

## 《圣者言教》第二十课

### 目录

《圣者言教》第二十课（一）修学前行的重要性 .....	2
《圣者言教》第二十课（二）前行的实修不可轻视 .....	3
《圣者言教》第二十课（三）不要以文字掩盖见解 .....	5
《圣者言教》第二十课（四）闻思应纳入实修之中 .....	7
《圣者言教》第二十课（五）前行乃一切修法之前导 .....	8
《圣者言教》第二十课（六）所学教法应纳入自己的实修之中 ..	10
《圣者言教》第二十课（七）依止导师应具备的两个条件 .....	12
《圣者言教》第二十课（八）加持大小取决于信心 .....	15
《圣者言教》第二十课（九）修法应时时忆念上师之恩德 .....	17
《圣者言教》第二十课（十）忆念上师赐予慧命之恩德 .....	19
《圣者言教》第二十课（十一）龙萨派与宁提派在成熟口诀法上的区别.....	21
《圣者言教》第二十课（十二）初行者不可轻视有相定 .....	23
《圣者言教》第二十课（十三）观想与上师无二时净观的重要性	24
《圣者言教》第二十课（十四）如何理解自己与上师一如 .....	26
《圣者言教》第二十课（十五）从三个方面理解暇满人身 .....	29
《圣者言教》第二十课（十六）八无暇之外无暇 .....	31
《圣者言教》第二十课（十七）八无暇之内无暇 .....	32

《圣者言教》第二十课（十八）珍惜人身 精进修法 .....	34
《圣者言教》第二十课（十九）对修法的嘱咐 .....	35
《圣者言教》第二十课（二十）课后嘱咐 .....	38

## 《圣者言教》第二十课（一）修学前行的重要性

我等大恩根本上师喇嘛仁波切平常无论讲解共同法还是不共同法，都会告诫大家：“初次开始进入佛门时，急于修行不重要，首先要知道该怎么去修。”按照传统修法，共同外前行需要修行百日，但在如今这个时代，我相信在座的弟子，有些可能修过百日前行，但大部分人可能都没有修过。

喇嘛仁波切曾经说过，在他的上师昌根阿瑞仁波切以上的历代传承祖师都必须遵循百日修行共同外前行这一传统修法。也就是说，人身难得、寿命无常、轮回过患与业之因果，必须要观修一百天，方可修行其他的法门。这就充分地告诫我们，共同前行的重要性。若共同前行的基础没有扎实，即便修学其他法门，也会在修行的路途之上产生很多障碍。

比如现前虽然我们可能对禅定有所认识，但修行并不是很精进，无意当中还会产生诸如明天再修、后天再修甚至过一段时间再修的想法。这充分说明，我们的共同前行基础还没有扎实。又

比如当你面对现实生活，内心还会产生很多烦恼，或者对轮回的美好生活心生羡慕，这也说明共同前行基础并没有扎实。

从初次给汉族弟子讲法直到现在，我们也讲过一些前行，但相信很多人并没有修过百日前行。从什么时候开始后一代弟子不依照既往的传统修法而修行了呢？我们都知道，在昌根阿瑞仁波切住世的时候是个特殊的时代。由于条件限制，经常是导师有时间，弟子没时间依止上师，即便想去依止上师，也不敢去依止上师；或者弟子有时间依止导师，导师没有时间去摄受弟子，甚至无法传讲；即便两者暂时都有条件，可能也无法长时间这么做。所以从那时候开始，就把共同外前行和不共同内前行结合到一起修学。修直断也同样一个道理。从总的角度来说，修直断要分为前行之前行、入座前行、共同外前行和不共同内前行，以及正行、回向。这其中包括了共同外前行。因此，这也充分说明了共同外前行的重要性。

我们现在白天可能都在听课，只有早上和晚上各一座的实修时间。但这次我们可以幸运地再听闻一遍圆满的前行，如果期间能如同百日修行般去串习修学，则非常善妙。

## 《圣者言教》第二十课（二）前行的实修不可轻视

我们应该将每天听闻到的法纳入到自己的修行中。相信在座的每一位修行者平常都在修禅定，但我们无法做到如同世间禅

定般，一入定就安住六千甚至八千个大劫，也无法做到安住一两个小时而没有丝毫之妄念及昏沉，这时该怎么办呢？就要观修我们听闻的法。比如今天我们听闻了人身难得，下课以后就应该多看几遍，并将听闻的法纳入到今天的修行当中。这样一来我们不仅懂得了今天所听闻的法意，而且已纳入实际修法当中。当我们把《圣者言教》讲完以后，相信你对法的理解会越来越增上，对前行的理解会越来越圆满，基础会非常扎实。

我相信常在亚青寺居住的弟子们都知道，往昔无论我等大恩根本上师喇嘛仁波切讲解共同法还是不共同法，首先都要讲解一遍共同外前行。这就充分告诫我们，即便我们在修学窍诀法，但一时之间想要靠窍诀禅定对治一切烦恼，恐怕还是有点困难。即便座上可以相似做到一些，但在出定的时候，恐怕难以契合一如。因此座下出定的时候，我们还要靠人身难得与寿命无常等共同外前行对治烦恼。

虽然我的修行并没有多了义，但往昔在导师身边，从小乘十八部乃至无上窍诀大圆满之间的理论或修行都做过一些。在我内心当中，感受最深的还是共同外前行。相信历代高僧大德能独自一人在幽静山林精进修法，也是依靠共同外前行。我们作为后一代弟子想要继承历代传承祖师的行迹该怎么做呢？当然是要扎实自己的前行基础。

我想，让大家抛弃其他的法，单单修共同外前行恐怕大家做不到，当然也不需要这样做。现前很多人已经开始修窍诀法了，所以不需要仅仅修共同外前行，可以配合当天所修学的禅定来调整。但这并不是说共同外前行不重要。共同前行非常重要。希望大家听完今天的讲法以后，回去的时候多看几遍，晚上再修一座，并以观察修的方式将今天讲解的法纳入到自己的实修当中。若能如是修持，则非常善妙。

### 《圣者言教》第二十课（三）不要以文字掩盖见解

有些人有这样的疑问：为什么要在修窍诀法的时候掺杂思维（观察修），不是说思维是一种过失吗？从了义的阶段来说，思维可能是一种过失，但也不一定说思维在了义阶段完全是过失。因为它是本体的妙用，又怎么会是过失呢？而且作为行道过程中的修行者而言，若不借助思维的力量，难以成办心的本性。因此，我们修行期间还需要起心动念的原因就在此上。

