

《圣者言教》第十三课（一）时时观待自己的内心就是持戒

从小乘十八部乃至无上窍诀大圆满，都在讲解见修行果。平常我们在修法中树立自己的见解，同时也以不同的方式守持不同的戒律，最终成办果位。修行和见解非常重要，但更重要的是行为。

我等导师释迦牟尼佛示现涅槃时，阿难及一切信众祈请释迦牟尼佛：“佛涅槃后，以何为师？”佛陀曰：“以戒为师。”清净戒律是迅速成办解脱之基础，我们从初次进入佛门开始，对于别解脱戒、菩萨戒和密宗誓言，都应一一清净守持为妙。

有者对守持戒律心存畏惧，但细致观待，所谓持戒，就是要时时观待自己的内心。平常无论是破小乘戒律、大乘学处，还是触犯三昧耶戒，都来源于自己的内心。若能时时提起正念，调伏内心，一切戒律都在清净之中，因此无论在听法还是修法期间，无论在座上还是座下，时时都要观待自己的内心。这样，我们的修行就会越来越增上。

无始以来，我们所造烦恼虽然沉重，但只要能时时提起正念，遣除一切烦恼并不是很难的事情。当然从某种角度来说，从初次开始进入佛门乃至今天，我们所做的一切功德无量。即便不说这些善行，仅仅进入佛门这一瞬间，功德也是无量的。细致观待，在我们没有进入佛门、没有信仰佛法之前，我们的内心永远没有取舍，不知道什么事情可以做，什么事情不能做，只要自己觉得

行就会去做。但从进入佛门那一刻起，我们的内心开始有取舍了。即便作为在家居士，有时候由于生活所迫，不得不做一些不太如法的事情，但在做的时候，相信内心都是充满忏悔的。想一想，当时这种忏悔心、取舍心的功德有多大。以后在信仰佛教的整个过程中，无论身做礼拜，口诵咒语、经文，以及放生、斋僧、修建所依等善事，功德都非常非常大。

进入佛门后，如果受过皈依戒、居士戒、菩萨戒，或者得过成熟灌顶和解脱窍诀法，已具备三昧耶戒，就要去学学这些戒律。如果由于自己智慧等多方面条件不成熟的缘故，对很多名词和道理不是很精通，那该如何清净守持这些戒律呢？简单说，就是时时观待自己的内心，让自己趋向于善法之中。若有恶念要及时断除并做忏悔，祈祷上师加持，恶念早日消尽；若起善念，则回向三界六趣一切众生，并祈祷上师加持，善念日日增上。若能做到这一点，持戒已在其中圆满。无论共道密乘十四条根本誓言，还是无上窍诀大圆满守持誓言和无守持誓言，都从观待自己的内心开始。

观待内心做得如何，就看看由于调伏内心的缘故贪嗔痴烦恼减少了多少，信心和慈悲心等一切功德增上了多少，用世间的话语来说，你的性格改善了多少。若这几方面都在往好的方向发展，则充分说明你时时护持自己内心的功德在增上。若这几方面的条

件并没有增上，那所谓的功德可能只是说说而已，并没有体现在我们的内心之中。这一系列道理都应该时时观想。

《圣者言教》第十三课（二）观修四厌离法而精进修法

进入佛门、行持善法虽然功德不可思议，但反过来，我们也不能对以前做过的善行心生满足。在没有圆满成办解脱之前，长时间依止导师、长时间听闻教法、长时间身心投入修法之中时时调伏自己的内心是必不可少的。由于无始以来习气烦恼沉重的缘故，有时候从文字上了解一些道理并不困难，但能如理修行并不是一件容易的事情。即便当时并非有意去做，但无意中会出现很多妄念，这就是习气烦恼在阻挡我们的修行。这时我们更要观想共同外前行——人身难得、寿命无常、轮回过患与业之因果。

人身难得，并不仅仅指得到一次人身，而是讲解十八种珍宝人身。得到普通的人身并不难，只要好好持戒从事一两件善事就可以，但要获得十八种珍宝人身，可不是人人都能做到的。如同众多经文所说：“欲知前世因，今生受者是。”若宿世没有修过六度波罗蜜，没有清净持戒，没有发愿获得十八种珍宝人身，今生无法获得暇满人身。如今，我们已经值遇如佛般的善知识，听闻了从小乘乃至无上窍诀大圆满之间的殊胜教言，并把自己的身心投入修法之中，得到这样的人身是非常困难的。

在得到珍宝人身之后若不精进修法，无常随时都会夺走我们的生命。今天在上，我们真不知道明天在不在世上；这个月在上，也不知道下个月在不在世上；今年在上，明年在不在世上谁也不知道。若把时间说得长一点，再过五十年，我相信在座的大部分都已经不在世上了。细致想想，五十年又有多长时间呢？从小直到现在，我们已经经历过几十年的人生，在我们的记忆中，几十年转瞬即逝，那余下的时间，恐怕也是弹指之间就过去了，等待我们的就是死亡。

即便导师在讲解寿命无常，甚至自己在阅读教言的时候，也会看到很多无常的教义，但是内心深处难免还是被自己不会死的妄念所欺骗。口中虽然常说有生有灭是大自然的规律，但是并没有想到可怕的无常随时都会降临在自己身边。即便有时候想想，也还是觉得死亡离自己很遥远。这些都是烦恼习气沉重的表现。细致想想，我们身边有多少比自己稍微年长、和自己同龄甚至比自己年轻的人，已经离我们而去了，我们有什么把握认为自己可以长时间居留在世上？

若没有无常观，对现世的贪恋永远不会断除。只要贪恋现世，即便你现前修行远道法相乘、近道金刚乘甚至捷径之道无上窍诀大圆满，都成为追求世间法，追求现世福报，永久不会成为往生西方极乐世界之因。所以为了成办解脱，时时都得观想无常。我等大恩根本上师喇嘛仁波切平常无论讲解共同法还是不共同法，

前面都要讲解一遍四厌离法，因为对初次开始修学的信众而言，四厌离法非常重要。能否调伏心相续迅速成办解脱，完全取决于四厌离法的观修。

由于宿世的因缘，今生从文字上了解并精通四厌离法并不困难，但要把文字教理变成自己心相续的功德，可不是一件容易的事情。反观自心，在我们修行过程中，自己的内心有多么精进？与正法相契合的行为有多少？在趋向这样的境界中能有多少？这些充分体现我们平常观想四厌离法是否到量，四厌离法的观想基础是否扎实。

