

《圣者言教》第十九课（一）佛教不同教法是相应弟子根机树立的

我等历代传承祖师无垢光尊者曰：“教法乘次无量，入乘之门众多，演说之词聚亦广大。”也就是说，由于众生根机不同的缘故，历代传承祖师及我等导师释迦牟尼佛宣讲不同的教言，度化不同的众生。宣讲不同的教言并不意味着佛法有很多种，佛法本身只有一个，无论是小乘教法、大乘教法还是密乘教法，都是宣讲如何调伏自己的内心而成办解脱。但是在调伏内心成办解脱的方法之上，由于修行者根机、意乐不同的缘故，不能仅仅遵照一个法调伏自己的内心。可能有些人觉得小乘教法非常合理也非常适合自己修行，但有些人可能就觉得过于太低。同样，有些人可能觉得大乘教法非常适合，而有些人则觉得密法非常适合。为了相应众生不同的根机，我等导师释迦牟尼佛宣讲了不同的法。

比如要把一个东西从甲地搬到乙地。作为导师，当弟子右手不方便时，可能就会让弟子用左手把东西提过去；当弟子左手不方便时，就会让弟子用右手把东西提过去；当弟子双手都不方便时，会让弟子把东西背过去……同理，我等历代传承祖师传讲很多教法，并不意味着佛教有很多种，而是由于众生根机不同的原因而传讲不同的法，令众生可以依不同的方便而成办解脱。比如有些法着重于身，有些法着重于语，有些法着重于心。即便是着重于心的法，修行方式也各有各的特点。

当今世上有各式各样的传承，如南传佛教有很多小乘教法的传承，汉传佛法有净土、禅宗、唯识宗、天台宗等传承，甚至在高原地方仅仅红教就有一千多个传承。不懂的人可能在传承与传承之间产生分别，但要记住，不同的教法、不同的传承是为了相应不同根机的众生，绝不是传承与传承之间有什么差别。同样，导师和本尊呈现不同的形象和事业，也是为了度化不同根机的众生。千江有水千江月，月亮只有一个，但呈现的月影千千万万，月影的大小、颜色完全取决于呈现月影的水。知道这个道理后，无论是依止本尊、上师，还是修学什么法门，永远不会产生分别。

佛法总分八万四千法门，在条件允许的前提下多听闻一些，当然是一件好事，但这并不等于八万四千法门必须都得修炼一遍方可成就。如今在座的弟子们由于宿世的因缘，今生选择修学密法。在修学密法的过程中要知道，从总的角度来说，密法并不是一个独特的教法，而是小乘教法和大乘教法的集合，所以说密法是一切乘法之精华，诸法之顶点。但在修的过程中，由于密法是果法的缘故，所以有其独特的修法。我们现前对密法生起信心，从总的角度来说，都是上等根机，但还要细分为两种或三种根机。两种根机就是上等之次第根机和上等之利根者；如果分为三种根机，就是上等之下等根机，上等之中等根机和上等之上等根机。由于修学密宗的弟子根机不同的缘故，即便是密法也传讲两种教授，方便教授与真实教授。真实教授不讲解五道十地之过程，直指心的本性，如我等历代传承祖师麦彭贡波老人，在贝若扎那身

边修学上师瑜伽七天获得虹光身，以及禅宗慧能大师在第五祖前，听到《金刚经》“应无所住而生其心”时开悟。类似这样的上等根机不需要讲解很多次第道，可依真实教授而证悟。如今在汉地和高原地方，有很多导师以真实教授直指心的本性，比如以心印传承和表示传承宣讲，即便是口耳传承也不讲解次第道。但能否接受这样的法义，完全取决于个人的根机。若不具备根机，即便当时导师有多么殊胜，传讲的法有多么深奥，弟子的内心还是与庸俗同道，无法接受这样深奥的法。就像禅宗达摩祖师初次到汉地讲法时，以心印传承印证见解，讲经不用口也不作表示，但由于弟子根机不够的原因，还是没有获得真正的要义。这充分告诫我们，即便导师的功德、法的深奥一切圆满，如果自身条件不具备，恐怕对当下证悟见解起不了很大的作用。

《圣者言教》第十九课（二）什么教言最殊胜

听闻祖师大德当下证悟的公案后，恐怕我们都在期盼着自己也能学到这样殊胜的法，能不作长时间修行，在短短的时间内开悟。从心愿的角度来说，这种力求心是非常好的，但在实际修法中，我们还要正视现实，决不能把理想与现实混为一谈。

作为次第根机者，在多方面条件不成熟的前提下，我们必须依靠次第的方式创造条件，成熟见解。在《大修行者涅槃之问答录》中，涅槃问萨迦班智达：“诸佛教言中，何为最殊胜者？”

