

目录

【圣者言教】第三课（一）出离心的重要性.....	2
【圣者言教】第三课（二）追求解脱必须断绝追求人天福报之心	3
【圣者言教】第三课（三）修行的力量让我们勇敢面对无常....	6
【圣者言教】第三课（四）略说三种出离心.....	8
【圣者言教】第三课（五）转变心念是一种领悟.....	9
【圣者言教】第三课（六）为什么说佛法的善才是真正圆满的善	10
【圣者言教】第三课（七）调伏烦恼的两种途径.....	12
【圣者言教】第三课（八）调伏烦恼会让我们的生活越来越快乐	13
【圣者言教】第三课（九）忆念父母恩德而孝养父母.....	15
【圣者言教】第三课（十）调心乃真正之善.....	16
【圣者言教】第三课（十一）了知禅定逆缘的重要性.....	18
【圣者言教】第三课（十二）契合方便是转变无记发心的殊胜方 法.....	20
【圣者言教】第三课（十三）成办解脱必须断绝恶念发心.....	24
【圣者言教】第三课（十五）追求人天乐果的过失.....	28
【圣者言教】第三课（十六）中士道发心.....	29
【圣者言教】第三课（十七）忆念父母恩德而发无上菩提心..	30
【圣者言教】第三课（十八）精进修行佛法乃大孝行径.....	33

【圣者言教】第三课（十九）发菩提心的利益	35
【圣者言教】第三课（二十）如何平衡自利与他利	37
【圣者言教】第三课（二十一）愿行菩提心	38
【圣者言教】第三课（二十二）内心快乐是健康长寿的良方..	40
【圣者言教】第三课（二十三）进入佛门修行佛法的功德	42

【圣者言教】第三课（一）出离心的重要性

我们修学佛法的最终目标是为了成办解脱，但想要成办解脱，首先必须要生起出离心。如我等导师释迦牟尼佛在初转法轮之时，首先宣讲的解脱教言就是四谛中的苦谛，即轮回过患。因为对修行者而言，若不能对轮回过患有深入地了解，很难真正生起出离轮回、追求解脱之心。若不具真实出离心，无论修学什么法门，行持何种善法，想要成办解脱都难以如愿。

相信这方面的教证、理证乃至比喻，很多信众往昔都已经有所听闻，因此在平常的修学过程中，要时时反观自心。我想，从某个角度而言，修学什么法并不是最重要的，重要的是要时时反观自己是否具有真正的出离心。若出离心仅仅停顿于下士道或中士道的基础之上，即便所修的法有多么殊胜，最终是否能得到相应的结果很难所言。因为修学所得的果实取决于发心，若不具有真实的出离心，想获得解脱的果实，恐怕是不现实的。

因此，出离心非常重要。修行人无论示现出家相还是在家相，只要内心的出离心没有丝毫差异，实际当中就是一样的，因为所追求的目的是一致的，都是为了成办解脱。

往昔我等大恩根本上师喇嘛仁波切一再告诫我们，对于初学者而言，趋入修法并不重要，重要的是首先要知道如何修法。因此，即便我们口口声声说自己修法的目的是为了往生西方极乐世界或成就佛果，但实际当中却对如何成办佛果不甚了了，甚至内心深处只是希求人天福报，而不具有真实的出离心，那又如何能成办解脱呢？因此对于修行者而言，首先要反问自己，修学佛法的真正发心是什么？

【圣者言教】第三课（二）追求解脱必须断绝追求人天福报之心

若修行者仅仅对地狱、饿鬼和旁生等三恶趣的痛苦有所了解而心怀畏惧，但修法只是为了远离恶趣而获得人天福报，即使当时所行持的善法有多么深奥，所修的法无论是远道法相乘、近道金刚乘还是捷径之道无上窍诀大圆满，最终所得的结果都只是人天福报而非解脱。因此，时时观待自己的发心非常重要。

由于听闻过导师讲解的教言，自己也阅读过很多佛教书籍的缘故，我相信在座的每一位修行者都不会承认自己修行的目的是为了人天福报。但是由于无始时来习气烦恼沉重的原因，我们无意当中是否还在追求人天福报？比如每天早上一起床的

时候，我们有没有先问问自己的发心如何？是为了什么而在修法？如果仅仅走过场般的口中说一遍“为天下所有一切众生离苦得乐”可能并不圆满。我们必须把心沉静下来，剖析内心深处真正的想法。你修法的目的真的和你所说的一样吗？真的和世间没有丝毫之关联吗？甚至在我们从事每一件善事的时候，我们都应该认真问问自己：你真的是为了寻求解脱吗？

我在汉地各个地方，每年都会遇到各式各样的人物，有时候也会遇到被周围朋友赞叹为大善人的慈善家。当然，站在某种角度而言，我们不能排斥这些不是善，只要对他人有利益，当然是善事。但善的适用范围很广，从身语表面上的善，直到内心真正具善，有很多层次。在我们赞叹这种表面善法的同时，还应该反过来细致问问：这种善和我们出世间的善有关联吗？若将从事善事作为谋取更大利益的一种方便，真正的目的是满足自己的贪欲，那么这种善法与出世间恐怕一点关联都没有。同样，追求人天福报也是一种贪欲，所以不是真正的善。

我们有时候讲解他人过失，并不是为了指责别人，而是为了警醒自己，看看自己平常行为当中是否有这方面的漏洞。若有，当然应该及时改变。可能有些人有疑问：“为什么我要这么做、这么学呢？”因为轮回过患，因为寿命无常，因为我们要获得永恒不变的快乐，因为我们要度化三界六趣一切众生，要成为他们的怙主，所以我们必须从今天开始如是造行。

由于我们观察内心不够细致的缘故，我们往往会忽略自己追求人天福报的心念，满足于眼前的境界。反观自心，当我们从事善法的时候，虽然表面上发心是为了一切众生离苦得乐、究竟成佛，但内心深处的真实想法，是不是希望自己的生活越来越好？事业越来越顺利、广大？旁边所有的亲朋好友越来越好？若仅仅为了这些，无论你从事的善事有多大，和出世间的善恐怕没有多大关联，因为在不知不觉中，你所追求的仅仅是人天福报，已经不具备出离心。如《功德藏》曰：“唯随善恶意差别，不随善恶相大小。”所以我们应该要学会转变，把追求人天福报的心念转变成广大意乐菩提心。

往昔有一位居士问我：“我进入佛门已经有几年的时间了。在这几年的时间里，我听闻了一些导师的讲法，也阅读了一些历代传承祖师的教言，从中已经得知，修行是为了解脱，往生西方极乐世界。凭借对佛法的信心，虽然我没看见过西方极乐世界，但也相信必然有这样的一个境界。由于烦恼沉重的缘故，我在追求解脱的同时，内心有时候会不由自主地产生这样的心念：到底有没有西方极乐世界？人间也挺不错的，我为什么要去西方极乐世界？这种念该如何转变呢？”

当时我说，类似这样的显现不仅你现前具有，往昔我等导师释迦牟尼佛时代也有过。释迦牟尼佛的弟弟难陀贪恋世间美貌的妻子，不愿修行。释迦牟尼佛先带他去天堂，难陀因羡慕天人所享安乐而放弃对世界的贪欲，生起修行之念。随后释尊

又帶他到地獄，讓難陀了知到人天雖然有暫時之快樂，但最終所遭受的痛苦無法想象，使他真正生起追求解脫的出離心。所以，要生起真實穩固的出離心，必須在平常的修行中，努力觀修輪回過患，杜絕追求人天福報之心。

從初次進入佛門乃至今天，先不論我們磕過多少個頭，念誦過多少心咒、經文，從事過多少善法，先問問在做每一件善事之前你的出離心如何。若僅僅具備小士道出離心，一切所做僅成為人天福報，非成為解脫之因。這一點必須銘記心中。

