



目 录

第一课.....	3
解释题目	4
介绍作者	5
顶礼文殊菩萨	8
顶礼法王如意宝	9
听受教言之法器	10
真实教言	11
思维生死无常	11
修生死如梦	13
证缘起性空	14
修道次第	18
一、初修加行	18
二、次修二方便	19
三、别说以教理分析方便法	20
1、闻思	20
2、遣除歧途	24
3、无误正道	25
4、思维空性的功德	26
5、显密最高的见解	27
第二课.....	30
四、别说以上师加持方便法	33
1、古今对比	33



2、修上师瑜伽.....	37
3、以此可证悟.....	38
五、摄义二种方便法.....	39
其他法门.....	40
一、修慈悲心.....	42
二、修出离心.....	45
三、以悲心忏悔.....	46
四、放生.....	47
五、祈祷三宝.....	48
六、修本尊.....	50
七、常修净土法门.....	51
教言的殊胜性.....	54
修行相应的法.....	56
善根回向.....	57



白法螺妙音

——利益汉地信众之忠言

门措空行母 造

索达吉堪布 译讲

第一课

酿杰钦布作丹涅咪央 大悲摄受具诤浊世刹
宗内门蓝钦波钢嘉达 尔后发下五百广大愿
巴嘎达钢灿吐协么多 赞如白莲闻名不退转
敦巴特吉坚拉香擦洛 恭敬顶礼本师大悲尊

涅庆日俄再爱香堪色 自大圣境五台山
蒋华头吉新拉意拉门 文殊加持融入心
晋美彭措亚拉所瓦得 祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦辛吉洛 意传加持得证悟

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇
我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！



今天，我和大家一起学习门措上师的教言《白法螺妙音》，共两节课。下星期一讲《楞严经》和《西游回忆录》，时间和去年一样，周一、周二、周四和周五，一周四节课。

从 1996 年开始，每年传法之前，法王如意宝都会先念一遍《胜利道歌》，有时候还会传《佛子行》，相当于做工程项目前先做一个围栏或戴个安全帽，目的是保护我们的道场和个人。

所以，我先给大家念一遍《胜利道歌》的传承。
(念传承)

◎ 解释题目

《白法螺妙音·利益汉地信众之忠言》，其实“白法螺妙音”是副标题，但是按照汉语和国外的习惯用法，把《白法螺妙音》放在前面比较有感觉。就像顶果钦哲仁波切有一个教言叫《明月·顶果钦哲法王自传与访谈录》把比喻放在前面一样，门措上师的传记叫《白莲花》，这次我们就把《白莲花》放在了前面。当然，《白莲花》比较多，如麦彭仁波切的《释迦牟尼佛广传·白莲花》《现观庄严论释·白莲花》《七句祈祷文释·白莲花》，这里的《白莲花》指的是传记。

“白”，是吉祥的颜色。“法螺妙音”，传法之前会先吹出白色海螺的妙音，任何众生听到后自相续中都会种下解脱的善根，而且心情爽快、舒服。

“利益汉地信众”，门措上师跟汉地众生结缘有几十年了，所以造了一部以利益汉地信众为主的忠告（或教言）。汉地信众依靠这个教言修持，自相续中会很容易生起智慧和大悲心。



虽然这部教言以利益汉地信众为主，但并不是对藏地或者其他地方的众生就没有利益。佛住世的时候，现场会有个别请求者或者眷属请法，以此因缘，佛所开演的妙法也利益了后来千千万万的众生。如《楞严经》，当时佛陀主要是针对阿难尊者讲的法，但实际上大家都知道，不仅仅是阿难，无量的众生都因此得到了利益。

◎ 介绍作者

作者是门措空行母。门措空行母我不用介绍，大家都应该知道。可能说起法王如意宝，这里有好多后来的出家人、在家人并不是特别了解，因为法王已经圆寂二十多年了，所以很多人比较陌生。而门措上师基本上每年都给大家灌顶、加持，所以大家应该都比较熟悉。

今年，我翻译了门措上师的传记。去年8月份的时候，有人祈请我翻译，所以，我从去年12月份开始，大概用了两个月的时间翻译完。这个传记是丹增活佛写的，写得非常好。只不过门措上师比较低调，没有在任何场合讲过自己的证悟境界，但作者以非常客观的角度来分析门措上师的成就和境界。当今时代，门措上师作为一个女性大德，她的成就是非常了不起的。

在座的很多人可能觉得门措上师每年给大家加持、灌顶是理所当然的，除此之外也没有什么。其实，不仅仅是门措上师，其他很多上师住世的时候，大家也不一定认为他们很了不起，一旦上师不在身边或者离开了人间，大家又都会纷纷地讲述他们的丰功伟绩，



这似乎也是一种规律吧。

为什么这次要讲这个教言呢？因为过段时间会给大家这个传记。如果半年中一遍都不能看的话，可以不接受。如今门措上师虽然跟大家在一起，但是很多人也不一定能像法本这么近距离地了解上师。这本传记中除了有两百多张照片外，还有非常详实的文字纪录，我们还可以近距离，清楚、深入地了解上师。过段时间每个人都会得到这部传记，希望大家能以信心和欢喜心认真阅读。我一边拖着脆弱的身体，一边怀着对上师报恩的心，给降魔胜利洲相关的道友们做一个分享。

我觉得：上师住世的时候，我们知道她的功德、对她产生信心更为重要。看了传记后我也比较感慨，自古以来，女性大德在藏传佛教、汉传佛教、南传佛教中是非常多的，但与男性的高僧大德相比，女性大德相对而言是比较少的。

慈诚罗珠堪布在传记的前面写了一个序，讲得比较客观，丹增活佛也讲得非常客观。我们并不是因为她是她的弟子，就为她吹嘘，而从历史上看，像门措上师这样伟大的女性大德确实是非常罕见的。比如，她大概从十七岁就开始讲经说法，摄受了非常多的弟子，这样的女性上师比较少见；从传记中的照片也能看出，她为那么多的出家人和在家人灌顶传法，这种非常庄严的场面无论在过去还是现在，都是非常罕见的；今年，老人家六十岁了，她在五十七岁之前就念了十亿多遍本尊心咒。“十个亿”的数量，这对很多修行人来讲都是比较罕见的；尤其难能可贵的是老人家对她的眷属和身边的人从来没有发过脾气。我们很多人不



要说一辈子，就是一年当中、一个月当中不发脾气都很难。看到这里时，我也想：“她是不是真的这样？”毕竟一辈子对身边的人没有发过脾气是很难做到的。后来，我回顾了一下，应该是真的。我跟随法王、门措上师一起到国内外弘法大概有两年多的时间，印度六个月、美国三个月、新加坡接近两个月，还有五台山等很多地方……前前后后全部加起来有很长时间，从来没有发现她对谁发脾气或者有不开心的状态。她对法王老人家和她的母亲也特别孝顺，从来没有对他们做不如法或者令他们不满的行为。

所以，有些事情是我们难以想象的。诸如此类有很多功德。

法王的传承弟子中，在法王面前得法最多的就是门措上师，这在传记中有写到。门措上师从出生一直到法王圆寂之间，法王传的所有的法，她都听过，其他任何一个弟子都没有得到过那么多的显密教法。对女众的求学者来讲，门措上师是女性的典范。现在出家人中女性比较多，全世界的学佛人中，女性也非常多，所以从某种意义上讲，她老人家是女性成就者的代表、象征、楷模。

门措上师是我们的三恩德上师——传窍诀、续部、灌顶的上师。对我个人来讲，她在世间和出世间方面的恩德都非常大，只不过老人家话很少，而且非常低调。末法时代的人喜欢吹嘘，没有功德说有功德，没有神通说有神通，很多人都喜欢跟随和依止这样的人。

门措上师的教言，在她的传记后面也有一部分，包括上师瑜伽、对藏地信众的教言、对汉地信众的教言，还有一些基道果的安立。从这些教言中，我们也



能看出一位成就者金刚语的加持力和对教义的甚深的诠释。

关于门措上师的生平和功德，在这里我就不广说了，如果你们想详细了知，过段时间得到传记后，大家都应该以欢喜心来阅读。虽然语言和文字是比较平淡的，但其中的内容是非常甚深和殊胜的。

我们一方面要祈祷上师长久住世，另一方面要如理如法地闻思修行，这是上师长久住世、常转法轮最殊胜的因缘。

接下来简单地给大家从字面上做个介绍。因为好长时间都没有讲经说法，所以刚开始好像有点不那么畅通……

◎ 顶礼文殊菩萨

大悲事业恒趋入，广大汉地诸所化，
胜圣本尊妙吉祥，除意愚暗尊前礼。

文殊菩萨虽然是智慧本尊，但他利益众生的大悲心也非常广大，这样的大悲事业主要是趋向于利益广大汉地的所化众生。

这样殊胜的本尊——妙吉祥文殊菩萨，能遣除众生心里的愚痴黑暗，谁能精进地忆念他的名号，或者心里观想他，就会遣除相续中无始以来的无明愚痴的黑暗，所以，门措空行母在造论之前，于文殊圣尊前三门恭敬而顶礼。

作者先顶礼文殊菩萨，因为文殊菩萨跟汉地众生非常有缘。一般来讲，大势至菩萨与印度众生比较有缘，观世音菩萨与藏地众生比较有缘，但现在藏地众



生修文殊比较多，如修黄文殊、四臂文殊，汉地众生家家户户修观音菩萨和阿弥陀佛的比较多。实际上对汉地众生而言，他们与文殊菩萨的因缘更加殊胜。所以，我们要经常祈祷文殊菩萨。

去年闭关之前，大家都发愿念一百万遍文殊心咒，一起修文殊菩萨。我前一段时间念完了，自己也比较开心。本来念本尊心咒都不用说，但去年是我们共同发愿的，听说有些人当时闭关期间就已经念完了，我相信很多人现在应该念完了，也有些人可能还没有念完。我另外还要修一个其他本尊的心咒一百万遍，现在开始念，每天都在努力。不管怎么样，经常祈祷文殊菩萨、念文殊心咒、观想文殊菩萨，外出时携带文殊菩萨像，这些都是非常重要的。

平时经常忆念本尊，从某种缘起上讲，就好像经常呼唤对方，对方不得不答应一样，用真诚的心经常祈祷本尊，本尊自然而然就会对你加持。对每个人来讲，开智慧是很重要的，利益众生也是很重要的，所以，祈祷文殊菩萨是非常重要的。

◎ 顶礼法王如意宝

顶礼法王如意宝，撰写此论求加持。

值遇苦乐凶吉事，除无等师如意宝，
我无其余指望处，怙主加持撰写此。

空行母无论遇到任何痛苦、快乐、凶险、吉祥的事，除了无等大恩上师法王如意宝外，再没有其他的指望处、依靠处。快乐也好，痛苦也好，噩梦也好，吉祥也好，一切都是上师的加持，唯一想到上师，除



