

《圣者言教》第十二课（一）发心的重要性

无论平常修学什么法门或者听闻什么法义，时时都要端正发心。我等历代传承祖师无垢光尊者曾经说过：“加行发心正行无所缘，结行回向殊胜所摄持，此乃趋入解脱三要法。”从中即可得知，所行任何善法，若以三殊胜摄持，未来即可往生西方。若不具此三殊胜法，所行善法即便多么广大，也无法成办解脱。

因此无论是自己闻法还是修法，时时反观自心，调整自己的发心非常重要。如果反观自己的发心是恶念发心或无记之发心，则应及时纠正，将心念转为善的发心，时时以菩提心摄持自己所行持的一切善法。菩提心有愿菩提心和行菩提心两层含义——其中愿菩提心又分为慈悲缘众生和智慧缘大觉两点，三门行持善法则为行菩提心。当然，仅仅从文字上了解何谓发菩提心并不是很困难的事情，但是想要在内心当中真正生起菩提心，可不是一件容易的事情，需要长时间的修炼。从另一个角度来说，无论是口中念诵咒语，身做礼拜或者从事其他一切善法，目的都是为了增长菩提心，所以每当在修菩提心的时候都应时时观待自己菩提心有多圆满。

只有依靠菩提心才能令自己的善根转变成无量。例如现前有很多人，总认为自己的业障很沉重。从逆缘的角度来说，我们的业障的确很沉重。若业障不沉重，我们如今怎么会有这么

多的贪嗔痴烦恼以及不同的心所法呢？但若仅仅站在逆缘的立场之中认识到烦恼很沉重，内心可能会产生极大的悲伤。但从顺缘的角度来说，由于我们有菩提心等殊胜方便，因此从事善法期间，所行任何善法均成无量之功德。即便业力有多沉重，依靠菩提心的力量，都能迅速得以消尽，成办解脱也是水到渠成。因此自己平常的修行契合菩提心是非常重要的。

《圣者言教》第十二课（二）禅修时如何做到清净正行

若我们的内心在修法过程中掺杂诸毒烦恼，修法就没有丝毫之利益。因此欲令自己的善根在修行过程中不被一切恶缘摧毁，三殊胜之清净正行尤为重要。修学禅定也同样如此。

我们在讲修学禅定时讲解过善巧运用，因此对修行者而言，禅修时认识妄念并且知道该如何调伏妄念非常重要。因为禅修时初次出现妄念，从某种角度而言非常正常，这一点必须要了解。有些人可能会有这样的想法，自己在禅修时太过散乱的缘故，可能造下了很大的罪业，因此自己的见解直到现在都没有丝毫之进展。要记住，从某种角度来说，凡夫有起心动念是非常正常的，但是对于希求解脱的修行者而言，懂得如何将妄念转为道用更为重要。仅仅依靠压制妄念，虽然可以得到暂时的平静，但对于究竟断除妄念来说，并不是容易的事。例如自己现在所处的地方四周都是毒草，无论往哪一方向行走，只要踩到毒草上，就会引起中毒。此时仅仅依靠拔出毒草是远远

不够的，还要懂得如何将毒草转变成良药。一旦懂得如何转变，即便踩在毒草上，也不会中毒，甚至还能起到治病强身的作用。如同这个比喻般，当妄念起现时，懂得如何将妄念转为道用，比单纯压制妄念更重要。

我们天天都在说，贪嗔痴烦恼是漂泊轮回之根源，但从另一个角度来说，若能把妄念转为道用，妄念则是成办解脱唯一不可缺少之辅助。其中的区别就在于你是否懂得善巧运用，以及在修行中善巧运用做得有多圆满。若懂得其中的道理，平常修法无论是散乱还是平静，时时都在调伏之中。如果当自己内心平静的时候就认为自己的修行很好，散乱的时候就认为自己的修行很差，仅仅以妄念多少来衡量见解高低或修行好坏，则完全失去了真正修法的特色，也没有真正掌握佛法的窍门。因此欲令修学过程中清净正行不被外缘所摧毁，善巧运用非常重要。

要记住，如果禅修仅仅依靠压制妄念，恐怕有时候能成功，有时候未必会成功。一旦不成功的时候，内心就会产生极大的烦恼，总觉得自己今生成办解脱的希望不大，因此时时都在痛苦之中。若是会善巧运用，无论座上座下有多少起心动念，由于懂得将其转为道用的缘故，内心时时都在喜悦之中。

还要知道的是，仅凭压制妄念安住于止息妄念的无分别状态之中，无论是否成功，与解脱都没有丝毫之关系。因为成办

解脱唯一的条件不在于能否静下心，而在于能否赤裸心的本性。心的本性和静心两者之间，看似相同，实际上有诸多不同之处。因为心的本性具有一切功德，也就是我们通常讲解的出离心、菩提心和信心。相反，无论心是平静还是散乱，若内心离开了三殊胜法，所行任何善法均无法成办解脱。即便你能压制自己的内心烦恼，安住长达色界禅定一禅的六千个大劫或者无色界禅定的八千个大劫，最终也不能成办解脱。因为仅凭压制妄念，在不具备一切功德的前提之下，修法永久不会成为解脱之因。

前两天我也遇到一些修行者说，他认为自己平常的禅定还是挺不错的，因为时时可以在空性以及很平静的状态中安住。当时我问他：“是否由于生活中烦恼太重太多的缘故，为了止息这些烦恼才开始修禅定？若是，你暂时成功了；若不是为了这个目的而是为了解脱，这样的修行恐怕对解脱没有丝毫之利益。”这个道理大家一定要记住。

《圣者言教》第十二课（三）次第修学不可轻视

三殊胜之清净回向可令善根辗转增上。比如今天做了某件善事，本来只有一个功德，但由于有清净回向摄持，第二天就转变成两个、十个乃至成百上千之功德。仅凭一件小小的善事，就能得到往生西方极乐世界之果，是靠什么缘起法而成办

呢？当然就是清净回向。因此修法之时，这些小小的环节都应落于实处。

在我们行持任何善法时，都要观待自己的发心、正行和回向。当然，由于长时间在高原地方求学成熟口诀法，如今很多弟子见解已有所增上，他们的见解本身就是清净发心。这种发心称之为胜义菩提心，也是清净之正行和真实之回向。这时，他已经不需要将三殊胜分为三个阶段来一一树立，因为体用已经一如。虽然我们都很希望能达到这样的见解，但这样的条件，并非人人都能具备。

由于末法时代众生烦恼沉重以及多方面条件不成熟的缘故，现前我们必须按照次第过程修学，决不能高攀见解。因为仅凭文字般若去创造禅定，对解脱而言是远远不够的。我们说过，教理是见解的前行，但仅凭教理去树立一切禅定见解，即便树立得有多好，总归只是文字般若而已，也就是我们通常所讲解的伺察意之见解。当然，修法初期需要依靠心去作意，但是这只是一门前行，如果时时处于这样的状态之中，你的见解永久不会进展。因此闻思和实修必须要分开理解，不能混淆。将两者混为一谈，恐怕也是常年在高原或其他地方修学，但是见解始终没有增上的原因吧。我相信每一位修行者平常都在阅读历代传承祖师的教言，对见解也有所了知，但为何修行却一

