

目 录

一、佛法的核心·····	1
二、什么是如法的闻思修·····	6
三、闻思修的衡量标准·····	10
四、闻思修三慧的殊胜作用·····	12
五、缺乏闻思修三慧的严重后果·····	21
六、最大的慈善是闻思修行·····	25
七、哪些人今生不需要广泛闻思， 可以直接修行成就·····	34
八、随信行与随法行·····	37
九、如何学修佛法的小结·····	58
附：持大乘法愿文·····	63
愿海精髓·····	65
联系方式·····	66

如何学修佛法

益西彭措法师 讲授

这次趁国庆放假，大家利用这难得的空闲时间，来一起交流佛法，积累一些解脱的资粮。这次我想针对大家目前学佛的情况，根据经论中的教证，和大恩上师法王如意宝的珍贵教言，来和大家谈谈有关学修佛法的正确方法。

现在佛教团体比以前增加了不少，佛弟子们所从事的自利利他的事业也越来越丰富，闻思经论，修行打坐，放生护生，以及各种慈善事业，现在都逐渐开展起来了。在从事这些多种多样的活动的同时，大家也应该必须分清哪些是主要的，哪些是次要的，并且应该抓住其中的核心内容。

一、佛法的核心

那么佛法的核心是什么？要认清这个问题，就要从揭示众生轮回真相的十二缘起支中去寻找答案。

轮回之苦

在现实生活中，大家会看到许多需要帮助的众生，比如花光了积蓄还没有治好重病的家庭，遭遇飞来横

祸而导致生活困难的人，在贫困地区上不起学的孩子，以及那些疾病缠身的流浪猫、流浪狗等等，他们的处境非常艰难，尽量去帮助他们，是一个佛弟子应该做的分内事，是慈悲心驱使的一种必然行动。

同时也应该看到，解决了他们的一时之需，是否能解决了他们的一世之需。世事是无常的，在那些需要帮助的人得到帮助后，他们是否从此就没有困难了呢？这是谁也打不了包票的。在现实生活中，一个凡夫人不能保证接下来会发生什么，那些现在接受帮助的人，在接下去的时间里注定还会遇到形形色色的各种困难。

为什么会这样呢？从十二缘起支中我们可以看到，轮回的因是业力、烦恼和无明，轮回的果是生和老死。如果没有从因的业力、烦恼和无明上去解决，那么在果的生和老死过程中，各种苦难将会源源不断地涌现。

由此可见，目前对他们做一些生活上的帮助，虽然能起到一定的作用。但这种作用的效果是有限的。就像“扬汤止沸”一样，在一锅水已经沸腾的时候，只是把表面的开水舀掉，是无济于事的。因为锅底的大火还一刻不停地在燃烧着呢。

而且还有更多的众生，生活在地狱或者饿鬼道中，他们遭受的痛苦与折磨，更是人类所难以想象的了。

苦之根源

导致众生苦难的原因，首先是业力。正是这些业力的不断成熟，才出现了各种各样大家不愿意见到的结果。如果有一种办法能帮助众生消除业力，这将是最有意义的事情，就能够给他们带来更深广和更长久的安乐。

消除众生的业力，比较直接的办法，就是用自己的功德回向给众生，让他们重业减轻，轻业消除。但是就业力的种子来说，从无始以来到现在，每个众生都已经积累了无数亿了。并且新的业力种子还在不断地产生之中，因此业力种子是无法通过回向的方法来彻底消尽的。

业力种子是因为烦恼而种下的。种下了的业力种子又需要烦恼的滋润才能不断地成熟。如果控制并消除了烦恼，就切断了业力的命脉，也就达到了消除众生苦难的目的了。那么烦恼是否有根源呢？再从烦恼的来源上去寻找，又会发现众生的烦恼来自对“人我”的执著，而人我执著又来源于众生的无明。

通过这样的寻找，就把导致凡夫众生苦难的从浅到深的各种原因都找到了。只要断除了处于源头的众生的无明，就可以一劳永逸地消除世间众生的各种苦难了。

断除苦难源头的方法

如果一个人没钱生活，有钱的人布施一些钱，他就立即能消除贫困。但要断除众生的无明，比起做世间的善事，要复杂和艰巨得多。这是世间的财富所不能解决的。就像医生给病人看病，医生本人要有一定的能力一样；要解决众生的无明，最理想的是自己已经消除了无明和烦恼，并且也具有消除他人的无明和烦恼的能力。至少，也要知道消除无明的正确方法。

那么从哪里能找到彻底消除无明的方法呢？单凭凡夫自己能找到吗？决定不能。否则从无始以来，那么多的时间里，自己要能找到的话，早就找到了。从外道和世间学说里能找到吗？也决定不能。否则他们也早就解脱了。纵观这个世界上，各种宗教、学说之中，只有佛法才揭示了苦难的根源，也就是无明导致了我执，从而产生了烦恼，制造了业力，形成了苦果这一缘起规律。因此一个聪明的人，理智的人，对自己前途负责的人，把他人的苦乐放在心上的人，就应该从佛法中，去求得能够脱离这种十二缘起支束缚的正确方法。

学佛难吗

佛法中确实已经清楚地指出了众生在轮回中受苦的原因，以及脱离轮回的方法。那么这些真理和方法

是否能够马上学到手并付诸实践呢？这对于少数智慧高的人来说，是可能的。历史上也不乏这样的榜样，比如六祖大师、全知麦彭仁波切、上师法王如意宝等等。但是对于大部分人来说，不用说加以应用，单单是理解这些真理和方法，都会觉得是一件非常困难的事。

为什么会困难呢？是佛法故意弄得晦涩难懂吗？

当然不是的。凡是佛法，都是圣者们的现量境界。这和大家现在的吃饭、喝茶等的现量境界一样，都是平白易懂的。同时也是符合理证，有理有据，论述得非常清楚明白的。既然佛法那么的明白，为什么就不容易学呢？原因主要在于，凡夫众生习惯了世间的轮回法。众生的兴趣和智慧，也都只局限在和眼前利益相关的事情上，从来就没有考虑过世间以外的境界，也不知道用什么样的方法来学佛。所以对弘扬以出世间功德为主的佛法感到陌生，也就不足为奇了。

但是不管多么陌生的东西，只要愿意学，都可以一点点熟悉起来。对于能给我们带来最大好处的佛法，当然要一而再再而三地去熟悉了。这个对佛法的熟悉过程，归纳起来，就是闻思修这三个步骤。这三个步骤，就是学佛的核心方法。

小结

轮回的实质是无尽的苦难。苦难的根源不是缺少财富，而是业和烦恼。业和烦恼又来自于无明。因此要彻底解决轮回的苦难，就要解决无明这个根源。而要解决无明，所涉及到的内容，都是在大家的所知范围之外的，因此必须通过闻思修三个步骤，才能够把这些佛法学到手，从而解决自己和众生的所有生死苦难。

二、什么是如法的闻思修

闻思修的定义

总的来说，闻思修是学修佛法必然要经过的步骤。闻是先从佛菩萨的经论里，了解到这个世界的本质是苦难，苦难的根源就是苦谛和集谛，以及摆脱这种苦难后的境界，及摆脱的方法，也就是灭谛和道谛；思是把听闻到的法义消化吸收，用它来提升自己的思想层次，成为自己的思维和行为模式；修则是用这些闻思到的法义，来替换掉自己旧有的习气，并最终使自己的心相续（或者说思想），和圣者们完全一致，达到彻底根除无明的目的。

这三个步骤，其实不是佛法独有的。学习世间上任何一个知识，也都是需要经过这三个步骤，最后才学习成功的。这其实是众生学习新事物的一个通行的步骤。

比如学开飞机，首先要从理论上学习飞机的各种原理和飞行要领，并牢记在心，这就是闻；其次要不断揣摩，并到飞机上去实地体验，理解、领会这些原理和要领，这就是思；最后阶段是在教练的指导下试验飞行，不断地练习已经理解的原理和要领，将其变成自己新的习惯和经验，这就是修。

那么在闻思修中，是否存在着误区，有哪些误区呢？下面来看闻思修的误区。

闻思修的误区

在闻思修的过程中，佛弟子要避免五个误区。

1、不认真听闻。有的人以为听闻佛法就是听个传承，求得传承的加持，在听的时候左耳进、右耳出，不专注于所听闻的法义。如果对法义不具备恭敬心和信心，就得不到传承的加持。反而缘正法而造下严重的恶业，而堕落恶趣。如果对法义具有恭敬心和信心，则必然会认真听闻，并把听到的法义牢牢地记在心中。

2、只听闻不思维。仅仅在进行听闻，听了很多法，念了很多经，背了很多书，却没有去认真理解其中的法义。大家要明白，一直只是在口头上念叨“苦苦”、“坏苦”、“行苦”、“空性”、“光明”，而不去动脑筋如理思维，是不可能理解这些法义的。如果没有经过如理的、扎实的思考，即使获得了闻慧，这个闻慧除了

能帮助认识烦恼之外，还不能起到对治烦恼的作用。因为它就像画饼充饥中的饼一样。看了那画中的饼，能让人知道饼长得什么样，但是还不能用来充饥。全知麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说得很清楚：“于基道果一切法，生起真实之定解，听闻生信此二者，犹如道与彼影像。”即对于基道果所涵盖的一切佛法，有两种不同的闻思结果。第一种是根据教理如理思维，从而引生出坚定殊胜的定解，依靠这样的定解所提供的真实道路，可以极快地证得涅槃；第二种是未随教理进行如理的思考，只记得一些听来的词句，这种是鹦鹉学舌，只是闻得生信，不能引生智慧、遣除障碍，因而不殊胜。就像纸上所画以及心中臆想出来的道路，没有实际的作用，不能导向涅槃。

同时，在思维时必须突破自己旧有的思路和观点。倘若以自己狭隘、偏执的观念来修改佛菩萨纯净的见解，这就落入到了秽器的过失中了。正确的方法，应该是尽可能地站在佛菩萨的高度上，如实地还原出佛菩萨讲说经论时的心态。这样才能最大程度上与经论相应，这是获得经论真正意义的一条捷径。

3、在闻思佛法时不联系实际。佛法的闻思必须和实际联系起来。佛陀讲授的一切法门，都是为了消除众生人法二执，以及由此产生的烦恼、所知二障。因

此讲的不是别人的事情，就是自己身心相续中的问题。如果没有和自己的身心相续联系起来，没有和现实中的自己进行对应，这样的闻思就变成空谈了，没有效果，浪费了获得法义加持的机会。

