

一切深道之最胜总体实修金刚阿闍黎修行
之窍诀摄要转为道用大益法

《降下胜共成就精髓》

取藏师：噶陀仁珍千宝二世·才旺诺布

匯編、講解：噶陀仁珍千寶六世·貝瑪旺晴

目 录

序	004
甲一、初义	010
乙一、论名	
丙一、总义	022
丙二、广释	025
丙三、窍诀	032
丙四、结论	033
乙二、偈颂	
丙一、礼赞	034
丙二、法门殊胜	039
丙三、立誓	043
乙三、教言	
丙一、确定缘境	047
丙二、选择法门	048
丙三、如法学习、行持	052
甲二、论义	
乙一、闻法方式	071
乙二、所讲之法	129
丙一、转心向法	130
丁一、修习之理	140
戊一、人身难得	141
戊二、寿命无常	182
戊三、因果不虚	219
戊四、轮回过患	267
戊五、解脱利益	329

序

頂禮上師！

大圓滿是佛教中提倡光明空性的法門，顯宗內所說的佛性或如來藏性和密續中所說第四灌頂的智慧或光明金剛藏等，各種不同名稱中敘述著佛的智慧。

大圓滿續云：佛法有兩種，一為分別念道用之法；一為智慧道用之法。

分別念道用法為透過分別念修持之法，如念經、拜佛、觀想、念咒等生起次等、氣脈明點、雙修法等圓滿次第，這些以大圓滿的观点來看，為分別念做作的方便法，以煩惱對治煩惱、習氣的殊勝法門。這些都可以稱為大圓滿前行，以大圓滿观点而言這些都為共通的法門。

智慧為道的法門為直指本性、显现赤裸智慧、保任本智覺悟的法門，為諸佛智慧毫無隱藏的顯示、為最殊勝。

包含一切声闻、缘觉、菩萨、金刚乘的要义圆满之故，称为大圆满。

金刚桥法门的传承是本师释迦牟尼佛的弟子、八大菩萨中的慈怙弥勒菩萨传下来，大圆满续中弥勒菩萨秘密法名为极喜金刚，金刚桥法门为其传下的大圆满实修之道。在金刚桥名词的解释于不同时代有不同解释，与大家通称的【法界金刚桥】有些差异，这里所说为耳传金刚桥。

大圆满金刚桥是由噶陀派祖师—噶当巴德夏融合大圆满心部、界部、口诀部三类，宛如海纳百川般汇集而成的金刚之桥，俗称金刚桥传规、阿若大圆满传规或噶陀耳传。其中，无论共同、不共、秘密或极密的实修口诀，皆以上师瑜伽法为根本；而且所有前行、正行等一切九乘次第的精华也都是以上师加持为命脉的修持方式，因此仁珍才旺诺布所造的这部前行仪轨《一切深道之最胜总体实修金刚阿闍黎修行之窍诀摄要转为道用大益法—降下胜共成就精髓》尤为重要。

蔣貢康楚仁波切曾说：「大宝伏藏的甚深法门实修时，仁珍才旺诺布的意伏藏上师瑜伽法是必修的法门之一。」其原因就在于大圓滿心部、界部和口诀部的根本皆为上师瑜伽法，尤其是心部和界部这两类，都要依靠这部仪轨来修持。

另外，仲敦巴大师所写的《阿底峡尊者传·法源游记》中提到：「那时请尊者看了一些西藏大师们所造的论著后，对其他都无甚欢喜，唯独赞叹阿若瑜伽士（阿若·益西炯尼）的《大乘瑜伽论》（入总大乘论），词句优美，因果细致，意义博大精深。」

甚深法的主要特色为以四法：转心向法、以法为道、息灭道惑、幻想现智来归纳一切法门。

后来众多祖师大德都采用类似的观点，写出不少颇富盛名的论著，如冈波巴大师的《解脱庄严论》与《四法宝论》、龙钦巴大师的《四法宝鬘论》、噶陀释迦多杰的《修心七法》等等；同样，仁珍才旺诺布也是将过去、现在、未来三世诸佛菩萨走过、正走、将走的路，融合在四法当

中，写成这部殊胜的前行仪轨。

现今这部仪轨有两种传承：一种是口传的传承，也就是大宝伏藏所传下来的部分；另一种是不共的讲解传承，这部份通常要配合仁珍才旺诺布自己所造的科判《莲花鬘》，以及他的主要弟子——达喇丹增多杰写的《耳传笔记》来讲解。

我个人在新加坡、法国、台北汐止中心、台中妙乘法苑，以及对长期闭关者先后开示过五次，如今将这些录音开示重新汇集、整理，才有了这本书的面世。

本书从开头到金刚萨埵为止的前半部，为了让初学者容易理解、便于实修，因此比较白话、浅显，有些部份稍微有点繁琐，主要强调“修持方式”；后半部从上师瑜伽开始，因为噶陀大圆满耳传笔记中涉及许多不便公开的口诀和密法，所以稍微文言、深奥，主要强调“见地”的部分而隐藏了具体的修持方法。目的是以此抛砖引玉，望读者从中了解一些大圆满的殊胜处后，依止各自有缘的具德善知识，依教奉行，如法修

持，一步步登上九乘之巔——大圓滿阿底瑜伽。

最后，正如《持明祈愿文》中所说：「敬吾传承持法之徒众，何期存在此一切时分，诸佛持明海众予加持，愿能速证大觉之果位。」希望与此法结缘的一切有缘者，皆能获得上师三宝及传承祖师的加持，迈入无上解脱道，承担如来家业，广行自他二利，迅速获证大圆满普贤童瓶身！

徒有噶陀仁珍千宝之名，实为五毒炽燃者——贝玛旺晴，笔于藏历木羊年十月初十（2015/11/21）。善哉！

总 说

为了一切有情众生证得涅槃的果位，大家要发广大的菩提心，如何发菩提心呢？要去感受六道众生的痛苦，然后发愿：我今天来听闻佛法、修持佛法，就是为了三界一切正在受苦的众生，发愿要成就佛果。然后自然呼吸，稍微打坐。

不管是听法或是修法，个人或是在团体中，修持的每一个阶段，发心是必须的。我们听闻佛法的时候，不能忘记众生、不能忘记三宝，对三宝的信心和对众生的慈悲心，这两者绝对不能忘记，要保持这样的心态来听闻佛法。

一、悲、智是佛法的纲要

学佛的人，平常的功课就是听闻佛法、行持佛法、修行佛法，让自己的心和法结合在一起、与佛相应，最后证得佛的果位，这是每个人都要做的功课。

学佛的功课是什么？整个佛法如果用两个词

汇去概括，可以归纳为「慈悲」和「智慧」。「智慧」是无漏的智慧，无漏的智慧是以涅槃为缘境，学佛的目标就是涅槃，而无漏的智慧是以涅槃为缘境所生的智慧，也是诸佛、菩萨的智慧。达到「无漏」，就是不会减损，不会像破罐子里的水不停地漏，不像世间知识学问，有时记得，有时不记得，在学校的时候会，现在都不会等等，这些是所谓的「有漏」，而证悟诸法实相的空性，虽然在清楚、稳固、圆满等方面，菩萨和佛的层次有些差别，但所悟的空性本质都是相同的、唯一的，不会退转，所以称为「无漏」。「慈悲」则是以众生为缘境，将所有众生都当作是自己要度化、要报答的目标，为了报答、度化一切众生，要做六度波罗蜜等各种善业。

简单来讲，悲、智这两个名词包含了所有佛法。想要证得圆满正觉的果位，要靠智慧。为了证得正觉的果位，要发心度化一切众生，发心就是发慈悲心、菩提心。佛教思想的最终目的就是要获得一切智慧，道和地全部都在讲这些，所以

悲、智是一切佛法的綱要和主旨。

二、經、律、論涵蓋佛法的所有內容

如果展開來看，佛法可以從理論上來說，也可以從修行上來說。從修行上來說，是「証法」，從理論上來說，是「教法」。教法是什麼？教法就是經典，包括：經藏、律藏、論藏，統稱三藏。學習並修持三藏，最後証悟經、律、論的內容，就是証法。

經，是釋迦牟尼佛在不同地方、針對各種根器的眾生，開示各式各樣的法門，主要講述戒、定、慧三學當中的「定」，有的經又可以分出小部經或品的，稱為廣大經，譬如《大般若經》、《寶積經》或是「大方廣」的經典，都是廣大經。

律，是佛教對治貪、瞋、癡、慢而定的規矩，這個規矩不像我們一般的規矩，它是所有佛教的戒律，不管是出家眾的聲聞戒、或是菩薩戒、或是密乘所有的戒律，一切都是為了對治煩惱而定的戒律，不像世俗的法律。所以律藏主要講述

戒、定、慧三学当中的「戒」。

论，是将广大经的含义结合在一起而讲的法门，主要讲述戒、定、慧三学当中的「慧」。论，有佛讲的、菩萨讲的、菩萨授记的。大部份的论是文殊菩萨授记的，因此很多论前面都有「顶礼文殊师利菩萨」的句子，「论」是很清楚、很明白的意思；用中文解释的话，「论」是指人写的，「论」的梵文是「阿毗达摩」，「阿毗」是殊胜和胜深的意义，还有很多含意：简略、综合、分开、分别、圆满等等的意思，总之，胜深的义理很清楚明白的讲解，就是论。它有四个特点：

第一、解释分析的很清楚，修行各个次第的名词很明确。

第二、重复的解释，用各种方式重复的解释，包括理论的讲解、或是运用比喻等各种方式，重复到让人一定会了解这个法门。

第三、理论部分非常完整。如果是经，通常就是讲一个故事，或是一个修持的方法而已，不会讲很多理论。但是论的话，就会讲很多理论和

依据。譬如跟外道辩论的内容和依据，都会讲的很清楚、很完整，让人没办法破这个理论。

第四、依据论而入经典，可以很容易了解经典的含意。我们学习一部经，不一定能通达这部经；但论是智慧之门，从论开始入门的话，很容易就能了解经典的含义，而且一门通，万法就通，所以藏地的佛学院大部分都是讲论，学的是五部大论，很少讲经。譬如：广大的《般若经》，大概有十六函，内容很多很多，好像一直在重复，没办法了解，不知道从哪里开始切入。如果读懂弥勒菩萨向无著菩萨亲授的《弥勒五论》，之后再读大经，那像《大般若经》也可以很容易了解，就像科判一样，可以很清楚的了解般若经的含意。因此，论的修行、次第、内容都很完整详细。

「论」有这四个特点，又用各种方法反复论述，所以法义讲的很清楚详细，依据「论」可以完整的理解，不怕和别人辩论。而密续即有属于经的部分，也有属于论的部份。《菩提道次第广

论》中提到有些论师认为续不属于三藏，而是第四藏；还有些论师认为应属于经或经部；多罗那塔大师认为应属于论，因为除了《时轮金刚续》外，其他都不是释迦牟尼佛以人的形象亲口宣说的，大多是金刚总持或金刚手菩萨所说的法。不管怎样，续的内容既包含经、律、论中戒、定、慧三学的内容，而且有佛说的，也有菩萨或空行说的法。

三、法门简介

一般论典开头会先讲作者的殊胜，不论是著作的人、或是汇整的人、或是取藏大师，会有一个简单的介绍，还有法门的殊胜之处等等，这是为了让读者、听法的人生起欢喜心、信心，特别是让大家有继续往下听，有一睹为快的意乐，如果大家仔细看过佛经就会知道，佛陀在每部经中都会一再赞叹，把每部经典都夸得地上独有、天上无双，好像每部佛经都是最好、最殊胜、最不可思议的，有点像在做宣传、做广告一样，这

并非佛陀在「老王卖瓜、自卖自夸」，也不是自赞毁他，以佛本身来说根本没有这个必要，但这些做法都是为了利益众生，接引、摄受众生的缘故。所以本来应该要先讲讲仁珍才旺诺布的传记，可是因为时间的关系这次不讲，学会有单独印出的介绍，大家可以自己去读。

仁珍才旺诺布传下来的法门，一部份是他的意伏藏法，一部分是他汇集、整理的法门。在《大宝伏藏》里面，八大嘿噜嘎的法门有 70 多函，加上增补的有 100 多函，大大小小的灌顶加起来听说有 1000 函，里面就有仁珍才旺诺布的法门。蒋贡康楚仁波切是当初整理法门的大师，他说：「修宁玛派的大宝伏藏时，几个必修的法门当中，仁珍才旺诺布所传下来的上师瑜伽法是必修的法门之一。」

仁珍才旺诺布是金刚手菩萨的化现，金刚手菩萨的寂静尊是金刚萨埵，也是文武百尊的寂静主尊，所以，他的很多法门都是配合金刚萨埵和上师瑜伽法来修的法门。这个法里有关共同外前

行的部分，讲的非常少，只有八个句子，正行上师瑜伽的部分讲的非常多，是一个特殊的法门。这次我们讲解的方式是以仁珍才旺诺布的仪轨《降下胜共成就精髓》配合他自己写的科判《莲花鬘》为主，这个《莲花鬘》是当初他在贡布地区盖了几个闭关中心之后，为了三年三个月专修金刚萨埵的闭关人写的。另外也参考达喇丹增多杰写的笔记。其他仁珍才旺诺布讲的很简略或是没提到的地方，像是前面的闻法方式还有共同外前行的部分，这些共同的内容以巴楚仁波切的《普贤上师言教论》还有龙钦巴大师的《心性休息论》作为补充。

仁珍才旺诺布所依据的法教主要分两部分：第一、经部全部依据觉囊派，大部份是依据多罗那塔大师和督布巴¹大师。他说多罗那塔大师显

¹又译为堆波瓦·喜绕坚赞。中文意为慧幢。初于萨迦学法，后至觉囊寺依克珠云丹嘉措修学，1324年继任觉囊寺座主，1334年，命弟子萨桑玛帝班禅及洛追贝译师校订《时轮金刚》藏文译文。著有阐述觉囊教义之《了义海》、《第四结集》、《究竟一乘宝性论注》、《现观庄严论注》以及灌顶仪轨、修法、历算等多种，使觉囊派兴盛一时。

宗的見地就是他的見地，因此非常重視，有些講得不清楚的地方，全部要依據多罗那塔大師；第二、密乘實修的部份依據兩位：一位是寂藏大師（或稱為寂密大師）。這位大師具有七種殊勝受教傳承，關於他的傳記，後面依止善知識的地方會簡單介紹。仁珍才旺諾布費勁千辛萬苦，在覺囊派的上師——根桑旺波座下求得的稀有教法，就是這七種傳承，這是印度最後傳入西藏的法門、傳承，後來印度佛教式微、不再興盛，也就沒有教法再傳入西藏；另一位就是毗瑪喇目扎大師和蓮花生大士。總之他立宗的時候，見部以覺囊派為主，密部以蓮師和龍欽巴大師的傳規為主。

四、何謂金剛橋

早期的金剛橋稱為「界部金剛橋」，因為見地是依據九界二萬一千函，所以稱「界部」；而所說的内容是宣講空性光明，所以是「金剛」；又如百川匯于橋下般的歸納口訣要點，輪涅相合，所以是接引眾生至佛地的「橋梁」。這種廣

义的金刚桥，以外而言，将三藏佛经中宣说金刚空性的方便法门，如海纳百川般的归纳为出离心、菩提心、清净心三者，以此桥梁能送到轮回的彼岸——涅槃；以内而言，所有金刚乘的口诀，结合为四灌顶瑜伽的桥梁，能令幻相与清净圆满的彼岸相会；以密而言，大圆满心部、界部、口诀部三者的精髓，归纳为四不惑、四要点和四觉受后，使平凡的众生能应用于本初佛地。

所谓四不惑是：见、修、行、果都不惑、不错；而四要点或称为四座则是指：诸根放任自明（六根不抉择六境，自然安置）、明灯空而不动（顿超所说的四灯要维持不动、直视）、下气上引空性（指下气上提的窍诀）、能言不触无别（上、下嘴唇和舌头三部分称为能言，彼此不触，自然安置中，维持心、气、境无别的状态）；四觉受是指：住、不动、平等、任运等四种觉受。

这其中狭义，或是秘密金刚桥就是指口诀金刚桥的部分，也称为噶陀耳传。这是后来噶陀派祖师——噶当巴德夏接受了：1.宁氏和阿若的心部传规、2.界部金刚桥传规、3.口诀部的耳

傳秘密明點等，之後將三類全部融合為一，成為噶當巴德夏的耳傳。這個耳傳中不管是共同、不共、秘密或極密的修持方式，全都是以上師加持為命脈的教導傳規，也是金剛橋的真實口訣，俗稱為金剛橋傳規或阿若大圓滿傳規，這些稱呼都是一個意思，就是噶當巴德夏所匯集成的耳傳。

而這本儀軌就是金剛橋的前行，或稱為阿若大圓滿的前行，「阿若」是大成就者——阿若·益西炯尼的名字，就像大圓滿心髓本來分很多種，後來龍欽巴大師匯集成四部心髓（四心滴），并由吉美林巴大師發揚廣大，因此稱為「龍欽心髓」，現在要修大圓滿龍欽心髓的話，大部分都依照多珠千法王編著的《遍智妙道》來修持，我以前在夏扎仁波切跟前得過、也修過，後來這裡前幾期的閉關者也都按照這個去修加行；而噶陀派十萬虹光成就的精要就是這個阿若大圓滿法，不過因為這是耳傳的緣故，大多都沒有文字、沒有法本，只有一些過去修行人的筆記，所以現在要修這個大圓滿的話，前行的時候就是用《降下

胜共成就精髓》这个仪轨，没有其他的了。换句话说，这个仪轨对于阿若大圆满或金刚桥耳传的意义，相当于龙钦传承的《遍智妙道》一样，而且是唯一的仪轨。因此从狭义的阿若大圆满或大圆满金刚桥来讲，《降下胜共成就精髓》算是它的前行仪轨。

而以广义的界部大圆满来讲，这个法门、这个仪轨本身就是金刚桥，因为它用前面说的外、内、密等方式将佛陀的三乘教法，或说九乘次第的所有精华，以上师瑜伽为根本，以上师加持为命脉，来修持成就的四法：转心向法、以法为道、息灭道惑、幻相现智。以前龙钦巴大师在岗日托噶圣地，也写过一个《四法宝鬘论》，但不是仪轨，没有具体的念诵和观修。总之，这四法是过去、现在、未来一切诸佛菩萨走过、正走、将走的路，仁珍才旺诺布将所有的口诀合在一起写成这个法门。这也是它非常殊胜的原因之一。

全文分三：

（甲一）初义、（甲二）论义、（甲三）末义

（甲一）初义，分三：（乙一）论名、（乙二）偈颂、（乙三）教言

（乙一）论名，分四：（丙一）总义、（丙二）广释、（丙三）窍诀、（丙四）结论

通常论名要讲四次，虽然讲的内容一样，好像很重复，但是方法不一样：

1. 总义：简单的讲，讲论名的必要性或论典中包含的法门，是全文的大概内容和提要。
2. 广释：详细的讲一遍，逐字解释论名的每个词汇。
3. 窍诀：说明实修的方法和窍诀，包括论名的利益和功德。
4. 结论：将前面所有的内容再简明扼要的略讲一遍。

（丙一）总义

了解论名以后，就会大概了解这部经论讲什么法。

简单来讲，论名就是法门内容的「摄要」，从前行到最后双运金刚总持的果位，一切精要都合在这个法门中。因此，看到论名，就要生起出离心、菩提心，或是密乘的清净见。

苦、集、灭、道四圣谛也包含在论名里面：
1.生命无常、轮回过患等，是四谛的苦谛；2.集谛讲的是业和烦恼，就是业力因果、人身难得的部份；3.皈依、发心、金刚萨埵和供曼达拉等以法为道的部分是菩提道的完整次第，这是道谛；4.依止善知识修上师瑜伽法，修持共同和不共同的上师瑜伽法，每个阶段都可以息灭烦恼和道惑，灭除我执、烦恼，生起各种智慧和禅定，以及最后幻相现智，证得寂静涅槃的果位，这是灭谛。论名完全包含苦、集、灭、道这四圣谛。

释迦牟尼佛所说的三乘佛法，也全在这个法门和论名中：苦、集、灭、道等四圣谛是声闻乘主修的法门，前面已经讲过；发菩提心是菩萨乘最重要的核心，而这也要依靠善知识生起，就像阿底峡尊者依止金洲大师十二年才生起真实无伪

的菩提心；至于密乘就更离不开善知识，这些后面会详细的讲解。因此，释迦牟尼佛所传的三乘妙法，在论名和内容中都有圆满清楚的讲述，而且也有完整的修持方式。

经论的名称非常重要，因为如果了解论名的意思，就等于了解整个仪轨的内容。《楞伽经》中提到，明了论名的意思就会了解它的内容。每部经论都是为了断除众生的疑惑而取名字，因此书名包含了整本书的内容。平常我们写论的时候，前面的名称和里面的内容有关联，但不一定完整。可是过去印度和西藏的论师，在为经论命名的时候，不管是什么样的论，什么样的著作，名字一定要涵盖经论里面的内容，所以论名常常很长。这次我们讲的这个也很长，是噶陀仁珍千宝二世。仁珍才旺诺布取的论名，他写文章的习惯就是会把名字取的很长。

以上是论名大概的解释，属于第一部份——总义。

（丙二）广释

我们先讲《降下胜共成就精髓》的论名，首先提到「一切深道之最胜总体实修金刚阿闍黎修行之窍诀摄要转为道用大益法」，所谓「一切深道」是指三乘的一切法门，密乘常常喜欢用「深」字，意思是内容广大无尽，也有殊胜的意思。一切殊胜道中最殊胜、最究竟的修法，就是实修金刚阿闍黎的法门。

修持小乘的话，最基本的戒律是声闻戒，声闻戒是从金刚阿闍黎或堪布座下获得的，因此声闻乘里面「导师」最重要、最殊胜。导师就是为你授戒的师父，他带领你进入正道。

就菩萨乘来讲，最主要的就是生起菩提心，所以为你传授菩萨戒，传给你菩提心法的上师，对你来讲就是最殊胜、最重要的。佛经和论典中都讲过，传授菩萨戒的上师，不管出家或在家身分，他的座垫和轿子，依菩提心殊胜的角度而言，连佛都可以顶礼，因为菩提心是所有大乘的根本、是成佛之因。

从密乘来讲，密乘的一切成就都是依靠上师的加持才能获得，而且密乘最根本的修持也是上师瑜伽法。因此，这里讲「深道最殊胜」，就是说声闻、菩萨、密乘中最殊胜、最究竟之道，便是依靠善知识而修持的法门，也称为上师瑜伽法或上师相应法。

仁珍才旺诺布的这个法门，不只是密乘的上师瑜伽法，三乘教法的一切口诀，也都在这个仪轨当中，包括：1. 四转心法：人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚、解脱利益，这些都是声闻乘的精要；2. 发菩提心，一切菩提心的修持是菩萨乘最究竟、最殊胜的法门；3. 上师瑜伽法，密乘的一切证悟都要依靠上师而获得。三乘一切最殊胜的法门，仁珍才旺诺布都写在这里面了。

上师瑜伽法后面是大圆满法门，这里写「最胜总体」，是指最殊胜的法门，「总体」是一切深道的殊胜处，也是此法的特性，是上师金刚阿闍黎修行的窍诀、成就的法门，所以称为「窍诀

摄要」，就像开门需要钥匙，「窍诀」就是开门的钥匙。

窍诀有很多种，就像论典有很多种一样：有的为了辩论而著作的论典，像是摄类学、因明学等等；有的是为了语句优美、含意深远而写的著作，譬如诗偈、韵文等论典；或是为了讲经说法，让文字念起来很顺口而写的论典。这些论典和研究的论典都不了义，都不能成为窍诀的法门。但讲到有关解脱的论典，全部都是窍诀，大、小乘所有佛法的经典，全部都在讲解脱。不过这里面还有窍诀，就是：如何将经典的内容在一张坐垫上修持，或在一座中修持，这称为窍诀。

阿底峡尊者到西藏的时候，跟西藏的翻译大师仁钦桑波研讨佛法，阿底峡尊者问仁钦桑波大师任何问题，他都可以回答的非常详细，阿底峡尊者很赞叹仁钦桑波，他是这样赞叹的：「早知有你这样的翻译大师在西藏，我就不必来了。」

仁钦桑波大师一天都要修四座法，不过是在不同的佛堂、修四座不同的法门，不一样的事

部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部。阿底峽尊者问他：「你在做什么？」他说：「我在不同的佛堂修不同的法。」阿底峽尊者问他：「所有的佛法如果要在一个坐垫上修持，应该怎么修呢？」他说：「依照各个经典的方式修持。」尊者说：「翻译大师已经腐烂了。」腐烂的意思是「不会成功」。因为他不懂真正的修持方法，所以阿底峽尊者说：「我一定要来西藏。」为什么他要来西藏呢？阿底峽尊者说：「一个坐垫上面就可以修持所有大、小乘的一切法。」修持的方式就是尊者提倡的前行殊胜、正行殊胜、后行殊胜，要用这三殊胜的法门去修持。阿底峽尊者说：「不懂窍诀的话，不同经论就会用不同的方式去修，各个本尊也用不同方式去修。知道窍诀的话，用一个方法就可以修持并成就一切法和一切本尊。」这就是所谓的窍诀。

修学的法门如果可以对治烦恼，这个法门就是窍诀。如果是增加分别念的法门，就不是窍诀。虽然，它们也有些窍诀，譬如辩论的技巧等

等，但这些不是佛法里面实修的窍诀！龙钦巴大师说，有些经论读了只会增加分别念，有些书是批评上师、批评宗派、批评经论，这些书都不要看。我们本来对佛法具有信心，读了变成退失信心、退失出离心、退失菩提心，这种论典不管是谁讲的，都不是窍诀法门，也不是实修法门，也不是对治烦恼的法门，因此不必看、不需要看。

现在很多批评上师、批评佛、批评法的书籍，不需要看。譬如：批评阿弥陀佛的法门，还有批评密乘上师、密乘法门，也有很多是批评论典，包括批评中观应成派等等，如果你是为了研究的话可以读；如果你是为了实修，是专门为了求解脱的话就不必读了。佛学院的课程当中，辩论的目的是为了让理论更清楚，成为对治烦恼的法门，不是增加分别念。黄教格鲁派有一位非常有名的香顿巴大师——丹巴蒋措，他说学五部经论不是为了赢得辩论，也不是为了让别人承认自己的观点很正确，辩论的目的是为了对治烦恼。

如果是为了表现自己的法门，它不能称为窍诀。窍诀一定能够对治烦恼，不管学到哪里、读诵到哪里、思考到哪个段落，它都会成为对治烦恼的法门，这些才是窍诀。「窍诀摄要」的「摄要」是含摄什么？含摄声闻乘、菩萨乘、密乘的一切窍诀，全都包含。

「道用」是在行、住、坐、卧，或者在做任何善法时，都用其中的观念，将烦恼转为道用。「大益法」藏文的意思不只是利益，还有深入、直接切入的意思，也就是说所有的口诀都可以直接进入内心，在相续中获得很大的利益。

《降下胜共成就精髓》的「胜」是殊胜的成就，「共」是共同的成就，「胜共」是学习、修持这个法门就会自然降下共同和不共的一切成就精髓。降在哪里？降在心续中，法门和你的心的融合在一起。

共通的成就是什么？不共通的成就又是什么呢？共通的成就是外道和内道共通的成就，内道是指佛道。外道可以修到共通的成就，修持佛法

的人也可以得到共通的成就，共通的成就对世间的事业有利益，但是没办法获得解脱。共通的成就可以用咒语、窍诀、药物等等方法获得，有八种共通的成就：1. 妙丹：炼丹用的灵丹、丹药；2. 眼药：涂在眼睛上就可以看到地下的宝藏，有炼眼睛丹药的法门；3. 遁行法门：可以遁地、钻到地下的法门；4. 宝剑：手上拿的宝剑可以飞出去，成就很多事业的宝剑；5. 空行：可以飞到空中的法门；6. 隐形：别人看不到你的身体而隐形的法门；7. 不死成就：可以长生不老，活的很久而不死的成就；8. 除病：用药物或咒语去除很多疾病的成就。八共通的成就如果用在善业上，可以利益很多众生；但外道只是为了展现自己的能力、权力，和自己的利益，不能成为解脱的助缘，因此称为共通的成就。

「胜」就是殊胜的、不共同的成就，三乘所含的一切地、道功德，全部属于不共通的殊胜成就。声闻乘获得阿罗汉的果位，缘觉乘获得独觉或缘觉的果位，菩萨乘获得菩萨乃至佛果等，这

些都是不共的成就。为什么不共？它跟外道不共同，是断烦恼、脱离三界的成就，脱离三界的都属于不共同的成就。菩萨乘的见道、修道，初地到十地菩萨的成就，也都是不共同的成就。密乘的话，异熟持明到任运持明的四大持明，一切果位和功德全都是不共同的成就，因为断了烦恼、断了我执，证无我空性，所以证得双运金刚总持的果位。简单来讲，佛教和外道不共同的主要是指脱离轮回，获得解脱的一切成就，这些外在的神通或内在的功德等等，属于涅槃所摄法，是无漏的，不像轮回的成就，时有时无，是佛教独有的就是不共成就。

（丙三）窍诀

了解论名的用意和口诀是什么？了解论名以后念一次，心里知道其中大概的内容，就会得到见一切佛法的功德，因为论名将三乘一切法的口诀都涵盖在里面。平常实修的时候，「一切深道殊胜」的每个阶段简单想一遍，就等于修持了一

遍完整的法门。黄教格鲁派很多上师，都会用《菩提道次第广论》的论名去想整个内容，想想上士道、中士道和下士道的修持，心里想一遍，就有修一遍的功德。这个法门也用这种方式修持的话，同样会得到利益和功德，也不会忘记自己所学的内容。

有些经文的名称是可以供养的，譬如：心里想想这部经的功德并赞颂，或是对经名生起信心的话，都会累积福德。日本真言宗就是供养《妙法莲华经》这个经名，有些地方有供经名的方法，我们传承没有供经名的传统，不过依经论名称去想、去随念或回忆过去所学的前行、正行法门，我们传承有这个传规，可以从中获得利益，这是经论名称的用意和口诀。

（丙四）结论

以前朗加仁波切也常说，如果这辈子只修一个法门的话要修什么呢？就是上师瑜伽法。因为释迦牟尼佛已经示现涅槃，现在摸得到、看得到

的佛就是上師，就算佛陀親自降臨，除了善巧方便更殊勝以外，所講的內容也就是這些，因此可以將佛陀三轉法輪所說的八萬四千法門，一切聲聞乘、菩薩乘和密乘的竅訣，以及轉為道用的方便法全都融入上師瑜伽當中，修持此法就一定能獲得殊勝和共同的成就

(乙二) 偈頌，分三：(丙一) 禮贊、(丙二) 法門殊勝、(丙三) 立誓

(丙一) 禮贊，分二：(丁一) 梵文禮贊、(丁二) 藏文禮贊

(丁一) 梵文禮贊

梵文的禮贊文：「南無摩訶咕嚕莫唎班雜達熱殊利萬」，如果用梵文解釋的話，可以有很多種，不過我們沒那么多時間，簡單解釋一下：

南無是頂禮、皈依。

摩訶是廣大。

咕嚕是上師。

莫喇是根本。

班杂是金刚。

达热是总持。

殊利是吉祥具德。

万是一个连接词，梵文语法里的连接虚词。

「南无摩诃咕嚕莫喇班杂达热殊利万」全句的意思是「顶礼吉祥大根本金刚上师」，这是非常浅的梵文解释，依字面直接解释而已，如果我们一字一字去解释梵文的话，很花时间，而且大家没有梵文基础，要解释是非常困难的。譬如南无两个字是怎么形成的？为什么是咕嚕？以前我们学梵文的时候，有时候一个早上就讲一个殊利，殊利是怎么形成的？怎么演变的？梵文是很奇妙的文字，像喻一个字也可以变成很多个字，一个字可以变成一百个字，一百个字可以变成一个句子、或者一个字。又如藏文的「爱、旺」二字就包含了整个时轮金刚，时轮金刚是一个很广大的字，「爱、旺」拆开来解释的时候，是5个字、10个字、32个字、80个字等等，可以拆成

很多个字，所以这句梵文的礼赞文如果用梵文解释的话会很多；但讲实修窍诀不用讲得那么详细，大概了解就可以了。

（丁二）藏文礼赞

下面的礼赞文主要是礼赞上师：

《降下胜共成就精髓》：诸佛意本等味聚合一，

一切诸佛菩萨的心意是平等、一味、合在一起的。「本」就是本来、最初、原始。如何平等一味？在法界中平等一味，显现上是没有办法一味的，「一味」就是合而为一，没有好坏之分，没有颜色、没有形状、没有心念的分别，一切都在同一个法界里面。

离戏法界空性金刚持，

离戏是离开一切戏论，戏论有很多种，在密乘，尤其是大圆满经论中所讲的戏论，指的是分别念，依分别念所产生的各种心念称为戏论。离

戏就是离开一切分别念的戏论，法界中的空性可以称为**金刚持**，金刚的意思是不坏、不可摧毁，用分别念是没办法破坏它的，用四大元素的各种方式都没办法破坏它，是究竟的空性。

种种慈悲遍显大菩萨，

空性的显相是什么？是大悲，所谓的悲空双运，就是说本性虽然是大空性，但显现为种种慈悲的菩萨相。譬如：显现为金刚手菩萨、八大菩萨，或各种菩萨相，以我们看得到的、想得到的相去度化、利益众生。现为人的相去度化众生的是上师，平常称为「大恩根本金刚持」，这是对上师的尊称。

忆足_(忆即满足)密主上师敬顶礼，

忆足是忆念就满足的意思。满足什么？心里一想到上师，就获得加持。如果对上师有视为佛的信念就会得到佛的加持；如果是视为菩萨的信念，就会得到菩萨的加持，但如果是视上师为凡

夫，甚至觉得上师有些地方还不如自己，那你就什么加持也得不到！这种满足是对佛法的满足，对佛法的满足不是说不学佛法，而是一想起上师，就会生起菩提心、慈悲心，生起一种莫名的感动，甚至会不自觉地落泪，如密勒日巴大师见马尔巴译师。因此，心里已经充满菩提心，一想上师也容易生起出离心，不起贪执，这些就是以佛法来满足自己的心。

密主是金刚总持或金刚手的名字。这里称密主上师的原因是，上师用密法去度化众生就等于是金刚总持，这在密乘是个尊称。仁珍才旺诺布不共、特别的上师就是贝玛德钦宁巴，贝玛德钦宁巴和金刚总持无二无别的座下，仁珍才旺诺布向他顶礼，忆念上师，希望将来学习上师传承和法门的人，都能获得利益并得到加持，他在这里祈请上师和诸佛菩萨加持和祝福。

（丙二）法门殊胜

下面讲法门的殊胜：

《降下胜共成就精髓》：三世诸佛所行唯一道，

三世诸佛是现在、过去、未来一切诸佛；所行唯一道是说过去诸佛行这个道而成就、现在的一切佛是行这个道去度化众生、未来的一切佛一定会修持这个法门，这是唯一的必经之路，三世诸佛一定会学的法门。这八句的偈颂所赞叹的法门是上师瑜伽，后面每一句也都是赞叹和形容上师瑜伽法的殊胜。

秘密不可思议难揣度，

这句话是说，有无量无边的法门，像密乘有十万密续等等很多法门。诸佛菩萨讲的法无量无边，他们的功德更是不可思议，跟诸佛菩萨比起来，我们差很多，我们剪下来的头发没有作用，但是诸佛菩萨一根毛也可以度化无量的众生，佛菩萨每一个毛孔都有神通、智慧，非常不可思

议，我们没办法理解和揣度这种超越世间的现象。佛菩萨有无量的智慧和事业去度化众生，但是一切法门终归于一个——上师瑜伽。

能证究竟一义如来道，

所谓终归一乘，是说虽然有很多乘，但最后终归于一乘。所有法门讲的几乎都一样，就是要开显我们的如来藏性、证悟自己本具的佛性。如来藏或称为佛性，或称为本觉，或称为阿赖耶识，但是一般说的阿赖耶识和三转法轮讲的阿赖耶识不同，大圆满讲的阿赖耶识和经部讲的阿赖耶识也有差别，同名不同义。

不管从哪个角度切入，最后学的就是一个法门——证悟佛果、显现我们本具的佛性、获得双运的金刚持果位。如果将金刚持的果位定为目标，不管修学的是哪个法？最后一定会到一乘。如果以声闻乘为最后的目标，就不一定会到一乘，因为声闻乘的究竟果位是阿罗汉，阿罗汉、大罗汉都不是金刚总持的果位。乘分很多种，如果是显现如来藏为

目标，最后一定会成为一乘。

其无量之关键诸要中，精华迅疾方便乃密乘，

为了开显如来藏性，为了显现本有的功德，因此讲了很多法门，每一个法门又有无量无边的方法，如果要在无量无边的法门当中选择关键的法门，**精华迅疾方便乃密乘**，最精要的部份、可以很迅速获得成就的**方便**，最殊胜的就是究竟密乘。密乘和显乘在行菩萨道的各种法门上，没有很大的差别，从皈依、发心、累积资粮、到消除道障，都没有很大的差别。差别在哪？后面会讲，不过显、密的差别有很大的辩论，萨迦派和黄教格鲁派觉得见地上没有差别，差别在方法，就是方便。密乘的方便，不是随便，是很简单、容易的意思，方便一定要解释为方法，方法上有差别。但是米滂大师等很多宁玛派的大师，觉得见地上也有差别。

极密今生能证菩提义，

密乘分为：外密、内密、秘密、极密，其中外密是事部，内密是行部，秘密是瑜伽部，极密为无上瑜伽部。事部、行部没有办法即身成佛，只有极密的无上瑜伽，**今生能证菩提义**：今生、这一辈子可以证悟菩提义，就是正觉、可以即身成就、即身成佛。

实践核心精华四法疏，

即身能证得菩提的法门有四法，**实践**就是正式实修的法门，是什么呢？最核心、最精华的法就是：转心向法、依法为道、息灭道惑、幻相现智，这四个口诀的解释就是**疏**、批注。

乃修加持上师胜瑜伽，

这四法中最重要的是什么？**乃修加持上师胜瑜伽**，这四个法门都要配合上师瑜伽来修持，所以上师瑜伽法是最殊胜的法门。一开始讲论名的时候，也说到实修金刚阿阇黎的窍诀就是上师瑜伽法。第一个转心向法是一切佛法的基础，也是

声闻乘主修的法门，所谓「声闻」就是要从佛陀、罗汉或是师父跟前听闻，然后再向别人宣说，有些也翻译成「宣闻」。先从上师跟前听闻轮回诸苦，因果不虚、寿命无常、人身难得等道理，并反复串习、观修，生起真实的出离心，因此需要依靠上师善知识；第二个以法为道的皈依、发菩提心，都要从上师跟前受戒并修学，之后的供曼达拉以上师为福田，积累资粮，以上师为所依对治力，结合金刚萨埵进行忏悔，所以同样需要上师善知识；第三个息灭道惑修生圆二次第，首先就要修三根本中的加持之本——上师；第四个幻象现智的立断、顿超更离不开上师瑜伽法，一切诸法的自性超越语言、文字和思维，所以唯有依靠上师的加持才能证悟诸法实相、直指本性。总之，上师瑜伽是最殊胜、最根本，不可或缺的重要法门。

（丙三）立誓

下面是宣誓或发誓写这部论
厌恶俗世对法具精进，

仁珍才旺諾布說：我發誓要寫一個法，這個法的内容是什麼？首要讲的是出离心，透過聲聞乘的四轉心法生起出离心。過去噶當派特別重視這個部分，尤其是觀修生命無常的方面，很多大德都是一輩子專修四轉心法而成就，為什麼這麼重要呢？因為如果心不轉向佛法，不轉向解脫，那你所修的佛法只是人天乘的法，或是只停留在表面，一旦遇到一些誘惑、違緣就很容易退轉，不能「**對法具精進**」；只有當我們想到生命無常、業力因果這四轉心法的時候，才能有火燒眉毛的急迫感，才能精進修持。

苦樂等味對師具敬信，

苦樂等味：知道這四種法的話，痛苦和快樂就可以轉為道用，痛苦的時候不會更苦，快樂的時候也不會被對境所牽制。一般遇到痛苦的時候，很多人沒辦法脫離痛苦，這是四轉心法沒有修好的原因。有些人遇到快樂的時候，忘記佛、法、僧，忘記自己的修持，覺得現實是最實際的，

佛法不重要，精神层面完全忘记。如果常常依法修持、不忘记这些法门的话，不管遇到痛苦或快乐，都可以转为道用。不只四转心法可以转为道用，息灭道惑、依上师瑜伽法、依止善知识，对上师具有信心，快乐和痛苦也可以转为道用，因为一切诸佛菩萨的加持入于上师，我们有信心就会获得。

《普贤上师言教论》中提到一则「信心能使狗牙长出舍利」的故事：有对母子，儿子常常去印度做生意，每次母亲都对儿子说：「你到印度帮我带个信物回来，我要当做皈依、顶礼的对象。」可是他儿子每次都忘记，后来他母亲说：「你每次去印度都忘记带信物给我，这次你再忘记的话，我就跳悬崖自杀。」妈妈这么讲了，儿子觉得很严重，心想这次一定要带东西回家。但是他做生意一忙，又忘记了。快到家时，想起母亲说要一个信物，否则母亲会自杀，怎么办？这时候看到一颗狗头，他就拔下狗牙，用绸缎包起来，回到家后，表现出很难得珍贵的样子对妈妈

说：「这是佛牙！」他的妈妈就当成真的佛牙去供奉，很虔诚的供奉以后，狗牙也长出舍利子。虽然只是狗的牙齿，但因为妈妈有信心，所以狗牙也能长出舍利。最后妈妈因为把狗牙当成佛牙很虔诚的修持，跟诸佛菩萨相应，获得了虹光的成就。

