

本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第82课辅导资料

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的菩提心！发了菩提心之后今天我们继续一起学习《前行引导文》。

现在我们学到共同前行部分，前面学了四种厌世心或者叫四转心法，把我们的心从耽著轮回的状态逐渐引导、趋向于追求解脱道。这对于修行佛法的人来讲是很重要的，佛陀出世讲法最根本的目的，就是为了引导有缘的众生趋向解脱，佛弟子们若能够真实生起想要求解脱的心，这样的心就相当于正确的方向和目标。

反过来讲，在皈依之后或者在学佛过程中，是以追求名声、财富、世间八法、轮回的安乐为目的，或者只是想在这一世或下一世当中不遇到违缘、没有障碍、没有恐怖等等，这不是一个真实的佛弟子应有的正确心态，也不是真实的目标。

如果我们不学就不知道，就会想当然地觉得皈依、学法就是为了让我和家人过得更好。这完全不是真实的佛教教义，也不是佛陀辛苦修行了三无数劫的福德智慧资粮而成佛之后，想要引导我们达到的状态。对此我们必须要了解，而且还要观修。了解了只是知道而已，知道之后没有观修，了知的深度就不够、比较肤浅，要引导我们的心真实达到并安住在那种状态是不行的。

所以，第一必须要从理念上知道，还要在心中生起这种状态。佛菩萨们在经典、论典中讲到的这种状态，即让我们的心转移——从追求世间八法、轮回安乐，真实地转移至趋向解脱的状态。

这个过程需要具足一些因缘之后才可以转心、生起厌世心，这是一种转心法。第一个因缘是正所缘，在观修时，真实的修行方向所修的法叫做所缘。比如我们打坐的时候修暇满、无常等等，就是它的正所缘。因为缘这个法修行，心就可以达到佛经论典或者祖师大德给我们讲的状态或境界，法就是引导我们的心的方式、方法，这叫正所缘。这是最重要的，它是近取因（主要的因）。除此之外，还有其它的助缘（辅助的因缘），即积资净障（积累资粮、清净罪业）、祈祷上师三宝加持我们心中生起这种状态。

通过观修我们的心可以逐渐达到经典、论典或者佛菩萨希望我们达到的标准，这就是真实地追求解脱道。当然，不是说今生修这个道，今生就能成就、马上就从轮回中出离了。这是一个比较缓慢的过程，需要若干世才可以达成。

我们也不用担心，比如修了解脱道而没有去发愿或回向获得一些安乐，下一世还能不能得到安乐呢？是可以的。因为我们为了解脱、成佛去修行，在积资净障的过程中，轮回中善趣的安乐、幸福或者顺缘等等，顺便就会获得。但获得的时候我们也不会耽著轮回的自性，这就是目标正确之后，修法自动会达成的效果，这个方面我们要了解。如果我们只是抱着追求轮回安乐、今生后世的幸福去积资净障、修行佛法，那最多也只能得到这些，不可能在追求世间八法、轮回快乐中顺便获得解脱。

所以我们在追求解脱的过程，顺便获得轮回的安乐是可以的，因为解脱更大、更广、更深。如果我们一心一意追求轮回中的安乐，想顺便获得解脱，这是没有可能的，因为因不具足。在认认真真追求佛道的过程中，乃至没有成佛、还在轮回中流转的这段时间中，所有的善趣安乐都可以获得。我们的发心方向，应该要通过法本的引导，把我们的心安住在这种状态当中，这就是四种转心法，对佛弟子来讲非常重要。

在很多修行法要中，很多大德也给我们做了非常殊胜的开示。要成为真实的佛弟子，最显著的、不共的一个法相，就是要追求解脱。如果没有这个法相特点，就不是真实的佛弟子。他可能是对于佛陀或者法有点兴趣，只是一个佛学的爱好者而已。是不是真正的佛弟子，要看他有没有具足最根本的条件。

考核标准不是查你的证件——有没有佛弟子证、皈依证？这不是主要的考核目标；也不是看你是否每天都在磕头、烧香、每天戴着佛珠（以前修行者、居士戴佛珠不好意思，现在满大街都是）；也不是天天和一些佛教团体一起去朝圣、朝印度……这些都是看起来是，但是实际上不一定是。是不是真实的佛弟子，要看你内心有没有出离心，是不是真实地想求解脱道。

如果不想求解脱道，即便这些做得再多，也不是真实的跟随佛学的佛弟子。佛陀是证悟者，他教给我们的是证悟的方法。我们皈依佛陀、皈依正法、皈依僧众，也是真实地想要跟佛学习从轮回中解脱、获得觉悟的方法。

对于出离心、厌离心、出离轮回等等，刚刚学习的一些道友听到会觉得有点不舒服，好像厌离轮回是不是就要变成一个厌世者、变成一个愤世嫉俗的人呢？很容易被误解，但其实这里面没有。虽然我们讲厌世心、出离心等等，其实是很积极向上的，我们知道了意义、了解之后，就会发现里面没有一个消极的东西。

我们也可以换一种说法，比如说追求觉悟之道。如果我们对厌离轮回等字眼觉得不舒服，或者在跟别人交流的时候，他对厌离、出离轮回觉得有点不舒服、反感、抵触的话，我们不妨换一个说法——说这个就是觉悟之道，让我们了知自己的本性、获得觉悟、觉醒的一种方式方法，是佛陀教给我们的修行之道。

佛弟子必须要有这个法相，就像《开启修心门扉》中讲的一样，狗没有狮子的法相，就不能叫狮子，就算把名字取作狮子，它也不是真实的狮子。它必须要有狮子的法相才能叫狮子，法相就是指最不共的、完全和其它不一样的特点。狗只有狗的特点，没有狮子的特征，即使名字叫狮子，本身也不是真实的狮子。

佛弟子也是一样的，再怎么给自己头上戴一个佛弟子的帽子、取一种名称，但如果没有佛弟子的不共特征，名字即便取为居士、出家人、佛弟子，其实也只是名字而已。就像把狗取名为白狮、雄狮、黑狮都可以，但只是一个名字，其实它不是狮子。还有些时候我们名字或者法名中带了一个佛或者法等诸如此类的字眼，这也只是一个名字，不一定取一个名字我们就是这个了。所以说究竟是或不是，要看我们有没有法相、最不共的标准，对于佛弟子来讲就是一心一意追求解脱道。

大乘佛弟子的标准，就不单单是自己追求，而是为了利他、为了利益一切众生而追求佛果，这个法相必须要具足。如果不具足，就不能叫大乘佛弟子。菩提心有没有呢？我们有没有这些大乘的功德，要看有没有菩提心，有了这个不共的法相，你就是大乘的弟子；没有的话，即便有其它一些看似像大乘的那种，其实也不是。

比如拿一个菩萨戒牒，是不是就是菩萨呢？这不是一个真实的考核标准，有一个菩萨的名字不等于你就是菩萨了，关键是内心中有没有菩提心。以前慈诚罗珠堪布也讲了：没有菩提心的菩萨是找不到的。就像没有光明、没有热量的太阳也是找不到的，如果没有这些就不能叫太阳了。

这些条件是核心，是我们在修行佛法的过程中需要安立的。如果我们想要把自己安立为一个追求觉悟之道的人，必须要有想要觉悟的心，要有这个意乐，真实地把觉悟当成主要目标，其它的都可以当成附带的、次要的目标或方便而已。

我们在学习佛法的时候，共同前行就是让我们的心从完全没有觉悟概念的庸俗的状态，转为生起想要觉悟的状态。或者说皈依了十几、二十年，七、八年，三、四年，但还是完全不知道自己应该做什么，应该具足什么样的标准、条件才能叫佛弟子。对于具有这种心识的众生来讲，前面的四个引导就是让我们能够达成这种境界的修法，所以一定要重视。

讲这些的原因主要是让我们重视加行，什么时候开始重视加行（共同前行、不共前行），就说明这个众生的相续开始成熟了。如果不重视，不管做多少表面上的修行，其实还没有真实地入道，而开始重视加行就是相续要趋于成熟的标志。

趋于成熟不一定就已经成熟，只是对法很感兴趣，真实想要在内心中生起来。大概退回十几年前，大恩上师经常批评的是佛弟子每天都想开天眼，天天都是这些：上师有没有开天眼的方法？

我什么时候能开天眼？那个时候对开天眼非常有兴趣，上师说修行佛法不是开天眼。

如果我们每天耽著神通、开天眼，或者现在有些人可能天天想着怎样赚更多的钱、发大财，这些都不是一个佛弟子应该作为的。不是说不应该追求，在世間肯定要生存，但是不能把它作为主要的目标，或者说追求世间法的心不能压过追求解脱道的心，这点很重要。

