法王著作译传1

教诲黎明曙光讲记

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

教诲黎明曙光 ……1

教诲黎明曙光讲记 ……3

一、祈祷文殊 ……4

二、劝速修法 …… 10

三、教诲三要 …… 14

1、佛法的基础——守持净戒 …… 15

2、佛法的命根——闻思修行 …… 22

3、佛法的结果——弘法利生 …… 28

四、回向善根 …… 33

教诲黎明曙光

晋美彭措法王 造
益西彭措堪布 译

无量劫前久已成菩提，然尽空际恒持佛子相，
大悲普摄一切众生界，妙吉祥尊请您赐吉祥。
暇满大义妙身今已遇，修行圣法助缘亦圆满，
然此浊世寿命不久住，故应速修圣法诸心友。
所有无垢佛陀之法门，虽然胜中更胜有无量，
重大关键摄于三句要，实修教言精义即如此。
无等佛陀无误自行道，万千善妙功德大源泉，
离过清净三戒妙庄严，此为佛法基础故当知。
受持清净戒律胜幢时，违品魔军极多寻隙故，
勿失稳固念知对治法，恒时应不放逸诸心友。
值遇释教精华之法时，未成随诸散乱魔引转，
恒时精进闻思修诸业，此为佛法命根故当知。
倘若不具闻思修三慧，无能践行解脱妙道故，

勿以仅披僧衣出家相，心生满足意乐诸心友。
不贪自利寂灭安乐味，摄取佛子勇士传记海，
之后恒时唯一行利他，此为佛法结果故当知。
现今释迦圣法极微弱，众生善聚逐渐减退时，
非以少许自利活命故，应勤弘法利生诸心友。
如是教诲黎明初曙光，应于清净意空恒依止，
从此佛法圆满之日轮，现前利乐吉祥诸心友。
所谓甚深教言亦即此，慈爱忠言此外亦非有，
一生实修精要亦为此，故勿舍弃牢记于心间。
祈愿作此千万福德力，众生得触真实道光明，
来日皆于殊胜极乐国，究竟成满圆熟净三德。

藏历十六胜生萨迦月十五日，阿旺洛珠聪美赐予僧众二千余人四心滴灌顶及传承时所说。善哉！

教诲黎明曙光讲记

益西彭措堪布 译讲

顶礼大恩上师!

今天是显密学会般若班的第一堂课。首先是讲我的大恩上师法王如意宝晋美彭措的一篇重要教言。我们的学员大多数是法王如意宝的传承弟子,也有一部分正开始逐步领受这一传承的殊胜法教。

为什么要讲解法王如意宝的教言呢?因为在我们开始着手于修行时,上师的教言就像向导一样能给我们指示一条正路。我们真正懂了这篇教言的重要涵义,自己一生修行乃至生生世世修行的方向就会非常明确。这样,牢记在心坎深处之后,以后就一直按这样来走,事事都归在这上面,这就是所谓的“奉行”。

教言的特点就是简明扼要,几句话就点出一生修行的关键。这就像航行的指南针,按照它指引的方向逐步行进,最终一定能成功地到达彼岸。

大恩上师住世时曾说,他的弘法利生过程有五个阶段,每一阶段都以一篇重要教言作为标志。五篇教言是:

《教诲黎明曙光》《忠言心之明点》《教诲甘露明点》、《胜利道歌·天鼓妙音》《从四乘发挥之教言·布谷鸟初春欢笑的妙歌》。这之后，又有晚年最后的教言——《怀业时语》。

我们今天开讲的《教诲黎明曙光》是上师的第一篇大教言。所谓黎明曙光，就是天刚刚亮时，最初显现的一线光明。以这个光明为开端，以后一点点发展，最后会显现圆满的日轮，光明照遍全天下。这里以“黎明曙光”比喻什么呢？就是比喻这篇教诲是我们修行人光明的起点、光明的开端、光明的最前位，依照这篇教诲一步步实行，逐渐逐渐地提升，最终必然升腾起佛法圆满的红日，周遍呈现利益安乐的吉祥，因此以喻义合一的方式取名为“教诲黎明曙光”。

以下开讲教言：

分四：一、祈祷文殊；二、劝速修法；三、教诲三要；四、回向善根。

一、祈祷文殊

上师如意宝的本尊是文殊菩萨。从出生到求学到成就到弘法利生，都和文殊本尊有着甚深、密切的因缘关系。

上师这一生是在1933年藏历正月初三这一天来到我们人间的。上师诞生时，和一般凡夫倒着头生下来不同，上师是头向上出母胎的。出胎之后，身体很端直地结跏趺坐，而且睁开眼睛，面带微笑看着大家，把胎盘像披法衣那样甩在左肩上面，口里念了七遍文殊心咒“嗡阿嘚巴匝纳德”。

六岁的时候，上师祈祷文殊狮子吼之后，得到了加持相。不经学习就掌握了读诵和书写，显密经论大致的意义也自然通达，一切都能自己领悟。以这个因缘，在上师以后的闻思中，表现出不共、圆满的智慧能力，得到上师们的赞叹。

1987年藏历4月6号，上师如意宝带领眷属朝礼五台山。随行有一万多藏人。在五台山的善财洞，严格闭关21天。4月29号，在净现中现见文殊本尊。文殊菩萨的身体是金黄色，头戴五佛冠，一面二臂，左手拿着经函，右手高高举着宝剑，而且金刚跏趺坐，身上圆满报身装饰，现的是寂静相。

上师欢喜无比，当即写了一首金刚歌，里面说：我像一个无依无靠的孩子渴望见母亲那样，我以猛利信心日夜寻找您的踪影，可是在此之前，根本就不知道您身在何方。今天我和数以万计的弟子不远万里、不辞劳苦，