对师具敬信：对上师有信心时，一切诸佛菩萨入于上师，就算上师是凡夫，或是肉体凡胎，但因为信心的力量，一定能获得加持。所以依止善知识的法门中，最重要的是生起信心。信心的前提则是了解上师的恩德，和诸佛菩萨的功德。信心是皈依的根本，再具足出离心、菩提心，知道怎么转五毒为道用，加上对上师的信心和清净心之后，就可以自己独自一个人修持。

具誓独自漫游山林法，

知道这个法门以后，你就得到了山法。所谓的山法就是口诀，一个完整的实修口诀称为山法，也是在寂静处修持的窍诀。**具誓**的意思是持

戒清净，别解脱戒、菩萨戒、密乘戒清净的人，独自去山上修法的时候，有这一个法门就足够了。

宣说有此即可深教导，

仁珍才旺诺布对他具善缘的众生教导这样的一种法门，有了它就一切具足，因为它是包含三乘要义的甚深法门。

（乙三）教言，分三：（丙一）确定缘境、（丙二）选择法门、（丙三）如法学习、行持

（丙一）确定缘境

《降下胜共成就精髓》：又具足业、缘之诸士夫，如欲在今生获得殊胜解脱菩提之成就，

缘境是目标，要确定自己想要的是什么？目标要清楚。**具足业**：是指具善业、远离八无暇、具足十圆满、获得修持佛法机缘的人。**缘**：指的是善缘，依止善知识修行佛法、与佛有缘。**诸士夫**：指所有修行的人，包括男众和女众，从皈依

佛法到行持佛法、想要修學正法的人。如欲在今生：如果想要在這一輩子，獲得殊勝解脫菩提之成就：得到解脫，想要脫離三界，獲得菩提的成就，以此為目標。

確定緣境就是修行人以解脫、成就菩提為目標。如果沒有確定目標的話，修行過程有時候會忘記初衷，看起來像學佛，卻在世間八風中忙碌，甚至迷失，所以目標非常重要。《菩提道次第廣論》的口訣中提到，緣境要放遠一點，發心要大一點，不要只想到今生的世間成就。解脫和菩提的成就才是我們的目標，修行佛法的过程中不能忘記。

（丙二）選擇法門

《降下勝共成就精髓》：法門之差別有深奧、善妙、動聽悅耳等，若認為這也很好、那也很好，而稍微實修後未達究竟，也能知道在臨終時，任何法的成就徵兆都不會出現，將在無意義空耗中死亡。

八万四千法门非常的多，要了解、选择清楚，否则人生苦短，短时间要学会很多经论是很困难的，尤其很多人是三、五十岁的时候学习佛法，剩下的生命有多长，无法知道。很多西藏的传承祖师说：闻、思、修要合一，即使从小就修行佛法，也可能在闻法当中死亡，一边学、一边修，很重要。上了年纪以后，那么多的戏论、那么多的分别念，没有很大的用处，知识摆旁边，现在是要去除、净化烦恼的时候。

深奥是什么意思？譬如因明学，这种深奥的理论；**善妙**：看上去、感觉很好、很奇妙；**动听悦耳**：听起来很好听的法门。这里是说，看这个法门也喜欢、那个也喜欢，这个修一段、那个也修一段，最后都没有达到究竟。格鲁派修一个月、白教也修一个月、宁玛派也修三个月，本尊也修了一百多种，最后没有成就任何一个本尊，没办法达到究竟。这样到了死亡的那一刹那，对哪个法门有绝对的把握？！能依靠哪个法门解脱？！平常自己要往内观察，反观自心，如果没

有任何把握的话，就要在过去学习的法门里面选择一个。

对任何法都没有成就的把握，也没有任何一法有脱离轮回的把握，这个也修、那个也修，没有外、内、密的征兆，也没有任何的相应，那就毫无意义。虽然「法门无量誓愿学」，学习很多法门是一件非常好的事情，但是修的时候，要对其中一个法有把握，不然就算学过很多法，等到面对死亡的时候，只能空忙一场，后悔中死亡。总之，学佛的人平常要问自己，在死亡的刹那，如果现在无常降临，对哪个法门有信心？对哪个法门有把握？

故首先，在证悟任何一深奥法门之密意后，会一通百通（融会贯通），而能精通所有法门。

因此要先选一个法。怎么选呢？在证悟任何一深奥法门之密意后：先要了解一个法，然后一门深入地学习。仁珍才旺诺布写了很多道歌，在道歌和教言中谈到，最重要的是对一个法

门有信心、要精通一个法门。大家从学佛到现在可能已经得过很多法：在这个仁波切跟前得了这个灌顶，然后修了一两个月；又到那个堪布跟前听闻那个法门，又把前面的法舍弃，开始修这个法，最后没有任何一个法有感应、能通达。虽然听闻佛法、接受法教是非常好的事情，但每个法都一一修持也不太现实，因此，应该选择与自己最相应的一个法门，终生修持的法要，其他的法门修一遍，或是融入这个法门来修持就可以了，这样「**会一通百通**」：有了这个法，学其他很多法门也没有关系，其他法门都成为这个法门的助因。**而能精通所有法门**：而且能容易懂其它法门，譬如：你坐在山顶或屋顶上往下面看的话，可以看的很清楚，一目了然；但你若是坐在下面往上看的话，上面很多层次是看不到的。学佛也是这样，学了大圆满法门，再学什么法门都没关系，只要大圆满的修持没有忘记，就变成大圆满的一部份。其它法门也是一样，不管是前行或正行，不管修哪个阶段，都要以上师瑜伽法为根本、基

础，这个口诀非常重要，这样一天修一百多个本尊也没有关系，它们都是上师显现出来的，修一切本尊等于修上师瑜伽法，能以海纳百川的方式包含万法，最终就能一法通达万法通，像龙钦巴大师在很多地方都提到，所有的水最后都流到大海，所学的法门最后都是到究竟涅槃的果位。总之，熟悉一个法门，并有把握的时候，学更多法门也没关系，全都变成它的一部份。

（丙三）如法学习、行持

《降下胜共成就精髓》：因此，首先在具相、纯净上师前，并非仅仅是装作得过、听过、观过、修过，当以承侍令上师欢喜，并不设限地接受无隐伏的佛法之经义、窍诀，且做到誓言没有丝毫毁坏。

具相：就是依止的善知识的德相。具德上师需要什么条件？上师有外、内、密的德相，这些条件在后面依止善知识的部分会详细解释。而这些条件具足就是具相。纯净是什么？主要是指传

承清净，从普贤王如来到根本上师之间，上师和弟子都没有破三昧耶戒。弟子不破三昧耶戒是非常困难的，如果宽松点来说，只要没有反目成仇，弟子也有在三年之内忏悔，这样就算三昧耶戒清净。被上师骂、被上师打、上师对弟子生气，不一定破三昧耶戒。譬如：马尔巴常常打骂、刁难密勒日巴，这些都是在消他的业障，虽然尊者觉得不能让上师欢喜而苦恼，曾一度离开，但信心坚定，从没怪过上师，所以都不算破戒；只有自己对上师的心不清净，最后反目成仇，诽谤上师、诋毁上师才算是破戒，而且三年之内完全没有忏悔，这就不是纯净的弟子，会断了自己的善缘。

上师讲的话要全部听从也是很困难的，最好依自己的能力而定。《事师法五十颂》中提到，你没有能力的地方要告诉上师，但不能没有能力而欺骗上师，或是有能力却不作，这些都不允许。当然，具德的纯净上师只会要求你精进修行，他不会为了自己的利益而要你做什么。

弟子被上师骂，可说是消业障或除障碍，不算破戒，比较没关系，重要的是弟子对上师的信心不能退转，就像玛吉拉准的上师，在传法灌顶之前把她赶出师门，可是灌顶最后却说：「今天在场的人都没有得到灌顶，获得灌顶的是被赶出去的那位。」从此，上师的加持融入玛吉拉准，后来她成为一代宗师，是西藏古往今来的女性成就者当中最有名的上师。

还有噶陀派三祖——强巴本大师传法的时候，据说有上万人，当时有三位从马尔康来的乞丐——喜日蒋参、喜日巴、喜日多杰，因为人数众多所以无法进到佛堂，他们就爬到外面的树上听法，而且听到法的当下就开悟，后来强巴本大师说：「在树上的那三个人是我的传人，坐在佛堂里的都不是我的传人。」他们三人后来成为噶陀派耳传的持有者，称为「闻即解脱三尊」，当时所爬的那棵树也变成圣物，吃下叶子都能增长智慧，现在有些甘露丸中听说有放那棵柏树的枝叶。因此，有时候上师很喜欢的，不一定是最

好的弟子；上师常常打骂、赶出去的，也不一定是最坏的弟子。总之，自己对上师发清净心很重要，传承清不清净大部份是依弟子而定，不过也不是百分之百，但通常是如此。

并非仅仅是装作得过、听过、观过、修过，当以承侍令上师欢喜，

依止善知识后要如法的行持，什么是如法行持？并不是得过灌顶、听过这个法门、偶尔观修一下，或是装模作样的稍微修一下就可以，这样停留在表面功夫，很容易成为「法油子」。平常说「这个人很油滑，是个老油条」，大家都应该知道什么意思；同样，如果只是装模作样的得过、听过、观过、修过，也会变成佛法的「老油条」，憨山大师说：「学道容易悟道难，不下功夫总是闲，能信不行空费力，空空论说也徒然。」那怎样才算如法行持呢？**当以承侍令上师欢喜：**令上师欢喜非常重要，这不是因为上师、善知识们有这个需求，不管怎么对诸佛、菩萨，在他

们的境界中都没有任何分别。那为什么要让上师欢喜呢？为了求法！有些人根本不慎重观察上师高不高兴，一开始就心急如焚地对上师说：「希望上师尽快传法、灌顶，赐我教言。」然后今天追着上师，明天也跟着上师，在一个月中就这样纠缠不休，最后他终于如愿以偿，得到了完整的教言，但却是在上师无可奈何、万般无奈、心不欢喜、极不情愿的情况下传授的，所以这样的教言，不仅不能使他获益，反而有害。以前有一个人在博朵瓦格西毫无情绪、特别繁忙的时候，百般纠缠地获得了不动佛的修法，结果不久他就一命呜呼了。普穹瓦尊者对此表态说：「我认为他的死，完全是由于在格西心情不悦的情况下求法的缘故。」我们求法的时候除了法本身的殊胜外，还需要从上师跟前得到殊胜的加持，所以如果在上师情绪不佳或是特别繁忙的时候求法，也得不到丝毫加持。

那求法的方式应该怎样呢？「并不设限地接受无隐伏的佛法之经义、窍诀，而且没有丝毫毁

坏誓言」：虽然和某些上师结一个法缘，得一个口传也很好，但如果是自己相应，并打算一门深入，作为日后独自漫游山林的甚深法要的话，绝对不可以如此敷衍，应该要断除一切疑虑，对佛法的经义、窍诀，没有一丝一毫晦暗不明的地方，也就是说彻底地获得定解，在见解上完全没有问题，剩下的只是修行和串习。过去没有现在这么方便的电话或网络，很多人离开上师开始独自修行之后，可能一辈子再也没有机会见到上师，所以像密勒日巴尊者、冈波巴大师等等成就者，在离开之前都一定会再三确认自己的见地没有问题，毫无疑虑了，才会获得上师的许可，才能独自去修行。而且要做到没有失毁誓言，师徒间没有隔阂、芥蒂，如果有要赶紧忏悔，得到上师的原谅，并以四对治力净除清净，否则就会像密勒日巴尊者如月般的心子——惹琼巴，虽然他也是大成就者，但显现上有三次比较严重的违犯上师旨意，尤其是最后一次，应西藏某位大施主的邀请而离开上师，尊者虽然一再告诫、一再

挽留但最后他还是离开，后来由此发生很大的违缘，以此缘起，密勒日巴尊者前往净土之前告诉他：「你还会再经历三次轮回，都是名声远播的大学者，之后才能到净土和我重逢」。所以保持纯净无瑕的誓言和传承相当重要！

然后强力断除世间此生之贪恋八法，

令上师欢喜而请求妙法，知道如何修行并断除疑惑之后，就要正式修学佛法。修学佛法不是增加烦恼，而是要减少烦恼，是对治你的烦恼。因此，对于世间八法的执着要慢慢减少，然后要断世间八法和恶业。什么是世间八法呢？喜欢赞颂、不喜欢诋毁，喜欢得利、不喜欢衰损，喜欢美名、不喜欢恶名，喜欢安乐、不喜欢痛苦，这四个喜欢和四个不喜欢就是世间八风，简单来说就是追名逐利、患得患失的心态。这些八风会把我们吹离解脱道、吹得晕头转向，好比原本的目标是去拉萨，结果被沿途的风景诱惑，不知不觉走到新疆的沙漠一样；我们原本是发菩提心，发

誓饶益众生、帮助有情，到头来却是为了自己的名闻利养，为了获得别人的尊敬和赞美，那就与我们的目标渐行渐远，甚至是背道而驰了，所以一定要强烈断除。

远离对衣食的不知足，和因放荡、懒惰、散逸、昏睡而过了时间等，

远离什么呢？远离自己放逸、散乱的心和贪念。吉美林巴大师在《山法窍诀奇妙海》中提到：「如只忙于预备丰盛的食物，(寻找)善良的施主，温暖的衣服，安乐的居舍，喜讯的听闻等等，如此作了一些合于世俗法的事情，就是在未成佛前即已先修成魔法了！」如果有这样的心念，还没修法之前，就已经出现障碍。所以什么时候有善念，就要立刻修行，不要等将来老了以后，或者一切条件具足以后再修行佛法，如果要等到未来，那永远也等不到，懂一句佛法，就要用在生活各方面，平常不要忘记它。因此，这里说对衣食要知足，就是要对治贪念。

释迦牟尼佛对比丘有「不堕二边」的教言，如果有能力的话，不一定要用最差的东西；但是没有能力的话，垃圾堆里的衣服缝补一下就可以了，本来比丘的法衣(祖衣)就是拼凑、迭加的意思。如果条件具足，一切要适当，衣、食中等，不用最好的、也不用最差的。

放逸、放荡是贪念引起的，就是很爱玩，或者对外面环境，对社会各种事情的执着很多，自己觉得有很多责任，即使帮不了别人什么忙，但还是一直忙碌外面的事情，这就是放荡。懒惰、散逸、昏睡，都很容易懂，我们生命的三分之一都用在睡觉上，错过了很多时间。

并以厌恶、非必要及精进来生起勇气，

厌恶指的是出离心，就是厌恶世俗、厌恶轮回。**非必要**：世界上、轮回里的很多事和来世的事情相比都并非那么重要，事情分轻重缓急，有些无意义、没必要的事情最好放下来。**精进来生起勇气**，指的是发菩提心和思维解脱利益。修行

人缺乏勇气的话很难有成就，对佛法要有勇气。
精进：佛法的精进和一般很努力去做是不一样的，佛法的精进是欢喜心、勇敢和努力，三个条件都要具足。这里说修行也需要**勇气**，因为发心本身就是一个勇气。

依靠山林寂静处后，勿散漫于戏论的善行。

依靠山林寂静处：寂静处也叫僻静处，梵音译为「阿兰若」，这里是讲寂静处有很多功德，寂静处没有世间的喧杂和散乱的对境，没有对境的时候，贪、嗔、痴、慢也无法起作用，心自然会慢慢静下来。当心渐渐沉淀以后，你自己本有的能力、本觉的功德也会一一显现出来，对佛的了解、对法的感悟、对修行的体会都会增加，正知、正见，以及出离心、菩提心、清净心等等功德，更会增长、稳固。因此，刚开始依靠僻静处是必需的。

西藏称寺庙是「贡巴」，贡巴的意思就是僻静处，要在离城市超过一闻距²，而且平常只有僧团定居的地方才能称为「贡巴」，现在的寺庙大多盖在城市里面，寺庙越接近城市，寺里修行人的证悟、功德就会越少。莲花生大士在 1200 多年前就预言，以后寺庙变成城市的时候，是佛法最没落的时候，寺庙里往往只有一个佛像和三宝所依，僧众的功德减少，减少的原因是被外在的物质所迷惑。我们道场在城市旁边，在很多住家附近，虽然有点偏僻，但是也靠近城市，所以取「妙乘法苑」；最早想称妙乘寺，如果用现在的情况和习俗来说，称「寺」是可以的！因为有三宝所依的地方——有佛像、佛经、佛塔的话，可以称为佛堂，而有僧众的话，可以称作寺庙。现在寺庙大多都是这个样子。

² 闻距（俱卢舍）：古印度长度单位名。古印度以人寿百岁时代所用弓之长度为一弓，一俱卢舍为五百弓，相当于二十五市尺。

对自己的修行没有把握，对烦恼没办法控制的时候应该去寂静处修行，等到自己觉得有一点把握，可以转烦恼为智慧，转烦恼为道用的时候，再进入社会考验自己的修行成果，在更多烦恼、更多杂务、面对更多事情、更多逆境的地方去修行，这时候如果你经得起考验，在烦杂的社会中，处理各式各样的事情，跟形形色色的人相处也能不被滚滚红尘诱惑，能守护正知正念，自己的心能定下来的话，之后去哪里修行都没有关系、没问题。这样上山、下山，有不同的阶段，过去前噶当派的上师们，在某些教言里提到，不是一进山就不出来，不管是上山静修，还是下山度化众生，都是在考验自己的修行，是对自己的检测和磨练，这两种都需要。

勿散漫于戏论的善行

心不要散漫在有戏论的善业，有戏论的善业是什么？例如做佛像、盖佛塔、印经幡、做擦擦，（擦擦就是泥造的小佛像或佛塔）、挂天马旗、布施等慈善

事业，都是有戏论的善业，这些并非不能做，而是当你正在专心修行的时候，就不要太重视有戏论的善业，不要花太多精神和时间在这方面，因为这时候的重点是修行，所以根本和支分不要搞错，不能本末倒置，要分轻重、主次，哪个是主要的？哪个是次要的？一定要分清楚。

铺好慈悲、菩提心的基础后，

前面那几句讲的是出离心，接着还要具备什么基础呢？就是慈悲心和菩提心，这是大乘佛法的基础和根本。如果光求自己个人解脱，虽然也可以脱离轮回，但最多只能达到阿罗汉的果位，这好比到了沙漠中的绿洲一样，虽然暂时感受涅槃的清凉安乐，但还没有断除轮回之因，只断了轮回之缘。这样涅槃入定过了无数劫之后，将有善逝、如来劝导他们出定，劝他们重新修持大乘佛法，行六度万行。所以大乘最重要的基础就是菩提心。

对自己的金刚上师恭敬信解以及如同生命般专心守护誓言，

大乘又分为显乘和密乘，而密乘最根本的条件是对金刚上师的信心和恭敬心，这犹如密修行者的性命、命根，所以要将师徒之间的誓言和三昧耶戒，视为自己的生命一样，甚至比自己的生命更重要，要用这样的心态去守护誓言。

这是长期实践的核心。

修行人实修的核心、重点是什么？就是前面说的出离心、菩提心，以及对上师的信心和三昧耶戒。其他印经、布施、放生、朝圣等一切慈善事业，都是修行的一部份，但不是最主要、最根本的。所以我不是说不能做，我们这里也做很多，但是不能把这些外在、表象的慈善作为最重要的佛行事业，也不能当做是修行的重心、重点，要知道一切外在的善行其实都是为了培养内在的功德，让我们心中生起慈悲心、菩提心、清净心等善念，因此千万不要本末倒置。

独自一人漫游山林之究竟山法，能降下一切胜、共成就之精华；

独自一人漫游山林的时候，有一个法可以包含一切，修持这个法门就能获得殊胜和共同的成就，是什么呢？就是这次讲的上师瑜伽法，它是一切佛法的精华，是所有加持、成就的主因。

乃能心安、一即可足之一切深道生起、圆满次第、大圆满所共同珍惜者；为一切诸佛唯一所行之共同传轨；

乃能心安：我有这个就够了，自己觉得很满足、很安乐，修行这一个法门就可以圆满一切法。**一即可足之一切深道生起、圆满次第、大圆满所共同珍惜者：**不管前行法门、正行法门、生起次第、圆满次第、大圆满法等等，每一个次第都一再强调，最须珍惜的就是上师瑜伽法，因为这个法门**为一切诸佛唯一所行之共同传轨：**是三世一切诸佛菩萨一定要学、一定要修、一定要经过的菩提道。

尤其是一切殊胜、稀有教授之大王，即根本上师金刚阿阇黎之修持窍诀要点摄聚合一，容易转为道用且具极大效益之精髓。

一切殊胜：最殊胜、最稀有难得的教言、口诀，犹如国王、大王一样，最根本、最重要的教授是什么呢？**即根本上师金刚阿阇黎的修持窍诀要点摄聚合一：**金刚阿阇黎法门有：外金刚上师修持、内金刚上师修持、密金刚上师修持等很多种，这次传的包含一切**窍诀要点摄聚合一**，所有口诀的精要全部合在一起，这样学起来很容易，修持的时候很方便，仪轨不会很长，内容也不复杂，而且**容易转为道用。具极大效益教言之精髓：**为什么一直赞叹？上师瑜伽法为什么一直提到很多殊胜？这个法门的前行一直到供曼达拉的部分，都跟其它前行法门差不多，除了有些顺序、次第不太一样；但是上师瑜伽法的部分非常特殊，从莲花生大士到现在，很多修行者现为虹光身的殊胜教法，也是噶陀派十万虹光成就的精要——阿若大圆满法门，它的很多口诀都在这个

儀軌里面，而且是遠傳當中唯一的儀軌，除此之外沒有其它儀軌了。蓮花生大士的教法當中，心部、界部、口訣部的橋梁，一般稱為金剛橋耳傳，它的前行、正行全都在这里，其它地方雖然也提到一部份，但是配合金剛薩埵、配合大圓滿合修的，很少、很少。

蔣貢康楚仁波切整理《大寶伏藏論》的時候說，這個儀軌是修《大寶伏藏論》時必修的法門之一，原因就是大圓滿的心部、界部、口訣部的根本都是上師瑜伽法，尤其是心部和界部這兩部分，都要靠這個儀軌去修持。

有些傳承修四加行前不需要接受灌頂，可是為什麼我們講的這個法門，要先得到無上瑜伽續以上的灌頂呢？因為沒有先得到無上瑜伽的灌頂，後面金剛薩埵和上師瑜伽法的修持都只能修共同的部分，就是用懺悔和自受灌頂的方式去修持，其他不共的部分是不能傳授也不能修的。

实修如此正法上，总义四法中：

总义有四个法门：转心向法、以法为道、息灭道惑、幻相现智。仁珍才旺诺布非常明确提到，要去山上修行或是一个人专心修持的话，哪个是根本？哪个最主要？次第是怎样？在简单的几句教言当中讲的非常清楚。因此，上过课以后，常常看看这一段文字、多多思维一下，不一定要听我的解释，你们自己读也能了解一些。巴楚仁波切讲《七宝藏论》的时候说：「虽然你不懂意思，也不懂文词；但是你多读、多看，有时唱诵、祈请，就一定会得到加持，会悟到内容，因为一切诸佛菩萨的愿力，尤其是龙钦巴大师的愿力不可思议。」仁珍才旺诺布的发愿文《持明祈愿文》中也提到，只要他的法门存在，他的愿力就同时存在，他同时交待所有护法，保护修持此法门的人，并发愿、祈请诸佛菩萨加持，尤其在他亲见虚空藏大师——南开宁波给他十万密续灌顶的时候，大师对他说：「你的法门有我虚空藏金刚法的加持，何人修持此法，我都会给予加

持。」另外，像香巴噶举的祖师——尼故玛也曾发愿、承诺，后代的上师们只要保持清净的三昧耶戒和灌顶传法就可以了，有没有证悟都没关系，弟子有信心时，尼故玛她亲自为后代的弟子加持。总之，莲花生大师和仁珍才旺诺布都有这样的发愿和承诺，而且他本身也是虚空藏大师的化身，所以我虽然讲得很差，也不是清净的上师，但是这个传承是清净的，只要你们有信心就一定会得到虚空藏大师和仁珍才旺诺布的加持。

(甲二) 论义，分二：(乙一) 闻法方式、(乙二) 所讲之法。

(乙一) 闻法方式，分五：(丙一) 总义、(丙二) 广释、(丙三) 窍诀、(丙四) 结论、(丙五) 修习次第

(丙一) 总义

闻、思、修当中，首先就是听闻佛法，如果没有认真听闻佛法，就没办法如法的思维；没有如法的思维，就不会如法观修；不会如法观修，就不会有真实的成就，因此首先要闻法。所谓闻法方式，就像学生上课的规矩一样，不能大声喧哗、不能交头接耳、传递纸条等等，定这些规矩的原因一方面是会打搅老师上课，另一方面也是自己不能专心，会间接影响同学；同样在听闻佛法的时候，更要以虔诚恭敬的心、严肃认真的态度来听法，这是对法的尊重、对自己和别人的尊重，而且只有在良好的氛围中，你才能听得进去，才能理解和吸收佛法的精华。这方面不论是《普贤上师言教论》、噶陀派的耳传或是宁玛派

的前行法门，大部份都一样。这些我们依照巴楚仁波切的教言和科判来简单讲一下。

（丙二）广释，分二：（丁一）发心、（丁二）行为（丁一）发心，分二：（戊一）广大意乐菩提心之发心、（戊二）广大方便秘密真言之发心

（戊一）广大意乐菩提心之发心

发的是哪种心？一般人的心态有善念、恶念、无记念三种，前两个很容易理解，但什么叫「无记念」呢？无记念是指既没有追求解脱、获得佛果的心念；也没有想要伤害众生、没有追求世间八风的心态，没有或善或恶的心念，就是无记念。世俗中看得到的、听得到的、想得到的一切，根源都是心念，心念就像国王，而身和口则像佣人，心一动，身和口也同时动；而心的根源在阿赖耶识，是明亮和无记的状态，在无记的状态中一动，在外面就有真实的显现，于是起心以后就出现分别念，这就是通常说的意识，意识里

面会显现出粗的分别念。意识刚出现的时候并不知道对境，一旦了解对境之后，就会在色、声、香、味、触上执着，然后就有善、恶的各种分别出现，这是意识的阶段，称为心所。心可以分为心王和心所两种：明亮而了解是心王的阶段；分别善、恶、因、果是心所的阶段。

发心属于善心所，像三士道所摄的一切心念：想起三恶道的痛苦、只求自己成佛、或是为一切众生而成佛等等，追求人天福报或三乘的任何一个果位，这些心念都是善心所。讲到善念，就同时要讲恶念；没有提到恶念，就不了解善念。因此，这两个往往同时提到。

以恶念来讲，龙树菩萨说：「贪、瞋、痴三念所生起的一切都是恶。」贪、瞋、痴三念所起的法或业，全部都是恶的——讨厌、排斥怨敌的嗔恨心是害心；贪爱亲友或其他人、事、物是贪心；无明、痴心、无记念属于邪见，所有不净的心念，都包含在这三种当中，贪心、害心和邪见是意的三种恶业。

聞、思、修的各個階段，第一就是要往內觀察自己的心，否則，雖然看起來是行善，但實際上可能在造惡。因為心惡的話，行動似善，也只能是惡業，如《功德藏》云：「只隨善惡意差別，不隨善惡像大小。」

發心為什麼要加「廣大」兩個字？因為不是為自己、也不是為某部份的眾生，是為了所有六道輪回中的一切有情，發願證得涅槃的果位而行菩薩道，這樣廣大的發心是意樂菩提心的發願。

廣大菩提心要具足兩個條件：一是慈悲，一是智慧。先講慈悲的條件：要認識六道輪回的痛苦，對於正在受苦的眾生要知母、念恩、報恩、慈心、悲心等，以因果七訣的方式一個一個去想。要先想眾生的痛苦，再想這些正在受苦的眾生是自己過去的父母，他們在當我父母的時候，有恩於我，現在他們正在輪回中受苦，不能把他們丟在輪回裡面不管，一定要度化他們、報答他們。最後要想眾生沒有任何分別，沒有男女、老少、種族或六道的區分，所有眾生對我的恩德都是同

样的，所以我报答的方式也要用平等心，同样的对待所有众生，不舍弃任何一个众生，这是**慈悲的条件**。

第二、智慧的条件：让众生都证得涅槃的果位就是智慧的条件。如果对众生是衣食方面的帮助，这只是暂时的帮助，给众生吃的东西、穿的衣服，或是安慰他们，给予医药、教育、扶贫等等世间上的帮助，这些行菩萨道的人都可以做，但都不究竟；最究竟的是让他们脱离轮回，不要沉迷在轮回中，将每个众生都带到菩提道上，给予解脱的法门，最后安置在寂静涅槃的果位或是无上菩提之果。这样一边想，一边感受他们的痛苦，然后为了报答他们的恩德，所以来学佛、修法，这样就是以涅槃为目标而发的广大菩提心。

每次听法之前，一定要发菩提心，它的口诀：第一、要感受众生的痛苦，这是最重要的；第二、不能让众生受苦太久，希望自己能马上带他们到解脱道上，要有这样迫切的心；第三、要相信自己一定有能力。为什么有能力？因为拥有暇满人

身，而且佛法的功德和诸佛菩萨的加持不可思议，所以一定要相信自己可以。在发菩提心的时候，信心的力量非常重要。

（戊二）广大方便秘密真言之发心

这个「广大」是指修持密乘法门（包括十万密续等）一定要具备的根本条件——清净见。**秘密真言的发心**是指清净的发心，或称为五清净观、五圆满观。了解密乘的殊胜而起欢喜心，将密法的各种方便法用在听法的时候、修法的时候或是行持善法的各个阶段。

那密乘的殊胜之处有哪些呢？《三相灯论》云：「一义亦不昧，不难方便多，是为利根故，**极胜秘密乘**。」想到密乘有这么多的方便法门，就会对密乘生起信心，进而精进修持，与密法相应。所以为了与密法相应，要先知道密乘殊胜的地方，就像讲菩提心的时候，要知道菩提心的殊胜处一样。密乘有四个特点，也就是四种殊胜：第一、一义亦不昧的殊胜；第二、方便的殊胜；

第三、**不难**(不困难)、容易的殊胜；第四、**利根**法门的殊胜。

不管是大乘、小乘，目标都是成佛，但是成佛的过程、修持的方式不太一样。以经乘来讲，大部份是中观或唯识的见解，他们认为胜义谛和世俗谛是分开的，胜义谛是诸佛菩萨清净、了义的境界，是凡夫不能直接体会和了悟的；而世俗谛是众生由于无明、业和烦恼等所感受和显现不清净的境。

所谓经部，就是显宗，也可以叫显乘、经乘、因乘、般若蜜多乘等等，有很多名称；而密宗就是指密乘，或称为金刚乘、方便乘、果乘等等，也有很多名词。

第一殊胜：密乘讲二谛双运，就是究竟的实相中并不分胜义和世俗，一切都是清净、圆满、唯一。旧译宁玛派有清净、平等无二的解释，也就是一义亦不昧，在见地上不仅不迷惑，而且更殊胜、更深奥。虽然显、密都很殊胜，但从见地、修持、行为和果位上比较的话，密乘是上乘，就

像聲聞和緣覺相比，緣覺殊勝；緣覺和菩薩相比，菩薩殊勝，菩薩乘中，唯識和中觀在見地上也有上、下乘的差別，譬如三轉法輪就比二轉法輪殊勝，而且三轉法輪雖然都講同樣的法，但還有了義和不了義的差別。總之，密乘第一個殊勝的地方是二諦雙運的見地，這也是密乘和顯乘的差別之一。

第二殊勝，**方便多**：就是很多方便的法門，譬如：有很多消災、除障的方法，而且進入密乘的灌頂有很多層次，成熟自己的心續也有很多法門。還有解脫方面，生起次第和圓滿次第都有很多殊勝方便法，例如氣、脈、明點清淨以後，氣、脈、明点的能量、能力就會显现出來，本具的智慧、佛性也會显现，類似這樣用心念的轉變或不同的觀修，以及咒語、緣起物的加持等等來显现我們內在佛性的法門有很多。

未成佛之前，我們若能「以果為道」來修行，也就是以佛的角度去觀修身體、住處、事業的話，其實就是積累資糧和淨除業障最殊勝、迅速

的方法。同样利益众生的事业也是如此，一般显乘和声闻乘，只有佛、菩萨、或阿罗汉的境界才可以帮助众生，其他修行人没有这些能力；但在密乘，有很多方法行息、增、怀、诛的事业，可以去度化或帮助众生，所以凡夫阶段也可以做很多类似佛、菩萨的事业，虽然不是完全等同。

第三殊胜，**不难**：就是不困难的意思，相对来说不用做很多苦行，不用长期苦修，不过还是需要短暂的苦修，譬如：密勒日巴虽然一生都在苦修，但是和显宗、阿罗汉的苦修相比、一生跟三大阿僧祇劫的时间、和无量劫的时间相比还是很短暂的，而且藉由食物上的苦修、物质上的苦修、舍弃烦恼上的苦修等外、内、密的苦修之后，即生就能圆满功德。另外，如果是大圆满的话，不用舍弃妙欲，这些都能成为成就之因，成为行菩萨道的一部份，不需要像其他法门那么困难，不需要三大阿僧祇劫、无数劫，只要一生、三世或者十六世之内，一定会成就。这主要原因就是能将欲乐转为道用，所以称为不困难的方便法

門。如頌云：「**諸法即緣故，住于欲樂上。**」

第四殊勝，利根故：怎样才算上根利器的人呢？。以密乘来讲，上根利器可以分两种，也就是说这两种人容易成就：一种是信心坚定的人，《文殊閻魔续》等很多续都提到这一点；另一种是智慧超群的人，例如龙钦巴大师、萨迦班智达、宗喀巴大师等等。但末法时期，智慧高的人非常稀少，不是自己想智慧高就能做到的。所以我们要当信心坚定的人，这一点只要自己努力就能做到，若能信心坚定得修持密乘，配合上师瑜伽法和清净见，就能迅速获得金刚总持的果位。

极胜秘密乘：秘密乘有很多种说法，一般是指身、口、意三密；另一种说法是四种秘密，分别为：自性的秘密、隐藏的秘密、秘密的秘密、不宣说的秘密。

第一、自性的秘密：指如来藏性。佛经只有在第三转法轮当中提到如来藏性，其它地方都没有明显提到，而密乘对于这方面用直指本性的方式了解和修持。所以，对于非密乘根基的人，没

办法直接了解,就好像不知道自己家里藏有很多黄金或珍贵的宝物,反而觉得很穷,要到外面乞讨一样;同样,如来藏性也是如此,虽然跟无始以来一直和众生在一起,每位众生都拥有这最珍贵的法宝,但一般的法门却没有直接指出,也没有修持的方法,如果没有真正的口诀,没办法了解密乘这个自性的秘密。

第二、隐藏的秘密:这是说自性以外没有佛。很多佛法中提到:佛菩萨在他方净土,在极乐世界等等,很少讲内在的净土或本性的佛,所以要向外求法。如果没有直指本性的窍诀,就没办法了解这个法门,因此称为隐藏的秘密。

第三、秘密的秘密:这是指密乘的见地和行为要保密,譬如:本尊的修持、药物、三昧耶、手印、法器等等,不能告诉没有得到灌顶的人。

第四、不宣说的秘密:指某些咒语、窍诀如果告诉有邪见的人,就会害了对方,因此,对于非法器者要保密,不能随便宣说。这些大多以口诀、钥匙的方式隐藏,换句话说,没有相应的口

訣或鑰匙，就算看到法本、儀軌，也不懂其中的真義，不知道如何正確修持。譬如：薩迦派的道果有道果的口訣；黃教格魯派只有接受耳傳的人才能看幻化之術、神變之術這一類的書；寧瑪派的話，大圓滿十七續等口訣部的口訣，要經過耳傳，不能寫成文字，是无字口訣。這些都是不宣說的秘密。以方法上來講有這四種，如果從其他角度區分還有很多種密，這些都是稱為「秘密乘」的原因。

至於要如何修持密乘法門？听闻佛法的時候，要觀五圓滿或五清淨觀：

第一、住处圓滿：當做是密嚴法界的宮殿。

第二、上師圓滿：觀想為普賢王如來或金剛總持。

第三、眷屬圓滿：觀為金剛薩埵、八大菩薩等清淨眷屬。

第四、法圓滿：觀為殊勝的竅訣法門，或是遠離文詞的大圓滿法。

第五、時間圓滿：觀為三時平等的時間。我

们平常以为过去就是曾经，未来还没有发生，现在就是当下，没办法想象三时怎么平等？但证悟者的见地和境界没有时间的概念，超越时间以后，没有过去、现在、未来的分别，就像时轮金刚的「时轮」。

旧译派的观法是：住处观为莲花生大士的净土，上师观为莲花生大士，法观为大圆满法，眷属观为 25 位心子，或是八大持明、佛和菩萨、菩萨母、勇士和空行母等等。时间则观为常住圆满的时间，常住圆满的时间和三时平等的时间是一个意思。常住圆满的时间，也可以观想为莲花生大士正在传法的时间。以这样的观想来修持和听闻佛法。

很多人会以为，本来不是这样清净的五圆满，而是为了清净才做清净观；但并非如此，而是实际上本来清净，如《二观察续》云：「众生本为佛，然为客尘遮，垢净现真佛。」众生也叫有情或译为含识，每一位具有如来藏性的众生才有成佛的可能，而外在的器世界，桌子、石头等

地水火风四大组成的物品是不能成佛的，所以众生现在只是被暂时的我执、习气、烦恼等障碍蒙蔽，就像水晶上沾了灰尘一样，可是这并不代表它就不是水晶，只要某一天灰尘净除之后，水晶就会恢复它的本色。因此，除了众生本身以外并没有另外的佛，只要哪天，众生的我执和无明等障碍清净，就全是佛，众生皆是未来佛。

不仅听法的眷属如此，传法的上师也是一切三宝总集的体性，如颂云：「上师即佛亦即法，如是上师即僧众，一切能作乃上师，师为具德金刚持。」上师的身是僧、上师的语是法、上师的意是佛，因此上师就是三宝，上师的身坛城具足十方诸佛、本尊、空行母等等，具足三世诸佛菩萨圣众，譬如：上师的五蕴是五方佛，八关节是八大明王，八识是八大菩萨，意是清净的普贤王如来，五大种即五方佛母。因此我们要观想上师、自己和师兄弟都是本来清净，只是无始以来的烦恼习气深重，被浓厚的烦恼客尘蒙蔽，以至于我们怎么观想也观想不清楚。不过，现在听闻

佛法的阶段，清净的心和清净的行为是非常重要的。下面接着讲行为方面。

（丁二）行为，分二：（戌一）应取之行为、（戌二）所断之行为。

（戌一）应取之行为，分三：（己一）具足六度、（己二）依止其他威仪、（己三）依止四想

（己一）具足六度

行为上要具足六度的威仪。这里特别提到听法的威仪，当然这些威仪也可以用到修法或任何法行事业上。依止善知识要从威仪开始，前噶当派的祖师特别强调这方面。本来讲法的时候，要做一些前行，只是现在大家都很忙，所以没空做前行，譬如：讲《菩提道次第广论》或是《普贤上师言教论》之前，要先打扫佛堂，将三宝所依的坛城摆在前面，然后供花、供灯、供水的时候，包括供杯的排法、顺序、威仪，还有顶礼、尊重的礼仪等方方面面都要注意。前噶当派的祖师们

认为，好比计算时间的时候，一个月的初一就算错的话，整个月就都错了，就像数 100 块钱，如果两张算成一起的话，后面算的再正确也没用，最后一定是错的。所以依止善知识的威仪如果错的话，后面也会缘起颠倒，就像密勒日巴最后拜见马尔巴译师的时候，刚好上师在睡觉，以此缘起，马尔巴大师说今生可能师徒无法再相见了。总之，密乘很重视一些缘起，尤其是讲经说法的时候，非常重视。

我在西藏看到格鲁派讲《菩提道次第广论》时，大多依照前噶当派祖师们的方式来做，也就是依科判的次第去进行。我的上师——朗加仁波切讲《菩提道次第广论》时也一样，他讲的时候，每次都问我们：有没有供灯？有没有供香？有没有打扫环境？通常华人很重视这些，虽然都准备好了，但他还是习惯会问。

威仪的部份，首先讲如何具足六度波罗蜜。《现观续》云：「奉献花座等，随处持威仪，不害诸含生，于师生正信，勿散闻师教，解疑问难

题，闻者具六支。」六支指的是六度波罗蜜，也就是要具足六度：奉献花座等——布施；随处持威仪——戒律；不害诸含生——忍辱；对师生正信——尽量用各种方式对上师生起信心，这是精进；勿散闻师教——全神贯注地听上师传法，这是禅定；解疑问难题——有任何问题的时候要问上师，或自己慢慢思考、解除疑惑，这是智慧。

（庚一）布施波罗蜜

在上师讲经说法之前，要供花、供水、供灯等等，在三宝所依的地方，尽自己的力量供养、布施，这是对法的尊敬。如果没有也没关系，打扫干净、清洁，物品摆放整齐就可以了。有条件的话就供花、供灯，并准备上师的法座和所用的东西。每次请法之前，我们都先供三十七堆曼达拉，这些都是布施波罗蜜。

（庚二）持戒波罗蜜

随处持威仪，这里提到「随处」，非常重要。

有些说只有听法的场所才要维持威仪，如果在佛堂外面，或其它地方就不用维持，这是不对的，不论是听法的地点或周围的所有场所，全部都要保持威仪。在佛堂、佛塔、院内，还有三宝所依的佛像、佛经等地方，都要尽量恭敬，保持干净、清洁、卫生，自己的身、口、意三门一定要调柔，身体维持声闻乘或菩萨乘的威仪；语的方面最好禁语，如果没办法禁语，也不要讲绮语、不讲是非、不讲别人的过失，要讲有关佛法的事情或佛法的问答等；意的部份要保持正知正念，心里想着佛法、思维法义，有问题就问上师或自己看书思考。总之，听法期间，身、口、意要清净，身的威仪、语的威仪、意的威仪都很重要。

