

《圣者言教》第四十四课（一）修学密法需要具备的内外缘起法

我们在初次修行无上窍诀大圆满之前，首先要观察好自己依止的导师以及自己的根机。这并非指不具备这两个条件就无法进入这样的法门，而是让我们在修行过程中，时时依靠这两种方式迅速成办解脱。

我们说过，上师的加持如同所盛之物，弟子的根机如同盛物之器皿，如果外在缘起不圆满，即便器皿多么圆满，但由于所盛之物不具备的原因，仍旧一无所得。同样，如果只具备外在缘起，由于器皿破漏的原因，即便所盛之物多么丰盛，还是会遗漏殆尽。所以内外缘起法必须一一具备。

虽然我们自认为是在修一切乘法之顶点——无上窍诀大圆满，但在实修过程中，是否时时具备内外缘起，则应时时反观自心。尤其我等历代传承祖师无垢光尊者曰：“哎玛！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。”在具备这么好的条件时，精进修学佛法才是今生必办之事。

我等导师释迦牟尼佛为了拯救八万四千种不同根机的众生，而传讲了八万四千种不同的方便道，并将八万四千种方便道总摄于三乘教法之中：小乘教法、大乘教法和密乘教法。如今我们所修学的法主要是以密宗为主，至于修学密宗的弟子要具备什么根

机，所依止的导师要具备什么条件，前面已经做过详细讲解。总之，内外缘起法必须得具备。

《圣者言教》第四十四课（二）修学佛法的目的是调伏内心

在座弟子们都在修学上师瑜伽，至于自己所修的上师瑜伽是遵照外相上师相应法、内相上师相应法还是密相上师瑜伽，则根据个人的见地来树立。但在修学上师瑜伽导修的过程中，如何抉择自己的见解在逐步增上呢？从逆缘的角度来说，看待贪嗔痴烦恼是否减少；从顺缘而言，看待出离心、菩提心和信心功德是否增上。以此为标准，判断自己的见解是否增长，永远不会出现偏离。

《功德藏》中曰：“只随善恶意差别，不随善恶相大小。”从初次进入佛门乃至今天，无论身做过多少礼拜，口念诵过多少心咒经文，打过多少坐或者行持过多少上供下施等善行，如果所做一切没有起到调伏内心的作用，仅凭表面呈现的善法，不能判断功德大小。我们说过，无论是西方极乐世界还是解脱，都不在某个据点之上，而在清净心之中，而遮止清净心的污点是贪嗔痴烦恼，因此，平常修行过程中要时时看待自己的内心。我等导师释迦牟尼佛曰：“自净其意，是诸佛教。”从小乘十八部乃至无上窍诀大圆满之间，所传讲的一切都是为了调伏自己的内心。因此，自己从事一切善法甚至修学上师瑜伽是否有功德，就要时时

观察自己烦恼是否减少，信心、慈悲心和出离心功德是否增上，依它作为衡量自己修行的标准。

若能时时如是看待自己的内心，相信今生快乐、临终自在、未来获得永恒不变的幸福即在眼前。由于初行者智慧薄弱以及无知的缘故，恐怕无法体会很深的道理，但我相信你们现前都已逐步认识到，佛教传讲的道理是非常客观的。我们信仰佛教，修学佛法，从某种角度而言是为了今生快乐，而今生不快乐的最大原因就是内心被贪嗔痴烦恼束缚，无法获得自在，进而遭受极大的痛苦。一旦内心获得自在，就会笑看人生起伏，宠辱不惊，今生快乐近在眼前。临终时由于贪恋世间的缘故，内心会非常空虚无聊，甚至恐惧痛苦。相反，若内心已获得自在，面对临终就会如同历代传承祖师般充满喜悦。未来如同梦境一般，如果能做到梦里时时自在，还有什么会束缚自己的内心，令自己遭受痛苦呢？不会了，一切都在自己的掌握之中。所以，想要把握自己的幸福，改变自己的命运，完全取决于自己。

《圣者言教》第四十四课（三）修学上师瑜伽的两种不足

我们修学上师瑜伽导修，并非仅仅走一个过程。往昔我对某地修上师瑜伽的居士提过一两个问题，但得到的回答并不理想。我当时觉得很奇怪，这些居士修学至少半年以上，有些已经修学两三年了，按照历代传承祖师的观念，他们回答这些问题应该并

不困难才对。我留下修法时间较长的几位居士，细致询问他们平常如何修行。听完他们的整个修行过程，我才知道为什么他们回答不出。

原因主要在于两点。第一，把上师瑜伽导修当作功课般修行。虽然口中都说自己修的是无上瑜伽部或清净上师法，甚至无上窍诀大圆满，但无论名称听起来多么殊胜，实际的修行就像初次进入佛门做功课一般，将仪轨从头到尾念诵一遍。当然，我相信大多数也配同着身要七支坐法，语要排除九节佛风等方便，但要记住，这些只是整个方便中的一个小小环节，而且恐怕即便是这些小小的环节，你做得也并不圆满。

往昔你们做课时，无论念诵《阿弥陀经》、《地藏经》、《金刚经》还是《般若心经》，从头到尾念诵一遍就算完成了功课。因此现前拿着一本《显密甘露心滴念诵集》或《上师瑜伽导修仪轨》，将上师瑜伽仪轨念诵一遍，就认为自己修完了一座上师瑜伽。当然，我们不能说没有功德，如果在修行过程中配同着三殊胜，所做一切都有功德，但为什么达不到预期效果？因为三殊胜法分为多个次第。如同前面讲解的方便与智慧之差异，即便你也配同着其他一些方便，但功课型上师瑜伽很难在短时间中成办解脱。现前不妨扪心自问，你在修学上师瑜伽导修时，是否也是以功课型的方式在修学？

第二个原因是自创上师瑜伽。有许多弟子在修上师瑜伽时，遵照导师的要求，一座不少于两个小时，并且在修法中，也努力做到身要七支坐法、语要排除九节佛风和意要发菩提心以及观想共同外前行等内容，但为何没有达到预期效果呢？因为他在调顺烦恼的过程中，完全是一种自创型修法。

平常广泛阅读各种教言与经论非常好，依它能让我们知道以后的修行方向，以此作为修行辅助，意义非常广大。但在修法过程中，把诸多内容掺杂一起，就会失去清晰的传承。我等导师释迦牟尼佛为了拯救八万四千种不同根机的众生而传讲了八万四千种法门。如今我们所学的无上窍诀大圆满，称之为果法，是针对上等根机而立，因此在修学过程中，有属于自宗的一套方便。如果在调顺烦恼的过程中，没有依教奉行，没有做到自宗调顺烦恼之方便，而是将所有一切掺杂在一起，就是自己创造的传承。虽然汉地有一句话：“无论黑猫白猫，抓住老鼠都是好猫。”但也要记住，想要达到调伏烦恼的预期效果，仅凭抓住一两只老鼠是远远不够的，因为老鼠太多了。

所以，无论从见解、修行还是行为之上，我们都必须遵照上乘派的方式去对治烦恼，而达到究竟之果位。虽然口中说自己修学的是无上窍诀大圆满，平常也配合身要七支坐法、语要排除九节佛风等方便，但修法已经是自创一套时，很难达到预期效果。因为，真正打坐的不是身而是心，姿势只是打坐的一种辅助而已。

我想，很多弟子修学多年仍旧没有达到预期的效果，原因可能就是这两点。无上窍诀大圆满法，可以在六个月或几年的时间内成办解脱，但前提是如理如法地修学。所以希望在座的弟子能时时反观自己的修行，如果有这些不足，要及时修正。

平常在讲解上师瑜伽时，会契同成熟口诀法将整个修行过程分为内、外、密三种上师瑜伽；在调顺烦恼的过程中，分为剖析调伏妄念、直视调伏妄念和安住调伏妄念；讲解禅定是从有相定开始，讲解寂止与胜观。刚开始修学时，无论当时禅定见解如何，时时都会受到昏沉和掉举的侵犯，由于昏沉掉举起现的程度不一样，所以对治烦恼的方法也应善巧运用。尤其直视调伏妄念还要分为粗直视调伏妄念和细直视调伏妄念，运用之上要根据当时的见地来树立。这一系列过程必须通达。如果只是为了止息一切妄念而在无分别状态中安住，即便暂时能够满足自己的心愿，也无法成办究竟解脱，因为单纯的智慧得不到佛的境界。若能将这一系列道理契合于自己的修法之中，我相信你会修得越来越好。

《圣者言教》第四十四课（四）闻思修不能偏颇

我们信仰佛教的目的不是因为猎奇，也不是为了逃避生活事业中的烦恼，而是认识到轮回过患而希求成办解脱。尤其令天下所有一切众生成办解脱，才是我们进入佛门的最大愿望。因此，

对于调伏烦恼等一系列方便，必须要圆满通达，踏实实践，绝不能止步于“大概”、“可能”、“差不多”。

《圣者言教》已经传讲过半，反观自己是否将这部殊胜的教言时时运用在修行之中？如果能时时运用，就达到了我们讲解的真正目的。如果只是停留在对文字的理解之上，可远远不够。我相信大家都是有文化的人，只要长时间阅读各种经论，恐怕对这些文字没有什么不懂的地方。但若想将其中的一切教义纳入心相续中，令自己的内心变成一切教理，恐怕不是闻思几天就能做到的。要记住，闻思修三种智慧必须合一。由于不懂这些道理的缘故，现前只着重于闻思而将实修搁置一旁或者仅仅实修将闻思置之不顾的现象，比比皆是。

