

# 结合光明金刚精要

## 共同前行念诵之引导笔记·圣者言教

昌珠晋美多阿丹增尊者 著述  
普巴扎西仁波切 传讲

第四讲 2012年5月20日

### 【原文】

欲求无上正等菩提果之发心分二：一、广大意乐菩提心之发心；二、广大方便秘密真言之发心。

### 乙一、广大意乐菩提心之发心

今需择取所求利益为殊胜者。于此世间，仅做一块茶砖之生意，若不利而亏本者，人皆谓之疯子。何为大利益者？除二利自成之无上佛果外，无有更殊胜者，故需修持。若发菩提心，即能证得圆满无上佛果。反之，则无以获证佛果。故此，染着于轮回有漏善不善之发心、心所之分类任一三毒之发心，尤其具自私作意时，需当舍弃彼想。因彼自利虽已灭尽三界烦恼，然所获仅偏于寂灭解脱之声缘寂灭乐，距遍知佛果尚远。彼等因自利亦未圆满，故其所得甚为可怜。纵已成办少许自利，却将一切如母有情弃于轮回苦海；仅为

自利而大劬劳者，此为羞愧之事。如《致弟子书》云：“诸亲趣入生死海，现如沉没大水中，弃而不顾他苦难，自脱羞愧何过此。”正如此理所说，应以方便调整一切错谬之发心，生起净信及利他之心，即为十分重要。

广大意乐菩提心之发心需具备两种意义或两个方面。如弥勒菩萨云：“发心利他故，欲正等菩提。”其虽为缘众生之大悲心与缘佛果之希求心二者，然我等无始以来沉睡于颠倒床榻之上，一步亦未迈向正道，稍许亦未曾睁开闻思修之慧眼，此等善心极难生起，故需依止胜士善知识之窍诀而生起菩提心。

## 【正文讲解】

### （一）清净发心的重要性

《圣者言教》的科判总分为“闻法方式”和“宣说引导次第”。现前所讲解的是“第一、闻法方式”。闻法方式分为“发心”与“行为”，现前所讲解的是“第一、发心”。发心又分为：“希求现世之发心”和“欲求后世之发心”。其中“第一、希求现世之发心”已经讲完，现在所讲解的是“欲求后世之发心”。欲求后世之发心分三：欲求人天善趣安乐果、欲求解脱声缘寂灭乐果和欲求无上菩提果。前面两种发心已经讲完，现在所讲解的是第三种“欲求无上菩提果之发心”。欲求无上正等菩提果之发心分为“广大意乐菩提心之发心”和“广大方便秘密真言之发心”。现在我们所讲解的是“第一、广大意乐菩提心之发心”。

我等历代传承祖师无垢光尊者曰：“加行发心正行无所缘，后行回

向殊胜所摄持，趋至解脱道之三关键。”也就是说，我们所行持的一切善法，是否能令自己成办解脱，就要观待修法是否具有清净发心、清净正行与清净回向。若这三清净法（又称为三殊胜法）不圆满，想要成办解脱恐怕会非常困难。因此历代高僧大德都告诫后一代弟子：“三清净法，多则不必，少却无法成办解脱。”因此唯一成办解脱之道就是三清净法。

我们应时时反观自己在平常的修行过程中，是否具备三殊胜法。一旦缺乏三殊胜法之中的任何一个，如不具备发心、正行或回向，想成办解脱皆不可得。我们每次讲法都强调三殊胜法的重要性，原因也正在此上，因为欲令善根转变成无量，必须具有清净发心。

我们时时都在告诫大家，如今虽已获得暇满人身，但由于宿世习气烦恼沉重以及多方面条件不成熟之故，仍旧有很多世间琐事束缚着我们的身心，因此无法抽出很多时间用于修法之上，也就是说，我们平常的修行时间是很有有限的。如何才能将有限时间中所修的法变成无量之功德呢？当然就要依靠清净之发心。

无论是修学禅定还是行持其他善法，只要仅发心是为了某一个人而行持，即便所行持的法有多么殊胜，所得只有一个功德。若为三界六趣一切众生的究竟解脱而修持，即便所修行的法只有一个，也会成办无量之功德。因此，清净发心是非常重要的。

## （二）应时时审视自己的发心

发心总分为无记发心、恶念发心与善念发心三种。善念发心又分为下士道之发心、中士道之发心和上士道之发心三种。因此我们要时时反观自心，自己行持善法时的发心是站在哪一个立场之上。若发心为无记

之发心，即便自认为所行持的善法有多么殊胜，由于修法没有具体的目标，所以对于即生成办解脱没有丝毫之功德。同样，若发心为下士道、中士道，也是成办究竟解脱的违缘和障碍。

往昔阿底峡尊者初次进藏时，某天清晨，尊者的侍者洛钦仁青荣波在给阿底峡尊者送早餐时，看见尊者非常伤心并不停叹气。洛钦仁青荣波不解其故，便问尊者为何伤心？阿底峡尊者说，早上在光明境界中，他观察到一位在印度修无上瑜伽部的弟子，见解已堕入小乘。洛钦仁青荣波百思不得其解：这位弟子依止的导师是印度八十大成就者中数一数二的高僧大德——阿底峡尊者；所修的法是密宗最高的法——无上瑜伽部，为何修出来的见解却是小乘教法的见解呢？阿底峡尊者回答说：“虽然他修行的法非常高深，但无论发心还是见解，均已落入小乘。这已是不幸之中的万幸，若再糟糕一点，即便形象上修的是无上瑜伽，最终得到的可能是三恶趣。”因此阿底峡尊者曰：“法不依正法而行持，法反成为堕入三恶趣之因。”

很多时候，我们会非常单纯地以为，只要手上有一本经书，不用再学习其他教理，只要遵照经书上的文字去做，就是真正的佛教。但要记住，所谓正法与非法只有一线之隔，而这一线正是依止具德导师的意义所在，因为只有具德导师才能讲解什么是真正的善法与真正的佛教。

真正的佛教并不在于口中念诵的内容以及外在的形式仪轨。正如我等导师释迦牟尼佛所言：“自净其意，是诸佛教。”而并非承许“念诵仪轨，是诸佛教”。我等历代传承祖师无垢光尊者也曾经说过：“自心与法不相融契，仅具道貌之形相，则无实义可谈。”这就充分地告诫我们，仅在表面上具有修法的形象，即便它看起来有多么殊胜，对于解脱而言，也没有丝毫之利益，因为真正的佛法不在于外表形式之上，而在于内心之中。我们要时时观待发心的原因也正在此上。

### （三）衡量见解增长的标准

我等大恩根本上师喇嘛仁波切时时告诫我们：“初行者修法并非主要，首当之要务乃通达如何修行。”若我们不知道如何发心，也不知道如何修法，即便形式上是在行善，实际当中一切都可能成为非法。例如有些人生前是一位佛教徒，但是很多高僧大德观察后却说，他死后的灵魂在中阴界，甚至在三恶趣。很多人对此很不理解，为什么一个佛教徒与没有修学佛法的人结果一样呢？要知道，修行人若不知道如何修法，产生这样的结果是非常正常的。

从初次开始进入佛门直到今天，相信我们从事过的善行并不少，但这些善法实际当中是否符合佛法之“善”，该以何作为衡量标准呢？就要看看自己的贪嗔痴烦恼减少了几分，信心与慈悲心增长了多少，以它来作为衡量标准。佛教的见解非常客观公正，所以佛法的“善”并不树立于外在形式——自己所做的善事有多大，念诵的仪轨有多多。这些并不代表所做的就是正法。

作为修行人，我们都会说自己所追求的目标是往生西方极乐世界、获得究竟解脱。但西方极乐世界与解脱具体在于何处？正如六祖惠能大师所言：“一心向善者，西方极乐世界近在眼前。”也就是说，西方极乐世界并不在某个据点之上，而在自己的清净心之中。

一切有情众生本来都具佛性，这一点在众多教言中都已宣说。如我等大恩根本上师喇嘛仁波切的上师瑜伽仪轨之中云：“一切有情本来佛。”以及《二观察续》当中曰：“诸有情即佛，然为客尘障。”一切有情众生本具佛性，当下不能呈现一切功德的最大障碍是被贪嗔痴等习气烦恼所遮止。如同蓝色的天空本来具有，但我们在阴天看不见蓝天的原因，不是因为蓝天消失了，而是被乌云遮障。如今我们行持一切善法就是为

了消尽这些污点，赤裸本具的佛性。污点消尽的标志就是逆缘越来越少，顺缘功德不断增上。若无法做到这一点，即便天天都在打坐禅修、朝拜圣地、参访高僧大德，又有多少意义呢？

