

对初学者的教诲

对初学者的教诲

麦彭仁波切 造

慈诚罗珠 恭 译

呜呼！

轮回诸事无实义，无常浮动如电戏，
何时死亡无定日，必死缩短长计议。
修持上师之教言，静处抉择心本性。
心如闪电似风云，思维一切众念染，
详加观察无基根，有如阳焰本性空，
空而现乎现而空，自心原状自然住，
若修稳固见心性。于师强信得加持，
集资净障生悟心，故当精勤而修持。

应个别初学者“需修行教诲”之请求，
麦彭巴撰此学处。愿吉祥！善哉！善哉！

《麦彭仁波切对初学者的教诲》，是一个非常实际的修法。它属于显宗修法，不需要密宗灌顶等要求，任何人只要有信心，都可以修。

那么，初学者与非初学者的界线是什么呢？所谓的初学者，就是像我们这样刚刚学佛，还没有什么修证的人。而非初学者，就是不依靠任何药物等外在力量，仅仅通过自己的修证，也能将普通人喝了立即会死掉的剧毒喝下，而没有一点影响的人。

所以，大家不要认为自己肯定不是初学者，因为自己已经学佛两三年了。如前所述，只有具有化解毒性能力的人，才算是超越了初学者的行列，大家自行对照，就能很清楚地知道自己是什么人了。

本论可分为前行与正行两个方面：

一、前行

（一）轮回无义

呜呼！

轮回诸事无实义，无常浮动如电戏，

麦彭仁波切告诉我们：严格地说，任何世间的名利等等，除了能为我们提供生存的能量以外，没有更多的意义。不但没有意义，而且还像闪电一样无常，像戏剧一样无实。

虽然古人也说“人生如戏”，其它人也道听途说地跟着照搬，但人生为何像是一场戏，他们却说不出所以然，其实大家还是觉得戏和人生不一样：人生是很实在的，戏曲却是虚无缥缈的杜撰。

大家都了解，世俗人会追求金钱、地位、名声等等，是因为外在的诱惑力相当大，单凭自己的能力，是很难抵挡的，所以，世间凡夫在这些方面投入了珍贵的生命与时间。只要发现别人有而自己没有，心里就不是滋味，然后就在互相攀比的心态中，拼命地牟取暴利、争权夺利，等等。

但佛却认为，世间的名利等等都不值得那么投入，我们应该重新建立生存目标或人生目标。首先第一步，就是要提升、净化自己。

一些有钱、有势、有名的成功人士也私下告诉我们：他们在众人聚集的热闹场合受到别人追捧的时候，会有与众不同、高高在上的感觉，但真正回到家静下来以后，才发现自己一无所有，只是一个普普通通的人，虽然有一点身外之物，但身外之物随时都可能离开，那时自己也跟常人一模一样了。但即便如此，自己还是不能摆脱名利的诱惑。

为什么部分人会有如此观念？这与我们的教育和成长环境有很大关系。从小学一年级开始，老师、同事、家人、朋友给我们灌输的，都是这样的观念：要挣很多钱，发展自己的事业，让自己成为社会上的红人，别人羡慕、自己得意。因为身边的人都这样想，所以想转变也非常不容易。

如今我们的生活条件越来越优越，但我们自身却没有升级，不但没有升级，还一年比一年衰老，一年比一年接近死亡。人体气脉明点的结构、能量，都一年不如一年。

比如说，我们现在的身体，会时常遭到病魔、衰老与死亡的侵袭。一旦死亡，当我们的意识离开肉体以后，身体在几个小时内就会腐烂变质，最后我们的身体就会在地球上消失、毁灭。但通过密宗的一些修法，就可以把我们的身体转变为金刚身。

什么是金刚身呢？

金刚是不变化、不摧毁、不分离、不虚幻等等的意思。

对身体而言，金刚身是佛智的载体，就像我们的肉体是意识等等的载体一样。

从精神的角度而言，我们现在的精神非常不自由、不自在。外界的所有东西一直在扰乱它的平静，一旦遇到外境，内心就会产生各种各样的影响。

释迦牟尼佛发现，在凡夫的肉体和精神当中，可以提取佛的智慧，可以体验出佛的金刚身。通过修行，就能体验到佛陀永久不变的智慧。

世间凡夫之所以在轮回中流转，最重要的因素，就是不明白这些道理，所以会弃本趋末，追求外在的声光形色。

当然，虽然佛陀知道轮回毫无意义，但他也不会要求我们立即完全脱离外在物质生活，这是欲界众生不可能做到的。欲界众生必须借助于外界的条件（饮食、氧气等等）才能生存。

佛的意思是说，外在的物质，只能作为生存的条件而不是生存的目标。

虽然每个人、每个团体都需要制定这一世的长远发展计划，但这些计划不但对我们没有真正的利益，而且还有可能是欺骗自己的一个游戏。欺骗的结果，就是剥夺了我们自己毕生的自由和时间。

