



证空捷道

直指心要显密教言三篇导释

雪歌仁波切讲授

雪歌仁波切简介：



仁波切 1971 年生于印度德里，7 岁时进入色拉寺学习，8 岁受沙弥戒。14 岁被认证为尊贵的青海赛康寺（雪歌寺）寺主雪歌堪珠的转世（堪珠指堪布转世的活佛）。

在 11 岁至 27 岁间，仁波切于印度三大寺依次修学了摄类学、因明学、四部宗义、般若七十义、五道十地等三年，现观庄严论等般若论典六年，中观论典等四年，律学三年，俱舍论两年。1995 年

代表色拉杰参加文殊冬季辩论会中最特别的《释量论》辩论，克制了所有辩答者的论点，其论辩抉择能力受到三大寺僧众的普遍赞扬。27 岁(1997 年)时以第一名成绩通过最高级拉然巴格西会考，次年进入下密院修学密续课程，1999 年参加密宗会考获得榜首。

仁波切专修过独尊及十三尊大威德、胜乐金刚、密集金刚、金刚瑜伽母、马头明王、密集玛、绿度母、白度母、四臂观音、白文殊等众多本尊的闭关。成为一位显密修学完备，可以引导众生离苦得乐的善知识。

2014 年，仁波切自意考量，舍僧相、奉戒还俗。舍戒后仁波切向尊者禀报，尊者慈悲开示，指示仁波切要持续教导赛康寺的僧众，并且继续为各地的弟子们说法。仁波切遵从尊者的慈悲指示，为了增长弟子们的法身慧命一如既往、说法不倦。

目 录

前 言	1
仁波切导示 怎样运用这三篇教言?	2
根除我执之教言	6
一、讲法缘起	7
二、解释第 1 偈：礼赞文	9
三、解释第 17、18 偈	17
四、解释第 2 偈至第 5 偈	23
五、解释第 6 偈至第 9 偈	34
六、解释第 10 偈和第 11 偈	58
七、解释第 12 偈和第 13 偈	65

八、解释第 14 偈至第 16 偈	73
九、解释第 19 偈.	87
十、结语	88
中观正见引导	91
一、介绍传承	92
二、解释题目	93
三、道歌的结构	99
四、解释第一念	104
五、解释第二念	111
六、解释第三念	125
七、解释第四念	142
（一）根本定如虚空的修法	144

(二) 后得智如幻化的修法	158
八、对四念的总结	164
中阴险关救度祈请文	166
一、学习《中阴险关救度祈请文》的重要性 . . .	167
二、解释礼赞文	170
三、介绍整体结构	172
四、详细解释偈颂	175
(一) 解释第 1 偈	175
(二) 解释第 2 偈	178
(三) 解释第 3 偈	183
(四) 解释第 4、第 5 偈	193
(五) 解释第 6 偈	200

(六) 解释第 7 掲	204
(七) 正式修的科判整体架构	210
(八) 解释第 8 掲	222
(九) 解释第 9 掲	224
(十) 解释第 10 掲	228
(十一) 解释第 11 掲	239
(十二) 解释第 12 掲	246
(十三) 解释第 13 掲	252
(十四) 解释第 14 掲	256
(十五) 解释第 15 掲.	261
(十六) 解释第 16 掲.	271
(十七) 解释第 17 掲.	277

附录一：	280
附录二：	288
附录三：	292

前 言

二十余载间，为广度有缘众生，雪歌仁波切不辞辛劳，说法不倦。在仁波切深广的说法中，对《根除我执之教言》《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》《中阴险关救度祈请文》这三篇教言的开示尤为闪耀。

《根除我执之教言》和《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》是第七世尊者格桑嘉措的“证道歌”，《中阴险关救度祈请文》则是第四世班禅洛桑却吉尖参的“临终教授之王”，三篇教言显密圆融、次第贯通，配合仁波切提要钩玄、直入心田的精彩讲解，实为有志趋入空性者之殊胜捷径。仁波切也常常叮嘱弟子们要背下来，天天念，若能配合日常观修，则对于甚深空性必会有前所未有的体验。

这三篇教言均为师长面向大众公开讲授的内容，虽涉及密教法理，但蒙师长慈悲开许，凡发心清净、有志于学修显密空性者，皆可一探究竟。

仁波切导示 怎样运用这三篇教言？

平常修空性的时候，《根除我执之教言》《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》《中阴险关救度祈请文》这三篇教言有什么联系呢？

先要理解：显教空性的道理就是像《菩提道次第广论》后面的毗钵舍那；密乘的圆满次第来说，就是无上密的生起次第后面的圆满次第。《根除我执之教言》相当于是显教《菩提道次第广论》后面的毗钵舍那；《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》它有点直接就跳到加强圆满次第方面。当然它前面第三个偈颂是生起次第，后面第四和第五个偈颂是圆满次第。

所谓的“中观正见”，最终指的是乐空无别的空正见，它不是显教层面的那种空正见，而主要是讲圆满次第的。所以中间怎么结合呢？平常速度比较快的那种观修的话，就是相当于没有特别观想中间的生起次第。或者说我们平常的功课里面的生起次第通常都已经有了，所以没有要求再重新观想。我们平常就要观想自己是本尊，观想自己接触的、用的所有的东西都是坛城，或者是观想它很清净，平常就要这么想。

现在主要强调的是我们要生起乐空无别的心。乐空无别的心要生起，那对于空性的这个道理要好好想，然后对有境的这个光明心也要好好想，这两个是关键。

那这两个平常怎么结合呢？平常我们是直接观想八种收摄次第，然后生起光明心。这样直接观想的时候，对境的空就没有了，只有观想有境的光明心而已。那要怎么结合空性，在哪里结合呢？我认为就要先念一下《根除我执之教言》。

念《根除我执之教言》的作用就是要想一下空的这个作用。“空”这个想了之后，我们怎么结合光明心呢？这中间就有这样的道理：

第一，显教、密教本身就是有心慢慢地越来越细、越来越细的层次。我们修行本身就是心越来越细——不是那种粗糙的，而是越来越细。所以下士道、中士道、上士道的心是越来越细的。

第二，后面密乘的时候，首先是观想光明心的一个层次，这就是生起次第。然后真正生起乐空无别的心时，那就是圆满次第。空性也有包含在这个里面——就是心有一个能够细的功能。像显教里面，心最细的层次就相当于以空正见的力量来改变、改进所有粗的心，也可以说以空正见来收摄粗的心，这是显教的心细的层次。

所以想空性的道理本身就有帮助靠近光明心的作用，达到光明心之后就观想“没有真正的、真实的一个东西”，以观想来真正地生起。所以有境的光明心先是透过观想的层次，然后达到真正生起的层次。

当然，我们肯定还没有到圆满次第，《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》它本身是圆满次第的内容，但对我们来说还是观想而已。换句话说，观想圆满次第就是叫生起次第，没有另外的一个生起次第。所以我们如果真的能够观想圆满次第的话这就对了，这等于是把乐跟空结合的一种观想。这个结合如果能够观想起来的话，就相当于修无上密了。

所以《根除我执之教言》跟《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》中间怎么结合呢？那就是心细的这个作用。粗的心消失，就等于执着心、烦恼都消失，就相当于帮助生起光明心。前面《根除我执之教言》里观想空性的这个道理本身就有帮助消除粗的心的作用，一样也有帮助生起细的心。

后面的死亡光明就是要靠你观想。所以如果有一点时间的话，先想一想空性的道理，然后这个粗的心、烦恼都全部消失了。全部消失的同时，我们的五根识对五欲上面很执着的这个心也消失，然后第六识这边，我的过去、现在、未来这些想法也消失——就是以空正见的力量来把这些消失，这就等于八种收摄，所有的都消失。

你可以用空性的安住来让这些全部消失，然后慢慢、慢慢就到了光明心的层次。到光明心那个层次的时候，以它来对空性了解得更敏锐，就是这么把它连接起来的。

后面再念《中阴险关救度祈请文》的时候就相当于回向，当然也可以把它当修行。《中阴险关救度祈请文》它的建议是我们每一个人临终的时候，要特别掌握死亡这个关键时刻。为此每天就先要准备，就是以回向来协助的话，到时候就会有帮助。每天做完功课最后把它念一念，当作回向，就会有帮助。

第一篇

根除我执之教言

造论：第七世尊者·格桑嘉措

释论：雪歌仁波切

一、讲法缘起

我们今天开始讲（第十四世）尊者常常引用的第七世尊者所写的一个证道歌，这是断除我执方面的一个特别教授，名字是《根除我执之教言》，从名字就可以知道这是从根本上断除我执的一种教言。

我最近在这边带大家做了几次上师荟供，就建议先念一下《根除我执之教言》，然后再念一下《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》。念《根除我执之教言》相当于通过教言点出了对境的空性；《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》相当于在表达如何以有境的乐空无别的心来修空性。

《上师荟供》开始的时候讲到“大乐状中自现上师天”，其中“大乐状中”就是指我们必须在内心里面明白一切法的究竟实相是什么，并且必须用光明心来思维一切诸法的究竟实相。诸法的究竟实相跟光明心这两个结合起来才称得上生起了“大乐”；如果这里没有生起大乐，那后面都是空白。所以我认为有必要将对境的空性也想一下，将有境的光明心起码在观想当中也提升一下，为了这个那《根除我执之教言》和《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》这两个就蛮好的。这样就有同学建议开示一下《根除我执之教言》，所以我们就有这个因缘来一起了解一下这个教言。

以我的观点而言，了解空性就是根除我执。像（第十四世）尊者前几天讲《缘起赞》的时候提到《现观庄严论》和《宝性论》都引用了一个偈颂（仁波切用藏文念出来¹）说：没有外面要去除的一个“我”，也没有外面要成立的一个空性。意思是什么呢？都不在外面，都在我们的心里面，要在我们的心里面破除所应破，在我们的心里面成立空性！对境原本就没有一个“我”存在，也没有一个我们要成立的空性，法那边原来就有空性，原来就没有“我”。所以我们真正要成立的空性是在我们的内心里面，那“内心里面成立”的意思是：内心破除我执，这就等于成立空性。这里用的所谓“根除我执”，我就把它当成是想空性、成立空性的意思。

所以我觉得第七世尊者用“根除我执”的表述，就抓取到了《现观庄严论》和《宝性论》里面所讲的道理，他就觉得确实是没有外面的一个所应破，也没有一个外面要成立的空性，而是内心里面就有该去除的、该生起的。

1 འདི་ལ་བསལ་བ་ཅི་ཡང་མེད། ཁཉེན་པར་བྱ་བ་ཅུང་ཟད་མེད། ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ལྟ་ཡང་དག་མཐོང་ནས་རྣམ་པར་གྲོལ། “此中无所遣，亦无少可立，于正性正观，正见而解脱”。参见《现观庄严论》根本颂，弥勒菩萨造，法尊法师译。

所以我们要把《根除我执之教言》当成了解空性或者学空性，也可以说是修空性，等于是透过闻思修来去除我执，也可以说透过闻思修来了解空性。

《根除我执之教言》按照我的理解来说，总共有十九个偈颂，第一个偈颂是礼赞，然后后面的十八个偈颂可以归纳成六个段落（根据后文应为七个）来理解。为什么我们要先说科判呢？因为我们先抓一下整体架构，大家心里面会有一个方向，像是有一个架构、有一个地图的样子，心里面会比较清楚一点，比较清楚现在是讲到哪一段了。

二、解释第1偈：礼赞文

先看礼赞：

本来即为清净心体性，
赤裸直指大恩上师尊，
无异文殊金刚宗喀巴，
上师胜尊足下我敬礼！

这里礼敬的对象是“上师胜尊”，讲到“胜尊”、本尊就肯定是与密乘结合了，不完全是显教。就像《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》，虽然从名字上理解似乎是显教，但里面的内容完全是圆满次第。所以，我们如何缘对境的空性，用什么心来修它，这些是密乘的阶段都有的。密乘阶段的止观双运需要缘

着空性，去除沉没与掉举，以非常敏锐的光明心来修持空性。也就是说，要了悟、明白法的究竟实相，而且有境能修的心也要达到一个品质，这两个方面的要求是显教和密教都有的。

这里《根除我执之教言》虽然重视的是如何明白对境的空性，而不是有境的心上面，但是要求必须在止观当中非常清楚地缘着、看到对境的法的究竟实相，这个是密乘也要的。所以这里应该也结合了密乘。我们不要觉得：“密乘只是要提升有境的心而已，它在显教阶段就已经清楚对境的空性了，密乘就不需要再了解对境了”——应该不是这样的！如果是这样的话，那我们就没有必要天天念“嗡娑巴瓦旭哒·萨瓦哒嘛·娑巴瓦旭多杭”，也不用一直讲补特伽罗无我和法无我了。“嗡娑巴瓦旭哒”就是补特伽罗无我，“萨瓦哒嘛·娑巴瓦旭多杭”就是法无我。密乘里面一直出现这两个咒语，这特别表示密乘也要在明了的状态中缘着空性。

“上师胜尊”的意思是：将上师和本尊作为无二无别来礼敬，这是比较简略的称呼，前面的“大恩上师尊，无异文殊金刚宗喀巴”是比较广的称呼，讲到第七世尊者他自己的老师与文殊宗喀巴大师无二无别。“大恩上师尊”是指“上师”——他自己的老师。“文殊金刚宗喀巴”是指“胜尊”——等于把文殊宗喀巴大师当成了本尊，文殊就是宗喀巴大师，宗喀巴大师就是文殊。

从这里可以看出来，第七世尊者已经修得很高了，可能达到亲自见到宗大师，或者常常在他的梦中出现的程度。我们平常所谓的本尊就是这个意思，是指亲自跟个人互动的一尊佛就叫本尊，大众普遍看见的就不叫本尊了。

（ 课堂互动 ）

学员问：这里“金刚”是指金刚手菩萨吗？

仁波切：不是金刚手菩萨，是相当于“金刚持”或“得到无上果位”的意思。我们有时候讲的“朵觉强”就是指遍主金刚持，用来形容尊者或者上师，意思是：最伟大的、已经成佛的。所有众生将成佛的时候就变成了金刚持。

所以“文殊金刚宗喀巴”是指文殊菩萨的化身，或者已经成佛的金刚持果位。或者说前面的“文殊金刚”是对“宗喀巴”的形容。现在第七世尊者看宗喀巴大师的时候，认为自己的上师与宗大师无二无别。前面文中的“无异”是指宗大师与自己的上师无异，这是以密乘的方式来礼敬。

像《上师荟供》里面讲的“上师天”是自己观想本尊，怎么观想呢？观想自己生起与上师无二无别的本尊。我们平常念的大威德金刚或者密集金刚的仪轨，里面修本尊的时候会观想自己成为大威德金刚，这时候就要马上观想：“与上师无二无别的大威德金

刚”，必须要这么想，否则就没有办法成就了。因为在密乘里依师法是特别重要的。这里也是一样的，对宗喀巴大师礼敬的时候不可以想着：“上师您在这里，我拜的宗喀巴却在那里”，这样想就不对了，应该要观想：“我礼敬与上师无二无别的宗喀巴大师”。

这些道理很重要。我们从这里也可以学习到，平常不管去朝圣或在自己的佛堂礼拜的时候要像这里观想的：礼敬与上师无二无别的宗大师或释迦牟尼佛。平常观想生起本尊的时候也是一样的道理。

这里对上师形容为“大恩”，为什么是“大恩”呢？就是前面的“本来即为清净心体性，赤裸直指大恩上师尊”。上师赤裸裸地给我们指点，指出我们心的本性有佛性，要把成佛的这个能力成熟起来。那解释佛性的时候讲到：“本来即为清净心体性”，即本来清净的心的体性，其中“清净”就是刚才说的两种，“自性清净”的角度可以说本来清净，“客尘清净”的角度也可以说本来清净。法身分为自性法身和智慧法身，自性法身又分为自性清净的自性法身和客尘清净的自性法身。

我感觉如果将“自性法身”改为“体性法身”可能更恰当一些，因为像“自性清净的自性法身”这样的表述有点怪，前面的“自性清净”已经否定了自性，后面却又出来了“自性”，所以我觉得这

里梁医生翻译的“心性”是比较恰当的，藏文这里用的“哦阿尼”（ཨོཾ་ཨ་ཎི་）也是体性的意思，所以我们称为体性法身。

体性法身又分为“自性清淨的体性法身”和“客尘清淨的体性法身”两个。“自性清淨”的角度所说的本来清淨，是指众生看心的时候显现出来心是有自性的，但这只是唯众生的幻觉而已，实际上心的体性是从来没有自性成立过的，就像《金刚经》所说的心是过去没有、现在没有、未来也没有²，从来都没有自性成立的，这相当于心是完全自性空的——这个道理就是心上面的空性。这是“本来清淨心性”的其中一个。所有众生的心都有这个“本来清淨”——完全没有自性的本质，这个的优点是将来肯定可以证得佛的“自性清淨的体性法身”。

那“客尘清淨”是什么呢？讲这个的时候我们应该要结合密乘。我们平常所谓的“客尘”是指烦恼障、所知障这些。现在密乘这里是连明、增、近得这些层面的粗的心都当成障碍，都必须去除。在功课的《三大义祈求》里面就讲到“从不恭敬善知识起，迄至明增近得三之微细二显……”，所以烦恼障、所知障是不是客尘？当然，

2 参见《金刚般若波罗蜜经》（鸠摩罗什译）第十八品“一体同观分”：“佛告须菩提。尔所国土中。所有众生，若干种心。如来悉知。何以故。如来说诸心皆为非心。是名为心。所以者何。须菩提。过去心不可得。现在心不可得。未来心不可得。”

而且不止是这个，连明、增、近得这些想法、这些的心也是。“细微二现”的“二显”是指心里面实有的显现，心的显现与对境的实际状况不一样。就像密乘当中将“我的房子”、“我的桌子”、“我的人”等等当成不清净的显现，就是“二显”。因为不管外面的万物还是有情，本身都没有什么不好的，如果我们对此有不好的显现，那就是与实际的本性不一样。“二”的意思就是“不一样”，所谓“二显”是指不符合。这个“不符合”是相对而言的，什么地方都可以用，没有必要（一定）是指“实有”。比如说显现补特伽罗无我这是符合实际的，但如果显现了补特伽罗我就是二显；一样的，显现法无我符合实际，如果显现了法我就是二显。这里的“二”可能表述为“异”更恰当一些。

现在我们重点要讲的是客尘清静。客尘在显教来讲是烦恼障和所知障，那现在密乘不止是这个，连明、增、近得这些层面的粗的心都等于是客尘。还有，凡夫阶段的光明心也可以说是有“二显”，但是其它的心会结束，而光明心的续流是无始无终一直在的，前面所说的与光明心在一起的那么多客尘，或者说很脏的那些东西有没有染到光明心里面呢？没有染到，从来没有染到光明心里面，所以可以说“本来清静”。我们的光明心以后修持圆满次第的时候，先到喻光明，然后变成义光明，然后变成佛的智慧（佛的心）。心上面客尘的染污没有染到心的本性里面——从这个角度来说的心的体性在成佛之后会变成客尘清静的体性法身。

“四身”指自性法身、智慧法身、报身、化身，这些是依赖的关系：要有化身就需要有报身，有报身肯定会有化身；要有报身需要智慧法身，有智慧法身肯定有报身；要有智慧法身，那你需要自性法身，有自性法身的话百分之百会有智慧法身。以自性清净的体性法身跟客尘清净的体性法身这两个来说，智慧法身依赖什么呢？客尘清净的体性法身。如果有客尘清净的体性法身肯定有智慧法身，然后要有客尘清净的体性法身，必须要有自性清净的体性法身。如果有自性清净的体性法身，肯定有客尘清净的体性法身。

我们以前讲过《般若八事七十义》，其中讲到“大乘正行的所依——自性住种性”，这个指的是空性，什么的空性呢？是大乘的修行者内心上的空性。刚刚我们说的本来清净有两个角度：自性的角度本来清净、客尘的角度本来清净，其中自性的角度本来清净就是心上面的空性，这个是最重要的所依。菩萨的修行依靠的就是它！

像弥勒佛在《现观庄严论》里面所说的词语：“大乘正行的所依——自性住种性”，就是说大乘菩萨修行的时候依靠谁？这个依靠真的指的是时候是菩萨心上面的空性，这个是他的依靠。所以这里可以理解：成佛的时候是化身依靠报身，报身依靠智慧法身，智慧法身依靠客尘清净的体性法身，客尘清净的体性法身依靠自性清净的体性法身。它（自性清净的体性法身）是这么重要，成佛的时候如此，未成佛前修持的阶段也是如此，所以在修持的阶段它是很重要的，这个你们想一想。

这里就讲到：我们的心上面是完全依赖因缘，也就是完全没有定性，它是一直依赖因缘而变化的。因为有这种体性，所以我们百分之百是可以成佛的！心会变的这个本性是最有价值的，心它没有自己，完全是在依靠因缘当中存在，所以它肯定会变，所有的染污都可以去除，所以就会出现“客尘清净”，这个道理我们要了解。

这里讲到两个心的本性：一个是胜义谛角度心的本性——自性清净，一个是世俗谛角度心的本性——客尘清净。这里第七世尊者从与密乘结合来解释世俗谛的心的体性时，我们不可以仅理解为显教所说的心的“唯明唯知”。这种解释还不行，还应该要从最微细的光明心的层面来解释，如果这样解释的话就会觉得成佛并不是很遥远的事。因为光明心在这里，如果善于运用光明心，那么成佛也就在这里啊！会用光明心的人就能即身成佛，不会用光明心的人就只能等三大阿僧祇劫，关键就在于光明心！文中所说的“本来即为清净心体性”这是以客尘清净的角度认出光明心，就像佛赤裸裸、活生生地在我们内心中存在的感觉，似乎成佛并不遥远了。能够给我们如此开示的恩德是特别大的，所以文中说：“赤裸直指大恩上师尊”。接着“无异文殊金刚宗喀巴，上师胜尊足下我敬礼”，这是礼敬。

下面的十八个偈颂可以分为七段，每一段的偈颂个数依次是：第一段有四个偈颂：第 2、3、4、5 偈；第二段有四个偈颂：第 6、

7、8、9 偈；第三段有两个偈颂：第 10、11 偈；第四段有两个偈颂：第 12、13 偈；第五段有三个偈颂：第 14、15、16 偈；第六段有两个偈颂：第 17、18 偈；第七段有一个偈颂：第 19 偈。

三、解释第 17、18 偈

我们先倒过来看一下后面的两个偈颂（第六段）。请看文：

17. 若无求获无上大菩提，
发心摄持纵尽诸昼夜，
不息策励三门趋善业，
丝毫未达近似大乘方。

18. 故当以彼清净之发心，
如其伟大因与果乘中，
所说佛子行海之彼岸，
能起大精进力终踏上！

第七世尊者在讲了前面内容之后，后面就鼓励我们要精进修持。具体鼓励哪一方面呢？要发心，并且要修显密的菩萨行。第 18 偈里“因与果乘”是显密的意思，我们一般称显教为因般若乘，称密教为果金刚乘。显密当中的菩萨行就是“所说佛子行海之彼岸”，这里将密教的法完全当成菩萨行。这里我们不要以为：我们受持密乘戒的时候菩萨戒是下面的，密乘戒是另外在上面的，所以菩萨行也应该是在下面，而密乘行是上面的另外一个，不是这样。

实际上应该这么理解：菩萨戒当然是在密乘戒的下面，但不可说密乘的修行不是菩萨行，密乘的修行实际上是更殊胜的菩萨行，也就是文中这里讲的“佛子行海”，这是把显密的所有修行都归纳为菩萨行。为什么呢？所有的密乘戒或密乘的生起次第、圆满次第的修持，一切都是“为利众生愿成”佛而付出的修行，所以都称为菩萨行。

这里偈颂就讲到：要好好生起菩提心并且不要停留在这里，后面还要好好修持显密的菩萨行，这是偈颂在最后的一个暗示。我们现在要了解的是：前面讲完空性接着就说，生起菩提心跟空性有关系，生起菩提心之后修显教的菩萨行也好、修密教的菩萨行也好，都跟空性有关系。这里的结论出来时我们可以理解成什么呢？修密教的菩萨行需要空正见是毋庸置疑、完全离不开的。

密教一切都是“从空之中……”开始修；那显教的菩萨行要不要空正见？也要！虽然称为六度，但六度之中最终还是以智慧度为主，所以空正见是主要的菩萨行。至于发菩萨心需不需要空正见呢？虽然不可说必须要，但大部分的菩萨都是以空正见来发菩提心的。（第十四世）尊者最近引用过两个偈颂来说菩萨戒（仁波切念诵藏语），第一个偈颂是皈依，第二个偈颂是发心或者受菩萨戒。

大概是说以大悲缘众生、以智慧缘菩提，然后要发菩提心，这个意思是：菩提心具备两种欲求心：利他的欲求心和想成佛的欲求心，其中利他的欲求是以大悲心来生起，成佛的欲求是以空正见来生起。这就相当于说空正见与菩提心有关系，没有空正见就无法明白我们自己能不能成佛，或者说没有空正见就没有哪一个心可以观察它能不能成佛。但如果内心生起空正见之后，就可以拿出来看看它有没有能力成佛，这才可以观察，这就是“以智慧缘菩提”的意思。所以这里《根除我执之教言》里面讲的空性，不管是发菩提心、修持显教的菩萨行、修持密教的菩萨行都离不开它、完全依靠它！

我有这种感觉，第17偈“若无求获无上大菩提，发心摄持纵尽诸昼夜，不息策励三门趋善业，丝毫未达近似大乘方”，当然可以说意思是：未发菩提心之前所有精进累积善业的修持都根本不会成为大乘。然后把这个当理由，成立后面第18偈的“故当以彼清净之发心，如其伟大因与果乘中，所说佛子行海之彼岸，能起大精进力终踏上！”即要好好发菩提心、好好修持显密里面广大的菩萨行。也就是说第17偈是能立的理由，第18偈是所立的结论。

那么这样看的话，刚刚第 17 偈里面讲的道理是不够完整的，为什么呢？因为刚刚所讲的好像只有菩提心，没有菩萨行。但是我们有时候解释菩提心的时候愿菩提心是菩提心，行菩提心也是菩

提心，所以这里讲的菩提心应该是两种菩提心并在一起的。这样解释的时候就可以成立第 18 偈所说的内容，如果第 17 偈讲的“无上菩提心”仅是指意乐层面的愿菩提心而没有包括行菩提心的话，那就无法成立第 18 偈。

实际上也确实如此，单靠愿菩提心的帮助能不能成为成佛的因呢？不能说“不”，但是它的力量很有限，因为像《入中论》第六品第二个偈颂（仁波切用藏语念）：

རི་ལྟར་ལང་བའི་ཚགས་ཀྱན་བདེ་སྒྲག་ཏུ། མིག་ལྡན་གྱིས་བྱ་གཅིག་གིས་འདོད་བ་ཡི།
ཡུལ་དུ་འཁྲིད་བ་དེ་བཞིན་འདིར་ཡང་སྒྲོས། མིག་ཉམས་ཡན་ཏན་སྒངས་ཏེ་རྒྱལ་ཉིད་འགྲོ།

“如有目者能引导，
无量盲人到止境，
如是智慧能摄取，
无眼功德趣圣果。”³

如果没有智慧度的摄持，布施度、持戒度、忍辱度等都无法带到成佛，只有智慧度才能把布施度、持戒度等带到成佛。也就是说，如果没有智慧度的帮助，其它度根本走不动，根本没有办法到达佛地。菩萨行没有智慧度摄持的话，连布施这些都走不动，那前面的菩提心就更没有办法了，菩提心也走不动。所以如果仅有愿菩提心的话，虽然成佛的方向可能是有的，但它的功能却无法发挥，所以

³ 参见《入中论》，月称论师造，法尊法师译。

确实需要行菩提心。如果没有行菩提心，只有内心意乐的菩提心，这种成佛的因力量没有多大。文中说的“丝毫未达近似大乘方”，这是说只有愿菩提心而没有行菩提心的话，缺了不少东西。那愿菩提心和行菩提心两个都没有的情况下就更不用说了，连方向都没有。

所以这两个偈颂的重点在于指出第七世尊者前面讲的空性法的用处在哪里，不管发菩提心还是显教阶段的菩萨行、密教阶段的菩萨行，这些修持都离不开空正见。

我们先从第 17 偈颂和 18 偈颂开始讲，为什么呢？因为有时候一些书的后面会写著作这本书的目的是什么、要用在哪里，我们读了这个就知道这本书怎么用，这是我们倒过来讲的原因。

这两个偈颂的内容重点是说：如果我们的人生要具有意义，那么今生必须好好修持菩提心，以及好好修持菩萨行，包括显教里面的六度四摄和无上密里面的生起次第、圆满次第。总而言之，宗大师引导我们要透过《菩提道次第广论》生起菩提心和修持显教的菩萨行，透过《密宗道次第广论》修持密乘的菩萨行，以此使人身具有意义。

一样的，《根除我执之教言》这里，第七世尊者虽然讲的是空性，但是他的意思是说：不管我们生起菩提心、修持显教的菩萨行

也好，修持密教的菩萨行也好，这三个都离不开空正见，抓住空正见就等于能精准地抓住要义。就像（第十四世）尊者所开示的，菩提心必须具备两种欲求心：利他的欲求心是以大悲缘众生，成佛的欲求心是以智慧缘菩提。其中以智慧缘菩提是真正要具备的欲求心，利他的欲求心是前面已经有的东西，所以真正发菩提心的特点是自利的、想成佛的欲求心，这种欲求心是需要有空正见才能生起的。

所以确实是这样，真正地生起菩提心需要有空正见，如果有了空正见，才能生起很有信心的菩提心。很有信心的菩提心不止是在心里触动的一种发誓而已，它是在心里面真的特别明白、很有信心当中发誓：“我要成佛！”后面修显教的六度菩萨行的时候，最终也是智慧度——一切布施、持戒等等都是为智慧度而修的，所以显教的菩萨行主要也还是空正见。修持密教的菩萨行也主要是空正见。

了解这些之后就能认识到第七世尊者在《根除我执之教言》的前面一直讲空性，但是后面他就指出：你要发菩提心，你要修“佛子大行”——显、密阶段的菩萨行。所以我们要用空正见来修到这三个点，对这三个要掌握。有时候我们以为“空正见和菩提心没什么大的关系”，这种认知是有问题的。一样的，后面因般若乘阶段显教的修行最终还是必须抓到空正见，如果没有抓到空正见，你说“哦，我现在是修显教了”，然后就一直花时间在布施、持戒、忍

辱上面一直下功夫，那你还是没有抓到重点。还有我们在密乘的修持上也要掌握重点，虽然念了一大堆像是本尊的自生仪轨、也观想了一大堆，但是最终仍然必须是法身——以空正见来修法身为道用，在完全不离开法身当中有报身、有化身，必须是一刹那都不能离开空正见，密乘就是这么一回事。

所以第七世尊者在教言的前面讲的是空性，但是用处在哪里呢？在第 17 和第 18 个偈颂（特别是第 18 偈颂）的内容里指出来了，空正见要用在这里。

四、解释第 2 偈至第 5 偈

这四个偈颂所讲的内容可以归纳到第 5 偈。

5. 此一遮遣上述错乱心，
所现“我”等实成之轨理，
乃为微细所破故心中，
无所遗留尽破极珍重。

这是认出我执的趋入境——我执是如何执着对境的，“所现‘我’等实成之轨理”。不管是对补特伽罗上面的执着心也好，对法上面的执着心也好，说到怎么执着的时候我们一直讲“补特伽罗谛实成立”或者“法谛实成立”，这样解释的时候一定要精准地抓到，我们要特别认得出来。文中这里讲的“轨理”就是要非常精准地认出来。我们很多时候就像（第十四世）尊者前几天引的章嘉活佛《知

母歌集》里说的：如果多说一点，阿妈就会跑掉了⁴。我们常常学了很多东西，然后讲这是唯识的、这是自续派的……，摆了一大堆书里面宗义的名字并且解释了一大通，但是真正平常俱生的内心里面是怎么执着的却没有认出来。没有认出来俱生的我执，那破的时候就没有破到它，所以认出来俱生的我执特别重要！

认出来之后，破的时候不可以有一点点遗留。我们以前学过《实执诤论》，“实执”是指我执，这个我执特别聪明，它流转得太厉害了，一下跑到这里、一下跑到那里，有时跑到对境上面、有时跑到自己上面，有时又跑到自己认为的空性上面……。比如我们说“诸法空”，有时候它跑到“诸法”上面，有时候跑到“诸法空”上面，有时候跑到“谁在想诸法空”的心上面，有时候跑到想的人上面，有时候跑到逻辑上面，有时候破除了却又执着于续流上面——破除的当下没有停留，而是又抓取后面的感觉或续流……。所以这个执着流转得特别厉害，往往我们以为已经去除了，但实际上还没有，它已经进去了另外一个地方，所以这里讲“无所遗留尽破极珍重”。

4 ཀླུ་མེད་པལ་ཨ་མ་ཡི་བཞིན་རས་རྟེན་ལང་ལང་ལིང་ལིང་འདི་ཡོད་སྐད་མི་འདུག་གནད་འགག་མ་མིགས་པའི་བཤད་བཤད་མང་ཡང་ཨ་མ་རྒན་མོ་རྟེན་པོས་དྲགས་འདུག་གོ། “离障阿妈面容上，未曾言有独立状，不透关要话虽多，担忧慈母逸他方”。参见《章嘉国师阿妈正见歌》，章嘉国师·游戏金刚造，缘宗法师译。

那么这里第 2 到第 5 偈主要讲的是我们要好好辨认这个俱生执着；认了之后破除时连一点点都不可以留下，必须全部破除。像宗大师在《菩提道次第广论》后面的“毗钵舍那”部分就一直讲到：辨认所应破，太超过不行，太狭窄也不行。我们最近念的《修心日光论》里面也讲到太超过则相当于外道，太狭窄就像佛教里面毗婆沙宗、经部宗、唯识宗、中观自续——也就是中观应成的智慧还没有出现之前，他们辨认的执着心都是狭窄的、不全面的，所以辨认所应破是很重要的。接着，破除的时候必须毫无保留地破除，就像刚才说的《实执诤论》的道理。至于如何破除呢？后面开始讲。

2. 沉醉眠卧识中之梦境，
幻化所欺马与大象等，
唯相而已于彼基事中，
丝毫无实唯以心安立。

3. 如自他轮涅等诸法，
除却心与名言安立外，
能于诸般所立基事上，
以自力有尘许亦皆无。

4. 然于无明沉睡所熏染，
异生六识方中任显现，
皆现为于彼基中实成，
我等此般劣心当省察！

文中第4偈的“异生六识方中任显现”，“异生”是指凡夫，“六识”是指眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。意思是：说凡夫的六识当中所显现的一直是色声香味触法的施設义在那边都可以找得到。我们平常讲的六苦，其中有一个是“无伴”，意思是：由于业与烦恼的力量，什么时候死、在哪里出生，我们对这些一点都无法掌握，谁都无法帮助我们，只能自己孤独的随生死流转，这就称为异生，“异”的意思是：个别、各个、自己。

现在这里我们要了解，凡夫一直有实有的显现，显现诸法为实有，这是什么意思呢？结合前面的礼赞“本来即为清净心体性，赤裸直指大恩上师尊”，讲到上师对我们凡夫开示心的体性，我们没有认识到自己心的本性，或者说我们没有认识诸法的本性。

以密乘来说，一切最终都归纳为光明心，就像佛的一切都归纳为法身、报身、化身，包括外面的整个坛城、吃的用的等等一切都属于化身。像我们观想大威德金刚“化身为道用”的时候，整个坛城都要观想起来。追溯这些化身来源的时候就讲到报身，像一面二臂大威德金刚的报身是一肘高的蓝色光，这是能量的来源，而这个能量的来源就是乐空无别的空正见。先是“嗡·娑巴瓦旭哒·萨瓦哒嘛·娑巴瓦旭多杭”，接着“转成空性”，从空之中出现一面二臂的大威德金刚，也就是从乐空无别的空正见中出现一个蓝色的光，然后出来大威德金刚。法报化三身中最终的体性都是法身的体

性，具体来说化身是报身的体性、报身是法身的体性，所以实际上最终都是法身的体性。

一样的，我们不说佛的阶段，从每一个众生自己的角度来说都有自己的一切，比如说从我的角度看到的他，跟从你的角度看到的他是不一样的。每一个众生各自的一切其真正的源头就是光明心。当然我们还没有生起乐空无别的光明心，现在还只是普通的光明心，从光明心那边出来一个能量，这个能量报出来就是一个果，就出现了我们不清净的内外世界，包括我们自己的身体、外面的房子、车子、接触的人、使用的一切都是果的层面，都是这样存在的。

所以要了解，不管佛的阶段还是众生阶段的这些都来源于光明心，就光明心本身来说，它有清净的体性，也就是法身的体性——上师赤裸裸地给我们开示的是这个。虽然我们是凡夫，但是这个臭皮囊的身体里面还是有光明心，而且它的体性就是法身的体性，它具有这样的价值！宗大师或者我们目前的上师给我们赤裸裸开示的就是这个。

刚刚讲的化身、报身，以及众生阶段一切不清净的来源都是不好的能量，算是世俗谛层面的一种体性。以胜义谛层面的体性来说，可以说法报化三身的施設义寻找不到。或者不需要分成三个，直接说心本身的施設义找不到——这就包含着一切都找不到。所以有些佛经里面讲“心上面的空性”，实际上这里面包含了诸法的空性。

那么现在我们凡夫对于心的世俗谛层面的体性没有认识，对胜义谛层面的体性也没有认识，而且要先了解胜义谛的体性，然后再了解世俗谛的体性，为什么呢？因为真正的世俗谛的体性是指佛的法身的体性，就是我们的光明心上面有佛的法身的体性。那如果要了解佛的法身体性，你首先要了解法身，也就是说既要了解空正见，也要了解自己心上面的空性。这样了解了之后，对于我们将来有没有法身才能够解释得通。所以如果不了解心的胜义谛的体性，那么也无法了解心的世俗谛的法身的体性。这两个是这样的关系。

这里第 4 偈讲“然于无明沉睡所熏染，异生六识方中任显现”，前面第 2 和第 3 偈讲了实际是怎样的，这里“然”字表明虽然实际是这样子，但我们凡夫六识当中显现的却是那样子，那相当于我们凡夫没有认出来前面说的心的体性，或者说没有认出来诸法的体性。也就是说，前面礼赞的时候说上师为我们开示了心的本性，但是凡夫的六识当中显现诸法为实有，那就等于我们没有认识心的本性，前后要这么连接。

为什么凡夫的六识当中显现诸法为实有呢？因为“无明沉睡所熏染”，被无明染的结果就是这样；如果没有无明染的话，我们不会显现诸法实有。第四偈最后一句“我等此般劣心当省察”，是指我们要好好观察自己平常俱生的心里面想的是什么，也就是要好好观察我们平常的心里面是如何执着的。不要把平常的状况放在

一边，然后对于书里面讲：“这是经部宗说的、这是唯识说的……”，用书里面的词来观察研究那没有什么意义。

就像《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》的第4个偈颂所说的“彼中即具离詮义真况，断思虑已当观空朗体”，意思是：我们想空性的时候不要加东西。一样的，我们认执着心的时候不要加书里面的那些东西，要认出来你平常心里面想的是什么。如果没有认出来这个，反而加了东西的话就是“思虑”。所以前面讲的是“彼中”，后面讲的是“断思虑已”，这是什么意思呢？

“彼中”是在这里有什么，你就按照这个样子来看，不要加了很多东西再来了解，这是不对的。所以空性是法的真相，是在那边存在的一个东西，不是你要增益解释的东西。如果你增益解释的话，那就不是空性，这两个根本不是一个东西。我们要了解的是法那边究竟是什么。一样的，认识所应破的时候，我们要认出来执着心是什么样子，要破的是这个。如果这个没有认出来，你去认另外一个的话，就是没有“断思虑已”，因为“思虑”出来了。

所以文中说“我等此般劣心当省察”，意思是：直接观察我们平常眼识、耳识等六识面对色声香味触法的时候有什么显现，把这个抓出来就对了，这句话的重点就是：你要抓俱生的，不要抓遍计的。

什么是遍计的？就是学了一大堆东西之后出来的那些东西，比如说刚开始的时候抓这个，但后来为了解释这个而一直抓着解释来走，这就变成遍计了。所以遍计的会让我们偏离真正所要观察的，这要特别小心。所以辨认所应破的时候不可以认遍计执着心的趋入境，必须要认俱生执着心的趋入境。遍计的执着心本身已经偏离了，那再去认它的趋入境就更没有意义了。

这里还有另外一个关键的道理，宗喀巴大师在《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》中讲到：我们辨认内心的执着时，也要认识执着心是怎么生起的。我们生起执着心的时候是先有显现，就像我们的眼根识看这个杯子的时候，眼根识看的是一个赤裸裸的杯子在这里，这没有不对的。它认“这个是杯子”没有错，但同时它有一个显现，“杯子可以找得到”的显现，但这是它的显现而已，并不是它的趋入境。它的趋入境是杯子——它并没有去抓“杯子可以找得到”这个道理，只是显现而已。显现的意思是：被动的，抓是主动的。显现这个的时候还没有生起执着，但显现的后面第六识马上就会有“前面这个显现是对的”，然后就抓取，这样抓的时候执着心就出来了。所以懂得执着心从哪里来，这是很重要的，我们打坐辨认执着心的时候也讲这个过程。

所以追溯执着心的源头，执着心的趋入境是什么呢？在执着心还没有生起的时候，我们的六识显现色声香味触法的施設义可以找得到，这就是后面执着心生起的趋入境。所以执着心的源头就是

前面显现的那个阶段。我们好好观察这个显现的话，就等于抓住了源头。这样抓显现的观察有一个好处是什么呢？根本与遍计的执着心没有关系，它完全与俱生的执着心有关系，所以这样观察有这个优点。

这里讲到“异生六识方中任显现”，它有什么显现呢？它显现的就是文中讲的“皆现为于彼基中实成”，意思是：施设义可以找得到。什么的施设义可以找得到呢？比如我们的眼识对色、耳识对声、鼻识对香、舌识对味、身识对触、意识对法，都有施设义可以找得到的显现。所有众生平常的心里面都一直有这样的显现，我们要好好观察。

刚刚引用的《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》的第5个偈颂“诸相六聚十字路口中，得见离根二法之纷繁，彼中即具诱骗之幻戏，莫念为实观其体性空”，这是说修后得智的时候要认出“幻戏”，不会受其欺骗，非常清楚一切都是不真实的，但却有各种各样的显现，感觉像看戏一样的好玩。但实际上我们异生凡夫根本不觉得是戏，感觉一切显现都是谛实成立的，一切都是真实的（仁波切笑）。文中说“皆现为于彼基中实成”，在俱生执着心生起之前，好好观察六识这样把色声香味触法显现为实有，就相当于认出俱生执着心的趋入境。

第4偈的“然于无明沉睡所熏染”的“然”字表明前面两个偈颂（第2和第3偈）讲的是实际的情况。其中第2偈讲到“唯相而已”，第3偈讲到“以自力有尘许亦皆无”，就是讲到了缘起和空。实际上，讲缘起等于就是空，讲空等于就是缘起。一般而言，显分可以去除断边，空分可以去除常边。但以中观应成的角度来说，“唯显现”跟“空”完全就是一个东西，显分可以去除常边，空分可以去除断边。

这里重点要了解的是，第2偈讲的是比喻，第3偈讲的是意义。第2偈的“沉醉眠卧识中之梦境，幻化所欺马与大象等”，讲的比喻一个是梦境，一个是幻化。我们平常的心，一个是因为有真实存在的感受而内心觉得是真实，另一个是看得到、摸得到而觉得是真实。这里讲的梦境就是感受上的比喻，幻化就是看到、摸到上面的比喻。我们所看到的都会是真的吗？不一定，像幻化所看到的马象等就不是真的；一样的，我们感受到的都会是真的吗？不一定，像梦里面的感受也不是真的。

也就是说，我们有感受的那些也没有办法成立它有自性，因为在唯心安立的当中也有感受到；我们眼睛赤裸裸看得到的那些也没有办法成立它真实存在，因为在唯心安立的当中也有看得到的。梦境、幻马幻象这些是不是真实存在呢？不是，它们是“唯相而已”、“丝毫无实”，仅是显现而已，是心里面安立的一种状态而已，实际上那边根本没有。

接着第 3 偈是讲意义。文中“自他”是指我们自己或者其他有情，就是指补特伽罗；“轮涅”指的是外面的世界或者补特伽罗到什么阶段什么果位，比如是轮回中受苦的阶段或者涅槃中解脱的状态，这个应该不完全是指器世间，应该是说享受者或者受苦者，以及他们所享受的乐和所受的苦这一切诸法实际上都是假名安立而已。“除却心与名言安立外，能于诸般所立基事上，以自力有尘许亦皆无”，不管补特伽罗的众生阶段还是成佛阶段，也不管是轮回阶段的法还是涅槃阶段的法，一切都是无自性成立的。

第 2 和第 3 偈描述了实际情况，第 4 偈表示虽然如此，但我们凡夫显现的是另外一个。文中说：“然于无明沉睡所熏染，异生六识方中任显现，皆现为于彼基中实成，我等此般劣心当省察！”实际是如此，但我们却是那么显现出来，这一定要辨认出来，否则就像前面礼赞那一段说的：上师给我们开示赤裸裸的心的体性，也可以说诸法的体性是什么，但是我们却没有认出来，没有认出来就等于我们没办法脱离轮回。

前面说辨认内心的执着首先要认出俱生的执着心是如何生起的，这要靠好好观察六识如何显现诸法为实有。认出来之后呢，我们就要破除它，而且不管认所应破也好、如何破除所应破也好，都要特别谨慎——要注意认得是否精准、有没有未破除而留下来的，一定要谨慎做到。

第5偈这里讲“此一遮遣上述错乱心，所现‘我’等实成之轨理，乃为微细所破故心中，无所遗留尽破极珍重”。刚刚前面讲过，破除我执的时候我执很狡猾，有时候会跑去这里、有时候会跑去那里，很难破除。另外呢，由于所应破很细，我们自认为破除了，但实际上还没有破除，也有这个问题。所以“乃为微细所破故心中”，由于它很微细的缘故，就要特别小心，有时候我们自认为破除了，但实际破的是粗的，细的还没有破。

五、解释第6偈至第9偈

前面第1偈是礼赞，从第2到第5偈是讲修学空性时我们首先要认识俱生的执着心，而且必须全面认识、认得精准，不可以认得太超越，也不可以太狭窄。破的时候执着心跑到哪里都要把它认出来，一点点瑕疵都不可以留下。像自续派主张胜义中没有自性，但名言中仍有自性，那就还是留下一个东西。所应破里面，即使名言中仍有一点点在那里存在的，都是必须要破除的。所以我们最起码要学习《宗义建立》《宗义宝鬘》等基础课，学了之后就可以了解粗细的我执是什么样子，还有真正地对不同层次的破执着有一点认识，就会认出来自己的执着心有没有彻底破除，或者破除的时候有没有太超越、把不该破的也破除了。这是第一个阶段，认出所应破。

接着说如何破，这就需要懂得运用正理。我们前几天学的《缘起赞》里面第10偈说：“谓缘起道理，见相违不成，此于尊教法，

如何能了知？”意思是说：实际上缘起或者成立空性的那些正理确实是真理，但我们脑子里面仍然感觉有点是相违因或不成因。如果这样，那我们就无法了知，也就是这个逻辑对我们没有大的作用。可见，这个认识是自己的问题，而不是那个逻辑的问题。前几天我们也讲过宗大师向文殊菩萨求学时说：“我还是听不懂，我还是不明白。”文殊菩萨就回答说：“你要好好集资净障。”就是这样啊，我们有时候习气特别重，只会往一个方向一直走，怎么想都没法转过来。这样的情况下需要好好认识自己的问题，然后修习集资净障、依师法，接着再闻思、再闻思，然后才会有一些明白。

那么如何运用这个真因呢？按照圣者的修行而言，缘起空的道理是以根本定智（上座）和后得智（下座）两个层次来修学和思维的。这里文中第 6、7、8、9 偈是阐述如何以根本定智来修学缘起空；第 10、11 偈是阐述如何以后得智来修学缘起空。

虽然我们还没有到根本定智和后得智，但还是要学习他们如何修学，然后才能理解我们如何修。很多人会想：“我们还不是菩萨，干嘛要学菩萨的这些东西呢？”就像《现观庄严论》从头到尾一直讲菩萨的各种证量以及他们如何修持，那么我们也可能会问：“这些都是菩萨做的，为什么我们要学呢？”实际上，我们修学的目的是为了要变成菩萨，所以只有了解菩萨正在怎么做，才能知道现在应该怎样练习。如果追求的是自己变成菩萨，但看的却是现在的那些凡夫怎么做是不行的。必须了解菩萨正在怎么学，才能知道我们

现在开始该怎么学，这才是最正确的。一样的，第七世尊者这里就说：圣者在根本定的时候是怎么看的，在后得智的时候是怎么看的，这相当于我们凡夫的层面而言，上座的时候怎么修、下座的时候怎么修。比如上座的时候如何思维缘起空，下座的时候如何思维缘起空。你们不要误以为圣者的这些根本定智跟我们没有关系，不可以这么想。

我们看第 6 至第 9 偈，这是阐述如何以根本定智来修学缘起空。我们前面学《缘起赞》的时候也讲过，一般而言是先有根本定、后有后得智，修学根本定智的真正用处是在后得智的阶段。我（仁波切）一般会将此分成凡夫、修行的圣者、成佛三个层面。

成佛的时候，法身相当于根本定智，色身相当于后得智。我们想一下，佛最终的目的是透过色身来利益一切如母有情，为了这个就需要报身。我们天天念的大威德金刚、密集金刚、胜乐金刚、金刚瑜伽母……，所有这些的修行前面都要先集资净障，然后受菩萨戒、密乘戒，然后修菩萨行。受菩萨戒、密乘戒的目的是利益一切如母有情，为了这个就要修四无量心。心里面安立最终是为了利益一切如母有情，接着就开始修法身为道用。这里我们可以看到，修法身为道用的前面先修一下四无量心，就是为了在心里面提醒自己为了众生“愿成佛”，不是说自己得到法身以后就比任何一个补特伽罗都殊胜，是最牛的一个——如果真有这种想法，那就太搞笑了，根本就是不会修行的一个人。所以说“愿成佛”的时候，是心

里根本没有“我”的当下而说的，是为如母有情不得不成佛而说的，不是为了“我”而说的。修法身为道用，“喻娑巴瓦修达·萨瓦达玛·娑巴瓦修多杭！喻修涅达嘉哪·班杂娑巴瓦·唉玛郭杭”是在这样的当下来修的。

就佛的法身和色身来说，色身是最终的，所以心里面的目的还是色身——为了色身而不得不有法身。一样的，圣者虽然还没有成佛，但他是众生里面修行很好的人，那他的法身和色身相当于根本定和后得智，最终还是后得智。但为了后得智，必须先有根本定，也就是先有根本定智，再有后得智。一样的，我们的情况也类似，上座修行的目的是培养下座面对对境的能力；如果上座或闭关的时候是很精进的样子，一下来的时候却比一般凡夫更糟糕，那就太失败了！

