

## 目录

【圣者言教】第二课（一）时时对治分别心.....	1
【圣者言教】第二课（二）对治分别心方能成办解脱.....	3
【圣者言教】第二课（三）调伏内心方为解脱要旨.....	6
【圣者言教】第二课（四）清晰修法的目的.....	7
【圣者言教】第二课（五）从暇满人身的角度理解调心的重要性.....	9
【圣者言教】第二课（六）闻思修与调伏内心.....	10
【圣者言教】第二课（七）福祸寿命皆无常 唯有精进修法.....	12
【圣者言教】第二课（八）时时观修无常方能精进修法.....	14
【圣者言教】第二课（九）无常入心 精进办道.....	15
【圣者言教】第二课（十）莫为自己寻找懈怠修行的借口.....	17
【圣者言教】第二课（十一）观修无常也是根本调伏之方便.....	18
【圣者言教】第二课（十二）祈祷上师应具信心.....	19
【圣者言教】第二课（十三）信心与清净传承很重要.....	22
【圣者言教】第二课（十四）凭借外相判断是否为具德导师并非正确.....	24
【圣者言教】第二课（十五）为何要依止具德且具缘之导师.....	27
【圣者言教】第二课（十六）应时时处处忆念上师.....	28
【圣者言教】第二课（十七）珍惜密法 精进修行.....	30
【圣者言教】第二课（十八）略述龙萨传承.....	32
【圣者言教】第二课（十九）略说三种发心.....	34
【圣者言教】第二课（二十）无记发心.....	35
【圣者言教】第二课（二十一）恶念发心.....	37
【圣者言教】第二课（二十二）善念发心.....	39
【圣者言教】第二课（二十三）五根识与出世间禅定.....	41
【圣者言教】第二课（二十四）真正的善法就是调伏自心.....	43
【圣者言教】第二课（二十五）世出世间理解“善”之异同.....	45

### 【圣者言教】第二课（一）时时对治分别心

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。”因此在调伏内心而成办解脱之上，无论是何种佛教传承对此都不会有丝毫之疑义。

但正如我等历代传承祖师无垢光尊者所言：“教法乘次无量，入乘之门众多，演说之词聚亦广大。”由于众生根机不同之故，故在成办解脱之路上，针对不同的根机，佛法会呈现不同之方便，

并由此而形成八万四千之法门。因此，八万四千法门并非是指佛教有八万四千种教派，而是应众生根机不同之故，才具有八万四千种方便。

例如两千五百年以来，已经有各种佛教教派传承至今，诸如汉传佛教、藏传佛教、南传佛教以及东传佛教等等不同的地域传承，以及汉传佛教之中也有唯识宗，天台宗等诸多教派，即便是密宗的传承，也曾经在唐朝有过唐密等教派等等。但各种教派传承众多并不代表佛教本身就有如此众多之教法，而是应众生根机不同而呈现不同之方便道。若要是对此道理能有所认识，就会对修行起到很好的辅助作用。

如今有许多信众，正是对此不理解之故，内心时时被分别心所束缚。无论是选择信仰藏传佛教、汉传佛教，还是东传佛教或者南传佛教，一旦选择其中一种教派，就会对其他教法有所排斥。这就充分地告诫我们，这不是真正的信仰佛教。因为调伏自己的分别心而达到平等之境界，这才是是信仰佛教的终极目标。

由于无始以来习气烦恼沉重之故，因此我们本身的分别心已经非常沉重。现前由于我们宿世善因而得到暇满人身，并且已经进入佛门开始修学，但若在信仰佛教的过程中，仅仅以分别心去修行，这只是在往昔的分别心上再加个分别心而已，并不是我们想要的结果，反而会成为解脱路上的一个大障碍。

大乘教法从一开始就讲解如来藏，凡是一切有情众生都有佛性，但是我们不能令佛性呈现的最大障碍是什么呢？就是由于分

别心。因此往昔我们由于分别心而不能赤裸心之本性，如今在修行路途之上再加一个分别心，岂不是更加遮止了心的本性？

我们信仰佛教的目的是为了成办平等心，而没有平等心就是我们业障沉重的表现。所谓的业障并非是一个如影随形的具体实物，而是与正法相违的一切思想与行为都称之为业障沉重。如今许多人都自认为对佛法的信心以及自己的见解等多方面条件都很成熟圆满，但只要张口闭口之间，还是喜欢说什么教派不好，某位导师不好等等。这种时时都在分别心之中的见解，并不是究竟圆满之见解，而是业障沉重之表现。因此即便自认为自己的修行有多么出色，名声有多么广大，实际当中内心还是与庸俗同道。所以这样的修行并非是一件好事，我们在以后在修行的过程中要时时铭记这个道理。

## **【圣者言教】第二课（二）对治分别心方能成办解脱**

当我们信仰佛教时，内心自然会有一个所远离的对境以及所追求之目标。现前我们所追求的目标就是往生西方极乐世界而成办解脱，但是所谓的西方极乐世界在于何处呢？

极乐世界是位于东边还是西边，南边还是北边？是在平原还是在高原？在海上还是在陆地，或者是悬于空中呢？只要极乐世界是位于某一具体位置，相信依靠高科技，我们就可以去往这样的刹土。但从古至今，往生西方极乐世界者众多，却从未有依靠高科技而到达净土之先例。因此，极乐世界并不存在唯有依靠技术方能达到之具体地处。

往昔禅宗六祖惠能大师曾经说过：“一心向善者，西方极乐世界即在眼前。”也就是在告诉我们，西方极乐世界并不在于某一据点之上，而在清净心之中。

凡一切有情众生都具有清净本心。如《二观察续》当中曰：“诸有情皆佛 然为客尘障。”即一切众生本具佛性，但现前无法呈现清净的西方极乐世界，是由于我们的内心时时被贪嗔痴等烦恼所遮止之故。贪嗔痴烦恼从逆缘角度当中而言，可以分为能所二取、三法三门、五法五蕴、六聚、十二处、十八界、二十随烦恼、五十一心所法、乃至八万四千个烦恼等等。但这些烦恼聚在一点之上，即我们通常所说的分别心。

因此正是由于内心时时被分别心所遮止之故，而无法呈现本来清净的极乐世界。如同湛蓝的天空从未消失，却被乌云所遮止而令我们不能得见。乌云何时消尽，蓝色的天空就会自然呈现在我们的面前，并不需要我们去寻找一处蓝色的天空。乌云就如同我们所说的分别心，当分别心消尽之时，西方极乐世界就自然呈现于眼前，无需去往他处另寻解脱。

如上所言，我们当前信仰佛教的目的就是为了成办解脱，而阻碍我们实现目标之最大障碍即分别心，因此时时反观自己的分别心是否沉重非常重要。即便口中说得多么有道理，实际行为却与其背道而驰，分别心依然沉重的话，就只能说明我们的见解仍旧与庸俗同道。

例如我们在进入佛门之后，无论是面对各式各样的导师还是不同的传承教派，甚至面对不同教派的诸佛菩萨形象，内心还是会产生诸多分别的话，即便我们自认为进入佛门所修学的是正法，实际当中却是在造恶业。有些人可能还会心存侥幸，觉得这可能吗？当然是可能的。

阿底峡尊者曾经说：“法不以正法而行持，法反成堕入三恶趣之因。”因为能否成办解脱，能否称之为正法，不在于表面形象上，而在于调伏内心之中。当内心分别念及贪嗔痴烦恼没有消尽的前提之下，即便表面呈现得有多么殊胜，实际上仍旧属于非法。

我等历代传承祖师无垢光尊者也曾经说过：“自心与法若未融契，仅具道貌之形相 则无实义可谈。”即便表面上呈现的修法形象有多么殊胜，显现有多么精进，如十年不出门在家中闭关，或常年在山中静修，若修法没有起到调伏内心之作用，这些精进的表像对于成办解脱没有丝毫之利益。

《普贤上师言教》之《功德藏》中亦云：“只顺善恶意差别，不顺善恶相大小。”也是说，真正的功德不在于自己磕了多少大头，念诵过多少心咒或经文，也不在于自己上供下施做得有多么广大，而是要反观自心的贪嗔痴烦恼以及分别心是否有所减少，信心与慈悲心等顺缘功德是否有所增上，依此方能立为功德。

当然如是讲解并不是否认身口行持善法的意义，身口行持善法也是非常重要的，但是更重要的是要调伏自心。若有因缘能在

寂静处闭关修行当然非常好，但是首先要清楚如何修行才算是在修行正法。倘若不懂得其中道理，仅凭自己的主观去随意行持，对如何调伏内心却一无所知的话，所做的一切究竟是在成办解脱还是在造恶趣之因也很难所言。因此时时对治自己的分别心非常重要，这一点要时时刻刻铭记心中。

