

一生修行的重点和归宿

益西彭措堪布 译讲

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

目 录

一生修行的重点和归宿	1
第一讲 总说一生修行的重点是前行	1
第二讲 不按次第学法的病症	22
第三讲 前行是一生的功课	41
第四讲 前行等于证道前的一切准备	64
第五讲 将重点细化落实	83
第六讲 比喻给你什么启发	104
第七讲 我承认	122
第八讲 人生归宿的抉择（一）	143
第九讲 人生归宿的抉择（二）	164
第十讲 人生归宿的抉择（三）	184
第十一讲 人生归宿的抉择（四）	215
第十二讲 统一的规划（一）	235
第十三讲 统一的规划（二）	254
附：《选择刹土文》	283

一生修行的重点和归宿

益西彭措堪布 译讲

第一讲 总说一生修行的重点是前行

这一生的时间很短暂，而且每个人都有自身具体的因缘，所以一定要抓住最要紧的事。在修行当中以前行最主要，这是就现阶段而言。当然，如果你前行修得好，就应当趣入正行。

为什么现阶段要以前行为修行的重点呢？因为初学者想要达到证悟，这中间要遣除很多的颠倒状态。而这些必须通过前行法来解除。这是一个很大的工程，需要一步一步地净化自心：去掉各种对现世来世的耽著、自利的耽著，以及要积聚资粮、净除业障，还有修持上师相应等等。这些看起来很简单，实际上要用很长的时间做修持才可能生起，生起以后，如果不长期坚持修习，也会很快失去。所以，在自心上引出各种道心要相当长的时间。

而且这个时代存在的问题太多，每个人自身上的颠

倒状态也非常严重，要对治掉这些，就比以往的时代要困难得多。从多方面来看，现在的人内在中毒很深，外在干扰很大，能用于修法的时间很短，在转心、化心的难度上感觉要处理的事情太多，因缘又很难积聚。比如一个人三十岁学佛，对一般人来讲，过去三十年熏的东西基本都是障碍。善心方面发展很少，知识积累较多，世俗的习气串习很深，出现的都是为着自我展示才能、获得谋生手段或者耽著五欲享受、知识戏论等等，所养成的习性都障碍修道。

过去的人单纯，譬如暇满、无常等，修了很快能起，就是因为他没有很大障碍。就像一面镜子，没蒙上尘的时候，一来什么马上显现，但如果蒙的污垢很深，那清除的工作就要很长，经过不断地擦洗才可能渐渐地出现善心。而且周围都是灰尘扰动，一不小心又蒙黑了。所以要很注意防护，一心在道上面修持。直到有些稳固时，自己有心力、有愿力在这上走，才能够排拒内、外缘的干扰。这样看起来，过度就要很长时间。而且普遍起步晚，这时如果再不抓紧时间，恐怕一过了这个阶段，以后就更难修。

在过去的西藏社会，谈到一生修行的时间不过五年。那在今天看来肯定不到两年，有的甚至不到一年，

这是很现实的问题。也就是说，我们一生只有一年的时间来修行，而要做的事却是要把自己的心彻底变成修道者的心，不沾染任何现世的执著、来世的执著，最终连自私自利的心都要全部消掉，成了纯正的出离心、菩提心。之后，意乐、行为全部符合道的标准，集资净障，与上师相应。这是一个很重大的工程，毕竟需要很多时间，而且需要长期进行，有条不紊地一步一步地升进。

所谓“一招不慎，满盘皆输。”在人生的计划考虑上、在我们人生重点的认定上，一旦发生了偏差或者没有抓住重点，那这一生很快就白白空过了。所以，基于时间少、困难大、需要串习的量，要集中精力或者避免违缘，就必须采取一个简要的方式来进行，这个简要方式就是前行的修法。因为它含摄了小、大、密三乘一切证道前的要素，而且它直接给出了实际修心的指导。所以，它是切实有效的。对每个人来说，也是必须要依靠的，否则一生很难有什么修心上的实效。

道友们一定要注重修心。虽然在学习教理上可以发展，但要知道，如果不切合在修心上，那到了临终有什么效果就很难说了。因为临终要看你平时修道的水平，看你的心修到什么程度。如果能一心在修心的轨道上走——当然不能期望一步登天，但是只要你努力，每一天

会有一些进步；逐渐积累起来，会有一点小进步；能够长期坚持下去，有望出现较大的进步。这样，每一天劲头都用在刀刃上、用在修心的点上，就不会空过，时间长了会发生持续的力量。这样每一步都坚持走，都在修心上进步，那就真正把握了修行的重点。

在这个过程中要稳扎稳打，要注意次第、实效和长期坚持，这样才能使它串连成有效的修心链，成为一条真正可以走到修心深处的路，使得我们这一生真正发挥出它的效用。

中下根机的人尤其要沿着前行的路长期一步一步地往上走，一脱开它，就没有用处。就好比烧水要持续烧，一直烧到沸点为止，如果烧烧停停、停停烧烧，那是没办法成就的。不但没办法成就，连前行当中一个初步的修量也不会出现。也就是说，自心即使忙碌几十年，最终也会发现没有多大进步，遇到境界时过不去，跟没修法的人差别不大，这样到了临死就非常危险。由于自己不注重修心，一味地在知识上走，这样，外在名利等的竞争、活动的参与，无所事事、各种盲目的状态等等，这些与修心无关的情况就会夺走我们的时间，最后发现一生全部荒废。这就是没有抓住重点、没有持续进行的缘故。

所以,这个过程要一点一点地上,就像登悬崖一样,每一步都要有力地踩到合适的地方,还要往上攀。而且只能进不能退,一旦脱手就再也上不去了。或者中间一停顿,不能持续的时候,马上就冷淡下来。而且自身的业障很快就要翻动,各种因缘一冲击的时候,可能就没有机会修了,这样要意识到它的困难。所以就目前的状况来说,绝对不能分散精力,搞太多无关的东西。

就大多数人来说,对自己的未来不必有太大的假想,因为那不现实,应当看到自身的客观情况。我们可以从前面类推一下未来。比如回顾这一年,我有多少进步?就会发现时间过得很快,但进步很小,甚至没有进步。再回顾三年来怎样?转眼就过去了,但真正修出了菩提心吗?没有!出离心呢?也没有。

那么有没有皈依心呢?是不是一心依止三宝?发现这也是假的,因为对恶趣苦根本没思维过,不晓得自己堕恶趣是什么险境,所以依靠三宝的心也不坚实。再说,业果上有没有坚定的胜解呢?发现根本没有。为什么呢?平时碰到因果取舍时丝毫不注意,都是拨无因果的见,认为没什么因果,没什么要紧的。根本没出现猛利行善的状况,乃至一个小善都认真地完成;也没有努力防护恶业,乃至一个小恶都不敢造。没有这样的

心出来，发现这也是空洞的。再看是不是修出无常心了？也不是，根本没有紧迫感，认为没时间了，什么现世法全部放掉，赶紧抓紧时间修法，不是这种状况。最终推究到暇满上看，发现很难起取心要欲，没有想到人身这么难得，我一定不能浪费，这样的心也很少。不过是听课等的因缘聚合时，偶尔起一点这样的心，过后很快就又没有了，并没有串习成内心的性格，没有修成这样的心。发现这些方面都是空的。

但是反面的问题就多了。正面的道心没有，负面的世俗心却非常强，这些东西不必串习、不必刻意提，心里自然会起。颠倒的心就是不珍惜人身，不念死，也不注重因果，也不是一心皈依三宝。没有所谓的出离，更不可能观到这是如梦如幻等等。这样，发现法上面都是空的。享乐的心、自私的心、竞争攀比的心，供养自己、装饰自己、打造自己或者随着自己的习性动这个脑筋、干那个事情，总是想创新创新或者表演表演，内心那一套习性一点点都没办法降伏。

这样就发现难度很大，毕竟修行习性是要从小培养的，而现在已经误了早班车，人生将近三四十年的旅程全都在非法的道上走。由于没有从小入正法的道，现在一上来，基本就表现得非常麻木、僵直、顽固，内心有

一套邪系统，这些都要靠前行法来摧破、瓦解、更换的。如果我们不是看文字表面，而是审视一下内心的改造方面，就会发现难度很大。

我们一开始不要以为这是容易的事情，如果你开始认为容易，以后就会感觉没希望了，特别难，越来越做不到；如果你一开始以为难，但能够知难而进，所谓“哀兵必胜”，你想到“修心是很难的，我一定要抓住前行这个重点，否则一生都会空过”。那这样你将来会变得容易。还是那两句话：“缓缓修时快快到，低处修时高处到。”我们首先要正视自己的状况，把自己摆在未入道者的身份上来看，之后才能发现我一步一步该怎么充实、怎么来改变。这样按照前行的轨道去走，就可以说把握到了一生修行的重点。

这样一步步地走，虽然一开始会显得有很多难度，而且会发现进展得不是那么快，但是要坚信，因上把握正确了，而且刻苦地用功，不断地加强它的量，就会有进步。当然，每个人的根性不同，业障重进步就更缓慢，业障轻会快一些。但不管怎么样，都会感觉到自己是在进步，自己是有希望的，一点一点会起来的。但同时也要知道因缘难聚，会发现自己受到很多干扰，也会发现启动的时候有内在的很多障碍，必须努力地进行，一次

又一次地去用功才能够起。要很长时间就在一个重点上，不断地串习，才能逐渐地形成，逐渐地坚固到量。这时才会发现自己的心有一个提升，有一种初步的修量。

我们现在不能谈得太高，只有这样才能把自己的“狂想曲”降下来，才会冷静、客观地看到自己该怎么走，重点应当放在哪里。同时要看到，如果佛法不在修心的路上走，而是放在另外一条做知识的轨道上，或者在求取佛教名利、地位的路上走，那就是走在非重点的路上，而且是歧途。也就是，如果没有修的力量去转化自心，光是在知识的积累上用功，完全是第六意识和它的心所在起作用，那么不管怎么积累，心上是没有变动的，甚至负面会加强。自我会变大，慢心水涨船高。知识越大的人越下不来，没办法向别人请教，他会逐渐地跑到一个自我制造的牢笼里，而且身份高了就没办法行持谦卑，没办法去做服务。这样会发现我执在变大、慢心在变大，相关的各种烦恼都在变大。这些大了就很不好调伏，像结石症一样，到最后就不起作用了，你所作的一切，在烦恼面前没力量对治，在生死面前也没办法越过，这就很危险。这就是没把握修行重点的缘故。

那么我们应当反省：我过去的路走得对吗？把握住

重点了吗？三年、五年甚至十年有什么进步？这就很现实了。不必问别人，你走了十年的路，到底有多少进步？你的心跟十年前刚刚入佛门时相比是进步了还是退步了？这样去衡量，不一定全是进步，没退步就算好了。当初入门时心是比较低的，肯听话，还愿意向上，但十年以后发现这个“我”更大了、更牛了、习气更重了，或者说更加没有一种目标、向上的心力，甚至有些人就在混了。不是混也是一种习惯性的做法，发现没有那种向上的动力，道心也好像被吞噬了一样。但是，人生没有几个五年、十年，掰着手指都数得出来。现在大多数人处在三十到五十岁之间，正是人生年富力强的时候，这段时间里发现成绩这么小，可见不容易了。你再不能很狂妄地说“我怎么怎么样”，那是一种很可笑的评估。

这样发现，如果光是在口头上念、在理论上走，做知识化的佛学，就始终没有跟修心挂上钩。也就是说，如果你知识上很会做，可以拿很多学位或者壮大自己，比如说花了三十年成为一个佛法知识领域的大学者，然而从佛法的修量上检查，最下品也没达到，连第一个前行的修量也没有，连一个入道者的心态也不具备，最后变成这样一种可怕的情况。

譬如说等起，其实追求现世的等起很难扳动。如果

没有除掉求名利的心、离怖畏的心，那你所有的做法无非是在现世的道上跑，连最下等修士起码的动机也没有。很多人会发展成这个状况。不要以为很容易，真正摧掉现世心的毒瘤非常困难，因为它串习得太牢固了。每个人可以去检验，在很多年当中，我到底起了几个念头要求来世？基本上没有，来世是什么都不晓得。那是什么原因呢？譬如没学过《正法念处经》，你连轮回的概念都没有，建立轮回观念对于当代人来说是相当困难的。所以，必须把火力集中在要害上，唯一要关注内心发展的事。

这样观察后才发现，前行意味着我们内在一整套的观念、行为、善心、善习的建立，在每一个地方都要求真实出现这样的心，每一个地方都要跟过去完全不同。这意味着每走一步就要告别过去的一部分，每一次都要在身心上做实际的转换，这才叫做达到修量。

如果我们没把握住这个修行的重点，把精力用在跟修行无关的方面，那就会一直做知识、做世间法，然而自身还是老样子，所谓“江山易改，秉性难移”，这就入歧途了。学了几十年没什么受用，还是过去的样子，心没有变化，习气一大堆，而且更难折伏。这样，内心里尽是一些烦恼的荆棘毒素、各种恶劣习性的顽石，那怎

么处理呢？串习得越久就越坚固，像结石成块一样很难化解，用激光能不能打碎都是个问题。

所以，修心起得越早越好，用的量越大越好。只有一直不放手，不断在这上面严格按照次第进行，我们才会真正有希望，才会在修的道路上有一个成长。否则可能知识做得非常大，其实内心幼稚得很，或者内心的状况已经达到很恶化的程度，那就为时已晚了。

我们怎么来决定未来的方向？先要抓重点，重点首先要定在修心上。而且我们现在是初学道的人，修心重点又要放在前行上。因为前行是基础，是支持正行的支柱或者说发起正行最重要的因。

这样确定了目前一个相当长时期的重点以后，进一步要看到前行这个工程需要多少时间，必须做个计算，之后才有合理的时间分配。实际观察起来会发现，在前行的工程上有很多原料、很多工程、很多塑造。把完成前行各部分的时间量、修持的量、准备的量，一个一个算进去，就会发现没时间干别的了。

真正立志修道，愿意以人身摄取实义，那当然有一个道路的选择，也应当有一种如量如实的计算。真正要把前行修得相当好，把自心修成那样的心，要投入很大的精力。我们会发现最初修行能够起一点心也都是泡沫

式的，一下子就没了，很肤浅，很难进入到心里。因此每一段修心历程都需要很多时间。这样，各个阶段都需要的前提准备、得到定解、加强练习、时时不忘而巩固等，这些加起来要花相当多的时间。尤其在这个时代，不抓紧很快就没时间了。

比如要修好外前行，要花相当多的时间去了解轮回、了解因果、了解死亡等等，这不是一下子能出来的，也不是凭轻描淡写、随口说说就能完成的。譬如我们学《正法念处经》，上千页的内容要仔仔细细地看，那个心才起得来，观念才能形成，因为这是过去相当陌生的主题。实修引导书是给你一个方针、原则，指点你怎么走这条路，但是好多事情都要自己去充实，自己去努力，它不会从天上掉下来。我们学习都有这个体会，比如我现在学《念处经》，一步一步学的时候，发现能够起心。这时最怕的就是中断，只要每天坚持不断，就能不断地起这样的心，轮回的观念就能逐渐出来，对整个轮回的情况会了解得越来越多，在心里形成越来越有力量的观念。

为什么说生起轮回观念非常困难呢？因为它是非常陌生又见不到的事，不看佛经就没有办法。再说，如果没有那么大的量，就没办法取代过去颠倒心的邪的系

统。邪观念系统是我们从小到现在几十年熏习出来的，所以在我们的观感里，不感觉是轮回，而且好像只有自己一个人，好像整个世界都是一些跟业无关，独立存在的东西。这些就是受唯物论和自然科学论调的影响所导致的。从小就这样熏习，所以感觉一切都是心以外的事，它也不是苦也不是业，没有前世没有后世，好像天地间没有人和旁生以外的其他道。自心根本不会出现整个三界的图景，不会以业的观念去对待每一个事物，起各种如理的心，或者对此生厌离，要急求出离，或者感觉到全是因果法则在支配，我一念一行都要注意。这些从小没熏习过，熏习的都是颠倒的。

那么怎么样把这个心换掉呢？那就要通过成百上千次的熏习。为什么要这么多呢？因为从小家庭的灌输、学校的灌输，以及媒体的灌输，颠倒心熏过上万次了。

对于现在人，你要给他讲个空性，他似乎很喜欢，这是因为符合他做科学的习气，喜欢推理。但是，他的心没有发展过，最基层的轮回观念是没有的，他内心真实的想法是要排除掉因果、善恶、苦等等这些部分，他对这些不接受。如果首先要接受无常、轮回、苦等等，那就意味着跟他内心的系统完全冲击，所以他在前行的

第一步就面临各种观念、习性、心态上的瓦解。

在此之前修高法会出什么问题呢？比如讲空性时说没有因果、没有善恶，或者不必断五欲就能成道等等，这个符合他的颠倒习性。结果，一来没有真正证到空性——这是相当困难的，二来又轻视因果、放纵造恶的习气。这两个结合在一起就会出很大问题。这种情况今生没有得到真实的改变，修行连堕落恶趣都很难避免了。这是很多人身上已经出现的问题。

现在且不说轮回观念，要形成地狱观念都相当困难，没有了解就出不来。从前行第一节开始，一节一节的外前行都是在轮回观念上走的。这样，怎样才能使我们心里相信轮回？感觉轮回全是苦，一无是处？感觉整个世界全是业力在支配，一言一行都是业，任何地方都有业？不补充大量的资料是没办法完成的。比如《念处经》，这里佛跟你说地狱有多少种，每一种是造了什么业，受什么苦。自己一节一节去读，看到的时候心里就开始转，转的时候就感觉不能乱来，原来造业有这样的果报。那是很具体的，一句一句都说得那么清楚，这时候心才能转。这是好的转机，但不意味着你已经坚固成性了。

这样转一次只是一点微动，要转多少次呢？那必须

是一年三百六十五天不断地去转。这样转来转去，才能重新建立业感缘起的定解，出现各种轮回观念，地狱观念、饿鬼观念等等。知道人以下有各种恶趣的众生，非常多，苦难非常重，而且离我非常近。又知道在人上面有天、修罗等等，他们处在什么世界里，龙是什么世界，人和这些的关系如何等等。这时才发现，人身是非常少的。

有了这个大观念以后，修什么才有基础。说到暇满他才明白人身的确非常稀少，这不是停留在一种空洞的理论上，而是实际熏习了佛的经教，一个一个非常清楚，的确人身是非常少的。而且一旦丢掉以后，百千万劫都难以再次获得。这时他会觉得人身非常难得，必须珍惜当下的机缘，得人身的可能性太小了，这时的确会有一个定解出来。它不是简单学学背背的问题，而是通过自己努力去了解、去思维、去熏习，逐渐形成的观念。这个观念加深了以后就在里面起作用，之后才变成前行那样的心。这就看到，要做的功夫有这么大的量。

就像刚才说的，如果每天去熏《念处经》，一年三百六十五天坚持不断，这样每天起一点就会怖畏轮回，如果哪天不熏，那马上就忘了，很快就退化了、淡化了。而且在熏的过程中、在串习思维的过程中，心不能跑到

别的地方，否则不会有任何效果。所以要好好地积资、净障、发愿，而且要发誓：为了修行，我要一心安住在这上面，不去接触很多外缘，不然很快就没有了。而且不能看电视、上网、看世间小说、谈闲话等等，这些全部要杜绝。然后要非常稳固地一点一点地来积累，这样就很稳了，不怕了。因为自己已经感觉在这上面走了，每一步都是脚踏实地，心开始转了。

而且要知道，必须串习成百上千次，才可能出现一个东西。这个起来了以后，要再次起来，不断地去了解。就像过去熏世间法，譬如说熏一个物理观念，最初的时候也很难接受，但是通过强行灌输，那些本来都是不成立的，或者说根本也没说成立，但是由于串习惯了就形成了定式。这是世间观念的养成。同样，佛法的观念也需要大量串习，尤其这个时代。这样一直串习，加强到底，不断地推动、提起、发起，这个善心才逐渐地起来，到了很多次以后才记得住，才用得上。否则就不行，没达到恒常猛利的程度就起不了作用。

就像这样，要了解三恶趣苦都要花好大的心血，非常用功才可能出来。在这个过程中，一次缘着一个主题，从各个方面努力地生起它，还要从各个地方推波助澜，使得它不断地起来，之后还要努力地保护它、维护好，

座上座下全部都要在这个主题上不变动。就像母鸡孵蛋一样，不能够离开热气，又像十月怀胎，怀满了月份才行。像这样，一个一个的地方都要这样来。

要了解恶趣苦必须学《念处经》，否则没办法起来。譬如吃饭的时候想到众生要布施给他，闭关修持要烧素烟、荤烟等等，没有观念的话，你怎么会想到去供这些可怜众生呢？或者你根本不相信有天龙神等等，又怎么会发心去供呢？没有观念就不会形成一生固定的行为。所以要把这个桩子打在心相续里，努力地插进去，插深、插稳，让它不可动摇。而且要让它一点点起，不断地起，护持它的热气，想方设法把这个心修出来，这就必须有道心，必须有长期的努力。

或者修皈依，前面必须了解恶趣苦，先要从最基本的动机里出来。也就是看到苦，一心觉得一定要找个救护处，否则就没救了。了解恶趣才一心皈依三宝，知道三宝有巨大的威德力之后才一心仰凭，这时候誓愿力会出来。这也要不断地观察三宝的功德，不是一蹴而就的，要有方方面面的了解，了解以后观念就深。而且不是一个时期修的，要不断地修。如果这些没有出来，那么修任何法，前面皈依时你怎么起心呢？

或者说修无常，大到整个世界小到个人，从上到下、

从远到近，从劫到世纪、到年、到月、到日、到时，要让无常的观念渗透在一切世间现象上，才可能真正转换。转换以后，看到世界刹那刹那变灭，一点不可靠。然后想到死，一心认为只有正法可以依靠，这时就发起一心修法的心。这都不是简简单单就能出来的。如果你宿世有善根，一听到就有很大的触动，心都会抖动起来，那另当别论。如果发现心麻木，就说明心被障蔽了，这时必须用功，大量地去观察、去变心，最终才可能真正出现修量。

讲这些的意思是说，不但要把握前行这个重点，而且在重点里要脚踏实地去走，每一段都要做足功夫，所以要尽量争取时间，避免外缘，投入到前行的修持当中。而且要有条不紊、按部就班，一次一个重点，每次都做十倍、百倍的功夫，这样才可能修有所成。这样计算下来，我们应当能够认识这一生的道路。

再往上进取就要发展出离心，了解三界苦，自己的心态、行为该怎么转换，要变得跟以前截然不同。或者到了大乘，怎么能出现菩提心等等。譬如学《入行论》，里面全是修前行的资料，全是为修好前行的发心部分而充实资粮的。像这样，好多大论典、资料等，全部要配在前行的各个部分上面。这样我们就有重点、有方向、

有道路，根本不会走错，也不会乱来。

我们中下根的人，要像藤条绕着大树不断地旋转上去。藤条离不开大树，我们每天不能离开前行这棵大树，要一步一步地次第上升，一个月接一个月地走，一年接一年地走。就像这样，要能够看清楚自己的路，知道从暇满开始，最终要发展到跟本性相应的整个过程，是一个巨大的工程。而且，要循着次第连绵不断地发展，这个当中一脱开就切断了它的进程，就没办法发展了。

我们要知道重点、次第、持续以及真实用功。用功就要求心上起那样的心，不是在嘴皮上。这就好比万里长征，必须坚持不懈地走下去，中间停止了或者倒退、放弃了，那都是前功尽弃，没办法完成。又好比建楼，必须一层一层地往上盖，先要有一个框架，设计好图纸，知道怎么来设立，这好比去听闻、思维，决定好我该怎么做。之后就是不断地修持，就好比按照这一层楼的设计图纸，方方面面准备材料，然后灌注泥浆，怎么样建造，使它凝固。建这一层的时候全副精力都投入在这上面，不要移在别的地方。这一层造好了，再继续往上造。

就像这样，一个人已经承诺完成一个巨大的建筑工程，那他的心思就不可能缘在别的地方，他的重点就在这幢楼上。因为他知道这个意义十分巨大，工程量非常

浩大 ,需要做方方面面的事 ,而且做成了有极大的意义。有智慧的人经过这样抉择、认定以后 ,他的心就会在这上面一步一步地进行 ,这就把握了重点。

像这样 ,我们一个月能够建一点 ,两个月又能建一点 ,一年就能建到颇大的规模 ,三年、五年下去会建到更大的规模 ,像这样必须长期进行。不要想 :前行是这么小的东西 ,最好在修法的旅程里把它缩小到只要一个月或者二十天就完成 ,那是不会成功的 ,只是在玩耍。

现在应该很清楚了 :我是娑婆世界末法时代的一个 人 ,我三十岁或者四十岁以后才学法 ,一般来说 ,基础是非常差的 ,前面熏的邪知识很强 ,一身的习气。而且学法的因缘上有很多欠缺 ,会受到各种干扰。这时就很明确了 ,现在时间有限、精力有限、顺缘不好积聚 ,一旦错过了就很难拿起来。再过几年人也老了、精力也衰退了、心力也提不起来 ,那时候就危险了、麻烦了。所以修法要趁年轻 ,而且必须得在关要的地方用功。

思考题

1、修道是自心与法融合的过程 ,请从自身和法两个侧面具体分析一下修前行的难度。

2、前行到底是什么内涵 ? 结合自己目前修行

的真实状况，思维：为什么要将前行列为修心的重点？

3、修行中哪些是非重点、甚至歧途的情形？为什么一定要注重修心？

4、修前行为什么必须要长期的努力？应该怎样进行？请结合自身是否有轮回观念、无常观念、业果观念、珍惜暇满的观念等仔细思维。

第二讲 不按次第学法的病症

不了解修法要按次第、不依次第学法会出现很多病症。我们首先要了解这些症状，知道它的严重性，之后才能改善目前各种学法上的混乱，这样才能理出一条道路，看清前程，一步一步踏踏实实地走。

这是当前一个极大的困难局面，成了一种普遍性的现象。如果没有在这一点上改变观念，纠正做法，那么无论传多少《前行》的法，也没有多少用处。传法者辛辛苦苦以为能实现什么，下面的人却完全背道而驰。也就是，《前行》课一开始就讲了五不取，但是这个症状仍然非常严重，所谓的错上下而取、不会义而取、颠倒而取等等，都是非常典型的严重的病，在大多数人身上表现得非常明显。那么，今天就来谈谈不按次第学法的人出现的状况。

可以随便举很多的症状，大家检点自身，有的人会发现自己具备了好多种，有的人已经具备了其中某些；有些是很深度的症状，有些是轻微的表现等等。总之正在病状当中。如果不能发现这些症状，就还会以为这样继续下去非常好，应该没什么问题。实际上，任何事都受着缘起律的支配，违逆缘起律而行，决定会发生各种

病态，得不到效果。

在不依次第乱学的缘起下会出现很多情况。比如心始终安不下来，到处求、到处抓，有不安心的症状。或者不按道轨修心，按照自己的想法随意地乱学乱修，这就出现了“随意症”。还有“盲目症”，不知道这个法在什么阶段修，自己应不应修，要修多少等等，只是盲目而修。还有“空虚症”，心里不踏实，好像没得到什么，也没出现什么修法的证相，非常空虚。又有“幻想症”，常常幻想出现奇迹，幻想在某种场合自己能不劳而获，或者根本不用修就得到成就，最好是别人把成就给他等等，充满了各种神话般的幻想、不切实际的假想。

还有“散乱症”，心里对修心的次第没有定解，没办法安心地按次序修法，下至一个环节都没办法持之以恒地修持，更没办法有条不紊地一个一个进行。不必说这样，连维持日常功课都不可能，发展严重了甚至安下心来读几页书都不行了。他总是在网上乱动，而且没有任何次序管理，在网上随意地听。而网上的信息无量无边，有很多可以看的、可以听的、可以闲聊的，这就造成人处在一种失序的状态。

又有“绝望症”、“自暴自弃症”。也就是他最开始非常狂，充满了幻想，到最后就出现失望感、绝望感，认为

没什么希望，一切法都不可能修成。或者自暴自弃——我就这样过算了，还说什么成就呢？太遥远了，这辈子修不出来的。这样他就落在负面消极的状况，一蹶不振。这是怎么来的呢？不将修法按次第落在实处，那么前面太狂，说得太高，这样就会出现反面。希望大的后面是失望大，乱动的后面是无法整理，到时就一动不动，这样就出现了“痴呆症”。先前乱动惯了，最后就不晓得怎么动了，连一个起码的修行都不会，一点次序也没有，做什么都是茫然的，心里也没有定解。

还有“僵直症”，坐在那儿傻傻的，一天到晚很僵硬，心里没有了源头活水，善心的源泉被堵塞了。他已经没有活力了，很呆的，这样怎么来行善呢？掌握了方法，修惯了的人，随时可以趣入善行、趣入法行，可以很好地运转。但心已经乱了的人，就不知道该如何修法、念诵、供养、礼拜，或者修哪种仪轨，怎样合理安排自己的修行生活等等。这些都不会了，处在非常麻木糟糕的状态，到最后只是一种简单的行为，其他的忏悔、发愿、希求等等都没有了。

还有“混杂症”、“乱程序症”，学法时不按次第，也没有任何拣择，最高的和最低的混在一块持，世间法和出世间法也混杂不清。好比有各种药，他认为药都是好的，

就随便吃。他不知道哪一种治什么病，哪一种药在什么阶段吃，应当如何来配等等，这些一概不管，成了一种混杂。同样，他在学法的层次上也是混杂的。见解也是混杂的，并没有得到定解，左听右听，分不清楚；行为状态也是混杂的，有时候说要取舍，有时候说不要取舍，忽然听到说一定视五欲为毒，严密地防护自心，一会儿又说五欲不要紧，可以随便享用等等。内心的状态出现了非常多的混乱。佛法一层一层的，每一个点都有它的所缘和修法状况，而且告诉你这一步应当怎样做，怎样修练自心调成这样的状态，到了更上一级就说心要放大，或者说又要再进行新的转换、新的提升等等。但是，不按次第的人乱听乱学，结果就摆不清了。

这样继续下去就有很多“失控症”、“无法整理症”、“反弹症”、“抗体症”、“舍法症”。失控就是自己没控制力了，完全凭着内心的习气、冲动，想做什么就做什么。由于内心的见解杂乱、修行的程序杂乱，最终就变得无法整理，谁也没办法处理这个情况，自己也没办法处理。

所以，对学法来说，没学是一个状态，学好了是一个状态，学乱了又是一个状态。没学的人懂的不多，心比较谦下，愿意听人说。如果学了，听了一大堆，好像上上下下什么都知道，但他就不知道自身上出现的问题

在哪，也不知道怎么整理。因为每一个地方他都没有消化，而且不是按次第一步一步培养，内心并没有得到成长，连最低的一步都没发生转化。但是，由于他听到的法非常多，心里乱动太多了，就变得见解、心态、习惯等都无法整理。好比写字，最开始按程序来，有老师教，严格地管理，非常有纪律，这样一笔一划写下来最终就能写好。但如果一开始学一下草书，又学一下楷书，各式各样的字体乱写一通，最后就养成了混乱的习惯，当然是无法整理，谁也没办法纠正。而他自己还不承认，以为自己看了很多，什么都懂，其实什么也不懂。这样就会出现“无法整理症”，再高明的医生都束手无策了。

这就好像随便乱吃药，治热病、治寒病、治心脏病、治胃病……各种药乱吃一气，上上下下一大堆，这时医生也觉得你把药吃乱了，没办法处理。

要知道，熏下去一个方面、养成一种习性，就有它的作用，不是说熏完了还跟原来一样。熏了这些以后，自身就有一套见解，有他的一套对法的爱恶取舍，但这些都是不理智的，并不是经过证量衡量起了定解以后的见地。他到处听，之后说喜欢这个、不喜欢那个，或者说我特别执著这个等等。这样，凡是跟他的习性相违的东西，跟他的错谬见解、胡乱观念相抵触的东西，就一

概拒绝。这就是“反弹症”。这样学法多年以后坚固成性，像生牛皮一样没办法弯曲，他的习性、观念已串习成性，无法接受别人的劝告。这是“抗体症”。

接下来会出现很多严重的“舍法症”。今天的人一般只要高法不要低法，遇到高的就舍低的，认为低的不必要。这是由于没有经过次第修习，不知道每一分法都是重要的，都要配在自身上，要抓到它的心要配在菩提道上修持。按照次第学法的人只会越学越好，根本不可能舍法。他具备了下下的基础，就能够转到上上。他发现每个法都是修心的要点，一切圣言都是教授，这样就能除灭舍法的业障。

但是，不按次第学修的人发生舍法罪的频率就太高了。他的心没有成熟，择法的智慧没有，如何配在心上修行的善巧、经验更不必谈。他只是听说这个是无上殊胜的大法，其他是很低的，可以不要，就认为那些法是不需要的，与修行无关，并不是成佛之道等等，会产生很多胡乱的见解，甚至公然对于其他佛法进行排斥、诽谤、指责或者颠倒地评论。实际上，他的认知不符合法的体性。本来法都是好的，能够遣除我们的过失、增上功德，或者配在菩提道上有助于升进，然而他却评论说这些是无用的、障道的，或者只是一种言说的事、谈论

的事，根本没有修心要义等等。这样污蔑佛法，就造下很多的舍法罪。这种“舍法症”其实是“堕地狱症”。发展深了甚至破口大骂，那真是堕地狱唯恐不深。

接着就有“群体大传染症”。按次第来、规规矩矩修法、一步一个脚印的人非常少，千万个里面也很难找到几个，而随意性、想走捷径、想占便宜等的人就非常多。这个时代的人本来就很浮躁、很轻薄，所以讲一些符合他心意的言论会迅速得到传播。大家都喜欢占便宜，最好是不修成佛。这样就会传染一大片。

现在很多人症状非常明显，比如乱动、盲动、散乱、空虚、外强中干、僵直等等非常明显。在闻法的受众里能找到一大堆，随便去找，到处都是。他没什么纪律，反正在网上学法、听法都是自由的，一个人甚至在一周里听十几个课。无非是像看电视一样，不断地转台，喜欢听哪个就听哪个，他认为这样就很好了。这是一种很幼稚的、小孩一样的行为，根本不成熟，没有择法的智慧和抉择自己道路的智慧。

这样他最开始表现出狂热、兴奋、随意乱来，到了后期就会出现反面状况。比如出现“心力冷漠症”，一点热情没有，有些跟人都没办法沟通，甚至在小的方面都没办法以持续的心力去做，不想负责，什么也做不了。

当代人特别容易这样。

另外就是“抱怨症”。他没有缘起的观念，一开始他期望很大，最后发现什么也没得到，内心没有改变，烦恼一来无法控制，稍微触及一点就发生很猛利的烦恼，陷在很深的苦当中。这样他就抱怨佛法不灵，认为我学了很多都上当受骗了，好像没什么效果。从此心态也陷溺下去，非常灰冷，内心充满了怨尤。

他过去凭着幻想来生活，内心没有按照缘起来发展，结果一点善心也没出来。没有因果的见地就没有善气，善气不能积聚就不能向上，身心都处在疯动的状态，只是凭着个人感觉狂动，这样是不可能修成佛的。这样，负面的情绪就出来了，心一点也提不起，还有相当多的抱怨。一沉静下来，吃一点苦，他的抱怨就一连串地出来了，止也止不住，这就是他过去狂乱心的反弹。

要知道，凡夫如果没有成长，基本都是以自我为主，而且背逆因果，一点不理智。既然执著“我”，就只有让他满意他才接受。如果没出现效果，这时候他不会去反省自己的过失，而是出现各种烦恼心所，他不知道自心没有发展全是自己乱做的后果，当然他没办法发现这一点。由于最初没建立定解，没做修心的训练，因此一旦受到打击，马上反弹得相当厉害，各种恶心所都会冒出

来，无法自控，因为他的心态已经很高了。如果一开始能折伏习气，在很低的地位时就不敢那样做。如果因果观念很深，晓得一点一滴都是有后果的，他就不会盲目地狂想，知道一点一滴要在自己心上修。如果一开始养成了学法时反省、对治自我、降伏自心怨敌的这些观念，就不会造成这种局面。但是，由于没有基础，一开始接受的是无上大法，或者学了各种超越性的教法，那么往往就跟他凡夫低劣的秉性混在一起了。

凡夫没经过前行的训练，无非是任意而为、拨无因果、自由自在等等，这就是没得到因果正见的很幼稚的状况，是一种业果愚的状况。然而跟大法一相合，他就以为现在终于找到最好的了，不必要学基础的东西，不必管因果了，也不必持戒，也不必改什么，也不必避免什么，他会处在一种相当狂妄的状况中。实际上，这完全是随着自身的烦恼而动的。他连基本的烦恼的相也不认识，基本的世俗道德规则也不知道，更没有确立胜解。这样一来，在这个人身上决定会发现修法不灵。一阵狂妄以后，他逐渐会发现，心没有得到提升。

之后就有“退化症”，善心没发展，反而退化得不如以前。就像读世间书，从六岁一直学到六十岁，心上没发展多少反而退化了。知识越多越狡诈、分别越多、攀

比越多等等，这就是知行没有合一所导致的。没有把知识转为德性，只是一味地外求知识，一味地听、分别，这样就会出现善心退化症。

如果按次第一点一点来，首先有个认知，然后转成自己心上的发展，变成内心的觉受，之后有证量，心一步一步都在转，变得越来越好，业障越轻、善心越浓、道力越足等等，这就是好相。但如果不按次第来，只是一味地寻求知识，那在知识的进程上，就会发现一种跟心灵不搭配的状况。心上的进行状况可能比蚂蚁的速度还慢，然而知识的摄取程度可能比动车还快。两个不相协调，之后不断地增益、分别，而且跟烦恼配合起来走，多年以后就发现善心退化了，基本的善心都出不来。他已经没办法规规矩矩地做善行了，他认为这是有相的，不必按这么做，实际善心从没有开启过。

这样就发现，说大话的人几十年后面目可憎，连世间善人都不如。世间善人还很真实，虽然他见解不高，但是他是真心诚意的，做什么事都是善的内涵。而这个说狂话、大话、高谈大调的人，却发现他没有善心，一点也做不出来，甚至一点谦让、考虑别人的心也没有。这样人家就看到，学佛的人怎么越学越怪？的确如此，很多人身上就是这样的。学法这么多年，最终落到连世

间善人的心态也没有。必须要深刻反省这个问题。

再说，会出现“佛教仪式症”，只会外面做样子，里面的心没有。他从来没有修心，念可以鹦鹉学舌，做可以东施效颦，什么都可以假做。到了最终，好的会有一个仪式保持着，坏的干脆什么也不管了。

还有就是“守株待兔症”或者说“盼望症”，盼望天上掉馅饼，盼望一切都是上师来包办、佛菩萨包办。盼望哪一天有一个很殊胜的因缘，一下撞到了好缘起，立马就飞升了。

还有“外求症”，整天在外面寻求。今天在这里打听一下消息，明天去那里凑个分子，拼命地在外面寻求。看哪个场面大、仪式隆重、形式丰富、很有气氛，我就去求，东求西求，但里头始终是不动的。这是很幼稚的一种做法，心上没有转动，怎么会有进步呢？

还有“眼高手低症”，尤其一些知识分子，见解谈得比天还高，论起行为修证却是一步也没有。他只会谈论，谈起来头头是道，眉飞色舞，好像是无上的成就者，论智慧好像比龙树菩萨还高三倍，论超越性好像比祖师还超越，但真正摸到他的心，触他的痛处，实际去检验时，就原形毕露了。他心里有一大堆污七八糟的东西，阴暗面太多，心始终处在恶劣的状态里。如果按照法的标准，

一个一个去质问他的良心：你有这个吗？你是这样做的吗？等等，就发现一个也不是。

这样搞下去就有“虚伪症”，口头说法跟内心状况不符合，然而伪装得很大。这以后自己的身份就高、慢心大，处处都要表现高姿态，表现出自己很高，连说一个“屈”字都不可能。“我不行”是绝对不可能说的，“我很低”“我有什么缺点”是半个字也不会说的。这样装出高的假样子，就把真实的自己伪装起来了。

真正按次第修法的人是踏实的、理智的，能客观评价自己。首先第一步就承认我是病人，我修行是很差的，要接受治疗。这样一开始有一个自怜，知道我不行，就不会死要面子，能够脚踏实地去做。但如果一开始就认为“我是非常厉害的”、“我是无上的”，这就是死要面子，实际上内心有很糟糕的烦恼病，需要一步一步整理，颠倒习性特别多。但由于他认为我很高，那谁还能做他的老师呢？没有人能跟他说进一句忠言。这样就整天摆样子了，成了虚伪症了。

虚伪症的同时还有“覆藏症”，有过失也不承认，还绕弯子去掩饰，明明是错的还说没错，或者找理由说不是我的错。这样最后就变成“双重人格症”，他成了“两性人”，外面是个很高的人，里面是一个脆弱、苦恼，一碰

到什么就混乱不堪、无法对治的人。这样发展深了，人格上就有冲突，最终会变得精神不正常等等。

诸如此类就要知道，不按照次第、胡乱学法会有很多的症状。现在是给大家敲个警钟，我想这是很普遍的状况。

根本的症结——对缘起的愚昧

讲了上述的症状，每个人都会有一些清醒的认识，自己和他人身上都有或多或少的表现，这是一个很普遍的问题。今天都是自由主义，而且都想占便宜，普遍表现出没有次第的观念，所以会造成很多的恶果，这些病症都会相应程度地发生，因为缘起是不错谬的。

说到不按次第，很多人还自以为是，认为我是超越的，可以越次第而行。所以，这样说就根本动不了这些人的心。因此我要一语挑明：这就是对于缘起愚昧。不按次第就是不按缘起。

所谓“次第”就是心上进展的缘起。人由于愚昧，就表现为狂妄，认为自己可以不按照缘起的套路来，可以逾越，还自以为荣。但实际上，缘起律不是某个人的想法或者某一种做法，可要可不要的。也不是某个时代某个教派的事，它是不变的法则，总的可以这样说。当然，由于宿世的积习，各人所熏成的倾向各种各样，总的缘

起下面也有很多差别，不能一概而论。但就次第发展而言，它的确是普适性的法则，没有一个人能逾越。这是佛在经教里亲口说到的。《陀罗尼自在王经》里用净冶摩尼宝的譬喻，说明首先必须除粗垢，然后才能除细垢、极细垢。或者说到登阶梯的譬喻，都是表明在心上要一步一步地发展，不可能一步登天。

自身由于狂妄过度，想要逆缘起而行，一步跨越，最终就会导致无法实现而发生各种负面现象。我们必须按照心上的发展规律，种了这样的因，才能够转变成这样的心，才有这样的收效。如果逆缘起而行，认为我不必要遵守规则，那就一个也修不成。就像农民必须按照次第来播种，秋天才会有收成，对于农民来说这是很理智的，必须按照这样的次第来进行，否则违背次第来做，忙碌一年一个收成也没有。任何收成，都是只要符合缘起律就决定出现，而违逆缘起律随意乱做，是决定一个也不会出现。

由于人对缘起愚昧，认为自己能够逾越缘起、不要缘起，就以为能超越。这样在自身上一定会落得一场空，等于是白费劲，得到一个饿死的结局。或者说，这种人修起来是真正很辛苦，到处求、到处抓，心始终安不下来。当然他会出现“空虚症”，因为一个实际收获也没有，

一点点进步也没有，说起来都是大话，但心里是虚的。

深信缘起就不幻想，知道只有种因才会得果，只有如理地修心才会出现心上的进展，这样就不会有不劳而获的心态，不会图个现成的，懒得动弹。

再者，明知缘起就有纪律，知道必须如质如量、按次第来完成。每一步应当种什么因，怎么样达到它的标准，以及修到它的量，而不会产生随意症。不会盲目地以为，我根本不必要顾及缘起，忽然之间天降大法，顿时得大成就，不会有这种非分的想法。正是由于不了解缘起的缘故，才会导致幻想症、随意症、盲目症和散乱症。

再者，了解缘起的话，知道自己心上念念都要符合缘起轨则，怎么起心，怎么运行，这样按照次第如序地发展，久而久之就形成了善等流，做什么事都是如理如法的。相反，如果逆缘起而行，任性而为，那必然发展成恶等流，发展出一整套由自己的颠倒心制造出来的混乱程序，还以为是在修正法。这样发展到最后，就變得无法收拾，常常起错乱的冲动，常常听信自己分别心的诳骗，发展出很难治的习性的病。