4、只闻思不修行。修行是获得佛法中的证法的唯一途径，也是闻思的目的所在。已经通过闻思理解并结合自相续进行体验了，也形成了稳定的见解，但没有经过串习，没有用它来对治旧有的烦恼，替换旧有的习气，这是将快到手的如意宝放在了一边，更加是一种浪费了。

5、只想修行，不想闻思。正是因为大部分人无法直接产生修行的功德，也就是说修不起来，所以才需要进行闻思。修不起来的原因，是不知道修行所需要的见解和方法。通过闻思来知道正确的见解和方法后，就为修行消除了违缘，打下了扎实的基础。不需要经过如法到量的闻思，而直接趋入修行，这对于像普贤王如来等少数善根深厚者来说，是可行的。但是对于眼光还只局限于世间的一点得失的大部分人来说，则完全是一种缘木求鱼的行为了。忙碌半天，不但没有结果，最后连对解脱的信心都有可能被消磨掉。

小结

总之，佛法的八万四千法门都是修心的方法，修

心是通过闻思修三个步骤来实现的，其中修是核心，闻思是修行的前提，三者都不可缺少。如理的闻思，必须充分理解法义，尽力体会出佛菩萨的原意，并和现实进行一一对应。

掌握正确的学佛的方法，对广大的佛弟子来说，是一件应该引起高度重视的事情。方法得当了，就能逐渐产生出烦恼业力减轻了的效果。就能首先用佛法感动自己，感动了自己之后，才有可能再来用佛法感动他人。而用佛法来感动自己的方法，对于绝大部分人来说，没有比闻思修更好的途径了。如果学佛方法不得当，不按闻思修的规律学习，就有可能学了几年、十几年，都还在原地踏步，没有丝毫的起色。

三、闻思修的衡量标准

什么是闻思修的衡量标准

闻思修的每个阶段，都有它的衡量标准。其中闻的标准，是产生出闻慧；思的标准，是产生出思慧；修的标准，是产生出修慧。无论闻思修哪个法门，因果法门也好，般若法门也好，净土法门也好，衡量的标准都是一样的，就是是否产生出了闻思修三慧。

什么是闻思修三慧

那么什么是闻思修三慧？总的来说，闻慧就是听

闻之后得到的智慧。是心里对法义清清楚楚的了解，这相当于世间所说的学到了知识；思慧就是对闻慧如理思考之后所生起的智慧，是心里对法义清清楚楚的理解，这相当于世间的理解了知识；修慧就是对思慧进行串习、修行后产生的智慧，是把法义真正融入进了心相续，这相当于世间的能够运用知识。

比如学修中观的人无我，闻慧就是对于人无我的法义了解得清清楚楚，了解到了有情仅是身和心的五种蕴聚而已，即使在世俗中也根本没有一个恒常不变的、完整一体的、不受其他因缘影响的所谓的“我”的存在；思慧就是对于以上的法理进行了如理的思考，并最终接受，使人无我见解成为了自己的思想；修慧就是在串习了思慧，对治掉了我执习气后，在心中产生的无我的状态。

又比如学习菩提心法门，闻慧就是对于什么是世俗菩提心，什么是胜义菩提心，它们各自形成的因素，它们的功德等方面有个清晰的了解；思慧就是仔细思考了闻慧的内容，对于菩提心各个方面的合理性有了清晰的、稳固的理解；修慧就是按照思慧的指导，在现实中串习、实践之后，内心逐渐转变成了菩提心的相续。

还有像学修净土法门，闻慧就是在对经论进行听

闻、念诵、书写等之后，心中获得的对极乐世界的殊胜、娑婆世界的下劣，阿弥陀佛的愿力、念佛的方法等方面的清楚了解；思慧就是对这些听闻到的法义举一反三，如理进行充分思考后所获得的正确的理解。这时再不需要翻看经论，当提起极乐世界，当下就知道它的殊胜，并明白它为什么会是如此的殊胜。想起娑婆世界，当下就知道它的下劣，并明白它为什么是如此的下劣。提起阿弥陀佛的愿力，当下就知道这些愿力为什么那么的伟大。提起念佛的方法，就知道这些方法的原理是什么，应该在什么阶段运用；修慧是对于以上的思慧不断地串习，不只是在理论上知道，而且已经能够实际地体会到娑婆世界的种种缺陷，极乐世界的种种殊胜，阿弥陀佛愿力的功德，以及念佛的实际效果。

四、闻思修三慧的殊胜作用

三慧是上成佛道、下化众生的唯一津梁

三乘佛法的功德，都是从闻思修获得的三慧中产生出来的。过去和现在的一切佛陀，都是对于法宝进行了精进的闻思，然后按照获得的思慧，不折不扣地进行串习、修行，才得以成就的。像本师释迦牟尼佛，广度了娑婆世界的无量众生。即使在当今的五浊恶世，

众生仍然凭借着本师流传下来的法宝，在获得解脱道上的利益。但是大家要知道，在久远劫前，本师也是一位凡夫，而且还因为踢了母亲的头，而堕入在地狱之中。虽然以替代他人受苦的善念脱离了地狱，但是如果佛陀没有之后精进刻苦的闻思修行，以当时他的一介凡夫之力，他能够给众生带来这么大的利益吗？

比如阿弥陀佛，成就了西方极乐世界。这是一个连痛苦的名字也听不到的殊胜国土，利益了一切世界的众生。假如当年法藏比丘没有精进闻思修，能产生出如此大的能力吗？

再比如密勒日巴尊者，之前为报仇，杀死了 35 人。犯下如此重大恶业的人，世上也少见。但是尊者却凭借着对恶趣的畏惧，对上师的虔诚依止，以及如理听闻、思维和精进修持上师的窍诀，而终于依靠佛法的力量即身成佛了。佛法就是这样，如理闻思修后，所获得的力量，不但可以把一个坏人变成好人，还可以让人脱离轮回，成就佛果。从尊者身上，可以看到佛法的无穷力量。

还有，像曾经的难陀尊者，贪心很重。即使出家了，还念念不忘俗家的妻子。当他依靠佛陀的神力见到了天上的天女，则又移情别恋，开始贪求起天女来了；曾经的须菩提尊者，嗔心很重。就连听到风吹雨

淋的声音，都会莫名其妙地生气；曾经的周利槃陀伽尊者，痴心很重。经书背到下句，就忘了上句。但是，他们最终都成就了，成了佛陀座下的大阿罗汉。他们靠的是什么呢？就是对于法宝孜孜不倦地闻思修行，而产生的智慧。

如果我们获得了闻思修三慧，这将比世间上最珍贵的东西还要珍贵上千百倍，这能实现我们暇满人身的价值，使自己成为世上最富裕的富翁，并且还能帮助亲戚朋友，使他们也能沾上佛法的光，获得佛法的一份加持。在倏虚老法师的《影尘回忆录》里，就记录了一位叫刘文化的居士，研读了七八年的《楞严经》后，在现量境界中，超度了自己的冤家、妻子女儿和父母。大家可以找来这本传记看看。

获得了闻思修三慧，还能认识到周围的亲戚、同事的烦恼，并用如理作意的法义来实际分析，帮助他们减少、压服烦恼。净化他们的思想，影响并带动他们过有意义、有价值的生活，做有意义、有价值的事情。这对于社会的和谐、国家的安宁都有很大的促进作用。而且，在根基逐渐成熟之后，甚至有可能修持六个月就能成佛的金刚乘密法。这对于沉溺在轮回无数劫，智慧与福报浅薄，甚至是小学都要读上六年的众生来说，是根本无法想象的事情。但是在获得了闻

思修三慧之后，就完全有可能实现。

这样的闻思修佛法的三慧，在外道与世间的学说之中，是根本不可能出现的。因为它们最多只是让人祈祷一个并不存在的遍计神我。想都没有想到众生的心性中本来就存在着功德圆满的如来藏光明。因此我们应该好好地闻思修，努力获得闻思修三慧，让相续中充满佛法的功德。

闻思修三慧能产生出无量的功德。对于凡夫来说，最初表现得比较明显的功德是：能够分别并认识烦恼、进而能够压服烦恼、最终起到根除烦恼的作用。

闻慧能认识烦恼

获得了闻慧，能够认识烦恼。凡夫的特点，是整天都身处烦恼之中，但认识不了这些烦恼。还认为自己各方面还比较不错。其实世间人的很多认识都是颠倒的。比如凡夫总觉得世上最重要的是自己，和别人在一起的时候，往往只考虑自己的需求，不考虑其他人的感受；又比如世上流行着很多错误的认识，就像把对异性的贪执说成是“伟大爱情”、乱发脾气伤害别人说成是“张扬个性”、把为自己的名闻利养的努力说成是“有上进心”、把“执著”当作是褒义词等等。这些现象，都是没有智慧所导致的，是无明的直接体现。长期这样的非理作意，导致的是忙碌一生，最后还是

一场空。不但什么都没捞到，还增加了许多新的业障。通过对经论的听闻，就能发现哪些是对自己 and 他人真正有利的，应该实行的。哪些是对自己 and 他人都有害的，应该放弃和断除的。对自他有害的，就是烦恼。这样当自己 or 他人的烦恼出现的时候，虽然没有能力进行对治，但是能马上认识到它。不会像以前一样犯了错还不知道哪里错了，这就是闻慧的作用。

比如有些人经常在说：哎呀，我的执著很大，就是放不下啊。这句话就是典型的虽然听闻了但是没有产生闻慧的情况。说这样话的人，往往只是笼统地知道了有一个“执著”，但是执著具体是什么样子，如何对应到自己的身心相续上，则是一点也没有考虑过。虽然他说的的时候就处在执著之中，对于世间的恩怨、自己的功德等等都在当作实有，但是他却一点也不知道这些就是嘴里说的执著，连自己的执著都不认识，就更不用说如何去对治了。真正具有闻慧的人，会有一分惭愧心，不会若无其事地，甚至是炫耀般地说“哎呀，我执著很大”了。

