

《圣者言教》第十八课（一）对弟子的嘱咐

这次我们传讲《圣者言教》的时间跨度比较长。虽然往昔我等大恩根本上师喇嘛仁波切也多次讲过这部教言，但从我们自宗派的角度而言，恐怕现在只有在亚青才能得到这部教言的殊胜教授，因为它来自于龙萨派的传承。

亚青寺主要是以实修为主的圣地，虽然在座的所有弟子因个人的因缘以及不同的见地，修学着不同的法门，但无论是聚众还是独处，都需要一些教言作为辅助。当然，无论是前行还是正行，亚青寺都有很多导师在为大家传讲，大家平常也在听闻，这样做的意义非常广大。这次我也很想早点上来，为大家多讲一些法，但是由于身体不是很好乃至多方面的原因，觉得今年上山的路特别辛苦。在座的弟子也是一样，你们从很远的地方来到高原，目的是为了理解更多的佛法教义，并在修行过程中赤裸很好的见地。当大家带着这样的心愿来到高原，必须通过精进闻思修，圆满自己的心愿。

无论你现前在修五加行还是在修窍诀法，甚至在修顿超，心中都必须时时铭记一点：继续精进修法必不可少。从某种角度来说，见解能否增上取决于悟性的高低，但从另一个角度来说，也取决于精进。亚青寺冬季修法期间非常严格，入春以后很多人可能就会有一些松散。此时更应时时反问自己，来到这里的目的是什么？作为出家人，追求即生解脱自不待言。即便对于在家居士，

放下世间和家里的一切来到高原，相信你的目的也是为了即生成办解脱。要实现这个愿望，必须按照历代传承祖师的教言，抽出更多的时间用于修法。即便现在没有像冬季修行那么严格，还是要铭记一点：平常除了闻法之外，其外的时间还是应该用在精进修法之上。若不能精进修法，即便文字上能了解多么深奥的见地，对自己来说，恐怕内心和法还是无法圆融到一体。我等历代传承祖师无垢光尊者曾经说过：“胸中虽持十万之多法函，临终之时亦难获真实之利益。”指的就是这一点。

以前上师住世的时候，我曾经问过上师，能否给我短短一两个月的时间，让我在某处清净之地将上师所有的教言都翻译出来，这样可以让更多的人阅读这些教言。当时上师说，如今汉地弟子缺乏的不是书，因此在身体稍微吃得消的情况下，还是多给汉族弟子讲一些上师瑜伽。所以往昔我并没有做成翻译。但现在与众多闻思修都很不错的弟子一起，努力将喇嘛仁波切的教言翻译完了，相信可以解决很多弟子们心中的疑问。

总的来说，在初次修行期间，闻思是必不可少的，但实修则更为重要。因为无论你的闻思有多么精通，它都不是你的真实见地。想要将闻思的教理纳入心相续之中，只有依靠实修。所以，在座的每一位弟子平常都应精进修法，这样做的意义非常广大。

虽然《圣者言教》从文字上看属于前行部分，但我们在传讲的过程中，已将窍诀法纳于其中。虽然在传讲过程中，闻思与实修各有各的特点，但无论是闻思还是实修，目的都是为了调伏自己的内心成办解脱。若单纯从闻思角度讲解，恐怕只能从文字上做一些解释；但若从实修的角度而言，即便是讲解前行的文字，也会同时讲解很多不共同的教言，这正是我们实修讲法的特点。因此，绝不能认为现在讲解的是前行部分，离正行很遥远，希望直接听闻正行教言，觉得这才是纯粹的不共同之法。若我们的理解现在还停留在这样的水平，恐怕我们还是没有尝到无上窍诀大圆满的味道。

往昔有一位修行者请问一位高僧大德：“殊胜悉地乃依上师与本尊何者而得？”也就是说，想要今生成办解脱，需要依靠前行还是正行，上师还是本尊，显宗还是密宗？当时这位高僧大德说：“二者分离之修行皆不得殊胜之悉地。”换句话说，在修行期间，一切形成二法的时候，成办解脱是不可得的——如果认为前行和正行互不相关，显宗与密宗互不相关，虽然可以播下未来成佛的种子，但是何时能成熟可就不一定了。若想即生成办解脱，必须做到万法圆融为一法。当一切都圆融到一法的时候，就是成办解脱的时机。所以我们平常在听法过程中，应该做到这一点，因为这才是真正的密宗。否则仅在口中打着密宗的旗号，说自己的导师是密宗的上师，平常阅读的教言或持诵的仪轨属于密

宗，自己应该是密宗弟子。这样的理解是远远不够的，因为仅凭这样的缘起很难呈现密宗的特点。为什么这么说呢？

阿底峡尊者是印度八十大成就者之一，是当时印度数一数二的高僧大德。尊者进藏后的某天早上，在光明境界中观察到他在印度修无上瑜伽部的一位弟子，所修之法已变成小乘教法。当时他的侍者仲敦巴很不理解，因为这位弟子所依止的导师是尊贵的阿底峡尊者，所修的法是无上密法，怎么会变成小乘教法呢？阿底峡尊者说，这一切都取决于个人的修行，若修得更不好，无上密法也会成为堕入三恶趣之因。因此阿底峡尊者说：“法不以正法而行持，法反成为堕入三恶趣之因。”

我们每一个修行者都要时时铭记这一点，光在口头上说自己在亚青寺依止过导师，修过直断和顿超，因此自己一定是密宗的见解，恐怕内外缘起是很难成立的，因为真正的见解还在于自己的见地之上。所以我们平常无论讲解前行、上师瑜伽还是窍诀法，都站在密宗的特点之上而作讲解。

《圣者言教》第十八课（三）调伏内心就是修法

显密差异在于何处？是否依止密宗的上师、念诵密宗的仪轨就称之为密宗，而依止显宗的上师、念诵显宗的仪轨就叫做显宗？显密差异可不是这样辨别的。我等历代传承祖师无垢光尊者在讲解显密差异时，从见解不迷惑、修行方便多、行为无辛劳和

根机为上等之根机等四个角度讲解了密宗的殊胜性。从时间的角度来说，密宗可以一生成办解脱。这不仅仅是口中说说而已，现实当中也有很多这样殊胜的奇迹。不仅往昔我等大恩根本上师喇嘛仁波切天天在课堂当中宣讲，如今也有很多修行人，无论是出家人还是在家居士，老人还是年轻人，临终时呈现解脱之瑞相者比比皆是。这也充分说明了，密宗一生成就并不是在口头上，实际上就是如此。但想要成办这样的结果，现前我们就要将这四个要点纳入到自己的实修之中。

相信在座的所有弟子，都曾在某位导师面前求过窍诀法，也都在修上师瑜伽。无论我在高原还是在汉地讲解上师瑜伽，都是契合窍诀法而宣讲，大家在实际修法时则应将调伏内心的过程与上师瑜伽结合到一起修行。这样一来，无论是对治烦恼还是树立见地，虽然从数量和名词用法之上各有各的特点，实际当中的用意则完全一如。同样一个道理，虽然今天我们所传讲的内容从文字表面来看是前行教言，但实际上和正行完全一如。作为密宗弟子必须这样理解。当然，刚开始入门者可能做不到这一点，他只能先从前行开始入手，通过修学五加行来集资净障，逐渐令自己成为修学正行的法器，然后逐步开始进入正行。

但现前有很多弟子认为自己前行已经修完并且开始步入正行，因此可以把前行搁置一旁专门修学正行，这样的修学充分说明你对正行的理解还很浅薄，以这样的见解去修法，恐怕只是在

走一个过程而已。虽然在短短的时间当中，可以把成熟口诀法求完，但求完以后再反观一下自己的内心，又有怎样的变化呢？

要记住，真正的见解不会随着心情的起伏而有所改变。当心情平和时有一定的见地，但是一旦心中产生烦恼，又不具备这样的见解了。我相信，顺缘的时候每个人都能有见解，因为心情开朗情绪好的时候，都觉得自己好像没有烦恼，见解也挺高，甚至还看到各种光等等。但是情绪低落的时候再看看昨天所谓的光还在吗？曾经自认为很不错的种种感觉还在吗？所以修行，不仅仅顺缘的时候要具备这个条件，逆缘的时候更应该具备，这才是一位真正修行者的特点。

