

## 《圣者言教》第十五课（一）调伏内心是成办解脱之因

寻求解脱是我们每个修行者追求的终极目标，但若不听闻正法，未得到众多高僧大德的教言，不了解什么是真正的解脱，即便口中说追求解脱，行为上行持“善法”，实际上，距离真正的解脱可能还很遥远。

何谓解脱？何谓西方极乐世界？我们通常会说，西边有一个刹土叫西方极乐世界。若真的如此，我们应该往西方行走才对，而不是坐在原地不动修法。但实际上这些都称之为密意。真正的西方极乐世界并不在某一个地方，也不在某一个据点，而在清静心之中。汉传佛教历代高僧大德惠能大师曰：“心地但无不善，西方去此不遥。”也就是说，一心向善者，西方极乐世界近在眼前。这充分告诫我们，能不能获得西方极乐世界，完全取决于能不能清净自己的内心。用我们通俗的话来说，解脱和西方极乐世界就是获得自在。换句话说，我们当前信仰佛教、行持善法的目的，是为了今生快乐，临终自在，未来更加幸福。所以，西方极乐世界是很广阔的一个概念，已经包括了今生、临终和未来。

我们当前所行持的一切善法，是否形成西方极乐世界之因，就看看我们的内心是否越来越清净。所谓的心不清净，就是内心被贪嗔痴烦恼束缚。当贪嗔痴烦恼很重的时候，我们只能说你离西方极乐世界还有十万八千里，迅速成办解脱获得刹土恐怕很难实现。所以，要迅速成办解脱，必须要清净自己的内心。

我等导师释迦牟尼佛曾经说过：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”从小乘乃至无上窍诀大圆满之间的一切教法，都在讲解如何调伏自己的内心，断绝不能获得解脱的最大障碍——贪嗔痴烦恼。当然站在不同教法、不同传承的立场上，贪嗔痴烦恼有不同的名称。用小乘的话来说，叫做人我和法我；从缘觉来说，叫十二缘起；唯识宗称之为八识；中观称为二障及四障；无上窍诀大圆满称之为二种无明及三种无明。名字虽然有很多种，但实际上就是指起心动念。

由于起心动念而起现的很多心所法，形成八万四千烦恼。要消尽八万四千烦恼，必须要调伏我们当前所说的这个意识。从这个角度而言，从初次开始进入佛门乃至今天，我们从事的很多善法，比如口诵咒语、经文，身作礼拜，手结手印，静心打坐，上供下施等，所成办的一切都是为了调伏心识，往生西方极乐世界。现在反过来问问自己的内心，我们所做的一切善行，是否真正起到往生西方极乐世界的作用？我们所做的这些功德，在贪嗔痴烦恼的对治上是否起到了切实之作用？若贪嗔痴烦恼在逐渐减少，充分说明我们离西方极乐世界已经越来越近。但若贪嗔痴烦恼仍旧炽盛，站在世间的角度，我们的性格仍旧和往昔般没有什么改善，只能说我们离西方极乐世界依旧遥远。

佛法教义深广微妙，要理解佛法的一系列道理，必须依止一位具德上师，听闻众多教言。相信我们在座的所有弟子，都在根据个人的条件，尽可能寻找自己的导师，听闻不同的教言，这是非常重要的。

我等大恩根本上师喇嘛仁波切曰：“初行者修法并非主要，首当之要务乃通达如何修行。”也就是说，初次开始进入佛门的时候，并不是拿着几个心咒和经文，或者密宗上师瑜伽、本尊、护法的仪轨念诵即可。念诵什么仪轨并不重要，重要的是要知道如何念诵。可能有些非常单纯的人会认为，念诵不就是按照文字读出来吗？这有什么可学的呢？要记住，这种单纯的念诵只能说明你认识字而已，并不代表佛法。我等导师释迦牟尼佛说：“自净其意，是诸佛教。”一切教法之宗旨是调伏内心，清净烦恼，而不在于口中念诵什么经文，身体从事什么善事。这充分告诫我们，不是在行为上做一些修法之形象就能成办解脱，而要时时观待自己的内心。

这一段时间我们反复讲解，无论站在世间还是出世间，由于时时调伏内心的缘故，应该呈现一定的功德。比如站在世间角度，我们的性格应该有所改善，往昔的粗暴行为应该越来越少，面对家人和亲朋好友，应该越来越和谐。从出世间角度来说，贪嗔痴烦恼在逐渐减少，出离心、菩提心和信心在日日增上。如果修行没有对治烦恼，调伏内心，则如我等历代传承祖师无垢光尊者所

言：“自心与法若未融契，仅具道貌之形相，则无实义可谈。”即便我们在幽静古刹、山洞圣地、茅棚草穴甚至无人之地长期闭关修行，只要没有消尽烦恼，所做的一切只是形式而已！当然站在世间的立场上可能有人会赞叹，但是仅凭这一点来成办解脱是远远不够的。希望听闻了今天的教言之后，我们在座的所有弟子，都能摒弃形式上的修行，做一个真正的修行者。

当然能修什么法，要根据个人的根机来定夺。有些刚开始入门者，应该先明确修法的目的和意义。修行要彻底改变我们的习气，从某种角度而言，是一门苦行，需要持之以恒、锲而不舍的精神，当信心没有增长的时候，即便修过法，修法的时间也不会很长。而且一旦起现一些恶缘，对修法的信心可能会退转。为了避免这些过失，现前必须要懂得什么是真正的法。至于平常口里念诵多少，并不是最重要的。随着对法的深入了解，平常修行的法会越来越多，修行的时间会越来越长，修行的兴趣也会越来越浓。这时，我们需要对修行有一个规划，每天什么时间修这个法，什么时间修那个法。相信循序渐进和有条不紊的计划，会让我们的修行越来越增上。

总之，无论座上还是座下，都要时时观待自己的内心，无论修学什么法，都要做到依教奉行，不能掺杂自己的私心，不能随顺自己的习气，想怎么做就怎么做。从古至今的历代传承祖师没有一个不是顺从自己的习气而成办解脱的，这就告诫后代弟子，必须