历代传承祖师曰：“观人身难得和寿命无常，可以断绝今生之贪执。”需知，即便是一个信仰佛教的人，只要时时羡慕世间的一切，所从事的善法都变成追求今生福报，非成为解脱之因，因此必须要有观人身难得和寿命无常的基础。未来能否断绝一切贪念，则完全取决于观想轮回过患和业之因果。

《圣者言教》第十三课（三）法未融于心是闻法未作实修的过失

【如是听闻之法未作实修，易将教言留于经书，经书留在床头，自相续留于庸俗而逝去。】

如果我们听闻教法后未作实修，将法仅仅停留于文字之上，则如我等历代传承祖师无垢光尊者所言：“口头空言之了知境界，

故不得菩提胜果。”也就是说，口中即便对这些教法说得多么头头是道，但对成办解脱不会起到切实之作用。

禅宗惠能大师也曰：“善知识，世人终日口诵般若，不识自性般若，犹如说食不饱。”也指出单纯站在文字之上而不作实修的过失。比如，我们平常渴的时候，首先要知道水可以解渴，而且能解渴的水必须是淡水，但若仅仅知道淡水可以解渴而不去喝水的话，永远解不了渴。如同这个道理般，仅仅听闻教法而不作实修，这些道理永远不会成为自己的。以前我们举过这样的例子。一个乞丐即便能把富贵人家的财富说得多么圆满，但他自己不去创造财富的话，他永远是乞丐。讲解这些道理，就是告诫我们在座的所有弟子，平常在修行过程中，首先要在众多导师面前听闻众多教法，了解修行理趣和次第，但这些道理决不能仅仅停留在闻法之上，必须趋入实修。

往昔有很多谣言，说亚青寺是以实修为主的圣地，所以完全排斥闻思。这些说法当然不圆满。讲法中我们多次讲过，若没有前面的闻思基础，弟子怎么知道如何修行呢？若仅凭自己想怎么做就怎么做，我相信决定不会有好的结果。这是闻思的重要性。但又要知道的是，仅仅将教法停留在闻思上而不作实修，这些教法永远不会成为自己的功德。可能在你打开书本的时候，你会说出很多佛法道理，但当把经书合上的时候，你往昔什么样现在可能还是什么样，性格没有丝毫之改变，贪嗔痴烦恼没有减少，出

离心、菩提心和信心没有增上，最终还是如同凡夫般。也就是说，当无常降临在我们身边的时候，我们还是像凡夫一般，内心带着满腔的痛苦离开这个世界。这些都是教法没有纳入心相续导致的过失。

要知道，我们初次听闻教法的目的，是为了把听闻作为前行，最终把听懂的一切教理纳入心相续之中变成自己的功德。如果经典中的教理没有纳入心相续，自己的内心没有变成教理，只能说我们所了解的一切都没有丝毫之利益。

《圣者言教》第十三课（四）闻思修不可偏堕

现前很多人都希望自己闻思广博，因此结缘、阅读了很多书本，并常常赞叹哪本书讲得非常殊胜等。初入佛门者当然需要学习书本上的殊胜教理，但更重要的是把这些教理纳入心相续之中，把自己变成这本经书。若不能将教理纳入内心，所理解的一切道理都停留在经书之上，我们的心相续永远都是庸俗，永远变不成圣者。

闻法是前行，但听闻教言之后，还需要长时间思考，铭记心中，并把所理解的道理纳入实修之中。可能有些人会问：“为什么亚青寺以实修为主，而不是以闻思为主呢？”当然各个圣地有各自修法的方式和特点，有些以闻思为主，有些以实修为主。但要记住的是，闻思修三种智慧决不能偏堕一边。即便是以闻思为

主的圣地，实修也应该作为重点；我们亚青寺即便是以实修为主的圣地，也应该着重于闻思。

在《大修行者涅槃之问答录》中，历代传承祖师萨迦班智达曰：“智者乃成佛之捷道。”也就是说，初次开始进入佛门者，想迅速成办解脱必须先要闻思，懂得修行的理趣，否则将因不知如何修行而永远与庸俗同道。在对闻思有所了解以后，当然实修更为重要。《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。”倘若一个人在十大阿僧祇劫之中，给他人传讲佛法或自己闻思佛法，功德还不如一刹那的修行。这些教证都在告诫我们实修的重要性。因为要把我们理解的道理变成自己的功德，必须依靠实修。

世间也是这样。即便一个人文凭有多高，在开始实际工作之前，还需要一个实习的过程。就像一个医生，开始行医之前，必须在医学院校学习很多专业医学知识，然后在医院实习、轮转，积累临床经验，最后考试合格，才具备行医资格，并不是书本知识学完就可以当医生。从某种角度而言，理论和经验完全是两种概念。

如今在座的弟子们平常都在修成熟口诀法。我们在讲法过程中时时讲解，平常学习的很多理论，无论是小乘、大乘还是密乘，即便对文字的理解多么精通，在实修时都决不能用文字来打造见解，否则，你的见解永久是伺察意之见解。临时虽然可能压制一

切烦恼，但要记住的是，压制烦恼和断除烦恼完全是两种概念。压制只是临时没有产生烦恼而已，当因缘和合的时候，烦恼仍旧会呈现。我们修行，是要断除烦恼，所以在修的过程中应一步一步来。

总之，无论我们听闻何种教言，都不要把法停留在文字和经书之中。若做不到将法纳入心相续，即便你对教理有多么精通，你的心相续还是如同往昔般，临终的时候还是与庸俗同道，带着满肚子的痛苦离开这个世界。为了避免这种过失，我们必须通过闻思修行改变心相续而获得自在。

《圣者言教》第十三课（五）行持正法才是真正的善

【正法犹如准绳，能将歪曲之自相续矫为正直善法道。】

我们以上所学的这些妙法犹如准绳，能将歪曲之心相续纠正到正法之中。

我们听法的目的是什么呢？就是要知道善与恶的区别。当然站在世间的立场之上，我们通常也在做善事。所以，善的适用范围很广。如今世上各种宗教和民间传统都在提倡善，但从某种角度理解的善不等于所有一切宗教之善，所以我们必须要知道善与善之间的区别。