从遥远的藏地来到此地，完全是为了寻觅您……

上师还在文殊菩萨前发愿：生生世世度化沉溺于轮回无边苦海中的一切苦难众生，让他们解脱业和烦恼的枷锁，得到无上安乐，趣入究竟法界。

在这之后，上师到了那罗岩窟，这是《华严经》所授记的文殊菩萨的住处。在那里上师闭关了十四天，日夜都在光明境界中，通过文殊菩萨加持，撰造了《文殊静修大圆满——手中持佛》等的殊胜论典。与此同时，格萨尔王等护法神纷纷在上师面前发誓，竭尽全力护持上师弘法利生。

当时随行弟子随各人缘份现见了文殊菩萨的手印、文字、宝剑等标志。有些利根者现见了自心了义的文殊。

众所周知，西藏佛教有三大文殊化身，就是格鲁派的宗喀巴大师、萨迦派的萨迦班智达——根嘎嘉赞、宁玛派的全知无垢光尊者。这三大尊者，上师都在光明境界中现见，并亲聆法要传承。

上师年轻时在石渠求学，最初学习《量理宝藏论》时，论里有些深奥的因明密语觉得有些难懂，就一心猛利祈祷萨迦班智达。

有一天夜里，在光明梦境中，见到萨迦班智达传授了一遍《真实名经》，并赐予殊胜加持。醒来后，出现

殊胜的现象，一切显密法要无不了知,尤其是因明的问题全都迎刃而解。这是现见文殊化身萨迦班智达获得加持的情形。

第二是 1981 年冬天，上师在五明佛学院给上千弟子传授《大幻化网》密续，在这期间屡屡出现瑞相。

有一天，上师在寝室里闭目沉思，睁开眼睛看到一片五彩光明，光明之中有全知无垢光尊者和益西措嘉佛母，他们从空中飘然降临，赐予上师大幻化网的甚深灌顶。之后腾空而去。

上师欣喜之余，把这个灌顶仪轨全部记录成文，以后给海内外弟子传大幻化网灌顶时，用的就是这个仪轨。

还有 1986 年 7 月 20 号，上师在床上安坐，眼前略过一道耀眼白光。过后看见一位大士降临，戴着黄色班智达的长耳帽、身穿三衣、面如冠玉，上师马上认出是宗喀巴大师，就上前见礼。

宗大师传了一遍《三主要道》之后，笑着说:“我现在在至尊弥勒菩萨座下，法号为文殊藏，如今你的弟子中有人能背诵我的《三主要道》，并受持八关斋戒，以法性力加持，暂时一定能上生兜率天享受法乐，未来我成佛为狮子吼如来时，成为我的首座眷属。”说完，

宗大师化为一道光明消失在虚空中。

上师把这次见宗大师的情景讲给弟子听。这以后，很多道孚、炉霍等地格鲁派的大格西和僧人都来上师座下求法。背《三主要道》和守持八关斋戒的人数不胜数。

以上按照上师传记简单讲述了上师最有缘的本尊就是文殊菩萨，这一生得到文殊无比的摄受和加持，所以上师在造论、写教言之前，总是首先祈祷文殊本尊。

下面看偈颂：

无量劫前久已成菩提，然尽空际恒持佛子相，
大悲普摄一切众生界，妙吉祥尊请您赐吉祥。

偈颂前三句整个下来分量很重，都是修饰第四句的“妙吉祥尊”，这是很尊重、很恭敬地表达自己内心对文殊圣尊的敬意。对于上师、本尊、佛法都要通过由衷地赞礼，来引发内在的崇敬之情。这是极重要的要点，这样做就能获得加持。很多人不懂这个道理，对很尊贵的对境直呼其名，这个心就很薄、没有敬意，在德上是很欠缺的。

这一颂用白话来讲，就是无量劫以前早已成就菩提，然而乃至虚空界尽之间，一直示现佛子的形象，以大悲心周遍摄持所有众生界，这样的妙吉祥本尊，我祈

求您赐予吉祥!

《大智度论》引《首楞严三昧经》的话说:

文殊菩萨广说完首楞严三昧的境界之后,长老大迦叶就向佛说:世尊,我认为文殊法王子,过去世就已经作佛事,坐菩提道场转妙法轮,开示众生,入大涅槃。

佛说:正如你所说,文殊法王子在过去久远无量无边不可思议阿僧祇劫早已成佛,号龙种上尊王如来。

《央掘摩罗经》中说:文殊是欢喜世界的摩尼宝积佛。

所以文殊早成佛果,但是他不舍菩萨道,直到虚空穷尽之间都示现菩萨相,利乐苦难众生,见其像、闻其名都能获得大利益。

中间两句是赞叹文殊菩萨的大悲方便。时间是“尽虚空际”,一直到虚空不存在的那一天;示现是“恒持佛子相”;目的是为了摄持众生;范围是法界所有众生,像天空涵盖一切那样,这叫大悲普摄。

最后一句是求加持,这是上师以身垂范,示现一个重要的轨则。什么轨则呢?就是做任何佛法事业,都要先祈求上师、本尊加持。缘起规律就是如此,有信心和恭敬就能开启加持之源。能够恭敬祈祷,缘起就开始形成,就开始往好的方面运转,往后就现前顺缘、远离违

缘，让自己的所作善始善终地圆满。我们知道，普贤十大愿王以礼敬诸佛为第一愿，其中有很重要的涵义，就是礼敬是万善的根源，有恭敬才有成就，无恭敬一事无成。所以首先对文殊本尊献上敬意，来求得本尊加持。