例如很多人认为初次开始进入佛门时，由于自己对佛法并不了解，恐怕对修行会产生很多障碍，因此将修行先搁置一旁，首先仅做闻思，希望在未来的未来再做修行。对下等根机者来说，可能只有依靠这样的方式去创造智慧。但若懂得人身难得与寿命无常的道理，就决定不会将修行搁置一旁。我们说过，即便闻思功德有多么殊胜，但若不做修行，永远无法调伏自己的内心。如我等历代传承祖师无垢光尊者曰：“胸中虽持十万之多法函，临终之时亦难获真实利益”，“口头空言之了知境界，故不得菩提胜果”，以及“自心与法不相融契，仅具道貌之形相，则无实义可谈”。惠能大师也说：“善知识，世人终日口诵般若，不识自

性般若，犹如说食不饱。”所以，即便依靠闻思能通达三藏、五部大论，但若传讲的一切教义不能与自相续契合，面对临终还是会如庸俗般，内心遍布痛苦。

相反，将闻思搁置一旁而仅做实修的显现，也比比皆是。比如有许多弟子认为亚青寺是以实修为主的圣地，尤其自己往昔也学过一些理论，因此认为自己当前应以实修为主，闻思可以搁置一旁。但我们毕竟是初学者，虽然圆满闻思并不现实，但仅凭有限的阅读，没有长时间的思考，即便对文字有所理解，也无法令一切教义纳入心相续之中成为自己的见解。这样，修行中难免产生很多歧途和违缘，这时若不知道如何去调伏，最终得到的绝不是好结果。这就是搁置闻思而仅仅实修的过失。

因此，我们平常应该把闻思修三种智慧合为一体为妙。相信大家现前也正在如是造行。比如平常在不同的导师面前听闻众多教言并做思考，将所传讲的一切教义纳入自己的修行之中，这也正是历代传承祖师的做法。作为后一代弟子，我们必须追随历代传承祖师的行迹，只有这样，方可达到历代传承祖师的密意。

《圣者言教》第四十四课（五）正视根机而精进修法

即便已经修完加行，平常若能将龙萨娘波著述的《龙萨金刚藏——前行念诵文》作为自己的功课也挺好。念诵时，一句一词都必须依文明观，知道文字所传讲的含义。

【于上师意之本体而言，无生远离一切戏论，乃各别自证之境界】

上师意之本体指心性。我等大恩根本上师喇嘛仁波切上师瑜伽仪轨中有一句话：“啊！本来自显之上师，远离破立作皈依。”“本来”，指超越三时的第四时大平等，没有时间的局限。若有时间的限制，则不能称之为“本来”。

“自显”指任运自成，不需要因缘和合而产生的相。比如冬天的草不会呈现绿色，是因为没有温暖的阳光和湿润的天气等条件，只有因缘和合才能长出绿草。而心之本性的见解是任运自成，不需要依靠因缘而生，所以叫“自显”。此处“自显上师”就是指心的本体。

在印证心的本体的过程中，会有很多异名。比如一身印证为法身，二身印证为色身和法身，或如所有智和尽所有智，三身印证为法报化三身，四身印证则是在三身之上再加自性身，五身印证五种智慧，六身印证六度波罗蜜等。虽然名称众多，但最终讲解的还是心的本性。

从上师的角度，我们讲解内外密三种上师，密相上师就是心的本体。从本尊的角度，我们讲解所诠形象之本尊和能诠胜义之本尊，其中能诠胜义之本尊就是自显之上师，无生远离一切戏论。从见解本身的角度而言，由于执受本体的缘故，妙力起现一切之相即便有多么大的迁变，皆为本体之游舞。所以，究竟的皈依是

“远离破立作皈依”。虽然在修道过程中需要树立破立，即破除烦恼障、所知障、习气障而树立证悟五道十地之过程，但心的本性如同蓝色的天空本来具有，不会被乌云改变。即便被乌云暂时遮止，也永远不会和乌云混杂在一起。在我们面前，即便蓝色天空被乌云遮止而不被看见，蓝天也永远没有一点点污垢。这就是“远离破立作皈依”。

对于这些道理，能稍微了解一些当然很好，可以知道自己继续努力的方向，但现前就想证悟，可能还有点不现实。因此当自己见解还没有圆满赤裸之前，应该知道以什么作为重点，可不能自己想怎么做就怎么做。尤其从初次进入佛门开始，我们时时都在讲解成办解脱要具备三个条件：传承法脉清净、导师功德圆满和弟子信心圆满。前两个缘起就是告诫我们，在修行过程中，绝不能听凭自己的想法，而应依教奉行。虽然我等导师释迦牟尼佛说过，你是你自己的主宰，你是你最好的老师，但前提是我们已经懂得该如何修行。若不懂修行理趣，除非是如同禅宗惠能大师般之上等根机者，能在短短的时间圆满五道十地，但这样的根机现前谁又具有？因此只有在不搁置前两者的前提之下，我们所做的一切才称得上是自己的老师，否则就会在无意中诽谤释迦牟尼佛的教言：“我为汝示解脱道，当知解脱随自转。”

虽然直接印证心的本性，对某些弟子很重要，但对大部分弟子而言，共同法才更重要。往昔有一位修行者问一位高僧大德：

“诸佛教言中，何为最殊胜者？”这位导师回答他，从法的角度来说，密法最为殊胜，但从根机而论，与自己根机相应的法最为殊胜。因此，前面传讲的共同法非常重要，不能有一点蔑视。一旦有蔑视共同法的想法，就会成为成办解脱的极大障碍。今生我们已经具有殊胜缘分，值遇众多高僧大德并听闻众多教言，知道上下不同的特点以及修行过程中的一切歧途，倘若自己仍旧不精进闻思修行，就太对不起自己无始以来从事的一切善行了。

《圣者言教》第四十四课（六）仅依靠伺察意之见解不能成办解脱

【现证法界本净大智慧自住之法身；其自性大乐慧任运自成无漏之功德，现证不灭双运大手印身之报身；双运觉性或密咒之道，无有迁变之大乐，以大悲之语而宣说，如颂云：“一切大乐即一体，一体示现种种舞。”大乐慧妙力无缘之方便，乃大悲之智慧】

我们平常印证三身境界时，就是在认识大悲周遍之妙力。但“认识”的适用范围非常广大。认识一杯水是认识，认识大悲周遍之妙力也是认识，而前面的“认识”只能叫做意识，后面的认识则叫“智慧”。两者虽然都称为“认识”，但却有着很大的差距。这也是意识转为道用和智慧转为道用的区别。比如我们讲解普贤王如来在第三个刹那成办解脱，并非是讲解一个名叫普贤王

如来的他相续如何在第三个刹那成佛，而是讲解大悲周遍之妙力即为普贤王如来，在第三个刹那认识本基而成办解脱。

虽然我们讲解通过觉性认识觉性，但现前作为次第修行者，仅仅依靠这一句话，还是远远不够的，修法需要细致一些。尤其要记住，修行过程中绝不要用词句和自己的感觉去掩盖自己的实修，否则你的见解永远都是伺察意之见解，无论怎么修学，见解都不会有很好的进展。

以前上师身边有两位非常虔诚的弟子，都在堪布门色面前得到印证。其中一位弟子非常聪明，听过一遍就把这些都铭记于心。自得到印证的那天开始，他就遵照导师当时印证的见解闭关修学。但两年之后，见解却没有丝毫之进展，于是来请问我等大恩根本上师喇嘛仁波切。上师告诉他，就是由于他拿词句掩盖自己的修行，完全不考虑次第道所致。无论当时见解如何，内心带有执受明空不二，一切都消融于法界之中的心念，时时提醒自己必须遮止一切妄念等等，即便临时感觉有多么好，都只能称之为伺察意之见解，不会令见解有丝毫增上。

我们说过，平常阅读各种教言非常好，因为他可以作为我们修行的辅助，但也要记住，文字只能作为诠释，虽然可以帮助我们趋向真正圆满实相的境界，但若仅凭文字，则很难做到。众多教证都曾说过，历代很多高僧大德以及贤劫千佛都是依止上师而成办解脱。堪布阿琼也在《前行备忘录》中说过，即便通达诸多

理论，实修过程中仍旧必须借助上师的窍诀法，这些充分告诫我们，很多修学细节需要得到上师的亲自耳传方能通达。最怕的就是平常阅读很多教言的人，虽然从文字上有所了解，但修学过程完全没有次第道。

我们在讲解共同观察心之来住去时说过，观察修必须彻底，就是为了避免用一个空性乃至其它的名称掩盖自己的修行。我等大恩根本上师喇嘛仁波切的上师昌根阿瑞曾说过，必须要将觅心法的修行力量纳入心相续。华智仁波切也曾经说过：“直视瞬间融空性，故勿多观之时也。”若仅凭意识去造作一个禅定，则永远达不到这些教言所讲解的见解，因为你所做的只是伺察意之见解。若不懂得这些道理，仅仅将学习过的理论作为自己的见解，就会产生这样的过失。