无论是做善还是做恶，都是心在支配，所以我等导师释迦牟尼佛曾经说过：“自净其意，是诸佛教”以及华智仁波切说：“心乃诸法源，调心佛善说。”因此，心是最重要的。我相信，这些道理从理论上而言，每一个人都能通达，但在现实当中，你的修法是以调心作为重点，还是以身口作为重点？若平常的修法还是着重于身体的勤作，喜欢去各地朝拜神山，通过依靠身的疲劳来消尽自己的烦恼，那么对你而言，身才是诸法源，而非华智仁波切所言的“心乃诸法源”了。同样一个道理，每天的修行都执著在念诵了多少遍心咒或仪轨等口诵之上，就是“口乃诸法源”，这与我们平常所说的心是一切法的根源也有矛盾。

相信很多人已经修过觅心法，也已经认识到万法即为空性，但是晚上做梦的时候，知道梦中一切都是虚幻的次数有多少呢？虽然已经知道一切都是虚幻，但这种对虚幻的了知可能只是从书面上做了一点理解，比如通过小乘无分微尘和无时分刹那或者大乘缘起性空的方式，了解外在山河大地以及内在自身都是空性，但是否真的证得这种空性了呢？若真正已经证得空性，为什么现实当中的烦恼还那么炽盛，梦中的一切境相还那么真实，一点也认识不到它们是虚幻的呢？这就说明我们的修法恐怕只是走了一个过程，而并没有真实的见地。这么讲解的真正目的就在于告诫大家，无论你现前修法处于哪个阶段，调伏内心的宗旨始终不能忘失。

《圣者言教》第十八课（四）善巧运用与依教奉行

在平时禅修过程中，我们的内心会起现各种妄念，有时粗大，有时细微；有时候感觉自己没有什么妄念，而只是昏沉；有时候又觉得自己没有任何昏沉掉举，非常清醒。无论起现什么感觉，我们都要懂得如何以不同的方式去对治烦恼。通达这些修行理趣很重要。

成熟口诀法的修行分很多层次，目的就是为了在修行过程中可以应用多种方便善巧对治烦恼。例如有相定是一切禅定的基础，即便现前你的禅定有多高，但有时候由于烦恼炽盛的缘故，

可能也无法直接进入有相定，这时只能依靠善巧运用进行对治，否则所做的一切恐怕都不能称之为调伏，只能叫做妄念的规律。调伏与妄念规律二者表面相似，其实大相径庭。所以，在以后的修行过程中，时时要铭记这一点。

我们说过，不同的理论无论从哪个方面进行宣讲，最终都要落实到修行上。因为理论无论是讲解过程还是境界，实际上都在讲解修行者如何修行以及如是修学能得到什么果位。如果我们仅仅从文字上了解，就会感觉这些理论离自己很遥远，因为这不是自己的境界。因此，我们修学理论的目的是将这些方法纳入自己的心相续之中并如实造行，这就是依教奉行，也叫做传承法脉清净。历代传承祖师以这样的方法成办了解脱，现前我们作为后代弟子若能如是修行，成办解脱近在眼前。

这段时间亚青寺有很多导师都在传法，无论你在哪一位导师座下听法，意义都非常广大，但更重要的是，要将导师所传讲的法铭记心中，如理如法在自己的房间中好好修行。我想从这个角度而言，任何导师的传法都是一模一样的，彼此之间并没有多大的区别。

《圣者言教》第十八课（五）共同前行的重要性

从总的角度来说，前行部分分为共同外前行和不共同内前行。共同外前行虽然有很多辅助，但主要所传讲的还是四厌离法，

即观人身难得、寿命无常、轮回过患与业之因果。很多人喜欢高攀，想修很深的法，因此总有疑问，修学共同法有意义吗？意义非常广大。由于我们根机等一系列条件不具备的原因，实际当中无法运用很深见地的法。如禅宗惠能大师在五祖前听到《金刚经》“应无所住而生其心”时开悟，如今我们不止一次听到这样殊胜的法语，却仍旧无法调伏我们坚硬的心，这充分说明，我们的根机不够。

作为次第根机者，以共同前行调伏内心是非常重要的。相信在我们平常的修行过程中，常常会有懈怠，想要将今天的修行推到明天，下个月，甚至明年。有这些想法，说明我们共同前行的基础并没有扎实。当然，从文字上了解人身难得、寿命无常等教言并不困难，但能把人身难得和寿命无常的要义纳入心相续之中，令自己的内心变成共同外前行可不是一件容易的事情。所以，对初学者来说，共同外前行非常重要。

我常常告诫很多弟子，从共同外前行直到无上窍诀大圆满真实教授以下的教言，我都在导师面前听过，反观自己的内心，发现对自心意义最大的教言还是共同外前行。若没有观人身难得、寿命无常、轮回过患与业之因果的基础，作为初学者，恐怕我们的心永远是散乱的，会一直随着世间漂泊。历代传承祖师往昔独自一人在幽静山林中修法，靠的是什么？如果他们见地很高的话，还用得着到幽静山林去修法吗？当然不用，因为他已经成

佛了。既然他还需要依止寂静处修行，说明他还是行道路上的修行者，还要依靠共同外前行。现前我们作为后代弟子，同样是在修行的路途之上，也要依靠共同外前行来调伏自己的内心而成办更高的境界。

所以共同外前行绝不能轻视，一旦轻视共同外前行，我们平常的生活就会时时处于懈怠之中。我也常常观察来到高原的汉族弟子，是否每天从早到晚都在外面走来走去。我发现这样的弟子越来越少了，非常好，应该做到这样。我们千里迢迢来到条件艰苦的高原，是为了修学佛法，虽然也需要到导师座下听闻教言，但更需要独自一人在自己的房屋中修行，否则，我们的见解永久不会增上。

《圣者言教》第十八课（六）清净地处与发菩提心

修法需要依止三清净。在没有达到色即是空的境界之前，若在喧闹处修法，我们的内心很容易被外境束缚。因此修行者前往幽静处修法非常必要。

我相信很多人都有这样的感受，虽然现前物质条件已经非常不错，但从修行的气氛来说，高原地方有不可思议的加持力。即便一个对佛法多么不理解的人，来到高原也可以将身心完全投入修法当中。从某种角度来说，这就是圣地的加持。从另一个角度来说，在没有喧哗的地方修法，就会具备这样的功德。所以无论

什么时候修法，都应该寻找清净的地方。虽然亚青寺人也很多，但当你独自一人坐在自己的小屋中好好修法时，就是非常清净的环境。

无论修什么法，发殊胜菩提心必不可少。往昔我们在讲解三殊胜法的时候说过，欲令善根转变成无量就要靠菩提心。我们每天从事口中念诵、身做礼拜以及调伏内心等一系列善行的时间是很有限的。想想从今天早上直到现在，内心真正趋入善的时间有多长？即便你从早到晚，口中不停地念诵、转山或者磕头，数量再多，仍旧是有限的。凭借有限的善行如何能消尽无始以来至今所造的一切罪业呢？唯有依靠菩提心。如果修法没有发广大菩提心，做一件善事就只有一个功德。但若发心为天下所有一切众生离苦得乐而行持善法，即便只做一件善事，也有无量之功德。所以，平常无论做事修法，都应该发菩提心。这是非常重要的。

《圣者言教》第十八课（七）为什么要视师如佛

【祈祷上师分二：总希求；祈祷自相续中生起四种殊胜要道。

戊一、总希求

我之相续远离善法滋润，并因业及烦恼变得僵硬之心无法堪能，祈祷上师大悲威光加持我获得成熟解脱。】

由于无始以来至今习气烦恼沉重，远离善法滋润，因此我们的内心难以生起善念，变得僵硬而无法堪能。无论是修加行还是打坐修正行，常常因为身体的缘故而修不下去，或者因为昏沉掉举太沉重而没法入定。为了对治烦恼，消尽自己的业及烦恼，令修行见解迅速增长，祈祷上师必不可少。

说到祈祷上师，首先要知道谁为上师，为什么要祈祷上师？尤其从汉传佛教大乘教法显宗的角度来说，祈祷上师的说法非常稀少，大家平常祈祷的对境多是阿弥陀佛、观世音菩萨等诸佛菩萨，而鲜少祈祷上师。但到高原地方求学密宗的时候，好像祈祷的一切对境都是上师，这是什么原因呢？

从总的角度来说，我等导师释迦牟尼佛在示现涅槃之前为阿难及一切信众授记：“末法时代，我以善知识之相来救度你等一切众生。”所以上师本身即为佛，是释迦牟尼佛的亲自授记。但佛为什么要呈现出上师的形象才能度化众生呢？这是因为众生业及烦恼沉重、眼根不净，无法看到佛清净庄严的形象，因此佛才呈现凡夫之相，目的就是度化业力沉重的我们。细致观待，当年无著菩萨在鸡足山修弥勒菩萨的时候，即便弥勒菩萨让他将自己扛在肩上走入闹市，也没有一个人能看见弥勒菩萨。这充分说明，佛以法身或报身的方式呈现在我们面前，我们无法见到，所以只能以上师的形象来度化一切众生。如今世上不同上师度化众生的事业虽然各不相同，甚至性格脾气也不尽一致，但要记住，