直进展缓慢呢？恐怕就是时时依靠理论去打造一个见解。因此修法还是要细致一点。

当然，现前我们必然还是凡夫，在修学殊胜法门的同时，难免会产生懈怠和拖延时间的现象，这时候时时观想四厌离法非常重要。若舍弃四厌离法，即便你所修的法有多么殊胜，理解有多么成熟，要赤裸见解，恐怕还是难以实现。因此，四厌离法的重要性不言而喻，时时都不能轻视。若能如是修学，意义也非常广大。

《圣者言教》第十二课（四）简述华严四想

上节课从所断的角度当中讲了闻法时所应断除的三种过失、六种垢染和五种不持。这些道理要铭记心中，并时时反观自己在闻法和修法中是否具有这样的过失。若具有这些过失，自己的闻法与修法不但没有丝毫之利益，反而还会造下很多罪业，因此应及时予以纠正。应如何断除这些过失呢？就要依靠所取之行为予以断除。

【丙二、所取之行为】

【诚如《华严经》曰：“善男子，汝应于己作病人想，于法作妙药想，于善知识作名医想，于精进修持作医病想。”】

所取之行为应如《华严经》所言，首先将自己做病人想。至于为何要将自己视作病人，下文有详细阐述。总的说来，由于

无始以来至今习气烦恼沉重的缘故，自己一直都在积造不同的罪业，因此现前就要将自己视作一个病人。

想要消除自己的病痛，必须要服用药物。也就是说，想要消除一切贪嗔痴烦恼及各种罪业，必须依止妙法，将妙法视为解除病痛之良药。此即为“于法作妙药想”。

对于病人，只有真正的名医才知道病灶在于何处，如何对症下药，因此我们要将善知识作名医想。长时间遵照医师的吩咐而积极治疗，一切病痛都会消尽，这就是所谓的“于精进修持作医病想”。

以上华严四想就是我们闻法和修法时应该做到的行为。

《圣者言教》第十二课（五）于己作病人想

【譬如自己身患重病，久时不愈，此生性命弥留之际，即将趋入后世之身；我等已被八万四千烦恼之疾病折断善趣之梯、开启恶趣之门、即将断送解脱之命根时，于此心怀恐惧之想。】

不仅要从文字上如是理解，更应该反观自己理解得如何。虽然我们从文字上了解一些善法的功德，但由于贪嗔痴烦恼极为沉重的缘故，平常无论是从思想还是行为当中，与善法相符之事极为稀少，这就是业力沉重的表现。抑或自己在修行过程中，由于心太散乱以及昏沉太重的缘故，无法顺利修行，这也

是贪嗔痴烦恼沉重的表现。我们将自己视为患有疾病的患者，原因正在此上。

由于我们无始以来所积造的烦恼习气沉重之故，已经折断了善趣之梯，所以即便有善知识为我们传讲一些善法的功德，我们的内心依然很难趋向善法，而是时时都在贪嗔痴烦恼之中。贪嗔痴烦恼乃恶趣之根源，因此我们大多数时间的所思所想、所言所行，都为我们开启了恶趣之门。现前我们的内心若与贪嗔痴烦恼相契合，则充分说明恶趣就是我们的归宿，这时内心必然会产生恐惧。比如身患重病时，我们的内心无意中会产生一种恐惧，害怕病症发展，最终导致死亡。同样一个道理，若我们的内心被贪嗔痴一切烦恼所束缚而不懂得寻求解脱，最终就会失去即生成办解脱的机会，恐怕恶趣就是我们未来的归宿。

【何者方能利益病人？】

当内心对即将失去解脱慧命而心生恐惧的时候，就应该继续往下观想：何者方能利益病人？从逆缘的角度当中而言，时时观察自己内心烦恼有多沉重是一件好事，但是单纯站在逆缘的立场之上，当这种悲伤形成极端的时候，对自己的身心并不能起到很好的作用。因此我们既要观想逆缘，还要观想顺缘、从事善法的功德。也就是说，要知道依靠什么善法才能消尽这些病症。

比如有些道友时时都在忧虑自己贪嗔痴烦恼以及习气沉重，这种过度担心，已经成为修行的障碍，因为即便想修行，也修不下去。从某种角度而言，你观察到自己的过错，是一件好事。但是我们修学的目标是为了消尽烦恼，所以在知道自己的不足之处后，不能一味自怨自艾，还要从顺缘的角度去思维，哪一种善法能消尽烦恼，解除自己的病痛。这一点，非常重要。

《圣者言教》第十二课（六）知己不足而后能改

我们说过，能否改变自己的命运或性格，完全取决于能否认清自己的不足之处。比如西方很流行催眠术，但催眠师是否能够成功催眠他人，完全取决于被催眠的人是否能放弃自己所执著的一切而遵照催眠师的话去做。也就是说，无论自己对与错都必须暂时放弃，才能达到被催眠的效果。就如同去医院看病，首先要知道自己有病。如果不承认自己有病，这个人决定不会去求医。因此，无论出现身体疾病或者心理不健康等一系列现象，首先必须要认清自己的不足之处，这一点非常关键。

往昔动乱年代，昌根阿瑞仁波切虽然没有什么资产，但由于声名太过显赫的缘故，难免有人想借机批斗昌根阿瑞仁波切。作为昌根阿瑞仁波切的侍者，上师（喇嘛仁波切）时时想到的，就是护持昌根阿瑞仁波切。尤其每当聚众时，在大家都没有发言之前，上师就开始讲话，目的就是为了讲解他的上师有

多么好，所有的指责和过失都是不存在的。上师以这样的方式保护他的上师。后期，上师自己独处时也会无意中出现自言自语等现象。不仅如此，上师还听到各种对昌根阿瑞仁波切不利的言论，因此时时都在担忧出现不好的情况。由于长时间忧虑的缘故，上师开始出现心脏不舒服的现象，但是他自己一直都没发现患上了心脏病。直到有一天，昌根阿瑞仁波切把上师叫到身边说：“据我这段时间的观察，你好像已经有心脏病了。”

上师说，在昌根阿瑞仁波切对他说以前，他从未想到自己患有心脏病。但对昌根阿瑞仁波切的信心，让他第一瞬间就接受了自己有心脏病这个事实。昌根阿瑞仁波切还对喇嘛仁波切说：“平常聚会时，你会无意中发表很多意见，说出很多他人不很能接受的话语。这时你应该想清楚再说，要时时记得自己是一个心脏不太好的人。”从那天开始，每当上师想要说话的时候，第一瞬间就会想：“我是有心脏病的人，可不能像平常人一般，想说什么就说什么。必须要把所说的事情想清楚以后再说。”由于时时铭记导师的教言，时时依教奉行，没过多长时间，他的心脏病就完全恢复了。直到恢复的时候才感觉到，自己以前真的心脏很不舒服。