遵循历代传承祖师的足迹，完全摒弃自己的私心和习气，圆满依教奉行为妙。

### 《圣者言教》第十五课（三）观想四厌离法而生精进心

有时候我们即便对法有所理解和了知，但由于习气烦恼沉重的缘故，懈怠、拖延时间等一系列逆缘还是会时时束缚着自己的身心。

比如早上从睡梦中醒来，本来前一天晚上已经想好第二天早上要早点起床修法，但是当我们起来的时候，可能由于晚上睡眠时间不够，或者身体感觉不适等，又会找个借口继续睡觉。这只是拖延修法的一个例子。我们平常懈怠的时间，绝不仅仅限于早上。这时候该怎么办？就要多修修人身难得、寿命无常、轮回过患与业之因果。

我们每天讲法之前，都会对共同前行做一些提示，目的在于何处呢？当见解没有赤裸之前，调整烦恼等一系列对治法中，最主要的就是共同外前行四厌离法，所以要时时想到人身是很难得到的。如今我们得到的一切都来源于宿世的因，如果前世没有从事过善法，我们即便今生想进入佛门，由于习气烦恼阻碍的缘故，也无法生起进入佛门的善念。如《三世因果经》中曰：“欲知前世因，今生受者是，欲知后世果，今生做者是。”如今很多人在问一些有神通的高僧大德，自己前世是谁。其实不必询问，当前

我们进入佛门，具备这么好的修行条件，充分说明我们的前世决定是一位修行者。至于未来能得到什么结果，就看看今生我们在做什么——从善的角度而言，我们做了多少善事；从恶的角度来说，我们造了多少恶业，就知道未来会到哪里。如颂云：“此身行善即是解脱舟，此身作恶便是轮回锚。”所以要时时想到获得十八种珍宝人身的重要性而精进修法，不因虚度光阴而令宝贵的人身成为深陷轮回之因。

又当思维，如今获得十八种珍宝人身，若不精进修法，无常随时都会降临到我们的身边。我们天天讲解无常，是因为初次开始进入佛门的时候，由于我们还没有实证的缘故，如果无常观不能改变我们的心态，恐怕其他法也起不了什么作用。所以观想无常对于初行者而言尤为重要。

要知道，无常是客观的定律，谁也无法改变，不是信则有、不信则无。无论信与不信，无常终究会在我们面前呈现。细致观待，我们身边有多少亲朋好友，无论他们是否有信仰，不是一个接着一个离我们而去吗？虽然这件可怕的事情临时没有降临到我们身边，但是谁又知道明天、后天会不会降临到我们身边？

无常的道理不难理解，真正的难点是在内心生起时不我待的紧迫感而精进修法。很多人在听闻无常之后，内心不免有这样的想法：有生有灭是大自然的规律，这一点谁都知道，但可能现在还不会呈现在我的面前。有这种想法，充分说明你的内心深处还

在排斥无常观，这就是习气烦恼沉重的表现。细致问问自己，有什么把握无常不会随时降临？有什么理由我们可以长时间居留这世上？可以说，我们什么把握都没有，就是由于被习气烦恼束缚的缘故，所以总觉得离死亡很遥远。

反观自心，我们平常觉得自己不会很快死亡的理由无非是自己还很年轻，身体还很健康。但问问自己，我们身旁有多少比我们更年轻的人不是都已经走了吗？有多少还未成年的小孩子不是也离开了吗？自己的身体今天很好，谁知道明天是否还会和今天一样？已经死亡的人并非一出生就是患病者，他也是从健康走向患病而死亡的。如今在汉地，由于空气饮食污染等多方面原因，罹患不治之症的患者比比皆是，我们怎么知道自己不会患上这样的病呢？当然，我们都希望在座的弟子和天下所有一切众生都不要患上这样的病，但有时候心愿归心愿，现实归现实。当这些显现呈现在我们面前时，想静下心来修法恐怕也静不下心，一切都晚了。现在正是不早不迟的时候，应该时时观想无常，从现在开始修学佛法。

当无常降临在我们身边的时候，无论现前的条件多么圆满，对于即将离开的人而言，也会变得毫无意义。这件可怕的事情迟早会呈现在我们面前。最长再过五十年，恐怕在座的所有弟子大部分都已经不在世上了。五十年离我们有多远呢？在座的很多人都是经历过几十年时间的人，在我们的记忆中，几十年就像昨天

一般，瞬间而过。所以余下的时间即便有五十年，恐怕也会瞬间消失，等待我们的就是死亡。到达这一时刻，作为儿女，即便你有多么慈祥的父母，即便他们把你紧紧搂在怀中，也无法留住你的生命；作为父母，即便你有多少孝顺的儿女，即便他们把世上最好的饮食受用都堆积在你身边，相信你也不会有丝毫之快乐。无常降临之时，只有自己孤独面对这个可怕的事情，除了生前所修善法，没有一个人能帮到我们。如果在呈现恐惧惊吓时，我们能忆及导师及十方三世一切诸佛菩萨，就能获得快乐解脱，其外的一切对我们来说没有丝毫之利益。

因此，为了自他一切众生，我们应时时观想四厌离法，生起精进修法之心。

### 《圣者言教》第十五课（四）关于祖师法会的开示

亚青寺每年都会举办祖师法会。我们需要了解的是，祖师法会不是给祖师们做超度，而是通过修上师供的助缘，消尽自己的烦恼，增上自己的功德。

当然修行要根据个人的禅定来定夺。对于刚开始入门的信众而言，要从外相上师瑜伽做起，把上师观想在自己的对面，座上座下时时不离上师的形象而修法。这是外相上师相应法。对于修成熟口诀法的弟子，在修的过程中一旦能做到不了义的境心一如，就是内相上师相应法，功德不可思议。密相上师指心的本性，

如同我等大恩根本上师喇嘛仁波切的上师瑜伽仪轨中所说：“啊！本来自显之上师，远离破立作皈依。”若具有这种禅定者，自然是密相上师瑜伽。

从修行的角度来说，作为金刚乘弟子，修学上师瑜伽是成办解脱的最捷径之道。祖师法会修的上师供，就是上师瑜伽，所以，我希望在座的弟子们，不要找借口，尽可能去参加祖师法会。祖师法会的时间并不长，只有七天的时间，唯一需要大家克服的困难可能就是早上要早点起来。但我相信作为一个修行者，应该时时早起，而不是开法会期间早上四点多钟起床，平常就睡到六七点钟，我认为这不是一个修行者的行为。