此之外没有什么其他的依靠，也没有什么其他的祈祷的对境。所以，这次门措上师为汉地众生造这部论典也是先祈求怙主上师如意宝：请您真诚地加持我，我要开始撰写这部教言。

这部教言是门措上师两年前写的，老人家对自己的根本上师非常有信心。一般人对其他人可能有信心，但对跟自己比较亲的人往往没有信心，不会把家人当作上师。一般人对自己的舅舅可能没有什么恭敬心，但空行母不是这样，虽然法王如意宝是空行母的舅舅，但我们从门措上师的传记和本论的字里行间可以看出来，门措上师对舅舅不是从世间的角度来对待的，而是从出世间、从根本上师的角度来恭敬承事的，门措上师说：“除了您以外，我没有其他的指望处，即生当中遇到任何事情，我都祈祷您！甚至我要传讲教言时也是祈祷您！”这一点我们能不能做到？大多数人，在对待自己的亲戚时，可能会抱有一种无所谓的态度。所以，从这里也能看出老人家对舅舅法王如意宝的信心。

◎ 听受教言之法器

这个教言对什么样的人有利呢？

缘于妙法具信心，尤乐顶乘密宗道，
于我欢喜恭敬众，奉上取舍善道语。

对三种人有利：第一种，对显宗密宗正法有信心的人，也就是佛教徒；第二种，尤其是特别喜欢顶乘密宗金刚乘道、对密法非常有信心的人；第三种，对门措上师有欢喜心、恭敬心的众生。



比如，我是学密宗的，我讲一个法，对佛法有信心、对密宗有信心、对我有信心的人，我的这节课也许对他有利；如果对我没有信心，我的教言对他没有什么意义的。空行母说：“总的来讲，对佛法有信心，尤其是对密法有信心，还有对作者有信心的人，这个教言才会对其有利益。”对一个外道，讲多少教言都不会有什么意义。

在具足以上三种信心的人面前，空行母很谦虚地说：“我要给你们奉上能取舍因果、取舍善恶、指明善道的教言。”

你们自己也要观察一下，自己是否对佛法有信心、对密法有信心、对门措上师有信心？如果没有这三个信心，不一定要听这个教言，即便听了也没有意义。对法有信心，但对密宗没有信心，下面很多道理讲的都是密宗的教言，所以听了也不一定有益；对密宗和佛法有信心，但对门措上师没有信心的人，听了也不一定有利，因为这些都是她的教言。

你们要观察自己，不仅仅是对门措上师的教言，对其他任何一位上师的教言都应如是观察：首先自己是一个佛教徒，对佛法要有信心；其次如果自己的上师是密宗的上师，自己对密法要有信心；在这两个信心的基础上，自己对这位上师有没有信心？如果有信心，上师说的话就对你有利；如果没有信心，最好不要听这个上师的法。对其他法的取舍以此类推。

◎ 真实教言

● 思维生死无常

我等于此人世间，不能久留如前人，



终需前往后世处，不思此义诚愚痴。

在这个世界上的人，不会留存很长时间，不可能存活一两百年，就像前辈一样，我们的父母、爷爷奶奶及祖辈，最多活一百年。所以，我们不会留很长时间，终有一天要前往后世。如果不思维寿命无常的意义，那我们跟动物没有什么差别，特别的愚痴。

人世间每天都发生很多的事情，不说个人的事情，放眼国际，现在巴以冲突死了多少人，俄乌冲突死了多少人，台湾地震死了多少人，去年疫情死了多少人；观察我们身边的人，又死了多少人，包括金刚道友死了多少人，去年讲考、听课的人当中死了多少人，大家也是有所听闻的。所以，死亡确实特别容易。人活在这个世界上，如果对死亡无常的道理一点都不去思考，其实是非常愚痴的。

现在地球上有七十多亿人，真正懂得“死亡无常”的人却很少。除了具有无常观的佛教徒以外，大家明明知道自己会死，但是思维“死亡无常”的人有没有一个亿、一两千万人？不一定有，有些宗教徒、佛教徒基本不去思考这些。因此，我们求任何一个法，先修“死亡无常”是非常重要的，如果不去思考，是非常愚笨的。

思考后怎么办呢？要修法。下面所讲的修法有点深，刚开始讲无常，然后慢慢引入到非常深的中观见解当中去。看起来好像《白法螺妙音》很简单，但是没有一定佛教基础的人，不一定能明白其中甚深的意义。



● 修生死如梦

纵然无法免死亡，依昔先圣之事迹，
若知生死皆如梦，则具脱苦之方便。

世界上所有的众生一定会死亡，死路一条，谁也免不了。有没有不死的办法呢？没有。莲花生大师、布玛莫扎等个别的虹身成就者没有真实死亡外，所有依靠有漏身体的人全部都会死亡。

纵然每个人都不可能避免死亡，不过在将死的时候，有一种根本不用恐惧、获得生死自在的方便方法。依靠前辈圣贤、高僧大德们的事迹，知道生死皆如幻如梦，如此才能在轮回当中不会有痛苦。米拉日巴尊者说过：我刚开始害怕死亡，到山里一直修死亡无常，现在我对死亡无常没有任何的恐惧心。

所以，一旦梦醒了，获得佛果的时候就不会害怕。即使没有得到佛的果位，但如果知道一切万法没有什么真实的实相、生死如梦如幻的道理，也不会那么痛苦。当然，这个比较深，一般来讲是不容易懂的。死亡的时候，祈祷上师等法类这里没有讲。

菩萨懂得生死如梦如幻。《华严经》云：“菩萨能善知，其性皆如梦。世间生灭法，众生去来相。”菩萨知道一切万法的本性就像梦一样，世间生死法、众生的来去跟梦没有什么差别，梦里的生死、梦里的来去都没有自性。

要真正懂得这个道理不是那么简单，所以，空行母用汉地众生比较喜欢的各种梦的比喻来说明“人生是一场梦”“一场游戏一场梦”……如果我们真正懂得生死——显现中如梦如幻，本性中根本没有任何实质



性，那么，面对死亡也是开心的，不会有畏惧，因为你知道，死后并不是没有，只不过是换一个肉身而已，是梦的幻变。如果证悟境界高一点，也只是梦中醒过来而已，除此之外没有什么。

这个地方讲得有点深，一般人没有证悟空性，不一定知道如梦如幻，在临死的时候要拥有这样的境界不是那么容易的。

● 证缘起性空

要知道如梦，缘起性空法是最殊胜的。

显密法理大海藏，汇为缘起性空法，

若证双运如幻义，轮回之处无毫苦。

显宗和密宗的如海法藏，全部包括在缘起性空的法当中。缘起性空，从本性讲都是空性的，但是因缘不会错乱，所以显现的缘起和本性的空性是无二无别的，这叫做现空双运。

如果证悟了现空双运如幻的意义——现的时候也是空性的，空的时候也可以完全地显现，现空无二如幻一样，即“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。”如果我们知道这样的道理，轮回中所有的痛苦都可以解除，从中获得解脱。

佛法的所有教义就是开显缘起性空的真谛，如果真正明白缘起性空的道理，轮回中的痛苦就没有了。《入楞伽经》云：“观察于三界，一切如幻梦，若能如是观，修行得解脱。”观察三界，一切都是如梦如幻的，没有真实的法，如果我们能这样观，就很容易通过修行获得解脱，在轮回中丝毫的痛苦也不会有。所以，



缘起性空真的很重要。

理论上，有时好像懂，有时又好像一点都不懂，不知道大家有没有这样的感觉。其实，听法的时候感觉很重要，不管听什么法，关键是每一个道理能否入心，如果能入心，哪怕当时这个感觉是错觉，我觉得也很重要。

要想懂得缘起性空，我们要学中观、《稻秆经》《入中论》，以及《楞严经》《维摩诘经》等经典。

佛陀的智慧是非常了不起的，依靠他的智慧观察得出的教义，即使是在 21 世纪的今天，世界上任何人都没办法与他辩驳。

这里的缘起性空是通过寻伺的方式得到的定解。

接下来讲通达缘起性空的重要性。

明观本尊亦需此，圆次光明亦需此，

大圆见修亦需此，缺此无望得解脱。

明观本尊生起次第需要缘起性空的法门，否则观一个实有的本尊，是不可能得到解脱的；修气脉明点圆满次第的光明也需要缘起性空的法门，如果认为所有风脉明点都是实有的、成实的，也是不可能获得解脱的；光明大圆满的见解和修行也需要这样缘起性空的法门。缘起性空贯穿于从加行到最后现前果位的整个修行之道。所以，佛陀的般若法门是非常了不起的。

为什么空行母在这里讲缘起性空呢？因为汉地的众生对缘起性空的法门很感兴趣，如《华严经》《金刚经》《维摩诘经》《心经》，很多人对这些讲空性法门的经典很有感觉。相对而言，对光明方面的了解，



汉传佛教并不是特别强调，藏传佛教的《大幻化网》《宝性论》《如来藏经》等，汉传并没有特别讲。

这里说，不管是修生起次第、圆满次第还是大圆满，缘起性空的法门都不可缺少，否则没有解脱的希望。

不仅仅是藏传佛教，汉传佛教华严宗、禅宗、净土宗等任何一个宗派，缘起性空都是不可缺少的，如果缺少了缘起性空，这个法门就没办法修下去。比如，净土法门光念阿弥陀佛名号，不讲缘起性空是可以的，但是到最后无相念佛的时候，还是要讲到缘起性空；到一心不乱的时候，也要讲到缘起性空。

所以，不管是藏传佛教还是汉传佛教，甚至原始佛教（南传佛教），都非常重视缘起性空。不懂缘起性空，怎么证悟人无我和法无我？所以，缘起性空是所有佛教不可缺少的精髓、要点。

当然，缘起空性并不是人人都能得到的，下面讲证悟缘起性空的人比较少。

口述空性虽容易，心现空义实非多，

心造空性虽易修，彻断增益者非多。

世间人经常说“四大皆空”“万法皆空”“如梦如幻”……口头上说空性的人非常多。一些艺术品上也写着《心经》，连拖鞋上面都写着“四大皆空”，还有好多佛教徒经常说“没事，不要执著，四大皆空，一切都是空性的”，空性虽然说起来很容易，但是，心真正显现万法无有任何实体的空性意义的人有多少？出家人当中有多少？在家人当中有多少？非佛教徒当中有多少？非佛教一般都不讲空性，一讲空性就好像



什么都不存在，能理解佛教空性意义的人基本上不多。今天听课的人当中，真正对空性的教义生起定解，并不只是说说而已，而是通过自己的智慧观察，心里真正显现空性的意义的人比较少。

“心造空性虽易修，彻断增益者非多”，瓶子也不存在，柱子也不存在，万法都不存在，这样一个造作的、相似空性的单空，在心里面想想是比较容易的，“什么都没有”，心里这样想一想单空的修行人比较多；但通过上师窍诀、前辈祖师和佛陀的教言，能真正抉择一切万法是空性的，彻底断除分别念的一切增益的人却不多。

阿难尊者每次在佛陀面前遇到空性的时候都不懂，阿难这么了不起的人尚且如此，那我们就更不好说了。

现在，汉地有好多居士学《中论》《中观庄严论》，那些辅导员总体上是很好的，但有些辅导员好像有点说大话：“这个没有什么不懂的，很简单，你观一观空性，就是这个样子……”好像自己真的已经开悟了一样，但实际上遇到一点烦恼，家里出现一些非常简单的事情的时候，却空不了。前面说大话的样子跟后面特别痛苦的样子，似乎判若两人。

这个教言讲，臆造空性的人比较多，这样思维也比较容易，但是内心真正断除增益的，像法王如意宝等前辈大德那样，对世间任何情况都心无挂碍的人真的很少很少。

在闻思的时候，有时好像分别念真的没有了，好像有一点明白，但遇到事情的时候，心就比较烦乱，连对空性的理解都没有，更不要说领悟，这完全不用别人来印证，自己都可以印证。教言讲：说空性的人