### **【圣者言教】第二课（三）调伏内心方为解脱要旨**

从初次开始进入佛门直至今天，我相信每一位修行者，都行持了不少的善法。无论是身做礼拜，口诵经文咒语，还是上供十方三世一切诸佛菩萨，下施三界六趣一切众生，我们做过的善行一点也不少，但以上所做的一切善行究竟有多少功德呢？这一点不需要问别人，反问自心即知。

因为我们行持一切善法的目的是为了对治贪嗔痴烦恼。若行持诸多善法之后，贪嗔痴烦恼并无减少，反而更加炽盛，这就充分地说明了，我们之前所行持的善法可能都只能称之为非法而非正法。因为修行正法所呈现的结果应该是烦恼逐渐减少，分别心越来越消尽。若与此相反，就说明我们的修法并没有起到对治内心之作用。

因此我们不用急于说明自己以前做过多少善行，而是应该先反问自己，所做善行对调伏自心起到了多大的作用？若没有起到调心之作用，即便口中说得再好，我相信在面对阎王爷时，阎王爷也是绝不会接受我们口中的大话的。

我等历代传承祖师无垢光尊者说过：“口头空言之了之境界，故不得菩提胜果。”惠能大师也说：“善知识，世人终日口诵般若，不识自性般若，犹如说食不饱。”因此光会说而不会做，是无法成办解脱的。

前段时间我遇见一位居士，他说他每天都念《金刚经》。我对他说，念诵《金刚经》非常好，但是我们还要知道念诵《金刚经》的目的是什么？

我这么问的目的是告诫大家，从某种角度来说，《金刚经》不仅仅是用来口诵，更是用来修持的，只有按照《金刚经》所教授的去行持，才能调伏自己的内心。当然，前面念诵的过程是需要的，因为念诵具有不可思议之功德，但是仅仅停留在口诵之上，对于成办解脱还是远远不够的。

因此无论我们行持何种善法，都要反观自己的内心，这一点非常重要。若不如是行持，就会如同《精要明镜》中所言：“若自心与法不相融契，则无法调顺烦恼怨敌。”也就是说，修法若没有调伏内心，就无法真正起到对治烦恼之作用。

## **【圣者言教】第二课（四）清晰修法的目的**

我们都说自己是信仰佛教者，但是我们对自己修学佛法的是否清晰呢？

有些人进入佛门可能是由于感觉生活压力沉重，令人心生烦恼，为了能暂时躲避这种烦恼而进入佛门之中，并且时不时地学

学这个、修修那个，以此作为自己临时的心灵寄托。等过两天心情好的时候，一切又恢复如初。

也有一些人进入佛门是喜欢与很多人在一起热闹的感觉，虽然他们对佛法不太了解，也没有什么信心，但是只要有机会与大家一起去参加各种各样的法会，转绕神山等活动，就觉得非常开心。

我相信对大多数信众而言，都很清楚自己修学佛法的目的，就是为了成办解脱，让天下所有一切有情众生都能离苦得乐，而不是因为周末无所事事，为了打发时间才进入佛门而修学佛法。当然，现前我们在面对生活和事业时，内心仍旧会有诸多烦恼，自私的心也时时具有，但是我们一直在调伏自心，令自己不断趋入解脱之目标。

既然我们已经清晰了自己信仰佛教的目的就是为了调伏自心而成办解脱，首先就必须懂得调伏内心的一系列道理。若内心始终被贪嗔痴烦恼等分别心所束缚，即便口中宣称自己现前的见解有多么高深，甚至有多少神通，对于解脱而言，也没有丝毫之意义。

例如有些人喜欢吹嘘自己有他心通等神通，因此觉得自己的见解非常高妙并且沾沾自喜。但连一些喜鹊等旁生道或者一些鬼道众生也有他心通，可是他们因此而成办解脱了吗？当然没有。因此他心通可不能立为见解是否高深之标志。所以修行人要时时观待自己的内心而做调伏，依他才能成办解脱。



## 【圣者言教】第二课（五）从暇满人身的角度理解调心的重要性

我们之所以用较长篇幅来讲解调伏内心的重要性，并且再三告诫大家要谨慎行持，是因为我们的珍宝人身非常稀有难得之故。相信很多人往昔都阅读过《普贤上师言教》、《菩提道次第广论》、《前行备忘录》等诸多教言，知道获得十八种珍宝人身有多么地不容易。

从难得之因的角度而言，想要获得珍宝人身需要具备三个条件：持戒、行持六度波罗蜜以及发愿获得十八种珍宝人身。正如经中曰：“欲知前世因，今生受者是。欲知后世果，今生作者是。”当前我们能获得珍宝人身，就说明往昔我们具足这样的条件，但现前若不加以精进修法，未来能否成办解脱乃至是否能获得这样的人身就很难所言了。因此，我们也不妨反问一下自己现前是否具备这三个条件？

第一、持戒。无论是在家人还是出家人，都可以反观一下自己的居士戒或出家戒守持得如何？进入大乘法门之后，我们都已经受了菩萨戒，现前对大乘根本戒和支分戒理解多少，又守持得如何？进入密宗后，从获得成熟灌顶和解脱窍诀法开始，就需要守持诸多三昧耶戒，诸如共道密乘十四条根本誓言以及无上窍诀大圆满上师三门而支分的二十七条根本誓言与二十五条支分誓言等。现前我们又理解了多少，做到了多少？

第二、行持六度波罗蜜。前面布施、持戒、精进、忍辱和禅定等五度，相对而言还可以依靠起心动念，乃至通过广泛闻思去学习其中的相关教理，但对般若波罗蜜，我们又理解得如何？

第三、我们在平时行持一切善法期间，是否做到不忘失为未来获得十八种珍宝人身而发愿？从初次进入佛门直至今天，这样的发愿做过多少次？

以上三点若没有时时行持，想要在未来能再度获得这样的暇满人身恐怕是不现实的。因此，暇满人生极其稀有难得，既然已经获得如此难值难遇的珍宝人生，就应该要懂得珍惜，并将其运用于正确的对境即成办解脱之上，而想要超越轮回获得解脱就必须要对治分别心，若是不懂得对治分别心，解脱是永远不可得的。因为解脱不在遥远的地方而在清净心之中，临时遮止清净心最大的障碍就是分别心，所以今生已经获得暇满人身，我们就要努力去成办这个结果。

## **【圣者言教】第二课（六）闻思修与调伏内心**

闻思与实修的区别，仅仅从字面上解释，也有一定的区别。闻思要尽量外放，范围可以非常广大。例如我们把一法分为二取、三门、五蕴、六聚、十二处、十八界、二十随烦恼、五十一心所法等。通常在教授时，我们会从五十一心所法当中树立五十一种不同的对治力来做讲解。大家在闻思时，都知道起心动念的现象，也知道五十一心所法中是如何讲解其中不同的区别，但是实际对

治内心时，不会再树立五十一种对治法，因为一切都归纳为直接对治分别念时，五十一心所法也都在对治之中。

我等大恩根本上师喇嘛仁波切时时告诫我们，要观察一位修行者是否能算得上善知识，不仅要看他讲法时会不会散，也要观察会不会收。因为对于光会散而不会收者，即便闻思有多么通达，对于调伏内心能有多大的帮助则很难说言。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利益。”由于无法将闻思的教理融于一法之中修学，想要即生成办解脱非常困难。

当然闻思的功德决定是具有的，这一点可不能否认。例如我们通常都会在门上写过解脱咒“嗡班摩呢喀毕玛烈吽啪”，从下面过一次就可以消除一千劫的罪业，这是释迦牟尼佛在《白莲花经》以及诸多经文当中所做的授记。又例如“啊”字是不生不灭的一种诠释，一旦认识到“啊”字，就可以断除三恶趣。当然，其中也有密言与谛实语见解之区别，但总的来说，这些咒语的功德都不可思议。更何况如今我们对佛法都已经有所了解，并且也已将三门投入修法之中，从这个角度而言，我们修法的功德是决定具有的。

但现前我们所讲解的是要即生成办解脱。正如无垢光尊者所言：“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。”因此，我们在此处所讲解的是，仅仅依靠闻思是否

能即生成办解脱，而不是讲解闻思没有功德。这一点必须要铭记心中。

若要是对这些理趣不做辨析了解，内心就会产生更多的烦恼。我想任何人都不会接受闻思没有功德这个论断，我也不会接受。闻思当然有功德，而且功德无量。但是想要即生成办解脱，还是反问一下，自己在调伏内心烦恼之上做得如何？

我们说过，调伏内心就是从根本上用功，若懂得根本调伏根本，意义就非常广大。平常自己都在身做礼拜、口诵经文，功课不断，但实际当中见解是否有所增上呢？例如梦中是否能获得自在？若还是没有得到自在的话，平常还是从根本上多多用功为妙。