这不也是我们的问题吗？我们现前不是天天都在期盼着、寻找着这样的法吗？甚至见到身边的道友就会问：“哪位导师讲法讲得最深奥、最好，能让我迅速成办解脱？”萨迦班智达是怎么回答的呢？“依种种所化之根机，一切皆为殊胜。若以共同而论，唯密乘最为殊胜。”从共同的角度而论，密法最为殊胜；从自己的根机而论，与自己根机相应的法最为殊胜。

如今我们由于宿世的因缘和今生多方面的条件，已经选择修学密法。那密法是否与自己的根机相应呢？要记住，密法乃是果法，所以相应于顿悟根机，但为了接引对密法具有信心、多方面条件尚未成熟的次第根机修行者，密法宣讲了方便教授。若修行者为上等之利根者，不需要讲解次第道，在修学上师瑜伽时，不需要讲解外相上师相应法和内相上师相应法，可以直指密相上师瑜伽；在讲解顿超四相的时候，不需要讲解法性现前相、觉悟增长相和明智如量相，直接讲解法性灭尽地相即可；五道十地不需要讲解资粮道、加行道、见道和学道，直接讲解无学道即可。如今末法时代，众生烦恼沉重，即便我们都殷切希望自己是利根者，但这种根机可不是人人都能当下具备的。想想往昔历代高僧大德在依止导师的整个过程中是怎样依止的，在修行过程中是怎样苦行的，恐怕我们连他们的一星半点都比不上。那该怎么办？当然要依止方便教授。

总体而言，亚青寺的传承都是先从前行开始入手，然后逐渐进入正行。我们在修学正行的过程中，又可分为龙萨派和宁提派两个传承。龙萨派先修寂止，再修胜观；宁提派则从意识转为道用开始，逐步进入智慧转为道用。如果是修上师瑜伽导修，则先从外相上师相应法入手，逐渐进入内相上师相应法和密相上师瑜伽。这些修法都有一个过程。至于这个过程的哪个环节最适合自己的根机，就要靠自己在修行中体悟了。

我相信如今在座的弟子都在根据自己的根机修行相应的法——有些在修加行，有些在修正行。在修正行的过程中，有些先从寂止开始入手，有些已经进入胜观，甚至有些已经修完直断，开始修顿超。在平常的修行中，我相信弟子们都在尽量护持自己的见解。

《圣者言教》第十九课（三）以妄念多寡判断见解高低则易落入庸俗

亚青寺的全名是亚青邬金禅修圣处，所以亚青是以实修为主的圣地。那我们为什么还要传讲理论呢？就是为了给实修创造一个辅助，因为在缺乏闻思的前提下，我们会不知道如何修行。

我们平常在求成熟口诀法的时候，前行破除心障的第一步是决断心之根本，也就是要知道一切都是心在支配。我等历代传承祖师华智仁波切曰：“心善身语善，心恶身语恶，心乃诸法源，

调心佛善说。”无垢光尊者也曾经说过：“然若未能修持真实义之精华，胸中虽持十万之多法函，临终之时亦难获真实利益。”所谓“真实义之精华”，从共同的角度来说，是要以调伏心为主；若站在更高一层的立场上，当然讲解的是心性。今天讲解方便教授，当然以调心为主，所以要时时观待自己的内心。

要记住，调心可不仅仅意味着止息一切心的妄念。三乘教法对治烦恼是一如的，但在对治方法上各有各的特点。小乘称之为断除，大乘叫做转变，密宗叫做运用。初次进入佛门期间，有妄念不一定是过失——随顺妄念飘动，当然是过失；但若知道如何运用妄念，妄念就是成办解脱不可缺少的方便。华智仁波切曾经说：“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。”妄念是需要断除的，但是刚开始进入佛门期间，我们必须借助起心动念来成办心的本性，若不借助妄念，成办不了解脱。因此在修寂止的时候，我们提倡要自然一些。自然并不代表没有丝毫之意念。初次即便你的禅定有多么殊胜，掺杂一些很细微的思维都是很正常的，这时依靠起心动念调伏内心必不可少。

我们在修成熟口诀法的时候要依止观交修——止是安住修，观是观察修。观察修的真正目的是为了断绝实执性概念，安住修则是为了完全断除一切执著之根——习气。初次修行时，两者应该交替而修，最终达到合一。观察修对于断除实执性妄念是不可

缺少的，所以不要仅仅因为有妄念而烦恼，认为自己的见解没有增上。华智仁波切在《三句精要注疏》中曰：“若能转为道用，妄念越粗大，更形成解脱自性之功能。”如何将妄念转为道用呢？止观交修。止观交修时无论寂止还是观想，都在调伏自己的内心。因此，在修行过程中，无论有妄念还是没有妄念，只要能转为道用，一切都称之为修法。