比较多，但真正证悟空性的人比较少；修空性的人比较多，但真正修成空性的人比较少。

事实的确如此。

所以，希望大家能重视起来。我们不是利根者，不能像六祖那样，一听到“应无所住而生其心”就马上开悟，我们要有自知之明，要知道自己几斤几两。

讲空性，我会讲，你也会讲，讲考班的人等会儿讲考，每个人都像真正的开悟者一样，但回去路上遇到一点点事情，比如，有人把你的鞋藏起来或者在路上故意试探你一下，你即刻生起恐惧、嗔恨心等或出现什么状况也很难说。证悟空性确实不容易，我们不要过早说大话。很多人稍微有一点理解，就爱说大话，没有必要的。前辈大德们都很谦虚，我们要随学前辈大德，谦虚一点，别人会对你更有信心；如果爱说大话，很多人反而不相信了。所以这方面大家要注意。

● 修道次第

一、初修加行

实修甚深此道时，初修加行五十万，

缘起空性的道理要怎么修呢？并不是一开始就修一切都是空。这里修行次第讲得很好。这个教言很好，有信心的人就把它背下来，应该会很有帮助的。这是给你们讲的，不是对我讲的，不过我也可以参加分享。

这个甚深的法——缘起空性，要怎么修呢？次第是这样的：首先要修五十万加行。哪怕你是再好的根机，空行母建议你还是先修五十万加行。传记中，门措上师跟法王如意宝和阿里美珠一起修过一次加行，



她自己修过四次加行，共修过五次加行，并且每年法会的咒语都会念一百万遍等。在修行善法方面，她比我们精进。我的五十万加行，在数量上是圆满了，但在质量上……我很想再修一次，有时候自己在修行方面确实很差劲。

不管你是大学毕业还是博士毕业，学得再好，真正要修行，还是要从五十万加行开始。无论你的学问、财富、相貌如何，只要想入道，就规规矩矩从零开始修，这样比较好一点。

二、次修二方便

中间须具二方便，得师加持教理析¹。

中间必须要具足两个方便法：一个是要获得传承上师的加持，有这么一部分人，像六祖一样，五十万加行修完了或者不需要广闻博学的，依靠传承上师的加持马上就能开悟；一个是要通过教证和理证来分析，次第地闻思修行——佛陀的圣教是怎么讲的，因明是怎么推理的，中观是怎么讲的？详详细细地依靠教证和理证来分析、抉择、研讨、观察，有一部分人要这样才能获得。

两种修行方法中后者的道理，这里讲得比较多一点。获得上师加持就开悟，像六祖一样的人并不多；依靠教证和理证来进行分析，次第闻思，像神秀一样以次第法门修行的人比较多。99%的人都是修次第法门的，我们自以为是顿悟者有一定的危险，暂时按照渐悟者的修行之道比较好一点。

¹上师课上更改。



三、别说以教理分析方便法

下面的教言，主要是按照渐悟者的修行方式来宣讲的。

1、闻思

汝等汉人极聪慧，文殊大悲所化故，
当思正理诸法门，能悟现空虚幻性。

汉人的智慧比较不错。某种意义上讲，藏族堪布和汉族堪布一起学电脑、学数字，这些方面的差距就很大，比如，藏族堪布还没有反应过来，汉族堪布就已经完全明白了，尤其是在世俗方面的有些知识，汉人很快就掌握了技巧，因为汉人是文殊师利菩萨的所化众生。

藏人在大悲方面就比较好，哪怕是一只小虫，他们都会发自内心地对它生悲心，很多人俱生就有大悲心；汉人在智慧方面就很不错，因为是文殊菩萨的所化众生，如果不懂，那就太不好意思了，文殊菩萨的弟子竟然还没有打开智慧，那谁还能教你啊？汉人是文殊菩萨的所化众生，所以应该是很有智慧的。

应当通过正理法门，中观的推理、因明的推理，包括离一多因、金刚屑因、有无生因、七相推理等，各种各样观察胜义和世俗的正理、各种推理、比喻来进行论证，最后任何法都没有真正的实质性的结论，才能证悟“现空虚幻”。你们是文殊菩萨的所化众生，有文殊菩萨的加持，通过各种各样的理论和途径来进行观察，一定会证悟的。



证悟什么呢？现空如幻的境界，也就是自己本来的这种心，应该可以通达。大家深入学习中观，会对这个法门有所领悟。

学习的过程是一个艰难的历程，并不是一听就能马上开悟，有些人可能怀疑比较多，下面说怀疑多是比较好的。

**初始如理证悟难，愈思疑惑愈增多，
疑惑愈多则表明，观察臻至最深入。**

最开始的时候，除了极个别前世积累了广大资粮的人以外，其他人不可能一闻马上就开悟，这是很难的。

刚开始越思择越观察，疑惑越多，这不是不好，相反，说明你的观察越来越深入。“大疑大悟，中疑中悟，小疑小悟，不疑不悟”，有大怀疑就有大开悟。当然，也有个别人可能永远都在怀疑当中，没有开悟，二十年前怀疑重重，二十年后还是怀疑重重。一个人的人生中有多少个二十年呢？刚开始闻思中观的时候，提出一些谁都想不出来的莫名其妙的问题，而且问题也不是那么重要，不知道这种人是不是气脉明点有问题，提出来的问题都是怪怪的，不是问题也是问题，是问题也不是问题。但这里讲的是合理的疑惑，这种怀疑是很好的。刚开始不可能谁都没有怀疑，很多高僧大德刚入门的时候，也是要次第地闻思修行。所以，刚开始有一些怀疑是很好的，怀疑越多说明学得越深入，最后是要断除疑惑的。

遣除疑惑，通达的方法是什么呢？



非思佛说即如是，非思师说定真实，
依于自己深思索，内断增益即通达。

通达的方法，并不是心里想：“这是释迦牟尼佛说的，应该是这样的；佛陀在那个经典里讲的，应该是这样的。”“这是麦彭仁波切说的，应该是这样的。”“这是法王如意宝说的，应该是这样的，应该是正确的，应该是真实的。”当然，一方面我们需要依靠一种教理来抉择，遵从佛经是合理的，但最重要的，就像《定解宝灯论》中所讲的，依靠自己的甚深智慧抉择才是真正的通达。否则，别人说佛陀是假的、不准确的，你对佛产生邪见的时候，你的见解也崩塌了；一旦别人说你的上师是假的，或者你发现上师不对的时候，他的教言也土崩瓦解，没有立足之地了。

作为真正闻思修行的人，刚开始可以依靠佛经和上师的教言，但最重要的是依靠自己深深地思考、反反复复地观察，最后生起完全确信无疑的定解：“哪怕是一百个智者、一千个成就者来到面前，我的见解也根本不会有任何转变。”自己有一种发自内心的定解，就像太阳出来驱散乌云一样，从内心当中断除了所有的怀疑、增益、分别念，这个时候才可以算是通达。

一切有部中，佛陀对难陀说²：你不要信赖我，不要随顺我，不要依靠我说的，你应该独立自主，自己

² “难陀！我不共世间作诸争论，然而世间于我强为争论。所以者何？诸知法者不与他诤，离我所共谁为诤？由无见解起妄执故，我证正觉作如是语：‘我于诸法无不了知。’难陀！我所言说有差异不？”难陀言：“不也。世尊！如来说者无有差异。”佛言：“善哉，善哉！难陀！如来所说必无差异，如来是真语者、实语者、如语者、不异语者、不诳语者，欲令世间长夜安乐获大胜利，是知道者、是识道者、是说道者、是开道者、是大导师，如来、应供、正等觉、明行足、善逝、世间解、无上



是自己的见证者，自己是自己的依靠处。自己最终抉择下来的，才是非常好的。我们经常引用佛陀的教言：“比丘与智者，当善观我语，如炼截磨金，信受非唯敬。”意思是，对我的教言就像提炼了十六次的金子一样来观察，不要因为我是佛陀就对我恭敬。你们应该理性地辨别，用具有强有力的逻辑来思考，最后得到的才是真正的通达。

西方人特别喜欢批判式的观察，但有时候有点过激，对谁都不恭敬，用似是而非的分别念对这个观察、对那个观察。当然，有智慧的人通过观察最后得到的信解是很重要的。大家正在学中观、因明和《俱舍》，要显露出自己不依他人、不被他夸的智慧，这种智慧才是自己真正的东西，这叫通达。

通达空性的意义，并不是“因为是上师说的，所以应该是空性吧。”“因为佛陀说是空性，所以我也认为是空性。”如此，一旦别人说不是空性，你就没

士、调御丈夫、天人师、佛、世尊，世间之人无知无信，常与诸根而为奴仆，唯见掌中不观大利，易事不修难者恒作。难陀！且止如斯智慧境界，汝今应以肉眼所见而观察之，知所见者皆是虚妄即名解脱。难陀！汝莫信我、莫随我欲、莫依我语、莫观我相、莫随沙门所有见解、莫于沙门而生恭敬、莫作是语：‘沙门乔答摩是我大师。’然而但可于我自证所得之法，独在静处思量观察，常多修习，随于用心所观之法，即于彼法观想成就正念而住。自为洲渚、自为归处，法为洲渚、法为归处，无别洲渚无别归处。难陀！云何苾刍自为洲渚、自为归处，法为洲渚、法为归处，无别洲渚无别归处，如是难陀！若有苾刍，于自内身随观而住，勤勇系念得正解了，于诸世间所有患恼常思调伏，是谓随观内身是苦。若观外身及内外身亦复如是。难陀！次于集法观身而住、观灭而住，复于集灭二法观身而住，即于此身能为正念，或但有智、或但有见、或但有念，无依而住，于此世间知无可取。如是难陀！是谓苾刍于自内身随观而住。外身、内外身为观亦尔。次观内受、外受及内外受而住，观内心、外心及内外心而住，观内法、外法及内外法而住。勤勇系念得正解了，于诸世间所有患恼常思调伏，观集法住、观灭法住，复于集灭二法观法而住，即于此身能为正念，或但有智、或但有见、或但有念，于此世间知无可取。如是难陀！是谓苾刍自为洲渚、自为归处，法为洲渚、法为归处，无别洲渚无别归处。

——大正藏第 24 册 No. 1451 根本说一切有部毗奈耶杂事卷第十二



有任何自己的东西了，因为原来你一直说的是上师的东西、佛的东西。如果你在修学的过程中一直反反复复地思考，最后真正知道是空性，那别人说不是空性，你就有自己的东西，就可以跟对方辩论了——我以前学的时候，是怎么辩论、怎么抉择的，所以这绝对是空性的。

佛法跟其他宗教不同，对佛法一定要有自力的辨别、智慧。其他的宗教是以信仰为主，比如，教主怎么说的，导师怎么说的……当然，佛教对导师和教主也重视和承认，但更重要的是自己理性的智慧。

这里讲，让我们不要迷信，不要认为这是佛说的、上师说的就可以不加观察地认为理应如此，而是应该依靠自己甚深的智慧来抉择，最后发自内心断除疑惑，那时就像东方升起的太阳一样，拨开所有的无明，豁然开悟。