修行不能期待仅仅依靠身口修行就能于某一天突然得到圆满的结果。当然，也许你能等到那一天，但也有可能此生永远无法等到，因此还是要懂得从根本处用功为妙。虽然现前结果还无法呈现，但是只要依教奉行，就必然有一天能够感受得到调伏内心带来的变化。

### **【圣者言教】第二课（七）福祸寿命皆无常 唯有精进修法**

大多数信众都居住在人口密集的城市之中，但是其中信仰佛教者有多少呢？从总人数而言，信仰佛教的人非常稀少，在信仰佛教者中真正具备十八种珍宝人身的则少之又少。从密宗方便法学的角度而言，外相获得上师圆满摄受、内相五根圆满、密相具出离心和信心之者更是比白昼的星星还要稀少，无法再少了。

这也充分地告诫我们，获得暇满人身并非易事。当我们已获暇满人身之时，就应精进办道，将它用于成办真正的快乐才是。若现前不能将身心投入到修法之中，可怕的无常随时都会夺走我们的生命，到了那时才想到要好好修行，一起都已经太晚了。

当我们在享受世间福报时，内心总觉得非常快乐舒服。尤其现前开始季节转换，对汉地信众而言，由于物质条件非常圆满，可以天天穿不同的衣服，吃不同的食物，去各处欣赏不同的景色，一切看上去都很美好，因此不知不觉沉迷其中。但此时，更加要提起正念去观想无常为妙。

虽然眼前暂时呈现出种种美好的生活，但是下一刹那很可能就是痛苦。因为轮回中时时处处都有痛苦。今天还感觉非常开心，若第二天家中出事，快乐瞬间会成为一种痛苦，相信很多人都有这些经历。

可能由于我有一个上师的头衔，因此平常很多居士家中若有人去世，第一时间都会告诉我，希望能赐予他们加持，超度亡者。若是周围活着的人有什么烦恼的事情，也会找我，希望能够帮他们遣除一切违缘。每当听见这些事的时候，我就深深地觉得，人间没有一处是快乐的。即便暂时可以享受快乐，但紧接着就将面临痛苦，即便暂时没有感受到很大的痛苦，并不代表一辈子都没有痛苦，因为它迟早会来到我们的面前。

因此我也时时告诫所有信众，要抓紧时间精进修法，否则可怕的无常随时都会夺走我们的生命。谁能确保我们明天依然在世

呢？若生前没有精进修法，当无常来临的时候，一切快乐与受用都结束了，只能独自去感受无边无际的痛苦。

## 【圣者言教】第二课（八）时时观修无常方能精进修法

虽然常常告诫信众要时时观修无常，但这并不意味着从今以后我们对生活就不能再有理想，而是指仅仅将暇满人身用于追求暂时的安乐，就太可惜了。即便一个人生前官位有多高，财富有多广大，若无法达到自在，临终之时仍旧会遭受极大的痛苦，依旧是凡人中的凡人，与普通人没有任何区别，都只能带着满肚子的痛苦离开这个世界。

往昔我在亚青寺为大众讲法时，看见下面有一位听法的老觉姆天天看着一张纸在哭，而且哭得非常伤心，我看着也非常难过。有一天她将那张纸递给我看，上面写的是出家前她儿子在临终前写给母亲的话，内容全是当时他病重时内心的痛苦。虽然我没有见到过她儿子，但是看到纸上所写的几句话之后，我的内心也感觉非常凄凉，更何况是她的母亲呢？

若我们仅仅将人身用于追求世间快乐，当临终到来的时候，我们是否还有把内心痛苦写在纸上的时间？无论是否有这样的时间，只要我们的内心是带着这样的痛苦离开世间，就说明我们是一个失败者。

因为我们现在所处的时代是光明劫，不仅有佛法出世，而且佛法也依然住世，并且还有很多高僧大德在宣讲解脱之道，我们也能听闻到这样的解脱之法。若在具备如此圆满的条件之下，面

对临终之时依然带着满肚子的委屈与痛苦而离开世界，即便生前自称有多么成功，实际当中仍旧是一个最失败的人，我们的人生依然与庸俗同道。

因为莲花生大士曾经说过：“今生的时间再长也是稍许个月，未来的时间才是无量的。”就如同我们感觉地球非常广大，但是在宇宙中，它也只能算是一粒微尘。因此，想要在未来无量的时间当中不再遭受任何痛苦，现前就要精进修法。从无常的角度当中而言，也必须知道这一点。当修行者的内心离开无常观之时，恐怕也就无法算得上是一位很好的修行者了。

### **【圣者言教】第二课（九）无常入心 精进办道**

无论是讲解哪一部教言，我们都会正式传讲之前讲解一遍共同前行。我相信只要是认识字，从书面上理解无常并非难事，但若仅仅将这些道理停留于文字之上，却是远远不够的。书本上的确描述了无常的见解，但是当合上书本时，我们的无常见解是否也夹在了其中？法还是法，我也依然是以前的我，反观自己，是否如此？因此现前反复讲解前行的教言，原因也正在此上。只有在读完书之后，无常观依然停留在心中，才是真正的圆满前行。要做到这点，就需要反复去听闻，这是非常必要的。

往昔我在某个地方讲解禅定，也是从共同前行的重要性开始讲解。当时有一位七八十岁的老人举手问我：“是否能请您不要再讲解共同法了，因为出来一次不容易，前行的教言也随处可见，

可以的话，是否可以请您讲解一些见解更高深的法？”当时我反问他：“你知道今天为何我要讲共同外前行吗？”他回答不知道。

“就是由于你在场的原因，如果今天你不在场的话，恐怕我就不讲解前行了，即便讲解，也不会长时间讲解。当然，从无常的角度而言，年轻人也随时可能面临死亡无常，但是相对来说，余生会比你更长，因为你现在已经七八十岁了，人生已经走过了大半，剩下的时间非常短暂，那么现在你一天用于修行的时间有多长呢？是否与我们平时所要求的一致？若余生已经非常短暂，修法时间又远远不够的话，在你面前复次讲解共同外前行是非常必须的。”

如是举例，并非是讲解他人过失，而是告诫大家，虽然现前我们还没有到七八十岁的年龄，但这并不表示我们每一个人都是可以活到这个年龄。

我等历代传承祖师堪布昂琼曾经说过，若想得到无死的保证，必须要具备三个条件。第一、我们和阎王爷是亲朋好友，所以在无常来到之时，他可以网开一面，让我们多活几年，届时为解脱再做准备也不迟。但有谁能得到阎王爷如此厚待？一个都没有。第二个条件、我们具有释迦牟尼佛般遍知的智慧，通晓因果，自然也知道自己何时会无常。但现前是否具有如此圆满之智慧呢？当然没有。第三、前往具有佛陀般智慧者足下询问。但是作为导师，从因果缘起的而言，他决定不会轻易为你传递这些信息。



因此，我们无法从任何一处得到何时无常的讯息，也无法得到任何保证。唯有时时刻刻忆念无常而精进修法，才是解脱的基础与保障。

## 【圣者言教】第二课（十）莫为自己寻找懈怠修行的借口

由于轻视前行之故，我们平常懈怠和拖延修行的行为恐怕是数不胜数，区区一件小事就会成为我们懈怠修行之借口。但这样的借口除了欺骗自己之外还能欺骗得了谁呢？我们常常自诩为聪明人，实际当中恐怕是世上最愚痴之人，因为天天都在做自我欺骗的行为。

前段时间有信众对我说，由于最近一段时间常常觉得有点头痛，因此有几个月的时间无法修行。我想，若你对阎王爷说：“由于头疼的缘故，所以我无法修行，否则我应该是可以解脱的。”阎王爷会接受你的说法吗？当然不会。我们一直都在讲解如何将痛苦与快乐转为道用，因此这样懈怠修行的说辞都是一种借口，所以不要再欺骗自己，还是踏踏实实地多修修法为妙。

不断为自己修行寻找借口的结果，就是在未来继续漂泊于轮回之中。从某种角度来说，我们前世是修行者，这是特定的事。无论我们是否有活佛或高僧大德的头衔，都可以大声地说“前世我是一个修行者。”因为我等导师释迦牟尼佛曰：“欲知前世因，今生受者是。”我们今生具备暇满人生，正是前世生为修行者的佐证，但为何现前依然还轮转六道而无法获得解脱呢？

可能其中一个原因就是，前世的我们也像今生一般，觉得有点头疼脑热，就放弃了今天的修法，或者觉得今天实在是太忙了，又将修法暂时搁置一边，如是寻找种种借口懈怠修法。等自己到达临终之时，才开始后悔，生前真不应该如此懈怠，但一切都太迟了。

