

# 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

第一讲 2012年5月12日

### 【原文】

那摩咕茹戴哇杂格呢  
顶礼上师本尊空行！

### 【正文讲解】

#### （一）珍惜暇满人身

我等历代传承祖师无垢光尊者曰：“具缘瑜伽士请谛听，如今我等已圆满获得暇满人身，值遇大乘法宝，具此如法行持正法之际，切勿无义虚度人生，当作清净究竟意乐为妙。”由于宿世因缘，今生我们已经具备了极为难得的暇满人身，能够修学佛法，是非常幸运的。

我们信仰佛法的最终目的是为了能从轮回之中获得解脱，得到真正的快乐与自在。如今很多人可能潜意识中都会觉得，当灾难没有降临到

自己身边的时候，眼前的世界是非常快乐和幸福的，但正是这转瞬即逝的幸福和快乐，却令我们迷失了方向。

几乎世间所有人都希求快乐，惧怕痛苦，但他们却几乎从未思索过什么是痛苦之根本，什么是真正的快乐。因此当内心感受到一点点快乐的时候，人们便会认为这就是自己所追求的目标。可是，我们有时候真需要反过来问问自己的内心：这真的是我们所追求的目标吗？虽然暂时我们的确能够感受到一点快乐和幸福，但是，这种快乐终究是短暂的，回顾整个人生，我们感受更多的还是痛苦。这就是轮回。

对于正在感受痛苦的众生而言，无需对他详细讲述厌离轮回的理趣，他就已经知道轮回有多么痛苦。但对一个暂时没有感受到痛苦的众生而言，轮回可能是令人快乐甚至向往的地方。但轮回真的令人快乐吗？当然不是。因为即便暂时能感受到幸福快乐，但痛苦迟早会降临在我们的身边，这是特定的事，谁也无法改变。

可能是我身份的原因，经常有很多人对我说，某个家庭中有人离世了，或者某些家庭正在面对什么痛苦等等，希望我能给予安慰和加持。我想如果今天灾难或痛苦降临谁家，这一天之中，全家人可能都不会觉得轮回是一个幸福快乐之处。可是当这些灾难痛苦没有降临在我们身边的时候，由于宿世的习气，我们还是会不由自主地觉得，眼前的世界非常快乐。即便我们不是刻意想到世间的快乐，但是无意当中仍旧会把它当作快乐。这样的思维方式和行为，我们天天都具有，可它却和真正的修法背道而驰。

因此我等历代传承祖师无垢光尊者告诫我们，如今我们获得的是极为殊胜之人身——我们不仅已经值遇了众多善知识，也已经在众多高僧大德面前听闻了从小乘教法乃至无上窍诀大圆满之间的众多教义，最难得的是把身心投入修法之中。这样的人身不是人人都能具备的。欲从轮

回之中超越而获得解脱，不可或缺的条件就是具备暇满难得的人身。

当前我们已具备这个条件，若能一直护持串习，那么不久的将来，成办解脱就是特定的事。正如禅宗第六祖惠能大师曾经说过：“一心向善者，西方极乐世界即在眼前。”相反，若不具备这个条件，西方极乐世界恐怕有十万八千里之遥，即便心中欲求解脱，但解脱可能也遥遥无期。因为没有解脱之因，就成办不了解脱之果。所以每当我们修行之时，时时刻刻都要反观自己的内心，看看自己是否具备暇满人身。

在已经获得暇满人身之时，还应该珍惜人身。那么该如何珍惜呢？让自己的身体吃好穿好就是珍惜吗？当然不是。如果仅仅为了吃饱穿暖，与旁生道的追求又有什么区别呢？

因此，在获得暇满人身、具备圆满智慧之时，应该把智慧运用到正确的对境之上，去创造更高更大的快乐。正如经中曰：“欲知后世果，今生做者是。”我们能否获得解脱，完全取决于今生在具有暇满人身之时，有否精进修行。为了从一切痛苦中超越，我们必须珍惜人身，尽可能地抓紧修行。

## （二）观修无常而精勤修法

有时我们可能会觉得，眼前没有自己承受不了的痛苦和灾难，即便当下死亡呈现在自己面前，似乎也可以坦然面对。但这些想法其实都是幼稚的自欺欺人。即便我们把轮回中的娑婆世界执著为多么美好的景象，终有一天，它会显现为比地狱更恐怖的场景。因为当死亡降临之时，由于内心发生改变，一切外境也将随之改变。这样的事情迟早会发生在我们每个人的面前。所以无垢光尊者曰：“切勿无意虚度人生，当作清静究竟意乐为妙。”就是告诫我们，可怕的无常随时都会降临在我们身边，

现前就要开始精进修法。

当然所谓的无常，并不仅仅指临终，所有呈现在我们面前、让我们心生烦恼的事情，都是无常的显现。可能读过佛法书籍的人对无常都不陌生，平时遭受一些烦恼的时候，也会想到无常。但这种轻描淡写的了知，并不能让我们真正面对临终的痛苦。当生命行将结束，内心和肉体在猛烈的业风中备受煎熬，才会真正意识到无常的痛苦，这时才想到修法，恐怕已经来不及了。所以在一切条件具备的时候，应该尽可能多抽一点时间修法，这一点非常重要。

例如我们每天早上醒来的时候首先应该想到：正是十方三世一切诸佛菩萨、历代高僧大德以及大恩根本上师的加持，今天才能再次幸运地睁开双眼，拥有难得的修法时光，而不能仅仅想到，今天又有了可以追求世间福报的机会。正如无垢光尊者在《精要明镜》中所言：“若未脱离无益之思绪，纵能自在三界，仍不可心生满足。”在我们内心的贪嗔痴烦恼没有消尽之前，即便拥有整个世界，内心依然不会满足，依然充满痛苦。所以，无论现前我们世间福报有多大，物质条件有多优越，都应该通过时时观想无常而生起精进修法之念，而不应耽著于世间琐事，浪费暇满人身。

### **（三）宣讲《圣者言教》之缘起**

无论我们修学什么教言，若不能把所学教义运用到行为当中，恐怕并不能取得理想的结果。如同无垢光尊者曰：“口头空言之了知境界，故不得菩提胜果。”以及“胸中虽持十万之多法函，临终之时亦难获真实利益。”因此，我们现在就应该把自己闻思的道理运用到实际行为当中，这样才是真正行持善法。

当然对于初学者而言，首先必须了知一切教义和教理，如喇嘛仁波切所言：“初行者修法不重要，首先要知道为何修行和如何修行。”若不了解如何修行，即便你如何努力，可能都无法迅速增上见解，甚至还会成为以后修行的障碍和违缘。为了避免上述过失，我们首先要知道如何修学，这也是我们这次宣讲《圣者言教》的原因。

往昔我等大恩根本上师喇嘛仁波切的上师昌根阿瑞仁波切在示现涅槃前，曾多次嘱咐上师：“未来若有清净弟子，当为其传授龙萨派传承，令法脉延续，利益众生。”莲花生大师及龙萨娘波尊者也曾授记：末法时代依止龙萨传承修学，会呈现众多虹光身成就者。喇嘛仁波切不仅自己躬行上师之教言，而且复次嘱咐我等身边弟子：“作为龙萨传承之弟子，当具有清净弟子之因缘时，要传讲龙萨教法，绝不能令传承断绝。”

法王如意宝曾经授记，喇嘛仁波切是龙萨娘波尊者的化身。龙萨娘波尊者曾经开启过很多神山，取出过许多文字与佛像等伏藏品度化有缘众生。喇嘛仁波切也曾在龙萨娘波开启的神山中取出很多伏藏品，这些伏藏品也一样呈现很多文字和佛像。虽然很多人无法亲自朝拜这些圣地或见到这些圣物，但平常在画册上也可以看到一些。此外，我生长的地方是龙萨娘波尊者初次建造寺院的所在，所以我们平常念诵的一些仪规，都是龙萨派的传承。

如今我们所要宣讲的这部教言——《圣者言教》，也属于龙萨派的传承。本论的作者昌珠晋美多阿丹增尊者，是昌根阿瑞仁波切的上师，昌根阿瑞仁波切在昌珠晋美多阿丹增尊者面前得到传承，复传于我等大恩根本上师喇嘛仁波切。这就是这部教言的清净传承。

