

前行开示录（下）

怙主上师龙多仁波切

2014年5月于八美

内道和外道的主要区别，在于是否皈依三宝。外皈依是显宗，内皈依即密宗。

要进入一个房子，必须打开门才能进去，同样，只有如理如法地接受了皈依戒，才能进入佛门算作真正的佛教徒。是不是内道佛弟子，不在于穿什么衣服，而是看有没有得到皈依戒。

四厌世心的修法，外道虽非与内道一模一样，但也有一些类似的观修内容。但皈依之后就是内道徒了，算是正式进入佛门。不要以为跟着上师念几遍皈依偈，就是真正的皈依，关键在于心中立誓。受了皈依以后，要发起坚固的誓愿，否则得不到皈依戒。像显宗里的居士戒、沙弥戒、比丘戒都是以皈依戒作为基础，此外，接

受显宗的菩萨戒和金刚密乘的灌顶，也都要先皈依。此时许多人往往东张西望、随口学舌，这样不能真正得到皈依戒的戒体，必须在内心立下坚定的誓言。

皈依是在内心立下坚定的誓言，非仅为口头念诵。自己决心以佛陀为本师，而不是具有大力的天龙鬼神，纵遇命难也绝不能皈依这些世间的对境。

首先，要找一个善知识或上师受皈依戒，下定决心即使身体碎成一千块、头颅裂成一百瓣，也绝不舍弃皈依戒。从如今直至成佛之间，都发愿唯一作为佛陀的随学者，尤其一心奉行大乘佛法。

小乘中的四位比丘以上才堪为僧宝，一百个沙弥在一块儿也不算数。大乘的一个菩萨就可以称为僧宝，例如观音菩萨、大势至菩萨、文殊菩萨等八大菩萨，都属于大乘僧宝。我们应该把他们当做皈依的对境，而不是

简单的助伴。本尊的原意就是心里发誓，这里讲的皈依戒，关键也在于发誓。

内皈依的对境是三根本，要像呵护眼睛一样好好发誓修持三根本，然后好好发誓修持风脉明点，之后再发誓皈依本体、自性、大悲。大家需要懂得这些道理。

外皈依是以本师、正道和助伴的方式来皈依，我们离开这三者，不可能成就佛果。如今导师释迦牟尼佛已经圆寂，故须以指引我们入道的上师，来代替导师的作用，共称为四皈依。没有这样引道的导师，同样无法成佛。

释迦佛在世时，亲宣正法令人进入佛门修道，故而不必依止其他的导师。对于如今末世愚昧众生来说，如果不依止上师，就无人给我们细致宣说法要，所以必须先寻找一位值得信赖的上师。佛陀所宣法要归集为八万四千法蕴，要修学如此广大的法门，没有上师的指点是

不可能的一件事。

密宗认为，上师功德等佛，恩德胜佛，上师是如海续部坛城本尊的总集，所以强调“四皈依”。从恩德方面而言，上师比佛陀更大，所以要一开始就先念“皈依师”。别的戒律没有像皈依这样需要反复念诵，这样做是为了强化内在的信念和决心。

共同前行的法义融入心相续之后，就可以成为修法的法器。然后修持不共内前行，皈依之后还要进一步发殊胜菩提心。菩提心的基础是四无量心，其中又要先修舍无量心。

我们不应贪恋亲友、嗔恨敌人。现在我们认为敌人的众生，无量劫来也曾做过我们的亲人，与今世的亲人一样无微不至地关爱过我们。今世的亲人在前世也肯定做过我们的敌人，或者上半生的亲人在下半生转为敌

人，上半生的敌人在下半生转为亲人，这种现象非常普遍，因此不能执着暂时的迷乱显现。

一个家庭中的兄弟后来成为敌人的也很多，互相砍杀毫不留情。圣者们已经证悟实相本性，故能对所有众生平等地慈悲呵护，没有亲怨之想。

以前华智仁波切的父亲去世时，亲戚叫他回去奔丧。他说：“我不回去！如果父母过世一定要去看的话，遍虚空的有情都是我的父母，这样我怎能忙得过来？！”他弟弟听了心中来气，不满地说：“今世父母的恩德都不好好报答的人，又如何对生生世世的父母报恩呢？看来你真是个老狗！”