如同木匠依靠准绳能锯直木头般，断恶取善完全在于对妙法的了解之上。若不懂此理，永久不知道什么是真正的善。如今世上很多人都认为自己在做善事，他们理解的善，就是外在的善行。细致观待，由于心的本性即是慈悲的原因，即便我们的内心暂时恶念多么沉重，但也会在瞬间产生善念，所以在这种善念的驱使下行持的善行，单纯站在世间立场上，我们可以树立为善。但要记住的是，世间与出世间善虽然都在说内心要清净、做好事，但是善的定义完全不同。佛教时时所提倡的善是成办西方极乐世界，这个善要具备什么特点呢？就是出离心、菩提心和信心。一旦离开这个标准，即便表面有善的形象也不叫做善。

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。”即便表面所做善行多大，比如建寺、造像、斋僧、扶贫、抄经等，虽然外相上都与佛教相关，但是仅凭这一点，还不能成为出世间的善，还要反问自己的发心。我等历代传承祖师华智仁波切曰：“心善身语善，心恶身语恶，心乃诸法源，调心佛善说。”心是一切法的根源，若从事善行的发心仅仅是为了世间利益，就不是出世间的善，所以我们时时要观待自己的内心。

如是传讲就是让我们知道什么是正法，什么是非法。单凭表面形象不能认定它就是正法，因为佛教着重讲解的不是形象而是发心。历代传承祖师曾经说过，掺杂世间八法的善行，即便自认

为多么了不起，甚至很多人在赞叹，也不会成为西方极乐世界之因。

以前我给你们讲过这个公案。有一次，居士们带我到某个寺院朝拜千佛殿，里面的佛像都是用非常昂贵的材质雕刻的。当时有一位居士说，千佛殿里有一面佛像都是他们家出资雕刻的，这些佛像下面刻着他全家人的名字。细致想想，把名字刻在佛像上的真正目的是什么？若是为了让所有人都知道这一尊佛像是他出资雕刻的，那他的发心完全落于世间八法，即便付出不菲的代价，对成办解脱没有丝毫之利益。可能不懂世间、出世间善法差异的人会赞叹，但这种赞叹对于无常的人生有什么真实利益呢？

所以我们复次讲解，无论闻法还是修法，必须纠正自己的发心。

《圣者言教》第十三课（六）依止具德具缘上师是调伏内心的前提

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。”若在盲目中修法，虽然修是修了很多，做是做了很多，但最终对成办解脱可能没有丝毫之利益。

我反复提醒刚开始入门的信众，首先要知道的不是你要念多少咒语，也不是你从现在开始要念什么经文，而是先要学会怎么念经、怎么念心咒。可能很多人认为念诵很简单，不就是看着经书、咒语，用口照着念诵吗？但要知道的是，仅仅念佛，其中也有很深奥的道理。如同汉地净土法门在念佛期间要分为两种一心不乱，事一心不乱和理一心不乱。事一心不乱还要分为持名念佛、有像念佛和有想念佛，理一心不乱还要讲解阿弥陀佛的真正密意。如同惠能大师所讲解般：“凡夫口诵，圣者心行。”理一心不乱的时候，就是心行念佛。同样的道理，我们平常所修的上师瑜伽，也分为外、内、密三种修法。在成熟口诀法中，成办解脱之一切修法分为意识转为道用和智慧转为道用。从中可以知道，所有修行都有修行的方法，而不是按照自己认为的方法修就叫修行。所以初次依止一位具德上师，了知如何修行非常重要。

在依止导师之前，首先要观察导师是否具德。所谓具德，是指这位导师必须是成就者。但这个成就不是导师口中自我承许的成就，而是导师的出离心、菩提心和信心圆满。当导师口中所说违背普遍信心和普遍慈悲心时，就充分说明他不是一位具德上师。除了从功德角度衡量一位导师是否具德外，还可以咨询公认的高僧大德，这位导师是否是具德上师。

如今末法时代，由于众生烦恼沉重的缘故，示现不同形象欺骗众生的人还是非常多的。往昔阿底峡尊者的弟子洛钦仁青荣波

晚年的时候，有一次在大型法会上，把一个年轻的小和尚放在自己身边说：“当你的年龄如我般老迈时，世上会出现很多欺骗众生的恶知识。到时你要告诉十方信众，依止导师之前要细致观察，不能随意依止。这是我洛钦仁青荣波的遗教。”从这个公案得知，如今末法时代，众生烦恼沉重，寿命短暂，疾病众多，欺骗众生的形象也越来越多。我们在求学妙法的过程中，必须谨慎观察、选择好自己的导师。因为导师身上的一切都会沾染到弟子身上。如果导师平常爱打妄语，弟子决定会是打妄语的人；导师平常分别念很重，弟子的分别念也会非常重；导师慈悲心很强，相信弟子的慈悲心也会很强；导师的信心很圆满，培养出来的弟子信心也会非常圆满。就像如今小孩子上学一样，父母都会尽可能把孩子送到好的学校、好的班级，目的就是给孩子找一个好老师，因为好老师教出来的学生也好。

在找到具德上师之后，还要观察是否具缘，也就是说，弟子是否可以把身心托付给这位导师。换句话说，就是无论导师平常做什么、说什么，你都能生起信心；无论导师讲解什么教言，你都能完全纳入心相续之中，遵照导师的教言去做。若能做到这一点，这位导师就是你的具缘导师。如果能在一位具德、具缘的导师面前听闻教法，调伏自己的内心就很容易。

可能有人会有这样的疑问：“不是说依止正法才能调伏内心吗？为什么这里又说依止具德具缘导师才能调伏内心？”因为正

法虽然具备调伏内心的条件，但正法来源于导师，而且只有弟子愿意践行正法，才有可能调伏内心。弟子践行正法的前提是首先在导师面前闻法，了知正法与非法的区别，其次是依教奉行。具德上师保证所传讲的一切都符合历代传承祖师的教言，为正法，具缘保证弟子可以依教奉行。所以，依止具德具缘导师是弟子依正法调伏自心的前提，非常重要。

《圣者言教》第十三课（七）修证过程的三个阶段

【即首先听闻，于相续中生起胜解，为了知；其次由思维而起之领受生起定解，为觉受；最后断绝能修之心而呈现本体，为证悟。】

次第根机者从初次听闻教法到究竟圆满实证见解之间，会经历了知、觉受和证悟三个阶段。

首先在导师面前听闻不同的教法，认识到正法的重要性，于心相续中生起无比之信心，就是了知阶段。闻法后，进一步思维观想，把这些教法铭记于心，对法有所领悟并生起定解，就是觉受阶段。依靠前者进入实修状态，完全断绝一切执著，圆满实证心的本体，就是证悟。

