

目录

《圣者言教》第十一课（一）调伏内心而成办解脱是佛法唯一的宗旨.....	1
《圣者言教》第十一课（二）求法修行中必须做到法与根机相应.....	3
《圣者言教》第十一课（三）妄念之规律与细直视调伏妄念之辨析.....	5
《圣者言教》第十一课（四）修行必须细致.....	7
《圣者言教》第十一课（五）成熟口诀法的要点是成熟心相续.....	9
《圣者言教》第十一课（六）修行中的善巧运用.....	10
《圣者言教》第十一课（七）初步修行必须依靠改造意念之正念.....	13
《圣者言教》第十一课（八）摆正心态苦行也是快乐.....	14
《圣者言教》第十一课（九）依靠三乘教法调伏烦恼.....	16
《圣者言教》第十一课（十）闻法六垢之傲慢 无正信.....	19
《圣者言教》第十一课（十一）闻法六垢之不希求正法.....	21
《圣者言教》第十一课（十二）闻法六垢之外散 内收和疲厌.....	23
《圣者言教》第十一课（十三）持文不持义与持义不持文.....	24
《圣者言教》第十一课（十四）未领会而持.....	26
《圣者言教》第十一课（十五）上下错谬而持.....	27
《圣者言教》第十一课（十六）颠倒而持.....	28

《圣者言教》第十一课（一）调伏内心而成办解脱是佛法唯一的宗旨

诚如我等历代传承祖师无垢光尊者所传讲般：“教法乘次无量，入乘之门众多。”由于众生根机不同，我等导师释迦牟尼佛传讲了八万四千方便道，虽然不同传承有不同修法，但这些修法都是为了成办解脱。

作为修行者，我们有时候无意中会有这样的疑问：“哪种传承修法成办解脱更快？”在《大修行者涅槃之问答录》中，涅槃也有这样的疑问：“诸佛教言中，何为最殊胜者？”我相信在座的每一个弟子从初次进入佛门的时候，就带着这样一个心愿：“为了即生成办解脱，我要修学世上最殊胜的法门。”当然，有些可能仅仅是好奇，但大部分弟子由于已经认识到轮回痛苦和寿命无

常，所以希望在短短几十年的时间中成办解脱。为了寻求最殊胜的教法，很多修行者历时数年甚至数十年，四处奔波，参师访道，但仍有疑惑。为了遣除这些疑问，我们再次解释一下，哪一个法门最为殊胜。

当然，仅凭我口中所说不一定是真实的，必须把历代传承祖师的教言作为我们抉择的依据，因为历代传承祖师依法成办了解脱，所以传讲的一切都是智慧的流露。对涅槃“诸佛教言中，何为最殊胜者”的提问，萨迦班智达答曰：“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，从自己的根机而言，与自己根机相应的法最为殊胜。

首先我们要知道，我等导师释迦牟尼佛传讲八万四千法，不是法有那么多种，而是因应众生根机而传讲。由于众生根机不同，所以不能仅仅以一种方式调伏一切众生。比如，对下等根机者如果以上等法来传讲，恐怕很难做到。就如同我们身边有一百斤重的东西，我们要把它挪到一公里之外，对于大力士而言，他可以一次性把这一百斤的东西挪到一公里之外，但对力气小的人而言，若一次只能扛五十斤，必须走两次，若一次只能扛二十斤，则必须走五次。如果无视自己的力气而高攀，希望自己也能像大力士一般，一次性把一百斤的东西挪走，可能不仅达不到目的，还可能受伤。如同这个道理般，由于众生根机不同的缘故，佛教传讲了很多方便道，这些都总摄于三乘教法之中。

虽然教法分为小乘、大乘和密乘，但这不是说佛教有三乘教法。佛教只有一个法，就是调伏自己的内心而成办解脱，但由于众生根机不同的缘故，总体上要以三种不同的方法调伏内心成办解脱。这三种方法成办解脱的时间当然不同，小乘教法针对下品根机，成办解脱的时间更长；大乘教法针对中品根机，时间稍微短一些；密宗针对上品根机，时间更快。我们在座的所有修行者必须铭记心中，佛教只有一个，就是调伏自己的内心，如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。”从小乘十八部乃至无上窍诀大圆满之间，都在讲解如何调伏自己的内心而成办自性。

《圣者言教》第十一课（二）求法修行中必须做到法与根机相应

由于众生根机不同，佛法示现三种不同的教派。由于显宗和密宗在成办解脱的方便之上存在差异，因此在成办解脱的时间之上，也形成很大的差距。

因法相乘成办解脱需要三大阿僧祇劫，乃历代传承祖师所共许。而修学密宗者，即便根机多么低劣，一生可以成办解脱。一大阿僧祇劫的时间有多长？比如从地球形成到完全坏灭需要经历成、住、坏、空四个环节，每个环节需要二十小劫，八十小劫称之为一个阿僧祇劫。我们现前是在“住”的这个环节中，先问问自己，从初次地球上生命存在直到现在有多少亿年？从现在直到地球上没有生命，还需要多少亿年？这期间称之为二十小

劫。类似这样八十个小劫，称之为一个阿僧祇劫。显宗成办解脱需要三大阿僧祇劫，已经不能用年来计算，但密法可以一生成办解脱，从中可以知道两者的区别。

如今我们在座的弟子都已经对密法生起无比之信心，都想按照一切乘法之顶点、诸法之精要迅速成办解脱，但在求法修行的过程中必须了解的是，与自己根机相应的法最为殊胜。密法针对两种不同的根机有两种不同的修学方便，称之为方便教授和真实教授。如我等历代传承祖师无垢光尊者所言：“自心与法不相融合，则无法调顺烦恼怨敌。”也就是说，若自己的根机和法不相应，则无法消尽烦恼，增上功德。无论在汉传佛教历史上还是藏传佛教历史上，都出现过很多类似的公案。

