

目录

【圣者言教】第九课（一）将修行变成乐趣的前提.....	1
【圣者言教】第九课（二）什么法最为殊胜.....	3
【圣者言教】第九课（三）什么是真正的功德.....	5
【圣者言教】第九课（四）共同外前行必须纳入心相续.....	7
【圣者言教】第九课（五）善巧运用方便才能迅速增上禅定.....	10
【圣者言教】第九课（六）修行不能走极端.....	12
【圣者言教】第九课（七）修行不能轻视方便.....	15
【圣者言教】第九课（八）修学《圣者言教》的重要性.....	17
【圣者言教】第九课（九）世间禅定不能成办解脱的根本原因.....	19
【圣者言教】第九课（十）佛法需要创新吗.....	21
【圣者言教】第九课（十一）闻法六度.....	23
【圣者言教】第九课（十二）谒见导师求法的真正意义.....	25
【圣者言教】第九课（十三）善巧运用殊胜方便才有可能即生成就.....	26
【圣者言教】第九课（十四）行持任何善法都应具足六度.....	28
【圣者言教】第九课（十五）反观善行是否具足六度波罗蜜.....	29
【圣者言教】第九课（十六）任何善行都应具备六度.....	32
【圣者言教】第九课（十七）修行就是摆正心态.....	33
【圣者言教】第九课（十八）整洁干净是创造清净的缘起.....	36
【圣者言教】第九课（十九）回向与发愿.....	39

【圣者言教】第九课（一）将修行变成乐趣的前提

无论我们平常在修加行还是正行，从总的角度来说，我相信每一个修行者都在精进修学。虽然我在汉地看病期间，听说一些修行者在修行上出现违缘障碍，但越来越多的弟子，修行都越来越增上，非常非常了不起。

在继续讲解《圣者言教》正文之前，我们必须时时铭记一点，就是首次开始修法之前，先要知道该怎么修学，而不是盲目拿着一本书，或者仅遵循某位导师的一两句话作修行。若不懂修行的众多理趣而盲目趋入修行，在修行的路途上出现一些违缘和障碍，恐怕是在所难免的。所以我等大恩根本上师喇嘛

仁波切时时告诫我们：“初行者修法并非主要，首当之要务乃通达如何修行。”盲修瞎炼的时间即便有多长，最终可能得不到很好的结果，如同今年有些弟子在修学过程中出现障碍般。

无论我们在什么地方修行什么法门，都应该让修行成为一种乐趣。如果仅仅为了修行而修行，可能会出问题，特别当自己稍微精进一些的时候，恐怕更容易出问题。那么怎样才能让自己在修行中体会修行的乐趣呢？当然前提是要知道如何修法。从我们初次进入佛门乃至今天，我们所做的每一件善事都是为了往生西方世界，说完全没有乐趣是不可能的。但由于对佛法了解得不够透彻的缘故，修行期间难免会产生一些极端的行爲，这些极端的行爲就不属于乐趣。比如在不懂如何修行的时候就盲目闭关，这些都是不如法的行爲。

如果修行没有成为一种乐趣，平常即便修行的时间多么短暂，恐怕第一座修完想继续第二座的时候，内心还是会产生厌倦甚至疲劳的感觉。所以我们在讲法期间，时时都在强调共同外前行的重要性。当然，从另一个角度来说，我们在座的所有弟子都在修无上窍诀大圆满，不仅他人在赞叹，甚至自己也认为自己在修无上窍诀大圆满。但是为何我们平常还在讲解共同外前行呢？因为我们是次第根机。作为次第根机，即便我们在修无上窍诀大圆满，但是按照方便教授，修学过程中必须重视方便。一旦轻视方便，仅仅依靠禅定来成办更高的境界，恐怕

会产生很多违缘及障碍。所以，我们这次选择讲解《圣者言教》而不是直断、顿超方面的教言，目的也在于此上。

我等历代传承祖师萨迦班智达曾经说过：“以方便为次要，智慧为主要者，则已堕入声闻之灭谛矣！”这一点，我们必须时时铭记在心。

【圣者言教】第九课（二）什么法最为殊胜

在修行过程中，还是有个别修行者，在修行的路途之上仅仅依禅定而成办禅定。但要记住，这样的修行，即便自我感觉不错，终究不会得到很好的结果。因为对于次第根机者而言，修行一旦缺乏方便，迅速赤裸心的本性是不可能的。

我们在讲解无上窍诀大圆满的过程中，把修行分为方便教授和真实教授。我们平常着重讲解方便，并不是进入我们这个传承者必须要依方便修学，而是我们根机不够的原因。若能如历代传承祖师般，在初次接触自己的导师修学时，就能依靠心印传承和表示传承悟证心的本性，当然不需要依靠方便成办智慧。但是如今末法时代，众生烦恼沉重，多方面条件不成熟，即便初次对佛法很有信心，但能像历代传承祖师般迅速成办解脱，恐怕不是一件容易的事情。

我们以前在讲解《大修行者涅莫之问答录》时，涅莫曾经问过，在诸佛菩萨的教言之中，哪一种教言最为殊胜？我相信在我们初次接触导师期间，都希望能依止世上最高尚的导师，修行世上最殊胜的法，迅速解脱。所以，涅莫的问题很有代表

性。若有人以同样的问题问我们，我们的答案又会是什么呢？我想在座的很多弟子可能都会说：“是无上窍诀大圆满。”若要是懂的人可能还会说，自己所修的传承是最殊胜的，无论他修的是小乘、大乘还是其他传承。那我们历代传承祖师又是如何回答的呢？萨迦班智达曰：“依种种所化之根机，一切皆为殊胜。若以共同而论，唯密乘最为殊胜。”也就是说，站在自己的根机之上，与根机相应的法最为殊胜；从法的角度来说，密法最为殊胜。

上面所说的这两个条件，相信现前在座的所有弟子都具备。从法的角度来说，我们现前修的是三乘教法之顶点无上窍诀大圆满。站在根机的角度当中，由于多方面条件不成熟的缘故，我们还不是上等根机，即便导师以心印传承、表示传承、口耳传承讲法，我们也很难当下悟证见解，不得不依靠方便教授。所以在初次修行时，我们先从共同外前行入手，即便修学直断，也是分为前行、正行和结行三个步骤来修学。这些都是为了与根机相应，称之为方便教授。

我等历代传承祖师无垢光尊者曾经说过：“我的传承教法是依见而修之见解，但是由于末法时代众生根机低劣，不得不依修而见。”这些教言不能仅仅口中说说而已，在平常修法的过程中，必须做到所修之法契合自己的心相续，绝不能高攀。相信每一位导师在讲法的过程中，都在针对不同的根机传讲着不同的教言。但是反躬自问，我们平常在修行的过程中，是否

做到了善巧运用？是否在修相应的法？若没有做到，即便你得到的见解自认为多么殊胜，最终可能只是伺察意之见，对于究竟解脱将形成极大的障碍。为了迅速超越这样的境界，我们必须遵照历代传承祖师的教言修学。

【圣者言教】第九课（三）什么是真正的功德

我们平常无论讲解什么法门，都在告诫所有的弟子们，修行要变成一种乐趣。为了将修行变成乐趣，我们首先必须知道自己修行的真正目的。

谈到趋入佛门修行的目的，很多人都会不假思索地说，是为了从轮回苦海之中获得解脱，往生西方极乐世界。那么问问自己，对西方极乐世界和解脱是如何理解的？如果认为西方极乐世界是在某一个地方，那么我们应该往这个方向行走，而不是坐在一个地方天天想着它。所以，西方极乐世界并不像某些人所想，存在于一个遥远的地方。禅宗六祖惠能大师曾经说过：“心地但无不善，西方去此不遥；若怀不善之心，念佛往生难到。”这就告诫我们，西方极乐世界并不在某一个地方，而在清净心之中。所以，我们要时时反观自己的内心，离西方极乐世界有多远。当自己的内心被贪嗔痴烦恼束缚的时候，即便你自认为对佛法有多么通达，修行有多么高尚，恐怕与西方极乐世界仍有十万八千里之遥。怎样才能缩短这个距离呢？唯一的方法就是调伏自己的内心。