【聖者言教】第三課（三）修行的力量讓我們勇敢面對無常

我們如今活在世上，暫時沒有遭遇很大的災難，也沒有過不去的巨大痛苦，似乎一切盡在掌握。但是生活真的會永遠像今天一般嗎？不可能的。災難遲早會降臨在我們身邊，這是特定的事，也就是我們通常講解的無常。

無常的表現形式各式各樣，但是令我們最難面對的無常是死亡。想想當下這一刻，我們在聽聞無常，但有多少眾生正在面對無常，有多少眾生已經無常，從人間消失。扪心自問，當死亡降臨在自己身邊時，是否能坦然面對？

往昔上師在高原地方經常講解這樣一個公案。以前有兩個和尚，小時候是很好的道友，在一個寺院一起修行。後來又一起離開家鄉，依止導師。年齡稍微偏上的時候，兩個人又一起在幽靜山林閉關。數年之後，其中一位老和尚患上嚴重的疾病。一天由於病情嚴重，身上疼痛難忍，這位老和尚無意中呻

吟呼痛。这时，住在另一个帐篷里的老和尚走出帐篷，来到这位重病在身的道友身边，说：“道友，我们毕生修行，等待的不就是今天这个时刻吗？现在，这一刻已经来到，我们可不能这样，不能胆小啊！”这位老和尚一听到这句话，立即起身盘坐，非常自然、安详地示现涅槃，并在呈现众多瑞相中获得解脱。

讲解这个公案的目的，就是让我们知道该如何面对死亡。有时候人的虚荣心是非常强烈的。虽然我们在说着无常、修着无常，但内心深处还在想着常。细致想想，为什么无常降临在身边的时候，没有一个人能坦然面对？这充分地说明我们内心深处还是想着常。但当无常真实降临到我们身边的时候，无论我们求生的欲望有多么强烈，恐怕阎王爷都不会多给我们一分钟的时间，所以应该面对现实，在我们拥有暇满人身的时候，精进修行。相信一个真正的修行者在面对临终这一刻时，绝不会怨天尤人，因为他知道这一刻迟早要在面前呈现，并早已做好了准备。只有修行的力量，才能让我们勇敢地面对无常，面对死亡。

当然，我们讲解无常、观修无常，不是为了悲观厌世，所以还要配合讲解、观修解脱的功德。两者结合到一起，心情就不会变得很沉重。因为无常虽然恐惧，但是我们有对治无常的方便，是一件非常快乐的事情。这正是妙法的殊胜。

【圣者言教】第三课（四）略说三种出离心

出离心主要分为三种，下士道出离心、中士道出离心和上士道出离心。

下士道出离心，是畏惧三恶趣、追求三善道的心。若只具备这样的发心，无论修学什么法门，从事多少善法，最终得到的只能是人天善趣而非解脱之果。汉传佛教历代高僧大德曾经说过，若仅追求人天福报，无论行持多少善法，最终可能也无功德可言。例如当今有很多信仰佛教者，无论见到谁，都要把自己所做过的善事告诉他人。当然，若内心没有一点点自私，只是为了让他人也能从事这样的善法，从这个角度而言，我想可能并没有什么过失。但现前我们仍旧是凡夫，还未破除我执，因此当我们把自己所从事的善法时时挂在嘴边的时候，内心不由自主地就会带有一些傲慢。尤其对名利比较重视的人，时时都在宣传自己的善行，却声称自己不求名求利，这可能是不现实的。因此，若仅为追求三善道而发心，所做一切善行均成为人天福报，对于成办解脱而言，没有丝毫利益。历代传承祖师所说的从事善法无功德，原因也正在此上。这是下士道出离心。

中士道不仅对三恶趣生起厌离心，对三善道也生起厌离心，为独自获得涅槃果位而行持一切善法，如远道法相乘、近道金刚乘、捷径之道无上窍诀大圆满。但由于仅仅追求独自从轮回中解脱之故，无论修学什么法门，都只能获得小乘声缘果

位。虽然从六道轮回中超越，但不具备佛的一切功德，无法为三界六趣一切众生做出广大的事业，仍非圆满的出离心。

那我们应该生起什么样的出离心呢？应该生起上士道出离心——不仅仅对轮回心生厌离，还要对独自获得涅槃果位这种自私自利的心行而心生厌离。我们行持一切善法，都是为了令天下所有一切众生离苦得乐，究竟成佛。这个出离心非常非常重要。

【圣者言教】第三课（五）转变心念是一种领悟

由于宿世因缘，我们今生能对佛法生起信心，并在很自然的状态中逐渐开始对治自己的贪嗔痴烦恼，守持戒律，自我约束。这种约束并不是佛陀制定的，也不是谁强加于我们身上的，而是我们自己为了自他一切众生离苦得乐，内心充满法喜地自觉接受并行持这样的事业与戒律。所谓的转为道用，其实就是讲解这样的一种心态，观察自己如何去领悟这种心态，就称之为转为道用。

例如我们说过，出离心非常重要，无论我们行持何种善法，首先都要反观自己是否具有出离心。在具有出离心的前提下，行持的一切善法都能令自己趋入解脱，所以在不具有出离心时，就要懂得如何转变。我相信，对在座的所有修行者而言，我们行持善法的目的就是为了成办解脱，这是我们所追求的终极目标，因此与解脱有关的一切都是我们该做的事。即便在我们从事善法的过程中，一开始不具有这样的发心，但是由

于清晰自己行持善法的目标，所以懂得如何转变发心，令自己生起真正的出离心，在出离心的摄持下，所行持的一切善事均变成真正与解脱有关的善法。这就是我们通常所说的善巧运用，即转烦恼为道用。

前段时间，我在网上看到一段关于幸福的文字，大意是说，小时候，幸福是一件东西，拥有就幸福；长大后，幸福是一个目标，达到就幸福；成熟后，发现幸福原来是一种心态，领悟就幸福。我觉得这句话非常有道理。我们所谓的转为道用，也就是讲解自己如何去领悟这种心态。

贪嗔痴烦恼是漂泊轮回之根本，也是起现一切痛苦之根源，我们修行的目的就是为了对治贪嗔痴烦恼。现前如何将原本与贪嗔痴烦恼交杂在一起的心态转变成一种清净之发心并且令所行持的一切事业均成为善法呢？这就要靠转为道用，也就是内心的领悟。

【圣者言教】第三课（六）为什么说佛法的善才是真正圆满的善

何谓真正的善法？从民间传统信仰直到佛教究竟见解之间，不同的宗教对于善法有着不同的定义，因此仅仅“善法”二字，不仅可以分为很多层次，其适用范围亦非常广大。有些信仰认为这样做是一种善法，有些信仰则认为那样做才是善法，对于善的解析，似乎众说纷纭，没有定论。现前我们既然

自认为是佛教徒，那么我们是否知道，佛法中善的标准是怎样的？佛法的善与世间传统的善有什么区别？

当然，我们首先要知道，什么叫做“佛”。当我们初入佛门时，我们所理解的佛是一位在两千五百年前出世，示现八相成道而最终圆满证悟佛性者，并且视这位圆满实证功德者所教诫的“善”为善法的标准。随着我们闻思修行不断进展，我们对佛的理解也应该逐渐增上。根据密宗的见解，佛乃获得断证一切功德者。因此，我们不能仅仅把佛树立在外相之上，若只在外相上理解佛，这样的见解不但不圆满，还会令内心产生更多的疑惑，因为凡夫总是喜欢站在思维的立场上理解何谓善法。

需知，世间对是非善恶本来就没有特定的标准，一个人认为好的事情，对另一个人而言，可能不是一件好事。相反，某人认为的坏事，对其他人而言，可能就是一件好事。那么同样一件事情，究竟孰对孰错呢？在凡夫的见解中，永远无法在正确与错误上达成一致，因为只要在意识、思维的范围中，就永远没有尽头，对善法的理解也永远不究竟、不圆满。

如上所述，佛乃获得断证一切功德之境界，断除二种无明，获得二种清净。站在这样的见解上理解“佛”，才会明白“佛”是不增不减、超越时间与空间、远离世间思维的果位，而具有如是圆满见解的佛陀所阐释的“善”的标准，亦是超越