再者，如果了解缘起，就知道心上的发展要按照次第进行，而且要由浅至深、由粗至细、由下至上、由小

至大，这样就一定会有条不紊地进行，不会上下颠倒而持。但是对缘起愚昧的人，以为可以凭着自己的心随意地组合、任意地修习，这就完全被第六意识骗走了。第六意识是一个狂想家、错乱家，它在变成妙观察慧以前是最混乱的家伙。就像吃药，本来要按照医生的嘱咐依次第来吃，吃到什么样的量再进一步转变。但是分别心有一种非常愚痴的做法，它首先吃后面的，再吃中间的，或者三天的量一天吃，有时候根本不吃，这就只会把身体搞坏，这也是由违背缘起的道理所致。对缘起愚昧的人，就表现出这样的错乱程序，颠倒胡为、混杂修法、上下错乱地取法等等，这些都是自己以颠倒心制造的恶果，怨不得别人。

再说，了知了缘起就有主动性，知道必须自己努力，自己听了以后要思维、决定，然后数数地修习才能改变自心，不可能依赖外在。上师有再大的慈悲，也只是给你指示修法的道路，不可能代替你修。这样就不会落在消极等待等当中。

再者，明知缘起的人按照次第修，一步一个脚印，而且每一步都以观察慧来衡量自己，每一个阶段对自己都有客观的评估。由于了解缘起的缘故，他的心跟法是相应的，他是不伪装的，不会专门在外在的表现上做。

但是，缘起愚昧的人，根本不在自己切身上观察、励力地与法相应。这就变成心里的运作是一套，外面的表现、口上的称呼又是一套，这就没办法不落在伪装的病态当中。久而久之串习成性，经常心和口是相反的两套，这就成了虚假的人、装在套子里的人、双重人性，最后变成很深的病态。

再说，尊重缘起、按次第修行的人，只要因上把握好了，按照自己当前的病因去下药，找到对治法，明确修法以后如理如量地进行，就决定在进步中。所以，依次第如量修行就在不断地进步，是一种进化的相。但是，不按缘起、不循次第来修法的人处处都是口头上的，没切合到修心规律的缘故，一点进步也没有，而反面却发展得非常大，因此出现一种退化症。时间越长发现习气越来越重，越来越成了老油条，这就是出现了退化的相。

从没有按次第进行，闻思上也没有抉择好怎么修，实行上也没有按照法道在心上串习，这样尽管在知识上积累很多，但实际用时不知道该怎么干，当然就有“痴呆症”。

再说，从来没发展过修心，善心的源泉没有不断地开启，到最后自然表现出内心没有源头活水，出现一种僵直态。这样僵直惯了，就陷在一种非常可怕的状况里。

或者失念或者心里麻痹，一直沉在沉潭死水里，一点点善心都发不出来，连世间人都不如。世间人没有那样颠倒串习，在世间还知道缘着上上下下的人怎么发善心。但是修法错乱的人，或者说只是乱谈断空，狂妄的人，心里最终变得十分冷漠，一点善心都发不出来。

再者，这只是分别心在愚弄自己，他胡乱编造出一套行为习性，所以怎么也整不出效果。一开始有一种狂热、追求欲、表现自我欲，时间久了就整不动了，这时候肯定得了“心力枯竭症”，再要提心力一点也提不起来。那怎么去提心力呢？不可能天天这样狂妄、表现、做样子，天天说一些高头大话。所以，所谓的兴奋、感觉都是一阵子的，很多都是自我欺骗，但是不可能几十年骗下去啊，不可能几十年还保持那种狂妄的劲头，最后就出现了反面的消极、消沉，一点心力也发不起。

再者他就成了“绝望症”，不顺着修心的缘起来，当然什么样的觉受、修证都不会出现，这样导致对法失望。由于他看不到是自身的情况，就会导致谤师谤法，出现抱怨心等很多恶劣心态，连一个善心也发不出来，正面的恭敬、随顺、殷重、励力求等什么也不会有了，变成了负面非常恶劣的状况。由于这是缘法，所以会产生很大的罪过。

再之后，已经养成习惯了，里面的问题太多，没办法收拾，也找不到人收拾，实在爬不出来，当然得了“自暴自弃症”。认为完了，不要想这个问题，一想就痛苦，一想就可怕，还是不想为好吧。到时他就成了“麻痹症”，或者“狂乱胡为症”，颠倒地饮酒作乐、玩游戏等等，反正通过各种方式来忘记内心的病痛。

就像这样，最终会出现一个“堕恶趣症”，因为你的心一直往下堕，一点点往上的劲头也没有。这些方面大家都要去考虑，是不是逆缘起而行会遭很大的果报？

这是一生的大事，很多人在这上面犯了大错误，没人提醒是不行的，所以明天还继续讲。

思考题

1、不按次第学法，起初、中间、最后分别会出现什么病症？——观察，检点自身是否有这些症状、已经发展到什么程度。

2、为什么说就次第发展而言，它是普适性的法则，没有一个人能逾越？

3、了解缘起、次第修行会出现哪些功德相？能否立誓断除杂乱、次第修心？

第三讲 前行是一生的功课

前行是一生修行的重点，这是一个很大的观念，必须首先确立好才能扎扎实实地走。这不是小路、短路，而是一条很漫长的路。确立这个观念必须观察到它的修量，很客观地去分析，前行这个工程需要多长时间才能完成。

前行就好比一幢大楼，它有很多层，每一层都要具体地建设。它需要多少材料，在心上转化多少，整个因缘要汇聚多少，从这里就能大概知道时间的量。如果没有具体地计算，就会相当夸张，或者凭着自己的感觉、想象、道听途说来决定它的量。前行具体要完成多少量，只有在自己心上考察，根据每个人自身的情况来做决定。只有看你缺乏多少、要积聚多少因缘、有多少障碍、努力程度有多少，才能看清楚究竟要走多长时间。当然，这不是排斥你有自己固定的一些修法，但要知道，前行从始至终的贯彻，是一个相当艰巨的工程。

首先说大体的时间。比如前行是要建一幢 13 层的大楼，而每一层的规划是怎样的，每一层上有若干细节，比如有 100 个大的项目，真正完成每一个项目都要好几个月，这么一算就很清楚了。而且它跟一般建大楼不一

样，一般建楼一次就完成了，而前行的修持要三番五次才可能奠定，越修越好，不是只修一次。初步来看，比如暇满要三个月，无常要六个月，业果要六个月，菩提心要一年，这样计算的话，当然几年才能有效地完成初步的建设。

有人说：真是这样吗？我们看看实际情况就清楚了。现在修法因缘特别欠缺。过去的人都是闭关修持，一天四座、六座、八座，在严格闭关当中，跟外界完全绝缘。没有很多负面干扰，而且善根很深厚，资粮很充足，昼夜努力修持。现在一般的在家居士，一天能不能修两座都是个大问题。不必说两座，一座能修到吗？这样看来相差悬殊。而且障碍又特别重。比如一个西藏人从小学经教，学了十多年后再去修行。而三十几岁才来学佛的现代人，很多地方就非常欠缺，一穷二白的面貌，需要补充多少？再说，他串习成的颠倒习性有多强？怎样才能消掉邪的观念，转化成正确观念？又怎样才能逆转过来的心理习惯？等等，这些都有相当大的难度。这样去考察时，其实几年下来只会有一点初步的成果。这是就大体情况来讲。

为什么这么难呢？因为它不光是文字，如果只是教你去看文字，那两三天就能看完一本《前行》书；只是

教你应付考试，那半个月就可以完成，只要多背就可以了。但这些都不是前行的修量。前行意味着完全转变你的心，一层一层地转变，每一次都有大的转变，最终把心全部转掉，成了能够成道的法器，成了能够迅速开悟的状况，所以这是相当不容易的。

就好比听一句话，马上能学会重复，但是实践这句话，一辈子都做不到。尽管你相当努力，也发现距离还很远，不过由于努力，自己会有一些进步，不算荒废人身。好比过去白居易参鸟巢禅师，禅师告诉他“诸恶莫作，众善奉行”。他认为太简单，不屑一顾。禅师教导他：“三岁小孩也说得，八十老翁行不得。”诸恶莫作，众善奉行”这一句话够你修一辈子了，一生都要去修这两句，时时处处在身口意的任何行为上，都要诸恶莫作、众善奉行。所以说起来轻巧，行起来困难。口头上不负责任地敷衍两句是很简单的，真正变掉自己的心，那要克服很大的障碍。

现在一般都是流于学知识，在转心上不见有什么动作，这就导致几十年学下来没什么进展。你要真实克服自己，与自己斗，在自身上转化，那要相当长的时间。譬如我们从小听到的几句道德的话，到现在都没有实行，要你去做这几句话就相当困难了，连做一个字都很

困难。譬如“孝”字，大家以为懂了，但其实做了多少？有什么修量？说一个“忠”字，又有什么修量？

像这样，一谈到“暇满”，实际贯彻暇满了吗？说到“无常”，有无常心吗？以无常和暇满退掉了耽著现世的心吗？它修出来的量是表示你对现世一点想法也没有，一点点心思也不愿浪费在上面。对现世的追求，从过去充满相续，变成缩小到只有一点点，最后连这一点也没有了，对于现世法没有任何希求，一心就想修法。要达成心里这样的转换，没有百千次的练习，怎么可能？

又比如学好恶趣苦和业果要花相当大的努力。你们是没有做过功夫，所以非常幼稚地想象，这可能几天就能完成吧？你真正去做一下才知道要下多大的功夫。譬如我们要了解三恶趣苦，就要看《念处经》，看 500 页左右的东西。起先只是一边看一边思维，有所触动后会想：原来还有这样的恶趣世界，我过去完全忽视了。因为不可能凭自己来了解，必须佛来介绍，我才能清楚地知道一个个地狱、饿鬼、旁生、龙族、修罗界种种苦的状况。这样才知道：哦，原来在我们渺小的人以外还有这么庞大的六道。只有这个认识出来了，我们才能对它产生厌离，产生恐惧，才有一种不要生在这里的心。

就好比没去过非洲，只是轻飘飘地说一句“非洲很

苦”，或者只是看一点非洲的画报，听一点新闻，听别人谈说，这就根本不足够，没有那种真切的心。我们要对非洲难民生起悲心、感觉很可怜或者自己不能生到那里的心等等，就必须到非洲的各个国土里去看，亲自看到他们是怎么苦的。身临其境地感受后，心里的确会想“太可怜了！”悲心也会从心里出来，希望去帮助他们。对他们的悲惨状况了解得太深，一想到心里就有一种很难受或者很悲哀的感觉，明白人不能生在那里，太可怜了。就像这样，如果你没有去过，又怎么会知道呢？没有去了解，当然不会平白无故地起那种心。光凭口里说两句不表示有真实的心。

又比如我们没看过俄罗斯的各大监狱，就不知道监狱里的人受苦的状况。只是轻飘飘地一句“那很苦”。这谁都说得来，但这远远不够，你必须努力去了解他们。一开始只是在俄罗斯监狱院墙外面看一看，知道那是个监狱，好像与己无关。当我们真正进去看时，才发现有大大小小几百处监狱，每个监狱里的人怎么受苦，整天过着那样的苦难生活，暗无天日，身心受各种苦痛的折磨等等，这时才知道这个地方是不能待的，太可怕了。

像这样，当你看到到处充满这种监狱，很容易被抓进去，才会想：我千万不能造恶，不能进去。这时你才

提得起断恶行善的心。但是，我们对轮回太陌生，太不了解，对业果还是一片空白。就像宗大师在《道次第》里说的：对业果生胜解是极困难的事。所以不要把它看轻，不是那么容易的，如果真有这个内涵，早就不是现在这个样子了。

外前行是很难的事情。一般人都忽略过去，因为它很难，所以大家一开始都马虎了事，马上就到了内前行。而内前行是相当容易做假的，真正说起来就很沉痛，做一些欺骗的行为，认为自己修了，其实连一个恭恭敬敬把头磕下去的心都没有，就想马虎了事赶紧完成。由于前面没基础，导致后面的心起不来，起不来就不管了，干脆数量上完成拉倒，人就等不急了。我们每个人都应该观察自心，这都是在说很现实的话，是大家内心里的事情，只不过没有人来揭露而已。

像刚才说的，要去了解轮回，比如看《念处经》，就要反复地努力，一步一步地做功夫。因为自己知道，不这样努力不会无缘无故出来，不了解怎么会有观念？了解得不深刻观念怎么会深刻？所以要一心缘它去研究，天天去看它、讲它、思维它，而且一段时间不离这个主题，不断地让它相续。

为什么要这样做呢？因为我们起步太晚了，从小没

受过这种教育。应该从你两三岁能听懂外婆讲故事时就开始了，童年的心灵比较清静，就容易进入。如果那时候串习，就会成为一生的观念。他时时处处都害怕，因为有恶趣、有因果，所以不敢乱来，这样自然能入善道。但是，我们从小没受这样的教育。而且几十年来都是负面的教育，告诉你没有轮回、没有前后世，不要相信那一套，全是迷信。大家认为没有什么地狱、饿鬼，我的行为跟那些没什么关联，因此可以肆意妄为，完全不相信一切都是由业力决定的。

所以，整个这一套都要重组、重建。面临的困难就是，现在已经二三十岁了，邪见串习得很坚固，虽然有善根入了佛门，但自身上要解决的问题太多太大了。每个人都应该反省：如果想到恶趣不感觉害怕，对轮回连一念心都起不来，对因果丝毫不谨慎，感觉没有什么，可以随便乱做，对上对下、在各种事情的处理上，没见到很诚敬地遵循因果规则来做，这不都是颠倒的相吗？这意味着做转变有很大的难度，要特别用心努力才可能转换过来。

就像前面说的，连在心里建立一个地狱观念都相当困难。为什么呢？因为自己心里一片空白，根本不知道地狱是什么。如果光是依靠《前行引导文》的指导，简

单地听几句，还是不管用，因为太简单了。过去的人行，现在的人不行。其实过去的人也是学过经教的，不可能无缘无故就能想得出来。除非是再来人，宿世有深厚的善根，已经经过大量的串习，一触到马上就有反应。一般情况是很麻木的，如果真的怕就不敢造恶了。但是人们都不怕造恶，可见根本不知道恶趣的恐怖程度。不但我们不怕，连难陀显现上也不怕。他到地狱以前做世间法是不怕的，他喜欢啊。等到佛带他去地狱看了以后才害怕，那是身临其境，所以害怕得不得了。

现在我们没有那种福份，所以必须多用心，非常努力地建立轮回观念，对此要花上多少倍的努力，这个努力跟假想是两回事。人的想象很大，在读书、工作、成家等方面都有很大的幻想，超过现实很多倍，以为自己马上能达到，以为能得到一个最好最高的。其实不是这样，自己是没有自知之明，不知道要从低处开始踏踏实实地实行。

一般人以为，修恶趣苦两天就过去吧！哪里两天能过去呢？心里什么观念也没有。就像都没看过俄罗斯的监狱，又哪里有什么监狱观念？只有一个个地了解、看到了，你才害怕，那时说出来的话跟现在轻飘飘的话是两样的，心里的害怕是真实的。

所以,要想对轮回了解得多,就要反反复复地串习,就像过去串习邪的东西,天天看武打片、看爱情小说那样,一天看三部都可以,要有那种劲头。因为你那个串习得太深,从几岁开始就受电视的熏染,现在又在更强大的网络上熏,结果心相续里熏的全是世间观念,解除起来相当困难。如果不能远离散乱而长期稳定地努力,那是很难转变的。如果没有修量,就遮止不了造恶的心,虽然谈的是大法,但你的心时时在做恶趣的因,这就非常危险。

什么时候才能遮住它呢?这不是口里谈空就能解决的,空性是后面的问题,它是很细微的。前面前行的基础都打好了,你才能跟空相应。现在怎样才能有效?就是要看世间是什么状况,看清楚它的确是苦,而且苦得不得了,造一点点业就要陷在非常深重的苦里面。一个一个去看,必须学《念处经》,整个看下来才知道:造这个业也堕地狱,造那个业也堕地狱,而且一堕下去就特别惨,根本得不到人身。

像这样,整个三恶趣都了解了,才知道轮回可怕,今生不该忙现世的事了,没有太大意义,要考虑来世。而这个世界全都是苦,一定要找到一条能解脱的路。像这样,要自发地出现这种心才算数。这不是口头学学,

别人说什么简单重复，那不算数的。自己的颠倒心不是靠口头空谈就能变掉的。就是要起那样的心，真正有了那种害怕、畏惧，感觉一定要那么做，下定决心，之后你才有发愿，才有真正的忏悔、受戒，愿意从最基础的十善业道开始战战兢兢地实行。这时才有希望出轮回，否则连出恶趣的希望都没有。然后才有真实的归依。

这都是很初步、很浅层的事情，但要达成它非常不容易。不必说其他，就从人的标准去衡量，恐怕世界上大多数人都不像人了，因为没有人的品质，多数沦为畜生性。或者从内心里畜生性和人性的比例去看，也不是纯粹的人。即使是学佛的人，很多也是一半人性一半畜生性，或者百分之六十人性，百分之四十畜生性，有些更可怜，可能百分之三十人性，百分之七十畜生性等等。

像这样，要在内心深处做一个转变，这就真正在修心了，意味着你能够上进。都是在这个上面去考核，不是在口头的重复、字面的表达上面考核。所以，我们修前行或者道次第时，应当多问一问自己：我在这上面变心了没有？有什么心上、行为上的改变？这是唯一的考核。记忆只作为前提，不是落在记忆上，不是落在口头重复上。但如果连记忆都没有，那就更差了。

这样讲一讲，大家就会清醒一些：哦！原来这非常

不容易。比如要建立因果的胜解，首先自身要感觉这是件很难的事，之后就会脚踏实地用功，心想：这不是短期能完成的，所以我要“紧做功，宽做程”。做功夫要很紧凑，绵绵密密地做，争取时间和机会，多做一点是一点，但是要把路程放宽，急是急不来的，不可能拔苗助长。建立因果胜解时，首先要知道这是命根子，这个没有，一切白法无法出生。基于这种观念，我们就要看很多、阅读很多、讲很多、思维很多等等，一门心思在这上面用功，而且在一段时间里不跑题。比如研究《贤愚经》《百业经》《念处经》等等各种因果经。

这时候自心首先要安下来，浮躁了根本没效果。一定要静下心来，做好打算：我一生要献身于前行，就要把它修好，不管怎么样我要努力到底。修成多少量另当别论，但首先要立这个志气，之后长期地努力。知道它任重道远，有非常长的路程，一定要在自心上走，做无数次的功夫，这是肯定的。有了这个决定后心就安下来了，其他东西当然不会去搞，也不可能再去搞其他，然后尽量在这上面努力。

譬如因果上有百千个公案，一个一个地去看，心里想：是不是这样呢？的确是这样的。一番比一番深刻，这时候心才逐渐开始承认了。最开始只是表面听一听，

重复也很简单，只有几句话。但是，这几句大的原则怎么刻在心上？怎么起胜解？那要有相当多的因缘。我们已经很晚了，应当几岁的时候外婆教，讲因果故事，那时候吸收力很强，能记得住，而且不受外在的冲击，也不加入非法的观念。这样建立好以后，就十分深刻，一生一世都会奉行。所以，童子功很可贵，从小串习好了就有因果观念。如果把他放在万人群中，他的想法就跟别人完全不同。别人肆意妄为，认为什么都无所谓，他却很畏惧因果，知道“举头三尺有神明”。这种观念现在人几乎没有，自然科学熏多了，认为神啊、龙啊都是迷信。但这样怎么行呢？这是不符合佛教观念、不符合事实的。我们要认定这的确是轮回，之后，一套心才可能转，一套做法才能相应法道。

修前行意味着观念、行为通盘要做改变。我们一开始就要知道这意味着什么。那就是我们学下去的时候，要把自己全部变掉。这都是最基层的东西，其他更高、更广的现在还谈不上。现在连出世间的观念都没有，因为你对苦谛了解得太少，对轮回没有深刻的胜解。

刚才说了，对因果起胜解的确不容易，那不是抽象式的谈论，必须一个一个去看、去想。等看多了，几条大的纲领就在心里出来了，为什么业决定、业增长广大，

或者未做不遇、已做不失，这四条大纲自然就出来。要知道，引导书上是原则性的话，真正得到它不容易，不能以口头重复代表心里过关了，那完全是自欺。你要摸摸心：我有这个观念吗？我是真正相信它，还是只是背书、简单重复？简单重复是远远不够的，录音机也能重复，它却是没有心的东西。只有内心里出了这个观念，出了这样的心，有了这种转变，才是修学上的成绩。

大的定解出来了，对于支分的一条一条才开始信受。信受以后才有这种观念：我一定要学好业果，争取一言一行都不造恶，造了恶要忏悔，善的方面要好好去做。根本不会轻视人天善道，明白现在就要打好基础，不然人身都保不住。这样才是法纳入了自心。这也是急不得的，是“水到渠成”的事，必须灌了那么多水才能成渠，瓜熟了才蒂落。

现在愚昧的地方是只要果不要因。但是，没有因就没有果，所以不必幻想，知道缘起就是这样，必须认识这一点，首先劝动自己，让自己的心变。心不变，行为是不可能变的。但是变心难度很大，因为过去邪的熏染很重。这就要想到，这是不容易的事，必须把大量新的佛语灌在心里，否则没办法排出过去熏入的邪信息，它有强大的惯性力量。观念看起来好像是无形的东西，但

是它“随风潜入夜，润物细无声”，无形中就入了心田，不断地熏下去就坚固了，表现出内心很邪，与法不相应，对法陌生、排斥、冷漠，所以重新建设相当困难。这时就要想到，一定要尽可能地做，不然就排不出去、建不起来。

这要多少量呢？因果上看一点点，起一点点心还是不行，说明离得还很远。一个接一个地下去，譬如已经连续了三十天，自己也感觉这三十天比轻描淡写口头谈说好得多，但是离标准距离还很远。为什么呢？因为还没出现那么强大的观念，没有那么猛利的断恶之心，这说明还不够，这样怎么可能持得好戒？所以还要继续努力。不管怎么样一开始是艰难的，但是后面会越来越深入。不断地加强这个量，让它在自己心里一再地熏习，不断地转心、串心，之后要让它强大到已经能够做主。这时说起业果、说起恶趣就不是轻飘飘的了，真正成了内心的观念，一生中不可动摇。之后才真正成了佛教组装起来的人了。

现在我们连自己是很坏的人，自己这一套系统非常颠倒都还不承认。但要知道，过去建立的东西必须全部瓦解掉，新的东西才能起来。过去的瓦解怎么会有新的呢？观念支配行为，然后导致结果，是这样一个缘起

链。观念上没变，心就不会变，行为更不会变，结果就不会变。这样按照缘起律去判断，才知道自己不能盲目乐观，我的心是这样的状况，明显是恶趣的因，将来就是恶趣果。就像这样，要一步一步地努力。譬如《贤愚经》里将近一百个公案，一个一个仔仔细细、认认真真地看，知道每个地方说了什么，讲了怎样的因果事实，这样每一次会动一点，几十次之后会有一点浓度。但这还不够，必须继续串习，数数不断。《念处经》也是这样，不断地去看，加深那个观念。

所以，它是急不来的，一定要有滴水穿石的精神，有铁棒磨成针的毅力，要不断地把量加上去。这事情不是口头谈论两句就完事的，真正修出这两句话要多少时间？口头谈论临死时用不上。好比打拳，一张拳谱二十分钟就解释完了，但真正打的话可能三年都打不出来。

这才知道：我过去以为前行很简单，很快能完成，是因为我把会背诵重复、鹦鹉学舌当成实际的修证。就像刚才所说，《前行引导文》里一段一段都是修行的目标、指导、原则性的话，真正要达成它，必须乘上一百倍、一千倍等。这才知道：哦！原来需要这么多时间去完成它。怎么可能把它看成一条很短的路，以为三五天就能完成，这不是欺蒙自己吗？到头来还是原地踏步。

活在那种幻想里是很危险的，终究一无所获，得到的只是一点知识。

业果的量就要这样，真正在自心上起心，特别相信因果，而且有意地强化这个观念，使它形成胜解。然后再再地起断恶的欲，这个欲心所要起来，特别想断掉恶、想行持善，有了这种心态才有下士的意乐。之后才会兢兢业业地行十善业道，转成下士的相续。说什么、做什么都是业果，用业果来看事情、抉择事情，事事都有业果的观念，这才说得上有点修量。这以后，还要读很多传记，看历代的感应篇，忠臣、孝子等的事迹。看一个心里就要想：我要像他那样，学到他那样。这样才有人天善道的基础，在这个基础上才能趣入出世间道。

学出世间道时，光是苦谛就要花相当长的时间，那毕竟跟自己过去的观念相差很远。我们一直以为世上是有乐的，不是完全没有乐。这不是一句话就能解决的，毕竟以前种进去的观念是这样。学了佛以后，也没有彻底认为轮回全是苦，一点实义没有，不然就不可能还有这些希望、计划。那是什么原因？因为观察没有到量。这要有大量的学习、思维、抉择、认识才行。

真正学苦谛也要好长时间。譬如学“有漏皆苦”，要学三苦、六苦、八苦、六道诸苦，通通要过，不这样是

看不透的。就连了解六道苦，上上下下世界的情况都不容易。这不能停留在空洞的话上，而是必须学《念处经》。这就等于佛带着你到每一个地方去看，认识世界是怎样的，这样出现的认识就十分丰富，之后一想起六道就知道全是苦。这也要通过很多具体的事实，非常细节化地去描述，你自身才感觉这是真的。讲得这么细致，看到的确如此，心里才会点头。

又比如抉择三苦，对于坏苦、行苦，要花好大努力才能知道。坏苦还容易一些，但也不是口头话，还是要有不少的努力才能得到定解。之后才有观念，见到乐受像毒一样，否则就止不住寻乐的欲望。行苦就更难，要有大的缘起眼光。特别看到心相续辗转相续的状况，是怎么处在苦因的状况等等。这些都要一个一个过关，观念上没过关，怎么可能发起普厌轮回的大心量呢？或者怎么会出现这么大的志愿呢？他跟世间人的想法完全不同。

不仅如此，就连八苦都要很多的观察、思维。一般人稍微学学根本不算数的，起码要加上五倍、十倍的努力，才会有一点点。八苦里面，像生苦、五取蕴苦都要详细抉择，还要配合《瑜伽师地论》来发生定解。真正观察下来从生到死全是苦，没有一种乐事，从而对此完

全厌离。知道生死的法都是苦的自性，的确会不断地发生苦，上面决定有生老病死、爱别离、求不得、怨憎会等等。要一直看到它是苦的相续，然后再说它是苦海、罗刹洲、刀刃尖，这样才有定解。不然修法指导里说的几句话是原则性的，是在点要点，要得到它不是凭简单的记忆就算数。会重复不代表心里有，而心里有口里一定说得来。

像这样，算一算要多少努力？这都是要经过三番五次地努力，一个一个透过去的。虽然起先非常陌生、模糊，但一定要咬紧牙关冲过去，不是看到难、不好理解就不要了。它本身就是不好理解，如果好理解就不叫很深的法了，就不叫高出世间的认识了。怎么能仅仅以世间的认识去替代佛法的观念呢？所以一定要经过好多观察、抉择，数数地在心上思维，才会有得定解的一天。得了定解再串习这个观念，使它完全成为自己心里的东西。

发展出离心，连思维苦谛都要这么多，还要思维集谛，观察十二缘起，都要好多次数，这些方面积累起来，才会出现综合效果。我们现在犯了“倒果为因”的毛病，以为因上听到了，能重复，就算我得到了、有了。其实哪有这么容易？过去的观念都是颠倒的，对于这些事从

来没想过，像针眼般小的心怎么能看到广阔的天空？必须努力睁开眼睛，努力去看，才能看到极广大领域的事情，从而发生极大的观念。

出离心是世间的专家、学者没有的。不经过佛法的观察、修心不会凭空出来。这是非常难的。而这个没有的话，出世间道都是空谈。即使有一些外在的表相，实际内涵是没有的。有了出离心才可能受别解脱戒，之后会有出世间戒定慧的内涵。那时要多看《高僧传》，看看古来大德怎么行持，而且一心效仿：我也要做到那样。虽然很惭愧，现在根本做不到，但也有一个仰望的心，想按照那样学，这时才有所谓的道心。自然表现跟世人完全不同，把世人想要的富乐等看成粪土，对世人不想要的解脱等，如救头燃般地摄取，一直用心地修出世间道。这样他会昼夜精进，哪里会跟世俗人一样？可见，就连完成中士的转换都要花很大的功夫，的确只有真心学道的人才能完成。

以上讲的都是外前行部分，完成每一个部分要花多长时间？大家好好算一算，就知道过去的想法太天真、太简单了，等于随意在判定，随便定计划，或者把自己夸得太高。越是一点没有的人，说的话就越大。真正行过道的人才知道不容易，什么都要真修实干，不是看口

头说得怎么样，而是看实际的修行怎么样，看心转变得如何。

修皈依、菩提心也要很多的量。按本前行法来看，皈依是很深的，从外到内到密到大圆满，皈依方方面面的要义就摄在一个偈颂里。它是原则性的话，是产生定解之后从内心里发出来的皈依心。光是念两句是很容易的，所谓“念文容易生心难”，要真正生起相应的心要用很多功夫。

如果想做真正的修行人，就应该注重启发皈依的因。这上面最基本的皈依都要认真地、认真地、认真地修。比如外层的皈依是以佛为师、法为道、僧为伴。那怎么起皈依呢？起码要知道我还没有脱出恶趣，不皈依三宝就没救了。之后要知道三宝有救护能力，这也不是单凭口说，而是要具体地了解，了解佛的功德、法的功德、僧的功德，了解得越多越好，要这样从根本上建立信心。信心充足后，皈依的誓愿就出来了，这才开始真正有了皈依。这是最浅层的皈依，但对这个也不能忽视，有次第观念的人不会抓到上面就丢下面，而是首先建好下面再立上面。

所以不要以为只是口里念几句话，而应当想：这个像黄金一样的东西我怎么取到它？之后就会切实地努

力。这里要补充很多东西，要了解如来藏，比如学《如来藏经》，抉择智慧好的人还要学习《如来藏纲要狮吼论》等，要按这样建立定解，之后就能真正趣入了。或者外层的皈依要出现誓愿就必须有信心。这就要多去了解三宝功德。这上面也要有很多补充。比如对佛宝生信就要读很多经，了解佛的功德。对法宝生信，也要知道四法印是怎样的真理，或者佛说的四谛是解脱道等等。这些方面一定要有深信，之后皈依的誓愿就出得来。

真正修的时候，下至外层的皈依都要力求很标准的修出来，就是要出定解、出信心，然后真实的誓愿才会出来。真正起的时候，可能那一天你很长时间不断地念“南无佛、南无法、南无僧”，这就是你真心起了一些。但如果不能持续串习，它很快又会消失。这就可见重新塑造的难度。所以不要掉以轻心，一定要一步一个脚印地修，否则没有落在实地，只是口头上讲就不行。刚刚讲的最外层的皈依都要这样认真地学、修，哪里可能三两天就完成呢？

再说修发心包括了大乘道根本的内涵。首先要修四无量等来启发菩提心，菩提心出来后，还有愿心、行心等各种学处，连了解都要很多时间，何况修持？阿底峡尊者用了十二年修菩提心。这方面要补充《入行论》，

它是修学菩提心最好的论典。要有很大的背景、很充实的内涵、很多的修行量，才能真正把握到。这样就不是口诵空文了，而是心里真正有，一结合到这样的金刚偈，心马上就会出来，就会如是地发愿。本引导文里讲的是很甚深的发心，这又要进一步了解世俗如幻，胜义的空性和光明等等，这些方面都要了解，否则深层的发心就起不来。

这里是事先给大家打个招呼。不要以为口里念几句，表面上蒙混过去就算数的。如果没有内涵，口里念千万遍也没有什么效果。

这样才知道，看起来几句话的修法，实际代表着自己的定解、自己的观念、自己真正的心。前行所做的就是转心的工作，要从一个凡夫顽劣、狭小、愚痴的心，转成广大、殊胜、高尚的心，当然这不是三五天就能完成，一生都要实修。这样讲讲，大家大致会明白，的确前行是一生的功课。

在这上形成观念特别重要。定解了“前行是我一生的功课”后，再来学法就会增加十倍、百倍的效果。如果观念转不过来会造成全局性的失误，造成的损失将不是一般：上面传讲成了白费功夫，你们花很多时间来学习也不得效果。观念不转，心就根本不归在主题上，效

果就很差。而且这是网络教学，心里没有观念，相应程度会非常差，所以这是当前极大的问题。如果我这样多讲，下面法师再来强调，正确的观念一旦确立，那就真正同心协力了。在修行的重点上有了观念，其他就都可以顺利开展。

思考题

1、修前行意味着什么？要做的是什麼？

2、前行中，暇满、无常、恶趣苦、业果、苦谛、皈依、菩提心等要修出的标标准准的量分别是什么？为达到修量，这其中每一部分要经历哪些过程？

3、自心目前的状况如何？自己修法的因缘如何？心上的障碍有多少？之后计算：自心达成前行初步的修量需要多长时间？这样了解后，你在修前行的时间上有何认识？

第四讲 前行等于证道前的一切准备

前行要多次地修。华智仁波切听过 25 遍《前行》的讲解，做了 25 次实修，顶果钦哲仁波切直到晚年还在有规律地修持前行，还有一位大德外出时一定会带着《前行》法本，他也认为教授弟子前行特别重要。我们对这一点要有深刻的观念。

为什么要一生修前行，并且要修多次呢？因为修行有个过程，一开始处在非常无知的状态，首先要去听受、思维。第一遍修的程度会比较少，但还是会得到很多观念上的变化，有一些修心的成效。就像小时候听到的一句话，直到晚年才会有深刻的认识，这是要用一生来体悟的。道上的原则更是如此，所以不要想一次匆匆结束就万事大吉了，应当怀着长远心，一辈子在前行上耕耘。

我们要看到，所有成道者都是前行修到量的人。譬如《晋美朗巴尊者传》里很明显地表现出了这一点。尊者的信心、悲心、出离心、菩提心，对莲师和龙钦巴的信心和恭敬，方方面面都极其到量。有这么好的品质、这么大的善心，所以能跟法真实相应，跟传承上师的心相应。他修悲心时，长年泪水止不住地流，为了众生，自己的生命豁出去都可以。想到无常和轮回苦，也是真

实起了猛利的出离心。而且真正具有显密的基础。一开始都是闭关修持，不愿沾染任何世俗尘缘、名利之毒，是那么坚决地出离，一心在静处修持。说到上师瑜伽，他对上师的信心和恭敬程度达到几乎要昏厥过去，就在这样的状态中，立刻得加持而现前本面。

这些都告诉我们，成道最关键的是前行。前行修不起来，就是真正的障难；前行不去修持，就是真正的延缓；前行不去重视，那是真正脱离了重点；抛开前行做一些好高骛远的事，做一些不切实际的空想，那是真正的偏差。

同时要认识到，前行囊括了一切证道前的准备，囊括了所学的中观、如来藏等各种显教的教典。有些人误以为前行很简单，中观、如来藏等才很甚深，这是大谬误，以至于很多人不安心，认为自己学前行还是浅了，级别还不够。他不知道学的诸多大论典归摄到修行的要诀上，只有靠前行。

所以现在要转变观念——闻思的一切都要归到前行上修。譬如抉择了细无常，就要归在前行上修，它修持的要点在前行上。学了因果的经典，《俱舍论》等等，它的修持就归结在前行的业果上。离开前行，没有什么额外需要修持的，而且它是真正在传授要点。学了很多

大乘经教，就归摄在菩提心的修持上。学的如来藏等就归摄在大乘皈依的修持上面。学的空性归在菩萨六度的般若度里面。要像这样去了解。

修龙钦宁体仪轨里的皈依，还要补充宁玛派的祖师传，要求对整个传承体系生起极度的信心。尤其行大礼拜，真正来说需要对显密一切三宝体性生信心，它是完整的皈依境，最好能有圆教的观点，这样要补充的东西就很多。从显到密，从小乘到大乘，一直到自宗大圆满法脉，对一切皈依境都要有信心，这样就会发起真实的皈依。

发心偈实际上必须了解如来藏，对于自性光明，对于众生都具有如来藏、都是佛要有胜解，在这上面去发菩提心。所谓的“安置佛果”不是一句抽象的话，是真正要让众生在自性光明中休息。对于世俗现相，也要知道都是虚幻的假相，这要有如梦如幻的定解。诸如此类，莲师的金刚偈是甚深无比的，所以这个法非常深，而且直接和大圆满相应。

再说到断法，它是般若法的精要，要通达空性。所以这上面要补充二无我方面的教法，需要对此得到定解，然后才能安住修习。

再说到修曼荼，它是迅速积集资粮的殊胜方便。也

就是在显教中菩萨经由资粮道、加行道，经过一个阿僧祇劫才能积聚的资粮，通过修曼荼就能够迅速圆成。其实，莲师龙钦心髓的仪轨说的是“三身曼荼”。三十七堆曼荼是萨迦派八思巴创立的。宁玛派有殊胜甚深的特点。这里也要有三身的理解，最好是有圆教的观念，这样就能一次性修三身，那是功德无比的，一次性就能圆满无量资粮。所以，闻思得了定解，前面的共同前行修得很好，方方面面素质完备的时候，内前行就会修得非常快。

再说，金刚萨埵修法相合于生起次第，上师瑜伽修法相合于圆满次第。上师瑜伽是要跟莲师相应，所以要补充莲师的传记。一定要起高度的信心和胜解，之后一心力求相应，那才有上师瑜伽的内涵，从这里才能趣入。这还属于外修，最初步都要仔细地攻读莲师的传记，心里数数地起信心和恭敬，才开始进入外修的门径。

这些都完成了，修大圆满正行之前的准备工作就全部做完了。这就有了相当的资格可以取受大圆满不共的正行法加以修持。所以，这之后才是大圆满正行的道。

中下根人即生没有成熟的话，莲师统一规定都是修破瓦法往极乐世界走。这不是像现在人很着急地念这个、念那个，他是图功德大，实际上没有基础是不行的。

当然你念这个功课是应当的，但必须知道，一定要打好前行的基础。而且，修破瓦必须先建立极乐世界的信念、往生净土的信念，要有信愿的内涵。

像这样，如果没有前期的闻思，一般人就会落入盲修的状态，认为闻思是不必要的，我要先去实修。其实，他对教理根本不了解，修持的所缘和行相也不认识。在前面的观察修里也是落于空空一片的状况，感觉没什么修头，马上忽略过去。一心想修正行法，其实又修不上。然后又不得不退回来，暇满难得的八暇、十满、义大、难得、因相、果相等等，又要一个一个重新来学。这样他就走了弯路，不如一开始首先好好地闻思。

所以，我们学习前行要了解到它是证道前的一切准备，而且要用闻思修三环相扣、紧密相连、次第升进的方式，很稳步地前进。

本部法本

本前行法的重要法本，包括晋美朗巴尊者造的两个《前行引导文》，这是本法的根源。其次，第一世多智钦仁波切造的本法的仪轨《遍智妙道》以及第一世蒋杨钦则旺波仁波切对《遍智妙道》的解释。第三，晋美朗巴的再传弟子晋美嘉维尼固对本法的口授，也就是目前

学的这部《普贤上师口授》；第四，嘉维尼固的再传弟子纽西龙多尊者讲的口授讲义。这四本是这部法最根本的法本。

重要参考书目

修持本法重要的参考书目，一个就是《菩提道次第广论》，这是极其重要的相关的书。宁玛派行者以修龙钦宁体前行为正修，同时也要参考《菩提道次第广论》。尤其在如何进行观察修方面，宗喀巴大师有非常详尽的指示。再者，由于《广论》篇幅很广，方方面面都很仔细，这样会有莫大的裨益。在暇满、无常、恶趣苦、皈依、苦集二谛、十二缘起、菩提心的修法、六度等等，各方面都要做相关的研阅和借鉴。

粗无常方面，要了解器情世间变异的相。或者多读历史，以及研究四法印当中的诸行无常。业果方面必不可缺的典籍包括：《正法念处经》《百业经》《贤愚经》等等。苦谛方面，可以阅读本人讲的《有漏皆苦》讲记，以及有关三苦、八苦、六道诸苦的各大经论。其中三苦、八苦要研阅《瑜伽师地论》，六道诸苦特别要研习《正法念处经》。四谛、十二缘起方面，也是要参照《瑜伽师地论》《俱舍论》《释量论》等来做研习。希求解脱方

面，要参阅四法印中的涅槃寂静。

皈依方面，要阅读《随念三宝经》的注释。菩提心方面，要学习《入菩萨行论》和《瑜伽师地论》相关的内容等，又需要了达七因果和自他换的两种修法，还要涉及如何受持菩萨戒的学处。本门的修法是以慈悲喜舍四无量心来发起二种菩提心。

二无我慧方面，要研习《入中论》《般若品释·净水如意宝》等等。首先要取得无我空性的定解，以此才能趣入行菩提心波罗蜜多的学处以及断法的修持等等。

如来藏教法方面，需要学习《如来藏经》《大乘起信论》《如来藏狮吼论》等等，由此才能发起了义的皈依，以及胜义菩提心的修法。得到众生是佛的定解，才能够趣入密教的清净观以及上师相应法。再者，要补充禅宗的语录、典籍等等，这对于上师相应以及了悟心性都是特别直接的助缘。

在发愿方面，需要受持《普贤行愿品》作为从始至终的总发愿。

修破瓦法方面，为了取得根本性的净土信愿，需要学习“净土五经一论”。

以上大致列出了修持本法的重要书目。

这样讲了之后就明白，百千经论全部摄在前行这个

最简要、最殊胜的修持要诀里，应当这样去珍视它。不要把它看成很低级的教程，好像什么也不懂的人才修前行，懂一点的人就要直接修更深的课程，这是颠倒的认识。连那些大成就者们都是一生受持前行，证道之后还是修前行，处处不离开它，说明它是真正实修的要诀。没有前行，我们就全部跑空了，只会变成口头谈论。所以，前行跟吃饭一样重要，是真正维持你道的生命的食粮、基础，处处要去练习它，它是真正有实效的东西。

这样大家就应该放心，如果已经决定了开始实修，就不要换主题，分散精力。我会在相关的部分加上一些空性、如来藏，或者细无常、行苦等的讲授，以切要的方式做一些补充。希望大家把修持前行看成完整的道，之后在道的几大主体方面补充它的材料，一直切合在实修上面。这样就不要去乱抓了，乱抓没有好处，道的进展是要一步一步升进的。否则重点没抓住的话，正在学下面的时候就去听上面的，要求实修的时候又想其他、忙其他，这样不遵守要则来做，就算千佛来了也没有办法。

总是要看到这是一条完整的路，所学的东西全部摄在里面，而且是以实修的要诀出现的。它是从初步修心一直到证道之间，一条最完备、最切要的道路。应当这

样来看待，把它视为珍宝，时时配在自心上，在自心上修出来。修出来的每一分都是无价之宝，都有无量的功德，而且越修越好，越修离成道越近，越修越有希望。

应当这样一步一步地走，不应当无规则地乱行，不应当像任性的小孩一样随便做，凭感觉做，一点都不听话，那样就耽误了自己。明明告诉你，要达到实证，前面要做的准备就是这些，没有这些就落于空谈。既然你已经知道它是实证的要素，就应该及时准备，走得越早、越稳、越多就越好。要像这样了解到这是一生的大事。

再者，要修好多遍。要有长远心，不要幻想第一遍就修出什么样来，首先要承认自己是初学，内涵非常空白，这样才有救，才会踏踏实实地做，不会整天空想。

前行为什么要多次修

为什么一生要修好多次呢？因为没办法一次性完成。一开始有初步的效果，中间有中等的效果，后面会有更好的效果。就我们的经验来看，认识上要有个过程，心里的发展更要有个过程。就连最初的暇满，一开始都是很肤浅的了解，直到后来更多地了解轮回，了解业，了解因果法则，了解苦谛等等，而且看了《念处经》，所谓暇满难得、人身宝贵等等，才会很清楚地出现，这

跟过去记几句原则性的话完全不同。当然，当初的记忆也非常重要，这几句话可以支持你一生。先是要记住，这个记住要等待日后逐渐充实才能真正了解。

当我们经过多年的串习、抉择以后，再回过头来修一遍前行，那时会发现很多观念才真正扎根。比如一开始学恶趣无暇、天无暇只是记一些文句，心里只是那几个句子，相当抽象，还没有观念。后来了解多了再去看，才知道地狱是无暇，饿鬼是无暇，很具体的观念才出来。这就是因为了解多了，才真正明白是这样无暇的，得人身特别不容易。数量上的差别，也是学过《念处经》等等，才知道地狱众生太多了，三界里几乎全是地狱众生，它的比例占百分之九十五以上，甚至百分之九十九以上。那时才明白，地狱众生的确像恒河沙一样，饿鬼就少多了，但是比起旁生来，饿鬼又是极多的，旁生比起人来又是极多的。