比如书上讲解，令自己等持不能增长的最大魔障是昏沉和掉举，因此认为自己在修行过程中，必须要止息一切妄念，尽可能不与昏沉和掉举沾边。若没有得到过具德上师的耳传窍诀，修学过程中就会时时带有防备之心，提醒自己绝不能有昏沉掉举，甚至用其它的一些词句来创造自己的禅定，观想自己已经在明空不二的清明状态中等，这样一来，你的见解永久不会增上。因为这些都叫做伺察意之见解。

有些可能会问，在没有圆满实证见解之前，不是都配同着伺察意吗？是的，虽然有意识成分，但也要知道，修行的方便大有

不同。伺察意之见解是仅仅在思维中安住，虽然我们平常的修行也会掺杂思维成分，但由于尽可能做到自然的原因，见解会迅速增上。同样掺杂于思维，但伺察意见解是时时执著于一个见解，因此见解永久不会有进展。

《圣者言教》第四十四课（七）不可轻视修学诸方便

【即是无量化身游舞之作者，或化身之现基。佛之化身乃无有偏袒救度广遍轮涅之一切有情出离苦海，自在驾御现今我等凡夫亦能亲见者，即为化身。“大宝三身遍知，祈祷上师。”念诵三遍。

十方诸佛之遍知，不越现今所化众生之利益而现幻化身；现量宣述显密正法之如所有与尽所有智之宝藏；三世如海出世之圣众，引导僧众断证深法之大商主。实为上师意之法界觉性无别大清净之智慧，如《宝性论》云：“能仁具有法身故，僧亦彼者之究竟。”具三宝一体之意趣，“大宝上师遍知！祈祷上师。”念诵三遍。】

此处祈祷三宝是祈祷外三宝、内三宝还是密三宝，完全取决于当时的见地。比如一个人按照某个传承修学，他一定只具有这个教派的见修行果吗？不一定。举个例子，一个念阿弥陀佛的修行者属于显宗还是密宗？如果他具有密宗的见解，念诵佛号时，阿弥陀佛修法就是密宗；如果仅仅具有显宗的见解，念诵佛号就

是显宗修法；如果不具备任何见解，内心完全被贪嗔痴烦恼束缚，只对恶业有意乐，同样念一句阿弥陀佛，却成为堕入三恶趣之因。所以一切取决于调伏者的意乐，也就是当时的见地。

【其为三宝皈依处总集之无上，较佛尚胜之上师事业，将劣缘难化之众生，即生引至原始佛果，大悲善巧尊胜之导师；】

其作为一个修行者，首先必须依止一位导师，作为我们修学路上的引导者。

【殊胜之本尊，即轮回器情本来清静，上师意之觉空双运智慧之大法界，于所遍本尊坛城中，成为能遍之部主，即是本尊总集；从基而言自性虽无差别，然瑜伽士修持生圆二次第道时，观已殊胜本尊之形相，庄严于梵顶，一切本尊坛城悉为上师之游舞，故能速速成就悉地，亦是道、界（金刚上师）、智慧（男女持明）、誓言（道友）、业（化身）、食肉（尸陀林之刹土神）等一切无量空行之主尊。法性离戏智慧为内法界胜义之虚空，彼法界自然现证大悲意趣之妙力，诸空行之主大勇士。“大宝三根本遍知，祈祷上师。”念诵三遍。】

虽然往昔我们站在三个不同的立场之中传讲三根本，并站在一个见解的立场上，用三个不同的法来印证，但今天要告诫大家，作为密宗弟子，平常在念诵前行祈祷时，如是祈祷三根本是必不可缺少的。我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾说过，即便现前已经

能在一法中圆融一切法，但为了令自己的内心更加自在，在修行过程中，多修几个上师本尊护法也非常重要。

也有很多弟子会问，现前他所修的是上师瑜伽，作为一切乘法之顶点，诸法之精要，修行上师瑜伽后，还需要修其它的法吗？当然，从法本来的角度而言，上师瑜伽圆融一切法义，确实不需要再修其他的法，但作为初学者，内心没有达到自在，这时在主修上师瑜伽之外配同着其它一些方便修法，也不可缺少。

《圣者言教》第四十四课（八）上师的种姓

【为过去出世诸佛之化身，自在驾御彼等功德。为现在佛之补处，守护种姓，接替尊身，掌持库藏之转轮法王子，原始怙主之种姓，令他行持此种姓者，称为守护种姓；】

上师是过去一切诸佛菩萨的化身，现前一切诸佛菩萨的补处，因为时时都在守持着他的种姓——佛，并继承着一切诸佛菩萨的事业，时时都在度化众生。尤其是将解脱教言赐予给弟子，令众多弟子都能如是证悟到诸佛菩萨的密意。从密法的角度来说，我们现前所祈祷的导师，由于已经圆满实证心的本性，因此他也是时时都在守护着这个种姓。

【其身体与智慧圆满如海之法界，称为接替尊身；】

往昔一切诸佛菩萨都已具备这样的功德，如今上师也时时护持着这样的尊身，就叫做接替尊身。

【受持彼之一切法藏精要与支分功德，称为掌持库藏。未来诸佛之生源，均由依止上师而得，“三世出世一切诸佛总集自性大宝上师遍知！祈祷上师。”念诵三遍。】

导师已经圆满一切法义并且具有各种支分功德，是指导师不仅在文字上能念诵了知，并且文字中所描述的见解已在内心圆满证悟。这个法叫无为法，即掌持库藏。

【证悟三界轮回之自性犹如虚幻，以大悲心无畏不舍三有轮回，不贪恋寂灭之法界，与诸佛密意无别而安住，故不住二边之涅槃，即是诸佛之本体。十方诸佛功德以及善巧方便之所行，虽随顺所化之机而示现，然其住于大净地诸菩萨之特法，不可思议大悲之意趣，一切诸佛之事业任运而成。如颂云：“后得诸善逝，解脱众有情，世间即等性。”】

这是上师所有的功德。这些内容从文字理解上没有难懂的地方。

《圣者言教》第四十四课（九）切勿迷信神通神变（一）

【一切事业总集如摩尼宝之根本上师，以胜解信礼敬莲足，内心完全托付而祈祷，】

若能从具德、具缘两方面圆满观察上师，相信你完全可以把自己的身心托付给导师，因为获得生生世世快乐的源泉就是上师。历代传承祖师在依止导师过程中，也是把身心完全托付给导师而成为后一代弟子的主尊。但还要记住，由于这个时代，众生烦恼沉重的缘故，想要真正对法生起很大的信心，还是非常困难的，但若出现一切欺骗者，却很容易去相信。

洛青仁青荣波是阿底峡尊者弟子，晚年时他曾在一次大型法会中，将一位小和尚放在法座边上并告诉大家，他这么做并非是授记这位小和尚而是告诫大家，当这位小和尚的年龄和他一样大时，世上会出现很多自认为有神通神变而欺骗一切信众者，届时这位小和尚会告诉当时的信众，不要去相信这些欺骗者，这就是他仲敦巴的遗嘱。

现前末法时代，类似这种现象多的不得了。尤其汉地信众听到一些神通神变的事迹就非常有信心，对未来会呈现什么样的结果不管不顾，眼前无论付出多大的代价，都要将身心托付于此。但过两天又会在另一位导师面前苦苦抱怨，自己前两天是怎么样地被他人欺骗。可能是我的耳朵没有福报的原因，时时都能听到这些事情。

往昔我在亚青时，有一位山西的居士给我写了很多信。他在信上说，索达吉堪布第一次去他的城市弘法，有很多信众去依止堪布，但后来其中的一些人觉得堪布只会讲法，没有神通，就日

渐远离。后期又来了一个汉族和尚，自称是大威德的化身，要在当地广度众生，并授记当地会出现很多虹光身，当地的几个居士相信的不得了，直到家破人亡才幡然醒悟，但又不知道该怎么办，于是就给我写信。我告诉他，当真正的导师降临在身边时生不起信心，却对骗子充满信心，等你醒悟时，一切都结束了。这不能怪任何人，只能怪你自己，一切都是由于虚荣心太强的缘故所致。每次我遇到一些“东北大仙”，他们也会授记我是观世音菩萨或者观世音菩萨的化身，因为看见我头上有光等等。若你会对此信以为真的话，我相信东北，尤其乡下地方，令你有信心的导师比比皆是。尤其有些还会告诉你，未来几年你会法师什么样的情况等等。但这就叫神通神变吗？当然不是。

有些信众也会有这样的疑问，为什么有些时候好像他们说得也挺准的呢？这都是由于太执着的缘故所致，而不是神通。比如你昨天晚上梦见吃苹果，第二天时时刻刻惦记着与苹果有关的一切的事情。我想，不用很长时间，你决定会发现许多与苹果有所关联的细节，难道这就叫神通神变吗？

往昔我在汉地遇到一位农民企业家，虽然他的文化程度不高，但自己的企业经营得有声有色。后来逐渐对佛法有所兴趣，就想调整自己的事业，能有更多的时间去好好修法。这样的发心，当然非常值得赞叹。因为我们天天都在讲解人身难得与寿命无常，虽然这些企业现在还属于你的名下，一旦你不在世上的时候，这

