

# 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

第六讲 2012年5月27日

### 【原文】

#### 乙二、广大方便秘密真言之发心

广大方便之理趣，如《三相灯论》云：“一义亦不昧，不难方便多，是为利根故，极胜密咒乘。”大乘显密二宗成佛目的虽为一致，然以修持方便而言却有差别。《幻变道次第》云：“般若之乘法，胜义无差别，但于世俗中，净不净执二；殊胜方便乘，涅槃与痛苦，世俗亦无别，许见有高低。”

依显宗而言，二谛于胜义中无有差别，世俗中则有差别。密乘之二谛不仅于胜义中，即使世俗亦无差别。因现证清净平等轮涅无别，即见解不愚昧。故欲速证见解，疾净一切业及烦恼之障，应入密乘之门。依能成熟之灌顶与解脱生起次第甚深本尊、密咒之瑜伽，圆满次第成熟金刚身之殊胜方便、净观等理趣，藉以殊胜方便智慧，

庸俗分别自然解脱，享用饮食等妙欲，亦可获得供养本尊之福德，且摄持息增怀诛四种事业等诸多方便。其不为苦行律仪之行为所苦恼，痛苦现为大乐，烦恼即成智慧，一切显现均成助伴或庄严，故称为不难。无上密乘所化徒众之根机，为大乘中之大乘，利根中之利根，种姓力量极为殊胜，故根机为利根者，此等即为密乘超胜显宗之殊胜处。

## 【正文讲解】

### （一）调伏内心才是真正的功德

我们这次所传讲的《圣者言教》总分为两段：闻法方式和宣说引导次第。现在所讲解的是第一、闻法方式。闻法方式分二：发心和行为。我们现前所讲解的是第一、发心。发心又分为：希求现世之发心和欲求后世之发心等两个科目，其中希求现世之发心已经讲完，现在讲解的是第二、欲求后世之发心。欲求后世之发心分为三个层次，其中前面两点已经讲完，现前所讲解的是第三、欲求无上正等菩提果之发心。此又分二：广大意乐菩提心之发心和广大方便秘密真言之发心，我们现前所讲解的是广大意乐菩提心之发心。

无论我们从出离心还是菩提心的角度讲解，时时都要铭记心中，调伏内心成办解脱是一切佛教之宗旨，所以在修学一切善法之时，都要时时观待自己的内心。

我相信有些信众学到这里，内心可能会有这样一个疑问：“这部教言讲解到现在，所传讲的一切教法，除了名词有所不同之外，实际上就

是在讲解调心这个道理，是吗？”是的，确实就是这样的。因为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。”而其中所谓的善恶都来源于自己的内心，因此调伏自己的内心，就是一切佛教的宗旨。我们从这个角度就能知道，平常无论是闻思还是实修，目的就是为了调伏好自己的内心。从小乘十八部乃至无上窍诀大圆满之间所有的一切传承，无论讲解的是什么样的见修行果，目的都是为了调伏自心而成办解脱。

从总的角度来说，我们天天都在讲解，信仰佛教、调伏内心的真正目的就是为了今生快乐，临终自在，未来获得解脱。自己最终能否得到这三种快乐，完全取决于调伏自心之上。例如从现实生活而言，若没有调好自己的内心，无论面对生活还是事业，内心时时会被不顺心悦意的事情所束缚。从临终的角度来说，能否了脱生死也完全取决于调心之上。若生前没有调整好内心，临终时内心被一切烦恼痛苦束缚就是特定的事。所以能否了脱生死也在于调伏内心之中。至于未来能否获得解脱，当然还是在于自己调伏内心之上。当心获得自在的时候，解脱也近在眼前。

无论自己现前身做礼拜、口诵经咒、还是打坐等，所做的一切善事是否有功德就要反观一下自己的内心。仅仅自认为做了一件善事就应该有功德，可是远远不够的。为什么这么说呢？要记住，佛教是非常客观的教法，我们若认为自己所做的善法有功德，那它到底在于何处？若身口意三门之外还有一个功德可以安立，对自己而言又有什么利益？如我等导师释迦牟尼佛已经证悟佛果，从功德的角度来说，释迦牟尼佛已经成就，但是我们仍旧在轮回之中漂泊，所以他人具有功德，我们是无法享受的。从过失的角度来说，地狱的众生正在遭受巨大的痛苦，但是我们现前依然还在人间暂时享受一些快乐，因此他人遭受痛苦和我们也没有什么关系。

所以，从修行的角度来说，我们所从事的一切善法若具有功德，就应该体现在身口意三门之上，当然主要还是在于内心之中。

## （二）调心才是修行

虽然佛教也讲解一些关于神通神变等共同方面的悉地，但最主要的还是讲解调伏内心。也就是说，在我们平常从事一切善法时，要反观自己内心调伏得如何。要记住，令我们不断漂泊轮回之根本是贪嗔痴三毒烦恼，所以我们要观察，在我们长时间从事善法调伏内心的同时，贪嗔痴烦恼是否有所减少？若贪嗔痴烦恼正在逐渐减少，功德必定会有所增上，出离心、菩提心和信心也会增上，依它作为衡量功德是否增上之标准，永远不会有错谬的时候。

如果仅仅认为自己平常做了很多善事就应该有功德，即便现前没有呈现多少功德，实际当中应该还是有功德的。我想这样的想法可能只是你一厢情愿而已，实际上是否有功德恐怕很难所言。

讲到这里，有些信众可能有这样的疑惑：“平常我们都在念诵阿弥陀佛、莲花生大士心咒、观音心咒等佛号咒语，或者持诵《阿弥陀经》、《地藏经》、《金刚经》等一系列大乘经典，怎么说没有功德呢？”细致观待，能够按照法本文字念诵经文，除了说明我们认识字之外，能算是一种修法吗？除了佛教经论，相信我们平常也在阅读各式各样的书本，《金刚经》乃至《心经》上所有的文字，在其他书本上也都分别存在。若认识文字、读诵文字就是修法的话，相信我们每个人都阅读过很多遍《金刚经》、《心经》了。但这又能说明什么呢？

无论是念诵经文还是持诵咒语，目的都是为了调伏自己的内心，因此在念诵过程中还要知道很多关于调伏内心之方便，这才是真正的修法。

如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。”这并不是说我们初次修法期间不需要认字，我相信大家都认识字，因此读诵《金刚经》、《阿弥陀经》、《般若心经》并不困难，但仅仅口中念诵是远远不够的，还要知道调伏内心而成办解脱的诸多道理。

阿底峡尊者初次进藏时，他的侍者洛钦仁青荣波曾经问了尊者这样一个问题：“为什么修无上瑜伽部的弟子，见解却堕入小乘教法？”阿底峡尊说：“这已经很幸运了。若弟子不知修学理趣，修行可能变成造恶。”因此阿底峡尊者谆谆告诫我们：“法不依正法而行持，法反成为堕入恶趣之因。”从中可以知道，仅仅说自己从事过一两件善事，对于成办解脱是远远不够的。

所以，从事善法之前首先要知道，出世间对于善事的定义。这些道理历代传承祖师已经教授了很多，我们现前必须要做的就是依教奉行。因此，如何调伏自己的内心对一个修行者而言非常重要。

### **（三）三乘教法调伏烦恼的方便**

若能时时关注自心的贪嗔痴烦恼而做调伏，我相信从现实生活的角度来说，你的家庭将是最幸福、最和睦的。

因为作为一个懂得调伏内心的修行者，由于长时间调伏内心的原因，你的贪嗔痴烦恼会在不知不觉中越来越少，不再如往昔般炽盛，这就说明你的功德正在增上。

从另一个角度而言，两位家庭成员之间产生一系列矛盾，往往是嗔心引发的。在知道嗔心的过失和如何调心的前提下，当你与对方产生矛盾时，应第一时间提起正念调伏嗔心，不让它继续发展下去，这就是用

小乘教法的方式直接对治嗔恨心。一个真正信仰佛教的人都知道嗔心的罪过是非常大的，相信不会明知故犯。

要记住，修行者只会念诵打坐是远远不够的。因为我们念诵打坐的目的是为了对治贪嗔痴烦恼，若不能起到这个作用，即便你说自己在某处幽静山林或殊胜古刹中禅修闭关很多年，只要内心的贪嗔痴烦恼仍旧与庸俗同道，与往昔完全一致，我们只能认为你不是一个修行者。因为我们所谓的“修行”讲的就是修心，而不是讲解一个形式。

因此从小乘的角度来说，若我们能做到烦恼生起的第一时间，有意提起正念，知道不能任其发展而予以对治，就是在调伏烦恼。无始以来令我们至今仍然在轮回中漂泊的最大原因，就是我们的内心时时顺着贪嗔痴烦恼而飘荡。现前我们已经值遇众多高僧大德，听闻众多教诲，知道贪嗔痴的过失，以后可不能再继续任由烦恼继续往下发展。