所以这里讲的根本定智和后得智的次序要在心里面提醒一下自己，我们真正要做到的是后得智，为了这个而不得不有根本定智。这个关系要清楚，如果不清楚的话会误以为根本定是最终的，比如认为自己今生最终闭关后就结束了，这种想法是不太对的（仁波切笑）。实际上，闭关的目的是下来如何发挥与众生互动、利益众生的力量，否则闭关就没有意义了。一样的，有的人天天拿着念珠一直念，但是跟一般人互动的时候却连基本的道德都没有，这实在是太可怕了，我们一定要清楚最终真正要做的是什么。

6. 倘谓“我”时于诸蕴聚上，
非仅唯名而是自体有，
观待他者而成则不堪，
我、蕴便成无关如二山。
7. 此外以一多及因果等，
因理决定方中所察法，
了无可缘其所缘破灭，
遂现如虚空般空朗慧。
8. 此即见地正行尚同时，
系念不忘紧持及正知，
遥察方可臻达坚固定，
乐明无别观修之巅峰。
9. 如是专注一趣并再再，
详察所成强猛定知力，
犹如金刚不坏百锋刃，
尽摧我执高山何待言！

我们打坐主要是为了修习智慧，这是所谓“戒定慧”的“慧”，或者“止观”的“观”，是内心悟出来的那个层面的智慧，而不是学问或理智层面的。打坐的目的是为了修这种智慧。有的人打坐的

目的是为了奢摩他或者直接就说是为了自己有定力，这是不对的。宗大师在《广论》“毗钵舍那”的部分就特别提出批评，这只是停留在“戒定慧”的“定”上，但实际上定的目的是为了生起慧。这样才可以像菩萨那样“依般若波罗蜜多故，心无罣碍，无罣碍故，无有恐怖……”。所以依靠般若“慧”才能打破所有的执着心，只有“定”是没有办法打破执着心的。

第7偈颂说“遂现如虚空般空朗慧”，这就是我们需要修学的智慧。这个智慧的层次来说，先是闻思的层面，然后再培养成修的层面；修的层面中先培养定，再培养慧或者说“观”。也就是说闻慧、思慧的后面要先培养一下定，有了定才能生起修慧。修慧是需要定来协助的，首先是正知正念的功夫要强，第8偈“系念不忘紧持及正知”，就是说需要正知正念的力量来保护它。先培养心安住的时候正知正念的功夫，然后再培养观察的时候的正知正念的功夫。这两个是不同的层次，如果直接在心观察的时候培养正知正念的功夫那是很难的，在心入定的时候培养就比较容易。

另外一个角度，正知正念相当于对治沉掉。相对而言，心安住的时候对治沉没和掉举，比心观察对境的同时对治容易得多。你先不要观察，让心止住在一个对境上面，这样的当下慢慢培养正知正念的力量，让沉没和掉举完全不出现。这样培养了之后，正面的身心轻安也生起，这时心会安住得特别好。

我们学过《奢摩他》，这里就不再重复讲了，里面提到需要几个力：闻的力量、思的力量、正念的力量、正知的力量、精进的力量、串习的力量，这些力量一个个慢慢培养，然后串习的力量后面就生起身心轻安。有身心轻安的协助，定的力量就达到奢摩他了。这是说为了定就需要培养六力，那现在是为了慧也需要六力，先是闻的力量——学习怎么在没有沉没和掉举中观察，然后是思的力量、正念的力量、正知的力量、精进的力量、串习的力量，在串习力量的后面出现身心轻安的时候才称为“修慧”，这个时候才有修慧。所以虽然我们嘴巴上说闻慧、思慧、修慧，觉得已经很靠近了，但实际上从思慧到生起修慧中间隔得蛮长的。《修次中篇》对这部分次第描述得很清楚，还有其他很多地方也都有解释。

我们可以看到，正知正念并不是一下子就出来。刚才讲了，定的阶段有身心轻安，慧的阶段也有身心轻安，但二者是不同的层次。一样的，定的阶段有沉没和掉举，慧的阶段也有沉没和掉举，所以两个阶段面对治沉没和掉举的方式方法，也就是两个阶段的正念和正知是不一样的。所以当讲到“正知正念”的时候，不要简单笼统地当成一个东西，模模糊糊的，那就漏掉很多东西。

那么文中第 6 和第 7 个偈颂所讲的相当于闻思的阶段如何生起空性方面的智慧；第 8 偈所讲的相当于修慧是如何生起的；第 9 偈颂所讲的是说如果我们将那样的修慧一直修下去，那么百分百可以摧灭我执，就是文中“尽摧我执高山何待言”！

所以重点是修慧，没有这个智慧我们就身心不舒服；有了这个智慧我们身心舒服得不得了。如果是这样，那么空正见跟我们的身心就完全结合了。结合之后，其他的执着心还能不能进来我们的身心呢？进不来的。所以现在讲，一直修持修慧，整个身心里面所有不清净的东西都能被排除掉，就像排毒一样，脏东西是进不来的，因为整个身心的舒服跟空正见完全相应得不得了。

那我们理智的那个层面跟身心就没有什么关系，跟身心没有关系的话你要怎么改变它？你的心里面这么多的习气、毛病，根本就改不了。身体也一样，实际上得到修慧的时候身体是最舒服的，没有修慧的时候根本就谈不上舒服。但我们是反过来的，刚开始修的时候身体不舒服，反而不修的时候身体舒服。

初步来说就是这样，接着具体看一下偈颂。第 6 和第 7 偈讲的是理智层面的，相当于闻思阶段的了悟空性，这相当于比量。因为最主要是缘起，所以第 6 偈讲的是缘起的真因。那么其他的真因可以用吗？也可以，所以第 7 偈颂就说“此外以一多及因果等”，“此外”的意思是：主要是缘起因，其他的真因也可以用。

缘起的真因里面，第 6 偈说的“观待他者”意思就是观待缘起。《缘起赞》第 14 偈：“无待如空花，故无依非有，若性有彼生，待因缘相违。”这两句是宗法，自性有的情况下不可能有观待，或者说：所破法与因之间完全没有交集。后面第 15 偈：“是故离缘

起，更无有少法，故说离性空，亦无有少法。”这两句是后遍。缘起的真因必须具备宗法、后遍、遣遍，这三个完整讲出来就是第 14 和第 15 偈，所以这是关键。所以如果问缘起的真因是在哪里讲的？答案就是《缘起赞》的第 14 和第 15 偈。

文中第 6 偈“倘谓‘我’时于诸蕴聚上，非仅唯名而是自体有，观待他者而成则不堪，我、蕴便成无关如二山”，意思是：这个“我”如果是自性有的话，那就不可以说它是观待。所谓的“缘起因”，关键之处在于找到缘起和自性有之间的矛盾，如果能把缘起跟自性有的矛盾找出来的话，那就可以用缘起来破除自性有。

那么，缘起和自性有之间的矛盾在哪里呢？（诸法）没有一个不是缘起的，如果在一个缘起的里面还有一些非缘起的东西存在，那就无法打破有自性。比如说这个杯子，不管从哪一个角度或者哪一个里面如何分割，都还是没有一个不依赖的，全都是观待他者。也就是一直分、分、分……，最终还一直观待他、观待他、观待他……，没有一点点是不需要观待他的，这样才叫“观待”。我们要注意，不可以将“观待”理解成：有观待，但里面还可以有很多不观待的——有这种想法的话，那你还没有了解观待。所以所谓的“自性无，因为缘起故（或因为观待故）”，这个理由必须理解为“全部的、没有一个不观待的”，这样才能够动摇自性有，才能与“自体有”矛盾起来。

所以文中说：假如自体有，那就不可以是完全看待；假如完全看待，那肯定不可以是自体有。具体而言，假如“我”在诸蕴上面有一个自性，那么“我”跟五蕴之间就存在一个没有关系的地方，就像“我、蕴便成无关如二山”，就好像东跟西一样完全没有关系。但实际上这个自性有没有出现呢？没有，完全没有关系的那个点是指不出来的。无论怎么看都有关系，没有一个没有关系的。所以要彻底清楚缘起与自体有之间的矛盾，这个矛盾要特别明显的挖出来，这样才可以明白缘起因的道理。

刚才讲的《缘起赞》第 15 偈“是故离缘起，更无有少法，故说离性空，亦无有少法”，这是说：为什么可以用缘起来成立空性（自性无）呢？因为自性有和看待它们两个矛盾得不得了。第 14 偈“无待如空花，故无依非有，若性有彼生，待因缘相违”，就是讲自性有和看待的矛盾。后面就说这个理由可以成立，所以自性有和看待这两个矛盾的力量就是成立缘起真因的关键。

这里《根除我执之教言》虽然没有完整讲出宗法、后遍、遣遍，但是第 6 偈讲自性有和看待之间的矛盾就抓住了缘起真因的重点，接着第 7 偈颂说除此之外还有离一多、观察因的破四边生、观察果等真因。这就要了解一与异、因与果、能作与所作之间的关系。比如说“我去那里”、“我吃这个”、“我喝那个”、“我穿这个”……，一切都有能作所作，都可以用《中论》里面观察来去的逻辑来分析。也就是能生所生上面、能灭所灭上面、能吃所吃上面、能喝所喝上

面、能去所去上面……，不管怎样都能三轮体空。三轮是指主体、客体、主客体之间的动作这三者，比如说“我住香港”，有主体（我）、客体（香港）、动作（住）。

这三轮中间的关系是如何存在的呢？我们一直追索，最后竟然找不到是如何存在的，无法解释下去。比如说“我去那里”是怎么安立出来的呢？根本指不出来，指出来的话就无法安立了，如果安立的话就无法指出来，就是这么一种存在。或者说追究的时候就没有了，安立的时候就无法追究了，这就是三轮体空，所有的空性或者说所有执着的破除都包含在这里面。当唯名言安立的时候就是自性空了；如果是自性有就无法唯名言安立了。自性有和唯名言安立就是这么一个关系。

“以一多及因果等”里面的“等”就是说所有一异的、因果的、能作所作的各种各样的三轮都可以观察，但观察之后确实是找不到。“了无可缘”指根本没有可以指出来的，即使一点点也没有。

“因理决定方中所察法”，其中“因理决定”是指用理智观察，“法”指结果的那个法。如此观察当中最后有没有一个结果指出来呢？没有！“了无可缘”，一点点都指不出来，所以我们执着心的所缘就被完全破除了。

第7偈说：“此外以一多及因果等，因理决定方中所察法，了无可缘其所缘破灭，遂现如虚空般空朗慧。”其中“此外”是指前

面讲了缘起因，后面再讲离一多等因，“因果”是指观察因（指破四边生）、观察果（破有无生），“等”是指各种的真理。

我们用“一多及因果等”这些因理一直观察诸法到底有无自性、施設义到底能否找得到。“因理决定方中所察法”，最后找得到吗？

“了无可缘”是接着前面所说的，所观察的法连一点点都找不到。那么是谁来观察呢？是智慧。我们原来的眼耳鼻舌身意六识当中，对色声香味触法有“施設义可以找得到”、在那里的可以缘的一个显现，现在以智慧观察的结果，把专注的这一点就完全打破了。所以文中“了无可缘”、“其所缘破灭”、“如虚空般空朗慧”都是对智慧的形容。这个形容有前后次第，先是经过观察找不到（“了无可缘”），接着平常六识觉得好像在那里的、可专注的那一点被完全打破了（“其所缘破灭”），最后是形容证悟空性的时候的那种感受（“如虚空般空朗慧”）。

（ 课堂互动 ） 【】

学员问：请问下部宗的执着是遍计，还是遍计和俱生都有呢？

仁波切：所谓的遍计跟俱生，这个解释的时候，有两个角度来解释。如果直接问：“能取所取二的执着心有没有俱生的？”应回答：“有”。但是，很多中观的书里也会说这（能取所取二的执着）是遍计的，就把它当成遍计执着。那这个所谓的“遍计”是两种（角度）来解释，两种什么解释呢？

以唯识的立场，所谓的执着心，最细的就是这个（能取所取二的执着）——以“最细的执着就是能取所取二的执着”这样的说法来说，这是以唯识的宗义而安立的，那这时（能取所取二的执着）就变成“遍计的执着”。

所以，遍计执着的意思有两种（层面）来理解：（1）它不一定是真的是遍计，而是因为有宗义来影响就变成（遍计的执着）；（2）实际上，我们细的执着心不是那样子、不是那个层面，还有更细的，但如果以唯识的立场来说，（由于）他自己的智慧或见解的问题，只能认成这样的时候，那（能取所取二的执着）就变成遍计的。所以，“遍计”的意思就有两种。一样的，对中观自续也是这样的道理。

我们上次课讲到第 2 至第 5 偈是一个科判，但其中第 5 偈是关键内容。第 5 偈颂说：“此一遮遣上述错乱心，所现‘我’等实成之轨理，乃为微细所破故心中，无所遗留尽破极珍重。”这里“极珍重”指要对此特别重视，对哪一方面要特别重视呢？宗大师《广论》后面的毗钵舍那或《略论》后面的毗钵舍那，或者《入中论善显密意疏》《正理海》等等，每一个的前面都会强调说：我们要认出所应破。所以七世尊者在这里也说：我们要极为重视认出所应破。并不是像我们要修学空性然后直接就说为什么自性空——不是这样的！必须首先好好认出执着心，包括粗的执着心和细的

执着心，最好是学好《辩了不了义善说藏论》，对唯识、自续、应成整个观念都特别清楚，或者起码要学一下《宗义建立》《宗义宝鬘》。

学员问：第6偈最后成立的“我、蕴便成无关如二山”，下部宗肯定知道“我”是依蕴而假立的，那么这里所表述的：假如他也会认为蕴是自性有的，那么这里为什么观待缘起会导致“我”与蕴变成没有关系呢？或者两个都跟着一起没有了，或者两个都是自性有的呢？

仁波切：如果是自性当中有的，那么最终必须是：“我”有“我”的位置，“蕴”有“蕴”的位置。现在这里是说，蕴上面有一个“我”可以找得到。如果这样，那就变成最终可以点出来“这是我”。或者可以点出来“这是我的一个部分”。也就是说：如果是自体有，那就必须在无观待当中有一个界限（标准）可以指出来。

刚刚前面讲的是观待缘起，现在讲的不是这个。如何理解所谓的“界限”呢？例如举“我去那里”为例，有“已经去的”和“未去的”，如果一直都在这个界限、那个界限，真的指不出来中间，那就等于“已去”指不出来、“未去”也指不出来，那么就无法安立“去”了。既然“去”无法安立，那么“我”也没有办法安立，也就是“去者”无法安立、“所去”也无法安立，因为只有在安立“去”之后，“能去”和“所去”才可以安立起来。

能去、所去、去三者（三轮）就是这里说的“因理决定方中所察法，了无可缘其所缘破灭”，确实找不出来。这个关系在没有观察的时候存在，观察的时候就找不到。如此了解之后，任何一个三轮都可以理解，那么任何一个三轮或缘起就会帮助我们认识到：如果它安立，就等于它不可以有自性；如果有自性，就不可以安立。这么了解就能够破除执着。

但在没有观察之前我们觉得是有自性才可以安立，没有自性不可以安立；观察之后却是反过来的。达到这个层面，那就像文中所说的“了无可缘”，所缘执着的对象就完全被打破了，这样就等于生起了成立空性的比量（亦即理智层面证悟空性的智慧就生起了，即文中的“遂现如虚空般空朗慧”）。

我们前面讲过，第 6、7、8、9 偈是第二个科判，其中第 6 和第 7 偈颂讲的是透过闻思而对空性的道理产生非常明了的定解或者说思慧，思慧的意思相当于在深入思维的理智上已经达到最高的层面，明了得不得了。但以这个程度仍然无法对治我执，必须凭借修慧才能对治，那就是第 8 和第 9 偈颂所讲的生起修慧。这是谈到闻慧、思慧、修慧如何生起。

另外，第 6 和第 7 偈还谈到正理，第 8 和第 9 偈还谈到以逻辑正理来分辨观察，所以不仅闻思的时候需要观察，连修的时候也是

以观察修为最主要的。戒定慧三者当中，定与慧也称为止与观，其中观仍然是最主要的，止是观的前提。止观都是以打坐来修的，打坐最终还是修观察和分析，这是最主要的，不是大部分人所认为的好像打坐是身体不动、脑子也不动——不是！身体当然不动，但脑子是特别清晰、细致地透过正理来分析的。

像《中论》里面是透过各种角度一直观察，第一品是观因缘、第二品是观去来、第三品观六情……。可以说《中论》整个就是修的时候的观察，我们可以这样运用。当然，闻和思的时候也可以用《中论》这样的观察，但这种观察仅是理解的层面，跟心续有些距离；当运用《中论》这些与心续结合起来观察的时候，那就成了修慧的观察。

有的同学问到：“打坐的时候要观什么，修什么呢？空性要怎么修呢？”《中论》第一品到第二十七品全部都可以用来观察修。像前面讲的第6偈缘起的正理、第7偈离一多、观察因、观察果等等正理都是闻思的时候要用、修的时候也要用。我们读的《入中论》《中论》《般若经》《心经》《金刚经》这些里面的整个内容都可以先用闻思明了一下，然后与心续结合，更深入地进行观察修。所谓“菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无罣碍，无罣碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃”。菩萨们是“依般若波罗蜜”的缘故才得到了究竟涅槃，那怎么依般若波罗蜜呢？就是这样啊，先把《心经》等等这些用闻思来明了，然后用修来更深入地结合心续、

生起智慧，这就是所谓的“依般若波罗蜜”。能“依般若波罗蜜”的话，那肯定可以往上，“揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃”。

前面第1偈礼赞的时候说“上师胜尊足下我敬礼”，其中“胜尊”就是与本尊结合的，相当于是修密。我们修空性的时候，显教的层面是以第六识来修的，是比较粗的。平常我们人还没有往生的时候，跟肉体有关系的那个层面有一个粗的心，后面往生的时候死亡光明带我们到来世的那种层面有一个细的心，如果这个心能够思维分析空性的话，那就是密乘层面的。

密乘与显教的差别就在于：能取或者说有境的心达到很细微的层面，以光明心或者本来的心这个层面来修习空性。《心经》所讲的“菩提萨埵，依般若波罗蜜多”，里面的“依”有两种依法：一种是以显教来依般若波罗蜜，一种是以密教来依般若波罗蜜，这是以认可密乘的角度来说的。实际上，不修密乘是成不了佛的，释迦牟尼佛最后也是接了密乘的法而成佛的。所以菩提萨埵最终依的是密乘的般若波罗蜜，也就是密教的空正见。

我们平常是以显教的立场来念《心经》的，虽然念“依般若波罗蜜多故，心无罣碍，无罣碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃”，但实际上显教的法能够得到究竟涅槃吗？不能的，虽然是

这么念的，但是如果从世尊显密、大小乘完整的角度来解读的话应该不是这样子，最终还是要依靠密乘的般若波罗蜜才能成佛。

宗喀巴大师建议说：在生起造作的菩提心，还没有入资粮道的时候就要接触密乘了，然后“揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃”，整个五道都是密乘的五道——密乘的资粮道、密乘的加行道、密乘的见道、密乘的修道、密乘的无学道，是这么走的。这就不是以显教的那种空正见来走资粮道、加行道、见道、修道、无学道。所以宗大师希望我们能生起一点点造作的菩提心，对空性也有一定理解，然后有一点比较强的随顺的止观，有了这种程度的时候就接触密乘，然后从密乘这边生起密乘的奢摩他、密乘的毗钵舍那，是从这里往上走的。

所以我要说的是现在这里讲的闻、思、修慧中的修慧来说，我们也要了解密教层面的修慧。为什么呢？因为礼赞的时候已经结合了密教，并且第七世尊者在第 18 偈讲到了写这个教言的目的：“如其伟大因与果乘中，所说佛子行海之彼岸”，这就讲到了密乘的菩萨行，“因”乘指的是显教，“果”乘指的是密教，在这两个里面的“佛子大行”主要是指空正见智慧的修行。所以我们要修显教的空正见和密乘的空正见，他点的是这个。既然他点到了这个，那前面我们不仅要了解显教阶段的空正见，也要了解密乘阶段的空正见。所以这里第 8 和第 9 偈所讲的修慧，不仅是显教阶段修空正见的层面，也是密教阶段修空正见的层面。

如果我们没有从整体角度去了解，只按照文字表面来理解的话，那可能就不会感觉出这里面也包含密教的（空正见）。如果结合前面的礼赞以及后面的用处，就可以知道这里既包含显教阶段的空正见，也包含了密教阶段空正见的修行。

另外，第9偈颂“尽摧我执高山何待言”讲的是根本定，不是后得智，这里我们需要了解一个关键的道理。

我们前面讲过，以佛地来说，法、报、化三身中，最终目的是化身，但为了有报身和化身，就必须要有法身。如果将报身和化身并为色身，那就是说：色身是最终需要的，但为了色身就需要法身。那么一样的，在还没有成佛之前有根本定和后得智，最终想要的是后得智的功夫，为了后得智的功夫就需要根本定。

心里面想着最终想要的那个东西的时候，心就会往那边走，所以如果把“需要的”当成“想要的”就有点不太对了，就好像我们的修行没有用菩提心来摄持。所谓“菩提心摄持修行”是指以最终目标是利益众生的那个心来摄持现在的修行，心里面一直想要的是这个（利益众生）。但是也不可以因为“想要”那个而对“需要的”这个就不怎么在意，不是这样的，对“需要的”也要重视。

对需要的应该怎么重视呢？不可说报身和化身是需要的，这两个不是我们能直接得到的，法身才是我们可通过修行直接得到的。如果没有法身就不会有报身和化身，所以法身是关键。有了法身就有了报身和化身，你就成佛了。像《入行论》第九品有个偈颂说：“摩尼如意树，无心能满愿。因福与宿愿，诸佛亦现身”⁵，意思是说：一旦有了法身，报身和化身是随众生的业而展现的，不需要法身想着准备什么，就像如意宝一样是不用想的——众生需要什么它就自然会出现什么。所以有了法身，自然会有报身和化身。所以我们心里面想的是报身和化身，但是我们没办法直接成办它们，我们直接成办的是法身，有这样一个关系。

跟这个相似的，以根本定智和后得智来说，我们无法直接得到后得智，你必须先要有根本定智。而且我们对需要根本定智这一点要特别明白，明白什么呢？我们在《地道建立》中学过一个道理：初地往上二地、二地往上三地、三地往上四地……，一切都是在根本定中走的。从根本定到根本定，也就是我们所谓的从无间道到解脱道、从无间道到解脱道……。

例如初地的最后就是一个无间道的根本定，在这种入定当中变成解脱道的时候就进入二地；二地的最后也是一个无间道的根本

5 《入菩萨行论》第九品第 35 偈，如石法师译。

定，在入定当中变成解脱道的时候就进入三地。（同样）三地到四地、四地到五地……，最后十地到佛地也是这样。不止这些，凡夫从资粮道到加行道、从加行道到见道也都是在根本定中走的，所以根本定就是这么重要！我们要了解文中说的“尽摧我执高山何待言”，是说在根本定中才可以断除我执。当然，断除我执不是一次性的，它是从断除初地阶段的我执到二地、三地……的我执这样一层一层慢慢断除的，这些可以通过好好学习《地道建立》来了解。

这里第 6 到第 9 偈颂讲的是根本定智，后面第 10 和第 11 偈讲的是后得智。所以在讲根本定智的时候才提到“尽摧我执高山何待言”，后得智的时候没有讲，为什么没有讲呢？因为真正断除我执是在根本定中断除的，而断除的结果是在后得的阶段才展现出来，也就是在跟众生互动的时候用实际行动展现出来的。所以讲“尽摧我执高山何待言”的时候，不管是遍计的我执还是俱生的我执里面，例如大大、大中、大小、中大、中中、中小、小大、小中、小小所有层面的执着心都是经过无间道→解脱道→无间道→解脱道这么来断除的，也就是说“尽摧我执”是在根本定当中才能“尽摧”，后得智的时候没办法“尽摧”。

接着，“（我执）高山何待言”是将修慧的力量讲出来了。我们前面讲过，如果没有修慧整个身心都会受不了的，这就有点像吸毒一样——吸毒的那些人没有这个东西根本就无法活下去。这个比喻虽然不太好（笑），但有点相似的道理，对空性生起修慧的时

候你的身心已经习惯了，修空性的时候你的身心舒服得不得了，心完全与修慧绑在一起，一旦离开就受不了。当心跟修慧永远绑在一起的时候，那执着心又怎么会进得来呢？根本进不来！所以修慧层面的智慧是百分之百可以去除我执的，所以文中说“何待言”，就是毫无疑问的意思。

〔 课堂互动 〕

学员问：第8偈颂最后说的“遥察方可臻达坚固定”，为什么是“遥察”呢？是远远地观察吗？

仁波切：我们学过奢摩他，正念是一直要出现的，但从时间上来说正知不可以一直有的，并且出现的时候不是那么靠近的，而是远远地看着，不然这个定是会动摇的。所以文中说要“遥察”，相当于要在不明显当中隐秘地观察，这是为了不动摇到这个定。

学员问：第8偈说的“乐明无别观修之巅峰”，这是指显教的观吗？

仁波切：这应该要显密结合来了解。“乐明”是对“乐”的形容，可以理解为显教里面的身心轻安乐。“无别”是对“空”的形容，是指了悟空性、不分别，彻底知道执着心完全不对，也就是说了空性就等于了解了执着心完全不对。所以“无别”指的是空性方面的，“乐明”指的是身心轻安乐方面的。

按照密教来说，“乐明无别”就是乐和空，“明”指的是观想坛城、本尊特别清晰。当乐和明结合的时候，这些坛城都是在法身的体性当中，报身和化身也是在法身的体性当中。就像《中观正见教授》（即《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》）里面有六句讲生起次第（仁波切念藏语），意思是：在领受乐的当中自己的身体、五蕴、坛城等等，也就是整个报身、化身、内外清净的观想都是在乐当中⁶。文中的“乐明”，“乐”可以理解为法身，“明”可以理解成报身和化身观想得非常清楚。后面的“无别”是指这样观想的同时看到自己的本尊和坛城，或者是看到自己的心上面完全没有自性，是在这样的“乐明无别”当中来观修。

显教里面讲的“身心轻安”是指粗的身体和粗的心，密教里面讲的连粗的身心都变成很小的东西，没有什么感受的；以细的心来修持的时候，不管“乐”或“明”都比显教更高级、更强大，所以这种修持能够即身成佛，或者说能够即身断除所有的我执，有境的心里面的体悟也就远远高于显教，可以迅速地对治执着心。

6 སྒྱིད་དུ་ཚོར་བ་བདེ་ཆེན་གྱི་གཞུང་ཡས་ན། །ཕུང་ཁམས་དག་པ་རང་ལུས་ཀྱི་ལྷ་སྒྲུབ་འཁུགས། །སྒྲུབ་གསུམ་དབྱེར་མེད་ཡི་དམ་ཞིག་དེ་ན་གདའ། །པལ་པར་མ་འཛིན་ང་རྒྱལ་དང་གསལ་སྒྲུབ་སྒྱིད་ལ། །རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་དུ་མ་འཛིན། །ཟབ་གསལ་གྱི་ངང་དུ་ཞོག །དུན་པ་བརྟེན་མེད་དུ་བྱས་ནས་ཟབ་གསལ་གྱི་ངང་དུ་བྱུང་ས། །（第三念、念自身即坛城：）领受幸福无量乐中，蕴界清净自身天身住，彼中即具三身无别尊，莫执凡俗将护慢与明。自心当莫放任住深明，系念不忘深明中受持！（参见《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》第七世尊者·格桑嘉措造，阿旺松丹居士译）

这里我要讲一下，有的人修空性的时候会有关于“他空”和“自空”的问题。这里第 7 偈颂说的“遂现如虚空般空朗慧”讲的就是如虚空般的空正见，这肯定不是他空。如果是他空，就有点像成立法出来了，所以必须是自空——自空才完全没有成立的东西。以对境的空性来说不是他空，但是修持的时候以有境的心这个层面就可以说他空的道理，像（第十四世）尊者最近常常说：密乘修持空正见的时候，会将粗的心整个停掉——连明、增、近得都停掉了，这样就是光明心出来了。也就是说光明心是怎么生起的呢？主要是把其他所有粗的心挡住以后，光明心就生起了，从这个角度就叫“他空”。

所谓他空的“他”是跟什么相对的呢？就是以光明心的立场来看，除了光明心之外其他所有的心都被挡住、排除掉，这就变成他空了。刚才讲的“乐明无别”相当于乐空无别的空正见，这就是有境，以有境的心这个角度来说，那就是他空；以对境的空性来说，就是如虚空一般，它没有一个成立法，所以它完全是自空。

所以当讲对境空性的时候用“如虚空般”来形容破除我执、破除所应破；当以有境修空性的时候就没有讲“如虚空”，而是讲“乐明无别”。光明心生起的时候是非常敏锐、非常有精神的一颗心，那个时候就有一个成立法出来了，这就可以说“他空”。但是以了

解对境法的实相角度来说，那就不是他空，而是“如虚空”了。这里顺便讲一下。

六、解释第 10 偈和第 11 偈

接着进入下一个科判，也就是第 10 和第 11 个偈颂，这是讲后得智的时候如何修。

10. 如空清净等持后得中，
因缘和合犹如霓虹影，
不加考虑感受中纷呈，
自性皆不成立唯欺诳。

11. 苦乐皆如梦境之游戏，
色相皆如幻化之城市，
音声等同空谷之回响，
若尔犹起执着如稚童。

这两个偈颂包含三个关键的道理。

“如空清净等持后得中”，是说后得智是依靠根本定“等持”出现的，前面必须要有根本定后面才能有后得智。虽然后得智也是一种智慧，但必须以根本定的智慧为前提，而且“清净等持”是说如果前面的根本定已经修得非常清净，那么后面的后得智也会非

常好；前面的根本定有多好，后面的后得智就会有多好，这两个有这样的关系。

初地阶段的根本定、后得，二地阶段的根本定、后得，三地阶段的根本定、后得……，都有不同的层次。我们可能觉得可以把初地和二地的根本定一起修，然后直接产生二地的后得智，那初地的后得智就不用修了，直接跳过去——但实际上是不可以的。或者我们觉得可以修初地的根本定，但不修二地的根本定，而是由初地的后得直接到二地的后得，这也是不可以的。也就是说：为了这个层次而有根本定和后得，为了那个层次也要有根本定和后得——这是一层一层往上走的，不可以并在一起。

比如说一个人观修暇满、无常、皈依、业果，然后进入根本定，接着在根本定里面修中士道，也就是没有经过下士道的后得阶段而直接在闭关当中从下士道跳到中士道——实际上不可以这样，应该是每个阶段都出来练习，不仅上座的时候功夫好，下座的时候功夫也要好，这样才能往上修。不是说一上座就全部并在一起修，然后后得的时候也全部并在一起修，这是无法做到的，必须是一层一层地慢慢练习。所以，我们平常计划这个月或这一年的修持时，要懂得怎么将根本定和后得配合来修持，这种前后的关系是一个重要的关键。

第二个道理，根本定智之后的后得智不是自然就有的，还是要修，比如“色即是空”相当于根本定，“空即是色”相当于后得智，“色即是空”要修，“空即是色”也要修，不是说修了“色即是空”之后就自然有“空即是色”。所以根本定了解了色法或者说诸法皆是空以后，用这个力量一直修修修，结果到了修持后得的时候就有了一个功夫，但这并不代表这种功夫自然就有的，根本定之后还是要修后得智。

那怎么样修呢？就是“自性皆不成立唯欺诳”。宗大师讲毗钵舍那的时候就讲到：后得智的另外一种表述是“视诸法皆如幻化”的智慧。所谓的“如幻化”有两个层面：一是指没有自性，二是指唯假名安立，这两个结合才有“如幻化”。所以这里讲的“自性皆不成立唯欺诳”中的“唯欺诳”就是唯显现的意思。前面也讲了“不加考虑感受中纷呈”，其中的“纷呈”就是显现的意思，只有“唯显现”的时候才能精准地呈现诸法是如何存在的。

我们平常看到的色声香味触法都不是“唯显现”的色声香味触法，因为我们感觉这些好像实实在在的在那里可以找得到，如果我们能了解这是唯显现，那就真的如幻化一样。我们看幻化的时候明白这只是显现而已，不是实实在在的。

（ 课堂互动 ）

学员问：“幻化”是指六根识和意识都如幻化？还是仅是意识观察到如幻化呢？

仁波切：以成佛来说，六识和根识是没什么差别的，但以众生的阶段来说就有差别。众生阶段的根识没有什么作用，它自然就有显现，只有第六识可以用来修行、可以改变。所以“唯显现”完全是以第六意识来了解的，不是以五根识来了解。

虽然五根识上有实有的显现，但是第六意识不会跟着它走，而是会马上挡住实有的显现，马上会了解所有的对境完全是唯显现而已，不是实际存在的。

这里“不加考虑感受中纷呈”所讲的“纷呈”不是指“实有的显现”，而是“唯名言”的意思。所谓的“不加考虑”就是指名言量，整句话的意思是：“唯名言量中显现”或者说“唯名言量中存在”，也就是说诸法是在不观察的量当中才存在的，“不观察的量”指的是名言量。

当然，我们平常的观察都是以世俗谛表相来观察的，这里“不观察”是指没有观察法的实相，如果观察法的实相那当然什么都找不到。没有观察法的实相的时候也有一个量，这就是名言量。“不加考虑感受中纷呈”是说在名言量中存在，意思是：“色即是空”

的道理是在根本定中，“空即是色”的道理是在后得中。后得的阶段也需要有根本定的力量，用根本定的力量来修后得智。

当修行“空即是色”的时候，要把“色即是空”的力量也带进来，再加上“唯显现”的道理：这个法的存在完全不是自己在那里而存在，而是完全在不观察当中才存在——“唯名言量”中存在、唯名言量安立而已——这就是后得智。所以当说“空即是色”的时候，空的道理也要存在，不然空的道理怎么拿出来呢？也就是说在修“色即是空”的时候“空”就已经出来了，然后在“空即是色”的时候包含了两个道理：（1）“空”，空的道理；（2）“即是色”，不加考虑感受中所现。前面第二句“因缘和合犹如霓虹影”是对第三句“不加考虑感受中所现”的形容，也就是对“唯名言量”中存在或“唯显现”的形容。天空中出现彩虹，是因为空气里的水滴、阳光等因缘和合而形成的。一样的，诸法在那边没有一个真实的东西，只是因缘和合显现出来而已，没有一个自己。

学员问：已经从根本定智中了解“色即是空”了，那么后得阶段为什么还有这个感受呢？

仁波切：当然从比较广的角度来说，感受可以理解为一个量的名称，如果仅是理解为一般的感受，那范围就太小了，因为所谓的“量”是量识，是实实在在地感受到或实实在在地有一个知道的事情。

实际上感受也是属于量里面的东西，但不可以说所有的量都是感受。这里用“感受”一词是指这个量比较实在一些。实在的量分为胜义量和名言量两种，这里文中讲的“不加考虑感受”指的是不观察的量，也就是名言量啊。

学员问：这里“霓虹影”是指彩虹的影子吗？还是单指彩虹？

仁波切：就是彩虹的意思。

刚刚前面讲第 10 和第 11 两个偈颂里面的第一个道理是说根本定和后得智的次序；第二个道理是说后得智也要修以及如何修，也就是刚才所说的：把根本定的东西拿过来，接着后面再修一个东西，这两个结合才称为“后得智”，就是文中“不加考虑感受中纷呈，自性皆不成立唯欺诳”所描述的。

接着，第三个道理讲的是一些比较难的修持，比如说我们容易执着的对象修成“如幻化”，那就比较困难。我们本来觉得是实实在在的，怎么会是假的呢？

11. 苦乐皆如梦境之游戏，
色相皆如幻化之城市，
音声等同空谷之回响，
若尔犹起执着如稚童。

这可以从三个层面理解：第一是看得见的，第二是直接听得见的，第三是感受得到的。这三个层面当中，最靠近的是感受得到的“苦乐”，远一点是看得到的“色相”，再远一点是听得到的“音声”，这些都让我们觉得是实实在在的。

但这三方面也有假的东西，比如文中形容“感受”为“梦境之游戏”，“色相”为“幻化之城市”，“音声”为“空谷之回响”，所以虽然有感受、虽然眼睛看得见、虽然耳朵听得见，但这三个里面也有假的，不可说“我感受到了，所以是真”、“我看见了，所以是真”或者“我听见了，所以是真”。不是的，实际上这三个里面都有假的，不可以由感受到、看到、听到而直接就推出“所以是真”。虽然我们容易执着，但要特别谨慎，要认识到一切都是“唯显现”而已，不是真实的。

接着还有另外一个道理，也可以当成第四个道理。第 11 偈最后说“若尔犹起执着如稚童”是指将前面根本定智的道理以及现在后得智的道理并在一起，这两个都是智慧，两个智慧看到的就是真相——完全符合法的实相，没有一点点的错误。

“若尔”意思是：实际确实是这样子，也就是根本定以及后得智所看见的确实是如此。法的实相有两个，胜义谛是法的内在的实

相，世俗谛是法的表面的实相，所以可以说法的实际状况就有两个，也就是二谛的相——空的层面和缘起的层面。

像刚刚讲的，根本定智看到的是“色即是空”，后得智看到的是“空即是色”，这确实是符合实相的。但是，我们有根本定智吗？没有，我们无法具备根本定智的那种看法。我们有后得智吗？也没有，我们也无法具备后得智的那种看法。所以我们因为没有根本定智会非常执着，因为没有后得智也会非常执着。我们两个智慧都没有，所以会特别执着。特别执着的话，实际上就像完全愚痴、什么都不懂的小孩一样，文中说“若尔犹起执着如稚童”是对没有智慧的一种形容。

七、解释第 12 偈和第 13 偈

前面第 6 至第 9 四个偈颂是讲如何修根本定智，第 10 和第 11 偈颂是讲如何修后得智。那么修持根本定智和后得智之后，我们身上会出现什么样的行（“见修行”的“行”）呢？就是这里要讲的第 12 和 13 偈。

我们上次讲第 19 偈颂说“如彼无有错乱见修行”，就说到了“见修行”。不管根本定智还是后得智，前面都需要有闻思层面的理解，这就是“见”；闻思理智的后面是调心体悟而出现的智慧，也就是出现了根本定智和后得智，这等于是“修”；我们这样上座、下座修行之后的言行变化，就是“行”。

一切诸法，不管是补特伽罗还是法，包括善恶的大自然因果法则都是像根本定智和后得智所看到的那样，那才是真相。根本定智看到的是一切诸法上面的胜义谛，后得智看到的是一切诸法上面的世俗谛，二谛就是诸法的真相。由于这样的缘故，那我们现在应该如何对待、如何取舍呢？这就是行动方面。

12. 然而如同脸庞与镜面，
遇时空之影像无争现，
同理诸法之上现与空，
两面一体缘起无欺故。

13. 自心于彼三戒制限等，
善恶微中极微诸取舍，
亦当谨小慎微行高洁，
方可成办究竟之心乐！

第 12 偈最后讲“两面一体缘起无欺故”，意思是：诸法上面的二谛是真相，是完全不会欺骗我们的，这一句是理由。就见修行来说，行的因是修，修的因是见。比如说先以闻思来了解法的实际状况，然后一直观察研究、分析推理而得出结论，接着我们的心也要改变。我的心平常不是这么想，但是以逻辑推理得到了闻慧、思慧的结论，结论出来了以后，那我就选择让自己的心改变。所以可

以说以“见”当成理由而“修”，“修”了之后“行”就出来了，见修行的道理是这样的。

也就是把在根本定智和后得智体悟出来的一种很高、很深的智慧当中所看见的当成理由来修，之后带来行的改变。这样的行可以在未来成佛，文中说的“方可成办究竟之心乐”，就是说到达究竟的目的地。这个究竟的果是恒时可靠的，心里面对未来没有一点点的担心和恐惧，恒时处在乐当中，所以是“心乐”。我们心里面的不乐都是因为对未来的担心造成的，如果究竟成就的话，心就完全没有了担心，心会特别乐。

这是初步讲第 12 和第 13 偈颂之间的关系，第 12 偈后面有“故”字，第 13 偈讲到所以我们要成办究竟的心乐。

接着再展开具体讲。第 12 偈前面两句是比喻，后面两句是意义。“两面一体”就是说所有的缘起，或者说所有的存在都是先以“显”跟“空”并在一起为基础才能出现缘起或者法。比如这个杯子是怎么展现出来的呢？前提先需要“空”与“显”这两个在一个体性当中存在，这样杯子才能出现。所以所有展现出来的法首先不可以有自性——如果有自性就已经固定了，谁也改不了了，所以肯定是没有自性；另外一面也要依赖缘起。这两个不可以分开存在，而是完全并在一个体性当中的，这样诸法才能出现。所以在“色即

是空、空即是色”的两面一体当中色法才能存在，色法的体性一面是自性空，一面是依赖缘起，这两个并存的结果才出现了色法。

再看前面的比喻。“空”指镜子里原来没有影像，但当脸庞与镜面相遇碰在一起的时候，镜子里面就有影像出来了。这个影像出来的前提是那边不可以有（影像），那边必须是“空”；然后脸庞和镜子碰在一起就产生了变化，这个变化的功能就是“显”，或者说是缘起。

注意这里用了两个缘起，一个讲的是前面的那个“显”，另一个讲的是后面的这个法。“两面一体缘起无欺故”里的“缘起”讲的不是以“空”跟“显”为基础的“显”，我们用“显”的时候也会用缘起，后面的果展现出来的时候也讲缘起，所以我们对“缘起”这个词要了解，有的时候讲的是前面基础里的“显”这种体性，有的时候讲的是显跟空变化之后所展现出来的那个法。

这个比喻里面的关键词语一个是“空”，一个是“遇”，脸庞与镜子碰在一起的那个作用就是“显”——影像显现出来了。文中说“遇时空之影像”，影像的出现基于两个基础：（1）“空”；（2）“显”，脸庞和镜子相遇产生功能。这个影像出来是谁都没有争论的，没有一个人争论影像出来之前需要“空”跟“显”为基础，这是毫无疑问的。这个比喻非常好，是大家都能了解的一个比喻。我以前在讲《中观宝鬘论》的时候也讲过这句话，道理是相似

的⁷。我们平常用影像作比喻的时候，它真正的功能就是这样的，不可以简单说“诸法是不真实的、假的，因为影像是假的”，这么认知还是不行，第七世尊者在这里就把影像这个喻里面很深的道理挖出来了。这是比喻上的。

接着是意义上的，“同理诸法之上现与空，两面一体缘起无欺故”。诸法上面有缘起，有时候缘起是指所依靠的缘，但有时候缘起是从果的角度——依靠了之后所产生的果来说的。这里的“两面一体缘起无欺故”，指的就是果上面的，我们在诸法上面可以看得见各种各样的果，这些果实际上前面都必须有“空”和“显”为前提，而且“空”和“显”这两个不可以分开，不可说“空”是在这里，“显”是在那里——不可以这样。实际上这两个完全是在一个体性中，成为一体的时候才能在诸法上面展现出来很多果。就像我们刚刚讲的，脸庞跟镜子碰在一起也是缘起，然后后面的影像出来也是一个缘起。所以现在讲：就像我们看到影像一样，诸法这个结果出来的时候一切都是以“自性空”和“因缘功能的存在”这两个作为基础的。

7 参见《中观宝鬘论》第一品“明增上生决定善品”第31偈：“譬如依净镜，虽现自貌影，此影真实性，少分亦非有”。（龙树菩萨造，仁光法师译）

实际上，根本定智看见的“空”和后得智看见的“显”是诸法体性的前提，而且是并在一个体性当中的，在这个体性当中才出现了诸法。或者从广一点的角度来看，这个果的阶段的缘起是以前面的“显”与“空”为基础而产生的。也就是说，前面有“显”与“空”，后面法就出现了。将显、空、果阶段的缘起这三个并在一起就称为缘起。这样了解比较全面。

这种缘起是根本定智和后得智看到的東西，它完全不会骗我们，所以“无欺”是可信任的意思。为什么可信任呢？因为这是根本定智和后得智看见的东西，所以我们可以信任。诸法是怎么存在？诸法是怎么来的？前提是它是显跟空的体性，显跟空的体性完全是在一个体性当中存在，所以诸法可以出现。诸法是空的体性，这是谁看见的？根本智看见的。诸法是显的体性，这是谁看见的？后得智看见的。所以“诸法完全是在显跟空的基础当中存在”的这一点是两个最高的智慧所看见的东西，我们完全可以信任，这个道理不可能骗我们。

接着，像别解脱戒、菩萨戒、密乘戒这些言行的规矩在刚开始守护的时候感觉有些辛苦，但后面到了定和慧的层面时，这些规矩是在任运当中存在的，可以在任运当中取舍，就不会觉得是外面的一个束缚。我认为这里讲的“戒”应该不是戒定慧里面的“戒”，而是定跟慧后面对待戒的那个层面，是真正从内心改变而不是外

面的约束。这样理解就比较通顺，不然前面讲了根本定智和后得智，现在开始又讲到戒，就有些奇怪了。

《心经》里面讲：“是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽，无苦集灭道，无智亦无得”，这讲了杂染的十二缘起、清净的十二缘起、苦集灭道——四圣谛、所得所舍，最后包括自己的智慧，这些就是修行人的执着。修行人不是执着于名利，而是执着于“这个我还没有断”、“那个我还没有修”、“对于苦谛、集谛我还没有远离”、“对于灭谛、道谛我还没有证得”、“我的智慧还没有达到什么层次”……，对这些特别执着。

这里就讲到修行人的执着收摄起来就在三戒——别解脱戒、菩萨戒、密乘戒这三个里面，修行人脑子里面的诸法就是这些，然后在这些法上面一直修空的根本智和后得智的如幻化。如果这样修对一个精进的修行者有影响的话，比如修根本智就舍弃诸法了，修如幻化又淡掉诸法，这样是有问题的。这个问题的来源是“空”跟“如幻化”的体性和诸法没有连接好；如果这两个连接好的话就不会有问题。“两面一体缘起无欺故”就是连接好的意思，由于这两个连接好的缘故就能认识到：诸法都是存在的，虽然我们不可以执着诸法，但诸法还是存在的。既然存在，那我们就必须精进地取舍，不可以因为“空”就完全不在意，并且应该是心里有勇气、无限地

精进，也就是说对于真正了解自性空和如幻化的人而言，反而会更加精进、修得更好。

这里还有另外一个道理，就是（第十四世）尊者常常说的：我们所谓的缘起性空的道理是小乘、大乘显教、大乘密教每一个阶段都不可或缺的。大乘显教和大乘密教不能没有这个道理，这是大家容易理解的。像密教来说所有仪轨一开头就说“从空之中……”，如果没有缘起性空的道理肯定没有办法修。对大乘显教来说，菩萨行最终还是智慧度，所以没有缘起性空的道理也肯定不行，而且百分之八九十的菩萨是先有空正见之后才发菩提心，所以大乘显教也很重视缘起性空的道理，没有这个连生起菩提心都很困难。

就小乘来说，要想得到声闻、独觉的罗汉果位也必须断除轮回的根——我执，并且必须达到中观应成断除我执的要求，因为下部宗主张的无我在中观应成看仍然有我执，还是没有脱离轮回。所以要断除中观应成说的我执，也需要缘起性空的智慧。就三戒而言，别解脱戒是小乘的戒，菩萨戒是大乘显教的戒，密乘戒是大乘密教的戒。不管是小乘的行者、大乘显教的行者，还是大乘密教的行者都需要以根本定智来了解自性空，以后得智来了解如幻化，这样的智慧必须要有。只有正确的智慧才能在不管修持别解脱戒也好、菩萨戒也好，或是密乘戒的时候都更加精进，如果不是正确的智慧那就会出状况。

文中说的“自心于彼三戒制限等，善恶微中极微诸取舍，亦当谨小慎微行高洁，方可成办究竟之心乐”，意思是：对于三戒的界限会特别谨慎，能取舍得特别好，不会有“这是小小的善所以不用做了”、“这是小小的恶所以做了也无妨”这类问题。小小的善会做，小小的恶也会舍，这样就会更精进地取舍。因为即使是“小小的”也一样是自性空和缘起的体性，后面也有无限的可能性。也就是说因为“两面一体缘起无欺故”，所以连微细的善恶也会特别谨慎地取舍。一直这样修行下去，很快就能成办究竟的果位。

到这里就算讲完了主要的部分。这几个科判，包括前面根本定智和后得智，以及今天讲的第12和第13偈颂是非常主要的重点。

《根除我执之教言》与《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》都是蛮好的，希望你们能背起来，天天念。有些证道歌虽然简短，但却是精华。

八、解释第14偈至第16偈

前面讲了根本定智的时候如何了解空性，后得智的时候如何了解缘起，然后这两个怎么结合起来做取舍，这样就讲完了世尊所说的整个缘起性空的道理。接着，因为感觉到世尊的这个教法太殊胜了，所以我们不可以浪费遇到这么殊胜教法的人身，应该好好用起来，所以就有第14、15、16这三个偈颂。

这有点像《入菩萨行论》的第九品，前面已经讲了整个空性智能的法，后面第九品就讲暇满难得。为什么这么讲呢？因为从第一品开始先讲菩提心的功德，然后讲怎么发菩提心，再讲怎么修菩萨行，最终讲如何修智慧度。这么完整地讲完大乘法之后，后面就说：我们要认识遇到这么殊胜教法的人身非常珍贵，不要浪费了，这是提醒自己。

《入行论》第九品的第 160 至 162 偈颂讲“暇满难得”时提到：

无义命速逝，观慧极难得。
此生有何法，除灭散乱习？
今生魔亦勤，诱堕大恶趣。
今生邪道多，难却正法疑。
暇满难再得，佛世难复值，
惑流不易断，呜呼苦相续！”⁸

偈颂的意思是：我们在轮回中得到或接触到解脱门的法实在是太难得了！以此来提醒我们现在需要更加精进地修学空性，或者说更加精进地修习菩萨的智慧度。

⁸ 参见《入菩萨行论》，寂天菩萨造，如石法师译。

我们不少人接触过菩提道次第，有的人可能会觉得“现在还没有学暇满难得，怎么可以马上就修菩提心、修空性呢？”现在《根除我执之教言》前面从菩提心、菩萨行一直讲到智慧度，然后后面像《入菩萨行论》的次第一样又提起了暇满难得，这个顺序看起来好像倒过来了。实际上这就是（第十四世）尊者常常说的道理：学习菩提道次第是从后面倒过来学的，修行菩提道次第是从前面开始修的。意思是说：修的次第首先是从暇满难得开始，后面才是修毗钵舍那等等，但学的次第是倒过来的。

为什么学的次第是倒过来的呢？因为如果我们没有了解菩提心有多殊胜，没有了解为什么菩萨行里面最终是空性，没有了解这些为什么这么重要之前，会觉得似乎菩提心也没什么价值、菩萨行也没有什么价值。如果觉得这些都没什么价值的话，那么接触的法也没有什么价值；如果接触的法没有价值，那对暇满难得的意义也没有什么感触，就不会觉得这非常难得、这非常有大义，根本不会有感触的。所以不能误以为“现在对暇满难得都没有思维好，先别思维菩提心和空性了”，不是这样的！我们还是需要在思维当中慢慢地深入一些了解菩提心和空性，然后才倒过来修暇满难得。这样也才能真正修得起暇满难得。