华智仁波切曰：“若能转为道用，妄念越粗大，更形成解脱自性之功能。”这也充分告诫我们，妄念多并不一定是一种过失。尤其在修行过程中，初次以戏论成办无戏论之见解，恰恰是方便教授的重点。龙树菩萨曾经说过，从大中观的角度而言，在回遮他人见解和树立自宗派见解的时候，必须依果中观。但在修行过程中，虽然中观的讲解超越一切戏论，但实修还是必须在稍微改

造的戏论基础中，去创造无改造、无戏论之见解，而这需要一些窍门。

这里所谓的窍门需要我们通过实修去领悟，而不能靠词句来掩盖自己的实修。比如有些弟子往昔看过很多书，从文字上对佛法也略有了解，但若在实修中用文字掩盖自己的修行，相信他的见解不会有很好的进展。比如大家都听过《金刚经》、《楞严经》等经文，里面都在讲解过去心不可得、现在心不可得、未来心不可得等见解，因此我们从文字上知道心无形无相，一切皆为空性。但很多人在知道这些理论后，就会在修觅心法期间用空性来掩盖一切，认为一切都是空性。这样一来，由于修行不细致的缘故，面对一切事物的时候，还是会和往昔一样，容易产生烦恼。也就是说，由于前面观察修做得不够的原因，自认为一切都是空性，过去心、现在心及未来心皆不可得，心本身也无形无相，因此又何必再去多做观察呢？这样仅仅依靠空性的理念掩盖一切，我们的修法就只能是走个形式而已，见解永久不会进展。若我们的修行是以文字掩盖真实见解，恐怕仍旧无法对治现实生活中的诸多烦恼。晚上做梦的时候，也无法在梦中认识一切皆为虚幻。因为你对空性的认识只是一种概念，并没有真正纳入到自己的心相续之中，因此你的内心对空性的认识还非常粗糙，只是用文字来掩盖。

所以，文字可以作为我们在实修过程中的参考，但在实际修行过程中，还是需要一步步地如理造行，这样才能彻底断除一切习气。如果仅仅依靠空性的概念来掩盖一切，可能今年一切皆空，明年也还是一切皆空，见解只能永久停顿在这么一个状态中。

### 《圣者言教》第二十课（四）闻思应纳入实修之中

我等大恩根本上师喇嘛仁波切告诫我们：“初行者修法并非主要，首当之要务乃通达如何修行。”这里所谓的初行者不仅指刚入佛门者，对真正的见解没有认识之前都叫初行者。

如今汉地有很多虔诚的信众，虽然也想在一位导师面前多听闻教法，想知道自己以后该如何修学，但由于诸多条件不具备的缘故，没有这样的机会，因此在不懂得很多道理的前提下，只能随意做一些修行。这是非常可惜的。现前我们已经懂得相关的很多道理，就应该依教奉行，这一点非常重要。往昔我等历代传承祖师也说过：“依止导师时间要长，听闻教法应该越来越多。这样，对法的理解以及实修才会越来越好。”所以现前已经具备条件的前提之下，应该要时时铭记上师的教言。

即便现前对如何修法已经有所了解，仍然需要继续闻法，反观自己的修法是否还有漏洞。我们说过，显宗与密宗在成就的时间上有着很大的差异。密宗可以一生成办解脱，而显宗需要经历三大阿僧祇劫。但想要迅速成办解脱，首先要反观自己的修行是

否符合密法的特点。虽然我们现前所居住的地方是我等大恩根本上师喇嘛仁波切的圣地，传授的法是无上窍诀大圆满，但这是否说明居住在这里修法的弟子一定是密法弟子？不一定。比如往昔阿底峡尊者有一位修无上瑜伽部的弟子，但在某一天早上，他所有的修法都变成了小乘教法，这就是由于这位弟子不知道该怎么修法才导致的现象。

同样一个道理，虽然我们在亚青寺居住了很长时间，但亚青寺所传讲的一切法，你是否完全纳入心相续之中？如果还没有，就必须长时间去闻，去修，还要不时地向上师汇报自己的修行经验，让上师印证观察自己的修行是否正确。如果平常有导师在传讲不同的教法，无论讲解的是共同法还是不共同法，都要去多多听闻。

这里所谓的法是指共同四厌离法。我相信每一个人去听法的第一时间，已经从词句上懂得了其中的法义，但真正的要义是否纳入心相续之中？如果自己还是自己，法还是法，恐怕你还需要长时间去修炼。如果回去能将每天传讲的法以止观交修的方式用于自己的实修之上，相信不仅这次闻法能令见解迅速增长，也能起到对治实执性概念的作用。

## 《圣者言教》第二十课（五）前行乃一切修法之前导

### 【丙二、共同前行

共同前行乃为一切道四灌顶之前导。】

若没有共同前行即四厌离法作为基础，无论接下去修学的是什么法门，恐怕都难以成就。

可能你会有这样一个疑问：“往昔惠能大师也没有修过共同前行，为什么他在听到《金刚经》‘应无所住而生其心’的时候就开悟了呢？”要记住，这样的教授是针对上等之利根者而立。我们说过，上等根机还要分为上等之上等根机、上等之中等根机和上等之下等根机。从另一个角度即分为上等之次第根机和上等之利根者。惠能大师属于上等之利根者，因此不需要为他讲解五道十地之过程，也不需要先修共同外前行，再进入不共同内前行进行次第修行。由于宿世已经具备一切条件，他在开悟的一瞬间，共同外前行乃至究竟见解，一切都已圆融其中。我们现前还不具备这个福报，因此现在不得不依靠方便教授，按照次第道而成办解脱。

这里所谓“共同前行乃为一切道四灌顶之前导”，是指共同法为所有修法之前导，因此共同前行非常重要。现在每天早上阿松活佛都会讲解前行，下午我这边也在讲解，就是因为前行太重要了。若能把前行完全纳入心相续之中，相信你的烦恼会迅速消尽，智慧也会逐渐增长。平常无法消尽烦恼，就是因为虽然已经从文字上对前行有所了解，但还没有投入到实修当中，因此法即

为法，你还是你。现前我们必须在这两者之间架起桥梁，要把自己变成法。

今天是百日修行的第一天，无论我们每天讲解多少法，回去以后都要把它运用到当天的观察修之中。可能有些人又有疑问：“自己以前所做的观察修该怎么办呢？”要记住，观察修之上，没有哪个观察修好，哪个观察修不好的说法，一切都是为了对治自己的烦恼。

### 【其分二：心入于法；法入于道】

我相信每个人都对“心入于法”与“法入于道”这两句话有很深刻的体会。就是由于不能将心融入法的原因，所以无法进入到道之中，也就无法证悟心的本性，而想要迅速成办心的本性，这两者是不可缺少的。

虽然有些人会认为自己的心已经开始趋入于法，但尚未完全入于法。因为心若能完全入于法，见解就非常高了。因此要记住，由于末法时代众生烦恼沉重的缘故，“心入于法”不是一件简单容易的事情，还需要依靠众多善巧方便。