现在我们通过大恩上师的很多教诲知道了：加行很重要，这样去修行佛法，在刚开始要生起求解脱道的心，出离心、菩提心都是很重要的，慢慢地从理念上就接近于解脱道了。对我们这些追求觉悟的佛弟子来讲，大恩上师给我们这些信息，他致力于在我们相续当中打造这种观念，对我们恩德无比。

他并没有告诉我们、教给我们或者让我们开天眼或引发神通，这些其实不重要。重要的是我们从现在开始，从有出离心开始，就踏上了觉悟的第一步。不是说皈依了就是第一步，当然从不太严格的标准来讲，皈依也算是觉悟的第一步，但有些还是比较远的。如果我们内心生起了出离心，就是真实的觉悟的第一步了，因为出离就是获得解脱，当我们的心中真实想获得解脱的时候，耽著轮回的心就淡了、弱了。因为两种心不可能并存，轮回的心是在这儿继续流转，而解脱的心是要对轮回说再见，这是两种心态。所以当我们生起出离心时，耽著轮回的心就会淡，如果我们对于轮回的种种安乐还非常执著的话，解脱的心就会淡，二者之间就是这种关系。

对流转这么长时间的众生来讲，按照佛陀的智慧观察，整个轮回中没有哪一寸土地我们没有转生过。时间长得已经没办法计算，什么样的身份都转过，什么样的苦都受过，什么样的安乐也都享受过。轮回中时间太长了，没有什么新鲜的东西了。就像无垢光尊者在《窍诀宝藏论》当中说，我们在轮回当中呆的时间够长了，已经可以求解脱道了。

我们在学的过程中要思维这些，对所讲的法义一个一个思维。如果对四加行了解得不够透彻的话，我们思维的力度就不够。所以不要认为它很简单，或者没什么想的，其实这里面可想的太多了，包含了很多可以转变我们的心的窍诀。

对于轮回种种的过患，或者我们现在的人身应该用在追求解脱道等方面，努力去思维的话，出离心慢慢地就会强盛。自己的心一转变之后，身体的行为和语言逐渐就越来越入法了，就不需要去刻意隐藏什么。我们学法的时候会在上师面前或道友面前不好意思，经常把自己装成一个修行者。但是那时不需要装了，的确发自内心的解脱心生起来之后，你的身体和语言全都是很真实的。这方面我们还是要通过法义的观修达到，不是说丢给你一个目标，但是没有给你方法。我们没有经验怎么办，靠自己去摸索吗？靠一群从来没有修行经验的人聚在一起讨论应该怎么样生起来，这是没有什么希望的。

关键是给我们一个目标之后，还给了我们方法，要达成这个方法是什么，给每个众生都讲了，让你去观修。虽然有些道友可能对无常更敏感，很容易相应，有些可能对轮回痛苦或其它法比较相应，但是不管怎样，通过这一系列观修，我们的心在这个过程中慢慢就转变了。只要我们精进地去修行一定会转变。

就像《广论》当中宗喀巴大师引用一些大德的教言说，有时我们觉得无常太难生起来了，怎么可能生起“我马上就会死”的无常的心呢？怎么样能相应无常呢？觉得不可能的事情。但是大德说，如果我们持续地观修，不知不觉中就已经达到那个标准了，方法肯定是正确的，关键是我们要持之以恒。

这就像爬山或者走远道觉得看不到希望一样，路看不到尽头，到底走到什么时候才能到山顶啊？什么时候才走得完这个路啊？有时我们觉得没有希望，但是继续走、继续坚持的话，觉得走不到的时候，突然就到了。

修行佛法也是一样，不是说一下子让我们去证悟无分别智，一下子让我们成佛，这可能是很难的。但是前面的修行与我们凡夫的分别心是最靠近的，它没有把无分别智的方法丢给一个凡夫人粗大的心识，让你马上生起来。共同四加行的这种修行方式和我们现在众生的思维方式很接近，

这是我们能够接受，能够思维、达到的。你达到这个标准之后，在这个基础上，再给你一个中等的方法，让你修持皈依、发心；这些达到之后，再给一个，慢慢上去；最后让你观空性、观无分别智慧的一些相应的因；这些修完之后，给你大圆满的修法，到那时就特别相应了。

所以，你的心智达到那种状态、高度的时候，一切都不困难。那时让我们去学习佛陀在因地的時候布施手脚、眼睛等，就没什么困难了。因为通过不断地学习，你的心已经逐渐在成熟，成熟之后，刚开始觉得很困难的事情，到最后很自然就可以达到了。

《入行论》中讲，如果我们持续性训练布施的话，最后布施度圆满的时候，布施自己的身体就像布施你家的白菜叶一样，没有什么困难，一点都不造作，很自然就可以做到。而且不会产生任何担忧、痛苦，要很欢喜地去做布施。那时，听到布施的声音就不会像我们听到有一个人天天敲门让你给钱，你听到这个声音都恐怖了。修到后面的时候，听到求布施的声音，都好像比丘入三禅的快乐一样特别高兴，何况是真正的布施。

我们现在觉得好像永远达不到那种状态，但是通过这些次第的法要、引导的法，可以把我们的心的逐渐引导到那种状态。所以，前面修加行的因对我们初学者来讲非常重要，千万不要轻视。现在通过大恩上师不断地教诲，很多弟子知道它的重要性了。以前好高骛远的特别多，一提就是大圆满这些很高的法。现在提起来就是菩提心或者出离心，这方面还是比较多的。

我们不单单是知道它的重要性，还要进一步真实地去观修，一定要在内心达到这种标准之后，我们后面的修行才好安排。如果前面的修行达不到，后面的修行即使给你安排了，你也觉得拿不动、吃不下去，这时就会觉得很沮丧。但是前面的修法不断地去发愿、求加持，慢慢地这个标准我们是可以达到。

前面是四加行，现在我们学的是依止上师。四加行学完之后，我们就知道轮回没什么可贪著的，只有解脱道是我们追求的。解脱道有三种：声闻、缘觉和大乘的解脱。三种解脱道、三种菩提，任何一种得到了，都是寂静、清凉的自性。

但对我们来讲，现在基本都是大乘种姓。上师、佛菩萨引导的时候（现在修行佛法的像中国以及其它很多大乘的地方）都是引导我们发菩提心、追求大乘解脱。因为我们可以做得到，我们的根性可以胜任。因为这些地方基本都是大乘种姓的地区，所以在这些地方传讲大乘的法要基本上不用担心会不会接受不了。不管讲菩提心也好，空性、如来藏也好，真正生邪见、接受不了的非常少，大多数人都可以接受，而且听了之后特别欢喜的非常多，这个方面是不一样的。

假如我们觉得道友都能发菩提心，都能够接受空性，这个没有什么了不起的。但是如果因缘成熟的时候，我们到那些佛法或者大乘佛教不兴盛的地方，接触一下就会知道，这些地方的人能够接受大乘教义的的确很稀有，所以这些（能发菩提心、能接受空性）是特别能生欢喜的地方。

因此，尽管三种解脱中的哪一种都是寂静的，但我们还是要追求究竟的大乘解脱。要真实地得到佛的解脱道的话，凭自己的能力是不够的，所以要依止上师。上师作为引导者，把我们的心的一个纯粹的轮回凡夫人的心，引导成为佛的智慧心。怎么样把我们的凡夫心通过他的引导变成佛的心呢？必须是标准的大乘善知识才有这个能力。否则，随便找一个人引导我们的心成佛，他自己都没有概念，或者他对于成佛之道模模糊糊的，这是不行的，他必须要特别通达。

前面讲了一些大乘善知识的法相，就是作为一个大乘的善知识的标准，不是随便找一个人就可以作为大乘的善知识。必须要找一个对大乘道、对成佛有经验的人，最好是他自己已经达到佛地了，这种向导是最好的。这种引导者（像佛一样的上师善知识），对于怎样把众生的心引导趋向于成佛，什么方法最快、最好或者对我们来讲最适合，他非常清楚。

这种善知识我们要寻找，找到后一定要依止。前面也讲了依止上师的必要性，上师的法相以及弟子的法相，还有怎样依止上师的方法、随学上师意行，这些教言都讲完了。

现在讲的是一些案例，前面讲常啼菩萨依止上师善知识非常典范的案例，还有那若巴尊者的案例，现在我们学的是米拉日巴尊者的案例。米拉日巴尊者是佛法历史中一个修行人的典范，不管

