

关于皈依的开示及实修问答

普巴扎西仁波切 2015年1月25日于温州

关于皈依的开示

一、皈依佛，将自己的传法上师、善知识视为真佛而恭敬

1.我们皈依以后，为什么还要依止一位导师呢？不是说佛就是我们的导师吗？

往昔没有授过皈依戒的弟子，接受皈依的意义非常广大。我当时看见好像很多人以前受过皈依戒，只不过对皈依了解不够透彻、不够圆满，在此前提之下，我还是讲一下皈依。

我们可以随时在不同的导师面前受皈依，但是我们今天需要的是了解什么叫做皈依？无论汉传佛教还是藏传佛教，我们所皈依的对境是佛法僧三宝，我们把佛当做永恒的导师，把法当做行道。我们把佛当做导师的原因是为了真正觉悟佛的密意，我们也变成像佛一样。

同时我们再讲解一些相关的事：我们皈依以后，为什么还要依止一位导师呢？不是说佛就是我们的导师，还需要依止另外一个导师吗？但这些疑问都是不了解的原因所致。实际上无论依止上师还是把佛当成导师，总体中是一个道理，怎么理解呢？

我等导师释迦牟尼佛示现涅槃之时，阿难及很多信众想：“佛陀即将示现涅槃，从此以后我要以谁作为我的导师呢？”当时释迦牟尼佛说：“我示现涅槃以后，末法时代我呈现不同的善知识的形象，来救度你等一切众生。”所以，我们所依止的导师实际上就是佛，二者之间没有丝毫之冲突。

依止导师期间，导师自称自己是导师，就可以依止吗？当然不行。刚刚说过，我们依止导师的真正目的是为了证悟导师真正的密意，像导师一模一样成佛。获得断证一切功德乃佛，从功德的角度来讲，佛具有圆满的慈悲心和信心，所以，我们要寻找这样一位导师而依止，不是仅仅自称导师就够了。

2.我们怎么了解导师是否是真正佛的化身？是真正的明心见性者呢？

如今在汉地，相信年年、月月、日日都会降临各式各样的导师，有些说“我是佛的化身”，有些说“我闭关多少年，因此已经明心见性”等等。我们怎么了解这位导师是否是真正佛的化身？是真正的明心见性者呢？像类似这些话语，总觉得离我们很遥远，我们从功德的角度——慈悲心和信心圆满方面看待这位导师，是否真的像他说的一般是佛或者明心见性之者？看看这位导师信心是否圆满。

这位导师只要一说话，张口闭口就在讲解一些分别心，比如导师与导师之间一些分别，法与法之间的一些分别。只要导师满口都是分别心，只能说明虽然这位导师自夸自己是多少佛的化身，实际上他还是与庸俗同道。可能有时候我们会觉得：“上师这个时候说得也太重了。”实际上就是这样。我们凡夫庸俗的本性是什么？分别心。因为我们分别心太重的缘故，所以要依止一个没有分别心的导师。如果我们所依止的这位导师分别心很重的话，那么分别心还用得着去学吗？还用得着去修吗？所以，我们就从这方面选择依止导师。

在受皈依期间，我们把释迦牟尼佛当做我们导师的缘故，是因为释迦牟尼佛已经从分别念当中超越，所以他的信心不是偏袒的，而是圆满的。

因此，我等导师释迦牟尼佛宣讲的八万四千种法门是针对不同的根机而立，但如今追循释迦牟尼佛的教言而为他人讲解不同教言之者，却时时站在分别心的立场之中，请问：“释迦牟尼佛到底是否是你的导师？若是，小乘、大乘和密乘都是针对不同的根机而讲解，哪个时候的释迦牟尼佛不值得你恭敬呢？”——这就说明：这位导师可能有问题。

平常我的上师曾经告诉我们不能像野狗寻食般依止导师，什么意思呢？在汉地可能见不到很多野狗，我相信去过高原地方的人都见过很多野狗。这些没有人收养的狗平常由于太饿的原因，平常走路低着头，只要看到路边有个东西直接往嘴里放一下，不去观察这个东西能不能吃？直接放在嘴里，看看能不能咬得动、能不能吞下去。若要是能咬得动，它就会吞下去；不能吃的东西或者太硬的食物、甚至根本不是一个吃的东西，它就会吐出来，继续开始寻找；

看到前面有个东西，又放在口里，能吃还是不能吃……所以我们平常也不能像这样老狗寻食般依止导师，必须细致观察好这位导师。

3.信仰佛教不是为了凑个热闹

我们刚刚说过，我们皈依三宝不仅仅是走个形式，要懂得这个道理呀！我今天早晨也给很多弟子们说，当今我们信仰佛教并不是为了凑个热闹。是的，有时候由于我们平常可能生活太单调的缘故，但是说单调也不够单调，如今世上娱乐的场所太多了，我可以上酒吧喝喝酒、跳个舞等等；也可以像有些街头上，很多老年人一到下午开始跳舞，我也跟着他们一起跳跳、凑个热闹吧；实在不行，人多的地方可能是商场，我到一些商店里逛逛……尤其一位导师降临在某一个地方，旁边聚集着一批居士，相对之间也是挺热闹的；或者一位导师带着很多居士们到海边江边放生，也是挺热闹的；或者导师召集很多人灌个顶、修个法，也是挺热闹的……

但是要记住：我们进入佛门不是为了求一个热闹，我们求法更不是为了他人观看，尤其汉地不是全民族信仰佛教。在高原地方说“我进入佛门为了做给别人看”，还说得过去，别人怎么说都信仰佛教。尤其他人看到你信佛，并且修行很好的时候，相信你旁边有很多人羡慕你的人。在高原地方可能很多人会这么赞叹你：“你这个人很有家教，你的心很清静，你这个人应该很诚实、心地善良……”在汉地恰恰相反，你信仰佛教让他人看，反而招来很多指责，不是赞叹。可能他们对他的评价是“大脑进水了、不正常，装神弄鬼的人”，甚至可能说“你是家庭的败类”等等，名称完全都已经变了，他对佛法没感觉就更不用谈了。所以我们进入佛门，我相信别说让他人

看，甚至他人还带来一大堆指责，当然不是我们所希望的。

4.信仰佛教不是为了打发时间

我们信仰佛教更不是打发时间。我相信我们在座的每一个人，年龄稍微偏上一点的人，已经从第一线工作退休，在二线中难免有些孤单的时候，尤其不信仰佛教，除了吃饭睡觉之外，好像无事可做。以前他们还要定点去上班，而且上班的时候无论工作忙碌或者轻松，总之，你还可以打发打发时间。甚至你也可以找来旁边一些朋友说说话、聊聊天等等，时间就过去了。但是当他们从工作第一线下来以后，独自一人在家就觉得很孤单、很无聊、很空虚，于是平常召集很多老太婆、老大爷一起到外面跳个舞；或者到某些地方旅游；或者打打牌；或者召集几个人坐在外面的凳子上，畅聊往昔的一些旧事——以前我小的时候是这样，你小的时候是那样的，那个时候我出现过这样的曲折，那时候我出现过这样的好事等等，目的就是为了打发时间。

像年轻一代的人，有时候总觉得一个昼夜二十四个小时还不够用，恨不得有这样的想法：“我能不能把二十四个小时变成两半来用？”。这就充分地说明了，我们真没有多余的时间去打发。我们进入佛门当然不是为了打发时间，我们进入佛门真正用意是什么呢？为了今生快乐、临终自在、未来解脱，这就是我们当今信仰佛教的全部。能否实现我们的愿望，完全取决于你对这件事情的认识。

5.依止导师的目的是为了成办三世之快乐

我们刚刚说过，我们进入佛门的目的是为了今生的快乐、临终自在、未来解脱。引导我们趋向这样一种境界之者是谁呢？导师。因为导师已经具有这样的经验，并且已经做到这一点。

现前我不具备这个条件，所以我要依止具有这种条件的人作为我的老师。而不是任意见到一个人，就可以作为我们的老师。我们是有原则的：为了能获得佛的真实密意，所以我们在皈依佛的时候，要把佛当做真正的导师。

6.汉地世间教育对我们的误导

我们依靠什么才能证悟到导师与佛的密意呢？要依于法。历代传承祖师也是依法而成办诸佛菩萨的密意。我们作为后一代弟子，依法不可或缺。对我们没有福报的人，从小直到现在业及烦恼沉重，真没有得到佛法方面很多教育。甚至从我们小时候，很多大人甚至环境给我们烙下一个深深的痕迹：佛教不好、佛教是迷信的，佛教是封建的……当时这个人真知道佛教是这样的吗？恐怕不是，他自己也不知道佛法，他也是道听途说。

我们去年举过这样一个例子：有两个和尚吹牛，有一个和尚说：“哇！你知道吗？前两天从一个山上跑下来一只兔子，有多少斤？18吨啊！”另一个和尚说：“天哪！你那个兔子太小了，我们家乡那边从森林中爬出来一条蛇，有多长呢？1000米呀！”两个人吹得太厉害了。后面他们互相问道：“你们家乡那个18吨的兔子现在在哪里？”“我也不知道，我今天在路上听到有人这么说。”