试想去年的今天直到今年的今天，无论是否修法，三百六十天都已经过去了。期间我们修了多少次法，又有多少收获？若没有任何收获，余下又有多少个三百六十天在等待着我们？若再如现在这般迷惑其中，自我欺骗而疏于修法，又何时才是成就之时？因此，我们要对得起自己，就不要再为修学寻找众多借口，要时时观修无常。

### **【圣者言教】第二课（十一）观修无常也是根本调伏之方便**

我们时时讲解无常，并告诫大家要精进办道，此处并非是指，从今以后就必须抛弃一切俗务，远离红尘去修学佛法。我想，对于大多数信众而言，即便有这样的愿望，恐怕也无法成办，因为福报不够。

对出家人而言，生活是一种“一人吃饱，全家不饿”的状态，因此可以全心全意投入修法之中，但对在家居士而言，恐怕就无法具有这样的福报。因为居士需要担负众多社会家庭的责任，不仅要赡养长辈，还要抚育下一代，因此即便想抛弃一切，进入幽静山林修法，也是不现实的。

如是讲解的目的是告诫大家，对在家居士而言，当然可以拥有理想，但是不能将人身完全用于追求世俗生活之上，若以这样的方式度过一生，是非常不值得的，还是应该多抽一些时间精进修法。

但时时护持正念而精进修法也非易事。也许我们今天非常精进，但明天就无法保持，或者十天之内可以精进修法，十天之后又难以为继，乃至几个月之内精进，几个月之后就很难所言，这都是由于宿世业力沉重之故，因此时时提起正念，观修人身难得、寿命无常等四厌离法非常重要。它不仅是修法之基础，也是直接对治烦恼之方便道。

我们都自称为密宗行人，但是否了解何谓密宗？密宗并非是安立于小乘与大乘之外单独存在的果法，而是小乘加大乘等于密宗。但从其独特的修行角度而言，密法具有众多殊胜方便道。因此，我们不仅要懂得座上如何用功，也要知晓座下如何办道。

我们修学佛法的目的是为了调伏自心而成办解脱，因此当我们疏于修法之时，就要懂得运用无常观来进行调伏。如是行持，正是在根本上用功，也是成办解脱之捷径。从这个角度而言，时时观修无常也非常重要。

## **【圣者言教】第二课（十二）祈祷上师应具备信心**

我们在上节课中，从外内密三个角度讲解了“顶礼”的含义。如是详细讲解正是希望大家不仅要从教理上对“顶礼”有所了解，更要将其用于实际修持之中。现在两堂课之间相隔较长，也正是

细细思维如何将所听闻之教理用于实修之良机。如是造行，相信你内心对法的理解自然会更趋圆满。藏地有句谚语称之为：“打多了不痛，说多了听不进去。”若我们对法义只有文字上的了解，未能将所闻之教理落实于实修，那么听法能起到多少作用则很难所言。

例如上历史课时，老师会讲述某事件发生于某个时代，而我们在听闻一基现二道以及轮回与涅槃等甚深教理期间，也如同听历史课一般，只记得阿赖耶识与五根识分别是哪个时代的皇帝，却不知道当时状态，这可是远远不够的。因为我们听闻解脱教法的目的，不仅要理解轮回形成的过失，还要能圆满赤裸见解。若不懂得轮回与解脱之间的差异，听法对于成办解脱又能起到多大的作用呢？因此，学会听法非常重要。

下面开始讲解正文。

**【原始怙主法身普贤王 圆满报身金刚萨埵尊】**

**【诸佛意化密主金刚持 无别大恩上师前敬礼】**

法身为普贤王如来，报身为金刚萨埵尊，化身是密主金刚持，而上师为法报化三身总集之相，因此祈祷上师就是在祈祷十方三世一切诸佛菩萨。当我们把法报化三身树立于某一个外在显现之上，即为游舞三身，而本体三身则主要讲解内在本具有之境界，因此也可以从游舞三身和本体三身两方面祈祷上师。

上师有所诠形像之上师与能诠胜义之上师两种。我们平常忆念上师时，也正是在忆念三身和忆念三宝，因为上师乃十方三世

一切诸佛菩萨的总集。将上师立为诸佛菩萨之总集，并非藏传佛教所独创，从众多教证与理证中也可以了知。我等导师释迦牟尼佛在示现涅槃前为阿难及一切信众授记：“末法时，我呈现不同的善知识之相来救度你等一切众生。”因此，如今我们所依止的善知识，正是十方三世一切诸佛菩萨的总集，而上师也会随顺众生根机与见解的不同而呈现不同之相。

例如在凡夫面前，上师会显现为化身之相，而在登地菩萨及以上者面前则呈现为报身。如我等大恩根本上师喇嘛仁波切为成就者，当上师面对众多内心烦恼沉重者时，会以化身的方式度化加持他们，大家不仅能看得见导师的形象，也能听的见导师的教言。当祈请导师之时，导师也会赐予加持，令得病者减除病痛，遭遇灾难者得以遣除违缘。若对见解较高、业力较为清净者而言，上师则会在他们的前面呈现报身之相，在见到上师报身的当下而悟证见解者在亚青寺也非常多。

也许有信众会问，上师可以呈现无量之相吗？当然有可能。因此，我们可不能仅仅以自己眼前所见作为标准，因为我们现前所见之相是依据自己业力的清净程度以及见解高低而呈现，并非圆满之相。因此当我们圆满实证见解之时，上师之外也就无法身普贤王如来可寻。

从我初次开始进入佛门依止上师开始直到现在，我从未产生过上师之外还有佛的见解，上师就是佛。当我在上师身边听法时，

即便有人对我说阿弥陀佛亲自降临在人间要传法，我也不一定要去。因为在我的心中，上师就是阿弥陀佛的化身。

有些人对信心的理解可能不是很圆满，认为所谓的信心就是纠缠于某一导师前面，方能称之为信心，或者今天在某处听一点法，过两天又往他处听另一位导师讲法，视之为普遍之信心。这些偏堕一边的行为都是对信心的理解还不够圆满之故。

我们所谓在某一导师面前听法是指，内心能视其为十方三世一切诸佛菩萨之总集。同样，去各处听闻善知识讲法也没有过错，但也应视这位导师为一切诸佛菩萨之总集。当具有如是虔诚与真实普遍之信心，我们的内心就能迅速获得加持，清净贪嗔痴等烦恼，令信心与慈悲心得以圆满。因此在祈祷上师之时，要具有如是之信心。

## **【圣者言教】第二课（十三）信心与清净传承很重要**

历代传承祖师告诫我们，想要即生成办解脱需要具备三个条件：传承法脉清净，导师功德圆满与弟子信心圆满。如前所述，祈祷上师之时，具有真实虔诚之信心极为重要。

有些信众说，他在依止包括我在内的导师之时，内心总会产生许多疑惑，这是否如法？我想，从凡夫的角度而言，内心产生诸多疑惑非常正常。但如今我们作为金刚乘之弟子，这就是不该发生之行为。

我们以前说过，我们所依止的导师必须是一位具德导师。若非具德导师则无法得到导师之加持，但依止导师之后，所要做的

就是培养圆满自己的信心，因为信心是成办解脱必不可少之要素。往昔那若巴尊者依止帝洛巴尊者，没有完成一个礼拜，也没有口诵过一句咒语，甚至没有如我们现前一般依止导师教言而打坐修行，但他在经历二十四个苦行之后，最终圆满获得上师的密意，因为尊者一直在培养着自己的信心。因此，从弟子的角度而言，信心非常重要。

不仅信心非常重要，传承法脉清净也绝不可轻视。我们现前所修之法必须要符合历代传承祖师的教言，即历代传承祖师也曾如是修行而最终证悟佛果。因此作为后一代弟子若能依教奉行，成就佛果近在眼前。就如同我们想要种出又红又大的苹果，首先要知道这样的苹果源于何处，由谁所种。将这位成功种出又红又大苹果的人作为导师，并且遵照这位导师的要求去行持，相信大家也能收获令人满意的苹果。相反，若依止的是一位仅仅从教理上知道如何种植苹果，却没有实际经验的人作为导师，相信难以获得令人满意的结果。因此传承法脉清净非常重要。

现前很多弟子都遵循历代传承祖师的教言，天天念诵《地藏经》、《阿弥陀经》等诸多经文，能够讽诵诸多方等经典，功德非常广大。但现前的念诵除了使用的方言与历代传承祖师有所区别之外，我们是否还知道历代传承祖师在念诵之时如何调伏内心？若是不懂得历代传承祖师是如何契合着调伏内心之方便而行持，仅仅口头念诵就只能说明你认识几个字，或者可以开口说话而已，对于即生成办解脱的意义恐怕不是很大。

因此，传承法脉清净很重要很重要，想要在有限的时间中成办解脱，我们并没有成为试验品的时间。因为试验品有可能成功，也有可能不成功，我们的人身极其难得，经不起这样的浪费，要抓紧时间从根本上用功为妙。所以，遵循清净传承法脉而修行，并且励力圆满自己的信心非常重要。

