

观住轮番净心法导修歧路灯



益西彭措堪布 著

色达喇荣五明佛学院



麦彭仁波切法像

法王如意宝晋美彭措上师亲自加持青光

sw11/737/05

观住轮番净心法

全知麦彭仁波切 遵颂

益西彭措堪布 译

顶礼文殊师利童子！

三有轮回诸过患，由自心力烦恼生，

非理作意烦恼因，如理作意能除彼。

此者分三：如何修持，彼于相续中生起之量，彼之必要。

今初者、如何修持：

尤为引生贪心境，以意明观于目前。

彼者可分为五蕴，首观色身诸相状，

血肉骨髓髓及脂，皮脏诸根与支分，

便溺虫发指甲等，所有不净之诸物。

地等诸界之聚合，各各复分多种类，

彼等所有存在法，究竟析至微尘性。

一一次第分辨时，观思何者可生贪，

除此零散不净物，所谓之身别无余。

不净之身如幻轮，脉骨粪便之聚落，

犹如水面之浮泡，见此性已正念住。
彼念相续消失时，受想行识各自性，
析为异体亦伺察，犹如水泡与阳焰。
芭蕉幻事现见时，彼亦毫无贪执处。
知此正念之相续，未散之际善护彼，
倘若一旦忘失彼，勿续当移观余法。
如是不净之诸物，毫无精华之蕴聚，
虽生不住刹那灭，对此应当正思惟。
往昔所生无边法，一切世间今已灭，
以至现未亦复然，所作性故哀伤因。
一切众生定死亡，死缘忽至亦不定，
三有所现一切法，迁变性故当思惟。
总之诸行皆无常，各自具有异相状，
相应尽力以慧观，次第明观而思惟。
何时所贪蕴聚境，现见犹如闪电云，
与水泡般摇动性，至此意念之相续，
未散之际思此理。复次众多聚为蕴，
各蕴每一刹那间，皆为痛苦之本性。
纵现乐亦迁变性，生起痛苦之因故。

诸蕴乃为苦根本，三有所生皆痛苦。
如是尽力作思惟，此皆蕴聚过患故。
凡是漏法五蕴中，应知即使针尖许，
无不皆为苦与患，诸蕴故为痛苦源。
犹如不净污泥水，火坑以及罗刹洲，
如是知此心安住。然此痛苦所依处，
异体无常蕴聚中，何者乃为所云我。
设若观察我本空，河流及雨空屋般，
如是知引定解生，乃至示散此中住。
若散失时则复然，如前依次作观察，
有时亦于无次第，种种观察任一思。
于此数数作观察，有时观察他蕴聚，
有时观察自蕴聚，有时观察诸所作。
贪著何亦如此破，总之思察此四者。
放置非理作意者，伺察之轮转不息，
生定解如伺察量，于此种种所缘中，
心能明确诸观察，应入相续不间断。
如草一一燃火般。我于往昔诸时中，
心生非理之作意，寂灭分别众相续，

此位安置观察修。设若生起疲倦时，对治伺察无力为，诸烦恼亦尚未生，于舍性中而休息。一旦倦消复原力，又复如前分别察，如是伺察之心识，正知正念而安住。设若忘失正念时，烦恼又复再生起，见敌应持兵器般，分别伺察再发起。如黑暗中现光明，如是伺察分别心，纵小于恼能妨害，大者治恼何须说。轮回有为诸过患，如是观知有多少，无为涅槃量亦等，当知无上寂清凉。

二者、彼于相续中生起之量：

何时修后于自他，五蕴及诸有为法，了达异体及无常，痛苦本性与无我。内心生起胜定解，勿须功用勤作中，诸法见如破烂相，时能摧伏烦恼矣。远离烦恼波浪故，此时无浊之意海，类似圣者自在境，获得寂止三摩地。心于安住寂止中，看视心性证胜观，

此仍三乘所共许，亦为最初入门道。

三者、彼之必要：

何时缘起如幻化，诸法本来无生故，
无有法我空性中，远离一异等二边。
无二平等法界性，乃为大乘道所证。
殊胜光明之法界，亦为善逝如来藏，
了悟此性即证得，不住有寂大涅槃。
此乃胜净与大乐，大无为之恒常法，
本具功德之大我，无上般若波罗蜜。
无上秘密精藏义，俱生义之大乐界，
以致自生智慧体，此中圆满诸佛法。
彼依上师之窍诀，直接解说大圆规。
是故大乘显与密，共同前行净心道。
裂破有为迷乱网，分别观察乃善道。
首以分别观察力，制伏起惑之相状，
生起蕴空定解后，离三界之愿贪求。
此后次第诸缘相，渐近寂灭于空性，
所断对治不求故，远离偏袒诸贪执。
无贪大悲之现相，法界空中如鸟翔，