些财富也全都不属于你，既然如此，又何必苦苦追求这些永远不属于自己的东西呢。当然，作为居士，现前还担负着社会和家庭的责任，能多抽点时间精进修法非常好。

但这位企业家后来遇到了一个讲神通神变的街头老人，据说很多企业家都认为这个老头讲得非常准，于是他也开始信了。有一次，这个老头告诉他，因为他现前在金融方面有很大的福报，所以将一切身家孤注一掷地投入金融市场中，以后做任何事都易如反掌。这位企业家信以为真并且如是照做，结果不仅财产全部亏完，人也疯了。这就是神通神变最终给他指的路。

我们进入佛门的目的是为了消尽烦恼而成办解脱，但由于盲目相信一些所谓的神通神变，最终落得家破人亡，等你幡然悔悟时，一切都太迟了。

《圣者言教》第四十四课（十）切勿迷信神通神变（二）

现代社会生存压力大，生活节奏快，很多人总觉得心里没底，感觉非常飘。这时如果听说谁有神通神变，暂不论是否将身心完全托付，但决定会去拜见，听一下这个人怎么说。如果听到的是好话，内心就会非常高兴。但这是神通神变吗？当然不是。

乔美仁波切曾经说过，当他年届耄耋，头顶法衣，若能无愧地说自己一生清净守持别解脱戒，就是自己最大的神通神变。要

记住，唯有持戒清净方能成办解脱，胡说八道的欺骗永远与解脱无缘。法王如意宝是近代佛教如太阳般的成就者，公认的高僧大德，但法王如意宝讲神通神变吗？如果有人想办公司，请法王如意宝授记能赚多少钱，法王如意宝会告诉他吗？如果问法王如意宝自己明天在外面转一圈是否能捡到珠宝，法王会告诉他吗？

要记住，真正的导师平常传讲的不是神通神变，而是解脱之法。释迦牟尼佛说：“我为你传解脱法”，这才是佛陀的神通神变。有时，轻易相信别人是欺骗之辞，也是内心太空虚所致。作为一个真正的佛教徒，如果天天好乐这些内容，在没有产生很严重的后果之前，尚且来得及补救，但若已经家破人亡，就太迟了，此时若对佛法产生诽谤和疑惑，就更得不偿失了。要记住，佛法和真正的善知识绝不会欺骗你，所有的上当受骗都是自心不正导致的。善星比丘和提婆达多即便依止释迦牟尼佛，由于发心不正，最终堕入了三恶趣。难道是释迦牟尼佛加持不够吗？当然不是。舍利子、阿难等诸多弟子不是依止释迦牟尼佛获得了罗汉果位吗？真正的佛教就像太阳，必然带来光明，可是猫头鹰由于自己眼睛的缘故，看不见阳光，这不是太阳没有光芒，而是自己的问题。所以，在进入佛门之后，一定要端正自心。

现前我们虽然已经进入佛门，但还是要吃饭穿衣，在家居士也要为社会做一些贡献。我们说过，多从事善法会令福报越来越增上，这时成办事业就会越来越顺利。这就是真正的神通神变。

若不懂这些道理，盲目追求神通神变而吃亏者比比皆是。因此，真正信仰佛教的人，可不能将此当作真正的佛法。我等大恩根本上师喇嘛仁波切示现涅槃之前，曾让所有弟子看他身上的坛城。上师身上呈现坛城是神通神变吗？这不是真正的神通神变。上师告诫弟子，这样做的原因是依此加持弟子心相续，令弟子证悟心的本性。这才是真正的神通神变。否则，仅仅令自己身上呈现各种形象，外道教也能做到，但外道教不能称之为真正神通神变的原因是，他们所做的一切不是为了趋向究竟解脱。所以不要把两者混为一谈。如果不了解这些理趣，烦恼极重者可能就会对此十分耽著，最终的结果可能就不是我们所希望的了。

现前汉地喜欢讲神通神变的人太多了。往昔我到某个地方，有许多从未见过的信众过来见我，一见面就问一些莫名其妙的问题，比如他的母亲刚刚去世，现前在什么地方等等。刚开始的时候，我觉得可能是这些弟子对我比较有信心，但听多了，我就很疑惑，为什么大家天天问我这些问题？他们说，在汉地，只要是穿喇嘛服装的人，没有一个不说神通神变。我很惊讶，因为我在高原依止大恩根本上师喇嘛仁波切几十年，没听过什么人讲神通神变，为什么一到汉地，就变成藏地人人会讲神通呢？所以，遇到这些情况还是谨慎一些为妙。我们修学佛法应该站在实实在在的立场之中，糊里糊涂只会给自他造成极大的损害。

《圣者言教》第四十四课（十一）忆念传承而祈祷

【任何所作唯您遍知！何故而祈祷？自他之粗身转为虹身，迷乱心识成就法身而祈祷。如颂云：“义极重要故，当反复言说。”再再念诵：“遍知遍知，上师遍知！”】

祈祷的真正目的是为令自他一切众生的迷乱心识转变成法身而成办解脱。意义极为重要，因此要再再祈祷，再再念诵：“上师遍知，上师遍知！”

【以猛烈之恭敬渴望，专一而唱诵。三身上师一切传承均摄于根本上师，故名为诸佛总集之本体。一切传承均摄于如来意传中，此即唯一觉空之明点，觉性胜义之智慧，一切上师皆住于此意趣游舞中。往昔诸祖师之加持融汇于自己上师中，故于自己而言，即是具恩德之根本上师，此与各各皈依处之总集亦不相违】

上师乃十方三世一切诸佛菩萨的总集，如果知晓这一系列道理并生起定解信，那么在祈祷上师时，就是在祈祷所有一切导师。

如今很多人有这样的疑惑，往昔依止过很多导师，各个导师都对自己有恩，因此不知道祈祷过程中应该观想哪位上师的形象？观想其中一位，总觉得对其他导师心存愧疚。这些都是对法不理解的缘故所致。我们说过，天空中的月亮只有一个，但大地只要有水的地方，就会呈现不同的月影。红色的水会倒映出红色的月亮，黄色的水会显现出黄色的月亮。在你祈祷红色的月亮时，其他颜色的月亮也在你的祈祷之中，因为任何颜色的月亮都是天

空中月亮的影子。我们祈祷也是同样一个道理。导师们呈现不同的形象，行持不同的事业，但导师的本体是十方三世一切诸佛菩萨的总集，所以你在祈祷一位导师的时候，其他导师永远不会产生被怠慢的分别。如今我们依止我等大恩根本上师喇嘛仁波切，所以平常观想上师形象作祈祷，会更亲切一些。如果你觉得观想其他导师更亲切，观想其他导师的形象作祈祷也完全可以。总之要知道，无论观想哪一种形象，他的本体都是十方三世一切诸佛菩萨的总集。

【故祈请大持明邓灯多吉遍知！如是结合以下念诵，“遍知遍知，上师遍知！诸佛总集之本体大恩根本上师仁增龙萨娘波遍知！佛子索囊德赞、无比扎西沃色、隆胜曲涅嘉措、成就囊卡嘉措、尊侄扎西彭措、无垢欣炯贡波、持明才旺确珠、普贤涅顿旺波、甚深索南囊嘉、大圣曲英让珠、持明索南华登、无畏根荣囊嘉、大恩根本上师遍知！”反复念诵，并专注而祈祷。】

《圣者言教》的作者晋美多阿丹增是根荣囊嘉的弟子。晋美是无畏的意思，无畏多阿丹增的弟子是昌根阿瑞，是喇嘛仁波切的根本上师。龙萨娘波的传承导师祈祷文中，都有这些内容，龙萨传承历史也大致如此。

晋美多阿丹增不仅是昌根阿瑞仁波切的根本上师，也是昌根阿瑞的叔叔。上师在讲课中多次说过，昌根阿瑞仁波切在示现涅槃前复次嘱咐，末法时代若能遇到清净弟子和虔诚信众，龙萨派

的传承绝不能断。因为莲花生大师和龙萨娘波都曾经授记，末法时代依龙萨派传承而成办虹光身者比比皆是。这个缘起非常殊胜。如今在座的弟子，不分龙萨派和宁提派，因为前行过程中，龙萨派和宁提派的观想虽然有所不同，但实际上还是讲解共同外前行和不共同内前行；在修学正行的过程中，针往昔没有修过禅定者，龙萨派先讲解寂止，从寂止入手，宁提派按照《法界宝藏论》的观点，前面也有寂止，但按照成熟口诀法，则直接进入胜观。胜观以上，龙萨派和宁提派没有丝毫之差异。在后期印证见解之上，龙萨派针对上等根机，在四空双运时开始印证见解，智慧转为道用只是印证，没有五种辨别的过程，而宁提派则在智慧转为道用阶段讲解五种辨别。上师认为，对于次第修学者而言，五种辨别非常重要，因为在四空双运期间，八识与见解还混杂在一起，不能很好地辨别意识与智慧，为了更好地赤裸见解，无论龙萨派还是宁提派，都按照宁提派智慧转为道用的五种辨别而修行。这样一来，龙萨派和宁提派没有丝毫之差异。相信在座弟子也没有一点点这样的分别心，都是将两者契合到一起而修学成熟口诀法。