如同我们平常渴的时候，知道淡水可以解渴，就是了知阶段；在知道淡水可以解渴的基础上，稍微尝试一下水的味道，无论是

一滴还是两滴，总之比前面更深刻地知道水的味道，但还没有完全解渴，就是觉受阶段；最终喝够水以后，渴已经消失，就是证悟阶段。

《圣者言教》第十三课（八）不应割裂闻思修三种智慧

【闻思修三者非于上师前各别而行，应轮番交替而修，如同良马食草。】

无论是闻法、思考还是修行，不需要依止不同的导师，也不需要今天闻法，明天思考，后天再作修行，而是应该轮番交替而修。

我们平常也在着重讲解这个道理。在《大修行者涅槃之问答录》中说过：“依止佛（上师）之一教言，即具三种智慧。”也就是说，闻思修三种智慧本来就是一如的。比如首先在导师面前闻法，然后进一步思考，铭记心中，再把所理解的道理趋入实修，就是闻思修三种智慧，不需要割裂分为三个阶段。

如今有些信众有这样的想法：“我这一段时间不作实修，主要作闻思。”或者“我这一段时间已经不作闻思，仅仅在实修之中。”从某种角度来说，这样的做法都有些不圆满。比如仅仅闻思而不作实修者，就如同知道喝水是为了解渴而不去喝水，永远解不了渴般，无法成办解脱；而没有闻思即作实修者，如同不知

只有淡水才能解渴之者，在喝下咸水甚至毒药后，可能更渴甚至丧命。所以，闻思修三种智慧缺一不可，应同等重视。

要记住，没有闻思仅凭实修，由于不懂修行的诸多道理，决定会走错路，也就是我们通常所说的走火入魔。所谓的“魔”，并不是一个有着大大的眼睛、高高的身材、面貌狰狞恐怖的外在之相，而是与正法相违的一切行为和思想，都称之为入魔。

相反，若仅仅依靠闻思而不作实修，想要即生成办解脱也不可得。我等历代传承祖师无垢光尊者曰：“闻思所知功德虽具无量，但自心与法不相融合，则无法调顺烦恼怨敌。”以及“胸中虽持十万之多法函，临终之时亦难获真实利益。”即便通达多少理论，若不作实修，今生也无法成办解脱。若欲迅速成办解脱，必须要把闻思和实修结合起来，如同良马食草般。我们知道，骏马吃草的时候，它是一边品尝这口草的味道，一边看着下一口要吃的草，而且咀嚼好之后就会咽下这口草。也就是说，骏马是吃草、咽草、看草同时在做。如同这个比喻般，闻思修三种智慧必须合一，同时行持。只有这样，才能迅速成办解脱。

《圣者言教》第十三课（九）闻法的功德

【莫说依此理听闻修持，即使稍作听闻亦有无量功德。如《听闻集》云：“以闻知诸法，闻者断非法，闻则遮诸恶，闻者得涅槃。”如是所言。】

圆满听闻一个教言的功德是无量的，即使稍作听闻，亦有无量之功德。

这两天各地过来的一些居士问我，他们能不能听这部法。我们这段时间讲的是前行教言，当然可以听。但居士们又有疑问，他们可能没有足够的时间完整听闻此法，没头没尾地中间听几天，断传承不是不好吗？从缘起的角度而言，能圆满听闻此法功德当然更大，但若不具足这些条件，即便中途听闻一两节课，功德也不可思议。

如《听闻集》之中曰：“以闻知诸法，闻者断非法。”在导师面前听闻不同的法，就可以知道什么叫做正法，什么叫做非法，什么叫做善，什么叫做恶。只有知道这些法义，我们才可能在日常的行持中真正做到断恶从善。

我在汉地的时候，听说一些对佛法不是很感兴趣但也不排斥的人，有时会说这样的话：“佛教不是提倡做善事吗？我心地也很善良，平常也在尽可能根据个人的条件帮助他人，像扶贫、赈灾、布施乞丐等。两者都在行善，有什么差异呢？”没有听闻过正法的人，就会有这样的疑问。但要记住，从世间到出世间，善的适用范围太广了，不能仅仅依靠外在形象，就说一切善都是平等的。我们一直都在传讲，佛教提倡的善，因为具备出离心、菩提心和信心等一系列功德，所以是圆满的。而世间提倡的善，由

于染杂世间八法或贪嗔痴烦恼，只能形成轮回之因，所以并不圆满。

梁武帝是汉地非常有名的大居士，一生中建寺院、造佛像、建塔、供僧、抄经，所做善法极其广大。但当他问达摩祖师有多少功德的时候，达摩祖师说无功德。很多人说，无功德是达摩祖师从胜义角度而言，站在世俗当中应该有功德。但要记住的是，单纯从世俗的角度当中，我们还要观待发心。后期梁武帝问一位高僧大德：“为什么达摩祖师说我所做的一切没有功德？”这位导师解释说：“本来你所做的一切善行有功德，但是你天天把这些善行挂在嘴边，广作宣扬，功德就在这种炫耀中消尽了。”藏地也有类似的说法：“在步行者前蹲着讲，在骑马者前站着讲，善根就会灭尽。”

摧毁善根的最大恶缘是宣扬自己的功德。在没有回向之前宣扬自己的功德，从出世间角度当中，功德会逐渐消尽，最终一点功德都没有。这也是我们反复宣讲三殊胜法的原因。对于凡夫而言，如果没有三殊胜法摄持，几乎无法迅速积累出世间善根。这些修行理趣，都是通过导师面前闻法而得知的。

在知道什么事情可以做、什么事情不该做以后，大家就会尽可能依佛法做取舍，所以，通过闻法，可以遮止一切恶行和恶念。当一切逆缘消尽而顺缘呈现时，就是我们所说的涅槃、解脱、清净心。

以上略述了闻法的功德。

《圣者言教》第十三课（十）追求出世间善并非排斥世间之善

我在汉地看病期间遇到过各式各样的人，其中不乏世间人时时羡慕的“名人”。他们有时会跟我提及他们所做的善行，比如建希望小学，在贫困地区注资扶贫等。站在世间角度，这当然是善事，但从出世间角度而言，由于行善是为谋取更大的利润或更高的声誉，没有丝毫之功德。

当然我们说没有功德是站在佛法最高的立场之上，与佛法不相契合的不能其为正法，但这样说绝不是否认这样的做法没有丝毫利益。无论行善者的发心是什么，只要是做善事，当然是很好的。当我们站在更高的立场之中去衡量的时候，我们要知道佛教提倡的善应该安立于什么境界，但这绝非轻视也非指责其他人所做的善事。