无论上师呈现何种形象，示现以何种方式度化众生，只是度化众生的方式不一样，并不意味着导师与导师之间有什么差异。

如果有人问，与你最近的佛是谁，你会怎么回答？可能有些人会说是莲花生大师，有些认为是释迦牟尼佛，还有一些觉得是阿弥陀佛。但他们到底在何处？有些清净的人可能会说，往昔他在虚空之中见过阿弥陀佛，也见过释迦牟尼佛，但他们究竟在什么地方，恐怕就不知道了。当然，我们平常都说自心就是阿弥陀佛，但细致想想，实实在在的一位佛，除上师之外，恐怕再也找不到第二尊了。

这个结论不是我自己想出来的，从众多教证和理证中都可以树立上师即为佛。从恩德的角度当中来说，上师当然远远超胜一切诸佛菩萨。如今我们内心能生起一点点菩提心，懂得善恶取舍的道理，甚至能理解什么是佛，这些恩德都来自于上师。所以从恩德的角度来说，上师远远超胜诸佛菩萨，因此我们要时时祈祷上师。

《圣者言教》第十八课（八）如何祈祷上师

上师乃十方三世一切诸佛菩萨的总集，时时祈祷上师就是在祈祷十方三世一切诸佛菩萨。但有人会问，如果不懂这些道理，自己仅仅祈祷上师是否可以？对于这个问题的答案，因人而异。

祈祷上师时，如果不理解这些道理，内心仍旧会有分别心。比如有些弟子一生当中接触过很多导师。见到这位导师，觉得很亲切，见到另一位导师，也觉得挺不错。因此每天祈祷导师的时候，就觉得应该分为三份——两份观第一位导师，还有一份留给第二位导师。若不观想第二位导师，就觉得对不起他，但是观想第二位导师的时候，第一位导师该怎么办呢？内心时时有这样的矛盾，于是产生很多烦恼。这都是对道理不精通的缘故所致。

若精通相关道理，我们就知道，无论我们观想什么形象，都没有任何区别。因为上师本体为十方三世一切诸佛菩萨的总集，又何需产生种种分别心呢？就像一位导师，可能今天披着披单，明天穿着一般的生活装，又或者今天穿得很华丽，明天穿得很简朴。无论这位导师穿什么衣服，他还是那位导师。因此你喜欢哪种形象，就观想哪种形象的上师，两者没有任何区别，他的本体和十方三世一切诸佛菩萨完全一如，此时不能再产生分别心。在懂得这些道理的前提下祈祷上师，就会增上我们普遍的信心。

由于无始以来至今，我们业及烦恼沉重的缘故，修行中时时会被昏沉掉举侵犯而无法调伏，此时该怎么办呢？祈祷上师以大悲威光加持自己获得成熟解脱。往昔我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经说过，每当他闻思或实修过程中遇到一些难题的时候，就会静下心祈祷上师，修行上师与自心一如，并在此中安住等。后期无论什么样的难题，他都能及时解开。我们作为后一代弟子，

也应该追随上师的这个教言，在自己遇到难题的时候祈祷上师，如是祈祷就能解开很多疑问。这就是加持。所谓的加持不仅仅是导师把手放在弟子的头上，当自己的疑惑得以开解，这个能力就是加持。所以，我们要时时祈祷上师。

祈祷上师的方式有很多种，包括行持五体投体等敬行的身祈祷，念诵祈祷文的语祈祷，以及在自心与上师分不开的状态中的心祈祷。当然，有些需要作意，有些不需要，这要根据个人的见地来定夺。所以，我们祈祷上师，并非必须先学会一些颂词或者祈祷文才可以祈祷上师，如果将祈祷仅仅理解为语祈祷，就会出现以下过失。比如这位导师有一个祈祷文，另外一位导师也有祈祷文，如果我们有十位导师，我们每天就必须念诵十个祈祷文。这样一次两次还能坚持，时间一长，恐怕就会觉得很别扭。尤其在自己时间不充裕的情况下，可能还会产生很多烦恼。要记住，祈祷有很多方便，并不是口中祈祷才叫祈祷，身祈祷和心祈祷，都可以。尤其心支配一切，所以心祈祷更加超胜。我们在讲窍诀法以及上师瑜伽导修期间，从有相定开始，所讲解的一切都是心祈祷。这些道理都要懂得一些。

《圣者言教》第十八课（九）修行人应远离世间八法

【戊二、祈祷自相续中生起四种殊胜要道】

【往昔我心唯是世间八法】

若不能细致观待取舍，相信我们的很多行为都会掺杂于世间八法。是否如此？不妨反观一下自己的内心，我们每天打坐修行、平常从事各种善法的真正目的在于何处？

前段时间我在汉地听一些居士说，由于觉得自己多方面福报不够的原因，虽然以前修过一遍曼荼，但为了增加自己的福报，现前还想再修第二次曼荼。修曼荼的意义非常广大，但更重要的是要观察自己修法的意乐发心。若仅仅为了获得世间福报，即便通过修曼荼而圆满了福报，但对解脱而言，恐怕也没有丝毫之利益。真正的福报不是获得世间财物，而是内心具备满足感。若内心不懂知足，对世间财富的追求永远不会圆满。

我们在讲解发心的时候，将发心分为恶念发心、无记之念发心和善念发心三种，其中恶念发心中的善愿之发心就掺杂世间八法。一旦具有这样的发心，无论修行的善法是远道法相乘、近道金刚乘还是捷径之道无上窍诀大圆满，都无法成办解脱，因为你的心已经趋向于世间八法而非解脱。

对于这些道理，不能单纯停留在文字了解上，而应时时观待自己的内心是否掺杂世间八法。每当在修行过程中，我也时时提醒自己：“你在想什么？”每做一件善事的时候，我也会问自己：“你这么做是为了什么？”这么说并非是赞叹自己，而是想告诉在座的弟子，内心若掺杂世间八法，一切行为不仅对解脱没有丝

毫意义，还会带来更多的烦恼。因为一旦有了一个希望，就会失望，而希望和失望本身就是烦恼的情绪。

所以，时时看待自己的内心非常重要。尤其作为希求解脱的弟子，我们所修学的法应该是很纯净的，与正法相违的一切都不能掺杂其中。

《圣者言教》第十八课（十）何谓世间八法

【如吉祥怙主圣龙树菩萨云：“世间智者利与衰，苦乐称讥与毁誉，世间八法非我境，一切皆作平等观。”得取财物、悦语承侍、身心安乐、称颂功德之希欲四法】

世间八法分为希欲四法和不欲四法。其中得取财物、悦语承侍、身心安乐、称颂功德就是希欲四法。

比如有些人修法的目的是希望得到财物供养，但是没有很多人了解自己该怎么办呢？于是很多人开始拿着一份介绍自己功德的虚假简介招摇撞骗——将自己闭关三个月写成三年，闭关三年写成三十年，希望通过这样的宣传，让别人觉得自己是一个很好的修行者，因此得到很多财物。这种以得取财物为目的的发心就是一种世间八法。

往昔有一位亚青寺的弟子，在高原地方闭关多年，可能不了解这些宣传手段的原因，回到汉地后发现并没有很多人承侍他，

尤其看见一些没有依止过上师，也没修过什么法的人却被众多居士所追捧，内心更加烦恼，甚至疑惑自己在山上修行那么长时间，如今一点福报都没有增长，是否因为书中所讲的一切法义都是虚假的？从这句话中就能知道，往昔他所修学的一切法都是为了世间八法。如是修学，对于成办解脱真的没有丝毫之利益，还不如直接投入世间法中。虽然个人的智慧、能力以及世间福报不一样，但只要去做，相信每个人都能打下自己的一番天地，又何必依靠佛法呢？因此，虽然人人口中都会说不能掺杂世间八法，但还是要时时反观自己，在平常的行为中是否真的做到了远离世间八法。

希欲四法之二为希求悦语承侍。也就是说，自己修行的目的是希望得到他人的赞叹。例如有些人在两年之前就告诉别人，他在两年后要闭关两个月，细致观察，他闭关的目的在于何处？是否希望得到他人赞誉？闭关的两个月又做了些什么？往昔有个人称自己是可以到地狱度化众生的还魂师，当他闭关的时候，除了贴身服侍的侍者，谁都不能进入他的房间。外面的人以为他可以在闭关的几天中不吃不喝，实际当中，他的侍者天天给他一些方便面、牛奶以及酥油茶等充饥。像这样追求一些外在形象的修法，可真没有多大的意义。

