

《圣者言教》第十六课（一）任何修法均应以调心为根本

七天的祖师法会结束了。前两天我们讲过祖师法会的殊胜性，因此在座的所有弟子，无论这段时间有多劳累，仍旧都去参加了祖师法会。大家能够这样做，意义非常广大。尤其对平常修学上师瑜伽的弟子而言，在祖师法会这段时间里会有特殊的加持力。这次法会念诵的仪轨虽然我们平常所念的上师瑜伽稍微多一些，但实际上它就是一个圆满的上师供，所以念诵仪轨也就是在修上师瑜伽。至于实际修持中该如何修学，则应根据个人的见解来定夺。

比如有些弟子只能修学外相上师相应法，有些可能已经达到内相上师相应法的见解，还有一些则已达到密相上师瑜伽的见解。无论以哪种见解修持，意义都非常广大，因为法会是非常殊胜的时间。我等大恩根本上师喇嘛仁波切就是在几年前的这个时间示现涅槃的，因此在这个时间举行祖师法会具有非常特殊的加持力。

无论平常修学什么法，参加什么法会，作为修行者时时都要以调心为根本，这一点一定要铭记心中。正如我等导师释迦牟尼佛曰：“自净其意，是诸佛教。”不仅在我们平常讲法期间会用这句话作为一切修法之宗旨，即便是对求成熟口诀法的弟子，我也会如是讲解。例如我们讲解前行破除心房时分为四个部分，第一部分讲解决断心之根本，就是观察身口意三门以何为主。但我

们在听闻导师讲解后仅仅略作串习是远远不够的，只有反复观修，才能深刻领悟无论我们平常行善还是作恶都是以心为根本，这样才会做到时时反观自心。

我想，对于初次进入佛门的信众而言，口中说一句华智仁波切的教言——心乃诸法源是非常容易的，但想要真正做到这一点，恐怕还是非常困难，因此要时时反观自己的修行是否真的以此作为标准。对于初学者，即便口中会说调伏内心，心中对历代传承祖师传讲的调心为本也非常清楚，但内心当中恐怕还是会非常着重身语的善法。当行持善法时，身体出了一点力，就会非常心满意足，觉得自己做了特别大的一件善事。如同在高原地方绕塔或者转绕神山时，由于氧气稀薄，身体必定会非常劳累、辛苦，因此内心会有一种满足感。但反过来问问自己的内心，当你朝拜神山或参加法会时，对调伏自己的内心起到了多大的作用？恐怕没一个人去关注。因此即便你口口声声说心是一切法的根源，实际上还是着重于身和语。

这也是很多修行者做得最不圆满的地方。虽然身、语行持善法的意义非常广大，但我等导师释迦牟尼佛以及历代传承祖师无论传讲什么教言，都强调以调心为根本。现前我们作为修行者，也应以此作为修行的准则。

虽然我们都知道修学佛法的目的是调伏内心，但在行持各种善法时，可能还是会将重点放在身语之上。因此，即便你参加了不少法会，朝拜了许多神山，谒见了众多导师，行持这些善法虽具有诸多功德，但请问你的功德在于何处？如果将功德安立于自己身口意三门之外，这份功德当然不属于自己。

譬如我等导师释迦牟尼佛以及历代传承祖师都早已成就，但现前我们仍旧在轮回中漂泊，他们的功德对我们有什么意义呢？也就是说，三门之外安立的功德对我们而言，没有一点意义。同样的道理，三门之外若能安立业障的话，对我们也不会有什么损失。如三恶道众生由于往昔造作种种恶因，现前正在遭受不同的痛苦，而我们却在人间享受种种快乐，所以三门之外的业障对我们也没有任何妨害。由此可知，身口意三门之外的功德或者过失对我们都没有丝毫之影响，所以我们行持善法所具有的功德应该体现在自己的三门之中，而三门之中心是主宰，因此，我们行持善法的目的应该是调伏自心，并观待自己的内心有多少改变。这一点非常非常重要。

当然，初次进入佛门时，由于虚荣心非常强的缘故，还是会着重在表面上做一些善法，而在调伏内心上走个形式。因此无论内心是否具有功德，或者所获功德多少，只要身语做了一些善法，自我感觉都非常好。但是后期随着见解的增上，可不能继续如此。尤其对修学无上窍诀大圆满的弟子而言，无论对逆缘还是顺缘，

都应该有很细致的认识，而不能仅仅停顿在粗大之中。我常常和弟子们说，往昔我也非常执著于四处朝拜神山或者参加法会。虽然口中说是为了成办解脱，但其实就是让自己去散散心，到各地走马观花。因此，无论是朝拜神山还是参加法会，内心都难免有一种散乱的心愿。后期随着自己的成熟，知道作为希求解脱的佛门弟子，修学佛法的目的不是为了走个过程，而是为了成办解脱，而解脱不在某个地处，而在于内心。

所以，作为修行者，真的需要细致观心。有时候由于心太过粗大的缘故，总觉得这样那样都可以，但现前细致想想，真的不可以这么粗大。如今这个时代，由于众生烦恼沉重的缘故，信仰佛教的人非常少，如果你的修法只是走个过程，让别人看看满足自己的虚荣心，那么请问，有谁会欣赏你的过程呢？因此，无论走过程的修法能让自己的内心有多么满足，都没有任何意义，也不符合历代传承祖师的教义。既然如此，我们为何不认真看待内心，让自己的修行更加圆满呢？

《圣者言教》第十六课（三）观修不能只走一个过程

今生我们信仰佛教，将身心投入修法的目的在于何处？我想，并不是为了图个热闹。如果仅仅是贪图一时热闹，汉地有众多娱乐场所，为什么我们不去这些娱乐场所而是跑到环境艰苦的藏地来呢？另一方面，信仰佛教的目的也不是为了逃避生活中的

种种烦恼。要记住，成办解脱才是我们今生信仰佛教的目的。当然，解脱是佛教的专用名词，说白了就是为了今生快乐，临终自在，未来更加幸福。

现前也不妨反观自己的内心，在今生的现实生活中，我们是否能时时做到调伏自己的内心，在面对自己的亲朋好友时，时时都能与大家和谐快乐地相处？更重要的是，当无常到来的时候，是否能坦然面对？现前无常还没有呈现在我们的身边，我们尚能聚集在一起，但自己何时会从人间消失，谁都不知道，也许是明天，也许是明年。一旦无常降临在我们身边，我们的内心是否能感到自在？

虽然我们时时都在讲解无常，但是若不细致观修，可能内心也只是走个过程。往昔我遇到一位居士，他说自己在桑耶寺修行了一段时间，现前对菩提心有很好的认识，尤其在修自他交换方面，能做得很圆满。我说，菩提心是一切诸佛菩萨的密意，我们所从事的一切善法都是为了达到圆满的菩提心，因此菩提心修得好我相信，但是能做到非常圆满，恐怕不现实。尤其是观修自他交换，在想象中自他交换并不困难，但真的能做到坦然面对，可不是一件容易的事情。但这位居士对此不能接受，他认为自己确实已经能做得非常圆满。于是我举了个例子来说明。比如现前有个受苦的众生，呼吸期间观想以呼吸来交换彼此的痛苦和快乐，相信你能做得到，因为当时你的内心深处有一个念在蒙骗你

——即便自己这么观修，这些痛苦也不会真实替换到自己身上。以前在藏地也有一位修行者认为自己的菩提心修得非常好，后来遇到一位高僧大德，这位高僧大德问他，如果他的面前是一位麻风病患者，他是否敢修自他交换？往昔藏地出现的各种疾病中，麻风病可能是最恐怖的病，一旦听说谁得了这样的病，与他接触过的人都会被众人孤立。因此高僧大德问那位修行者：“如果你面前有个麻风病人，当你吸气的时候，麻风病人所有的一切病痛都会从你的鼻子进入你的体内，你会真的患上麻风病，你还敢观修自他交换吗？”这时，这位修行者才认识到自己的修行还远远不够，他说，这个他不敢想。

我们讲解这个公案的目的就是告诫大家，修法不要只走一个过程。即便我们现前天天都在讲解无常，甚至阅读的经典也在讲解这些教言，但是如果我们没有用心思维，只是听听而已，这可不是一个好习惯。因此我们要时时忆念无常。比如当你去医院看病时，医生说你已经患上晚期癌症，只剩下几个月的时间，你会怎么想？我们都知道，癌症晚期难以治愈，国内外都没有特效药，医生的这句话就等于给自己判了死刑。前两年我也遇到很多绝症患者，他们中的很多人，内心都非常脆弱，因为他已经真正感受到了死亡的恐惧，那时的心情与现前可完全不一样。