比如达摩祖师初次到汉地的时候，梁武帝召集全国的僧众来听天竺喇嘛的教言。达摩祖师上座并没有用口传讲什么法，也没有做什么表示，而是以心对心的方式印证见解。虽然达摩祖师有高尚的智慧，禅宗明心见性的法义也深奥无比，但接受这样的法，必须是上等之上等根机。由于当时在座的僧众没有达到这样的根机，虽然达摩祖师传授的法门这样殊胜，最终没有一个人理解。这就充分告诫我们，即便法有多么殊胜，若与根机不相应，恐怕也成办不了解脱。

如今我们也在寻求这样的法门。经常有弟子问我：“我们这个传承是否有心印传承和表示传承？”当然有，但在求法之前首先应问问自己，有没有接受心印传承和表示传承的根机？接受心

印传承必须具备佛般的根机，接受表示传承必须具备菩萨般的根机。那么问问自己，你与释迦牟尼佛的根机是否一样？与文殊菩萨、观音菩萨的根机是否一样？若不具有这样的根机，即便导师以心印传承、表示传承赐予加持，弟子也无法得到加持。不是导师的功德不圆满，不是法不殊胜，而是我们不具备接受这样殊胜法的根机。

这些道理必须精通，而且在平常修行的过程中，尽可能依与自己内心相应的法修行，决不能高攀。高攀可能暂时满足了我们的好奇心与虚荣心，但对我们的修行起不到丝毫之作用，可能今年这样，明年还是这样，没有进步。时时铭记这一点非常重要。

《圣者言教》第十一课（三）妄念之规律与细直视调伏妄念之辨析

我们在座的很多弟子已经修完正行，那么我们在以后的修行过程中，是否可以单纯依法调伏自己的内心呢？当然对于见解很高者，也就是能执受本体者，妙力起现一切之相均为本体之庄严，时时处于安住调伏妄念之中，此时无论起现什么念，都不会构成障碍。若具有这样的见解，当然不需要调伏的过程。但此时尚需细致观待，即便有时有这样的感觉，我们真的能做到时时护持这样的见解吗？

如今很多修行者都认为成熟口诀法已经修完了，所以当妄念生起的时候，可以直接安住在妄念的明了当中，此时妄念会自地消失。这样修行可不可以？对于见解已达到缘起性空者，当然可

以。但要记住，我们所说的缘起性空不是意识改造的缘起性空，而是在修行过程中，已经赤裸出缘起性空之见解。此时的调伏方便，就是细直视调伏妄念。但若没有赤裸缘起性空之见解，即便这样走一个过程，也叫做妄念之规律，而不能称之为调顺烦恼之方便。两者妄念消尽有所相似，但是最大的区别在于前者为调伏，后者为掩盖、压制。调伏是断除烦恼的异名，而压制虽然暂时没有产生烦恼，但是烦恼仍旧存在。

依靠后念压制前念，就像拿一块布把我们眼前的东西遮住一样，虽然临时眼前看不见这些东西，但当这块布被拿掉的时候，下面的东西仍旧存在。断除好比把下面的东西一一拿走，当我们看不见这些东西的时候，这些东西真的已经不存在了。所以妄念之规律和细直视调伏妄念，虽然表面相似，实质上却有天壤之别，绝不能搅杂在一起。若不知辨析而盲目修行，我们的见解永久不会进展。

之所以着重讲解这部法，不仅仅因为你们平常修行中可能会高攀这样的法，甚至往昔我在修行过程中也想过，当意识到妄念生起的时候把心安住下来，这样多殊胜、多轻松啊！但要记住，在没有完全赤裸缘起性空见解之前，这都叫做妄念之规律。我们先举个例子，前念是嗔恨心，后念自然安住的时候，“我要安住”是另一个念，有情众生的妄念只能一心一用，当后念生起时，前念消失是妄念的规律，而不是后念的力量。

可能有些人觉得不服气，因为安住的时候没有起心动念。我们平常在印证见解的时候讲过，过去的妄念消失、未来的妄念没有产生之前，中间会有一个空性的无念状态，无论护持时间长短，实际上仍旧在第八识阿赖耶识之中。因为此时还能产生后念，后念是靠什么产生的呢？当然是第八识习气。修行中我们真的需要细致一点。若修行不细致，不能辨别这些细微的差异，见解怎么能增长呢？

《圣者言教》第十一课（四）修行必须细致

我们天天都在讲解什么是第八识阿赖耶识，什么是前五根识，什么是第六识意识，什么是第七识末那识。我们对这些的理解，不能仅仅停留在文字描述上，还要配合自己的感受，在感受中理解。

当然有些修行很好的弟子，他不仅能赤裸心的本性，更对逆缘有着深刻的认识。但从某种角度来说，认识这些也有一定的难度。每次印证见解的时候，我都会从不同角度问弟子，当然不是刁难，而是了解他的见解已达到什么地步。本来这样可以过去，但我还要从另一个角度看他能不能过关，若能把这些都说得很圆满，我就知道他的见解在何处。这两天也有很多藏族人说我问得非常细致，必须这样，不然无法赤裸自己的见解。

可能有些人会问：“上师，你讲的这些和《圣者言教》有关系吗？”当然有关系。无论我们修学什么法门，终究没有离开过便智双运，即便修学成熟口诀法，我们也讲解止观交修——观想