后面学好了，再回过头来看就非常清楚。比如要起暇满难得的定解，还是要有因果上的衡量，而因果必须要见到它的事实。最初是老师教一教，你得到一个灌输，有了一个概念的雏形，但不是自己心里起了这个定解。一开始只是少量地修，这都是可以的。首先在缘起上养成一个习性，跟着来，但第一遍是肤浅的。后面由于对

因果的认识多了，加深了胜解，再去看的时候，暇满的定解很快会出来。也就是对于人身为什么难得、为什么这么宝贵、得一次人身实在太难因而千万不能浪费、它有多大的意义等，会有更深的体会。或者思维四谛以后再去看人身，才知道的确太有意义了。人身上面能够了解苦、了解集，人身上面能够发起求解脱心，能够修解脱道，有人这个身份才出得了轮回。或者思维菩提心以后再看人身，的确相当宝贵。这时才知道，一念一行都要摄取大义等等，这些心会起来。

或者说修皈依。最开始也是肤浅的，很难出现具相的皈依心，但首先就按这样去做，等待机缘让它提升。这要经过很多的努力，有很多的辅助因素。就好比我們口里要念出“南无佛、南无法、南无僧”，都要有好多的因缘。进一步进入更深层的皈依要有很多准备。一开始是浅层的，后面会更深层，而且越来越深，前前后后都会相辅相成地发起。学了很多经教，了解很多的佛功德、法功德、僧功德，皈依必然会加深。譬如对于法功德，起码要在四法印上得到很多认识，才真正对法道生信，对导师生信。之后毫不犹豫地口里承诺以三宝为皈依处，再也不说其他——这样一种不言其余、唯一的皈依心会出来。之后才知道自己要在皈依的道上走，每一念

都要皈依，次次要有皈依，这些都会出来。

学好了如来藏，了义的皈依马上会现起，就会按照那样内心真实出来。这都是前面要有很多的准备，不是一蹴而就的。之后密乘的皈依当然要有更深的认识。现在由于宿世的善根力，你愿意接受，那就应当至心地这么念，但也要知道它会越来越深，必然是随着自身的认识、修持等各方面的加深而加深。

佛法里面是有联系的，前前后后都有关联。不要只把暇满当成最初的法，在次第安排上它是最前面，但要知道，经过多次修持暇满也会越来越深，无常也会越来越深，皈依也会越来越深。随着后面越来越深，前面也会越来越深，是要这样深入的。否则怎么可能化成生命的力量？怎么可能成为自己永不改变的道心呢？这些都要求真心地修持，而且誓愿花一生的精力把这个修好。这样反复地进行，它会越来越深。

总而言之，我们要把一切道上的闻思修，全部汇归在前行里，它是证道前的准备。一切证道前的准备就摄在这里，没有更多的内容，也没有更简要的途径。这样才知道：哦！这的确是一生的主题，我一定要时时把握，而且要一次又一次地来。这样的确有实义，会不断地进步。只要在一点上有些收获，感觉有点相应，你的信心

就会增长，你会愿意修下去。

所以要像这样了解到：前行的确要再三地来，一次比一次深。如果你只做修一次的打算，没有下决心长年去修持它，一次一次地深化，而且将其他方面全部归结在前行的道上，恐怕就不得重点，你的时间会浪费在各种无关的事情上。

在这上面有了定解，就知道天天要修前行，次次要把握前行。每一次都想到：前行是根本，没有前行我肯定不能成道，无法实现道上的成就。而且知道这是个长远的工程，每天都要做一些，逐渐积累来完成。就像这样，心里有了“我要完成万里长城”的心，就会一块一块地把砖砌起来。这样日积月累，一年 365 天，十年 3650 天，不断地积累下去，就会有较大的成功。否则心这么短浅，问题这么多，需要花的努力这么多，自己却妄想把它缩减成一百分之一来完成，这就是对自己不负责任，是一种狂想的心，终究以失望而告终。

这样才看清楚前行的位置，它属于窍诀的总汇、实修的系统。也就是说，所学的一切小、大、密三乘的经教，都要摄归在前行上才修得成。如果不注重前行，不把所学汇归在要诀上实行，那终究是落空的。而且也不必要在这之外寻找什么，更不能自以为是地发明一套，

那是十分可笑的。所以，一定要把祖师的传承奉为至宝，一心一意地遵循，我们才可能有所谓的实证。

大祖师在智慧海中早已看清，从一个凡夫到踏到证悟之门之间，需要经过多少修心历程，又应当怎样在心上操作，口传的要点是什么，这一切十分完备地摄集在一条简易的实修路线上。它可以使我们省掉无数劫的盲目摸索。这就是祖师的心髓，是心血的结晶，也是最慈悲的地方。

所以，我们不能把《前行》看成小小的法，认为在这之上我要学到中观、唯识等更高更大的法，越学慢心越大，瞧不起修前行的人，认为他们搞不动大的，只能搞一点小的，这样就有很大的慢法罪。而是要想到：不管怎么样学，我一生一世要把握的证悟的前行就是这一部要法，时时携带在身边。真正用的就是这一部法，能否取得现证，关键也是这一部法。经藏浩瀚如海，而且各阶段有不同的写法，都是适合有情的不同现相。但是就这个时代而言，大圆满龙钦宁体法门是加持力最大的、最应机的。要像这样了解到它的重要性。

前面开了很多参考书目，也只算是苍海一粟，如果要学的确是广大无边。学解需要遍通一切，但是我们的寿命很短，起步又极晚，障缘特别多，身体又不好等等，

这就要抓住要点了。要知道，前面的所学是帮你开解，而前行法是直接引导你实修，一个像眼睛，一个像脚，两个要配合起来。这样才知道：我学的一切教理可以归在实修上，而证悟之前的实修法就在前行里。所以，学的任何东西都要配在前行里，都要看到它属于哪个阶段的修法，从而很快趣入到实践当中。

如果没有前行的指引，那很可能只是空学一些理论，说的头头是道，做起来一无是处。这上面会出现很多偏差。也就是说，不重视前行往往只是开辟广大外解。这不是说论典本身只是一种知识，而是说学人自身不知道怎么切合在修心上。没有要诀的指点，仍然不能获取密意。而且学得特别多的时候，自己也掌握不了、操作不来。这是什么原因呢？就是缺少口诀的缘故。

虽然为了解要学很多，但是更为重要的是一定要归在前行上修。譬如说我学了很多因果经，就要归在业果的修要上；学了粗细无常，就要归在无常的修法上；学了《入菩萨行》，就要归在菩提心的修法上；学了《随念三宝经》或者各种佛法僧三宝的功德等，就要归在皈依的修法上；学《如来藏经》，就要归在了义的发心上；学华严十玄门，归在圆顿的修行方式上；或者看很多传记，归在我策发道心，以他为榜样上面；看《阿含经》，

要归在出离道上面等等，要这样来会归。而且，整个体性是小大密三乘圆融的，会归在一个道上面，而且它是宁玛三传心髓的要集，要这样了解。方方面面要知道会归，不要把所学的教理和实修的要诀分成两个，这是需要交待的地方。

有的人又会为此产生畏难心理，他怕自己搞不懂。但我们要有一种远程的规划和愿力。即使今生没有全部修到，来世还继续。而且选择往生西方净土，这个是容易办到的，一往生以后，在阿弥陀佛的加持下，就可以迅速地完成。

所以这一生就安下心来，先修好四种外前行。这其中的修法大部分基本能懂。打好了出离和因果的基础，并对善知识有信心、对法有信心，这样基础打稳了，就不会贪求名利、造很多恶业，也就不会下堕。之后进入内前行，虽然要圆满修量有很多很高的条件，但这并不意味着不懂的人就不能修。像西藏社会很多都是没有文化的牧民、农夫，但祖师们还是很善巧地教导他们。由于他们有信心，虽然很深的地方不懂，但能相信，按照这样来操作。他的信心很虔诚的缘故，就得到很大的利益。可见，并不是不能修，只不过在圆满的修量上，大家要了解这是极其深广的，不能怠慢、轻视。而且要知道，

这里有不断充实的地方，有一遍一遍修量加深的地方。

当然最好是得到胜解信，这样修一次会产生极大的能量，但是没有胜解信也不要紧，有一个很虔诚的信心，相信传承的法流非常殊胜，莲师的金刚句极其殊胜，自己对这个法派特别有信心，那这样就可以念诵。比如不太了解皈依境里面的内容，但是非常相信，用很虔诚的信心去顶礼，那么在你的心识当中就出现这是我敬礼的境、一心要皈依的境，这样哪怕起一念信心都有殊胜的功德。在这个问题上应当圆融地看待。

再者，我们可以多讲祖师的传记，尤其是莲师的传记，使得信众内心对莲师有一种很大的信心。这样时时对莲师恭敬供养、礼拜，持念莲师心咒。有虔诚的信心，那莲师就在他的心中加被，所以他是靠信心成就的。这在西藏人民当中屡见不鲜，多少人都是凭着信心往生净土，甚至即生得到大成就。所以我们要看到，它是非常完备的、摄尽一切的法的系统。

另一方面也要看到，三种根机的人修持都能随分得到利益。就像三种动物喝水，各自能喝到不同程度，要像这样来了解，不要落在一边。有时怯弱，有时骄慢，这都是不相应法道的。所以我们要一路进行，时时都是积资净障。并广大大愿：能修的就当下修，修不了的也

不舍弃，要一直在心里这样祈愿。

再说，很多操作可以从初步进行。但是由于现代人的思想非常颠倒，特别容易舍法。容易胡作非为的缘故，就要严厉地指责。为什么呢？因为当前人类十分混乱，跟三百年前西藏社会的人心相比，实在是不可同日而语。过去的人内心相当纯朴，今天之所以要反复来辨析，就是因为人心不良的缘故。

再者，修持大圆满和往生净土没有矛盾。自身在此世能修成，则即生成就。中下根人没办法在短暂一世里得到成熟和现证，那就直接迁识往生极乐世界。阿弥陀佛就是普贤王如来，就是莲花生大师，要知道是一个本体，也因此以导归净土来迅速圆成，这就是我们的方向。

思考题

1、结合祖师的传记思维：前行每一部分都如量完成意味着什么？

2、修前行根本的法本有哪些？重要的参考书有哪些？

3、闻思经教跟修前行有什么关系？

4、为什么一生要多次修前行？

5、前行的修法如此深广，我们很难搞懂，这

样能修吗？该怎么做呢？

6、谈谈你对宁玛派大圆满前行的认识。

第五讲 将重点细化落实

了解了前行是一生修行的重点，它囊括了一切证道前的准备，摄集了显密各乘教法的修要，而且是我们道上真正的指南，之后我们就应该安心长期地在前行上修学。在前行这一总的重点当中又要分出各阶段的重点，这样有条不紊地进行，才进一步具体地把握了重点的细节。因为我们的心要有一个成长过程，不可能一蹴而就，要经过很多的思维、观察，并在心上改正，一次又一次地去除颠倒心，最终才能达到跟大圆满相应的位置。

像这样要了解分期重点的情况，从而把心定下来，把一生的进程分成若干片段。譬如说用三年来修前行，这是我们第一阶段的修持，三年后修第二遍，又来一个三年修持。心里就想：我这一辈子要一直修下去，没修彻底就还要修，即使修成就了，前行还是我日日不可缺的功课，一直伴随到此生的最后。像这样我们的心就安下来了。在第一个三年里，我们期望能得到初步的成就，在第二个三年里，我们希望能得到更多的进步。

在第一个三年里，计划不必定得太高。应该很现实，知道由于内因外缘各方面的条件，以及很多的干扰因素、业缘的牵引，这上面会出现很多的变故、冲突或者

自心上的不调顺等等。这样，就更加要把握时机，就是说我们应该可怜自己。比如以三年来说，这就不会有太多时间，一种杂乱的学法状态肯定不行，它会使得效率减少很多倍，或者几乎沦为无效，只是有一点听闻的功德，这还是如理听闻才会有相应的功德。假使在法场里散乱、起邪见、肆意妄为等等，那还会造一大堆的罪业。

每一个人都应当仔细地思维自己未来的道路。就三年而言，还是要把它分成十三段，因为前行有十三个组成部分，而且每一段里各有它的重点。比如说修暇满，就一定要发起取心要欲。了解了人身这么宝贵、难得，如今的条件又这么圆满，我一定要用它来摄取心要。也就是，尽量用我这个身来摄持真实义或者对后世、解脱、成佛有利益的事情。这样发心以后，就要下决心断绝一切荒废时间的行为。就像这样，一定要达到一定的量。或者修无常，要感觉世事无益，只有正法有益，而且死是随时要面临的，今天就可能死，因此发起“唯一修持正法”、“决定当下就修”的决心。像这样，一定要出现心上的转化，这才有了实质性的进展。

比如，外前行的前四个部分叫做“四步退心法”。我们过去在现世法上非常热衷，心里想，口里谈，不断地追求，现在要把这个心全部退下来。前两个是要把对现

世的耽著全部退下来，后两个是要把追求来世世间的心全部退下来，退得一干二净，这是它的要求。

这样就清楚了。譬如在第一年里修前四个外前行，要达到的修量就是退掉对世间的一切心。意思是你必须有这样的勇气，想到：我这一年修后肯定瓦解从前的机制，瓦解掉过去的心态和行为，会换一个人。你必须得接受这个，首先要知道修行就是粉碎过去的自己。这样就有目标了。当然这只是先假设来做说明，实际情况会有变化。比如前六个月修前两个退心法，我们的目标定得很准，就是要退掉对现世的耽著，那么你的一切心力就全部放在这上面，不能移动，移动了效果不大、特别低，甚至是反效果。

这样，前行方面我们着重从闻思修进入。我给你传了什么，你就闻思修连贯进行。譬如前半年的目标是退掉对现世的耽著，这里面有它的主体，有它的辅助部分。

主体就是两个退心法，它又有若干环节。譬如修暇满有四个环节，修无常有七个环节，这样就有十一个环节，每一个环节都分配一定的时间。而每一个环节的时间又要分配成闻、思、修三阶段。也就是首先听我讲，知道法本上的法义以及嘉维尼固祖师教言的深义，必须把这些听懂，这就要看书、听闻，这属于生起闻慧的阶

段。有了闻慧以后就要相应地转成思慧，这时你要自己下来思维、抉择。比如暇满，闲暇是什么？圆满是什么？八暇十满每个的涵义是什么？为什么这么说？在我身上有没有？暇满从因门、果门、喻门为什么说它难得？等等。这些方面都要通过自己抉择，断定它的涵义，这样你会明确修的所缘以及要达到的心理状态。

就连一个暇满，做功夫的时间都要花很多，真正修好它，一个一个细节都要过关。而且是一次性闻思修连环而做的，不是光坐在那儿听，一点思维和修习都没有，这样是不行的，完全不符合修法的要求。基于我们底子薄、起步晚，加上内外因缘非常欠缺，所以必须把握当阶段的重点，以及怎么在这上面有条不紊地进行。每一个大部分里面也都是先闻、再思、再修。当然首先是《口授》，从上到下讲下来，每一个地方都要清清楚楚，之后要了解《备忘录》里面指示的修行方法，怎么切入实修。这两个实际就是在讲晋美朗巴祖师的引导。

像这样，完成一个再进入下一个。而且要补充它的辅助资料。譬如多去思维法王的《此世现相厌患歌》，着力破除对此世的耽著，这属于它相关的法类。或者学习法王的《无常道歌》，它也是同样的法类。总而言之，在这一阶段只看相关的书，不看别的，心力分散没有作

用，因为不会成为修心上的进展，只不过听了一大堆而已。

如果经过前两个修持，现世的心全部退掉了，你对现世法没有什么热情，感觉它毫无意义，唯一有热情的是投入正法的修持，这样心就转变了。过去以现法为主，现在是以来世为主，这样你就达成了修量。

修量也有上、中、下各种品级。圆满的修量是非常彻底的，心上完全转变。也就是，他心上发生了非常大的改变，并不是修学佛法没有变化，这个人已经变了很多。别人也会看到，他对现世法没有兴趣，不想在这里寻求什么事业、名位，营造什么气氛，娱乐，或者搞什么护亲伏怨等等。他也不可能再去看电视、上网、看小说、聊天等等，因为他感觉这些毫无意义，只会生厌烦心，不是还有一种热情，还有很多妄想，他一想到这些就厌离。他的心会一直缘在正法上，就是要修持。他一心缘法，就开始有了噶当派“心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于岩”的部分内涵。

如果没有这样的修量，那起码对现世法是很淡的，跟过去的心态有很多不同，这才是修法的实效。否则学了很多年，心里一点没变动，那就入了歧途。只是学知识，第六意识一路驰骋，而且伴随着各种自我的假相，

想得到名、得到利、得到恭敬，或者想驰骋自我的技能，显示自我等等，完全属于虚吹。所以，我们要安下心来，踏踏实实地在道上前进。

如果半年取得了一定的转心效果，我们就可以进行下一轮的修心，它要去掉对于来世世间的妄想。这是更大的一种转换，任务更重，要思维苦谛和业果，这都是非常重大的课题。我们要承认，自己在这上面是一穷二白的，只有这样客观地认识，我们才会真真实实地用功。知道自己不行，所以赶紧努力；知道自己很无知，所以尽量去了解轮回，了解业果；这上面有很多的邪执，所以很用功地、励力地建立起苦谛和业果的观念。

除了前行本身所讲到的要点、精要性的提示和引导修行的方法外，还要辅以大量的阅读、听闻、思维等等。所以，外前行的后两步一定要配《贤愚经》和《正法念处经》，否则打不开局面。再者，还要配各种三苦、八苦乃至十二缘起等的教授。这样，我们会真实地认识轮回。当看清楚轮回里里外外、从始至终，无论哪种道、哪个阶段、哪种受用，全都是苦性，这时候就开始对它彻底失望了，感觉这是一个大苦海，然后你对来世寻求的心会全部退掉。要知道，这上面要花的功夫更多，难度更大。但是我们如果前面修好了，后面就能更顺利地

趣入。

这样衡量时间的话，你就没有时间去干别的了，必须按部就班，一步一步地跟进。如果随便逾越我给定的规律、制定的程序，那纯粹是玩耍而已。你不是一个学法的人，只是来凑热闹的。但是凑热闹不可能长久，不过是一时新鲜，很快就没有了，之后就另找门路了。

就像这样，我们要知道这的确是万里长征，要一步一步地前进，要非常稳重、专一、集中。我们第二阶段的目标非常明确，就是要退掉对世间的一切欲望，要做的就是竭力消灭掉对世间的耽著心。为了达成它，你要像个战士每天操练，每阶段闻思修连环相扣来进行。

譬如说学苦，就要研究三苦。三苦方面首先要闻，闻了以后，你才了解三苦是什么。在这个过程中，有的内容听得懂，有的听不懂。尤其是坏苦和行苦，行苦方面很多人学了十年也不知道是什么意思。如果一时没懂也不要气馁，因为学法是长期的事情，不要冀望一次全部懂，也不要因为有些地方不懂就放弃。我们二十多年都是这样学过来的，只要一直咬住不放，这次不懂下次再来，逐渐就会懂了。不是说不懂就不去学，要求法师讲的东西一定要通俗易懂，也不是这样。否则，佛法全都成了初学者就能听懂的事情，就没有“愿解如来真实

义”的发愿，也没有“无上甚深微妙法”七个字了。它为什么叫“甚深”？“甚深”就是超出常识，不容易懂的。当然，我们尽量把它解释得很清楚，让大家很容易懂，这是应当做的。但法本身的内涵的确一时难以懂得。虽然一开始生疏，或者难以接受、难以进入，这些方面自己要通过积资、净障、祈愿等逐渐来进入。但是可以说，经过努力终有一天会懂的。

就像这样，知道后面前行的目标是什么，我们就要付出努力，缘起上必须遵循闻思修的轨道，遵循修心的法则，才会有进展。不管怎样，如果我们能遵循缘起去做，那一定会有一分收获；如果任意地跨越缘起，自以为是地幻想，或者自创一套、自搞一套，那绝对不会得什么结果，只不过是戏耍而已。

这样就知道：哦！原来后面两个前行也要这么长的时间才能完成，每一个地方都要有很多的充实。因为我们不是从小学法。西藏人都是十多年学教以后再进入修行。他很年轻的时候就开始学，所以修的时候就快了，可以一步到位。而我们连闻思的很多方面都不具足，这样就要很稳重地进行，一步一步地进行。而且要有长远心，一次不行下次再来。但是，这一次共修前行的机会肯定要把握，否则你在这个世界上很难再碰到这样的机

缘。

了解轮回苦确实不容易，三苦、八苦、六道诸苦。按我们闻思的经验来看，要花好多的功夫，每一个地方都要思维很多遍。但只要闻思上能够断定它的法义，自身的信心就起来了，以后不会舍这个法，一生都会在这上面励力地寻求，遇到一点就想在心上多思维一点、多修一点。这样就会逐渐看清楚极广阔轮回范围里的真相、原理、本性等等。这时自己心里会断定，之后出离心就出来了，对来世的事情不抱任何想法，会全部歇掉。

看到轮回苦以后就会寻求出离，这时再去研究造成轮回的是什么原因，这就要转到业因果上去思维。这同样是非常不容易搞清楚的地方。我们不要以为会说“善有善报，恶有恶报”就算是了解业果。没有广泛地观察，一点一点地看清楚，是很难胜解业果的。只有知道一项一项的业是什么性质，它造成什么果报，加上大量地闻思《贤愚经》《正法念处经》等等，才可能真正在心里建立观念。有了观念以后，你才可能战战兢兢、如履薄冰地护持自己的身心。

我们现在的身心状态离修法的要求有多远呢？的确比天地间的距离还远，你越观察会发现越遥远。就像古德所说，在山坡上放一个毛线团，越往下溜得越远。

也就是说,你越去检查的时候,发现心与法的距离越远。

我们现在没有对业果的胜解,所以行为上表现得非常狂妄,肆意妄为,特别愚痴幼稚,引火自焚。因为你不害怕,不知道也不相信这里有因果,所以才敢乱做,而且做的时候特别大胆,无所谓。是这样一种典型的业果愚的状况,这是最粗重的无明。如果没有因果的教育,大多数人基本连善趣也保不住。

所以,我们第二阶段的任务更艰巨,起码要用半年以上的时间,在这上面大量地思维观察。不要吃快餐,而是要一点一点在自己心上引出来,这才算数。我们过去熏的全是拨无因果的邪论,想到的只是现世,认为现世有各种好东西,我要去追求,心里充满了轮回的欲望。这些怎么可能一下子消除呢?再想想,过去三十年积累起来的顽固恶习、各种邪道观念,哪里能一下子清除?而且,过去在世间接受的教育非常无效,几十年连一句劝善的话也听不进去,一点点行善的倾向也没有,这就发现改的难度相当大。老师、父母磨破了嘴皮,正面的宣传说了不少,可是人心的恶性仍然十分顽固。最初是根本听不进去,后面稍微听进一点,但还是恶习难改,根本不做自我检点,甚至自我批评都不会。就像这样,一个恶性顽固的人有那么容易改变吗?

这样看来，首先一定要通过因果的经典看到轮回、恶趣的可怕，知道造一点点业就要感那么大的果，这就一定要配合《念处经》来学习。所以明年的教学重点，要加上《念处经》的学习。你们要百倍地努力，才可能取得一步实质性的进展，口头说空话只是糊弄自己，不会有别的结果。

我和你们是差不多的人，既然我要花很多时间，那你们肯定也要花很多时间。我们不是佛菩萨再来，怎么可能不刻苦努力，平白无故就冒出来修行的成果？要这样意识到前面的路很长。

像这样，纵向上有十三个部类的法，每一个法又有多个环节，这是纵向重点的细化。横向上，每一环节都要落实闻思修，这里面也要有重点突破。这样纵横交错，就形成了整个网状的重点细分图。再列出成办它的因缘条件，就能做得心中有数，知道该怎样努力，无论是教、是学、是修都不会盲目。由于个人的程度不同，也会发生不同的情况，不是说每一个重点都能突破，或者每个人一时就能达到。然而作为长远的规划来看，应该大体这样了解。随着个人的根性、意乐、学法的程度等等，又有各种差别。像这样我们应当有重点细化上的落实。

十倍高效法

接着要谈的主题是“十倍高效法”。所谓的“高效”不是指我们比从前的人能够十倍地优越，不是这个意思。而是说相对于我们自己过去低效的程度，应当提出增长十倍效率的方法。

我们应当很客观地认识当前的状况。由于自身的条件、学法的因缘、宿世的根机和环境的障缘等等，看起来我们是很差劲的，因此不要浮想得太高。基于普通人的情况，扎扎实实地在这个道上走，争取自身有一些进步，也能期望由长久的努力而不废此生。我们只能首先这样讲，谈得太高无法实现，就成了失望的因素。

所谓“十倍高效法”，《阴符经》里的有一句名言：“瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍。三返昼夜，用师万倍。”这是讲高效的方法。盲人耳根特别敏锐，因为他的心没有分散在色法上，所以声音听得非常清晰。聋子的眼光很锐利，因为他的心没有分散在声音上。“绝利一源，用师十倍”，把力量集中在一个根源上，绝对切实有效地去用功，效率就会比过去提高十倍。如果能“三返昼夜”，也就是持之以恒、精勤不断地绵密用功，效率就会提高一万倍。

也就是针对一个主题，要不断地用功。比如参禅人

选取明心见性作为成道的关键，所以他所有的火力都集中在这一点。净土人求生净土，也是一心阿弥陀佛，力求此生得佛摄持，顿时登到不退转地。这都是采取“一门深入，击中要害”的方式来行道的。同样，我们修前行也要这样重点突出，专心致志，集中起来，坚持下去，就会比过去提高很多倍，我们暂定为十倍。这个十倍的提高，是需要每个人在自身上努力做到的，而不是喊口号。如果你不能相应地做改善，不要说十倍，就连一倍也不能提高，只能是退步。

增效的方法具体来讲，正面要把握六字诀，反面要远离六字违品。“六字诀”就是“专、勤、坚、久、广、深”；反面的六个字是“散、懒、软、短、狭、浅”。我们要一一认识到正反六个字的涵义，而且要在自身上努力实行，这样才能提高效率，否则就仍然是过去低效、无效，甚至反效果的情况。这一点大家要引起足够的关注。

“专”：总的说就是专一地修前行，不散在其他地方；细分上说就是专一地修十三个部类的法；再细地说，就是十三个部类里，每一部类要求修法的项目上；再细一点就是每一次抓一个重点。这样心思不浮散在别的地方，就会越来越敏锐，而且有击破的力量。

“勤”：是指用功非常地勤奋、勤快、勤作。也就是

对着这一个方面，不断地去闻去阅读；在思上就是不断地缘这个方面多多地想，与人多多地讨论；串习这个项目的时候，十次、百次、千次地去做，这就叫做“勤”。用功很精勤之后，自身就开始变得熟练掌握，而且熟能生巧，逐渐它就化成了我们心里的东西，变成新的系统、新的运作，举心动念都是这样的方式，时时处处都是佛法。这一切全部要靠“勤”字来完成，只有勤才能达到量。

“坚”：由于这任重道远，是一条非常长的路，要一步一步地前进，所以在这个期间志愿不能改变，任何顺逆境缘都没办法夺走，有一个很坚固的心。什么样的电视、电影、小说都没办法夺，各种世间的邪友、邪团体没办法夺，各种似是而非的观点、别人的说法看法没办法夺，各种炫人眼目的活动没办法夺，各种相似的东西没办法夺等等。他的心不会转到别的地方，这就是志愿坚固。由此他能一心一意地行道，排除万难，任何时处都会把握前行，这要用坚的力量来保持。

“久”：是说修法越久越好，越老越好。不是只想修一个月、三个月，根本不做这种打算，而是尽一生的心力来修，这样就走得非常稳。这个人的确是长年如一日地精修，心依于前行法，依到贫，依到死，在任何处都要修，长久地修，甚至百年如一日不变心地修。

“广”：由于前行是大的原则，每个地方都需要我们突破，而且它有很多要诀，这上面要扩大化地来修。譬如谈到暇满，它不是简略化的东西，光是体性就有三十四条，八暇、十满、八种骤生缘无暇、八种断种心无暇。对这三十四个，方方面面都去观察就是广，这才知道什么是暇满。再说难得，也是从因、从喻、从教言方方面面去体会。或者说义大，在现前的增上生、究竟的决定胜方面具有何等的大义。如此等等都叫做“广”。然而它收摄起来却是一个要诀、一句心里话、一个要点，这就叫做“深”。所以有“广”才有“深”。

又譬如修无常，按照本法的要求，从器界一直到情界，包括出世圣贤、世间尊王、百代历史、近前人类的世纪变化、自身的生命状况或者各种譬喻，极广大地伸展开观察门，透在一切有为法重要的细节、片段等各方面做面面观，这叫做“广”。这样广展开来做了很多层面的观察、认识之后，就会到达深。这时候心里会现出要点，出现一个不变的观念，这叫做“深”。也就是，我们要从广中提取深，从很广博地展开视野、很广博地体会认识，来集成一个要点、一个法则、一种要诀，这样就是“深”。深上面，要心念深、修行深、观念深。方方面面都深，功德自然是深的。

或者修苦谛，三苦、八苦，整个轮回受生的苦等等，这些叫“广”。它的一一环节、一一要点、一一苦处、一一景象全部是广。把它广展开来，普遍到整个有漏法的范畴里，一点一滴都能透视到，这就是广。而它的“深”就是结归要点，知道轮回是火海，是罗刹洲，是苦的幻轮，是苦的相续，这些要诀性的句子开始在心里出现，之后要提它的时候，从深处一提就出来了。由于生死的总原则能够遍覆在一切面上，它所遍覆的环节就叫“广”，因此从广上能取得深。所以“广学原为深入”，很广地去观察就是为了深入，就是为了得到它的要害。

或者在业果方面，首先是《贤愚经》《正法念处经》，一段一段、一处一处，什么业、什么果都非常具体地看到，而不是抽象化地认识。通过这样具体地广展、广演、广看，出现的就是一个个很具体的认识。由于这些非常真实，所以马上会引起具体的心。在这个过程中，我们可以了解一些业果的原则，其实这就是“深”。但一开始我们达不到深，什么原因？就是因为没有广。当你阅过了上千页的因果经，之后就开始慢慢深了。也就是原则性的东西会从心里出来，观念会集成。观念加深了以后，就出现了定解或者胜解。胜解起来后，他的欲、誓愿、行为就出来了。也就是从极深的因果观念里，会出很大

的胜解和欲，有了欲以后就有所谓的戒。初步的十善业道会出来，一个一个断恶的欲、行善的欲都会出来。欲加强了以后，日常的一切行为都为胜解掌控，之后就能够切实地断恶行善，这才是真正踏到了人天的道上。就像这样，非常广博地累积观察，就集成一个很深的正见，这以后心完全能够摄住要点，修任何业果的法都是很深的。

出离心发展也是这样。譬如集谛，什么是烦恼？什么是有漏业？它的运行机制如何？十二缘起是怎么运转的？等等，一旦透彻了以后，求解脱的心就能够建立了。这样很广地观察集谛以后，很深微的地方就能够拿得准，所有的集最后就归到一个我执上面。

这样就知道了“广”和“深”的关系。其他方面没时间，有时间的话一个一个都可以说。

反面的低效因素或者无效因素就是“散、懒、软、短、窄、浅。”

“散”：就是不能够在一个重点上努力，心散东散西的。今天刚刚学了暇满，明天就听一个菩提心，后天看一个空性，再后天翻一下大圆满，再后天打打电子游戏，看看足球等等。像这样，就是修到驴年也不会有什么大的效果。

为了克服散，就要避免一切其他的外缘，也就是要减缘。世间的缘当然应当全数要减掉。当下能减的尽量减，其中必须减掉三个“电”，一减电视，二减电脑，三减电话。这样我们的心才能安，心安了才能专注在所缘上闻思修。其次，佛法上的缘也一样要减，否则都跟修法冲突。也就是与此段修法无关的书不看，无关的课不听，无关的话题不谈，一门心思专注在一个重点上，一期有一期的重点。总而言之要集中火力持续地用功，心一散就没有效果。

我们这样特别注意保护时，才有一点点效果。即使是在佛法上面，你忙东忙西，做了其他的所缘后，心也会马上分散。心有这个特点，如果持续在一个主题上，它就会保持热气。就是在佛法上，换了题目也马上不同，前面的热量就散掉了。所以对修法的人来说，座上要修固定的所缘，不能东换西换。听也是集中在这里，思维也是集中在这里，下至于口里说的话也是这样的，看的书也是围绕修法的中心来看。不允许散到别的地方，否则没有效果，座上才修到一点，下座很快就散掉了。

大家多数是居士，日常在境界里很快就失掉了，这就更要注意保护。但是，很多人在这种状况下还去看电视、上网、接收各种佛教信息，好像整天絮絮叨叨谈论

这些，实际上内心修法的内涵一点也没有。像这样，他的幻想极大，自己俨然是一个“超级成就者”，可以跨在佛祖之上，真正检查修心的内涵却少得可怜。只不过现在人狂妄自大，没有自知之明，谁都不承认自己差，实际上应当要知道是很可怜的。

“懒”：就是依赖性强或者说惰性，光是你给我讲讲，我听听就可以，找一点感觉，自己不做功夫。他不知道什么事都要从勤苦中来。“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”缺少了自己的主动用功是不会成就的，不可能凭着懒散就修成一个心。

懒的表现，比如只是听听，或者看书也是心情好或者有感觉的时候看两页就算了。思维的时候，一开始比较兴奋，后来嫌麻烦就不思了，或者轻描淡写想两下，最后干脆放弃了。就像这样，活在幻想里，哪里会有修法的成就呢？习气一旦爆发出来，哪里能克服？这样长年累月，就像冷水泡石头，一点动作也没有。

接下来是“软”：心没有坚固的志愿。现在是信息时代，佛教的信息也是五花八门，今天听听这个就往这边转，明天听听那个就往那边转，毫无主见。像这样，由于心不断地变换，被境界夺转，所以始终不可能有一个坚固的修法。

第四个是“短”：特别短视，希望很快完成，但这是不可能的。他没有长远的努力，没有修法的日程。完全随意，今天安排什么项目我就干什么，明天没有安排，那很好，可以放假了，想着到哪里去玩。像这样，没有长远的规划和目标，没有一个长远的心。由于缺乏持久的力量，也无法修出成果。

第五个是“狭”：修法的面特别狭窄，就看这本书这么一点，这是不行的。要把修法的原则扩展到方方面面去认识，这样观念才能转，定解才能出现。定解出来以后，还要在一切处运用。但是现在很多人心量狭小、见识狭小，导致没办法深，也就很难升华。

最后就落在第六个“浅”上：心不深，见地不深，行持当然不深，这样功德也就不深。

诸如此类，六个反面的字就是我们低效的原因。

思考题

1、应如何在心上落实前行这一重点？纵向的重点是什么？横向的重点是什么？为达成此目的，你准备怎么做？

2、十倍高效法：

(1)“十倍高效法”是什么？为什么能提升十倍

效率？

(2)“六字诀”是什么？——思维正、反六个字的涵义，准确辨别、掌握。

第六讲 比喻给你什么启发

前面讲的增加效率的方法非常重要。因为低效是现在很多人身上存在的问题。但是，很多人听后还没有消化在心里，所以下面再用一些比喻来做引导。

比如六根绳子从不同的方向拉一个东西，这样导致分散了力量，由于方向不同，使得没办法迅速前进。如果六根绳子朝着一个方向拉，那它的速度和力量顿时就增加了，而且发现已经在直线前进，非常有效果。这表示，我们闻思修的时候，如果心朝着六个不同的方向去做，就会心力分散，如果所说的见解、观念、思路、所趣向的目标都有所不同，那就会发生很多矛盾，甚至彼此之间产生负作用。

还要这么想：譬如我做六道菜，第一天做一道，炒了十分钟没做熟就冷下来，第二天又做一道菜，还是炒十分钟就停下来，第三天做第三道菜也是这样，结果一个礼拜做了六道菜全是生的。到了下个礼拜，第一天把上周剩的第一道菜拿来炒十分钟，没有熟，第二天把先前第二道菜拿来炒十分钟，还是没熟。就像这样，很多人处在这种可笑的情况里。如果能换一下，第一道菜一次性炒二十分钟，这就做熟了，然后再炒第二道菜，又

是二十分钟做熟，这样来做，所有菜都能做熟。

这比喻我们应当有专和勤。专，就是在一个方向上用力，这样力量就大，而且前进的速度快。勤，是指为了达成一个目标，相续不断地用功，使得它达到要求，这样就容易成熟。

又比如，用凸透镜让太阳光聚焦，光的热度不断加强，很快就达到燃点而燃起纸张。但如果不聚焦，热量是分散的，就始终达不到燃点。又好比烧水，一直烧下去很快就烧开了，成了开水可以喝。如果烧烧停停就始终烧不开，也就不能喝。这表示，如果不能精勤缘着一个目标持续地用功，就一直没办法达成。

又好比攀高峰，如果指定了一座高峰，一直沿着它攀登，持续地努力，不断地升进，最后就能达到最高峰。另一种方式好比有五座高峰，这个人首先攀登第一座高峰，走到一半时，别人让他去第二座高峰，他就下山开始爬第二座高峰。还没爬完，又有人说第三座高峰非常殊胜，他又下山开始爬第三座高峰。最后累得只能坐在地上，哪座高峰也爬不上去。

又好比一个人挖井，才挖两米，看没水就换一个地方挖，挖了三米没见到水，又换一个地方挖，挖了一米又放弃……像这样始终挖不到水，最后渴死了。又像一

个人造土房，刚砌了一面墙，一看东边风景更好，就去东边造；刚砌了没多久，觉得南边地面平坦好打地基，就改去南边造；刚砌好地基，又看中了西面的山坡，就去山坡上盖；才砌了一面墙，就被大风刮倒了。就像这样，他始终没房子住，没有一个安身的地方。

反过来，一个人探测到地下有水，他在那里坚持不懈地挖，最后就挖出了水，之后依靠这个如意宝泉就能恒时享用。又好像一个人盖房子，设计好图纸后一直按照图纸盖，先打地基，再砌四边的墙，再盖房顶。七天之后他就住进了新房，十多年都住在这里，生活非常安定。这就表明我们制定了计划以后，要专一、精勤、持续，最后我们会有水吃，会有房住。

又好比一个人点好了蜡烛，但因为不注意保护，一下子就被风吹灭了。重新又点一次，又不注意保护，又被风吹灭了。又像一个人堆面粉，刚堆起来，风一吹就全部刮散了。他又堆，风一吹又刮散了。这就表示我们没有把握好这个“坚”字来保护。

另外一个人点好蜡烛以后，用灯罩罩起来，这根蜡烛就能持续地燃烧，非常稳、非常亮。又好比一个人堆好面粉以后，用一个大盆扣住，这样面粉长期不会丢失。就像这样，有了一点成果之后，我们要坚持下去，不受

境缘的干扰，就能保护住它。

就像铁烧红的时候要赶紧打，这样就打得很快，而且能打成。等到凉了就打不动了，又要去烧。烧完了，又把这个放凉，就又不打不动。就像这样，前面两天刚刚好一点，但中间根本不去串习，之后到了星期六就全凉了，凉了以后发现根本打不起。老是凉凉热热，永远没办法打成。就像这样，我们正在荒废自己的人生。

又好比一个女人很想生孩子，怀了三个月流产了。第二次怀孕，到了第四个月胎死腹中。第三次怀孕，才五个月胎儿又死掉了。第四次怀孕，才两个月就死了。就像这样，她始终生不了孩子，这表示她的时间不足。

又像拔苗助长，他老是去看这个禾苗怎么还没有长大，我拔一拔吧！拔完了我就增长了，别人都会羡慕我的。但这样不可能搞好，最终全都拔坏了。意思是，比如想：加行怎么还没修完？赶紧缩短一半时间，曼荼盘擦、擦、擦，擦两下就完了。这样哪里修得出资粮？是不是？或者想：修这个实在太难了，反正念起来很容易，看谁嘴巴念得快，舌头转得灵，谁就是修加行的冠军。结果他就凑数字念过去拉倒。后来发现这个人什么也没修出来，纯粹是玩弄法。那他为什么要修加行呢？他是为了自己的名利。所以，不要再做这种愚蠢的事了。

以上都是在譬喻专、勤、坚、久这四个字的涵义。

好比以土累积成高峰，下面越坚固上面就越平稳，上面偶尔落土也无伤大体。但是如果下面稍微崩一点，整个高峰就会倾颓。所谓的次第修法也是如此，人天不固小乘就不固，小乘不固大乘就不固，大乘偶尔有缺失不伤小乘，但是小乘失坏大乘一定堕。就像高塔最高一层有损很容易修补，最下层崩塌了，上面各层就会全部崩毁，不再存留。小乘的无常乃至出离、戒定慧都是大乘的基础，小乘不坏大乘才可能生。所以，米拉日巴尊者的口诀说“低处修时高处到，缓缓修时快快到”。欲速则不达，下下的基础一定要稳固，才能成就最上乘的果。修前行时，首先要修外前行才能成就内前行，有了内前行才能进入大圆满的正行。

好比治病，医生是对病开药的，一个人没智慧，他想：药都能治病，是很好的。于是，这个药他也要吃，那个药他也要吃，所有药他都要吃。结果吃了这么多药，他的病情反而加重了。

又好比一个小学生，在他面前有从一年级到大学博士课程之间所有的书。他想：这么好的书，我应当全部看。他就在一时之间随便看，这样他能得到什么？或者说：那是最好的书，所以我现在从最高的书看起，然后

看次一等的，最后看最基础的。这不是颠倒顺序吗？

就像这样，有很多次序混乱的问题需要了解，否则缘起上没有顺应，付出很多的精力却不会得到结果。就像医生开药也是针对不同的病开不同的药，也有很多情况。对自身来说，没有这个病，去吃治这个病的药也没有必要。有的药是治肿瘤的，你得的是胃病，吃了也不合适。像这样，医生治病时有很多权巧方便，针对不同的病人开不同的药方。

有人就问：《道次第》里不是说三乘法全部要受持吗？

当然，三乘法的内涵全部要受持，菩萨为了利他的缘故都要受持。但是，不能理解成每部法你都要同时去听，时间上没有合理的安排。很多人只了解一点点，以一句很简单的理由下结论，实际根本分辨不清。

就好比各种营养我们都要吸收，但是，能不能一天把所有营养全部吸收了？或者说，能不能毫无禁忌地随便吃一百种菜？又比如，你没得这种病，需不需要吃这个药？作为医生先要了解各种药性，掌握后才能应病与药，但他自己需要吃所有的药吗？如果已经治好了病，还要继续吃那种药吗？或者，对一个人来说，小学一年级到六年级之间的课都要学，现在他上了六年级，还要

回头学一年级的课吗？

诸如此类，很多人知解混淆，产生各种错谬的看法。其实很简单，你就按照前行的轨道，对于证道前所须的要素，方方面面去充实它——没有的地方尽量生起，薄弱的地方尽量加强，脆弱的地方尽量稳固，这样打好基础再往上一层走。其实也不多，就是十三层法要。真正掌握了法要以后，人就得到了很大的成熟，其他的小问题自然能解决。但现在人的智慧、福德都很浅，连一个很小的问题都处理不来，没有智慧去判别。不必说关心别人，连关心自己都不会；不必说考虑问题，连考虑自己都考虑不清楚，处在非常混乱的状态。

又好比一个学校十个年级，每一个年级若干班级，每一个班级有各学科的老师。一个学生就认为：这么好的学校，有好多班级，有好多最优秀的老师，讲的都是非常有意义的课程，那我就应当全部听。于是他从早上第一节课开始，前5分钟听一年级的课，下5分钟听二年级的课，这样每5分钟换一个课听，在一天当中，把每个年级、每个老师的课通通听到。之后，他在所有同学面前很自豪地说：我是最能够摄取知识的人！我都听到了。而且我听得快、听得多，什么课都能找到方法去听。那大家听了都要笑死了。

我们很容易明白，这个学生最后考试都是考零分，因为他胡乱听。这样听当然是轻松的，但考试是需要听了以后思维，思维以后做功课，最后才能过关的。而这个人所有时间都在混乱当中度过，最后考试的时候，老师给了他一个“鸭蛋”。