以前，当我们与别人发生矛盾时，内心总会为了照顾自己的面子而任由烦恼继续发展。我想现前还是应该多照顾一下阎王爷的面子。因为即便你与家人之间产生矛盾时能占据上风，但又怎能从中得到多少利益呢？尤其与亲人之间产生矛盾，不但得不到任何利益，而且从因果的角度来说，自己已经造下了极大的罪业，产生了更大的损失，这真是一桩亏本的买卖。正所谓“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍。”当嗔心生起之时，你已经造下了堕入地狱之因，不久的将来就会呈现痛苦的果报，这是特定的事，因为因果永远不虚。因此，当我们发现内心生起嗔心之时，必须有意识地提起正念，决定不能再继续往下发展。若能做到这一点，家庭中还会有不和谐的时候吗？当然不会了。

上一课我们详尽讲解了菩提心，那么从大乘教法的角度该如何调伏内心呢？同样是对别人生起嗔恨心时，内心应该把对境观想成自己的父母。除非这个人非常糟糕，否则世上谁会对父母生起嗔恨心呢？当我们

把对境观想成自己的父母时，相信决定不会产生嗔恨心，这不也是在创造和谐吗？

现前我们作为密宗弟子，该如何调伏烦恼呢？从初次进入密宗时，我们就在讲解净观的重要性。因此当我们面对令人心生烦恼的对境时，首先要知道他就是菩萨，若对菩萨生起嗔恨心，罪过有多大？在大乘教法中，若对父母生起嗔恨心，他所造作的就是五无间地狱之罪。虽然五无间罪中所说的是“杀父杀母”，但内心对父母起嗔心时，他的罪过就已经开始往这方面发展了。更何况对菩萨起嗔心，过失又有多大？所以就要知道它的过失进行对治。

以上从小乘、大乘和密乘三乘教法中讲解了如何调伏内心，相信平时若能时时串习，你的烦恼就会越来越少。

#### **（四）调心令我们的生活充满阳光**

人与人相处，彼此之间难免会产生一些矛盾，作为修行人，不要只顾着维护自己的颜面，因为我们的颜面并不值钱。正是由于我们一直以来耽著于自己的颜面，因此直到现在还漂泊于轮回之中。现前我们已经知道了烦恼的过失，就再也不能任由它继续发展了。

有些人可能会说：“由于我的性格原因，才会烦恼深重。”要记住，我们可不能顺着自己的性格而飘动，现前就必须得改。若现前不做改善，等待着将来面对阎王爷的时候才后悔就已经太迟了，阎王爷可不会给我们开后门，让我们重新来过，因此当下就应该调伏。若懂得时时调伏内心，相信我们的生活就会充满阳光，这正是每个人心中的愿望，不是吗？

但事实上，这恐怕只存在于很多人的口中，现实生活却充满黑暗——与家人相处，永远战争不断，每天不是大仗就是小仗，不是手仗就是

口仗。这样的生活又有什么意思呢？细致问问自己，每个人成办家庭的目的是为了什么？不都是为了寻求幸福吗？但凭借我们目前采取的战争方式能达到幸福吗？当然不能。因此，作为修行者，由于我们越来越懂得调伏内心的缘故，应该在方方面面体现出修行的功德。例如往昔每个月家庭和谐的次数屈指可数，战争是生活的主导，现在结果已经完全倒过来了，一个月中彼此战争只有几次，而和谐快乐的时间居于上风，这才是修行的功德。

所谓功德，并不仅仅指生前如何修行，死后去到某个地方。当然，从某种角度来说，作为佛教徒，我们都希望能在将来的某一天往生西方极乐世界。但还要知道的是，如今我们在娑婆世界所看见的山河大地，本身就是虚幻的。正是由于我们现前具备这样的业力，它才会如此呈现在我们面前。西方极乐世界同样一个道理，当我们的功德达到一定地步、自心清净的时候，就会如实呈现西方极乐世界，实际上一切都来源于自现。

因此，一旦我们懂得调伏自己的内心，我们的生活就会越来越好。相信每一个修行者知道这些道理后，都会做得越来越如法。

## **（五）端正心态才能成办快乐**

世上没有一个真正喜欢烦恼的人，但世人却习惯在烦恼之中追寻生活。有时候我想，可能是我非常不喜欢烦恼的缘故，因此我不会在烦恼当中寻求生活。原因是什么？没有必要。即便在烦恼中追寻生活的时间很短暂，这也不是一个修行者的行为。作为修行者，追求快乐才是我们的目标，但如何将烦恼转为快乐，则完全取决于自己的内心之上。

以前我在网上看到一句关于幸福的描述，觉得非常有道理。什么才



是幸福？幸福就是一种心态。想要知道自己是否幸福，就看看自己的心态有没有摆正。若能时时端正自己的内心，我相信他时时处处都在快乐与幸福之中。若不能做到，那他可能每时每刻都在感受烦恼与痛苦。

如同大家现前聚集在一处上课，由于空间有限，人数较多，再加上天气也比较热，大家挤在一起的时候，难免烦恼。这时若能将自己的内心摆正，认为这就是在修学六度波罗蜜当中的安忍波罗蜜。若能在听法期间行持安忍，不仅不会心生烦恼，还能消尽无始以来所造的罪业。一旦能端正自己的心态，我相信无论你脚有多痛，或者他人把脚压在你的脚上，你也觉得是应该的，正常的。相反，若不能摆正自己的心态，内心就会烦恼：“为什么我的脚偏偏在你的脚下面？为什么你的脚一直放在我的脚上面？”即便口中不说，实际当中也会悄悄将自己的脚慢慢压在别人脚上，内心可能还会想：“让你也感受一下脚被压在下面有多难受！”我想，若具有这样的心态，虽然他看上去也在听法，但实际当中就是在起烦恼。因此，我们时时端正自己的心态，是非常重要的。

我们反复讲解修行者要改变自己心态的原因，是因为宿世我们具有种种善因，因此即便调伏内心对有些人来说是一种约束，但对我们而言，不但不会觉得是一种约束，而且还会对它产生喜悦，非常欢喜地去接受。我想，一旦你懂得这些道理，并且愿意时时调伏内心、端正心态，一切快乐都可以成办。

## （六）佛法与生活相融

可能很多信众有时会有这样的感觉，这位导师讲解的很多话题似乎与生活有着很大的关系。是这样吗？的确如此，实际当中也应该这样。

在高原地方，由于全民族信仰佛教，可能我不会以这样的方式为信

众传讲。但如今汉地信仰佛教者非常少，对佛法有正知正见者就更加稀少了。对于很多初次开始进入佛门者而言，有一个良好的修学环境非常重要。现今汉地有些地方保留了一些历代传承祖师遗留下来的古刹寺院，当我们进入这样的寺院时，都希望能够借着幽静的环境改变自己的心态，令自己对佛法生起更大的信心，但令人痛心的是，有些历代修行道场如今已经成为一种商业场所。虽然它的建筑风格与摆放的塑像看上去与佛法有关，可是所做的事情，却与世间法完全一致。这样一来，原本清净的寺庙不但没有对我们进入佛门起到推动作用，反而令很多信众滋生很多不好的念头。所以，想在城市中寻求一个理想的修学环境，是非常困难的。

这时候，作为一个真正的佛教徒，更应该多学一些佛教的道理，时时关注自己的内心，令自身体现出学佛的功德。否则光拍着自己的胸，号称自己有很高的见解，但谁能看得见呢？恐怕这只是你的一种感觉而已。若真打开你的胸腔，可能看到的不是肉就是血，胖一点的可能还有脂肪，还有什么？恐怕什么都没有。

因此，只有在现实生活中懂得如何运用佛法，我们的生活才会充满幸福。往昔我们讲过，贪嗔痴烦恼是漂泊轮回的根本，也是令我们走向痛苦的根源。现前由于懂得这些道理的缘故，在我们从事世间事业的时候，内心不会与往昔一般，充满极端的贪欲。当然当下就能如我等导师释迦牟尼佛般，圆满见解恐怕是不现实的，但相对来说，已经知道贪欲的过失，就会渐渐懂得知足。当内心逐渐远离贪欲，相信你所从事的事业不但不会退步，反而会日日增上，甚至还能增加自己很多福报。

作为居士，大家都要从事不同的世间工作，但为什么有些人在从事事业的过程中，工作反而成为一种逆缘、一种痛苦呢？因为他在行持过程中，内心的贪欲太强了。当贪欲达到极顶的时候，所做的一切都像赌

博一样。但赌场上有谁是常胜者呢？也许在某段时空中存在一两个常胜将军，但细致看待，这次的胜利能否代表下次的胜利？很多以失败告终的例子都在警示我们，失败的最大原因是贪心。例如很多人都会说，他要发展自己的事业，要做得多么广大，但是问他何时才能达到他的理想？恐怕他自己也不知道。