（二）寿命无常

何时死亡无定日，必死缩短长计议。

每个人必须得面临死亡，而何时何地死亡也不一定，死亡随时都有可能发生。人的生命非常短暂，所以不要作过度长远的打算。

其实，死亡并不是所有的结束和终点，而是生命的转折点。生命

当中有无数个阶段，死亡只是结束了其中的一段短短的旅途，以后还有很长的路要走。

该怎样走呢？很多人就没有任何准备了，因为以前我们所有的想法和作法，都只是为了前面短短的旅途着想，其他长远的路我们根本没有考虑，这可谓是真的失败！

佛陀认为，真正的明智之举，是把下一世，再下一世的生命旅途，纳入自己的长远计划当中，至于现世的生活，就不要过度执著，要知足少欲地生活。

少欲知足是什么意思呢？不是说所有人通通都要到山洞里去，像米拉日巴那样吃粗粝的饮食，穿破旧的衣衫。只要不过分地浪费自己的精力、生命，能够在比较平稳的生活水平上简单、朴素地生存。既不用太穷苦，也不要太奢侈。不走极端，就是理想的生活。

首先，不过分奢侈浪费不仅对本人的修行解脱有帮助，对整个社会也是一种奉献。世人皆知，现在全球所谓的发展经济，大多是以破坏环境为代价的，人的欲望、需求越多，能源的开发与消耗就越大。知足少欲可以避免开发过多的能源，从而减轻对大自然的破坏。

其次，不刻意节俭，不强行去过太苦的生活，也可以避免在修行过程中产生烦恼。

佛陀规定，即使是出家人，只要心里没有贪欲心，不认为身外之物是了不起的东西，若能以前世的福报及种种因缘，不需要努力奋斗，自然而然就能享有五百间像五星级宾馆那样豪华的楼房，也可以随意享用，不是必须要住在破破烂烂的地方。

我们都知道，相对在家佛教徒来说，佛陀对出家人的要求已经是最严格的了，既然出家人都可以享受如此待遇，在家人过好一点的生活就更没有问题了。

有这样一个故事：

一天，华智仁波切去拜访一位上师时，在上师家里看到很多东西。

华智仁波切虽然嘴上不说，但心里却在嘀咕：虽然上师是一个少欲知足的人，但他家里的东西实在太多了。

那位上师了知到华智仁波切的想法，便切中要害地说道：“虽然你认为我不是少欲知足的人，但实话告诉你，我对所有这些东西的执著，也没有你对你那个木碗的执著强烈。”

很多人知道，华智仁波切有一个根本上师留给他的木碗，他非常执著这个碗。

话说回来，除了极少数前世积累了极大福报的人以外，一般的在家人并不具备不劳而获、无需勤作自然而然就可以正常生存的条件，所以佛陀允许我们适当地投入，适当地努力。

但如果满脑子都是钱，认为只要有钱什么都解决了，至于伦理道德、因果取舍、亲情良心都是毫无价值的东西，那就是大错特错的价值观！

我学习佛学已经二十多年了，没有任何人强迫我一定要跟着佛陀学。如果用尖锐的理论来推测，可以发现佛教见解、行为、修法等方面一系列的漏洞，我也不会盲目地相信、夸耀佛法。在学佛以后，从中获得了真正的智慧，所以才希望与大家分享自己的感受。

多年来对佛教的深入研究与实践，让我能更加一分为二的了知现代物理学、天文学、生物学等现代科学以及哲学给人类世界所带来的贡献。目前科学还在不断的发展过程中，在不同的层面中为人类揭示着相对的真理。相信释迦牟尼佛的理论能启发、帮助追寻真理的人们最终抵达人类智慧的顶峰。