因此，从初次开始进入佛门乃至今天，我们从事的一切善行到底有没有功德，问问自己的内心即知。若贪嗔痴烦恼有所减少，信心和慈悲心顺缘增上，相信你的见解已达到很高的地步；若烦恼没有减少，信心慈悲心没有增长，即便你认为自己的见解有多么增上，平常的感觉有多么丰富，最终还是在轮回之中。我希望每一位修行者都能对此有深刻的领悟，并时时观待自己的内心。

我平常在遇见不同的居士和出家人期间，也会讲解这些道理。如《功德藏》之中曰：“只随善恶意差别，不随善恶相大小。”也就是说，功德体现在贪嗔痴烦恼的减少，信心和慈悲心的增上，而不在于平常做了多少善行。如今在座的弟子们都在修无上窍诀大圆满，应该站在更高一点的立场中观待自己的见解有否增上。比如逆缘贪嗔痴烦恼是否减少，顺缘出离心、菩提心和信心是否增上，梦中是否能达到自在，座下见解是否与座上逐渐融合。对于这些道理，我们都需要多学一些。因为我等大恩根本上师喇嘛仁波切时时告诫我们：“初行者修法并非主要，首当之要务乃通达如何修行。”一旦能圆满理解如何修行，相信以下所做的一切都是功德。若不知如何修学，即便你所依止的导师多么高尚，所修学的法多么深奥，但是由于不知如何修行的缘故，恐怕你所修的法已经变成非法了。

阿底峡尊者初次进藏的时候，曾因一位在印度修学无上瑜伽部的弟子，见解落入小乘而唏嘘不已。阿底峡尊者的侍者仲

顿巴不解，为何一个依止如佛般导师、修学四部瑜伽最深奥见解的修行者，见解会落入小乘？阿底峡尊者说：“一切都取决于弟子的修行。若弟子不会修学，修行正法反而可能成为一种非法。”所以，阿底峡尊者复次教诫弟子：“法不依正法而行持，法反成为堕入三恶趣之因。”我们在座的每一位修行者，在平常的修行中，都应该知道这些道理。

【圣者言教】第九课（四）共同外前行必须纳入心相续

我们这次传讲《圣者言教》，目的就是让所有弟子都能更深入地理解修学理趣，尽量少走甚至不走弯路。当然，《圣者言教》不仅是前行教言，里面还有很多正行部分，因为龙萨派的前行是以基道果而讲解的，在讲解基的时候，已经关系到很深奥的见解，下面我们还会继续传讲。在行道中会讲解共同与不共同之法，当然这里主要讲解共同教言。

我们在座的很多弟子可能都在修加行。按照历代传承祖师的传统修法，必须完成五加行以后，才能开始修学正行。加行还要分为共同外前行和不共同内前行。按照历代传承祖师的观念，仅仅共同外前行四厌离法，就要闭关百日修行。这些修行方法，在堪布昂琼著述的《前行备忘录》中，讲解得非常圆满。可能有些人会有疑问：“如今我们在修行中，并没有百日闭关修行共同外前行，这样难道不符合历代传承祖师的传统修法吗？”实际上是这样的。我等大恩根本上师喇嘛仁波切的上师昌根阿瑞仁波切曾经说，按照传统修法，共同外前行必须百日

实修。但是由于时代变化，环境和诸多条件不允许的缘故，从昌根阿瑞仁波切开始，把共同外前行和不共同内前行契合到一起修学。但要记住，这种修学方式，绝不是轻视共同外前行，而是为了适应时代的变化。所以，我们在座的每一位修行者在平常的修行过程中，应该把共同外前行当做一切修法之重点，初学者甚至可以把它当做最了义的见解做修行。

书面上了解四厌离法，我相信并不困难。从我们初次开始进入佛门乃至今天，无论是导师们传讲还是自己平常阅读教言，这些道理我们都懂一些，但为何现在还要反复讲解四厌离法呢？因为我们的心相续与四厌离法还没有完全契合，这些法还不属于我们。

我给你们举个例子。记得当时我在汉地，有几个信仰佛教的年轻人来见我，说有一些问题想当面请教。其中一个年轻小伙子，一直讲解《金刚经》的道理，讲了很长时间。我忍不住打断他说：“今天你是来复读《金刚经》的，还是来问问题的？如果是复读《金刚经》，我想你不需要在我面前读，因为我已经读过好多年了。如果你有问题，可以把你的问题说一下。我能解答的，会尽量给你做一些解释。”后来这个年轻小伙子也没问出什么问题。传讲这个公案的目的在于何处呢？《金刚经》诠释的是佛的功德，当然我们首先要会读，但在此基础上，还必须去思考、修行，最终达到这样的境界。若仅仅停留于复读《金刚经》，我想你和《金刚经》之间的距离，恐怕还有十万八千里。

如同这个公案般，我们对共同外前行的理解，也不能仅仅停留在书面上。需知，观想人身难得和寿命无常是为了断绝今生，问问自己，你现前对轮回是否还有强大的羡慕心？若真的对轮回没有羡慕心，我相信你的修行会非常精进，说明四厌离法的前二者已经修得很不错了。反观自己，我们每天的修行时间有多少小时？每天早上是几点起床的？是否还像以前般，完全随顺自己的习气，想睡多久就睡多久？偶尔想到修法，就走个过程，做个修行者的样子，否则在别人面前无法交代。如果把修行完全当做任务，或者为了自己的名闻利养，这样的修行我相信没有丝毫之利益。我们可以欺骗全世界的人，但是永远欺骗不了自己，也欺骗不了阎王爷。

由于高原地方条件具足的缘故，相信很多人内心会自然融入佛法之中。尤其我们每年冬季都有百日闭关，这时候大家都会精进。但百日闭关之后，我们的修行是否开始懈怠？若是这样，我想还是需要精进一些，不要不切实际地等待着某天闭关的时候，见解会迅速增上。

如果通过观修四厌离法，修行越来越精进，而且修行已变成一种乐趣，充分说明你对法已经有了真正的理解。但若修行依然是一种负担，想到修法就会产生厌倦或恐惧心理，这时你对四厌离法即便有多么了解，四厌离法离你还是很遥远，还需要长时间观待。闻思修分为三个阶段的原因，就是为了把导师

传讲的教言归纳到心相续之中，当自己变成教理的时候才算圆满。

【圣者言教】第九课（五）善巧运用方便才能迅速增上禅定

我们这次讲解《圣者言教》的目的，是为了圆满通达方便，并通过善巧运用这些方便，将教理完全融于心相续。若能做到，相信我们的见解会迅速增上。否则仅仅在无分别状态中修学，即便修行时间多久，恐怕见解还是踟躅不前。

亚青寺是一个实修圣地，所以相信在座的弟子都在修行。但修行仅仅是为了止息妄念，在无分别状态中把心安住下来吗？即便你能达到这样的境界，对解脱也没有丝毫之利益。我曾经给你们讲过这么一个公案。曾经有一位修行者，平常修禅定的时候，一禅可以安住一两个小时甚至两三个小时，几乎没有丝毫之散乱，问我这种禅定见解如何。当时我问他：“你修学禅定的目的是什么？如果由于生活中烦恼太多，希望自己内心稍微平静一点，虽然没有烦恼的时间只有两三个小时，也算是成功了。但若谈到解脱，这种禅定和解脱没有丝毫之关系。”