又好比一个人到了共产主义社会，吃的全是免费的自助餐，只要打开门，里面的菜肴琳琅满目，他可以随意选取。结果他以贪欲心把无数种菜全部摆到自己面前，左手拿叉子右手拿筷子，尝尝这盘吃吃那盘，尽情地享受东西南北的各种美餐，结果吃得胀胀的，胃没办法消化。原以为是这么美的事，现在发现还不如在家吃母亲做的家常饭菜来得舒服、养人。又像现在的人喜欢到网络超市里逛，里面的货琳琅满目，这个也喜欢那个也不错，五六个小时买了几十种。后来发现脑袋胀胀的，糊里糊涂，心思散乱，就这样打着妄想睡着了。久而久之，心里一大堆妄念没办法理清，看来是犯了消化不良的病症。

又好像盛夏酷暑，才得到一片云、偶尔降一点雨粒，被风一吹，东落一粒、西落一粒，才靠近干土就已经消失了，难以期望雨水汇成小溪，之后再汇入大海。这就是指，现代人在世间法上有非常多的欲望，东攀缘、西

享受，搞得很乱，在佛法上也是随意地乱听乱学。由于不能专修的缘故，今天入进去一点点，还没入到心上马上就干了，过了一段时间又入一点，又干了，根本没办法汇聚成流，更无法发展成浩瀚的大海。

如果能够出离这些杂乱，那就像春雨从早到晚绵绵不断，之后雨水逐渐地汇成小溪，小溪汇成大海，汪洋浩瀚，相续流注，最终成了圆觉大海。如果你没有出离、没有专一，杂修十年，一曝一寒，不如已经出离的人闭关七天。因为他远离杂乱，远离间断，远离染污，相续不断，越转越深，所以真正有志向的人应当做个取舍。

又像猴子取苞谷，右边取了一个，夹在左边的腋窝下面来不及吃，然后左边又取一个，夹在右边的腋窝下面也来不及吃。这样一来，正夹在右边腋下时，左边的那个掉了，然后它又拾起来，右边又掉了……就这样取一个，掉一个，它忙了无数次，最后只得到一个，然后吃下去。

少年学法应当多闻。年轻的时候精力好、记忆力强，不妨涉及面大，多学一些来开启见解。法门无量发誓学习。中年以后身心的力量衰了，记忆力也差，这时就要知道由博返约，抓要害，守住一个道。无量的法门都会归到这一个上面、另外有什么听闻的也集中在一个上

面，在这上面精益求精，这样长久之后自然可以圆成，所谓“一即一切”。“法门无量誓愿学”正是要归于这个目的，达到的地方是一样的。

我们要知道，这一条前行的路实际已经摄归了道的要害，而且它很简要。这样就一心在这条路上用功，学什么法都会在前行的修心上面，这样就不断地稳固基础。或者皈依净土，也是一切都会归在净土上面，这样必然能往生，学任何东西都是增强净土的信愿，提升往生的品位，任何善根都回向在这个要点上。那么，净土一门圆成了，一切佛道都能圆成。就像这样，我们要能够会归。

在座的多数是中年人。现在这个时代很颠倒，五十岁以后还喜欢被别人叫“美女”，实际上过了四十岁已经是中年人了，所以这种说法不能随顺。大家要有自知之明，现在我们听什么很快就忘记，已经不适合再去泛泛地搞很多了，不然就像那只猴子一样。今天得到了这个法，夹到右腋下不去修，明天那里传法，得到了又放在左腋下，刚刚夹到左边，右边的就掉了；拾起右边的，左边的又掉了……像这样永远得不到一个东西。

应该反过来，守住一条路，其他东西都配在这条路上。譬如我们正在修大圆满前行，那么听《菩提道次第

广论》时，就要把方方面面都摄集到前行的修轨上来，都作为它的补充，作为它的资粮，这样就对了。同样，我们以净土为归宿，就处处不忘净土，处处回向净土，这上面既有信愿，又有它的修持，两个搭配起来今生决定成功。

这样我们的心就安下来了，因为这是一条完备的大道，摄尽了证道前的一切修心。而且它很简要，避免了你盲目花费无数时间泛泛而读、泛泛而学的过失。它的纲要就是十三个内容，每一个去充实它，学任何经、任何教全部配在这上面，这样我们就抓住了纲要。这个方法特别适合中年人，在座百分之九十五都是这种类型。我们一定要把学法的要点、学法的方式抓住，把这个重点突出再突出。也就是说，我们现在就定下来，以大圆满前行的道轨作为一生唯一的主线，闻思修都在这条主线上进行，无论学什么都配在这条主线上面。如果你能修得成，今生能开悟，那当然最好了，再加上净土，那的确是“有密有净土，犹如带角虎，现世为人师，来生作佛祖。”那是无比殊胜的事。如果不能开悟也不要紧，你有前行、有净土，必然能往生，而且是高品位。

这样大家就踏实了，就不会乱来了。否则的话，忙东忙西，一年很快就过去了，自己的心还是没有一点进

展。这样继续下去，五年一晃过去了，一点点修量也没有，前行的第一个暇满还是糊里糊涂的。五年的黄金时间只装了一肚子知识，说起来头头是道，慢心很高，但是心特别散乱。像这样乱来，心都安不下来，非常恐慌，还能成就什么呢？这就决定你一生的命运不过如此，只能祈愿你不要堕落。

有人提出问题：你上面讲“六字诀”，不是说到“广”和“深”吗？为什么这里又教我们要由博返约，专守一路呢？

其实，专、广、深是需要辨别的。我们说的广和深是在“专”字上说的，而不是在“杂”字上说的。也就是，我们守住了这一条要道，遵守祖师给的要诀，然后在这个要道的各个要素上，都是以广入到深当中去。

很多人无法辨别。有的人说：现在时代的因缘很欠缺、很繁忙，没办法学很多，因此我们要“短平快”。又有的说：“短平快”是不行的，现在这个时代的人根机很差，又经过几十年邪的熏陶，习气特别深，就连去邪知见都非常困难，必须得长期熏习。譬如过去人修一遍前行就行，现在修三遍都不解决问题。

那么，如何处理这种两难的情况呢？就像我们前面说的，所谓的“简”，就是我们没有时间，仅剩一年不到

的修法时间，一定要把它用在要点上，劲要用在刀刃上，这样就不得不做抉择。现在特别幸运的是，大祖师们已经汇集成一个最好的修法，我们没必要选择别的了，也不必再动其他脑筋。如果你有信心，现在就已经给你架好了一条高速公路，你就按照这条路走，如果你对它有胜解，就再也不东攀西缘了，这就叫做“简”、叫做“约”。这一条道上的十三个要素，的确涉及了整个道的要害，这样就不会泛泛而思。而且已经给你架设了十三个阶梯，你就一级一级地走上去，就好比读十三个年级的课程一样。每一个年级里又分出了若干章节，这就决定了你在这一学期里需要完成几个环节的学习。而且一开始就给你指点，在每一个环节里怎么教授，怎么听闻，之后去思维做功课。要这样一级级地上去。

那么为什么又要广呢？正是由于我们现在起步晚，习气深，各种错乱观念很多，由于障蔽力很大，所以必须通过很多很广的方面来挖出很深的心。心转了以后，才开始有实质性的进展。我们只要有第一步的进展，后面就会顺利很多，因为自己真心愿意趣入道了，对这特别有意乐。就像人一旦尝到蜂蜜的甜味以后，就还想继续吃。或者服药的人，经过精心地按照疗程来医治、服药，已经焕发了活力，治愈了一些病的时候，他会有信

心继续服。

在这个过程中，十三个环节不算多，每一个环节都一定要把量做到，而且要加倍量来做，这样才有效果。不能很马虎地过去，看起来好像一下子完成了，实际任何地方都没有发生效果。就像在治病的过程中，你身上没起反应，不痛不痒的，是一种表面化的治疗，治完了没作用，这就不行。每一个疗程都必须有一些触动，要发热、发汗，或者做手术的时候有一些痛感等等，这都是很正常的。这些过了以后会发现轻松了不少，纠正了很多，身心系统向良性的方面发展了。这就可以说，做得比较到位。像这样十三个疗程，每一个地方都必须以广而深的方式来进行。

再用比喻来说明。好比挖坑，挖得大一点就能够深入。同样，在开发心的时候，要让它的触及面大，方方面面都有变心的机会，从各角度触发。譬如我谈一个“今生修行的重点”，如果只讲一堂课估计没什么效果，但是我讲七次，这就会出现很好的效果。什么原因呢？这符合变心的规律，要从方方面面触及、拉动你的心。你心上有很多跟这个相背的地方，必须打中这些点，之后心才有反应。进一步还要把你的心拉开来，从各个方面引着你去看。如果你没有看清楚，你的心就不答应，心里

不答应你就不愿意变。没有很广阔地见识，一分一分地看到，人的心是不转变的。

人都有惰性，不愿意动，串习了几十年的观念不愿意丢下，或者已经习惯了这种方式，也是很难改的。就像一个农民天天躺在墙根下晒太阳，不下地干活。你对他做思想工作不是两句话就能搞定的，他有惰性就不愿意动，必须不断地刺激他，他的心才可能变动一点。否则他宁可饿死也不改变。你如果使劲推他、拉他，他只好不情愿地说：“好吧好吧，我去城里干一点吧。”或者说：“我做点什么改变一下吧。”你看人的惰性多大！

我们在轮回里的惰性实在太强。佛在世的时候，难陀的惰性就像牛皮一样没办法改。因为他太沉溺他的生活了，他觉得自己的老婆那么好，整天就想着老婆，根本没办法修道。只有他看到了天界和地狱的情况才受到触动，之后才变得修道非常认真，过去就是玩。这样就知道，观念不变动就起不了作用。

要想变动观念就必须很广。过去牢牢执著的观念非常强大，如果首先不是很广地挖坑，他就变不了，一点都挖不下去。很广地挖了以后，才开始慢慢地挖下去，心才开始松动，再继续挖进去，就有更大的松动，再挖下去，才能把他里头的善根调出来。之后他就开始恐慌

了，要修行了，或者善根有了，开始要持戒了。方方面面意识到的时候，他的道心才出来，道心出来以后才可能趣向道。否则只是表面玩耍，里面根深蒂固的还是凡夫秉性，这是绝对不可能成就的。不必说修成大开悟，连脱离恶趣都困难。这样大家听清楚了吗？为什么要广和深？

我再来把这个比喻讲得细致一点。你心里有一块好大的石头，现在要松动、整平这块田地，就需要挖很大的坑，花好大的劲，从这个石头的左边、右边、前边、后边，用好几个铁锹才把它撬起来。不撬起来根本没戏，后面没办法平整地面使得它柔软，施肥、浇水等等都没办法做。

现在我们心里结成了好大的恶性，有好大的习性、见解的顽石，所以一下子是搞不动的，必须挖好大的坑它才能松动，有了松动才有转机。松动以后还要继续加力，从各个方面去挑动，而且要很大范围地挖，只有范围大才能从各角度把铁锹伸进去。伸进去的时候，要从各方面综合用力，才能把它给挑起来。

就像这样，我给你们做思想工作是如此，你们给自己做思想工作也是这样。思择修就是给自己做思想工作，把颠倒的知见转成正确知见。要看到，在见解上这

两种是完全不同的。譬如说我们有一块很大的常执石头，看到任何地方都是常，时时以为这些地方我可以依靠，它是有意义的。要把这块常执的石头撬掉，就必须前后左右，方方面面去撬它。也就是让你从宏观、微观、器界、情界、出世圣者、世间凡夫，以及自己身边的动物、亲人、事业等等，方方面面都看到它是无常，之后常执的石头才可以彻底地撬掉。撬掉以后你的心就平整了，在无常的土地上就开始生长一心修法的庄稼。

同样，我们现在正非常愚痴地浪费生命，一定要从缘起上看到，暇满是多么难得，一旦失去再也得不到，那会有什么样的后果？如果珍惜会有什么样的效果？要一再地骂自己，一再地劝自己，要从各个方面去说。就像对着幻想的农民，教他自力更生，怎么样发家致富那样，要不断地给他灌输，他麻痹的神经才开始动一点，是这么困难。所以当然要广一点，才能挖得深，深了以后内心深处的根子才能刨动，之后才有转机。

思考题

1、分别从正反两方面仔细思维下列几组比喻，分别对我们修法有何种启发？

(1) 拉绳、做六道菜、跟向导

(2) 点蜡烛、堆面粉、打铁

(3) 生育、拔苗助长

(4) 垒高峰、高塔

(5) “药都是治病的，就吃所有的药”、一时间读一年级到大学博士课程之间所有的书、同时听十个年级的课

(6) 猴子取苞谷

(7) 春雨汇成小溪，小溪汇成大海

2、修法时间非常有限，应当采取“短平快”的方式修法；但根机很差，又经过几十年邪的熏陶，习气特别深，又不得不长期熏习。如何处理这种两难的情形而使自己不空耗此生？

第七讲 我承认

虽然这样讲,但很多人还没有想到是自身的实际问题,这样讲的效果就不大。应该反省到这是自身的情况,是相当大的问题,不做调整会使得一生空过或者学法没有效果。

这是切实到每个人一生修行的大问题,能否得到实效的问题。所以,讲的这些课,最关键是要你反省自己当前的状况,要看到情况非常严重。人们都处在没有目标、没有重点、不知道怎么努力、也不按照次第,只是简单上网听佛教新闻的状态。好一点的美其名曰“我跟着上师走,您讲什么我就听什么,其他没什么想的。”这就出现非常大的问题。

怎么来扭转这种局面?自己还是要观察:我当前是什么问题?我们现在成了最不会为自己考虑的人,连自己的状况都发现不了。这样混日子怎么行呢?一年、两年很快就过去了,头发马上白了,那个时候再想改就来不及了,人都成朽木了,真的是后悔也来不及了。

在座的很多都是四十岁以后的人,如果再不及时改正,恐怕就枉费一世人身了。我们再怎么谈暇满也是一句空话,因为在自身上没得到利益。不能起常执的想法。

人身只有一次，宝贵的机缘也只有一次。我们的分别是幻想连篇的，以为有无数次、有无数年，这是很可笑的。每个人都有自己的法缘，一错过就不会再得。要这么去理解因缘相当难遇。

这一次我讲前行，恐怕是最后一次详讲，所谓的“初会眷属”也就是这么回事。假使过了这一次，再到下一轮，详详细细地这样讲，我想恐怕是不可能了。为什么呢？因为再过个几年，人已经老了，很多因缘是很难积聚的。在座的各位，再过几年有些不在人世，有些头发白了、牙齿掉了，有些躺在病床上，有的已经出现了很多修法的违缘等等。所以，应当要了解因缘十分地难得，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，实际上不是寸金，无数的钱财也没办法买到目前学法的机缘。

这个事情一旦错过了，不会再出现的，而我们往往怀着幻想。实际它是随着因缘走的。你因缘契合了，会有相当的利益，你把握住了这一次机会，的确这一生可以说会成为一个好的修行人，至于多高的成就那是不敢期待，毕竟末法时代，个人身上的障碍太大，熏习的习气非常坚固。

我们应当想：这一世好不容易得人身，总要实现一点利益，不必谈太高的，我这一生能不能变成如法修行

的人？其次是，我临终能不能往生净土？我们把目标定得这么现实，就发现有好多好多事情可做，如果不抓紧，连这一点也没办法保证。

所以我劝大家好好算一下，一算就非常清楚。从现在来看是一个最佳状况，往后肯定一年不如一年。身心、因缘等会发生各种变化。就像大家参加学会都有很美好的想法，但现实的情况跟你的想法差距很大。如果你能把握因缘，就会现实一些，觉得总体上自己在努力，还有一点进步，看到自己在往上走。如果自己不好好把握，那的确只不过是活在幻想里而已。

那么我们当前的状况是什么呢？很多人没有目标。问他一生想干什么？修行是为了什么？他没有目标，反正讲什么听什么。既然没有目标，当然就没有重点，你觉得可以随意去抓。但要知道，如果你没有把精力集中在一个要害上，就一个也不会成功。

大家要自己看到问题所在。譬如想：我走了一条很长的路，过去如果我能够按照次第修行就不是现在这样，我是走错了路。为什么呢？一开始我没有总体的规划，完全随着潮流，或者随着自己的散乱、随心所欲的习气这么做的，结果使得我没有成就。这是什么原因？是我的做法有问题。如果在十年、二十年前我已经发现

这条路，然后制定计划，一个一个步骤去完成，那就不是今天这样了。我在这个过程中，关键是对自己前途的考虑，方式方法以及时间的安排，怎么来按次第走，这些上面出了问题。

就好像，如果你看准了这条路能够直登高峰，而且它的每一个进程是怎样的，你就能首先定总的目标——要达到高峰，然后定分期目标，一个一个阶段的目标，之后设立计划。如果这一套都是正确的，就能够发生切实的效果。那么按照这样去走，每天按照计划安排的去做，反正一个阶段会完成一个目标，然后继续往前走，又完成一个目标，这才是高效的。如果没有制定目标，那你就不是在攀登高峰，很多时候心散乱在非目标上面。连心都安不下来，这样根本不可能郑重完成其中最低的一个目标。

我是个有限的人，时间有限、精力有限、因缘有限。如果不注意珍惜，最后会发现一事无成，什么也没完成，只是一片散乱。然后会发生很大的问题，因为心里没得到什么，这样当然后悔，当然就慌了。

问题就出在我們有无尽的幻想，把自己的寿命想成无数年，把自己的状况想成是非常好。就像月称父一样，我们在佛法上打了很多妄想。比如年轻的时候感觉，所

有佛法我都要学，这也是一个不切实际的妄想。或者想：宁玛派里什么样的大法我都要学。然后收集各种法本。这也是幻想，不切合凡夫的状况。我们不是再来人，看祖师大德的传记要心生渴仰，一心以他们为目标，但是不要幻想现在就能做到那样，他们都是佛菩萨再来。

所以，我们的目标应该现实一点。第一要看清楚妄想跟现实之间的差距。第二要设立一个切合自身的目标、计划。如果做一些不切实际的幻想，就不能脚踏实地地地在自己的脚下努力。

如果我们设立这个前行目标，已经看准了、断定了，这样就发一个誓愿要这么做。之后目标非常明确，一个阶段做一个事情，然后就集中精力，全部在这个上面用功，完全朝这个努力。由于目标定好了，我的重点就有，之后我的精力就放在这上面，所做的努力都在这一个上面。这样就很容易见实效。

但是，如果我的目标不切实，放得很高却修不上。那就是说我没有去打第一层的基础，却幻想达到第三层、第四层，结果发现根本上不去。譬如说，过去我们没有次第的观念，不晓得前面要先学因果，却首先学了一个无因果；不知道先要认识苦谛，却学了一个无苦，这就不会相应。学解的时候可以一下子学得很高，但是

之后，学行的时候必须当下去转心，那这个次第一错，根本不会有效果。而且，他正面的心发展不出来，负面的高慢、轻视、无所谓全都出来了，导致发生很多问题。最后发现学法没效果，烦恼越来越大，造业很厉害，或者自己心里没有实质性的转变，就一下子崩溃了。

我们都忘记了自己学佛之前是什么水平，那叫做“烦恼众生”，有很多恶劣习气，已经串习成这个样子了。譬如自己是独生子女，非常任性，完全以自我为中心，这个烦恼非常重。或者根本没有轮回观念、因果观念，只是宿世的一点善缘，这世跑到佛门里。由于学法时没有谁要求你按次第，结果你很快听了一大堆，拿大法包装自己，误以为自己了不得，其实心里还是旧有的那套东西，只不过在外面包了一层佛法。由于没有人折伏你这个习气，后面就变得无法无天，没人管得了了。

要知道，这时候你相续的状况跟原来没什么两样，因为在最初步的佛法转心上一点没做。这样外面包上非常大的法，里面对现世法的耽著一点没去掉，再加上学了一点空性，就落到“恶取空”里去了，或者说落在断空里了，认为这些不要紧，没什么因果，要自由自在的。这样，法跟他恶劣的习气合在一起，他就肆无忌惮地做各种事。再说，第一个暇满的观念都没有，使得他学得

越久越混日子，连一点道心都提不起。

就像这种状况，我们二十多年以后，再回过头来看，就发现走错了路，因为起点上没有真正在修心上用功。该做的功夫不愿意做，觉得自己很高，一直忽视基础。譬如说，我们没去学《念处经》，轮回因果的观念就没有。看轻了业果观念，把记住的一句结论当成自己已经建立了它。因果只有一句话，它普遍到一切时空当中。而你过去几十年熏的都是唯物论、非业论、无前后世论，怎么可能轻易在心里出现业感缘起的观念？这是不可能的。但我们学了高的就忽视了它，没有在心里建立因果观念，就发现道上一点进程也没有。这样又匆匆忙忙去受戒，根本不知道戒条是什么，然后认为不要紧，可以随便做的。到了后面才发现，由于最开始观苦上没过去，心上没转化，所行的法跟自己的相续根本不吻合，相续非常低，所受持的法非常高，这样根本没办法契入。发现底层在动摇，最后底上一动摇就整个崩溃、全盘皆输。

我们现在就感觉，如果一开始能在基础上下功夫多好啊！比如在因果上面，如果我早一点用功，花上一年两年，非常努力地学修，让它稳固。这样一旦有了成效，我就真正转变了，真正有了因果观念，一举一动能够开

始跟法本的要求靠拢了，才有一点真实的东西。如果我不这样做，那法本上的东西很快会变成我口头的话。但是，我的心没有做过功夫，一点不转动。这样，表面上再怎么说要战战兢兢、如履薄冰，离自己的心态也相差甚远，一直随心所欲，认为什么都不要紧，像这样就完全落在自欺里。这是为什么呢？就是看不清学法要按步骤来，每一步要有相当大的量。在你完成这个量的过程中，根本没有时间顾及其他，如果还不按这条路走，那肯定终身无成。

现在我们要很现实：我是一个非常有限的人，时间很有限，再不按照这个次第修行就来不及了。譬如说，你怎么去转你的心？因果观念怎么在心里建立？之后行为再怎么转动？比如说它要两年，而且需要非常努力。但是你现在根本不顾及它，这样再过二十年你没有任何进步。

因果观念要熏两年才能在心里扎根，其他的苦谛、出离心、菩提心在心上转动要多少年？这样算下来肯定没多少时间了。你还能忙什么？很多人忙一大堆法本。现在的人特别随意，只是说好话，再怎么承诺都是假的，根本做不来。到了没办法做的时候，他就不管了。连一个都吃不透，怎么能抱那么多？再说，只要一个通了，

其他都不太难。像这样，精力集中在一个要害上，会有一些进步的进展，你自己也感觉走得特别稳，每一步都没有骗自己。

你应该承认，入佛门之前的状态真的非常惨，心里熏习了很多恶劣习气。一入佛门，应该承认自己是佛教里最低的小学生，应当从“1+1”开始学起，而你却以为自己水平非常高。这样连加法都没学，后面的减、乘、除根本做不来，还高谈什么？同样，佛法里的修心都是从很基础的地方开始转的，这切合我们的实际状态。但我们高估了自己，以为自己是不得了的人，这时就出现了骗局。如果不注意调整，三五年很快就过去了，再不调整的话，十年后绝对是“老油条”，谁都说不动。问问自己真的有内涵吗？心里是空的。当然外面装得肯定很大，很不得了，但是摸摸自己的心也知道是空的，非常虚。像这样，很快就到命终，那时怎么办？

我们一计算、一衡量就知道：如果我再处在无目标、无重点、不依次第的状况，肯定一事无成。如果现在能纠正，当然也不必期望太高，我们是凡夫，只要一年当中你的精力集中在一个要点上，非常听话、非常努力去做，一年后你再去计算一下：这一年我下足了功夫，但只进步这么一点。如果我不下功夫，就会退步很多，根

本没什么收获。这样你就很现实了，发现一年走不了多少路，这时会开始可怜自己：再不抓紧时间，我这一生就算完了。我应当百倍珍惜，不管怎样我都要一直修到底，至于修到什么程度，那是因缘决定的，没办法假想。像这样一直修到死，自己就没有遗憾，不会后悔。这就很现实了。之后你肯定想：我一定要往生西方净土。自己心里就能够断定。

如果你整天活在幻想里就很危险。每个人的情况不一样，你一年当中真心诚意地去努力，然后计算一下自己能走多少就很清楚了。再反过来想，如果你一年里没有目标、没有重点，也不按次第走，随心所欲，你能学多少？想想我们过去的状况，能很明显看清这一点。

譬如最开始是到书店买书，买一大堆，左看右看，这样混过去五年。后来会发现这跟正规学习根本不一样，正规学习按次第来，几个月就超过过去几年。那样凭感觉随便翻，一点用处也没有，只会口头高调，没有真正掌握法义，全部浮在表面。

再后来，就开始收集磁带，攒了好几箱。然后就是光盘，开始是小袋子，后来是大袋子，越来越多，这种收集的人基本是不会停的。这种做法是很可笑的，为什么呢？比如说他收集一大包光盘，每一个光盘里都有很

多课。如果每天认认真真听，可能十辈子才能听完。但是他自己骗自己，说我以后一点一点地听，其实基本没怎么听。

后来有了网络，他的贪心又大，对于各宗各派各大师的法就都要去收集、去听，这样又是一大堆，听这听那。他的幻想是：我能够成为一个佛教博士，或者佛教大成就者。他的想法非常简单。人的非理作意太夸张了，这都是不合理的。但他自己会想：我一个阶段修成这个成就，一个阶段修成那个成就。最后发现他什么成就也没有。

或者他说：这个论我要学，那个论也要学。由于心力分散，只是左学右学，从未好好地思维一点、回顾一点，而且心非常乱，就跟乱吃东西一样，又吃这个又吃那个。最后一检查，发现根本没什么效果。或者到了年底给自己算个账，坐在这里想，问一下自己的心：我今年学了这么多，现在我能记住几个名词？发现连一些基本名词也记不住。到底在讲什么？心里是空的。

这是什么原因？就是每一次都没有目标，只是习惯性地看、听，自己有一个假想：我这样学功德肯定很大吧？合乎轨理才有大的功德，有没有利益要看心上有没有触动、有没有进步。你有变化吗？

很多人说：我听得乱糟糟的，听之前状态还好一些，听完后更加地空虚、杂乱，没办法整理。好像现在已经养成了习惯，不在网上没办法过日子，以前有的功课现在也做不了，静下心来看书也不可能了。好像整天都在赶，赶这个会那个会，听这个法那个法，心识串习的等流一塌糊涂。再说，听过之后他没有消化，反正听到什么就往脑子里塞，这在缘起上是有问题的。

如果平常缘着一个东西去做，一天、两天、三天，就很持续，学的是一个内容，心会很稳定。如果我们第一天学低法，第二天学高法，前一天学苦，后一天看乐，次序上就乱了，心也就跟着乱了。这一点很容易发现。比如心里握住一个所缘，持续地用功，一段时间会出现一点热量，你也觉得有一点收获。如果这期间发生很多事，遇到各种情况，不能持续，就发现连这一点收获也保证不了，效果很差。这是什么原因呢？就是心要专注在一个所缘上才有力量。

按照过去的情况，住在一个很清净的地方，跟外缘不接触，也没什么别的想法，就是一级一级按次第学。过去时代根本不可能像现在这样听课。比如一年里只学一个法，一天天地讲下去，人的心就缘在上面，是按次第来的。先不说修行，在闻思上他会一点一点学懂、学

清楚，心也是很安稳的，不会像竞争时代不断地赶。这样就能学出成绩来。当然成绩有大有小，但每个人都在走很踏实的路。修法的时候，也是按期按量来修。

但现在整个反过来了，非常乱。我们处在这个时代，一定要问问自己，不断反省，否则一辈子全完了，一生毫无价值。你自以为每天很有价值，但实际上，缘起一错乱就不出效果。要反省：很多年来，我一直处在这种低效甚至无效的状态，如果还这样过下去，就可以给自己授记：将来也不过如此，不走下坡路就算幸运了。每个人都要想想自己应该怎么办。

前面谈到的全是我们自身的事，你不要像看热闹一样，以为在说别人，其实就是讲每个人目前存在的最大问题。

如果大家还是定不下来，那最好算一下。比如今年45岁，如果无常感比较强，就想：我只能活50岁，纯粹修法的时间不过两个月，这能干什么？这两个月应该怎么用？比如你学《释量论》，都45岁了，记都记不住，还能思维什么？几年学过去，合起书什么也没有，不知道怎么修，到时候就会恐慌。如果你无常感不太强，认为能活60岁，应该想到60岁以后就没有了，那修法的时间就只有六个月。你要把这六个月用在像年轻人一样

学几部论上面吗？那也很快就过了，过了以后，心里就发现用不上。为什么呢？因为记不住，思维也运转不起来，发现学后面忘前面，学完了也到了死的时候，用不上了。这样就很清楚。我已经 45 了，没有多少时间，我现在要开始抓重点，不能随便乱用。三年五年一用过去，我这一生就差不多彻底空过了。

所以我们就能断定，只有这一点时间。就像只有 100 块钱，那就不能买其他的，只能买米面，因为天天要吃，天天能摄取。如果买一些没用的很花哨的东西，或者自己用不上的，那到时候就出现困难了。这样就能断定，时间不多就要抓住几个要点，当下就用得上、临死的时候管用的。

不但后半生的线路能定，而且每个月、每一天也能定，不能再乱用了，一乱用就没有了。比如回想前一个月，没上几节课，没抓到什么，心散乱的时候一点点也记不住，更不用说心里有一个很深的观念，生起一个“我要改变自己”的心。在佛教里也是随波逐流，这样一个月得不到什么，一年也不过如此。

这一年马上要过去了，但是这一年抓到了什么？这一年什么都没抓到，往后还有更好的吗？这是幻想。如果你现在抓得很好，可以说明年有可能更好。现在我们

肯定是下等修行人，为什么呢？观察一年以来进步不大，进展很小。自己就能断定，就这么几个来回一生就结束了，我还能做很大的打算吗？

再放长远一点，三年也很快过了。对大家来说，三年可能学一部论，很快就完了。过后你检点一下：我真的用上了吗？心上有多大转变？是不是转凡成圣了？发现也没有好多少，听是听了一点，名词记得一点，看书熟悉一点，但是道上的进程很缓慢。一生没有几个三年，如果无常很快，没过两个三年就见阎罗王了，我们还能乱用时间吗？

就要像这样，现在我们得承认自己不行，条件不够了，寿命只有一点，精力也不行，各种因缘的冲击也很大，自己的心还没调理好。所以一定要好好地抉择一下，这仅有的一点机会该怎么把握？否则临终肯定后悔。所以自己就能决定：一定要抓住一个要点。而且自己能决定：越深的法难度越大，这个当然希求，但是我要从自己脚下开始走，从自己能够行的地方一点点做。这样我今天有效果，明天可能也有效果，到临死的时候就会有效果。如果我一味空谈，不是在脚下走路，而是浮在空中走，这样，今天是浮的，明天是浮的，到临终也一定是空虚一场。因此，我要抓住我能把握的东西、有效的

东西。

一个月只能做一点，所以一个月要抓紧。一个星期只能做更少的一点，所以一个星期也要加紧。每一天这么两三番就过去了，只有这么一两次机会，那更应该抓紧。我们这么理智地去看，就发现的确是个有限的数字，不能做无穷的妄想，否则是非常可笑的。

从前我们会做加法，年轻的时候妄想大，好像什么都要抓，但是过了四十岁就想着要做减法。再不做减法，的确是极大的失败，最后会输得很惨。这是关系到自己往后前途命运的事，走好了会有实义，但也不必幻想太大，只寄望于不断地增上，最终能生净土，这就即生解脱了。如果搞错了，有可能满盘皆错，最后一点实义也没有。或者虽然在佛教里，看起来也有些功德，但还是没有切中要点，临终的时候不管用。

所以，这么有限的、就像 100 块钱一样的光阴，一定要用在像米面一样的要点上面，摄取能够得解脱的资粮，希望今生能得一个真正的好处。那是什么呢？应当定在净土上面。所以我们是八个字：“生重前行，死归净土。”这对我们中下根的人来说，是一个非常理智的选择。

这样我们就想到：现在要做减法，不是做加法。时

间很有限，把世间法全部减掉——那完全是耗费光阴，就像不能拿这 100 块钱去买毒品、买香烟、买酒等等那样。在佛法里我买切要的，不能买一些花哨的东西。我要买一个我能用、能修的东西。这样定好了以后，我就在已经确认的、契合修持、一贯体系的法里面做加法，把有限的光阴都投资到里面。那么，选择《龙钦心髓前行》就是一个非常有眼光的事了。

在佛法里我选择了修心，因为已经老了，记不住了，不能像年轻人一样泛泛而谈。我花那么多时间去搞，最后连几个名词都记不住，有什么用啊？我花不起！花几次我就没有了。看看周围的老人，过了六十岁就糊涂了，七十岁几乎没有记忆力，那时候心里就慌。像他那样还能转变吗？想想就可怕，他的观念、习性非常顽固，已经很难转变了。

现在心还能动一动的时候，要赶紧趁热打铁，要在自己的心上修。现在转不了心，以后就更难。心自己也知道“江山易改，本性难移”，学佛之前熏成什么秉性？真的很恶劣。每个人都有自知之明，看看时代的状况，自心串习坚固的恶劣性格，就知道绝对不容易转。好强大的颠倒习性！如果再不转一转，过了这个时期就更困难了。

像这样，承认自己很差，也就能够决定：把时间多用在内在修心的法要上。这样外法上要减掉，内法上要增加。佛一再教诫我们，譬如说供养一百位像舍利子、目犍连尊者这样贤瓶般的圣者，还不如一念忆念无常殊胜。或者说以无量七宝布施，还不如对普贤行愿、对菩提心生渴仰的功德大等等。或者说布施众生一抔之食，有菩提心摄持的话，就超过了无量无数其他的福德。诸如此类，都表明内法重要。

所以说外观百种法，不如内观心。这就知道：在外法和内法里，我要定在内法上面，不能整天在外面参加一些活动，那样我的时间全部耗掉了，没办法集中精力在最根源的心上用功。所以能够决定：我要在内法上用功。

然后，在杂法和专法里面，自己也想到：如果今天学学这个，明天学学那个，心思分散了就不能聚焦。虽然阳光都是热的，但是不聚焦也不能达到燃点，因此，我要选择专法，专在一个上面。这样绵绵密密地用功，的确是走稳了路。如果不这样走，就像夏季雨点的比喻那样，东下一点，西下一点，还没落地就干掉了，这样没办法聚成流，更没办法壮大。因此，我们就定在一个龙钦心髓的体系里。当然你有其他选择也可以。总而言

之，这是一条很好的修行之路。

然后，在它的大的板块里尽量用时间去充实，而且按照次第，从最下一步开始稳稳当当上去。最下一步最容易发展，如果每一步都能真实地发展，临死的时候会发现是充实的。如果不按这样一步一步在心上实际起来，只是口头空论，那就只是谈得高，里面没转动，这样一直玩虚的，到最后就发现不管用。

《前行引导文》说：“舍弃前行法的修行无有芝麻许实义”，这就说得很明确。所以我们应该安下心来，承认我是这样的根机，只有这么一点时间，应当守住一个要法、一个切实的法，在自心上不断地充实努力。另一方面也发现，这个一旦修成了，一即无量。也就是说，这样做并不是舍弃了其他法，应当知道一切法都摄在这一个里面。如果走精要的路线，一步步上去，最终得成就时它会贯通一切法，要像这样来认识它。

我们的时间不多了，力量、精力方方面面都很有限，一天就只有这么一点。如果能集中在一个上面用功，就会引出一一点效果来。如果三五天连续用功，会发现热气多一点，心上转得更多一点。但是，如果我放弃这个方式东学西学，自己也会发现不灵。

我们很有这种亲身体会。比如说我要学好《前行》，

就应当时时最先提前行，对它上瘾，其他不管，首先修一点前行或者讲一点前行。能这样保持就形成了惯性，会一直相续，一段时间后发现还是在前行上转动。而且，每一次守定一个题目，譬如学《念处经》，就要每天坚持，一有机会就学，每天两次或者三次，一个月下来就有七八十次，这样就串习成流了。一段时间后发现，很努力、很注意把握的话，一个月都有很多观念上的进步。从前没有懂的懂了，很多观念开启了，心上也有很多的转动，开始畏惧因果，觉得要断恶行善。这样就会有一点实质性的进展。

如果这期间没有把握好，放在别的地方去了，一曝十寒，或者说中间发生了中断魔，被其他东西冲没了，就发现根本接不上。热量一下子冷掉了，有这样的危险性，这个很明显。已经到了这个地步，一定要注意要沿着一条很稳健的路线持续地上进。而且它是按照次第来的，次第乱了就没有效果。还要特别注意保护。这样我们能认定自己该怎么做。

我们同时会发现，即使是这样努力，非常非常地努力、相续，进展也不是那么大，好像离自己的幻想很远。当然，这可能是自己个人的情况。但时代因缘的状况的确相当不容易，不然为什么说末法时代守一天戒有那么

殊胜的功德，就是因为十分地难。

这样才知道：哦！我反正按这样走，至于走到哪里要看因缘，不是由自己的意愿来决定。但是，这样走起码不会骗人骗己，不会变得更坏，起码在不断地升进。这样再看，一生很短暂，马上就走到头了，因此要抱定净土，时时跟净土结合。所以要两手抓，一手前行，一手净土，前行代表修心。两个合起来，这一生的确会走得比较踏实。由于事先看清的目标就是这样的，那么临死的时候自己也很坦然。反正就是这么一回事，该做的也做了一些了。

思考题

- 1、反省：目前我的修行是否处于无目标、无重点、不依次第的状态？这种状态是怎么造成的？
- 2、我这一生能有效利用的时间还有多少？结合过去一月、一年、三年的状况观察。
- 3、对自己今生的修行应当怎样做一个合理的抉择？

第八讲 人生归宿的抉择（一）

藏地出现一位净土大祖师叫做恰美仁波切，他著名的《山法》里有一段“选择刹土文”。当时有个具慧的弟子，在他闭关的座间提了一个大问题：“无论生命再长，也活不到一百年，在死的时候成办大义的关要是什么？”

这位弟子提到的问题也就是我们身上的问题。我们这一世活得再长也不超过一百年，还剩下不过几年或者几十年的时间，死亡很快就要来临。在死的时候怎么做才有大的意义？或者说，我们选择什么样的归宿、什么样的修法，才算真正把握到了死时具大意义的要点？我们现在就要完全抉择下来，定了以后一心往这个方向走，就能得到大利益。这就是所谓此生归宿的问题。

仁波切回答：“这对所有的修法者来说都极端重要。在此生当中积资净障，就好像准备好马的鞍子和口里的口衔，做这些一样。把积资净障以回向和发愿摄持，那就可以走到自己向往的刹土。

恰美仁波切说，这对所有的修法者都极其重要，因为这牵涉到自己的前途、命运的问题。再说，这一生就

像石火电光一样，一瞬间就没有了，很快就到了死。此生是很短暂的，死后是十分长远的，所以更应当关注死时怎么选择具义方向的问题。

在这一生当中，我们不断地积资净障就是在做准备；到了临终，就要像放箭一样有方向地发射；而发射的方向，就要看是否容易成功，而且成功以后是否具有大的意义。这是我们目前就要抉择好的，这叫做归宿问题。

仁波切做了一个很恰当的比喻。就好像骑马的人之前要做好各种准备，放好马身上的鞍子，口里要放一个马口衔，这些准备工作全部做好。之后修行者有一个回向发愿，也就是，我临终的时候往哪个方向走，首先就要决定好归宿，然后时时按这样发愿，就已经决定了方向。这好比自己的心被一个马口衔一样的回向发愿控制，之后它就朝着所欲的方向走，这样能够走到自己所欲的刹土。

这是总的说明我们这一生该怎么办。积资净障是做准备，发愿是决定方向。首先确认好此生的归宿，也就是定好发愿的目标。如果此生的归宿还没定，那我们就不可能有发愿。发愿没有的话，就好比我们的心没被辔头控制，将来就非常危险，临终会无所适从。

发愿的目标要用智慧来考虑。如果我们所愿的目标不切实，达不到，那积资净障的投资就成了求现在成办不了的目标，这肯定不行。如果我们发愿的目标是一个没有很大义利的方向，那我们投资也不合算，将来以这个愿力投到一个地方，不怎么殊胜，或者还有很大危险性，这也是不理智的。或者我们根本就没有发愿，没有决定，那到时候就非常迷茫，在死的一刻不晓得往哪里走，就更加危险。如果我们往轮回处发愿，那还会落在轮回里。如果我们往清净刹土发愿，那也要看我们跟所求的刹土配得上吗？今生能不能修得上去？如果修不上去也是枉然。如果我们能够修得上去，利益不大，这也不是最好的规划。

所以在这个问题上，首先一定要抉择好往哪里去，因为死很快就到来了。就好比我们在人生的旅途中，天马上就要黑了，你必须得找一个旅馆，可以安住。那你肯定要想：我的资金够不够？如果资金够的话，这个旅馆是不是特别好？如果又便宜、又特别好，那我一定要去。住进去很安稳，不会再受到生死暴雨的袭击，也不会在黑夜当中遭受抢劫等的各种事故。像这样，我们应当对于马上就要面临的死亡做好准备。一旦准备好了，以回向发愿的辔头来控制业的流向，使得我们所修的任

何功德都往这上面走，那么到临死的时候就直接到往那里去，这个就相当重要了。

下面恰美仁波切会讲述自己是怎么选择刹土的。

我们要抉择此生最后往哪个刹土去，首先要了解总体上有哪些世界。这里有轮回所摄的世界、涅槃所摄的世界，这叫做“刹土”。这些刹土到底有多少？是怎样的情形？对这些有了总体的了解后，就要想：我们很熟知的清净刹土有报土、化土等等，哪些地方我可以去呢？轮回的刹土哪些地方我可以去呢？我们都要一个一个去考虑。

就像高考后很快要报志愿，面临着我去什么学校，这里有很多高层次、中层次、低层次的学校。有些学校分数线特别高，我没办法考取，我不应该做不切实际的想法。有些学校我够分数线，但是不太理想，它里面不是那么具足功德，或者功德不是那么超胜。这样我就想：还是以我现有的成绩，选择一个特别合适的。

我们选择刹土就像这样，此生还有若干年的学修，就好比高考以前各年级的学习，但时间也很快。到了临终就是高考的时间，我们心里的作愿就是填一个志愿。志愿填什么，就要用智慧去抉择。当我看到某个刹土录取线很低，又是一个全法界名牌刹土，里面的功德十分

殊胜 ,当然这是我的首选。这样很容易定好自己的归宿。定了以后 ,我们当然就是这样去发愿、去争取 ,就好比要填志愿 ,肯定会写这个刹土的名字。这就填好了志愿 ,抉择好了去处。

对学生来说 ,高考填志愿是非常重大的 ,而对我们修行者来说 ,一直陷溺在生死苦海里 ,考虑到未来解脱成佛命运的时候 ,刹土的选择就重要无数倍了。由此大家应该能理解到它的重大涵义。

所以现在最关键的是立好志愿 ,考虑好要去哪个刹土 ,要做一个大的抉择。

总的来说 ,一切诸佛所见的境界相 ,和六道有情错乱的境界相 ,以这两类所摄 ,有无量的清净刹土和不清净刹土的显现。

总体来说 ,所谓的刹土或者世界有两种 :一是圣者世界或者清净刹土 ;二是凡夫世界或者不清净刹土。

这就是指 ,在诸佛智慧境界里会显现出各种清净刹土 ,一类是自受用的 ,一类是他受用的。自受用的是诸佛自身所处的报土 ,他受用的又有菩萨所处的报土和一类有情所处的化土 ,这些叫做清净刹土。还有一类就是六道有情错乱的显现里现出来的世界 ,这就是不清净的

刹土。法界里有无量无数的清净刹土和不清净刹土，这就是总的我们要选择的对象。那么在清净和不清净的刹土当中，你应当选好，死后到底去哪里？

仁波切先给我们说明清净刹土的状况，再说明不清净刹土的状况，我们先要取得总体的了解。下面看文：

最胜密严法界刹土是遍虚空界的刹土。在业清净的人面前，外在的器世间是无量宫，内在正报的有情是圣尊，在这里连轮回苦的名字也没有，总的凡是虚空周遍之处，一切轮涅诸法都以佛的身口意周遍了，此是身语意的秘密。是于《宣说秘密经》中演说的。

一个尘中的所有刹土数量里有不可说不可说的清净刹土，在那里佛和菩萨转法轮，一者不妨碍另一者。就像整个三千大千世界容纳在一个芥子里，三千世界没有变小，外的芥子也没有扩大，这是诸佛的神变。遍在虚空界中的一切刹土，就像打开了芝麻荚，那里佛和菩萨恒常安住。这是诸佛所见的境界之相。