这个故事可能有人听过吧？！我们应该像华智仁波切那样，对众生起平等的大悲心。

没有大悲心生不起菩提心，悲心是缘六道众生的痛

苦。行六度万行的时候，没有悲心很容易中断，最后成就佛陀果位，为众生转法轮也是源于悲心推动。

不要欺负无依无靠的可怜人，一见他们就生气，话也不想说。对他们更应该修大悲心。对这些可怜的恶业者要多说安慰的话语，温存怜爱。世间人见到可怜者，虽不曾受其伤害也横眉冷对，看见达官贵人虽未获利益也喜形于色，内心一直为颠倒分别所控制。

我们扪心自问，今世有没有特别嗔恨的敌人。如果有的话，要及时放下。

对那些现世成为我们敌人的有情，不要生嗔恨心，因为前世肯定和我们结过缘，像本论所说“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有！”现在的敌人很可能是我们前世父母的转世，谁

也不能排除这一点。如果以教证成立所有众生都曾做过我们的父母，与今世父母一样慈爱有加，那么我们嗔恨他们是没有任何意义的。这些道理可以教量成立。

释迦牟尼佛不会欺骗众生，佛陀曾说：对于我宣说的教法，可以用正量来作观察，看看有没有错误。如果仔细观察之后无欺无误，就可以放心受持。

既然断证功德圆满的佛陀亲口说过，一切众生皆曾做过我们的父母，那就毫无疑问是客观事实。

打比方讲，有人今天帮助了我，另一个人昨天曾帮助我，还有的人在前天或大前天帮助了我。对今天帮助自己的人，当天皆会想着报答恩德，几天过后如果就不想报恩了，显然是不懂道理的做法。同样，如果对昨天、前天、大前天曾经帮助自己的人不想报恩的话，也属于不懂道理。因为从恩德的角度讲，今天和前几天的恩德

是一样的。如果对前几天有恩的人进行损害，这种人相当下劣。

好好观察这个例子，容易明白知母、念恩、报恩的道理。现在的父母是父母，过去世的父母也是父母，他们把最好的饮食给我们吃，最好的衣服给我们穿，曾经如此慈悲地养育我们。想一想母鸟养育小鸟的情形：用翅膀孵化、搭窝安居、叼虫喂食……，可谓无微不至。小鸟长大一点，如果吃不饱肚子，便会使劲啄伤母鸟的喉咙。今世的父母亲友与前世的没有任何差别，所以我们不能不报答一切父母众生的恩德。

现在有些没良心的人，对于今世父母的恩德也置之脑后，对父母的温饱、病痛漠不关心。自己外出时身著华丽的衣服，打扮得漂漂亮亮，别人都以为他们家境富裕，父母的衣食也肯定非常优越。结果到家中一看，可能心脏病都会马上发作了。如果对亲生父母都这个样

子，对其他众生可想而知。

作为大乘修行人，应当珍爱父母胜过自己，进而像珍爱父母一样珍爱所有众生。要生起这种心态，就必须先修等舍心。

如前所说，有的人对其他任何人都不考虑，只想着自己的利益，成天坐在一舒服的垫子上烤火、饮酒、喝茶，父母死了过一天就忘了，这种人最极恶劣。

还有的人父母死了心里无所谓，简单处理一下尸体后，请僧人念一点经，面子上做点过场，四十九天一过便忘得一干二净。所以修持菩提心，应当从培养对今世父母的报恩和珍重心开始，进一步观想所有曾为自己父母的众生，平等地修持慈爱心，这样才是舍无量。否则便是愚舍。

羊羔被杀死后，母羊一连几天都会凄惨地叫唤，还会悲伤落泪，犹如失去独子的母亲一般。人间的父母对自己的子女，也是倍加怜爱，孩子再怎么调皮任性，甚至揪自己的头发，父母也笑嘻嘻地不以为然。有时象征性地准备打一下孩子，手刚举起来就软下去了。而孩子长大后，却很少忆念父母的恩德，更难得真心回报。父母对养育子女过程中的千辛万苦，一点都不会计较，而若对外人做过一点帮助，可能会铭记终生。

