

2006年放生之旅

最珍贵的是什么

索达吉堪布·开示

开示
21



WHAT DO YOU VALUE MOST IN LIFE

最珍贵的是什么

2006年放生之旅

索达吉堪布·开示

版本：2023年12月

目 录

001	悲心从哪里生起
012	生命是平等的
024	修行最关键的是什么
037	佛教的根本三要
066	放生应注意的问题
082	如何生起菩提心
094	《修心八颂》要义
137	共修的殊胜力量
149	大乘佛教的智与悲
170	放生的功德
177	弘法是我们的家务事
182	最好的忏悔法
210	显密是一家

悲心从哪里生起

——成都龙泉湖放生开示

今天在这里给大家作简单的开示¹。开示的内容，我首先想说放生。

劝尽量放生，培养慈悲心

这次没特意通知，但是来了这么多信众参加放生，我也由衷地随喜。

为什么呢？因为放生对于每个人来讲非常重要：通过放生，我们的爱心、慈悲心可以逐渐地增长。

1 2006年，堪布仁波切从雪域圣地出发，开始本年度的放生之旅，第一站成都。

相续中的大悲菩提心不是一两天就能开发出来的，而是需要长期不断的努力学习，并且恒常熏习和修持，才能够增长。如果人们既没有慈悲心，也没有爱护一切众生（包括动物）的平等心，世界就会出现各种不平等的战乱、争斗等痛苦。所以，在座的各位作为佛教徒，更应培养自己的悲心。

培养悲心有几种方法：有些是通过看书、通过上师的教言；有些是通过放生，看见一些可怜众生遭受杀害的景象，悲心就自然而然地生起了。

所以，大家有空一定要参加放生，尽量关心其它众生。从世间角度来讲，这对现在的生态平衡、环境保护方面也有很大的作用——今天放生的过程中，大家也看得出来，虽然这些表面只是泥鳅、麻雀等小小的动物，但是它们都有非常宝贵的生命。事实上，无论是动物还是人类，生命都是珍贵无比的，所以，作为人类，如果我们不断地将它们放回自然的怀抱，对

于世界的和平与快乐就会起到不可思议的作用；而从我们的自身来讲，乃至生生世世，也不会转为特别可怜的众生。

这次看见大家的面孔，感觉有些可能是第一次放生，有些可能已经有十多年的放生经验，不管怎样，希望你们今后在条件允许的情况下，尽量参加放生。如果时间不充裕，或者缺乏其他的能力，那么，一个月、一个礼拜参加一两次也非常好。

总之，希望大家尽量地参加放生，是我要强调的第一件事。

劝戒杀吃素，借放生忏罪

放生的时候，有几个事情要注意：

一、自己应该发愿：乃至生生世世不杀害众生，不吃众生的肉。

二、要通过放生，忏悔自己今生，乃至生生世世所造的各种杀生恶业，以及食用动物肉的种种罪业。

我们每个人肯定都有许许多多的罪业，这些罪业必须一一地忏尽。所以，我们平时放生时要记得忏悔，同时要念一些《普贤行愿品》《放生仪轨》，这样做一些仪式，也极为重要。

当然，大家十几年来将放生视为一种工作，都很清楚放生的重要性及其中意义。只不过今天参加的个别道友，可能对放生还比较陌生。希望今后，逐渐逐渐，“爱护动物”能变成你们离不开的一种生活。

其实，每个佛教徒都有这种过程，刚开始时谁都不是特别懂，包括放生时，旁人的不理解、甚至误解等情况也会有，这些也情有可原，并非就是不好的事。

刚开始时，有怀疑是正常的。禅宗说“大疑大

悟”，意思是，有大的怀疑，就也可能有大的怔悟。

所以，今天通过放生，希望各位相续中真正的悲心能培养出来。如果你们没学佛、没这样参加放生，那么，包括这里的有些老年人，可能至今还在不断地杀害众生。

现实有时看起来很悲惨。比如，有些老年人已经头发都白了，可他为了家庭、为了口腹之欲，经常杀鸡等动物，或者点杀活物吃，有这种情况。但是作为皈依大乘佛教的修行人，今后千万千万不要杀害众生。

关于这点，我想，世间有这么多可选择的行业，不杀害众生，自己的生活应该也能过得去。杀生实际是所有行业中最恐怖、最让人厌烦的恶劣行为，所以，请各位尽量放生；如果实在不能放生，也尽量不要杀生。因为你曾杀害过的众生，肯定将在你的来世，索要你的生命来一一赔偿它们的命，这一点非常

可怕。

所以，大家一定要念诵金刚萨埵心咒、并且通过放生等种种方式来忏悔，这一点相当重要。

以上说的是关于放生的事情。

劝重视学修，令人生具义

下面讲一下学修方面。

对于有些学佛者来讲，可能还不太懂该怎么学，包括有些人学佛已经好多年了，但佛教的基础知识还不太明白，这种情况都有。所以，²我们从今年开始，将推广佛教的一些基础知识，希望你们不要找各种借口，说“我现在工作很忙啊，家庭如何如何啊……”

当然，你找借口的话，对我们来讲无所谓。学习

2 2006年，堪布仁波切网络弘法从《入行论》拉开帷幕，正式成立教务处，智慧佛网、智慧论坛、网络佛学院正式对外发布。

佛法是自己的事，你学也可以，不学也可以；你修也可以，不修也可以，对我来讲都无利无害。可是对你们来讲，修行佛法是很重要的。

现在很多地方，有些人虽已皈依了佛法，但是对佛教的理论却还不太懂，这种现象非常严重。因此，不管是在年轻人当中，还是老年人当中，一定要推广佛教的基础知识。这是我们正在努力的，希望你们也精进地参与——这一点也很重要。

对于有些年轻人来讲，希望你们也不要以为，“我现在的工作，还有我的家庭、婚姻、感情都很重要”，任由这样那样的一些无有任何实义、如梦幻泡影般、现而无实的世间外境来诱惑自己的相续，始终都把学习佛法放在次要的位置，而把事业、名誉、财富等等看得特别重，是错误的。总有一天，当你趋入黄土的时候，就会知道，世间所有的名闻利养、所有的一切对你来讲都无济于事，徒劳无义。

当你们经过人生的风风雨雨、坎坎坷坷之后，也看得出来，世间唯一有意义的是什么呢？其实都没有多大意义，只不过在人生的旅途中，不得不面对而已。

实际上，唯一真正有意义的就是“今生乃至生生世世变成一个善良的修行人，不伤害众生”，就像佛陀所说的那样，不害众生，调伏自心。一定要成为这样的修行人，我觉得非常重要。

诸位通过善知识的引导，已经加入了佛教团体，其实这是今生当中最殊胜的一种获得，我是这样认为的。你们可以回顾人生，在过往的人生经历中，可能也曾拥有很多美好的享受、财力以及快乐等，但这些对现在来说并没有利益——也许我们的生活越来越奢侈、越来越快乐之时，反而造业越来越严重。有这种可能性。

众生唯一的怙主、大慈大悲的释迦牟尼佛传下来

的佛法甘露，对每个众生来讲，才是真正至高无上、无与伦比的如意宝。所以，各位能够遇到这样殊胜的佛法，的确绝非易事。放眼世间，成千上万的芸芸众生，当中有多少人信奉佛教？而真正信奉的人当中，如理如实修行的人又有多少？

所以，当我们反观自己的人生，远望外境，就会深深感到佛法的伟大，也会深深感到荣幸和快乐。试想，倘若此生未遇到佛法，始终沉溺在家庭、单位的缠缚当中无力自拔，这样到了最后趋入来世的关口，所造的一切业力必定如影随形，到那时，世间的一切都已没有意义，反而特别地后悔。

为利无边众，誓受皈依戒

今天在座的人大多都已皈依佛门了，但也有些人还没皈依过，刚才路上也在请求：从今天开始皈依。所以，下面我传一个简单的皈依仪式，以前皈依过的

可以不念。

现在，没皈依过的人在心里这样想：“我乃至生生世世，都不舍弃佛、法、僧三宝。我皈依并不是为了自己的解脱，而是为了天下无边的一切众生。”

这就是大乘佛教的皈依。

接下来，我念一遍，你们就跟着我念一遍。我是按照《圣大解脱经》里的偈颂，用梵语给大家传授三皈依戒（众人跟念，重复三遍）：

“南无布达雅，南无达摩雅，南无僧伽雅。”

我弹手指的时候，你们观想自己已经获得了皈依的戒体。

（堪布弹了一下手指，并念诵藏文经咒……）

【堪布与现场孩童的对话】

堪布：你学佛了吗？

答：学了。

堪布：学得怎么样？

答：可以。

堪布：怎么可以呢？你说一下。

答：南无观世音菩萨。

堪布：还有呢？

答：文殊心咒，嗡阿 Ra 巴匝纳德。

堪布：很好，念得很好！还有吗？

答：南无阿弥陀佛。（众笑，鼓掌）

生命是平等的

——抚顺放生开示

如果现在还开示，可能大家都饿得不一定有听的心情……（堪布笑）

（大众：“不饿，不饿！”）

为救众生故，挨饿也值得

今天的放生，大家应该很开心，因为短暂的半天中，救了无数的生命。大家也都清楚，每个众生的生命价值无法用金钱来衡量，一旦我们遭受了生命威胁，哪怕让自己献出所有的家产，甚至把身体切下一

块也愿意——只要能够活下来，我们愿意付出一切代价。

今天，在荒无人烟的地方，放了一些蛇。按照佛教的观念，蛇也是可怜众生，它前世造的恶业主要是嗔恨心，今天跟这个发脾气，明天跟那个生气，这样将来就会变成蛇。蛇的生命相当长，但是人们杀它、吃它的时候，它的痛苦也极其强烈。所以，我们今天放生了很多蛇，让它们回到大自然的家。

实际上，放生是为了让每一个众生都获得自在。刚才大家也看到了，当这些麻雀、啄木鸟等飞禽被放飞到大自然的怀抱，都开心得不得了。大家欢喜的心情也难以言喻。

听说各位早上五点就起来去菜市场买生，然后装车，路上也比较辛苦，现在中午一点了都还饿着肚子，可能等会儿返回的路上，两三点钟后才能吃到饭。虽然我们是饿了一天，但是我想，放生的时候哪

怕只救了一个众生的命，挨饿也是值得的。

为什么呢？比如我今天本该被枪毙，眼看被押上了刑场，这时有人饿了一天来救我，那肯定是值得的。因为他救了一条命。

生命平等，放生修大悲

实际上，人跟动物的生命并没有任何差别。按照佛教的观念，包括世间的科学家、理论学家通过长期的研究和探索发现，人与自然生命的关系越和谐，与自然环境的关系越接近。

人与人、国家与国家之间的平等和谐非常难得，同理，人与自然环境、人与动物之间的关系也应该平等和睦，这样才能使全世界都快乐、宁静、平安。否则，许多人看见某个动物时，首先的念头是“它的皮可不可以穿？肉可不可以吃？骨头可不可以卖钱？”

根本没想过它也有生命，也有痛苦和快乐，这样还是很愚痴的。

虽然跟动物相比，人类制造了许多科学仪器，也有比较高超的思想理论和科学观念等等，但在某些领域，根本不知道宇宙人生的真理。所以，大家要了解佛法殊胜性。

佛法的大悲心对所有众生来讲相当重要，因此，大家今天虽然可能是有点辛苦，但绝对是值得的。以前我们在外面放生的时候，经常下午三点或四点左右才能吃上饭，几乎每次都这样。但是我们觉得，不管付出多少钱财或劳力，最后让众生得到了存活快乐，一切都值得。因此，你们经常在这里放生，这方面的工作做得很好，我也由衷地随喜，同时也希望，你们今后继续尽量地戒杀、放生。

放生的功德确实相当大。按照释迦牟尼佛的教法来讲，我们要作无畏布施，因为这些众生的生命受

到了威胁。如果你们真正是用大悲心来救护众生，那么，世间当中再也没有比这更大的功德了。

今天很多道友带着小孩来，我很高兴。为什么呢？因为人在成长的过程中，从小需要有一种慈悲的教育、爱心的教育、智慧的教育。如果经常给小孩灌输慈悲的教育，他通过家庭的感化，长大以后，应该会有比较坚固的慈悲心。这一点相当重要。

四点要求，莫失莫忘

今天如果开示时间太长，对你们来讲也很辛苦，我也不愿意耽误很多时间——但我只有今天有空。下面我提几个要求，供大家参考：

一、希望每个人都对自己的家庭负责。负什么责呢？对老人小孩或亲朋好友，用佛法去利益他们。

佛法是世界上利益众生最广大、最有利、最有效

的方法，所以，你们在帮助家人时，能不能用佛法来提供帮助？比如，父母辛辛苦苦把你养大，晚年时应该让他们学学佛、念念佛。如果实在劝不动，最好让他们放生等做些善事，这非常重要。

今天每个人确实辛苦，我也不会耽误很长时间，希望大家还是认真地听受。虽然我不算太好的讲者，但佛法确实是难得一闻。平时你们看电视，能集中精力好几个小时，有些人看连续片，晚上都不睡觉，白天都不吃饭，一直专注地追剧，但是听法的时候心就跑了，一会儿想“我等会儿吃什么”，一会儿想“我回去后要做什么”，妄念纷飞，这样不太好。

总之，我今天特意给大家提几个要求，第一就是希望大家以后帮助家人、亲友时，尽量用上佛法，让他们多放生、发菩提心，这是我们平时该做的。

二、希望你们多学习佛法。我们如今也在推广佛教的基本知识，如果不懂得这些，恐怕学习就提不上

来。现在很多人表面上学法比较虔诚和精进，但实际上不太理想，有些基本知识都还不懂。

作为一个佛教徒，如果佛教的基本知识都不懂，那就不合理。平时喜欢修加行、喜欢看书、喜欢学习佛法的人，学得也比较稳，十年、几十年如一日，根本不会有变动。如果今天怀着一股子热情，认认真真地学，明天又跑了，这种情况在佛教徒当中也有，这样不太好。

做任何事情，如果没有一颗稳固的心，不可能成就，有种持之以恒的心态，才能对修行有帮助。所以，我的第二个要求：希望大家一定要学习佛教的基础知识。

三、希望不管老年人还是年轻人，都多多祈祷阿弥陀佛，发愿往生极乐世界。前段时间，我们给大家也讲了一些净土教言。不管是学汉传净土的人，还是学藏传净土的人，大家都要发愿往生极乐世界。

人的寿命是很短暂的，再过二十年，不知在座的还有多少人能活在世间。所以，寿命无常，大家能不能念阿弥陀佛名号，发愿往生极乐世界？同时，我们以前也造过很多恶业，因此一定要好好地念诵金刚萨埵心咒——这些平时都要念。

藏地的许多出家人和在家人，凡是佛教徒，每个人都拿着念珠，只要有时间就一直在念，经常念、时时念，并非在开心的时候才念。但是到了汉地，比较遗憾的是什么呢？基本看不见佛教徒拿着念珠，即使拿着念珠也从来不念，平时乱七八糟的话说得特别多，耽误的时间也特别多，这样不太好。有时间应该多念一些咒语：要么念阿弥陀佛，要么念金刚萨埵心咒。不管你是年轻人还是老年人，一定要忏悔自己相续中的罪业。这一点，大家要引起重视。

很多人发愿念一百万遍，有些人则根本不发愿，“我害怕，不念不念！”这样给自己找各种的借口，

我觉得没有必要。人生是很短暂的，不要白来一趟。

要知道今生能遇到佛法，的确是最大的荣幸，所以，大家在学习的过程中，一定要选择最殊胜的法门。

最殊胜的法门有两种：一种是现在汉地非常流行的净土法。大家都知道，念一句阿弥陀佛的功德非常大；第二种最殊胜的法要，是藏地极少数有缘弟子经常修持的无上密法。

显宗和密法的净土宗，可说是佛法中的精华，大家千万不能作毁谤，并且要以恭敬心来精进修持。只有这样，才能让我们的人生真正得到切实的利益。

有些年轻人整天都想着赚钱，或者对自己的家庭、对单位做些这样那样的事。可能想得比较多，这也没有什么不可以，毕竟作为在家人，没有谁不顾虑这点。但是当你垂垂老矣时，唯一有利益的是什

呢？就是佛法。当你离开人间时，唯一有利益的是什么呢？也是佛法。除此以外，世间的金钱带不走，地位也带不走，临命终时，所有的财产、名声都无济于事。因此，希望大家有空时，应该反反复复地思考，“我来到这个人间难道就是为了吃喝玩乐，或者赚钱过生活就可以了吗？”

所以，大家一方面要尽量地帮助众生，另一方面，对自己所学到的佛法要好好修行。没有修行，所谓的佛法就变成了纸上谈兵，没有利用起来。因此，希望大家学习佛法时，一定要以净土法门和无上密法的教言来摄持，按照传承上师的传承来继续修持。

四、希望有时间的时候，大家长期地放生，并且方便的时候，能不能吃素？因为放生的功德相当大，吃素的功德也相当大。

你们在一辈子当中，可能杀过很多众生，比如吃海鲜、吃活鱼等等，这样为了一顿饭的口欲，曾残杀

过众生的生命。所以，为了忏悔这些罪业，要尽量地吃素、尽量地放生。这方面大家应该注意。

如果你一辈子实在不能吃素，那么每个月的初八、初十，或者在一年、一个月等短暂的时间中吃素，能不能这样？能的话，那功德相当大。汉传佛教里特别提倡吃素，我们藏传佛教现在也通过各种方式来学习这种精神。只有这样，大乘佛法的大悲心才可以体现出来。

我看你们沈阳这边的居士平时都比较团结，这一点很重要。大家一定要团结，没必要经常毁谤，或者在居士与居士之间、佛教徒与佛教徒之间相互有一些矛盾。如果佛教没有和睦的气氛，那么弘扬佛法就会变得很困难。

总而言之，我今天主要提出的这几点，希望大家不要忘：第一，要认认真真推广佛教的理论知识；第二，如果要帮助家人、亲朋好友，就尽量用佛法来帮

助，因为用钱财、地位来帮助只是暂时的；第三，大家要在短暂的人生中好好学习净土法门和无上密法，以及传承上师们的教言；第四，戒杀、放生、吃素，精进努力。

今天我大概提出了这几个要求。谢谢大家！

修行最关键的是什么

——盘锦开示

首先，感谢古城念佛堂的所有菩萨们，也感谢护法大菩萨、大施主以及所有到场的佛教徒。

大家今天在这里聚会，我感到很高兴。为什么呢？因为在座各位都有一个共同的目标：将来要成佛。还有一个目标：为了成佛，要发菩提心、修行佛法——这是我们共同希求的。所以，今天这么多佛友集聚在此，是非常殊胜的因缘。

接下来，我利用这个时间，和大家交流一些佛教的基本道理，我们共同学习佛法。

学法之目标，获佛教智慧

今天来的大部分是佛教徒，也有少数人没有皈依佛教。无论你是什么样的人，了解佛教的殊胜性和基本理念都是非常重要的。

其实这是一个多元化的世界。在这种文化中，释迦牟尼佛在 2500 多年前创立了佛教。那么，佛陀的教法是怎样的体系呢？所谓的佛教，就是智慧和慈悲的一种教育。所以，任何想学修佛法的人，最终目的都是让自他获得圆满的智慧 and 慈悲。

这种慈悲，可以说是其他宗教所没有的。为什么这么说？因为，有些宗教虽然有慈悲，但这种慈悲是片面的，只限于人类；有些宗教不但没有慈悲心，反而依靠一些极端手段来危害众生。所以，在人类社会的大家庭中，众生都需要慈悲。

学习佛法，第一要认清佛教的慈悲；第二要认清

佛教的智慧。世界上有很多种智慧。比如一些高等学校，有他们所希求的各种不同的智慧，然而，只有佛教的智慧才能抉择究竟的人生真理和宇宙真相。

那么，如何获得佛教的智慧呢？可以从两方面入手。

顶礼文殊尊，乃获智慧因

第一，要顶礼文殊师利菩萨。

顶礼文殊师利菩萨的原因，想必大家也清楚。在座很多人的本尊是文殊菩萨，因为很想开智慧。如果没有智慧，无论是修佛法，还是想取舍世间事，都会寸步难行，因此我们必须要有智慧。

要想具足智慧，就要经常顶礼、祈祷一切诸佛的智慧总集——文殊师利菩萨，同时要经常念诵文殊心咒“嗡阿 Ra 巴匝纳德”。如果今生经常念诵这个

心咒，那么，来世乃至生生世世都不会变成愚昧无知的众生，并且能遇到殊胜的佛法而开启智慧，能取舍世间和出世间的一切道理。要知道，这个世界需要智慧，没有智慧就什么都没法做，学习佛法需要智慧，做世间法也需要智慧。

总之，文殊菩萨是一切智慧的总体，大家要经常祈祷他，这一点相当重要。

依师或修学，首当具净慧

第二，在希求解脱的过程中，需要具足智慧、菩提心、出离心、善良人格、发愿往生极乐世界，大概有这么几点。

首先要有清净的智慧。显宗有显宗的智慧，密宗有密宗的智慧——学净土宗的人想一心不乱，学禅宗的人想明心见性，学大手印或大圆满的人想证悟觉

性。不管是哪一种，都必须依靠自己的精进，以及正确的道次第，否则不可能成办。所以，对于修行密法的人来讲，根本离不开智慧；对修习显宗的人来讲，没有智慧也不行。

我希望各位不要盲目崇拜哪一个宗教或哪一位上师，一定要通过智慧来详详细细观察，自己所依止的上师到底具不具足法相，这一点无比重要。如果没有认真观察，草率依止了上师，即使学了一些这样那样的法，最后也不太究竟。

因此，不管是老年人还是年轻人，见到一位上师时，如果马上稀里糊涂地依止，然后明天又去诽谤，这样不太好。

依自根基修，心莫轻动摇

你修的如果是念佛法门，那就一心一意念阿弥

陀佛，没必要听到有人说“密宗的咒语非常了不起啊！密宗的上师有不共的加持，马上能让你成就”，然后心就开始动摇。对有些人来讲，密宗确实非常了不起，但密宗也需要有修行次第，并非想象得那么简单。

以前一段时间，净土宗非常兴盛；现在一段时间，藏传佛教在汉地遍地开花，很多人又跑去学密宗，所以，有些念佛法门的人对此有看法。当然，你学密宗如果非常成功，他们也不会计较，但在此过程中，个别人并没有好好学，也没有按照密宗的道次第来，今天依止这位上师、得这个灌顶，明天依止那位上师、得那个灌顶，每天都跑来跑去，始终得不到系统的教言，变成了名副其实的“跑跑居士”。

因此，希望大家选择一个适合自己的法门，然后精进修持，不要整天摇来摇去，这个法不成功，又选择那个法；那个法不成功，又选择另一个法……这样

变来变去，修行不一定会有效果。

当怀清净心，莫观他宗过

大家在求学的过程中，不管是净土宗还是禅宗，无论学什么宗派，只要有了精进、信心和智慧，修学佛法一定会成功。如果这几样都不具足，那不管你到密宗里去学，还是显宗里去学，都不一定有用。因此，我们要希求智慧。

上师法王如意宝也说过，无上密法最殊胜的特点，是拥有六个月即可成就的窍诀，甚至仅仅听到密宗的教言，也有极其殊胜的功德。因此，汉地学净土宗、学显宗的人，最好不要轻易毁谤藏传密教。

藏传密宗的修行人中，可能个别人的行为不如法，但他并不代表藏传佛教；就像汉传显宗中，也有个别佛教徒的行为不如法，但他也不代表汉传佛教。

其实，藏传佛教非常纯正、清淨无垢，汉传佛教也是如此。在修行过程中，极个别人的行为不如法，不管在哪个教派都有；不仅是末法时代，甚至释迦牟尼佛在世时，眷属中也有这样的比丘、比丘尼、居士等。所以，某些出家人和居士的行为不如法，也不足为奇。