按照历代传承祖师的法规，修行者必须具备瑜伽四座。第一座不就是在天没亮之前要树立两至三个小时吗？若平常就按照历代传承祖师的教言而早起修行，我想他不会觉得早上四点多钟起床很早。祖师法会具有殊胜之加持力，参加法会的意义非常广大，所以只要没有生病者，尽可能去参加。

由于祖师法会非常殊胜，所以亚青寺的很多管家会制定不同的规矩。我们在以上讲解身之行为、语之行为和意之行为的时候，详细讲解了哪些是应取之行为，哪些是应舍之行为，这些道理我相信大家都已精通，但是在做的过程中，能不能真正做到呢？如果大家还是顺从往昔的习气而飘动，这还能称之为修行吗？这种对法的理解又能起到什么作用呢？所以，我希望在座的弟子都能

时时观待自己的内心，约束自己的行为。作为修行者，我们应该依靠正念来监督自己，而不是依靠其他人来监督。正念是调伏一切烦恼之根本，时时护持正念、反观自心和自己的行为，非常重要。

### 《圣者言教》第十五课（五）信心是获得加持的决定因素

《圣者言教》总分为闻法方式和宣说引导次第。引导次第分为基道果三种，站在基的角度，也会讲解行道和果位。我等历代传承祖师在讲解这部教言的时候，讲解前行不同时讲解中间的基道果，而是后期再做讲解。我想这个法规还是挺重要的，所以我们这次讲解《圣者言教》，也遵照这样的法规，先把基道果这几页翻过去，到讲正行部分的时候再细致讲解。

下面讲解引导次第。引导次第分二，传承历史和宣说窍诀（前行）。我们先讲传承历史。

传承历史非常重要。我们在讲上师瑜伽导修的时候多次强调，要体现我们所修的上师瑜伽是无上窍诀大圆满，必须具备四个精要——传承法脉清净而具普遍之信心，通达方便，认识智慧和善巧运用。其中传承法脉清净而具普遍之信心位于四精要法之首，说明作为一个修学密宗的弟子，若不具备信心，无论修学什么法门，永远得不到加持。

单纯站在信心的角度，在我等导师释迦牟尼佛时代，善星比丘和提婆达多依止佛陀数十载，对于佛法教义非常通达，但最终没有得到丝毫加持而堕入三恶趣的原因，就是由于对佛陀没有信心。相反，那若巴尊者依止帝洛巴期间，帝洛巴尊者并没有给那若巴尊者传法，那若巴尊者也没有离事专修，只是追随在帝洛巴尊者身边，遵照帝洛巴尊者的教言，无论让他做什么他都如实照办。在依止导师的整个过程中，那若巴尊者经历了十二个大苦行和十二个小苦行，最终如实证悟上师的密意。凭的是什么呢？是信心。

有些不懂的人可能有这样的想法，在祈祷阿弥陀佛、观世音菩萨、莲花生大士等一切诸佛菩萨期间，有些得到的加持大，有些得到的加持小，有些没有得到加持，原因是诸佛菩萨的加持有偏袒。比如供养多、烧高香的，给他加持大一点；供养少、对我不好的，加持小一点等等。这些都是对加持不理解导致的过失。要记住，在诸佛菩萨的境界中，一切众生都是平等的，加持也是平等的。为什么我们得到的加持有大小之别呢？一切取决于个人的信心。我们若有上品之信心，就能得到上品之加持；若只有中品之信心，只能得到中品之加持；若信心是下品，只能得到下品之加持；若无信心，诸佛菩萨的加持即便在你眼前，也得不到加持。我们常说，上师的加持如同鱼钩，我们的信心如同鱼口，鱼口若不咬钩，永远不会被钓离轮回苦海，到达涅槃彼岸。所以，能否得到十方三世一切诸佛菩萨的加持，完全取决于信心。

## 《圣者言教》第十五课（六）疑惑是信心增上的障碍

对于修行者而言，信心非常重要。那么信心的前提是什么呢？一是要有宿世的因，二是要有今生对法理解的缘。所以我一直告诫所有的弟子们，在条件允许的前提之下，尽可能在众多导师面前听闻不同的教言，平常多看一些书，否则无法让自己的信心增上。

尤其初次开始进入佛门的时候，我们即便对佛法有一些信心，但还是带着很多很多疑问。若不能解除这些疑惑，它们就会成为我们信心增上的障碍。大家都知道，若没有信心，即便依止的导师是阿弥陀佛、莲花生大士，也得不到加持。犹如善星比丘和提婆达多般，虽然具备一切条件，但由于缺乏信心的缘故，最终没有得到佛陀的加持。可能有人有疑问，为什么没有信心就得不到加持呢？要记住，加持并非我们想象般，是一个实实在在的东西，导师把这个东西赐予给你，就叫做加持。不，加持不是这样理解的。所谓的加持，就是烦恼消尽，功德增上。相反，不能消尽自己的烦恼，功德不能增上，不能悟证心的本性，就叫做没有获得加持。消尽烦恼、功德增长靠什么？靠信心。所以我们反复强调信心的重要性，原因就在此上。在修的过程中，时时要铭记这一点。

讲法中我们多次提示，初次依止导师，必须谨慎观察，选择具德具缘之导师。为什么我们对导师的要求那么高呢？因为信心很难增上，而弟子信心能否增上，很大程度上取决于导师。犹如我们以上所传讲的，要生起普遍的信心首先要对妙法生起信心，而一切妙法都来源于导师，所以必须依止具德和具缘的导师，这样弟子的信心方能生起来。如果依止的导师不具缘，即便这位导师的名声多么大，你的内心仍旧会对导师有很多疑惑——导师说的话是否是真实的？这位导师到底是否是真正的导师？只要内心有疑惑，信心就无法增上。即便导师为你传讲最深奥的见解，由于疑惑的障碍，你可能只能得到一点点。