我们讲解这个公案的目的就是要告诫大家，能否改变自己的一切，首先必须要认清自己不足的地方。由于无始以来至今

所造习气烦恼沉重的缘故，我们要如同身患疾病者般，内心真正生起恐惧心。我相信作为一个真正的修行者，他会这么去想的。因为我们修行的目的并不是为了走个过程，也不是为了凑个热闹。修行的真正目的的是一个使命，就是要消尽自己的烦恼，而想要消尽自己的烦恼，首先要知道自己的不足之处，这一点非常重要。

《圣者言教》第十二课（七）修学佛法会走火入魔吗

很多对佛教不了解的人总有这样的疑问：“修行是否会走火入魔？”当然不会。若修持正法的人会走火入魔，那么我等导师释迦牟尼佛乃修持正法第一人，他应该走火入魔才对；或者时刻遵循释迦牟尼佛的教法而精进修法的历代传承祖师也应该走火入魔，但他们非但没有入魔，还都获得了解脱。为何如今很多修行者修行一段时间后就会有走火入魔的现象呢？这就说明，他们所修行的法恐怕并非正法而是非法。

正法与非法之区别在于何处？正如我等导师华智仁波切所言：“心乃诸法源，调心佛善说。”也就是说，修行不在于形式之上。如果修法不是在调伏自心上用功，即便独自一人在山洞或者幽静古刹之中闭关多年，呈现精进修法之相，它也不能称之为正法。我等历代传承祖师无垢光尊者曰：“自心与法若未融契，仅具道貌之形相，则无实义可谈。”当修行不能起到

对治自心的作用时，仅凭外表修行的形象，对于解脱没有丝毫之利益。

我们不妨反观一下自己在平常修行期间，是着重于形象还是着重于调心？若是着重于形象，所修的任何法都只能称之为形式法，是一种非法。阿底峡尊者曰：“法不依正法而行持，法反成为堕入三恶趣之因。”也是讲解所修之法若不能起到对治烦恼的作用，仅凭表面做出来的修法形象，无论你修学多少年，终不能成办解脱。因为你已经修错、修偏了，它并不是正法。因此，修学佛法出现走火入魔的现象，并非佛法有问题，而是修行者不懂得如何行持正法的原因所致。

《圣者言教》第十二课（八）执著为轮回之根源

如今有很多修行者非常执著于自己修行中的感觉——如果出现的感觉正是自己一直所盼望的，内心就会十分欢喜；如果出现的是自己并没有想到的感觉，心里就会产生烦恼。无论是前者还是后者，一旦极端执著感觉的时候，就叫做入魔。

比如有些人喜欢说自己晚上做了一个什么样的好梦，或是做了什么样的噩梦；或者修行期间看见好的景色或不好的景色等等。他认为看见好的景色，出现美妙的梦境就是功德，看见不悦意的景色或者出现不如意的梦境就是过失。难道功德与过失取决于自己的感觉吗？当然不是，因为功德与过失并不在于眼前看见什么或者身上出现什么感觉，而在于是否执著之上。

如今我们修学佛法的目的是为了成办西方极乐世界，获得解脱，而阻止我们成办解脱的最大障碍就是执著。如《二观察续》中曰：“诸有情即佛，然为客尘障。”一切众生都具佛性，因此，我们所追求的西方极乐世界并不在遥远的地方，就在心性之中。由于我们执著太强的缘故，才遮止了本来面目。如同蓝色的天空本就具有，但乌云遮住了蓝天而呈现出阴天的景色。如果如乌云般的执著没有消尽，蓝色天空般的自性永远不会赤裸在自己的面前，也就是说，西方极乐世界永远无法呈现。

当然有些人会认为自己可以把业障搁置一旁而去往西方极乐世界，似乎西方极乐世界存在于自心之外。这都是很幼稚的想法。除非你有两颗心，一个叫轮回之心，另一个叫西方极乐世界之心，这样，你才可能一边在轮回受苦，一边往生到西方极乐世界。但要记住的是，你只有一颗心，你就是一个一个人，当你在轮回中遭受痛苦时，不可能同时感受到西方极乐世界。

这样一来，我们就知道，只有断绝执著才是真正的驱魔。一旦出现执著时，就称之为着魔。无论你呈现什么感觉，只要对它产生好感或厌恶，就叫做着魔。有些信众对我说：“上师，我现前完全遵照您的教言在做。您时时在课堂上讲不要执著，因此我现前一点都不执著。但是我今天能否讲一下去年做的一个梦，请您看看这个梦到底是好还是坏？”我想，你刚刚

不是说自己已经不执著了吗？为什么去年的梦直到现在还挂在自己的嘴边呢？若这不是执著，什么才是执著？如果你的梦境是有形实体的话，恐怕你会用好几层的铁箱来存放。当一层层铁箱开启到最后一个小铁箱时，才是你所珍藏的梦境。但是梦本身是虚幻的，既看不见也摸不着，我们无法真地将它存放在铁箱里。举这个例子的目的即是告诫大家，遮止本来面目的最大污点是执著，遮止往生西方极乐世界的最大障碍是执著，令自己见解不能迅速增长的最大违缘也是执著。因此，现在就问问自己，在平常的修行过程中，执著有多少？

《圣者言教》第十二课（九）如何理解修学不能执著觉受

有些人非常执著于自己修行过程中各式各样的觉受。我也经常听到有弟子问：“上师，我这两天的修行并没有很好的进展，因为我没有出现其他人所说的这种觉受。”要记住，觉受只是一个过程。

例如现前有十个人坐同一辆车去往某个地方，即便汽车行驶在同一条路上，十个人所见到的风景完全一致吗？我想，是不可能的。比如你非常执著于路边的一朵花，但是坐在你身边的人可能并没有注意到这朵花，因此，当你说这朵花有多美的时候，同车的其余九个人不一定看到了这朵花。或者你看到窗外的某处风景，但是坐在你对面的人可能没有看到这处风

景。当你说某处风景很美丽的时候，其余九人都说没看到，但我们并不能因此说十个人走的路线不同。

修行的过程也同样一个道理，由于我们所说的六聚、十二处、十八界等处界不同的缘故，有些人可能觉受多一些，有些觉受少一些，但觉受多少并不代表见解高低，因为它只是一个过程，所以不要太执著于觉受。若太执著于觉受，当有些觉受达到极顶的时候，这个人的身心决不会健康，这时就叫做入魔。

以前亚青寺有个弟子，平常非常爱搞道家的驱魔方术，后期由于太极端的缘故，身体越来越虚弱。我见他身体非常虚弱，就问他：“三年前你的身体是否这样？”如果三年前他的身体就如此虚弱的话，我可能就不会问了，因为他的体质原本如此。但如果是最近一段时间突然瘦下来，我想你应该观察一下自己。因为身心一旦不健康，不仅心烦意乱，身体也会非常虚弱。

有时候我也会开玩笑地说，胖人如果心中不特别执著，一般不会精神不正常，最怕的就是瘦人身体越来越弱。尤其高原地方饮食等多方面条件都无法与汉地相提并论，因此当身体开始虚弱的时候，还需要导师为你提醒。有时自己知道身体不好，实在不能继续呆在高原地方，不得不回汉地治疗一段时

