

## 《圣者言教》第四十三课（一）六种导师

我等导师释迦牟尼佛传讲的一切教言，总摄于三乘教法之中。小乘教法和大乘教法称之为因法，密乘教法称为果法。我们现前修学的就是密咒果法。在修学这么殊胜的法门之时，既不能见到一位导师就随意依止，也不能不观待自己的根机，直接修学甚深之法。

记得往昔我们在传讲上师瑜伽时多次讲过，今生成办解脱必须具备三个条件——传承法脉清静、导师功德圆满和弟子信心圆满。前两者称为外在缘起，后者为内在缘起。若内外缘起不相应或不圆满，即便我们修学多么深奥之法，恐怕很难成办即生解脱。为了实现我们的心愿，依无上窍诀大圆满今生成办解脱，在修行过程中，绝不能轻视我们传讲的一系列道理。

在成办解脱的路途上，传承法脉清静和导师功德圆满是必不可少的。无论修学什么法门，初次进入佛门的我们都像一张白纸，对法不通达，对修行更是一无所知，这时必须得到一位具德上师的教授。如果导师功德不圆满，传讲的一切教言都是相似之教义，对治烦恼会形成极大的障碍。

我等导师法王如意宝曾在《直指心性》中传讲，导师总分为六种——总师、皈依师、酬忏师、传讲续部教言的上师、灌顶上师和传讲窍诀的上师。前三者为共同上师，后三者为不共同之上师。总师又称为一般上师，也就是我们身边的某个人，即便从种

姓的角度与我们是平等的，但由于往昔依止导师时间和内在觉悟的不同，这个人说的话对自己以后修学佛法起到很大的作用，这个人就是自己的一般导师。皈依上师，就是把我们从误道、偏道和邪道中拯救到正道上的导师，以及为我们授皈依的导师。酬忏上师，是指在某位导师面前发露忏悔无始以来所造罪业，这位导师就是酬忏上师。不共同上师是为我们传讲续部的导师、为我们授予成熟灌顶的导师和为我们宣讲解脱窍诀法的导师。

### 《圣者言教》第四十三课（二）如何观察、选择上师

以上我们讲解了外相上师、内相上师、密相上师和极密上师，在修学深之深法无上窍诀大圆满时，要得到诸法之精要，必须依止密相上师和极密上师。至于如何寻找这样的导师，我们从教证和理证两方面稍微进行了传讲。由于末法时代众生业及烦恼沉重，内在本具智慧薄弱，仅凭历代传承祖师所讲解的教证和理证去选择导师，恐怕还不具备这样的智慧。这时该如何选择导师呢？就要从信心和慈悲心两方面去观察导师的功德。

平常我们无论讲解修行还是心的本性，都在讲解这两种功德。我们行持一切善法都是为了对治自己的内心，目的就是消尽烦恼，圆满功德。从佛的密意角度，我们可以站在两个不同的立场讲解佛的功德，就是断证——断除一切逆缘，获得一切顺缘。当我们讲解断除逆缘的时候，直接讲解消尽烦恼，间接讲解它的

功德。当我们站在功德的立场中讲解时，直接讲解功德，间接讲解灭尽。由于语言的局限性，我们只能描述一方面，但站在佛的密意之中，断证功德是同时圆满的。也就是说，我们在讲解信心和慈悲心圆满的时候，间接是在讲解贪嗔痴烦恼已经消尽；在直接讲解贪嗔痴烦恼消尽的时候，间接讲解功德信心和慈悲心已经圆满。所以我们平常修学过程中观待自己的见解是否在增长，就要以烦恼是否减少、信心和慈悲心功德是否增长作为抉择。在选择导师期间，我们的智慧无法辨析导师的内在功德，但如同太阳自然具足光明和温暖般，内证圆满的导师自然具足普遍清净的信心和慈悲心，所以我们就从这两方面去观察导师。

第一信心是否圆满。所谓圆满的信心是讲解普遍之信心。由于已经从意识分别中超越，导师的信心是无缘的，普遍性的。这位导师讲解的一切，无论涉及教法、导师还是其他人、事，永远不会有赞自毁他的现象。信心圆满是完全执受心的本性的表现，而信心不圆满时，当然仍旧在轮回的范围当中，即便当时具有一些功德，但还是掺杂一些轮回的成分。

第二慈悲心是否圆满。在救度众生的过程中，是有选择地度化众生，还是无有分别地悲悯救度一切众生？一位具德导师在度化众生的过程中永远没有选择性，如同我们在讲解发菩提心时一般，所有众生都是无始以来的父母。尤其是一些有境界的成就者，当某些众生损恼他们的时候，他们还会因为这些众生内在烦恼更

加沉重而倍加悲悯。我们平常站在所有宗教的立场上，讲解一切宗教从总体角度中都是一如的，都讲解爱心和行善，但是从支分的角度却有很大差距。佛教讲解的慈悲心是普遍性的，无论是谁，包括怨敌和魔鬼在内，都是我们无始以来的父母，都会慈悲度化。但其他宗教可能不是这样，都有选择性，比如这个可以度那个不能度，这个不能伤害那个可以伤害等。我们今天讲解这些不是为了辨析宗教之间的差异，而是讲解自宗派修学过程中要具备的一些条件。

我等导师释迦牟尼佛曰：“我为汝示解脱道，当知解脱随自转。”虽然以后能成办怎样的境界，一切取决于自己，但前面导师之缘也不可缺少。若将导师之缘搁置一旁，即便自己怎么修行，由于不懂修行理趣的缘故，一切都变成偏见和邪见也有可能，因此要皈依正道之中，首先必须得到具德上师的圆满摄受。

可能有些人会有这样的疑问：“不就是修一个法吗？需要那么复杂吗？我不观待导师，仅仅观待导师给我传讲的法，难道不可以吗？”如《功德藏》中说：“人性恶劣诳如绳，依止上师如捕獐，已得正法麝香物，实喜狩猎舍誓言。”如同把导师观想成獐子，把法观为麝香，把自己当做猎人般，猎人捕杀獐子是为了得到麝香，我们依止导师仅仅是为了得到教法，至于是否对导师有伤害、是否要守持誓言都搁置一旁，因为和我们没关系。换句话说，就是依法不依人。在无上窍诀大圆满的修行者中，这种现

象完全是堕入金刚地狱之因，即便你当时得到一些法义，对成办解脱没有丝毫之利益。

要记住，我们在依止导师的过程中，导师即为法，法即为导师，必须站在一如的立场中依止。所以，初次观察导师非常重要，绝不能无知和烦恼的前提下盲目依止导师。人身难得，寿命无常，要在今生短短的时间中成办解脱，对这一系列道理必须圆满通达。

经中曰：“欲知前世因，今生受者是，欲知后世果，今生作者是。”由于无始以来所做善行，我们今生获得十八种珍宝人身，现前若不精进如理如法地修行，未来能否获得这样的人身，恐怕很困难。如果没有利用珍宝人身行持善法，让它在我们手中白白空耗，那太不值得了。尤其我们现前已经对无上窍诀大圆满生起信心，并具备修学密宗的一系列条件，这时我们必须遵照历代传承祖师的教言如实修行，绝不能打折。

要知道历代传承祖师的教言，必须先依止上师，在上师足下听闻教法，所以初次选择导师非常重要。我们现前已经得到我等大恩根本上师喇嘛仁波切和法王如意宝的摄受，对这样的高僧大德是否还需要观察、选择？当然不需要。但这并不意味着我们不需要理解这些道理。我们现前进入佛门的目的，不仅是为了自己成办解脱，更要引领一切众生趋向佛法。如果我们对这一系列道理不通达，在为他人讲解的时候也都是大概、可能、应该这样模

棱两可的说法，依此修行的人，见解恐怕永远达不到本派传承预期的效果。所以依止导师，首要观察，观察之后一旦依止，就要通达教言，依教奉行。

### 《圣者言教》第四十三课（三）看待轮回过患而精进修法

很多人认为，只要对密法生起信心，作为密宗的修行者，就应该算圆满了。当然从总的角度来说，只要对密法和传讲密法的导师生起无比之信心，从此不在内心中生起疑惑和诽谤，基本上已经具备修学密宗的根机。但为了更加认识修学密宗弟子的法器，多了解一些当然是最好的。

下面我们就要讲解修学密宗的弟子要具备什么样的根机。反观自身，若具备这些条件，则应更加执受这样的根机，创造更好的条件；若不具备，则要时时调伏自己的内心，依靠不同的方式去创造这些条件。

有时候由于烦恼习气沉重的原因，认为自己现前虽不具备修学密宗的条件，但可能将来某一天就会具备。要记住，世上没有不劳而获的现象，在稍微具备条件的时候，就要去创造，不要等着某一天会天上掉馅饼，自然具备这个条件。像有些人说自己业及烦恼太沉重了，修行过程中要么昏沉要么掉举，或者对平常所讲的很多道理无法理解，所以现前无法圆满修行无上窍诀大圆满，只能从事一些身语的善法，等待着未来一切条件具备之时，