记得以前在亚青寺的时候，上师每年都会为广大信众传授一遍，至今已经传讲过很多遍了。后来我们把这部教言译为汉文。但是我想，要将教法传承下去，仅仅把书译成汉文还有些不够，还需要为大家讲解其

中的理趣。

两年我就曾经想要为大众传讲《圣者言教》，但是每次都由于种种因缘而没有最终成行。今年因缘成熟，我们就依此版本为大家宣讲《圣者言教》。我相信平常也有很多人在阅读这部教言，但是我想在阅读的同时能得到一个传承，加持力会更大一些，所以讲解《圣者言教》还是非常值得的。

《圣者言教》全文内容丰富，所以讲解时间也会比较长。对于不能亲自在我面前听受教言的信众，也可以通过网络听闻讲法，两者是一样的。因为对修行人而言，最重要的是要懂得这部教言的法义。

#### **（四）修行须遵照传承祖师的教言**

《圣者言教》的整个教授从前行引导文开始，依次讲解了共同外前行、不共同内前行的一些修学方式，并且在整部教言中，将小乘十八部乃至无上窍诀大圆满之间的教理与五加行契合而传讲。不仅如此，教言中还讲解了许多关于直断的要点。虽然昌珠晋美多阿丹增尊者说，由于种种原因，关于顿超方面更甚深的教言没有在此中宣讲，但《圣者言教》依然是非常圆满的教言。我相信这样的教言对于修学密宗的弟子而言，是不可或缺的。

正如历代传承祖师所言：“以方便为次要，智慧为主要者，则已堕入声闻之灭谛矣！”作为次第根机者，在树立见解的过程中，不能轻视方便，仅仅依禅定而修禅定。因此，平常学习一些理论，并且将所学的一切教义归纳用于自己的修学之中，是不可缺少的。如果仅仅依靠禅定而修学禅定，恐怕最终得到的结果不是世间禅定就是小乘见解，甚至得到外道的见解也有可能。如今我们为了成办解脱已经付出了巨大的代价，

最终若只得到这样的结果，就太不值得也太圆满了。因此对于追求解脱的修行者而言，必须遵从历代传承祖师的教言，依教奉行。

现前世上很多人认为，修学佛法不需要再遵循历代传承祖师的教言，因为佛教以前的思想太过古老，现代人需要的是创新。但是要记住，世间的意识可以创新，但是出世间的智慧是完全超越意识的见解，只要你的见解还局限在时空范围之内，你就无法创新佛法，因为你还不清楚什么叫做真正的智慧。如果你的见解已经超越时空的范围，那么你会发现，根本不需要自己再去创新一个智慧出来，佛法的见解本来就是圆满的。

我相信，每一个真正的修行人都懂得这些道理。我们需要的是在以后的修学过程中，尽可能遵照历代传承祖师的教言行持。

为什么说是“尽可能”呢？因为对于初行者而言，由于智慧与福报还不够的原因，即便书上讲得多么细致，但在实际行持过程中，难免还是会有一些不足之处。但即便如此，我们也应该精进努力，令自己的修学越来越圆满。这也是我们此次宣讲这部教言的主要目的。

#### （五）为何将共与不共的教言结合在一起传讲

现前很多人都在修加行，我相信，以后会有越来越多的人开始修加行，这样的修学次第非常好。往昔我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经说过，按照历代传承祖师的传统修法，导师先为弟子传讲共同外前行，弟子必须闭关修学百日后，方能进入后面的修法。

但有些人可能会产生这样的疑问，既然如此，为何导师现在讲解的时候，要将共同外前行与不共同内前行契合到一起传讲呢？这样的传讲是否符合历代传承祖师的教言？

需知，上等根机者修学共同前行，当下就能悟证见解，在执受智慧的同时一切方便均已圆满，此时自然不需要讲解共同法与不共同法哪个更要。但次第根机者必须遵照次第的方式成办解脱，此时前面的四厌离

法就非常重要。若修法不具有四厌离法的基础，即便你现前对教法的理解非常深刻，也难以在修行的路途上一直保持精进。修学若不精进，智慧自然无法增上。智慧若不赤裸，又谈何解脱？所以，从这个角度而言，共同外前行非常重要。历代传承祖师告诫所有修行者，必须进行共同外前行百日修行的原因也正在此上。

但由于种种原因，现在很多弟子恐怕都没有进行过共同外前行的百日闭关修行。即便往昔修过加行，专门抽出一百天的时间在某一个古刹或山洞中闭关修学四共前行，恐怕也是极其稀少的。这是否意味着这样的修学方式已经不需要了呢？要记住，当条件允许的前提之下，这样的修学是非常必要的。如今也有很多弟子依然遵循这样的传承，在进行四共前行的百日修学，是非常值得赞叹的。因为共同外前行对我们来说太重要了。

我们平常懈怠、拖延时间等与精进相违的一切行为，主要都是源于对四厌离法的认识浅薄。若对四厌离法有一定的体验，相信你决定不会拖延时间，也不会懈怠，甚至还会越来越精进。若能如此，成办解脱也是指日可待。

既然共同外前行如此重要，现今我们为什么将共同法与不共同法结合在一起传讲呢？

我等历代传承祖师昌根阿瑞仁波切，依止堪布昂琼修行获证圆满佛果，是近代一位非常伟大的仁波切。他曾经说过，现在这个时代，可能导师有时间而弟子没有时间；弟子有时间而导师没有时间；导师弟子都有时间，但想要聚集在某处讲法、修行，条件又不具足。因此从昌根阿瑞仁波切时代开始，我们把共同外前行和不共同内前行契合到一起修学。这种修学方式只是一种方便，绝不是轻视共同外前行。喇嘛仁波切曾经在众多法会中讲解这个道理，遣除大众的疑问。



有时我们内心难免会产生种种疑惑，为什么有的修法是这样说的，有的修法是那样说的？两者之间最大的差异在何处？要记住，种种说法在调整内心、成办解脱的法义上绝不相违。但即便是同一个传承，由于各个导师传讲风格各有各的特点，所以在显现上会有种种差异。只要懂得这个道理，我相信内心的疑惑就可以随之迎刃而解。

## （六）次第根机者不可轻视方便教授

无论按照百日闭关的方式修学共同外前行，还是将前行与不共同内前行契合在一起修学，四厌离法都绝不可轻视，因为它是成办解脱唯一之基础。对于次第根机者而言，若不具有四厌离法之基础，无论修学什么法都难以有所收获。

若修行者的根机如禅宗惠能大师般，在听到《金刚经》“应无所住而生其心”时就能开悟，或者如二祖慧可大师般，在听到达摩祖师问“将心来，与汝安”时，当下悟证见解，自然就不需要考虑前行的修行，因为在他们智慧圆满的同时，方便也圆满。但作为次第根机者，我们不得不依靠方便来成办智慧。

当然，此处所讲解的方便并非是一种单调性的方便，而是与智慧相契合的方便。相对来说，着重于方便契合智慧来成办解脱，是次第根机的修学方式；着重于智慧而树立方便成办解脱者，是上根者的修法。具体运用哪种修学方式，还要根据个人的根机来定夺。

在讲解这些道理的时候，有些人可能会产生这样的疑问：“为什么我是次第根机者，需要按照方便教授来修行呢？”这是由于我们宿世的习气烦恼沉重，表现为信心不坚定，以及多方面的条件不成熟。

很多时候我们都会觉得，自己的信心还是挺大的，为什么还是属于

次第根机者呢？虽然我们自认为信心很大，但细致反观一下自己所谓的信心，恐怕还经不起考验。记得我等大恩根本上师喇嘛仁波切每次讲法讲到根机的时候，都会引用安章竹根玛的公案。

有一天，安章竹根玛为了让自以为信心很大的弟子认识到自己信心的不足，在讲法过程中，拿起一只破鞋对弟子说：“今天我抓住了一只雪狮。”弟子们顿时觉得非常惊讶：导师刚刚还很正常，为什么突然会有这么糊涂的举动呢？手里明明拿的是一只破鞋，怎么会说是雪狮呢？