间，我觉得回到汉地也是值得的。从某种角度而言，成办解脱光凭精进还是有些不够，一个健康的身体也非常重要。

总的来说，无论执著贤劣，只要执著已变成极顶的时候，精神就会不正常。类似这样的事情，不仅发生在修行人之中，世间人也有很多。比如有些做生意的人，他本身的意志力并不很坚强，却在管理一个很大的企业。如果无意中获得成功，可能一高兴就疯了；或者他觉得某件事情自己能做到，并且对此非常有信心，但最终却没有成功，可能也会疯了。因此无论任何事情，一旦变成极端的时候，都会导致成不好的结果。修行也同样一个道理，千万不能执著于自己的觉受。

《圣者言教》第十二课（十）于法作妙药想

【何者方能利益病人？如同用药即能利益般，所谓“法”，即是纠正不善心，若修持善法，则成一切烦恼之对治，是故于法，当以欢喜心而如理行持。】

对于一个身患疾病的人而言，想要消除病痛必须用药。如同此理，要调伏内心，必须依靠妙法。所谓法，就是纠正自己不善的心念。从某种角度而言，修行并不是很难的事情，就是在发现与正法相违的一切行为和思想时，立即断除，并将其转变为善心。要做到这一点，首先必须知道什么是善，这样才能令自心时时处于善念之中。

修法是为了对治自己的内心，而调伏自己内心的一切疾病完全取决于如妙药般的妙法。但想要知道自己对治了多少烦恼该如何观察呢？比如西医可以通过检查各项指标来判断身体已经恢复到什么地步，中医可以通过把脉等手段观察身体是否在康复，但自己烦恼对治得如何，该如何观察呢？有些人认为这一段时间自我感觉挺好，因此自己的修法可能还不错。但要记住，感觉并不代表什么，想要知道自己烦恼有多么减少，就应该反观自己的信心、慈悲心和出离心有多么增上，这才是判断见解是否增上的标准。《功德藏》之中说：“只随善恶意差别，不随善恶相大小。”也就是说，我们所说的功德并不在于平常所从事的善行看上去有多大，而在于自己贪嗔痴烦恼减少了多少。如果烦恼没有减少，即便你从事的善法有多大，对于解脱而言，恐怕也没有什么意义。

梁武帝是一位人尽皆知的大居士，他从事的善法看上去非常广大，不仅建寺庙，还尽力供养僧众、抄写经文等等，但他请问达摩祖师自己有多少功德的时候，达摩祖师却说无功德。因为行持的一切善法若没有对治自己的烦恼，都不是往生西方极乐世界的善因。当然，达摩祖师所谓的无功德是从解脱的立场之中而言，从世间的立场之中，行持广大善行当然可以称之为功德。善的适用范围很广，不论你的发心如何，只要你从事了某个善法，从世间角度而言，我都会赞叹你，但出世间的善

并非在于形式之上，而在于发心之中。一旦发心是恶，即便你所做的善看上去有多大，都只能叫做非法。

我在汉地时，经常有一些具有一定名声地位的人对我说，他做过多少件善法，当然初次见面，出于礼貌的原因，我还是会赞叹他做得很好，但站在佛法解脱的立场之上，他们所从事的这些善法是真正的善吗？不一定，要观待他的发心而定。如果他做这些善法的目的是为了谋取更大的利润、更高的声誉，站在佛法的立场上，这都不能称之为善。所以，无论以后做什么事，都要时时观待自己的内心。比如你出门看见一个乞丐，当你要把手中的一点钱布施给他的时候，就要先反观一下自己的发心。如果你想的是以此布施功德博得今后更多的利润和福报，即便别人看见你在行持善法，认为你的慈悲心非常广大，但是站在佛教的角度，已经没有丝毫之功德，因为你的发心已经是恶念发心，所行善法已经成为轮回之因。

我等导师释迦牟尼佛曰：“自净其意，是诸佛教。”华智仁波切也说过：“心乃诸法源，调心佛善说。”从这两个教证当中就能知道，时时调伏自己的内心，才是佛法。而对调伏内心的善法是否能生欢喜心，则完全取决于你对法的理解之上。当然，从某种角度而言，这份欢喜来源于宿世的因缘，若前世没有修善之因，今生可能很难生起这样的喜悦心。从另一个角

度来说，由于前世有这样的因，今生又有对法理解通达的缘，相信以后无论从事什么善法，内心都在喜悦之中。

《圣者言教》第十二课（十一）于善知识作名医想

上师就如同医术精湛的医生，不但知道病人得了什么病，也知道该如何对症下药。病人若能谨遵医嘱，很快就会痊愈。但病人求医时若对医生没有一点信心，只是因为旁人的热心介绍，因此为了照顾他人的颜面而勉为其难跟去看病的话，即便拿到了医生开的药方也决不会遵照医生的吩咐去做。医生让你一天吃三次，可能你会自作主张一天吃两次，或者两天才吃一次，甚至一次都不吃，这样能治好病吗？永远不会。

所以我们时时都在讲解，修学佛法的过程中，首先必须要依止好自己的导师，也就是说，我们所依止的导师，必须是一位具德导师。何为具德？当这位导师已经从烦恼和堕落中超越，就是具德导师。若导师还有堕落，他怎么能有加持力呢？而没有烦恼也没有堕落的标志在于何处？就在于导师的出离心、菩提心和信心已经圆满。

我们每次都说，依止导师期间，首先要看这位导师的信心和慈悲心是否圆满。若导师一张口就是只有自己最殊胜，其余导师都不合格，因此弟子必须遵照他的话去做，如果导师时时讲解偏袒之信心，充分说明这位导师可能不是具德上师。因为真正具德上师的信心是平等的，这是具德导师的标志。从慈悲

心的角度而言，除非他所谓抛弃众生有密意，当然密意我们也不知道，只要他的内心真有抛弃众生成佛的想法，这位导师就决不是一个具德上师。

当然，我们不仅可以自己观察导师是否已具备这些条件，也可以通过公认的高僧大德的授记，去了解这位导师是否是具德上师。如今在汉地，很多穿着喇嘛服装的僧人，手里都拿着不大不小的一个简介，里面讲的全都是他自己的功德，比如他不仅是阿弥陀佛的化身，还是释迦牟尼佛的化身等等。当然，阿弥陀佛可以化身无数去度化众生，但见到的每一个都是阿弥陀佛的真实化身，恐怕还是有些不现实。所以，在依止导师之前还是要好好观察，知道具德导师应该具有的功德，因为我们依止的导师决定了我们以后的修法是否能成办解脱，这些都非常重要。

我在汉地时碰到一些号称自己是导师者，口中说出来的一切真的令人觉得恐惧。我当时想，这位导师会堕落，那是没得说了，但他说自己下面还有很多弟子，这些弟子在他的引导下，不也会堕落吗？因为导师若是一个大偷的话，弟子决定全都是小偷，因为他们的传承没有离开过偷字。导师若有大慈悲心，弟子即便跟不上导师的大慈悲心，但也是有慈悲心者。所以导师有什么样的言行，都会影响他的弟子。我们要寻找一位具德上师的原因就在于此上。想把具德上师所有的功德都体现