是从依止上师方面，还是对业因果方面。前面讲第四品时说标准是什么样的呢？标准是引用米拉日巴尊者对业因果和对法的信心，以这个作为标准，我们修到那种程度，就可以说因果不虚的观修到量了。在讲业因果时米拉日巴尊者是一个典范，讲依止上师的时候他也是一个典范。

我们提到如理如法依止上师的典范，自然而然就会想到米拉日巴尊者，他是一个榜样。而且他也是一个苦修的典范，不顾一切来求法、依止上师，不是求法之后就万事大吉了。有些时候我们辛苦攒到一年的钱，到佛学院去求法，求完之后就下山了，也不去修。法是求到了，但关键是求到了法之后干什么，求到之后我们要去修，用法来调伏自相续。他老人家就做得非常圆满：求了法之后，抛弃了所有的名声、地位、衣食受用，一心一意地去实践正法。他又是修行者之王、苦修之王；后面他又变成了一生成就的典范，我们说一生成佛就想到了米拉日巴尊者。

他的事迹、公案，对于后世的修行者意义是非常重大的。而且他给我们的示现中，早期家境很殷实，后来有变故，父亲去世，他从富家子弟变得很穷，家产都没有了，经历了从天堂到地狱的感觉，也经历了带着复仇的心去学那些（法术），也报复了。他的想法我们不清楚，传记中没提。他母亲复仇的心是很强烈的。尊者很听母亲的话，去学咒术，也尽力了。尊者这种经历参照我们轮回很相似。

假如米拉日巴尊者一直是富二代这样富裕下去，他会不会有后来这些留给我们的传记？会不会成为依止上师、苦修、一生成佛的典范？这个不一定。通过小时候的经历，尊者对于求法、解脱方面产生非常强的渴望，尤其是造了大罪业之后，他对于法的希求特别强烈，每天都是想怎样才能求到法。

对我们来讲，这是很有启发意义的。有时受点痛苦或者修行者破产，或者遇到打击、以前很健康现在生病了、以前很富裕现在贫穷了，这时我们就可以参照很多大德们的事迹，就知道并不是啥都没了，也许从此变成我们更加希求解脱道的缘起。如果一直都是那样，散乱的因素、对财富的耽著，副作用特别多。虽然我们求上师加持一直顺利，但是这个是好事还是不好呢？真的不太好讲。

现实来讲，也许一直富裕下去、健康、什么都有，的确是不错。但是有的时候遇到一些挫折，也不一定就是坏事。违缘可能变成真正成就修行的助缘。当然我们也不用刻意把自己搞破产或者怎样，这个没有必要。但是在这个过程中，我们要知道主要的目标，或者通过学习知道应该怎么做。看淡、放下不一定就抛弃，你在做的过程中，可以通过出世间的智慧去引领你现在做的事情，能够更加智慧、慈悲，更加知道目标性，这个很重要。

像这样米拉日巴尊者给我们的启示很大，而且他一直在加持我们。如果我们祈祷他，也可以加持我们。在依止上师、求法、修法的过程中都能够护佑我们，能让我们的心跟正法相应。他所有后面这些都是跟正法相应的。

有些传记中讲，米拉日巴尊者是真正的凡夫修成佛的，有些地方又说他是化身的。是不是化身示现，搞清楚对我们的意义也不大，我们也不是干这个事情的。他有可能是圣者的化现，也有可能是真实的凡夫修行成就的，这都没什么。他修行的事迹所示现的这些，对我们修行者有很多的启发性，尤其是当我们在依止上师的过程中。

因为当我们在听传记时，觉得这个很精彩。但当我们在依止上师过程中，就会遇到一些实际问题，那时我们很容易自以为是，很容易按照自己的想法去做。这个时候我们就要多思考：这些先贤们在依止上师的时候，纯粹地抛弃了自己所有的想法，完全依教奉行。这就是一种证悟的捷径，依止上师的核心就是一个，都是依教奉行。

依靠这个作为核心，舍弃自己的自在、依师而转。把自己一些自在的想法（我要这样、那样）都舍弃了，然后真实地依靠上师的密意、言教而转，自己的心依靠这个依教奉行，这在整个依止法中是所有的核心所在。

当然，我们上堂课也讲过，依教奉行要看自己的能力。刚开始学习的时候，我们的智慧、福德、

善根等，可能还没有那么圆满，这时所有的教言都要奉行，我们做不到。但是随着对四加行、五加行的观修，对中观法要的学习，我们的福智增上之后，我们依教奉行的能力也会随之而增上，依止上师的时候就越来越如法，在上师面前忏悔的次数就越来越少了。

我们早期依止的时候，经常都要忏悔，这个也没有做到，那个也没有做到。上师说：你自己忏悔就行了，不用天天找我。可能上师也没有那么多时间。说明早期我们依止上师时不善巧，但后面可能会越来越善巧，对依教奉行会做得越来越好，质量会越来越高。所以，我们应该学习，不足的方面要去改正，还有上师给我们讲的法，我们尽量去做、去实践。

法义对我们相续的成熟是有帮助的，而我们的相续成熟之后，对依止上师方面也会更加地善巧。相续成熟对于法义的安住和实践能力，也是相辅相成的，最后我们会越来越善巧，我们的心会越来越成熟。当我们越来越能够善巧地依止上师的时候，离觉悟也就不远了，这里面的关系是这样的。现在我们做不到那么圆满，我们要知道差距，然后慢慢去靠近，这对我们来讲也是非常重要的。

还有一种观点，无垢光尊者是米拉日巴尊者的化现。米拉日巴尊者在前面，无垢光尊者在后面。无垢光尊者和第三世噶玛巴让炯多杰——自生金刚是同时的，他们两个是师兄弟，都是一个上师那学大圆满的，都是依止格玛燃匝的。第二世、第一世噶玛巴尊者的上师是岗波巴尊者，岗波巴尊者的上师就是米拉日巴尊者。所以，有种说法是全知无垢光尊者是米拉日巴尊者的化现。

米拉日巴尊者通过苦行成就之后，给当时的众生带来很大的利益，也给现在的修行者带来很大的启发。很多道友看到这个传记，都是一边哭一边看的，而且看的时候生起了“决心一定要依教奉行”等，给我们带来很多这方面的加持。

现在我们在简单地学习他的生平。他的传记很广，《十万歌集》也是传记，是他证道之后怎样度化众生的过程，但也是传记的一部分。他从降生到入灭有一个单独的传记，附在《十万歌集》后面也有一个传记，大家可以去看传记，也可以看《十万歌集》。《十万歌集》里面有很多修行的方法，调伏众生的方便也有很多。

今天我们继续来学，上堂课学到了“他听到了马尔巴尊者的名号之后，产生了不可思议的信心，内心中产生了很多不共的状态”。

今天我们继续学，他开始上路了，“立即起身前往南岩”。

与此同时，上师佛父佛母也出现了许多殊胜梦境，知道至尊米拉日巴将要到来。

“上师佛父佛母”，因为马尔巴尊者显现上不是出家人，是一个居士，他有妻子。他在米拉日巴尊者到来前天晚上做了殊胜的梦，梦到上师那若巴尊者交给他金刚杵，上面有一点点灰尘、障垢，让他用水洗干净之后，把金刚杵供在宝幢的幢顶上，做完之后就开始放光明。

佛母达媚玛也梦到空行母告诉她，给她一个宝塔，也是有一点点障垢，让她洗干净之后放在山顶上，做了之后开始放光明。

他们两个的梦境是一样的，就是预示有个心子要来了，而且是大根基者，有点垢染说明他内心中还有些罪业需要清净，一旦清净之后就会大放光明，他对佛法的利益不可思议。所以现在噶举派的教法也是很兴盛的，他主要是噶举派的祖师。

不单单是这样，我们宁提派（心髓派）里面也有一些这方面的教言。智慧光尊者两大心子之一的多珠钦·晋美诚列沃色尊者，他之前学过噶举派的教言，后面也学心髓派，是依止智慧光尊者学习的。所以这里面，尤其是后面破瓦法中，有些引导也是噶举派的教言。

尊者对后代众生的利益、加持，尤其是示现的为了修法依止上师、经历苦行的信心和决心，还有求法之后舍弃一切、一心一意专修的精神，对后世的示范作用是不可思议的。很多后学者看到他的传记之后，在依止上师和修行（主要是苦修、专修方面）得到很大的启发和加持，纷纷效仿。

通过尊者弘法利生的这种示现，从救渡众生或传法的事业方面来讲，并不是特别广大，主要是树立了修行的法幢，对法应该实践，用修行来调伏自己的心。这方面的示现对后代传法的利益不

