

# 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

第八讲 2012年6月3日

### 【原文】

上述根本在于转变意乐，如颂曰：“诸法依于缘，住于意乐上。”即具五圆满之净相，如净观受用圆满之刹土等。其地处净观为密严法界宫殿，导师圆满为金刚持，眷属圆满为男女菩萨及本尊空行之自性，法为大乘，时间为恒有相续轮，此本来即为清净之显现，而如是明观，此即为实相。若于非清净增益为清净，即是邪见。如《广大幻变续》云：“若无清净智之自证慧，如来刹土亦见恶趣境，若证胜乘平等之密义，无间地狱亦现密严刹。”此即如同具髻梵天与舍利弗争论释迦佛刹土是否清净之义般。

上师即为佛陀，《空行帐幕续》云：“凡谓金刚萨埵者，彼即阿闍黎身现，缘于饶益众生故，住于平庸色身相。”我等闻法之眷属，彼基为如来藏，所依为珍宝人身，缘为善知识，以此方便教言摄持，将来必定成佛。如续云：“一切众生皆佛因，无一众生非法

器。”于一切现境净观为大清净、大平等中，如是闻法堪为密乘之法器，且为一切善逝如来所护念、加持、欢喜、赞叹之处，轮回一切众生亦皆欢喜，且生起成就无上利乐之因，其功德广大无边。

## 【正文讲解】

### （一）生起真正的菩提心须长时间串习修行

《圣者言教》总分为：闻法方式和宣说引导次第两部分。其中第一部分闻法方式分为：发心和行为两种。现前我们所讲解的是发心。它总分为：希求现世之发心和欲求后世之发心两种。其中希求现世之发心已经讲完，现前所讲解的是欲求后世之发心。它分为下品、中品和上品之发心。其中下品与中品已经讲完，现在讲解的是上品之发心，即欲求无上正等菩提果之发心。菩提心又分为：广大意乐菩提心之发心和广大方便秘密真言之发心两种。其中第一也已讲完，现在所讲解的是第二，广大秘密真言之发心。

我们一直都在传讲发心的重要性，相信大家从文字上对它已经有所了解，但将它运用到平常的修行当中，则更为重要。无论我们平常所行持的善行看起来是广大或者渺小，行持善法的时间是长还是短，都必须具备菩提心。因为令善根转变成无量就要依靠菩提心，因此在我们的修行过程中时时不忘菩提心是非常重要的。

细致观待，我们每天所修行的法、修行所用的时间都是很有限的。例如一个昼夜有二十四个小时，但是真正用功办道的时间又有几个小时呢？非常非常短暂。再往下想想，无始以来至今所造的罪业又有多么沉

重，短短时间所修的法如何消尽无始以来至今所造的罪业呢？首先当然要依靠发心。因为令善根转变成无量，唯有依靠菩提心，因此发心非常重要。无论你平常所修学的是远道法相乘，近道金刚乘乃至捷径之道无上窍诀大圆满，一旦在行道过程中失去菩提心，那么所做的一切善行就会成为很有限制的功德。依靠有限善法消尽无始以来的罪业，恐怕时间就会非常漫长。而且我们平常修行的时间也不是很长，想要将短时间内所修的法转变成无量，必须依靠菩提心，因此菩提心非常重要。

菩提心可以从两个意义上理解：愿菩提心和行菩提心。愿菩提心就是慈悲缘众生与智慧缘大觉。将三门投入修法就是行菩提心。但这些道理仅仅口中说一遍是远远不够的，想要在内心深处真正生起慈悲心及度化众生之意乐，需要长时间修行。虽然我们一直都在讲解菩提心的重要性，而且从文字上已经做过宣讲，接下去还会做一些更细致的讲解，但无论是修心七法或者修心五法，目的都是为了成办慈悲缘众生和智慧缘大觉，而想要圆满菩提心的这两个要点，则有赖于修行者长时间的修学串习。

## **（二）如何运用止观交修发菩提心**

修行者首先要从文字上了解菩提心，进而在平常的修行中修习菩提心。很多信众平常都有自己的修法，无论是修加行、念诵仪轨、心咒还是修上师瑜伽，修行之前都要发菩提心。

我们时时都在宣讲，在从事任何善行之前都要先观待自己的发心。若自己的发心为无记之发心，则所修之法已非正法，于解脱没有丝毫利益，这样的修法又有什么意义？因此及时将无记之发心变成善念之发心，是必不可缺少的。若我们的发心由于染杂世间八法成为恶念发心，无论

是善愿发心还是怖畏之发心，在此基础上的一切善行，不但对解脱没有丝毫之功德，反而成为一种罪业，当然更不应该继续这样的修法，而要当下断除这种恶念，创造善念发心。若发心具有善念，还应该反问自己的善念发心是属于下士道、中士道抑或上士道？自己所欲求的目标和出离心又是如何？

若能如此细致看待自己的发心，并确定自己的发心确实是菩提心，那么无论你修学什么法门，即便对很多修行理趣不是很理解，念诵的可能仅仅只是几句咒语，但是功德却会变成无量。相反，若不具备菩提心，即便一天二十四小时都在修行之中，最终所得的功德还是有限制性的。因此把有限的功德转变成无量之功德，必须依靠菩提心，这一点非常重要。

不仅在修行之前要看待自己的发心，在修行期间也要时时培养菩提心。作为密宗弟子，虽然我们站在真实教授的立场讲解了密宗的见修行果，但由于根机不够的原因，现前暂时还无法悟到这样的见解，因此不得不依靠方便教授次第成办见解，这时止观交修就很重要。无论是观修四无量心还是发菩提心，都可以聚集在观想之中而作修学。如是观想与修止交替而修，从观想的角度中，对菩提心的理解越来越透彻，而且也会让自己的寂止越来越增上。当观想和寂止契合一起时，就是出世间禅定的见解，也就是我们所说的胜义菩提心。

因此，无论我们平常行持什么善法，实际当中都没有离开过菩提心。我们现前虽然还在修菩提心，想要圆满实证菩提心可能还需要一个过程，但我们应该懂得如何时时以止观交修来修菩提心。

### （三）如何理解快乐修行

一般来说，我们一星期只有两节课，也就是说我们讲法的次数并不是很频繁。在其外的五天中，我相信大家也都在修行之中。当然，现前大多数人可能还不具备天天在家修行的福报，即便有这样的愿望，但由于多方面条件不成熟的缘故，实际当中恐怕也难以如愿。即便如此，作为修行人，平时尽可能多抽出一些时间修法是必不可少的。无论你白天工作多么繁忙，平时若能做到早上早点起床，用一个小时、一个半小时甚至两个小时的时间进行座上修行，应该是能做到的。否则只是口口声声号称自己是一个修行者，实际上却连修行的时间都不具备，又如何能自诩为一个修行者呢？因为所谓修行，可不是光口中说说就可以了，还需要体现在实际行为当中。我相信，在座的很多信众这一点都已经做得非常不错了。

我们说过，修法不单纯是一种修行，学习很多道理也非常重要。因为当你从理论上了解到了修行的重要性，并且在修行过程中也具有了一定经验时，对佛法的信心就会越来越增上，对你而言，修行也成了一种乐趣。

有些对佛法不了解的人会认为，修行者的生活一定是非常沉闷的，因为他们天天都将自己关在一间小屋子里。要记住，我们不能仅仅以自己的感觉来衡量一切，也许你有一个快乐的标准，因此认为全世界人的快乐都应该符合这个标准。当然不是这样的，因为每个人快乐的标准都是不一样的。作为修行者，能否在修行中得到喜悦，完全取决于对法的理解以及修法的经验。

若我们能将对法的理解与修法道验契合到一起，相信我们的修行就会越来越增上，也不会出现修行到一段时间就退转的显现。对修行者而

言，这才是修行的真正乐趣。如果你并没有在修行过程中体会到修行的乐趣，每天只是为了完成目标而修法，虽然短时间内，这种修法不会产生不好的后果，但长此以往就很难所言了。当然，如果你的修行能够契合历代传承祖师的教言，所作一切均成正法，这是没得说的。但若仅仅为了目标而做修行，不仅修法的过程没有乐趣可言，当修行走入极端，还很容易堕入偏道，世人口中所谓的“魔障”可能就会起现。因此，对于修行者而言，这些道理都要懂得一些，若能如是修学，意义非常广大。

#### （四）万法摄一才能迅速成办解脱

有些人在听法期间，内心可能会产生这样一个疑问：为什么导师每讲一个要点，都会强调这个法的重要性？例如讲菩提心的时候，会特别强调菩提心的重要性；讲解行为的时候，又会着重强调行为的重要性，到底是菩提心重要还是行为重要呢？

产生这些疑问，我想可能还是对法不理解所致。例如人是一个整体，他同时具有前面、后面和侧面，但是在描述的时候，同时描述四面是不可能的。我们只能从某一面进行描述。但是当我们描述前面的时候，并不代表这个人不具有后面和侧面。同样的道理，我们在讲解真正善法的时候，也会站在不同的角度当中讲解。比如我们往昔讲解过，三乘教法的根本为出离心、菩提心和信心。虽然我们会站在三个不同的立场之上讲解，但是在在我们树立圆满菩提心的时候，三者同时具备。