再成办解脱。我想你的前世可能也是这样想的吧。如佛经曰：“欲知前世因，今生受者是。”你现前进入佛门，充分说明你前世决定是一个修行者，但为何前世没成办解脱，我想可能也是因为昏沉掉举太沉重，一直在修行环境恶劣的地方，认为自己不具备一系列条件，所以希望通过多做一些善事，在未来具备更好的根机时，再去成办解脱。今生我们虽然又获得了十八种珍宝人身，但前世的习气仍旧存在，所以还是不停地拖延修法，为自己找借口，希望未来再修。但未来能否具备这样的条件，尚是未知数，即便有幸再次获得暇满人身，如果还是这般拖延，又有何意义？所以我们现前应披上精进铠甲，今生必须成办解脱。

现前我们已经认清轮回过患，虽然由于上师的加持以及自己无始以来从事的善行，今天没有遭受极大的痛苦，但谁也说不准未来不会遭受极大的痛苦，所以从自利的角度，我们现在就要精进修法。同时，作为大乘教法的信众，我们已经受了菩萨戒，无论从意义还是名称方面，都已经成为佛子菩萨，担负着救度三界六趣一切众生的责任。众生如今正在轮回中遭受痛苦，我们又怎能坐视不理，等到未来的某一时刻再去度化这些众生？想一想，当我们自己的亲生母亲遭受痛苦时，我们会想“算了吧，我今天没有能力，等我以后有空的时候再来看你”吗？如果世上真有这样的人，也是最可耻的人。因为母亲在养育我们的过程中，可没有在我们需要帮助的时候，找借口把我们搁置一旁。如果这样，我相信我们都不会长大成人。如今母亲遭受痛苦，我们怎能将母

亲的痛苦视若无睹、搁置一旁？所以无论从他利还是自利的角度，我们今天都必须精进修法，再不能等到未来的未来。

#### 《圣者言教》第四十三课（四）看待寿命无常而精进修法

尤其当临终呈现在我们面前的时候，我们的内心是喜悦还是痛苦？若为痛苦，则充分说明我们的一切条件并不成熟，现在就要去创造这个条件。

我以前给你们讲过这个例子。往昔我讲法期间，看到一个闻法的老尼姑，手中拿着一张纸，天天看着纸伤心地流泪。有一天她上来见我，说那天是她儿子的生日，她天天看的那张纸，是她儿子临终之前留下的遗言。她出家之前是个居士，出家时已经有一个儿子。儿子十八岁时患上绝症，快去世的时候给母亲留下了几句话。我看见上面写着这个年轻人对生命的不舍，对亲人的不舍，以及面对临终时内心的痛苦。虽然我并不认识她的儿子，但看着这些文字，好像也能感受到她儿子临终之前的那份痛苦，心里真是酸酸的。我想，在到达临终那一刻，如果我们的内心充满痛苦，说明我们今生获得十八种珍宝人身真的已经完全空耗，无始以来所做的善行，就得到这样一个结果，真的令人寒心。反观自心，如果无常今天降临，你有多大的把握可以做到喜悦自在？可能很多人会逃避思考这个问题，但要记住，想不想是你的事，无常来不来是无常的事。有一点是特定的，就是无常迟早会降临

在我们身边。从古至今，无论是才思敏捷的聪明人，还是富可敌国的有钱人，抑或权倾天下的达官显贵、名噪一时的风云人物，现前除了有些文字记载，还有什么呢？恐怕就是一把骨灰和一堆骨架。他们生起拥有的财富、权势、名声、智慧，在临终时又能起到什么作用呢？因此我们绝不能欺骗自己，从今天起就要精进修法。

人生在世，所做的每一件事不就是为了幸福快乐吗？但是仅凭世间的方式，谁又得到永久的幸福快乐了呢？世上很多人没有精进修法，无非是业及烦恼沉重的缘故。由于习气烦恼的逼迫，根本想不到无常，即便有时看见无常的显现，内心产生瞬间的恐惧，也会依靠不同的方法把它掩藏起来，比如到酒吧喝酒，到娱乐场所消遣，依靠这些方式来掩盖自己的恐惧和痛苦。但这些方法在年轻的时候还可以，因为年轻的时候人有很多目标，即便当时有一些痛苦，依靠追求不同的目标，可以暂时压制这些烦恼和痛苦。但是随着年龄的增上、阅历的增加，开始放下一些年轻时曾非常执著的追求，人的内心也会变得越来越空虚，越来越无聊，越来越恐惧。为了麻痹内心的恐惧，开始四处旅游，参加一些集体娱乐项目。但过一段时间，这种内心的恐惧和无聊还会产生。从这些可以知道，如果生前没有修行，临终时内心充满痛苦是特定的。为了临终时获得自在快乐，我们应该从现在开始精进修法。

莲花生大师曰：“今生的时间越长也是少许个月，未来的时间则是无量。若欲来生不受任何痛苦，现前就要进入佛门精进修学佛法。”我们现前正遵照莲花生大师的教言而行持，即便暂时生活条件简陋，粗衣素食，我们的内心也充满了快乐和幸福。

有时在面对世俗物质条件比我们更好的人时，难免会羡慕。但是细致观待，这些其实都不值得羡慕。为什么呢？因为我们现前所做的一切，都是为了消尽未来会降临的巨大痛苦，当我们已经做到这一点的时候，简朴的生活就是真正快乐的因。所以，我们应该舍弃今生，精进修法，创造永恒的快乐。

### 《圣者言教》第四十三课（五）唯有信心才能证悟诸佛密意

很多人以为，进入佛门烦恼就会自然消失。其实并非想象中那么容易。要消尽烦恼，必须具备很多条件。以上我们讲解了修行中依止导师的法相，下面我们要讲解作为弟子，要具备哪些条件。

【弟子之法相：如颂曰：“信心精进慷慨毅力大，誓言清净品善敬上师，三门承侍堪为随从仆，说是密续依附之法器。”】

作为修学密宗的弟子，首先要具备信心，第二要具精进，之后是慷慨、毅力大、誓言清净、品善、敬信上师和三门承侍。以上总说修学密宗的根机，以下再一一细致解释。

【于无欺上师三宝，具足坚固之胜解信，即解脱之种子；】

首先讲解信心。成办解脱的真正种子，即为信心。也就是说，无论祈祷上师还是将一切教义纳入心相续之中，靠的都是信心。信心如同一扇门，诸佛菩萨的加持和一切教法的加持有多大，能纳入内心多少，完全取决于信心之门打开多少。

信心总分为净信、欲信和诚信。若能具足诚信，打开一切善门，则无论是上师三宝的加持，还是能对治烦恼的一切教义，都会无余趋入心相续之中，迅速消尽烦恼成办解脱。信心是解脱之种子，能否成办解脱完全取决于信心。若不具备信心，即便具备其它一切条件，如同我等导师释迦牟尼佛时代，善星比丘和提婆达多般，他们也在按照自己的方式精进修法，甚至通达三藏教法一切理论，但由于缺乏信心的缘故，最终堕入三恶趣之中。这充分说明，若不具备信心，即便一切条件多么圆满，也无法成办解脱。若具备信心，则如那若巴尊者依止帝洛巴般，虽然外相上没有离事专修，但还是证悟了如佛般之密意。

那若巴尊者曾经是印度守持西门的一位班智达，对理论非常通达，后期文殊菩萨呈现在他面前说，要想即生成办解脱，仅凭这一点是不够的，应去依止具缘导师帝洛巴尊者。那若巴听到帝洛巴尊者法名当下，生起无比之信心，放弃所有的一切，背着一袋干粮，踏上寻访导师之路。到达时，那若巴到处打听成就者帝洛巴尊者的住所，但当地人并不知道有一位叫帝洛巴的成就者，

只知道一个叫帝洛巴的乞丐。那若巴尊者想，成就者可能示现各式各样的形象，那位乞丐说不定就是我的根本上师。于是迅速趋往他的住处拜见。在找到帝洛巴尊者时，他正在河边钓鱼，钓上一条鱼就在火上烤着吃，还分给身边的很多便友。那若巴尊者看见这一切，生起无比之信心，跪在帝洛巴尊者前祈请收他为徒。帝洛巴尊者说：“我只是一个乞丐，什么都没有，自己都食不果腹，要靠钓鱼为生，我怎么摄受你呢？”但在那若巴尊者的反复祈请下，无奈答应：“你要是想依止我，就跟在我后面吧，但是我讲不了什么法。”从那天开始，那若巴尊者紧紧跟随着导师。导师没有给他讲过什么法，也没让他修过加行、正行，更没让他念诵咒语经文，只是让他跟随在身边，时不时地难为他一下。