在自己的身心当中，就必须依止一位好的导师，并依教奉行。这一点非常重要。

《圣者言教》第十二课（十二）依止具德且具缘之导师的重要性

每个人都有类似的经验：当自己身患疾病时，并不会见到谁都去请他医治，总是先四处打听哪个医生名声最大，临床经验最丰富，希望找到具有治愈类似疾病的经验的医生为自己治病，但为什么在调伏自心之上就没有这么重视呢？我们一直都在强调，修法的目的不是为了走个过程，也不是为了凑个热闹，但实际上我们还是会无意中出现这样的现象，但真不能这样虚度人生，因为可怕的无常随时都会出现在我们的身边。我每天上课都要讲解一些无常，因为我天天都能听到有人去世的消息，总觉得生命真的太无常了。因此我们应该把握机会，精进修法才对。

我们前面讲解依止的导师首先应该具德，不仅如此，具缘也非常重要。所谓具缘，是指从自己的感觉当中而言，与这位导师非常有缘分，因此非常信任这位导师。对于这位导师所呈现的一切言行，都会非常恭敬。无论这位导师说出怎样的言语，弟子都会依教奉行，这就称之为具缘。

要记住的是，具缘的前提是具德，这一点非常重要。我在汉地有时看见很多弟子依止自己的导师时，不观察导师是否具德，仅仅依靠具缘就认为师徒缘分很好。原因是弟子每次到这

位导师家时，导师都会非常慈祥地招待他们，但仅凭这样的感情依止导师恐怕还是有点不圆满。依止导师必须具德且具缘，两者不可偏颇。如果依止的导师不仅具德而且具缘，无论这位导师为你传讲什么教言，你都会百分百地纳入心中并且遵照导师的教言去做。因此在抉择导师之上，还是要细致一些。

【如理奉行上师善知识开示之窍诀，作为净除烦恼之增上缘】

无论是以身患疾病为比喻讲解名师的重要性，还是从内心被贪嗔痴烦恼及习气束缚，需依止导师修学佛法消尽烦恼的重要性而言，我们都已经做过解释。

【恭敬善知识作依止想。】

想要获得身心健康必须恭敬依止善知识。我想这一点之上，在座的弟子们都已经做得非常圆满。无论你初次进入佛门就到高原地方依止我等大恩根本上师喇嘛仁波切或者阿松活佛等众多圆满成就的高僧大德，还是依止五明佛学院的堪布大德，都已经非常圆满。

虽然有时候无意识当中可能还是会忘失这些教言，甚至在无知的前提之下可能还会造很多罪业，但现前我们已经在苏醒的过程之中。我相信每一位在座的修行者只不过是又重新听闻一遍这样的教授而已，实际当中都已知道该如何依止导师。那

么现前就应该把自己所理解的这些道理更广泛地告诉其他虔诚的信众们，让所有人都知道成办解脱要具备哪些因素。这也是菩萨行，功德不可思议。

《圣者言教》第十二课（十三）于精进修持作医病想

【如遵从医嘱治疗疾病，需依上师教言精进修法，切莫泛泛听闻。】

有些人喜欢四处听法，但却从未完整地听闻，只是听闻了其中的一部分，然后又将自己所听闻的各个部分交杂成一个新的修法进行修学。就如同世间人所讲的笑话，无论黑猫白猫，能抓住老鼠的就是好猫。但要记住的是，我们现前不仅要抓老鼠，还要在特定的时间内抓住老鼠，不是今天就是明天。虽然无论什么猫最终都可以抓住老鼠，但能否达到预期的效果，恐怕就不一定了。比如这只猫今天就可以抓住老鼠，但另一只猫可能要在十年以后才能抓到老鼠，虽然也能抓住老鼠，但却不是我们想要的结果。因此，听法也同样一个道理，如果某传承的教法听一段，另一传承的教法也没头没尾地听一下，这就称之为“居士们的修学方式”。

居士由于平常被很多世间琐事缠缚，想要抽出很多的时间去修法，还是有点不现实。因此如今很多人就会去各处没头没尾地听个法，结个缘，然后将所听的法杂在一起修学。这样的修法也许短时间当中能做得到，但长此以往，可能就会产生很

多烦恼。所以我们即便只是听闻一个教法，也应该听闻一个完整的教义。

【若勇猛精进，则可解脱烦恼之病，解脱之命可得恒久，故当起殷重治病想，如实数数思维十分重要。】

若依止具德上师的教授，遵照导师的教言而精进修法，业及烦恼就会迅速消尽。如疾病患者遵照医师的吩咐而按时服药，若能如是长时间坚持，病情就会逐渐痊愈。同样一个道理，作为一个无始以来被习气烦恼束缚的凡夫，依止的是具德善知识，并且行为当中也遵照导师的教言而行持，他的烦恼就会越来越少，离解脱也就越来越近。所以我们要长时间遵照导师的话去做，而不是今天好像在听导师的教言，第二天又不听，可决定不能这样。当然由于个人的根机和智慧不同的缘故，有些即便在导师面前听到很多教言，但是后期也不能圆满遵照导师的教言去做，但总的来说，还是应该尽可能遵照导师的教言去行持。

这些道理应该时时观想。不仅今天闻法时要如实观想，平常修行过程中也要这么去观想。当自己内心与正法相违时，更要如实观想。

【总而言之，此四者即为断除六垢之反体法。彼等为闻法之持戒度。】

我们在闻法过程中是否如是思惟？若能如是思惟，就是在行持六度波罗蜜当中的第二度——持戒度。

《圣者言教》第十二课（十四）闻法六度之忍辱度

【如是闻法时，于彼敌对贤劣众生，无论谁者施予何等伤害， 不计仇恨，不施报复】

闻法修法期间，不要妄加分别谁好谁坏，也不应敌对某个人。如果他人对你说的话，或者看你的眼神，你总觉得好像有点不对劲，我想，原因可能是你自己的心态有问题。只要我们摆正心态，无论眼前呈现的一切之相有多么迁变，无论别人是直着眼睛看你还是斜着看你，你都会觉得很正常。即便别人斜着看你，你也会认为这可能是对方的眼睛有一点点毛病，或者只是他一瞬间的反应而已，并不会认为别人对你有敌意。因此只要自己心态摆正，无论所见的一切境相有多么迁变，都不会令你内心产生烦恼。

这一点不仅适用于闻法修法，还可以广泛运用到各个方面。比如，当你内心时时怀有嗔心时，即便他人只是喝杯水，恐怕你的内心也会产生很大的烦恼：“为什么这个人要在我面前喝水，而不在我走开的时候喝水呢？”即便他喝水与你没有任何关系，你还是会觉得很看不顺眼，这是什么原因？就是由于你的内心在作怪。