往昔大修行者涅莫问吉祥萨迦班智达：“殊胜悉地乃依上师与本尊何者而得？”用通俗的语言说，就是想要获得解脱是修显宗好还是修密宗好？是念诵咒语好还是打坐好？是闻思好还是实修好？是实修上师瑜伽好还是修本尊好？是上供十方三世一切诸佛菩萨好，还是下施三界六

趣一切众生好？是参加法会朝拜神山好，还是谒见导师好等等。当时吉祥萨迦班智达曰：“二者分离之修行皆不得殊胜之悉地，若证得上师、本尊、三世诸佛、自心、一切轮涅等无二之时，即能显现殊胜悉地。”因此，当任何修法变成二法的时候，都得不到殊胜之悉地。例如认为显宗就是显宗、密宗就是密宗，上供与下施无关，修学上师瑜伽与本尊无关等等，当你所理解的这些道理以及所做的修行成为两个法时，想要成办解脱是不可得的。

但这是否意味着从此以后我们仅仅修一个法就可以，而不需要再修其他任何法了呢？当然也不是。从方便之上，我们可以有很多种修学方式，但心中要明白，在做某一件善事的同时，这件善事圆融一切法门。要记住，如是讲解的原因，并非我们现前所修学的法不够圆满，需要配同其他的法门，而是为了让自心能够更加自在。

当然，历代很多高僧大德都有各自讲法的特点。比如往昔印度以及藏地的很多修行者都会告诫弟子，今生不能迅速成办解脱的最大原因就是修法过于散乱。由于修法不专一的原因，内心也在散乱之中。我等导师释迦牟尼佛虽然传讲了八万四千法门，但是并非要求后一代弟子要把所有法门都去尝试一遍，而是应根据个人的根机修学一种法。印藏很多祖师都是专一修学而迅速成办解脱的。这些传承祖师的教言当然是有道理的，但是我们在理解的时候，仅仅拿着一句话来衡量一切，就有可能产生一些负面影响。例如内心会想，这位导师是否专讲某一个教法而排斥其他法门？当然不是排斥，而是由于不做某些行为的缘故，才会有这样的显现。有时候我们又会觉得修一种法太过单调，多修几种法可能更好一些。当然，针对不同的根机，会讲解不同的法门。

因此以上两点并没有什么矛盾，无论如何修学都要记住，一法当中圆融万法是很重要的。当你认为依止药师佛只能消除病患，依止长寿佛

只能获得长寿，依止金刚萨埵只能消除自己的业障，依止莲花生大士只能消除一切违缘，想往生西方极乐世界必须依止阿弥陀佛，想增上自己的福报必须供财神佛等等，若对修法的理解还如此单调，迅速成办解脱对你来说已经障碍重重。细致观待，药师佛以药师佛的形象呈现在众生面前，是由于众生根机不同的缘故，如对病人而言，依止药师佛可以遣除病痛，因此对药师佛的信心更大一些，更容易趋入修行。随着修行增上，我们必须知道药师佛乃十方三世一切诸佛菩萨的总集，所以依止药师佛不仅可以消除病患，还可以如祈祷长寿佛般获得长寿，如祈祷莲师般遣除违缘，如祈祷金刚萨埵般消除业障，如修财神佛般令福报增长等。在修学药师佛的同时，所有法门都已圆融其中。所以，以不同形象示现的诸佛菩萨，以及不同的修行法门，本身都已具备一切法义。

需知，当你把修行理解成二法之时，成办解脱了不可得。何时一切法圆融于一法，何时就是成办解脱的时机。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。”也就是说，若不能将万法融入调心一法之中，仅仅站在分别的理解和修学之中，迅速成办解脱是不可得的。

## **（五）求法不要高攀**

我们都说自己是个修行人，是个非常善良的人，因为平时也在从事许多的善行。能够从事各种善法当然非常好，但是不妨先问问自己，我们修行的目的是什么？

有些人说由于自己业力太过沉重，恐怕做不了很多修行，想要即生成办解脱恐怕是不现实的，所以今生依止导师修法，就是为了积累一些福报，希冀未来能成办解脱。但在座的很多人可能不是这样想的，他们

所希求的是迅速成办解脱，若今天就能在头上长个肉髻出来，是最好不过的。也就是说，希求解脱的愿望非常强烈。但心愿与行为必须配同而行才能圆满目标。若只是心里如是想，但是行为却与目标背道而驰，则永远无法达到目标。因此将这两天传讲的教言运用于实际修持之中，我想对用功真正意义的了解就会越来越深刻。

例如我们平常都在修上师瑜伽，我们是否知道修上师瑜伽的真正意义在于何处？我们一直讲解三殊胜的原因在于何处？要记住，作为密宗弟子，在讲解等持的同时，还要讲解方便的重要性，因为这是针对根机而作的传讲，并非本传承必须这样教条地传讲。因此作为次第根机者，绝不能高攀，高攀对于见解的增长可能起不到什么作用。

往昔我在讲法之时，只要弟子修完加行，我都会讲解一些正行，并且直接按照亚青寺的传统讲法，从寂止开始，然后进入胜观。讲解胜观就从前行破除心房开始，直到印证见解，一步步深入传讲。虽然当时很多人都认为作为上师，我很慈悲，因为赐予了成熟口诀法甚深教授，但现在观察，在短短的时间内传讲成熟口诀法，还是有些急进。像有些平常看书多一点、智慧稍微高一些的弟子，在回答导师的问题时，仅凭自己的推理也能说出一两句，这样就在导师面前过关了，并且得到下一步窍诀法的传授。这样的修行，即便他口中可以说自己已经求到了成熟口诀法，但恐怕连他自己都不知道求法的意义在于何处。

因此这两年，我只会对修法时间较长、修行精进、法器成熟的弟子讲解成熟口诀法，而且要求也比以前更高。因为弟子若不堪法器，不具有相应的根机，导师在传讲密法时，可能已经违背了十四条根本誓言的第七条：“非器非熟庸俗前，若传密法违七条。”这是历代传承祖师金刚持的规定，我相信谁也不敢违背。因此无论是藏族人还是汉族人，去过高原的可能都听说过，在我身边很难过关。当然，这也是为了对弟子

负责，我只能如此把关。

有时我碰到一些声称得受过成熟口诀法的弟子，就会问他们：“在座上时，你们何时依止意识转为道用？何时依止智慧转为道用？如是修行的真正目的在于何处？座上如是修学，于座下应该具备什么样的条件？”如果答案只是“有”或者“没有”，再无法回答出更具体的内容，那么所谓的成熟口诀法对你而言，可能并没有多大意义。以前我传讲过很多这方面的教言，但是后期发现，有些弟子并没有因为圆满得到成熟口诀法的原因，见解有多么高，甚至有很多人抛弃成熟口诀法，选择“热闹”的修行，因为这样心可以散乱一些。

例如很多人都非常喜欢朝拜神山，难道朝拜神山的功德真的比修行还大吗？我想可能不是的，既然如此，为什么还有那么多人喜欢呢？因为在这个过程中，心可以随习气而散乱。虽然出发的时候可能带着一颗虔诚的信心，但是在朝山过程中，难免具有如凡夫旅游观光一般的心态，一方面觉得佛教的圣地非常好，另一方面也会觉得出门玩玩还是挺热闹的，内心还是喜欢散乱，对于成熟口诀法的真实要点却没有了解。

我们现前讲解的上师瑜伽导修虽然契合着成熟口诀法，但并非如成熟口诀法般，几天求一次法的原因在何处呢？就是希望大家切切实实地修行每次学到的教理。我相信，只要能过阎王爷这一关，你就能解脱。否则仅仅口中说说，实际当中还是如往昔一般，一点意义都没有。我们修法是为了将所学教理融入自心而成办见解，但是想要圆满这样的目标，还是有赖于踏踏实实的修行。

## **（六）法义融于自心才是真正的见解**

我们在讲显密差异时说过，将无记之念转变成善念，下乘派也具有，

但能把恶念转变成善行，唯独密法最殊胜，因为密法具有大清净平等之见解。但我们由于尚不具备如是见解的原因，当下能将烦恼转为道用还不现实，因此，我们把转变的过程分为意识转为道用和智慧转为道用。意识转为道用也有很多过程，如讲解《胜乘狮吼妙音》前行破除心房时，分为四个阶段，其中前面三个阶段都在讲解意识转为道用。

当然今天不是讲解成熟口诀法的时机，如是讲解只是告诫大家，在修的过程中，应该要让自己的内心成熟起来，这样得到的见解才是真正的见解。否则即便口中说得有多么精彩，实际当中没有什么意义。惠能大师曾经说过：“善知识，世人终日口诵般若，不识自性般若，犹如说食不饱。”以及无垢光尊者曰：“口头空言之了知境界，故不得菩提胜果。”历代传承祖师通过这些教言告诫我们，无论口才多好，对教理多通达，只要内心与庸俗同道，你仍旧是凡夫，因为最终成办解脱的不是口而是心。