这段内容好像对出家人的行为有些生气，但不是真正的生气吧，就像母亲骂孩子一样不会动真格的。看到有些出家人去施主家念经时，骑马、骑牛、吃肉这些不如法的行为，尊者显现上的确不太高兴。施主、福田对众生这样没有慈悲心，对自他来说都没有什么利益。作为佛教徒如果肆意伤害众生，就如常言所谓“出卖佛陀

的灵魂，吮吸佛教的骨髓”一样可怕！

我们光是随便想想为了众生成佛，并不是真正的发心。必须在内心里坚定地发誓，准备好付诸实践，并决心克服中途的任何困难，不达目的誓不甘休，这才叫做发心。

三种菩提心的修法，如果光是考虑自己的话，不要说自他相换、自轻他重，连自他平等都不可能修好。自己感受苦乐好坏等一切情况，都要想到别人也是一模一样的。当自己感受快乐时，要祈愿其他众生也同样感受快乐；如果感受痛苦时，也要想到其他那些正在感受同样痛苦的众生，他们那份不乐意与我无异，真心希望他们的痛苦都成熟到自己身上！应该时时如此以法来转变内心，长此以往肯定和从前不一样，会得到好处。我们追随佛菩萨的传记，修学这些菩提心法门，最后也会与

他们一模一样。

自他相换和自轻他重怎么修呢？比如得了很重的病，出现不能忍受的巨大痛苦，首先要想：这是我以前所造不善业的果报，虽然我不了解是什么具体的恶业感召这种痛苦，但可以肯定是以往的恶业引生的异熟果。恶业已然造下，如今早早成熟、感受痛苦，应该生起欢喜心，否则日后成熟定会感受更大的痛苦。像我自己现在身体经常这里那里不舒服，吃再好的药也没什么反应，我心里知道这些肯定是前世的异熟果报，不过感觉不会是特别大的恶业，应该还是比较小的恶业感召的，在士用果的作用下增长、变大之后方如此难受。如果以前造下的是严重恶业，就不是这个样子了。有时我能如是了知宿业所致而生起欢喜心，有时候只是造作地观修一下。

然后就要进一步观想：遍虚空的一切众生也曾造过

我这种恶业，真心希望他们所感受的同样痛苦，全都成熟于我的身上！就这样造作地修一下，善根也非常大。众生的病痛、魔障、违缘、罪障、中断障，都是前世恶业的异熟果报，我们如法了知后竭诚发愿全都成熟于自己身上，尽心尽力地作观修。看看大家能否每天都实修一下。

比如说，我们自己吃到很好的东西，这时乞丐来到面前，能否不像以前那样唤狗驱赶？以前拿一根棍子到处游走的乞丐很多，现在饭店里也经常来一些要饭的人。店主对他们特别讨厌，每天都凶神恶煞般将他们撵走，害怕影响到自己的生意。不论藏族人、汉族人，都觉得去饭店吃顿饭很开心，这时可以设想一下：假如自己吃午饭或晚饭的时候，来到饭店点好饭菜、付好钱，突然碰见一个乞丐来讨饭，自己能不能将桌上的饭菜全都让给他吃，自己一口不沾地离开？如果这样饿上一顿

还满心欢喜，就是自轻他重菩提心。

也许一两次有人能够做到，但若天天如此，就会起烦恼了。倘若做不到，能否将大部分饭菜让与乞丐吃，自己只吃小部分呢？这样功德虽然小一点，但也非常不错了。能够经常这样去做的人也少得可怜。

再拿穿的衣服为例，当别人没有衣服而感受痛苦时，尤其是在严寒的冬季，我们能否宁可自己受冻也要把身上的衣服让给别人？国王、富人有很多衣服，布施一点功德并不太大，若是穷人家布施出去自己就没有穿的了，在这种情况下也能欢喜施舍、自己甘愿受苦，功德会更加殊胜。