祈求文殊本尊赐予吉祥之后，上师开始对众弟子讲授教言。这叫“承上启下”，“上”承受文殊本尊加持，“下”开启弟子智慧。根源上能立得起来，从这里可以源源不断地显现成就和事业。我们应深明大义，对上有尊敬，就显现一切成就和事业。这就是“本立则道生”的涵义。

二、劝速修法

暇满大义妙身今已遇，修行圣法助缘亦圆满，
然此浊世寿命不久住，故应速修圣法诸心友。

这一颂是暇满和无常方面的教言，前两句说暇满，第三句说寿命无常，教诲我们应当尽快修法、摄取人生的大义。

“暇满大义妙身”，“暇满”指妙身的体相，包括八暇、十满，八暇指没有受三恶趣身，不是痛苦不堪、心识愚蒙而无法取舍；没有生在天界，不像欲界天散乱放

逸、无色界心识不活动；在人间，不是无佛出世、不是生于边地、不是六根不具、不是执著邪见。这样就有闲暇、有因缘修法。“十满”包括五种自圆满——获得人的身体、生在佛法兴盛的中国、六根健全有能力、业际不颠倒、对佛法有信心；再加五种他圆满——佛在世间出现、宣说了正法、正法在世间安住、有人随教修行、有悲愍护持自己修行的助缘。

具足八暇、十满之身，就是很妙的所依身。它的妙，可以从“大义”上体现。大义就是大意义、大实义，是说妙身的作用，人身的作用就是有能力摄取大义，比如拥有如意宝，依靠它能拿到妙衣、拿到美食、拿到各种的好东西。暇满人身也是如此，无论哪种增上生、决定胜的义利，都能以人身摄取到。

比如从决定胜的角度看，人身的宝贵在哪里？就是从人的相续中能发展出大心力。这是很重要的一个要点。比如有些矿里能提炼出黄金，有些则暂时提炼不出，这个纯金提炼出来，就有巨大的价值。同样，一个有情到了获得暇满人身的阶段，这是经过无数时间、修集了无数资粮的一个妙果，这是最有希望摄取到菩提心的时候。

其他天、龙等等，虽然很多方面能力比人强，但在

最核心的方面却比不上人身，就是因为他们身上难以发展出菩提心。这个菩提心是引导一切众生趣入佛地的一个大心力，是菩萨如海万行的最重要支点，人就能发展出这个善心中王。我们要好好体会“做人的大义”，从人的相续中可以开发智慧和慈悲，这本是生命最宝贵的品质，是出现如海功德、成就菩提果位的源泉。

从受持律仪和见道来说，也以人身的条件为最好。我们人堪受别解脱律仪，其他天人、恶趣众生都不堪受。人就有很好的素质，身口意能守持律仪，这是相当不容易的。比如，在那么广大的天界里去寻找，没有几个天人能守住一分律仪，天人无法集中起心力，有很多很多干扰的因素，使得他无法守住律仪。所以，天人快死的时候，其他天人都祝愿他能生在安乐趣人道。这说明拥有暇满人身比天身更有价值。而且，天界中除了极少数由前世修道习气深厚，以等流力，以天身能现见真谛之外，大多数天人都没有心力突破迷乱。但人只要如法修持，即生就可以现见真谛。

“修行圣法的助缘”，就是有传授修法教授的善知识、有一起修行的道友，而且有时间、有好的环境作闻思修。这里每一部分都要有相应的善业因缘才能出现。所以这是非常难以积聚圆满的。

我们看看自己，暇满大义的妙身遇到了，修法方方面面的助缘都很圆满，这是人上人。要珍惜每一寸时光，好好地来修法。

所谓浊世寿命，“浊世”是指我们南赡部洲到人寿下降到两万岁时，开始进入浊恶的时代，人们心中的见解、烦恼、各种身心果报、寿命都开始不清净。起先五浊的程度很轻，越往后越严重，到现在的末法时代，五浊染污非常严重，整个世界都非常不清净，这就是五浊极浓厚的一个时代。

人的寿命是由福德决定的。按照佛法无常的观点，世界和时代有增有减，现在处于减劫中，大的趋势是越来越退化，从八万四千岁开始往下减，每过一百年，人类平均寿命就减一岁，这样逐渐下降，到佛出世的时候，人寿为一百岁。今天还要差。

寿命由业的力量来维持。这一生的生命力有很强，完全取决于福报。但是今天的人们普遍造恶有能力，行善没有能力。善业的功能很微弱，所以人的寿命不会很长。而且按现在的状况观察，人类的老年期已经提前，普遍在四、五十岁就明显现前衰相，体力、心力都在加速退步。我们都是浊世降生的人，作人并没有很长时间，就像草尖的露水一样，很快就会从这个世界消失。趁着

现在还有精力时，要尽快地修法。不然，极难遇的暇满人身、极难聚合的修法因缘，得到了却没有摄取到任何利益，这是最可惜的事。我们拥有了人身如意宝，在它还存在时，应当日日夜夜摄取生命的意义。所以应当尽快修持圣法。