安章竹根玛了知弟子们的想法，对他们说：“你们都说对我有很大的信心，因此不顾旅途艰辛，历时数月从后藏到前藏来谒见我，从某种角度来说，你们的确很有信心。但是这种信心并不坚定，也经不起考验。如果你们信心坚定，就能看见我手中的雪狮。即便看不见雪狮，也绝不会把过失推在我的身上，而是反观自己由于眼根不净、业力沉重的缘故，看不见雪狮。所以你们的信心并不坚定，还不是真实教授的根机。”

有些弟子会认为：“这可能是对佛法理解不够的原因所致。”但事实上，这种想法并不圆满。因为当自己时时站在最高处，无论是口中所言还是心中所想，都已经不属于信心的范围。真正的信心应是将自己放在低位，时时观待自己的过失。当然也有人会有疑问：若处于低位才是信心，那么无缘平等之信心又如何树立呢？需知，真正的信心是发自肺腑的清静之心，即便是平等，也不会让自己居高临下地与人交流。因此，我们现前先将信心树立于低位。

当然，我们有时可能无意当中会产生一些高攀的意识，觉得导师的讲法虽然正确，但是自己应该是修学更高法的根机。我想，当你有这种想法的时候，就充分地说明，你的信心还不圆满，因为真正具足信心、对法理解圆满的人，是不会有这样的想法的。

## （七）已经听过前行教言，还有必要再听一遍《圣者言教》吗

有些信众有疑问，虽然《圣者言教》的重要性不言而喻，但是他平时也在观修人身难得、寿命无常、轮回过患与业之因果等四共前行，并且也已阅读过《圣者言教》、《菩提道次第广论》、《前行备忘录》以及《初学悦耳宝藏库》等不少相关教言，甚至其中所讲解的内加行也已经修过了，是否还有必要学习一遍《圣者言教》？我想，还是非常有必要。

仅仅通过文字了解相关法义，并不代表内心已经证得与文字一般的见解。现前我们需要的是通过一次、两次、三次甚至更多次的闻思修学，将文字所描述的一切教理纳入心相续之中。只有自己的内心变成教言时，修学才算圆满。在没有达到这个地步之前，书是书、你是你，即便从书本上看懂多少教理，于即生解脱也没有丝毫之利益。

我们通过阅读法本而了解的教理，二千五百年前就已经在世上了，由于没有将书本上的教言纳入自己心相续之故，我们如今还在轮回中漂泊。如同我们面前摆满了水和干粮，但自己不去享用，最终还是渴死或饿死般，食物并没有对我们起到任何作用。如同此理，单纯在文字上了解共同外前行是远远不够的，只有将共同外前行完全纳入心相续之中，自己时时处于修法状态，共同外前行的修行才算圆满。

修法通常分为座上和座下两种。我们讲解得比较多的，是座上如何用功，而座下时，由于具备共同外前行的力量，时时都能提起正念，即便这种正念是改造意念之正念，但只要具有正念，无论从事世出世间任何事业，内心都在调伏之中，也就是在修法之中。

有些人觉得，从事世间事业与调伏内心似乎有矛盾，无法将两者融为一体。对于初行者而言，由于不熟练的缘故，这是很正常的。虽然自己对佛法有所了解，但所了解的其实只是字面上的一些解释，与自己的内心完全是分开的。法是法，自己是自己，没有熟练到两者一如的地步。这时就要有意识地努力提起正念，让自己对法的理解越来越深入，修行越来越熟练、越来越自然，这样，法就会逐渐融入生活，矛盾也会越来越少。

我常常想，共同外前行真的非常重要，因为它是令我们自心趋向于正法的唯一途径。若缺乏共同外前行，即便由于宿世因缘，我们对三宝暂时产生了信心，但从另一个角度而言，一旦当宿世的习气占据上风之时，还是会产生很多懈怠甚至信心退转的现象。

例如我们平常修法时，原本计划早上修一个小时的法，但是由于突然感到头痛或身体不适，为了照顾自己的色身而没有完成修法。但细致想想，若无常观已经真正纳入心相续，头痛还算病吗？如果今天真的要从人间消失，你还会懈怠修法吗？死亡的痛苦远远重于头痛，如果头痛就修不成法，我们拿什么面对临终？

从这些角度看待，我们对共同前行的理解还很不圆满。所以平常还是要多多听闻共同法的教言并且多多观修，这一点非常重要。

## **（八）观想人身难得、寿命无常而淡泊现世**

无论座上还是座下，我们在观想、思维人身难得时，都可以从难得之因、难得之数 and 难得之喻等方面细致观察。如是观察，则能对如今得到的人身产生一种喜悦心。进一步思维，我们该如何利用这样的人身？是每天吃好、穿好，成办世间福报，还是精进修法，创造更好的人身？

世间人由于习气烦恼沉重，总感觉在吃喝玩乐中消磨时光是最幸福的；但修行者由于深知轮回的痛苦和解脱的功德，不愿于懈怠中消耗福报，而是珍惜人身，投入修行。诚如颂曰：“此身行善即是解脱舟，此身造恶便是轮回锚。”一切皆观待于己。当知道获得暇满人身的重要性以后，继续观想寿命无常。

无常随时都会降临在我们的身边，由于宿世善因以及高僧大德乃至自己上师的加持，我们现前虽然没有遭受很大的灾难，但这并不代表我们身边不会产生灾难。此时此刻，世上不知有多少家庭正因遭受苦难而痛哭流涕，不知有多少人因亲人离世而泪流满面……有时候，我们单纯从快乐的角度看，电视节目要么载歌载舞，要么饮食玩乐，好像世上永远没有痛苦一般。但站在另一个角度，有多少众生在看到这些场景时，感受的是更大的痛苦和打击。这些不幸虽然暂时没有呈现在我们面前，但我们迟早要面对。所以绝不能耽著于短暂的幸福和快乐，被眼前的假相所迷惑。

很多修行者在修行过程中，难免会有懈怠的显现，认为现前能修多少就修多少，修不了就放下不修，等到灾难降临的时候再说。但细致想想，真的有一天灾难降临在你身边，那时候还能提起正念修法吗？恐怕已经来不及了。

比如当身体感受病痛的时候，虽然勉强可以坐起来修法，但由于身体的痛苦，想要静下心是不可能的。虽然我们对《金刚经》非常熟悉，“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”但是当疼痛在自己身体某一部位呈现的时候，不仅过去心可得，现在心更可得。即便你说一切都是空性，但在那一时刻，空性都显得那么真实。由于我们的见解还没有达到很高的地步，所以在感受痛苦的时候，感觉和正常时完全不同。

这两天，我接到好几个电话，要么是父亲亡故，请我做超度，要么是亲戚去世，要念经超拔。每天都能听到很多人在消失。这些虽然是他人在消失，但过两天可能就轮到我们的了。不要总认为永远都会像今天一般，不可能的。无常随时都会降临在我们身边，到达这一时刻，我们在世上所谓的一切享乐，对我们没有丝毫之利益。

一个成熟的人在做某一件事情的时候，决定有一个明确的目标。那么细致问问自己，若不是为了追求永恒不变的快乐，所做的一切虽说有目标，但这个目标对无际的未来又有什么作用呢？当临终降临在我们身边的时候，无论生前地位有多高，名声有多大，物质条件有多好，到达这一时刻，一切都会结束。当然，思维无常也不是让我们消极厌世，从今而后就不再有任何追求。在不具足完全离世专修的情况下，世间的事业你还可以成办，但不要过分执著，应该抽出更多的时间修法，不要仅仅为了世间的事情而活着。

很多经典盛赞佛陀是福报最大的一位尊者。但在一般世间人的眼中，佛陀出家以后，既没有珍贵的珠宝，也没有磅礴的宫殿，更没有美女、侍从，为什么说佛陀福报圆满呢？因为真正的福报，是内心的满足。如禅宗所言：“若人识得心，大地无寸土。”在佛陀眼中，金银珠宝和土石没有丝毫之差异，因为已经证得大平等之境界。若内心没有满足，即便拥有得再多，也还是会殚精竭虑地积累财富，在患得患失的痛苦中虚度光阴，永远不会有修法的时间。

了知以上道理之后，应看淡世间的一切声名利禄，将暇满人身投入到修法之中，绝不能给自己找借口。

## （九）大圆满方便教授的重要性

我们这次传法比较重视方便，但这种传讲风格不是由于我们的传承是这样讲解的，所以必须这样做，而是由于我们是次第根机者，只能依靠方便，成办智慧。若舍弃方便，高攀胜法，恐怕对我们的解脱有害无益。