世间一切思维的见解，这种“善”的定义是最究竟、最圆满的。

当我们知道什么才是真正的善，就应该依照佛教所谓“善”的标准而去多多行持善法，这才是佛教徒应该行持的事业。

【圣者言教】第三课（七）调伏烦恼的两种途径

当我们知道什么是真正的善法后，就要懂得如何将它运用到日常生活之中，并时时反观自心，提起正念而改变自己的心态。因为我们今生信仰佛教的目的是为了获得今生快乐、临终自在、未来获得解脱。若要圆满这个愿望，需要通过两种途径来实现：一方面是自然圆满，另一方面则是有意创造。这也是我们平常修行中必不可少的两点。

第一点如何理解呢？例如很多修行者平常不仅座上修法，座下也会行持诸多方便与善法。由于时时都在修法消尽烦恼之故，功德也在不断增长。因此与恶法相关的一切烦恼在无意中越来越少。正如有些人所说，他的性格在修法以后似乎改善了很多，原来很粗暴的性格变得越来越调柔；以前说话不经大脑，令自他产生很多烦恼，现前口中说任何语言之前都能提起正念，懂得顾及他人的感受等等。这些显现都充分地说明，你的功德不知不觉中在增上，而它正来自于自己平常所从事的调心之善法。

第二点就是有意提起正念。由于宿世习气沉重的缘故，我们的内心常常会生起与贪嗔痴烦恼交杂在一起的妄念，这些念头与解脱没有关联，也没有任何意义，称之为无义之念。当我们发现自己生起这种无义之念时，就要有意识地提起正念调伏，不能随着这样的念头漂泊。

我们现前必然还是一介凡夫，由于无始以来习气烦恼沉重之故，难免会产生一些不好的思想和行为。当发现自己具有这些言行时，就要有意识地提起正念，告诫自己不能这样想，不能这样做。因为掺杂贪嗔痴烦恼的一切思想及行为均为漂泊轮回之根本，现前自己作为一个修行者，绝不能放任自己的习气。这就叫做有意识地提起正念，调伏烦恼。

若能做到这两点，相信大家都可以称得上是一位真正的修行者。若做不到，仅仅在座上护持正念，座下却与凡夫无异，就无法称之为真正的修行者。

【圣者言教】第三课（八）调伏烦恼会让我们的生活越来越快乐

当我们知道调伏烦恼的理趣之后，就要将它运用于自己的实际生活，因为我们修行的目的是为了从今天开始就能获得幸福，而想要达到这个目标，就要懂得如何从当下开始改变自己的心念。

例如当你给家人倒茶时，若心中想的是：凭什么我给他倒茶，而不是他给我倒茶？当具有这样的心念时，即便行为当中

看起来是你在为他人服务，利益他人，但实际当中，你就在感受痛苦与烦恼。如果此时我们能提起正念，当下把烦恼转为道用，认识到自己为对方倒茶是天经地义的事，那还到哪里去寻找烦恼呢？

对居士来说，伴侣是世上最亲的人，也是与我们因缘最深的人，彼此都在为共同的目标而努力，因此自己给对方做一些事情是非常值得的。亲人之间又何来的自他分别呢？一旦如理思维以后，内心就不会再有那么多不平衡了。而且由于调整心态的缘故，即便自己付出再多，也不会因此产生很多烦恼，互相之间也不会产生诸多矛盾，相信家庭生活会越来越和谐。

但若两者没有摆正自己的心态，斤斤计较于自己的付出，对家人时时刻刻心怀抱怨，恐怕后面磕磕碰碰的事情会连续不断。这样的生活，想必也没有幸福快乐可言，那又何必建立家庭呢？一个人过自己的生活，不想做事的时候，即便家里像狗窝一样狼狈也不会有人指责你；想做事的时候，可以把家里收拾得窗明几净，也不用抱怨其他人不做事。做与不做，做多做少，一切都取决于自己。但这样的生活，也不是人人都能“享受”的。所以在无法做到的时候，家庭成员之间应该互相体谅。

要知道，令我们不能获得快乐的最大障碍是贪嗔痴烦恼，而不是外境。因此，我们要时时反观内心，有意识地提起正念，调伏烦恼，改变心态。相信随着我们贪嗔痴烦恼越来越

少，当我们面对家人之时，彼此之间就不会再有诸多矛盾，家庭生活会越来越和谐，自他也会感到越来越快乐。

【圣者言教】第三课（九）忆念父母恩德而孝养父母

作为佛弟子，我们天天都在讲解菩提心的重要性。但菩提心不仅仅是一种为天下所有一切众生离苦得乐的心念，更要在行为当中，从孝养自己亲生父母开始做起。

当今时代，由于很多原因，孝养父母的传统已经淡化，导致很多“空巢”老人在孤苦无依中度过寂寞的晚年。很多人都说，儿女由于工作太忙的缘故，没有时间看望父母。如果这些言辞来自父母的口中，这很正常。常言说：“可怜天下父母心。”无论儿女对父母做了什么，父母永远不会说儿女对他多么不好，在父母的心中，永远都会记得儿女的好。即便儿女不能常常看望父母，父母也会很自然地为儿女寻找各种理由，说他有自己的工作和事业，所以没有时间。但作为儿女，我们可不能为自己找那么多的借口。

想想，我们小的时候，父母当时也需要生活，需要从事自己的事业，但是当时父母并没有以工作太忙、事业应酬太多为理由，把我们一个人丢在家里，不管不顾地去外面应酬。如果父母对我们也像如今我们对父母一样不上心的话，恐怕现前就没有年轻人了，因为早就饿死、冻死、病死了。以前我在高原地方见过一些没有鼻子、没有耳朵的小孩，询问之下才知道，由于高原地方环境条件恶劣，有时候父母出门在外，黄鼠狼乘

机跑进帐篷，吃掉了还不能动弹的孩子的耳朵、鼻子。扪心自问，如果父母像我们一样，以自己的事业为借口，不管我们，能有现在身体健全的我们吗？

细致想想，父母是如何对待我们的？我们病了，父母会陪在我们身边，带我们去医院，给我们端水拿药，直到我们康复；清晨我们还在梦乡，父母早已起来，为我们准备好营养丰富的早餐，让我们精神饱满地迎接新的一天；天气冷了，父母会为我们早早备下过冬的棉服，让我们在温暖中度过寒冬；当我们在生活、事业中遇到难关，父母会忧心如焚，想方设法为我们排忧解难；甚至在我们已经成家立业、有了自己的孩子之后，父母还放弃轻松、自由的晚年生活，不辞辛劳，为我们带孩子……父母从来没有借口自己太忙而推辞我们的请求，即便自己有再大的困难，也会默默承担，有求必应。

父母对我们的恩德太大了，作为子女，绝不能再以忙为借口，忽略我们的父母，忽略父母的情感，而应该多抽些时间陪陪父母，关心父母。这既是中华传统美德，也是断除自己懒惰心行、生起菩提心的方便。

【圣者言教】第三课（十）调心乃真正之善

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。”漂泊轮回的根本是贪嗔痴烦恼——分别心，因此对治分别心是一切佛教的宗旨。反观自己的修行是否与释

迦牟尼佛和历代传承祖师的教言契合，就是看自己调心调得如何，而不在于平常行持的善法有多少。

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。”只在表面上做个修法的形象，而没有真实调伏内心，对成办解脱没有丝毫之利益。如今世上有很多人会说，这个塔是谁建的，那尊佛像是谁做的功德等。依靠这种善法也许能得到某些人的赞叹，但是仅凭这种善行，想成办解脱是远远不够的。

我们平常闻思修行，从小乘十八部直至无上窍诀大圆满的一切教义、教理，都在讲解调伏自心的方便，讲解如何把心树立在清静、平等和圆满的境界之上。如华智仁波切曰：“心善身语善，心恶身语恶，心为诸法源，调心佛善说。”心乃万法之根源，身口一切行做，无论善恶，一切都是心在支配。所以当内心为善时，一切都为善，内心为恶时，则一切都为恶。