可以通达一切教理，为方便；修止可以赤裸教义，为智慧，也没有离开便智双运的范畴。如今讲解《圣者言教》，虽然着重讲解方便，但也不是轻视智慧。就像我们在描述一个人的时候，会按照一定的顺序描述，但这并不代表我们描述他前面的时候，是说他后面没有后面。我们在听法期间也要懂得这个道理，当着重讲解方便的时候，决不能轻视智慧，在我们站在禅定的角度着重讲解智慧的时候，当然也不能轻视方便。不仅理解的时候要这样去理解，修的时候更要这样去修学，因为能否成办二身之见解，完全取决于便智双运之中。

当然便智双运还可分为不了义便智双运和了义便智双运。前者为起心动念，后者超越起心动念。从正念的角度来说，不了义禅定主要站在改造意念之正念上，了义禅定则是无造法性之正念。从意识转为道用和智慧转为道用而言，前者为不了义，后者为了义。成熟口诀法印证见解分为依止要义而作印证和不依止要义而作印证，后者针对上等根机，在禅定中已完全赤裸心的本性，完全不掺杂思维的成分；后者则针对次第根机，即便当时有一些禅定的成分，但多数还掺杂于思维，所以要做辨别。

可能有些修行者认为他已经没有粗大的思维，但没有粗大的思维并不一定没有思维。细致观待，我们讲解阿赖耶识的时候，描述阿赖耶识的状态犹如闷厥和酣睡，但你是否真的明了闷厥时的过程？若能感觉这个过程，恐怕是意识不是阿赖耶识。连阿赖

耶识都不能感觉，怎么能说你没有能所二取？所以平常修行过程中，尽可能细致一些。

《圣者言教》第十一课（五）成熟口诀法的要点是成熟心相续

由于一些修行者对修行理趣不通达的原因，形成这样一种习惯——在某位导师面前求过一遍成熟口诀法后，又到另一位导师面前再求一遍成熟口诀法。历代传承祖师从来没有授记过，成熟口诀法得的数量越多，成办解脱的机会越大。若解脱与成熟口诀法的数量成正比，我即便天天晚上不睡觉，也会讲成熟口诀法，因为只要达到一定的数量，我们就解脱了。但事实并非如此。

从成熟口诀法本身的角度来说，修行的时间可不仅仅是几个月。按照亚青寺我等大恩根本上师喇嘛仁波切的要求，三年才能求完成熟口诀法，因为没有长时间的修炼，见解是无法赤裸的。即便你从闻思上有所了解，闻思和实修的感觉完全是两个境界。但是现前由于时间等多方面条件不具足的原因，到高原地方求法的很多人都很急躁，希望在短短的时间内求完成熟口诀法，以后再修。但这种说法，恐怕是一种自欺欺人。

细致想想，若没有前面的基础，后面的见解怎么能赤裸呢？如果我们的根机如同惠能大师般，听到《金刚经》“应无所住而生其心”就能开悟；或者如慧可大师般，在达摩祖师说：“将心来与汝安！”时，反观自心当下开悟。如果我们只需稍微点拨就能开悟，还需要成熟口诀法吗？让某位导师点拨一下就开悟了，

不是很简单吗？但实际上并非这么容易。成熟口诀法需要一步一步踏踏实实地修行，修行好坏不在于时间而在于经验和实践，在于心相续的成熟，所以不要天天想着再求第二步、第三步，因为数量永远达不到圆满。

以前我也想过快点求完成熟口诀法以后，回到家乡，回到我慈祥的母亲身边。但后期才发现，即便已得到印证，我仍然不知以下该怎么修行。难道成熟口诀法修完以后，天天就在止息妄念的无分别状态当中护持？如果这个安住分就是成熟口诀法，那和世间禅定甚至外道修法有什么区别？如何能体现出密宗的殊胜？最终才知道修行不是这样的。现前我把自己修行过程中的经验赐予给你们，希望有缘有信心的弟子们能如法修行，意义非常广大。

《圣者言教》第十一课（六）修行中的善巧运用

虽然我们讲法过程中常常会讲解禅定，但对刚开始入门的信众，我也不会见到他就开始讲禅定。因为我们的思维如同一匹没有驯服的野马，想让它听话静下来可不是一件容易的事情，需要一段时间去培养。对于刚开始入门者，由于多方面条件不成熟的缘故，给他讲解一些念诵仪轨和心咒，让他平常多从事一些善法，意义非常广大。但对条件成熟一些、信心大一些、想即生成办解脱者，我当然会讲更高一点的法。这些都是度化众生的方便事业，也是一种善巧。

讲法中我常常会指出弟子们修行中出现的过失，但我们的弟子中真有一批修行非常好的。当然我所说的修行好，不是说成熟口诀法圆满之后，他的见解已经圆满，这个恐怕很困难。我说的修行好，就是在一座当中，能把成熟口诀法运用上去。这也是上师瑜伽导修与成熟口诀法之间一如的地方，是上师瑜伽导修的殊胜之处。

我相信在没有讲解上师瑜伽导修三种调伏妄念之前，很多人的善巧运用决定做得不是很圆满、很恰当，但如今很多弟子已经知道，要根据自己的禅定来定夺用何种调伏方便。我们的禅定有些稍微高一点，但是高一点可能是一刹那甚至时间稍微长一点，不是说一座时间都是这样一种境界。禅定有时好有时坏，针对这些不同的状态，就要善巧运用。比如，妄念粗大的时候，需要剖析调伏妄念，妄念稍微细微一些，需要粗直视调伏妄念，禅定已经赤裸，可以用细直视调伏妄念和安住调伏妄念等等。如果修行者在座上能根据自己的修行状态恰当运用不同的调伏方便，修行就完全掌握在自己手中。若不懂这些善巧运用，他可能会觉得，第一次成熟口诀法虽然没修好，但我还可以再来第二次。第二次修行时候，又从单纯的世间禅定开始入手。我想修行可能不是这样吧。所以善巧运用非常非常重要。