《圣者言教》第四十四课（十二）获得四种灌顶

【壬二、内获取成熟妙道观于梵顶】

总说基道果三种灌顶，即修持上师四金刚本体之方便，修持之基即一切粗、细、极细三门之自性。自己本来具有四金刚之种子，名为基灌顶；】

基灌顶是我们本具备的特点，就如同我们说一切众生本来佛，本具有金刚种子，就称之为基灌顶。

【彼基之能障即客尘三门与阿赖耶之业，断舍醒、梦、酣睡、三摩钵底之四障，获得智慧，并趋入现证果灌顶之方便，名为道灌顶；】

道灌顶首先来自于一位导师。我们初次进入密宗时，首先需要某位导师前接受四种灌顶。当时依哪位本尊灌顶并不重要，重要的是接受导师赐予的宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶和句义灌顶，以这样方式达到果灌顶（成办心的本性），并得到修行此法的授权。我们在修上师瑜伽导修期间，接受灌顶的一系列行为也称之为道灌顶。有时我们在一位真实的导师面前受灌顶，有时我们观想上师、莲师或者文殊菩萨、阿弥陀佛，在他们面前接受灌顶，这些都称之为道灌顶，是获得果灌顶的一种方便。

【依彼之力摧破三现迁转之习气，而现证四金刚果位，名为果灌顶。彼时，道灌顶应依上师身而获取，乃一切圣者所共许。】

第一次必须亲自在一位导师面前得到道灌顶。亚青寺极乐法会期间或者平时，阿松上师会为大家灌顶，平时修上师瑜伽导修

期间也是在导师面前受四种灌顶，所以相信在座的大部分弟子都已经得到过灌顶。

【其后以猛烈恭敬心念诵：“祈请根本上师加持我之身，祈请根本上师加持我之语，祈请根本上师加持我之意，嘎雅哇噶吉达萨瓦斯迪帕拉吽啊。”】

念诵前行引导文后接受四灌，可能不像其他法是次第接受四灌顶，而是在念诵这三句时接受四种灌顶。但是顿时接受四灌还是次第接受四灌，要根据自己的见地来树立。

以前我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经说过，由于身口意三门以及习气业障太沉重的缘故，初行者尽可能以次第方式接受四种灌顶。在见解没有完全赤裸之前，次第接受四种灌顶非常重要，尤其修加行的弟子，必须次第接受四种灌顶。

【为所欲求之事，心中猛励祈祷之缘，上师身中放射光芒，传承诸上师融入根本上师，根本上师喜悦之相降至自之梵顶，明观上师三处诸佛身语意三金刚自性之三字，与字色相应之光依次或顿时放射光芒，以次第或顿时融入自之三处，观清净身语意三门所造之罪，以及三门等分之障碍或所知障、习气障等四种障碍；获得宝瓶、秘密、智慧、句义四种灌顶；从而有权修持生起次第、拙火、大乐明点、本净大圆满四道；脉清净即上师化身，风清净即上师报身，明点清净即上师法身，三现微细习气清净即上师自

性身，即现前四身之果位。于相续中具有种子，堪能断除障碍而证得功德者，即为现前之义。】

诸佛身语意三金刚自性之三字为“嗡”“啊”“吽”三字。白色的“嗡”代表一切诸佛菩萨的身金刚，红色的“啊”代表一切诸佛菩萨的语金刚，蓝色的“吽”代表一切诸佛菩萨的意金刚。平时观修时，尽可能次第观修融入，以次第方式接受四种灌顶。具体的观修方式在上师瑜伽中有详细讲解，这里不复赘述。

《圣者言教》第四十四课（十三）清明形相非常重要

【壬三、密修持解脱道观于心间】

《阿底大庄严续》云：“纵于一劫无散乱，修持圆满之次第，仅观上师于心间，功德万分不及一。”复以无有贪著之敬信恳切而念诵：“具足功德根本上师宝，住我心轮莲花蕊垫上，已于大慈恩门摄受我，祈请赐予三门之成就。具足功德上师诸所行，虽一刹那亦不生邪见，恭敬胜解所作皆贤善，祈请上师加持心相续。生生世世愿遇清净师，不离殊胜妙法恒受用，五道十地功德胜圆满，祈请速得金刚持果位。惟愿未来生生世代，种姓高贵明慧无傲慢，生起悲心对师具信奉，愿持吉祥上师三昧耶。威德上师长寿永无尽，无边有情获得快乐福，自他众生积资断诸障，愿得捷径大觉之胜地。祈请上师法体健无恙，祈请至尊上师永住世，祈请事业兴旺日增上，加持与师如影不相离。噶陀巴之美名扬白

洲，称誉广传遍布诸佛境，遍主与佛自成无二尊，愿尊吉祥恒久祈永住。”如是猛励祈祷，于梵顶皈处总集之上师，欣然微笑，沿自梵穴缓缓降入心间极为绽放信心之花蕊顶上，彼时自心恒时专一显相而安住，并观获得三金刚之悉地，此为生起次第。此时，对治一切入定后得庸俗迷乱之显现，即观器情皆为上师身与刹土之相。就现分而言，眼珠之黑白亦无混杂，清晰而稳固，此为清明形相。以空分言之，认识自性无实有，显空无别之相。】

从观想皈依境的清明度而言，不仅所有服饰要观想圆满，甚至眼珠的黑白也要观得一清二楚而不混杂。生起次第讲解清明形相，目的是为了清净一切不净之相，所以尽可能观得清晰为妙。我们平常也在讲解，作为密宗弟子首先要净观五种圆满，但净观五种圆满不是仅仅走一个过程。尤其修无上窍诀大圆满时，必须要配同前面的生起次第，目的就是为对治不清净。

生起次第以清明形相、提念清净和坚固佛慢三种方便来对治一切烦恼。有弟子问我，修本尊时，单纯从生起次第角度来说，该如何观想？我想，清明形相、提念清净和坚固佛慢缺一不可。但生起次第、圆满次第和大圆满，根据见地不同可分为九种不同的方便道，刚入门者由于见地不够的原因，修学生起次第只能按照生起次第的方式去明观，虽然往昔没有修过禅定，四钉中的法性不变密意钉还不是很清净，但也必须配同着这些方便尽量做到圆满。

清明形相、提念清静和坚固佛慢是单纯生起次第的修学方式，目的是为了对治不净之相（人我和法我）。因此。平常依生起次第修本尊时，必须配同这三者。其中清明形相，着重观修皈依境时越清楚越妙。很多人说自己修上师瑜伽时，明观资粮田做得不是很如法，因为观想不是很清楚，也有很多人虽然在修生起次第，但仅仅依智慧达到空性，将方便搁置一旁，这样生起次第所要求的清明形相决定做不到很圆满。所以，观察修时应尽量去观，而不能因为观不清楚而直接安住。

虽然我们说要把心自然安住，但如果把观察修搁置一旁，仅仅依靠智慧而观空性，清明形相就不会做得如法。要记住，我们可以欺骗世上所有人，但永远欺骗不了自己。自己的见地达到什么程度，观察自己座上、座下和梦境即知。如果自己见解力量不强，只是在修行过程中自我感觉良好，这时绝不能将方便搁置一旁，因此在修本尊以及上师瑜伽时，皈依境观得越清楚越妙。虽然在安住期间不需要提念，但也并非遮止一切外境。我们讲过，阿赖耶识与出世间胜观的差异在于，前者遮止一切外境，后者则是清明之状态。第八识遮止五根，永远不会有清明形相，就是修法太轻视方便所致。

惠能大师目不识丁，却因听到一句“应无所住而生其心”开悟。虽然我们都希望自己能成为第二个惠能大师，但历史上像惠能大师般顿时证悟者又有多少？震古烁今的惠能大师只有一个，

所以他只是一个特例。我们不具备如是根机，无法顿时证悟这样的见解，所以还是不要高攀为妙，应依照方便修学。当然，我们也不是单纯站在方便的角度，而是将方便与智慧结合，所以不会成为修法的障碍。

反观自己在修学上师瑜伽导修时，皈依境观得是否清晰。若不清晰，则充分说明，我们所修的是大圆满之生起次第，见解为大圆满，但清明形相、提念清净还处于生起次第。又比如我们在讲解生起次第四钉时说过，法性不变密意钉是禅定，但等持、咒轮和收射都是方便法，如果舍弃方便，仅仅为了空性而空性，最终只能得到寂静涅槃之果位，而不能证悟佛果。所以，观修做到清晰而稳固（清明形相），是非常重要的。

《圣者言教》第四十四课（十四）依靠提念清净破除执著

【若执其显现为实有，即是法我执。】

若所观形象清晰，但却对此产生执著，就是法我执，需要依靠提念清净予以对治。比如以上师皈依境作为观修对境时，对上师身披法衣、头戴宝冠的形象产生执著，这时就必须按照明观资粮田的要求予以观修，即一一观想身披三种法衣、结跏趺坐、双手休息印等所表之意义，通过这样的净观，实执就不存在了。这就是提念清净的功德，也是为了对治法我。当然，依此对治法我，