如果现在你还认为无常可能只是上师说说而已，自己还没有查出癌症，即便有可能也不是恶性的，总之死亡距离自己还很

遥远。只要内心还有自己不可能死的念头，即便你对佛法有多么大的信心，在实际修学过程中，恐怕也很难做到精进。也许你认为在面对死亡时自己不会恐惧，但如果今天死亡真的降临在你身边，恐怕你的内心只有痛苦而做不到自在。这样实在太可惜了。

《圣者言教》第十六课（四）调心才能迅速成办解脱

我们时时都在讲解无常，试想当无常真正降临在自己身边，以你现前的能力，会怎样面对它？如果仅仅是一种无所谓、没办法的心态，对信仰佛教者而言，真是非常糟糕。若在面对无常时内心充满痛苦，当然更不圆满。因此，我们真需要细致问问自己，从初入佛门直至现在，自己从事了不少善法，这些善法对自己成办解脱能起多大的作用呢？

当然，因根机不同，希求解脱的心力也有所差异。比如对下等根机来说，因为本身力求心不是很高，认为自己今生可能没有成办解脱的能力，即便行持诸多善法，也只是为自己创造将来解脱的缘分，希望借由今生造下的种种善因能够在未来的未来获得解脱。若仅仅从这点来说，我相信你现前所从事的一切已经很了不起了，因为即便只念诵一遍观世音菩萨心咒或阿弥陀佛圣号，都已经播下了成佛的种子。但如果你的心愿是今生成办解脱，也就是说，你具有中等及上等根机，这时若仅仅行持一些善法而没有细致观待内心起现的功德，想要即生成办解脱还是远远不够

的。因为我们所追求的解脱和西方极乐世界，并不在某个据点之上。如果极乐世界通过现实的交通工具可以到达的话，人人都可以根据自己情况，测算出到达的时间。但事实并非如此。极乐世界并非在遥远的实有地处，而在于清净心之中，所以要成办解脱，往生极乐净土，必须时时观待自己的内心。

从初次进入佛门直到今天，我们做过很多礼拜，结过各种手印，念诵过诸多经文心咒，甚至也闭关过很多年。不仅如此，上供十方三世一切诸佛菩萨，下施三界六趣一切众生的善行，我们也没少做，真的付出了很多。但这些善行对即生解脱能起到多大的作用，问问自己的内心即知。当自己内心的贪嗔痴烦恼没有消尽，慈悲心、出离心和菩提心没有增上时，只能说以上所做的一切善事没有丝毫之功德。需知，我们修学佛法的目的是为了调伏自己的内心，如果行持善法没有起到调心的作用，即便平常自己感觉有多么好，自诩做过多少件善事，心中有多么满足，只要烦恼没有消尽，功德没有增长，我们都只能说，你的功德非常薄弱，往生西方极乐世界的机会并不是很大。所以现前无论是闻思还是实修，一切均应变成对治贪嗔痴烦恼的妙力，若不具备这一点，行持任何善法都只是走个形式而已。

往昔梁武帝问达摩祖师，他一生中从事的善行，有多少功德？达摩祖师说：“无功德。”这并不是因为达摩祖师悟性不高才这么说的。要记住，当你初次从事善行时，一切善行都是有功

德的，但是前面行持善法的功德多数属于有漏功德，如果你天天宣扬自己的善行，这些功德就会逐渐消尽，最终成为无功德。因此，自己从事善法是否具有功德，不用去问其他高僧大德，问问自己的内心即知，因为自己的内心永远不会欺骗自己。我们可以欺骗任何人，但永远骗不了自己。

由于反复宣讲的原因，我相信在座的信众对这些道理都很清楚，但自己又做得如何呢？尤其晚上睡觉期间，能有几次在梦中认识到梦？站在小乘的理论角度，我们可以用无分微尘和无时分刹那分析，一切都是空性。从大乘的教法当中，可以用缘起性空理解一切法都是空性。如果空性见解真的能契合心相续，晚上做梦的时候，怎么会在梦中认识不到梦是虚幻的呢？梦中达不到这种境界充分说明，我们平常的修法恐怕只是在口中树立一个名词而已。例如我们把眼前看到的花称作“花”，现在也可以把它改名叫空性，但实际上还是花。即便你将山河大地改名叫做空性，但在自己的感觉当中，山还是山，水还是水。晚上做梦的时候，也仍旧会执著好东西，嫌弃不好的东西，一切对自己而言，并没有空。

传讲以上这些教言是为了告诫大家，修行必须要和心相续契合，而不能仅仅走一个过程。尤其对很多初行者而言，初次进入佛门时总觉得佛教很神秘，离自己很遥远，觉得自己肯定做不到，

但作为希求解脱者，在自己修的过程中，还是应尽可能往这方面发展。

《圣者言教》第十六课（五）无常紧迫 调心为要

如果我们的修法没有以共同前行作为基础，即便口中说对佛法有信心，可能大多数时间里，还是处于一种混时间般与佛法不相融合的心态。比如这两天祖师法会期间，有时自己感觉身体有点累，因此在念诵上师供仪轨时，会无意识地 and 周围的人讲讲话，作为调剂。讲话的时候自然停止了仪轨的念诵，因此这种调剂就是一种散乱。这时我们应该反观自己的内心：“为什么我要跟他说话呢？”细致观待，可能当时内心想的是只要把今天念诵的数量圆满就可以回去了，所以实际上，内心就是一种混时间的心态。

作为凡夫，我们可能都会在修行过程中产生想去某个地方玩玩的想法。当然，对于一个信仰佛教者而言，即便心中想去酒吧喝酒跳舞，口中也不会这么说，而是说自己要去朝拜一下神山。细致观待，当你想做这样那样事情的时候，内心是否掺杂了一种混时间的心态？因此，我们的心态真的要成熟一点。无常随时都会到来，一旦无常降临，一切都来不及了。

我们说过，无论你在什么地方，修什么法，只要一切都形成调伏内心之对治力，所做一切就都是正确的。真正的修法并不是说一直待在某处，离开这个区域就不叫修法，当然不是这么理解

的。所谓修法是指，无论我们做什么事情，都要时时观待自己的内心，不能以混时间的散乱心态做事。若非如此，即便往昔你修过很多法，最终能得到多少功德也很难所言。

在座的所有信众，无论是出家人还是在家居士，从刚开始进入佛门直到今天，为了成办解脱所做的善事一点都不少。不仅身口意三门尽力从事善法，上供十方三世一切诸佛菩萨，下施三界六趣一切众生的一切善行，无论大小，都在努力精勤地行持。但这些善行对自己的解脱能起到多大作用，就要观待所做的一切是否仅仅站在形式上。若是的话，你行持的善法再多，可能对内心也起不了什么作用。正如我等历代传承祖师无垢光尊者所说：“自心与法若未融契，仅具道貌之形相，则无实义可谈。”也就是在告诫后一代弟子，当所做的一切善事不能针对自己的内心去用功，仅仅表面上做个修法的形象，对调伏内心，功德增长起不了丝毫之作用。恐怕这也是我们往昔虽然从事过诸多善法，但至今见解仍旧没有丝毫进展的最大障碍。

我相信每一个人从初次开始进入佛门乃至今天，所做的善事若有形的话，堆积在一起可能比卓达山还高，但为什么这么高的一座山还没有制服烦恼呢？因为我们的这座山已经变成虚山，而不是真正的山。换句话说，它没有重量，只是一种形象而已，所以压不住烦恼。我们如是传讲的目的就是告诫所有弟子，时时都要观待自己的内心，从前行等方便法开始，不要高攀。基础如果

不扎实，即便你对高一点的法有所了解，实际当中恐怕也很难实践。当然，我相信只要看过相关的书籍，口中说出几句佛法的道理、讲解一些自性本具有的功德并不困难。比如你把《金刚经》或者历代传承祖师所讲解的共与不共同法都背诵下来，无论见到谁都按照这些教证和理证去讲解，除非这个人对释迦牟尼佛有邪见，否则没有一个人会说你讲的法不对。但反过来问问自己，这些“口头”佛法对你自己的内心又起到多大的作用？

