

索达吉堪布 · 开示

痛苦如何转为快乐



开示
34

YOU CAN TRANSFORM SUFFERING
INTO HAPPINESS

痛苦如何转为快乐

索达吉堪布·开示

传讲日期：2017-2018年

版本：2023年12月

目 录

001	五台山菩萨顶莲师殿开示
023	那罗延窟灌顶开示
045	善财洞开示
072	金刚窟开示
079	清凉寺授菩萨戒开示
082	清凉石树林开示
094	如何弘扬生活佛教
127	金刚萨埵的修法
161	普贤云供法会开示
191	预科系2018届新班开学典礼
234	痛苦如何转为快乐
271	净土法门的开示
298	如何在忙碌中修行
330	法显精神



五台山菩萨顶 莲师殿开示

2017年7月26日

大家可以随意而坐，被雨淋到也没事，就算为遣除业障而苦行。有垫子的坐在垫子上，没垫子的躲在两边的屋檐下，也可以坐在自己的鞋上，有雨伞的还是打开雨伞。稍微冷一点，但还是要为了求法而苦行。

在正式念诵之前，先念三遍《圣八吉祥颂》。我来当维那师，起个头。

（堪布带领众人念诵）

按照组委会的要求，今天早上有几个环节：首

先，我给大家讲一下来历和原因。

下雨了吧？你们最好打上雨伞。反正你们也看过我，我也看过你们。除非你是新来的，有好奇心。两个人打一把伞也可以。

今天早上，我这边先做开示，然后大家按照《喇荣课诵集》的念诵顺序，在见解脱莲花生大士像前发愿。念到中间的《文殊开智偈》，我开始传法，给大家灌“莲师除障法”的顶，之后念《佛子行》的传承。最后，大家一起念《大圆满愿词》《普贤行愿品》《前译教法兴盛文》来回向。

人生特殊的缘起

首先是第一个环节。这一次，我们能在这里聚集，大家要心怀感恩。平时，五台山的管理比较特殊，组织这样的大规模念经有一定的困难。大家想了

很多办法，特别感谢相关的人员，包括蒙古喇嘛。

30年前，法王如意宝到这里时，蒙古族人和汉族人也是先在菩萨顶落脚。应该说，这是我人生非常特殊的一个缘起。也许是依靠30年前的这个因缘，今天在座的堪布堪姆和各位道友，你们生命的长河中，才有学佛、出家乃至证悟大圆满的特殊因缘。

有时候，因缘的确不可思议。因此，我要首先感谢组委会的道友，他们为这次朝圣付出了很多。在这里筹办这样大的盛会，离不开很多人的努力，否则会有一定的困难。

在座的都是堪布堪姆和发心人员。这次旅行，是弘法部组织的，我只是受他们的邀请来参加。不是我组织的，所以很多人不要有意见。弘法部一些发心三五年以上的道友跟我说，他们想要继续发心，恳请我一起出行，到五台山朝圣。大概半年前，他们就提

前到此，做各种各样的准备。今天，终于如愿以偿来到了这里。

等会儿，我们会去东台顶。法王如意宝在这里第一次传《佛子行》的时候，也是下大雨，大家都没有雨伞，法王也说，要为了听课而苦行。在我们刚刚下车的地方，再上去一点，有一个长长的凉台，是法王当年传法的地方。可能是缘起吧，今天同样也下雨。

这两天大家要修安忍。几个身体不太好的堪布堪姆，不要在雨里淋着，最好到房檐下或到莲师像这里来，站在我后面。如果一直淋雨，也许明天就病了。其他的年轻人，可能问题不是很大。

我这里没有雨，比较舒服。本来，我也想苦行一下，但现在可能没办法。看来，我的苦行时代已经结束了。



第一次和汉人结缘

我先讲缘起。昨天晚上，我一直在回忆。想起来有点伤心，但还是克制情绪，给大家讲一下。

当年，法王如意宝带我们朝拜五台山的时候，跟

我现在的年龄差不多，但看上去有些老。法王是 1933 年生的。昨天我和诺巴堪布算了一下，1987 年法王应该是 54 岁。那时，是与汉地众生结上善缘的最初缘起。

当时，在我们藏族人的眼中，汉地真正的修行人是寥寥无几的。1986 年的一天，上师在桑耶塔对面的甘多拉经堂，灌“大幻化网”的顶。法王一边念诵，一边迎请本尊。突然，他的身体从法座上慢慢地腾空而起，虽然不是很高，但与平时完全不同。降下来以后，法王安住了一会儿，对我们说：“在我清净的显现中，布玛莫扎和文殊菩萨亲自从五台山来这里迎接我。我们大概需要筹备一年的时间，明年一起朝五台山！”