（庚三）忍辱波罗蜜

听法的时候，不管天气冷热，或是你来的地方比较远，路途很辛苦，这些都要尽量忍受，心里要想：「从无始轮回以来，我都没有为佛法付出，今天为了听闻大乘佛法，尤其是最殊胜、最

宝贵的密乘法门，一定要不畏艰辛，以欢喜心来听闻佛法。」尤其在讲经说法的场所，不可以伤害其他众生、影响其他道友，也不能歧视金刚师兄弟，如果遇到逆缘的话，自己要想：「我现在正在行善、正在听法，一定要修忍辱波罗蜜」。以前龙德丹比尼玛在上师面前求取《法界宝藏论》时，巴楚仁波切是在卓钦雪域利用夜晚时间传授的。当时龙德丹比尼玛为了避免瞌睡，所以双手反捧经书，一步步后退而行；上师则在前方边看经文，一边踱步传法。

还有像西藏寺庙的经堂都比较小，里面常常坐不下，大家都挤在一起，所以弟子很多的时候，有些小喇嘛会为了占位置而打架，虽然讲经场所不会打，但在外面会争吵。大家再看看我们现在的环境、条件，和这些相比都算非常优渥舒适，因此更应该修忍辱波罗蜜。

（庚四）精进波罗蜜

这里讲要对师生正信，就是听法过程中不能

离开密乘的五圓滿觀和發廣大的菩提心，包括對上師的信心、對眷屬的清淨心、對法的恭敬心、對眾生的慈悲心等等，都不能忘記，要時常告誡和警惕自己。聽聞、修行佛法的过程中，傳授正法的上師如同佛一樣，功德跟佛無二無別，但他的恩德勝過三世諸佛。功德等同佛的意思是說，就算佛陀親自到你面前，除了給你傳法之外，也沒有其他度化的方式，釋迦牟尼佛曾說：「**吾為汝說解脫之方便，當知解脫依賴于自己。**」佛沒辦法牽著你的手，帶你到解脫道上，也沒有辦法像丟石頭一樣把我們扔到極樂世界，不然的話，佛陀具有大悲、大智、大力的功德，如果真能這麼做，那他肯定不忍心讓眾生在輪回中受苦，但即使是具有大智慧、大威神力的佛也辦不到，只能為眾生開釋解脫道；同樣，上師講的也是讓眾生解脫的妙法，所以從功德來講等同諸佛，而以恩德來講——過去的一切諸佛已經圓寂，未來的佛還沒有出世，就連釋迦牟尼佛都已示現涅槃，現在這個階段，唯有上師代替一切諸佛菩薩給你

传法，因此恩德更胜于佛。只要自己对上师有视如真佛的信心，不仅所修的佛法会利益你的心续，而且也会得到诸佛菩萨的加持；如果对上师没信心，就算你修持他传的法，单靠法本身，你获得的利益还是比较小的。

（庚五）禅定波罗蜜

勿散闻师教，就是说大家上课、听闻佛法的时候要专注在当下的内容，专心听上师所说的法义，不要想着刚刚发生的、看到的事情，譬如：上课前和别人谈论的是非、八卦，或是看到谁穿的衣服、谁拿的法器、戴的念珠等等；也不要想着未来的事情，譬如：想着课后去哪里吃饭？要搭谁的车回家？顺不顺路？要怎么开口？结果越想越远，最后除了上课前几分钟的内容以外，什么都没听到就下课了！

那应该怎样呢？印度当巴仁波切说：「闻法时应如野兽闻声一般，思维时应如北方人剪羊毛一般，观修时应如愚人品味一般，修行时应如饥

牛食草一般，得果时应如云散日出一般。」就像野兽特别爱听琵琶的声音，就算猎人从旁边射箭也浑然不知一样，听法的时候也要一心专注，甚至一些善业，例如转经轮、持咒等等也要暂时放下，因为现在是听法的时间，就应该好好的听，认真记下，以后才知道怎么正确修持。

（庚六）智慧波罗蜜

如果有疑问，可以问上师，答疑解惑属于智慧波罗蜜。现在有影音录像，也有相关的书籍，这些要多听、多看，这样就会更清楚、更了解。实在听不懂上师讲的内容，看文字也读不懂，金刚师兄弟解释也不明白的话，怎么办呢？要多忏悔。《菩提道次第广论》和前噶当派很多教言里面提到，闻思修的功德没办法生起的阶段，要依靠资粮田去修福、忏罪，这样就能净化无明、障碍，开启智慧。以上是闻法的六度波罗蜜。

（己二）依止其他威仪

《毗奈耶经》云：「不敬勿说法，无病而覆头，持伞仗兵器，缠头者勿说。」

不敬勿说法：弟子要是做了不恭敬的事情或行为，上师就不能讲经说法，包括：对上师不敬、对法不敬、对佛不敬等等，对于这类众生，上师不应说法，否则，反而会害了他们。

无病而覆头：有病的时候是允许遮头、戴帽子；但如果没生病、没有特殊情况，戴帽子是不允许的。西藏守密乘戒的咒士、在家居士或长期闭关的修行人，在听法的时候，头发不会绑在头上，会把发髻、发辫解开。另外，律藏中提到，如果没有什么病，但是靠在墙上或柱子上来听法，将来会投生孤独地狱，会成为堕入孤独地狱的因。其他例如法衣方面，平常行走、用餐或做事的时候一般搭在左肩上，但听法的时候就应放在手肘上，以恭敬的威仪来听法。

持伞：虽然律藏说不能拿，但如果现在外面下雨或太阳很大，而且是户外、露天场所的话，为了大家的健康可以持伞盖、拿雨伞等等，像嘉

旺尊者有一次灌頂的時候說：「今天太陽很大，大家可以撐傘。」有这样开许，当然室内就不可以用。以前西藏、印度、中国的习俗，高官坐的位置有伞盖：同样讲经说法的时候，上师头上可以有伞盖，但是弟子头上不可以有，因为伞盖象征权力和地位，所以不能随便使用。

仗兵器：身上不能带武器，除非是危险的地方，为了保护上师、保护僧众才允许，譬如：铁棒喇嘛手上拿的拐杖里面有剑，黄教格鲁派很多铁棒喇嘛和他们的侍卫都是武僧，为了保护僧众、或是吓阻外道，他们身上允许配剑，现在通常是木剑，不是真正的剑，而且木剑上有彩绘，更多是象征一种权利。另外，西藏因为是游牧民族，所以牧民身上平常都会带一些刀子和剑，如果是这些兵器的话，讲经说法的时候，兵器的口要朝外，不能对着上师、三宝。

缠头者：头上缠着布、包着头的，例如回教或印度教的人等等，不能对他们讲经说法。那应该有怎样的威仪呢？《本生传》云：「坐于

极下地，当具温顺仪，以喜眼视师，如饮语甘露，当专心闻法。」坐于极下地：一般人坐的位置要比上师低，上师坐在法座上，其他人坐在地上，但是各地的习惯也不相同。平时上师坐的位置比弟子高一点就可以了，但灌顶传法的时候，上师一定要坐在法座上，座垫要比弟子高九层以上，续部中虽然没有看到这个说法，不过口耳相传的习惯是如此；如果再高一点的话，就是到弟子的肩膀或是身体的高度，这些都是对法的尊重，譬如，过去结集佛经的时候，阿难尊者坐的法座，就是由五百罗汉的法衣叠起的，这是对法的尊重，因为法是释迦牟尼佛和金刚总持所讲的，所以「依法不依人」，对于佛经或内心具法之人，不管外在现什么相，都应该恭敬、尊重。

另外，各派的传统也不太一样：宁玛派、格鲁派和萨迦派的传统规矩，不管是多大的仁波切，接受灌顶者都要坐在地上，当然也有些接受灌顶的仁波切们坐在法座上，只要比传法上师低一个座垫，譬如：敏珠林和多杰扎这两所寺庙，

平时接受灌顶的时候，仁波切们也是坐在法座上；而噶举派中有些比传法上师、传法堪布地位高的人，这时候是坐在同等位置接受灌顶。噶玛恰美仁波切说，比自己地位高的上师要以法供养的方式去传法，简单来说就是以人为主，譬如：噶举派有些地位崇高的仁波切，接受灌顶的时候还是坐在原来的法座上，而为他传法、灌顶的上师，因为地位比弟子低的缘故，所以是坐在下面，不过有些人批评噶玛恰美仁波切和噶举派的这种做法。格鲁派和其他教派则是依法为主，不是以人、也不以地位为主，例如噶陀派、白玉派、卓钦派等等，不管是多大的仁波切，接受灌顶的时候都是坐在下面，不过可能在座位上放地毯，或者座位的颜色上有一点差别，除此以外，跟其他人没什么两样。

当具温顺仪：温顺仪是身、口、意一定要温和、安静，不能很忙碌、烦躁、不耐烦的样子。
以喜眼视师：很欢喜的心看着讲经说法的上师，或是看着法本也可以，上师讲到哪里，你就看到

那里，思维法义。为什么要以欢喜心呢？**如饮语甘露**：如果今生得到传说中长生不老的甘露、去除一切疾病的甘露，或是事事如意的甘露，一定会喜不自禁、欢欣雀跃；同样，听闻脱离轮回的佛法甘露，内心当然应欢喜、珍惜和尊敬。这些是应该做到的身威仪。语的方面，上师讲经说法的时候，不要聊天讲笑话，不要讲绮语、离间等四种语的过失，要尽量禁语，不能禁语的话，也是针对事情讲话，除此以外，其他的话不能讲。

（己三）依止四想

在意的方面分两种：应取的心念和所断的心念。依止四想属于应取的心念。《华严经》云：「善男子，汝应将自己作病人想，法作妙药想，善知识作名医想，精进修持作医病想。」我们要把自己当作病人，众生都中了五毒烦恼和业力的毒，一直在生病，这种三毒的病，要用什么药治疗呢？只有佛法的妙药能治。释迦牟尼佛讲八万四千法门，就是为了医治众生贪、瞋、痴的疾病，

经、律、论三藏都是对治烦恼的妙药，这都要经过善知识的传授才能得到、才知道处方，所以善知识就像名医，要把善知识当作非常好的医生，务必要听从善知识所讲的话去做，就好比医生说需要多久的时间、需要多长的疗程、用什么方法治疗、要注意哪些事项，或是衣、食、住、行各方面应该要注意什么？这些都应该一一遵守，不然的话，虽然遇到好的医生、得到好的良药，但是你自己的饮食、作习各方面没有配合医生的话，医生也治不好你的病。精进修持作医病想：就是如理如法的依照上师口诀去修行，才能迅速治好自己的烦恼顽疾。很多人认为上师、仁波切可以像丢石头一样，等自己往生的时候，让家属请来念经、超度就好，现在还是先处理俗务，努力工作赚钱比较要紧，但邬金莲花生大士说过：「灵牌之上灌顶时以迟，灵魂漂泊中有如愚狗，忆念善趣彼者有困难。」佛陀的大悲、上师的大爱，就是为众生开示解脱之道，如果自己生前不精进，不行善、不修行，等到死后进入中阴，被

业风所吹，被各种迷乱的幻象吓得不知所措的时候，你恐怕连上师也想不起来，连念一句佛号也有困难，又怎么得到佛陀的接引？怎么获得三宝的庇佑呢？

前面是应取的心念，也称为正确的四想；而应断的心念是什么呢？《功德藏》：「人性恶劣，**诳如绳，依止上师如捕獐，已得正法麝香物，实喜狩猎舍誓言。**」虽然依止善知识，但是人格恶劣，只想得到佛法的名声，或是了解、研究之外，没有解脱的心念，对佛不敬、对法不敬、对师不敬，这样就算听了佛法也会做恶业。这个偈子是讲颠倒的四想：把自己当做猎人，上师视为獐子，将正法想成麝香，精进修行想成捕猎的手段——杀了獐子，取了麝香，就把上师扔在一边，这是不如法的行为。另外，《扎嘎山法》中还提到：「在匆匆忙忙之中于上师前闻受教言后，就像丢弃擦屁股的石头一样，舍弃上师与道友而到处游走。」还说：「这种人就像乌鸦，得到一块肉就马上远走高飞一样，在他的相续中根本得不到上

师的加持」这类不如法的念头和行为都要舍弃。

(戊二) 所断之行为，分三：(己一) 法器之三过、
(己二) 六垢、(己三) 五不持

(己一) 法器之三过：(庚一) 耳不注如覆器之过、
(庚二) 意不持如漏器之过、(庚三) 杂烦恼如毒器之过

应断的行为有三种过失，先讲法器的三种过失，「法器」是指听法的人。在听闻佛法的时候，听法者不能有三种过失，如果有这三种过失，除了害到自己，也会害到别人。

(庚一) 耳不注如覆器之过

一个容器倒盖，或是上面盖着盖子，那再怎么倒水都无法倒进去。因此，如果你的耳朵、耳识没有专注在上师说的法教上，就好比覆盖的容器一样。

(庚二) 意不持如漏器之过

一个破了洞的容器，你怎么装东西？装水、装流质的东西，全部都会流出去，怎么装也没用，永远装不满。所以听法的时候，除了专心听闻之外，还要记住上师所讲的话，要反复思考。

（庚三）杂烦恼如毒器之过

听法的过程中，如果在找上师的过失、金刚师兄的过失、法的过失，一直在找别人的毛病、短处，没有将心念用在正法和解脱上，这样听法就掺杂了烦恼，好比容器有毒一样，即使里面盛的食物再丰盛、再美味都没用，因为吃到的人都会中毒，不管怎么学、怎么修，都会变成增加傲慢、增长烦恼的因。因此，无等塔波大师³

（冈波巴大师）说：「若不如法而行持，正法反成恶

³ 塔波拉杰·索南仁钦(1079 - 1153)：译言福宝。宋代西藏著名佛学家。继承玛尔巴、密勒日巴一派噶举传统，阐发宏扬成为塔波噶举体系的一代大师。幼年学医，稍长以医理医道驰名，有塔波神医之称。西元 1104 年出家受戒，从多师学法，约于 1110 年赴后藏甄地（聶拉附近）投密勒日巴学法十三个月，奉师命回前藏专修。1121 年于塔拉冈波地方建冈波寺，收徒布道。传授教法，著有《解脱庄严论》，融合噶当派法与密勒日巴密法，以「大手印」开一代噶举教法新风，故称塔波噶举。

趣因。」学佛法怎么会堕入恶趣呢？很多人有这个疑问。但事实上，发心不正确、动机不清净的话，不管你学的法多么殊胜，同样会变成恶趣之因，譬如：有些学习经论的人，最后将经论当做攻击别人的武器，或是当做世间的知识，这种人不管怎么学都没有用，就像密勒日巴尊者曾和两位法师辩论，一位叫罗顿，一位叫达罗，他们都是当地有名的佛学博士，但因为内心的傲慢和忌妒，所以不管尊者示现神变或是好言相劝，他们都视而不见，不能生起信心。后来尊者说：「法师啊！你的心已被魔所摄，你连自己和本尊都不能相信，连佛陀的嘱咐都不能接受，何况是我呢？你所喜欢的‘法’，我以悲心、出离心和清净见的嘴去品尝，却尝到有毒的灰，把我的舌头和牙齿都烫坏了。饮了你的法味后，我的肚中充满骄傲的汁液，上面吐出的是贪欲难填的狂傲臭气，口中呕出的是妒忌的苦胆，下面放出的是自赞毁他的臭屁和诽谤别人的屎尿。因此你就像服错了药，染了一场自害害他的大病一般，把佛法

变成了造恶的罪行。你这种‘法’我是不会的。如果法师一定要我举例说明所谓：违相、连相、显现不定相等因明术语，那么你的所知与正法相违故，即是‘违相’；此违相又与烦恼密切关联，所以是‘连相’；法师的衣着外表好像是学佛人，但实际上具有双重违相和连相，这就是‘显现不定相’了。」

其中一位罗顿法师听了觉得很有道理，渐渐对尊者生起信心，彻底悔悟，傲慢全消，心悦诚服地向尊者顶礼，请求摄受，后来依教奉行，成为尊者亲近弟子之一；而另一位达罗法师却在极端的嗔恨中死去，尊者对此说：「因为对我的侵侮，可怜的达罗已经堕入轮回的极边去了。」

（己二）六垢

《释明论》云：「傲慢无正信，求法不精进，外散及内收，疲厌皆闻垢。」

（庚一）傲慢

傲慢心细分的话非常多种，例如，因为自己的种族、文化，或者知识、地位、权力、财富等而产生傲慢心，或是觉得自己比上师好，比别的金刚师兄弟优秀，甚至认为佛法没什么不懂的，自己比释迦牟尼佛更精通，有这些想法都是傲慢心。一个有傲慢心的人，就好像灰尘落到水面，不管放多久，灰尘跟水都不会融合；学习佛法也是如此，不论听闻多少佛法，只要你有傲慢心，心和法就无法融合在一起。而且，有时候还会因为自作主张或自以为是的修行，导致堕落恶趣。

（庚二）无正信

信心是佛法的根本，对佛、对法没有信心的话，不要说解脱，连佛门都进不去，因为皈依是

佛法的入门，而皈依的因就是信心，所以信心非常重要。三信心当中，最重要的是胜解信，这须要先了解佛、法、僧的功德，还有上师、善知识的功德等等，常常忆念、思维这些，就能逐渐生起不退转的信心。

（庚三）不求法

佛法是需要众生去求来的，释迦牟尼佛在过去行菩萨道时，也曾为了仅仅四句正法而舍身喂虎；常啼菩萨因为求不到妙法而哭泣，后来又为了求法而卖自己；那洛巴大师和密勒日巴尊者为了求法而受尽苦行；赤松德赞王为了向莲师求法而献上整个西藏作为供养等等。过去的很多祖师大德都有弟子求法三次以上才传法的传统，这一方面是为了观察缘起，另一方面也是为了观察弟子是否真的希求正法，因为凡夫都有一种劣根性，越容易得到的越不懂得珍惜，越是费尽千辛万苦，越花时间、精力得到的，才会格外珍惜。如世间俗语也说：「法本无主人，谁勤谁得大。」

用上品的心求法，就會獲得上品的佛法和加持；以中品的心求法，也能獲得中品的佛法和加持；以下品的心求法，只能獲得下品的佛法和加持，如果不稀求正法，就得不到任何的佛法和加持。

可能有人覺得，前面不是說不可以為了求法一直打擾、糾纏上師嗎？這和此處說的並不矛盾，前面不是說不要求法，而是要把握時機、掌握分寸，就像《百業經》中提到，目犍連尊者向佛請法都是「世尊正在為眾生傳法，目犍連見因緣殊勝」或是「世尊正為眾多眷屬傳法，目犍連思忖請問佛陀今正是時」等等，先觀察世尊並未入定或休息，也不是在用齋、行腳的時候，是看准時機、因緣才請法的。所以在座的各位以後如果有機會向一些仁波切、高僧大德請法的話，要先恭敬承侍令善知識歡喜，之後再三請法，如果請問三次都沒回應，沒應允的話，就表示因緣沒成熟或是自己福德不夠、障礙太大，要回去多修福懺罪，或是修上師瑜伽，請求諸佛菩薩和上師善知識攝受，等過一段時間後，如果因緣具足再

去试试。这样才是如法的请法方式，大家应该学习和效仿。

另外，当听闻佛法和世间琐事发生冲突的时候，应该以佛法为主，或是请示上师求得开许。噶陀堪千阿嘎仁波切 21 岁时，原本计划回家乡一趟，而且家中前来迎接的人也已到达。临行前他拿着一些酥油和奶渣想供养上师，顺便求取加持和告别。后来龙德丹比尼玛问：「你拿这么多东西来做什么？」他就向上师解释说：「母亲让我现在回去一趟，秋天之前恐怕不能再回到您身边。」上师听后对他说：「我刚才做了一个奇妙的梦，以梦境判断，若现在就给你传授大圆满正行引导，也许你将来会成为一名大圆满的传讲者。不要回家，我将用一百天的时间为你传授大圆满法。」他马上祈求上师说：「只请十余天的假，等我为母亲做完水食子法就立刻返回，这样可以吗？」。龙德丹比尼玛上师直接了当地拒绝说：「不行！若要求得殊胜大法，就不允许自己有一丝一毫的迟缓与懈怠！正如经中所云：‘法

宝难得违缘多，未得稀有法宝前，魔众百般设障碍。’因此务必抓紧时间。」

（庚四）外散

外散就是对色、声、香、味、触等五妙欲有执着，譬如：看到美丽的东西、听到好听的声音，或是身在佛堂但心在别的地方，又或者生起贪、嗔、痴等念头。其实众生的六识散乱于外境往往都是导致痛苦的来源，人们也常常因为贪求好看的、好听的、好吃的、好玩的而产生各种痛苦烦恼，巴楚仁波切说：「譬如：眼识贪执于色故，飞蛾亡于灯火中；耳识贪执于声故，野兽死于猎枪下；鼻识贪执于味故，蜜蜂缠死花丛中；舌识贪于香味故，鱼儿钓于铁钩上；身识贪于所触故，大象陷于淤泥中。」所以，心飘流在外境，不在法上就是外散。

加哲仁波切⁴说：「昔日感受苦乐如波纹，已尽无迹莫要去忆念，若念应思盛衰与离合，法外何有可依嘛尼瓦？未来生计如旱地撒网，舍弃不能实现之希望，若念当思死期无定也，何有非法空闲嘛尼瓦？暂时诸事如梦中生计，精勤无义是故当舍弃，如法食亦以无贪印持，一切所为无义嘛尼瓦！后得调伏三毒分别念，一切念境未现法身间，非思不可之时当忆念，莫随妄念散乱嘛尼瓦。」这段是图美仁波切讲的教言，很多引导文中都有这段句子，如噶陀派的教言、《普贤上师言教论》、《菩提道次第广论》的解释等等都有提到，非常重要。这里写的「嘛尼瓦」是额曲图美桑波仁波切自己的谦称，因为西藏称「嘛尼瓦」的人，大部份知识水平不高，属于实修派，所以对于专门传授、宏扬观音法门的人，通常称为「嘛尼喇嘛」或是「嘛尼瓦」，这是从「嗡玛

⁴ 加哲仁波切(1295 - 1396)：全名额曲图美桑波，意为无著贤，是观世音菩萨的化身，《佛子行三十七颂》的作者。

尼贝美吽」取的名字。他觉得自己只会念诵嗡玛尼贝美吽，其它什么也不懂，很愚笨的意思。「昔日感受苦乐如波纹，已尽无迹莫要去忆念，若念应思盛衰与离合，法外何有可依嘛尼瓦？」加哲仁波切说，过去所有的感受，不管是快乐或痛苦，哪怕是前一秒钟的感受，它都已经过去了，就像水面的波纹一样，出现后就立刻消失了，所以不要在去回忆，不要总是念念不忘。有些心量比较小或是悲观的人，常常对过去的事情耿耿于怀，这么做有什么意义呢？无论如何，过去的都无法再重来。所以如果要想，就好好看清「阴晴圆缺、悲欢离合」的无常本质，用它们来体会无常，这样也就能生起除了佛法、除了三宝以外没什么可以依靠的信念。这几句都是仁波切自己写给自己的警句，他用这种方式提醒自己，同时也在告诫我们，莫要沉浸在过去的苦乐回忆之中。

那思索未来总可以吧？「未来生计如旱地撒网，舍弃不能实现之希望，若念当思死期无定也，何有非法空闲嘛尼瓦？」只有在水里撒网才

能有收获，你把网子撒在荒田、沙漠只能捞回石头、沙子，哦！也许现在捞回来的是数不清的垃圾，除此之外不可能有任何收获。同样，幻想未来的生活，做着不可能实现的白日梦，有什么意义呢？如果要想就去思维生命无常、死期不定，什么时候死都不知道，「嘛尼瓦」你怎么有时间、有空闲行「非法」呢！这个非法是指除了佛法以外的一切世间琐事，仁波切以这种自问自答的方式告诉自己，也提醒我们「世间事，除了生死无大事！」

「暂时诸事如梦中生计，精勤无义是故当舍弃，如法食亦以无贪印持，一切所为无义嘛尼瓦！」轮回本来就是一场梦，众生因为无明和执着，将这梦中的一切苦乐感受、好坏显现都当成真实，所以才在轮回当中浮浮沉沉、醉生梦死。在梦里努力造作这些暂时、戏论的事情，有什么意义呢？就算是做如法的善行，也不要执着，应该以三轮体空摄持。所谓三轮体空就是造作的人、所做的事和面对的境，都观为空性，譬如：

行布施的自己，所布施的財物、接受布施的對象都不要執著。不少人在供養、布施後還特別在意，供養上師或是送朋友一件禮物之後，總是念念不忘的一直追問「你用了沒有？好不好用？我是費盡千辛萬苦從哪里、哪里帶來的！」好像別人不讚美幾句、不表揚一下就沒完沒了；而且如果告訴他東西送人了或是沒使用、不好用的話，又會特別生氣，特別耿耿於懷，甚至生起煩惱把自己供養、布施的善根都焚毀。其實布施最主要的就是修持舍心，放下對外物、身體的一切執著，當你發心布施並有實際行動，最後對方也接受時，你行布施的善業就已經圓滿了，至於之後對方要怎么用、怎么做都不必在意，更不必介懷。

「後得調伏三毒分別念，一切念境未現法身間」，這個「後得」是指出定的階段，一般分為入定、後得。入定的時候不會有三時的分別念，能安住於所緣；而出定的階段最重要的就是調伏貪嗔癡三毒的煩惱，如果已經通达煩惱即菩提，

五毒就是五智等大圆满的境界，那就没有必要去制服烦恼、转化烦恼，不需要任何造作，观照它的本性即可。可是还没有证悟或达到这种程度之前，凡夫都会生起分别念，这时候怎么办呢？

「非思不可之时当忆念，莫随妄念散乱嘛尼瓦。」仁波切以这种自言自语的方式提醒自己，不要追随妄念，要用前面所说的三种方式去对治、转化妄念啊！嘛尼瓦！

仁波切还说：「莫妄想未来，若妄想未来，则如月称父。」这个月称，不是著作《入中论》的月称菩萨，而是一个寓言故事——从前有一个穷人获得了很多青稞，他怕这些青稞被老鼠偷吃所以挂在悬梁上，而自己躺在袋子下面开始寻思：「我先用这些青稞去做生意，只要努力勤奋，一定会赚大钱，到时候娶一位漂亮的太太，她肯定能生儿子，那给儿子取什么名字呢？」刚好从窗户看到月亮升起，所以决定为儿子取名「月称」。结果这时候，悬挂袋子的绳索被老鼠咬断，一大袋的青稞就把他活活砸死了。人们常常做这

种美梦，可这当中有太多的不确定，怎么知道做生意就一定能赚钱，不会赔本？怎么知道一定会娶到漂亮的太太？怎么知道一定会生孩子？而且还是男孩？做这些无聊的白日梦，还不如多念念六字大明咒回向给家里的老鼠吧！

（庚五）内收

内收就是过度专心，这样也不行，一定要不紧不松，心要适当，玛吉拉準云：「不紧亦不松，彼具正见要。」如果太专心，就没办法听到完整的内容，只能听到个别的词义，容易得此失彼，以偏概全，因为太松或太紧，都没有办法开启智慧之门，而且太专注的时候也容易出现昏沉、瞌睡。所以意识只有在**不紧不松**当中，才能增长智能，吸收上师所讲的法。

（庚六）疲厌

疲厌就是听闻佛法的时候觉得很累、不想听、听不下去。或许对佛法有欢喜心，但是上课的时间太长、讲得太重复，或是讲自己比较不了

解的法门，这样内心可能就会疲倦，尤其讲实修口诀的时候，往往一直重复，大家比较容易疲厌。

譬如：萨迦派传道果的时候，察巴和欧巴的传规不一样，一个传承要重复讲四次、传四次；另一个传承是重复传三次。又譬如：传讲《普贤上师言教论》的时候，前面〈礼赞文〉就提到大概的内容；后面每段的〈总义大纲〉也再次重复；然后还要详细的解说等等，每个地方都一直重复的提、重复的讲，这就是口诀的教言。巴楚仁波切说过，最重要的法门要重复九次，他说：「我已经重复九次了，你们记住了没有？」为了要我们记住，所以重复讲了九次。

这次讲的时候，前面先讲总义；再讲广释——就是比较详细的解释；然后讲窍诀、讲口诀——这是从实修的方面来讲；最后结论——将前面讲的法再大致重复一遍。虽然重复的方式有一点不同，但内容就是不断重复，有些人就容易觉得疲厌。这次只有八天的时间，其实不算很长，

如果西藏讲前行法，起码要一个月，而且这又分为成熟导引和经验导引：经验导引是依照上师自己的经验、过去传承祖师的经验去讲，然后问弟子、考试，弟子报告他的心境，验证弟子的程度。这样讲的话，差不多要半年左右。

至于成熟导引的话，现在很少，譬如：今天讲四反感法、四转心法，弟子就要一直练习，练习到内心生起无伪的出离心为止；发菩提心也一样。阿底峡尊者花了十二年修发菩提心，直到自然生起菩提心为止，这种就是成熟导引。通常口诀或是实修派的指导，和一般佛学院讲经说法的方式是不一样的。

虽然这次很多人从很远的地方来，可能很累、很辛苦，但是你们对法的尊重，上师和诸佛菩萨都知道。所以即使疲倦，但却是自己一生当中，修福和忏罪的好机会。

（己三）五不持

（庚一）持文不持义

很多人都有这个毛病，句子优美就马上记下来，但是它的意思是什么？内容是什么？不太会思考，不会去了解；或是自己喜欢的文字就断章取义的理解，这都属于持文不持义。

（庚二）持义不持文

觉得了解意思就好了，文字没有用，这样轻视文字也是不对——意义就像老年人，文字犹如他的拐杖，老年人如果想走得快一点，或是安全一点，就要靠拐杖，因此文字和意义两个都要齐全，持义不持文也不太好。

（庚三）未领会而持

上师讲的是东，你想的是西，这就是未领会而持。有些是文字词句不懂，有些则是内容意义不懂，还有些是上师讲的你没领会，却自认为自己了解，觉得就是这样，最后呢？什么都不懂，这些都是「未领会而持」，譬如：慧光喇嘛去西藏的时候，在一位堪布座下学《定解宝灯论》。

每次他见朗加仁波切，仁波切就会问他问题。有一次，朗加仁波切问他：「你听的懂不懂？」那时，慧光刚去西藏，虽然藏文讲的蛮流利的，但是藏文的一些语法还有一点问题，所以他跟朗加仁波切说听得懂。他以为是问：「（堪布讲的藏语）你听得懂不懂？」他没想到仁波切是问他：「（论的内容）你听得懂不懂？」朗加仁波切就很生气的骂他，一直骂了半个多小时~~

平常朗加仁波切很不喜欢人家说：「我懂、我听得懂」，或者是「没问题！」之类的话。以前我们学藏文的古文，有位藏族官员和我们一起学。有一次仁波切问他：「你听得懂不懂？」他说：「差不多可以了。」后来仁波切就问他问题，越问越难，问到他没办法解释、哑口无言，然后仁波切就骂他：「你们那么傲慢啊！平常都说听得懂，听得懂就解释出来给我听！」所以，我也不敢在他面前说听得懂，他的习惯就是这样，很严肃。如果讲听不懂的话，有时候会骂；但讲听得懂的时候，他更不高兴，一定会考试，如

果你跟他讲懂一部份，或是懂一点点，讲得客气一点，他可能会说：「你哪里听不懂？问我。」我们问的时候，他会很高兴的回答，通常是这样子。

总之，自己认为听懂了，但实际上没有听懂，上师讲的内容或词义等方面没有听懂，就是「未领会而持」。

（庚四）上下错缪而持

五道十地的修持顺序，或是修持的前行、正行颠倒，又或者是文字的段落错缪，这就是「上下错缪而持」。

（庚五）颠倒而持

例如上师说：「这是无常」，你却觉得是常住；或上师说：「这地方不清净」，你却听成清净；又或者说：「这要念一百万遍」，你却听成一万遍。这些都是意思颠倒而持，是修行、学习的障碍。

（丙三）窍诀

闻法的口诀怎么练习呢？如果是显宗的法门，听法的时候要将传法上师观想成释迦牟尼佛，自己观想成般若佛母；或是上师观为文殊菩萨，自己观想为妙音天女——上师讲法过程中所讲的法，想成「阿阿 峇峇 呜呜 日日 乐乐 唉唉 欧欧 昂阿」等字母咒的子音、母音，从上师口中飞出来，进入自己的口中，经过喉咙到心间，心间观想一朵白色莲花，字母咒通通融入白色的莲花中。听完法后，莲花就慢慢合起来，观想自己得到不忘总持。如果是密乘的法门，上师观为金刚总持，自己观为金刚亥母；或者上师观想为金刚手或是金刚法，自己观为密慧佛母或陀罗尼佛母、总持佛母的相貌——然后上师喉间发出字母咒的子音和母音，心间发出无数的光点，融入你的心间，最后得到不忘总持。

初学者很难一次全部观想清楚，所以最好逐步练习，一一观想：有时候观想上师，不要忘记对上师的信心和清净心；有时对师兄弟观清净心；

有时就观想刚刚讲的，上师心间发出光，口中出现子音和母音等等，这些都是听法的口诀。噶陀派有些远传法门也有类似的口诀。

（丙四）结论

闻法的过程中，不能忘记前行、正行、后行这三殊胜。前行殊胜是皈依和发心——皈依是向上，对佛、法、僧和上师有信心；发心是向下，对一切有情生起慈悲、菩提心。正行殊胜是无所缘或者专心——现在正听闻佛法，大家对法的方面要专心。后行殊胜是回向——功德回向给所有众生。这三个是《普贤上师言教论》中一再强调的三殊胜。而仁珍才旺诺布是从另外三方面来分：对三宝的信心、对众生的慈悲心和不放逸的正念——对三宝的信心属于前行；不放逸的正念属于正行；对众生发慈悲心就是后行回向，这三个不能忘记。

一般讲正念的时候，有些人不知道正念是什么？很多人以为正念就是正确的观念，其实这不叫正念，应该称为「正见」——就是对三宝、对

因果，或是对空性有正确的见解和观念；「正念」是不忘记的心，忘记的话，就不算正念，譬如：修无常的时候，无常的念头非常清楚，修行的所缘境一直在心里很明显。它还有三个特性：第一是思维、专注；第二是不忘记；第三就是防止放逸、散乱的心。有这三个特性的话，算是正念；相反，如果没有这三种特性，虽然专心，但也不算是正念。

另外还有所谓的「正知」——就是通过观察，清楚的知道应该做什么，不应该做什么，简单的说就是能判断当下的言语、念头，明辨是非，譬如：很烦躁的时候，突然想骂人的当下，觉察到自己骂人是不对的，会造恶业，所以话到嘴边没说出口，这就是有正知。以上是「正知」、「正念」和「正见」的大概意思和一些差别。

（丙五）修习次第

《莲花鬘》：一切甚深法的精华——上师成就法门观修计数理趣。

顶礼自在大乐轮之莲师佛父佛母以及传承佛子众！复次，具德金刚上师对善缘徒众进行深道上师成就法核心精髓之引导时，不能轻易敷衍了事，以成熟导引十分重要。

修法的时间怎么算？《莲花鬘》里面就有，这是才旺诺布做的，当初他在贡布地区盖了好几个闭关中心，里面有三年六个月修持金刚萨埵的修行人，当时他就做写了这个计数的方式。他首先，顶礼莲师父母和二十五位心子等传承佛子后说：「如性命精华一般的上师瑜伽法，不能轻易、草率地敷衍完事，要用成熟导引的方式来进行。」

最初闻法者聚会时，嗡嗡声地念诵着百字明咒来聚。而且席次不得有明确的上下之分，聚集成堆。这有会众兴盛之缘起。

为了会众兴盛的缘起，第一天第一座进入会场的时候，大家都聚在门口，一边等，一边念百字明咒，等到开门时，就全部冲进大殿。西藏有

这样的习俗。不管你是大上师还是小喇嘛，是出家人还是在家人，男众、女众全部聚在一起，哪个人快，就先到大殿里面坐在地上，或是各自找位子：有的人喜欢靠近柱子，有的喜欢靠近上师，还有的喜欢躲在墙角，反正没有明确的座位之分。这只有开始的时候会这样，之后大家就会把位子固定下来，一直到传法或法会结束前，都不太会换座位。不管西藏、印度，只要藏人的法会基本上都这样，如果你们去过印度接受时轮金刚灌顶，看看第一天藏人区的样子就知道，所有人都是争先恐后的占位子，因为这关系着整个法会期间的座位。另外，修气、脉、明点的话，最后结束那天有一个毕业考试，就是要用拙火把衣服烤干的测验。在此之前，大家要先面对面的一个个忏悔，如果有特别严重的破戒、毁誓，就要各别、单独的忏悔；没有的话，大家一起念诵百字明咒，然后全部一起冲出门，到露天考场考试。

然后，顶礼就座后，以马鸣唱腔齐声唱诵上师瑜伽法一遍后。必须以具装饰的朵玛和祭品等（如头碗酒）供养共与不共之护法，特别是怙主玛能玛哈嘎拉、一髻佛母、罗侯罗、俱誓金刚。

马鸣唱腔是一种唱调，但也不是一定要用这种唱法，只要大家进入佛堂后，一起念诵一遍上师瑜伽法，然后再供护法。具装饰的朵玛是指上面有贴酥油花的食子。一般所有佛教，尤其是藏传佛教四大教派的共同护法就是玛哈嘎拉和吉祥天女；不共同护法的话，玛能玛哈嘎拉、一髻佛母、罗侯罗和俱誓金刚，这四个是宁玛派的不共护法；而不共中的不共护法呢？仁珍才旺诺布是这四个再加上孜玛入护法，也就是玛能玛哈嘎拉、一髻佛母、罗侯罗、俱誓金刚、孜玛入护法这五个。供护法的目的是为了消除修行人的障碍，所以还没上课、传法前，请护法帮忙消除违缘，让我们的顺缘具足、不受干扰。

復次，平常每一座前先做七支淨供，再如傳規般供養三十七堆曼達拉。直指本性等重要導引時，供養三三（九次）。

接着要念一遍八支供養文或七支淨供，再做一個三十七堆曼達拉。每一堂上課前和結束時，都要供曼達拉。直指本性的導引是指立斷和頓超——真實義上師成就法的部分（幻相現智），在直指本性灌頂的時候，要供養三次、三次、三次，一共九次之後才可以傳授。

之後，說法之際適當的讲解，而且特別關鍵的是導引文的文詞等，要依據自己的智慧和聞者的根器。讲解得無謬、不惑、不亂、清淨、清晰、明了。

仁珍才旺諾布特別叮囑、強調，每段導引文的文詞，全都不能漏掉、不能遺漏，而且要講得——無謬：指詞句、字義不能解釋錯誤；不惑：意義、內容不能講錯，尤其是關於修持的部份，每個都要解說，讓大家沒有疑問；不亂：上下不

能颠倒，顺序不能错乱，要井井有条；**清净**：讲解的时候发心要清净，不能掺杂世间八风、名闻利养等动机；**清晰**：是指没有过患，例如没有多余或遗漏等等；**明瞭**：要一直解释到弟子完全了解、领会为止。阿底峡尊者说过，讲经和讲口诀是不一样的，教导口诀的时候要以弟子懂得意义，完全理解为主，所以，广说或略述都要视情况而定，依据上师自己的智慧和闻者弟子的根器去斟酌。

每座观修结束后，善根回向大菩提和曼达拉等如必备般地每座法不中断这些。因为有甚深的缘起，所以非常重要。

不管是上师传法、上课结束，或是自己修法、观修结束，每座后面都要做回向和曼达拉。西藏所有请法的方式都差不多，一开始先供曼达拉，结束再供一个简单的曼达拉：「萨西 布吉秀相 美豆章……」。不过，仁珍才旺诺布这里说，后面也要供完整的曼达拉。

平常供曼达的时候，每个传承不太一样：供三十七堆曼达拉的话，一般是合掌，自然的念诵或观修，没有结任何手印；而供七堆曼达拉的话，噶举派和宁玛派的习惯是差不多在自己心间的位置，结曼达拉的手印，并观想四大洲、须弥山，三界所有万物都一并供养，供完之后，手稍微举高一点再解开手印就可以了；萨迦派的话都是合掌，不结手印，他们传承里面没有结手印的习惯，三十七供曼达拉也是合掌，有些人会将念珠放在自己手上合掌，主要是靠观想。

噶举派很多上师是这样供的（上师结手印），但是宁玛派在心间结手印供完之后，手放下来就可以了。如果结手印，也可以在手上放自己的念珠或一些米；没有米也没关系，主要是观想。除了一些特别的时间之外，平常请法、上课不用特别做顶礼和供养的仪式。

再说观修段落：

仁珍才旺诺布下面接着说计数观修的方式，主要强调每一阶段怎么修持？观修哪些内容？等等。这里说的一大座，可以是一天、三天或五天，也可以是一个礼拜，主要是看弟子、看个人的时间。平常所谓一座的时间可算为两小时或三小时，但这里的一大座不是特定指几个小时，而是指观修段落，所以后面会一再提到几个大座、几个大座，都是指几个观修段落的意思。

（乙二）所讲之法，分四：（丙一）转心向法、（丙二）以法为道、（丙三）息灭道惑、（丙四）幻相现智

所讲之法分为四个：一、转心向法；二、以法为道；三、息灭道惑；四、幻相现智。这四个是总的科判。所谓「科判」是指主要大纲，所讲之法的大纲就是这四个。

轉心向法

轉心向法包括：人身難得、壽命無常、輪回過患、因果不虛，這四個統稱為四轉心法或四反感法，這些是小乘、聲聞乘的根本，也是佛法最基礎的法門，修這個法主要是讓我們生起出离心，了解輪回此岸的痛苦和涅槃彼岸的安樂，由此生起想要脫離輪回的強烈願望。修這個法門最後會達到大阿羅漢的果位。前譯寧瑪派的觀點認為，阿羅漢悟到的「人无我空性」也是「法无我空性」的一部份，和菩薩所悟到的空性在本質上沒什麼不同，都是如來藏的一部份，隨著本性越來越清淨以後，功德也會逐漸增長，本覺的力量越來越明顯，最後就成佛了。因此，功德是慢慢增加、生起的，不是突然間圓滿的，不是成佛的時候功德突然圓滿，而是一個逐漸清晰、逐步穩固、圓滿的過程。雖然這方面有很多辯論和不同的觀點，但我們不是讀佛學院，大概了解就可以，不用說的太複雜。