不要无缘无故伤害众生。比如大庭广众之下，揭露别人的过失，会让人特别伤心。

倘若梦见一个特别喜欢的亲友，或者一个特别不喜

欢的敌人，普通人往往情不自禁。其实梦中的敌人是自己的心化现，特别贪恋的亲友也是自己心里化现的，应当观察一下，是不是自己的心分作了应取和应舍两个部分呢？睡过醒来之时，贪、嗔烦恼和敌友显现，全都还原为自己心之游舞而无影无踪。

如果一定要把嗔恨心和敌人全都断除的话，那就成了没心的人，怎能获得解脱呢？以后大家解脱的时候，就会明白现在的一切都和做梦一样，那时便可自在地修持安忍了。

万法皆如梦中事物一般，嫉妒他人圆满、幸福，毫无实义。

现在许多人性格不稳重，喜欢跟随别人的话语而转，如同灶灰一样随风吹动没有定准。应当从根本上舍弃这种恶习。

《入行论》云：“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”我们没有做什么坏事，却遇到别人无缘无故地加害，就应该以修安忍的方式对待。就像梦中的显现一样，不要把敌人执为敌人，亲友执为亲友。如言“口食父肉打其母”，现在和我有关系的众生，肯定皆具宿世因缘，乃至眼前的敌人也肯定具有宿缘联系，多数情况下是自己前世的父、母亲。虽然不知道具体是哪种因缘，但肯定曾经结过宿缘，否则不可能在今世相遇。很有可能在前世的时候，我们对父母不好，他们心中暂时滋生一点嗔恨心，由于没有如法对治、净除这个种子，以这样的习气所感，就在今世转生为我们的敌人进行损害。

亲友也不能执为亲友，如言“怀抱杀己之怨敌”。过去无数次转生过程中，现在的亲友肯定做过自己的怨敌，以后也难以排除这种可能性。思维这些道理以后，

再想想善法的利益和罪恶的过患，就可以安住等舍之境好好修持安忍了。

《佛子行》中说：“于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。”别人对我们进行加害的时候，不应该内心生嗔，修安忍的关键端在不起嗔恨之心，而不是说外表没有去杀人、打人。如果强行忍住气愤，不作反击，并不是真正的安忍。必须当下提起正知正念，让嗔恨心享用不到“不悦”的美食，自然就无从生起了。

世间再也没有比修安忍更大的功德。塑画佛像、修建三宝所依等，皆没有安忍的功德大。持戒的功德是布施的一百倍，安忍又是持戒的一百倍，依次类推。这样好好观察之后，就可以满心欢喜地来修持安忍。

对照前行的教言，我们可以发现，自己的所作所为大多不如法。我在这里讲的一些话，并不是故意宣说大

家的过失，主要是在观察自身的问题，实际并没有针对你们。如果谁认为是在说自己，那可能是因你自身存在这些问题吧！

三十五佛是显宗依止力的主要对境，这里讲的是金刚萨埵。密宗最好的依止力，就是自己的金刚上师，所以这里一讲就称作“上师金刚萨埵”。

在临终的时候，如果能将自己的根本上师请过来，竭己所有地供养上师，发誓以后绝不造作罪业，对以往的罪过以强烈的悔心加以忏悔，通过这些对治力很容易净除罪障。如果找不到上师，金刚兄弟之中感觉修行不错而怀有信心的也可以请来，将自己曾经失坏的三种戒律全都发露忏悔，所有东西悉数供养，断除一切贪执心，发誓再也不造这些罪业！这样干干净净地死去，就不会携带堕入恶趣的因了。这是一切忏悔法门中最有效的方

便，然须具大福报者才能做到。我们现量见到每天死去的人非常多，可具足这些因缘的却非常稀少。

临终的同梵净行道友和在家男女居士，不论什么身份，来作超度的上师或道友需要告诉他：如曾受戒，须观察是否犯过佛制罪，好好忏悔；不曾受戒，则观察有无犯过自性罪，如法忏悔之后，再给他授一个居士戒，让其好好发菩提心。接着，可以给他灌一个“中阴闻解脱”的顶，让他跟着念诵经文，这样干干净净地离开人世。