当然，为了护持你的信心，一个真正的善知识不会直接告诉你这些“善行”没有功德。但从真正意义当中观察，仅凭这些行为对成办解脱能有多大的功德利益，自己应该扪心自问。因为当自己内心没有改变的时候，即便口中说自己做了多少功德，对即生成办解脱的意义恐怕不是很大。

《功德藏》中曰：“只随善恶意差别，不随善恶像大小。”就是在告诫我们，真正的功德在于自己的信心、慈悲心、出离心增长了多少，贪嗔痴烦恼减少了多少。因此平常修行过程中，时时观待自心非常重要。

我们口中都在说，修行的目的是为了从今天开始，内心就趋向快乐。在现实生活中，由于我们长时间行持善法的缘故，烦恼在不知不觉中减少，即便面对各种痛苦，也懂得运用各种方便调伏，因此内心的快乐越来越多。用世间的语言来表述，往昔我们在一个月中快乐的次数只有几次，大多数时间都感到痛苦和烦恼。但现在通过调伏内心，结果已经反过来了，痛苦和烦恼的次数屈指可数，快乐的次数却越来越多。这也充分说明，我们的修行在逐渐增上。

知道这些道理以后，我们的修行应该更脚踏实地，不要总是耽着于自己念诵经文、心咒、仪轨或修学加行的数量，因为这些数量并不代表功德。当然，从某种角度来说，行持善法多多益善，但是从另一个角度而言，修行的质量更为重要，其外的一切都是形式而已。因此，若没有在调伏内心上努力，即便你自认为平常修行期间的见解与功德一直在增上，实际上恐怕仍旧与庸俗同道。因为我等导师释迦牟尼佛曰：“自净其意，是诸佛教。”在贪嗔痴烦恼没有消尽、信心与慈悲心没有增上的

前提下，认为自己见解很高是没有任何道理的，这也并不是在真正地修行佛法。

#### **（四）发心广大的重要性**

我们想要成办利他事业，发心是非常重要的。若不具有清净发心，所从事的一切善法无法成为无量之功德。若不积聚广大无边的力量，又凭什么去消除无始以来所造作的沉重罪业呢？

我们的业及烦恼有多沉重，反观自己的习气即知。什么叫习气？我们先举个例子。禅修时你常常会想，如果在修行中不起现昏沉掉举等违品多好啊！但昏沉掉举却不因你的愿望而消失，时时都在束缚着你的内心。这股强大的力量就叫习气。反观自心，与正法相违的恶业习气时时都在侵犯着我们，控制着我们，这也正是众生的本性。

如此沉重的业力要靠什么力量才能迅速消尽呢？当然要靠无量的功德。就像用西瓜刀切西瓜般，几刀就可以把一个大西瓜切开。相反，如果用针切西瓜，即便如何努力，效果可能一点都不明显。如同此理，仅仅依靠有限的功德，想迅速消尽无始以来的沉重罪业，是不可得的。

将善法功德转变为无量的殊胜方便即为清净发心。比如，在做善事之前若只想为自己、为某几个人而去做这样的善法，即便我们所做善法具有功德，也只能得到一个或几个功德。但若能为天下一切众生离苦得乐而行持善法，功德则转为无量。因此，为了消尽无始以来的沉重罪业，使对治力转变成无量，清净发心非常重要。

相信在座的每一位修行者，由于宿世善因，今生值遇了众多善知识，也听闻了众多教法，对这些道理可能都有所了解。但是仅仅了解是远远不够的，重要的是要将听闻的教法投入到实际行为当中。因为口中所说

的一切只是一个形象而已，唯有学以致用才是真正的修法。

我们花了很长时间讲解发心，因为发心太重要了。在今后的修行中，无论平常修的是上师瑜伽还是五加行，是本尊还是其它法门，比如净土法门、禅宗等等，时时要铭记心中的是，若没有发广大菩提心，所得到的都只是有限性的功德而已。因此发菩提心非常重要，尤其对于修学上师瑜伽导修的弟子而言，更应将发菩提心作为我们修行之根本。

## （五）清净正行

我们已经了知了菩提心的重要性，平时在止观交修的过程中，可以通过观修四无量心，令自己的一切修法都趋向于广大发心之中，这就称之为清净之发心。在具备清净发心的前提下，紧接着还要具备清净正行，即做到心不散乱。因为令善根不被外缘摧毁就是清净正行。也就是说，无论是听法还是修法，内心都不能与贪嗔痴烦恼掺杂在一起。

在你修行过程中，只要内心被贪嗔痴烦恼其中的一种所染污，一切修法都已变成非法，成为恶行。正如华智仁波切所说：“心善身语善，心恶身语恶，心为诸法源，调心佛善说。”所以，在修正行的过程中，要时时护持自己的内心，不能令它趋向于恶业，趋向于贪嗔痴三毒及五毒之中。要做到这一点，必须做到时时提起正念。需知，凡夫的一切妄念都没有离开过贪嗔痴烦恼，因此你脑海中所想的世间琐事决定掺杂贪嗔痴三毒。在你修行之时，若未护持正念而随行烦恼，修行因为掺杂了贪嗔痴烦恼而成为恶业，不能称为修行。

有时我们潜意识中可能会产生这样的疑问：“我已经修法多年，为何见解却没有丝毫之进展？”此时不妨先问问自己，你在修行过程中，内心能做到多长时间的清净？若内心一直被三毒及五毒烦恼所束缚，即



便表面上呈现的是修法形象，对于解脱而言，恐怕也没有丝毫之利益。因为清净正行就是为了令善根不被外缘摧毁，而此处的“缘”字，就是指恶缘，指贪嗔痴烦恼。一切烦恼的根源是贪嗔痴，漂泊轮回的根源也是贪嗔痴。所以没有远离贪嗔痴的一切善行，都不能称之为善。

## （六）清净正行应时时护持正念

虽然我们不知道在修行过程中，应尽可能做到正行清净，但是对凡夫而言，无意当中还会起现昏沉和掉举，这是非常正常的事，此时该怎么办呢？要时时提起正念。也就是说，当有这种逆缘显现的时候，第一时间就要把心收回来，不能随顺沉掉漂泊，这就叫做调伏。从某种角度来说，具有昏沉掉举当然是一种过失，但从另一个角度来说，具有昏沉掉举也是非常正常的，我们修行的目的就是为了对治昏沉与掉举。因此，应该时时提起正念，并以不同的方式去对治它。

小乘教法通过断除来对治昏沉掉举，大乘教法通过转变调伏，而密宗则运用昏沉掉举。无论你用什么方法对治烦恼，都应时时提起正念。就自宗传承教法对治烦恼之方便而言，护持正念有改造意念之正念和无造法性之正念两种，至于这两种正念所适用的根机，我们已经讲过很多遍了。

有时我们会复次强调方便教授的重要性，但这并不意味着我们的传承必须这么讲解，而是针对众生根机，不得不这么传讲。大圆满的精华是真实教授，但我们能做得到吗？在做不到的前提下，不得不依靠方便教授。

同样一个道理，修法是有次第的。我们现前讲解改造意念之正念，并不是教条性地告诫大家，所有人必须这样做。记得以前上师曾经讲过

这样一个公案。往昔一位高僧大德前去参拜某座寺院，寺院的僧众并不认识这位高僧大德，因此这位高僧大德在底下随众一起念诵。大家念到某处突然安静下来，谁也不出声，过了一会又开始继续往下念诵。这位高僧大德就问旁边的一位出家众：“为什么你们前面念得好好的，突然就停下来了呢？”这位出家人告诉他说，这是寺庙的一种规矩，到这个地方必须停一下，此时决定不能动，而且不能出声。这位出家人不懂此时停下念诵是为了安住，以为停顿只是一种规矩而已。这样的理解当然不正确。同样，我们以方便教授为大众传讲，不是因为到了某个步骤就必须如此，而是由于众生根机不够的缘故，只能以方便教授来为大家传讲。

因此，我们在讲解正念时，也主要从改造意念之正念开始。因为当见解还没有圆满赤裸，修行还没有达到高一点层次之时，改造意念之正念是不可缺少的。就如同我们讲解上师瑜伽导修之善巧运用时，从剖析调伏妄念开始，不是说讲法必须要按这个步骤讲解，而是由于弟子根机不够的原因，我们只能依照这样的次第造行。所以，次第根机者必须先从改造意念之正念入手去调伏烦恼。

## **（七）方便教授于次第根机之重要性**

调伏烦恼首先要提起正念，但提起正念并非一味地把一切起心动念都当做一种过失。我等历代传承祖师华智仁波切曰：“轮回虽为所弃法，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，妄念是需要调伏与断除的，在这一点上，所有一切教法都是一如的。但最初修行过程中，作为依方便教授修学的弟子，不依妄念是永远无法成办无上菩提的，所以初次依妄念成办解脱至关重要，也就是我们通常所说