往昔我等导师释迦牟尼佛，化身为大悲商主，与五百商人同赴大海取宝，于返程途中，船上的短矛黑人对财宝心生贪婪，欲杀死五百商人，将全部宝物据为己有。当时五百商人皆已成就阿罗汉果位，短矛黑人若杀害五百商人，所造罪业将使其堕入无间地狱，感受无量痛苦。大悲商主得知短矛黑人的计划后，因悲悯短矛黑人造作罪业后的痛苦，同时为了保护五百阿罗汉的生命，毅然决定杀死短矛黑人，自己承担杀业痛苦。

虽然大悲商主表面行持了杀业，但因发心为善，没有沾染私心之故，依此积累了四十劫福报。

还有一个类似的公案。嘎玛拉修是一位戒律非常清淨的修行者，其庄严的律仪使商主之女仰慕不已。女人欲与其缔结秦晋之好，在遭到嘎玛拉修拒绝后，女人以死要挟。嘎玛拉修为了挽救女人的生命，最终还俗，与她成家。虽然嘎玛拉修表面上舍弃了梵净行，但因发心为他离苦得乐，也积累了四十劫的福报。

这些公案都说明，善恶不在表面形象之上，而在内心。一切调伏内心，降伏自私自利，使心趋向清淨、平等的行持，就是真正的善行。

尚需了知，六度波罗蜜中，前五度如盲，般若度如目，因此一切行持都要有智慧。在观待自己内心的时候，在判断法与非法的时候，都要以智慧为准绳。就像上面所举的公案般，我们是否能如此行持，还需要靠智慧来抉择，绝不能盲目模仿。

【圣者言教】第三课（十一）了知禅定逆缘的重要性

禅定的逆缘，就是八识。想要从轮回中超越，必须超越八识。往昔在上师瑜伽导修以及其它教法中，已经传讲过从最细致的第八识阿赖耶识直到最粗大的烦恼第七识末那识之间的转变过程。如是传讲，就是为了我们可以在修行期间，认识到自己的禅定从逆缘中超越了多少，从而知道在顺缘的立场上，见解赤裸了多少。

有些修行者由于不了解八识境界的缘故，对自己的修行无法做到真正了解。因为在没有认清逆缘的时候，仅凭把心安住在平静状态当中，没有丝毫起心动念，即便自认为自己的修行有多好，只要掺杂于逆缘，见解就不了义。因此我们对于第八识阿赖耶识、前五根识、第六识和第七识都需要细致了解一些。

往昔我们讲过，仅仅把心安住于平静状态，没有丝毫起心动念的状态，若没有从逆缘之中超越，并不能称之为禅定。因为类似这样的无念状态，与我们进入睡眠之前的状态，除了时间长短不同之外，有什么区别？如果这个就是禅定，我们天天都在感受，还需要去修行吗？所以这当然不叫做禅定。禅定若为正法，就必须从逆缘当中超越。逆缘虽然不是我们所追求的真实目标，但是为了创造很好的顺缘，必须知道什么是逆缘，以及如何从逆缘当中超越。

记得我等大恩根本上师如意宝喇嘛仁波切第一次带我到五明佛学院时，上师嘱咐我把亚青寺传讲成熟口诀法的整个过程、以及我自己在修行过程中获得的一些体验，无余供养给法王如意宝。法王如意宝听完我的汇报，非常欢喜，问我：“你学过理论吗？”我说：“我一直是依止喇嘛仁波切在亚青寺修学，没有到其它佛学院专门学过理论。”法王如意宝接着问：“如果没有学过理论，前面的这些过程是从哪里学来的？”我说：“我的上师平常在讲解无上窍诀大圆满的时候，也会讲解

下乘派的一切见修行果。当时上师告诫我们，下乘派的见修行果虽然不是我们追求的目标，但是要体现出无上窍诀大圆满的殊胜，必须要认清下乘派的见修行果。否则即便口头上声称大圆满法有多么殊胜，由于不懂上下不同的特点和辨析，怎么也无法突显大圆满的殊胜。”

如今，我们都说自己是修学密宗的弟子，但对于显密之差异，了解有多少？虽然我们可能知道一些教证和理证，但有时候仅凭这么一两句话就能生起无比之信心还是挺困难的，所以我们还要从很细节的角度当中知道上下不同之区别。

这次我们讲解禅定的逆缘，并不是我们要追求这个逆缘，而是在创造顺缘的过程中，判断是否已经达到真正的顺缘，需要依靠与逆缘的辨别来观察从逆缘当中超越了多少。若还是与逆缘交杂在一起，只能说你的见解还不够赤裸。

【圣者言教】第三课（十二）契合方便是转变无记发心的殊胜方法

【发心分二：一、希求现世之发心；二、欲求后世之发心。】

发心总分为两种，一种是一切修行为了今生，另一种是一切修行为了后世。

【一、希求现世之发心】

【1、于今生、后世无有任何追求，如人熊模仿人般，为无记之发心。】

为了现世的发心分为两种，其中一种是没有任何目标地行持一切善法，也就是在无记状态中修行，称为无记之发心。

无记之发心，既不是善也不是恶，只是仅仅盲目地跟随他人做事。比如看到很多人在放生，虽然不知道放生的目的是什么，但是见到别人在放，于是自己也捐几百块钱跟着一起放。这就是无记之发心。虽然这种做法的确是拯救了一些生命，站在世间角度而言，它是一种善行，也能得到人天福报等一点点功德，但却和解脱没有丝毫之关系。诚如华智仁波切所说“此非为解脱之种子”，堪布昂琼曰：“此虽非善念，但亦非恶念，若所修为正法，或许亦有少许功德。”祖师大德从不同角度告诫大家无记之过失。

因此，为了避免无记之发心，每当我们在行持一切善法之前，首先要观察一下自己的心在想什么。若为无记之发心，没有善念也没有恶念，只是茫然地随顺他人而造行，如人熊模仿人般，没有丝毫之目的，就应及时改变，我们可不能在这种无记发心的状态中去行持善法。

对刚刚入门的修行者而言，由于起心动念频繁，因而落入无记发心的可能性较小。但对一些追求禅定又不知道如何修学禅定者，则很容易进入无记状态——即修法没有丝毫之目标。可能有些人不以为然：“我修行有目标啊！是为了解脱。”但细致反观内心，每当修行之前、修行之时，你所想的是什么

呢？有一个所缘的目标吗？如果没有，那么这种没有赤裸出世间禅定、又没有契合方便的无念状态，就是无记状态。

可能有些人又有疑问：“若没有起心动念的无念状态是无记发心，而初学者开始修学禅定的时候又都是如此，那么若不能在这样的状态中行持善法，我该怎么修呢？”这时候必须契合世俗谛，也就是方便。就像我们通常修上师瑜伽导修之时，依靠前行之前行、入座前行、共同外前行以及念诵仪轨、回向等方便，配合正行禅定般，由于如是契合方便之故，禅定已经不是单纯的无念状态，而是将无念转变成了善法。

所以，对初学者而言，通达方便非常重要。萨迦班智达曾经说：“以方便为次要智慧为主要者，则已堕入声闻之灭谛矣！”因此我们决不能在修法中掺杂一点点私心，去创造这些于究竟解脱没有利益的状态。当然，对于禅定已达到便智双运者，不用再做如是讲解，因为智慧当中已经圆满方便。我们复次强调方便的重要性，就说明我们还在行道上，此时还是应该着重于方便。

类似这样的显现，我以前也经历过。往昔我初次在亚青寺修行期间非常精进，但后期有段时间，我和道友们开始通宵聊天。第二天早上修法的锣声一响，我由于太困的原因，只能在一种昏昏沉沉的状态中起床修行，虽然口中还是会说一句“愿天下所有一切众生离苦得乐”，但实际当中，由于没有用心的