举例来说，就像水从浑浊变清澈的过程：刚开始的时候比较肮脏，但是灰尘、杂质慢慢沉淀以后，水就变得越来越清澈、越来越通透，浑浊的杂质全部沉下去以后，就变成完全清净的水；或是珍宝被埋在地下很久，刚挖出来的时候以为是一坨泥巴，之后渐渐露出珍宝的一角，最后就能看到完全明亮的珍宝。本性清净而显露功德的方式就类似这样。声闻乘到密乘所悟的一切，都是同一个本性，只是悟的方式、层次，净化的烦恼、习气在程度上不同而已。

以法为道

皈依、发心、供曼达拉，修金刚萨埵等四加行是以法为道。龙钦传承所修的加行，主要就是这些加上师瑜伽和十万个大礼拜，而仁珍才旺诺布的科判中，上师瑜伽已经属于息灭道惑的部分，包括：共同的上师瑜伽法、不共的上师瑜伽法、秘密的上师瑜伽法等等，这些跟大圆满有关，有些是大圆满的前行、有些是大圆满的正

行，所以这里的上师瑜伽法比较特别，跟其他地方不太一样，分的非常详细，这也是传承特色之一。

一般俗称的前行法门就是指这两部分，在《普贤上师言教论》中，前面的四转心法加上解脱利益和依止善知识等六项为「共同外前行」，以法为道的四个加行和上师瑜伽法为「不共内加行」。前行是什么意思？是基础的法门，是学密法之前一定要具备的基础，就像盖房子的时候，地基稳固的话，盖多高都可以；如果地基不稳的话，盖到一半就会倒下来。巴楚仁波切等的很多传承祖师，一再重复劝告我们：「前行法门比正行法门更重要。」基础稳的话，修密法很快，只要对上师有信心、对口诀了解，修行会很快速，比较容易成就。因此，前行法门非常重要。

而从广义上讲，进入佛门，修行佛法，到最后成佛的每个阶段、每个次第都有前行，都要圆满，譬如：跟上乘比起来，下乘就是一个前行。

四转心法（或称「四反感法」）是进入佛门的第

一个法门，包括：对轮回的了解、对个人的了解、对痛苦的了解等等。然后是皈依，皈依是佛法的入门，而入佛门之后如果还要进入大乘佛法，就需要发广大的菩提心，所以皈依是发菩提心的前行，大乘佛法的前行就是皈依；发菩提心是大乘佛法的基础，而发了菩提心以后还要「法门无量誓愿学」，大乘的一切显密教法都归纳为两个——修福和忏罪，所以发菩提心是修学显密教法的前行，是一定要具备的心念；修持密乘的生起次第、圆满次第、大圆满法，或修四续部的前行是什么呢？是修福、忏罪和上师瑜伽法。有关戒律的佛制罪，以及因果的自性罪，都要忏悔，修持的法门有很多种，而最方便、最殊胜的忏悔之王就是修金刚萨埵。入密乘之后，如果没有福德资粮的靠山，生圆二次第的证悟比较不容易生起，因此要供曼达拉或修供养的仪式。忏罪和修福都是入密乘的前行。

再来是金刚上师瑜伽法，上师瑜伽法也是入密乘的前行。要进入密乘必须先领受灌顶，灌顶

是从金剛上師面前獲得的，沒有金剛上師就沒辦法得到灌頂。灌頂之前，对上師要有如佛一般的信心，才能獲得如佛一般的加持，所以要依止善知識，這些都是入密乘的前行。

入密乘以後，生圓二次第的一切覺受和證悟，全部依靠上師的加持，壇城中的諸佛菩薩融入上師，我們經由上師而獲得諸佛菩薩的加持；學大圓滿法門的時候，大圓滿的智慧和證悟也要靠上師、傳承祖師的加持，特別是要念誦祈請文。所以廣義上來講，一切佛法都有前行法，這不是以法本身來區分的，而是看後面還有沒有修持的法來說的，譬如：你只想修顯宗的法門，想修淨土念佛法門，那修福、懺罪對你而言就不是前行，而是正行，念佛本身就是正行的法門；如果你想一直按照寧瑪派的九乘次第，修到大圓滿的話，那圓滿次第對你來說也只是前行，是大圓滿的前行。

息灭道惑

「息灭道惑」顾名思义就是为了遣除解脱道上的障碍和迷惑，所以依止善知识并修上师瑜伽法，请求上师为我们指明解脱、成佛之道。依莲花鬘的科判分为：外、内、密、极密上师瑜伽，结合生起次第所说的念诵、近诵、修成、大修成的方式修持，也可以说类似金刚萨埵五次地中的事续、行续、瑜伽续、无上瑜伽续的方式——外上师以祈祷的方式，如国王和臣子般（事续），明观资粮田和对身的身坛城，属于遥远呼唤般的「念诵」，这个阶段主要注重忏悔；内上师以领受四灌顶的方式，如朋友般（行续）的迎请上师到自己面前加持、灌顶，属于心意相通的「近诵」，这个阶段主要注重加持；密上师以自成本尊的方式，誓、智无别般（瑜伽续），以三三摩地修三菩萨相叠的「修成」，这时候主要注重自成本尊的佛慢；极密上师以代替上师、本尊行四种事业的方式，不仅自成本尊而且能行本尊事业的放光射收行二利的「大修成」，属于无上瑜伽续，这个

阶段主要注重自他二利的事业。当然这些也都可以配合圆满次第来修持，本来生起次第和圆满次第就不能完全分开，既没有单独的生起次第，也没有单独的圆满次第，因为现空双运的缘故：生起次第主要修现分，也属于修福，有些教派认为本尊观想的越清楚，越多手脚、越多眷属，就能更快速的积累福德，这是成就色身的因，但也不离圆满次第；圆满次第主要修空分，也属于修慧，这是未来成就法身的因，但同样离不开生起次第，所以只是以更侧重、更主修哪方面来分的，并不是单独修一个次第而已。

幻相现智

幻相现为智慧的部份讲的是立断和顿超的法门，也是即生显现本有法身的殊胜方法，分为立断和顿超。立断是认识我们本有的基界三智：体性智、自性智、大悲智。认识三种智慧以后，要以三不动摇和四安置法去练习，最后本来清净的自性会显现而成就。立断法门在很多密续里面有

暗示，但没有真实修持的次第，譬如：时轮金刚、密集金刚、大幻化网等，很多经续都有暗示，但是没有提到怎么修？方法没有讲的很圆满。只有在大圆满法当中，毫无隐藏、完全赤裸地揭露出来，所以大圆满法是九乘次第之顶，是最终究竟的一乘。

(丙一) 转心向法，分二：(丁一) 修习之理、(丁二) 修习次第

转心向法是培养出离心的法门。想要超越三界、证得涅槃的意乐称为出离心。不是光对轮回感到烦躁、痛苦、难过、悲痛就是出离心，这只能算是厌世心，出离心和厌世心是不一样的。出离心的基础是厌世心，如果只修四反感法，只能生起厌世的念头，所以要加上思维解脱利益，了解涅槃彼岸的安乐，才能有想超越三界、证得涅槃的意乐、愿望。

出离心在所有法门当中，不管声闻乘、般若乘、密乘，都是最主要的前行。如果没有出离心，即使你已修学五部大论、密乘四续，而且次第和文词都很通达，但还是不能成为解脱的因，只能变成增上缘：或者修禅、修止观有一定的功力，达到四禅八定等境界；但如果没有出离心的话，只是增上缘，或许还可能变成恶因，不能超越三界。

即使密乘的生起次第观得很清楚、禅定很稳固，如果没有出离心，同样不能解脱；圆满次第如果只是世俗的气、脉、明点通达，譬如：追求健康的瑜伽和注重神通的气功，或是气、脉、明点融化产生大乐等等，这些如果没有出离心的话，也会变成轮回的因。因此出离心非常重要，很多人认为出离心是声闻乘的法门，修密乘不需要出离心，这是错误的观念。如果没有出离心，就算禅定工夫很好，可以入定七天、八天都没有用，龙钦巴大师的《心性休息论》中提到，如果你有这种禅定而没有福报的话，就会成为畜牲道的因，变成无尾熊、乌龟、蛇类等要冬眠的旁生；如果有一点福报能投生天道中的色界、无色界或长寿天等等，但也没办法脱离三界，因此出离心才是超越三界轮回的根本，它包含两部分：一是深深感受到轮回的痛苦，二是迫切渴望解脱，到达涅槃彼岸的心。第一种要思维四转心法来了解轮回的真相，第二种要思维解脱利益，生起寻求解脱的心，这样才是完整的出离心。

(丁一) 修习之理，分五：(戌一) 人身难得、(戌二) 寿命无常、(戌三) 因果不虚、(戌四) 轮回过患、(戌五) 解脱利益

转心向法总共分为五个阶段：暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚、解脱利益。五个阶段要一一去思考：第一、人身难得——知道人身的价值，知道人身很宝贵，这样思考才会珍惜；第二、生命无常——思考无常之后会更珍惜生命、更善用生命；第三、轮回过患——思维六道轮回的痛苦，就会生起想要脱离三界的心，道心会坚固；第四、因果不虚——深信因果就不敢做恶业，会积极行善。大家口头上都说：「我相信因果」，但实际上只相信一部份而已，并非真的深信不疑。密勒日巴大师说，他当初完全相信因果，所以后来他的道心很坚固，这就是深信因果而产生的功德；第五、解脱利益——知道解脱的功德、利益非常重要之后，你就会寻找和学习解脱的方法，会尽一切力量往这方面努力。

(戊一) 人身难得，分七：(己一) 思维本性闲暇、(己二) 思维特法圆满、(己三) 思维暂生缘八无暇、(己四) 思维断缘心八无暇、(己五) 思维难得之喻、(己六) 思维数目差别、(己七) 修持口诀

知道人身的价值，明白过去一切诸佛菩萨都是靠人身来修持佛法、获得成就，那自己现在也能利用宝贵的人身而解脱，会有「我能学、我能修、我能成就」的勇气。再和饿鬼道、地狱道相比，就会觉得自己很幸福、很快乐，要把这快乐的人身用在快乐的道上，最后得到快乐的果位。

寂天菩萨在《入菩萨行论》中提到，依靠人身的宝舟，可以渡过轮回苦海，达到涅槃的彼岸，因此「暇满难得」是修行的根本，像地狱道、饿鬼道、畜牲道的众生，它们虽然知道现状，但是痛苦、饥饿得无法思考未来，也没办法遇到佛法，解脱的机会渺茫。而得到难得的人身以后，可以思考未来、可以向往解脱、可以遇到佛法和善知识、可以利益更多的众生，利用人身做更多有意义的事情。

《降下胜共成就精髓》：呜呼思之无量劫以来，获得暇满人身仅这次

「呜呼」是很痛苦的声音。无数劫、无量劫都没办法获得、不容易获得的暇满人身，这一次能够获得，也是因为过去积累资粮的缘故，所以要好好珍惜。为什么获得暇满人身仅这次呢？下面会从譬喻、数目、难得的原因等各个方面一一介绍。

（己一）思维本性闲暇，分二：（庚一）外四无暇、（庚二）内四无暇

如云：「地狱饿鬼及傍生，边鄙地及长寿天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。」

闲暇是指远离八种无暇之处，有空闲、有时间修学佛法。一般所谓的十八暇满，在科判中分成「本性闲暇」和「特法圆满」，也就是说远离八种无暇，而且还具有十种圆满，这些统称为十八暇满。

仁珍才旺诺布的科判中先分为外四无暇和内四无暇。所谓「外」就是指人道以外的四种无暇之处，包括：地狱、饿鬼、旁生、长寿天；内四无暇就是人道之内的四种无暇：边鄙地、邪见、佛不出世、暗哑。而在噶陀堪千阿嘎的《前行备忘录》中分为：非人的四种无暇和人的四种无暇，都是一个意思。另外，龙钦巴大师的《如意宝藏论》中还加上了「暂生缘八无暇」和「断缘心八无暇」，这些后面会提到。先讲外四无暇：

（庚一）外四无暇，分四：（辛一）地狱、（辛二）饿鬼、（辛三）旁生、（辛四）长寿天

（辛一）地狱

热地狱的处所是漆黑一片的地方，整个大地都是炙热的铁地，烫得连放脚之处也没有，黑褐色的火山从下面燃起一尺高的火焰，而天上则降下余烬、烧烫的石头以及各种武器的暴雨。地狱众生的身体，超过南瞻部洲人的四倍，身色好像

被鲜血染红，又如初生的婴儿皮肤一样，只有薄薄一层，吹弹可破，极其透明，就类似我们的眼睛，一点灰尘、一根毫毛也碰不得，一碰就疼得难受。它们的头发向上竖立，三角眼，汗毛耸立，肢体粗大，腹部庞大，好像忿怒本尊一样，如果一般人看见地狱的众生，会被吓得昏迷不醒。地狱的众生白天不闲、夜晚不眠，不分昼夜地被兵器割割，没日没夜地被烧灼的大地、石雨焚烧，没有一点休息的机会，一直饱尝痛苦。地狱众生的寿命，已经无法用「年」来计算，要感受长久的果报；而寒地狱的处所是风雪交加、天寒地冻的雪山，它们的身体和热地狱的众生相似，不断遭受严寒的痛苦。总之，一直承受无尽的痛苦，完全没办法听闻佛法，没有时间去修行，甚至连生起一个善念的机会都很难得。

（辛二）饿鬼

饿鬼界到处都充满瓦砾、碎石，有许许多多被火烧焦的树干，还有零乱粗糙的毒刺、荆棘，

干涸的河床只有砂砾，干枯的苔藓也是随处可见。饿鬼的身体，就像经历几千、几万年的骨架、或像干巴巴的蘑菇，他们的头如同大瓮，脖子细如马尾的毛，肚子大如盆地，肢体好似茅草。一个饿鬼经过的声音，就像是被五百辆马车拖动的巨响，他们的关节里因为摩擦会射出通红的火星。所有的饿鬼都感觉就算夏天的月亮也火辣辣，冬天的太阳也冷冰冰；即使看见果实累累的树木，也会瞬间化为乌有；就算看到浪潮澎湃的大海，可是一靠近就立刻干涸，一滴水也不剩，导致他们更加悲哀，痛苦不堪。它们的寿命，长的达万年之久，短的时间长短不一。总之，一直在饥饿、干渴的状态中，除了饥、渴的感受和寻找食物、饮水的念头外，想不到佛法，也没空考虑怎么解脱。

（辛三）旁生

旁生的处所在各式各样的地方，有在水里、山中、树上、石缝等等。旁生的身体，大的鱼类

或鯨魚，能繞須彌山三圈，小的好比微塵和針尖，用肉眼都无法看清。一般來說，所有的旁生都是呆頭呆腦、愚昧無知，不明取舍。個別來講，有些是被奴役的痛苦，例如被人類使喚、圈養的動物；有些是被殘殺、抽筋、扒皮的痛苦，因為牠們身上有人類貪婪的東西；所有大的動物，吞食小的動物，小的動物直接刺入大的動物，並把牠們的身體作為棲身之地，它們都感受著互相啖食的無量痛苦。總之，牠們只知道現在的痛苦，也知道現在做什麼，但因為愚昧無知而沒辦法思考更長遠的事。

（辛四）長壽天

長壽天是指自己無論死在哪裡，就在那里處於無想狀態，於八十大劫中安住，遠離妙法的光明，沒有機會修行正法。他們沒有善惡的分別念，心維持在無記狀態，一直靜坐。如果沒有出離心的話，一大劫或是好幾劫中都一直入定，好像昏睡一樣，但一出定就會墮入地獄。所以由於

无想、无记念的缘故，没办法生起善念，也没办法脱离轮回。另外，冈波巴大师的《解脱庄严论》中提到，其实不管是欲界、色界、无色界的天人，全都属于无暇之处，因为他们太享受了，沉迷在现世的安乐当中，根本没有无常的想法，只是不断地散乱、放逸，因此也没有修持善法的机缘。以上四个是人道以外的无暇处，接着讲人道之内的四种无暇：

（庚二）内四无暇，分四：（辛一）边鄙地、（辛二）邪见、（辛三）佛不出世、（辛四）喑哑

（辛一）边鄙地

边鄙地是没有佛法的地方，连三宝的名字都听不到，更不要说真实修持佛法。边鄙地的宗教大多认为损害众生就是正法，而众生大多喜欢恶业，对杀生等手段可以说是无师自通，十分擅长，所以死后也大多堕入地狱。

（辛二）邪見

邪見有很多種，主要分常見派、斷見派這兩種。第一種是完全相信神，相信世界上有創造者，快樂和痛苦全部來自神，有這樣的觀念是常見派。斷見派是不相信前世、也不相信來生，不相信因果輪回，這兩種都是邪見。另外，謗佛、謗法、謗僧，也屬於邪見。往生最大的障礙是謗法和五無間罪。東方現喜淨土、兜率天淨土等，每個淨土的條件、門檻都不一樣，有些要求持戒清淨，有些要出家僧眾；而一般凡夫很容易去的淨土是極樂世界，但有邪見或者誹謗佛法的話，連極樂淨土都沒辦法去，因此謗法是很嚴重的罪業，我們沒有成就之前，很難分辨是不是佛法，沒辦法了解的話最好保持沉默，不要批評、議論。這方面我以前提過很多次，但許多人還是會謗法，沒辦法啦！邪見指的就是這些。

（辛三）佛不出世

釋迦牟尼佛出世的這一劫叫做「賢劫」，將

有一千尊佛出世，但轮回是很久远的时间，现在在有佛出世的这一劫也称为「明劫」，等明劫结束后会出现一样长时间的暗劫，这当中不会有任何一尊佛出世，所以如果生在这样的暗劫，就连「佛」的名字也不听不到，更别想解脱了。

（辛四）暗哑

一般是指不会讲话，也就是言语暗哑，但这里不一定是不会讲话，还包括没办法取舍善恶、没办法念佛、没办法知道佛法、或是没办法生起信心等等，这些意根暗哑也是无暇之处。

（己二）思维特法圆满，分二：（庚一）五种自圆满、（庚二）五种他圆满。

（庚一）五种自圆满，分五：（辛一）所依圆满、（辛二）环境圆满、（辛三）根德圆满、（辛四）意乐圆满、（辛五）信心圆满

龙树菩萨云：「得人生中根具足，业际无倒信佛法。」

（辛一）所依圆满

「得人」就是获得人身。如果没有人身就没办法听懂意思，也没办法表达，所以不能闻思佛法，更不可能修行，就像你让一只狗念「嗡嘛呢呗美吽」，牠既不懂你说什么，也没办法念，只会对你摇尾巴！而且就算天界的天神，享受各种妙欲，身体也美丽端庄，但却没办法受别解脱戒，因此先要获得人身，这属于**所依圆满**。

（辛二）环境圆满

「生中」就是出生在有佛法的地方，佛教兴盛的中土。中土可分为地界中土和佛法的中土：地界中土是指印度金刚座，也就是贤劫千佛出世的地方；不过主要还是佛法中土，例如台湾——从中国古代延续下来的汉传佛教；从泰国、斯里兰卡传来的小乘佛教；从西藏传来的藏传佛教；甚至从日本再传过来的东密等等都有，是佛教繁荣、兴盛的地方，属于**环境圆满**。

（辛三）根德圆满

「根具足」如果诸根不全，就会成为修行佛法的障碍，也无法出家修行，而现在眼、耳、鼻、舌等六根具足，属于根德圆满。

（辛四）意乐圆满

就是不仅出生在有佛法的地方，而且还出生在佛法家庭，或者虽然不是出生在佛法家庭，但你没有继承家里做恶业的行业，这样就算「业际无倒」。譬如：家里是专门杀鸡、宰羊的，是屠夫的家族，但你没有子承父业，自己修行，守持不杀生戒等等，这样就不是业际颠倒；相反，你若继承专门造恶的祖业就算业际颠倒。以前我在尼泊尔认识两位喇嘛，他们常常彼此开玩笑，一位是边鄙地的人，他出生在尼泊尔边界；另外一位是生在印度教的家庭，他自己后来改信佛教。边鄙地的喇嘛常常说另一位是业际颠倒的人，因为他们家族每年都要杀很多鸡去祭祀印度教的神；另一位也常说这位生在没有佛法的蛮荒之

地。雖然他們兩個出生都不太圓滿，但後來都學佛，都是很好的修行人。

總之，如果沒有繼承業際顛倒的行業就沒有關係。巴楚仁波切和龍德丹比尼瑪說過，平常三門做不善業的話，就算是業際顛倒的人，如果持戒不清淨，雖然受過出家戒、菩薩戒，但卻常常犯戒，又沒有懺悔心的話，同樣是業際顛倒。所以，不一定家業是造惡的行業才算業際顛倒。

（辛五）信心圓滿

「信佛法」是指如果沒有信心，就無法趨入佛門，也不會皈依三寶，得不到三寶的攝受和加持，所以對佛法有信心就是信心圓滿。

（庚二）五種自圓滿，分五：（辛一）如來出世、（辛二）佛已說法、（辛三）佛法住世、（辛四）自入聖教、（辛五）師已攝受

如云：「如來出世與說法，佛法住世入聖教，為利他故心悲憫。」

（辛一）如来出世

「如来出世」就是佛陀出世。现在有些人觉得释迦牟尼佛是第四佛，过去应该只有三尊佛出世，甚至认为过去佛就只有燃灯佛，这是错误的观念。巴楚仁波切是这么描述的：「三有的成住坏空四期称为一劫，其中圆满如来正等觉出世之劫称为明劫，佛未出世的劫称为暗劫。过去的现喜大劫中有三万三千佛出世，随后出现一百暗劫，后于具圆劫中有八十俱祇佛出世，随后又有一百边鄙劫，后于具贤劫中有八十四俱祇佛出世，后有五百暗劫，后于见喜劫中有八十俱祇佛出世，后出现七百暗劫，后于具喜劫中有六万佛出世，随后此贤劫出现……（贤劫）后有六十恶种边鄙劫，后于具数劫中有一万佛出世，后有一万恶种劫。这样暗劫和明劫交替出现。」所谓「俱祇」就是一千万，譬如：八十俱祇就相当于八亿，因此我们这个贤劫和过去或未来的光明劫相比，出世的佛是相对少的，只有一千尊，不像之前和之后的几个光明劫，都是几万、几亿尊

佛，不过这个贤劫也有不同、特殊的地方，莲花生大士说：「往昔初劫普严劫时，先生王佛的圣教中已广泛宣扬密法，现在释迦牟尼佛的圣教中出现密法，将来千万劫过后华严劫时，与现在的我相同的文殊师利佛出世，将广泛弘扬密法。因为这三劫的众生可堪为密法法器，其他任何时候都无有密法，因为众生不能堪为密法法器。」注意，不是说贤劫千佛中有三尊佛传密法，而是无量、无数、千万的明劫中，只有这三尊佛的时代有密法，假设以巴楚仁波切提到的几个光明劫来算，前后加起来就有二十四亿多尊佛出世⁵，而这还只是其中一部分，莲师说的是千万劫过后的华严劫，他才出世，弘扬密法，所以我们现在不只是出生在如来出世的时代，还是生在密法出世的时期。因此，有多么殊胜稀有、多么难得可贵，就不必我多说了吧！

⁵ 现喜大劫 33000 + 具圆劫 800000000 + 具贤劫 840000000 + 见喜劫 800000000 + 具喜劫 60000 + 贤劫 1000 + 具数劫 10000=2440104000。

（辛二）佛已说法

很多基本常识可能在座的各位都知道，不过我还是简单讲一下，释迦牟尼佛原名为悉达多太子，后来二十九岁出家修行，经过六年苦修，三十五岁时在印度的金刚座，菩提树下成佛，当时佛说了个偈子：「深寂离戏光明无为法，吾得犹如甘露之妙法，纵为谁说亦不能了知，故当无言安住于林间。」所以一开始佛陀并没有说法，是后来帝释天和梵天王，一个持法轮，一位拿法螺，祈请世尊传法，以此缘起，之后对五比丘讲四圣谛，也是初转法轮。现在我们念的七支净供也有请转法轮支。不仅如此，上师、善知识也一样，很多善知识如果没有众生祈请，或是众生福德浅薄、因缘不具足的话也不会传法，以前印度有一位大班智达叫美德嘉那，他为了度化转世到孤独地狱的母亲而来到西藏，不巧路上翻译师去世，结果他只好在一户牧民家帮佣，最后没有传法就圆寂了，后来阿底峡尊者知道此事，非常感叹的说：「印度东西方的班智达加起来，也

没有一人能胜过美德嘉那尊者」一边说，一边合掌流泪。其实包括中国、台湾、西藏、印度等很多地方都有许多这样的例子。总之，遇到佛陀、善知识讲经、传法是非常难得的。

（辛三）佛法住世

佛陀虽然已经讲经说法，可是如果佛法已不在世的话，和暗劫也没什么区别。所谓的佛法不住世是例如，释迦牟尼佛的教法已经不在，而未来的弥勒佛也还没出世，这中间称为「圣教空期」。本来世尊虽然已示现涅槃，但还有教、证二法流传下来，从正法时代、像法时代，到现在的末法时代，虽然是五浊恶世，但还有佛经、佛法，还有高僧大德，还有菩萨显现的各种形象在度化众生，而末法过后就是圣教空期了，整个三千大千世界就像边鄙地一样，连三宝之名都听不到。所以大家在回向发愿的时候，一定要祈愿佛教长久住世、繁荣昌盛，这对自他都很重要，很有意义！

另外，不要觉得末法时代，五浊增盛，不如世尊在世的正法时期。末法时期虽然众生烦恼粗重，但很多经论和祖师大德都提到，这个时候哪怕守持一条清净的戒律，也比正法时期守住所有戒律的功德还要殊胜。因为正法时期，众生的因缘和佛陀的加持，整个环境是处在上升期，福德最圆满、愿力最成熟的时候，所以自然而然就能守持戒律，大家都喜欢善行，讨厌恶行，换句话说就是人心淳朴、善良、敦厚；可是末法时代就完全相反，众生的共业导致人心浮动、物欲横流，所以这样困难重重的环境下，哪怕守持一条戒律，功德也是不可思议的。

（辛四）白人圣教

虽然有佛法，但你没有皈依佛门的话也没有用，像有些外道看到佛、法、僧的时候，就会排斥、毁谤。还有，就算进入圣教，有些声闻乘也会批评菩萨乘，菩萨乘也批评声闻乘，密乘有时候也会轻视声闻乘，虽然进入佛教，但却常常业

际颠倒。佛法是释迦牟尼佛在各个地方，依据众生不同的根基、意乐而讲，虽然有了义和不了义的法门，但都能直接或间接地利益众生，是用各种方式带领众生到解脱道的方法，所以，对释迦牟尼佛的每个教法都要尊重，不只看到要尊重，哪怕只是听到都应该生欢喜心，这很重要。如果你批评声闻乘的话，等于批评阿难、舍利弗、目犍连等声闻乘的阿罗汉；如果批评菩萨乘的话，等于批评八大菩萨等菩萨乘的僧众；而密乘是金刚总持、金刚手菩萨或文殊菩萨传下来的，如果批评密乘的话，等于批评金刚总持、金刚手菩萨和文殊菩萨。

总之，虽然他们为了度化不同的众生而示现不同的相、讲不同的法；但对众生来说都是能直接或间接解脱的法门，所以对这些佛法都要尊重、欢喜，别人学的法门都应该随喜、赞叹。这是自入圣教。

（辛五）师已摄受

虽然你想修行，但如果师父没有摄受，没传受皈依戒的话，你就还没入圣教，没办法进入内道，《汇集经》云：「佛法皆依善知识，功德胜主佛所说。」憨山大师也说：「修行容易遇师难，不遇明师总是闲，自作聪明空费力，盲修瞎炼也徒然。」因此须要师父摄受，要传你皈依戒；如果是大乘，要传受菩萨戒。以上是五种他圆满。

（己三）思维暂生缘八无暇，分八：（庚一）五毒粗重、（庚二）愚昧无知、（庚三）被魔所持、（庚四）懈怠懒堕、（庚五）恶业涌现、（庚六）为他所转、（庚七）求乐救怖、（庚八）伪装修法

全知法王(无垢光尊者⁶)的《如意宝藏论》云：「五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法

⁶ 无垢光尊者：龙钦绕降·直美欧瑟，宁玛派祖师，生于前藏扎恰地方，与噶举大司徒菩提幢同时，著有《龙钦七宝藏》、《四心滴》、《三大休息》、《三自解脱》等佛教书籍二百余种。

相，暂生缘之八无暇。」

暂生缘的意思是随时会出现的一种缘，它随时会障碍我们修行，成为无暇修行的因缘，所以这些称作暂生缘的八种无暇。

（庚一）五毒粗重

五毒粗重的人没办法控制烦恼，心被贪、嗔、痴、慢、疑所控制，当五毒生起的时候，你没办法想到佛法，只能随着外境、跟着烦恼而造作恶业，无暇修法。所以，如果觉得自己贪心特别重，就要多修不净观；嗔心重的人要多观修慈悲心、菩提心；傲慢重的人要多练习清净心、平等心；痴心重的话就要多听闻、多思维。

（庚二）愚昧无知

愚痴是分辨不出善恶——虽然有那么多经典，但你不看；那么多的上师，你不问。自己一点也不了解，好像活在什么都不懂的状态，这就是愚痴的人。本来愚痴有很多定义，但这里的愚

痴是指虽然进入佛门，却没有精进修持的心态，也没有想要真正学习佛法的意乐，闻、思、修各方面都缺乏精进和智慧就是愚痴。

（庚三）被魔所持

被有邪见的上师影响，没办法行持正法。简单来讲，就是遇到所谓的「恶知识」，「善知识」的反义词就是「恶知识」。换句话说，你不是被善知识摄受而是被恶知识摄受，这两种上师的区别主要是有没有菩提心来分的，在后面观察善知识的部分会详细解释。被这种「魔上师」所影响，你的贪、嗔、痴都会增长，对世间八法的心念也会增加。

（庚四）懈怠懒堕

这是指对佛法没有什么兴趣，虽然有一点喜欢，但没有精进心、没有力量，有些力不从心的感觉，常常懈怠。要对治它就要忆念死亡无常，从各个角度思维，便能切实感受和体会生命的脆弱，然后像密勒日巴尊者一样勇猛精进。

（庚五）恶业涌现

这个很容易产生。有些人对佛法稍微精进的时候，就出现外在或内在的障碍。假如我们前世障碍修行人的话，现在闻法的时候也容易中断，修行、闭关的时候也常被迫停止，这些都是过去常常障碍别人修行，现在因缘成熟的果报。还有些人平常身体很健康，一精进就生病，或是一学习就昏睡。我以前有个好朋友，他的梵文特别好，西藏的梵文学家很少，他是其中很有名的一位。他虽然对经、律、论或五部经论方面，都非常好、非常优秀，但只要听到有关修行的内容：《修心八颂》、《三主要道》等等，他都在睡觉，一开始就睡，睡到讲完，旁人怎么敲打都没用，每次都一样，他自己也说这是恶业涌现；可是没听法的时候他就精神奕奕，辩论、讲经都很厉害，尤其是梵文的三部论典，全部通达，我以前看梵文的时候，有问题常常问他。另外，有些人平常身体很好，但一闭关、一精进就生病，而有些人是遇到一些麻烦或逆缘，这些都要多多忏悔。

（庚六）为他所转

就是完全听主人的命令，没有自己的时间。譬如：一些佣人或是监狱里的犯人，完全要听主人的话，没有自己的时间，没有自主的权利，受别人控制而没有修法的机会。

（庚七）求乐救布

进入佛门有三种人：第一个是为了求得安乐而进入佛门；第二个是为了救怖而进入佛门；第三个是为了解脱而进入佛门。有些人希望来世成为仙人、投生天界，或是今生能得到高官厚禄、升官发财，达成自己的心愿，所以信佛，这属于第一种人。过去有些人因为身体不好，或者算命先生说你要出家，不然会死掉、会夭折，这才进入佛门；或是以前有些国王护持佛法，不杀出家人，而某些人做了违法的事，为了逃避惩罚而出家，这些都是为了救怖，属于第二种。最后一种是明白无论投生何处，只要在轮回当中就永远不会安乐。不管是为了自己，还是为了一切有情，

只要有厌恶轮回，祈求解脱的出离心而进入佛门，都属于第三种。

下面简单讲一下难陀的故事：世尊有一位同父异母的弟弟，名叫难陀，因贪恋妻子不想出家，世尊以各种方便使他入佛门并剃度出家。虽然如此，但他还是很想念家里的爱妻并准备逃跑，这时世尊以神变把他带到天界后，他见到一座无量宫中有许多天女，但是没有一个天子。难陀问天女们原因，她们回答：「在人间，世尊的弟弟难陀守持戒律，死后他将从人间转生天界，这是为他准备的宫殿。」难陀听了以后，满心欢喜的返回人间，并清净持戒。但佛陀对众比丘说：「难陀是为了得到善趣果报而出家，与你们不是一路人，所以不要和难陀讲话，不要和他坐在同一张座垫上。」当时，所有的比丘都依教奉行，因此难陀非常苦恼，他想：「其他比丘舍弃了我，但阿难是我弟弟，应该不会这样对我吧！」于是去阿难面前，没想到阿难也一样，从座位上起身离开。难陀追问：「你们为什么这样对我？」他

说这是世尊的教导。这时难陀才知道原来是世尊让他们不要理自己，所以他十分悲伤。

后来世尊观察因缘成熟，又以神变把他带到地狱，难陀在那里见到了地狱的情景，还看见一口空锅，下面烧着熊熊烈火，旁边有许多狱卒围着，他问：「锅里为什么没有众生？」他们告诉他：「世尊的弟弟难陀为了获得天人的安乐而守持戒律，他转生天界享受安乐后，善果用尽将转生此处，这口锅是为他准备的。」他听后非常害怕，从此生起真正的出离心。所以我们也应该好好观察自己，如果以前是为了求乐、救怖而进入佛门，那从现在起就应该生起出离心，为了解脱而学佛修行。

（庚八）伪装修法

内心没有佛法，外表却装成修行很好的样子，就是「**伪法相**」，是修行很大的障碍。不过这主要指内心——假如为了利益众生、帮助他人，也可以稍微伪装，但如果是为了世间八

法、为了名闻利养而伪装就允许，譬如：出家人的威仪，如果是想让见到的人生起欢喜心，对佛教生起恭敬心，能竖立佛教的形象，给佛教界带来好的影响或典范，这种伪装是戒律中所允许和必须的；但如果是为了个人利养，为了敛财，为了自己今生的目的而装成得道高僧、道貌岸然的样子，这就不允许。密勒日巴道歌、传记的作者——大成就者果仓巴大师说过，初学者要知耻、有愧的修行，刚开始需要一点比较的心态，之后要慢慢舍弃这样的心。吉美林巴大师也说，他当初成立两个闭关房，就是让两边互相比，这样虽然不太如法，但也有警惕、督促的作用，所以觉得暂时没有关系，比较一下也很好。

总之，暂生缘的八无暇随时会出现，因此要非常注意、格外小心！

（己四）思维断缘心八无暇，分八：（庚一）为今束缚、（庚二）人格恶劣、（庚三）无出离心、（庚四）无有正信、（庚五）喜爱恶行、（庚六）心离正法、

（庚七）毁坏律仪、（庚八）失毁誓言

又云：「紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，不善恶行心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。」

「断缘」就是指断善缘、断解脱的缘分，这个非常严重。如果有下面这八种心念的话，你本来很好的善缘、修行的缘、解脱的缘，可能就会因此中断，很可能从此远离佛法。所以这些也要特别注意。

（庚一）为今束缚

佛法和世间要二选一的时候，如果放弃佛法而选择今生的事情就是**为今束缚**，也就是重视世间法而轻视佛法，因此被世间法束缚。一般在家居士不重视现实生活是很困难的，但像杀生等不必要、可以避免的事情，与戒律冲突的时候，不能选择世间法，一定要选择佛法。

（庚二）人格恶劣

人的本性很坏、很恶劣的话，要想解脱就非常困难。如果一个人没有知识、不懂佛法没关系，只要肯学习、肯努力都能慢慢进步和改变；但人格不能恶劣，譬如：不孝顺父母、不尊敬师长、对众生不慈悲，尤其是不信因果——怎么讲都像是石头上倒水，一点也听不进去，顽固不化，毫无悔意，这种人就算遇到善知识、遇到佛法，心也很难转向正道，属于人格恶劣之人。

（庚三）无出离心

不能接受出离心，或是刚生起一点点，后来世间的事情一多，便忘记轮回的痛苦、生命的短暂，忘记四转心法，这样就没办法生起出离心，所修、所行无法成为解脱之因，久而久之，逐渐偏离解脱正道。

（庚四）无有正信

进入佛门的基础是皈依，而皈依的基础是信心，所以不具正信就会阻碍进入佛门、障碍解脱

道。这里说「正信」是指不退转的信心，后面皈依的部分会提到信心有三种，只有胜解信才不会退转，其他两种信心，虽然暂时生起，但会因为各种违缘而消失，这样的话就会断了善缘，没办法获得上师、三宝的加持。

（庚五）喜爱恶行

喜爱恶行也是过去的习气所导致，做恶业或世间八法就非常厉害，无师自通；而修学佛法，行善积德就提不起兴趣，甚至还障碍别人行善、学佛，这样三门就远离殊胜功德，与正法背道而驰。

（庚六）心离正法

这一项和上一个意思差不多，只是反过来说——如果心不希求正法，对佛法提不起兴趣，就像在狗的面前放一堆青草一样，那他也不会有实际行动去行善，去闻思、修学佛法。

（庚七）毀坏律儀

戒律是所有佛法的根本，是一切功德的基石，三乘各个阶段的根本就是戒律、学处和三昧耶，因此，不持戒就没办法生起禅定和智慧，戒、定、慧三学中也是要先后有清净的戒。从不违犯戒律是非常困难的，如果犯了别解脱戒、菩萨戒或密乘戒的话，要有悔改之心，精进忏悔，并发誓以后不再犯，否则只能投生到恶趣，失去解脱的机缘。

（庚八）失毀誓言

前面讲的「毀坏律儀」，主要是声闻乘的戒律和菩萨乘的学处；而「失毀誓言」则是密乘共同和特别的戒律。密乘很少用「戒」这个字，一般常用三昧耶或誓言，因为它的戒是无量的，它通常是在受戒时，用发誓的方式起誓，而且每次受戒的内容不一定相同，所以常用「誓言」这个词。以密乘来讲，共同的誓言是十四根本堕，如果修父续或母续的本尊，那戒律也不太一样，破

了哪个本尊的戒律，修那个本尊就不会有很大的成就，因此，修本尊的条件就是要守各自的戒律；特别的誓言呢？是对特别的事情而发誓。总之，常常犯戒又没有忏悔、没有恢复的话，就已经远离正法，也断了自己修行的善缘，而且犯了密乘的根本誓言，又超过三年没有忏悔的话，将会堕入无间地狱，再想解脱就遥遥无期了！

以上这些是断缘心的八种无暇。

（己五）思维难得之喻

怙主龙树对乐行王言：「大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得，傍生转人较此难，故王修法得胜果。」

乐行王是龙树菩萨的亲密挚友，龙树菩萨以书信的方式对他传授了两大教言：一部是「中观宝鬘论」，另一个就是「劝诫亲友书」（简称亲友书），这个偈颂就是从这里来的。这位国王也获得和龙树菩萨同寿的成就，只要龙树菩萨不死，他也不会死，所以国王的很多儿子等不到王位就死了，

后来一位具力太子问他母亲怎么办，母亲告诉他，龙树菩萨是成就者，没办法伤害，但如果向他索要就一定会给。后来龙树菩萨果然很爽快的答应，但用剑砍头的时候就像在空中挥剑一样，什么也砍不到。菩萨告诉他：「我五百年前已完全清淨了兵器砍割的异熟果，所以用兵器无法砍断我的头，但我曾经在割吉祥草时杀害小虫的异熟果报还没清淨，所以用吉祥草可以砍断。」后来太子割了一根吉祥草，果然砍断龙树菩萨的头。龙树菩萨说：「我今往生极乐刹，将来亦入此身体⁷」这个故事在《普贤上师言教》中有详细的讲述，你们自己慢慢看。

怙主龙树对乐行王言：「大海漂浮木轆孔，与龟相遇极难得，傍生转人较此难，故王修法得胜果。」这个偈颂是比喻，不是真有这么一回事。假设三千大千世界变成汪洋大海，海面上有个随

⁷ 根据印度佛教历史记载，龙树菩萨圆寂以后，他的法体和头部变成两座山，将来龙树菩萨重入此身体，重新弘扬中观的般若空性。这两座山如今在印度南方贝谛境内。

波逐流的「木轭」。木轭就是一块木板上有一个洞，套在马的头上或牛的头上，用来连接马和后面的车厢，或是牛身后的铁犁，你们看过电视上的马车就应该知道。在海底同样有一只盲龟，牠每隔一百年浮出水面一次。因为盲龟不是一直在水面上，而且眼睛是瞎的，不能自己去找木轭；木轭没有心念、意识，不会自己去找盲龟，又漂浮不定，而且不是一个小范围，是在整个三千大千世界中漂流，它们两个相遇完全碰运气，但理论上，乌龟的脖子也有机会刚好穿进木轭的小洞。想象一下，在世界五十几亿人口当中，不用现代化的手段，不靠媒体、网络、电视，甚至不能请人帮忙，只能你独自寻找失散多年的亲人，这有多么困难！假如你也看不见的话就更加困难重重；可是从旁生投胎为人比这些都困难。如果旁生转为人就这么困难，那饿鬼和地狱的众生呢？而且获得人身就如此困难，那获得珍贵的暇满人身更是难上加难了，《中般若经》中说：「转成人身尚难得，何况暇满皆具足？」寂天菩萨在

