

目录

《圣者言教》第十课（一）珍惜暇满人身精进修法.....	1
《圣者言教》第十课（二）思维无常 精进修法.....	2
《圣者言教》第十课（三）四厌离法不可轻视.....	5
《圣者言教》第十课（四）修行不能只走一个过程.....	8
《圣者言教》第十课（五）反观自己是否具有真正的信心.....	9
《圣者言教》第十课（六）时时反观自己的不足之处.....	11
《圣者言教》第十课（七）修行者不能忽视逆缘.....	13
《圣者言教》第十课（八）修法应该细致.....	14
《圣者言教》第十课（九）万法摄一的必要性.....	16
《圣者言教》第十课（十）次第根机者不应高攀见解.....	18
《圣者言教》第十课（十一）应遵循导师教授而踏实修学.....	20
《圣者言教》第十课（十二）万法摄为调心之上.....	21
《圣者言教》第十课（十三）修法不能轻视方便.....	23
《圣者言教》第十课（十四）听法时身之行为.....	25
《圣者言教》第十课（十五）修行者应重视七支坐法.....	28
《圣者言教》第十课（十六）听法时语之行为.....	30
《圣者言教》第十课（十七）念诵仪轨略释.....	31
《圣者言教》第十课（十八）不要轻视仪轨的念诵.....	33
《圣者言教》第十课（十九）听法不应迟到.....	35
《圣者言教》第十课（二十）听法时所断意之行为.....	37
《圣者言教》第十课（二十一）听法与调心.....	39
《圣者言教》第十课（二十二）时时反观自己的发心.....	41

《圣者言教》第十课（一）珍惜暇满人身精进修法

我们这次所传讲的《圣者言教》总分为两段：闻法方式和宣说引导次第。现前所讲解的是第一、闻法方式。闻法方式又分为发心和行为两种，其中第一、发心以上讲完，现前所讲解的是行为。

总的来说，无论是平常的闻思还是实修，我们时时都要铭记无垢光尊者在《精要明镜》中为修行者所传讲的教言：“如今我等已圆满获得暇满人身，值遇大乘法宝，具此如法行持正法之际，当作清净究竟意乐为妙。”何为暇满人身？第一、难值

难遇的善知识，我们今生已经遇到了。第二、虽然传法的导师可能有所不同，但是从小乘十八部乃至无上窍诀大圆满等诸多教言，我们都已经听闻。不仅如此，今生我们更是将自己的身心投入修法之中。这样的人身并非人人都能具备。

我相信在座很多弟子平常也在阅读《普贤上师言教》、《前行备忘录》或《初学悦耳宝藏库》等一些前行的教言。这些教言也都从难得之因、难得之数和难得之喻等三方面讲解了十八种珍宝人身的难得之处。正如经中云：“欲知前世因，今生受者是。”反观自身，当前我们已获得十八种珍宝人身，这正是充分地说明了我们前世从事过很多善法，否则今生很难具备这样的条件。

当然由于末法时代众生烦恼沉重的缘故，很多人认为信仰佛教是没事找事或者是大脑不清醒的人所做的事。当然这些都是对佛教不了解的缘故所致。我相信，对于一个真正信仰佛教的人而言，从初次开始进入佛门乃至今天，已经从不同的教言当中得知，获得十八种珍宝人身之有多么不容易。因此在了知这个道理以后，我们在平常的修学过程中，就应该更加珍惜自己的暇满人身而精进修学佛法。即便现在无法做到圆满，也应该尽可能往这方面发展，这一点非常重要。

《圣者言教》第十课（二）思维无常 精进修法

虽然难以得到的十八种珍宝人身今生我们已经得到，但若不精进修法，可怕的无常随时都会降临。我相信在座的每一个

人都有身边亲友离世的经验，虽然可怕的无常暂时没有降临在自己的身上，但谁又知道我们何时会从人间消失？从另一个角度来说，这也是十方三世一切诸佛菩萨以及我等大恩根本上师喇嘛仁波切对我们的授记：这么多人都走了，自己也要早点做好准备。虽然今天还在世上，但谁也不知道明天我们是否还在世上？即便明天还活着，但是下个月是否在世，谁也不敢保证。相信那些离我们而去的人，他们自己也没有想到当时就会离开世间。因此，长时间观想无常非常重要。

有些人可能会有这样的想法：有生有灭是大自然的规律，这也需要去想吗？当然，相信在座的每个人都知道生老病死是人间的规律，口中说这样一句话是非常容易的，甚至我们还会认为，无论生老病死如何在我们眼前呈现，我们永远不会恐惧，因为我们已经认识到，这是人间的规律。但真是这样的吗？恐怕并非如此。当灾难没降临到你身边的时候，说这样一句话是很容易的，但是当自己真正面对临终的时候，也许就不是这么容易了。

由于凡夫习气烦恼沉重的缘故，我们的内心深处始终有一种自己不可能死的想法一直在欺骗着自己。虽然灾难没降临在自己身上时，每个人的口中都会说无常随时都会到来，但是由于自己不可能死的念头时时都在欺骗自己，因此一旦无常呈现在眼前的时候，很多人就会开始怨天怨地，内心痛苦不已。

但前两天你不是还在说，生老病死是人间的规律，为什么当它呈现在自己面前的时候，就不是规律了呢？

前段时间我在汉地遇到一些信众，他们对我说，虽然汉地物质条件丰富，但是由于饮食空气等条件越来越恶劣，因此汉地每个人都有罹患癌症的可能性。有些人看上去身体很健康，可是体检结果却是晚期癌症。因此，自己现前对体检充满了恐惧。一想到检查的结果有可能是自己也得了晚期癌症，而余下的时间却屈指可数，内心就无法面对这样的结果，因此连体检也不敢去做。从中就能看出，世上所有的人在无常面前都是非常脆弱的。虽然他们看起来似乎对什么都无所谓，常常大摇大摆地在走到我们面前，但是他们的内心是非常空虚脆弱的。既然无常谁都无法改变，每个人终会面临不期而至的死亡，那么我们该怎么办呢？要记住，临终时是内心充满痛苦还是自在快乐，则完全取决于自己。

往昔我在亚青寺讲法时，每次都有一位过来听法的出家人，手中拿一张纸条，坐在下面泪流满面。她告诉我，她出家前有个儿子，她拿着的纸就是她儿子临终时写的话。虽然我不认识她儿子，但是当我看见上面寥寥几句话，全是对这个世界与母亲的不舍，我的内心也觉得非常凄凉。若我们过两天离开这个世界的时候，内心也是如此痛苦，如今我们生活在世上，又有什么意义呢？

人生在世，如果仅仅为了吃饭穿衣而活着，这样的人生与旁生有什么区别？也许还不如牛羊来的自在。夏天的时候，牛羊可以在草地上随意享用青草湖水，比人们吃饭可要自在多了。作为人类，我们吃饭之前可能先要去挖点煤，然后再生火烧水，做菜还要放各种各样的调料香料，吃顿饭就要几个小时。同样是吃饭，我们远不如旁生自在。穿衣也是一个道理，旁生一身皮毛可以用一生，而人类却每个季节都要换衣服，不是比旁生要复杂得多吗？因此如果仅仅是为了吃穿，这样的有什么意义呢？因此，我们要时时思维这些道理，珍惜人身，思维无常而精进修法。

《圣者言教》第十课（三）四厌离法不可轻视

依佛教是否住世，时间可以分为光明劫和暗劫两种。若是生于无佛法住世的暗劫，即便内心有希求解脱的渴望，也无所希冀，因为暗劫没有佛法。如今我们所处的时间为光明劫，佛法依然住世，但由于末法时代众生烦恼沉重的缘故，佛教正在逐渐隐没。可能有很多人会认为，现前汉地有许多恢宏的寺院，为什么会说佛教正趋于衰败呢？是的，虽然现前有许多寺院，但可能很多都只能称之为建筑，是否真正的佛教则很难所言。何为佛教？我等导师释迦牟尼佛曰：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”因此佛教的宗旨就是调伏自己的内心，而调伏内心的方便就是闻、思、修三种智慧，也就是我