因为释迦牟尼佛以高瞻远瞩、卓尔不凡的视角洞彻了宇宙、轮回的本来面目，并总结、归纳出自己的经验，然后从一个过来人的角度

告诉我们，一个凡夫怎样才能把自己提升到佛的境界，很多人在聆听了佛陀的教诲后，沿着佛陀指引的方向往前走，也同样获得了佛的智慧，这是事实，是谁也无可否认的。

我认为，释迦牟尼佛的理念的确是充满智慧的，任凭岁月流逝，而充满智慧的真理却永远颠扑不破。虽然在整个生命当中，人类显得比较有智慧的，但迄今为止，却没有人能给自己找到一个准确的定位，根本不知道自己究竟是什么，在精神升级以后，它又可以变成怎样的。而物质的迅猛发展只能仅仅停留在改善人们的物质生活水平上。

有人认为：佛教是迷信、是教条。

判断任何一件事情，赞扬也好，诽谤也好，一定要有实实在在的证据。如果根本不去研究，不加思维，只是信口雌黄“这个是迷信”、“那个是迷信”，实际上他自己已经是迷信了。

世间有些人就是这样，提升自己的身外之物，大家不觉得是迷信，而认为是实实在在的技术和能力；对自己一窍不通的东西，却不负责任地将其贬为迷信。这难道不是一种非常幼稚的行为吗？

有人认为：佛教很消极。

这也是不了解佛教的表现。佛教有度化一切众生的目标，有乃至轮回未空永无止尽的长远规划。世俗人追求的是今生，不可能考虑所有生命的幸福，更不可能为众生的解脱而努力；世间人的目标再长远，也充其量超不过几十年的光阴，所以，佛教并不是消极。作为佛教徒，首先我们要建立正知正见。正知正见的来源，就是闻思。就像读书是为了以后生活、工作的需要一样，闻思的目的，也是为了修行，有闻有思才有修，闻、思、修不能分开。每一个学佛的人，都要懂得佛教的知识，这样才有资格修行。

二、正行

(一) 见解

1. 寻找见解的最佳方法

第一，依靠上师诀窍

修持上师之教言，

麦彭仁波切接着告诉我们说，我们的生命是非常有限的。在这样一个有限的过程中，不要有无限的计划。有限的生命不可能完成无限的计划，故而要根据自己的时间做适当的事情。

什么是适当的事情呢？就是从现在起，要走上一条通往轮回出口的安全之路。要踏上这条路，首先要恭聆上师教言，然后反复思维，在掌握熟练之后，再到静处观修。

第二，依靠静处

静处抉择心本性。

所谓的静处，是指具备修行环境与条件的地方。从严格意义上说，最好的静处就是除了自己以外没有任何人，就像米拉日巴当年修行的环境那样的地方。如果暂时找不到，不太适应或没有条件去这样的环境，就要找相对安静，对修行没有太多人为与非人为阻碍的环境，在比较自然、安全的氛围中，去掌握、追究心灵或意识的秘密。

为什么要追究心的秘密呢？因为第一推动力不是上帝，不是万能神，而是我们的心。

心是万物的创造者、控制者和毁灭者。因为佛教认为，万事万物既不是心也不是物质，而是一种幻觉，这种幻觉的源头不是哲学，不是科学，不是宗教，就是我们自己的心。外境本身就是不存在的东西，

我们没有必要顽固地执著外境，把不存在的东西当作存在的，然后去分析这是物质还是精神。

在中观里，会让我们全方位地观察空性，哪怕是小小的一朵花，也要在上面进行思维观察，将粗大的物质细分，直至分解到最后的能量，并感觉到空性。其实这都是不需要的，我们没有必要观察房子是不是空性，车子是不是空性，宇宙、山河大地空不空，因为这些都是我们的心创造的。我们只需回头追究心，心的秘密一旦掌握好了，一切都解决了，这是大乘佛法的诀窍。

2. 何谓见解

心的状态有两个层面：

第一，心的现象

心如闪电似风云，思维一切众念染，

心的现象有如电、如风、如云三个比喻，经常思维一切外境，各种各样的杂念染污着我们的意识。

为什么像闪电呢？众所皆知，打雷闪电的时候，大地一下子被照得如同白昼，但这个时间非常短暂，一下就过去了。同样，我们的心也是这样刹那变化的。比如说，当心里冒出一个我要升官发财的念头以后，如果不去观察，觉得它会持续很久，但如果在感觉到这个念头的当下，立即回头去看这个念头，既不打击它也不培养它，那样就会发现，每个念头都像闪电一样，突然间冒出来，转瞬间又消失无踪，任何念头都是刹那兴亡、自生自灭的。