去年冬天由于身体的缘故，我在不同地方看病期间，接触了很多修行的居士和出家人。其中一些修行很好，让我很欣慰；但也有不少修行者，存在一些修行不圆满的现象。究其原因，多数来源于轻视方便。

我们曾经在讲法中多次举过这个例子。比如有两百斤重的东西，需要你背回家。在背东西回家的过程中，有一个真正有经验的老人提供指导。如果你现前只能背一百斤重的东西，他绝不会强行让你把两百斤重的东西一次性背走。因为这样做的结果，既背不走东西，还可能让你受伤。所以他会告诫你：把东西分成两半，一次背一百斤，两次达成目标。

这个好心的老人如是安排的目的，不是说他的经验有限，指导人背东西必须分次，而是背东西的人每次只能背一百斤。如果遇到一个大力士，这位老人就会让他把东西一次性扛走。如果遇到一次只能背五十斤的，他就会让他分四次背走东西。

若不顾自己的体力，不听从这位老人的话，只想一次性把东西背走。当然若有这样的能力，自然一次就能到达，所花时间也短。但若没有这样的能力，即便你在旁边怎么观察，怎么思维，终究抬不动。别说两百斤，连一斤都抬不到你家去。

我们现前修法也同样一个道理。当自己的内心和法不相应的时候，就不能消尽烦恼，增上功德。诚如我等历代传承祖师无垢光尊者所说：

“自心与法不相融合，则无法调顺烦恼怨敌。”我们时时讲解修法不能

高攀的原因也就在此上。

类似这样的道理我们时时都在传讲。比如达摩祖师初次到汉地的时候，梁武帝安排所有的汉僧都去听天竺喇嘛的教言，当时达摩祖师讲经不用口，也不做表示，以心对心的方式印证禅宗的实相般若，但最终没有一个开悟者。这是什么原因呢？就是由于弟子根机不够。法虽然很深，导师功德很高，也无法令弟子当下开悟。

现前有些修行者一听到密宗的时候，把方便搁置一旁，甚至以谎言来传递一个完全不切实际的道理。比如说：作为一个修持无上窍诀大圆满者，绝不能以方便成办智慧。因为方便必须起心动念，起心动念则完全失去了真正大圆满的特色。所以修行大圆满，必须在完全没有执著、完全超越一切戏论当中成办自性。说虽可以这样说，但做能做得吗？

就像上面举的例子一样，如果我们无视一个人的年龄、性别、体力如何，都要求他一次性把两百斤的东西背回家，如果做不到，就认为他是无缘的人。但若因此而与佛法擦肩而过，等待我们的只有痛苦啊！

因此为了度化不同根机之众生，我等导师释迦牟尼佛广宣八万四千法门，目的就是为了应机施教，使所有众生都能得到佛法的利益，认识自性，离苦得乐。大圆满也不例外。针对上根者，以真实教授直指心性；针对次第根机者，则以方便教授次第引导。所谓一切众生皆本具如来藏。不舍弃一个众生成佛，既是佛法的殊胜所在，也是佛法的方便宗旨。

## **（十）修行密宗必须先圆满加行吗**

如今很多导师在传讲密法的过程中告诫弟子们，修行要先从加行开始，必须修完加行，才能开始修学正行。我们平常的要求也是这样吗？完全是这样的。



但是我们在这样要求的同时也告诫着弟子们，法无定法，修行密宗是否必须圆满加行，要看修行者的根机。需知，加行是一个数量庞大的法，不是人人都具足条件修得完的。高原地方全民族信仰佛教，所以高原地方的导师在讲法过程中复次强调，修行者行为要符合小乘教法、思想要符合大乘教法、见解要符合密宗。那请问：若这是密宗唯一的修行途径，高原地方所有的信众都修过加行吗？答案显然是否定的。若没有修过加行，他们能谒见高原地方的导师求正行修法吗？当然可以。那如何理解其中的差异呢？关键是根据修行者的条件。

如今我们在为汉地信众传法的过程中，也在传递着同样的道理。具足条件、能做得到的弟子，尽可能先从加行开始，圆满加行之后再修正行；但对于一些条件不成熟的修行者，如果因为不能圆满加行就有可能放弃密宗修行，我们必须用另一种方式来善巧引导，不能令他们因此与密宗失之交臂。因为已经对密法生起信心者，还让他进入下乘派的话，会触犯共道密宗十四条根本誓言。

上面所谓的条件不成熟，主要指时间不允许。我们知道，现在很多汉地的修行者是居士，他们不仅要面对巨大的工作压力，还要照顾家庭，承担为人父母、为人子女的责任，每天挤出来用于修行的时间，比较有限。要完成数量庞大的加行，往往心有余而力不足。但这里需要强调的是，对于进入密宗者，唯一信心和资粮条件绝不能欠缺。一旦欠缺，即便你的时间多么充足，也无法成为密宗弟子。所以对于时间有限而对密宗已经生起信心、往昔也积累过众多资粮的修行者，我们会用另一种方式引导，就是将前行与正行契合一起修行，而不强制要求必须先修完加行。

无论我们采用何种修学方式，目的都是为了消尽自己的烦恼而成办解脱。所以法与法之间，导师与导师之间，没有丝毫之矛盾。显现上的

差异，无非是为了更好地相应弟子根机，赐予引导。

作为传授密法的导师，肩负着众生的解脱大业，必须观机授教，绝不是一件容易的事情。我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经多次讲过：一个导师在为弟子传讲佛法的时候，若讲错一句共同之法，如挖三界众生眼睛之罪；若讲错一句不共同之法，如杀三界众生之罪。其中错与对以什么作为标准？当然以历代传承祖师的教言作为标准，而不是导师自己的想法。作为凡夫，我们的思想是非常混乱的，今天的说法和明天的说法可能大相径庭。就像如今众多“科学”研究的结果，今天可能说苦瓜对身体很好，明天可能说苦瓜会让你比它的名字更苦，令人如堕云中，不知该如何抉择。这就是意识的局限性。但历代传承祖师的教言，是超越意识的甚深智慧，不会随时空的转移而发生改变。所以，当我们在内心有疑问的时候，要依历代传承祖师的教言作为我们抉择的依据。

## （十一）如何令自己的修行充满法喜

对于进入佛门追求解脱者而言，修行将伴随我们的一生。是每天充满法喜地趋入修行，在修行中创造更大的快乐？还是在疲厌中强迫自己修行，每天例行公事般敷衍了事？将在很大程度上决定修行的成败。如何让自己法喜充满，在快乐中修行，是摆在大部分修行者面前的问题。

对于初入佛门的修行者而言，由于对新鲜事物的好奇和兴奋，短期内都能做到欢喜修行。但随着时间的流逝，佛法带来的神秘感渐渐褪去，很多修行者对修行渐感麻木，既没有了初始修行时的欢喜和感动，也失去了对解脱的渴望和激情。日复一日，佛法变成了茶余饭后的谈资，修行也变成了可有可无的装饰。解脱，似乎与我们渐行渐远……如何从“学佛一年，佛在眼前；学佛两年，佛在大殿；学佛三年，佛在天边”的怪

圈中走出，是我们必须面对并战胜的课题。

## 一、修行充满法喜的重要性

当修行变成一种乐趣，那时即便如何精进修法，在世人的眼中可能是在承受苦行，但他的内心世界永远充满快乐。因为快乐是一种放松的心态，在这种心态下所做的一切，都不称之为极端行为。

比如一个人在从事一项他非常感兴趣的事业，在成办过程中，不仅目标清晰，而且方法得当，所以始终保持一种很轻松、快乐的心态。这时，即便他如何努力、辛苦付出，甚至面对怎样的困境，都不会因此而产生很大的烦恼，更不会轻言放弃。相反，如果一个人对所从事的事业没有兴趣，他在成办这个事业的过程中就很难得到快乐和满足，这会让他斤斤计较于任何付出和短期回报，一旦心理无法平衡，可能就会导致极端结果。

修行也同样一个道理。当修行没有变成乐趣，仅仅为了修行而修行，是很难长久坚持的。尤其为了达成某个目标而令修行变成极端的执着，轻者可能患上抑郁症，重者可能发展为精神病。因为有这样的显现，所以平常也有很多人问我：修学佛法会不会走火入魔？我想，一个真正的修行者是永远不会走火入魔的。