修行有次第，忌好高骛远

希望学密宗的人不要排斥学显宗的人，认为“我学密宗如何如何了不起”。实际上，密宗的道次第你学到没有？听说这里有些人按部就班地按照密宗五加行的次第，修得极为稳固和圆满，这种人我特别赞叹！

有些人早在十年前就皈依了，皈依之后开始学密宗，学密宗之后开始修五加行，一直稳固地在修行，这种人是有希望的。有些人该修的加行不修，说某某

地方有不用修加行的密法，成天说这个、说那个，但很多法与藏传佛教的教义不相符，希望你们自己要谨慎和注意。

不管是哪一个教派，次第法门是不能乱来的，如果最初的人身难得、寿命无常、因果不虚等基本规则都没弄懂，就好高骛远地希求高法，妄想很快的时间里就飞到空中，这是不可能的。因此，希望各位不要跑得太多，也不要说得太多，脚踏实地修持、好好听闻佛法，这一点相当重要。

现在科技比较发达，很多上师的传法教言，你们在家里也能听得到，所以，平时听一些光盘、看一些光碟、听一些 MP3，通过这种方式来接受佛教，对你们是非常方便的。如果不这样学习，光是把解脱的希望寄托在表面形象上，修行不一定会成功。

因此，大家在希求智慧的过程中，一定要认真地修学真正的佛法。不管显宗还是密宗，只要是真

正的佛法，什么宗派我都不排斥。如果你学的是净土宗，念阿弥陀佛，我也非常赞叹。因为很多显宗经典的教义，就是提倡念阿弥陀佛，这种加持是不可思议的。

现场互动

⊙ 问：佛经说六字大明咒可以断六道轮回，请问，这是具体的开示，还是一种形容善业的比喻呢？

堪布：佛经中说，念阿弥陀佛一句名号，可以遣除八十亿劫生死重罪，或者念观世音心咒可以断六道轮回，从功用方面来讲，这是具体的开示，没有加任何形容词。如果你能一心不乱、诚心诚意地念诵一句阿弥陀佛，相续当中的无量罪业便能遣除。

然而，名号虽然有这样的功德，但众生的业力是不是全部都遣除了呢？也不一定。因为“无始以来”包涵了无数亿劫，并不是只有八十亿劫，所以我们自相续中有无数的罪业。

佛陀告诉我们的咒语功德，是非常直接、具体

的，但是众生相续中的烦恼，唯有佛陀才能了知。而且，我们在念诵时，能不能做到如理如实呢？这一点非常困难。因此，宣讲阿弥陀佛的名号也好，观音菩萨的心咒也好，是从其功德巨大的角度来说的。可是我们造罪业的时候，所有条件都全部圆满，而造善业的时候，心却非常微弱，有时根本不能具足所有该具足的条件。这样一来，由于念佛并不是特别如法，就不能当下遣除自相续中的罪障。

⊙ 问：我修五加行也好，上师瑜伽也好，特别注重自己的感觉。这样就养成了习惯，无论做什么都喜欢用感觉，甚至有时用自己的感觉在走路，不知这是对是错？如果是错，我该如何去修正？

堪布：一般来说，修任何一个法，最好不要执著自己的感觉。因为你的感觉有时不一定正确。

那么，怎样辨别自己的感觉正不正确呢？比如，

你在修《大圆满前行》时，对比其中内容，看看你所修的符不合法本的密意？如果符合，说明你的感觉是正确的；如果不符合，说明不正确。因此，我们修习佛法时，一定要根据某个高僧大德的法本来修持。

现在很多人提问或辩论时，都是凭自我感觉。比如，“我觉得前世后世不存在。”“凭我的感觉，释迦牟尼佛说的不一定对。”但这是靠不住的。佛法不能凭感觉，因为这种感觉很可能是错的。只有依上师的窍诀、佛陀的经典、大德的论典作为修行依据来印证，这才是至关重要的。

佛教的根本三要

——淄博开示

今天在这里简单地作个开示。

开示的内容，我想讲一下佛教最根本的三个要诀：第一，信心；第二，智慧；第三，悲心。

根本三要诀，信心智慧悲

首先，各位都对我等大师释迦牟尼佛有不共的信心，否则不可能集聚在这里，这也是所谓的佛缘。也就是说，今天我们相聚的缘分，源于对三宝的信心，这是第一个因缘。

其次，如果没有了知佛法的殊胜性，以及对现实生活的厌离心——没有以这两种智慧做取舍，我们也不可能集聚。人类之所以和动物有区别，在于拥有不共的殊胜智慧，所以，我们集聚在一起的第二个因缘是智慧。

第三个因缘是悲心。今天上午，在座的大多数人都参加了放生，如果大家的相续中没有悲心，那也不可能集聚。

所以，学佛非常需要智慧、悲心和信心这三种因缘，我们今天聚在一起的根本因缘，也离不开这三者。我这几天跑来跑去比较忙，加之身体不太好，所以今天没做特别的准备，但我想就这方面的要领，给大家简单阐述一下。

第一个要领是信心。

信心分三种，最胜不退信

所谓的信心分为三种：清净信、欲乐信、不退信。

第一种信心叫做清净信。如果对佛陀、佛法、佛教的僧众有种油然的欢喜心，或者看见佛像、经典、高僧大德时，有种难以言喻的欢喜之情，这就叫做清净信。当别人询问原因，自己也说不出所以然，就像刚才有人说：“我看见布达拉宫，不知为何一直想流泪。”又如有些人看见上师、高僧大德来了以后，对其产生一种不共的信心，却又说不出为什么，就是佛教当中所谓的清净信。

但是这种信心很容易退。因为自己也不明原因，所以当遇到违缘，或者过段时间后，自己的这种情感不一定还继续存在，所以并不可靠。在所有的信心中，清净信属于不太稳固的类型。

第二种信心叫做欲乐信。所谓的欲乐信，就是我们通过上师的开示、通过对法本的学习，或者从其他途径了解到，轮回是非常痛苦的，如果从中获得解脱，则有很大的功德。在了知到“轮回有过失，解脱有功德”的道理以后，对解脱生起了向往之心，就像有些人觉得不管是搞生意，还是有权势，世间的一切好像没有太大意义，唯一有意义的是什么呢？就是往生极乐世界，即生获得解脱。当这种心情特别急切时，就是所谓的欲乐信。

欲乐信比较坚固，如果在我们心里产生了，是非常珍贵的。

第三种信心最重要，它就是不退信。是什么意思呢？就是说，我们通过学习来了解佛法，在认认真真听闻、思维，并进行修持之后，相续中生起了不可退转的坚固信心。这并非是听别人说佛陀如何如何了不起，于是产生了盲从的信心，而是依靠自己的智慧来

研究学习之后，产生的一种确信：“在这个世界上，像释迦牟尼佛那样伟大的人，自古以来的确找不到。他真的是了不起啊！因为他把整个宇宙人生的真理，全部一字不漏、完整无缺地宣说了。世界上任何一个伟大的哲学家、科学家，有谁能与他相比呢？”

当你对佛陀有了这样的信心，就拥有了永不可摧的信心。这种信心不会退转，非常重要。

我们对佛法也要有这样的信心：释迦牟尼佛所宣说的佛法，是世间唯一宣说真理的妙法，这是千百万个如意宝也无法比的。在座有些人对佛法的信心并不是口头上说说，也不是别人讲了以后，自己人云亦云、随波逐流，而是下了很大的功夫，通过一段时间了解到：“佛法在整个世间中是无与伦比的、是最了不起的，无比珍贵！”如果发自肺腑地生起这样的信心，就是所谓的不退转信。

所以，我非常希望，大家的信心第一要纯洁，第

二要坚固，否则，在大城市中经常遇到各种各样的外境，以及形形色色的诱惑，今天还在相续中的信心，明天可能就像云雾般消失了。因此，希望在座的年轻人一定要认认真真地学法。和别的地方相比，山东这一带学习佛法的气氛不是很浓，大家还没有把学法看成特别重要的事，也就是说，对于学习佛法的重要性，有些人还不是太清楚。这一点，大家务必要引起重视。我说这些也不是为了自己，而是出于对你们负责的角度来讲的。

教诫思无常，抓紧闻思修

由于福报不同，很多人不容易信仰佛教。放眼世间，成千上万的人当中，信仰佛教的有多少？可以说是大海捞针。但在信仰佛教的大多数人中，有的是为了求发财、求保佑、求升官等，以这样的目的而修；有些人是为了获得一些神通神变，希求什么开天

眼——其实开天眼有什么了不起？即使没有天眼，只要你打开电脑，什么乱七八糟的都可以看到：国内外、全世界，人和非人……各种东西基本都能看到，甚至连非人的影像都有。所以，天眼有什么用啊？

有些人认为神通很好，比如神足通，在古代，从这里到印度通过神通的方式可以迅速到达。但现在没有神足通也不要紧，因为有火车，有飞机。所以，很多神通对现在来讲是没必要的，人们已经拥有这些“成就”了。

这个时代，好的也有，不好的也有，你想要看什么、听什么，统统都有。但我们欠缺的并不是这些，而是知见不足，对佛教的见解不足。佛教是非常深奥的智慧，所以我们要认认真真地闻思修行，如果未经这样的途径，就很难以生起佛教的正见。

因此，希望以后大家把学习佛法当成一生中最重要的事来抓。大家都清楚，法王如意宝在这一代的

高僧大德中是非常了不起的，他既有广博的智慧，也有超越的修行境界，还有不可思议的成就，但他老人家一辈子最重视的是什么？就是让大家听闻佛法，并要求有能力的人讲经说法——学院这么多年来，培养僧人的目的就是这两点。因为现在很多人缺少佛法知识，所以要求大家讲法和闻法。

在座的各位有些可能是刚刚学佛，有些已经学了很多年，但不管怎样，首先都要知道佛法的重要性。关于这点，希望大家以后研究佛法的过程中一定要学习。同时，学习佛法不要今年推明年、明年推后年，甚至推辞说“等我退休了以后，孩子结婚了以后再学”，不要这么想。人生确实非常非常无常，在我们学院，每天都有很多尸体拉来超度。每当看见那些尸体，就会感觉到生命的脆弱。不管你多么有财富、有地位、有才华，最后都会变成一堆白骨、一抔黄土。所以，这种人生的无常观，对我们来讲非常重要。

如果没有生起无常观，学法就不会精进。很多人总是觉得“以后再学吧，现在肯定没空。我要上班，要生活，如果去学佛了，这个家谁来管，家里的事谁来办？”很多人有这样的想法。

其实，学佛的时间应该越早越好。如果没有这样，什么时候才有学习的机会呢？相当难说。所以，有机会时一定要认真地学习佛法，希望大家抓紧时间。

劝具远见慧，取舍后世果

第二个要领是智慧。

大家在学法的过程中，一定要提升智慧。智慧分为世间智慧和出世间智慧。如果没有世间的智慧，那么在世間做事也会寸步难行。为什么父母们一定要把自己的孩子送去学校读书？因为如果没有接受过正规

教育，孩子一辈子就成了文盲，而在这个社会，文盲的生活是非常糟糕的。同样的道理，在佛教行列中，无论你是出家人还是在家人，首先要了解佛法，因为佛法是非常甚深的出世间智慧，如果没有下一定的功夫，就不可能学好。所以，一定要为此安排出时间。

昨天我在别的城市开示时也讲了，一年当中，有些人坚持在星期六这一天学法，我觉得这样也很好。简单来算，一年三百六十天，大概有五十一个星期六；这样的话，三百六十天里面，就是拿了五十一天的时间来学习佛法，还有三百零九天来学习世间法、做世间事。所以，如果你真的想学习佛法，连五十一天都空不出来，恐怕是不行的。现在有很多地方，大家在星期五和星期六的时候集中学习，这样是很有必要的。真心要学习佛法，就一定要有所规划。

如果你皈依佛门很多年，却一直没有学习佛法，连基本的道理都不懂，还给自己找各种借口，那么你

到临死时，谁也救不了。前生后世必定存在，这是任何人也没办法否认的——既然有前生后世，那么，人生这么短暂，为了区区几十年，这样奔波又有什么意义呢？

放眼外面的大城市，90%多的人是为了短暂的今生在追逐，为了来世长远利益的人又有多少？你们自己想一想。有时候看来，就像《入菩萨行论》中所讲的，³ 疯狂的人已经遍满大地。

但很多人真的是毫不自知，认为“我所做的事情是最有意义的”，但实际上，不要说一些深奥的大问题，就连前生后世是否存在，他们都没有思考过，“这辈子过后，我到底会变成什么？变成牦牛？其它旁生？还是人？”

人类有时候好像很聪明，很多人自认为：“我是大学生、我是博士生，世间的很多问题，我都了如指

3 《入菩萨行论》：“自迷痴狂徒，呜呼满天下。”

掌。”但有时候，人的愚痴到了无知的地步，连自己来世怎么办，至今都没做任何准备。就像一个愚人，对于明天以后的事根本不去想，只要今天能够吃上一碗饭就行。看他天天这样浑浑噩噩，有些人都会觉得他很笨，“明明有明天后天、有明年后年，还有漫长的一辈子，但他不考虑这些，眼里只有今天，真是愚不可及！”

同样的道理，世间上很多自认为非常有才华的人，有时真的令人感到唏嘘，连自己的后世都不做准备，造了一辈子的业，死后将会堕往何处呢？尤其你们这些城市里的人，此生造的杀生比较重，扪心自问，自己一辈子杀了多少众生？有些是你亲自杀的，有些是你去饭店点杀的，这些果报在来世必定要全部成熟，难道你真的不怕吗？

当然，我并不是以佛教的因果来吓唬大家，前生后世的存在千真万确，任何科学家也没办法否认。释

迦牟尼佛来到人间已有 2500 多年，他的智慧全部都有文字，试问，后来的科学家谁能推翻这种前世今生论？因此，大家对于前生后世、业因果等基础佛理务必考虑。如果从来没考虑过，这样的人生太不值得过了。

如果人活着只为了吃喝拉撒，那不要说我们，连牦牛也懂这些，牦牛也知道饿的时候吃草，渴的时候喝水，也知道寻找快乐，躲避痛苦。我们跟牦牛不同的是什么？就是有一种深刻的智慧，否则，不知取舍的人生没什么意义。

劝具理智慧，依法不依人

今天短暂的时间中，将甚深的佛法传给大家，不一定讲得特别圆满。但是我希望，大家一定要建立佛法的智慧。

虽然很多人对佛教的认识刚起步，但知见是非常正确的，这一点没什么疑问。但是有个别人的见解不太好，今天看见这个就拜这个，明天看见那个又拜那个……其实，我们对任何人的崇拜要理智。虽然在佛教中依止上师很有必要，但如果对人的崇拜太多，到时也会失去方向。学佛最重要的是什么？就是依止有可靠依据的一些法要。

这种法要如果去修持，对你今生来世会有非常大的帮助。尤其在生活中，不管是处理家庭问题还是工作问题，学佛者的心态完全不同。学佛比较好的人，生病甚至得了绝症时，可以勇敢面对；当他死的时候，心里也不会特别痛苦。因为他知道，释迦牟尼佛曾说，人有生老病死的痛苦，谁都必须面对。他也知道人是怎么病的，又是怎么死的，死时有怎样的痛苦，若通过修行往生极乐世界，未来就可以解脱这一切……这方方面面的问题，他都非常清楚。然而，从未学过佛法的人，遇到一些大违缘就没办法面对了，

当他特别快乐时，也控制不住自己的情绪。所以，我们即生遇到了佛法，真的是非常有福报。

对我个人而言，真的很感激我的根本上师——法王如意宝。在没遇到法王之前，我对佛教的信心虽然从小就有，但对真正的教理并不精通，直到遇见了法王，经过多年努力才明白佛教到底是什么。所以，此生对我有恩的人虽然非常多，但我最感激法王如意宝为主的上师们，因为他们给我指示了甚深境界，我永远都非常感恩。

当然，每个人的缘分各自不同，你依止哪个上师、哪个教派都没关系，你学汉传佛教、藏传佛教、南传佛教都可以，但最主要的是什么？就是一定要懂得系统的佛教理论，否则，如何以善巧方便来取舍因果、以佛法来对待世间习气？

有些人可能觉得，佛教与世间好像有一种冲突，不知道该怎样抉择。关于这个问题，在我的很多讲记

和书籍中讲得非常清楚。当然，今天不可能把所有道理说完，希望你们以后多听闻一些佛法，学习一些理论知识。

放生与吃素，体现大悲心

第三个要领是悲心。

作为大乘佛教徒，必须对众生有一种大悲心。当然，圣者的无缘大悲，对我们来讲有一定难度，但作为佛弟子，若对众生不具足悲心，就不能称为大乘佛教徒。如果对众生不但不慈悲，反而施予加害和杀戮，更是不允许。所以，大家以后在学习过程中，一定要有悲心。

那么，悲心表现在什么地方呢？

第一，要精进地放生

我看到这里很多道友尽力去放生，每个月、每个礼拜都放。以前你们这里放生不是很兴盛，最近有了这样的良好传统。其实，放生是大悲心的一种体现。因为每个众生的生命非常珍贵，如果救了它，它该多么高兴？换位思考，如果有人用枪指着我的头，正要开枪的那一刻，别人救了我，我会不会感激？肯定会。哪怕用我的身体、所有财产来报答他都可以，只要我还有一口气能存活在这个世间。每个众生如此爱惜自己的生命，因此千万千万不能杀生，甚至遇到有人打蚊子，我们也应该劝阻。如果杀害的众生太多，对他自己、父母、子女的生命都会有影响。这是佛经里宣讲的道理。

又如，今年如果你寿命已尽，快要死了，那赶紧去放生，这样很可能会延长寿命。这在佛经中也有记载。现在很多居士就是这样，有些人得了癌症，马上去做大放生，过段时间再去医院检查，发现病灶没有了。前段时间有个人，所有医院都给他判了死刑，说

他没有几天活了。后来他去求一些高僧大德，大德让他不管怎样都要好好放生。他依教放完生后，身体有种特别轻松的感觉，再过一段时间，又去医院检查，竟然所有的病都好了。

那么，是不是所有人都会这样呢？不一定。

佛教中任何问题并非都是绝对的。为什么呢？如果有些人以前杀生太多，可以说罄竹难书，这样的话，即生当中不管再怎么念佛、再怎么放生，有些罪业也必须以他的宝贵生命来赔偿，这是决定的。这样的人，放一次生能不能马上好，让所有罪业都消失呢？可能很难。但业力比较轻的人，通过放生是可以挽救的。这是从今生的角度讲的。

从来世的功德来讲，只要放生，决定是有利益的。龙猛菩萨也说，所有的罪业中，杀生的罪业最严重；所有的功德里，戒杀放生的功德最大。我今天碰到了有些道友，说是每个礼拜都放生，真的非常好。

如果有一两个人这样发心，为别人提供一种方便，久而久之，到了一定的时候，就会变成一种传统。记得1987年上师如意宝去五台山放生时，最开始发现汉地只有极少数高僧大德偶尔放生，在全国来讲，放生的气氛并不是很浓。如今，很多地方放生都特别积极。所以，我们的大悲心一方面是从放生来体现的。

二、吃素也体现出大悲心

此外，汉传佛教历来非常赞叹吃素，不管是出家人还是居士都一致推崇。但是，所有人能不能完全吃素呢？恐怕在座的人也有一点困难。有些是家里不同意，有些是单位不方便，有些是个人不习惯。但不管怎么样，你们要知道吃素的功德，如果很多人都不吃肉，自然而然，屠宰场上的血腥就减少了，这一点毋庸置疑。

比如，整个山东若有一万名佛教徒坚持吃素，那么就可以少杀很多众生。大家可以想想：一个人如果

每天吃一斤肉，一万个人每天就需要一万斤肉。这些肉从哪里来呢？只有掠夺众生的生命。反之，如果有一万个人吃素，很多众生的肉就不用割了。

我个人而言，已经吃素很多年了。这辈子，我从来没有去饭店点杀，也没有故意杀害过众生。不过，藏地毕竟有吃肉的不良习惯，现在我看见肉，偶尔也有想吃的感觉，但是不管从营养学还是医学的角度看，吃素对身体确实有很大利益，无疑是更好的选择。

众所周知，动物肉中的好多营养，都来源于植物，比如牛羊是吃草长大的。如果植物的营养不经过动物而直接被人体吸收，应该对身体更有利，关于这一点，我也看过一些营养学说。所以，很多人认为“不吃肉的话，身体会营养不良”，这种想法值得进一步观察。

现在国内外有些人，根本不信仰佛教，但他们对

身体很执著，对营养学也比较精通，在得知动物的血肉里含有很多毒素后，为了身体健康，毅然选择了吃素。

我们也清楚，现在禽流感、非典等好多疾病的来源，都是动物。所以，为什么非要吃众生呢？有些地方发现一例禽流感，马上就把鸡统统杀掉，这不是一个好办法。禽流感流行的话，最好的办法就是这阵子吃素，大家不吃肉更保险。即使把这个地方的鸡全杀掉，你到别的地方去吃，照样也会生病。因此，为了保护自己，大家要知道，血肉对身体有极大危害。

当然，作为大乘佛教徒，对自己的身体并不是很执著，但由于牵涉到众生的生命，大乘佛教认为，一切众生都是父母，这样的话，儿子把母亲的肉一块块割下，吞进自己的肚子里，这是怎样的残忍？

因此，希望大家以后尽量赞叹素食。我们若只觉得众生很可怜、生命诚可贵，光是口头上说不行，

还应该实际行动起来，将宣扬素食看作一件重要的大事。

概说三要领，及应具之理

总之，作为佛教徒，首先要对上师三宝有信心，这是第一个条件。否则，就像有些世间人，看见佛也没有信心，看见上师也没有信心，这是没办法救的。信心是基础，佛陀在佛经里也讲过，如果没有信心，犹如种子被火烧焦一样，不可能生起功德的苗芽。

第二个条件是智慧。光有信心没有智慧，可能会盲修瞎炼，根本不知道佛陀的正法是什么，只能人云亦云，变得非常迷信。有些老人什么都不懂，甚至把阿弥陀佛看作神仙，看到什么都要拜一拜，内心特别迷茫。这种盲目的信心对我们不重要，我们要拥有正确的信心——对佛教真理有信心。而这样的信心，必须要有智慧，否则就会变成迷信。以前梁启超也说

“佛教不是迷信，而是智信”，所以，具有智慧的信心很重要，这种智慧来自于闻思修行。

其实，没有智慧的佛教徒特别可怜。我去过国内外很多地方，一个地方如果有一位高僧大德，或者对佛教比较负责的居士，那么这个城市的佛教团体，信心会比较正，知见也会比较正。但当地如果没有这样的人，大家都会迷迷糊糊，信再多也没有意义，甚至还会稀里糊涂地信外道，最后误入歧途。所以，第二个条件是必须具足智慧。

第三个条件是悲心。光有智慧和信心还不够，对众生一定要有悲心，否则，即使智慧再大也无益。比如，科学家也有很高的智慧，但他们对众生没有悲心，制造了原子弹、核武器，最后杀害了很多众生。所以，智慧一定要建立在具足悲心的前提下。如果没有悲心，纵然你有神通、开天眼，这些也没什么用。米拉日巴的传记中说，如果天眼非常了不起，那你依

止空中飞翔的鸢鹰就可以，它能清晰看到远处的尸体，然而这有什么用呢？

所以，我们必须具足悲心，看见可怜的众生时，一定要有救护他的意念，并对每个众生一视同仁。佛教跟其他宗教不同，哪怕对待蚂蚁、蟑螂，也把它看作人一样平等。其他宗教则不是这样，他们只对人类或个别众生有爱心，对其他众生不管不顾。所以，佛教的伟大之处也在于此：只要是有生命的众生，只要是像我们一样希求离苦得乐的众生，都要去帮助、去救护。