思慧能压服烦恼

获得了思慧，能够压服烦恼。思慧是在思想上接受了之前学到的闻慧。这相当于世间说的思想得到了改造，得到了升华。虽然因为之前错误见解的习惯势

力还在，心里还不断会有和它相应的烦恼的出现。但是当这些烦恼出现时，通过闻慧能马上把它们认识出来。通过思慧，则能运用如理作意，而把烦恼压服下去。

比如当自己看到某个人，感到很不爽的时候，具有思慧的人，就会用理解到的法理如理地去分析，知道自己之所以看对方不爽，是对方在某个地方没有按照我的标准在行事，伤害到了自己的我执。这样就通过对方，发现了自己还隐藏着的那些执著。而且，在这个方面会产生不爽，说明类似的其他事情都会让自己生起嗔心。这样的自己，还根本不可能出离轮回的牢狱。另外，对某个人不爽，说明自己慈悲心还非常肤浅。没有认识到对方过去世对自己的养育之恩，对不起过去世的这位母亲，就如同对不起现在世的母亲，这是非常不应该的事。根据思慧，可以有这样的种种的如理作意。这样就能把心中的不爽和执著给压制下去。甚至还会由此而感谢对方提供了让自己发现毛病的机会。

修慧能根除烦恼

获得了修慧，能够根除烦恼。修慧就像文殊菩萨的宝剑，它能断除无明。这就从根本上把产生烦恼的可能性给截断了。

比如修悲心，当串习成熟的时候，悲心成了自己的习惯思维模式。心里起心动念都在悲心的状态中。任何时候都会把众生的利益放在第一位。这样虽然贪嗔等烦恼的种子还没有断，它们的习气还会蠢蠢欲动，但是烦恼不会再有现行的机会了。而如果修的是般若法门，则当彻底见到了一切万法都没有实质，都是如梦幻一般的时候，众生即使要产生实执，也没有可以产生实执的所境了。执著断除，烦恼也就没有立身之地，连根拔除了。

又比如修人无我空性，当唯一对于假立的总体蕴和无我串习成熟后，现量可以感受这个世界就只有如幻的五种蕴聚。而它们又是多体的、刹那变动的、互相产生因缘作用的。在这样的世界中，根本就没有一个常、一、自在的“我”、“你”、“他”可以执著。这样心相续里就非常的寂静，没有任何的躁动不安，不会有任何的烦恼，因为没有一丁点可以产生烦恼的因素。

还有像修世俗中万法如幻，每天精进地串习一切法都是因缘所成，没有丝毫的来去，也没有丝毫的实质，就像镜子中的影像一样虚幻不实。功夫成熟后，就会在现量中感受这种空灵的境界。在这种空灵的境界中，烦恼的显现就得以永远消除了。

闻思修三慧是检验学佛效果的标准

在今后的佛法学习中，大家应该以闻思修这三种标准来检验自己的学习效果。就拿现在在学的《入菩萨行论般若品释·净水如意宝》来说，首先，每次学习前，至少要先把偈颂背下来，并做相应的预习。预习不能走过场。要找出《净水如意宝》的脉络，标出自己不理解的地方。在听法时，认真聆听对法义的解释，同时还要能够知道“自性”、“空性”、“显现”等法相名词在现实中的含义。听法后及时复习巩固。这样就基本能产生出闻慧来。知道了自己在哪些地方执著了自性，哪些地方本来应该是空性的等等。其次，要对法义进行细致的分析，既要抓局部又要抓全局，抓局部是尽量理解每个法相、段落的意思。抓全局是把对法相、段落的理解放到全论的大背景下去理解，并在法义的指导下，在现实中观察自性为什么是空无的，显现为什么是如幻的，所谓的“我”为什么在世俗中也并不存在等等的道理。这样就能产生出对治烦恼的思慧来。最后，按照这样的思慧进行观察修和安住修，让思慧产生的分别智慧融入自己的相续，最终产生出能完整无遗呈现法义的分别妙慧来。

如果大家觉得效果不理想，没有产生三慧相应的作用。必然是没有如理按照闻思修的规律去学习，就应该重新检查学习的方法。

有些人刚学佛的时候，似乎信心很大，烦恼并不很强，但是时间长了之后，觉得烦恼反而增加了，信心也受到了影响。那他是不是退步了呢？其实不是的，因为刚学佛的时候，不认识自己心中的烦恼。之后随着闻思的增加，逐渐看清了自己的内心，这才看到了很多烦恼。这些烦恼是无始以来妄动的执著习气所形成的，是一直存在的。因此能认识到它们，这是一种进步。就像看大海一样，远远看大海的时候，看到的是一片宁静的海面。但是当走进之后，就发现海面上翻滚着许许多多的波浪。

另外，在不注意的时候，容易把闻慧当作修慧。口里说一些很高深的法相名词，比如自性光明啊、烦恼即菩提啊等等。然后盲目地认为自己也已经获得了这样的领悟。这是没有进行过认真思维，没有仔细体会，没有观察自相续导致的。连思慧都不是，更不是修慧。这一点大家要仔细提防。

总之，闻思修三慧的作用是强大无比的。是世间的任何事物都无法相提并论的。虽然修慧的获得，需要对治自己的旧有习气，因此并不轻松。但是思慧和闻慧，只要认真、如理地学习，是不难获得的，它们产生的作用，也足可以认识和压服烦恼。反之，没有获得三慧，会对学佛者造成很大的障碍。

五、缺乏闻思修三慧的严重后果

缺乏修慧的后果

在经过精进的闻思，已经获得了闻慧和思慧之后，有的人会在这里停下来，不去进一步利用思慧来进行修持。这是对于如意宝的一大浪费，就像饥荒时代，已经饿得皮包骨头的人，好不容易找到了一些大米，煮成了热气腾腾的一锅米饭，却又放到了一边，不去享用一样。

这是旧有的习气在做障碍，也是业障现前的一种表现。修慧的作用是来自相续的深层，是持续不断的。相对而言，思慧还属于粗浅的层面，而且是间断的。只有进行相应的如理作意的时候，才会呈现出来。因此在不作意的时候，经常是隐没不现的。这时正需要不断地把它调取出来，进行反复锤炼，使它变成自己新的良好的习气，以对治掉旧有的习气。

没有形成修慧，就无法获得证法的加持，难以进行真正的续佛慧命的事业。不能真正有效地救度众生。因此在获得思慧后，应该百尺竿头更进一步，不产生修慧永不停息。

缺乏思慧与修慧二者的后果

如果只具有闻慧，不进行如理的思维，就不会产生思慧，修慧也就成无源之水，不可能产生了。

闻慧虽然能认识到烦恼，但是在没有深入思考烦恼的过患，对治烦恼的方法，以及烦恼被对治掉后的安乐的时候，这个修学者依然有可能会放纵自己，任凭烦恼的生起。

有些人在闻思一段时间之后，觉得烦恼难以调伏，就打妄想去求一个高深的窍诀，然后住到没有人烟的山洞里去修行。其实要压服烦恼，思慧就完全可以做到了。因为对于烦恼的真正面目、烦恼的起因、烦恼的过患等等经过深入的思考，在内心中获得了定解后，当这些烦恼再度出现时，自己就能对它们产生厌离，并马上能把对治这种烦恼的如理作意给调取出来。无论是贪心、嗔心、嫉妒、傲慢等等的烦恼，虽然还不能保证它们不生起，但是可以保证生起之后，马上就能进行有效的压服。

如果没有形成思慧，就不知道如何对治烦恼。在烦恼生起的时候，就只能眼睁睁地看着它扰乱自己的相续了，而且还可能继续以非理作意，来助长它、加重它的破坏力。这种情况下，大家就不用去找人打卦，去问自己是着了什么样的魔障。因为这时正是自己在生起和助长烦恼魔，自己已经向烦恼魔投降了，成为了烦恼魔的眷属。

而只要坚持不断地闻思，在心中形成扎实可靠的闻慧和思慧见解，就能避免这些情况的出现了。

三慧俱缺的后果

闻思修是佛法传承的主要形式，如果缺乏闻思修，就会直接导致佛教的衰退，使佛法变成名义上的佛法，实际上和世间法一样了。

佛法之所以与世间学说和其他宗教不同，最大的区别在于佛法指出了世间法的本质是苦谛，以及困扰世间安乐的根本因素，是业和烦恼的集谛，并指出了消除这些苦与烦恼、业障后的寂灭状态和途径，也就是灭谛和道谛。离开了这些内涵，佛法就失去了佛法的特色，和世间法区分不开了。

这会导致学佛者不知道佛法的宗旨和目标。不首先改造、提升自己的相续，而只去从事一些和佛法有些相似的影像佛法。这像世间的盲人一样，其实比盲人更可怜。因为世间的盲人还有可能善根成熟，精进闻思修。但是不进行闻思修的人，在世间的沾染中，会不断增长邪知邪念，助长贪嗔痴，这样解脱的命根就会被中断，而与解脱的机会再一次的失之交臂，实在是最为可惜的事情。

如果没有深入经藏，甚至还会退失掉对三宝的信心。因为如果仅仅从事一些世俗的善法，那么有很多宣扬人天善法的外道也在一样弘扬，这就很难和他们区分出来，很难突出佛法的不共解脱的特色。时间长

了，退失皈依，变成追求物质享受的人，或者变成外道徒也不是没有可能。

在出世间圣者位见道之前的凡夫心里，都有外道遍计我执的种子。外道也会说某些法是如梦如幻的，但是他们把要祈祷的神啊、自性啊之类的肯定会说成是实有的，他们所谓的解脱，就是一个实有的神，把自己超度到天上去了，而不是通过闻思修消除我执、消除烦恼实现的。如果没有通过闻思修，认识到三宝的殊胜意义、认识到阿弥陀佛的不共功德，很有可能修的是内道的法，但是持的却是外道的见解。有可能在按外道的方法在祈祷三宝、在祈祷阿弥陀佛。虽然这样也能得到一些加持，但是这和三宝没有真正相应，和阿弥陀佛没有真正相应哪。没有相应的祈祷，得到的加持是很少很少的。

要避免自己不正确的见解和修法时的外道倾向，就要一切以正法为标准，不能以自己的分别念为标准。要通过踏踏实实的闻思，理解到轮回、涅槃、众生、佛陀、烦恼、智慧等等的实际意义，而不能按自己的习惯，去作似是而非的理解。这样就能保证自己在修行的是真正的佛法。

总之，没有了闻思修三慧，就没有了法宝的加持。这个世界就像太阳陨落，重新又回到了黑暗一样，这

是众生最大的损失！佛陀历经三大阿僧祇劫修行而获得的，度化了无数的众生，又经过历代祖师代代相传的珍贵佛法，到我们这里就中断了，没有了。这就像世间家族的香火中断了一样，众生解脱的可能性也就从此中断了。这是对佛菩萨的最大的不敬、是对广大如母有情的最大的不孝。是当今佛弟子们最应该共同努力来竭力防止的。