所以，我们真的需要时时反观自己的内心，在修行中让自己的心态成熟起来。所谓的成熟不是年龄增上，而是自己的内心与佛法相应，否则仅仅树立在一种虚幻或幼稚的心态之上，你的修法永远都是飘荡不踏实的。这些道理都要铭记在心。

《圣者言教》第十六课（六）以虚荣心学习佛法无助于成办解脱

一旦我们懂得调伏自己的内心，无论现前的生活是艰苦还是富有，相信你时时都会很开心，因为你已经得到了诸佛菩萨的密意，得到了真正的摩尼宝，这才是真正的大福报。当然，我相信凭借自己的智慧和努力，成办一番世间事业的能力，很多人都具有，但为何我们不执著于此呢？因为我们修学佛法的目的不仅仅为了自度，还要度天下一切有情父母离苦得乐，所以无论现前修学过程中有多艰难，我们的内心依然很快乐。

作为修行者要记住的是，我们要时时观待自己的内心，不能让修法成为一种表面形象，因为徒具表象的修法真没有多大意义。记得我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经说过，为他人讲解佛法，必须以自己的经历作为根本。若在传法中不结合自己的经历一起传讲，好像一切教言都在空中飘荡一般不踏实。若能结合自己的经历传讲，所传讲的教言就会掷地有声。

记得有一次我跟随上师一起去五明佛学院，见到很多出家人在辩论，内心非常羡慕他们的好口才。当时心想，自己的记性也还不错，如果也能在学院做一些闻思，自己应该也可以说出很多相关教理，所以后期我就用不同的方式在上师面前表达这个愿望。虽然自己实际上并没有在学院买房，但因为非常想留在学院，所以对上师说，自己在这里买了一间房，过两天就要付钱了，是否可以在学院呆上几年。上师说：“你想呆在学院的目的不就是为了闻思一些理论吗？等回到亚青，无论你想从哪一方面学习，我都会赐予你相关的教法。”听到上师这么说，我只有跟随上师回亚青。后来我们经过德格县的时候，我就跑到德格印经院，看见里面有各式各样的理论书籍，就请了很多法本，直到今天还有很多都摆在我的书架上。无论是五部大论方面的，还是历代传承祖师各式各样的教言，无论是颂词还是讲义，总之当时请了一大批的法本回家，后期都有点抱不动了。这些法本拿回亚青以后，我就直接抱到上师面前，目的就是要让上师看见，然后告诉我应该到哪里学习。当时亚青寺还没有很多出家人，我想可能在佐钦

寺学习好一点，因为那里有一些认识的出家人希望我留在那里，这样一来，顺便学两年理论也挺好。总之当时自己的内心已经计划得很圆满了。上师看我抱了那么多书，问我为什么要买那么多教理？我问上师：“我能不能待在哪里用两三年的时间学一些理论？”上师还是像以前一般对我说：“你真的要学，就把书拿回去，我一句一词地教给你。”

当然，后期我哪里也没有去，还是呆在上师身边。讲解这段经历的目的就是告诉大家，当时我想学教理的目的真的是为了对治自己的心相续吗？一点都不是，只是为了得到好口才，完全没有想到口以外的事情。当时我想，无论是给他人传法还是自己平常说话期间，都必须要有很好的口才，可以从不同的角度当中，以不同的教证和理证回遮他人很多见解。现前才知道，当时的我有多幼稚。我从十多岁开始出家，目的就是为达到这一点吗？当然，良好的口才可以作为出家人的庄严，但是仅凭这个庄严就想成办解脱是不可能的。若仅凭口若悬河的这个庄严就能成办解脱，我们天天背这些法本就可以了。无论是否会背诵，一旦需要教育别人的时候，照本宣科就可以圆满了。但这除了满足自己的虚荣心之外，又有什么意义呢？

所以，即便当时我已经在在上师身边求学佛法多年，但还是非常不成熟，很多闻思乃至修行之处，并没有真正契合心相续。若

能做到心法真正契合，又怎么会掺杂那么多世间八法？所以，时时反观自己的内心，一点都不能轻视。

《圣者言教》第十六课（七）修学佛法切忌贪慕虚荣

对治内心才是修学佛法的宗旨。莲花生大士曾经说过，今生的时间再长也是少许个月，未来的时间才是无量的，想要在来生不遭受任何痛苦，现在就要精进修法。因此，即便你现前口才有多好，所做的行为有多么令人赞叹，但如果没有脚踏实地地依教奉行，对于解脱而言又有多少意义？历史上也有很多人希望得到别人的赞叹，但是当他走入坟墓的时候，即便外面的世界赞叹他有多么了不起，他一句也听不到，这样的赞叹对这个人而言，有什么意义？

以前昌根阿瑞仁波切在去桑耶寺闭关的路上，遇到一位黄教的格西。在这位格西即将被授予头衔的时候，他患上绝症去世了。据说去世之前，他反复叮嘱旁人，在他过世之后，务必告诉世人这是一位格西的法体，而不是一般人的尸体。后期我等大恩根本上师喇嘛仁波切在讲述这个公案的时候告诫所有弟子，即便当时所有人都赞叹这是堪布的法体、格西的法体，对于一个已经离开这个世界的人而言，有什么意义？当所有人都拿着鲜花、哈达来谒见法体，他能感受得到吗？这些都是虚荣心。

我相信很多人都希望得到他人的赞叹，甚至将此作为今生奋斗的目标。现在细致想想，这有什么意义？即便他人赞叹你，又能赞叹多少年？尤其面对死亡时，这些赞叹对减轻死亡的痛苦能起到什么作用？如果你的人生目标仅仅是为了这一点，还不如好好去成办一番世间事业，赚一点钱，然后雇佣一些人，天天赞叹你。如今汉地有专门哭丧的公司，当有人去世时，他们会应客户需求上门哭丧，根据大哭、中哭、小哭的要求，价格各异。既然有这样哭丧的民间单位，估计赞叹自己的单位也应该找得到。但是这又有什么意义呢？

作为一名希求解脱的修行者，虚荣心真的不能太大，应该踏踏实实修法、行善，这才是真正的功德。否则当无常降临在我们身边的时候，前面所有的虚荣，都会随着自己的无常而走向终点。即便有世人仍旧天天赞叹你，你一句也听不见，这样的赞叹真的一点意义都没有。

我们讲解以上这些道理的目的，就是告诫所有的修行者，无论在什么地方，无论你一天修行的时间有多么短暂，所做的一切都应该都是为了调伏自己的心相续。表面上做出的相无论好坏都不重要，随他人去说，但是要対得起自己的内心。如果我们希望自己的修法能得到真正的赞叹，就应该得到阎王爷的赞叹。只要能过阎王爷这一关，我们生生世世都是快乐的。但若得不到阎王

爷的赞叹，其外的一切赞叹都是虚妄的。因为，这些赞叹最多只有几个月或几年的时间，此后，一切都结束了。

因此，作为修行者要懂得，在以后的修行过程中，应该实在一些。有时候我们的修行可能会掺杂一种打发时间的心态。比如，这两天由于太过劳累或者身体不好的缘故，平常专心念诵的功课，现在变成散念，甚至不念。这样的修行有意义吗？在从事善法期间要记住，时间不需要打发，它走得太快了。去年的今天直到今年的今天，三百六十天已经过去了，但在我们的感觉当中，恐怕没有多长的感觉，好像一眨眼就过去了。所以 我们应该要珍惜时间而不是打发时间才对。

至于自己的内心功德是否增上，就观待一下自己内心的贪嗔痴烦恼是否减少。有时候，我看到很多修行者，由于平常烦恼减少的缘故，内心充满着喜悦。不仅他自己高兴，作为导师，我也非常高兴。相反，看见时时被贪嗔痴烦恼束缚着的修行者，不仅他自己内心烦恼，作为导师，我也在想，自己天天讲解的法，对这个人来说，难道就只是这么一个结果吗？

《圣者言教》第十六课（八）修行不要执著觉受

在我们的修行过程中，可能会出现各式各样的觉受。觉受可以分为好的觉受（贤觉受）和坏的觉受（劣觉受）。所谓坏的觉受，会坏到什么地步呢？自己的贪嗔痴烦恼极为沉重，已经超出