可思议。

玛尔巴的梦兆非常殊胜，知道有一个心子、殊胜的法器、上根利智者将要到来，即知道至尊米拉日巴将要到来。

于是玛尔巴尊者便装扮成耕地的农夫到龙达路边迎接他。

第二天他的师母告诉玛尔巴尊者她做的梦，并问有什么含义？他没有说破，只说是迷乱的梦境而已。

他去耕地，有些地方说他是地主，有些田地。这个传记中，他有家室，也有寺院——前面讲的卓窝隆寺。说明什么？说明不管是什么身份，农夫、工人、商人等都可以学佛法，都可以得到觉悟。并不一定只有出家才能够修学佛法，什么身份都是可以学佛法的。关键就是对法要生起信心，并且真实地按照法义去实践，这样都可以调伏自己的心。

这里有很多不同的示现，如果佛菩萨、高僧大德、证悟者全都示现为出家人，有些在家人就觉得希望渺茫，为什么？看到都是出家人证悟。所以佛菩萨们示现很多在家的身份，而且有妻室、有家庭，显现上脾气很大。但仍然可以调伏自己的心、可以证悟、做很大的利益众生的事业，学了这个也从方方面面给了很多不同的启示。

虽然真实来讲玛尔巴尊者是一个农夫，但是很早就亲自耕地了，下面有人做。他有好几个儿子，还有其他人也可以做耕地的事情。但那天有特殊的因缘，要去迎接米拉日巴尊者，他就通过一个特殊的方式，即装扮成农夫的样子。

米拉日巴尊者首先遇到上师之子达玛多德威在放牧，

有些地方说是达玛多德在放牧。米拉日巴尊者首先向人们打听大译师玛尔巴在哪里，他们都不知道玛尔巴是谁。后来就问到了玛尔巴尊者的儿子达玛多德，有些地方说他肯定是一地以上的菩萨，从他之后的传记中看确实是。达玛多德说：“我的父亲年轻的时候把家产变卖成黄金，去印度求法，带回很多长条的经书，可能说的就是他吧。”于是就从上师儿子这里知道了上师一些比较基本的信息。

然后继续向前走，在路口遇到玛尔巴上师在耕地。

这些地方我读的时候就觉得很陌生，因为没去过。如果像西藏一些莲师的圣地、无垢光尊者的圣地，看到的时候就觉得很熟悉，因为去朝拜过。这个地方没去过，比较远，不知到底路口、田地是什么样，如果去过应该有印象的。

圣地跑得太勤也没有必要，上师有时也会批评。但是偶尔去朝拜一下，对我们的相续、圆满资粮、和修法方面还是有些加持和帮助的。我们不能夸大圣地的功德不可思议。有一次我们去西藏朝拜之后，有个道友去一个上师（活佛）那，说这个地方的加持力特别大、特别殊胜。上师就说有一点加持，有一些功德吧。虽然功德、加持很大，但是真正调伏自己的还是法，这些只是助缘。朝拜圣地的功德肯定是有，但是只有法的加持是不可思议的。从对心的调伏来讲，圣地的加持力和法的力量比较，那就只能说有些功德、有些加持。

刚刚见面，就产生了不可思议、不可言表的喜悦之情，灭尽了今世所有的分别念，稍怔片刻。

刚刚见面的时候他不认识上师，但他听到名字时就产生一种感觉。看到这个胖胖的农夫，就像我们路边看到一个农民在耕地。现在的有些农民比较瘦，他看到的这个农民比较胖。看到农夫样子的时候，他一下子就产生了不可思议、不可言表的喜悦之情，今世敏锐的分别念就灭尽了，然后在什么都没有想的状态中稍怔了片刻。

当时他并不认识上师，所以讲述了前来拜见玛尔巴上师的原因。

当时他不认识上师，虽然大概知道上师住的地方，但是从来没见过，也没有照片看一下。既没见过，也没有总相的样子，不知道是上师，只是产生一种不可思议的状态，并向他打听讲述要来拜见玛尔巴上师的原因。

上师说：“我可以把你介绍给玛尔巴，你来帮我耕这块地。”说完给了他满满一瓶酒就走了。

他说：“我可以把你介绍给玛尔巴上师，但是你要帮我做个事情，帮我把这块地耕完。”交待完之后给了他满满一瓶酒。

对一般人来讲，喝酒肯定是有过患的，但是像这样的证悟者，酒对他们来讲不会有负面的影响，而且他们证悟的力量可以把酒转变成甘露的自性。

说完给他满满一瓶酒就走了。

米拉日巴尊者把留下的酒一饮而尽。

当时显现上，他喝了几口觉得味道不错，这是玛尔巴上师喝了几口之后留下来的，然后米拉日巴尊者把剩下的酒一饮而尽。这是个很好的因缘，上师在讲记中也讲了这个缘起很好，因为它代表了上师相续中所有的加持，和诸多功德都能够完全融入到弟子相续中的一个因缘。所以说他把剩下来的酒一饮而尽。

刚好耕完土地的时候，上师叫他的儿子来唤米拉日巴一起回去拜见上师。

他喝完就开始耕地，刚刚耕完的时候达玛多德来了，让他去见上师。地耕完也是很好的因缘，所以这块地就取名叫顺缘地。它是一个顺缘，在以后求法、修法过程中也是通过这个顺缘圆满了很多资粮。

修行其实也相当于开垦土地，把心地上的土地开垦之后播下菩提心的种子，然后逐渐生根发芽。所以耕地和修行也有一定关系。

米拉日巴来到玛尔巴译师面前，顶礼后说道：“上师啊，我是来自拉多地方的一个大罪人，愿将身语意三门供养上师，请求上师恩赐衣食与正法，愿我即生成佛。”

他看到那个农夫坐在法座上，当时没有认为他就是玛尔巴，还到处张望说给他介绍的玛尔巴在哪里。玛尔巴上师就说：“你不要看了，我就是。”让他赶快顶礼。

顶完礼之后，对上师说：“我是来自拉多地方（阿里贡塘）的一个大罪人，我愿把我的身、语、意三门供养给上师。”其实他很穷，没有东西供养，就说将身、语、意三门供养上师。然后请求上师赐给衣食、正法。衣食也赐给他，正法也赐给他，而且要让他一生成佛。

上师说：“罪孽深重，怪不得我，也不是我让你造罪的。不过，你究竟造了什么罪？”

佛菩萨们、上师调化弟子的方法是不一样的。如果这时来了一个根基不利的一般人，上师可能很热情客气地招呼他：“来坐下喝酥油茶，哪地方来的？辛不辛苦啊？”

但如果是上根利智之人，调伏他的方案，当他梦里得到授记的时候就已经制定好了，基本上没有对他很客气。开始见面就说：“你罪业深重和我有什么关系？”他没有说：“你罪业深重、好好忏悔，没事还有希望。”他不会讲这些的。

他说：“罪业深重和我有什么关系，又不是我让你造罪的！”意为你给我倒苦水干什么？一点都不客气。因为上根利智之人能够接受这种调化。如果不是那种根基的人，稍微说重两句，话都不说背起包就走了，肯定不愿意依止的。米拉日巴尊者一方面根基很利，一方面对法的渴求特别深重。因为对法特别渴求的缘故，上师说话重了根本不放心上。

我们也是一样，当对某个事情很在乎的时候，其它的就不会放在心上。他对法特别渴求，非常想要得法。因为他造了罪业，特别害怕堕恶趣、堕地狱，所以很渴求正法。

现在我们造罪也不少，但对法的渴求的确还不强烈。为什么不强烈？说明自己对业果方面的定解还没有产生。如果像米拉日巴尊者一样，对业果特别相信，第一不敢再继续造恶业，第二知道造过的罪一定会特别恐怖，就想从上师这得法之后赶快去实践、闻思修行，调伏自相续等。这也是我们和以前祖师们的差距。并不是说知道差距就可以了，我们还是要努力地改正自己，立下一个目标或誓愿。虽然经常地要立誓，但同时也经常在违背誓言。如果违背了就要忏悔，慢慢地调伏我们的心，让自己做得越来越好。

他就说：你到底造了什么罪呢？

于是米拉日巴详细地叙述了造罪的经过。

他就把他的伯父如何欺负他们家；自己怎样去学咒术杀死了三十多个人；又如何降冰雹把别人的庄稼完全毁坏等造罪经过，详详细细地叙述了。

我们没有像他杀这么多人、也没有把别人的庄稼破坏掉，但把零零散散的罪业加起来，可能也是不少的。米拉日巴尊者就是这两个罪业比较重，别的大罪业我们在传记中也没看出来。对我们来讲，这两个大的罪业倒不一定有，但其他的罪业还是挺重的，尤其是持续性造的那种。