我想很多很多人都是道听途说，自己永远没有探索过佛法，也没有观察过佛法，今天我们应该好好学习佛法。

7.通达佛法能战胜所有的困难

这两天有很多人问：“从总体角度来说，我还是挺信仰修行，但是我不懂具体细节。”甚至有些人说：“虽然我现前已进入佛门，但是修行的路途之上难免会遇到很多很多坎坷，这时候我无法克服一切困难，该怎么办呢？”还是一句话——对法的理解不够。若要是 对法的理解很透彻，我相信我们以后无论做什么事情，都能克服所有的困难，历代传承祖师就是我们的榜样。

汉传佛教历代高僧大德、藏传佛教历代高僧大德，以及我们佛教的教主——释迦牟尼佛六年苦行的整个过程中，经历了多么大的苦行，为什么他能经受到那么大的苦行呢？完全靠的是对法的认识，因为当时释迦牟尼佛也是一个凡夫啊！如果当时你是一个圣者，你还用得着修吗？所以，历代传承祖师都从凡夫入手而转变成圣者。这个过程还是挺艰难的，靠的是什么呢？就是一个“毅”字——毅力，毅力来自于对法的认识。我们现前作为后一代弟子平常要记住：对法的了解和理解是非常非常重要的。

8.时时敲响警钟

尤其这边的德空法师每周为弟子们讲法，我想这都是非常非常好的，原因在何处呢？我们的心太复杂了。即便你从理论上通达多少多少，但是若是长时间没有一位导师敲警钟，懈怠永远伴随着你，

懒惰永远伴随着你的身边。今天好像精进修法，明天就不想修法了，尤其时间稍微长一些，连个修行者名称都谈不上，这需要长时间敲警钟。

如今这个时代科技很发达，只要你肯做，听闻众多教法的机会比比皆是。比如说，家家户户都有网络，不仅家里有电脑，甚至手机都变成电脑了，平常人们只要一有空，就低着头拿着手机玩耍，但是我们为什么不把这个逆缘转为善用？天天依靠手机打发时间很不好，我们应该把手机用在具体利益之上，多听闻一些教法。因为作为一位修行者，这是由于无始以来行善的功德今生得到这样的一个结果，所以我们今天所具有的一系列来之不易，为什么不能把这些运用到好的地方去呢？

这就是刚刚所说的第二点、我们把法当作行道而做皈依，行于法才能真正觉悟到释迦牟尼佛的密意。

9. 驾驭贪嗔痴才是真正修行者

今天早上我们这边有很多弟子都在问：“上师，我已经修上师瑜伽了，而且时间不短。至于修行过程中有这样或那样很多事情，如果单纯站在上师瑜伽导修之中要记住观察修和安住修，何时运用这两种方式呢？”善巧方便非常重要。我这一段时间有时也赞叹很多弟子们，当我第一次听到弟子们问修行过程中的问题：“今天我由于心很清净的缘故，修行挺不错的；昨天我由于心太散乱的缘故，修行得很糟糕，所以我该怎么办？”甚至有时候他们生起妄念太多的时候，还会有很多很多妄想：“是否我这一段时间已经触犯了三昧耶戒？是不是我这两天见了不该见的一些人？是不是我这两天吃了不

该吃的饭？是不是该进了不该进的房间”等等。

具有这种显现的同时，也证明了你被妄念束缚一切。我们修行的目的是为了驾驭一切妄念，而不是被妄念控制。当被妄念控制的时候，你已经算不上修行者。我们平常就是这样：永远被贪嗔痴烦恼束缚，它让你贪，你就去贪；它叫你嗔恨，你就生气；它叫痴心，你永远在无善无念之中混时间，永远是贪嗔痴说了算。但现前我们反过来——我们来驾驭贪嗔痴，这就是真正修行者。

今天我们不谈你的境界多高，主要是在调顺烦恼过程当中要做到逆缘转为善用，这一点非常重要。至于我们实际修学和实际操作之上如何转法，比如说，当妄念很多的时候，我们用观察修来调伏；当起心动念很少、甚至感觉疲倦以及无念的时候，我们开始用安住修来调伏，安住修和观察修本来没有高低之分。

10. 世间禅定不是修行目标

当然也有一批弟子们说：“平常阅读很多教言，也听到过妄念是漂泊轮回之根源，所以我现前决不能随着妄念而飘动，止息一切妄念于无分别状态之中，这才是我当今修学的终极目标。”是这样吗？某种角度上来说，是；从另一个角度来说，一点都不是。

我们修行的目的，不仅仅是止息一切妄念。平常我们宣讲三界禅定中的色界和无色界天，色界在一禅当中可以安住六千个大劫，无色界天在一禅当中安住八千个大劫而没有丝毫妄念。

一个大劫的时间有多长呢？我们把这个地球从完全没有直到地球上存在生命的整个过程分为四个阶段：成、住、坏、空。现前是在住劫的阶段之中，住劫的时间有多长？从今天直到地球上生命存在，至今有

多少亿亿年。如今也有很多地理学家根据以前的一些迹象，推理出来多少多少亿亿年，但实际上他们真正知道有多少年吗？恐怕不知道。从今天直到地球上完全没有生命存在，还需要多少亿亿年？谁也不知道。这个时间叫什么？叫二十个小劫。住劫的时候，二十个小劫；从虚空中形成地球直到生命存在，二十个小劫；从第一次地球开始毁灭，直到地球完全消尽，二十个小劫；在“空”中二十个小劫，八十个小劫为一个阿僧祇劫。

色界在一个禅定中没有丝毫起心动念，可以安住六千个大劫。六千个大劫！一个大劫我们无法用年来计算，六千个大劫是什么样的一种概念？世间禅定可不是我们所追求的真正目的，原因是什么？最终它还会堕入三恶趣中，虽然当时世间禅定没有粗大的起心动念，但是必然含杂着很细微的二元分别，这样的二元分别一点一滴慢慢积累起来，当积累到一定的时候就会变成粗大之妄念，他又会堕入三恶趣之中。这就叫什么？这就叫世间禅定。

今天我们修行的唯一目的就是为了达到世间禅定吗？我想不是吧，也可以肯定地说“不是”，我们是为了寻求解脱，解脱不仅仅是没有妄念。历代高僧大德曰：“方便为次要，禅定为主要，已堕入小乘灭尽谛也。”指的就是这个，正在打坐的这些信众们也听懂啦。

我今天早上说过，我到这边来好像说来看弟子，但熟悉的人早已经看过很多遍了。要是看你们的话，你们越来越开始往老的方向发展，脸上的皱纹可能越来越多了、头发也越来越苍白啦，还能看什么呢？你们过来看我，看看我今年胖了还是瘦了？今年我身体好还是不好？这些并不是我们今天坐在一起交流的真正目的。

我们今天真正坐在一起主要目的是为了什么呢？就是为了探讨这件事，要懂得这个道理，尤其正在打坐的信众们要注意到。因为我刚刚说

过，我这次到这边来的时间真的很短，本来今天德空法师讲法，但是我今天已经把你们的这节课耽误了，没办法，因为我每年只能来一次，反正你们就这么将就就将就呗。

我们现前所探讨的这些事情并不是为了打发时间，我也不是天天过星期天，跑到这边来给一些听得进去、听不进去的人讲解一些佛法。

平常我告诫很多人，我说我非常敬佩五明佛学院的这些堪布，平常我看见很多堪布在某某大学做演讲、某某大学作一些讨论等等。我们都知道，如今在汉地对佛法生信心者还是非常非常少的，所以堪布在某个大学里讲法，下面可能坐着一批对佛法感兴趣的、凑热闹的、各式各样的人。你在上面说着，有些人可能在下面抽烟或者讨论：“咦，这个人在说什么？我听不懂，到底有什么道理啊……”可能很多人都是凑热闹的。因此我说我敬佩他们的地方，因为无论导师在上面面对什么样的场面，他都能把自己该讲的法讲得很圆满，但是我不行，原因是什么？因为我的应变能力太差啦！如果我到外面讲法，看见很多人对佛法好像并不是感兴趣，我会想：“哎呀，我相信你可能过来凑热闹，但是我不是过星期天的人哪！我有我很多很多事情可做的。”

尤其我天天都在讲人身难得、寿命无常，无常不仅在你们面前降临，在我的面前一样降临。面对死亡之时，我要问问自己的内心。我仅仅会说是远远不够的，无论我说得有多好、我的口才有多棒，我永远说不过阎王爷，这是特定的事。同样一个道理，你们也要问问自己的内心。所以，我自己还有很多事情可做。

11. 临终降临时必定会感恩导师的恩德

即便短时间修学一下上师瑜伽，于境心分不开的状态之中稍微

安住一下，这也是为自己不遭受任何痛苦服务——这是我今生进入佛门的真正目的啊！所以，我要探讨这件事情的原因是：你们能否把我刚刚所说的这一系列道理铭记心中，以后依教奉行，在不久的将来你决定会忆念到导师的好。当你奄奄一息、即将离开这个世界的那一瞬间，可能你想把这些道理告诉我，我也听不见，你也没有能力说出来，但是我相信你迟早会感恩导师。