这里我想再次强调妄念之规律和细直视调伏妄念之间的差异。尤其是修成熟口诀法的弟子，必须把细直视调伏妄念以下和以上分开，因为以下称之为意识转为道用，以上称之为智慧转为

道用，运用方式完全不同。前者依靠意识作意来成办见解，像觅心法过去的心不可得、现在的心不可得、未来的心不可得，心是无形无相的等等，这都是能观在作意，最终还要配同修止，因为作意的观想永远得不出完整的结论。

当然，对于初学者而言，除非你的根机已达到很高的地步，可以依靠心印传承和表示传承当下证悟心的本性，否则次第修行首先应从有相定开始入手。有相定由于所缘对境不同，有很多修行方便。比如南传佛教小资粮道四念住是以专注呼吸而入定的，上师瑜伽导修以观想上师皈依境而入定等，虽然修行方便各有各的特点，但都是从有相定开始入手。

有些修行者在修行中喜欢依自己的感觉评判见解高低。比如同样是观修有相定，如果观修某传承的感受强烈，而观修其他传承感受不强烈，就会觉得感受强烈的传承更好。要记住，从某种角度来说，感觉是为自己见解增上创造的空间，仅仅有感觉并不代表见解增上。作为凡夫，我们感觉最强烈的是贪嗔痴烦恼，难道这个感觉能成为成办解脱的唯一条件吗？如果我们的感觉可以作为修行的指导，那我们遵循佛教、遵循历代传承祖师的教言就变得没有丝毫之利益。如果仅凭自己的感觉就能成办解脱，我想我们早已解脱了。如果顺从自己的感觉，有感觉的时候就有兴趣修学，没感觉的时候就不想修，与凡夫有什么区别？所以我们必须打破这种观点。谈到见解是否增长，当然要从多方面去观察，

比如梦境、出定，以及逆缘烦恼减少，顺缘功德增长等，这些我们讲解过很多次，这里不赘述。

要记住，我们无论从事身语之善，还是调伏内心修学禅定，都必须做到如理如法，不能掺杂一点点私心，更不能依感觉来修学。如果能懂得这些道理并如理修行，我相信我们的见解会迅速增长。

《圣者言教》第十一课（七）初步修行必须依靠改造意念之正念

在讲解所断之行为时，讲了三种应该断绝之过失。平时无论闻法还是阅读法本，必须时时铭记心中，若能做到耳根专注、心中思维，意义非常广大。最重要的是第三者，不能夹杂烦恼，无论闻法还是修法，都必须做到。

每当修行之前，我们都应观待自己的发心。一旦发心为恶念或无记之念，即便修学什么法门，没有丝毫之功德，也不会形成解脱之因，这是非常可耻、非常可惜的事。在进入正行后，要做到心不散乱，前提就是时时提起正念。

正念分为改造意念之正念和无造法性之正念，采用何种正念调伏烦恼，要根据个人的禅定和见解来定夺。可能有些很狂妄的人会说，修禅定的时候应尽可能不要提念，因为起念是禅定的障碍。当然站在实相的角度上，恐怕是这样的。但要记住，我们现前是凡夫，在凡夫创造圣者的过程中，妄念是必不可少的。如华智仁波切曰：“轮回虽为所弃法，然初不依轮回法，不能趋入涅

槃道，初识轮回性尤要。”从小乘十八部乃至无上窍诀大圆满，都承许妄念需要断绝，但是初行者在修行过程中若不运用妄念，则无法成办妄念之自性涅槃，因此首次以妄念成办解脱至关重要。

我等历代传承祖师曰：“若能执受本体，妄念越粗大，更形成解脱自性之功能。”而没有讲解它的过失。若狂言初步修法都不能依妄念，先问问自己，初次进入佛门不是靠起心动念吗？从事一切善法不是靠起心动念吗？如果这些都不是成办解脱之妙用，还能成办解脱吗？所以修法决不能狂，应该低调一些，踏实一些，在没有获得安住调伏妄念之前，意识转为道用必不可少，绝不能把改造意念之正念当做过失。也就是说，在没有圆满赤裸无造法性之正念前，改造意念之正念是断绝一切烦恼之对治力。这时候应尽可能提起正念，在妄念生起的第一时间，根据妄念起现的程度以及自己的见地来调伏妄念。这时既不要说它是妄念，也不要说它是自性，就把它当做我们成办解脱的一种助缘。如是修学，善根永远不会被外缘、恶缘摧毁。

《圣者言教》第十一课（八）摆正心态苦行也是快乐

经常有弟子问我，有时修法一上座就开始昏沉，有时修着修着就开始昏沉，该怎么办？我想这些都是没有提起正念的缘故。

当然，提起正念有很多方便。比如，昏沉太重，从某种角度来说，是魔障太沉重、违缘太沉重的缘故，这时必须要驱魔。驱魔的方式，外缘可以念诵一些《如意成就祈请颂》、《心经加回

遮文》等。但从另一方面而言，打坐期间穿的衣服应适量，以不寒凉为宜，坐垫不宜厚软，晚餐食宜少量、清淡，在身体吃得消的前提下，修行绝不能前怕狼后怕虎——穿得少会不会感冒生病？吃得少会不会营养不良？如果这样执著自己的身体，永远修不成法。

