

甘露妙法系列



净心法要

堪布益西彭措·译讲

仅仅是对所作五蕴无常、
多体、痛苦的自性，
妄计为补特伽罗、
人我、自我而已，
对此，所谓的补特伽罗、
人我、自我的自性，
任何成立的也没有，
如同明眼者眼前的
盘绳上无有花蛇一般。



佛教交流中心

甘露妙法
九

净心法要

益西彭措堪布 讲授

❁	净心法要·····	1
❁	净心引导·····	9
❁	净心法要讲记科判·····	19
❁	净心法要讲记·····	21
❁	净心引导讲记科判·····	95
❁	净心引导讲记·····	97
	思考题·····	267

净 心 法 要

——别别观修之轮

全知麦彭仁波切 著

益西彭措堪布 译

顶礼曼殊师利童子！

所有三有诸过患，自心烦恼力所生，
非理作意烦恼因，如理作意能除彼。

对此具有三义：如何修习之理；相续中生起之量；
其必要。

今初，如何修习之理

尤为引生贪欲境，以心明观于自前，
于彼分解为五蕴，初缘其身历历观，
血肉骨骼髓及脂，内脏五官与身支，
便溺虫发指甲等，所有不净之诸物。
于地等界诸聚合，凡可分解之种类，

尽其数量有几许，一一渐次析至尘，
细观此中任一种，汝心贪欲生不生。
除此不净零散物，所谓身者亦无余，
故身不净为幻轮，脉骨粪便之堆聚。
见如水面之聚沫，即于此义忆念住，
一旦正念相续断，转缘受想行识性，
逐一析为多体观，见如水泡似阳焰，
及如芭蕉幻事时，了知丝毫无可贪，
知后相续未失间，绵密护持此忆念，
若失不必刻意续，复移它法再析观。
如是似厕不净法，了无实义取蕴身，
生而不住刹那灭，于此如理正思维。
昔现无边诸世界，今已灭尽了无痕，
现未诸法亦如是，皆所作性厌离因，
审观众生必死殁，死主忽至无定准，
三有一切诸显现，无一可住迁变性。
总之所作有为法，无常之相有几何，
尽汝心力于任一，明显浮现次第观。
何时贪境此诸蕴，见如闪电云动摇，

乃至未散念相续，请运汝心思维修。
复次多分和合蕴，观其刹那一一分，
或唯苦受之自性，或似现乐然迁变，
抑或成为后苦因，故蕴本为众苦依。
三有中具诸苦相，所有种类尽力思，
见彼全为蕴过患，故于有漏法蕴中，
纵使细如针尖处，不具苦患者亦无，
故此蕴为众苦源，似不净泥如火坑，
乃至于是彼能忆念，即应不离而安住。
尔后此等苦依处，多体无常五蕴中，
所谓我者为何法，设若观察我本空。
若见如雨似瀑流，亦如无人之空屋，
即应安住此定解，乃至未散此中住。
倘若散失复如前，再依次第别别观。
有时亦可无次第，诸法随意择一缘，
种种观察而思彼，即于此义数数观。
有时思维他者蕴，有时反观自蕴身，
有时观诸有为法，于何贪执即遮彼。
总之此四观察门，舍置非理作意后，

观察之轮无间转，如观察量定解生。
于此种种所缘境，心识清晰而游履，
应如烈火之燎原，相续不断逐一转。
于我往昔诸时中，非理作意诸邪念，
念念迁转之此位，其上安置观察修。
设若久修而疲倦，对治之观无力为，
烦恼诸敌亦不生，心应住舍而休息。
一旦倦消力充沛，复应如前别别观，
与此观察念同时，正知正念而安住。
设若忘失正念时，烦恼又复重现起，
见敌应需持利刃，别别观察当引生。
犹如于暗现光明，如是别别观察修，
纵少亦于烦恼害，大者破惑何须言。
有为轮回诸过患，以心能见有几许，
如其量于无为灭，了知清凉寂无上。