有一天，帝洛巴尊者对那若巴说：“我今天肚子太饿了，你能不能到外面给我偷些东西来吃？”由于那若巴把帝洛巴尊者当做真正的导师，因此无论导师口中说出什么，都当做真正的教义，不折不扣地遵照导师的话去做。所以那若巴尊者就出去为帝洛巴尊者找食物，在找到一些粥想偷偷拿走的时候，被人发现毒打，几天几夜起不来。帝洛巴尊者也不管他，给他做了加持后又带在身边。就这样经历了二十四个苦行，那若巴尊者对帝洛巴尊者的信心没有丝毫动摇。最终有一天，那若巴和帝洛巴到了一个地方，帝洛巴尊者想在那里煮茶，于是那若巴尊者拿着锅到小溪边取水。取水时看到一些猎物的情景，就在那边耽搁了一点时间。回去的时候，帝洛巴尊者非常生气地说：“你为什么不及时回来？”

你看看你过去取水取了多长时间？”当时把自己的鞋脱下来，抓住那若巴尊者就用鞋子打过去，把那若巴尊者打晕了。当那若巴尊者再次醒来的时候，已经开悟，圆满实证上师的密意。

在那若巴尊者开悟的过程中，尊者既没修前行，也没修正行，更没做善事，只是紧紧跟随在上师身边。尊者虽然看似没有修行，但却始终如一怀有对上师最真挚的信心，最后如理如法证悟到上师的密意。智悲光尊者曾经说过，他摄受的弟子有三种类型，一种是具信心者，一种是具智慧者，一种是具精进者。具智慧者通达很多理论，在修行过程中，由于平常思维敏锐的原因，可以辨别很多，但得出的见解只是伺察意之见。具精进者天天都在修行，但最终只能得到世间禅定。唯具信心者方可如理如法地修学，无余获得上师全部密意。从此教言就能知道，成办解脱的条件是信心。

### 《圣者言教》第四十三课（六）修行要自然

信心是成办解脱之种子，所以我们反复强调，要反观自己的信心，不要光说自己的智慧非常敏锐，通达从小乘十八部乃至密乘之间的所有见修行果。要知道，只要多看看书，谁都能通达。虽然不能说圆满通达，但长时间阅读这些教言，我相信稍许有些感受谁都能做到。也不要说自己天天都在家里闭关修行，若不具备信心，即便精进修行，可能最终得到的也只是世间禅定。

这段时间我也告诫亚青寺所有的弟子们，冬季我们以修行为主，遵照历代传承祖师的教言，一天瑜伽四座，从早上黎明到晚上，每天至少修行九个小时以上。入春直到秋季之间，由于季节变化的原因，天气转暖，这时如果还是独自一人天天在房间里修行，当然也很好，但又要记住，不能让修行变成一种极端。极端的行为和心态，可能会导致精神不正常。类似这样的现象，在我们身边很多道友中都呈现过。

可能很多人不理解，为什么修法会让人精神不正常？难道修行也会走火入魔？要知道，令人精神不正常的不是法，而是极端的行为和思想，法只是修行中的一个缘。从春季到秋季，修行当然不能搁置一旁。亚青寺作为实修圣地，平常当然以实修为主，但在天气逐渐变暖的季节，我们也要学会放松身心，这也很重要。我等导师释迦牟尼佛六年苦行的过程中，一年只吃一粒米，尝一滴水，完全没有丝毫懈怠，如实修法。但是后期释迦牟尼佛真正觉悟到，要成办心的本性应该依靠自然而不是极端，于是开始放松身心。当然，释迦牟尼佛的放松并非我们想象中世间的放松，喝点小酒，哼个小曲，到娱乐场所玩玩等，不是这样的。释迦牟尼佛的放松，是既不太紧张又不太松缓的状态，也就是自然。

尤其我看到有些弟子，如果真是精进修法，我一点都没有意见，但在身心不自然的前提下，如果仅仅是急于成就，我还是要提醒一下。有些弟子因为高原环境太恶劣，吃穿用度各方面都不

方便，所以想尽快回到汉地去。汉地虽然环境与物质方面舒适一些，但是修法氛围又没有高原地方好，所以又怕回到汉地修行懈怠。思前想后，只能在短短的时间中“精进修行”，在高原证悟后再回到汉地，所以天天闭关修学。这么修行能不能“见道”我不好说，但等几天出关的时候，可能就是头发长长的，眼睛大大的，无论是意乐还是行为，都与往昔不同了。大家一定要记住，修行要如理如法。我们的心看不见摸不着，仅凭我们凡夫的极端行为，想在短短的时间内改变，恐怕并不现实。

以前我在东北见到过一位母亲，是一个非常虔诚的信众。她的儿子对佛法也非常感兴趣，大学毕业前，考虑到一旦工作，就要按时上下班，被世间的很多事情束缚，没有什么时间修法，所以祈请母亲，是否可以在没找工作之前，到古刹或无人之处先修几个月法。母亲看到儿子有这样的的心愿，非常高兴，当即答应了儿子的请求。儿子到了一个古刹，按照自己的方式闭关了三四个月，出关回来以后，就变得不正常了。这位母亲非常疑惑，非常担心，就把儿子带到我的身边，看看该怎么办。这就是极端的修行带来的后果，以前我们这边也有很多类似的现象，这也是我们讲解这一系列道理的原因。

听法是身心放松的一种方式，它一方面可以促进我们对佛法的通达，另一方面也会让我们的烦恼逐渐消失。总的来说，就是在身心轻松的状态中调伏自己的内心。我们都是凡夫不是圣者，

有时候真的需要这样一些方法，懂得这样一些道理，并在知道这些道理以后，学会放松，学会自然。

### 《圣者言教》第四十三课（七）信仰佛教是迷信吗？

信心乃解脱之种子，所以我们要时时培养自己的信心。无论是居士还是出家人，只要信心不纯净、不普遍，就已经算不上一个修行者。可能有些人非常偏执，经常挂在口上的就是对你修的法没有信心，对我修的法有信心。请问，西方极乐世界还会分彼此吗？阿弥陀佛还会分你我吗？这些都是对佛法不理解，在迷惑中信仰导致的过失。

我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经说过：“初行者修法并非主要，首当之要务乃通达如何修行。”细致观待，从初入佛门直到现在，我们做了多少善事，身体经历了多少苦行，口中念诵了多少心咒和经文，心中时时都在调伏看不见摸不着的烦恼，我们付出的代价一点都不少，如果最终修出来的一切都是偏见，都变成无利益之事，那太不值得了。我以前常说，亏本的买卖不能做。在修行过程中，我们就是一个跟烦恼阎王爷做买卖的生意人，我们付出了那么大的代价，真的不能亏本啊！

可能很多人认为信仰佛教是迷信，但我们可不能在迷惑中信仰。佛教至今已有二千五百多年的历史，如今我们也是遵照历代传承祖师的教言在修行，如同已经真正从沉睡中苏醒的人一般，

知道梦里所有的一切环节而对正法生起信心，这时绝不是一种迷信，而是在非常清明的状态中产生信心。

可能有些不懂的人仍会有疑问：“你们说修行是为了往生西方极乐世界，但我又看不见，看不见的东西我怎么信任它有呢？这种信心难道不是迷信吗？”细致观待，从自身的角度中，你能看见自己的后脑吗？如果看不见就说明没有，只能承许你是没有后脑的人。我们都知道这是不成立的。

再观察世间。我们做什么事，都能看见预期的结果吗？比如做生意，你在做的过程中，能看见后面能挣多少钱吗？我想大概有一个预期，但却看不见。如果看不见就没有的话，你为什么还要投入人力、物力、财力去做这个生意呢？纵观世间，很多人即便看不到呈现的果报，也在为可能的结果而劳碌奔波。

往昔我听过一个笑话。说一个人非常饿，吃了四个包子才吃饱。有一个自以为聪明的人说，你吃的前三个包子都没有饱肚子，只有第四个包子才吃饱，所以吃第四个包子就行了，前三个包子都是浪费。我们往昔都吃过饭，都有经验，看到这个笑话都会不以为然。但细致观待，如果说前三个包子没有饱肚子就不吃，最终能饱肚子吗？如同这个道理般，现前行持善法没有呈现西方极乐世界就将善法搁置一旁，最终能呈现我们预期的果报吗？所以这些都是没有智慧的人所说的偏执之言，作为修行者，必须会辩证，懂得一系列道理。

## 《圣者言教》第四十三课（八）精进乃解脱之伴侣

【极欢喜心趋入教言，刹那亦不舍弃而修持为解脱之伴侣，即精进；】

我们带着欢喜心趋入教言，是因为前面具备修心四法的动力。如果没有修心四法的基础，无因无缘中对教法生起信心恐怕也很难。尤其很多弟子放下世间琐事，克服诸多困难，千里迢迢来到高原地方，内心充满喜悦地求法，当然是修心四法的功德。特别是长时间在高原地方修学的弟子，舍弃汉地优裕的物质条件，在气候恶劣、物质简陋的高原地方长期修行，难道他们没有地方可去？难道他们不会享受世间的物质快乐？都不是。就是因为修心四法的动力，即便生活条件多么简陋，他的内心永远是喜悦的。