试想，密勒日巴尊者在山洞修法期间，如果因为吃穿问题而瞻前顾后，会成为我们历代传承祖师之一吗？往昔历代传承祖师都是苦行而成就的，所以苦行对我们修行者来说也是必不可少的。但苦行在我们内心中是痛苦还是喜悦，完全取决于我们对法的理解和信心。若对法理解圆满，充满信心，在他人看来是苦行的修行，在我们心中就是喜悦的。就像一个没有信仰、没有来过高原的汉族人，决定会认为高原的生活太艰苦，受不了。高原地方，衣食住行等多方面条件都很简陋，很多事情需要自己亲自去做，相对来说是一门苦行，但对在高原修行的弟子而言，永久不会觉得苦，甚至觉得非常喜悦。原因是什么呢？就是因为我们已经理解到修学佛法的重要性，心态摆正了。站在凡夫的立场上，密勒日巴尊者是最痛苦的人，因为他在修行的整个过程中，既没有好穿的，也没有好吃的，娱乐就更不用谈了。但若从自心的角度看，相信密勒日巴尊者是当时世界上最喜悦最快乐的人，不然无法坚持修行。

以前我在汉地遇到过一个年轻人，她说她以前有个朋友，在物质追求上远远超胜自己，很喜欢化妆打扮，但在她开始信仰佛

教之后，对物质的追求越来越淡，变化非常大，问我为什么会这样？我想一个真正理解佛法的人，只要想到世间人殚精竭虑地追求世间法，就会觉得世人是世上最痛苦的，悲心会自然产生。当然，世间人也会觉得修行者没吃没喝，是世界上最痛苦的。对于痛苦，我想没有一个真正的标准。但从实相的角度来说，当然我们想的就是真实的。

有时候我也在想，我们身边每天都有一些人离我们而去。这些人生前无论从事什么事业，在死亡这一刻又能得到什么呢？诚如莲花生大士所言：“今生寿命仅为若干月，未来之世时间为无量，若欲来世不受诸痛苦，今生当依无欺因果修。”我们现前所做的一切都是为了生生世世获得快乐，从这个角度而言，我们所做的一切是获得永恒快乐之因，即便是苦行，意义也非常广大。若能更苦行一些，比如早上早点起床，平常按照历代传承祖师的法规，每天到修行的时间就去修行，而不是天天散乱混时间，真的非常非常值得高兴。

《圣者言教》第十一课（九）依靠三乘教法调伏烦恼

无论闻法还是修法期间，时时要做到不能掺杂烦恼，尽可能净观五种圆满。若能做到这样，相信很多外缘的烦恼就会自然消尽。

细致观待，我们内在的很多烦恼都来源于外境，若能依三乘教法调伏，烦恼就会减少很多。有时候很多居士在汇报见解的时

候，虽然暂时没有很好的见解，但若他在遇到各式各样的人，甚至一些令人情绪飘动的人，也不会起很大烦恼时，我就会觉得非常好。

单纯从小乘的角度来说，要断除烦恼，因为贪嗔痴烦恼是漂泊轮回之根本，起现一切痛苦之因，所以第一时间要断除。

大乘教法虽然也要断除烦恼，但断除方式是转变烦恼。比如有人令你产生烦恼时，把他观想成自己的母亲。母亲所做一切当然都是为了儿女好，这时就不会产生很大的烦恼，不会产生很大的嗔恨心。这是转变烦恼的方便法。但如今在汉地，很多人觉得父母不对，但对与不对只是儿女自己的感觉，相信站在父母的立场上，无论说什么、做什么都是为了儿女好。如果儿女对父母生起嗔恨心，那真的已经变成末法时代的末法时代，作为大乘修行者，绝不能这样。

站在密法的立场上对治烦恼，当然是净观五种圆满，把对方观想成佛菩萨。我相信除非业力非常沉重者，世上没有一个人说佛菩萨不好。但如今在汉地，可能是佛教衰微的原因，诽谤佛菩萨的大有人在，有时候真觉得这样的人非常可怜。可能现前他觉得自己非常了不起，但这些真没什么了不起，而是习气烦恼沉重的表现，即将等待他的，可能是更大的痛苦。当我们知道这些道理后，相信永远不会对佛菩萨产生嗔恨心，所以在起现烦恼时，你把对方观想成佛菩萨，烦恼就会很少很少。

要记住，我们先不说他人有没有过失，先从自己开始做起。历代传承祖师告诫我们，要时时带着一面镜子观照自己的缺点并及时改正，不要带着两双眼睛去看他人的过失。我相信只要你能把自己内心的小世界调整好，自然能与大世界和谐，在内心的小世界没有和谐之前，永远无法做到与大自然和谐，所以先从自己做起。

通过闻法，我们已经知道在听法的时候，身应如何行持，念诵时应如何观想，以后再闻法，一切都要做到如理如法。只有这样，法才能逐渐融入自心，变成我们自己的。我们到高原地方求法，真的不是为了走个过程，当然更不能为了名闻利养。以前我在高原见过一位居士，把自己的小孩也带在身边。当时我想，汉地和藏地风俗习惯不同，在藏地，出家当和尚是非常光荣的事，但汉地可不是这样，小孩长大后会不会怪自己的父母，没有让他好好读书？所以我建议他把小孩留在家乡读书。他说他上高原之前有人答应，如果他能在高原居留一段时间，回去汉地就供养他。我常常想，如果到高原只是为了这么一点钱，那真的太不合算了。因为依靠我们自己的力量、才华，也可以在世间闯出一番属于自己的天地，何必要在这边等着他人布施呢？这种夹杂着烦恼的行持，都是不如法的。所以，我们一定要依靠正法调伏自己的烦恼，让自己的行持如理如法。