2、遣除歧途

下面讲，在修空性的时候，要遣除一些歧途。

若未遣除诸疑惑，初自以为具定解，

如是造作觉受心，视为开悟极荒谬。

在修行过程中，如果没有遣除疑惑而自认为“我已经生起了定解”，那么不管是光明方面、空性方面，还是现空双运方面，都是造作的一种觉受。觉受和证悟是有一定差别的，觉受是在修行过程中的一种感觉。感觉当中有些是好的，如现本尊相等，但这毕竟是一种感觉，并不是开悟的相。



闻思过程中的怀疑如果没有遣除，自认为自己获得了定解，把相续当中明乐无念的觉受当作是真正的开悟，到处跟别人说“我已经大开悟了”，这是极其荒谬、非常可怕的事情。《楞严经》中讲了五十种魔，好多都是自以为是开悟了，这真的要注意。希望你们以后即使开悟了，讲经说法的时候也不要说。很多高僧大德都很谦虚，像法王如意宝，虽然一些教言不得不脱口而出，但基本上很少说自己的境界。所以，作为传承弟子也不要说“我已经开悟了”。

也许自己并没有开悟，只是一个觉受而已，却把觉受当成了开悟，这是非常可怕的事情。后面我们学《楞严经》也会知道，这是一种魔，一定要注意。

3、无误正道

正确的道是什么呢？

前行皈依与发心，正行观修空性义，

后行深愿印摄持，即是无误正道要。

真正的修行要有三殊胜摄持。“前行皈依与发心”，任何一个修法，包括修缘起空性、念《一子续》等其他空性法门的时候，前面一定要修皈依和发心，念皈依三遍、发心三遍。作为佛教徒，皈依和发心很重要。正行无缘是观修空性的意义。后行要有甚深的愿来印持。我们每天的课都是这样：前面念诵皈依、发心、《大自在祈祷文》；中间在现空无二的境界摄持中听课、学习、禅修；后面念诵《普贤行愿品》等甚深的愿文印持。如果每天能这样修行，这就是无误的道要。

空行母的这个教言有三十一颂。无垢光尊者著有



《三十忠告论》，这个《白法螺妙音》也可以算是门措上师的一个“三十忠告论”。有时候多一个颂词或少一个颂词在历史上是允许的，如果回向文或者前面的两个顶礼句算一个颂词，也可以算是“三十忠告论”。

求甚深空性的道次第和遣除歧途等都讲得很深。如果讲得广一点，专门给它安立一个科判，就可以讲更多修行的道理。

4、思维空性的功德

了悟实相无需说，仅生合理之怀疑，
能坏三有之根本，故勿轻视常观想。

上面所讲到的缘起空性的道理，确实非常有功德。不用说了悟了真正的实相，仅仅是对空性法门产生一个合理的怀疑——“应该是空性的吧”，也能毁坏三界轮回的根本，破坏掉轮回的种子。

要通过学习《中观四百论》《中观根本慧论》，用各种方法观察“一切万法应该是空性的吧……”我看到汉地很多的居士、出家人都比较喜欢学空性，却没有听说他们自学《入菩萨行论》。我觉得他们的悲心有提升的空间，想让他们学一下《入菩萨行论》，但他们都不学，天天讲《中观根本慧论》。当然，《中观根本慧论》也非常好，但如果没有悲心，就不成方便。《学集论》中讲³，智慧和悲心都具足才能叫做“方便”。

观修缘起空性并不是小事，而是非常重要的事情，

³方便善巧者具悲智二种。而不舍离众生。若舍众生者。唯一智慧悟解苦空。或唯悲愍。非久如间为烦恼力之所减灭。

——大乘集菩萨学论卷第十一 法称菩萨造 宋西天三藏法护等奉诏译



我们千万不要轻视它，要常常去观修。当然，观修空性需要福德，对它产生一个怀疑也需要福德。《中观四百论》云：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”这个教证以前也引用过很多次，福报浅薄的人对中观法门连一个怀疑都不会产生。现在的世间人对空性不要说合理的怀疑，连非理的怀疑都不会产生。如果对空性能真正产生一个合理的怀疑，也能摧毁轮回的种子，不会再转生轮回中。所以，福报是很重要的。

空性法门的功德非常大，大家一定要重视起来。最好每天都修一些空性，先观察，通达一切万法是空性之后，在这样的境界中安住。法王如意宝在新加坡讲《文殊大圆满》第二节课“上师瑜伽”的时候，因为上师瑜伽的最后要安住，法王说：“如果能安住在光明大圆满的觉性当中，当然是最好的；如果实在不能这样安住，什么也不想，就自己呆一会儿也可以。”

有些人不太会观空性，也可以思维“万事万物的法在实相中确实是不存在的”，在这样的境界中安住多长时间都可以。安住中产生一些分别念时，就稍微出来一下，然后再进行安住……这样反反复复不断地串习，最后心慢慢就会被调伏，这也是空性的一种修行。哪怕在短短的时间当中修空性，功德也是非常大的。

5、显密最高的见解

下面讲显宗、密宗最高的见解。

外境观空是中观，内心观空印圆满，
若未知空实相见，则无大圆满见法。



“印圆满”，“大圆印”可能好一点。今天觉得这样翻译好一点，明天觉得那样翻译好一点，凡夫人的见解不是很确定，但讲的时候更有感觉。

外境的观察，最后抉择下来的空性见解是中观；内心的观察，最后抉择下来的空性见解是大手印、大圆满。

如果根本不知道空性的实相见，想见到大圆满，无有是处，是根本不可能的。有些人没有中观的闻思，就直接进入大圆满，其实没有中观的基础、没有空性的基础，想见到大圆满、大手印是根本没有办法的。

外观的空性也有大手印，内观的空性也有大中观，但主要来讲，外观抉择为空性，这是大中观的见解。大中观以外观为主，山河大地等外面的一切法，通过各种观察方式来抉择，最后抉择为离一切戏论，这叫大中观的见解。《西游回忆录》中，法王讲：内心安住的层面是大手印，自明自知的见解是大圆满。内心观察最后抉择为空性，安住当中的空性和光明当中的空性（其实这两者没有大的差别），分别是大手印的见解和大圆满的见解。这确实需要中观的见解。

《定解宝灯论》⁴云：“探求本来清净义，必须究竟应成见，仅从离戏分而言，二者无有差别也。”从离戏角度来分，大圆满的见解和应成派的见解没有什么差别。又云：“印度具德月称师，藏地荣索秋桑尊，异口同声一密意，建立本净大空性。”印度月称论师和藏地荣索班智达，他们是一密意，一致建立大本净空性。所以，显宗大中观或者应成派的见解和密宗大圆满的

⁴新版颂词改为五字一句。



见解，从某种意义上讲没有什么差别；从另一种意义来讲，先有中观的见解，然后才能通达大圆满的见解。总之，要证悟大圆满，中观的空性见还是非常重要的。

禅宗是从内心求佛，不是在外求佛，所以“内心观空”跟禅宗的明心见性也比较相同。对成就者来讲，只是文字上运用的方式不同而已，实际上是殊途同归、大同小异，究竟的意趣是一致的。

门措上师的这个教言，我觉得非常受益，所以，大家下课之后要再好好地看一下。



第二课

今天，我们继续学习门措空行母的教言《白法螺妙音·利益汉地信众之忠言》。这部教言可以称为是门措上师的一部《三十忠告论》，虽然文字不多，但里面的内容汇集了显宗、密宗的教言。在座的都是闻思修行的人，也应该能看得出来。

这次为什么要讲这部教言呢？因为很多人已经依止了空行母很多年，得过很多次的法，但从某种意义上讲，可能还没有详细地观察根本上师的功德。这次丹增活佛撰写的传记已经翻译成汉语，我相信以后还会译成各种不同的文字，很多人尤其是西方人应该非常欢喜的。

一般来讲，西方人对女性仁波切更有信心。他们当中有一部分人比较重视女权主义，不管哪方面都会特别去争取。《西游回忆录》中也提到过哈佛大学的珍妮特·嘉措教授⁵，她一直与法王探讨女性这件事情，她特别喜欢门措上师、阿里美珠。二十年后，我再次与她见面时，她依然认为女性应该有各方面的优秀者，在这方面谈得比较多。不仅仅是她，开世青会的时候，香港有一位老师当主持人，她也特别重视此事。包括当时有个别学生可能也学习这方面的内容，后来出家了。学校中不管是人类学、社会学，还是性别学，西方人对于女性在修行上、成就上、地位平等上都很重视。因此我们也应该对此有所了解。

虽然在高僧大德中，女性占的比例相对来讲少一

⁵珍妮特·嘉措，Janet Gyatso，见《西游回忆录》一位哈佛教授的回忆。



点，但这并不代表什么，包括世间的一些领导人、国家元首，相对而言，女性也是比较少的。但是，女性在另一个方面往往起到非常大的作用，如果这个世界上没有母爱会是什么状况，大家应该清楚。

关于门措上师，有些人觉得她很了不起，有些人会觉得她太低调了。因为没有做过任何的宣传，有些人不一定了解她的功德。实际上，她是众多女性修行者的榜样、佼佼者、代表。当时在藏地，女性出家都会被认为是一件很可耻的事情，最不成功的女性才会出家。在这样的一个社会环境中，因为她的显现，藏传佛教的很多女性才有了一定的地位，从根本上改变了很多女性的命运。

在米拉日巴尊者的传记中⁶，有一位叫萨来娥的女子，她是米拉日巴尊者的四大女性弟子之一。刚开始米拉日巴尊者跟她乞食的时候，她没有理会，但后来她通过一个梦和尊者结上了善缘，之后舍弃了世间的一切，离开了婚姻的困扰等痛苦，最后获得了快乐。

我们学院女性修行人比较多，前两年学院整顿，确定喇荣寺人数 5000 人，其中，女众是 3500 人，男

⁶一时，尊者密勒日巴由雅龙腹崖窟向哦贡方面行去乞食。他在那新休息了半日后，继续行至诺刹，看见一位年约十六岁的少女，眼睫毛黑得发光，金黄色的头发亮闪闪的光耀照人。她穿着一身非常讲究的衣裳，满饰着各种美丽的珠宝。这时她正从家中出来打水。尊者就对她说道：“女郎啊！今天早上请你布施我一顿早餐好吗？”

女郎说道：“我们住在大路口上的人家，如果向所有的乞食者作布施，那么自己什么事也不要作了。”说着不顾尊者走回屋去。尊者就席地而坐，也没有离去。（就在那女郎的宅外坐了一夜。）

当天夜晚，女郎作了一个很好的梦。清晨起来回思此梦，不禁想到：“如果佛陀披上一件人皮混在人群中，谁也认识不出来呀！尊者密勒日巴其实就是佛陀。昨晚所作的梦，我想一定是他的慈悲加持力的缘故。我要快出去看看！”于是就携带着食物和菜点来到尊者的面前奉上早餐供养尊者。——《米拉日巴大师集》上卷



众是 1500 人。在这样群体中，如果没有一位有修为、有成就的人引领，可能会没有方向。

所以，大家应该先学习空行母的传记，并再再地思考。

很多年以前，空行母只是山沟里放牧的小女孩，当时她没有任何的威望，但依靠前世的宿愿和今生的努力，以及前辈高僧大德们对她的认定，逐渐变成了一位非常著名的成就者、金刚上师。她的功德不用说，大家也都知道，因为我们都在像牛角一样的喇荣山沟里，互相都应该非常清楚。假如她的行为不如法，有这么多双眼睛在看着，有这么多张嘴在议论着，大家都会知道的。