的意识转为道用。

我相信平常会有很多人问你：“你是修无上窍诀大圆满的吧？大圆满是果法，应该远离一切言语戏论，为什么你的修行还树立在意识范围之内呢？”具有这种想法的人，对密法恐怕还不是很了解。

我们通常着重讲授方便教授，不是因为大圆满必须依靠方便教授成办解脱，而是由于弟子烦恼沉重、根机不够的原因，无法在五浊恶世如历代高僧大德般当下悟证见解。禅宗六祖惠能大师在五祖前听到《金刚经》“应无所住而生其心”时开悟成就的公案，至今还为人津津乐道。但如今我们不仅听过无数遍“应无所住而生其心”，甚至可以倒背如流，为何我们的心还是和往昔一样坚硬呢？很多人闻思了许多佛教理论，从小乘的角度而言，通过无分微尘和无时分刹那的分析而知道一切皆为空性；运用大乘教法，也理解一切都是缘起性空；对密法便智双运之见解也有所了知，但最终仍旧停留在文字般若之上而无法证悟实相，原因在于何处？就是根机。因此，即便你的闻思有多么圆满，实际当中还是不得不依靠次第的方式来成办无上菩提而达到究竟果位。

修行者在这点之上还是应该现实一点。对于次第根机者而言，在初次修行过程中，应尽可能依意识转为道用，运用剖析调伏妄念和粗直视调伏妄念，决不能高攀修法。有时我见到很多修行者，可能由于对这些教理不是很通彻的缘故，因此在实际修持时会按照自己的想法来修学。即便有些对于教理有所了解，但还是会有高攀的思想。这些对于修行者而言，都是一些要不得的行为，修行必须踏踏实实，按部就班。否则，恐怕很难实现我们所期望的结果。

## （八）圆满清净正行离不开善巧

在成办正行的过程中，离不开正念。对于初学者而言，改造意念之正念非常重要。虽然有些人座上有时可能会做到无造法性之正念，但大多数情况下还是做不到的，此时仍旧需要依靠改造意念之正念而做调伏。我们依靠不同的方式护持正念，目的是为了圆满清净正行，也就是通常所说的心不散乱。

当然，口中说一句“心不散乱”是非常容易的一件事，但在做的过程中想要令它圆满，可不是一件容易的事情。尤其若不具有善巧方便，仅凭自己强行压制一切昏沉和掉举做到心不散乱，一座可能勉强可以，但接下去的一座很可能就会把你逼疯。

当然，如果我们所要调伏的烦恼有具体的形象，我们可以把它放在火上烧、油里炸、水里泡，甚至埋在地下或让风吹走，总之依靠四大怎么调伏处理都可以。但我们所要调伏的昏沉和掉举，既看不见也摸不着，想要调伏它可不是一件容易的事情。即便你心中想“我要压制一切烦恼”，但这也只是一种思维造作而已，实际当中，“想要压制一切烦恼”的这个想法，本身就是一种散乱。因此我们想要调伏烦恼，首先必须要懂得对治烦恼的窍门，而我们通常所讲解的种种理趣就是为了大家能趋向于这样的方便。

例如有些人若在一座禅修中，昏沉和掉举稍微少一点，内心就法喜充满，乐不可支；若修法中被昏沉掉举所侵犯，心里就会产生烦恼。这充分说明这位修行者并没有掌握善巧方便，他的修行可能不会有成功的时刻。尤其依靠这种强制性的修法，若做得极端一些，精神可能都会逐渐不正常。

比如有些修行者喜欢在身边放一根针，当有昏沉掉举起现时，就用

针扎自己的身体。细致想想，我们的身体可以忍受多少次针扎呢？如果仅仅依靠针扎来对治烦恼，当身体没有地方可被扎的时候，又该怎么办呢？我们从来没有听说有哪一位祖师大德成就后身上全是针孔，也没有传承祖师授记针孔越多，成办解脱越有希望。因此，想要圆满清净之正行，懂得善巧运用各种方便非常重要。

### **（九）三清净法乃为善巧对治烦恼之殊胜方便**

欲令善根日渐增上，清净回向必不可少。比如今天我们所从事的善法本具有一百个功德，最终若能清净回向，那么第二天就会变成一万个功德。这就是清净回向的殊胜之处。

因此，从某种角度而言，想要成办解脱，仅仅依靠自身的精进努力尚不圆满，辅以善巧的方法可能更重要一些。细致看待，即便我们不眠不休，每天二十四个小时又能修多少呢？这些有限的善法功德如何对治无始时来的无量业障呢？所以，善巧方便非常重要。若我们的修法能以三清净法摄持——清净发心令善根转成无量，清净正行令善根不被逆缘摧毁，清净回向令善根日益增上，它的功德有多大！以这样的力量对治无始时来的业障，自然能迅速调伏烦恼，成办解脱。因此，三清净法非常重要。

在修学过程中，我们一定要知道什么是正法，什么是非法。所谓正法，是指在修行过程中，远离贪嗔痴一切烦恼；所谓非法，则是掺杂于贪嗔痴烦恼的一切修法。因此，正法与非法只有一线之隔。只有时时观待内心，才能知道自己所修的法到底是善还是恶。

若能如是修学，自然会呈现修法功德增上的征象——烦恼日益减少，信心与慈悲心日益增长，性格越来越调柔，面对自己家人和金刚道友时

越来越和谐。这些都是行持善法无意中功德增长的表现。

由于功德逐渐增长，我们的正念也会提得越来越纯熟、自然。当内心产生一个恶念时，第一时间就会知道它是一种过错，不能随顺恶念漂泊。这就是有意识地提起正念。

当我们有意无意中正念都在增长时，说明我们的修行正在越来越增长上。若不具备这些，那只能说明你的修行还需要再观察一下，因为解脱可能离你还有十万八千里。因此希望每一个修行者时时都要把自己的修行落于实处，不要去做一些不切实际的幻想和行为，这对我们的修学没有丝毫之利益。

## （十）修行者应时时忆念无常

我相信，这部教言学到现在，很多人可能都已经意识到，自己进入佛门后虽然做过很多善法，但大多数时候可能与解脱没有很大的关系。现前既然已经懂得其中的道理，在以后行持善法的过程中，应该努力往解脱的方向发展。为什么这么说呢？因为人身难得、寿命无常。

如果我们可以长时间居留于世上修学佛法，那么今天没有成功可以期待明天；今年没有成功可以期待明年；十年没有成功可以期待一百年；一百年没有成功，还可以等待一百年以后重新再来。但我们真有这么长的修行时间吗？当然没有。可怕的无常随时都会降临在我们身边。若现前不依教奉行、精进修法，在无常到来之时，我们凭什么去面对？若我们的内心还是如往昔般庸俗，只是带着满肚子的痛苦离开这个世界，今生值遇上师与妙法，还有什么意义？

今天我们在讲解无常，总有一天我们都要面对无常，呈现无常。相信对一个真正的修行者而言，由于时时观待无常的缘故，即便无常降临

在身边，他也不会怨天尤人，因为他已经深刻领悟这是大自然的规律，所以能坦然、欢喜面对。相反，对于普通的世间人而言，虽然他也不知道死亡是大自然的规律，但当死亡真正降临之时，他还是会充满痛苦与恐惧，希望逃避这个“大自然的规律”。这就是庸俗与修行者的区别。

有时候我坐在外面的藤椅上，看着眼前的房屋和环境，内心总是会想，今天我可能还在辨别眼前所见景物的好与坏，但对即将要从人间消失的人而言，他坐在这里又是什么感觉呢？可能对他而言，眼前的一切已经无所谓好与坏，因为一切都要结束了。这种显现不只是说说而已，迟早会降临在我们的身边。今天身体健康的人，明天是否可能生病？现前健康生活在世上的人，明天是否可能离开这个世界？一切皆有可能。无论往昔是否修行，当无常到达的这一时刻，世间所有的一切都结束了。

有时我对身边的信众说，当最亲的人从自己身边消失时，内心没有丝毫之痛苦是不可能的。但从另一个角度来说，作为修行者，我们应该将生死看得淡薄一些，因为我们早已在为这件事情做准备。正是我们提前为死亡做准备的缘故，相信在面对这一时刻时，内心不会有很大的痛苦。所以，时时观修无常是离苦得乐最实际的一种修行。