《圣者言教》第十一课（十）闻法六垢之傲慢 无正信

【复次，如《释明论》云：“傲慢无正信，于法不希求，外散及内收，疲厌皆闻垢。”】

下面讲解闻法六垢。

第一垢，在闻法期间傲慢。比如，弟子在听法期间觉得上师的智慧远远不如自己，无论面对导师还是金刚道友，时时都在傲慢心之中，就是傲慢。傲慢是五毒之一，无论你的智慧有多高，当被傲慢心束缚的时候，在出世间的角度中已经没有智慧了。若带着傲慢心闻法，罪过是很大的，所以闻法期间必须断除傲慢心而净观一切。

第二垢，是对导师及法没有信心而去听法。这完全不如法，还不如不听。特别在依止导师的时候，信心非常重要。若依止导师结上甚深法缘后，又对导师没有信心，恐怕造的不是一点点罪业，而是堕入金刚地狱之因，所以在依止导师甚至听法过程中，应尽可能生起信心，若有时实在生不起信心，离开道场是最好的。内心带着极大的烦恼听法，没有丝毫之利益。

可能有些人听了这些教言之后，觉得自己对某位导师没有信心而离开道场，是一种功德。要知道，这是没有办法的办法，实际上你的罪过已经非常大了。细致观待，我们修行的目的是为了往生西方极乐世界。西方极乐世界是平等的信心，若我们内心还有对导师的偏袒分别，如何能获得西方极乐世界？所以从现在开始，我们应尽可能往平等心发展。

如今在汉地有很多居士，认为自己所依止的导师非常了不起，对其他导师及法门则不以为然。这种偏袒的信心并非智慧，也没有功德。要记住，平等之信心才是解脱。信心是得到一切加持之缘。比如，很多人同时在一位导师面前听法，有些得到很大的加持，有些则没有得到加持。是导师的信心有偏袒，导致两者不同的结果吗？当然不是。导师的加持无处不在，广大平等，弟子能得到多少加持，完全取决于个人的信心。我等导师释迦牟尼佛在印度传讲佛法的过程中，对所有弟子都平等加持，但为何善星比丘和提婆达多最终堕入三恶趣？就是由于没有信心的缘故。导师的加持如同面前摆着的食物，弟子的信心如同双手，能拿到多少食物，完全取决于弟子。

举个例子。曾经有人对我说，他和同修两个人同样在某位导师面前得到甘露丸或舍利子，同修的甘露丸已经长了很多，但他自己的甘露丸长时间搁置一旁，好像变小了；同修的舍利子已经长出很多舍利子，但他自己的却还是原来的。难道舍利子对两个弟子会产生不同的加持吗？舍利子乃十方三世一切诸佛菩萨坛城之总集，所以加持是平等的。自己能得到多大的加持，外相呈现什么现象，完全取决于信心。若没有信心，甘露丸和舍利子没有飞掉已经谢天谢地了，变小是完全可能的。有些人说某位导师的甘露丸会长，某位导师的甘露丸不会长，这些还是取决于自己的信心。细致观待，为什么老太婆供狗牙的时候会长出舍利子，

而我们现前供真的舍利子也长不出舍利子呢？还是我们的信心太小了。

当然现前也有很多汉地的居士，由于信心的原因，当上师在高原地方做加持或者开法会时，他在家里祈请上师，在佛堂上甚至地面上能找到一些舍利子。这些都很正常，因为诸佛菩萨的加持无处不在。但若没有信心，即便真正的佛呈现在面前，也无法挽救你的灵魂。导师的加持如同鱼钩，弟子的信心如同鱼口，若不以信心之口咬住加持之钩，永远不能到达解脱的彼岸。

从我们自身而言，与我们最亲近的佛就是自己的上师，所以应该生起信心去祈祷、闻法，才能得到加持。

《圣者言教》第十一课（十一）闻法六垢之不希求正法

闻法六垢的第三垢，是不希求正法。

在闻思修的过程中，由于各人对法的力求心不同而呈现不同的加持。比如这次听法时，如果想反正我只是个居士，以后也没有给他人讲法的机会，所以懂多少算多少。如果你的力求心是下品，你只能得到下品的智慧。求法期间也一样。若对法的力求心不强，就只能得到下品和中品之智慧。若能带着强大的力求心，发愿无论导师讲什么法，我都必须圆满通达，最终你能得到最上品的智慧。

我们在生活中教育孩子也一样。如果做父母的不求上进，对儿女没有要求，儿女能学多少就学多少，尤其信仰佛教后，想到

一切都靠自己的缘分，如果没缘分，学不学习也没什么区别。一旦父母有这样的想法，儿女的力求心也就不高了，考试的时候决定不会考高分。所以这方面我们应该注意培养儿女的力求心，但最终得到什么结果，是他的缘分，要随缘，不能强求。这里需要辨析的是力求心和贪心。力求心是一种没有贪婪的积极向上的心态，发心属于出世间，而贪心完全是轮回之因，是追求解脱者需要断绝的。这些都是一门智慧。

我们在听法修法的时候力求心必须要强，这样才能达到上品之智慧。我们可以看到，在高原地方，同时到亚青寺或者其他学院求法的人，力求心很强的人，即便没有完全圆满心愿，但总的来说，他的智慧决定有很大的进展。而力求心弱的人，想到人终究得死，活在世上也就是混时间，所以第一次上高原的时候什么样，过一段时间还是什么样，没有进步。甚至有些人还会打妄语，说自己修行还不错，只是口才不好，但这已经充分暴露了他的缺点，可能力求心不高。

但这里还要注意一点，内心有这样的愿望和力求心是好的，但是行为上决不能极端。如果行为极端，可能得到的结果并不理想。就像想飞的人，在不能飞的时候，最好踏踏实实练习飞翔的本领，而不是真的爬到高楼上去飞。