即便是学问和修证很了不起的人，显现上也可能跟很多人有矛盾，功德非常圆满的人在世间中不被认可也是有可能的。所以，门措空行母有如今这样的功德、成就，是一般人很难做到的。大家应该从正面来了解，并不是因为她是我们的传承上师，我们就要以一种非理的语言来吹捧赞叹，这是没有任何必要的。但她具有的这些功德，至少传承弟子应该知道一下。从门措空行母的言谈举止上看，她也不太希望别人说她的功德，所以，我以前基本上也没怎么提及。但是，这次把她的传记立成文字是一个特殊的缘起，在某一个阶段让大家真正知道一下，有智慧的人从传记的文字中，就能明白她的这些功德。

她的密法修行境界和不可思议的神通，这方面叙述得不多，原因也比较简单，她的功德肉眼可见。

从小到现在，有那么多人对她有信心、恭敬心、



欢喜心，但她却始终如如不动，如过眼云烟。别人的赞叹、供养的财富、献上的鲜花、哈达等等，她也是不破不立，逍遥自在，这也是一种境界。

一般来讲，凡夫面对下面有这么多人赞叹，上面有这么了不起的依靠处，可能会有傲慢心、会得意洋洋。如果是我，也可能会做出各种各样的事情，不知道结果是好还是坏。所以掌握分寸、非常稳重低调是一般人难以做到的。

我就不多说了，下面讲教言。

昨天讲到修道有两种方便窍诀：一是通过教证理证进行分析（中观的思辨，一直到大圆满已经讲完了）；二是依靠传承上师的加持，修上师瑜伽。

四、别说以上师加持方便法

1、古今对比

古代圣者传承教，依如真佛之上师，
意传加持入心中，顿悟心性者众多。

古代圣者们的传承教法中，依靠如真佛一样的上师，上师的意传加持融入弟子的心，弟子当下开悟，这样在短时间内就顿悟心性的人多之又多。例如，上师说：“真是老狗一样。”华智仁波切当下就证悟了⁷。

⁷在亲近钦则益西多吉时，上师以各种密宗的超凡行为赐予他不共的加持，直指心性。譬如有一次上师在他的门外喊道：“华给（华智的异名），有胆子出来！”出来后，上师拽着他的头发准备打他。这时他闻到一股酒味，暗想：怎么喝酒呢？还喝得如此醉醺醺的，难道不知道饮酒违背佛陀教言吗？正在这样分别时，上师将他打倒在地，一边朝他脸上唾口水，一边用小手指指着他骂道：“你们这些寻思者，竟生起如此恶分别念，真是老狗一样。”他立即醒悟过来：上师肯定是在为我指示大圆满本来觉性。于是将自心安住，顿时一切不清净分别念全部断尽，早在如来芽上师前所获



以前的上师有这样的功德，弟子也有这样的信心，但现在的人就有些困难，你跟他说“老狗”也好、“猪八戒”也好，他不一定能马上开悟。虚云老和尚被杯子里的水烫到时当下就开悟了⁸，我们可能一盆开水倒在身上也不一定会开悟。

就像佛教果法期一样，具证上师的加持和弟子的信心，这两个因缘聚合就会让很多人开悟。《唐高僧传》《宋高僧传》及藏传佛教中，很多公案都记载了稍微碰一下马上就开悟了的情况。佛陀在世的时候，有些人听到一个偈颂马上就证悟人无我，获得了无余涅槃

得如黎明般的证悟，此时因老狗之名已变得犹如日出一般清澈了然。尊者后来也曾说过：“‘老狗’是钦则上师赐予我的密名。”故许多著作中以“老狗”署名。

——《华智仁波切略传》索达吉堪布著

⁸扬州高旻寺住持月朗到九华，称今年高旻有朱施主法事，连旧日四七，共打十二个七，赤山法忍老人已回寺，仰诸位护持常住，都请回山。将届期，众推予先下山。

至大通荻港后，又沿江行，遇水涨，欲渡，舟子索钱六枚，予不名一钱，舟人逐鼓棹去。又行，忽失足堕水，浮沉一昼夜。流至采石矶附近，渔者网得之，唤宝积寺僧认之。僧固赤山同住者，惊曰：“此德清师也！”昇至寺，救苏，时六月二十八日也，然口鼻大小便诸孔流血。

居数日，径赴高旻。知事僧见容瘁，问：“有病否？”曰：“无。”乃谒月朗和尚，询山中事后，即请代职。予不允，又不言堕水事，只求在堂中打七。高旻家风严峻，如请职事拒不就者，视为慢众。于是表堂，打香板，予顺受不语，而病益加剧，血流不止，且小便滴精。以死为待，在禅堂中，昼夜精勤，澄清一念，不知身是何物，经二十余日，众病顿愈。

旋采石矶住持德岸送衣物来供，见容光焕发，大欣慰，乃举予堕水事告众，皆钦叹。禅堂内职不令予轮值，得便修行。从此万念顿息，工夫落堂，昼夜如一，行动如飞。

一夕夜，放晚香时，开目一看，忽见大光明如同白昼，内外洞澈，隔垣见香灯师小解，又见西单师在团中，远及河中行船、两岸树木，种种色色，悉皆了见。是时，才鸣三板耳。翌日，询问香灯及西单，果然。予知是境，不以为异。

至腊月八日第三晚六枝香开静时，护七例冲开水，溅予手上，茶杯堕地，一声破碎，顿断疑根，庆快平生，如从梦醒。自念出家漂泊数十年，于黄河茅棚被个俗汉一问，不知水是甚么。若果当时踏翻锅灶，看文吉有何言语！此次若不堕水大病，若不遇顺摄逆摄、知识教化，几乎错过一生，哪有今朝！

因述偈曰：“杯子扑落地，响声明沥沥，虚空粉碎也，狂心当下息。”

又偈：“烫着手，打碎杯，家破人亡语难开；春到花香处处秀，山河大地是如来。”

——《虚云和尚自述年谱》



的阿罗汉果位。这种由修心而开悟的人历史上是非常多的。

接下来讲，相对而言，现在开悟者不那么多了，比较罕见。

当今佛法渐衰微，具证成就持明师，
具缘敬信弟子俱，如昔事迹实罕见。

现在是末法时期，五浊恶世，佛法越来越衰败。正法已过，像法已过，越靠近末法，具有证悟成就的持明上师越少，具有信心、恭敬心、宿世因缘的弟子也越少。有时，上师是成就者，弟子却特别不听话，即便上师再怎么好，对这些弟子也没办法；有时，弟子很有信心，上师却是个假上师。所以，具证上师的加持和弟子的信心这两个因缘聚合也很难。

当年，玛尔巴罗扎对米拉日巴尊者说：“以后你不要让弟子像你一样苦行，因为像我这样具有证悟的金刚上师很难找得到，像你那样具有信心的弟子也很难找，所以以后不能用我对你的方式来摄受弟子。”

的确，纵观历史，当今佛法接近衰落，前几十年印藏各教派有众多的高僧大德，如今也纷纷趣向涅槃，现在公认的具有证悟的高僧大德确实越来越少。“这个是开悟者，那个是开悟者”的事例也比较少，但并不是没有。有以门措上师为代表的很多女性成就者，也有很多了不起的男性出家上师；具相的弟子也有，只是相对而言越来越少。所以，具缘的弟子和持明的上师这两个因缘聚合的事迹越来越罕见了。

当代著名女性心灵导师佩玛·丘卓，她写过《活



出美丽人生》⁹等很多书，在西方世界备受尊崇。生于印度，精通英文、藏文和印度方言的敏珠林¹⁰，在上个世纪八九十年代，就用英文在西方讲课，在西方金刚乘中占有举足轻重的地位，是一位了不起的女性上师。汉传佛教中，南怀瑾的一位女弟子叫叶曼（1914-2017），是位居士，毕业于北大，活到了 103 岁。可能在座的各位有听说过，她是一位很了不起的女性，虽然是在家身份，但她宣讲了《楞严经》等很多经典和国学，西方人非常欢喜。那个时代最了不起的女性修行者是蒋扬钦哲·确吉罗卓的空行母，叫康卓·慈玲·秋珑¹¹，

⁹2018 年重庆出版社出版的图书

¹⁰全称敏珠林·吉尊·康卓仁波切，经常被称为康卓仁波切。

¹¹当代最伟大的女性上师康卓·慈玲·秋珑，是我上师蒋扬钦哲的夫人，在她身上可以非常清楚地看到，多年的恭敬心和修持在人类精神中创造出的高贵气质。虽然她总是退居幕后，从不把自己推上舞台，过着古代瑜伽士艰苦的隐居生活，但她的谦逊、善良、朴素、庄重、智慧和温柔，是全西藏人所敬仰的。

蒋扬钦哲是康卓一生的启示。他们的精神婚姻，使她从一个非常美丽而稍带叛逆性格的少女，转化成一位受到其他上师尊敬的耀眼佛母。顶果钦哲仁波切尊她为「精神上的母亲」，经常说他感到非常荣幸，因为在所有喇嘛中，她最尊敬和喜爱他。每当他看见康卓时，都会拉起她的手，温柔地抚摸，然后慢慢地把她的手放到自己的头上；他知道那是唯一能得到康卓加持的方式。

蒋扬钦哲把一切教法都传授给康卓，并训练和启发她修行。她以歌唱的方式问他问题，而他也以揶揄和游戏的方式写歌回答。晚年他住在锡金，圆寂后，她就继续住在他的舍利塔附近，以表达对上师不死的虔敬心。她就在那儿继续过着清明、独立的生活，一心持咒。她已经慢慢逐字读完整本《佛陀的纶音》和几百册论疏。顶果钦哲仁波切总是说，每次他回到蒋扬钦哲的舍利塔时，他就感觉好象回到家，因为康卓的出现让气氛变得如此丰富和温馨。他暗示，蒋扬钦哲仍然存在和活在她的恭敬心和生命中。

我一再听到康卓说，如果你和上师的关系保持得确实清静，那么你的一生将不会有问题。她自己的生命就是最感人和最优美的写照。恭敬心已经让她体现教法的心要，并把它们的温暖放射给别人。康卓没有正式传法，事实上，她并不多说话，但她说的话却常常充满智慧，事后都应验。听她诚挚而喜乐的唱诵咒语，或者与她一起共修，都能触动你的生命深处。即使是与她一起散步、购物，或只是坐在她旁边，都好像沐浴在她有力而安详的幸福之中。因为康卓是如此的木讷，她的伟大就在她的平凡之中，所以唯有真智慧者才能看清她。

这个时代，懂得自我推销的人往往最受青睐，但真理却真正活在像康卓那么谦虚



是索甲仁波切在《西藏生死书》中经常提到的他的根本上师之一，顶果钦哲仁波切称她为“精神上的母亲”。当今时代，也有一些了不起的女性大德，只是相对而言比较少。有很多如理闻思的堪姆、法师，虽然现在没有什么名气，但是闻思究竟以后，应该会利益很多众生。我相信，现在和将来这样的女性大德也会有很多。

不管是男性还是女性，未来并不缺乏人才。学院现在讲经说法的堪布、堪姆接近三百人，他们每天都在讲经说法，培养人才。春天只要在园里浇灌一两桶水，苗芽马上就出来了，更何况我们一年四季日日夜夜给弟子们讲经说法，这“苗芽”始终长不出来是不可能的。我相信将来会有很多人才，只不过跟以前比，相对而言可能会比较少。