## **（十一）修法须具三殊胜**

现今我们讲解的三殊胜法等一系列道理，针对的都是对佛法已经生起信心、并且身心投入修法之者。如果通过我们自己的如法修行，能影响周围不信仰佛法者趋入解脱，这当然是一件善事。但对业力沉重者而言，即便佛法有多么殊胜，所讲解的道理有多么客观，他可能还是无法赞同。就如同阳光虽然耀眼，但盲人的眼前永远是黑暗。这并非阳光不够明亮，而是由于盲人看不见太阳的缘故，无法感受光明。我相信，只

要放下成见，细致思维这些客观的真理，每个人都会愿意往这方面发展，因为佛法教给我们的是成办永恒快乐的方法。

细致看待，从小时候寒窗苦读到长大以后成家立业，我们所做的每一件事不都是为了获得幸福和快乐吗？但世间一切圆满就能得到快乐吗？不，由于众生贪心永远无法满足的缘故，依世间法永远无法获得真正的快乐。况且世间本来就是痛苦之处，即便得到快乐，也是稍纵即逝，最终感受的是更大的痛苦。如同喷了香水的茅厕，虽然暂时能闻到一些香味，但最终还是臭味。

因此，我希望每一位修行者都能反观自心，认真思维自己为什么要修行，以及在修行过程中如何做到如理造行。若能做到这点，自己的贪嗔痴烦恼会日益减少，家庭与事业会逐渐增上，内心的感受也会一天比一天安乐。这样不仅现世生活越来越快乐，当临终呈现在自己面前时，内心也会充满快乐与自在。

我们都将我等导师莲花生大师称之为无死莲花生大师，因为在莲师的整个传记中，都没有记载莲师是何时示现涅槃的。莲师已经达到了脱生死的境界，还需要示现涅槃的形象吗？当然，这是莲师的见解。从世间的角度而言，死亡是必然的。无论是否信仰佛教，我们都会面临这一时刻。但我们是带着满肚子的痛苦离开，还是快乐自在地离开，完全取决于自己生前的修行，因此，还是希望大家平时能多修修法。

也许有些人会有这样的疑问：“导师天天都在讲解为天下所有一切众生离苦得乐而修学佛法，为何此处又强调修行者自己要精勤修法、获得解脱呢？”这就是二利任运自成——在他利的同时，自利同时圆满。

我们只有一张嘴，当我们在说一个字的时候，无法再说另一个字。如同我们在描述一个人的时候，会按照一定的顺序来描述，比如先描述这个人的前面，再描述他的后面。难道我们描述前面的时候，是在否定



这个人没有后面呢？当然不是，因为从描述的角度，只能这样。同理，我们在讲解为三界六趣一切众生而精进修法的时候，并非在否定成办自我解脱，二者不但不矛盾，还会同时圆满。同样，我们在讲解三殊胜法的时候，也会告诉大家每点都很重要，但是在支分讲解其中一点的重要性时，并非在否认其他两点不重要。若能通达这些道理，我相信可以遣除我们很多修行中的疑问。

我们的修行若能具备这些条件，即便一天的修行时间多么短暂，功德也非常广大。尤其对于在家居士而言，想要做到如历代传承祖师般，一天瑜伽四座可能有点困难，但只要我们的修法具备三殊胜法，功德无量。仅仅依三殊胜法，最终也可以成办解脱。因此修任何法都必须具备三殊胜法，这一点非常重要。

## **（十二）调伏内心才是真正的胜利**

### **乙一、广大意乐菩提心之发心**

#### **今需择取所求利益为殊胜者。**

如何才能称之为殊胜者？即已获得圆满利益者。

我们从小到大，无论做什么事情，花费多大的代价，内心所追求的都是快乐。无论是追求物质还是精神，期待获得永恒不变的幸福是一致的。何时圆满这一点，就可以称之为胜利者。

世人都认为，衣食无忧、所求遂愿就可以称为胜利者。但细致想想，这真的是一种胜利吗？例如对很多人而言，拥有一件衣服的时候，内心可能会希望得到十件。真的得到十件衣服后，由于强烈的贪心，我们可能还是没有满足感，甚至因为贪婪的膨胀还会感觉不如往昔，于是内心

开始不断产生新的追求目标……因此，若没有调伏内心的贪嗔痴烦恼，外界的物质条件即便如何丰盛，内心的痛苦依然如故。拥有、积累的物质可能不断增加，但内心的快乐恐怕只是原地踏步，因此无法成为真正的胜利者。

站在修行的立场上，从初次开始进入佛门直到今天，我们已经修了很多法，但是否如我等导师释迦牟尼佛所传讲般做到了“自净其意”？若做不到这一点，我们天天念经打坐和世间人从事一切事业，又有什么区别呢？需知，修行者与世间人最大的区别，不在于外在行持，而在于修行者深刻地认识到，仅凭外在物质无法获得内心永恒不变的快乐，只有烦恼日益减少，信心和慈悲心等功德逐渐增上，才能获得真正的快乐，才是真正的胜利者。因此，出世间修行者会将调伏内心作为修行的根本，将出世间功德作为衡量修行的准绳。

往昔华智仁波切曾经说过，单纯站在世间角度，有一头牛就有一头牛的痛苦。因为即便是一头牛，也需要费心费力地照料它——必须每天放牛吃草；放牛的时候要防备被人偷走；平时要悉心照顾，以防生病；冬天怕它冻死，夏天又怕它热死……主人的烦恼可比牛的烦恼大多了。

讲解这个公案的目的是为了告诫大家，无论你现前居住在哪里，在自己一切条件尚可的前提之下，内心应该懂得满足。若做不到知足，内心永远无法感受到快乐。正如历代高僧大德所教诫般，当衣食稍微具备的时候，应该多修修法。因为唯有依靠出世间修行，才能成办永恒不变的快乐。

我们都知道往生西方极乐世界就能获得快乐，因此有很多信众会问高僧大德，他今生是否有往生西方极乐世界的可能。当然，高僧大德为了增上信众的信心，可能授记他会往生，同时嘱咐他好好修法。但对于真正的修行者而言，究竟有多少把握往生西方极乐世界，不需要问别人，

反观自心即知——贪嗔痴烦恼减少了多少，信心与慈悲心增长了多少。因此，想要知道自己是否能成为一位真正的胜利者，就依此来作判断。

### （十三）追求神通并不能成办解脱

如今汉地很多人对于神通神变非常执著，认为这就是真正的修行功德，是一种修行成功的表现。从某一方面而言，神通也许可以算是成功的表现，但世间修法及外道教也能做到一些神通，因此仅仅凭借神通无法安立为出世间功德。

当我们执著于此的时候，不妨问问自己修行的目的在于何处？若修行是为了成办解脱，与解脱无关的事情还是不要过于执著为妙。历代传承祖师把自己一生修行的法，当做是最大的神通神变，原因也正在此上。正如乔美仁波切所言：“老和尚一生清净持戒，就是最大的神通神变。”难道是因为老和尚没有神通神变才这么说吗？当然不是，而是为了告诫后一代弟子，想要成办永恒不变的快乐，不要去追寻这些哗众取宠的外在形式，而要实实在在地调伏内心。

往昔有两个小和尚在同一座寺院修行，他们为了获得更高的见解，都准备去外地依止更好的导师，并且约定十年以后在故地重逢，互相分享拜师的所得。十年后，他们如约在寺院附近的一条河边重逢，并且开始交流十年来的修行心得。其中年纪大一点的和尚说：“我依止了一位非常有名的师父，并且学到了一个非常殊胜的修法。现在我渡河不需要坐船，只要站在一根草上就可以过河。”说着，他在河边拔了一根草放在河面上，踩着这根草过了河。这时年纪小一点的和尚给了船夫几文钱，坐船到了对岸。上岸以后，大和尚对小和尚说：“我已经展示了我这十年学到的本领，你学到了什么呢？”小和尚说：“我学了一些如何调心

消尽烦恼、令自己快乐的方便，并且我也感受到一天比一天快乐。”“难道你十年中就学了这些吗？”大和尚感到非常不可思议。小和尚反问：“请问我们一年需要渡几次河呢？你十年所学的这些，不就是几文钱可以解决的问题吗？这还用得着学吗？十年所学只值几文钱，不是更可惜吗？”

我觉得这个故事很有道理。如果我们不明确自己修法的真正目的，很可能在付出众多的时间、精力之后，却没有得到真正的利益。无垢光尊者在《胜乘宝藏论》中，从魔术到很多世间的神通神变都讲解得非常细致，但并没有承许这种世间神通就是解脱，因为真正的解脱不在于这些外在显现之中，而在于内心的改变之上。