前面是总体上讲这三个偈颂的道理，下面接着展开讲。

14. 此身如盈糞穢之瓦罐，
受用如蜂之蜜属他有，
亲朋如集市客须臾聚，
富足仅为阎魔仇敌饵。

这个偈颂讲的是我们今世执着于自己的身体、受用、亲朋、享受等等，实际上这一切都会欺骗我们。文中的“仅为阎魔仇敌饵”，意思是说：即使我们身体健康，周围有亲戚朋友，财产丰裕，享受具足等等，似乎一切享受都是坚固的，似乎一直都可以活下去，但这些都是会欺骗我们的，会让我们不去想死亡。文中“饵”指欺骗，“阎魔仇敌”指今生的死亡魔，也可以理解为轮回，因为我们有时候也会说生死轮回。宗大师在《功德之本颂》中说：“轮回圆满实无可依赖”，意思是说：轮回里面的圆满会欺骗我们，障碍我们认识轮回的过患。当然，对今世的执着也相当于对轮回执着。

我们前面有缘起性空这么殊胜的法，以这个法可以修菩提心、可以修显教的菩萨行、也可以修密乘的菩萨行，所以缘起空是这么的重要：修菩提心的关键是它，修菩萨行的关键也是它，修密乘的菩萨行也是它！这么关键的法，我们内心已经接触到了，从老师那边也听闻了，自己也看了书并且似乎有点懂了，但我们还是被轮回欺骗。因为我们对身体执着、对受用执着、对亲朋也执着，对整个世间的富足生活贪心得不得了。所以我们要在心里面认识到：这些对我们的欺骗性太大了！文中的“仅”就是说轮回里面的所有圆满

都完全是骗子，没有一个好东西！我们已经有机会接触到了缘起性空这么殊胜的法，但如果还被轮回的圆满所欺骗，为这些耗费时间和精力——一天天、一年年，五年、十年，一直到死亡的时候还仍然被骗的话，那到最后就什么都没有了，这真是太危险、也太不值得了！

另外，虽然我们要认识眼前的受用实际上是骗子，但我们的生命本身来说是有价值的。这一点原文中没有写出来，但前面在礼赞的时候已经讲了，上师对我们的佛性作了赤裸裸的开示，我们看这个礼赞以及后面的主题时就已经认识到了自己的人身很有价值——虽然它很有价值，但却特别的无常，也就是说虽然它有价值是优点，但因为它很无常而太可怕了，这一点也要认识。所以接着是讲无常。

平常我们说“暇满义大的人身是无常”，我们不能仅仅修无常，不然就会像世间人一样对死亡无常充满恐惧，无法放下今世。这种想法对修行没有用啊！修行人思维无常，应该要先认识人身暇满义大，然后再认识无常，这样才能生起精进的心。如果没有想义大，而是一开始就思维无常，那得到人身好像没有什么意思了。所以这里说：既然人身这么义大，那就不要再受轮回的欺骗而不去取心要，这样的话等于是浪费了这个人身；即使没有被轮回欺骗，但还是会有必定会死、死期不定的无常，思维这个的时候就会激发起精进的心。

15. 今生恰似崖边瀑布水，
竞速奔赴死主阎王前，
自己虽于日薄西山前，
亦难担保必定能不死。

前两句讲人身肯定会死亡，而且像瀑布水一样刹那不停地往死亡的方向走；后两句讲我们对死亡什么时候到来完全没有把握。

修无常的时候我们会观想：必定会死、死期不定、死的时候什么都带不走，是这么想的。那么这里第七世尊者在第 14 偈里把“死的时候什么都带不走”先讲出来，后面再讲必定会死和死期不定。这个讲述顺序有它的道理，因为我们在修习念死无常的时候会先观修死亡的景象，而且观想的时候是活生生的感觉；接着再思维我们一直往那个方向走（必定会死），然后再思维这个时间的到来完全不确定（死期不定）。

刚才这两偈讲的是实际的状态：死的时候什么都带不走，这样很可怜的死亡肯定会出现，而且什么时候到来无法确定。这个真相在每个人身上都存在，但是大家都不会考虑这个，并且特别贪着于世间八法，把今世的生命、时间、精力都耗费在世间八法上，对未来的生生死死什么准备都没有做。

16. 仍于八法童稚之欢戏，
深生耽着壮志随风散，
蠢钝如斯我及如我者，
有情惨况心中不可忍。

这里“我及如我者”是作者谦虚的说法，像他以及像他一样的很多修行人如果还是耽着于世间八法而付出一切，却对未来生生死死有意义的事情一点都没有准备，在这样的状况当中消耗一生，那实在太可惜了。这实际上是警告我们：不要贪着于世间八法而耗费一生！

龙树菩萨在《亲友书》里面有说到世间八法：
知世法者得与失，
乐忧美言与恶语，
赞毁世间此八法，
非我意境当平息。

所谓的世间八法可以这么理解：我们今世喜欢的吃的、穿的这些享受，还有钱财、物质这些享受的来源，还有名声等直接、间接的赞美，就像我们看到有钱的人想要有名，没有钱的人想要有钱……，今世的追求大概就是这么一回事。这些东西得不到的时候心里面会痛苦，得到的时候又特别高兴，这些情绪就是世间八法。所以世间八法不是外面的东西，而是内心的东西，也就是内心的贪

心——有这些对境的时候我们就特别高兴，别人赞扬一下就舒服得不得了，别人责骂一下心里面就非常不高兴，赚到一点钱的时候就开心得不得了，没赚到的时候就痛苦得不行……这些都是内心的问题啊！

有些人在列举世间八法的时候把外面的名声都数进来，但实际上这是世间八法的对境，而不是世间八法本身。世间八法是指（缘）对境的八个执着心：拥有时会高兴的执着心有四个——利、誉、称、乐；没有时就无法接受的执着心也有四个——衰、毁、讥、苦，这些都是心里面的问题。如果有也好、没有也好，心里面都不受什么打击，那就是修到了，就没有被世间八法染污。

为什么我们会重视今世的名和利呢？就是因为前面的无常没有修好，对前面第 14 和第 15 偈所讲的征象没有好好思维，所以就一直执著名和利，结果为了世间八法付出自己的一切，变成文中所说的“壮志随风散”。所谓“壮志”时指自己究竟的未来，“风”指消耗在世间八法上的精力。“蠢钝如斯我及如我者”是说像我（作者谦称）以及像我一样的很多众生非常迟钝而且没有智慧，对做什么才能利益自己的未来没有一点分辨能力，完全为了世间八法付出一切而浪费了今生！前面讲缘起性空是这么殊胜的法，现在把这个法跟世间八法放在一起做对比就会感觉到自己耽着世间八法实在是太愚蠢了！心里完全没办法接受！这对作者自己（七世尊者）是一个提醒，对我们也是一个警告。这就是“不可忍”。

从这里可以引申：我们的人身如果要有意义，那应该怎么做呢？必须透过缘起性空的法生起菩提心，然后修习显教的止观，再来修习密乘乐空无别的智慧，也就是说要修菩提心、显教的菩萨行、密教的菩萨行这三个。如果能够修这三个的话，那么我们这个人身遇到宗大师的教法就非常有意义了，就没有浪费掉。也可以这样理解：如果我们要跟随宗大师的教法不浪费这个人身，就需要修菩提心、修显教缘空性的止观、修密教的乐空无别，这样跟着宗大师的教法你就没有浪费人身。

如果这样的话我们要了解：第七世尊者希望跟着宗大师教法的人都能够在今世把显、密修得很好，不止是显教，显、密都要修好。实际上宗大师开示的显教方面的菩提心也好，菩萨行的智慧止观方面也好，密教方面怎么生起乐空无别的空正见也好，这些都是他亲自成就以后讲出来的，是这么精彩！他的教法是这么殊胜！我们跟着他的时候没有完整修学的话那等于没有抓到教法的重点，这确实是太浪费了！

17. 若无求获无上大菩提，
发心摄持纵尽诸昼夜，
不息策励三门趋善业，
丝毫未达近似大乘方。

18. 故当以彼清净之发心，
如其伟大因与果乘中，
所说佛子行海之彼岸，
能起大精进力终踏上！

第 17 偈和第 18 偈的内容我们在第一堂课的时候已经讲了。上面第 14 偈和第 15 偈是讲无常；第 16 偈是讲在这么无常的情况下我们必须放下今世，不要在世间八法上浪费此生，这是勉励自己。勉励之后，那么要怎样做才能不浪费此生呢？这就是第 17 和第 18 偈要讲的内容。

我们将这两个偈颂放在同一个科判里，第 17 偈是理由，第 18 偈是所立，因为第 18 偈开头的时候就讲“故”，而刚刚前面念的第 14、15、16 三个偈颂相当于是第 17 偈颂的理由。因为前面讲了无常、讲了不要为今世的世间八法付出这么多，否则自己无法接受，这么讲了之后心里就下定决心：我们不要往那个方向走！

那么应该往哪里走呢？要往修行上走啊！但是修行有一个关键，如果修行是天天念咒、礼拜、供养等等这些事情，不见得你真的有修到法。因为真正的“修”必须要为究竟做准备，必须为了生生死死或者无始无终的整个心续带着往上走——要抓到这个！从这个究竟的角度来说：成佛才是心续最圆满的境界。在这之前什么都不究竟。所以当我们把心的境界带到成佛的时候才算圆满。

那我们应该怎样做才可以到达这个境界呢？仅仅在脑子里想着“我想成佛”就可以吗？不是，心里面必须要做出来行动才可以。做出什么行动呢？第一个，发愿菩提心；第二个，发行菩提心。这两个并在一起内心就会产生可以成佛的能力。有这两个心摄持时，我们一切所作所为就会变成是成佛的因；如果没有这两个摄持，所作所为就不是成佛的因。虽然书里面说，在愿菩提心的摄持下一切所作所为都会变成成佛的因，否则就无法变成成佛的因。但是以第七世尊者这里的说法，不单单需要愿菩提心来摄持，还需要行菩提心的摄持。如果没有行菩提心的摄持，所作所为还是没有办法成为成佛的因。

这样的说法是有道理的，像我们上次讲过《入中论》里面第六品的第二个偈颂：

如有目者能引导，
无量盲人到止境，
如是智慧能摄取，
无量功德趣圣果。⁹

9 参见《入中论》，月称论师造，法尊法师译。

意思是：说智慧度以外的布施、持戒、忍辱、精进、禅定五度，如果没有智慧度的摄持都无法圆满，无法成为成佛的因。那我们想一想，没有智慧度帮助的布施度它有菩提心的摄持，但它为什么还是没有办法成为成佛的因呢？为什么还是无法圆满呢？因为成佛的因不仅需要愿菩提心的摄持而已，还需要有行动——以三轮体空那样无限广大的心胸做布施的这种力量才对成佛有帮助。如果不是这样，你虽然有愿菩提心摄持，但却仍然有执着的话，那你还是有界限，没有办法成为未来无限发展的一个因。所以如果以《入中论》里的逻辑来推理的话，那就像第七世尊者所说的：必须要有愿菩提心和行菩提心这两个同时摄持的所作所为才会变成成佛的因。

这里“求获无上大菩提”的“大菩提”应该是包含了两个菩提心，因为第 18 个偈颂接着就讲到了菩萨行：

故当以彼清净之发心，
如其伟大因与果乘中，
所说佛子行海之彼岸，
能起大精进力终踏上！

前面先讲如果没有菩提心的摄持，所有修行付出的努力都无法成为成佛的因，接着以此作为理由就讲要好好修持菩提心和菩萨行，由此可见前面讲的菩提心涵盖了菩提心和菩萨行。

实际上现在很多人天天持咒是为了发财、健康、家庭美满等等，这根本不能算修行，就连是不是造善业都很难说。念的时候一直增加贪心，念一遍生起一次贪心，再念一遍再生起一次贪心……，这感觉好像是在造恶业吧？！而且用佛法来造恶业，那太可怕了，这是我们要清楚认识并加以改正的。我们学得深入一点以后，想一想这些会觉得好可怕的。

相反的，如果我们内心思维的是“为利一切如母有情”，那这自然就是成佛的因，不用再特别想着成佛、想着在心瑞安立一个佛啊什么的——未必需要。只要心里面想着：我要利益一切如母有情，我要获取这样的能力！这样的想法就等于是发菩提心了。所以发菩提心的重点是内心有发起意愿的那个力量，而不是认不认识“佛”这个字，或者了不了解什么别的，这些都不重要。

一样的，认不认识“空性”这个词也不重要，就像我们前几天讲《缘起赞》的时候说的：“说了很多词，空性反而跑掉了”，也就是说自己的执着心没有完全放下的情况下空性会跑掉。如果自己的执着心能破除的话，空正见就来了，至于有没有了解什么派别、什么宗义的那些词语都未必是需要的。所以菩提心会不会变成菩萨行，是从内心的实际变化来看的，而不是不了解表面上的一些词语而已。

那么如何做才能变成成佛的因，或者说如何做才能往大乘的方向走呢？必须做三件事情：第一、发菩提心；第二、修持显教的菩萨行；第三、修持密教的菩萨行。真正成佛指的是成就法身，能成就法身的因是修光明心，至于显教阶段那些粗的心是无法修到光明心的，必须以密乘的那种空正见来修光明心才可以。这三个结合才能成为成佛的因。

为了成就佛的法身，我们需要种下很多的因，为了这个就需要付出很多努力，所以文中就说“能起大精进力终踏上！”对应前面礼赞的时候所讲的“本来即为清净心体性，赤裸直指大恩上师尊”，宗大师为我们开示心的本性，而且开示了显教方面的空性和密教方面的光明心，这些结合起来确实赤裸裸地揭示了如何获取佛的法身。讲了这些之后，我们心里会特别有信心，就像密乘里面讲的：与光明心在一起的有一个微细的气，它的力量不可思议——遍满整个宇宙、一切有情，认识到这个之后我们心里就特别有信心：我一定可以利益一切如母有情！

有了信心才能够发菩提心，没有信心的话就有点发不起来的样子。就像我现在如果想着照顾靓靓和瑶瑶（仁波切的女儿）都这么辛苦，那还谈什么利益一切如母有情呢？实际上，这只是我眼前的能力不具备而已——但用不了多久，当我心里面光明心的本性一旦发挥出来，我就能够利益如虚空般遍满一切空间和时间的如母有情！认识到这个能力就会很有信心。

能这么发菩提心的话，就不会像平常一样感觉很假，平常我们说“为利众生愿成佛”时，心里会嘀咕：“我真的能利益一切众生吗？”心里面不太有信心；如果我们是很有信心的，那么说“为利众生”的时候就会信心满满了。所以要认识到文中说的“清净心体性”，对发菩提心、修菩萨行的智慧度，以及对修密乘的光明心方面都有特别大的帮助。

前后连接起来看：礼赞的时候说上师为我们赤裸裸地开示心的体性。是如何开示的呢？就是后面讲的缘起性空的道理：根本定智的阶段如何诠释、后得智的阶段如何诠释，然后二者结合的时候认识到法的实相如何存在。了解了这些之后就懂得整个显密方面的空性如何修持，这样就不难发起菩提心了，对修习显教菩萨行的止观以及密教的乐空无别都有很大的帮助。所以，我们要好好了解缘起性空方面的道理。

九、解释第 19 偈

19. 如彼无有错乱见修行，
善说愿如夏日惊雷声，
震醒无明昏睡众生已，
二利妙宝无边他利成！

这里讲到“见修行”，我们前面讲过，先是对缘起性空闻思方面的“见”，然后是根本定智和后得智阶段的“修”，接着修的结果起变化就是“行”。这是对于缘起性空的圆满修行。

这里讲的“见修行”是指缘起性空方面，缘起性空的法与菩提心、显教的菩萨行、密教的菩萨行都有关系。《根除我执之教言》主要讲的是缘起性空在前面的根本定智和后得智阶段的那一块，这里文中的“如夏日惊雷声”，说的是缘起性空的见解如何建立、如何修、如何行，这些开示就相当于夏日的惊雷声，能让冬眠的蛇醒过来。一样的，第七世尊者在《根除我执之教言》里面开示了缘起性空方面的见、修、行，这样开示的结果能让很多众生从无明中觉醒过来，文中回向的就是这个。如果众生能够了解缘起性空的见、修、行，那么不管今世或来世、自己的眼前或未来、为自己或为他人，一切都会圆满。文中说的“二利”是指眼前和究竟，就是回向一切有情的眼前和究竟都能圆满！

十、结语

到这里就圆满了。这个教言你们要背下来，天天念。这里直接讲的是法身，但我们心里要清楚：有了法身就会有我们想要的报身和化身，这样就太好了！心里面要有这个想法。如果没有这个想法，那么我们所了解的法身就不是真正的法身，因为真正的法身必须有发挥报身和化身的这个功能；反过来说，报身和化身利益一切如

母有情的那种功能是由法身成办的，所以法身是重要的！原因在这里。

我们要清楚认识“需要的”和“想要的”这两个，而且有了“需要的”这个，“想要的”那个就肯定可以成办——必须基于这个信心的基础上发菩提心，然后行菩萨行。菩提心是为了追求色身——它是要利益一切如母有情的一个想法；行菩萨行的时候是为了这个目标我要靠法身，所以我要成办法身，那就是“依般若波罗蜜”来证得法身。所以显教阶段的空正见和密教阶段的空正见都要修才可以真正地成办。

虽然念诵的时候，法身的部分没有提到报身和化身，但是我们需要提醒自己了解这些。就像大威德金刚，未修法身之前先修四无量心，然后才修法身，因为法身是为了报身和化身而修的，而报身和化身是为了利益一切如母有情的。所以，以利益一切如母有情的这个心而想到需要报身和化身；以需要报身和化身而想到需要法身，这样才能进入法身的修持。我们念诵的时候要懂得将这些连接起来，不然的话修持就不完整。

另外，我们可以通过读诵《入菩萨行论》第八品详细了解如何发菩提心，通过阅读显教里面关于空性的书籍而了解空性，还要一步步地接触密教里面描述如何修三身为道用等方面的书籍，这样就可以真正地做到《根除我执之教言》里面所说的。如果没有学习

这些直接就读《根除我执之教言》的话那没有什么大的意义。所以我们一方面要念《根除我执之教言》，一方面要有具体的实践修持，这样结合的话那就非常好。

第二篇

中观正见引导

“具足四念”之道歌・降悉地雨

造论：第七世尊者・格桑嘉措

释论：雪歌仁波切

一、介绍传承

《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》是文殊菩萨亲自传给宗喀巴大师的一个中观正见的道歌，主要是修空性方面的证道歌。作者是第七世尊者释迦比丘洛桑·格桑嘉措。

第七世尊者是格鲁的一个非常大的成就者，不管是修菩提心、空正见还是密法方面，他的这些证道歌真的是特别不一样，是从觉受非常高的一个角度自然流露出来的东西。（第十四世）尊者也是常常为我们引用第七世尊者证道歌里面的东西。我从穹拉仁波切那里得过整个第七世尊者所有著作的传承，所以我算是有这个传承。我先口传，然后我们再解释。

首先观想：在我们面前，文殊菩萨怎样把具足四念的中观正见传给宗喀巴大师；然后宗大师下面有很多格鲁的祖师大德都认真地修宗大师的法脉，特别是对空性方面，很多人一直精进地修。其中第七世尊者是这些精进的修行者当中最顶尖的一个成就者，在他的感受当中写出了这篇证道歌。所以这篇证道歌是第七世尊者跟随宗大师的教法，然后对空性，特别是对“具足四念”方面实修所产生的感受当中写出来的。所以我们主要观想文殊菩萨、宗大师、第七世尊者在我们的面前，然后一切诸佛菩萨都在我们的面前，我们以这样的观想来供曼达。

这是第七世尊者所写的证道歌，它下面有一个名字叫“降悉地雨”，意思是：用这个证道歌我们自己可以成就，或者是自己的心续中可以降下来——从文殊菩萨传给宗大师，然后沿着宗大师的法脉传到第七世尊者。第七世尊者所获得的整个空性的成就透过这个证道歌我们的心续中肯定也能够降下来这些成就，所以这里用“降”。所要降的是悉地，悉地是成就的意思。“雨”是用诗歌的方式来表现降到我们心续中的悉地。

我们学习了这个之后要常常念一念，对我们所了解的内容要常常思维、常常想一想。第七世尊者用“降悉地雨”这个名字的意思是：我们学了他写的这个法之后常常思维、常常想一想的话，在我们的心续中肯定可以降一些悉地，肯定可以降一些空性方面的成就。

首先我口传。如果口传第七世尊者所有的法的话，我没有时间，你们也没有时间。但口传一些比较重要的还可以。这个证道歌只有五个偈颂，我们好好听，然后能抓到一些经典的东西是蛮好的。（编者：仁波切现场口传）

二、解释题目

首先“具足四念”的“念”是心离不开法，我们二十四个小时恒时都能保证心里面有这样一个法一直存在，这就是“念”的意思。我们最近也读了（《菩提道次第广论》）奢摩他，奢摩他里面讲的

“念”就是这个意思。平常我们心类学里面讲的念心所没有这么高的要求，没有要求心一直保持不离开对境、一直粘着对境，没有这个要求——记得、没有忘掉就算是念了，所以《心类学》里的念心所没有这么高的要求，但是在修的时候“念”是有这种要求的。

这里讲“具足四念”，“四念”的意思是：修空性的法的时候我们不可说：“我在修空性，所以其他的法我不管；我是在修空性，所以缘起的道理也不想、菩提心也不想，其他的法——依师、下士道、中士道等等都不用想，就只想空性”，这种做法是不可以的。所以现在这里讲的是修空性的时候在其他法上也要具备“念”，而且要具备的是一天二十四小时都能修的“念”。

比如我们修空性的时候，要恒时具备菩提心，要恒时具备依师的法、缘起的法，这些都是心里面要一直具备、不可以离开的。如果我们没有具备其他法，而只是单向地修空性的话，那修空性的作用就没有发挥出来，而且有时候还会对我们产生一些负面的影响。所以真正要把修空性的功能发挥出来的话，必须要具备其他的法才可以。所以这里讲的“具足四念”的意思是：我们修空性的时候不能单向地修，单向地修是不对的。

这里讲的四念是什么呢？第一个念是“念师即佛”；第二个念是“念有情即父母”；第三个念是“念自身即本尊”。

要具足的四种念里面最高的是第四个“法性”，其次是“念自身即本尊”，再下面就是修菩提心或者大悲心，然后再下面就是修依师的法。意思是：真正修空正见的时候，最高的修行是密乘的空正见。那密乘的空正见是什么呢？就是乐空无别的空正见。乐空无别的空正见是圆满次第的时候才能修的，所以圆满次第的时候修的空正见是空正见里面最无上的。

在显教阶段，平常我们说：“菩提心是色身的因，空正见是法身的因”。但是严格来说，显教阶段的空正见不是法身的因，为什么呢？首先我们要了解佛的法身主要是指智慧法身，我们要得到的一切遍智就是佛的法身。佛心续中的一切遍智完全没有粗的心，根本没有第六识，完全是光明心。

如果佛真正的法身完全是光明心，那我们显教里面修的法有光明心的近取因吗？没有。佛的光明心的近取因应该是在我们众生阶段的光明心里面，佛的光明心的续流来自众生心续中的光明心。除了光明心之外，众生这个粗的心根本没有办法成为佛的光明心的近取因，因为光明心前面的续流跟后面的续流应该完全都是光明心。光明心的近取因里面需要有光明心，所以佛真正的法身的前续必须是光明心。

我们显教里面讲的空正见有光明心吗？没有，只是一般的第六识。无论一般的第六识怎么了解空性——甚至连现证空性的第六意识也没有办法成为佛的光明心的近取因。

比如释迦牟尼佛，他到了十地菩萨之后为什么转密乘呢？因为他要找密乘里面现证空性的光明心——义光明。显教里面的现证空性他已经有了，但还是没有办法成佛，因为没有办法断除一切的障碍。显教里面的现证空性他不单单有，而且已经到了十地菩萨那种现证空性的品质，但是这个能够断除密乘里面讲的凡夫的显现跟执着心吗？没有办法，所以还是需要密乘的现证空性。那密乘的现证空性是哪一个呢？就是义光明。所以为了密乘的现证空性他要入密乘。从这里我们可以理解，显教里面的空正见不能作为法身的因。

显教里面的色身更不是成佛的因。我们讲密乘殊胜的时候提到佛的色身的因在显教里面根本没有，只有在密乘里面才有。严格观察的话，显教里面连佛的法身的因也没有，这是显密的差别。佛的色身是“心在哪里，身体就会在哪里”的那种身体，那种身体在显教里面哪里有啊？根本没有。因为心跟身一体是在光明心阶段才有的，光明心跟它的气——本来的气，是一体的。跟我们的心完全能够成为一体的那种身体，只有密乘里面才谈得到。“心在哪里，身体就会在哪里”的这种道理只有密乘里面才有，显教里面根本没有这个道理。显教里面讲的是好像身体自己要去一个地方，比如说

我要去台北、我要去台中，是像这样一种真的要动的身体，心没有办法遍满一切，身体也没有办法遍满一切。所以说显教里面的色身更不用说能成为成佛的因了。

我要说的是，第七世尊者写的这一个空正见引导是文殊菩萨传给宗大师的，文殊菩萨传给宗大师的时候，对空正见的要求是密法空正见的要求。宗大师先写了《菩提道次第广论》，接着写了《密宗道次第广论》。所以我们可以理解宗大师的意思是：显教的阶段是“共道”，比如下士道、中士道的时候叫共下士道、共中士道——“共”的意思是：这不是真正要走的（目的地），只是不得不修的一个阶段而已，而且连上士道的时候也有加“共”。

比如《功德之本颂》的第一个偈颂是依师的法，第二个偈颂是劝取心要，这两个偈颂是依师跟暇满；下两个偈颂是下士道方面；再下面两个偈颂是中士道方面；然后后面的三个偈颂是上士道方面。上士道这三个偈颂最后的那句话是“迅速心续生起祈加持”，这个就是止观双运。然后后面讲什么呢？“共道净治令转成法器”，这个意思就是前面整个九个偈颂——依师一个、暇满一个、下士道两个、中士道两个、上士道三个，里面的内容都是“共道”。

所以宗大师用“共道”这个词是什么意思呢？不单单下士道、中士道是共道而已，连上士道的菩提心、总的菩萨行、别的止观这些都是共道，整个《菩提道次第广论》都是共道，

这是什么意思呢？意思是说《菩提道次第广论》是我们要经过的一个阶段，不是最主要的。宗大师先写了《菩提道次第广论》然后接着写了《密宗道次第广论》，这样写的真正目的是想把我们带到无上密，前面只是要经过的一个阶段，所以“共道净治”就是这个道理。宗大师是希望我们能够修到无上密，希望我们修的空正见是无上密的空正见，这是他希望。宗大师有这种希望，他自己也是这么修的，那这个教授是谁给的呢？是文殊菩萨给的，文殊菩萨教他要按照这样来修无上密的空正见。

不单单是宗大师，阿底峡尊者也是这样。《菩提道次第广论》里面阿底峡尊者的传记里面讲，他自己的成就是依靠戒定慧来的，然后解释戒定慧的“慧”时，是以圆满次第的空正见来解释的。这个慧不单单是显教层面的毗钵舍那，而且达到了圆满次第的空正见。所以这里的意思是说，阿底峡尊者本身所修的戒定慧的这个慧是密乘的空正见，不是显教的空正见。

为什么我这里要多讲一点呢？因为我们这里的标题是空正见引导（中观正见引导），但是下面讲“念”的时候是讲圆满次第，这样讲的话我们就会觉得这到底是什么意思啊？我们有可能会有怀疑：应该是先要修空正见，然后才修生起次第，生起次第修完了才修圆满次第，现在这里的标题是讲“空正见引导”，但是最终又讲圆满次第，这是什么意思啊？

我们要这么理解：宗大师或者阿底峡尊者是怎么成就或者说他们真正修的时候，修的空正见是以显教的空正见为主，还是以密教的空正见为主呢？是以密教的空正见为主的，密教的空正见才是真正要修的。显教的空正见当然也要经过，但它只是一个过程而已，密教的空正见才是主要的。第七世尊者这样写也是这个意思。

我们这部书的标题是“中观正见引导”，所谓的“中观正见”就是这里讲的第四念——念法性。那第四个念讲的是什么呢？讲的是圆满次第的时候修的空性。所以我们要把“中观正见引导”这个标题里面的“中观正见”安立为密乘的修空性，然后我们才能理解圆满次第的空正见是多么重要，真正能成佛的因就是它。显教阶段的空正见没有那么大的力量，所以要成佛必须要有密乘的空正见。

三、道歌的结构

刚刚我们讲过释迦牟尼佛从十地菩萨入密，那他是从哪里入的呢？从义光明入的。在圆满次第里面，幻身的后面就是义光明。幻身的作用是累积资粮，他可以变出无量无边的幻身累积资粮。释迦牟尼佛到了十地菩萨的时候，三大阿僧祇劫的资粮已经累积完了，所以他不需要修幻身，直接入义光明。义光明相当于密乘现证空性的现量，而密乘所有的障碍是要以密乘的空正见来面对的，显教的空正见是不够的，所有没有义光明是不行的。现在“中观正见引导”

我们应该可以理解了。这里第四个念——念法性，讲的是圆满次第阶段修的空性。

圆满次第之前要不要修生起次第呢？要修。所以这里的第三个念——念自身即本尊，就等于修生起次第。为了修生起次第，之前需要什么呢？需要具备菩提心或者是慈悲。所以第二个念是“念有情即父母”，这就是修菩提心的意思。为了修菩提心，前面要修依师，所以第一个念是“念师即佛”。

这四个都是“念”什么什么、“念”什么什么，这个“念”我们从每一个偈颂的后面两句里都可以理解。我们看一下，这里一共有五个偈颂，第一个偈颂后面的两句是“自心当莫放任住敬信，系念不忘敬信中受持”；第二个偈颂后面的两句是“自心当莫放任住大悲，系念不忘悲心中受持”；第三个是“自心当莫放任住深明，系念不忘深明中受持”；第四个是“自心当莫放任住法性，系念不忘法性中受持”；第五个是“自心当莫放任住现空，系念不忘现空中受持”。

后面的两句里面都有讲到“莫放任”跟“系念不忘”。所以不管是依师的法也好，菩提心的法也好，生起次第也好，圆满次第也好，在这四个法上面修任意一个法的时候，我们的心不要放在与这个法相反的、负面的想法上，或者说不要放在恶念头上，这就是“莫放任”。

比如修依师的时候，心不要走到跟依师的法相反的那些恶念或者想法上，这就叫“莫放任”。然后心往完全如理的、非常清净的依师那个方面走，心完全离不开，这就叫“系念不忘”。所以“莫放任”跟“系念不忘”讲的是对“具足四念”的这个“念”的要求。

“莫放任”的意思是：负面的、恶的念头那里，心根本就不会跑过去；然后正面的那里，心就完全离不开，整个心充满了正面的看法，这就是“系念不忘”。所以这里讲到两个方面，一方面是负面的我们要去除，另一方面是正面的要怎么具备、怎么圆满。

修依师法的时候，我们心里面也可能会有一些负面的想法，比如怀疑、诽谤这些，心完全不往这些恶的念头方面走就叫“莫放任”。然后对于正面的想法，比如说他有多恩重、他就是本尊、一切都是他等等这些，心完全没有离开，这就叫“系念不忘”，达到这两个标准的话，依师方面的念就出来了。对第一个念的要求就是这两个。

标题里面讲“具足四念”看起来好像很简单，但是如果了解地比较细的话，实际对“念”是有要求的。下面的菩提心也是一样。修菩提心的时候跟菩提心相反的一些想法，比如众生这么恶、众生跟我没有关系等等，都是跟慈悲相反的念头。这些相反的念头完全不会出来，我们的心不会散乱到恶念上，这就是“莫放任”。然后我们的心跟“完全没有自己，自己变成跟其他有情一样”的这种想法完全离不开的这种状态就叫“系念不忘”。所以先是“莫放任”，

然后是“系念不忘”，是以这两个角度来说明修慈悲或者菩提心时候的“念”是什么样子的。

生起次第和圆满次第也是这样。这里圆满次第分两个，一个是根本定的时候，一个是后得的时候。我们要理解这里为什么这样分。刚刚我们讲过，真正要成佛需要密乘的空正见，也可以说圆满次第。圆满次第是真正能让我们成佛的，其他的都只是它的前提而已。比如在密乘里面，我们称呼无上密的生起次第为“成熟”。九句的《密集玛》里面讲到“加持自他成熟并解脱”，这里的“成熟”是生起次第的意思，“解脱”是圆满次第的意思。从这里我们可以理解，真正能够让我们解脱的是谁呢？是圆满次第，圆满次第是真正能让我们解脱或者成佛的。

那生起次第的作用是什么呢？生起次第的作用是成熟圆满次第的种性，把可以修圆满次第的种性成熟。所以这里的意思是：自他一切有情以生起次第来成熟，以圆满次第来解脱，生起次第让能成佛的种性成熟，圆满次第让我们真的成佛。我们都有佛性——成佛的本性，但是需要生起次第来让它成熟。

谁能够让我们真的成佛呢？圆满次第，所以这里讲的“解脱”是成佛的意思。因为真正能成佛的法是圆满次第的法，所以到了圆满次第之后我们要下功夫地修。那怎么下功夫地修呢？根本定的

时候要修，后得智的时候也要修，二十四个小时都要修。所以圆满次第这里分为根本定跟后得智两个偈颂。

刚刚我们读的第四个念那里分两个，一个是根本定，一个是后得智。所以从这里可以理解第七世尊者的这个证道歌的意思是：圆满次第是真正让我们成佛的，所以对于圆满次第的法我们要根本定、后得智、根本定、后得智……，或者是上座、下座、上座、下座……，一切都付出在这个上面，然后可以成佛。

一样的，根本定时候的空性跟后得智时候的现空，这两个方面的念我们都要具备。第四个念又可以分成两种念，一个是空或者是法性方面的念，另外一个为现空方面的念。根本定的时候，在法性方面的负面想法不出现就叫“莫放任”；我们的心完全离不开正面的这种空性的道理，空性修得非常精进，这就叫“系念不忘”。一样，后得阶段对于现空或者是显空的负面想法不出现就叫“莫放任”；对于正面的我们能够完全掌握，心完全不会离开，这就叫“系念不忘”。

所以我们这里讲的所谓的“念”要从两个方面解释，一个是散乱的方面完全没有，另一个是正面的、该想的那个方面完全离不开，“想”的特别好，具备这两个方面才叫“念”。所以这里对“念”的要求是很高的。我们对“念”先有一个大概的了解，把它的架构抓住，这点很重要。

四、解释第一念

现在我们开始一个一个地讲，首先第一个念——念师即佛：

方慧双运不变坐垫上，
一切归处体性恩师住，
彼中即具断证圆满佛，
断寻过心方得净相求。
自心当莫放任住敬信，
系念不忘敬信中受持！

先解释一下，这里讲的依师的法是以灌过顶的人或者说已经接触密乘的人的立场来写的，是这样的人要修的。因为我们不是下士道修完了才修中士道，中士道修完了才修上士道，不是这样的，我们是一起修的。修下士道的时候也有修中士道，虽然有一点强调下士道，但还是要修中士道和上士道，密乘也要接触，是这样一个状态。下士道修完，到了中士道的时候是以中士道为主，其他的围绕着也一直有修。上士道的时候也是一样，其他都围绕着修，只是以上士道为主而已。我们平常大部分都是这样修的，这样修是对的。

我们在修下面的法的时候同时接触上面的法，这样修的话一方面好像有点铺路的样子，未来走的路会更顺一点、更好一点。另一方面不单单是铺路而已，我们在修下面的法的时候，如果能对上面的法懂一些的话，会让我们在修下面的法的时候更精进。比如说对

于菩提心有多殊胜、大悲心有多好了解了之后，我们心里面就会想：出离心虽然难，但是不得不修，不修的话大悲心就生不起。

宗大师在《菩提道次第广论》里面也讲过，上面的法真的学得懂的话，下面的法会更想修。所以我们不要想：“我现在在修下士道，别碰中士道”，这样想就错了。因为在修下面的法的时候同时接触上面的法有很多好处：一是为未来铺路；二是现在修的时候会更精进；还有一个是修的时候不会歪。如果我们修下士道的时候完全不接触中士道、上士道的话，那就变成不共下士道了。走上不共下士道这条路的话就走歪了，因为我们要走的不是这条路。所以我们修的时候肯定是要有一个主修的，因为自己真的要慢慢地下功夫、要改变，所以肯定要有自己主修的，但是不等于别的不要碰、不要学，我们还是要多接触，这样修就对了。

我们修依师法的时候，肯定是已经接触过密乘了。灌过顶的话，修依师法的时候相当于是密乘的修行，这样修的话对修依师的法也更有利，所以现在这里修的是密乘的。是密乘的话我们要这么理解：首先这里讲的是，恩师是一切皈依处的体性，“一切归处体性恩师住”。我们把上师当作一切皈依处的体性，意思是：一切的皈依处就是你。我们看上师荟供的法照或者是唐卡，中间是上师，然后整个周围所有的一切都是上师心间发出来的光所显现出来的。这个所表现的就是这里讲的“一切归处体性”，或者是一切的皈依处都是从你这边出来的，这是密乘的解释。

然后这里用的是“住”，一切皈依处的体性的上师住在哪里呢？这里的解释是“方慧双运不变坐垫上”。这里讲的是上师的果位，“住在哪里”的意思就是他是在什么样的果位当中。那上师已经得到什么样的果位了呢？已经得到双运的果位。这里对于“双运”里边讲的方便跟慧，要从密乘的角度来解释。所以方便是幻身，慧是光明，也就是我们讲的无学双运。密乘讲的话，先是有学双运，然后无学双运就成佛了。那无学双运的这个双运是什么呢？就是幻身跟光明心。所以这里讲的方便是指幻身，慧是指光明心，幻身跟光明心这两个双运就是无学双运。

这里讲的“不变”是对无学双运形容的意思。方便跟慧，或者说幻身跟光明心双运的时候也分有学跟无学，有学阶段还没有成佛，这边用“不变”是无学的意思。因为在没成佛之前，有的时候就有现起光明心，有的时候没有现起光明心，有的时候有幻身，有的时候就没有幻身，就像根本定跟后得一样。成佛或者说无学双运了之后它才会不变，它就是一生起光明心那就恒时是光明心。成佛之前为了这个幻身出来，好像光明心先结束一下，然后幻身后得出来；幻身它要现起光明心的话，需要先入定一下，然后才会出来光明心——不是，他成佛后就恒时光明心也在、幻身也在。所以这里讲的“不变”指的是佛那个阶段的双运。

这里讲“方慧双运不变坐垫上”，那是谁住在这样的位置上呢？是我们的上师。我们讲“他住在哪里”的意思是：他自己已经得到什么样的成就。所以这里的意思是：他已经得到了无学双运的成就。这里也可以这样理解：一个是理由，一个是所要成立的。理由是上师已经得到无学双运的果位，所要成立的是他是一切的皈依处的体性。

另外也可以这么理解，得到无学双运的这些佛会不会当上师呢？肯定会当上师。已经成佛了，他会不会来度众生呢？肯定会来度众生。如果他已经成佛，那么没有理由不来，因为他有慈悲、有能力，所以没有道理不来。那如果他来的话，不显现为上师还能显现成谁呢？除了上师之外肯定找不出来另外一个。所以“方慧双运不变坐垫上”的这些佛肯定会以上师的形象出现，所以坐垫上会有一个显现出来。这个坐垫就象是佛的一个平台——无学双运的平台，在这个无学双运的要出现、要利益众生的话，谁应该出现呢？肯定是上师，所以上师是无学双运的那些佛为了度众生而显现出来的。

我们也可以这么想，在这些无学双运的佛的平台上，谁会出现呢？因为佛是什么能力都圆满的，所以要度众生的话他不需要靠别人，肯定他自己会出现。“方慧双运不变”就是成佛，把这个当理由，然后他们为度众生要显现出来的话，那肯定上师就会出现。所以也可以这么理解，上师是佛的显现。

上师已经是成佛了，成佛的时候密乘里面有一个遍主金刚持的果位。平常我们说的五种佛（五方佛），如果佛分六种的话，那第六种就是遍主金刚持，就是我们每天念的《六座瑜珈》里面的金刚持。所有众生成佛的时候肯定都会变成遍主金刚持的果位，遍主金刚持是什么意思呢？所有的本尊都是遍主金刚持展现的，是他来展现的所以他变成“主”。在密乘里面所有的佛都能是互相通的，原因就在这里。

比如从这个角度来说，一切这个都是由他来出现的；从那个角度来说，一切那个都是由他来出现的，所以都是遍主金刚持。如果上师已经成佛，那他肯定是遍主金刚持的果位；如果是遍主金刚持的果位，那他是遍主，他是遍主的话，那他是不是具备这里讲的“一切皈依处的体性”？是。对我们恩德很重的上师实际上就是这里讲的“恩师”。“恩师”就是我们眼前的这个凡夫——对我们恩德很重的上师。他实际上是什么样子呢？他具备一切皈依处的体性，理由是他成佛了，或者说他是佛变成的。

（第十四世）尊者说过，有的时候我们从佛那边想比较容易，因为佛肯定有能力显现为凡夫、显现为上师，所以这样想比较容易。但是从上师这边想上师具备什么体性、有什么显现的时候会有点难。我们可以这么想：“方慧双运不变”就是佛，这样的佛度众生的时候是在一个平台上显现出来的，他不需要靠其他的，他自己显现出来的时候就是我们的上师，所以“恩师”是住在这样的平台上，

或者说“恩师”在这样的平台上显现出来。这样的话，他肯定已经得到无学双运了，也已经是遍主金刚持的果位了，所以可以说他具备一切皈依处的体性。

前面这两句讲的是实际的真相，但是在我们看来，我们觉得佛好像在远远的天空上，我们不会认为我的上师就是佛，不会做这样的连接。前面这两句已经有点讲到了：佛不在天空那里，佛就在我们眼前，现在第三句又明确地讲出来佛就在我们的眼前：“彼中即具断证圆满佛”。“彼中”是指对我们显现为凡夫的上师，佛就在他上面，我们到另外一个地方找佛是找不到的，因为佛是一直出现在我们眼前的。出现在你眼前的，你不把他当佛，然后又一直要去寻找另外一个的话，那永远不会找到佛。所以“彼中即具断证圆满佛”的意思是：断跟证都圆满的佛就在这里，不要到别的地方找了。

为什么不要到别的地方找呢？因为前面两句“方慧双运不变坐垫上，一切归处体性恩师住”是理由，我已经明白佛现在就在我的眼前。我们平常的想法是眼前的老师在这儿，佛又是另外一个。其实不是，佛就在我们眼前的老师上面——我们要认出来：佛就是他。

“彼中即具断证圆满佛”里的“彼中”很重要，下面的偈颂里面都有“彼中”这个词。这五个偈颂的逻辑架构很像，前面两句是理由——把真相讲出来，然后第三句好像是指点我们的问题——你平常不是这么想的，现在你要改变你的想法。第三句的“彼中”

是你平常没有这么想，但是实际的真相就是这样。第四句有点改变的意思，我明白了所以我要改变。

这里讲“断寻过心方得净相求”，我们要改变的是什么呢？要完全断掉寻找他的过失的这种心，也就是“断寻过心”。我们对一点点不清净的或者是有问题的看法都没有，以百分百的信心和完全相信的清净心来对他好好祈求。

密乘就是这样讲的，你的信有多少，后面的成就就有多少，你的成就是以信心来衡量的。上师他自己实际上是凡夫，这个跟我们没有有什么关系。上师具备起码的功德跟条件的话，对我们就完全没有损害，我们把他当佛，他也不会骗我们、不会害我们，因为该具备的他都有了。我们这么想是对我们自己有好处的，实际上跟上师是不是佛没有太大关系。

自己修行的时候就要这样修，对自己的上师非常相信的那种心特别强，非常激烈地祈求的时候，很快速的、不可思议的变化一直会有。如果自己常常做的话，一个、两个、三个、四个……这种变化会一直不停地在自己身上出现。这个是不用讲理由的，做的话就可以看到，这是现证的东西。所以“方得净相求”，就是要好好地常常以清净的心祈求。比如我们修下士道的时候，下士道方面好好地强烈地修依师，然后祈求的话，下士道的证量会迅速地成就。中士道也是，上士道也是，不论对哪一个法类都是这样，效果都很大，

所以要好好修依师的法。后面的第二个念菩提心也好，第三个念生起次第也好，第四个念圆满次第也好，都跟前面的第一个念依师的法有很大的关系，所以要像这里讲的这样祈求。

然后修依师法的时候我们要做到什么样子呢？就是刚刚说的那两个面：一方面是负面的完全不出现，另一方面是正面的完全离不开，想的特别深、特别细。“自心当莫放任”就是要心挡住，完全不要让心往负面的方面走。那要放在哪一个方面呢？完全放在对上师“又有信、又有敬”上。《广论》里面讲依师分意乐依止跟加行依止，意乐依止又分“信”跟“敬”，所以信要修，敬也要修。信是看他的功德，敬是从恩德来的。所以要好好修这两个，把心安住在上面，不要跑到比如说“没有恩德、没有功德”这些负面的想法上，所以这里讲“自心当莫放任住敬信”。然后“系念不忘敬信中受持”讲的是正面的，心在敬和信上要保持二十四小时不离开，就是这里讲的“不忘”。

五、解释第二念

无边轮回痛苦监牢中，
乏乐六道有情恒漂泊，
彼中即具恩育父母众，
断贪嗔已珍重并修悲。
自心当莫放任住大悲，
系念不忘悲心中受持！

这个偈颂是第二个“念”，等于是修显教的菩提心，或者说这个偈颂包含了整个《菩提道次第广论》的内容。第三个“念”就是无上密了，所以现在这里的第二个“念”就涵盖了还没有入密乘之前全部显教该修的内容。那显教里面主要修的是什么呢？就是菩提心。如果我们把菩提心分为世俗菩提心跟胜义菩提心的话，这两个就相当于显教里面讲的菩提心跟空正见。

前几天闭关我们发菩提心的时候念到一个偈颂“具足慈悲与智慧，为利有情我精进，今于佛前诚敬住，发起无上菩提心”，这里讲到既要具备慈悲也要具备智慧，要具备这两种才能够生起菩提心。显教里面分菩提心跟空正见，我们一般理解好像修菩提心的时候跟空正见没有什么太大的关系，空正见在那边，菩提心在这边，大部分人是这么想的。但实际上修世俗菩提心的时候里面要有空正见，没有空正见的话，世俗菩提心很难修，所以世俗菩提心里面也要有胜义菩提心（空正见）。

修空正见的时候也是一样，如果没有世俗菩提心，那空正见也修不起来。因为显教里面讲的空正见是大乘要修的空正见，大乘要修的空正见相当于菩萨的行，是智慧度。修菩萨行的时候，如果你内心里面没有以菩提心的意乐来摄持，或者说由菩提心的意乐所带来的修空性的行动没有出现的话，那就不叫菩萨行。菩萨行里面肯定是有菩提心存在的，所以显教里面讲的菩提心跟空正见这两

个看起来好像是分开的，但实际上修菩提心的时候需要空正见，修空正见的时候也需要菩提心。

另外我们回向的时候，主要要念“殊胜菩提心妙宝，诸未生者令生起，诸已生者勿退失，祈愿辗转得增胜”。“殊胜空正见妙宝，诸未生者令生起，诸已生者勿退失，祈愿辗转得增胜”不是必须要念的，念也可以，不念也可以，为什么不念也可以呢？因为实际上菩提心里面也有空正见，所以心里面回向的时候要把它们两个并在一起来回向。所以显教里面的菩提心要有空正见，空正见也要有菩提心。

“空正见里面要有菩提心”的意思是：大乘修的空性跟小乘是不一样的，大乘修空性的时候必须要有菩提心才会变成菩萨行。莲花戒大师在《修次初篇》《修次中篇》里面讲到“圆满一切相的空正见”，所谓的“圆满一切相”是指发了菩提心之后行布施、持戒、忍辱、精进、般若，在这种很强的福德资粮摄持下的空正见就叫“圆满一切相的空正见”。

另外我们有的时候讲“无边正理的空正见”，为什么是无边正理的空正见呢？因为修行者本身的思路很广，不像小乘行者那样只有一个角度，规矩很死板、修行很狭窄，好像只有那条路一样。相反的，大乘的菩萨可以从无量无边的角度分析、思考、修行。所

以当一个人有了菩提心了之后，他的脑子本身就很广、思路很丰富，他修空性的时候也就变成了无边正理的空正见。

有的时候“圆满一切相”也可以理解成从不同的、无量无边的角度看的时候，空性的相就圆满了。我们不是只从一个角度看空性，从一个角度看的话就只有一个相；而“圆满一切相”的意思是：如果我们从无量无边的角度看的话，就能看见它圆满的相。所以修大乘的空性不单单能够断除烦恼障，还可以断除所知障，原因就在这里。同样是空正见，一个力量这么大，一个力量这么小，差异就在于这个空正见是不是“圆满一切相”。大乘修的空性就是“圆满一切相”的空性，所以大乘修空正见的时候必须要在菩提心的摄持下来修。

那菩提心为什么需要空正见呢？就像刚刚我们念的发愿菩提心的誓言所讲的“具足慈悲与智慧，为利有情我精进，今于佛前诚敬住，发起无上菩提心”，第四句“发起无上菩提心”就是发世俗菩提心。发世俗菩提心的时候不单单要具备慈悲也要具备智慧，这里讲的智慧就是空正见。单单具备慈悲不行，必须也要具备智慧才能够发起无上的菩提心。

我主要想跟你们讲的是：你们会觉得第二个“念”里面好像只有讲菩提心没有讲空正见——这种想法是不对的，因为实际上菩提心里面就需要有空正见，这个概念要清楚。

第二个“念”的主要意思是：在我们还没有修无上密之前，要先修好整个菩提道次第里面的内容。菩提道次第就相当于菩提心，菩提心里面既包括慈悲的部分也包括智慧的部分，两个都包含。

现在我们回到偈颂。这里我们要修的是什么呢？偈颂中间的两句“彼中即具恩育父母众，断贪嗔已珍重并修悲”非常关键，后面的两句“自心当莫放任住大悲，系念不忘悲心中受持”也很重要。后面的两句讲到了大悲心。

这里先要了解一下，第二个“念”要修的是大悲心，抓的是大悲心，菩提心最主要靠的是大悲心。所以这里是把关键的抓起来了——但实际上他要讲的是菩提心，因为他要讲的是在还没有修无上密之前要先完整地修好显教，这个偈颂是这个意思。这就像月称菩萨的《入中论》一样，虽然主要是针对菩提心来说的，但他没有直接讲菩提心，而是一直抓大悲心，因为抓住了大悲心就抓住了关键。所谓的菩提心或者“我要证得菩提”的那个心，实际上这个心里面没有“我要什么”，完全是“为了他人的原因所以我不得不成佛”，主要是由为他的心或者说大悲心的力量推动，所以我要成佛。这里没有“我”、“我要得到什么”、“我有什么好处”这些想法——它根本不是一种“为我”的想法。

如果是“为我”的话，那就很奇怪了，因为大悲心是要修自他交换、要舍弃我爱执，后面根本不可能生起我爱执。所以后面要证得菩提果位的时候，“为我”的这种想法根本一点点都不会有，完全是“为他”。我们平常讲的“为利众生愿成佛”，完全是为了利益他人，“为了利益他人”的大悲心带动起来“我想成佛”的心——完全由它来推动，根本没有一个“为我”的心。