清净的刹土要从最胜的密严法界刹土说起。总的来说，虚空周遍之处全是刹土，也就是刹土遍一切处。虚空是一个代表，虚空遍在一切色法里面，它是一种周遍的相，到处都有虚空。那么这个刹土的任何一点都是遍虚空界的。

这本来是清净的，所以在业清净的人前（这是指修行很高的人——烦恼障、所知障断除的圣人才能见到，而不是指一般业行比较清净的人），外的器世界显示为无量宫，也就是事事无碍的法界。所谓的“无量”，指超出了一多、短长、大小等的量，也就是事事无碍，一多相即、广狭无碍、大小包容等等，超出了分别妄识的量。“宫”是住处的意思，但不要把它想成好像故宫一样的房子。在这个器界里面有正报的有情，是其中的精华。有情都是圣尊，不是凡夫烦恼业的根身显现。在这里连轮回苦的名字也没有，何况事实？

总之，虚空周遍处的一切轮涅法以佛的身口意都周遍了。也就是，佛是法界体，所以佛放一个光也是周遍全法界，说一句话也是周遍全法界。就像大神通者测佛的无见顶相根本测不到，测佛光的边际也测不到，或者测佛音声轮的范围也是测不到的。因为它的体性是全法界，叫做法界藏身。所以，佛身语意的显现是遍在一切处的，也就是遍及到一切轮涅万法的范畴。这就是如来身语意的密意。在《宣说秘密经》里面有详细的叙述。

像这样，在这个事事无碍的法界里，一个尘当中有尘数刹土，就像《普贤行愿品》的所愿境那样。发普贤行愿就是要证入华藏或证入密严，所以说到“一尘中有

尘数刹，一一刹有难思佛，一一佛处众会中，我见恒演菩提行”。这就是说清净刹土的情况，也就是华严法界或者密严世界的情况。

在这里，一个尘中有不可说不可说无数的清净刹土，而且在每一个刹土里，都有佛和菩萨在转法轮，彼此之间没有任何障碍。这就是说，法界本身不是一种有自性的东西，可以小中现大，一中现无量，在任何一处都能无碍地显现，不会以一个来障碍另一个。就好比三千大千世界看起来是极广大的世界，一个芥子极其微小，然而芥子中纳须弥，芥子中纳三千，一毫端中含容无边刹海。就像这样，三千大千世界没有变小，外部的芥子没有增大，然而小中能够容大，狭中能够含广，这就叫事事无碍，这是诸佛的神变。遍虚空界里的一切刹土，就像芝麻荚打开一样，一个个，重重无尽。在这里面，佛和菩萨都恒常安住，这就是诸佛所见的境界相。

以上宣说了诸佛所见的清净刹土的状况。接着恰美仁波切再为我们指示轮回不清净刹土的情况：

而在凡夫的现相里各自现出苦乐的种种显现，比如有各种地狱、饿鬼、畜生。这并非如夜晚梦境般在现实中不存在，而是一如我们人类这样，在各自的现相中是一种很真实的有血有肉的显现。现今时期的三千大千世

界的世间在人类前显现为减劫,而在有些众生的现相里则看到这个劫坏灭一空,又有些众生见到它正在形成。又在许多众生面前大地显现成虚空,又在有些有情面前虚空显现成大地,又有的上方见为下方,或者下方见为上方。这些现象是难以思议的,在各自的心前真实成立,这在《宝积经》中有很广地说明。如此,各个有情的显现是各自不同的,此三千大千世界是人类共同所见。

在各类凡夫的现相里,会出现各自心前显现的种种六道苦,比如地狱、畜生、饿鬼等的世界,这不是像夜晚的梦一样。这里不是说胜义,而是指在世俗现相里,我们往往以为白天见到的很真实,夜晚梦里的都是虚无缥缈的、不存在的。譬如我们晚上做梦,梦到一个黄金世界,醒来就想:没这个世界,只是我想的。然而,谈到北美有一个国家叫做“加拿大”,我们会想:地球上的确找得到它,坐飞机几个小时就能到温哥华等等。也就是我们以为心识前存在这样的世界。如果我们以为地球上的亚洲、非洲等是真实的,那么地狱、饿鬼、旁生世界全都是这样真实的。

也就是,就像我们人类一样,众生都活在各自的现相里面,那里面都是非常具体的,有无数苦痛挣扎、饥寒交迫等等。像这样,它属于不清净的世界,叫做“恶

趣世界”，或者“恶趣土”。在六道轮回的世界里，除了这些苦世界之外还有乐世界，这是指上层的世界。整个不清净的世界叫做“三千大千世界”。

现今这样一个世间也是随着众生各自的业力显现出各种现相。比如说，这个大千世界在当前人类心前显现成减劫，这跟历史进化论不同，跟发展观也不同。现在世间的观念很颠倒，认为时代在进步，这与佛教的退化论完全相反。佛法以为，整个世界从人寿八万岁开始往下减，当前处在减劫时代，叫做“历史退化论”。也就是，在我们人类心识面前显现的这个世界，在逐步地走向衰落。无论是福报、健康、寿命、受用等，各方面都呈递减趋势。

然而不光有我们人类的心，还有其他众生的心。在他们的现相里，有的见到这个劫坏灭一空，出现他们心识前的宇宙毁灭的现相。还有一些众生见到这个世界正在造成，他们感觉一个新的世界正在出现。还有些有情看到大地是虚空，又有些有情看到虚空是大地。又有些有情看到下方是上方，或者上方是下方，他们的心识状况跟我们刚好相反，我们认为的上方是他的下方等等。

这就要知道，世界并不是外在独立存在的，而是有情心识的所现。也就是随着各自的业会现出相应的这种

境来，就像各个人以习气力现出的各种梦境那样。这些现相是难以思议的，超出了思维和语言能达到的范畴。而且它在各自有情的心相续前是真实成立的，也就是它的的确确按照这样显现。这在《宝积经》中很明了地宣说了它的广义。

总而言之，各自有情有不同的心，不同的心前有不同的显现，在显现里又有别有总。总的来说，三千大千世界是一切人类面前共同所现的世界。在这上面有十亿个世界，每一个世界里有须弥、四洲、日月等等。而且每一洲里有相应的人类，都有具体的情形。整个范畴就叫做“不清净的刹土”或者“杂染的世界”。

大致了解了轮回和涅槃的刹土情形，我们不禁会想：我要求生这里面的哪个世界呢？接下来看看恰美仁波切是如何选择的。在圣者世界里，他没有选择往生其他地方的刹土，原因是这样的：

在这些轮回和涅槃界所摄的刹土当中，在此土的东方有现喜刹土，不动佛安住彼处，他与金刚萨埵等是一个。东方又有琉璃刹土，药师七佛安住在里面。像这样，药师七佛住在各自的刹土中。从此方往南有受用具足的具德刹土，宝生佛安住彼刹。此处的北方有事业极其圆满的具德刹土，不空成就佛安住在里面。这些刹土都是

清净刹土，承许是小的报身刹土，实际算是化身的大刹土，没有证到一地以上，是不可能生到这些刹土的。玛吉拉准空行母所宣说的这些涵义，与《不动佛庄严经》所说相同。

在轮涅所摄的如海刹土当中，我们首先要关注五方佛的刹土。也就是以我们这个娑婆世界为参照点，向着东方观察的时候，这里有现喜世界，其中安住不动如来，他和金刚萨埵是一个，只不过一体异名而已。在东方还有我们熟知的琉璃世界，那里有药师七佛安住，其中的每一尊佛都住在各自的刹土里面。再从此土向南方去观察，会发现这里有受用具足的吉祥刹土，其中有宝生佛安住。在此土的北方还有事业极其圆满的刹土，有不空成就佛安住。

恰美仁波切说，这些都属于清净刹土，都承许是小的报身刹土，这是相对华藏世界而言。实际上算是化身的大刹土。但是没有证到一地以上是无法往生这些刹土的。

这样看来，这些佛的清净刹土，没有证到一地是往生不了的。我们按照这一条衡量，自己没有证到一地以上，虽然特别向往能生到这些具德的刹土，但是由于考

不上，所以填这条志愿不太恰当。就好比我很喜欢北大、清华，但是我考分不够，会被淘汰到别的地方。这里告诉我们，虽然刹土极其殊胜，但是要有非常高的功德才能往生，所以我们不做选择。

再说密严莲花藏世界。这是一个大小超出思量的广大界，受用庄严无尽的缘故，称它为“华藏庄严”，简称为“华藏世界”。这个刹土的庄严是妙宝体性的无量宫，它的量超出思维。在其中央之处，狮子座中莲花日月的上面，有一切诸佛色身之总聚——观自在圣尊，报身装饰，他具足五决定受用圆满：处决定——密严华藏庄严；时决定——乃至轮回空尽之间恒常安住；眷属决定——十地菩萨；法决定——无上大乘，而且不是以口说法，而是以表示说法。在圣尊的一一毛孔中，成就无量的化身刹土，在这种种的化身刹中，都是随着所化因缘而做调伏，做各种事业。这是报身的大刹土。

在《毗卢遮那密续》里说：圣尊手掌的钵中出生无量的莲花树，在每一棵莲花树中有众多刹土，中间有一棵莲花树，生有二十五层莲花，在每个上面都有很多刹土。其中第十三层的莲花中，在各个花蕊当中有无量的世间界，中央的花蕊中成就了此刹土的三千大千世界，有十亿须弥、十亿四大部洲，这是一个化身佛所化的刹

土，里面有十亿释迦佛、十亿莲师转显密法轮，在这里面胜劣有情都有转生。这些涵义在《华严经》、法王松赞干布和莲师等有宣说，说到八地菩萨以下是不可能生在秘密庄严刹土中的。智慧空行母玛吉拉准所说的这些涵义与一切地道的说法相同。

这一段是说到华藏世界的情形。学过《华严经》的很多人都有志于求生华藏世界，但是这是怎样的世界，需要什么条件才能往生呢？我们要进一步详细地了解。

这里仁波切告诉我们，华藏世界叫广大界，它的大小超出了思量，不是我们思维所能衡量的境界。在我们分别心的境界里，大就是大，小就是小，然而华藏世界事事无碍，小大互容，没有具体的量可以衡量。要说它小，它里面可以含无数刹土，要说它大，它可以纳在一个芥子里。就像这样，大小超出了情量，这是所谓的“超情离见”，超越了情识或者分别识所见的范畴，因此以分别心无法衡量。

在这里有不可思议的庄严、受用、重重无尽，所以它称为“华藏庄严”。“华藏”是“华藏庄严”的简称。这个刹土的庄严有妙宝无量宫，完全超越了数量。在中央之处，狮子座中莲花日月上，有一切诸佛色身的总集——观自在，他现的是报身装饰。他具有五决定，受用圆满。

这是说明受用圆满身或者受用圆满土，简称报身、报土的五决定相。处决定是指密严刹土或者华藏庄严；时决定是一直持续到轮回没有空尽之间安住；眷属圆满都是十地菩萨；所宣说的法是无上的大乘法，而且报身佛传法不是口里说一些文字来传，他是用表示来传。他一表示，地上的圣者菩萨们当即就能领会，并不是靠着第六识来缘取一些语言字句而理解，那是更深层面不可思议的说法。而且圣尊的每一个毛孔里会出现无量的化身刹土，在这些化身刹土里会现出无量的化身。所谓“应以何身得度，即现何身而为说法”，他会相应各个刹土中的众生，现出相应的相来作调伏，这样做无量的事业。

以上这些情形就叫做报身的刹土，或者报土、圆满受用土，都是一个意思。

在《毗卢遮那密续》里也说到了从报土里面出现化土。也就是在圣尊手掌的钵当中会出现无量的莲花树。“莲花树”是一种形态的表征，不是我们这个世界里植物的莲花树。每个莲花树里出现许许多多的刹土。中间有一棵莲花树，生有二十五层莲花，每一个莲花表相的范畴里又有非常多的刹土。在其中第十三层的莲花中，在各个花蕊当中有无量的世间界，在中央的花蕊中形成了我们这个刹土的三千大千世界，就是我们通常说的“第

十三层莲花藏世界”。所以，我们现在所谓的宇宙就是化土，不要以为宇宙是终极，这跟法界是两个概念，不要混淆，它就是一个世间时空界。

在报土范围里，第十三层的莲花藏世界里，其中有一个世界叫做“娑婆世界”，它包括十亿个须弥山、十亿个四大部洲等等，这是一个化身佛教化的区域。本师释迦佛化现在这里教化此土有情，这是由他的发愿力所致。他要在五浊极为浓厚的时期救度可怜众生。这里有十亿个释迦和十亿个莲师，分别着重转显教和密教法轮。在这个化身的刹土里有圣有凡，有很多圣贤佛菩萨以愿力化身在这个世界，也有无数众生以业力受生在这个世界，所以称为“凡圣同居土”，但它是个秽土。这样我们就清楚了，我们这个世界在广大轮涅所摄的无数世界里，处在什么位置，是什么性质。

现在我们要关注的是，求生受用圆满的秘密华藏庄严报土有没有可能性？按照经教所说，只有八地以上的菩萨才能往生，我们基本达不到八地。这样衡量起来，我不符合这个要求，所以也不做这种选择。

其他忿怒本尊的刹土、持明刹土，只有大持明者才能够去，其他的人去不了。

其实，这在原文里是很长的一段，但是里面很多名相翻译起来有点麻烦，再说大家对这些也很陌生、不了解，所以总的宣说一下就可以了。

学密教的人希望生到某个忿怒本尊的刹土或者持明者的刹土。这里恰美仁波切说，也有各种各样殊胜的刹土。比如有些忿怒本尊的刹土非常吓人，一进去吓得快昏过去了。或者持明者生的刹土，持明者以特殊的境界可以到这些刹土去。总的来说，只有大持明者才能去，没有相当高的修证是去不了的，所以这一条我们可以不作考虑。

接着要看我们这个三千大千世界的情况。这里面，补处佛安住在欲界的第四层天——兜率内院，那么我们要考虑：我是否往生补处佛的内院呢？恰美仁波切当初也是七年勤修弥勒法门，以后他改成了一心求生西方净土，下面我们听听他的讲述：

现在按照三千大千世界来说，上方兜率天宫里有至尊补处弥勒怙主安住。在今天只有持清净戒和闻思精勤的人，发愿往生彼刹的话，在某时外气断的无间，弥勒菩萨眉间的白毫中发出白光，照触在行人头顶上，当时心识被光卷着引到兜率天宫。在莲花坐垫上面出生，有七个天女眷属恒时侍奉。至尊弥勒菩萨宣说法要。但是

在天上有各种歌舞、娱乐、游玩，心会散逸在里面。

仁波切说，我们这个世界上方的兜率天内院，也称为具喜天宫，“具喜”就是藏语“嘎当”意思，那里有补处弥勒菩萨安住。什么样的人能够生到那里、又是怎样往生的以及往生后是如何的情形，这里做了一个精要的讲述。

也就是说，只有持清净戒，对于正法闻思方面非常精勤的人，并且发愿往生内院，那么在他这一生命终、外气断的时候，当时弥勒菩萨眉间的白毫发出白色的光明，会下照到行者的头顶上。当时心识被光卷了以后，就引到了兜率天，从莲花座垫上面生出来，有七个天女恒时侍奉。弥勒菩萨在内院说法。但是，在这个天界里有很多的歌舞娱乐、玩耍，天人的心被天界里的五欲所引，会散乱在这些境界里。

我记得智者大师在《十疑论》里也说过这个问题：当时无著、世亲和狮子觉三位菩萨志同道合，都发愿往生兜率天，而且约定谁先往生内院见到弥勒菩萨，一定要回来通报一声。狮子觉最先去世，一连几年都没有来信。后来世亲菩萨临终的时候，无著菩萨告诉他：“你见到弥勒就来相报。”世亲去了三年才来，无著菩萨问他：“怎么这么长时间你才来？”他说：“我到了天宫，听弥勒

菩萨一座说法，马上就回来相告。因为天上日子长，所以这里已经过了三年。”当时无著又问：“狮子觉在哪里？”世亲说：“狮子觉享受天上的欲乐，在外面的眷属当中。他去了天宫以后，还没见过弥勒菩萨。”所以，小菩萨生到天宫还耽著五欲，不像一生到西方极乐世界决定得不退转。这里恰美仁波切也有这样的意思。

接着要讲往生弥勒天宫以后到自身成佛之间的历程。

未来世弥勒佛等下生人间，这一切眷属都会从天中退没而转生为人，这以后又出家，听受圣法，在至尊弥勒佛的教法没有圆满之间，要从人再转人来持佛的教法。同样，贤劫一千尊佛也都是全部见了佛后听闻正法，在千佛的教法住世期间，常常转为人来持教法。贤劫千佛圆满后，在未来世有一个叫做“嘎玛张萨”的劫圆满形成，在那个劫中有八万佛出世。对于这一切佛，也是见佛的面、听佛的正法而持佛的一切教法。从那个时候起，逐渐将得到佛果。这是在《弥勒授记经》中宣说的。

这里说到，未来此世界的众生福德因缘成熟时，弥勒佛要下生人间。在那个时候，佛周围的眷属都从天宫中退没下生人间。就像释迦佛来人间的时候，很多眷属都转成人间的各种身份，来辅助佛弘扬佛法。从天宫下

来投生为人，然后出家、听闻正法，到弥勒菩萨的教法结束之前，一次次转生为人来持佛的教法。

而且在贤劫一千尊佛期间也都是这样，来到这个世界见到佛以后闻法，在一尊尊佛的教法住世期间，长时间转为人来持佛的教法。一直到贤劫千佛都圆满了以后，在将来有一个叫做“嘎玛张萨”的劫圆满成就的时候，有八万佛出现在世间。对于这八万佛，都是一一见了面、听了法，而且持着佛的教法后，逐渐得到佛果。这是在《弥勒授记经》里面所宣说到的。以上就是未来大致的情形。

今天对于转生兜率天的关要做回向发愿的人很多，实际上这也将成就无量众生的利益。而且为了持至尊佛的教法，对于受轮回的身受一亿次的生死不恐惧的话，可以发愿生兜率天，之后应当不断地修持弥勒的发愿法。我本人也是在七年中这样做的。但是我见到轮回苦的缘故，现在我对于生死之苦极为恐惧，所以我放了修弥勒发愿的法而念诵往生极乐世界的愿文。此具喜的兜率内院，是小的化身刹土。

在这一段里，仁波切讲到自身对于弥勒法门的看法，以及自己是怎么转为求生极乐世界的。

他说：在今天对于往生兜率内院的关要做回向发愿

的人很多。按实际意义来说，这样将会成就无量众生的利益。而且为了持佛的教法，假使你对于在轮回里转受一亿次生死不恐惧的话，就可以发愿往生兜率内院，然后不断地修持弥勒的发愿法。他又说：我在七年当中就是这样修的，但是后来我改变了主意。因为我看到轮回很苦的缘故，对于转生生死的苦相当恐惧，所以我停止了修弥勒发愿的法，改成了念修往生极乐世界的愿文。他讲兜率内院属于小的化身刹土。

这样我们就明白了，恰美仁波切是如何先求生兜率内院、后来改成求生极乐净土的。那么我们也要想：我对于受一亿次的生死恐不恐惧？看看自己的心，如果你一点不害怕，也可以有相应的选择。如果你觉得：在轮回里受生很可怕，一次又一次的生死不敢想，那应当求生极乐世界。因为一经往生就横超三界，再也没有生死之苦，重回娑婆也不会迷失，对于受生的苦也不恐惧。这样我们应当有一个选择。

思考题

- 1、以譬喻说明，如何走到自己向往的刹土？
- 2、定好此生最后去哪个刹土有何必要？如何选择？

3、简述以下刹土的状况和往生的条件：

(1) 现喜刹土等；

(2) 华藏世界；

(3) 忿怒本尊的刹土、持明刹土。

4、往生兜率内院的条件是什么？往生后到自身成佛之间要经历怎样的过程？恰美仁波切对弥勒法门的看法如何？

第九讲 人生归宿的抉择（二）

此处太阳西南隅南赡部洲的小洲——罗刹哲莫罗洲，铜色吉祥山顶处吉祥莲花光明宫中，有至尊邬金莲花生安住，眷属十万持明空行围绕，修宁玛法的行者为生彼刹多有发愿。于具德邬金莲师太胜解故，我自己的阿闍黎住于彼处，我自己也年轻时缘念彼刹，以容易生故，没有不生的怀疑。

这里说到莲师刹土的情况。我们看着太阳，朝着西南角的方向一直往前走，那里有属于南赡部洲境内的一个小洲，叫做“罗刹哲莫罗洲”，山下面全是罗刹。邬金莲师在藏地教化有情圆满后，直接去了罗刹洲，在凡众面前显现为罗刹王。他的隐境，也就是所谓的清净境界，是在铜色吉祥山的山顶。过去法王上师也说，如果发愿

的话，不要发愿生到下面，要发愿生到顶上。这就是指莲师所住的吉祥莲花光明宫殿。这里有邬金莲师安住，十万持明空行的眷属围绕。修持宁玛派法门的行者，好多都发愿生到莲师刹土。

接着恰美仁波切讲到自身的情况。他说，我对于莲花生大师有太大的胜解，也就是有坚信莲师是佛的不可夺的信念。我自身奉为阿阇黎的莲师就在铜色吉祥山莲花光明宫里安住，所以我年轻的时候，心念一直缘在这上面，这是容易生的，我没有怀疑过不能生。但是现在我好好地思维一番，还是直接求生极乐世界。下面他讲了一些自己的考虑。

然而我现在善思维：生彼刹的情形有贤和劣两种。上品的持明勇士空行种类，身具六骨饰、尸陀的装饰，身随欲而变的神变者，成为具德邬金莲师的眷属和仆从，凡人不见，非躯体。如若往生彼刹，则修持密咒，现前安乐究竟成正等觉，若能如是成办，是非常好的。

而生为身相丑陋、食肉罗刹的孩子，是罗刹故，五毒烦恼粗猛。于邬金大师见面听其语，但认为他是王，信心和恭敬小，不随教而行、颠倒而行的话，受到处罚也可能退信心。

他说，生到哲莫罗洲有好和差两种情况。好的情况

就是持明空行勇士的种类，他们的身体佩戴六骨饰，用骷髅骨庄严的尸陀林装饰。而且身体能够随欲而变，随着有情的欲乐显现出相应的身相，有这样的神变。这种上品的行者，当然是生在莲花光明宫刹土，作为莲师的眷属和仆从。但要知道，凡人是见不到的，因为他不是躯体之身。我们凡人的眼识看到的都是有骨头、有血肉的身体，其他身体不成为凡夫心识的所见境。生到莲花光明宫会修持密法，现前安乐，究竟成佛。如果能这样成办的话，那是相当好的。

但是，差的会生为身体难看的吃肉罗刹的孩子。由于是罗刹的缘故，贪嗔痴慢嫉等的五毒烦恼相当大。如果成了罗刹，也会在罗刹国里见到邬金莲师的面，听到他的话语，但是当时自己心里认为他是罗刹王，就好比历代藏王是菩萨应世，但在人们面前，觉得他是个人王。就像这样，在罗刹国，莲师显现王的形相。这样信心小、恭敬小，所说的不去做反而颠倒而行的话，就要受到处罚，那时候就有可能退信心。所以，一般的人生到那里还是没有保障。这不像极乐世界，生了以后全部不退转，根本不会有问题，而这里还有升堕的差别。

总之，这是个小洲，苦乐和寿命长短等与此方类同。如果有些善缘，邬金大师加持灌顶后吩咐：“你别住此

处，到藏地去，将会行持正法，出生众生意利。”如此可能想住而没有住的权力。我本人恐惧生死，你若不恐惧生死苦，又对具德莲师尊有大信心，实际能如教奉行的话，应当发愿生哲莫罗洲。

总体来说，由于哲莫罗洲是一个小洲，那里有情的苦乐、寿命的长短等跟此方类同。假使自己有善缘，邬金莲师做了加持灌顶以后，还会吩咐你到藏地去：“你不要待在这儿了，你去藏地吧，到那里可以修法，可以做利益有情的事业。”这样，虽然你非常想待在莲师身边永远不走，但也许没有这种恒常住的权力。

这里有一桩趣事。当时第三世多竹钦很小，华智仁波切对他相当慈爱，也很尊重，法会时会让他坐在自己的枕头上。有一天早上，华智仁波听到多竹钦在哭，后来人家告诉说，多竹钦早上念祈请文打了瞌睡，被他的经师打了一顿。当时华智仁波切相当不高兴，他告诉多竹钦：“你去世时不要去铜色吉祥山，因为如果你去那里的话，莲师会把你再派回来，他总是在为藏人担心，你只管去极乐世界好了，不要再回到这些人身边。”像这样就能够看到邬金刹土和此方的关系。

这里恰美仁波切提到他自身的看法。他说：我自己对于生死特别恐惧，所以我还是选择往生极乐世界。假

使你能够满足两个大的条件，一是对生死苦不害怕，其次你对邬金莲师有特别大的信心，莲师所说的你能够依教奉行，他说什么你就做什么，这样的话，你应当发愿生到哲莫罗洲。

这是个化身小刹土，已生刹中的一切有情，时间在一个贤劫中，处所不定，任何身都可能，最终生到极乐世界。此等涵义在密传以及至尊龙卓译师的问答录中明显宣说。

这是一个化身的小刹土。受生在这里的一切有情，在贤劫的长时间里到处都可能受生，没有决定的处所。也就是随着自身的业缘，可能受生三界六道的任何身，但最后会生到极乐世界。这里面也有很大的意趣，莲师是弥陀幻化，生到莲师刹土最终也要到本部极乐世界。但是在贤劫的漫长时期里，一直随着业在世间界受生，没有决定的处所。所以恰美仁波切说：任何处都有可能受生，但是最终的结局是要去极乐世界的。

今天，有很多念玛尼者发愿生布达拉处。某些圣尊修法中如是说：“梵语布达拉，译为持轮山，彼非刹土而是神山。在业清净者面前，山顶中妙宝无量宫中，在莲花日月层叠的坐垫上，有圣尊观世音菩萨，以眷属持

明、空行、天龙围绕。山腰妙宝无量宫中，有圣尊怒纹母、马头金刚等。山脚妙宝无量宫中，有白绿度母等圣尊安住。在那些不净错乱者前，为沙山大山的旃檀林，山顶有自然石头的殿堂，圣尊喀萨巴呢自然而现八岁小男孩的青春身相。背面琉璃石山上，有白银融化的自然显现的六字咒，直接去彼后也可以见到。”在铁脚居士至尊仁钦朗巴的传记中明示。

今天念六字大明咒的人很多，都有心发愿要生到布达拉。我们也应当去观察布达拉的情形如何以及自身的条件如何。

布达拉是神山，并非刹土，它有隐境、显境。也就是业清净者显现为圣境，业不清净者显现为凡境。圣境又有山顶、山腰和山脚三部分。山顶是妙宝无量宫，也就是它是宝性，超出数量、形量等的住处，成为无量宫。里面在莲花日轮月轮层叠的坐垫上有观世音圣尊，被眷属持明、空行、天龙所围绕。在山的腰部也是妙宝无量宫，观音现忿怒相，示现为怒纹母和马头金刚等。山脚下也是在宝性无量宫当中，观音现为白度母、绿度母等而安住。

但是在不清净的错乱者前，只见到是沙子堆积成的，好大一座山，山上有一片旃檀林。沿着山走到顶上就会

出现自然石头的殿堂，里面有圣尊喀萨巴呢，这是自然显现的八岁小男孩的青春身相。这也是观世音菩萨的化身。在他的背后琉璃石山上面，会自然现出“嗡玛呢呗美吽”的六字咒相，像银子融化的那样，去了就可以见到。这在铁脚居士至尊仁钦朗巴的传记里记载得很清楚。

修持胜乐亥母本尊的行者，发愿往生西方邬金境内。彼非刹土也是神山。在业清净者前，在尸陀宫殿的中央，有胜乐父母真实安住，具十万俱胝勇士空行眷属。于业不清净的错乱者前，自然石头的圣殿处，伏藏有一切善说续部。此是无一个男子的女人洲，一切都是空行种类。往生彼中的情形，与哲莫罗洲类同。

再者，修习新密宗，比如格鲁、萨迦、噶举各教派以胜乐金刚和金刚亥母作为本尊的行者，他们发愿生到西方邬金境内。这不是指莲师刹土，而是指印度西方的邬金地带。这里也是神山，不是刹土。业力清净者前显现为尸陀宫殿，中央有胜乐佛母安住，眷属是一万亿的勇士空行。但是在业不清净的错乱者前，只会以他的心显现世间的境界。业习清净了，他会见到清净的境界；业习没有清净，以业习的力量，会显现人间土石诸山之类的情形。在业不净者前，是一个自然石头合成的殿堂，

有佛语善说的一切密续伏藏在里面。这是一个女人国，没有一个男子，都是空行种类。生到这里的情形跟哲莫罗洲类同。

东方汉地五台山，南方圣地吉祥的杂日，西方白色雪山之王冈底斯山，于业清净者前显为无量宫，有勇士空行无量圣众安住。自己取勇士空行的色身后，时间长，在贤劫圆满之间；时间短，在各尊佛期间。自己生为勇士空行之虹身。此是空行的小刹土，修行密咒道的成就者们多数如是安住。业不清净者到达彼处也不见圣尊，显现为森林、雪山，一直走到深处，多数有“我见不到”的怀疑。以如是故，我对此也无欲求。尊珠江措，你是怎么想的？

所谓的北方香巴拉，实际与印度一样，是人境。在彼国中幻化的国王相续不断，兴盛时轮金刚的法门，但寿命长短、苦乐等与此方类同。

苯波徒发愿的情形，是愿生在祥雄地，它位于冈底斯山背面的藏地，兴盛苯教，但苦乐与此类同。实际如此的缘故，不要选错刹土。

再讲东南西北四处圣地的情形。东方就是汉地著名的五台山，是文殊菩萨的刹土。南方是圣地吉祥杂日，它是西藏珞隅地区的一处神山。十二世纪末，噶举派的

藏巴加热说：“这座山是密宗胜乐金刚的圣地。”过去有很多人在这里修道，现在很多人到这里朝圣，转绕神山。另外，西部有白皑皑的雪山之王——冈底斯山，它是印度北方的一座山，有一百由旬高，白色，银质，五座山峰。其中一座是水晶山峰，另一座是黄金山峰。这三处在业清净者前见到的是无量宫，有无量的勇士空行安住。

首先讲一下圣境的状况。它是业清净者前才显现的，在业不清净者前不显现，这叫“隐境”。那么如何生到里面呢？自己取一个勇士空行的身体后，时间长的话，会在贤劫结束之间安住；时间短的话，在各尊佛的时期内安住。这是空行的小刹土，密宗成就者多数是这样安住。譬如宁玛派的布玛莫扎以虹身常住五台山，每一百年会化一个化身到藏地来。前一百年著名的化身就是阿琼仁波切。

但是业不清净者到了这里，也是见不到圣境和圣众的，在他面前就是森林、雪山等。人们一直寻觅，走到了森林或者雪山的极深处，大多数人心里都有一种“恐怕我见不到”的怀疑。就像我们到五台山寻找文殊，想走进文殊刹土，这极其困难，因为业力毕竟没有清净，也不是想象的那么容易。而且我们的心志不坚定，到了

那个时候就会打退堂鼓了。就像有些人想到终南山的深处去，一看到老虎就吓得马上跑回来了。你一直往很深的地方寻找却没见到的时候，就会起疑心。历史上，凡人很少能见到圣境，除了特殊的感应外，基本看到的只是不清净识前的显现。历史上著名的法照大师，他亲自到了文殊刹土，非常有缘。那时到了大圣竹林寺，有童子引他进去，看到文殊菩萨和普贤菩萨居狮子座说法，下面万众围绕。菩萨给他说了一些开示。他出来以后，这个地方又恢复成人间的景象。

就像这样，一般的人还是不行，信心也不坚定，会导致中间生起怀疑。以这个缘故，恰美仁波切自己说：我对此也没有欲求。这时他问祈请者尊珠江措：你是怎么作选择的？

再说到学密宗的人说到的北方香巴拉国土，实际上是跟印度一样的人境。也就是这里都是人住的地方，不属于出世间的地方。然而香巴拉国土一直都是诸佛菩萨幻现的国王，中间不会断绝，而且兴盛时轮金刚的法门。但是，这里寿命的长短、苦乐的状况跟我们现在的状况差不多。像我们处在二十一世纪的现代社会，也有各种的苦乐，饱尝人世间的滋味，人寿不过一百年，很快就死掉。那么香巴拉的情形跟此方的情形类同。

再者，学苯波教的人会发愿生到祥雄地区。相传祥雄是苯波的发源地，在现今阿里地区的札达县。这在冈底斯山背面的藏地，兴盛苯波教法，但是它的苦乐也跟这里差不多。

这样了解了实际情况，应当不要选错刹土。

从此方向西，越过恒河沙数的无边世界，较此刹上方处，有西方极乐刹土，彼中稀有快乐悉皆圆满，不善业及苦尚无名字。由阿弥陀佛本愿力曾说：若人发愿欲生彼刹，除造五无间罪及谤法罪之外，谁也得生。又说：因是发无上殊胜菩提心，道为十善广积福德，彼等一切为生彼刹而回向，心不散乱，专一信心恭敬，求生彼刹而回向发愿者，下至十念亦得往生。

接着我们要考察西方极乐世界，首先它的地理位置在哪里？前面讲的地球周围的一些隐境、神山、刹土，那是离我们非常近的，东方五台、南方普陀、北方香巴拉、西方冈底斯，或者南赡部洲的西南隅铜色吉祥山，这些属于南赡部洲范围里的刹土或神山。再讲到兜率内院，它属于我们这个人界上方欲天中的第四层天界。而说到五方佛刹土，就是属于娑婆世界之外的刹土。这是大概的空间位置。

之后我们要知道，西方极乐世界是五方佛刹土中西方阿弥陀佛的净土，从我们这里朝着西边，一直越过恒河沙数的无边世间界，那里有极乐世界。经典中说，它在华藏世界第十三层的一个区域当中，但是它比娑婆界要高出一些，所以它处在往西方越过了恒河沙数国土世界后，稍上方处。这就是西方极乐世界的所在。

其次，要了解这个刹土中的状况。这里极其稀有、具足安乐，方方面面都十分圆满。也就是《弥陀经》讲的“无有众苦，但受诸乐”，或者《称赞净土佛摄受经》所说，“无有一切身心忧苦，唯有无量清净喜乐”。像这样，就看到极乐世界不同于我们南洲的任何地方。比如哲莫罗洲、香巴拉，或者祥雄地区等等，这些地方的苦乐、寿命长短跟此界人类是相当的。而极乐世界是没有忧苦的地方，寿命是无量无数阿僧祇劫。又不像劣等者生于哲莫罗洲，还会退信心、退恭敬等，到了极乐世界不会退信心恭敬，一刹那退转也没有。再者，到其他界后说不定还要转生、要受苦，或者还有不善业，但是到了极乐世界，不必说事实，连不善业和苦的名字也没有。

有人怀疑：越过了百千俱胝那由他数的刹土才能到达的地方，十分遥远，恐怕它不像兜率天那么好去。兜率天很近，人间四方四隅等的神山、小刹土离我们也很

近，是不是极乐世界远了，我们去不了？

其实远近都是唯心。由于阿弥陀佛有特殊的愿力，所以非常容易去。阿弥陀佛往昔的发愿是：只要对于我的刹土发愿要去，除了造五无间罪和谤法之外，谁都能够往生。下至于中阴界的有情及鹦鹉、鸡鸭等旁生都可以生。它不像其他的圣地、刹土的隐境，那都是持明者才能生，或者业清净者才能见、密宗成就者才能安住等等。这就看到极乐净土的条件是很低的，非常容易成办。

这样自己就能够完全认定：首先，只需要具足信愿行三资粮就能往生，而我作为一个凡夫是可以达到的。不像那些空行刹土，即便我费尽心力到深山里去寻找，在我面前也只是出现森林和雪山。那时候我会顶不住，碰到一些苦、艰难或者有好多考验等时，我就会怀疑，感觉恐怕是见不到的。

实际上，一般凡夫的心都是靠不住的。譬如说，告诉你一个神山里有什么，然后让你去绕。你绕一两圈还有雄心壮志，等绕了七天，累得奄奄一息，风雪飘飘，这时候心里会想：还是回去吧。但是极乐世界，到了临终下至十念跟阿弥陀佛相应就决定往生。

其次，那个世界的确非常殊胜，这一点要多看《往生论》。里面讲了二十九种庄严，一类一类的殊胜都指

示得很清楚。很多人对净土不重视，认为这是一般人学的，我是学密宗的。要知道这是一种错误观念。只有去读“净土五经一论”，才会了解净土的秘密，也才知道对于我们这一生来说，它是最终的归宿。

《无量寿经》里讲到往生的因素，也就是在“三辈往生文”里讲到发菩提心、修十善等广大福德，然后为了生到这个国土而回向发愿，下至十念都可以生。这是阿弥陀佛和释迦牟尼佛已经做了证明的。

这就看到，这个条件的确非常简易，是我一个凡人修得起来的，只要好好把握就非常有希望。其他的刹土，比如华藏世界的报身大刹土，八地以上的菩萨才能去，显然没希望。而五方佛刹土里其他的东方现喜刹土、北方不空成就刹土等，要一地以上才能生，这也不现实，都还没开悟，哪里是一地？大成就者可以随意示现，哪里有缘去哪里，但我们不是大成就者，所以必须有一个合适的选择，看看自己够不够条件。

之后我们又要想：在出世间刹土里，到底哪个刹土我最容易生？那显然是西方极乐世界。照理来说，它是五方佛的西方刹土，那是不是一地以上的人才能生呢？不是！它简单到了连一只八哥鸟都可以生。或者在中阴超度的时候，很多游魂得到了提示或者法力超拔的时

候，他的心识跟阿弥陀佛本愿一相应也得以往生，这种情况非常多。旁生类往生的也非常多。这样才知道，这个出世间的刹土，连旁生都可以生，它的条件是很低的。

而其他刹土，要求高的要登地以上，有几个能生？那些得到大成就的登地以上的圣者，当然是可以生的，但是其他人怎么生呢？其他人间的刹土神山有隐境有显境，业清净者见到的是圣境、出世间境，但是业不清净者前显现的是世间境、凡境。而极乐净土就是无漏的圣境，它超出了三界。《往生论》¹一句话讲到它的清净相，它超出了三界，一切全是无漏相、实相相，是不可思议的如来清净智慧所现，所以殊胜无比。

通过这两方面的观察，我们就会认定往生极乐世界是最佳选择。为什么呢？首先，它的条件很低，非常容易往生。其次，所生的刹土功德极其殊胜，它是出世刹土。譬如跟兜率天相比，它往生的条件很低。按照怡美仁波切所说，往生兜率天要满足三个重要条件：持戒很清净，闻思正法很精进，发愿往生彼土。这样临终会被摄到兜率天。其实这比往生极乐世界还要难。极乐世界下品往生的都是造恶的凡夫，甚至造下五逆罪等回心净

¹ 《往生论》：观彼世界相，胜过三界道，究竟如虚空，广大无边际。

土都可以往生的。而且从往生后的情况来看，兜率天还有不利因素，也就是天上的欲乐很大，心会散乱放逸。而到了极乐世界，唯一享受无漏乐，正享受时没有染著，丝毫不会起烦恼，也没有放逸散乱的相。再者，即使往生到兜率天，还是没有超出生死，还要在轮回中再受生上亿次；而极乐世界一旦往生就永脱生死苦海、圆证三不退而直接成佛。这些方面都是不同的。如果你很害怕生死苦，就直接去极乐世界，那里一点生死苦也没有。要乘愿再来的话，心识也不会迷乱，不是凡夫以业受生的情况。就像这样，自己要通过多方面的考虑，看看往生极乐世界是不是最佳选择。

通盘考虑以后，自己就能真正定下来，这对于我们学藏传密教的人来说，是特别重要的一件事。否则很多人听了很多，不加分析判别就轻视极乐世界，这是很莫名其妙的看法。

如果怀疑认为这不真实，则纵然往生彼刹，也是五百年莲花不开。于中具足快乐受用，以及听闻阿弥陀佛说法的音声，然而将成延迟五百年见佛尊面的过失，以此义故当断怀疑。汝应当发愿往生彼刹，你死时心识当专注其上。对于生彼刹若心中有疑，应善披读《宝积经》

中的《弥陀经》《极乐刹土庄严经》²以及《白莲花经》《现在佛安住经》《吉祥无死鼓音陀罗尼经》等的诸大教典。

在往生极乐世界方面，特别要注意遣除内心的疑惑。如果心里认为这种事情可能是神话，太不真实了，这样对于极乐世界的功德、佛的本愿等产生疑惑的话，即使生到了极乐净土，也要五百年关在花苞里，堕在边地疑城。但要知道，即便生在疑城，也是享受快乐受用，而且听到阿弥陀佛说法的音声，但是推延了五百年见佛的面。实际就是如此，所以要断除怀疑。

我们要对往生彼土发起愿力。信心一起莲花就开。信心一起就与佛相应，也就没有障碍直接见佛，快速得成就。所以，当前最关键的就是对于极乐世界发起决定的往生心，这样在临终时就没有别的选择，一心专注彼佛刹土，不移在别的地方。因为外气断的那一刹那，心跟佛一相应就被佛力摄引而往生极乐，这是千钧一发之际。如果平时没有训练好，临死恐怕会被其他因缘所夺，一念打失就落到世间界，流落生死去了。以前常讲，有

² 《极乐刹土庄严经》：就是汉文的《无量寿经》。“大小阿弥陀经”在藏文中都在《宝积经》中。

些修行人平时修得不错，但是临终生了情，或者突然发生障碍，结果没有生到净土。

如果自己对于净土有怀疑，就应当广阅经教，重要的是“大小阿弥陀经”、《白莲花经》和《现在佛安住经》《无死鼓音陀罗尼经》等，对于这些教典要好好阅读。

现在非常能自主的这段时间，好好地选刹土。多积能去的资本，于行彼刹，当作离障。

现在处在人身、有自由的这段时间，要好好地选择刹土，不要等到临死慌忙间，那时往往会坏了大事。我们现在如果选定了极乐刹土，就已经定了此生的归宿，抉择了唯一的目标。那么在临终外气断的一刹那决定只生极乐刹土，不会生到其他地方。为了成办此事现在就要努力，不是到临终才努力，现在一切准备好了，临终就顺顺当当地往生净土。所以智者会观察，我的目标在哪里？为了实现这个目标，应当怎样努力……

现在要做好哪些准备呢？这里说到正反两方面。一方面，要去某个地方首先要准备好去那里的资粮，资粮准备好了就一路顺利，非常安乐。生极乐世界的资粮就是信愿行，所以从现在开始就要去“办理”信心，想方设法加强愿力，之后就要修往生净土的因，这包括各种净

业修行，持名、持咒、观想、思维、礼拜等等的法门。

从负面来讲，要把往生的障碍尽量地去掉，这也有内障、外障、现世障、非人障等等。譬如对自身所造的业要忏悔，然后对往生净土要发愿，要祈祷阿弥陀佛生时加被、死时救度。又要遣除现世各种障碍，往生净土最大的障碍是对此世的耽著，所以要遣除对于妻子、儿女、财产、地位、名誉等的执著，生前就把这一切料理好，心里打扫得干干净净。再者，过去有很多冤家债主，这些方面也都提前做好准备等。就像这样，内外的障缘遣除了，与佛的愿海真心连接了，每天都在蓄积往生的势力。就像一棵树不往东倒只往西倒、不断地往西倒，最终决定像箭射般入于极乐世界。

这是我们一生需要好好经营的事。我们在世间法上都会有种种考虑，会付出努力，对出世这样无比重大的事更应当多用一份心，应当常常在这方面为自己考虑。只有先学会为自己考虑，才能为别人考虑。就像这样，如果对于生死、解脱、往生的大事从来不做考虑，那的确非常愚蒙。

思考题：

1、简述以下刹土（神山）的状况和往生后的

情形：

- (1) 哲莫罗洲；
- (2) 布达拉；
- (3) 西方邬金境内；
- (4) 东方五台山、南方吉祥杂日、西方冈底斯山、北方香巴拉、祥雄地。

2、西方极乐世界：

- (1) 它位于哪里？
- (2) 那里的状况如何？
- (3) 往生的条件是什么？
- (4) 自心对它有怀疑怎么办？
- (5) 如果选择去那里，现在应做何准备？