这段时间，无论遇到汉族僧众还是在家居士，我说得最多的一句话就是寿命无常。我相信，一旦知道这个道理，你就会知道

如何抉择自己的思想和行为。世间八法即便做得有多好，世间名誉有多高，对临终没有一定的把握，一切都没有任何意义。往昔世间名声很大的人比比皆是，但临终时却带着满肚子痛苦离开这个世界，生前所拥有的一切对他又有什么用？莲花生大师曾经说过，今生的时间再长也是少许个月，未来的时间才是无量的。因此，几个月中的名誉并不重要，真正应该希求的是未来的名誉——解脱，它才是永恒不变的。相信在座的很多汉族弟子都知道，从我第一次在亚青寺给汉族弟子讲法开始，有很多汉族弟子已经不在世上。那时我们也是一样讲解寿命无常，但很多人还是觉得自己不一定会无常，甚至还有可能长命百岁。但是可怕的无常并不会随顺任何人的心愿，他已经在很多人面前降临了，紧接着是谁，什么时候降临到自己的头上，谁也不知道。

如是传讲的真正目的，就是要告诫大家未来获得解脱的方便，不要仅仅希求世间法，而应时时观待自心，远离世间八法。这一点非常重要。

如果修法的目的是为了得到他人的赞扬，享受他人的承侍，过一种衣来伸手、饭来张口的日子，即便身体有多么舒适，对解脱而言，可没有多大意义。我们修法是为了追求自他的究竟解脱，可不是仅仅为了自己身心的愉悦和安乐。

前段时间有位在家居士说，他也常常打坐，现前只要一入定，就可以安住两个小时，让我印证他的禅定怎么样。我问他这样安

住的目的是为了什么？是不是平常工作生活中烦心的事太多，才跑到寺院等幽静地处去修禅定。若是为了这一点，能安住两个小时当然可以算成功了。但若是为了成办解脱，仅仅能够把心安住在平静状态之中，可是远远不够的。因此，如果我们的修法仅仅是为了身心安乐，没有一种追求解脱的愿望，虽然暂时能得到一些安乐，但想要成办解脱是不可得的。

希欲四法中的第四点为称颂功德。也就是说，修行的目的是为了得到他人的赞叹，比如赞叹你修了很多法，闭关很多年，修行有多了不起等等。若仅仅为了追求名誉而修学佛法，也称之为世间八法。

以上四种称之为世间八法当中的希欲四法。

【与其反体不得财物、地位卑微、身心苦楚、粗语称谓之所断不欲四法】

与其相反，担心自己没有财物，地位卑下而无人承侍，身心时时都在痛苦之中，没有人赞叹自己等四种称之为所断不欲四法。以上希欲四法和不欲四法合在一起，称为世间八法。

修行中我们应时时观待自己，是否具备这八种情绪。若具有，则应及时予以断除。

【以及为了获得所欲四法令一切心行散乱故，使心不入法。】

若修法掺杂世间八法中的所欲四法，自己的内心以及平常的行为就会非常散乱。当心里有这样的希求心，行为就难以做到圆满，这时心里就会产生很多烦恼。如同平常所说：“希望越大，失望也越大。”一旦有了希求四法的心，烦恼就会随之增大，自心也永远不会进入正法之中。因此，为了成办解脱，修法必须要立断世间八法。

【自今往后，以厌离四法灭尽彼世间八法，为令自心趋入正法，祈祷上师大悲威光赐予加持。】

厌离四法是指人身难得、寿命无常、轮回过患与业之因果。也就是说，当以此厌离四法来寂灭世间八法。要时时想到，难以得到的人身，今天已经得到了，尤其是遇到如我等大恩根本上师喇嘛仁波切、法王如意宝这样的高僧大德，这是非常稀有难得的。不但如此，我们还在导师座下听闻了从小乘乃至密乘之间的诸多殊胜教法，并将身心投入修法之中，这样的人身并不是人人具备的。所以，现前就应珍惜这样的珍宝人身。

难得的人身我们已经得到了，紧接着就要观无常。今天我们在世上，但明天或者后天还在不在世上，谁都不知道。去年很多在世的弟子，今年已经不在世上。前年与你们一起听法的道友，现前也有许多已经从这个世界消失，明年又有多少人会与我们一起听法，谁都不知道。当然很多人都认为，自己可能不会消失。

为什么呢？因为第一，现前自己还很年轻。即便有些年龄已经稍微偏上、头发已经花白的人，也会认为自己很年轻，因为他觉得自己还有很多黑发，所以不能算是很老。第二，认为自己的身体还挺不错。虽然在高原地方待的时间长，小毛病挺多，但大毛病不存在。因此，自己明年应该还会在世上。但无常真的会顺着你的心愿而走吗？绝不会。当无常降临的时候，它不会顾及你年龄的大小。细致观待，往昔从人间消失的弟子，有很多当时身体也不错，年龄也很轻的，但是无常一样不期而至。所以，我们现前要珍惜人身，抓紧时间修法。

我们应该修学纯净的法——正法，绝不能掺杂于世间八法。也就是说，与世间相关的一切都要搁置一旁，时时观待自己的内心。我想很多弟子都会认为，这些内容以前已经学过了，并且自己还学过更高的缘起性空、便智双运，甚至本净和任运、直断与顿超等一系列教言。是的，可能你是学过，但恐怕基础还没有扎实。如果平常时时都能做到自己的所做所为不掺杂世间八法，这当然是清净者的行为。但如果自己有时候做不到，比如在你身体不好的时候，还是想通过打卦念经遣除病苦，请问当你在打卦念诵的时候是怎么想的？是否是为了消除自己的病才去念诵？这是否叫做掺杂世间八法？从这么一个小小的事情扩展开，就能知道自己的原形，知道自己有多少时间是与正法完全相融的。这些都要细致观察。当觉得自己的见解没有很好增上的时候，不妨反观一下自己，是否就是在这些细节之上还有些不圆满。

虽然有时候会觉得自己已经懂得这些道理了，但是懂得道理并不代表能运用得很好，这就是闻思和实修之间的差异，有时两者之间的距离可能有十万八千里。从书面上了解一些道理，我相信每一个弟子都可以做到，但在实修当中的运用，并不是人人都能做得很好。因此我希望在座的弟子，平常能时时观待自己，看看自己的内心是否掺杂于这些与世间相关的事情。若具有，就说明自己的修行还不纯净，应该时时以四厌离法来寂灭世间八法，并时时祈祷上师赐予加持，使修行远离世间八法。

《圣者言教》第十八课（十二）什么是法

【所谓法，即是修正或改变自相续，其改正相续之方便，即是趋入殊胜解脱成佛之道。】

将我们往昔不清净的心改变为清净的心，这种方便就叫做法。我等导师释迦牟尼佛为了拯救八万四千种不同根机的众生而传讲了八万四千种方便道，目的都是为了将凡夫掺杂世间法而坚硬的心转为清净心。

反过来问问自己，我们平常都在修法，现前修得怎么样？被业及烦恼掺杂的心是否已经依靠这种方便而逐渐开始达到清静？若已趋入清静，说明你在修法之中。若没有调伏自相续，说明你平常所修的法没有成为改变心相续的一种方便，因此它不能称之为正法，只能叫非法。

我在讲法中经常提到，判断自己见解是否增长，不依靠眼睛能看见什么境相，身上出现什么感觉，而是看看自己的内心调伏得如何，业及烦恼如何表现。如果信心和慈悲心在逐渐增上，就说明你所修的法是正法。因为信心和慈悲心增上是修法的结果。一旦具有信心和慈悲心，这个方便就叫做正法。如果信心和慈悲心没有增上，那么一切行为和修法只能叫非法。法与非法如同手心和手背，只有一线之隔。虽然都称之为法，但是它的结果却完全不同。

例如同样是修学禅定，世间禅定可以在一禅当中安住六千及八千大劫。对一个烦恼炽盛的人来说，能在止息一切妄念的无分别状态中长时间安住，当然是不可思议的境界。但由于它只是一种世间禅定，因此，信心和慈悲心难以增长，解脱也无法呈现。所以从法的角度来说，它不是正法，因为依它无法成办解脱。当然，对于初行者而言，在修法初期可以将它作为基础而成办更高的正法。

所以要明白，什么是真正的法。仅仅做出一个修法的外在形式是远远不够的，真正的法必须能够清净自相续，对调伏自心起到一定的利益，能让信心和慈悲心增上，烦恼逐渐减少。这才是真正的法。