劝惜当下缘，抓要领而修

大家如果没有系统学习，就找不到佛教的这些要点。好比去一个超大的佛教书店，里面全都是浩如烟海的书，却不知道选择哪一本好。你如果抓住了要点，那学什么都是一个道理，究竟意趣并没有什么不

同。

因此，我非常希望在座各位要圆满修习，不要把自己的时间、财产都浪费了，结果却一无所成，到头来，世间法没有成就，出世间法也没有成就，这绝对是白白浪费了人身。所以，大家一定要认真学习佛法、了解佛法，同时一定要实际修持。比如，讲菩萨心、讲悲心、讲智慧，光是纸上谈兵没什么用，你要空出一定时间来修。其实这些在今天放生的时候，我也给大家讲过。

听说这里很多人在修加行，他们刚开始都认真发愿，但在实际修行时，很多人并没有坚持到底。末法时代有各种违缘，比如自己正在修的时候，有人冒出来打岔：“这个不用修，没什么可修的。”这就是一种违缘。为什么呢？因为不管是格鲁派、宁玛派，加行都是需要实修的。

就拿第一个修法“皈依”来说，如果没有念满

十万遍，不一定算是真正的佛教徒。皈依是加入佛教团体的一种承诺，如果你在佛前承诺了十万遍，以后就不容易改变。

“发菩提心”也是如此。这个修法是在佛前发下度化众生的大愿，如果有了十万遍承诺，这份愿心会非常坚定，不易退失。

然后是“顶礼”。若想清静无始以来的业障，减少相续中的傲慢心，我们需要顶礼佛陀至少十万遍。这一点，汉传佛教的有些大德就做了很好的示范。那天我听说，有个寺院的老和尚每天早上四点起床拜佛，一直拜到早上七点。他的年龄已经七十多岁了，都在这样拜佛，你们呢？有些年轻人特别懒惰、不愿意修，还劝别人不要修，“你们不用修五加行，这不是很高的法。”可见，很多人在修行道路上，会遇到各种各样的违缘，有些是出家人的违缘，有些是在家人的违缘，各种情况都有。因此，修行人不要听太多

流言蜚语，没有必要！

如果你真想当一个佛教徒，就要脚踏实地、实实在在地修行佛法。如果只想做名相上的佛教徒，那怎么样都可以，挂个皈依证也可以，不挂也可以。你们当中有部分人非常虔诚，很想成为真正的佛教徒，有时候我了解一些情况后，心里真的很刺痛。为什么呢？因为很多人找不到真正的方向，还在迷茫当中，虽然确实想学佛法、想获得解脱，但到底怎样解脱却找不到途径。前辈大德安排的修学道路，却被各种人在制造违缘。

因此，希望大家珍惜当下的因缘，坚定地修学。以前我没来过这边，但经常去的一些城市里，很多人的五加行早已修完了，不像你们这样一直拖。如果总是拖拖拖，再过几十年也完不成。在你们这里，磕十万大头的修量比须弥山还高，其实这不算什么，以前我一边听课一边顶礼，一个月就全部修完了，并不

是特别困难。如果修行连这样的勇气都没有，还怎么求解脱？

学佛必须要有一种勇气。否则，不要说你们在家，我们出家人也可以每天吃喝玩乐，有时候也有这个事、那个事，想披着袈裟天天睡懒觉，机会是特别多的。所以，学习佛法需要自觉和精进。

当然，每个人的情况不同，有些人学佛家里反对，有些人是单位反对，也有个别人是业力现前。但从大多数人的情况来讲，学修跟不上的话，不能怪别人，应该怪自己。一般来说，每个人每天都可以拿出一两个小时，如果你说拿不出，我是不相信的。只要早一点起，晚一点睡，坚持几年以后，修行就会变成真正的习惯。

总而言之，信心、智慧、悲心这三个要诀，大家觉得重要的话，应该记在心里。如果觉得我多此一举、胡说八道，那抛之脑后也没什么，对我个人来

讲，不会有任何损害。只不过，对每个佛教徒来讲，如果没有抓住学修佛法的重点，即生中修行恐怕会很困难，来世的解脱也会很不容易。因此，大家一定要认认真真地学习佛法。

放生应注意的问题

——上海开示

今天，本来我们没有特别安排，说要举行隆重的放生仪式，但是因缘巧合，大家都热情地聚集起来，所以还是做一个简单的放生仪式吧。在此之前，我想跟大家顺便谈一谈。当然，由于时间关系，我不会特别啰唆，所以，希望你们无论站着的、还是坐着的，都稍微坚持一下。

今天的人比较多，可能坐在地上的人感觉比较“凉快”，但也不要紧，因为现在已经是春天了。要是你们坐在雪地里听法，恐怕就不是这种感受了。所以，你们也坚持一下。

刀下救命恩，功德第一胜

首先讲一下放生的重要性。

我知道，上海的很多居士非常支持、也非常积极地参加放生活动。实际上，放生对于佛教徒来讲，的确是很重要的事。为什么这样讲呢？我们应该清楚，所谓的放生，就是要保护生命、爱护生命——也就是说，对整个动物界是一个“大解放”。

我们今天买的鱼、泥鳅或者螺蛳等，它们都有生命。每个众生的生命确实都非常珍贵。对它自己而言，它的生命跟我们的没有任何差别。比如，我们今天遭到了死亡的威胁，命悬一线之际，有人帮助我们刀下逃生，那是怎样的感觉？我们即使穷尽一生，献出所有的财产和地位来向他报恩，可能也报答不了他救命之恩的一分！

所以，我经常提倡、也经常祈求，希望大家在修

行过程中，应该对放生重视起来。

今天这么多人来参加放生，说明大家都有殊胜的爱心，没有爱心、慈悲心不可能做这件事。其实，对于修行人来讲，所有的善法当中，放生的功德最大。龙猛菩萨在《大智度论》中也讲：“诸余罪中，杀业最重。诸功德中，不杀第一。”也就是说，所有的罪业当中，杀生的罪过最严重；所有的有漏功德当中，戒杀放生第一。

所以，念经、转经轮、磕头等，都是非常好的善法功德，但这些功德当中，放生是最殊胜、至高无上的，任何功德都比不了。为什么呢？因为世界上最宝贵的，就是生命。不仅是我们人类的生命很宝贵，而且世界上所有的众生——大至老虎、狮子，小至蛆虫、蚂蚁，它们的生命都有价值，它们也都怕死，不愿遭受死亡的痛苦。所以，从屠夫的手中解救出这么多众生，可以说是我们所做的极大功德。

当然，放生并非为了求今生的利益。但是，如果想要得到今生乃至生生世世的利益，那么放生的功德就是最大的。

往昔释迦牟尼佛在世时，有位阿罗汉身世奇特：当时在印度的河边，有个富裕的家庭生下一个相貌端严的孩子。于是，这个家庭按照习俗，举行了生诞仪式。在此过程中，大家觉得这个小孩很可爱，竞相抱着传来传去，结果不小心失手，小孩坠进河里。紧接着，有条巨大的鱼吞食了他。在河的下游，一个渔夫网住了大鱼，发现鱼肚里有个庄严可爱的小孩还活着，于是收养了他。后来，小孩长大，生起出离心而出家，最终获得了阿罗汉果位。

众弟子问佛陀：“这小孩落到河中，还被吞进了鱼腹，居然都没死，这是什么原因呢？”佛陀说：“以前在毗婆尸佛时代，有个人发愿戒杀放生，后来他一直守持这个戒律。以此功德，他生生世世都不会被地

水火风四大所害，即使落入鱼口，也不会死亡。”

所以，大家对于放生方面，有空可以看看这方面的佛经故事。

杀生必偿命，劝吃素忏悔

你们住在海边，从小到大可能造了很多业，尤其是吃活鱼、活虾等海鲜的杀业不可计数。

为了忏悔杀生的罪业、清净自己的业障，你们能不能尽量坚持吃素？如果实在不行，那仅在佛陀的节日或一个月吃几天素，也有很大的功德。

欲界众生对美食的欲望相当可怕。现在科技越来越发达，杀生的手段各式各样，这样一来，人们的口腹之欲也日益膨胀，永无止境。所以，在大城市里，不管老年人还是年轻人，都杀害过无数众生，甚至在杀生的过程中，从来不曾想过它也是一条生命。尤其

在过年期间，或者在以前举办的婚宴上，杀过的众生无法计数。

如果你杀害了一个众生，必将用五百世的生命偿还，到了下世，还要以命抵命。这样的因果，佛陀在经中说得非常清楚，任何科学也遮破不了。

当然，汉传佛教历来有非常好的传统：出家人和在家人一般都吃素。这是我们藏传佛教学习的榜样，确实非常好。

今天在座的佛教徒可能大多数都吃素，但也有少数人喜欢吃肉。尤其很多人有个习惯，每当看见一个动物，“这皮可不可以穿？肉可不可以吃？”首先就产生这种念头，然后不知不觉，害心越来越增长。

好多人认为，除了小狗小猫等宠物，其他譬如牛羊鸡鸭之类的旁生统统可以吃，而且是天经地义，甚至有些宗教认为，它们是上天赐给人类的“菜蔬”。

实际上这非常不合理，现在国外也有很多动物保护组织、素食主义者反对吃动物。所以，我非常希望，不管是从佛教慈悲的角度，还是从世间人文的角度，大家都应该爱护动物、爱惜生命。对于大乘佛教徒来讲，这是必须做到的事，从世间的人文道德来讲，这也是不可缺少的素质。

希望大家平时在生活中，不仅要好好修学佛法，同时要用各种方式培养自己的慈悲心、菩提心。如果相续中没有大悲心，就像《涅槃经》⁴或《大智度论》中所说的，大乘佛法的种子已从根本上断掉了。

当发利他愿，不害众生命

所以，今天这么多人参加放生，心里都应该默默发愿。发什么样的愿呢？“愿我生生世世利益众生，不害任何众生的命。”这一点很重要。当然，有些人

4 《涅槃经》云：“应观是食，如子肉想。夫食肉者，断大悲种。”

可能迫于生计，不得不造杀业，但能不能尽量避免这种工作呢？这对自己的生活也有很大利益。

如果我们将动物看作可任人宰杀，到最后，地球上的生命如果只剩下人类，后果不堪设想。

其实，有时看到杀生的行为，很多人都非常害怕。听说去年有个瑞典人到南方跟一个中国人谈贸易合作。那个中国人请客时，点了很多活蹦乱跳的鱼——听说南方人爱吃活鱼，认为这样最新鲜。当时，那个瑞典人坐在那里，眼睁睁看到鱼被厨师猛击，它还在挣扎，他特别害怕：“我不吃了，你们是恐怖分子！”的确，我们特别害怕恐怖分子，但在远比自己弱小的众生面前，我们又是怎样对待它们的？所以，每个人应该好好地反观：自己的行为残忍到了怎样的程度？在这些问题上，希望大家能有所反省。

欲培菩提心，应践放生行

今天这里都是佛教徒吗？还是也有非佛教徒？我看到了很多熟悉的面孔——大概在 1994 年，我来过上海，当时的很多道友如今仍在学佛和放生，我非常高兴。此外，也有一些新来的客人。所以，今天参加的人可能比较复杂，有些学得相当好，已是十几年的佛教徒；有些是好奇放生到底是什么样，从来没看过，来这里随便看看的。

不管怎样，我们对待任何众生最好都怀有大慈大悲心。实际上，这些动物的生命和我们的生命没有任何差别。当然，每个人都存在一些民族习惯或文化的差异，很多方面有所不同，但从生命的本质而言，都是一样的。

保护动物或爱护生命，现在已经成了国际的共识。一定要爱护动物，否则，全世界如果只剩下人类，其它生命都被赶尽杀绝——天上没有鸟雀、喜鹊

等飞鸟，地上没有小猫、小狗等可爱的动物，水里也没有所有的鱼类，地球岂不成了一座凄惨的孤城？

所以，从世间环保或者生态平衡的角度来讲，佛教徒和非佛教徒都应该保护动物。尤其从大乘菩提心的角度来讲，就更不用说了，我想这里很多道友对大乘菩提心都有所了解。

自相续中的菩提心如果要培养起来，就应该践行。我的要求不高：如果一个月放一个众生，一年就是十二个众生，这对你们来讲并非难事，再困难也可以把这个钱省出来；再怎么没空，一年三百六十天，十二天的时间也应该能抽出来。

放生的时候，亲自参加的功德是最大的。有些人讲：“我随便交点钱就可以了，反正随喜放生的功德是一样的。”自己给自己找了很多理由。实际上，佛陀在经里说，有些随喜的功德确实一样，但有些亲自做的善根完全不同。

听说今天这里有些八十岁的老年人，早上四点就去菜市场买螺蛳，真的很令人佩服。八十岁都可以起这么早的话，有些年轻人却还睡懒觉，八九点钟了还在迷迷糊糊揉眼睛，有点不好意思吧？这样精神上有点“欠佳”。

总之，今天主要讲放生的重要性，希望大家能够认识到。

劝纯粹放生，莫夹杂他项

听说有些人声称：“放生时一定要有个出家人，如果没有，放生就会不成功。”这种说法不合理。你们居士自己念放生仪轨、念佛号就可以。

还听说现在放生有这种现象：放生时，经常有这个上师、那个上师化缘，包括这样那样的宣传单也随之而来，这样的话，很多原本想参加放生的人就不

来了。所以，今后如果有哪个上师想建寺、建塔、建佛像，包括各种各样的宣传，最好别在放生期间做。以后能不能就专门放生？否则，有些善男信女喜欢放生，但不愿意参加其他活动，这样凑在一起就回避了。

当然，这个上师、那个上师做一些善事，我们也没必要遮止或否定。现在真真假假都存在，鱼龙混杂也不好区分，但是你们多少学过一些佛法，观察善知识的能力应该有。关于这一点，在今天的场合暂时不谈论。

现在最关键的问题是，不管哪个城市都存在这种现象。因此，希望以后你们做弟子的，在自己上师有需要做什么事时，私下办。放生的时候，不管是哪个上师参加，我们都欢迎，但若利用放生场合发宣传资料，可能会对放生的健康持续带来违缘。这方面你们自己考虑，我的建议也只是让你们参考，觉得合理最

好，不合理也没什么。

总而言之，希望大家放生也好、做善事也好，一定要尽力。

劝思维无常，安住闻思修

人生非常短暂，我十几年前见过的居士，现在都已经老了——他们看见我，觉得我非常可怜；我看见他们，也觉得他们非常可怜。人生匆匆，转眼到头，倘若为了挣钱、为了生活、为了这样那样的事而虚度此生，一点佛法都不曾学过，那非常可惜！虽说很多在家人要生存、要工作，如果什么都不做，天天去寺院念佛，恐怕不太现实，但你们可以一边生活，一边守八关斋戒，然后好好地看书、修加行，学习佛法、念佛。

今天去见这个上师，明天去见那个上师，自身的

佛法基础非常欠缺，这是现在佛教徒的一个通病。我们作为佛教徒，首先应该学习佛教的基本道理，之后再如理如法地修持，这一点很重要。否则，整天跑来跑去，忙着这里求灌顶、明天求加持，今天刚依止一个上师，明天就开始诋毁他，这样没多大的意义。大家应该踏踏实实、认认真真学习佛法。

人生如白驹过隙。所谓的“寿命无常”指什么？就是来不及啊！很多事情确实是来不及的。

不要说我们，就算世间名人也一样逃不过无常。例如，上海有个人叫陈玉飞，最后是怎么死的？你们本地很多佛教徒应该清楚。又例如，原来法王 1999 年时去过泰国清迈，以前有个唱歌特别好的国际明星叫邓丽君，她就死在那里，而且很悲惨。总之，由骨肉组成的身体无法长久，无论你多么有财产、有才华、有名气，到了死亡那天，这些东西都只能放弃。

现在大城市的很多人根本没想过自己的寿命有

限，被欲望挟裹着，永无止境地往前奔波——要轿车、要住房，要这个、要那个，一直一直往上拱，最后不知不觉，倒在了无常的路上。

所以，希望你们能认识到无常。

去年、前年我都在浦东仁济医院住过，因为当时身体不好，没见任何人。听说很多居士，尤其有些老朋友，对此有些意见，但也没办法。当时我要面对很多事，身体也不好，只好没跟大家见面。

所以，这次在放生期间，我顺便跟大家见见面、说说话。今天的相聚虽然短暂，但我们一起做了善事，应该好好地回向。不要想“愿我的家庭和睦，我的身体健康”，而要想“愿今天所放的这些众生早日获得佛果；愿我获得佛果后，利益众生”。这样回向非常重要。

今天就讲到这里。接下来，我们一起念放生仪

轨，然后放生。放生结束后，以《普贤行愿品》进行回向。

非常感谢大家！

如何生起菩提心

——上海欧普讲堂开示

当想方设法，生起菩提心

大圆满是非常甚深的法要。

但是如果我们没有菩提心，那么无论怎样修生起次第、修圆满次第，怎样观大圆满的托噶，也不一定成功——成功率是很低的。所以，大家首先应该全力以赴地抓紧时间修持菩提心。如果以前菩提心在相续中还没生起来，那就要想方设法让它生起；如果相续中已有一些菩提心，那就要千方百计地呵护它，不要退失，一定要令它的功德蒸蒸日上。这个要领很重

要。

要让菩提心在相续当中生起来，这是我今天说的第一个问题。

菩提心之胜法——《修心七要》

下面讲第二个问题。

《修心七要》中，第一是讲“前行”，第二就是讲“有了我执的话，一切不悦意就会出现，因此，所有报应理应归罪于‘我’。然后，在社会中无论遇到什么样的困难和违缘，应该全部怪‘我’，不能怪‘众生’”——这就是令我们生起菩提心、恶缘转为道用的最好方法。

首先，菩提心对修行人来讲，确实是不能离开、不可或缺的。如果懂得了这点，那么不管看什么法本、做什么善事，都是为了让自己生起菩提心。然

而，要想菩提心轻而易举地生起，就必须一而再、再而三地去串习。

比如今天我们听了《修心七要》，下来就复习，看了一遍不行，那就再看一遍、再看一遍。就算一年看完三百六十五遍，其实也很少。如果你今年看很多遍，明年看很多遍，后年还看很多遍，最后《修心七要》的书都被翻黄了，就像有些修行特别好的人，将一个法本拿来拿去天天看，经常用这个教言来衡量自己、用那个教言来对治烦恼，这样到了一定时候，自己的修行一定会进步——这是在打破我执。

具体怎么修呢？当自相续中生起了一些我执的自私自利心时，就应该呵斥自己：“我学了这么多法，所有目的却这么自私，只想着为自己——为自己的解脱、为自己的快乐、为自己的健康，从来都没想过为众生。我真是可恶，真是很坏！”就这样自己呵斥自己、责骂自己、惩罚自己，应该以这种方式来修持。

实际上，人心通过修持是可以磨炼的，这样修持的话，肯定有一定的帮助。如果对此完全精通，而且经常用《修心七要》的内容来衡量自己，你们很多行为应该会越来越像修行人。

下面讲“修行的学处”，即我们发了菩提心以后，要守持什么样的戒律⁵。

中阴身状态，实际无定数

一般来讲，中阴身为期四十九天，但它的天数并非固定不变。藏传佛教的有些中阴教授里说，有些众生死后变成中阴身，三年当中还没有投生，也没有转世，一直在中阴界晃悠悠。

以前上师如意宝讲过，在《闻解脱经》或者显宗有关经论中也讲过，所谓中阴身要待四十九天的说

⁵ 菩萨戒方面的内容，可参阅《三戒论讲解》。

法，是指大多数众生要在四十九天中投生——要么下堕地狱等恶趣，或者是上生善趣，大多数众生是这样的。

但是不是所有众生都这样呢？并非如此。有些众生死后很快就解脱，不需要经历中阴；有些中阴身一两天就能获得解脱；有些众生一两天就会投胎转世；有些众生死了三四年后还在中阴界，而他根本不知道自己死了还是活着，处于一种迷惑的状态当中。

所以，这里应该圆融理解不同经典和续部里的教言，不能认为中阴身在四十九天之内必须出发——不是这个意思。

⊙ 问：超度文里面说，对亡者应该四天以后超度，因为四天之内，亡者的神识还没清醒过来，即使对他做超度也不会得到很大利益。请问这应该怎么理解？

堪布：这里的意思是说，人死了以后，第二天如何，第三天如何……是死后所有忿怒本尊和寂静本尊怎样显现的过程，后面还有介绍，而这些介绍的超度文，是从念诵的角度来讲的。

一般来讲，人死以后，外气已经断了，内气还没有断的时候，是超度的最好时机。这在《大圆满前行》中有讲，在其他的中阴窍诀里也讲过。所以，我们给亡者念破瓦超度时，按中阴窍诀里所讲的，应该在外气断了、内气还没有断的时候。

人死以后，会出现“明、增、得”三相；这三相过后，就会出现一些中阴境界。所以，一般来讲，应该在外气断了以后马上超度，不然的话，魂识一旦

投生到轮回中，除了一些大成就者以外，很难将之超度。

但在这里，是讲整个中阴四十九天当中显现的五部佛等圣尊的境相——是从这个显现的角度来讲的。

⊙ 问 1：我们都在医学院校读书或工作，在医学院校里，必须要做实验，所以有的时候必须要杀动物。

堪布：解剖？

问 2：对，不光解剖，可能还做其他的。

堪布：实验？

问 3：对，做实验。我们现在因为都皈依佛门了，所以比较痛苦，因为杀生罪业是最重的，但是有时不得不这样做。您说怎么办？有时我教学生实验

课，学生也得解剖小白鼠、大白鼠，那怎么办？

堪布：这个问题，确实是非常麻烦，尤其以大乘的角度来讲，绝对不能杀害众生。当然，让你们完全放弃这种工作，也不现实。但是你在工作的过程中，能不能尽量避免杀生？实在不能的话，就只有好好忏悔了，一定要知道自己所做的事情非常不好。

当然，真正的忏悔需要具足四种对治力，但是，“以后我再也不做”这样的决心对你们来讲，可能有非常大的困难。所以，只有念百字明或金刚萨埵心咒来减轻一些罪业，但所有的这些罪业想要清净，相当困难。

所以，在不得不做的情况下，一定要知道自己这样做真的非常不如法。其实，现代医学的解剖实验，以前我在《悲惨世界》这本书里也写过，的确是相当残忍。

我们藏医从来不害任何众生，只用山上草药的精华进行配制，然后治疗众生的病——这是藏医的特点。但在其他的医学体系中，尤其是西医，想完全抛开这种杀生的实验，很多学校根本没办法避免。所以应该好好地忏悔，念金刚萨埵心咒。

⊙ 问：我们努力在校园内部，以及上海等华东地区搞活动推广素食，但因为大学里不能宣扬佛教，只能从环保或健康的角度来推广，对人的震撼力不大。很多同学不太能接受这种理念，即使接受了，也不愿意亲身实践。所以，我想知道怎样能在大学校园中、在年轻人当中更好更快地推广素食，使他们真正接受并身体力行？

堪布：你这个想法很好，但不一定非要用佛教的理论来说服别人。

从现代医学的角度来讲，肉所携带的一些毒素能

直接传入肉食者的身体中。当你在吃动物的时候，它被杀的怨气毒素，以及它身上的一些怪病，最后都会传入你身体中。瑞典、丹麦等很多国家的人，很多时候并非因为宗教信仰不吃肉，而是为了自己的健康。