第十讲 人生归宿的抉择（三）

唉玛吹！嘿嘿！

法子比丘尊珠江措提问：彼刹功德如何？

八十一亿具德佛刹庄严其事功德合集为一，六道众生无余一切成圆满正等觉后，于多于劫量之时，唯一宣说彼刹功德亦述说不尽，我哪能言说？

这篇文章由比丘尊珠江措请问而引来尊者的一番述说。这里尊珠江措再次提问：往生极乐世界后有什么功德？

尊者按照《无量寿经》这样讲：八十一亿佛刹的庄严功德合集在一处而成就了极乐世界，它显然有超过百千万亿刹土的功德。

世尊在《无量寿经》里亲口说：假使六道众生无一剩余，全部成就圆满正等觉佛果，这些佛在超过大劫的时间里，唯一赞叹极乐世界的功德，也没有宣说穷尽的时候。这里赞叹者的身份是具有无上四无碍辩才的诸佛，诸佛的数量是尽六道一切众生数。也就是包括地狱、饿鬼、旁生等在内的无量无边的众生，全部成了最高果位的佛，有最高的智慧，能够明彻地见到极乐世界的一切功德，毫无障碍地用语音来宣说。然而按照语言方式

来宣讲的话，即使时间超过了一个大劫，还是说不尽极乐世界功德的一分。从这里可以看到，这的确是不可思维、计量、言说的大功德海。

尊者说：既然一切诸佛在旷大劫中都无法宣说圆满，何况是我，哪里能宣说到呢？

这样就知道，极乐世界是不可思议的殊胜净土，是由阿弥陀佛的法身智慧与往昔大愿王和合而显现的无比庄严的国土。《往生论》中，对于以国土庄严、佛庄严、菩萨庄严三类庄严所摄的二十九类不可思议之相，做了简略的宣说。就像那样，极乐世界一尘一毛都圆明具德，一花一香都不可思议。往生以后决定得不退转，念念增益无量菩提善根，获得广大的大乘五神通，能够无碍地游行十方国土，行持普贤行愿。而且一经往生再也不起计我和我所的心，由于没有我执的缘故，不会有任何贪嗔痴。这样一往生就截断了生死，入了不退地，而且毕竟到达无上佛果。就像这样，往生以后有不可思议的功德。再说国土的器界具足功德庄严，都是理事无碍、事事无碍法界，这是没办法用语言宣说完了的。我们应当如是礼赞极乐世界。

西方极乐世界成而无坏。往昔无量诸佛降临，现今阿弥陀佛安住，何时无有迁变兴衰。国土之量不可思议，

超出数量。彼中不闻八无暇处，绝无苦事，常时喜乐，最极圆满，法如是故名为极乐。

极乐世界有成而无坏，这是极其稀有的事。任何有为法都是随生即灭，不会安住第二刹那，所以整个世间界都出现成住坏空的相，都是苦性。任何事情都被无常四边所摄，所谓“积聚皆消散，崇高必堕落，合会终别离，有命皆归死。”但是极乐世界超出了坏灭边，积聚的不会消散，崇高也不会堕落，合会的没有分离，生的没有老死，这是不可思议的事。

譬如，我们往生后莲花化生，就再也没有老病死了。一往生到极乐世界就成了大团圆，可以无碍地遍现十方，再也不会分离。而且到达了很高尚的位置，再也不会退堕下来，只会念念不断地上升，最终成佛。那时已经还归法界，再不会退堕到生死幻梦当中。它不像这个世界，到了后面会发生宇宙爆炸，坏灭一空，然后出现新的世界，这就是坏苦。也不会像这个三有界，都是行苦，一直潜藏着苦因，从中会不断地爆发苦。一往生极乐世界就不再起苦因，也就是净土经里说的“无有众苦，但受诸乐，故名极乐”。器界也没有风吹日晒、春夏秋冬的变异、日月的更替等等，所以它远离了世间生灭代谢之苦。不像历代的王朝兴衰成败，整个世界建立常

然、无衰无变，国土永远都是那样庄严，那种盛世是不灭的。

跟前面所讲的一些小刹土等相比，就可以看到，这是出世间界，超过三界道，清净无比，是无漏相、实相相。前面说到的刹土属于世间界，众生的苦乐、寿命长短跟我们这里的状况差不多，而且还要有很多次受生，但在极乐世界，这一切都没有了。

再说它不是小刹土，国土的量不可思议，无论有多少众生入极乐世界，国土也没有任何狭窄、逼迫的相，在一个小角落里都能看到十方刹海的情形。所以这是事事无碍的法界，它超出了数量，所谓小大无碍、广狭自在、一多相即、延促平等、圆明具德。就像这样，它超出了分别识的量度，所以没办法计算它的量。

在这里，也没有八无暇处，没有恶业，没有苦，常时快乐，达到了极度圆满的境地。以事实如此的缘故，称为极乐世界。以上大致宣说了极乐的涵义。

于莲花瑞台中刹那成身，彼非幼童是青春身，具无见顶、千辐轮等三十二相、八十随好。凡生彼刹同为金色身，比丘仪相，心具五神通，丝毫无有五毒烦恼。彼中无老病苦，寿命达无量劫，彼中无有非时而死，无有某时命终转其他身而间断，故彼中不可能不成就正等

觉。

再说极乐世界化生的情形。那不是世间胎卵湿化四种生，而是从如来正觉莲花化生，是善妙、不可思议的生。也就是往生之际，一刹那间就从莲花的花蕊中化出一个青春身。不是小孩那样的身体，而是成熟的具有如佛般相好的身体。这是阿弥陀佛的本愿所致。他说，往生者都要达到如我般的相好，三十二相、八十种好，而且具足紫磨真金色身等。因此，一从莲花里化出来，就有无见顶相、千辐轮相等三十二种庄严相，在相上有八十种随形好。凡是往生者都变成一样的金色身，现比丘仪相。

而且，心上具有极其广大的五神通。《无量寿经》魏译本里说，神通以百千亿那由他为最下限。譬如天眼极其广阔，能够见到无数世界里众生生来死去的各种相状。宿命通也非常深远，能够见到自他往昔一世一世怎么样转生，转到什么地方、什么家族，做什么行业、怎么修道等等。就像这样，极其广远的百千亿那由他劫以上的东西，都历历现在眼前。再者，他心通知道百千亿世界里众生的起心动念。神足通能够一念间越过无数国土，在诸方刹海里对于诸佛献上供养，转绕、顶礼、听

法，或者对当土的有情做各种利益、把他们安置在菩提道中。天耳通，能够闻到百千亿世界里的微细音声，能够听到佛说法等等。像这样，具足极广大的五神通。

再者从断德上讲，贪嗔痴慢嫉五毒烦恼一个也不会有。这时候，并非像生到哲莫罗洲山下，还会对罗刹王退信心，或者心里还不服气等等。也不会像生在兜率天，如果在外院见到天女、各种五欲，心还会散乱在里面，这些都叫烦恼相。生到极乐世界后，什么烦恼也没有。

再者，也不像其他小刹土的凡境界，还有老病死等，有与我们这里差不多的苦乐、寿命长短等，极乐世界没有老病死的苦，寿命一下子拉长到无数劫。就像经中所说，“彼佛寿命及其人民，无量无边阿僧祇劫”。又像经中所说的，只是受用无漏喜乐，不会生贪，所以完全超出了有漏的苦乐。而且，一从莲花里化生，就得到清虚之身、无极之体，这上面没有四大冲突的病相，也没有五蕴成熟以后的衰老之苦。总而言之，在这个正报根身上没有有漏的苦，而且这里绝对不会有死亡。

再者，不会出现一生又一生的受生，以致中间间断修法，所以决定能够成就佛果。也就是一往生就入了不退地，念念增益无量菩提善根，寿命又是无限长，中间不再生死而隔断，这样只进不退，最终当然成佛。由此

才知道，一生到这里，就决定成佛，退转的危险已经没有了，所以叫做完全安稳之地。

现在发愿、业行之果：唯除宿愿为利有情回入生死外，不退堕生死，不可能受生。

如果自己有愿力：我在那里得了成就后，为了利益有情回到生死界中，以愿力为铠甲，在苦海里度脱众生。所谓“花开见佛悟无生，回入娑婆度含识”等。有这种悲愿的话，阿弥陀佛就会成全、加被，让你自在无碍地在这个世界利益众生。这种情况会再来这个世界，但这是愿力受生，跟凡夫以业力受生迥然不同，不可能随着烦恼业力退堕轮回，不自在地受生等。

这样才知道：哦！极乐世界是出世间界，只要往生到那里，就彻底超出了轮回。极其困难的解脱之事，通过往生法门可以非常快速、容易地完成，把我们成佛的历程缩短无数劫，所以这是一个极其殊胜的刹土。先前也说过，要从两个方面来看它：一方面非常容易往生，另一方面往生以后功德极其殊胜。这样来衡量，它的确是我们唯一的选择。这样就把选择刹土的事情完全定下来了，我们这一生的归宿就是去极乐世界。

前面说了，五方佛其他刹土的条件是一地以上，这

就非常困难，凡夫无缘问津。华藏世界是报身佛受用圆满的大刹土，八地以上才能往生，我们就更不必考虑了。此方世界虽然有各种空行刹土、持明刹土等等，但也要相当高的成就才能达到，我们感觉条件不够。譬如五台山、冈底斯山等等，虽然心中向往，知道那里是殊胜的圣地，但是凡夫有一大堆问题，到了那里也不免心生怀疑。比如一直走到深处也找不到圣境，这时就会打退堂鼓，想着还是赶紧打包回去吧。尤其现在的人心力没那么坚固，又吃不了苦。

再说，往生莲师刹土也要看你怕不怕生死？能不能对莲师的话依教奉行？这样去考虑感觉也很难。有的人说我不怕，其实你生个病就怕了。连生病都扛不住，赶快溜，如果再多一点苦，我看凡夫的心力基本不行。再说，在依教奉行方面当今时代也有很多问题。现在人的自我意识太强，时时都是“我怎么想的，我要怎么干，我不愿意……”这种事情很多，每个人心里都有一大堆，只不过没有外现出来而已。而且，生到哲莫罗洲最终也是要去极乐世界。再说生兜率天，也要看你怕不怕生死？如果你对于受一亿次的生死不害怕，特别有愿力，那当然也可以。

这样了解以后，大家要好好思维，是不是跟恰美仁

波切一样，选择往生极乐世界？这事现在就要好好考虑。不是强迫你往生，而是你要自己以理智观察清楚，一旦你感觉特别满意，特别愿意，觉得非常欢喜，得到很大的安慰，那就好了，之后的工作都能够顺利开展。

你要想：极乐世界是我的归宿。我现在就要努力，几年、几十年后就生到这么殊胜的刹土，那时一下子达到无量寿，再也没有生死中的苦乐。而且不会退堕，没有任何危险性，成佛的事完全定了。再说，往生以后是那么殊胜，不是说容易往生结果就很差，就像前面说的，假使一切众生都成佛，以极其不可思议的无碍慧辩，在无量劫的时间里，相续不断地演说极乐世界的功德，也说不尽一分，可见是多么殊胜！所以，往生极乐是求之不得的好事，想了以后都应该笑三天：今天终于找到了这条路，做了最合理的选择，这比我人生中填的任何志愿都要重大无数倍，真正是非常有智慧的选择。

处所无量宫及饮食等，仅心中起念便自然现前。彼国无须辛勤农作，食而满足心意，润泽其身，不出大小便秘。国中无凡夫女，然有无量供养天女常时承事自己。恒不离佛，以彼供养兴无量供养云，于自掌中随欲而生。彼土国主弥陀世尊常转法轮。

我们继续考虑：如果生在极乐世界，我的处所、饮食等的受用如何呢？在那里要不要辛苦地劳作？会不会有欲界的事？能不能听到妙法？等等，这里进一步做了介绍。

我们往生到净土，所处的无量宫（宫殿超出了大小、一多等的形量，叫做“无量宫”）、饮食、衣服、沐浴等方面都是随心所欲，心里一想就自然出现。譬如宫殿是大是小、是方是圆、有多少间，随着自己的心自然就显现出来。或者沐浴时，水随着自己的意愿而变现，想到脚踝就到脚踝，想到膝盖就到膝盖，想再高一点到腰部就到腰部，想从上往下灌，水就从虚空中往下灌，或者要凉要热、要缓要急等等，全部随心变现。在浴池中想听什么法就听到相应的法音，一听就住在菩提道中不退转。再者，想要饮食，七宝钵器就现在面前，百味珍馐盛满钵中。眼睛看看，意识领略，就得到了饱足，过后自然化去。需要什么供养具，自然会现在面前，以各种香花等来供养诸佛。或者想到哪方刹土去，都能够自在游行。在这里不必辛勤地农作，也不必裁缝做衣。国土里没有凡夫女人，因此没有爱欲之事。自己生在那里，自然有无量供养天女常时承事。而且恒不离佛，自己在佛前做各种承事，献无量供养。要供养的时候，手掌中

能随心出现各种微妙供品。而且在阿弥陀佛前恒时听法，以佛的加持迅速开悟，成就广大功德，得佛授记，之后智慧力的大用都能圆满。这就是极乐世界大致的状况。

处所十亿哲莫罗洲中有十亿至尊莲师，藏土亦有二十一位具弥陀冠冕者，此十亿出世者乃是无量光幻化中一分，莲师实际是阿弥陀佛。处所布达拉观世音，藏土松赞干布噶玛噶也是观音，贤劫千佛彼等一切皆是观音幻化，其化基实际是观音王，其为阿弥陀佛胁士，长时于佛右胁而住。处所杨柳宫的秘密主，彼复幻化具称幢名者等十亿幻化，其化基其实是大势至，彼长时于佛左胁而住。

我们又会想：我们非常崇拜的莲师、观音、金刚手，他们跟极乐世界是什么关系呢？实际上，极乐世界是本部，从中化出十亿莲师、十亿观音、十亿金刚手等。这里就告诉我们这个情形。

一个三千大千世界有十亿个小世界，每个小世界里有一个哲莫罗洲，在十亿个哲莫罗洲里有十亿尊莲师应化。就藏地小范围而言，也有二十一位公认的具弥陀冠冕者，或者说弥陀的化身。出现在世间的十亿莲师等，

正是阿弥陀佛光明中幻化的一分。这样才知道，莲师是化身，他的本地是阿弥陀佛。

要知道“本”和“迹”的关系，或者“化基”和“化现”的关系。本是弥陀，迹是莲师，或者说从弥陀的智慧中现出了莲师。所谓“光中化佛无数亿，化菩萨众亦无边”。《无量寿经》也讲，国中有无数莲花，一一莲花出三十六百千亿万光，一一光出三十六百千亿万佛，一一佛又放百千光明，在十方世界宣说妙法，教化众生。《莲师传》里也讲到，从阿弥陀佛的光明中化出了莲师。那么在这个世界化出多少呢？化出十亿，每个小世界里有一尊莲师，都是阿弥陀佛。所以，莲师就是阿弥陀佛的游戏，宁玛派是莲师的派，莲师的派就是阿弥陀佛的派，往生极乐世界是很好的事。

再者，我们非常敬仰观世音菩萨，在此土有布达拉观世音，在西藏有松赞干布王和噶玛噶也是观世音，实际上贤劫千佛都是观音幻化。这一切的化基就是真正的观音王，他在哪里呢？就在阿弥陀佛的右手边，他就是极乐世界第一大补处，西方三圣的第二位圣尊。这才知道，原来我一往生极乐世界，就能看到所有观音的化基或者他的本源——真实的观音王。我们一到极乐世

界，观世音菩萨就非常慈悲地来给我们说法。功德力稍差一点的，都是由观世音菩萨亲自来接。或者学小乘的，莲花一开，观世音菩萨先来给他们说法等等。这才看到西方的规模，它是总部。

再者，我们也同样崇敬金刚手菩萨，他的本来面目如何呢？在此土杨柳宫有一位秘密主，他是金刚手的化现。他又幻化出具有称幢名字等的诸多化身，有十亿幻化。那么他的化基是谁呢？就是大势至菩萨，他是西方净土的第二补处，在阿弥陀佛的左边站立。我们往生以后，就看到一切金刚手菩萨幻化的本源——大势至菩萨。

这才知道，原来西方三圣处在净土中，对着这个世界发射了无数化身。不仅此世界，他方无数世界海里也有无数化身。西方就是这样不可思议的刹土，也是我们一心要回归的地方。

从此瞻部洲处去彼方，有吉祥圣者龙树、塔波尊者、琼波南嘉尊者、索仁哲、空行虚空胜幢、至尊龙巴金刚持等。佛说总的有七十二亿菩萨，由此刹土生彼刹中，又说有十万比丘眷属。

在这里又会想：多少人选择了往生极乐世界？是不

是很低级的凡夫才要往生？不是！此土南瞻部洲就有非常多的大圣者、大菩萨、大祖师，发愿往生极乐世界。

在印度有龙树菩萨，他是大乘八宗——净土宗、密宗、禅宗、三论宗、华严宗、天台宗、律宗、法相宗共同的祖师。佛在《楞伽经》里授记说，名叫“龙”的菩萨在世间弘扬我的大乘教法，善破有无诸边，他得到极喜地，命终往生极乐世界。龙树菩萨的身份，有的说是一地，有的说是七地等，有各种说法。总而言之，龙树菩萨一心求生极乐世界，也造了极乐净土的愿文。

之后谈到了噶举派的情况。在噶举派里，米拉日巴尊者最大的弟子是塔波仁波切，也称为冈波巴，他是往生极乐世界的。接着是香巴噶举的开派者琼波南嘉，他是宋代噶举派的大祖师，少年时学习笨教，后来去了印度、尼泊尔，住世五十年，接纳了数万徒众，开香巴噶举一派，兴盛了四百年，这位大祖师也是往生极乐世界。其他还有索仁哲、虚空胜幢、龙巴金刚持等都发愿往生。

总的就像世尊在《无量寿经》所说，此土有七十二亿大菩萨往生极乐世界，其他的小行菩萨不可称数。那我们想：自己是不是也要成为其中的一员？所以，不要轻视极乐世界，应当把它作为此生的归宿，在短暂的一生中好好积聚往生的资粮，这样我们将来都会在极乐世

界见面。

下面引用唐译《无量寿如来会》中，世尊说到的此方以及诸方刹土，不可计数那么多的大菩萨往生极乐的状况，从而了解到，极乐世界是出世刹土，功德极其高深。

世尊说：在这个佛土里，有七十二亿菩萨已经在无量亿那由他百千佛那里种了深厚善根，成就了不退转，他们会往生极乐世界。不退转菩萨尚且往生，其他有少许善根力的菩萨，往生彼国的更是不计其数。从难忍如来佛国，有十八亿不退转菩萨将往生极乐世界。东北方宝藏佛国，有九十亿不退菩萨要生彼土。无量声如来国中，有二十二亿不退菩萨将生彼土。光明如来国土，有三十二亿不退菩萨将生彼土。龙天如来国中，有十四亿不退菩萨往生极乐世界。胜天力如来国中，有十二千不退菩萨将生彼土。狮子如来国中，有五百不退菩萨将生彼土。离尘如来国中，有八十一亿不退菩萨往生彼土。世天如来国中，有六十亿不退菩萨往生彼土。胜积如来国中，有六十亿不退菩萨往生彼土。人王如来国中，有十俱胝不退菩萨往生彼土。胜花如来国中，有五百菩萨具大精进力发趣一乘，在七日中能让众生远离百千亿那由他劫的生死流转，这些大菩萨也要往生极乐世界。发

起精进如来国中，有六十九亿不退菩萨将生彼土。像这样，诸方菩萨往生极乐世界，已经到的、现在到的、将来到的，供养、礼拜、瞻仰无量寿佛等等，如果我要宣说他们的名字，穷尽劫数也没办法说完。可见往生者如海如尘，无量无数。

凡生彼刹者具无碍神通，因此东方现喜、药师刹、南方具德刹、北方圆满事业刹，以及南部布达拉、哲莫罗洲、西部邬金圣境等一切刹土，以自神变力无碍游行。于彼彼刹中广兴供养，求灌顶教授，不耽搁很久就很快返回极乐刹中。法如是故，若生彼刹，与生一切刹无别。想来此处看戏也可以。在此刹中，弥勒、狮子吼等一千佛尊应世之时，自己前来献供、听闻圣法，不过夜而返回极乐刹。

这一段就是我们常说的“见一佛即见一切佛，生一土即生一切土”。净土法门是圆顿法门，一中摄有无量，所谓“一门即是普门”、“专修即是总持”等等，应当如是体会。

这里恰美仁波切告诉我们说，凡是生到极乐世界的人都有无碍的神通，想去哪里都能很快到达。所以，到极乐世界后，可以任意去五方佛土、十方世界。前面讲

了，登地以后才能去现喜刹等，或者要有很高成就才能住在五台山圣境，心清净者前才能显现布达拉圣境、哲莫罗洲的铜色吉祥山莲花光明宫等等，这样看来我们就很难去。但是不要紧，只要去了极乐世界转一下身体，再来就自在无碍了。那时候是一地以上的大成就者，要去现喜刹土一刹那就到了，要去药师琉璃刹土也是随念即至，一下子就到了药师七佛面前，献供养、听法等等，一切都很自在。或者想去南方宝生佛的国土、北方不空成就佛的国土等，全都任运自在。所以，生一方即生一切方，见一佛即见一切佛。

到了那里能真正成满普贤行愿，遍供一切佛，遍学一切法，遍利一切众生等，的确尘尘刹刹任运而至。《往生论》说，“一念及一时，普照诸佛会，利益诸群生”，可以一念一时之间化无数身，到无数刹土里，做种种佛事，利益无量众生，像这些都是高位菩萨的事。

再者，我们往生后也不会忘记这个世界。比如想：我过去没去过莲师刹土、观音圣境、香巴拉国土等等，现在能不能去呢？全部可以去，你已经是业清净者了，显现的全是圣境，不必愁了。那时可以分出无量身，一刹那就来到了地球上的所有圣地。汉人心目中都有五台

山文殊刹土，而现在朝五台并没有进入文殊圣境，但是不要紧，生到极乐世界后，一念间就到了文殊菩萨无比庄严的刹土，和百千菩萨一起听文殊菩萨讲法等等。像这样，以自在的神变力能够无碍往游十方国土，在那里供养诸佛，求受灌顶和教授。不耽搁很长时间，很快就返回了极乐世界。

恰美仁波切给了我们一个定心丸，生极乐世界跟生一切刹土没有差别。先前讲五方佛土，感到无法问津，讲华藏世界，更是无缘趣入，再讲此方圣境，那是业清净者面前的殊胜现相，我也没有那种境界……这时就不免有一个怯弱的心，但是，弥陀愿海实现了殊胜方便，一生到极乐国土马上充实了力量，智慧力圆成，之后任运自在。过去不能去的五方佛土现在都能去，不能见到的空行刹土、持明刹土、神山圣境等等，都可以自在地趣入。所以，这的确是一成一切成的法门。

再者，我们对生死界总是有一种情感愿力：我过去生生世世在这里生活过，我还想来这里看看。那当然可以，就像觉明妙行菩萨那样，到极乐世界报到、得佛加持、得了授记成就后，的确是“智力广大遍十方”，可以化成各种身份，到这个世界潇洒走一回。所以恰美仁波

切说，你想来这个世界看戏也是可以的。这个世间正演着各种生死戏，你也可以成为其中的一员，但是跟凡人不一样，那时是化身再来，做无量的广大事业。不像现在只是利益几个众生，花很多时间也不见成效，那时再来就像观音菩萨一样变各种身份，示现大德、祖师、高僧，或者显现成普通的修行人，甚至示现屠夫、妓女、富豪、总统等等，什么都可以。

再者，我们要在这个世上拥护诸佛，护持佛法。就像《愿海心髓》里讲的，贤劫未来诸佛出世时，我都要做佛的仆从，来兴盛佛的法业。这些也完全能够办到。因为一往生就得了不退转，之后有非常大的能力，在贤劫诸佛降世的时候前来供养，听佛说法等等，之后不耽搁一夜又回到极乐本部。

就像这样，我们应该看到自己未来的前景。这样了解以后心就踏实了，能够定得下来。所以再次祈愿一切有缘者都尽快做好这种选择，从而临终顺利地往生到最极殊胜的极乐刹土。

心子尊珠！此生寿终就去彼刹，须生决定心。从现在起，心里要善加考虑：下三恶趣有不可思议的苦，上人天乐仅是一场春梦。

尊者教导弟子，这一生一结束就去极乐世界，要生决定的心。为了生决定心，现在就要好好思维。也就是现在就仔细地考虑，把这件事定下来，再也没有疑惑，这样心一旦决定了，出发时就直接往极乐世界走。如果现在不决定好，临终一刹那间恐怕被其他因缘夺走，或者自己选错刹土会落在生死当中。

我们要知道，很快就到死了，死的时候有道路的选择，不是生净土，就是落轮回，落轮回很可能会落恶趣，所以这是前途攸关的事。要想一想：我到底去哪里？去上方还是下方？上方的刹土哪个我能去？哪个是最佳选择？事先抉择好了，以后就没有疑惑，决定了就不再改变。这样心里一直朝着这个目标努力，平常每一天都把善根回向在这里，时时反省自己积好了资粮没有？障碍遣除了没有？到了那天就直接进发。就像已经定了某一天要走，那么定好了目标就去买票、办理行程以及去掉各种违缘障碍等，力求达成，这就是有智之人的所为。

今生特别短暂，马上到了死亡。最近，学院有一个老人，已经买好了票，打算明天离开，但是今天上厕所一回来就不醒人事了，之后就死了。就是这么快，谁都想不到。我们不要以为还能在世上活一万岁，其实特别

快，在天人境界里，我们活在这个世上的时间连喝一杯茶的功夫都没有，是这么快。所以不要在世间做长久的打算，应当尽早考虑临死的去向问题。这个抉择好了，就一心在这上努力，这样就把握了此生归宿的问题，也是这一生极关键的地方。不要以为恰美仁波切只是对弟子尊珠江措讲这些教言，其实就是对我们后世的弟子说的最切要的话。

前面尊者对于出世间的各大刹土、具有殊胜功德的神山、国土等，做了很具体的指导，告诉我们什么合适、什么目前还不具条件，或者生了以后苦乐遭遇、寿命长短跟此方世界一样，差的话还有各种情况发生等，之后又给我们指示了极乐世界的状况，下面进一步说明，我们能不能待在娑婆世界呢？

这里只有上方和下方两种。下方是不可思议的三恶趣苦，上方有短暂的人天之乐，但也只是一场梦，过后全空，还要重新落到下界。大家好好学《正法念处经》，对这一点就会十分明白。我觉得必须要学好《正法念处经》，通过千万端的讲述，能够看到轮回一处一处的苦。三恶趣苦不必谈，充满了血泪，整个人陷在恶趣黑暗里，只有受苦的份，没完没了地忍受苦的煎熬。上趣人天也是享一度的安乐就重新落入苦中。尤其天人变坏的苦，

超过地狱苦十六倍，非常可怜。学好了《念处经》，心里的确对娑婆世界没有想法了，不会再想到这个世上来，还要做人、做天，更不会想去恶道。总而言之，就感觉这里面没有一点好的。之后看到有那么殊胜的净土，那的确是万牛莫挽，归心似箭。

《念处经》学好了，对这个世界的妄想、寻求欲会缩减为零；净土经教学好了，就会百分之百地趣向。这两方面达到了圆满的量，标准的净土愿会从心中发生，之后就一心去极乐世界，这的确能得到很大的安慰。起了信愿以后就变得简单了，心的确非常真实，特别愿意去净土，没有别的想法，这样就真正选择好了。就像尊者所说，现在应当善加思维，智者会从现在开始考虑净土的问题。

譬如我们为什么研究《念处经》？就是看看轮回到底能不能待？发现全是苦，一无是处。为什么学《选择刹土文》？也是一心抉择这个问题，我到底该选择什么刹土？就像每个人读书都会选择读什么学校，这是极大的问题。所以我的感觉，学了以后会生起一种特别重视的心，在心中会占据一个很大的重点。之后学习净土经教也会特别有目标，心里特别愿意去了解往生以后是怎样的情形。如果有这样的心，彻底了解好了，没有了疑

惑，那净土之行的确会相当顺利，这就特别有希望了。

之后尊者又慈悲地教导我们，不要放不下人世间。我们会想：我还要在这里修法，来世再转人。或者想：我还要利他等等。下面尊者就给我们抉择，这是什么时代，到底能不能修到法，或者能不能行持利他等。这样抉择以后，就感觉我要立即去极乐世界。就像法王所说，我们现在利他的力量很小，到了极乐世界成就了《普贤行愿品》所说的定、慧、神通、陀罗尼等的功德后，再来这个世界，利他的能力就大大的强于现在了。这样自己会有个断定，所以下面这一段也特别重要。

浊时圣教衰减期，纵然自己可以从人再转人，但由诸缘非时死等，多有障缘。幼时十岁以前童稚无知，很多时间以衣食散乱而度过，睡眠消尽一半寿命，现在寿量过四十岁时修法无暇，没见到吗？人普遍五毒烦恼强，利益他反作损害，于一切智者、成就者作诽谤，于十不善业放肆而行。今天真佛再来也难利益众生的话，做不到众生义利反成苦因。于诸亲友徒众等，自己死后不久就生为人，也遇不到他们。这些要铭记在心。

尊者说，现在的时代是圣教衰减期，叫做“末法时代”，经过了正法时代、像法时代等，现在佛法走到了末端。即使有幸下一世还转为人，但是因缘很不理想。就

自身修法的因缘来看，暇满是非常难得的。一方面有很多因缘会导致非时横死等，比如交通事故、中毒、传染病、战争、水火灾难等等，人忽然间就会死去。非时横死是相当可怕的，譬如被车撞死，当时处在忿恨的状态，当然不会生到好地方，一旦堕下去就是个无底洞，什么时候才能出来？这么一想都有一种心惊胆战的感觉。

如果能平平安安地活着，那想一想，有多少时间修法呢？十岁以前属于童稚无知的幼年期，什么也不懂，不晓得考虑未来的事，只知道玩。今天更加可怜，如果是独生子女，孤孤单单一个人，还会养成很古怪、孤僻的性情，很难整治。

再大一点，要在世间读很长时间的书。几百年前的西藏社会没这么复杂，主要是在衣食、散乱等上过日子，而当今时代特别可怜，起码要读十六年以上的书，基本读成书呆子了。天天读外道书，被世间法染污，熏成一整套遍计执著的系统，相当可怕。我们现在修法相当不容易，光是清除系统就非常费劲。凡是我们熏染、中毒过深的地方，都会使我们倍受苦恼、不断起烦恼造业，它不会不起作用，也不可能无因无缘就去掉。再加上媒体强大的引诱力，人的心神全都散逸了。想一想，每天看多少电视，上多少网，逛多少超市？流散在各种无意

义的娱乐、体育等当中，消耗了大量的宝贵时光。到后来痛苦得不得了，突然之间找到佛法，但那时已经未老先衰了。

这就看出，人生的确很短暂，尤其末世因缘相当欠缺，一定要冷静地观察，不要做不切实际的幻想。这样看来，这个时代比恰美仁波切在世时复杂一百倍以上，将来当然更复杂。众生的业力更重，人们的贪欲、竞争等都相当强烈，自己会不由自主地被卷入这个洪流当中。

再说，寿命的一半被睡眠消尽了。还有很重的生存负担，上下班的路上都得花几小时，身心已经成了无有自在的造业机器，这不成了人中的旁生吗？或者说，这样的地方不就是人中监狱吗？这样就看到情况很可怕。不仅如此，一过了四十岁，就发现修法没多少时间了。这很现实，四十岁以后，人的记忆力衰退，很多事都记不住，思维脑子也转不动，修法身心也没有力量，人生已经到了下午，没有多少光景了。

这就知道，再转生为人恐怕不理想。如果去极乐世界，一往生就得不退转，所有境缘都辅助我们修道，念念增益无量善根，那个环境里都是学法、修法，一点退的可能也没有，生命达到无量劫。这么一想就知道，要

成办修法还是要去净土，不能在这里，因为太难了。

有的人说：我放不下，我要利他。

先前讲过法王的教言，也是教导我们要生厌离心，不要耽著眼前一点泡沫般的利他。

我们要仔细衡量一下，看看自己能做什么。当今人类普遍五毒烦恼炽盛，有非常粗猛的贪欲、嗔恚、愚痴、傲慢、嫉妒等。他看起来很正常，但一接触就跟碰到荆棘一样；或者他是贪心鬼，有好大的欲望，相当贪婪；或者稍有一点福报就高上天了，不可一世；而且嫉妒、竞争相当强烈；愚痴特别重，还不自知。就像这样，你能教导几个人？

又譬如，现在的父母都感觉养孩子太困难。过去不是这样，比如老奶奶说：我生十个都没现在这么累，生下来扔到一边，他自己就能长大。但是现在养一个都难死了，为什么呢？这是业力啊！就像这样，一对父母尽心利益一个小孩，但是几十年后换来什么？只有彻底的失望，这就发现真的很难。这个时代就是这样，你对别人做利益，他反而对你做损害。你很不理解，为什么好心对他，他却恩将仇报？他没有知恩念恩的心，反而伤害你。而且，对于智者、成就者作诽谤，对于十不善业极其放肆，毫无因果观念。像这样，今天就算真佛再来，

也很难利益众生，何况我们呢？

这样才知道，原来以为自己是个大菩萨，能利益无边众生，实际上不但不能成就众生的利益，而且全都成了苦因。自身也没有证到圣果，还是烦恼众生，里面有很多我执、贪瞋等没有处理。开始很有愿力，但实际上经不住考验，没有基础的缘故。你只要去实际利益一个人，就会发现全都成了苦，这谈何容易啊！

我们要看到成就者的教言，看清时代的状况，往后会越来越艰难，这上面必须了解清楚。但是如果我们往生极乐世界就不怕了，再回入生死怎么都行，利益众生你也不会退转，因为你的心已经不退了，这样就有保证。再说，有好大的神通、智慧、方便、愿力等等，可以在这个世上自在地利益众生。

我们以往经常谈到这样的譬喻，一般人要利益众生，就像把一杯热水浇到冰河上，一开始融化了一点，后来连这点热水也凝结成冰了。又比如亲人溺在水里了，两个人都去救。一个人没有方便，很草率地跳进水里，但是一时之勇毕竟不可靠，自身没有道力，想救人反而送了命。另一个人找到一艘非常好的船，又坚固又快速，功能齐备，他很快救到了人。去极乐世界就是开回一艘永不破损的船，也就是我们达到不退转地，之后

再回到生死界，就可以有效地利益众生。

由于这一点，很多大德发愿“花开见佛悟无生，回入娑婆度含识”。也就是佛道分两步来走，第一步是往生极乐世界，得到自身的成就，这一段应以自利为主；之后再回入娑婆，就以利他为主。所谓的普贤行愿也是要到极乐世界才能圆成，否则作为一种愿当然不可思议，一念都有很多功德，但实际达成它的确不容易，按照此世的进程，不知道多少时间才能完成。但是到了极乐世界，的确现前就能成满普贤愿王。

最后一句是说，我们放不下亲人，这是最大的耽著。这就要想：我死了以后，即使在这个世上马上转生为人，也找不到上辈子的亲人、朋友、徒众了。来世又是一番光景，前一场戏已经谢幕，新的戏剧又上演了。

想到这一点，我们要赶紧往生净土。想救亲人必须先去净土，到了净土有了天眼通就能看到下面的事，那时想分多少个身、到哪里去，都没有一点障碍，这样才能跟亲人会遇，真正帮助到他。否则在轮回里连自己都保不住，怎么可能帮助他人呢？轮回像一条川流不息的长河，我们在里面随着业流漂转，不断往下冲，谁都没有自在，但是，一生到净土就从轮回业流里超出了，来到了出世自在的世界，那时才能真正利益一切人。

我们考虑好了后，就应当时刻铭记在心。时时记得世间不是常住之处，已经抉择好了，就不再选择生到娑婆。

经中说：往生者最终在彼刹中圆满正等觉，法如是故，凡是往生者，唯是一生所系菩萨。

经上说：凡是往生者最后都会在极乐世界圆满成佛，法的规律就是如此，凡是往生的人，唯一是一生所系菩萨。也就是一往生就成了最后生，在这个金刚那罗延身上能够一直不退转地升进，最终成就佛果，而不隔第二生，这叫做“一生所系”。

儿啊！心中记住此等利益，发愿唯修净土愿，唯修弥陀、观音圣尊，你应纳受。

最后恰美仁波切教导弟子说：孩子啊！你心里一定要记得这些利益，之后心里应该发个誓愿，我唯一修净土愿。这就是要有决定志，心里完全定下来，此生最后唯一去极乐世界，我不去其他地方。去极乐世界就等于去一切刹土，完成这一个法就等于完成一切法，因此一心向往极乐世界，以此作为自己一生的归宿，也是成佛的路途。这样就能完全定得下来。之后，唯一应当修弥陀、观音圣尊。对于这样抉择的前途，你应当领受在心

里。

如果这一点决定了，往后的目标、进程、方式等都是清清楚楚的，自己也就知道该怎么努力了。只要在这条路上坚定不移地走下去，那必然不负此生，必然即生超出轮回，必然即生登入不退转地，必然到了净土一生成佛。所有解脱、成佛的事都能迅速成满，所有普贤愿海都能现前实现，所以这是一条最光辉的道路。

如是义，于马年八月八、九二日上下午座间比丘怡美述说，尊珠江措记录，第四十二品竟，愿吉祥！

思考题：

- 1、略举彼刹功德来解释“极乐”的涵义。
- 2、从以下方面观察往生极乐世界后的情形：
 - (1) 身相、心态、寿量等；
 - (2) 处所、饮食等受用；
 - (3) 供佛、闻法等；
 - (4) 永不退生死，终究于彼刹成佛。
- 3、莲师、观音、金刚手跟极乐世界是什么关系？
- 4、从此方及其他刹土去极乐世界的人有哪些？

5、为什么“生彼刹与生一切刹无别”？

6、善加考虑以下内容，对此生临终就去极乐世界生起决定：

- (1) 三恶趣有不可思议的苦；
- (2) 人天乐仅是一场春梦；
- (3) 来世修法因缘匮乏；
- (4) 浊世利他难；
- (5) 此世亲友难再遇。

第十一讲 人生归宿的抉择（四）

最近讲的《选择刹土文》给很多人留下了深刻的印象，一部分人由此引生了不同程度的定解。

有人问：这篇《选择刹土文》能引定解的要点是什么？

我个人认为，它直接面对事实，结合自身，而且提供经教的依据，让我们看清楚心里向往的各大刹土的状况、世出世间的状况，提供了非常大的观察空间，让我们非常放心。

而且，祖师自己也是在变、在改、在选择，他也是很理智的处理。他起先选择弥勒刹土，用了七年功夫，但是后来考虑发现生死很可怕，就选择了极乐世界。他也对莲师刹土一心向往，奉莲师为自己的上师。然而他还是理智地考虑到：生死可怕，上等者能住在莲师身边，但差的情况会成为罗刹子，还有其他各种状况。普陀、五台、冈底斯等他也考虑过，这些只有清净者才能现前，在业不清净者前也是人间的境界，他对此也无所欲求。后来经过理智地观察，发现极乐世界特别殊胜，而且特别容易往生，符合自己的条件，而且一往生所有愿望都能实现，也因此他做了断定的选择。弟子提出一个问题：

临终时怎么把握大义的关键呢？他就直接引导弟子唯一修极乐净土的愿。

这样我们心里就有底，他说得确实很中肯，自己是怎么想的、怎么做的，都原原本本地写在纸上，这样我们就非常踏实。

这篇《选择刹土文》的确很能入心，针对我们心上的症结、怀疑处、不了解处等，做了很确定的指示。如果我们能一个个地思维，的确各方面都会定下来。

比如后面一段就很入心。有人想：我还要待在这个世上弘法利生等。《刹土文》就直接跟你说，待在这里到上方的人天是什么情况，不过是一场梦，什么也得不到；到下方的三恶趣，苦得不可思议，想都不敢想。如果不是这种世间心，而是想做佛法上的利益，他又告诉你在末法时代，自己修行的状况如何、被共业潮流席卷的状况如何。你说要发大乘心利他，他又告诉你利他的情况如何。还告诉你感情重又如何等。给你一个一个地说明了状况。这还是几百年前，今天情况更糟。这样把你的疑虑全部打消，就特别容易断定。疑虑一打消，想去净土的心就突显出来了，去的心力就强了，目标就明确了，整个走向非常清楚。因此，观念一旦定了，自己的方向就清楚了，该在哪里努力，各阶段怎么走等等，

都会更明确。这对我们有很大的指导作用。

再说，学密的行人，心里落了不少的刹土观念，知道有五方佛的刹土，有密严或者华藏刹土，还有兜率内院等，还有地球上熟知的圣地——五台、普陀、香巴拉等。但却理不清楚上下各层面的差别，往生条件如何、应当如何抉择等。这样堆积在心里，就模糊甚至障碍了直接求生极乐世界的信愿，因此特别需要这篇《刹土文》的引导。学了之后很多问题就理清了，知道各个刹土的状况、特点，上中下的各种情况，之后能够很理智地做选择：我的条件够不够？往生以后是什么状况？极乐世界又如何……这都是客观公正地在做衡量。

我们要做理智的选择。譬如密严刹土，必须八地以上才能往生，我能去吗？五方佛土的其他刹土都是一地以上才能去，这合适吗？如果选错了目标，那后果是很严重的，所以要走一条理智的路。再说，地球上的很多圣境属于隐境，在业清净者前才显现，不清净者很难见到，一直追到山林深处，恐怕也是生怀疑的多。尤其现代人心思复杂、急功近利，也没有很大的信心，就更容易出问题。

我们看清楚了才知道，原来情况是这样的。之前不太了解，现在知道有些刹土非常殊胜，但往生的条件很

高，或者往生后还有上中下各种情况，或者某些刹土人的寿命长短、苦乐跟这里差不多，这样才有一个客观清醒的认识。但也要知道，上等的成就者、持明者们安住在圣者的法界当中，当然极其殊胜，这也不要混淆。所以，要客观、全面、正确地看待，而且要结合自身做一个选择。

这样对比以后再说极乐世界，我们就感觉西方净土太完美了，没有任何过失，又相当简便容易，往生以后能够实现一切目标。这样就从正面发起了愿往生的心，心里就定下来了。的确看到：哦！原来是这么好。过去我特别忽视，尤其入了密宗以后听了不少的刹土，但是没有人指点，也不知道具体的情况，再加以前有一种成见，认为极乐世界是汉传佛教的东西，老太太都会，我怎么还走这条路？这些都是不正确的。很多都是凭感觉来判定，或者凭着周围的气氛、舆论的鼓噪等来判定，那些并不代表正确的观念。现在了解了诸佛菩萨和祖师们的金刚句，才看到极乐世界不是人间的环境，一进去就超越了生死，入到了清净的法界，不是在业不清净者前显现的凡夫境界。再者一切自在，天天见佛，闻佛说法。拥有无量寿，而且不会退转。这才显示出它太完美了，一点过失没有，一点隐患、负作用也没有，所以一

进去就彻底完成了大事。

不仅如此，我们在这个世上有很多愿望，也结过很多法缘，对莲师、观音，各大神山、圣境非常向往，这些都很好。再说，未来弥勒佛等下世的时候，还是想来这个世界弘扬佛法利益众生。这一切愿望都能总集在一个极乐愿上完成。这就更加感觉这是一条大义的路线，为什么不去走它呢？真正往生以后，想去莲师刹土、普陀刹土、文殊刹土等，都能一瞬间到达，在诸佛菩萨圣尊面前供养、礼拜、听法等等都可以。过去花很大的努力也没办法见到，毕竟受着这一世业报身的牵制，有很多的业障、习气、执著，没办法超越。但是一往生以后，这些就全部结束了，那时自己面前全是圣境。这就更好地让你达成愿望，一个都不舍弃，全部摄集在往生极乐世界上来完成。再说未来贤劫诸佛出世期间，你都可以无碍地来这个世界助佛弘法，可以化现到这个世上，都没有问题。所以，这是真正让我们实现愿望的方便。

这样学了以后你就放心了。过去以为各个刹土跟极乐世界都是对立的。尤其学密宗的，认为自己不能跟大家一样去求生极乐世界，他有一种先入为主的观念，把其他刹土跟极乐对立起来看，把各大圣尊跟西方佛菩萨对立起来看。现在才恍然明白，原来总部都在极乐世界，

十亿莲师的化基就是阿弥陀佛，十亿观音的化基就是观音王，十亿金刚手的化基就是大势至。这样才知道：原来没有矛盾，是我自己心里造出了很多狭隘的见解。只要把心里这一层迷惑拨开，把心里的各种错误观念纠正过来，就一定会确认往生西方是此生的归宿。