们通常所说的理论和实修。若不具有教证二法，无论建筑有多宏伟，多古老，它都只是一种形象而已。

如今可能是物质条件越来越丰盛的缘故，有很多人又开始喜欢反过来追求一些旧的东西。我看见有许多汉地人喜欢将干净的新衣服搁置一边，转而穿一些破破烂烂的衣服，并且认为这样的穿着打扮非常时尚。如果你真的喜欢时尚的话，不如与藏地的牧民做一下交换，把你的新衣服送给藏地的牧民，把牧民的旧衣服带回去穿。我想这些藏地牧民的旧衣服也是非常自然时尚的，你带回汉地去穿也挺有个性的。但这对你的解脱而言，真的有意义吗？所以，我还是希望大家能把握人身，好好修法。

可能是因为生活在大城市这个花花世界当中的缘故，有时候自己的内心总会不由自主地跟随着他人一样去追求世俗的快乐而继续漂泊于轮回当中。但细致想想，我们是否能永远都如今天一般活着？不可能，绝不可能。作为父母，即便子女有多么孝顺出色，有多么出人头地，甚至物质条件有多丰厚，当自己面对死亡时，这一切都不能起到丝毫之作用，内心也无法感受丝毫快乐。作为子女，即便父母对你有多么地宠爱，在临终时将你紧紧搂在怀中，也无法挽留自己的生命。因此，无论生前的地位有多高，条件有多优越，这一切虚幻的显现在无常来到身边时，都将不复存在，只有自己独自面对这个可怕的事情，谁都无法帮助自己。

我常常告诫所有的修行者，要时时观想无常，观想四厌离法。这一点真的非常重要。当然，从文字上了解四厌离法并不困难。我相信在座的每一个人都上过学，认识到的字比我还多，所以从文字上讲解这些道理，恐怕比我讲得更好。但要记住的是，文字上的理论，我等导师释迦牟尼佛早在两千五百年以前就传讲过了，用不着我们再去重复一遍。我们现前需要做的是这些教言纳入到自己的心相续之中，使其成为自己的四厌离法。作为修行人，这才是我们应该去成办的。想要知道自己已经成办了多少四厌离法了，问问自己的内心就能知道，因为你的内心永远不会欺骗你自己。请问从今天早上直到现在，你的内心趋向于正法的时间有多长？

前两天有一些信众问我，上师瑜伽是非常殊胜的法门，他也已经修了两三年的时间了，但为何见解仍旧没有丝毫之进展？我想，不妨先问问自己修法的方法以及修法时间有多长？一天有二十四个小时，真正用于修法的时间有多长？若一天修法的时间只是一个小时，就说明你一天有二十三个小时在造作恶业，只有一个小时的善法时间，二十四比一，两者完全没有办法去对比。即便修法有两个小时，你仍旧有二十二个小时在散乱之中。所以，仅仅凭借这样的修法就期盼着圆满结果是不现实的。

因此我还是要告诫在座的所有修行者，无论接下去要传讲的法有多深奥，在四厌离法没有扎实之前，修行将难以成就。因为四厌离法是一切修法之基础，要时时铭记这一点。

《圣者言教》第十课（四）修行不能只走一个过程

若我们的修法不具有四共前行之基础，无论是修学小乘佛法、大乘佛法，乃至无上窍诀大圆满，恐怕都难以成办解脱。但若是仅仅文字上有所了解，却不懂得如何运用，恐怕你在实修之上还是有所欠缺。

例如我们现在所讲解的是《圣者言教》这部前行教言，但是我们会在讲法过程中传讲一些不共同教言。因为我相信在座的很多修行者平常都在修成熟口诀法。无论是按照龙萨派还是宁提派的传承修学，都可以将禅定分为意识转为道用和智慧转为道用两种。虽然前面意识转为道用是用意识推理来赤裸见解，它必然有作意的过程，但到了智慧转为道用的时候，仍旧还站在意识推理之中，这样的修学就完全失去了密宗的特色。

我们先不说智慧转为道用，仅从意识转为道用阶段，即直视调伏妄念时觅心法开始讲解。很多人都说自己的觅心法见解已经过关了。但我平常所听说的是，他们的性格似乎并没有改变多少，这是什么原因？虽然在汇报见解的时候，口中都会说，过去的烦恼不可得，现在的烦恼不可得，未来的烦恼也不可得，但为何别人说一些不好听的话，你还有烦恼？甚至比往昔时烦恼更加炽盛？难道觅心法所修出来的结果是增长烦恼而

不是逐渐断除烦恼吗？当然不是。因此虽然你认为自己的成熟口诀法已经过关，并且也在某位导师面前说过，心了不可得，但实际当中，当你听到一句令自己不悦意的话，恐怕你的心比以前更加可得。不仅满脸通红，可能还会给对方一个耳光，这时你认为了不可得的心在哪里？它就在你的身上，你的手上，甚至就在你通红的脸上。这样的修法，对于调伏烦恼，成办解脱有什么意义？所以，在座的每一个修行者都要铭记心中：修行不要只走一个过程，这样走个过程的修法，真没有多大的意义。

《圣者言教》第十课（五）反观自己是否具有真正的信心

我们说过，依止导师不仅要具德还要具缘。当然，具德是最重要的，但导师是否具缘也非常重要。作为弟子，若所依止的导师具德但不具缘，则很难接纳导师的教言，也难以调伏自己的内心。例如催眠师想要成功催眠，首先你要对这位催眠师有百分之两百的信任。因为只有真正信任这位催眠师，当催眠师让你身心放松时，你才会真正地放松。相反，若对催眠师没有信心，当需要你身心放松时，你紧张的不得了，则永远无法成功地被催眠。因此，我们想要真正成办佛果，也是同样一个道理，必须要听从导师的教言。

当然，我们所依止的导师首先必须是一位具德上师，只有真正的具德上师才具有加持力。若导师不具德，则无论我们在修的过程中呈现什么样的现象，导师都无法帮助自己辨析见

解。第二、需要依止一位具缘的导师。也就是说，你对这位导师非常有信心，可以将自己身心完全托付给这位导师。无论导师为你传讲的是什么样的教言，你都能百分之两百地去信受，并且如理如法地依教奉行。如是行持，你的身心将完全得到改变，内心也会得到调伏。若做不到这一点，想要成办解脱恐怕就非常困难了。

在座的很多弟子都已经在修学成熟口诀法，有时可能会认为自己与某位导师非常有缘，自己也愿意将身心托付给导师，但最终是否能得到导师的加持，则完全取决于自己的信心之上。这里还要记住的是，有时候我们所谓的信心，实际当中恐怕是非常偏袒，甚至非常脆弱。

例如我们都说要依止导师，但请问，当你依止导师的时候，你认为是导师见解高还是你的见解高？以谁作为依止的标准？当然，你会说是以导师作为标准，因为导师是活佛，是堪布，导师的功德是无量的。但扪心自问，实际当中，你是否是以自己的标准在衡量导师？例如常常会点评某位导师非常好，某位导师不怎么样等等。是否如此？恐怕很多时候的确是这样的。

因为平常令我们内心产生烦恼的最大原因就是执，因此你在依止导师过程中，完全没有遵循导师的教言，而是以自己作为标准，认为导师必须要怎么做才符合自己的标准。如果我们面前同时出现一位有情的导师和一尊无情的佛像，请问你对

谁的信心大一点？当然是对无情佛像的信心大一点，因为佛像不能言语，他可以完全符合你的要求。如果你把他放在角落里，他就永远蹲在一边不动不叫。当你想将他拿出来展示的时候，他就会一直保持微笑，一旦不需要展示，他又会静静地呆在一边。所以佛像非常听话，你对他也很有信心。因此，他不是你的导师，你才是他的导师。例如我们都说阿弥陀佛是自己的导师，实际上恐怕你才是阿弥陀佛的导师。