一般人念破瓦，可能没多大作用。从小人家就叫我活佛，处在这样一个位置上，自己也觉得好像可以念破瓦，就到处给人念颇瓦。我这一生中都在这样颠倒行事，积累了很多恶业，现在虽然后悔，但恶业已经造下没有什么办法了。

其实念诵佛菩萨的名号功德特别大，不论居士、老

人还是出家人都会念，即使给伞盖下的上师念都可以，说明这是最真实的利益。人死的时候，这样来做忏悔、超度，效果特别好。

现在正在讲依止力，所以一开始给亡者授一个皈依戒很有必要。不能接受皈依戒的人是没有的。一旦自己有了皈依戒的戒体，便可给别人传授。有皈依戒就是一种依止力，若有菩萨戒当然更是了。此外如果每天念诵《极乐愿文》、观想阿弥陀佛，也是一种依止力。如果念诵《无垢忏悔续》，要在面前虚空中观想寂忿百尊，同样属于依止力。这些是其他修法的依止力，在这里，华智仁波切讲的是通过观想金刚萨埵作为依止力。

所有集资之王就是修曼荼，这是在共同乘（外续部）的情况下讲的。若在大圆满或无上瑜伽中，最殊胜的集资方便是念修会供。但对于会供的意义和仪轨、规矩，

很多人不太懂，有的人是想吃东西去做会供，随意分别高下、好坏，这样一点用都没有。会供品一般也不能带回去，要当场享用。

如续云：“一义亦不昧，不难方便多，是为利根故，极胜秘密乘。”密宗里面有很多积累资粮的方便法门。显宗则有很多种布施头颅和肢体的方法，以行持六度为例，除了无缘的般若度以外，前五度积累的主要都是有缘福德资粮。积累福慧二资可以获得二身。基二谛双运，道二资双运，果二身双运，这是显宗的讲法。

共同密乘中，集资最殊胜的方便为供曼荼。不是说供上几个曼荼的圆圈就有了功德，而是以其代表无量刹土中的殊胜供品，否则不会带来多大功德。十亿个世界构成的三千大千世界，是一个殊胜化身佛陀的所化界，比如说释迦牟尼佛的化土娑婆世界就包含百俱胝个世界。就像以前的燃灯佛和迦叶佛，还有未来的弥勒佛至

胜解佛之间，以及十方世界中的殊胜化身佛陀的所化刹土一样。

在娑婆世界中，释迦佛根据众生的根器和意乐，随机应化，譬如天上虽然只有一个月亮，然相应地上有多少水器，其中就可以映现多少个月亮。如密宗《闻解脱》所言，一位释迦佛可以在六道中以六能仁的形相来度化众生，但其实都是一个本体，仅仅显现的方式不同而已。人道中为释迦牟尼，旁生道以僧格绕定的形相出现，也是旁生的样子……

所谓的殊胜化身，是从众生心中显现的角度来安立的，从佛陀本身来讲不是这样。我以前不懂得殊胜化身曼荼的道理，好几年当中一直思考这个问题，觉得特别难。不知道你们觉得如何？供养三十七堆等化身曼荼，要观想为刹土等殊胜供品，这样可令佛陀生起欢喜心，给众生广转法轮，行持佛陀的广大事业并不断增

盛……。这就是供养曼荼罗的意义。

作为显宗上师，相续中至少需要具足菩提心。当然最好是获得初地以上的功德，若未登地，也必须具有没有改造的菩提心。

密宗的话，如《功德藏》中说：“尤其宣讲窍诀师，得灌净戒极寂静，通达基道果续义，念修圆满证自解，悲心无量唯利他，精进念法琐事少，极具厌离亦劝他，善巧传承具加持，依如是师速成就。”传承的金线没有被毁誓之锈所染污，从普贤王如来直至自己的根本上师之间，传承须极清净。前文讲过的应有功德，也都应具足。在求法、求窍诀之前要好好观察，其余如参加一个法会或者念一下观音心咒，则无须观察上师，好好观清净心就可以了。我自己就不观察别的上师。

作为修行人，不要观察上师和道友的过失，这是经

续中反复强调的。如果观察的话，以后没有过失也会逐渐看作过失，如提婆达多和善星比丘，连佛陀也见到过失而堕入恶趣。想依止一位上师，最好先观察三、五年甚或十年，一定要找个自己觉得最好的上师来依止。然后上师怎么说都依教奉行，不需要什么别的本事。一百个弟子中，真正的心子也仅有一两个而已。