无畏游戏三有中，获得佛子圣果位。
依靠如是之圣教，寂止胜观道前行，
清净心之诸行相，已说三乘深要道。
清净心之诸行相，分别伺察愈修持，
如是如是烦恼减，烦恼如是愈减薄，
如是易于修寂止，如火所炼之纯金，
耐锤且易变众形，无贪之心亦如是。
何者天界千年中，于三宝处皆供养，
所需一切之资具，何者仅于弹指顷，
心识观念一切法，痛苦无常空无我，
经云此较前福德，无计其数而超胜。
宣说大乘四法印，八万四千法蕴者，
此二功德说同等。如是善说修彼后，
则以深广智慧藏，于千百万经部中，
精要如理修持后，无难得诣速解脱。
此说善根浊世过，尤被此患迫害众，
以离贪法甘露力，愿得寂灭之果位。

麦彭文殊欢喜者著。茫嘎拉！

目 录

现住轮番净心法	1
现住轮番净心法导修歧路灯	1
甲一、初善序义	1
乙一、释题	1
乙二、作者	3
乙三、概述修法殊胜	7
甲二、中善论义	12
乙一、加行	12
丙一、修行处所	12
丙二、忆念暇满	14
丙三、明观皈依境	17
丙四、论主敬礼句	23
丙五、出过患示修法	23
乙二、正行修持	26
丙一、如何修持	27
丁一、异体所摄之不净现等	27
戊一、贪欲过患	27
戊二、对治之现修	30
己一、现修异体	30

己二、观修色蕴不净·····	35
庚一、总述·····	35
庚二、别述·····	35
辛一、活人不净观·····	36
辛二、死人不净观·····	37
己三、观修受想行识四蕴之异体·····	41
己四、摄要·····	44
丁二、观修无常·····	46
戊一、观无常的利益·····	46
戊二、真实观修·····	47
己一、总说所作性无常·····	47
己二、有情无常·····	58
己三、三有诸法无常·····	65
己四、总结异体无常的修法·····	70
己五、安住修习上述法义·····	72
丁三、观修轮回痛苦·····	73
戊一、观修众生三根本苦·····	73
戊二、了知五蕴是一切痛苦与过患的来源·····	88
戊三、安住修习痛苦·····	105
丁四、观修人无我·····	109
戊一、总述人无我·····	109
戊二、安住修习·····	115

丁五、开示具体修法的窍诀·····	123
丙二、于相续中生起之量·····	134
丁一、暂时清净烦恼·····	134
丁二、获得止观双运道：·····	138
丙三、彼之必要·····	141
丁一、成为大小乘显密修法之共同加行·····	141
戊一、略说显宗般若及如来藏光明·····	141
戊二、略说金刚乘中的幻化网时轮 金刚大圆满法·····	148
戊三、正义·····	151
丁二、修后功德·····	151
戊一、入于三解脱门·····	152
戊二、入解脱果·····	153
戊三、成就正道法器：·····	154
戊四、校量功德·····	155
甲三、后善结义·····	157
乙一、论主回向·····	157
乙二、署名·····	158

观住轮番净心法号修 ——歧路灯

全知麦彭仁波切 造颂

益西彭措堪布 著疏

顶礼上师文殊师利！

悲智圆满引导师，真如清净法性海，
三乘一切贤圣僧，于诸三宝我敬礼。
文殊游舞麦彭尊，自在教证法藏海，
开示解脱真正道，上师怙主我敬礼。
无正知见诸佛子，徘徊歧途诚可悯，
导彼趣入净心道，仰诸圣众作开显。

为一切众生无误趋入解脱正道，究竟证得
无上正等正觉的果位，发无上的菩提心！

本论分三：初善序义，中善论义，后善结
义。甲一（初善序义）分三：释题、作者、概
述修法殊胜。

乙一、释题：

《观住轮番净心法》：从此题目不难看出这
是一个净治心性的具体修法。此题在七种立题
方式中是依所诠义立题的，它包含两方面的内

容。其一、作用者，即净心。净为净除、净治、清静之义。为什么要净心呢？法称论师云：“心自性光明，然为垢障遮。”因为众生的心性本来清静光明，但被暂时的烦恼垢障所蒙蔽，致使本具的功德妙用无法显现，所以要用方便净除污垢。此心可从两方面理解，一为住众生位的烦恼垢心，二是究竟佛果的真如净心。即烦恼恶心需要净除，真如净心需要净治、清静，以方便去除烦恼垢障。如《功德庄严经》云：“众生之心乃分别，佛陀之心大智慧。”又如《赞金钢经》云：“若为惑网掩，则称之为心，若离诸烦恼，则称为佛陀。”如摩尼宝珠染上污垢时，珠体仍是清静的。真如净心的体性恒时清静，但被烦恼业障所障蔽，故须修法使本来面目得以显现。