自己的想象，甚至一生中从未出现过这么重的烦恼。总之，无论自己能感受到的烦恼还是只在内心中漂浮的烦恼，都非常沉重。但劣觉受只是一个暂时的过程。当然，有时也可能起现很多贤觉受。比如有他心通，甚至感觉自己会飞翔等。同样，它也只是一个过程。要记住，无论是好的觉受还是坏的觉受，一旦对它产生执著，这种执著本身就是遮止本来面目的最大污点。

正如《二观察续》当中曰：“诸有情即佛，然为客尘障。”什么是客尘，执著即为客尘。我们本具有佛性如来藏，具有佛的一切功德，就是被执著遮止本来面目而无法起现佛的一切功德。如同乌云遮止蓝色天空时，我们就无法看见蓝天，这时候再飘来一层乌云盖在阴天乌云的下面，蓝天就更看不见了。如同这个道理般，由于往昔我们执著太强的缘故，已经遮止了本具有的如来藏。如果在现前修行的过程中，对贤觉受和劣觉受再产生执著，就离清净本性更加遥远了。记得往昔我在汉地时，一次早上十点左右，天空突然黑了下來。由于云层太厚的原因，天空非常暗，就如同晚上十一二点钟一样，马路上的灯全开着。这是什么原因？就是乌云太厚的原因。虽然本来是白天，但变得跟黑天一样。同样，我们以上已经被执著遮止本来面目，而无法显现佛的境界，现前若再加一个执著，更实现不了佛的境界。所以，作为修行者必须要断除执著。

现前在民间传统信仰中，有很多传言，但是我想，作为佛教徒还是少去听闻比较好。有时候碰到一些人，会赞叹某个人这样那样都好，但我想，最好的还是诸佛菩萨，因此平时信受奉行诸佛菩萨的教言最好。有时我会听见有人说，某某导师告诉他，他身上可能附着一些魔和鬼，或者有这样那样的附体等等。当形成这种执著的时候，会对以后的修法形成很大的障碍。

往昔我们讲过密勒日巴尊者的公案。尊者某次在山洞闭关修行时，看见周围有魔鬼，为了自己能安心修法，开始用各种方法遣除魔鬼。但无论他念诵寂静本尊还是忿怒本尊，都无法驱除。后期这个魔鬼都开始嘲笑他：“如果你的心没有被魔束缚，作为魔鬼，我和你又有什么关系呢？你可以继续打坐，大家井水不犯河水。如果你的内心被魔束缚，即便今天把我驱走，以后还会有第二个、第三个魔不断在你面前诞生。”当时密勒日巴尊者突然悟到上师的教言，一切万法都是虚幻的，均来自于自己的内心，而内心本身就是空性，又哪来的魔障呢？于是尊者释然：“咱们一起在这儿修法吧。”正当此时，魔也就自然消失。即便不消失，魔也就是他的本尊。

我们平常修行过程中，一旦内心有被魔束缚的概念时，该如何去调伏呢？正如刚才所说，一旦执著于被魔束缚的话，这种执著就是修行最大的障碍。而自己的贪嗔痴烦恼逐渐减少，执著越来越轻，才是修行的暖相和功德。一旦不具有这样的功德，执著

反而越来越强大，就说明自己的修行越来越糟糕。因此，我们要记住，我们所做一切善事的目的都是为了针对执著，又怎么能在原本的执著上再加一个执著呢？这样的修行势必离解脱原来越远，真是非常不合算。

《圣者言教》第十六课（九）执著才是真正的着魔

在修行过程中，可能会出现各种感觉，这是非常正常的。我们修行的目的并不是为了让自己成为没有任何感觉的植物人，而是为了对治执著。现在我们的心的可以做到一心一用，也就是说，虽然它不能同时了知一切，但可以一个个地感知，所以它是有功德的。如果没有这份感知的功德，我们就是没有感觉的植物人。虽然植物人感受不到烦恼，而正常人有烦恼的，但是让我们选择，我相信你决定不会选择做植物人。因此，我们要更加清楚地知道，我们修行的目的，不是仅仅为了达到无念和无知的一种没有感觉的状态。

记得当时我在上海动手术期间需要进行硬膜外麻醉，当时感觉自己还是挺清醒的，但后面麻药开始起作用的时候，腿就越来越没有感觉。医生开始拿针刺我的脚，问有没有感觉。前面还有点刺痛的感觉，后期就慢慢没感觉了。过了一会，我无意中看到手术台边好像有一条腿，就问医生，这是谁的腿？医生告诉我，那就是我的腿。当时我躺在手术台上，所以感觉自己的腿应该在

台上，但实际当中，已完全没有感觉了，甚至还以为看见了别人的腿。像这样什么感觉都没有，真不是我们修行的目的。所以我们修学佛法，不要天天去寻找一种没感觉的状态。

至于感觉的好坏，则完全取决于自己。我们先问问自己是以什么标准来定义感觉好坏的，是否以自己的喜好来定义？例如我们都会认为，只要有贪嗔痴烦恼，就一定是不好的。但我们的习气会认为贪嗔痴是最好的，如果一开始就告诉你，贪是最好的，嗔恨心也是最好的，那么当贪嗔痴生起来的时候，你还会认为它不好吗？相反，你决定会想它就是好的感觉。要记住，感觉没有好坏，也没有善恶，一切都是虚幻的，不要去执著，这就是我们对感觉的定义。

以前我们讲过一个故事。往昔在某个地方来了一位奇怪的老人，他天天往一个空碗里倒点水，然后拿着木棍不停地搅。旁人问他在干什么，他说他在炼金。周围人很奇怪，纷纷质疑这样怎么能炼出金呢？他说当然可以，以前他以这样的方式炼过很多金。即便你有多穷，只要能这样做，都能变成富翁。村民听说世上还有这样的好事，都非常高兴。这位老人要离开这个地方的时候，又告诫当地村民，这个炼金方法里有个最殊胜的窍诀，就是在搅水的时候，心里什么杂念都可以起，唯一不能起的杂念是，树上蹲着一只猴。只要能这样坚持七七四十九天，就能炼出金子。如果这位老人走前不特地说一句，不能起“树上蹲着一只猴”的

杂念，谁会有这个念头呢？但是他已经说过不要起这种念，所以心里就会有一种预防的心态，告诫自己决定不能起这个念。因此别说七七四十九天，连一秒钟都很难过关。所以没一个人成功。

我们平常修行期间不是也这样给自己打预防针吗？时时刻刻告诫自己，不能昏沉，不能有起心动念。所以一旦昏沉来袭，或者有起心动念的时候，就烦躁得不得了，甚至想跳河的念头都有。时间一长，就很苦闷地跑到上师身边说，自己这两天真修不下去，可能不是修这个法的根机，是否还是回去修阿弥陀佛比较合适等。像这样的想法，不就是自己给自己找的魔吗？为什么你一定认为昏沉和掉举就是过失呢？

有很多人说，在他修学过程中，总是自我感觉很不好。因为每当上座修法，就感觉身体里有股气在不停地转，不是突然跑到心间就是突然跑到头上等。请问你的身体里真的有气运行的管道吗？即便有管道，我想也是血管，里面流动的是血才对。有些又总是感觉一打坐，身边就有个神秘的力量，天天都往自己身上敲打等。实际上，这些感觉都是自己在作怪。如果觉得自己很冤，恐怕这些魔鬼觉得自己更冤。因为明明是你自己去找的魔鬼，又跑到上师面前诉苦，说这一切都是魔鬼在作怪。魔鬼又去哪里诉苦呢？如果你真看得见魔鬼的话，恐怕可以看到他天天都在哭，因为它们觉得自己比窦娥还冤。我们有时候称鬼为冤鬼，恐怕这些被你们称之为“魔鬼”的鬼，是冤鬼中最冤的。修行要有慈悲

心，他们也是需要慈悲的对境。虽然我们用这样幽默的话语来描述这个道理，实际上也的确如此。

再举个例子。现前我的前面放着一个杯子。这个时候，它是它，你是你，两者没有任何关系。但如果你开始执著，为什么这个杯的形状是这样的？为什么里面不放水而是咖啡？为什么放在正前方而不放到旁边去等等。这个时候，杯子就开始影响你的心了。如果不把这个杯拿掉，可能你就会非常烦躁。但实际上是杯在侵犯你还是你在侵犯它？当然你在侵犯它。它只是不会说话而已，实际上它就是世界上最冤的杯。