为何我们对无情的佛像容易有信心，对有情的导师们却难以生起信心。因为导师有时不会按照你自己的标准来做。比如你让导师今天中午去喝西北风，结果导师要喝酥油茶。于是你就非常生气，为什么导师不去喝西北风？今天你的对导师的要求是喝大红袍，但导师喝的却是铁观音，也不符合你的标准。因此当你完全以自己的标准去衡量导师之时，就会觉得，这位导师的慈悲心真不大，这位导师非常不好。

所以我们要学会从这些小小的地方反观自己，是否真的对导师有信心，恐怕很多时候，我们并没有发现自己在这方面的过错，不清楚自己做的不圆满的地方。

《圣者言教》第十课（六）时时反观自己的不足之处

每次我们传讲上师瑜伽以及成熟口诀法的时候，首先就会讲解传承法脉清净而具普遍信心之重要性。但现前你是否知道什么是真正的信心？如果仅仅口中会说导师是佛，实际当中却总是以自己的标准去衡量导师，要求导师，这都无法称之为真

正的信心，相反，它是一种过失。尤其对密宗弟子而言，若不能将身心完全托付给导师，无法对导师生起无比之信心，则很难获得加持。因此，从某种角度而言，自己的见解没有增上，很可能就是由于自己信心不够的缘故所致。当懂得这些道理以后，就要反观一下自己，是否具有这种过失？

如是讲解的原因是，很多时候我们并不能发现自己的过错在于何处。由于没有认清自己过错的缘故，所以无法真正地去改正自己的不足之处。无论导师讲解的法义有多么深奥，也无法进入你的心相续之中。因为你不知道自己的过失在于何处，也就永远无法去调整自己的心相续。

例如一位希求解脱的修行者，对导师非常有信心，并且也愿意将自己的身心完全托付给导师，接受导师的调教。我相信，一位真正的具德导师完全有能力调伏他的心相续。相反，若弟子不能把导师的教言纳入心中，则无法圆满解脱之果。即便他对导师的教言略有信心，但实际行为当中，如同汉族人逛商场，天天希求打折一般，导师讲了十分，但他只入心了两三分，这样的修法则难以成办解脱。我想，生活中有些该打折的地方可以去打折，但在修法之上还是尽量不要去打折。

因此当我们疑惑自己为什么见解不能取得进步的时候，就要及时反观一下自己，是否有做得不圆满的地方，修法上是否有过失？只有清楚自己的不足之处，才会在以后的修法中改过迁善。

《圣者言教》第十课（七）修行者不能忽视逆缘

虽然我们有时是从顺缘的角度讲解禅定，但作为修行者，还需要认清禅定的逆缘。例如我们时常讲解前五根识，第六识，第七识末那识以及第八识阿赖耶识等八识的状态，就是为了告诫大家，八识并非我们所追求的目标。若不懂得八识，则很难树立顺缘，即真正的胜观等持之见解。现前很多人由于对这些道理不是很了解的缘故，对禅定的理解非常粗糙。

请问单纯从意识的角度当中而言，平常你的禅定是一种什么样的状态？如果连意识是什么都没有搞清楚，又如何辨析自己的禅定之见解？要记住，仅凭文字掩盖一切，你的修法永远无法得到圆满的结果。虽然闻思与实修所讲解的道理是一致的，但境界则完全不同，粗细有着很大的区别，有很多修行的道验是无法用文字描述的。纵观历代高僧大德也没一个是依止文字而成办解脱者。所以，我还是建议大家在以后在修的过程当中，不妨先将顺缘搁置一旁，先了解一些逆缘，这样才能做细致地辨别。如果连逆缘都不懂，又如何树立顺缘呢？

这两天有很多修行者过来汇报见解，先不说出世间胜观之见解，即便是轮回范围中的八识见解，很多人也没有很好的体会。因此，大家在修法之上，还是要细致一点。我相信，在座的无论是藏族还是汉族的修行者，有很多人的见解还是很不错的，回答导师的问题可能觉得非常容易，小菜一碟。有些修法

不够细致的弟子在汇报见解时，导师一听他的回答就知道，他到见解到底来自于理论还是实修。因为如果是从理论的角度作答，回答永远是粗糙的。就如同描述天空中的云朵或者是他人的财物一般，再精彩也不是属于自己的东西。因为闻思与实修的两者之间有着很大的差距。虽然他们所描述的目标是一致的，但是两者见解则完全不一样。因此，理论可以作为实修的前行，但不能用理论去掩盖实修，自己根据理论去建立一个禅定，恐怕并没有什么意义。

例如当你内心生起烦恼的时候，你口中可以说烦恼是空性，但实际当中你的烦恼到底能不能空？若要是不空的话，就是在告诉你，实修与闻思之间的差异。虽然我们口中都会说，所谓的阎王爷就是贪嗔痴烦恼所呈现的相，但是当你站在阎王爷面前说，你是空性，我想阎王爷可能会给你一耳光。他明明站在你的面前，怎么会空呢？因此这些都是一些自欺欺人的现象。

所以，修法真的要细致一点。尤其当我们修学智慧转为道用时，若没有从文字上与道验中了解何谓逆缘，就无法真正地树立顺缘，这样的修学，恐怕与解脱也会越来越遥远。

《圣者言教》第十课（八）修法应该细致

往昔讲法时对大家提过，想要在我面前求窍诀法恐怕会比较难。因为在没有达到我的要求之前，我决定不会让你过关。这不是我的标准，而是金刚持的要求，要恨就只能去恨金刚

持。因此，若你不具备真实值见解，无论对我有多记恨，无论你使用哪种名词来代替，我也不会让你过关。

从十七岁开始直到现在的二十多年时间里，我也学过不少理论。往昔上师曾将我带到法王如意宝面前，让我将整个修行之过程以及上下不同的辨别，一一供养给法王如意宝。当时法王如意宝问我是否是五明佛学院的堪布？我想这也说明，虽然在学院没有得到堪布的头衔，但描述的词句我还是会讲一些，但我更懂得的是实修的经验。所以在我面前想用词句过关，是永远不可能的。这么讲解的目的也是告诫大家，修行真的要细致一些。

当然，现前已经有很多修行者都越来越细致，也应该这样。因为大家千里迢迢跑到这边来的目的不就是为了寻求解脱吗？如果不是，到这么艰苦的地方来混时间也没有什么意义。我相信在座的每一个人，若要是凭自己无始以来的福报在今生打拼，相信大家都会有自己的一番成就。即便事业不济，去扫大街也是可以养活自己。但是现前我们把这一切都搁置一旁，为了解脱而千里迢迢来到高原地方，就决定不能自欺欺人，更不能欺瞒导师。无论你已经过了多少关，但最终要过的是阎王爷这一关，要面对的是烦恼关。也就是说，在面对现实当中，是否能过时时快乐关，临终自在关以及未来获得解脱这一关。要是能过关的话，你怎么做都是一个圣人。要是不能过关的话，可能也就是那么回事吧。所以修法真的要细致一点。

刚刚说过，闻思可以作为修行之前行，但在实际修行过程中则要更加细致。以前我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经说过，在传讲不共同教言的时候，必须要把自己的一些经历说出来。要是说不出这些经历，就没法讲解不共同法。所以我如是传讲的目的就是希望大家在修学的过程中，细致再细致一些。

《圣者言教》第十课（九）万法摄一的必要性

佛法传承到今日，主要有南传佛教，藏传佛教与汉传佛教等几种。如缅甸泰国等地区主要是以南传小乘佛教为主，汉地自隋唐以后大乘佛法开始兴盛。如唯识宗、天台宗，净土宗以及禅宗等都称之为大乘教法，并且各自的宗门传承中也会讲解如何修法。比如天台宗讲解如何修学禅定，净土宗讲解如何念佛等等。藏传佛教就更不用说了，密宗有红教、黄教等诸多教派。仅仅红教之中，由于我等导师莲花生大士所化伏藏师众多之故，各式各样的传承也非常多。即便是修学红教的信众，彼此的修法可能也会有所不同。所以在传讲过程中就会出现，这位导师要求弟子这样做，那位导师要求弟子那样做的情况。