还要反省我们心里的不正直之处。过去光凭一种感觉、一种氛围、大众潮流来作决断，或者表示一种欣赏、藐视，这都很有问题。譬如在这里设一个总部，派很多人出去到各地弘法。有的人就对派出去的很尊重，对总部不尊重，这显然很偏颇。

有些人的感觉很奇怪，他认为净土是汉传的，连老太太都会念阿弥陀佛，所以感觉不怎么殊胜，还念什么佛？还生什么极乐世界？对于净土经教并不尊重。这就是自身的错误观念障蔽了自心。他凭着感觉认为，净土不怎么殊胜，是一种陈词滥调或者说是汉传的。这都是不正确的。应当看到它的本来是什么，它是释迦佛宣说的教法，是阿弥陀佛的本愿。

我问你一个问题：比如你非常尊重莲师，却排斥阿弥陀佛，这种想法对吗？想一想，莲师是阿弥陀佛化现的，你却藐视阿弥陀佛，说：“我尊重莲师，不要阿弥陀佛。”这就有点好笑了。或者说，布达拉观音是观音王

在此世界的幻化，你却说“我尊重这个，不尊重观音王”。这也是有问题的。或者你说“我很尊重贤劫千佛，不尊重观音”，但要知道贤劫千佛就是观世音幻化的。从西方三圣化出来的无边化身，在各个世界接引众生，做不可思议的事业，这些化身跟他的化基是不二的。我们为什么要把两者割裂开来看，产生一轻一重的想法呢？为什么没有尊重之心呢？这里要好好反思。

这篇《刹土文》的背景太大了，一开始就从总体上抉择佛菩萨的所见和凡夫的所见，告诉我们诸佛是怎么显现的，大的报身刹土怎么出大的化身刹土、小的报身刹土以及无数个化土，这样我们就知道最终要回归密严。之后，我们处在什么位置，上面什么样、下面什么样等等，对这些都要有很深远的观察。这时候才知道这条路选对了，这个抉择非常击中要点。

然后发现，下方凡夫世界全是由错乱力现出来的，林林总总的错乱，林林总总的世界，这些没什么可求的。上方世界要达到很高的修证才能到，当然最终都归于密严或者华藏。我们处在华藏世界中间第十三层，那我们选择到哪里去呢？这里一开始就拉开一个极宽广的前景，知道要入佛菩萨的净土，这是总体的。然后特别地告诉我们，五方佛土怎么进去，要什么条件，在这五方

佛里面应该怎么选择。之后又归到我们娑婆世界，去欲界第四层天兜率天要什么条件，将来会发生什么情况。地球上的各种圣境又是什么状况，业清净者怎么样，业不清净者怎么样，生了以后状况如何等，这些都清清楚楚地给我们指示了。之后再点出极乐世界，我们能不能去？怎么去？去了以后有什么受用？是不是特别完美……

这一个一个都是按照诸佛的圣教量，按照大成就者的语言来说的，并不是个人的一种臆想，或者随便做判断的。这样我们就非常踏实、非常清楚，从中会发现在法界的世界海里，唯一以极乐世界为归宿，这是一个重大的选择。

再者，在利他方面也会有确认。我们一般太简单化了，没抉择好，看不到大的线路，不知道这个世界有多少障缘，自己的能力如何，就轻率地做了决定，这是不理智的。当碰到各种违缘、障碍、身心病痛等的时候，你会发现连自己这一关都过不去，何况是利他？很多反而变成苦的因，所以这上面一定要用智慧作观察。

之后看到极乐世界的状况，就发现那里的利他太不可思议了。从西方三圣就能看出来，阿弥陀佛化十亿莲师，这只是幻化中的一分，观音王化无数观音，大势至

化无数化身等，全部现出化身来利他，这是一个很大的关要。我们往生极乐世界后的确能圆成佛道，也能化现无数，真正成就利他。

这个世界七十二亿大菩萨全部往生极乐世界，其他国土的菩萨也是无量无数，小菩萨更数不清了，全部往极乐世界走，这都是大乘菩萨的选择。这才看到，我这一生的归宿就定在极乐世界上，这一生我要好好修心，往生极乐世界就能真正成办利他。要想到，去极乐世界是大的利他，不是图自己享受。

再者，过去我们会想：我待在这个世间，随着一尊尊佛下来的话，能够听佛说法、能持教。看起来这的确是伟大的菩提心。但是要看到凡夫的处境，在达到不退转地以前还是无保障的。恰美仁波切也是观察到，在这个世界上转一亿次生死，恐怕他的心还是承受不了。他想：我还是直接去极乐世界，因为我对生死害怕。我们也要衡量自己，你如果不害怕生死，转一亿次都没问题，当然你可以直接去补处佛那里，跟佛一起下来，经过贤劫千佛直至八万佛降世你再成佛。这都可以，因为各有愿力，但是你必须得衡量好自身。我们有时候对自己过于夸大，为什么呢？因为自己连一点小苦都受不了，心是很脆弱的，没有完成不退转的品格。这样就得好好考

虑了。一往生西方，的确当时就得到不退转，再不会有任何退堕，那时能非常稳当地完成佛道。

这样抉择好了，菩提心上就定了，我是在走结合往生西方的路线：首先发愿往生，到那里得到佛授记以后，再回到这个世界来。到西方以后能够迅速完成佛道，普贤行愿自然圆成，神通、三摩地、陀罗尼、大智慧等很快会开显出来。这样抉择好了，完全知道这条路怎么走上去，它的路线怎么样，方向目标看清了，之后就知道该怎么努力、怎么发愿、怎么积资。一切都在这上面走，正面怎么往上不断推进，负面怎么避免违缘等，这样就规划好了个人的前程以及所有志愿者共同的方向。

之后我们的学习也就理顺了。譬如学业果，要了解这个世界怎么随业力变幻，这里面非常苦，一点乐也没有。学苦谛也要抉择到这一点，知道三恶趣不是可待的地方，去掉对它的耽著心，对于天界人界也要观察到完全是苦，把对这个世界的留恋、耽著、向往全部退掉。学习净土的功德，也是为了了解去极乐世界是怎样的，从而引发希求心，一心往那边奔。

学空性就要了解凡夫世界毫无实义，而且最后证入空性也要结合在往生极乐世界上。也就是此世尽量地积累资粮，让它成为增上往生的助因。往生以后，阿弥陀

佛一加持就立刻开悟自性，那时真正实证空性，所以证悟空性也要在那里完成。学光明也要知道，一切都是如来法身现的，使我们更加相信清净的胜义谛，知道没有虚妄分别所起的染污法。这样才知道：原来我的归宿就在这里，现证的方便就在这里。学普贤行愿也要去西方净土完成，否则非常困难。尤其学了净土愿，所有普贤行愿都直接结合上去，每一条愿都导归西方。

学苦谛就是为生起出离心。出离这个生死，希求无生死。也是配在西方上来完成，一心出离娑婆往生极乐。学业果也是清净自己的行为，跟净土相应。学暇满要想，生命很难得，此生要尽量地修法，特别是要摄取往生极乐世界的利益。学无常要想到命在旦夕，很快会死，我一定要确认好极乐这个归宿。学菩提心也要想到，我要尽快成佛，利益无边众生，这以往生西方为捷径。利他方面也要想到，众生的业力非常重，最好能够多方面地辅助他生起信愿，往生极乐世界。学华严、学圆教、学密宗等，也要知道最终证入的密严世界是如何。一生到西方，弥陀就是普贤王如来，从这个要点上就能速疾证入密严等等。修大圆满也是如此，证取自性弥陀，与阿弥陀佛心心相应，与莲花生大师心心相应，自己的本性就是阿弥陀佛的本性。

像这样，把无数个要点汇集在这一条道上，我们一定会走得越来越坚实有力。

有的人说：本来我有无数个想法，经你这么一归纳，就剩下一个极乐世界了，这不是很可怕吗？经你这么一说，好像其他选择都没有了，都不要了。

实际上，我们就应该心心念念向往极乐，一心忆念极乐，忆念阿弥陀佛，就是要归在一个归宿上。譬如我们的怙主法王上师，他在著作里就是这样发愿的，大家都能看到。他三、四岁时就想：我怎样能把全世界的人带到极乐世界去？之后不断地这样回向。不是说我们走错了，我们是很对的。但是目前自己的心跟上师的心相差很远，最好变成跟上师一样的心。

我们现在就可以随学，一旦定了目标，就会想去极乐世界，这跟以前已经有点不一样了。以前念《普贤行愿品》，根本不知道净土愿是什么位置，现在你起码能念起来了，心里会有极乐世界。发心的时候也会想：我为了去极乐世界成佛来利益众生，现在要闻思修。做完善法之后，还有去极乐世界的愿摄持回向。这一生的修行都可以配在上面。这对你来说是最完美的修行。

原先你是没有目标的迷茫状态，不知道该怎么走，这怎么行呢？完成任何事情都要有目标、有愿力，之后

为着这个目标长期坚持不懈地努力，这样才能达成。所以我们原来没有目标，随意乱行，是个很糟糕的状况。从这里要反省到：现在树立目标很好，心里特别有方向，而且心很定，做什么事都归在这个目标上，不使它散失，做什么都是点铁成金的手段，所有功德都以《普贤行愿品》来摄持回向，而它的归结点就是“导归极乐”，往极乐世界上发愿。

这样走并不会影响我们的修行。不要以为现在宣扬了前行、净土，我的闻思修就彻底完蛋了，很多人就有情绪。其实没有任何必要，法王不就定了往生极乐吗？难道他失坏了闻思修，失坏了事业吗？根本不是的。

这样才知道：原来有一个目标、有一个方向是很欢喜的事，感觉修行特别简单。原先是很乱的，东抓一下西抓一下，心里乱成一团麻。问他将来怎么样，他不知道。死的时候怎么样，根本也不想。现在不想，死亡来临你怎么办？那时心里就慌了，好像有好多个方向，有好多个法门，但根本拿不定。平时没在这上面努力就容易出错，一出错就不知要悔恨多少世。

的确如此，大的方向定了，心里就特别踏实，会一步一步地在这条主线上努力，知道自己在逐渐地接近目标。比如我们看了法王的《愿海心髓》，各条愿最终都

结归到往生极乐世界来完成。譬如随学释迦佛，身心毫不疲厌入于三有大城，恒时以利他为装饰，这也要往生极乐世界才能完成。自己也会断定：我先去极乐世界，去了以后我就实现跟释迦佛一样的大愿，在浊世乃至虚空界尽之间，一刹那不考虑自己而去利益众生，这是能够实际完成的。所以想在地狱游戏，首先往生极乐世界。或者时时不离文殊智，成满普贤行，这也要透过往生极乐世界来完成。要在未来贤劫诸佛降世时做佛的仆人，增上法业，也是要通过往生极乐世界来完成。或者说心中唯有两个愿，一个是圣教兴盛，一个是利乐有情，这也要透过往生极乐世界来完成。

像这样，大愿的心髓全部以往生极乐世界作为实现的方便。这样自己心里确踏实了、稳定了。自己这样决定以后，对于一切结恶缘、善缘的众生，总是这么想：愿他和我一样，临终时没有障碍见到阿弥陀佛，一往生就得到佛授记，然后智慧力的大用全体现前，这样来实现“一切皆成佛”的愿望，这个自己也能定。

我们这一世是一个前驱，所修的任何功德都要往这上会归。这并不代表舍弃此世的修行，而是要看清楚整个前景规划，看清楚整个路途，怎么上这一条路，大家怎么来合力往这条路上走。这是积极的，正面的，会脚

踏实地去走。应当这样了解，不要片面地看待。

譬如学了《观经》，就知道观经三福是三世诸佛的净业正因，人天乘、小乘和大乘的内涵，全部成为往生的正因，所以要有一个总体的净土观念、大净土观念，不要狭隘化。一些错误观念认为，净土跟其他教是相违的、冲突的，这就导致很多悲剧。这个世界的确充满各种颠倒的说法、不正确的看法、狭隘的看法。人心扭曲，出了各种事情。

譬如有些人认为我们年轻嘛，学什么净土？年轻人就要学教理或者参禅等。岂不知禅即净土，净土即禅，一切教理最终都要实现净土，而西方净土正是让你迅速圆成的一个方便。一切法门归于净土，密严净土是最终的归宿。然而极乐即华藏，西方即密严，也就是一生到西方，最终能彻证到密严。既然如此，我们为什么排斥净土呢？净土是归宿，一切无不还归于净土。了解了虚妄分别出现的全是虚假显现，不是我们的家乡，而以清净智慧出现的正是自己的归宿，才知道原来一切归于净土。阿弥陀佛作为十方诸佛的代表，与我们的因缘极其切近，特别容易生到他的国土，而且有极圆满的功德，我们是这样选定的。

我们不要片面地看待圣教之间的关系，百千法门同

归净土。不要认为净土是老太太学的很低级的法门，也不要以为净土与其他宗派别别分开，实际上净土含摄了一切宗。密宗、禅宗、法相宗、三论宗、律宗等等，证到最后就是净土，它包含了这些。任何修行人只要有信愿，都可以生到净土，他所学的一切，都成为净土资粮。

这样才知道：哦！原来净土是我的总方向、总归宿，我现在学的一切都是为了还归法界，为了证入密严。这有什么矛盾？你修得越高，证得就越高越快，最终出现的是遍虚空全是净土，难道要反对自己的归宿吗？难道一切前进的步伐与归宿有矛盾吗？这一切不都是为了还归自心吗？所以不要把它看成两种。

比如，学中观或者学三论宗，主要是《中论》《入中论》《百论》等，祖师是龙树菩萨。他写了往生西方的愿文，一心求生极乐世界，临终生到了极乐世界。现在他老人家就在极乐世界，他也看得到这些门徒。如果想：我们学空性，怎么能去净土？那就非常违背祖师的心意了。

或者说：我学大手印，我怎么能去净土？但要知道大手印最大的祖师冈波巴就是往生极乐世界的。

还有人说：我学的是禅宗，我怎么可能念佛往生极乐世界呢？禅宗的祖师永明菩萨就是阿弥陀佛的化现，

他就在极乐世界。一大批禅师都是开悟以后往生极乐世界的。这样看来，我们的观念不是有问题吗？

再说，法相宗的大祖师世亲菩萨，他写的《往生论》里说，我一心愿生极乐世界。有的说我学律宗，要知道天下的持律者多少都是往生极乐世界的。

再说学宁玛派，莲师就是阿弥陀佛化现的，颇瓦法都是往生极乐世界。而且，往生到莲师刹土最后都要送到极乐世界去。而且，天台的祖师爷智者大师以身作则，临终往生极乐世界，以至后世天台宗的主要路线就是在世弘天台，死后去极乐。

华严宗学《华严经》，到最后普贤菩萨引导华藏海众一致导归极乐。他自己发愿说：“愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍，面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹。”这就看出，《华严》结归在《普贤行愿》上面，而普贤行愿通过往生西方来完成，“我既往生彼国已，现前成就此大愿”。最后大回向的偈子是“普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹”，可见这是大教的心髓，是不可思议的地方。

所以大家要知道，这是一个重大的缘起，不要把它看轻了，否则好像天下的祖师、天下的菩萨、无数修行者都搞错了方向一样。其实不是，这是普天下圣凡一致公认的法，是十方诸佛在无数刹土里啧啧赞叹、劝导众

生往生的法，是具有不可思议功德之利的法。我们本土的释迦牟尼佛宣说经教时，特别多地说到西方净土，劝导众生一致回归。他也是观世音的幻化，也是帮阿弥陀佛招生的。

这样就知道，我们的目标就是极乐世界，即生解脱的希望就寄托在极乐世界上面，这就叫做“此生的归宿”。选择好了这个归宿，就发现一切都能成就，不是可望不可及的。要解脱有解脱，要不退有不退，要天台有天台，要华严有华严，要禅有禅，要密有密，要大圆满有大圆满，要大手印有大手印，要大中观有大中观，要普贤行愿有普贤行愿……它的确是大总集的法门。诸佛的心髓、弥陀的愿心，把无数精华摄集在一个法门里，而且特别简便容易，是大悲心彻底地体现。它的确是华严宝藏、法华秘髓，的确是成佛的要诀。

我们应当深切地体会到这一点，之后才能理智地把目标定在这上面。而定了以后是放心的，觉得非常殊胜，可以欢喜三天。的确时时朝着这个目标，充满了劲头，什么都可以会归在上面，只要你的见解开阔，就能够真正体认到。

一到了极乐世界就再没有生死，不是当生解脱吗？一到了极乐世界就花开见佛悟无生，不是证到了三轮空

性吗？一到了极乐世界就能圆成佛果，不正是“一称南无佛，皆共成佛道”吗？一到了极乐世界就能证入事事无碍的法界，不就是华严奥藏吗？一到了极乐世界就能够开显自心的密严刹土，不正是证入密宗的最深处吗？一到了极乐世界，水池里的水都能给你灌顶，不就是净密不二吗？一到了极乐世界自心开悟，了认了自心是佛，不就是“禅即净土，净土即禅”吗？一到了极乐世界，尘尘刹刹无边的法相自然在心中显现，不是最精确的法相宗吗？一到了极乐世界，连丝毫的我和我所的心都没有了，遮止了一切烦恼恶业，这不是真正的持戒吗？一到了极乐世界，尽虚空遍法界礼敬诸佛、称赞如来等等无余现前，不就是完成普贤行海吗？一到了极乐世界，菩提道从下至上的一切功德分全部完成，这不就是道次第吗？

再说，一生到极乐世界，出现的全是超出情识的境界，一多无碍、广狭自在、小大相容、延促平等，不就是深证华严法界吗？不就是超凡入圣吗？一生到极乐世界就能遍游一切刹、遍入一切处、遍见一切佛，这不就是一成一切成吗？还有什么不满足？还觉得有欠缺吗？难道阿弥陀佛无量无数劫一心勇猛精进，所集成的无量功德果实，还不够你受用吗？还不能加被你吗？再

说 ,弥陀即莲师 ,莲师即弥陀 ,他不是大圆满的祖师吗 ?
他难道不会给你传大圆满吗 ?

就像这样 ,大家看清楚了就很明白 ,不会有各种很狭隘的观念、想法 ,也不会感觉吃亏 ,好像定错了路 ,硬要把我往这条路上归。这样大家的心顺了 ,就可以朝同一个方向走 ,我们会有共同的目标。

思考题 :

1、《选择刹土文》讲了哪些要点 ?对于“选择极乐刹土为自己的归宿”产生定解的关键是什么 ?

2、心里选定了归宿有什么利益 ?归宿跟我们学法有什么关系 ?

3、如何理解“净土是归宿 ,一切无不还归于净土” ?

第十二讲 统一的规划（一）

重点修大圆满前行的主线定好以后，我们学会的重点也就把握了。所有课程都按照这条主线来分配，而且各阶段统一进行。所以，以后上中下三级统一按照这条线路来进行，不要四分五裂、一团散沙，不然不会成一个事情。

这件事我们要按照轨道实际进行，而不是整天谈论。就好比现在带领大家朝着目的地进发，这个过程有三段，每一段里都有相关的因缘、设施，而且有特定的时间，错过了因缘就赶不上队伍。因此，所有人都要了解，这次已经决定，我们的主线就是以前行为重点，以净土为归宿。

就像这样，每一个班级都是以前行为主课，以净土为归宿，其他是辅课，是配合前行的课，所以要统一进行。不能我这边讲前行，下面的置之不理，根本不在这个重点上做，这样上下就一片混乱，对下面的人也十分不利，因为所有人必须走前行这条路，而且都要归向净土。

这条主线没抓住就会分崩离析，上上下下不统一，不知道怎么安排，而且次第错乱。这边正在强调暇满，

下面的人不辅导暇满，这就等于在放空枪。我们的闻思修应当是一贯的体系，上下是一贯的体制，上面正在强调暇满，大家的心力就要一致放在暇满上；强调无常的时候，也都要主修无常。闻是这样闻，思是这样思，修是这样修，每个人都朝着同一个目标努力。大家众志成城、齐心协力，在一个方向上拉动自他的心，朝着这个修心的方向走，其他都是辅助条件。这样就不零散，我所教的课在你们听来也不会成无关系的事，好像这是在讲前行班的课，我们是般若班或者弥勒五论班、净土班等等，不要这样认为。

现在已经决定了这条主线，就是这么来弘扬的，就是按照这十三段来次第进行，没有别的重点。你修得起前行，当然还会有正行的重点，但就目前来看，最关键的是前行，而且要走相当长的路。所以，我的整个规划就在前行这一条主线上，每个阶段要补充它的内容。譬如讲《贤愚经》你要好好学，讲《念处经》也要好好学，不要以为是《前行》以外的课，这些全是前行中外前行最重要的课。为什么要平行地走呢？我不可能到了外前行的时候再讲一部非常大的经，因为时间不够，所以必须同时进行。你心里展开了具体的认识，蓄积很多资粮之后，再去讲它的纲领、它的修心，你就能够契入，

所以这些并不是跟《前行》无关的课。

总的只有一个重点性的课程，它就叫“前行”；总的只有一个归宿性的课程，它就叫“净土”。而且这两个相连。这就可以看到，整个施教计划全部在一条主线上进行，不是无关的东西。而且每个法师都不要学成“专科法师”，如果连一个基本前行的修心都没有，这不算什么法师，连净土的信仰也没有，还充当净土课程的教师，真是莫大的讽刺！

所以，每个人要注重自己一生的修行，充实自己的内在，在一条路上走，不断地蓄积，几年以后还在这条路上走，不可能再有第二条路。这样一直走到底，内在不断地充实，所有力量在一条主线上努力，这样所有人都是一个方向，不会盲目。当然，人都不可勉强，各有志愿，所谓“道不同不相为谋”，诸佛菩萨也是各有愿力、各有刹土、各有事业。所以在这个问题上，如果愿意跟着走，就必须发出很大的精力。

这里有三种类型：一种是愿意亦步亦趋地跟着走；一种是说，我在这里能够得到一些需要的东西，但我不是跟着你走的；还有一种属于到处游观、到处看的。当然会有不同的情况。但要知道，重点是在这里，我的计划是这样的。就好比我们现在要到拉萨去，从成都出发，

期间要经过很多站。一类人说：我跟你一起去。这样，我们每一阶段都有部署，而且有总的号令，有分步的号令，这些人都按照统一的命令进发。当然，这里面也不妨有些观摩者，他不愿意按照这样实际去走，这属于旁机，不是正机。这样看看听听也好，但是自己不要搞乱了。

在这个过程中，十三个阶段的进程就是这样规划的，而且统一归向净土。这是一致的心愿，是本会成员正式的道路、方向和归宿。其他人可以观摩，或者在里面能得到一些利益，这都很好。但是，我们要强调真正的主线在哪里，正式成员——愿意按照这条路走、志同道合的人是哪些。

这不是口头上说说，而是要实际前进。首先有一个主脑，统一来规划、安排，第二级的人就按照规划来执行，第三级的学员必须按照同样的方向、步骤去运行，这样我们就是在一条路上走。当然，在这个过程中要补充一点前面的基础、净土以及中观等，这属于辅设的课程。为了支持前行，顺应不同人的情况，有些补补中观、有些补补因果等等。但要知道这条主线，每个班级都在这条主线上。这样就好操作，大家都一致在修心上努力。

而且，在同一主线的前提下，还要统一规划。如果

不统一规划，讲《贤愚经》《念处经》就等于打水漂。一些人就只是听听，认为这个课跟《前行》无关，或者跟我学的中观无关等等，这样就一片混乱，到时候没办法整理。按照现在的因缘来看也是非常杂乱，如果不注意这条主线、统一规划，修行基本是把握不住的。

很多人打算学了中观以后再来学《前行》，他认为《前行》很简单，不知道中观是前行里面趣入二无我慧之前的资粮。现在学的只是中观的教理，好一点的能引一点相似的正见，真正标标准准的正见是很困难的。很多人以为自己修空性，但要知道，在《入行论》里，《般若品》是第九品，没有前八品你能修上去吗？从第一品就要引到大乘道上。像这样，很多人浮在虚想当中，以为不必经过道的次第就可以进行。

当然，并不是否认大家学习中观教典，首先建立正见是非常重要的，这也要根据个人的情况。有的人想：我前面的基础都有了，现在学一点中观，或者在这上面多精进一点。这是属于特别情况，不属于共同情况。我们的主线要把握住，不是说中观班的人几年的重点就全部在中观上走，不必要这样走。前行是我们的重点。

还有一些这样的情况：听的人跟法师关系好，长年的关系使得法师讲什么他就听什么，但是这不一定符合

根器。很多人根本不是解行人，连一个推理都搞不会，整天在这里面转来转去，而真正需要的东西一点也没补。

就目前来讲，真正重要的是业果，很多人是一穷二白的面貌。你首先要有一个断恶行善的心、要有一个念法的心、要有一个一心皈依的心，这些是大重点。接着是出离心，它比业果更难一些，需要广大地观察苦。如果我们一直在前行的道路上大量地进行，而你却脱离这个环节，那到时候怎么办？我已经下了决心，大量地倾注精力来弘扬前行，来转动前行。当然个人的力量是有限的，但愿力就是这样。

所以从明年开始，前行的课增加到三节以上，平行的课程也要增加很多。像明年一开始就要讲的《念处经》，全部是前行最重要的课程，没有《念处经》，我们修前行就没有具体内容了。无论是恶趣苦、轮回苦、暇满，还是四谛、十二缘起、出离心等等，乃至大乘的大悲心，全部要有《念处经》的基础。也就是你要了解轮回，有深刻的胜解，而且知道轮回是什么样的业力情况，它的规律在哪里，它的自性是什么，众生为什么这么可怜等等。所以，要出现彻底的出离心，关键在这里；真正发生最基本的皈依心，关键也在这里；了解业果毫不

紊乱，真正生起胜解，关键也在这里；发起广大的大悲，关键还在这里。这并不是与《前行》无关的课程，也不是与我们修持无关的课程，这一点大家必须搞清楚。法王著作的辅导也一致配在《前行》上进行，在相关的部分上进行。净土的观修也一概地配在《前行》上。《前行》到了哪一步，就做相应这方面的修心和净土的结合，不能搞乱了。

这样大家看到一致的线路，就非常清楚了。每个人心里都应该树立这个“生重前行，死归净土”的观念，尤其法师们的心中一定要树立。如果你还没有树立，可以退出本会。我们不需要志向不同的人来参与，连法师的心里都没有这条主线的话，那完全是弄虚作假。这样，没有统一的方向、目的、进程、要求，的确是一盘散沙，搞得下面的人多年得不到利益。也不必上面一套、下面一套。现在班级里非常混乱，最上面说什么，下面的法师也有各种自己的观念看法，有各种表现等等，这些毫无意义。就要在一条线路上、一个纲领上，按照传承的轨道依次进行。这是什么缘故呢？因为任何事都有因缘，一种特定的因缘决定一个特定的团体，有特定的规模，这事没办法混淆。也就是，这都属于内部的事情。不是外在系统的事，就是本系统里的事，它是由特定的

因缘来决定的。

这样决定以后，大家心里应该非常清楚了。也就是说，一个主脑、一条线路、一个进程、一个目的地，这就属于我们共同行进的路线。这样懂了以后，上上下下在一条线上努力，不要再搞得七零八落的。

学完《前行》，比如说再学《入行论》，它也不是跟《前行》无关的课程。这是直接针对大乘道菩提心的，属于发心的课程。又比如讲《宝性论》《如来藏狮吼论》，讲到了义的皈依、了义的发心，以及最终认识本性，这些也全部是《前行》的课程。应当这样理解，我讲的课全部是配在《前行》上的，不是无关的东西。你们不要太幼稚，以为可以随便挑这个课、捡那个课等等。现在该怎么做？就是一个主脑，统一安排，统一吩咐，下面按照吩咐统一来做，其他杂乱的情况没有任何用，只会削减整体的力量。

又比如《普贤行愿品》，其实就是前行一直到净土之间的一切发愿，而不是《前行》以外的课。很多人以为《普贤行愿》跟我没关系，这样我讲《普贤行愿》，你能得什么利益？绝对没利益。像这样，其实很多地方本来就是《前行》的重要部署，但是由于没有统一的概念，导致上下各阶层一盘散沙。没有在一个主脑的指挥

下,大家万众一心在一个要点上努力,这样就不得利益。

我们以一个共同的观念,走一条共同的路,有一个共同的目标,像这样不断地深入。前行是共同的,净土是共同的,这上面的任何部分都是共同的。这样就非常简单,大家一心往这上走,上中下三层人全都往这一个方向走,这样才体现出共修的力量,才是真实的共修、共进。其他的属于旁机。人都无法勉强,各有因缘,如果你觉得不合适,就应该选择更合适的地方,这个没必要勉强。

大家一条心就好走路,上下阶层都是这样的就很简单。上面发布的命令,下面统一去做。愿意遵循的就走,不愿意遵循的就随分随力得一点利益。但是你也要抓住你的重点,你应当有你的导师,应当有你的课程,应当一门心思地去做,大家最终的目的就是要成佛。这样就知道内外的差别、主次的差别、旁机和正机的差别。而我们所有的负责点是在正机上面,也就是正式的根本,符合本系统缘起的一些根本,有因缘的一些根本。

这样就定了主,有主脑、有主线、有主规模,主是最重要的,副是它的辅助。主脑在一条线路上走,其他人都跟着走,而且在这上面是有进程的,要统一迈开脚步,不是在那里空谈。或者说,本来要往这边走,但其

他人左走一个、右走一个，那始终不会积聚成力量，而且越来越混乱难管。本来是很简单的事情，却变得非常复杂，耗很多心力在一些彼此矛盾分散、各执己见、各搞一套上面。这样理清了，就好办。

目前主线就是修前行和归于净土，前行修到量了自然会有正行，那是不必说的。不是让你舍掉正行，正行是欣求向往的对象，为了更好地入正行才修前行。但是，对于当前的情况客观地观察后，发现前行是十分欠缺的，这需要极大的努力、极长的时间才能有所突破。我们不能谈得太高，时代因缘是非常差的，即使费很大的劲，也只是期望得一点比较真实的进步。这样大家心里就踏实了，不必高谈、玄谈、空谈，也不必喊很多华而不实的口号。

现在所有前进的方向已经认准了，如果志愿不同、因缘不同，就没必要加入在里面。譬如有五条大路通向北京，你不走这条路，就应该走另一条路，不要在两条路上乱走。而且这是真实要走的，不是上面说一套，下面的人像官老爷一样根本不执行，上上下下有五十多个心，再教下去有五千多个心，这样就毫无意义了。从主和次两个方面来讲，如果时间、因缘有冲突，次要让主，要让主突出再突出、明显再明显，这关乎下面绝大多数

人的利益，不能搞乱。譬如我们现在讲暇满，大家就统一在暇满上努力，如果没有时间，宁可讲暇满不讲其他，必须把暇满贯彻下去，其他属于辅课。你对中观有兴趣，可以留一点时间自己学或者带别人学中观，如果没有时间，不学中观也不要紧。讲业果时，就统一在业果上安排。讲《念处经》，你以为是你之外的，其实就是你最缺的。

有些人说：我为什么要听你的？

因为仅凭你自己看书绝对没办法理清修法的脉络。文字也不懂，意义也不能确定，要点也没办法把握，而且你也没有这样精进的力量。这是就大多数人来说。少数利根的人，我感觉他不一定会待在这里。

整个规划就这样定了，之后就是一步一步进行。就像图纸画好了以后，就按部就班一步一步在各个层面上建立，分部的人和他所带领的人都是为了盖这一幢楼而努力。所以不必搞得太复杂，主不能让于次，要让主突出再突出。如果主保证不了，就可以舍掉次，以后因缘成熟再说。这样的话，一条线路非常明确，也很简单。比如，上面讲到某个课程，譬如我讲八暇十满，那你就花最大的努力，让自他了解八暇十满，而且落在自身上体察。这样的话，上面是这样讲，下面是这么讨论、

这么提问、这么修心，就是一条路。否则怎么搞得起？完全脱轨道了。

有人说：脱轨也没关系，我们几年以后再来。

这是一种梦想家的说法。这个时代因缘极其欠缺，哪里还会再遇到这种事情？谁能玩得起？玩个五年、十年？再玩两轮，世上就没有你了，或者你那时已经没有心力振作了。现实就是如此，要这样来认识。有的人经过两番没得到什么，以后就会生厌离，他不愿意再来了，自己另找门路，这是可能的。但是，如果能够跟得好，我们不谈有什么大的成就，但起码有一种真实的进步，这个人还是愿意按照这条路来走，因为很切实。

就像这样，下面的讲考班、讲研班也一致是这一个重点。讲考班也是有旁机有正机。真正愿意跟着走的人属于正机、正式的成员，你是这样的人就可以报进去。如果不是这种人就不要报进去，因为跟你没有太大关系，你只是听听，不是跟着走。比如从太原到北京，是要实际去走那条路的，在旁边看着怎么行？每天必须有若干的量，吩咐你干什么你就干什么。要看什么书，怎么思维抉择，你都必须做，如果你不做，只是空留一个名字，有什么意义呢？只不过是增加一些杂乱而已。

所以我们要少而精，真心愿意走路的人你就参加讲

考，不愿意走的人就不要报。当然，你愿意随着听一听也可以，这都是你的自由，但是不属于负责的范围，也负不了责，没人能管得住你。见解都不一样、不统一，还能做什么呢？我要走这条路，而你不愿意跟着走，这样我说要做什么你都不跟着做，是毫无意义的，因为你另有想法。这样就不必勉强，你能够随分得一些利益就非常好了。但是也希望你能得真实的利益，应该有你自己的一种抉择。路是千千万万的，佛说了八万四千法门，天下的教法非常多，各有门路，各有门庭设施，没有什么一好一坏的。

有的人说：这里面还有很多矛盾。

其实没什么矛盾，如果统一管理就什么矛盾都没有。一种观念、一种大思路、一种大方向，就不会有什么矛盾。

比如你是宁玛学人，修龙钦宁体的前行，那就以《道次第》作为辅助，这是非常好的辅助教材，再也找不到的了。所以都是需要学的，只不过看时间的安排、各个人需要怎么来吸取。如果你是格鲁派的，那就以《道次第》为主，《前行》是辅，可以有所吸取、有所启迪，这个很明显。

有人说：我学净土宗，跟这个有矛盾吗？

没有矛盾，都是在一条前行的线路上。净土宗分入密和不入密两种。不入密的话，修四个退心法，退掉对现世和来世的耽著，就叫做修厌离娑婆。到了解脱利益部分，就直接去研究净土经教，往生的利益就叫解脱利益，依止善知识就是依止阿弥陀佛，这样就完全扣在一个净土上面。这就是我们这条路的旁支，也是整个线路外围的摄受方法。之后到了极乐世界，一度化全是一样的。

入密的很简单，就是一个前行加一个净土宗。如果你有正行，能修开悟，那就“有密有净土，犹如带角虎”，快速成佛，多好！阿弥陀佛就是普贤王如来，就是莲花生大师。修上师瑜伽也就是跟阿弥陀佛相应，弥陀、莲师、普贤王如来没有不同，直接进趣。而且加上“净土五经一论”作为提起信愿的根本教程，这样搭配起来没有任何矛盾。

我们现在就是一条线路、一种安排。如果上面不安排，下面会纠缠得没完没了。我们这条路是综合性的，由一个主脑来安排。譬如说《道次第》，它跟《前行》是什么关系？你认为这两个分家的话，就搞不清楚。如果我来安排，学到《前行》的业果时，就要参考《道次第》，里面讲的业果全部作为辅助教材仔细地学。那么

需不需要再研究苦谛、集谛、十二缘起？需要。一句话就可以拍板。

我们是综合性地进行，由一个主脑来安排就完事了。下面的人不必有什么意见，也不必开会讨论，讨论起来没完没了，你又不知道主体的指挥棒在哪里。这样统一贯彻进行，就没什么不好解决的。不然的话，各有各的方向、做法，就乱七八糟了。上面有一个想法，中间每个人有一个想法，还按自己的想法做点花样，下面的人想法更多，都按自己心里的一套在搞，这样就非常乱。如果只有一个方向、一种观念、一种进程、一种安排，那就非常整齐了。尽管这里面各人也有想法，这也很正常，但是只要把握住了主线，那么我们学《前行》就很有力量。

要知道，我们是综合性的施教，也是综合性的学习，不要偏食，每一样都是生命的要素，都是此生成办的关键，所以让你们吸收什么就吸收什么，不要搞得四分五裂。“综合性”是说，我们不是学一个专业课，而是尽量在菩提道上有圆满的因。因此，从暇满一直到上师相应法之间人人都要学。虽然有些困难，每个人学的深浅程度不同，但总的都是我们努力的方向。前面四种退掉世俗心的法门，以及后面皈依的一部分、世俗菩提心的一

部分、集资净障的一部分、上师瑜伽的一部分，大多数人都是可以的。在这之上有些很深的地方，智慧不够就用信心去修。

这样，我们就能定得下来统一的规划，能够定下几大版块。要知道这是综合性的，每个人都要学。再说，就像这样，好几年非常细密地一点一点从字句、意义、修法、观察等各个方面来作指点，一起共修，我想不会出现很多这样的因缘。不信的话，你们可以去全世界找，能不能聚拢到这种因缘？

以前也有人跟我反映：过去在美国，什么大德来灌顶、传法，他都要过去听。但是好多年以后已经疲厌了，没办法这么做了，他就想真正专心地来学一学。

很多人都是这种现象。大德们有很大的利生事业，不是光为你一个人的，他们有更大层面的事情。一般来说，由于时间所限，他们老人家都很慈悲，用三天、七天传一下，也是因为得法不容易，所以一次性要传一下。但是，就你个人的修学来说，你要想一步一步地走，还是有很多困难。如果没有人指点，凭你自己怎么也搞不出多少东西。这是就大体的情况来讲，不包括特别殊胜的根机，他们像狮子儿一样，不属于我讨论的情况。但也要知道，这个世界多数人是冒充，根本不承认自己是

中下根机，或者有各种的缺点、问题，这样冒充是毫无意义的。每个人应当自己考察根器，选择道路，这里没有任何勉强。只是这些地方都要说清楚。

知道这是一种综合性的考虑后，大家就在一个主脑的指挥下，应该吸取什么因素就去努力地吸取，应该做什么帮助就做什么帮助，这样就不会感觉好像是几个不同的东西。

譬如我讲净土，很多学密的人就排斥：这是净土啊，我们不要听。你不知道最后要导归净土，你不知道前行第十三个——破瓦法是直接去净土，它的根源是信愿，你有信愿再修就成了。这样就必须学净土经教，否则从哪里出信愿？要么你天生就有信愿，这是你前世已经修过了，这世一碰到就有真实的信心和愿力。但是很多人在这上面没有一点触动，根本不是一心往这上走的，连目标都定不下来，这是非常麻烦的事情。所以，净土经教是我们这条道的归宿问题，它是主要的课程，怎么是次要的呢？我们必须全力以赴去学，它像命根一样，你不学，连信愿都没有，就能去净土吗？所以要知道，外前行打好了基础，再有净土信愿，往生就稳当了。这对你来说是极其重要的事情，你怎么能把它看成无关的事呢？

再说明白一点 ,现在就是一个主脑 ,一种统一安排 ,其他都是各个分支上配属的问题。譬如你想学一点中观 ,这是可以的 ,但是在中观班 ,主课也是前行和净土 ,配属是中观 ,不能以配属破掉主体 ,也不能以特殊几个人的事情破掉整体。已经说了主不让辅 ,就是要提持这个主线 ,突出又突出 ,重点又重点。为了保证主线 ,其他都可以让位。这样说了以后 ,每个人都能明确 ,没有什么纠缠不休的地方 ,一个安排就行了。或者说 ,净土该怎么安排 ?我独立地安排就完了。该做什么就做什么 ,这个阶段要学什么就学什么 ,不必有很多种说法 ,该补的时候不补 ,过了时间就没得补了。

像这样 ,我们只是处理一类因缘的问题。就像各宗各派都有一条主线 ,有它上下的次第规模 ,这才叫做宗派。归在哪个宗派只是因缘问题 ,不是宗派彼此有什么矛盾 ,有什么胜劣之分 ,这全是人的分别心搞出来的事。但因缘上的确有所不同 ,有缘的人、是这种情况的人就跟着走 ;不是这种情况的人就看他自己的因缘。这都没办法勉强 ,勉强是不符合道理的。就像结婚 ,两个人情愿就可以成家 ,不情愿怎么成家 ?即使成家日后也是麻烦得要死 ,一大堆事情都出来了。

思考题

1、关于今后我们学会所做的调整，同一主线是什么？统一规划是怎样的？

2、对于这种综合性的施教、综合性的学习，你是怎么看的？

第十三讲 统一的规划（二）

对于往生西方的事，有的人还是消极，主动性没出来。说多了，他认为，反正就是生极乐世界，左也是极乐世界好，右也是极乐世界好。但是他的心不是很主动、很珍重。这还是观念上没有到位，没有感觉娑婆世界只是暂时待的，很快就要走，而且轮回太恐怖。如果认识到了这些，对将来去的地方就会很在意，因为很快就到死，一定面临去向的问题。

我们应当把握住这个归宿。尤其年老的人，应当想一想：我要把多少精力放在净土上面？如果纯修净土，那就一心一意地在信愿行上努力；如果净密双修，也要把百分之几十的时间放在净土上，这要看各个人的情况，无法一概而论，但是比例一定要相当大。如果自己的心很轻视，没有把它当成目标，自己没有特别争取、特别努力，那还是不能保证的。虽然这是容易生的，但也要花一番努力。

有人说：原来认为只要想一下就可以，现在才发现需要引发决定。

的确，决定心非常重要。决定心出来了，就表明有了真实的信愿，他会主动地努力；如果没有起决定心，

那就要多读净土经教，多闻思，不然看不到它的殊胜性，心里就始终无法确信。所以这上面要反复地闻思，让信愿逐渐地加强，最终达到猛利的量。

当然，我们首先要把宗旨定下，要知道长远的努力目标。因此上中下三条线都要一致地长期在这上面努力。法师也要确立这个方向，不能另外讲一种，这样观念就统一，而且要时时有意识地强调。这都是一生非常重要的事，必须在同一个点上努力。

如果我们不上下齐心在一个要点上转，那宿世有善根的人，当然一碰到就起很强的信愿，心里很定；但是，善根不足的人，又缺少培养的话，净土信愿就确立不起来，这的确不容乐观。

学净土经教，需要非常努力地作十法行，就像《无量寿经》所说，即使越过火海也要去听闻。这包括多读诵、多受持等，这就是要诀。如果不是法师时时去提、时时去强调，不是上下一致把学人的心引向净土，那大家就会盲无目标，净土实际的修行就没有。譬如有关对阿弥陀佛等的供养、礼拜几乎不考虑，回向上也不恳切，种种往生的因缘不争取，所做的功德不会归净土……这样就不会真正成办目标。所以这需要实际的努力，首先要确立观念，之后一分一分地耕耘，一点一点地推进，

必须以这种方式长年地进行。

有个道友跟我说：的确如此，一段时间强调净土，心里会热起来，也开始有向往；但是一段时间不强调又没有了，又被其他的境缘所夺，心思散到别的地方，所以始终没办法凝聚成力量。

让它凝结成形，自己发生一个很强的主动性，把它看成一生的重要功课，天天不离开，不断地在这上面强化，现在这种情况看起来很少，所以还是让人担忧。

如果大家心里的主动性都出来了，一致地认为这是我的归宿，既然是归宿，那当然特别重要，就像学生把考某个大学定成自己的目标，那他一定会很努力，如果我们有这样的相出来，那就值得欣喜了。也能看到大家都在这上面努力。也就是，确立了目标就开始做了，在信愿行三个要点上不断地加强，学什么都往这上归，在成办往生、提高往生品位上努力。

这样就表现出，他有特别的目标，特别的行动。比如自己会多去阅读净土经，多听闻抉择，特别有意乐。为了增加净土资粮，会主动做很多事，有什么不足也会努力弥补。而且感觉一定要专一相续，反正就像怡美仁波切所说，在归宿上唯修净土愿。但不是说不修其他，而是在这个愿上非常定，在重点上非常定。这样长年相

续，才是一个真正的进步。

真正客观地观察，很多人离这个要求还很远，所以现在不能放下净土的闻思，要一直相续，细水长流，这样才可能有一个结果。

我这里再三强调，上中下要成一条线，如果上面所说的下面没有落实，不是按这个方向来引导，那就基本落空。应当是同一个导向，这里说以西方为归，那所有法师都是以西方为归，而且着重在重点上引导，这样才能达成一个目标。上中下贯彻成一种心力，不会四分五裂，所以步伐一致极其重要。