在修行过程中也同样一个道理。由于习气的原因，无论我们的身体还是内心，都觉得修行是一种苦行。尤其身要七支坐法，由于汉族人的习惯是坐椅子、沙发，盘膝而坐的姿势平常很少用，所以开始坐的时候当然腿会痛。但即便是痛，我们也应坚持。还有口里念诵，有些性格内向的人不爱说话，有些懒惰的人不爱念诵，现在却要念很多很多仪轨，所以也不能随顺自己的习气，必须强迫自己念诵。特别是看不见摸不着的心，要让它静下来，可能还会让自己的内心产生极大的烦恼。但即便要经历这些坎坷，

我们还是要尽可能超越，这时必须依靠修心四法。修心四法是我们精进修法的精神支柱，有了这个动力，我们修行过程中才能永远都充满喜悦，才能做到精进。

修心四法修得怎样，反观自己平常修行过程中，是带着一种喜悦，一想到要修行就非常高兴，还是一想到修行，就觉得是一种包袱、一种负担？如果是后者，我相信你的修心四法并没修好，这时你着重要修的就是修心四法。一旦拥有前面这一系列条件，在以后的修行过程中，你会越来越精进，而且内心时时都充满喜悦。

修本传承上师瑜伽、成熟口诀法的弟子都知道，我们要求大家早点起床打坐。反观自身，早上起来的时候，如果内心因为可以起床修行而充满欢喜，说明你的修心四法修得不错。反之，如果内心总是想着能不能再睡几分钟，那充分说明，你还得多观观修心四法，因为四厌离法的基础没有扎实。要记住，解脱的伴侣是精进，精进的前提是修心四法。

虽然高原地方进入夏季以后，气候越来越好，风景也非常优美，但其外的季节还是非常艰苦的。一心求证解脱的信众，平常若能在这边多呆一段时间，意义非常广大。要记住，不是高原地方需要很多人，而是我们要成办解脱，必须在这样的环境之下方能精进修持。由于我们都是初行者，见解不稳固，修心四法的基础不牢靠，如果在一个环境非常好、生活条件非常好的舒适之

处，。可能没有创造正法之前已经进入非法之中，已经被魔障束缚了。这一点我等历代传承祖师无垢光尊者以及堪布昂琼曾在不同的教言中如是讲解，所以修行不能仅仅去寻找舒适。

往昔我也听到很多出家人说，高原地方的佛教气氛是很浓，但是环境太糟糕了，所以还是想回到汉地的寺院中去打禅七。因为打禅七期间，既不需要自己亲自下厨做饭，寺院中供应的包子又非常好吃。是的，从当前的角度来说，我们各方面生活条件是很苦，住的土房四面都是老鼠洞，平常吃的东西里面也有老鼠屎。但平常若能多阅读一些历代传承祖师的传记，我相信即便我们眼前的生活条件很简陋，也没法与历代传承祖师的艰苦生活对比。历代传承祖师是在那样艰苦的条件下精进修法获得解脱的，我们当然也要追随他们的足迹，以精进成办解脱。

细致想想，人身难得、寿命无常，仅仅为了舒适，为了包子好吃，就舍弃能够即生解脱的正法，真的值得吗？修行真的需要精进一些。我相信如今在座的很多弟子都已经做到了，意义非常广大。

### 《圣者言教》第四十三课（九）修行者应慷慨博施、具大毅力

【于法纵遇命难亦能博施财物，即解脱之先导；】

这里的博施财物，不仅指一切世间财富，也讲解法施和无畏施。站在外在的立场之中，纵遇命难，也要尽自己最大的力量去帮助他人。这些是下品布施。三布施中，法布施和无畏布施的功德高于财布施。作为密宗的弟子，在平常的修行过程中，无论遇到多么大的坎坷和违缘，都要精进修学佛法，救度三界六趣一切众生。这是上品布施。思及人身难得、寿命无常，更要时时披上博施财物的铠甲，为解脱之先导。

**【纵已修持若干年月亦不急躁，尚具修法之大毅力，即解脱之根本；】**

我们现前所修之法是一切乘法之顶点，诸法之精要，从法的角度而言，是最殊胜的。当然站在某种角度上，不同的导师可能会讲不同之法，并强调他所传讲之法是最殊胜的。比如有些导师提倡放生，就会讲解作为居士，成办解脱的唯一条件是放生，因为放生可以培养慈悲心，而慈悲心是一切诸佛菩萨的密意，同时，救度他人生命是一切善行中功德最大的善行，所以，放生是佛法中最殊胜的法。对吗？对，针对这样的弟子，放生就是最殊胜的法。还有些导师说，弟子应该先闻思，实修可以搁置一旁，因为如果不懂什么是佛法，如何能修行消尽自己的烦恼呢？也有些导师说，作为一个居士，平常修法可能做不到，现前能做到的就是广结善缘，多做功德，比如捐资筹建寺院、塔像、养老院、孤儿院等。

以前我们家乡有个非常慈悲的老和尚，如果谁家里有什么事情需要做佛事，都可以请这位老和尚去。他对寺院也非常好，每次出去化缘，主要也是为了寺院。据说他每次去化缘的时候，都是先为寺庙，而且每到一家的时候，都会要求按照他说的数量进行供养，当然不是很多，比如将家里一天的酥油、奶饼供养寺院，为这个家庭积累福报。之后，才是给自己化缘，这时就会完全随缘，施主愿意供养多少就多少。这是这位老和尚随缘度化众生的善巧方便。

当前我们修学的法，是一切乘法之顶点，是最殊胜的法。有些弟子在修的过程中，因为闭关了一年、一个月或几天而感到非常满足，非常了不起。要记住，闭关时间的长短并不重要，重要的是观待修行对调伏内心是否起到了作用。《功德藏》曰：“只随善恶意差别，不随善恶相大小。”无论你闭关多长时间，甚至从入胎起就一直在闭关，如果烦恼仍旧炽盛，只能说这个闭关没有什么意义。如果能做到时时关注、调伏自己的内心，烦恼逐渐减少、功德逐渐增长，即便外在没有闭关的形象，你也一直都在闭关。闭关闭关，要闭心关而不是闭身关。条件允许的前提下，闭身关是闭心关的辅助，当然也挺好，但在没有成办解脱之前，绝不能产生恭高我慢的满足感。

修行既不能满足，也不能急躁。有些弟子心中常有疑问，我都修了一年了，怎么还没有成就？甚至在见上师求法的时候也会

问，修你这个法，多长时间可以成就？我已经闭关三个月，你看我现在是小资粮道、中资粮道还是大资粮道？我要修多长时间才算圆满？要记住，在三界六趣一切众生还没有成办解脱之前，我们的使命就没有圆满。如同地藏王菩萨成办解脱以后，还要示现各种化身来救度众生般，如今高原地方也有众多高僧大德的转世，他们往昔在救度众生，后世依然呈现在人间救度众生。甚至有些导师可能会呈现旁生的形象，如佛母益西措嘉往昔呈现猪的形象，在市场被杀后，凡和它的肉结上缘（吃了这个肉）者，都已播下成佛的种子。所以，只有在三界六趣一切众生都成佛以后，我们才不需要修行，在没有达成这个目标之前，我们一直都要精进修行。因为我们天天都在发愿，愿天下所有一切众生离苦得乐成办解脱，在众生没有成办解脱之前，哪怕我一人独自居留在这个世间，也要度化一切众生。我们的发心是非常广大的。因此在以后修行的过程中，无论修学了多长时间，都不能急躁。

修行应该要有大毅力。前面怎么修，现在怎么修，以后要更加努力。这是解脱的根本，换句话说，就是菩提心。

**《圣者言教》第四十三课（十）修行者应严持戒律、友伴贤善、视师如佛、三门承侍上师**

**【受护誓言不分独居或处众，严持戒律，即解脱之命根；】**

从进入佛门乃至今天，我们所受的小乘别解脱戒、大乘菩萨学处和密宗誓言，无论独处还是聚众，都要如同守持自己的命根、守护自己的眼珠一般，护持誓言。我们平常出现贪嗔痴烦恼，甚至被贪嗔痴烦恼束缚的最大原因，是忘失正念，所以无论是在独处还是聚众，要如母亲呵护儿女般时时护持自己的三门，绝不能忘失正念。

特别是别解脱戒，绝不能轻视。如今是五浊恶世，众生烦恼沉重，佛教衰落，作为释迦牟尼佛的后一代弟子，更应该护持佛教，不能成为佛教的违缘。即便我们是密法的修行者，也要在行为上符合小乘别解脱戒的要求。相信在座的弟子们平常都做得非常圆满，应该这样，因为守持清净戒律是解脱之命根。