如《圣者言教》曰：“所谓‘法’，即是纠正不善心。”但改变心相续应该懂得方式方法，也就是善巧运用。若不懂善巧运用，仅仅以妄念多少来衡量见解高低，恐怕这种修法总有一天会折磨你。细致观待，当妄念生起时，你内心就很烦恼，妄念鲜少时，心里就很快乐，这与我们平常庸俗有什么区别呢？平常世间人在做某件事情的时候，不也是做得好就高兴，做不好就痛苦吗？我们在修行过程中如果也是被一切外境牵着行走，和凡夫有什么区别呢？要记住，修与不修的区别并不在于你做了什么，而在于你的内心调伏了多少。我们从初次进入佛门乃至今天，见解是否增长以什么作为抉择呢？当然是以贪嗔痴烦恼有没有减少，信心与慈悲心有没有增上作为抉择。用世间的话来说，就看性格有多少改善。平常心平气和的时候，觉得自己好像有禅定，甚至能时时提起正念，这很正常，还要观待逆缘时如何。逆缘时若能做到像顺缘时一样，那就是一个真正修行者的行为；若逆缘时如同凡夫般，则充分说明我们的修行还欠火候，还需要精进修法。

《圣者言教》第十九课（四）修行中的注意事项

我们平常无论用多么美妙的词句来描述自己的禅定，只要现实生活中内心的烦恼仍旧与往昔相同，说明我们还是与庸俗同道。我们可以欺骗其他人，但永远欺骗不了自己的内心，所以时时观待自己的内心，踏踏实实地修行，是非常重要的。

我们在不同导师面前听闻不同的教言，意义非常广大，但是我们不能仅仅停顿在理论之上，因为仅仅依靠理论是无法即生成办解脱的。那么在修行过程中，我们需要注意哪些方面呢？

首先，我们要知道善巧运用。从第一次讲解禅定开始，我们就在讲解如何善巧对治昏沉与掉举，不能被妄念牵着行走。如果妄念稍微少一点就露出笑容，妄念多一点就露出苦脸，我想迟早有一天会精神崩溃。如果我们的心有个实实在在的形象，我们可以抓住它关起来，或者扔进火里烧掉，要不丢到河里冲走……但心无形无相，看不见摸不着，要对治这样的内心，必须依靠善巧的方法，绝不要因为妄念太多而苦恼，因为妄念鲜少而欢喜，这样随着妄念多少而漂泊，已经不是一个修行者的行为。

第二，我们很多汉族弟子千里迢迢来到高原，最大的心愿就是好好学习亚青寺的传承，即生成办解脱。因此来到高原地方后，决不能有私心，觉得只要稍微懂一些法就可以了。对于法的渴求，应该像饥牛食草般，切不可得少为足。

前两年我们讲解了《胜乘狮吼妙音》，讲解这部法的目的不是让没有修过成熟口诀法的弟子在修之前先看一遍，因为仅仅听闻、了解一些道理对于调伏内心可能没有多大的利益。但对于已经得到成熟口诀法传承并且也有相似境界的弟子，阅读一下《胜乘狮吼妙音》，相信对你见解增长、进一步认识成熟口诀法会有很大的帮助。

如今在高原地方求完成熟口诀法的弟子很多，但是求完窍诀后还不理解成熟口诀法的，也大有人在。为了让弟子们进一步认识窍诀法，我们翻译、讲解了《胜乘狮吼妙音》这本书，还制作了讲法光盘。现前修行密法的汉族弟子相对来说也不少了，由于各人缘分不同，全都在某位导师面前听法恐怕也不现实，但要记住的是，只要有不懂的地方，就应该在导师面前多提问，绝不能不懂装懂，更不能太自私，觉得能学多少就学多少。如果你们在修行中有什么问题，甚至有什么觉受，想到我这里问，当然可以，我也会尽可能解答你们的疑问。作为导师，我经常想，弟子们的心相续需要哪方面的教言，讲法时就尽可能把这些法讲解一遍。我相信只要把这些教言铭记心中，即便在以后的修行过程中遇到很多坎坷，也不会被它障碍。

由于我身体不好的原因，一年中可能大部分时间都在汉地看病，但我非常不希望看到很多出家人一直在汉地城市中漂泊。从修行的角度来说，汉地城市不是修行者长期驻足的地方。当然，

短时间内调整一下身体是可以的，但长时间停留绝不是一件好事。对于出家人而言，在身体以及其他条件允许的前提下，尽可能在高原地方多修修法，即便回到汉地，也应该去寺院，不要在城市中漂泊太长时间。毕竟我们还是凡夫，贪嗔痴烦恼时时都会侵犯我们的内心，当某天业障呈现的时候，恐怕会出现意想不到的恶果，所以尽量留在清净圣地修行，是我对大家的期望。