## 《圣者言教》第二十课（六）所学教法应纳入自己的实修之中

### 【丁一、心入于法

心入于法分四：思维暇满难得；思维死亡无常；思维业因果；思维轮回痛苦修心四法。】

这就是我们通常所讲解的四厌离法，也就是共同外前行四法。

### 【戊一、思维暇满难得

思维暇满难得分四：思维暇满体性；思维难得之理；思维获得之大义；思维获已，当取精要

#### 己一、思维暇满体性】

思维暇满难得分四个阶段，今天讲解的是第一点思维暇满体性。

我想大家千里迢迢来到高原的目的，就是为了好好修行，迅速成办解脱。如今已经有了听闻解脱教言的缘分，为什么不立即把它运用到实修当中去呢？我想，从今天开始，除非你的身体真的非常糟糕，否则即便遇上天大的事情，也要保证早上和晚上各修一座，而这两座的修法就是将今天所传讲的内容作为观察修来修行。这样一来，相信你对法的体会就会越来越增上。记得当时我们在上师身边听法的时候也是这样修行的。上师曾经说过，华智仁波切往昔讲法的时候，就是将法赐予给弟子，让弟子回去以观察修的方式作修行。修行后所通达的一切才是自己的见解。因此，从今天开始，我们必须如是造行，而不能将法义仅仅停顿在文字之上。

我等历代传承祖师无垢光尊者曰：“胸中虽持十万多之法函，临终之时亦难获真实利益。”惠能大师也曾经说过：“善知识，世人终日口诵般若，不识自性般若，犹如说食不饱。”虽然因果是无欺的，了知理论具有功德也是真实的，但如果把一切理论都仅仅停顿在文字之上，想要即生成办解脱，恐怕是不可得的。因此，若没有将佛法完全纳入心相续当中，仅仅停顿在文字之上，虽然从文字上似乎全部理解，但内心还是难以与法融洽。想要将两者完全融合，有赖于长时间的修炼。

今天我们讲解的是思维暇满体性，但在修的时候要配同着《前行念诵仪轨》。虽然现前我没有把《前行念诵仪轨》放在上面，但后期会把《初学悦耳宝藏库》里的前行部分分出来，形成龙萨派前行引导文。它是龙萨娘波著述的，除了破瓦法之外，若平常能够念诵，意义非常广大。今天我们所传讲的内容无论是《圣者言教》还是《初学悦耳宝藏库》，都是后一代弟子对龙萨娘波著述的《前行念诵仪轨》而作的解释，若能在观修时配同着《前行念诵仪轨》，非常殊胜。

## 《圣者言教》第二十课（七）依止导师应具备的两个条件

【所谓“嗟玛”之“嗟”，指呼换上师之义】

这里的“嗟”，就是指呼换上师。无论你是在高原还是在其他地方，相信一生当中都依止过很多导师。现前有些人可能还有

些迷茫，不知道自己应该依止多少导师，尤其不知道自己在一生中应该有多少根本上师。当然，不同的教法传承有不同的讲解方式。但前两天我们说过，我等历代传承祖师对我们的要求是依止上师越多越善，因为众多高僧大德一生中都会依止过很多上师。但有时候我们又会从其他导师那里听说，依止导师应该越少越好。那到底依止导师是越多越好还是越少越好呢？实际上，一切都取决于你的信心。在具有信心的前提之下，依止上师越多越妙。因为在依止过程中，你不会对上师生起一些诸如诽谤、邪见等不好的想法。若不具备信心，依止上师还是越少越妙。

历代高僧大德在著述不同论典的时候，针对的是不同的根机。比如这位导师针对具足信心的弟子讲解，他就会在论典中说依止导师越多越妙。但另一位导师在造论的过程中看到弟子并不具备什么信心，要是依止太多的上师，内心可能会产生很多疑惑。因此就告诫他，依止上师越少越妙。所以，依止多少导师，需要根据个人的信心来定夺。

总的来说，我们依止导师要具备两个条件：具德和具缘。所谓具德导师是指这位导师已经成就。当然，现前无论在汉地还是在高原，自称自己是成就者的导师比比皆是，我们又怎么知道他是否真的是一位成就者呢？从外在的显现中，我们可以多方面打听一下，这位导师是否为成就者，是哪一位导师认定的成就者等

等。若要是真正观察这位导师是否是成就者，可以从两方面去抉择：第一是信心，第二是慈悲心。

如果这位导师的信心不平等，就说明这位导师的信心并不普遍。也就是说，这位导师的内在功德并不圆满，所以他的信心还处在好和不好的分别当中。若要是依止这样的导师，相信弟子的信心也永久不会普遍，反而会成为一个分别心极重的信众。

对于初次开始进入佛门的人而言，他们内心对佛法的了解完全是一张白纸，导师在上面怎么写，弟子内心就会留下深刻的印象。正如往昔历代高僧大德所讲的笑话，导师若是一个爱偷东西的人，培养出来的弟子也决定是手脚不干净的小偷。如果导师是慈悲心很强的人，弟子的慈悲心也会很强。导师信心圆满，他培养出来的弟子也应该是信心圆满的。

无论是在高原还是汉地，我们身边会出现各式各样的信众。有些信众所依止的是分别心很重的导师，他们作为弟子就会天天争论哪个好哪个不好。若要是这位导师是信心很普遍的导师，相信他弟子的信心也很普遍。一切取决于导师，这也是我们初次依止导师必须要选择好一位具德上师的原因。

真正的具德导师不仅信心圆满，慈悲心也必然圆满。如果这位导师的慈悲心是有选择性的，而不是无缘慈悲，就说明这位导师的慈悲心并不普遍，这从另一个侧面说明他内在的功德并不圆满。因为心的本性叫无为法，是超越因缘而任运自成的，这就充

分说明信心和慈悲心也是任运自成，并不会有什么分别。当慈悲心有了分别以后，就说明这位导师的功德并不圆满。对于这样的导师，最好不要依止。若导师具备圆满的信心与慈悲心这两种功德，就说明这位导师是一位具德上师。

但遇见一位具德导师并不等于我们能把身心完全托付给这位导师，还要观待是否为具缘导师。比如亚青寺有很多高僧大德都是我等大恩根本上师喇嘛仁波切授记的，五明佛学院也有很多高僧大德是法王如意宝授记的，谁敢说他们不是成就者呢？当然都是成就者。但为什么弟子在依止过程中有很大的区别呢？要记住，这里的区别并不在于导师的功德，而在于是否具缘。因为无论是喇嘛仁波切还是法王如意宝所授记的导师，都是功德圆满的导师，但若不具缘，即便面对具德导师，你也难以生起信心。只有真正能让你生起信心的导师才是你的具缘上师。