前两天我看到一个故事，觉得非常有趣。有一个老年人在河边喝茶钓鱼，这时有一个人跑过来对他说，这样的钓鱼方式钓不了多少鱼，他应该到大海之中捕鱼，并且开始为这位老人一步步制定发展计划。最终他对这位老人说：“当你具备这一切的时候，就可以不用辛苦，只要在河边放一把椅子，一边喝茶一边钓鱼，享受休闲时光了。”老人笑着对他说：“我现前不就是这样吗？你费了这么大劲，最终还不是回到我现前这个状态吗？”这个故事告诉我们，当人的内心被强烈的贪欲束缚时，他永远不知道安心的尽头在何处，每日的辛苦忙碌，只是为了满足自己的贪心，而非要达到真正的目标。

作为修行者，当对这些道理有所了知的时候，相信你在从事自己事业的过程中，知足的心会给你带来很多快乐。这种烦恼减少带来的知足，与一个思想单纯的世间人的知足，并不完全相同。作为一个很单纯的世间人，在刚接触社会的时候，我想他的贪欲也不重。例如前段时间我遇到一些大学生，他们说：“上师，我也没有那么多想法，觉得以后能在一个小小的房间里摆上张茶桌，与几个人一起喝喝茶、看看书，就是我最大的心愿。”是的，这样的愿望听起来还是挺浪漫的，一开始可能也的确如此。但是当这个目标达到的时候，内心还会如此纯真吗？那时候首先想到的可能是，目前这样的确非常好，但现前房间只有五张藤椅，似乎少了一点，要是有十张藤椅就好了；几十平方的房子小了一些，要是有一百平米多好；环境似乎简单了一点，要是能变得更华丽一点更

好……人的贪欲就是这样永无止境。所以若不懂得知足常乐的道理，就无法一直保持单纯。细致想想，我们从小到大，所追求的是不是一直都在变化？难道仅仅是由于我们长大的缘故吗？不，其实是我们的贪心在作怪。

因此要时时记住，贪嗔痴烦恼是漂泊轮回之根源，如今我们所从事的一切都是为了对治它。当我们懂得这些道理并在尽量调伏内心的时候，相信无论是家庭还是事业，一切都会越来越增上。

## （七）何谓修行

有时候我们看到别人修行很清苦，就会赞叹他是一个很好的修行者。但怎样才算修行好呢？若仅仅外相上示现苦行，实际当中内心的烦恼并没有丝毫之减少，即便身边有多少人追捧敬仰，恐怕实际当中也难以将他称之为一个真正的修行者，因为他修行的方向已经完全搞错了。

所谓修行并非指在山洞中呆过多少年。我们知道，我们国家是一个多民族国家，有些少数民族人数虽然不多，但几千年来一直居住在山洞之中。以前我在东北时，有个鄂伦春族的弟子对我说，他们的先人一直都居无定所，常常穴居为生。族人居住在山洞之中，不分彼此，只有几个人出去打猎，千百年来都是如此生活。虽然他们生生世世居于山洞之中，却从未听说有谁因此而获得成就。因此对一个修行人而言，生活在山洞之中说明不了什么。也许有人会说，某修行人在清净地处或深山古刹中呆过很长时间，他总算是修行人了吧？要记住，汉地有普陀山、峨眉山等四大名山，难道山上的所有人都是修行者吗？当然不是。往昔我曾在普陀住过一个晚上，由于到达时间太晚，天色已暗，因此没有看见南海观音像，但却看见了很多贩卖海鲜的饭店。所以，仅仅依据一个人

在某地呆过一段时间、行持过一些苦行，并不能判断他就是修行者，是成就者。只有他内心的贪嗔痴烦恼逐渐减少，信心与慈悲心逐渐增上，我们才能称之为修行者。

还有些人以谒见大成就者的次数作为判断修行好坏的依据。若真是这样，我相信世上再也没有比我们谒见成就者更多的人了。因为谒见过我等大恩根本上师喇嘛仁波切与法王如意宝的大有人在，甚至平常大家也常常观想观世音菩萨、药师佛等本尊面容，但这些都只是一种外在形式，对修行者而言，最主要的还是观待内心的烦恼调伏得如何。若能如理如法行持，我想他就是一位非常了不起的修行者。

## （八）调心方能成办解脱

我们已经懂得何谓修行，并且也在依教奉行，精进行持，相信今生就可以获得快乐与幸福，临终时内心也会非常自在，了脱生死近在眼前。对一个真正的修行人而言，即便死亡呈现在眼前，他依然可以内心带着快乐离开这个世界，不会因突然面对临终而产生极大的恐惧心，因为他时时都在为这一时刻的到来做着准备。如同猎人一直等待着猎物出现一般，当猎物出现在猎人面前时，猎人的内心决定是一种喜悦而不是恐惧，因为他已经为这一时刻的到来提前做好了所有的准备。从某种角度来说，现前我们精进修行正是为了死亡到来的这一时刻，因为自己太怕死了，但这并不是一种消极的心态，而是为了了脱生死，于未来时获得解脱。

当然，我们可以将解脱安立为自己于将来的某一刻往生西方极乐世界，这样完全没有过失。但站在我们之前讲解的智慧发菩提心的角度，真正的解脱并不在于外境，而在清净的内心之中。当清净心赤裸之时，当下就是清净刹土，就是佛，就是解脱，而不需要再等待到未来的什么

时候才能成办。

从现实生活的角度而言，当你面对生活，内心不再为生活所缚的时候，你就是解脱者；当晚上进入梦境时，即便梦中呈现各种各样的形象，但是你已经完全达到自在的时候，你就是解脱者，因为解脱是内心的自在。

这里所谓的自在指什么呢？指当梦境呈现时，自己知道这就是梦。因为晚上的一切梦境，在早上醒来的一刹那没有丝毫真实可言，一切虚幻不实。当我们在梦中知道一切皆为虚幻时，就叫做认识梦境。只有认识梦境，才能在梦中达到自在。若真能于梦中达到自在，此外还有什么可解脱呢？

我们长时间讲解调伏内心的方法，就是希望大家在了解如何修行的基础上，依教奉行，这样自然能成办如上之功德。正如华智仁波切曾经所说：“心善身语善，心恶身语恶，心乃诸法源，调心佛善说。”成办解脱的唯一条件就是调伏自己的内心。

即便你平常念诵不了多少经文，做不了多少礼拜，但只要时时关注自己的内心，调伏自己的内心，你就是一个真正的修行者。所谓的大修行者，并不在于身口勤作之上，而在于调伏内心之中。能管住自己的心，就是一个真正大修行者的行为。我们应时时以此作为我们的目标，在调伏内心上努力精进。

## （九）若真修道人 不见世间过

我们说过，在依止导师之前，要观察这位导师是否为具德上师。一位真正的具德上师，应该是一位圆满实证者，他已经完全断除了烦恼，出离心、菩提心与信心等功德也已圆满具足。相反，若一位导师时时讲解他人的过错，或一张口就批评哪个导师不具备功德，与他有所区别等，

我想，他内心的烦恼应该还是非常炽盛的。反观自己也同样一个道理，当你在说他人不好的时候，第一时间必须要认清，你才是最不好的一个，因为只有不好才能看见不好。

我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经讲过这样一个故事。往昔动乱年代，有一个女孩子，每次全家人坐在一起时，她都会突然说，这边有一个无头鬼，那边有一个没有手脚的鬼……不仅她自己可能发疯，家人也天天都在恐惧之中。于是她父亲带着她来见昌根阿瑞仁波切。昌根阿瑞仁波切问这个小女孩：“你能看见鬼，那你能看见佛吗？”她说：“我看不见佛，只能看见鬼。”昌根阿瑞仁波切说：“哦，那你可能与它们是同类。”也就是说，她自己有鬼道的种子，才能看得见鬼的形象。

如同这个故事一般，当你看到谁不好的时候，说明你可能比他更不好，所以你才能看见他不好。想一想，在西方极乐世界，所有男女眷属都平等一如，都是菩萨，为什么他们之间就没有这种争斗呢？因为他们都是内心清静的成就者，所以看对方也都是清静之相，没有一个不清净之处。因此，我们想要成办这样的见解，应该从这方面慢慢发展。

我们时时讲解调伏内心的重要性，因为这是修法中非常关键的要点。如果我们讲法只讲解一些看不见摸不着的东西，对于大多数信众而言，恐怕有一点不现实。例如直接讲解心的本体或者普贤王如来如何通过六别法获得成就，在我们的见解还没有达到一定高度之前，这样的讲解会令我们觉得很遥远，与自己没有什么关系。因此，讲法时讲一些实际的话语可能更现实一点，修行时也更容易入手。在具有这些基础的前提下，再去创造更好的见解，相信大家都会做得越来越好。