《入行論》中也是用這個比喻：「如海中盲龜，頸入轆轤孔，人身更難得」。

《涅槃經》等佛經中講述了「在光滑的牆壁上撒豆，豆難以附着」及「在尖針上堆豆連一個也難以留住。」有些地方是講另一個比喻：光滑的牆壁或尖尖的針上放一粒豆子，豆子是很難停在上面的。此外，在佛經⁸中還有另一個比喻：一個人站在須彌山頂，吊下一根線，山腳下另一個人拿着針，要將線穿進針孔，中間還刮着大風，而且山頂到山腳的距離，按理來說是比喜馬拉雅山還高的。現在很多人自己拿着針線都不一定穿的過去，而上面這個比喻簡直難得無法想象，可是經中說，獲得暇滿人身比這更難啊！

（己六）思維數目差別

如經中說：「地獄眾生犹如夜晚繁星，而餓鬼則

⁸ 佛在《提謂經》中云：「如有一人在須彌山上，以縑縷下之，一人在下持針迎之，中有旋風猛風，吹縷難入針孔，人身難得，甚過如是。」

如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而傍生则如白昼之星；傍生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。」此外又说：「地狱众生犹如大地的微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，傍生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫的大雪，而人及天人仅仅像指甲上的微尘一样。」

地狱道的众生，多得像晚上的星星，数也数不完，而饿鬼道的众生与之相比的话，就像白天的星星一样稀少；饿鬼道的众生和傍生相比，差异也是这样；傍生和三善趣的人道、天道、阿修罗道这三道比较的话，同样如此，跟前面讲的差距一样。尤其是人身的话，就更难得、更稀少，几乎很难得到一个人身。另外还有一个形容：地狱道的众生多的像大地的微尘。大家看看沙漠的风沙，再想想整个大地全都变成沙子的话，该有多少？饿鬼道的众生犹如恒河沙的数量，傍生就像酒糟，阿修罗犹如漫天大雪，而人和天人仅仅像指甲上的微尘一样。我们仔细观察一个蚂蚁窝，那里面的旁生数量可能比全台湾的人口还

要多，再想想我們旁邊的荔枝園中，又有多少蚂蚁窩？有多少蜂窩？鳥窩？蟲窩？這些全部加起來，可能都超過世界的總人口，而這只是一個小地方的荔枝園而已，這樣一层一层擴大比較，去思維六道眾生的數量差別~~

大智者稱幢⁹說：「得暇滿人身，非由力強得，乃是積福果。」薩迦派很多法門、前行教言，或是《普賢上師言教論》中都引用這個句子。現在得到人身，是因為你的過去很有智慧、很有福報的緣故，將來會不會再得到人身，就要看你現在的做為，如頌云：「此身行善即是解脫舟，此身造惡便是輪回錨，此身一切善惡之奴仆。」現在正是上升和下墮的關鍵，未來是苦、是樂都掌握在自己手中。如果你想快樂，那就借這個人身來修行善法，這樣下半生會比上半生快樂，中陰會比下半生還快樂，後世要比中陰更快樂，利用

⁹ 稱幢：扎巴堅贊，譯言稱幢（1147—1216）。宋代藏傳佛教薩迦派高僧，薩欽根嘎寧波之第三子，為薩迦五祖之第三祖。

人身，未来可以得到解脱、证得菩提佛果，这样就能实现从安乐走向安乐；如果你想受苦，那也是掌握在自己手中，如果一再作恶、一直懈怠懒惰，必然导致下半生比上半生悲惨，中阴比下半生还悲惨，后世比中阴更悲惨，一路走向漫无边际的恶趣。所以这个身体就像我们的仆人，只是听从我们的吩咐、指挥，但最终会变成怎么样，还是看自己的选择，并不是说一得到人身就能解脱，一得到人身就万无一失。

过去密勒日巴尊者曾对猎人怙主金刚说：「本来佛说暇满人身珍贵极难得，但看见像你这样的人，便觉得人身并没有什么珍贵难得的。」尊者的意思是，像这样比黄金还珍贵、比如意宝更难得的人身，如果用它来造恶业，或者白白浪费，就一点也看不出「珍贵」在哪里？就好像以前非洲人不知道石油的珍贵，觉得黑乎乎的油还不如清水有用，结果向美国人用一桶石油换一桶清水一样。所以不好好把握机会，利用人身行善、修行的话，不管你世间法方面多么厉害，

多么了不起，也只是普通人身而已，这又称为相似者、灾祸者、无心者、空返者，好比入宝山而空手回，颂云：「获此人身宝，得摩尼难比，诸无厌离人，岂不见空耗？遇殊胜上师，得王位难比，诸无恭敬者，岂不视等伴？求发心律仪，得官位难比，诸无悲心者，岂不见抛石？得续部灌顶，转轮位难比，诸无誓言者，岂不徒灌水？见心性本面，见诸佛难比，诸无精进者，岂不见迷乱？」

我们现在如果不珍惜，不好好善用，不赶紧学佛修行、行善积德的话，还有什么比这更愚蠢、更愚痴的呢？世上没有比这更笨的事！《入行论》云：「已得此闲暇，我若不修善，除此更无惑，除此更无痴。」今天如果有人用镶着琉璃、玛瑙等珍宝的金盆来当垃圾桶或是尿壶，用它来装肮脏、污秽的大小便、呕吐物，那看到的人一定都会笑他，说他又笨又蠢；同样，我们已经获得暇满人身，不管从本性、数量、比喻、功能等各方面来看，都胜过黄金千万倍，若不用它行善、学

佛、修行，反而懈怠懒散、庸庸碌碌，甚至用它来为非作歹的话，还有什么比这更愚蠢吗？《亲友书》中也说：「谁以宝饰之金器，清除肮脏呕吐物，转生为人造罪业，与之相比更愚蠢。」

（己七）修持口诀

要常常思维暇满人身非常难得，随时观察自己：「我有没有浪费人身」。看看今年、明年，或三、五年内的计划，想想这几年自己要修什么？在学佛、修行、证悟方面有什么样的成果？再和业际颠倒的众生比较，自己会感到很幸运；有时和畜牲道的蚂蚁比较，蚂蚁没有心修行、也不懂修行，自己现在很幸福、很幸运，要好好把握：又或者想想刚才讲的「为他所转」——自己不是落后国家的佣人、也不是监狱里的犯人，更不是畜牲道的众生，现在有自由和自主的条件，所以一定要珍惜、把握，精进修持，如果内心生起欢喜心，就会有修行的勇气，也比较能体会暇满人身。

平常我们觉得「这个师兄不错、那个师姐很好」，或是「这位修行不错、那个修得也很好」这些暇满难得是别人的暇满难得，不是你的暇满难得。个人的解脱是个人的事，个人的业力要个人承担。为什么叫「别解脱戒」？就是谁能受持谁得解脱，没办法替代别人，帮别人解脱，只能个别解脱的意思，所以自己要时刻反省「有没有浪费难得的暇满人身？」临终的时候，死的是你自己，承受因果的也是自己一个人，中阴的时候还是自己一人独自漂流、轮回，亲戚、朋友谁也无法帮你，就连上师也只能引导你，主要还是靠自己生前的修行和积累的善业，所谓「万般带不去，唯有业随身！」，因此我们要好好利用暇满人身，这是自己的责任，是自己的终生大事。

平常总觉得这一辈子的事情最重要，其实这一辈子只是几十年的事情，不算是终生大事；如果从长远来看，轮回是无数年的事情，无数年的事情才是真正的大事。然后，要保护和爱惜自己的身体，健康方面要特别注意，因为暇满人身是

很珍贵的！

在前行里面，为什么要先讲宝贵的人身？因为体会无常之前要先明白暇满人身的重要性，要知道无常的根本是什么，所以先讲人身难得、再讲寿命无常。虽然有些经论、传规的顺序不一样，但这里的用意是如此。

（戌二）寿命无常，分八：（己一）思维外器世界而修无常、（己二）思维内情众生而修无常、（己三）思维具足福德而修无常、（己四）思维各种喻义而修无常、（己五）思维死缘无定而修无常、（己六）思维猛厉希求而修无常、（己七）观修无常之功德、（己八）观修无常之口诀

《降下胜共成就精髓》：极易毁坏死缘难思议，爱护此身今日可能死，

人身是宝贵的，但是死亡却会突然降临，不管你现在是年轻人还是老年人，死亡是不分年龄、不分身份、不分男女、不分贫富贵贱的，所有人最终都会死，而且死因非常多，难以计数，也无法衡量。很多人都认为自己会长寿，因为我们很爱护这个身体，每天保养、运动、健身等等，花很大的精力去维护它；但是最爱护的身体却可能今日、明天，或是这几天就消失或死亡，没有任何原因和理由能肯定今天或是明天不会死，这无非是我们常住的观念很强，自以为不会死而已，除此之外，找不到任何一个理由来证明！

修行佛法可以分：有所缘的修行和无所缘的修行，在一切有所缘的修行当中，观修死亡无常非常重要，如果没有观修死亡无常，就不会珍惜暇满人身、不会善用难得的人身，因此，观修死亡是一定要具备的前行和基础。我们现在遇到佛法，也有自由修持的机会，但如果在这个时候没有善用机会的话，以后就很难得到；相反，若能往内观察、思维死亡无常，就会知道人身的可贵，会有一点紧迫感，会迫不及待地修行，所以很多成就者都提到，思维死亡无常是成就与否的重要关键。不然就算你知道人身很难得、佛法很珍贵，但是没有观修无常的话，你一直在等待，总觉得自己将来有机会修持，或想等到空闲的时候再修行，结果一直在等待中虚度、蹉跎，最后你的生命就这样结束了~~

（己一）思维外器世界而修无常

《俱舍论》云：「七火后一水，七水后七火，最后大风起，摧毁此世界。」以《俱舍论》来讲，

外世界是由众生的愿力、福报和共业所产生的，因为所有众生都有地、水、火、风等四大的内因，所以外在就慢慢呈现四大的组合，最后形成地球或整个世界：一开始逐渐成形，然后是住的时期，现在是衰老的时期，整个世界出现各种灾难，世界开始慢慢毁坏，最后全部变成空。外世界有这样成、住、坏、空的无常，在《劝诫亲友书》中也说：「大地山王与海洋，终为七烈日所焚，有情化为尘无余，弱小人身岂堪言？」

这个部份要多想想现在地球上的种种天灾、人祸、疾病，大地的变化或是气候的变迁，甚至不只那些特别突然，十分严重的灾害，包括春、夏、秋、冬一年四季的变迁——大家平常看到路边的树叶变黄、枯萎；或是来这里看到旁边的荔枝树已经果实累累；或是台风来袭把院子的菩提树都吹倒的时候，有没有想起无常？或者白天、夜晚仰观日月，东升西落，天空的乌云、白云，一会绚丽多彩，一会又消失得无影无踪，看到这些的时候，大家有没有想到无常？无常是刹那、

瞬间转变的，往往在我们不经意间悄悄变化，但人们总认为外面最坚固、最可靠，没想到最后却变得沧海桑田、面目全非。要经常思考眼见、耳闻的这些方面。

（己二）思维内情众生而修无常

所有众生都有死亡的痛苦。《解忧书》云：「地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑。」在天上或地上，生而不死是找不到的，不但找不到，也没有听说过。但凡是人就必定有生、老、病、死的痛苦，我们现在各自到了什么年纪？自己的身体状况怎么样？未来会变成怎么样？会不会某天躺在病床上？死神会什么时候降临？怙主龙树说：「寿命害多即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沈睡中，能得觉醒极稀奇。」每个人的生命都像被狂风吹袭的水泡，或如狂风中的一盏烛灯，在风雨中飘忽不定，似乎随时都会熄灭一样，因此在内心深处要生起无常。

虽然很多没有学佛的世俗人也都知道无常，

但只是粗淺、空泛的認識，並沒有深入、細緻的體會和認識。只有真正細緻入微的認識和了解，你的內心深处才會生起真正的無常觀。怎麼細緻地了解呢？就是要思維剎那的變化，譬如：自己的年齡一直在增加，沒有減少；身體一直在衰老，身體機能一直再損耗。又譬如：過了今年，你的生命就少一年；過了今天，你的生命就少了一天；甚至現在吸一口氣，你的生命就少了一口氣，你只會越來越接近死亡，不可能越來越長壽，這就是剎那間的無常，《入行論》云：「**壽命隨時減，晝夜不停留，壽命不能增，我必死無疑。**」不管是內在的身體還是外在的事物，一切萬物都這樣慢慢變化，一個人不可能一天里面突然變老，也不可能一天就到一百歲，每個人的壽命都是慢慢減少，死主大軍也是一步步向我們逼近，除非你和閻羅王有交情，和他是好朋友，可以和他討價還價，讓他晚一點！再晚一點！當然這是不可能的，別說是我們，哪怕是藥師佛親自降臨也無法推遲壽元已盡的死亡。因此，我們不應被懈怠、

懒惰所控制，要精进修持对临终有益的殊胜妙法，如《因缘品》云：「明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲戚？」总之，生起无常要从细微的部份去思考，这个非常重要。以上是内情众生无常。

（己二）思维具足福德而修无常，分三：（庚一）世间尊主无常、（庚二）成就者无常（庚三）诸佛圆寂无常

（庚一）世间尊主无常

具福德就是很有福报，耳传中分为世间的尊主、出世间的成就者，以及最圆满、究竟的佛陀三方面。首先，世间最尊贵的转轮王，他们也是无常的。在印度的观念里面，最有福德的就是梵天王、帝释天，或是佛教说的转轮王等等，即使是这些统治世界天神、霸主，最后也一定会死亡。佛经中提到过去很多转轮王，在当时都是威风八面、权倾天下，但现在也只剩下他们的故事

而已。因此，有权力、有福报也没用，无法逃过死主、敌不过死魔大军，如《功德藏》云：「梵帝自在转轮王，无法摆脱死魔主」。

（庚二）成就者无常

世上所有的成就者，不管是佛教的成就者还是外道的仙人，最后通通都会死亡。《解忧书》里面讲：「大仙具五通，能行于虚空，然而却不能，诣于无死处。」大仙是指外道的神仙，他们拥有五眼六通等世间神通，可以飞在天空、遁入地下，或是听到、看到很远的地方，可以活几百年、几千年等能力，但最终也难逃一死，无法找到一个不死的地方。而佛教过去的成就者，也都一一示现圆寂，例如印度的二胜、六庄严¹⁰等等，尤其十世纪到十三世纪之间，出现过很多了

¹⁰ 二胜六庄严：六严——精通中观的龙树和圣天；精通对法的无著和世亲；精通因明的陈那和法称。二胜——精通佛教戒学的释迦光和功德光。另一说法：二胜为龙树和无著，其余六位为六庄严。他们皆为古印度佛学家，被称为装饰南瞻部洲的六庄严。

不起的学者、智者，但他们也都示现圆寂。还有密续中提到很多大成就者，都是已经获得生死自在的人，例如印度八十四大成就者，都不舍肉身前往净土，或是化为虹光身等等，不管怎样都已离开这个娑婆世界；在西藏的话，莲花生大士的二十五位心子、九大心子等等，以及传承中的许多成就者，最后也都示现圆寂，趋入光明法界。我们既没有外道神仙般的世间神通，也没有佛教成就者般的境界，当然更避免不了死亡。

（庚三）诸佛圆寂无常

过去无数诸佛都已涅槃，现在释迦牟尼佛也已涅槃，未来诸佛同样会示现涅槃。无上导师释迦牟尼佛有三十二相、八十种好，有大悲、大智、大力等无与伦比的无量功德，更有地水火风都自在的十相自在，而且从法性上来讲，已经了脱生死，达到无生无死的境界，但是最后仍然示现涅槃。当佛陀跟这个世界没有缘份，所化众生都已度尽的时候，就会示现涅槃，而这正是留给我们

的最后遗教——寿命无常。

（己四）思维各种喻义而修无常，分八：（庚一）生际必死、（庚二）积际必尽、（庚三）合久必分、（庚四）堆际必倒、（庚五）高际必堕、（庚六）亲怨无常、（庚七）苦乐无常、（庚八）贤劣无常

这段是用各种比喻提醒自己观修无常。

（庚一）生际必死

我们一生下来就开始奔向死亡，生命不会增加，只有减少，而且不管有多少财富都无法抵挡，不能用来买你的寿命，印度当巴桑吉仁波切说：「西藏修法者之中，无有一人修死亡，亦未曾见谁留世。身着僧衣喜积财，岂是供养于阎王？收藏一切妙财宝，岂非企图暗地中，贿赂供养地狱卒？」《入菩萨行论》中也说：「辛苦所积财，虽长时享用，一旦死亡至，百般总成空。如强贼突至，猛夺洗劫尽，唯赤身空手，孤身独自行。」如果觉得把这些财产留给子孙、留给家

人就够了，他们一定会念你的好，一定会隆重的送你最后一程；但却未必如此，有些不肖子孙可能还没等尸体火化，就开始清算遗产，而且你争我夺，根本没时间为你念经回向，随便从外面找几个「专业人士」在灵堂为你哭几声，最后再把尸体火化就完事了。所以自己最放不下、最贪执的亲人也同样靠不住，《入行论》云：「死亡降临时，子孙难为助，父母及亲友，无人能助汝」。

不要说身外的财产、受用，还是亲戚朋友，就连时时刻刻跟随自己的身体也是无常的，不管你有多健康、多强壮，还是像运动选手一样，跳得高、跑得快，可再快也快不过死主，逃不过死亡，《入行论》云：「由众多苦难，挣得之衣食，用以滋此身，延命得苟活，一旦无常至，此身不随汝，终成鸟犬食，或为水腐朽，或为猛火焚，或藏地穴中，消亡失踪影。」所以不管你是富如龙王、美若天仙，还是儿孙满堂、声名远播，最终都难逃一死。

其实除了愚昧无知的畜生之外，每一个人都知道自己总有一天会死，不管是外道、佛教，还是没有任何宗教信仰的人，大家都知道生命短暂、稍纵即逝，不过仍对这件事情漠不关心，总认为：「死是肯定会死，但我今天肯定不会死！」每个人都抱有自己会「万寿无疆」、「长命百岁」的念头，觉得在完成人生旅途之前，自己今天不会死，不会死。结果讽刺的是，往往就这样抱着「不会死」的念头死去了！

（庚二）积际必尽

这是指财物或事业。有些人事业做的很好，但一下子就变成穷困潦倒，这种情况屡见不鲜、时常看到。不管积聚多少财产，一旦受到对手打压、排挤，或是受四大的影响：地震、火灾、台风等袭击，一夜之间化为乌有；或是做股票的人遇到金融风暴，一下子跌的很惨！所有积蓄顷刻间荡然无存。其实一切财产或事业，最后一定会用尽，这是它的规律；就算没有耗尽，将来临终

的时候，即使所有财物就放在身边，你也没办法带走一丝一毫，哪怕一毛钱、一根毛都无法带走。我不是说大家不要赚钱、不要生活，一般世人都要养家糊口过日子，但是当你在这方面遇到痛苦、难过和烦恼的时候，常常这样思维无常的话，你为了累积财物而产生的执着会减轻，会一下子豁然开朗。

（庚三）合久必分

我们一直以为上师、父母、亲朋、好友会常在而执着，可实际上人与人不可能永远待在一起，最后必定会分离。譬如：很多弟子和上师在一起的时候，很高兴快乐，弟子对上师很恭敬，上师也很爱护弟子；上师对弟子满怀希望，弟子也很依赖上师，好像没有上师是不行的。但最后上师也会圆寂，就像朗加仁波切今年突然圆寂一样，他也在提醒我们思维无常。

同样，我们最亲近的人是父母，父母年纪大的时候，任何时间都可能出现无常，都可能离开

我们，自己的阿公、阿婆、父母、长辈，最亲的人一个个离去，最后只剩下自己。所以，虽然看起来好像长期在一起，但其实不是，只是短暂的几十年，或是几年而已；朋友、夫妻也一样，最后都要分离，有些是死时分开，有些是活着的时候各奔东西。不管怎样，最终都将分离，只是时间长短不同而已。

《入菩萨行论》说，不管长梦还是短梦，它们都是梦——好梦是梦、坏梦也是梦；长梦是梦、短梦也是梦，所有的梦最后都会醒，醒来的时候，梦中的一切事物都一无所有，全是一场空。因此在的时候你要珍惜、要好好把握，但更重要的是要考虑无常，不然他们突然离开的话，心里毫无准备，就会非常痛苦难过，觉得自己的心好像不见了，自己的灵魂被带走了，好像突然被抽空，无法活下去的样子。总之，在还没有遇到这些事情，还没有出现这种情况之前，就要往内思考，不管时间的长短，最后一定会分离。这样经常观修无常的话，就会更珍惜现在的时间，现在

上师在你的旁边，父母、亲朋、好友、太太或先生还在身旁的时候，就要爱惜、珍惜这段时间，珍惜彼此的缘分，互相用佛法警惕、勉励，希望都踏上解脱之道。

（庚四）堆际必倒

世界各地都有古迹，觉得古迹很珍贵，它们在过去都有一段辉煌的历史，但现在看到的古迹，其实就是显现无常的真相。譬如：到印度朝圣的时候，这些佛教圣地，现在大多只剩下围墙、柱子和石头，还有一些没有头、没有脚的佛像，以前繁荣的城市、高大的宫殿、华丽的寺庙，现在都只剩下废墟；同样，现在这些高楼大厦和富丽堂皇的建筑，终有一天也会变成古迹，化为历史的尘埃。我们思维这些无常的道理，就不会羡慕短暂的辉煌，当你体会到一切都无常的时候，自己的欲望也会慢慢减少。

（庚五）高际必堕

世上最有权威的国王，或是世间的统治者，最

终都要面临无常而死亡。中国、西藏、印度的历史上，很多英雄的传记，很多丰功伟绩，现在读的时候觉得他们非常厉害，有的很聪明、有的很勇敢、有的很有志气，许许多多非常了不起的人物，但是这些都已经成为历史，消失在过去的岁月里。这样思考就会觉得自己非常渺小，似乎站在死亡的悬崖上。而且不只是生前风光，有权有势的人一个个死亡，哪怕他们活着的时候，也有很多是上半生威风，下半生落魄，甚至变成阶下囚，尤其是文化大革命期间，中国、西藏的很多高官，前一天还在谈笑风生、指点江山，隔一天就被拉出来批斗、殴打，最后很多官员、地主都受不了这种痛苦，落差太大，仿佛从三十三天直接堕入地狱一样，最后纷纷选择自杀。这一方面是他们都没有思维无常，另一方面也是人的本性，如果打骂一个佣人、下人，因为他们已经习以为常，所以反而不觉得那么痛苦；可如果打骂那些天天养尊处优、高高在上的人，往往一下子不能接受，会觉得无比痛苦，所以高处不胜寒，越是这种时候，越要时刻提醒自己观修无常！

（庚六）亲怨无常

嘎达亚那尊者云：「口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。」

如果我们知道轮回和业力的话，就知道所有无常都有各自的因缘，后面因果不虚的部份会广讲。这句是说亲戚、敌人都是无常的，有时候敌人变成亲戚，有时候亲戚变成敌人，没有一定。有个故事说，释迦牟尼佛的弟子——嘎达亚那成就者去托钵的时候，看到一家人在吃饭，家里的主人抱着小孩吃鱼肉，并用石头打正啃着骨头的狗。他用神通观察发现，他们之间有因果关系：吃的鱼肉是主人过去的父亲，啃骨头的母狗是主人前世的母亲，他怀里抱的儿子是自己过去的仇人，成就者看到这个情形就说：主人吃着父亲的肉，还用石头打自己的母亲；以前杀自己的仇人却被抱在怀里，而妻子正啃着丈夫的骨头，轮回的关系真的很奇妙，就像《楞严经》云：「汝负我命，我还汝债，以是因缘，经百千劫，常在生死。」

从无始轮回来看，世上的所有众生都曾当过我们的父母：现在是亲戚，过去一定有因缘；现在成为敌人，过去也一定有关系，这些因缘不断循环下来，才成为现在所认为的亲戚或敌人，但实际上这些都是无常的，亲戚可能成为敌人，敌人也可能会变成亲戚。朝这个方面思考的话，我们对敌人就不会有强烈的嗔恨心，因为可能是你之前或上辈子欠他的；同样，你最执着的亲人也可能你欠他的，或是他欠你的。时常这样思维亲怨无常，你对双方就不会有很大的贪恋或瞋恨等执着，否则就像《入行论》中所说：「**因吾不了知，死时舍一切，故为亲与仇，造种种罪业。**」总之，常常思维无常的话，很多事情就可以放得下、看得开。

（庚七）苦乐无常

每个人在不同阶段会有不同的快乐或痛苦——有些人小时候很苦，中年以后就很快乐、享福；有的人年轻时很幸福，晚年却很凄凉。

甚至不要说一个人的一生，光是一天当中就有时快乐，有时痛苦，譬如：吃大餐、吃美味佳肴的时候是一种享受，但如果吃了太多导致拉肚子或上吐下泻，这也是苦乐无常，正所谓「福兮祸所依，祸兮福所伏」，因此我们遇到困难，或是你现在很烦恼、很痛苦的话也不用担心，这同样是无常，下次、甚至下一刻你可能就会成为快乐的人。

我们身为一位修行人，不应该只有在快乐，或是一切都顺遂的时候像学佛人，更应该在痛苦的时候能对治、能坦然接受、能转为道用，不然光是一帆风顺的时候，看起来好像修得不错，很有爱心，很有信心的样子；可是一遇到痛苦就接受不了，捶胸顿足，要死要活，一下子打回原形的话，就表示佛法没有入心，只停留在表面，这样对我们临终和来世都不会有太大的帮助。世尊在初转法轮时就说：「**诸行无常，诸法无我，有漏皆苦，涅槃寂静**」，大家能切身感受和深入体会的话，快乐的时候就不会太执着，遇到痛苦也

不至于太难过，知道苦、乐本是无常。

（庚八）贤劣无常

有些在社会上很有名声、地位、威望的人，平时大家都称赞，可是一旦犯了错，立刻变成千夫所指、众叛亲离；有些人小时候饱受欺凌、倍感艰辛，人人都欺负他，但长大以后，变成人人称赞的大人物，就像密勒日巴大师，小时候亲戚一直欺负他、看不起他，最后他修学佛法获得成就，人人都称赞。以前我们家乡有位叫岭德的老人，年轻时到处打战，当时很多地区有战争，他不得已杀死很多人，最后他放下一切，专心修行，忏悔杀业，他觉得自己一定会堕地狱，所以一直很虔诚、很专心的念阿弥陀佛。最后，他梦中亲见阿弥陀佛，知道自己什么时候往生，还提前告诉家人，临终的时候自己修破瓦法往生，成为大成就者。

修无常的时候，有些人听到死亡无常就睡不着，很难过、很痛苦。大可不必如此，因为你现

在知道如何修行、如何解脱、如何超越轮回，所以只要我们的心与法相应、与诸佛菩萨相应，那临中的时候不仅不会感到恐惧，反而会觉得快乐、安详。

观修无常的时候要用各种方式往各方面思维，包括自己的身体、生命、外在的地水火风等四大变化、各种历史变迁、内在的四大不调、人与人之间的关系转变，以及财产、苦乐、名声、地位等等。这依大段主要就是从各种角度、比喻、道理来一再告诫我们——无常。

另外，密乘很多法器是有含意的，可能很多人都不知道它的表意，就像头盖骨或头骨的念珠，以及骷髅头的装饰等等，拿这类东西的时候，有些没看过的人会觉得很恶心、很可怕，但是这些东西都有外、内、密的各种含意，以外的解释来讲，骨头做的东西，包括：骨腿、头盖骨或头骨念珠，意思是提醒我们要思维无常，因为自己最后也都会变成一堆白骨。以前为了观不净观，很多比丘用骷髅头做的印章、念珠，或是在

某个地方放一个骷髅头，提醒自己观无常。我看过第一世噶陀司徒仁波切的印章就是骷髅头，不过后来大家改成很多好看的法器。

以内而言，菩萨乘主要强调菩提心，所以看到骷髅头就要想到面临无常的众生，要对他们修慈悲心；以密而言，则是观无我空性，提醒死亡之后都会回归空性，会显现本初的光明法界，认出它就会获得解脱。总之，有提醒无常、慈悲或无我等很多解释，不过今天不教密宗法器，只是稍微提一下。现在很多人拿骷髅头的念珠，但却不懂意思，随便到处招摇，这样会有负面影响，你上班或是你去的地方，你的家人不懂、不理解的话，他们会觉得密宗很古怪，觉得你是不是走火入魔了，所以在外面最好不要戴，不一定要让其他人看到这类东西，自己知道就好。

（己五）思维死缘无定而修无常

我们的死缘非常多，如身体四大不调而病死，或是因外面的天灾、人祸等因素，有非常多

的死因，没有一定，所以死期也不定，这就是**死缘无定而修无常**。

许多我们认为生活中必不可少的条件——吃的东西、穿的衣服、住的房子、坐的车子等等，这些都可能变成死亡的原因，譬如：寒流来袭、天气很冷的时候，有些人想多吃一些药膳来补补身体，结果却拉肚子、吃坏身体；或是自己认为对身体有帮助的营养品、保健品，从早到晚一直吃，最后身体却出问题，甚至中风，变成植物人。因此，正如阿闍黎圣天（圣提婆）说：「**死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。**」

还有些人为了出行方便而买辆车，结果却车祸死亡；或是为了防寒、防热、防小偷，家里装了很多防盗门、防盗窗，结果房子着火而丧命。台湾的房子一栋比一栋高，加上各种防盗门、防盗窗，逃生不是那么方便，很多被房子困住，最后不是被烧死而是被呛死的；西藏因失火而死亡的人蛮少的，因为西藏的房子没有那么牢固，房子也没那么高，如果发生火灾也逃得出去。最近

印度达兰沙拉图书馆失火，一位喇嘛严重烧伤而导致死往，他的房子听说是刚粉刷好的，而且是政府的房子，他以为自己可以住很久，但是住了几个月就死了。这就是死亡的因缘没有一定，死亡的时间也没有一定。总之，不管你有多少权利、财富，多么年轻、健康，或者你觉得自己有某种功德等等，都没有用，一定会死，而且死亡的时间和因缘都没有一定。

（己六）思维猛厉希求而修无常

这是指行、住、坐、卧当中都应该观无常：走到任何地方或前往异地他乡，也要想可能会死在这里，没有机会回去，譬如：出车祸、飞机失事都有可能发生；坐在什么地方休息或小憩片刻也要观无常：「我坐下去后还有机会站起来吗！」；晚上睡觉时也要想：「今晚睡着后会不会就死在这里！」；早上起床也要想今天可能会死，不一定还有机会睡这张床了。但如果仅仅这样思维无常、思维死亡还不够，如果没有思维人

身难得、轮回过患、因果不虚和解脱利益，光思考无常也会让人自暴自弃，觉得反正做什么都没有意义，变得悲观、了无生趣、郁郁寡欢，甚至会有轻生的念头，这是一般世俗人理解的无常；而佛教说的无常是为了让人精进、鞭策自己，把握每个当下修持正法，所以是修持一切佛法的动力和鞭策，就像密勒日巴尊者，一开始因为造了很多杀业而害怕死亡，怕死后堕入无间地狱受无量痛苦，因此修行的时候特别勇猛精进，只要一想到无常可能会随时降临，但罪业还没清净的话，果报很严重，所以不敢耽搁片刻。最终因为精进不懈地修持正法而证得无生无死的境界，真正做到生死无惧，密勒日巴尊者说：「吾初畏死赴山中，数数修行死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。」无等塔波仁波切也说：「初时害怕生与死，需如鹿子逃出笼，中期死亦无遗憾，当如农夫勤耕田，最后内心得安乐，应如伟人成大事。最初无暇思余事，应如箭中人要害，中期无散中修行，当似死独子之母，最终了知无

所为，如敌赶走牧童牛。」密勒日巴大师如太阳般的心子——冈波巴大师也说，刚开始修行的时候先要深信因果轮回、畏惧生死，像小鹿乱撞般的惊慌失措，要有紧迫感；等修到中间的时候要有死亡的把握，就算当下死亡也毫无遗憾，因为该修的法都修了，就像农夫一分耕耘一分收获一样；最后内心安乐，因为已经完成轮回中最重要的事——超越轮回，这时候死亡是很快乐的，就像终于从监狱放出来一样，过去很多好的修行人，临终时都很安详、高兴，因为他们已经看到阿弥陀佛来接引，知道自己终于可以到极乐世界，不用再受轮回之苦。另一个比喻是说，最初修行的时候没有时间考虑世间琐事，只有一心修行的心，就像自己被箭射中要害，要想方设法赶紧拔出来，《入行论》中还有一个比喻是如火烧眉毛，像头发着火一样要赶紧扑灭；中间的时候，修行要一心专注，心无旁骛，就像母亲如果失去唯一的孩子，就会对其他任何事情都不管不顾，就算有人在旁边大声的喊，或是在眼前晃动，她

也不会察觉，唯有一心思念自己的孩子一样；最后达到什么境界呢？没有能修、所修，已经修无可修的状态，就像牧童的牛被敌人赶走後，愣在那里，不知所措一样。

因为今生、来世和临终的时候，只有正法、只有善业能帮助我们，所以应该不离正知正念的观修：路上行走的时候要如理如法地走，像《汇集经》中说的方式：「唯看一木轭，行走心不乱」；我们住的地方也是无常的，所以平常要将住处观为净土；外在的财物，生不带来、死不带去，所以要积累的是圣者七财¹¹；亲戚朋友都是无常，因此应时刻对他们发慈悲心；言语谈话更是无常，所以不要浪费在闲话家常、闲言碎语上，要断除绮语，多持咒念经……。总之，要时刻观修无常、思维无常，将三门的一切都转为道用。

（己七）观修无常之功德

¹¹ 圣者七财：信、戒、闻、舍、惭、愧、慧。

我们修行的过程中，如果真正生起死亡无常的念头，那么根本不会对今生的亲朋好友有依依不舍之情，不会有强烈的贪执，同时会对布施供养、行善积德等具有意义的事情生起无比的信心，这属于「布施」；修无常的口诀能够对治一切现世的贪执，不论是对人、对物，凡与恶行相关的一切行为，全都会一刀两断，并对于沉溺在水深火热中的如母众生，也一定会想方设法度化，饶益他们，这属于「持戒」；如果相续中真正生起死亡会随时降临的心态，就会对世间八法敬而远之，对一切辱骂、批评也不会起烦恼，这属于「忍辱」；假使真正生起无常的念头就不会懈怠，并会坚持不懈地行持佛法，为迈入殊胜的果位而披荆斩棘，这属于「精进」；心中如果真正体会到生死无常，就不会受五妙欲的诱惑，不会回忆过去，也不会揣测未来，能一心专注当下、把握当下，这属于「静虑」；如果能体悟万法刹那变化的无常性，就会看什么都如梦似幻，明白金刚经中说的：「一切有为法，如梦幻泡影，

如露亦如电，应作如是观」，这属于「智慧」，真实观修、体悟无常能有这些功德。另外，世尊也说：「若多修无常，已供养诸佛；若多修无常，得诸佛安慰；若多修无常，得诸佛授记；若多修无常，得诸佛加持。犹如众迹中，大象迹最胜，如是佛教内，所有修行中，唯一修无常，此乃最殊胜。」为什么大象的足迹最殊胜呢？有些论中提到，因为大象不管走什么样的路，都会先观察，不会掉入悬崖等险境，所以如果沿着大象的脚印走就不会遇到危险，是最可靠、最保险的。同样修无常也是最可靠、最基础的，只有彻底体会无常，才能放下对今生现世的贪执，精进求取无上菩提。《毗奈耶经》云：「我之眷属中，犹如妙瓶者，比丘舍利弗，及目犍连等，于如是百人，供斋与供物，不如一刹那，忆念有为法，为无常殊胜。」在其他经典中有些把无常，赞叹为摧毁一切烦恼的铁锤；有些经典把无常比喻为能走向正道的门路等等，不管怎样，如果你一生中相续生起无常心，以此因缘，在临终的时候绝对

不会后悔，为什么呢？因为你活着的时候，该修的法都已经修了，没有浪费宝贵的生命、暇满的人身，这样临终的时候不仅不会后悔，还会生起极大的欢喜心，所以，观修无常至关重要！

印度过去有一位大成就者，名叫「嘎那日巴」，他原本是梅日地区的一个国王，而且很爱「邦嘎娜」王妃，自从取了这位妃子之后，他体会到一种极为深厚浓郁的感情，几年来，他们心灵交会，两情缠绵，难分难舍。一天，国王突发奇想，想考验邦嘎娜王妃对自己的情感究竟深有几许，因此，他让人对王妃谎称国王已经被老虎吃了，而自己躲在王宫的花园里，观察王妃的反应。邦嘎娜听到了这个消息，她的世界坍塌了，她伤心过度、五脏俱焚，最终气绝身亡。后来邦嘎娜的尸体被扔到了尸陀林，国王终日厮守在她的遗体旁，寸步不离。他不回王宫，一直在尸体前叫着「哈哈瓦邦嘎娜！」，尸体慢慢腐烂，露出累累白骨，白骨渐渐地风化。有些说国王就和邦嘎娜的骷髅过了八年，也有人说十二年。有一

天，大成就者「果绕夏纳塔」来到尸陀林，双手捧着一只盛水的瓦罐。他两手一松，瓦罐悠然坠落，裂成碎片。这个瓦罐名叫「贼波」，果绕夏纳塔伤心欲绝，不断地叫着「哈哈瓦贼波！」，而且一边哭，一边守着「贼波」的碎片。国王在一旁忍无可忍，暂时停止了对邦嘎娜的思念、悔恨和呼唤。

「你个瑜伽士真的很笨！」他说：「瓦罐破了，值得你这么伤心吗？难道它会永远不碎吗？你在找一个不就完了！」阿闍黎说：「你这个人也很笨，我的瓦罐碎了还有碎片；你的邦嘎娜连微尘也不见了，你还在这里痛苦不堪。」国王如梦初醒，恍然明白无常的真谛，也知道这一切都是这个瑜伽士的示现，他是一位大成就者。后来国王如理依止果绕夏纳塔上师，最终证悟如同法界般的心性光明。

（己八）观修无常之口诀

第一、生命只在刹那间：从出生之后，生命一直奔向死亡，所以从每月、每天、每分、每秒的时间变化上思维。

第二、想死亡的情境：从自己最亲近的人，譬如：自己的祖父、祖母、父母、家人、亲朋好友，想想以前所看过的亡者，想象自己将来死的时候就是这样。一定要想得很仔细，从生病躺在病床上，很可怜、很难受；到接受各种残酷的治疗；而且没人陪伴，亲人都各忙各的，很少来看望；最后快要断气、没办法呼吸的样子……要将那个人想成自己。

第三、生命慢慢消失、流失：「从以前到现在，我已经浪费了那么多时间，不能再浪费！」要这样警惕自己。再想明年、两年、五年以后自己会变成怎样？或是以自己小时候和现在去比较，思维现在和过去，或是现在和未来，这样比较、思考会感受到无常。

第四、死亡的期间：俗话说：「万般带不去」，死亡时带不走任何财富和亲朋好友，只能全部留下，但死亡的痛苦却要由你自己承受，死后的业力也是自己一个人承担。因此，想想死亡的情境——你最执着的亲朋好友在旁边哭泣，可是你没办法跟他们讲任何一句话，只能随着业风漂流；自己最执着的东西，觉得最珍贵的财物，车子、房子、金银财宝等等，一辈子辛苦打拼和积累的财产却摸也摸不到，只能眼睁睁看着亲人分财产，还为此发生争执……这些方面要慢慢去想、一一思考。如果没有深入思维，平常一直在理论上打转，这样即使知道无常，但内心的无常观一点都不会进步，因此这个部份要感同深受、情境模拟般的观修，好像我们看电视，看得着迷的时候，会把自己当成是电视里的主角一样，会随着剧情而喜、怒、哀、乐，这就是已经把自己投入那种剧情，这种投入的感觉在观修无常的时候非常重要。

第五、只能带着业力走：虽然亲友、财物都

带不走，但是「唯有业随身」，我们所造的善业、恶业都会形影不离的跟着自己。如果这一刻死了——1、过去有没有做什么对不起众生的事？有没有做什么对不起家人、对不起朋友、对不起上师的事情？——去想，好好回忆；2、有什么事情还没忏悔？还有什么遗憾？死亡的时候，最好不要有遗憾的事情，因为这些遗憾会让你留恋今生，一直在中阴界徘徊，舍不得离开；3、我做的这些事情上师会不会欢喜？父母会不会欢喜？众生会不会欢喜？或者他们会不会难过？会不会失望？一个一个仔细、认真的去想，如果觉得有亏欠、内疚的事情，或是有对不起、懊悔的事，就要马上忏悔，念金刚萨埵心咒、百字明咒，或是三十五佛忏悔文、上师的法号、八大菩萨祈请文等等。

第六、自己跟着业力走：离开这个世界以后，众生没有自主选择的权力，只能被业风所吹，跟着自己的业力投入下一世。比较一下以前做的所有善业和恶业，想一想自己可能投胎到地狱道、

畜牲道、饿鬼道、天界等六道中的哪个地方？自己对于解脱有多少把握？如果没把握的话，那么就要把握现在，把握当下修持佛法的机会——想一想自己最执着的人、事、物各方面，是不是无常的？譬如：最执着的法器或珠宝，如果你死后投生成一只狗或一只猫的话，还会不会执着？还会喜欢它吗？假如不是动物，而是再投胎做人的话，人都有胎障，过去你最执着的東西，也全都不认得了！除非你是转世活佛，因为转世活佛的胎障比较少，才能认识过去的东西，否则一般人无法记得前世，即使在这个世界、这个地方、这个家庭，投胎过很多次也不会记得。