六、最大的慈善是闻思修行

现在不论在城里还是农村，都有不少生活在贫困线以下的人，他们非常需要得到人们各种各样的帮助。围绕他们开展的各种慈善活动，能解决他们的不少实际困难，也是佛弟子实践慈悲心的一种方便。但是，在目前佛法逐渐隐没，三宝遭到曲解的情况下，弘扬佛法，闻思修行，比起世间慈善来说，显得更有必要，更加的紧迫。

被曲解的三宝

现在虽然有不少大德在精进地弘扬佛法，但是佛法不被大众理解，甚至被曲解的现象依然很严重。人们提起佛菩萨，就以为只是寺院里供人烧香磕头的雕塑。提起佛法，就以为是迷信。提起僧人，以为就是像电视剧里演的一样，是一群整天打打杀杀的人。这

种误解，让很多人失去了进入佛门，获得三宝加持的机会。甚至因为对三宝的不敬和诽谤，造下了很大的罪业。

真正的三宝

那么真正的佛法僧是什么？《随念三宝经》中，佛陀亲口宣说了三宝的功德，下面我们从中摘录一些经文来进行了解。

佛宝是什么呢？是“诸有情师，诸菩萨父，众圣者王，往涅槃城者之商主”。是活生生的有情，是一刻不息地在帮助、救度普天下一切需要帮助、救度的人。佛陀不仅仅救度穷人，也救度富人。佛陀不仅仅在帮助凡夫解脱，还在帮助圣者进步。所以说，无上导师佛陀是世界上最伟大的慈善家。他在引导众生获得彻底的解脱，获得最大的无漏的财富。

那么法宝呢？具有“初善、中善、后善”的殊胜特点。它像黄金一样的珍贵。不管是谁，内道也好、外道也好，只要认真地学下去，就能获得世出世间利益。

僧宝是“所应礼敬，所应合掌”的人。通过僧宝，可以听闻到法宝，并且成为闻思修法宝最好的伙伴。

以上经文的具体含义，以及三宝更多的功德，大家可以参阅全知麦彭仁波切的《随念三宝经释·无尽吉祥妙音》。

三宝的核心

三宝之中，最核心的，最重要的是什么呢？不是佛宝，因为佛陀说他并不能直接消除众生的业力和无明；也不是僧宝，因为僧宝还没有完全证悟；最为主要的就是——法宝。

就像世间上的水，能普遍地滋润大地上的一切万物。同样地，佛法也能滋润一切众生的心田。不管他是人类，还是地狱里的众生。不管他是内道，还是外道。不管他是行善积德者，还是充满烦恼恶业的恶魔。都能从佛法中得到利益。佛法为什么具有这么大的功德呢？因为佛陀揭示的因果规律、出离心、菩提心以及无二慧，并不是佛陀无中生有地创立起来的，而是因为这些法义，揭示并且善巧地运用了这个世界本来就存在着的规律，能使众生回归到这个世界暂时与究竟的真相中去。但是众生虽然身处其中，却不认识，不明白这些真相，反而把一些虚假的现象当作真实，所以遭受了各种的苦难，而佛陀通过修证，发现了这些真相并传授给了众生，通过佛陀的传授，众生才有了和佛陀一样修证成就，获得无上安乐的可能。所以对于众生来说，这些内容的价值是无与伦比的，从中能产生出一切的安乐，就像如意宝一样，因此而被称为法宝。

所以佛法并不只属于佛陀，也并不只属于学佛的人，而是适用于任何一位众生的，也是任何一位众生想要得到暂时与究竟的安乐，所应该修学，而且是唯一应该修学的内容。佛陀因为已经证得这些规律，而最终成就了。僧宝们，就是正在如理按照这些规律在修学，而且已经获得了一定的成就的人。现在和以后的众生，也必将因为按这些规律修学，而成为僧宝，直至成为佛宝，而走上自利利他之路的。

佛陀成佛，获得了度化众生的最大能力。那么佛陀是怎么样度化众生的呢？因为众生心相续中的无明，即使以佛陀的力量，也无法直接消除。只有众生通过闻思修佛法来自己主动转化，使原先背离法尔规律的思想和言行转变过来，使它们符合法尔规律，才能逐渐消除无明，获得智慧，从而如大梦初醒，获得解脱。所以佛陀虽然也放光动地，也示现神通，但佛陀度化众生最主要的方便，是依靠传授四谛等的法宝，让众生反观自心。因此说，佛陀传授的法宝，是佛陀示现的最大的神通。请道友们一定把这个问题铭记在心！

从佛法的来源来看，也可以看出它的珍贵性。就像开经偈里说的，佛法是百千万劫难遭遇的微妙法。大家现在学习的法宝，是本师释迦牟尼佛发下五百大愿，历尽千辛万苦，最终成佛而流传下来的。这是导

师佛陀给众生留下的最大的财富，是佛陀示现的最大的神通和方便，也是我们最大的无上如意宝。世间的父母，竭尽全力为子女创造好的生活条件，会为子女准备舒适的房子，留下尽量多的存款。同样，佛法就是我们的慈父佛陀为我们留下的房子和存款，通过佛法，也只有通过佛法，我们才会获得佛陀那样的殊胜境界。

由此可以知道，这个世界上最有价值的，最能给大家带来利益的，最不能被忽视的，就是法宝。那么如何才能发挥出法宝的巨大潜力，体现出法宝的珍贵价值呢？

如何发挥法宝的价值

有的人说我对法宝是很重视的。我天天在念诵经典，也抄写经书。也有的人说，家里的佛堂里供了很多的经书，我天天在对经书烧香磕头。这些做法虽然都好，都能产生出不可思议的福报。但是要知道，这些行为的直接结果，也只是福报而已，而没有能从法宝中获得最有加持的殊胜智慧。

对法宝的抄写、读诵、供养、礼拜，是佛陀要求的十法行中的内容。所谓十法行是：书写、供养、施供、听闻、披读、受持、正开演、讽诵、思、修，这十法行，归纳起来就是闻思修。仅仅做其中的部分法

行，是难以获得佛法潜在的强大加持的。

通过闻思修，首先能让佛法在自己身上体现出它的殊胜加持，让佛法在自己这位众生上得到了弘扬。同时，听得一分，就可以把这一分介绍给别人。即使还是处在鸚鵡学舌的阶段，但也给别人提供了一次了解佛法的机会，让别人也具备认识烦恼的能力。思得一分，就可以把这一分善巧地传讲给别人，让别人较快地理解这一分佛法的意义，获得压服烦恼的能力。修得一分，就能在这一分上观机逗教，让别人更方便地领悟这一分法的意义。因此，闻思修就是弘扬佛法的一个最大的方便，最有力量的途径。

在这个时代，如果本师释迦牟尼佛，或者说有一位具足法相的善知识，来到我们面前，摄受我们的话，大家想想，他会给我们什么教诫呢？我是这样想的，他会首先说，不管是为自利也好，或者为他利也好，大家首先要调伏自己的烦恼。而我们知道，调伏烦恼最有效，最根本的方法是得到闻思修三慧。另外，如果有一位成就者，有机缘直接赐给我们安乐，那么他会选择什么方法呢？还是会选择指导我们闻思修行。因为解脱的安乐，是最广大、最究竟的安乐。

尤其是有福报出家的僧人，佛陀规定大家应该做的，除了闻思修，就是讲辩著，都是围绕着学修，和

弘扬佛法的。僧人们出了家，剃了头，换上了僧衣，就表明志向更高，目标更远，希求的是最有意义，最有价值的自他解脱境界。佛经里没有说，出家僧人还可以做其他的事情。像世间人那样去打工、养孩子、做生意。这不是出家人应做的事情。当年佛陀和大阿罗汉们，给我们示现的，就是过三衣一钵的乞食生活，把时间尽量地利用起来，用到闻思修行上去。

那么出家僧人是否也能作供养和布施呢？在财布施、法布施、无畏布施之中，出家僧人应该做的，就是法供养和法布施。也就是闻思修行，和讲经说法。这比起财布施和无畏布施来说，产生的福报更加的深厚，更加的广大。

另外，在家人对出家僧人的供养，份量是很重的。因为在家人是把出家人当作殊胜福田在进行供养的。也就是说，僧人接受供养后，是需要回向很多福报的。如果精进闻思修，那么戒相能了解得很清楚，戒律能守持得很清净，禅定法门、智慧法门的功德都能相应逐渐产生。这样的行持，本身就能产生出很大的福报，足以回向给供养者。如果不闻思修行，那么该守什么戒律，如何守持等都不清楚，其他的禅定法门、智慧法门也都不了解，这样就难以产生福报，只能用自己旧有的福报去偿还了。

也有的居士说，闻思修佛法，需要那么多的时间和精力，我们工作、家庭都已经很忙碌，怎么可能去投身闻思修呢？还是做点自己能做的事情好了。这话虽然有一定道理，居士的时间毕竟没有像出家僧人那样多。但是一方面，就像世间上流行的一句话：时间就像海绵里的水，只要肯挤总会有的；另一方面，在家人也一样需要获得解脱，因此而需要克服的无明和业障，一点也没有比出家人轻。需要付出的闻思修的努力，也一点也没有比出家人少。而且在家人因为放弃不了俗世的羁绊，本身就是烦恼业障较重的体现。其实对于真正解脱而言，在家人选择了一条更加艰难的道路。因此从对自己前途负责的角度出发，更应该清楚地认识到自己的处境，和下更大的闻思修的决心。而且，如果居士们学修有了一定的成果，趁节假日去给别人讲解一些佛法，也能和出家法师一样积累甚深广大的解脱资粮。

因此在目前来说，帮助那些缺医少药、生活贫困的众生的慈善事业，虽然也非常需要，但是主要的精力，应该投入到精进的闻思修行中去。因为现在这个阶段，护持佛法的法脉，续佛慧命，是更为紧迫，更应该引起广泛重视的事业。尤其大陆人口那么多，地方那么大，但是闻思修佛法的人很少。原因就是

没有人去讲经说法，导致大家都没有利用好这暇满人身，这是非常可惜的事情。而且，通过传讲佛法，佛弟子的人数增加了之后，也就意味着将有更多的人参与到了扶贫、放生等慈善事业中去，这样慈善事业也就能更加轻松地得以开展起来了。

圣者上师法王如意宝的大愿

上师法王如意宝倾其一生的最大事业，就是组建僧团，弘扬佛法。并且法王上师一再强调佛陀的圣法都是对治烦恼的妙药，应该平等弘扬。并教导弟子在以普贤行愿为指导，以西方极乐世界为此生目标的基础上，广泛地学习佛法的各种微妙法门。法王强调，如果弘扬单独一个法门，则会无形中导致其余法门的隐没，佛法存在的基础就不会稳固，最终会导致专门弘扬的那个法门也会受到削弱，而导致整体佛法的衰退。现在喇荣沟里的高僧大德，能够传播佛法，利益众生，显现上都是法王如意宝带领大家闻思修行的结果。所以闻思修是一条帮助众生的捷径，也是帮助众生的核心。