内道徒想要成佛，有则俱足、无则尽失的关键，就是前行修法。我们不了解三界轮回的痛苦，对前行的道理没有铭记于心，缺乏出离心的基础，就不可能如理如法地修行。见众生不知三有痛苦，如来才出现于世，宣说“此是苦，汝应知”。上至有顶、下迄地狱之间，皆为痛苦的自性，离不开苦苦、坏苦和行苦。尤其众生将行苦当作快乐，完全不了知它是苦。我们一般容易知道苦苦为苦，却不了知变苦的自性也是痛苦，尤其执著行

苦可以带来快乐，对其本性茫然无知。比如有人在世间暂时获得一个高位，但很可能在此生早些时候便被抓走，沦为阶下囚。希求高位迟早堕落，无法获得如来妙果。美名听起来也很令人舒服，引得许多人汲汲追求，尤其一些上师、活佛、堪布，为了追求这些地位、名声，影响了成就正法，自己也越来越痛苦。每个人都要观察自己比较明显的毛病，尽力断除。

外道也有一些类似共同前行修法，但并非和内道一模一样。有些外道修一些类似四种厌世心的法门，也有一些不同程度的脱离痛苦的境界，但是解脱之处和我们不一样。比如有的外道认为，三十三天上面有一个翻过来朝上的白色伞盖，若能往生彼处便可获得解脱。还有的认为取悦大自在天或遍入天，可以赐给自己悉地等等。

依止善知识，外道也有类似的说法，但意义和目的都不一样。

如果将外前行反复拜读、牢记在心，将对以后的修行有很大好处。不论藏汉、男女、老幼，都要认真学习。现在汉译本也有，大家要经常拜读、顶礼，比起以前看故事书的劲头应该更有兴趣。世间的许多故事书没有意义，顶多学点世间法的经验、增加烦恼，因此必须远离。否则只会上当受骗，与修行解脱背道而驰。

本来我想讲了前行会对大家有一些利益吧，但现在回想前面的内容，记忆已经有点模糊了。如果一两年不看的话，可能更没有什么印象。我是这个样子，不知道大家是什么情况。

法本不要直接放在地上或夹在腋下，上厕所时也不要带书，有可能会掉下去，深得很。法本是一辈子依止的对境，不是像日报一样看过就没用了，所以一定要爱

惜、珍重，切莫一只手卷起来阅读。以后我要是见到谁卷起书来看，就马上抽他考试。

有时间要天天拜读法本，没时间看也要作为恭敬顶礼的对境。成佛的方法都写在这本书里面了，所谓的教证二法，教法就是前行等经论，它们的意义在内心中生起来，即为证法。转经轮也是同样尊贵的对境，必须恭敬，不要乱放或给小孩子作为玩具。否则会失去皈依戒。

即使一个藏文的文字，也要作法宝想。讲皈依戒的时候说过，对于经书的只言片语也要恭敬，有人对此可能注意了，但却对整本的经书乱扔乱让，不以为然。这种行为是十分颠倒的。

一个人修行好不好，很难从外表上看出来，就像芒果有外生内熟、外熟内生等四种情况一样。我们在座的听课者可能没有像麦彭滚波那样八十一岁高龄的，在大圆满的外心部、内界部、密窍诀部当中，他得到窍诀部

的传承并认真修持，后来活到二百六十多岁，成就了无余虹光身，是贝若扎那传承中的一位重要祖师。我们的条件与他相比好多了，所缺的第一是信心，第二是清净观，此外还须在相续中生起出离心和慈悲菩提心。

能让我们成熟相续的妙法，就是《前行引导文》中的教义。令我们生起无伪出离心的，是外前行中四种厌世心的修法。内前行能够令我们的相续中生起慈悲心和菩提心宝，进一步成熟为法器。从外相上不一定能看出谁有这些功德，但不论是谁，只要相续中具有清净的信心和慈悲菩提心，就是最极无上的功德！