当人们为了健康，从医学角度来抉择的时候，就会发现，动物身上各种各样的病，确实会通过食用这一渠道，传递到人的身体里。

还有一点，比如，现在很多人特别害怕自己营养不良，认为肉食有很多营养。但如果稍微懂一点道理，就会明白，其实猪肉、牛肉的营养来源于植物——猪和牛都吃草。所以，如果植物里的蛋白及精华，不经过动物的身体而直接传入我们体内，对我们的健康更加有利。

所以，宣传素食可以用很多世间的道理，不一定非用佛教的理念。

⊙ 问：我最近在学《怀业时语》。请问，书中和中观说的“心不在里面，不在外面”，有没有矛盾的地方？

堪布：中观是从究竟空性、胜义谛的角度来讲，内在的心也好，外在的物质也好，全部都抉择为空性。《怀业时语》则是从密宗清净光明的角度来讲的。

胜义谛和世俗谛有两种安立方法：

一、空性作为胜义谛，显现作为世俗谛。

二、能取、所取全部变成统一，作为胜义谛；能取、所取不统一，叫世俗谛。

从第二种二谛安立的方法来讲，我们心间的八瓣莲花中具有胜义明点，处于一种光明的状态，也就是中观所抉择的胜义谛。

所以，从现空二谛的角度来讲，在抉择胜义谛

的时候，一切万法是空性的。而八瓣莲花这样的密宗说法，在我刚才讲的第二种安立方法中，就是指第一个——“能取、所取全部变成统一，作为胜义谛”。所以这二者并没有什么矛盾。

对于二转法轮、三转法轮之间的差别，一定要好好学习。麦彭仁波切在《中观庄严论释》里也对二谛的安立方法作了解释，在哪些情况下是不能空的，哪些情况下是可以空的？这个问题必须搞清楚。

《修心八颂》要义

——2006年于上海开示

《修心八颂》这部法，有些道友可能以前听过，也学过，然而佛法并不是听过就可以了，也不是学过就足够了，应该将之融入相续，经常以此来对照自己。这里只有八个颂词，看起来比较简单，但行持起来并不是那么容易。以前没有得过传承的人，今天应该得一个传承；已经得过传承的人，需要再次巩固自己的境界，为了这样一个目的，今天上午我给大家讲一下《修心八颂》。

如今在国外，许多大德在弘扬大乘佛法时，主要宣讲《修心八颂》，以此规劝大家修持菩提心。在

国内，自古以来也有无数大德宣讲这样的殊胜法门。以前上师如意宝在学院或者出去到各寺院弘法时，经常强调这部论典的重要性。而且，他老人家要求学院弟子必须背诵三部论，并且精通其中要义：第一部是《佛子行三十七颂》，第二部是宗喀巴大师造的《三主要道论》，第三部就是今天所讲的《修心八颂》。《修心八颂》的文字不多，但依靠这样的窍诀，能真正断除我们相续中的烦恼，为了获得殊胜的大乘窍诀，大家理当专心谛听。

《修心八颂》有一些故事，《大圆满前行》中也引用过，在此顺便给大家讲一下。噶当派的高僧大德，历来尤为重视《修心八颂》，曾经有一个恰卡瓦格西，他对五部大论无不精通，并对新旧派的众多教法了如指掌。有一天他去甲向瓦格西家，看见枕边有一个小经函，顺手打开翻阅，突然看到“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”一颂，他觉得这实在是稀有，内心特别有触动，便问：“这是什么法？”甲向

瓦格西告诉他：“这是朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》中第五颂的后半偈。”他又问：“谁有这一窍诀的传承？”甲向瓦格西说：“朗日塘巴尊者本人有。”听到此话，恰卡瓦格西迫不及待地想去求此法，于是立即起程前往拉萨。（噶当派格西的求法之心如此迫切，可是我们有些人，学习佛法的时间一拖再拖，不知要拖到什么时候。）

他千辛万苦到达拉萨后，不知道朗日塘巴尊者住在何处，数日之中他一边转绕觉沃佛像，一边打听消息。一天傍晚，从朗塘地方来了一位麻风病患者，格西不在乎传染而亲近他，向他询问朗日塘巴尊者的消息。他告诉格西一个噩耗：尊者已经圆寂了。格西听后非常悲伤，一方面为众生没有福报而难过，另一方面也为自己无法亲自得受传承而惋惜。

格西问：“尊者的继承人是谁呢？”那人说：“向雄巴格西与多德巴格西，但他们二人关于谁做法主之事意见不一。”实际上，这两位格西并不是为了自

己做法主发生争执，而是互相推让法主之位。向雄巴格西对多德巴格西说：“您年长，经验丰富、德高望重，请您做法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者一样承侍您。”多德巴格西说：“您年轻有为，学识渊博，理应住持寺庙。”

二位格西本来是互相观清净心，但恰卡瓦格西却误认为他们为继承上师法位而不和，心想：“他们肯定没有此法的传承，现在谁还会有此传承呢？”他到处询问，后来有人告诉他夏日瓦格西有真正的传承，于是他马上动身前去。

一天，在夏日瓦格西绕塔时，他来到格西面前，将自己的披单铺在地上，请求他在此稍坐片刻，自己有一问题请教。上师说：“我一般没有在外面坐的习惯，你有什么事情请马上说吧。”恰卡瓦格西说：“我曾看见‘亏损失败自取受，利益胜利奉献他’的法语，这一法与我的心很相应，您感觉此法如何？”（他

是在试探夏日瓦格西。)上师说：“尊者与此法相应也好、不相应也好，如果你不想成佛就另当别论，只要想成佛，那么此法必不可缺。”他又问：“您有此法的传承吗？”上师说：“我确有此传承，我一辈子修的就是这个法。”他便跪在上师面前请求道：“请尊者摄受我，赐给我传承！”上师说：“你若能长期住在这里，我可以传给你。”后来，恰卡瓦格西在六年中依止夏日瓦上师，这期间上师唯一传授《修心八颂》，他也是一心专修，最后完全断除了珍爱自己的执著，获得了殊胜的成就。

今天我给你们讲一个多小时，也讲不了什么，关键是看你们修不修。如果没有修，你们一边摇着扇子一边打瞌睡，听一听也可以；我在这里一边擦汗，一边敷衍了事，讲一讲也可以，形式上谁都能应付，主要是你们能不能以《修心八颂》来衡量自己、对照自己。若真能像恰卡瓦格西一样行持，虽然这个窍诀很短很短，但它的加持不可思议，一定会断掉自己的烦

恼和我执，生起自他交换的菩提心。

这次传法没有事先安排，是昨前天才临时决定的，但这部法的加持力相当大，上师如意宝也再三传讲过，我自己的传承应该非常清净。大家学习之后，可能有些人会以此对照自己，有些人听完传承后，就把法本扔在一边，再也不看了。记得我以前在杭州也传过，今天也有很多那里赶来的居士，不知道已经过了两三年，你们修了没有、看了没有？如果没有修，自己虽然有听法的功德，我讲法也会有一点功德，但除此以外，实际行动能不能有改变也很难说。所谓佛法，不在于口头上讲得多么漂亮，也不在于形象上搞得多么隆重，关键在于自相续能否得以调伏。现在很多地方的佛教变成了一种形式，表面上看来很庄严、很精彩，但每个人的贪心嗔心丝毫不减，一点改变都没有。

我今天讲的这八个颂词，字面意思很简单，没有

什么不懂的，但若想即生成就的话，自己也应该像恰卡瓦格西那样修行六年。然而有些人不要说六年，修六天他也会抱怨起来：“八个颂词还修六天，我半个小时就修完了。”实际上，佛法并不是这样的！

接下来，正式宣讲朗日塘巴尊者的《修心八颂》。

解释题目：修心八颂

华智仁波切曾说：“修心修心修自心，以四厌世心修心，无有身语其功德，获得解脱无有余。”假如以四种厌世心——人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，一再地修持自心，即使身体和语言没有做其他善法，除了解脱也没有别的去处了。因此，修心非常重要，此处讲的就是修心法门。

藏传佛教的噶当派，尤其是阿底峡尊者、仲敦巴格西、博朵瓦格西，对于调伏烦恼的修心法门相当重

视。去年我也给这里的少数人讲过《修心七要》，文字不太多，但真正做起来并不容易，你们若能精通一个颂词或半个偈子，对自己的一生乃至生生世世都有相当大的利益。

作者：朗日塘巴尊者

朗日塘巴尊者是博朵瓦格西的大弟子，是驰名天下的大成就者，被公认为无量光佛的化身。

在座的有些人，最近在学《净土教言》《菩提道次第广论》，每个礼拜利用星期天来学习，有些人认为自己很了不起，到处给别人炫耀。实际上这没有什么，从整个人生的时间来观察，如果一个礼拜有一天，一年中也只有五十一天的学习时间，其余三百多天都在搞世间法。即使是这一天，很多人也是早上起得很晚，觉得今天是星期天，多睡一点；中午到那边去马马虎虎学一点东西，有些人听课一直打瞌睡，好像专门到那里去睡觉的；下完课以后吃吃喝喝，那个

时候就特别开心。有些人真是业力现前，一遇到佛法就没有精神，特别疲倦、特别昏沉，而平时说些无聊的话、做些无聊的事，又聪明、又开心、又能干，这就是凡夫无始以来的习气毛病。

说实话，我们山上的道友，可能一年中连半个月的散乱也没有，最多是夏天到草地上放松放松，平时都是在学习佛法、背诵经论，早上起得早，晚上睡得晚。可是大城市里的人截然相反，他们的时间和精力都花在聊天应酬上了，修行的时候就没有精神了，听课也没有精神，做作业也没有精神——“我都四十多岁了，为什么还要做作业？我早就毕业了，不做不做！”但如果做一些世间的事情，他就不是四十岁了，很年轻哪。

有些人的习气太重了，造恶业的顺缘太多，造善业的顺缘稀少，自己能不能解脱还是要打个问号。总结一生的话，倘若你活了 70 年，学佛的时间有没有

10 年？如果没有，大多数时间都花在了贪嗔痴方面，那来世有没有解脱的保障？

所以大家不要有很多理由——“我现在很忙”“家里有一大堆事情”“单位忙得不可开交”，找各种乱七八糟的借口。其实解脱是自己的事情，出离轮回也是自己的事情，你整天跟别人讨价还价，我觉得这样没有必要。你们要想当佛教徒，就应该当个名副其实的佛教徒，不要挂一个牌就可以了，自己再怎么忙，也应该能空出一部分时间来。当然，365 天让你拿出 200 天，这恐怕是不现实的，但若连 1/5 或 1/7 的时间都抽不出来，就不是真正的修行人了。

我非常重视珍惜时间，假如明日复明日，那明日何其多？很多人学习佛法的时候，“这个礼拜不空，下个礼拜再说吧”“再拖一段时间吧”……一年 365 天，你们的时间用在佛法方面有多少？我们山上的人当中，我算是比较懒惰的，但我仍在继续学习、继续

努力，只要有一口气，就不会停下来，这跟城市里的人比起来，还是有很大很大的差别。因此，大家应该把学佛摆在重要的位置，以后的生活需要调整，这样才有解脱的希望。

第一颂：

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

愿我以超胜如意宝的饶益他众之意乐，时时刻刻珍爱轮回中的一切众生。

世间人认为轿车、别墅、金钱非常难得，实际上，以利益众生的菩提心对待整个世界、对待所有的众生，这比如如意宝更加珍贵。佛陀在《教王经》中说：“为了身体，可以舍弃财产；为了生命，可以舍弃财产和身体；为了佛法，可以舍弃财产、身体与生命。”当然，以世间的价值观来看，也许很多人不会

理解，但从大乘的角度来讲，世界上最珍贵的就是利他之心。《入菩萨行论》中也说：宁可失去利养名闻，乃至资身养命之缘，亦可失坏其余善根，但是决不毁损自己的菩提心⁶。所以我们一定要帮助众生，在这个世间上，财产、身体、生命都不重要，最重要的就是帮助别人的菩提心。

当然，菩提心的价值，有些人不一定知道。佛经中有个公案说：往昔有父子二人拥有一个如意宝，父亲天天都保护如意宝，有一天他很困，想睡一会儿，临睡前对儿子说：“你将如意宝收藏好，千万不要给任何人。”父亲很快就睡着了。这时来了几个小偷，问这小孩要如意宝，孩子说：“父亲交代了，如意宝不能给任何人。”小偷于是拿了一些糖果给他，并说：“这个如意宝是一块石头，对你也没有什么用，糖果却可以马上吃，而且价值是很贵的。不如我们交换吧！”小孩就把如意宝交了出去，自己换得一点糖

6 吾宁失利养，资身众活计，亦宁失余善，终不损此心。

果。

学佛亦是如此，若把最重要的东西舍弃了，虽然得到一些微利，也没有多大意义。有些人的轿车被偷了、房屋被没收了、身体受到一些威胁，他们就觉得好痛苦，心里面相当着急，而自己的菩提心遭到损害却无所谓，这是非常愚痴的，犹如刚才那个小孩一样。

我们热爱一切众生，乃至蚯蚓、蚂蚁以上，从佛教的角度来讲，这个叫菩提心；从世间的角度而言，则是献上自己的爱心。这颗心是任何金钱和财物都无法与之相比的，但是很多人非常愚笨，有菩提心不觉得很珍惜，而看见一些老板有几亿，或者自己找到金银财宝就认为很难得。实际上最珍贵的是菩提心，我们遇到任何违缘也不能舍弃，这是大乘佛教最重要的精神。

当然，今天到场的人当中，一部分人我从来没见

过，也许是刚刚皈依的，讲大乘不共的利他心，你们不一定能接受。因为学习佛法就像是上台阶，要一步一步上去，很多人先求人天福报，让自己赚钱发财、健康平安、家庭和睦、长得漂亮、生活顺利等等，但从价值观的角度来讲，利他心才是非常非常珍贵的，有了利他心，即使你生活不顺、财产受损，也不值得特别伤心。

比如如意宝更珍贵的利他心，所缘的对境应该是一切众生，而不仅仅是人类。现在有些宗教对人类很好，经常搞慈善机构帮助那些受灾的人，但看到旁生被杀害时，他们根本不管。这种做法是不对的，三界众生都有苦乐的感受，大家一定要帮助所有的众生。以前不管自己怎么做的，从现在开始，应该发愿生生世世不离菩提心，这种愿哪怕只生起一刹那，功德也是相当大。这是佛陀亲口宣说的，并不是我在这里胡言乱语，说一些没有根据的话。今天来了这么多人，每个人要对自己的语言负责，你们都有一定的智慧，

在世间很多方面广闻博学，欺骗你们也没有必要。

在所有的佛法当中，最稀有难得的，就是利他的菩提心。大家应该时时刻刻观察，首先看自己是不是佛教徒？如果是，那是大乘佛教徒，还是小乘佛教徒？假如整天所做的全部是为了自己，这就是小乘佛教徒；倘若你不仅要自我解脱，还要尽心尽力地帮助一切众生，帮助的方法虽然多种，最好的就是依靠佛法，有了这一颗心，就是大乘佛教徒。

第二颂：

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

无论在何时何地，接触什么样的人，都要把自己看得比他人低贱，并且诚心诚意地想帮助别人，将爱心奉献给整个世间。

我们平时会接触很多人，在这个过程中，一定

要注意不能有傲慢心，自己再怎么了不起，也应当做众生的奴仆。宗喀巴大师在《事师五十颂释》赞叹文殊菩萨的顶礼句中说：“虽恒住于无上果位，然做众生仆。”在三界中，文殊菩萨是智慧第一，但是他还发愿当众生的奴仆。无垢光尊者在《心性休息》中讲过，真正具有法相的善知识，尽管境界超胜于所有的人，但显现上仍要随顺众生⁷。

现在的有些人，稍微有一点钱、一点地位、一点才华，就高高在上，觉得自己非常了不起，四威仪也显出一种傲慢相。这不是真正的佛教徒！印度、藏地、汉地无数的高僧大德，修得越好，就越尊重别人，而不是一开口就说大话，跟谁都不愿意接触。人与人之间的交往，有些问题需要注意，如果自己认为修行不错，就趾高气扬，怎么能真正利益众生呢？

这里的有些人发心多年，为了佛法还是非常辛

7 若问上师之法相，为引世间与众同，超世间故与众殊，三门诸行较众胜。

苦，平时发资料、打电话，或组织放生、印经书，但从来没有自我宣扬过，只是一心一意、默默无闻地利益众生。所谓的菩萨，不是表面上宣传得很成功，而是内心中非常愿意帮助别人，在交往的过程中很切合人意。

人学佛之后还是会有所不同，一旦佛法融入了内心，跟以前相比，自己会判若两人。以前没有学佛时很傲慢，跟任何人交往，整天都看别人的过失，但是学了大乘佛法以后，自己的嘴巴会扣一把锁，有必要时打开一下，没有必要就把它锁着，不会乱说。

有些人特别爱说别人过失，一开口就是这个不好、那个不好，出家人不好、在家人不好，间接说明只有他一个人好，除自己以外，其余的都是坏人。这样不太好！虽然在末法时代，个别出家人的行为不太如法，但你在依止他时，首先应该观察清楚，这样才不会后悔，即使他某些行为不如法，也不需要你专门

宣传，这既有损佛教的形象，也有损佛法的形象。

我们是一个佛教徒，在社会或家庭中应该起表率作用，不然，别人对你的印象和评价都不好。所谓的印象，指内心的一种看法；所谓的评价，则是显露于语言上的表示。有些佛教徒在社会上的评价相当不错，在家人当中有，出家人当中也有。有些人觉得自己很不错，但与他交往还是很麻烦。

作为修行人，相续应该像棉花一样柔软，即使别人说自己的过失，自己也会宽宏大量，不斤斤计较。仲敦巴尊者曾问阿底峡尊者：“如果有人打我、骂我，我该怎么办？”尊者回答：“很好啊！这是偿还宿债的难得机会，理应借此精进修持安忍度。”而我们很多人并不是这样，特别喜欢听别人赞叹，不愿听到丝毫指责。

阿底峡尊者的一生，有三大殊胜窍诀：第一是时时刻刻观自心；第二是用正知正念来对治烦恼；第三

是长期修持菩提心。所以，在修行过程中，应该恒时观察自心。我们已经皈依了佛门，趋入了大乘佛法，在今后的生活中，千万不要跟不学佛的人同流合污，若慢慢跟他们融入一体，这就太可惜了！

第三颂：

愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。

于行住坐卧四威仪中，应当恒常观察自心，无论是坐车、睡觉、吃饭，都要省察自己有没有远离正念，而不是观察别人的过失。一旦生起了贪心、嗔心、傲慢、嫉妒，就要及时觉察，意识到它们的危害性，用无我空性等方法来加以断除。

比如看到别人的行为不如法，很想发脾气，当下就要提醒自己：“我是大乘修行人，不能生嗔恨心，稍微缓一下，明天再说吧。”遇到引生贪心的对境

时，立刻告诉自己：“我所贪的这些犹如夏天的彩虹，虽然显得特别美好，然而没有任何实义。”

贪心和嗔心不但会害自己，而且会害整个社会。如嗔心特别强的希特勒，发动“二战”而毁坏了整个世界；贪心特别大的某些领导，因贪污国家的财产而给无数人带来痛苦。所以相续中最可怕的，就是贪心和嗔心，当这些烦恼刚萌生时，一定要想方设法立即断根。

立即断根的方法，按照无上大圆满的窍诀，则是认识烦恼的本性。如果生起了熊熊烈火般强烈的嗔心，那要观察嗔心从哪里来？现在住于什么地方？最后去往何处？是在身体里面，还是在外边？它的来源、颜色、形状，分别是什么……这样一观察，嗔心的的确确找不到。当然，有了上师的教言后，刚开始只会说，不能真正行持，但久而久之就会熟练的。

任何知识都有一个熟练的过程，我们刚开始看

到电脑程序，简直复杂得不得了，但学一段时间后，就会熟能生巧，对其全部了如指掌。对治烦恼也是如此，以前有一位格西，他当在家人时，腰间别着两把刀子，可是敌人却多如牛毛，天天降伏敌人也忙不过来。后来他放下武器出家，结果连一个敌人也不存在了。所以，心清净的话，外面的怨敌自然消失。

现在世间充满种种诱惑，外境琳琅满目，好看的、好听的，什么都会展现在你面前，我们凡夫人没有主见，很容易被外境诱惑。故而在这个过程中，要有提醒自己的主动意识，如果没有这样，过段时间你可能就堕落了。所以我一直要求大家集中学习，倘若没有集中学习，很容易在这个群体中掉下去，脱线后再上线，可能有点困难，大家在一起有种互动力，这样应该会好一点！

第四颂：

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，

犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

世间上众多野蛮的众生，恒时为猛烈的烦恼所逼，不断造作恶业损害他人，从而使自己遭受剧烈的痛苦。有些人生贪心、嗔心、嫉妒心时，没办法克制，极其痛苦；有些人前世以烦恼损害众生，即生感得多病、贫穷等果报，相当痛苦。在这个时候，我们应如同遇到如意宝那样，以难得之心珍惜眼前的机会，来帮助这些可怜众生。

寂天菩萨也讲过，假如没有敌人的存在，那么对谁修忍辱？布施、持戒、忍辱等六波罗蜜多，全部依靠众生而成就。前段时间，各个小组分资料时，有些人说：“我跟这个人关系不好，不愿意呆在那个组里，把我换一下！”我听后觉得：“这种人还学什么大乘佛法？连道友都不愿意接触，在他面前呆五分钟的忍耐力也没有，平时见都不想见，还能说自己有菩提心吗？”有些人真的学得太差了，我直言不讳地告诉你

们：倘若没有跟大家共同学习的忍耐力，恐怕离大乘佛法比较遥远！

在文革期间，青海有一个老修行人，每当造反派批斗他时，他就事先发愿：“我今天要为度化一切众生而修忍辱。”当造反派对他拳打脚踢时，他也不生一丝记恨，安住于无缘当中。批斗完毕，他便将一切功德回向给以批斗他的人为主的一切众生。我们遇到这种情况会怎么做？别人骂自己一句，一辈子都耿耿于怀，有机会非报仇不可，今生没有能力，来世也不放过他。这完全是大乘佛教所呵斥的。

我们不管学什么教派，对众生要有起码的尊重，这一点都做不到的话，可能连外道徒都不如。我在《旅途脚印》中写过一个修女，不论是世界的哪个角落，印度也好，印尼也好，只要有可怜的众生、性格不好的人、麻风病等传染病人，她就去那里帮助他们。有时候看到她的一些行为，真的非常感人，我们

口口声声说自己是大乘佛教徒，但是跟道友关系不太好时，根本不愿意接触，想尽一切办法逃避，你们有什么化解不了的仇恨？

以前有些国家之间交战非常激烈，互相用炮弹来炸，现在的关系也特别融洽，经常友好访问，他们还没有学大乘佛法，通过世间的改变就可以睦邻友好，我们为什么不可以呢？有些佛教徒拉帮结派、互不团结，这是那个上师的弟子，那是这个上师的弟子，如果是这边的放生，那边的人就不来参加……我听过很多很多精彩的故事，有时候觉得非常可笑，有时候觉得很伤心，有时候觉得特别奇怪。

由于众生的根基不同，佛陀开了八万四千法门，肯定要由不同的上师、不同的传承传下来，哪个传承、哪个国家、哪个民族并不重要，不管是黄种人、白种人，只要有利他心，这个人就非常了不起；无论是南方人、北方人，只要是众生，我们就要尽心尽力

地帮助。

大乘佛法并不是讲得非常漂亮，而是要真正去实践。有了利他的菩提心，即便遇到品行恶劣的众生，极其粗暴地害你、恶口骂你，也是修安忍的好机会。以前阿底峡尊者出门时，经常带一个脾气最坏的弟子，别人问他为什么这样，他说：“我依靠他可以修安忍。”过去的大德把性格不好的人当作最难得的如意宝，可是我们呢，人格好一点的谁都抢，非要拉到自己组里来。