并且大恩上师法王如意宝以往世的愿力和证悟的法性力的加持，继承并发扬光大了闻思修事业，为我们现在的闻思修奠定了扎实的基础。《法王传记》里说：1986年春季的一天，法王上师在为六千余名僧众进行

文殊幻化网灌顶，当诵到迎请天尊仪轨的时候，法王上师突然从法座上站起。过后法王上师对大众说：“刚才，汉地五台山的文殊菩萨、布玛莫扎尊者亲自来此迎请我们前往弘法。我从现在开始与汉地众生结缘，度化他们，以后喇荣五明佛学院将会有许许多多的汉族弟子前来求法、修学，并将显密佛法弘传到世界各地……”

法王上师老人家给我们的闻思修奠定了非常扎实的基础。

七、哪些人今生不需要广泛闻思，可以直接修行成就

另外，有极少部分的众生因为善根深厚，可以在现世不通过闻思修这个步骤，直接获得修行成就，这样的众生共有三类：

对甚深了义金刚密法窍诀因缘深厚的众生

这类众生前世种下了深厚的善根，即使没有学过一点点的般若法门等，都可以通过金刚密法的见、闻、系解脱而开悟成就。

比如，以前西藏有一位非常虔诚的老太太，因为生前在别人的超度法会上见到过文武百尊的唐卡，因此死后在中阴身中，见到本尊出现时，立刻能够认识，因此而成就了佛果。后来她儿子去见噶玛巴法王，噶

玛巴法王告知了他妈妈成佛的殊胜因缘。

又比如，《法王传记》说：上师法王如意宝在文革期间，一直坚持念诵经论，有一只山羊一直跟随法王，因此听到了很多传承，其中就有密法中最为深奥的《四心滴》、《七宝藏》等窍诀法要。山羊去世后，以法王和密法窍诀的加持，这头山羊先是往生到了香巴拉净土，后又往生到了东方现喜刹土，并在1989年出现在法王的现量境界中，来感恩顶礼。

与大成就者有深厚解脱因缘的众生

这类众生也是前世善根深厚，和大成就者结成了根本上师和根本弟子的因缘关系，也不需要通过闻思修般若等的正见，直接通过大成就者上师的一些表示传，就可以开悟而成就。比如《普贤上师言教》里讲到的，藏王赤松德赞时的大译师贝若扎那来到甲摩擦瓦绒（今属四川省阿坝藏族自治州）时，遇到了接近八十岁的麦彭滚波，贝若扎那将禅带系在他身上，禅杖靠于他的腰间，并加持开示上师瑜伽的修法，使其当晚就证悟了密宗光明大圆满，并在圆寂时身体完全消失在法界中而成佛。禅宗和大圆满、大手印等的成就者传记中，有许多这样的公案。

另外我们要知道，这种深厚的因缘，都是和解脱相关的，而不是一般的肤浅的因缘。

与殊胜易行道他力净土法门因缘深厚的众生

再就是净土法门的修行人。信心纯厚，说一不二，并且不断增上信愿行，等到临终时，就像坐飞机一样往生到西方极乐世界后，通过西方极乐世界怙主阿弥陀佛的加持力，也能迅速开悟而一生成佛。

比如，谛闲老法师有个弟子，以前是补锅的，人们称“锅漏匠师父”，四十多岁了，来找老法师出家。因为人很笨，又不识字，谛老让他专念南无阿弥陀佛。他很老实，就依教奉行。念了三年多，预知时至，站着去世了。老和尚看到后，赞叹他的成就，超过了一般讲经说法的法师及方丈了。

另外，虚云老和尚有一个弟子，名叫具行，不识字，耳朵聋。白天在菜园种菜，专念观世音菩萨。后来自己找来了一些禾秆，披袈裟跏趺坐，左手拿引磬，右手敲木鱼，面向西方念佛。然后点火自焚。等众人发现时，还跏趺坐在火灰上不动，衣物保持和之前的一样，只有木鱼和磬的柄变成了灰。当时云南的都督唐继尧带领全家来看，走到身前，取下引磬，全身才因此倒下，成一堆骨灰。唐继尧深受触动，以政府的名义为具行和尚举行了三天的追悼会，让成千上万的人对佛法生起了信心。虚云老和尚专门为具行和尚写了《具行禅人行业自化记》，收录在《虚云老和尚年谱》

中，建议大家找来拜读一下。

讲到这里，大家可以现量感受一下自己的分别心状态，也可以从比量来推知自己前世的善根，来观察自己是否具有如此三种殊胜的根基，从而来决定自己是否需要次第进行闻思修。

八、随信行与随法行

印度那烂陀寺的大班智达静命论师在《中观庄严论自释》中说：“先求真理智，胜解胜义已，缘恶见世间，遍发大悲心，精勤利众生，增长菩提心，受能仁禁戒，悲慧所庄严。诸随信行者，发大菩提心，受能仁禁戒，次勤求真智。”

意思是两种学法的人。第一种是随法行的修行人。他们先求得般若正见，获得了稳固的正见后，再观察世间时，见到了轮回中的众生，因为将如梦如幻的显现，执著为各种各样实有的事物，而感受到了种种的苦难，因此生起大悲心。再在精勤利益众生的过程中，逐渐增长菩提心，并严格受持佛陀制定的戒律；第二种是随信行的修行人。他们信受大乘善知识和法宝的教导，首先生起大菩提心，受持佛陀制定的戒律，然后再来努力获得般若正见。

这两种闻思修的人：一个是从获得般若慧来进入；

一个是从入门的菩提心来进入。在后代的随行的修行者中，除了前面提到过的善根特别深厚，不需要广泛地闻思修的人之外，其他的都是通过这两种才学到佛法的真谛的。

其中般若正见的理解是证悟大乘正道的基础。生起菩提心则是进入到大乘正道的标志，生起出离心是进入到小乘正道的标志。这三个方面，对佛弟子都极为重要。

从随信行的角度来说，大家首先要认识大小乘发心的法相，从心上用功；那么，从随法行的角度，对于现在的广大年轻佛弟子来说，重中之重的，是获得对般若的正见。因为般若能促进出离心与菩提心。般若是佛法的心要，也是证悟的关键。而且般若是禅宗与金刚密法等殊胜法门的基石。下面就从这四个方面来对随信行和随法行做一番分析研究。

大小乘的发心

大小乘共同的出离心

小乘的出离心缘的是自身的轮回和涅槃。也就是说，小乘着眼的是自己的问题，比如我执、烦恼、业力、果报，是为自己脱离三界而修行。这样的出离心，除了希求解脱之外，其他的内容也是大乘修行者所需要具备的。所以被称为是大小乘共同的出离心。

小乘的出离，就是厌离三有希求涅槃的心，也名“求解脱心”。这是对苦集灭道四谛理解之后，自然而然在心里生起的一种意乐，一种决心。这种决心由两部分组成，一是对轮回的厌离，这是如理、深入地思维了苦谛和集谛之后，心里的自然反应；二是对解脱的欣乐和希求，这是理解灭谛和道谛之后，心里由衷生起的向往之情。

如理思维苦谛，就要思维苦苦、坏苦和行苦。我们先来看看一般人的出离。普通人平时不会说出离，只有等生活遇到挫折，工作遇到麻烦的时候，才会想到要出离。不用说这样的出离没有希求解脱的成分，就连对轮回的厌离也谈不上，充其量只是消极的逃避，而且只是逃离人道中暂时的苦苦，还没有意识到坏苦和行苦。一旦情况好转，苦苦又消失了，遇到坏苦，也就是众生所谓的生活美满、工作顺利的时候，他们就立即不出离了，高高兴兴地继续世俗生活去了。

对苦苦的厌离，做得最出色的，是地狱里的众生。地狱里的众生，痛苦没有停息的时候，一直处在惊恐、惨叫的过程中，因此他们分分秒秒都在想着离开这个苦难之地。对于地狱，他们连一丝一毫的留恋和不舍都不会生起。只要能够脱离地狱，他们愿意付出任何的代价。但是这还不是出离心，因为他们只是对地狱

的厌离，一旦脱离地狱，便又好了伤疤忘了痛，追求五欲享受，也就是坏苦去了。

坏苦就是会变坏的苦，世间则称之为快乐、幸福。也就是一切有漏的乐是坏苦。一切凡夫都喜欢快乐，厌离痛苦。但是什么是快乐，却从一开始就没有弄清楚。凡夫所说的快乐，具体就是欲界的快乐和色界的禅悦，而这些以法宝的智慧眼看来，却统统都是苦难。它们苦在哪里呢？苦就苦在这些所谓快乐的背后，隐藏着更强大、更长久的苦苦。也就是说，想要尝试这些快乐的凡夫，在不久之后，就要面临着难以承受的苦苦。因此佛陀非常智慧、非常贴切地给它取了一个坏苦的名字。

因此坏苦就像一杯毒酒，嗜酒的人喝起来虽然美味，但是后患无穷。有智慧的人，事先就会看到它们的后果，不会被它所诱惑。

人们常说人间的欲乐难以放下，比如说汽车、别墅、爱情等等。其实在欲界天人看来，人间的这些享用是那么地低级，比起他们的优越环境和男女之间的情爱，人间的生活就和猪的生活没有两样。同样，在色界具有禅定的天人看来，欲界天的享用，也是那么的低级，没有档次。色界初禅天获得的，就是断除了欲界追求的一种内在的快乐，因此叫“离生喜乐”。色

界天在禅定的内在快乐上越来越深入，最后甚至意识到了禅定的快乐也是一种累赘，而进入到了纯粹的想心所之中去了，这样就进入到了无色界的禅定。

欲界和色界的快乐，都是会变坏的，会失去的。苦苦在之后还是会再卷土重来。所以都属于坏苦，是同样追求不得的。

那么修持境界高的一类外道，对于坏苦的厌离心是非常强的。他们为了消除他们所谓的业障，往往会抛弃现世的一切快乐追求，而专门选择苦行，比如一生都保持单腿站立，甚至有放火自焚等等事情的发生。

因此，作为内道的佛弟子，当自己对世间的一些追求割舍不下的时候，应该想想欲界天人、色界天人，他们可能正在可怜自己呢，甚至可以想想那些苦行的外道，他们为了那些错误的目标，都能够放下一切，精进苦行，那自己还有什么理由去追求那些坏苦呢！