当时，法王安排两个人负责此事，一个叫罗括，一个叫日协。他们领队先去，一队从青海那边走，一队从四川这边过去。历经一个月，把整个五台山都了

解清楚了。在此之前，我们从来没有人去过五台山，根本不知道还有五台山这么一个地方。

法王说，如果我们要朝五台山，每个人可能需要1000块钱的路费。那时的1000块钱，大概相当于现在的10万，感觉特别多，而我们基本上没什么钱。幸好法王后来去道孚一带，信众们你一点我一点地供养，我们就攒够了。记得我好像有1200多块钱。第二年，我们到了五台山，刚好是雨季。后来每次到这里都下大雨。

法王的传记当中说，第一天是在后面的停车场，给汉族、藏族和蒙古族人传授《佛子行》。按理说，我给大家念《佛子行》的传承，也应该在那里。但位置基本上差不多，就在这里传吧。

当时，是我第一次跟汉族人结上善缘。在此之前，我虽然读过甘孜师范学校，但在汉语方面一窍不通，连“三宝”这个词怎么用汉语说都不知道。到五

台山时，我带了一本《藏汉词典》——不是现在的《藏汉佛学词典》，内容非常匮乏、简单，根本没有什么佛教术语。

法王要求我和慈诚罗珠堪布翻译，当时我们特别为难。晚上，我和他商量：“咱俩根本不懂汉语，在那么多人面前怎么办？”后来想，这次上师如意宝朝五台山，特别不容易，为了不破坏缘起，再怎么样，还是要跟着翻译。后来我翻译了《佛子行》，堪布翻译了《菩提道次第摄颂》。

自从翻译了《佛子行》，我和汉族人的缘分就开启了。现在想起来，因缘确实不可思议。我虽然没有能力，但30年来，引导汉族人皈依佛教的数量，不谦虚地说，至少也是成千上万吧，算是比较多的。

在这30年里，有的人不知不觉已经离开人间，我个人也遇到了各种各样的违缘，但却一直坚持着。从上师如意宝第一次说，由我负责汉族这边开始，我就

一直坚持着。

当时，法王如意宝在菩萨顶讲过法，在清凉寺讲过法，在那罗延窟等今天我们要去的这些地方，都讲过法。我没有其他什么能力，但对上师的教言一直铭记于心，直到今天。今天也是一个非常殊胜的因缘，在这里跟大家做一个简短的介绍。

雨下得比较大，毕竟是夏天，这是文殊菩萨的智慧甘露。到了五台山，文殊菩萨会用彩虹、云彩、雨水等各种方式，加持所有朝拜的人。所以，我们应该以坚定心和欢喜心，好好朝拜。

我本来非常忙，可以说在百忙之中，抽出了今天和明天两天时间。其他的时间，实在没法空出来。在座的各位，因缘比较殊胜。其实，还有很多人想来，但由于各方面的原因，实在没有办法。人数太多了，我们一直减，最后减成这样。

个别居士可能知道了消息。既然来了，那就随缘吧。大家不要宣传，组委会这边也有要求。此次五台山之行相关的照片，大家在年底之前，不要发到微信等网络平台上，因为很多方面都不太方便。

莲师像的因缘

下面，我再讲一讲莲师塑像的因缘。我后面的莲花生大士像，是上师如意宝当年特意塑造的，一直保存至今。在这期间，有人发心做了一些修整。

这尊像的加持不可思议。法王如意宝在它的心间放了一尊莲花生大士小像，是列绕朗巴大师的伏藏品，叫做大乐莲师。当时说，如果这尊像放得好，在藏、汉、蒙、疆等很多地方，佛法都一定会兴盛。当时听起来特别简单，但现在看来，大家都觉得特别不可思议。