若要是你们把它当做耳边风，心想：“导师每年会来一次，我过去听一下法，但至于后期我想怎么做就怎么做。”这样就没有多大的意义。原因是：今天你可能这么做，但是谁都骗不了，总有一天你把自己骗得太惨啦！你要在没有自由的前提之下，与时时留恋的世间分离；从小直到现在自己努力打拼得到的血汗钱，在你没有自由的前提之下，别人拿着享用；身边所有亲朋好友，没有自由的前提之下与他们分离，这时候你内心的痛苦不可言表，此时你才真正知道把自己给骗惨啦！但没办法，由于我们现前就是这么懈怠的缘故，浪费了我们生生世世。绝不能这样！绝不能这样！。

尤其我们是对佛法心生敬信之者，我们今天对佛法生起一瞬间的信念来之不易啊！这是几千年、几万年行善而得到的果报。众多经文中云：“欲知前世因，今生受者是。”今生我们所得到的的一系列来自于前世的因，我们应该更加珍惜这个因才对，要把现前拥有的条件运用到相对的境之中精进修法。无垢光尊者曾经说过：“具备这么好的缘起之下，切勿无义虚度人生，当做清净究竟意乐为妙。”就是告诫我们好好修行。

具备这样的条件非常非常难得。可能很多人都在学习《普贤上师言教》和《前行备忘录》，法本里面讲解人身难得——难得之因、

难得之数、难得之喻。这不是凭空讲解，也并不是为了打发时间，也不是像老人给小孩讲故事般：“孙子，往昔有一个鬼，身边还有一个这样的东西……”法，本来就在讲解我们的人生。

二、皈依法，要行于法

皈依法，要行于法。行于法的条件首先必须知道什么叫做法。我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾云：“初次进入佛门期间，直接修行并不重要。”现在很多人都是这样，今天他带来一些刚开始入门的居士，他对我说：“他们今天第一次见您，上师，您能不能把他皈依啦？”我也不知道这“皈依”叫什么意思？可能就是为他们授皈依的意思吧，这些都叫做形式。

我刚刚说过，还是少做些形式吧，我们今天所做的一切真不是打发时间，我们真的在成办非常非常大的一番事业。所以，你们必须铭记上师刚刚所说的这部教言：“初次进入佛门期间，不要急于修行，先要知道我为什么要修行、修行的真正功德，以及通达如何修行等一系列道理。

前两天，来自五明佛学院或者其他佛学院的很多居士和出家人问我：“上师，近十多年的时间，我一直都在闻思，紧接着以下我该做什么好一点？”我说：“这个我真拿不准，还是问你自己吧！”因为良心永远不会欺骗你自己。我们欺骗谁都行，但是永远欺骗不了自己，先问问自己的内心。我们都要面对死亡，我们真正修行的目的是为了面对死亡，无论闻思还是实修都在讲解如何调心。这一点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。”这是小乘教法、大乘教法、密乘——一切佛教的宗旨。

如今很多不懂的人说：“他是藏传佛教，我是汉传佛教，那是南传佛教……”你懂得什么叫佛教吗？你知道佛教真正的用意和宗旨是什么吗？佛教为何呈现三乘教法？什么时候出现三乘教法？佛陀为何如是宣讲等一系列道理，你通达吗？如果你不知道，还是先去学习一下，否则，进入佛门反而让自己的烦恼和分别心更加滋长，这就不好啦！

1.人人都怕死

我们刚刚说过，佛教的宗旨只有一个——调伏自己的内心。你问问自己的内心：无常随时都会降临到我的身边，当无常降临之时，你的内心有多么自在？面对这个可怕的“死”面前，你是一个脆弱的人还是胆大的人？胆大可不是一下子从一个没胆的人变成胆大之人，说“我不怕死”。怕的、怕的，都会怕死，没有一个人不怕死。

可能有些人会说：“如今世上不是也有很多自尽的人？他不是谁把他吊起来的，是他自己吊起来的。”是，这叫一时冲动。我给你们讲讲“什么叫一时冲动”。比如说，等到他吊起来的时候，如果当下不死，这个时间延长到十分钟。如果他能把自已放下来，他决定会把自己放下来，他不想死。但是由于当时吊起来，脚已经无法着地，他可能在上边挣扎几下，没办法，最后窒息死亡。

原因是什么呢？我再给你们举个例子。以前我们在上师身边听法，有一天很多弟子上完课出来的时候，看见远处有个尼姑从山上直冲到河里。那时候亚青寺的河水涨得很大，天哪！胆大！谁敢跳河啊？今天叫我们跳河，我们也不敢哪！但她真的不怕死，直接跳

进去，她真的不怕死吗？不是的。那时候我们在远处看见她不停地摆着手，由于我们站的地方太远了，至少一两公里，旁边河边跑着很多和尚，他们听见这个尼姑一直都在喊“救命”。如果这个尼姑真怕死，为什么跳河啊？前面可不是谁把她逼到这个境界，而是她自愿跳河。我们很多人都看见她从山上跑下来自己跳进河里。跳进去就跳进去，那时候咬咬牙吧。咬不住的，真面对死亡的时候不是一件容易的事情，都会后悔的！但没办法，河水会听她的话吗？不会的，不会的，这时候她只有挣扎和救命的成分之外，没有一点力气。任谁都是这样——第一时间没有死亡，第二瞬间就开始后悔啦！这就意味着什么？前面叫做着魔，后面才是你真正的本性！人人都怕死，没有一个不怕死！

我们可能也是这样，等两天如果遇到很大的打击，我们也会说：“我要死，我要跳河，我要跳楼。”一旦从楼上跳下去没死，让你爬上去继续跳第二次，我相信打死你也不敢！不干的，决定不干的！因为你知道这个死不好受啊！真不好受。就像有个小品里面说，有些人去游泳，因为天天喝水，所以后来不去游泳了。为什么？回答说：“游泳池里面的水不好喝，所以不去游泳。”

真的，第一次跳下去的那个感受太难受了，第二次决定不会跳河，所以说，没有一个人不怕死。

那么面对死亡前，问问自己：你怎样坦然面对这件事情？如果做不到坦然面对，意味着你现前真的要多修修法。这不需要我来提醒，我说的话从某种角度来说，如果你真正接受导师的教言再掺杂着其他的成分，就变成一种强迫啦！这个“强迫”的情绪长久不了，还是自己当自己的老师吧！这样一来，自己会发自内心、发自肺腑

的一句话：“我要好好修行。”我相信，你以后修行会越来越精进，所以还是多问问自己。

2.无常随时降临，切勿心存侥幸

要记住：我们永远不会像今天一般。从我们第一次见面直到现在，我们身边有多少亲朋好友已经不在世上？已经不在我们的身边？这就意味着：今天我是否还是像往昔一般，在这样的城市、吃着这样的饭、穿着这样的衣服、过着这样的生活，快快乐乐的……但是这种生活又能延续到多长时间呢？

尤其我们不能再有太侥幸的心理，也不要带着很多侥幸心理，什么意思呢？我年轻，不会死；我现在身体很健康，不会死……但这些都成立吗？一点都不成立。先问问你自己：你身边有多少比你更年轻的人已经死掉了？为什么你说自己不会死？你有什么把握呢？这还不是一种侥幸心理——“可能不会死，年轻”，年轻并不代表不死。如今真正说到年少和年老之间的死亡比率，可能年少更多一些，这就可以肯定你会死，所以，别带着那么多侥幸心理。

我们平常也说，像很多交通事故为什么发生在这些人上面，因为他们的侥幸心太强了：“我从这边过去，不会有什么事。”为什么？“前天我也是这么过来。”前天可能太幸运，你没有被撞，今天可就不一定喽！“昨天我也是这么想的，今天不一定会有。”昨天可能没有，今天不一定没有哦！不能长期这么侥幸。所以，希望你们还是实实在在一些，别说我年轻、别说我年轻。

有时候我自己也在想：我在亚青寺从初次依止导师直到现在，我身边有多少同时依止导师的年轻活佛和和尚，已经不在世上了。

从这个角度来说，如今我还能活在世上，真是十方三世诸佛菩萨的加持，我们还有什么理由说“我年轻、我不会死”，年轻不是不会死的理由，年轻人死的太多了。

有的人说：“我没有什么病，所以我会不会死。”尤其要知道所有的病都不是先天的，没有听说哪个小孩子一生下来就带个瘤出来，身上有各式各样的瘤，不都是后天长的吗？所以，即便从这些绝症来说，我们没有一点点把握说：“我今天没有病，永远没有病。”当然，我希望在这里愿在座的弟子们、愿天下所有一切众生永远不要被病患缠身。但是这是心愿，现实中会如愿吗？我们谁都不知道。

即便没有病患，今生带走我们生命的恶缘不一定仅仅是一个绝症，各式各样的恶缘太多了，一出门，不小心被车撞了；人家都说天上掉馅饼，一出门，一块砖掉在你头上把你砸死了；今天你真的奔着山珍海味而去，但是吃了以后导致食物中毒这样的恶缘……世事无常，我们谁都不知道，所以，别太侥幸，应该时时面对现实，无常随时都会降临到我们的身边，我今天就应该好好学习、好好学习。