【道之精华即是世俗、胜义两种菩提心。相续中难以轻易生起菩提心，过去未曾发起菩提心，亦因未能积资净障，是故从今往后，当以皈依发心等诸前行法，清净违缘障碍，积累顺缘资粮，辗转增上二菩提心。】

行道的精华即是世俗和胜义两种菩提心。但是由于我们无始以来业及烦恼沉重、福报浅薄的缘故，相续中难以轻易生起菩提心，因此从现在开始，应该精进修行，以皈依发心等诸前行法来清净违缘障碍，积累顺缘资粮。我相信在座的很多弟子们现前都在这样修行。

比如有些弟子已经开始修加行。我想很多人一生当中修不了很多次加行，估计最多也就是这一次，所以应该尽量修得圆满一些。若按照宁提派传承和亚青寺历代传承祖师的法规，平常要多看华智仁波切著述的《大圆满前行引导文——普贤上师言教》，修行中要具备里面所传讲的一切要义。若是修龙萨传承，必须多多阅读龙萨娘波尊者亲自著述的《初学悦耳宝藏库·前行引导文》。虽然传讲这部教言的资料不多，但是阿松活佛前两年讲过一遍《初学悦耳宝藏库·前行引导文》，若能配合现前所传讲的《圣者言教》进行观修，则更为善妙。

龙萨派前行念诵仪轨是龙萨娘波尊者亲自著述的，修学龙萨前行的弟子按照这个仪轨去行持非常好。对于修行宁提派的弟子，可以念诵智慧光尊者著述的前行念诵仪轨。当然，也有很多

弟子按照五明佛学院的要求，以麦彭仁波切著述的《开显解脱道》作为前行引导文的课诵文，也完全可以。现在亚青寺平时念诵的是智悲光尊者著述的前行念诵仪轨，文字相对有点多，仅仅念诵一遍恐怕就需要半个多小时。但无论是按照哪一种修法，我们都必须努力做得圆满一些，不能想怎么修就怎么修。

很多人从遥远的地方来到高原，不就是为了求法成办即生解脱吗？所以绝不能像在汉地的时候，想怎么修就怎么修——皈依的时候，口里想念什么就念什么；磕头的时候，想怎么观想就怎么观想，认为只要磕完十万个头，就算圆满第一个加行，可以按部就班地进行下一个修法，念诵下一段颂词。这样粗糙的修法与历代传承祖师的教言恐怕还是有点相违。因此，我们在平时的修法中，应该尽量做到圆满。

《圣者言教》第十八课（十四）生起菩提心的两个要点

我们口中说一句愿天下所有一切众生都能离苦得乐，是非常容易的，但由于我们业及烦恼沉重，内心还不清静，因此想真正发起菩提心并不容易。为了生起菩提心，我们要从两方面努力修学。一方面是从文字上了解菩提心，另一方面，通过修学礼拜、皈依、金刚萨埵、供曼荼罗以及上师瑜伽等方便积资净障，消尽自己的烦恼，令菩提心不断增上。

正如前面所讲，道之精华分为世俗菩提心和胜义菩提心，其中世俗菩提心是初步阶段，目的是为了达到胜义菩提心。因此，我们平常所从事的一切善行，目的都是为了成办菩提心。虽然我们平常说修学佛法的目的是为了成佛或者为了解脱等，即便表达的名词各有不同，但实际上是一如的。

亚青寺是以实修为主的圣地，作为亚青寺的修行者，我们不仅要从理论方面、从方便教授的角度知道如何修行，还要站在真实教授的立场上理解一些道理。往昔我翻译过华智仁波切的一部教言——《呼唤上师本论》，它站在见解的基础上，从不同角度印证见解。但这是后期圆满成熟时的境界，我们现前讲解的是过程。

从实修的角度来说，对于修学正行的弟子而言，平常修学窍诀法是重中之重，但共同法也不可缺少，因为它是窍诀法的辅助。平常有很多弟子说，他平常也修禅定，但是见解很难增上，该怎么办？当然，禅定本身不可缺少，但在修学禅定的同时，我们还需要很多辅助：比如平常多念一些皈依，每天磕十三个头并且形成习惯，供一些曼荼等，都不可轻视。

按照历代传承祖师的法规，从今以后当以皈依发心等诸前行法，清净违缘障碍，积累顺缘资粮，辗转增上二菩提心，也就是说，加行必须要修。有汉地的信众问我，他听有些导师说，修这个法可以代替那个法，修一个法就不需要再修其他法了，是否是

这样？加行还要不要修？要记住，我等导师释迦牟尼佛所传讲的教法，从小乘直至密乘之间的所有教言，没有一个是需要修的。有时候我也开玩笑说，《大藏经》需要念吗？必须要念。但是有多少人能念诵完《大藏经》？同样一个道理，没有一个教法是不需要修持的，但是至于能修多少，则根据个人的条件来定夺。

所以平常我也告诫很多弟子，按照传承法规，我们先从加行积资净障开始入手，让自己成为修学正行的法器。前面的加行必不可少，作为修行者绝不能轻视。

《圣者言教》第十八课（十五）令法入道就是修行

按照传承法规，修学密法需要从加行开始入手，但有些弟子可能没有这样充裕的时间，这时我们不能因此认为他暂时不具备进入密宗的缘分而让他远离我们的讲堂。要记住，凡对密法生起信心者，都是有缘的信众，但在度化过程中，要根据他的条件来树立不同的方便道。

但这是否意味着，具有这样因缘的弟子有些法需要修，有些法不用修呢？不，释迦牟尼佛留给我们的教法没有一个是需要修的。小乘教法需要修，大乘教法也需要修，一切经典都需要念诵，但是能修持多少，根据个人的条件定夺。按照我们亚青寺历代传承祖师的法规，需要先把加行修完再开始进入正行。这么做的目的是为了将来修学正行打下良好的基础。如果前面没有清

净业障与积累资粮作为基础，修学后面的正行可不是一件容易的事。因此为了能顺利修学正行，我们应该要先打好前行这个基础。这是历代传承祖师的法规，亚青寺所有的弟子也都是如此修学的。

但对于只能长时间呆在汉地而不能在高原地方修法的弟子而言，我们也不能说，由于你不能修学加行，所以必须把你驱逐出去。当然不能这样。因为法无定法，针对不同众生的根机有不同的法门。如果法与根机不需要对应，我等导师释迦牟尼佛讲解八万四千种法门就是多余的事了，因为佛陀不观待根机，只要讲一个法，行也是这样，不行也是这样就可以了。但实际上却并非如此。释迦牟尼佛针对不同的根机传讲了很多的方便道。我等历代传承祖师无垢光尊者也曾经说过：“教法乘次无量，入乘之门众多，演说之词聚亦广大。”就是由于众生根机不同的缘故，才会有众多的教法。懂得这些道理非常重要。如今在世上也有很多说法，比如某某导师说，应该修他这个法，某某导师又说不需要修这个法，有些又说修一个法可以代替其他法等等。当然，导师这么讲解可能有一些密意，但你作为希求解脱的修行者，就必须懂得导师为什么要这么说。

有些弟子年龄有点偏上，因此在修加行过程中，觉得一次性完成十万遍大礼拜恐怕有些困难，是否可以早上先磕大头，下午就修一些金刚萨埵或供曼荼罗等可以坐着修的修法？当然可以。要

记住，我们一切修法的目的都是为了集资净障。因为我们的心永远不会有休息的时间，它不会像商店一样，上班的时候营业，下班的时候关门，具有暂停的时间。因此，当你磕头的时候是在修法，修金刚萨埵，供曼荼罗的时候也在修法。我们什么时候修法，都是在对治烦恼。尤其高原地方海拔高，氧气稀薄，有些身体不太好的人不间断地磕十万个头，恐怕身体也吃不消。所以早上磕头，下午修其他加行完全可以，也非常好。

我们如是修行目的是为了辗转增上二菩提心：世俗菩提心和胜义菩提心。首先以世俗菩提心行持一切善法，它总分为愿菩提心和行菩提心两种。愿菩提心分为慈悲缘众生智慧缘大觉。我们在修法过程当中，发愿的对境是天下一切众生，也就是说，无论现前一切众生处于什么样的环境之中，都生起慈悲之心，这就叫慈悲缘众生。生起慈悲心以后要将众生安置于何处呢？要将他们至于佛果或者清净刹土之中，这就叫智慧缘大觉。因此，愿菩提心要具备慈悲缘众生和智慧缘大觉这两个条件。令三门趋入佛法，就是行菩提心。我们修行期间，时时都要具备这两个条件。