所以利他心是主要的，这个心一强猛的话，后面的菩提心即便不想生，也还是会生起——没有办法不生起。所以大悲心是关键，它是最主要的，就像根一样，它一发动起来的话就能把菩提心推动起来。如果它有问题的话，那你的菩提心也一定是假的，菩提心根本就生不起来。所以第二个“念”里为什么用大悲心这个词，我们要这么理解。

同样的，我们在修显教的整个《菩提道次第广论》的时候，看起来好像是《菩提道次第广论》带我们到菩提心、菩萨行、止观。但是这里我们要注意：菩萨行要靠菩提心，菩提心完全要靠大悲心，所以我们要紧紧抓住利他的这个心，抓紧这个心那整个修行就成功了。如果我们对利他的大悲心不是那么重视，好像后面有比大悲心更广、更深的东西要修学，有这种想法的话，那修行肯定不会成功的。

所以《菩提道次第广论》在大悲心的后面看起来好像还有很多法的样子，但是我们要抓的重点是大悲心。抓住大悲心，你后面的全部修行都会成功，如果对大悲心不够重视的话，那你后面抓的那些法就变成我爱执了，你所修的止观也会变成小乘，你虽然学的是《菩提道次第广论》里面的止观，但实际上你的状态完全是一个小乘的行者。这些是我们要注意的。

阿底峡尊者也特别强调过“不知修慈悲之菩萨，唯藏人能知”。这是骂得非常严重的一句话，没有慈悲的菩提心只有你们藏人会修，意思是：根本就没有这种菩提心，这种菩提心是只有你们才想修的，修这种菩提心感觉好像是非常怪的一件事情。所以我们不要变成这样，一面好像对慈悲和大悲心不怎么重视，另一面又在菩提心、菩萨行方面修学得很深、很广的样子，这在阿底峡尊者看来是很怪的一件事情。所以这里第七世尊者虽然讲的是修无上密之前应该修的部分，但是他讲的时候是把大悲心抓起来讲的，这里要非常重视。

修大悲心的时候，跟它相反的一些想法，比如说我们没有把一些有情当成最亲爱的、最珍贵的来对待，觉得他们好像跟我没有关系的样子……，从大悲心的角度来说这就是心散乱。如果任由心这样放逸出去的话，跟大悲心相反的很多负面想法会一直爆出来。所以这里讲“当莫放任住大悲”，我们不可以让自己的心跑到跟大悲心相反的这些观念或想法里面去。而且“住大悲”是怎样住的呢？

要永远离不开，所以这里讲“系念不忘悲心中受持”。这里“不忘”的意思是：跟奢摩他一样的，不仅仅是“我记得”而已，心里还要完全不离开——让我们的心保持在完全没有离开对众生的大悲心的状态中。

这两个偈颂等于是把“念”的标准讲出来了：负面那边，我们的心不要散乱；正面这边，我们的心完全粘住，一点点都离不开。“不忘”就是保持在一点点都离不开的那种状态里。

在这样的“念”之前，中间有两句：“彼中即具恩育父母众，断贪嗔已珍重并修悲”，“彼中即具恩育父母众”的意思是：在这里或者那里有我的父母。“彼中”有点“我现在发现”的意思，就像我们说：“哦，在这里，我现在发现了”，有点看到的感觉。原来没有发现的时候，我的想法是什么样子呢？就是这里讲的“贪嗔”的状态，对我的亲人或我的什么人有一种非常亲切的感觉；然后对某某人就很讨厌，对我不怎么好的人就像敌人一样有嗔恨心。原来没有发现之前就是这样子，现在是发现，“彼中即具”——一切都变成跟我的父母一样，整个贪嗔都要改变、要改进，所以是“断贪嗔”。我们发现了这个正面的道理以后要做什么呢？要修慈心跟悲心。“珍重”的意思是：爱他、重视他人，爱他就等于慈心，也就是悦意慈。

这里讲的是“珍重并修悲”，但我觉得应该是珍重要修，悲也要修，这两个都是要修的。所以把“修”这个字放在前面比较好：

“修珍重与修悲心”。所以这两句讲的就是我们要修、要改进的。第三句“彼中即具恩育父母众”讲的是我发现了什么，第四句“断贪嗔已珍重并修悲”讲的是发现了以后我要怎么改进、我要修什么。然后第五句跟第六句“自心当莫放任住大悲，系念不忘悲心中受持”是讲怎么修。我们的心完全不往负面的方面走就是“莫放任”，然后心要完全粘在正面的部分——二十四个小时完全粘在这里，这就是对我们的心的要求，这是要修的。

现在中间两句跟后面两句的关系清楚了吧？比如说中间这两句的第一句“彼中即具恩育父母众”的意思是：“我现在发现了是这么一回事”。第二句“断贪嗔已珍重并修悲”，是讲“所以我要改进”。过去没有发现之前，我的想法是不要跟贪嗔离开，现在发现了之后，我该要做的是修珍重跟悲心，这就是第四句的意思。这里讲到要修慈悲，那如何修呢？就是后面两句“自心当莫放任住大悲，系念不忘悲心中受持”，大悲心就要这样修。

现在我们发现的是，一切有情都是对我恩德重到没有办法想象的父母，那这又是怎么发现的呢？就是开始的两句“无边轮回痛苦监牢中，乏乐六道有情恒漂泊”。这里讲到无始无终的轮回实际上就像监狱一样，是一个非常不舒服而且很难跑出来的地方。而所有六道的有情又非常想追求快乐，但是轮回里面根本不存在真实的

乐，所以无论怎么追求还是得不到，所以这里讲“乏乐”——缺乏快乐。自己很想要快乐，比如一个人脑子里想“我有一百万的话肯定会快乐”，但得到一百万之后发现不快乐，又想着“我有一千万就会快乐”，结果得到了一千万还是不快乐。一样的道理，轮回里面不存在一个真实的乐，你认为那个好像是乐，但等你追到那里发现不对了，然后又去追另外一个，追到那里又不对了。

所以可以说轮回里面永远没有一个真的能够让我们满足的东西存在。自己追求的这个乐是一直会缺乏的，是完全得不到的。我们脑子里面想的那种乐，在轮回里面是根本不存在的。在这样的一个轮回里，自认为在那里有快乐，然后又没有了，又认为在这里有快乐，又没有了……，这种状态就是这里讲的“恒漂泊”。“恒漂泊”的意思是：他就这样一直走、一直走，这是对轮回的一种形容。

这样形容的时候，实际上应该是我们自己的出离心已经修得很好才会有感觉。如果我们自己没有出离心的话，对这两句不可能会有感觉的。然后不单单是自己有出离心，对众生也有一个关心的心。比如这里讲的“乏乐”，他觉得众生缺乏快乐，完全得不到快乐，所以对众生关心的那种心是有的。这里讲的不是只有自己，当然我们自己先要有这种看法——轮回是无始无终的，是非常不舒服的，是很痛苦的，就像监狱一样。这种看法在自己的身上先要有，然后对别人的身上才会有。如果自己身上的出离心没有先修好的话，不可能会有这两句的感觉。

这两句里面的内容是在别人身上说的，所以这里讲“六道有情”。当对一切有情这样说的时候，他肯定已经不单单对自己的轮回有受苦的感觉，而且是已经对别人身上的轮回也有感觉的一个人。然后在这样的感觉当中，再一遍又一遍地详细分析、观察，就会发现自己和他人之间的关系，就像知母、念恩、报恩或者是自他交换里面讲的自他平等，也会发现我爱执的过患、爱他心有多好等等。这些都是很细、很深地分析时慢慢发现的。

所以“彼中即具恩育父母众”讲的就是在轮回当中自己和他人之间的关系应该是怎么存在的，也就是在我的心里面，有什么样的想法会对他人、对自己都好，又有什么样的想法对自己、对他人都有损害。就像（第十四世）尊者常常说的：“在我们这个轮回里面，有这么自私的心，对谁都没有什么好处”。如果在一种不自私的、善的心态当中，不管是自己还是他人，不管今世来世、生生世世都会很快乐。

所以自他之间的关系不是一定要把自他交换等等这些拿出来，这不是重点。实际上重点是我们从自己实际的生活经验总结出来的东西。寂天菩萨等等这些菩萨们修的东西，不是一定要什么样的，而是一个真相——在我们的生死当中，真相是什么样？他一直分析分析，分析出来的结果就是这些法。所以这些法是把他们的分析、经验整个总结出来的结论。

这里也像我们平常说的，要先修出离心，然后才可以修知母、念恩，这是有道理的。如果你对轮回的无始无终这些都没有什么感受，要生起知母、念恩是不可能的。所以我们对轮回要有非常深入的想法、理解跟感受。比如我们说“你当过我的母亲，他也当过我的母亲，众生都当过我的母亲”，但如果我们心里对前后世是无始无终都没有什么想法和感受的话，这个讲法我们根本不会相信，而且会感觉跟我们没有什么关系，那仅仅是书里面说的而已，实际上你、他、一切众生不可能变成我的母亲。

所以要真正生起这种想法的话，必须是自己内心里面已经对整个生死轮回很有感受了，知母、念恩这些法才会在心里面出现。一样的，真正要思维爱我执的过患、爱他执的胜利这些，前面先要对整个生死轮回有很深入、很细的看法跟想法，而且内心里面要有一个觉受，这样才修得起来。

这两句确实是有证道歌的感觉，这是第七世尊者从他的感受、觉受里面讲出来的：先讲轮回是什么样子，然后更深入地想轮回的时候，我跟他人之间的关系就看得很清楚了。

这里的“彼中”是发现的意思，比如一直想无始无终的轮回里我们自己跟他人的关系、我们想法里面的我爱执、我们想法里面对他人关心的心、我们的行为、我们的业这些对自己有什么影响，对

他人有什么影响……，这样一直分析、分析、分析，那你不得不生起菩提心。如果你好好地深入分析这些话，菩提心就会生起了。这样一直观察的结果，我们会发现：在轮回里面无始无终走来走去，我爱执完全不对，爱他执是这么的好。同样的，众生对我们一直很好，没有一点不好的，是我自己的认知不对，是我自己无明、没有智慧。假设我早点像菩萨那样有智慧的话，那我早就改变了，不会再糊里糊涂，我自己也早就成就了，对周围的人也有不少的帮助了。所以他一直分析、分析、分析的时候就会发现这些。

然后“彼中即具恩育父母众”，发现众生都是父母。这里说把众生当父母也可以，换另外一句话来说，我觉得当敌人的时候也可以说当父母。因为从菩萨的角度来说，当敌人是对我们帮助最大的，就像当父母一样。当敌人的当下也要像当父母一样的对待，从菩萨的立场来说是可以这么对待的。这里讲发现一切都是父母，这句话里面不单单包含知母、念恩、报恩的这种观念，连自他交换的观念也包含，自他交换是把敌人也当作父母，所发现的就是这样。

发现的结果就是“断贪嗔已珍重并修悲”。在没有发现之前我们有贪嗔，有爱恶亲疏，发现以后不可以这样了，我们要断贪嗔、断爱恶亲疏。那要变成什么呢？变成一切有情都是最悦意、最亲爱的这种慈心、悦意慈；（然后）变成悲心、大悲心，这是要修的。修是改进的意思，我们要改变，原来还没有发现之前的那种贪嗔的状态要改变。发现了这些道理之后，我们要合理的对待众生，以慈

悲、悦意慈和大悲心来好好对待。我们要好好改进，变成悦意慈和大悲心的那种状态。修就是这个意思。

要修到什么样呢？任意一个有情从我们脑子里面冒出来的时候，不可以有不亲爱、不悦意的样子，这就叫“自心当莫放任住大悲”。我们要遮或者“莫”什么呢？心散乱。在哪一方面散乱呢？在跟悦意慈和大悲心相反的想法或者看法上散乱，我们的心往这个方面走的话，就变成放任了。这种情况完全不出现的话，那就是“自心当莫放任住大悲”了。然后“系念不忘悲心中受持”，对众生能够一直保持在大悲当中，在大悲心中受持就叫“悲心中受持”。“系念不忘”的意思是：不要离开。这就是第二个“念”。

大悲心修得好，菩提心就容易修。从很广的角度来说，大悲心里面包括菩提心、菩萨行。大悲心带动起来菩提心，菩提心带动起来菩萨行，整个都是在大悲心里面。比如有的时候我们说智慧的本尊是文殊菩萨，大悲心的本尊是观音菩萨，或者说大悲心的神或者佛就是观音菩萨。我们不止是这样说，实际上也可以这么理解，修广行的就是大悲，就是观音菩萨，修深见的就是文殊菩萨。所以我们念《密集玛》：“无缘悲心宝藏观世音，无垢智慧王者妙文殊，无余摧伏魔军秘密主，雪域智者顶严宗喀巴，洛桑扎巴莲足诚祈请”的意思是：宗大师广行的法如观音菩萨一样圆满，深见的法如文殊菩萨一样圆满。

所以观音菩萨是大悲心的本尊或者神，这句话的含义里面既包括了菩提心也包括了菩萨行，整个广行的法都在里面了。不可以说观音菩萨是大悲心的本尊但不是菩提心的本尊，因为大悲心的本尊里面已经包括了菩提心的本尊的意思了。所以大悲心抓到了，菩提心也就抓到了；大悲心没有抓到，菩提心也就没有抓到。所以这里强调大悲心就等于是把根抓到了。当然菩提心、菩萨行也都涵盖在大悲心里面。

证道歌第二个“念”的这几个偈颂，就相当于出离心跟菩提心已经修得完整了，就好像《三主要道》里面的出离心跟菩提心已经修得完整的意思。

六、解释第三念

领受幸福大乐广殿中¹⁰，
蕴界清净自身天身住，
彼中即具三身无别尊，
莫执凡俗将护慢与明。
自心当莫放任住深明，
系念不忘深明中受持。

¹⁰ . སྤྲུའོ་ཚོར་བ་བདེ་ཆེན་གྱི་གཞུང་ཡས་ན། 原来译为“领受幸福大乐广殿中”，现已根据仁波切建议，并征求译者同意改为“领受幸福无量广大乐中”（编者注）

这个偈颂相当于无上密的生起次第。修生起次第的时候主要修的就是“深明”，这里讲“自心当莫放任住深明，系念不忘深明中受持”。“深明”是什么意思呢？“深”是空正见。“明”是对外面的器世间跟里面的内的有情，不可以有凡夫的看法，要有清淨的看法。比如说外面的都是坛城，内的有情都是本尊。而且这样的观想要特别加强，要清楚地观想。“明”的意思是：观想得非常清楚，而且把它当真的一样观想。不是那种好像假的一样，而是把它当真实的，比如说有情都是本尊，外面的一切都是坛城，是像这样的一种观想。

也有的人问过，这样观想实际上是不是完全颠倒了？比如说这个轮回、这个娑婆世界这么脏、这么不好，你把它当坛城是不是颠倒了？对于轮回我们应该要修厌离的心，你把它当坛城的话就更喜欢它了，那就完了。还有就是把众生都当成本尊，这些六道有情里面有各种各样恶的众生，我们把他们观想为本尊不是完全颠倒了么？这样修到底是什么意思呀？我们会有这些疑问。

当然这里先要了解一些密乘的道理才能理解，我先简单的举个例子来说明一下。所有这些我们自己看见的人也好、物质也好，我们感受他的时候、跟他互动的时候，对自己好不好等等这些，我们每一个人都有自己的一个世界。比如有的人可能觉得台湾是这么舒服，另外一些人觉得台湾是这么麻烦、这么不好的一个地方。同

样一个地方，同样一个房间，同样一种食物，每一个人的感受都不一样。而且如果感受者本身是不同的等级，有的是人，有的是天人，有的是恶鬼等等那就更不一样了，因为他有他自己的业。

所以一个东西实际上是什么样，跟和它互动的时候是什么样，是两个不同的道理。这是我们在显教里面常常可以看到的，是可以理解的。所以一样，假设我们对所有的物质、外面的世界，还有这些内的有情上面有凡夫相，“他是不好”的这种想法没有离开的话，你跟他互动的时候是没有办法完全清净的，你一定会有障碍。比如我们常常举的例子，世尊吃了马麦觉得好吃得不行，这个不是马麦好吃不好吃，而是跟马麦互动的这个行者把什么都变成清净想了。变成清净想了之后，对境里凡夫的那些作用根本进不来。所以我们跟别人互动的时候如果能变成清净想的话，对境是凡夫、是不好的等等这些当然也存在，不是不存在，但是跟我们自己身上互动的时候会不会像影响凡夫一样对我们也有影响呢？不会，因为受不受影响是跟我们自己有关系的，跟对境实际上是什么没有关系，这是我们这边的问题。

那我们这边要怎么变成清净的呢？就像密乘里面讲的，所有外面的物质都变成清净的、有情都是清净的，有这种想法的话你的不清净的想法就完全去除干净了。显教里面的一些道理，比如说兔子头上没有角，有角是颠倒的，但密乘里面不是直接这么说的。密乘里面说轮回是清净的，这个我们要怎么想呢？要先想轮回不清净

的来源是光明心。比如说这个粗的世界，也可以说地是从水来的、水是从火来的、火是从风来的，风里面最细最细的源头是从光明心的风来的。如果我们从光明心的风那边把这个不干净的完全收回去，收回去之后消失，然后从清净的气（指清净的光明心的气）那里冒出来的话，那全部都是清净的。

所以我们观想的时候讲“嗡·娑巴瓦·旭哒·萨瓦哒嘛·娑巴瓦·旭多·杭”，“化成空性”的意思是：化成密乘里面乐空无别的空正见，这个乐空无别的空正见是光明心最清净的那一块。我们凡夫都有光明心，但是不清净，如果我们的光明心变成非常清净的话，那就是乐空无别的空正见了。所以一切不干净的来源整个都是从光明心那边来的，把这个不干净的光明心改变成空正见就叫“化成空性”，也就是把全部不清净的都收回去了。空正见的力量一直提升、提升，然后不好的光明心本身会改进，它改变的话后面的近得、增、明、风、火、水、地，一切不好的都会消失，消失了之后那边会生出来一个新的。

所以先是外面这些不干净的物质慢慢、慢慢收回去，然后干净的就从那边生出来了。我们观想是这样观想的，不是直接想这个房子不是那么差的、是很好的，不是。它是有一个道理的——先是“遂成空性”，然后想怎么“遂成空性”，再然后想怎么生起，是这么想的。这样想不是颠倒心，是非常合理的。所以不能因为执兔角的分别心是颠倒识，而说我们现在把所有外面的器世间当成一个清

净的世界的这种想法也一样是颠倒识，不是这样的。这里差别很大，一个是完全没有道理，一个是不但有道理而且是这么合理、这么深的一个道理。

我们要了解，平常我们学习生起次第的时候，先要学圆满次第才能理解生起次第到底是什么东西。比如我们学菩提道次第的时候，后面的没有学，前面的也不会太懂。修的时候当然是从前面开始慢慢修，但是学的时候，如果你后面没有懂，那么前面也不会太懂。一样的道理，修密乘的时候也是先修生起次第，然后修圆满次第。但是在学的时候圆满次第没有先学过的话，生起次第也不会太懂。因为实际上生起次第对于修圆满次第来说，是起到一个能成熟的作用，所以如果对于能够成熟的是个什么样子，他有什么作用这些不太懂的话，那就有问题。

比如说我们最后所要得到的果是法身、色身还有双运，是这样的一个果位；然后道的阶段也有幻身、光明、双运。首先我们对于果跟道中间的关系要懂，然后道的阶段的幻身也好、光明心也好，都是圆满次第，不是生起次第。那么对于圆满次第阶段的幻身、光明、双运这些我们在修生起次第的时候怎么用起来呢？比如说圆满次第道的阶段的法身，在生起次第的时候我们怎么修才能够对它有帮助呢？这就需要我们先要懂得圆满次第道的阶段的法身有什么用处。圆满次第道的阶段的报身或者幻身也是一样，如果对于这个阶段的报身或者幻身没有认识的话，那么在修生起次第的时

候“报身为道用”的道理你怎么能知道呢？在生起次第的时候，要懂得“报身为道用”的道理，先要了解圆满次第时候道的阶段的报身是什么样，然后才能了解在生起次第的时候怎么帮助圆满次第阶段的报身。这样前后就有了连接。

双运跟化身也是一样，如果你对于圆满次第道阶段的化身是什么样没有认识的话，那么对于生起次第时候的“化身为道用”怎么样能够帮助到圆满次第、应该怎么修，你根本就不会懂。像我们大家比较熟悉的大威德（金刚）长的仪轨里面，分为法身为道用、报身为道用、化身为道用。法身为道用怎么修、报身为道用怎么修、化身为道用怎么修，真正来说你先要了解（对于道）它会帮助到什么层次，然后要了解它真的会帮助到果的法身、报身、化身。如果中间没有连接的话，要想在修生起次第的时候让“法身为道用”马上直接变成可以帮助到果的法身，这是不可能的。所以先要懂得中间是怎么连接的。现在修的这个生起次第，它对道的阶段有什么样的帮助，然后以这个对果的阶段又有什么样的帮助，这个一定要懂。

最源头的基就是我们现在轮回的阶段，轮回本身就是死亡、中阴身、投生。死亡、中阴身、投生这三块慢慢转变的话会先变成圆满次第道的阶段，最后会变成果的阶段的法身、报身、化身。所以现在轮回——基的阶段的死亡、中阴身、投生，跟道的阶段的法身、报身、化身的关系，跟果的阶段的法身、报身、化身的关系是这样慢慢理解的，不可以直接跳过去。比如死亡马上变成法身，中阴身

马上变成报身，投生马上变成化身，这是不可能的，中间有一个慢慢转化、净化的过程。中间真正的道是圆满次第阶段的，所以如果了解圆满次第的话，就会知道中间的这个转换。生起次第不是真正的道，就像《密集玛》后面的祈求一样，它起的是一个成熟的作用。但这个成熟对道是有帮助的，而且我们要知道有哪些帮助。学习的时候必须要这样学。

平常的课也是这样，比如密乘来说，我们首先学的是《（密乘）地道建立》，没有马上学大威德金刚的仪轨或者是密集金刚的仪轨，这些是生起次第的学习。先要懂得到金刚持或者无学双运果位的次第以及整个架构，然后才可以学习生起次第的仪轨，学的时候要这样学。

“自心当莫放任住深明，系念不忘深明中受持”是修生起次第，这里讲的“深明”是什么样子呢？“深”指的是空正见，而且这个空正见是圆满次第阶段乐空无别的空正见，但是我们在修生起次第的时候，乐空无别的空正见还没有真实生起，只是透过观想来生起它。平常我们念的“嗡·娑巴瓦·旭哒·萨瓦哒嘛·娑巴瓦·旭多·杭”，就是观想一切都是空，是谁来想呢？是观想由光明心来想的，因为实际上我们的光明心没有办法想这个咒语，我们的光明心还不能用来，我们还没有达到这个功夫。等我们真的会用光明心的时候，那就到了圆满次第了，生起次第的时候光明心还不能用来，因为生起次第的时候气还没有融入、收摄。先是所有的气融入中脉，

然后住、收摄，再然后整个五根识、八十个分别心、明、增、近得这些心才会收摄，最后才能生起光明心，所以什么时候生起了光明心，那就等于入了“圆满次第”了。

所谓的“圆满”指的是原来已经有的一个东西，这个已经有的东西就是光明心。光明心是原本一直有的，只是我们不会用，等到会用了就是圆满次第。所以“圆满次第”这个词是从光明心那边来的，我们是以会不会用光明心来界定圆满次第的。生起次第的时候我们还不会用光明心，但是我们要一直观想自己会用，这边讲的“深明”的“深”指的是空正见，而且是圆满次第阶段乐空无别的空正见，我们就是要观想生起了这种空正见。观想生起这种空正见以后，还要接着观想“明”，应该怎么样观想“明”呢？首先这个空正见是（以）光明心证悟的空正见，它有什么力量呢？实际上它慢慢发展的话，可以把我们所有不清净的粗的心——像五根识、八十个分别心、明、增、近得这些收摄。

我们平常做“三大义祈求”的时候讲“从不恭敬善知识起，乃至明增近得三之细微二显之间所有颠倒心”，从显教阶段的不依师、不思维暇满……，所有跟下士道、中士道、上士道相反的这些，包括我们有境本身的粗的心，还有六识分别心，比如明、增、近得这些粗的心，一切都收摄。

密乘跟显教不一样。显教是道理通了就差不多了，“道理通”的意思是：比如修下士道、中士道、上士道，上士道里面不管是修菩提心还是空正见都好像是对境方面的道理。像是“众生都不是我们的敌人，一切都是如母有情”这是一个道理。“诸法都没有自性，完全是空”，这也是一个道理。我们修的好像是对境上面的道理，并没有说有境的心要细微、不可以粗，这方面显教没有讲。

但在密乘就一直说有境的心，比如身体有粗、有细、有极细，心也是一样分为粗、细、极细，显教根本不这样分，也没有讲这些道理。密乘里就有这样的区分，认为心粗的话，身或者气也粗，这样整个不干净的情器世界就出来了。如果你要让整个不干净的情器世界消失，那你就需要把整个粗的心和身消失，而且整个粗的心和身都消失的话，就是佛的境界了。成佛了之后，身体就只有极细的身体——跟光明心体性一的气而来的身体，连明、增、近得这些阶段的气都永远消失了，跟我们平常粗的第六识一起的那些身体就更没有了。

所以凡夫的那些显现或者凡夫的那种内外的世界跟他互动的时候根本不会影响到他，因为他只有细的这块，粗的那些已经整个遮掉了。因为在佛的境界，心只有光明心，身体只有极细的身体——跟光明心一起的体性一的本来的气。所以我们现在修生起次第的时候，就是观想跟佛的境界一样：先观想光明心生起，然后光明心的力量发挥出来的话，慢慢所有的整个不清净都会消失，然后清

净的就会出现，我们按照这个来观想坛城等等。比如大威德金刚，先观想从空性那边先有四大种的坛城，然后四大种的坛城上面有共的护轮，共的护轮中间是不共的护轮，不共的护轮里面才变成坛城，然后坛城里面有这些本尊……，所有讲的这一切都是从光明心那里冒出来的，全部都是清净的，而且是恒时存在的。

所以修生起次第的时候也需要修光明心，也需要修后面光明心所带来的第一、第二、第三、第四等等变化，“深明”就是这个意思。“深”就是“嗡·娑巴瓦·旭哒·萨瓦哒嘛·娑巴瓦·旭多·杭”或者是“遂成空性”。然后“空中……”就是“明”，这就是我们修的生起次第——深明。

密乘里所有的仪轨都是这样，加持内供也好，加持八供也好，自己生起本尊也好，外面一个前生生起本尊也好，都是一样的，都是先观想出来“深”，然后后面是“明”。现在我们这里讲的“念”是修的意思，是“具足四念”里面的第三个念。“当莫放任”的意思是：我们要遮掉跟“深明”相反的，比如没有观想好光明心的空正见，或者有可能连对境的空性都没有想好——也有可能虽然想好了对境的空性，但是没有把有境的心想成光明心，这些情况都不行，都是跟“深”相反的。“深”指的是以光明心来证悟空性的境界，跟这个相反的想法或者做法就等于这里讲的“放任”，是要遮的。这是在“深”方面的“当莫放任”。

一样的，在“明”的方面也有“当莫放任”。跟“明”相反的，比如说我们的观想不清净，就像阿底峡尊者说的，如果我们把杯子当成跟一般的杯子差不多的话，就算靠近根本堕了。所以密乘是要求你的心一直要保持清净的观想，如果我们把杯子当成凡夫的东西来对待的话，那就变成放任了。所以“当莫放任”这里我们要了解，“深”也好，“明”也好，跟它相反的都不可以想、不可以做，而且要“住”到什么样呢？“系念不忘深明中受持”。“系念不忘”的意思是：我们的心完全处于这种观想当中，“受持”的意思是：没有离开，而且很精进地抓它。这就是“念”的标准。

然后中间的两句“彼中即具三身无别尊，莫执凡俗将护慢与明”。“彼中”有点像是现在才发现的样子：“哦！在这里，哦！在那里”。我们学了或者懂了这个道理之后才发现：未来真正成佛时候的法身、报身、化身实际上并不遥远，就在我们这里！就在我们这个身体上！就在我的身上！“三身无别尊”的“三身”是法身、报身、化身。法身的光明心圆满了之后，跟光明心一起的体性一的气也圆满了，也就是法身圆满了之后报身也圆满了。报身的气圆满了之后，这个气所带动的——为了利益众生的这个（光明心）显现出来的时候就变成化身了。所以法身、报身、化身实际上是体性一，也就是这里讲的“无别”。“无别”是成佛了以后才有的，指的是法身、报身、化身变成体性一。

《菩提道次第--摄颂》开头的部分“具胝圆满妙善所生身，成满无边众生希愿语，如实观见无余所知意，释迦教主尊前稽首礼”，是以身语意来礼赞释迦牟尼佛。这句话里的“希愿语”可以改成“希愿身”，“所知意”可以改成“所知身”，也可以把“身”、“意”都变成“语”或者把“身”、“语”都变成“意”。我们平常念的时候好像身的作用是这个、语的作用是那个、意的作用又是另外一个，是这么来礼赞的。实际上在佛的境界里，身有语跟意的作用，语也有身跟意的作用，意也有身跟语的作用。这个礼赞按照身来念，按照语来念或者按照意来念都可以，因为佛的身语意都变成体性一了。

身语意还有另一种意思：意变成法身，语变成报身，身变成化身。比如意就是光明心，跟光明心一起的能量或者气就相当于语，然后因为这个气或者能量的缘故，会显现出来一个众生可以看得到的东西，这就是身。所以相当于身是化身、语是报身、意是法身。

平常的仪轨里面，我们观想所有本尊的时候，必须要观想这里“嗡”、这里“啊”、那里“吽”，一直这样观想的原因是我们认出来佛的身语意是无别的。我们现在是粗的阶段，心跟身是分开的。粗的身体跟粗的心只是聚在一起，或者说住在一起而已，实际上它们不是体性一。在极细的阶段——也就是光明心的阶段才能变成体性一的状态。而佛完全没有粗的身语意，只有细的，所以身语意就变成“无别”。现在这里“三身无别”的意思就是指佛的圆满的身语意，或者说是圆满的法身、报身、化身。

“彼中即具三身无别尊”，“彼中”的意思是：不是那么遥远，现在就在我这里，现在我的身上就有。我们心里面不要想：“我们未来佛的果位是在非常遥远的一个地方”，要知道现在这个肉身马上就可以成佛，这一世就可以成佛，这样的本性就在这里。

“彼中”不单单是这个意思，还可以这样理解：假设我们“深明”修得很好的话，即身就可以成佛。所以好好修“深明”的话，你即身就有佛的境界圆满的身语意或者是法身、报身、化身，就在这里，并不遥远；但如果没有修好的话，那真的很遥远。

前面我们说“彼中”有点“我现在发现”的意思，那现在发现以后该怎么做呢？我要改进之前的想法跟做法。那我怎么改进呢？就是下面那句“莫执凡俗将护慢与明”。我们以前完全是凡俗的想法，所以我们一定要把凡俗的想法、观念、执着去除掉，完全遮掉。

我觉得这里讲的凡俗的执着有两个：有跟“深”相反的，也有跟“明”相反的。然后我们要修的是什么呢？那就是一直要有佛慢，比如法身的慢、报身的慢、化身的慢。而且不单单是“慢”，我们修的观想也要非常清楚，这就是“明”。

密乘修生起次第的时候要去除两个：（一）凡俗的执着；（二）凡俗的显现。凡俗的执着是以“慢”来面对的，凡俗的显现是以“明”

来面对的。比如跟凡俗的执着相反的是觉得我已经得到法身了、我已经得到报身了、我已经得到化身了——以这种执着来改变凡俗的执着。对于凡俗的显现，我们要把清净的特别清楚的观想出来，完全不让凡俗的显现出现，就是用“明”来去除。所以这里讲到了两个：“慢”跟“明”。修清净的“慢”跟“明”的时候空正见是最主要的，就像我们常常说的“如果没有法身，后面的报身、化身就都没有了”道理一样，修空正见是最主要的，然后以空正见的力量把不干净的都消失，把清净的都生起来。后面讲的“深明”就是这个意思。

现在我们开始前面两句“领受幸福大乐广殿中(见注 10)，蕴界清净自身天身住”。刚刚讲“彼中”是发现的意思，你要发现的话，先要有一个道理你才会发现。所以前面的两句是讲一个道理，经过这个道理我们就发现第三句的道理。全文五个偈颂的走法都是这样：中间两句里面的第一句是发现一个东西，第二句是要改进。然后如何改进？要改进到什么时候？那就是后面的两句。那发现什么内容？发现什么道理呢？前面的两句就讲这个道理。所以前面两句是讲一个道理，第三句是讲透过这个道理发现了什么。

现在我们看一下前面两句的道理，“领受幸福大乐广殿中，蕴界清净自身天身住”。换一句话来说，我们想一想五蕴、十八界等等这些不清净是怎么来的呢？有两种原因：一个是执着心，我们平

常说恶业、烦恼这些的源头都是执着心，这是显教可以解决的。另外一个原因是那些不清净的想法，我们自己的心本身是粗的。

我们的心本身，像平常的第六识是粗的，在密乘来说这是完全要扔掉的东西，但显教里面根本不这么讲。在显教里面这个是要修的，菩提心跟空正见都是在平常的第六识里面讲的。比如说我们所谓的见道、修道，修道的时候初地、二地、三地、四地一直到十地，一切都是在平常的第六识这个层面来解释的。但在密乘的时候这都是要扔掉的，因为这种心的品质根本不行，连明、增、近得的那种品质也不行。那些粗的心跟它本身一样，会带出来一个粗的、不清净的世界，不清净的世界跟这个粗的心是有关系的。如果没有把整个粗的心遮掉的话，那这个不清净的世界还会一直存在——虽然你不执着、你没有造恶业，但是你所面对的不清净的世界还存在，所以我们要去除粗的心。

这里讲的“大乐”的意思是：光明心，也可以说是了悟空性的乐空无别的空正见，从它那里才会出现清净的情器世间。刚刚我们说不清净的来源有两个，一个是我们平常说的执着心、烦恼、业这些。乐空无别的空正见的“空”这边就已经把这些都解决了，显教就已经具备了。然后“乐”这边就等于所有粗的心已经消失了，而且由粗的心所生起的不清净的世界也消失了。所以如果有了乐空无别的心，他真的会把所有的不清净消失，所有的清净都能够从那里生起。

《（密乘）地道建立》里面讲，义光明心会带来清淨的幻身，喻光明心会带来不清淨的幻身。先不管清淨不清淨，能带来幻身已经很了不起了，那么是谁带来的幻身？是光明心。光明心就是达到喻光明的时候——究竟心远离最后的光明心会带来不清淨的幻身。所以清淨的内、外的世界都是光明心带来的。刚开始的时候他先带来幻身的那个层面，虽然幻身那个层面来说还是不清淨，但是对我们的角度来说已经清淨得不得了了，因为我们的身体更不清淨。所以光明心会让整个脏的情器世界消失，清淨的会一层一层地提升。

现在这里讲“领受幸福大乐广殿中”，当然“广殿”有点坛城的样子，但其实不是这个意思，它实际上是形容在这样的乐空无别的空正见当中才会生起清淨的身体，才会出现清淨的情器世界。生起次第里面从头到尾一直说“娑巴瓦·旭哒·萨瓦哒嘛·娑巴瓦·旭多·杭”，意思是：把不清淨的消失，然后用光明心或者是乐空无别的心带来整个清淨的情器世界，整个仪轨的功能就在这里，道理都在这里。现在我们这里讲的“领受幸福大乐广殿中”跟“嗡·娑巴瓦·旭哒·萨瓦哒嘛·娑巴瓦·旭多·杭”的道理有点像。

然后下一句的意思是：在这样子当中才有清淨的蕴界。清淨的蕴、清淨的界是描述自己清淨的身体——不单单是自己的身体，连外面的整个器世界也是清淨的世界，都是在乐空无别当中存在的，这两句就是讲这个道理。对这个道理我们思维或者是了解了之后

才会发现“彼中即具三身无别尊”，才感觉未来佛的果位好像没有那么遥远，就在我这里。比如说我的不清净的这些，来源是光明心——凡夫层面的光明心。如果我是修乐空无别的话，那凡夫层面的光明心会提升，提升了之后，我的整个不清净的情器世界会收摄到光明心，然后就消失了。光明心一直提升的时候会把这些回收起来，然后从那里——我的极细的身体，或者说是本来的气就会出来，还有它带来的化身也会出来。极细的身体（本来的气）有变化化身的功能，化身想去哪里都可以去，想做什么都可以做，有这种功夫。懂了这个道理之后才发现“彼中即具三身无别尊”，意思是：“这些不是在一个遥远的地方，而是就在这里哦”。

这里翻译成“彼中”，我觉得这个翻译里面“在这儿”的感觉没有那么强。藏文是 དེ་ན་གང་འདྲ་པོ་ (坦纳达)¹¹，གང་འདྲ་ (达) 是藏文比较古的词，是康巴话。你们学过藏文的话就知道“度闽度”是“在不在”的意思，康巴话就是“达闽达”。所以“达”是在这儿、在这里的意思。

“坦纳达”的意思是：你不用找很远，就在这里。虽然成佛真的是很遥远，但是念念这个的时候感觉好像有一点安慰，感觉很舒服，是吧（仁波切笑）？

11 ལྷ་གསུམ་དབྱེར་མེད་ཡི་དམ་ཞིག་དེ་ན་གང་འདྲ་ “彼中即具三身无别尊”。གང་འདྲ་ 意为“有、存在”，多见于古代传记及牧区方言中。（参见《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》第七世尊者格桑嘉措造，阿旺松丹居士译）

修生起次第就是这样，前面两句的道理先要懂，整个生起次第的架构要清楚。然后这个架构、道理清楚了之后，发现未来佛的果位并没有那么遥远，如果这么修的话，它就在这里。这样发现的结果，那就要改进，所以是“莫执凡俗将护慢与明”。要修到什么样的境界呢？就是下面讲的“自心当莫放任住深明，系念不忘深明中受持”。这就是生起次第。

七、解释第四念

这里分根本定跟后得两个阶段。根本定跟后得的差别是什么呢？就是你们常常听到的：根本定如虚空，后得如幻化。根本定中如虚空，“如虚空”是比喻，意义来说是法性、空性；后得的时候“如幻化”是比喻，意义来说是现空。

根本定的时候，我们要修的是法性，法性就等于无遮。空性是无遮，所以是如虚空一样，完全没有一个可以成立的，没有一个可以抓的。一样，空性是我们有境的心——理智观察法在哪里的时候，处在完全找不到的一个无遮当中，确实不在的那种就叫法性。法实际的性质就是这么一回事，不找的时候就在，找的时候就找不到，这个“找不到”就是它的性质。“找不到”有点像虚空一样，是无遮，没有一个可以抓的、可以碰到的、可以挡的，这就是我们根本定当中要修的。

那幻化怎么来表达“现空”呢？“现空”的意思是：既有显现又知道它不是真的。有“显”，也有“空”——在哪里都找不到的这种空，这两个聚在一起就是幻化。幻化是什么意思呢？比如幻化出来的马，显现是马，但真的是马吗？不是，找不到。所以这两个聚在一起的时候就叫幻化。

一样的，“现空”的意思是：我们没有被显现欺骗，我们知道它实际上是找不到的，我们以这样的了解来看待它就叫“现空”。我们很清楚地知道它实际上是什么样，它显现的是什么样，我们以这种“显现但不会被欺骗”的方式来对待它的时候，就叫以“现空”的方式对待。以“幻化”的方式对待跟以“现空”的方式对待是一样的意思。后得的时候就是这样。

后得和根本定的次序是：先有根本定，然后才有后得。因为我们先要了解实际上找不到，然后才可以说：“实际上不存在，但还是有显现”，这种现空的道理才能认出来。就像我们平常念的《心经》一样，“色即是空”没有出现的话，“空即是色”也不会出现，所以先要了解色找不到，然后才可以修色法如幻化、色法是在空中显现的，“现空”就是这个意思。所以幻化刚好可以来形容现空。首先这里第一个是根本定，我们看一下法性这个方面要怎么修。说明一下，我是先讲后面的两句，然后再讲中间的两句，最后讲前面的两句，是倒过来讲的。

（一）根本定如虚空的修法

显相万有所知坛轮中，
法性胜义光明虚空遍，
彼中即具离詮义真况，
断思虑已当观空朗体。
自心当莫放任住法性，
系念不忘法性中受持！

法性方面的“念”或者“修”是什么样子呢？它的标准也是一样的道理，先是负面的我们要怎么遮，然后是正面的我们要怎么精进，就是这两个方面。

这里讲“自心当莫放任住法性”，每个“念”里面都有“自心当莫放任”，但主题是不一样的。这里的“自心当莫放任”跟哪一个相反呢？跟空性或者法性相反。这种想法或者看法是完全不应该的，我们不要让自己的心有这种观念，要把这个遮掉，对于跟法性相反的要“自心当莫放任”，然后让心回到“法性”的位置，不要离开。就像《实执净论》说的，我们在根本定中一直打坐，说是修空性，但是执着心会跑出来。把这个遮掉，另外一个执着心又出来了。这等于我们的心散乱、放任了，一个执着没有了，另外一个执着又来了，心就又跑到另外一个地方去了，这种情况是我们不可以有的。

在根本定打坐的时候，心不可以在跟空性相反的那些执着上面一直跑、一直跑。《实执诤论》讲得很清楚，我们有的时候是觉得有一个“我”正在打坐，有的时候是我要抓一个“空性”；先是说诸法空，在诸法上面不去抓、不去执着了，但是在空上面又去抓、又去执着。所以我们的执着心不是在这里执着，就是在那里执着，不在那里执着，就又跑到另一个地方执着，它一直这样跑。所以打坐的时候我们的心不要放任，不要跑或者执着，要住在法性上面。住在法性上面是什么样子呢？就是后面讲的“完全离不开”，而且抓得特别清晰，就像宗大师在（《菩提道次第广论》）奢摩他里面说的，住分跟明分两个都要具备。一边是安住得很好，然后不单单是安住，明分也很好，这是内心所要具备的两个特质。“系念不忘法性中受持”就是这个意思。

后面这两句讲的是要在这样的法性当中精进修行的意思，先是负面的我们要怎么离开，然后是正面的法性上面我们要怎么精进。这两边都做到的话，念（念心所）就具备了。我们平常讲的念心所也是这个意思，一是不散乱，二是在该住的地方安住得特别好，具备这两个才叫修“念”。所以这里是“自心当莫放任住法性，系念不忘法性中受持”。

然后中间的两句是“彼中即具离诤义真况，断思虑已当观空朗体”。这里的“彼中”也是发现一个道理，发现的这个道理是什么呢？首先“义”的意思是：对境的意思，不是我们要想出来一个东

西，它是真的在那里的一個東西。比如一個人批評另一個人的時候，我們馬上會想：“這是你的看法？還是他本身就是那樣？”如果他本身是那樣，那就是對境那邊的，跟你想不想沒有關係。

現在這裡的“義”就是指對境那邊的，不是我們想不想。“義真況”就是對境那邊真實的情況。對境那邊真實的情況是什麼樣呢？真實的情況是：我們現證空性的時候，對空性的理解根本就說不出來，也沒有辦法表現，就只是如此看到那邊是什麼樣而已，一点点主觀的增益、想法都沒有。分別心了解空性的時候加了很多主觀的東西。“離詮”的意思是：現證的狀態，因為現證的狀態沒有辦法描述，所以是“離詮”。

我們上次念的《中論》第十八品，第九個偈頌說：“自知不隨他，寂滅無戲論，無異無分別，是則名實相”；第十個偈頌說：“若法從緣生，不即不異因，是故名實相，不斷亦不常”。第九偈是講出世間的時候對空性的理解是什麼樣，第十偈是講世間的時候對空性的理解是什麼樣。“出世間”的意思是：現證空性的時候是什麼樣，“世間”的意思是：比量了解空性的時候是什麼樣，這兩個是分開的。也就是在現量的層面了解空性是什麼樣，在比量的層面了解空性是什麼樣。第九偈講到了五個：①自知不隨他、②寂滅、③無戲論、④無異、⑤無分別。這裡“無戲論”的意思是：我們沒有辦法說，也沒有辦法解釋。“戲論”有的時候可以說是執著心，有的時候是“解釋很多”的意思，所以“無戲論”就是解釋不出來

的意思。这五个是现证空性的时候才有的，没有现证空性的时候没有，也就是说分别心的时候没有这五个特质。一样的，我们这里的“离诤”也是现证空性时候的那个状态。

现证空性的时候，完全没有主观的增益、看法，完全是对境那边的真相，所以是“离诤义真况”。真正来说空性就是这样的，它跟我们主观的增益、看法完全没有关系。佛经里面经常讲“若佛不出世”，意思是：不管佛会不会来这个世界，空性都是恒时存在的。空性是诸法的本性，是不变的，不是佛来才有空性，空性原本就是恒时存在的。“彼中即具离诤义真况”，意思是：现在发现真正的空性就是这么一回事，是法自己那边真的很妙的一种真相。“彼中”是我们现在才发现，“具”的意思是：在这里有，有什么呢？有“离诤义真况”这么妙的一个东西在这儿。

那这样的话，我们现在要做的、要改进的是什么呢？首先我们很多人修空性的时候，在对空性的理解上最主要的问题，也是宗大师在书里面常常提到的是：在认空性的所应破的时候，不可以把遍计的执着心认作所应破，这样完全不对。这是他一直强调的，他强调我们必须认出来俱生的所应破。

我们是怎么认执着心的呢？我们会把书拿出来，《宗义建立》也好，《辨了不了义善说藏论》也好，拿出来很多书然后就看：“哦，执着心应该是这样子”！我们不看自己心里面的执着心是什么样，

而是从书里面找出来很多很多的解释，然后从那里认出来一个执着心，这就相当于遍计的执着心。

如果以宗义的背景来描述执着心，然后就这样认所应破的话，那么因为这个执着心是我们原来没有、现在通过读书认出来的，那么这个执着心只是增益的执着心。把这个增益的执着心认作所应破的结果是什么呢？结果是破这个执着心的空性也是你增益出来的空性，不是真正的空性，是你自己变出来的空性。如果是这样的话，这个空性就不是法的本性里面存在的东西，而是你脑子里面先增益一个不该增益的所应破，然后再去破它，这种增益出来的空性就是这里所谓的“思虑”，它是思维、考虑之后做出来的一种空性。

所以我们前面讲，主观增益出来的空性不是真正的空性，真正的空性是对境那边的真相。我们必须远离主观安立出来的这种空性，如果没有离开的话，你的空性就完全不是空性了。所以“断思虑”的意思是：把前面我们发现的“空性是对境的法的真相”当理由，然后成立“我们不能以自己思维得出来的结论来修空性”，这是不可以的。

另外也有对空性本身的执着，就是一种可以抓到的感觉。修空性的时候，有的宗派把空性当作成立法，好像空性是可以抓的，这也是自己心里面增益出来的空性，而实际的真相是停留在“找不到”。你不要把“找不到”挖出来去安立一个“空性”，这样的话

就又是你自己增益的空性了，空性就变成成立法了。所以后面说“当观空朗体”，“空朗体”的意思是：不可以有成立的方面，完全是像《中论》里面说的现证空性时候的五个相。“空朗体”的意思是：跟这五个相一样，完全没有戏论或者是完全息灭的状态。

我觉得“离詮”跟“空朗体”有关系，“义真况”跟“断思虑”有关系。现在这里讲空性是“离詮”，“离詮”就等于是没有一个可以抓到的，是说不出来的，所以不可以把它当成成立法，它的体性就是“空朗”的这种体性。“义真况”是对境那边的真况，你不可以把主观的增益加进来，所以是“断思虑已当观空朗体”。

所以我们要改进，因为我们平常思维空性的时候没有“空朗体”，而是有一些成立法的样子。另外我们对空性的所应破也会认错，或者认的根本不是所应破。如果我们先认出来或者先安立一个所应破，然后去破它——把这个当成空性的话，那这个空性是你自己主观思维出来的空性，不是真正对境那边的道理。这也是我们的一个问题，是我们要改进的地方。

第四个念分两个阶段：一个是根本定的时候要修的如虚空一样的法性；一个是后得的时候要修的如幻化一样的现空。虽然我们平常没有真正的打坐，但是我们起码会想一下空性，可能是半个小时，也可能是几分钟，或者两三分钟。但是这时候我们要注意，不要想那种思虑的空性。思虑的空性的意思是：你自己弄出来的一个空性，

就好像是你自己变出来的一个空性，这就不是这里讲的“义真况”。

“义真况”是对境那边的真相，根本不是我们主观想出来、增益出来的东西。

实际上空性根本不是主观上增益出来的东西，它完全是对境的法的真相。“义”常常有对境的意思，比如胜义谛的“义”。这里也是对境的意思，所以“义真况”是对境那边的真相。我们打坐想空性的时候，自己要特别反省一下：我现在想的空性不可以是我自己主观变出来的空性，对境那边法的真相就是空，是完全找不到。心里面要这样提醒自己。

要用这两句来提醒自己，先是想一想“彼中即具离詮义真况”，然后“断思虑已”就是我们不可以自己编出来一个空性，后面“空朗”的意思是：完全无遮的状态当中，不能有“抓到一个东西”的感觉，如果感觉抓到一个东西的话，就不是前面讲的“离詮”了。因为抓到一个东西的话，那就可以讲出来了，而现在是“离詮”——什么都讲不出来。

我们想空性的时候，就相当于我们内心里面生起一种理智。以理智来找的时候，法到底在哪里？找的时候彻底找不到，这个“找不到”本身就是它的“真况”。所以“空朗”就是这个“找不到”，我们不要又把“找不到”变成一个可以抓起来的东西。停留在“找不到”就是“空朗”，不能在无遮的时候又好像有一个成立法出现

的样子，要停留在无遮，这就是“空朗体”。我们平常念这两句的时候要这么想。

“彼中即具离詮义真况”是发现了一个东西、一个状况。“离詮义真况”是所发现的，“彼中”是发现了。“彼中即具离詮义真况”这个发现是你前面先想了一个道理，透过想这个道理之后才发现这个。前面想了什么道理呢？就是前面的两句“显相万有所知坛轮中，法性胜义光明虚空遍”。

这里讲“显相万有所知坛轮中”，然后“法性胜义光明虚空遍”，用周遍来讲的话，是谁来遍谁呢？“法性胜义光明虚空”是能遍，“显相万有所知坛轮中”是所遍。

这里的“胜义”跟“光明”是对法性的形容，也就是说法性既是胜义又是光明。现在是用什么来比喻法性能周遍呢？换一句话来说，凡是法都有法性，法在哪里法性就会在哪里。我们平常说的法性，就是法的性质，法的实性或者究竟的实相。任意一个法都有法性，或者说诸法都有法性。现在讲的是，法在哪里，法性也会在哪里。那谁是能遍，谁是所遍呢？法性遍满所有的法，所以法性是能遍，法是所遍。这里用“虚空”形容的是能遍，我们的宇宙在哪里虚空就会在哪里，这里讲的“坛轮”就相当于宇宙的意思。宇宙没有界限，宇宙的外面又有一个宇宙，再外面又有另外一个宇