**【若友伴品性善良，如羊毛般柔顺，即解脱之身体；】**

我们在修行过程中，身边的金刚道友必须品性贤善。所谓品性贤善，不是单纯站在世间的性格上，而是观待他的内心是否时时与正法相融。如果道友品性贤善，你和他接触越多，你身上染污的习气就会越少。如果身边都是从事恶行者，即便你有一些善行，过段时间也会被他的恶习染污，逐渐变得和他一样。所以身边的道友非常重要，在选择道友的时候，应该观察他的品性。特别在汉地，有各式各样的道场，一般而言，这个道场的负责人是什么样，下面的人也会追随他而成为那样的人。所以，这时候应该谨慎观察，此为解脱之身体。

**【视上师为真佛，三门无有藐视而恭敬，即摄聚窍诀之门；】**

无论上师的事业还是本体，即为佛的事业和本体，所以上师就是真正的佛。“三门无有藐视”是指自己的身口意三门与上师的三金刚要一如，时时从善。这是摄取窍诀之门。

**【三门不怨辛劳，欢喜承侍，即成就之召唤】**

在行持一切善法的过程中，不能怕苦怕累，拈轻怕重，而应以欢喜心承侍上师之事业，这是成就之召唤。

**【应观察是否具足此等法相，如不具足则当精勤改正，此十分重要。】**

应时时观待自己是否具足上述弟子法相。若具备，还应时时护持，若不具备，则应努力创造。

**【具相上师如同所盛之物，具相弟子等同器皿，若无器皿则无法装盛物品，故此，务必观察自己当为首要。】**

导师的功德和导师传讲的一切法，能否纳入弟子内心，取决于弟子的根机。如果弟子没有以上所述的根机，导师功德即便多么圆满，也无法增上弟子的功德。如同达摩祖师初次到汉地，以心印传承印证禅宗明心见性之见解，但由于弟子不具备根机，最终没有一点收获。我们在修学过程中也同样一个道理，能否把上师所讲的一系列道理融入心相续之中，取决于弟子的根机。所以务必时时观察自己之根机，时时调伏自心。

## 《圣者言教》第四十三课（十一）为何要依止善知识

### 【庚二、依止上师方法

依止善知识方法分二：依止之缘由；正式依止善知识。

#### 辛一、依止善知识之缘由

一切暂时究竟之利乐，不依止殊胜善知识不能成佛之理趣】

我们为什么要依止善知识呢？因为无始以来至今的所有一切成就者，没有一个是依止导师而成办解脱的。即便是上品之利根者，也是依止导师而成办解脱，何况次第根机者。

如今有很多信仰佛教者说，他平常在看书，依靠书本讲解的方法修行。要记住，历史上没有一位成就者是通过看书而成办解脱的，特别是欲求一生成办解脱者，仅凭这一点是不够的。

【如《意集续》云：“若不依止阿阇黎，何时不得佛果位，真实出生我未见，生则相违诸圣教。”尤其俱生自然之智慧，唯一依上师加持而得，如颂云：“胜义俱生智慧者，集资净障之功绩，唯具证师加持外，依他方便诚愚痴。”】

如《意集续》所言，不依止导师无法成办解脱，如果有人说不依止导师也可以成办解脱，那完全与佛教相违。尤其是俱生自然之智慧，即便你本具备，但能否呈现，唯一要靠上师的加持。

## 《圣者言教》第四十三课（十二）佛陀以不同形象救度不同众生

### 【辛二、正式依止方法】

总而言之，诸具胜缘者，若欲即生证得利他双运智慧上师之果位，于如海经续窍诀之究竟精华中，唯一依止及修持深道上师佛之方便，最为殊胜。】

我们平常常常讲解修学上师瑜伽导修的功德，如今在座的弟子们，无论刚开始入门还是已经修到一定程度者，都以上师瑜伽作为自己今生成办解脱之方便，非常好，绝不能搁置一旁。

【其对境上师，即是现证圆满之佛陀，住于恒遍任运自成之自性，为随顺所化之机，而相应示现，从未错过时机利益众生，如《父子相会经》云：“或以帝释梵天相，或有以魔之装束，行持饶益诸有情，不去分辨诸世间，女人装束行饶益，亦有示现旁生相，无贪示现贪欲相，无畏示现似怖畏，无有愚昧现蠢相，不曾疯狂示疯相，不是残者现残相，以此种种神变相，度化一切诸众生。”】

导师呈现不同的形象，度化不同根机的弟子。如今我们看到的以善知识之相度化众生的导师，都是真正的佛。

往昔我在亚青寺上师身边时，有一个石渠的老人去世后，他的家人请上师超度。上师观察后说，这个老人不是一般的老人，而是佛的化身。但他的家人说，这位老人一生中做过不少“恶事”，上师说，这完全是佛度化众生的事业显现。以前还有一个人发狂般用石头砸自己的头，他身边的邻居朋友带他来拜见上师。当时上师问他，这两天是否杀了一只不一般的旁生？这个发狂的人很惊讶，因为自己确实在旁无一人的情况下用木棍打死了一只旱獭。上师说，这只旱獭不是一般的旱獭，而是佛菩萨的化身，呈现旁生相度化众生。

所以，当我们知道导师具备的两种功德以后，无论导师呈现什么形象，以什么方式度化众生，都要生起信心。我相信，只要是一位具德上师，呈现的一切都与历代传承祖师教言符合。

**【自对境而言，如来三身之神变，随顺所化种种之缘分而示现，虽彼等无不清净，亦无须选择，但就有境言之，轮回即无明心识之相，其所摄一切邪分别迷乱之心，具少分清净，多分清净，圆满清净三种，故而别别安立外内密上师三身之修法。】**

从对境的角度而言，一切善知识无论呈现什么形象，都是佛在度化众生。但从有境（自心）的角度而言，对于上师的信心，可以分为具少分清净、多分清净和圆满清净，也就是我们常说的下品、中品和上品。对应不同的信心，修学上师瑜伽也分为外内密三种上师相应法。

【彼相应之加持大小，亦于各自净相大小而随性划分。因此，一切诸法缘起，犹如幻化之相，仅为心之施設安立之外，无有本体。此实为自己如何想象，则如是显现，此乃法则。】

具德上师对三界六趣一切众生无有偏袒，平等加持。我们先举个例子。作为佛弟子，我们在祈祷阿弥陀佛，而没有信仰的人不会祈祷阿弥陀佛。阿弥陀佛的加持会因为有信心就多加持一些，没信心就不做加持吗？不会的。佛菩萨度化众生犹如母亲照顾自己的儿女一般，没有亲疏之别，是普遍平等的。但能得到多少加持，完全取决于个人的信心。少分清净者得到下品之加持，多分清净者得到中品之加持，圆满清静者得到上品之加持。没信心者得不到加持，不是诸佛菩萨不加持他，而是他关闭了得到加持的三门。

从共同的角度来说，如今汉地很多人都在烧香拜佛，由于对加持不理解的原因，往往认为供的香越粗，诸佛菩萨的加持越大。所以有很多人利用这样的心理，进行一些商业化运作。这已经完全背离了佛法的真义。但也有人有这样的疑问，烧香祈祷后，确实能感受到诸佛菩萨的加持，这是什么原因？要知道，不是由于我们供养诸佛菩萨才加持，而是我们在供养的时候，通过善行打开了信心之门，进而感受到诸佛菩萨的加持。

## 《圣者言教》第四十三课（十三）从教证、理证和窍诀三方面讲解上师即为佛

【总之，了知上师即是三身之自性，尤其即生欲证究竟胜密大圆满之实相者，应以不共同之敬信，观上师即为智慧法身之自性，并依止修持】

祈祷上师的时候，要把上师观想成法身。我们复次讲过，把上师当做什么，就能得到什么加持。若将上师观为法身而作祈祷，得到的加持当然更大。

【上师密意迁转入自续而速证实相，且受持密意之险地，其赞为修炼（清净三门之障）、发挥（成熟自性之功德）之殊胜者，亦知具此捷道一即足矣。如实观想及修持三身上师，其不是“本非佛而视为佛”之邪知，故所知即上师佛，能知亦修为上师佛。】

将具德导师观为法身如实祈祷，可以一瞬间成办解脱。在观想上师为法身佛时，并非上师不是佛而视为佛，而是上师即为法身。

【上师即是佛，以教理窍诀三者而成立，教证：如《持明积聚续》云：“诸法及佛子，谁者于所化，示应彼之相。”《意集续》云：“若未依止师，则佛无以名，贤劫之千佛，皆依师而成。”

《五次第论》云：“此乃自成出有坏，唯一自性殊胜尊，赐予一切窍诀者，金刚上师较彼胜。” 圣天菩萨云：“阿闍黎即天中尊，故当精勤作供养，此乃金刚持之王，真实住于色身相。”】

上师即为佛，可以从教证、理证和窍诀三方面树立。比如在多个教证中都讲解，上师即为佛，为教化不同根机的众生而示现不同之相；贤劫千佛，没有不依止上师而成佛的。所有这些教证都是阐明依止上师的重要性。