做任何事都有高低，这取决于个人的根机、意乐等多方面因素。即便他的发心有多么恶劣，只要是帮助他人，一切都是好事。所以世上无论是佛教还是其他宗教，甚至我们平常讲解的道德文明，都在提倡以爱心为出发点，助人为乐。即便这种爱心是一种表面的爱心，善行是一种外在的善行，我们也绝不能去指责他内心不清净，更不能阻止这些人从事这样的善行，因为对他们而言，能这样做已经非常了不起。

我们在讲解《诸宗派宝藏论·显密之差异》的时候反复教诫，讲解密宗的殊胜并不是轻视显宗。在实修中，我们更是强调，当自己条件不允许的时候，还是要按照大乘教法的方式调伏自己的内心。我们都知道飞是最快的，但是当自己没有飞翔能力的时候，行走是最切合实际的。即便我们具有飞翔的能力，也不能排斥行走的功德，因为对于不具备飞翔能力的人而言，行走就是唯一的选择。这些道理都要懂一些。否则很多人在听闻达摩祖师说梁武帝所做一切无功德的公案之后，都会产生这样的疑问：“难道内心不清净，就不能从事一切善事吗？”当然不是，一切善行都功德无量。

之所以详细讲解其中的道理，就是希望以后你们在面对不同的人与事期间，能做得更善巧。当我们所讲解的一切成为一种教条时，就会出现很多过错。但我相信佛法的殊胜之处就在于其善巧方便，既站在最高的立场上讲解最殊胜的功德，同时也不轻视哪怕点滴之善。对于追求即生解脱者，我们强调必须以清净心行持，但对于一般的世人，一切善法都功德无量。

若不懂这些道理，相信很多弟子都会非常纠结。因为类似的事情我们自己也在所难免。先举个例子。自己身体不好或者家中发生不吉祥的事情时，我们都可能会在某位导师面前打挂念经。反观一下，念经的时候不就是为了消除这些灾难吗？这不就是恶念发心中的怖畏之发心吗？虽然我们应尽可能改变这种心态，但

也不是说从此以后就不能做这样的事情，因为因果不虚，任何善行都功不唐捐。但这里也绝非给大家开个绿灯，可以任由自己在恶念发心下行持。其实，在遇到逆缘时，以善念发心摄持调伏内心，将逆缘转为道用是最殊胜的，但在没有能力做到的前提下，一方面调心，一方面借助上师三宝的殊胜加持帮助自己走过逆境，为修行创造更好的条件，也是一种善巧。

《圣者言教》第十三课（十一）圆满闻法才能得到传承

【不仅赞叹彼为一切功德之基，即便略闻法音、仅听闻丁点法铃声亦有无量功德。遍知晋美林巴尊者云：“闻听法铃之声诸有情，解脱恶趣闻法何须说。”】

闻法是一切功德的基础。若不听法，真不知道该怎么修行。

现前很多汉族弟子有这方面的缺点。可能由于多方面条件不成熟的原因，作为在家居士，要承担家庭和事业等责任，抛弃世间的一切在幽静地处长时间修学是不现实的。为了在短短的时间内求到法，很多弟子把求法变成一种共同行为，也就是在一位导师面前求个藏文念诵的传承。

很多人认为听闻之后就得到了传承，回去修行即可。但要记住，导师念诵的仪轨虽然具有加持，但这个传承你是否已经圆满得到，先问问自己对这个修法理解有多少。比如上师瑜伽，分为

内外密三种上师相应法，尤其站在密法的立场之中，要具备四个特点——传承法脉清净而具普遍之信心，通达方便，认识智慧和善巧运用。如果不精通这些修行要点，如何修行？再比如，按照下乘派修法，单纯从生起次第的角度修本尊。生起次第要具备四钉，最后一钉称之为法性不变密义钉，重在禅定；前面三钉多数在于观想。若不懂这些道理，仅凭念诵一遍传承，如何能圆满？依靠念诵传承为增上信心创造一个空间是可以的，但是仅凭这一点就去修行还是有些不圆满。

现前很多弟子喜欢东奔西跑地求传承，但一个现实的问题摆在面前，听完以后你懂得该怎么修行吗？如果不懂，这个传承只能称为名言传承，因为圆满理解传承的修行方法和修行理趣，才是真正的传承。如今亚青寺的很多导师天天都在传讲不同的法，在具有信心的前提下，尽可能去听闻一些。即便一天只能听懂一句话，天天听闻，不久的将来你也会变成一个善知识。

圆满闻法的功德不可思议，即便略闻法音，或仅听闻僧众聚集时的法锣声，亦有无量功德。遍知智悲光尊者曾经说过，仅仅听闻僧众聚集时的锣声，就可以断除恶趣，听法的功德自然更大。细致观待，稍许听闻正法的功德已经无量，若能圆满听闻一部教言，并依教奉行，功德有多么大。这样，我们就能理解在《大修行者涅槃之问答录》中，“智者乃成佛之捷道”的真实含义。

《圣者言教》第十三课（十二）真实禅定并非没有妄念的无分别状态

往昔很多信众认为，他到高原是来实修的，因此平常无论哪位导师传法，即便所传法要多么殊胜，都不去听闻。当然有时候这可能是个人的性格，再加上不是对所有导师都能生起信心。但要记住的是，作为修行者，决不能顺从自己的性格，因为这样的行为有很多不如法的地方。

我们千里迢迢来到高原是来修行的，但你知道该怎么修法吗？无论小乘、大乘和密乘都讲解见修行果。你知道小乘的资粮道、加行道、见道、学道和无学道各自见修行果怎么树立吗？你知道大乘教法五道十地整个过程中的见修行果怎么树立吗？作为修学密宗的弟子，密宗分为外三部和内三部，外三部和内三部生起次第以下都为修学本尊，其见修行果又是怎么树立的？显宗因法与密宗外三部生起次第以下果法之间的差距在哪里？密宗的见解必须具备什么条件？修行之方便、行为、持戒、最终果实各是什么？圆满次第讲解五种瑜伽，五种瑜伽的整个过程是怎么树立的？修学密宗讲解四相——法性现前相、觉悟增长相、明智如量相和法性灭尽地相，又各具哪些特点？直断针对次第根机讲解方便教授期间，分为寂止和胜观，胜观讲解意识转为道用和智慧转为道用，这一系列过程又是如何树立的？在通常修学过程中，见解、修行和行为必须具备什么？从修行的角度而言，从哪几点中可以体现密宗修行方便多呢？我们平常在修金刚乘捷径