【为令法趋入于道，祈祷上师大悲威光赐予加持。】

前面是讲解将心趋入于法，现前是讲解把法趋入于道。并且祈祷上师大悲威光词语加持。念诵仪轨中有这样的祈祷文，所以这里也按照念诵仪轨做的一些解释。

《圣者言教》第十八课（十六）遣除无明二取即为成就佛果

【于行道中，所净迷乱之根本即二取无明。与彼所生一切惑相及贪执，藉以基本净直断之窍诀，寂灭或遮除一切迷乱之相，而现证法性。】

无法令我们本具有的境界迅速呈现之最大障碍是什么？就是无明二取，也就是你我对立的能所二取。如今我们无论修学什么法门，目的都是为了消尽无明二取。

我们修法的真正目的是成就佛果，从基的角度当中来说，称之为如来藏，它是我们本具有的境界，不需要到他处去寻找。但现前不能呈现在我们面前，是因为它被无明二取遮止了本来面目。比如今天是阴天，我们无法看见本具有的蓝色天空，但实际上，蓝天并没有消失，只是被乌云所遮止而无法现前。同样一个道理，如来藏本就具有三身无二之功德，因为被无明二取所遮止而无法呈现它原本具有的功德。现前我们所做的一切行为，目的就是为了能消尽无明二取。当无明二取消尽的时候，我们所追求的佛果，自然就会呈现，不再需要到他处寻找。也就是说，当无明二取消尽而清净心呈现的时候，就称之为叫本性，也叫做本体，它就是佛的境界。

我们现前所做的一切就是为对治无明二取。若修行者是上等根机，在对治过程中，可能一瞬间就能消尽无明二取而呈现本具有的一切功德，不再需按照次第道来树立见解，当下已经圆满五道十地。但作为次第根机者，还是要依照五道十地而次第修学。

例如乌云遮住蓝天时，开始是很厚的一层乌云，随着乌云渐渐散开，即便还是看不见蓝色的天空，但是穿透乌云的光线已经越来越强，后期愈发强烈甚至已经可以依稀看见蓝天，直到最后云破天开，呈现出了本具有的天蓝色空。这个过程还是要分一些层次，这就叫五道十地。

《圣者言教》第十八课（十七）判断见解是否增上的标准

如何才能知道自己在消尽无明二取的过程中见解是否有所增长，要以什么作为标准？以信心和慈悲心是否增长作为标准。若信心和慈悲心没有增长，仅仅以眼前可以看得见一些光或身体有各种各样的感觉来判断见解高低是远远不够的。

比如有些人说今年修顿超的时候看到前面有光，这难道不是见解增长吗？但你要看到光，难道还需要跑到高原来看吗？汉地的澡堂里蒸汽充足，光线又强，当蒸汽和光融合到一起的时候，就会呈现圆空光，这谁都能看得见。如果想看到五彩光的话，上睫毛长一点的弟子对着太阳看，睫毛全都会变成五彩光，但这叫顿超吗？一点都不叫顿超。如果这就能叫顿超的话，我们现在就可以到外面去多找一些猪毛或者牛毛放在上睫毛上，然后对着太阳看。这样一来，修行的要点就是要保护好自已的上睫毛。但这样能成办解脱吗？所以我们不能以是否看得见光或者身上有不同的感觉作为判断见解是否增上的标准。

有些可能会产生这样一个疑问，书本上讲过很多类似的觉受，为什么你要一直否定呢？要记住，不是我在否定书上的内容，而是如果我把它讲得细致一点，恐怕很多人天天都会去追求这样的境界。比如我今天如同《胜乘宝藏论》第二卷当中一样详细地告诉你，某一个地方出现一个圆空光就是身上某一个脉轮打开的一种境界，三种圆空光或者五种圆空光堆在一起，以及金刚链呈现的时候什么样的形象，是哪一种脉打开的一种表现等等，恐怕你天天都会着重于这样的相。当你在修法的时候就会想，今天上师说三个圆空光堆在一起而呈现的时候，是脉轮打开的一种表现，但我只有一种，不知道明天是否有第二种。过两天又想，上师说某一个脉轮打开，必须要三个圆空光同时呈现，为什么我只有两个呢？这样一来，心里就会产生很多很多烦恼。

当然，当你的境界已达到一定程度，我可以为你印证。但是直断基础不扎实的人，印证太多的话，反而会让他产生更多的执著。就好像猫等老鼠一样，只要哪里有动静，猫的耳朵就开始专注于哪边。尤其高原地方天气变化多端，现在下雨，等下又是一个晴天。有时候一朵乌云挡住太阳光，什么五彩光都看不见，但是太阳一出来，五彩光又出来了。但即便当时你又看见了这五彩光，这又有什么意义？

要记住，我们把呈现之相分为两种：觉性妙力之相和业风飘动之相。觉性妙力之相也称之为明点，但业风飘动之相只能称之

为烦恼。因为业风飘动之相不需要本净直断的见解就会呈现，但它对解脱没有丝毫之利益。而觉性妙力之相为明点，它需要直断之见解。若没有见解的话，境界也不会增上，因为要靠直断来成办解脱。

所以说我们平常在修的过程当中判断见解是否增长，不要以外面能呈现什么样的相作为标准，而是以信心和慈悲心是否增长作为标准。当你的信心和慈悲心越来越增上，就说明你的见解在逐渐增上。

《圣者言教》第十八课（十八）不能轻视善巧运用

对于初入佛门的信众而言，当听到导师的讲解与自己在书上所见到的描述似乎有点不一致的时候，内心难免会产生一些怀疑，甚至还有一些矛盾的思想，这是非常正常的。对于真正的修行者而言，此时即便你的见地还没有达到很高的地步，也会在第一时间以净观去改变一切，知道这是自己的过错，因此并不会造下恶业。若不是一个真正的修行者，他就会任由这种怀疑继续发展下去，这就是两者的区别。

往昔我也听很多人说过，自己内心曾对上师生起过一些不好的念，该怎么办？这很正常。现前我们毕竟还是凡夫，若内心已经可以完全不生起一丝这样的念头，你就已经是圣者了。所以，作为行道路上的修行者，内心生起这种念头的当下就应该要改变这种情绪，这才是修行者的行为，也是见解逐渐增长之相。如果

往昔你一天会生起两次这样的分别念，但是其中一次可以转变，就说明你的见解逐渐开始增长。若两次都能改变，你的功德已经很高了。

我们说过，由于无明二取而遮止了本来面目，现前就需要依靠直断之窍诀来寂灭或遮除一切迷乱之相而现证法性。但直断之窍诀本身是讲解真实教授而不讲解次第道，当妄念生起的一瞬间就自然安住。《狮吼论》中云：“其意念犹如毛不换、色不变，若能趋入清净修持，则净除所修之贪执”也就是说，除此之外，没有更殊胜的本性，由于执受本体的缘故，当妄念生起来的一瞬间就能自然安住于明了当中。若能做到这一点，就是直断的真实教授。但对我们很多人而言，现前要做到这点，恐怕是非常困难的。即便懂一些道理，多数也是一种意识造作的见解，叫伺察意之见解。所以我们讲解直断之窍诀还是需要讲解过程。

成熟口诀法分为意识转为道用和智慧转为道用两个层次。如果能直接做到智慧转为道用的话，自然就不需要一系列过程。如禅宗惠能大师听到《金刚经》：“应无所住而生其心”的时候，当下就悟证到“应无所住”为执受本体，“而生其心”则为妙力，两者本来一如，并非是用心创造出来的。一旦认为是心创造的时候，“应无所住”就已变成“应有所住”，这样一来，所生的心当然是妄心，也并非是体用一如的见解。即便自认为是体用一如，实际上除了名词有所改变之外，境界仍旧如同凡夫一般，没有丝

毫之差异。因此，如果你没有很殊胜的见地，还是需要起心动念，不得不依靠意识转为道用。华智仁波切在《屠夫真言》中说过：“虽然所舍为轮回，然初不依轮回法，不能趋入涅槃道，初识轮回性尤要。”也就是说，妄念是需要断除的，但最初不依妄念无法成办心的本性，因此初次以妄念成办解脱乃至至关重要。这就是告诫我们，初次修法借鉴妄念的重要性，我们必须将它作为成办解脱之方便。

所以，从窍诀法的角度当中而言，是运用意识转为道用还是智慧转为道用，必须要按照自己的见地和对治的烦恼来树立。运用之上要善巧一点，不能认为行也得这样，不行也得这样。若这样发展下去，相信有一天你就继续不下去了。我们按照华智仁波切在《屠夫真言》中的教授，将调伏烦恼分为：剖析调伏妄念、直视调伏妄念和安住调伏妄念三个阶段。但这些是根据妄念起现的程度和自己对见解认识的程度树立的不同方便道，在运用当中要善巧一些。