【理证亦成立：上师密意于初中后三者之义均相同，上师之意现证深明无二大乐本性智法身，彼之游舞身语意所现一切之相，依次第而现之金刚身语意及密严刹土亦为相同，故为真实佛陀。】

从理证的角度，上师本具有的见解，和呈现的身语意一切之相，就是佛的境界。

【窍诀亦可成立：法王日巴云：“上师本体即法身，与金刚持亲相见，传承无需计远近。”嘉瓦扬贡巴亦云：“当知能转变一人内心之上师，即为三世诸佛所加持；令生起证悟之上师，当知即为法身。”】

从窍诀的角度，上师本体即为法身，与金刚持无二。能转变弟子心相续之上师，为三世诸佛所加持；能令弟子证悟之上师，即为法身。

## 《圣者言教》第四十三课（十四）上师的恩德

【上师事业等同于佛或更为超胜之理趣：《密集珍宝续》云：“界等与事业，自性平等故，上师等同佛，引导诸有情，较佛更殊胜。”就自己而言，上师恩德较佛更胜，我等依恶业之力故，未成过去出世之诸佛佛子大悲所摄之境。】

从功德的角度，上师与十方三世一切诸佛菩萨平等，从恩德的角度，上师对我们的恩德远远超胜十方三世一切诸法菩萨。如今我们内心对佛法教义的稍许通达，内心生起的慈悲心、出离心和信心，以及消尽烦恼的一系列方便，都来自于导师的恩德。往昔由于我们业障沉重的缘故，没有得到十方三世一切诸佛菩萨的摄受，如今得到上师的慈悲摄受，内心呈现的一切功德都来自于导师的恩德，所以导师的恩德远远超胜十方三世诸佛菩萨。

【慈悲摄受末法浊世有情之理趣：如《中观四百论》云：“如于生病子，其母尤疼爱，如是诸菩萨，更悯庸俗人。”大慈大悲更加垂念，化现凡夫之相，一切所作所为顺应我等而出现于世，令我等舍不善业，闭恶趣门；修持善法，架起善趣之梯；以出离心调伏自心，于自相续中播下解脱之种子；令我等发起殊胜菩提心，醒悟菩提之种姓；赐予能成熟之灌顶，净除障碍；顿时印证智慧，强行令即生安置于三界法王位。总之，暂时衣食等修法之顺缘、人天乐果、地道功德等直至究竟佛之安乐，唯一皆是上师之恩德。】

以上这些都来自导师的恩德，不难理解。可能有些会想，我平常所有的一切衣食、顺缘，都来自于自己的努力，或努力工作，或努力化缘，不是导师给我的。但要记住，一切都来自于导师的恩德。我常常想，初次到亚青寺的时候，我是何等庸俗，现前比起那时，无论从世间还是出世间，知道一些取善断恶的方便，都来自于导师的恩德。尤其站在世间的角度，无论口中的饮食，还是身上的衣饰，虽然来自于居士们的供养，但也是上师的加持。若没有上师的加持，我永远不会改变，还是以前那个庸俗者，又如何能有今天？所以无论痛苦还是快乐，我都会忆念是上师以及十方三世一切诸佛菩萨的加持。

【故此，上师于我如是所作，父亲未曾做过，母亲未曾做过，兄弟亦未曾做过，连同众生天界地处，除上师外无有更殊胜之恩德者；若未忆念恩德，则无信解报恩之心；若无信解报恩之心，则不生真实敬信；若无真实敬信，则不得加持；若未得加持，则相续中不生任何功德。】

世间的任何一种恩德都无法与上师对我们的恩德作比较。我们世间最亲的人是父母，站在恩德的角度，上师的恩德远远超胜父母，因为上师赐予我们解脱之法，令我们明了善恶取舍之道，相续中生起解脱功德，是世间父母、兄弟、亲朋都无法做到的。这些我们讲过很多，不再赘述。了解上师恩德之后，就要报恩。出世间的报恩并非因为念及自己的一切都源于导师的加持，而把

全都供养给导师，而是遵照导师的教言精进修法，时时祈祷导师。

### 《圣者言教》第四十三课（十五）能否得到上师加持取决于信心

【波多瓦之《蓝皮书》中云：“获得上师加持之大小不在于上师，而是观待自己。若无感恩胜解信，即使文殊菩萨亲自降临，亦不能成办彼之任何利益。若对上师具信解恭敬及报恩之心，即使上师功德尚未圆满，彼之加持亦能速疾融入，应生胜解信。】

能否得到上师的加持，完全取决于自己的信心，能得到多少加持，则取决于信心的大小。要记住，若没有信心，即便真正的佛陀呈现在你面前，你也得不到丝毫之利益。

但有人可能有这样的疑惑：“即便导师功德不圆满，只要有圆满信心，一样可以得到加持。如果是这样，我在依止导师的过程中，就不需要观察导师是否具德，为什么在讲法中，上师还要反复强调观察导师具德的重要性呢？”要记住，我们是末法时代业及烦恼沉重的庸俗者，我们内心的分别心太重了，若依止的不是具德上师，他的行为、语言以及思想会掺杂很多世间的成分，而我们会因此产生很多与正法相违的行为和想法，成为修法的障碍。这是我们初次要依止具德上师的原因。

【若于上师无有恭敬，即使依止佛陀亦无利益，故心无傲慢恭敬上师，至为重要。”是故，了知一切幸福、功德皆来自上师之恩德，应以敬信回报恩德，并令上师欢喜】

如果对上师没有内心的恭敬，犹如善星比丘和提婆达多般，即便依止的是佛教教主释迦牟尼佛，最终也没有获得利益，堕入三恶趣之中。所以内心无有傲慢敬信上师，非常重要。知道上师恩德之后，要时时回报上师恩德，令上师欢喜。尤其在我们感受到快乐的时候，第一念要想到供养上师。以前我跟随喇嘛仁波切在外走动期间，即便看见美好的风景，上师也会第一时间念诵供养上师。作为传承的后一代弟子，我们也应该如是忆念导师的恩德，回报导师的恩德。

【思维为何不以三欢喜之义即上等修行供养、中等身语承侍、下等珍爱财物供养而依止具恩德者？莫说三门修持之时如是行持，即使是上师之事务，亦以身扫洗不净，语唤狗，意计算数目等以内尽力而为，惟命是从，并观察上师何时心生满意，更如理而成办，如是依止则获成就，如《胜誓言续》云：“身语意之力，尽力于上师，谁人敬承侍，诸威与力量，加持无碍生。”】

可以通过三种方式供养上师令上师欢喜。上品供养为修行。如颂曰：“诸供养中，法供养最。”以修行供养上师，是最大的供养。中品供养为身口意三门成办上师的事业，遵照上师教言如实行持。下品供养为财物供养，如把自己最珍爱的财物供养给上

师。我们的弟子在这方面做得非常好，很多弟子放下世间的身份、地位，在导师身边擦地、做饭等，但实际上，这都是修法，是一门功德。

常有弟子问，是承侍上师的事业好，还是以修行供养上师好？我想两者都必须做。以前确实有这样的例子，仅仅依靠承侍上师，不作修行也成办了解脱，但例子必然是例子，说明能以这种方式成办解脱者，凤毛麟角，而以修行成办解脱则是普遍传讲的，因此我相信应该相互结合，不要堕入一边。

能遵照上师教言，以信心如理如法地依止上师，则能获得成就。

### 《圣者言教》第四十三课（十六）违背上师教言的过失

【倘若违背上师教言，则造下欺侮上师第一条根本堕罪，最极严重，并断法缘，堕入金刚地狱。其理如《观音大悲概续》云：“依师获悉地，倘若欺侮师，极获地狱苦，纵出金刚狱，十亿百亿劫，不闻正法名。”《金刚藏庄严续》云：“何人诽谤阿闍黎，彼纵舍弃愤闹眠，千劫之中勤修持，诸续殊胜之修法，亦成修行地狱因。”】

违背上师教言，则触犯共道密乘十四条根本誓言的第一条，非常严重。若诽谤上师，即便你在千劫当中认为自己在修持善法，

最终还是只能得到金刚地狱。可能有人会有这样的疑问，为什么所作一切修法不能成为功德呢？要记住，一切功德都来自于上师，若连上师都已诽谤，还能从哪里得到加持呢？

【另外，《密集根本续》云：“纵造无间业，此等弥天罪，然入金刚乘，即能得成就，内心谤上师，修亦不成就。”若未令上师欢喜，于己亦无有利益，诚如一切续王《秘要续》中云：“未令上师喜，不圆诸灌顶，闻等精进者，无果成摧毁。”】