因此，我们依止导师时应该具备两个条件：具德和具缘。前者当然非常重要，若所依止的导师仅仅具缘而不具德，恐怕对于你的修行不会有很大的意义。若依止的导师不仅具德而且具缘，后期只要遵照这位导师的教言去修法，相信永远不会有错误的时候。

## 《圣者言教》第二十课（八）加持大小取决于信心

无论是修前行还是正行，首先要祈祷上师，因为上师乃十方三世一切诸佛菩萨的总集。

有很多汉地的老居士问我，他以前是修阿弥陀佛的，平常祈祷的是阿弥陀佛，如今要把阿弥陀佛观想成上师，这两者之间是否有冲突？当然不会有任何矛盾与冲突。因为天空中的月亮只有一个，而地上只要有水的地方都会呈现出不同的月亮形象，但千江月影都来自于同一个月亮。同样一个道理，阿弥陀佛以阿弥陀佛的形象度化众生，上师以上师的形象度化众生，这都是佛的化现，实际上没有丝毫之差异。

若能认识这一点，当我们祈祷阿弥陀佛的时候，就是在祈祷上师，祈祷上师的时候也在祈祷阿弥陀佛。若不能认识到这点，仅仅站在分别心的立场之中祈祷，恐怕难以得到十方三世一切诸佛菩萨的加持。对于上师乃十方三世一切诸佛菩萨的本体及事业总集的理解，必须要通达。若不具备这样的认识，相信在祈祷上师的时候，很难得到很大的加持。

加持就如同一扇门，门开多大，阳光就会进来多少。如果你的信心只开了一道门缝，加持就只能传进来一点点。也就是说，如果你的信心是一种偏袒的信心，就好比只开了一半的门。如果门外有十分的加持，最多只能进来五分，另外五分无法进入你的心相续之中。因此，想要得到十方三世一切诸佛菩萨的加持，具

有这个认识是非常重要的。上师即为十方三世一切诸佛菩萨的总集，这一点一定要铭记心中。

### 《圣者言教》第二十课（九）修法应时时忆念上师之恩德

【“玛”指忆念上师功德。如《华严经》云：“能生善法如我母，如母赐予功德乳，菩提支分圆满修，诸善知识遭伤害。”如是所言。】

上师如同母亲一般，赐予我们出世间的四大恩德。

【以世间而言，犹如母亲以四大恩德养育儿孙般，上师善知识亦以四大恩德而养育我等。首先，如母亲施予身体般，上师即一切清净白法之所依或身，令我等入别解脱之门而生信心、出离心，故为生身之恩德；】

这些支分我们要一一细致思维，才能对上师生起信心。虽然平常我们口中都会说上师功德很大，但如果内心还是带着疑问去祈祷上师，恐怕难以得到很大的加持。无垢光尊者曾经说过：“将上师视作旁生道而做祈祷，只能得到旁生道的加持。将上师视为菩萨做祈祷，就能得到菩萨的加持。将上师视为佛做祈祷，则能得到佛的加持。一切完全取决于自己的意乐。”因此，这些认识非常重要。很多人说，自己已经修了很长时间的法，但感觉见解

并没有很好的增上，这是什么原因？可能就是在修行过程中，许多细节方面有很多漏洞导致的过失。

我们说过，当我们从事一件世间事务的时候，首先要知道该如何去做。同样一个道理，对于初次进入佛门的修行者而言，首先要知道该如何修法，这是最重要的。如果刚开始修法的时候，就对细节部分粗粗略过，后期想要再做调整，恐怕就很困难了，因为一切都已变成一种习惯。所以，在修法的一开始就要细致一点。

尤其作为出家人，更要时时铭记“上师令我等入别解脱之门而生信心。”前两天我们也说过，我们并不要求在高原的汉族弟子必须留在高原，在条件允许的前提之下，你可以独自去修法。也就是说，已经在高原地方求了长时间的法，对自己该如何修法等一系列道理都已通达，知道自己独自修法也不会有什么违缘，这样的弟子可以到幽静山林或古刹寺院去独自修法，意义非常广大。但对出家人而言，长时间在城市当中漂泊并不是一件好事。因此，前一段时间我也告诫很多出家弟子，当天气逐渐转暖的时候，还是要到高原住一段时间。至于能在高原住多长时间，则根据个人条件来定夺。如果天气变冷，自己的身体也实在吃不消，去汉地疗养并且到寺院修修法，与居士们结结缘，为他们讲一些法，也非常好。但不要长时间漂泊于城市当中，这并不是出家人的行为。

上师培养弟子，赐予别解脱戒或居士戒等一系列方便，就如同上师赐予我们解脱的生命一般，因此要时时忆念上师对我们解脱的生身之恩。

### 《圣者言教》第二十课（十）忆念上师赐予慧命之恩德

【如母亲以温暖、乳汁养育生命般，为抚育解脱生命，上师令我等生起一切白法之精要或精华菩提心，从而增长解脱生命之元气，开启深广法门，生起闻思修之智慧，长时养育解脱之生命，故为赐予生命之恩德；】

前面讲解赐予解脱之身，这里讲解赐予解脱之慧命。出离心及菩提心是成办解脱必不可少之基础，因此从弟子初次开始修法开始，所有导师都是从菩提心开始讲解，我们的上师也是这样赐予解脱教言。

上师具备有如母亲一般的功德。尤其从长远的角度来说，母亲赐予我们的身体，可能只有几十年的时间，但上师赐予我们的一切，是永恒不变的。我们说上师的恩德超胜一切的原因也就在此上。因此，在平常修行过程中要忆念上师的恩德。

【如母亲以衣食等无量饶益我等般，上师以三十七菩提分法或三学白法，令根支逐渐圆满，即为成办广大饶益之恩德；】

三十七菩提分法是从资粮道到无学道之间所具备的功德。比如资粮道分为小资粮道、中资粮道和大资粮道。小资粮道具备四念住，中资粮道具备四正断，大资粮道具备四神足。资粮道以后依次为加行道、见道、学道和无学道。加行道要具足五根，见道具足五力，学道具足七觉支，无学道具足八圣道，加在一起就是三十七菩提分法。三学白法就是指戒定慧三学。

所谓令根支逐渐圆满，是指上师一步一步赐予我们不同的法义。例如从总的角度来说，我们先从前行开始入手，当共同外前行百日修行圆满之后再开始进入五加行。五加行积资净障一一圆满后，就开始进入正行。无论是三十七菩提分法还是戒定慧三学，或者资粮道、加行道、见道、学道、无学道等五道，以及无上窍诀大圆满的法性现前相、觉悟增长相、明智如量相和法性灭尽地相等四相，都称之为次第法。从上师瑜伽导修来说，上师瑜伽分为外相上师相应法、内相上师相应法和密相上师瑜伽。上师赐予这些法门，令我们的见解逐渐圆满，就是令根支逐步圆满。