这些都是告诫我们，在修法过程中，决不要去执著。不要天天说身上有什么感觉，或者一切都来源于外境。记住，若你的感觉有一个根源的话，一切都来源于你自己，与外境无关。所以，还是调伏自己的心相续为妙。

总之，无论我们到什么地方修行，不可忘失时时观待自己的内心。虽然做不到“今天讲解，明天就成为圣者”，但是尽可能往这方面发展。如果能时时观待内心，不执著于显现，相信无论以后出现什么显现，对我们来说，都不是一种烦恼。

《圣者言教》第十六课（十）禅修要具备两个必要条件

很多修行者都有这样的疑问，为什么平常昏沉不是很严重，一旦开始打坐，就好像会不由自主地去寻找睡眠一般，非常昏沉。或者一上座，妄念就多得不得了，这些是什么原因造成的呢？

往昔我们在讲解前行之前时说过，在没有上座修行之前，首先要把自己该做的一切事都做完。比如我们想在接下去的一个小时或一个半小时中修加行或正行，在正式开始修法之前，要做好所有的准备工作。在藏地，修行人打坐之前会先喝好水、关好门等。但是对于很多汉地的修行人而言，由于被很多事情所缠缚，因此，要处理的事情就更多，也就更应该做好这个准备工作。

我常常告诫很多在家居士，早上是最佳的修行时间。无论一个人的工作有多忙，电话有多多，相对来说，早上会清闲不少。当时大多数人都在休息，无论是别人找你还是你找别人，恐怕都是上班以后的事。因此，早上是最清净的时间。对于长时间在幽静山林中修行的人而言，就没有早上、中午和下午那么多的分别，这时候应该遵循历代传承祖师的教言，一天四座。但无论什么时间打坐，我们都应该如同刚刚所说一般，在上座之前把该办的事情全都办好。这么做的目的就是让心静下来。否则修行一段时间以后，又开始起心动念，想到要做这些事情，这时候心就开始外散。若想要静下心，就不得不重新开始做起。所以，为了让心养成一个很好的习惯，打坐之前处理好所有的事情是非常好的。

第二，立誓。立誓就是为了遣除修法期间的一切魔障，前面所讲到的昏沉和掉举也是魔障之一。魔永远不会呈现手拿刀枪的形象，跑到你的面前说，他就是你的魔障。永远不会的。因为真正的魔障是与正法相违的一切思想与行为。而昏沉和掉举当然是魔障的根源，有昏沉和掉举就充分地说明了有魔障。所以这时候最好的驱魔方式就是在打坐之前立下两种誓言。

在修生圆次第的时候，会将自己的处所观想成**金刚杵的圆**或者是智慧火等，目的就是为了遣除一切魔障。同理，我们打坐期间应该要立两种誓言，目的也是为了遣除一切魔障。第一个誓言是：在自己接下来的一座修法中，无论遇到什么人和事，都不起座，不和他们交往。但是仅仅这一个誓言还不够坚固，还要立第二个誓言：纵遇命难，或者有人以性命相威胁，逼迫自己下座，自己也不起座。很多人觉得立下这样的誓言，就好像背上了一种包袱。万一领导过来了，家人跑进来怎么办等等。这个时候，就需要我们做到前面的第一条，在打坐之前把所有可能发生的事情都处理好。

在家人修法之前，把该做的一切事情做好，若能坚持保证早上禅修一座就非常好。因为早上的时间，大部分人都在休息，出现被人打扰的违缘可能会少一点。当然，我们现前毕竟还是在轮回之中，想要完全不具有违缘是不现实的，这个时候就要尽可能

去创造一些顺缘，并且时时护持自己的正念。若能做到，就可以遣除一切魔障，打坐期间的昏沉和掉举也会少一点。

知道了这些道理以后，现前我们再来回答前面的问题：为什么一打坐就容易昏沉和掉举。可能就是前面立誓期间，誓言立得并不是很好。有些虽然看上去在打坐，实际当中，内心一直期盼着外面会不会有人来喊自己去喝茶，吃饭，或者游玩等等。若要是带着这样的心情上座，相信昏沉和掉举时时都会缠着你的心。

当然，现前对很多汉地修行者而言，还需要成办家庭，因此天天都在家里打坐也很不现实。但是，每天早上若能早点起床打坐，相信你也会愈来愈好。修行是一门苦行，可能会遇到各式各样的障碍，这就是魔和佛为什么对立的原因，但还是要尽可能让自己往好的方向发展。

《圣者言教》第十六课（十一）修法应做到自然

【身体舍弃一切世间作业】

修法期间身体应该舍弃一切世间作业。也就是说，在修法期间，任何世间事情，无论大小，都必须放下。比如在修顿超期间，于幽静之地，放下的不仅仅是世间作业，与出世间戏论法相同的一切作业都要放弃，依靠此法做修行。这样的修行，会令见解增长得非常快。但要记住，我们不能把这种放下变成一种极端

的行为和思想。一旦内心形成一种极端的时候，任何修行对我们都不会有很好的利益。

往昔我等导师释迦牟尼佛在六年苦行的整个过程中，一年只尝一粒米和一滴水。当时有很多修行者都赞叹释迦牟尼佛的苦行，并且说，这样的苦行唯独净饭王的儿子能够做到。但六年以后，释迦牟尼佛领悟到，想要赤裸心的本性，仅靠极端的思想和行为是无法成办的。所以，他起座并且开始洗澡、接受他人的供养。以前赞叹他，和他一起在山洞中苦行的修行者此时开始诽谤释迦牟尼佛。他们认为，净饭王的儿子往昔这么精进修法，但是现在就如同着魔一般，做起世间作业了。我们知道，释迦牟尼佛当时行持的当然不是世间作业，而是他已经知道，心的本性应该在很自然的状态中赤裸，而不能依靠强制的行为赤裸见解。当时很多人由于不懂这个道理的缘故，开始远离释迦牟尼佛。但是即便他们怎么修学，见解始终如同第一次修学般，没有很好的进展。这时他们才知道释迦牟尼佛这些行为的真正用意，最终又回到释迦牟尼佛座下，成为释迦牟尼佛的上首弟子。

这也告诫我们，在我们平常的修行过程中，仅仅依靠极端的行为和思想压制烦恼，永远无法赤裸心的本性，所以，应该学会自然。以后无论是闭关修顿超还是平常修法期间，乃至观想前行都要做到，身体应舍弃一切世间作业。比如修法期间跑来跑去，

或者一边打坐一边打电话等都是不如法的，这么做，恐怕很难静下心来。

《圣者言教》第十六课（十二）毗卢七法

【其身要如毗卢遮那佛身之七法，应以无过咎端身安坐。】

身体应如毗卢遮那佛身之七法而坐。在坐式之上，大乘教法显宗和密乘没有区别，但是密宗还会细分为方便座法和解脱座法两种。这点后面会再做讲解。另外，当我们在座上修行时，不要太过极端，拘束。如果过于紧张，身体也会越来越紧。轻者，可能会感到身体非常累。严重的话，可能还会产生其他的一些疾病。因此，修行应该要做到自然一些

【毗卢七法：双足跏趺坐】

修法要以毗卢七法端直安坐。毗卢七法首先是双足结跏趺坐。结跏趺坐时，双盘、单盘和散盘都可以。有些修行者，身体非常柔软，一次就可以做到双盘。有些修行者，一开始只能是单盘，但是稍微坐一段时间后就能双盘。还有些人，身体非常僵硬，所以只能以散盘的形式打坐，这样是否也能算是在打坐呢？当然是的。除此之外，由于身体更为僵硬的缘故，所以有些人在打坐过程中，不仅只能做到散盘，而且两个膝盖也翘得非常高，这些

可能是身体最不柔软的人。这时候再学会一些调整坐姿的方便，就很重要。

比如当散盘时膝盖翘得很高的话，身上所有力量都会集中到一个点，就很容易感到疲乏。该怎么调整呢？可以将自己的坐垫稍微调高一点，让臀部抬起来，这样原来高高翘起的膝盖自然就下去了，这样一来，身上整个力气就是以三角形为支撑，即便打坐的时间稍微长一些，也不会感觉很累。我看到汉地很多禅院里，打坐时用的坐垫，都是后面高一点，前面低一点，可能也是有这方面的考虑。当然，如果你的坐姿非常圆满，可以在平地当中坐到双盘，也完全可以，这些都是就根据自己腿部的柔软度来树立。