禅定通常讲解安住分与清净分两种。时时要铭记心中的是，仅仅具有安住分而不具清净分的禅定，不是出世间胜观。反观自己的禅定，在止息妄念的无分别状态中，明分（即清净分）如何？在辨别的时候，必须遵照历代传承祖师的教言，不能掺杂丝毫自己的观念，更不能以闻思之词句掩盖实修，给自己

的修行装饰一个好听的名词。可能有些人会说，他在安住的同时也有明分，因为非常清明。这时候再问一句，你前面所有的一切景象，你都能知道吗？当然，由于有时候我们修行稍紧的缘故，眼睛会越来越模糊。比如，刚开始打坐期间，可能看得非常清楚，但一段时间后，眼前开始逐渐模糊，说明五根开始进入紧张状态。虽然这是修行期间非常容易出现的现象，但我们应该了解调伏之道。

我们在讲成熟口诀法和上师相应法期间，时时都在强调修行的四个要点——传承法脉清净、通达方便、认识智慧、善巧运用，其中善巧运用主要讲解各种方便的运用，以迅速赤裸见解。若不懂这些道理，就不知该何时运用剖析调伏妄念、粗直视调伏妄念、细直视调伏妄念、安住调伏妄念以及持风等一系列方便，那永远不会进入自然之中。我们先举个例子，如今在座的弟子们平常都在修禅定，那么修完禅定以后，是否感觉身体很绷紧？是否下座后还需要一阵时间才能恢复原来的状态？若有这种显现，充分说明你在打坐期间还是过于紧张。当然从某种角度来说，座上提念不能昏沉、不能掉举，内心趋入一种紧张状态，也很正常。但是禅定的增上少不了自然，此时必须依靠善巧运用。

可能有些弟子会有这样的疑问，善巧运用、剖析、直视和安住都是上师瑜伽的名词，在成熟口诀法中，也需要这样做吗？当然需要。前两年在讲解《胜乘狮吼妙音》期间，从前行破

除心房直到印证之见，不就在讲解一个次第道吗？觅心法以下都在讲解剖析调伏妄念，觅心法以上是粗直视、细直视和安住调伏妄念四大解脱。难道其外还有成熟口诀法吗？我们这样传讲的目的，就是告诫弟子们，平常修行期间，要善巧运用这些方便。

【圣者言教】第九课（六）修行不能走极端

我们一直强调，平常的修行要变成一种乐趣，前提是必须懂得一系列道理，所以我们以下还会讲解轮回过患和涅槃功德。由于知道这些道理的缘故，对佛法的信心越来越增上，修行就会变成一种乐趣。这个非常关键，也非常重要。当修行成为任务，尤其再稍微极端一些时，修行就会变成一种违缘和障碍。

我每年都会听到一些类似的现象，说谁在修法期间精神不大正常，即便没有严重到要进精神病院的程度，但是也和正常人有些不同。这些都是什么原因呢？恐怕就是对佛法讲解的一些道理没有通达。要么过于执著顺缘，希望短时间内成办解脱；要么过于执著逆缘，沉溺于既往的过失中不能自拔。

从某种角度来说，我们想迅速成办解脱的心愿一点都没有错。我们在讲解发心的三种心力时讲过，上品之心力才能迅速成办解脱，当然是最好不过的，但是心愿归心愿，行为当中还要针对自己的根机。如果修行两天，发现自己的内心离解脱还很遥远，就因此焦急万分，这种修法决定会出毛病。在出现类

似现象的时候，该如何对治呢？站在顺缘的角度，无论是法、依止的导师还是自己修学等多方面，都非常殊胜，这是事实。但是站在逆缘的立场上，我们无始以来至今所造的罪业异常沉重，即便由于宿世因缘我们遇到如此殊胜的法门，可能仍然无法短时间内成办解脱。

但有些修行者在了解这些道理之后，又堕入另一个极端，天天想到自己是一个罪人，当这种思想变成极端的时候，身心都不会健康。当然，因为知道自己是一个罪业沉重的人而做忏悔是非常好的。在修金刚萨埵期间，我们讲解必须具备四力，其中的忏悔力就是由于认清自己的过错而产生的追悔心，进而在诸佛菩萨面前做忏悔，这是必不可少的。但是要记住的是，无论是逆缘还是顺缘，当执著达到极顶的时候，决定会走错路。

至于调整方便，我们以前都讲过。比如修完一座下座之前，首先观察自己的修法，若这座修行很好，当时很容易生起傲慢心。傲慢心是五毒之一，若不调整，可能对自己以后精进修法形成极大的障碍。所以这时候应该想到，这一座我虽然修行不错，但这是上师加持往昔善因成熟，我还要看看下一座修行如何，让自己的心静下来。若这一座修行很不好，初学者很容易伤心，认为自己可能不是修这个法的根机，容易退失对法的信心。这时应该鼓励自己，如果稍作修行就能调伏昏沉掉举，自己可能早就成就了，正因为这样，修行中出现昏沉、掉

举是非常正常的，有什么可悲观呢？这一座已经如此，下一座要下定决心，不为迷乱所转。这样思维，可以让自己的心始终处于平衡状态。

有时候我会遇到一些因为不通达这些道理而退失信心的人，他们认为无上窍诀大圆满太难修了，还是回去修阿弥陀佛更适合自己。当然由于众生根机不同的缘故，导师们也在传讲不同的法门和方便道。但要知道的是，方便有着殊胜方便与方便的差异。在讲解《显密差异》时我们讲过，显宗需要三大阿僧祇劫方能成就，而密宗即便时间再长，一生也可以成办解脱。两者时间差距如此之大，原因就在于殊胜方便与方便的差异。虽然从传承的角度上，因法相乘与密宗在方便上有着不同的传讲方法，但即便是修净土法门，也绝非有些人理解般，会念阿弥陀佛四字就可以往生西方极乐世界。因为只要认识字，就会念阿弥陀佛，难道他们都能往生西方极乐世界？要知道，往生西方极乐世界的唯一条件是信心，阿弥陀佛只是一个缘。所以显宗在讲解如何念诵阿弥陀佛期间，也要分为二种一心不乱——事一心不乱和理一心不乱。持名念佛、观想念佛和观像念佛属于事一心不乱，实相念佛为理一心不乱。因此显宗绝不像某些人理解的那么简单，显宗也有修行次第。

无论修学什么法门，都必须对治自己的贪嗔痴烦恼，在修的过程中，要懂得平衡，做到自然。若做不到自然，无论是言行还是思想，一旦变成极端的时候，我们的身心都不会健康，

甚至可能出现一些我们意想不到的事情。所以这些道理，需要我们深入、透彻地理解。

【圣者言教】第九课（七）修行不能轻视方便

无论是方便教授还是真实教授，都在着重讲解便智双运。当然，便智双运分为不了义便智双运和了义便智双运。我们现前在修的过程当中，便智双运可能需要靠起心动念，所以尚不了义，但总的来说，方便和智慧不能偏堕，应尽可能做到便智双运。

由于我们是初行者，多方面条件不成熟，甚至还有一种高攀的思想，因此很容易轻视方便而执著于智慧。但是，只要偏堕于以智慧成办智慧，想迅速解脱还是有些幼稚，所以要记住方便的重要性。当你的见解已达到无戏论之境界，那时方便已成为妙用，当然不再需要依靠方便去成办智慧，但这时不是舍弃方便，而是方便已经圆融于智慧，达到了义便智双运。要获得这种境界并非易事，即便座上有时候好像有这样的感觉，恐怕多数时间还是需要靠起心动念去成办智慧，这时候更不能轻视方便。所以即便对已求完成熟口诀法的弟子而言，方便教授也更为重要。