例如诸多小乘佛教的高僧大德会告诫后一代弟子，小乘佛法是成办解脱之方便道，这样的说法正确么？当然正确。大乘净土宗的传承导师告诚信众，唯独念佛方能往生西方极乐世界，这样的说法也正确么？当然也是正确的。密宗的祖师说密法为一切乘法之顶点，因此迅速成办解脱只能靠密宗。当然，这样的说法也是对的。既然所有的说法都正确，那自己该如何

去抉择修学？因为所有的传承教法都去学一遍，可没有这么多时间啊。我想，对佛法不太了解的信众，难免在内心当中形成这种迷惑。

我等历代传承祖师无垢光尊者说过：“教法乘次无量，入乘之门众多，演说之词聚亦广大。然若未能修持真实义之精华，则无实义可谈。”因此虽然教法传承众多，但我们在实际修持过程中，应该要懂得将所有传承都集中到一个点当中去修学。这样一来，你所修学的法既是小乘教法，又是大乘教法，也是密乘教法，就不必担心自己没有那么多的时间去修学各种方便道了。

有一些信众喜欢与不同的教法去结缘。比如去往高原地方供养某位导师，导师就会将经书放在他的头上，噼里啪啦地念一段经文，这位信众认为这就是与这位导师结缘了，然后又跑向下一位导师处。这样跑来跑去的结缘有功德吗？当然，因果是无欺的，功德自然是有的。但很多人认为，修学也应该这样，这个传承修两天，另一个传承也修两天。我想，这样的修学方式，一两天你可能还能熬得过去，但是长时间下去，可能内心就会产生很多烦恼。因为人终究会老，年轻的时候可以到处乱跑，到了老年的时候，腿脚乏力走不动了，该怎么办呢？难道要断传承吗。因此产生这样的见解都是由于对法不理解的缘故所致。

要记住，传承虽然有很多种，但现前我们要做的是，在实修的过程当中，尽可能把一切法都集中到一个点当中去做。例如我们闻思的时候既要懂得散也要学会收。从散的角度而言，我们可以站在不同的角度当中讲解见修行果。比如讲解小乘教法的时候，我们可以站在小乘的立场之中讲解小乘之见修行果，从大乘教法的角度，也能讲解大乘的见修行果。从密宗的角度能讲解密宗见修行果，也能知道上下不同之特点。我们可以从这些角度广泛地去学习教理，但是在实修过程当中，就应该要懂得把一切教理都要归纳到一个教义之中修学。这才是一个善知识的标准，也是一个真正修行者的标准。当然，说出来很容易，想要如实做到还是很困难的，但是应该尽量朝这方面努力。

《圣者言教》第十课（十）次第根机者不应高攀见解

虽然现前大家都在修学无上窍诀大圆满，但由于众生根机不同的缘故，修行者可以分为次第根机与利根者两种。虽然修学密宗的弟子相对其他教法而言是利根者，但此处的利根还要继续分为利根之次第根机和利根之利根者两种。由于度化两种根机需要不同方便，因此又分为方便教授与真实教授两种方式。

所谓方便教授就是指，修行者需要依照次第道而成办解脱。也就是说，修行者应该先从基础的教法入手，然后修学更深一层的教法，最终才修学最深的法，如是次第而行才能成办

解脱。但真实教授不讲解过程，只要对上等利根者稍加点拨，他们就能开悟乃至成办解脱。

要记住的是，此处所说开悟并非是自己突然有了一种脱落爆炸的感觉就是开悟。当然不能如是理解。往昔我在汉地也听到很多信众说，他在某一天的修行过程中，突然有了脱落的感觉，接着就进入到一种说不出来的境界当中，但是自己以前从未有过这样的感觉，这是怎么样的一种见解？

我想，从某种角度而言，可能说明你的见解有点不错，但是同样是用脱落这个词描述，实际当中它还要分为觉受和证悟两种，而觉受又可分为乐、明，无念三种觉受，但没修过等持的人永远无法感受这三种觉受。因此，在凡夫面前，它就是一种脱落，一种爆炸。禅宗所谓“大地平沉，虚空粉碎”就是在描述这样的状态，因此大家在理解辨别时还是要细致一点。

想要知道自己是否真的开悟，我想你也可以去体会一下。例如在半夜一两点钟进入尸陀林的时候，后面有个人轻轻地拍你一下，或者尖叫一声，你是否会一下子吓得意识全部消尽，然后进入到一种说不出来的境界当中。我想，这也是一种脱落，但是只能叫做惊吓脱落，与开悟和解脱可没有一点关系啊。所以还是希望大家平时的修法能细致一点，不要去高攀见解，这样对解脱并没有什么意义。

《圣者言教》第十课（十一）应遵循导师教授而踏实修学

现前很多信众都在求学成熟口诀法，但是与我们往昔求法有些不同。我们以前求成熟口诀法时，对于接下去还有多少步以及每个步骤之间的区别，在没有求得之前是不知道的。但是现前很多汉族弟子求学成熟口诀法之前，对于成熟口诀法究竟有几步已经非常清楚了，我想这样的求法方式可能不能算作一种好的现象。为什么这么说呢？因为在弟子见解没有赤裸之前就做印证，见解很容易成为伺察意之见解，也就是成为一种意识造作而已。

例如导师讲解明空不二时，听起来是在讲解明空不二，但你很容易耽著在所谓的“明空不二”之上，此时明空不二就已变成你所缘的对境，仍旧没有超越思维范畴，这就称之为伺察意见解。因为你的内心时时会造作一种禅定状态，觉得自己一下子空了，一下子又明了，但这都只是自己的一种妄想而已，并不是真正的出世间见解。以前我们在讲《胜乘狮吼妙音》时，将整个修法分为前行破除心房、正行直指觉性以及后行护持修行之方便，也是直到前行破除心房之后才开始印证见解。如是次第讲解就是因为，当弟子前面的见解没有赤裸之前，即便导师为弟子印证，实际当中可能也没有什么意义。

有些弟子希望导师能按照他的要求传讲，我想导师若遵照你的要求讲法，可能就会与历代传承祖师的要求有所违背，因此，当你在导师面前求法时，导师让你怎么做，你还是应该依

教奉行，当你的禅定真正达到一定的见解，导师自然会为你做印证。

我们说过，根据不同的根机，有方便教授与真实教授两种。方便教授按照次第讲解修学，而真实教授直指心的本性，当下即能开悟。现在大多数人都是次第根机，因此遵循次第道的过程中，必须要遵照导师的教言一一做修行为妙。这样按部就班地修学对于增长见解可能还会更快一些，所以修行者不要时时去高攀见解，修法也不要走个过场。

如现在很多人都在修学觅心法，我想回答一句“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”并不困难，因为我们都已经读过这样经文。但若是认为回答了这句话就算作过关的话，可真没有任何意义。往昔我等大恩根本上师喇嘛仁波切在修学觅心法之上也花了六年的时间，作为后一代弟子，对于自己当前所修学的法更是应该踏实一些。

《圣者言教》第十课（十二）万法摄为调心之上

我们说过，修学佛法需要懂得万法摄一，要把一切法归纳到一个点当中修学，但这一个点是指什么？

我等导师释迦牟尼佛曰：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”也就是说无论是小乘教法、大乘教法还是密乘教法，三乘教法的宗旨都是调伏自己的内心。我们在讲解前行破除心房的时候，首先也是讲解决断心之根本。华智仁波切说：“心善身语善，心恶身语恶，心乃诸法源，调心佛善

说。”由此可知，心是万法之根源，调伏内心就是一切修法之宗旨。所以修法就要从它开始入手。

知道了万法摄一之处，每一位修行者也可以反观一下自己现前所从事的善法是否是从调心开始入手？当然，从外相上，我们可以去创造不同的缘起，例如口里念诵，身作礼拜以及从事其他不同形式的善法等，但无论是哪一种方式，主要还是反观自己是否站在调伏内心之上用功。若是的话，说明你的方便教授做得很不错。当然，真实教授最终也是将一切法归纳到心行之中，但此时所谓的心行并非是指口中说说而已。正如禅宗所言“言者不知，知者不言。”虽然前面可以用语言来做一些诠释，但它并非是实相之见解。此处，我们暂时不再深入讲解。