之道上师瑜伽导修期间，要契合密宗的一切特点，那么内外密三种上师相应法是怎么树立的？其见修行果如何？

若不懂这些修行理趣而说自己在修禅定，仅仅止息妄念在无分别状态当中，这能叫禅定吗？如果这是禅定，老年痴呆症患者什么都想不了，个个都在“禅定”中，这个禅定还用得着修吗？往昔有些居士会把自己年迈的父母带到我的身边，可能由于年龄太大的原因，有些真的完全跟小孩子一样，旁边不管谁跟他说话都听不进去，前面即便放炮，恐怕对他也没什么影响，甚至骂他也不会会有什么反应。藏地有一种说法，就是处于止息妄念的无分别状态之中，老房子起火也是笑眯眯，佛前的酥油灯和供品全被狗叼走也是笑眯眯，永远没有什么烦恼。世上还有一种病叫做植物人，植物人决定没有一点点烦恼。或者我们吃几片安眠药进入酣睡状态，也可以达到几个小时没有妄念。难道这些就是禅定吗？若是，那仅凭外缘也可以达到这样的效果。比如晚上睡觉的时候多盖些被子，一觉睡到天亮，在酣睡状态中没有一点点思维。若能忍受痛苦，还可以让旁边的人不轻不重地在头上敲一棍，当晕厥过去的时候，你也不知道这段时间是怎么过去的。难道这些都叫做禅定吗？

可能有些人会说，上面这些无分别状态是刻意制造的，但是修行禅定时的无分别状态是自然的。这种说法从某种角度而言似乎有道理，但从禅定本身的境界而言，仅仅止息妄念的无分别状

态，如何体现明空不二？可能很多修行者会说自己修行期间禅定很清明，但细致观待，所谓的“清明”是怎样的清明？五根是否遮止？若遮止五根，那一点都不清明。若五根在起作用，当时又清明到什么程度？眼前呈现的一切之相你都知道吗？若不知道，说明还是在迷乱之中。所以要记住，禅定并不是我们自己想象的没有妄念的平静状态，如果不通达这些道理，所谓的实修可能就是盲修瞎炼。

《圣者言教》第十三课（十三）闻法是行持善法的基础

【《犍椎经》亦云：“为示宣讲正法时，敲鼓击椎声远扬，听声即能证菩提，闻法胜彼何须说。”尤其以听闻通达一切取舍之处。】

《犍椎经》这段经文告诉我们，听到讲法聚集僧众时敲鼓击椎的声音，就能证得菩提，亲闻教法、通达一切取舍之处的功德就更大了。往昔有一位菩萨，住处上面有个鸟窝，里面有很多小鸟。这些小鸟因听闻这位高僧大德平常念经的声音，最终获得善果。细致观待，这些小鸟并不是特意到窗边听法的，无意中听到这些经文，就具备这么大的功德。所以我们平常放生的时候，念诵佛号、心咒、经文，让这些众生听闻法音，播下成佛的种子，意义非常广大。这些就是闻解脱。

【《菩萨经藏》云：“如具眼有灯，则能见诸色，如是由听闻，能知善恶法。”】

《菩萨经藏》之中说，在有眼睛、有灯的情况下，我们可以看见各式各样的色相，比如黄色的花，红色的柱子，蓝色的哈达等，各样景色都能看见。如同这个比喻般，通过听闻佛法，能知道善法与恶法的区别。

【《宝性论》云：“凡作布施得受用，守持戒律获善趣，慧断烦恼所知障，此殊胜因即听闻。”】

《宝性论》告诉我们，只有布施才能得到受用，只有守持戒律才能获得善趣，只有智慧才能断绝烦恼障和所知障，而知道这些道理的殊胜因缘，就是在善知识足下听闻正法。

如今很多世间人都说，在从事世间事业期间有很多不顺心的事情，这当然是福报太浅薄的原因，所以没有获得受用。让自己得到受用之因，就是布施。当今世上也有很多人，不需要做很大努力就能得到很多福报，当然是宿世做过很多布施等善行，所以今生具备这样的果报。

我等导师释迦牟尼佛曾经说：“以戒为师。”尤其我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经也说过：“获得善趣戒为本。”若连获得善趣之基本条件都不具备，解脱谈何容易！临时能受持什么戒律，可以根据个人的条件福报定夺，但已经受持的戒律必须一一

守持为妙。相信在座的弟子都已受过三皈依戒，所以时时要观待自己的内心，看看三皈依戒的三所断、三所修、三同分以及阿底峡尊者所传讲的五种支分之戒做得是不是圆满。若持戒不圆满，受戒功德虽然不可思议，犯戒的过失也是挺大的。站在大乘的角度当中，大多数弟子已经受过菩萨戒。菩萨戒的根本是不舍弃众生和不舍弃众生成佛。细致观察，平常由于自己嗔恨心沉重的缘故，是否产生过舍弃众生、舍弃众生成佛的念？若有，你已经犯了菩萨戒，应多多忏悔，并谨慎调心为妙。从我们对密法生起信心进入密宗开始，已经受了不少灌顶，求了不少解脱窍诀，那么无论是在座上座下，共道密乘十四条根本誓言守持得如何？无上窍诀大圆满依上师三门而支分的二十七条根本誓言做得有多么圆满？这些非常重要，因为要想获得善趣、解脱，必须守持戒律。

智慧能断烦恼和所知障。智慧可以支分为闻思修三种智慧。首先我们在众多高僧大德前听闻教理，增长文字般若。然后把文字般若纳入心相续之中，思维抉择而生起定解，获得观照般若。最终自己见解圆满，称之为实相般若。所有智慧都是通过闻思修行创造的，能断除烦恼及所知障。

以上这些道理都要通过闻法而获得。若不知道这些道理，即便由于我们本具如来藏的缘故，无意中会行持一些善法，但这些都是非常少的，连获得善趣都没有把握，何谈解脱？所以想获得解脱，必须坚持不懈地行持善法，而这种坚持取决于坚定的信心，

信心则来源于对教法的深入理解，也就是闻思。所以闻思功德不可思议，要多去听闻一些。

《圣者言教》第十三课（十四）宣讲闻慧的重要性并非排斥思慧与修慧

【是故，仅听闻甚深法之福德，亦超胜恒久修持三类福（施、戒、修）之所得。】

仅仅听闻甚深佛法的福德，也超过长时布施、持戒和修行之所得，所以听闻佛法的功德非常了不起。在座弟子平常在众多导师前听闻各式各样的教言，是必不可缺少的。

【《施无忧授记经》云：“阿难，持充满三千大千世界各类珍宝而行布施，若谁耳中闻听此法，说较前者所生福德多。”总之，佛陀亦难圆满宣说讲法闻法之功德，何况他人，则更难以企及。】