#### **（十四）真正的成功是了脱生死**

如今在高原，为了追求神通而修学佛法的人越来越少了，我相信这有赖于众多高僧大德的教化与感召。末法时代众生烦恼日益沉重，寿命也越来越短暂，即便生前学到再多本领，若无法在临终时了脱生死，仍旧带着满肚子的痛苦离开这个世界，我们生前所学到的一切都只能说是一种空谈而已。这样的人生并不能称之为成功，因为成功与失败不在于表面现象之上。虽然有些人从世间的角度而言，声名显赫，也常常能从媒体上看见他们风光的身影，但是我不会对此生起一丝羡慕之心，因为这并不是一种真正的成功。

世人都喜欢说某某名下有多少栋房产，他的物质条件有多么圆满等等，言谈之间充满羡慕。但细致想想，虽然他的房产有那么多，但他自己又能住几个房间？实际当中连一间房子都不需要，只要有一两平米可供睡觉的地方就足够了，其余的房产，对他而言只是一种概念而已。只要你愿意，你也可以认为眼前的房子都是你的，但这又有什么意义呢？

若我们一生都沉迷其中，当死亡来到眼前的时候该怎么办？若弥留之际内心还在执著房子该怎么办，会不会被拿走，卖房子的钱有没有收回等等，除了让我们感受更多的痛苦外，对解脱又有什么意义？一点意义都没有。

以前我们家乡有一对夫妻没有子嗣，一直都相依为命。他们生活不算富裕，但也稍有积蓄。妻子去世后，丈夫也得了严重的疾病，即将过世。在他弥留之时，一再告诉周围的人，要把他那只装有一生积蓄的箱子锁好，放在他能看得见的地方，并把钥匙紧紧攥在手中，这样他才安心。直到断气的那一刻，抓着钥匙的手都没有松开。但这又有什么意义呢？

我等大恩根本上师喇嘛仁波切以前也讲过一个类似的公案。往昔他们家乡有个人从拉萨买了一件非常华丽的衣服回来，但还没来得及穿，就得了很严重的病。在他快要咽气的时候，让他的家人把这件衣服盖在他的身上，并一再叮嘱周围的亲人，不能他一断气就把衣服拿走，要在他的身上多盖一段时间。天哪，这有什么意义？

所谓真正的胜利者，在于他的内心懂得满足。当一个人的贪嗔痴烦恼逐渐消尽、功德日益增长时，他就是一个真正的胜利者，因为他能够成办今生快乐、临终自在、未来获得永远的幸福。

以前我在禅院时，有位老和尚快要去世时说的几句话，我一直记忆犹新。他说，当他病情非常严重的时候，上师比平常更为清晰地呈现在他面前，他的心中完全没有丝毫恐惧。我想，这才是真正的修行者。在我眼中，这样的修行者，活在世上是佛，即便示现涅槃也是佛。

我们家乡以前有个叫阿克旺堆的修行人，在圆寂前三十天告诉家人，他就要圆寂了。圆寂之前，他把所有的事情都处理完，一切财物上供下施后，穿上自己的法衣，在垫子上自在地示现了涅槃。

我们家乡还有一位老阿克，修行也非常好。平常谁家有什么不顺利的事，就会来找他，这位老阿克通过修断法来遣除大家的违缘。后期他的病情越来越严重，即便念一些断法也很困难，此时他就请了另一位出家人帮他助念。在快要念诵到“啪”字的时候，老阿克用尽全身力气念诵了一声“啪”字，然后就示现了涅槃。多么自在！

类似这样的显现，无论在汉地还是藏地都比比皆是。想想这些成就者，在示现圆寂的一瞬间，内心有多么快乐。我们作为后一代弟子也应该继承他们的事业，达到这样的功德，这才叫做真正的胜利者、成就者。

我时时在想，如今我们不仅值遇了法王如意宝和喇嘛仁波切这样真正的成就者，而且将自己的身心投入修法之中，这是多么不容易的一件事。其外世人看上去很风光的对境，真没什么可羡慕的。平常我们只是在电视机前看到他们带着笑容，但他们的内心可能时时都被痛苦束缚着。因为世人必然是凡夫，若不具对治烦恼之力，世间人有什么可羡慕的呢？

因此从某种角度而言，我们具有的暇满人身是最值得庆祝的事情。我们没有将色身执著于吃穿之上，而是将身心投入修法之中，由于懂得时时调伏烦恼的缘故，贪嗔痴烦恼越来越少，在面对现实生活时快乐越来越多，即便面对临终，也能了脱生死。这不就是我们行持佛法的真正目的，是我们所追求的一切吗？当圆满了这些因素，我们就是真正的成功者。

## **（十五）精进修法方能成办解脱**

于此世间，仅做一块茶砖之生意，若无利而亏本者，人皆谓之疯子。

我们修行也同样一个道理，我们努力行持的是一种善行、是正法，

是为了获得解脱与自在，倘若没有从修行中得到真正的利益，我们岂不是疯子之中的疯子？但如何知道自己是否从修行中获得利益？就以自己烦恼是否减少，信心与慈悲心有否增上作为标准。

**何为大利益者？除二利自成之无上佛果外，无有更殊胜者，故需修持。**

消尽贪嗔痴烦恼，圆满信心、慈悲心与出离心等一切功德即为自利；救度三界六趣一切众生均能证悟佛果为圆满他利。除此二种力量之外，没有更殊胜的法可寻。而想要达到圆满自他二利，唯依实修方能成办。虽然从某种角度来说，我们还无法做到很高的水准，但是我相信在座的每一位修行者，平常通过认真闻思、修行，都在努力往这方面发展，这是非常值得庆祝的一件事情，也应该如是造行。

从本传承的角度而言，修学分为座上和座下两种。座上修上师瑜伽，座下念诵一些功课等。尤其一天不间断地念诵一百零八遍观音心咒和一百零八遍强制往生法，是我等大恩根本上师喇嘛仁波切给我们后一代弟子所立的功课，相信每一位信众都不会间断这两部法的修行吧。即便平时有多忙，最低限度也要做到这两点。当然若平时能念诵得更多一些，则多多益善，但这两点必须要做到。若能如是依教奉行，相信我们所追求的真正目的——二利圆满近在眼前，不久的将来它必定会呈现在我们的面前。

我常常在念诵完自己的功课，还要再念诵一遍破瓦法。身边的弟子都知道，当我念破瓦法的时候，说明今天又有人去世了。是的，我几乎天天都会听到这个人去世、那个人去世，因此内心也时时在想，世上除了修行之外，其余的一切有什么利益呢？当然，由于宿世习气烦恼沉重之故，有时候我们内心还是会觉得，自己可以长时间活在世上，但这一点除了欺骗一下自己，让自己暂时高兴之外，又有什么意义呢？细致

想想，我们总有一天都要面对这个可怕的情景，当无常到来之时，我们生前所留恋的种种受用对自己来说有什么意义吗？没有丝毫之利益，一切都结束了。

当然，时时观修无常，并非培养一种悲观厌世的消极心态，也不是要求大家从此以后世间的任何事都不用努力。如是讲解的真正目的是告诫大家，以后在从事自己事业的同时，应该抽出更多的时间修法。若能做到这一点，我们就是世上最幸运的人，因为一切条件都已圆满。如果仅仅将人生用于旅游观光，或者耽著于吃穿受用，是非常不值得的。

因此要时时观修无常，精进修法。现在所说的一切，不久的将来都会呈现在每个人的眼前，想要在此生获得究竟解脱，需要我们自己精进修持。

## **（十六）菩提心方能成办解脱**

**若发菩提心，即能证得圆满无上佛果。反之，则无以获证佛果。**

能否成办解脱的根本在于是否能发起无上殊胜的菩提心。有菩提心就能成办解脱；若不具有菩提心，则无法成办解脱。因此当我们在行持善法之时，要时时观待自己的内心，菩提心是否圆满。

**故此，染着于轮回有漏善不善之发心、心所之分类任一三毒之发心，尤其具自私作意时，需当舍弃彼想。**

如同我们前面所讲解般，染着于贪嗔痴烦恼之发心，无论是无记之发心，还是善愿发心或救畏发心等恶念发心，都是一种过错，无法依此而成办解脱。也就是说，一旦发现自己行持的一切善法都是为了自己的名利，当下就应该放弃这样的恶念，因为它对成办解脱没有丝毫之作用。我们了知这些道理以后，就要时时反观自己的发心是否如法。



所谓修行，从某种角度而言并不是很难，只要能把自己的心看管好，时时令它趋向于善法之中，就是在修法。正如我等导师释迦牟尼佛所说：“自净其意，是诸佛教。”就是告诫我们把自己的心看管好，不使它造作恶业，并多行持一些善法，这就是一切佛教的宗旨。但是，这些道理说起来简单，做起来可不那么容易，这也是我们讲解诸多方便道的原因。