过去噶当派非常有名的恰嘎巴大师，他常常去坟墓观无常——到坟墓中当作自己已经死亡，然后好像躺在西藏的天葬台上，想象自己的皮肉被一片片割下来，骨头也敲成一小块一小块，心肝脾肺、大肠小肠等五脏六腑都挖出来，全部堆在一起，布施给秃鹰。当所有的肉切成一块一块堆在那里，当所有的血都流到地上，当骨头全都

敲碎、腐烂，变成一堆白骨的时候，是不是无常？每个过程都好好想一想，我到底在执着什么？对自己最执着的亲朋好友，或是最眷恋不舍爱人，想象他（她）死后的样子——刚死时新鲜的肉，然后腐烂发出恶臭，最后变成肉酱，化为白骨。如果你们去过西藏的天葬场，亲眼看过天葬师处理尸体，看过秃鹰啄食内脏、眼珠，闻过那种恶臭，尤其是天葬师剖开尸体的时候，那种气味一定会让你永生难忘，会几天几夜吃不下东西，对这个最执着的肉身也会深切体会到无常。总之，对于无常不能只会讲、只会说，在内心深处也要生起无常的体会，当内心深深感受到无常才算入道，因为无常是引入解脱道的第一个法门，只有生起出离心才算真实的修行人。虽然平常总说自己是修行人，念很多咒语、佛号、佛经，修很多法，看起来很努力、很用功、很忙碌，但如果内心对出离心、菩提心、无常观、无我见，一点体会也没有，内心的证悟、佛法的功德，一点都没有生起的话，这只是形式上的修法

而已。莲花生大士讲禅定次第的时候，第一个要观的就是无常，不管修任何法门之前，如果先修无常，在修法的过程中就不会起很多杂念，会比较专心。通常我们没办法专心的原因主要是内心和外境合在一起，六识和六境结合的时候，你的六识就被六境牵走，心也跟着境走，这样就无法专注。《入菩萨行论·静虑品》中说：欲不起分别，先断贪欲境。贪欲境就是你最执着的部份，观修、禅定的时候要斩断它，就像机器的马达坏掉，或是轮子的轮轴断了一样，对贪欲境的执着停下来，心就会停下来，这样心才能比较自在、专心，所以思维无常非常重要。

简单来讲，平常看到什么、听到什么，都要联想到自己，都要观无常，要提醒自己有一天也会变成那样，这些都可能发生在自己身上。现在到处都看得到坟墓，看到坟墓的时候，你要提醒自己：「将来我就是那样，躺在那里的就是我」。看到老年人、病人、即将死亡的人，或者听到「死亡」两字的时候，常常用各种比喻提醒自己。千

万不要总觉得那是别人的无常，「虽已见到他人死，然却不知自将亡」。以前有个故事：一位弟子很相信上师，觉得上师是成就者，能预知未来，所以就恳求他，在自己快死之前，一定要提前通知，好早作准备。上师被弟子烦了很久，最后只好答应。某天这位上师告诉弟子，旁边村落的某个老人死了，弟子就说：「知道了！」；又过了几个月上师又告诉弟子，某一户人家的小孩也夭折了，弟子又说：「知道了！」；再过一阵子上师又告诉他：「和你一起长大的玩伴某某人也死了」，弟子还是说：「知道了！知道了！」；再过不久上师告诉弟子：「你七天后就会死了」，这时候弟子很生气的质问上师：「您不是答应要提前通知我吗？怎么现在才说啊！」上师很无奈的回答：「我已经告诉你三次了啊！比你年纪大的死了，比你年纪小的也死了，和你同年的一样死了，还有什么不死的吗！」所以，看到外世界或内众生的变化等所有事物，都要一再提醒自己——这就是无常！

(戌三) 因果不虚，分三：(己一) 所断之不善业、
(己二) 应行之善业、(己三) 一切业的自性

《降下胜共成就精髓》：不善重罪无间痛苦因，

一个人如果生病就要治疗，而要治疗就要先认识这个病，然后找到好的良药，再用正确的方式才可以医治这个病。如果不知道病因，自己乱吃药的话，不仅对治病没有帮助，还可能会药物中毒，使病情更严重。因此，要治疗六道轮回的痛苦，就要先知道轮回的根源是什么？——业力和因果。自己过去所造的不善重罪，就是导致我们在轮回中，无间、不停的感受种种痛苦的根源和病因。

过去的成就者有的先讲轮回过患，有的先讲因果不虚，仁珍才旺诺布是先讲因果不虚，原因是知道无常、知道死亡之后，还要知道我们死后都是随着业力而走，被业风所吹，不由自主的投生下一世，业力只能由自己承担，所以一定要先认识业力。业力是怎么产生的？痛苦是怎么来

的？轮回的因是业力，业力形成轮回，所以仁珍才旺诺布先从轮回的因、轮回的根本说起。

痛苦的因是贪、瞋、痴、慢、疑；而果呢？有快乐、痛苦、综合这三种。所谓的「业」就是做一件事情的过程，举例来说：你今天杀一只猪，所杀的猪不是业，杀猪的你也不是业，杀猪的整个过程才叫业，但我们只能看到行为和过程，看不到这其中的业，当你有杀心，也完成杀猪的行为，就会有一种无形的能量存留在阿赖耶识中，而这个种子会吸引相同的因缘，就像种子需要阳光、水分、养料一样，这个种子会影响我们的心，并吸引相近、同类的缘，然后逐渐成长，等到果熟蒂落的那天，你就要吃下自己种的恶果。

更敦群培大师说过：「无论是没有眼睛的蚂蚁，还是没有脚的蚯蚓，所有众生都会为了离苦得乐而努力。」不只是人类，乃至六道轮回中的所有生命，都本能的希望获得快乐，而且越多越好；也本能的排斥痛苦，最好一点都没有，但就像《入行论》中说：「众生欲除苦，反行痛苦

因；愚人虽求乐，毁乐如灭仇。」虽然人人都想得到快乐，但不知因果规律，反而把幸福、快乐的因当做仇人一样，亲手毁掉；人人都想远离痛苦，同样因为不懂因果，反而像不懂分辨种子的农夫，亲手种下痛苦的因。所以，正确的因果观念非常重要，这只有人才能了解，人的特征是会说、能了解意思，也能实践，如果你没办法了解意思，也没办法实践的话，就跟动物没什么差别。因此，领会意思以后，想要实践和改变，就要先了解什么是因果，才能懂得取舍。

不了解因果的话，也没办法脱离轮回。轮回的根在哪里？轮回的根是我执和业力，所以就算你知道痛苦，但是不知道它的根源，也没办法避免和断除，就像我们每年都修剪菩提树的枝叶，但它明年还是会长出来。不知道轮回的根、不懂得因果取舍，就算改变一小部份，可是它最终还是会出现，善果、恶果、各种果都还会形成。不了解因果、不相信因果的话，一个人的心念也会伤害更多众生，很多政治家、决策者为了自己的

理念、私欲甚至是仇恨而发动战争，造成国家灭亡、死伤惨重、生灵涂炭……不了解因果的话，很多命运、很多业，都不知道怎么转变，没办法净化和破坏这个从因到果的过程，也就无法断除痛苦，只能受业力牵引，不停地感受苦果，接着又继续种下更多的苦因。

平常面临痛苦的时候，大多是成熟的业，好像一个人中毒，正在发作的时候，已经来不及改变，只能减轻、或稍微推迟中毒的症状和痛苦。这还可以简单分为定业和不定业两种，不定业的话，可以靠吃药治疗，或是戒杀、放生等行善积德转变、推迟，可能中毒几天后，身体就会慢慢康复；而定业的话很难转变，如《药师经》中提到，有些众生的寿元已尽，业报现前，就是佛陀亲临也无法延长他的寿命，只能减轻病苦，让他不要遭受强烈、长久的病痛折磨。

佛教认为，一切三界轮回是业力形成的，《善恶因果经》里面提到，因为众生有种种业，因而感受种种快乐和痛苦，世界也出现各种情

形。如《百业经》中：「众生诸苦乐，佛说由业生，诸业亦种种，造各种众生，漂泊于轮回，业网乃极大。」所以世界没有创造者，并不是由某位佛或哪个神所控制的，而是所有众生的共业显现。

详细的业力因果，或者说细微的业力因果，只有全知的佛陀能彻底了知，连阿罗汉或菩萨也只能知道一部分。不过大致、基本上分为善业、恶业和无记业三种，一般常说「诸恶莫作」，诸恶是指所有的恶业，诸恶莫作是断除所有的恶业；「众善奉行」是做一切善业；「自净其意」呢？是因果取舍要分明，自己要去行动，这三句话包涵了三乘教法：声闻乘主要提倡诸恶莫作，以持守别解脱戒修出离心；菩萨乘主要强调众善奉行，以持守菩萨戒修菩提心；密乘主要讲的是自净其意，以持守密乘戒修清净观，如本尊的身语意三密等等，因此三乘佛法都是「是诸佛教」。

（己一）所斷之不善業，分二：（庚一）分類、（庚二）果報

（庚一）分類，分三：（辛一）三種身業、（辛二）四種語業、（辛三）三種意業

（辛一）三種身業，分三：（壬一）殺生、（壬二）不與取、（壬三）邪淫

（壬一）殺生，分三：（癸一）以貪而殺、（癸二）以瞋而殺、（癸三）以痴而殺。

譬如：為了想吃肉或要它的皮、它的角、它的牙等而殺生，這是以貪念而殺；因為競爭、挾怨、仇恨而殺敵人，這是瞋恨心的殺生；有些宗教，例如印度教把殺生祭祀當成善業，或是無形中被我們踩死、殺死，又或者小孩玩耍、遊戲時殺死昆蟲等等，這些都属于以痴心而殺的惡業。

所有的善業、惡業，不一定要親手造作才算，教唆他人、隨喜他人，或是有意從旁協助都算，只要圓滿四個方面：對境、動機、行為、結果，就會形成完整的善、惡業；如果四個方面不圓滿，也會種下習氣、種子相近的果報，而且參

与的每一个人都会得到一份同等的业。以杀生为例：假如有两个人合计杀一条蛇，旁边走来一人围观，而且随喜、叫好，甚至一旁指点，之后又有一个路人，也赞同杀这条蛇，并且帮助守住出口，避免蛇逃走。最后，前两人动手杀死了蛇，这四个人虽然只有两人亲自动手，后面一个指点，另一个把风，但并不是一人得到四分之一的罪业而已，四人都已经造下了杀一条蛇的全部罪业。再以放生为例：今天某人想放生一条鱼，在鱼市的时候，旁边一个人随喜，并帮他买下鱼，还有一个人也很欢喜、热心指点他去哪里放？怎么放？到了地方又一个人也很认同这种善行，并帮他守住下游，避免被人捕捞，最终这条鱼获得自由、获得新生。过程中虽然只有一个人亲自动手，但另外三人：一个出钱、一个指点、一个把风，全都参与了放生，而且也有放生的善念，结果鱼也因此获得生命，所以这四人也不是得到四分之一的善业，而是各自获得放生一条鱼的全部善业。其他的十恶业、十善业也都以此类推。总

之，在因果取舍方面一定要小心、再小心！谨慎、再谨慎！

（壬二）不与取，分三：（癸一）权威不与取、（癸二）盗窃不与取、（癸三）欺诳不与取

1. **权威不与取**：国王、钦差或是现在有权有势的官员，用自己的权力以威胁或不合理的方式强取豪夺，侵占别人的财产，也就是所谓的「明抢」，或是应付的钱、应交的款项，仗着自己的权力克扣不给等；2. **盗窃不与取**：就是在别人看不到的地方窃取东西，也就是所谓的「暗偷」；3. **欺诳不与取**：这是欺骗别人而得到财物，包括做生意。一般合理的生意是允许的，但是很过份的算是欺诳不与取，譬如：卖假货、假药、假冒伪劣的商品等等，都属于欺诳不与取。

（壬二）邪淫，分三：（癸一）种族所守护、（癸二）有主之人、（癸三）不依法度

1. **种族所守护**：有种姓、血缘的关系，如：

与父、母、姐、妹等有血缘的人发生关系，就是所谓的乱伦；2. **有主之人**：与他人的太太或先生发生关系，是有主人的邪淫，就是一般说的外遇；3. **不依法度**：这个还可以分为五种，就是说即使是自己的先生、太太，但如果犯了下面五种规律也算邪淫：（1）非器，这是指不正当的器官处，如口或肛门；（2）非境，这是指有三宝所依物，或靠近大殿、佛塔及众人集会处；（3）非时，是指女方斋戒、怀孕、哺乳、生病、坐月子和白天等期间；（4）非量，是指行淫超过五次以上；（5）非理，是指用殴打等强迫的方式。以及对未成年人和已付钱的女人（妓女），或以男人及非男的口、肛门等处行淫，都属于邪淫。

（辛二）**四种语业，分四**：（壬一）**妄语**、（壬二）**离间语**、（壬三）**恶语**、（壬四）**绮语**

（壬一）**妄语，分三**：（癸一）**一般妄语**、（癸二）**大妄语**、（癸三）**上人法妄语**

1. **一般妄语**：怀着欺骗的心所说的一切言

语，这是一般妄语。这方面虽然因为发心或动机上的差别而有一些开许，例如医生为了安慰病人说的一些谎话，但不管怎样都算是妄语，只是有时候不一定是恶业。身、语的七种都有开许的时机，这部分在后面「一切业的自性」时会讲解。另外，诽谤也算妄语，如果不是为了挑拨关系、离间双方，只是想诋毁他而进行诽谤，譬如：这个比丘没有破戒，你也没有任何证据，但却说他已经破戒，不是出家人等等，这种诽谤三宝、上师的果报特别严重，在《百业经》中有很多公案。

2. 大妄语：批评善恶因果，说三宝没有功德、地狱没有痛苦、净土没有快乐等等，都称为大妄语；**3. 上人法妄语，**就是自己虽然没有证悟，却说已经证悟；自己没有见到诸佛菩萨，却说见到诸佛菩萨；不是成就者，却说是成就者或是某某成就者的转世；不是阿罗汉，却伪装成阿罗汉；没有神通，却说自己有天眼通、他心通，常常怪力乱神想要欺骗别人，这是上人法妄语。

（壬二）离间语，分三：（癸一）权威离间语、（癸二）讽刺离间语、（癸三）暗中离间语

仁珍才旺诺布分为三种：1. **权威离间语**：例如你是有权有势的人，想要破坏两个人的关系，就当面跟他们讲：「这个人暗中说你很卑鄙，你们的感情好像不融洽。」这种当面挑拨离间的语言是权威的离间语；2. **讽刺离间语**：以讽刺的方式讲一些离间语，让双方听到之后互相怀疑、猜忌，这称为讽刺离间语。这两种在《普贤上师言教》中都归类为公开离间语；3. **暗中离间语**，在别人看不到的地方，在背后造谣，冤枉别人说他没有说的话、没有做的事，或在两个感情和睦的人之间搬弄是非，挑拨离间等，讲这类的话就属于暗中离间语。

（壬三）恶语，分三：（癸一）当面的恶语、（癸二）讽刺式的恶语、（癸三）暗中的恶语

1. **当面的恶语**：譬如一个人有什么不好的缺陷，或是伤残、长相丑陋等等，你当面说他眼

睛瞎了、耳朵聋了，或是一些粗俗、难听的话，当面指责让对方难堪、丢脸就是当面的恶语；

2. **讽刺式的恶语**：虽然讲的话很柔和，但是讽刺他、挖苦他，让别人心里不痛快，这是讽刺式的恶语；3. **暗中的恶语**：在背地里讲别人的坏话，暗中批评、指责，或是私底下给别人取难听、不雅的外号，譬如：工作场所中的同事，或是上师、师兄弟等等，你背后说他们的坏话，称为暗中的恶语。

（壬四）**绮语，分三**：（癸一）**颠倒的绮语**、（癸二）**真理的绮语**、（癸三）**世间的绮语**

绮语是指引发贪、嗔等无意义的语言，分三：

1. **颠倒的绮语**：说一些外道，或是其他宗派无意的观点，或是非真实义的见解，更加深颠倒心，造成不正确的见解。另外，对佛法有信心的人，你对他们讲外道的法门，或是批评别人，批评一些宗教，造成别人退失信心，也许不是很刻意，只是你习惯聊天说是非，而其中内容刚好讲

到这些就算是绮语，这些都是颠倒的绮语；2. **真理的绮语**：这是指你讲的很有道理，讲的是真的，但是时间、场合不合适，就属于真理的绮语，譬如：对佛法没有信心的人，你对他讲佛法；或是他不想听的时候，你对他讲佛法；或是别人对你的法和对的人，完全没有尊重的话，你勉强跟他讲佛法，即使讲的很有道理也都算真理的绮语；3. **世间的绮语**：讲是非、讲笑话、聊八卦，都是世间的绮语。

不管是哪一种绮语，在诵经、念咒的时候都要断除，尤其是大众共修或是替人念经超度，帮助别人修法的时候，因为仔细观察的话，其实大多数的绮语都是由贪心、嗔心所引起的，所以念经、持咒中间，如果因为贪求信财、名闻利养，或是嫉妒、嗔恨等等而说绮语，那之前没来得及回向的功德都会被摧毁，如颂云：「**黑色信财乃是生命之利刃，过份享用斩断解脱之命根。**」这样修法的效果不仅大打折扣，却还肆意地享用信财的话，就像吞下滚烫的铁丸一样，因此以禁语

精進念誦、修法非常重要。

(辛三) **三種意業，分三：**(壬一) **貪心**、(壬二) **害心**、
(壬三) **邪見**

(壬一) **貪心，分三：**(癸一) **對自己**、(癸二) **對他人**、
(癸三) **兩個都不是**

1. **對自己：**屬於自己的人、事、物，或和自己有關係的方面，一直在貪戀它的好處，心里一直執着好的部份，包括對自己的身體、相貌、權力、地位，或者親人、朋友，還有物質方面，一直舍不得、一直執着，心想「誰也趕不上我啊！」，這類屬於對自己方面的貪念；2. **對他人：**對不屬於自己的人、事、物，心想「如果我能得到的話該有多好啊！」並且用盡各種方法想要得到、占有，不管是物質財富，還是事業工作，都算是对他人的貪念；3. **兩者皆非：**天上的日月、星辰，地下的珍寶、礦物，就像現在很多國家爭取北極的主權，為的就是海底的石油，因為還沒有划分，算是無主的這類世上共有之物，心想

「我要能占据这些该多好啊！」一直想拥要、想占有的心都是贪念。

(壬二) 害心，分三：(癸一) 瞋恨引起的害心、(癸二) 忌妒引起的害心、(癸三) 忿怒引起的害心

1. 瞋恨引起的害心：在战场上看到敌人，心里想要杀掉他；或是在工作中，想要打击、报复别人，内心生起「我一定要杀掉他」，或是「我一定要让他丢掉工作」就算是瞋恨心引起的害心；**2. 忌妒引起的害心：**别人快乐的话，你不希望他快乐；别人在财富、名声、地位等各方面比你好的时候，希望用各种方法破坏，或是他真的倒霉的时候幸灾乐祸等，这是由忌妒引起的害心；**3. 忿怒引起的害心：**在前面两类的基础上，还想要把敌人困住，让对手无法反击，并加以持续不断的损害、残杀等等，这类的恶念、害心。

(壬三) 邪见，分三：(癸一) 无有因果之见、(癸二) 常断见、(癸三) 分别心的邪见

（癸一）无有因果之见：

简单来讲就是不相信因果。如果只是不知道轮回，不知道因果存不存在，还不算邪见；只有认为因果规律、生命轮回绝对不存在的观念才叫邪见。有这种见解的人非常可怕，因为相信没有因果、没有轮回，所以很可能杀、盗、淫、妄，无恶不作。

（癸二）常断见：

也可以叫做「边执见」，又分为常见和断见两种：所谓的常见，例如古印度外道中有些承认有一个常住不灭的自我，或是一个神灵，一个永恒主宰这个世界的神，只要信仰这个神，断恶修善，就会有善的果报，可以转生天界，到神灵的身边享受快乐；而断见就是只相信五官能听见、看见、摸到的事物，其他比较隐蔽的因果规律、前世、后世等都不承认，认为人死如灯灭的见解，如《黑自在书》云：「犹如日出水下流，豆圆荆棘长而利，孔雀翎艳诸苦乐，谁亦未造自性

生。」他们觉得太阳从东边生起西边落下、水往低处流,都不是谁引导或创造的,是它们的本性;同样豆子没人捏圆,荆棘没人削尖,孔雀的颜色也没人画上,都是大自然的本性。这种断见比前面的常见更可怕,前一种人至少还会行善、断恶,虽然不能脱离轮回,但有可能投生善趣;后一种人就可能无法无天,为了及时行乐而造各种各样的罪业。

(癸三) 分别心的邪见:

分别心引起的邪见,也可以理解为偏见,就是所认定的观念,不一定是对的,也不一定是错的,但一定是不全面的,是以偏概全的,譬如:认为只有自己知道的这部佛经是对的,其他都是错的;或说声闻乘是好的、菩萨乘是不好的;或者菩萨乘是好的,密乘是不好的等等。以前,佛陀在世时也有许多具增上慢的比丘听到宣讲甚深空性实义时,口吐鲜血而亡并堕入地狱。去年印《金光明经》的原因,也是因为现在很多人心存

邪见而谤法，所以希望对这些人有一点帮助。

在这十种恶业里面，哪个比较严重？如云：
「杀生之上无他罪，十不善中邪见重。」最严重的是邪见。如果我们生起刹那的邪见，三种戒律都会消失，会断一切善缘、断解脱的因缘，即使他曾经皈依，也会完全跟佛教脱离关系，因此邪见是最严重的。弥勒菩萨也提到，自己不了解、不知道的部份，最好不要妄下定论，最好不要自以为它好或不好、对或不对，不要评判，放着就好。没有证悟空性、没有证悟诸法实相之前，很多时候对于诸佛菩萨的功德、经典中的内容，容易产生疑问或怀疑；但是这些都不要想、不要批判，现阶段不了解就先放在一边，这样可以保护自己不造罪业。不然的话，所有的业里面，没有比邪见更严重的。第二个是什么呢？杀生比较严重。因为没有众生不珍惜自己的生命，除了地狱以外，对地狱众生来讲，死亡反而是一种解脱，有短暂的片刻感受不到痛苦。因此有些经论提到杀一个众生需要偿还五百次生命，《念住经》中

也说：「杀害一个众生需要在地狱中住一个中劫。」而且，如果假借三宝之名来造杀生等恶业的话，罪业更重，帕当巴尊者说：「依恶建造三宝像，将被后世风吹走」。

以罪业本身来讲的话，邪见是第一个，杀生是第二个，但还要看当时的对境和发心等等，譬如：依靠上师、三宝等福田，行十善业和十不善业，功过更大；对于父母等恩田，对自己有恩有惠的人，积善或造恶的话，功德和罪过也更大；再有，对于病人和苦难者等悲田行善或作恶，功过同样更重。

一般造业的时候，贪、瞋、痴三种一定是混在一起的，所以罪业轻重的判定，也是看你以什么心为主导，譬如：今天你以瞋恨心杀生的话罪业最为严重，会到地狱道；以贪念杀生的话，可能到饿鬼道；以痴心杀生的话，就是到畜牲道。由三毒引起的任何事情，每个阶段都差不多，平常三个都是相伴生起，只是哪个为主导，罪业的轻重就依它为标准来判断。

(庚二)果报,分四:(辛一)异熟果、(辛二)等流果、
(辛三)增上果、(辛四)士用果

每一种不善业各有四种果报,譬如:你造一个杀生的罪业,以后不仅会被人杀,而且会堕入地狱、身体不健康、短命、来世喜欢残害生命、投生为人也是在环境恶劣的地方等,会衍生出四种恶报,所以是赔本的买卖,很不划算啊!

(辛一)异熟果:

譬如:瞋恨心堕入地狱道,贪念堕入饿鬼道,痴心堕入畜牲道等等。

(辛二)等流果,分二:(壬一)同性等流果、(壬二)感受等流果

(壬一)同性等流果

由于异熟果的牵引,从恶趣中解脱后,获得人身时所感受的痛苦称为等流果,而且现在你造什么样的业,下一辈子也会有同样的习气,习气

会带到下一世。譬如：这辈子你很喜欢杀生，那下辈子就同样喜欢杀生，所谓「同」是指你感受的「果」和前面的「因」相同，如经云：「过去生何处，当视今此身，未来生何处，当视今此生。」还有一种翻译或说法是：「若问前世因，今生受者是；若问来世果，今生作者是。」白话讲就是不用算命、卜卦，如果要问前世从哪里来？看你现在所受的果报就知道，若问来生会投生到哪里去？看你现在种的善、恶因就知道。

（壬二）感受等流果，分十：（癸一）杀生的感受等流果、（癸二）不与取的感受等流果、（癸三）邪淫的感受等流果、（癸四）妄语的感受等流果、（癸五）离间语的感受等流果、（癸六）恶语的感受等流果、（癸七）绮语的感受等流果、（癸八）贪心的感受等流果、（癸九）害心的感受等流果、（癸十）邪见的感受等流果

（癸一）杀生的感受等流果

主要是来世短命而且经常生病。就如《百业经》中一位能愿比丘的故事：他是由世尊十大弟子之一的阿那律尊者¹²所度化的，虽然出生在富贵人家，但从生下来就一直生病，虽然百般治疗仍然无济于事，受尽了病苦的折磨，后来在阿那律尊者座下出家，听闻佛法，对痛苦的本性和有漏的身体生起无比的厌烦，产生强烈的出离心，最后断除一切烦恼，证得阿罗汉果。他证果之后以宿命通观察，知道自己前几世都获得人身，但生生世世都感受短命多病的果报，于是对肉身生起厌烦心，示现种种神变后趋入无余涅槃。后来世尊观察因缘，为四众弟子开释说：「贤劫人寿四万岁时有位大臣，生有两个儿子，长子对轮回诸苦生起厌离心，独自静修三十七道品等妙法，证得无上正等正觉的果位，成为贤劫第一佛——拘留孙佛。次子从小喜欢杀生、邪淫等恶行，尤

¹² 阿那律尊者：佛陀十大弟子之一，在佛传法时酣睡而被佛呵责，便立誓不眠，导致罹患眼疾而失明，但更加倍努力修行，心眼渐开，最终成为十大弟子中的天眼第一。

其酷爱打猎，杀害成千上万的生命，后来拘留孙佛回家传法，弟弟也被教化，皈依佛门，并受居士戒。之后发心建造经堂，供养僧众，同时发愿：“愿以此善根令我生生世世财富圆满，并在佛陀教法下出家，证阿罗汉果。”因杀生的果报成熟，他无论投生哪里都是短命多病；因供养僧众和建造经堂而财富圆满，又在我教法下出家，证阿罗汉果位。」所以杀生的报应不仅受三恶趣之苦，哪怕获得人身也要感受短命多病的果报，而且是从人寿四万岁到人寿八十岁之间，从贤劫第一佛的时代一直到现在的第四佛，是一个漫长而久远的时间啊。

（癸二）不与取的感受等流果

来世会贫穷，而且就算有少许财产也会被人抢夺或偷走，最后越来越穷；或是虽然富有，却一点也舍不得享用，也不舍得上供下施，看似有钱人，可是他自己却感觉过得比没钱人还可怜，简直和没钱人一模一样，这些就像守着宝藏的饿

鬼，类似外障饿鬼。尤其是窃盗、挪用三宝财物或大众财物的话果报更严重，因为三宝是殊胜的福田，哪怕是做一点点善业也会有很大的福德；相反，在因果取舍上不小心谨慎的话，也有很大的过失。

（癸三）邪淫的感受等流果

丈夫或妻子相貌丑陋，互相之间仿佛仇人一样，或是男、女一方有外遇。以前没有男女朋友的过程，就像中国古代讲究「父母之命、媒妁之言」，很多可能之前彼此都不认识就成亲；而现在男女之间各种乱七八糟的关系，三角恋、四角恋等等，诸如此类都是邪淫的等流果。

（癸四）妄语的感受等流果

自己常常被骗，或是被人冤枉、诽谤。在《百业经》中有一个故事：释迦牟尼佛在舍卫城时，有一位能喜阿罗汉经常以神通前往地狱、饿鬼、旁生等处，观众生的痛苦，再返回人间说法。有

一次能喜比丘以神通来到大海边，看见一个裸体饿鬼，披头散发遮蔽全身，双目失明，鼻孔和嘴里不断爬出小虫啃食其身，身体如同焦炭，全身发臭，身后有恶狗追咬，痛苦不堪。能喜阿罗汉以声闻神通观察，虽然大概知道它的前世因缘，但觉得如果由世尊宣说能利益更多众生，于是刹那返回舍卫城，来到世尊跟前，将所见所闻向佛禀告后，祈求佛陀开释前后因缘。世尊说：「贤劫人寿两万岁时，人天导师、如来、应供、正等觉迦叶佛出世，当时有一位施主家生下一个庄严的女孩，她长大后对迦叶佛的教法生起信心，发心出家，成为三藏法师，因为她生于富贵之家，而且端庄美丽，年轻有为，所以比较傲慢。后来犯了根本戒却仍旧享用僧众财物，最终被其他比丘尼发现而摒除僧团，当时她生大嗔恨心，恶口骂人，无理诽谤其他比丘尼，污蔑她们犯戒，而且在居士面前到处宣说本来没有的过失，使僧众之间互相猜疑，产生邪见，居士对僧众也颇有微词，甚至有些盲从邪说而退失信心，不再供养僧

众。当时的这位比丘尼就是现今这位裸体饿鬼，因对有学、无学比丘尼恶心诽谤而生为饿鬼；因对僧众无因诽谤，因此从口鼻爬出许多小虫啃食其身；因破戒后继续享用僧众财物以及造谣使居士们退失信心，所以许多恶狗紧追撕咬；因骂人、斜眼瞅人故双目失明。」这个故事应算是异熟果，不过这位比丘尼开始是因为傲慢犯了不与取（破戒后仍用僧财），后来起嗔恨心后，一下造了妄语（诽谤）、恶语、离间语等罪业，所以保护好自己的心最重要，一定要保持正知正念啊！

（癸五）离间语的感受等流果

主要就是不和睦，兄弟之间、父子之间、同事之间、亲戚之间、邻里之间、金刚师兄弟之间，甚至师徒之间等等，或是正面冲突、争执，或是暗地里虚与委蛇，表面上答应私下偷懒，对交代的事情敷衍了事，或一拖再拖。总之，关系不融洽都是离间语的等流果。

（癸六）恶语的感受等流果

经常被人责骂或说不好听的话，自己无意间说的话也会变成争吵的根源，尤其是对殊胜福田讲恶语的话，不管是正面的、侧面的，直接的还是讽刺的，果报都非常严重。在《百业经》中有一则故事：释迦牟尼佛在舍卫城时，檀香山有一只鸟即将死去，世尊观察缘起知道能借牠度化无数众生，于是在牠不远的地方变出五百只鸟恭敬右绕佛陀，这只鸟看到后也生起欢喜心，但还来不及绕佛就死了，后来因对佛生欢喜而投生天界，他用神通观察后立刻来到佛前，恭敬供养，感谢佛陀，并请求传法，世尊传他相应的法后，便返回天界了。佛陀为了令弟子生起出离心，便将鸟的尸体带回并让舍利弗观察牠前世以何因缘投生为鸟，但舍利弗的声闻智慧有限，只知道一直投生为鸟很多世，却没法看到更早的因缘，所以祈求世尊开释。世尊告曰：「过去人天导师、正等觉见义如来出世，其教法下有一僧团的管家四处化缘，很多僧众劝他不要做此无意义的事，

管家生起大嗔恨心，惡口相罵：‘你們這些出家人，天天像鳥一樣，只會叽叽喳喳地说廢話，什麼事都不考慮，哪像個比丘！’後來他慢慢後悔，努力懺悔，臨終發願：‘願我的惡業不要成熟，在如來正等覺前，令佛歡喜。’當時的管家就是這隻鳥的前世，從見義如來一直到我的教法下都投生為鳥，今見我生歡喜而轉生天界。」

總之，惡口的果報很重，尤其我們根本不知道聖者、菩薩在何處，所以應當對所有的人觀清淨心，稱贊他人的功德；相反，如果對一位菩薩進行誹謗，惡語中傷，比殺害三界一切有情的罪過還重，恰美仁波切的《極樂願文》中說：「若人誹謗菩提薩埵眾，較殺三界有情罪還重，發露懺悔無意所造罪」。

（癸七）綺語的感受等流果

這個比較常見，簡單來講就是你說的話沒人信，言語沒有威力，發言也有氣無力，沒有辯才，甚至是咒士沒有咒力等都是說太多綺語的等流果。

（癸八）贪心的感受等流果

不能称心如意，越是想要办成的事情就越不顺利，而且也会成为非常贪婪的人。

（癸九）害心的感受等流果

经常遭受恐惧、害怕或做恶梦，总感觉有人要害他、算计他，同样也会成为嗔恨心、嫉妒心极大的人。

（癸十）邪见的感受等流果

生为愚昧之人，容易遇到邪师、恶知识或是恶友，对正见、正知不容易理解、领会，但对于邪门外道的理论、观念，一看就懂、一学就会。现在这种人越来越多。

（辛三）增上果

这种果报主要是指外在环境——造杀业会转生在环境不优美，或者深谷险地，威胁生命的地方；犯不与取会投生在时常降霜、下冰雹、经常

发生饥荒的地方；淫邪会投生在沼泽或风沙、灰尘很多的地方；妄语会生在经常遇到恐怖、畏惧的地方；离间语将生在地面高低不平、蜿蜒崎岖，难以行走的地方；恶语将生在贫瘠、干旱、罪人聚集、荆棘丛生等地方；说绮语将会生在四季颠倒、季节不稳定的地方；贪心的增上果会投生在庄稼荒芜的地方；害心会投生在生命、财产时常受到威胁的地方；邪见会生在没有亲朋，无依无靠的地方。

（辛四）士用果

又称为「士夫果」，就是你所造的任何恶因，都像种下一颗颗种子，会随着时间的推移与日俱增，世世代代延续无边的痛苦，如果不忏悔、不对治，恶业会越来越增长，将漂泊在无边无际的轮回之中。

（己二）应行之善业，分三：（庚一）三种身善业、（庚二）四种语善业、（庚三）三种意善业

和十恶业相反的是什么呢？就是十种善业，假如一个人一辈子都没杀生过，也没偷过东西，这样是不是善业呢？不一定！如果他没有发誓、发愿不偷盗，只是刚好不用偷，没必要偷，那只是不造罪而已，这不叫善业，只有发愿「我从今以后不偷盗」，并且做到了才算是善业。所以发誓、发愿很重要，很多人觉得反正我不偷、不杀就是了，这样只是不造罪而已，是不够的，最好再这基础上发誓从此不犯、不造，这样不仅是不造罪，也是行善业，如果有戒体的话更有守戒的功德，同一个行为，却能增加数种功德，何乐而不为呢！

下面讲的十种善业，第一点都是发誓、发愿我从今不做什么，这样已经是善业；第二点则是大乘佛子应该在此基础上，不止被动不犯，还要积极利益、帮助众生。有些称为不共同的善业，也就是大乘菩萨的不共十善，这也要满足四个方

面，如果以放生为例：1、对境，就是救度的生命；2、行为，要有行动；3、动机，这点最重要，就是要有放生的心念，假设一个人本来要抓笼子里的麻雀，结果让其他的鸟趁机飞走了，这表面上看相似放生，但没有动机的话，功德是很微小的；4、结果，最后有将生命解救出来。以上四个方面都具足的话，就是非常圆满的善业。

很多经论，包括《普贤上师言教》都提到，如果在家人不能永远断除杀生，也可以发誓在每年的一月（神变月）或四月（氏宿月）不杀生；或在一个月中的十五和三十号等六斋日不杀生；或者还可以发誓不杀某类众生，譬如：狮子、老虎等（想杀也很困难甚至没办法的，如恐龙）。此外立誓一年、一个月或一日等期间不杀生也能得到很大的功德。以前世尊在世时，城中有一位屠夫晚上守持不杀生戒，白天杀生，后来他转生到孤独地狱，晚上住在悦意美妙的宫殿里，四名美女供养饮食、受用，快乐无比；白天时，宫殿变成了燃烧的铁屋，四名美女变成了恐怖的恶狗啃食他。还有一个邪

淫者白天守持不邪淫戒，晚上行邪淫，后来转生到孤独地狱，白天、晚上所感受的苦乐与前面正好相反。这些都是昼辛吉尊者亲眼所见。

（庚一）三种身善业

不杀生：断除杀生（从今天起禁止杀生），**爱护生命；**

发誓从今天起不杀生以后，做什么善业呢？
爱护生命。

不偷盗：断不与取，行持布施；

不偷盗是指什么呢？就是断不与取。不与取最主要的根源是来自吝啬的心，所以要进行对治的话就要做相反的上供下施，让自己的物欲、占有欲慢慢减少。不过做布施之前最好审视自己的心。以前朗加仁波切常常告诉久美智华，布施之前要好好观察，量力而行，如果布施了就不要后悔，不要生烦恼，可是他常常不听，看到乞丐就很大方的给钱，结果乞丐越来越多，全部围过来的时候他就开始生气，生烦恼。现在有些人也一样，一开始不先观察，自愿供养或布施之后又后

悔、生气，结果财也舍了，功德也被自己的后悔心、嗔恨心摧毁了，这样真的很可惜，得不偿失！

不邪淫：断除邪淫，护持戒律；

同样，发誓从今起断除邪淫以后呢？更要积极护持戒律，这样做同一件事，就多了一个守戒的功德。

（庚二）四种语善业

不妄语：断除妄语，说谛实语；

发愿断除妄语之后，不诽谤、不造谣、说真实语，讲话要老老实实、不要添油加醋、以讹传讹。

不两舌：断离间语，化解怨恨；

发愿不两舌后，就不要到处搬弄是非、挑拨离间，一副唯恐天下不乱的样子，要多帮别人化解怨恨，例如调解委员会的工作，就是一件很好的事情。

不恶语：断除恶语，说悦耳语；

讲话要好听一点，虽然宁玛派的上师和前噶当派的祖师们认为讲的要正确，因此不太会讲柔软的话，习惯讲话很直接，像密勒日巴的道歌一样，讲得很直接，有错误直接讲，阿底峡尊者说：「殊胜上师为揭露罪恶，殊胜窍诀为击中要害。」这是前噶当派的做法。但龙钦巴大师的《三十忠告论》提到，末法时期的众生不能骂，要讲些好听的话，我们是龙钦巴大师的后代，因此讲些好听的话也是需要的，要多说悦耳语。

不绮语：断除绮语，精进念诵。

发誓断除绮语，就是不要喝茶聊是非，不要总说别人的八卦，这点在社会上工作可能比较难做到，因为多数的人聊天的内容就是这些；但最少要做到「精进念诵」，就是修法、念经、持咒的时候不要说，不仅自己不要说，也不要打断别人念经、持咒，不然有很大的过失。莲花生大士说过：「杂有绮语诵一年，不如禁语诵一月」。

（庚三）三种意善业

不贪心：断除贪心，当持舍心；

发誓断除贪心，不管是自己的、他人的、无主的都要断除，而且修学对治它的舍心。

不害心：断除害心，修饶益心；（饶益众生）

发誓不嗔或不害众生，其实这一点在大家受皈依戒的时候，就已经发誓要做了，在此基础上，如果是大乘的皈依也同样是发愿尽力饶益有情，帮助众生。

不邪见：断除邪见，当依正见。（出离心、菩提心、空性见，三者是正见）

发誓不对因果、正法、上师、三宝起邪见，并观清净心，守护好自己的正知、正见和正念。

善业的四种果报

（I）. 异熟果：转生于相应三善趣中。

（II）. 等流果

（1）同性等流果：生生世世喜欢行善，并且增长善根。

(2) 感受等流果：断除杀生，长寿少病；断除不与取，具足受用，无有盗敌；断除邪淫，夫妻美满怨敌少；断除妄语，众人称赞且仁慈；断除离间语，眷属仆人皆敬爱；断除恶语，恒常听闻悦耳语；断除绮语，语言有威力；断除贪心，如愿以偿；断除害心，远离损恼；断除邪见，相续生起善妙之见。

(III). 增上果：成熟于外境，与前面十不善业的果报相反，将具足一切圆满的功德。

(IV). 士用果：所作的任何善业日日都显著增长，福德接连不断出现。

总之，就是和前面说的十恶业相反：异熟果是投生善道；等流果是喜欢善行，而且投胎做人也会有相似的善果；第三个「增上果」成熟在外境，如果造善业，下次投胎的环境比较好；士用果就是善业增长。下面简单讲一个《百业经》中的故事：释迦牟尼佛在舍卫城的时候，有一位施主富如多闻天子，很有慈悲心地善待每位众生，而且经常广行布施。他观察各种论典和其他教派

的教义，发现大多是赞叹自己的宗派，诽谤、排斥其他宗派，内心对此非常反感，觉得这样自赞毁他对自己和他人都没有意义，都不是究竟之法。后来听说世尊已经大彻大悟，所以很想迎请世尊前来应供。世尊具有大悲大智等功德，因此观察缘起深知施主的根基，便从祇竹林来到施主家，施主见到佛陀生起极大的欢喜，恭敬顶礼供养，并请求世尊及僧众接受他三个月的供养，世尊默许后，他如理如法的供养三个月，最后在圆满的当天发下善缘：「以此善根，愿我成就如来正等正觉的果位，度化无量无明的众生。」世尊称赞并授记曰：「善哉！善哉！善男子，汝将成就如来正等觉，度化无量无明众生，号善见如来。」因此，各位修法、行善后也一定要记得发善缘、大愿，这样不久的将来也一定会得到诸佛菩萨的授记！大家可以多看看《贤愚经》、《百业经》，其中有很多供养三宝或是积累善根，而得佛授记的故事，在思维业力因果的时候，除了知道恶业的果报，也要了解善业的功德，这样能