缘故，自己到底在说什么连自己也不知道。像这样只是走一个过程的修行，就叫无记状态。

因此我经常在讲法期间告诉大家，若昏沉太重的时候，最好的方便就是先起来刷刷牙、洗洗脸，当稍微清醒的时候，再开始修学。要记住，我们修行不是为了敷衍导师，更不是为了交差欺骗自己，如果是一种迷迷糊糊的修法状态，恐怕真的没什么必要。记得当时我们在禅院有十五个和尚，全部是不倒单的修行，即修法是坐着，睡觉也是坐着。若感到实在太困的时候，就背靠墙壁坐着打个盹。后期逐渐形成一种习惯，头往前一点坐直就是修行，往后一靠就是睡觉。有时早上昏沉非常严重，只是眼睛眯起来昏昏沉沉地说一句：“愿天下所有一切众生……”，这样的修法完全是一种自我欺骗，对于解脱没有任何意义。

讲解这些的目的在于何处呢？以前我等大恩根本上师喇嘛仁波切在讲法期间曾经有过这样的疑问：在讲解一些修行方便的时候，若不说自己的经验，好像表达得不是很清楚；但有时候关系到深一点的法，说出来又会触犯共道密乘第七条根本誓言，所以上师就问昌根阿瑞仁波切该怎么办。昌根阿瑞仁波切说，讲法当然就是这样的。不管是好的方面还是坏的方面，一个真正的修行者必须有自己的体会之后，再传讲给他人。我现在把自己的经历传讲给你们，你们也应该问问自己，平常修法

是否有这样的显现？如果有，这次讲法期间就应该及时改变。如果能起到这样的作用，我想这样的讲法还是挺有意义的。

我们讲法、闻法、修行，都是为了改变自己的不足。如果仅仅满足于了知，没有将教理纳入心相续，自己的内心也没有改变，这样的闻思和修行恐怕就还不够圆满。待何时自己的内心变成佛法，何时才为圆满，但这并不是一件容易的事情，需要长时间培养。我们现在能听闻这样殊胜的教法，意义非常广大。无论我们现前能改变多少，总之我们已经知道，什么事情可以做、什么事情不能做。这个取舍之心已经越来越清晰了，这就是我们这次听法的真正功德。

有时候很多人都说：“上师，你在讲法的时候，好像都在指出我们的缺点。”是的，一个真正导师讲解教义的目的就是为了达到这个效果。因为讲法好不好不在于这位导师口才多么好，文采多么飞扬，引用的教证、理证多么广等等。如果所讲的法和弟子的内心没有一点点关系，即便讲得多么殊胜，对弟子来说真的没有多大利益。我们所传讲的一切教理应该直指自己的缺点，使我们可以改变这种缺点，清净内心，这就是我们讲法和闻思的真正目的。

【圣者言教】第三课（十三）成办解脱必须断绝恶念发心

【2、欲求现世所欲、名誉、利赞、厚待、礼遇等，总之任何追求皆为今生。】

如果修行的目的仅仅是为了获得今生的名誉、赞叹、利益等，这样的发心称之为恶念发心，追求解脱者必须断绝如是发心。

比如，有些人到幽静山林闭关或者到高原求法，目的只是为了自己的名声越来越大，所得供养越来越多，此时即便你所行持的法是善法，可能对于得到一些名闻利养有些意义，但对成办解脱恐怕没有丝毫之利益。

以前上师在高原地方常常会讲这样一个公案。往昔有一个人，特别渴求自己的名声大一点。但他是个在家人，因此没有想过通过修法得到名声，而是希望能通过赚钱来博取名气。开始，他到后藏拉萨一带去做生意，赚了不少钱后衣锦还乡。回家的头几天，的确有不少人赞叹他，但没过几天，他就淡出了人们的视野，不再有人提起他。失望之余，他又跑到汉地去做生意，希望赚更多的钱来让人长久羡慕。结果，钱虽然赚了很多，但仍然无法换来人们长时间的关注。因此他想是否有什么更好的方法能得到人们的注意呢？于是有一天，他就把母亲打了一顿，这样一来，他的名声倒真的大了。因为不管他到什么地方，人们都会指着他骂，这就是打母亲的那个人。虽然这是一个被人嘲笑的公案，但不难看出，人的虚荣心是有多么强。

有时候，很多人不愿去观察实实在在的功德，却喜欢去执著一些很虚幻的东西。例如有人会说他自己闭关了多少年，就会有很多人赞叹他的修行有多么殊胜，他内心也很高兴，这完

全是虚荣心在做怪。甚至以前我们在高原地方开玩笑地说，有些藏族和尚会对他的汉族弟子们说，他前二十年在什么地方闭关，后二十年又在什么地方闭关，但他还不到三十岁，却已经闭关四十年了，难道入胎之前他就在闭关吗，这样的谎言有谁会信吗？但对佛法不太了解的人却信以为真。

往昔有弟子对我说，他在高原地方修学多年，回到汉地后发现很多不如他的出家人都有众多居士供养，内心不由生起羡慕之心，觉得他自己在高原地方修学那么多年，对佛法也有所了解，为什么福报却不如别人呢？因此内心有些不平衡。当我听到这样的说法时，心里真的很伤心。因为当一个修行者具有这样的心态，无论他所修学的法有多么殊胜，可以传讲多么深奥的法，实际上对于解脱已经没有丝毫之利益，因为他已无法称之为一个真正的修行者。

细致想想，佛教的道理还用得着一个修行者用口去说吗？只要是一个认识字的人，就会读诵《金刚经》，他口里所说的法都是最殊胜的见解，都是佛陀的密意，但他就一定是一个佛教徒吗？当然不是。我们一定要知道，我们所需要的，并不是仅仅口中会说几句佛法的道理，而是自己能真正去做到。相信很多信众口中都能讲出一些佛法的道理，但这是否代表我们已经真正具有这些见解呢？诚如惠能大师所说：“凡夫口诵，圣者心行。”真正的佛教不是口诵，而是心行。什么时候你做得得到，什么时候你才是真正的佛教徒。往昔善星比丘和提婆达

多，不仅口才好，对佛教理论也非常通达，但最终还是堕入三恶趣的原因就在此上。因此要记住，能做到才是真正的佛教。在我们寻找具德上师的时候也同样一个道理，不能仅仅看待他口里会说什么等表面现象，而要看能否做到，也就是我们通常所说的观察功德，是否具备出离心、菩提心和信心。我想只会口说，内心仍旧与庸俗同道的人，恐怕没有资格做善知识。

如今在汉地有这样的习惯，如果有人随喜了佛像的建造，就会在佛像下面写上谁的名字等等。如果行持这样的善法时，内心掺杂了追求世间名利的目的，那对成办解脱没有丝毫之利益。我相信每一个做功德的人，都是为了成办解脱，若仅仅为了名利，何必用自己的血汗钱去造佛像呢？可能从事世间事业会获得更大的名利。所以，我们一定要知道，当我们从事的善法掺杂了追求名利的目的时，从出世间的角度已经没有功德了。梁武帝一生斋僧建庙，所做善事非常广大，但达摩祖师说梁武帝所做善法没有功德的原因，就是因为梁武帝为了世间名誉天天赞叹自己，慢慢就没有功德了。所以作为真正的修行者，必须断除这种恶念发心。当发现自己内心深处有这种恶念的时候，先把行持善法搁置一旁，何时自己的心念转变成菩提心，何时再去做这件善事。