现在效果不理想，也是因为心力上没有统一，没有一致地在这个方向上努力。如果大家的方向一致，上中下都在一个方向上努力，尽管现在有些困难，进步微小，但是长期坚持下去，一定会有转变。只要法师着重在净土上强调，下面的人自然会转向净土。但也要知道，转向净土不是让你舍弃一切法，而是说归宿要定、目标要定，方方面面的主动性要出来。譬如米饭是主食，那就是每天吃米饭，但不是拒绝其他菜，如果每天没有吃米饭，就表示没有主食，要像这样理解。因此再次强调，所谓的归宿是全体法师的归宿，是全体学员的归宿，要这样在一个上面努力。而且这个归宿问题也是相当具体

的，不是口里说一句就完事。

具体来说，这次讲《选择刹土文》十分殊胜，它能够极大地引发信愿，认识到归宿是极乐世界。讲了以后法师就应当及时辅导，因为引发定解需要量，需要进一步落实，一旦脱节这股热气就散了。如果这边讲了马上辅导，再加一层力量，就会产生很多效果，否则都成了事倍功半，成了两条路上走，这样就不行。

我们已经决定了统一的归宿是极乐世界，大家都要一致发愿往生净土，这是很大的事情。所以整个中心的方向要明确，上下各层应当一致，应当集中在一个要点上共同努力，不要分掉力量。如果这样做，那几次就能见不少效果，如果分开力量，几十次也不见效果。就像这样，必须了解到缘起上的事情。

引发定解需要自己的力量、他人的力量，多方面的力量和合起来。所谓“做帮助”，就是做一种助缘来推动。比如起一个领导性的作用，使得大众的心都往同一个目标上做，或者解决一些疑难，引发一些心力，交流一些心得，这样才会发起主动的心。光是被动听听，我觉得必要不大，讲了很多课也只不过是听听，远远达不到效果。这样还不如不听，因为听了一大堆，根本没消化，只不过是浮光掠影。所以，必须三环节紧密结合，上面

讲什么，中间就辅导什么，下面就主动地来学这些、思维这些，来引发定解。这是我们修行的路上、菩提的路上极端重要的事，我们的重点应该放在这上面。

净土是极端重要的事，但很多人把它看成很不重要。自己的心不在这个缘起上，说一万句也没有用；心在这个缘起上，说三句话就管用。每一个班级都不例外，全部要辅导《选择刹土文》，这是极其重要的事，不能有不同的方向。如果自己去讲也会感觉触动很大，自己的心会引发出来，这样才能带动下面的人；如果自己没有一点真心诚意，那就成了虚假的，在方向上都不能把定，那把大家的心引到哪里去呢？就成一个非常茫然的事了，不知道往哪儿走。所以，一定要统一地在一个线路上走，长期积累下来，才可能出现效果。

又要了解，我们要长年在净土上努力，它就像主食天天不能离一样。虽然达不到每天坚持，但也是每周或者各个阶段都提醒净土，不断地强化观念。求生极乐世界的渴望之心真正出来了，才真正达成了效果，之后主动力才有，否则都是处在一种被动状况，所以也很着急。如果大家没有真正配合，那恐怕都是落于一种浮夸，到时候一个人都生不到净土就很可怕。

所以，这件事要真实地去做，要在自身上做。当法

师的也要在自身上努力培养，因为还要引导下面的人，否则一次误导就成了很大的过失。如果一个人没有得生净土，流落到轮回里，那不晓得什么时候才能出来。不但对自己，对自己的父母、亲人、有缘的人，都要劝导他走这样的路，这才是《愿海心髓》所说的真实的愿力。表面谈谈不重要，关键要有一个真心，有了真心你一定会主动去做，没有真心你最多是应付。然而，缘起上凭着虚假的应付、虚假的鼓吹，或者一些外相，根本上都是要落空的，所以要实实在在地做。

我自身也是长年在努力，一点一点在努力，大家也要如此。不要期望一下子就怎么样，一定要努力，做得一分是一分，这样长期积累下来会有一定的效果。末法时期也不必要夸得太大，就连真佛再来，这也是一个很实际的事情。

上中下都要了解这是一条长远的路，现在就要开始按这样走。净土经教的学习，也是像以往几年那样，未来会不断地继续下去。但是，以前由于法师以及下面的学员并没有在内心建立净土归宿的观念，这样大家的心不在一个地方努力，结果我强调净土基本成了冷门。如果你自身已经确认了净土是归宿，就会感觉这个是很重要的，而且你会有意地开导别人。

所以，未来长年都要在净土上面弘扬、宣讲，而且每一次都要增长信愿行三资粮。也因此，每一次的因缘不要耗费，上中下都要拧成一股绳，都要在一个方向上齐头并进，一起努力，这样才有一个总体的进程、总体的成效。而且，无论讲《道次第》还是讲《前行》等，最终都要归在净土，这才叫做“净土为归”。

这样大家的方向就非常定了，法师们宣讲的方向也是非常定的，不可能上下是两种口气，也不可能是两种重点，总体上应当在一个路线上走。当然，随着各人自身的欠缺也会有各种侧重点，这上面可以有差别，但是就菩提道总体的方向和归宿来说，应当能定得出来。

譬如我讲暇满，就会结合在净土上面，那么法师也要这样结合，下面的人也要这样思维。因为这是自己的事，没有确立净土归宿的观念，就认为这是一种题外话，跟我无关；一旦确定了净土是归宿，这就成了最切身的话。但这不是说有什么冲突矛盾，前面已经打开了大观念，知道百千法门同归净土。净土是广义的，是深的，是含容一切的，这样要有一种很深广的眼光，不要局限在个别概念的戏论里。讲到无常还是要强调净土，讲到业果也是强调净土，讲到苦谛仍然强调净土，讲什么都往净土上归，这样，我们学什么，心都跟净土靠拢了。

比如每一年有一番一番净土经论的学习，大家都要感觉：如果有因缘，我一定好好珍惜这次积净土资粮的机会。当然每个人时间上要有合理的安排。这是总体上说的。以本人来说，也是常常积聚净土方面的因缘，要讲、要看，一番一番地来，这样多年累积下来就会有一个真实的信愿。就现代人的状况来讲，不可能一蹴而就，必须一次又一次地来。如果法师不配合，没有着重宣扬往生净土的观念，恐怕仍然会落空。末法时代成办事业是非常不容易的，如果上下不是一条心，恐怕都是各走各的路，然而究竟把人带到哪里去呢？

观念树立好，接下来就是多下功夫。本人也是这样，不盼望一下子出奇迹，就是脚踏实地地干，学很多净土的经教，经过长年的积累，才生起真正的决定心。就一般知识分子而言，这个心很难定，有些人排拒净土十年、二十年、三十年，这种情况屡见不鲜。有些人一开始修净土，最后就扔在一边了。

实际上，净土不妨碍你学任何宗、任何派，重点是要知道它是我的归宿。就好比读中学知道将来要上大学，而你确立上大学的志愿，跟你在中学期间做各种事情完善自己没有任何冲突。不要太狭隘了，天天都是宗派的对立，这样没有多大意思，我们要赶紧往西方走。

这样确立以后，就知道我们的劲儿往哪里使，一次又一次地努力，积累起来就真正向西方走了，最终就能走到净土。已经确认了以后，心里应当踏实了，知道前进的方向。这么来走，的的确确是可以走到净土的。

我的心意完全透露了。你们不要整天说“有密意、有密意”，这事情是非常明白的。就是说未来的几年里，我们在什么地方抓，在什么地方把握。之后才知道怎么珍惜因缘，怎么和合上中下多层的力量，在一个方向上努力，这样效率就高，不必要太复杂。

努力的方向一个是前行，一个是净土。前行是广义的，前行代表基础，代表成道的本钱。我们都想成道，那当然要做足成道的本钱，没有本钱怎么成道？因此这是不会有错误的。再说我们马上会死，面临一个非常重大的选择，这个抉择也是绝对不会错的。已经讲了恰美仁波切的《选择刹土文》，他那么高的成就者都选择西方净土，我感觉绝对不会错。这两个定了以后，我们全体人员的总体方向就应该确认了。但是这不是说你修好了前行，就可以停止不前，修好前行自然有正行，这是后话暂且不提。

还要说明的是，这几年围绕前行和净土的主线进行，就要有条不紊，一个阶段、一个阶段去充实它，这

上面的程序不能混乱。譬如要加大课量，要讲《口授》《备忘录》，这些都要一个阶段、一个阶段地进行。为了补充外前行，需要学《正法念处经》，这也是大工程。这些合集在一个重点上，就是要让它发生效率。或者进一步要学《入行论》，也是配在大乘菩提心上面。这些并不是前行以外的轨道。

所以，现在要有“大前行”观念，我们选择各种很切要的经论，就是要辅助在前行上面。前行是实修的指点，学各种经论就是使它具体化，让你引生很深厚的定解。像这样要看到，整个前行或者道次第是一个路线、一个进程，有一阶段、一阶段很重大的目标要完成，而每一个目标不是浮光掠影就能够搞定的，它需要很多的充实，因为我们太缺乏了。这样才知道，将来好长时间里要一直这样转。

学前行就是为了让大家每一天有一个关键的修法，能够把所学的八万四千法门落实在修心上。有了每天、每周乃至每个月的重点，我们的心力就全部集中在一条道上。比如说，讲的前行引导，是让大家先闻，再思维，再讨论，之后在自己心上串习，要一路这样进行。或者，修的时候，座间要烧烟供，讲了以后是让大家实际去做的。不能脱离这个正轨。脱轨了就乱七八糟了，怎么也

弄不好，那样可能就一辈子也没机会实实在在地修一次前行了。如果我们放掉了前行，那就放掉了成道的本钱，等于脱空了基础，这样是很危险的，很虚的。

而且它有次第性，要一节一节往上进，如果不紧密地跟随缘起，一旦脱空就不发生效率，一定要有一步步成长的过程。如果心里没有产生四种退心的效果，没有退掉对现世的耽著、对来世的耽著，那么求道的心就没有，之后的依止善知识、思维解脱利益等方面都会落于空虚，后面再转入为了求道修内前行也没有力量等等，会产生前后脱节的现象。前行一开始就教导我们，不能错乱上下而取。那为什么我们又要有意识地违背呢？再者，一开始就说到要远离覆器、毒器、漏器三过，我们明明知道为什么还要违背？

为了免除了这个过失，一定要上面讲什么，下面就辅导什么，然后针对这一个要点去思维，去记住，去串习，这样才符合法道的要求。否则口里说一套，实际做的是另一套，有什么效果呢？所以这都是要去实行的。如果上中下不在一条主线上走，那把人引到哪里去呢？你们又怎么去实现自己一生修行的目标呢？

但是这个目标也不必立得太高，你一步一步走，自然会越来越好，一开始浮想联翩，幻想如何如何，自己

去搞一套，又能搞成什么呢？离开传承的轨道，凭着自己的分别心想一套，能做成什么呢？上下的观念都不扣拢，还算什么集体呢？

所以，这个问题要再三地强调。我们应当想到，怎么来自利和利他，它的着重点在哪里？现在提出这个要点来，应当是很及时的，否则的话越发展恐怕问题越多。当然这也是做一次尝试，到底达到什么效果也不敢说。但我们只要一起努力，就会有越来越好的结果。

我们现在要知道，怎么从早到晚时时刻刻修心，之后又要知道归宿在极乐世界，这两个要点一定要有。如果这个没有真正切入到人心，恐怕这么一天天过下去，也不过听听再听听，听完了又怎样呢？临死的时候凭什么过去？绝对不是凭口头就能过去的。所以大家要三思。

比如我讲到三殊胜，是要大家实行三殊胜，而不是口头谈论三殊胜。为了实行，就需要辅导、讨论等引发定解，然后心里特别珍重三殊胜的法，之后就肯修。那么在这段时期里你就着重练习三殊胜，而不是搞别的。

或者讲到暇满，就是要研究我怎么在心上发展取心要的欲，有一种特别想用人身摄取心要的愿望，要发展的就是这个。而且让它发展得越来越强、越来越大，最

终根本不愿意浪费一分一秒的时间。像这样才是修出了心，会遮掉对现世法的耽著。

就像这样，讲暇满的时候，很密集地在一个地方着力，这时候会有一点浓度，如果法师们再去辅导，又会增加一点浓度。下面的人再去讨论，或者一对一彼此之间多谈论。谈论以后心会开，心里善根的量会大，或者容易受到启发，这样他又会更加强。再有讲考、讲研等，又去辅助他，他就容易产生定解。或者讲完《口授》，再讲《备忘录》，他就再进一步加强。就像这样，要三番五次地去加强它。在这段时间里，心不能散在别的地方，一散掉就没有很大效果。

譬如讲无常，也是在一个阶段里一个接一个地去讲它，然后去思维、去串习它。这样在一个阶段里，心里会有一种无常感，感觉会很浓，但是一缘别的东西，过了一阶段又散掉了。

就像这样，修行要密集、相续。而且闻思修三环要紧密相扣。那么作为群体来说，为了保证一定的质量，必须上中下在一个轨道上进行，否则对大家是很不利的。暇满人身非常难得，我们不应该抱有太多的幻想，应该有一种理智的抉择，应该算到它是很有限的，非常有限，你能算到越少越好。算了以后自己就会清醒，把

时间放在真正的要点上，这样才不悔此生。所以再三地强调大家要珍视人身，要知道怎么来善用人身。

根本的整理

净土班里很多是老年人，要一心求生极乐世界，所以不能搞得太复杂。主要是法师把前行里面很重要的基础结合在净土上讲，作为往生净土的助缘。比如多讲无常、苦、因果、往生极乐世界的好处、发菩提心等等，把这些合在净土的信愿上多做讲解。如果老年人也像年轻人一样细致地学前行，这是不现实的。因为年纪大了，没有精力，心也转不动，如果听得很杂，恐怕到时候不好。所以，越老就越要简单，守住一个阿弥陀佛，一心在这上面用功，一心求生极乐世界。

如果是净密双修，也还是要花很大一部分时间用在念佛上才稳当。死马上到了，这一步走错了，那全盘都错了。这特别重要，一定要抓住净土，什么都归结到净土上面。到老了尤其要简要，不必再搞很复杂的事情，不能一听到好的就去抓，自己要有一个抉择力，有一个方向，更加要好好把握，这是再再提醒的。

道次第班级的宁玛派学人，通通以大圆满前行为主，以道次第为辅。因为教派的缘起有差别，虽然佛法

在根本上圆融无违，然而各派的皈依境、修法、仪轨、所趣向处还是有缘起上的差别。再者，以往生西方极乐世界为归宿。所以就大体而言，道次第班级宁玛派的学人，全部以前行为主，但是要重点参考《道次第》，很多方面都要结合里面的相关部分，这一点特别重要。

如果不是学宁玛派的法，或者目前没有学习前行的想法，就应当单独归在一个班级，专门学《道次第》。

弥勒五论班也是以前行为主，弥勒五论为辅。学人目前最重要的是每一天能够切实地修行，也就是把八万四千法门归在一个修轨里实修，那就应当学前行法门，否则就没有了一生的基础修法。

由于弥勒五论涉及到大乘法的范畴非常广，没有前行的实修引导，我们凭自力很难趣入修行。由于有这方面的意乐，当然也就继续学下去，但是传授的时候不必那么啰嗦，把要点讲一讲就可以，更多的时间和精力要投在前行的讲考、实修上。当然要继续弥勒论典的讲闻，这样逐渐连下去就可以。主要是要分清两者的关系。

弥勒菩萨的论典——《辨法法性论》《辨中边论》《大乘庄严经论》《宝性论》等，经过很多遍的学习，我们可以得到很多闻思上的认识，对大乘法起信心，有

一种护教的能力或者认识佛性等等，这些都是很好的资粮。但是，要凭自己的能力来修持，的确很困难。因为我们是凡夫，如果不从下面一级一级地打基础、往上走，的确很难。再说，在本派的教授里面，重点是以前行法门来构筑基础，而且直接扣准大圆满方面的法要，所以它叫“大圆满前行”。这些方面都要很客观地去看待，而且要结合自身。一个很低的凡夫应当从前行着手修行，这才是切要处。

般若班也是分成两种，一种是宁玛派学人，有意乐真正地修心，那就以前行为主，般若为辅，在学《入中论》等教典的时候，不必讲得太啰嗦，抓住要点就可以。比如《入中论》前五地和后四地，简要地讲讲就行了，不必做过多的发挥。第六地抉择无生空性，也是讲明它的道理就行。这样以细水长流的方式，每一次都有一些讲解，这样持续下去就可以。但是，前行就像每天吃的饭一样不可缺少，如果错过了这一段，以后就很难接上了，因缘是很难的。再说主线在一条线上，需要大众往一个方向走。

另一种，如果对前行没有兴趣，那就另外组建班级，专门学一些中观的教典等等。

这样整理以后，我们的目标、方向就是一致的，整个大局的规划也一致，步调也一致，我们就为实现这个大的目标共同努力。这样就不必放弃经论的闻思，而且都配在前行上面作为辅助。譬如学般若，抉择好了无生空性，后面学大乘的前行法就非常有意义，对于深入了义的皈依、真正的发心、般若度的修持、断法的相应、了解无生本性或者与莲师相应等等，方方面面都有好处，因此不必要放弃。

或者学习弥勒五论，譬如学《辨法法性论》，特别会了解到名言中的万法都是没有意义的。再说，学《大乘庄严经论》会引发对大乘的信心，有助于修菩提心。或者学《宝性论》，能够直接入于了义的皈依、发心，容易理解了义的上师，作清净观等等，都有辅助作用。由于个人的因缘不同，自己想要充实某方面，就可以配合各个班的辅助课程。所以，它都是前行的一个部分，不要看成与前行对立。前行是一个非常大的课程，包括我们证道前的一切准备。

这样理顺了关系，就不觉得有什么矛盾。同时应当发现，这样整理以后，有了共同的目标，有了努力的方向，就知道往后自己的心应该放在哪个重点上，怎样多

争取时间在这上面努力、把握。这样我们有了方向感，有了目标，应当会比以往走得更好一些。这样大家就不会迷茫，上上下下的关系也非常简单。

对学员的提醒

以下再对学员说几句话。平时没有人这样讲，没有灌输前行和净土重要的观念，所以现在讲的或许会和我们很多人的心有所触碰。但是我们还是要长大，要能很深地去观察自己人生的路。这都是要用理智来处理的。不能一点都不能碰，一碰了就很情绪化。这都是自己人生道路很重大的抉择问题，千万不能凭着冲动做不好的选择。

我们选择的时候，要看什么是重大的，什么是真正有实义的，这样认识了每天的重点在哪里，自己就会主动配合，会争取时间。一旦你认识到它非常重要，比生命还重要，之后你一定会抓重点。尤其我们很多都是四十岁以上的人，所以这一次统一规划，拎出一条前行和归入净土的主线，也是很现实的考虑。

四十岁以后应当抓重点，应当抓住很切实的修要，不能再像年轻人那样泛泛地闻思，这也要听，那也要听，最后时间就这样过去了，什么也没抓到。再说，四十岁

以后记忆力差了，这就要知道在什么上面用功会有高效率，怎么花费是低效率。这些都是为大家着想而说的，也就是要由博返约，放在一个要点上，这个成功了，就代表真正的成功。如果没有重点，那的确也就这么过了，再过十年、二十年，心里也是空空的，说到修行上的进展，的确少得可怜，说到来世前程问题，根本就没想过，心里非常空，非常茫然，那样就不好了。

所以丑话说在前面，大家也要看看，是不是适合这样走？定下来以后，后面就要非常密集地在一条线上走很多段的路，一天一天的时间要分配在这上面，这都是大家事先就要考虑好的。否则一旦上路，又想走这又想走那，那只是浪费时间，自己也会感觉特别矛盾，这都是事先要提醒的。

大家根机、意乐的状况参差不齐，所以无法一概而论，只能自己按照年龄、程度、需求度等，各方面做周全的考虑，这样才能定好自己的路。比如现在还年轻，思维敏锐、活跃，喜欢抉择，那不妨去学一些经论，抉择见解，但是也不能离开前行。自己应当有一种很远程的眼光、阶段化的眼光。如果感觉我现在这一段还要充实见解，我要学空性，那你就把一部分时间放在空性上面，长期不离开，同时也不离开前行。

而且要知道，前行不是一遍就能修成的，要有很多的资粮来充实才会修得好。再说，第一遍只是试修，我们先熟悉它，或者在心里尽到一分努力，这样将来会有继续修的因缘。而且前行方面的观念、做法等等会带入到生活当中。总之，我们不要急功近利，希望很快就成了大成就者，这不现实。

或者对道次第非常有意乐，这样同时学习道次第也非常好。本人也有很多这方面学习的经验，觉得特别的好。因为这些方面对于自己理清观察修，或者暇满、无常、业果、皈依、苦谛、集谛、十二缘起、菩提心等，都有相当大的加持和利益，所以本人对道次第也是非常有信心，得到很多的法恩。但是我们主要看自己在什么缘起上面，我是宁玛派的学人，那我就要修大圆满前行，因为皈依境、所念诵的金刚偈都不同，这样的话就要遵循传承的轨道。之后要知道，两者之间没有矛盾，然后就把道次第里面的很多精髓，摄集在前行里面，去充实前行，作为它的辅助，这样子看待就非常好。如果人的心很宽广、很圆融，就不会感觉有什么矛盾。像这样，都应该有自己的选择。

再比如，如果年龄已经过了，记忆也不行，思维上也比较难转动，俗务又多，那就要切实地落在修心上面，

先要把稳基础。比如皈依、因果都非常重要，然后常常念死，念净土，有一个自己每天修持的功课。这样努力地进行，以期今生能得到解脱，尤其修持净土特别重要。

像这样，应当有一种对自己很好的考虑，是真正利益自己而不是乱成一团，也不是凭着感觉走，这些都是不理智的。佛法只能给你指示一个门径，其他事情是需要自己处理的。当前是网络授课，不可能对每一种情况来做指点，因缘上是缺乏的。所以每个人要多考虑一下自己的前途，什么是适应的等等，要很理智，不适应就有负效果。或者抓很多，恐怕时间费得很多，结果没有多少收获等等。这都是缘起上决定的，怪不得别人，一切都是因缘在造作，就像这样都要很理性地抉择。

往后前行这个大体系授课的量会加大。譬如讲因果经，其实就是前行的经典；或者讲《普贤行愿品》，也就是每个前行结行的修法，等等。要理解到它们都贯彻在一个前行的路线上，使得道的各个支分的因素能够相对得到提升和完善，要这样理解。也因此，前行和其他法并不是两种东西，其他法就纳归在前行的修点上面，为了辅助它、充实它而需要补充的资粮。所以，讲解都是统一在前行上做的，讲法王的教言也是辅助前行的修持，或者讲一些人无我、法无我，也是为了前行的修心

等等，我们应当这样广义地理解前行。

这样广义地理解之后，不光学这部前行法，学其他前行法也是如此。无论学什么教，最终要归结到这一点上，当然如果你能开悟，就到了正行。但要知道，前面这些道的要素非常重要，如果没有统摄在一条路上，恐怕我们连关系也理不清，也不知道自己一生应当怎样把握住这条线路，怎样不断去充实它、历练它，这样我们就会失去根本的道路。

知道了这是一条漫长的进程，而且要一步一步地往前走，自身上就应当有很多准备。比如要想到，这样一条路不是凭着空想就能走成，我要非常努力才能取得一些修心上的成绩，也不必期望过高。但是，有真实的进步是最重要的。因此想到：我走这条路当然要花很多时间和精力，而且要密集地在一个要点上进行，这样我就面临着取舍了，要有佛法和世法之间的取舍。这时就要考虑怎么节约时间，怎么降低生活要求，不必要的事情尽量排开，每一天的时间怎么安排，这都要具足落实，否则缘起上不相应还是得不到很好的效果。我们要理智地看到，缘起上不能充分相应、不聚合，就会出现很多欠缺，缘起上分散了，果上也沒辦法高效地出现成果。那么就要考虑，我的方式是高效还是低效，应该怎么转

变等等。

上了路以后，这里面有两种人。一种人愿意随顺缘起的轨道，会做理智的考虑，能够配合整条线路的走法，这样会得到更多的利益，在修心上有更好的成长，会走得很稳、很踏实。另一种人感觉这是很新鲜的，我一定要！他心里就是一个“要”字，什么都要。然而他处理不好自身上的缘起，时间上、精力上、课程上都处理不好。这就非常乱，只是凭感觉，反正要，反正抓，抓得很乱，最终是赶不上的。因为这是修心上的东西，不是凭幻想就可以直接给你。这里只是给你一个指导，之后上中下必须合在一个目标上，一个一个地去努力。也不必期望太高，一次能进步一点就算好的了，要凭着长年地累积、大量地用功，使得自身有一个真正的成熟。所以不必抱有幻想，要踏踏实实地走千万步，这是最重要的。

然后要意识到，在前进的过程中会碰到各种阻力，自己身心上也会有各种反应，或者在磨习气，在练心的时候会有相当多的不适应、沮丧，或者感觉枯燥，没有进展等等。但是一定要有坚定的信念，一定要认清这条路，只要一步步地走下去，就一定会有成果。但是这里也不能奢谈太多，我们努力地走是最重要的。

再者，不要凭一时冲动做错误的选择。有些人认为，

这样安排，我没有时间，就想放下闻思，不再听课了。这种考虑很危险。和自身的习气不相应的时候，这些就会发作。尤其现代人缺少素养，又没有平静的心冷静地观照，为自己做长远的考虑等，容易一时冲动做出错误的选择。但是，如果选择世间法而放弃佛法的闻思，这是很大的损失。或者说你没有注意到因缘的难得，却幻想有另外一种，结果总是扑个空，最后法缘可能越来越差。这些方面都要事先提醒。

而且不要盲从，每个人有不同的情况，对当前阶段应该有个抉择。对于一个团体来说，应当有个宗旨，标定前进的方向和重点，上下一致，这样我们可以齐心协力，把心力集中在要害上，不至于分散。不至于在长久的时间里连方向都找不准，努力的地方都看不清，完全是一种简单的冲动、简单的认识等等，这样恐怕效率很低，或者切不中要害，所以这些是需要调整的。而且这种调整要观照当前的学人最需要什么，什么对他最重要，要这样来想。这不是一种世俗的机构，有上层阶级、中层阶级、下层阶级，上下无关，连一个统一的目标都没有，连一个合起心力来共同做有利自他的事的心愿、考虑都没有，那就不行了。

就像这样，一定要认清大义的路线。首先观念上调

整过来，然后发利他心，真正要想到怎么对自己好，怎么对他人好。否则就会成世间法，驰骋在言辞辩论上，或者显耀自我，或者在佛法里面过一天算一天，这样漫无目的地走下去，最终是不可能出现什么成果的。

接下来就要看我们上中下各层人的发心，我们的道心如何呢？如果是做法师的，不要以为这是在一个大学里教课，上完课拉倒，这就根本不是佛法的教学。佛法上要有崇高的责任感，必须为着圣教和众生着想。同时要有统一的团队精神，知道在什么要点上付出心力，而不是以个人的意见搞一些是非矛盾。

法师一定要知道，我们现阶段几年内要以前行为本、净土为归，这个观念要贯彻到底，从始至终必须起到开导的作用。不能偏离主题自己谈一条路线，这是与整个规划缘起不适合的，这样走也不可能有什么大的进展。因为整个路线已经定了，都是同一条道上行进，它不是自由主义，也不是分裂主义，这一点务必要认识。

再说，下面的学员也不是来戏场上听戏，要知道这是我修心的课程，这有关我每天的重点，要知道我应当在什么地方去把握。应当把它看成修法的主粮，就像每天吃的米面一样重要，这样子应当主动跟所讲的法配合。而不应当搞成一个上下脱节的关系，讲什么只是听

过而已，什么事情都感觉很新鲜，我听听，但是听听又怎么样？听完了你就熟悉了，熟悉了以后，再也没有兴趣往下听了。这就很不好，因为听成知识了。知识只是追求耳目一新的感觉，时时都要新鲜、心动等等，这样是不理智的。

佛法是道心，一个东西要持一生一世，持生生世世。是要这样发展出佛法上的定解、信念、为道献身的心力。一生一世都投注在修行的道心上，这是关键。前行的发展就是要让心转得越来越靠近觉悟，靠近成道，这是一个修心的工程。你不要以为应该在上面找感觉，有感觉就要，没感觉不要，这是很不理智的做法。应当要看到这是殊胜的法，它是非常珍贵的，我一定要纳在心上修持，连一句半句都有无量的价值，怎么能天天凭感觉呢？感觉只不过是分别心一闪而过的幻觉。应当非常珍重法，非常珍重自心上的道路，这样在自己身上修。不要去看讲的言词怎么样、感觉怎么样，而是要看看自己的心上怎么修。

我们各个方面都要在修心上努力，我们成绩的检验是自己的修心达到如何，而不是口里谈的如何。我们的进步也应当看到自己在心上怎么远离颠倒，怎么更加贤善，怎么符合因果的路线在走，变得更守规矩、更持戒，

非常迫切地出离，一心向道。再看到有更博大的菩提心，有皈依的誓愿，的确有真实的道心，这才是成道的法器。否则在外面找感觉永远没有出路。之后，为了成道非常地殷重、励力地去修积资粮、忏悔业障，这都是在自心上转，否则心力没有提起来，就只是为了凑数量，的确多少人都是在这样自欺啊！这样骗自己骗到了死，又有什么意思呢？

再说，所谓的净土是我们自身的归宿问题，不能认为是外面老太太修的东西，跟我无关，我是一个修空性的人，哪里要学什么净土、弘扬净土？这样你就太片面了。你应当胸襟博大一些，应当对于诸佛的圣教有非常敬重的心，然后把它弘扬起来，把人引导起来，这都是法师的职责。能真正发心引导一点半点都有很多功德，其实也是在成长自己的道心，也是使自身上有重大的判断力，之后有心引导大家在这样一条大义的路上走。不要整天想，符不符合我的胃口，我又如何如何等等，这是很不好的。

这次就讲这么多，有些问题以后可以慢慢讲，总之大家就把握两句话：前行为重，净土为归。

思考题

1、我们应如何长年在净土上努力，用一生的时间积累净土的资粮？

2、对于一生修行的重点和归宿，你（包括法师与道友）打算怎样落实？

附：《选择刹土文》

藏地出现一位净土大祖师叫做恰美仁波切，他著名的《山法》里有一段“选择刹土文”。当时有个具慧的弟子，在他闭关的座间提了一个大问题：“无论生命再长，也活不到一百年，在死的时候成办大义的关要是什么？”

仁波切回答：“这对所有的修法者来说都极端重要。在此生当中积资净障，就好像准备好马的鞍子和口里的口衔，做这些一样。把积资净障以回向和发愿摄持，那就可以走到自己向往的刹土。

总的来说，一切诸佛所见的境界相，和六道有情错乱的境界相，以这两类所摄，有无量的清净刹土和不清净刹土的显现。

最胜密严法界刹土是遍虚空界的刹土。在业清净的人面前，外在的器世间是无量宫，内在正报的有情是至尊，在这里连轮回苦的名字也没有，总的凡是虚空周遍之处，一切轮涅诸法都以佛的身口意周遍了，此是身语意的秘密。是于《宣说秘密经》中演说的。

一个尘中的所有刹土数量里有不可说不可说的清净刹土，在那里佛和菩萨转法轮，一者不妨碍另一者。就像整个三千大千世界容纳在一个芥子里，三千世界没

有变小，外的芥子也没有扩大，这是诸佛的神变。遍在虚空界中的一切刹土，就像打开了芝麻荚，那里佛和菩萨恒常安住。这是诸佛所见的境界之相。

而在凡夫的现相里各自现出苦乐的种种显现，比如有各种地狱、饿鬼、畜生。这并非如夜晚梦境般在现实中不存在，而是一如我们人类这样，在各自的现相中是一种很真实的有血有肉的显现。现今时期的三千大千世界的世间在人类前显现为减劫，而在有些众生的现相里则看到这个劫坏灭一空，又有些众生见到它正在形成。又在许多众生面前大地显现成虚空，又在有些有情面前虚空显现成大地，又有的上方见为下方，或者下方见为上方。这些现象是难以思议的，在各自的心前真实成立，这在《宝积经》中有很广地说明。如此，各个有情的显现是各自不同的，此三千大千世界是人类共同所见。

在这些轮回和涅槃界所摄的刹土当中，在此土的东方有现喜刹土，不动佛安住彼处，他与金刚萨埵等是一个。东方又有琉璃刹土，药师七佛安住在里面。像这样，药师七佛住在各自的刹土中。从此方往南有受用具足的具德刹土，宝生佛安住彼刹。此处的北方有事业极其圆满的具德刹土，不空成就佛安住在里面。这些刹土都是清净刹土，承许是小的报身刹土，实际算是化身的大刹

土，没有证到一地以上，是不可能生到这些刹土的。玛吉拉准空行母所宣说的这些涵义，与《不动佛庄严经》所说相同。

再说密严莲花藏世界。这是一个大小超出思量的广大界，受用庄严无尽的缘故，称它为“华藏庄严”，简称为“华藏世界”。这个刹土的庄严是妙宝体性的无量宫，它的量超出思维。在其中央之处，狮子座中莲花日月的上面，有一切诸佛色身之总聚——观自在圣尊，报身装饰，他具足五决定受用圆满：处决定——密严华藏庄严；时决定——乃至轮回空尽之间恒常安住；眷属决定——十地菩萨；法决定——无上大乘，而且不是以口说法，而是以表示说法。在圣尊的——毛孔中，成就无量的化身刹土，在这种种的化身刹中，都是随着所化因缘而做调伏，做各种事业。这是报身的大刹土。

在《毗卢遮那密续》里说：圣尊手掌的钵中出生无量的莲花树，在每一棵莲花树中有众多刹土，中间有一棵莲花树，生有二十五层莲花，在每个上面都有很多刹土。其中第十三层的莲花中，在各个花蕊当中有无量的世间界，中央的花蕊中成就了此刹土的三千大千世界，有十亿须弥、十亿四大部洲，这是一个化身佛所化的刹土，里面有十亿释迦佛、十亿莲师转显密法轮，在这里

面胜劣有情都有转生。这些涵义在《华严经》、法王松赞干布和莲师等有宣说，说到八地菩萨以下是不可能生在秘密庄严刹土中的。智慧空行母玛吉拉准所说的这些涵义与一切地道的说法相同。

其他忿怒本尊的刹土、持明刹土，只有大持明者才能够去，其他的人去不了。

现在按照三千大千世界来说，上方兜率天宫里有至尊补处弥勒怙主安住。在今天只有持清净戒和闻思精勤的人，发愿往生彼刹的话，在某时外气断的无间，弥勒菩萨眉间的白毫中发出白光，照触在行人头顶上，当时心识被光卷着引到兜率天宫。在莲花坐垫上面出生，有七个天女眷属恒时侍奉。至尊弥勒菩萨宣说法要。但是在天上有各种歌舞、娱乐、游玩，心会散逸在里面。

未来世弥勒佛等下生人间，这一切眷属都会从天中退没而转生为人，这以后又出家，听受圣法，在至尊弥勒佛的教法没有圆满之间，要从人再转人来持佛的教法。同样，贤劫一千尊佛也都是全部见了佛后听闻正法，在千佛的教法住世期间，常常转为人来持教法。贤劫千佛圆满后，在未来世有一个叫做“嘎玛张萨”的劫圆满形成，在那个劫中有八万佛出世。对于这一切佛，也是见佛的面、听佛的正法而持佛的一切教法。从那个时候

起，逐渐将得到佛果。这是在《弥勒授记经》中宣说的。

今天对于转生兜率天的关要做回向发愿的人很多，实际上这也将成就无量众生的利益。而且为了持至尊佛的教法，对于受轮回的身受一亿次的生死不恐惧的话，可以发愿生兜率天，之后应当不断地修持弥勒的发愿法。我本人也是在七年中这样做的。但是我见到轮回苦的缘故，现在我对于生死之苦极为恐惧，所以我放了修弥勒发愿的法而念诵往生极乐世界的愿文。此具喜的兜率内院，是小的化身刹土。

此处太阳西南隅南赡部洲的小洲——罗刹哲莫罗洲，铜色吉祥山顶处吉祥莲花光明宫中，有至尊邬金莲花生安住，眷属十万持明空行围绕，修宁玛法的行者为生彼刹多有发愿。于具德邬金莲师太胜解故，我自己的阿阇黎住于彼处，我自己也年轻时缘念彼刹，以容易生故，没有不生的怀疑。

然而我现在善思维：生彼刹的情形有贤和劣两种。上品的持明勇士空行种类，身具六骨饰、尸陀的装饰，身随欲而变的神变者，成为具德邬金莲师的眷属和仆从，凡人不见，非躯体。如若往生彼刹，则修持密咒，现前安乐究竟成正等觉，若能如是成办，是非常好的。

而生为身相丑陋、食肉罗刹的孩子，是罗刹故，五

毒烦恼粗猛。于邬金大师见面听其语，但认为他是王，信心和恭敬小，不随教而行、颠倒而行的话，受到处罚也可能退信心。

总之，这是个小洲，苦乐和寿命长短等与此方类同。如果有些善缘，邬金大师加持灌顶后吩咐：“你别住此处，到藏地去，将会行持正法，出生众生意利。”如此可能想住而没有住的权力。我本人恐惧生死，你若不恐惧生死苦，又对具德莲师尊有大信心，实际能如教奉行的话，应当发愿生哲莫罗洲。

这是个化身小刹土，已生刹中的一切有情，时间在一个贤劫中，处所不定，任何身都可能，最终生到极乐世界。此等涵义在密传以及至尊龙卓译师的问答录中明显宣说。

今天，有很多念玛尼者发愿生布达拉处。某些圣尊修法中如是说：“梵语布达拉，译为持轮山，彼非刹土而是神山。在业清净者面前，山顶中妙宝无量宫中，在莲花日月层叠的坐垫上，有圣尊观世音菩萨，以眷属持明、空行、天龙围绕。山腰妙宝无量宫中，有圣尊怒纹母、马头金刚等。山脚妙宝无量宫中，有白绿度母等圣尊安住。在那些不净错乱者前，为沙山大山的旃檀林，山顶有自然石头的殿堂，圣尊喀萨巴呢自然而现八岁小

男孩的青春身相。背面琉璃石山上，有白银融化的自然显现的六字咒，直接去彼后也可以见到。”在铁脚居士至尊仁钦朗巴的传记中明示。

修持胜乐亥母本尊的行者，发愿往生西方邬金境内。彼非刹土也是神山。在业清净者前，在尸陀宫殿的中央，有胜乐父母真实安住，具十万俱胝勇士空行眷属。于业不清净的错乱者前，自然石头的圣殿处，伏藏有一切善说续部。此是无一个男子的女人洲，一切都是空行种类。往生彼中的情形，与哲莫罗洲类同。

东方汉地五台山，南方圣地吉祥的杂日，西方白色雪山之王冈底斯山，于业清净者前显为无量宫，有勇士空行无量圣众安住。自己取勇士空行的色身后，时间长，在贤劫圆满之间；时间短，在各尊佛期间。自己生为勇士空行之虹身。此是空行的小刹土，修行密咒道的成就者们多数如是安住。业不清净者到达彼处也不见圣尊，显现为森林、雪山，一直走到深处，多数有“我见不到”的怀疑。以如是故，我对此也无欲求。尊珠江措，你是怎么想的？

所谓的北方香巴拉，实际与印度一样，是人境。在彼国中幻化的国王相续不断，兴盛时轮金刚的法门，但寿命长短、苦乐等与此方类同。

苯波徒发愿的情形，是愿生在祥雄地，它位于冈底斯山背面的藏地，兴盛苯教，但苦乐与此类同。实际如此的缘故，不要选错刹土。

从此方向西，越过恒河沙数的无边世界，较此刹上方处，有西方极乐刹土，彼中稀有快乐悉皆圆满，不善业及苦尚无名字。由阿弥陀佛本愿力曾说：若人发愿欲生彼刹，除造五无间罪及谤法罪之外，谁也得生。又说：因是发无上殊胜菩提心，道为十善广积福德，彼等一切为生彼刹而回向，心不散乱，专一信心恭敬，求生彼刹而回向发愿者，下至十念亦得往生。

如果怀疑认为这不真实，则纵然往生彼刹，也是五百年莲花不开。于中具足快乐受用，以及听闻阿弥陀佛说法的音声，然而将成延迟五百年见佛尊面的过失，以此义故当断怀疑。汝应当发愿往生彼刹，你死时心识当专注其上。对于生彼刹若心中有疑，应善披读《宝积经》中的《弥陀经》《极乐刹土庄严经》³以及《白莲花经》《现在佛安住经》《吉祥无死鼓音陀罗尼经》等的诸大教典。

现在非常能自主的这段时间，好好地选刹土。多积

³ 《极乐刹土庄严经》：就是汉文的《无量寿经》。“大小阿弥陀经”在藏文中都在《宝积经》中。

能去的资本，于行彼刹，当作离障。

唉玛吽！嘿嘿！

法子比丘尊珠江措提问：彼刹功德如何？

八十一亿具德佛刹庄严其事功德合集为一，六道众生无余一切成圆满正等觉后，于多于劫量之时，唯一宣说彼刹功德亦述说不尽，我哪能言说？

西方极乐世界成而无坏。往昔无量诸佛降临，现今阿弥陀佛安住，何时无有迁变兴衰。国土之量不可思议，超出数量。彼中不闻八无暇处，绝无苦事，常时喜乐，最极圆满，法如是故名为极乐。

于莲花瑞台中刹那成身，彼非幼童是青春身，具无见顶、千辐轮等三十二相、八十随好。凡生彼刹同为金色身，比丘仪相，心具五神通，丝毫无有五毒烦恼。彼中无老病苦，寿命达无量劫，彼中无有非时而死，无有某时命终转其他身而间断，故彼中不可能不成就正等觉。

现在发愿、业行之果：唯除宿愿为利有情回入生死外，不退堕生死，不可能受生。

处所无量宫及饮食等，仅心中起念便自然现前。彼国无须辛勤农作，食而满足心意，润泽其身，不出大小便秽。国中无凡夫女，然有无数供养天女常时承事自己。

恒不离佛，以彼供养兴无量供养云，于自掌中随欲而生。彼土国主弥陀世尊常转法轮。

处所十亿哲莫罗洲中有十亿至尊莲师，藏土亦有二十一位具弥陀冠冕者，此十亿出世者乃是无量光幻化中一分，莲师实际是阿弥陀佛。处所布达拉观世音，藏土松赞干布噶玛噶也是观音，贤劫千佛彼等一切皆是观音幻化，其化基实际是观音王，其为阿弥陀佛肋士，长时于佛右肋而住。处所杨柳宫的秘密主，彼复幻化具称幢名者等十亿幻化，其化基其实是大势至，彼长时于佛左肋而住。

从此瞻部洲处去彼方，有吉祥圣者龙树、塔波尊者、琼波南嘉尊者、索仁哲、空行虚空胜幢、至尊龙巴金刚持等。佛说总的有七十二亿菩萨，由此刹土生彼刹中，又说有十万比丘眷属。

凡生彼刹者具无碍神通，因此东方现喜、药师刹、南方具德刹、北方圆满事业刹，以及南部布达拉、哲莫罗洲、西部邬金圣境等一切刹土，以自神变力无碍游行。于彼彼刹中广兴供养，求灌顶教授，不耽搁很久就很快返回极乐刹中。法如是故，若生彼刹，与生一切刹无别。想来此处看戏也可以。在此刹中，弥勒、狮子吼等一千佛尊应世之时，自己前来献供、听闻圣法，不过夜而返

回极乐刹。

心子尊珠！此生寿终就去彼刹，须生决定心。从现在起，心里要善加考虑：下三恶趣有不可思议的苦，上人天乐仅是一场春梦。

浊时圣教衰减期，纵然自己可以从人再转人，但由诸缘非时死等，多有障缘。幼时十岁以前童稚无知，很多时间以衣食散乱而度过，睡眠消尽一半寿命，现在寿量过四十岁时修法无暇，没见到吗？人普遍五毒烦恼强，利益他反作损害，于一切智者、成就者作诽谤，于十不善业放肆而行。今天真佛再来也难利益众生的话，做不到众生意利反成苦因。于诸亲友徒众等，自己死后不久就生为人，也遇不到他们。这些要铭记在心。

经中说：往生者最终在彼刹中圆满正等觉，法如是故，凡是往生者，唯是一生所系菩萨。

儿啊！心中记住此等利益，发愿唯修净土愿，唯修弥陀、观音圣尊，你应纳受。

如是义，于马年八月八、九二日上下午座间比丘恰美述说，尊珠江措记录，第四十二品竟，愿吉祥！