《圣者言教》第十九课（五）初步修法时，为什么不能直接安住于妄念的明分之上？

修行必须依根机而立。比如在修直断期间，初次必须要断除一切迷乱之相，也就是依靠直断的力量来断除昏沉和掉举。

很多人有这样的疑问，当妄念生起来的时候，是应该在生起妄念的明分之上自然安住，还是断除妄念来寻求另一种见解？初次修法期间，必须先断除妄念，创造另一种见解。《狮吼论》当中说：“其意念犹如毛不换色不变，若能趋入清净修持，则净除所修之贪执，解脱见修之束缚，于内呈现定解，能生者亦于无缘中而消失。”汉地也讲解“烦恼即菩提，三毒即三身。”虽然这就是见解，但是我们做不到。我们总不能说贪嗔痴就是三身之境界吧？否则修行的意义又在哪里呢？所以现前我们按照方便教授传讲，首先要断除一切妄念，寻求另一种见解。

我们复次强调，初次修法期间要止观交修。修寂止时若有昏沉掉举，要观想人身难得、寿命无常、轮回过患和业之因果，或者配合观想上师瑜伽皈依境、念诵莲花生大师心咒，当内心感觉疲劳的时候，再自然安住。又有起心动念的时候，再次观想。这样一边观察修一边安住修的目的在于何处呢？就是通过观察修断除贪嗔痴烦恼，通过安住修赤裸本性。当见解有所进展的时候，比如在细直视调伏妄念时，当妄念生起时，自然安住在明了当中，不需要让妄念消失，当下能做到体用一如。但这个见解太高了，真正能达到缘起性空之见，而非意念造作树立的见解，我想恐怕还是很难的。

当然有时候很多人认为自己能做到缘起性空之见解。但我们反过来问问自己，在出定的时候，你能护持这样的正念吗？在梦里，你能知道一切如梦如幻吗？粗直视调伏妄念分为觅境法和觅心法，若真正能过这一关，我相信已经知道一切万物都是虚幻，在梦中怎么可能不知道梦是虚幻的呢？很多时候，我们的修行可能只是走了一个形式，在书面当中有所了解，无论从小乘教法还是大乘教法的角度，一切万法都是虚幻，以此掩盖自己的禅定，但内心深处的感受并不强烈。所以，我们还是如同往昔般，只要遇到一个小小的缘，就能导致我们内心的情绪飘动。

因此对于次第根机者，初步修法之时不能直接安住于妄念的明分之上，必须断除妄念，赤裸觉性。

《圣者言教》第十九课（六）修行觅心法时该注意什么

我等历代传承祖师无垢光尊者说：“口头空言之了知境界，故不得菩提胜果。”口里即便说得有多好，文字上的认识即便有多么深刻，在面对烦恼的时候，你还是一个凡夫。所以希望我们在座的弟子们，在学好理论的前提下，绝不能用闻思掩盖修行。

在座的大部分弟子都已经修过觅心法，觅心法属于意识转为道用，是中观树立缘起性空见解的分析方法。若对觅心法有很深刻的认识，相信你平常阅读中观的理论，就不会有不懂的地方。但为何有些弟子觉得《入菩萨行论》的般若品很难呢？这充分说明你的觅心法还没有修好。所以在修的过程中应该细致一点，不要用理论掩盖自己的实修。否则从消除逆缘的角度来说，你的烦恼不会减轻，性格不会改善，从顺缘出离心、菩提心和信心的角度来说，相信功德也不会增上。要记住，当美妙的词句不是自己见解的时候，还要精进修行。

现前很多弟子在修行觅心法的时候，首先寻找心的来住去，都会在导师面前说心是空性。然后再问，找不到心，就意味着没有心吗？当然不是，因为心还在起心动念，还在发挥作用。那么前面的心和后面的心是一个心还是两个心？当然都会说是一个心。这就是明空不二吗？那可太简单了。如今我们在座的有些弟子修觅心法恐怕就是这样，说所观的心没有来住去，也没有

形状颜色大小，因此它是空性，似乎应该过关了。实际上，一点都没有过关。如果你问一个没有丝毫佛法背景的人，你见过你的心吗？我相信都会回答没有见过。难道这个结论还用得着我们花七天的时间去给出答案吗？当你说心是空性的时候，我想你只不过给心起了一个名称叫“空性”，实际上心还在起作用，否则知道心为空性者又是谁呢？难道不是心吗？我等大恩根本上师喇嘛仁波切在觅心法上修了六年的时间，充分说明此法的重要性。因此我经常告诫弟子们，应该多修修粗直视调伏妄念，因为我们的烦恼太炽盛了，即便偶尔情绪平静的时候感觉好像有一些禅定，没有那么多妄念，但当遇到烦恼的时候还是与往昔相同，充分说明我们的禅定并没有我们自己认为的那么高。为了让我们的见解越来越清静、赤裸，在修行中一定要更细致一些，更精进一些。