这尊莲花生大士像，最初并不是那么出名。我特意在课堂上提过很多次。后来，大家都比较清楚了。这是一个特殊的因缘。当然，还有很多其他的因缘，我就不广说了。

在座的各位，这次能来这里，特别不容易。虽然你们或许曾经来过，我也曾经来过，但这次我们是一起发愿——发我们曾经发过的愿。按照《普贤行愿品》的大愿，无论如何，生生世世都要弘扬佛法、利益众生！



法王如意宝来这里的时候，最开始在塔院寺舍利塔那边，主要念《普贤行愿品》来发愿。这次我们如果有时间，也要去塔院寺发愿。但是人太多了，可能不方便。离开之前，希望你们各自去塔院寺，至少念一遍《普贤行愿品》。

今天是一个很殊胜的因缘。我这边有一尊伏藏大师大乐洲（德钦朗巴）生前随身带着的莲花生大士像，等会儿我用这个来灌顶。下面，我们按照学院平时的念诵顺序，从《圣八吉祥颂》开始念诵。

（课前念诵）

雨下得太大了，你们还是进来吧。

记住这一天

下面，我们做莲花生大士身口意的灌顶，名叫“莲师除障法”。

当年我们来五台山的时候，法王如意宝让我和慈诚罗珠堪布翻译莲师除障法。我们说，莲师除障法的内容不好翻译，怎么办？法王说：“这次有不可思议的缘起，我们要重新建立汉地闻思修行的法幢。即使翻译不出意义，你们也要从语音上做音译。”

当时没有电脑。我们琢磨半天，我的字写得好一点，最终决定用写字的方式。我们两个在塔院寺，每天晚上都在加班，因为白天法王经常要开法会。

最开始，法王如意宝住在菩萨顶前的那栋房子里，之后住到善财洞。善财洞上面，就是讲《忠言心之明点》的地方。然后再去东台顶、清凉寺等，总共待了 100 天。最初有一万多名僧人和在家居士，后来惊动了国家最高领导层，部分人不得不回去。据相关的历史记载，最后只留下了 500 人左右。

我们当时在五台山，就是用莲师除障法作为开拓藏传佛教的开端。30 年后的今天，我们也要用此法作

为缘起。希望在座的堪布、堪姆和法师们，一定要记住这一天——以莲师除障法为缘起，将来在各个地方弘扬佛法！

每个人的生命都是有限的，但我的内心却非常坚定。虽然自己的身体不好，肝、肾、肺、脊椎，里里外外，哪儿都不行，但这30年来，我一直坚持讲经说法。以后，还会继续坚持，只是不知道能坚持多长时间。反正，我一直在努力地发愿。

希望每位法师，今天能在圣境五台山的莲花生大士像前发大愿。以莲师法作为切入点和缘起，将来要在全世界，令无边的众生得到真实的利益。我们每一个人，都要披上精进的铠甲。在弘法利生的时候，无论遇到什么样的违缘和障碍，都不要退失，不要向违缘低头。一定要努力、坚强，以上师如意宝和前辈高僧大德为榜样，在菩提道上坚定地勇往直前。

这座莲师殿中的莲花生大士像，是法王亲自塑

造的。后面的殿堂里，有格萨尔王像，另外还有护法殿。下面，我们开始灌顶。受灌顶的人应该坐下来。后面站着的，应该不是游客吧？

莲师除障法灌顶

按照传统的仪式，灌顶的前行部分已经完毕。接下来，将金刚上师和莲花生大士观为无二无别，在他面前祈求传授莲花生大士的除障法。大家以非常恭敬的意乐，跟着我念诵。意思是：今天，我以恭敬心祈求莲花生大士的除障法，依靠莲花生大士特别的加持力，令我本有的自然智慧得以开发。

的确，每个人都拥有自然本智的宝藏。但是，有的人即生能将这个宝藏开发出来，就像大德们开悟一样，有的人却不能。原因是什么呢？与我们的信心、精进有关，也与缘起有关。佛经说：“诸法因缘生，诸法因缘灭。”一切万法都依靠因缘而产生。大家一

一定要通过今天的因缘，开发自己本具的自然本智。

接下来，你们跟着我念三遍。观想在与莲师无二无别的上师面前，祈求赐予莲师的除障法，做大乐莲师的灌顶。

（众人跟堪布念诵）

现在，上师已经开许灌顶。接下来，是皈依、发心、受密乘的誓言。大家基本上都修完了加行，怎么皈依、发心、受密乘戒，应该都知道。为了节约时间，我在这里不说。下面是皈依三宝，皈依自性如来，发无上的菩提心，受持密乘戒。大家一边观想这三个道理，一边跟着我念。