噶举派的大手印里面也有这样的修法，就是观察自己在想什么。当产生另一个念头的时候，也同样去观察它。不放过任何一个念头，把每一个念头都记录下来。

很多人以为，这就是证悟了。但事实并非如此！这不是证悟空性，

而只是发现自然规律的现象而已，就像我们的眼睛能看到闪电几秒钟就消失了，也不能表示我们的眼睛证悟空性了一样。

为什么说心像风呢？虽然详细深究可以知道，风也有颜色和重量，但从简单而表面的视角而言，我们只能由身体的触受感觉到微风拂面或狂风刺骨，耳朵听见风声的呼啸，但在一般情况下，我们的肉眼却看不见清亮透明的风。同样，我们心里时时刻刻都有很多烦恼、智慧等等，但真正回头去看，究竟烦恼是什么样的东西，却是谁也办不到的。

为什么说心像云呢？天气好的时候我们会看见，云都是一朵一朵的。坐在飞机上，可以有身在云端的感觉；在比较高的山上，也能感觉到云朵从自己身边飘过。云可以形成山、河、大地、动物、建筑等各种各样的形状，但实际上云既不是山、不是河，也不是动物和建筑。

另外，在晴朗、明净的天空中，乌云会突然产生，一会儿满天都是乌云，然后马上打雷、下雨等等，过了一会儿，又一下子云开雾散，乌云全都消失了。云去哪里了？是不是去到我们看不见的地方了？不是。云就是在我们看得见的地方无缘无故地消失了。

还有很多比喻可以描述心的状态，但这三个比喻比较有代表性。

从小到大，我们从来没有观察过自己的念头到底是什么样的。从小学到大学，所有老师传授给我们的，都是怎么掌握先进技术，怎么改造外面的世界，怎么征服大自然等等，没有一个老师会叫我们回头看自己的念头，从而提升自己、认识自己。

尽管现代科技十分发达，通过全球定位系统，可以为全球任何一个经纬度上的城市定位，但我们能不能给自己定位呢？不能。

十九世纪或更早一点的时候，有些人以为可以给精神下定义了。

有人说：用硬物击打大脑，会头脑眩晕、眼冒金星等等，所以意识就是大脑的产物，大脑的活动就是精神。还有一些人也许认为：当某些人恐惧或伤心时，心脏会发痛，所以精神是心脏的产物。

这些现象只能证明，精神与大脑、心脏有相当大的关系，但谁也不能就此断定，意识是大脑或心脏的产物。

随着科技的日益发达，连科学家当中的一部分人都不赞同以前的说法了。虽然不是所有科学家都认为精神不是大脑的产物，目前的主流思想还没有改变，但包括在神经生物科学上得过诺贝尔奖的著名人士的观点，也与以往的观念大相径庭了。

在精神的问题上，有史以来的很多学者、专家、神学家都被迷惑了，所以很多人都在说精神不存在，而释迦牟尼佛给大家阐释了这一问题。

对于精神这个问题佛教认为，我们的心像风一样，是无形无色的，它既不在大脑里面，也不在心脏里面，因为密宗已经将心的状态讲得非常清楚了。直到现在，密宗描述意识的很多内容，医学界也没有发现。但对修行人而言，它的确是存在的。我们暂时不需要了解那么多，我们目前的课程，就是要给精神一个定义。

大家不能考虑得太复杂了，而是要简单、纯朴一点，认真地看看心的状态是怎样的。

第二，心的本性

详加观察无基根，有如阳焰本性空，
空而现乎现而空，

在根本不观察的时候，我们从来不知道心是什么样的东西。稍加观察以后，我们会找到意识像风、像云、像闪电等等的答案，但现在需要进一步详细观察，心的本性究竟是怎样的呢？

虽然就佛教理论而言，万事万物都是空性，心的本性也应该是空性。但我们首先不能轻易下定义，强迫自己必须按照释迦牟尼佛说的去想。

那该怎样思维呢？在这个时候，我们不管佛陀怎么说，就是要自己去去看个清楚，真正地了解一下心是什么样的。

如果想从宏观的层面向普通人证明，包括宇宙当中的所有星球在内的万事万物都是心创造的，就很难令人信服，但在我们自己的小世界、小宇宙里面，自己开心不开心，与人关系融洽不融洽，都是跟心有密切关系的。意识时时刻刻都在影响着我们的幸福、痛苦、和谐、矛盾等等都是它的作用，它一直都躲藏在后台，操纵着我们的生活和思维。今天，我们一定要看清楚这个幕后策划者的本来面目。

观察的最好方法，就是把加行修法全部修完以后，修一遍上师瑜伽修法，最后观想上师融入自心；或者将上师、佛菩萨观想在自己前面，并祈请上师三宝加持自己能证悟空性，找到心的本性。祈请之后，就让心静下来。