今年我去了汉地的几个地方，也接触了不少居士和出家人。有些修行挺不错，但有些还是像前两年一般，虽然对法的信心非常虔诚，但由于缺乏导师的缘故，不管对修行懂不懂，只要哪位导师给他一个传承，就遵照这个传承去修学。当然从

某种角度来说，应该这样。前两天我也在赞叹很多居士的行为。往昔没进入佛门之前，我们的内心永远是放肆的，完全没有取舍，即便做了错事，也不会有忏悔心。但是从进入佛门开始，我们有了取舍之心，什么事能做，什么事不能做，什么事该做，什么事不该做，我们开始在内心思量。即便由于生活所迫，有些事情不得不做，内心也带着忏悔心。这是一种非常强大的对治烦恼的力量。至于以后在修的过程中，从事的善行就更多了。这些都值得赞叹。但有时候我在看到一些不如法的行为时，也会讲解一些，目的是为了大家能避免这些过失。

比如，很多修行者进入佛门后从事了很多善行，但由于没有遵循历代传承祖师教言的缘故，站在世间的立场上，可能很多人都在赞叹你做的善事，但是站在出世间角度上有多少功德，很难所言。这些都是没有通达修行方便所致的过失，所以我们真的需要反观自心，看看自己在修的过程中是否也有这样的显现。我等大恩根本上师喇嘛仁波切在讲法中多次提到，讲法的好坏，完全取决于能否直接指出修行者的过错。若能，那就是真正的教言。所以我们平常的讲法，时时都关联着弟子的修行，弟子在闻法过程中，也应时时观察自己的修法，是否具有这些过失，如果有，就应该当下改正，让自己的修行完全契合历代传承祖师的教言。

【圣者言教】第九课（八）修学《圣者言教》的重要性

《圣者言教》是龙萨派的一门传承，往昔我等大恩根本上师喇嘛仁波切非常重视这部教言，在亚青寺讲过很多遍。龙萨娘波尊者和莲花生大士曾授记，末法时代众生烦恼沉重之时，依止龙萨派传承会呈现众多虹光身成就者，所以喇嘛仁波切的上师昌根阿瑞仁波切在示现涅槃之前复次嘱咐上师，在遇到具缘清净弟子时，应授予龙萨教法，勿断龙萨派传承。不仅我等大恩根本上师喇嘛仁波切很重视《圣者言教》，阿松活佛平常也告诫弟子们要从前行开始入手，我觉得这是非常值得我们学习的一个地方，所以这次讲解《圣者言教》，是非常好的缘起。

高原地方很多人都在修成熟口诀法，尤其亚青寺是实修的圣地，所以有些修行者并不重视前行理论的闻思。但是从弘法利生的角度而言，理论也需要了解一些。前几天我在高原地方，有很多堪布来见我，他们曾经都在一些佛学院系统学习过理论，但回到当地以后，也没有传讲什么法，就如同一个普通和尚一般。当时我对他们说：“若仅仅为了自己往生西方极乐世界，在懂得三殊胜法的前提之下，依止幽静山林好好念诵观音心咒、莲花生大士心咒，清净持戒，我相信今生往生西方极乐世界毋庸置疑。还用得着像你们一样，几十年依止导师求学佛法，考一个堪布的头衔吗？不需要。我想我们到很多佛学院长期求学的目的，绝不是仅仅为了自己，而是为了让更多的人知道如何修法，并且能如理修学而成办解脱。这是我们最大的

心愿。为了这个心愿，你们可不能不传法。”如同这个公案般，我们在座的弟子们也不能天天指着自己的胸膛说：“我是修行者，所有的功德都在里面。至于外面，由于我没学过理论，所以我不表达。”我们绝不能这样。即便是修行成熟口诀法，闻思修三种智慧也缺一不可。《圣者言教》虽然是契合五加行而传讲的一部教言，但里面结合小乘、大乘和密宗教法，讲授了很多理论，所以学习《圣者言教》是非常重要的。

从另一个角度来说，作为实修的弟子，即便从闻思上做一些解释，所有的一切道理都要归纳到自己的修行当中，也就是三乘教法要同时圆融在一个教义当中。我们初次开始进入佛门期间，由于依止导师太多的缘故，修法可能比较散乱，比如有的导师布置功课让念诵莲花生大士心咒，有的导师让念诵观音菩萨心咒，有的让念诵阿弥陀佛，有的让念诵金刚萨埵……所以，总觉得自己的心很散乱，修行好像永远没有达到一如。但现前越来越理解万法摄一的道理，知道在修行期间，要把八万四千个法门归纳到一法当中，否则修行永远不圆满。比如站在六度波罗蜜的角度，如果你觉得修行布施的时候，持戒、精进、忍辱、禅定和般若没有圆满，那就充分说明，你对万法摄一的理趣还没有真正通达。作为修行者，既要从闻思的角度中理解很多道理，还要把所理解的一切教理融入到修行当中，当教理和教义圆满期间，就是闻思修。我们如今学习《圣者言教》，也要做到闻思修合一，如此才能体现闻法的殊胜。

【圣者言教】第九课（九）世间禅定不能成办解脱的根本原因

我们这次传讲的《圣者言教》分为闻法方式和宣说引导次第两种。闻法方式分为发心和行为，发心以上讲完，接下来我们开始讲解行为。

在讲解行为之前，我想还是先回顾一下修行的要点。我等历代传承祖师无垢光尊者说过：“若具足三殊胜法，成佛已足；若不具足，即便具备其他一切条件，也无法往生西方极乐世界。”因此，成办西方极乐世界的唯一条件就是三殊胜法。无论修学什么法门，都要圆满三殊胜法。

三殊胜法即清净发心、清净正行和清净回向——令善根转变成无量清净发心，令善根不被恶缘摧毁为清净正行，令善根日日增上为清净回向。通常我们在修禅定的时候，前面有发心——愿天下所有一切众生离苦得乐、证悟佛果而修学禅定，中间修正行——尽量让自己的内心清净，后面再做回向。在修禅定期间，若只能达到世间禅定，这时候一定要止观交修。作为凡夫，昏沉掉举时时都在侵犯我们的内心，因此修止的时间通常不会很长，可能也就几十秒、几分钟或几十分钟。这时候该怎么去观想呢？当然用菩提心等方便去对治烦恼，意义非常广大。若仅仅令自己的内心平静下来，而不具备菩提心等一系列功德，永远成办不了解脱。所以我们在讲法过程中复次强调，成办解脱的唯一条件是出离心、菩提心和信心。为什么不讲解禅定呢？因为出离心、菩提心和信心都要支分为有缘和无

缘两种，无缘本身就是禅定，禅定的同时具备三种功德。反观自己平常修法，禅定如何树立出离心？如何树立菩提心？如何树立信心？一旦禅定中不具备出离心、菩提心和信心，不具备三殊胜法，这种禅定就叫做世间禅定。世间禅定一禅可以安住数千大劫，最终不能成办解脱的最大原因，就是不具备出离心、菩提心和信心。所以我们在修行过程中，观想时尽可能以出离心、菩提心和信心来对治一切烦恼，达到便智双运，这些都非非常非常重要。

对出世间禅定不理解的人，往往认为发菩提心就是在善行之前，依靠起心动念做一个发心，似乎没什么困难，每天都在这样做。但是在听闻了上述道理之后，我们应该细致观待自己的禅定是否具备菩提心。从顺缘的角度而言，令善根转变成无量要有清净发心；从逆缘的角度来说，无始至今所造的烦恼异常沉重，要消尽一切逆缘，必须依靠殊胜菩提心，如颂曰：