总的来说，无论我们讲解成熟口诀法还是上师瑜伽导修等等，都是站在万法摄一之窍诀当中而作传讲。若能真正精通这些道理，相信你的见解会越来越好。当然，想要圆满这样的见解，需要我们长时间去修学。如同战士珍惜手中的武器，割草者珍惜手中的弯刀一般去珍惜与练习。因为割草的人需要用弯刀去割草，割完草以后才可以卖钱过生活，从这个角度而言，弯刀就是他的生命。如今我们作为希求成办解脱者，暂且不论自己有多少境界，先看看自己成办境界之方便是否圆满。若做得很好的话，你不用强调自己境界有多高，相信解脱不久也自当呈现在你的面前。这是特定的事。

当然，如同老人家看到小孩子做得不错的时候会奖励一颗糖一般，有时候该赞叹的地方还是需要赞叹，但是我們也不能因为别人的赞叹而喜滋滋地睡不着觉。因为我们修行的目的不是为了得到赞叹，而是为了得到阎王爷的认同。现前我就代表阎王爷，对于做得好的，当然要赞叹，但是做得不对的时候，我就必须要直指他的过失。但我也相信，若能遵照导师的教言而修行者，即便很多顺缘暂时没有赤裸，但只要认清自己的逆缘，并且依教奉行，相信不久的将来，顺缘就会赤裸在你的前面。

《圣者言教》第十课（十三）修法不能轻视方便

在上山讲法之前，我本想多带一些《上师瑜伽导修》以及《如意宝藏——上师瑜伽圆满引导》的书和光碟，方便与新来的一些居士结缘。当然，所谓的结缘并非是指让大家拿回去以后放在书架上，而是希望能够多看一些，相信这对你以后的修行能起到很好的作用。虽然最后因为书太重没有拿上来很多，但我想对上师瑜伽生起信心的弟子而言，从其他渠道得到法本也不是很难的事。

常在高原地方居住的弟子们要记住一点，如果因为自己修的是成熟口诀法而轻视上师瑜伽导修，恐怕你的修法也失去了窍诀法的真实意义。因为上师瑜伽导修就是在着重方便的前提之下讲解整个成熟口诀法。成熟口诀法分为寂止和胜观，但是胜观还可以继续支分为很多部分。但你在修觅心法过程中，只

是走一个过场，然后得出“心是最重要的，我也是没有的”这个结论就认为自己过关的话，并没有什么意义。若在修法的同时能结合上师瑜伽导修一起修学，相信从观想的角度当中，你就能通达一切理论。

例如最近我们都在讲解止观交修的重要性，因为当自己的禅定没有达到便智双运之前，方便和智慧必须要分开做修行，而方便的目的在于何处？就是在于精通一切教理。有很多弟子会有这样的体会：虽然他往昔没有学过很多理论，但是当他成熟口诀法求完之后，发现很多佛法理论似乎都能精通了。原因在于何处？就是在寻求方便的过程当中，他已经通达了很多教理。例如汉族人将我现在所喝的这杯称之为茶，藏族人称之为“加”，虽然名字有所区别，实际上就是一样东西。同样一个道理，所有一切法可能名词有所不同，但是内容是一致的。因此，当你真正具有这样的见解以后再去阅读经论，相信你会圆满通达一切。当然，此处并非是指现在不用阅读，阅读三藏的功德不可思议，但更重要的是要懂得它真正的道理，而观想就能起到这个作用。因为修止可以赤裸心的本体自性。如是修学，最终达到便智双运的时候，自然就不再需要以方便去创造智慧。但初次修法者如是修学的真正意义在何处呢？正如历代传承祖师曰：“方便为次要，智慧为主要者，已堕入声闻之灭谛矣。”

我们一直都在讲解，无论是修学共同还是不共同法，我们的修法都要具备三个特点：出离心、菩提心和信心。一旦修法不具有这三心，即便你自我感觉修法有多殊胜，甚至可以在天空中飞翔，对于成办解脱也没有丝毫之利益。因为，成办解脱的唯一条件就是出离心、菩提心和信心。除此之外，任何感觉与解脱都没有必然的因果关系。这一点要时时铭记心中。在如何运用出离心、菩提心和信心之上，我们又分为：有缘起心动念和无缘超越意识之中的三殊胜法等两个阶段。总之，无论行持何种善法，我们的修法都不能离开出离心，菩提心和信心等三心以及三殊胜法。若不具备三殊胜法，你的修法恐怕也不能称之为出世间法，自然也就无法成办解脱了。

因此，这些道理虽然我们已经在讲解很多遍了，还是希望大家能够细心一些，将这些教言纳入到自己的心相续之中。尤其我们讲解《圣者言教》时虽然以讲解方便为主，但也会讲解一些不共同的教言，作为实修者应该把所有的道理都纳入到自己的实修当中。虽然讲法可以分为各种样式，但最终在运用过程当中尽可能把它收回到一个法当中去修学，这才是真正圣人的标准。

《圣者言教》第十课（十四）听法时身之行为

我们看一个人是否是真正的修行者，是否真的对法有所理解，从他的行为当中就能了知。因此，对一个修行者而言，首

先要知道听法时身体什么样的行为是如法的，什么样的行为是非法的，了知这些道理非常重要。

【行为以身口意三门分三。】

【乙一、身之行为】

【与别解脱戒中，说法部许有二十六种，】

此处所谓说法部许有二十六种，是指除了病人之外，比丘等其余听法者必须要注意的二十六条。例如现前听法的信众，如果你现在不是病人，那么在听法期间就应该坐有坐相，诸如把脚伸在外面，身体东倒西歪的这些行为都是不如法的。汉地有一种说法叫“没有规矩不成方圆”，也就是说，从某种角度来说，懂得这些规矩是非常必要的。高原地方的很多寺院都有铁棒喇嘛，若他看见有不守规矩的人，手里拿着的木棍可能就要下去了。所以，大家还是应该对这些道理有所了解。

接下去我们简单了解一下二十六种具体有哪些行为？如果导师传法的时候站着，弟子坐着，这就是不如法的。例如某位导师站着为你讲解一些佛法的道理，而你却坐着听法，即便得到法，这也是不如法的行为。因此，讲法过程中导师站着传法，除非你是病人，否则你不能坐着，必须得马上站来听受。如果导师坐着讲法，除非你是病人，否则躺着听法也是不如法的行为，是一种罪业。导师坐在低处，你坐在高处，或者导师坐的地方稍微差一些，而你坐的地方却很舒适，也同样是不如法的。如果你走在前面，导师走在后面为你传讲法，是不如法

的。即便是在行走过程当中传法，也应该是导师在前面，弟子走在后面。如果和导师走在同一条路上，弟子走在马路的中间，而导师走在边上传法，是不如法的，这时候弟子应该尽可能站在靠边处为妙。有些人可能会想，这多吃亏啊，为什么好处都在导师身上呢？但是，作为弟子真的必须要如是行持。

听法的时候，病人缚头即头上包着头巾是允许的，除此之外的听法者尽可能不要在头上包裹东西。例如古人的头发都比较长，平常就会把头发系在顶上，但是听法期间，他就会把头发放下。这是听法者应有的恭敬。当然，听法时头上戴着帽子或者头冠都是不如法的行为。如果女性听法时头上戴着很多花，或者以布缠头等行为，也不是很如法。除此之外，听法的时候，把衣服全都卷起来也是不如法不恭敬的行为。如果听法者的身份是沙弥或比丘，听法时就应该把七衣披上。如果当时不披，只是把七衣卷起来放在肩上，这是不如法的。比如刚刚结束的法会上就有出家众有这样的行为。我想或者你把七衣包起来，或者披在肩上，像这种叠起来放在肩上的行为是不如法的。