3.亏本的买卖不做

世间有一句话叫做“温州人会做生意”。温州人会做生意的同时，都知道有一个生意的诀窍，叫什么？“亏本的买卖不做。”这谁都知道，是吧？我们现前开始进入佛门再做一次生意，谁都知道我不做付出没有回报的生意，但是有时候我们糊里糊涂之中可能在做亏本的买卖，所以，我们现前不能这样，必须要懂得什么叫做法，如理如法去修行，这就叫做依于法，平常我们要多学习一些佛法。

有时候我也在打听这边的情况，可能由于宿世的因缘，我们今生已经结上缘。你说平常我没有什么挂念，这也不可能，所以我平常听闻一些温州的居士们的消息，多多少少我会问一些。当然也有很多很好的弟子们，怎么说呢？像和尚一样，把一切搁置一旁去修行，这一点我们都知道做不了，我们不是乌龟，喝西北风饱不了肚子，因为你担负着家庭的责任，所以你必须从事自己的事业。但是很多弟子从事自己事业的同时，抽出更多的时间修法。尤其刚刚所讲解的这一系列道理，他们时时没有搁置一旁，这才是我们今天要的东西。要记住：无常真的不是那么好受，别想到“我永远是这样”，要记住这一点。如果一直认为“我永远是这样”，尤其面对死亡前，我们谁都不是一个坚强者。

4.生死无惧

据说以前在米拉日巴尊者时代，汉地有一位国王问：“如今在藏地，谁的胆子最大？”有一个人说：“据说米拉日巴尊者的胆子最大。”皇帝问：“米拉日巴尊者胆子有多大？为什么说他的胆子最大？”“因为他不怕死，所以他的胆子最大。”这就充分地告诫我们什么道理呢？面对死亡，人人都很脆弱。

后来很多人像现在的很多记者拿着一个话筒采访一般，跑到米拉日巴尊者旁边问：“你先说一下，你不怕死的感受？你是怎么不怕死的？”米拉日巴尊者说：“我不是不怕死，我非常怕死。我初次进入佛门寻找导师玛尔巴尊者，以及后期我独自一人在幽静山林里过着艰苦的生活、精进修法，都是太怕死的原因而修行。由于长时间精进修法，怕死的概念已融入法界的时候，我再不怕死了。”

可能有些人会问：“有没有怕死的概念融入法界之中而不怕死的法？”我们现前就在讲这个法，天天都在讲解从有相定开始入手、上师与自心一如，就在讲解这个道理。

有时候我自己在家里稍微修学上师瑜伽的时候，体会这些见解。心里想：“若是真的时时护持这个见解，见解本来就是无生的，哪有死呢？生只是一种概念、一种形式而已。真正内心之中哪来的恐惧？”当然有了这样的觉受，心中那种乐趣越来越增上，此时既喜悦、修行又简单，所修之法义又广大。

我们现前就在讲这样的道理，至于做的多少就看你们自己了，行于法就是这个道理。

三、皈依僧，把所有一切僧众，当做行道之伴侣做皈依。

为什么我们要把所有的僧人当做行道之伴侣？僧人不仅仅指的是身披僧人的衣服，如果叫做僧人，也是形式僧人。我们指的是一位真正的僧人，真正僧人的特点是什么？如理如法修行并清规戒律之出家人。

我们平常有很多朋友，可能旁边人会问：“你的朋友是什么样的人？”比如说，你是受过高等教育的人，你的朋友决定不会下三滥，原因是什么？如果你的朋友下三滥，他们的坏习气会染污你。无论你是否受过高等教育，平常都会寻找性格很好、多方面烦恼不重的朋友。如果寻找不好的一些人做朋友，他的习气会染到我们身上。

比如说，平常你是手脚非常干净的一个人，但是你所交的朋友

是一个小偷，长时间与他为伍，你的手可能也会痒痒，染上这样的污点——今天我好像去拿什么东西等等。尤其像很多父母，这方面有很深的感觉，不是说父母偷东西，而是父母为了培养后一代、寻找老师的时候，是否心甘情愿把自己的孩子交给一个小偷？不行，因为小偷培养出来的孩子，决定是小偷。如果把孩子交给烦恼沉重的人，这个小孩子完了。

尤其现前这个时代，孩子到十多岁的时候父母无法管教，说是由于什么叛逆期。我也不知道什么是叛逆期，我们那时候正是被父母打的时代，哪有这个期、那个期？但如今各式各样的期，父母无法管教孩子。因此，如果孩子前面没有遇到一个真正的好老师，那么孩子的这个叛逆期会很早到来，所以父母决定会寻找一个好的老师。与此同理，我们在修行的路途之上，也要寻找一个很好的僧人作为助伴。这个僧人必须是如理如法修行，并清规戒律。他的戒律一旦不清净，你就会变成和他一样。

我们通常在高原地方，尤其在亚青寺，我们并不讲解瑜伽士的过失，瑜伽士功德非常非常大，但是我们都知瑜伽士的行为。如果你偏重于瑜伽士这方面，以后你的行为决定是一塌糊涂，这是没得说的。因为瑜伽士本身不讲解很多行为，可能仅仅讲解什么调心一类。调心调得怎么样，我不懂，但是你的行为决定一塌糊涂。

若是紧紧跟随着一位行为非常严谨、真正的比丘作为助伴，那么你决定是一个清规戒律的修行人。当然你完全变成像他一样恐怕不现实，但是相对之间，你决定是很好的修行人。所以，依什么样的人，你就会变成什么样的人。

我们在受皈依的时候，把佛法僧三宝当做我们成办解脱唯一辅

助，原因是——它是宝，佛法僧给我们创造一系列条件，可以为我们解除贫乏，所以叫做宝、摩尼宝、如意宝或珍宝。不是谁面前，都可以起这个“宝”字，佛法僧具备有“宝”的一系列功德。这时候我们基本已经懂得无论是汉传佛教还是藏佛教，所依止的是三宝。

为何藏传佛教树立四宝？

有者或问：“藏传佛教不是有个上师宝，叫四宝吗？我平常受皈依期间，把这位导师当做我的上师宝，这有没有什么错误？”“对，没有什么错误，但可不是某一位导师啊。

我们为什么还要在三宝之中树立四宝呢？主要还是取决于密法，有者问：密法的特点是什么？密法的特点叫做万法摄一、百部归一名，密法与下乘派不同的区别就在于此上。

现在很多人学理论之时，比如按照词面上讲解六度，布施是什么？持戒是什么？忍辱是什么？精进是什么？禅定是什么？般若是什么？各自讲解各自的道理而懂得理论，这就叫下乘派；如果把六度成为一度而讲解，这就叫密法。密法的特点就叫百部归一名，万法摄一为密法的特点。我们受皈依期间也不例外，佛法僧三宝应归于一法之中——一宝之中，那就是上师宝。

我们说上师身为僧、语为法、意为佛。这不仅仅是用词句掩盖“导师必须具备三宝”，而是“导师必须是三宝总集”。一位真正导师的身象征着僧宝，戒律非常清净。

这两天我在北京遇到一些刚开始入门的人，他们说他们以前对藏传佛教有很大看法，我说这很正常啊，原因是什么？因为你们没

有见过藏传佛教的真正导师，你们只见到打着藏传佛教旗号的一个骗子，所以，你们就认为藏传佛教这样不行、那样不行，最终结果只有一个——自己的不是。

我们刚刚说过，一位真正的佛教导师的标志应该是三宝的总集，我们先不讲解语为法、意为佛，第一、导师身为僧——如理如法修行并清规戒律。戒律包括小乘别解脱戒、大乘菩萨戒和密宗誓言，这位导师的戒律是否清净？因为他象征着三宝啊！

仅仅自称“我是一个上师，某某人说我是佛菩萨的化身，所以我是三宝的总集没得说的”等等等。现在问的不是名称而是实践，看看导师是否具备这样的条件？无论我们皈依三宝还是皈依四宝，实际上就在皈依佛法僧三宝。第四宝上师，是三宝的总集而皈依上师，这是密法的特点。

我们今天懂得这个道理，凡是具有三宝功德的一切尊者，无论你依止与否、认识与否，总之，一切都是你皈依的对境。这样一来，我们的心一下就敞开了，我们的信心一下就普遍了。

皈依的时候，应该站在面相为一位导师、本体为十方三世一切诸佛菩萨而皈依。无论平常如何祈祷，不存在偏袒的心，这就是我今天给你们讲皈依的真正目的。有时候皈依仅仅走一个形式真的还是有些不够的，还要懂得其中道理，这就是我给很多想要受皈依的弟子们讲的一个道理。

不用扬鞭自奋蹄

如果随心所欲想什么就说什么，我们讲十天也讲不完。反正今

天是星期天，相对之间我没有像昨天那么难受，昨天真的把我难受得……有时候我们说说一些家常话也挺好的，这样师徒之间更近一些，不觉得好像很遥远一般。

昨天真累，我累得不得了。晚上睡觉的时候，可能由于昨天走得太多的原因，全身好像被某个人揍了一顿一样，早上起来的时候我还在想：“天哪！我今天能站起来不？”今天相对之间好一点。