如何净心呢？这就是此法的本体，即观住轮番修法。观者，依教理观察思维，以此断除邪见，生起解脱道的眼目——正见。住者，一缘安住于正见之中，犹如行走之足。如是目足俱全，则径趋解脱大城。轮番者，即观察、安

住交替进行，初时侧重观察，中间相互交替，最后侧重安住，就是常说的止观双运。对一般根基而言，如果不遵循这个原则，则定有偏差。

大悲世尊开示的一切法门都以净除烦恼执著、断尽生死流转、得到菩提果位为目的。莲宗十二祖彻悟禅师云：“一切法门，以明心为要，一切行门，以净心为要。”以此全知麦彭仁波切如是安立论名。

乙二、作者：

全知麦彭仁波切（1846—1912）藏地诸多教派共尊彼为文殊菩萨的化身，莲花生大师曾授记他是“弘扬大圆满的太阳”。

麦彭仁波切自幼异于常童，对佛法极具信心，尤其具足出离心、大悲心及智慧等大乘种姓之力，此等皆是与生俱来。在七岁这年著写了汇集显密甚深精要的窍诀藏《定解宝灯论》，十岁时能自在讲说和著述，十二岁住进寺院，被众人赞叹为“小喇嘛智者”。十五岁时，对显密明处之各种论典，一经过目便能胜解，只需教法传承，而无须他人解释。在华智仁波切前

听闻《入菩萨行论·智慧品》仅五日，便彻悟其中义理，后来著成著名的《智慧品释·澄清宝珠论》。阅读甘珠尔（经藏）仅用了三天，阅读丹珠尔（论藏）仅用了二十五天，并且忆持不忘。依止上师时，只须上师念诵传承，而不劳上师讲解。如是一切经续意疏之义，从其意海自然流出。因此在畅演经论的众多学者中，无所畏惧，如狮子王。其演讲、辩论、注疏等皆无所碍。

在亲见本尊文殊菩萨时，文殊、经函和智慧剑皆化光融入心中，刹那圆满通达了经藏，并以如幻之身，亲至文殊净土，谒见文殊菩萨。与黄教格西辩论时，格西见他即是文殊之相，遂五体投地。一次火供时，不借外火，而以智慧火将之点燃。修愤怒本尊时，大地震动，山石崩落，湖水奔溢，狂风骤起。修行阿底约嘎时，于阳光下身无影迹，体空莹澈，于墙石等碍质自由出入畅通无阻。

全知麦彭仁波切将一切甚深密藏，摄集成广大论典而为庄严，其论著共分四大类，全部

收在藏文版的《雪域语狮子全知大班智达麦彭降央南迦嘉措全集》中，共计二十六函。他虽没有开取地下的伏藏，但为了特别的需要，便从其意藏中流出前所未有的如生起、圆满、窍诀、事业等诸多甚深法要，加以弘扬，于甚深广大的意藏能得自在，因此堪称一切伏藏法要之王、伏藏导师之王。

上师蒋扬钦则仁波切曾赞叹说：“弥勒密意现量知，如文殊智达诸法，尊胜诸方同法称。”并常向人言：“喇嘛麦彭之外，于今别无学者，他博大的功德与事业如果加以记录，较般若经还多，然他不愿写而已。”

一九一二年春，全知麦彭仁波切对弟子说：“于此浊世末法之时，若说真实语，则无人听，若说诳语，反以为真实，故我从来未向人说及此事，今实言告你，我不是凡夫，而是乘愿再来的菩萨。为共同佛法的兴盛，尤其是为广大弘扬旧密的教法而来应世。但宁玛派诸弟子福德少而障碍多，受此影响，令我身染重病，故对各方的利益，尚觉未达理想。”

一九一二年四月二十九日，全知麦彭仁波切双足跏趺，左手定印，右手说法印，无漏之意融入法界。圆寂前，东方发出巨响，表示已得法身无别之位；荼毗时，放出虹光等殊胜瑞相，舌头和双眼自聚一处，现出文殊菩萨之相，表示生起次第圆满之果相；荼毗后，舍利子充满房屋内外，表示圆满次第圆满之果相。当时，五色彩虹纵横排列，并明现许多咒语，于方圆六百里遍满虚空久久不散。

全知麦彭仁波切在世所度弟子无数，著名的有伏藏大师列绕朗巴、噶脱司等十几位，从德格诸大寺至惹恭地区所有萨迦、格鲁、噶举、宁玛各派的大德、善士、研习经论之学者，具足戒定慧的堪布，已得生圆次第定解的密咒行者，舍弃世缘一心依山的苦修之士等不可计数，无不拜在尊者座下。其中诸殊胜心子均在励力弘扬上师的事业。

在当今世界上，弘扬宁玛巴教法、以金刚上师法王如意宝为主的诸多高僧大德，都主要是在弘扬麦彭仁波切的教法。法王如意宝曾说：