二、相续中生起之量

尽自他蕴有为法，多体无常苦无我，
何时串习彼法后，自然而然心通达，

由此勿须特意观，心无勤作任运显，
诸现悉成破碎境，尔时当伏烦恼敌。
远离烦恼波浪故，此时意海已澄清，
似彼圣者自在境，触及寂止三摩地，
心于安住寂止中，内观心性胜观起。
此为三乘诸行者，最初共同入门道。

三、其必要

何时缘起如幻法，一切本自无生故，
于法无我空性中，远离一异等二边，
无别平等之法界，此即大乘道所证，
殊胜光明之法界，如来秘藏亦为彼，
于此证悟即成为，不住轮涅大涅槃。
此为胜净大安乐，大无为之常恒法，
本具功德之圣我，无上般若波罗蜜。
无上秘密精藏义，俱生义之大乐界，
自然本智触证时，此中圆满一切法。
彼以上师之窍诀，直指人心大圆规。
是故大乘显与密，圣道共同此前行，

破开有为迷乱壳，别别观道为贤妙。
初以分别观察力，摧破引生烦恼相，
了达诸蕴空性后，离于三界之希愿。
此后依次诸缘相，极为寂灭之空性，
所断能断悉无愿，当离一切边执贪。
无贪大悲之贪相，法界空中如鸟翔，
无畏游戏三有中，获得佛子圣果位。
依于如是圣教法，寂止胜观道前行，
诸多净心修行门，已说三乘道扼要。
此法愈习愈转深，烦恼渐摧而渐薄，
如彼烦恼减几许，如是寂止愈易修。
如火烧炼之黄金，极能随顺如欲转。
无贪之心亦如是，堪能安住成止观。
何者天界千年中，日夜精勤供三宝，
所需一切诸资具，无余摄集悉奉献，
若人仅于弹指顷，观修诸行苦无常，
空与无我四行相，经云此福胜无量。
开演大乘四法印，八万四千法蕴宣，
经云此二功德等，故于此义善修习。

若尔等同如理修，十亿经藏义要故，
无劳即得深广慧，修者当成速解脱。
此善回向恶浊世，苦患逼恼诸有情，
以离欲法甘露力，普愿皆得寂灭果。

铁卯年十月十五日麦彭文殊欢喜造

净 心 引 导

全知麦彭仁波切 著

益西彭措堪布 译

顶礼上师！

修习此净心引导时，在寂静之地以静虑的威仪安坐，心中缘想暇满难得等后，对于修法生起爱乐之心。

在自己头顶上清晰地观想本师释迦牟尼佛，周围以大小乘僧众围绕，在这些圣众之前念修“所有十方世界中”等敬献七支供。此后，以猛利的敬信从内心深处如是祈祷：此座之中，唯愿加持我与一切有情，心中能生起净心修行次第。其次发菩提心：为了一切有情，愿我当来成就正等觉佛果，为此，我欲修习净心次第。

首先，将自己贪爱的对象或者任意一人，

以心观想在面前。如同尸陀林中分解尸体般，从其右眼开始，分成皮、肉、骨骼、内脏、秽物等，各自摆放一堆，对这些需要明见“此是此，彼是彼”而观想。

三十多种不净物中，每一种都以分别念逐渐分解，一直分到极微尘为止，由此应当透彻认识身体具有过失的自性。同样，把身体别别分解为骨肉等的坚固地界，暖热火界，气息风界，血液、尿液等的水界，孔隙窍穴的空界等，以这些体相不同的诸界、如凶残毒蛇共聚一处般所聚合的有漏之身，实为虚假、无有实义的体相，对此以智慧眼观察。

入座时间，长短无有一定，乃至心中尚未明观之前，须要不断修习。对此，经藏中说：譬如稻米、青稞、黄豆等堆积一处，智者各别认识到“这是稻米、那是青稞”等等。同样，对于蕴的界分解而观察，由此能了知在蕴上是如何存在多体的。首先需要这样对于色法观察。