当然，在真正趋入修行之前，我们需要了解如何修行的道理，因为它是修行的前行，不可缺少。但是在了解修行理趣之后，绝不能仅仅停顿于此，还需将闻思之法付诸实修。当通过修法改变了自己的心相续，所有一切教理都变成自己的功德时，这些见解才算是你自己的。

我们每次在讲解法本内容前，都会如聊天般和大家讲解一些共同的修行问题，我觉得这是非常必要的。相信大家平常都在修行，修行期间无意当中产生一些疑问，也是很正常的。所以我在讲法期间，会尽可能就这些疑问做一些解释。记得往昔我等大恩根本上师喇嘛仁波切在传讲佛法的过程中时时告诫我们，讲法就要直指修行者不足的地方。无论他业力多么沉重，修行有多少不足，只要能够直指他的缺点，相信他都会有所改进，这就是导师讲法的真正意义，也是教法真正深奥的地方。如果导师讲法如同老人给小孩子讲故事般，用许多美妙的词语，讲得头头

是道，即便听起来很精彩，但是对调伏自己的心相续又有什么意义呢？因此，我们无论是听法还是实修，时时观待自己的内心是非常重要的。

## （七）净观的重要性

我们说过，作为密宗行者，行为当中必须做到净观。显宗在调伏外境时知道万物都是虚幻，因此在虚幻中断除执著，但没有净观一切都是诸佛菩萨的刹土。作为密宗弟子，在了知一切皆为虚幻的同时还要做到净观。当然，现前我们毕竟是次第根机者，直接将一切如梦如幻的见解与净观圆融到一起，恐怕还不现实，但应该尽可能往这方面发展。

净观不仅是密宗成办解脱的一种殊胜方便，它还能对治我们生活中所遭遇的一切烦恼。既然我们都认为自己修行的目的是为了成办今生快乐、临终自在、未来更加幸福，那么无论是从今生的生活还是事业的角度而言，净观都不可缺少。

例如由于我们无始以来习气烦恼沉重的缘故，与家人相处时难免会产生一些矛盾，这时候消除矛盾的最佳方式就是净观。小乘与大乘显宗都有自己调伏烦恼的方便，但是根据密宗调伏烦恼的方便，当我们对别人产生烦恼时，将对方视为诸佛菩萨是最好的调伏方式。当然，对于非佛教徒而言，即便你对他说，他面前的人就是释迦牟尼佛，恐怕他也觉得对方只是凡夫之中的凡夫，不上去给他一耳光已经很客气了。就如善星比丘和提婆达多一般，由于完全没有福报，面对释迦牟尼佛也无法生起一丝信心。因此在没有信心者面前，即便你告诉他净观能消尽一切烦恼，恐怕他也做不到。但我们现在所传讲的对境是信仰佛教者，因此当产生烦恼的时候，以净观的方式调伏自己的内心，将对方观想成佛菩萨，应该没有困难，因为他本来就是如此。

听到这里，有些人可能又有这样的疑惑：“我们家的那位怎么可能是佛菩萨呢？我觉得他比凡夫还更凡夫。”我想，当出现这样的疑问时，还要反问自己，真正的佛菩萨到底应该是什么样的？我们是否见过佛菩萨？当然没见过。那么请问你认为佛菩萨到底是什么样的？你可能会说，佛菩萨应该是非常好的。既然佛菩萨必须符合你的标准才算是佛菩萨，这是否说明你比诸佛菩萨更高一筹？从这个角度而言，真的需要尽量做净观。

要记住，凡夫众生业力沉重，正是由于我执太强的缘故，因此总觉得自己是最好的。若让他证明自己为何是最好的，可能他又会百般辩解，说没有觉得自己是最好的，只是觉得对方这样做可能不好。当他说对方不好的时候，已经充分说明他站在上风，认为自己是最好的。就如同两个家庭成员之间产生矛盾的时候，虽然我们讲过要以净观对待一切，将对方观想成佛菩萨，但我们内心还是忍不住会想，他怎么会像佛菩萨？佛菩萨不应该是这样的。当有这样的疑问时，我们应反问自己，诸佛菩萨应该是什么样的？如果诸佛菩萨是像雕塑一样，我想你面对的这个人，即便多么糟糕，总比雕塑强得多吧？雕塑一动不动，但一个人即便令你心生烦恼，至少他还可以去做事。如果你认为你对佛菩萨的理解不是雕塑，那么请问，真正的佛菩萨应该是什么样的？若你能说出一个佛菩萨的标准，说明你就是诸佛菩萨的标准，即便你口中不会接受，实际当中恐怕就是这么想的。这些都是众生我执烦恼太强的表现，这时候应尽可能对治我执，净观一切。如果能做到，我相信一切烦恼都会消尽。所以净观非常非常重要。

## （八）密宗弟子必须净观

我们在讲解见解和修行的同时，也在着重讲解持戒的重要性。我等导师释迦牟尼佛示现涅槃前，阿难及一切信众请问释迦牟尼佛，佛陀涅槃后，弟子以何为师？释迦牟尼佛曰：“以戒为师。”因此戒律就是我们真正的导师，但是我们该如何持戒呢？

对于密宗弟子而言，密法有共道密乘十四条根本誓言以及无上窍诀大圆满所支分的无守持誓言和守持誓言。其中无守持誓言，是站在果位自性见解的立场上宣讲的，现前我们还做不到，因此暂且不论。守持誓言则分为上师三门而支分的二十七条根本誓言和二十五条支分誓言。我们无法清净守持一切戒律的真正原因，就在于没有做到净观。也就是说，由于我们内心烦恼沉重及眼根不净的缘故，习惯将自己的见解作为标准去衡量一切，这样一来，我们所住的地处、所见的事物永远都是不清净的。因此想与大自然和谐共处，首先必须要让自己的内心清净下来。在自己的内心没有达到清净和谐之前，做不到与大自然和谐相处。

细致观待，如果你时时站在我执的立场之中，即便眼前之人是真正的佛菩萨，你还是能说出他的很多缺点。我等导师释迦牟尼佛示现涅槃时为阿难及一切信众授记：“末法五百世，我现善知识，饶益汝等众。”因此，所有善知识都是释迦牟尼佛的化身，这一点毋庸置疑，但为何我们眼中还会看到导师的很多缺点呢？就是因为我执太强的缘故，习惯高高在上，用自己的标准要求他人，所以才会看谁都不顺眼。但是我执乃漂泊轮回之根源，一切烦恼之根本，以不清净作为根本，自己面前又怎么会呈现清净之相呢？因此，看不见他人功德，正是自己有缺点的表现。

举个例子。往昔有一对母子相依为命，儿子娶妻后，夫妻二人都非常孝顺。有一次，儿子出远门做生意之前，特意嘱咐他的妻子，在他出

门的这段时间里，要好好孝顺他的母亲。儿子离家之后，母亲患上一种眼疾，无论看什么东西，都觉得上面长了一层毛。所以从那天开始，无论她的媳妇做的饭多么干净，只要端到她面前，她都非常生气：“我儿子刚出门，你就开始这样对待我，给我吃的饭里全都是毛。”她的媳妇虽然很疑惑，但还是重新做了一遍，并且仔细检查，确认没有一根毛以后又端过去，可是她的婆婆依然一口咬定饭里全是毛。这样持续了一段时间，母亲由于吃饭非常少，变得异常瘦弱。待儿子从远方回来，见到母亲非常惊讶，又听到母亲对妻子的抱怨，心中不免气愤，于是指责他的妻子不孝。妻子非常委屈，说她一直非常精心地做饭，不知为何婆婆指责她做得不干净？于是建议丈夫亲自做饭给母亲，看看到底是什么情况。于是儿子做了一顿饭，拿到母亲面前，但是母亲却勃然大怒，指责儿子和儿媳一样，做不干净的饭给她。这时候儿子才恍然大悟，错怪了他的妻子，并认为母亲可能生病了。于是找大夫医治母亲的眼睛，直到母亲病愈，才知道她的媳妇没有虐待她，只是由于她的眼睛有病，所以看见的食物才会不清净。

和上面的公案同样的道理，当我们的内心被一切习气烦恼束缚时，眼前看见的一切都不清净。吉珍扎华江措曾经说：“无论身在何处，皆为清净刹土；无论见到何人，都是吾之本尊。”他是刻意净观所到之处为西方极乐世界吗？不，在他的见解中，一切都是清净刹土，西方极乐世界。因此，能否看见清净的世界取决于内心是否清净，当内心被一切业力束缚时，三恶趣也不需要刻意打造，它就自然呈现在我们眼前。试想，地狱的火是有人专门去烧的吗？地狱里的热铁是谁在下面锻造出来的吗？当然不是，一切都是业力所现。因此，无论是清净的西方极乐世界还是痛苦的地狱，都不在遥远的地方，而在于内心之中。这样一来，我们就知道净观对于迅速成办解脱的重要性。如果做不到净观，我们永