如今是不是没有成就者呢？是不是现在没有希望呢？也不是。下面讲，如果我们如理地修上师瑜伽，还是有修行机会的。

2、修上师瑜伽

然于如理而传授，灌顶引导根本师，
以视真佛之敬信，智心融一中入定。

虽然上师前世不是很了不起的大成就者，即生当中也不是非常著名的人，但只要他具有法相，可以如理如法地传灌顶、传窍诀、传法，就是具有资格的上

的人身上。如果康卓有机会到西方传法，她必定是完美的上师：她是伟大的女性上师，慈悲的女性化身，她把度母的爱心和智慧表现得天衣无缝。如果我临终时有她在身旁，将比任何上师在我身边，更令我有信心和安详。——《西藏生死书》索甲仁波切著



师，如果把他当作佛一样来恭敬，修上师瑜伽，上师的无分别智慧就会融入自心，以这样的方式入定修行应该是非常成功的。

虽然上师不是佛，但对上师像对佛一样恭敬，就会得到佛的加持；对上师像对菩萨那样恭敬，就会得到菩萨的加持；对上师像对凡夫一样，只能得到凡夫一样的力量；如果认为这个人特别差特别坏，可能会给自己的相续带来一种邪见，得到一些不好的力量。

我们并不是要求像古代那样，一碰就马上成就，但只要把自己的上师观成与文殊菩萨、观音菩萨无二无别，就像上师瑜伽修法一样，把上师的智慧和自己的心融为一体，以这样的方式入定修行，一定会成功的。

3、以此可证悟

有缘者通过这样入定修行可以开悟。

此时莫多妄念观，犹如大海无波浪，
以此方便师加持，有缘证悟实相义。

就像《文殊大圆满》中的上师瑜伽修法一样，不要有很多的起心动念和分别妄念。如“我修得对不对？”“是智慧还是分别念……”不要这样，应该是将上师的智慧和自己的心融为一体，没有任何分别，就像离开波浪的大海一样，在非常平静的状态中入定。依靠这种入定的方法，还有传承上师的加持力，有缘人可以证悟究竟实相的意义。

教言讲了两种方法：要么通过学中观的方式，用思辨来认识自己的心或者一切万法；要么通过信心修



上师瑜伽，让自己的心跟上师的智慧融为一体。以这两种方式修绝对会成功。

这应该是法王如意宝独传的窍诀。虽然从文字上看起来好像一般般，但确实是甚深的 窍诀。我没讲之前，你们可能看不出来，会认为“门措上师的教言都是颂词”，很多人很难进入其中的意义。

五、摄义二种方便法

下面总结以上两种甚深的修法。

如是深细理证析，或修上师之瑜伽，
乃见心性二方便，不相脱离轮番修。

以上所讲到的通过深入细致的理证智慧剖析，学中观、《法界宝藏论》等，包括在起心动念上观察心在哪儿，或用《中论》里“染者”“烦恼者”都不成立的方式来观察，最后了达心的本来面目；或者把上师当作佛一样修上师瑜伽，了悟上师的心，与上师心心相印。这是见心性最好的两种方便方法，或者修持其中的一种方便也可以见心性，最好不要脱离，这两个都不用有点可惜。

“轮番修”，今天修上师瑜伽，明天修空性见，或者上午修空性见，下午修上师瑜伽。并不需要完全确定，而是要根据自己的情况，“今天对上师很有信心，要修上师瑜伽。”“今天依靠这些辩论方式，我要抉择一切万法无有自性的道理。”通过这两种方式轮番修，应该可以修成功的。



● 其他法门

下面讲众生的根机都不同，这两种修不通，还有很多其他的修法。当然，最好是这两种。

就像有些商人说：“最好买这个东西或者那个东西，这是我最珍贵的两个东西；如果不买，我还有其他很多东西可以推荐给你。”大乘佛教也是这样，修行的法门很多，就看自己的根机。有些人说：“中观真的学不懂，怎么学都不行，可能没希望了；上师瑜伽也修了，但根本坐不住，没办法一直视师如佛，观哪个上师都观不起来，这两个究竟的法都修不成，是不是不能成功了？”不一定。

众生之中有老幼，意乐差别有种种，

纵未如是应机教，亦非无机修妙法。

芸芸众生的根机意乐各种各样：年龄有别，有老的，有年轻的，有中年的，有年幼的；水平有别，有小学水平，有中学水平，有大专水平……今天听课的人当中，有些人连字都不认识，有些人却拥有最高的学问。

他们的“意乐差别有种种”：有些喜欢深法，有些喜欢浅法；有些喜欢上师瑜伽，有些喜欢放生；有些喜欢密宗，有些喜欢显宗；有些喜欢讲得快一点，有些喜欢讲得慢一点；有些喜欢讲得清楚一点，有些喜欢讲得不要太清楚了，不然刺耳；有些喜欢在课堂上喝一点水，有些喜欢喝一点茶，有些反对喝茶……

针对这些种种不同的根机，要全部应机施教也不是那么简单，全部学中观不行，有些人想学因明；全部学戒律也不行，有些人想学禅宗；全部学大圆满也



不行，有些人对大圆满没有信心……所以，剖析法理和上师瑜伽这两种不一定能满足所有人。那根机不相应的人是不是就没有机会呢？“纵未如是应机教，亦非无机修妙法”，并非无有机会修妙法。只要有信心，只要不自暴自弃，只要认真学修，机会还是很多的。比如，作为出家人，行持梵净行最重要，其他布施等行为都不重要。大乘佛教中也讲，即使有人化缘求出家人的三衣，也不准布施，因为出家人是所有善根中最无上的。那么一旦出家戒破了，是不是一切都完蛋了呢？也不是。《学集论》中讲：有些出家人因为恶友而犯堕罪，但仍然可以成熟其他的众生，可以发菩提心。当然，出家戒破了，在僧团里，包括诵戒、安居的资格都没有，但也并不是没有任何希望了，自己可以以在家方式或其他方式修行。

世间有一些愚笨的男女特别执著一个人，如果对方变心了，好像整个世界都崩塌了，只能选择自杀。其实，这是一种误导，可能受电影电视影响而导致的。实际上没有了一个人，也不一定就活不下去，也不一定找不到其他的人，即便聋子、跛子都能找到自己喜欢的人。

同样的道理，一个人一种修行不成功，也并不是就没有出路了。比如，无垢光尊者被寺院的人撵走了，但他却欢欢喜喜离开，当他下山走到遗塔前正好碰到一位道友上寺院，就把一封信交给道友带上去¹²。如果

¹²尊者住在桑普地方时，野蛮的康巴人居然先后七次将他从一个住处撵到另一个住处。最后他与措普巴滚秋住在一起。一日，上师张巴秋华丹对措普巴说：“这位桑耶巴格西如果能留住在这里，必将对本寺院大有利益，唉！没想到这群秉性恶劣的康巴人却容不得他住在这儿，这条茶叶您拿去供养他，这两块氍毹也送给他用，你平时多和他聊聊，我也会找他谈谈的。”措普巴将半斤茶叶和两块氍毹带回来，对无垢光



是我们被寺院开除了，估计会觉得一切都完了，实际上也并不是。

大乘佛教是非常有包容性、开放性的，有很多的教义，只要自己不舍弃，机会总是有的。

出家人如果因为某种原因被一个道场开除了，没有了在僧团居住的资格，到其他僧团的道场戒律也不允许，但不一定非要去僧团的道场，可以以其他的身份自己修行。有些堪布堪姆，因为修行或者发心当中遇到一点点事情，最后全部抛弃，连自己的正见也抛弃，特别可怜，这说明没有懂得还有很多机会的道理。

“亦非无机修妙法”，如果空性见解和上师瑜伽实在观不起来，还有什么机会呢？下面讲，修慈悲心也可以，修出离心也可以，放生也可以，念咒语也可以，修本尊也可以，这些法都可以修持。

一、修慈悲心

首先讲慈悲心很重要。

此大乘法之精华，称为慈心与悲心，
于诸不同高下众，永怀利心善之最。

尊者说“上师说这茶给您饮用。”“茶明日再喝也可以，今天没有空了。”说完就走了。次日黎明尊者背起背包说：“我走了，我留下的东西让他们享受吧。”说完就上路了。当他走到措普译师的遗塔前时，正好碰上一位道友往上来。那位道友问他：“您这是去哪儿呀？”尊者回答说“我在康巴这个地方呆不下去了，所以要离开此地。”“您不是著论无碍吗？为什么不留下偈子狠狠地谴责他们一顿呢？”尊者说：“我已经扬扬洒洒地写满了一张纸，贴在法座上了。不过，这里还有一张。”他拿出来交给那位道友，“这个麻烦你带上去。”那人便将这首以嘎卡等三十个藏文字母为句头写的厌世歌带了上去。后来，那些康巴人气极败坏地将法座上的偈颂销毁了。那首愤世嫉俗的三十字母厌世歌则在汉地以上广泛传播开来。

——《全知无垢光尊者略传》秋札桑波尊者著 索达吉堪布译



整个大乘佛法的精华就是慈悲心——愿众生得乐的慈心和愿众生离苦的悲心。对所有的众生不分高下，对旁生、人类等凡是有生命的都一视同仁，永远怀着利他的心，这是所有善法中最好的修法。

慈悲心，并不是对与我好的人好一点，对与我不好的人经常发脾气、发生矛盾，而是永远怀着爱心、利他心，这是所有善法中最重要的。

如果上师瑜伽也修不了，中观也学不好，因明也学不好，那怎么办呢？天天修悲心。修悲心有什么不会的？只要不害众生，不发脾气。

对于凡夫来讲，不发脾气也是很难的。一个人不发脾气，那他周围的环境应该是非常宁静的；爱发脾气的人，他自己的身心非常不健康，周围的磁场也特别不妙。

门措上师的传记里，最让我感动的是她没有发过脾气。一位从来都不发脾气、非常慈爱的上师是什么样的境界？大家可以想一想。传记里有很多精彩的故事、成就，也许你们看到过、听到过，我觉得这些是作为一个上师应该有的。但我依止门措上师这么多年，我是1985年来学院的，1986年的冬天，我们有四个人近距离地跟随法王去甘孜、新龙、炉霍等很多寺院，从那时一直到现在，印象中没有发现门措上师发过脾气。

大乘佛教中讲，菩萨是可以开许其他的不善因，如贪心，因为爱众生的心毕竟是一种贪心，所以对大乘佛教来讲，贪心并不是特别遮止的。但嗔恨心是害众生、害自己，是非常严重的，它没有转为道用的方法，所以，嗔恨心比较严重的人，看看以后能不能对



每个众生都发慈悲心？有些人心情比较好的时候就像天人一样，一旦发脾气就像魔鬼一样，自己都无法原谅自己，这是非常可怕的事情。

我们学了空行母的教言之后，至少从今年开始要少发脾气。我也对有些发心人员讲，不要天天发脾气，没有必要的，天天骂人，也会让人觉得这个人的性格很差，也丢了自己的人格。

以前，有一个发心人员在开会的时候经常发脾气。有一位不爱发脾气的堪布说：“听说这个人技术方面还不错，可能在学院的时间也比较长，但看他刚才发脾气的样子，估计修行不怎么好。”一个人爱发脾气，“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，别人都不喜欢，都会尽量躲开。尤其是大乘佛教，嗔恨心是最能毁坏善根的因。