很多弟子都有这样的疑问，成熟口诀法修完以后，是否还需要闻思？闻思是修行者的庄严，是必不可少的，尤其修行之前必须要闻思。但要知道的是，我们当前所修的法，就是在闻思。我们的修行总分为观察修和安住修，观察修就是闻思。若能把粗直视调伏妄念分析得很彻底，相信小乘教法就在它的范围内，中观的教论也基本上已经通达。如果修行一直都浮在表面，每天粗粗地观修我有没有，心有没有，心是一个还是两个，我想修到后面，可能自己都不知道到底该怎么修了。所以要记住，已经开始修觅心法的弟子，应该好好学习《胜乘狮吼妙音》。这部教言从前行、

正行、结行三个角度讲解成熟口诀法，非常全部、细致。但要注意，在学习的时候，只看你修行的部分，后面的暂时不要看，因为你知道结论之后，在修行期间，恐怕就不想继续往下探索了，修行容易流于文字禅。要记住，书上讲得即便多么细致，它只能作为参考，更细节的境界还要自己去悟。用书上的文字或结论回答我的问题，恐怕在我面前过不了关。所以，已经求过成熟口诀法的弟子，一定要通过实修来认识见解。

《圣者言教》第十九课（七）如何看待修行中不同的外显

【此惑相分别之幻变，虽为实相大任运之相，或自证智慧之自现，但由不识自现本面，于此执为实有之迷乱二取现相】

无论哪一位导师都会讲解，修行顿超必须要具备直断之见解。所谓直断之见解，就是执受本体之时，无论起现一切之相如何迁变，均成为本体之庄严、游舞，此时体用完全一如。所以，无论眼前看得见的是什么境相，所现境相是走动还是静止，数量是多还是少，你都不会去分别好坏，也不会去猜这种境相意味着什么。亚青寺每年冬天修顿超的时候，都要求弟子的直断必须修行到一定层次，才能修学顿超。若不能执受本体，修行时起现之相就不能称之为妙用，而是妄想。

一个真正会修顿超的弟子，他时时关注的是自己的见解，而不是眼前呈现的相。我们说过，只要长时间对着太阳，有些睫毛

稍微长一点的，非常容易就能看见一些光。但这能称之为顿超之见解吗？如果这个是顿超的见解，那么我们都不需要修行，只要买来一尺长的纱布盖在头上，躺在草滩上对着太阳看，什么都……所以要记住，顿超着重讲解的是直断，直断着重讲解的是执受本体。至于如何执受本体，就如我们正在学和修的成熟口诀法，从寂止到胜观，从意识转为道用到智慧转为道用，一系列过程都是为了创造这个条件。

在执受本体当中，起现一切之相都是实相大任运之相，或自证智慧之自现。但由于不识自现本来面目的缘故，将此幻变之相执为实有之迷乱二取现相。从书面当中我们已知道一切都是光明境界，但仅仅知道它是光明就可以了么？不，我们所谓的认识，不是起心动念的认识，相信已经求到智慧转为道用第二种辨别者，已经知道两者之间的区别。由于不具备这个认识的原因，实执眼前所呈现的一切之相，形成迷乱二取现相，就是我们通常所说的好与坏的分别，乃至因此而产生不同的情绪飘动。比如看见好的东西产生贪心，看见坏的东西产生嗔恨心，或者对外境没有好坏辨别的痴心等，种种内心的情绪由此而生。

懂得这一点对我们以后修行能起到什么作用呢？如今很多修行者会说，在自己修的过程中，眼前呈现过光、佛像等。按照刚刚所说，若能执受本体，即便惑相分别之幻变，都是光明之境界，难道还有看见墙面和佛像的区别吗？说个不雅的话，在真正

已经认识到见解者面前，还有牛粪和佛像的区别吗？如果还有不平等的分别，那佛法的“大平等”之见又如何树立呢？如果天天执著于显现，昨天看见一道白光，前天看到一个黄光，今天好像看见一半释迦牟尼佛像，另一半还在光明之中没有显现。要记住，在顿超中，无论是轮回还是涅槃，一切之相都是光明境界，是平等的，没有佛像好、一般的土石不好的分别，好与不好不在于外在显现，而在于你的执著。现前我们在赤裸心性的过程中，眼前无论看见什么境相，若能执受本体，一切都是光明境界；若不能执受本体，即便呈现的是佛像，它也是一种障碍。那若巴尊者依止帝洛巴尊者的时候，帝洛巴尊者常常嘱咐那若巴尊者：“显现不缚执著缚，断除执著那若巴。”显现本身没有好与坏，是我们的执著导致了种种分别。