恐怕还有意识造作之成分，但相对来说，已经具备这样的功德。修学生起次第的弟子，平时就该如是造行。

【是故，彼之对治法，于其所现上师形相，即是上师具深明无二之意趣，并以随顺所化之机，而呈现游舞与殊胜功德，即是显现提念清净。】

提念清净分为显现提念清净和智慧（空性）提念清净两种，以上讲解的是显现提念清净。所以在修行上师瑜伽观皈依境的时候，要依文明观，了知上师形象代表的含义，这就是显现提念清净。

【不从外觅本尊与上师，自他心性原始智慧之身语意所作一切之业，本来即为上师本尊身语意事业之游舞，于浩瀚清净之基中所树立之坛城，心生定解，即是空性提念清净。】

从见解本身角度而言，自他身语意三门所作一切之业，即为上师三门事业之游舞，这是空性提念清净。显现提念清净和空性提念清净都是为了对治法我执。要记住，无论我们修学什么法门，目的都是为了对治烦恼，因此修学生起次第，不仅仅是观想一种相，而是通过清明形相、提念清净、坚固佛慢，对治烦恼。

【庸俗我执之对治法，一切万物本来即为清净佛之坛城，尤其自己三门所作一切之业，即是上师佛陀身语意事业之游舞，于上师本来即是佛陀心生定解，此为佛慢坚固。此三者为解脱道生

起次第之要义，如颂云：“生起次第断现相实执，具明净稳生次之法相。”】

当观皈依境在面前，无论显现提念清净还是空性提念清净，都有显现和自己的区别，这就是我执。为了消除我执，就应观显现和自己本来一如，自己就是佛，这就是坚固佛慢，目的是为了对治人我。生起次第要具备明、净、稳三个特点，明指清明形相，净指提念清净，稳指坚固佛慢，这三者的目的是为了对治不净之相，即法我执和人我执，获得解脱。平时无论是修上师瑜伽还是本尊，都要配合这三者而造行。

【另外，宁玛派之特法，本尊身语意事业之命与自之三门所作业之命二者，当下系缚于无二无别之大清净、大平等中，犹如铁钉。】

宁玛派是旧派的意思。本尊三金刚与自己身口意三门所造之业，两者的本性处于分不开的状态当中。

【所谓密意四钉之等持、咒轮、收射三为清明形相】

这里的等持主要讲解观修形象清明。观修本尊咒轮时，男性一切本尊咒轮自右而转，女性一切本尊咒轮从左而转。之后的上供下施，为收射。上供十方三世一切诸佛菩萨，目的是为了获得法身之缘起；下施三界六趣一切众生，是获得色身之缘起。也就是说，为了达到二身之境界而成办，称之为收射。

【密意不变之钉要，属后二者所摄，故此三要极为重要。】

密意不变法性钉指的是禅定，这个禅定见解中要配同上述之等持、咒轮和收射，这就是生起次第。

等持、咒轮、收射为清明形相，密意不变法性钉为提念清净和坚固佛慢，这三者极其重要。我们现前所修学的一切法，都是为了创造这一系列条件，因此平常修行过程中，应如理如法造行。

【尤其信敬之力量得以增长，心不散乱而祈祷，不间断密咒之声，应闭关专修十万遍，“遍知遍知上师遍知！诸佛总集之本体大恩根本上师遍知！”】

以信心之力量，在心不散乱的状态中做祈祷。依据龙萨派传承，圆满上师瑜伽要闭关专修“遍知遍知上师遍知！诸佛总集之本体大恩根本上师遍知！”十万遍，按宁提派传承，要念诵一千万遍莲师心咒。

《圣者言教》第四十四课（十五）圆满次第

【辛二、圆满次第】

其后，上师三金刚与自之三门，如水入水般融为一如，自然无有改造，于乐空双运离言松坦中，觉性远离散修而护持，即是直视上师法身本来面目，此为上师意与自心契合无别之殊胜窍

诀。后得起座时，一切器情万法观为上师身语意之游舞，了知一切显现及行为，皆为上师坛城与事业，故不离净观而修持。

末后念诵：“我今速以此善根，成就怙主上师尊，令诸众生无一余，悉皆安置于此地”等，并以清净发愿回向而印持。

总之，平常于伏藏原文中所说：“外祈祷观上师等。”依外言之，按密乘外续部之意趣：敦请上师之密义，以猛励敬信祈祷，观己前方虚空中；依内续部而言，为了成熟蕴界四金刚，观诸部遍主上师为顶上庄严；依秘密大圆满言之，为修持自相续与上师三金刚无别一味，观上师于心间。若以三身上师之修法亦可。】

比如我们修上师瑜伽导修时，首先把上师观想在自己对面作祈祷，这是外三部的做法。之所以先从外三部入手，是因为我们的见解无法达到无上窍诀大圆满的境界，所以需要以此作为进步的台阶，逐渐成办更高的境界。当然，不同的导师在传讲上师瑜伽时，可能会站在内相或密相上师瑜伽的角度上传讲，但你是否当下就能做到，还是取决于个人的见地。

我们在讲上师瑜伽导修四精要法时说过，首先要具备传承法脉清净而具普遍之信心，因为启开一切法门之方便为信心，证悟一切法的根源也是信心。其次是通达方便。无论是前行之前行、入座前行、共同外前行，还是念诵仪轨配同着观想和回向，这些方便都必须通达。第三是认识智慧，先从有相定入手。虽然将上师观想在前方，但也要尽可能做到境心分不开的状态。这些都是

从外三部的立场之中修学，依靠剖析调伏妄念而调顺一系列烦恼。当开始进入内相上师相应法时，对治方便为直视调伏妄念，此时就不需要仅仅将上师观想在对面，而是上师和自己已经达到一如，在一种分不开的状态当中。一旦最终圆满实证见解，自性之外没有上师，就是大圆满最高的境界，也称为密相上师瑜伽。但具体怎么操作，需要根据自己的见地来树立。

我们平常都是按照次第的方式传讲，目的是为了踏踏实实修学而迅速成办解脱。我相信，在座的每个人都希望自己能如惠能大师一般，在听到《金刚经》“应无所住而生其心”时开悟，修上师瑜伽时，不需要先修前面的外相和内相上师相应法，能够直接修学密相上师瑜伽。但我们也说过，成办解脱需要具备内外缘起法。即便已经具备外在缘起法，若不具备内在缘起法，也难以如愿。比如达摩祖师初次来到汉地时为僧众做印证，即便导师的外缘功德多么圆满，但由于弟子自身根机不圆满的原因，最终还是无法获得一点点利益。这就是高攀的结果。

尤其初次来到高原，没有真正了解一系列修行理趣者，会向上师祈请，为他讲解一个很殊胜的法。但要记住，与自己根机相应的法，才是最殊胜的法。平时无论修上师还是本尊、护法，都必须站在一法当中修学为妙，一旦修法成为二法时，成办解脱了不可得。何时能于一法中圆融一切法，何时就是成办解脱之时。所以平常修学过程中应尽可能往这方面发展。

《圣者言教》第四十四课（十六）守持根本誓言

【辛三、宣说誓言】

誓言之本体，无论何时皆不超越上师身语意三金刚而修持。】

从无上窍诀大圆满而言，誓言分为守持誓言和无守持誓言。见解圆满时，妙力起现一切迁变均为本体之庄严，此时不再需要守持誓言，因为见解本身就是誓言，这是无守持誓言。但在未能圆满实证见解之前，还需要树立誓言，称之为守持誓言。

大圆满守持誓言依上师三门支分为二十七条根本誓言和二十五条支分誓言。现前主要站在二十七条根本誓言之中，因为它是有守持誓言。而二十五条支分誓言主要站在密法的立场之中，有开遮和无遮等，比如什么情况下开许某些行为，但前提是见解已经很高的状态之下。所以我们主要讲解从上师身口意三门而支分的二十七条根本誓言。

【释词：如《十万吉祥日庄严续》云：“誓者束缚义，松解则违犯，其越不恢复。言者若越缚，受火所致苦。但能护誓言，身语意清净，越则遭焚烧，百劫尚不足。”如是所言，此以利害而安立。】

若能守持誓言，就能得以解脱。相反，不守持誓言，就会遭受极大痛苦。

【类别分二：根本；支分。】

誓言分为根本誓言和支分誓言。

【壬一、根本誓言】

根本誓言分为外内密三种。

第一，凡一切具如来藏者，即是总道友，其乃守护之境，名为外道友；上师、明妃、近侍为守护之境，名为内道友；不动上师三密之本体为守护之境，名为密道友。】

从小乘十八部乃至密乘之间的所有行善者，都是为了成办解脱，故称之为外道友。上师、明妃、近侍较外道友更为亲近，称之为内道友。守护不动上师之身语意三金刚，又较前两者更近，称之为密道友。

【于三种对境中，首先以一切众生作为所缘境，断除身之三不善业、语之四不善业、意之三不善业，此摄别解脱戒与菩萨戒之学处。】

作为密宗弟子要时时护持自己的内心。无论面对何种众生，都要断除十不善业，这就叫做守持誓言，也是别解脱戒与菩萨戒之共同学处。当然，这是共同守持誓言。要记住，令内心不趋向恶业，就叫做誓言。