对法的希求心，是我们求法、修法的动力，如果对法的希求心不强，是得不到法的，因此无论听法、修法都要发愿，我必须把这个法学会。

《圣者言教》第十一课（十二）闻法六垢之外散 内收和疲厌

闻法六垢的第四垢是外散。

所谓“外散”，就是在听到声音、见到景物等时，耳根、眼根不由自主地跟随外境而转。要记住，不仅在听法期间，修行期间也容易外散。比如很多人都在说，修行期间外面太吵了，太讨厌了，天天都有人在说话。从某种角度来说，我们不是在修缘起性空吗？我们不是天天都在说“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”吗？谈到理论，不是所有人都说得头头是道吗？以无分微尘、无时分刹那分析，一切万物的本性都是空性，所以声音也是空性，何必执著呢？这时候尽可能不要随外境散漫，要收回自己的内心。当然初行者有时难免被外面的景色束缚，所以我们强调修行期间要寻找一个幽静之处，意义就在于不令心外散而能做到专一。

闻法六垢的第五垢是内收。

所谓内收，指五根内收。特别在修行期间，不能内收。按照汉传佛教的打坐方式，通常会闭上眼睛。它的好处在于暂时不被外境束缚内心；但是坏处在于眼睛一闭上，五根开始内收，时间不长，就会不由自主地进入睡眠之中。为了避免五根内收，我们在修行中强调三不动摇修法——身不动摇稳如大山，五根不动摇清如大海，意识不动摇净如虚空，其中五根不动摇清如大海主要讲解眼根，眼睛必须睁开。若修行中出现眼睛不想睁开或者感觉

自己很冷，充分说明五根开始内收了。所以听法和修法期间，应提起精神，尽量摆脱内收。

闻法六垢的第六垢是疲厌，也就是听法期间感觉疲劳、厌烦，希望讲法早点结束。内心带着这种心态闻法是很不如法的，这时应披上精进铠甲，想到如今有这么好的缘分听闻殊胜妙法，即便遇到天大的事情，也要精进听完这节课，用正念调伏厌倦心。

《圣者言教》第十一课（十三）持文不持义与持义不持文

【以及持文不持义、持义不持文、未领会而持、上下错谬而持、颠倒而持之五种不持，皆摄于三过中】

以上为五种不持。如果听法如同听故事一般，仅仅耽著于词句有多优美，讲解得有多精彩，却将真正的法义搁置一旁，这就是持文不持义，是不合理的行为。因为我们听闻一切教法的目的就是知晓真正的道理，若不能把握导师所传讲的道理，只是听故事一般去听法，恐怕永远无法得到菩提胜果。

何谓持义不持文？我们说过，文字是教义的载体，真正圆满实证教义的时候，学习教理还有什么意义呢？当然没有意义。但是在圆满见解之前，我们所学习的道理却是实证见解的前行，所以一字一句都不能轻视。如同现前我们要去往某个地方，无论是坐车还是走路，都是到达目的地的方便。如果你觉得汽车或者双脚只是一种工具，所以要扔掉汽车或者砍掉双腿的话，你永远无法到达终点。因此在以后修行过程中绝不能轻视闻思，必须认真学习相关教理。

以前有些汉地信众由于对这些道理不是很明白的缘故，一听说亚青是以实修为主的圣地，就觉得佛法只需要实修即可，完全不需要闻思。要记住的是，一切实证见解都来源于教理，如果连佛法道理都不懂得，又如何圆满实证？当然，有些人会说，禅宗六祖惠能大师不就做到了吗？但几千年来，历史上也只有一个惠能大师而已。虽然我们希望自己能成为第二个惠能大师，但由于多方面条件不成熟的缘故，恐怕这个愿望难以实现。所以还是要踏实一些，对于导师们所传讲的一句一词都不要轻视。

有些人天天指着自己的胸间说，真正的见解就在其中。我想，你所指的地方除了一团肉做的的心脏与肮脏的血液之外还有什么呢？恐怕什么都没有。所以作为希求解脱的弟子，要避免持义不持文的过失，将闻思修三种智慧合而为一，绝不能偏向一边。

当然闻思修三种智慧在运用方式上各有各的特点。例如五明佛学院是以闻思为主的圣地，平常是以闻思作为重点，但这并不表示他们轻视实修。我等大恩根本上师法王如意宝曾经授记，五明佛学院有诸多成就者，而成就源于心行而非仅仅口诵，因此五明佛学院虽然以闻思为主，实际上也非常重视实修。亚青寺虽然是以实修为主的圣地，但也非常注重闻思。比如从前行开始直到顿超之间的一切教理，不都源于导师的传讲吗？如果没有导师的教授，别说是直断，恐怕前行该怎么修都不知道。

因此，虽然传承方式各有各的特点，但是想要成办解脱，闻思修绝不能偏堕一边，持文不持义与持义不持文都必须断除。

《圣者言教》第十一课（十四）未领会而持

所谓未领会而持，是指将导师所传讲的不了义法义认为是了义法义，或将了义法义当做不了义法义，因此不能真正领会其中的意思，就称之为未领会而持。例如有些人不知道有些说法的密意，将其误认为真实了义之见解，这就是未领会而持的过失。

当然从信心的角度当中，对导师的教言具有信心是应该的，但是我们也要知道什么叫做密意。比如念诵一句阿弥陀佛的名号就能往生西方极乐世界是特定的事，但如果不了解什么时候才是真正地往生西方极乐世界，只是口里念念有词，就充分地说明，他并没有理解其中的密意。

再举个例子，很多经中告诫信众，“嗡班玛哦那卡布玛拉吽”为过解脱咒，只要从这句咒语下走过一次，就能断除一千劫所造的一切烦恼罪业。这就叫密意。若不懂其真正含义，认为走一遍就有这样的功德，那不如在咒语下方摆个秋千，晃过来，一千劫罪业没有了，晃过去，又是一千劫罪业没有了，这样坐在秋千上晃一天的话，恐怕没有八地的功德至少也有登地的见解了，但可能吗？当然不可能。难道经中所说的是错误的？当然也不是。经中所说密意是，依靠这样的缘起创造条件，最终证悟佛果。