远都会觉得自己所处之地不是清净之处。相反，若能做到净观，我们当前所居住的地方即为西方极乐世界。

当然，净观并非是将不是西方极乐世界的地方强行观为西方极乐世界，而是它本来就如此清净。想让一切外境变成清净，就要调伏自己的内心。帝洛巴尊者说过：“显相非缚执著缚，断绝执著那若巴。”也就是说，起现一切不清净之相的真正根源是执著，而不是显现的山河大地，能否让山河大地转变成清净之宫殿刹土，完全取决于内心是否清净。因此，对于密宗弟子而言，净观非常重要。

### **（九）净观的根本在于转变心念**

净观的根本在于转变意乐。我们用通俗的话来说，是一种对心态的领悟。这一点非常重要。例如，当我们在现实生活中产生烦恼的时候，首先必须第一时间认清烦恼的罪过，不让它再继续往下发展，如是站在佛法的立场中寻求快乐，才能当下消尽烦恼，但能否做到这一点，完全取决于能否转变自己的心态。因此，懂得转变自己的心态非常重要。

我想，如果是一个真正的修行者，他在平常的修行过程中，决定不会怨天尤人。因为他已经知道自己为什么要这样做，一旦领悟到这点并且转变了心态，修行的过程对他而言就非常快乐。例如我等导师释迦牟尼佛在六年苦行中，一年只尝一粒米和一滴水，但与往昔锦衣玉食、养尊处优的生活相比却更快乐，这是什么原因呢？就是因为心态已经转变。因此当我们的内心有了转变时，一切都是快乐的。

当然，有些人可能会说，这个道理说起来容易，但做起来就很难了。从某种角度而言，的确如此，因为我们想要转变心态，首先要知道为什么要改变及如何改变。否则，只是因为导师说要改变心态，才不得不这

么想的话，恐怕什么都改变不了。就如同往昔我们所讲解般，我们把一切都观想成西方极乐世界，并不是把不清净的观为清净，而是它本来就是清净的。我们眼前看到的山河大地等各种显现，是由于我们业力沉重的缘故所致。在如吉珍扎华江措等成就者眼中，现前所居住的地方即为西方极乐世界。所以，当内心清净圆满时，一切时处都是西方极乐世界，内心所获得的是永恒不变的快乐以及圆满一切功德的境界。

## （十）时时不忘净观

密宗修行者时时净观，对消尽烦恼、迅速成办果位能起到决定性作用。修行者若能时时摆正自己的心态，即便是面对世间的家庭和事业，相信也会做得越来越好。

我们常常会看到这样的电视节目，家庭成员间由于抱怨自己比对方付出得多，而产生诸多矛盾。我想，产生矛盾的最大原因，可能是他们根本不清楚为什么要成办家庭。虽然看年龄这些人已经是大人，但实际上还像小孩子过家家一般，总觉得自己做了很多，而对方却在边上玩耍，因此产生很大的烦恼。若懂得站在佛法的立场上摆正自己的心态，相信无论你在成办家庭的过程中付出多少，都不会产生委屈和矛盾。当然，我们现前必定还是薄地凡夫，完全不产生矛盾是不可能的，但是只要能尽量懂得往这方面努力，相信家庭就会越来越和谐。往昔一个月中不吵架的次数屈指可数，但是现在已经倒过来了，快乐的次数越来越多，烦恼的次数越来越少，这就是改变的一种表现。作为修行者，也应该是这样的。

前段时间我看过一个新闻，有一个英国科学家想测试一下，在有信

仰和没有信仰的人之间，大脑的快乐细胞是否有差异。最终得出的结论是，有信仰者的快乐细胞比没有信仰者更多。我想，即便依靠世间物质的推理，也能知道为什么我们内心的快乐比一般人更多一些，从精神的角度而言，更是不难理解其中的道理。作为一个修行人，如果仅仅天天待在家里念诵佛号，却不了解这些道理，周围的人可能会觉得佛教很神秘，也很难通过你对佛教生起信心，甚至还有可能诽谤佛法。这样的例子还是挺多的。当然，念诵佛号的功德是具有的，但是由于不懂这些道理，可能距离令自他成办解脱的目标还是很遥远。

从某种角度来说，我们今生能够信仰佛教，具足十八种珍宝人身，不是依靠今生的权势、地位和财产，而是宿世的福报成熟。如同经中曰：“欲知前世因，今生受者是。”若前世不具备善因，今生即便佛陀亲自呈现在我们面前，恐怕也难以生起信心。从修行的角度而言，可能我们希望所有人都能出家，即便不能出家，也都能以居士的身份在家好好修行。虽然我们有这样的心愿，但由于各人业力不同，这样的目标连我等导师释迦牟尼佛也难以成办。因此，当我们获得暇满人身时，应时时刻刻在转变意乐中观想一切皆为清净。这样一来，相信一切烦恼都会消尽，解脱也不再遥远。

## （十一）如何净观

上述根本在于转变意乐，如颂曰：“诸法依于缘，住于意乐上。”即具五圆满之净相，如净观受用圆满之刹土等。其地处净观为密严法界宫殿，导师圆满为金刚持，眷属圆满为男女菩萨及本尊空行之自性，法为大乘，时间为恒有相续轮，此本来即为清净之显现，而如是明观，此即为实相。

只要能够转变自己的心念，一切都在清净之中。因为西方极乐世界并不在遥远的地方而在于清净心之中，现前为了赤裸本来的清净心，就应如理如法地修学，因此所有的修法都在于调伏内心之上，作为密宗弟子，尤其不可轻视净观。当然，在证得圆满境界时自然不需要再意念造作地净观，因为已现见本具的五圆满之净相，但现前尚未圆满的前提下，就应尽力做到净观。

例如从西方极乐世界的角度来说，我们可以把地处观想成西方极乐世界，导师观想成阿弥陀佛，眷属观想成男女菩萨，所修法为大乘教法，而时间则是超越三时之第四大平等时，如是净观。从另一个角度而言，也可以将地处圆满净观为密严法界宫殿，导师圆满为金刚持，眷属圆满为男女菩萨及本尊空行之自性，法为大乘，时间为恒有相续轮。在超越三时之第四时大平等当中，因为没有时间的局限，我们把他称之为相续。因此，心的本性本就具足五种圆满，现前由于我们还没有赤裸见解的缘故，必须依靠刻意的净观去创造五种圆满，目的就是为了创造迅速消尽业及烦恼、达到本来五种圆满之境界的缘起，因此净观非常重要。

如果不了解这方面的道理，仅仅凭借会念诵莲花生大士心咒、观音菩萨心咒等，就认为自己是密宗弟子可能还有些不够。要记住，三乘教法的根本为出离心、菩提心和信心，而信心则取决于净观，请问你在平常的行为中能做到多少次净观？作为密宗弟子，自己的家庭是否和睦？由于贪嗔痴烦恼沉重，在面对他人时，难免产生一些不和谐的显现，这时候你是如何转变自己的意乐的？是如同凡夫般继续战争还是按照小乘或大乘所教授的方便去断除这种烦恼？或者依靠密宗净观来消除一切烦恼？通过这些问题，我们就能知道自己到底是修什么法的。

我们讲解显密差异时，从十五个方面讲解了密宗的殊胜。其中从时间上而言，密宗一生即可成办解脱，而显宗需要三大阿僧祇劫方能成就，

此乃历代传承祖师所共许。每次讲解我都要加上“历代传承祖师所共许”的原因在于何处？因为有些信众内心可能会有这样的疑惑，上师在讲解显密差异，是否是在排斥显宗？当然不是，但是我们在讲解密宗殊胜时不得不如是传讲，这也是历代传承祖师所树立的教言。我们讲解的一切教法是否真实，必须以历代传承祖师的教证和理证作为依据，这是必不可少的。

因此，根据历代传承祖师的教言即知，密法是最为殊胜之法，从时间的角度而言，修持密法可以即生成就，但我们能否今生就圆满见解，完全取决于是否能如理如法地修学。如若做不到，即便自诩为密宗弟子，能否即生成办解脱，恐怕很难所言了，因为你的行为与思想已经背道而驰了。因此，关于净观的这些道理不仅要铭记于心，而且要时时努力造行。

## （十二）显现清净与否取决于业力

**若于非清净增益为清净，即是邪见。**

我们所谓的净观并非把炭说成金子，把驴说成马，而是它本来就是清净的。如惠能大师说过：“心地但无不善，西方去此不遥。”即一心向善者，西方极乐世界近在眼前，因为内心清净者看见的山河大地也是清净的。我们不能以自己眼根所见作为标准，认为净观是把不清净硬说成清净。

如《广大幻变续》云：“若无清净智之自证慧，如来刹土亦见恶趣境，若证胜乘平等之密义，无间地狱亦现密严刹。”