【两手定印置于脐下四指处，腹部贴近后腰，脊背正直】

双手要结定印置于脐下四指处，不要太高，也不要太矮。腹部要贴近后腰，脊背正直，不能弯曲。

此处还要知道一点，方便七支坐法的要求非常严格。身体的要点是笔直，就必须强制性地坐到笔直。因为方便七支坐法，是依靠方便来成办解脱，这是下乘派的修学方式，所以必须要做到圆满。当然，在初次开始打坐过程当中，尽量按照这样的要求去做，并且成为一种习惯非常重要。如果在刚刚开始禅修的时候，就说因为解脱七支坐法着重于自然，所以可以放松一点，这样的理解是非常不圆满的。因为我们所谓的自然并不代表是松缓。松缓和自然完全是两个概念。自然是在前面要求圆满的前提之下而

趋入自然。想要在一开始就非常松缓地全都放下，这并不叫做解脱七支坐法。难道解脱七支坐法是一种驼背的行为吗？当然不是。

【下颌微收，舌抵上腭，目视鼻端共七法。】

打坐的时候，头要稍微低一点。因为下颌微收，眼睛就会直视下方。平常我们打坐期间是直视前方，如果能眼神是看望前方往下一点，就更好一些。

还要做到舌抵上腭和目视鼻端。但是，当我们在座上心逐渐静下来的时候，就不再需要起心动念。无论这个时候舌头是平直地放着还是轻抵上腭，都不要再起心动念了。但在平常在起心动念的时候，就尽可能按照这些要求来圆满做到这些标准。

以上就是毗卢七法。

《圣者言教》第十六课（十三）解脱七支坐法和方便七支坐法的区别

我们把毗卢七支坐法分为方便七支坐法和解脱七支坐法。方便七支坐法是一种强行端直的状态，也就是说，所有要点都必须一一做到很圆满。

我们说过，无上窍诀大圆满以下的修法，依靠方便成办解脱。尤其是生圆次第，是在戏论中成办无戏论之见解。所以年龄

小的人依生圆次第修法，成办解脱的机会多一些，而年龄大一点的人想要依生圆次第成就，机会就少一点。因为对于年龄大的人而言，由于四大衰弱的缘故，想要圆满身要七支坐法等一系列姿势恐怕难以成办。如果一个小时坐下来就腰酸腿痛，恐怕接下去的第二座就不想再修了。像这样仅仅依靠方便而强行成办解脱，就是下乘派与上乘派不同的地方。我们将具有这样见解的七支坐法称之为方便七支坐法。方便七支坐法对于年龄不同的修行者，成办解脱的几率也有所不同。

所谓解脱七支坐法，就是在方便七支坐法的前提下，尽量放松一点。虽然方便七支坐法是下乘派的修法，但是我们在初次修行过程中，应尽可能往这方面发展。即便解脱七支坐法要求做到自然，但是自然也有标准，不是自己认为做得自然就是我们要求的自然。有些不懂的人可能会觉得，对于年龄稍微有点偏上的人而言，由于四大衰弱的缘故，即便修学生圆次第，可能也只是走个形式而已，因为仅仅身要七支坐法或者结一些手印就已经难以做到标准，其外就更不用谈了，所以，还是选择解脱七支坐法。要记住，这样的观点并不是我们今天所讲解的法。我们讲解的解脱七支坐法是在方便七支坐法做到标准的前提下，应该做到更自然。

至于自己是否真的做到放松或自然，可以在下座后观察一下身体是否感觉发紧，是否有腰酸背痛等现象。如果有这种感觉，

说明你还没有学会放松，座上的禅修还是处于一种过于紧张的状态。如果一打坐就开始昏沉，这又是过于松散所致。所以，不紧不松的状态才是自然，但这并非一两天就能做到，需要一段时间去适应，去修炼。如果今天的一座过于太紧张，在自己的第二座就要学习放松一些。如果过于放松，接下来打坐就要稍微紧一点。像这样不断去调整，到一定的时候，自然会进入一种轻安的状态，身体像在天空中飘翔一般轻松，甚至还会感觉身体不存在了等等。

有些修行者说，当他修到一定的时候，就会感觉身体已经完全消融法界。当然，现在很多人喜欢用这样的词语来描述自己的状态。但无论别人如何描述，自己似乎从未感受过他人说的这种状态，因为在平常打坐的时候，始终有一种很笨重的感觉。不仅感到这里痛那里痛，还觉得自己好像有点水肿，身体好像背着几百斤重的东西一样笨重。这些都是身体没有达到自然的感觉。因此每次下座，总感觉身体发紧，甚至腰酸背痛，这些都充分说明，你在座上用的功过于紧张。有时我也听一些人说，一座下来有这种感觉是很正常的，可以先活动活动自己的筋络，这么做可以赤裸心性。但要记住，活动身体和赤裸心性可一点关系都没有。我们必须要知道，出现这种情况是身体过于紧张的缘故，因此座上应尽可能学会自然。

有些人可能觉得，讲解身要七支坐法不就是一个姿势吗，为什么还要讲那么多呢？既然解脱七支坐法要求自然，直接告诉我们要自然不就可以了么？不，修法当然没有这么简单。问问在座的弟子，从初始打坐直到现在有多少年了？你能时时达到轻安吗？打坐的次数千千万万，但真正出现轻安的感觉有几次？若没有，就说明仅仅口中说要自然还是不够的，闻思修必须要再细致一点。

打坐以后身体很僵硬，是过于紧张的缘故所致。如果一开始就昏沉，则是过于太松缓的原因。所以修法期间，如果感觉太松，就应该稍微紧一点，如果太紧，又稍微放松一点，这样反复练习，到达一定的时候，就会进入一种身体非常轻松的轻安状态。这种感觉会影响到自己的心相续，心里会有一种快乐的感觉，并且永远不想离开这种境界。这就是我们通常所说的乐觉受，是修行者才能感受到的境界，世间人无论依靠哪一种缘，永远达不到这种乐感。

因此，身的姿势非常重要，如果身体没有做到位，乐的感觉恐怕也难以体会。我相信一个天天喊这边痛、那边痛的人，永远不会有这种乐感。如果有感觉，可能也是苦感。当然，对于初学者而言，想要一两次就做到坐姿圆满是不太现实的，需要长时间的努力。

《圣者言教》第十六课（十四）语之要义

【语之要义：止语】

身寂静的第二个要义是止语。平常打坐期间，一边说话一边打坐是不如法的。即便在平常法会期间或者去法堂听法，都应该止语。往昔很多高僧大德不仅仅是在这些场合止语，甚至一生都在止语。我们由于习气烦恼沉重的缘故，随时可能触犯语之四业，为了遮止这些过患，就需要止语。当然，我们想要时时做到这一点，是很困难的，但在座上的时候，必须做到。尤其在听法或参加法会期间，不要掺杂世间话语，尽量做到止语。

【并排除九节风。于具身要中，右手契克印抵住右鼻孔，用左鼻孔畅快向外排气时，观想自他一切众生无始以来，以贪心积累而生之一切病、魔、罪障、业与习气、修持正法之违缘障碍等，与风同时黑乎乎自鼻孔向外排出，融入前方智慧火中烧毁】

在排除九节佛风的时候，龙萨派和宁提派在手的姿势和观想等内容上有一些区别。比如同样是结印，宁提派是结三股金刚杵和金刚拳，而龙萨派则是结契克印和定印。在观想的过程中，龙萨派不观风的颜色，而宁提派则要求观出贪嗔痴三毒烦恼的颜色。宁提派排风之后，观想一切得以清净即可；龙萨派则要在面前观想一堆智慧火，把自己排出的气烧掉。我们知道，想要焚尽贪嗔痴烦恼，必须依靠智慧般若，一般的火只能焚毁世间物质，无法烧尽贪嗔痴烦恼，所以要将面前的火净观为智慧火。

排气的时候，首先是右手结契克印抵住右鼻孔，由左鼻孔排气，同时契合观想。因为无论我们修学什么法，目的都不是为了自己，而是令三界六趣一切众生获得究竟解脱。因此在排气的时候，观想自他一切众生以贪心积累而生的一切病、魔、罪、业、习气，以及修行正法期间的一切违缘和障碍，都以黑乎乎的形状排入智慧火里，被智慧火焚毁。修行过程中如是观想，可以清净自己的疾病、业障、违缘和障碍等。