如果修行佛法会让人走火入魔，那么第一个走火入魔的，应该是佛教的教主释迦牟尼佛，接着是遵循佛陀足迹而行持的历代高僧大德和传承祖师。但事实证明，他们是彻悟世间万象真谛的甚深智慧者，是心系一切众生福祉的慈悲大爱者。所以，真正遵循正法行持的修行者，永远法喜充满，不会走火入魔。而不符合历代传承祖师教言之非法行持者，由于极端的执着，是否会走火入魔，很难所言。诚如阿底峡尊者所言：

“法不依正法而行持，法反成为堕入三恶趣之因。”

所以修法的前提是快乐，是法喜。若具足法喜，修行即便多么艰苦，都是一件快乐的事。很多年前，有一位居士告诉我，他有一个同事，在没有进入佛门之前，衣食住行方方面面，无论花费的时间、精力还是金钱，都超过自己很多。但是进入佛门之后，一切都变得简单了，全身心投入修行之中。是的，对一个真正理解佛法的人而言，全世界最漂亮的打扮、最精致的饰品、最昂贵的珠宝、最可口的美味，也无法与修行带来的内心安乐相比。所以，修行中法喜充满是非常重要的。

## 二、如何令修行法喜充满

### 1、深入理解修行要义

我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经告诫我们：“初行者修法并非主要，首当之要务乃通达如何修行。”因为修行，无论座上还是座下，都要时时护持正念，观待自己平常所思、所想、所言、所行是善还是恶。若不通达如何反观自心、护持正念和辨别善恶等修行要义，就会时时处于迷惑、矛盾之中，如何能生起欢喜心？但若能通达这些理趣，就不需要别人时时给你指点，自己可以做辨别，修行境界自然不同，法喜也会油然而生。

有者不理解调伏内心乃佛法修行之根本，处处着眼于修法的外相，认为修行应该吃素、穿破衣服等等。若仅仅为了苦行而苦行，不理解这些修行方便是调伏内心的辅助，往往会因极端执着而成为修行的障碍。

以前，若有弟子对我说，他要到某个地方闭关修行多长时间，我决定会竖起大拇指赞叹他。但现在，如果一个弟子对我说同样的话，我会先问他对法的理解如何？尤其在修的过程中，修行是一种乐趣？还是为

了修行而修行？若对法没有理解，修行也没有乐趣，我会劝他还是等通达修法之后再考虑闭关。

从某种角度而言，这种追求迅速成办解脱的想法没有错，但若无视自己的根机，以极端的思想和行为去创造这个目标，恐怕就是解脱的违缘和障碍。所以，为了创造解脱的顺缘，理解佛法的修行道理，在法喜中修行，是非常非常重要的。

## 2、真正理解解脱的含义和功德

虽然我们都说，修行的目的是往生西方极乐世界。但西方极乐世界到底在哪里？如果你对西方极乐世界的认识尚停留在口头和虚幻的想象中：距离娑婆世界很遥远的一个实有地处，那里黄金覆地、七宝庄严，但受诸乐、远离众苦……那么这种理解还很不圆满。即便由于宿世的因缘，你趋向修法之中；或者在很多金刚道友的引导下，你进入佛门，但由于你对解脱的理解太肤浅，所以会时时艳羡轮回中的短暂快乐，而生不起追求解脱的意乐。在修的过程中，自然不会有很大的乐趣，修行甚至可能成为一种负担。然而一个真正理解何谓解脱之者，会清晰地知道自己人生的价值和方向，所以在创造解脱的过程中，是非常喜悦的。这种喜悦，其实来自于他对佛法的透彻理解。

## 3、实修共同外前行而生起法喜

我等导师释迦牟尼佛曰：“我为汝说解脱法，当知解脱随自转。”导师传法只是为我们指明了方向，但是否遵从导师的教言，追随导师的足迹，完全取决于自己。因此释迦牟尼佛曰：“自己是自己的主宰。”目的就是为了让对我们自己更加负责，因为能否成办解脱，关键在于自己。

为了能真正生起追求解脱的决心，我们应时时观想无常，不能因为暂时的快乐而认为一辈子都会这样。当然，若能提起正念，我相信没有一个人会说：“我一辈子都会这样。”因为有生有灭是大自然的规律，这个道理在我们几岁的时候就已经懂了。但是为什么以前就会说的道理，直至如今还没有真正明白？

因为我们以前所谓的“懂”，都停留在口头上，宿世的习气和烦恼业障蒙蔽着我们，使我们内心深处还有一种不易察觉的恶念：无意中羡慕着轮回，羡慕着自己现前所具备的一切条件，迷于现前的生活当中。这时候应该修无常观。无常是客观的定律，谁也无法改变。无论你是否信仰佛教，无论你是否理解无常，无论你是否精进修法，无常永远在你面前。既然迟早要面对，我们理应提前做好准备，善用人身，尽可能修行于自他皆有暂时乃至究竟利益的佛法。若能做到，我相信我们以后的修行会越来越来好，越来越有乐趣。

所以要让自心的内心产生修法的乐趣，共同前行也非常重要。

## （十二）略释前行仪轨

此次宣讲所依《结合光明金刚精要·共同前行念诵之引导笔记——圣者言教》法本，并没有将前行的念诵仪轨收入其中。但对于修行者而言，无论是否修学加行，平时若能将前行仪轨作为自己一天的功课，也非常善妙。

无论你修学的是哪一种传承，都可依据本传承的前行仪轨而修学。例如宁提派主要以麦彭仁波切所著述的《开显解脱道》作为前行仪轨，五明佛学院的很多导师也多依此而传讲加行的修法。其观想的内容则主要来源于华智仁波切的教言《大圆满前行引导文》即《普贤上师言教》。

我们现前是依据龙萨派而作传讲，因此可以将龙萨娘波亲自著述的《龙萨金刚藏——前行念诵文》作为修学仪轨。法本《初学悦耳宝藏库》已将此仪轨收录其中并且置于全书之前。念诵此仪轨时可以根据《圣者言教》作为解义并作观想。

记得去年阿松活佛在亚青寺曾经传讲过一遍《初学悦耳宝藏库》前行部分。《初学悦耳宝藏库》是将前行、直断和顿超结合在一起而做教授的一部教言。虽然文字不多，但是却将精要部分描述得非常详细，是一部非常殊胜之教言。我们现前所宣讲的《圣者言教》较之《初学悦耳宝藏库》的前行部分更广一些。因此，对于依止龙萨传承修学加行者而言，可以依照《龙萨金刚藏——前行念诵文》作为念诵仪轨，并且结合《圣者言教》作观想。

### （十三）外相顶礼

#### 那摩咕茹戴哇杂格呢

【那摩】是顶礼的意思。【咕茹戴哇杂格呢】是指上师、本尊、空行。

顶礼总分为外内密三种顶礼，从因地直至果位之间的整个修行见解都已在其中圆满。若有行者欲先从外相顶礼入手，逐渐成办内相顶礼，最终圆满密相顶礼，也完全可行，因为最终成办密相顶礼时即为成就佛果。故对于行者而言，若仅从文字上理解“顶礼”，而无法将其运用到实际修学当中，即便口中能将“顶礼”描述得多么出色，实际当中恐怕也很难获得圆满解脱之见解。

往昔我们也曾多次做过顶礼，并且认为所谓的“顶礼”，即是五体投地之敬行，除此之外无其它的顶礼可以安立。但这就是密宗的顶礼吗？

当然不是。事实上，我们调伏内心的整个过程中，所有运用的方便都没有离开过顶礼。

首先讲解何谓外相顶礼？五体投地之敬行即为外相顶礼。虽然我们讲解密相顶礼之见解即为成就佛果，但是在平常顶礼过程之中，外相顶礼之姿势也不可轻视。

往昔密勒日巴尊者在一次为大众传法期间，有一位弟子过来向尊者顶礼，尊者看他的顶礼姿势即知道他是本传承的一位弟子。因此作为后一代传承弟子，首先要知道本传承是如何顶礼的。我等大恩根本上师喇嘛仁波切也曾清楚地讲解过该如何行持外相顶礼之五体投地之敬行。