三、教诲三要

分三：（一）引言；（二）正说；（三）结劝。

（一）引言

所有无垢佛陀之法门，虽然胜中更胜有无量，
重大关键摄于三句要，实修教言精义即如此。

“所有无垢佛陀之法门，虽然胜中更胜有无量”：所有无垢的佛陀法门中，一个比一个好，好的法门无量无边。

“重大关键摄于三句要，实修教言精义即如此”：如果把无量法门中的大关键归纳为三句要点来讲，那实修教言的精华要义就是以下所说。

“关键”就是事物最紧要的部分。我们真实修行，最紧要的部分一是基础，一是命根，一是结果。有基础，才能建立上上功德；有命根，一切修行才能展开，才有

活力；有结果，才证明佛法利益众生的真实作用。比如要建造万丈高楼，打牢地基才能建起。再一个重要的是支柱，有支柱才能支撑起整个大厦。大厦竣工后，就要用它来利益人类。

或者讲，要在佛法上有成就，从始至终有三个要点，守持净戒是最初的要点，闻思修行是中间的要点，弘法利生是最后的要点。把握这三个要点就能真实修到佛法。

这一颂是引子，以下上师就教诲实修的三个关要——守持净戒、闻思修行和弘法利生。

（二）正说分三：1、佛法的基础——守持净戒；2、佛法的命根——闻思修行；3、佛法的结果——弘法利生。

1、佛法的基础——守持净戒

无等佛陀无误自行道，万千善妙功德大源泉，
离过清净三戒妙庄严，此为佛法基础故当知。

前三句都是说“戒”。第四句归结其为佛法基础。

“无等佛陀无误自行道”：这个别解脱戒、菩萨戒、三昧耶戒是无等佛陀自己所行的无误之道。“无误”简

别不是外道戒禁，后者是“非因计因”，就是把非解脱因看成解脱因，认为做那些禁行能净罪业、能脱烦恼、能出生死。其实只是增加一层束缚，就像蒸沙不能成饭，从牛角中挤不出牛奶一样，持这些非解脱因的戒禁都是徒劳无义的举动。不仅如此，而且南辕北辙，越走离解脱越远，这就叫做错误之道。但佛已经到达菩提果地，这一点充分证明了佛所行的持戒之道没有任何错误，因为由它真实成就了无上菩提果故。

所谓“自行道”，以菩萨戒为例来说，《菩萨地》云：“过去菩萨求大菩提已于中学，未来当学，普于十方无边无际诸世界中现在今学。”过去的菩萨寻求大菩提时，已经修学菩萨律仪，未来的菩萨将修学菩萨律仪，而现在于十方无边无际的世界中，有无量菩萨正在修学。所以菩萨律仪是一切菩萨所共行的唯一大道，诸佛是修菩萨道而成就的，所以这是无等佛陀的自行之道。佛所说的三戒都是佛自己实际行持过的道。每一尊佛因地都是很认真地守持三乘戒律，每一尊佛持戒波罗蜜多都到达了究竟。

“万千善妙功德大源泉”：“万千”是泛指，就是千千万万。种类上包括三乘从增上生到决定胜的林林总总的功德，比如三摩地、智慧、三十七菩提分、陀罗尼、

神通等等。数量有无量无边那么多。“善妙”是指能得安乐、能得解脱、能得成佛，没有罪染。“大源泉”，是指像大涌泉的源头那样，涌现无量功德妙宝。三种戒律是一切有情一切种类善妙功德的正因，故赞为“大源泉”。

《瑜伽师地论》说：“由此尸罗建立任持一切世间及出世间，能引无罪最胜第一快乐功德，令生令证，是故尸罗说名根本。”由这个戒建立和住持一切世间和出世间，能生无罪过、最殊胜、第一快乐的功德，让它生起让它证得，因此说戒是根本。可见世出世间的善妙功德都是从持戒出生、从持戒证得，戒是万千功德的大源泉。

《集一切福德三昧经》说：“持戒则能发起一切佛法，乃至起于无上菩提。何以故？若有持戒便有三昧，若有持戒便有智慧，若有持戒便有解脱，若有持戒便有解脱知见。”持戒能生一切佛法，乃至生起无上菩提。原因是有持戒就有三昧，就有智慧，就有解脱，就有解脱知见。一切佛法归摄为戒、定、慧、解脱、解脱知见五部分，因此由持戒能发起一切佛法，是一切佛法的源头。

《达摩多罗禅经》说：“如天德瓶，守护不坏，常

出珍宝，随意无尽。修行如是，不毁净戒，则常出生圣功德宝。”比如天德宝瓶，守护它不失坏，就能随顺心意辗转无尽地化现珍宝。修行也是如此，不毁坏清净戒律，就可以常常出生功德珍宝。从时间方面观察，持戒能源源不断出生功德，所以是功德大源泉。

以上从两方面讲了“戒是功德大源泉”，一是能生一切佛法功德，二是能辗转无尽地出生功德，所以是功德源泉。

“离过清净三戒妙庄严”：“离过”，就是身口意远离过失。戒能调伏身心，除去罪恶、烦恼，所以是离过。这样的清净三戒是最美妙的庄严。《华严经》说戒是出世间的庄严具。《成就真实戒经》也说，具戒之人具有最胜妙的美饰。《辩答宝鬘论》说：什么是最胜美妙的庄严？就是清净圆满的戒律。

以下作一点观察：

为什么把戒叫做庄严具？《瑜伽师地论》中说，这种戒庄严具，一切种类的人在一切时佩戴，都极妙好庄严，故名庄严具。这一庄严美妙至极，超过了任何世间庄严，因此是妙。其它庄严具，太老、太小的人穿戴反而成了可笑之处，而净戒庄严，无论男女老少谁具足，都让人见而欢喜，因此是第一庄严具。这是对一切人、

于一切处、于一切时普遍美化的庄严，是时间和四大无法损坏的永恒庄严，是无人可夺走、永远不遗失、不必要更换、时时不远离的庄严，因此叫做“妙庄严”。勇施论师说：“所谓离过胜庄严，净戒乃为胜庄严，如此庄严无遗失，无畏无夺之庄严，故当护持此净戒。”