再举个例子。假如有人非常讨厌在他面前放一尊佛像，但偏偏就有人在他面前放了一尊佛像，因此直到佛像移走之前，他的内心会一直沉浸在烦恼之中：“为什么要这么放呢？”修行人若不懂这个道理，在修行过程中出现的任何觉受，都会引起强大的反应和情绪飘动，内心会非常痛苦。

要记住，对凡夫而言，心中起现各种想法是非常正常的。作为修行者，我们现前该做的是将妄念转为道用。若具有这样的想法，相信无论在修行过程中起现什么心所法，他的内心都会非常平静，外境永久都不会束缚他的内心。因此，一切还是在于自己的心态之上。

《圣者言教》第十二课（十五）端正心态而调伏内心烦恼

我们说过，贪嗔痴烦恼是漂泊轮回之根本，当内心起现贪嗔痴烦恼时，就是在造地狱之因。因此，作为一个修行者，若内心起现烦恼，第一时间要摆正自己的心态，调伏自己的烦恼。

当然，三乘教法在调伏烦恼的方法之上有所不同。从小乘的角度而言，应该及时断除烦恼。从大乘教法的角度来说，由于一切众生都曾做过自己的父母，往昔父母对儿女所做的一切都是为了儿女的幸福，因此现前就是报答父母恩德的时候，若能以这样的心态去面对，相信你永久不会产生贪嗔痴烦恼，这种调伏方式称之为转变。如今在座的弟子都是密宗弟子，因此

就应该懂得时时以净观五种圆满去行持一切善法。也就是说，将一切道友都观想成菩萨，彼此之间则永远不会生起贪嗔痴烦恼，这称之为运用。无论是哪一种调伏方式，目的都是为了断除贪嗔痴烦恼。因此我们时时在说，要摆正自己的心态，但也要懂得这么做的真正意义。

当我在汉地面对很多居士的时候，我也时时告诫他们，平时生活当中要如是去运用。比如每个人都有自己的家庭，如果家人之间的心态都能摆正，平时家务事是男方多做一点还是女方多做一点，就不会令彼此产生烦恼。但现前很多人由于不懂这些道理的缘故，时时都在烦恼之中。当然，也没有谁在我面前吵嘴，但我也常常在电视上看见很多夫妻因为这样的事情发生矛盾，甚至还要打架。他们产生矛盾的原因就是因为一方总是埋怨另一方：“为什么我做饭的时候，你坐在沙发上看电视？我嫁给你不是为了给你当佣人。”“吃完饭以后，你应该马上去洗碗，为什么第二天碗还在水池里？”不一而足。像这样家人之间因为一点点小事就吵架，我想还是挺多的。但有时我也在想，像这种心态不能摆正的人，恐怕还是出家更好，因为俗话说：“一人吃饱，全家不饿。”当你完全不需要顾及其他人的时候，十年不洗碗也可以，不会有任何人因此而产生烦恼。所以想要互不干扰的独自生活，出家可能是最佳方式，因为出家不但自在有功德，而且和佛法也有着很大的关系。但真是这样吗？要记住，真正的自在于调伏自心的烦恼之上。

修学佛法的重要性是为了今生快乐，临终更加自在。若内心始终存着一个快乐或敌视的对境，恐怕永远都无法快乐。如果内心始终惦记谁是自己的怨敌，往昔说过什么令人烦恼的话，做过什么令人烦恼的事等，恐怕时时都在烦恼之中。我也天天说，世上没有一个喜欢烦恼的人，但很多人虽说不喜欢烦恼，但总是去创造烦恼。我这个人真的不喜欢烦恼，因此总是尽可能躲避烦恼。与烦恼相关的一些事情，我一点都不参与。虽然有时彼此产生矛盾时，道理在我这边，但我不管谁有道理，只要觉得事情开始产生令自己烦恼的苗头，我会在第一时间断除而选择满足他人。因为这些事情本身不很重要，若因此导致更多的烦恼，就非常不值得了。

人生短短几十年，若自心时时处于烦恼之中，这样的人生有什么意义呢？我们说过，获得一次人身需要几千几万年的修善，若不珍惜这极为难得的果报精进修法，而时时处于烦恼之中，一点都不值得。因此，无论你是在高原地方居住还是在幽静圣地修法，都应该让自己开心起来。虽然世间琐事天天缠缚自己的身心，作为在家人，由于宿世因缘，今生不具备出家修法的福报，不得不担负众多家庭社会责任，但要记住，遇到烦恼时，要懂得改变自己的心态，不要时时带着敌对他人的内心。因为敌对情绪最终伤害的是自己，这样是非常不值得的。

《圣者言教》第十二课（十六）调伏内心而行持安忍度

我们修学佛法，一方面是利益众生，另一方面也是为了令自己欢喜，因为只有我们调伏了内心的烦恼，生起真实的喜悦，才能真正利益众生。有时看到一些弟子仅仅因为一点物质需求而心生烦恼，真是觉得不值得。因为物质条件今天没有满足，明天还可以去创造，一旦内心产生烦恼，这条疤痕就会长时间具有，这才是真正的损失。因此，作为修行者，调伏内心令自心快乐自在，才是我们修学的真正目的。

前段时间，我在一本杂志上看到一个英国博士例举的公案。他以现代科学仪器分别观察有信仰和没信仰的两种人，看他们大脑的快乐细胞孰多孰少。结果发现，有信仰的人比没有信仰的人更快乐，因为他的快乐细胞更多。这也从另一角度说明，修行者应该比一般人更快乐。现前我们所修的是一切法之顶点——无上窍诀大圆满，内心应该更快乐才对。若我们已经听闻诸多教法，却仍旧无法调伏自心，导师讲法又有什么意义？我们都会说弟子要依教奉行，也知道依止导师的真正利益就是遵照导师的教言而调伏自己的内心。若仅仅口中懂得这些道理，实际当中却没有修持，即便长年呆在高原地方依止导师又有何用？因此，要遵照导师的教言，时时调伏自心。

我相信在知道这些道理以后，在座的每个人都会逐渐改变自己的心态，让自己时时快乐起来。因为今生快乐、临终自

在、未来往生西方极乐世界获得解脱之乐，才是我们修法的真正目标。如果只是期许未来的某一天可以获得快乐，对眼前的烦恼却不管不顾，最终是否能获得快乐，则很难所言，因为现在不调伏内心，死了以后去哪里，恐怕谁也不敢保证。所以要时时调伏内心，不计仇恨，不施报复。这里所谓的“报复”有大与小。若极大者，就是夺去他人的生命；小者，比如听法期间，坐在你身边的人压着你的腿，你逐渐把腿抬起来压到他的腿上。即便是小小的报复心，也应及时调伏，因为这些没有丝毫意义。

再举个例子。往昔由于交通不便，汉藏之间交流并不多。有次一位汉人去偏远的藏族朋友家做客，这位藏族朋友非常开心，晚饭时在家盛情款待朋友——在朋友面前放了一盘炭火，上面放了一根骨头和一把铁锤，还对他说：“你是远方的客人，所以今天特别盛情地款待你。”汉人看了以后非常生气，觉得朋友请他吃根本无法食用的骨头是在怠慢他，但是又不好意思发作，就婉拒了藏族朋友的这份款待。后来，汉人回请藏族朋友，也按照当时他被款待时的情形，请藏族朋友享用骨头，并且暗自窃喜，看他怎么吃。但是这位藏族朋友却非常坦然地拿起锤子，撬开骨头，直接吃起里面的骨髓来。此时，这位汉人才恍然大悟，并对自己的行径感到惭愧。