若不具清净之见解，由于业及烦恼沉重，即便是佛的清净刹土，也可能看成恶趣境界。

例如同样是面前的一杯水，对于我们凡夫而言，它只能起到解渴的作用。但对天界众生而言，水就是甘露，它不仅可解渴，还可以治病。只要天人身上最重要的部分没有损坏，什么病都能用水治愈。为什么同样一杯水，在凡夫与天人的眼中会有如此大的差别？因为天人内心没有凡夫这么粗大的烦恼，内心比我们更为清静。但同样一杯水在地狱众生看来就是一杯铁水，一旦喝下去，五脏六腑都会烧尽。同样一杯水为何会对地狱众生造成这么大的损害呢？因为他们的烦恼比我们更重。对饿鬼道众生而言，即便眼前有水，也看不见。因此同样一滴水，在六道众生面前呈现的形象不同，是由于众生业力不同造成的。

同样是人道众生，也会有不同的显现。例如很多城市里的人都在吃一些营养品，热衷讨论哪些食品营养价值高等等。当然，从环境的角度来说，如今很多食品都已掺杂了各种各样的化学制品，是否真的有营养也很难所言。从内心烦恼的角度来说，由于众生的烦恼越来越沉重，因此外面所显现的食品的营养价值也越来越弱。这就是一个因果关系。现前有很多人人都想辟谷。在古代，别说是七七四十九天不吃饭，天天不吃饭都可以，因为当时众生业力没有如此沉重，只要将白石头和黑石头放在舌头上，仅仅依靠石头上的营养就可以存活四十九天。但现在别说放两块小石头，即便口中放两块大石头，恐怕要不了多长时间就没命了。

当然，从科学的角度讲解物质，认为人们是由于缺乏不同的元素，因此不具备完善的营养，但佛教讲解的是，外在一一切都来源于自己的内心。当人们烦恼沉重而感得人寿只有十岁的时候，什么吃的都没有了。对他们而言，能够炖一些古人的骨头来吃，就是很有营养价值的食品，所以众生烦恼沉重到极顶的时候，一切都会改变。再举个例子，从疾病的角度来说，如今世上出现各式各样的疾病与一百年前是无法相提并论的。一方面是环境变化带来的，但从另一个角度来说，就是众生业力越

来越沉重的缘故。一百年以前，百岁老人随处可见，但现前能够活过百岁都已经成为新闻了，这都是众生业力越来越沉重的表现。因此，当我们内心不清净的时候，我们无法看见清净的世界，即便到了佛陀的刹土，依然会认为不清净，这都是业力沉重的一种表现。

### （十三）所见非净，当反躬自省

我们说过，当内心不清净的时候，即便是到了诸佛菩萨的刹土，你仍旧不会觉得清净。例如功德圆满的佛陀在业力沉重的善星比丘和提婆达多眼中，只是一个欺骗信众的骗子而已，众生的业力有多沉重，可见一斑。反过来再问问自己，当佛陀呈现善知识之相来救度我们期间，我们是否也如善星比丘与提婆达多一般，时时讲解善知识这点不好，那点不好？

往昔我们说过，成办解脱要具备三个条件：传承法脉清净、导师功德圆满和弟子信心普遍。因此无论你是否与某位导师有缘，都不应讲解导师的过失。当内心生起这样的分别念时，第一时间要把心收回来，知道是自己的过错。这样讲解的依据在于何处？

首先请问一下，当你说导师有过错的时候，你是以什么标准进行判断的？难道你真的证得佛的境界，是以佛的境界来判断他是否符合标准吗？如果你真有这样的想法，说明你可能比他更糟糕。正是由于我执太强的缘故，所以无法做到净观，时时以自己的标准作为判断依据，这样恐怕见解永远不会清净，还有可能触犯密乘十四条根本誓言中的前三条，这也是凡夫平常容易产生烦恼的最大根源。因此要记住，正是我们自己眼根不净，业力沉重的缘故，眼前才会呈现不清净的显现。当懂得这些道理以后，就要懂得如何去调整。

我们不仅要通过调整令自己的现实生活越来越幸福，还要依靠这样的力量，令自己在临终时获得自在，并且能在未来的时候获得究竟的解脱之乐，这不就是我们如今信仰佛法的真正目标吗？往昔由于不懂如何调伏内心烦恼的缘故，即便天天念诵佛号，实际当中烦恼可能没有一丝改变。当然，念诵佛号的功德是具有的，但要记住，修行就是修心，因此无论你是口里念诵还是身做礼拜，都要反观自己内心的烦恼是否减少。若能如是造行，我想你就是非常了不起的修行人。相反，若不懂得调伏内心，内心没有达到平等清净，即便亲赴如来刹土，可能看见的也只是三恶趣的景象。

例如在汉地，由于不是全民族信仰佛法的缘故，有些信众把佛像请回家，可能第二天就被家人全部扔进了垃圾桶。在信仰佛法者面前，种种佛像最是清净庄严，是天天祈祷的对境。但没有信仰者在面对这些佛像时，可能不仅不会生起这种恭敬心，甚至生起的是烦恼心。因此，一切外境的显现都来自于自己的内心，当内心被业力束缚时，清净也变成不清净，刹土也会呈现三恶趣的情景。

#### **（十四）调伏内心才能获得真正的自在**

我们时时都在讲解，清净刹土不需要到何处去寻找，它就在清净心之中。若能调伏自己的内心，当内心本具有的佛性清净呈现，即便身处恶趣，所见到的也是清净刹土，因为一切完全取决于自己。

从另一个角度来说，我们修行的目的是为了获得自在，因为在现实生活中，我们时时被外境所束缚，即便有时候觉得自己非常了不起，实际当中还是无法感受到一分毫的自在。就如同耍猴的人只要一敲锣，猴子就会不由自主地跟着去翻跟头一般，当呈现自己所期望的外境时，心

里就会很高兴，一旦外境令自己不悦意，又会觉得非常痛苦。外境就是耍猴的人，我们的心就是被耍的猴子，完全被外境牵着走。外境让我们快乐，我们就笑；让我们痛苦，我们就哭，从来没有感受过自在。无论是现实生活还是梦境之中都一样，我们从来没有感受过真正的自在。既不能把有梦转变成无梦，把无梦转变成有梦，也无法改变梦境，令噩梦转变成善梦或将梦境转变为西方极乐世界等，这一系列的改变一点都不自主。而我们修行调心的目的就是为了获得自在——在面对现实生活的时候，我们不仅可以去创造生活、成办生活，而且不再自己的内心不再为生活所束缚；晚上睡觉时，我们也如白天一般清醒，可以控制一切梦境，时时都在自在当中。

我们的现实生活本就是一个梦，晚上做梦更是梦中之梦。昨天晚上的梦可能只有几个小时，但从一念无明到证悟佛果之间，我们的轮回大梦何止千年万年？只要我们还未从轮回的梦中醒来，就永远达不到自在。

例如你在现实生活中具足一切资粮，但是当你梦见自己是乞丐时，由于内心不自在的缘故，你在梦中还是不得不以乞丐的方式去生活，去遭受痛苦。晚上梦境再恐怖，第二天早上还能够醒来，但是心若不自在，我们永远无法从轮回的梦境中苏醒。因此现前我们所做的一切，都是为了令自己能早日从梦里醒过来。一旦当你完全了悟到这点，你就知道，一切都是虚幻的，只是因为当时自己不懂的缘故才会执著为实有。

再举个例子，当你梦见五百头大象在你身边走动，即便当时梦里有人告诉你这是梦境，这些大象都不是真的，你可能也不会相信。因为你认为自己不仅清楚地看见了大象，而且还能摸得到，大象甩一甩鼻子，可能你还觉得身上有点痛。很多人也梦到过被狗追，当时心里可紧张得不得了，梦中被狗咬的时候，可能还会感觉身上有点痛。但是无论梦境有多恐怖，我们都会很快醒来。

这也是在告诫我们，一切显现都来源于自己的内心。当内心被贪嗔痴烦恼束缚的时候，如来刹土也会呈现出三恶趣。内心清净的时候，无间地狱也会呈现为密严刹土。一切显现均来源于自己的内心。

## （十五）轮回的一切都是心的化现

我们已经知道，外境显现为刹土还是恶趣，就在于能否转变自己的心态，但仅仅知道这些道理还不够，还需要将它运用到生活中去。有时候我和别人开玩笑说，不知道我宿世造了什么业，今生我的耳朵好像没什么福报，因为听见的全都是天快垮了、山陷下去了、大海满出来了等等令人不悦意的事。但是，有时候也会听到弟子说，现前他的家庭越来越和睦，一切越来越顺利。我想，这才是一个修行人应该具有的功德。

因此，不要把听闻的教法仅仅当作一种理论，而要在现实当中改变自己的心态，一旦知道自己的过失就当下改变。往昔安章竹根玛尊者拿着一只破鞋对弟子说，他抓住了一只雪狮，当弟子们纷纷迷乱于表象时，尊者语重心长地告诫弟子：“你们现前也许看不出这是雪狮，即便如此，也不要将过失推在导师身上。因为正是由于你自己眼根不净、业力沉重，才看不见雪狮，一切过失都源于自己。”现实生活也同样一个道理，你对外境不满意，正是由于自己有很多不足的地方。