如果导师讲法期间，你把两个手放在脖子后面很随意地听，这是不如法的。把手放在头顶上的姿势也是不如法不恭敬的行为。古代汉地很多信仰佛教者的行为都非常清静，也非常有度，但现在很多人把自己老祖宗的规矩全都丢了，转而去学

西方人的一些行为。我相信，极乐世界不会是西方人的世界吧，所以我们还是应该要做到如理如法，恭敬地听法。

若讲法时，弟子骑着大象，导师站在旁边讲法是不如法的。无论你的位有多高，平时是骑马还是坐轿，但是导师传法时站在你的下面，或者轿子外面，这都是不如法的。听法时穿着鞋子也是不如法的。这点主要针对藏地人而言，但现前穿这种靴子的人已经很少了。有时候我们还是能看到一些老人穿着这种靴子去寺院，即便当时没有把鞋全都脱下来，他还是会把上面的带子解开，这是一种恭敬。听法的时候手里拄着手杖，打着伞也是不如法的行为。当然，如果听法的时候位于太阳直射的地方，为了护持自己的身体不得不打伞也没办法，但是有意识地去这么做是不如法的。

听法的时候，身上带着兵器是不如法的。虽然藏族男性身上佩一把刀是一种装饰，但如果去谒见导师的时候还带着它，这就是一种不如法的行为。因此在谒见导师的时候，应该把平时放在腰间的兵器全部放在外面。另外，听法的时候身上披着铠甲也是不如法的。这些就称之为二十六条，除了病人之外都不允许的行为。若是听法的时候有这些不如法的行为，就是一种过失。

《圣者言教》第十课（十五）修行者应重视七支坐法

无论是修成熟口诀法还是上师瑜伽，身要七支坐法都非常重要。有些修行者可能由于年龄偏上或者往昔双腿受过伤的缘

故，因此一开始盘腿就觉得痛得不得了。若是这种情况，我想你坐在沙发上甚至板凳上打坐也完全可以。但若不具有这些病因，在自己坐得住的前提之下，我们可不能给自己找那么多借口，觉得自己的腿好像很痛，这个时候是不是可以把腿放下？作为汉传佛教的信众，可能由于不习惯盘腿的原因，刚开始修法时难免会产生这边痛，那边痛的现象，但还是应该慢慢去坚持，坚持到后面，就会觉得盘腿很正常，并不是非常痛苦的事情。当然，在适应的过程中，有些反复还是开许的。但我想，能坚持还是得坚持，也必须得坚持。因为除了病人之外，这些要求我们都要去努力做到。

【《事师五十颂》等所说如何依止上师之所有共同行为，亦当取舍。】

总的来说，应当尽可能排除听法过程中所有不如法的行为。身体在听法期间首先要做到七支坐法，这个姿势决定不能乱。也就是说，从一开始进入法堂直到讲法结束之前，身的姿势是不能改变的。据说以前贝诺法王有一次夏天在白玉传大宝伏藏，当时天非常炎热，人也很多，所以寺院里已经坐不下了，只能转移到空旷的户外。但是法会时间太长的缘故，很多人到后面都坐不住了，不断地翻来覆去，摇摇晃晃。看到这样的场景，贝诺法王当时显现上非常生气并且责骂这些修行者说：“在藏地佛教历史上，有许多高僧大德为弟子们传讲不同的法要，因缘非常殊胜。而国外直到近两年才开始兴盛佛教，

他们参加法会时，从进法堂开始直到法会结束之前，都可以一动不动。”

因此，听法时注意自己身体是否保持身要七支座法非常重要。我看见在座有很多人听法时一动不动，这样非常好。要记住，往后无论在什么地方，都应该坐有坐样，走路有走路的样子，不要随心所欲。不仅在家人要注意，出家人更应该要做到。因为出家人是一切修行者的榜样，是被依止的三宝之一，就必须要做到与众不同，不能与世俗同道。如上所讲都是听法时需要注意的身之行为。

《圣者言教》第十课（十六）听法时语之行为

【乙二、语之行为】

【应断除交头接耳、嬉笑、喧哗等一切世间言语】

听法期间语应该要断除这些行为。

导师在上面讲法，弟子在下面聊天是不如法的。我想这点之上，在座的信众做得还可以，没有什么交头接耳的现象。但不仅仅在我这里听法，无论在哪一位导师前面听法，都不能在下面开小差，不能交头接耳，窃窃私语，聊一些无聊的话语，要记住，这都是不如法的。

除此之外，嬉笑以及喧哗等一切世间言语也必须要断除。按照历代传承祖师的标准，在听法期间，从进入法堂开始就要止语。希望大家从此以后能逐渐培养出这个好习惯。有什么非说不可的话也等出去以后再说，我想听一堂课最多也就是两个

小时的时间，这短短的两个小时总还是可以做得到的吧。因此，在进入法堂以后，都尽量做到止语。

虽然汉地有很多人没有这样的习惯，但是由于许多导师不断传讲这些道理的缘故，有些地方的信众也做得越来越好。当一进入法堂，无论法堂里有多少人，法堂都鸦雀无声，这样非常好。但是有些地方做得还不够圆满。一进入法堂，就听见很多人在讲话，有多少人就有多少声音，我们可不能这样。

因此，了知这些道理以后，我们也要逐渐培养一种如理如法听课的习惯，行为要符合历代传承祖师的教言。我们说过，能否消尽自己的烦恼而迅速成办解脱，见解当然重要，但是行为上护持戒律更为重要。我等导师释迦牟尼佛示现涅槃前，阿难代一切信众请问释迦牟尼佛：“佛陀涅槃后，弟子以何为师？”佛陀告诫弟子：“当以戒为师。”因此，作为传承弟子，对于历代传承祖师所制定的这些戒律，都应一一遵照为妙，因为这就是我们的师父。

《圣者言教》第十课（十七）念诵仪轨略释

【当以寂静调柔，虔诵祈请偈颂等作前行而闻法】

我们不仅在讲法前会念诵一些仪轨，相信很多弟子平时也都在念诵一些仪轨，若能如是念诵意义非常广大。

例如我们时时都在讲解，作为密宗弟子，需要时时净观五种圆满。但由于我们现前还是凡夫的缘故，难免有时会忘失正

念而触犯很多三昧耶戒。所以为了清净一切罪业，每天念诵金刚萨埵作为酬忏，我觉得非常好也很有必要。

除此之外，念诵《大自在祈祷文》也非常善妙。因为获得自在是我们所追求的目标，而念诵《大自在祈祷文》的目的就是成办自在的一个缘起。因此无论是为了能在今生、临终还是未来获得自在，念诵《大自在祈祷文》都非常重要。接下去念诵的《狮吼咒》和《解缚咒》，对于遣除修行的过程中的一切违缘也是必不可少的。很多人认为自己在修法期间会有很多违缘，但是不知道该如何遣除一切违缘？若是能如法念诵《狮吼咒》和《解缚咒》，对于遣除违缘的意义非常广大。不仅如此，这些仪轨也都是我等大恩根本上师法王如意宝和喇嘛仁波切为后代弟子所布置的念诵功课，能够常常念诵非常好。

接下去的四句偈是前面两个咒语的愿文，紧接着就开始念诵《般若心经回遮仪轨》。《般若心经》就是在传讲一切都是心的本性。当然，我们后面的讲课会对心的本性做一些解释，但现前对于回遮仪轨的念诵之力，也是遣除一切魔障所不可缺少的。因为只要是信仰佛教而追求解脱者，与之相违的魔就会制造很多障碍和违缘，所以为了遣除一切障碍，我们每天都念诵一遍《心经回遮仪轨》的意义非常广大。