像我刚刚所说的，我还是希望你们好好修法。每年我们面对着面，像网上一样面对着面，可能由于我们自己的感觉，我们还是把网络里面的上师当做假的，但也是真的，总觉得见到真正的上师多方面更亲切一些，所以我们每年就这样简单见面。条件允许的居士可能到成都或者高原地方，我们还能见面。但有些年龄稍微偏上、平常外面走动不方便，再加上家事过多、工作繁忙的居士，可能没有条件到各地地方谒见导师，所以我们每年见面仅仅一次。这一次见面期间我可能说的最多的就是以上所讲解的这些道理，我每年都会宣讲一遍，目的就是给所有人敲个警钟。前面我们所了解的一切道理绝不能搁置一旁。要记住：搁置一旁对我们没有什么利益。

这次一方面由于我个人身体不是很好，再加上处理其他事情的缘故；另一方面，只要你们按照以上道理如是修学，每周星期天听一些法。这两天我和德空法师说，我这一段时间也翻译着各式各样的一些教言。后期有时间我们讲解一些共同法，有时候你们探讨一些不共同的教言也非常好、非常非常不错。但要记住：修行真需要这样、真需要这样，需要每次有一位导师时时这样敲着警钟，说得好听一点；说得不好听一点，导师天天拿着鞭子抽我们。就像藏地放牛的时候，牛在前面，后面的人鞭子抽得越凶，前面的牛走得越

快。一旦放牛的人懒惰下来，一停下来，牛也不走了。我不是说你们是牛啊，这样太不恭敬了，打个比喻，怎么打比喻都可以。我们说，牛赶着人也可以，我当牛、你们当人，开玩笑的，这些都是我们自己开玩笑。

实修问答

好的，下面有一个弟子问。

问：我初次打坐的时候感觉好一些，后来闻思多了，自己坐在上面总琢磨“这样不对、那样不对”，是不是刚开始更接近于心的本性？

上师回答：

初学者不要给自己的修行打分

我们最好不要先给自己的见解起个名称。我天天开玩笑说：“起名称是导师的事情。”能不能让你们先别去干导师的活？这样一来，导师就得吃干饭。所以，有时候不要过于太早给自己的见解起名称。我们先不说它好、不说它坏，因为第一次修行期间，掺杂很多思维成分是很正常的。

我们前面所讲解的，无论入定有相见还是入定无相见，都掺杂一定的思维成分很正常。所以，这时候这个好？这个好不好？若是

真正重视修行，你们就先重视一下修行的方式方法。至于见解达到何等层次先等一下，这是导师干的活，你们还是不要去抢上师的饭碗，否则，你们不要上了，你说这些导师们多可怜，导师们吃什么？

但是有些人学了一些闻思以后，自己总琢磨“这个不对、那个不对”，原因是什么？不知道善巧运用。换言之，不自量力，自己不知道自己的身份。我们在讲法过程中一直讲解一个次第道，什么叫次第道呢？先修学一个符合自己条件的法，不要用理论掩盖很多自己做不到事情，否则，产生烦恼近在眼前，这是特定的事情。

通常修学过程中，我们是怎么讲解的呢？我们讲解上师瑜伽导师期间，先从外相上师相应法开始入手，无论当时它的智慧还是方便、以及善巧运用，都讲得非常清楚。

但有些人认为“我从理论上懂得一些道理，我可以拿着这样的见解当做自己的见解”，你能做得到吗？做不到的。前两天我在北京遇到一位闻思多年的居士，他说：“我现前已经知道缘起性空和空性的道理。”

我问他：“什么叫空性？你能不能讲解一下你的感觉，空性是什么样的？有感觉的叫空性？还是没感觉的叫空性？如果没感觉的叫空性，谁知道是空呢？如果有感觉是空性，你已经感觉到并不空啊！什么叫空性？”所以，空性不是这样树立的。

通常而言，我们所理解的“空性”可能是“它没有一个实体，它是虚幻的，所以这就叫空性”，但现前你能感受到吗？

我们先举个例子，比如说这个墙，你用无分微尘的方式分析它的本体是空性，这只是你给它起个“空性”的名称之外，它还是那面很坚硬的墙。你别去撞它，它决定会撞到你的头，一点都不空。

当然，空性对我们了解自己的方向起到很大的作用，但是在实修的过程中还是先从零开始做起，怎么样？这就叫量力而行。

我们通常把修行分为意识转为道用和智慧转为道用的目的就在于此上，根据个人的条件来树立“什么叫空性”。第一次我们感受可能不是很深刻，需要慢慢创造一个圆满的空性感受，这些非常非常重要。所以，你们不要用理论掩盖自己的实修，否则，你的见解永远是那样。

当时我在汉地见到一位和尚，他说，现在只要是修禅宗的弟子，都非常崇拜惠能大师的见解，因为惠能大师听到《金刚经》“应无所住而生其心”的时候开悟的。所以，现前他们参禅时把“念佛是谁”搁置一旁，都在模仿“应无所住而生其心”。

他所了解的“应无所住”是什么？什么都不想，这时候再起个心。这多累啊！“到底想还是不想？好像不能想，又好像能想，”可能这上面是狡辩啊！“前面不想，但是再想的时候和前面不一样”……当然一样，还不是想吗？若想在这里面找到自己的一条出路而狡辩：“前面不想、后面再想，所以这就是正行。”这完全是骗自己，这种模仿对自己见解增长真起不了什么作用。

我们要学习惠能大师的精神，更要学习惠能大师的根机，这时候我们该怎么办呢？先从力所能及做起，否则，真的得不偿失啊！尤其在实践的过程当中真的不得力，总觉的好像今天好、明天坏；今天好、明天坏。好像某个人看病人的脸色，今天病人笑一下，就觉得病人好了。就像我平常在家的時候，我见到居士们一笑，居士们就认为：“今天上师好了。”我要是严肃点，他们认为：“今天上师身体可能不好。”这不能以笑与不笑来判断我的身体好与坏。如果修

行永远是今天好、明天不好，明天好、后天不好……什么时候是个好？只能碰运气。我们小时候做事情犹豫不决的时候，通常会用抛硬币或者扔骰子的方式来代替自己做决定，希望能遇到巧合。临终的时候，如果遇到修行好的时候，我就好了，我可以去西方（极乐世界）；万一遇到修行不好的时候，我就要下去了。这样也太把自己当试验品了吧。

初学者修法不要带着防备心

刚刚所说的这些过患都是由于不会善加运用的原因所致。你在第一次开始修行期间，形成一个什么观点呢？“我必须这样。”先不要带着很多防备心，好不好？我们刚开始入门期间，还是量力而行、做自己力所能及的事情，不要带着一个很大的东西防备着自己，不能这样做。

我们以前举过一个例子，一位老人说：“若在一个碗里放点水，再拿着一个木棍搅，只要你不想法‘树上蹲着一只猴’，搅个四十九天，金子就出来了。”本来谁会去想“树上蹲着一只猴”呢？即便蹲着的可能是一只鸟。但是由于老人事先提示“不能想树上蹲着一只猴”，这句话变成专门防备的一个境，所以，搅水的人会时时提醒自己：“决定不能想‘树上蹲着一只猴’。”越不想，就越会想。所以我们平常的修行也变成这样。

有的人看到书本上说“妄念是漂泊轮回的根源”，所以不能起心动念。越是告诉自己“不能起心动念，不能起心动念”，身体越来越处于紧张状态，心也越来越紧张，“不能笑、不能笑……”到后面精神不正常了，开始胡说八道，无论见到谁，都说：“我没有妄念，

我没有妄念……”这不是我们真正的修行方法。我们需要提起正念，正念还应量力而行，不要做力不能及的事情，这样一来，可能得出来的结果不是一个好的结果。

还有一点，可能有时候我讲的时候讲得很清楚，但是由于你在理解过程中可能有些偏差吧。

我们通常在讲法期间，有时候从见解的角度当中也会做一些辨别：什么叫做第八识？什么叫前五根识？什么叫第六识？什么叫第七识？再讲解世间禅定与真正见解之间的比较。很多人认为今天已经听到很好的法，所以他们一开始打坐，一直都在做辨别：“这个像不像第八识？像不像前五根识……”一直都在琢磨这件事情。

要记住：开始进入佛门期间，你真的不会有很好的见解。即使有个第八识或前五根识，已经谢天谢地了，那时候你还是知足吧！你达不到真正的见解。这时候你再加以辨别，真正的见解又在何处呢？如果做不到，于是你会完全失去信心：“我做不了的，算啦！我还是再修个加行。我第二次修正行的时候，能否如同天上突然掉个馅饼般，我就开悟了。”不会的，不会那么容易，任何事情都应有一个修炼的过程。所以，我平常如是讲解的原因，在大众面前没办法。

像有些修行挺不错的弟子，已经具备辨别的力量。有些刚开始入门的弟子，真的不具备这样的条件。无论是我还是很多导师们，平常说是来度化众生，实际上就是走马观花。今天有一个弟子上飞机前在微信上发信息说：“我要见上师了。”这条微信下面很多人留言说：“你要快点见上师。”我也对他开玩笑说：“上师，你太可怜啦！如今为什么那么多人总爱拿你当借口呢？你太可怜啦。”我们总想找一个借口“我要这样、那样”，这就没有多大的必要。以后在修学过