上师说：“不管怎样，供养身语意很好，

不管怎么说，能够把身语意供养给上师这是挺好的。

大恩上师在这儿也是有对供养“身语意”开示。一般刚刚学习的（弟子）就比较冲动，见到上师的时候就要供养身语意。但是真正地供养“身语意”就是属于上师的了，相当于把一百块钱供养上师，这一百块钱就是上师的钱了，不能说哪天再把钱拿回来，这肯定是不合适的。严格来讲，我们的“身语意”供养完之后，应该就是上师的“身语意”。不能够再随随便便地说要用身体来做这做那。如果要做，就必须请示，按理来讲是这样的。

一般人刚开始的时候，不要看到这些大德们供养身语意，就觉得这个不错、挺好的。好像供养身语意就说一下，没什么成本。但像这样（供养完属于上师），情愿供养钱或别的东西。因为自己的分别念或想法太多了，如果这样供养身语意之后，又不听上师的教言，随随便便要再拿回来的确也不合适。刚开始时，按照自己的根基、实际状况来做这些修行，是很好的。

这些供养该不该做呢？该做。但现在到没到时间去做？需要观察。如果觉得时间到了、信心很稳固了，那可以做。如果信心还不稳固、时间还不到的时候，就暂时缓一缓（因为比较大的、究竟、了意的这些我们现在做不到）。别的能做到的，可以慢慢地去做。依止上师其实也是循序渐进的。

玛尔巴尊者说供养身语意是很好的。

但是衣、食和正法三者不能全部给你，

米拉日巴祈祷的时候说要赐予衣、食和正法。玛尔巴说衣、食和正法三者不能全部给你，

要么给你衣食，你去别处求法，或者传授正法，你到别处寻找衣食。二者只能选择其一。

上师也说：衣食和正法不能都给，如果要给你衣食，可以把衣、食给你（如衣服、糌巴、酥油等），你拿去就可以走了，正法不能给你。如果要给你正法（传法），衣食就不能提供，你必须要自己去寻找衣食，二者只能选择其一。

这些其实都是殊胜、证悟的上师在调化上根利智者。现在很多上师在调化时，比如说在寺院里或佛学院，大恩上师在调化弟子的时候，就想方设法地给弟子创造有衣食的条件，尽量不要为了生活费去操心，所以提供主要的生活费，同时正法也是经常地传。基本上来讲上师衣、食、正法都在赐予。

现在其实也有利根者。但一般人的根基没那么利，如果让修行人二者选其一，他就会没办法住下去，因为现在福报也不够或怎样，也许就会退失。所以，上师们现在就把最好的顺缘提供给我们。

现在在城市里学习佛法也是一样的。上师把最好的、所有学法的顺缘都给我们提供，如教材、其它的一些光碟、或者说修行的机会等很多方面都在尽量地提供最大的方便，让我们在压力最小的前提之下来学习正法。

这个方面（衣食正法都给）也挺好，一般大多数人可以接受。但若是换一个角度来讲，它（调化的速度）也比较缓慢一点。因为必定我们还不能做到，像米拉日巴尊者及很多的全职修行人一样高标准的。上师在调化弟子时也会跟随实际情况，来制定不同的调化方案。

如果选择我赐给正法，即生是否能成佛主要还是依靠你自己的精进与毅力。”

他前面说了要保证我能够即生成佛。上师说：即便是选择我赐予传法，即生中能不能成佛，还要看自己的精进和毅力。

这里就说明了一个问题：法上师已给传了，但是这个法我们能不能修相应、能不能够依靠这个

法修成就还要看我们的精进与毅力。

这个教言也一样还是适合我们的。为什么？因为现在我们从上师这已经得到了法，不管是小乘共同的出离心还是不共加行、或是大乘菩提心的教授、中观、光明藏论这些共同密宗、还有大圆满等所有成佛的法都是得授圆满的。哪个层次的法都是齐全的。但我们从上师这得到法之后，不能够相应？能不能从这些法里得到法义还是要看我们的精进与否？修行的毅力坚不坚固？

“精进”和“毅力”也是法能不能修成的两个重要的因素，所以还是要努力地去反观自己。如果有所欠缺还是要努力地去具足精进的条件和毅力。因为有毅力就不会刚开始的时候很热情，时间长了慢慢地就懒散了下来。如果这样去学修，想要很快地去调伏自心还是很困难的。

所以我们要持续性地精进，毅力也是很重要的。不单单是修佛法，在世间中，要生存下去，也是需要精进与毅力的。只不过他的精进是属于世间的邪精进，但毅力也还是要坚持。工作、做生意等无论做什么，没有毅力也不行。搞几天不想搞了，像这样肯定也是不行的。即便是要当搬运工去搬砖，也还是要有毅力才行，只有精进的毅力才能够赚到钱真正地养活自己。

世间中也是一样的，缺少了毅力不行。我们修学佛法也是一样，如果没有精进、没有毅力，想要很快、很轻松容易地得到一种巨大的利益，这个对我们可能还有困难，尤其是修学佛法这个方面。

大恩上师说：有些时候我们在一堂课中，能够知道、记住一两个概念，能够对修学有点帮助那也算是很好的，就看在这堂课中我们学到了什么？其实这里学到的东西太多了。

如果有精进和毅力可以一生成佛，如果没有这些或欠缺，虽然法是成佛的法，但若修行的人没有做到，那成佛的法对你来讲也成不了佛。

米拉日巴尊者说：“我前来依止上师的目的就是求法，衣食可以去别处寻找。”

他说来依止上师的目的就是求法，衣食是可以到其他地方去寻找的。他选择的是上师给自己传法。

上师只是说原则性地同意给他传，从求上师或上师答应给他传法，到实际传法的过程，其实也就是米拉日巴尊者传记的两大部分之一，当然前面不算（以前他在世间造罪业方面）。他于佛法方面的两大部分：一个部分就是从上师答应给他传法，到求到正法之间的很大一块儿，因为很大一部分的苦行都是在这儿完成的。还有一部分就是在求到法去修行，到他证悟、弘法利生过程中很多缺衣少食的苦行也是一大块儿。后面的弘法利生当然也是，但弘法利生的时候基本都是很自在的，已经是证悟之后显现“自在的功德”。但是这两大块儿对求法的凡夫人来讲，引导意义是很大的。

于是他在上师那里住了几天后，就到南岩一带化缘去了，结果得到了二十一藏斗青稞，他用其中的十四藏斗青稞兑换了一口四角铜锅，剩余的七藏斗青稞装入口袋里，然后带上铜锅等回到上师面前供养。

上师同意之后也没说马上给他传法，只是提供一间房子作为住处。米拉日巴尊者首先要解决自己的衣食，因为什么都没有，他只有去南岩一带化缘。结果化缘得到了二十一藏斗青稞。大恩上师在讲记的下面注释说：大概就是八十多斤，但是我觉得八十多斤有点少，因为也不知道二十一藏斗到底是多少？注释下面讲二十一藏斗就相当于二十一升。一升当时算的方法不同，有的算法是两斤一升，有的算法是四斤一升。按照四斤一升就是八十多斤，但是八十多斤我觉得有点少，为什么觉得有点少呢？下面来看一下这个情况。

他首先用十四藏斗青稞也就是用五十多斤青稞兑换了一口四角铜锅，这个铜锅就是一个四角油灯。换了一口铜锅后，剩余的七藏斗青稞（大概有二十多斤）就装到了口袋里，“然后带上铜锅等回到上师面前供养”，意为把这些带回来供养上师。

米拉日巴将青稞堆进上师房里并放在地上，几乎占满了整个房间。

为什么想八十多斤少呢？因为其他传记中讲：他背着很大一袋东西回来的时候很累，当把东西

放到地上的时候，整个房间都在震动，且把整个房间几乎堆满了。二十多斤青稞、再加上一个灯不会有多大，否则上师的房子该有多小。

上师的房子应该不会太小，而且这些东西放到地上也不可能整个房间都在动。因为五十多斤藏斗已经换成了灯，剩下的七藏斗，如果是七升，按一升四斤就二十八斤，其实没多少，就现在一个小口袋那么一点点。

所以，不知道是哪方面的算法，可能我觉得应该是很大。当时在看传记时，好像感觉背了很大的口袋、很辛苦，放下来的时候整个房间都震动。藏斗是怎么算的我不知道，查了一些资料也查不到。