当完成了一次如上的别别明观之后，再把受分为苦、乐、舍三种，对乐也分为眼见妙色、耳闻妙音等多体，这其中的每一个又有多种分类。如此把受也分成多体而观察。

此观结束后，对想而言，也有殊胜、低劣、中等的种种想，对柱子、宝瓶、象马、男女等的种种想，各自按胜、劣、中等区分，又有许多不同的种类。因此，此想蕴也是种类众多的法，应当心中确认“的确如此”而产生定解。

所谓行蕴，是与心王相应之蕴，包括除去受、想二者之外的思、触等种种心所，这也是有许多种的。譬如，善心所具有信、惭、愧等多种，不善心所也有无信、无惭、贪、嗔等。以此为例，具有众多不同的种类，而其中对一个如贪或无贪的心所，如果以处所、时间、相状的方面区分，又可以分成无量。因此，行蕴也是许多种类的多体，按照这样想而观察。

再观想：对于识，也具有从眼识乃至意识之间的六种，其中每一种又有许多种类，譬如，

眼识具有取蓝、取黄等种类不同的多体，如是而观察。

如经云：“诸色如聚沫，诸受类浮泡，诸想同阳焰，诸行喻芭蕉，诸识犹幻事，日亲之所说。”当心里肯定“自己确定是如此”而生起了殊胜定解之时，在不忘失的状态中能安住多久，即应安住。

如果相续消失，则不必刻意连接，应当把观想移到无常上来。也就是说，诸有为法都是自己形成之后，不住第二刹那而无间迁变的，从最初产生到最终毁灭的最后刹那之间，每一刹那生而即灭。实际上，无论是如闪电般的一个刹那，抑或安住一个大劫的器世界，凡是所作性，都仅仅是以次第刹那生灭的相续而安立的，如同流水和灯焰一般。了知之后，内心便于此安住。

总而言之，对于一切器情世界所具形成之后坏灭之相，外界四季迁变，内有情由少至老的变化，从高至低、由盛而衰、由乐至苦等，

凡是自他所见所闻的种种法，一切诸行犹如闪电、水泡、浮云般迁变的现象，乃至尚未对此生起明确的定解，就要持续不断地观修。

上述观想的相续消失时，如是由种种多体之法积聚而成、具有刹那不住、迁流之性的有漏取蕴，对此观察的话，不仅其相续和粗法，就连每个刹那也是：如同现在为痛苦，是苦苦。凡是属于自性似为安乐但以刹那灭而相续迁变的这一类的刹那，都是变苦。不论现在是苦、是乐、是舍，都如有毒之食，某时不成为苦因的刹那一个也没有，依靠前前刹那产生后后之故，即使前面有一个刹那不具足，也会障碍产生后后之果，因此，这所有的刹那也都是痛苦之因，故为行苦。如是，凡是与三苦相应的三界所摄有漏之蕴，如同火坑、粪泥，成为痛苦的依处，乃至对此尚未产生坚定的定解之间，应当不断观察修习。

此外，诸如地狱的寒热等六道各自具有的痛苦，以及自己内心感受最深等的痛苦之相，

凡是任何一种见闻的对境等，次第与多少没有固定的要求，这样对于三有中存在的所有大大小小的痛苦之相，竭尽自己的力量思维。如是数量众多、难以忍受的种种痛苦之相，在没有获得圣道之前，一直层出不穷地产生。这都是从这个有漏近取蕴的相续中所产生的，乃至尚未洞察到其纯具过患的自性之间，应当观察而引生定解。在定解自然产生而以其力量使心安住它的状态期间，如是思维而安住。

在这一观想的相续快要消失之时，则通过前面三种观察所引的定解再来认识：仅仅是对所作五蕴无常、多体、痛苦的自性，妄计为补特伽罗、人我、自我而已，对此，所谓的补特伽罗、人我、自我的自性，任何成立的也没有，如同明眼者眼前的盘绳上无有花蛇一般。以智慧眼能观见：除了仅仅是对微尘和刹那的相续及聚合之蕴，不观不察假立为我之外，并没有所谓“我”的自体。

一般而言，无我是主要的所证，但此处不