（众人跟堪布念诵）

接下来，大家先将自己的身体观为莲花生大士，再观想从心间放光，从自性清净的刹土当中，迎请无数的莲花生大士，融入自己的身体。



（堪布念诵仪轨）

观想莲花生大士，再再地融入自己的身体，获得了与莲师身口意无二无别的加持。

我们以前在学院灌这个顶时，是按照蒋扬钦哲旺波尊者的灌顶方式，莲花生大士的身、语、意是别别分开来灌的。但上师如意宝比较简略，将莲师身、口、意无二智慧统一起来做灌顶。

接下来，观想莲花生大士的身、口、意发出不同的光，融于自己的身口意，获得与莲花生大士无二无别的灌顶和加持。与此同时，大幻化网、集密意续、八大法行等其他所有寂猛本尊的灌顶，也已经全部获得。

（堪布念诵仪轨）

接下来，我用这尊大乐莲师给每个人加持一下。殿堂里的人先接受加持，然后到外面等一等。外面的

人，再一个一个一个地排队进来。其他的人念《大自在祈祷文》。

（堪布作加持，大众念《大自在祈祷文》）

外面的人，要进来见一见法王造的这尊莲花生大士像。刚才被雨淋到，提前进来的那些人，好像还没有见到。他们刚才被雨逼迫，不是以信心进来的（众笑）。现在你们排队过来，在莲师像前磕一两个头。大家快速地轮流进来。

自己找好坐的地方。还有一些环节，我们尽量在七点钟之前完成。下面，我们有一个重要任务——30年后的今天，在菩萨顶，再次念诵《佛子行》的传承。

（堪布念诵传承）

现在，我们的传法和灌顶都已经圆满了。等会儿，大家一起念《文殊大圆满基道果无别发愿文》《普

贤行愿品》，回向以前译宁玛巴为主的所有的藏传佛教、汉传佛教、南传佛教，包括藏地的噶举、格鲁、萨迦等所有的教派，全部长久兴盛！

菩萨顶，发大愿

五台山就像布达拉宫，菩萨顶尤其特殊。这一点，我以前写《五台山志》时，清楚地提到过。当时是用藏文写的，没用汉语。今天，大家要发大愿。我相信通过今天的莲师除障灌顶，你们每个人修行的违缘都能遣除。

今天在座的人，有些已经是讲经说法的堪布堪姆。有些还没有堪布堪姆的头衔，但10年、20年以后，会成为堪布堪姆。在这里，有很多人是五论学士、法师等。我相信，大家通过发心，将来会成为了不起的人。还有些人，下辈子会变成特别了不起的高僧大德。

我们每一个人，不要只想自己的事情。自己健康也罢，快乐也罢，都不是很重要。重要的是，我们今生乃至生生世世，都能弘扬大乘佛法，利益无边无际的有情。



今天，我们能在文殊菩萨的道场、莲花生大士的像前发愿，是一种非常不可思议的因缘。接下来，大家在与莲花生大士、文殊菩萨的大幻化网无二无别的殊胜清净道场，以非常真诚的心，念诵《文殊大圆满基道果无别发愿文》和《普贤行愿品》来发愿。在这

样的缘分中，大家心里应该有很多不共的感想。

听说有个别人病了，等会儿组委会安排一下。其他人一会儿吃饭，吃得比较简单，反正今天和明天都要苦行。你们不像前辈的高僧大德，可能这辈子都没有苦行过。我们以前来五台山，身上带有两千块钱的人几乎没有，住的也不是宾馆。我当时在菩萨顶的院子里搭了一个小帐篷，在下面的台怀镇找了几个纸盒子，晚上睡觉的时候当作垫子。当时是这样过的。

今天淋点雨其实不算什么，很好。等一会儿我们上山，可能会比较冷。山上山下的温差比较大。我昨天晚上 12 点给这边发信息，让大家今天带上足够的衣服。大多数人今天穿得还不错。山上确实有点冷。如果你们带的衣服不够，要做好思想上的准备。其他应该没什么事了，接下来我们大家一起发愿回向……