【复以右手定印，左持契克印抵住左鼻孔，从右鼻孔向外排气时，观想自他一切众生无始以来，以嗔心积累而生之一切病、魔、罪障、业与习气、修持正法之违缘障碍，与风同时黑乎乎自鼻孔向往外排出，融入前方智慧火中烧毁】

然后左手结契克印抵住左鼻孔，由右鼻孔排气，观想自他一切众生以嗔心积累而生的一切病、魔、罪、业、习气，以及修行正法期间的一切违缘和障碍，以黑乎乎的形状排入智慧火中焚毁。

【继而两手定印，两鼻孔同时向外排气时，观想自他一切众生无始以来，以痴心积累而生之一切病、魔、罪障、业与习气、修持正法之违缘障碍，与风同时黑乎乎自鼻孔向外排出，融入前方智慧火中烧毁。】

然后双手结定印，两个鼻孔同时排气，观想自他一切众生以痴心积累而生的一切病、魔、罪、业、习气，以及修行正法期间的一切违缘和障碍，以黑乎乎的形状排入智慧火中焚毁。

【如是各作三次，即是排出九节风，并稍作憩息。】

这里所谓的各作三次不是左、右鼻孔各排气一次，两边鼻孔同时排气一次后，再重复两次。所谓排九节佛风是左侧鼻孔排气三次，右侧鼻孔再排气三次，然后两个鼻孔同时排气三次。排完九节风以后，稍作休息，开始发菩提心。

《圣者言教》第十六课（十五）见解增长快慢取决于善巧运用

【戊三、意寂静】

【须舍弃意之分别，即不追循过去，不迎接未来，当下之心离于拣择，故于自然无改造中安住。】

无论是修前行还是正行，都须舍弃意之分别，也就是不追随过去的妄念，也不迎接未来的妄念，当下一切想要观察分别抉择的心，都得放下，于自然无改造之中安住。

在平常的禅修之中，这一点尤为重要。在我们禅修的过程中，虽然剖析调伏妄念和粗直视调伏妄念，还有一个观的过程，但这么做的目的是为了更加通达一切教理，因为单纯从修止的角度而言，不要追随过去的妄念，不要迎接未来的妄念，当下于自然的

状态中安住，但若分别心时时都在作意之中，心就无法安静。如果要求修行者既不能追随过去的妄念，也不能迎接未来的妄念，现前一切都得放下的话，剖析调伏妄念和粗直视调伏妄念是否就根本没有意义了呢？

要记住，由于我们的见地和妄念起现的程度不同，因此必须要懂得善巧运用。即便现前你已经求完了成熟口诀法，但在对治烦恼的过程中，还是应该针对自己的见解和妄念起现的程度来善巧运用不同的方便，而不应一味按照某一种方式去对治，否则效果可能不会很好。例如当妄念生起来的时候，第一时间认清它是妄念，紧接着把心安住下来，此时就已变成第二种念。前念自地消失是妄念本身的规律。再看看你安住时所得到的见解，如果仅仅是一种无念状态，它就叫心之规律，而不叫解脱。

细直视调伏妄念和妄念之规律，相似相似易错乱。两者有很多相同的地方，也有很多不同的地方，不能全都掺杂于一起。在运用之上，对次第根机的初学者而言，剖析调伏妄念和粗直视调伏妄念更为适合。但要修多长时间，则根据妄念起现的程度来树立。修行不是必须要怎样做的教条主义，需要根据妄念起现的程度和自己的见解来定夺。如果这一座由于妄念太粗大的缘故，剖析调伏妄念可以运用得多一些。但这并不等于接下去的一座，剖析调伏妄念也必须运用很多。相反，第二座的修法，可能就变成粗直视调伏妄念多一些。在接下来的第三座修法时，可能细直视

调伏妄念多一些，但其中又掺杂一些剖析调伏妄念。这就是根据妄念起现的程度来树立不同的调伏方便。

我们天天都在讲解修行要善巧运用，因为见解增长的快慢，完全取决于善巧运用。不懂善巧运用者，今天的修法是为了止息妄念，明天也是为了止息妄念，见解恐怕永远难以增上。就好像每天根据病人脸色判断病情好坏一般，如果脸色不大好，就认为这个病人已经很严重了；脸色好点，就认为他的身体应该好一点。很多弟子平常不就是依据我的脸色来判断我的身体情况吗？但仅凭这一点，可是远远不够的。除非你有天眼通，可以直接看见我五脏六腑的哪个病灶消失了，或者告诉我，前两天肝脏上的一个黑点消失了，依此判断今天我的身体很好。但恐怕你们做不到。

因此，在平常修的过程中要记住一点，善巧运用非常重要。尤其对初入门的信众而言，虽然现前不能直接运用安住调伏妄念和细直视调伏妄念，但我们也讲了剖析调伏妄念，粗直视调伏妄念以及持风等一系列其他方便，这些方便都非常重要。至于是否能达到自己的预期效果，完全取决于自己在方便的运用之上，有多么恰当。我相信在座的每一位修行者，都应该如是修学为妙。这样一来，你的见解就会增长得非常快。因为从某种角度来说，时间很重要，但是从另一个角度而言，方便运用更为重要。即便你修法的时间有多么短暂，也许一天只能修一座，但若能将方便运用得很圆满，相信你的见解会增长得很快。相反，若运用得不

好，可能十年前的见解与十年后的见解没有任何区别。所以这一段时间，我告诫很多修行者，在修行过程中，不要仅仅一味地说，自己的导师有多殊胜，自己听的法有多殊胜，而应该说，当这些缘都具备，自己在运用过程当中，运用得有多恰当。

《圣者言教》第十六课（十六）修学密法应认真细致

我们讲解显密差异，并不是在讲显宗的缺点，而是告诫大家，作为修学密宗的弟子，要知道如何修学才能体现出密宗的见地。

我们说过，从时间的角度而言，显宗需要三大阿僧祇劫方能成就，此乃历代传承祖师所共许。我们知道，即便是一大阿僧祇劫当中的二十个小劫，时间长度已经无法用年来计算，更何况三大阿僧祇劫？而密宗在短短的几个月、几年甚至一生当中就可以成办解脱。两者在成就的时间之上，有着天地悬隔之别。既然密宗在成办解脱的时间上如此短暂，我们的修法必须要体现出较显宗更为殊胜之处。

无论是修成熟口诀法还是上师瑜伽，首先要问问自己现前的修行，是否配合着见解不迷惑、修行方便多、行为无辛劳和根机为上等这四个体现显密差异的要点。如果没有，即便你口中说是在学密宗，但实际上也有可能是在学外道。当然，很多人认为，自己是不会学习外道的。但往昔阿底峡尊者不是说过，他一个修无上瑜伽部的弟子，在某天早上的一切修法都变成了小乘之法

吗？所以，修行仅仅具足导师殊胜和法殊胜是远远不够的，重点在于自己修行期间，方便运用得有多恰当。

三乘教法中，下乘派称之为因法相乘，密法称之为果法。密法分为事部、行部、瑜伽部等外三部和生起次第、圆满次第和大圆满等内三部。内三部中大圆满为最殊胜的法义，在运用过程中又分为心部、界部和窍诀部。我们现前所讲解的是见解比心部和界部更为了义的窍诀部。窍诀部还要分为外、内、密和极密四个滴。当然，这些只是在顿超上有一些分别，直断上是完全一如的。也就是说，我们当前所修的成熟口诀法就是窍诀部的修法，由此可知，我们所修的法有多么殊胜。往昔讲过，麦彭贡波老人在贝若扎那尊者前修上师瑜伽，仅修了七天的时间就获得虹光身，但是他修的还只是心部，后面还有界部和窍诀部，而我们现前所修的是窍诀部啊！我们的修法究竟有多殊胜，由此就能知道。导师们传讲的是窍诀部的运用方便，但是反观自己，你现前在实际运用中，是否已经按照窍诀部在运用？是如何运用的？