所谓的善巧就叫做解脱。无垢光尊者曾经说过：“能知修行不知妙解脱。岂不犹如禅天定。”就是在讲解光知道把心安住在平静状态当中而不知道善巧运用者，即便他的禅定有多么殊胜，依然还是世间禅定。所以，善巧运用非常重要。

《圣者言教》第十八课（十九）修法才是主旨

很多人都知道，在我面前印证见解可不是那么容易过关的。比如我问你觅心法的问题，如果答不出类似缘起性空的答案，我可能不会让你过关。因为只有具有真实的见解，才是你自己真正的禅定。否则，即便你怎么看书也回答不出来。书面上的文字叫做诠释，它只能作为参考。参考与和真实见解之间，还有很长的一段距离。想要现证这样的见解，只有依靠自己的修行。

要记住，即便我们现前是在讲解前行，也是在配同着正行而做传讲。如果不这样讲解，修前行弟子听起来好像非常受益，但对已经修了成熟口诀法的弟子而言，可能就会觉得导师光讲解前行似乎还有点不够，因为前行的内容早就已经知道了。我们前面说过，这次我们所传讲的《圣者言教》，它既是前行又是正行，即是实修窍诀也是在讲解理论，是理论与实修，正行和前行配同在一起的一部殊胜教言。因此我们在座的弟子都应该很圆满地去精通。我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经说过，我们这一代弟子就是后代弟子的怙主。所以我们现前在这边修行不光是为了自己，也是为天下所有一切众生能够离苦得乐而尽自己的一份力。当我们智慧逐渐增长的时候，要以它去度化更多的众生。

我也常常告诫很多弟子，平常你们在外面承事一些上师的事业非常好，我也非常赞叹。但与此同时，可不能把自己主要的修法搁置一旁。我们千里迢迢到这边来的目的是为了修学一切乘法

之顶点，诸法之精要即无上窍诀大圆满，这才是我们的主体。虽然修学主体的同时配同着各种善行调伏自己的烦恼，意义非常广大，但是主体绝不能丢失。一旦丢失自己的主体，恐怕一切行为就没有多大的意义了。当然，有弟子可能会问，历代传承祖师不是也有成办上师事业而解脱者吗？但历代传承祖师的根机，当时见地以及他们的信心，你是否能做到？恐怕连祖师的边都看不到。这就充分地告诫我们，无论做什么善事，主体绝不能丢失。

这两天，我也对藏族出家人说，现在天气逐渐开始暖和，很多人都坐不住了，想到外面走动一下。这时候，我们要把这种走动也变成一种善行，例如在外面转塔或者转绕神山等，这样去做非常好，但要记住，修法这一主体决定不能丢失，这点一定要铭记心中。

《圣者言教》第十八课（二十）以净观调伏内心

【且器世界与三有有情一切众生之色相现为本尊，一切音声现为密咒，一切忆想分别现为法性之自性，祈祷上师大悲威光赐予加持】

无论眼前呈现什么形象都观为本尊，耳朵听到一切声音都观为密咒，内心产生任何念头都是法性之游舞。这是类似生起次第的修法。密法与生起次第不同的地方在于：前者为意念造作，后者是真实证悟到的境界称之为密法。因为密法为果法，它不讲解过程。所以将一切相均观为本尊，密咒以及法性之妙用，不是我

们自己心里想出来的，而是本来如此，这就是真正的密宗。现前为了遣除一切烦恼与不净之相，我们应该依靠这些净观去成办。

比如因一个自己非常不欢喜的人而产生烦恼，从小乘的角度而言，第一瞬间要忆念嗔心的罪过，及时忏悔来消除嗔心，这叫断除。从大乘角度而言，令你起嗔恨心的对境是无始以来的父母，所以当我们与对方因对立而生起嗔心的时候，要将对方观为自己的父母，以此来消尽烦恼，这叫做转变。从密法来说，要将对方观想为本尊，因为将对方净观为佛，除非你是外道，否则对佛产生嗔心是不可能的。这样做的目的也是为了对治自己的烦恼。但净观是本来完全没有而内心去造作出的境相吗？当然不是。在圆满实证见解时，一切显现都是本尊。但是我们现前还无法现见，所以要依靠这种净观去对治一切烦恼。净观也含摄了密宗的五种圆满之相。所以作为密宗行者，无论是在座上还是座下，净观不可缺少。

很多人都说自己在座上修禅定，但所谓的禅定不仅仅是寂灭一切妄念而处于无分别状态当中这么简单。刚刚说过，无论是眼前呈现的相还是耳朵听见的声音以及意识当中的一切明了都应该很清明。我们将无相定分为迷惑无相定和清明无相定两种。从总的角度来说，止息一切妄念而处于无分别状态当中，两者都具备。但是前者只是单纯止息一切妄念而处于无分别状态之中，只是单单的一个空性，所以叫迷惑无相定。而后者是清明的，清明

的见解就要具备前面所讲解的三个条件：眼前呈现一切之相非常清净即为本尊，耳朵听见一切声音也很清净即为密咒，意识所呈现一切清净，没有能所对立，称之为智慧。若不具备这三个特点，即便你当时的禅定力量有多强，甚至可以达到七天不吃饭的境界也没有什么意思。植物人也可以几个月不张口吃饭。因此，作为密宗弟子，这样的三种净观不可缺少。若能如是行持，你的烦恼就会逐渐减少。因为我们平常的烦恼都是业及烦恼的一种情绪。如果对治这种情绪过程中具有这样的净观，情绪就会自然消尽。

现前我们还是凡夫，因此无论是面对自己的家人还是金刚道友，难免会产生各种烦恼。比如今天你头上长个包，当时心里就希望别人都不要提起这件事。但这时偏偏就有人说你头上长了个包的时候，你就会产生烦恼。这很正常。因为个人的情绪不同，所以会产生烦恼。但当烦恼产生的第一瞬间，作为一个修行者必须要做到如上所传讲的要点。

《圣者言教》第十八课（二十一）殊胜的大圆满法离不开精进实修

当我们修行处于顺缘的时候，都觉得自己消尽了很多烦恼，修行也挺不错。无论别人如何骂你，你都不生气。如果出现逆缘，有人骂你的时候，你还能做到这一点吗？还能做到的话，你才是一个真正的修行者。虽然道理我们都知道，但是理论和实修之间还有一定的距离。因为理论好比是在讲解他人的功德，就如同乞

乞丐讲解富人家的财富有多么庞大一般。乞丐说得再好，若自己不去努力改变，恐怕永远也改变不了他做乞丐的命运。所以我们平常在理论上要懂得历代传承祖师成办解脱的一系列修行之方便以及修行后的境界，但只有通过实修才能真正改变自己的见地。所以我希望在座的每一位修行者要好好去修。

举个例子。在我家乡有一位老年人，她和我们家可能还有一点亲戚关系。但是因为我十六岁就离开了家乡，大部分时间都在亚青寺，所以对老一辈也不是很了解，只是听说这个人的性格不是很好，与周围人相处得也不是太好。她的女儿在亚青寺出家了很多年。因为高原地方出家人的生活还是需要家人的护持，所以她经常给女儿送物资上来。近两年交通越来越发达，她也会亲自把东西送到亚青，并且每次上山都会住上十多天。于是她女儿就让她多去转转玛尼堆。

因为高原地方的很多居士乃至一些年龄大了以后才出家的人，很多都是不识字的文盲。让他们去修加行，他们既不会念诵前行仪轨也不懂得这么多道理，该怎么办呢？当时我等大恩根本上师喇嘛仁波切说，只要你们的心愿很清净，想在亚青长时间居住，也想修一点窍诀法的话，就必须转绕玛尼和塔，当转绕到一定的数量以后，就如同修过加行般，可以进入正行了。所以这位母亲每次上来的十多天里，就一直在转绕。多年转绕的数量积累起来已经有了五十多万，超过了喇嘛仁波切所要求的数量。所以

前几年秋天，母亲又上山给女儿送东西的时候，女儿就告诉她，既然已经完成了数量，回家也没什么重要的事，不如就在亚青寺跟着她修正行。这位母亲答应了，于是就开始在亚青修窍诀法。她所修的也就是我们通常所讲解的上师瑜伽配同着窍诀法。虽然她是个不识字的文盲，但只要亚青寺有堪布或者活佛讲课，她可能天天都去听。一个往昔没有学过佛法的老年人听闻这么深奥的法，能接受多少呢？恐怕很多人都有这样的疑惑。