## （十）禅定与菩提心

无论修行之前还是修行之时，我们在调伏内心时，应时时观待自心是否与菩提心契合到一起。一旦两者产生分离，即便你自认为修行有多好，实际当中也已经完全远离正法。

有很多修行者认为，禅定是迅速成办解脱的捷径之道。当然，从某一方面来说，的确如此，但前提是修行者懂得什么叫禅定。禅定可以支分很多种，外道教三百六十个门派有三百六十种禅定，世间禅定有四禅八定等，出世间也有自己的禅定见解。对照自身，我们是否知道自己修行的是哪一种禅定？若仅凭内心止息一切妄念，于无分别状态之中安住，并视其为禅定唯一之标准，希冀通过这种禅定而成办更高的禅定者，永远不会有解脱的时机。原因是什么？因为这种无分别状态已经远离了菩提心。

在没有任何妄念无分别状态当中，如何树立我们所讲解的菩提心的两个方面——愿菩提心和行菩提心呢？其中愿菩提心又分为慈悲缘众生和智慧缘大觉，这两者在禅定中又该如何体现呢？也许有信众会有这样的想法：在世俗菩提心中，我们确实需要依靠起心动念来成办慈悲缘众生，但在没有起心动念时，因为已经是无缘之慈悲，此时应该就是胜义菩提心之见解了吧？

先请问一下，你是如何树立无缘慈悲的？难道什么都不存在就叫无缘慈悲吗？如果能够这样承许，那么虚空也应该具有无缘之慈悲，也就是说，我们修行的最高境界就成为虚空一般，内心什么都不知道。我想，胜义菩提心可不是这样理解的，否则胜义菩提心当中又如何树立遍知和全知呢？如所有智与尽所有智怎么树立呢？在三身境界当中，大悲周遍之妙力又该怎么树立？所以禅定中的菩提心当然不是这样理解的。



我们已经知道在修学禅定时菩提心的重要性，但是在初次修学禅定时，希望禅定能与菩提心完全结合到一起，恐怕还是很难做到的，因此我们就将它分为方便与智慧，用止观交修的方式，令自己逐渐趋向、成办圆满的菩提心。虽然修行伊始，由于禅定本身没有完全赤裸的缘故，见解很难与所有的功德结合到一起，但是通过不断的止观交修，空性与智慧逐渐融合，最终两者完全分不开的时候，就是真正的觉性，也就是真正的菩提心。

这样的见解虽然很圆满，但是对大多数人而言，可能还比较遥远，因此，现前要做的是，反观自己在行持一切善法之时，菩提心是怎么样的，这一点非常重要。例如有时候我们会不经意地赞叹自己做了多大的功德，此时不妨先问一下自己，当你在做这个功德的时候，内心是否与菩提心完全契合在一起？若菩提心与你做功德时的心态没有圆融到一起，你所做的恐怕只是一种形式而已，是一种世间善法而非出世间善法。这样的善法对成办解脱恐怕没有丝毫之利益。

因此，作为修行者，我们要时时牢记我等大恩根本上师喇嘛仁波切赐予我们的珍贵教言：“初行者修法并非主要，首当之要务乃通达如何修行。”只要我们懂得菩提心、三殊胜等相关理趣，即便我们一天修行的时间只有十分钟，也具有无量之功德。因为令善根转变成无量的菩提心、令善根不被外缘摧毁的清静正行以及令善根越来越增上的清静回向都已具备，而它是成办解脱唯一不可缺少之力量。所以，对成办解脱而言，菩提心和三殊胜法是有则足矣、无则不可的。

一旦具备这些解脱之条件，无论一天修行的时间多么短暂，解脱就在眼前。若不懂得这些道理，恐怕修行的时间再长，解脱离你也越来越远。就如同我们的目标在东面，但是出门之后一直不断地向西行走，即便看似在不停地走动，但是与目的地却越走越远。所以，作为修行者，

我们首先必须要知道自己前进的方向，这一点非常重要也非常关键。作为导师，反复为大家讲解这些道理，目的就是为了大家能将这些教言纳入心相续，在实修时能依此辨别正误。相信只要做到这些，距离成办解脱就会越来越近。

## （十一）显密差异之显宗

在我们讲解显密之差异时，有些人心中会有这样的疑问：“这是否在讲解显宗的过失？”当然不是。在我们的修行过程中，甚至必须以显宗作为辅助。

很多汉地信众由于对藏传佛教不了解的原因，认为藏传佛教只有密宗，但实际上，在修学过程中，藏传佛教非常着重小乘教法和大乘教法的教授。即便本传承的教言也如是传讲：在方便教授的过程中，虽然见解着重于密宗，但是思想必须契合于大乘教法，行为必须符合小乘教法。这充分说明了对下乘教法的重视。

如果你已经圆满实证见解，达到昼夜一如，自然不再有小乘、大乘与密乘教法之区别，因为三乘已经圆融合一，也不再需要起心动念。但现前我们距离这个目标还有一定的距离，因此不得不依靠起心动念的方式成办解脱，此时绝不能轻视下乘教法。我们讲解显密差异，目的是突显密宗的殊胜，增上我们的信心，而不是在讲解下乘派的过失，这点必须铭记心中。

我们平时从事善法也同样一个道理。当条件不允许时，必须依下乘教法作为自己的辅助，否则成办解脱可不是一件容易的事情。例如很多密宗弟子平常都在供护法。有些人看到高原大型法会中，用酒等饮品供护法，因此平时自己在家也用酒来供护法。但我还是想告诫这样的弟子，

尽量不要用酒。这么说的依据在于何处呢？第一，我们的上师喇嘛仁波切自己在供护法时，一生当中从未用过酒。其次，我们做任何事，都要看待环境和条件。目前在汉地，并不是全民族信仰佛教。虽然大多数时间，自己的佛堂是自己在用，但是别人也有可能去你的佛堂。如果其他人一进你的佛堂，所闻到的全是酒味，就如同进酒吧一般，他还能对佛法生起信心吗？因此我们做什么事情都要具有智慧。六度波罗蜜中，般若波罗蜜立在最后，就是告诫我们，在我们从事一切善行之前，必须得有智慧。不具智慧的善法，很有可能变成恶事。

因此，我们讲解显密差异时树立密宗的殊胜，并非认为显宗微不足道而排斥显宗，相反，在我们实际修行的过程中，必须配同着显宗去做。

## （十二）显密差异之密宗

我们讲解显密差异时说过，显密差异主要体现在四个方面：见解不迷惑、修行方便多、行为无辛劳和根机为上等之根机。现前很多人都自认为是密宗弟子，那么在实修中，以上四点做得如何？

首先，我们现前的修行见解是否已经较显宗更为殊胜？是否已经做到见解不迷惑？恐怕大多数人还很难做到。

其次为修行方便多。密宗是一个无辛劳的法，它不需要像下乘教法般，用诸多戏论去创造究竟果实，成办无戏论之见解，因此它是不需要辛劳的无戏论之法。但我们在修的过程中，真已经做到这一点了吗？例如禅修时的身要七支坐法，我们的身体是否能做到不紧不松之状态？我想可能很难。尤其想让自己达到身心宁静，趋入一种非常松缓的状态，需要长时间去培养。

大家都知道，我的身体一直不是很好。当我身体稍微好点的时候，

不仅白天感到身心舒适，晚上睡眠也会特别香。但是当有疼痛感的时候，身体就会不由自主进入一种紧张状态。如果白天与大家一起聊天，时间可能不知不觉就过去了，但是一到晚上夜深人静的时候，就会感觉全身疼痛，内心也趋入一种紧张状态，导致本应放松的睡眠也不是很好。这就是紧张的过患。我们平常讲解的轻安之感觉，就是一种不紧不松之状态。这种状态不仅仅座上要做到，平常也要学会做到。这可不是一件容易的事情。大多数时候，让心静下来都非常困难，更别说令身体达到松缓之状态，这需要我们长时间去培养。

密宗讲解行为无辛劳，但我们却时时处于紧张状态之中，这与密宗是否相应呢？比如这两天我感冒比较严重，再加上头痛、心脏病等，身体自然就有一点紧张。所以，晚上睡不好觉，第二天早上起来的时候，累得不得了，好像晚上在外面干了一晚上重体力活儿一般。紧张就会给我们带来这样的负面影响。所以，在平常的修行过程中，要尽可能做到不紧不松，这些非常重要。

我们如是讲解的目的，就是告诫大家，密法虽然讲解无辛劳，但实际上由于我们时时都在紧张之中，所以还是挺辛劳的，那还算得上密宗吗？现在很多人提到密宗的时候，感觉密宗的教法非常简单，好像小菜一碟，所以我常常遇到声称修学密宗大圆满的人。但当继续追问什么是大圆满、大圆满的特点是什么时，往往语焉不详。这种迷迷糊糊的修学，恐怕与大圆满没有什么关系。