## **【圣者言教】第二课（十四）凭借外相判断是否为具德导师并非正确**

除了清净传承与信心圆满之外，导师功德圆满也是即生成办解脱不可或缺之要素。我们想要获得解脱首先要依止一位导师，而且这位导师必须为具德之上师。何谓具德上师？众生虽本具如来智慧德相，但只有现前已经圆满赤裸佛性者方能称之为具德上师。若对此要点不甚了知，就很容易被一些外相所迷惑而不自知。

如今世人不知如何观察具德上师，因此遇见会说两句佛法之人，便将其奉为登地菩萨、佛以及导师等等。当然，我们以凡夫见解，很难辨析眼前所见之真假。往昔佛陀在世时不仅相好庄严，头顶还有肉髻可见，非常容易辨识。但现前为末法时代，众生烦恼日益沉重，五脏六腑长有肿瘤者非常多，头顶长有肉髻者却无处可寻。往昔我也见过一些头上长有类似肉髻者，但是长歪了。因此，如佛陀般庄严相好在末法时代无处可寻，我们很难从外表上辨析他是否为具德上师。

既然如今很多高僧大德都是佛的化身，但是由于众生福德因缘浅薄之故，没有示现佛陀般相好，我们又该如何辨证他是否为



具德上师呢？若不懂得其中的理趣就很容易被一些外相或者语言所欺骗。

例如现前在汉地有很多自称为导师之人，都会持有一张印有诸多头衔的名片，诸如阿弥陀佛化身、释迦牟尼佛化身以及十方三世一切诸佛菩萨的化身等等。不仅如此，还会告诉你，他刚出生时天空具有何种瑞相，依止导师时，导师是如何赞叹，最终长期修学圆满之后，导师又是如何授记，乃至近两年，自己呈现了什么样的功德等等。对佛法不太了解的人，一听到这样的讲解，非常容易信以为真。因此五明佛学院的很多导师在讲课时，会很无奈地开玩笑说，只要一宣说自己有多么殊胜的功德，汉族人就相信的不得了，这就是汉族人最容易被骗的地方。

例如有些人会宣说自己入胎第一天开始就有多么神奇，当然大多数还是会从自己出生之时开始讲解，宣称自己出生时瑞相有多么地稀有。比如出生之时喜鹊就会开始叫，但是喜鹊叫一定是报喜吗？与出生的是活佛还是凡夫有什么关系呢？将这种巧合执著为瑞相的现象非常普遍。

往昔在亚青寺时，由于上师辛勤教导，我与当时的一些僧众获得了周围越来越多信众的认可，因此有很多人都会来找我们，想要印证一下他们家刚出生的小孩是否为活佛转世。有一次，一对父母带着他们的儿子来到亚青寺问我，他的儿子出生之时，家里突然跑进一只藏马鸡，是否能认证他的儿子是活佛转世？所谓的藏马鸡是体型比鸡稍微大一点，颜色为白色的一种鸡，平时生

活在山野之中，有人的地方不太常见。当时我回答他们：“仅凭这点，我真不知道。”然后他们又说，他们的儿子出生时，水桶里的水都变成白色了，清水都变成了奶，非常殊胜。但是仅凭他们口中所言的这些听起来很神奇的事，是无法作为是否为具德上师之判断标准的。

有时我对弟子开玩笑说，以前每当我想写一些自传或者宣扬自己的功德时，也想加上一些瑞相的描写，于是我就去问我的父亲，我出生的时候是否有什么瑞相？例如有没有异香满屋或者喜鹊啼叫之类？父亲说好像没有。我想，既然我是有情众生，出生之时，手脚都能动，因此又问父亲，当时我看上去是否在结契克印或者定印之类的手势？父亲也说没有。因此，我对弟子们开玩笑说，我什么瑞相都没有，也没有办法如是宣传自己了。

记得以前在亚青寺，有一位出家人在修顿超期间见到了几个明点，所以他就观想这些明点能够拼凑出佛的面相，可惜的是，他拼来拼去却始终少一个鼻子。当时他不仅是如是观想，手还配合着拉动明点的动作，在他看来可真实的不得了。

如是讲解并非是在讲解他人的过失，而是告诫大家，很多对佛法不了解的信众，对一位导师出世间的修证功德以及是否会宣讲解脱之道不予关心，对一些听上去神叨叨的公案却非常执著。每每碰到一位导师，他们都会先问这位导师出生之时有何瑞相？若这位导师说自己出生时走了十步，可能有些人就非常高兴，因为释迦牟尼佛才走了七步，但这位导师走了十步，他太厉害了，

功德应该比释迦牟尼佛功德还大吧。但这样的见解是否为正见呢？当然不是的。

因此，我们辨认一位导师是否为具德上师，不能执著于一些瑞相与外相，这些都不是判断是否为具德上师的真正标准。

### **【圣者言教】第二课（十五）为何要依止具德且具缘之导师**

何谓具德上师？当这位导师的贪嗔痴烦恼等逆缘已经消尽，出离心、菩提心和信心等顺缘功德圆满，即为具德上师。因此在依止导师之前，先观察这位的慈悲心与信心如何，是否堪为可依止之具德上师非常重要。

若这位导师如凡夫一般，口中所言皆是他人之过失，或他人做得不好等充满分别心的语言，恐怕这位导师的慈悲心与信心并不圆满。往昔我等大恩根本上师喇嘛仁波切时常告诫弟子，导师若是一个小偷，他所培养出来的弟子也是小偷。导师若具慈悲心，弟子应该也具有慈悲心。导师的分别心如果很重，弟子口中所言恐怕也都是充满分别念的见解。因此，依止具德上师非常重要，而在依止导师之前，应先从逆缘是否消尽，顺缘是否圆满等两方面来观察这位导师是否为具德上师。

另一方面，我们依止一位导师不仅要具德，而且要具缘，若这位导师不仅具德而且具缘，他就是你的根本上师。因为一位具德导师并不一定与你最有缘。如众多具德上师都是佛的化身，是能带领大家趋入解脱的善知识、活佛，但有时由于个人因缘不同，

有些人对某位导师的信心特别大，有些人则对另一位导师非常有信心，这就是众生因缘不同之故。

当我们遇到一位因缘特别深厚的导师，内心会倍感亲切，因此这位导师无论讲解什么教言，自己都会欢喜信受并且乐于依教奉行。若所依止的导师虽为公认的具德上师，但是由于与导师不具缘，因此在导师讲法过程中，内心难免还是会产生这样的说法是对是错的疑惑，这也充分地说明了，对你而言，这位导师可能具德而不具缘。尤其对于修学密宗的信众而言，这样的导师并非理想的导师。当然，此处并非是指导师不合格，而是从弟子的角度当中而言，这不是一位理想的导师。因为佛与佛之间没有任何区别，具德善知识皆为佛之化现，一切亲疏的显现均来源于自己分别心等烦恼沉重之故。若弟子内心天天都处在分别心之中，也就达不到依教奉行的效果。因此，从凡夫的角度而言，想要成办解脱，寻找一位具德且具缘之导师非常重要。

## **【圣者言教】第二课（十六）应时时处处忆念上师**

我们有时在讲法过程中会复次宣说一些修行的要点，是希望信众能够将导师所传讲之教言铭记于心并能依教奉行。我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经说过，教法真正的妙力就在于它能直指你的错误，令自己的过失完全呈现，这才是教言真正深刻之处。

在依止导师方面也是如此。世间人寻找一生的伴侣尚且谨慎而行，我们为了能获得生生世世的快乐，依止导师更需谨慎为妙。

一旦我们依止了一位具德且具缘之导师后，就应遵循导师的教言而修学，如是修学的意义非常广大。

由于现前末法时代众生福德浅薄之故，诸多高僧大德一个接一个地在我们面前示现涅槃。虽然他们在法界之中依然时时刻刻摄受加持着众生，但对于许多信众而言，从初次开始进入佛门直至今天，能够在一位真正的善知识座下听闻教法的机会越来越稀少。因此由于不懂诸多佛教理趣而不知不觉当中造下了一些恶业，所以平时多念一些金刚萨埵心咒或百字明非常重要。

从另一方面而言，导师为十方三世一切诸佛菩萨的总集，因此依止一位具德且具缘之导师后，应时时敬礼上师。敬礼可以分为外内密三种敬礼，具体内容上节课已做宣讲，现做一些简述。

平常谒见导师或将导师观于面前而作顶礼，是为外相顶礼。当我们修上师瑜伽导修时，尽可能在境心分不开的状态之上顶礼称为内相顶礼。密相敬礼是指当内心圆满实证见解时，即为真正之顶礼。如我等大恩根本上师喇嘛仁波切的《上师瑜伽导修》仪轨中所言：“啊！本来自显之上师。”此处即指心之本性。当圆满实证本性之时，内心即为真正的上师。因此我们应该时时不离上师而做祈祷为妙。