“此为佛法基础故当知”：“此”就是前三句所赞叹的清净三戒。它和一切佛法有何种关系呢？一切佛法依它而生、依它而长、依它而建立，它是一切佛法的基础。

《大涅槃经》说：戒是一切善法的阶梯；戒是根本，犹如大地是树等的根本；戒是一切善法的前导，犹如大商主是一切商人的前导。（这三句是说，由持戒才能进入五道十地。依止戒律，一切善法才能存在。戒是一切闻思修善法的前导，由戒才能让一切闻思修顺利进展。）龙树菩萨说：戒是一切功德依处，如同动的有情和不动的无情无不依靠大地。大恩上师说：“一切增上定胜等，悉皆依此而生故，倘若破戒堕恶趣，切莫迷惑当取舍。”增上生善趣和决定胜三乘菩提，都是依净戒才能出生，破戒只有堕入恶趣。《成就真实戒经》说：“犹如无眼不见色，无戒之人不见法，犹如无足不入道，无戒之人不解脱。”（无戒就如盲人见不到佛法，就如跛子入不了正道，无法得解脱。）《达摩多罗禅经》说：“若破戒瓶，

则永失法宝。”经中还说：“尸罗不清净，三昧不现前。”《瑜伽师地论》说：破戒者，地道功德全然不生。

由以上正反面的教证就知道，一切佛法的基础就是戒律。没有戒，任何佛法都无从建立。所以大恩上师说“故当知”，要我们深刻认识到守持净戒是实修佛法的第一个大关键。

受持清净戒律胜幢时，违品魔军极多寻隙故，
勿失稳固念知对治法，恒时应不放逸诸心友。

大恩上师这样教诲我们：诸位心友！在受持净戒胜利幢时，持戒违品的魔军会寻找很多机会来作破坏，因此，切莫失去稳固的正念正知对治法，恒时都应当不放逸。

“胜幢”即胜利幢。如同帝释天宫的胜利幢能让天人获得胜利，受持净戒能让一切善法胜伏违品而胜利，故把戒比喻为“胜幢”。

“违品魔军极多寻隙故”：违品魔军即持戒的内外违缘，内有自己的八万四千烦恼，外有天魔、五欲声色魔、邪师恶友魔，这些违品种类众多，数量无量无边，时刻都潜伏在我们身心内外，让我们的戒律穿、漏、破、损。比如在城市复杂、迷乱的环境里，五欲魔王时时都

诱惑我们，挑动内心的贪欲，让持戒不清净。在五光十色的欲尘中，心很快就放逸散乱，失去正知正念，身口意造很多违背学处的罪业。或者遇到各种增上身心苦受的因缘，被人打骂、嘲讽、欺负，容易生嗔心，破坏菩萨戒。或者，外在天魔、人魔的干扰破坏，障碍我们持戒。所以，一旦我们受持净戒发心要摧毁烦恼、断除生死，各种内外魔军都会出来干扰我们，趁机破坏我们的戒体。这就是“违品魔军极多寻隙”的意思。

在这种状况下最要紧是“勿失稳固念知对治法，恒时不放逸”。这个“正念正知”叫对治法，它是放逸的对治。所谓“正念”，就是对于什么该取、什么该舍、什么该做、什么不该做——对这些心里不忘记、时时能念得。所谓“正知”，就是时时反观自己身体在做些什么、口里在说些什么、心在想些什么，觉知自己是往善的方面转、还是往恶的方面转。这样清醒地觉察三门造作状态的心，就是正知。有正念正知的严密监控，就能把身心管住让它规矩，所以这是放逸最直接的对治法。

“稳固”是修饰“念知”。这是从程度上说，心中一直不离正念正知，什么都破坏不了动摇不了，这叫稳固。比如总统的护身保镖，从早到晚出入各种场合，总统上车下车、赴宴讲演、接见各界人士，他一刻不离时

时都保持警觉。这叫“稳固念知”。凡是做保镖的一定有这项素质，就是念和正知的心所力量特别强。哪样是不稳固呢？比如别人提醒时有，不提醒时就没有；在佛堂里修行时有，一出门就没有；逆境中有，顺境中没有；独处时有，在大众场合没有；前五分钟有，过后就没有。这些都是不稳固的表现。这个念和正知一失去，各种魔军就会趁虚而入。往往在这时候生起贪嗔痴而破坏戒律。所以上师教诲我们“恒时应不放逸”，“恒时”就是时时刻刻，不论白天、夜晚，不论行住坐卧、待人接物，都要依止正知正念而不放逸。这是持戒方面最重要的教言。

2、佛法的命根——闻思修行

值遇释教精华之法时，未成随诸散乱魔引转，
恒时精进闻思修诸业，此为佛法命根故当知。

前三句联在一起表达一个完整的意思。

大恩上师说：“在遇到佛教精华之法的此时，心没有被散乱魔引转，而恒时精勤地做听闻、思维、修习的法业。这是佛法命根的缘故，一定要认识到。”

“值遇释教精华之法时”：遇到释迦佛所传的具有心要的妙法时，实际上是进入了佛陀教法的光明宝山，

到处都是具精华的妙宝，这时最重要的就是一心求取法宝。

“未成随诸散乱魔引转，恒时精进闻思修诸业”：就像入了宝山之后不是无意义地散乱，而是通过各种途径一心精进地取宝，又像有志气的学生上了大学后，不去打牌、跳舞、逛超市，在窗明几净的图书馆里潜心研读。学习佛法同样是“业精于勤，荒于嬉”。这个业就是闻思修的法业。“散乱”为何叫做魔呢？《四十二章经》说：“制心一处，无事不办。”就是把心力集中在一点上，就会激发智慧的火花。心被散乱魔支配，不能集中心力，什么佛法都不能成就，所以散乱是障碍佛法成就的魔王。