**因彼自利虽已灭尽三界烦恼，然所获仅偏于寂灭解脱之声缘寂灭乐，距遍知佛果尚远。**

我们已经详细讲解过发心的种类，其中中士道之发心，即为独自获得涅槃果位而发心修行。如同得过一次天花的人，此生不会再得一次一般，依中士道之发心而获得独自涅槃后，就不会再投生到轮回之中。但仅仅依靠中士道之发心，虽然已灭尽三界烦恼，从六道轮回中超越，但由于没有圆满证悟佛果之故，从自利的角度当中，一切功德没有呈现；从他利的角度当中，无法救度无始以来的如母众生，也就是不具备佛陀的遍知功德。这是中士道发心不圆满之处。

三种发心的功德与过患，前期已经做过详细的教授。如仅畏惧三恶趣而发心修法，目的是为了追求三善道，这是下士道之发心。当具有这样的发心，无论修学哪种法门，都只能获得人天福报之果。用佛教专业术语来讲，即无论修学远道法相乘、近道金刚乘还是捷径之道无上窍诀大圆满，最终都只能得到三善道之果。如同道家所追求的是天界果位，即便他们平常行持的善法看上去与佛教有多么相似，但是由于希求的目的不同，最终的结果只是人天福报。这就是下士道之发心。

为了自己能独自获得涅槃之果位而修行为中士道发心。虽然能寂灭三界之烦恼，超越六道轮回，但是自利一切功德与救度如母众生的他利都未圆满，因此仍未成就佛陀果位。

唯有具备上士道之发心，即为度化三界六趣一切众生证悟佛果而发

心，才能最终成办究竟佛果。由此可知，发起殊胜的菩提心是成办解脱不可或缺之基础。

## （十七）不能借“信心”之名而懈怠修法

我们修法的目的是为了成就佛果，但是何谓“佛果”？共同法借清净刹土来描述佛的境界，如西方有阿弥陀佛的极乐刹土，东方有现喜刹土等。但从究竟意义上而言，真正的刹土并非某个具体的地方，而在于我们的清净心之中。当懂得这些道理以后，想知道自己的修行如何，就不需要再去借问他人，问问自己就能知道。因为遮止本来面目的污点消尽了多少，功德的显现就有多大，以它作为衡量标准，就能知道我们距离西方极乐世界有多遥远。

修法若不调伏内心，只是期待将来的某一天可以往生西方极乐世界，是一种非常幼稚的心态。例如有些人说，他对自己的导师很有信心，因为他的导师功德非常圆满，因此他把自己的身心完全托付给导师。当无常降临在他面前时，他的导师可以引导他往生西方极乐世界。这是否说明他的信心很圆满？

当然，如果你的信心真的已经圆满，无论现实生活中遇到的痛苦或快乐，都能想到是上师的加持；晚上做梦的时候，无论是善梦还是噩梦，都能忆念到是上师的加持，我相信即便你生前不做修行，临终时，导师将你迁转到西方极乐世界是特定的事。但你现前能做得到吗？恐怕很难。

有时候，我们对上师的信心只是一瞬间的心念而已。如果真的对上师很有信心，将身心托付给上师，就必定会遵照导师的教言行持。如果做不到依教奉行，实际生活中还是如往昔一般，自己想怎么做就怎么做，那么我们所谓的信心就只是一种口头禅而已，此时还是要踏踏实实地修

法。正如我等导师释迦牟尼佛所言：“我为汝示解脱道，当知解脱随自转。”为你传讲一切解脱教法，是导师对你的加持，但能否将加持融入自心，则完全取决于自己能否依教奉行。

有时候我们会有一些幼稚的想法，觉得自己把身心托付给上师，上师遍知自己未来的一切，自己可以不做修行，等待着将来导师引领自己解脱。试问你真的时时都有这样的信心吗？即便第一念有这样的信心，当第二念心散乱时，就会忘失前面的信心。因此仅仅凭借这种不坚固的信心，想要在临终时得到诸佛菩萨的垂念，将自心迁转到西方极乐世界是不现实的。

当善星比丘抓着释迦牟尼佛的双足，哀求佛陀：“我现前没法忍受三恶道的痛苦，能否让我获得解脱？”我相信当时他是有信心的，但为何世尊还是说“我为汝示解脱道，当知解脱随自转”？如果仅仅凭借这样的信心就能解脱，修行就没必要了，但实际当中却非如此。因此，从某种角度而言，我们常常会为自己懈怠修行寻找各式各样的借口，但这些都是要不得的行为，必须要舍弃。

## **（十八）菩提心是修法的根本**

**彼等因自利亦未圆满，故其所得甚为可怜。**

仅仅依靠自私的中士道发心，最终所得并非圆满之果，因为不但自身缺乏遍知佛般之功德，也无法像遍知佛陀般度化一切有情父母。这是非常可怜的一件事。

**纵已成办少许自利，却将一切如母有情弃于轮回苦海；仅为自利而大劬劳者，此为羞愧之事。**

从某种角度而言，以中士道发心得到寂静涅槃之阿罗汉果位，确实

具有一定的功德，但仅仅为了自己得到果位而去辛勤修行，就如同你和母亲一起出门，当别人欺负你们的时候，你把母亲抛下，自己逃到很远的地方一般，是世上最可耻的行为。同样一个道理，我们作为大乘教法的信众，仅仅为了自己得到一系列的功德而修行，却任由一切众生在无边轮回中苦苦挣扎而不予救度，从出世间角度而言，这是最可耻的行为。因为无论站在世间还是出世间的角度，一切有情父母都如同今生的父母般，对我们有深厚的恩德。

第一、生身之恩。母亲为了能生下我们，付出了巨大的代价。

第二、赐命之恩。当我们刚刚出生的时候，生命非常脆弱，若没有母亲把我们搂在怀中，当做宝贝一样养育，恐怕当时奄奄一息的我们早就不在人世了。因此母亲对我们有赐命之恩。

第三、赐予一切财食之恩。父母辛勤劳作所得的种种财物美食，都会毫不吝惜地赐予给自己的子女，即便自己居住的条件多么简陋，生活多么节俭，也会把最好的财食受用给予子女。作为子女，可能觉得父母所做一切都是应该的，因为这些财产本来就是自己的，但是父母却从不计较，依然深爱着自己的子女。这就是父母赐予一切财食之恩。

细致思维以上这些道理就能清楚地知道，父母对我们的恩德之广大，是任何其他事物都无法比拟的。如果我们将这些对自己恩德无量的众生搁置一旁，而独自寻求解脱之乐，岂不是世界上最可耻的行为？

因此在我们平常的修行中，愿天下所有一切众生离苦得乐，是我们修行的根本，也是我们在修行期间必不可少的思想和动力。

## **（十九）行持孝道就是真正的修行**

我们在修行时要发愿，愿天下所有一切有情众生都能离苦得乐，在

实际行为中，应该从孝顺生身父母开始做起。从某种角度而言，若连今生父母都不能孝养，口口声声说要为三界六趣一切父母尽孝，是一种非常不切实际的言语。

有些人内心有这样的疑惑：“从某种角度而言，释迦牟尼佛不就是这样吗？他抛下父亲去修行，不是也没有在父亲面前尽孝吗？”是的，释迦牟尼佛的确是独自离家修行，但是他把一切时间都用在精进修法之上。六年苦行，释迦牟尼佛一年只尝一粒米和一滴水，目的就是为了令所有一切父母离苦得乐。这样的大丈夫行为，请问你是否能做到？如果你只是内心希望能具有我等导师释迦牟尼佛般的发心，实际当中不但无法做到并且天天都在懈怠之中，那么你举这个例子恐怕只是你偷懒的一种借口而已。因此，我常常告诫身边的弟子，当你们的父母还在世的时候，还是尽可能多去父母身边尽孝。

当然，如果条件允许，远离父母、独自在幽静地处好好修法，的确是一种孝道，而且是大孝。精进修法不仅是对今生父母的孝顺，更是为天下所有一切父母尽孝，这样的思想和行为决定符合大孝的标准。但有些时候，恐怕这些都只是你一瞬间的美好想法而已。虽然你认为自己即便不在父母身边，也可以通过修行利益他们，可行为当中却天天都在懈怠，这里玩乐三天，那里懒散三天，这样的话，还不如留在父母身边好好修法。

孝道，不仅仅是世间的一种德行，也是成办出世间解脱唯一不可缺少之功德，因此具有孝道非常重要。我等大恩根本上师喇嘛仁波切的母亲，在上师二十多岁的时候就去世了，但是上师直到八十多岁时，只要一提到母亲，还是会在大众面前泪流满面。从中我们就能知道，一个真正的高僧大德，对母亲有多么孝顺，