这里所谓的圆满根支并不仅仅是某一个点，而是包括见解、修行、行为和暂时之果位等多个方面。相信每一个修行者对这些内容都会有很好的认识。和了义见解相比，我们的见解不一定是了义的，但从我们自身的角度来说，它就是最了义的见解。所以见修行果令根支逐渐圆满，即为成办广大饶益之恩德。

## 《圣者言教》第二十课（十一）龙萨派与宁提派在成熟口 诀法上的区别

很多弟子有这样的疑问，如果前面已经学过一遍宁提派窍诀法，后面还要再学一遍龙萨派的窍诀法吗？今天我们稍微说一下龙萨派和宁提派之间的区别。

龙萨派和宁提派之间最大的区别在于讲解正行教言时是否包括寂止。龙萨派先讲解寂止而后开始讲解胜观，而宁提派直接讲解胜观。如果一个修行者往昔具有一定的禅定基础，可以直接讲解胜观，我们会用宁提派的传承来讲解。若前面没有修过寂止，也没有很好的禅定基础，通常先用龙萨派的方式讲解寂止，也就是说，先从有相定开始入手，逐渐传讲无相定。当前面世间禅定具有一定的基础之后，再开始讲解出世间禅定，也就是胜观。

按照自宗龙萨派的方式，在缘起性空之后，以智慧转为道用作为印证，不像宁提派般一步一步如是传讲。但上师后期也说过，这种印证方法主要针对上等根机，除个别人外，对大多数人而言还是太早，所以还需要如宁提派般，一步步传讲智慧转为道用的五种辨别而作印证。也就是说，龙萨派和宁提派在胜观以后没有丝毫之差异。所以，在你对龙萨派圆满通达以后，对宁提派也已通达。即便两者在次序上可能有些区别，但实际上没有任何区别。

如果你现前已经修完窍诀法，但还想继续了解一下的话，可以先从觅心法入手。我相信，如果你对缘起性空的见解有很好的

认识，尤其是在观察修的时候可以断绝实执性的概念，随着修行的增上，无论是面对现实生活还是晚上做梦的时候，都能逐渐认识到一切都是虚幻的。如果你的成熟口诀法或者觅心法已经修完，梦中还是与往昔一般，没有一次认识过梦，恐怕你的观察修太过粗糙了。所以建议在座的弟子们，修法还要细致一点。

我们现前的修法把觅境法和觅心法都树立在共同观察心之来住去之上，目的是为了达到更好的缘起性空。按照成熟口诀法的讲法，共同观察心之来住去共有四步教言——觅境法，觅心法，能观、所观之心能否分开以及后面的缘起性空。也就是在觅境法和觅心法下面还有两步，但这两步需不需要为你传讲，完全取决于你。如果你修觅心法时的禅定完全可以赤裸缘起性空之见解，后续所传讲的所观的心和能观的心以及显现与胜义、明了与空性能否分开（缘起性空）自然不需要再做讲解了，因为在觅心法的修行过程中，你已经悟到了这一点，也就是四步教言在觅心法一法当中已经圆满。如果当时还没有悟到，就不得不讲解后面的两步。我等大恩根本上师喇嘛仁波切在觅心法上修行了六年的时间，充分告诫我们此法的重要性——不仅缘起性空的见解殊胜，即便前面观察修的殊胜也不可思议。

总的来说，即便龙萨派和宁提派的成熟口诀法有所不同，但真正的内涵却没有丝毫之差异。如果你往昔已经求过一遍宁提派，我想现在也用不着再求一遍龙萨派了。因为龙萨派前面还要

讲解十多步有相定，如果你已经开始有些无所缘之境界，就没有必要在修行期间把心再所缘到某一个境之上。当然，要是想多了解一些龙萨派的传承教法，平常多阅读一些《初学悦耳宝藏库》的直断部分，能够知道一些道理，还是非常好的。

## 《圣者言教》第二十课（十二）初行者不可轻视有相定

【如母亲救护水、火、险地等一切伤害般，胜士上师救护一切外轮回恶趣，内自私作意，尤其一切有相怖畏，令我等获得无上解脱果位，故为救护一切伤害之恩德。】

要救护一切众生，首先要从外轮回恶趣当中超越。要知道，轮回恶趣只是一种现象，它的根源是贪嗔痴，因此必须断除贪嗔痴。如今我们无论修学什么法门，实际上都在讲解如何对治贪嗔痴。

如何理解“一切有相怖畏”呢？我们说过，初次开始修法期间，内心必须有所缘。但只要有所缘，内心就会因此产生不同的情绪，这就是一种怖畏，一种恐惧。也就是说，它是一种烦恼。既然这些情绪烦恼都是依相而生，而我们最终讲解心的本性时要超越一切有相怖畏，为何现前还要树立一个所缘之相呢？

要记住，虽然一切相是情绪烦恼的起因，但我们不能在初次修法期间就将它搁置一旁去求学无相，因为我们做不到。如同七

八个月的婴儿只能爬行，我们不能认为人应该站立行走，就要求他们也站起来走。实际上，婴儿在爬的过程中，正在增长力量，待一切成熟，就可以站起来走了。如同这个道理般，我们初次修学禅定时需要一个所缘的对境。虽然内心缘于某个外相之上，可能会产生一些烦恼，但我们不得不靠它来成办更高的境界。因此，初次修法不能把有相搁置一旁。

站在了义的立场上，凡是有相的一切都称之为怖畏，所以要获得无上解脱果位，从一切怖畏中超越，必须断除一切有相。但是初次修法期间，尚需依靠有相而成办无相。这是站在不同的立场之中讲解。也就是说，初次修法时，不能把有相当作怖畏，而要从它开始入手。后期见解稍微高一点的时候，有相即为怖畏之因。明白这些道理，对于次第修行者非常重要。

### 《圣者言教》第二十课（十三）观想与上师无二时净观的重要性

**【如独子之母慈悯孩儿般，上师无有远近悲悯摄受一切众生】**

我们说过，一位真正的具德上师，他的慈悲心是普遍性的。无论面对什么样的众生或弟子对导师有什么样的显现，导师都一样慈悲摄受。因为心的本性对于一切所缘境来说，本来就是一如的，不需要选择和分别，所以导师心中，永远没有一个不需要救度的众生。当然，在条件允许的前提之下，无论在亚青寺或其他

圣地修学，都非常好。因为初次修法期间，依止幽静山林非常重要。上师救度一切众生时没有远近亲疏，所以只要有信心，在何处祈祷上师都能得到上师的加持。

**【故忆念上师功德，以敬信猛烈渴求、祈祷自相续中生起暇满难得等殊胜觉受】**

无论在什么地方，我们都要时时忆念上师，祈祷上师加持我们能获得殊胜觉受之功德。例如从暇满难得的角度当中，我们平常要按照暇满难得的方式去观想，并且数数祈祷上师 令我等能获得暇满人身而赐予加持等。