外道苦行的人能放弃坏苦，但是他们不知道坏苦之上，还有一层行苦。这是只有内道佛教之中才宣说了的。

所谓行苦，就是有漏五蕴炽盛之苦。这应该从因和果两个侧面去理解。从果上看，近取的五蕴是从烦恼和业力中产生的，来源就非常的不清净；从因上看，只要有了近取五蕴，烦恼就会和它形影不离，因此而必将制造出各种各样的新的苦来。

要厌离轮回，必然要落实到厌离这个以行苦为本性的有漏五蕴上。

如理思维了这三种苦，获得了思慧的人，会自然而然地厌弃这个轮回。不净坑很脏，人一旦掉进去之后，会马上想办法逃离，但是这还比不上对三苦获得了思慧的人。那他们的心态像什么呢？就像一个人，掉入了火坑，周身的疼痛，和马上面临的死亡，会使他不顾一切的想跳离这个火坑。

但是厌离轮回苦，还不能找到出离苦的办法。只有同时找到苦的根源，才有可能把它断除。

苦的来源是业力，业力的来源则是烦恼，烦恼的来源是我执、无明。这由我执、无明产生的业力和烦恼，就是轮回苦的根源。这个真理，是在集谛中揭示的。

因此一个修出离心的人，不仅仅要厌离三苦，更要厌离自己的业力和烦恼，厌离自己的执著我的我见。这就对自己提出了更高的要求，要求自己能远离任何增长我执的因素。

单有厌离，没有希求，就会产生消极厌世的逃避心理。而在灭谛的开示中，本师佛陀以他的智慧，告诉我们烦恼和业力寂灭后的解脱境界，也就是涅槃的果位。这对于修行者是极大的鼓舞。佛陀同时还在道谛中，详细讲说了获得这种解脱境界的真实方法。

对于一个已经对轮回产生了厌离的修行人来说，灭谛中宣说的解脱境界是他最大的希求和动力。而道谛中宣说的法门，则是他最大的依赖和安慰。

因此，只有把苦集灭道四谛闻思究竟，产生了闻慧、思慧的人，心中才会产生真正到位的出离心。可以看出，这样的出离心，并不是消极的逃避，而是积极向上，充满了阳光，充满了希望的。

大家要知道，对于现在的修行人来说，在开始修出离心的时候，最为重要的，是少欲知足，不对生活提很多的要求。应该减少，直至断除贪求世间八法的名利心。

学佛的人，如果没有真正的出离心，那么所作的一切功德，只能成为感得人天善趣的因，而不能成为解脱生死的正因。而一旦在心里生起了真实出离心，即使还没开始持戒修行，就已经产生出了趣向解脱的功德。如果有出离心摄持，那么所作的事情不论功德的大小，就算是给猫狗喂一餐饭，或者能对五戒中的任何一戒受持上一日一夜，都能成为解脱生死的殊胜资粮。

但同时也要知道，出离心是进入小乘修法的敲门砖，是小乘修法的开始，它并不是小乘修法的全部。在具备了真实的出离心之后，修行的重心，就应该转

移到获得无我的空性慧上去了。因为出离心是为了要厌离轮回、希求解脱，要产生轮回、障碍解脱的那股力量，是来自于我执。因此要断除我执，必须要证得人无我的空性慧。在法称菩萨的《释量论》中，就明确地开示了解脱道的入门修法是出离心，解脱道的根本修法是人无我的空性慧。

大乘不共的出离心

大乘修行人在少欲知足的基础上，生起的出离心，是眼光更远、范围更大、程度更深，具体表现为：

1、大乘要出离的，不仅仅是轮回，还要出离小乘的自我解脱，只是自我得到解脱，没有去救度众生，对于具备大乘根基的修行者来说，是一件不愿意的事，是一件自私的事。

2、大乘要希求的，不是小乘的涅槃，而是消除了能所对立的无二慧境界。凡夫的生死和小乘的涅槃两个都是边，还落在看待、对立之中，是不了义的境界。

3、大乘殊胜正见，就是分别心的本性即是大空性，或者自然本智，因此任何的戏论、客尘垢障都是出离的对境。

虽然对一般凡夫来说，小乘阿罗汉的出离心非常的伟大，但对于大乘的出离心来说，阿罗汉的出离心太小了，就像没长大的三、四岁小孩一样。大乘菩萨

把为自己闻思修看做是自私心理，根本不会在心里生起为自己成佛的念头。全知麦彭仁波切说：大乘的慈悲心越强烈，就越会对众生起怜悯心，对阿罗汉也一样，会怜悯他们没有广大的发心。

我们要知道，大小乘的出离心，目的都是为了对治我执而调伏烦恼。但是依据的见解等不同，因此方法也不一样。大乘的出离心，比较高深，理解起来比较难。但是一旦能够运用，则更加的巧妙，收效也更加的迅速。我们现在有缘学习到大乘佛法，应该不辜负如此深厚的因缘和殊胜的妙法。要一开始，就在心里培养起大乘的发心。高的起点，必将带来高的收益，能更快、更有效地利益众生。

大乘菩提心

具备了共同的出离心后，大乘的修行者，就要继续扩大心量，生起大乘的世俗菩提心。大乘的菩提心的生起，标志着进入到大乘的资粮道，开始了三大阿僧祇劫的修行历程。

大乘的世俗菩提心也是心中的一种意乐、一种决心。它必须具备两个部分：一、由大悲心的驱动，生起把一切有情从生死轮回中救拔出来的坚定决心；二、同时由智慧见到要能对他人做究竟的利益，首先必须获得大菩提，因此生起成佛的坚定决心。由此可见，

大乘菩提心是全然不顾自己利益，一切都为其他众生考虑的大发心。如《现观庄严论》中说：“发心为利他，欲正等菩提。”《入菩萨行论》中说：“凡愚求自利，牟尼唯利他。”还有地藏菩萨的大愿“地狱不空，誓不成佛”，就是这种精神的体现。

世俗菩提心又可以分为愿菩提心和行菩提心。愿菩提心以大悲缘众生，以智慧缘大菩提，希求的不是佛陀的无限安乐，而是佛陀身口意所具有的恒河沙功德，是佛陀任运、周遍地广转法轮、度化众生的能力。行菩提心缘的是在前者的基础上，菩萨无量无边的六度万行，以三轮如幻如梦，不起实有执著的方式而行持。

大家知道母爱很深，生起菩提心的四无量心或七重因果也是对照母爱而引导的。普通人对于其他的众生很难产生出像母爱那样深切的关怀。但是母爱也有缺憾，它本身就充满了执著。母亲只会对自己的孩子投入感情，这样的爱很难转移到其他的孩子身上。这和大悲心根本不能相提并论。大悲心是对于一切的众生，产生出像母爱那样的悲愍心。而菩提心则更是在这个大悲心基础之上，上求佛果，来度化众生的决心。因此大乘世俗菩提心是非常的深远、非常的厚重。这需要修行者使自己的思想发生彻底的改变，并不是随

便想想，念诵几段仪轨就能生起的。也不是仅仅通过做一些善事就能拥有的。

大家要知道，菩提心的修行次第，是以出离心为基础，进一步思维一切有情，都被我执烦恼所束缚，被善恶有漏业所推动，长期沉溺在生死大海之中，为苦苦、坏苦、行苦所逼恼，于是生起深深的大悲心。为救拔有情出离生死苦海，能牺牲掉自己的一切安乐，而急于利他，求大菩提，这就已经生起了世俗大菩提心，进入大乘资粮道了。

体会与落实

从以上的不同发心可以看出，小乘的出离心是为了对治个人的我执，消除个人的苦难。而大乘的菩提心是为了对治掉众生的我执，消除众生的苦难。但这两者又都是以分别心，在轮回、涅槃、佛果、众生等的显现分上，而不是在实相胜义空性分上来生起世俗发心的。

出离心是进入解脱道的起点。即使佛陀时代那些增上慢的声闻，至少也有真实出离心，也把解脱作为第一目标，在真诚地希求解脱。如果不具备出离心，反而以自我为中心的，时时在以顽强的人我见在办事的人，则是没有机会得到解脱的，也不可能在心里生起菩提心来。不具备出离心，表面上也可以做出很多

苦行来，但仅仅是行为，不一定说明已经有了相应的认识。要说吃苦，外道也有强烈的厌离和吃苦的精神。因此大家更应该从心里改变自己，让心里产生出相应的功德来。

大乘菩萨无论做任何事情，目标都很明确，都是为了众生。走路的时候，心里愿众生能走到顺畅的路，并能最终走到最殊胜的佛道上。即使看病，也不是为了自己少受点痛苦，延长点寿命，而是为了帮助到众生，需要有一个好一点的身体。

这样大家可以观察自己一下，自己的心里，有没有把自己的我执作为给自己制造违缘的最大的敌人。如果已经有这样的认识了，这已经和真实出离心开始相应起来了。另外，只有当我们认识到所有普天下众生是自己的母亲，并把众生放在第一位，起心动念并不是为了维护自己的利益，而是为了维护众生的利益，并且认识到要获得佛陀那样的能力，才能最大程度地利益众生，这才已经开始和真实菩提心的要求相应了。

只是口头上说为人民服务，并不一定真正在为人民服务。同样，出离心、菩提心不是挂在口头上说说就能实现的，也不是通过做各种事情就能自自然然生起的，而是需要心里思想状态的彻底转变。大家知道思想工作是非常难做的，这首先需要在见解、希求目

标上发生巨大的转变。因此要把这些法落实到自己的心相续上，经常将自己的实际情况和佛法的引导进行对照。比如说是在发菩提心，但是和道友们在研讨的时候，一直只想表达自己的观点，不能接受别人的思路，几句话下来，就已经面红耳赤地争辩起来了。我执这么大，对道友的这点包容心都没有，怎么能说有菩提心了呢？如果表面上说是有出离心、菩提心了，已经在做利益众生的事业了，但实际上还是以深重的我执出发，用利益他人的行为来包装自己，那么这是被我执骗了。这和世间上的人追求名利其实没有两样。不同的只是你是隐藏的，没有像人家那样赤裸裸地追求名闻利养，你只多了一层廉耻心而已。这样的善事，做到后来，会逐渐变味的。会被各种因我执而产生的烦恼侵蚀掉，从而失去了善事的意义。