当然，不仅平常在座上要时时祈祷上师，座下时时忆念上师也非常重要。吃饭时可以将上师观想于喉间，自己所享用的一切美食皆供养上师，乃至饭前念诵一些上师祈祷文也非常善妙。晚上睡觉时将上师观想于自己的心间而进入睡眠，则有助于我们在

梦中转变梦境而获得自在。因此无论座上座下，我们平常的修行时时处处都没有离开上师瑜伽。

## **【圣者言教】第二课（十七）珍惜密法 精进修行**

**【广大法界光明坛城中 不坏金刚如来双运相】**

**【为弘顶乘心滴言教藏 上师本尊诸众赐恩许】**

我们之前已经说过，此次所宣讲之《圣者言教》并非是仅仅讲解前行之教言，同时也在讲解正行直断部分。因此尊者在传讲如此殊胜教义之前，祈请十方三世一切诸佛菩萨赐予开许，为了利益一切众生而传讲这部殊胜的教法。

往昔历代传承祖师布玛莫扎无论是树立一个名词还是在密法经典中宣讲一个真正的道理，都会向上师、本尊、护法祈请开许，而后进行宣说。因为在没必要的前提之下，密宗的词句以及其真实见解都不能轻易泄露，若轻易传播密法不仅与己没有多大的意义，更是违犯了共道密乘十四条根本誓言之第七条：“非器非熟庸俗前 若传密法违七条。”

**【于此宣说：一切九乘次第之顶王，一切续部窍诀之精华，（具利根者）直断自解脱之光明（本性离障）大圆满（觉性刹那中圆摄自现诸法）甚深引导，六百四十万续之要旨，邬金第二佛陀之心髓——龙萨金刚藏引导次第，分二：一、闻法方式；二、宣说引导次第。】**

何谓九乘？教法总分为外乘、内乘和密乘等三乘。外乘分为声闻、缘觉和大乘教法。内乘则分为事部、行部、瑜伽部。密乘

分为生起次第、圆满次第和大圆满。此处九乘次第之顶即为我们现前所宣讲之教法。

《涅槃问答录》中曰“诸教言中，何为最殊胜者？”吉祥萨迦班智达答曰：“依种种所化之根机，一切皆为殊胜。”因此，我们平常讲法期间会根据不同的根机而传讲相应的法，如是教授正是遵循历代传承祖师之教言。但萨迦班智达亦曰：“若以共同而论，唯密乘最为殊胜。”因此仅就法而论，密法为果法，是为最殊胜之法。

密宗分为真实教授与方便教授。真实教授不讲解过程，当下即能悟证见解，但现前大多数行者非利根者，自然无法做到，只能依据方便教授而作修持。因此，在我们的修行中突显出信心、积累资粮等多种方便尤为重要。若不具备多方面的条件，仅仅凭借内心对密宗生起一瞬间的信心，能否成为合格的密宗弟子恐怕很难所言。

我也时时告诫信众，如今我们所传讲的上师瑜伽导修正是无上窍诀大圆满法。无上窍诀大圆满是果法的名称，但实际运用方式则为上师瑜伽，因此有些弟子说他修行到一定的时候就无法继续，我觉得这是非常正常的。若要是人人都能修学密宗，讲解下乘派的教义又有何意义呢？直接讲解果法岂不更快吗？但实际当中并非如此

我们在学习《显密差异》时说过，显宗需要三大阿僧祇劫方能成就，但密宗一生即可成办解脱，此为历代传承祖师所共许。

如此大的时间差距，正是缘于方便与殊胜方便之间的差异。虽然两者都称之为方便，但有些人无法修学殊胜方便也是非常正常的。正如雪狮的乳液只有特殊的容器才能接得住一般，无上窍诀大圆满者必须要具备一定的根机者才能堪为法器而修学，这样的条件并非人人都能具备。因此我们现前不仅已经值遇九乘次第之顶王，一切窍诀续部之精华即无上大圆满法，并且已在修学之中，更是极为稀有难得之事，应珍惜机缘精进修法为妙。

何谓具利根者直断自解脱之光明？即在无戏论状态中消尽一切烦恼而成办解脱之殊胜精华要义。平常修行过程中，相对下乘派而言，密宗的修法是为无戏论修法。例如依据下乘派之见解，行者需在无量劫中，以无量的供品供养无量诸佛，方能积累二种资粮而获得二身之境界。但密法的见解中则没有这么多戏论，可以直接断除烦恼而成办解脱之要义。而本性离障大圆满即为觉性刹那中圆摄自现诸法，也是我们通常所印证的心之本性。心之本性在执受本体中，体用本来一如，因此妙力起现一切之相均成为本体之庄严，一切法均为自在之游舞。

## **【圣者言教】第二课（十八）略述龙萨传承**

我们此次讲解《圣者言教》是依据龙萨派的教义而做教授。常在亚青寺听闻众多教法的信众对龙萨传承可能有所了解，但许多初入佛门者对龙萨传承可能并不熟悉。

亚青寺拥有龙萨与龙钦两大传承，其中无垢光尊者所开创之传承称为龙钦派；由莲师意之化身——大伏藏师龙萨娘波尊者开



创之传承则为龙萨派。龙萨娘波尊者幼时家境贫寒，以受雇于富裕人家放牧为生，后依止降魔金刚仁真顿德多吉并得授记。尊者一生在高原地方建立了众多寺院寺院，更是令教法广为流传。

尊者第一次在喇嘛垭附近修建的寺院即为柯日寺，并从柯日寺神山、喀麦隆神山等周围许多神山中取出的诸多伏藏品。后人将诸多伏藏品聚集于一处而作供奉，随着岁月的流逝，有一小部分毁于大火，但大多数都在动乱期间散落于世，现存于柯日寺中的伏藏品数量已经非常稀少。目前柯日寺仍旧留有一些龙萨娘波尊者亲自取出的伏藏品，诸如海螺，以及四臂观音的仪轨，甘露法会的宝瓶和很多莲花生大士时代所制的甘露丸等。

当年不仅我等大恩根本上师法王如意宝曾授记，我们的上师喇嘛仁波切为龙萨娘波的化身，喇嘛仁波切的上师昌根阿瑞仁波切也将龙萨的清净传承赐予上师如意宝并嘱咐上师：若未来具有清静之弟子，切莫令龙萨传承间断而应继续将龙萨教法传承下去。因此如今龙萨传承在亚青寺非常兴盛。

往昔龙萨娘波尊者和莲花生大师曾授记，当末法时代的众生烦恼沉重之时，依止龙萨派传承修行者会呈现很多虹光身成就者，因此上师对龙萨派的传承非常重视。上师在示现涅槃前，在亚青寺不仅讲过很多遍《圣者言教》，对龙萨娘波尊者的很多教言也都传讲多次。因此，现前我们作为传承弟子而修学这部教言，若能对传承祖师有所了解乃至阅读一些传承祖师的传记也非常善妙。

## 【圣者言教】第二课（十九）略说三种发心

《圣者言教》总分为：闻法方式与宣说引导次第。其中闻法方式分二：一、发心；二、行为。

【甲一 发心。】

【欲求闻法意乐之差别为发心。】

何谓发心？欲求闻法意乐之差别即为发心。因此无论所听闻教法为远道法相乘、近道金刚乘乃至捷径之道无上窍诀大圆满，所得加持之大小，完全取决于自己的意乐发心之上。

例如由于畏惧地狱道、饿鬼道和旁生道等三恶趣之痛苦，因此听闻教法就是希求获得人天善趣之果位，此时无论所听闻的教法有多么殊胜，由于发心太过狭隘之故，最终只能获得人天福报，此乃下士道之发心。

若发心较下士道之发心略为广大，不仅畏惧三恶趣之痛苦，亦明了三善趣虽有暂时安乐，却仍旧在六道轮回中之中，并不能真正离苦得乐，因此为了独自获得涅槃之果位而发心听闻教法。即便所听闻的是无上密法，实际当中最终也只能获得小乘的见解，因为独自获得解脱只是一种中士道之发心。

若能为度化三界六趣一切有情众生均能证悟佛果而发心听闻佛法，即便所听闻的只是小乘教法，最终也会获得大乘教法之果位，因为所发之心为上士道之发心。

因此，修行能够成办何种果位，完全取决于自己意乐发心之上。若自己所发之心仅为小士道之发心，只能获得人天福报之果。

若为中士道之发心，即便听闻无上密法，也只能得到独自涅槃之果位。但是若具有上士道之发心，无论听闻哪一乘的教法，最终都会成为证悟佛果之因。因此发心非常重要

我们修学佛法的目的是为了能够对治贪嗔痴烦恼而获得解脱，因此修学佛法若不在内心上调伏，则无法获得解脱。所以在自己的修行过程中，也要时时扪心自问，自己闻思教法或者早起修法时的发心如何，究竟是为了成办哪一种目的而去行持这些善法？这对修行者而言，非常重要。