当然，人格不好的人也不要认为：“噢，我可能是真正的如意宝，给别人带来很多利益。”不要这么想，你并不是那么了不起的人！这些大乘的基本教义，大家应该搞清楚。

第五颂：

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，

亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

他人出于嫉妒心，无缘无故地非理毁谤我，而我没有做任何对不起他的事情，这时候应该怎么对待呢？作者告诉我们一个殊胜的窍诀：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”

对一般人而言，如果自己有错，别人实事求是地指出来，这个稍微能接受。但若无中生有地非理诽谤，明明你没有偷东西，别人却说你是小偷；明明你没有害过人，别人却说你是凶手，这简直难以忍受，非要讨回公道不可。然而，发了菩提心的人，应将一切吃亏、失败由自身取受，所有的胜利、利益奉献给他人。

不管是在家人、出家人，有了这样的菩提心，会给整个世界带来无比的安乐。当今社会，到处都是自私自利的人，如果我们能无私地奉献，那遇到任何一件事情，都不会特别计较了。很多人心胸太狭窄，《六

祖坛经》中说“心量广大，犹如虚空”，但这些人
的心量连芝麻许都没有，遇到一点点小事就痛苦得不得
了，到处造谣毁谤别人。

无论遇到什么事、什么人，我们最好是观清净
心，不要随便毁谤，否则业力的显现不可思议，来世
的果报会非常可怕。佛经中说，恶口诽谤的人死后直
堕地狱，因为业力现前，舌头变成广阔无垠的田地，
许多农夫在其上驱牛耕犁，他们脚在踏下去再抬起来
的每一步中，都有一种兵器会翻出来，把舌头割成一
块块的碎肉……

所以，作为一个佛教徒，应像噶当派格西所说的
那样，对佛教、对众生有意义的话，或者跟生活有关
不得不说的话，那可以说；但无关紧要的无稽之谈，
尤其是伤害众生的语言，一律不要说。

前段时间，一个居士在我面前发愿：“以前我脾
气不好、性格不好，常说别人的过失，也常看别人的

过失，自己的过失从来不检讨，从现在起我发誓：以后尽量不说任何人的过失，如果说了，立即忏悔。”我当时告诉他：“你真的了不起，真的很伟大！不管你做不做到，有了这样的决心，确实非常可嘉。”

学习佛法就是要改变自己的心，如果别人非理诽谤你，你应该把他观为自己的父母。博朵瓦格西曾说：“别人诽谤你，是对你最大的恩惠。”所以大乘佛教有种不共的精神，与普通行善是不相同的。很多人认为，学佛就是做好事，当一个善良的人，不害别人就可以了。其实在这个过程中，还有许许多多的真理，这个我们必须学好。

世人常说“吃小亏占大便宜”，我们在和别人发生冲突时，亏损和失败应该由自己取受。按照世间的观念，两个人打官司，败诉的一方会特别难过，甚至夫妻吵架时，双方也互不相让，非要对方低头认错。但如果发了菩提心，他就会说：“今天算我败了，你

赢了，只要你快乐就好。”这样的话，虽然是一个小小的家庭问题，但也是修菩提心的一种标志。

我们平时在生活中，碰到任何争执时，都要想：“算了，今天算我败了，他快乐就可以。”尽管这样做很难，可是发了菩提心的人，必须要这样做。当串习久了以后，心的力量就会逐渐扩大、成熟，这对以后的修行也非常有帮助。

第六颂：

愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

往昔我尽心尽力地饶益某人，以人力、财力、物力帮助过他无数次，对他寄予深厚的期望。然而他却忘恩负义，反而对我非理加害，这时候我应该以牙还牙，还是就此放弃呢？应该就此放弃。

在释尊的传记中，也有很多这样的公案：他救了

别人的命，那人却恩将仇报，后来他就修安忍，并没有跟那人讲理由。我看到有个公司的老板，她用很多钱财培养一个人，后来那人学到一些知识，能力各方面非常不错，可是他不但不报恩，反而用自己的势力来加害她。这个老板是发了菩提心的人，她说：“算了，从世间的角度来讲，我也有能力害他，但我已经发了大乘菩提心，不管他怎么害我、我对他怎么付出，我还是要安忍。”其实，真能做到这一点的话，这就是修心的标志。

可是，很多人缺少这种理念，遇到此种情况时，忍下来有一点困难，因为自己从小到大所接受的教育，跟佛教的精神非常冲突。可是作为大乘修行人，我们应该选择什么呢？就是要帮助别人，这一点永远都不能忘，生生世世也不能舍弃，这就是佛法的精华！

第七颂：

愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

这一颂讲了大乘佛法最殊胜的精要。无论是以直接或间接的方法，应将自己的名声、财富、恭敬、快乐等一切，奉献给所有的有缘众生，而自己默默代受他们的痛苦。

现在人帮助别人，往往是有条件的：别人对我好，我就帮助他、支持他；别人对我不好，我绝对不会那样做。可是在大乘佛法中，一切众生都当过自己的母亲，佛经中说，有次佛陀外出看见一个人，就对弟子说：“无始以来，他很多次当过我的儿子。”在漫长的轮回生涯中，每个众生确实当过自己的亲人，只不过我们没有天眼，看不到而已。有些人认为这是不可能的，其实若能通达佛法，知道整个轮回的流转状况，就会知道佛陀所说的都是真实语。

很多人愿意照顾今生的父母，但这个范围太小

了，实际上无量众生都当过自己的父母。在藏传佛教中，修行人要通过辩论、教证、理证等，花时间专门学习众生都当过自己的父母，并对这个道理深信不疑。既然众生都当过父母，当父母时对我们极为慈爱，我们决不能忘恩负义，应将所有的众生，包括蚂蚁、蟑螂，都当作真正的母亲来对待。如果你是孝顺的孩子，父母在遭受痛苦、危险时，你会置之不顾吗？当然不会，肯定想全力以赴去救他们。那无始以来所有众生都当过父母，我们需要怎么做，应该非常清楚。

为什么有些大德的菩提心修得那么好？因为他们把众生都看作父母，而不是口头上的。现在飞机上和宾馆里的服务员态度特别好，经常到你面前嘘寒问暖，亲切地问你要吃什么、要喝什么，表面上看来特别关心，但这只是她们的工作而已，或许内心对你并不是很尊重。如果见到素昧平生的众生时，真正发自内心地帮助他，这才是名副其实的修行人。

有些佛教徒帮助众生有几个条件：一是自己要认识的；二是在生意上或工作上有往来；三是今天帮助他，以后他有希望会帮我。若具备了其中之一，自己就愿意跟他打交道，否则就算是众生，他也会不闻不问。甚至陌生人多看他一眼，他都非常害怕：“这个人眼神有点不对，他到底要干什么？我可不能接近他。”其实，修了大乘菩提心的话，不管看你的眼神是什么样，态度是什么样，行为是什么样，你都要尽量地接触他，这样，才有可能今生中度化他。

利益众生有直接、间接两种方式，以前上师如意宝也讲过：“若有能力直接利益众生，当然是最好不过的，如果实在没有能力，自己发愿生生世世中直接或间接帮助众生，也是非常有必要。”每个人应该在上师三宝面前经常发这个愿，发了愿以后，这种愿力不可思议，即便自己死了，来世也有帮助众生的机会。

修行好的高僧大德，有力量将自己的快乐、境界全部赐给别人，但没有这种力量的话，放生也是直接利益众生的一个手段。我们在 1987 年开始提倡放生，当时除了极少数的汉地大德以外，各个城市基本上没有放生的习惯。然而大城市里吃肉那么厉害，无始以来的父母，他们天天在吃、天天在吞，见到这种情景，我们深深感到这些众生特别可怜，于是呼吁一部分居士共同放生。刚开始我们自己买、自己放，买的时候经常被骗，放的过程中也没有经验，时常遭到各种挫折。但后来通过三宝的加持，现在各地的放生非常可观。听说这里有些道友，每个礼拜天都要参加放生，这就是直接利益众生。为什么呢？你在判死刑的时候有人救你，你会不会感激他？肯定会。同样，这些众生也有生命，也有苦乐感受，可是我们人类很残忍，天天都在杀害它们，假如将其从死神手里抢过来，它们必定感恩不尽。

直接利益众生的方法是放生，而间接利益众生的

方法，就是不吃肉。这里有四百多人，如果今天都吃素，就不用杀害任何众生；假如大家都吃肉，那么要杀多少鸡、多少鱼？尤其是你们喜欢吃海鲜，四百多人要吃多少个生命？汉传佛教的大德一再提倡吃素，这一点我们藏传佛教的很多活佛、堪布做得不太好。虽然欲界众生的确有这种习气，刚开始吃素很困难，看见肉就嘴巴都在动，没见到别人吃倒不要紧，一旦有人在旁边大快朵颐，自己就受不了了。当年我们学院开始吃素时，好几个道友白天不能吃肉，晚上做梦时就吃得饱饱的，但后来过了几年，也就比较习惯了。吃素能间接降低杀生率，这是利益众生的一种好办法。

昨天我们商量，明天早上准备再去放生。当然，你们很多人上班，不一定有时间，但若有时间的话，还是要尽量去参加。虽然我自己身体不好，亲自参加比较困难，但只要我有时间，身体还有一口气，就会和大家一起去。有些人认为捐一点钱，不参加也可

以，其实善根只有亲手做，功德才是最大的。我在深圳时，有些人说只要随喜就行了，说得很漂亮，随喜并不是那么容易的。因此，大家明早能来参加是最好的，不能参加的话，可以随喜我们，我们代你放生。如今在全国各地，大家对放生都相当积极，其实放几个生命，对自己来讲也不是很难，但这些可怜众生跟我们人类一样，愿意在这个世界上活下去，用刀子切割身体时，照样也有痛苦。所以大家应培养自己的慈悲心，维护自己的爱心，修行不能全部是口头上的，实际行动中也要做一些事情。

比如说发菩提心，光是说了没有用，应该早上起来修一修，真正体会一下菩提心的味道。同样，光是口头上说放生也不行，有时候要去亲自做，即使你起得早一点、搬东西有点累，但我觉得不要紧，为了救护众生的生命，这一点没有什么。我们学院的有些法师，在一年的两三个月中，每天都要去放生，下午四点左右才吃午饭，但是一想到众生的生命，纵然吃得

晚一点，甚至一天没吃饭，这也不要紧，作为一个大乘修行人，牺牲自己是应该的。寂天菩萨也讲过：“直接或间接，所行唯利他。”因此，大家应该长期发愿：生生世世都要直接或间接利益一切老母有情。

第八颂：

愿我所行此一切，不为八法念垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

愿我生生世世中的所作所为、所言所行，千万不要被世间八法所染污。什么是世间八法呢？恭敬、利养、财产、赞叹，以及得不到恭敬、得不到利养、得不到财产、得不到赞叹，这四种愿意得到的和四种不愿意得到的，是世间人共同希求的目标。作为一个真正的修行人，这些的确是没有用的。

对我个人来讲，虽然现在的名声比较大，但我不是假装说些谦虚的话，我知道自己的内心境界特别特

别差劲，别人对我有什么尊重，我觉得这没有必要。因为我内在的功德和境界是什么样，自己一目了然，别人叫我大成就者、大菩萨，我完全知道这是虚妄的，是“名存实亡”，根本没有这个加持。我不是菩萨，也不是成就者，在凡夫人当中也是特别差劲的，本来不是白色的东西，别人再怎么夸它很白，自己一看就知道真相。

我们追求名声、财产、地位，根本没有实在的意义。当今世界上的明星，有些人可谓轰动一时，大家都觉得他有钱、有才华、有智慧，对他恭敬有加，赞叹得不得了，但是当他变成老年人或者星运衰败时，他的名字很快就被别人忘记了。

现在社会上的竞争非常强，大城市里的人活得特别累，每天都要拼命去干、拼命去追，追什么呢？就是自己的快乐。一般的房子不行，必须要别墅；一般的轿车不行，至少是奔驰；一般的衣服也不行，一定

要高档的。其实人的欲望无有止境，什么时候知足少欲，什么时候就拥有了所有的财产。可是很多人没有这个境界，看到别人有什么东西，自己就非要不可，为此一定要跟别人竞争。人生短短几十年，就这样无意义地虚度了，非常可惜。大家应该经常反省自己：

“我现在希求什么？我大概能活多少年？”人生中最主要的就是行持佛法，不造恶业。有些人因为工作的关系，有时候身不由己要造业，但也应尽量行持善法，安排一些时间学习佛法。

同时，还要了知一切诸法虚幻不实，如幻、如梦、如阳焰、如乾达婆城……我们所拥有的一切，住的再好、吃的再好，死时也什么都带不走，唯有生前所造的业紧紧相随。因此，每个人应该为自己的来世考虑、为生生世世考虑，这是终身大事。现在很多人认为安排好自己的工作和生活是终身大事，在短暂的人生中，这也算是比较重要的大事，但想想以前的领导和名人，当时他们特别执著名声，现在又变成了什

么样？

因此，万法虚幻不实、如幻如梦，我们应该解脱束缚之网，不要太执著了。有些人对家庭感情、儿女工作非常执著，执迷不悟，其实再执著也没有意义，应该随缘而转。佛陀在《趋入无分别总持经》中说：

“入定时，应于虚空般的境界中安住；出定时，在幻化般的境界中行持。”这个教言非常殊胜。当然，若没有学过般若中观，理解起来有些困难，学过的话，就会明白其中的道理。

我昨天坐在车上时，看到上海川流不息的车流，确实感到人的生命很渺小，太执著、太烦恼没有什么意义。有些人生意、家庭各方面比较顺利时，高兴得不得了，疯狂似的跳起舞来；而稍微遇到挫折痛苦，又痛苦得不得了，像发疯了一样歇斯底里，生活始终没有一种平稳感。其实在人生的道路上，肯定有平原、有高山，也有弯弯曲曲的小路，遇到什么都不要

太执著，何时何地也不失去菩提心，才是人生中最重要要的。

有些人认为工作最重要，有些人认为家庭最重要，有些人认为事业最重要，每个人都把目光锁定在一件事物上，这个我也理解。但是作为我，一个大乘佛法的传授者，认为什么都不是很重要，最重要的就是学佛的意志不退。倘若再过十年，我们万一在这个城市遇上——“你十年前给我传过佛法，我现在的信心越来越强，一半时间都在学习佛法”，这样我会高兴得不得了。

去年我看到一个人，十年前我们见过面，后来不知道他到哪里去了，再次见到他时，他十年中什么法都没有学，也没有任何进步。我觉得他的境界肯定只有下滑，因为本来就没什么境界，十年中都没学、没修，那就更不行了。

所以，希望大家学了《修心八颂》后，自己应

该精进地修学。佛陀讲过：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”如果自己没有精进，我不可能每天强迫你必须学、必须修。大家应该思维一下，人到底有没有前世后世？必定有。这是大慈大悲的佛陀以正理宣说的，并不是凭凡夫的信仰来决定的，这一点你们以后学因明也会完全知道。既然人有来世，那么生生世世对自己最重要的是什么？就是行持善法，不造恶业。如果你阿赖耶上存有许多恶业，下一辈子肯定是直堕地狱，感受漫长的痛苦煎熬，这是谁也无法忍受的，你不愿意也没办法，就像有些人犯了法以后，必定会接受法律的制裁。

我们学习佛法的机会，可以说非常难得，今天这里的居士大德发心，提供了这样的道场和方便，大家才有机缘聚在一起。假如我的有些话起一点作用，哪怕是一句，也会令你的终生有所改变，但若你没有重视，即使我说了多少年的法，对你也不一定有帮助。善星比丘在世尊面前听了那么多法，后来还是堕入了

饿鬼，何况是我了。

麦彭仁波切也讲过，若是有缘的弟子，就算只有一句话，对他的相续也有帮助，犹如小小的一滴水，落到干枯的叶子上，也会滋润它，使它成长。我今天讲的法不多，但非常希望大家能在实际中用上。当然，你们依靠业力来到这个世界，也不得不考虑自己的工作和家庭，但在这个过程中，最重要的就是修行不能放弃！

共修的殊胜力量

——深圳佛教中心开示

又跟大家见面了！今天放生的时候，大多数人都见过了，现在请我来这里再做个简单开示，这样也很好。

道场不在大，共修意义大

你们的道场很好。以前法王如意宝去美国、新加坡、加拿大、法国的时候，国外很多中心就是这样的，场所不大，但是意义很大。

这种意义，短时间里不一定看得出来，学佛是一

种漫长的经历，在座的同修应该长期努力。当然，你们在世间上，每天抽时间闻思修有一定的困难，但是做任何事情要想得出结果，没有困难是不可能的。

有些人讲，自己在家也是照样念这个仪轨、修那个法，坚持一两天还可以，长期坚持有时候很难，所以还是需要共修的力量。

而且，共修具有不共的功德。华智仁波切也说过：“个人的修行就像火星，小小的；共修的功德就像熊熊火焰，大大的。”

所以，大家一定要共修，这有很大的必要。

学法为调心，慧予有缘众

学习佛法首先要调伏自心，这是一生最重要的任务，然后再把佛法的精神传给有缘众生。这是每个人都需要做的两件事。具体而言：

一、应尽量以佛教的各种智慧、调伏之方便方法要求自己、衡量自己。

日常生活中，应该以佛法的智慧来调节自己的身心，佛教里有特别殊胜的方便方法。烦恼毕竟是有为法，是可以被调伏的。从历史上看，成千上万的大成就者通过佛法妙药，对治了自己的烦恼疾病，这并非办不到的事。

二、佛教的智慧这么好，如果仅仅是自己享用，就太可惜了，我们应在力所能及的范围内，把佛法的精华智慧传给有缘众生。

比如，我们身边有各种各样的人：有些不信佛教、有些半信半疑、还有些反对佛教……对于这些人，如果我们发心去宣扬佛法，或许第一次他们不接受，第二次依然不接受，但只要一而再、再而三，甚至三番五次地宣传，有些人就可能会生起信心，从此享受到佛法的甘美妙味。

所以，我的要求不是很高：每个人在一生中，若能劝一个人皈依，对皈依者来讲利益也相当大。因此，希望大家以后在生活中，一方面要调伏自己的心，一方面尽量以佛法来帮助众生。

⊙ 问：藏密初学者该如何亲近上师？注意事项是什么？该如何抉择自己的根本上师？如何依次第修行？

堪布：作为初学者，可以先学习宗喀巴大师的《事师五十颂释》，里面讲了很多教言，比如怎样依止上师、怎样亲近上师、怎样选择上师。

然后，关于修行的次第，可以学习宗喀巴大师的《菩提道次第广论》，或者华智仁波切的《大圆满前行》，这两本书已将藏传佛教所有的道次第讲得非常清楚。

⊙ 问：如何在生活中落实“离四相”？我一年前看过您写的《金刚经讲解》，但觉得在生活中落实起来很难，找不到窍门。

堪布：离四相是“无我相、无人相、无众生相、

无寿者相”，凡夫人现在肯定做不到。因为凡夫一般都有“我”的执著、“众生”的执著、“人”的执著，还有“寿命长短”的执著。

这四种执著，我们不可能马上断掉。为什么呢？因为我们理论上还没完全通达般若空性，更不要说亲自证悟这个境界了。所以，佛经要求我们再再地修：先要通达这个真理，然后再进行修行，直至最后证得圣者果位，彻证一切如幻如梦，没有丝毫的执著。

这个要求讲得非常清楚。还未得果的凡夫，理论上可能懂得一点，但不一定会实际修持。这需要通过漫长的修行，才能逐渐减弱对我、人、众生、寿者的执著。

⊙ 问：我得了癌症，刚做完化疗手术，现在非常非常恐惧，晚上经常睡不好，就怕再次复发、转移。请问怎样才能走出这个困境？

堪布：生活在这个世间，不管是自己还是别人，得了这样的病，确实觉得很恐惧，对此我也非常理解。但从另一个角度看，这没什么大不了。我个人而言，肝脏不是很好，去年有段时间说是肝硬化，可能马上会变成肝癌。我当时就想：“在这个轮回中，生命并非只有这一辈子，不是一次就中断了。无始以来，我已经投生过无数次，离开世间是正常现象，即使得了癌症，也没什么。”当然，也许当我真得了，就不这么想了。

有些人很怕自己活的时间不长，但事实上有些人的生命更短，只不过你不知道而已。生命本来就无常脆弱，只不过你没有觉察到而已。所以，在这世上，我们唯一的依怙就是佛法，遇到它是今生最幸运的事。

当然，不管是谁，得了这种疾病，要说一点都不痛苦，那也不可能，但是在此过程中，一定要好好地

发愿、好好地念经，同时，对痛苦的感觉不要一直去执著。

昨天成都有个佛教徒，他母亲突然检查出胃癌晚期。他也没有特别伤心，因为懂得生命的真相。我在电话里告诉他：“我经常 would 想，如果我得了不治之症，医生说无药可医，可能我会很高兴。因为佛经说：‘所谓死亡，是瑜伽士成佛的阶段。’其实，死亡只是从‘这里’到‘那里’的一段路程，只不过有人把今生看得太重，根本不知自己前世已来过多少次，来世还要来多少次。轮回的概念在我们脑海里特别淡薄，好像自己永远会活在这个世上，根本不知道生命周而复始，还有数不清的路要走。”

当然，一旦这种病真的落到自己身上，每个人可能都会痛苦，这也是可以理解的。但是，从佛教的角度来说，从我自己的体验来讲，我在这个世界上活了40年，也算可以了，人生该尝的都已经尝过了。死亡

只不过是换一个身体，临死时我如果好好发愿，“愿生生世世不害众生，愿生生世世成为对众生有利的人”，也许我来世还可以利益众生。

这个世界上的很多东西，不要特别去执著。即使执著了，也不一定能如你所愿。所以很多藏地修行人去医院后，觉得自己的病治不好，心态非常洒脱。

我有一个亲戚也是出家人，他在学院 19 年了，学佛一直很精进。他前年得了肝癌，因为以前我出家时，他对我帮助很大，所以我亲自带他去马尔康检查。检查时，虽然医生没有明说，但他还是聪明地猜到了：“我们还是回去吧，这样我平时念经比较方便。你不必在这里花很多钱，也不必担心我。”当时他的心态很平静。后来他离世的时候，状态很好，一边念阿弥陀佛、一边往生了。

我们每个人都应该为死亡做好准备，不管是得了这种病，还是没得这种病，迟早都要过这一关。就像

坐飞机时排队一样，早晚都会轮到自己，只不过有些人意识到、有些人没意识到而已。所以，对死亡没必要特别恐惧，从佛法的角度去看，要知道这只是一个暂时的阶段。

你在这种情况下，要好好祈祷上师三宝，或许依靠三宝的加持和药物的治疗，病情可以得到缓解。退一万步讲，如果你真的要离开人间，那就一心一意观修阿弥陀佛，一定要发大愿：“依靠阿弥陀佛和释迦牟尼佛的加持，愿我生生世世利益众生！愿我生生世世不离开释迦牟尼佛的正法！”临终时一边这样发愿一边观想，来世会变得更好。

所以，你最好不要有太多忧愁，该怎么样就怎么样，不要特别去执著。多念点经，以佛法来应对，我觉得是最好的。

◎ 问 1：像她这种情况，可不可以看《中阴身自

救解脱密法》？

堪布：可以。

问2：对她有很大的帮助吗？

堪布：有。

⊙ 问：修行人如何检查自己在生活中是否有了出离心？

堪布：当你修行只为了得到解脱，明白在三界轮回中无论转生到哪一道，都是痛苦的，根本不想待在这个轮回中，一定要获得解脱！这种迫切的心态什么时候生起来，什么时候就有了出离心。