激起各位行善、修行的动力。其他内容都应该看得懂，就不多说了。

（己三）一切业的自性

业是一定会成熟的，众生遭受到的各种痛苦和快乐，都是业所产生的，《百业经》云：「众生诸苦乐，佛说由业生，诸业亦种种，造各种众生，漂泊于轮回，业网乃极大。」一个小小的业，都会增长成很多、很大，因此不要轻视小小的善业或恶业，《贤愚经》云：「诸善虽微小，莫想无益轻，水滴若积聚，渐次满大器。」

依口诀来讲，第一是要常常观察，不管住在什么地方？做什么事情？现在的身份是什么？都要多观察自己的心，为什么要观察自己的心呢？前面已经讲过，心就像主人，身语如仆人，身语的行动都是听从心的命令行事的，《功德藏》云：「树根为药芽亦药，根为毒芽何用说，唯随善恶意差别，不随善恶像大小。」对菩萨来说，身体和语言的七不善业有开许的时候。《普贤上师言教论》

中舉了大悲商主杀害短矛黑人、以及星宿婆羅門对婆羅門女行不淨行等，释迦牟尼佛在因地时的公案。同样，除了三种意业以外，其他几种不善业，如果不掺杂任何一点私心，全是为了利益众生的话，对于菩萨而言也可以是一种善巧方便。不过前提就是观察自己的心念，千万不要以高深见解的法语而轻视因果，如邬金莲师对赤松德赞王说：「君王，我的密乘见解极其重要，行为不能偏堕于见解方面，否则善空恶空黑法漫布，将成为魔见。同样，见解也不能偏堕于行为方面，否则，将被实相和有相所束缚，无有解脱之机会。」又说：「是故见比虚空高，取舍因果较粉细」证悟实相见解的同时，必须细微地取舍因果。不要把特殊开许当成自己造恶业的借口，以前有人问当巴仁波切：「若证悟了空性而造罪业，有害还是无害？」当巴仁波切回答：「若证悟了空性，便不会造罪业，因为证悟空性和生起大悲心是同时的。」所以如果有人说自己已经证悟空性，可是却没有丝毫慈悲心、菩提心，那肯定是着魔了！

第二呢？从小的地方，自己有能力做到的地方开始做起，这非常重要。平常没有观察的话，觉得自己没做什么严重的罪业，是一个好人，不是一个罪人。可是详细观察的话，就会发现很多过失，譬如：杀生不一定要自己杀，你随喜别人杀生的话也会得到同样的恶业，像伊拉克战争的时候，美国胜利，很多人喊今天杀多少人，如果你随喜他，也会得到这样的恶业。另外二种身业：不与取、邪淫，也有很多种，我们常常会犯。

语的四业更是常常犯，尤其是刚刚讲过的绮语、恶语，每个都分很多种。很多人讲绮语比自己的做功课还认真，你今天的功课可能没做两小时，可是绮语讲了两、三个小时，或七、八个小时都有可能。常看到很多人在网上讲是非、聊八卦，往往都是三、四个小时，把讲绮语当成是最主要的功课和修行，《贤愚经》云：「虽诸微小罪，莫想无害轻，火星虽微小，能焚如山草。」

贪心、害心、邪见等意的三业中，现在邪见非常多，过去我们看的资料，大部份是看僧人的

书，或是过去高僧大德写的书，看这些书会增加正见。但现在随便什么书都有，到处都是，所以大家容易受到邪见的影响，这部份要特别注意。害心和贪心也是常常会生起的心念，因此不能自诩为很好的修行人，要常想「我有很多地方做的不好，要努力去做！」而且不是为了上师做、也不是为了佛陀做，是为自己做，因为将来承受果报的是你自己。我们这一辈子修行、学佛的时间就是三十年、四十年，大家四十岁学佛的话，往后的时间还有没有四十年也很难说。如果无常突然降临的话，也可能只有几个月或几年的时间。人身是非常短暂的，不能用一生短暂的时间，去交换无始以来的轮回！不然，死后你何去何从？如果去地狱的话，将有很长的时间——不是几十年、几百年，而是好几劫的时间要承受痛苦，寂天菩萨说：「刹那造罪业，数劫住无间，况无始轮回，积罪失善趣。」这个部份要多思考、多想想，我们不能做赔本的生意！不能为了今生世间的利益和五妙欲，而赔上长期的、未来的解脱道

路，解脱之道绝对不能中断。总之，业是确定存在的，有什么样的因，就有什么样的果，除非中间有忏悔，不然业一定会紧紧跟着我们。《教王经》云：「国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。」

第三、业是一直增长的，如果没有忏悔，它会一直增长，当初你做的一件小事，后来可能会很严重，《功德藏》云：「无忧树种如芥子，每年果实成熟时，一枝亦增一由旬，善恶果增不可喻。」以前有一位比丘，他的法衣卡到一棵树，他很生气得砍了这棵树。本来比丘是不能砍树的，尤其是以嗔恨心来砍，他虽然知道，但还是明知故犯，刻意砍下来。后来他变成龙王，头上长了一棵翳罗大树，重重地压着，而且树根上弥漫了许多小虫啃食它，所以感受着巨大痛苦。比丘砍树是一个小小的学处，但因为轻视、违犯，最后成熟的时候呢？增长成很严重的一个果报。

第四、因果不虚假。因果会自然消失吗？不会。因缘具足的时候，一定会成熟。业力因果是

真实不虚的，一定要深入、细致的慢慢思考。

《百业经》云：「众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。」又如《功德藏》云：「高空飞翔金翅鸟，虽暂不见身影现，然与其身无离合，因缘聚合定现前。」在《普贤上师言教论》中引用世尊头疼、目犍连尊者被外道杀害、瓦德比丘被关六个月、龙树菩萨被吉祥草断头的公案等等，这些内容你们自己看就好，下面讲一个《百业经》中不同的故事：佛在舍卫城时，有一位婆罗门以乞讨为生，后来生下一个既瘦小又丑陋的男婴，父母给他取名叫「小驼背」。因业力感召，母亲没几天就没有奶水，只好用牛奶喂他，又因业力显现，连牛奶也不容易得到，仅仅只是不会死而已。长大后小驼背开始离家行乞，但不像其他乞丐，他常常讨不到吃的，饥寒交迫，十分痛苦。有一天看见出家人，对佛教生起信心，于是请求出家。刚开始他和师父一起生活，几天后师父让他独自去化缘，此后小驼背有时和僧众一起接受应供，有时独自去城里化缘。

但僧众一起受供的时候，别的比丘都吃饱喝足了，他还没得到食物；有时刚巧轮到他的位置饭就没了；有时施主供养到他那里碰巧有事走开，回来就跳过他直接供养下面的比丘，所有僧众中唯有他最苦。后来有两天他去打扫世尊的内殿，结果当天就获得很多食物，身体也健康起来，他勇猛精进断除一切烦恼，证得罗汉果位。之后，他很乐意去打扫经堂，以便生活好一点，可是罗汉也要承受果报，当他再去时另一位比丘已经打扫完了；第二天他一大早就拿着扫帚去，结果殿堂又被打扫干净了，当他准备回房时，听说有大施主给世尊和眷属做供养，因时间还早所以就先回房打坐，结果施主有急事而提前供养，小驼背又错过时间；第三天，他又早早去打扫殿堂，仍见已有比丘打扫，心想今天又吃不到饭，只好回房。阿难尊者得知他已经第三天没吃饭，就特意找一位施主给小驼背供斋，施主虽然爽快答应了，但因有急事出门，忘了告诉家人，小驼背中午按照时间到了门口，却没人理他，只能挨饿。

阿難知道后特別怜悯，第四天阿難拿着两个钵出门化缘，化到满满两钵饭，自己吃了一钵，另一钵带回祇陀林，结果还是因为业力现前，突然出现很多恶狗抢食，阿難用尽办法也无能为力，只剩下空钵；第五天目犍连尊者听说小驼背已经四天没吃饭，心里很不是滋味，所以也在城中化了满满两钵饭，自己吃了一钵，另一钵准备带给小驼背，结果刚到祇竹林，天空飞来一群乌鸦，把饭抢的精光，尊者用各种神通也没能护住钵饭；第六天，舍利弗听说他已经五天没吃东西，同样化了两钵饭，自己吃了一钵，带着另一钵回到祇竹林，又出现一群非人抢走了钵，舍利弗虽然是智慧第一，但也无可奈何；第七天舍利弗又化了满满两钵，这次终于顺利带到小驼背的房前，可是因为他的业力，门窗全部封死，没法进去，舍利弗以神通进到房间让他洗脸受供，可是小驼背一伸手，钵就落到地上，一直坠落到金刚地基（距离地面四万由旬），舍利弗马上显神通把钵拿回来再让他吃，小驼背刚取第一口就被非人抢走，取

第二口又被抢走，于是舍利弗亲自持钵喂他，但他的嘴却张不开，舍利弗显现各种神通也无济于事。不一会就过午不能吃饭了，小驼背的嘴又好好的，可以张开了，舍利弗很无奈，最后问他：「你现在是否很痛苦，有什么感受？」他说：「没什么，只是口干，请给我一口水喝」舍利弗取来一钵水，结果又是业力现前，众多非人把灰撒到水里，变成灰汤，小驼背罗汉知道是自己前世业障，喝了一口灰汤，显示种种神变后涅槃。

众比丘请世尊开释小驼背罗汉的前世因缘，佛说：「以前有一位施主，夫妻都乐善好施，但不久施主去世，他的孩子却很反对布施，多次警告母亲不要把家产布施给别人，但母亲毫不在意，继续广行布施，他心生恶念把母亲关在房间，不给饮食，这样关了七天，一口水、一口饭都没给，亲戚们闻讯赶来，让他立刻释放母亲，等母亲放出时已经奄奄一息，亲戚们问她要什么？她说想喝水，儿子听了觉得母亲喝了有灰的水肯定会死，于是在水里撒了一把灰，母亲也

因此去世了。众比丘，那个不孝的儿子就是小驼背罗汉，因他用这种残忍的手段杀死母亲，所以千百世堕入地狱受苦，不论转生何处都是这样饿死，现在虽然他已是最后有者，不再转生轮回，但也是喝了灰汤再入涅槃。」所以连这种阿罗汉或是大菩萨们也要受果报的话，那没有脱离轮回的凡夫就更不用说了。

（戌四）**轮回过患，分三：**（己一）**总的思维轮回的痛苦、**（己二）**分别思维六道各自的痛苦、**（己三）**轮回的自性**

《降下胜共成就精髓》：一切轮回之事应舍弃，

这是讲轮回诸苦。前面的人身难得和寿命无常是断除对今生、现世的贪恋和执着，可是如果有人因此想追求来世投生天界，享受各种妙欲和快乐的话，就要了解六道轮回的自性，不论在天界、人间还是三恶趣都唯有痛苦，所以后面两个是为了断除对轮回的贪执。仁珍才旺诺布先讲轮回的因——因果不虚，再讲轮回的痛苦，过去旧译派很多引导文也是依这个顺序。思维业力因果和轮回诸苦，都是为了让我们生起出离心，造什么样的因，就会有什么样的果报，现在要了解的是果的部份，要思维六道轮回的各种痛苦。

（己一）**总的思维轮回的痛苦**

《念住经》云：「地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，傍生感受互食苦，人间感受短命苦，

非天感受争斗苦，天境感受放逸苦。轮回犹如针之尖，何时亦无有安乐。」简单来讲，地狱要受烈火焚烧的痛苦；饿鬼感受饥渴难耐的痛苦；旁生遭受互相啖食，被奴役、捕杀的痛苦；人类有生老病死等痛苦；阿修罗受嫉妒、嗔恨影响，不停战争的痛苦；天人一直放逸、懒散，最终感受堕落、迁徙的痛苦。整个轮回就像一个密封罐，所有众生正是罐子里的蜜蜂，不论飞上飞下，都飞不出三界六道，只能不停在里面打转、循环，这就叫轮回。平常说「无始轮回」，就是说轮回没有开始、事业没有做完的时候、欲望没有满足的时期、轮回没有结束的一天。我们从这四个方面思考就知道轮回非常痛苦：

第一、轮回没有开始，我们从无始以来一直在轮回，龙树菩萨及很多经论都提到：「抔土成如枣核丸可数，然为母之边际不可尽。」如果把整个大地的土，揉成枣核一样的丸子，那这个数量还是可以算出来的，但是每个众生互相作为母亲的次数却比它还多，不可胜数。从以前到现在

不断的轮回，以现在的单位来计算，根本没办法衡量，算也算不出来，所以说是无始。

第二、事业无尽。平常会觉得「这件事情由我来做的话，一定会成功、会顺利」有这样的欲望、想法。我们的欲望一直往人、事、物方面奔波、追求，但是永远没有完成的时候，哪怕到死前都还觉得什么事情没做完。所有的事情好像水波、水泡一样，一个接一个，总觉得每个都要把握，每件事都要自己去做，别人替代不了，而且还想「这个做完以后就不做了！」可是最终事情还是一个接着一个，所有的业力、因果就一直不断，永无止境的延续下去。

第三、欲望无尽。有些人说「我有多少钱、有多少财产就够了」或是「我得到那个之后就满足了」。但其实你得到一个以后，还想得到另外一个；得到另外一个之后，还想要更多。每个众生都是这样，一直没办法满足。我们为了人、事、物方面的贪欲，一直在忙碌、烦恼，自己很辛苦，别人也很辛苦。如果不能断除欲望的话，就没办

法停止痛苦。本来以为做这个事情之后自己就会很快乐，结果却变成增加自己的烦恼、痛苦。中国人常常讲知足常乐，如果没有知足的话，永远都没有快乐的一天，因此，要常常知足，没有知足的话，它也会成为轮回的因。

第四、轮回无期。龙树菩萨说过：「每一众生所饮乳，胜过四大海洋水，今仍流转投异生，未来所饮更胜彼。」除非成佛，否则没有结束的一天。现在没有行菩萨道、没有实际修行，对善恶因果也没有取舍分明的话，将永无休止的轮回下去，而且未来可能更痛苦。人间的任何痛苦都比不上地狱道和饿鬼道的任何一种痛苦，高僧大德形容：人间最炙热、最猛烈的火跟地狱之火相比，算是清凉的；人间最严重的痛苦，自己觉得最难以忍受的痛苦，在地狱算是快乐的。所以相对来讲，人间是很快乐的。总之，思维轮回诸苦的时候，地狱的时间、地狱的痛苦、六道轮回的各种痛苦都要去体会、去感受。光是会算十八地狱没有用，光会解释十八地狱也没用，重要的是

必须感同身受的体会到痛苦才有用。想想自己将来可能会流转 to 什么地方?投生成什么众生?在什么时间流转?以什么形式流转?以什么因缘流转?等等，慢慢思考，好好体会！

（己二）分别思维六道各自的痛苦，分六：（庚一）地狱、（庚二）饿鬼、（庚三）傍生、（庚四）人、（庚五）阿修罗、（庚六）天人

六道中，地狱有寒、热等痛苦，饿鬼道有饥饿的痛苦，傍生道有愚痴、被奴役的痛苦，人道有生老病死的痛苦，阿修罗道有斗争的痛苦，天人有堕落的痛苦。要感受和思维这些痛苦。

（庚一）地狱，分四：（辛一）八热地狱、（辛二）近边地狱、（辛三）八寒地狱、（辛四）孤独地狱

地狱的因是瞋恨，八热地狱就像火坑，所有地方，包括房子、用具，全部都是火。下面简单介绍一下八热地狱的痛苦：

I. 复活地狱¹³：

那里的众生因为业力感召，互相见面都像看到不共戴天的仇人一样，拿着各式各样的武器，打得难分难解、你死我活，最后通通死亡。这时候空中传来「愿你们复活！」的声音，所有众生又死而复生，继续争斗不休，这样辗转反复，所以称为「复活」地狱。他们的寿命呢？人间五十年是四大天王的一天，四大天王所在的天界五百年是复活地狱的一天，这样计算复活地狱的众生需要感受五百年的痛苦，相当于人间一万六千二百亿年¹⁴（ $360 \times 500 \times 360 \times 500 \times 50 = 1,620,000,000,000$ 年）。

II. 黑绳地狱：

阎罗狱卒用燃烧的铜浆、铁水，在地狱众生身上画很多条线，分成四份、八份、十六份，然

¹³ 《正法念处经》云：「有大地狱。名活地狱」

¹⁴ 《正法念处经》云：「若五十年。彼四天王。为一日夜。彼数亦尔。三十日夜以为一月。亦十二月以为一岁。彼四天王。若五十年。活地狱为一日夜。彼地狱中。五百年命。依天年数。不依人中」

后用火红的锯子、利斧一块一块的割下，割开后身体马上又粘合，而且挖眼、拔舌、削足、剃指等等。他们的寿命：人间一百年是三十三天的一天，三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，这个地狱的众生要感受长达千年的痛苦，相当于人间十二万九千六百亿年（ $360 \times 1000 \times 360 \times 1000 \times 100 = 12,960,000,000,000$ 年）。

Ⅲ．众合地狱¹⁵：

众合地狱的有情，有些被放进一个大铁臼里，用大如须弥山的炙热铁锤，敲打得粉身碎骨，当铁锤举起时又恢复如初，继续被捶打，不断感受痛苦；有些被两座大山夹在中间，大山变成自己以前所杀的鸡、鸭、牛、羊、猪等头像，当两山合并时，被挤得像五谷粉一样的碎肉，然后两山分开时又恢复原状，继续感受极大的痛苦。人间二百年是夜摩天（也叫时分天）的一天，

¹⁵ 《正法念处经》云：「彼见闻知第三地狱。名合地狱」

夜摩天的二千年是众合地狱的一天。这个地狱的众生需要感受二千年的痛苦。相当于人间多少年呢？大家自己算吧！反正是前一个黑绳地狱的八倍（ $360 \times 2000 \times 360 \times 2000 \times 200 = 103,680,000,000,000$ 年）。

IV. 号叫地狱¹⁶：

《正法念处经》云：「谓以铁钳强擘其口。洋赤铜汁。灌口令饮。初烧其唇。既烧唇已。次烧其齿。既烧齿已。次烧其舌。既烧舌已。次烧其咽。如是烧咽。次烧其肚。如是次第烧其小肠。烧小肠已。复烧大肠。如是生藏。次烧熟藏。烧熟藏已。从下而出。」这个地狱的众生被关在铁屋中，被强迫灌入铁浆、铜汁，从嘴唇开始燃烧，一直烧到五脏六腑、大肠小肠，然后大小便道。想想平常我们被烫破口腔有多么痛苦，而他们不是被开水、辣椒烫到，而是比岩浆还高温的铁汁烧掉五脏六腑，所以只有大声哀嚎，故称为「号

¹⁶ 《正法念处经》云：「次复观察第四叫唤之大地狱」

叫」地狱。人间四百年是兜率天的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天，这个地狱的众生要感受长达四千年的痛苦。时间也是众合地狱的八倍。

V. 大号叫地狱¹⁷：

《正法念处经》云：「所谓苦者。其舌甚长。三居赊量。其体柔软。如莲花叶。从口中出。阎魔罗人。执热铁犁其犁炎然。耕破作道。热炎铜汁。其色甚赤。以洒其舌。舌中生虫。其虫炎口。还食其舌。彼妄语人。罪业力故。舌受大苦。不能入口。彼地狱人。口中有虫。名曰碓虫。而拔其齿。又恶业故。风散其断。碎糝如沙。有利刀风。削割其咽。炎嘴铁虫。噉食其心。彼大叫唤根本地狱。如是极烧。妄语人身。以恶业故。身中生虫。还食其身。虫身炎燃。彼地狱人。身内虫食。受急病苦。如是内外二种苦恼。」这个地

¹⁷ 《正法念处经》云：「谓大叫唤大地狱中」

狱的众生也说不出话，只有更大声的哀嚎，因为他们的舌头极长，而且柔软如莲花，被阎罗狱卒拉出来，用火红的铁犁像耕田一样挖沟，并在上面像浇水一样倒入铜汁，最后再像播种一样撒下无数小虫，这些虫子都是炙热、燃烧的，不仅如此，还在体内啃食众生的脏腑，这样内外双重痛苦，寿量：人间八百年是乐化天的一天，乐化天的八千年是大号叫地狱的一天，这个地狱的众生要感受八千年的痛苦。也比号叫地狱的时间长八倍。

VI. 烧热地狱¹⁸：

如三千大千世界一样大的铁器中，注满沸腾的铁浆，不断翻腾冒泡，这个地狱的众生在里面煎熬，每当他们浮到水面时，就被围着的狱卒狠狠击打头颅，如此感受痛苦却无法死去，不像我们看到一只小虫落在杯里，要救的时候已经死了，但地狱众生能这么死倒很幸福，他们最大的希望就是死去，这样就暂时没有知觉，感受不到痛苦。他们的寿命呢？人间一千六百年是他化自在天的一天，他化自在天的一万六千年是烧热地狱的一天，这个地狱的众生要感受长达一万六千年的痛苦。时间同样比大号叫地狱长八倍。

VII. 极热地狱¹⁹：

这个地狱的众生被关在燃火的铁屋内，阎罗狱卒用烧红的三尖矛等铁戈从两个脚掌、肛门刺

¹⁸ 《正法念处经》云：「名为焦热」

¹⁹ 《正法念处经》云：「彼见闻知。有大地狱。名大焦热。」

入，再从两个肩膀和头顶穿出；又从头顶穿入从下身穿出，如此穿来穿去，全身上下还包着火红的铁皮，皮肉和铁皮粘在一起。寿量：长达半个中劫，所以已经不能用人间的年数来计算。

VIII. 无间地狱：

《正法念处经》：「又复更有最大地狱。名曰阿鼻。七大地狱。并及别处。以为一分。阿鼻地狱一千倍胜。」这个地狱又名「阿鼻地狱」。其实前面七个地狱都各有十六个小地狱，类似近边地狱，前面讲的这些只是主地狱，而根据众生业力的大、中、小，从「主地狱」出来后还会到其他「别地狱」受苦，所以痛苦也不是一模一样的，详细内容可以看看《正法念处经》的地狱品，里面讲的非常详细，每个地狱的名称、所受的痛苦、堕入的因、受苦的时间等等都有记载。前面这个偈子是说，无间地狱的痛苦比前面七个主地狱，加上各自十六个别地狱的所有总合还要痛苦一千倍。他们被火燃烧的已经看不见身体，

只能听到号叫的声音，如果企图逃跑，就会被狱卒用铁弩、棍棒、铁锤子等击打，并向他们口中灌注沸腾的铁水等等，要感受前七种地狱的所有痛苦。寿量长达一中劫，再没有比这更强烈的痛苦，所以称为无间地狱。除了造五无间罪或已入密乘却对金刚阿阇黎产生邪见的众生以外，其他业力不会转生到这里。

《心性休息论》中：「微苦尚且不堪忍，难忍之苦何堪言？」要感受这方面的痛苦，想想我们平常被热油烫到手，或是被一些小火苗灼伤，都会疼的不得了，要赶紧看医生，而今天我们不仅是小小的烫伤，而是在烤箱、火坑里，被燃烧、被煮熟、很烫很热；或是眼睛里掉进一粒沙子或睫毛，都会疼的受不了，假如现在掉进眼睛的不是沙子而是火星呢？地狱众生的皮肤比眼睛还脆弱，更敏感，所以痛苦的感受也更强烈。这样去想就可以感受到痛苦。从复活地狱到无间地狱，痛苦是愈来愈增加、时间也是愈来愈长。

（辛二）近边地狱

所谓近边地狱，就是无间地狱的四方各有煇煇坑地狱、尸粪泥地狱、利刃原地狱、剑叶林地狱等四个地狱，共十六个地狱，而东南、西南、西北、东北等四角各有一座铁柱山地狱。下面简单讲一下这几种地狱：

煇煇坑地狱：在无间地狱受苦后，业报减轻，得以离开主地狱的时候，看到前方有荫凉的地方，立刻兴奋地跑过去，结果因为业力现前，掉进燃烧的炭火坑中，血肉烧焦，痛苦难忍。**尸粪泥地狱：**等到血肉模糊的爬出火坑，又看到前面有一条河流，因为之前一直被火焚烧，所以很口渴、想喝水，等靠近河流时突然变成各种腐尸形成的淤泥，散发腐臭、屎尿等臭气，地狱众生掉进里面被各种前世杀过的蟑螂、蚂蚁、蜘蛛、蚊子、苍蝇、老鼠等啃食，最后连头也沉下去，感受无量痛苦。**利刃原地狱：**从尸粪的泥沼爬出来后，看见前面有一片绿油油的大草原，高高兴兴地前往，当踏上草地的时候，突然每一株青草

都变成锋利的武器、火红的铁刺，就像地上插满了铁钉，每踏一步都刺穿脚掌，等到双脚血肉模糊，实在受不了，便用手趴在地上，匍匐前进，结果手掌和膝盖也一一被刺穿。**剑叶林地狱**；好不容易走出铁刺的利刃原，就看见不远处有一大片翠绿、茂密的树林，当地狱众生进入树林时，每一片树叶突然变成一片片锋利的小刀，削铁如泥的利刃，随风飘荡，将它们的身体切成一片片、一块块的碎肉，然后又死而复活，重新感受千刀万剐的痛苦。**铁柱山地狱**：平常人说的「上刀山、下油锅」这就属于刀山了。以邪淫而破出家戒，或行邪淫的众生大多转生到这里。因为业力感召而来到可怕的铁柱山前，听到自己过去贪爱的恋人在山顶上呼喊，所以开始向上爬，这时候朝下的树叶变成铁刺等武器，在身上刺出一个个窟窿，而且还有铁齿的恶狗、豺狼等猛兽拼命撕咬，天上也飞来铁嘴的乌鸦、鹰鹫趁机啄它的眼睛、啖食它的脑髓，等好不容易登顶，本来贪恋、可爱的恋人，突然变成恐怖、丑陋的铁男、

铁女，浑身燃烧还紧紧地抱住它，并张开血盆大口将它们的头吞下，从嘴角流下白色的脑浆。之后地狱众生又听到山底下的爱人呼唤，再从山顶下山，同样感受前面的种种痛苦。

这些地狱的痛苦在《普贤上师言教论》、《正法念处经》、《地藏经》中都讲的很详细，大家多看看这些内容，并想象正在受苦的就是自己，不是别人，切实体会和感受这些痛苦。

（辛三）八寒地狱

地狱所有地方都是寒冷的，像在雪山、冰川一样，大地全都结冰。这些地狱因为一个比一个还冷，所以取了八种名称：第一个地狱的众生全身赤裸地感受寒冻之苦，身上被冻出很多脓疱，所以称为具疱地狱；第二个地狱由于疱疮破裂，形成疮伤而称为疱裂地狱；第三个地狱因为寒冷难忍而咬紧牙关，所以叫做紧牙地狱；第四个地狱是不断悲惨地喊着阿啾啾（这是藏语的发音，藏人碰到很热的东西会喊「啊擦擦」，而碰到很冰、很冷的时候会说「阿啾

啾」)，所以称为阿啾啾地狱；第五个地狱是冻得连阿啾啾的声音也说不出来了，只能发出叹息的呼呼声，因此叫做呼呼地狱；第六个地狱是冷得不止麻木，而且外面的皮肤冻成青色，身体裂成四瓣，所以叫裂如青莲花地狱；第七个地狱的众生，皮下的肉冻成红色并裂成八瓣，而称为裂如红莲花地狱；最后一个地狱甚至冻成了黑红色，裂成十六瓣、三十二瓣或无数瓣，因此叫做裂如大莲花地狱，每个地狱众生，在冻裂的伤口中都会爬入许多铁喙的昆虫咬噬，苦上加苦。八寒地狱的寿命呢？巴楚仁波切说：「二百藏升（此藏升为果萨拉城市所用容量单位）的大盆里装满芝麻，具疱地狱的每一百年从中取一粒芝麻，这样，将所有的芝麻全部取完，具疱地狱众生的寿量方尽。其余的地狱依次比上面的增加二十倍，依此类推」。

台湾的天气比较热，很多人都没经历过极寒的感受。在藏区，尤其是喜马拉雅山区，零下二、三十度是很平常的，有些地方最冷到零下五、六十度，那个时候肢体麻木，连五根手指头都没

办法合拢，有些人没有捂住鼻子、耳朵的话，不小心碰一下就会断掉，可是这些感受还不及寒地狱的万分之一。如果你们没到过很冷的地方，可以想想放在冰箱里面的东西，被冻得鼓起来，甚至破裂的样子。从具疱地狱到裂如大莲花地狱，痛苦是一个比一个强烈，一个比一个寒冷；痛苦的时间也是一个比一个长。

（辛四）孤独地狱

孤独地狱就是我们执着什么东西，就会投生到那个地方，感受不同的痛苦。有的夹在山崖中，有的困在石头内，有些冻结在冰里，有些被焚烧在火里等等。另外，还有些众生藏在树木内，砍木的时候，它们需要感受被肢解、砍手、砍脚等痛苦，有的投生为日常使用的扫帚、罐子、门板、柱子、绳子等物品，因为自己的执着，加上业力的牵引，所以也能感受到各种痛苦。在《普贤上师言教》中举了几个例子：大成就者卓滚朗吉日巴²⁰在雅卓耶湖中看到的鱼，大成就者唐东加波²¹在石头内见到的青蛙，还有大堪布具德护法在德格时，从一截树木中取出的一只大青蛙等等。这些典故，你们自己看《普贤上师言教》就能明白。

²⁰ 卓滚朗吉日巴（1128—1188）：在修持七年七月七日证悟法相，并创立了拉卜寺。

²¹ 唐东加波：噶举派一位传承上师。

观修地狱的部分：第一、要想地狱的痛苦。第二、要想地狱的时间。第三、要想地狱的因。然后反省自己离地狱有多近，自己要衡量。平常练习的时候要这样想：我常常生气吗？如果没有忏悔的话，地狱的因就会成熟，断气以后可能就在那里去啦！造地狱的因很容易，但要承受的痛苦却是很长的时间，是无法忍受的痛苦。

想八热地狱的时候，大地全部变成炙热的铁地，里面很多众生烧焦、哀嚎，感受被火烧烫的痛苦。如果以前你烫伤过，以烫伤的经历，想象一下烫到的不是皮肤而是眼睛，不是烫伤一部分而是全身，而且不止一次，是一而再、再而三的重复，长达数劫。八寒地狱就是很冰冷的地方，想象自己的肉正在受着冰冻的痛苦，冻到身体都裂开，而且伤口还被无数的虫子咬等等。

其它的地狱也要一一去想，切实体会地狱的痛苦。

（庚二）饿鬼，分二：（辛一）隐住饿鬼、（辛二）空游饿鬼

（辛一）隐住饿鬼，分三：（壬一）外障饿鬼、（壬二）内障饿鬼、（壬三）特障饿鬼

（壬一）外障饿鬼

一般他们也能看到和人间差不多的景象，但是数百年中甚至连水的名字也听不到。就算看到远处有青山绿水，丰硕的果实，可是当它用僵硬、纤细的四肢，支撑着巨大的腹部，艰难地爬到那里时，美景全都消失，河流只剩下沙石，树木只剩下烧焦的树干；如果看到美食，食物也都有守护者围起来，要去吃的时候会被打，没办法拿到，这是自己业力的显现，实际上没有人守护。夏天不仅感到太阳炙热，就连夜晚的月亮也十分炎热；冬天却正好相反，不仅夜晚的月亮冰凉，就连白天的太阳都非常寒冷，十分痛苦。

（壬二）内障饿鬼

它们的喉咙像针孔一样小，身体却像山一样大，吃东西没办法吞咽，就算勉强喝到一点水，也满足不了大如山的肚子，最后全都被烧掉，就像目犍连尊者的母亲，就是投生为内障饿鬼。台湾每年七月都有供佛斋僧大会，这其中的典故就是从目连救母的故事中来的，在《佛说盂兰盆经》中提到：「世尊在舍卫城的时候，目犍连尊者刚证悟阿罗汉果，因此想救度亡母，报答父母恩，便用天眼观察，发现他母亲因生前吝啬贪婪，不做布施，已经投生饿鬼道，于是尊者用神通力到母亲跟前，用神通变出钵饭让母亲享用，可是因为业力现前，母亲刚抓一团饭，立刻变成火炭。无论怎样也无法食用，后来尊者回到世尊面前，请佛慈悲开释救母之法，世尊告诉他，要在七月十五日，僧众结夏安居结束的那一天，（汉地寺院是从农历的 4/15 到 7/15；而藏地寺院一般是从藏历 6/15 到 7/30，这主要是气候的关系，西藏天气冷，夏季很短，而且律藏中的一个半月一般指十五天。）供养三宝和僧众，以僧众的福

德和结夏安居的功德回向,就可以超度饿鬼道的众生。」所以像目犍连这样神通第一的阿罗汉,也没有能力救度自己的生母,必须借助僧众的力量。

(壬三) 特障饿鬼

它们身上有很多小的饿鬼吃它的肉,苦乐感受各式各样,没有一定。《普贤上师言教论》中讲了两个故事,昼辛吉尊者到饿鬼界的时候,看到一个宝座下,绑着四个饿鬼,尊者慈悲给他们食物,到了一个饿鬼手上立刻变成糠粃,另一个手上变成铁水,还有一个变成她自己的肉,最后一个变成了脓血,这都是他们前世恶口骂嘎达亚那尊者和妄语欺骗的果报;另一个故事是哲达日阿闍黎出游到饿鬼界时遇到一个相貌丑陋,生有五百个孩子的饿鬼母,她的丈夫远行觅食达十二年之久,后来一位清净的比丘擤鼻涕时,众多饿鬼争夺才获得一点点,除此以外一无所获。这些就属于特障饿鬼。详细的内容你们自己看书。

（辛二）空游餓鬼

《正法念處經》云：「觀諸餓鬼。略有二種。何等為二。一者人中住。二者住於餓鬼世界。是人中鬼。若人夜行。則有見者。餓鬼世界者。住於閻浮提下五百由旬。長三萬六千由旬。及余餓鬼惡道眷屬。其數無量惡業甚多。」佛經中說餓鬼有兩種，一種住在餓鬼界，前面說的隱住餓鬼屬於這類；另一種住在人間，這裡說的空游餓鬼就是這種，有些人晚上看得見。平常我們說的鬼其實包含很多類的眾生，可能是土地神、地方神、山神、水神、火神等世間神祇；或是死後還沒投胎，中陰階段變成空游餓鬼，一直流浪，有人說看到祖先，或是認識的人變成鬼；以及夜叉、獨角鬼、厲鬼、鬼女、妖精等空游餓鬼。這些餓鬼無論它們生前是以什麼方式橫死，每隔七天，它們都要再次感受那種死亡的痛苦，所以它們想把這種痛苦轉移給別人，才會到處害人不利己：滿心歡喜地來到過去的親朋好友身邊，卻令他們生病或發瘋；瑜伽士們做誑、燒、拋等儀軌時，

将这些饿鬼压在地下黑暗的地方，或者做火供，将它们烧在火里，或者抛撒驱邪芥子或石子，将这些饿鬼的头裂成百瓣，身体断成千截等等。这些饿鬼也要感受和一般饿鬼相同的日月颠倒之苦。

饿鬼的寿命有多长呢？经中说：人间的一个月相当于饿鬼的一天，以此计算，饿鬼的寿命是五百年（相当于人间的一万五千年）。在座的很多人可能都受过八关斋戒，按照藏传的方式，有的是中午过后不能喝水，有的是一整天不能喝水，我们连一天不喝水都很难受，想想一下，一万五千年连一滴水也不能喝是什么感觉！要体会饿鬼道的痛苦，可以断食，不喝水、不吃东西，饥渴到最后忍不住的时候，想想饿鬼道的外障、内障、特障等等痛苦。虽然空游饿鬼有某部份的能力或咒力，不像其它饿鬼；但是它们同样没有安全感、充满恐惧，每隔七天都要感受一次死亡的痛苦，它们想把这种痛苦转移给别人，所以无论到何处都是害人不利己。大家要多多体会这些痛苦。

（庚三）傍生，分二：（辛一）海居傍生、（辛二）散居傍生

（辛一）海居傍生

所有海里面的动物：鱼、鲸、龟、虾等，全部都是海居傍生。其中某些生物的身体很庞大，甚至像一座小岛，而小的生物甚至肉眼都看不清，如微尘或针尖一般。它们主要的痛苦就是大的吞食小的，小的刺入大的身体蚀食它们，寄生在它们身上，每一个大的动物身上都有许多小的生物筑窝居住。而且深海里的生物，常年住在没有阳光、暗无天日的地方，连自己的身体也无法看见，非常痛苦。

（辛二）散居傍生

各种动物、飞禽、昆虫，山上的鹿、牛、羊、猪、狗，全部都是散居傍生。傍生最主要的痛苦是不懂因果取舍、也不会为未来着想。简单来说牠们的痛苦分为三种：1、被奴役的痛苦；2、被

杀戮的痛苦；3、彼此蚕食吞噬的痛苦。第一种就是被人类束缚、奴役，没有一点自由，被杀也不知道逃避，像牛、马等被抽打、脚踢，大象被铁钩和铁丝做成的鞭子殴打。尤其是马戏团里的动物，为了驯服牠们来赚钱，吸引游客，驯兽师天天强迫牠们表演，把牠们打得遍体鳞伤；第二种就更常见了，牠们因为自己身上的骨、肉，牙、角，成为猎人的目标：贝和蚌因为自身的珍珠而被破壳、蚕因为自己吐的丝而被热水烫死、大象因为象牙、骨头而被杀害，鲨鱼因为鱼翅被捕杀，虽然取了鱼翅后会再放回海里，但失去鱼鳍的鲨鱼就像待宰的羔羊，被其他鱼类吞噬，以及熊胆、犀牛角、貂皮等等都是因为身上有价值的东西，成为捕杀的目标；第三种就是所谓的「大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米」或是「鸱鹰抓麻雀，麻雀吃小虫」大家注意看看每个动物，几乎在任何时候都是万分恐惧，连吃一口食物也不得安稳，吃之前要东看西看，这里闻闻、那里嗅嗅，吃的时候还要左顾右盼，出现一点响动就会惊慌失措

地逃走，始终有一种恐惧感，就是怕被天敌啖食或是被人类捕获。这些都是旁生的痛苦。牠们的寿命呢？长短不定，短的可能只有人的一天，长的甚至长达一劫。

要怎么感受傍生动物的痛苦？我们可以想象一下：如果自己变成傍生会怎么样？譬如：把自己当做一只很大的海生动物，身上有很多小虫吃我的肉、吸我的血；或是自己现在变成一只猪、一只鸡，正在屠宰场被宰杀等等。

（庚四）人的痛苦分二：（辛一）三大根本痛苦、（辛二）八支分痛苦

一般前行法门的内容都差不多，很多地方都有详细的解释，像《普贤上师言教论》，或是《解脱庄严论》；但是为了提醒在座的各位，所以轮回诸苦的部份，我们依科判简单的讲一遍。下面提到人的痛苦。

(辛一) 三大根本痛苦，分三：(壬一) 变苦、(壬二) 苦苦、(壬三) 行苦。

(壬一) 变苦

变苦，也叫坏苦，意思是当下享受的快乐也会成为痛苦。好像吃了掺了毒药的美食，虽然吃的时候很舒服，可是不久就会疼痛难忍；又如大乐透中了一百万，结果高兴的中风死了。从自性方面来讲，变苦属于乐受，在六道中欲界的天人有明显的变苦，《亲友书》云：「与诸天女相倚喜，美丽乐园共嬉戏，复将为诸剑叶林，斩断手足与耳鼻。」又云：「或入曼陀妙池沼，天女金花艳彩容，舍身步入无滩河，炙热难挡受热浪」。其他非人、人、旁生、饿鬼也有各自的变苦，唯有地狱众生没有，因为他们连片刻的安乐、刹那休息的机会也不曾有。

(壬二) 苦苦

一个痛苦还没有结束之前，又来一个更深的

痛苦，两个痛苦加在一起，就是俗话说的「祸不单行」或是「屋漏偏逢连夜雨」。例如，上个月父亲刚去世，这个月母亲又病倒；又譬如：你正在生病的时候，你的亲朋好友、最爱的人却离你而去，或者他们也遇到不幸的事情，你觉得比之前的病痛还要痛苦，这些都属于苦苦。从自性方面来讲，苦苦属于苦受，是比较粗大、明显，容易觉察的痛苦，是因为各自的业力所感受到的苦果，也是我们一般人所说的痛苦。

（壬三）行苦

从法性方面而言，任何众生有我执，有五蕴之身时，行苦就一直存在，但从自性方面来讲，行苦属于中性受，也就是既不觉得快乐，也不感到痛苦，大多数的众生不会感觉到行苦的存在，只有见到的圣者和菩萨才能感受到。这就好像只有重病痊愈之后，才能感觉到其他轻微的病痛一样。《阿毗达摩俱舍论》中说：「掌中所置毛，若置于眼中，能生大剧痛；众生难察觉，行苦之

存在。圣者觉行苦，如毛置眼中，正亦复如是。」假如在手上放一根细毛，我们不会感觉到疼痛或不适；但如果把同一根细毛放到眼睛里，马上就觉得疼痛难忍。所有众生都在行苦当中，只要没有断除我执、没有净化烦恼，就一定会有行苦，行苦遍布在一切界。

另外，巴楚仁波切还提到：「行苦」顾名思义就是「所行都是痛苦之因」，我们现在认为幸福的所有事物，包括口中吃的、身上穿的一切财物、食品、受用，也全是造作罪业才形成的，这一切的果报，最终将要感受无边无际的苦果，所以现在一切表面上的快乐也是行苦的本性。就拿吃素来说，有人认为只吃蔬菜、水果就不会造杀业，但仔细观察会发现造的业其实也不少：最初开垦田地的时候，土里的小虫都被翻到地上，地上所有的小虫被埋到地下，田地翻到哪里，乌鸦、麻雀等都跟在后面不停地吃虫；当浇水灌溉时，水里所有的寄生虫干涸而死，旱地上的蝼蚁