如是讲解的原因就是告诫大家，决定不能带着敌对的心。若内心时时有这种报复的想法，就时时都在烦恼之中，永远不会开心。作为修行者，尤其要反观自心而作调伏。

【披上对治之铠甲而忍受，即闻法之忍辱度。】

当内心生起烦恼时，应该尽可能安忍。若无法安忍，就应思维贪嗔痴烦恼本身的过失而安忍，或者将对境观想成自己的母亲。如果这样也无法对治，还可以将对境观想成观音菩萨，实在做不到就远离这个环境，总之，内心绝对不能有敌对心。我们现前如是修学是为了获得解脱，未来大家会如今天般在西方极乐世界相会，这也是我等大恩根本上师喇嘛仁波切的授记。因此现前与自己在一起的人，都是将来相聚于西方极乐世界的眷属，所以对道友绝不能有敌对心。

这些道理仅仅理解还不够，必须将其运用到生活当中，这才是真正的法。当然，作为凡夫，由于烦恼习气沉重的缘故，有时无意中还会与别人争吵，这也是很正常的，但要记住，发现自己生起嗔心的第一时间就要提起正念，消尽嗔恨心。以上讲解的是闻法以及修法期间的忍辱度。

《圣者言教》第十二课（十七）闻法应无疲厌

【若闻稍许之法，切不可心生满足】

无论我们平常听闻什么教法，都不能因为听到一点点法就心生满足，认为听闻这么多就足够了。或者修行稍微有一点感觉，就觉得已经可以了，后面稍微懈怠一些也可以。就如同有些人闭关，闭关两三个月以后就志得意满，觉得以自己现前这种根机，能闭关两三个月已经很不错了，接下去和大家一样就可以了。要记住，在自己的修法没有圆满实证解脱之前，永远不能心生满足，闻法期间更不能有这样不思进取的想法。

【如颂：“当多次听闻，多处听闻，多多听闻。”若仅为一法，亦应再再听闻，则前未忆持者，于后听闻时便可牢记。】

如今无论在高原还是其他地方，大家对亚青寺传讲的上师瑜伽导修都很有信心。我也时时告诫所有的修行者，即便是《上师瑜伽导修引导文》也要多次听闻。如今科技发达，我们已经将讲法录制成各种课件，弟子不需要天天在导师面前闻法，也可以天天依靠课件听法。在没有圆满通彻之前，多听闻导师的讲法非常重要。当然在座也有很多弟子，对上师瑜伽导修已经了解得非常通彻了。但也有些人也许只是大概有些了解，这样的了解程度是远远不够的。我们想要今生成办解脱，在对法的理解之上可不能“大概”“可能”地了解，在圆满通达之前，都应该精进地听闻。这就是所谓的闻法修法都不能心生满足。

我们现前讲解的是前行，我相信听过多遍前行的大有人在。虽然很多人往昔没有听过《圣者言教》这部教言，但它除了

文字描述可能有自己的特点之外，所讲解的意义与其他教言没有丝毫之区别。但即便觉得自己听过类似的教言，还是应该多多听闻，这么做的目的在于何处？第一次听法没有听圆满的部分，可能你在第二次听的时候就圆满了。或者虽然第一次已经听闻圆满，但在运用过程中，自己还有做得不够圆满细致的地方，在第二次听闻以后可能就会做得更好一些。

也有很多弟子说，无论什么样的教言，无论是在导师面前听闻还是平常通过光碟听闻，总之第一次听和第二次听的感觉完全不同。是的，实际当中也应该这样。因此，即便仅仅听闻一法，也不能听闻一遍后就心生满足，而应再再听闻。

《圣者言教》第十二课（十八）闻法精进度

【依止上师愈多愈妙，终将值遇夙缘上师】

单纯从功德的角度而言，依止上师越多越妙，因为我们所依止的导师，都是有功德者。但同时也要认识到，若信心不圆满，内心对导师生起一些疑惑或诽谤，过失也非常大。因此在没有信心的前提之下，无论见到谁都依止，并非真正的依止导师。在具有信心的前提之下，当然依止上师越多越善妙。即便第一、第二次没有遇到具缘上师，但是终将遇到具有夙缘的上师。但要记住，如果第一次遇到一位导师，认为导师和自己不相应，就开始起诽谤，这不是真正的依止导师。

在完全没有生起诽谤的前提之下，最终可以遇到具有夙缘的导师，但现前能做得到吗？有些可能做得到，有些可能做不到。做不到者，就应该谨慎依止导师，并尽量令自己生起信心。比如在平常修法过程中，无论修什么法，都要观想它的本体是十方三世一切诸佛菩萨的总集，无论你是否依止过，都要将其观想在我们所修的对境之中。对于初行者而言，在依止过程中由于时时要面对各种对境，内心难免会产生各式各样的疑惑，若不懂得相关道理，难免触犯共道密乘十四条根本誓言的前三条，所以相关的道理还是要懂得一些。

【如善财童子依止一百二十位善知识，帕莫竹巴曾依止三十六位上师等。应多闻经教窍诀而作修行，依何得益亦为不定。如是多闻，不昧取舍，实践修持则可成办广大自他之利益。总之，直至未成佛间，于善知识处精勤听闻教言，即闻法精进度。】

这一段时间以来，很多导师都在讲法，在具有信心的前提之下，应该尽可能多听闻一些，对增长自己的智慧，博学道理能起到切实之作用。若能如是长时间依止导师，听闻众多教法，就能消尽自己的烦恼，对自利利他也能起到决定的利益。所以，无论在一位导师面前听法还是在众多导师面前听法，都应该精进听闻，并且精进修法。这一点不可缺少。

《圣者言教》第十二课（十九）观修无常而精进修法

我们都想精进修法，但却无法做到想精进就精进。例如大家从遥远的地方来到高原，不就是为了精进修法吗？但实际当中却无法做到时时精进，因为懈怠时时缠缚着自己的身心。这时该怎么办？就要观修人身难得和寿命无常等共同外前行。因为可怕的无常随时都会降临到自己身边，当到达临终这一时刻，无论现前条件有多好，一切都结束了。

根据高原地方的民族习惯，若有人去世，第一时间就要邀请活佛为他超度。虽然现前因为身体不好的原因去得少了，但往昔我也遇到过很多类似的事情。当在空旷的房间内给亡者超度时，看着眼前摆放的这具尸体，内心感受还是非常强烈。我当时想，这个人从小直到现在，一直忙碌于自己所谓的事业，但这一切对今天的他来说又有什么意义呢？虽然事业有各种形象，但除佛法之外所忙碌的琐事，对他此刻而言能起到什么作用呢？即便家里居住的房屋由他打造，家里所有的财产是他积累，但现前他已经从人间消失，还有可能再回到这个家去享受这一切福报吗？绝不可能了。因为从他死亡的那一刻开始，这个家与他就没有任何关系了。既然如此，生前如此忙碌又有什么意义？当然，人活在世上，不吃不喝也是不现实的，但从另一个角度来说，仅仅为了这样的目标而活在世上，真的很不值得。