“恒时精进闻思修诸业”：“恒”就是日复一日、年复一年地勤学苦修，朝于斯，暮于斯，日就月将，很多年坚持不懈地努力。世间人忙碌奔波，都是向外追求名利财色。修行人是修自己的心。所做就是闻思修，这是修行人每天应该做的唯一法业。“诸业”，就是诸多的十法行，背、听、诵、读都属于“闻”，目的是熏习，把佛法的文句反反复复地熏习熟练；思维、观察、研讨都是“思”；串习就是“修”。

命根是在哪一点上比喻呢？比如人体有很多根

——眼根、耳根、鼻根、舌根、身根……，其中以命根为最主要，有了它，生命才能存在，才有人体气血脏腑的运行。如果命根断了，一切生命活动就会立即停止，所以命根是维系生命存在的根本。佛法的命根为闻思修，闻思修一断，佛法就灭亡，慧命会中断。一个修行人不作闻思修，那就已经退出了修行人的行列，因为他相续里没有了佛法，见不到任何佛法方面的真实运作，实际上和世间人的相续没有两样。从整个佛教来看，如果佛弟子不重视闻思修，佛法就会在世间越来越衰弱，就逐渐变成末法，变成没有法的内涵，最后法会灭绝，在世间连三宝的名字都听不到。所以，摒除散乱，专心致志地闻思修，这是佛法的命根所在。只有如此，才能续佛慧命、住持佛法。

《入行论》中讲，即使长夜修行念诵、苦行等等，如果散乱而修，佛说没有义利。所以一切散乱的善行，果是很微少的。《修信大乘经》中说：“善男子，由此异门，说诸菩萨，随其所有信解大乘，大乘出生，当知一切皆是由其不散乱心正思法义之所出生。”用这一句来证明上师的这一颂，恰如其分。经里说得清楚，菩萨所有从信解大乘而出生大乘功德，都是从心不散乱如理思维法义而生起的。所谓不散乱，就是我们的心除了缘圣

法之外，不去缘其它世间八法。破坏我们闻思修的魔王就是散乱心。心不随散乱转，静下心来，一心缘圣法的文句和意义以观慧观察抉择，这才能生起一切大乘功德。所以，这就是佛法的命根所在。上师归摄为一颂告诉我们这个大关要。所以要牢记：“值遇释教精华之法时，未成随诸散乱魔引转，恒时精进闻思修诸业，此为佛法命根故当知。”

更深层地理解，这一颂的深化就是弥勒菩萨《辨中边论》中所讲的随法行，那里面说：“随法行二种，谓诸无散乱，无颠倒转变，诸菩萨应知。”什么是随法的正行？一个是止，就是除了所缘的法义之外不向其它处散乱；一个是观，就是以胜观无颠倒地观见诸法的自性，这就是随法正行。前面止是后面观的所依处，没有止也不可能有观。所以，如何让佛法住世？如何心随法而修行？就是要把上师这一颂的教诲贯彻到底、奉行到底。

倘若不具闻思修三慧，无能践行解脱妙道故，
勿以仅披僧衣出家相，心生满足意乐诸心友。

上师教诲我们说：诸位心友！如果不具有闻思修的智慧，那就如同无眼的盲人一般，无力行走解脱的妙道，因此你们切莫只以披着僧衣的形象就心里满足。

这里，前两句是从反面显示三慧和行解脱道的关系。三慧就是由听闻所生起的智慧，由思维所生起的智慧，由修习所生起的智慧。行解脱道是把以往那个念念造成生死的方式反转过来，向着出生死的方向，去积聚出生死的因缘。本来外面也不存在什么解脱道。道是一个比喻，是说你的心开始按这样来行，解脱道和六道本是相反的两个方向，心上一定发生了不同以往的转变，才可能走解脱道。怎么能完成转变呢？那就一定要有闻思修的智慧。没有闻思智慧，我们不会发现自己以往的想法、做法，都是错误、都是轮回。认识不到这个颠倒，那所谓的解脱，连怎么走、往哪个方向走都不知道，怎么走得了解脱道？每天不还是在生死道上狂奔吗？所以，很多事都是换汤不换药，形式上从这一套换成了那一套，心相续却还是老样子，造成这种状况的根本原因，就是不具备闻思修的智慧。所以，虽然外面现出家人、修行人、大居士的形象，里面却还是搞世间名利的一套。

闻思修的智慧是修行解脱道最重要、最根本的因。以闻慧和思慧的眼睛才能看到解脱道的路线。以修慧的眼睛才能现证解脱道。从获得小乘解脱来看，一个要有出离心，一个要有通达人无我的智慧。但是不作闻思修，“三界周遍是苦性”这一点就认识不到，进一步想从三

界苦海出离的心就引发不出来，这样在意乐上并没有离开原先一念又一念希求轮回圆满的心态，还是那个乐著生死的心，一念接一念地流浪生死。所以，只有对苦谛闻思修，对三界是苦性看得越来越清楚，心越来越厌离，积聚到一定量时，心再也不往轮回的方面想，这时候百分之百地内心向往解脱，一心朝解脱的方向走，这就是从随顺生死的路上跳脱出来，义无反顾地踏上了解脱道。“人无我”的方面也是如此，没有慧眼，决定是入不了的。那个顽固的我执，会让你念念缘着自我转，处处以自我为中心，这样以我执引发而造作，都成了流转生死的业，怎么能获得解脱？

像这样，要知道有闻思修三慧才能修出出离心和无我智慧，才能把原先念念生死的道一刀截断，掉转头来进入解脱道。这就是所谓的逆生死流。

谈到大乘一切种智解脱，那就更高，需要发菩提心、受菩萨戒、实际行持六度来超越生死、涅槃二边的束缚。其中发心、受戒、六度万行，每一步都离不开闻思修，不然就只落于形象，修证是决定谈不上的。