因此，我们不仅要懂得显密差异的道理，还要在修行和行为中如实造行，时时用这四个标准来反问自己，修正自己的修法。

## （十三）三乘教法针对根机而立

### 乙二、广大方便秘密真言之发心

广大方便之理趣，如《三相灯论》云：“一义亦不昧，不难方便多，是为利根故，极胜密咒乘。”

这是从见解、修行、行为、根机四个角度讲解密宗的殊胜。

大乘显密二宗成佛目的虽为一致，然以修持方便而言却有差别。

无论是显宗还是密宗，最终目的都是为了成办解脱，成就佛果，这一点上两者是一如的，但由于众生根机不同的缘故，在成办解脱的方便之上，两者却有着很大的差异。

现前有很多人会问：“听说你信仰佛教，请问你信的是南传佛教、汉传佛教还是藏传佛教？我听说汉传佛教与藏传佛教、南传佛教有一些区别，你信仰的是哪一个教派？”我想，当他问这个问题的时候，充分说明他对佛教还不太了解。

何谓佛教？我等导师释迦牟尼佛说：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”也就是奉劝大家要常行善法，断绝恶法，但一切善恶均来源于自己的内心，因此调伏自己的内心就是佛教的宗旨。无论小乘教法、大乘教法还是密乘教法，在讲解调伏自心成办取善断恶之上完全一如，彼此没有任何区别。但由于众生根机不同，就形成了三种方便道。

具有上等根机者，对治烦恼的觉悟高一点，因此他可以用最殊胜的方便去对治烦恼，并且很快就能得到相应的结果。而具有中等资质的人，由于在理解与调心的过程中，不具备上等根机般的智慧和根机，因此在调伏内心成办解脱之上就会稍微慢一点。但相对来说，也已经很不错了。

下等根机者，由于多方面条件不如前两者，因此成办解脱的时间就会更长。但三者成办解脱的目的是一致的，只是由于三者多方面条件不同的缘故，才形成三种不同的方便道。

再举个例子。例如现在外面有一袋一百斤重的米，我要求大家将它背到一公里之外。对于力气大一点的人而言，一下子就可以扛起一百斤大米，花上十分钟的时间就能走到一公里之外。因此，十分钟就解决了这个问题。但有些人只有一次背五十斤的能力，因此他必须把一百斤分成两次背完，完成这个任务可能就要花二十分钟。虽然相较前者多花了一点时间，但是也已经很不错了。但是对于力气最小的人而言，他一次只能背十斤，这样一来，他就必须把一百斤分成十份，一次拿一份，总共走十次，也就是说要花一百分钟才能把这件事情办完。虽然三者最终都把一百斤大米挪到一公里之外，但是在挪动的过程中，由于各人条件不同的缘故，时间上有着很大的差异。

如同这个比喻般，从佛教的角度来说，调伏内心而成办解脱是佛教的宗旨，这一点是所有传承教派所共许的，但由于修行者根机不同的缘故，同样是调伏内心成办解脱，上等根机由于理解更广更深，因此成办解脱的速度最快。中等根机不及上等根机，时间相对较长，而下等根机则需要更长的时间。

所谓汉传佛教、藏传佛教和南传佛教，是依地处而树立的佛教，除了地处有所区别之外，教法的本质是一如的，没有一点区别，只是相应不同众生的根机而形成三种不同的方便道而已。

#### **（十四）所修之法应与自己根机相应**

在修行过程中，我们必须依止导师的原因，在于导师会根据我们的

根机传讲相应的法。现今很多修行者认为，只要自己按照书本教授的文字修学就可以了，不必依止导师。抱持这种观点的人可以反问自己，你是否具备足够的智慧，知道这些文字针对的是什麼根机？

如同我们之前举的例子一般，如果你有足够的力气，一次性能将一百斤的重物背到一公里之外，那你只需要十分钟，就可以完成任务。但你如果自不量力，明明一次只能拿动五十斤，却希望一次搬走一百斤，那你无论努力多少年，这一百斤的重物也不会移动分毫，因为你没有这个力气。同样，若不懂自己的根机，修学不相应的法，即便你怎么修学，恐怕在调伏内心之上也没什么效果。正如无垢光尊者所言：“自心与法不相融合，则无法调顺烦恼怨敌。”

现前经常有人在求法时祈请，能不能直接为他传讲心印传承？是的，心印传承是非常殊胜的传承，是三种传承（心印传承、表示传承、口耳传承）的顶点，心印传承之外，再也没有更殊胜的传讲方法。如禅宗所言：“言者不知，知者不言。”见解本身超越言语，所以不用言语、表示，直接以心印传承印证见解，当然是最好不过的。但你能接受吗？要是不能接受，心印传承对你而言，恐怕只是一句空话，又有什么意义呢？

不具根机而希求心印传承，就像不上幼儿园、小学、中学、乃至大学而希望直接成为科学家一样，即便站在世间角度，也是不现实的。即便当时有一位真正的科学家为你传讲高深的理论，你能听得懂吗？导师一节课讲完，弟子可能听懂几句，也可能一句没听懂。这样不切实际的传讲，即便导师讲一百节课，弟子恐怕也是一百个听不懂。虽然花费了不少时间，但最终没有得到一点利益。这是什么原因？就是导师所讲解的道理与你的根机不相应。

同理，我们的修法是否需要依照次第行持，要根据每个人的根机来定夺。如果你的根机是次第根机，修法就必须依次第道而行持。若想一

蹴而就，恐怕永远也无法达到终点。

此中还要记住，虽然佛法本身没有三乘教法，为了救度不同根机的众生，而将调伏内心成办解脱的不同方便安立为三乘教法，但这并不意味着我们在修法过程中，要将每一种修法都尝试一遍，这是没有必要的。

比如，我们可以采用不同的交通工具前往某地。其中坐飞机需要一分钟，汽车需要一个小时，走路则需要一天。出发之前，我们必须先看看自己是否具备坐飞机的条件，因为坐飞机的费用很高。若具有一定的经济条件，坐飞机到达终点是最快捷的，因为只需要一分钟。但若自己手上只有五块钱，而飞机票需要十块钱，此时就只能选择汽车。若连五块钱也没有，只有两块钱，就只有步行。因此，选择哪种方式，取决于自己的条件。但是当我们一切条件都具备的时候，是否需要将所有方式都尝试一遍呢？这完全是多余的事。比如你坐飞机三十秒后，改坐汽车，几分钟后又下车开始步行，虽然目的都是为了到达终点站，但采用这种方法花费的时间反而更长，这并不是我们希望快速到达目的地的结果。

如今对这些道理还不甚了解的人，可能喜欢尝试各种方便。但要记住的是，所有的修学方式都有功德，但想要迅速成办解脱，选择契合自己根机的修学方式是最重要的。

## （十五）普利群根是佛法最殊胜之处

有很多修行人对佛法的很多道理不是很了解，却又喜欢胡乱猜疑，因此在修法过程中烦恼不但没有减少，反而更多，这对修行人而言是非常不值得的。为了避免此等过失，我们所传讲的佛教宗旨、佛教为何会形成三乘教法、以及在成办解脱的过程中应该如何行持等一系列道理，都要铭记心中。



我在汉地时，常常有人问我：“你是藏传佛教的导师，而我信仰的是汉传佛教，请问汉传佛教与藏传佛教的差异是什么？”我想，若从汉藏佛法的传承时间而言，汉地佛教的历史更为悠久，但释迦牟尼佛的教法源于印度，因此佛教初现于世时，汉地和藏地都没有佛教，这方面汉藏两地是一样的。随着佛法传入藏地与汉地，后期才有汉传佛教、藏传佛教之分，汉传佛教与藏传佛法的叫法也随之而生，但佛法之间有什么差异吗？当然没有丝毫之差异，都是释迦牟尼佛的教法。但我们现前讲解小乘、大乘与密乘三乘教法的差异，不是从名词上，而是从引导方便上为大家做辨析。

现前世上有很多导师都在教授解脱之方便。有些导师说灌顶最好，成办解脱的唯一条件就是灌顶；有些导师说放生是成办解脱唯一的条件；还有些导师可能说，唯有闻思才能成办解脱……如果你有十个导师，可能十个导师会告诉你十种不同的方便。很多人都会因此而心生烦恼，不知该如何是好。

比如你目前主要行持的善法是放生，当你到倡导以闻思为主的导师面前汇报时，导师不会直接指责你放生没有功德，但还是会告诉你不符合导师的教言，应该多去闻思。如果你目前主要以闻思为主，当你到要求念佛为主的导师面前时，你也是不合格。所以很多人内心就很疑惑，不知道怎么做才是正确的。当然，我们把所有善法都做一遍是不可能的。这时候我们要知道，在依止导师并对佛法有所了解以后，要懂得如何在一法中圆融一切法，这时候形式既重要，又不是最重要的。若不懂得这些道理，很多人都会在一个地方不断打圈，并且每天都会烦恼于“修这个传承的法是否违背另一个传承？”“修这位导师的法是否违背另一位导师的教言？”等，这是非常不值得的。