然后思维：所有事物都是在一秒的千分之一、万分之一的短暂时间中不断地生生灭灭。在舍去前面的状态，重新变成另一个状态的时候，我们能找到过去的状态吗？绝不可能。不但是心，包括外面的建筑物等等，都只能留下一个过去的影像，以前的事物不可能重现。

佛教认为任何一个物质都是这样，过去的已经在这个世界上消失了，它再也不会回来，即使我们可以看到返老还童、时光倒流的景象，那也只是产生了一个新的类似于过去的东西，而不会是真正的重返过去。这就是“过去心不可得”最简单、最低层的解释。

然后，在这个世界上根本就不存在什么叫做现在的东西。就当下

的这一秒钟来说，也可以切割成无数个过去与未来的片段，但我们就是不可能找到一个现在。这就是“现在心不可得”。

那么，未来是不是像演员躲在幕布后面，帷幕一拉开就出现在舞台上一样，躲在一个地方等机缘成熟的时候冒出来呢？绝不是这样。既然是未来，就没有产生，所以也不可能存在，这叫“未来心不可得”。

精神的存在不需要空间，它哪里都可以生存，和空间没有太大的关系，但精神与时间却有一定的关系。当心里闪现出一秒钟的“我要去挣钱”的念头时，我们可以把这一秒钟分解。在元素周期表里面，第109号元素是“短命”的元素，它只会存在五千分之一秒，便马上分解了。我们可以把一秒的时间分成五千、五万、五十万或五百万分之一……最后会发现，时间在一再分解之后，会变得不复存在。大家想想，这样分下去，最终精神真的会变成什么样呢？我们的意识又建立在什么样的基础之上的呢？

既然空间和时间都不能容纳我们的肉体 and 意识，那么，整个宇宙当中还有什么能让我们存在的一席之地呢？这样去思维的时候，就会深深地体会到，原来一切都像海市蜃楼一样，只是一种无中生有的幻觉。

再比如，从远处用肉眼看电视屏幕上的图像，就是完整而清晰的。但如果用放大镜去看，就变成了无数个红、绿、白点等等，而不存在一个完整的图像。如果再分析，最后就是一些长长短短的波，也没有什么红色或黄色了。所以，荧光屏上的图案也是建立在错误幻觉的基础之上的。

想在人类活动的空间中找到一个绝对的真相，就会发现，越是靠近真相，越是连我们自己的定义也确定不下来。

大家好好想想，我们的精神基础是什么？它存在还是不存在？比

如说，如果精神真的是大脑的化学反应，那罪犯就不用关到监狱里去接受改造，而只需在大脑里换一个化学元素就万事大吉，就像有毛病而没有意识的汽车出问题时不会关在监狱里，而是拿到修理厂更换零件一样。这就说明，人是有精神的，而汽车没有。如果精神存在，那它又是一个什么样的东西呢？

我们凡夫就是在这样一个模糊的概念当中诞生、生存并死亡的，但我们现在不能这样糊涂下去了。

我们可以没有钱，但不能没有智慧，宁可当穷人也不能当愚蠢的人。什么叫愚蠢的人？没有读书的人是愚蠢的人吗？读过书的不一定有智慧，读过书的人当中也有很多做蠢事的，现在很多高科技犯罪就是不可否认的实例。六祖慧能大师虽然不识字，但谁也不会怀疑他是不是智者。所谓的愚蠢，就是对自己没有一个定义，没有一个准确认识。

（二）修行

1. 修行的具体方法

自心原状自然住，

如果前面的分析和观察比较深入和透彻，就能深深体会到心的本性是空性，是什么也不存在的。

当深深体会到心本来是空性时，就不用去想其它的东西，而是在这个原始状态中很自然地静下来，什么也不想，一切都融入到虚空当中，身体也很自然地放松，一动不动。如果能对空性有比较好的体会，就可以说对空性有一个初步的理解了。

如果观察了，但还是模模糊糊的，对空性没有明显的体会，就从头再观察，一次不行，两次、三次……反复地观察，直到生起空性感

觉为止。

光是心静下来有没有用呢？没有用！有一个故事就很好地说明了这个问题。

在七八十年前，色达出了一个非常伟大的大圆满上师，他的弟子们也非常有名。在动乱年代，他的弟子也显得与众不同，表现出修行人不畏千锤百炼的高尚风范，可见他们的上师是多么的了不起。