这次一起学习了这些教言，大家能否对所有的众生一视同仁地修慈悲心，这是非常重要的一种修行。如果其他什么都不会，就尽量做到每天对众生不生气。以前，我在机场里买过一本书，叫《不发脾气》，世间人也有很多的修心方法。所以，我们学了这些教言，看看自己能不能调柔一点？

反观我自己，有时候也非常不好，自己也是能看得到的，并且也一直在不断地跟自己的心作战。跟以前相比，稍微有一点好转，就像慢性病一样，在慢慢地好转。

恶劣的性格、嗔恨心是最让人无法原谅、无法理解的，而且对金刚道友恶口相向，这个罪业也是非常深重的，大家应该谨慎。



二、修出离心

身处低位欲苦大，身居高位烦恼多，
皆为生老病死迫，轮回之处无不苦。

世间中，身处低位的农民、工人，或者比较卑贱的人，每天都有一个欲望：“我要得到财物、得到吃的……”像战争中的孩子和妇女连一瓶水都喝不到。所以，世间有些穷人天天都在欲望中度过，很想得到财富、地位、名声等等。身居高位的人，虽然没有吃不饱穿不暖的痛苦，但是患得患失，“我会不会堕落，我贪污的财物会不会被发现？”被各种各样的痛苦所恼。总之，不管是高贵低贱，所有的人都被生老病死逼迫着，轮回确实没有快乐。

《中观四百论》云：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”这个教证以前引用过很多次，意思是，上等人被意苦逼迫，下等人被身苦逼迫，身苦和意苦恒时不断地在损恼着世间有情，所以，轮回中是没有快乐的。

《佛说大般泥洹经》云：“轮回三界中，无一可乐处；唯有生老苦，病死之大患。”整个轮回中没有一个可乐的地方，就像不净粪中没有香味一样，唯一有的就是生老病死的大患，这是轮回的特法。当年，悉达多王子也正是因为看到了生老病死，并了知要离开生老病死唯有出家的道才是最殊胜的，所以他选择离开皇宫，趋向出家之地。

这里主要是修出离心。如果其他法实在没办法修的话，看看身边的人，上等人有上等人的痛苦，下等人有下等人的痛苦，中等人有中等人的痛苦；人有痛



苦，旁生也有痛苦，地狱也有痛苦，整个轮回中哪有不苦的？要从中获得解脱，只有出离心，所以要时常修出离心。

空行母讲，如果修一个法不成功，那修另一个法也可以。

有些人修空性也不行，悲心也不行，忏悔也不行，放生也不行，发心也不行，讲考也不行，啥都不行，只有吃饭的时候就最开心，天天吃得比别人都多，别人吃一碗，他一碗接一碗……而有些人吃饭也行，发心也行，什么都行。

这里说，如果前面的两种甚深的修法不行的话，修其他的也可以。

三、以悲心忏悔

欲一有情离痛苦，一次生起悲意乐，
能净重如须弥罪，福德等同大海量。

如果在自相续中仅仅生起一次想要一个众生离开痛苦的悲心（不是大悲）的意乐，大乘经典中讲，这样的功德能净除如山王般的罪障，福德如大海般无量无边。

《前行》中讲，无著菩萨在鸡足山修行十二年，一直见不到本尊，最后他对一条母狗产生了强烈的悲心，净除了他的罪障，才见到了弥勒菩萨本尊。

当时，他觉得母狗很可怜，想用自己的嘴舔母狗的伤口，结果他睁开眼睛的时候，弥勒菩萨金光闪闪地现于他的面前。

哪怕是对一个众生修悲心，也能净除罪障。为什



么我们的修行一直不成功呢？因为自相续已被罪障染污，所以应该通过修悲心、金刚萨埵来清净，才能现见本尊、现见心的本来面目。

四、放生

此世间界皆无有，胜爱自命之一法，
于惨遭杀鱼类等，恒常放生今来乐。

世间中的所有众生，最爱的就是自己的生命，没有比生命更爱的东西。

我们经常看到鱼类等动物遭到惨杀，特别可怜，如果能经常放生，今生来世都会很快乐，尤其是所放的众生，它们也很快乐。志公禅师曾跟梁武帝说：“放生功德，不可限量。”

如果前面所有的修法都不行，悲心也不会修，出离心也不会修，上师瑜伽也不会修，那就多放生。当然，放生需要钱，没有钱也不行，但哪怕是放一条生命，也是无量功德，哪怕放几只鸟，也是非常有意义的。

汉地放生方面，以前比较好，以后可能一段时间内会有一些困难，因为环保等问题，不管怎样，只要有这方面的机会，我们都不能放弃。一年当中，有机缘回去的话，如果没有什么大的组织，就自己到市场买几条鱼，包个三轮车……以前，我刚来成都的时候，第一次看到菜市场就包了三轮车去放生，虽然那时没什么钱，但还是特别热衷放生。相对而言，现在放生的地方不是很多，但也要想办法。

如果其他的不行，放生也是非常好的。



五、祈祷三宝

如果以上都不行，祈祷上师三宝也可以。

苦乐善恶交替行，轮回法尔无可改，
常常祈祷三宝尊，敬信不懈定庇护。

世间的苦乐、善恶交替而行，没有一个固定的。今天很快乐，明天可能很痛苦；今天一切都很善妙，明天又很丑恶；今天身体很好，明天身体不好；今天心情可以，明天心情不好……没有确定的，这就是轮回的法尔，只要有业和烦恼，就没办法改。

有些道友的心情就像春天的天气一样，两三天心情好，两三天心情又不好了，有的心情还算比较稳重，但身体不好，今天头痛明天牙痛……不知道是药的原因还是食品的原因，听说现在大多数的人，包括学院里有百分之七八十的人的身体都不太好，也许不一定有这么多，但至少百分之四五十的人。堪布堪姆应该知道，茶室里面的道友，身体非常健康的有多少人，亚健康有多少人，心理健康的人有多少人。

身体不健康不要紧，但心理不健康真的有点麻烦。心理不健康的人，有的自己还不知道，还认为自己是健康者；亚健康还稍微好一点……这也是轮回的一种规律。众生的业力没办法改，社会的现实也没办法改，整个世界的规律要打破也没办法。

按理来讲，每个国家都可以享用自己的资源，可以不打仗，但是那些老头子领导的心相续像着了魔，产生嗔恨心就打打杀杀，整个世界眼花缭乱，真的很可怜。这个时候，我们没有什么其他的办法，只有一心一意地祈祷三宝。



《西游回忆录》中，有人问法王：“您在文革那样的时代当中是怎么度过的？”法王说：“我不管遇到什么都祈祷三宝，除此之外我没有别的了。”这是一个很重要的窍诀。

我最近看了圣严法师¹³的一个纪录片，叫《本来面目》¹⁴，里面讲到法师晚年的时候，他的癌细胞已经扩散了，但还是坦然面对，他说：“我把身体交给医生，把心交给佛菩萨。”他的一个弟子说：“上师，您要长命百岁。”他问身边的徒弟常宽：“师父长命百岁好不好？”常宽无言以对，而法师却坚持追问，最后弟子说：“以后我以这个公案来修行。”后来法师示现圆寂。

很多人到最后，身心可能有各种各样的情况，那个时候一心一意地祈祷三宝，只要有恭敬心、信心，不懈怠地祈祷，能保护你的肯定会保护。三宝也不是百分之百都能保护，就像世间人入战场的时候，铠甲能起到保护作用，但能不能百分之百护住呢？也不一定。世间上任何一个保护都不是百分之百，但能保护的肯定会保护的。

世间中有很多不确定的东西，业力没办法改，现实也没办法改，整个社会的规律也没办法改，只有一心一意地祈祷三宝。祈祷三宝的方式，法王在1995年

¹³佛学大师、教育家、佛教弘法大师、日本立正大学博士，也是禅宗曹洞宗的第五十代传人、临济宗的第五十七代传人、台湾法鼓山的创办人。法师所推动的理念是，提升人的品质，建设人间净土，以教育完成关怀任务，以关怀达到教育目的。他以中、日、英三种语言在亚、美、欧各洲出版的著作近百种。他的著作之中发行量最多的是《正信的佛教》，已超过三百万册，译本最多的是《信心铭》，已有十种，系列册数最多的是《寰游自传》及《禅修指引》，这些著述均受广大读者的欢迎。2009年2月3日下午四时，圣严法师圆寂，享寿78岁。——圣严教育基金会提供

¹⁴《本来面目》运用圣严法师的开示演说、日记病历、文献著作以及照片影片等，也邀请了法师的出家弟子们演出真人动画，再现法师的前半生，整体以平视、平实、平常心的角度来表达法师不平凡的生命历程。——圣严教育基金会提供



的有些教言中讲得比较多一点。

六、修本尊

从此生生世世中，需有专注一本尊，
观师本尊无有别，持诵心咒多为妙。

从现在开始乃至生生世世中，自己一定要有一位专注实修的本尊。生生世世修一个本尊也可以，或者这一世修这个，那一世修那个，总之，自己要有几个主要的本尊。文殊也好、观音也好、莲师也好、阿弥陀佛也好，每个人一定要有一个本尊和本尊心咒。有了本尊，把自己的根本上师和本尊观成无二无别，然后持诵本尊的心咒，这是非常重要的。

门措上师在 57 岁之前诵了十亿遍本尊心咒。昨天我有点口误，空行母现在还没到 60 岁，她是 1966 年降生。按照藏历，虚岁一般从住胎开始算，因为已经来到母亲的身体里，所以藏历的年龄会多一年。比如，我是 1962 年生的，虚岁要加一岁。《格萨尔王传》中也经常加，有些历史中也加。

不管怎么样，我们生生世世中都要有一位本尊，本尊的心咒要经常念，念得越多越好。

有些道友修本尊、念咒语多一点，有些道友好像认为“我是学中观的，不用念”，看不到他们念咒，有点失望，学了很多年，从来都不念咒语。

门措上师是空行母益西措嘉的化身，她都那么精进，每一个法会都念了那么多咒语，还有法王如意宝一辈子念了那么多的咒语……其他人有超过他们的把握吗？



有些人好像有点自我陶醉，自我满足。如果确实不想念，我们也不会强迫你一定要念，但说“我不用念，我修禅就可以，我安住就可以”，特别爱说大话的人，实际上，什么本事什么境界都不一定有，从他的言行举止看，好像也没有很高深的境界。

所以，我们在有生之年当中一定要念本尊的心咒。这里也讲，把自己的本尊和根本上师观为无二无别，或者本尊和咒语无二无别。

《大幻化网》中讲，最下等的用咒语、名号的方式呼唤，如“嗡啊惹巴扎纳德”，用文殊菩萨的名号来呼唤。咒语就是本尊，本尊和咒语无二无别，这是密宗当中最重要的。释迦牟尼佛的心咒就是释迦牟尼佛，文殊心咒就是文殊菩萨，上师的心咒就是上师，口里念诵的就是上师，这样修行成就比较快。这是本尊的修法。

七、常修净土法门

门措上师的这个教言，前面讲得比较深，后面是讲汉地众生能修的很多法门。

一旦临于命终时，由此世间大搬迁，

日常明观弥陀尊，向往西方极乐国。

每个人都会命终，“临于命终时”，是在这个世间当中的一次大搬迁。我们什么时候大搬迁也不知道。有时候搬家，大大小小的东西都要打包，感觉好累，但这还是比较幸福的，因为这些打包的东西都是自己的，到了第二个家还可以用，但临命终时的大搬迁，啥东西都带不走，连自己的身体都带不走，去往一个