那罗延窟灌顶开示

2017年7月26日

今天慢慢地放松。当初法王讲课的时候，也在楼梯那边。我们每天都像爬山一样，爬上去听课。

今天，我先讲一些事，然后正常念诵，之后传授“文殊智慧勇识”的灌顶、念诵《文殊静修仪轨》的传承，最后念《普贤行愿品》《大圆满愿词》回向。

今天情况比较特殊，非常圆满。在座各位能共同发愿，也来之不易，其中不乏很多人的努力和护持。当前形势不方便，大家都清楚。

文殊菩萨常年在

我先简单介绍一下那罗延窟。那罗延窟的藏文叫

哲美普巴。《华严经》中讲，文殊童子及一万眷属，常年在这里转法轮，《五台山志》也有此记载。藏地贡布嘉著的《汉区佛教源流记》引用了这个教证：“汉地清凉山有一个山洞，名那罗延窟山洞，文殊菩萨及一万眷属常年在此。且那罗延窟一直延伸至龙宫，夏季也非常清凉。”诸如此类，有很多记载。

现在是学院开普贤云供法会的时间。我们今天在这里，也是非常殊胜的机缘。一会儿我给大家灌个顶，之后给大家发加持品。

我们特意给大家做了一尊文殊菩萨像，是纯银镀了足金的。以前我们来五台山的时候，很想找一尊能随身携带的文殊菩萨像，却一直找不到。这次筹备小组花了很长时间，用了很多钱，给每个人做了一尊小小的文殊菩萨像，在今天这个日子，作为纪念品发下来。你们以后可以放在嘎乌盒里，戴在脖子上可能太大了。我有一个嘎乌盒，里面装着法王如意宝给的小

释迦牟尼佛像，还有其他几尊特殊的像。今天早上我给大家看的莲花生大士像，也一直随身带着。



还会给大家发一串六道木念珠，也是五台山的纪念品。我现在用的这串念珠，是五台山的六道木，但不是当时在五台山请的那串。当年，我们都请了五台山的六道木念珠。我请的那串，比现在用的这串要小，跟今天发给大家的大小差不多。那串念珠我用了10年，后来丢了，很心疼。

这一串是后来才得到的。1997 年，我跟法王在成都中央花园。当时有个喇嘛朝五台山，用三元钱给我请了一串。我请法王加持后，一直用到现在，整整 20 年了。我用的时间比较长，不知道你们有没有这样的耐心，佛像、念珠 20 年后还依然带着。如果有，当然很好，没有也不要紧。

今天早上，我亲自给大家用莲花生大士像做了加持。待会儿的文殊菩萨像和念珠，我就不亲自发了，安排几个堪布给大家发。不然我有点累，我不是机器人。虽然人不是特别多，但也不少。

今天上午的主要任务是灌顶。完了以后，大家要多念一些《普贤行愿品》和《文殊礼赞》。相信大家都会念，我在这边控制时间。学院一天四座，也正在开法会。

这两天，这里来了很多人。本来有一些困难，后来我们做了一些协调，现在基本上没有问题了。这

样的话，我们下午两点左右下去。在这之前按常规念诵，大家都要好好祈祷。

我想，文殊菩萨确确实实常住这里。其他方面我看不出来，但《文殊静修仪轨》《文殊大圆满》，还有一个续部，法王都是在这里造的。法王如意宝在这里闭了七天的关。当时特别特别冷，比现在还要冷。我们在刚刚下车的地方搭帐篷，每天下午来上师这里听法。今天在座的，只有诺尔巴堪布当时在，其他人不一定。我们当时还是很有意义的……（堪布突然哽咽）

刚才讲到，文殊菩萨常住在此，我自己没有智慧观察，但《华严经》和其他相关资料都是这么记载的。来五台山之前，我翻了很多藏文和汉文的资料。我写的《五台山志》里，也记载了印藏很多高僧大德在这里见到文殊菩萨的情况。

据说，每一个来朝拜五台山的人，都能亲见文殊

菩萨。有一种说法，叫“迎千里送八百”。凡是朝拜五台山的人，文殊菩萨都会以各种不同的形象，到千里之外的地方去迎接。离开五台山的时候，文殊菩萨又会遥送八百里路。两里是一公里，“迎千里”相当于到 500 公里之外的地方迎接。我自己在想，成都到五台山有一千多公里，如果坐飞机，文殊菩萨会不会接得远一点，跑到成都来迎接？反正，我在飞机上看到空姐，心里就在想：这些空姐会不会是文殊菩萨的化现？