我相信在座的每一位修行者，从初次开始进入佛门乃至今天，所做善事一点都不少，但在消尽烦恼、功德增长之上，却没有体现很多，这是什么原因呢？有时候我们真的要去观察一

下自己的发心。若是无记之念或恶念发心，我们所做的善事再多，也没有解脱功德。以前不懂的时候没办法，现前懂了以后，无论从事什么善法，都应该及时改变自己的发心。

【圣者言教】第三课（十五）追求人天乐果的过失

【故一切闻思修行仅成形式，即为不善业，少许亦不成善趣之因。】

修行者行持善法之时若仅仅以上述无记之念发心和恶念发心摄持，那么无论闻思、修持什么善法，一切行为已都成为追求现世而非为解脱，故为不善业。

善与不善的区别不在于形式之上，而在于发心之中。如华智仁波切曰：“心善身语善，心恶身语恶，心为诸法源，调心佛善说。”《功德藏》亦曰：“树根为药芽亦药，根为毒芽何用说，唯随善恶意差别，不随善恶像大小。”因此看待善恶的标准取决于内心之中。同样，要观察自己修行的好坏，就要时时反观自心，看看贪嗔痴烦恼减少了多少，信心和慈悲心增长了多少。因为功德是否增上不在于平常念诵了多少遍经文或者心咒，也不以每天修行的时间有多长，会讲多少佛法的道理为标准，只要能把自己的内心调整得非常清净，即便每天修行的时间只有一分钟，也是功德无量。但若没有调好自己的内心，即便每天二十四个小时都在修法之中，你也仍旧只是一个凡夫。我们通常所说在寻找导师时，要看待这位导师是否具德，也是

以他内心的功德来定量，也就是观察他信心和慈悲心是否圆满作为标准。

如今有些修行者，看起来精勤修法，广做功德，似乎是一个很好的修行者，但平常脾气怪得不得了，天天与家人、道友之间产生矛盾；只要一张口就是在讲解哪个好、哪个不好，分别心非常严重。对于这样的修行者，无论他自认为自己的修行有多好，旁边有多少人在赞叹，他所行持的善法与成办解脱已经没有丝毫之关系。因为所谓解脱，并非在于形象之上，而在于内心之中，心的解脱才是真正的解脱。当内心没有调伏，没有趋向于善的时候，所从事的一切善法，真的没有一点意义。

例如很多信众都会念诵《金刚经》，要知道我们读诵它的目的是为了调伏自己的内心，若没有起到这个作用，早在二千五百年前就已经有的《金刚经》，还需要我们去念吗？因为无论我们念诵与否，经文都在那里，但对自己而言，却已经没有丝毫利益。

因此要记住，如果发心没有改变，一切闻思修行都仅仅是形式而已，连获得善趣都不可得又谈何解脱！所以时时观待自己的内心，断绝希求现世之发心非常重要。

【圣者言教】第三课（十六）中士道发心

【2、欲求解脱声缘寂灭乐果：欲独自一人脱离三界轮回，希慕证得声闻阿罗汉，在证果时，欲于少分众生前示现身神

变。凡为获证缘觉罗汉果位之闻法、传法等行为，即为中士道。】

中士道发心是希求独自一人从三恶趣乃至三善道之中超越，在证得声闻阿罗汉果时，在少量众生前示现神变来度化他们。这就是我们常说的寂静涅槃之果位。若以这种发心摄持，无论闻思什么教理、修学什么法，最终只能得到寂静涅槃的果位，不能获得究竟圆满解脱之佛果。

中士道所获寂静涅槃果位虽然已从六道轮回中超越，但是不具足佛陀的一切功德，不能对三界六趣一切众生行持广大的利生事业。这是中士道的不足之处。故我等导师释迦牟尼佛斥之为“焦芽败种”。

我们平常在修行过程中要时时观待自己的内心，是否具有如是发心。因为当我们对法有所了解，并对轮回过患和解脱利益有所体会之后，有时由于个人心力不够强大的缘故，发心并不广大，无意中还是会产生希求独自解脱的心态。虽然起现这种心态很正常，但在了知中士道发心的不足之后，必须第一时间将其转变为上士道之发心。

【圣者言教】第三课（十七）忆念父母恩德而发无上菩提心

【3、欲求无上正等菩提果：欲令一切无量有情众生，获证二利任运自成佛果之广大意乐】

上士道之发心也称为菩提心，是指为天下所有一切众生离苦得乐、获证佛果而行持善法。为什么我们要发菩提心呢？

依据大乘教法，三界六趣一切众生无一不曾做过我们的父母。他们在做我们父母期间，从我们入胎直到出生，从出生直到长大成人，在养育我们的整个过程中，父母付出了极大的代价。细致想想，如果没有父母，会有我们吗？如果没有父母，出生时没有生存能力的我们，能活下来吗？如果没有父母，赤条条来到这个世界的我们，吃什么、穿什么？如果没有父母，对这个世界一无所知的我们，又能懂什么？我们当今拥有的一切，无不来源于父母的恩德，所以父母对我们的恩德无量无边。无论是今生的父母，还是前世的父母；无论我们是人还是旁生，父母对我们的养育之恩都无法言喻。往昔为了养育我们，父母造下了无边罪业，如今还在轮回中漂泊。无论造作的罪业多深重，感受的痛苦多剧烈，父母都要自己独自承担。

由于宿世因缘和今生十方三世一切诸佛菩萨的加持，我们值遇了与佛陀无二的上师，听闻了可以即生解脱的妙法，解脱痛苦、超越轮回指日可待！念及于我们有无量恩德的父母尚在轮回中感受痛苦，我们又怎能袖手旁观？所以现在就要回报我们的父母。

回报父母的方式有很多种。比如世间提倡的孝道，我们可以亲自到自己的父母面前，承欢膝下；经常和父母聊聊天，以免父母孤独寂寞；父母生病的时候，陪伴左右，端水递药……这种孝顺的确可以让父母获得暂时的欢喜，但是在父母去世的

时候，我们该如何解救他内心的痛苦呢？我们怎样做才能让父母内心获得永恒的快乐呢？

需知，父母所做一切，都是为了追求幸福快乐，但是由于父母业力沉重、福报浅薄的缘故，他们至今无缘值遇善知识、听闻佛法；即便能够遇到善知识、听闻一些佛法道理，也生不起信心；或者虽然生起稍许信心，却无法安定身心，投入修法……如是众生，虽然心中欲求快乐，但所思所想所言所行，无不在造作罪业。看看我们身边的亲朋好友，有多少为了追求健康长寿而啖食鲜活水产，他们不知救生护生才是健康长寿的因，杀生啖肉只会让自己疾病缠身、寿命缩短；有多少为了追求财富而不择手段，节衣缩食积累财富，他们不知布施才是财富的因，而贪心吝啬只能令自己越发贫困……这些众生由于愚痴无知，所作所为与追求的目标完全背道而驰。诚如寂天菩萨于《入行论》中所言：“众生欲除苦，反行痛苦因，愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”但因果法则不会因造业者的愚痴无知而不作为，也不会因谤无因果者的诽谤而消失，如颂云：“纵使经百劫，所作业不亡。因缘会遇时，果报还自受。”想到于我们有无比深恩的父母将承受的巨大痛苦，我们怎么忍心追求独自解脱？

所以，我们一定要为三界六趣一切有情父母的究竟快乐而行持善法。这就是广大意乐菩提心。

【圣者言教】第三课（十八）精进修行佛法乃大孝行径

孝道乃中华民族五千年的文化传承，亦是华夏文明的精髓。从“首孝悌”的启蒙教育，到“百善孝为先”的传统，无不彰显着中华民族对孝文化的重视。

但传统文化对孝的理解，仅限于世间的孝顺，如承欢父母膝下，令父母颐养天年，含饴弄孙，尽享天伦之乐等。不可否认，这种孝顺在某种程度上是为人子女者报答父母恩德的一种方法，能够让父母获得暂时的安乐，但因无法令父母超越轮回苦海、获得永恒的快乐，故非究竟。这种世间的孝道称之为小孝。

需知，令一切父母感受痛苦、不能获得快乐的最大因素是贪嗔痴烦恼，而能彻底消尽贪嗔痴烦恼的唯一妙药即为佛法。故为三界六趣一切众生消尽烦恼、获证佛果而精进修行佛法，将一切有情父母置于永恒安乐之地，乃为大孝。