由以上的理由，上师说：你们不要只以一个穿僧衣的外相，就心里满足。这是远远不足够的。解脱道要内心拥有闻思修的智慧才能实行。想一想，内心里什么闻

思修的智慧都没有，解脱道一步也前进不了。凭这样能解脱、成佛吗？能截断无始生死流转吗？能把无量众生救出生死吗？所以，闻思修是佛法的命根。凡是佛弟子都要知道这是需要昼夜精进努力的法业。

3、佛法的结果——弘法利生

不贪自利寂灭安乐味，摄取佛子勇士传记海，
之后恒时唯一行利他，此为佛法结果故当知。

大恩上师说：不去贪著自利寂灭安乐的妙味，一心摄取佛子勇士的传记之后，恒时唯一利他，这就是佛法的结果。因此务必要认识到这一点。

“不贪自利寂灭安乐味”：对于自利寂灭的乐味不贪著。小乘人耽著在偏空涅槃上，不能放舍自己的安乐、不惜劳苦地利益众生。但是学大乘，连这个自利寂灭的乐味都要放下。《摄波罗蜜多论》说：“无力引发世间利，毕竟弃舍此二乘，一味利他为性者，应趣佛乘由悲说。”以小乘自利的心并不能引发无量有情的利益，所以要舍弃这种以自利为重的小乘心，大乘修行人以一味利他为本性，所以应当趣向无上佛乘。

“摄取佛子勇士传记海”：藏文里“传记”有一层涵义，就是一经听闻就能种下解脱种子，比如常啼菩萨

的传记、密勒日巴尊者的传记。“摄取佛子传记”，就是把佛子菩萨的真实行履领纳于自心，发愿要行到和他同等的境界。比如，菩萨如何修持布施波罗蜜多，我也发愿随学，他是怎么做的，我也努力做到和他一样。按这样，浩瀚如海般的佛子行都一一摄取。

“之后恒时唯一行利他”：在发了誓愿随学佛子万行之后，任何时候都唯一行持利他，心心念念都是考虑利他，身口意一切行为都是做利他，这就是做诸佛的事业。

我们学佛到底为了什么？到底要学成怎样一种结果？其实，学佛就是为了把一切众生都安置在佛果位，为了这件事，我们才发菩提心付出一切努力。我们学习佛法的结果，并没有别的，就是全身心奉献于众生界，恒时只做一件事——就是利他。所谓众生界尽、众生业尽、众生烦恼尽，我愿乃尽，以众生界不可尽故，我此愿王无有穷尽，念念相续无有间断，身语意业无有疲厌。

《弟子书》说：“易得少草畜亦食，渴逼获水亦欢饮，士夫此为勤利他，此圣威乐士夫力。日势乘马照世游，地不择担负世间，大士无私性亦然，一味利乐诸世间。”（旁生也会为自己的快乐而努力。唯有精勤利他，才显示了大士超胜其他人的大力量。就像太阳永不停息

地照耀世间，大地平等担负起一切世间，大士无私的本性也是一味利乐世间。）

现今释迦圣法极微弱，众生善聚逐渐减退时，
非以少许自利活命故，应勤弘法利生诸心友。

大恩上师教诲说：诸位心友！当今时代佛法极为衰微、众生善业逐渐减退，现在并非以少许自利而活命的时候。因此，我们应当精进地弘扬佛的圣法、一心成办众生的利益。

前两句是讲时代状况，一是佛教衰微，二是人心恶化。在这种时候，每个大乘佛子都应该把“弘扬佛法、教化人心”视为自己的责任。法在人弘，人能弘法。如果人人都有振兴佛教的责任感，尽心尽力地向人们宣讲佛法的真义，身体力行大乘的菩萨道，那佛法一定能兴盛，众生一定得利益。我们有责任引导这个时代的人，让人们皈依三宝、深信因果，从这个基本点出发断恶行善，让善业增上，就能把众生安置在安乐之中。

大恩上师在圆寂之前赐给我们最后的遗教，上师说：“即使有一天我已不在人世，我期望我的弟子们能够坚定不移地修持并弘扬佛法，力争将佛法的智慧之炬一代代地传下去，这就是对我最好的纪念和报恩。”

“作为末法时代的说法者，我将一生都用在了弘法利生事业上面。因为我在今生公开地为众多弟子传讲了本来应该保密的、极为殊胜的密法——光明大圆满，因此，在我死后，我的肉身应该不会缩小，但我却并不以此为憾。虽然寻找转世灵童，已经成为当今的一种潮流，但你们不必去寻找转世灵童，也不必大动干戈地建造灵塔，我将会以另一种方式与你们在一起！”

“希望你们能记住两个要点：第一、不要扰乱其他众生的心；第二、要持之以恒地修持并弘扬佛法。”

（三）结劝

如是教诲黎明初曙光，应于清净意空恒依止，
从此佛法圆满之日轮，现前利乐吉祥诸心友。

大恩上师说：诸位心友！这一篇教诲就像黎明时最初的曙光一样，你们应该在自己清净心的虚空中恒时依止它，由此将会生起佛法圆满的日轮，周遍呈现利益安乐的吉祥。

这里，把教诲比喻为“黎明曙光”。上师从大智慧中流露的光明文句，落到了我们心相续中，以这个加持，我们心中便有了最初的一线觉悟，这就是光明的开端，最初的觉醒。然后，我们在清净的信心里依止这篇教言

长期去实行，就是“于清净意空恒依止”。这个无垢的清净信心，好像一尘不染的虚空一样。“应恒依止”有个“恒”字，说明并不是一朝一夕，就像向导给我们画好了路线，之后长久遵循这一路线坚定不移地走到底，才能最终到达目的地。