正如我们之前所言，由于众生根机不同，调伏内心成办解脱之法也

形成不同的方便。因此小乘、大乘和密乘都是释迦牟尼佛的教法，这一点没有丝毫不同，但是针对不同根机，三者又有差异，修行者要懂得这个道理。这样一来，相信你就不会再有那么多的疑惑和烦恼，也再不会去诽谤其他传承。

正因为众生根机千差万别，所以佛教才会分为三乘教法，甚至广开八万四千方便法门，目的都是为了接引众生。因为一切有情众生都是有缘者，若仅仅以一种标准要求一切众生，可能有些众生能被摄受，另一些众生就无法与解脱结缘。为令一切有情众生皆能趋入解脱正道，我等导师释迦牟尼佛在调顺一切众生心相续的时候，根据不同的根机设立不同的方便道，这正是佛教最善巧也是最殊胜的地方。

## （十六）通达显密差异的必要性

《幻变道次第》云：“般若之乘法，胜义无差别，但于世俗中，净不净执二；殊胜方便乘，涅槃与痛苦，世俗亦无别，许见有高低。”

此“殊胜方便处”即指密宗。如上之教授都是从见解的角度中讲解，因此首先要知道什么叫密宗。

要记住，无上窍诀大圆满分为方便教授和真实教授两种。其中真实教授才是真正的密宗，而方便教授为趋向真实教授之方便。我等历代传承祖师无垢光尊者曾经说过：“我的教派是依见而修之教派。”也正是告诫我们，在见解当中而修行的教派为真实之教授，这才是密宗。但对初次修学密宗者而言，由于根机不够的原因，只能依靠修行而成办见解，这实为一种方便。因此时时要记住，现前我们提到密宗，是站在真实教授的立场之中与其他教派作所作的比较。此时若用方便教授做比较还有些不圆满，因为方便教授只是密宗趋向真实教授的一种殊胜方便，还谈

不上真正的密宗。

若不懂得真实教授与方便教授的区别，当别人问你显密差异的问题时，你恐怕只能告诉对方：“我只懂得修行而不懂得如何讲解。”这样的回答可能就有些不圆满甚至还有一些矛盾之处。因此我们如是传讲的目的，并非是依靠这样的词句来回遮他人的疑问，而是为了令自己能更清楚地了解到什么才是真正的密宗，以及显密真正的差异在于何处。

## （十七）实修方能明辨显密之差异

我们通常在讲法时会讲到智慧转为道用与意识转为道用两种，其中智慧转为道用是真实教授，就叫做密宗。虽然意识转为道用属于下乘派的修法，但是我们仍可以借助诸多方便令见解趋入密宗。因此我们讲解密宗特点时，不仅讲解见解不迷惑，还讲解修行方便多，行为无辛劳，根机为上等之根机等要点，但从见解本身的角度来说，依见而修的真实教授才是真正的密宗。这些区别必须要铭记心中。

这样一来我们就知道，如般若乘法显宗的见解，在胜义当中由于二谛无别之故，因此见解并没有差别，但世俗谛当中，还有清净和不清净两种执著。但就密宗的见解而言，在执受本体的前提之下，一切显现都是妙用。

但此处还要清晰一点，我们并非承许在不能执受本体的时候，贪嗔痴烦恼仍旧是功德。这可不是密宗的见解。虽然密宗讲解“烦恼即为菩提”，但要记住的是，对一个次第根机者而言，倘若趋入清净修行之中，就是令烦恼转为菩提的一个过程，一旦忽视这点，直接安立“意识犹如毛不换，色不变”，或者直接认为意识本身即为智慧的话，我们的修行又有什么意义呢？因此，对于次第根机者而言，若没有趋入修行，我们

的见解始终停留在意识范畴之中，但若能完全执受本体者，无论妄念有多大，有多么迁变，均能成为本体之妙用。正如华智仁波切在《三句精要》之中曰：“若能执受本体，妄念越粗大，更形成解脱自性之功能。”以及《般若心经》之中曰：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”都是讲解同一个道理：当执受本体之时，妄念粗大并不会成为漂泊轮回之根源，而是解脱之良伴。

当然，想要得到这样的见解，仅仅依靠小乘教法分析无分微尘和无时分刹那或者依大乘教法思维造作缘起性空的见解，是远远不够的。因为密宗讲解的是实相般若，是智慧转为道用的见解，这是显密见解之差异，但想要真正辨别显密见解的差异，则离不开实修。如同视力迥异的两个人观察同一个目标，视力好的人可以看得非常清楚，但是眼睛不好的人则只能看到模糊一片。虽然看到的是同一个目标，但由于视力不同，所以看到境象的清晰程度则完全不一样。同样一个道理，显宗和密宗都是为了成办心之自性，但是显密见解的真正差异，只有真正的密宗实修者才能辨别。如堪布昂琼在他的传记当中说过，他在前十二年已经得到显宗之见解，但十二年之后才真正悟到密宗的真实见解。由此可知，两者之间的差异只有修行者才能辩证，仅仅从文字或者教证理证上说明显密差异还是远远不够的，只有真正的实修者才能清晰明了地辨析显密见解的差异。

## **（十八）修学密法切不可轻视修行方便**

我们在讲解《上师瑜伽导修》时说过，修学禅定应该先从有相定开始入手而逐渐成办无相定，但这并非说明本传承成办禅定必须依照如此教条的方式才能圆满，而是由于众生根机不够的原因不得不如此造行。

由于我们的心从无始以来一直太过散乱，想要在初次修法时就能够宁静下来是不现实的，所以不得不依靠一个专注的对境令其趋入平静。就好比让你将石头置于空中一般，若没有底下的支撑，它决定会掉下去。所以我们初次修学禅定时，若没有有相定的基础，很难达到无相定的见解，因此必须先有相定开始入手，逐渐进入无相定。

当达到清明无相定的时候，我想你的见解已经开始趋向于出世间胜观，但是至于清明度赤裸多少则根据个人的见解来定夺。但还要记住的是，仅凭禅定而成办禅定，想要赤裸真实见解，恐怕需要很长的时间，所以我们在修法时必须借助其他殊胜的方便道来成办见解。比如在上师瑜伽导修中，讲解了通达方便与善巧运用等一系列方便作为修学禅定、成办见解的辅助。若能如是造行，相信你的禅定会增上得更快。

有些人会有这样的疑问：“将有相定转变成无相定，是凭借禅定本身的力量还是必须要借助其他力量？”当然，凭借禅定本身的力量是很重要的，但是借助其他的力量也不可忽视。

例如我们将密宗的见解比喻为大鹏金翅鸟的蛋，由于大鹏金翅鸟在蛋壳之中已经圆满了一切条件，因此它从蛋壳里一出来，就可以直接飞翔，不需要再如其它的飞鸟一样，需要经历成长的过程。同样一个道理，依靠下乘教法成办见解，必须先对一个见解有很深刻的感受才能趋入下一个见解，而密法则不需要这样一个过程，它能同时圆满一切。密法之所以具备这样的功德，就是凭借密宗的四个特点：见解不迷惑、修行方便多、行为无辛劳与根机为上等之根机。因此，我们说密宗殊胜可不是单纯说自己的导师有多么殊胜，跟随导师修学就可以了，若仅仅凭借这样的见解想要理解密宗还是有些不够。

当然，有些信众可能又会有疑问：“不是说历代传承祖师仅凭信心就可以达到见解吗？为什么我凭借对导师的信心就不能圆满见解呢？”

是的，凭借信心可以成办见解，但前提还要扪心自问，你自己的信心真的非常坚定吗？我想，很多时候，我们的信心经不起考验，因此并非如自己想象般坚定。当我们面对与自己无关的对境时，总觉得很有信心，一旦对境与自己有关，则小小的一件事情也会令自心产生很大的烦恼，而这正是我们凡夫庸俗的本性。

这些道理不仅要铭记于心，更要将其运用到实修之中，这样，我们的见解才会迅速增长。

## **（十九）密宗之殊胜——见解不迷惑**

依显宗而言，二谛于胜义中无有差别，世俗中则有差别。密乘之二谛不仅于胜义中，即使世俗亦无差别。

依显宗的见解而言，二谛在胜义中本来一如，但在世俗谛则有清净和不清净的差别。根据密乘的见解，二谛于胜义和世俗中均无差别。也就是说，在真正世俗谛中，即便眼前所呈现的一切景象均为世俗，但由于执受本体的缘故，世俗谛与胜义谛本来一如。

但此处还要记住一点，虽然密宗讲解二谛平等一如，但是现前我们作为次第根机，想要当下成办这样的见解是不现实的，因此在实际修学过程中，首先要将净观作为重点。一切修法的目的都是为了消尽贪嗔痴烦恼，但初次修法无法成办这样的见解，因此必须通过观一切本来清净来止息自己的贪嗔痴一切烦恼。虽然一开始的净观只是一种思维造作，还不能完全超越思维范畴，但若能时时如是造行，最终会趋向于清净的结果。甚至我们能否清净守持共道密乘十四条根本誓言的前三条，也完全取决于能否净观之上，因此净观非常重要。