接着继续念诵的是《智慧文殊念修赐予成就仪轨》。从一方面而言，往昔我等大恩根本上师曾经说过，佛教主要的圣地：汉地、藏地和印度是三怙主度化一切众生的圣地。比如金刚手

菩萨时常示现教化印度，藏地主要是观世音菩萨所度化，而汉地是文殊菩萨所教化之地。从另一方面而言，无论是闻思还是实修，智慧都是不可缺少的，我们修学文殊菩萨的目的也是为了开启智慧。因此每天念诵一遍文殊菩萨的仪轨意义也非常广大。不仅如此，《智慧文殊念修赐予成就仪轨》来自于我等大恩根本上师喇嘛仁波切所著，从传承的角度而言，也非常有意义。除了这些仪轨之外，为了遣除一切违缘，也可以念诵供养护法的一些仪轨。总之，从缘起法的角度而言，若能每天念诵非常有意义。

《圣者言教》第十课（十八）不要轻视仪轨的念诵

很多人希望自己世出世间的事业都能顺利，若能具足顺缘，修行也会更为贴心。如果作为出家人，亲友时时在你周围说，这也不行，那也不行的话，恐怕你也无法静下心来修行。作为在家居士，即便你能暂时远离家庭和事业到亚青寺修行，但如果天天有电话追着你：“你再不下山，工厂要垮了，公司就要倒了”等等，可能你也无法静下心来修行。即便能够顺利呆在高原修行，但高原地方环境恶劣，又难免会产生各种病痛，身体也时时感受各种不舒服，这样一来，修法也难以为继。

我近十多年身体一直都不是很好。有很多人都希望我能在高原地方多住一段时间。这用得着祈请吗？不，这是我的使命。一方面，我到这边来的目的不仅是为了自己能够修行，

也是因为此处还是我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经修行度化众生的圣地，此外还到何处去寻找圣地呢？从另一个方面而言，上师示现涅槃之前复次嘱托，以后为汉藏弟子讲法是我事业当中的重中之重。因此如今这里不仅是上师度化众生的圣地，而且现前又有那么多的藏汉族弟子等待着导师为他们传讲佛法，我又怎么能不讲法呢？

虽然有时我身体不好的时候，也实在没有办法讲什么法，但是现在亚青寺也不是完全没有导师给汉族弟子上课。所以，有时候我也在想，既然来到这里不能讲法，自己又不修法，我呆在这里是为什么呢？虽然我天天在给你们讲解无常，但是无常也迟早会呈现在我的面前，这是特定的事。很多人都认为我是一位导师，但我也不知道自己是否具有这样的功德，我只知道自己可能会说两句法而已。虽然在高原地方，我等大恩根本上师喇嘛仁波切和法王如意宝以及很多高僧大德认定我是莲花生大士化身，是囊加活佛的化身，但在修行的路途之上，我一直都没有想到过因为自己可能是活佛，所以可以不做修行。不，我从来没这么想过。我想，自己是否是活佛，问问自己的内心烦恼即知。我总不能认为虽然自己烦恼一样起现，但由于有活佛的身份，因此可以左右你的一切。当然是不是的，所以，我也要现实一点，在自己内心烦恼没有消尽之前，我想我永远就是一个凡夫。这也是我平常修行的真正目的，所以我还是以凡夫的身份要求自己。作为凡夫，一旦发现自己修不了法

的时候，该怎么办呢？就如同我们前面所讲解般，为了遣除一切病魔，每天都要供一些护法，这是必不可少的。

所以讲法开始前念诵的这些仪轨很有必要，这也是我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经为汉族弟子布置的讲法之前需要念诵的功课。我们平常若也能这么做，不但意义非常广大，也符合《圣者言教》中所讲解的语之行为。因此要记住，不如法的行为，我们必须断除，如法的行为则要一一要做到。

《圣者言教》第十课（十九）听法不应迟到

这两天有些信众听法时会迟到，我想大家都是为了求法而来到高原地方，如果现在不是有什么特殊的事情，还是尽量不要迟到，也不要断了仪轨的念诵。当然，如果你刚刚在其他导师这边听完法过来的话，也是可以理解的。因为这两天讲法的时间的确比较紧，但我们也已经是最大限度错开了其他导师的讲法时间。

我们的根本上师喇嘛仁波切是亚青寺包括我在内所有弟子的根本上师，这一点不用多言，但是阿松活佛也是我们的根本上师。因此我们必须要把阿松活佛所传讲的一切法放在首位。在余下的时间中，我还要将上午的一部分时间安排给藏人，讲法时间长短不定。这样一来，给汉人讲法的时间就只有安排在下午四点左右。这个时间段可能会与其他导师讲法的时间有一点冲突。但是若不这样安排，恐怕我们就只能在其他人睡觉的时候再讲法了，这也不太现实，所以讲法的时间就只能安排在

这个时间段。但是我也说过，能在其他导师面前听法，意义非常广大。所以因为听其他导师的法而稍微迟到一些是不要紧的。但若你并不是在其他导师面前听法，只是呆在家里懒惰的话，还是应该早一点过来，念诵仪轨还是尽量不要断。我们这段时间基本都是四点钟开始讲法，也就是说下午三点四十五分左右就要开始念仪轨。因此，大家也应该在这个时间到位。当然，如果你并不是懒惰而迟到，而是因为家里还要养牛养羊所以才迟到的话，我也能理解，但如果不是因为迫不得已，只是因为懒惰的话，还是应该尽量避免这样的过失，早点到达法堂为妙。因为若是断了仪轨传承，并不是一个好的缘起。

虽然你们也知道我平常很少在大家面前说一些不好听的话，即便有人跑到我面前说要给我一耳光，恐怕我也还是会和他好好说话，因为我的性格本就如此。但是性格归性格，我们现前所做的一切行为还是必须要符合历代传承祖师的教言为妙，因此还是要自觉一点。现前我也不需要再给大家立一些什么规矩，因为历代传承祖师的教言就是我们的法规。只要符合历代传承祖师的教言，我相信你就是一个最正直的修行者。所以往昔有弟子问我，是否需要在课堂上多讲一点纪律。我说，这也不必要了吧，因为历代传承祖师为后代弟子所传讲的法就是在讲解纪律，难道除此之外还有需要补充的吗？不，没必要的。大家若能符合历代传承祖师的教言，不要去做不如法的行为，努力做到如法的行为就非常好了。

《圣者言教》第十课（二十）听法时所断意之行为

【乙三、意之行为】

【意之行为分为二：所断与所取。】

【丙一、所断之行为】

【所断之行为，应断闻法之三过：耳不注如覆器之过，意不持如漏器之过，杂烦恼如毒器之过。如是所说，耳根若未专注法音，则有未听闻之过失；心中若未思维法义，则有忘失之过失；若杂贪嗔等烦恼，则有过后增长烦恼之过失。】

在听法期间，虽然身体在法堂中，但是耳根完全趋向于法音之外的一些声音，听不到导师在讲什么，如是听法则有未听闻之过失。在听闻过程当中，如果未能将导师所传讲的一句一字铭记于心并且勤作思维，则很容易忘失法义。

以前有一位年纪比较大的修行人来我这边求成熟口诀法，我至少给他讲了三四十次，最终他终于表示好像理解了。但是当他准备离开的时候，发现外面排队求成熟口诀法的人太多了，无法从正常的路径出门。好在当时我的房子也比较矮，于是他就从上面跳了下去。但是当他跳到地面的时候，脑海里一片空白，刚刚所讲解的他全都忘了，只能重新排队。后面我看见他又进来求法，就很奇怪地问他，为什么又来了。他告诉我因为他刚才跳了一下，所以就不记得刚刚所传讲的这些法义了。讲解这个例子也是告诫大家，这位修行人在听法的时候，也未必是没有铭记心中，但有时候老年人可能由于四大衰弱的

缘故，记忆力不如以前了，这是很正常的，所以在听闻过程当中，不但要反复思考，需要动笔做记录的时候也应该做一些笔记。

若在听法过程中掺杂烦恼，不但不是一种正法，还会令自己的烦恼更加炽盛，因此，这也是一种过失。所以无论听法还是修法，我们时时都要反观自己的内心。当然有一些人会有这样的经历，有时内心无意当中也会生起一些连自己都非常气愤的妄念。比如不恭敬十方三世一切诸佛菩萨，不恭敬导师，不恭敬教法，甚至还有很多连自己想也想不到的一些念头。当这种妄念变成极端的时候，内心就会逐渐开始不健康了，出现这样的情况该怎么办？