就像一个监狱里的人，总是想：“我一定要出去！监狱毕竟是监狱，吃得再好、穿得再好，也没有自由。我只想被放出去，活在外面的世界！”就这

样，虽然他在监狱里和狱友一起吃喝玩乐，但心心念念只想出去，完全不想待在里面。这就是出离心。

宗喀巴大师在《三主要道论》中说：对轮回的一切盛事丝毫不生羡慕，也叫出离心。这个要求可能比较高，我们现在完全不羡慕轮回有点难，但只要你不愿待在轮回中，所学的、所做的永远只是想得到解脱。当这样的愿望坚定且不退失的时候，就意味着你有了出离心。

当然，每天做任何事情，都有“我想解脱、我想解脱”这个念头，也不太现实。但是当你已经决定，“我就像在坐牢，必须想办法出去。我根本不想待在轮回里。什么时候我有能力出去，我就真正解脱了！”这种心态也算是出离心。

大乘佛教的智与悲

——深圳素王显密佛堂开示

今天，很多佛友聚在一起，根据自己的见解互相讨论，看看别人是如何精进修行的，自己又是如何修行的。有时候这种交流对大家的修行很有帮助。

我在寺院住了很多年，来到繁华的城市，看见这么多的佛像和唐卡，以及这种清净的生活，心灵的平静自然而然产生。这可以说是佛法的加持。

所以，我很希望深圳的居士们能够互相提供这种因缘，这是多生累劫中非常难得的殊胜善缘。当我们有一些殊胜法缘时，应该懂得珍惜，这是非常重要的。

当怀宽广心，各宗互尊重

我们学佛最关键、最首要的问题是什么？作为佛教徒，不管对佛教哪个教派，都要有一颗尊重的心，千万不要以为“我在学密宗，密宗很了不起，至高无上”，所以对其他所有宗派都看不惯、瞧不起，轻视他人。这不是我们密宗的精神。

另一方面，那些研究净土宗或禅宗的人，也千万不要以分别念来衡量密宗高深莫测的见解和行为。有些人觉得自己在学净土宗，这个法门非常清静，一提到密宗就完全反对，这是不合理的。

佛教徒应该有一颗宽广的心，不管你依止哪一位上师。有人认为我是这位上师的弟子，所以只恭敬这位上师，而不尊重其他任何一位上师。这也不对。当然，你在这位上师面前求不求法、听不听课、得不得灌顶，都是你自己的选择，但不能把上师当成自己的私有财产。

作为上师，在弘扬佛法的过程中，也要有一颗对所有佛教徒、所有佛法极其尊重的心，这样，他的弘法利生事业才容易展开。

今天我去了弘法寺，不管是本焕老和尚，还是寺里的出家人，对密宗的态度都很包容——虽然他们是禅宗寺院，不可能让大家学密宗，但他们真正能接受密宗，这一点我很佩服。

老一辈的汉地大德，有两种类型：一些大德对藏密和南传佛教非常接受和尊重，一些大德则以排斥的心态来对待。藏传佛教也是如此，有些上师对汉传佛教、对其他教派有一定的恭敬心，哪怕他们不学这个教派；有些上师显现上对此非常排斥。

但是，今天的世界是一个开放的、多元文化体系，所以佛教徒应该包容，彼此和睦相处，这样佛法才能更容易发扬光大。因为世界人口的密度在扩大，人类的空間不断缩小，而且随着科技的飞速发展，人

类的步伐也在加快，在这个过程中，如果佛教徒人为地压缩自己的空间，可能很难将佛法传播开来。

我今天没什么特别的安排和准备，但我觉得深圳的很多道友各方面非常不错，生活在浮华喧嚣的红尘里，身处于经济非常发达的大城市里，还能有这样的学佛信仰，真的是极其难得。此外，你们经常迎请一些德高望重的法师，与其结上修行的善缘，这对很多人都有很大帮助。

佛法并不是为了求自我解脱，而是为了帮助众生、利益众生，这是最基本的原则。所以，我希望无论是藏传佛教还是汉传佛教，大家都要有一颗开放的心。今天在弘法寺，我非常佩服本焕老和尚，他亲口告诉我：“密宗也好，显宗也好，都是释迦牟尼佛的法。”

所以，大家如果因为自己学密或学净土，就与其他教派有很多冲突，这样非常不好。我们寺院之间

要互相交流，你们居士之间——学密也好、学净土也好，也应该互相学习和了解。

当然，如果你是学净土宗的，主修净土就可以，但密宗中也有很多教言值得借鉴，所以不排斥是非常重要的。如果你是学密宗的，主修五加行、大圆满就可以，同时，净土宗和禅宗也有很多教言值得学习。尤其是禅宗，自古以来高僧大德不断涌现，很多人的身心由此得到了很大帮助。

大乘之目标，即弘法利生

如今，物质文明和精神文明失衡，我们的内心不断随着外境波动，在这个过程中，调整忙碌身心的唯一方法就是佛教的般若空性。

这个世界上，每天都有无数人在为自己的目标奔跑，每个人的目标都不一样。比如不学佛的人，有

事业、地位、金钱的目标，人生有很多理想；学宗教的人也有追求的果位，比如道教想长生不老、得道成仙，基督教、天主教想转生天堂；演员或明星想获得奥斯卡金像奖……我们佛教徒的目标是什么？首先要明白，我们的目标是利益众生——这是佛教徒的终极目标，也是大乘佛法的终极目标！我们绝不能舍弃这一点。

当然，利益众生的方式非常多。比如，布施给可怜的乞丐几毛钱，这是对众生的一种利益；为某地做了很多善事，也是对众生的一种利益，但利益众生的最好方法是什么？是让他们行持佛法，以佛法的智慧来调节身心，究竟获得佛陀的果位。因为，只有佛陀的果位，才能圆满利益无量众生。当然，大家在帮助众生的过程中，也可以用各种方便暂时调化众生。

作为佛教徒，利益众生是非常重要的。有时我都这样想，现在其他的一些宗教，例如基督教利用很多

的善巧方法，经常在社会中建造医院和学校，帮助一些贫困的难民，这样就吸引了很多很多的人。所以，前段时间我在一个寺院里，也给佛教徒讲了，我们作为出家人也好，作为居士也好，共同的宗旨就是以佛教的观点来弘扬佛法。

但是光说自己是佛教，想利益众生也有些困难，所以，当我们稍微有点能力时，像建造医院这样从大的方面去帮助别人，当然不用说了；如果从小的方面着手，例如亲友遇到困难时，我们去解除他心灵的困扰，也是佛教徒在社会中所体现的优势。因为，以佛法解决心的烦恼，是其他人根本做不到的事。

所以，我们作为佛教徒，不应每天都只考虑吃好穿好，或者自己获得大圆满、大手印等了不起的果位，到时就显各种各样的神通，统治全世界的人，自己当世界第一国王。（众笑）

这里可能没有这样的人吧？也许我在胡说。但

是，我们作为佛教徒，利益众生的确是非常重要的
一件大事。

劝看淡执著，浅尝空性慧

大家应该清楚，释迦牟尼佛三转法轮的主要精髓是：第一转法轮主要讲四谛法门，即世人能接受的“苦、集、灭、道”之理，就像所谓的世俗谛法门；然后，第二转法轮和第三转法轮主要讲了空性和光明，所以，佛教中经常有“现空双运”“明空双运”“乐空双运”等名词。释迦牟尼佛的第二转法轮，是讲般若空性；第三转法轮，主要讲如来藏光明。

那么，什么叫“明空双运”呢？般若空性和如来藏光明结合在一起叫明空双运。当然，这个境界是很高的，如果说浅一点，就是指空性和悲心，这就是佛教的智慧精髓。

那么，空性和智慧，大家现在能不能接受呢？其实可以接受。什么叫空性呢？真正的空性，当然是中观应成派、中观自续派所讲的很多道理。如果你们真的感兴趣，最好是学习有关空性方面的三部论典：《中观根本慧论》《中观四百论》《入中论》。这就是藏传佛教的三大中观论典。

三大中观论典如果学习了，对空性法门肯定会有所了解。因为，这么多的《般若经》⁸，直接趋入是很困难的，所以，如果想直接了解般若之理，就要学习中观；如果想了解它间接或隐藏的意义，就要学习《现观庄严论》。这是从非常深的角度来讲的。

关于空性，这么多的论典，我们现在学习恐怕也有点困难，那怎么办呢？所谓空性，如果说简单一点，就是让我们不要特别去执著，因为所执著的东西

8 宣讲般若的经典不可胜数。就拿藏文的来说，《广般若》有十万颂，《中般若》有二万五千颂，《略般若》有八千颂，其他般若诸经还有许许多多；而汉文的《大般若经》，共有六百卷，字数合计达五百余万之多。

并非实有。所以，我们学习的过程中，对执著要放下来——以前禅宗的很多上师这样说，大圆满密宗的很多上师也这样说。

首先，对所执著的问题要看淡，包括对任何事情都要看得开、看得破，这样才能放得下。放下以后，就能获得自在。

刚开始学佛，往往在没遇到事情前，嘴上都说会看得开、看得淡，但你真正遇到一些事情时，能不能看淡呢？这就要用你的境界和智慧开始分析了。比如，当你在生活中遇到挫折或者痛苦，这时你应该观察：我越执著这个法，越对身心有危害。用自己的智慧继续分析，地位、财产、感情，世人很多的内心痛苦，实际上都源于自己的执著。这种执著给自心打了一个又一个结，这边是对财产执著的结，那边是对某人执著的结……密宗专门讲了风脉明点，我们的这些执著，就是给自己的脉打了很多疙瘩。比如，我想升

官发财，那在心上打了一个“想升官”的结，又打了一个“想发财”的结，还有担忧工作不顺的结、自己养家糊口的结……总之，这样那样的很多事情，最终变成一个又一个的结。

你的结越多，对身心越不利，所以，很多事情应该随缘。关于般若空性，通俗一点说，就是“随缘，不要太执著”。如果太执著，对你的工作不一定有利。所以，生活或者工作中，遇到困难也好、顺境也好，一切要随缘。也就是说，遇到困难的时候不要太痛苦，遇到快乐的时候也不要太兴奋。“啊！我肯定有希望了”，快乐时不要这么想，应该保持心平气和；遇到痛苦时，也应该保持淡定。这是面对曲折人生的一种态度，我觉得这很重要。

总之，所谓的空性，简单说，就是在生活中不要特别去执著，因为再执著也无有实义。如果你缘着这样的问题去慢慢探究，最后确实会发现，原来自己所

执著的，全部都是空性的。

比如，我今天有件事特别苦恼——其实有时候，人的执著真的很严重，一个人即使得了绝症，只要没有去执著，还是能够想得开；但是如果去执著，那么即使身体非常健康，自己也会认为，今天我遇到了什么什么，特别痛苦。

以上是对空性的一个浅显理解。

当生慈悲心，并戒杀茹素

慈悲心，即刚才现空双运的“现”，是从悲心的角度来讲的。

那么，悲心在生活中怎样体现呢？我们首先要清楚，所谓的悲心，在大乘佛教中千万不能离开，如果离开了悲心，你的境界再如何如何，实际也没什么了不起，也许只是个外道的神通而已。

所以，我们对可怜众生应该生起悲心。但要想生起悲心，也有方方面面的条件，比如，我们平时多放生，尽量不吃肉。当然，有些在家人，尤其是你们生活在海边的人，完全不吃也有点困难，但有时候坚持坚持，也应该可以。

其实，肉食对我们的健康非常不利，这一点，很多科学家、营养学家已经证明了。不过，不少人有一种习气，觉得肉食的營養最好，吃肉对健康最有利，这都是我们的执著。实际上，动物的肉里有很多疾病，一旦进入我们身体，会非常不健康。

再加上，作为大乘佛教徒，享用众生肉对众生的生命直接有害。我原来在学院也计算过，假如学院有一千人，每人每天吃一顿肉，那么一千人在一个月中得吃多少头牦牛？得杀多少个众生？所以，这样一算的时候，就非常可怕。

又比如，今天这里有三百人，每天都在海边吃一

些小众生，那么三百人一年当中吃了多少众生？这样不断地吃，搞生意的人为了发财，就会不断地抓。所以，我们佛教徒应该尽量不要吃肉。

当然，作为欲界众生，肯定想吃、贪吃，我们有不好的习气。尤其是有些众生，前世可能是专门吃动物肉的，即生看到肉就特别想吃，这是前世的习气，也有即生的习气。但是如果慢慢改，其实很多习气都可以改变。确实，包括我自己在内，刚开始改时很难，然后过了一年、两年、三年……慢慢慢慢，就不再有任何困难。所以，很多都是习惯问题。

这里吃素的很多老居士，身体是非常健康的。国内外的高僧大德，包括虚云老和尚、清定上人都吃素，他们也都非常长寿。再加上《梵网经》《大悲白莲经》等诸多佛经都已明显记载了吃肉的过患，尤其是《楞伽经》和《涅槃经》，直接宣讲了吃肉的过失。没有看见、听见、怀疑为自己杀的“三净肉”，

刚开始释迦牟尼佛也曾开许吃，但后来在大乘中也没有开许。

关于这个问题，记得《大唐西域记》里有一段文字：往昔摩揭陀国的有些小乘比丘，依照小乘戒律还在吃肉（现在也有这种情况），他们常去小乘寺院化缘和应供，有施主也会去他们寺院，给出家人供养午餐。

一天，这些小乘比丘因故没有获得午餐，正巧看见空中飞来一群大雁。这些比丘对大乘佛法非常排斥，既不相信有菩萨，也不相信能获得菩萨果位，而且对于菩萨把自己的肉施予众生的道理也不承认。于是，他们望着天空开玩笑：“大雁哪，你是大菩萨，和尚我今天没有吃到肉，你能不能想想办法，布施你的身体？”

话音刚落，一只大雁应声急坠，投于足前。见此情形，众比丘神色皆变，泫然欲泣，深感菩萨真实存在。这时，旁人劝说：“你们刚才不是说想吃肉，要

大雁马上想办法吗？现在有肉了，要不要把这只死雁煮了吃？”

众比丘惊惶推辞：“大菩萨的肉，看都不敢看，怎么能吃呢？不敢不敢！”

从此以后，他们对大乘深信不疑。以前他们吃三净肉，此后根本不吃了，并将大雁的尸体做成了纪念塔。这个公案载于《大唐西域记》第九卷⁹。由此可见，在肉食当中，有些是众生的肉，有些是菩萨的肉。

不管怎样，享用肉食，确实如大乘佛经所讲，对自己的悲心有一定影响。所以，我们今后应当通过各种途径宣扬素食精神。

9 《大唐西域记·卷九》：“师至王舍城，尝礼是塔，因问其因缘，云昔此地有伽蓝，依小乘，食三净食；三净食者，谓雁也、犊也、鹿也，一日众僧无食，仰见群雁翔戏，辄戏言曰：今日众僧阙供，摩萨宜知！其引前者应声而堕，众僧欲泣，遂依大乘，更不食三净，仍建塔以雁埋其下。”

⊙ 问：《普贤行愿品》讲了随喜的功德，那我们每天都在佛堂里随喜，是不是都能获得这样的功德和利益呢？

堪布：我们的随喜，往往并非特别清淨的随喜，只不过是看别人放生，自己说一声“随喜随喜”。但你口里说着随喜，心里是怎样的状态呢？有没有发自内心地由衷欢喜？这样衡量的时候，有些随喜完全成了虚设。有些人甚至会夹杂着竞争心或嫉妒心，酸溜溜地说：“随喜你的功德啊！”

佛经说随喜可获得同等功德，是指随喜的功德很大，基本与所做善法的功德相同。但自己随喜的心是否特别清淨，这很难说。

所以，我们放生的时候，最好是亲自去。做任何善事，亲自做的功德跟随喜的功德不一样，这一点毋庸置疑。比如说，我亲自去放生，以及我只是捐点钱，甚至根本不捐钱，只是口头说“随喜”，这三者

的功德截然不同。口头上说“随喜”，实际上是怎样的心态，自己心里有数。

因此，所谓的随喜，也值得具体分析。

◎ 问 1：我有些小型放生不知道如不如法？比如我今天想放生，但各方面条件不具足，于是我打电话给根本上师说：“上师，我今天想放生一百块。”这样我的发心动机就有了，接着我把这一百块打进上师的账号，上师可以拿去给孤儿院、建学校，自然会给我很好地回向。然后我拿着转经轮去市场转一圈，为那些正在被宰杀的众生念经回向。请问，这样的发心放生，因果上如不如法呢？

堪布：这一百块钱，你想放生，最好用于放生，打到上师的卡上，让上师随便做什么，这是非常不合适的。虽然上师帮助孤儿或做其他善事，确实有功德，但我觉得，一百块钱可以买好多生命，如果放生

的钱挪作他用，恐怕会有因果。

所以，放生的款，我一分钱都不敢动，因为这是众生的生命，不是表面上的一些钞票。

问2：我意思是说，这是自己的钱，而且这个钱也不一定给上师，也可以布施给穷人……

堪布：你如果发愿“用这个钱来放生”，那么在发了愿以后，最好是用它来放生。如果没有发这个愿，你自己的钱随便怎么处理都没问题。

⊙ 问：如何看待人生如梦？

堪布：《入菩萨行论》中说‘所谓人生，是一场梦’¹⁰，这种说法，现在流行歌曲里也经常有。但要想真正了知“人生如梦”的道理，唯独佛教才解释得非

¹⁰ 《入菩萨行论》云：“人生如梦幻，无论何事物，受已成念境，往事不复见。”

常清楚。

我们的人生，如果以般若空性的见解来衡量，不管做的是美梦，还是噩梦，实际上都没有差别。当然，这是从见解角度来讲的。但我们的修行还没有达到这种境界之前，必须要好好取舍因果。

尤其是麦彭仁波切的《醒梦辩论歌》，对通达这个道理有很大帮助。由于我们不知道自己现在是在做梦，所以把工作、家庭等执著得特别实有。一直这样的话，就会一直做噩梦，一直醒不过来。

⊙ 问 1：佛教讲，人去世后，八小时之内不能动亡者，因为他的神识还没走。但现在医院规定，人死后必须马上抬走，直接抬到火葬场。这时该怎么办呢？

堪布：这个问题我也考虑过，确实有点困难，所

以很多修行人不愿死在医院。

但有些人的执念是一定要死在医院，死在这里干净一点。前几个月，我亲眼看见六七个人死去——今天死一个，明天死一个，有些是佛教徒，有些不是。当时我也比较心痛，因为这些人死后，很快就被拉到了火葬场。

按照《上师心滴》等很多佛典所讲，人死后在一定时间内最好不要动。但现在有时候也没办法。

问2：我们说了“不要动啊”，但医生说真的没办法。

堪布：对，这个确实没办法。我们只能多念一些佛号，此外也无计可施。

放生的功德

——深圳植物园放生开示

这个月是“神变月”，神变月里无论行持什么善法，对自己都是很有利益的。

放生是善法，我想大家都非常清楚，但也希望你们多看一些佛经和论典，了解放生的意义是什么、放生有怎样的功德。

放生功德胜，藏汉皆重视

在藏传佛教中，自古以来就非常重视放生。汉传佛教中，在梁武帝时期，有一位慧吉比丘，他经常

上街乞讨化缘，得到的钱用来买鱼放生。后来到了唐、宋、元、明、清，汉地历代高僧也特别重视放生护命。尤其是明末莲池大师，不仅有不少戒杀放生的文章，也有很多关于放生的偈颂。近代的弘一大师和印光法师，根据他们的一些事迹，也非常注重放生动物。

所以，诸位以后要多多放生。听说深圳弘法寺经常在此举行大型的放生，大家如果有能力、有时间，也应该经常参加。

有些人可能以为：“我是学藏传佛教的，和汉传佛教没什么瓜葛。”“我是汉传佛教的，和藏传佛教没什么关系。”这样狭隘的心态千万不要有。为什么呢？因为佛教各派一定要互相包容、了解、学习和沟通，这对佛教来讲非常重要。所以大家不要认为：“我是学这一派的，如果是其他派的上师或住持，我就不接受。”

善巧放生

放生的过程中，有几点需要注意：

一、购买物命时，首先要观察能不能存活。例如，很多人工养殖的飞禽，到了自然环境中，不一定有生存能力，即使放生也可能死掉。在这种情况下，我们尽量放生与自然环境相适应的众生，让它们被放生后尽量能存活下去。这一点很重要。

二、放生应该注意物命的生存环境。淡水鱼放到海里，海鱼放在淡水里，存活率也是很低的。所以，我们放生的过程中也应尽量地注意。

三、注重真实的利益。我们放完生，暂时的寿命是否延长了并不是最重要的，我们一起念经，让被放众生听到佛菩萨的名号，从此生生世世不再转生恶趣，而且获得巨大的善根和功德，这一点相当重要。

关于佛号的功德，你们可能也看过一些佛经的记

载。所以，平时若参加大型的放生活动，当然是很好的；如果没有，那你到菜市场随便买一条鱼，然后在路上给它念佛号——念宝髻如来、阿弥陀佛、释迦牟尼佛的名号，或者是念一些密宗咒语，念完以后就可以放生。

有些人认为：“我只是居士身份，念诵恐怕没什么功德。放生还是必须要有出家人主持。”其实不然。放生不一定非要出家人才可以举办，一些在家团体或个人都可以念诵佛号，这在佛经上记载得非常清楚。而且放生不仅对自己的成就有所帮助，对别人减轻痛苦方面也有利益。

放生能延寿，何乐而不为

且不说其他，仅说很多人希望延长生命，那么，要想达到目的，放生就是最好不过的善法。

比如，《杂宝藏经》中记载有一个公案：以前，有一位证得阿罗汉果的师父，他有一个沙弥弟子。有次，阿罗汉师父观察到，弟子的寿命只剩下七天，出于慈悲，他没有直接告知，而是派弟子探亲七天。

沙弥弟子回家，途经一个水池，发现池口出现了一处塌陷，池水眼看就要倾泻！就在那时，池下有个蚁巢，蚂蚁们正在仓惶逃亡，十分可怜……见此情形，沙弥虽知袈裟不能随便挪作他用，但还是奋然脱下袈裟，堵住了水池的缺口。顿时，将溢的池水被挡住了，所有蚂蚁因此获得逃命的时间，全都得救了。

七天之后，沙弥从家返回寺院。师父用神通力观察到，弟子的寿命已经完全延长，大为惊讶：“你怎么回来了？你这几天做了什么？”

沙弥害怕自己用袈裟挡住水口的事可能触犯了戒律，嚅囁着说：“弟子别无他意，当时是看到那些众生太可怜，所以就……”

就这样，这位原本只剩七天寿命的沙弥，以此大放生的功德，寿命得以大大延长，最终活成了一个老和尚。

由此可见，倘若我们遇到家庭不幸发生灾难，或者是自己寿命有难时，就应该放生。

从世间目光来看，现在很多人最喜欢什么呢？就是健康长寿。从这个角度来讲，放生确实有很大的帮助。

当发愿利他，智悲待众生

从生命的价值来讲，最宝贵的是我们的所有家产吗？实际上，最宝贵的是生命。那么，全世界最珍贵的是什么呢？毫无疑问，也是生命。如果你的生命遭到了威胁，为了保命，肯定愿意放弃一切家产。

所以，今天放生的时候，大家要发愿。发愿的

时候，不要只想着我一个人如何如何，“愿众生早日获得佛果”才是我们究竟的愿望和理想。每个人都需要怎样的理想呢？应该有远大的理想——早日获得佛果。要想：“我自己不要紧，唯一要把利益众生作为我生活的目标。”