宙……，完全没有界限。但是无论宇宙有多大、无量无边有多少，虚空也是一样遍满整个宇宙。宇宙在哪里，虚空就会在哪里。

前面讲的“所知”就等于法，所以意思也是说所知在哪里，法性就会在哪里。我们在《摄类学》里面学过所知、有、所量、成事、境、法是同义。现在这里讲的是，所知在哪里或者法在哪里，法性就会在哪里，没有一个法没有法性，没有法性的法是不存在的。这里以“虚空”跟“坛轮”是用诗歌的形式来形容能遍跟所遍，意思是：法性像虚空遍满整个所知的坛轮中。所以就像整个宇宙被虚空遍满一样，所有的所知或者所有的法都被法性遍满。

详细一点讲的话，这里讲“显相万有所知坛轮中”的意思是：法或者说所知是无量无边的，这些无量无边只是在显现中无量无边的存在而已，就真相来说诸法的体性都只有一个：空性。我们不要认为这么多法的体性都是分开的——不是这样。体性是一个，只是显现或者显相是“万有”。对于“显相万有”的所知法，从体性的角度看的话完全就只有法性，所以“显相万有所知坛轮中”的重点是：我们对所知或者有法上面，不要把它安立成施設义可以找得到的一个所知或者有法，如果是施設义可以找得到的那种感觉的话，我们就执着了。

在《菩提道次第广论》的毗钵舍那里面讲到“破所破时应成自续以谁而破”（409 页 12 行），意思是：以应成来抉择真实性，还

是以自续来抉择真实性？对于这个问题后面就有讲到，以自续不能抉择真实性，必须要以应成来抉择。这里讲的“以应成、以自续”是什么意思呢？比如说我们讲“苗芽作为有法，应是不真实，因为是缘起故”。这样的逻辑自续在说，应成也在说。那为什么说以应成才能够抉择真实性，以自续不能够抉择，原因是什么呢？关键在于自续的意思是：有一个可以找得到的有法，然后再有一个理由——因为缘起故，这个理由也是施设义可以找得到的，然后透过这个理由了解到“它不真实”，这种想法是不对的。

我们想这个有法的时候，应该是“它也是名言中而有的”，要这样认知它，不可以把它当成施设义是可以找得到的，因为那样想的话，在它上面就无法成立空性。成立空性的时候，虽然要有有法、所立法、能立因，但是这些出现在脑子里的时候，特别要能够在不执着的当中想、思考，这样在后面成立所立的时候才会真的成立空性。如果我们思维、逻辑推理的时候一执着，那就完了，因为你已经钻进执着里面去了，那你就不会成立到空性了，以自续没有办法抉择真实性的原因就在这里。

一样的，现在这里讲“显相万有所知”意思是什么呢？所知指的是有法，在有法上面我们不要执着，我们要认出来这是显相而有的，是在显相当中或者名言当中而有的，在名言中有的认知当中我们才能在它上面成立空性。

我们讲空性的时候有内空、外空、内外空、空空等等。比如以内空来说，要注意两个方面：

（一）内空就是眼、耳、鼻、舌、身、意这六根空的意思。思考眼、耳、鼻、舌、身、意空的时候，首先不能认为眼、耳、鼻、舌、身、意空就是眼、耳、鼻、舌、身、意完全没有，这样的想法是不对的。因为如果眼、耳、鼻、舌、身、意完全没有的话，那它上面的空也就没有了，那你把空放在哪里呢？内空是在“内”上面才有空，如果你把“内”本身否定了，那内空要放在哪里呢？眼、耳、鼻、舌、身、意空的意思是：眼、耳、鼻、舌、身、意存在，但是找它实际在哪里的时候是没有自己，不等于它没有。“它自己”没有，但“它”还是有。所以“它有”是有法，然后“它到底是不是它自己”是所立法，所要成立的是“它自己没有”。所以它一定要存在，如果它不存在的话，那后面的内空也就变成不存在了。

（二）虽然它（内六根）有了，但是不可以把“有”变成好像很可靠的样子。如果感觉好像内空有一个可靠的、自己成立的内六根在那边，这就又成立不了空性了，所以这样想也不行。

我这里讲的“显相万有”就是这么来认的：不是完全没有，也不是有了之后变成好像真的可靠的，或者说它自己有一个自主存在的力量。这里第一句讲的是有法怎么存在。

在有法上面，这些法的特质或者它的法性是什么样子呢？用“胜义光明”来形容法性。“胜义”可以理解为现量的意思。宗大师在《广论》里面解释胜义谛的时候说胜义就是根本智或者无分别智。《广论》里面有一个科判是“于所破应不应加胜义简别”（第457页），在这个科判里面讲到“若尔何为胜义无之义，此中义谓所知，胜谓第一，二同一事。又胜谓为无分别智，彼智之义或境故名胜义。又无分别智现证胜义，顺彼之慧说名胜义”（第468页）。所谓的“胜”就是殊胜的意思，我们的心现证空性的时候才是真正的殊胜，也可以说是圣者。

我们现证空性之前是凡夫，现证空性的时候就是圣者。现证空性的那个叫无分别智，所以真正的胜义是无分别心了解空性的阶段。能够真的了解法性（空性）的话，我们自己会变成圣者，然后现证了之后再继续修下去的话就会变成“光明”，就成佛了。

所以胜义跟光明可以这么理解：我们对法性或者空性真的如理的一现证，我们就变成胜义，或者说我们自己就变成圣者了。然后这条路继续走下去的话，自己就变成觉悟者，就成佛，就是光明了。所以这里用胜义跟光明来形容法性。无论法在哪里，法性就会在那里，任意一个法的法性都有让我们成佛的功能。

换一句话来说，任意一个法，无论它在哪里，可以让我们成佛的功能都一直在那里。所以我们特别说空性是光明，讲的是它会让

我们成佛，所以说它是光明。在没有成佛之前，我们也能够了解它的话，我们心里面的烦恼也会减少，我们的心会越来越干净。在凡夫的时候，我们能对空性有一点点概念的话，人就舒服多了。然后再一现证，人就变成圣者，不会停留在凡夫。现证之后再继续修下去，就变成成佛。法性有这种功能，所以这里用胜义跟光明来形容法性，应该要这样理解，“法性胜义光明”等于是对法性的功能的形容。

这里用“虚空”是对能遍方面的形容。像这样又是胜义，后面又有光明有能成佛的功能的法性，如虚空一样遍满一切法。现在讲到：这么殊胜的法性遍满一切的法，就相当于任意一个法在我们脑子里面出现的时候，我们都可以修空性，可以用空性来觉悟。所以从正面来说，任意一个法都存在这样的一个功能。如果我们要发挥这个功能的话，我们自己就要了解：凡是法都没有自性，寻找的话没有办法找到它自己，实际上法的真相就是这个。这个我们一定要好好了解，然后对这个道理再深入地修。比如说先生起闻慧，然后生起思慧，然后生起修慧，然后止观双运，然后止观双运变成现证，然后现证的后面就是初地、二地……一直到十地，最后就是成佛。所以都是“依般若波罗蜜多故”，然后“得阿耨多罗三藐三菩提”，是这样子成佛的。

了解了“凡是法都是自性空”这个道理之后，我们脑子里面就没有可以生起执着的对境了。任意一个法都没有办法让我们生起

执着，因为任意一个法都没有自性，所以生起执着心是没有道理的。假设有一个法有自性，那我们对它执着就是合理的，但是现在任意一个法都没有自性。换一句话来说，我们脑子里面“凡是法都没有自性”的意思是：对任意一个法都不可以执着。对任意一个法执着都是不合理的，因为如果有执着的话，就说明我们所认知的这个法的真相是完全不合理的状态。

法性这个词的意思是：法自己的性质，不是我主观的一个增益或者我主观变出来的一个道理，而且任意一个法都有这种性质，这个性质如虚空一样遍满一切法。所以第三句讲“彼中即具离詮义真况”，就是对境的法自己的真相就是这样，对于法自己的性质是什么样我们了解得非常清楚了。

透过前面两句的道理我们发现，法性根本不是我们主观变出来的东西，它是法自己的性质。真正现证它的时候就是“离詮”，就是我们说不出的这种真相，所以是“离詮义真况”。透过前面两句的道理，我们发现一个结果或者结论，这就是第三句。

发现这样的一个结论之后，我们需要改进或者改变在我们还没有发现这样的结论之前的一些想法或者理解。在我们的修行上面也是一样，还没有发现之前的一些修行，比如对空性我们（好像）有修的样子，但是那个时候道理还没有那么通的话，就不会发现真相。没有发现真相的话，自己的修行上也不会进步，或者说不会做

正确的改进。现在这里讲“哦，真相是什么样我已经发现了，那现在我修的时候要在哪里注意、要在哪里改进”。所以后面的“断思虑已当观空朗体”是改进的意思。

然后更进一步怎么精进呢？就是后面两句“自心当莫放任住法性，系念不忘法性中受持！”

（二）后得智如幻化的修法

诸相六聚十字路口中，
得见离根二法之纷繁，
彼中即具诱骗之幻戏，
莫念为实观其体性空。
自心当莫放任住现空，
系念不忘现空中受持！

“后得”的时候要修的是如幻的现空，这里的“念”是修的意思。先看后面两句，我们要怎么精进呢？就讲到“自心当莫放任住现空，系念不忘现空中受持”。跟前面的道理一样，我们不可以有跟如幻化的现空相反的、好像“真实在那里”的这种看法或者观念，所以这里讲“自心当莫放任住”。

在座间或者后得的时候，虽然我们会面对人或者事，会有拜、供、念等等这些行为，但是那个时候我们不可以把这些当成真实存在，如果这样就等于这边讲的“放任”了。所以这种放逸是我们要遮掉的，我们要能够保持在显空或者现空的这种认知当中。然后正面的，我们对于现空这个方面一直想，心一直处于正念当中，完全不可以离开，所以是“不忘”。妄念不可以出来，心要一直粘着，所以是“系念不忘”。然后保持非常精进，就是“现空中受持”。第四个念里面分两个，其中后得阶段的念的标准就是后面这两句“自心当莫放任住现空，系念不忘现空中受持”。

中间两句是“彼中即具诱骗之幻戏，莫念为实观其体性空”。第三句是一种发现的样子，“彼中”的意思是：“哦，实际上就是这样子”。那实际上是什么样子呢？实际上我们所看见的这些人也好、事也好，我们眼前的一切色、声、香、味、触、法这些显现都不是真实存在的，都是名言中存在的，都是假有当中存在的，所以这里讲“诱骗之幻戏”。

这样发现了以后，我要在哪一方面改进呢？这里讲“莫念为实”，就是不要把它当真实的、实实在在的。那我能够观到或者看到什么呢？它没有自性，找它在哪里的时候找不到，不找的时候却有一个存在感。还没有发现之前，我们把它当实实在在的，不会当它是空；现在发现了，实际上它不是这样存在的，所以我要改变。负面的来说，我要把“念为实”抹掉。然后要观什么呢？它的体性完全找不

到，寻找它在哪里的时候它都不在的样子。所以这是我们要认出来的，是我们应该要改进的。

改进的这种修行要精进到什么程度呢？就是对于负面的完全不可以散乱、放任，“自心当莫放任”就是这个意思。然后正面呢？除了根本定之外的整个后得的阶段里面，没有一个时间离开，对这个法上面我不可以离开，一直要保持在现空当中，所以是“现空中受持”，就是这么精进的。

然后第三句是讲“彼中即具诱骗之幻戏”这样的道理，是我们通过了解什么道理发现的呢？通过了解前面“诸相六聚十字路口中，得见离根二法之纷繁”两句的道理，结果使得我们发现了第三句所讲的内容。

执着心是怎么生起的呢？前面先要有一个心，然后后面才会生起执着心。比如说，我们可能看到外面的车子也好、房子也好、人也好，我们看到的时候第一刹那不叫执着心。比如说我看到人、看到房子、看到车子第一刹那的眼根识是现量。在根现识或者根现量里面没有执着心，因为执着心是分别心、是第六识，所以眼根识的根现量看见的时候不可能是执着心。

执着心是什么时候生起的呢？它在哪里呢？它在六识里面的什么位置呢？五根识生起的时候它肯定不会生起，因为先有根现

量，那时候第六识没有生起，所以执着心也没有生起。那它是什么时候生起的呢？

首先，前面根现量的生起跟后面执着心的生起要有一个关系。我的根现量有实有的显现，但不可以说它有执着，比如说我看到房子、看到人、看到车子的时候我的根现量的趋入境肯定没有问题，因为房子、车子这些都在那里，它们都是确实存在的。不一样的是：我们的根现量有“这些都是在那边成立的”这种显现——不是它的趋入境，是显现（境）。

在根现量的后面，会有两种第六识出来。因为根现量这里有趋入境、也有显现境——显现境是第六识来抓，趋入境也是第六识来抓。所以根现量的后面有一个第六识会去抓趋入境，抓这个趋入境的话它会变成什么呢？它会变成再决识。《心类学》里面说我们的眼根识后面会产生一个再决识。还有一个第六识去抓这个根现量的显现境，一抓实有的显现这一块的话，那就不是再决识了，而是变成执着心了。执着心想的是“就像这个实有的显现一样，它完全是合理的”，它把这个当成趋入境。对于前面的根现量，实有的显现不是它的趋入境，而是显现境；但是后面执着心生起的时候会把实有的显现当成趋入境来抓。如果我们理解这个道理的话，耳根识、鼻根识、舌根识、身根识的后面都是一模一样的。不止这些，第六识的后面也一模一样。

刚刚我们讲的是前面是根识、后面是第六识的情况，对前面、后面都是第六识的情况你们可能会觉得有点复杂。其实第六识也是一样的，它后面也有两个第六识：一个去抓前面第六识的趋入境，另一个去抓前面第六识的显现境。这里讲的“六聚”就是六识。六识看色、声、香、味、触、法的时候会有一种实有的显现，这个时候我们不要去抓实有的显现，我们要认出来这个是假的——如果我们能够掌握这个，就可以不让后面的执着心生起。

所以在六聚的十字路口中，实有的显现会一直不停地冒出来。我们这六个识没有一个没有实有显现的，它们前面的实有显现就像演戏一样，热闹得根本停不了，所以这里就讲“二法之纷繁”。太多的实有就是“纷繁”。“二法”是实有的意思，我们有的时候用“二显”，有的时候用“二法”。“二法”的意思是：境在那里、有境在这里，就是这种的执着。所以在这个路口中，有这种实有的纷繁。

这种实有的“纷繁”实际上追的时候没有办法追到，所以这里讲“离根”，就是根没有了，就像后面讲的“幻戏”的样子。我们面对色、声、香、味、触、法的时候生起六识，六识一出现都有实有的显现，没有一个没有实有的显现。显现的时候，我们要能够认出来它是“离根”，它不是有根的，真相就是这样。我们要先能够看见这个，然后才能够做到不执着。

看见了这个道理之后，就会感觉到这些是在欺骗我们，会有点特别不喜欢它的样子。这里讲“彼中即具诱骗之幻戏”，“诱骗”这个词就有点（描述）我们心里对它反感的样子：它一直给我显现实有的样子，这个太可怕了！确实是太可怕了，我们前面的整个六识没有一个地方不显现实有的。那这样的话，后面不生起执着是非常难的，因为它一直在拼命欺骗我们。什么时候骗不了我们了呢？非常难，它一直就有这样的状态。这两句的后面讲到，现在我们发现它是一个欺骗我们的“幻戏”，发现这个的结果就是我们要改进，所以就是“莫念为实观其体性空。自心当莫放任住现空，系念不忘现空中受持”，这就是“后得”。

圆满次第的时候主要修的是光明心，或者是最顶尖的空正见。修的时候要长期地修，座中、座间、座中、座间……，这样来修。座中的时候修如虚空的法性的根本定；座间的时候修如幻化的现空。这就是圆满次第的时候我们要修的。透过这样的修行，乐空无别的空正见慢慢地一直提升，这个光明心一直提升的话，慢慢地我们平常所祈求的“从不恭敬善知识起，乃至明增近得细微二显之间”就会被遮除掉。这些是要用圆满次第乐空无别的空正见来面对的。谁来面对、遮除这些呢？圆满次第的阶段。所以它最细的气、极细的光明心在那种层面证悟空性，一直修、一直修、一直修，最后我们的心就恒时安住在那里，完全离不开，那就成佛了。

后面的这两个偈颂（第四念）是我们最终要修的。

八、对四念的总结

我们心里可以这么安立：第一念是对上师什么样的看法；第二念是对有情什么样的看法；第三念的时候自生本尊，我自己的身心或者整个所接触的要观想清净；第四念是将粗的心都消失，用最微细的光明心来一直修空正见，在这种状况当中我们就可以证得自己最究竟的法身的果位。后面这两个念讲的就是生起次第和圆满次第。

这里你们不要误解，刚刚我强调的是修生起次第、圆满次第的时候观想“这个是坛城，我自己是本尊，每一个众生也都是本尊”——这是从我自己的角度这么修。意思是对“众生”有两种观修：一种是慈悲心生起的对境，另一种要修众生是本尊。这两个不是混在一起的，我自己是本尊，我自己是清净的，但是众生还是众生啊。我们今天早上说马麦还是马麦，虽然释迦牟尼佛吃的时候好像不是马麦的样子，但不可以说它不是马麦，这两个是两码事。

一样的道理，众生还是众生，是我们应该要生起慈心、悲心、菩提心的对境。但是从我自己的角度来看，众生跟我互动的时候完全是清净的，根本没有办法染到我，这是从我的角度把众生观想成本尊，把不清净都遮掉了。不然的话，所有的众生都变成是本尊了，那你要对谁生起慈悲心呢？就没有生起慈悲心的对象了。所以这两个道理是完全不同的。

对众生要慈悲，不是从我的角度来看的，它是本来就应该这样子，本来就应该生起慈悲心。众生跟我们有这么一个关系：当母亲的时候恩重，当敌人的时候也是恩重。这是客观存在的一个道理，所以从客观的道理来说，我们完全应该生起慈悲心。如果不从这种角度看，而换另一种角度的话，我自己想要清静、我也有我的一个业果、我也有我的一个世界、我也有我的一个轮回、我的轮回怎么结束、我的净土怎么呈现……，这些都不是从平常的客观角度来解释，而是从自己成长的角度来理解的。生起次第就是这么修的。

我们从自己的角度来观想就是生起次第。把所有接触的人观想成本尊，所有的物质都变成清静，要这样观想。我自己的不清净确实是我自己造成的，那我自己造成的这个怎么消失呢？那就需要我自己造出来一个清静的来把它消失，所以这是我自己的做法。

一直保持清静的“深明”，这种修行就是生起次第，然后最微细的光明心一生起了之后就一直修空性。根本定的时候修空性，后得的时候虽然不叫修空性，但是也是空性（相关），就是修现空，这么一直修那就会成佛的。所以这四个念就是依师、菩提心、生起次第、圆满次第四个修行。

第三篇

中阴险关救度祈请文

造论：第四世班禅 洛桑却吉尖参

释论：雪歌仁波切

一、学习《中阴险关救度祈请文》的重要性

这次又有一点时间，我昨天想了想要讲什么，有一些同学建议讲第四世班禅的《中阴险关救度祈请文》，我们就这么决定了。原本打算要讲米拉日巴尊者的《证道歌》，但是我觉得这个《中阴险关救度祈请文》对我们真的特别重要，所以我改变了主意，估计需要讲七八堂课。

为什么这个对我们很重要呢？因为我们学佛或者修行是一个长期的过程——不是只有今世，而是有来世、再来世，我们要生生世世都能够有一个修的条件。如果这样的话，我们第一个面临的就是来世，而不是未来无数的来世。眼前自己的来世，我们怎么样才能够掌握呢？关键需要掌握好临终的时候。

关于临终的时候怎么掌握，就是现在的《中阴险关救度祈请文》，它被称为是临终时候的“教授之王”。班禅大师说：“如果不是只念念文句，而是忆念其中的意义，随文入观，每天以速修的方式修持，则将成为临终的教授之王——教授中最主要的”。所以班禅大师说，名字虽然是《中阴险关救度祈请文》，但它实际上是临终教授里面的王——教授之王。我们临终的时候应该怎么做才好？我们临终的时候需不需要一个教授呢？在这个方面最好的——教授之王，就是我们现在要学习的《中阴险关救度祈请文》，这是对大家特别有帮助的。

还有另外一个帮助，虽然我们都已经学了不少佛法，而且有的人已经接触过密乘——不只是学显教，也接触了密乘，天天在修大威德金刚、密集金刚、胜乐金刚等等一些仪轨，修得也很认真，有时候也有闭关。修这些的时候，仪轨里面一直修的是“三身为道用”，所以面对死亡怎么处理、面对中阴身怎么处理、面对投生怎么处理，实际上三身为道用我们都有修。

虽然这些仪轨里面的三身为道用是非常究竟的，但是我们会感觉有点不是那么实际，都是一种观想。所以我们也要准备一点点实际的、能够配合自己的实际状况来修的法。在这方面来说，这个《中阴险关救度祈请文》就是特别配合我们实际情况的一个法。央尖嘎伟洛卓对《中阴险关救度祈请文》进行解释的时候他有讲¹²，班禅大师也有说：我们每天修自己的本尊，如果后面能念一下《中阴险关救度祈请文》做回向的话就特别好¹³。意思是说：这些正规仪轨里面的本尊的三身为道用有点太高了，或者是比较究竟的，我们有点配不上，我们完全只是观想而已。我们应该用比较实际一点的、

12 央尖嘎伟洛卓在《中阴险关救度祈请文略释》中提到“于何时结合，自己与修习上师瑜伽联系时，可结合到七支与曼扎的后面。或者结合到胜乐、密集、大威德三者等的自生祈请食子宾客降临后，或者前生的供赞后，不然其他的也可以。”

13 班禅大师在《中阴险关救度祈请文》的根本颂中提到：“不管自己依何本尊，结合到本尊的祈请文后即可。”

跟我们配得上的一個內容來作祈求、回向、發願，這就是《中陰險關救度祈請文》。“不管自己依何本尊，結合到本尊的祈請文後即可。若憶念文義而修習，則將成為臨終的教授之王”的意思是什么呢？就是我們每一個人可能天天有修自己比較重視的某位本尊的儀軌，修這個的後面，要結合念現在這個《中陰險關救度祈請文》。

還有就是《中陰險關救度祈請文》它本身是一個密法，密法在面對死亡、中陰、投生三方面時會有密法的加持力。加上我們自己也天天發願回向，那樣到臨終的時候，由於天天祈請累積，並且與自己修的功夫結合起來，我們臨終的時候確實是可以獲得救度的。自己確實會掌控死亡、中陰、投生，會很順利獲得佛菩薩的加持。

佛菩薩的加持是我們每天修、每天祈請所累積的結果。同時，我們也盡量觀想怎麼面對死亡、怎麼面對中陰身、怎麼面對投生，天天修這個本尊。所以這裡講的《中陰險關救度祈請文》它是一個密法——無上密的一個密法。剛剛有同學問，沒有受過密乘灌頂的可不可以聽呢？以嚴格的規矩來說是需要灌頂的，但如果從不那么嚴格的角度來說，如果聽過以後心裡面不產生毀謗心的話，我覺得也可以聽。因為我們這裡沒有講到密法裡面不能講的一些內容，沒有提到容易招致毀謗的那些內容，所以我覺得可以聽，沒有關係。

我们大家都知道，修行人真正显教学得不错、有点基础了之后再入密，同时显教也继续修、密法也接，就是这样的一种状态嘛！在这种状态当中，要在每天功课的后面念《中阴险关救度祈请文》。这个念起来没有多少，就十几个偈颂，可能不到五分钟就念完了。所以，这么慢慢地做，真的到了临终的时候不用靠谁，自己就已经准备好了。

所以这里讲的“教授之王”是什么意思呢？不是说它自己就是“教授之王”，而是说我们自己慢慢这样做的话，临终的时候就变成“教授之王”的意思。是不是教授是相对的嘛！这个会不会对我有帮助？对你有帮助是相对的。临终的时候最有帮助的是什么东西呢？那就是这个祈请文，你每天在功课后面回向的时候念一下，能每天这么做的话，那临终的时候不用靠谁，自己就没有问题。

刚刚我们讲到，按照它的要求来说，是要显密都要接触过的人。有一些同学只有接触过显教，那这个里面就没有办法了解了，因为你没有接触过密乘。但是你对前面七个偈颂了解的话，也会有不少帮助，后面还是没有接触密乘的话，那就没有办法了。

二、解释礼赞文

南无咕汝曼殊廓喀雅！

这个礼赞是顶礼曼殊师利。“南无”是顶礼的意思，“咕汝”是喇嘛、上师、菩萨的意思，“咕汝曼殊廓喀雅！”即上师文殊菩

萨。应该可以理解：宗大师就是上师，文殊菩萨就是本尊。文殊菩萨愤怒的化现就是大威德金刚，也可以说无上密的。所以，顶礼的对象相当于是无上密的那种角度，上师和本尊无二无别。

当然，事部、行部、瑜伽部都有本尊，我们修事部的时候也是跟本尊无二无别，行部的时候也是，瑜伽部的时候也是。但现在这个应该是无上密角度的那种本尊，因为后面修的都是无上密的法。所以这边讲的上师——宗大师；本尊，是无上密角度的本尊。所以也可以把文殊菩萨作为大威德金刚来理解，我们心里面这样观想比较好一点。

平常我们念“南无咕汝曼殊廓喀雅！”的时候，就是顶礼上师文殊师利，那个时候没有必要想无上密这些，平常直接说文殊菩萨就可以了。现在这段，我觉得应该想一下无上密的本尊，这样比较合适，因为是不是在修无上密的法，界限在于有没有修三身为道用。现在这里是三身为道用的一个法，这完全是无上密的法才可以做的。

所以，我们顶礼的对象应该是谁呢？应该是无上密的曼殊师利——文殊菩萨，而且拜的时候要当成与上师无二无别来拜。我们做《六座瑜伽》的时候也是，上师的体性当中有金刚持的形象。一样的，这里是讲上师的体性当中有文殊、大威德金刚的形象出来，应该这样来拜。

三、介绍整体结构

然后我们要开始祈请，相当于是临终时候的一个祈请。刚刚我们讲到，天天这样念的话临终的时候这一念就能完全掌握。所以我们修的是什么呢？“临终的教授之王”，我觉得可能这样讲心里面更有信心的感觉。

《中阴险关救度祈请文》对于相信中阴的人来说还可以，但是我们大部分人的信心是比较低的。虽然大家都信佛，但是一解释中阴的时候就会有疑问：“是真的吗？”但临终是不是真的有？这大家都没有疑问的。所以现在我们要修的是“临终教授之王”。

我们首先要了解一个道理，《根除我执之教言》里我们讲过：佛的化身是靠报身，报身是靠法身。所以可以说我们心里面想要的是化身和报身，为了“想要的”化身和报身就需要法身，所以法身是“需要的”，没有它是不行的。那么我们临终的时候“想要的”是什么呢？想要的不是“我死得很好”，不是这个目的。我们想要的是死了之后有一个好的中阴身，中阴身的后面有一个好的投生，这个是我们想要的。那么“需要的”是什么呢？“需要的”是在死亡那个关键的时候，你特别要掌握好那个非常关键的光明心——死亡光明心要修得好，这就是关键。如果掌握了这个的话，就可以掌握中阴身，能够掌握中阴身的话，也可以掌握投生，就是这样一种连带关系。

所以，我们临终祈请的时候也要祈请有好的投生，这是我们想要的祈请。然后，它的前提就是中阴身，中阴身的前提是我的这个死亡要好。好的死亡的前提又是什么呢？就是刚才说的前面的这七个偈颂。这七个偈颂，显教方面的有三个，密教方面的有四个。前面七个偈颂是祈请，后面正行方面的偈颂有六个，它的次序大概是这样。我们临终的时候，心里面真正想的是投生和中阴身，为了这个我们先要掌握死亡光明心。死亡光明心没有掌握好的话，后面就没有办法掌握。

全文总共有十七个偈颂，前面的十三个偈颂都是关于面对死亡来临而做准备的祈请方面的，，所以可以说十七个偈颂里面大部分都是来面对死亡的。你们要知道，“需要的”（死亡）是最重要的，“想要的”（中阴和投生）能不能达成是看你“需要的”有没有准备好，这是最关键的。所以“想要的”虽然是好的中阴身、好的投生，但是“需要的”死亡要好，为了这个要特别谨慎。

在前面的十三个偈颂里，前七个相当于前行，后面六个相当于正行。如果七个偈颂是前行的话，分为两个：以显教的法来作为前行和以密教的法来作为前行。以显教的法来做前行的应该是前面三个偈颂，那是什么样子的前行呢？首先第一个我们要了解的是暇满难得和无常，这两个法无论对显、密都是前行。显密无论哪一个阶段，暇满难得和无常都是前行，这个道理大家应该都知道。

大家都学过《菩提道次第广论》，我们看《菩提道次第广论》分科判的时候是“劝取心要心”，还有一个是“如何取心要”。所以“劝取心要心”跟“如何取心要”这两个是平行的科判。¹⁴然后“如何取心要心”分成下士道、中士道、上士道。等于是下士道的前行也需要“劝取心要心”，中士道的时候也需要“劝取心要心”，上士道的时候也需要“劝取心要心”。

所谓的“劝取心要心”就是自己内心里面有一个鼓励、一种精进的心，把自己想取心要的那个心提升起来，这就是“劝取心要心”。所以暇满和无常这两个相当于无论你修什么法都必须要的前提。这里的第二个偈颂“难得易坏贤善身，选择利害苦乐际，莫散无义今生事，取大利要祈加持”和第三个偈颂“合离积聚终耗散，崇高衰落生必死，况且何日死不知，心生无闲祈加持”就是“劝取心要心”，第二个偈颂是“暇满”，第三个偈颂是“无常”。这个大家一看就知道了，它们的作用是我们有一个精进的心。

让我们生起精进心的也可以说是一个法。虽然相对来说下士道、中士道、上士道这些是真正的法的样子，但是为了这样的法，内心里面要生起想修的精进心，这就是暇满、无常它们两个的功能。现

14 参见《菩提道次第广论》（法尊法师译）科判：乙二、既亲近已如何修心次第，分二：丙一、于有暇身劝取心要；丙二、如何摄取心要之理。

在后面这个是上士道的法，而且是上士道显密里面密教的法。我们修的是死亡、中阴身和投生这方面的修行，就相当于无上密的法。为了这个，我们也要修暇满、无常。不修暇满、无常，只是修这个密法的时候，也是不会精进的。

有一位祖师，他每天念《入中论》的一个偈颂，那个偈颂讲的是暇满难得的意思。每一次他修法之前都要想一下这个才修，这应该是《菩提道次第广论》里面说的一个典故¹⁵。很多祖师大德在每一个法前面都要修一下暇满难得、无常，我们每次上课前虽然没有念暇满、无常，但是自己内心里面想一下这个，然后才会精进一点。无论听课也好、修也好都会精进，如果你没有修暇满、无常的话那就没有什么精进，好像没有什么价值的感觉。所以，无论修什么法之前都必须要想一下暇满和无常这两个，这样你后面修法的时候才会比较精进一点。

四、详细解释偈颂

（一）解释第 1 偈

1. 三世如来法圣僧。

15 参见《菩提道次第广论》（法尊法师译），“丙一、于有暇身劝取心要”中“暇满”部分：“懂哦亦于每次修时，必诵一遍《入中论》颂中：“若时自在转顺住，设不于此自任持，堕险成他自在转，后以何事从彼出”。而为心要。应如是学。”

我及等空无余众。

皈依直至菩提藏。

祈救此后中阴怖。

修暇满和无常也需要意乐，需要意乐的话就需要皈依发心。所以前面第一个偈颂是皈依发心。“三世如来法圣僧”等于是佛法僧，然后我们“皈依”。发心是“直至菩提藏”，了解这个的目的是要证得菩提的果位、要成佛，所以这个是发心。这样皈依和发心的用处是什么呢？用处就是“祈救此后中阴怖”。

“此后中阴怖”这里有三个：此、后、中阴这三个怖畏。“此”指今世，“后”指来世，“中阴”指今世和来世中间的中阴，这三个方面我们都怕。比如说今世的死亡，平常我们不知道会发生什么事，会有一个恐惧；死亡的时候就更有恐惧了。所以这里讲的恐惧应该是对死亡的恐惧，特别是恐惧不好的死亡，“祈救此后中阴怖”就是祈求佛菩萨或者三宝救我们。对这三个怖畏，虽然我们自己也认真地修，但是也要祈请佛菩萨来保佑我们。所以“祈救”的意思是：我们也会以自己的力量来好好的付出和修行，但是佛菩萨你们也要帮助我们。

另外比较深入一点了解的话，皈念佛、皈依法、皈依僧这样皈依的时候，皈依的对境——佛法僧有不同的层面，认的这个佛法僧不一样。我们自己修不同程度的法所认的佛法僧、三宝也不一样。

我们在《菩提道次第广论》里面也学过，有下士道的皈依、中士道的皈依、上士道的皈依——皈依分好多层次嘛！一样的，上士道再分的话，显教阶段的皈依、密教阶段的皈依也有不同。

所以现在这里“三世如来法圣僧”，认佛法僧的时候，应该是从无上密的立场来认的。在无上密里，生起次第、圆满次第那么殊胜的法——即生可以成佛的那种法宝，这就是法。那样的法宝是谁传给我们的？是上师和本尊无二无别的佛来传给我们的，所以这边讲的“三世如来”我们应该怎么认呢？从上师和本尊无二无别那样的佛来认；然后密教的僧是我们上师荟供时候的空行、勇父、勇母，这不一定是非人或者天类，我们人类也是一样有这些。这就是佛法僧，应该这么认，皈依就有这些层面。

一样的，发心的时候也有不同的层次。显教阶段像《现观庄严论》里面说到二十二个不同层次的发心，密教讲的发心相当于想即身成佛的那种发心。显教里面没有说即身成佛，密教就说到了即身成佛的发心，而且密教是真的认出来成佛的因是什么，然后真的有这样的因。像我们自己肉身的身体里面就已经有了光明心、已经有了本来的气——法身和色身的因都在这里，没有什么遥远的感觉，所以心里面特别有信心，能成佛的这种信心特别强。所以以密教阶段想成佛而发的菩提心应该是更高级的，“直至菩提藏”就是我们认的是这样子能成佛，但是为了成佛我需要靠密教的上师和本尊无二无别的佛来引导我生起次第、圆满次第这么圆满的法。然后修

的时候有空行、勇父、勇母等等那样的僧宝，在我即生成佛之前我一直要依靠这样的环境。所以心里面就说“皈依直至菩提藏”，靠这个肯定可以成佛。

认出来密教的佛法僧之后，对这个特别的佛法僧上面有一个祈求或者是皈依，祈求什么呢？我现在虽然天天念大威德金刚、密集金刚、胜乐金刚那些三身为道用，但是实际上功夫还是很差。所以后面我会好好结合自己的实际状况来念《中阴险关救度祈请文》，而且我会来修，修的时候请你们特别救我们、加持我们！“祈救此后中阴怖”就是这种意思。

（二）解释第 2 偈

2. 难得易坏贤善身，
选择利害苦乐际，
莫散无义今生事，
取大利要祈加持。

修暇满和无常的时候我们首先要了解先后次第——先修暇满，后修无常。这样修无常才可以说是修行人思维的无常。如果没有先思维暇满，直接思维无常的话那是一般不修行的人思维的无常，只会增加心里面的恐惧，没有别的作用，这就没有什么意义。

思维了暇满之后，后面思维无常的话，我们心里面会有一种“我要……”的力量。思维无常是要带来一种精进心，不是唯有恐惧而已，那样子根本没有必要。如果是那样的话不想最好，因为心里面增加一个痛苦没有什么意思。所以这两个次第要懂。

我们刚刚说暇满无常是下士道的时候要修，中士道的时候要修，上士道显教的时候要修，上士道密教的时候也要修，但是我们要了解每一个阶段修的暇满无常是不一样的。为什么不一样呢？因为我们所修的暇满不一样，那无常肯定也不一样。我们所修的暇满为什么不一样？因为我们修的暇满是在自己身上修，不是在别人身上修的。在自己身上修的话，自己的价值一直在变。当修行越来越好的时候自己的价值也会越来越高，自己特别认识到自己的价值以后，暇满也不一样。

不可以说我以前修过暇满，现在就不用修暇满了，不是。现在你修的暇满是你认识到的你自己现在的价值，以前修的是你自己认的以前的价值。所认出来的价值不一样，所以修下士道的时候要认自己的价值，修中士道的时候也要认自己的价值，现在修密教也要认现在的价值，这个是不一样的。越有价值，越无常，就越可惜。所以价值越高的时候，在它上面修暇满、无常所带来心里面的转变会更大，有这么一个作用。

我们现在是一个什么价值的阶段呢？可以说是修密教修得还可以——修得不是那么好，但是还会修一点点，虽然修得不怎么好，但是在很认真地修。如果修得很好的话就不用念《中阴险关救度祈请文》了，因为你已经准备好了。如果修得普普通通，那就要加这个《中阴险关救度祈请文》。

从修密教的层次来认识自己的价值的时候，比从修显教的角度认识的价值更高级，虽然自己没有做好，但是自己理智当中起码知道：即身成佛是有可能的。对自己的价值有这种认识程度，不是一般层次的，这个时候所认识的暇满肯定也不一样。所以这里讲“难得易坏贤善身”，就是自己有这么殊胜的一个暇满人身，“贤善身”等于暇满的意思，它具有“难得”和“易坏”的特质。

刚才我们说修不同的法会对自己的价值认识不一样，这体现在暇满里面，特别是暇满里面的这个“满”。“圆满”这个词是讲他身上所具备的特质，修到密乘的时候自己身上就有很多特别殊胜的条件，认识这些的时候对“暇满”的认识也真的不一样。因为所谓的八有暇、十圆满主要讲的是以有没有接触佛法、有没有这个法的环境来解释的。比如解释八有暇的时候说完全没有佛法就是无暇，有佛法就是有暇；解释十圆满的时候是看有没有具备闻思或者是修学佛法的那些条件，是以这个角度来解释。

现在是法的价值不一样——原来认识的法可能只有四圣谛、中士道或者是显教的一些，现在接触的法是密教的法。法的价值不一样的时候，为了这个法而讲的八有暇、十圆满的价值也不一样。价值不一样的时候，“难得”也变得更高了，所以由于这个“贤善身”它是“难得易坏”的缘故，你必须不浪费这个机会，要抉择你所做的事情对你自己是有利益的，还是有损害的。你要好好把握今世这个机会，它只有一次！不可以把它浪费掉！“选择利害苦乐际”中“际”就是机会、时间的意思。

“莫散无义今生事，取大利要祈加持”。不要在今世没有意义的事情上浪费时间，祈求加持我们能够取到利益大的那种果。暇满难得的意思是：它的功能是利大，这个利大我们要掌握好，我们没有必要浪费掉它——它是这么利大，对这个我们可以抓到。可以说这是一个总的角度。我上次讲过，我们平常想暇满的时候要这么想：今世是我的暇满的人身、我的利大的人身。特别我的今天是暇满利大的一天。我们要从整体的角度想，也要从别的、一天一天的角度想。如果更短的话，也要一个小时、一个小时地想。利大的人身，也要这样想。

现在我们每天都有念《中阴险关救度祈请文》，一直在祈求自己真的能修好三身为道用，特别是能修法身为道用。另外一个重点是：我们要真的把临终的那个时间认出来，临终的那个时段也要想人身暇满、难得义大，这有一个特别的道理。

这个特别的道理是什么呢？我觉得临终的这个时间蛮长的，在四大种收摄之前大概有半个小时、一个小时，甚至一两个小时……，一直到他断气。断气之后就是光明心，一直保持三天或者七天，甚至好多天，这些都是属于临终。我自己认为临终是要这么认，因为如果从密乘的立场来说，光明心的时候还没有死。“死亡光明心”用的这个“死”，是“未来死”的那个字，不是现在“已经死”的那个字。“死”是动词，但是它有现在、过去、未来三种意思。“未来死”在藏文来说是“期哇”（འཆིབ་）这个意思¹⁶，另一个叫“细”（ཤིབ་），就是正在或者过去¹⁷。所以光明心离开这个身体是过去或者现在死的意思；光明心还在的话，人还是活的，不可说死。

我刚刚要说的是“暇满难得利大”，指的是临终的那个时段最珍贵、最宝贵，特别是光明心的那个时段是最宝贵的。像宗喀巴大师是特别用这个时间来生起密乘的幻身。生起幻身之前需要先生起光明心，宗大师就是等到死亡的时候他才把握住了这个光明心。一旦生起幻身那就太不得了了！幻身是什么意思？平常对幻身有十二个比喻，其中有一个比喻是“水月”——水月是有限制的！有多少盆水里面就会有多少水月出来，幻身有这个功夫。有漏幻身

16 此处所说藏文 འཆིབ་ 为“死”之未来时态，即将死、濒死之意。

17 藏文 ཤིབ་ “死”之过去时态，即已死之意。

可以变出无量无边的幻化，需要三大阿僧祇劫累积的资粮他可以一下子全部完成。

所以宗大师为了这个不可思议的幻身，他前面先要生起一个光明心，而且要修这个光明心。这个光明心是他等到死亡的时候整个粗的气全部收摄，然后细微的、非常敏锐的、力量非常强的气就可以利用起来了。利用这个气的前提是先要能够掌握光明心，这就是所谓的“究竟心远离”的光明心。宗大师就是一直等到死亡的时候才掌握住了这个心。所以这个死亡光明心是非常珍贵的！我们要体会生起这个心的时候是多么珍贵、多么难得、多么有价值！

所以我们现在想“暇满义大难得”的时候，应该特别把死亡光明心的那种殊胜价值认出来，如果心里能特别认清楚的话，就会更精进。这里讲的“难得易坏贤善身，选择利害苦乐际，莫散无义今生事，取大利要祈加持”，是要认出死亡临终的殊胜价值，这样结合才有意义。密乘的这些道理我们要多学习。

（三）解释第 3 偈

3. 合离积集终耗散，
崇高衰落生必死，
况且何日死不知，
心生无闲祈加持。

无常这个法有两方面作用：一、它让我们舍弃对今世的执着；二、它让我们为来世着想。

可以说，不想造恶业要思维无常，想造善业也要思维无常。比如今世的执着会带来造恶业，我们一想无常，今世的执着会降低，就不会造恶业；往来世一想，你就想造善业。所以想无常的时候它会让我们造善业，因为它会让我们为来世准备，所以我们有一句话：摧灭所有的恶心要想无常，收集、集中所有的善心也要想无常。思维无常是非常有帮助的。但是我看这边讲的这个角度是要去除负面的这些执着心，是往那个方面说的一种意思。这也可以理解，因为我们很多人快要走的时候心里面放不下执着心，这是很严重的。如果能放下这个执着心就还好，会容易想来世，所以我们今世的执着心特别重的话是不行的。

“合离积集终耗散，崇高衰落生必死”中的“合离”是亲戚朋友方面的，“积集终耗散”讲的是钱财方面的，“崇高衰落”是名声、地位方面的，然后“生必死”应该是讲自己的身体方面的。所以自己的身体也好、亲戚朋友也好，自己赚的钱也好，名声、地位也好，一切都是无常。

要了解“生”的本性里就有“死”的功能，“合”的本性里就有“离”在里面；一样的，“积集”的后面肯定有“散”，“崇高”

肯定会“衰落”，这个是本性里面就有的。如果你只想看崇高、不想看衰落；只有想生、不想死；只有想合、不想离；那是不可能的事情。“合”里面肯定会有一个“离”的本性在，这样子就叫无常。这就相当于全面性地讲：自己的身体、亲戚朋友、赚的钱、自己的地位……，一切都没有什么可执着的，我们要完全放下，为什么？因为一切都是无常的体性。

“况且何日死不知”，而且不止是无常，我们连什么时候无常也不知道。比如说“合”的本性就有“离”，但是什么时候“离”不知道——这个更恐怖、更可怕！我们不知道这些什么时候会爆出来。一样的，“积集”什么时候会“耗散”，“崇高”什么时候会“衰落”，这些我们都完全不知道的。

如果我们在这些方面特别清楚的话，死亡的时候心里面完全没有担心。“心生无闲祈加持”的意思是：我必须要对无常生起一个特别的觉受，如果没有生起这个觉受，我们临终的时候这个也放不下、那个也放不下，心里会特别苦。所以我们必须要从各个角度对无常生起特别的觉受，要特别强，这样后面就可以好好修一些法。如果你的心很乱，那根本别说修什么法了，你整个人都好像要崩溃了。

（ 課堂互動 ）

同学问：怎么理解“无闲”？

仁波切：有闲的意思是：有时间，不会那么快死亡，没有那么快离开或者衰落。“无闲”的意思是：我们完全没有时间，马上就会死。“心生无闲”的意思就是完全没有一个常的存在，我们要生起这种感受。

至尊上师宗喀巴大师说：

“若见难得无法平庸住，
若思义大痛惜无义逝，
若思死殁准备往后世，
若思业果遮止放逸处，
如是四种根本若坚固，
其余善法轻易得生起。¹⁸”

这是宗喀巴大师专门对他的一位在家弟子虚空吉祥贤¹⁹讲的法，在信中他提出了这四个根本。宗大师对这四个根本非常重视。我们常常说到：暇满、义大、难得、无常，但如果对这四个有真正修的话会带来什么变化呢？有修和没有修的界限是什么呢？

18 出自《执持利乐根本之信札》འཕྱིན་ཡིག་པན་བདེའི་གཞི་འཛིན་ཞེས་བྱ་བ།

19 རྣམ་མཁའ་དཔལ་བཟང་ 虚空吉祥贤

“若见难得无法平庸住”，就是你有没有修“难得”的界限。生起“难得”的时候会觉得舍不得浪费时间，或者说一点点时间都没办法让它轻松地过，完全无法接受浪费时间。达到这样，你才有点是“难得”修得不错。我们常常说难得、难得，但实际上真的在吃的、喝的、玩的……这些上面浪费时间浪费得不得了。如果真的有修难得的话，你心里面就是一天或者半天、几个小时都特别没有办法轻松浪费掉，让时间那样过去，自己根本无法接受！这个就是衡量有没有修难得的一个界限。

一样的，“若思义大痛惜无义逝”，如果你完全无法接受几个小时或者是半天、一天的时间在“无义”当中度过，心里面特别舍不得，那样度过时间的话，心里面就会很痛、很不舒服。有这种感觉的时候你就有点修“义大”了。如果我们根本没有感觉，那就是没有修好“义大”。整体来说，所谓的“义大”是说，这个人身可以成办非常有意义的事情。我们把时间缩小的话就是这一年、这个月、这个星期、这一天里都可以做很有意义的事情，这样的话每天都是“义大”。如果我们每天这样修“义大”，有没有变化是看什么呢？就是看自己心里面有没有特别舍不得浪费每一天，如果没有做到有意义地过这一天，心里面是根本无法接受的，会特别痛。这个无法接受的感受特别强的话，才可以说你有修“义大”。

“若思死殁准备往后世”，修了“无常”之后是什么样子呢？就是会为来世做准备。你有没有时时刻刻为来世做准备呢？有的

话等于有修“无常”，如果你没有对来世做准备，那么你就没怎么修“无常”。像我们前面提到的，修行人所修的无常是什么？他不是对今世死亡的那种恐惧，他是觉得如果没有对来世做准备的话会很恐惧，这就是修行人思维无常的作用。所以这里讲到，有没有修“念死无常”的标准是什么呢？是看你有没有时时刻刻为来世做准备，如果完全一直在为来世做准备的话，这代表你有修无常。不可以说修无常是我一直感到怕、怕、怕，这不见得是在修无常，只是怕的话那没有什么帮助的。《广论》里面也有讲，“念死无常”所念的这个死亡是什么样子的死亡呢？修行人他所念的死亡是看到来世的死亡；不修行的人他看死亡的时候会觉得什么都结束了，完全是最后的一种感觉。这两个是完全不一样的。

第四句“若思业果遮止放逸处”，讲的是业果。所谓的业从各种各样的角度都可以认，但从最基本的角度来说，是我们的身语意出来的这些行。意念有意念的行，身和语的行就更明显了，这三个行动的时候就叫造业。

我们天天念的《兜率百尊》的那个忏悔：“彼由无始以来所造作，从身口意所生之恶业，特于三种戒之相违处，至心生悔猛烈发露忏”里面，“彼由无始以来所造作，从身口意所生之恶业”就是讲主要作业的是身语意，身语意作出来的这个业它有什么果呢？这个方面如果能生起信心，而且你真的有思维业果的话，那你怕得

不得了，你身语意的任一个行动都会特别谨慎，你不可能会有放逸的。

我们的放逸是什么？就是身语意怎么跟着贪嗔痴来都无所谓。如果我们相信“造这种业会感什么果”，对这方面深入思维并且有一点信心的话，那没办法放逸的。不用说言行不会放逸了，连意的起心动念都会特别谨慎。当心被烦恼带着走的时候，想到自己会造多少恶业，心里就会特别怕。所以对业果有信心，它会特别带来不放逸，非常精进的那种不放逸。

如果我们修好这四个的话，那真的就是抓到了关键，它会把我们的修行从整体上引导起来。所以难得、义大、死无常、业果这四个是根本。

在《中阴险关救度祈请文》的第2偈“难得易坏贤善身，选择利害苦乐际，莫散无义今生事，取大利要祈加持。”这边讲到“难得”和“贤善身”这两个。“贤善身”等于“义大”的意思。真正有修“难得”跟“义大”的话肯定没办法放逸。修“难得”的时候没办法轻松，会特别精进，不会懈怠。想“义大”的时候，如果一天当中没做什么有意义的事情，浪费了那一天，心里面会特别疼，会非常受不了的。这是从整体来说的。

现在《中阴险关救度祈请文》它是特别把面对临终的那个时间当作义大——义大里面更义大，难得里面更难得。有这种认识的话，我们的精进心会更提升。所以第二个偈颂是特别思维这些。像我自己的老师，还有别的那些师父们，他们走的时候身体很虚弱、有点坐不起来了，但是一想到这里说的义大难得，就特别能坐起来，心里面特别要掌握住最难得的时间！有的只能躺着，但虽然是躺着，我们还是能从他的眼神看出来那种特别认真、特别精进的力量，特别要掌握这么难得的机会。

要了解，我们也会到临终的那一天，那时我们心里面就要知道：哦！现在是这么难得、义大，我要特别精进起来，不要被身体四大种不平衡的那种病痛打压得很严重，不要被这个折磨得无法思维，不要！我们还是要特别想站起来或者坐起来，就像我刚刚说的那些老和尚们一样，这是我们特别要认识的。

第三个偈颂：“合离积集终耗散，崇高衰落生必死，况且何日死不知，心生无闲祈加持”。这里说的是不要执着的意思。今世的一切都是无常的，没有一点点常法。“合”本身是“离”的体性，“积集”本身是“耗散”的体性，“崇高”本身是“衰落”的体性，所以根本没有一个常法的“合”，没有一个常法的“积集”，没有一个常法的“崇高”。对一个身体来说，它不会一直年轻或者一直活的，它是会死的体性。生本身是会死的体性，因为它的本质就是