陌生的地方，唯一能带上的就是自己的善恶业。

以前，彻悟禅师¹⁵有一句话：“以业无自性，全依于心，心能造业，心能转业¹⁶。”意思是，临终的时候，如果自己有一个强大的心力，就可以改变业力，因为善恶业都是没有自性的，全部依靠于阿赖耶，也就是依靠自己的心。如果临终时心的力量很强，“我肯定会往生极乐世界”，然后开始忆念阿弥陀佛，原来要堕入恶趣的业，马上就能转变，就像《了凡四训》里讲的一样，命运可以改变。

这里说，如果日日夜夜修阿弥陀佛，临终大搬迁的时候，一定会往生极乐世界。我们在命终之前就要做好准备，真正命终来临时就可以直接往生到极乐世界。

下面讲临终不忘教言。

死时并非如现今，众多修法难实行，
心中不忘此教言，阻断恶趣胜方便。

¹⁵际醒（1741～1810）清代僧。为莲宗第十二祖。河北丰润人，俗姓马。字彻悟、讷堂，号梦东。少攻举业，精通经史。二十二岁时因病而悟人生之无常，遂礼河北三圣庵之荣池出家，翌年于岫云寺受具足戒。先后参谒香界寺之隆一、增寿寺之慧岸、心华寺之遍空、广通寺之粹如，遍习圆觉、法华、楞严、金刚、唯识等性相之旨，并嗣粹如之法，得其禅法。其后，粹如迁往主持万寿寺，师乃继主广通寺，提倡禅净双修之道。嘉庆五年（1800）退居红螺山（辽宁）资福寺，专以净土为说，世称红螺彻悟。恒常讲演，劝人念佛，为其所化者一时遍于南北。嘉庆十五年，预知大限时至，十二月集众念佛示寂，世寿七十，法腊四十九。——《净土宗祖师》

¹⁶吾人生死关头。惟二种力。一者心绪多端。重处偏坠。此心力也。二者如人负债。强者先牵。此业力也。业力最大。心力尤大。以业无自性。全依于心。心能造业。心能转业。故心力唯重。业力唯强。乃能牵生。若以重心而修净业。净业则强。心重业强。惟西方是趋。则他日报终命尽。定往西方。不生余处矣。如大树大墙。寻常向西而歪。他日若倒。决不向余处也。何为重心。我辈修习净业。信贵于深。愿贵于切。以信深愿切故。一切邪说莫能摇惑。一切境缘莫能引转。——《彻悟大师遗集》



最后要离开世间的时候，并不像现在一样。现在可以修这个修那个，即便修行差的人也可以用这个用那个，但死的时候，各种各样的中阴恐怖的景象显现，自己四大分解的痛苦也不断出现，还有病魔缠绕等，各种各样纷乱的现象交织而起，很多的修法很难再用得上。

有些修行人临终时也比较凄惨，病得很严重，惨叫、痛哭、哀嚎等各种各样的，一辈子修的好多法都用不上。有些人修行时间不长，有些人是半路出家，有些人学佛时间只有十几二十年，之前的业力更深厚，所以在临终时很难用得上。

但如果心中没有忘记阿弥陀佛，就唯一祈祷阿弥陀佛，观修阿弥陀佛跟自己的上师无二无别。法王如意宝在新加坡讲《文殊大圆满》时说：如果死的时候其他什么都不能想的话，把自己的心观想一个白色的“阿”字，在自己的头顶上观想上师跟文殊菩萨无二无别，然后心里念诵“哈”“啪_的”“吽”咒语，“阿”字直接迸射到上师的心间，上师越来越高，到极乐世界融入阿弥陀佛的心间，这是最好的。《文殊大圆满》的原文当中也有，但是注释里有一点点不同。

我们平时修的时候，还要修一下长寿法，观想和文殊菩萨无二无别的上师又降下来，自己获得了长寿灌顶和悉地。但最终修的时候，自己一定要往生极乐世界。

死的时候不是自由自在的，即使修行比较好的人可能也很难安住。以前，法王也讲过，临终的时候心都比较糟糕，一会儿祈祷观音菩萨，一会儿祈祷文殊菩萨，这样没有必要，要一心一意地祈祷阿弥陀佛、



祈祷上师，莲花生大师的《刹那往生法》也是这样的。

每个人死前都要做好准备，就像打仗之前拿着武器一直不断地训练。我们也是这样，当我们死的时候，不知道以什么样的方式而死，那就提前反反复复地修炼。因为死亡是自己面对的，任何人都没办法帮忙，也许你在医院而死，也许车祸而死……各种各样的死亡方式，也许有些道友给你助念，但那个时候道友在不在也不好说。在座的人年龄也不小了，也许四五十年之内都会纷纷离开人间，到那时自己修行的法能不能用得上？如果心中没有忘记教言，就不会堕入恶趣当中。

● 教言的殊胜性

如是所说之忠言，汇集显密法心要，
以诚挚信如理修，即成殊胜利益教。

上面所讲的这些忠言，是空行母发自内心的教言和忠告，汇集了显密所有法的心要和窍诀。

我们也应该能看出来，无论是五部大论还是密宗法，修的窍诀也是仅此而已。藏传佛教上师的了不起就在这个地方，擅于汇集、归纳显密教言的精要。虽然这个教言看起来只有二十几个颂词，但它汇集了显密所有的要义，若以真挚的信心如理如法地修行，它会成为对你最殊胜最有利的一个教诲。

如果没有真诚心来如理修持，即便是佛陀遗教也不一定对我们有利；如果有真诚心，就应如是思惟：“这是门措上师对我的教言，我依止上师这么多年，如果没有得到她的智慧精髓，只是表面上给她顶个礼，这



不是很重要，依止上师最主要的目的，就是要获得上师的意趣。”这是依止上师最主要的目的。

依止上师并不是上师开心时给你摸个顶、与上师一起旅游、一起吃饭、一起看电影，这不是上师的摄受。上师的摄受和世间人完全不同，能给你带来一种出世间的智慧，让你真正懂得取舍，这是上师真正了不起的地方。如果不懂这些道理，那你依止上师多少年也没有什么用。

上师每次下去的时候，合掌也好、鼓掌也好、哭也好、闹也好都不重要，重要的是用自己的真诚来如理修行。

教言文字不多，你们下课要好好学，辅导的时候，大家要好好理解一下。我看大家课堂上听得还可以，在家里听的人可能现在已经睡着了，收音机还开着，半夜三更才醒过来……不管怎么样，如果用诚挚心来修，确实是很有利的。

我刚来学院的时候，法王讲无垢光尊者的《三十忠告论》，觉得句句都是无上至宝，好像改变了自己的人生。这个教言也是如此，尤其是对空行母有信心的人来讲，应该是非常重要的。

大家学好了，以后也可以给别人讲一下空行母的教诲，这是一位女性成就者智慧中流露出来的。

这几年，门措上师因为身体等各方面的原因，没有怎么讲法。在2000年的时候，她给大家讲《大鹏展翅》，我当时同步翻译。好像慈师在门措上师传记的前言中也讲了：门措上师讲经说法，思路非常清晰，浅显易懂，非常有条理。



这个教言很有意义，在座都是闻思修行的人，她写得好不好，至少这一点大家能看得出来。我翻译的时候很有感觉，自己也有点激动，当时边翻译边想，最好今年讲一遍。当时这个想法真对，空行母对这边的人比较了解，我也比较了解，他们需要深的法，也要浅的法。现在，我激动的热情马上用完了，也算是心满意足了。

● 修行相应的法

所谓法深或不深，唯依是否相应心，
教言本体无差别，了知此义当修行。

所谓的法，深奥或者不深奥，主要依赖于自己的心能不能相应这个法。如果你的心相应这个法，这法就是很深的；如果你的心没办法相应这个法，那这个法就不深。比如，我们讲的无上大圆满，本来是很甚深的法，但是对有些人来讲一点也没办法相应和修行，那这法对他来讲就是不深的。

本来对佛陀讲的法不能有高下贤劣之想，《发起菩萨殊胜志乐经》中讲：有些人认为这些法殊胜，那些法不殊胜，这是谤法罪。佛陀所讲的八万四千法门全都是对症下药，如果声闻法对你相应，那它就是非常深的法，否则就不是深的法。同样，大圆满法也是这样，观音心咒也是这样，这个教言也是这样，如果对你特别相应，以后好好修行，这就是一个非常甚深的法；如果对你不相应，教言就是文字，本体没有差别。

所以，诸位明白这个道理后，要好好地按照自己的意乐和根机，不断地修行自己喜欢的法要。



◎ 善根回向

愿以所说之善根，读诵思维受持众，
依无等师之加持，明现解脱正道相¹⁷。

愿依靠上面所说的这些善根回向：依靠无等上师法王如意宝为主的传承上师们的加持，愿凡是读诵、思维其意、受持教言的所有众生，心中能显现解脱的正道相，如在自己心相续中真正生起出离心、菩提心、无二慧，或者生起上面所讲的修心的意乐——放生、修悲心、修念佛法门、念修本尊心咒，或者修大圆满出现的“四相”、觉受的各种相、证悟的各种相等。

意乐很重要，有意乐什么都好说；如果没有意乐，一切都无济于事。

水虎年（2022年）四月初十，应汉地学法信徒们再三恳求：“非常希望您赐予有益于我们内心之教言。”释迦沙门尼门措于成都四业任运自成宫撰写，喇荣降魔胜利洲堪布益西彭措立成文字，善哉！

有时候空行母叫莫美益西措母，藏文叫莫措，但汉文现在变成门措，所以我们没有改。

“成都四业任运自成宫”可能是她老人家的一个住所。

堪布益西彭措应该有传承，或者门措上师方便的时候给大家念个传承，我没有传承，只是给大家辅导一下。我当时请她的侍者杨珠卓玛祈请：一方面请她开许，一方面加持我翻译。我问了杨珠卓玛，教言部

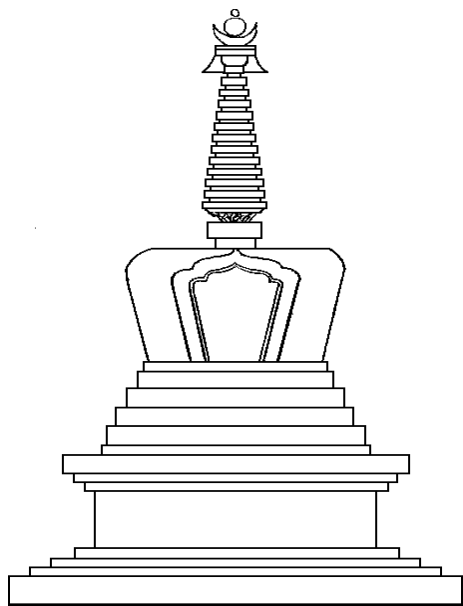
¹⁷ “明现解脱正道相”改为“心现解脱正道相”。



分有没有翻译？她说没有翻译。后来通过其他堪姆也问了益西彭措堪布有没有翻译？如果翻译了，我再翻译也可以，有好多译本也是可以的，但我觉得没有必要。他们回答说：“益西彭措堪布没有翻译。”所以，我二月份翻译成汉文。

这个教言已经讲完了。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情



菩提塔