当然，我等历代传承祖师堪布昂琼曰：“本传承之法规乃依见而修之法，但对于上等之次第根机者，不得不依修行而成办见解，所以树立方便教授。”即便方便教授需要靠起心动念来成办心性，但比下乘派的方便还是更为殊胜。我们在讲解显密差异的修行方便多和行为无辛劳时，已经把通达方便、认识智慧和善巧运用结合到一起传讲。反观自己在平常的修行中运用得怎么样？

如今世上都说，从密法实修的角度当中，亚青寺是最殊胜的圣地。这并不是说地方殊胜，而是赞叹亚青寺传讲的教言殊胜。现前导师已经将如此殊胜的教言赐予给在座的所有弟子，你们在修行过程中该如何运用，真的要细致一点。

《圣者言教》第十六课（十七）依三清净的目的

【此等必要，如在盛入美食前洗刷器皿般，即是为了堪能禅定之法器。】

我们讲解地处寂静、身寂静和意寂静的目的在于何处？如果我们在打坐前不具备这些方便道，仅仅是为了平息一切妄念，即便临时能压制烦恼，这样的修法也很难起到调伏烦恼、断除烦恼的效果。因此，我们的修法必须要借助这些方便道，决不能轻视。

比如我们平常都用同一个锅煮饭，但是由于太懒惰又不爱卫生的缘故，吃完每顿饭后没有把锅刷干净，就直接煮下一顿饭，长此以往，这个锅就会非常脏。如果继续在这个锅中煮饭，即便你把米洗得多干净，煮饭的时间有多标准，因为锅本身不干净缘故，最终煮出来的饭也绝不会是香喷喷的。如同这个道理般，如果我们的禅修不配同前面的方便作为辅助，直接为了止息妄念而止息妄念，这样的修行不是堕于昏沉就是妄念，见解难以增上。

我们在讲解显密差异期间讲解过密宗的殊胜之处，修行方便多就是其中的一点。很多人平常也看了不少的禅宗教言。禅宗在明心见性之上讲得非常殊胜，但是在如何才能达到明心见性以及对方便的运用之上，可能并不像密宗这么丰富。当然，在座也有很多修学禅宗的弟子，他们也会说“大地平沉，虚空粉碎”等言语。我相信你们也知道，密宗最终印证见解和禅宗没有什么区别。虽然有时候用不同的文字诠释，但实际上真正的实相是超越言语的。所以禅宗有一句话叫做：“言者不知，知者不言。”无上窍诀大圆满最终印证见解也是离作敬行、超越言语的，因为心的本性本来就是任运自成。但在赤裸这些见解的方便之上，密宗方便更为丰富。当然，禅宗对戒、定和慧三学也非常重视，但在方便之上还是没有密宗丰富。因此，我们现前讲解的这些方便，对于迅速成办解脱，有着很大的利益，在修行过程中，这些方便辅助都不能缺少。若缺少的话，即便你今天所修的法，从修行本身的角度而言非常不错，但却无法达到预期的效果，原因在于何处？就是因为前面的烦恼习气仍旧掺杂于今天的修行之中，如同煮饭前没有洗锅一般，即便其它方面都做得很好，做出的饭仍旧不会很香。

以上讲解地处清静、身清静和意清静的目的就是为了培养这一点，让我们把锅刷干净再煮今天的饭，今天的饭就会非常香。也就是说，配同前面的辅助再进入正行，即便不是完全没有昏沉和掉举，相对来说，昏沉和掉举会少很多。由此可知方便的重要

性。正如我等历代传承祖师说：“以方便为次要，智慧为主要者，则已堕入声闻之灭谛矣！”要记住，即便你的禅定有所进展，只要轻视方便，最多也只能得到小乘之见解。

《圣者言教》第十六课（十八）对修行者的忠告

有些人听闻我们天天讲解方便的重要性，内心不免有这样的疑问：强调方便是否是高原讲解密宗不得不依照的一种规矩？当然不是。如果你是如禅宗惠能大师般上等根机者，在听到《金刚经》中：“应无所住而生其心”时，当下就能不追随过去的妄念，也不迎接未来的妄念，一切放下自然安住而证悟，就不需要再讲解这么多的方便。但是几千年来有几个这样的开悟者？同样一句话，我们天天听闻，但是当下的心和昨天的心仍旧一模一样，这就充分地说明，我们是上等之次第根机者，因此不得不依照诸多方便行持，这也是没办法的办法。如同我们前面放有一百斤重的东西，男众可能可以一次性背动，但是女众却背不动，这时该怎么办？我们可以将其分为两份，各五十斤，这样分两次就能搬走。这一是因为要遵照规矩才必须要这样做吗？不是，是因为你力气太小的缘故而不得不这么做。这就叫做殊胜方便。

我们对于各种方便也应该要做到善巧运用。这样即是为了让自己能成为禅定之法器，也能令自己的正行修得更圆满。我们从事一切善法的目的是为了清净自心，与成为禅定之法器是为等

同。有时我也听很多人说，他已经修了三四遍加行，现在准备修第五遍第六遍。当然，如是修行的功德不可思议，但要记住禅宗惠能大师所云：“凡夫口诵，圣者心行。”如果你内心所希望的是今生就能成办解脱，与身行口诵相比，心行更为重要。我们的修行当然以身体勤作与口诵经咒作为基础，这是必不可缺少的。如今很多人口诵《阿弥陀经》、《地藏经》或《金刚经》等经典都非常好，因为我们需要通过口诵去创造更好的条件，令自己成为法器，但是一味口诵是远远不够的，还需要心行。

现前我看到很多虔诚的弟子，由于不懂得这些道理，真觉得他们非常可惜。虽然行持众多善法，积累福报，但目的如果只是为了能在今生播下未来能获得更好缘起之因，是可以的。但是要记住的是，即便未来能获得更好的缘起，恐怕也还是得到如现前这般十八种珍宝人身。既然如今已经获得珍宝人身，却又等待着未来才能获得解脱的话，恐怕将来也是像现在的心态一样，寄希望与未来的未来。但轮回的痛苦我们都已经受够了，真不想再遭受这样的痛苦而继续漂泊于轮回了，一直寄希望于未来，何时才能得到解脱呢？

很多人认为解脱就是往生西方极乐世界，但是由于对很多道理不了解的缘故，对西方极乐世界的理解可能也还有些幼稚。就好像一个山里人听说国外非常殊胜，遍地黄金一般，认为西方极乐世界也是到处金山银山，想什么有什么。当然，从某种角度而

言，我们可以依靠这种幼稚的心态希求往生刹土。但从另一个角度而言，要记住，成办解脱就是为了获得自在。因此平常无论座上还是座下，时时都要提起正念。我等大恩根本上师喇嘛仁波切给我们布置的功课，每天不少于一百零八遍观音心咒和一百零八遍强制往生法，必须要做到。

很多人问我要念什么功课？我想，即便有其他的功课，我等大恩根本上师喇嘛仁波切给我们布置的功课也绝不能轻视，除此之外，没有更殊胜的功课了。从某种角度而言，我们今生遇到了如佛般的我等大恩根本上师喇嘛仁波切，并且听闻他的众多教言，若还是无法心生满足，难道还会有满足的时候吗？永远不会有。所以，我们已经具备殊胜缘起，接下去就要看自己是否能做到依教奉行。正如我等导师释迦牟尼佛所言：“我为你指一条解脱之道，当知解脱还是依赖于你自己。”我等大恩根本上师喇嘛仁波切已经把解脱之道指给了我们，以下该怎么做完全取决于我们自己。若能依教奉行，才是真正具有大福报之人。

【殊胜发菩提心】

发菩提心要具备愿菩提心和行菩提心。愿菩提心要具慈悲缘众生和智慧缘大觉两个方面。在慈悲缘众生之上，需要依靠阿底峡尊者所传讲的修心七法和仁真晋美林巴智悲光尊者所讲解的修心五法来创造慈悲心。因为我们习气烦恼沉重之故，并不是想慈悲就能做到慈悲，必须要依靠这些修法来成办。这些道理，前面

都已经讲过很多，后面也会有所讲解。因此平常也可以在止观交修期间，多修修一些《修心七法》和《修心五法》等，也很有必要。

【复调整发心，应思维：为使遍空一切大恩父母有情众生，即身于自地原始基界，速疾现证圆满佛果，我当专一修持甚深妙道瑜伽，须当发心。】

原始基界就是心的本性。这里讲解的是智慧发菩提心，后面讲解禅定期间也有这部分内容，这次就先讲到这里。