要记住，信心犹如解脱之门，能不能敞开解脱的大门，就要靠自己的信心。门敞开多少，加持就能进入多少。如果你只敞开一条门缝，能得到的加持就非常有限；如果你能全然敞开，加持自然如瓶灌瓶般倾泻而下，一切都取决于自己的信心。

### **《圣者言教》第十五课（七）依教奉行才能保证传承清净**

讲法中我经常强调要依教奉行。所谓的依教奉行，从另一个角度而言，就是保证我们的传承法脉是清净的。

现前很多修行者会说，他在修这样的法，或者那样的法。此时如果进一步追问，历代高僧大德有多少是依靠此法成就的，很多时候就语焉不详了。很多对佛法没有深入理解的信众往往认

为，只要念诵佛所讲解的经文和心咒，就应该有功德。是的，决定有功德。但我们又要知道的是，如我等历代传承祖师无垢光尊者所言：“自心与法若未融契，仅具道貌之形相，则无实义可谈。”以及阿底峡尊者曰：“法不依正法而行持，法反成为堕入三恶趣之因。”从外在形象观察，表面上行持善法者和圆满获得功德者完全一如，都在修法。但有些称为非法，有些称为正法，是由于念诵的书本有区别吗？不，都是佛陀的教言，一点区别都没有。那么，区分正法与非法的根本是什么呢？

我们以上讲过，在正行期间掺杂烦恼的一切修法，没有丝毫之功德，因为善根已经被恶缘摧毁。我们先举个例子。同样念诵的是《阿弥陀经》，一个在念诵过程中掺杂于贪嗔痴烦恼，一个在清净心之中念诵《阿弥陀经》，两者念的虽然都是《阿弥陀经》，但由于两者一个掺杂于烦恼，一个没有掺杂烦恼的原因，最终得到的结果是什么呢？掺杂烦恼念诵《阿弥陀经》者，最终所做的一切都是三恶趣；不掺杂烦恼在清净心之中念诵《阿弥陀经》者，最终的归宿是西方极乐世界。要记住，虽然在外相上看待，两者念诵的都是《阿弥陀经》，但由于内心掺杂烦恼和不掺杂烦恼的差异，而呈现两种不同的结果。

我相信在座的所有弟子平常都在修法——念诵不同的经文，打坐或者上供下施等。那么问问自己，历代有多少高僧大德是如你这般修学而成办解脱的？如果没有这样的先例，充分说明你已

经成为试验品，你现前所做的一切无非是试验。既然是试验，结果自然可能好，也可能不好。但要记住，我们进入佛门的目的是为了当试验品，而是心里有一种决定心，今生必须成办解脱。为了达成这个目标，我们必须远离试验，拒绝做试验品，所以依教奉行是非常重要的。

亚青寺的主要传承是龙萨派和宁提派。现前讲解的《圣者言教》主要是龙萨派。无论是前行还是正行，我们在传讲过程中，都是把龙萨和宁提结合到一起讲解的，而两者在正行的教言上，其实也没什么区别。历代高僧大德依这样的教言修学而成办解脱，我们如果依教奉行，也一定可以解脱，所以我们不是试验品。这一点非常重要。大家在听闻之后，应对此法生起信心和欢喜心，并发愿精进修行。

## 《圣者言教》第十五课（八）简述龙萨派传承历史

### 【乙一、传承历史

原始怙主法身导师为五方佛宣说光明智慧自成周遍广大之意趣】

下面我们开始传讲传承历史。从前行的角度当中，原始怙主法身导师普贤王如来，就像平常在一些绘画和雕塑中的普贤王如来般。他给五方佛宣说光明智慧自成周遍广大之密意，也就是他

给五方佛传讲我们现前所修行的心的本性，或平常所讲解的智慧觉性。普贤王如来如何为五方佛宣讲呢？通过以心对心的方式印证见解，也就是通过心印传承，不需要文字诠释，也不需要表示，五方佛当下悟证普贤王之密意。

### 【五方佛为金刚萨埵以自加持方式而宣说】

“自加持”指什么呢？本具见解的赤裸当然需要一点导师的缘，但实际上仅凭本具有的见解，。靠这个缘当下悟证见解就叫自加持。因为此时已达到境心无二之见解。

【金刚萨埵在火山炽燃尸林为嘎绕多吉以修辞妙语方式而宣讲；于巴森德尸林，为西日森哈以直指自之法性而宣说；西日森哈为第二佛陀莲花生大士以离伺察意而宣说；莲花生大士为法王父子、措嘉佛母等清净眷属，以现量直指而宣讲】

金刚萨埵在火山炽燃尸林为嘎绕多吉以表示传承来印证见解；在巴森德尸林开始以口耳传承为西日森哈宣说见解。西日森哈为第二佛陀莲花生大士以离伺察意而宣说心性；莲花生大士又为法王父子和措嘉佛母等清净眷属宣讲心性之法。这些大家可以通过阅读关于传承历史的教言大概了解一些，比如仁真嘎绕多吉生于什么地方，当时如何依止导师，后期如何开悟等。现前在传讲前行过程中，稍微理解一些即可。

【并为后世所化众生之利益，以空行密籍置于宝匣内，偕同身意之所依等，伏藏于囊青扎嘎等处，且发愿及作印持，交付一髻佛母、**RA**哈拉、多杰赖巴与伏藏法守护者曜、龙、帝王三护法守护，时机成熟时，由莲师意之化身、玛尼仁钦与隆卓二尊之转世——持明龙萨娘波开取伏藏。】

莲花生大士为了利益后世所化众生，把龙萨派的整个传承放在宝匣内，和各式各样的身意之所依，如佛像、铃杵、海螺以及很多法身舍利等，伏藏在囊青扎嘎等处，并交付诸多护法神守护，发愿在时机成熟时，由莲花生大士意之化身龙萨娘波尊者开取这些伏藏。