首先在站立之时要挺直身体而不能弯腰，这一点非常重要。如今有些信仰佛教者是驼背，若从信仰佛教的角度来说，能够信仰佛法应该是很很有福报的人，为什么是驼背呢？从某个角度而言，可能往昔他在顶礼之时姿势不是很如法，没有站直身体，而是弯着身体做顶礼，因此形成非常不好的习气，并且在后世感受驼背的果报。如是讲解就是告诫大家，我们作为后一代弟子，即便只是一个小小的姿势，也都要尽力做到圆满。

其次，按照本传承的要求，在身体挺直的同时，要将两手合掌放在胸前，这是净观皈依境的前行。合掌后内心开始观想皈依境。皈依境的观想方式有重楼式、珠宝式和陈列式，自己在家磕头时最常用的是观想珠宝式皈依境。

所谓珠宝式皈依境也叫摩尼宝式皈依境。摩尼宝是一切财物之精华，祈祷摩尼宝即能赐予世间一切财富。上师就如同摩尼宝般，是十方三世一切诸佛菩萨之总集，当我们顶礼之时，将上师观想在自己的对面，就称之为摩尼宝式皈依境。

如是观想的前提是我们要很清楚其中的道理：上师乃十方三世一切诸佛菩萨之总集。若内心时时带着一种分别心，觉得自己对上师非常有



信心，但上师就是上师，与他人无关，如是信心偏袒之故，恐怕很难得到诸佛菩萨的圆满加持。因此，如是观想顶礼之时，信心之门必须敞开。

第三、内心观想皈依境后，首先将两手合掌置于头顶，然后依次置于喉间与心间，随后双手、双膝以及头匍匐于地，即以五体投地的姿势进行礼拜，这样算完成一个大礼拜。

顶礼之时尚可契合观想：当双手合掌置于头顶之时，观想消除身之业障得到宝瓶灌顶，获得上师身金刚即化身之加持；双手置于喉间时消除语之业障，得到秘密灌顶，获得报身之果位；双手置于心间则消除意之业障，得到智慧灌顶，获得上师意金刚的加持，即法身果位；五体投地时，消除习气障，得到自性身果位。五体投地礼拜时若能观想消除一切业障，得到四种灌顶是最圆满的。

有时由于磕头太快的原因，觉得每一步都如是观想非常复杂。故于初行者而言，顶礼时只要对上述传讲之道理有个印象，不需要每次都逐一观想。如同我们都会叫母亲，当我们叫母亲时，内心知道为什么要称呼她为母亲，需要具备什么样的条件才能称之为母亲。当懂得这些道理以后，我们每次叫母亲时，是否还要再次观想一下这些条件？不需要了，因为内心已经有了这样的印象，但是这需要有一个熟练的过程。

在磕头的时候，专心也很重要。有些人在礼拜时，眼睛喜欢东张西望，或者一边礼拜，一边将两手合掌放在自己的脸上等等，这些都是不如法的行为。所以我们在修行期间，无论任何行持，都要尽可能做到心不散乱。

为了做到心不散乱，修行者应尽可能在没有他人干扰的兰若处修行。若不具备这样的条件，即便周围环境喧嚣，内心也要时时护持正念，不能让心外散。无论见到什么样的境，听到什么样的声音，都要将心拉回来，专注于自己所做的事。顶礼也不例外。这就称之为外相顶礼。

以上所讲虽然是修行的起步点，但我们也不能轻视，只有认真圆满每一点，才能将自心逐渐趋入解脱。

## （十四）内相顶礼与密相顶礼

无论是行持五体投地之敬行还是观想上师之形象，一切都来源于自己的内心。若没有心，如何能知道外界一切境相？没有内心的动力，如何会去五体投地做礼拜？尸体会去五体投地吗？当然不会，因此一切来源于自己的内心。直接调伏自己的内心而成办的一切行为都称之为内相顶礼。这里主要还是在境心分不开的状态之中做讲解。

例如很多弟子现在都在修学禅定，无论行持禅定的时间有多长，是直接修学上师瑜伽还是修加行，最终都要将上师融入自心，这种在自心与上师分不开的状态当中稍微安住就叫做内相顶礼。这种见解的顶礼不在于外在的敬行姿势之上，而在于调心之中。因为从外相顶礼开始，一切修学的目的都是为了调伏自己的内心。所以我们平常在调心的时候就是在顶礼。从某种角度而言，这种顶礼的见解还远远超胜外相顶礼。

既然内相顶礼的见解超胜外相顶礼，是否意味着以后的修学可以将外相顶礼搁置一旁，而仅仅做内相顶礼呢？当然不行，这样的见解并不圆满。作为初行者，平常妄念起现的程度是不一样的，所以无法时时保持内相顶礼的状态，这时绝不能轻视外相顶礼。因此该内相顶礼的时候我们要行持内相顶礼，该外相顶礼的时候也应行持外相顶礼。

这些都叫做善巧方便。何时运用哪种方便要根据各人的条件。修学不是只有“行也是这样，不行也是这样”一种方式，因为修行并不单调。诚如萨迦班智达所言：“以方便为次要，智慧为主要者，则已堕入声闻之灭谛矣！”即忽视一切方便则无法成办智慧。例如我们的目标是建一

幢两层楼的建筑，若我们只想直接建设二楼却拒绝建设一楼，建筑是无法成功的。因此当对高一点的法有所了解之后，绝不能就此开始轻视前面的法。

第三即为密相顶礼。《大圆满直视本性论》当中曰：“啊！本基解脱大圆满，离作敬行而顶礼。”当内心完全实证心之本性，在无戏论状态中圆满赤裸超越言语之见时，就称之为密相顶礼。如同《心经》所讲：“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。”何时能执受本体，妙力起现一切之相，均成为本体之庄严妙用时，它就是密相顶礼。这不是用词句掩盖见解，也不是意识造作出的见解，而是密相顶礼本来如是，它才是真正的顶礼，是实相顶礼。当然这是我们所向往的见解，现前能否运用，很难所言。

例如我们平常都在修学禅定，即便对清明无相定等出世间禅定有所认识，知道它可以分为不了义和了义两种，也知道同样是清明状态，但由于禅定掺杂于思维，还是不了义之见解。由于现前清明度还没有完全赤裸的缘故，因此认为自己现前就能做到密相顶礼，恐怕还为时过早。但即便如此，我们平时也要尽可能往这方面发展。

因此，无论我们平常行持什么样的善法，事实上都没有离开过顶礼。若能真正精通顶礼，就能清楚了知八万四千法都已含摄于顶礼之中。

## （十五）如何理解加持

**顶礼上师本尊空行！**

即顶礼三根本。

我们修行和依止上师的目的是为了获得加持，但所谓的“加持”不在于形式之上。例如有时导师会把书放在你的头上，并且念一些吉祥偈

等等，这些形式都只是加持之缘，而非真正意义上的加持。只有当我们依靠加持之缘精进修持，并且令烦恼逐渐减少，功德逐渐增上，才真正得到了加持。

从另一个角度而言，十方三世一切诸佛菩萨时时都以大悲救度着众生，未有刹那停歇，但是众生能得到多少加持，则有赖于个人的信心等多方面条件。

例如在现实生活中，有很多人正在遭受病痛、短寿、福报浅薄等各种折磨。难道诸佛菩萨对他们没有大悲吗？当然不是，任何众生都在诸佛菩萨的大悲摄受之内，但是能得到多少加持，则需视因缘而定。

我平常会收到很多祈请加持的请求，因此为了便于提示，我会把他们的名字写在前面，打坐期间着重于这方面的观想。一想到众生由于宿世业障沉重的缘故，今生遭受这样的痛苦特别需要帮助，就尽可能在境心分不开的状态之中安住，目的就是为了能够消尽众生的一切障碍。

当然我们如是祈请诸佛菩萨加持之后，从显现上可能会有一些效果，诸如烦恼减少、信心和慈悲心增上，或者病痛消除、寿命增长等，但是我们通过这样的观修是否能帮助所有一切众生当下就减除痛苦？可能还需要观待因缘是否和合。