倘若没有思维利他，每天想着：“我自己的修行怎么样呢？”如果所作所为都是为自己考虑，这肯定不好，也没多大的价值；如果所作所为都是为了帮助所有可怜众生，这样的心态就非常好。

总之，平时我们要以慈悲心和智慧来对待一切众生，这是作为佛教徒的基本要求。

弘法是我们的家务事

——与本焕老和尚会晤

【弘法寺方丈厅】

堪布：100 岁是吧？

本焕老和尚：我现在 100 岁。

堪布：真是了不起，常转法轮。

本焕老和尚：利生为事业，弘法是我们应当做的家务事，要多做多做。

堪布：是的。传承教法应该互相了解、圆融，我觉得这是很重要的。

侍者怕老和尚听不清，附耳重复：都是释迦牟尼佛传下来的法，我们应该多多交流，共同为众生做出贡献。

本焕老和尚点头：都是一样。藏传佛教、汉传佛教，都是佛的弟子。你们是弘扬佛的法，我们也是弘扬佛的法，都是一样。弘法地方虽然不同，但佛的法是同的。

要将佛法代代地传下去，就要多培养后代僧才。应当休息的还要休息，应当做的还要做，把身体搞垮了不好。你现在才四十多岁，时间还长！

【弘法寺餐厅】

本焕老和尚：这个道场是我一手修起来的，很早喽。我的成就太少了，你的弟子都七八千多人，你还是了不起。

堪布：您这里每天都不止七八千人，几万人。

本焕老和尚：那倒是。这是我吃的。（边说边从自己碗里舀了一勺放入上师碗里）

堪布举碗接过，合掌致意：虚云老和尚住世一百二十年，所以，我们很多修行人，依靠自己的修行，应该可以长久住世。

本焕老和尚：你也一样。

侍者指着堪布，对本焕老和尚说：他说，您老人家以前开示的光盘，他有听过，非常佩服。

本焕老和尚伸出小指：小和尚，哈哈。

堪布笑：您这个“小和尚”！

本焕老和尚：我万人脚下行，吃了很多苦。

堪布：真的不容易！现在的年轻人出家，跟您们那个时代的出家人完全不相同。

本焕老和尚：你看我现在吃的东西，不是很简单吗？很简单。

堪布：我们藏传佛教也非常佩服吃素。我们以前是不吃素的，现在就发愿了。我吃素已经三年多了。

本焕老和尚：应当！应当！我讲给你听，过去汉藏之间没有交通，那是没办法。现在交通各方面已经方便，应当吃素。他们现在如果不吃，我说个老实话，我再次表明：我有意见。因为我们都是佛的弟子，佛讲大慈大悲，那些众生都是未来的佛。如果我们吃众生肉，杀害众生，哎呀，害怕了！不好，不好！

堪布：现在汉族人来我们学院出家，必须吃素。

本焕老和尚：对！好！两个手赞成！

【弘法寺方丈厅】

**本焕老和尚将《普贤行愿品》血经递给堪布：这
是我用血写的，写了六十年。**

堪布起身，双手接过：好！

最好的忏悔法

——广州海豚号船上开示

各位法师、各位居士，大家好！

今天广州的居士一起放生，是很好的事。同时，我也顺便说一些话。

放生是最好的忏悔法

大家在此地举行放生，应该是前世所积累的因缘，若非如此，要放那么多的生命也有一定的困难。今天，这么多人努力发心，救护了不计其数的生命，对佛教修行人来讲，这是一生当中极为难得的大事。

我能参与其中，感到非常荣幸。我觉得，这在你们的修行过程中，也应该是功德最大的一次活动。

为什么这样讲呢？因为世上所有众生最珍爱、最宝贵的，就是自己的生命。不仅是人类的生命如是珍贵，世上所有大大小小众生的生命，皆具如是价值。生命这朵美丽的鲜花，无论谁去践踏摧毁，都是世界上最恐怖恶劣的人。所以，这次我来广州跟大家第一次结上的善缘，就是放生活动。

我们修行人始终应该以佛陀开示的慈悲爱心来对待一切。如果以爱心来待人接物，世界肯定会变得更美好。

今天这么多道友聚在一起共发菩提心，极为难得。生长在海边城市的人，可能一生都造过很多恶业，尤其是杀生最严重。你们还没学佛时，可能也吃过很多众生，因为生在河海边的人类，生存的主要因素就是水产动物。听说你们特别擅长吃海鲜、吃鱼等

小动物，而且很多人只喜欢吃活的，所以这辈子可能造过无数的罪业。

而这些罪业要想得以清净，依靠什么办法呢？

唯一的办法就是忏悔。未忏悔的话，我们的人生几十年过完之后，定会堕入三恶趣当中——地狱、饿鬼、旁生，非常恐怖！一旦转生到了三恶趣，何时能获得解脱呢？相当困难。

所以，有生之年，我们要好好忏悔。

一方面，要念诵金刚萨埵心咒“嗡班杂儿萨埵吽”。这个心咒能遣除我们无始以来在轮回中所造作的一切罪业，具有巨大的功德和威力。我们时常都应保持忏悔的心，清净自己一生当中所造的一切恶业，同时，对于自己无始以来所造的恶业也应该忏悔。

另一方面，所有的忏悔法中，放生是最好的。

《大藏经》中有个公案：一个外道特别喜爱吃

肉，一生造恶无数，尤其以杀生最厉害。后来，他死后经历十八大地狱，直接堕入金刚地狱——稍具佛教常识的人皆知，金刚地狱极为恐怖。当他挣扎着感受无量痛苦之际，释迦牟尼佛教法下的阿难尊者通过神通，了知此人正在地狱中感受痛苦，于是向佛陀请教：“这位外道为何感受金刚地狱的如此痛苦？”佛陀告言：“这是他前世食杀无量众生的果报。”后来，阿难尊者又就此事询问中阴法王（即阎罗王），中阴法王说，“能令他从金刚地狱里获得解脱的唯一办法，就是让阳间的人给他放生。”阿难尊者心生悲悯，于是在人间为之放生。由此他很快从金刚地狱中获得了解脱。

可见，我们即使堕入了金刚地狱，通过放生也能忏除罪障而获得解脱。那么，我们的亲友眷属如果死了，他们一生造恶无数，却未曾信奉佛教，若想超度他们从地狱中获得解脱，最好的办法是什么呢？就是放生。

包括我们自己，倘若以前吃了很多众生，现在想忏悔的话，有机会时也应该好好放生。

劝戒杀吃素，吃素即放生

放生的功德确实相当大。龙猛菩萨说：“诸余罪中，杀业最重。诸功德中，不杀第一。”世界上最珍贵的是生命。在此世上，任何人若赐予自己生命的安慰，就是最大的恩德。试问当你临被枪毙之际，如果有人救了你的命，你会怎么想？同理，今天我们在这里买了很多鱼，昨天在广州也买了大约一万只观音鸟——如此难得的护生活动，值得随喜。

我希望，各位今后能以定期或不定期的方式尽量参与放生。放生的时候，可以大家一起放生；若无这种能力，自己上街顺便买些鱼等较小的生命，念一些“南无宝髻佛”“南无阿弥陀佛”“南无释迦牟尼佛”等佛号，还可念观音心咒、文殊心咒、大悲咒、往生

咒等咒语，然后将之放到河里，如此一来，你实际已经做了很大的功德。

作为佛教徒，不应仅在口头上说“我是修行人、我是佛教徒”，实际行动中也应该做些有意义的事。

当然，世间很多的修行法和观修法，对修行人来讲确实很重要，但我觉得还是要坚持参加放生。同时，参加放生的过程中应该互相团结。

有生之年，我们应该发起菩提心，尽量不要杀生——因为杀生的果报非常大。同时，在家人最好吃素。比如，如果今天船上几百个人全都吃素，实际上等于放了很多生命，这和放生没什么差别。

学密宗的人尽量吃素，学显宗的人也尽量吃素，如果大家都这样吃素，很多众生的生命就能直接、间接地获得解脱。这是最好的办法。

当饮法甘露，对治欲望梦

现在世界的科学越来越发达，在此过程中，人的欲望永无止境、日益增长，非常可怕。

人的欲望越来越大时，满足感就越来越少。如果我们将色声香味等世间外境，误认为是最值得所追求的，进而贪得无厌，欲望的目标永无止境，就会给生活带来很大的困难。所以，大家应像往昔的高僧大德和传统文化里所提倡的，过着简朴的生活。现在有钱人的生活特别奢侈，每顿饭要花很多钱，做任何事都是高消费，这给自己也带来了痛苦，毕竟人民币是来之不易的；而自己的欲望越来越增长时，反而给思绪带来了劳累困惑。所以，大家应该学习古人的优良传统。

我认为，科学越发达，人们越应该对自己的身心进行观察。如果我们的心的心一直永无止境地往前追求，那么在追求的过程中，会遇到很多的麻烦。

佛教对于这种永无止境的欲望执著有所剖析，并提供了对治方法，但可惜很多人不懂此理——大家都清楚，现在的人对所谓目标有多么执著。所以，在这五浊恶世、物欲横流的社会中，我们应该接受佛法的甘露妙药，来对治自己的欲望，争取早日从欲望的梦中醒来。

我们每个人都在世上做着不同的美梦，为了达到自己追求的目标，营营碌碌。放眼世间，人们活得怎么样？尤其是大城市的人，有时看来确实很累。现在社会变成了这样，大家随波逐流可能也没办法，但我们如果观一观内心，以佛法的智慧和慈悲来衡量自己、要求自己，恐怕有些事情也并非只有一条路。

劝学佛智慧，未察莫轻毁

今天的场合中，有些人是学修多年的老菩萨，有些人是刚入佛门的初学者，大家对佛教的认知深浅不

一。不管怎样，我认为，世界上最好、最顶峰的科学就是佛教。

为什么这样讲呢？因为，世间众多的科学家和知识分子在绞尽脑汁地研究、思索佛教真理之后，最终都心悦诚服，找不到一个道理能驳倒佛教。佛教完全解释了宇宙人生的真相，这一点毫无疑问，任何人通过学习去探索时，都无法驳斥。

所以，佛教不仅仅是信仰上的宗教——信仰层面的宗教在世界上非常多，佛陀的教育是智慧的教育，这种智慧超越了人类思维。对此，希望年轻人能通过智慧来辨别观察。作为出家人，我宣扬佛法是理所当然的，但你们若对佛法半信半疑，不妨以智慧来研究看看，佛教所讲的道理究竟是否属实？

昨天我碰到一个年轻人，他问：“佛陀到底是怎样的人？他说出了什么真理？”我们探讨了大概十几分钟，他的智慧还算敏锐，但是心存很大的疑惑。为

了帮他遣惑，我和他进行了探讨，以佛教的智慧进行剖析，结果他举不出任何可靠的理由反对，也说不出一个所以然。这并非是我辩才了得，而是因为佛教的哲理，任何人都没办法颠覆推翻。

纵观古今，释迦牟尼佛的教法真理在漫长的历史长河中，有多少人曾研究它？又有多少人推翻了它？有目共睹，如今很多新一代的科学家早已推翻了许多过去的科学原理，但数千年来，佛教何曾被如此推翻？希望你们也好好探索。

对于部分不信或者半信半疑的人，我非常希望，你们学过佛教之后再说话，最好别在未经观察时就随便对佛教，包括对密宗轻易诋毁。有些净土宗的佛友对密宗一无所知，开口闭口就说密宗如何如何，这样不合理。未曾详细观察的人没有发言权，同理，任何宗教若想抨击佛教，说佛教不合理，最好先经过详细观察，否则无权妄下结论。

这也是我们佛教徒应注意的。有些人自身没有任何智慧，却无任何实义地随意造口业，毁谤很多高僧大德或殊胜教法。这一点，尤其有些年轻人要注意。

我对年轻人有一个希望：作为佛教徒，要好好学习法；作为非佛教徒，也应该好好学习佛教的精神。

佛陀到底说了什么？是否已真正说到世间万法的本来面目？这一点，我们佛教徒是承认的。

但是，有时我们站在非佛教徒的角度来观察，也是允许的。佛陀曾经教诲说：“诸位比丘，你们不要因为我是释迦牟尼佛就接受我的教诲，你们可以凭自己的智慧，就像锤炼金子那样，对此进行千锤百炼的观察。”

尤其在当今社会，人们的分别念特别杂乱。所以，若对佛教有所怀疑，最好学习佛教的中观、因明。通过学习，你一定会感到自己的智慧渺小至极，

在佛陀的智慧面前根本立不住脚。

所以，我非常希望，大家有机会时好好学习佛教。这是第一个问题。

念佛之条件，即往生四因

第二个问题，好好念佛。

尤其老年修行人，最好是好好念“阿弥陀佛”。因为，在佛教中，念诵阿弥陀佛名号的修法，无论从密宗还是显宗的角度，都是极为殊胜的法门。依靠念诵阿弥陀佛而往生的修行人，在历史上多不胜数。所以，依靠阿弥陀佛来往生，是最简便易行的法门。

对于老年人而言，还能在世上活多少年也很难说，因此你们不能总想“我要为家里、为儿女、为孙子……”，成天这样胡思乱想没有必要。到了一定的年龄，就该好好地念佛。反正家里的事怎么做也做不

完，你已做了一辈子，现在还没有尽头。倘若再这样耽搁，到头来死亡降临时，恐怕什么也没有修成。

藏地有一个传统：通常人到了五六十岁，家人就照顾他好好念佛，他自己也是放下一切，每天都“南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛”，最少念两万遍。因为对于老年人来说，很多俗事都可以放下。

年轻人与此不同。他们生活在城市里，为了养家糊口，要上班、要工作、要为家庭、孩子操心，有很多很多事要做。而老年人无论怎么做，恐怕也不一定能做好，所以应当放下万缘，一心一意地好好念佛。

念佛的过程中，要记住四个条件。

一、“我要往生极乐世界”，一定要有这样的信愿。如果没什么信愿，光是口里念阿弥陀佛，那也不一定能往生。所以，具备想要往生的虔诚信心，这是

第一个条件。

二、要发菩提心。什么叫发菩提心呢？也就是说，我念佛号并非为自己解脱，而是为利益众生——这个目标务必搞清楚。你若以这样的菩提心摄持来念佛，很容易如愿往生。所以，念佛应该也是为了利益众生，而不是只是觉得生老病死太痛苦，自己想往生，否则就是小乘的发心。所以，念佛的第二个条件是：要发菩提心。

三、要积累资粮并忏悔业障。什么意思呢？我们以前不信佛时，可能杀过很多众生、造了很多恶业。这些业若未忏净，就不一定能往生。所以，平时应在佛堂礼佛，摆设水、灯等供品，然后一定要好好忏悔。

四、要好好回向。比如，今天我念完了两万遍佛号，紧接着要念《普贤行愿品》或简单的偈文进行回向。回向给谁呢？所有功德回向给众生，这是最有

意义的回向，而不是愿我自己获得健康、福报、财富……

很多老年人的回向，目的是“求佛菩萨保佑我健健康康，不要死、不要老，保佑我皱纹少一点，头发不要白！”其实，要想头发不白有很多办法，将红色、黑色的发油染在头发上也可以做到，但这解决不了长期的问题，没什么意义。最好的是什么呢？为了利益众生而回向。生老病死的现象，任何人也没办法逃避，这是人类的自然规律，也是器情世界共有的规律，它在所有人的身上都会出现，但佛教徒对此看得很淡。

修得好的人，从他生病的时候也看得出来。他对病痛没什么特别执著，虽然显现上生病，但能想得开，执著很淡。不像未曾学过佛的人，对生老病死从未准备过，包括历史上的一些名人，面对死亡时极为痛苦。

由此可见，佛教徒在这方面比较有优势。

其实，生老病死是谁都要经历的一条路，没什么大不了的。大家如果学习了佛法，即使老了也不会痛苦。未曾学过佛的人，一照镜子，看到脸上有皱纹，就花很多很多的钱，一心想消掉它。现在国内外很多明星和名人做各种整容手术，最终也无法挽回青春的流逝，甚至把自己整得更难看。所以，能让人类解除痛苦的最好良药，就是佛法。

我确实是这么认为的，并非在忽悠大家，也并非虚张声势。事实上，不管我到哪里去，看见很多众生特别痛苦时，都会有这样的想法：“这些人真的很可怜，他们早点学佛多好啊！如果懂得了佛教的真理，就不会这么伤心了。”

如今，有些人因为家庭不和睦而痛苦，有些人因为感情遇到挫折而痛苦，有些人因为事业不顺而痛苦，有些人因为身体不好而痛苦……世间上，每天在

上演无数的痛苦。事实上，这些痛苦用佛法都可以解决，可惜人们并不知道。他们企图尝试其他方式，但往往一个痛苦解决完以后，另一个痛苦又接踵而来。

其实，世上最好的解决痛苦之法——暂时、究竟解决所有痛苦的方法，就是佛教的智慧。谁能品尝、精通佛教智慧的美味，他的人生必将散发快乐幸福的光芒。这一点，很多人通过亲身实践都可以体验。

劝恒常精进，无厌足而学

希望大家在学佛的过程中，不要半途而废，应持之以恒地修学佛法，这对修行人来讲极为重要。

初学时很多人都有热情，“啊，我皈依佛门了！”之后就特别特别精进，晚上不睡觉，白天不休息，然而过两天或者过几年就退下来了，这样很不好。做任何事情，要想有发展就一定要有耐心。这不

仅是学佛法，在世间做事业也同样，如果没有耐心和毅力，没有智慧和稳重，那么不管在哪个单位、哪个部门做事都会不成功。

做什么事情都如此，首先要具足善良的人品。如若不然，那在世间当中也是说不过去的。为人必须要善良——这就是我们佛教的慈悲。

佛教的慈悲体现在何处呢？体现在每个人心里。也就是说，将所有众生看作自己的父母那样来对待，就是我们佛教的广大之心。

世间的慈悲则非如此。若说一个人很慈悲，那他对谁慈悲呢？对自己的亲眷、对关系亲密的人有些慈悲心而已。而佛教的慈悲，尤其是大乘佛教的大慈大悲，范围相当广——把所有具生命的众生，都当作自己的父母来对待。扪心自问，我们能否做到这样？若始终保持这种理念和心态，就是大乘佛教、佛教徒不共的特点。

总之，我非常希望，大家要好好修持佛法。

人生短暂，今天在这么多人面前胡言乱语，虽然没有太多价值，但我对佛教、对上师确实很有信心。我始终感觉，在世间能遇到佛教并遇到上师传讲的佛教精华，是我最荣幸的事。因为，有些佛教徒遇到佛教后不过是挂了个名相而已，而我不敢说自己学得有多好，最起码懂得了佛教的基本道理。

所以，大家学法的过程中，不要停留在简单的层面，不要满足于今天所学的知识。如果明年是这样，后年还是这样，一直原地踏步，可能不太好。大家一定要有进步。对比我们这里的老修行人，都已学了多年，但你学得怎么样啊？

有些人说：“啊，我学得很惭愧，虽然皈依十年了，但现在还是很惭愧，我天天很忙很忙！”但我们的人生有多少个十年？遇到佛法的机会是非常难得的，一定要抓住机遇，好好学习。

劝趣入闻思，遣除增益惑

如果不懂佛法的基本道理，信心和智慧很容易退失。有些佛教徒的问题很多，有满肚子疑惑，这是没有闻思的缘故。若能好好学习，很多问题自然就能解开——你们对佛教的成见和邪见，书里都解释得特别清楚。

所以，希望大家经常看书，尤其是看藏传佛教中极具次第、讲得相当好的《大圆满前行》《入菩萨行论》，这是我們都需要学的。为什么呢？因为佛教书籍浩如烟海，要想在短暂人生中将千经万论精通无碍，恐怕非常困难，所以，必须依靠最根本的几部教言书。

不管学密宗还是显宗，这几部论典都很重要，一定要再再地看。有人曾跟我说过：“我现在看了十五遍《大圆满前行》，越看越觉得，这个法非常殊胜。我还在继续，争取每年看一遍。”这样的发愿确实很

好。

劝惜时而修，令此生具义

此外，修行人应抓紧时间。前天我在深圳弘法寺见到本焕老和尚，侍者说他每天早上三点钟起来参禅、念佛。老和尚今年已经一百岁了，真的很了不起！不管藏传佛教还是汉传佛教，有些大修行人的精神非常可嘉。我们别说一百岁，就算是五十岁，包括好多年轻人，每天是几点钟起床的？自己可以想一想。

其实，修行在生活中可以处处实践。很多人说，“我现在上班很忙，家里也忙！”但你白天再怎么忙，晚上应该可以空出一两个小时。现在很多法师白天法务繁忙，这是有目共睹的，但是他们利用晚上的时间也可以修持。

你们在家人有时白天很忙，这我也理解，但如果说晚上也特别忙，或者说白天晚上 24 小时都要上班，这样的工作，恐怕现在还没有。

（堪布问：24 小时都要上班的，有没有？有的话可以举手，那你没有修行时间也可以。但是可能没有吧？说明你们在城市里的修行时间还是有的，只不过是自己没利用好。）

我看大城市里的人并不是没有时间，而是没抓住时间。好多人经常到一些茶馆里去，聚集在一起说些无聊的话，这样浑浑噩噩花几个小时，没有意义。又或者今天跟那个人逛街，明天跟这个人吃饭——尤其是大城市里面，很多的时间全用在吃饭、炒菜上去了。早上起来要忙很长的时间弄早饭，吃饭的过程也要花很长时间，吃完了以后又上街买菜，买菜回来以后又开始洗菜、做午饭……好像一天除了做三顿饭，就没什么可做的事了。

其实，有时生活不妨简单一点，我们在山谷里

吃得也简单。人当然是需要吃三顿饭，但这三顿饭做得简单一点最快乐。即使你花尽心思，做得再怎么精巧复杂——比如说，我们今天餐桌摆了各种精致的菜肴，但一会儿也就“没有”了。

所以，为不值得的事情花时间没有意义。每天都在这样一种迷迷糊糊当中度日，时间全都没有了，又不学习，又不念经，这样的话，解脱就会很困难。

今天我不多啰唆，就讲到这里。

⊙ 问 1：师父您好，祝您身体健康、正法长住！

汉地的佛法体系里，“心相续”这个词很少出现，但在您书里出现的频率很高。它是指心的一种状况吗？好像《大圆满前行》里说，我们成佛就是修这个心的相续，最后我们的心和上师心的相续无二无别，是吗？请问该怎么理解“相续”？

堪布：刚才这位佛友说，所谓的“心相续”在佛教的有关经论中并不是特别常见，想问“心相续”该怎样理解。

我的回答是，这个词在藏传佛教和汉传佛教的有关佛学词典中是比较多的。所谓的“心相续”，就如刚才你自己所理解的那样，是指心的状态。比如，“心相续当中产生菩提心”，意思就是在自己的心里产生了菩提心。

所以，“心相续”是什么呢？

其实，我们的心跟身体不一样——身体方面，今天我是“人”的身体，但明天我死后，或许会变成“天人”或“动物”的身体，有这种可能性；而我们的“心相续”永远都会延续的，在未得佛果前，所谓“心识”存在的状态将一直延续。

这不仅是佛教的观点。现在很多心理学家也认为，人的“心相续”跟身体的物质截然不同，在我们的身体以外，还有一个“心的相续”存在。所以说，“心相续”除了心以外，别无他义。

问2：是我们本有的吗？

堪布：对，显现上是本有的。

问3：那上师的加持能打开吗？

堪布：上师的加持肯定能打开。

问 4：是打开我们本有的相续里本有的佛种子吗？

堪布：对。

⊙ 问 1：我今天准备了很多问题——

堪布：时间关系，你最好是选自己觉得最敏感、最难解答的问题在这里提出来。

问 2：我想问的是，我们无始以来由一念无明烦恼的执著，才会有色受想行识的诸行，那么，为何我们会有这个执著？众生以前不都是佛吗？如果不是，为何文殊菩萨说，众生都是佛，都有佛种？如果是佛，众生为什么会有一念无明的执著？