### **【圣者言教】第二课（二十）无记发心**

发心除以上所述之善念发心以外，还有无记发心与恶念发心两种。如果从事一件善行之时，内心完全没有任何目标，只是随顺着他人的行为而无意识地造行，就称为无记之发心。即便当时所从事的是善法，由于发心为无记之故，实际当中所行持之善法对成办解脱而言，究竟多少利益也很难所言。

堪布昂琼认为，以无记发心而行持善法，只是种下一点善根而已。华智仁波切从究竟解脱的角度而言则认为，以无记之发心行持善法不具一点功德。虽然两位传承祖师所阐述的角度不同，但是都在告诫大家同样一个道理，要时时反观自己修行的发心如何？

现前很多人都在修学禅定，若认为禅定仅仅是止息妄念，在无分别状态之中安住。若以这样的见解禅修，且入座前行中也没有以菩提心摄持，则禅修很容易趋入一种无记之状态，而无记并

非禅修应得的出世间之见解。当然，此处有人可能会有这样的疑问：真正禅定不是具有没有起心动念之胜义菩提心吗？要记住，不具有起心动念不等于无记。

菩提心分为愿菩提心与行菩提心两种。其中愿菩提心要具备慈悲缘众生与智慧缘大觉两个条件。根据见解的不同，菩提心分为世俗菩提心与胜义菩提心。若能真正圆满出世间禅定之见解，则不需要起心动念，慈悲心也依然具有，这样的见解是为胜义菩提心。反观自己现前的禅定见解，在慈悲缘众生的同时是否能圆满做到智慧缘大觉？从行菩提心的角度而言，座上与后得是否达到一如？若要是具备这样的见解，只是止息内心的妄念，即没有慈悲缘众生，也没有达到智慧缘大觉，甚至连这样的发心都没有，自然不能称为圆满之禅定。倘若连菩提心都不具足，所成办的禅定见解只能称之为世间禅定而非出世间之见解。

因此世间禅定不能成办究竟涅槃的最大过失就在于发心之上。若修法不具备三乘教法之根本：出离心、菩提心与信心，即便安住的时间长如色界天之六万个大劫或无色界天之八万大劫，最终仍将流转轮回而无法获得解脱。因此无论修学哪种法门，时时观待自己的发心非常重要。一旦修法不具备出离心、菩提与信心，修法所得之见解就只能称之为世间见解而非出世间见解。

因此从修法前发心的角度而言，若是行持善法为无记发心，最终可能会进入一种迷迷糊糊之状态，这样的修法无助于成办解

脱。若从禅定角度而言，认为仅仅止息妄念安住于无念状态即为禅定最高见解者，也无法获得解脱。

例如高原地方有很多野狗，只要有一只狗开始叫，其他的狗也会不明所以地跟着叫。又比如去过亚青寺的人可能也有这样经验：由于很多野狗没有人喂养，因此看到有人走过，它就会一直跟着这个人，希望能得到一些食物，但是它内心并不知道这个人是否会施舍食物，只是无意识地跟着走而已，这些都叫做无记之念，而无记之行为没有任何意义。因此在以后的修行过程中要时时反观自心，若内心是一种无记之发心，就应立即提起正念，将发心转为一种善的发心，这一点对于修行者而言非常重要，一定要铭记心间。

## 【圣者言教】第二课（二十一）恶念发心

恶念发心分为怖畏之发心与善愿之发心两种。

所谓怖畏之发心指仅仅由于畏惧世间灾难而发心修法。例如有些人由于色身多病，因此仅仅为了消除病痛而发心修法。当具有如是之发心，无论所修之法是远道法相乘、近道金刚乘还是捷径之道无上窍诀大圆满，最终都只能获得遣除色身病痛之受用，而非成为解脱之因。因此，作为修行者的发心应该尽量做到广大一些。

作为凡夫人，由于宿世习气烦恼沉重之故，虽然也知晓发心之重要性，但在实际行持之中，仍旧会不知不觉趋于怖畏之发心。例如有时诵经持咒或者行持善法时，内心会不由自主地进入自私

发心之中，即希求自己能够消灾避祸。一旦观照自心出现这种发心之时，就要断绝这种恶念并且树立善念。要记住，无记发心与恶念发心之间的区别就在于：无记发心可以转变，但是恶念发心必须先断除，而后再树立善念。两者的性质截然不同。

第二种恶念发心称之为善愿之发心，即为希求名利等杂染世间八法之发心而修学佛法。例如有些人修法的目的就为了让天下人都能知道他是一个修行者，并因此能获得更多的世间福报与利益，如是之发心即为一种恶念发心。

切勿以为这样的发心与己无关，因为对凡夫而言，内心无意中生起这样的念头是非常正常的，因此时时反观自己的发心并做调整是很重要的。以前有一位出家人对我说，他在高原地方闻思修多年，回到汉地以后看见修法不如他的人反而信众更多，条件也更优越，因此内心非常不服气。我想，具有这样想法的原因，可能是由于他内心贪欲太重所致。一个内心贪欲很沉重的人，即便当时聚集千千万万的信众，内心也不会感觉满足，总期盼是否还能再多一点点。但这并非在说他人过失，而是告诫诸位信众，当具有这样的显现时就充分地说明，恐怕他往昔的修法就是为了名利，而非为解脱。因此如是修行之发心对于成办解脱没有丝毫之利益，我们可不要把短短一生的修行时间用于对解脱没有丝毫利益的事情之上，这是很不值得的。

从轮回过患的角度而言，得到名与利又如何呢？当灾难没有降临之前，人人都在赞叹自己并得到诸多利养，内心感觉非常开

心也很骄傲。但是一旦灾难降临在身边的时候，名利于你将一文不值，即便赐予你更大的利益，恐怕也无法令你获得丝毫之快乐。例如对一个即将要从人间消失的人许诺，他可以成为全球唯一的总统，他也不会因此而高兴，因为他没有机会去行使权力了。将全世界最美味的食物摆放在一位正罹患胃癌的人面前，他也不会因此而感到开心，因为他已经无法享用了。这都是迟早会在每个人面前发生的事。因此生活若仅仅为了满足自己的贪欲，这样的人生是非常不值得，在我们现前的修行过程中，要努力做到完全断绝这样的恶念，并且树立真正的善念。

现前很多人赞叹别人修得很不错，往往是赞叹他修学的时间很长，而鲜少有人赞叹别人修行的发心有多么广大清静。因此我们在修学过程中，不妨先将善行的数量暂且搁置一边，先反问一下自己的发心如何？若仅无记之发心或恶念发心而修学佛法，即便从事善法的数量有多么大，不但对成办解脱没有丝毫之利益，还有可能是将来堕入三恶趣之因。如是修行，不仅现前不自在，梦里不自在，临终与未来则更不自在。但若意乐发心清静者，必将逐渐感受自在，梦中与临终以及未来都将获得自在而最终成办解脱。因此正确的发心非常重要。

## **【圣者言教】第二课（二十二）善念发心**

善念发心分为下士道发心、中士道发心与上士道发心三种。其中上士道之发心根据心力不同可细分为：上士道之下品心力、上士道之中品心力与上士道之上品心力等三种。

虽然同样是发心为度化三界六趣一切有情众生离苦得乐而修学解脱之法，但自心所期许的成佛时间是在遥远的未来。因为对有些修行者而言，他认为自己现前业障沉重，今生无法成办解脱，也不会具有真正度化众生的能力，并且下一世想要圆满也很困难，因此只有慢慢修学，期待在未来的某一时刻能够成就。若觉得这样的见解与自己非常相应，就说明你的心力是上士道之下品心力。当然，具有这种心力并非过失，但想要依靠这种心力而即生成办解脱恐怕有些困难。

第二种上士道之中品心力。同样是为了度化一切众生而发心修法，虽然即生无法成办解脱，但是由于认识到现前已经具备殊胜的法缘，临终之时必须要成办解脱，这就是中品心力。

例如很多人都希望自己死亡以后可以往生西方极乐世界而获得解脱，具有这样发心的人是非常多的。很多净土行人时时都在口念佛号并且忆念阿弥陀佛，希望临终之时，阿弥陀佛能现在其前，手执金台，亲自来迎。若临终之时能真实具有这样的信心，这就称之为中品心力。

上品心力适用于无上窍诀大圆满这样殊胜的法门，历代传承祖师正是具有如是心力而当下开悟。如今我们所具有的一切条件与历代传承祖师一般无二，但为何我们仍旧没有获得解脱？原因就在于不具备传承祖师的精进和信心。因此现前就要从多方面去创造这两个条件。历代传承祖师发愿上座是凡夫，但下座之后就必定要成佛，这就是上品之心力。