“菩提心如劫末火，刹那能毁诸重罪。”这些都在讲解清净发心的功德。

发心总分为无记之念发心、恶念发心和善念发心三种。观察自心，若为无记之念，应尽可能转变成善念发心；若为恶念发心，则要断除恶念发心而生起善念发心。所以每当我们修行期间，第一时间要观待自己的发心如何。如果修法的一切是为了世间八法（恶念发心），无论以下所修的法是远道法相乘、近

道金刚乘抑或捷径之道无上窍诀大圆满，都变成世间功德，永远不会成为解脱之因。所以时时观待自己的发心非常重要。

【圣者言教】第九课（十）佛法需要创新吗

【修持一切正法时，需如理取舍而行持。】

我等导师释迦牟尼佛曰：“自净其意，是诸佛教。”我们无论做什么，都应时时观待自己的内心而做取舍。与贪嗔痴烦恼交杂在一起的一切法，都称之为非法，无论口中念诵、身做礼拜，还是在幽静山林舍事专修，所做一切没有丝毫之功德。若能远离贪嗔痴烦恼，契合出离心、菩提心和信心，一切行持都称之为正法。所以应该依此如理取舍而行持。

有时候我们无意中难免有这样的观念，只要自己认为是善的行为，就应该是正法。但凡夫的思维变化无常，依据个人的标准和喜好，很难抉择什么是正法，所以我们时时都在讲解，能否称之为正法，要以历代传承祖师的教言作为依据。符合历代传承祖师的教言，就是正法；不符合历代传承祖师的教言，即便你自认为多么殊胜，都称之为非法。

现今很多人认为诞生于两千五百多年前的佛法，应该与时俱进，有所创新，但这完全是不懂佛法导致的过失。往昔我在亚青寺初次给汉族弟子讲法期间，也遇到过类似的说法。有一天我在某位居士前得到一本《六中阴教授》，当时由于我的汉语不太好，所以我用汉文版《六中阴教授》与藏文版对照着阅读，便于理解汉语。结果发现，汉文版《六中阴教授》与藏文版有很

大出入——有些藏文版的内容在汉文版中没有，而有些藏文版没有的内容却在汉文版中出现。需知，《六中阴教授》是藏传佛教大伏藏师事业洲取出的伏藏品，汉文译本应该与藏文原版完全一致才对。针对我的这个疑问，那位居士说：“这就是人间佛法。古老的思想当然也有很多好的成分，但白云苍狗，世事沧桑，随着时代变迁，这些古老的思想也有很多不足的地方。所以现代人把他们认为好的思想保留下来，不好的地方用现代思想进行了武装，这就是汉文版《六中阴教授》与原版不同的原因。这是一种创新。”

当时我想，《六中阴教授》完全是超越思维范畴的智慧流露，不是依靠思维推理出来的，即便当今时代的人思维多么丰富，自认为智慧多么高尚，但只要在思维范畴之中，变化就永久没有尽头。今天最好的东西，明天可能就是最坏的，今天认为正确的做法，明天可能就是错误的。思维范畴之中，一切都是无常的，所以创新也在情理之中。但用思维去推理、揣摩历代传承祖师超越思维之境界，是永远无法企及的，自然也谈不上创新。

所谓超越思维，讲解的是心的本性，他是一种超越时间和空间、超越言语之见解。为了让后代弟子更好地理解这种见解，历代传承祖师用词句进行了诠释。我们现前站在思维的立场上，将它定义为最圆满的境界。但真实的境界用禅宗的话来说，就是“言者不知，知者不言”，完全无法用思维、语言来

推理。所以要记住，我们依教奉行，要依历代传承祖师的教言行持，不能自以为是地“搞创新”。

【圣者言教】第九课（十一）闻法六度

【于此虽有广述，归纳言之，则无不摄于闻法六度之中。】

无论是小乘、大乘还是密宗，把一切行为归纳于一法，则无不摄于六度之中。所以，无论我们平常听法、讲法还是做每一件善事，都要具足六度波罗蜜。凡是具足六度波罗蜜的一切行为，都称之为正法。

【诚如一切法行之窍诀——《现证续》云：“奉献花座等，扫地戒威仪，不害诸含生，于师生正信，无散闻师教，解疑问难题，闻者具六支。”】

诚如《现证续》所说，在闻法期间，要具备六度波罗蜜，分别为布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧。比如，我们在听法期间，会在道场之中供养各式各样的花果等，敷设坐垫、庄严法座，这些都称之为布施。平常无论在什么地方传法，我相信大家都能做到这一点。

第二持戒。比如在听法的道场中燃香扫尘，穿着干净整洁的衣服具足威仪等，称之为持戒。

第三忍辱。听法期间不伤害他人，即便是一只小小的昆虫也不伤害，称为忍辱。这一点，我相信只要是修行者，都做得非常圆满。平常即便不在闻法，只要是一个真正信仰佛教者，

看到有昆虫误入水中，也会小心翼翼地 把昆虫从水里救上来，这些都做得非常好。

在听法期间，于师生起正信为精进。当然，若对上师生不起信心，也不会来到这个道场闻法。但在闻法过程中对上师生起信心，就称之为精进。

在没有散乱中一心一意听闻导师的教言，不掺杂其他杂念，耳根完全专注于导师所传讲的教言之中，称之为禅定。

若对佛法教义生起一些疑问，在条件允许的前提之下，到导师面前听闻解惑，称之为般若，即智慧。此中还要了知，仅仅从文字上了解一些道理，没有修行上的经验，是远远不够的。就像一个乞丐空谈富贵人家的财富一般，即便他说得多么圆满，若没有创造一点财富，他自己永久是乞丐。所以，我们现前不仅要 知道如何修行，还要趋入实修。如《宝璧经》曰：

“谁若十大阿僧劫，闻法并于众宣讲。倘若刹那作修行，此者福德胜于彼。”在知道如何修法的前提之下做修行，功德不可思议，而不是什么都不懂就去做修行。因此无论以后有什么疑问，都可以在我面前提问，甚至亚青寺也有很多很多导师，在其他导师面前去提问，也非常非常好。总之必须消除自己所有的一切疑问，这就是般若。

我相信作为修行者，大家都希望迅速积累福报。若能在听法期间具备六度波罗蜜，则可迅速创造福报，是积累二资粮的捷径之道，所以今天所讲的内容，意义非常广大。

【圣者言教】第九课（十二）谒见导师求法的真正意义

现前有不少弟子在我面前求成熟口诀法，但由于多方面条件不成熟的原因，可能几个月的时间我们都见不上面。待有机会见面，弟子们都希望能在我面前汇报整个修行过程，得到进一步开示。但由于我身体的原因，有时候不能立即满足弟子们的心愿，就让弟子们等两天再来，这时很多弟子会产生疑问：“导师为什么不见我？”

我想这可能源于我的原则和责任感。我常想，弟子们修了那么长时间，把自己整个修行过程在导师面前说一遍的真正目的，是为了在导师面前印证对的地方，指出不对的地方，后期改正，而不是为了谒见导师而走一个过场。在我身体不好的时候听弟子们汇报，我难免无意中会漏掉一些，该印证的没有印证，该指出的缺点没有指出。弟子们如果依此作为后续修行的指导，会成为后期修行很大的一种障碍。所以我在身体不好的时候，会推辞弟子们求法。一旦我的身体稍微好一点，无论弟子们有什么疑问，我都会及时回答，该做的印证我也会做。