般若能促进出离心与菩提心

听到现在，有的人也许心里在想，出离心和菩提心虽然重要，也很殊胜，但是从它们的法相来看，要求太严格了，似乎这辈子没有希望了。那么这随信行的闻思修有没有什么方便方法呢？

方法是有的，要找到方法，首先还是要找到难的原因。

一般人不易生起出离心与菩提心的原因

从大乘了义法门中大家能知道，众生本来是像佛陀那样，清净无染，智慧无边的。但是有了无明导致的人我和法我两种执著后，形成了烦恼障和所知障，因此才遭遇了各种苦难。就像一个大力士，本来力量无穷。但是有了法我执，在他肩上凭空增加了大量看似实有的法，这些法份量很重，于是这个大力士就只能背 800 斤，再加上了人我执，在他肩上又凭空增加了看似实有的自己与许许多多的他人的份量，这些人更加对他形成了束缚，相互增上了烦恼。于是他就只能背 80 斤了。老实说，凡夫一切众生是被自己的我执和法执给压垮了。

大家觉得菩提心和出离心难以生起，就是因为心里已经被浓厚的人我和法我两种执著充满了。受此二执的影响，把如幻的显现都看成了实有。把五蕴分成了你、我、他，希望自己能够获得各种圆满的果报，而希望别人过得不如自己。如果能对这些对境去掉实执，那么肩上的重担就能卸下，心就具有了力量，大力士的力气就得到解放，就有助于出离心和菩提心这些世俗发心的生起。能去掉执境界为实有的这个方法，大慈大悲的佛陀已经给我们传授了，这就是般若空性慧。

般若的闻慧和思慧能帮助卸掉重担

以闻思般若而产生的智慧的引导，出离心乃至慈悲心、菩提心都比较容易生起来，而且心里会很轻松，充满了力量。无我的人面对任何困难都无所畏惧，而且对有意义的事情，生生世世都不会厌倦。

有些人说我很痛苦，其实是心在苦，这个我其实一点也没有出现过。快乐也是同样，说我很开心，其实是心在快乐，从来就没有“我”的一丁点事。般若法门，就是促使大家认识到这个真相，减轻身上的压力的一个殊胜的方法。

有人还会问，如果证悟了般若空性，当然就不会有了各种执著的重担。但是要证悟般若空性，又谈何容易呢！

凡夫的大乘般若正见也有巨大的力量

其实，般若的力量并不只是在证悟之后才能显现。凡夫在闻思修中以分别心产生的大乘般若正见，就已经能产生克制烦恼的力量。就像前面提到的，闻思般若产生的闻慧和思慧，就能产生认识一切烦恼和压制一切烦恼的力量。而因为闻思的是般若这一高深的法门，因此所能产生的认识和压制烦恼的作用也更加的强大。

这种通过闻思产生的空性正见，就能和世俗的发

心产生相互的促进作用。

随着众生根基和意乐的逐渐增上，能接受的法门随之而加深，观察的对象逐渐从外境转向了内心，见解也越来越了义，越来越接近心的本性，产生的加持力量也越来越强大了。

比如，小乘的见解中已经把蕴聚抉择为空性了，但在外境还留有无分微尘，在内心中还留有无分刹那的心识。唯识宗则打破了外境，宣说了万法唯识的道理，观察到了一切遍计法本来空性，圆成实本来就存在。在万法唯识的基础上，中观宗中的自空中观将心识进一步抉择为是与大空性无二的清净慧，远离一切戏论。他空中观又是在这个基础上，宣说了万法的本来清净如来藏，一切都不离自然智慧而呈现。

这样可以看出，大乘法门抉择的不是迷乱的显现，也不是分别心的境界，不是世俗发心的层面，而是清净的基的究竟本性，是大无为法，并且这些都是心的本性。对于这心的本性，部分证悟的是道般若，全部证悟的是果般若。

一切的有情，不管是天人还是地狱众生，不管是圣者还是魔王，都具足佛性。一切众生都本来是佛，都呈现在清净本基的如来藏之中。险恶的轮回、染污的烦恼等等的现象，只是偶尔出现的客尘。如果苦与

集并非客尘，如果众生并非本来是佛，那么不说是三大阿僧祇劫，就是经过千千万万个三大阿僧祇劫，众生也没有成佛的可能。认识到心的这个本性，这是最了义的皈依，具有这样的见解，就能对救度众生产生强大的勇气和力量，自然就能发下乃至虚空界尽、众生界尽、我愿无穷的菩提大愿。

在末法时代，尤其年轻人，执著那么重、烦恼那么强、业障那么深，这样的状态下要行持大乘菩萨行并不是很容易。心中如果没有般若正见的引导，以实执心很难生起世俗的出离心和菩提心，甚至连名利都不容易放下。只能装装菩萨。天天说厌离心啊、出离心啊、菩提心啊，然后东做一些事，西做一些事，似乎觉得这样已经在行菩萨道了。

而且没有般若智慧，凡夫事情做多了，烦恼容易增上，最后控制不住的时候，就会退失，会一层一层地往下退。刚开始还想学大乘发菩提心，后来遇到很多不如意。想想还是先救度自己吧，于是学些小乘的法门，但因为实执心重，出离心也生不起来，于是想把因果给守住吧，但是困难依然很多，最后可能就随波逐流了。

般若是佛法的心要，也是证悟的关键

般若正见是随法行的基础，同时也能减少随信行

的难度，可见对于般若法闻思修非常重要。更为重要的是，在闻思修的最后阶段，必须唯一凭借般若慧的力量，才能突破一切障碍，获得证悟。因为世俗的出离心、菩提心等的心愿，都是分别心在对世俗显现产生二取的基础上产生的，没有直接缘实相胜义空性。并且它们属于微细的所知障，只能压制和转变业力，无法直接断除二障的种子和习气。所以寂天菩萨在《入菩萨行论·般若品》中说：“此等一切支，佛为般若说，故求灭苦者，当生般若慧。”又说：“唯空能对治，烦恼所知障，欲得遍智者，何不修空性？”同样，宗喀巴大师在《三主要道》中也说：“不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，亦不能断三有根，故当勤证缘起法。”龙树菩萨和法称菩萨等也作了这样的论述。而且佛陀在讲般若法门的时候，跟讲其他的法门有着明显的不同。佛陀讲法前亲自铺设法座，以此表示对般若法门的敬重。由此可见闻思修般若法的重要意义。

三乘菩提都必须依靠般若法而获得证悟。小乘的阿罗汉们突破轮回，获得寂灭的快乐，靠的就是般若空性中的人无我空慧的力量。对于大乘来说，般若慧就是胜义菩提心，只有获得般若这个胜义菩提心之后，这位修行的菩萨才进入大乘出世间见道位。这个时候以世俗菩提心摄持的一切善行，才都能升华为出世间

的般若波罗蜜多。而在获得佛陀果位后，一切微细分别心中的功德，都转化成了无分别的究竟般若慧。在这样的法身自然智慧光明的境界里，再也没有世俗的出离心、菩提心的影子了。即是原先以世俗菩提心摄持时，这些功德成为修行者获得见道的功德，而在以胜义菩提心摄持之后，这些功德能引导这位修行的菩萨获得佛陀的果位，而在获得佛陀果位后，这些功德消除了最后的微细垢障，而呈现出最究竟般若的真相。

另外，三殊胜是宁玛派对于修行的不共窍诀教言，三殊胜是前行发心殊胜，正行无缘殊胜，后行回向殊胜。前行是发菩提心，正行是安住于三轮体空的无缘境界之中，也就是应该安住在般若的正见中进行修持，如果只强调世俗菩提心，就没有能按正行的要求修持，也就不可能产生出相应的修法的殊胜功德。

因此般若慧才是成佛的关键，世俗菩提心是随信行的修行者所首先要发起的，而随法行的修行者是在生起了殊胜般若正见后，能自然而然发起慈悲心、世俗菩提心等功德。

般若是禅宗与金刚密法等殊胜法门的基石

禅宗也是基于六度中的般若度而修持的，有些人把六度中的第五度禅定度理解为禅宗“禅”的涵义，这是一种误解，其实第六度般若度才是“禅”的真正涵义。

在《六祖坛经》的“般若品”中，六祖大师开示了般若的意义，比如：“善知识，世人终日口念般若，不识自性般若，犹如说食不饱；口但说空，万劫不得见性，终无有益。”以及“善知识，摩诃般若波罗蜜，最尊最上最第一，无住无往亦无来，三世诸佛从中出。”还有“善知识，我此法门，从一般若生八万四千智慧。”

另外，同样在金刚密乘中的顶严光明大圆满以下，也是不离般若为基石而修持的，比如，修生起次第时必须在真如等持、佛慢心基础上观修。修圆满次第时以无相般若摄持下修炼气脉明点，以及修光明大圆满的直断时本体空性，顿超的四灯中的自然般若灯的修法，都离不开般若空性慧。

我们要知道，金刚密法中对非法器需要保密的，不是世俗菩提心等显教的法门，而是以般若为基石的金刚密法。譬如宁玛派玛哈约嘎（大瑜伽）所讲的大平等、大清净；阿努约嘎（随类瑜伽）所讲的器情世间是普贤王如来的净土及普贤王如来；阿底约嘎（最极瑜伽）所讲的直断、顿超直接六个月等速疾成就佛果的甚深了义窍诀法门。

还有第一怙主普贤王如来就没有发过世俗出离心、菩提心，而以光明大圆满智慧刹那间成就佛果的。在证悟光明大圆满后，包括出离心、菩提心等一切的世俗功德，就都自然具备了。

而且修光明大圆满的时候，会出现无分别、非常快乐等各种各样的觉受。倘若没有安住般若慧，那么就会执著这些觉受，这样就障碍了进一步的修持，并且还会进入歧途。

如圣者法王上师如意宝在《直断要诀依莲花生之窍诀而释——斩断无明网之宝剑》中说：将光明执为自性实有的身体、脸、手臂，将光色之本性执为有相显现，智慧执为有耽著、常有、稳固之本性，即是误入觉性显现之歧途。

进入歧途表现为：认为三身五智是实有的，与自己俱生存在而生起自胜的执著心，我慢一天比一天高涨，说起甚深无生的意义时，则不精通，反而把颠倒的见解执为正见，其他佛菩萨所证也就仅此而已，而失去了对佛菩萨的信心。对其他的各种显现越来越执为实有，完全追求世间八法去了。

这样的后果：因为对外境中显现的有实法顽固贪执，而不能从色界中解脱；因为对于内在觉性之光明执为实有而不能从欲界中解脱；因为对于恒常稳固实有的心识执为三身总体永久的依处，因此与外道大自在宗派一致，无法列入佛教徒中。