在下乘派即便你造过多大的罪业，若能趋入金刚乘依止导师作忏悔，可以消尽一切罪业，获得成就。但若内心诽谤导师，过失则非常大。

通过不断学习，我相信在座的弟子们现前都不会诽谤导师，但现前不诽谤不等于我们往昔在依止导师期间没有诽谤过。无论这位导师功德是否圆满，与你结上法缘以后，就不能诽谤，必须以信心净观。为了清净往昔所造罪业，从现在开始，我们必须时时忏悔，每天至少具四力念诵二十一遍百字明和一百零八遍金刚萨埵心咒。

【纵然获得法之甘露，但与师意相违之过失：视上师如獐子，弟子如猎人，窍诀如麝香，则已开启金刚地狱之门。】

汉地有种说法，是依法不依人。当然，在没有依止导师之前，确实应依法判断取舍正邪。但要记住，一旦观察、依止具德导师

之后，若还有这种想法，那你永远不会成办解脱，反而可能启开地狱之门。以前我也曾听很多人说过，导师功德是否圆满可以先搁置一旁，只要他能讲法，弟子能得到法就行，和导师没有关系。要记住，绝不能以这种方式去求法。

【彼等一切传承，唯以毁坏誓言而相连，如《根本续》云：“秘密生圆之精华，若授劣器即破裂，今后教法破败鬼，仅顺风向亦不传。”】

若触犯共道密乘十四条根本誓言的第一条，即便为他讲解生圆次第之殊胜法义，由于不具备根机的原因，一切精华都会丢失。这种犯戒的人就称为破败鬼。破败鬼业障非常沉重，最好连从他身边刮过的风都不要沾染。当然，这样讲解也不是让我们天天观察哪个是破败鬼，观察风向，而是提醒自己不要成为破败鬼。我等大恩根本上师喇嘛仁波切反复告诫我们，应时时带着一把镜子观照自己是否有过失，而不是带着两只眼睛看他人有没有过失。

【是故，器与精华不相错乱，并舍弃相违而成办顺缘，故师徒均谨慎行持为要。】

导师要具备导师的条件，弟子应该具备弟子的条件，只有内外缘起不相错乱，才能最终成办解脱。

### 【庚三、正式观修上师瑜伽】

正式观修上师瑜伽分三：生起次第；圆满次第；宣说誓言。

#### 辛一、生起次第

分三：外祈祷观上师于前面虚空；内获取成熟妙道观于梵顶；密修持解脱道观于心间。

#### 壬一、外祈祷观上师于前方虚空】

在修加行的时候，我们要遵照这个观想去修上师瑜伽。在我们平常修的过程中，当然也先从外三部开始，把上师观想在对面。之后，再逐渐开始以内部和无上窍诀大圆满的方式观想，观想方式要根据个人的见地来树立。

【外祈祷观上师于前面虚空分二：明观资粮田；猛烈恭敬祈祷。

#### 1、明观资粮田

所谓上师瑜伽，指具上师三身自性之功德，及其相分、心无昏沉掉举专一而自然安住，并获得圆满自在之义，故具足恭敬。】

在观修上师瑜伽时，无论是外所观上师之相，还是内心，都应时时做到清明。

【观修上师乃一切修行中最胜之理趣：如《誓言庄严续》云：“十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜。” 供养

上师乃一切供养中最胜之理趣：如《出生功德甘露续》云：“遍满虚空诸佛前，种种珍宝所庄严，满三千界而供养，较比上师一毫毛，涂抹一滴酥油滴，功德百分不及一。”】

以上讲解观修上师和供养上师的重要性，以前讲过很多，这里不再详述。

【修持殊胜上师瑜伽之初，以加行皈依发心为前导，正行明观资粮田：观自成金刚萨埵眉间正前方虚空中，智慧焚烧烦恼之火堆盛燃上方，智慧诛灭我执之湿人皮上，诸佛总集根本上师，圆满自在觉性法身之本体，身着瑜伽士装束：威力超胜有寂二边之腰围虎皮裙；六度圆满之骨饰：梵顶骨质轮、耳环、项链、手足钏环、腰带、长鬘带（阴阳鬘）等六种身佩严饰；自利圆满之发束髻状，一半束起极可爱；成办利他之一半长发垂飘散；右持便智双运胜道之人头手鼓摇声响，自在驾馭一切勇士空行三根本；左持托巴意无垢染之外白色、意大悲悯之内红相，其内装满乐空无别之本体菩提心红白甘露，托巴前额朝向我，呈现浇灌、倾注状而慈悲摄受，以直注灌顶之力，意传密意降注心间，成熟解脱我相续，并具获得根本上师果位之大悲威光，如现见般安住而观修。】

明观资粮田就是观皈依境，上面详细讲解了皈依境的含义，可以多看来几遍，理解这些道理。我们在讲解置前皈依境和现证皈

依境的时候讲过，现证皈依境不仅是外在的形象，还必须懂得真正的法，所以理解这些形象代表的含义，也很重要。

【为使顿时获得加持，观总集摩尼宝形，或是观想上师周边传承上师环形围绕；灌顶之河流从未间断，观上师梵顶五明点中向上层叠为重楼形；具广大加持，观上方为传承上师，中间为本尊天众，下方勇士空行护法众，犹如大雪山巅云雾弥漫而住，此乃传承次第如市聚形，如是任观一种皆可，而后心中迎请、献七支供养。】

在观想皈依境时，无论重楼形皈依境还是市聚形皈依境都可以。以前我们还讲过宝珠形皈依境和陈列形皈依境，这里则选择重楼形和市聚形其一进行观想。

## 《圣者言教》第四十三课（十八）恭敬上师才能得到上师加持

### 【2、猛烈恭敬祈祷

即生成办双运金刚持之果位，其近取因即证悟俱生自然之智慧，现量俱有缘即唯依传承上师之加持，顿时于心相续中生起之方便，即是于上师之恭敬，如《誓言庄严续》云：“不动敬信六个月，获得金刚持圣地。”《智慧现生续》云：“五道十地诸次第，恭敬上师年月成。”总之，八万四千法门之关要，即摄于观修上师中。】

欲即生成办解脱，于内心呈现俱生自然之智慧，必须依靠传承上师之加持，要得到上师的圆满加持，必须依靠对上师的恭敬。

根据《誓言庄严续》，修行上师瑜伽六个月就可以证悟心的密意。可能在座很多人有这样的疑问：“我修上师瑜伽已经很多年，为什么还没有证悟解脱？”要记住，《誓言庄严续》所说的六个月，前提是如理如法地修行，只有见解、修行、行为都如理如法，才能在短短时间内呈现果实。如果前三者不圆满，不要说六个月，恐怕几年、几十年也无法成办解脱。如果圆满，不需要六个月也可以解脱，犹如麦彭贡波老人般，在依止传讲无上窍诀大圆满的祖师贝若扎那七天后，获得虹光身。

上师瑜伽非常重要。相信我们在座的弟子们，每天都在修一座我等大恩根本上师喇嘛仁波切的上师瑜伽。对于尚未进入正行的弟子，即便每天修行上师瑜伽的时间不长，从功课的角度当中，每天念诵一遍也不可缺少。但已经修学正行的弟子们，上师瑜伽就是我们现前应该修的法，不能仅仅当做功课。

**【修持上师法之究竟关要，即唯一殊胜恭敬心。是故百要之关键，百病一药如妙药灵丹，即此恭敬心。如是恭敬之体性，乃于上师三身之自性决定受持之敬慕，需不为仰慕他缘所退转。】**

修行上师瑜伽的关键是对上师的恭敬心。若具备此虔诚的恭敬心，不需依靠他缘，仅仅依靠上师的加持就能成办解脱。因为上师一法中圆满一切，所以我们把上师瑜伽总分为外内密三种上

师相应法。修行过程中，我们先从生起次第、外相上师相应法开始。生起次第要圆满清明形象、提念清净和坚固佛慢三个要点，是对治人我和法我的方便，上师瑜伽导修虽然没有按照生圆次第的词句来描述，但其见解、修行和行为也是为了对治人我与法我。

作为修学密宗的弟子，首先必须知道密宗的殊胜性——见解不迷惑，修行方便多，行为无辛劳，根机为上等之根机，融入到修行中，就是我们常说的四精要法——传承法脉清净而具普遍之信心，通达方便，认识智慧和善巧运用。反观平常修的过程中，是否具备这四个要点？若具备，当前所修之法就是密法，否则即便口中念诵的是上师瑜伽仪轨，但由于调伏烦恼等一系列方便已变成下乘派的缘故，这个上师瑜伽可能就是小乘上师瑜伽，缘觉上师瑜伽，唯识宗上师瑜伽，中观上师瑜伽，或者外三部上师瑜伽，内三部生起次第上师瑜伽，圆满次第上师瑜伽。所修之法是否是大圆满，完全取决于调伏烦恼之方便，不要认为口里念诵上师瑜伽就一定是大圆满。