我们从听受教言开始，按照教言的指示，先打好佛法基础，认真学习三乘戒律学处，依止正知正念一丝不苟地严谨持戒。其次，每一天都远离散乱，勤奋地闻法、思维、串习。长年累月这样坚持做下去。在自相续成熟了之后，就一味利益众生，一心为圣教、为众生。这条路决定下来，坚持不变、始终遵守，这就是恒依止。所以，看起来只有三句话的要点，实际上要实行一辈子。对有信心的人来说，上师这三句话就成了自己一生修行的座右铭，一天都不敢忘记。这样，通过两堂课的学习，就决定了一生修行的方向和道路。真正按这样修行，内心的觉悟光明会越来越明显，终有那么一天，心中将显露佛法圆满的日轮，出现光明朗朗的利乐吉祥。

大恩上师在教言一开始说了无量法门的重大关键就是这三句要点。反过来，能按这三句要点深入实行，一定能穷尽佛法的源底。为什么？因为守持清净三戒，就奠定了一切佛法的基础；对于显密教法如理如量地闻

思修，就有了一切佛法的命根，能运转起一切佛法的修证；尽未来际弘扬圣法、利益众生，就是佛法的究竟结果。所以，这三句是实修教言的精义。

总而言之，上师以过来人的身份把最宝贵的实修经验传给我们，我们能恒时依止上师的教诲，实际是开始踏上了上师如意宝曾经走过的光明之路，最终必然得到和上师无二的成就。

所谓甚深教言亦即此，慈爱忠言此外亦非有，
一生实修精要亦为此，故勿舍弃牢记于心间。

所谓的甚深教言也就是这个，慈爱的忠言也是在这以外再没有别的，一生真实修行的精要也就是这个。所以你们应牢牢铭记心间，片刻都不舍离。

我们学习了这篇教言，要牢记上师的三句教诲：佛法的基础是守持净戒；佛法的命根是闻思修行；佛法的结果是弘法利生。这是需要我们尽这一生全身心投入来奉行的教言。

四、回向善根

祈愿作此千万福德力，众生得触真实道光明，

来日皆于殊胜极乐国，究竟成满圆熟净三德。

大恩上师这样回向：祈愿以我作这篇教言的众多福德，让一切众生接触到真实解脱道的光明，将来某一天在殊胜的极乐世界里，究竟圆满圆、熟、净的功德。

“圆、熟、净”：圆是圆满十度，熟是成熟所化众生的相续，净是把不清净的土修炼成为净土。这三德到达究竟，就是圆满了菩提道而成佛。

上师如意宝一生最大的心愿就是引导无边众生往生极乐世界。上师经常说：“我这一生最大的愿望，就是凡是和我结缘的众生，不论仇缘、亲缘，我都把他们接引到极乐世界。虽然有东方现喜刹土、邬金铜色吉祥山刹土等许许多多的净土，但是像极乐世界那样功德圆满又极容易往生的净土，却是绝无仅有的，而且往生之后可以成就一切所愿，无勤度化一切众生。”

很多授记都说：凡是和上师晋美彭措法王结缘的人，都能往生极乐世界。

比如两百多年前的大成就者菩提金刚在他的授记中这样说道：

单坚阿拉木天喇荣沟，邬金莲师化身名晋美，
彼于菩萨四众眷属中，广弘显密教法如明日，
利生事业顶天立地也，清净所化眷属遍十方，

凡结缘者皆生极乐刹。

里面授记得很清楚，在喇荣沟有一位名为晋美的莲花生大士的化身，在菩萨四众眷属中，如明日那般广弘显密教法，利生事业极其广大，凡是与他结缘的众生都往生极乐世界！

1989 年，上师去拉萨朝拜觉沃佛像，在觉沃像前，上师猛利祈祷并发愿尽力弘法利生、救度沉溺在轮回苦海中的无数众生，让他们往生净土。

上师随即入定，见觉沃佛像放出耀眼的光芒，觉沃像微笑说：“善男子！以后凡是和你结缘的众生，都能往生极乐世界。”

上师的两位上师——罗珠上师和班玛斯德上师，也曾经对上师讲：你在晚年会广弘净土法门，以此可以让无量众生都往生到极乐世界。

按照这些授记所说，上师如意宝普遍广弘净土法门，劝导人们念诵阿弥陀佛名号。在喇荣五明佛学院，上师规定每年在藏历九月定期举行极乐法会。除此之外，上师经常到各地举办隆重的极乐法会，引导众生往生极乐。其中规模宏大的有三次，一次是 1993 年在喇荣举行的极乐大法会，当时漫山遍野都是白色帐篷，人流如海一眼望不到边际。据粗略统计，当时参加极乐法

会有四十五万人。后来在新龙和道孚举行的极乐法会，人数大概在五十万左右。最隆重的一次，有将近一百万人参加，发愿念一亿遍阿弥陀佛名号的人非常之多。

这些现象充分说明了以上的授记完全是真实语。我们可以观察，那么多次的大法会中，千千万万的人都和上师结上了法缘，被上师慈悲的手接引到无比安乐的极乐净土，永远告别轮回苦海。大恩上师的发愿力广大不可思议，我们这些人都是以大恩上师的福德力加持，才在迷茫的人生当中，有幸接触到真实道的光明。而且，我们必定将会在未来的某一天，在殊胜美妙的极乐国里，圆满我们成佛的愿望！

藏历十六胜生萨迦月十五日（1986 年藏历 4 月 15 日），阿旺洛珠聪美赐予僧众二千余人四心滴灌顶及传承时宣说。善哉！