**【且自心与上师意智慧融为一体，须当如是修心。】**

这两天有弟子问，如何理解上师融入自己？当观想自己和上师无二时，是否真的就与上师一如了？

记得当时上师带着亚青寺所有弟子到五明佛学院，法王如意宝给亚青寺的弟子和五明佛学院所有信众做了一次马头明王的灌顶。我们都知道，第三种灌顶叫智慧灌顶，在接受第三种灌顶的时候，前面要拿着代表父母的照片或者塑像。当时法王如意宝说，在接受灌顶之前要观想马头明王从清净刹土降临到自己的身上，自己变成马头明王。因此，仅仅手里拿着代表父母亲的男性或女性形象的照片，是不圆满的行为，因为当时必须要做到净观。无论你是什么性别，在接受灌顶之前，都应把自己观想成马头明

王，这时候就不需要再观想自己的性别了。同样一个道理，当上师融入自己的时候，也要做到净观，而不要产生诸如上师那么清净而我这么肮脏，我如何与上师成为一体的分别念。

往昔上师曾经讲过一个公案。他的上师安藏竹巴，即安藏寺的安藏嘉珍晋美多吉尊者，有一位年纪很大的弟子。在讲到观想上师融入自己，自己和上师无二时，这位弟子说，一想到清净的上师融入自己肮脏的身体，自己变成上师，就怎么都观不出来。当时上师说，这些分别都是不知净观所致。因此我们在以后的修行过程当中，要努力做到净观，不要去想很多没有意义的的杂念。

### 《圣者言教》第二十课（十四）如何理解自己与上师一如

观修时如何理解自己与上师一如，取决于自己的见地。第一次观想上师化光融入自己的身体，自己和上师在无二无别中稍许安住，这是加行的修法。从修学禅定的角度来说，我们修学上师瑜伽就是在修自心与上师意智慧融为一体。

从有相定的角度而言，心里想着上师当下，哪以外是上师，哪以内是自己的心？两者是分不开的。就如同我手中拿着的念珠，当你们开始分别念珠是念珠，刚刚胡思乱想的是自己的心时，已经是第二念了，此时所缘的对境已经不是念珠了，而在你看着念珠的当下，念珠与自己的心是分不开的。也就是说，在有相定的时候，内心想着上师而当下安住，这时候就是自心与上师一如。

虽然这不是最了义的一如，但我们需要先从这里开始入手而成办最了义的一如。

站在无相定的角度，无相定分为迷惑和清明两种。迷惑无相定中永远不会具有自心与上师意智慧融为一体之功德。因为迷惑无相定一种处于八识状态，五根已经遮止，如闷厥和酣睡状态般，内心处于完全无知的状态。即便当时自认为已经达到一如，也只是后念给前念的一个掩盖，实际上并不具备自心与上师意智慧融为一体之功德。

迷惑的第二种状态是五根虽然已经起作用，但内心仍旧在迷惑状态当中。也就是说，眼前好像能看得见境，耳边能听得见声音，但不知道自己所闻所见的是什么。即便与八识状态相比有一点明了，但从第六识而言，由于它没有专注于某一个境，还是不知道所见所闻的是什么。因此，从出世间的角度来说，它也不是智慧，只能称之为前五根识。要记住，在前五根识状态，仍旧不具有自心与上师意智慧融为一体之功德。

有些人说自己平常打坐时，眼前好像能看得见境，耳边能听得见声音，只是不知道听见、看见的是什么，这是一种五根已经起用的状态。这里我们分两个角度来看待。从第六识意识的角度来说，由于内心没有专注于某一个境之上，没有能所对立，所以自心感觉似乎没有分别，但不能称之为第六识，因为还是一种不知道的迷惑状态。从智慧的角度来说，智慧是一种很清明的状态，

完全远离能所二取，同时具备色即是空、空即是色的见解。如果只是看得见听得见，但具体内容不知道，这不是智慧，只是一种前五根识状态，不具备自心与上师意智慧融为一体之功德。

我们通常把上述状态称之为迷惑无相定，因为它没有一个所缘的对境，也不具备出世间一切功德。我们说过，色界在一禅当中可以安住六千大劫，但最终还会堕落，原因就是它不具备出世间的一切功德。无色界天虽然是无想状态，但所谓的“无想”也是我们给它安立的一个名称，因为它没有一个所缘的对境，所以称之为无想，但他自己并不知道是有想还是无想。即便无色界天人可以在这种状态安住八千个大劫，但由于不具备出世间一切功德，最终仍旧会堕落。

如今在座的弟子都在修出世间禅定，所以一系列功德必须圆满。至于如何圆满，则根据个人的见地来定夺。比如修加行时，观想上师化光从梵穴融入自身，在自己与上师融为一体中安住。修有相定的时候，把上师观想在对面，心中缘着上师的相而安住。修到清明无相定的时候，无论前面是否有上师的形象，净信一直都存在，我们把它称之为智慧。这些都需要依靠细致修行去体会。当然，现前如果对印证见解讲得太过细致的话，可能还没有修到这个地步的人会依此作为标准而形成伺察意之见解，这样一来，对自心可能起不到很大的作用。

总的来说，在平常修行的过程中要记住这一点，自心与上师  
意智慧融为一体，非常重要。

### 《圣者言教》第二十课（十五）从三个方面理解暇满人身

【“六道之中暇满极难得，”所谓六道之众生（藏义为行走者），如颂云：“一切众生由业行，除此无有诸行者。”如是所言，以种种业力而趋往各自六道，故称为行走者。六道即三恶趣与三善道。具有痛苦之恶劣处即为恶趣，其三者即地狱、饿鬼、旁生；较三恶趣略高之种类即三善道，即天、人、阿修罗三者。于六道众生中，具备十圆满、八闲暇所依之身，极其难得。】

虽然此处还没有开始讲解什么是十圆满，什么是八闲暇，但从密法的角度来说，我们可以从三个方面来理解暇满人身。

今生能遇到一位具德善知识并不是一件容易的事。如今在座的所有弟子都已遇到我等大恩根本上师喇嘛仁波切以及法王如意宝等高僧大德，第一个缘起已具备。

往昔提婆达多在地狱遭受痛苦的时候，因无法忍受巨大的痛苦而抓住释迦牟尼佛的双足，苦苦哀求佛陀加持他离苦得乐。释迦牟尼佛说：“我为你指一条解脱之道，当知解脱依赖于你自己。”因此，仅仅见到导师而不听闻教法，我们仍旧无法消尽自己的烦