接下来，我们按常规念诵。

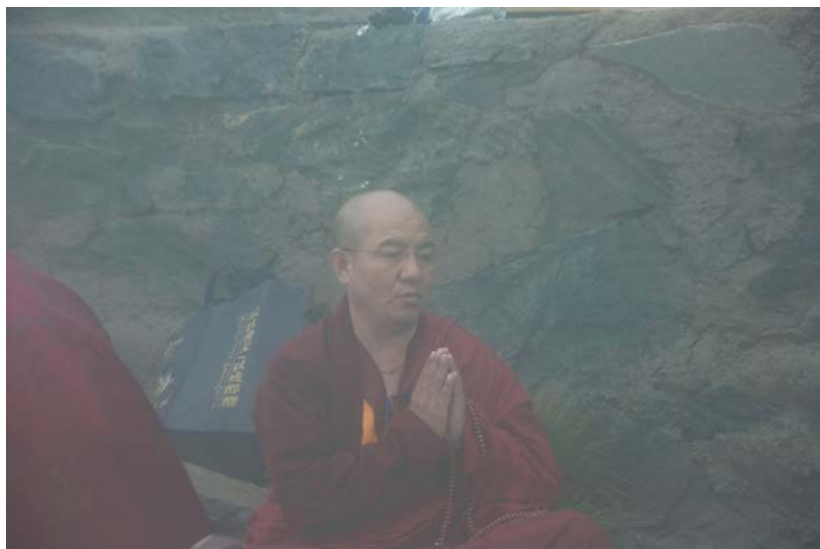
（从加倍咒念至《文殊开智偈》）

翻译次数最多的灌顶

先给大家传法王如意宝造的“文殊智慧勇识”的灌顶。大概是上师如意宝去五台山之后造的。也跟五

台山有关。

那时，法王住在四川省民委招待所，早期法王经常住在那里，现在它好像没有了。当时，有个陌生的汉族人，在上师面前显现各种各样的表情和行为。这时候，“文殊智慧勇识”的灌顶，突然显现在法王如意宝的智慧海中。



这一次，也是迎请文殊菩萨从五台山融入自己的身体。法王以前去印度、美国等，无论在哪里灌顶，

都要通过观想，迎请文殊菩萨从五台山，融入自己的身体。那时，我们都觉得观想比较困难。今天，我们已经在五台山，就在文殊菩萨的门口，文殊菩萨一出来就能看见我们（众笑）。文殊菩萨这么有智慧，他肯定清楚。

今天在这里灌顶，也是为了大家和文殊菩萨结上一个智慧的善缘。法王如意宝造的文殊静修法门，特别特别殊胜。本来想灌“文殊大圆满”的顶，今年的密法班也会用到，但现场有些道友可能还没有修加行，所以就先灌“文殊智慧勇识”的顶。这对大家都有利。

刚才，我简单讲了一下“文殊智慧勇识”灌顶的历史。这可能是我翻译次数最多的一个灌顶。法王不管到哪里，都会传授“文殊智慧勇识”和“金刚橛”等几个自己造的灌顶。所以，我翻译过无数次，可以说逐渐得到了法王如意宝的加持。虽然我业力深重，

但在法王身边待的时间比较长，而且一直坚持到今天，所以会有一点点加持的熏染。

我们来五台山的时候，跟任何一个旅行团队都不同。我们是有备而来，有目的而来。什么目的呢？求文殊菩萨加持，求开智慧。其他游客到了五台山，照相玩乐，大吃大喝，住好的宾馆。我们不是这样的，我们的吃住都非常简单。今天，我们也要秉持当年的传统。在座的各位中，以后会有很多是弘法利生的人才。大家弘法利生的时候，也要低调。

莲师像前，三点感想

今天早上，我在莲花生大士像前，突然想到了几点：

1. 低调的心

这是世间的表达方式。以后你们要想弘法利生，一定要保持低调的心。如果高高在上，不一定能成办所愿。我个人也是如此。在座的道友，有些跟了我二三十年，有些跟了十几年、五六年。我今天给大家说句心里话，虽然讲法的时候，我不得不坐法座，而且坐过很高的法座，但下来之后，在大家面前应该不算高高在上吧？包括学院的男女众厕所、道路等，我都是以一颗服务的心去修建的。