要记住，作为凡夫，由于无始以来习气烦恼沉重的缘故，难免会无意识地产生一些杂念，这是很正常的。作为一个初学者，想要在第一时间就能断除一切妄念，恐怕现前的见解还有些不够。但是当认识到妄念期间，应该要及时提起正念，不要再继续执著地想下去，若能做到不让它继续往下发展，你就是一个很好的修行人。因此，自己不要太极端地执著这些事，也不用天天在导师面前哭着说，昨天有了一个不好的念头该怎么办，是不是明天就要堕入金刚地狱？我想，明天可能不会堕入，只要及时忏悔，永久不会堕入。因此，在妄念起现的第一瞬间就遮止妄念继续往下发展，并且及时忏悔，自己就不需要再起极端的思想，这样一来，也就不会令自己的身心更糟糕。

《圣者言教》第十课（二十一）听法与调心

我们说过，依止导师不仅要具德还需要具缘。如今亚青寺所有的善知识都是我等大恩根本上师喇嘛仁波切所认可的，所以他们都是具德上师，这点无需多言，但至于自己依止哪一位导师则还要观待与这位导师是否具缘来定夺。若与这位导师不具缘，在依止导师的过程中可能就会出现各种各样的妄念。因此依止具缘的导师非常重要。

也有一些信众对我说，往昔由于他不懂得这些道理，因此在自己的导师身边时也产生过一些诽谤等现象。当然，从某种角度而言，我会对他说，这是非常正常的现象。但真的正常吗？不，一点都不正常，这就是业障沉重的表现。尤其和导师结上法缘以后产生这样不好的念，金刚地狱就在向你招手。所以为了避免产生这样的过失，依止的导师不仅要具德，还需要具缘。

当然，我不敢说自己是具德的导师，但在座的信众因为对我等大恩根本上师喇嘛仁波切，法王如意宝和阿松活佛很有信心，所以也愿意将身心托付给我。我相信在这些人心目当中，永远不会产生不好的念。即便有时候产生妄念，也会在产生的第一瞬间就提起正念，不会任由妄念继续往下发展，这就叫做具缘。所以，这些道理都必须懂得一些。

【若未断除上述三种，则如同覆口朝下之器般不进汁液，底部穿漏之器般不存汁液，器内掺有毒般汁液亦染而成毒。】

如果不断除三种过患，就如同将容器倒扣般，无论上面如何浇灌都无法进入一滴。也就是说，如果听法时不专注于导师的法音，什么教言都无法入心。其次，如果容器破裂，无论浇灌多少，都会逐渐漏光而不复存在。因此，如果听法时不思考法义，不能将道理铭记于心的话，就会逐渐忘失。第三、若要是容器中掺杂毒液，所倾倒的一切液体都会变成毒液。即内心掺杂于贪嗔痴烦恼时，无论是闻思修学什么法门，都会变成非法。

我们时时都在讲解如何对治烦恼，听法期间也同样一个道理，要时时对治自己的烦恼。例如现前听法的地处并不是很舒适，这么多人挤在一起，难免会产生你压我或我压你的现象，因此坐得也不是很舒适，这个时候，内心尽量不要掺杂很多烦恼。因为我们讲解修行就是修心，六度波罗蜜当中也着重讲解忍辱度，因此在听法时感到身体不悦意的时候，应该要懂得忍辱。当别人把腿放在你身上，不能认为自己已经忍受他很长时间了，所以再也忍不下去了。不，修行人不应该有这样的想法，因为修行是很轻松很宽容的事。若要大家都能做到这一点，我们修行的地方就是圣地，圣地应该有和谐的氛围。如果天天都如世间人般吵吵闹闹，争来斗去，又如何能称之为圣地呢？因此作为修行人，无论何时何地都应该将心放宽一些。

我们说过，修法好坏与否，完全取决于自己的内心调整得如何。如果内心调整得好，你的修法就可以称之为直断或者顿

超，甚至称呼它为顿超之顿超，甚深顿超，极大顿超也无妨。但若不能调伏自己的内心，内心还是如往昔一样狭隘，时时都在烦恼之中，即便你认为自己所修的法是直断或顿超，恐怕也是最糟糕的直断与顿超，而不是历代传承祖师为后代弟子传讲的直断与顿超。因为直断与顿超是对治法，目的是为了调整自己的内心。若修法不能起到调整内心的作用，这样的修法恐怕还是有所欠缺。

《圣者言教》第十课（二十二）时时反观自己的发心

【断除三过之方便，如契经云：“认真谛听，铭记于心。”】

【所谓“谛听”，是指耳闻法音，心中忆持，数数思维法句之义理。】

也就是说，听法期间，耳根应专注导师所传讲的每一句法义。有时候，我在讲课之中会穿插一些笑话，目的也是为了让大家心情更加喜悦放松一些。因为听法若不能成为一种乐趣，耳根也难以专注于导师所传讲的法音之中。

听法时不仅要专注，心中还需要忆持，思维导师所传讲的一切教理。若是在听闻过程中，心中有一些解不开的疑问，可以在法会结束以后，亲自向导师或者道友去请教。

【所谓“认真”，即纠正错谬发心而闻法。】

无论是到高原地方求学佛法还是朝拜神山，我们都要反观一下自己是以什么样的发心来从事这些善法？

发心总分为三种：恶念发心，无记之发心和善念发心。恶念发心又分为两种：善愿之发心和怖畏之发心。如果你上高原求法的目的是为了谴除自家的灾难，这就叫做怖畏之发心，是一种恶念发心。若具有这样的发心，你所做的一切别说是成办解脱，是否能起到消灾的作用也很难所言。另外一种情况是，你听法的目的是为了博取名声，这也属于恶念之发心。例如有些人会觉得，当其他人听说自己在高原地方听过法，也许就会对自己刮目相看，这样一来，所得供养可能也就更大了。这就是一种恶念之发心。曾经有一位在高原修学过很多年的修行者，回到汉地以后开始四处抱怨：自己在条件艰苦的高原修了那么长时间的法，但是供养自己的居士仍旧屈指可数，而周围不如他的人得到的护持与供养却远远超胜他。像这样寻求名闻利养的发心就是恶念之发心，当具有这样的发心，想要成办解脱是不可得的。

因此我们要时时观待自己的发心，一旦发现自己的发心有所偏差就要及时予以纠正。除了恶念发心以外，无记之发心也应及时进行调整。例如同样是上山听法，如果内心并没有任何目的，只是因为自己有了几天假期，不知道该怎么办，就随意地跟着大家来高原朝拜神山或谒见导师，这就叫做无记之发心。虽然表面上看，他似乎也是一个很虔诚的居士，但实际当中，内心没有善也没有恶，什么都不是。若具有这样的无记之发心，就要及时将其转变为善念发心。

善的发心分为：下士道、中士道和上士道三种。如果我们听法的目的是因为畏惧三恶趣的痛苦而希求获得人天福报，这就是下士道之发心。若发心为下士道之发心，无论听闻或修学的法是远道法相乘，近道金刚乘乃至捷径之道无上窍诀大圆满，都只能得到人天福报而非成为解脱之因。如果不仅仅畏惧三恶趣的痛苦，也知道三善趣亦没有离开过三根本之苦，因此对六道轮回心生畏惧而独自一人追求涅槃之果位，这就称之为中士道之发心。虽然他已远离六道轮回，但并未具备佛的一切功德，所以还是有不圆满之处，因此称之为中士道。上士道之发心就是我们通常所讲解的菩提心。菩提心要具备愿菩提心和行菩提心两个方面。愿菩提心要具慈悲缘众生和智慧缘大觉，我们可以按照阿底峡尊者所讲解的修心七法或者智悲光尊者所讲解的修心五法来成办这两个方面。

总之，无论是听法还是平常行持善法，时时观待自己的发心，并及时纠正错谬之发心非常重要。