恼而成办解脱。现前我们已经在高僧大德面前听闻了从小乘乃至密法之间的诸多教言，第二个条件也已具备。

第三，即便听到解脱教法，但若不能将自己的身心投入到修法当中，前面所具备的一切条件就没有丝毫之利益。由于宿世因缘和今生对法的理解，我们正逐渐把自己的身心投入修法之中，也就具备了第三个条件。

这样的人身不是人人都能具备的。先不说六道众生，仅从如今世上我们能见到的人类而言，具备这样条件的又有多少？是的，汉地有很多信众，平时也有机会去谒见众多高僧大德，但一面之缘又能听闻多少教法呢？虽然来到汉地的导师会为大家讲解一些如何念诵心咒等教言，而且持诵功德也不可思议，但若想即生成办解脱，仅凭这一点可能还有些不够。所以，能在一位导师面前圆满得到教言并且如实修行的信众，如白天的星星般，是非常稀少的。

无论从哪一方面看待，如今我们能得到殊胜的人身，都是非常稀有难得的。正如经文中曰：“欲知前世因，今生受者是。”今天我们能得到这样的人身，并不是自己太伟大的原因，而是来源于宿世的因缘福报。因此，从今天开始，就要更加珍惜自己的暇满人身而精进修法。

## 《圣者言教》第二十课（十六）八无暇之外无暇

【暇满体性分为二：思维体性八闲暇；思维特法十圆满。

### 庚一、思维体性闲暇

《俱舍论》云：“地狱饿鬼及旁生，长寿天与边鄙地，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。”三恶趣由恶业之力，唯受寒热、饥渴、役使等痛苦，故无有闲暇修法；】

由于贪嗔痴烦恼的恶业力量，我们会投生到三恶趣之中。一旦投生到地狱道当中，就会遭受各种痛苦而想不到修法。即便想修法也无处去修，更没有时间去修。如果投生到旁生道，则由于愚痴的缘故，不知道什么叫修法。而饿鬼道的众生，一年四季都找不到饮食，时时都在饥渴之中，同样不会想到修法，即便想要修法也无从修起。所以，若是投生到这样的地方，我们就没有了修法的时间。

平常在修行过程中，也应如是观想。比如在修学上师瑜伽期间，一旦内心出现昏沉或掉举，就可以观想上面讲解的八无暇。试想如果自己投生到这八个地方，是否还能遇到即生解脱的教言？可能就没有这样幸运了。

观想时，首先要细致观修地狱的痛苦。如果自己投生在地狱当中，是否还有今天这样的缘分修法？若成为旁生或投生饿鬼道，又是否有今天的幸运？如是细致观想，就会知道，一旦投生

到三恶趣，我们就难以修学佛法。而今天我已得到这样殊胜的珍宝人身，要更加珍惜，并且对正在三恶趣遭受痛苦的众生起慈悲心而精进修法。

**【长寿天乃未生修善之想而无暇修法】**

若转生于长寿天，就会一直处于世间禅定的快乐中而想不到修学解脱妙法，因此也没有时间去修行。

**【此四者即外无暇，或非人道众生之无暇；】**

三恶趣和长寿天这四者是外无暇，也称为非人道众生之无暇。若要是投生其中，我们就没有修法的机会。

**《圣者言教》第二十课（十七）八无暇之内无暇**

**【边鄙地乃将伤害执为善法及宗派恶劣之故，恒行恶业而无暇修法；】**

许多外道杀生害命，不但不引以为恶，反而视为一种善法功德，这时完全不知什么是真正的正法，更无从修学正法。若投生到这样的边鄙地方，我们就不会如今天般幸运，能值遇正法。在懂得这些道理以后要如是观想：由于无始以来从事诸多善法，今生没有投生到边鄙地方，但若不珍惜今生的时光精进修法，未来很有可能会投生到这样的地方，那时想修行正法成办解脱，几乎不可能。因此，从今天开始就要珍惜人身，好好修法。

如今无论是在汉地还是在高原地方，如同我等大恩根本上师喇嘛仁波切般，讲解即生成就的法的导师越来越稀少。大多数导师都是讲解如何在今生积累一些福报，以便未来投生善趣，再精进修法成办解脱。要记住的是，今天我们已获得殊胜的暇满人身，说明我们已具备今生成办解脱的条件，但能否解脱，完全取决于自己。如果还是寄希望于未来，不妨先问一下自己，未来是否还会有如此殊胜圆满的机会？

**【邪见乃心离正法、不信正法而断法缘，故无暇修法；】**

若是投生为具有邪见之人，就会对释迦牟尼佛的教法以及因果产生诽谤，由于不具信心的缘故，这时既想不到修法，也不会去修法。

**【若生于佛未出世之暗劫，如过去佛教法隐没，未来教法尚未出世之间，于此空劫无有正法光明，故无暇修法；】**

若投生于没有佛法住世的时期也同样无暇修法。现前我们所投生的是光明劫，不但佛已说法，并且还有教法住世的圣地，这是非常幸运的事情。所以我们不能再等待着未来的未来去成办解脱，而应在今生就成办解脱，救度一切众生。内心时时都要提起这个心愿。

**【喑哑尤其心愚昧者，均不明法义故而无暇修法】**

若是内心愚昧，不知取舍，就无法修学正法。

【此四者为内无暇或人道众生之无暇。】

前四者（三恶趣和长寿天）是非人道众生的无暇，这里所讲解的边鄙地、邪见、佛不出世以及喑哑是人道中的无暇。投生在其中任何一处，都无暇修法。

### 《圣者言教》第二十课（十八）珍惜人身 精进修法

如今我们已经具备暇满难得的珍宝人身，但可怕的无常随时会夺走我们的生命。一旦失去如摩尼宝般珍贵的人身，未来想要再获得恐怕就很困难了。正如经中所云：“欲知后世果，今生作者是。”想要在未来获得暇满人身，先反观自己在因上做得怎么样？比如持戒是否清净？无论所受的是居士戒、沙弥戒还是比丘戒，无论是小乘别解脱戒、大乘学处还是密宗誓言，自己守持得如何？我想若能时时反观自己的内心，恐怕内心会觉得非常惭愧。有时明知不如法，但还会违犯戒律。这样一来，未来还能得到圆满的果报吗？

人身难得，我们不能将解脱再往后推，必须要在今生就圆满成办。我们现前所享受的是无始以来从事善法得到的果报，在享受善果的过程中，应该去成办更高的结果，而不是等待未来再去成办解脱。要记住，无常随时都会呈现。想想前两年与自己一起听法的金刚道友，有多少人已经不在我们身边了？明年若还有机会继续讲法，又会有多少人不在世上？