程当中，你们时时铭记这一点，尤其刚开始入门期间，我们做不了辨别，当见解有所进展的时候，再做辨别吧。

心清净过程当中，尽可能别搅乱自己的心

刚开始修行的时候，分别心少一点是好事，因为我们本具如来藏。我不断做梦的时候，已经越来越远离自性吧？还是别去做梦。《自现续部》中云：“当心清净过程中，尽可能别去搅乱自己的心。”还是讲解善巧运用。希望你们多看看几遍《如意宝藏——上师瑜伽之圆满引导》，多看看几遍、多看看几遍。

问：人去世以后，多长时间可以为换衣服和搬动身体？

上师答：还是入乡随俗吧。因为有时候我们再立个第二种规矩，身边的很多人不一定都能接纳。若要是条件允许的前提之下，我们佛教法规是人死后三天内不搬动身体，原因是什么？人去世时，先呈现外隐没次第呈现，然后呈现内隐没次第明增得三光，基本上三天以后人的意识才会苏醒，这时候身心开始分离，身心分离以后才开始处理尸体。

但是从另一个角度来说，还是入乡随俗。如果不具备条件，你一个人刻意去做，还会带来旁人更多的指责。华智仁波切在《自我教言》中云：“不赞众夫所指者，不谤众望所归者。”众人指责的对境，即便它有多么好，你不要一个人赞叹它，否则，你反而成为众人之前最不好的那一位。众人赞叹的对境，即便它有多么不好，当你没有能力可以改变一切的时候，你也不要一个人指责它，否则，

你还会变成众人面前最不好的那一位，这有什么意义？所以我们说，入乡随俗，没办法、没办法。

若有人问：“上师，您要是这样草率说这么一句话，是否有点不符合佛教的道理？”因为佛教讲解的是修心，至于后期量力而行。条件允许，做；条件不允许，不做。比如说，往昔历代传承祖师在山洞里面独自一人圆寂以后，谁也不会处理他的身体，你说，哪一天处理他们的身体好呢？后期发现的时候，可能他们的身体都已经变成一堆骨架。

条件不允许的地方，夏天天气太热，又没有冰柜存放尸体，应该直接焚烧，总不能在家里放个臭烘烘的尸体吧？还是入乡随俗、入乡随俗。

有些对佛法很感兴趣的信众，有时候因这件事情而带来更多的烦恼。对佛法感兴趣并不意味着是一根筋，不能做一根筋。如果强制他人按照自我的方式处理亡者的后事，旁边的人怎么指责都不管，后面彼此会产生极大的矛盾，这有什么必要呢？如果你真的这么重视亡者的话，还不如为亡者的灵魂多做一些超度。

问：四共前行可以放在任何本尊仪轨前修吗？

上师答：当然可以。前一段时间也有很多人问我，何时修行共同外前行？如同我们平常渴的时候喝水，饿的时候吃饭，这是最合理的。共同外前行是推动我们更加精进修行的一个动力，时时都应具备。尤其观想本尊之时观修共同外前行，更应该往这方面发展，可能更好一点。

问：在修行金刚萨埵如意宝珠时观修四共前行，如何增加修法资粮？

上师答：长时间去修，天天都修。修本尊之时观修四共前行，平常不修本尊之时，亦如是观修四共前行。

问：修有相定中，念诵观心趋入安住而空。安住时，自心心性三轮转为观想无明，此时自心趋入一种细微的状态中，说是明了，但是还有昏沉；说是昏沉，又有明了。

这时应当如何调伏？

上师答：这个问题是：开始修有相定的时候，安住期间进入到一种状态，说是有明了，还是有些昏沉；说是很昏沉，但好像知道一些，这时候该如何调伏？

持风，持风，时时配同着持风。

当时我在上师身边，我们外出的时候住在一个小小的房间或者一个小小的帐篷里，我睡在上师的身边。上师睡觉的时候太早，九点钟就休息了。那时候可能由于我太年轻的缘故，我怎么也睡不着觉，所以我和上师的很多侍者在外面聊聊天，直到十一、十二点钟才睡觉，这时上师早就睡觉了。上师凌晨两点钟起来开始打坐，天哪！两点钟，第一次我不好意思，因为上师在打坐，我在这边打着呼噜，天哪！多难看。所以我也起来打打坐。但是凌晨两点钟我能

起来得了吗？往昔我又没有这种习惯，那时候我听到上师开始打坐期间，时时运用着我们所讲解的持风。持风是顿超的一个殊胜方便法，不是那么简单的一种修法，当然不去运用，持风永远就是持风，不就是呼吸吗？若要是运用得很好，持风令见解迅速增长起到决定性的作用。

问：修禅定的过程中，有时候安住，有时候开始观想，此时可以用觅心法吗？

上师答：当然可以用觅心法，但是如果修持有相定的时候直接用觅心法，好像还是有点不合理。我们讲解成熟口诀法的时候，前行破除心障分为决断心之根本、寻觅心之过患、共同观察心之来住去，此三者称之为意识转为道用。

修行不能急于求成、徒走过场

前面我们还在讲解一个寂止。从禅定的角度当中讲解寂止，寂止分为有相定和无相定，无相定分为迷惑和清明，再开始修学胜观。从决断心之根本开始，相对之间应该具有清明无相定。但是现在很多人过于急躁，恨不得一下子把前面所有一切都观照一遍，这样起不了什么作用。导师绝不会吝啬传法，成熟口诀法迟早会传授给弟子，早讲晚讲还不是一样？如果走个过场就能得到利益，导师会在第一时间全都传授给你，这样真起不到作用。

这两天我在一个地方，有个居士过来谒见我，他说当时他去亚青寺寻找我，我已经离开亚青寺了。你们也知道，由于我平常身体不好的原因，尤其今年我真的身体不大好，不一定长时间在亚青寺。当时他有一些时间，于是那一段时间他在亚青寺依止某一位导师开始修行。这位导师很慈悲，在几个月中圆满赐予了成熟口诀法。他原本打算求到成熟口诀法以后回到家里好好修行，但是事实并不像自己所想的一般，他回到家修行，怎么都定不下来，这时他问导师：“我现在该怎么办？”导师说：“实在修不下去的话，暂时先放放吧。”当时我说：“天哪！这是什么导师？什么弟子啊？”导师也真的很奇怪，为什么？如果弟子真的修都修不了，你为什么急于传完成熟口诀法？导师走马观花传法，弟子也是这么草率地求个法，最终得到什么结论？就像你们刚刚所说的，结论就是：先暂时放放，不要修了，念“阿弥陀佛”呗。有时候真的是这样，真的变成这样。

刚刚所讲解的这一系列道理，就是告诫我们：先把前面的基础扎实。这一段可能也有很多人，算不上怨恨，可能心目中有一些话要说，不叫怨言，什么话呢？“上师，我已经学完了上师瑜伽多少年了，您怎么还没传后面的这些法？成熟口诀法也好，上师瑜伽外、内、密三种上师相应法，这是你口中说出来的。您可能讲过一些成熟口诀法中的前行破除心房——决断心之根本，寻觅心之过患，共同观察心之来住去，但是您没有讲过以上智慧转为道用和五种辨别，提都没有提过。我已经修了那么多年，为什么？”

如果你的见解已经达到这一步，我为什么要吝啬呢？上师培养我们，一方面是为了清净我们自己的业障，另一方面是为了更多的弟子与这个法结上缘，当然不需要吝法。如果我在早期把这些法赐

予给你，又能起到作用？等两天你又问我：“该怎么办？”像那位导师所说：“暂时咱们放下一切修法吧。”这可不是我做的事啊！我想也不是你做的事。

成熟口诀法乃一切乘法之顶点、诸佛之精要。如果连成熟口诀法都调伏不了你的心，我想世上再没有什么法可以调伏你的心。为什么成熟口诀法不能调伏你的心呢？你的修行太草率，求法走个形式；导师说是慈悲，也走个形式，反正谁也没有为谁负责任，导师不负责任，不管三七二十一，不管弟子是否适合修学成熟口诀法，反正弟子要什么法，我就赐予什么法，至于后期你自己看着办呗。弟子也对自己不负责任，反正求完成熟口诀法以后，到时有没有见解是自己的事，最终又能得到什么呢？

将密法当做理论，会缩短密法住世，自己见解不增上

仁增嘎绕多吉是世上传授密宗的第一位祖师，他为文殊友传讲的三句大圆满是什么？印证见解、断定自决和解脱自信。所以要记住：只要你已经修出来真正的见解，至于下面四大解脱，我们讲解无上窍诀大圆满和《三句精要》决定会赐予给你，但是你具有下面的基础才行啊！如果你下面的基础没有扎实，即便我为你印证见解、断定自决和解脱自信，最终我们的密法变成理论，密法变成理论有什么过患呢？当然有，第一、害了你，你的见解不会增上；第二、更害了密宗，缩短密法住世时间。