会死的，所以才说它是活的——活本身就是具有会死的体性才叫活嘛！

“合离”是亲友的意思；“积集”是财产的意思，一生所赚的钱；“崇高”是自己今世做官或者拥有什么地位、名声这方面；“生”就是自己的身体。我们平常执着的都在这四个范围里面。如果能完全认识到它们的无常的话，那我们没有什么可担忧的，没有什么放不下的。如果没有看清它们的无常，心里面对常法的执着心很强的话，那我们根本不会想自己的心续来世要去什么样的地方、想要什么样的修行环境，根本不会想这些。眼前的那些你都放不下，来世这些根本想不起来的。即便想那也是有点不得不想或者假装在想，因为你心里面没有真的认识无常，放不下现世的话就会被它绑住。所以我们要天天念这些偈颂，现在就要培养自己对无常的这种体悟。如果对无常的体悟提升得比较高的话，那就没有什么放不下的了。如果还是这个放不下、那个也放不下，那就根本没有准备好。所以“放下”是最主要的一个准备。

面对死亡的时候要掌握义大和难得，这是一个前提，还有一个前提是你什么都要放得下，这两个是最关键的。以显教的角度来说，下士道、中士道、上士道的前提就是暇满义大难得和无常这两块。现在我们是有点修三身为道用的样子，《中阴险关救度祈请文》是关于面对死亡、面对中阴身、面对投生这阶段的一个修行，所以从显教来看的话，暇满义大难得和无常这两个是相当重要的。

我们已经讲完了显教的前行，现在开始密教的。密教的主要是乙二、乙三、乙四这三个科判。这三个科判非常清楚，“乙二、结合临终教授的祈请”是临终的祈请，“乙三、结合中阴教授的祈请”是中阴的祈请，“乙四、结合受取生有教授的祈请”是取生的祈请。

《中阴险关救度祈请文》总共有十七个偈颂，其中讲显教的有三个偈颂，讲如何面对死亡的有十个偈颂，讲如何面对中阴身的有三个偈颂，讲如何面对投生的一个偈颂。从这里可以看出来哪一块比较重要呢？如何面对死亡的这一块祈请是最重要的，它有十个偈颂；其次是中阴身阶段，再就是投生阶段。一旦能够掌握死亡，差不多很快就可以掌握中阴了；能够掌握中阴的话，投生也就容易掌握住了。也就是之前我们说的：中阴和投生是“想要的”，好的死亡是“需要的”。

“乙二、结合临终教授的祈请”里面分两个：“丙一、祈请加持祛除修道的障碍，生起随顺正法的心念”和“丙二、祈请加持正式修习临终教授”。

“丙一、祈请加持祛除修道的障碍，生起随顺正法的心念”相当于密法的前行，这个前行一方面是为了去除逆缘，另一方面是为了具备顺缘。祛除修道的障碍是第4、第5偈。

（四）解释第 4、第 5 偈

4. 能所分别错乱城，
不净四大幻化躯，
重重死缘识离时，
息解支苦祈加持。

5. 爱护之身需时欺，
现前狰狞阎摩敌，
三毒器断我命时，
息恶幻象祈加持。

障碍可以说分两种，一个是身体上面的，一个是内心上面的。“息解支苦祈加持”是身体上的；“息恶幻象祈加持”是内心上的。四大分解的那种痛苦会来障碍我们，我们希望不要疼得那么严重，所以我们每天做功课的时候要特别在这方面做祈求，这样肯定会有作用，死亡的时候就不会有那种受不了的疼痛。有的人根本不用说什么修行了，他都已经痛到无法忍受，甚至想要自杀，有这种心态的话根本就没办法修行，这太可怕了。

还有就是像这里讲的“重重死缘”，我们确实有可能被车撞或者从飞机上掉下去。以前有一位师父他一生都在认真地做功课，但是西藏那边路不好嘛，他最后从很高的悬崖上掉下去。还有一位叫噶哇桑吉的师父，他是一九八几年往生的，那个时代都用拖拉机来

载人，拖拉机路过很陡的地方时，他从拖拉机上掉下去了……，这真的太可怜了，也可以说太可惜了！虽然一生这么认真，那临终最后的时间——今世最主要、关键的那个时间就没有办法修。

希望我们死亡的时候不要出现这种很可怕的死相，像是从飞机掉下去、地震、海啸等等这些，还有身体上各种各样的严重疾病，这些死缘真的不可以出现。为了不出现这里可怕的死缘，我们现在就要好好修，好好念三十五佛忏、百字明，特别祈求把这些各种各样的恶业消除掉。当然，无始以来一切恶业未来所感的所有恶报我们都要祈求消除，但是要特别祈求消除临终时候将要感的恶报，因为临终时候有这些不好的恶报的话，那真是太可惜、太可怜了。除了念三十五佛忏、百字明，我们还要在本尊仪轨后面念《中阴险关救度祈请文》，这个很重要，祈求不要有那种很残忍、很不好的死亡。

另外一个内心方面的障碍。内心里面如果生起非常恶的那种烦恼，像是贪嗔等等很强、很猛、很恶的那种心一出来的话就会带来幻觉，它很容易让过去的那些恶业成熟，也就是引发所谓的“爱”、“取”来成熟过去的业，然后带来“有”。“爱”、“取”相当于内心里面的烦恼，当然这些烦恼里面也有相对好的，比如投生到人间获得增上生的时候就需要“爱”、“取”的帮助。但如果是贪、嗔这些比较恶的烦恼，就会引发堕三恶趣。

无始以来我们肯定什么业都有，堕三恶趣的业无量无边，可以投生增上生的那种业也不少——但关键是：临终的时候我们内心里面会出现什么烦恼？好的烦恼会帮助那些好的业成熟，坏的烦恼则会帮助恶业成熟。“好”跟“坏”是什么意思呢？简单来说，我们完全执着今世，然后生起贪嗔痴的话就是坏的。我们的心对今世没有什么执着，对来世执着的那种贪嗔痴的话就相当于不错的，它是有点比较合理、比较正面的一些想法。所以烦恼里面有好的，也有坏的。

所以不要出现那些坏的烦恼，但是不要出现也很难说啊！有的时候是身边的人把一些家庭的事情或者把过去很多仇恨的事情拿出来讲。在人都快要走的时候，旁边的人一直提这些：“哦，这个钱是你的，那个房子是谁的……”，你的整个心会很崩溃，这些事情怎么处理都不知道，根本没有办法想佛法，这时候就会起烦恼。生起了对今世的执着心，那去不了什么好地方的，这种恶的烦恼肯定会让过去所造的堕三恶道的业成熟。恶业成熟的时候就会出现狱卒啊这些各种各样非常可怕的幻相，去地狱的一些征兆会显现出来。有恶的幻相是会堕三恶趣的，所以我们要去除恶的幻相。要去除恶的幻相，就要去除恶的烦恼。“息恶幻象祈加持”实际上应该是不要让恶的烦恼出现，我们要祈求这个。在《三十五佛忏》里去除嗔恨心、贪心所造业的是光德佛、无忧德佛这两尊；然后祈求去除慢心——比如对佛不欢喜等慢心、嫉妒心这些烦恼。

去除这些烦恼主要是对去除造作等流果比较有帮助。之所以有造作等流果是因为过去生起烦恼的缘故，现在造作等流果又会让烦恼再次生起。所以我们祈求不要生起烦恼，念《三十五佛忏》的佛号时要心想：我是为了去除贪心、为了去除嗔恨心、为了去除嫉妒心、为了去除慢心，还有为了去除习气——习气也是烦恼的一个主要来源，然后特别说：“哦，我临终的时候不要生起这些烦恼！”这方面我们要特别祈求，对我们会有帮助。

“能所分别错乱城，不净四大幻化躯，重重死缘识离时，息解支苦祈加持。”首先，“错乱城”这个在《入中论自释》、宗喀巴大师的《广论·毗钵舍那》都有引用。宗大师他有讲过，轮回相当于一个幻觉——不要误解“幻觉”的意思，有的人以为幻觉是不存在，不是这个意思。幻觉的意思是什么呢？从密法的角度很容易理解，像一个修得很好的修行人他来到香港这个地方会觉得哪里都是坛城，舒服得不得了，什么吃的都好吃得不行，这样就没有轮回了是不是？但是我们却会觉得怎么这么麻烦呀？这里麻烦、那里也麻烦，吃得不好、天气也不舒服.....，什么都有问题，心里面没有清静，这个就叫“错乱”，它不等于不存在。

从显教的角度就需要什绕一下来解释：我们的执着心是无明，它完全是错乱的，它的后面是非理作意，再后面是贪嗔痴、造业，然后果报出来。这时候的错乱是好几倍的，因为执着心本身是错乱的，然后非理作意的时候错乱增加了几倍，后面的烦恼情绪再把错

乱放大几倍，最后做出来的行动就跟神经病一样。他觉得整个世界都乱了，呈现在他眼里的世界是很乱的。

所谓的“能所分别”应该可以说是刚开始的执着心，后面跟着一层一层的错乱，错乱的结果会对自己打击很大，会让自己真的感受到有一个很痛苦的世界，这就是“错乱城”——轮回。在这个轮回的错乱城当中我们一直生死。生死的主要是我们的心识，它一遇到四大种这样的身体就执取投生，然后离开；又执取、又离开，所以轮回当中我们一直“有”。我们的心识不停地投生、离开、再投生、再离开。

“不净四大幻化躯，重重死缘识离时”是讲心识离开。心识离开谁呢？离开五蕴。在什么地方离开呢？在轮回里面。在这个轮回里面，我们的心识它在六道里执取了一个身体，然后离开；又执取、又离开，讲的是这种离开。这个身体是不净的，它的来源是四大种。四大种本身也好，四大种做出来的身体也好，两个都是不净的状态，所以是“不净四大幻化躯”。对“幻化躯”有两种理解角度：一种角度是无我的意思；另外一种角度是说轮回本身是无明做出来的，那么整个轮回中的一切，包括自己的这个五蕴也是无明做出来的，所以说五蕴是幻化出来的。

现在是最关键的时候：死。我们祈求不要出现那种残忍的、很恶的、非常不好的死亡，这里特别把不好的那种死亡指出来了。“解

支苦”就是特别不好的那种死亡。死的时候应该都有苦吧，所以不应该说把苦本身去除——苦是去除不了的，死的时候肯定有苦。现在这里说的这种苦是受不了的、会障碍修行的苦。这种苦不一定每次死的时候都有，所以我们祈求不要出现这种苦，“重重死缘识离时，息解支苦祈加持”。

“爱护之身需时欺，现前狰狞阎摩敌，三毒器断我命时，息恶幻象祈加持。”相比身体，掌握内心更重要，因为有的时候身体有苦，但是内心不一定有苦。如果修行好的话，内心的苦是可以掌握的。心里面修的好不好是最关键的。

第五个偈颂就是在讲心里面不要有各种各样负面的贪嗔痴。一些好的贪嗔痴可以有，比如对佛祈求、对佛执着、对菩提心执着、对空正见执着，这些相对来说就不错。从生生世世的角度来执着是合理的，值得执着。但是对今世的执着是不值得的，是很愚笨的一个执着。所以从长远角度来看的执着我们可以有，但是我们不要有那种不好的执着。现在这里讲的“三毒”就是不好的贪嗔痴，如果死亡的时候生起了这些不好的贪嗔痴，那肯定会让过去无始以来无量无边的恶业成熟。恶业一成熟，那整个恶的幻相、幻觉就出来了，谁都挡不住，直接堕地狱了。所以我们要好好地按照第五个偈颂来祈求，这很重要。

不好的贪嗔痴是怎么生起的呢？原因是什么呢？就是这里讲的“现前”——我们眼前的亲友、财产，包括自己的世界、自己本身就要离开了，好像我不存在了、没有我了，这时候心里面就特别放不下，心里很难面对。还有就是想到孤独地面对自己的来世的时候，心里面会特别恐惧。眼前出现这些的时候，我们心里的贪嗔痴会不会出现呢？很难不出现。我们平常不太知道自己对家人、对自己本身有多执着，但是当你要永远说再见的时候内心里面受到的打击非常大，贪嗔痴整个都爆发出来了。

这里讲“爱护之身需时欺”，意思是：我们这么执着的身体其实是在欺骗我们，因为我们没有办法像常法一样长久地拥有它，这对内心的打击是很大的。一样的，孤独的一个要去另外一个世界的时候会非常恐惧，因为真的是一离开、一去就是永远了，所以那个时候会很恐惧。平常我们嘴巴里面说“死、死、死”，好像不是真怕的样子，但等到要真的永远离开、永远孤独地走上那条路的时候，心里的恐惧根本是无法接受的。这也算是嗔恨心，就是对那个苦无法接受、心里面特别反感。

修行人呢，该放的放得下，面对死的时候也不怕。没有恐惧，也没有贪心、嗔心。还有就是自己对未来的路有一个方向，虽然不是那么清楚，但起码有一个大概的方向。所以他的心里面会很有信心，不会愚痴地在黑暗当中乱跑。不修行的人呢，贪心起来了、嗔心起来了、愚痴无明也起来了——整个心里的贪嗔痴爆发得满满的，这几乎确定了恶业将会成熟，然后决定随着恶报堕落三恶趣。

所以我们现在就要练习：该放下的时候要放得下！面对死亡的时候心里面不可以有恐惧，而且现在就要很认真地做取舍的准备，自己要很有信心！如果能基本上掌握住当下，那当死亡的时候就不会有怀疑、愚痴，也不会完全失去方向。我们现在就要这样练习、练习、练习，等到真的走的时候，就不会被身体这些欺骗。

当我们走的时候，如果能在身体上清楚地认识到：“你不是常法，你骗不了我！”那对于死亡这条路也不会有恐惧，不会觉得那是一个怖畏。这里讲“狰狞阎摩敌”，“敌”有点视为恐惧的意思，“狰狞”是好可怕、好恐怖的意思。应该说，从一个修行人的角度来看死亡不是“狰狞”的，没有什么可恐怖的。从一个不修行的人的角度来说，死亡非常“狰狞”。快要死亡的时候，如果我们心里面现起“五蕴不会欺骗我，死亡很狰狞”的感觉的话，这等于我们没有修好。一个修行人他不会有那种感觉，不会有那样子的看法。

下面是顺缘方面的，也有两个偈颂。科判是“丁三、祈请加持忆念上师教言；丁四、祈请加持怀着欢喜的把握而死”。

（五）解释第6偈

6. 神医束手难回遮，
亲友绝望再生还，
自身六神无主时，
忆上师言祈加持。

这里讲到“忆上师言祈加持”。平常要先非常认真地修行，等到了临终的关键时候才能发挥出来。“忆念”的意思是：心里面重复想着过去做过的一些事情，过去没有做过的话那就没办法忆念。所以忆念是过去已经修得很好了，有了这个基础，临终的关键时候就像平常修的一样能修到。

那所修的是什么呢？所修的就是上师教言。上师教言的意思是：上师的讲法里面那种对自己修心上面特别非常有帮助的一些诀窍、非常殊胜的一些方法。这些我们平常有认真地修，临终的关键时候也能够修到，“忆上师言祈加持”就是这个意思。

这里的解释也有引用，《修心七义》里面讲到“大乘往生法，五力重威仪”，就是《修心七义》里面的第四个义：“明一生修法——摄教授心要，应修五众力，大乘往生法〈大悲迁识法〉，五力重威仪，诸法归一要，二证取其主”²⁰。把整个一生的修行总摄成一个大纲就是“五力”，一生修的就是五力，临终时候修的也是五力，这两个是一样的。意思是说：要把一生修的那个法用在临终的时候，要把它发挥出来。所以现在所谓的上师教言可以说就是菩提心、空正见这两方面的教言。

20 参见《修心七义教授》，切卡瓦造，蒋扬仁钦译。

整体来说，修大乘的菩提心、空正见的时候我们需要的方法就是五个力——五种的力量。依靠这五个力来让整个修的力量发挥出来，而且我们平常修的时候这么做，临终的时候也要依靠这五个力把我们的心续带来世——这种心续是非常好的一个续流。所以临终的时候以这五个力来点燃我们的菩提心、空正见，让新鲜的、活生生的菩提心和空正见增长，在这种状态中把自己的续流带来世是特别殊胜的。

像《入行论》、《中观宝鬘论》里面都有讲到如何用菩提心来令身体舒服，如何用空正见来令内心舒服。菩提心带来的福报享受得不得了，空正见带来的内心舒服得不得了。所以有了这两个，我们投生什么地方都不用怕，投生到哪里都肯定圆满得不得了。

《上师荟供》里面讲到“您为上师您为本尊您为空行及护法，即从此起直至菩提除您不寻余皈依，此世中阴尽诸来世祈以悲钩垂摄受，拔有寂怖普赐悉地恒为助伴除障碍。”（第十四世）尊者他说：上师是不是生生世世的依靠他不知道，但是他觉得菩提心和空正见这两个那真的是我们生生世世可以依靠的，这是百分之百、毫无疑问的！

确实是啊，如果临终的时候好好把菩提心和空正见这两个火把点燃，让我们的心很猛烈地在这么善良、这么不执着、这么聪明、

客观、这么有力量的品质当中死亡的话，那中阴身百分之百没有问题，投生也百分之百没有问题！这就是上师教言的意思。

我们要认识到：（1）临终的时候连医生也放弃我们，周围的亲友对我们继续活下去也不再抱希望，然后连我们自己也没有办法的时候唯一可靠的是什么？就是佛法！而且佛法里面我们平常特别认真学习、特别认真修的就是菩提心、空正见，要把这些认出来。（2）然后在这个关键的时刻，为了让菩提心、空正见的作用更加发挥出来的话，我们就要付出五力，“大乘往生法，五力重威仪”。大乘的颇瓦法就是五力的修行，所谓“颇瓦法”就是能够投生得很好的意思。“颇”就是“投生好”。

我们上次分了一些段落，第四、第五、第六、第七这四个偈颂我们把它分成一个科判，你们看解释的话，科判也是这么分的，我是按照央尖嘎伟洛卓的科判来解释的。这四个偈颂的科判是“丙一、祈请加持祛除修道的障碍，生起随顺正法的心念”，第四和第五这两个偈颂是“祛除修道的障碍”，第六和第七偈颂是“生起随顺正法的心念”。所以祈请什么加持呢？有两个方面：祛除修道的障碍、生起随顺正法的心念。

第六、七偈颂相当于顺缘，这个顺缘主要是能够把所学的法回忆起来。过去一生都一直认真地修三身为道用或者圆满次第，如果有修到圆满次第的话，那当然就像宗大师那样中阴成佛。如果已经

修到圆满次第，而且圆满次第已经修到了心远离，然后在死亡的时候把过去修圆满次第的法忆念起来的话，就刚好接到究竟心远离。究竟心远离一生起的话，那中阴身的这个阶段就会有幻身出来。幻身可以在短短的时间之内累积完三大阿僧祇劫的资粮，所以得到幻身的话，那一世他就能成佛。

可能你们有注意到，纪念宗大师六百周年的时候，用的词好像是“宗大师成就六百周年”，六百年前宗大师就是透过究竟心远离得到幻身成佛了，所以没有说纪念宗大师往生，而是纪念宗大师成佛。

现在第六个偈颂里面讲的“忆上师言祈加持”，回忆起来上师的教言。所谓上师教言的意思就是我们平常跟着自己的上师学习，然后一直修生起次第和圆满次第。那这些所修的什么时候可以把它用起来呢？最关键的是临终的时候。

（六）解释第 7 偈

7. 贪蓄食财成遗物，
爱恋亲人永离别，
踽然独赴险境时，
欢喜无量祈加持。

这里讲到了“欢喜”。如果能像宗大师那样把死亡时候出现的“光明心”用上——在成佛的道路上能够用的上圆满次第的话，那真是太殊胜了，太会掌握机会了，所以真是欢喜得不得了！这是欢喜里面最高、最顶尖的！就是这里讲的“欢喜无量祈加持”，那个时候确实会出现无量的欢喜。

我们一生里面，临终的时候整个脉才会解开，整个脉解开之后，气才能够进到阿瓦都帝（中脉）里面，然后敏锐的“光明心”就会出现。我们平常在世的时候这些脉都解不开，“光明心”也没有显现——虽然它在，但是不现行，根本没有办法用得上它。所以我们把死亡当作“母光明”。为什么叫“母光明”呢？由它可以生出一个证量，唯一在死亡的时候才有，所以它是最难得、最有价值的一种东西。

第二个偈颂讲暇满难得的时候我们讲到，整个一生都是暇满难得，但是我们现在特别为往生做准备——就面对死亡、中阴身、投生这个阶段的修行来说，临终是非常难得、非常义大的一个时段。因为只有这个时候才能生起母光明，其他时候没有。如果我们平常有这种认知，等自己真的到了临终那个时候，心里面准备得很充足的话，自己会特别欢喜——不是一般的欢喜，所以这里讲“欢喜无量”。那种欢喜的程度是特别强烈，没有办法解释的。为什么会有那种欢喜呢？因为我们平常对死亡光明这么重视，认识到它这么

有价值，现在我们真的能够掌握到它，用上它了，所以心里面会欢喜得不得了。

一般凡夫的眼前是“贪蓄食财成遗物，爱恋亲人永离别，踽然独赴险境时”，好像财也带不走，朋友或者是自己的家人也带不走，面对死亡的那种孤独完全是很恐惧的，一般凡夫的眼光就是这样。但是从一个修行人的角度来说，那真是“高兴死了”，“欢喜无量祈加持”就是这个意思。当然，宗大师的那种心远离的证量对我们来说可能根本没有什么希望，但是起码我们有显教的这些修行，比如平常有忏悔、业果也尽量遵守。

我相信我母亲走的时候就有点欢喜，她心里面觉得我就是换一个地方、换一个身体，心里面有特别充分的信心，这些我们应该可以做到。再高级一点的话就是修了菩提心、空性这些，那就更可以掌握，心里面对轮回更是一点点恐惧都没有。无论面对什么样的灾难、什么样残忍的环境，菩提心的勇气和空正见的智慧一来的话都没有什么好怕的，而且所有的对境都可以修行，那时候内心里面更有把握。

只有守护业果的话心里面还是会怕，因为会有一种“那个地方我不想去，这个地方我要去”的心态。但是如果有菩提心和空正见的话，去哪儿都无所谓。自己心里面的信心是完全不一样的——而且实际上去的是很好的地方，不可能是不好的。像《中观宝鬘论》

和《入行论》都有讲：有了菩提心就会有好的身体和身体的享受，吃的、穿的、住的、用的环境一定会好；有了空正见，我们不可能被内心的烦恼打压的。

所以实际上，一旦有了菩提心和空正见，在轮回里面是很幸福的，根本不会有恐惧。像我们上次念的《入行论》第九品里面讲到，如果有空正见的话，对轮回一点点都不会怕²¹。菩提心是轮回当中他会有享受，但是面对内心的烦恼来说，是空正见的力量才能处理的。所以内心里面的力量是谁带来呢？是空正见带来的。

所以我们应该像刚才说的，像我母亲那样业果修得很好，平常做功课很认真；然后再提升一点，菩提心和空性这些要修得好一点；然后再提升的话，要接触一下密乘的法。我们先接受无上密的灌顶，然后“欢喜无量”真的会出现。但是在还没有出现之前，我们做功课的后面要天天这样一个一个祈求，“……祈加持”。要这样来祈求佛菩萨，那将来我们临终的时候真的可以在“欢喜无量”当中离开。

21 参见《入菩萨行论》（寂天菩萨造，如石法师译）第九品第 52 偈“为度愚苦众，菩萨离贪惧，悲智住轮回，此即悟空果。”

“丙一、祈请加持祛除修道的障碍，生起随顺正法的心念”这方面的四个偈颂我们已经念完了。现在我们接着看“丙二、祈请加持正式修习临终教授”。在《基位三身安立明炬论》里面有讲到我们临终的时候四大种怎么慢慢收摄，然后内心怎么收摄。心有粗的八十种分别心，然后明、增、近得三个阶段的细微心，这些都收摄了之后，“光明心”就显现出来了。

所以要了解：先是四大种收摄，然后是八十种分别心收摄，再来是明、增、近得的收摄——这四个都是心法哦！八十种分别心是粗的心，是我们现在有的；明、增、近得的心我们现在没有，临终的时候才会出现。我们常常在功课里面念的《三大义祈求》讲到“从不恭敬善知识起，迄止明增近得三之细微二显之间”，这里有讲到“细微”，所以明、增、近得的心已经是细的了，这个阶段的心也要收摄，这个去除了之后，剩下下来的就是“光明心”。

地收摄、水收摄、火收摄、风收摄的时候不只是地、水、火、风，也有粗的心。比如地收摄的时候眼根识也收摄，水收摄的时候耳识也收摄，火收摄的时候鼻识也收摄，风收摄的时候舌识和身识也收摄。所以四大种收摄的时候我们的五根识也同时收摄，我们的眼睛看不到、耳朵听不到、鼻子闻不到、舌头上放什么都没有味道，连身体接触也没有感受。四大种收摄了之后，整个五根识也都收摄了。四大种是四个，五根识是五个，但是五根识里面的舌识和身识是同时收摄的，所以可以对得上。四大种收摄了之后，肉体就没什

么用了，跟它有关系的这些心也没有什么用了。接着是细的死亡。在细的心里面首先是八十种分别心，它相对于五根识来说还是细，但是比起明、增、近得来说它还是粗。所以先是四大种收摄，然后八十种分别心收摄。

就收摄的八个层次来说，前面地、水、火、风四个收摄是跟身体有关系的，所以就直接说四大种收摄。后面的跟身体没有关系，所以那个时候就用心来描述。用心来描述的话，第一个阶段是八十种分别心收摄；第二个阶段是明收摄；第三个阶段是增收摄；第四个阶段是近得收摄。

你们要注意一下：有的时候后面这四个不讲“收摄”，而是会直接说明、增、近得、光明心。现在不讲收摄，而是把收摄时候出现的那个讲出来，比如说八十种分别心收摄的时候出来的是明，明收摄出来的是增，增收摄的时候出来的是近得，近得收摄的时候出来的是光明心。

所以有两种说法：一种是从收摄的角度说八十种分别心收摄、明收摄、增收摄、近得收摄；另一种也可以从显现的、现行的角度说。现在我们要先了解，临终相当于死亡的过程，死亡的这个过程要以八个角度来了解。我这次不会详细讲这里，主要是抓偈颂里面

的重点内容。你们想了解详细内容的话，就听听我以前讲过的“基位三身为道用”。²²

（七）正式修的科判整体架构

临终的时候正式要修的有六个重点，这六个科判是：

“丁一、当出现四大融入的外部征相时，祈请加持生起大力的善心；

丁二、当内部征相显现时，祈请加持能保任甚深的真理；

丁三、在粗大二现融入阶段，祈请加持对于往昔的善行生起强有力的正念正知；

丁四、当初三空现前时，祈请加持以自己的觉受认知自心的体性；

丁五、第四空时，祈请加持母子光明相会合；

丁六、四空阶段，祈请加持对于俱生乐与空性和合的空乐智，等引而住。”

现在这个应该倒过来跟你们说，丁六讲到“对于俱生乐与空性和合的空乐智，等引而住”。像很多老和尚们走的时候，后面几个星期一直在那里打坐入定，就是这个意思。最后临终的光明心显现

22 参见《基位三身安立明炬论》，央尖嘎伟洛卓造，缘宗法师译。

的时候，生起圆满次第乐空无别的空正见，在这个乐空无别的空正见当中可以一直打坐入定，这个是我们最后要的。

在光明心之前是近得，近得之前是增，增之前是明，所以明、增、近得、光明心这四个阶段一开始，我们就能掌握乐空无别的空正见，为什么呢？因为我们的脉结在明的时候就打开了，然后是白菩提降下来，就是明——明的白光；然后是增的红光；再然后是近得的黑，就是一个黑黑的；最后光明心的时候又是非常清晰的蓝天的那种样子。当然这些都不是外面的东西，都是以内心的感受来形容的。

所以明的时候脉结就开始打开了，顶轮的脉结打开后白菩提降下来，下面脐轮的脉结打开红菩提上来。然后心轮上、下的两个结打开后，白菩提和红菩提接起来。接起来的时候我们的心就在里面，那时会有近得的那种黑暗的感觉——它刚开始是黑暗的样子，后面它会变成有一点昏倒的感觉，然后就有点觉醒了。在醒过来的时候就是“光明心”出来了，这时白菩提和红菩提还是处在上下连接当中，等到三天或者多少天之后，我们的灵魂或者说我们的光明心一离开的时候，白菩提和红菩提就解开了。从上面来的红菩提再上去，从下面来的白菩提再下去，然后从鼻子和下面就会出现，就是这么走开的。

所以“丁六、四空阶段，祈请加持对于俱生乐与空性和合的空乐智，等引而住”中的“四空阶段”是指什么呢？就是明、增、近得、光明心这四个，这四个的另一个名称可以叫“四空”。因为八十种分别心一没有的时候就有空的感觉，那个时候就叫“空”。而且后面明、增、近得、光明心阶段的空的感觉越来越强，所以就是叫“空、极空、大空、一切空”，有这四个不同的称呼。在这四个空的阶段，我们能够掌握空正见。

实际上，八十种分别心消失是自然的，不是我们以智慧来破执着而让它消失的。但是自然的消失和我们破除执着这两个结合、并在一起是我们能够掌握到的。所以在“四空阶段”我们可以修到空正见，意思是：明的时候空正见能够生起，再后面增、近得、光明心的时候空正见能够变得越来越强——这个是我们临终真正要掌握的。在明、增、近得、光明心这四个阶段里，把那些执着消失的感觉或者想法用来破执着就是修空性，这是最主要的。

第六个科判相当于是总结，意思是：明、增、近得这三个阶段也要修到空性，特别是第四个光明心的时候更要修。实际上，明、增、近得有点像是修空正见的前提，最终发挥作用的是光明心的那个阶段。所以有这么一个次第。所以现在丁六是把这四个一起讲出来，“四空阶段”能够修空正见。丁五和丁四是再分出来讲。

我们看一下丁五和丁四。“丁五、第四空时，祈请加持母子光明相会合”。“第四空”是光明心，刚刚我们说一切空相当于光明心。“丁四、当初三空现前时，祈请加持以自己的觉受认知自心的体性”，“三空”指的是明、增、近得，或者从空的名称来说是空、极空、大空，要祈请这三个阶段也能修空正见。

在第四空的时候，丁五“祈请加持母子光明相会合”，这个“母”指的是一般人的业力（光明）。死亡时候的死亡光明叫“母光明”，然后“子光明”是什么呢？“子光明”指的是我们还在世的时候修行的那种光明。在世的修行一般主要讲到两个。我们每天打开大威德金刚、密集金刚、胜乐金刚的仪轨认真地做功课，然后观想死亡、修死亡光明，修得比较认真一点的时候一天里面不止一次观想死亡，修好多次，而且修的时间特别长。

比如说观想的时候：哦，现在观想我的地融入或者收摄，然后就是水、火、风收摄，一个一个详细地观想；后面观想明、增、近得的时间很长；再后面特别对光明心的观想要入定打坐，时间更长。这种修行一天可能认真地做几次。然后不止是醒的时候修行——“醒”的意思是：没有睡觉，连入睡的时候也能够修光明心，这个我们要练习。如果这两个阶段一直修的话，就相当于我们在世的整个一生——不管白天醒来也好，晚上睡着也好，都是在修“三身为道用”，这种修行就叫子光明的修行。然后，一生里面修的这个子光明在死亡的时候跟母光明接起来，这就叫“母子光明会合”。

一生当中修的功夫当然有好多层次，比如有的人是修生起次第，生起次第里面也有好多层次。有的人生起次第修好了，就进入圆满次第的阶段，圆满次第里面也有好多层次。像宗大师就是圆满次第已经到了心远离了，他把母光明和他一生里面修的心远离那个阶段的光明心会合在一起，会合的结果是究竟心远离就出来了。所以，母光明是非常关键、很有效的一个东西，要好好利用它来把子光明培养起来，让子光明长大。所以我们一生修光明心，或者说修死亡光明，或者说修三身为道用，一直修、修、修，最后是谁来让我们修的东西长大呢？是母光明。所以母光明为什么用“母”呢？因为母亲会把小孩养大，就是这个意思。

当然，光明心要修好，先要把明、增、近得这三个阶段修好，这三个阶段没有修好的话，光明心根本修不起来。所以我们看丁四这里有讲到“当初三空现前时，祈请加持以自己的觉受认知自心的体性”。我们是从比较所消失的角度来说的。明的时候消失了呢？八十种的分别心消失了。所以“丁三、在粗大二现融入阶段，祈请加持对于往昔的善行生起强有力的正念正知”中，所谓的“粗大二现”指的是八十种分别心。八十种分别心消失的时候，我们心里面应该特别高兴，因为我们最渴望的是光明心，而光明心要出现的前提是很多粗的心一直消失、消失，之后细的才会出现。八十种分别心消失就是粗的心消失，所以现在有点看到光明心快要出来了，心里面会特别喜悦，特别要有接引的那种心。

我们所谓细的心——明、增、近得、光明心这四个阶段是真正修行品质很好的一个心，乐空无别的心是在这四个阶段，是我们可以修的一个心的品质。所以心里面想修善法方面的正知也好、正念也好，或者这种注意力也好，都要特别强。那个时候不要懒惰、要特别精进。前几天说到我的老师和一些老和尚他们走的时候，虽然整个断气，眼睛看不到什么东西，但是心特别精进。从他们的眼皮可以看出来他们心里面在特别祈求，或者特别在想一个东西。所以修行人面对死亡的时候要好好掌握、精进，要有这种心。

特别是修密法的人，对后面的明、增、近得、光明心更渴望、更精进。这里讲的“丁三、在粗大二现融入阶段，祈请加持对于往昔的善行生起强有力的正念正知”就是说他的正知、正念特别强，特别有力量。对什么方面的正知、正念呢？“对于往昔的善行”，对于善行方面的一种正知、正念，而且这种正知、正念不是那种没有什么力量的正知、正念，没力量的话他就不会带动起来。粗大的那些二现消失的时候，一般凡夫会想：“哎呀，死了，什么都没有了”，完全变得没有力量了。但是修行人他不是，他死的时候心力更加提升起来。所以现在是“粗大二现”消失的关键时间，要更加强正知、正念，对这方面要祈求。

八十种分别心之前是四大种融入，它有两个征兆。四大种是色法，后面的八十种分别心是心法，所以从八十种分别心开始就看不到外面了。四大种它是色法，所以它收摄的时候外面有征兆，内在

也有征兆。为什么呢？因为很多粗的心它跟四大种有关系，粗的心消失的时候它也有一些内在的征兆。四大种本身它是一个色法，所以外面身体上有各种各样的变化，然后内心也有一些不同的感觉。所以有这两种感触的时候心里面不要惶恐，这个时候更要站起来，内心要坚强起来。

所以丁一是讲外部征相，丁二是内部征相。内部的征相就等于内心里面的各种各样的感觉，那个时候不要惶恐。外面的一些身体的变动也不要恐慌。“丁一、当出现四大融入的外部征相时，祈请加持生起大力的善心”，这时应该结合前面讲到的无常。无常实际上是为了修善方面的一种精进、一种提醒。无常真的在自己身上出现的时候，更应该要提升精进的心。我们没有无常的时候，想想无常就会帮助生起一种精进的心。无常真的在自己身上出现的时候反而变成完全没有精进、全部抛弃的样子，这是完全不相信业果、前后世的表现。真的相信有前后世、业果的一个人，他不只是平常身体健康的时候想想无常，在自己身上真的出现死亡征兆的时候他会更加精进。这个时候没有信心的话，那平常都是假的，有点假装成精进的样子，修无常也只是安慰自己而已，实际上内心里面没有真正的信心。

自己内心里面真正有信心的话，当自己身上真的出现死亡的时候，他会更猛、更精进，就是这里讲的“生起大力的善心”。地、水、火、风收摄的时候会出现各种各样的征兆，像风收摄的时候呼

吸会变得非常困难，一直吐气、一直吐气，吸不起气的那种很痛苦的样子。这个阶段从我们修行人的立场来说不会恐慌，反而要更精进起来，面对外面的那些征兆时会提醒自己：你现在要坚强，你要面对来世！你要掌握机会把它转变成猛烈的想修善的心！

然后“丁二、当内部征相显现时，祈请加持能保任甚深的真理”。我们平常修密的时候，功课里面就有这八种次第，现在是真正死亡出现的时候，心里面要“保任”：哦，现在出现了阳焰的征象，然后是烟相，再就是萤火虫的那种或者是火星闪闪的，最后是灯快要灭的样子。这些显现的时候我们心里面要想：“哦，我现在的心续到了这个阶段了，现在跑到那个阶段了”，心里面要把真理认出来，认出来的同时也要修空性。但是四大种收摄的那个阶段中脉还没有解开，所以还没有到修乐空无别的阶段，但是这个时候还是需要修空性，因为空性要提早修。

在四大种还没有收摄之前我们就要修好菩提心、空性，这些修好了之后心里面就会有一种牵引力——特别是对光明心和明、增、近得，我一定要掌握住！后面等真正出现四大种收摄的时候，虽然身体的疼痛会给内心带来一点打击，但是这个阶段一过去就跟身体没有关系了。到了明、增、近得那些阶段心会变得强猛起来，有点醒过来的样子。我们有时候临睡前心里想：“我明天早上五点起来”，然后到了五点的时候好像自然就醒过来了，前面有一个牵引力的力量的话，到那个时候就自然会出现。

所以在四大种还没有分解之前，我们的内心就要加强，等四大种分解的时候心力可能会变得弱一些，修空正见会有点难度。然后慢慢等四大种分解完了之后，心就可以醒过来了。

〔 课堂互动 〕

学员问：丁三的“二现”是分别心还是现量？

仁波切：当然是分别心的意思，就是“粗大二现”。

学员问：“二现”它是一种分别心？

仁波切：不是，“二现”有很多种解释。首先我们面对色声香味触或者是面对这个世界的时候会觉得“它在那里，我在这里”——我、它都是一种真实的存在，这里有一个、那边有一个。这是一种二现的执着嘛！

唯识里面讲到“能取所取二空”，所以“所取能取二”也叫二现。另外，中观里面讲的“真实有”——真的在这里、真的在那里，这也叫二现。还有像密乘里面讲的“诸法都是清净的”，比如说外面的整个房子它的一切本性都是清净的，我们自己也是本性清净，但是我们会认为“这个这么烂，这么不清净”——这跟本性是“不

一”的。所以跟本性“不一”的那种看法也叫二现。所以“二现”有很多种解释角度。

刚刚我们这里讲的“二现”是执着的意思。所以“粗大二现”就是八十种分别心。八十种分别心它跟五根识对比的话是细的，但是它跟明、增、近得、光明心对比的话是粗的，所以这个“粗大二现”指的是八十种分别心。

第六个偈颂“神医束手难回遮，亲友绝望再生还，自身六神无主时，忆上师言祈加持”中“忆上师言祈加持”的时候，主要是为了抓到大乘修行者这一生修行的整个关键。能抓到关键的话，修行就会比较有力。这五个关键，我们就叫“五力”。上师荟供里面也常常提到“五力”，上师荟供是按照《修心七义》来讲的。在《修心七义》里面²³，一生当中所有的修行或者说每天主要抓哪一块才能让修行发挥作用呢？这就讲到了五个关键：白法种子力、串习力、牵引力、对治力、发愿力。这五个力是特别重要的。“力”的意思是：透过这五个，修行上会发挥一个作用，修行的力量才足够。如果这五个我们没有注意到的话，那修行上就比较无力，修行的力量

23 参见《修心七义》：“第四、明一生修法”：“摄教授心要，应修五种力，大乘往生法，五力重威仪，诸法归一要，二证取其主”。（切卡瓦造，蒋扬仁钦译）。

就好像没有发挥出来，所以抓到这五个是关键，这是我们一生要修的。

我们看《修心七义》的科判：第一、加行；第二、正行；第三、违缘转成菩提道；第四、明一生修法；第五、明修心之量；第六、明修心三昧耶；第七、明修心学处。

第四个讲到所有的修行在一生里面应该怎么掌握，这是一生的总纲。“摄教授心要，应修五种力，大乘往生法，五力重威仪”，这时就讲到一生的总纲就是五力，往生的时候也是用这五个力。大乘颇瓦法是什么呢？就是五力。有一个词是“东安尼引”（སྟོན་པ་ལྔ་ཉིད་ལྟེན་པ་）意思是：只有这五力，没有别的。与此一模一样，在临终的时候也要用到这五个，没有别的。所以往生的时候要把一生修的时候掌握的方法回忆起来，不要忘掉。

《修心日光论》里面讲得很清楚。这五个力里面最主要的就是串习力，我们真正修的是串习力，其他都是为了它而准备的顺缘、帮助。比如在对治力方面，对治我爱执的话，修菩提心修得更好。对治执着心的话，修空正见修得更好。其他里面，串习是我们真正要修的。实际上修相当于是串习。修的时候我们要把心里面跟法相违的地方点出来并且去除，然后修行才可以进步。所以串习力应该是最主要的。所谓的串习就是修嘛！所以临终阶段特别要串习菩提

心和空正见，那样串习的时候就是对应五力里面的串习力，它是最主要的。

然后那个时候其他的力就是它的一个顺缘，比如对治力它一方面会特别实际一点，配合着要去掉自己的执着，我们可能会执着“我的什么”或者是对世界上的东西有一种“施設义找得到的”感觉——我可以找得到、外面的世界也是真实存在，包括对我们的心续上也有一种存在的执着。所以修空正见是要对治自己内心里面的那些执着，修菩提心是要对治内心的我爱执，是比较具体地把这些去掉。

所以，串习力是以对治力来协助的。如果没有这样的话，有的时候修就有点虚假。说是为了利益一切有情，为了利益一切众生，就会想虚空、诸法空，脑子里面想的时候容易想“这是空啊，诸法都是假的”。但是真正对自己的什么都好像真实存在的感觉——存在的那种感觉强得不行，到自己身上的时候什么都不虚假，这就是没有结合实际。所以真正把自己身上的一些执着心——不管是与菩提心相反的我爱执，还是跟空正见相反的执着心，能把这些去除的话，那比较实际一点。所谓的菩提心、空正见就能比较真实一点修得到。

只有串习和对治还不够，因为也需要佛菩萨的加持，也需要自己的福德资粮，所以白法种子力也很重要。这里面应该也包含忏悔，

还有诵戒、受戒等。诵戒、受戒也是有点忏悔的作用，所以人临终的时候，不管财物什么都要舍得，要把它们供养出去。对于生生世世要跟随的三宝上面内心里面要皈依。然后今生在哪里有犯罪、破戒等等要忏悔掉，然后重新受戒。如果有闭过关的话自己也可以做自入仪轨。如果旁边有上师能够亲自灌顶的话那也非常好。灌顶的话也有受别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，那种资粮是特别有加持。所以这等于就是白法种子力，需要这些来协助。

还有就是牵引力和愿力。自己也要发愿，内心里面也要勇敢地发誓，牵引力就有点像发誓的样子。我未来不管中阴身阶段、投生的什么阶段，不管投生地狱或者六道里面哪一道，我的心要一直被菩提心和空正见摄持，我要那样走——心里面有一种自己承诺、自己加油，那种就是所谓的牵引力。

（八）解释第 8 偈

8. 地水火风次第融，
身力消失口鼻干，
摄暖短促发喘时，
生大善心祈加持。

首先这个科判的名字“丁一、当出现四大融入的外部征相时，祈请加持生起大力的善心”。这里讲到出现外部征相的时候，四大

种融入，祈请这个善心能够非常大力地生起。现在先要描述四大种融入时候的外部征相是什么样子。

“地水火风次第融，身力消失口鼻干，掇暖短促发喘时”就是形容四大种融入时候的外部征相。“地”融入的时候是“身力消失”，“水”融入的时候是“口鼻干”，“火”融入的时候是“掇暖”，“风”融入的时候是“短促发喘”，就是这四个。这些征相是可以看到的，主要是自己的身体也会感受得到，实际上是亲自感受到死亡无常了。我们的一生里面，在世的时候没有亲自感受到，只是想嘛，就是念死而已。念死的时候对我们那种想修善法的精进心也会有帮助，平常也会有提升。如果心里面想修善、精进的心真的有生起的话——那自己身上亲自感受无常的时候，这个善心应该会更强大。应该是这么一个道理，这两个是可以连接的。

现证感受这种无常的时候你还不怕，或者你还不想为来世准备的话，这对相信有来世的一个人来说应该是不会的，他应该是更想为来世做准备。为来世准备的心要加强，这就等于善心变得“大力”了。所以现在是讲“生大善心祈加持”，就是这个善心能够有非常大的力量，那种的心能够生起。这个意思是说：前面自己亲自在身体上感受到的无常，它会变成一个非常大、非常好的顺缘，所以现在我们要天天祈求，天天祈求的话肯定会有帮助。透过我们天天祈求累积的结果，到了那个时候就会很顺的。自己身上感受到的那个

无常就会变成很好的一个顺缘，帮助我们内心生起非常强大的一个善心。

（九）解释第9偈

9. 可怖幻象纷呈现，
相似阳焰烟耀空，
八十自性乘灭时，
悟无死理祈加持。

这里讲到“悟无死理祈加持”，等于死亡没有自性，对这个方面要能够开悟。“无死”等于死亡没有自性，像《心经》里面讲的“色即是空”一样，包括“无色受想行识，无眼耳鼻舌身意”。“无受”就是受没有自性。一样的，“无死”等于死没有自性。死没有自性的这个道理就是“无死理”。所以我们要能够觉悟死没有自性的这个道理。能够觉悟这个道理是什么样子呢？或者说真正能够觉悟死亡没有自性需要什么呢？需要认出来死亡的缘起和死亡的空这两个变成一体——死亡的缘起就变成完全是表达空，死亡的空也表达缘起，达到这么一个状态的话，那就是在死亡的这个究竟实相上面觉悟了。

所以“悟无死理”能够悟到什么呢？在死亡的这个究竟的实相上面能够悟到。能够悟到是什么样子呢？就是“死即是空，空即是死”，就像“色即是空，空即是色”一样，或者像《金刚经》“庄

严佛土者，则非庄严，是名庄严”一样。“死，则非死，是名死”，就是那种道理。看到死出现的时候等于成立“死就是空”。在空的那个道理当中才可以安立死是存在的，所以死真正的本性就是缘起空的本性，在缘起空的本性当中它才能存在。

像前几天我们念的《根除我执之教言》里面讲到的：缘起和空并在一起法才能够存在，如果缘起和空没有并在一起的话，法就无法存在。那个时候用的是影像的比喻：镜子跟脸碰在一起，就会出现镜子里面的影像。那先第一个，镜子里面的影像它不可以自己成立；第二个，镜子和脸相遇的话，它会有一个变化的功能，这个也存在。这两个结合，后面镜子里面的影像才会出现²⁴。

所以诸法都是这样，诸法的本性一定是缘起和空并在一起才可以存在，我们的死亡也是这样。我们的死亡如果是它自己成立的话，那我们原来就死了，根本不用生。所以就是不可以有自性成立的死。另外，我们的身体四大种分解或者慢慢变老，有那些功能死亡才可以出现，死亡和那些功能的关系也是存在的。所以死亡出现也需要缘起，也需要自性空。所以我们看死亡的时候，它的本性里面的空

24 参见《根除我执之教言》第12偈“然而如同脸庞与镜面，遇时空中影像无争现，同理诸法之上现与空，两面一体缘起无欺故”。第七世尊者格桑嘉措造，阿旺松丹居士译。

和缘起必须要存在，而且这两个好像一个依靠一个：一个没有，另外一个也没办法存在。这种道理就叫“无死理”。

想要悟到“无死理”，平常要修！常常要修死亡的缘起和空之间是什么样的关系。修了之后，现在真的面对四大种分解的那个阶段，我们内心里面有很多恐惧——像是总的恐惧“可怖幻象纷呈现”，意思是：有很多非常恐怖的幻象特别呈现出来。“特别”的意思是：恐怖里面更加恐怖的这个意思。

这里的“呈现”有没有另外一种“特别”的意思？没有吧？藏文的话，有总的恐怖相，还特别有这里讲的“阳焰”、“烟”、“耀空”。临终的时候，心本身就在恐惧当中，特别当阳焰、烟、萤火虫的那些现象出现的时候内心就更加恐惧²⁵。

比如有一次我们去老家，因为那边有很多任务厂，和空气不好也有关系，开车在高速公路上的时候外面整个都是雾，根本看不到路，也不知道东南西北什么方向，那个时候心里面就特别恐惧。所以我心里面想，如果东南西北什么都看不见，你只感觉有阳焰，或

25 参见《中阴险关救度祈请文》（第四世班禅·洛桑却吉尖参 造，缘宗法师译）第9偈：“可怖幻象纷呈现（འཛིགས་སྒྲུག་འབྱུང་སྣང་ཚྭས་ཁྱད་པར་བྱ།）”，ཁྱད་པར་བྱ། 意为“特别、尤其、极”。

者只有烟，或者只有萤火虫一样闪闪的火飞来飞去，这样的话会不会恐惧啊？真的会恐惧的，那是接受不了的！我们看得到东南西北，然后能够确定我的位置在哪里，我将走的第二步在哪里，心里的安全感是这么来的。要知道我就在那边，我的第二个步在那里。再比如我们要知道一米、两米或者是一公里后面有什么样子的世界，这时心里面才会有安全感。而当什么都没有、东南西北没有方向的时候，我们的心里面会恐惧得不行啊！

所以你们看这个藏文，意思是：有各种各样的恐怖相，特别有什么呢？就是阳焰。这个“相似”有点怪，应该是“空的相似”。

“阳焰”是一个，“空相似”是一个，然后“烟耀”是一个。“空相似或者相似空”，这就是刚刚你们讲的萤火虫的名字，他（译者）可能不知道藏文写诗的时候，“相似空”就等于是萤火虫的名字。所以“相似阳焰烟耀空”应该写成“阳焰烟耀相似空”。但是那些相应该也都可以说有点“相似”，也可以这么说。比如说“阳焰的相似”即不是真正的阳焰，然后“烟耀的相似”也一样。但是藏文里面有说“空相似”的相似相，这些都是相似，不是真正的。但是

第三个空相似好像要加两个相似的样子²⁶。因为萤火虫本身的名字是“空相似”，然后像萤火虫的样子就是相似，所以就是“空相似的相似”这种的显现。这个翻译有点难，相似阳焰、相似烟耀、相似空相似，就出现了这三个。

这里讲到三个，第四个没有讲，第四个是下面第十个偈颂的时候才讲到。

（十）解释第 10 偈

10. 风界若将融入识，
外息断融粗二现，
亮如灯焰相现时，
生强念知祈加持。

26 参见《中阴险关救度祈请文》（第四世班禅·洛桑却吉尖参造，缘宗法师译）第 9 偈：“相似阳焰烟耀空（མཁོག་ཐུ་དུ་བ་མཁའ་འདྲའི་སྒྲུང་བ་ཤར་）”。这里有三个词：མཁོག་ཐུ 阳焰、དུ་བ 火烟、མཁའ 虚空。མཁའ་སྒྲུང 是萤火虫的异名，《藏汉大辞典》翻译为“耀空”，此处译者似乎已翻译出来。འདྲའི་སྒྲུང་བ，即“相似的显现”可能是同时修饰前面三个词，这样便成为：相似显现的阳焰、相似显现的烟、相似显现的萤火虫（这里可能是通过把 མཁའ 和 སྒྲུང 连接起来间接表达了萤火虫的异名）（编者注）

第十个偈颂“风界若将融入识，外息断融粗二现，亮如灯焰相现时，生强念知祈加持”，这里讲的“亮如灯焰相”就是第四个相。所以是阳焰相、烟耀相、空相似的相、亮如灯焰的相，有四个相。