可能大家都会觉得即将呈现无常的这个人不会是自己，但谁敢保证？我们说过，认为自己不会死的理由主要有两点：一是自己还年轻，二是自己没有病。但往昔去世的这些人并非只有老年人和病人，许多年轻又健康的人不是也走了吗？因此我们没有一点点理由、一点点把握说自己可以长时间活在世上。既然如此，从今天开始就应该精进修法。

当然，作为初行者，在修行过程中会出现不懂的地方。一旦内心有疑问，必须及时请教导师，绝不能带着疑问修法。因为内心若有疑问，信心就无法增上，因此无法得到十方三世一切诸佛菩萨的加持，也就不能证悟成佛。所以，消除疑问是初次修法期间必做的一件事。即便是一些简简单单的世间法，我们也可以向周围修行好一点的道友请教，绝不能带着疑问去修行。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。”这也告诫我们，我们现前的闻法就是在为将来的修法打基础，令将来的修法更圆满。

### **《圣者言教》第二十课（十九）对修法的嘱咐**

按照百日修行的要求，即便修法时间不是很长，以上讲解的关于八闲暇的内容，还是应该在今天晚上或明天早上的修法中如实观察而修，这样内心就会生起一种法喜——自己没有投生到八无暇处，而是具备这么好的人身，真是值得赞叹，因此应该把更

多的时间运用到自己的修法之上。如是反复串习，无论座上调伏烦恼还是座下时时提起正念，内心都会非常平静，而不会认为是一种负担。

有时独自一人在幽静地处修行，效果可能更好一些。如果条件允许，特别是大家一起修法可以提起你对法的兴趣，当然大家也可以共修。但长期共修，是否有效果也很难所言。比如修法的时候，大家面对面而坐，虽然对方眨个眼，自己没有眨眼，但心里难免会起妄念：“这个人怎么又在眨眼？”若前后依次而坐，看见前面的人动来动去坐不住的时候，内心可能又会想：“怎么这个人一直在动？”现前我们毕竟还是初学者，没有达到色即是空、空即是色的境界。历代传承祖师独自一人在幽静山林中修法，真正目的也是为了避免外境之干扰，为自己创造更好的修行条件。所以，如果下课后能独自一人在房间里修学以上传讲的内容，非常殊胜。

如果修行期间起现昏沉和掉举，就按照以上传讲的内容做观想。当后面感觉疲劳时，再把心安住在平静状态当中。配合着持风，你的见解就会越来越清明。如果能在很清明的状态中修学，即便时间多么短暂，意义也非常广大。要记住，仅仅没有相，不一定是胜观或出世间禅定，因此善巧配同一些方便是必不可少的。

在修行中我们都有这样的经验——妄念生起时自然安住，妄念就会自己消失。这是否是解脱？当然不是，它是妄念之规律。因为第一个妄念生起来，在你认识到妄念再自然安住时，所缘的对境已经成为另一个相，并不在前面的妄念当中，所以前念自然消失只是妄念本身的规律而已。比如引起我们生气的第一念是贪心，当开始起现第二念嗔恨心的时候，贪心还存在吗？不存在了。但这就是调伏吗？若这就是调伏，难道是嗔恨心调伏了贪心吗？当然不是。事实上，第二念嗔心生起时，前念的贪心已经消失了，这不是解脱，而是妄念之规律。再举个例子。今天早上你起床打坐后想要吃早餐，但等到中午的时候，心里想的是要吃午饭，是否是吃午饭的念头断除了想吃早饭的念头呢？当然不能这样树立。要记住，妄念的规律是生灭性的，是无常的。若不懂得这些道理，很容易掉进自以为是的陷阱。

修法打坐需要树立一些方便，这就是善巧运用。比如安住期间有昏沉和掉举侵犯时，开始按照前面所讲解的方式去忆念上师的恩德。母亲对自己有世间四大恩德，上师对自己有出世间四大恩德。如是观想到心有些疲劳的时候，继续安住并配同着持风。再次起心动念的时候，可以观想八无暇：若投生到地狱、饿鬼、旁生、长寿天，会怎么样？若是不能全部观下去，观一半又可以开始安住。后面如果还有起心动念，就继续如是观修调伏。

有些人可能会想，总这样观修是否很累？我们说过，当你修法有一定认识时，内心会有修法的意乐，无论怎么做都是在调伏烦恼，所以会很快乐。往昔我等历代传承祖师在幽静山林中，没吃没穿，居无定所。我们可能会觉得这样的生活很苦，但在修行者心目当中，这是世上最快乐的生活。这种见解的生起要靠对法的认识。如果我们想和历代传承祖师一样，将修法变成一种意乐，就要不断观想人身难得而精进修法。可能有些还会说，这些道理以前都懂，为什么还要观想？我想以前你可能在词句上有所了解，但是否将教言纳入到心相续之中，内心对八无暇的感受有多强，反观自己是否与往昔一样懈怠就能知道。这样细致问问自己就会发现，我们真的有很多惭愧的地方。这些可能都不是因为对法不懂，而是没有运用好各种方便。

## 《圣者言教》第二十课（二十）课后嘱咐

【若未生于此八无暇，则具修法空闲，故名八闲暇。】

如果没有生于上面讲解的八无暇处，就具有修法的缘起，所以称为八闲暇。

以上讲解的内容，大家都要铭记于心。如果一些初入门的信众有不懂的地方，可以向身边修行好一点的道友请教。当然，向上师请求解惑也完全可以。总之，我们必须遣除一切疑问，不要带着疑问去修。否则就会如无垢光尊者所传讲般：“能知修行

不知妙解脱，岂不犹如禅天定。”仅仅知道把心安住在平静状态，认为自己在打坐，但不懂打坐的一系列理趣，即便有禅定见解也是世间禅定，对成办解脱，恐怕不会有很好的利益。

往昔我等大恩根本上师喇嘛仁波切要求大家在冬季期间进行百日闭关，期间将所有时间都运用到修法之中。这是否说明亚青寺只有冬天修行，到了春天就不是实修圣地了呢？当然不是这样理解的。亚青邬金禅修圣处是我们的全名，也是我们的宗旨，因此平常修行当然更重要。但是由于季节变化的原因，如果春天还让你一直呆在家里修行，恐怕内心就会有一些厌倦。这时候，就到导师面前去听听法，更加理解修行的道理。这样一来，闻思配同修行，自己的修法也会更上一层楼。

虽然现在很多人在听法，但后期可能需要你为他人讲法。要记住，在为他人讲法期间，既要告诉弟子们该如何修行，作为导师，也要这么去修。以前上师给亚青寺弟子讲顿超的时候，会要求亚青寺有传法资格的堪布都去修顿超，这也符合四摄事中的同行摄——导师给弟子传讲什么法，导师也如是修学，对弟子心相续中生起觉受具有很大的功德。