上师站起来骂道：“你这个小伙子好大的力气，你想用手力压死我们这些人呀，赶快把青稞给我拿出去！”边说边用脚踢他，

上师显现上很生气、脾气较大，他说你这个小伙子这么大力气，你想用手力把我压死？是不是要把房子震垮、把我们这些人压死？赶快把青稞给我拿出去，边说边用脚踢他。

“必须将这些青稞弄到外面去。”最后米拉日巴尊者只供养了那口空空的铜锅。

传记中讲，米拉日巴当时想这个上师脾气很大，以后要注意。他没有生起邪见、也没有生起什么想法，就是认为上师脾气比较暴躁，提醒自己以后要小心一点。他把自己的铜锅供养了，还是比较新的。

传记里说，当上师拿到铜锅之后就闭目入定观察，供养那若巴尊者缘起很好。然后他就把锅拿到里面的佛堂，边拿进去边用棍子敲，发出叮叮当当的声音。进去后就把里面装满了油，插上灯芯点了起来。敲铜锅是为了米拉日巴尊者以后的名声特别大。现在他老人家的名声也很大，这样很利益众生。

因为尊者供养空锅的原因，供养空的容器的缘起不太好，预示着他在修法过程中会非常贫穷——的确他经常找不到吃的，只能用荨麻来充饥。为了让米拉日巴后半生受用比较多，上师把铜锅装满油把灯点好，让他的智慧能够利益众生。

现在也有很多说法，供养上师东西时不能供养空的碗、空的东西。碗里面要装一些食物或其它一些东西，现在很多修行人对这方面是很注意的。

一次，上师说：“许多来自卫藏对我有信心的弟子，经常遭到雅卓打隆巴及浪巴地区人们的殴打，以致不能顺利前来供养饮食。你到那两处降一次冰雹，这也是修法，如果有效，我会传你窍诀。”

刚开始上师没有传法给他，上师说如果你要求法，就替我做一件事情。有很多从卫藏过来对我很有信心的弟子，过来拜见我、求法、供养饮食等，在路上经常遇到雅卓打隆巴及浪巴地区人们的殴打，一直不能够顺利来供养我。所以你应该对那两个地方降一次冰雹，惩罚他们一下。这也是修法，如果有效果我会传你窍诀。

上师在讲记中讲，这时如果清净观、信心不够，一般人会想——这是一个大德，有菩提心或者是一个证悟的人，怎么看起来对他自己很重视，对别人不重视？为了他自己得到供养，让弟子去降冰雹，这样就很容易生起邪见。

但是米拉日巴尊者没有生邪见，因为马尔巴尊者说，这也是一种修法。上师说什么他就听什么。如果没有找到一个证悟的上师，依教奉行地去做这些事情就很危险；但是如果找到了证悟的上师，而且弟子的根基也很利，不管显现上好的还是坏的事情都会变成修法，都是依教奉行。因为打破自己很多的分别念，觉得这个该做那个不该做。对上师的怀疑就是一种分别念、染污的心，会障碍自己和清净法界之间的关系。

但是如果他没有生邪见，就会不产生这种分别念，障碍就没有生起。相当于和上师的实相、意趣相应。所以如果是证悟者，他有这种能力把握。像米拉日巴尊者那样的弟子，像马尔巴尊者那样的上师，这方面就非常好。

但如果上师不是马尔巴那样，弟子也不是米拉日巴那样的，我们要做这些事情就太可笑了，就

具有一定的危险性。对这种情况按照法慢慢地调伏是非常好的。

这种修法如果有效会成为窍诀，其实也是对他的折磨。有些大德讲，弟子依止上师、上师调伏弟子，就是一个折磨的过程，为什么呢？因为作为弟子来讲，轮回的习气太深厚了，折磨我们的是我们的我执。这个我是一个很强的自我保护意识——让我快乐、保护自己，很多我的思想。如果有我、我所的这种思想，就自动地相应于轮回了。所以上师用这方面打击我执，把很多的观念执著一次次打破后，慢慢调伏相续，就可以相应究竟的实相。

于是，米拉日巴到那两个地方降了冰雹，回来后请求上师赐予窍诀。

他对那个地方降了冰雹，也有成效，完成后回来就请上师传窍诀。

上师说：“你降了三粒冰雹，

三粒冰雹很少相当于没有，降了一点点

就想得到我辛辛苦苦从印度求来的法啊？如果真想要得法，南岩拉卡瓦地区的人们经常殴打我那些来自涅洛若的弟子们，并且对我也是非常轻蔑，你在那里诅咒他们，如果咒术灵验，卓见成效，那么我就把大智者那若巴一生一世成佛的窍诀传授给你。”

他说冰雹降得太少了，如果你想得法还要再做一件事情。你不是擅长咒力吗？拉卡瓦这个地方对我从涅洛若来的弟子们经常殴打，对我也是很轻蔑。你去那个地方诅咒他们，如果咒术灵验、卓见成效，我就把大智者那若巴一生一世成佛的窍诀传给你。

在那一处，咒力同样达到了预期的效果，回来后他又向上师求法。

他念咒之后，达到了预期的效果——让当地的人发生内乱、互相残杀死了不少人。看起来好像是没有菩提心让他们自相残杀。但如果是证悟者的方便善巧，传记中也有很多方便，这些通过咒力杀死的动物有情，通过大悲心被摄持后，会变成米拉日巴尊者的眷属。尊者会用正法去饶益他们，没有结这个缘就不会成为直接的调化。

从表面上看，我们的智慧非常有限、很浅薄的缘故，根本不知道圣者们的意趣、密意到底是怎样的。因为我们的智慧深入不了，慈悲心也没有办法达到深刻的状态，所以说不行的。

回来后又向上师求法，上师利用了弟子的特长——放冰雹术修成就了、咒术也是成就的，通过这些造的罪业。所以上师显现上是利用弟子的特长做事情，有时上师问你会做什么？让你去发心、去做事情。

给上师做事情最终也有比较相似的地方，如果我们不懂得这些道理，就会想上师是不是在利用我们的特长给他自己办事情？如果是一个凡夫上师倒是有可能，但如果是一个圣者绝对不可能，他是用我们的特长给我们集资净障。以前我们用这些特长造了不少罪，就像米拉日巴尊者。现在上师还会用这些特长，作为调伏的方便来清净你的罪障。

以前我们用知识特长也造了不少罪业，现在也可以用这些特长来清净自己的罪业、圆满资粮。所以有信心的人的思维方式，和没有信心人的还是不一样。如果有智慧就可以从善妙的地方理解上师的意趣，如果没有善根就可能经常生邪见，但是米拉日巴尊者没有。

上师冷笑道：“嘿嘿！你想要我不惜身命求得的那些还带有空行温热气息的窍诀，作为你造罪业的赏赐品吗？是开玩笑还勉强可以，这实在太可笑了！如果不是我而换了另一个人的话，也可能杀了你。

上师冷笑两声之后说你想要得到这个法？这个法你知不知道，是我不惜生命、把家产变卖变成黄金，花了所有的钱求来的。因为印度求法需要给上师、班智达供养这些黄金。这也是对法的恭敬心。

如果带大量的货币肯定不行，因为西藏的货币和印度的也不是一样的，其他东西也不好带、黄金好带。他就把家产变卖成黄金去供养，然后不惜生命从西藏走路到印度求法，不像现在坐飞机几个小时就到了。路上有很多猛兽、毒蛇、强盗，很多河上面没有桥，有很多不可思议想不到的痛苦艰辛。我们去印度朝圣的时候，在汽车上就想，以前大德们求法，玄奘法师、法显论师等都是从

汉地或者藏地走过来的。

现在这样有时我们都会感觉很远，但是他们就这样一步步走过来，求法通达之后再回去弘法、翻译、利益众生等。体会一下就觉得真的是很不容易。而且印度很热、西藏很冷，去了气候不适应，也很容易得那种特有的热病，很容易死去。所以是不惜生命求得的法。

“带有空行温热气息”，温热气息就是新鲜、刚得到不久，加持力还没有消散。相当于馒头还是热的，如果凉了就不知道时间多长了。意思是加持力还很猛力，如果时间长了，可能会有些破誓言的人，对法的加持力通过其它因缘会有损害。现在相当于力量还很大、加持力还很强盛的时间段，想用这些法作为造罪业的赏赐品吗？开玩笑还可以，这实在太可笑了。如果不是我换作另一个人有可能把你杀死。

上师对尊者说，你要想用这些法作为造罪业的赏赐品，这事开玩笑还勉强可以。如果不是我，换了另外一个人的话，你杀了这么多人，有可能就会把你杀死。

现在你自己去赔偿雅卓地区人们的庄稼，使拉卡瓦所有人们起死回生。假设能做到这一点我就传给你窍诀，否则，不要来我这里。”