往昔我等导师释迦牟尼佛，因目睹众生生、老、病、死之苦而生起追求究竟解脱之心，毅然舍弃世间一切荣华富贵，独自前往幽静山林探寻解脱痛苦的真谛，最终证悟万法实相，获得永恒快乐。从世间角度而言，释迦牟尼佛并未在父母面前晨昏定省，侍奉尽孝，似乎并未尽到人子之仪。但释迦牟尼佛所想的是，即便自己没有和父母身边承侍，父母依靠自己的福报，仍能丰衣足食，乐享生活。但父母总有一天会面对人世间最痛苦的一幕——临终，那时如何能让父母内心喜悦地坦然面

对？细致看待，仅凭世间的方法无法消尽死亡带来的巨大痛苦，因为不断除众生的贪嗔痴烦恼，永远得不得快乐。所以，唯有通过精进修法，消尽众生的烦恼，才能真正利益一切父母众生。这也是我们将释迦牟尼佛的大丈夫行为称为大孝的原因。

同样，当我们现前为了三界六趣一切父母离苦得乐而依靠修行来对治贪嗔痴一切烦恼时，我们所做的每一件善行都是大孝的行为，因为我们在为天下一切父母尽孝道。但是，我们绝不能将修行作为自己懒惰懈怠、不尽世间孝道的借口，在条件具备的情况下，也远离父母。当然，若真能做到像释迦牟尼佛一样，一生都在幽静山林中精进修法，即便不能在父母身边，我相信你也是一个大孝子。但是平常若放逸懈怠，则不如在父母面前尽一些世间孝道，这也是很必要的。

我们做任何事情都要随顺自己的见解，随顺自己的条件。在密宗很多教言中，从因地到果位之间，仅仅行为就讲解二十一种。对应孝道，也可以支分为二十一种尽孝行为。当你不具备见解的时候，可能需要依世间的方式去尽孝，逐渐再以修行来尽孝。它有一系列之过程。

总之，若能做到如理如法精进修行，则为大孝。

【圣者言教】第三课（十九）发菩提心的利益

当我们深切了知三界六趣一切众生对我们的恩德，从而生起报恩之心后，我们从事每一件善事之前，心中都应恳切发愿：愿天下所有一切众生离苦得乐、成办解脱。

往昔我和一些弟子聊天的时候，有弟子有这样的疑问：

“我的家人身体不好，我在行持善法的时候，是独自想到他的利益大，还是发菩提心的利益大？”答案当然是后者。我们知道，为一个众生做一件善事只有一个功德，为十个众生做一件善事有十个功德，而为了天下所有一切众生做一件善事，则功德无量。以无量之功德对治他的病痛，当然利益更广大一些。当然我们在发愿的时候，对境可以是以这位众生为首的三界六趣一切众生，但不能仅仅为了这位众生，这两者是不能分开的。

如今也有很多人烧香拜佛，目的是为自己生意兴隆、财源广进，或者亲朋好友健康顺利。现在寺庙中香的种类也品目繁多，价格各异。很多不懂的人可能认为，多烧贵一些、粗一些的香，佛菩萨就会多照顾我一些。细致观待，难道佛菩萨需要靠我们烧的香来维持生计？难道佛菩萨的刹土臭气熏天，需要这些香来美化环境？完全不是。佛菩萨是清净、平等、圆满的境界，根本不需要我们烧香。我们烧香的目的是依靠这个缘，增上自己的福报。当我们仅仅为了自己而烧香的时候，即便这根香有多粗，得到的结果也只是一个。但若发心为天下所有一

切众生离苦得乐而烧香，即便烧的香很细，也功德无量。以无量的功德增上福报，与一个功德增上福报，差别当然天悬地隔。所以发心必须广大。

我们在讲解三殊胜法的时候说过，令善根转变为无量为加行发心殊胜，也就是说，发心越广大，善法的功德越大。现前很多生活在大都市的居士，平常由于工作太忙的缘故，修行的时间很有限。那我们怎么把有限时间中所修的法转变成无量之功德呢？方便当然是发菩提心。由于我们所缘对境是天下所有一切众生，发心非常广大的缘故，因此所从事的一切善法，功德也都将变成无量。

此外，若能时时忆念父母恩德，念念惟愿天下所有一切众生离苦得乐、证悟佛果，内心就会生起修行的力量。在修行过程中，即便遇到多么大的坎坷，也永远不会后退。因为心中有坚定的信念：“不为自己求安乐，但愿众生得离苦。”

我等导师释迦牟尼佛在六年苦行过程中，一年只尝一粒米和一滴水，仍然精进修法不辍的原因是什么？就是因为深深知道三界六趣一切众生对自己的恩育，所以誓愿找到离苦得乐的方法，以利众生。因此即便受多大的苦，对他而言，已经不再是苦。这种转变心态的方式，也称之为转为道用。

所以，菩提心不仅是我们迅速对治贪嗔痴烦恼、增上福报的殊胜方便，更是我们修行力量的源泉。作为追求即生解脱的修行者，必须重视菩提心的修行。

【圣者言教】第三课（二十）如何平衡自利与他利

在了知菩提心利益之后，我们从事任何善法，都应首先发菩提心。

有些弟子可能有这样的疑问：为天下所有一切众生离苦得乐而发心行持善法，会不会只对三界六趣一切众生有利益，而与自己没什么关系？当然不是。如无垢光尊者在《精要明镜》之中曰：“若如是行持……二利任运自成。”即以菩提心摄持而行持善法，自利和他利可以自然圆满。因为在为三界六趣一切众生行持善法时，消尽自己贪嗔痴烦恼的力量非常强大，待贪嗔痴烦恼自然消尽则自利圆满。自利圆满之时，利他事业也自然广大。

现今很多人在学习大乘教法而了知菩提心利益后，都想多做一些善事。但一个人的时间、精力毕竟有限，所以经常有弟子问我这样的问题：“我是多做一些善事好呢？还是静下心来好好修法好一点？”是的，通过闻思修行，我们会觉得众生非常可怜，当自己稍微有能力帮助他人的时候，就觉得做这样的事是理所当然的。但如果花很多时间去做，似乎又没有时间修法，因此内心会产生这样的矛盾。

其实，自利和利他本就一如，没有什么矛盾。无论我们在为他人做事还是自己修行期间，所想的都是为天下所有一切众生离苦得乐并证悟究竟佛果，这一点上没有任何区别，但是站在能力的角度上，后者可能更现实一些。因为我们毕竟尚处于

行道之中，自己仍为凡夫，虽然有为众生做事的想法，但能力却很有限制。倘若能精进修法，当自己能力达到圆满之时，就能如同历代传承祖师般去度化众生，力量与事业也自然更为广大。

但此中尚需了知，我们的思想、行为任何时候都不能偏堕一边。我们目前以自利为主，但绝不排斥从事利他善法。比如在自修的同时，还能在自己能力范围内为他人做一些善事，是非常好的。绝不能以修行为借口，在可以帮助他人的情况下，也是一种事不关己、高高挂起的心态，这样就会令“菩提心”成为一种“口头禅”。

总之，作为大乘教法的信众，我们所想、所做的每一件事，都是为了天下一切众生离苦得乐，如是以菩提心摄持，随缘、随力行持善法，解脱必定指日可待。

【圣者言教】第三课（二十一）愿行菩提心

【故而听闻等一切所作，即为大士夫之途径，其功德不可思议！如云：“欲利无量有情界，菩提发心即如是。”】

为天下一切众生离苦得乐而欲求无上正等菩提果之发心，是上士道发心，也是最捷径的成就之道，功德不可思议！

上士道之菩提心，分为愿菩提心（愿三界六趣一切众生离苦得乐、究竟成佛的愿望）和行菩提心（以愿菩提心摄持而行持六

度万行)两种。愿菩提心有两层含义，分别为慈悲缘众生和智慧缘大觉。

第一、慈悲缘众生。首先思维，天下所有一切众生都曾做过自己的父母。无论是我们身边的亲朋，还是今生与我们无缘结识的陌生人，无论是我们看得见的小小的昆虫，还是我们看不见的其他道众生，无始以来都曾做过我们的父母。如龙树菩萨曰：“地土抟成枣核丸，其量不及为母数。”认识到所有众生都做过自己父母之后，再开始忆念父母的恩德。想一想，从出生直到现在，父母为我们的成长和快乐付出了多少金钱、精力和心血？为了我们，父母造作了多少罪业？如今，父母韶华不再，健康日下，并因养育我们所造的罪业而感受苦果，因执著生活的种种显现而备受折磨。如是细致思维，就会因感念父母恩德、悲悯父母痛苦而对众生起慈悲心，并誓愿回报三界六趣一切父母，令其远离痛苦及痛苦之因。此乃慈悲缘众生。