比如生活中有很多夫妻总是互相抱怨，甚至家庭也不和谐，产生这种现象的最大原因，就是自己无意中形成了一种特权意识。他们自己可能不知道特权意识形成的原因，但用佛教的话来说，就是业及烦恼沉重以及我执太强的缘故所致。我们常常会要求对方这样那样，却从未要求自己符合这样的标准。这样一来，即便两者短时间内没有矛盾，长此以往，产生矛盾是必然的。

不仅家庭和社会中会产生这样的现象，在我们和导师或者金刚道友相处期间，有时也难免产生这样的现象。例如我们说，某位导师非常好，非常慈悲，因此这位导师的功德应该很大。这样认为的原因在于，我们认为这位导师非常符合自己的口味，自己想什么，导师就会做什么。但请问到底你是导师还是他是导师？产生这种思想的原因还是由于一种特权意识。虽然口头上会说，由于自己业力烦恼沉重，想在导师面前好好修法，但实际上已经将自己置于高高在上的位置，从很高的地方往下看导师，认为导师应该这样那样。这都是烦恼沉重的表现。作为修行人要时时反观自己，一旦发现有这样的观念或行为，就要懂得去调伏。这样一来，相信你的修行会越来越进步，应该做到这样。

## **（十六）认清己过，才能完善自己**

作为一个真正的修行者，无论是修法还是调伏性格，只有先认识到自己不足的地方，才能真正去改变自己的不足之处。

往昔动乱年代，大恩根本上师喇嘛仁波切一直随侍在他的上师昌根阿瑞仁波切身边。当时昌根阿瑞仁波切虽然没有什么资产，但是由于在当地名声很大的缘故，很多人都想给他戴上一顶成分不好的帽子。上师听说，万一被戴上这种帽子，天天都要被拉去批斗，眼见很多导师遭受了这样的痛苦，因此内心非常着急也非常苦恼。每次大众聚集在一处的时候，上师总会下意识地为昌根阿瑞仁波切辩护，告诉大家他的导师什么资产都没有等等。即便没有任何人要求他说，他也会不断地为导师辩护。这样一来，上师不知不觉中患上了心脏病。

有一天，昌根阿瑞仁波切把上师叫过去说：“据我这两天的观察，你好像有心脏病了。”上师说，他并没有感觉到自己有心脏病。昌根阿

瑞仁波切说：“我是你世上最亲的人，也是你最信任的人。我相信你会记住我这一句话，你现在有心脏病了。所以无论是聚会还是独处，类似这样无意义的思想出现时，不要再跟着这些念头继续往下走。”也就是说，如果内心又出现这些思想，口中又出现这样语言的时候，第一时间要想起上师的教言，这是自己有病。于是，从那天开始，上师就开始改变。以前只要一开会，上师就会从头到尾不停地说，说是发表意见，在别人听来就是在为自己和导师开脱。但自从昌根阿瑞仁波切嘱咐以后，每当他想开口说话的时候，第一瞬间就想起上师的教言并告诫自己，上师说自己是个有心脏病的人，不能再像以前一样，想怎么说就怎么说了，应该要多思考一些。因此实际行为当中也有了改变，说话之前先思考，考虑成熟以后才开始说话。无论是聚众还是独处，上师时时都忆念着上师的这句教言，也渐渐觉得自己越来越轻松，内心也没有像前一段时间般有那么多想法。后期上师说，他的心脏病彻底痊愈了。

我们从这个公案就能得知，能否改变自己的命运，改变自己的不足之处，首先在于能否认清自己的不足之处。若始终无法认清自己不足的地方，即便你自己想要改变，实际当中恐怕永远也改变不了。有很多修行者口中都会说，自己修行是为了修心，但由于他们没有真正看见自己的过错，没有认清自己的过失，所以还是站在自己以前的基础之上，虽说是在修行，实际当中却没有改变自己的人生。

## **（十七）依止具德导师的重要性**

现前我们还是薄地凡夫，仍旧会有各式各样的缺点，但是我们已经依止具德且具缘之导师，若能在修行的过程中依教奉行，相信不仅你的家庭会越来越和谐，生活越来越快乐，信心也会越来越增上。我想，作

为一个修行人也应该如此。

有时我听到有些弟子说，某某人精神不太好，还经常做一些奇怪的事，该怎么办？我想，如果他对我有信心，我会对他讲解一些佛教的道理。因为我们天天都说，依止导师不仅要具德而且要具缘，若依止的导师不能呈现这两个要点，依止导师的意义又在于何处呢？如今世上号称导师者比比皆是，用藏族人的话来说，导师如遍地开花的蘑菇一样，到处都是。若对导师具有信心者，就会对导师的每一句教言生起信心，并且落实于内心之中。从这个角度而言，具德导师非常重要，若所依之者并非具德导师，弟子可能也会跟着遭殃。

以前我遇到一位出家人，他对我说，往昔他给很多弟子讲法，但是由于弟子业障太过沉重的缘故，作为导师，他在一段时间里天天拉肚子，时间一长，身体受不了，就跑了过来。他好心地提醒我：“你身边弟子众多，业障沉重者估计也不少，恐怕你的身体不会很好，所以还是少接触一些这样的弟子。”这种见解完全是一种谬论。若真如此，释迦牟尼佛岂不要天天拉肚子，因为他是佛教的教主，弟子更多。当时我观察了一下，他对我可能没有什么信心，如果我和他交流一下佛教的道理可能他也听不进去，所以就没有多说。当时我想，他的弟子更可怜，因为导师什么样，弟子也决定是那样的。我讲解这个公案，并非是讲解他人的过失，而是告诫大家，依止一位具德导师多么重要。如果依止的导师是大偷，弟子就是小偷；如果导师的分别心很重，教导出来的弟子也都会分别心很重，张口闭口就是这个不好，那个不好，因为导师的“加持”已经融入他们的心。现前我们都在修上师瑜伽，我们的上师是什么样的，弟子就会变成什么样的，所以导师真的非常重要。有时候我想，要把一个正常人变得精神不正常，可能只需要一盏茶的功夫，因为弟子太相信导师的缘故，无论导师说什么话都会遵照执行，若所依止的并非具德导

师，要不了多长时间，他的精神就会不正常。所以我们一定要依止一位具德导师。

有时候，我身边也会有很多信众问一些问题，这时候我都会先问一下，他是否信仰佛教。若信仰佛教，他是否有一位非常有信心的师父。若要是具备这些条件，那么他在家中最听谁的话。比如父母会把自己的小孩当作手心里的宝，但是小孩子在家无法无天的时候，连父母的话也听不进去，但是如果告诉他，老师让他不要调皮，他可能很快就听话了，这是什么原因？因为他非常信任老师。所以，我们对于有信心者的教言，就会做到依教奉行，从这点来说，依止具德导师也非常重要。

## （十八）视师如佛之理趣

一切贤劣分别均源于自己的心。这个道理不仅在我们的修行过程中必须铭记，甚至在生活以及一切时中都应如是看待内心。若能如是造行，我相信他就是一位非常圆满的修行者。

**此即如同具髻梵天与舍利弗争论释迦佛刹土是否清净之义般。**

在《普贤上师言教》中讲解过这样一个公案。具髻梵天说释迦牟尼佛的刹土是清净之刹土，但舍利弗并不这么认为。如果刹土清净，修行又有何必要？我们所见到的山河大地难道是清净的吗？若不清净，西方极乐世界又在于何处？两者各执一词，辩论了很长的时间，都没能得到一个真正的结论。最终决定去问佛陀，这个世界究竟是否是清净的刹土。释迦牟尼佛回答说，这个世界本身是清净之刹土，但众生由于被业力遮止之故，它所呈现出来的就是我们现前所见的山河大地的景象。但当业力清净期间，想去别处寻求清净刹土也了不可得。因此还是在讲解刹土是否清净在于内心是否清净之上。现前我们已经知道了这些道理，也就

知道在自己的修行过程中应该向哪个方向努力。

上师即为佛陀，《空行帐幕续》云：“凡谓金刚萨埵者，彼即阿闍黎身现，缘于饶益众生故，住于平庸色身相。”

在净观五种圆满中，首先要将导师观想成阿弥陀佛。为什么我们要做到视师如佛？我等导师释迦牟尼佛在示现涅槃前为阿难及弟子授记，末法时代，他会以善知识的形象来度化众生。因此，从这个角度而言，呈现善知识之相来度化众生者即为佛。但是，由于我们眼根不净，业力沉重的缘故而无法看见。