在《施无忧授记经》中佛陀对阿难说，用世上所有的一切珍宝做布施，功德还不如稍微听闻一点佛法。仅听法的功德就如此巨大，何况真正听懂教理而如理修行呢？总之，佛陀也很难圆满宣说讲法、闻法的功德，何况凡夫仅凭思维，更难知道讲法、闻法的功德。因此，在条件具备的前提下，应尽可能去闻法，并且多阅读各式各样的教言。

【《慧无尽经》云：“圆菩提心持正法，修法悲悯他众生，此四福德无有量，边际佛亦无法说。”】

在《慧无尽经》中说，圆满愿菩提心和行菩提心，为他人宣讲或自己听闻正法，把所了解的一切法运用到修行和行为当中，以及对众生起慈悲心，这四种修行、行为的功德是无量无边的，佛也不可说。

以上都在讲解闻法的功德。可能有些弟子有疑问：“闻法功德如此广大，那以下还用得着思维和修行吗？”要知道，这只是讲解前行闻法的重要性，并非指后期的思考和修行不重要。我们先举个例子。比如你要去一个地方，在我们讲解去的过程和到达的功德之前，我们要先讲解去前的一些准备工作，比如要带上足够的路费和食物，否则到不了终点。但是讲解准备工作的重要性并不代表后面不重要。如同这个比喻般，闻思修三种智慧中思慧和修慧的功德当然不可思议，但在没有达到这两者之前，闻慧更为重要。若没有闻法，该怎么思考呢？若没有思考，又该如何修行呢？因此一切都来源于闻。

往昔我在汉地遇到很多居士，都说亚青寺是以实修为主的圣地，平常不重视闻思。当时我说：“可能你们没有去过亚青寺，也不理解亚青寺的真正修法。按照亚青寺的传统，修行先从五加行开始。第一次若没有得到导师的传讲，弟子知道什么叫共同外前行、不共同内前行吗？众所周知，亚青寺修行成熟口诀法有不

共的殊胜之处，难道弟子不闻法、不在导师面前圆满得到传承，仅靠忙修瞎炼就能体现亚青寺修法的殊胜吗？比如在讲解成熟口诀法的时候，成熟口诀法的整个过程分为前行破除心房、正行直指觉性和后行护持修行之方便。如果没有在导师面前闻法，怎么知道这是什么法？每年秋天的时候，亚青寺都会开始修大圆胜慧。无论前行还是正行，不都需要在导师面前听闻吗？否则怎么知道该如何修行呢？所以亚青寺虽然以实修为主，但平常更着重于闻思，因为弟子必须依靠闻法而做思考，然后趋入修行。后期当禅定有所进展的时候，弟子还需要在上师面前印证自己的见解。由于我们不具备根机的缘故，所谓印证，也并非大家想象般仅凭心印传承就可以，还是要依靠口耳传承，也就是在导师面前闻法。”

《圣者言教》第十三课（十五）口耳传承不可或缺

闻法的“闻”字，既可以指用耳朵听闻，也可以指用心感受，还可以指当下悟证见解执受感受。但要记住，后两者不是人人都能做得到的。

比如我把杯盖举在上面，它可能表示一种含义；把杯盖直接放在地上，又可能表示另一种含义。我可以从不同角度描述它的含义，但所有弟子都能了解吗？很难很难。这充分说明我们没法接受表示传承，心印传承就更不用谈了。禅宗达摩祖师在为汉传

佛教的僧众用心印传承印证见解的时候，坐在法座上一言不发，最终这些僧众不是没得到什么功德吗？这些充分地告诫我们，即便是印证见解，导师也要用语言文字来诠释见解，我们也要靠口耳传承去理解，所以听闻的过程是不可缺少的。

往昔有一个出家人，原来在汉地一个禅宗道场修行，后来到高原地方请我印证他的见解。我一边念经，一边等他汇报自己的见解，结果他什么都不说，直直地坐在一边打坐。等了好长一段时间，因为外面还有很多弟子在等待，所以我说：“你能不能说一下你的见解到底是什么境界？”他说：“不能说，说了就不是真正的见解了。”我说：“也不是这样的吧。虽然实相般若超越言语，如同禅宗所说‘言者不知，知者不言’，但也不是说不能用口说啊！释迦牟尼佛成佛之后，并未成为一言不发的缄语者，而是讲经说法四十九年；禅宗历代传承祖师也并未排斥语言文字，为我们留下了无数珍贵的教言。站在禅宗实相般若的立场上，不是体用一如吗？在执受本体当中，妙用起现一切之相都是本体的庄严。口说也包括在妙用之中，为什么不能说呢？”这些都是没有真正理解真实见解导致的过失。

以后无论在什么地方都要记住，除非你是惠能大师，只要导师做一些表示和心印传承就能开悟，否则，依靠口耳传承闻法、印证见解是必不可少的。

《圣者言教》第十三课（十六）应珍惜闻法因缘

【如是具妙好善缘，于能得见闻如上理趣作希有想，并心生欢喜而精勤修法。】

在听闻了这么殊胜的妙法，具备这么好的解脱因缘的条件下，应对听闻的妙法心生欢喜和珍惜，而精进修法。

我们生于末法时代，还能听闻、得到这么殊胜的法，是非常难得的，宿世若没有这样的因缘，今生很难具备这样的条件。如今在座的弟子，无论在哪一位导师前都可以听闻各式各样的教法，但细致观待，我们身边有多少信众也想听法，但由于多方面条件不成熟的缘故，不具备这么好的因缘，无法听到这样的教言。因此我们今天能听闻这样的教言，应该心生稀有难得之想，只有这样，才会珍惜。以上我们讲过，无论听闻教法还是从事善法，若没有希求心，就不会精进，因此永远不会有圆满的时候。

很多弟子虽然知道闻法的重要性，并因此依止导师，听闻教言，但由于习气烦恼沉重的缘故，有时难免容易跟随自己的习气而飘动，拖延闻法。如果心中有将闻法搁置一旁而随顺散乱的想法，第一时间就要思维闻法的功德和佛法的难得。如今我们具备这样的条件，是源于宿世的因缘和诸佛菩萨的加持，若不珍惜，闻法的福报和因缘会在散乱中稍纵即逝，所以应尽可能创造闻法的条件，有机会必须去听。若能做到这一点，相信你对佛法的理解会越来越深广。