“亮如灯焰相”在第八个偈颂里面也讲了一下，然后第九个偈颂里面完全讲这个，就是四大种里面的风大种。为什么对这个特别重视呢？应该这么理解，因为我们的这个肉体分解到最后的话就是风。最后的这个分解应该是非常关键的，也可以说最可怕或者是最恐惧的。最后的那个刹那是很关键的一个时刻。刚开始的时候是地、水、火一层一层的分解，然后我们的身跟我们的心真的整个分解，那就是风的阶段，这个阶段应该是恐惧当中更恐惧的。所以现在特别要加强祈求，分成两次：第八个偈颂的时候祈求一下，第九个偈颂的时候也祈求一下。

另外，现在这里有一个关键的东西要了解。现在第九个偈颂讲到“八十自性乘灭时”，八十种分别心它也存在一个风，本身所有的密乘就是讲心骑着风，像人在马上面骑着一样，风就像下面的马，密乘是这么解释的。但是密乘里面所谓的风，是粗和细两种当中“细”的这个层面，它超越了显教的想象。显教里面讲无色界就没有风了，但是从密乘的角度来说无色界也有风——心在哪里风就会在哪里。所以密乘的风讲的是很细的那个层面。

我们解释风的时候不要从显教的那个层面来解释，不是说我们呼吸的那种风才是风，不是的。而是说有一点点可以动的力量的时

候就叫风，所以我们的心的心是跟随风一起跑的。心跟风是一起跑的话，那么粗的心就有粗的风，细的心就有细的风——心的粗细是什么样，风的粗细也是怎么样，是一样的。八十种分别心跟明、增、近得、光明心对比的话还是粗的，它所骑的这个风也是粗的，这个风在我们身体四大种分解的时候也会消失——不可说所有的了，这里有点不是那么清楚，清楚的我也不知道。我的意思是：上个礼拜我们讲到四大种收摄了之后才会收摄八十种分别心，所以在八十种分别心收摄之前风已经收摄了。

应该这么理解：风收摄的时候，不可说八十种分别心已经收摄了，因为八十种分别心收摄就等于明出现了，这两个是同时的。所以四大种里面的风收摄的时候，八十种分别心有没有收摄呢？没有。如果没有收摄的话，八十种分别心它所骑的风有没有收摄呢？心跟风是一起的嘛！如果八十种分别心没有收摄的话，它所骑的风也不会有收摄。但是我们这里有讲到“八十自性乘灭时”，这里所谓的“乘”指的是八十种分别心所骑的风，它“灭”的意思是什么呢？将灭，不是现在灭。所以这个“将灭”可以说是四大种的风收摄，这个时候八十种分别心还没有收摄。我们上次讲四大种的风收摄的还是我们五根识的舌识、身识收摄的阶段。

“八十自性乘灭时”的“时”要分四个：出现阳焰相的时候、出现烟耀相的时候、出现萤火虫的相的时候、出现亮如灯焰相的时候。内的征兆有四个，但是第四个阶段是第九和第十个偈颂，两个

偈颂里面都一直有提到，因为这个是非常关键的一个时段，所以为了这个要祈求加持，要特别加强的祈求。在这四个时候我们一般会很恐惧，实际上恐惧的来源是什么？恐惧的来源是执着。执着什么呢？你对死亡恐惧，等于你对死亡执着。

但是我们有的人这么理解：对死亡执着，是不是你对死亡喜欢才叫执着？佛法里面的道理是这样：你对它不喜欢也叫执着，对它喜欢也叫执着。不可说我们对它喜欢的时候才叫执着，对它非常不喜欢的时候，我完全不执着它，不是这个意思。你不喜欢它的时候，你觉得它的存在会害我、它是一个不好的存在，这也是一样执着。

你喜欢的时候觉得它是这么好的一个存在，它会帮助我、它会满足我，有这种存在感就是执着。这两个是一样的，喜欢的时候执着和不喜欢的时候执着，完全是平等的。比如说贪心是不是执着心来的？是。嗔恨心是不是执着心来的？是。不可说嗔恨心不是从执着心来的，贪心才是从执着心来的，不能这么说。

所以佛法里面的这个说法是蛮有道理的，你对他不喜欢的那个程度有多高，执着心就有多高；你对他喜欢的程度有多高，执着心也就有多高，这两个是一样的。（同学问：那种没有感觉的呢？）没感觉也有一个“没有感觉”存在，它不会害我，也不会帮助我，也是会有一个安立。有一个安立在那边的时候你也执着，是吧？如果

你不执着的话，它的位置是会变的，它没有一个定性的，那才叫不执着。当你给它贴上“它是中性”的标签时，那你已经执着了。所以佛法里面的执着是这个意思。如果我们恐惧死亡也叫执着。如果思维死亡不存在、死亡找不到，特别有认识到死亡是一种如幻化、唯名言而存在的话，那就不会执着。

现在我们出现恐惧的时候应该怎么办呢？我们不久前念的《缘起赞》里面讲，把生起或者增强执着心的那些理由用在破执着上，就是用这种方法²⁷。当各种各样死亡的征兆一个一个出现的时候，我们应该要看到死亡完全是缘起，它没有一个真正可以指得出来的自己。如果能这么认的话，那你的恐惧就会降下来。我们平常会讲：“死亡是自性空，因为缘起故”，会用这个逻辑推理，现在这个“缘起故”的理由你亲自感受到了，你能不能成立空性？这是对我们的一个挑战。

真正的死亡是内在四大种的变化，这是真正的死亡。所以内在四大种的结束，比如地大种对我们帮助的结束、水大种对我们帮助的结束……，一个一个结束之后死亡就会出现。这样的缘起我们在自己的身上特别亲自了解、感受到了，把这个当作理由就会更清楚：

27 参见《缘起赞》第6偈“愚者执何法，坚固边执缚，智善彼即是，戏网尽断门。”宗喀巴大师造，法尊法师译。

死亡确实是没有自性，确实是缘起。所以应该可以说前面的三句“可怖幻象纷呈现，相似阳焰烟耀空，八十自性乘灭时”是理由，然后我们就更确定、更悟到“死亡是没有自性”的这个道理，这就是“悟无死理祈加持”。当然，最主要的是整个心的变化，比如这些粗的想法什么都灭了，什么都有点慢慢、慢慢消失了，我们感觉到自己的心出现这种变化的时候就认识到心是没有自性的。所以就是在了悟自己心的变化当中才认识到心没有自性。

我们说死亡有八个过程，第四个阶段是“风融入”。“风界若将融入识”里讲“将融入识”，这个词是对了。平常我们说风融入、实际上不可以完全叫风融入，只是粗的风融入；现在这里“八十自性”的风也不可以说融入，也应该说将融入，因为“八十自性”它所骑的风不是只有呼吸的这个风，呼吸的风灭了之后八十自性的那个风还在，还有明、增、近得那些的风都是一直在的。所以科学家们在那些修行者圆寂之后的好几个星期都能一直监测到身体里面还是有一个动力或者说波动，那就是说明风还在。我们所谓的明、增、近得，包括光明心都是有风的。光明心的风是密乘里面讲的本来的气，所以光明心没有离开的话就有风。明、增、近得也有风，八十种分别心也有风，而四大种那个时候的风是非常粗的。所以这里讲“风界若将融入识”，那个时候所谓的“风界”它讲的是“八十自性”所乘的风，不可以说是四大种的风。

那“融入识”的“识”是什么呢？就是明、增、近得、光明心这四个，融入细的识的时候就是这里讲的“将融入”。为什么讲“将融入”呢？因为如果已经融入的话那就变成明、增、近得出现了。明、增、近得出现的话，那是我们下面第十一个偈颂的内容，而现在是八个阶段里的第四个阶段。这个将融入的风是不是融入呢？是。八十种分别心所骑的风是不是融入呢？不是，是将融入。这两个区别一下。第四个阶段就等于我们断气了，所以这里讲“外息断融粗二现”，意思是：粗的二现已经融入，等于像五根识和跟着五根识跑的那些第六识也融入了。

在这个阶段，内的出现是什么征相呢？就是“亮如灯焰相现时”。你们要注意第九个偈颂后面讲的“八十自性乘灭时”跟后面第十个偈颂讲的“风界若将融入识，外息断融粗二现，亮如灯焰相现时”，讲的是同一个时间段——四大种里面的第四个风融入的那个时间段。为什么我们要特别强调这个时间呢？因为这是特别关键的一个时间，这个时候最痛苦，也可以说最恐惧，所以我们要特别加强祈求，就是“生强念知祈加持”，那就是正念和正知。

这个时候的正念指的是我们心续里面的菩提心和空正见一直保持，没有离开。然后正知要照顾它，看它有没有损伤或者哪里需要加强，这样的心要特别强，所以是“生强”。我们不可以被恐惧吓倒，应该透由恐惧来认识空性，认识我们无始无终的心的本性，

也可以说诸法的本性。认识了心的本性也就认识了诸法的空性，从那里你会变得非常有勇气生起想成佛的心。

（第十四世）尊者在受皈依和菩萨戒的时候常常念（仁波切念藏文）这两个偈颂，“具足慈悲与智慧²⁸”本身就是“以悲心来缘众生，以智慧来缘菩提”，意思是：了解了空性之后就可以认识佛，可以认识心的本性，可以认识心将成佛的本性。所以从空性那边我们整个勇气就出来了：我们自己能成佛，这是存在的！然后以这种勇气发誓要成佛。所以依靠空性的力量菩提心就出现了，然后又以菩提心的力量帮助在空性上修的更猛，这两个就是这么互相帮助的。能够在这种状态当中断气的话，后面的明、增、近得，到光明心的时候就是最好的，而且在那个当中可能好几个星期都一直安住在那里，完全没有什么可怕的。

（ 课堂互动 ）

同学问：牵引力跟愿力有点像，这两个有什么差别呢？

28 参见《受愿心仪轨》：“希愿度脱有情心，诸佛正法与僧伽，直至圆满菩提前，我于汝等恒皈依。具足慈悲与智慧，为利有情我精进，今于佛前诚敬住，发起无上菩提心。”

仁波切：我觉得只是藏文和中文的一个差别。因为中文常常说“发愿”，“发”和“愿”是并在一起的，所以牵引力和愿力就有点接近。藏文的话，发是发、愿是愿，“发”和“愿”这两个不可以并在一起说。牵引力有点相当于“发”，“愿”是心里面的一个愿望，就是以后怎么怎么样，但是这个没有发誓。所以有这点差别。我也觉得中文里区分愿力和牵引力的时候有点难。因为中文“愿”这个字一讲的时候，马上就与“发”字并在一起了。

还有一个，发誓就有点跟自己的能力相配合的，而“愿”是有点自己的能力还没有那么配，他是对未来的一个希望。所以这个就有一点不一样。

但是我们中文的话，“发愿”那个时候，发誓和愿如果并在一起的话，那必须跟自己的能力配啊！如果自己的能力没有配的话，那就不敢发誓。不敢发誓的话，你就不敢发愿吗？也不可以说吧！

“愿”这个应该是更广、更大的。像刚刚我们所谓的发誓，它就有点配合自己的能力，内心里面一种加油。“愿”就是（相较于）自己眼前的路，比这个更遥远的未来，那方面心里面有一个计划，但是真的来说，自己现在还没有具备能力的样子。

所以这两个也是关于未来的，不管牵引力也好，愿力也好，都是未来。愿力是更长远的，牵引力就有点跟自己的能力配合来加油。所以我们临终的时候，为了修菩提心和空正见，就需要有这样的方

式。比如说，对治力要做好，还有白法种子力、牵引力、愿力，这些都要做好。然后这些掌握的时候，最强调、最需要抓的就是串习力。我们的心，不管是在四大种分解的阶段，还是后面的明、增、近得、光明这些阶段，哪一个阶段都要能够掌握心里面的菩提心和空正见的那个状态，那个最主要的就是串习力。所以“忆上师言祈加持”就是这样子。

学员问：四大种和八十分别心收摄的过程有多长呢？

仁波切：我平常看那些师父们走的时候，大概就半个小时吧。比如看到他的眼睛不动，然后就是刚刚前面说的身体收摄，颜色也有点变得靠近尸体的那种样子，整个鼻子、嘴巴都变成水收摄，然后再就是他的这个（仁波切模仿呼吸状）整个都干了，然后呼吸很短的那个气有点长，可能会有五分钟或十分钟的样子。

学员问：在死亡这个很痛苦的时段，想不起来祈请加持怎么办？

仁波切：当然，平常要修无常这些，还有就是密乘里面特别要常常练习死亡。我觉得像雪歌寺的那些出家人，别人死的时候他们会在旁边帮忙，常常看到死亡的话会对自己应该怎么准备有比较大的帮助。

学员问：死亡的时间短还可以熬一熬，但如果时间很长就惨了吧？

仁波切：不是哦！平常的修行要慢慢地让它接近体悟当中，这样帮助更大。不是那种理智，而是真正在体悟方面有一个帮助的话，后面身上有一些无常的时候更会有帮助。我们现在是没有体悟啊！我们现在只是脑子理解的那个层面。如果是没有体悟的话，那我觉得就有点难度。如果心里面有一个体悟的变化，比如修无常不是只在脑子里面想而已，这个无常真的是修到内心明白的那种程度，然后对于自己怎么面对无常的那些变化、那些修行在修善的方面有一些变化，达到这种程度的时候，那现在要死亡的话应该不会那么怕，或者是死亡它会帮助我们修得更猛，应该是会有这种作用。

所以真正修得有体悟就不会怕，现在我们是没修好，所以就有点怕。我们在理智的这个层面心里面就没有感觉那么有价值，平常就是这种程度。我们刚开始学的时候，理智上感觉好像很高兴，但是时间久了看看自己身上没有什么真的变化时，那就说明理智没有什么作用——你只是理解的时候（感觉）你多痛苦而已，那个痛苦好像是心里面多余的样子。但是如果你修了之后，当你有变化的时候，你会觉得修这个真的有很大的收获。

所以比起只在理念上面理解的那种程度来说，超越理智层面的、体悟层面的理解要高得多！这个应该是我们现在的课题。

刚才讲的“悟无死理祈加持”已经很高了，平常就已经完全知道死亡无常没有自性，现在又亲自透过死亡的缘起成立死亡没有自性，对死亡是没有自性更有体悟了，能够悟到这个道理。

（十一）解释第 11 偈

11. 明增得三前融后，
月日黑遍境现时，
证有寂空瑜伽力，
识自面目祈加持。

第八偈至第十三偈是正行——面对死亡的一个正行状态。我们死亡的时候整个身体分解、内心都是一层一层地收摄：八十种分别心收摄、明收摄、增收摄、近得也收摄，最后光明心。所谓的死亡就是这样的一个过程。从第八到第十三这六个偈颂就是讲这个过程我们要怎么面对。

这六个偈颂，我们已经讲完了前面三个，接着是后面的三个偈颂。按照科判第十一个偈颂是“丁四、当初三空现前时，祈请加持以自己的觉受认知自心的体性”。“三空现前”里的“三空”是什么呢？空、极空、大空这三个，第四个空叫一切空。“三空”有的时候也叫明、增、近得。当然，密乘里面对明、增、近得这三个有很多名称，在不同的续里面称呼有所不同。

现在我们先不讲那么多名称，先讲最基本的：“明”可以叫空，“增”可以叫“极空”，“近得”可以叫“大空”，“光明心”可以叫“一切空”。这两种名字是比较普及的，很多地方都会出现。这两种称呼实际上一个是正面的、成立的、出现的状态，一个是消失的状态。为什么叫空呢？因为八十种分别心一离开就什么想法都没有了，所以从消失的这个角度就叫空。那又为什么叫“明”呢？从出现的这个角度就叫“明”，因为这个时候它就如同秋天的月亮一样放出白光。“明”也好、空也好，实际上是一个东西。

从细的层面来说，我们的心就是第六识。按照显教里面讲的第六识，八十种分别心收摄的时候就结束了，明、增、近得、光明心这四个层面的心法是显教里面没有讲的。这是显教和密教的界限。前天有一个同学问：（第十四世）尊者说到明、增、近得的时候，好像都没有提到烦恼，这是为什么？这是因为所谓显教讲的烦恼、执着心都是显教认出来的那个心里面的——是八十种分别心的那个层面，没有更细的。明、增、近得里面没有显教讲的烦恼，比如执着心、贪心、嗔心这些都已经停了，好像什么想法都没有了，就变成空。但是那个时候有一个显现出来——一个白光，这就是“明”。

第二个阶段叫“极空”，就是“增”。极空是从消失的角度来讲，增是从出现的角度来讲，所以增也好、极空也好，是同一个时段的心识。极空指的是什么呢？“极”有点象是形容连明也消失的

那个阶段，所以一想到极空的时候，你们要知道不止是八十种分别心消失，连明那种细的心也消失了。那个时候会出现什么？出现的是像秋天的那种很大的太阳照耀一样，发出比较偏红的光。月光是比较偏白的，现在是比较偏红，相当于比前面那个白光更猛，白光的力量更增长就变成红的，所谓“增”的意思就是这样。

第三个阶段叫大空，也叫近得。这个名称是什么意思呢？一样的，大空是从消失的角度讲的，近得是从正面出现的角度讲的。大空的时候，粗的八十种分别心当然消失了，细的明和增这两种心也消失了，所以大空的消失好像是更庞大的。“大”有点多的意思，就是它消失的很多。近得我们有的时候也叫“得”。所谓的近得就是靠近的意思，靠近谁呢？靠近光明心，所以靠近光明心的那个阶段就叫近得。那个阶段有点像我们人想要有精神就需要先睡一下，所以近得的时候有点黑暗了，然后一醒过来的时候光明心就出来了。所以近得的显现里没有太阳、没有月亮，有一点黑暗的样子——这不是代表它不好，而是代表它很快就会醒来，而且醒来会很有精神，心会非常敏锐。这是从一个正面的状态来解释近得，它代表着向光明心靠近。

三空显现的时候，心里面要能够特别认出自己的心的缘起，也要认出心的空，就是缘起空。要从缘起的角度来认识它的自性空。不要完全停留在显现当中什么都没有认知、什么想法都没有，好像没有什么认识的能力，我们不可以这样子。如果只是“哦！白光了”、

“哦！红光了”、“哦！黑暗了”这种状态，其它什么都没有认识的话，那和不怎么修行的人根本没什么差别。

所以对一个修行人来说，特别是已经修过密乘，平常的菩提心、空性完全结合来修，然后也常常观修生起次第、圆满次第，对这种修行人来说他每天都有对死亡、中阴身、投生方面进行练习，所以当真正面对死亡的时候不可以有恐惧，也不可以跟不修行的人一样没有什么想法。当四大种分解的时候身体被折磨，如果就那么跟着走，或者后面的明、增、近得那些阶段时自己完全是被动的样子——无法控制或者无法以自己的想法来认识，只能完全跟随着，那样走的话那就太可悲了！

第 11 偈这里要特别祈求什么呢？“明增得三前融后”是说八十种分别心融入“明”、“明”融入“增”、“增”融入“得”——不可以解释成明融入、增融入、得融入，这样解释是不对的。所以是八十种分别心融入的时候明出现，明融入的时候增出现，增融入的时候得出现。那样融入的时候有什么样的显现呢？就是“月日黑遍境现时”。八十种分别心融入的时候或者说融入之后马上就有如月光一样的白光遍满一切；明融入增之后马上就如日光一样的红光遍满一切；增融入得之后就显现了黑暗。

我们以前学过《基位三身安立明炬论》，近得的前段会有黑的景象，后段会像完全昏倒一样什么都不显现，像是睡得很沉的样子。

然后再一醒过来光明心就出来了。所以得的时候要分前段、后段来理解。前段的那个阶段就是“黑遍境”的显现，这样显现的时候我们不可以跟平常的凡夫一样什么想法都没有，或者对自己什么认识都没有，我们的心不可以完全是一种跟随的状态，不可以啊！

我们不可以那样，那需要怎么做呢？这里讲“证有寂空瑜伽力，识自面目祈加持”，“识自面目祈加持”讲的是自己要能够认识自己是什么样的状态，在这个方面祈加持。那自己怎么真正地认识自己的状态呢？真正的认识是要认识我们自己的心。死亡的时候有四大种分解，然后我们的心一层一层地变化，对这种缘起我们要特别认识，同时要把这个缘起用在成立空性上面：心是这么缘起的，所以心完全是自性空。而且可以说：心是自性空或者心是缘起空的话就等于一切就是缘起空，这个要连接哦！

为什么呢？这里特别讲到“有寂空”，“有”是指轮回，“寂”是指涅槃、寂静，“有寂”的意思就是一切，因为一切都可以包含在轮回和涅槃这两个世界里面。实际上最终归纳起来，这两个世界都是心里面的——轮回的整个世界是从凡夫阶段的光明心那里生出来的。涅槃的所有、佛的一切都是从法身或者说从光明心那里冒出来的。我们每天做密乘课时说的“空中”是哪一个“空中”？就是佛的法身，佛的报身、化身——佛的所有一切外面的世界全部都是从那里冒出来的。佛的法身也是佛的光明心，所以我们涅槃的那个阶段也好，轮回的阶段也好，一切的来源、出处就是这个光明

心。现在一切的源头就是心，所以心自性空就等于不管轮回也好、涅槃也好，一切都是自性空，这两个是等同的，这个要连接。

前面第九个偈颂的时候我们讲到“悟无死理祈加持”，它主要祈求的是内心显现阳焰、烟、萤火虫等等的相时，我们要认识心的这个变化，要认识它是自性空。那个时候已经有讲了，所以我们心上面的空性不是后面明、增、近得的时候才去想，前面四大种分解的时候就已经有想了。一样的，用心的缘起成立心的空性，那个时候就已经有修了。现在明、增、近得的阶段要继续修——不止是要继续修，还要修得更精进。

明、增、近得的时候比较靠近光明心，在光明心的时候我们必须能够修空性，所以越是靠近光明心的时候就越需要修。这个“悟无死理祈加持”是要证悟到什么呢？我们要认识到不管轮回的阶段还是涅槃的阶段，心跟它的整个世界都是空，可以说对它一点点都没有可执着的。像（第十四世）尊者常常引的《中论》第二十二品《观如来品》，第一个偈颂“非阴不离阴，此彼不相在，如来不有阴，何处有如来”中的“何处有如来”，他常常用“我”²⁹嘛。

29 （第十四世）尊者建议日常思维时可把此偈颂替换为“非阴不离阴，此彼不相在，自我不有阴，何处有自我。”

实际上，我们看宗大师《正理海》第二十二品的科判，它主要讲的是“对我的续流上面破有自性”，“对我的续流”是什么意思？为什么要在“我的续流”上面破执着呢？因为我们任何一个时段都不可以有“我是有自性”或者“我是可以执着”的想法，特别是将来我们的“我”变成清静了，变成如来、成佛了，我们心里面会觉得那个时段好像是值得执着的，是吧？实际上不管什么时段，对这个“我”都不可以执着，这样才能说破了我执。你现在讨厌轮回的我，对将会成佛的那个我特别执着的话，那还是我执。所以无论在什么阶段，我的续流都没有自性，都是空。所以“观如来品”换一句话来说就是“观我的续流”，等于是连我未来的续流上面也不可以执着的意思。

一样的道理，现在我们这个叫“证有寂空”，“有”是指轮回的阶段，意思是：我的心跟我的世界没有自性。不止如此，将来涅槃的时候，我的心跟我的心造出来的整个世界也完全没有自性。所以不管轮回的阶段还是涅槃的阶段，它每一刹那都完全没有一个有自性的阶段。所以这里讲的“证有寂空”就是这个意思，是这么彻底的对心上面不执着，也可以说对心上面的那种空性全面地认出来。

“瑜伽”实际上是双运的意思，如果用来解释修行是叫止观双运。有的时候说“上师瑜伽”，这是指上师跟我们是无二无别的，“瑜伽”必须要从双边来理解。现在这里讲对我们心上面的空性要

用止观来修，以那样子的力量非常透彻地认识自己的心。用这种瑜伽来特别认识自己，不会被那些白光、红光、黑光的显现所折磨，所以这里讲“识自面目祈加持”。这就是第十一个偈颂。

（十二）解释第 12 偈

12. 近得融入一切空，
分别戏论普熄灭，
远离染缘秋空现，
加持母子光明会。

最重要的是光明心那个阶段，这个祈求是第十二个偈颂，科判是“丁五、第四空时，祈请加持母子光明相会合”。

“第四空”也叫“一切空”，这个也可以这么理解：从消失的角度来讲叫一切空，从出现什么状态的角度讲叫光明心。实际上这两个同义，是一个东西。那“一切空”是什么意思呢？前面八十种分别心也好，明也好，增也好，近得也好——任何显现，也可以说任何执着，或者说任何一个黑暗就是无明。如果用比喻的话，秋天的天空有它自己的本性，任何月光、日光、黑暗都会干扰我们看到天空真正的本性，什么都没有的时候天空的本性才会看得见。所以明、增、近得那些阶段是看到本性的障碍。八十种分别心是一种执着的状态，这些执着当然会障碍我们。在光明心阶段，前面各种各

样的问题全部都消失了，所以就是叫“一切空”——没有一个干扰的东西，全部都消失了。

然后所显现的角度是什么呢？所显现的角度是那个时候心特别清晰，是非常敏锐的状态，光明心的状态就是这样。但是我们能不能用得到它？而且用到的话能不能像（第十四世）尊者解释的“深寂离戏光明无为法”那样呢？“深寂离戏光明无为法”以前我们没有这样解释，不用说一般的格西了，连以前的祖师们也全部都把它解释成空性——深、寂、离戏、光明、无为法全部都是对空性的形容，不会解释成四圣谛，也不会解释成光明心，不会在心法上面解释。

但是（第十四世）尊者解释的时候，“光明”这个词是用来解释光明心这个心法的。佛经里面也有把“光明”这个词作为对空性上面的解释。我们平常说：“胜义谛是真，世俗谛是假”，胜义谛跟空性是同义，那“世俗谛是假”是什么意思呢？意思是：世俗谛会骗我们，胜义谛不会骗我们，它不会让我们无明，它会让我们看到实相，所以它是“光明”。光明心它有一个敏锐、清晰的功能，如果我们能把这个用到对境的空性上——这两个能够连接到的话，那光明心真的变成光明了；如果没有连接的话，那光明心就不怎么光明，它只是清晰而已，但是没有看到什么东西。该看到的没有看到，那就不怎么光明。所以密法里面也会说，轮回阶段或者我们一般凡夫死亡阶段的光明心不叫光明——不是不叫光明，它也叫光

明，但不是真正的光明。真正的光明是什么呢？当这个光明心证悟到空性的时候，它才变成真正的光明。

我要说的重点是：光明有两个方面，有境方面的光明和对境方面的光明。有境方面的那种光明是密乘里面才讲的，是心法上面的。显教里面讲的光明是用在对境空性上面的。所以世尊讲的“深寂离戏光明无为法”，如果从汉传或者完全显教的立场来说不可能解释为光明心，它完全是解释为空性上面的。

如果光明用在有境上面的话，我们凡夫或者处于轮回里面的一个修行人，他在轮回里面会有死亡、中阴身、投生，这些状态实际上代表着将有法身、将有报身、将有化身。比如说我们轮回里面为什么有死亡？为什么有中阴身？为什么有投生？再追问的话，这些状态本质上就是法身、报身、化身的代表。所以死亡也有好的一面，因为它的本性是法身，它是法身的一个代表。一样的，在一天里面，我们的入睡就是法身的一个本性；中间的梦或者睡眠就是报身本质的一个代表，或者说是报身种性的一个代表；然后醒来是化身本性的一个代表。所以轮回里面就存在这样的本性。

现在这里讲的“近得融入一切空，分别戏论普熄灭，远离染缘秋空现，加持母子光明会”中的“母子光明会”，母光明指的是像入睡或者死亡的时候，这是轮回里面原来一直存在的，这就叫母。当然入睡的时候它不是真正的光明心，它只是相似的一个出现而

已。真正的光明心只有死亡的时候才显现，平常根本不显现，所以母光明指的是我们死亡阶段显现的那个，真正指的是它。

然后子光明指的是什么呢？子光明指的是我们在世的时候透过修密乘，先从生起次第的阶段尽量一直观想，到了圆满次第的阶段不只是观想，还能够生起真正的光明心。圆满次第里面也有身远离、语远离、心远离，这些阶段是在世的时候都可以修的！所以生起次第的时候所修的、圆满次第的时候所修的这些都叫什么呢？都叫子光明。但是这些子光明它没有办法靠自己把整个心轮的脉结全部都打开，也没有办法把所有粗的心或者气整个都收摄，然后变成非常有力量的、非常敏锐的光明心，像死亡时候的那种显现它做不到——身远离做不到、语远离做不到、心远离一般也做不到。所以宗大师就是一直等究竟心远离的那个阶段，他是用在哪一个阶段呢？心远离里面，就是最究竟的一个心远离，那个是关键嘛！有没有究竟心远离，决定了能不能即身成佛，关键是那个地方。因为一旦有了究竟心远离，后面马上就会有幻身，有了幻身之后，几个月就可以累积三大阿僧祇劫的资粮，马上就可以成佛。

所以究竟心远离非常关键，那个在世的时候可以通过密乘的双运来培养，如果不是走那条路的话那就要等。有的书里面说用意来观想佛母可以成就这个，当然不同的祖师有不同的说法，但是 we 看宗大师的话，他一定要等到自己死亡的阶段与这个母光明结合，然后出现究竟心远离。现在这里说的是：我们一生里面修的子光明，

死亡时候的那个母光明会帮助到它，就好像母亲帮助小孩成长一样。帮助的结果是它能够成长到究竟心远离，然后幻身出来就即生成佛。

第 12 偈前面的三句是讲出现光明心的时间，“秋空现”等于是第四空的时候。“近得融入一切空”也可以说近得融入一切光明心，明融入增、增融入近得、近得融入光明心。实际上光明心和一切空是一个东西。近得融入一切空的时候有什么样的显现呢？近得融入一切空的时候有如秋空一样的显现，对这个的形容是前面的“分别戏论普息灭”。“远离染缘”中的“染缘”指的是前面所有的，像八十种分别心、明、增、近得一切染污、一切不好的都远离了。

那些都远离了之后脑子非常清晰。就好像早上三、四点起来的人，那个时候脑子特别清晰，那睡到八九点、十点的人都不知道这个是什么样的感觉（笑）。这种显现人人死亡的时候都会有，那时我们不可以像凡夫死亡一样，我们要把一生里面修的子光明连接到现在的母光明，二者要结合。所以这一生先要修这个子光明，有了子光明之后，在它跟它的母亲相会的那个阶段通过母亲来把它养大，让它成长。对一个只有几个月或者是一两岁的小孩来说，对他最好的是跟母亲在一起，那样他才会有一种全面的呵护和关爱当中健康成长。没有母亲，谁都没有办法照顾到他。现在把母光明描述成母亲就是这个意思。

我们一生修的这个光明心遇到死亡光明的时候，它才可以得到培养。不过，如果没有子光明的话，那母亲没有什么可以和它相会合的，所以现在先要有子光明。有了子光明，等到母光明出现的时候把它们结合在一起，这是一个修行人要能够做到的，“加持母子光明会”就是这个意思。

然后是一个总摄，明、增、近得、光明心，或者说四空，从这些细的心开始的时候就一定要能够掌握住修空性。第十三个偈颂的科判“丁六、四空阶段，祈请加持对于俱生乐与空性和合的空乐智，等引而住”，先是明、增、近得的时候要与修空性结合，然后光明心的阶段要能够一直安住在空性的修持当中，可能要安住几个星期，“等引而住”就是这个意思。

所以那个时候要掌握住机会，虽然可能只是几个星期，但是那个时候修一天可能相当于修了好几世、好几百世的效果！因为光明心就是这么厉害！我们显教或者平常心的修行像是在地上走路的样子，而光明心的修行则是很快的一一比光线更快。所以显教的法和密教的法，如果从修行的速度来说有这么大的一个差别。我们平常修行打坐多少年或者多少世，在密教里面如果能够用光明心修的话，那它的效果一下就可以达到很多倍。所以很多密乘的修行人圆寂了之后打坐几个星期就是这个原因。

所以为这个我们要祈求，祈求那个时候能够做到。当然，我们可能没办法做到真正的母子光明相会，但还是有相似的、随顺的可以与我们的修行结合，比如说用光明心来修菩提心、修空性，那比我们一般的时候修菩提心和空性超越得不得了。所以我们平常念第十三个偈颂的时候，就要希望我们死亡的时候后面能够安住几个星期。但是比较可惜的是，我们很多很快就被送到殡仪馆里面去了，我们根本不知道自己修的什么，马上就被送到那种地方，这就很可惜。好好交代旁边的人，我觉得也很重要，一天两天他的功夫就差好多啊！

（十三）解释第 13 偈

13. 四空之时如闪电，
梵火溶化具白兔，
俱生空乐和合慧，
一心安住祈加持。

从丁一到丁六主要是我们真正面对死亡方面的一个修行，是正式的临终教授。所谓的临终是我们死亡的过程，这个过程主要就是四大种分解，然后内心一层一层收摄——先是八十种分别心收摄，然后明收摄，再来增也收摄，最后近得也收摄。相应的，八十种分别心收摄的时候明出现，明收摄的时候增出现，增收摄的时候近得出现，近得收摄的时候光明心出现。所以，从所显现的角度来说是

明、增、近得、光明心，从消失的角度来说是八十种分别心、明、增、近得这四个。

心识的收摄有四个，然后身体粗的四大种也有四个，所以一共是八个。丁一、丁二、丁三这三个相当于身体四大种分解那个阶段的祈求，丁四、丁五、丁六相当于心识收摄的四个过程中的祈求。

现在我们到了丁六，科判的名字是“丁六、四空阶段，祈请加持对于俱生乐与空性和合的空乐智，等引而住”。我们最后能够在光明心当中一直安住一、两个星期，甚至三、四个星期的话，那就非常成功了。

第十三个偈颂这里讲到了“乐”，“四喜”的中文怎么翻译呢？比如白菩提从顶轮到喉轮是“喜”，喉轮到心轮是“胜喜”，心轮到肚脐是“殊胜喜”，肚脐到密根是“俱生喜”，这四个喜现在要生起。

“四空之时”指空、极空、大空、一切空，这四个空就等于明、增、近得、光明心这四个细的心。细的心是在粗的心收摄之后生起的，它生起的时候也需要了悟空性。当然，了悟空性是前面已经有了。我们讲过四大种收摄的时候会有幻相，像阳焰等等，那个时候我们不可以陷入恐惧当中，我们要认识自己的心，而且对自己心上的空性这个本性要了解。所以那个时候我们已经是了悟空性当中，

后面明、增、近得的时候应该是了悟空性的更高层次，因为有境的心变成更细微或者更敏锐的时候，它了悟空性的力量更强。

我们上次有讲过，明跟空是同义，增跟极空、近得跟大空、光明心跟一切空也是一样的意思，所以“四空之时”的意思是：这四个空的时候我们可以生起乐空无别的空正见，特别是第四个光明心这个阶段——我们关键是为了第四个。前面明、增、近得，更前面的阳焰相、烟相、萤火虫相，然后是灯灭的相，这些时候也要能够安住空性，这些的目的是什么呢？最后光明心的时候能够安住于空性，这个是我们最终的目的。

所以这里虽然有讲“四空之时”，但是我们心里面要了解，我们最终的目的就是一切空的时候或者是光明心的时候能够生起乐空无别的空正见。这个乐生起的话就“如闪电”一样，意思是：我们的气从脐轮这边上来然后到心间——心轮，然后到喉轮，然后顶轮那边，白菩提就降下来——用它的力量来降下来。白菩提降下来的时候，就是刚才说的喜、胜喜、殊胜喜、俱生喜。后面上去、下来、又上去、又下来那样循环，相当于一直处于俱生喜当中——最后都是俱生喜。那个俱生喜的力量是最猛的，或者说是最高的一种喜。然后由它来帮助光明心，让光明心变得更敏锐，再以它来一直安住于空性。乐空无别的心就是这样子。

这里的“具白兔”指的是月亮，月亮就是菩提心、白菩提的意思。“梵火溶化具白兔”就是融化白菩提，然后就像刚才说的从顶轮到喉轮、从喉轮到心轮、从心轮到肚脐、从脐轮到密根依次生起喜、胜喜、殊胜喜、俱生喜，并且上去、下来、再上去、再下来……，那就等于完全处于俱生喜当中，也可以说越来越殊胜、越来越殊胜，乐的程度越来越高、越来越高，以那样的一种乐来让光明心变得更敏锐，然后以它来缘空性。

这里讲的“俱生空乐”应该是“俱生乐空”，这样翻译是不是会好一点？最后完全处于俱生乐当中，然后它跟了悟空性结合，所以就是“俱生空乐和合慧”。我们为了能够安住在这样和合的智慧当中，所以就“一心安住祈加持”。我们临终的时候最主要准备的是面对死亡，这里一掌握的话，中阴身的方向就能够掌握，后面的投生也可以掌握；如果没有掌握住死亡的话，那就没办法掌握中阴身。所以这里总共花了十个偈颂来讲如何面对死亡，前行有四个偈颂，正行有六个偈颂。以科判来说，正行的六个偈颂是丁一到丁六。前面死亡的前行有四个偈颂，这四个偈颂相当于密法的一个修行。再来，更前面有三个偈颂是讲暇满和无常，这是显教方面的准备。

（ 课堂互动 ）

学员问：四个脉轮打开才有那四个喜？

仁波切：是的，当然。

学员问：心轮已经完全打开的时候俱生喜还是会上上下下？

仁波切：是啊，脉结都已经打开的时候这个俱生喜就算是一种脉里面畅通的舒服，它一直存在。在这个舒服的状态中，气就一直跑、一直跑，然后越跑越舒服、越跑越舒服。

学员问：死亡的时候也可以这样吗？

仁波切：是的，死亡的时候安住的时间可以很久。像显教里面讲止跟观为什么能够安住很久呢？因为身体和心上面的舒服，虽然心是粗的心、身体是粗的身体——跟密乘里面讲的那种本来的气没有关系，但是那个层面也是有一个乐，一个舒服。不管心安住的止也好，分析观察也好，都跟身心的舒服有关，由于良性循环的缘故，他可以安住很久。显教来说是这样。

一样的道理，密教是由于俱生乐的缘故可以安住很久，所以是“一心安住祈加持”。这是一个关键的、能够掌握死亡的时机。

（十四）解释第 14 偈

14. 从彼起时死光明，
唯从风心起相好，
中阴受用圆满身，
幻三摩地祈加持。

现在进入面对中阴身的部分。面对中阴身这里有三个偈颂：第十四、第十五、第十六偈。科判也有三个，第一个是“乙三、结合中阴教授的祈请”，又分三个：

第一个是“丙一、为成办中阴的代替品幻身而祈请”。我们的目的是什么呢？就是成办幻身。对一般凡夫来说，由于业力的缘故会出来中阴身，但是对像宗大师这样一个修行好的人来说，他死亡的时候出现了究竟心远离，能够掌握究竟心远离的话后面就是幻身，中阴身就没有了。所以对一般人来说死亡的后面是中阴身，但是宗大师没有中阴身，他是有幻身出来了。这里用的词“中阴的代替品幻身”就是这个意思，像宗大师那样子能够成办幻身是最好的。

如果没有成办幻身，那就是“丙二、成办平庸中阴时，幻象现为清净游戏的祈请”。“成办平庸中阴时”的意思是：我们没有出现幻身，而是由于平常的业力出现了一个中阴身，这个中阴身出现的话我们应该怎么办呢？要能够“幻象现为清净游戏”，意思是：把不好的、不清净的幻象观成清净的。平常的中阴身出现的话，那肯定有各种各样不好的相出来，这时候我们不要被这些幻象折磨到，我们要用修的力量挡住它。

能够挡到的结果是第三个阶段“丙三、依于转化外内秘的瑜伽力往生净土的祈请”，不管外、内、密一切都能够以修行瑜伽来掌

握，也就是说透过这种瑜伽力就能掌握住中阴身，掌握住中阴身的话，那也可以掌握住投生，所以就是“往生净土的祈请”。

所谓“幻三摩地”指的是幻身的修行能够圆满的意思。幻身有几个层次，比如成佛是最圆满的幻身——佛的幻身，这是无学道的阶段。有学道阶段有两个幻身：清净的幻身和不清净的幻身。所以在圆满次第之前讲到了身远离、语远离、心远离、幻身、义光明、有学双运这六个，最后是无学双运，那就成佛了。无学双运的前面叫有学双运，有学双运那个时候也有一个幻身，就是清净幻身；它的前面叫义光明，义光明也是幻身，但它是不清净的幻身；那个之前是心远离。所以最差的幻身是不清净的幻身，再高一点是清净幻身，然后再圆满就是佛的幻身了。

这里讲的“受用圆满身”是报身的意思，就是在中阴的阶段不出现中阴身，而是能够出现幻身里面最顶尖的报身。如果出现了报身是不是就圆满了？这里没有说圆满，而是说“圆满幻三摩地祈加持”，意思是：圆满幻身的修行³⁰。如果没有圆满幻身的修行，但是也能修到的话，也可以有不清净的幻身，然后再好一些的话，清净幻身就出来了。所以这里所谓的幻身，我们应该要把它分成三种

30 ལྷ་མའི་ཉིང་འཛིན་རྫོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོགས། 幻三摩地祈加持。ལྷ་མ 即虚幻、幻术；རྫོགས་པ 圆满、完备。

等级：不清净的幻身、清净的幻身、佛的幻身。这三个其中一个出现那就已经不是一般的中阴身了，就是出现了刚刚我们前面说的“中阴的代替品”。

那这种幻身是从哪里来的呢？不管是不清净的幻身、清净的幻身，还是佛的幻身，它们的来源都是光明心的这个心跟风。光明心的这个心是幻身的俱生缘，光明心的风是幻身的近取因，这里所谓的“风心”是这个意思。“唯从风心”是说它完全从光明心的心的体性、风的体性这两个里面来的。它跟我们的父精母血没有什么关系，它的来源完全是那种本来的气和本来的心。本来的气是它的近取因，本来的心是它的俱生缘，所以就是“唯”。这个“唯”是指幻身完全不是粗的身体。“唯从风心起”，然后“相好”，这里讲的“相好”指的就是佛的身体，只有佛的身体才有三十二相和八十随形好，“相”是指三十二相，“好”指的是八十随形好，所以为了形容这个报身现在这里讲“相好”，就是最好的幻身。如果能够生起那样子的一个报身，就等于幻身修行已经圆满了。“幻三摩地祈加持”就是这个意思。

上面也有讲“从彼起时”，意思是：从我们断气开始可能几个星期一直安住在光明心当中，“彼”指的是光明心的那种定，“从彼起”就是从那边起来了，这个起来的时候就要出现幻身了。这个时候我们要认幻身的近取因是什么、俱生缘是什么，那就是跟光明心同时的心和气，光明心一出来的时候这个幻身也出来了。

（ 课堂互动 ）

学员问：“其义者：像那样的死光明的风心中，风稍微动摇，从空乐和合的等引中起定时，死阶段光明的乘骑——第五光明风作近取因，光明心作俱生缘，依此因缘，唯从风心中成办具有相貌行相的天身，三十二妙相、八十随形好光耀庄严，代替平凡人成办的中阴身，现起道位时受用圆满的幻身，祈请加持圆满不净与清净的幻身三摩地”。这个解释中的“第五光明风”是写错了吗，还是有问题？

仁波切：“第”这个写错了，应该是“五光明风”，它是对这个风的形容，有五种光——五彩色的光。

能不能修到这个幻身，关键是你死的时候有没有修到光明心。有修到光明心的话，那它的心的力量也好，气的力量也好，都可以转成幻身的近取因和俱生缘。如果没有修到的话，那就变成一般中阴身的近取因和俱生缘了。这里讲的风跟心是人人都有的，但是有一些人能够出现幻身，因为他的光明心的心和风的品质是不一样的。所以我们要掌握的地方是，就像我们天天念各种各样的本尊仪轨，念的时候主要是掌握法身为道用，掌握了那个之后，后面的报身和化身就可以掌握了。如果前面法身为道用没有修好的话，后面根本没有办法掌握的，这是大家要掌握的关键。

虽然现在没有幻身出来，但只是每天念诵、祈求应该也是有帮助的。首先在四大种分解、明、增、近得、光明心出现的时候就比较有帮助，起码我们不是那种太凡夫的死亡，不会太恐惧。心也能够有点认识自己，能够掌握菩提心、空性这些善的方面，能够生起（第十四世）尊者常常说的“乃至有虚空”³¹那种勇气，很有善的力量和精神的力量。这些能够掌握住的话，那明、增、近得那些阶段就相当有掌握了，后面光明心也能够掌握。这个掌握了之后，后面中阴身的时候就不会有第十六个偈颂讲的那些恐惧³²，就不会因为受到恐惧折磨而使中阴身变成太凡夫的一种中阴身。

（十五）解释第 15 偈

15. 假设依业成中阴，
即作观察生死中，
了悟痛苦不实理，
幻象净现祈加持。

31 参见《入菩萨行论》第十品第 55 偈：“乃至有虚空，以及众生住，愿吾住世间，尽除众生苦”。（寂天菩萨造，如石法师译）

32 参见《中阴险关救度祈请文》第 16 偈“风还四声三怖象，不定征相纷现时，转外内秘瑜伽力，往生净土祈加持”。

这个偈颂是“假设”，是和前面第十四个偈颂连接起来说的。前面第十四个偈颂的时候我们的愿望是能够出来幻身，假设幻身没有出现或者假设平庸的中阴出现的话应该怎么办？是这个意思。假设“平庸中阴”出现我们该怎么面对呢？以修行人的立场我们已经努力了，但幻身没有出现，现在平庸的中阴身出现了，那我还是要面对，能够面对的法是什么呢？是“三身为道用”的密乘法。

我们要了解，密乘的法它有一个特点，像《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》里的“领受幸福大乐广殿中，蕴界清净自身天身住，彼中即具三身无别尊，莫执凡俗将护慢与明。自心当莫放任住深明，系念不忘深明中受持！”无上密最基本的是要会修生起次第嘛！会不会修生起次第，主要是看会不会修三身为道用。这个应该要了解，我解释一下。

首先这里有一个道理要了解，修生起次第的时候要观想我们的整个五蕴、六根等等一切都变成清净的，包含我们吃的、看的、听的、住的地方，一切都要观想成清净的。比如色变成色金刚母、声是声金刚母，都要这么观想。这样观想真正的道理是在哪里呢？先要了解，一切的来源都是光明心，不管我们自己的五蕴、一切吃的、穿的、用的，都来源于自己的光明心。如果这个光明心一清净的话，一切都完全变成清净。那么光明心是什么时候真正清净呢？就是佛的法身的时候才会清净圆满。光明心清净，等于我的心就变成佛的心。我的心变成佛的心之后，从那里一出来就是报身——我的身

体、整个五蕴什么都清静，然后展现出来化身。所以一旦能够掌握光明心，那就全部能掌握了。

懂了这个道理之后，现在这句话我们要掌握的地方是在哪里呢？就是“领受幸福大乐广殿中”。“广殿”不是重点，它是形容而已，没有什么别的意思，不是坛城的意思，不用那么想。重点是“领受幸福大乐”这个中间就有清静的五蕴，或者清静的十八界也好，十二界也好，蕴界清静的本尊或者佛就有了。

我自己认为这个应该不是“广殿”，有的时候藏文是“不可思议”的意思，有的时候叫无量宫，就是用“无量”这个字嘛！所以有可能这个是“领受幸福大乐无量中”，它不是讲广殿的意思，而是讲这个领受的幸福大乐它是不可思议的，在“领受幸福大乐”圆满的当中，我的五蕴清静了，我的十六界、十八界或者多少界都清静了，我这个本尊也出现了。

我们平常会感觉：“哦，我是凡夫啊”，但是想想我们的光明心，想想我们内心的力量——它将变成法身！从那个力量的角度看的时候，“我很清静”、“我将成佛”什么都能马上爆出来。所以说“领受幸福大乐无量中，蕴界清静自身天身住”，我已经住在这里了，我距离成佛没那么遥远，我的光明心一变就已经成佛了。

所以前面的“中”和后面的“住”这两个是关键词，是谁住在那里呢？清静的佛就在那里。住在什么地方呢？就是第一句“领受

幸福大乐无量中”，就在清淨的光明心当中，你全部清淨了——你的清淨不怎么遥远，你的清淨就在这里。修生起次第的人刚开始的时候修法身为道用，修法身为道用就等于修“领受幸福大乐无量”。后面从空中或者从法身当中一出来的时候一切都是清淨的，报身、化身什么都出来了，这就是修生起次第，也就是这里说的“领受幸福大乐无量”。

当然也可以翻译成“领受幸福大乐广殿中³³”，因为不管广殿也好，自己的本尊也好，一切都是从空中出现的，也可以这样解释。但是我自己认为藏文这里讲的是“无量”，指的是不可思议的那种俱生大乐，在这当中什么都清淨了，你已经成佛了。实际上那样修的时候法身、报身、化身是无二无别的。并不是说法身离开报身和化身、报身离开法身和化身，或者化身离开法身和报身——不是那样的，这三个都是并在一起的，只是好像有点“展”跟“收”的差别。化身是收在报身里，报身是收在法身里，法身那边展开的时候报身和化身就出来了。所以实际上它们是一个体性，你用化身的时候里面会有法身、报身；报身的里面一定有法身；报身展现出来的时候就有化身。所以我们修生起次第是法身、报身、化身都是一个体性当中修的。

33 སྤྱད་དུ་ཚོར་བ་བདེ་ཆེན་གྱི་གཞུང་ཡས་ན། 原来译为“领受幸福大乐广殿中”，现已根据仁波切建议，并征求译者同意改为“领受幸福无量中”（编者注）。

这里讲到“彼中即具三身无别尊”，意思是：我们修生起次第的时候，像修大威德金刚的话，前面有“嗡·舍哲微执·哒讷哪吽呬！嗡·梭巴瓦·徐达·萨尔瓦达尔玛·梭巴瓦·徐多·吭”这两个咒语，前面我们已经有了四无量心，后面修法身的目的是要有报身和化身——这个是心里面已经有的了，法身里面已经收摄了报身和化身。修报身和化身的时候，前面的法身一直没有离开，一直是连着的。所以修生起次第的时候，三身完全是无别的。

实际上，我们要认识自己有这样子的本性——法身、报身、化身无二无别。换句话说，就是（第十四世）尊者常常说的“不可思议的身语意”或者“身语意无二无别”。我们现在身是身、语是语、意是意，都是分开的，粗得不行。但是真正到了佛的境界时，身语意是无二无别的。而那樣的境界没有多么遥远，就在我们这里。“彼中”是说我们自己这里已经有了，所以自己不要很自卑，不要觉得好像自己是凡夫、我很烂。“莫执凡俗”的意思是：我们不要有“哦，我是凡夫”这种想法，这种想法对密乘来说是不可以有的。像阿底峡尊者说的，密乘的这个根本堕是很容易破的，因为连感觉自己的杯子是凡夫的杯子都容易破到密乘戒。

那这需要什么呢？需要法身的力量，这就是“慢”。法身的体性是这种清净的慢。“明”是观想的时候比较清晰，比如说观想我的眼根是地藏菩萨、耳根是金刚手菩萨……，像这样来一个一个好