往昔无著菩萨修弥勒菩萨，花了十二年的时间才最终见到弥勒菩萨。当弥勒菩萨呈现在无著菩萨面前时，无著菩萨非常悲伤地问：“为什么您在十二年后才来到我的面前？”弥勒菩萨告诉他：“我并非今天才出现在你的面前，当你第一天走进山洞开始修行的时候，我就已经在你面前了。但由于你当时眼根不净，业力沉重的缘故，即便我出现在你面前，你也看不见我。”无著菩萨还是非常疑惑，于是弥勒菩萨指着自己身上的印记说：“这是你第一天进山洞的时候吐的痰。如果你还不相信，请你明天扛着我出门，在街上随便找路人问一下你的肩上有什么？”第二天，无著菩萨扛着弥勒菩萨上街，并且不断地向路人求证，他们是否看到他肩膀上有什么？但是除了一个手拿拐杖的老太婆之外，所有人都一无所见，并认为无著菩萨可能精神有点不正常。但是即便这位老太太也只是问无著菩萨，为什么他要扛着一条死狗上街，应该把这条狗埋掉才是。这位老太太虽然看到无著菩萨身上背着东西，但也只是看到了一条死狗，而没有看出是弥勒菩萨。

这个公案告诫我们，由于我们业力沉重的缘故，一切显现都不清净，如果佛以佛的形象来到我们面前度化我们，我们根本看不到，度化更无从谈起。从这个角度而言，佛陀唯有示现为人的形象来度化众生，众生

才能得到救度。因此，所有善知识都是佛陀的化现，我们应该时时净观，我们现前所依止的导师就是真正的佛。

## （十九）解脱须依止真正的善知识

我们时时讲解依止诸佛，但与自己最近的佛是哪一位呢？我想除了自己的上师之外，再也没有任何一尊佛比自己的上师更为亲近。因为，除了自己的上师之外，我们见不到其他诸佛，视师如佛的原因也正在此上。当然，真正的导师需要具备烦恼消尽，出离心、菩提心与信心圆满等功德。若仅仅口中自称为导师却不具有功德者，恐怕无法称之为真正的导师。如今世上拿着印有各种头衔的名片而欺骗信众者也不乏其人，因此导师是否为真正的导师，需要长时间观察。

我们可以从三乘的角度观察一位导师是否为真正的导师。首先，这位导师的小乘别解脱戒守持得如何？其次，这位导师的慈悲心怎么样，菩萨戒守持得如何？第三，这位导师密宗的誓言护持得如何，是否具有普遍之信心？若依止一位张口就讲解别人过失与是非的导师，分别心就会成为弟子修行的目标，这样的导师不能称为真正的导师。我们今生能否迅速成办解脱，完全依赖于导师的引导，所以初次进入佛门寻找一位好的导师非常重要。至于如何观察一位导师是否为真正具德导师，无论从经论还是教言之中，都已经做了一些讲解。

往昔我初到汉地，可能所见世面并不很广的原因，一旦有人问我某某人怎么样，我会很单纯地直接给予回答。但是后期，自己见的世面越来越广，也想到要遵循华智仁波切在《自我教言》中的教诫：“不谤众望所归者……不赞众夫所指者……不赞不谤一切人。”大家都赞叹的对

境，即便对方有多么不对，也不要自己一个人去指责，否则可能导致自己被大家指责而内心产生诸多烦恼。对于众人指责的对境，如果他确实是一位好导师，而你也有能力令人信服，当他人指责的时候，你的赞叹就是菩萨行。但是如果自己没有能力，赞叹众人所指责的对境，可能反而产生不好的结果，这是非常不值得的行为。因此，现前如果有人问我某位导师怎么样，我会对他说，我真的不知道。因为各人因缘不同，我相信一个真有缘分的信众，是不会走错路的。但若他现在的因缘暂时不圆满，先走一段这样的路程可能也无法避免。但总的来说，现前我们已经听闻了诸多道理，在依止导师方面，真的需要谨慎一些。

现前很多汉地信众对于这些道理已经越来越了解，行为当中也越来越谨慎。往昔可能不是这样，只要有人打出活佛的旗号，就能很快聚集一批弟子。若不幸所依导师不是一位真正的具德导师，导师就会将这些居士视为私人财产，并且用天堂和地狱进行威胁——如果弟子听话就可以上天堂，若不遵照导师的教言，可能只有等着下金刚地狱。由于导师的诸多行为不符合历代传承祖师的教言，弟子们的烦恼也随之而起，并开始四处求教，这位导师的所作所为到底对还是不对。当然，由于不懂如何观察、依止导师的诸多理趣的缘故，产生类似的现象也很正常，但在我们了解这些道理之后，应懂得如何辨别。

例如在传授皈依戒时，一位真正的具德上师会告诫弟子，虽然现在是在某位导师面前受皈依，但皈依仪式只是一种缘，我们真正皈依的对境不是某一个人，而是十方三世一切诸佛菩萨以及具三宝功德之者，所以，我们不是某一个人的皈依弟子，而是一切诸佛菩萨以及所有大德的皈依弟子。相反，如果导师对弟子说，现在已经皈依了他，从此以后只能遵照他的话语而行持，否则地狱就是最终归宿，作为这位导师的弟子，可能内心会充满疑问与烦恼，不知道该如何是好？每当有人在我面前提

及这样的事情，我也只能祈请十方三世一切诸佛菩萨加持，让这些真正虔诚的信众能具备更好的缘起，值遇真正的善知识好好修法，此外也没有什么其它的办法。

我们并非无所事事，为了打发时间才选择信仰佛教，我们信仰佛教是为了成办解脱。因此这些道理一定要铭记心中，只有具德与具缘者方能作为自己依止的导师。

## **（二十）净观眷属为男女菩萨之理趣**

**我等闻法之眷属，彼基为如来藏，所依为珍宝人身，缘为善知识，以此方便教言摄持，将来必定成佛。**

净观五种圆满中要将眷属净观为男女菩萨，如是观想的理由在于何处？此处即做解释。因为众生皆具如来智慧德相，所依为珍宝人身。现在不仅得到十八种珍宝人身，而且难值难遇的善知识已经遇见，佛法已经听闻，善缘已具足。弟子只要遵照导师的教言，依教奉行，将来必定成佛。所以我们把眷属观想成菩萨一点过错都没有，他迟早就是菩萨，因为已经具备一切条件。

**如续云：“一切众生皆佛因，无一众生非法器。”于一切现境净观为大清净、大平等中，如是闻法堪为密乘之法器，且为一切善逝如来所护念、加持、欢喜、赞叹之处，轮回一切众生亦皆欢喜，且生起成就无上利乐之因，其功德广大无边。**

一切众生都堪为将来成就之法器，因此我们应于一切现境净观为大清净、大平等。无论是平常听法还是修行，都应该如是造行，这才是真正密乘的法器。若能如是行持，无论是过去已经示现涅槃的一切诸佛菩萨，现前以及未来的一切诸佛菩萨、上师、本尊和护法，都会时时护念

加持，并且欢喜赞叹。这也是我们修行的目的。因此，如理如法的功德非常重要。

为什么说轮回一切众生亦皆欢喜？因为想要度化三界六趣一切众生，首先必须要度化自己。只有在他人面前呈现出一种榜样，别人才会依止你，只有这样，才能生起成就无上利乐之因，获得广大无边之功德。

以上都是在讲解净观的重要性。我们无论是在座上还是座下都应如是修学为妙。虽然从第一次发心直到现在，我们从不同的角度当中讲解《圣者言教》，但实际上还是在讲解我们平常所修的法，讲解如何在座上用功，如何在座下提起正念等。若能依教奉行，修行的功德自然广大。

## （二十一）略宣皈依

今天讲课结束之后为新入佛门的弟子传授皈依。在正式授皈依之前，我们先讲解一下何为皈依。

有些信众会问，往昔他已经受过皈依了，今天再受一次皈依是否有过失？当然没有过失，反而还具有功德。因为我们天天都说，行持善法多多益善。请问前面已经念诵过一遍阿弥陀佛，是否还需要念诵？当然需要，直到我们证得无上菩提，都需要这么去做。

受皈依戒也同样一个道理，但要记住的是，我们所依止的对境是十方三世一切诸佛菩萨，也就是说，具三宝一切功德者都是我们所皈依的对境。具有如是见解的信心才是普遍之信心。若偏袒理解皈依，认为自己只皈依了某位上师，因而轻视其他导师，相信你的烦恼很难消尽，因为偏袒的信心得不到十方三世一切诸佛菩萨的加持，这也是现前很多人最大的障碍。

现前很多人口中会说自己信仰的是南传佛教、汉传佛教或者藏传佛

教，似乎除了自己信仰的教派之外，其余的教派与自己没有任何关系，因此可以予以轻视。一旦具有这样的想法，就充分说明他并没理解什么是佛教。

细致观待，我们皈依的目的是令自心成为三宝，但何为三宝？我们说过，遵照释迦牟尼佛教言清净护持戒律的修行者为僧宝；如是所传讲之教言为法宝；圆满实证教义者为佛宝。所以具备这些功德者都是我们皈依之对境，没有任何分别。当内心被分别不同教派、不同导师的偏念束缚时，已经不具备三宝弟子的条件了，同时也失毁了皈依戒，过失很大。