我想作为一个真正的导师，有时候必须这样。由于以前对弟子要求不是特别严格的原因，很多人心目当中的成熟口诀法已经变成非常容易的解答题，答案无非就是“有”或者“没有”。修到后面，自己也迷惑不解，现在到底应该修“有”还是修“没有”呢？如果修“没有”，难道还需要修吗？若修“有”，又该怎么修？因此产生很大的疑惑。我们决不能这

样。我在汉地遇到很多自认为已经求过成熟口诀法的弟子，问我现前该如何修行。成熟口诀法乃一切乘法之顶点，诸法之精华，难道还有比成熟口诀法更殊胜的法可修可讲吗？当然没有。那么得到成熟口诀法而不知道如何修学的原因是什么呢？可能就是在求成熟口诀法的时候，仅仅走了一个过程。这样真的不行。

所以，我们在谒见导师求法之前，应该反问自己，谒见导师的目的是什么？如此细致观心，可以杜绝无记甚至恶念之发心。谒见导师之后，还应反复思维，导师指出我的修行不足之处，该如何改进？如此，才是真正谒见导师求法的意义所在。

【圣者言教】第九课（十三）善巧运用殊胜方便才有可能即生成就

这两年我们讲了很多遍上师瑜伽，在讲善巧运用的时候，已经把成熟口诀法的所有修学集中到剖析调伏妄念、直视调伏妄念和安住调伏妄念之中。我们知道，修行期间妄念起现的程度是不一样的，有时候妄念粗大，有时候妄念细微，有时候没有什么妄念。作为修行者必须要知道，妄念很粗大的时候该如何对治，妄念稍微细一点的时候该如何对治，完全没有妄念的时候该如何安住等，这就是善巧运用。

我们在讲三乘教法的时候讲过，小乘教法对治烦恼的方法是断除，大乘教法为转变，密宗为运用。作为密宗的修行者，我们应该反躬自问，在对治烦恼的时候，我们是断除？转变？还是运用？由于密宗见解很高的原因，在没有达到体用一如之

前，很难运用烦恼。但即使不能运用烦恼，对于对治烦恼的一系列过程，我们都得通达，不能自己想怎么做就怎么做。世间有这样的俗语：“不管黑猫白猫，抓到老鼠就是好猫。”我们在平常修行期间，是否也这么想——不管断除、转变还是运用，只要能对治烦恼，就是好的对治法？

我们在讲解《显密之差异》期间，显宗成办解脱需要三大阿僧祇劫，密宗短短一生即可成办解脱，时间上的巨大差距，主要源于方便与殊胜方便之间的差异。如果我们在修行过程中把所有一切方便都交杂在一起对治烦恼，烦恼可能被调伏，但能否达到即生成就的预期，可就不一定了。比如我们要到某个地方旅游，按照大步行走的速度，一分钟可以到达，但如果你认为只要朝目的地的方向行走就可以了，不必保持这样的速度，而改用小步走，我想一分钟可能到达不了，甚至需要十分钟乃至更长的时间。同样的道理，运用无上窍诀大圆满殊胜方便一生可以成办解脱，但若掺杂其他方便，虽然可以对治烦恼，但是能否一生成办解脱，可就难说了。

为了圆满我们即生成就的追求，我们必须通达调伏烦恼的一系列过程，并把所有的窍诀法都运用在对治烦恼之上。修行期间遇到任何疑问，都应及时在导师面前提问。当然我们也有很多好的弟子，无论闻思还是修行，都有很好的经验，和这些金刚道友一起探讨，也是很好的。总之目的只有一个，就是通达修行方便并善巧运用，最终获得成就的果位。

【圣者言教】第九课（十四）行持任何善法都应具足六度

凡是具足六度波罗蜜的一切行为，都称之为正法。因此我们平常无论做任何事情，都应该具足六度波罗蜜。

我们在供奉一朵花的时候，如何具备六度波罗蜜？首先，供花是布施。第二，在供奉过程中，供奉的花不是从很脏的地方摘来的，也没有很多缺陷，甚至是一朵自己认为最好的花。如果在很多花中你没有选择，见到一朵有很多缺陷的花仍然把它摘下来供奉十方三世一切诸佛菩萨，与你挑选了一朵最美丽的花供奉，功德完全不同。这种抉择就是持戒。在摘花的过程中不伤及其他有情众生的生命，为忍辱。比如摘花的时候，旁边有只小小的蚂蚁，你不管蚂蚁死活而仅仅想到供养，是不如法的，所以在摘花的整个过程中，都不能伤及有情众生的生命。在摘花的时候，无论风吹日晒雨淋，忍辱一切去做，就是精进。在整个摘花供奉的过程中，不掺杂于贪嗔痴烦恼，是禅定。懂得花的本性是空性、明空不二的道理，是般若。所以即便供养一朵花，也要具备六度波罗蜜。

供一盏灯也同样具足六度。比如，供灯本身就是布施。供奉的过程中，要把灯芯做好，灯器擦拭干净，是持戒。供灯的整个过程不伤及其他生命，为忍辱。供奉的时候没有敷衍了事的思想，而是精益求精，为精进。供的过程中不掺杂于其他烦恼，为禅定。了知三轮体空等一系列道理，为智慧。所以，仅仅供一盏灯，也具备六度波罗蜜。

即便在布施乞丐的时候，也要具备六度波罗蜜。首先，遇到乞丐布施他所需要的东西，本身就是布施。布施的物品，应该是自己能用的甚至是最好的，而非自己不需要本来就要扔掉的。无论上供还是下施，都应该是最好的，最起码也要做到是自己在用的东西。这就叫做持戒。布施过程中不伤害他人，是忍辱。有些人布施时像给狗扔食品一样，把布施的东西直接扔到乞丐面前，是不如法的。布施时慈颜含笑，蹲下把食品或其他物品放在乞丐面前，不怕麻烦，是为精进。在布施的整个过程中，不掺杂其他烦恼，为禅定。若在布施时想得到利益回报，就不具备禅定。若想到布施的功德，还应把功德回向给所布施的对境。所以布施应该在慈悲的前提下不掺杂贪嗔痴烦恼。布施时知道三轮体空，为般若。所以无论做什么善事，都要具备六度波罗蜜，而不具备六度波罗蜜的一切善行，都不叫做正法。这一点非常非常重要。

我们天天都在说，仅凭表面的善行不一定是往生西方极乐世界之因，因为世上哪有一个有情众生一生中没做过一件善事呢？所以，往生西方极乐世界之善，必须具备六度波罗蜜。知道这些道理之后，我们必须做到令自己平常的修行具足六度波罗蜜。

【圣者言教】第九课（十五）反观善行是否具足六度波罗蜜

我们平常从事一切善法，都要看待自己的善行是否具足六度波罗蜜。可能很多人觉得自己做过很多善事，但现前在对治

烦恼、功德增长方面似乎没有起到切实之作用，心中不免疑惑：这是什么原因呢？

汉地有句俗话：“种瓜得瓜，种豆得豆。”田里没长出瓜的原因，自然要问问耕者，播下的是不是瓜的种子？若播下的是白菜、萝卜种子，上面决定不会结出瓜。同样的道理，在你已经从事很多善行而没有消尽烦恼时，应该反观所行善法是否符合我等导师释迦牟尼佛和历代传承祖师所倡导的善。换句话说，就是观待自己所行善法是否具备六度波罗蜜。