好观就是明。在清淨的慢跟清淨的明当中，不可以把自己当成凡俗，密法的生起次第是这样修的。

现在我为什么讲这个呢？因为现在说的是修密乘的行者他来面对中阴的时候该怎么做，因为只有他才有能力面对死亡、面对中阴、面对投生，就是这里讲的“假设依业成中阴”。修生起次第的一个人，假设由于业的缘故出现了平庸中阴的话，还是要面对生、死、中阴。当中阴出现的时候，我们要知道中阴是假的。就像刚才说的，我们不要认为自己是凡夫，要认出来我们有佛的本性。虽然中阴身出现了，但是我们不要被中阴身的那种显现影响。心里面不要想：“我现在是中阴，我这么差”，不要被平庸的中阴压着，我们要认出来自己不是那种凡夫。“彼中即具三身无别尊”，这个“三身无别尊”就在这里，所以我们要修到三身为道用，或者说说要修到自己身上整个三身都同时具备的一种状态。

前不久我们读了米拉日巴尊者的《证道歌》，里面提到米拉日巴尊者他遇到魔鬼的时候说：“这个魔鬼是我的心里面的一个显现”，那样认的时候魔鬼就消失了。我们平常为了消灭障碍也会想：“哦，这个是我的幻觉”或者“这个是我心里面的安立”，但是实际上，我们心里面的这个障碍是一直存在的，一直把它认成是真的，我们是这样在心里面“观想”的。

确实，观想的意思有点像自己故意造出来一个幻觉，但米拉日巴尊者他不是，他是内心里面真的这样认的。当他这样认了之后魔鬼就消失了，没有办法出现了，意思是什么呢？他真正修到了自己的光明心——光明心一清净的话，后面的果报马上就消了。

所以现在这里有讲到“幻象净现祈加持”，意思是什么呢？就是能够清净这个恶的幻象，能够将其去除、净除，对这方面祈求。我们用什么力量对这方面祈求呢？用三身为道用的力量，或者说用慢和明的那种修行，或者用后面的“深明”这个词。《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》里面说：“自心当莫放任住深明，系念不忘深明中受持！”这个“深”指的是乐空无别的空正见，“明”指的是观想那一块。前面我们讲慢跟明的时候，慢是从法身的角度来认，自己认出自己——我完全是法身的体性，所以也是空正见。所以，不管“深明”也好，“慢明”也好，都是一样的意思。

所以当凡夫的中阴身出现的时候，我们要认识一切都是光明心的显现。我有清净的光明心的本性，所以我努力地修。努力修的结果就是光明心变了，光明心变了之后外面的整个世界也变了，整个的幻象都能够去除，就对这个方面祈求。像米拉日巴尊者，他一观想了之后，外面的魔就消失了。但是你们不要误解好像外面的众生不存在，不是这个意思啊！外面众生是存在的，但是外面的众生能不能干扰到他，这是两码事。能不能干扰到他，这是和他的光明心，

或者跟他的业力有关系。外面恶的众生、很差的这些众生肯定是存在的，并非不存在，但是没有办法干扰到他。

“即作观察生死中，了悟痛苦不实理”，我们的死亡、中阴身、投生这等于就是轮回的描述嘛！流转轮回就是死亡、中阴身、投生，这样的苦实际上是不真实的。这个“不实理”的意思我们应该要了解：都是我的光明心从那边展现出来的坏的结果，不是真正的、从它那边存在的。了解了这个之后，我们修这个的真正本性是什么呢？真正的本性是我们的光明心——它不是坏的，它里面有一个清淨的本性。我们把里面清淨的那块抓起来然后修，以这个力量把业清淨，那外面整个的苦就消失了。

所以这里讲的“不实理”不可以讲是空性的意思，不是“没有自性、不真实”那个意思。这里讲的是像我们前面《中观正见引导——“具足四念”之道歌·降悉地雨》里面说的“莫执凡俗”，我们不要认为自己是凡俗，实际上从本性的角度来说我不是凡俗，而是佛，我们都具备俱生三身无二的体性，是这个意思。所以实际上来说，生死中的痛苦是不存在的，但这样子的认识是密乘里面的解释，对一个密乘的修行者来说，他就可以这么想，然后用这种修行来让外面的恶相消失。这里讲的“幻象净现祈加持”，就是能够去除这个恶的幻象，对这个方面来祈求加持。

“假设依业成中阴”的意思是：刚开始我们从死亡光明那边出来就变成近得。收摄的时候先是四大种分解，然后八十种分别心收摄，再来明收摄、增收摄、近得收摄，然后在光明心当中可能会留几天。那个时候我们还不敢烧他的身体，还要放几天，当然一个修行人的话可能会停留很久，但是一般人大概就三天左右，之后他从光明心那边退出来。从地收摄、水收摄，或者是地的风收摄、水的风收摄，最后近得的心收摄，然后进入光明心当中，这有点算是顺生，可以说八个次第是顺着走的。那样的顺序如果倒过来，从光明心那边出来的时候就是近得，从近得出来的时候是增，从增出来的时候是明，从明出来的时候是八十种分别心，从八十种分别心出来的时候是风，从风出来的时候是火，从火出来的时候是水，从水出来的时候是地，这整个就是逆的顺序。

所以中阴身什么时候出现？对一般凡夫来说，从断气大概三天左右的时候出现；修行人的话可能出现幻身，如果没有出现幻身，会出现比一般人好一点的中阴身。那不论怎么样，一般人也好，修行人也好，都是停留在光明心当中，但是光明心的品质不一样。

修行人的话，光明心的品质是入空性的那种，即便没有入空性，心也是处于一种善的状态当中；而一般凡夫的话，光明心有可能不怎么善、也不怎么恶，就是有点随眠，处于一种无记的状态当中。从光明心那边一出来的时候同时中阴身就出现了，所以中阴身是近得的时候出现的。那个时候出现中阴身的话，我们心里面马上会有一

种失望，好像我修得这么认真，结果却还是出现了凡夫的中阴身，原来希望的幻身没有出现，但我们还是要面对这个中阴身。

我们要认识，实际上这个中阴身的本质就是幻身。死亡的本质是法身，中阴身它是报身、幻身的本质，投生是化身的本质。所以我们面对中阴身的时候心里不要怕，不要把它当作一种恐惧的、不好的东西。恐惧来源于“它是不好”的那种认知，那我们要改变“它是不好”的那种认知：“不好”不是它的究竟实相。所以这里讲“不实理”。上次我们也有解释“了悟痛苦不实理”，中阴身的这个痛苦状态实际上不是它的本性，那它的本性是什么呢？就是报身、幻身的本性，要有这样的一个认识。中阴身的时候以这样的认识修行的话，凡夫各种各样的幻象就会去除，所以这里讲“幻象净现祈加持”。意思是什么呢？就是我们要了悟，它的本质是清净的报身或者幻身，我们这样观的缘故，这个幻象就去除了。

凡庸的中阴身出现的时候要有这种认知，而且我觉得那个时候有这种认知应该会比较重要吧！你如果没有这种认知的话，后面你会越来越恐惧。后面变成中阴身的时候有各种各样恐惧的相，那个时候你才有点反省自己应该怎么样面对自己的修行，那就有点来不及了。应该是一面对中阴的时候马上就需要这种认知，这个很重要。所以“了悟痛苦不实理，幻象净现祈加持”是很重要的。

（十六）解释第 16 偈

16. 风还四声三怖象，
不定征相纷现时，
转外内秘瑜伽力，
往生净土祈加持。

现在解释一下这个科判，“丙三、依于转化外内秘的瑜伽力往生净土的祈请”。这个科判里面“转化”的意思不是刚才说的原来是堕三恶趣、现在是要往生净土——不是这个方面的转化。这个转化指的是中阴身的时候我们有各种各样的恐惧，对那些修观想、把它转变的认知。先有认知，然后修观想的结果就转化了，这个转化是这个意思。这个主要就是“瑜伽力”，对这个“瑜伽”形容的时候就叫“依于转化外内秘”。没有这个力量的话，那就会直接堕三恶趣；有了这个力量呢，就直接往生净土，就是这个意思。

这个科判讲到“依于转化外内秘的瑜伽力往生净土的祈请”，“依于”等于就是我们为了什么而祈求、祈请呢？为了往生净土方面而祈求。为了往生净土方面的祈求是什么样子呢？首先这么理解，中阴身跟投生有很大关系，这个道理要清楚，比如我们显教学过的《菩提道次第广论》里面就有提到中阴身是什么样子。那里解释业的时候就说到，假如我们来世是投生天道的话，有可能是欲界天、色界天，或者无色界天，这三个里面如果是投生无色界天的话中间就没有中阴身，如果是色界和欲界的话中间就有中阴身。

原因是什么呢？原因是中阴身是跟来世绑在一起，而不是跟今世绑在一起的，也就是说今世跟来今世之前的那个中阴是绑在一起的。所以我们来世投生什么地方跟之前的这个中阴身有很大关系，比如无色界没有身体，所以无色界的前面没有办法安立中阴身。色界和欲界天有身体，所以这两个之前就有中阴身。比如像欲界的兜率天，如果一个人来世投生在兜率天的话，那我们中间肯定会经过一个中阴身，但是这个中阴身跟后面投生兜率天实际上是同一个业的果报。假设我们今世快要往生了，临终的时候比较好一点的贪心或者说爱跟取，会把投生兜率天的能引业成熟起来，成熟的果报首先是中阴的那个果报，然后就是投生兜率天的那个果报，所以这两个果报是同一个业的果报。

深入一点解释的话，这个业相当于有两次成熟，不是一次成熟。我刚刚举的例子是欲界的一个人来世投生兜率天，他今世临终的时候，他过去造的投生兜率天的能引业被爱取成熟起来，这是成熟了一次；然后他去了兜率天之后中阴身也会死，中阴身死的时候也一样由爱取来成熟，所以能引业又会成熟一次。

所以欲界的这个人他临终的时候爱取让能引业成熟了一次，但是没有完整地成熟起来，然后中间中阴身死亡的时候又会由爱取来再成熟一次，这时他投生兜率天的那个能引业才完整地成熟了，这个果报才被完整打开，就投生到了兜率天。

我们要了解的一个关键道理是什么呢？中阴身的时候还可以把握，还有机会，你可以不让它（业）成熟。刚刚我们讲的是投生兜率天，这是好的投生。现在我们讲堕地狱，这中间也会经过一个中阴身，那么堕地狱的能引业真正完整地成熟是在什么时候呢？是今世的临终吗？不是。今世的临终虽然会成熟一次，但是真正的关键是那个中阴身它死亡的时候——中阴身死亡的时候又会成熟一次嘛！所以那个时候是非常关键的一个机会，我们还是可以掌握的。

现在这里第十六个偈颂特别讲到“往生净土祈加持”，就是中阴身的时候我们可以再掌握一次投生的机会，所以现在祈求可以掌握到这个机会。如果是这样的话，中阴身可能有一个星期或者五、六个星期——本身最多就是七个星期。在那个阶段的心不要处于恐惧当中，不要这么没有善心、完全处于一种恐惧、烦恼当中。不要这样子，他还是可以修行。如果可以一直修行的话，那他就可以掌握这个机会，原来好像是要去地狱了，但是他在中阴身这个阶段一直修行的结果就转变为往生净土了，这就是为什么第十六个偈颂会说“往生净土祈加持”了。

还有前面讲到“转外内秘瑜伽力”，“转”是观想的那种意思。观想的结果，确实原来是一个不好的业，现在他就要把这个不好的业去掉，把不好的业消了，他就能够去一个好的地方。所以“转外

内秘瑜伽力”，是以这个瑜伽力来转变的。前面那个“转”的意思不是我刚刚说的转变的意思，这个词句里面没有“转变”这个词。但是可以说，没有这个“瑜伽力”的话，那就直接堕三恶趣了。现在有了这个力，那就可以变成往生净土，所以它是可以掌握、可以转变的一个机会。

中阴身真的出现了之后会有像这里讲的各种各样的“怖象”，这里讲的是三个怖象。当然什么都可以说是怖像，但是我们按照解释分一分的话就清清楚楚。

首先，“风”是指地、水、火、风四大种的能量，密乘里面“风”的意思就是一种能量，就像我们气功里面就讲的“气”一样。地有地的能量，水有水的能量，火有火的能量，风有风的能量，这些一个结束、一个出来，再结束、再又出来……。那样改变的时候就有一个大的声音出来，四种声就是这个意思。

然后“三怖象”，这里解释的三种可以说是地狱道、饿鬼道、畜生道这三个恶趣，或者说狱卒恐怖的样子，然后他们发出令人恐惧的声音。还有我们自己内心里面也有一种恐惧，所以声音不舒服，眼睛看到恐怖的狱卒也不舒服，然后内心也不舒服，这就是三怖象。中阴身总的来说有六个不定征相，这些相也都是恐惧的相。

恐怖出现的时候我们要修什么呢？关键是要了解一个道理，我们修密乘的大威德金刚、密集金刚、胜乐金刚那些仪轨就会知道“三身为道用”。三身为道用实际上就是内、外、密全部转化成清净的意思，比如我们的心清净就是法身，我们的五蕴清净就是报身，外面整个坛城全部变成清净就是化身，整个变成清净的修行就是三身为道用的修行。不可以认为这个修行只是观想而已，真正地来讲，这些凡夫的显现是“不实理”，不是真相。实际上，外就是幻身，内就是报身，密就是法身，他真正的本性就是这个。

我们不可以想：“我只是观想而已”，马上会有一种假的感觉——观想的意思不是想出来一个假的东西。我们有时候会想：“哦，你观想一下我把这个东西给你，但实际上我不会给你的”，就像（第十四世）尊者开玩笑说：“我这里有很好喝的茶，你们只能观想！但我是真正的喝”（笑）”。所以我们平常的语言里，观想的意思是：假想的，但是这里所谓观想的意思是——认识它的本质！所以三身为道用的那种修行，密乘整个都是这么修的。这么修的结果，就是内、外、密一切真的都会净化，它不好的、客尘的那个层面真的就会有一个净化。

所以现在中阴身这个阶段，它的外、内、密有不好的呈现，我们就要认出来它的本质是什么，认出来了之后我们就要好好观想，这个观想它就有一个转变的功能，就是“内外密”。它不清净、不

好的层面是短暂的，我们一直观的话它就可以净化，这里讲的“转外内秘瑜伽力”就是这个意思。

修行人的一生里面，修密乘修得很精进的话，他把“外内密”观清净的功夫已经很高了。这样的修行者假设在中阴身的时候没有出现幻身的话，他面对凡庸中阴身的时候，会继续用原来的那个功夫或者习气来修。但是一般人平常没有培养这种功夫，中阴身的时候也没有这个功夫。所以现在这里讲的是原来已经修过的、已经培养了这个功夫的人“转外内秘瑜伽力”。如果你都没有修过，你突然到中阴身的时候是完全不可能这样修的。所以我们要清楚，今世“三身为道用”的修行功夫要很高，然后面对中阴身的时候，即便有点往三恶趣堕的感觉我们也还是可以掌握的。

是以什么来掌握呢？那就是以“转外内秘瑜伽力”来掌握。能这样掌握的话，它会带来一个清净的地方，包括三个层面：外面住的、内的自己的身体、密的自己的光明心。心主要就是光明心，所谓的“密”是从法身的本性来解释的。中阴身跟投生有很大的关系，所以你在中阴身有修到那样子的话，很容易就连接到投生的地方。所以中阴身的时候我们还是有机会掌握投生，掌握的关键就是透过“转外内秘瑜伽力”的这种力来往生净土，就是这个意思。这就是第十六个偈颂。

所以第十四、十五、十六这三个偈颂中，第十四偈是希望最好能够得到幻身；第十五、十六偈的时候是这个希望没有达成，但是面对凡庸中阴身的时候我应该如何做。

我们天天这样祈求的话，最后真正面对中阴身的时候会相当有帮助，因为愿的力量真的是不可思议的。我们天天这么祈愿、这么念的话，那中阴身的时候就不会糊里糊涂的，也不会一直处在辛苦、烦恼当中，这个愿力肯定是有帮助的。

（十七）解释第 17 偈

最后第十七个偈颂是面对投生的祈求，科判的名字叫“乙四、结合受取生有教授的祈请”。

17. 空行持明殊胜依，
或生梵行三学身，
二次道证达究竟，
速获三身祈加持。

我们来世投生的所依是什么样子呢？如果能去净土那就是净土的所依身——可以修密乘的那种净土，所以这里“空行持明殊胜依”中的“持明”的意思是修密乘。如果不是那样的话，我们人间也是可以修密乘的一个地方。

修密乘一共是两个地方：一个是净土的修密乘的地方，一个是我们人间的这个修密乘的地方。所以这里用的是“或”，“空行持明殊胜依，或生梵行三学身”，也可以说这个是别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，也可以这么理解。这三种戒一个依赖一个，先有别解脱戒，在家人的话是五戒，出家人就是沙弥戒、比丘戒、沙弥尼、比丘尼戒这些。然后不管在家、出家都可以有菩萨戒，密乘戒。这三种戒就是这个所依。

具备了这样的所依之后，密乘的法是什么呢？就是生起次第和圆满次第。“二次道证达究竟”就是生起次第和圆满次第能够修得圆满。这两种次第修得圆满的结果是什么呢？最后的结果那就是法身、报身、化身一体两面，或者说获得不可思议的三身——心在哪里、身体就在哪里，或者说法身在哪里、化身和报身就在哪里。这就是为来世方面所做的祈求，主要就是这样。我们要了解，你要掌握投生的话，中阴身就很关键；中阴身是关键的话，那死亡也是很关键的。所以能掌握死亡的话，那中阴身就可以掌握，中阴身能掌握的话，投生也可以掌握到。

所以最前面的一个机会是死亡、临终，第二个机会是中阴身的时候，中阴身再没有掌握的话那就来不及了。所以投生真正能够掌握的就是这两个地方。我们前面说到了爱取有两次，举例来说一个欲界的人要投生兜率天的话，爱取会成熟投生兜率天的业，那是什么时候来成熟的呢？今世临终的时候爱取来成熟一次，中间中阴

身死亡的时候爱取来成熟第二次，所以就有两次的爱取成熟，所以我们可以说有两次投生的机会。这个特别重要，应该是越早掌握越好，后面那个阶段就有点来不及了，但是修行高的话可能还有掌握的机会。

《中阴险关救度祈请文》希望大家都背下来，可以的话每天念。没办法每天念的话，起码要几天念一次，这对我们临终时候会有帮助。我觉得别人往生的时候，我们在旁边念念这个《中阴险关救度祈请文》也是很有帮助的。

附录一：

༄༅། །ངར་འཛིན་ཅད་ནས་གཅོད་པའི་གདམས་པ། 根除我执之教言

第七世尊者·格桑嘉措 造

༄༅། །ཨོ་སྐྱི། །

喻娑帝（喻，吉祥）！

ཀླུ་འཛིན་ནས་དག་པའི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད། །རྗེ་པར་སྟོན་མཛད་དེན་ཆེན་མོ་མ་དང་། །
དབྱེར་མེད་འཇམ་དཔལ་ལྡན་རྗེ་ཅོང་ཁ་བ། །སྒྲུ་མ་ལྷག་པའི་ལྷ་ཡི་འབས་ལ་འདུད། །

甲一、礼赞

1. 本来即为清净心体性，
赤裸直指大恩上师尊，
无异文殊金刚宗喀巴，
上师胜尊足下我敬礼！

འགྲིད་ཀྱིས་སྦྱོར་པའི་ཤེས་རྡོར་མེ་ལམ་ཡུལ། །སྒྲུ་མས་བསྐྱེད་པའི་རྟ་དང་སྒྲུང་པོ་སོགས། །
སྒྲུང་བ་ཅན་ལས་གཞི་དེར་དོན་གྱི་ཚས། །གང་ཡང་མེད་པར་སྒྲོ་ཡིས་བཏགས་པ་ཅན། །

甲二、正体

乙一、应认识俱生我执，尽破无余

丙一、认识所应破

丁一、举喻：梦幻象马

2. 沉醉眠卧识中之梦境，
幻化所欺马与大象等，
唯相而已于彼基事中，
丝毫无实唯以心安立。

ཕྱེད་བཞིན་བདག་གཞན་འཁོར་བ་མུང་འདས་སོགས། ཚེས་ཀུན་སློ་དང་མིང་གི་ཐ་སྟངས་ཀྱིས།
བཏགས་པ་ཙམ་ལས་གདགས་གཞི་ནམས་ཀྱི་སྟེང་། རང་གིས་ཡོད་པ་རྩལ་ཙམ་མ་མཆིས་སོ།

丁二、合义：诸法皆唯名假立

3. 如是自他轮涅等诸法，
除却心与名言安立外，
能于诸般所立基事上，
以自力有尘许亦皆无。

ཡེ་ཉིད་ན་ཡང་མ་རིག་གཉིད་འཐུག་གིས། ཐུགས་པའི་སོ་སོ་སྐྱེ་བའི་ཚགས་བྱུག་ངོར།
གང་སྟངས་གཞི་དེར་དོན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་འཆར་ཚུལ་རང་རེའི་སློང་ན་འདི་ལ་སྟོས།

丁三、实况：无明熏染故现为实

4. 然于无明沉睡所熏染，
异生六识方中任显现，
皆现为于彼基中实成，
我等此般劣心当省察！

ཡེ་ཉིད་ཀྱང་འཁྲལ་པའི་སློལ་སྟངས་བ་ཡི། ང་སོགས་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་སྟོང་ལྷགས་འདི།
དགག་བྱ་ཕྱ་མོ་ཡིན་པས་སློལ་ཡི་ངོར། ལྷག་མ་མེད་པར་ཁེགས་པ་ཤིན་ཏུ་གཅིས།

丙二、应尽破无余

5. 此一遮遣上述错乱心，
所现“我”等实成之轨理，
乃为微细所破故心中，
无所遗留尽破极珍重。

ཡགལ་ཏིང་ཞེས་ཕུང་པོའི་སྟེང་ཉིད་དུ།མིང་ཙམ་མིན་པར་རང་ཉིད་ཡོད་གྱུར་ན།
གཞན་ལ་རག་ལས་སྟོས་གྲུབ་མི་རུང་བས།བདག་ཕུང་ཤར་ནུབ་རི་བཞིན་འབྲེལ་མེད་འགྱུར།

乙二、破除所破

丙一、以闻思生空性慧

丁一、以缘起正因产生空性慧

6. 倘谓“我”时于诸蕴聚上，
非仅唯名而是自体有，
观待他者而成则不堪，
我、蕴便成无关如二山。

ཡགཞན་ཡང་གཅིག་དང་དུ་མ་རྒྱ་འབྲས་སོགས།རྣམ་པར་བརྟགས་པས་ངེས་པོར་དབྱད་བྱའི་ཆོས།
རྒྱལ་ཙམ་མི་དམིགས་དམིགས་གཏང་ཞིག་པ་ཡི།སྟོང་སང་མཁའ་ལྟར་ཤར་བའི་ཤེས་རབ་དེ།

丁二、以其他正因产生空性慧

7. 此外以一多及因果等，
因理决定方中所察法，
了无可缘其所缘破灭，
遂现如虚空般空朗慧。

པྱ་བ་དངོས་ཡིན་དེ་དང་དུས་མཚུངས་སུ།མི་བརྗེད་དཔྱ་པས་འཆོར་བཟུང་ཤེས་བཞིན་གྱི།
རྒྱང་སོ་བཙུགས་ནས་ཏིང་འཛིན་བརྟན་པོ་ཡི།བདེ་གསལ་མི་རྟོག་སྟོན་གྱི་ཡང་རྩེར་སོན།

丙二、以修习生空慧

8. 此即见地正行尚同时，
系念不忘紧持及正知，
遥察方可臻达坚固定，
乐明无别观修之巅峰。

ལྡེ་ལྷར་ཅེ་གཅིག་འཛིན་དང་ཡང་ནས་ཡང་།།དབྱེད་པས་ངེས་ཤེས་ལྷགས་བྲག་རྩེ་རྩེ་ལྷར་།
མི་ཤིགས་ཅེ་མ་བརྒྱ་པའི་མཚན་ཆ་ཡིས་།།བདག་འཛིན་རི་བོ་འཛམས་པར་གདོན་མི་བ།།

丙三、以空性慧断除我执

9. 如是专注一趣并再再，
详察所成强猛定知力，
犹如金刚不坏百锋刃，
尽摧我执高山何待言！

ཀའམ་ཉམ་བཞག་མཁའ་ལྷར་དག་པའི་རྩེས་ཐོབ་དུ།།རྟེན་འབྲེལ་ཚྭས་པ་དབང་པོའི་གཞུ་རིས་ལྷར་།
མ་བརྟགས་ཉམས་སུ་མཚར་བའི་སྤང་བ་ཀུན་།།རང་བཞིན་ཅིར་ཡང་མ་གྲུབ་བསྐྱེད་ཅིང་ཅིམ།།

乙三、以后得智修空

10. 如空清净等持后得中，
因缘和合犹如霓虹影，
不加考虑感受中纷呈，
自性皆不成立唯欺诳。

ཀྱབ་དེ་སྤྱག་མི་ལམ་ཡུལ་གྱི་རོལ་པ་དང་།།གཟུགས་སྤང་སྤྱུ་མས་སྤུལ་པའི་གྲོང་ཁྱིམ་འབྲ།
སྤྱེ་གྲག་རི་ཕུག་སྟོང་པའི་བྲག་ཅ་དང་།།མཚུངས་མོད་ཞེན་པས་འབྲུག་མོད་བྱིས་པ་བཞིན།།

11. 苦乐皆如梦境之游戏，
色相皆如幻化之城市，
音声等同空谷之回响，
若尔犹起执着如稚童。

༡༢འོན་ཀྱང་སྒྲིམ་བུའི་བཞིན་དང་མེ་ལོང་གསལ།།འཕྲད་ཆོ་སྟོང་པའི་གཟུགས་བརྟན་བསྟོན་མེད་དུ། ཤར་
བཞིན་ཆོས་ཀྱན་སྣང་དང་སྟོང་པ་བྱང་།།གཅིག་ཏུ་འདུ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱུ་མེད་ཕྱིར།

乙四、由得缘起正见，于戒精进守护

12. 然而如同脸庞与镜面，
遇时空之影像无争现，
同理诸法之上现与空，
两面一体缘起无欺故。

༡༣རང་རྒྱུད་སྟོམ་པ་གསུམ་གྱི་བཅས་མཚམས་སོགས།།དཀར་ནག་ཕྱ་ཁིང་ཕྱ་བའི་སྒྲང་དོར་ལའང་།། ཞིབ་
མོར་འཇུག་པའི་རྣམ་ཐར་གཙང་མ་ཡིས།།སྟོ་བདེ་གཏན་གྱི་མདུན་མ་བསྐྱབ་པར་བྱ།

13. 自心于彼三戒制限等，
善恶微中极微诸取舍，
亦当谨小慎微行高洁，
方可成办究竟之心乐！

༡༤ལུས་འདི་མི་གཙང་གང་བའི་རྩ་སྟོད་དང་།།ལོངས་སྟོད་སྒྲང་མའི་ཅི་ལྟར་གཞན་དབང་ཅན།།
གཉེན་བཤེས་ཆོང་འདུས་འགོན་བཞིན་ཡུད་ཅམ་ཆོགས།།བདེ་འགྱུར་གཤེད་མའི་དག་ཡི་བསྐྱུ་བྱིད་མ།

乙五、暇满难得，莫负此身

丙一、现世所执唯欺诳

14. 此身如盈糞秽之瓦罐，
受用如蜂之蜜属他有，
亲朋如集市客须臾聚，
富足仅为阎魔仇敌饵。

༡༥ཚེ་འདིར་རི་གཟར་ཐུར་དུ་འབབ་པའི་ཆུ། ཇི་བཞིན་ཐུར་མགོགས་འཆི་བདག་དུང་དུ་སྟེག།
ཉིན་བྱེད་ནུབ་རིར་འཛོགས་པའི་ཟླ་གོང་དུ། མི་འཆིའི་གདེང་ཚད་རང་ལ་ཡོད་མིན་ཀྱང་།

丙二、此身必死唯无常

15. 今生恰似崖边瀑布水，
竞速奔赴死主阎王前，
自己虽于日薄西山前，
亦难担保必定能不死。

༡༥ཚེས་བརྒྱད་བྱིས་པ་དགའ་བའི་རོལ་ཅིང་ལ། ཆགས་པས་ཕྱགས་ཀྱི་མདུན་མ་རྒྱང་ལ་བསྐྱར།
དེ་ལྟར་སྐྱོན་ཚིངས་བདག་དང་བདག་འདྲ་ཡི། སེམས་ཅན་ངང་ཚུལ་སྟོང་ནས་མ་བཟོད་དེ།

丙三、贪着现世负暇满

16. 仍于八法童稚之欢戏，
深生耽着壮志随风散，
蠢钝如斯我及如我者，
有情惨况心中不可忍。

༡༦ཁྱ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་འདོད་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས། ཟིན་པ་མེད་པར་ཉིན་མཚན་ཁོར་མོ་ཡུག།
སྒོ་གསུམ་དགེ་བའི་ལས་ལ་བསྐྱལ་བས་ཀྱང་། ཐེག་ཆེན་ཕྱོགས་ལ་ཉེ་བ་ཙམ་ཡང་མིན།

乙六、精进修持显密佛子行

丙一、能立：若不发觉心，不佛子行

17. 若无求获无上大菩提，
发心摄持纵尽诸昼夜，
不息策励三门趋善业，
丝毫未达近似大乘方。

༡༥དེ་བས་ནམ་དག་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་དེ། རྒྱལ་མེན་རྒྱ་དང་འབས་བྱའི་ཐེག་པ་ལས།
གསུངས་པའི་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་རྒྱ་མཚོ་ཡི། པ་རོལ་བཙོན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འཁྱུགས་ཤིག་གྲ།

丙二、所立：故应净发心，精进显密空

18. 故当以彼清净之发心，
如其伟大因与果乘中，
所说佛子行海之彼岸，
能起大精进力终踏上！

༡༦དེ་ལྟར་འབྲུལ་པ་མེད་པའི་ལྟ་སྟོམ་སྟོང་། ལེགས་བཤད་དབྱར་གྱི་རྩ་ཆེན་བརྒྱུད་པའི་སྤྱོད་པ་
འགོ་ཀུན་མ་རིག་གཉིད་སང་དོན་གཉིས་ཀྱི། འདོད་དགུས་མཐའ་ཡས་གཞན་པན་འབྱུང་གྱུར་ཅིག།

乙七、回向：见修行无谬，二利妙宝成

19. 如彼无有错乱见修行，
善说愿如夏日惊雷声，
震醒无明昏睡众生已，
二利妙宝无边他利成！

ཅས་པ་འདི་ནི་སྟོམ་ཅེ་ར་བ་དགའ་ལྡན་དོན་གྲུབ་སྤྱིང་གི་རི་ཁྲོད་བསམ་གཏན་ཆོས་འཁོར་ནས་སྒྲ་མ་བཟླ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་ཁར་
འཛིན་ཅད་ནས་གཙོད་པའི་ལྟ་སྟོམ་སྟོང་པའི་གདམས་པ་ཞིག་དགོས་ཞེས་རྒྱུད་རིང་པོ་ནས་བསྐྱུལ་དོར། འབྲུལ་མེད་ལྷ་སེར་འཆང་བའི་
བསྟན་ལ་འཁྱུགས་པའི་དགེ་སྤྱོད་སྟོམ་ལས་མཁན་སྟོ་བཟང་སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོས་སྤྱག་བྲིས་སུ་བབྲིས་པའོ།

兹因接到远在云南邦杰惹瓦地区甘丹屯珠林（义成洲）寺所属
森丹春廓尔（禅定法轮寺）茅棚的来信，谓：“上师吉祥，恳请赐

一见修行的教言，以根除我执！”遂由厕身于秉持无谬黄帽教法的
怠惰比丘·洛桑格桑嘉措（善慧贤劫海）手书。

2020/07/08 初译，复据师长雪歌仁波切的详释校订。

阿旺松丹谨志

（注：科判为编者所加，仅供参考）

附录二：

༄༅། །དབུ་མའི་ལྷ་ཁྲིད་དྲན་པ་བཞི་ལྟན་གྱི་མགུར་དབྱངས་དངོས་གྲུབ་ཆར་འབེབས་བཞུགས་སོ།
中观正见引导——

“具足四念”之道歌・降悉地雨

第七世尊者・格桑嘉措 造

ཐབས་ཤེས་བྱང་འབྱུག་འགྱུར་མེད་ཀྱི་གདན་སྟེང་ན། །སྦྱབས་ཀུན་ངོ་བོ་དྲིན་ཅན་གྱི་སྒྲ་མ་བཞུགས། །སྤངས་
རྟོགས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཞིག་དེ་ན་གདའ། །སྦྱོར་རྟོག་སྤངས་ནས་དག་སྤང་གི་གསོལ་བ་ཐོབ། །རང་སེམས་
རྒྱ་ཡན་དུ་མ་འཛོག་མས་གུས་ཀྱི་ངང་དུ་ཞོག །དྲན་པ་བརྟེན་མེད་དུ་བྱས་ནས་མས་གུས་ཀྱི་ངང་དུ་བྱངས། །

第一念，念师即佛：

方慧双运不变坐垫上，
一切归处体性恩师住，
彼中即具断证圆满佛，
断寻过心方得净相求。
自心当莫放任住敬信，
系念不忘敬信中受持！

འཁོར་བ་མཐའ་མེད་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་བཙུན་ར་ན། །བདེ་བས་སྤངས་པའི་རིགས་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་འབྱུགས། །
དྲིན་གྱིས་བསྦྱངས་པའི་པ་མ་རྣམས་དེ་ན་གདའ། །ཆགས་སྤང་སྤངས་ནས་གཅེས་འཛོན་དང་སྟོང་རྩི་སྟོམས། །
རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་དུ་མ་འཛོག་སྟོང་རྩི་ཡི་ངང་དུ་ཞོག །དྲན་པ་བརྟེན་མེད་དུ་བྱས་ནས་སྟོང་རྩི་ཡི་ངང་དུ་
བྱངས། །

第二念、念有情即父母：

无边轮回痛苦监牢中，
乏乐六道有情恒漂泊，
彼中即具恩育父母众，
断贪瞋已珍重并修悲。
自心当莫放任住大悲，
系念不忘悲心中受持！

སྤྱིད་དུ་ཚར་བ་བདེ་ཆེན་གྱི་གཞལ་ཡས་ན། །ཕུང་ཁམས་དག་པ་རང་ལུས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱུ་བཞུགས། །སྐྱུ་གསུམ་དབྱེར་
མེད་ཡི་དམ་ཞིག་དེ་ན་གདའ། །ཕལ་པར་མ་འཛིན་ང་རྒྱལ་དང་གསལ་སྤང་སྦྱོངས། །རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་དུ་མ་
འཛིག་ཟབ་གསལ་གྱི་ངང་དུ་ཞོག །དྲན་པ་བརྟེན་མེད་དུ་བྱས་ནས་ཟབ་གསལ་གི་ངང་དུ་བྱུངས། །

第三念、念自身即坛城：

领受幸福无量快乐中，
蕴界清净自身天身住，
彼中即具三身无别尊，
莫执凡俗将护慢与明。
自心当莫放任住深明，
系念不忘深明中受持！

སྤང་ཞིང་མིད་པ་ཤེས་བྱ་ཡི་དགྱེལ་འཁོར་ན། །ཚུལ་ཉིད་དོན་དམ་འོད་གསལ་གྱི་ནམ་མཁས་བྱུང། །བརྗོད་བྲལ་
དོན་གྱི་གནས་ལྷགས་ཞིག་དེ་ན་གདའ། །སྒྲོམ་བྱས་སྤངས་ནས་སྦྱོང་སང་གི་ངོ་བོར་སྦྱོས། །རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་
དུ་མ་འཛིག་ཚུལ་ཉིད་ཀྱི་ངང་དུ་ཞོག །དྲན་པ་བརྟེན་མེད་དུ་བྱས་ནས་ཚུལ་ཉིད་ཀྱི་ངང་དུ་བྱུངས། །

第四念、念自心即法性。分二：a. 根本定如虚空的修法：

显相万有所知坛轮中，
法性胜义光明虚空遍，
彼中即具离诤义真况，
断思虑已当观空朗体。
自心当莫放任住法性，
系念不忘法性中受持！

སྒྲིབ་བ་སྒྲ་ཚོགས་ཚོགས་དྲུག་གི་བཞི་མདོ་ན། །གཞི་ཅ་བལ་བའི་གཉིས་ཚས་ཀྱི་ཟ་ཟི་མཐོང་། །བསྐྱེད་ཐུ་མའི་
ཉིད་མ་ཞིག་དེ་ན་གདའ། །བདེན་ལོ་མ་སྒྲུལ་སྒྲིབ་ཉིད་ཀྱི་དོ་བོར་སྒྲིབ་།རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་དུ་མ་འཛོག་སྒྲིབ་
སྒྲིབ་གི་ངང་དུ་ཞོག །དམ་པ་བཟུང་མེད་དུ་བྱས་ནས་སྒྲིབ་གི་ངང་དུ་བྱུངས། །

b. 后得位如幻化的修法：

诸相六聚十字路口中，
得见离根二法之纷繁，
彼中即具诱骗之幻戏，
莫念为实观其体性空。
自心当莫放任住现空，
系念不忘现空中受持！

དེ་ལྟར་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་ཚས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོར་དངོས་སུ་གནང་ཞིང་རྗེ་
བཙུན་ཤེས་རབ་སེལ་ལ་བརྒྱད་པའི་གདམས་ངག་བྱུང་བར་ཅན་དྲན་པ་བཞི་ལྟན་གྱི་ལྟ་ཁྲིད་དང་སྦྱར་བའི་
མཁུ་དབྱངས་འདི་ཡང་རང་གཞན་ཀུན་ལ་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བའི་བག་ཆགས་འཛོག་པའི་ཆེད་དུ་གྲུག་འི་
དགོ་སྒྲོང་སྒོ་བཟང་བསྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོས་བཞེས་པའོ། །

上述结合至尊文殊亲自授予尊者宗喀巴大师，并经由至尊喜饶森格（慧狮）传承的殊胜教授——“具足四念之正见引导”而作的道歌，乃为令自他均能植下清净见地的习气故，由释迦比丘·洛桑格桑嘉措（善慧贤劫海）造。

2019/5/18

阿旺松丹恭译

（注：科判为译者所加）

附录三：

ཨོ།།བར་དོ་འཕང་སྒྲིལ་གྱི་གསོལ་འདེབས་དང་དེའི་འགེལ་པ་བཅུགས་སོ།

中阴险关救度祈请文

第四世班禅 洛桑却吉尖参 造

缘宗法师 译

甲一、供养自己本尊

ཨོ།།ནམ་གུ་རུ་མཁུ་གོ་རྩ་ཡ།།

南无咕汝曼殊廓喀雅

དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་ཚས་དང་ཚོགས་བཅས་ལ། །བདག་དང་མཁའ་མཉམ་འགོ་བ་མ་ལུས་པ།
ཁྱང་ཁུབ་སྟིང་པོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །དེ་ཕྱིར་བར་དོའི་འཇིགས་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

甲二、祈请文的正义

乙一、结合前行共同道的祈请

丙一、皈依发心已，祈请救护今生、来世、中阴的布畏

1 三世如来法圣僧，

我及等空无余众，

皈依直至菩提藏，

祈救此后中阴怖。

རྟེན་དཀར་འཇིག་པར་སླ་བའི་རྟེན་བཟང་འདི། ཁེ་རྟེན་སྦྱང་ཐུག་འདམ་གའི་སྐབས་ཡིན་པས། །
དོན་མེད་ཆོ་འདིའི་བྱ་བས་མི་གཡང་བར། དོན་ཆེན་སྦྱང་པ་ལེན་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

丙二、祈请持由思惟暇满义大难得而受取心要

- 2 难得易坏贤善身，
选择利害苦乐际，
莫散无义今生事，
取大利要祈加持。

འདུས་པ་འབྲལ་ཞིང་བསགས་པ་མ་ལུས་མཛད། མཐོན་པོའི་མཐའ་རྒྱད་སྦྱིས་པའི་ཐ་མ་འཆེ།
འཆི་བ་མ་ཟད་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་པས། ཁོང་མེད་རྒྱད་ལ་སེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

丙三、祈请加持由忆念死殁无常等遮轮回的贪着

- 3 合离积集终耗散，
崇高衰落生必死，
况且何日死不知，
心生无闲祈加持。

གཟུང་འཇོན་ནམ་རྟོག་འབྲལ་བའི་གྲོང་བྱོར་དུ། མི་གཙང་འབྱུང་བཞི་སྟུ་མའི་ཡུང་པོ་དང་།
ནམ་ཤེས་འབྲལ་བའི་འཆི་རྒྱུ་སྒྲ་ཆོགས་པའི། གནད་གཙོད་སྟུག་བསྐལ་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

乙二、结合临终教授的祈请

丙一、祈请加持祛除修道的障碍，生起随顺正法的心念

丁一、祈请加持临终时不产生解肢节之苦

- 4 能所分别错乱城，
不净四大幻化躯，
重重死缘识离时，
息解支苦祈加持。

གཅེས་པར་བསྐྱེད་པའི་ལུས་ཀྱིས་དགོས་དུས་བསྐྱེད། །འཛིགས་རུངས་གཤིན་ཇིའི་དབང་བོ་མངོན་དུ་གྱུར།
དུག་གསུམ་མཚོན་གྱིས་རང་སྟོག་གཅོད་པའི་ཚེ། །མི་དགའི་འབྲུལ་སྤང་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོལ།

丁二、祈请加持息灭幻象

5 爱护之身需时欺，
现前狰狞阎摩敌，
三毒器断我命时，
息恶幻象祈加持。

སྤྲན་པས་བོར་ཞིང་རིམ་གྲོས་བསྒྲག་དུ་མེད། །གཉེན་ནམས་གསོན་དུ་རེ་བའི་རེ་ཐག་ཆད། །
རང་ཉིད་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་གྱུར་པའི་ཚེ། །སྤྲ་མའི་གདམས་ངག་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོལ།

丁三、祈请加持忆念上师教言

6 神医束手难回遮，
亲友绝望再生还，
自身六神无主时，
忆上师言祈加持。

སེར་སྤྲས་བསགས་པའི་ཟས་ཞོར་ཤུལ་དུ་ལུས། །བཙེ་ཞིང་གདུང་བའི་གཉེན་དང་གཏན་བྲལ་བྱས། །
ཉམ་ངའི་གནས་སུ་གཅིག་ཤུར་འགོ་བའི་ཚེ། །དགའ་སྤྱོད་གདོང་དང་ལྡན་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོལ།

丁四、祈请加持怀着欢喜的把握而死

7 贪蓄食财成遗物，
爱恋亲人永离别，
踽然独赴险境时，
欢喜无量祈加持。

ས་ཁུ་མེ་རྒྱུ་འབྱུང་བ་རིམ་གྱིས་ཐིམ་ལྷུས་ཀྱི་སྐབས་ཤོར་ཁ་སྒྲ་བསྐྱམས་ཤིང་བརྟེན།
དོད་བཟུས་དབྱུགས་བཅེགས་ངར་སྒྲ་འབྱེན་པའི་ཚེ།དགེ་སེམས་སྟོབས་ལྷན་སྦྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

丙二、祈请加持正式修习临终教授

丁一、当出现四大融入的外部征相时，祈请加持生起大力的善心

8 地水火风次第融，
身力消失口鼻干，
摄暖短促发喘时，
生大善心祈加持。

འཛིགས་སྐྱག་འཁྱུལ་སྒྲང་སྒྲ་ཚོགས་བྱུང་བར་དུ། སྒྲིག་རྒྱ་དུ་བ་མཐའ་འདྲའི་སྒྲང་བ་ཤར། །
རང་བཞིན་བརྒྱུད་རྩའི་བཞོན་པ་འགགས་པའི་ཚེ།འཆི་མེད་གནས་ལྷགས་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

丁二、当内部征相显现时，祈请加持能保任甚深的真理

9 可怖幻象纷呈现，
相似阳焰烟耀空，
八十自性乘灭时，
悟无死理祈加持。

རྒྱུང་ཁམས་རྣམ་ཤེས་ཐིམ་པར་ཚུམ་པ་ན། བྱི་དབྱུགས་རྒྱན་ཆད་གཉིས་སྒྲང་རགས་པ་ཐིམ། །
མར་མེ་འབར་འདྲའི་སྒྲང་བ་ཤར་བའི་ཚེ། དྲན་ཤེས་ཤགས་དག་སྦྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

丁三、在粗大二现融入阶段，祈请加持对于往昔的善行，生起强有力的正念正知

10 风界若将融入识，
外息断融粗二现，
亮如灯焰相现时，
生强念知祈加持。

སྒྲ་མཆེད་ཐོབ་གསུམ་སྒྲ་མ་བྱི་མར་ཐེམ། །ཁྲ་ཉི་མུན་པས་བྱབ་འདུའི་ཉམས་ཤར་ཆོ།
།འཁོར་འདས་སྟོང་པར་རྟགས་པའི་ནལ་འབྱོར་གྱིས། །རང་ངོ་རང་གྱིས་ཤེས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

丁四、当初三空现前时，祈请加持以自己的觉受
认知自心的体性

11 明增得三前融后，
月日黑遍境现时，
证有寂空瑜伽力，
识自面目祈加持。

ཉེར་ཐོབ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པར་ཐེམ་པ་ལས། །ཀུན་རྟག་སྒྲོས་པ་ཀུན་ཞི་སྟོང་བྱེད་གྱི། །
ཀྱིན་བལ་སྟོན་གནམ་ལྷ་བུའི་ཉམས་ཤར་ཆོ། །འོད་གསལ་མ་བྱ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

丁五、第四空时，祈请加持母子光明相会合

12 近得融入一切空，
分别戏论普熄灭，
远离染缘秋空现，
加持母子光明会。

སྟོང་བཞིའི་དུས་སུ་སྟོག་གི་རྗེས་འགོ་བའི། །ཆངས་པའི་མེ་ཡིས་རི་བོང་ཅན་བལྟས་ཏེ། །
ལྷན་སྐྱེས་བདེ་སྟོང་སྐྱར་བའི་ཡེ་ཤེས་ལ། །རྩི་གཅིག་མཉམ་པར་འཇོག་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

丁六、四空阶段，祈请加持对于俱生乐与空性
和合的空乐智，等引而住

13 四空之时如闪电，
梵火溶化具白兔，
俱生空乐和合慧，
一心安住祈加持。

དེ་ལས་ལངས་ཆེ་འཆི་བའི་འོད་གསལ་གྱི། ཁྱུང་སེམས་ཙམ་ལས་མཚན་དབའི་དཔལ་འབར་བ། །
བར་དོ་ལངས་སྟོད་རྫོགས་པའི་སྐར་བཞེངས་ནས། སྐྱུ་མའི་ཏིང་འཛིན་རྫོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོལས།

乙三、结合中阴教授的祈请

丙一、为成办中阴的代替品幻身而祈请加持

14 从彼起时死光明，
唯从风心起相好，
中阴受用圆满身，
幻三摩地祈加持。

གལ་ཏེ་ལས་གྱིས་བར་དོ་གྲུབ་གྱུར་ན། ། འཕྲལ་དུ་བརྟགས་པས་སྐྱེ་འཆི་བར་དོ་ཡི། །
སྐྱུག་བཟུལ་བདེན་པར་མེད་པའི་ཚུལ་རྟོགས་ནས། ། འབྲུལ་སྤང་དག་པར་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོལས།

丙二、成办平庸中阴时，幻象现为清净游戏的祈请

15 假设依业成中阴，
即作观察生死中，
了悟痛苦不实理，
幻象净现祈加持。

འབྱུང་བ་ལོག་པའི་སྐྱེ་བཞི་འཇིགས་སྤང་གསུམ། མ་ངེས་རྟགས་ནྟམས་སྤྲ་ཆོགས་ཤར་བའི་ཆོ། །
བྱི་ནང་གསང་བ་བསྐྱར་བའི་ནྟལ་འཕྱོར་གྱིས། ། རྟམ་དག་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོལས།

丙三、依于转化外内秘的瑜伽力往生净土的祈请加持

16 风还四声三怖象，
不定征相纷现时，
转外内秘瑜伽力，
往生净土祈加持。

མཁའ་སྤྱོད་རིག་པ་འཛིན་པའི་རྟེན་མཚན་གསལ་ཆོད་སྤྱོད་བསྐྱབ་གསུམ་ལྷན་པའི་ལུས་བཟུང་སྟེ།
རིམ་གཉིས་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་མཐར་ཕྱིན་ནས། སྐྱེ་གསུམ་ཟུར་དུ་ཐོབ་པར་ཕྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

乙四、结合受取生有教授的祈请

17 空行持明殊胜依，
或生梵行三学身，
二次道证达究竟，
速获三身祈加持。

སྒྲུབ་པ།

颂曰：

དལ་འབྱོར་རྟེན་ཐོབ་བསན་དང་མཇལ་དུས་འདིར། དགུན་ཉི་ཉུ་བུ་ཆོ་ཐུང་ཡུད་ཙམ་ལ།
མཐོག་ཆུང་འདི་ལྷང་བྱ་བྱེད་ཀྱན་དོར་ནས། བས་ཞག་གཏན་གྱི་མདུན་མ་སྐྱབ་ན་ལེགས།

暇满复值圣教时。寿如冬日仅瞬息。
弃舍微利今世业。达成永久夙愿善。

དེ་ཕྱིར་མདོ་སྒྲགས་ལམ་གྱི་གནད་འགག་ནམས། སྟིང་པོར་བྲིལ་བའི་གདམས་པ་འདི་ཉི་ཉུ་བུ།
ཉམས་སུ་སྒྲང་བྱར་ཡོད་པའི་སྐལ་བཟང་བྱེ། སྒྲབས་ཆེན་བསོད་ནམས་ཐོང་གིས་ཁྱུག་པར་ངེས།

故而显密诸道要，融会心髓此教授，
得以修持贤善缘，定为大福财购得。

འདིར་འབད་དགེ་བས་བདག་གཞན་མ་ལུས་པ། ཟབ་གསང་ཟུར་ལམ་འཁོར་ལོའི་མཚན་རྣམས་གྱིས།
ལས་རྒྱུད་སྤྱོད་པའི་བྱ་བ་ཟུར་བཅད་ནས། ཟུང་འཇུག་བདེ་ཆེན་གནས་སུ་ཕྱིན་ཟུར་བྱིག།

励此善根愿自他，深密速道利剑轮，
速斩业风三有网，到达双运大乐地。

证空捷道 (简 pdf 版)

雪歌仁波切着

作者：雪歌仁波切

编辑：文殊编辑群

出版：中国香港文殊佛学会有限公司

 本会属香港注册之非牟利慈善机构

 (档案编号：91/13757)

电邮：chkmanjushri@gmail.com

初版：2022 年 7 月

ISBN：978-988-76218-2-9

成本价：HK\$50.00/本

香港出版

版权所有，请勿翻印。

如发心助印，请洽佛学会，功德无量。

账户：中国香港文殊佛学会有限公司

 China HK Manjushri Buddhist Soc Ltd

账号：中国银行

012-808-1-020361-4 (港币)

012-808-9-211095-2 (外币)

账单备考：请注明助印