举个例子。一个圆满成就者能看见亚青寺的山河大地吗？若看不见，这个成就者出门之后还能回来吗？所以当然能看见。那么在他眼前所呈现的山河大地是圣迹刹土吗？若不是的话，我们只能说成就者面前也有不清净之相。所以，在成就者面前，绝没有山河大地与圣迹刹土的区别。以后决不能执著这些显现，要是真想关心，那就多关心关心自己的禅定以及修行之方便。我们现前从事的一切善法，无论是闻思，还是打坐念经等，都在创造认识，何时认识到本来面目，何时就是佛的境界。所谓的本来面目，就是我们本具有的见解，靠认识本来面目而赤裸一切功德。

《圣者言教》第十九课（八）修行中执著显现是最大的违缘

【藉以道任运光明之教言，不舍迷乱显现而现智慧之游舞】

“道任运光明之教言”就是顿超之教言。我们在修顿超的时候，眼前可以呈现不同的形象，由于有直断的基础，在执受本体的前提下，眼前无论呈现什么形象，都不会脱落本体，而时时都与本体一如。

我们在座的很多弟子今年冬天都修了一百天的顿超，甚至平常也在修顿超，那么问问自己，平常在修持过程中是否能做到在直断见解的基础上修行顿超？若没有这么做，显现之相是否能称之为顿超，很难所言。要记住，显现分为两种——觉性妙力之相和业风飘动之相。在执受本体的前提之下，眼前呈现不同形象，无论贤劣，都是光明境界，称之为觉性妙力之相。若不能执受本体，眼前即便呈现什么形象，都叫业风飘动之相，是一种违缘障碍。

好多年前我从汉地上高原，有一天上师告诉我说，今年有一位尼姑修到一定的时候，看见一尊莲花生大师的形象，高兴得不得了，跑到上师身边说，她见到莲花生大师的像了。上师问她是否很高兴，她说非常高兴，因为一直盼望的莲花生大师终于呈现在自己的面前。结果上师让她这段时间先别修顿超，先念诵十万遍莲师心咒遣除违缘。对于这个公案，可能很多在座的弟子会产

生这样的疑问：“莲花生大师呈现在她的面前难道也是一个违缘？”要知道，漂泊轮回之根本是执著。由于这位尼姑对莲师形象执著太强的缘故，而形成违缘。我们都说修行的目的是为了成办解脱，解脱的最大违缘是什么？是执著。那么反过来问问自己，在平常的修行中，你执著吗？前两年呈现过一种相，是不是现在还挂在嘴上，见到谁都说？甚至每次修行期间，一直都在寻找这种境界？这些都叫做执著。在以后的修行中，绝不能这样时时关注外相。由于顿超教言的方式是在执受本体的前提下，不舍显现而现智慧之游舞，所以，没有一定的直断基础修学顿超，真的没有多大意义。要记住，成办解脱的唯一条件是见解而不是显现。

【究竟顿超道之法性现前相等四相，祈祷上师大悲威光赐予加持。】

在修学顿超的过程中，从法性现前相、觉悟增长相、明智如量相、法性灭尽地相四相的整个过程中，虽然讲解不同的光明境界，但前提都是直断。现前有些弟子在修直断，修直断的时候有多少疑问，都要在导师面前搞清楚，千万不能不敢问。我们千里迢迢依止导师的目的，不就是为了把自己的疑问在导师面前问清楚吗？所以应该多问一些。为了让我们迅速达到这些境界，在祈祷的时候要时时祈祷上师加持。

现前很多人说要到某个地方去实修、闭关。作为追求解脱的弟子要记住，闭关的前提是要知道如何闭关。

我们先举个例子。密宗一生可以成办解脱，因为它从见解、修行、行为及根机上比显宗更为殊胜。那么我们在平常的修行过程中做得如何呢？若不会做，仅仅在幽静地处安住于无念状态，恐怕对解脱没有多大的利益。世间禅定初禅在一禅当中可以安住六千个大劫，也就是说六千个大劫中不会有一瞬间的粗大妄念，但最终还是会堕落，不会成就，原因在何处呢？就是因为不具备出世间禅定的一系列要义。所以在我们修行之前，首先必须精通如何修法。

下面的这个公案我在往昔的讲法中讲过几十遍了，但我觉得仍然有必要再讲一次。我在汉地曾经见过一位老居士，对佛法非常有信心，也非常爱打坐。我问他平常打坐，是依止一位经验丰富的导师指点如何打坐，还是按照一些书籍、光盘的传讲方式，自己琢磨着打坐？他说在他所居住的城市，想依止一位修行经验丰富的导师是非常困难的，所以平常看看书，听听光盘，就这样打坐。现前很多人对打坐有一种误解，以为只要把双腿盘起来，圆满一个身的姿势就称之为打坐。但实际上，打坐可不仅仅是身的姿势，其中还包括很多深奥的道理。比如禅定分为两种——真实教授与方便教授，真实教授不讲解五道十地之过程，直指心的本性；方便教授则讲解修行之次第。对于这位居士，我们探讨的