例如我等导师释迦牟尼佛，如同父母般时时关照三界六趣一切众生，但是我们还是在遭受痛苦。难道是释迦牟尼佛没有大悲摄受我们吗？当然不是。之所以自己认为没有当下得到加持，可能还是个人业力沉重的缘故所致。但从另一个角度而言，诸佛菩萨的加持不一定仅仅通过美好的现象来呈现，痛苦也可能是诸佛菩萨的加持。

需知，我们得到加持的目的不是为了获得短暂的快乐，而是为了生生世世的解脱。要成办解脱，必须消尽自己的一切业障。而消尽业障的方式一般有两种：一种是依靠修行消尽恶因而呈现快乐；另一种是通过

遭受痛苦来成熟恶因，消尽恶因。有些人由于宿世业障太沉重的缘故，想要迅速获得解脱，可能就需要暂时遭受一些极大的痛苦，早日成熟果报，消尽恶因。因此从这个角度而言，显现上我们虽然在遭受痛苦，但这正是诸佛菩萨的一种加持。

由于求乐避苦的习气，我们总认为事情往自己希望的方向发展，并且自我感觉良好就是得到加持，其外的一切都和加持无关。这样的理解并不圆满。如果快乐是加持，痛苦就不是加持，如何能达到平等？若不能达到平等，如何能成办解脱？所以细致观待，当我们将加持片面地理解为痛苦和违缘障碍的快速消除时，已经和我们追求的目标大相径庭了。因此在我们身心感受痛苦时，更要生起净观——这是诸佛菩萨的加持，并通过自他交换、自轻他重等菩提心修行，将痛苦转为道用。我相信此时所感受的痛苦可以消尽更多的业障，令最终的快乐得以呈现。这就叫加持。

## （十六）调伏内心乃修法之根本

我们在漫长轮回中都曾享受过种种快乐，也许是因为得到了一间房或者一亩田，小朋友得到了一幅美丽的画，但即便我们的内心多么留恋这种快乐，它都注定无法长久。如同我们把家中的厕所打扫得多么干净，它依然还是厕所，会滋生许多不净物，因此它仍然是臭的。同样，轮回里的任何快乐都不会长久，享受快乐的第二念可能就会成为痛苦，这是很正常的，因为轮回本身就是痛苦之处。只有懂得调伏内心，才能成办永远的快乐。唯有通过调伏内心，懂得将烦恼转为道用，才能对消尽宿世习气起到决定性的作用。对于修行者而言，仅仅口中念诵“嗡啊吽，班扎格热班玛思得吽”、“嗡嘛呢叭咪吽”等佛号咒语以及《大自在祈

祷文》等各种经仪轨，其意义都不如从根本上调伏内心大。

诚然，念诵佛经的功德很大，但是我们念诵佛经的目的不就是依据经典所讲述的教义来改变自己的心相续吗？若不在内心之中改变，而仅仅以一种无记之发心念诵，即便念诵多少遍，这种为了念诵而念诵的善法，恐怕也很难圆满调心之目的，只能说是种下了将来解脱的种子而已。因此我们的修法要现实一点，从调伏内心入手，这样行持善法的意义可能更广大一些。

往昔我也如很多人一样，在初次修行过程中，只要自己做到一定的数量，内心就有一种满足感。后期才知道，真正的满足要观待自己的内心。若自心仍旧与庸俗同道，即便我说自己做了多少善行，实际当中可能没有任何意义，因为我们所说的“解脱”，是内心的解脱。

当然，此处也并非否认身语行持善法的意义，而是告诫大家，若懂得从根本上实实在在地调伏自心，当内心呈现一切功德之时，无论之前是否身行善法，实际当中已经行持了诸多善法。若做不到这一点，恐怕要反省一下自己的修行是否有需要改善之处。

我想，我自己是一个是很现实的人，即便有众多居士护持，想要行持一些善法也非难事，但是我平常还是告诫弟子要多修法，因为从根本上用功才是成办解脱的捷径之道。相信很多信众的心力是非常强的，例如很多弟子每天都会坚持念诵，有些甚至把念诵集都快翻烂了，能够这样坚持行善，是非常值得赞叹的。但是我们还需要反问一下自己，通过念诵，自相续中呈现的真实的功德有多大？我想仅仅回答：“可能有吧，但是功德具体在何处体现或者何时体现就不清楚了，因果不虚，相信总有体现的时候吧。”这样的回答，可是远远不够的，所以我们的修法还是要现实一点。

## （十七）上师瑜伽含摄三根本

依止上师赐予加持，依止本尊赐予共与不共之悉地，依止护法遣除一切违缘。此处依止上师赐予加持，前面已经讲述过。依止本尊赐予共与不共之悉地该如何理解呢？通过修行得到的各种神通神变属于共同之悉地，赤裸心之本性则为不共同之悉地。我们此处所讲解的顶礼三根本是否包含在我们现前所修学的上师瑜伽之中呢？当然包含于其中。

我们已经讲过，顶礼可以支分为外相顶礼、内相顶礼与密相顶礼，所谓的“顶礼”已经涵盖了菩提道上的全部见解。

我们修学上师瑜伽，就是在修上师、依止上师，最终得到的加持是烦恼消尽、功德增上。此为三根本中依止上师赐予加持之义。

本尊是上师的化现，依止上师即为依止本尊，所以从依止的角度而言，上师即为本尊，本尊即为上师，修学本尊与上师没有丝毫之差异。从最终得到的结果看，都能得到共与不共之悉地而消尽烦恼、增长功德。因此前面赐予加持与后面赐予共与不共同之悉地也完全一如。

上师也是护法之总集。依止护法的目的是为了遣除一切违缘。依止上师，是为了消尽起现一切违缘之因——贪嗔痴烦恼。所以修持上师瑜伽就是在供护法。因此座上修行上师瑜伽的同时，就是在修学顶礼上师、本尊与护法。

作为金刚乘弟子，座下若能修学三根本，意义也非常广大。座下修持三根本并不是由于座上见解不够而需要座下作为辅助，而是为了令我们的内心更迅速地成熟而成办解脱。就如同汉人所讲解的多多益善般，当在座上具有这种见解的同时，座下以修学三根本作为辅助，对于从根本上迅速增上见解能起到决定性的作用。

平常我与弟子交谈之时都比较轻松，口头禅也都是“若能做得到的

话”，但实际上作为弟子还是应该尽量行持。从无常的角度而言，我们今生获得这么好的缘起，必须要更加精进修法。因此作为金刚乘的弟子，座下护持三根本不可缺少。

## （十八）切勿轻视修学本尊

虽然我们以修学上师瑜伽为主，但是平常修本尊与供护法也非常重要。

在《显密甘露心滴念诵集》之中收录有《白莲花四臂观音仪轨》、《空行观音修法——永断轮回》、《威力金刚手——摧毁逆障仪轨》、《智慧文殊念修赐予成就仪轨》与《二十一度母仪轨》等五位本尊修学仪轨。在五明佛学院等念诵集中也收录有诸多导师翻译的本尊与空行念诵仪轨。这些仪轨的文字都不是很多，念诵也无需花费很多时间，因此平常能够多多念诵是非常好的。

我等大恩根本上师喇嘛仁波切从小开始，每天都要念诵非常厚的一本功课。作为真正的成就者以及众生的导师，喇嘛仁波切当然不需要再为自己念诵，但是为了度化三界六趣一切众生，上师依然示现每天精进地念诵。我们作为后一代弟子，不仅要度人还需要自度，因此更需要精进修行。即便一天不念诵很多，但是该念诵的可不能缺少。

若能坚持每天念诵一些本尊仪轨、供护法，并且将此培养成自己的一个习惯是非常好的。至于何时念诵这些仪轨，则没有特定的要求。对于在家居士而言，可以根据自己的时间来定夺。如果早上打坐以后还有一些空闲时间，可以抓紧时间早上修学，若早上没有时间，则可以寻找中午或下午的时间修学。无论何时念诵，都没有任何区别。

要记住，我们的修行可不是去逛商场，打折越多越好。作为修行者，



在修行上还是尽可能不要打折。我们都说要珍惜人身，但是认为修行太累而要多多休息，可不是珍惜人身的正见，这种时时给自己打折的修行不是真正的修行者该有的行为。因此作为希求解脱的修行者，在平时的修学之上还是应该精进努力一些。