第二、智慧缘大觉。复次思维，若仅仅将一切众生安置于人天善道，他们仍不免堕落，复受痛苦；若安置于声闻、缘觉之解脱果位，他们仍不具佛子菩萨之广大功德、事业；若安置于佛子菩萨地，他们仍不具佛陀之圆满断证功德，故皆非圆满。于是发愿将三界六趣一切众生置于断证功德圆满的无上正等觉佛陀果位。此乃智慧缘大觉。

但仅仅有这种发心还不圆满，还要在行为上做到三门从事善法，利益众生。这就是行菩提心。

平时运用菩提心，修炼自他平等、自他交换、自轻他重菩提心，是大乘教法转烦恼为道用的一种方便。例如，在自他之间产生矛盾的时候，若能将对方观为自己的父母，自然能将怨恨、仇视、不平衡等烦恼转为愿他离苦得乐的清净心。这样，双方之间还会有矛盾吗？自他还会产生很大的烦恼吗？不会的。以这种方式转变自己的心态，当下的领悟就是幸福。由于时时调伏内心的缘故，自己的命运也会慢慢转变。所以我们常常说，真正的修行人不必等到临终或未来，今生就能离苦得乐，得到佛法的利益。

我希望所有信众都能把这些文字付诸实修，这样体会更深刻，在改变自己心态方面，也会起到决定性的作用。将佛法仅仅停留在文字理解之上真起不了什么作用，如同惠能大师所说：“善知识，世人终日口诵般若，不识自性般若，犹如说食不饱。”如同画饼充饥，永远饱不了肚子般，在行道中光说不练，也永远无法到达幸福的彼岸。

【圣者言教】第三课（二十二）内心快乐是健康长寿的良方

单纯从世间的角度来说，所有人都希望自己无病长寿。但要记住的是，无病长寿的真正良药是什么呢？开心、快乐。可能大家在电视上都见过百岁以上的老人。这些老人恐怕都是心态非常好的人，没有一个是天天闷着、天天烦恼、天天起嗔恨心的人。这就充分地告诫我们，无病长寿的真正良药就是让自己开心起来。

由于我平常身体不好的原因，有时候会到汉地去看病，各地弟子也会给我拿来各式各样的药品，因为所有弟子都将上师视为自己的身体般，上师身体好是自己最开心的事。有一次，有位居士拿来一个道家的药方，说一个道家的仙人平常不吃其它的什么食品，依靠这个药，活了几百多岁，所以希望我也试试这个稀有独特的配方，可能对身体健康有很大的作用。当时我给他们开玩笑说，你们的好心没得说，真的非常感谢。但是从另一个角度来说，道家平常非常着重心的平衡，他也在修禅定，通过修行达到心静。由于心静没有烦恼的原因，所以最终显现为长命百岁。我想这个仙人长寿的最大良方不是这个药，而是内心的平静。所以我们要长命百岁，最好的方便就是让自己的内心快乐起来。

我想，对一个真正的修行人而言，没有什么理由不能开心起来。原因是什么呢？我们在讲解十八种珍宝人身的时候复次讲过，很难遇得到的善知识我们如今已经遇到了，尤其是我等大恩根本上师喇嘛仁波切和法王如意宝这样与佛无二的高僧大德，我们不仅见过，还在他们面前听闻过很多教言。细致想想，仅仅谒见这样的高僧大德，就能清净我们无始以来的罪业，何况我们还听闻了希有珍贵的教言，今生还有什么不满足的地方呢？若有点不满足的话，可能就是能否精进修法。因为仅仅依靠导师讲法而自己并没有修学，在调伏烦恼、增上功德之上，可能利益不大。但是我们的身心已经投入修法之中。可能

有些投入的时间乃至多方面更圆满一些，有些可能欠缺一些，但我们也在尽自己的努力去投入。所以，真的要让自已的内心快乐起来，这才是长命百岁的良药。

【圣者言教】第三课（二十三）进入佛门修行佛法的功德

从某种角度来说，我们从初次进入佛门乃至今天，真的已经很了不起了。因为在没有进入佛门之前，我们心中永远没有取舍。只要不触犯国家法律，似乎什么事都可以做。但是自从我们进入佛门，我们内心当中开始有了取舍——善业能做，恶业不能做。这不是谁强加于我们的束缚，而是我们在了解很多佛法理趣之后，在充满法喜的前提下，非常自觉地按照因果法则抉择自己的思想和言行。

这一段时间也有很多刚开始进入佛门的人询问我，他现前从事的事业和烟有一定的关系，或者和酒有一定的关系，该怎么办？是否需要改变？细致想想，在没有进入佛门之前，别说烟酒，即便亲自杀生也没觉得是过失。现在别说自己亲自杀生，即便和罪业相关的事情，也已经开始起忏悔心，希望能细致取舍因果。

当然，能否当下放弃这样的事业去成办另一件事业，则要根据个人的条件来定。往昔我等导师释迦牟尼佛时代，四众弟子当中也有渔民。渔民是靠打渔杀生为生的行业，但是佛陀并没有因此抛弃这些众生，不准他们进入佛门，而是慈悲开示，只要对三宝有信心，即便守持一条戒律，也是一戒居士！所以

我们应尽可能断恶行善，但即便某些条件暂时不具足，也不要因此而烦恼，甚至认为与佛法无缘，自甘堕落。从某种角度来说，进入佛门已经非常伟大。因为以前在从事某些恶业的时候，绝不会认为是在造业。但现前无论能放下还是不得不继续从事，内心的忏悔是永远不断的。这就是真正的功德。这种忏悔心是念诵多少遍金刚萨埵都没法相比的，因为内心生起的忏悔心是真正对治烦恼的唯一方便。

比如有些佛化家庭，夫妻双方都进入了佛门。作为众生，有时候由于习气烦恼沉重的原因，难免在情绪不好的时候发生口角。但口角之后，双方可能都开始忏悔，很快就能恢复家庭的和睦。但以前可能不是这样的，若不吵出个输赢，恐怕谁都不会先低头。所以即便从世间来看，我们进入佛门之后的功德也已经非常了不起。

在现实生活中，由于我们知道烦恼的过失和善法的功德，所以时时都在取舍、调伏之中。在烦恼产生的第一时间，我们会尽可能地断除；哪怕生起一丝毫的善念，我们也会尽可能地护持。如是有意识地创造善、断除恶，相信我们的内心是非常快乐的。往昔由于痛苦太多的缘故，我们在意的可能是一个月中快乐过几次；但现前由于调伏内心的缘故，我们关注的是一个月中痛苦、烦恼过几次。这些都是功德增长、业障消尽的表现。

我们天天都说，人生在世，应该两面齐全。从小时候上幼儿园，直到现前寻求功德从事事业，我们所做的一切不都是为了获得快乐吗？但到底获得了多少快乐，先问问一个月当中生起了多少次烦恼。当你关注自己所起现的烦恼的时候，说明你已经是一个很好的修行者了。若你还在算自己一个月快乐了多少次，即便你自认为自己的修行有多好，还是与庸俗同道。要记住，修行好坏不在于修行的形式和数量，而在于能否时时遵照历代传承祖师的教言奉行。若能做到，就是真正的善法。

由于长时间取舍善恶、行持善法的缘故，无意识中我们的贪嗔痴烦恼会逐渐减少，信心和慈悲心等一切功德会逐渐增长，内心会越来越快乐。这些都是进入佛门、修行佛法创造的功德。