比如说，密法可以住世一年，由于平常很多修行者把密法形成理论的缘故，它可能只有一个月的时间。密法变成理论会缩短密法

住世时间，这是一个过失，不是功德，所以要记住：前面的基础必须扎实，要好好修。

有者再问：“上师，我可以好好修，但你天天讲解无常，一旦我死了，该怎么办呢？”如果你能执受前面这个见解，第二本净解脱之时，不仅仅你自己成佛，而且带着三千位有缘众生一起成佛，这是特定的事。难道你还想更快吗？当然可以快啊！难道这个还不够吗？够了够了，这里不是说“带业往生”，而是你已经即生成佛，还带走三千有缘众生同时成佛啊！你说功德有多大？有人问：“这个修法上师都已经教了吗？”教了教了教了，我都已经教给你们啦。

“我就放心了！我前两天还以为你没有把这些法交给我，所以我这两天晚上吃又吃不好，睡又睡不好觉，一直都在期盼您，您快点来，给我讲点这些法，我现在我就放心啦！”

好好修！好好修！否则，我讲多少，讲就是讲，反正你们都是词句描述。

问：怎样让心静下来好好修法？

上师答：这时候用一句禅语回答：“好，你把不静的心拿出来，我帮你静心。”以前禅宗达摩祖师就是这么说的，他的话不多，但都是非常非常精致的格言妙语。“你把不静的心拿出来”，如果你真能拿出来不静的心，我还得问你吗？开玩笑、开玩笑。所以，通达修行的方式方法才是最重要的。

当你说到“我的心静不下来”的时候，先问问：你为什么要静心呢？如果因为平常烦恼太多，为什么你不尝试一下吃几片安眠药？

不就是为了让心静下来吗？若是承受能力强一点，让旁边的人打你一棍子，你晕过去也能静心哪。如果静心不是为了解脱，你所谓的静心就是没有什么起心动念，但这可不是我们追求的目标。

我们先举个例子，当前的我们有起心动念，称之为凡夫。我们的起心动念，有多少作用？一心可以做到一用，是吗？我们做任何事情，一心不能二用。也就是说，不可能同时做两件事情，一瞬间当中也做不了。现前问问自己：你想进入佛门寻找智慧，是想把一心变成无用还是一心变成多用、遍知呢？当然我们都说：“遍知、全知是历代传承祖师的一个尊称，当然遍知是最好的”。为什么你要静心呢？有念多好啊！一旦真静下来，你就像老年痴呆症患者。有些儿女带着老人谒见我，祈请我加持一下她的父亲或母亲，因为他们患有老年痴呆，什么都记不清了，因为他心太静了。静心不好，这是一种病，不是境界。我们都希望自己没有病，心最大的病是什么呢？或是散乱、或是静心，还是不要让心得病好。

如果你真正想寻求解脱，如我刚刚所言，你先去寻找一位真正的导师。

可能你们会说：“我今天来见您，您还不错，因此我已经依止您，难道您还叫我到哪里去依止？”好，你就要多看几遍我们平常所讲解的《如意宝藏——上师瑜伽之圆满引导》，遵照这个教言而奉行，好不好？好，那就行了，你会慢慢知道，这个心怎么静下来。

问：皈依应该注意些什么？

皈依之前，首先认识三宝以及自己对三宝的信心；受完皈依以

后要守持皈依戒律——三所断、三所修、三同分及阿底峡尊者所传讲的五种支分之教言。

我们这边有没有《诸佛之精要——皈依》？（弟子）那个小册子好像没有，发完了。

你能不能上个网搜索下，看看网上有没有《诸佛之精要——皈依》，如果有的话，你就好好学一下；如果实在没有，把《普贤上师言教》中的皈依章节摘录出来，多看看几遍，好不好？

问：因为我是家庭主妇，皈依以后，炒菜的时候要杀生怎么办呢？

皈依以后，永远不会给你开遮违犯戒律，不会允许你去杀生。受完皈依以后，我们已经进入佛门，首先要知道佛教的宗旨是以慈悲心为怀，伤及众生绝不是佛教的宗旨。我相信没有一个人会说“你进入皈依以后，不需要守持这个戒律”，但是有的人实在没办法不得不杀生，我还是建议你先别受这些戒律，你对三宝的信心已经足够了。

如果你已经在佛面前立誓：“我现在不杀生。”走了这个形式以后，虽然我当时好像没说，但你已经说了，因为你说佛法僧三宝，在念诵仪轨过程当中你已经立了誓。因为在三所断当中，第二、皈依法，不损恼有情众生，你已经立了誓了，所以还是别走这个形式。但以后，若不需要杀生的话，尽可能别去杀生。

但有时候众生可怜可怜，可怜就在这上面，若我们要是没有投生到这么一个家庭，我想你可以自主、做主。但现在由于自己的福

报太浅薄的原因，投生到这样的家庭当中，说不杀生，恐怕可能身边的亲人会指责你。甚至现在在汉地，有一种说法说：“活的东西营养才更大呢！”

我前两天也给沿海一带的居士们开玩笑说：“什么叫营养？”我说你们能不能说一下，什么叫营养？因为我也想营养，但你要是说到的“营养”指的是一个身体表面上面的一些大小，比如说，长得高、长得胖，就叫营养很充足的话。那你们沿海一带的人天天都吃活的，但没看见沿海一带的人本身就矮个子、瘦的，就是沿海一带的长相，是吧？就身体上面并没有看见出来，哎，这些人营养多足啊！

有些我们说康巴汉子、东北大汉，原因是什么？长得高、很壮，沿海一带，尤其一到海南岛，我说，这全国最瘦、最矮的人都聚集在海南岛一样，它是最南边的。所以在说到要是体型上面能看出一个营养，真看不出来。这两天真的我们温州能看到一些，无论是女的还是男的，个子很高的长得很壮的，也有一些，但相对之间还是少。说不定他们可能又来自于其他的一些城市居住在那里，温州也有可能。土生土长的沿海一带一般都是这样，但不能说是绝对的，是吧。好，从长相上我们看不出来营养。

如说不在外面应该在里面，那可能有的。为什么？沿海一带比其他地方多一个瘤。太多了太多了。另一个病里面又长了个瘤。肝上一个瘤，肺上一个瘤，那边一个瘤，这边一个瘤。难道这就是吃活鲜的东西长出来的营养吗？这个营养挺多的。但是我相信，这可不是我们期盼的。这个，有这个还不如不吃海鲜呢。那什么叫营养？说身体很健康，没看见呀。尤其是我们说到了长寿村不是在沿海边

上的人，是的。电视上时时都在说谁谁谁长寿。但也不是在沿海边上的人，他的寿命有多长。

所以说有时候还是要现实一点，现实一点。就实在需要吃一些肉的话，就没办法就吃一些三净肉的吧。没办法的。因为这两天我决定就高高站在上方可以说话，原因是我现在不吃肉了。以前不敢说那么多话。要是要不看见我，哎，上师，你自己不也在吃肉？好，尽可能这样，尽可能这样。实在要是没办法的话，真的别去受皈依，也别去受这些戒律。但不是说你不能进入佛门。因为无论是什么样的众生，在佛法面前永远是有缘的，没有一个无缘。但至于我们能做多少，根据个人的条件来定夺的吧。但要是能的话，尽可能往这方面去发展。

要不想想，现在看见它只是一个旁生，一个小小的一个身躯。但是要记住，当你在杀掉它的时候，它也是有喜怒哀乐的。就好比像一个强者欺负弱者一样。强者欺负弱者，比如你是弱者，有人要拿着刀在割你的时候，你会怎么想？但是你会说话，他听不懂。就好比像动物能说话，我们听不懂是一样的。那时候我们的心情是什么？非常痛苦。那我们被杀的这个众生也同样一样痛苦。

但由于众生业障沉重的缘故，他可不及顾及到你的感受。这可能也就是我们所谓的最不良知的地方吧。但以后就是这样，但尽可能不需要杀生的话，那我们平常自己也多去祈祷十方三世诸佛菩萨，能不能让我消尽这一系列罪业。以后不要有这样的缘。那我也在这边祈祷你也永远不要这样。

问：我在打坐的时候见到房间内云烟滚滚飘来。（起火了吧？）这时候我呼吸几乎停止了。（哇！天哪！）此后见到窗外房屋村庄如镜中影，心底有乐、明、无念觉受，不知如是觉受是否正确？

不管外面无论是云烟滚滚怎么飘，那要是飘了，有时候真的是这样。在修顿超的时候，可能你们也听说过，有个叫法性光。因为前面也有一个蓝色的光辉当中所有的一切。但这个先不懂，就不要，也就不要紧，以后不要去寻找这个。但顿超的时候有这么一种境界。

但那时候我们就嘲笑某一个人，在我们那边有个和尚，因为他在这边打坐的时候，前面还是一直都觉得：“哎哟，天哪，我前面很多很多的功德还得呈现，就是缺乏这么一个光明境界。”但有一天他是坐在高高在上，下面某一家，在他没有下座之前，他可能身体不好，就开始烧火。烧火，烟囱里面的烟慢慢慢慢飘到他的面前。哎，烟把前面全都给挡住了。他真以为：天哪！光明出来了！