溺水而死；等到除草、施肥、喷洒农药的时候，所杀的众生更是无法计算。所以想想这些，我们吃的蔬菜、水果也是杀了无数众生才换来的。

（辛二）八支分痛苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、不欲临苦、求不得苦。

人间常常遇到的痛苦，大致上分为八种，这些痛苦很容易认出来。

（壬一）生苦

第一周神识刚入胎的时候，感觉像在铜锅中，被水煮、被油炸一样；等到长出手脚有自己的力气时，会觉得像四肢被人拉扯，或被人用棍子捶打一样；到了第十一周的时候胎儿会生出九窍，这时候的痛苦就像新伤、嫩皮被人用手戳的感觉；母亲食用热的饮食时，就如同在火中烧灼；母亲食用冷的饮食，就好像浸在冷水中；母亲睡觉时胎儿感觉被山压着一样；母亲疾行、跳跃或跌倒时，犹如从山上滚下来的痛苦；等到第

二十七周，胎儿会意识到胎中是个不洁的地方，气味难闻，昏天暗地，就像被关在监狱一样，而且通过产门时就像通过铁孔一样痛苦，如果母亲产门狭窄不能出生，也许就胎死腹中或者母子二人全都死亡，即使没死也已经感受到临近死亡的痛苦，莲花生大士曾说：「母子二人中阴迈半步，除母颌骨余骨皆分裂。」出生后因为胎儿的皮肤，细皮嫩肉，所以非常敏感，被放到垫子上的话就像落在荆棘丛中一样；剥掉胎膜的时候，好像活活剥皮一般；擦拭身上的不净物，也像被藤鞭抽打一样痛苦……。人道的众生大多是胎生，但因为胎障的缘故，基本上不记得那时候的痛苦，这方面在《入胎经》和《解脱庄严论》、《普贤上师言教》中有比较详细的描述。你们自己多看看！

（壬二）老苦

我们都是从小小年纪，慢慢长大成为年轻人，最后逐渐衰老。每个阶段都有不同的痛苦，

尤其是过了五十岁以后，很多方面都力不从心。密勒日巴尊者说：「拔出木桩之起式，悄捉小鸟之走式，重物落地之坐式，倘若具足此三时，祖母身衰心意败；外皮集聚诸皱纹，内失血肉现凹凸，痴哑盲聋境迷乱，倘若具足此三时，祖母示现愤怒母；身着沉重褴褛衣，口食冰冷浑浊食，睡处四层皮垫褥，倘若具足此三时，人狗践踏似证士。」年纪大了以后，肌肉、关节都没有力气，变得不灵活，所以站起来的时候像拔桩一样，因为西藏大多是席地而坐，只有现代化的城市才有比较高的椅子，牧区是很少有的，大家都习惯坐地上，所以站起来的时候就很费力，要一只手撑地才能慢慢站起来，看起来好像用力拔帐篷的木桩一样；老年人因为身体机能各方面都退化，所以走路的时候比较慢，要一步踏稳了，才会迈下一步，看起来就像小孩子偷偷抓小鸟的时候，慢慢地、一步一步悄悄靠近一样；还有要席地而坐的时候，先在地上铺一些厚一点的垫子，然后看准位置「咚」的一声，一屁股坐在地上，所以说

像「重物落地之坐式」，出现这三种姿势的时候表示祖母已经老了「身衰心意败」。

「外皮集聚诸皱纹」现在很多人脸上出现一点点鱼尾纹、细纹，就紧张的不得了，赶紧打玻尿酸、拉皮、整容等等，其实对于修行人来说不用太在意这些，这都是最好的装饰，提醒我们观修无常，激励自己赶紧修行；「内失血肉现凹凸」因为身体的精华流失，所以肌肉萎缩，许多地方开始凹陷；「痴哑盲聋境迷乱」视力、听力都开始下降，味觉、触觉、嗅觉等等都慢慢退化，如果出现这三种情况的时候，「祖母示现愤怒母」这句是有点讽刺、挖苦的意思，大家看过忿怒尊应该都知道，忿怒尊一般都是比较恐怖、可怕，面目狰狞，甚至有点丑陋，这是为了度化同类、相应的众生而化现成这样，虽然祖母不是为了度化谁，只是自然规律，但也看起来像愤怒母的样子。

「身着沉重褴褛衣」一般老年人舍不得穿新衣服，觉得新衣留给儿子、孙子穿，自己只穿很

沉重，缝补很多次的旧衣；「口食冰冷浑浊食」新鲜的食物、好吃的美味也舍不得吃，总想着留给儿孙，自己随便吃点冰冰冷冷，隔夜的剩菜剩饭就行了；「睡处四层皮垫褥」，牧区大部分都没有现代的床，也是席地而眠，所以老年人睡觉的地方通常垫上厚厚的垫褥，不然肌肉退化，没有弹性，什么睡姿都像会压到骨头一样，浑身酸痛。如果有这三种情况的时候「人狗践踏似证士」这也是一句反讽修饰的词句，大家都知道密勒日巴大师还有印度八十四成就者中，很多都是看似疯癫，或是卑微低贱的样子，其实这只是成就者的一种示现，对于真正的证悟者，应该是达到黄金与粪便等同（没有净不净的差别）、手掌和虚空等同（没有碍与无碍的差别），甚至是左边有人不停地割他的肉，右边有人不断的赞叹、供养，他们也没有任何差别，同样平等、慈悲的对待，不会一边非常憎恨、讨厌，另一边高兴雀跃，所以不管是人狗践踏，还是顶礼膜拜对于真正的成就者是没有分别的。虽然老人家并不是证悟的成就者，

但这时候看起来也像这样的瑜伽士。这些都很形象的描述了老的时候，身体、容颜、精力等各方面的痛苦。

冈波巴大师的《解脱庄严论》将衰老的痛苦大致分成十类：1. 身体的变形、2. 须发的变形、3. 皮肤的变形、4. 容颜的变形、5. 气力的衰退、6. 容彩的衰退、7. 福德的衰退、8. 健康的衰退、9. 心理的衰退、10. 时光尽失，已到寿命的边缘等十个方面，你们也可以从这些方面去思维，多想想自己父母、阿公、阿婆等长辈，或是养老院里的老人们所遭受的各种痛苦。

（壬三）病苦

病苦就是四大不调，胆的病、涎的病，贪、瞋、痴引起的各种疾病，有头痛或拉肚子这种小病，也有骨折、内出血等一定要送医治疗的大病，甚至是心脏病、肝炎等需要长期治疗的慢性疾病，最严重的还有一定会死亡的绝症等等。

《解脱庄严论》中将病苦分成七大类：1. 由疾

病而引起的身上各种剧烈痛苦；2. 为诊断、探查疾病而引起的各种痛苦，如：照胃镜，或为了照断层扫描先喝显影剂等等；3. 服用剧烈之药所引起的痛苦，如服用一些刺激性的药物，或有副作用的药物；4. 心思饮食而不能食用的痛苦，如很想吃甜食不让吃，很想喝水，可是开刀后一段时间不能喝水等等；5. 必须服从医生的痛苦，如：很想出院，很想活动都不准、不允许等没有自由的痛苦；6. 财产因看病而耗尽的痛苦，台湾有医保好像好一点，但世界各地很多地方都生不起病，一个人生病往往倾家荡产，四处借钱，最后不仅人没救过来，还欠下一屁股债。有一名医师说过一个实例：在美国做开心绕道手术，一次手术一共花费 38 万美金，每个月支付约 600 美金的医疗保险帮忙付 8 成，自付 2 成，也就是病人付 7 万 6 千美金，而且病人只要开一次刀，从此就没有任何一家保险公司会再接受他了，也就是说如果再发生一次心脏病，他就必须卖掉所有家产，可能还不够支付如此庞大的医药费；7. 畏

惧死亡降临的痛苦。得了病的人通常更怕死，没病的时候一个个看着都像成就者、瑜伽士，好像生死无惧，怎么造业也没有关系的样子；等到自己生病时，突然变成待宰的羔羊，吓得瑟瑟发抖，看着隔壁病床的患者一一被推走，深怕下一个就是自己……大家都生过病，也照顾过病人，到医院常常可以看到各式各样的病患，应该很容易体会。

（壬四）死苦

死苦也很容易体会，每个家庭都一定有人死亡过，没有一个家庭、没有一个地方能找到不死的人，我们从小到大都是看着死亡长大的。回忆一下听过、看过的亡者，尤其是那些不得善终的，就是死状比较凄惨，死的时候遭受巨大痛苦的人，想象一下自己可能也会这样，就能深深体会死亡的痛苦，密勒日巴尊者说：「若见罪人死亡时，为示因果善知识。」过去世尊还没成佛前，仍是悉达多太子的时候，也是出东、南、西、北

四个城门，分别见到分娩、老人、病患、出殡才体会到不管什么人都会经历生、老、病、死的痛苦，包括身为太子的自己，所以毅然决然地出家求道，后来才在菩提树下证得佛果。《正法念处经》中也说：「如此罪人临欲死时。于先三日。如是受苦。乃至命尽。失音不语。想大怖畏。行劣识惊。如是次第。四大色怒。极受苦恼。……大小便利。拥隔不通。息不调利。咽喉不正。眼目损减。耳中则闻不可爱声。鼻不闻香。舌不知味。鼻柱倾倒。人根缩入。粪门苦痛。如火所触。受大苦恼。皮肤肿起。毛发不牢。」所以看到这些景象，一定要提醒自己，已经离恶趣的距离越来越近，可能和自己只有一个呼吸的间隔，不在很远的地方，就在自己旁边。如果我们觉得自己很强壮，生龙活虎的一个人，但可能一个呼吸的变化就死亡，譬如：有气喘病的人，一口气接不上来就死了！又像有时候突然遇到强盗，刚才还活泼乱跳的一个人，突然间就被杀了！或是突然中风，瞬间就离开人世。如云：「念法始从母胎

生，初生之时忆死法。」总之，无论老幼，死亡都会突然降临，因此要随时做好准备，修持对临终有益的正法。

（壬五）怨憎会苦

人生每个阶段都会有些障碍和逆境，这些看似别人给我们的障碍，其实是来自我们自己，不是现在突然来的，也就是前世所欠的债，现在要偿还，各种障碍都是我们现在要还的债，这个债是自己以前欠的，冤亲债主也是自己造成的。你越是有一些名声、地位、财富或是别人觉得有利可图的时候，就越会找你麻烦，所以你从一开始的积累财富、中间守护财产，最后还想方设法的增长财产，满足自己的欲望，到头来却一点也带不走，就像巴楚仁波切说：「拥有多少财富，就会有与彼同等的痛苦」，怙主龙树也说：「积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。」密勒日巴尊者还说：「财初自乐他羡慕，虽有许多不知足；中被吝啬结束缚，不舍用于善方面，乃着

敌魔之根源，自己积累他人用；最后财为送命魔，希求敌财刺痛心，应断轮回之诱饵，我不希求魔之财。」总之，在各种团体、各种场合，或者社会各个不同阶层，都可能会遇到自己的敌人、各式各样的小人、冤亲债主。自己不希望遇到的敌人常常遇到就是怨憎会苦。

（壬六）爱别离苦

爱别离苦是很容易体会到的，只是平常没有去想而已，我们要常常思考、常常思维，当人生八苦发生在别人或自己身上的时候，要体会到这就是无常、这就是轮回的真相，这样想就不会觉得很难受，痛苦也会减轻。本来轮回中的众生都是贪爱、偏袒自己家人、亲戚、朋友一方，所以当这些人遭遇危难死亡，或是流落他乡和自己分离都会感到很痛苦，譬如：离开你的亲戚、朋友、先生或太太、儿子、女儿等等，自己最爱的人可能因各种原因而离开：有些是自然而然，有些是被迫离开，有时候是短暂的，有时候是长期的。

以前西藏有对父母只有一个独子，他们非常疼爱那个独子，有天孩子突然不见了，父母非常痛苦难过，就去找修行人木拉久巴大师，他是修施身法的成就者，有一些神通，也是黄教格鲁派中奉行无宗派的上师。他们问：「孩子怎么样？」他说：「你的小孩被强盗带走了，当他们的佣人，你们暂时找不到，但是最后还会相聚，这是因为你曾经绑架过别人的小孩，现在因缘成熟的果报，还好当初你有忏悔，因此不会很严重，三、四年后你就能找到。」虽然这么说，但他们还是到处找，找了一、两年以后他们终于放弃，觉得没希望了。本来有一点相信上师，但是很多人遇到困难的时候，对上师也会失去信心，变得半信半疑，所以他们觉得自己唯一的儿子已经死了，就去拉萨大昭寺供养、顶礼释迦牟尼佛，做一些善业。本来他们是和好几百个人一起去拉萨朝圣的，但半路却突然迷路，走到一个山区，遇到了他们的孩子，孩子正在帮别人放羊、放牛，他们就这样找回了孩子。

总之，离开你最喜欢的父母、孩子等等，这种痛苦叫爱别离苦。不管怎样都是业力的牵扯而分离，这就是缘份。可是如果仔细观察这些缘分，就会发现亲友不一定真是「亲爱的朋友」，如密勒日巴尊者说：「亲友初遇见欢颜，密切来往漫山谷，中间酒肉如还债，送他一次还一度，后成贪嗔争吵因，恶友讼因刺痛心，舍弃乐时之食友，世间亲友我不求。」现在很有名的索达吉堪布，听说他当年出家的时候亲朋好友全部反对，回去的时候也都不理睬、冷眼相待，后来他逐渐出名，有比较多的弟子和功德主的时候，以前对他不屑一顾的那些亲朋又开始攀缘作客「我是你父亲的什么，母亲的什么，我们是亲戚……」，所以亲戚朋友之间的关系也是很现实的。同样，儿子、女儿也是如此，所谓「痴心父母古来多、孝顺儿孙谁见了！」密勒日巴尊者也说：「子初悦意如天子，慈愍之心难形容，中间过份催索债，虽施一切无悦时，别人之女迎入内，大恩父母逐出外，父亲呼唤不答复，母亲呼

唤不应声，后成冷淡之邻居，勾结狡者造恶业，自生怨敌刺痛心，应断轮回之耙绳，世间子孙我不求。」又说：「女初笑颜如仙童，劫夺财宝具大力，中间讨债无尽头，父前公开索要走，母前暗地偷偷带，施给不知报恩德，大恩父母心怒恨，后成红面罗刹女，若善他人之荣耀，若恶自己祸害源，祸害魔女刺痛心，断除无觉之忧愁，祸根之女我不求。」所以，如果我们知道轮回的真相，知道无常，相信业力、因果，就不会特别难过。

（壬七）不欲临苦

不欲临苦就是不喜欢的东西通通遇到。很多事是我们不想遇到、不想做，却因为过去的业力不得不顺从，虽然不情愿也要承受，莫可奈何、万般无奈的事情，譬如：不想分开的人被迫分开，不想失去的人会失去，舍不得离开的地方、住处却被迫搬离等等，全知龙钦巴（无垢光尊者）说：「夫妻亲属欲恒时，不离相伴然定离；贤妙

住所欲恒时，不离安住然定去；暇满人身欲恒时，不离常有然定死；贤德上师欲恒时，不离闻法然定离；殊胜善友欲恒时，不离相伴然定离。从今披着精进甲，应至无离大乐洲。深生厌离诸道友，无法乞人我劝勉。」所以，尽量放下对名声、物质、财富、眷属的执着。当然大家现在活在这个社会，不可能完全放下，一些生活所需还是必要的，但最好能以如梦如幻，或是人生如戏的心态来看待，这样不管遇到什么情况，面对任何环境都能泰然处之。本来人间就是所有六道中最复杂，既有快乐也有痛苦，种种善报、恶报都可能成熟，不像地狱只有痛苦，无边无际的痛苦，苦的连一刹那念佛的机会也不会有；也不像天界，除了墮落前七天以外，一直享受有漏的快乐，乐不思蜀，乐的不想修行，不想行善。所以只有贤劣参杂、苦乐参半的人生，才最能生起无常心、出离心，全知上师无垢光尊者说：「有时观察自现顺助缘，了知自现验相为助伴。有时观察违害逆缘现，断除贪着迷乱之要点。有时关察

道友他人师，了知贤劣策励勤修持。有时观察空中四大变，了知心性无有勤作已。有时观察自境室受用，了知如幻断除执迷现。有时观察他人财受用，了知悲心断除轮回贪。总之一切种种迷现法，观察自性摧灭实执迷。」

另外，如果真正对因果生起坚定不移的信念，就一定明白不管是自己想要的，还是不想要的，全是前世的因果，如果你有这个福报，就算不求也会自然送到你面前；如果没有这个因缘，就算费尽心思强求，最后你也会眼睁睁地看着它从手中溜走，所以「知足乃是无价宝，远胜黄金千万亿」，好好把握有限的生命，用在能帮助今生和来世的佛法上，不要去追求世间八法，密勒日巴尊者说：「本来佛陀世间主，为摧八法说诸法，如今自诩诸智者，岂非八法反增长？如来护持诸戒律，为断俗事而宣说，如今持戒诸尊者，岂非琐事反增多？往昔僧人之威仪，为断亲属佛宣说，如今僧人诸威仪，岂非过份顾情面？总之若未念死亡，修持正法徒劳矣？！」。

（壬八）求不得苦

想要的东西常常得不到，想要办成的事往往没办法成功，你想要的工作、财物，想要成功的事情，想要的住处、衣食等等，越想得到的反而越得不到。很多人下定决心、破釜沉舟，用尽全力去做，可是往往人算不如天算，抵不过业力，遇到各种障碍、阻挠，最终还是没办法完成，当初以为这是快乐的因，会让自己得到更多、更大的快乐，因此拼命努力，最后却变成痛苦的因，譬如：找工作，自己想要的工作找不到，不想要的工作却要一直做；不想遇到的老板、同事常常遇到，希望遇到的人往往遇不到；男女之间也一样，你喜欢他，他不喜欢你；你不喜欢他，他偏偏喜欢你。总之，自己想要的事情没办法获得而难过、痛苦，这就是求不得苦。

人间八支分苦大致上是这样。

（庚五）阿修罗之痛苦

阿修罗又称为「非天」，在《俱舍论》中说

非天的福报、受用都可以和天人媲美，但因为嫉贤妒能、争强好胜，虽有天之福而无天之德，所以被叫做「非天」。他们有怎样的痛苦呢？在天界有一棵如意树，天人的一切财富、受用都是从这棵树上长出来的，当然最主要是他们有这种福报；可是这棵树的树根却长在阿修罗境内，等于是把阿修罗界的养分、精华白白送给天人，所以阿修罗生起强烈的嫉妒心，觉得很不公平，于是全副武装地向天人宣战。虽然阿修罗也有一些神通，但因为过去的业力、福报，没法和天人相比，而且天人除了断头以外，无论受到怎样严重的伤都可以治愈，而阿修罗和人一样，只要击中要害就能致死，所以不管阿修罗怎么浴血奋战也永远赢不了。

如果要体会阿修罗的痛苦，可以想象战争的情景，逃亡、受伤、断臂、流血等痛苦，阿修罗的痛苦就是这样！看到战争就知道阿修罗的痛苦，阿修罗一直在忌妒和战争的状态，不管是对于今生，还是来世都是折磨、痛苦——今生会让

自己流血、受傷，甚至死亡，而且一直心怀嫉妒。一個人有忌妒心的時候，他的心永遠沒辦法平靜、永遠忐忑不安，吃也吃不下、睡也睡不着，好像心里扎了一根釘子一樣難過。而嫉妒心往往都是見不得別人過得比自己好，覺得上天不公平，明明是我辛辛苦苦的勞動成果，為什麼總被人占便宜，所以總是怨天尤人，覺得是因為他才讓自己這麼痛苦，可實際上全是我執的關係，折磨自己、傷害自己的人就是自己，這些果報其實都是自己前世種下的，只是我們自己不明白、看不透而已，結果今生又因為這些惡果，生起強烈的嫉妒心、瞋恨心，來世也只有墮入地獄！阿修羅就是因為瞋恨心、忌妒心的緣故，或是在戰爭中受傷，或是因戰敗而難過，或是懷恨而死，墮入地獄，今生和來世都有很多痛苦。

（庚六）天人的痛苦

天人的痛苦是墮落和遷徙的痛苦：遷徙的痛苦是在臨近死亡之前，因為出現徵兆，所以被迫

迁到其它地方，没办法住在自己的族群里面，有点像是过去的印度人，会把自己年老的父母扔在尸陀林中，让他们自生自灭一样。堕落的痛苦是天人在福报用尽以后一定会堕入地狱，因为在放逸中所做的恶业，将在地狱中成熟。另外，《劝诫亲友书》云：「身色变得极丑陋，花鬘枯萎不喜座，衣染无垢身体上，前所未有汗汁流。」天人临死前有五种痛苦，也称作天人五衰：第一、平常天人身上会发光，可以照射一由旬或一闻距；将死的时候，天人身上的光会消失。第二、平常他很喜欢坐的珍宝坐垫，死前开始坐不住，或者心里不安。第三、平常自己身上戴的花不会干枯，一直盛开，死前他身上的花鬘开始枯萎、凋谢。第四、平常天人身上穿的天衣，永远鲜艳如新，不像我们常常要洗衣服，而且穿久了会皱、会脏；但天人死前天衣也开始沾染污垢，变得又脏又旧；第五、天人身上平常都有香味，不会有任何污垢，也不会流汗，死前身上开始流汗，有味道出来。朋友看到他身上出现这些情

形，知道他快死亡，就会把他送到其它的地方，远远地对他撒花、祝福，并劝他多做一些善业，下次再来天界。大家这样祝福的时候，他就在爱别离苦中渡过时光，这个时间一般是天界的七天，不过每一层天界的时间长短不一，比如三十三天的七天是人间的七百年，这些算法在前面讲八热地狱的时候说过了。而且天神都有神通，他看得到未来自己堕落的地方，有些是地狱、有些是饿鬼，看到将来要承受的痛苦，他很恐惧、很难过、很后悔，这样等于是苦上加苦。

虽然天界中的上面两处：色界和无色界，没有前面说的天人五衰，但福报享尽后，同样如梦醒般直接堕入恶趣，怙主龙树菩萨说：「**欲天界中大乐者，梵天离贪获安乐，后成无间烧火薪，不断感受痛苦也。**」在《法句譬喻经》中有一则公案：帝释天在临命终时，以神通力观察，知道自己将投生为一户陶师家的驴，当他身上出现五大衰相、忧心忡忡之际，想起世尊是三界唯一怙主，所以赶紧去找佛陀寻求庇佑，一心一意，虔

诚皈依、祈祷佛陀，就在这时候他突然发现自己竟然投生在驴腹中，不知什么原因，母驴挣脱绳索四处乱撞，弄坏了许多陶器，陶师一怒之下痛打母驴一顿，伤到腹中幼崽而流产，帝释天也因此逃过一劫。

总之，在座的各位，如果有人是因为想获得人天善趣的快乐、享受而入佛门的话，就要多想想这些三善道的痛苦。《亲友书》中说：「**轮回自性即如此，天人地狱饿鬼畜，生于何处皆不妙，当知乃为多害器**」。

（己三）轮回的自性

整个三界六道轮回，上从最顶的非非想天，下至最底层的无间地狱，全都是痛苦，就像不净室和针尖一样。不净室就是厕所，虽然现在有些五星级的厕所也蛮香的，不过以前没有这样的，你们可以理解为藏地的公共厕所，都只有臭味和痛苦。所以释迦牟尼佛在鹿野苑初转法轮时，首先就说：「此乃痛苦，当知痛苦！」而宣讲了四

諦中的苦諦，弥勒菩薩说：「五趣之中无安乐，不净室中无妙香。」邬金莲花生大士说：「轮回犹如针之尖，佛说永无安乐时，稍许安乐亦变苦。」这里很多经论中都提到难陀的故事，不过这则前面已经讲过了，下面说一个《百业经》中不一样的故事：佛在舍卫城时，一位名叫增长的大国王（普贤上师言教论中说是帕吉波国王）统帅军队杀尽整个释迦族，阿难尊者的妹妹和妹夫也没能幸免，只留下两个孤儿流落迦毗罗卫城。一位从舍卫城来的施主认出两个孩子，知道情况后就顺道把他们带回舍卫城，并告诉他们：「你们去找舅舅阿难尊者，他一定会照顾你们。」两个孤儿四处寻访终于找到在这苦行的舅舅。阿难尊者了解原委后心里苦恼，其他比丘就问：「尊者为何忧心忡忡？」阿难说：「我妹妹的两个孤儿来投靠我，但我一个苦行僧，没有生活来源，他们又不能享用三宝财物，不知该怎么办？」众比丘就说：「尊者，好好照顾他们吧！世尊说过，如果为僧众做事，可以对他们布施，因果上也是合理的，

所以让两个孩子经常帮僧众洗钵、洗水果、供花等，这样就可以开许了。」阿难尊者就这样收留两个孩子，平时其他比丘也把剩下的饭菜布施他们，但孩子吃不饱，所以尊者就把自己化缘所得的一半食物也分给他们，自己仅吃半钵，时间长了身体越来越虚弱，世尊得知后就问阿难：「你收养的两个孩子是否要出家？」阿难禀告佛陀：「两个孩子要出家。」世尊说：「阿难，孩子若出家则可以享用僧财，没出家前为僧众做些供花果等，也可以享用僧财。」因此，孩子的生活得到改善。又过了一段时间，佛问阿难：「你的两个外甥为什么还不出家？」阿难回答：「世尊，您早已规定未满十五岁不能出家，两个孩子现在年龄未到。」世尊又问：「孩子在僧众晒粮时能否驱赶乌鸦，若能则可出家。」佛陀开许之后，两个孩子都出了家，生活也很好，但很懒惰，白天玩耍，晚上长时睡眠，一点都不闻思修行。目犍连尊者看后对阿难说：「孩子这样虚度光阴很可惜，应该严加管教。」阿难说：「两个孩子很

頑皮，我一点办法也没有，不如请您来代管。」目犍连尊者很爽快的答应下来，虽然刚开始尊者比较严厉，但慢慢地孩子发现他其实很慈悲，所以也越来越不听话。阿难发现情况后就请目犍连尊者用方便法让他们生起厌离心。

有一天尊者带孩子到花园，以神变化现一个非常恐怖的地狱，并让他们自己去看，他们看到地狱众生遭受烧杀、煎熬等各种痛苦，而且还有一口大锅，里面烧着铁水却没有一个众生，孩子好奇就问旁边的狱卒，他们说：「阿难尊者的两个外甥天天不闻思修行，却享用僧财，等他们离开人间后就堕入地狱，在这铁锅里煎熬。」孩子听后非常害怕，从此夜以继日精进修学，一想起地狱的痛苦便茶饭不思，所以逐渐体力衰弱、面色憔悴，阿难发现后担心孩子的身体，又请目犍连尊者用善巧方便给与安慰。几天后尊者想带孩子们出去散心，两个孩子不敢去，尊者说：「今天我们不去地狱，到另一个好玩的地方。」之后尊者以神变幻化出美丽的天堂，并让他们自己去

看，他们看到天子、天女们尽情享受，心生羡慕，又见到一个宝座，周围有很多天女围绕，于是问道：「为什么上面没有天子？」天女们说：「阿难尊者的两个外甥因为害怕堕入地狱而精进闻思修行，以此功德将来会投生天界，这是为他们准备的。」两个孩子回来后非常高兴，尊者慈悲的说：「你们已经亲眼看见善、恶道的快乐和痛苦，一定要精进修行啊！」后来他们非常精进，终于发现三界六道都是火宅、一切都是有为法，而生起真正的出离心，并证得阿罗汉果。其他僧众都觉得非常了不起，有些年长比丘，看到两个年仅七岁的小孩都已证得如此境界，而自己已经两鬓斑白，如果还不努力修行，真的很惭愧。这个时候众比丘请问佛陀：「世尊，两个孩子以何因缘，今生年仅七岁便灭尽烦恼，证得阿罗汉果？」佛告诸比丘：「这是他们前世的愿力所致。过去迦叶佛出世时，率众比丘经过鹿野苑，在花园中游玩的五百青年遥见佛陀而心生欢喜，觉得机会难得，想当下出家，但有些人说现在风华正茂，

应该等年老了再出家；有人说应生儿育女后再出家，结果没等到出家就死了，最后只剩下两个人还活着，两位老人这时才醒悟：我们二十五岁就发愿出家，现在已经年老体衰，若还不出家，恐怕今生再也没有机会了。最终老人虽然在迦叶佛座下出家，但因为佛陀规定，新出家者必须承侍先出家的上座，所以两位将近七十岁的老人仍必须做很多事，而且还被人欺负、嘲笑，称他们是「老糊涂」。所以他们临终发愿：愿以出家功德，能在释迦牟尼佛出世时，童年入道，灭尽烦恼，证罗汉果。若不够年龄，愿佛陀为我们特殊开许。众比丘，两位老人便是这两个孩子，因愿力成熟，得我特殊开许出家，证罗汉果。」

这故事不止在《百业经》，在律藏中也有提到。现在沙弥中有一类称为「驱乌沙弥」就是以此因缘留传下来的，虽然内容稍微有点长，但很有意义，不仅说到轮回过患，还提醒大家人身难得和寿命无常，甚至因果不虚都包含了。我不是让在座的各位马上去出家啊！而是说要把握当

下，立刻修行，不要一拖再拖，很多人遇到世间俗务和佛法修行冲突的时候，往往先选择处理世俗的事，然后觉得学佛修行以后再说，这样「明日复明日，明日何其多！」等到无常突然来临才幡然醒悟的话，只会给自己留下无尽的遗憾！印度当巴桑吉说：「此等物质犹如云雾一样，不要执着为常有；一切名誉犹如谷声般，不要追求名誉，应当修持法性；妙衣如彩虹一样，应当身着破旧衣衫而修行；自己的身体是脓血、黄水的皮囊，不要执着珍爱；美味食物也是不净物之因，不要为了充饥而奔波忙碌；一切外境显现都会招致外怨敌，应当安住于寺庙或深山中；迷乱的荆棘会刺入内心，应当修持平等性；一切需求是从自心而产生，应当守护自心；如意宝自己具有，不要贪着饮食财物；言语过多是诤讼之因，应像哑人一样；心性能现种种之业，所以不应跟随饮食转；加持是从内心生起，应当祈请上师本尊；长期安住一个地方，对佛陀也会见过失，不要长期安住一个地方；经常处于低劣地位，应当断除

貢高我慢；不可能長久安住世間，應當及時修行；此生猶如旅客一樣，不要致力於建造暫時棲身之处的房屋；任何瑣事都是無有利益的，應當修行成就之法；自己的身體終將被小蟲蝕食，何時消逝也無法確定，不要散亂虛度此生；親朋好友猶如林中的小鳥，不要貪戀他們；誠摯的信心猶如良田，不要置於煩惱的荒地；人身猶如如意寶，不要送與貪嗔的怨敵；三昧耶（誓言）猶如瞭望樓，不要被罪業的過患染污；金剛阿闍黎住世時，千萬不要懈怠，修持正法呀！」

另外，怙主龍樹菩薩也說：「即便見聞地獄圖，憶念讀誦或造形，亦能生起怖畏心，何況真受異熟果？」現在佛陀已經示現涅槃，也沒有大阿羅漢能帶我們去地獄或餓鬼道，否則大家一定都會精進修行，肯定和前面說的两个孩子一樣，茶不思、飯不想。所以現在藏地所有的寺院，包括我們這裡，在門口都會有一幅六道眾生圖，整個六道是被閻羅王抱著的，就是提醒大家輪回過患，要思維生命無常。

最后，我们从整体来思考六道轮回：六道轮回是怎么形成的？六道轮回的根是什么？六道轮回的根是三毒，三毒所作的业可以从四个部份去想：第一、因果循环是确定真实的，造一个恶因，就一定会会有一个恶果；第二、要认识业，所有业都会随着时间增长；第三、我们所受的痛苦就是业的果报；第四、地狱道、饿鬼道，以及旁生、阿修罗等要承受痛苦的时间，一个一个去想。这样反复思考，并配合人身难得、寿命无常、因果不虚等，就一定会生起出离心。

六道轮回里面，不管哪个地方都有痛苦，没有一处是快乐的，要完全脱离六道轮回的话：第一、要生起出离心。没有出离心的话，没办法脱离轮回；第二、要发菩提心。有菩提心的话就能迅速积累福慧二资粮，能快速的成就；第三、要有密乘的清净观。有清净观的话，在生前比较不会造恶业，如果能将每个众生都视为佛菩萨的话，你就不可能对他们起嗔恨心、嫉妒心等等，而且当我们死后在中阴见到恐怖的牛头、马面，

或是听到可怕的声音时，如果你有练习清净观的话，你看到这些都能视为忿怒尊和咒语，刹那间就会消除恐惧并且当下证悟。所以这些心念一起配合的话，你在修行道上不会有障碍，就算遇到障碍也能顺利度过，并且迅速获得解脱。

关于六道轮回的痛苦，你们可以再多看看其它经论，如《百业经》、《贤愚经》、《正法念处经》、《富楼那传》等等。

（戌五）解脱利益

《降下胜共成就精髓》：稍有空闲此时身语意，
应思解脱利益修佛法，

我们还有多少时光啊？剩下的时间没人能自己决定。在座有些人五十岁了，有些人六十岁了，后面剩下的时间还有多少？没人知道。所以要好好善用身、语、意，在有限的时间做利益自他的事，就是修学佛法。在此之前，要先想想解脱的利益。以往一直把轮回看作快乐的地方，没有发现它是痛苦的，现在知道轮回的过患后，还要深思解脱的功德利益，思维三菩提果位寂静、清凉、胜妙的断证功德。如果要作选择的话，一定会选择成就遍知的果位。当你体会到这些事情，就会马上将三门用在精进修行上。

（戌五）解脱利益，分二：（己一）解脱之定义、（己二）解脱之分类

解脱的利益，简单来说：第一、脱离苦海。前面讲了六道轮回都要忍受各种痛苦，而精进修

行就可以脱离这些痛苦，达到安乐的寂静涅槃，这是对自己的利益；第二、成佛以后有无量的功德，可以度化漂流在六道轮回的众生。因此有自利、利他两方面的功德。

（己一）解脱之定义

所谓的解脱，是指脱离轮回苦海，获得声闻、缘觉、阿罗汉，或菩萨、圆满的佛果等等，总而言之就是不再受轮回之苦，不会再被迫轮回，不会因业力而导致轮回，他们就算再到这个娑婆世界，也是为了度化众生，属于自愿「乘愿再来」！包括往生极乐世界也算，虽然往生极乐世界有上品上生、中品中生、下品下生等九种的差别，不一定都证悟空性，断除人我执或法我执，但不管怎样也已经不会再受苦，属于带业往生，这在一般的净土是很罕见的，主要是阿弥陀佛的愿力十分广大、不可思议。

（己二）解脱之分类、分二：（庚一）能获解脱果位之因、（庚二）三菩提之果位

（庚一）能获解脱果位之因

能获得解脱的因是什么？是从四反感法开始，体悟到轮回诸苦、生起出离心后，修持皈依、发心、行十善业，以及一切前行和正行法门。每个阶段、每个法门都有各自的功德，只要是具足出离心的前提下，这些都会成为解脱之因。

（庚二）三菩提之果位

想要得到声闻、菩萨和佛这三菩提的果位：第一、先要体会四反感法，借由修持四反感法就能生起真实的出离心，在这基础之上，如果能够修持和体会声闻乘的教法，便可以脱离轮回，净化业和粗的烦恼，悟到人无我空性，证阿罗汉的果位。阿罗汉的果位有什么好处？没有粗大烦恼的干扰，从此不再感受轮回的痛苦。

第二、菩萨乘最重要的是发心。对一切众生

发四无量菩提心、行六度波罗蜜、修持五道：从资粮道、加行道、见道、修道到无学道，五道的次第慢慢修持，十地的功德逐渐圆满，最后成为十地菩萨。登地（初地菩萨）以后，在每个阶段的菩萨都可以利益很多众生。譬如：现在一个人帮另一个人的话，只能凭借一己之力；而登地菩萨的话，他的身体可以化为一百个，到一百个不同的地方，同时利益不同的众生²²。二地、三地、四地的话，都是一百倍、一百倍的增加功德，利益众生方面更有力量，净化自己的烦恼也更有力量对自利、利他都有很大的利益。因此，一定要行菩萨道，要发愿成为菩萨。

第三、证得佛果就有无量无边、无法衡量的功德，身、口、意的功德都不可思议。修持的方式主要分般若乘和密乘。密乘生圆二次第的每一

²² 见道的初地菩萨拥有十二种百功德：1. 刹那见一百佛、2. 感一百佛加持、3. 示现一百变化、4. 现一刹那为一百劫、5. 智照一百前际后际、6. 出入一百等持、7. 成熟一百有情、8. 震动一百刹土、9. 光被一百刹土、10. 开演一百法门、11. 示现一百自身、12. 于一一身有百圆满眷属众簇拥。

个阶段，都有相应的陀罗尼力、总持之力、信解之力和禅定之力等等，有很多能力和方便法，每一阶段的事业都可以利益无量无边的众生。最后证得四大持明的果位和金刚总持的果位，金刚总持的果位就是圆满报身佛的五种功德，这时候利益众生的力量更广大。因此，获得三菩提的果位需要靠发愿、意乐和各自的法门等等。

（丁二）修习次第

《莲花鬘》： 第一、转心向法

- （一）以因难得、本性暇满、难得之喻来确定暇满难得之理，观修一大座；
- （二）思维无常：宣讲父母亲敌、一般人、庄主、区域、国王、大善师、转轮王、梵天王、帝释天的无常，和圆满大觉佛示现涅槃、并思维外器之成坏，观修一大座。
- （三）结合故事（思维）因果不虚理之理趣，观修一大座。
- （四）解脱利益：鼓励精进修法，观修一大座。

转心向法，就是心向着、想着佛法。这里分成四个段落，虽然藏文原颂中没提到思维轮回过患，但依照阿底峡尊者的教言：「在苦乐当中增长证悟觉受！」所以前面讲的思维轮回过患和解脱利益合在一起，为一个段落，因此包括：人身暇满难得、思维无常、因果不虚、轮回过患和解脱的功德，这四个部分，每段落各思维七天：

（一）暇满难得七天、（二）生命无常七天、（三）因果不虚七天、（四）轮回过患和解脱功德七天，总共二十八天。

如是前行四转心法为正法之基。因此自心续未与法融合之间，用许多喻、义、传记等教导，成熟导引时，观修段落虽分为四段，无一定之座数及天数，弟子心中未生起「无需俗务」之间令其串习。

因为转心向法的部分是一切正法的基础，要想脱离轮回、证得佛果，要先具备出离轮回的意乐；而且在修行的过程中会有种种障碍，导致懈

怠、懒散、放逸都需要以强烈的出离心来遣除。如果是「成熟导引」，这种标准比较高，过去也只有部分的上师会对弟子用这种方式，它的意思是每一个阶段都让弟子的心续成熟，让每个阶段的法都确实融入相续之后，才接着引导下一个阶段，所以虽然前面分四个阶段，但是四个阶段不一定要一大座，而是以生起出离心为标准。

单讲导引时也令其串习每个四转心法，三、五、七天非常重要。峇特！

另一种是「单讲导引」，这种方式主要是打下一个基础，或许不一定能生起真实、不退转的出离心，但一定会有体会、感受，这些体会和感受可能不是很牢固，可能因为世间的琐事或是其他外缘而逐渐减弱，但因为已经练习、培养过，有一定的基础，以后要再生起出离心也比较容易，知道方式、方法。前面四反感法有四个阶段：人身难得、生命无常、业力因果、轮回诸苦，而解脱的功德可以和轮回过患合在一起，一方面思

維輪回此岸之苦，一方面思維解脫彼岸之乐，在苦乐当中生起超脱輪回，欲求涅槃的出离心。每个阶段可以用七天、五天或三天去思维。这样如果每个阶段各七天的话，就是思维二十八天。

练习暇满难得的时候，从人身暇满难得的乐趣，因难得、本性难得、暇满难得之喻等等，依照这个顺序慢慢思考。有两种方式，一种是先用四座去修持四反感法（或说四转心法）中的单独一项，如人身难得七天，之后再思维寿命无常等，总共二十八天。第二种是合在一起修：譬如清晨第一大座，想人身难得的部份；早上第二大座，就想业力因果的部份，发愿今天不做恶业；下午第三大座，想轮回过患的部份；晚上第四大座，想寿命无常的部份。每天一大座、一大座，这样去想就可以了。睡觉前想一想解脱的功德，心里充满欢喜心的入睡。

这就是转心向法的练习方式。在这个阶段，要一直念诵《降下胜共成就精髓》中，四转心法的八个句子，念完之后稍微静坐，反复的思考。

如果是专心静修或闭关式的修持，在中间反复思维一段时间后，除了有感受和体会之外也会疲倦，这时候也可以稍微休息，但休息的方式不是躺下来睡觉，也不是三门放逸的去做其他事请，身体仍要保持毗卢七支的姿势，只是这时什么也不想，既不想无常也不想其他的修法，就是心里不起任何念头，让心平静下来，就像之前一直摇晃的水，现在让它沉淀一样，如此静静的安住三、五分钟都可以，等到心里又起念头的时候，表示心已经休息够了，这时不要让它到处乱跑，不要给它生起杂念的机会，继续从头开始思维。

最后回向完也不要一跃而起，要反思一下，从一座开始到结束，自己有没有一直专注在所修的内容、法义上，还是只有开始入座前几分钟专注，后面就被妄念、分别念所左右。若是第一种就要鼓励自己继续保持；如果是第二种也不用悲观，只要下定决心，下一座绝不再随着妄想、分别念而散乱。然后在座间可以看看《百业经》、《贤愚经》、《本生传》等故事、传记类的书籍

或开释，而且要尽可能地保持出离心的感受，要在行住坐卧等一切威仪中结合自己正在观修的内容。如果没有思维或保持这种状态，那就像从火堆里取出燃烧的铁块，刚开始时是火红的，可是过一会又会变得黑乎乎一样，入座期间，心虽然稍有改变，但如果在座间对现世红尘的一切充满贪恋、爱不释手，那入座当中的观修就会大打折扣，有可能变成相似的修法，成为所谓的「法油子」！