我们作为后一代修行者，更需要如是造行。

我常常对身边的很多弟子说，不要为自己寻找各种各样的借口而疏于孝顺父母。很多做儿女的都会说，自己的工作实在太忙了，所以没有时间去探望父母。是的，从某种角度来说，你的工作可能是比较忙，但是往昔父母在养育你的时候，他们的工作也很忙，他们是否只顾着自己的工作而将你扔在一边，让你自生自灭呢？因此在面对自己父母时，绝不能把工作忙作为自己偷懒的借口，该去孝顺父母的时候就应该去尽自己的孝道。如同我们平常修行一般，我们修行的目的是为了成办永恒不变的快乐，若此时再为自己寻找众多世间借口而不做修行，最终遭受痛苦的是谁？就是自己。

我们在电视上经常能看到很多子女不孝顺父母的新闻。我想，因果是不虚的，现前对父母不孝的人，自己也总有一天会变老，他也会感受被嫌弃的果报。因为他的儿女从小耳濡目染的就是父母对爷爷奶奶种种不孝的行为，因此儿女决定会效仿这些行为而不孝顺自己的父母。

虽然现在社会环境越来越恶劣，仅仅凭借自己的力量去改变社会是不现实的，但我相信，每个人都可以从改变自己开始。现前你能孝顺父母，你的子女受到这种影响，以后也懂得怎样孝顺你。在我的家乡，虽然没有很多高僧大德天天讲解这些关于孝道的道理，但是家乡人对父母都非常孝顺，原因就是祖祖辈辈都非常孝顺，晚辈从长辈身上不知不觉地学到了如何孝敬自己的父母，因此成为一个非常好的传统习惯。

从出世间角度来说，这也是一种修行。我们都会说，成办解脱必须要好好修行，但是真正的修行就是从眼前的行为开始做起，从孝顺自己的父母开始做起。如果仅仅将孝顺与发心停留在脑海中而没有任何实际行为，恐怕只是一种自我欺骗而已。对身边的父母都无法孝顺，想要为三界六趣一切众生尽孝是不可能的。所以，修行不是一味地追求自己要念多少遍经文，磕多少个大头，打多长时间坐等。如果为了自己解脱而

将所有如母众生搁置一旁，这是令人非常羞愧的一件事。

## （二十）修法应树立真实之发心

如《致弟子书》云：“诸亲趣入生死海，现如沉没大水中，弃而不顾他苦难，自脱羞愧何过此。”

若见众生遭受各种苦难却袖手旁观，只顾自己一心寻求涅槃快乐，这是世上最可耻的行为。因此无论修学什么法门，都应将上士道发心立为根本，内心时时想到为天下所有一切父母离苦得乐，这一点非常重要。

无论是遵循哪一种密宗传承修学方式，修行者都必须做到行为符合小乘教法，思想符合大乘教法，见解契合密宗。因此，在平常的行为中，即便恶业再微小，都要尽可能断除；即便善法再微弱，也要精勤行持。无论行持什么善法，内心都要时时忆念到，所行一切善法皆为三界六趣一切众生离苦得乐。当然，依据密乘见解，在护持本体之时，妄念越粗大更成为解脱自性之功能。因为在护持本体时，妙力起现一切之相均为本体之庄严和游舞，这是真正的密宗见解。我们的日常修行应尽力往这方面发展。

正如此理所说，应以方便调整一切错谬之发心，生起净信及利他之心，即为十分重要。

何谓“以方便调整一切错谬之发心”？就是一旦发现自己在修行之前的发心是无记之发心，要及时将其转为善念发心；若是恶念发心，则应断除而努力生起善念发心。

至于善念发心中的下士道发心、中士道发心和上士道发心的差异，相信大家都已经了解了，在此基础上，应努力树立上士道之发心。当然，上士道之发心还可分为三种心力。完全不顾自己，一心为天下所有一切

众生离苦得乐，是上士道发心之上等心力，为牧童之发心。为自己及众生都能平等获得佛的果位而行持善法，是上士道发心之中等心力，为舟子之发心。想到仅凭自己现前的力量，虽眼见众生遭受各种痛苦，却因能力有限而无法救度一切众生，就如同没有双臂的母亲看见自己的儿女被河水冲走而无法施手援救般，内心焦急而痛苦，故发愿自己先证悟佛果，具备度化众生的功德和能力后再度化一切众生离苦得乐，是上士道发心之下等心力，为国王之发心。

往昔智悲光尊者曾经说过，做不到的发心是无利益之发心。现前我们必然还是凡夫，前面上等心力与中等心力的发心虽然很好，但是很难做到，因此国王之发心是现前最适合我们根机的发心。也就是说，为了度化一切众生，发心精进修法获得解脱，当具备能力的时候，再去度化一切众生。

当我们知道发心的种种差别，以及如何树立真正的发心时，就要努力调整自己的发心。

## （二十一）愿菩提心的两个学处

**广大意乐菩提心之发心需具备两种意义或两个方面。**

发起广大意乐菩提心需要具备愿菩提心和行菩提心两方面。其中愿菩提心要具备慈悲缘众生和智慧缘大觉两个方面。

在修学愿菩提心之上，阿底峡尊者讲解的修心七法与智悲光尊者讲解的修心五法都是非常殊胜之方便。如修心七法为知母、念恩、报恩、慈心、悲心、胜解信与菩提心，其中前五法称之为慈悲缘众生，后两种称之为智慧缘大觉。仁真晋美林巴所讲解的修心五法：知母、念恩、报恩、起慈悲心、愿度化一切有情证得佛果。前四法为慈悲缘众生，后一



法是智慧缘大觉。

无论运用哪一种修法，首先都要知道，三界六趣一切众生都曾经做过自己的父母。六道中除地狱和天界为化生之外，其余皆依母亲而生。我们不仅今生有自己的父母，前世也有自己的父母。无始以来，我们生生世世都有父母，也就是说，如今所有一切众生都曾经做过自己的父母。这是首先要知道的一点，即众生是我的母亲，这就是知母。

第二是念恩。从入胎到出生，从出生到长大成人，父母在整个养育过程中对我们的恩德有多大？

首先是生身之恩。为了生养我们的身体，母亲遭受了多大的痛苦？其次为赐命之恩。我们刚刚出生时，生命非常脆弱，是母亲将我们搂在怀中，抚育我们长大。如果不是母亲的恩德，当时奄奄一息的我们早就已经不在人世了。在我们的成长过程中，母亲把自己所有的一切都毫无保留地赐予给我们。因此，从世间角度而言，母亲对我们的恩德是任何人都无法比拟的。从出世间的角度来说，没有母亲，我们无法获得十八种珍宝人身。在修行过程中，若没有母恩的示现，菩提心也无从修起。因此，现在世出世间所享用的一切，都是母亲赐予给我们的，这份恩德非常深广。

第三、报恩。在养育我们的整个过程中，母亲自己承担了一切恶业痛苦，而将一切安乐赐予给我们。为了养育我们，母亲造下极大的罪业，至今仍在轮回中漂泊。即便我们平常看见的一只小小的蚊子，它也曾经做过我们的父母。正是由于往昔它做我们母亲的时候，不知取舍善恶而造下极大的罪业，现前只能投生在恶趣，受生这样的身体，遭受种种苦难。现前该由我们做儿女的来报答这份恩德，而想要救度父母，只有通过精进修法方能成办。这也是真正的报恩。

但是，仅仅对三界六趣一切父母生起慈悲心，是远远不够的，还要

选择将这些对我们有极大恩德的如海般的父母置于何处？当然，将父母置于三恶趣，谁都不会同意，因为恶趣充满种种痛苦。若以下士道发心，将父母置于人天善趣是否究竟？父母往昔也多次得到过人身，或感受过天人的果报，但是最终仍在遭受各种痛苦。因此人天善趣没有永恒的快乐，不是安置父母的圣地。若依中士道发心，将父母安置于寂静涅槃之果位，虽然父母暂时可以远离三界烦恼，从此再也不会落入轮回之中，但是他仍不具备遍知佛陀的功德，因此仍不圆满。唯有把我们的父母置于佛果，才是最殊胜的圣地。佛的境界乃获得断证一切功德，由于一切烦恼已消尽、功德已圆满、本具有的一切已赤裸，此时才能得到真正的快乐。将父母置于究竟佛果，就叫做智慧缘大觉。

如是具有慈悲缘众生和智慧缘大觉才是真正的愿菩提心。若不懂得这些道理，仅仅口中说要发菩提心，还是远远不够的。

## （二十二）具德导师具有圆满的信心与慈悲心

如弥勒菩萨云：“发心利他故，欲正等菩提。”其虽为缘众生之大悲心与缘佛果之希求心二者，然我等无始以来沉睡于颠倒床榻之上，一步亦未迈向正道，稍许亦未曾睁开闻思修之慧眼，此等善心极难生起，故需依止胜士善知识之窍诀而生起菩提心。