显现上明明是上师老人家让他去放咒、下冰雹的，然而做完之后，却说现在你把庄稼赔好，杀死的人让他起死回生，这个能做到我就给你传法，做不到就不要再来了。

受到上师这样的呵责，他伤心到极点，几乎万念俱灰，哭了很长时间。

我们在传记当中都是看到他灰心、很伤心，永远看不到他生邪见。他是上根利智者，这真是不一样的地方。我们有时候觉得自己也是上根利智，看我们的心态就很清楚，有时经常生邪见。但是我们也不应过度地伤心，如果生起邪见，就尽量忏悔、尽量多闻思不要让自己生邪见。如果我们的福智逐渐升上去，生邪见的机会会越来越来少。这时上师骂他一顿，让他非常伤心，其实是通过这样的方式，把他的罪业清静了。

上师威猛地调伏我们，有时候我们并没有做错任何事情，上师们也会呵斥、也会骂、不满意。作为一般的凡夫人来讲，就觉得很委屈，觉得自己又没有做错事情，这个是你让我做的。调化你的我执是没道理可讲的，讲道理的话，你的我执就增长了——你觉得自己有理，上师不能这样对你。经常这样的话，你的我执怎么调伏呢？法怎么能入你的心？

世间法可以讲道理，做错了事情可以批评，没做错就不能批评。如果你办世间的事情，讲道理是可以的。但是，如果你自认为是上师的弟子，就不能按世间的做法，上师的调伏是没有道理可讲的，这个我们一定要知道。上师有能力、有功德来调伏我们，就是让我们不舒服。如果舒服了，调伏的时间也会延长。如果我们不学习佛法，不知道道理，很容易生起邪见。要知道调伏就是这样的，让我们从轮回到涅槃、从凡夫到圣者，至少要脱几层皮。没办法在很轻松、很舒服的状态当中就成佛了，这个肯定是没有的。

如果我们要下决心修解脱道，就应该要有受苦的心理准备。但这个苦和轮回、地狱的苦没法比。我们应该知道上师在调化的时候，也是有很多加持的，而且有意义、时间和力度也是有限的。痛苦的强度比不上地狱的强度，即便我们把前面米拉日巴尊者的那些苦行拿过来，和旁生、恶鬼、地狱来比，根本没法比。即便觉得是很痛苦的事情，但是和三恶趣的强度还是没法比的，而且时间也是短的。

也不会像地狱的痛苦，像复合地狱、热地狱动辄九百万年（这个时间还是最短的），往下呈几何数字方式的递增。这么长的时间，强度也是这样的，而且没有任何意义，受了之后还是要再受的。上师调伏的那种痛苦，你受完之后就不会再受了，而且通过这样积累资粮调伏自心。三恶趣的痛苦能调伏什么自心？那个就是你造了罪业再消了而已，消完罪业之后对你的那些种子没有丝毫动摇。

这个方面我们要反复的去对比，对比之后就可以得出一个比较客观的、清晰的答案。我们到底应该做什么，修行过程中的痛苦，了知之后应该能忍受。不管怎样，这个的确是有意义的，痛苦是

有期限的，不是没有边际的。其实以前讲轮回，一而再、再而三、反反复复地受地狱的痛苦，每一世我们都受过很大的痛苦。

只要一从地狱出来，马上就忘得干干净净，又开始重新造罪，刚出去不久就又回来了。像这样就很危险，痛苦是反复承受的。现在为正法而苦行，的确有意义，以前是为了没有意义的轮回苦行，现在是为了有意义的事情。不单单自己觉悟，而且能帮助众生觉悟，这样的痛苦应当欢欢喜喜地去接受。所以是求不到法，才让尊者痛苦。

第二天早晨，上师来安慰他说：“昨晚我对你训斥得太重了，你别不高兴，慢慢来，不要着急，我会传给你窍诀。

上师安慰尊者：昨天训斥得有点太重了，不要不高兴，慢慢来不要着急。“慢慢来不要着急”，这也是一个窍诀。不是说敷衍的话，的确需要慢慢来，太急躁了没办法做。米拉日巴尊者想很快就能把法求到，他的师母也想帮他很快把法求到。但是快是不行的，该经过的事情必须经受完。清净了、因缘成熟之后自然而然就会水到渠成。

我们有时候也是一样——能不能跳过去？加行能不能不学？能不能请上师写个条子，我直接听密法？有时也许可以，但这些有什么作用、作用到底大不大不好说。因为前面准备工作必定是需要花时间来做的。的确是慢慢来，准备工作才做得细致、扎实。如果很快，不一定做的很细致。闻思修行调伏烦恼，有时上师跟我们说慢慢来，有时劝道友也是慢慢来。这不是敷衍，的确需要很长时间慢慢来调化我们的心。上师对尊者说不要着急，我一定会给你传窍诀的。从后面结果看，的确确实传了。

我们作为看传记的人，比较容易理解。但假如当时我在上师旁边，清净观差的话，会觉得上师是不是在敷衍他？“一定会给你传的”，到底会不会传？就会认为上师经常这样说会传的，到最后每一次都不传，然后随便找个借口，都是上师说了算。但是我们后面看到的是，每件事情、每句话上师全都兑现的，所以有时候我们应该有这种信心和毅力。

你是一个勤于做事的人，你帮我儿子达玛多德建造一座房子，竣工之后，我不但传你窍诀，还将为你准备衣食。”

上师说，你是一个勤于做事的人，能干的话你帮我儿子达玛多德建造一座房子。房子竣工之后，不但给你传法还提供你衣食。刚开始尊者去求的时候，上师说等修完了法也给传，衣食也给提供，全部满足要求。

米拉日巴说：“在这期间如果我没有得到法而死去了怎么办呢？”

因为尊者造了那么重的业，非常恐怖死了之后会堕恶趣。他说如果在修房子的过程中死了怎么办（就相当于业力成熟了）？

上师说：“我可以保证这期间你不会死。

上师说，我可以保证在这期间你不会死的。

对法也不能太夸张，据说你是一个十分精进的人，如果能够下苦功夫修我的窍诀，或许即生也能成佛。”

上师说，对法也不能太夸张了，因为前面那位大圆满法的上师，说他的法白天修白天成就，晚上修晚上成就，具有利根者不修也能成佛。玛尔巴尊者说对法不能夸张，我的法很好，据说你是一个很精进的人，如果你能下功夫修我的话，或许可以即生成佛，给米拉日巴尊者做了一些教诲。

这样谆谆教诲一番以后，让米拉日巴在东山建一座圆形房屋，在西山建一座半圆形房屋，于北山建一座三角形房屋。

他说完之后就让尊者修房子，首先在东山修座圆形的，西山修座半圆形的，北山修座三角形的。这些方位和形状是和佛法中的息、增、怀、诛的形状相似的，可能是让他清净罪业，寓意以后四种事业都能够圆满。圆形代表息业，半圆形代表怀业，三角形代表诛业，最后修的方形，代表增

业的形状。

当所有的房屋仅建到一半的时候，上师又来呵责，命令他全部拆毁并将土石放回原处。

米拉日巴尊者开始修房子，去很远的地方背土和石头，把它运到山上去修。在修到一半的时候上师来了，问尊者谁让你在这修房子的？尊者说不是你让我修的吗？上师说我啥时让你修了？拆了！像这样修了一半就让拆了。

第二次上师换了个借口，说我喝醉了想不起来这个事情，像这样经常性地修了又拆、拆了又修。这个过程中尊者也是依教奉行，上师让我拆就拆，让我修就修，的确很感人。感人的不是其他方面，是他那种信心，我们反观自己的确是很差劲的。上师又来呵责，命令他全部拆毁并将土石放回原处。不说拆了，哪个地方背的石头，还要把它背到原处，尊者就把它背到原处。

在背运这些土石的过程中，米拉日巴后背生了一个疮。他想：如果请上师过目只有挨骂；假设请师母看，又会说在夸功。所以没有给他们看，只好独自哭泣。

在干活的过程中，尊者的后背生了一个疮，这时候他想，如果请上师看，只会挨上师骂。如果请师母看，师母会同情的，但又觉得是在师母面前夸功。所以他觉得也不合适，就没有给师父和师母看，只好独自哭泣。米拉日巴一直是很坚强的，他哭泣不是其他原因，不是太累、很辛苦哭，主要是得不到法很灰心、很难过。