举个例子。作为一个修行者，我相信我们在外面看见乞丐的时候都在布施，那么这个布施能否成为解脱之因，就看是否具足六度波罗蜜。

首先，将钱财或物品送给乞丐，已经具备布施度。

然后观待持戒。当然，把自己拥有的一切都布施给他人，我们现前还做不到。但我们布施的东西是自己已经用不上的东西还是好东西？比如，今天早上做的饭，到了下午就感觉不新鲜了，怕自己吃了拉肚子，碰巧看见外面有个乞丐，想到乞丐本身就是很低级的人，和自己没法对比，而且他反正没什么吃的，于是把剩饭给他吃。若说这种行为是善，恐怕也是世间之善，不是出世间的善，因为布施的食品是你要丢弃的东西，已经不清净了。即便你当时布施的是山珍海味，也不是佛教所谓的善行，因为不具备持戒。

在布施过程中，很多人把布施的物品扔到乞丐面前，由于不具备忍辱和精进的缘故，已经不是真正的善。我们平常喂狗的时候，因为怕狗咬自己，所以从很远的地方把食物扔过去。这些行为都不圆满。我等导师释迦牟尼佛在给乞丐布施的时候，多么慈祥！绝没有一丝一毫高高在上的傲慢心，也没有分别自他的恐惧心，更没有“意思一下就行”的敷衍心，具足忍辱和精进。作为后一代弟子，我们也要法随法行，即便一个小小的环节，都必须圆满。一个真正的善应该是这样的。

布施的过程中若掺杂很多妄念，比如布施的时候问乞丐到底是真是假？为什么要布施？或者即便口中不问，心里却在耽著这个乞丐到底是不是骗人的等，由于掺杂很多烦恼的缘故，内心并不清净，恐怕这个布施已经不具备善的功德。我相信你布施的食品不是你的全部，布施出去对你不会有什么影响，何必想那么多呢？有些人可能认为，给的东西是我的，所以我必须知道这些。需知，所谓的布施是以慈悲心为基础的，心中若无慈悲，即便布施金山银山，也没有出世间功德。若布施时无意产生做布施有功德的念头，还要更加提念，把功德布施给乞丐，而不能有我布施可能会得到更多利益的念头。因此在布施过程中，清净心非常重要，也就是禅定非常重要。

此外，若能认知布施对境(乞丐)、布施之物和布施之者(自己)皆为空性，即三轮体空，则具足般若。用小乘的方式，以无分微尘和无时分刹那了知一切万物的本性即为空性，不讲谤显

现，虽然此时安立的显空不二是靠思维推理出来的，是不了义之境界，但是懂得这样的道理也称之为般若，意义非常广大。依此作为缘起来成办更高的境界，也就是大乘教法讲解的缘起性空，认识一切万法的本性都是空性，在没有实执中做布施，意义非常广大。

我们平常行持一切善法之时都要观待自己的内心，做到六度波罗蜜，不能像世间人做事般，走个过程即可。即便在诸佛菩萨面前供奉一朵花、一滴水，为乞丐布施一元钱，只要具备六度波罗蜜，功德无量。但六度中若缺乏一度，它就不是正法，不具备成办解脱的功能。因此无论座上、座下，行持的一切善法都要具备六度波罗蜜。

【圣者言教】第九课（十六）任何善行都应具备六度

【依上述之愿发心，三门依止善知识等一切行为均摄于此六者中。依次序而言，求法之供品、鲜花、曼荼罗、铺展敷具，摆设法座等供养，即是闻法布施度。】

三门依止上师的一切行为都摄于六度波罗蜜。按照六度的次序，将闻法的地方打扫干净，将供养的资具摆放整齐，铺设法座等，都是闻法布施度。这些善行能迅速增上自己的福报，意义非常广大。

记得以前我在上师身边的时候，有很多生意人因为事业不顺利而祈请上师开示，如何最快地积累福报。上师说，他的上师昌根阿瑞仁波切曾经说过，历代高僧大德告诫迅速增上福报

的方便，就是在有很多僧众修法或念经的佛堂里打扫卫生，把里面的资具摆放整齐等。当然我们在做这些的过程中，要反观自己的发心，若仅仅为了世间而做，恐怕早已变成世间八法，对于解脱已经没有丝毫利益。若能以清净心摄持，功德不可思议。尤其在听法期间，上师乃十方三世一切诸佛菩萨的总集，作为密宗弟子，我们初次以净观五种圆满作为修法之基础，所以所做一切，绝不仅仅是一个劳务，而具有消尽烦恼、功德增上的功能，意义非常广大。我相信在座的很多弟子都已懂得这些道理。

当然六度可以扩展到所有善行之上。即便我们平常念诵一句经文、咒语，上供十方三世一切诸佛菩萨，下施三界六趣一切众生，都要具备六度。如果再广述一些，平常打坐也要具备六度。当然六度还要分为有缘之六度和无缘之六度，也就是依靠起心动念而树立的六度和超越起心动念之六度等，有很多传讲方法。

总之，只要不在六度的范围内，即便你自认为所行善法多大，都不会成为往生西方极乐世界之因，只能获得人天福报。所以，为了成办解脱，一切善行都必须具备六度。

【圣者言教】第九课（十七）修行就是摆正心态

网上曾经流行这么一句话：“成熟后，幸福是一种心态，领悟了就幸福。”我觉得非常有道理。

比如说，若懂得行持善法的一系列功德，在从事善法的过程中，由于心态已经摆正的缘故，无论做什么事情，都是一种喜悦，而不会心生不满或委屈：“为什么要我去做这件事？”相反，如果心态没有摆正，即便当时不好意思说出心中的不满，相信你的内心已经被烦恼充满。前段时间我在汉地给居士们讲法期间也说，产生家庭矛盾的最大原因，就是夫妻都没有认清什么是家庭，为什么要组成家庭，所以心态没有摆正。男方可能觉得：“我在外面工作压力巨大，已经忙累了一天，好不容易回到家，自然要好好休息一下。”女方则认为：“我也有工作，工作也不轻松，为什么回到家还要做全部的家务，侍候一家人？”有这种想法的时候，相信他们已经完全忘记了建立家庭的真正目的。细致观待，在我们建立家庭的时候，是为了找一个保姆吗？不会的。我们是为了寻找一个志同道合的伴侣，希望相互关心，相互爱护，在幸福和快乐中共度一生。当家庭产生矛盾的时候，已经完全找不到幸福和快乐，完全背离了我们当初的期望。

同样道理，我们平常从事一切善法前，首先要知道我们从事善法的真正意义是什么。相信你在念阿弥陀佛之时，绝不会怪佛陀：“为什么要我念经呢？”相信没有一个人有这样的想法，都在心甘情愿地精进修法，因为我们深切地了知修行的目的，是为了自己及天下所有一切众生从轮回苦海之中获得解脱。由于我们具备这种清净心态的缘故，无论从事什么善法，

再苦再累都不会怨天尤人，即便是打扫经堂、院子这种小事，都会怀着非常喜悦的心情去做。这就是修行。由于心清净的缘故，会消尽烦恼，积累很大的福报。否则，若带着一种不好的情绪，即便把所有的事情都做完，在出世间功德的角度，没有一点点功德。因此华智仁波切曰：“心善身语善，心恶身语恶，心乃诸法缘，调心佛善说。”在自己的内心没有清净、心态没有摆正之前，无论从事什么善法，不仅不能消尽自己的烦恼，反而会增加自己的烦恼。

那若巴尊者依止帝洛巴期间，无论导师让他去做什么事，从来没有产生过疑问，在具有信心的前提下，经历二十四个苦行，最终获得与上师无二的见解。表面上那若巴尊者没有离事专修，只是遵照导师的教言做了一些看似与修法无关的事，但是这些都已经变成修法，成为消尽烦恼功德增长的一种对治力。我们可能觉得，修行应该静下心念经、打坐，把心安住在很平静的状态，但现前亚青寺的管家们平常似乎也没修什么法，但是他们见解比我们增长得更快的原因，当然是心态摆正，比我们更清净。要是心态没有摆正的话，我相信这个人永远是烦恼的。所以我们平常无论做什么事情，都要如同自己修行般虔诚去做。