## （十九）如何供护法

我想，对大多数人而言，请一个护法杯与一把小小的茶壶应该还是比较方便的。每次供护法时，往杯中倒上一杯茶就可以。如果第一次用完以后，壶中的茶叶还可以泡出很浓的茶，下一次就可以继续往壶中倒水泡茶，而无需更换新茶。

我们的确需要供养诸佛菩萨而积累资粮，但是更需要的是懂得珍惜。如果将只用过一次的供品全部扔掉，不做布施，这样的行为恐怕只能说是一种浪费。虽然现前大家的物质条件比往昔稍微好一点，但还是要懂得珍惜。因此每次供护法时，若茶叶还能加水，就可以继续加水冲泡。当然，供茶的同时若能再供养一些水果等其他供品，也非常好。

至于何时撤掉供护法的茶，并没有特殊的规定，但是在第二天开始念诵仪轨之前必须换上一杯新茶。按照高原地方的习惯，每天早上会供七杯或八杯水，下午撤下。当然在汉地若不具有这样的条件，在完成念诵仪轨以后，茶杯可以一直放着，直到第二天早上念诵时再换掉也完全可以。

我们在处理供品时，要懂得因地制宜，随顺当地的习俗。高原地带，由于全民族信仰佛教，并且懂得上供下施的道理，可以将供品直接倒在户外的荒野之中，布施给众多鸟类。但对于身处城市之中的信众而言，若直接将供品倒在外面，周围不懂佛法的人可能会认为修行佛法的人是

在浪费食品。我想，这并不是有一种有智慧的处理方式。

虽然我们既需要上供十方三世一切诸佛菩萨，也应该下施三界六趣一切众生，但若不具备直接布施的条件，可以将这些供品暂时收集起来，等到有机会的时候撒在外面草丛或空旷的山野中，这样也可以起到布施利益众生的作用。

若实在不具备条件，供品撤下以后自己食用也是可以的。当然，这样做的前提是没有布施的条件，绝不能为自己的懒惰或吝啬找借口。

通常我们念诵的护法仪轨是三大护法仪轨：《一髻佛母护法简供》、《RA 哈拉护法简供》与《单坚护法简供》。此外还有《吉祥天母护法简供》与《大狮格萨尔王护法简供》以及《五身天王护法尊仪轨》。

亚青寺这两年一直都在念诵五身天王，这是我们上师唯一的护法神，也是我们持明传承唯一的护法神。若我们平时也能如是供养五身天王护法，他也会如同护持上师般护持我们这些修行者，护持这个传承，因此念修五身天王的意义非常广大。

以前我在亚青寺的时候，有很多汉族弟子说高原地方很多护法都有自己的仪轨，而关公是汉地的护法，是否也可以依此做一个护法念诵仪轨。当时我把关公的法相以及汉地信众的心愿向上师做了汇报，请上师观察关公是世间护法还是出世间护法。作为出世间修行者平时是不供世间护法的，因为世间护法自身没有从轮回之中获得解脱，故没有能力救度欲从轮回中解脱的信众。上师在汉地信众祈请三天之后，写了关公的护法仪轨，并且授记，关公是马头明王眷属卫哲的化身，是出世间护法。我想作为汉族弟子，依此缘起，按照我等大恩根本上师的传承而如是供养关公护法，意义也非常广大。

## （二十）闻思应纳入实修之中

作为无上窍诀大圆满的修学者，我们不仅要闻思心性方面的教言，还要学会根据自己的禅定见解，将教言用于自己的实修之中。对于想要即生成办解脱的修行者而言，仅仅听闻理论是远远不够的。

例如汉族人都会说自己是龙的传人，但是仅仅知道这种称呼的来源，以及何时开始有这样的传说等相关理论，对你而言又有什么意义呢？又例如有人现前告诉我们，神识是从石头里蹦出来的或从天上掉下来的，我想大多数人可能也仅限于知道这个结论，恐怕从未想过去找块石头看一下，为什么神识会从石头里出来，究竟如何出来等等。这种仅仅理论上的听闻，对于解脱而言，真没有什么意义。

如是讲解的目的就是告诫所有信众，想要超越轮回而最终获得涅槃之果位，首先要对修行过程中所有逆缘本身的状态以及如何消除逆缘有所了解，在知道这些理趣之后，还要反问自己是否已经如理造行。因此我们在讲解心性方面的教言时，它既是一种理论，也是必须纳入实修的修法。

我传讲《圣者言教》或者其他教言，目的都是为了让大家能够调伏内心而趋向解脱，而不是抓紧时间念诵传承。当然，由于《圣者言教》是我译成汉语的缘故，因此我对其中的文字非常熟悉，若为信众快速念诵一遍绝非难事。但是如果导师仅仅为了赐予传承而念诵，而信众也只是为了得到这种传承而听法，对于其中的理趣并不了解也不懂得如何造行，那么想依靠这种传承即生成办解脱，恐怕可能性并不是很大。因此，我们不仅要懂得理论，还要懂得如何将所听闻的教言纳入实修之中。

## （二十一）对初学者的叮嘱

记得很久以前，来到亚青寺的汉族弟子还不是很多。有一天上师对我说：“这两天来了一些汉族弟子，亚青寺会说汉语的只有你一个，所以你去给他们讲一点法吧。”

如果让我用藏语上课，无论是讲解前行还是正行都没有问题，但我当时的汉语水平还非常糟糕，别说用汉语专用佛教名词教授，就连汉语也只会一些简单的交流，因此听到上师的要求时，我觉得很有挑战。

在此之前曾经有一位汉族弟子问我，法与法性之间的差异在于何处。当时我想，作为导师还是应该回答他们的问题，但是又不知道如何表达，因此下课以后我就开始查阅《藏汉大字典》、《佛教大字典》等资料，想了解一下法与法性在汉语中是如何解释的，然后再对弟子做解释。当时的汉语水平就是这么糟糕，因此让我用汉语讲法真是非常困难。

不仅如此，当时我连汉语法本都没有，更加不知道该从何讲起。此时有一位汉族信众给了我一本刘立千翻译的《普贤上师言教》，我想，我可以在书里找一些诸如清净发心、清净正行、清净回向等相对简单的法义做宣讲，这样不仅讲法非常圆满，而且对汉语的要求也不会像解释法与法性这般高深。因此当时我讲法就挑自己会讲的讲，所涉及的法义范围自然也非常小。

在讲解过程中，陆陆续续有人离开，我觉得这是非常正常的，但还是有一些信众留下来坚持听法，这反而让我觉得非常惊讶。因为有时连我自己都听不懂我在说什么，他们又能听懂多少呢？我想所谓的奇迹可能就是这样的吧！

但是后面我逐渐明白了其中的道理。因为对上师的信心非常大，即便他们听不太懂我所讲的汉语，但是为了求得解脱之法，他们还是在高

原居住下来。正是因为他们的信心非常坚定，所以即便听闻教授过程中暂时没有多大的收获，仍旧愿意留在高原依止导师。

讲解这个例子的目的就是告诫初次听闻教言的信众，即便在闻法过程中会听到许多陌生的名词，但是只要有信心者，我相信，还是会有所收获，见解较之往昔还是会有不小的提高。

我在宣讲《圣者言教》时，讲解的速度不会很快，因为不仅要解释字面上的意义，还要结合平常的修行而为大家做一些细致的辨析与传讲。因此对于信众而言，在学习《圣者言教》时，要学会如何将所听闻的教言结合到自己的实修之中。

亚青寺有这样的传统，在讲完一个法之后，通常会出一些考题。这些考题百分之五十可能来源于书上的文字解释，但还有百分之五十要结合每个人的实修体会才能回答。因此即便你对书面道理的闻思有多么高深，记忆力有多超群，但是若不懂得领会与运用，可能考试最终也只能取得五十分，距离六十分的及格线也还有一定的差距。这也是亚青寺实修风格的体现。

例如同样是理解“顶礼上师、本尊与护法”，我们不仅要懂得书面上的含义，还要懂得如何将这样的道理运用到自己的实修当中。书上是如何讲解顶礼的，平常的修学中应该如何运用，座上如何令心不散乱，座下如何护持正念等，这些修学的理趣都应该了解一些。

当我们懂得这些道理以后，就不会再有许多“为什么”困扰我们的内心，对以后的修行也会起到非常大的利益。因此在初次学习教言之前，这些道理都不要轻视。

## 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！