虽然单就密宗的角度来说，往昔我们也讲过一些断除烦恼、转变烦

恼的方便，但密法主要讲解运用烦恼。运用烦恼必须要依净观。试想，若把自己生起贪嗔痴烦恼的对境观想为诸佛菩萨，内心还会生起贪嗔痴烦恼吗？自然就不会了。所以净观很重要。

例如我们初次进入佛门期间，由于不懂诽谤金刚上师的过失，因此无意中可能造下过一些这样的罪业，现在懂得这些过失以后，就要及时忏悔往昔所造的一切罪业。不仅每天至少念诵二十一遍百字明和一百零八遍金刚萨埵心咒，还要懂得时时净观，如是行持，才能更好地守持密乘誓言。每一个修行者都应该这样做。仅仅懂得理论，却没在现实生活中运用，就如同口渴时知道喝淡水可以解渴，却不去喝水一般，是无法得到真实受用的。

### **因现证清净平等轮涅无别，即见解不愚昧。**

由于密法当下已经执受轮涅无二之见解，因此妙力起现一切之相即便有多大的迁变，均变成本体之庄严和游舞，这时候已经达到体用一如，所以称为见解不愚昧。我们现前在实修过程中，也应该尽量往这方面发展。

如同《自现续》当中所言，不要执著自己的心，若自心散乱，很难赤裸心性。因此在平常的修行过程中，应尽可能把心安住在平静状态之中。虽然此处如是传讲，但作为次第根机，若没有圆满次第修行之方便，仅凭言辞树立这样的见解，并不是一件容易的事情。

### **故欲速证见解，疾净一切业及烦恼之障，应入密乘之门。**

为了达到这样的见解，快速消尽自己的烦恼业障，应该进入密乘。例如萨迦班智达在《大修行者涅槃之问答录》中曾经说过，从法的角度来说，唯密乘最为殊胜。所以当自己具备条件、对密法生起信心的时候，密法之外没有更殊胜之教言。

## （二十）略宣灌顶

依能成熟之灌顶与解脱生起次第甚深本尊、密咒之瑜伽，圆满次第成熟金刚身之殊胜方便、净观等理趣，藉以殊胜方便智慧，庸俗分别自然解脱，享用饮食等妙欲，亦可获得供养本尊之福德，且摄持息增怀诛四种事业等诸多方便。

首先我们需要了解何谓成熟灌顶。我们初次在一位导师面前获得的灌顶称之为基灌顶。它不仅是令自己趋入密法的一种授权，也是迅速成熟心相续的功德缘起，因此非常重要。在第一次灌顶当下就悟证见解的历代修行者不乏其人。即便如我等次第根机者，灌顶的当时不能悟证见解，但也会对我们以后见解迅速增长起到很大的作用。

虽然近两年我在各地讲法居多而灌顶较少，但当有必要时，我也尽可能在做一些灌顶。没有得过灌顶的信众也不用着急，我想还有很多导师在汉地授予灌顶，在一切条件允许的前提之下，去接受这些导师的成熟灌顶也是非常好的。但要记住，此处“一切条件具备”是指导师功德圆满、传承法脉清净、地处条件圆满以及自己信心清净，在这些条件圆满的前提下接受导师的成熟灌顶，是非常好的。

我相信很多信众不仅已经得过灌顶，在修学上师瑜伽导修时更是天天都在导师前得受灌顶，因为我们观想的“嗡啊吽”三字就是灌顶时代表一切的誓言物。例如平常灌顶时，宝瓶灌顶时用宝瓶清净水，秘密灌顶时用秘密水，智慧灌顶时用五股金刚杵，句义灌顶时则用水晶柱诠释三身之境界等，灌顶都有誓言物。而我们修学上师瑜伽时则将嗡啊吽三字树立为誓言物，于此中接受一切灌顶，所以两者没有丝毫之差异。实际当中，我们天天修行上师瑜伽，就是在天天接受灌顶。当我们受灌顶的时候，把上师观想成十方三世一切诸佛菩萨的总集，因此在如摩尼宝



般的上师前接受灌顶，能得到十方三世一切诸佛菩萨的加持。所以，对于依教奉行的修学者而言，他天天在受灌顶。这对修法非常重要。

## （二十一）修学本尊乃重要方便道

很多信众平常都在修学本尊，这也是一种非常重要的方便道。作为金刚乘弟子，尤其要从见解的角度当中知道，见解本身就是三根本、三身之境界。从缘起的角度中，平常树立一些三根本的目的就是为了创造实相三根本。因此我们在每天念诵上师瑜伽仪轨之外，能多念诵一些本尊仪轨也很重要。密宗所谓“修行方便多”，原因也正在此上。

本尊修法有所诠形相之本尊和能诠胜义之本尊两种。即便我们单纯站在生起次第的立场之中讲解所诠形相之本尊，仍旧会讲解密宗四钉的见解。尤其最后一个法性不变密意钉，还是在讲见解。因此修法若没有见解，即便观想前面的咒轮观得多清楚，实际当中仍旧无法与生起次第挂上钩。无论是所诠形相之本尊还是能诠胜义之本尊都没有离开过见解，因此见解非常重要。

我相信很多在座的弟子，在自己日常功课当中都在修一些本尊。为了能让修学密宗的弟子更好地得到一些方便，我们在《显密甘露心滴念诵集》中，也翻译了一些本尊念诵仪轨。其中观世音菩萨本尊的两种仪轨——《白莲花四臂观音仪轨》和《空行观音修法——永断轮回》都是上师的伏藏品。我们的上师喇嘛仁波切是观世音菩萨的化身，如今呈现于娑婆世界救度众生，从传承的角度来说，它是一种近传，犹如我们直接在观世音菩萨面前听闻般，所得的加持当然更大。若能如是修学，非常好。我想，这样的念诵集无论在藏地还是汉地，包括其他传承导师们翻译的，可能很多，但至于每个人能念诵多少本尊，则根据个人的条件

来定夺。无论如何，念诵一两位本尊还是挺重要的。

很多信众有时候可能会想，由于工作太忙的缘故，自己念诵不了这么多，也修不了多少法。若要是这样想的话，我相信即便有时间，恐怕你也做不了。原因是什么呢？因为你总觉得还有很多世间琐事等待着你去完成。例如在成都，即便闲下来，你首先想到的可能还是有很多麻将在等着你，所以没有空。是的，从这个角度来说，我也知道你们都很忙，因为工作做完以后还有麻将，麻将完了还要去逛街，因为商场又在等待着你。

但要记住的是，即便世间琐事多，生活事业多么繁忙，我们还是必须抽出一些时间用作修行。这是非常重要的，也必须这样做。

## （二十二）略宣气脉明点与净观

圆满次第有他身方便法和解脱方便法两种。我们通常讲解的是解脱方便法，也就是调整气脉明点。我们平常是否在修学呢？当然在修学，我们平常修学上师瑜伽导修时就在修学气脉明点。

气脉明点总分为身气脉明点、心气脉明点和自性气脉明点。我们现前着重调伏心气脉明点，目的是为了达到自性气脉明点。何谓心气脉明点？飘动一切妄念的力量是气，起现心识的通道是脉，明点就是识。我们在调伏心气脉明点的同时，身气脉明点也在转变。密宗最终可以获得虹光身的原因，是因为通过调伏气脉明点，将世俗的四大转变成清净之四大。若平时能遵照导师的教言，如法修学，不仅身体气脉明点会有所转变，当达到自性气脉明点时，就是佛果。因此，我们修学上师瑜伽导修，就在修圆满次第。

当然，修学圆满次第还需要观想脉轮，以及修持宝瓶气等，即便在

上师瑜伽导修中，也有持风等调气方法，都是契合着气脉明点的修行。依靠这些殊胜方便，才能迅速圆满见解。

单纯从生起次第的角度讲解，我们在观修之时，无论观修本尊还是上师瑜伽，都应具备三个要点：明清形象、提念清净以及坚固佛慢，而如是行持就是为了对治人我和法我。

例如明清形象，指无论是修上师瑜伽还是修本尊，都应尽可能将皈依境观得很清楚。若能将上师或本尊眼球里的黑白都观得一清二楚，当然是最圆满的。现前自己观修得如何？有时候，我们可能会认为所谓禅定就是“色即是空，空即是色”，因此只着重于修禅定，而眼前是否模糊则不予分辨。我想这样的修法可能源于懒惰和业障沉重，对于明分的体现会产生障碍。有时候我们在观不出来、做不到的情况下，总觉得修个大概就可以了，但这样的修法真的不圆满。