当然，要具备如是强大之心力，不是人人都能做得到的。对很多人而言，心里偶尔想一下是可以，但是内心深处真正具有如是心愿者极其稀少。很多人内心可能会认为：自己业力太沉重了，平常修行时间也不是很长，想要迅速成办果位的发心可能不太现实。因此，对大多数人而言，具有这样的心力确实是不现实的。

如上所述，即便同样是善的发心仍有三种不同心力之区别，我们要对此有所了知并且时时反观自心而做调整，这一点对修行者而言，非常重要。

**【闻法之加行乃行为】。**

有了发心之后，按照发心而去行持的方式做就叫行为。当然，发心与行为相比，发心更为重要，因此要时时要反观自己的内心。晋美林巴尊者也曾经说过，心才是主宰一切之王。因为身语都要听从心的调遣，身口意三门中，心是最重要的。无论是从事善法还是恶法，都由心在支配一切。因此无上窍诀大圆满并不着重于口里念诵多少，身体勤作多少善法，而是讲解调伏自己的内心。一旦调伏了“心”这个指挥官，身口等一切也都在调伏之中。我们平常所谓的闻思就是为了理解心的规律，而修行正是修心，是调伏自心，一旦懂得这个道理，闻思修三种智慧都已具备。因此要时时要反观自心，调伏自心。

## **【圣者言教】第二课（二十三）五根识与出世间禅定**

对外境产生执著的时候就是意识。往昔在讲解禅定之时，对五根识与阿赖耶识的状态做过辨析。当五根已经遮止，完全进入

一种无念的状态之中，此时从第六识角度当中无法感受第八识状态。就如同我们昏睡过去一般，一下子几个小时过去了，但这个过程是怎么过去的，内心并不明了，这样的无记状态称之为第八识。

当我们醒来之时，眼睛可以看得见境，耳也可以听得见声音，开始缘广大情器之时，此时五根开始起作用了，但是它还没有形成意识，处于我们通常所说的一种傻呆呆的状态。虽然看得见景象，听得见声音，但是具体是什么还不知道，这就叫做前五根识状态。

若对两者的状态不甚了了，很容易将五根识与我们通常所讲解的出世间禅定混为一谈。例如当你心安住于平静状态之时，请问你的眼前是否有影像？若说完全看不见，又如何树立缘起性空之见解呢？因为根据缘起性空的见解：色即是空，空即是色。如果色完全消尽，又怎么能称之为色即是空呢？即便说色已经逐渐进入空性，但空即是色又如何树立呢？因此见解应该是在没有遮止一切外境的前提之下树立的。当眼前的景象好像存在，内心有多少明了？这种明了与意识相比，可能还更糊涂一些。这就叫做前五根识。

我们可不要把前五根识与出世间清明状态混杂一起。很多人修行当中会产生一种状态：即前面看得见景象，但不知道是什么，说很明了，又不知道是什么，说完全糊涂，也没有像闷厥和酣睡状态般。像这种既不是意识更不是智慧的状态，就叫做前五根识。

我们将它树立为成办更高见解的台阶完全可以，但是若把它当做真正的禅定来对待，则完全失去了出世间禅定的特点。此时就应该通过持风和剖析调伏妄念、粗直视调伏妄念等进行调伏。

当我们在“傻呆呆”的状态之中稍微有明了时，开始不明白明了了什么，但是紧接着又逐步开始辨析出外境，并对外境产生执著，这时就是第六识意识。当开始对外境产生分析时，就产生了最粗大的烦恼，第七识分别。这就是意识从细到粗形成的整个过程。

知道这些理趣之后，就要反观自己的禅定是否已经从逆缘之中超越。若要是超出了轮回一边，就说明你所成办的禅定是出世间见解。若还是与识交杂在一起，恐怕禅定的见解也不能称之为很高。

## **【圣者言教】第二课（二十四）真正的善法就是调伏自心**

**【《俱舍论》云：思者意之业，意生身语业，由彼意业引发身语之业，故一切善恶之根本，唯乃起现善不善业之意也。】**即无论身语是造作善业还是恶业，一切均源于自心，所谓修法就是调伏自心，原因也正在此上。

有时我们会认为，自己口中多念诵一些咒语，身体多勤作一些善法，感觉更踏实一些。诚然，身口行持善法，功德的确非常广大，但是要记住的是，身口意三门之中，后者“心”方为万法之根本。若无法调伏内心，即便身语有多么调伏，能否获得解脱

也很难所言。正如历代传承祖师所言“心善身语善，心恶身语恶。”真正的善法就是调伏自己的内心。

例如佛陀在因地时示现为大悲商主，以大悲之发心而杀了短矛黑人。虽然表面上是杀人的行为，但实际上由于发心为利他之故，最终不但没有沾染过患，反而积累了四十劫的福报。

由此可知，心为万法之根本，身语之统帅，无论行持何种善法，都要时时观待自己的内心。如果我们不能从内心放下烦恼，即便放下身上所携带的所有行李，实际当中内心也依然无法感受自在，因为心中的包袱依然时时束缚着自己。

往昔有一位禅师带着徒弟出门，当他们想要过河时，看见一位女子也想要过河却束手无策。于是禅师就背着这位女子过了河。看到这一幕的小和尚内心非常疑惑，犹豫再三以后忍不住问这位禅师，身为出家人，他为什么要背这位女子过河呢？禅师对小和尚说：“我早就放下她了，你怎么还背着呢？”

因此真正的束缚不在于外相之上，而在于内心之中。我们所谓的修行就是修心的原因也正在此上。正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。”当我们在调伏自心之时，就是在断除恶业，行持善法，在成办修行，因此，调心是佛教徒必须行持的事业，是真正的善法。

## 【圣者言教】第二课（二十五）世出世间理解“善”之异同

作为佛教徒，我们口中都会说“诸恶莫作，众善奉行。”但“善”字的适用范围非常广大，世间人有对善的定义，佛教从出世间的角度而言，也对善有所定义，那么什么才是真正的“善”？

从世间角度而言，很多人都习惯按照自己的标准去界定所谓的善。例如现前很多人都会去行持放生等一些善法，其中对佛教不太理解的人，内心可能就会产生疑惑：正所谓大鱼吃小鱼，若将一条大鱼放入池中，它可能会吞食一千一万条小鱼，这样一来，虽然是放生的行为，实际当中是否就是在杀生呢？因为即便放生之前为它念诵了四皈依，但它终究不会由此将吃肉的“基因”转为吃素的“基因”，因此这究竟是放生还是杀生，是在行持善法还是在造作恶业呢？是的，仅仅依靠内心的分别念而产生各式各样的疑问是很正常的。因为凡夫对于正确与错误并没有一个真正的定义。

从出世间角度而言，佛教直接从心的本性来定义何谓真正的善法。正如我等导师释迦牟尼佛所言：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”即调伏自己的内心才是在真正的行持善法。而我们之所以将佛教对于善法的定义称之为真正的善，是因为佛教是从超越时空以及本具有的心性中树立何谓“善”，这是谁也无法改变的见解，因此佛教所定义的善才是最究竟了义的善。

正如之前所讲述，我们所行持的是善法还是恶法，一切取决于自己的发心之上。历代传承祖师告诫我们：“心善身语善，心恶身语恶。”以及《功德藏》中亦曰：“树根为药芽亦药，根为毒芽何用说，唯顺善恶意差别，不随善恶像大小。”当内心一旦被恶念所束缚之时，即使表面所显现的是在行持善法，实际当中对解脱有多少利益则很难所言。若内心为善，即便表面上显现的是一种恶行，实际当中就是一种善法。因此善与恶的区别不在于表相之上而取决于自心之中。

既然我们已经知道什么是真正的善，现前就要努力令自心不断趋入真正的善法，如是行持就称之为修法。无论往昔懂得多少教理或者修持过多少种法门，是天天闭关禅修还是去各处行持善法，若是懂得时时在调伏内心上精勤努力，即可称之为是最好的修行者。若不懂得调伏内心，即便手印结得有多漂亮，口中念诵的咒语数量有多么多，实际当中，除了说明手很灵巧以及嘴巴可以说话之外，对于成办解脱可能并没有多大的帮助。

**【如晋美林巴尊者云：“心如主宰一切王，身为善恶之奴仆。”】**

因此修行人要时时观待自心，因为心才是万法之根源，身语之统帅，行道之根本。我们今生信仰佛教的目的就是为了成办今生快乐、临终自在、未来更加幸福，而想要圆满这三种幸福，则必须要在调心上努力精勤为要。

对于如上所传讲的内容，我们不仅仅要从文字上有所了解，更要学会将其运用到修行之中，这才是传讲这部教言的真正意义。