### 《圣者言教》第十五课（九）龙萨娘波尊者开取囊青扎嘎伏藏

以上我们简单传讲了龙萨派的整个传承——先来源于心印传承，紧接着是表示传承，后期到莲花生大士的时候，主要以口耳传承传讲我们当前所教授的深奥教义。莲花生大士把很多很多伏藏品埋藏在各个地方时发愿，在众生烦恼沉重的时候，他会呈现化身取出这些伏藏品，消尽当时众生的烦恼、疾病等。这些化身称之为时代善知识或时代莲花生大士化身。莲花生大士将龙萨派整个传承伏藏于囊青扎嘎。

囊青扎嘎是距离理塘县城大约十多公里的一个圣地，可能有些人已经朝拜过这个神山。龙萨娘波尊者真正的家乡离喇嘛垭柯

日寺不远。尊者出生于一个贫穷的家庭，小时候就离开家乡来到喇嘛垭，呈现过很多神通神变。长大后依止上师修行，开启了广大无碍的智慧，对各种伏藏品埋藏于何处及开取这些伏藏品的时机了如指掌。

各式各样的伏藏品都有开取的时间，如果在这个时间没有把伏藏品取出来，以后是取不出来的。据说龙萨娘波尊者观察到开取囊青扎嘎伏藏品的时机已快成熟，为了能够顺利开取伏藏，尊者以神变让理塘王呈现了一种怪病。因为当时理塘和喇嘛垭属于两个地方，理塘范围内都是黄教，而龙萨娘波尊者的教法属于红教。由于修法传承和教法不同的缘故，对于没有真正开悟者，难免会产生一些分别。龙萨娘波想，如果直接跟理塘王请求，在他管辖的区域取伏藏品，恐怕会出现很多违缘，所以尊者就用神变让理塘王得了一种很奇怪的病。据说有一天理塘王在楼上晒太阳的时候，突然从天上飞下一只老鹰，它的翅膀打在理塘王身上，从那天开始，理塘王就得了个怪病，医生们都束手无策，谁也治不了。

为了给理塘王治病，众大臣到各地请人打卦，结果都说在理塘南方喇嘛垭一带，有一个长胡子瑜伽士，他可能会治这个病，除此以外没什么办法。于是理塘王召集五百名骑兵往南进行地毯式搜索，并吩咐，如果遇到这位长胡子瑜伽士，一定要把他请回来。结果在喇嘛垭附近龙萨娘波尊者的闭关处，五百名骑兵找到

了“长胡子瑜伽士”，并祈请尊者去理塘为理塘王治病。龙萨娘波观察缘起已经呈现，因此同意跟随他们一起去理塘。他们早上出发，骑马到下午的时候，距离理塘还有几公里，龙萨娘波尊者说：“今天已经天黑了，你们先回去禀报理塘王，我独自一人在这边过夜，明天早上我去理塘治病。”据说第二天早上天不亮的时候，龙萨娘波尊者牵着他的一头野牛已经过去了，当时理塘王家连早饭都没有准备好。那头野牛也不是一般的野牛，因为尊者在取伏藏的整个过程中都骑着这头牛，这头牛在柯日寺旁边的石头上留有很多脚印，圆寂以后，牛骨上呈现出很多各式各样的文字，像“啊”、“吽”等，如今在柯日寺还保存着一些。

龙萨娘波尊者骑着这头牛来到理塘王家，并没有正规的治疗，而是拿着他骑牛用的鞭子，抽了理塘王一鞭子，并说：“可以坐起来了。”理塘王好像很奇怪般，挨了一鞭子就坐起来了。第二鞭子下去的时候，龙萨娘波尊者说：“可以站起来了。”于是理塘王就站起来了。第三鞭子下去的时候，尊者说：“你已经可以去做事情了，疾病完全消除了。”理塘王的病就这样消失了。

病愈以后，理塘王非常感谢龙萨娘波，希望对尊者做供养。龙萨娘波说：“我不需要什么供养。如果你真的要供养的话，我有一个小小的要求，你能不能满足我？我要在你管辖的区域囊青扎嘎取伏藏，你是否允许？”理塘王已经对龙萨娘波很有信心，所以当即应允，并把喇嘛垭一带很多地方供养给龙萨娘波。

到了既定取伏藏品的那一天，当地一些黄教寺院知道龙萨娘波要取伏藏品，想给龙萨娘波创造一个不好的缘起，所以在迎接龙萨娘波的时候，很多人把脸涂黑，把衣服反穿，装扮成忿怒的形象。结果龙萨娘波看到后说，他这次要取的忿怒莲师仪轨，本来并不很齐全，也不很大，但是由于这个缘起太好的原因，他可以取出很多非常圆满的伏藏品。本来这些人想创造一个不好的缘起，但在龙萨娘波尊者面前已经变成最好的缘起。如今不管在什么地方，包括亚青寺每年都要念诵的忿怒莲师仪轨，就是龙萨娘波当时开取出来的，是一个非常圆满的仪轨。

除了忿怒莲师仪轨，尊者还开取了很多伏藏品，如各式各样的佛像、身和意的所依等。在理塘王祈请将一半伏藏品留在理塘后，龙萨娘波把一半的伏藏品留在当地黄教寺院，但据说后期已经丢失了。在囊青扎嘎取出的另一半伏藏品中，很多在文革前一直保存在柯日寺。但文革期间，可能众生福报太浅薄的原因，只有一些最珍贵的伏藏品被冒险保护起来，很多很多都丢失了。

### **《圣者言教》第十五课（十）喇嘛仁波切开启龙萨派伏藏**

如今很多人都在朝拜囊青扎嘎神山，在神山上能看到诸多自然呈现的文字，比如在黑石头上呈现的由白石头显现的六字大明咒“嗡玛呢叭咪吽舍”等。所以在理塘一带，囊青扎嘎神山被视为最殊胜的圣地。

尤其我等大恩根本上师喇嘛仁波切到我们家乡去过两次，期间一直在做加持，并开启了囊青扎嘎其外的几座神山。上师在开启了我们家乡整个护法神山后，一直寻找五身天王护法神，却没有找到。后来上师在光明境界中观察到，在囊青扎嘎旁边有一座山，是五身天王的神山。后期我们又来到囊青扎嘎，遵照上师的嘱咐，我亲自来到那座山上，并在上师指定的地方找到一块石头，石头上自然呈现骑着一头狮子的佛像。我们知道，五身天王的主尊是骑在雪狮上的。我把找到的这块石头拿回去供养上师，上师说缘起非常非常好。呈现这种佛像的石头共有两块，小的那块一直存放在上师的嘎乌盒里，大的放在上师平常修行的床头上。