【第二，于此三种对境，跨越身影、向之伸足等，即身不恭敬；不遵师教，口说不能、不行，即语之违背；三门作业，不合上师之意，即意之扰乱。】

密宗弟子应时时净观。我们在讲解净观五种圆满时说过，导师是阿弥陀佛，地处是西方极乐世界，眷属是男女菩萨，时间是第四时大平等，法为大乘法。需知，极乐世界的眷属和导师没有丝毫之差异，只是站在两个不同的形象之上，实际上本来一如。如是净观，总体而言，无论面对任何众生，都会生起净信。

从最细致的角度，则针对上面讲解的三种对境，主要是导师。比如身体跨越所依止导师的身影，或者面向导师伸足，在导师前做不恭敬等，都是身不恭敬。导师让你怎么修学，你不遵照导师的教言行持，这也违背了共道密乘十四条根本誓言的第二条。又比如导师让你做什么，你说自己不行、做不了等，这些都是犯戒。可能有些人很奇怪，难道密法的誓言那么细致吗？是的。因为密法成就时间非常短，所以比下乘派更为细致。

【第三，所修持之根本为净除身语意三门障碍，即真正对治道之本体，一切外内器情之相，现而无执之现空双运，即上师身之游舞；】

若真正具有见解，将心安住在平静状态，眼前呈现一切之相，均为本来自显之上师游舞。若没有这样的见地，则时时都应生起恭敬心，观想一切都是上师的化现。这样一来，就不会起现烦恼。

比如夫妻两人都是同一位金刚导师的弟子，彼此为金刚道友，在产生矛盾时，若能将对方观为上师，调伏内心，想到一切都是为了消尽自己的业障，因此自己绝不能起嗔恨心。这样，净观就成为对治烦恼的方便。

【于一切贤劣音声，远离耽著之声空双运，即上师语之游舞；】

在执受见解中听得见的一切声音，无论好坏，都是上师语之游舞，因为执受空性之中，声即是空，空即是声，声不异空，空不异声。但现前我们还达不到这样的见解，平常无论听到的语言是否悦意，都要观想为上师语之游舞。我们应该生起这种净信，不能因为不悦意的语言而令内心起起伏伏。

【一切识聚无有前迎后随，自地解脱之觉空双运，即上师意之游舞；】

不追随已经消失的妄念，不迎接尚未产生的妄念，于当下自然安住，自地解脱之觉空双运，即为上师意之游舞。能执受这样的见解当然非常好，但如果还没有达到这样的见解，无论内心产生什么妄念，都要观为上师意之游舞。

【故当时时不离如是认知。誓言略摄为九种，细分则具二十七条根本誓言。】

无上窍诀大圆满守持誓言，由上师三门而支分的二十七条根本誓言，身语意各九条。包括共道密乘十四条根本誓言忏悔文在内，《显密甘露心滴念诵集》中都已写明，平时可以多阅读学习。

《圣者言教》第四十四课（十七）支分誓言（一）

【壬二、支分誓言

如颂云：“五蕴五大五根及五色，此乃智慧所行五应知。”即所知见解之五种誓言。】

在完全达到显空无二之密法见解时，执受见解的当下，一系列形象均为本体之庄严，平常不会随着外境而贪执。若内心随着好坏贤劣而产生种种分别，就触犯了密宗支分誓言。这些见解都非常高，对于大多数信众而言，守持前面的根本誓言更为重要。

【“如来金刚珍宝莲花业，此乃修证行持五应修。”即所修修持之五种誓言。】

所修修持之五种誓言主要是五方佛，即不动佛、宝生佛、阿弥陀佛、不空成就佛、毗卢遮那佛（大日如来）。

【“杀生邪淫偷盗及妄语，绮语即为五应行誓言。”即知开遮而行持。】

所谓开遮，是导师开许你在什么见解之下可以行持哪些行为，但前提是你已经达到了一定的见解，并且意乐完全不沾一点点私心。比如释迦牟尼佛前世作为短矛商人杀了强盗，不但没有堕入地狱，反而积累了四十劫的福报，这时杀生的行为就是开许的。又比如嘎玛拉修婆罗门的儿子还俗与商主的女儿成家，由于没有杂染一点点私心，也积累了解脱资粮。但想得到这样的开许，先问问自己是否具有这样的见解，内心是否被贪嗔痴烦恼所束缚。我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经说过，当自己内心已达到很高境界时，不需要依止方便法，当内心被贪嗔痴烦恼束缚时，行持这些方便行为会堕入三恶趣之中，因为贪嗔痴永远不是善法。

很多人以前看到书面当中的这些文字，会以为这些开许也同样针对修行者。但要记住，只要内心被贪嗔痴烦恼所束缚，心中还存有自私，就绝对不能做这些事，导师也不会给你任何开许。如果你的见解已经很高，当然无话可说，但实际当中，由于我们业及烦恼沉重的缘故，在做事过程中不存一点点私心，是很难做到的。不存私心，说明已经破除人我了。想看看自己是否破除人我，可以让人给你一耳光，看你会不会生气？往昔达摩祖师初次到汉地时，听说有些修行人自认为很不错，就一拳打过去并问他们，是否有人在生气？若还会生气，就充分说明连人我都没有破，更别说明心见性了。若此时从事以上一系列行为，当然不是善法，而是漂泊轮回之根源。

当然，我们也绝不能诽谤具有这种功德者。莲花生大师时代，有十三万瑜伽士，都是具备这样的功德者。但若不具备功德，还是应该小心谨慎行持为妙，否则完全是自己给自己挖坑。总之，平常应该时时站在法的立场上做抉择，而不能仅仅以形象去诽谤。以前法王如意宝曾经在五明佛学院说过，他对三文殊（无垢光尊者、宗喀巴大师和萨迦班智达）都很有信心，平时也无有分别作祈祷，但从未感受到宗喀巴大师的加持。无论是在修行过程中，还是在梦境中，从未呈现过宗喀巴大师加持的瑞相。后期才知道，可能是他座下的弟子在平常辩论的过程中，无意中诽谤了黄教的一些教理，因此法王如意宝作为导师，就有这样的显现。我们不知道真正的佛在何处，所以不要随便诽谤他人，自己所做的一切必须符合历代传承祖师的教言。

《圣者言教》第四十四课（十八）支分誓言（二）

【“贪嗔痴慢以及嫉妒心，此乃五种不舍之誓言。”即于庸俗心相续中遮止。】

由于已经具有见地的缘故，即便当时呈现的是贪嗔痴以及嫉妒心之形象，永远不会束缚心性。比如看似云层翻滚，乌云笼罩，但本来湛蓝无染的天空不会受其丝毫影响。又如同海面上波涛翻涌，但再大的浪涛也不会离开大海，并且最终都将消融于大海。这种境界的前提是能够执守见解，而这样的见解是非常高的。因

此凡夫这么行持，可不是修法。虽然我们讲解烦恼即为菩提，但并非讲解凡夫心中的烦恼就是菩提，若这样安立，修行又有什么意义？《狮吼论》中说：“其意念犹如毛不换，色不变，若趋入清净修行……”两者不能混为一谈。

【“大小香及精液人血肉，此乃五种应取之誓言。”即远离净秽分别心。所净行持之誓言具十五、二十五条，则不可毁犯。】

有些人可能有这样的疑问，大便小便怎么会是应取之物，又何来享用一说？是的，在圆满见解的前提下，享用它会有强身健体、增长智慧、美容护肤等作用，但若不具备见解，直接用这些涂在脸上，就是疯子的行为。要记住，密乘的方便行为，需要具有远离净秽分别心的见地。只要你现前觉得大小香是臭的，涂在脸上是否会美容不一定，但决定受不了它的臭味。所以，若还有净秽分别之心，就不要轻易使用，因为你现前不具备这个条件。

又比如，现前很多人一到高原地方修学密宗，就开始肆意享用酒肉，认为自己不需要任何遮止。但现在让你去亚青寺边的尸陀林里切一块尸肉，用它炒个菜，你能吃得下吗？当然，疯子在精神不正常的状态下，什么行为都会做，但这不能与清净瑜伽士的行为混为一谈。只要你是心智正常清明的修行者，真能做到没有净秽分别心而吃下任何食物，你就可以吃肉了。若做不到这一点，就充分说明，你还有这方面的污点，仍需按照汉传佛教良好的吃素习惯而行持。

若不懂得这些道理，这些行为对修法有多少影响不好说，但造业可就大了。可能个人业及烦恼沉重的原因，许多出家人一到高原就开始享受酒肉，理由是密法对此开许。但要记住，开许的前提是在没有净秽分别的前提下，在五种智慧中享用，你现前能做得到的吗？如果你面前有一块很臭很臭的肉，你是否可以像平时品尝鲜肉一般享用？尤其是肉还分很多种，虽然孔雀肉、大象肉现前找不到，但去尸陀林找一点人肉也不是太难，你能吃得下去吗？有时我去做超度，看见亡者只有几米长的白布包裹着尸体，被丢在汽车后面甩来甩去，真是可怜。若不好好修法，我们迟早也会这样，白布裹尸，没有丝毫自在。想到那一时刻，现前一直令内心起现烦恼和贪执的对境，又有什么意义？所以，不要自我欺骗，这没有任何意义。