我平常在其他地方给居士们讲法期间，我先不讲解你的禅定高低，也不讲解你的烦恼减少多少，而讲解你的性格有多少改善，也就是讲解心态有没有摆正。由于我们对佛法了解的缘

故，心态一旦摆正，无论面对自己的家人还是金刚道友，永远是和谐的，幸福的。以前有人问我，佛教最高的境界是什么？我想站在世间的角度当中，面对生活而内心不被束缚，就是佛教最高的境界。所以观待自己见解如何，从顺缘的角度，可以讲解禅定、修行、持戒乃至感受，但从另一个角度，也可以讲解性格的改善。何谓菩萨？既慈悲又平等者，就是菩萨。我们的内心何时达到平等，何时就是菩萨。

【圣者言教】第九课（十八）整洁干净是创造清净的缘起

【总之，闻法之地处，尤其寺院等法堂中，勤作清扫、喷洒香水、供设身语意之所依等行为，令师舒适欢喜，且遮止自己三门不敬之一切行为，持以虔诚之敬行。】

无论在寺院还是其他地方，在条件允许的前提之下，从事一些清洁洒扫、烧香等事业，意义非常广大。当然，我们不远千里来到高原，不是为了打扫卫生而来的，但有时候做一些，功德也很大。

供设身语意所依，是指在佛堂或讲法的地处，供陈表示诸佛菩萨身（如佛像）、语（如各种经书）和意（如铃杵、海螺等）之供品。我们不仅在经堂如此陈设，甚至在自己的家里，也是这么供奉的。要记住，家里供奉的佛堂，应该勤加打扫，否则，佛像、经书、供品布满灰尘，真的不如法。保持佛堂干净，不是因为诸佛菩萨分别太重，喜欢干净，而是为内心获得清净创造一个好的缘起。

我等大恩根本上师喇嘛仁波切平常对这方面非常非常重视。可能很多人认为由于环境的缘故，高原地方很多人不爱洗澡，即便是家里的东西，也都是乱放。我等大恩根本上师是土生土长的藏族人，但是一位非常非常干净的尊者。当时上师曾经多次对我们说，平常供曼荼、阅读经书等需要洗手的原因，不是由于诸佛菩萨爱干净，需要我们洗手，我们这么做的目的是获得清净的缘起。所以家里摆设的佛堂应勤于清扫，陈设的供品应常常更换，保持新鲜。否则摆设佛堂之后再不管它，真的没有多大意义。往昔我在某位居士家里的佛堂，看见经书、佛像布满厚厚的灰尘，真不知道这到底是在积累福报还是在造业？

有些修行者可能会说，在汉地由于条件具备，所以能做到干净，但高原地方由于条件有限，所以做得并不圆满。但要记住，我等大恩根本上师喇嘛仁波切的上师昌根阿瑞仁波切，往昔在我们家乡闭关过十多年。当时由于交通不便等原因，当地很多人并不知道昌根阿瑞仁波切，所以在开始的一、两年，仁波切的生活起居非常非常艰苦，供水只能用核桃壳。即便条件如此简陋，仁波切还是每天都把核桃壳擦干净，以便第二天再用。所以，即便高原地方条件不如汉地，我们还是尽可能勤劳一点。

记得往昔上师常常教诫我们后代弟子，成办解脱不仅意味着天天静下心调伏自己的内心，还要懂得座上座下如何修行。

以前高原地方的藏族人很少洗手，上师常常嘱咐这些藏族人，为了获得清静之缘起，平常应该洗洗手。从那时开始，亚青寺有了很大的改变。即便从服装上，闻法六度波罗蜜的持戒也讲解威仪庄严，所以也要干净一点，不能懒惰。可能由于在上师身边待的时间比较长，我也养成了干净的习惯。作为后代弟子，我们不仅要学习上师在成办心性过程中的方便，还要知道座下该如何做人。

三乘教法的一切行为都摄于六度波罗蜜之中，其中持戒和忍辱非常重要，有时候我们在这方面有着很大很大的缺陷。有些人可能会产生疑问，历代高僧大德在幽静山洞修行，哪有这么多供品，做过这么多清洁打扫呢？是的，根据自身条件，是否有丰富的供陈并不重要，但拥有的一切应该珍惜。尤其前一段时间，我也跟很多弟子说，如果你二十四个小时都在修法，没有一点休闲时间，那你不洗手、不洗衣服等等都可以。但若修行期间还有出定休闲的时间，为什么不做这些呢？尤其是六度波罗蜜的持戒和忍辱，是历代传承祖师为后代弟子传讲的法，为什么不依教奉行呢？当然，如果你时时都在座上，行持最了义六度波罗蜜，我当然什么都不敢说的。但是有没有这样，自己清楚。不要以历代传承祖师的公案掩盖一切，说什么“密勒日巴尊者难道天天都洗澡吗”等等。你真的有密勒日巴这样的行为，我决定不敢说你，因为你在行持最了义的六度波罗蜜，难道还需要方便六度波罗蜜吗？这时方便六度波罗蜜已

经成为你的妙用，当然不需要。但若做不到这样，无论是在讲法的经堂还是自己家里的佛堂，供设各种所依之处，抑或所住地处，都应该干净一些，创造一个清净境界的缘起。这样做，会令上师舒适欢喜，当然非常好。

缘起法绝不能轻易诽谤。虽然我们讲解心的本性是超越因果之法，但是在没有超越之前，我们还是要遵照缘起去做。以前昌根阿瑞仁波切曾经严厉地批评某些狂言的弟子：“你平常吃饭的时候真不用碗吗？渴的时候真不用水吗？饿的时候真不需要食品吗？当你不具备真实见解却拿着空性去掩盖一切的时候，恐怕太狂了。”这些道理无论何时都要铭记在心。与六度波罗蜜颠倒的一切行为，都是不敬的行为，应该遮止。在所有地方都要持以虔诚之敬行，养成一个好的习惯。

【圣者言教】第九课（十九）回向与发愿

诚如《大修行者涅槃之问答录》所云：“将善因导向所欲求之果位为回向。获得圆满果位之渴求为发愿。”

回向的时候该如何观想呢？首先要知道回向的善根，比如此次闻法的功德，以及过去所成办过的一切善事，现在正在成办的善事和未来即将要成办的一切善事，以及众生所造的有漏功德和诸佛菩萨所造的无漏功德聚集一起，这就是我们回向的因。

然后是发愿。以此善根愿天下所有一切众生，有病的能消除一切病痛，没有福报的增上福报，没有智慧的增长智慧，寿

命短暂的能长寿，慈悲心小的可以增长慈悲心，甚至有些父母也希望自己的儿女学习成绩越来越好，但不仅仅是自己的儿女，应愿天下所有一切没有智慧的人增长智慧，总之暂时能得到一切圆满，究竟往生西方极乐世界。

最后是回向。我们把回向分为有毒回向和无毒回向两种。如果把我们的功德如同布施苹果般赐予一切众生，也就是实执性做回向的话，就叫做有毒回向，只能得到人天福报，因此要用无毒回向。无毒回向分为真实回向与相似回向两种，相似回向也叫随顺回向。真实回向是三轮体空之见解，当然只适用于实证见解者。若没有实证者，当然要随顺回向，也就是如《普贤行愿品》中普贤菩萨的回向般：“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然。”文殊菩萨和普贤菩萨如何回向给众生，我即如是回向。或者也可以观想我等大恩根本上师喇嘛仁波切与法王如意宝，以及历代高僧大德如何回向给众生，我即如是回向。这就是随顺回向。