虽然我们已经知道，具有慈悲缘众生与智慧缘大觉两者才是真正的愿菩提心，但无始以来，我们一直沉睡在无明之中，从未踏入解脱之道，也未曾睁开过闻、思、修三种智慧之法眼，所以希望内心当中突然生起慈悲缘众生和智慧缘大觉的发心是很困难的。因此在诸多条件不成熟的情况下，我们需要依止一位具德和具缘的导师，依导师所授之窍诀生起菩提心。

至于要依止什么样的善知识作为自己的导师，我们已经讲过很多遍，就是要依止一位具德和具缘的上师作为自己的导师。有些汉地信众由于不懂其中道理的缘故，在依止导师方面做得并不很圆满。

要记住，成办解脱要具备三个条件：传承法脉清净、导师功德圆满和信心圆满。因此想要令自己的信心圆满，依止清净传承与功德圆满的导师非常重要。若导师功德不圆满，不仅自己的信心很难增上，也无法得到导师的加持，这会成为证得无上菩提的障碍。所以在依止导师方面，必须寻求一位具德且具缘的导师。

导师总分为六种，总师、引师、酬忏师等三者为共同上师，誓言灌顶师、令解心续师、窍诀传承上师等三者为不共同上师。但是在汉地，由于很多信众不懂其中的区别，总是将两者混在一起理解，只要遇到一位稍许会讲说佛法的人，便认作自己的导师。当然，作为共同导师是可以的，但作为不共同之导师，仅凭口中能说几句佛法可是远远不够的。因为作为不共同导师，必须具德并且具缘，尤其前者更为重要。一位不具德的导师，即便可以成为你的师父，但无法称之为真正的圣者善知识。

虽然在诸多续部经文和论典当中都讲述过，一位具德上师要具备哪些特点，但仅凭我们现前的智慧，可能无法辨别这位导师是否具备这些功德，那该怎么办呢？我们就要观察他的慈悲心与信心是否圆满。

若导师的内心有舍弃一位众生的心念，他就不是一位具德上师。因为真正具德导师的慈悲心与信心是普遍圆满的。若周遍的功德成为一个具体的数量，对众生仍旧有所取舍，即便他摄受的众生数量有多么巨大，也不能称之为具德上师。当然，有些导师有时可能会呈现一种方便，口头上对弟子说，如果弟子不好好修行，从此以后就不再摄受他，但实际当中内心并未舍弃弟子，这种言辞是一种督促弟子精进修行的方便。但是否所有具有这样显现的导师内心真的没有舍弃一位弟子，就不得而知

了。总之要记住，一位真正的导师，内心是不会舍弃任何一个众生的，只要内心舍弃一个众生，就不是真正的具德上师，因为慈悲心不圆满。

其次还要观察导师的信心是否圆满。无论这位导师对哪一种传承或导师产生分别，他都不是一位具德导师。因为真正具德导师的信心是无缘的，超越时空而周遍圆满，若信心已成为分别心，就是一种有限制、有缘的信心，这样的导师当然不是一位具德导师。

虽然我没有亲耳听到谁说这个传承不好、那个导师不好等等，但是各式各样的传言还是能不时听到。我常常想，这位导师为什么不先管管自己？既然他的身份是一位导师，就说明他正在度化众生。若言行如同凡夫一般，又如何能度化众生？就像两个同时掉进漩涡里的人，一方希望另一方把他拉上去，可能吗？只有寻求一位不在漩涡中并且已经到达岸边的人，才可能将两人解救上来。作为导师，必须具备救度众生的力量。若导师仍旧如庸俗般在轮回中漂泊，被贪嗔痴烦恼所束缚，就不具备成为导师的资格。因此，我们可以从信心的角度中去观察，这位导师是否一位具德导师。

当然，寻找一位一般的导师并不难，只要他对我们进入出世间起到一定的顺缘作用，就可以成为一般的导师，但我们不能轻易视其为依止上师。因为要成为一位依止上师还要具备多方面的条件，仅凭口中会讲两句佛法，对自己进入佛门起到一定的顺缘作用是远远不够的。虽然汉地有很多人对这些道理还不是很懂，但如今由于众多高僧大德的恩德感召，已经有越来越多的人知道其中的理趣，也知道以后该如何去修学，这些都是非常好的现象。

### （二十三）菩提心摄持的善法功德无量

无论是依止修心七法还是修心五法，目的都是为了自己能够生起菩提心，但第一步都是从知母念恩开始。

往昔有一位亚青寺的出家人问我，他在观修四无量心时，当修到知母念恩的时候，就无法继续深入观修下去。因为他的母亲在他小时候就离他而去，对他不管不顾，是他的奶奶将他抚养成人，因此他认为他的母亲没有尽到一点做母亲的责任，在观修知母念恩时，怎么都观不出来，该怎么办？

我对他说：“奶奶将你抚养成人，对你有养育之恩，但是母亲对你却有生身之恩。我们讲解母亲有生身、赐命与赐予一切财物等三种恩德，即便你的母亲缺少其中的几种恩德，但是母亲的生身之恩决定会有。从入胎直到把你生下来，母亲遭受了很大的痛苦。若没有母亲的孕育，你决定不会在世上。所以要从这个角度去观修知母念恩。”慈悲缘众生非常重要。从世间的角度当中而言，菩提心是一种孝道；从出世间的角度而言，作为修行者，菩提心是一切大乘修法之精华。一旦失去菩提心，即便对其它法门有多么了解，从事的善行有多么广大，成办解脱是永远不可能的。因为我们所做的一切都是为了生起菩提心。

愿菩提心不仅要具备慈悲缘众生，还要具备智慧缘大觉，因此我们要将母亲置于究竟的果位。为了成办这样的事业，我们要精进修法，这是我们时时都要行持的事业。无论是身做礼拜、口诵咒语，还是时时刻刻调伏自己的内心，目的都是行持菩提心。一旦具有慈悲缘众生与智慧缘大觉的发心，所做的一切善法都功德无量。

希望大家听完如上教授以后，能多观修菩提心。若不将这些教言付诸实修，仅仅在口中念诵“愿三界六趣一切众生离苦得乐，究竟成佛”，这样的发心只是在走一个过程而已，对于成办解脱是远远不够的。只有将这些教言深深地烙在我们的心中，如理造行，一一具备，才能体现出真正的菩提心。如果每一位听闻学习《圣者言教》的修行者，都能做到不仅对所有的教言圆满通达，并且如实造行，这次讲法的意义就非常广

大了。

我知道很多汉族弟子很喜欢看书，因此以后有机会，我也想尽量多翻译一些教言。以后的翻译可能会更通俗一些，不会和《圣者言教》一般，既不是文言文，又不是白话文，读起来非常拗口。但无论如何，这么做的目的是希望大家多去翻阅，了解如何成办解脱的道理。以前上师对我说，由于我的身体不是很好，做很广大的事业可能身体吃不消，若能给一些具缘弟子讲解上师瑜伽，可能意义更为广大。因为如今汉地缺乏的不是书，而是导师为弟子传讲如何修行。所以从那时候开始，我就把重点放在讲法之上，这也是我在遵照导师的教言行持，在修行上师瑜伽。因为上师瑜伽不仅仅是座上的修持，座下遵照导师的教言去做，也称之为上师瑜伽。

我每次讲法，都会非常高兴。一方面，你们现前对上师瑜伽以及佛法的理解越来越深刻，越来越透彻。另一方面，往昔上师一直希望我能作为汉藏弟子多讲一些法，即便上师在示现涅槃前的病重期间，仍旧把我叫到身边殷切嘱咐：“我现前已经病了很长时间，岁数也已经很大了，再驻留世间已经没有多大的意义。你从第一次依止我直到现在，我已经把全部教法无余赐予给你，你依教奉行，也已如实呈现功德。以后为汉藏弟子传法，是你事业的重中之重。”虽然上师色身已示现涅槃，但是上师的法身永远在法界中关注着我们。因此，遵照上师的教言为大家传讲佛法，我也觉得非常高兴。

现前你们已经听闻了这些教法，接下去就要做到依教奉行，至少要尽可能往这方面发展。这既是我对你们的教言，也是我对你们的希望。

## 回 向

### 【备注】

此为弟子根据大恩上师讲法记录略作整理，更详细的内容请参考闻法录音。因时间仓促，恐有错谬，故于大恩上师及道友面前忏悔！

愿大恩上师法轮常转！信众法喜充满！早证菩提！