堪布：所谓“众生是佛”这个概念，是从我们本有、本体的角度来讲的，也就是说，是从实相角度来

讲的。从现相的角度来讲，众生不是佛，佛跟众生有很大的差别。有关这方面，在《宝性论》中讲得比较明确。

众生的本性为何是佛？现相为何不是佛？关于这些问题，需要进一步学习中观和因明，才可以知道。

那么，众生为什么会有无明烦恼产生呢？实际上，众生的本体虽然不是真正的无明，而是像虚空一样清静，但在虚空虚空般的清静状态中，也会偶然出现一些乌云。

如果问，既然虚空本体是本来清静的，为何有乌云产生呢？答案是：这是一个自然规律，在自然界中，有千千万万这样的现象。比如说，火为什么是热的？可能谁也解答不了。因此，“虚空为何突然产生乌云”这类的问题，不仅仅只是在讨论本体佛性时会出现，在我们眼见的外器世界当中也有很多。在佛教

里，这叫做物质的“事势理”¹¹——四种理¹²之中的“事势理”，它是一切万法的自然规律。

11 事势理：又叫法尔理。指事物的客观规律、确凿真理。

12 四种理：作用理、观待理、法尔理、证成理。

显密是一家

——广州开示

我们今天在此探讨的佛法内容，从两个方面来说。

第一，佛教的平等观。

“佛教平等观”如果能在每个人的相续中生起来，对我们的生活和社会都具有很大利益。

以自修体会，平等待众生

该怎样行持所谓的平等观呢？答案是：所有修行人应该以自己修行的体会来对待一切众生。

要想学习佛教的平等观，首先要明白，任何宗派，包括藏传佛教、汉传佛教、以及世间所有的宗教，都可以互相学习、互相沟通、互相理解，这一点极为重要。

我们知道，很多修行人在修行的漫长岁月中，会有一些不可思议的修行成就，这毫无疑问；个别修行人在修行的过程中，遇到一些困难、痛苦和挫折，也并不奇怪。但无论如何，大家修学时，首先应该以自己的见解和智慧来衡量修行中的经历——我想，这里有些修行人修得相当好，不管是自己的空性见解，还是悲心等各方面，都已有了殊胜的境界。

第二，依止善知识。

大家在修行过程中，应该依靠善知识来获得修行体会。

依前当观察，依后莫观过

依止时，应该认认真真观察善知识——当然，最好在依止前就观察，因为一旦依止完了，再怎么观察也没必要了。

什么叫做“依止”呢？我们在上师那里得过灌顶、听受过佛法，就是所谓的“依止”。

有些人可能在依止过程中遇到了挫折。比如，事先没好好观察，后来又觉得上师不如法，还认为：“如果上师真的不如法，那我也没有得到真正的传授。”有些人会产生这样的想法。但我觉得，不管依止了什么上师，既然已经获得上师的法恩，就最好不要说很多的过失。

依止上师时，有些人根本没有观察，这样的依止很危险。所以，在依止前首先应该做观察，在未了解之前，听到的一面之词，不一定可信。

其实，依师之前先观察，并非仅藏传佛教独有，汉传佛教里也宣说了这个道理。比如，《华严经》《宝积经》等经典，就很值得我们学习，通过学习会发现，依止善知识的道理在这些经典中都讲了。

在广东一带，有些善知识确实非常如法，真正以慈悲心来利益众生。但也可能有鱼龙混杂的现象，所以，希望大家能清晰认识依止上师的道理。

显密之佛法，皆以依师得

实际上，显宗需要依靠善知识来揭示佛法的奥秘，密宗同样也需要依靠善知识的教言来闻思修行。如果没有善知识，要在心相续中真正通达佛法，有相当大的困难。

以前，阿难尊者和佛陀曾有这方面的对话¹³。当

13 《根本说一切有部毗奈耶杂事》：“时阿难白佛言。师尊。我于静处作如是念。善知识是半梵行。诸修行者由善友力方能成办。得善友故远离恶友。以是义故

时，阿难尊者说：“我在静处修行的过程中，得到一种感悟——我所学的佛法，大半都是依靠上师而得。”

佛陀说：“你这样说是不对的。佛法是‘全部’要依靠上师，而不仅仅是‘大半’依靠。为什么呢？因为依靠善知识，能令相续中的智慧、悲心、功德自然而然增上，从而远离恶知识，断恶行善，修行也能善始善终，获得圆满。”

所以，显密佛法确实都依靠上师而得到。

但在依止上师时，有些人特别苦恼，觉得依止也不行，不依止也不行。其实，这并非什么大问题，只要按照佛经论典所宣讲的去依止，就没什么值得苦恼的。

方知善友是半梵行。佛言。阿难陀勿作是语。善知识是半梵行。何以故善知识是全梵行。由此便能远离恶知识。不造诸恶常修众善。纯一清白具足圆满梵行之相。由是因缘若得善伴与其同住。乃至涅槃事无不办。故名全梵行。何以故阿难陀我由善知识故。令诸有情于生老病死忧悲苦恼皆得解脱。若离善友无如是事。阿难陀于我所说应勤修学。”

当依具相师，宣传莫掺私

但是，希望大家记住，如果在社会上为某些不太如法的人（不为弘扬佛法，而是心怀私利的人）做宣传，恐怕对佛教不一定有利。所以，依止善知识的过程中，一定要注意。

有人在放生期间发放某些上师的宣传资料，我不是特别赞同。因为放生活动最好是比较清静，如果经常出现一些募捐化缘的现象，以及这样那样的宣传品，对我们的放生会有直接或者间接的损害。所以，今后放生应保持纯洁，不要掺杂各种目的。

以前有些地方有这种情况，导致很多居士都不敢参加集体放生。为什么呢？因为参加时往往并非纯粹的放生，而是有一些让人不太容易接受的现象出现。

所以，大家要注意两方面：

一、我们对所有上师都应该尊敬。为什么呢？

因为上师们的有些行为，以凡夫人的眼光去衡量，不一定非常准确，所以没必要谈论很多关于上师们的过失。听说你们这一带比较复杂，这样的话，以后应该依止公认的、对众生具有慈悲和智慧的上师。

二、或许有人认为：“密宗有一种个人崇拜，显宗为什么没有？”其实，我们一定要清楚，在这方面，显宗和密宗没有多大差别。例如，显宗强调，对皈依师和传戒师必须具足恭敬；在密宗当中，也强调对皈依师和灌顶上师应该尊重。可见，恭敬善知识，是显密共同承认的。

此外，无论显密，大家共同皈依的是三宝、是释迦牟尼佛，这方面没有任何异议。前段时间，我在深圳遇到一位香港居士，他说：“我去过印度，去过藏地，遇到了很多高僧大德，在汉地的四大佛教名山也遇到很多高僧大德，但我没有特意对谁皈依，我唯一皈依释迦牟尼佛。”他的话并非没有道理。

我们是皈依三宝的佛教徒，也就是“佛、法、僧”三宝的皈依弟子，所以，对上师恭敬也是理所当然的。但如果执著于“我是这个上师的弟子，只能皈依他，不能皈依其他上师”，甚至佛教徒之间有一些金刚内战，这就会对佛教不利，对佛教的健康发展有损。

所以，不管你是学显宗的，还是学密宗的，坦然说“我是三宝的弟子”，自己不会有很大的困扰，毕竟三宝永远都是无欺者。泰国基本上也都是这样，大家唯一皈依三宝，对个人的皈依和崇拜很少。

不过，“上师”代表着僧宝，因此，“永远皈依上师三宝”这个说法也合理。由于每个人的因缘和信心不同，你对这个上师有很大信心，对那个上师有很大信心，那么一个人有好几个上师，也没什么不可以。但如果你只对一个上师有信心，仅仅把他当作自己的上师也可以。

藏传佛教的历史上有一位阿底峡尊者，他有一百多位上师，而有些前辈大德，依止的上师只有一两位。法王如意宝讲过，如果自己的信心具足，依止很多很多上师也可以；如果自己信心不具足，应该只依止少数上师。否则，依止得太多，信心不一定生得起来。

劝以慧察，如理依师

关于依止上师方面，大家应该注意。有时候，今天有人说：“我们这里来了一个很好的上师，大家应该去依止他！”明天又有人说：“这个上师不好，他的行为不如法！”可能会有这种“风吹两边倒”的现象。

其实，依止上师时，当别人说“很好”的时候，最好先别着急，应该先好好了解。尤其如果要听法、受灌顶的话，最好先了解两三年，看这个上师到底怎

样。如果观察后觉得他各方面的行为如法，慈悲、智慧等按照佛教的标准全部都已达标或具足，那你可以去依止。依止完了以后，最好不要退信心。这是佛教徒应该注意的。

当然，有些人以前这方面的知识比较少，在学习依止的过程中，往往出现一些差错和麻烦，这也是可以理解的。对于佛教来说，当你逐渐通达它的法义时，很多疑团、邪见自然而然会解开。这是我要强调的一件事。

显密本圆融，劝莫误舍法

最后还要强调一件事：对于显宗和密宗，大家应该融会贯通来理解，这在当前很重要。

藏传佛教有宁玛派、格鲁派、萨迦派、噶举派，各教派有一些不同的无上修法。例如，宁玛派讲大圆

满，格鲁派讲大威德或大中观，噶举派讲大手印；萨迦派讲道果……

从显宗来讲，各宗也有所不同。例如，禅宗最后要达到明心见性；净土宗说最后到达一心不乱而往生极乐；天台宗宣讲最后达到止观双运的境界，等等。

应该说，显宗的教义与密宗的教义大致相同，究竟上没有什么差别。

为什么这样讲呢？

学法之前，要先了解显宗的创始人是谁？答案是释迦牟尼佛。那么，密宗的创始人是谁呢？也是娑婆世界的释迦牟尼佛。所以，从创始人的角度讲，显宗和密宗都是本师释迦牟尼佛的教法。

然后，在最初时，显宗会强调“要发菩提心，度化一切众生”，密宗也提倡“为度化一切众生，要发愿菩提心和行菩提心”。如此看来，从发心的角度而

言，显宗和密宗也没有差别。

接着，中间的时候，显宗讲要积累福慧二资，密宗也讲要积累二资。

最后，获得的果位是什么呢？显宗是获得佛果，密宗也是获得佛果，因此二者是殊途同归，最终的目标完全一样。就像我们爬山，这边有一条路，那边也有一条路，只不过这边的路可能弯曲多一点；那边的路是直路。但不管怎样爬，结果都没什么差别，所到达的山顶都一样。

所以，学显宗和学密宗的人要知道，显密的究竟观点是一致的，大家彼此最好不要有什么排斥，否则对自己的修行将带来很大的障碍。

我昨天在弘法寺见到本焕老和尚，他也有这样的观点，他说：“显宗和密宗没什么差别，实际上就是一家，都是释迦牟尼佛的教法。”事实确实如此。作

为真正了不起的修行人，本焕老和尚在见解上表现出显密圆融的观点。实际上，以前汉地的慧明和尚、清定上师、弘一大师等高僧大德，都是显密双融的。

所以，大家在学法过程中，不要认为自己是学净土宗的，就把密宗排斥在外，这样不太好；学密宗的出家人和居士也是如此，应该对显宗寺院、显宗出家人非常恭敬，在认真学习密宗的基础上，不能舍弃显宗。

总之，显宗和密宗并非格格不入，比如《心经》，就是显宗和密宗都共同在学习的一部法。所以，大家在学习过程中，一定要显密圆融，这很重要！

⊙ 问：我还没有进入佛法的门槛。我对你非常有信心，今天第一次见到你，就有一种忏悔之心。我以前做了很多事情，觉得自己没有错，还强词夺理。所以说我自己也有信心，对上师也有信心，我想我们全家现在依止你，可不可以？

堪布：我对你也有信心。

⊙ 问：上师，因为我是一个家庭主妇，人比较懒散，就想恭请一张您的圣像放在家里，好让您经常看着我，让我精进一些。可以吗？

堪布：好，这个问题我说一下。把我的相片放在家里面，我是不太同意、不太赞成的。为什么这么讲呢？我们作为佛教徒，应该供养释迦牟尼佛的像、莲花生大士的像，或是一些真正的圣者，像法王如意宝，他们的像有加持、有功德。而把我个人的照片摆在佛堂里，摆在一些顶礼的地方，确实不太好。我们

藏地有一种说法：如果把自己的像摆在佛堂里，别人对其礼拜，此人的福报就会越来越少、寿命越来越短。但释迦牟尼佛的像是不能离开的，随时顶礼是最好的。

⊙ 问：佛在《圆觉经》里说过，佛的妄心都不熄灭。请问，佛的心、您的心，跟我这个普通人的心又有什么区别？

堪布： 妄心不灭的意思，并不是说佛陀在究竟意义上像我们凡夫人这样有妄心、分别念，不是这个意思。

佛陀在众生面前，也会示现生老病死，也会示现有寒热苦乐的感觉。比如，佛陀在佛经当中说：我今天天生病了，我今天头痛。实际上佛陀早就功德圆满，远离一切戏论，不可能有这样的执著分别。但为了方便度化众生，才在众生面前如此示现。这样一

来，对佛陀有信心的人看到后，觉得佛陀也有这些话，我们就更不用说了。佛陀刚开始对我们以这种方式来引导。

就像一些伟大的上师，如果跟我们凡夫人一样，也会生病、身体不好，大家就觉得他是一般人，他讲的法就容易被接受，依止他修行就会获得解脱。所以，佛陀在《圆觉经》中这么讲是有密意的。

⊙ 问：迦叶佛有个传法偈：“即此身心是幻生，幻化之中无罪福。”如果说我们身和心都幻化出来的，在幻化当中没有什么罪，也没有什么福，那么学佛的意义体现在哪里呢？佛的广大智慧和无量神通，以及度化众生的伟大事业，意义又从何体现呢？

堪布：应该这样理解，在众生的迷乱显现面前，佛陀的所有事业都是一种虚幻。因为我们众生正在做梦，在这样的梦境当中，佛的伟大事业在众生面前也

是幻觉。直到我们获得佛果的时候，才会完全明白一切都是空性，但还没有证悟这样的境界之前，会有这样的迷乱相，所以，佛陀在众生面前也这样示现。

⊙ 问 1：您怎么看待头陀行，还有僧人持金钱戒的问题？像现在这个世界，僧人完全不持金钱不太可行，但有些寺院的僧人的确做到了这一点，由此也引起很多争议。我想听听您的意见。

堪布：在释迦牟尼佛时代，有十二种头陀行，对此小乘《毗奈耶经》中也有明确记载。具足十二种头陀行，在我们这个时代比较困难，在有些圣地，像终南山、峨眉山，以及藏地的部分地区，也有人在行持头陀行。若能如理如法做到这十二种行为，我们作为修行人，当然非常佩服，但由于现在人心和时代的变化，像佛陀时代那样的头陀行几乎很少了。这是第一个问题。

第二个问题，关于僧人持金钱的问题。按照小乘别解脱戒的观点，僧人完全不能接触金钱。在斯里兰卡、泰国等南传佛教国家，出家人在这方面有严格要求，他们甚至不能到卖金银珠宝的店里去，这是不允许的。在汉地，去年我去过一个寺院，他们确实是按照别解脱戒所讲的那样，僧众日中一食、行头陀行、不持金钱等。这样的行为，我们学密宗的人也非常佩服。

但有些出家人为什么不能这样做呢？实际上，不能这样做也有种种原因。因为不持金钱，并不是出家人的根本戒，在小乘比丘戒中是一种轻罪，通过每月的诵戒可以忏悔。所以，如果出家人做不到这一点，可能会在每个月的十五号或三十号，依靠仪轨来忏悔，可能是这样的。

问2：有些出家人这样行持时，很多人会觉得他们太执著，不赞同这样的行为，您怎么看呢？

堪布：我觉得，我们凡夫人还没达到一定的境界之前，在行持善法方面，越执著越好；行持恶法方面，就不要太执著了。如果能制止一切恶业，这才是最好的。

⊙ 问1：净土的佛经在谈到往生时，有九品往生之说。而《西藏度亡经》《中阴解脱密法》中提到，如果听过七遍《中阴解脱密法》，在中阴时一定能够解脱，而且是成就法身佛或报身佛。既然这样，请问，对我们来讲，念阿弥陀佛是不是有点耽误了？

堪布：为什么？

问2：如果他依照《中阴解脱密法》来修，可能是直接成佛。但念阿弥陀佛的话，只是九品往生，九品往生就有很多果位，成佛时间会长很多。

堪布：我并不这么认为，为什么呢？因为我们学

习净土法门，如果往生极乐世界，按照麦彭仁波切的观点，至少也是获得一地菩萨的果位。但如果学修中阴密法，就像《西藏度亡经》所讲的，必须要没有失毁誓言，如果失毁了誓言，不要说中阴成佛，甚至还会堕入金刚地狱。所以，即使你听到了七次中阴密法窍诀，但没有好好地守持密乘戒，也不一定能速迅速成佛。所以，我们念阿弥陀佛并没有耽误时间。

⊙ 问 1：释迦牟尼佛授记下一尊佛是弥勒佛，这是否与密宗的即身成佛相违？

堪布：实际上并不矛盾。为什么呢？因为在这个娑婆世界当中，还可以有成千上万尊佛，只不过从贤劫千佛的次第来讲，释迦牟尼佛之后就是弥勒佛。禅宗也有很多明心见性的公案，他们即生成就的也是佛果。禅宗最高的境界也是成佛，密宗最高的境界也是成佛，所以有很多佛是不矛盾的。

问 2：显宗都是三皈依，即皈依佛、法、僧。而密宗有四皈依，还要加上皈依上师。这是否与佛陀的教言“依法不依人”相违？

堪布：密宗的四皈依和显宗的三皈依并不矛盾。所谓的四皈依，并不是密宗的特色，显宗也强调了皈依善知识的重要性，只不过不像密宗这样把上师作为皈依的对境而已。

其实，汉传佛教的很多信众，也特别喜欢皈依“人”，很喜欢让上师办一个皈依证，盖上上师的印章。难道汉传佛教也是依人不依法？不能这样说。

显宗皈依三宝，密宗也皈依三宝。三宝中的僧众也是出家人，四位比丘以上的团体就叫僧众，僧众也是由“人”组成。如果说密宗是皈依人而不皈依法，那显宗的皈依僧又该如何解释呢？

因此，四皈依和三皈依没有本质上的差别。实际

上显宗也有四皈依，只不过在有些论典中没有着重提而已，这从发皈依证也看得出来。而密宗一般没有发皈依证的传统。

⊙ 问：净土宗说要一心不乱，念阿弥陀佛往生极乐世界。如果我们现在又学密法，会不会是夹杂了，对往生是否有障碍？

堪布：净土宗的有关经典中说，我们念佛一日二日三日四日五日六日七日，最后达到一心不乱，阿弥陀佛及其眷属就会现前，我们可以往生极乐世界。但如果学习其他法门，会不会学得太杂、学得太乱了？这要根据自己的根基而定。

如果有些人分别念特别少，心也不复杂，那可以一心念佛，其他修行对他来说不相应，会有杂乱的现象。但有些人只靠念佛不能断除分别妄念，必须要深入研习佛法，来解决自己心里的毛病，心里的贪慎

痴，那么学习其他法门并不是障碍。

如果所有人只能选择念佛这一个法门，释迦牟尼佛转八万四千法门就没有用了。所以，有些净土宗的高僧大德提倡大家不要杂修，要一心一意地念佛，专心致志地念佛，也是有一定的密意。并不是说所有人不能学其他法，全部要学净土宗，我觉得这是办不到的，包括佛陀在世时，也是办不到的。如果可以，释迦牟尼佛只说一句念阿弥陀佛就可以，除此之外，所有的八万四千法门，也没有必要传讲。

其实，释迦牟尼佛是针对众生八万四千种不同烦恼，才宣说了八万四千法门，这是一种应机施教。如果你的根基适合一门深入，那只念阿弥陀佛就可以，最好不要学很多；如果你只念阿弥陀佛解决不了自己的分别念，尤其在这个科技发达的时代，人们的妄念特别强，天天念阿弥陀佛无法解决各种疑惑，就像刚才那些年轻人一样有很多问题，那一定要广泛地闻思

修行，否则，只念一句阿弥陀佛的话，过一段时间，你就对佛法产生邪见，对很多现象不理解。

所以，净土宗的有些大德提倡一心念佛，并不是让所有人不要学其他法门。如果我们的见解、智慧跟得上，最好把藏传佛教、汉传佛教、南传佛教都学一遍，等所有佛法学得比较精通了，对自然科学、社会科学等世间理论也要通达。因为我们要度化社会各界人士，如果不懂他们的理论，就很难反驳他们的邪见。

总之，专念阿弥陀佛，对于有些人能解决问题。比如说老年人，要闻思很多经论的话，由于年龄、记忆等原因，有很大的困难，他们好好念阿弥陀佛，为利益众生而往生，这样就可以了。但对年轻人来说，这种方式就不一定够用了。

⊙ 问：打坐时不能够入定，请问，用什么方法

可以抑制杂念，达到入定的状态？

堪布：打坐不能入定有一种解决方法：首先，把释迦牟尼佛的塑像、唐卡或照片放在面前，眼睛一直看着佛像，过一会儿就闭目观想，看佛像能不能在自己的心里现前。如果不能，就再三地看、再三地观想，今天也这样，明天也这样，久而久之，自己的心就会慢慢定下来。这在《三摩地王经》中有明确记载。

我们平时打坐的时候，如果没有禅定境界，最好多观修释迦牟尼佛的像。我在佛学院也经常这样提倡。我看到有些人打坐还可以，有些人确实很困难，如果你心静不下来，不妨试试这种方法，眼睛一直盯着佛像看，盯半个小时也有很大的功德。

因为以佛陀的身像作为观想对境、供养对境、顶礼对境，会获得不可估量的利益。所以，你打坐如果没有其他传承，没有其他能力，最好让心专注于释迦

牟尼佛的像，然后闭目一直观想，这对修行肯定有很大的帮助。

下面，我给大家念诵一下《随念三宝经》的传承。

《随念三宝经》也有汉文版，希望大家把它当成自己的功课，有时间就念，最多只需要一分钟。《心经》好像也是一分钟。你们城市里的有些人，天天说自己特别忙，但即使再忙，能不能从 24 小时中抽出两分钟，每天不间断地念一遍《心经》，念一遍《随念三宝经》，这会有很大的功德。如果你连两分钟都抽不出来，那我也没办法了。

（堪布用藏文念诵《随念三宝经》传承）

好，今天我给大家做了简单的开示，也回复了一些疑问，这次开示到此结束。接下来过后，希望大家认认真真地学习佛法、研究佛法、修行佛法，依靠显

密佛法的甚深教言，获得圆满如来正等觉的果位！

○ ○ 相关阅读

- | | |
|-------------------|-------------|
| ▶ 索达吉堪布全集 21 开示 | 《最珍贵的是什么》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 22 开示 | 《放过自己》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 23 开示 | 《梦中佛事》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 24 开示 | 《遇见喜悦》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 25 开示 | 《仁者无敌》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 26 开示 | 《学校开示》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 27 开示 | 《一切加持的源泉》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 28 开示 | 《活着是一种修行》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 29 开示 | 《学佛是一门技术活》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 30 开示 | 《平凡中的不平凡》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 31 开示 | 《让生命成为一本正经》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 32 开示 | 《不能不知的那些事》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 33 开示 | 《你是一个特殊的人》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 34 开示 | 《痛苦如何转为快乐》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 35 开示 | 《无成本的喜乐》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 36 开示 | 《对准幸福的方向》 |