这样修了一年左右，她的家人考虑到毕竟还是山下的条件优越，于是就把母亲接回到家里照顾。回家不久，她就去世了。去世以后，按照当地的习俗停尸三天。到第四天准备入殓的时候，家人发现了一个奇怪的现象。她整个身体虽然已经冰冷，但是心口仍然是暖暖的，好像还活着一般。我们知道，这就是第二本净解脱的征相。从科学的角度来说，一个人脉搏、心脏乃至一切器官都已经呈现死亡的征相，说明这个人已经死了。但是由于她当时执受禅定的缘故，心口还是暖的，这就说明，她是第二本净解脱，也就是意识融入虚空的时候，她已经执受本体了。至于还需要多少个禅定夜，就根据她往昔具有的禅定力来定夺。但总的来说，当时已经执受禅定的时候就是已经在第二本净当中获得解脱。这个成就并不仅仅是往生而是成佛，并且在成佛的这一瞬间，可以带走身上的十万个他相续的众生以及中阴界当中有缘的三千个众生同时成佛。

所以无上窍诀大圆满非常殊胜，但是离不开自己的实修。如果不去修的话，即便我们说这个法有多殊胜，你也永远不会实现这样殊胜的结果。但若能精进去修持，相信在座的每一位弟子都能得到殊胜的结果。

《圣者言教》第十八课（二十二）守护清净誓言非常重要

从见解的角度当中而言，我相信在座的每一位弟子对大圆满的见解都已经有所了知，但在行为上我们还要配同着持戒，这一点非常重要。

从小乘别解脱戒的角度而言，你的根本五戒守持得怎么样？随同你现前所受的戒，无论是居士戒、沙弥戒或者比丘戒，支分戒律是否也在认真守持？不舍弃众生和不舍弃众生成佛是大乘菩萨戒的两条根本戒，包括其外的支分戒，你又守持得如何？从接受灌顶和求窍诀法开始，我们已经有了密宗的誓言，共道密乘十四条根本誓言平常又做得怎么样？

前面例子中所提到的这位老人家，听起来往昔做得不够好，但相信她在山上这一年的时间中，决定做得非常圆满。我相信，从见地的角度当中而言，在座每一个弟子的见解都在她之上，但是持戒方面与她相比如何？如果我们能时时护持戒律，别说西方极乐世界甚至成佛都近在眼前。因此，持戒方面绝不能轻视。

现前四面八方的信众都来到亚青寺，不仅有汉族也藏族的信众，彼此的性格各不相同，难免在相处或者说话当中会有些磕

磕碰碰的现象，这是非常正常的。如同现前大家都聚集在这里听课，可能刚刚你想坐的地方一眨眼功夫就被另一个人坐了。这时你心里可能就会开始抱怨，为什么会这样等等。要记住，无论遇到什么样的事情，我们都要守护住自己的誓言。这一点非常重要。若无法护持住自己的誓言，即便你口中的见解有多高，恐怕也没有什么意义。

但现前你自己的见解真的很高吗？虽然说了知境界有烦恼又有堕落，觉受时有烦恼没有堕落，但能达到满觉受者有多少？尤其这里所谓的觉受是指在护持见解的前提之下有烦恼没有堕落，若不做护持的话，仍旧会有堕落，因为还没有达到大觉第一入定之境界，还不是见道。所以对于我们每个人而言，护持誓言及守持清净戒律非常重要。

《圣者言教》第十八课（二十三）修行路上的应避免的两点

最近几年，我经常听说，有些在这边修法的弟子会出现一些精神不大正常的现象。我也一直在琢磨，为什么有些人会出现这种意识混乱的现象？我想出现这种情况可能有两种原因。

第一种原因可能是饮食问题。因为高原多方面条件都不如汉地，在饮食方面可能会有点糟糕。由于长时间营养不足的原因，身体就会越来越虚弱，再加上修法精进一点，可能就会有点精神恍惚。但这只是一种短暂性的现象，身体一旦恢复，以后可能就

不会出现这样的违缘。所以，当身体太虚的时候，还是要注意调整一下身体。

但有些人可能会想，昨天晚上睡得不是很好，这是不是身体虚的表现？前天吃了三个包子，昨天只吃了两个，是不是也是身体不好的原因？今天好像还出了很多汗，可能也是身体虚的表现吧？我想，要是出汗就是身体虚的话，我可能是全世界最虚的一个人，因为我天天都拿毛巾擦汗。所以，这些当然都不是身体虚弱的表现。

另外一种原因是执著太强，也就是修行太过极端所致，天天执著自己的头上为什么还没有长肉髻，脚底为什么还没有出现法轮等等。要记住，修行绝不能太极端。无论我们是讲解身要七支坐法还是禅定，都是在讲解如何在不紧不松的状态当中修行。所以，我们的修行必须要学会自然。一旦修行成为一种极端行为，迟早会产生身心矛盾的现象。试问我等导师释迦牟尼佛六年的苦行，有谁能比得上？但后期释迦牟尼佛却悟出一个道理：想要成办心的本性必须要靠自然，因为修行不是一种极端的行为。所以当时他开始起座，沐浴并且接受他人的供养。但我们也不能一听说修行要放松就马上脱鞋坐到炕上，然后泡上一杯茶，认为这就是修行，这就叫自然。当然也不是这样理解的，作为修行者，我们就要遵守修行的要点。

总的来说，当身体真的非常虚弱的时候，我还是建议到汉地去疗养一段时间。当你的修行变成一种极端的时候，就要懂得及时调整。因为极端的想法，不仅仅会障碍我们的修行，从世间角度而言，它也会让人思想混乱。比如做生意的人天天执著自己的生意，一旦生意亏本，他可能就疯了。或者他往昔没有想到自己会赚很多钱，真的赚到很多钱的时候，可能也会疯。因为极端本身就是思想混乱的一个起因，修行也同样一个道理。是的，我们是应该将身心完全投入到修法当中，但全身心投入并不等于走极端，而是指在自然的状态当中，将身心投入修法，这样才能让自己的身心健康。否则，别人也会怀疑亚青寺到底是在修无上窍诀大圆满还是在修精神病。

因此，修行造成的思想混乱，我想主要还是在于这两点之上，所以我们要铭记心中并时时反观自己而做调整。

《圣者言教》第十八课（二十四）课后嘱咐

这两天有人问我，讲课进度是否可以再快一点。我想，讲得快似乎也没有多大的意义。尤其我们现在所传讲的内容是与平常修行息息相关的一些要点，大家可能更需要的是细致引导。要记住，在以后的修学当中，也要懂得把所学的一切都集中到自己的修行当中，这才是我们无上窍诀大圆满的要点。例如我们今天所讲解的无论是共同外前行、发菩提心还是如何对治一切无明二取和业及烦恼，以及怎样赤裸心的本性等内容，不都是我们平常所

做的事吗？若要是平常学的是一种理论，修的却是另一种法，恐怕你的修法永远不会有圆满的时候。因为只有把一切法融入一体时，才会成办解脱。若将法分开理解，只能播下未来成佛的种子，想要即生成办解脱是不可得的。

一旦懂得这个道理，即便你去听闻各式各样的教言，也永远不会有矛盾的时候。但对这些道理不懂的人可能会有这样的疑问：自己所修学的是大乘教法，和密乘是否有些矛盾？密宗在高原地方有红教、黄教等各种传承，如果自己修的是黄教，和萨迦派有没有什么矛盾？这些都是由于不理解佛法的原因而产生的一些疑惑。我相信在座的每一位弟子，平常在众多导师面前听闻了各式各样的教言，自己对法也有所理解，现前已经没有这样的疑惑。

另外一点，现前物质条件越来越好，人人手中都有一部手机，但我们该用的时候要用，不该用的时候就要把它关上。无论在这边上课还是在其他导师面前听法，都是一样。因为我们千辛万苦来到高原的主要的目的是为了寻求佛法，成办解脱，这才是我们的主旨。我们做什么事情都要遵循他的法则，不要把一切都掺杂在一起。今天大家都做得非常好，平常无论在哪一位导师面前听闻佛法，也应该要这样。因为恭敬不一定仅仅在是体现于你在某个地方听法，一个小小的细节恐怕也离不开你的恭敬心。

我们刚刚也说过，亚青寺是以实修为主的圣地，但是实修前面必须要知道该怎么去实修，所以去导师面前听法也不可缺少。这样一来，我们就把听法作为一座，其外的时间尽可能好好去修。想想大家不远千里来到藏地，而高原条件恶劣，一般又能在高原待多长时间呢？即便常年在高原地方的弟子，到一定的时候也会觉得身体实在受不了，只能回到汉地。因此，当我们现前具有呆在高原的殊胜缘起，闻思和修行就要尽量做到圆满。