现前很多人都是这样的，手里拿着念诵集，按照上师瑜伽的仪轨念诵一遍，就认为自己也在修上师瑜伽。但这个上师瑜伽，只能称之为形象上师瑜伽、名称上师瑜伽，而不是真实上师瑜伽。瑜伽是具德和清净的意思，上师瑜伽就是清净上师、具德上师，指的是无上法。无上法当然不是念诵，会念诵除了说明你上过学、

认识字，还能说明什么呢？所以我们在修上师瑜伽导修期间，要具备四精要法。

### 《圣者言教》第四十三课（十九）何为恭敬心

【首先，清净对上师邪分别之垢染，一切所行皆观为贤善，任何所说均视为教言，一切所见尽是功德，大悲摄受皆为调伏所化之方便，观自心已被上师掠取，所想除上师外别无他法时，始为趋入恭敬心；】

恭敬上师，首先要净观——观上师一切所行皆为贤善，一切所言皆为教言，一切所见皆为功德，一切都是度化众生之方便。恭敬上师并不仅仅表现在外在的行为，而是要时时刻刻忆念上师，除上师外别无他想，这才是趋入恭敬心。

由于阿弥陀佛的愿力，阿弥陀佛圣地西方极乐世界是千千万万一切刹土之精华，所以很多弟子希望往生西方极乐世界，相对往生其它刹土更容易一些，因为可以带业往生。我们在讲业及因果期间讲过，只要满业为善，比如在临终时意念佛菩萨或上师，往生化身刹土是特定的事。这些听起来似乎简单，要做到可不是一件容易的事，否则还需要我们天天修禅定吗？反观自心，从初次进入佛门乃至今天，我们的引业虽然不能说全部为善，但大部分为善，晚上做恶梦时，你能一瞬间想到阿弥陀佛和上师吗？如

果能，相信临终时你也能想到上师，往生西方极乐世界是特定的；但如果不能，想往生恐怕不容易。

我一直赞叹往昔我在禅院期间的一位老和尚，他在病情严重到快要圆寂的时候，口中所说，心中所想，唯一就是上师，所观上师比平常更清晰、亲切，内心没有丝毫之恐惧。老和尚的境界真的令我非常感动。像这些老和尚，看起来像一般的和尚，但他们的境界，活着的时候是佛，临终的时候那么自在，也是佛。虽然殊胜化身释迦牟尼佛有三十二相好，头顶肉髻，足踏法轮，眉间白毫，但佛陀的境界，最主要的还是讲解内在的自在。

**【清静庸俗之邪念，视上师为佛之体性，观上师功德已证无量时，即生起恭敬心。如是若有不共之恭敬，如颂曰：“若有恭敬无不成为上师者。”】**

若具备真正的恭敬心，即便看见一朵花，也会想到是上师的化现。大资粮道时，草木顽石皆可传讲甚深妙法。当然，这种传讲并非口耳传承，像童话故事般，草木呈现五官开始说话，而是由于恭敬心圆满的原因，一草一木皆为十方三世诸佛菩萨之化现，以表示和心印传承传讲不共同之法。所以可以平常反观自己，是否达到这个地步，如果没有，就还需要培养自己的恭敬心。

**【一切万有轮涅诸法，于自地中无有不饶益众生者、亦无有不作饶益者，若如是了知，即为化身上师之恭敬或生起恭敬心。法身上师与诸法之法性无有差别，任何显现即是法身游舞，智慧**

幻化之影像，双运幻化之网，决定为圆满报身之自性，净观一切器情自他之身心遍现为大乐时，即为生起报身上师之恭敬心。彼时，灭尽贪恋我执之恭敬，一切均现为加持，即为获得稳固之恭敬心。获得上师密意迁转之加持，清净无明心识之力，顿时现证通彻心性智慧，境与有境无二一味，断定心性即为智慧上师之体性，一切万物即明空离言上师法身之体性，于现证本来具足佛之自性时，灭尽耽著二取之恭敬，于证悟法身境界中，心意融为一体，即为无贪之敬信、殊胜之敬信，或究竟之敬信。如是恭敬心，即是成就上师三身果位稀有之方便。】

以上从文字上不难理解，但实证则需要一步一步去创造。

### 《圣者言教》第四十三课（二十）敬信之量与敬信之力

【总之，彼具敬信之量与敬信之力，若无前者，则不能入道，不生证悟。若无后者，则不能获得加持，故此二者极为重要。】

敬信之量，是时时观一切皆为上师。敬信之力，则分为外相、内相、密相三种恭敬心。如果没有时时观一切为上师的敬信，不能入道、证悟；如果没有恭敬心，则不能获得加持。所以敬信之量和敬信之力非常重要。

【1、敬信之量：为证得解脱，观上师为法身；为生起贤妙等持之力，观上师为报身；欲行持广大利生事业，观上师为化身

等。（若寿短观上师为长寿佛，多病观药师佛，舍心量小观释迦牟尼佛，智慧浅薄观文殊菩萨，悲心弱观观音菩萨，着魔观智慧忿怒尊等）圆满功德之缘起法虽多，简而言之，此等上师定为真实之遍知佛陀，故于自之心间，精髓之内，骨之深处无伪而观修。此外，若于上师执为庸俗之相，即是邪见，则不生功德。】

在修上师瑜伽或其他法的过程中，可以根据当时自己的业障显现，观不同的上师形象。比如平常祈祷上师的时候，寿命短暂者可以把上师形象观为长寿佛，本体为自己的根本上师；多病者可以观形象为药师佛，本体为自己的上师；舍心量小者，观形象为释迦牟尼佛，本体为自己的上师；智慧浅薄者，观形象为文殊菩萨，本体为自己的上师；悲心薄弱者，观形象为观世音菩萨，本体为自己的上师；着魔者，观上师为忿怒尊像，本体为自己的上师。平常念诵莲师心咒或其他心咒时，都可以这么观。简而言之，上师即为真实之遍知佛陀。若将上师观为庸俗，则是邪见，得不到加持，也不会生起功德。

**【2、恭敬之力：即为恭敬五法：于上师任何贤劣所作皆观为妙善，示现真假一切所说即是教言，如何吩咐安排速速恭敬从办，一切三轮毫无吝惜而献供养，心中恒时祈祷。若能精进行持则可速获加持。总之，诸佛加持犹如太阳，上师加持犹如聚光镜，自己之信心犹如火绒。因此，较之如海皈依处之加持，上师加持最为捷径速疾。若能恒时祈祷上师，近修念诵较其它念诵更为殊**

胜之理趣，如《誓言庄严续》云：“念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。”】

恭敬之力就是恭敬五法——无论上师呈现何种形象，皆为度化众生的事业；无论所言真假，皆为教言；无论安排何事，皆应速速恭敬成办；所有一切，皆能毫无吝惜地供养上师；心中时时祈祷上师。如能这样行持，则能得到上师的真实加持，速疾成办解脱。

【如是生起猛烈信心而祈祷时，需当忆念上师之功德，忆念功德之方式如同上述及以下祈祷：尤其我等未成往昔出世之如海佛子持明众悲眼所视之对境，反为浊世劣缘根浅极为难调种姓之有情，已迷失方便智慧之眼，无有善知识引导之盲者，丢失了善友之拐杖，业恼之心烦乱不堪，为罪堕之重担所逼迫，漂泊于谬道邪途，于恶趣险境中徘徊，在此极为可怜之时，上师如意宝之密意等同佛陀，但恩德较佛更为殊胜，其伸出广大慈悲之手，启开取舍之眼目，置于解脱之岸地，于遍知大城中令得安慰，暂时究竟无与伦比之利乐，即使于梦中亦未曾显现，能轻易安置于如是之处，上师恩德之大！悲心之切！我等若不离此真佛上师，必能清净罪业，增长善妙功德，并心想：自己头朝上师方向入睡即已足矣！非仅口说，将己真心实意托付于上师，我等从今直至菩提精要间，善恶、苦乐、高低任何显现上师鉴知！任何所作唯以上师遍知！将自心完全托付于上师，所思所想除上师外别无他法，

身毛竖立眼泪直流，内心深处生起信心，唯忆念上师而难以自己，于至诚恭敬中，首先祈祷上师三身传承：“嗡阿吽本来解脱……等直至祈加持。”龙萨金刚精要传承祈祷颂：“吽舍无生法身……。传授精要……。大圣持明……。六百万续……。求加持。”而后随念上师功德，以悦耳之声呼唤祈祷：“喇嘛拉索瓦代嗦（祈祷上师）。”念诵三遍。】

以上讲解了祈祷上师的一些教理，在念诵《前行念诵仪轨》时，可以配合这些一起观想。我们反复强调，修行不是单纯念诵一遍即可，而是要如理如法地依文明观。

“自己头朝上师方向入睡”，不是说要天天调整自己睡觉的方向，头朝向上师，而是说上师永远在自己的头顶之上，换句话说，就是要时时观想上师。

以上忆念上师恩德没有难以理解的地方，重要的是串习，令自己真正生起感恩戴德之心。