【《根本续》云：“主要诸佛及导师，道友及己未生嗔，如是立誓并受持。”于三或四未生嗔恨心而守护。】

对佛、导师、道友以及自己不生嗔恨心而守持戒律，并于对境前时时调伏自心。

《圣者言教》第四十四课（十九）毁犯誓言应及时忏悔

【复无知（所受之戒律）、不敬（于上师及学处）、放逸（不知过失而散漫）、烦恼粗重、忘失、正念昏昧，此乃毁犯誓言之六因，不应为彼所束缚。】

毁犯誓言的六种原因中，最主要的一条是无知。如果连要守持的誓言都不清楚，如何能清净持戒？所以我时时告诫弟子，平常应该多学一些。

【如颂云：“询问各各作观察，信心对治当修持。”所说之四对治法，并以正知正念不放逸而守护誓言。于彼等堕罪，护誓言者自己神智清醒，即非为无想迷乱；对境即是上师与道友；方式即恶语讥毁等；究竟即对方闻听了了，则圆满触犯根本堕罪。】

如果在神志不清的情况下触犯戒律，即便有过失，但却不算毁犯根本堕罪。但如果在神智清醒的状态下犯戒，就具足触犯根本堕罪的条件。其次，对境为上师和道友。如共道密乘十四条根本誓言的第一条和第三条，对境即为上师与道友。第三，触犯的方式为恶语和讥毁等。最后，对方已经听闻。当具足这四条时，就已圆满触犯根本堕罪。现前反观一下自己，是否触犯过密宗的誓言？尤其前三条。若已经触犯，则应紧接着按如下方式而观想忏悔。

【故此，日日夜夜恒时观察计数检点，彼等堕罪相隔一座、隔日、隔一年、隔两年等等，依次称为越座、违背、失坏、逾越、破烂，越是后者越难忏悔，若超过三年未作忏悔，则不能恢复。

彼等之忏悔，如《誓言庄严续》云：“若是违背会供忏，失坏自之财物忏，如是逾越妻子儿，身及亲眷作忏悔，破烂自之性命忏。”】

违犯堕罪相隔一座为越座，隔日为违背，相隔一年为失坏，相隔两年叫逾越，三年以后再也无法弥补，是为破烂。因此，越是后者越难忏悔。若超过三年未做忏悔，则不能恢复，其最终异熟果报就是堕入金刚地狱一次。

共道密乘十四条根本誓言中，第一条和第三条的对境为上师和道友，若依此对境而触犯戒律，即便没有越座，也应该在金刚萨埵以及诸佛菩萨面前念诵金刚萨埵做忏悔，这样才能得以清净。若两小时内没有忏悔，即属于越座。此时要在诸佛菩萨和导师面前发露忏悔，并念诵金刚萨埵，绝不能顾及自己的面子，认为导师可能会不高兴而有所覆藏。不但发露忏悔，更要立誓，从此以后，纵遇命难也不再触犯这样的誓言。若是隔日，必须依靠会供才能得以清净。比如夫妻两人是金刚道友，吵架后没有及时互相忏悔，其中一人甚至甩门而去，直到第二天早上才回家忏悔。此时，仅在导师面前发露忏悔已经无法清净罪业，这时必须做会供才能忏悔。

若是今年违犯誓言，明年才做忏悔就是隔年，叫做失坏。此时只有将自己最执著、最好的财物上供下施去做忏悔。若非如此，则不能清净。若隔了两年都没有忏悔，就叫逾越。此时只有用妻子、儿女以及身边的眷属等至亲来做忏悔。但这并不是说，逾越以后，就不要妻子儿女了，而是说要忏悔罪障，需要用更强大的

方式。若隔了三年再做忏悔，就叫破烂。此时唯有上供下施自己的性命，才能得以清净。

要记住，见解修行成办解脱非常重要，但守持誓言更为重要。我等大恩根本上师喇嘛仁波切时时传讲，作为一个真正的修行者，应该时时观待自己的内心，若发现自己有污点，就要及时擦掉。若不能及时改正，罪业会越来越重，越来越难忏悔清净。所以我们要在烦恼起现的第一时间断除，而不能拖延等待。

现前有些汉族弟子在汇报觅心法见解时说，现前虽然已经对缘起性空等见解以及观察修、安住修有了很好的经验，但并不是时时都具有这样的见解。但最令他们自己欢喜的是，即便还会有各种意想不到的烦恼产生，但能在烦恼产生的第一瞬间予以断除。非常好，这就叫修法。

无论所缘的对境是上师还是道友，难免会产生类似现象，但要记住的是，时时提起正念，在触犯誓言的第一瞬间就打破而做忏悔，不要等待着隔座、隔日、隔一年、二年或三年以后再去忏悔。时间越长，就越难忏悔清净。一开始只需念一两遍金刚萨埵就能得以清净罪业，等到了后面可能要念诵几千几万乃至无数遍，甚至还需要依靠自己当下都无法做得到的事情才能清净。我们不能心存侥幸，认为结果可能没有那么严重，是否书上夸大了这些后果等。要记住，金刚持永远不会欺骗我们。所以以上道理要时时铭记心中。若往昔已经触犯过这些誓言，现前亡羊补牢也

不迟。病情从现在开始就要时时忏悔，并立下誓言，以后即便遇到命难也不违犯。

《圣者言教》第四十四课（二十）毁犯誓言应及时发露忏悔

如今汉地很多人都认为，五明佛学院是闻思圣地，亚青寺是实修圣地。在座的弟子都是护持圣地者，若平常还像往昔一般天天赞自毁他，能叫守持誓言吗？这不仅损害自己，也会污染他人，因此并不是修行者的行为。当遇到不如法的现象时，若有能力劝服，当然讲解一些正法之义非常好。但若没有能力劝服，就应该远离。汉地有一句话：“眼不见为净。”要记住，我们现前修行的目的不是为了寻找烦恼而是清净烦恼。

我们说过，在修行的路途上，不仅依止的导师必须清净，同行道友也应该清净。若道友不清净，他的污点就会沾在自己的身上，令自己时时都在分别心当中。比如现前汉地很多城市中有佛法学习小组，要记住，绝不能赞自毁他。这不是真正修行者的行为。若有这样的行为，还不如不修行。因为对境是上师和道友，罪过是非常严重的。我想，即便一个人每天杀羊杀牛、捕鱼捕虾，虽然所造杀业非常沉重，但比起以上师和道友为对境造下的罪业，已经算很轻了。我们举个例子。一个没有受戒的人活一百岁，每天杀一万条生命，最终会堕落无间地狱，但不会再往下堕落。但一个进入密宗的修行者，在得到成熟灌顶和解脱窍诀法后，触

犯戒律的次数如果超越自己的年龄，金刚萨埵也不再摄受，堕入金刚地狱是特定的事情。若现在不加以忏悔，金刚地狱就是你的归宿。由于业障太沉重的缘故，即便我们所在的这个世界消尽，金刚地狱仍旧如如不动，劫火也无法令其毁灭。这样的地狱有多痛苦，由此可知一二。因此，时时都要不忘忏悔。

【如是所言，于六座精勤修持《三十五佛忏悔文》及《根除恶趣忏悔文》，以诵两次、四次、七次、十次等忏悔而获清净。】

平时多念诵一些《显密甘露心滴念诵集》中的《十四根本堕罪忏悔颂》，对于清净罪业非常好。我们前面说过，触犯誓言的第一个原因是无知，因此现前要知道什么是共道密乘十四条根本誓言，什么是大圆满二十七条根本誓言。在依文明观的前提下做忏悔，效果自然更好。虽然对无法忆念的罪业也能忏悔，但若能忆念，发露忏悔的功德更为广大。总之，平常念诵一遍《显密甘露心滴念诵集》当中的《十四根本堕罪忏悔颂》、《支分誓言忏悔颂》、《根本誓言次第忏悔颂》也挺好。

【若触犯誓言之次数超出自己年龄，忏悔亦不得清净。】

若触犯誓言的次数超出自己的年龄，即便忏悔也不得清净，因为金刚萨埵已经不摄受了，必堕地狱一次。有这样的人？当然有很多。那现前该怎么办？当下就要发露忏悔：往昔在不知道的情况下造下诸多罪业，从今天起就要精进忏悔。在触犯戒律次数超过自己岁数的情况下，若忏悔到位，虽然必定堕入一次金刚地

狱，但堕入金刚地狱的时间可能很短，如同皮球落地后马上弹起一般，瞬间就能从地狱中获得解脱。所以堕入金刚地狱的时间，主要取决于忏悔的力量。因此，从今天开始忏悔自己的一切业障非常重要。我们在课上反复强调依止导师要细致观察的原因，就是为了不触犯誓言。在有善缘遇到这样殊胜之法时，由于无知、烦恼沉重而违犯誓言，最终堕入金刚地狱，就太不值得了。

【如《誓言庄严续》云：“何人诽谤自上师，触犯七次至十次，以作忏悔得清净，倘若超越自年龄，金刚萨埵不摄受。”】

由于业及烦恼沉重的缘故，有时为了顾全自己的面子而不能发露忏悔。但我们的面子在阎王爷面前又值多少钱？一文不值。若太顾及自己的颜面而不能及时忏悔，后果非常严重。因此我们现前就要时时站在净观和谦虚低调的立场之中净观一切，否则很容易触犯一切戒律。这些道理要时时铭记心中。