上师除了在囊青扎嘎地方开启伏藏外，还在柯麦隆神山、柯日寺一带取了很多很多伏藏。龙萨娘波离开柯日寺后第二个修建的寺院，是巴塘县的措普寺，上师在那边也取了不少的伏藏品。上师在开取龙萨派伏藏期间，我就在上师身边，那时在囊青扎嘎神山、柯麦隆神山取出了很多很多伏藏品，也目睹了很多很多奇迹的事情。每次都是上师指定一个地方，比如在开启护法神山的时候，上师会告诉我们一髻佛母的宫殿在什么地方，我们到了那个地方，发现一髻佛母的法身像就在上面，旁边也有很多很多奇迹的事情；又或者在开启 **RA** 哈拉护法的时候，上师会告诉我们 **RA** 哈拉神山在什么地方，他的宫殿之门在哪里，我们就到那个地方去。那时候真的殊胜得不得了。但现在我们不是讲上师传记

的时候，所以只简单讲解一下前面的这些历史，大家知道一些就可以了。

### 《圣者言教》第十五课（十一）亚青寺龙萨派传承

【于净相莲花光明洲中，已得帝王即位倾瓶之大灌顶，后次第传于其子索囊德赞、曲涅江措、囊卡江措、智美欣雄贡波、索囊囊甲、索囊巴丹，至根本上师金刚持晋美袞荣囊甲传授予我。如是真实之密义次第而宣说，故此极为稀有矣！】

龙萨娘波尊者取出伏藏品以后，莲花生大士亲自呈现在他面前赐予灌顶，令圆满实证此法之见解。其后，龙萨娘波尊者将法传于其子索囊德赞，之后次第传给曲涅江措、囊卡江措、智美欣雄贡波、索囊囊甲、索囊巴丹，再由《圣者言教》作者的根本上师金刚持晋美袞荣囊甲传授予本书作者晋美多阿丹增尊者。晋美袞荣囊甲是龙萨派名闻遐迩的一位高僧大德，据说当时雪域高地最大的两位导师蒋扬钦哲旺波和贡秋云丹嘉措，就是在晋美袞荣囊甲面前求学的无上窍诀大圆满。后期晋美袞荣囊甲将龙萨派传承赐予晋美多阿丹增尊者，尊者是我等大恩根本上师喇嘛仁波切的上师昌根阿瑞仁波切的叔叔，也是昌根阿瑞仁波切的上师。昌根阿瑞仁波切在尊者前得到龙萨派清净传承后，又赐予我等大恩根本上师喇嘛仁波切。

喇嘛仁波切在开启囊青扎嘎、柯麦隆等神山的时候，法王如意宝以及很多高僧大德曾经授记，上师就是龙萨娘波的化身。上师往昔在光明境界中也曾多次观察到，在龙萨娘波时代他是龙萨娘波，后期他多次呈现龙萨娘波的化身，主持柯日寺。从远传承来说，从普贤王如来直到我等大恩根本上师喇嘛仁波切，每一代传承祖师都是成就者，清净法脉如黄金丝线无有染污、断裂。从近传而言，我们在上师面前亲自得到教言，就如同龙萨娘波尊者亲传，所以这个传承是非常殊胜的。

如今我们所修之法，是龙萨娘波尊者在囊青扎嘎取出的伏藏品。我等大恩根本上师喇嘛仁波切的上师昌根阿瑞仁波切示现涅槃之前曾复次嘱咐上师，未来若有清净弟子，决不能断龙萨派的传承。莲花生大士和龙萨娘波尊者都曾授记：“末法时代依龙萨派传承会呈现众多虹光身成就者。”往昔我等大恩根本上师喇嘛仁波切在传法过程中，非常着重于龙萨派的传承，所以我们这次传讲《圣者言教》，是非常好的缘起。

我在上师身边已经听过三四遍《圣者言教》，遵照上师嘱咐，给藏族弟子讲过几遍《圣者言教》，概括而言，在上师面前得到加上给他人传讲，至少有七八次了。前两年我一直想把这部殊胜的教言翻译成汉语。一方面我自己生长在柯日寺，所修之法当然是龙萨派；另一方面，很多高僧大德认定我是活佛转世，世世代代都在修学龙萨派的传承。而且，一生中承受上师无量恩德，

赐予很多很多教言。后期，我把这个藏文版翻译成汉文，一直想给汉族弟子讲一遍。如今机缘成熟，我们讲解这部殊胜的教言，希望大家都能珍惜并如理修行。

### 《圣者言教》第十五课（十二）清净传承可以遣除疑惑坚定信心

亚青寺龙萨派传承是非常清净的。历代传承祖师依此传承修学而成办解脱，现前我们如是修行，完全有把握成办解脱。

我等大恩根本上师喇嘛仁波切即为龙萨娘波，我们值遇大恩根本上师，就如同遇到龙萨派的传承祖师，在大恩根本上师面前获得龙萨派的教言，就如同在龙萨娘波尊者前听闻教言。如今，我们值遇了难以遇到的高僧大德，听了难以闻到的法，并把身心投入修法之中，能否像历代传承祖师般圆满实证诸佛菩萨的密意，完全取决于精进之中。只要信心和精进契合一体，如同历代传承祖师般的境界，迟早在我们面前呈现。

我们讲解传承历史的目的是为了生起清净心，对自己的修法永远不产生丝毫之疑惑，比如“我这样修学能不能成办解脱？”等，完全不会产生疑惑。因为我们的历代传承祖师都是如是修学而成办解脱的，只要我们再加把劲，让我们的精进和信心更圆满一些，相信诸佛菩萨的密意在不久的将来，定会呈现在我们的心相续之中。思维至此，我们应该生起欢喜心。