我在讲法中经常告诫弟子们，应该多去导师面前听闻各种教言。当然由于个人福报以及多方面条件不成熟的缘故，恐怕没有机会长时间亲近导师听闻不同的教言。但是现前科技发达，我们手中有各式各样的讲法光碟，应该多去听闻。无论什么法，再再听闻都是有必要的，因为第一次没有听懂的，可能在第二次听闻的时候就会理解。只有我们圆满通达所学的法，才有可能在修学过程中迅速增上见解。

《圣者言教》第十三课（十七）闻思通达方便实修转变内心

现前有很多汉族弟子在求成熟口诀法，我想，在圆满获得成熟口诀法的传承之后，更重要的是修成熟口诀法。

近两年，我们细致传讲了《胜乘狮吼妙音》。这部教言是我等历代传承祖师堪布昂琼著述的，从宁提派的角度讲解了整个窍诀法的修行过程。我们知道，亚青寺秉承了宁提和龙萨两个传承，龙萨派成熟口诀法在胜观以前，寂止稍微多一些，进入胜观以后，龙萨和宁提的修法完全一如，没有丝毫之差异。所以，在导师面前听闻成熟口诀法的弟子们，无论听受的是宁提派还是龙萨派，希望都能多看看《胜乘狮吼妙音》，这样你对成熟口诀法的了解可能更圆满一些。

《胜乘狮吼妙音》在文字上有非常详细的解释，可以帮助我们更好地理解修行方法和最终结论。但若将理解仅仅停留在文字

之上而不作修行，我们得到的最多是伺察意之见解，站在禅宗的立场上，就是文字般若，所以在修的过程中，还是要一步一步修。

对于没有求过成熟口诀法的弟子，暂时不要阅读《胜乘狮吼妙音》，因为在不具备相应见解、根机的情况下，即便阅读，对于修行也没有什么意思，而且还会违犯共道密乘十四条根本誓言的第七条——非器非熟庸俗前，若传密法违七条。当然已经求过成熟口诀法的弟子，还是应该多看看。

有些正在求成熟口诀法的弟子，表达能力非常好，无论是自己悟出来的见解还是修行之方便，都理解得非常圆满。当然一方面来源于导师的引导，乃至弟子的智慧等多方面条件很成熟，另一方面可能来源于平常看书很多。但要记住的是，我们看书不是为了得到一个结论，而是为了通达修行之方便。最近讲法一直强调闻思的重要性，而且我也让修成熟口诀法的弟子多阅读一些教言，但阅读不是去记住它的结果，因为这个结果需要靠自己去修、去悟。若仅仅从文字上了解结果，即便你的口才有多好，你的心相续永远是凡夫。我们现前如是修行的目的，是为了把自己的凡夫之心转变成圣者，但最终能不能改变，完全取决于自己的修行，而不是你对文字的了解。依靠文字推理出来的见解即便多么丰富，还是有很多漏洞。所以有些求学成熟口诀法的信众常有这样的疑问：“为什么我在学习理论的时候好像很通达，但一到实修的时候，总觉得还是有些疑问？”这就是文字了知的局限性。

比如我们在讲法中常常会讲解禅定的逆缘——八识。问问自己，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？有时候由于修法粗糙的缘故，对逆缘的感觉都不是很细致，更谈不上对顺缘的认识了。举个例子，对于第六识耽著，我们会用各式各样的名称树立，有时候叫耽著，有时候叫执著，有时候叫了知，有时候叫明了。那问问自己，第六识的了知和第七识末那识的了知，在感觉上有什么区别？不能用文字掩盖它，说一个是耽著、一个是分别。比如我们看到花的当下，知道是花，叫做了知花、耽著花。那了知和耽著之间的差异是什么？两者之间有区别吗？若有区别，这种感觉区别是什么？这些都要细致一点。虽然八识不是我们追求的目标，但要创造很好的顺缘，必须先认识逆缘、断除逆缘，否则要清净赤裸顺缘是不现实的。

总之，无论是在高原求法的弟子，还是在汉地修行的居士，在圆满闻思之后，踏实、细致的修行不可或缺。

《圣者言教》第十三课（十八）略述三殊胜法

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。”这充分告诫我们，三殊胜法是成办解脱不可缺少的，多则不需要，少则不圆满。只要具备三殊胜法，成办解脱近在眼前。

我相信对于长时间在高原地方听闻导师讲法，以及长时间阅读不同教言的修行者，从文字上了解三殊胜法应该不难。但对于刚开始入门的信众，可能难免有一些没有圆满通达的地方。要记住，平常我们无论听法还是修法，都要具备三殊胜法，这不仅是口中说说而已，在行为当中也必须如实做到。

比如我们在闻法之前已经发过心，并在以上传讲的《圣者言教》中，讲解了闻法时如何纠正自己不正确的发心，这些称为清净发心。在整个听闻的过程中，要具备六度波罗蜜，不掺杂烦恼，称之为清净正行。闻法结束的时候，要作清净回向，令善根辗转增上。

回向的善根包括我们过去成办的一切善事，现前闻法或所做的一切善事，以及未来即将成办的一切善事，以及众生所造的有漏功德和诸佛菩萨所造的无漏功德，乃至自己无始以来的身体及受用。回向的对境是三界六趣一切众生，无论这些众生现前正在承受痛苦之果报，还是正在受用起现痛苦之因。回向的方式有两种，分别为有毒回向和无毒回向。有毒回向就是把回向的功德和回向的对境执为实有，如同把一个实物给予他人般，只能得到人天福报，所以我们要依无毒回向。无毒回向分为真实回向和随顺回向两种。真实回向是三轮体空之回向，即已圆满实证回向者、回向之功德和回向对境显空无别之见解时所作的回向。但是对于见解没有圆满之修行者，很难做到，这时我们要依随顺回向。随

顺回向就如同《普贤行愿品》中普贤菩萨之回向般，文殊菩萨和普贤菩萨如何回向给众生我就如是回向，或者上师如何回向，我即如是回向。念诵回向文之前，应该先发愿，以此善根愿天下所有一切众生，暂时离苦得乐，究竟往生西方极乐世界，因此我等大恩根本上师喇嘛仁波切如何回向给众生，我即如是回向，并念诵回向文。