当然是方便教授。于是我问这位老居士，他平常打坐的时候，所缘的对境是什么？他说不知道，只是按照书上传讲的把心安住在平静状态中，止息一切妄念。这充分说明，他打坐并没有一个次第道。当时我问他：“平静状态的适用范围很广，外道教三百六十个门派有三百六十个平静之状态，世间禅定四禅而支分的十七天有十七个平静之状态，无色界天四空处有四个平静之状态，小乘十八部乃至无上窍诀大圆满之间总分九乘次第，有九个平静之状态。那么你所安住的平静之状态，是哪一种平静之状态呢？”这位老居士说不知道。一旦说到不知道，就说明修行完全没有一个准确的目标，那么这种平静之状态完全是盲修瞎炼。

这个公案告诫我们在座的所有弟子们，修行应该谨慎一些，不是把心安住在平静状态当中就万事大吉了，就是我们所要修学的禅定。这种禅定即便当时能满足自己的心愿，在一段时间内没有丝毫之妄念，但无法成办解脱。为了成办解脱，无论修学什么法门，都必须知道次第道。比如先从什么禅定开始入手（见解），增上这个见解需要什么辅助（修行方便），行为要守持什么戒律（行为），根机是什么根机（上等之利根或上等之次第根机）。在讲解禅定的过程中，我们把禅定分为寂止和胜观。寂止分为有相和无相，修行一般从有相开始入手，逐渐转变成无相，再由无相逐渐形成出世间胜观。胜观又分为不了义胜观和了义胜观。因此，在修行过程中，不能只知道安住，还要知道诸多辅助条件和修行要义。天天在迷惑中打坐，真的没有多大的利益。只有符合

历代传承祖师的教言，符合教证和理证，才能称之为真实。在没有教证、理证支持的前提下，即便你自己感觉修行多么殊胜，它还是一种虚妄，没有多大的意义。

尽管我们对密法生起信心都是上等根机，但由于我们还达不到上等之利根的原因，无论修学直断还是顿超，都必须依靠方便教授，无论从见解、修行、行为等一系列方面，都要按照次第的方式去创造。虽然我们创造的目标是无戏论，但在初次开始修法期间，必须依靠戏论来成办无戏论之见解，不能一概而论地认为戏论是毒瘤。

可能有些弟子觉得上面的这些道理已经听过几十遍了，总在心里期盼着上师能不能讲点新鲜的。以前上师如意宝在讲法期间曾经说过，很多堪布都说，亚青寺的喇嘛仁波切只会讲解如何调心，除此以外，再不会讲什么。上师说他自己并不觉得这是在蔑视他，而是在赞扬他，因为我等导师释迦牟尼佛也只会这一点。释迦牟尼佛在宣讲佛教宗旨时说：“自净其意，是诸佛教。”换句话说，调伏内心是一切佛教的宗旨。说上师如意宝只会讲解如何调心，说明上师所讲的教义和释迦牟尼佛完全一如，这是值得高兴的事情。同样一个道理，我们平常无论学什么，目的不都是为了调伏内心吗？天天讲法的词句虽然有一些变化，但是它的真实意义不还是在讲解如何调心以及内心调伏以后会呈现什么境界吗？所以，对于法义的理解，不能仅仅停留在文字或数量之上，

而应看待这些法义是否已经纳入自己的心相续，自己的修行是否符合上师的教言。

如果没有深入理解很多修行理趣，不懂修行之次第，盲目闭关，这可不是我们所谓的精进。

《圣者言教》第十九课（十）何谓上师大悲加持

【如是忆念上师功德，即便仅闻上师尊名，亦身毛竖立眼泪直流，内心深处生起信心，即是上师大悲加持。】

在忆念上师功德的时候，哪怕仅仅听到上师的尊名，也会身体汗毛竖立，眼泪直流，内心深处生起信心，这些都是获得上师加持的一种表现。

很多弟子在修上师瑜伽导修念诵上师仪轨期间，会有这样的感觉，所以有些弟子问我这是什么原因？是否他已经着魔？当然不是着魔，这些都称之为加持。因为表面呈现的这些形象，充分说明内心贪嗔痴烦恼在逐渐减少，信心和慈悲心在增长，所以称之为加持。

要记住，虽然外在形象是加持的一部分，但真正的加持之义不在于外表形象之上，主要还是讲解内心的境界——贪嗔痴烦恼减少，信心和慈悲心增长。有时候在我们不懂的前提之下，容易仅仅凭借自己的感觉来判断加持——今天感觉好，就认为得到了