很多经文中也说过，在认识“啊”字的一刹那就能断除三恶趣，因为“啊”是不生不灭的意思，是圆满实证法性，因此真正认识到他的意义时，三恶趣自然能断除。若不懂其中的密意，就会奇怪为什么自己对“啊”字那么熟悉，却依然没有获得解脱？

有些弟子信心等多方面条件皆不成熟，但是导师听说弟子念过几遍阿弥陀佛名号，就赞叹他功德不可思议，并且肯定这位弟子已经具备往生西方极乐世界的条件，这样的见解对吗？当然是对的，但这称之为导师的密意。依靠念诵阿弥陀佛名号的缘起，未来往生西方极乐世界是特定的，导师的授记是为了增上弟子的信心，并非指弟子现前决定往生西方极乐世界。但弟子若不懂其中道理，错解导师密意，就会认为导师已经授记自己现前具有往生的功德，因此不必再做修行，这样一来，解脱就会离他越来越远。这些都是由于没有领会什么是真实、什么是密意，因此对导师的教言未领会而持导致的过失。

《圣者言教》第十一课（十五）上下错谬而持

如同我们现前修行过程中，先从什么法开始入手，逐渐修学什么法，有圆满的次第。所谓“上下错谬而持”，是指次第颠倒，前面的法搁置一旁，开始修学更高的法等。

这里我们需要展开讲解一下。按照历代传承祖师的传统修法，必须修完加行才能进入正行。如今我等大恩根本上师喇嘛仁波切和阿松活佛等，也都在如是传讲。可能有些会有疑问，为什么我们在汉地讲法的时候，把前行和正行结合到一起传讲呢？因为共道密乘十四条根本誓言的第十二条曰：“侮辱具信之有情，此乃罪堕十二条。”也就是说，在弟子具备修学密宗的根机时，由于某些条件不成熟而让他去修大乘教法或小乘教法，就会触犯

十四条根本誓言的第十二条，罪过非常大。这时候该怎么办呢？当然要以善巧方便的引导方式，让他趋入密宗修行。

比如一个刚开始入门者，虽然对密法有信心，但由于多方面条件不成熟的缘故，此时如果限制他必须完成一定数量的善事才能修行密法，他可能会畏难而退。在这个引导过程中，如果由于导师而让一个对密法有信心的弟子趋于另一条路，导师已经触犯十四条根本誓言的第十二条。这时候该如何摄受弟子呢？就要根据弟子的条件来摄受。如今很多汉地弟子对密法具有很大信心，但由于家庭、事业繁忙，每天真正修行的时间可能只有短暂的一两个小时，若要求弟子修完数目庞大的加行才能进入正行，可能很多弟子都会和密法失之交臂。为了不触犯十四条根本誓言，引导具信弟子趋入密法，所以将加行与正行契合在一起讲解、修行。

这里需要强调的是，在修的过程中决不能高攀，若高攀修法，就变成上下错谬而持。这些道理都要懂得。

《圣者言教》第十一课（十六）颠倒而持

“颠倒而持”是指错误受持法义。

密宗站在真实教授的立场上，见解超越因果，也就是完全不在心识的范围之中。由于执受本体，妙力起现一切之相均成为本体之庄严，所以密宗有一些不共之行持。但很多不了解的人以为只要进入密宗，就可以肆无忌惮地饮酒、吃肉。要记住，在不具备密宗真实见解之前，如是行持就是颠倒而持。

比如，见解已达到圆满暖相者，口中仅念嗡啊吽三字就可以把酒变成水，把水变成酒。据说往昔囊加活佛在幽静山林做会供的时候，山上找不到有酒味的甘露，于是囊加活佛让弟子把盛甘露的器皿仔细清洗三次，往里面倒上水。在念诵过程中，以嗡啊吽三字加持，水就变成酒的味道。若真具有这种能力，这时酒与水已完全平等，当然可以饮酒。但若没有这种能力，决定不能颠倒而持。

如今很多人说密宗会供要供肉，所以即便在进入密宗之前是吃素者，进入密宗后也开始吃肉。但要知道，密宗见解已圆满者，无论什么肉，都是平等的。现在反观自己，如果在面前放一块死人的肉，你会拿回去炒菜吗？当然不会。所以在见解没有达到圆满之前，决不能颠倒而持，决不能诽谤因果。汉地吃素是一种非常良好的传统，若在不懂的前提下改为吃肉，是非常不好的习惯。我们以前讲过，当见解没有赤裸的时候，行为必须符合小乘教法，思想要符合大乘教法，见解要符合密宗，这是我们的法规，决不能由于我们修学密宗的缘故而肆无忌惮地行持不共之行为。

现前也有少数人说自己是修生圆次第的，所以显示瑜伽的形象。要知道，往昔历代高僧大德气脉明点已达到圆满自在的缘故，所以呈现过一些瑜伽的身份。气自在的时候，就能像密勒日巴尊者般，在水上行走，在空中飞翔。在具有这种能力的前提下，才会赤裸四种光明。若完全不具备气自在却呈现瑜伽之形象，就是颠倒而持，对这样的现象，必须警惕。

【六垢染即为具毒器皿之分支，五不持即为意不持之分支，故应断除而闻法。】

傲慢、无正信、没有力求心、外散、内收和厌倦等六垢是杂烦恼如毒器之过的支分；五不持是意不持的支分。所以，应断除这些过失而闻法。