我们不可能长时间停留在世上，如果总是想着要舒舒服服地走完人生，这和晚期癌症患者的行为有什么区别呢？很多人在诊断晚期癌症后，医生会告诉他，医院已经无能为力了，还是回家舒舒服服过几个月吧。现前很多人不就如同患上癌症般，只想舒舒服服过一阵时间吗？虽然癌症病人余下的时间不会很长，但谁有把握你所追求的舒适生活比病人长呢？两者的生活有什么区别呢？

有些人不信仰佛教，生活的目标也仅仅是为了吃穿无忧，这样活在世上有什么意义？即便你活着的时候尝过很多美食，穿过很多华丽的衣服，临终时你真的会心生满足吗？不可能，因为你觉得还是有些不够。细致想想，谁小时候没吃过几顿饱餐，没穿过几件漂亮衣服，但现前你真觉得已经满足了吗？也许有一瞬间的满足，但大部分时间还是不满意。轮回里我们都有过锦衣玉食的生活，但就是由于贪得无厌而不得不继续流转轮回。因此，再不能耽著轮回稍纵即逝的繁华与舒适，而应时时观想前行而精进修法。

若不具有前行基础，精进并不是一件容易的事情。比如当早起已经成为你良好的习惯时，某天早上起来的时候感觉有点头痛，相信有些人就会为了珍惜身体而放弃这一座修法。但此时若能想到无常，恐怕头痛就不是什么病了，因为漂泊轮回的恐惧才是最大的病。为了对治这个病痛，可以舍弃一切，即便

带病修行也是一种喜悦。是否能做到这点，完全取决于自己的心态。

因此，共同外前行非常重要，这一点要时时铭记心中。如果有时候实在想不到无常，就想想现前汉地由于日常饮食和空气等多方面不清净的缘故，身患各种疾病的人非常多。当医院对你下了病危通知并且告诉你，你的疾病已经无法治疗了，你还会想着要睡个好觉、出去旅游或者做一笔买卖吗？不，在你即将从人间消失之际，这些事情已经一文不值了，那时你心中最牵挂的就是如何多活一天。

前一段时间我在成都看病，有时候看着面前的花花草草就忍不住想，当心情好的时候，这些都是风景，都能让我快乐。但如果今天自己患上绝症，面对同样的场景，还会有一样的心情吗？可能再美的风景也无法令我快乐。虽然面前的花草一点没有改变，但由于内心改变的缘故，外在的一切显现都改变了。

我们时时观想人身难得和寿命无常的目的，就是要感受一下当时的状态，这样才能真正知道修法的重要性，也才会精进修法。当灾难没有降临身边的时候，口中说一下是很容易的，但是感觉绝不会很深刻。就如同很多人知道生老病死是人间的规律，但是当疾病一旦降临在身上的时候，他却无法把疾病当

做规律。因此，我们还是要设身处地地多观想无常，面对现实，精进修法。

《圣者言教》第十二课（二十）闻法六度之禅定度

【于心不散乱明观五种圆满之净相中】

禅定度就是心不散乱。因此听法时，要于心不散乱中明观五种圆满。

如何净观五种圆满？从西方极乐世界的角度而言，将讲法处观为西方极乐世界，此为地处圆满；讲法的导师观为阿弥陀佛，乃导师圆满；听法时的道友都是男女菩萨，是眷属圆满；时间超越三时，为第四时大平等为时间圆满；所宣之法为大乘教法或无上窍诀大圆满就是法圆满。如是净观，即为净观五种圆满。

【观想上师传法之时，舌间放射光芒，照触自己任观的一位眷属菩萨之心间，刹那无余通达一切法句之要义，并具恭敬，专注听闻上师之法语，不为他缘中断，此为闻法禅定度。】

将上师观想为阿弥陀佛、观世音菩萨、文殊菩萨或地藏王菩萨等任意一尊自己觉得最亲切又有信心的本尊，本尊放光融入自己的心间。在如是净观状态中，自己已无余通达一切佛法要义，并且专注于上师所传讲之法语，期间不被周围的任何声

音或事件所打断。若能时时提起这样的正念，就是闻法时所应具有的禅定度。

《圣者言教》第十二课（二十一）闻法六度之智慧度

【倘若于法生起任何疑惑，应即刻请教上师及道友断除疑惑，即闻法之般若度。】

在听法过程中，无论是由于自己的智慧薄弱还是其他原因，若对导师所讲解的法义产生一些疑惑，应该即时请教上师及道友断除疑惑。按照历代传承祖师的法规，传法期间当场提问是可以的，但是会中断其他信众听法，因此祖师往往告诫大家，讲法过程中不要提问，讲法结束后，可以随时在道友或者导师面前问。这就是闻法时的般若度。

【此等即为依止善知识时弟子应具之六法。】

现前可以反观一下自己在听法期间，是否具备六度波罗蜜。具六度波罗蜜闻法称之为正法，如是闻法则功德无量。因此前面所传讲的一系列道理都应该通达并一一做到。

当然从某种角度来说，这些道理比较简单，没什么不容易了解的。但从另一个角度来说，我们的内心难免会有希求不共同法而轻视共同法的念头，甚至由于轻视的原因，可能并不能完全理解。现前既然已经知道轻视的过患以及法的重要，就决不能再这样。华智仁波切曾经说过，无论他在导师面前听闻的

是共同法还是不共同法，都是以恭敬心听闻，内心不会产生任何分别。我们也应该遵照历代传承祖师的教言行持，无论听闻什么法都要提醒自己，一切法对自己都很重要，都是为了对治烦恼。

当然有些会想，不共同法不是对治烦恼更快一些吗？从某种角度而言，确实如此，但还要记住的是，你的根机是否堪为法器？法虽然很高，但你能接受吗？你能圆满遵照这些不共同法对治烦恼吗？若做不到，就更要创造自己的根机，令自己逐步成为法器。根据传统教授，在没有进入正行之前先要修加行，原因就是因为在没有一定善法基础的前提之上，导师无法讲解更高的法。不是导师不慈悲，而是弟子无法接受。

即便你认为导师很慈悲，以心印传承的方式为你传讲，现前你也在遵照导师当时所印证的法行持，如遵照导师的教言，将心安住在平静状态当中，处于明空不二或便智双运的状态之中等等。要记住，导师在印证过程中是智慧裸露出来的一种境界，与你现前依据导师所传讲的文字去创造一个见解完全是两个概念。你的见解是心里想出来的，而导师是真正悟证而如是印证，两者完全不能相提并论。所以即便你的智慧很高，能将导师所传讲的一句一词都背诵下来，最终也还是文字禅，与解脱相距甚远。这些道理都要铭记心中。