当然从另一个角度来说，如今我们所依止的导师证悟到的见解，乃历代传承祖师之密意，十方三世一切诸佛菩萨之密意，因此，上师是十方三世一切诸佛菩萨的总集，是历代传承祖师之总集，是一切坛城之总集。我们依止导师的同时，就在依止十方三世一切诸佛菩萨。如果具有这样普遍之信心，我们平常在祈祷期间，一瞬间就能得到十方三世一切诸佛菩萨的加持，烦恼消尽功德增上就在眼前。

作为修行者，平常无论在修上师瑜伽，还是本尊、护法，抑或念诵经文，必须做到一点，就是一切修行不离上师。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。”尤其在修的过程中，如果能通达以上讲解的这些道理，并在实践中如实抉择、修行，相信你的见解决定会增长；但若不懂这些道理，信心必然做不到普遍，可能见解乃至多方面都没有很好的增上。所以有时候真的不能守株待兔般一味等待着自己的修行成果呈现，而应先知道修行之方便，因为结果来源于方便。一旦方便不圆满，决定不会呈现圆满的结果。

我们在讲《诸宗派宝藏论——显密之差异》时讲过，从时间的角度中，修行显宗需要三大阿僧祇劫方能成就，而密宗在短短的几个月、几年、甚至一生当中可以成办解脱。但能不能达到预期的效果，完全取决于你对法的理解，以及修行过程中能否做到依教奉行。

我相信在座的弟子们从初次依止上师开始，就没有产生过疑惑。这是弟子依止导师起码要做到的事。但今天听闻这个法，可以形成信心更加坚定的辅助，知道我们只要精进修学当前所修的法，成办解脱近在眼前。现前不能起现见解的原因，可能在于我们在修行方便上有很多不圆满的地方，这需要我们在实修中弥补。我们一再讲解在修行中要善巧运用，根据妄念起现的程度，采取不同的方便去对治。有时候对治烦恼需要起心动念，提起正念，这时候决不能懒惰，决不能因贪图舒适而在迷迷糊糊的状态中修学。还有一点需要注意。我们在讲解正念的时候，讲过无造法性之正念，此时不需要刻意提起正念，也不需要起心动念来调伏烦恼，所以很多弟子把无造法性之正念与无念混为一谈，再加上有些懒惰，就在不知不觉中堕入世间禅定。这可不是我们追求的禅定啊！所以需要提起正念的时候忘失正念，是我们现前修行中可能存在缺陷的地方，需要特别注意。

## 《圣者言教》第十五课（十三）修行地处不清净可能导致懈怠、散乱

### 【乙二、所说窍诀（前行）】

所说窍诀（前行）分二：入座前行；共同前行。】

在修上师瑜伽、成熟口诀法期间，我们把整个修法分为前行之前行、入座前行、共同外前行、念诵仪轨和回向五个部分。这

里所讲解的入座前行和共同前行与我们讲解的前行之前行、入座前行、共同外前行一致，也是我们修加行、修正行都必不可少的。

### 【丙一、入座前行

入座前行分三：依三寂静；发殊胜菩提心；祈祷上师。

#### 丁一、依三寂静

依三寂静分三：地处寂静；身寂静；意寂静。】

我们现前正在讲解以后应该如何修行。修行者绝不能自私，自己想怎么做就怎么做，而应该符合历代传承祖师的传统修法，这也是我们强调传承法脉清净的原因。

### 【戊一、地处寂静

应远离禅定之障，如声音嘈杂、人员走动等】

由于我们的内心还没有达到清净的缘故，很容易被外面的声音、各式各样的景色所束缚，所以尽量不要选择在大城市或人多聚集的地方修学。

如今也有很多人有疑问：“为什么修行一定要在山上？在大城市中修行多好。”是的，从某种角度来说，大城市的物质条件相对优越。比如烧水不需要挑水、砍柴、生火，只要接好自来水、点上煤气灶就行。但就是由于方便的缘故，也会让你懒惰，甚至变成懈怠。现在家家户户都有电视，乃至人人都有电脑、手机，

只要有空，就会在一边看电视、打电脑、刷手机，无论认识不认识的人，就开始闲聊。要是这样，还能有修行的时间吗？永远不会有修行的时间。

在饮食方面，汉地的条件也非常好。我也常常看到，几个人坐在一起，大红袍、铁观音等各式各样的茶摆在四处，几个人一会儿喝壶绿茶，一会儿再喝壶红茶，要不乌龙茶，实在不行再喝个咖啡，不知不觉，几个小时就过去了。那什么时候修法呢？

历代高僧大德选择清静之处作为自己的修行所依，就是为了让自己的内心更加清静。作为凡夫，我们的心是非常散乱的，即便有时候感觉内心有些许平静，只要因缘和合，遇到一个恶缘，我们的内心仍会跟随它而飘动。所以在修行过程中，尽可能寻找一个清静的地方，对于增上修行是非常重要的。

### 《圣者言教》第十五课（十四）艰苦的修行条件可以增上出离心

我们现前住在高原地方，或者某些偏僻的地方，多方面条件不成熟。但相对来说，比我们第一次到亚青寺的时候，条件已经好太多了。

这两天很多人都在说，从甘孜坐车到亚青一路颠簸，非常辛苦。是的，和汉地方便的出行条件和平坦的路况相比，高原出行确实不容易。但以前我们在亚青寺修行时，买东西要从这里步行

两天到甘孜，我去过很多次。出发的时候不能带很多东西，因为回来的时候还要背东西回来。晚上一般都是露宿荒野，最多找些牛粪烧火取暖，只要不冻着已经谢天谢地。当时离亚青寺最近的地方是相距十公里的昌台，所以我们平常更多是在昌台购买生活必需品。每次从昌台买东西回来的时候，一个人可能得扛一百斤米，上面再放一些购买的菜，然后再放上其它日用品，走二十里地，把这些东西背到亚青寺。相比以前，现前已经非常好了，因为现在买东西有商店，不需要到很远的地方背很多东西；烧水有煤气罐，不需要到很远的地方去拣牛粪。如果觉得现在的条件很不好，以前恐怕你连一天都呆不下去。