所以，无论以前你在哪一位导师前受过皈依，这种皈依仪式都仅是一种缘，实际上我们所依止的对境都是佛法僧三宝。这里的三宝没有汉传佛教、南传佛教、东传佛教或藏传佛教的区别，也没有这位导师、那位导师的区别，凡是具三宝功德的一切尊者都是我们皈依的对境。如果在某位导师面前受皈依，便认为他就是我所皈依的导师，其外一切导师，无论是否具德都与自己无关，就充分说明你还没有真正理解什么是皈依。

在皈依的时候，我们还要有清净的发心，即发殊胜菩提心，愿天下所有一切众生都能迅速成办解脱而受皈依戒。发心不能缺少，在具有发心的同时，开始受皈依。

我们发愿从今天直到成佛间皈依三宝，因为当我们成佛以后，我们就是真正的三宝，并成为他人皈依的对境。从今天直到成佛间，我决心把释迦牟尼佛当作我的导师做皈依；把释迦牟尼佛所传讲的一切教法当作行道做皈依，因为行于法才能觉悟释迦牟尼佛的密意；我要把所有一切僧众当作行道之伴侣做皈依，因为我要跟随众多修行者一起清净护持戒律而成办释迦牟尼佛的密意。

守持皈依戒到何时为止？从今天直到临终前。因为人命终以后，即

便未来又投生人间，但投胎时的胎障会令我们忘失前世的很多事情。如同我们今生能修学佛法，意味着前世我们决定是信仰佛教者，可能受过皈依，为什么今生还要再受一次皈依呢？因为当时我们皈依的时间是从那天直到成佛间，但守持戒律的时间只是从那天直到临终前，否则投生时，由于无法忆起前世已经受过皈依戒，会导致破戒，产生极大的过失。

我们无始以来漂泊轮回的最大原因就是没有成为三宝之弟子。如今我们成为三宝弟子，说明未来漂泊轮回的时间已经有限了，不仅可以救度自己，而且成为度化三界六趣一切众生之怙主，因此内心要充满法喜。这种喜悦是得到皈依戒体的主要因素。

## （二十一）略宣皈依之戒律

我们得受皈依后，要了解需要守持的戒律。皈依戒总分为三所断、三所修、三同分及阿底峡尊者所传讲的五种支分之戒条。

第一、三所断。

第一条、从今天乃至菩提间，我决心把释迦牟尼佛当作我的导师做皈依。因此从今天开始，我再也不把世间鬼神作为导师而做依止。这是第一条。

第二条、皈依法不损恼有情众生。作为三宝弟子，我们是救度众生之怙主，不能再做对众生有害的事情，而且从今天开始必须戒掉杀生。有些人可能认为戒杀挺困难的，自己独自一人时可以做得到，但是在某些场合就很难做到。要记住，在自己能力范围之内，我们必须做到不杀生。当然，现在很多人都生活在城市之中，成千上万的人都在杀生，想要阻止这么多人杀生是不现实的，因为这已经超出了自己的能力范围，但在自己的能力范围之内，千万不能杀生。

从菩提心的角度而言，所有众生都是自己无始以来的父母，儿女杀父母，这个罪过有多大？但有些人可能觉得很可笑：“这些动物这么小，我这么大，它们怎么会是我的父母？”今生虽然不是，但无始以来决定是的。虽然它现在不会说话，但是它的心理和我们完全相同，也想快乐不想痛苦。可是由于弱肉强食的原因，它除了眼睁睁地等待着生命结束之外，没有任何方法。就好比我们被一个强者欺负的时候，要是没有反抗能力，也只能如同这些动物般，等待着他人的宰割，此外没有丝毫之办法。

这也告诫我们，作为救度三界六趣一切众生的怙主，我们要救护它们，就应该更珍惜它们的生命，决定不能去屠杀。这一点必须做到。即便遇到天大的事，也不能去杀生。从小乘的角度来说，一切罪业莫过于杀生，哪怕杀生一次，罪过也非常沉重。可能有些会说，平常屠杀很多小生命的人似乎也没看见他有什么报应，这是什么原因？因为因缘没有和合。当因缘和合的时候，他可能要遭受几千几万甚至无量倍的痛苦。所以，从今天开始必须要戒掉杀生。

第三条、皈依僧众不与外道教共侣。如今汉地不是全民族信仰佛教，因此完全与不信仰佛教的家人分开是不现实的。但这里要记住的是，在没有能力救度他人的前提之下，不要炫耀自己修行者的身份，比如平常在身上挂各式各样的佛教挂件等。我们所谓的修行是要修心，而不是修身。即便你身上挂一千个珠子，一万个佛像，若无法调伏自己的内心，恐怕也算不上一个修行者。所以这些外在表象都不重要。当然在条件允许的情况下，佩戴一些佛教的挂件等，都是一些好的缘起，但是条件不允许的时候，它不是最重要的。因此，在没有能力救度他人的前提之下，尽量保密自己是修行者。

第二、三所修。

第一条、皈依佛要恭敬佛像。无论是在寺院还是在家里，只要有佛像的地方，我们就要把他当作真正的佛来恭敬。即便在路上看见一些佛像的碎片，也要放在干净之处，绝不能放在脚踩的地方。

第二条、皈依法要恭敬文字。因为释迦牟尼佛的一切教言都记载在文字之上，我们要把文字当作释迦牟尼佛和教言做恭敬，而不能把文字放在脚踩以及跨过去的地方，要放置于高处。

第三条、皈依僧众要恭敬僧人，不讲出家人的过失。无论自己认为他们有多少不足的地方，也不要讲解他的过失。我们说过，一个人由于业力沉重的缘故，难免会产生这样的现象，但是讲解他人的过失，自己又能得到什么呢？我们做什么事情都有一个目的，我们讲解他人过失的目的又是什么？既然得不到利益又何必去说他人的过失呢？所以，不要讲出家人的过失。

第三、三同分。

第一条、从今天乃至菩提间，我决心把释迦牟尼佛当作我的导师做皈依，但释迦牟尼佛早在二千五百年前已示现涅槃，现前我们去何处寻找这位佛呢？释迦牟尼佛示现涅槃时，为阿难及一切信众授记：“末法时代我呈现不同的善知识之相来救度你等一切众生。”所以我们依止导师就如同依止释迦牟尼佛般。

第二条、皈依法要依止导师的教言。在条件允许的前提之下，平常要多看一些佛教方面的书籍。比如现前大家都在听闻《圣者言教》，相信听闻这部法，对大家以后的修行和对佛法的理解有着很大的意义。尤其是五明佛学院以及各地地方的导师们平常也在讲解不同的教言，在信心以及多方面条件成熟的前提之下去听闻，也非常好。

第三条、皈依僧众，要身饰红黄之色。虽然现前大家还是在家众而不是僧人，没有特定的服装，但是红色和黄色代表佛教，因此从外表上

应该表明自己是一个皈依弟子，平常条件允许的前提之下可以穿一些红黄色的衣服。但还要铭记华智仁波切的一句教言：“衣饰随顺于当地。”如果你在平常工作的地方穿红黄色衣服很显眼的話，身上佩戴红黄色的丝线也可以。一个真正的修行者应该有高尚的智慧，无论是外表的装饰还是言语乃至思想，都应以和谐作为基础。所以，时时佩戴红黄色的线代表我们是皈依弟子，也是非常必要的。

第四、阿底峡尊者所传讲的五种支分戒条。

第一条、纵遇命难也不舍弃三宝。

第二条、不论遇到什么事，都要时时祈祷三宝，因为三宝可以救护一切。

第三条、平常吃饭穿衣要时时想到供养三宝。比如今天要穿一件新衣服，在自己没有披上之前，心里首先要意念供养三宝；吃饭之前也要意念供养三宝。总之自己感觉悦意的每一时刻，都要想到供养三宝。

第四条、自己要念诵十万遍四皈依，还要劝他人念诵四皈依。历代高僧大德曾经说过，一个得受皈依戒的弟子，念诵十万遍四皈依，对世出世间有着很大的利益。已经念诵过十万遍四皈依者，以后每天多念诵一些四皈依，意义也非常广大。为了酬补念诵的缺陷，我们在皈依之后，一般都要求弟子念诵十一万遍四皈依。

第五条、无论面对什么方向都要忆念三宝。比如中央有毗卢遮那佛三宝，东方有不动佛三宝，南方有宝生佛三宝，西方有阿弥陀佛三宝，北方有不空成就佛三宝。所以不管面向哪一方向，都具有三宝，都可以时时祈祷。

我们遵循这些皈依戒，从总的角度来说，三门应该有一定的改变，这才是我们的皈依证。所以，真正的皈依证要体现在身口意三门之上，而不仅仅是一本证书。从今以后，身有所改变——即便不穿红黄色的衣

服，身上也要佩戴红黄色的线。语改变——往昔我们都有个在家的名字，进入佛门以后就有了法名，这是语改变。意改变——往昔所做每一件善事想的都是自己，从今天开始就要改变心态，发心为天下所有一切众生离苦得乐而行持善法。三门如是改变，才是一个合格的皈依弟子，也才具有无量之功德，能消尽无始以来至今所造的一切罪业，得到十方三世一切诸佛菩萨的时时护持，意义非常广大。

## 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！