无常：如在广场上烧蜡烛。（我们可能见过，人死了或发生灾难，很多人都在广场上点蜡烛以示悼念。）在广场上点蜡烛，一般会出现两种情况：第一种是广场上无风，它自然而然烧到最后，烧到最后的最后的结果是什么？熄灭。还有一种情况是：点燃不久一阵风吹来了，结果还是熄灭。两种情况到最后蜡烛都是熄灭。通过这个比喻我们就会知道，人生就是这样子：一种人在今生可以很顺利走到终点，病很少、痛苦很少，没有遇到横死的因缘，结果怎么样？死亡。还有一类是什么呢？就是在两三岁、五六岁，或三四十岁的时候，忽遇横祸、违缘而死亡，还是死亡。所以，不管是顺利地活到死，还是中间死，都会死，跟蜡烛的比喻一样，都会死。关键就是要知道必定死亡、要做什么事情？有些人不知道必定死亡就会造罪，知道死亡就会做有意义的事。所以对我们来讲这是非常值得思考的问题。

下面讲第二个问题：

卯二（思维死亡极恐怖而生起皈依之心）分二：一、略说；二、广说。

第二要思维死亡到来的时候，到底是怎样一种情形？如果死亡到来是让我们欢喜的事情，就不用恐怖了，但关键是：针对绝大多数众生而言，因为在世时没有为死亡做准备，一旦死亡降临，就会产生极其强烈的痛苦和恐怖，在这种情况下，只会更增加痛苦。所以我们现在要提前思维死亡到来的恐怖，从而生起皈依心。为什么要生起皈依心？皈依是为了更好地忏罪，因为它是所依对治力。当我们把

这个问题梳理好之后，四对治力当中的第二所依对治力才能修得圆满，才能更加有利。四对治力都修好、修有力了，在忏悔的时候就能把重罪、轻罪全部忏净。

第一是略说：

**临终弥留际，众亲虽围绕，
命绝诸苦痛，唯吾一人受。**

这是死亡到来的恐怖之一。“临终弥留际”：我们临终要死的时候，躺在病床上。“众亲虽围绕”：虽然旁边很多亲人团团围绕，但是痛不欲绝的死亡痛苦只是自己承受。虽然其他人也很悲伤，但是他们的悲伤和临终者的悲伤完全不一样，亲友悲伤是觉得这个人将要离开世间，很可怜，而临终者的悲伤是自己要离开世间、离开身体，要和所有的亲人永别，一个人面对死亡痛苦。这就是一般世间人的想法，

但是更深层的恐怖来自于哪里？一般世间人不会对此分析，但佛法认为：真正最深层次的痛苦，是来自于众生执著有一个“我”要死了。平时遇到紧急情况、死亡要来临的时候，感到很恐怖的原因什么呢？就是无始以来认为“我”是存在的，有强烈我执，那时无形当中就认为这个“我”要灭尽了，“我”要断灭了、死亡了，所以深层的痛苦带来了绝望。虽然死了之后还会投生，生命还会延续，但是这个串习我执的心太久了，即便是修行者，如果修行不好，遇到死亡的时候也会产生这样的想法。包括我在生病的时候，也有这样的想法，但幸亏学过一点佛法，会以佛法的智慧来对治，所以痛苦没那么严重，感觉会稍微好一点。但一般没有修行佛法的人，在面临死亡的时候，都会产生非常强烈的恐怖心理。

所以要提前去想：死亡一定会来临，在临死的时候，无论多少亲友围绕在身边，虽然他们想真心为你分担痛苦，但是命绝的苦痛谁都分不了，只能是自己一个人感受。所以我们观察之下，死亡真是恐怖，真正能救护自己的只有善业。但是修不修就看自己，修的质量怎么样也看自己。所以现在就要开始高质量的修，否则到了死亡的时候，死苦只能是你一个人感受，那种痛苦是非常强烈、非常恐怖的，所以我们要经常如是观想，生起皈依之心。

魔使来执时，亲朋有何益？

唯福能救护，然我未曾修。

魔(死亡)来的时候，亲友有什么意义呢？有时我们想我临死的时候还是需要亲友，但是当阎罗狱卒——死神的使者把你牢牢抓住的时候，这些亲朋好友有什么利益呢？他们怎样帮助你？你要死的时候什么都挡不住。如果亲友能帮助的话，那么很多的将军、有钱有势的人，肯定会竭尽全力保住自己的命了，但到了死亡的时候还

是必死无疑。即使是有权有势的人，他的财富能不能帮助他不死？也不能，再多的钱也没办法挽回。乔布斯死的时候，他虽然是一个大富豪，但他的钱能对其有帮助吗？要死的时候还是会死。所以说穷人会死，富人会死，一般的人会死，高高在上的人也会死。

我们通过分析就明白了：亲朋在自己死的时候，没有办法利益我们。有时我们会想他们可以帮忙念经啊，但是我们观察一下整个世间，亲友真正能够为自己念经、放生修福的比例相当之少。即便是他们能做，还要看我们自己的罪业是轻是重，如果不是很重，通过念经超度，还能够获得一份利益；如果自己的罪业特别重，这些善法能够起到的作用非常有限。何况亲友为我们做福报，我们也不能够百分之百得到，《地藏经》中讲，给别人念经十分功德自己得七分，对方得三分。对方给我们做功德，也可理解为他们得七分，我们得三分，而且还要看做的质量如何，发心是否清净。这些因素综合起来看，把所有的安乐、解脱，以押宝的方式完全押在亲友上是不明智的。

亲友能够帮助、利益我们一点儿，我们不能完全抹杀这个作用，但实际上我们应该抓住主动权。

只有自己主动、提前修积的福德，才能够在死时救护自己。如果自己从现在开始好好修行，认真忏悔、积累资粮、祈祷：遇到殊胜对境的时候祈祷、供养；遇到殊胜的法要观修；遇到菩提心的时候认认真真修行。这些都做了，死亡的时候，巨大的福德就能够帮助我们、救护我们。亲友在身边也好，不在身边也好，自己已经有了足够的福报，就能成为一种救护处。

可是这里讲“然我未曾修”，但是我没有修福德。没有修福德的原因何在？就是因为没有观修无常，从而太过于贪著世间、贪著亲友，没有在最佳时机修行佛法，没有修持福德怎么能够保护自己呢？如果没有修福德，临死就只有在恐怖中死去。罪业没有清净，十之八九会堕落恶趣，虽然不能说永远被打入十八层地狱不可解脱，但是在地狱的时间会相当之长，而且所受的痛苦无法忍受。《正法念处经》《前行》《广论》当中所描绘的恶趣痛苦，一秒钟我们都没办法忍受，实在太恐怖了，完全超胜世间所有的刑法，在那样的环境当中要待几十万年、甚至无数劫。因为现在我们处在安乐当中没有感受痛苦，所以无法想象那种痛苦，但当真正去感受的时候，真是无法忍受的！现在我们能做什么？现在我们能做的是忏悔、修福德，既然现在有这个机缘，一定要珍惜，认认真真地修行。

颂词中给我们描绘了死亡之后会遇到的事情，提前让我们防范、修行，这时对于无常、忏悔、皈依等等，我们才能够真正观修到量。

今天就讲到这里。

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