现在由于汉族信众的供养越来越多，因此很多僧人不需要到外面去乞讨。我第一次到亚青寺的时候，至少有五六年的时间，每年都要去乞讨。乞讨的过程中，与我们现前在街上看到的乞丐一点区别都没有。长时间在我身边的人都知道，我看见乞丐的时候，觉得比一般人还更亲切。因为我以前当过乞丐，乞丐就像我的亲人般，我知道应该用什么方式与他交流。在很多人眼中，乞丐是世上最下等的人，所以不会给他一个笑脸，也不会说句好话。其实乞丐也是人，他的内心是非常非常悲痛的，但凡有条件，谁想当乞丐呢？但是生活所迫，没有办法，不得当乞丐。特别作为修行者，对乞丐真的不应该起分别心，即便做不到尽己所能帮助他们，起码不应该伤害他们。

回想最初到亚青寺的生活，虽然条件非常艰苦，但出离心却非常坚定，即便不专门观修轮回之苦，也能自然生起对轮回痛苦的体会。作为修行者，应该将艰苦的环境视为修行的增上缘，而不应贪图世间安逸和享乐，错失修行的良机。

## 《圣者言教》第十五课（十五）居士如何为自己创造清淨的修行 地处

地处清淨对于初学者而言尤其重要。如果有条件，能到高原地方或古刹寺院、山洞茅棚修行，当然非常好，因为这些地方非常清淨，在佛法的影响下，初学者的内心能更好地相应佛法。

很多在家居士也希望有机会在这样清淨的圣地修行，但由于承担了家庭、事业等很多责任，迫于生活压力，无法把世间的一切搁置一旁。即便有些居士顶着压力，暂时将世间琐事搁置一旁，可能一段时间后，由于家庭、事业的违缘，也会产生更多的烦恼。这时该怎么办呢？一定要根据个人的条件，为自己在生活中善巧寻找一个清淨的地方。比如家里有独处的空间，可以把它当做清淨的地处，并在修行之前告诉家人暂时不要打扰。在条件稍微允许的时候，尽可能到高原地方或寺院修行一段时间。

这里需要着重强调的是，很多在家居士虽然对佛法信心非常大，但不一定全家都信仰佛教，这时和家人的关系一定要搞好，否则家庭会变成战场，完全没有机会找到一个清淨的地方。很多

有智慧的修行者，和家人的关系非常和谐，即便家人不修法，也在护持他修法，为他的修行创造条件。很多不具备这个条件的居士可能非常羡慕这样的修行者，甚至有时会产生离家出走的想法，但这种想法多数时候恐怕只是一时冲动。若天天把“离家出走”挂在嘴边，我相信你旁边的人决定会有烦的时候，那时候他绝对不会给你创造修行的条件，你的烦恼会更大。所以修行者应该有智慧。如果你的家人无论修不修法，都永远支持你的修法，那说明你做什么事情都做得非常好，是一个真正有智慧的人。否则即便自认为自己对佛法信心很大，但是家中天天都是烦恼，也只能说明你做事情还是做得不够圆满。这样的人应该多看看华智仁波切的《自我教言》，里面讲的都是做人的道理，比如“衣饰随顺于当地，语言随顺于亲友，自心相应于佛法”等，都是我们需要学习并在生活中实践的。

### **《圣者言教》第十五课（十六）对于初学者修行的忠告**

如今汉地有些人有共修的习惯，就是很多人聚集在一起修行。当然共同修学的功德不可思议，但不会天天共修。尤其修等待的人，若很多人坐在一起，恐怕很难让自己的内心静下来。

我们的传统修法是睁开眼睛打坐，打坐期间，眼睛必须直视前面下方。如果此时坐在你前面打坐的是个刚开始入门者，在修行的整个过程中，由于坐式不习惯的原因，可能不停地动来动去，

此时你的身体可能不会跟随着他一起动，但作为初学者，你的心决定会跟随着他。形象上你还是“如如不动”地坐在那里打坐，但你的心估计早就已经乱成一团：“天哪！你能不能稍微平静一点点？怎么还在动？”即便如今在高原地方，有时候会聚众修法，但绝不是天天共修。当然，如果你的见解已达到“色即是空”，那你怎么做都可以，别说很多人聚集一起修法，就是在超市门口、马路上打坐都可以。但在不具备这样见解的时候，尽可能寻找一个清净的地方打坐，还是挺重要的。

在高原地方，我们都有自己的房子修法，也有规定的时间修法，比如一天瑜伽四座，每座从几点到几点。但有些内心非常散乱的人，自己修不了法，要记住，在他人修行的这段时间里，即便你的内心有多么烦躁，你可以自己到外面走一走，但绝不能串门，耽误、干扰他人修法。俗语说：“宁搅千江水，不乱道人心。”影响修行者修法是非常不如法的行为，业力也非常沉重，所以一定要铭记心中，绝不能打扰他人修法。

还有一点需要注意。现前亚青寺出家人的条件越来越好，一般都会会有个手机。要记住，没有什么事情不要互相发一些没有真正意义的话语。有时候自己闲着没事，直接去找他人说话又怕人家不接受，于是就在手机上发一些短信。但这些都是不如法的行为。我相信一个真正正直的修行者，可能不会这样，他会完全遵照历

代传承祖师的教言而做修行。修行不仅仅是把心静下来，改正一切不如法思想和行为，都是修行。

**【住于无人寂静之处。】**

在条件允许的前提下，住于无人之处离事专修当然是最好的，但能否做到，还要观待自己的根机、信心等一系列条件，所以这里不能理解为要求所有修行者都到幽静山林去修法。

特别对于初学者，在自己不知道如何修法之前，我还是建议不要轻易独自一人跑到一个地方去修法。像有些学生，随着对佛法的理解越来越通达，信心也越来越增上，所以想在没有开始自己的工作之前，先好好修修法。于是在没有理解如何修法之前，独自一人跑到幽静地方打坐，修是修了几个月，但修出来的结果可能是个疯疯癫癫。这并不是修行者该做的事。所以我想，如果真有时间，应该先去依止一位导师，好好听闻修行的方法和理趣，这才是最关键的，而不是盲目开始修法。

以上都是初学者在修行过程中需要注意的，希望弟子们都能铭记心中。