那时候烟在前面的时候，就像刚刚这里头所说的，村庄也好，像镜中影子一般的。当然是这样的，它已经挡住所有的一切，都是灰蒙蒙的，就挡住一切。哇！天哪！一切都像镜中的影一般。所以据他说本来是两个半小时左右要下座的，他那天修了三个半钟。但是后面那个人，咦！做完饭以后火也就停了。停了以后，咦！怎么又没了。一看是下面的火造的，烟造的。所以那天可能说不定哪家又烧了个火，哎，烟飘过来了，哇咧！光明出来了！

但我觉得先别去执著，到底它是真的假的，是实实在在的一个缘造成的，还是你的一种幻觉，总之还是不要去执著，这什么都不是。什么都不是。尤其是你这样时时地盯一下，眼前也会有，就是烟味滚滚一般的，就是灰蒙蒙的东西就会飘现在前面，就时时地这么盯着，决定会的。不到十秒钟的时间，你就盯在一边不动，但稍微紧张一点，噢，灰蒙蒙的东西，就没有像前面那么清楚。这就叫光吗？不是不是。

问：请问上师，当我们处在执著、痛苦或者迷茫的时候，如何做到快速地转念？如何让自己快乐自在地面对人生的烦恼？如何让这个念转变成智慧？

上师答：还是在于正念，要时时提起正念。正念指的是什么？提起精神，第一时间都能感觉得到，要知道自己在做什么想什么，要提起精神，要提起精神。

打坐的时候，为了让自己的心静下来，全都放松下来。那时候由于忘失正念的缘故，在短短一段时间当中，感觉到没有起心动念，但最终招来的就是昏沉，就该是低头了。要提起正念。

还有至于如何让这个念转变成智慧？

就像前面所讲解一般。

问：佛曰：“一切众生都曾生生世世做过我们的父母。”

但总是对这句话无法生起完全的信心，该怎么办？请上师开示。

上师答：这个问题还是多看看业之因果。一方面，可能从理论的角度当中，没有全方面通达业之因果；另一方面，当然还是业及烦恼沉重的缘故，还需要多做一些忏悔、多修修法。有时候真的就是这样，无论某一个道理，从理论上即便说得过去，但现实无法接受，这需要长时间串习培养。

问：打坐的时候，坐上会突然一念，总是特别担心自己做得是否如法，总是不停地思考。

上师答：不需要这样做。与前面讲解同样一个道理，修法的过程中着重一下修行的方式方法。至于在修行的过程中达到什么样的境界，暂时不予理会，原因是此时掺杂很多思维成分，这是很自然的，也是必然的。

问：上师，有时候一观想到生命无常，马上就没有昏沉了。比如前面感觉到很累，昏沉入睡的时候，但后期又修法时很难调伏内心，好像过于紧张，请问：是否还是不够善巧运用？

上师答：可能前面感觉到这种寿命无常，后面还是不能调伏昏沉，是因为后面的思维变成一种走过程。人身难得、寿命无常，我相信在的时候，你们没什么感觉，但是如果无常真正降临身边的时候，你们就有感觉了。因此，平常不要走个过程，修法还是要细致一些。

问：顶礼大恩上师，火供时念诵仪轨，将自身瞬间观为本尊还是有缘菩萨？

上师答：一瞬间观想成四臂观世音菩萨。在我们新版《显密甘露心滴》念诵集里面有个观世音菩萨仪轨，由龙萨娘波尊者著述。

以前很多弟子一直问：“我们有没有一个简略的火供仪轨？”前一段时间，我和一方师把这个简略的火供仪轨翻译出来，这个仪轨念诵内容不是很多，也方便在家里做火供，意义非常广大。但是说到火供烧食子，前两天我也在想：高原地方允许有明火的原因，所以，平常信众做一些烟供非常方便。但是在汉地基本上烧的都是天然气，所以没有这样的明火，后期很多人把很多东西以及很多香

粉聚集在一起，点燃之后上供下施，如果这里面的成分真的很圆满，这样做也挺好。如果火供火焰过于太大，可能在高楼房间里面也不是很好，暂且量力而行把。前两天我把简略火供里面的一句话和课诵集前面的大白伞盖仪轨和狮面佛母仪轨重新翻译了一下，你们已经得到了更换内容没有？

（弟子）我们有课诵集。

（上师）不是，是后面我重新翻译的内容，这个需要更换。

（弟子）后面寄过来的吧？

（上师）对对，有了、有了，好好。

问：请问火供念诵仪轨，到底有还是没有？怎么念？

上师答：每天做火供的时候，在念诵火供仪轨之前，需要先修一个观世音菩萨的仪轨，念诵观世音菩萨心咒“嗡玛呢叭咪吽舍”，念诵多少心咒根据时间来定夺。若时间稍微充足一些，多念一些也挺好的；若时间不是很充足，至少不要少于 300 遍，这样更圆满一些。

下面念诵期间要做到依文明观。我们通常做火供的时候，先做一个供养——上供十方三世一切诸佛菩萨，祈请消尽自己所有一切罪业；然后下施三界六趣一切众生，愿一切众生早日成佛，这就是按照依文明观上供下施。

问：有相定对境观得清晰，趋入安住时，自心趋入一种不甚空的状态，既有细微明了，但有细微昏沉状态，如何善巧方便？

上师答：这还是前面那个问题，在打坐过程当中，虽然当时感觉有明了，但这种明了相对之间有些迷惑，怎样才能让自己的明分提起来？

持风、持风。若要是昏沉实在太重的时候，无论观皈依境还是观共同外前行，要做观察修。

大概就是这样，这就是今天我们所问的一些问题。这次我过来，今天早上和今天下午咱们稍微探讨了一些问题，但是仅凭这一点远远不够，我只能把以后如何修行的一些次序说给你们听之外，具体操作还是需要靠你们自己。即便我们今天下午在这上面一直说着走，也不过如此。

藏地有一种说法：“说得多了，听不进去。打得多了，不感觉痛。”不知道你们有没有这种感觉？你们都在想：“够了、够了，上师已经说得够多了，现在可以下课了。”大概就这样，你们要好好修、好好修，说白了，就是好好修、平常好好修。

刚刚吴怡一直说，希望我在这边多呆一段时间。这边所有的弟子们没得说的，去年我们在修塔的过程中，这边以德空法师为主的所有弟子们都做了一些供养。你们也听说过平常我并不是那么爱做事情，今年我们把该做的做完。平常以及在建塔的过程中，吴怡和严峻上上下下没得说的，天天都在“侵犯”着两个人，所以他们说

什么话，我必须得听一下。但是我这次真的有一点点忙，主要是我的身体，等两天我的身体稍微好一点的时候。

前两天我把严峻从那边调过来，我又要办一些事情，又把他调过去。天哪！他就像我的佣人一样，有时候他还是非常可爱的，但有时候我自己跑不动期间，没办法，只能让他们帮我。

刚刚吴怡说：“上师，你这一次能不能多呆一段时间？”真的有时候，我实在口中说不出来“不”字。我当时看着她的面说：“可以、可以。”但是她一出去以后，我给一方师打电话：“不行啊，你快和她说一下。”我们必须按照这样的计划，还有些事情需要处理，说不定我过两天还要到北京去看病。

这次附近很多人知道我已经到温州，他们再把我抢过去，我这次实在没办法了。因此我们在这边讲法的时间真的可能不会很长，但是我已经把该说的话已经说给你们听了，只要追随着这些话语去做，我相信对你们绝对是一种帮助，绝不会有其他事情。所以说，还是多修修法、多修修法。

就这样，咱们该见的人已经见了，该说的话已经说了，说不定家里还有很多事情，可以先回去了，是这样吗？

（弟子：）谢谢上师。

（上师：）对对，应该说谢谢，应该这么说。但仅仅口说也不行，好了，刚刚已经说过了，暂时今天就这样吧，今天就讲到这么多。

问：如何从有相禅定进入无相禅定？

上师答：要记住：观察修和安住修本身非常重要，当然时时不

能断除观察修，时时不能把观察修搁置一旁。尤其我等历代传承祖师曰：“方便为次要（方便指的是观察修为次要），安住修为重要，已堕入小乘灭尽地也。”这就是告诫我们：不要安住修，安住不了。如果以为自己在安住之中，这只是走个形式而已，所以，必须配同着观察修。至于刚刚所说的，在安住修的过程中，我们既要有观察修的辅助，还需要安住修本身的功能，安住修要做到自然，这样你的见解会越来越会增上。好的，大概就是这样。

我们这边可能由于所有弟子们的关系好一点的原因吧，一下聚集很多很多居士。有时候我这个人胆子过于太小的原因吧，担心到什么地方留下一些后遗症，那就不好了。虽然临近过年，有时候聚会在所难免，但是人过于太多，会太显眼，所以等一下你们出门的时候，出门的时候一批一批，不要像某个地方聚会或者会议结束般，这样就不好了。

好，就这么多吧，好吧。那我就起来，继续睡我的觉。

【备注】 以上是弟子根据录音整理的大恩上师开示原文，若有错谬，即在大恩上师及道友面前发露忏悔！ 嗡班匝儿萨埵吽！