先问问自己，是诸佛菩萨作为导师在引导你，还是你在引导诸佛菩萨以后该怎么修法？我们都听说莲花生大师是第二佛，但你自己是否想要超越释迦牟尼佛与莲花生大师，成为第三佛呢？因为你已经开始修改历代传承祖师的修法。传承祖师教授生起次第修法时，首先讲解的是明清形象，无论是观修上师瑜伽还是本尊皈依境，都必须观得非常清楚。但现前你自己对这些修法进行了创新，自认为反正“色即是空，空即是色”，观得是否清楚没有什么关系。有这样的想法，不就是说你自己是第三佛吗？如果没有这样的想法，为何不遵循历代传承祖师的教言而修持呢？

要记住，这样的修法对对治一切不清净之相会产生很大的障碍。因为将眼前看得见的不清净之相转变为清净，就需要通过明清形象来成办，因此将皈依境观清楚非常重要。因为心的本体本具自性明了之特征，会显现非常清明的文武坛城。现前我们还没有赤裸心的本体之前，要靠观

想来提升明分，这时候应该观得清楚一些。

可能有些会说，我初次观想就观不清楚。试问第一次就能观得很清楚，第一座修法就能很圆满的话，你岂不早就成佛了吗？还需要一系列的修行吗？世人为了找到一个好工作，尚且花十几年甚至几十年的时间努力读书，我们现前为了获得永恒不变的快乐，并成为度化三界六趣一切众生之怙主，付出更多的努力，不是情理之中的事吗？若一瞬间就能圆满的话，你是不是也太牛了？当然如惠能大师这般殊胜的根机历史上也出现过，但几千年的佛教传承中，又有多少这样根机的修行者呢？我们烦恼太过沉重的缘故，离这些高僧大德的根机可能还是远了一些，所以修还是要踏实一些，不要懒惰。

细致讲解下去，明清形象对治的是对境的执著，而提念清净和坚固佛慢对治的是对心的执著，其中心的执著又分为我执和法执两种。当然，现前还不需要讲解这么深，依据如上教授细致修学净观，对于见解的增上是非常重要的。

### （二十三）略宣《饮食简供》

无论是灌顶、修气脉明点还是净观，都是密宗的殊胜方便，这些殊胜方便，平时都可以行持。

相信在座很多信众都有《饮食简供》仪轨。这个仪轨虽然文字简短，但平时吃饭之前若能结合其中的道理修学一遍，即便是日常的一顿饮食，也具有供养本尊之功德，能积累殊胜的福报。历代传承祖师以及众多修行者，每次吃饭之前都会做一次这样的供养，作为后一代弟子，平时若能如是行持，意义也非常广大。我们若能将生活中的种种对境转为道用，就能做到时时刻刻都在修行之中，更能体会生活本身就是一种修行。作

为密宗弟子，要懂得这些道理。

现前我们作为次第根机者，观修《饮食简供》需要作意观想。但是对于完全实证见解者而言，无论吃什么、喝什么，都成为供养。往昔有一位高僧大德时时安住于见解中，他每次吃饭都可以一次性吃一百个包子。很多人都感到很惊讶，这位导师的肚子得有多大才能吃得了一百个包子呢？有一次，他的侍者在为这位导师做饭的过程中觉得有点饿，于是就吃了一个包子。他想，一般人十个包子都吃不了，他的导师每天吃那么多，少吃一个应该没什么关系，九十九个也应该吃饱了。到了吃饭的时候，这位导师一边安住，一边吃着包子。吃完以后就问他的侍者，为什么今天的包子少了一个？因为他观想文武百尊时，有一位本尊因为包子少了一个而没有得到供养。试想一下，对凡夫而言，一个平常的胃怎么容得下一百个包子？恐怕再大的胃也装不下，但是真正具备禅定者，就具有这样的功德。

对于凡夫而言，我们不具备这样的见解，因此只能依靠净观来做供养。吃饭时将上师观想在喉间，这样吃饭也具有供养的功德。虽然我为大家传讲教言，我们之间已经形成师徒关系，但你们吃饭时还是尽量观想本尊吧。因为我已经这么胖，你们再一观想，我就更难瘦下来了。当然，这是一句玩笑，但我还是希望大家无论座上还是座下，都能配合着这些殊胜方便而做修行，这样大家都能积累殊胜的资粮，圆满解脱资具。这也是密宗不共之特点。

## （二十四）密宗殊胜之处——行为无辛劳

其不为苦行律仪之行为所苦恼，痛苦现为大乐，烦恼即成智慧，一切显现均成助伴或庄严，故称为不难。

从修行的角度而言，下乘派讲解诸多规矩，并且讲解为何要禁行以及违犯这些规矩的过失在于何处等，但是密宗是在无戏论当中创造无戏论，因此不会被诸多戏论所束缚，并且在行持过程中，一切显现均为助伴。所以我们称之为行为无辛劳，原因也正在此上。

当然，从这些对比可以看出，密宗的修学相对显宗来说更为轻松，但要记住的是，我们所讲解的一切，都是基于有见解的前提。也就是说，由于具备见地的原因，密宗的修学更为方便。这样理解会更圆满一些。

**无上密乘所化徒众之根机，为大乘中之大乘，利根中之利根，种姓力量极为殊胜，故根机为利根者，此等即为密乘超胜显宗之殊胜处。**

从根机的角度而言，对密法生起信心者，根机本身就是上等根机，是业力清净者。例如同样是对佛法生起信心，其中一个对下乘派生起信心，另一个对上乘派生起信心，从烦恼本身的角度而言，对上乘派生起信心者根机更高，烦恼更轻。若非如此，很难对上乘派生起信心，所以从种姓力量而言，根机更为殊胜。

总的来说，见解不迷惑、修行方便多、行为无辛劳与根机为上等是密宗超胜显宗之处。尤其我们现前已经对密宗具有信心，说明我们条件更为成熟，在成办解脱的路途之上，成办见解将更为迅速。但是想要做到时时护持自心，仅仅听闻这些教授还有些不够，平时还要细致学习与理解，尤其是见解不迷惑与修行方便多。只有理解前面的要点之后，行为才会真的无辛劳。否则仅仅依靠这不行那不行的说法，与下乘派恐怕也没有多大区别。

当然还要记住，在懂得显密差异的道理之后，无论是哪一种传承教法都绝不能诽谤，见解没有赤裸之前，配同下乘派而成办上乘派见解是非常重要的。我们讲解密宗的殊胜并非指责显宗的缺点，而是在我们更

好地理解上下不同的特点之后，在修行中能突出密宗的特色，迅速成办解脱。当然在实际行持中，必须契合自己的根机而修学，绝不能高攀。

## （二十五）踏实修行的重要性

现前很多信众主要在修学上师瑜伽导修，在修学过程中，不妨扪心自问，从显密差异的要点上，自己对上师瑜伽导修的理解如何。

首先是见解不迷惑。在修学上师瑜伽的过程中，我们是如何树立见解的？虽然目前还无法赤裸究竟见解，禅修也未达到很高的地步，但是当下认识的见解是怎样的？对于次第道理解有多少？修学过程中又运用得如何？其次是修行方便多。我们说过，仅凭禅定的力量想要达到后面的见解是很困难的，必须要具备方便之辅助。上师瑜伽导修中所传讲的方便我们具备了有多少，了解了多少，又运用得如何？

我们在讲解上师瑜伽导修时，着重讲解了四精要法的重要性，其中的要点必须要懂。无论何时何地，若能将这些要点背诵下来，才说明已经圆满理解了这些解脱方便道。要记住，这些方便是我们成办解脱的唯一工具。如同砍柴的人手中必须有斧头，上战场的人手中必须有武器，割草的人手中必须有弯刀般，想要成办解脱，必须懂得如何成办解脱。尤其作为密宗的弟子，从理论上可以从不同角度理解显密差异，但是在实际运用过程中，上师瑜伽导修就是唯一的运用之法。现前我们对它的理解有多少，运用得又如何呢？如有不足之处，还是应该多学一些。

前段时间我见到很多在家居士已经把上师瑜伽导修四精要法倒背如流，我觉得这样非常好。我也常常告诫弟子，作为修行者，还是踏踏实实地修行为妙，不要说一些不切实际的话，做一些不切实际的事，这不符合我们实修讲法的特点。若讲法只是从字面上解释一下词句，我想意

义也不是很大。因为很多人进入佛门的时间已经不短了，也闻思过诸多理论，从字面上理解这些道理并不困难。但对修行者而言，将这些教言运用到实修当中，才是最重要的。若能如是造行，修行即是理论，理论即为修行，我们才能算是圆满的修行者。

对于绝大多数弟子而言，能够依止导师的时间并不长，这就需要弟子在听闻讲法之后，平时在家好好用功思维与修行。当对一部法有所了解以后再趋入下一部法，这样见解才不会只停顿在文字上，自心才会逐渐变成教理。这才是我们真正需要的。

## 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！