那么如何避免这种歧途呢？应当对空性自相明分中显现的明空无二之义生起定解。这点极为关键！

若无丝毫信心、悲心等正道的验相，则无碍地穿越山崖，在空中如鸟一样飞，在水中如鱼一样游，大的变小，小的变大，看他人一眼，就能把他的病治好，在山崖、虚空中取出佛像等伏藏品，将一般的魔降伏后收作眷属，这些都是魔所作违缘的验相，故不能认为是正道。应以慈悲之心降伏魔众，以般若智慧之眼照见并趣向解脱之正道。以上大恩上师法王如是作了详细的解说。

因此，般若是禅宗与金刚密法等殊胜法门的基石。

九、如何学修佛法的小结

以上介绍了闻思修佛法的重要性，以及闻思修的正确方法。其中特别强调了学习般若法门的随法行的重要性。在当今这个时代，信佛的人口占总人口的比例很小，佛教内部又比较衰弱，弘法人才非常缺乏，因此佛弟子们应该发愤图强，续佛慧命。尤其是年轻的道友们，更应该挑起弘扬佛法的担子。利用现有的各种良好的学佛条件，如理如法地进行闻思修行。正如世亲菩萨曾在《俱舍论》中所说：“佛正法有二，谓教证为体，有持说行者，此便住世间。”佛弟子要像宗喀巴大师一样地宣讲佛法，如密勒日巴尊者般修持佛法，才能令佛法兴盛不衰。希望大家的闻思修越来越有进步！

普劝护持正法

刚才我们已经研究了如何学修佛法。大家了解到了法宝的重要和法宝的尊贵。我们再来看几个有关法宝重要性的可靠教证。

全知麦彭仁波切在《随念三宝经释·无尽吉祥妙音》中说：“了知所知法范围中能信任不变的事唯有圣法，并对‘三世所有诸佛、菩萨、声闻、缘觉及众生的安乐善道，一切唯从圣法光明中出生’生起信解后，应当发起住持圣法的大愿，经中说此愿含摄佛子无量愿的缘故。”

伟大的佛陀在《胜鬘经》中又说：“菩萨所有殊伽沙数（恒河沙数）无量行愿，皆应摄入一大愿中，所谓护持正法。护持正法是大境界。”

《正摄法经》中又说：“诸佛世尊所有无边无际功德，从法生起，受行法分，法所化现，法为其主，从法出生，正法行境，依于正法，法所成办。”意思是忆念一切功德由正法出生，佛法是诸佛之母、是安乐之源后，应发大愿尽未来际护持正法、光显正法、修持正法。以此大愿力推动，日日夜夜对于正法闻思修行，闻受正法、忆持正法、读诵正法、思维正法、修习正法、演说正法，以此为起点，坚持不懈，最终达到“我为法王，于法自在”的佛果境界。

我们学院的大堪布慈诚罗珠仁波切前几天发过这样一条微博：“在一个发愿中，包含了一切发愿，那就是：发愿生生世世持正法。”所谓“持正法”，是指自己修学，并且布施正法，饶益众生。

佛菩萨、传承上师们异口同声地给我们说，护持正法，尤其是大乘的深广甘露妙法，是最殊胜的愿，是摄尽了其他一切愿的愿王，是佛菩萨传承上师高度重视的，而且普天下的众生也都能直接或间接从中得到利益。

因此，大家要发愿尽自己的力量来护持正法、弘扬正法。最好是能够按成就者所写的发愿文来一条一条如实地发愿。因为成就者的金刚句发愿文，深契妙理，具有无与伦比的殊胜加持力。

下面我给大家念诵的传承就是全知麦彭仁波切写的《持大乘法愿文》，和法王上师如意宝写的《普贤行愿品》的精华——《愿海精髓》，希望大家以信心来谛听，求传承的加持。

《愿海精髓》是上师法王如意宝在1990年朝拜佛陀成道之地的印度金刚座时，从大圆满智慧当中自然流露出来的发愿文，当时由我们的大上师索达吉仁波切笔录下来的。

在平时每天发愿回向的时候，这些护持佛法的愿

文要多念，如果时间充足的话，要念《普贤行愿品》、《持大乘法愿文》、《大圆满愿词》、《愿海精髓》等，如果时间不是那么充足，就念一个《普贤行愿品》也是很好，如果更没有时间，就念《普贤行愿品》的精华——法王上师的《愿海精髓》。

在殊胜的对境——僧众以及十方佛菩萨前，平时要养成发大愿的习惯，尤其要发起护持深广大乘妙法为主的佛法的大愿，这样的善念，即使只有一刹那，也是功德无量，对自利利他、对兴盛佛法、对饶益众生绝对都有好处。《宣说文殊刹土功德经》中说：“诸法依缘生，住于意乐上，何者发何愿，将获如是果。”所以希望大家平时要多重视念《持大乘法愿文》和《愿海精髓》。

下面我们随喜十方三世一切佛、菩萨、声闻、缘觉、凡夫所做的一切闻思修善法的功德，包括从释迦牟尼佛发愿、行菩萨道、成佛、转法轮，直到今天利益众生的事业和功德全部随喜；同样，阿弥陀佛在做法藏菩萨的时候，因地发了四十八大愿，行持了种种的菩萨行，最终成为了阿弥陀佛，使无量无边众生往生到极乐世界，获得了安乐，这个善法的因、善法的功德全部随喜；同样，全知麦彭仁波切从大圆满智慧当中流露出来了众多的深妙论著和仪轨，而且法王上

师金刚句说全知老人家的法脉会在七代当中一代比一代更加兴盛，很多的人已经得到，正在得到，或者将要得到不可思议的利益，对全知他老人家为我们众生留下来的这些法宝的功德和加持也都全部随喜；同样的，我们无与伦比的圣者轮涅自在王大恩上师法王如意宝他老人家做了不可思议的弘法利生的事业，建立起了这样的一个殊胜的根本道场，以清净的发心、清净的智慧护持佛法、弘扬佛法，在世界各个角落都能够对众生起到利益，对这一切一切的功德全部如理如法地随喜。

大家随喜时应该没有我慢心，没有执著心，没有偏袒心，不是为自己了脱生死，而是以大悲心引发、以菩提心摄持，让天下一切老母有情，真正得到像法王上师、全知麦彭仁波切、释迦佛、阿弥陀佛那样的究竟的功德。

接下来我们在普贤菩萨十大愿王的摄持下普皆回向，一切一切善根导归极乐，成办自利利他的事业与功德，大家下面就安住在这样的心态中，共修《普贤行愿品》和《持大乘法愿文》以及法王上师的金刚句《愿海精髓》。

2011年10月6日

持大乘法愿文

全知麦彭仁波切 造

益西彭措法师 译

愿吉祥！

正觉佛陀胜伏诸魔军，救护正法胜伏诸非法，
和合僧伽胜伏外道众，祈愿真实获胜虚假败。
愿仗三宝三根大悲力，缘起谛实法性不变力，
增上意乐缘持大乘法，一切所愿悉得如意成。
诸佛垂念周遍时空刹，究竟如来密意内三续，
及其入门诸乘次第分，无失无误一切愿摄持。
以嗔意乐缘于大乘法，鄙劣加行何处已产生，
愿我力如猛火焚干草，触则立即断根而摧灭。
谁以邪心缘于大乘法，任发何等鄙劣恶愿心，
愿我令彼种种意乐行，丝毫不成化为良法侣。
谁以业及烦恼习气障，于大乘法毁谤心嗔恼，
愿闻我名见我身形等，即无自在欣乐于大乘。
谁于大乘圣法心欢喜，愿彼文殊加持速入心，
妙辩八大宝藏自解脱，而能现前无比语狮境。

愿以至尊观音加持力，持大乘者随生于何地，
衰名亦无如意之祥光，一切时中遍照于彼方。
持胜乘者直至菩提果，内外魔障何时亦不生，
如彼大势金刚手无别，于持大乘具力而祈愿。
欲于大乘法护增盛者，三根护法虔祈垂护佑，
长寿无病一切皆得胜，心中所愿无碍如意成。
大乘毁誉观音祈调伏，大乘圣法文殊祈光扬，
大乘法者金刚手护佑，大乘圣教祈愿十方兴。
愿持胜乘一切诸仁者，悉离以敌恐怖不悦意，
亦离恶名流布眷邪行，离于所愿一切违缘已，
无勤遍于十方刹土中，依于任运自成事业力，
诸难调者亦作摄服已，佛法心要遍满于三地。

地牛年麦彭纳嘉著，善哉！

2009年藏历土牛年除夕译于圣地喇荣

愿海精髓——普贤刹之杲日

大恩上师法王如意宝 造

大堪布索达吉仁波切 译

无边二资功德所成身，具足六十支分梵音语，
十力功德周遍圆满意，天中胜天仁王祈垂念。
佛以广大慈悲近摄受，极剧三苦摧残之众生，
为欲二利所愿如意成，而发无上殊胜菩提心。
我亦乃至等空众生尽，不贪自利寂乐之享受，
依于利他如饰胜意行，从而趣入三有之大城。
所有生世慧藏唯一父，文殊勇士欢喜而摄受，
由从普贤行愿品所说，如海菩萨行愿皆圆满。
未来导师九百九十六，于此刹中示现成佛时，
恒时随行愿成胜弟子，愿获广弘事业威猛力。
一切贤劣业系众有情，此生命终往生极乐刹，
获得无量光佛语授记，智悲力之威势愿圆满。
无垢圣教兴盛常住世，无偏众生享受胜利乐，
意中所愿恒时唯有此，祈赐谛语加持成办之。
祈愿一切众生生存因，圆满四德宝藏皆成就，

遍寻不得违逆与衰败，善妙光照三地增吉祥。

如是于中土金刚座，菩提树庄严之世尊法座前，阿旺洛珠宗美所言，愿诸佛菩萨加持如是成就。弟子索达吉由录音整理成文，并亦如是发愿。善矣！铁马年九月十日（1990.11.29）。

书 名：如何学修佛法

书 号：ISBN978-988-19947-0-7

印 行 者：佛教交流中心

善慧文化传播（香港）有限公司

地 址：香港中环夏慤道 12 号 1301

出版日期：2011 年 10 月第 1 次印刷

网 址：<http://www.xianmifw.com>

益西彭措法师官方博客：

<http://blog.sina.com.cn/yixiponcuo>

联系电话：18982121119

联系时间：中午 1 点~3 点（其它时间可发短信）

佛教交流中心

2011年10月6日