当时有一个人经常修禅定，在修了很多年以后，当他吃东西、走路的时候，也会一不小心进入一个状态，就像电脑死机了一样，在这个状态下一动不动，甚至持续一两天都没有问题，但却始终没有证悟空性的感受。

上师知道这个人修法出问题了，就天天派遣寺院的小喇嘛故意去逗他，拍他的头顶，大声地吼叫，就是不让他静下来，还找了四个人负责监督，保证这个人在三年内不打坐，并要求修禅者在三年中念一亿遍观音心咒“嗡嘛呢叭美吽”。其间，上师还经常把这个人和其他人叫到身边陪自己下藏棋，以防止他进入禅定状态。

由此可以证明，仅仅是能静下来，也会变成证悟空性的阻碍。

证悟空性的智慧与心平静下来相结合，是最理想的修法。证悟空性的境界能持续很久，就是止观双运（寂止与胜观双运），这是非常好的境界。其中最关键的不是寂止，而是胜观——证悟空性。那个人就是缺少了最关键的因素，所以即使他的心非常平稳，很长时间没有任何念头，都没有用。

早期很多居士很爱说一些神神秘秘的经历。比如，我昨天做了一个什么样的梦啊，我修行时前面发了一个什么光啊，故而导致很多外界人士也认为佛教就是这些。

有一个光能解决什么问题呢？你可以因此而解脱了吗？这和外道

已经没有差别了！一些气功的书我也看过，里面就讲某某气功大师坐飞机来的时候，一团光围绕着飞机，一直飘到机场……如果我们也这么说，那佛教就变质、变味了。神通不能证明什么，可能只是一种幻觉，没有什么用处。

藏地有过这样的故事：有几位修行人一起闭关修行，其中一个人莫名其妙地出现了一种神通，当他静坐时，今天山下哪个人要来山上了，背了什么样的包，包里装了什么样的东西：酸奶、糌粑还是肉，都看得一清二楚，他也经常给上师汇报。

有一天，上师把他叫到身边，冷不丁地把自己的念珠挂到他的脖子上，两三天以后，神通就没有了。

修行就要修正规的修法，最主要的就是要证悟空性。如果没有证悟空性，单单心静下来，是跟解脱没有关系的；反之，如果证悟了空性，但心却静不下来，证悟空性的境界就不能持续，一会儿就冒出一个其它的念头，证悟的境界就很容易被中断。

2. 修行的结果

若修稳固见心性。

居士的信心是比较好的，只是有些不够稳定，比较盲目。如果有了很好的信心，又修金刚萨埵忏悔了罪过，修曼荼罗等积累了资粮，在有点出离心和菩提心的基础上下一点功夫，初步了解空性并不难。如果信心很强烈，就有可能突然顿悟。这样的证悟，已经和密宗的证悟非常接近。但要让它发展、成长，就要看待自己的见解与精进程度了。

个别修行人是这样的，没有证悟的时候非常渴望，天天都想着怎样证悟，如果能证悟空性，那是多么幸福啊！所以都非常努力。一旦证悟以后，一下子就好像大功告成了一样，全都松懈下来，再也没有

进步了。所以我想，让证悟的境界成长、进步、持续发展，是非常重要的。

有些人以为，证悟了就是成佛了。其实，证悟离成佛还很远很远。只是在初步证悟以后，一般的烦恼可以自己解决，但这个智慧的能力毕竟很差，当遇到强力干涉、骚扰的时候，我们就无法自制了。证悟空性的智慧是需要培养、成长的，等它慢慢增强之后，一切问题才可以迎刃而解。

（三）行为

积累证悟的两大因素：

1. 增强信心

于师强信得加持，

麦彭仁波切在这里也说，在证悟以后，也要加强对上师的信心，经常修上师瑜伽。

密宗，特别是大圆满的证悟，不在于聪明不聪明等其它因素，而在于上师的加持。要得到上师的加持，就需要信心，没有信心是得不到加持的。

2. 集资净障

集资净障生悟心，

修上师瑜伽的同时，要修曼荼罗、放生等积累资粮，并修金刚萨埵忏悔罪障。那样，没有证悟的一定会证悟；证悟了的人，境界一定会越来越明显、清晰。

故当精勤而修持。

大家不要认为，大圆满有很多了不起的方法，自己不修也可以证

悟、成佛。其实，如果对空性一点体会都没有，大圆满恐怕是没有希望了。反之，要是能有一些空性的体会，并努力让它不断进步，我们可以推测，大圆满的境界也终究会来临。因此，希望大家能精进修持。