随后，他招呼道友去祈求传法，师母也请求上师赐法与他。

这时他请道友去给上师求情，能不能给米拉日巴传法——当时他还不叫米拉日巴，当时他叫大力（大力的名字也是他师父给起的，因为背很多东西力气很大，而且咒力很强大）。师母也帮他请求：你看咱们的大力干了这么多的活，还没有得到法，能不能给他传法。

上师对师母说：“你去准备一些丰盛的美食，然后带他到我这里来。”

好像觉得同意了一样：你准备一些丰盛的美食，把他带过来。

米拉日巴来了以后，上师念完皈依的传承、传完皈依戒以后对他说的确给他传了法，但传的是共同的法要。给他念皈依、传皈依戒。

“这些都是共同之法，如果想要不共密宗窍诀也需要按照这样去做。”

如果你想要一生成佛的不共密宗窍诀的话就要这样做。

随即又简略地讲述了那若巴传记中苦行的情况，

就是前面学的十二大苦行，十二小苦行。

接着问道：“你能够这样苦行吗？看来很困难吧！”

为了得到这个法，这些苦行能不能做到呢？看起来是很困难的。

听到这些，米拉日巴生起了强烈的信心，泪流满面，并且立下了“谨遵师命”的坚定誓言。

他听后果生起了很强烈的信心，觉得为了求法应该这样，泪流满面而且立下了“谨遵师命”的坚定誓言——不管上师说什么，都谨遵上师的命令去做。

几天过后，上师出去又将他带到西南方向一处险要位置说：“你在这里建造一幢灰白色、四方形的九层楼，加上宝顶共十层，建好后不会再让你拆毁，并且传给你窍诀，你一心修持时，我将为你准备修行的口粮。”

几天之后，上师把他带到很险要的西南方向的位置，说：你在这地方修一个灰白色的四方形的九层楼，加上宝顶共十层，这个不会让你拆了，修完之后给你传窍诀，以后你修行时我给你准备口粮。

当他在打地基的时候，上师的三大意子，即上师有三个心子，游戏过程中滚来了一块大石头，他也就顺势用来砌地基。

他们三个比力气做游戏的过程中，搬来很大的石头，就顺便打地基的时候把它砌在地基上面。

二层楼刚刚修好，上师来看，指着那块基石问道：“这块石头是从哪里取来的？”

上师来视察工地东看西看，看到这个石头说：“这个石头哪里来的？”

他讲述了缘由。

您的三大意子做游戏比气力时候运过来的。

上师说：“我的那几位弟子是修生圆次第的瑜伽士，他们岂能做你的奴仆？快取出那块石头送回原处。”

上师说：我的这几个弟子是修生圆次第的，（相当于修高级教法的瑜伽士，）你不能役使他们，应该把这个石头取出来送到原处去。米拉日巴说：“你不是说不拆了吗？”上师说：“谁让你拆了？我让你把那个石头取出来。那怎么可能！打地基砌的石头，已经修到二楼了，怎么把它取出来？只有把它拆掉后取出来又送回原处。”

他又从房顶开始拆掉，取出那块石头送回到原处。

上师又说：“你自己再搬回来放上吧。”

刚刚把它送回原处，上师说你再把它拿回来。米拉日巴说：“你不是不要吗？”上师说：“我没说不要，是说你自已去拿、去搬这个石头。要还是要的，这个石头这么好，但你不能让别人干，必须自己干。”

大恩上师以前也讲过这个例子，这个石头现在还在。

他又搬来如前一样放好，继续建造。

他听上师讲了后就回去搬。之前是三个人搬，现在他一个人搬，花了很多时间。据说搬石头的地方有几里远，不是旁边挖了就取来的石头，是从几里外的山脚下，把这石头搬上去，再开始砌。可想而知花了很多精力、时间。

当第七层楼建起时，他的腰部又生了一个疮。

那时他腰部又生了一个疮，

上师又来对他说：“你暂时把这个工程放下来，在下面修一座带有十二根柱子的内殿。”

这时上师说，这个十层楼的工程先放下来，先在下面修一座带有十二根柱子的内殿。

他又开始修建，当这一建筑竣工时，脊背上又生了一个疮。

当他内殿修完之后，脊背上又生了一个疮。总共腰上、背上、脊背上共生了三个疮，后来肉就腐烂了。

当时，藏绒地方的梅敦村波来求胜乐金刚的灌顶，多勒地方的策敦旺额求密集金刚的灌顶。

这两个都是很大的灌顶，一个是胜乐金刚、一个是密集金刚的。现在新派主要修法中所修的也是喜金刚、胜乐金刚，还有密集金刚、大威德金刚等等。

他们二人来时，因为建房这一事情马上就要完成了，所以米拉日巴就跑去，希望能得到灌顶。

因为他们正在求法、得灌顶，而他房子已经修了七层了。如果不是修十二根柱子的内殿的话，可能已经修到八九层，或马上封顶了。他觉得已修得差不多、马上要完工了，应该可以得灌顶了，希望得到灌顶。

他坐在灌顶行列中，结果又遭到上师的责骂和痛打，并被从灌顶行列中赶了出来。

上师看到他坐在那儿，说你的房子修好了没有。他说房子快修好了。上师说：你房子没有修好之前不能得灌顶。骂他之后又开始打他，从灌顶的行列中把他拖出来赶出去。（在很多道友中把你赶出去，一般人都有所谓的自尊，是受不了的。）各方面通过苦行折磨他，让他消很多罪业。

当时，米拉日巴整个背上已是伤痕累累，三个疮口流出脓血，疼痛难忍，可是他仍然背上土器继续修建房子。

他整个背上已是伤痕累累，伤口中流出浓血。这时上师知道了，给他缝了很多口袋。（背）已经烂了这口袋有啥用呢？可以防止土进去，好把这些土装在口袋里运。这样来看这确实不是常规的调伏方法。给你干活，受了这么多的伤，这时应该休假看医生。不但没有，还要给他缝特制的衣服。他伤口烂了，这有啥用呢？说防止泥土进去，还有一个作用，这个口袋可以装土，背土方便。通过这样的方式让他继续修、不要停。

有时慈悲就是这样，看起来很残忍，但的确是大慈悲心，不是通过心软的方式。心软的方式很难调伏上根利智的人。因为他的承受力是很大的，如果用非常规的方式调伏，很快就会清净他的罪业。但一般人受不了，很快就跑掉了，没办法闻法修行。佛菩萨是不愿意这些弟子、众生退失正法、在法上受损失的，所以针对不同的根基做不同的调伏。

又有一次，绒地的鄂敦秋多来求喜金刚的灌顶。

后来米拉日巴尊者主要的本尊也是喜金刚。

当时，师母将私房财产——一颗大松耳石给了他，让他作为灌顶供品。

又有一次玛尔巴的大弟子鄂敦秋多来求喜金刚的灌顶。他没有供品，他的上师的规矩是没有供养就不给灌顶，必须有供养。所以他想做准备。但他自己没有钱，房子也没有修好，这怎么办呢？他的师母帮他。她有一块松耳石，很大。传记上说，她嫁给玛尔巴尊者时，师母的父母也知道玛尔巴尊者脾气很暴躁，怕以后出现什么问题可以用松耳石应急。这显现上是她自己的财产，但玛尔巴尊者还是有说词的。

他又坐在灌顶行列中，结果也像上次一样挨了一顿痛打和责骂，依旧没有得到灌顶。

他坐在灌顶行列中，玛尔巴尊者看到说：你又来了，你的供品在那里？这次他很自信地把供品掏出来了：我的供品在这里。上师问：这个供品是谁的？米拉日巴说是师母给的。玛尔巴尊者就把师母叫过来在旁边，问这是怎么回事，又发火了。师母很害怕就把原因说了。他说：这个不是你的。你整个都是我的，你的整个财产也是我的。（因为她供养了身、语、意，显现上虽是夫妻，但另外一个角度她也是弟子。弟子的身、语、意是供养上师的。）这个松耳石不是你的，也是我的。你（指米拉日巴）用你自己的供品拿出来，没有的话你就出去。然后又打他骂他，依然没有得到灌顶。

因为他最大的希求是求法，在这上面打击他，一次又一次地让他灰心，在此过程中让他清净罪业。在你求法的过程中，给你最大的打击。别的方面让他少吃一点他并不在乎。但这方面对他来讲是最难受的。他最希望、最在乎得到灌顶、求法，所以再再不让他得，让他灰心、失望、痛苦伤心，一次次清净他的罪业。在后面的传记中这过程交代的很清楚。今天我们就讲到这里。

索南德义檀嘉热巴涅	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