加持；感觉不好，就认为没有得到加持。但感觉只代表个人的情绪和偏好。比如，当你情绪高涨的时候，你会觉得整个世界都那么美好，没有一个不好的显现，我相信你的感觉决定很好；但当你情绪低落或内心带着排斥的时候，你的感觉决定不会好。所以，一个人的感觉完全取决于他当时的心态，单凭这种感觉可不能判断是否得到加持，因为我们讲解的加持，完全取决于烦恼的减少和信心、慈悲心功德的增长。

【所谓加持，即如俗谚所说佛加持、魔加持般，由上师大悲加持，三门转变为与昔日不同之善法，即是加持之量。】

所谓的加持，就像我们世间所讲解的，有佛的加持和魔的加持。什么是佛的加持呢？就是贪嗔痴烦恼越来越少，信心、慈悲心功德越来越增长，三门越来越清净。什么是魔的加持呢？就是烦恼越来越沉重，三门越来越不好。

作为修行者，我们时时要记住，加持不仅仅是一种现象，而是自己当时得到的功德。所以上师大悲加持的表现，就是身口意三门转变为与昔日不同之善法。往昔由于烦恼习气沉重的缘故，平常的善念很少，后期由于得到上师加持的缘故，内心的善念越来越多。从总的角度来说，我相信每一个具有信心者都能得到上师的加持，因为我们都在依教奉行，调伏内心，内心的改变就是上师的加持。至于得到加持的大小，则取决于烦恼减少的多少。若烦恼减少很多，则得到很大的加持；若烦恼稍微减少一些，则

得到小的加持。所以要记住，以后在树立加持的时候，不能凭自己的感觉来树立加持，而应以内心的改变来树立加持。

《圣者言教》第十九课（十一）祈祷上师时应避免的问题

【所谓祈祷，指一切事情对上师言说或禀告，于祈祷时，非如空谷犬吠，若能随词契义，发自内心、髓之深处数数祈祷，则必得加持。如是祈祷后，则真正入座。】

我们通常所说的祈祷，是指对上师言说或禀告一切事情，如把自己内心当中的烦恼，以及自己内心当中不顺心的一切，在上师面前祷告，祈请上师赐予加持，消尽一切烦恼和不顺。

这里需要注意的是，在祈祷过程中绝不能有隐藏，不能祈祷上师时，说出一部分，隐藏一部分。若有隐藏，你所隐藏的一切，将得不到上师的加持。我们总说修行者虔不虔诚，决定了修行者得到加持的大小。那么什么是虔诚呢？虔诚是指修行者可以把身心完全托付给导师，无论做什么事情，都会遵照上师的教言去做。因此即便在祈祷、忏悔的时候，他都不会有所保留，而是发自内心深处完全投入地祈祷或忏悔，这样才能得到加持，遣除一切业障。

此外，祈祷的时候不能像空谷犬吠般，口里好像在念诵祈祷文，而心并没有专注在祈祷文当中，导致心口不一。祈祷应该随

词契义，也就是我们通常所说的依文明观，依止文字而观想其含义。这是从共同角度讲解如何祈祷。

可能有些弟子会有这样的疑问，在我们平常修定的时候，没有念诵很多祈祷文，这时的祈祷该如何树立呢？要知道，上师与自心分不开的状态就是祈祷，两者融为一体，就是祈祷的结果——加持。所以我们平常无论是安住修还是观察修，都没有离开过祈祷，也没有离开过上师的加持。这些道理都要懂得一些，否则对祈祷和加持的理解不免狭隘，而无法得到上师普遍的加持。

如果自己的念诵仪轨不是太多的话，每天念诵一遍前行念诵仪轨也是挺重要的。从五明佛学院过来的有些弟子，如果天天在念诵《开显解脱道》，当然就不必再念诵其他的前行念诵仪轨。若自己平常的功课中没有前行念诵仪轨，我想将前行念诵仪轨作为每天的功课也非常好。虽然我们修过五加行，但并不代表我们的业障已经清净，福报已经圆满，所以还需要集资净障。尤其作为密宗的弟子，由于已经接受成熟灌顶和解脱窍诀法的缘故，支分誓言时时都会触犯。为了清净这些罪业，每天要念诵 13~21 遍百字明以及 108 遍金刚萨埵心咒。这些在前行念诵仪轨中都具有，所以把它作为自己一天的功课，意义非常广大。

亚青寺的传承主要是宁提派和龙萨派。宁提派前行念诵仪轨由智悲光尊者著述，念诵仪轨比较长，对于平常不爱念诵的弟子而言，恐怕觉得很累。龙萨派前行念诵仪轨由龙萨娘波尊者著述，

文字不是很多，每天念诵一遍，对我们见解增上具有很大的利益。而且，每天念诵前行仪轨，也是历代传承祖师的传统修法，我想这样行持的意义是非常广大的。