在座的人里，以后可能会成为著名的法师、了不

起的大德。但在弘法利生的过程中，一定不能自以为是，谁都不理，应该尽量虔诚一点、低调一点。讲法虽然不得不高调，但个人的傲慢心必须遣除。

2. 虔诚的心

我们要想圆满弘法利生的事业，一定要以虔诚的心，将上师和本尊观为无二无别，经常在上师面前祈祷。我自己也是这样做的。这 30 年来，我对上师的信心从来没有变过。最近听说，国外有些仁波切的弟子跟随上师三十多年，最后居然背叛上师，给上师制造麻烦，真的特别遗憾。我个人跟随上师，虽然没有 30 年，但也有 19 年，跟随其他上师也有很多年。只要是对自己有法恩的上师，我从来都是恭恭敬敬地尽量祈祷。

3. 坚强的心

弘法利生的过程，不会那么顺利。不要说我们，就连前辈的大德们，包括上师如意宝，以及汉藏等各个地方的大德，弘法利生都不是那么容易。这从他们的传记中可以了知。实际上，不要说弘法利生这样的大事业，就连在世间经营一家企业、办一所学校、建一座医院，也要经历各种各样的风风雨雨。

弘法利生的事业，是一般的世间人难以成办的，必定会遇到各种各样的麻烦。尤其是末法时期，邪魔外道非常猖狂，弘法利生不可能没有违缘和障碍。但不管怎样，我们在违缘面前不应该低头，而应该以一颗坚强的心，一心一意地坚持下去。这样的话，最后多多少少会有效果。

在做简单的结缘灌顶之前，跟大家强调一下。

文殊智慧勇识灌顶

接下来，大家观想上师跟文殊菩萨无二无别，观

想上师是一切如来事业的创作者，然后在殊胜的上师面前祈祷，请求灌顶。我念的时候，你们一边观想，一边跟我念。

（众人跟堪布念诵仪轨）

大家祈请之后，上师开许说：具有信心与智慧的虔诚弟子，你具有非常殊胜的因缘；为了利益天下无边的一切众生，今天开许给你灌顶。

（堪布念诵仪轨）



下面是皈依、发心、受持密乘戒。

（众人跟堪布念诵仪轨）

接下来，将自己的身体观想为文殊菩萨。五台山的文殊菩萨有一万眷属围绕，观想无数菩萨融入自己的身体。

今天，我们有缘分来到这个道场，来到文殊菩萨的家门口，真的非常殊胜。我刚才说了，很多资料都记载文殊菩萨安住在那罗延窟。所以，大家观想很多文殊菩萨身体发光，融入自己的身体。

我今天带的文殊菩萨像，是以前上师如意宝在成都找人造的，并且作了装藏、开光、加持。我昨天到成都，因为一个特殊的因缘，得到了这尊像。我想，大概是文殊菩萨以像的方式来迎接我吧。今天也特意给大家作个加持。我拿在手里作加持，大家都可以得到。等会儿让大家传递一下也可以。

（堪布念诵仪轨）

接下来是正式灌顶。观想三世诸佛身语意三密的总集，就是文殊智慧勇识。看起来是用文殊智慧勇识的圣像给大家灌顶，实际上是文殊菩萨的身口意融入我们的身口意，成为无二无别，自己获得了究竟或殊胜的成就。这就是真实的灌顶。一会儿大家要这样观想。

等会儿给每个人发一尊文殊菩萨像，我下来一起发也可以。今天天气比较好。

（堪布念诵仪轨）

接下来，把文殊菩萨像和念珠分一下。大家一直念文殊心咒。

（大众念文殊心咒）

念诵传承

（堪布念诵传承）

这是法王如意宝《文殊静修仪轨祈祷文》的传承。我们每次祈祷上师的那四句祈祷文，就来自这里。当时祈请的人，有以前法王的侍者索顿喇嘛，还有红原的秋阳喇嘛——现在已经圆寂了。他们祈请后，法王在阿色绕，就是那罗延窟这里造的。

下面传《文殊静修仪轨》。这个仪轨非常完整，是法王如意宝在这个山洞闭关时，自然流露出来的著名仪轨。以前我每天都念诵一遍，尤其是去印度的时候。现在断了，一个月偶尔才念一遍。以前台湾有人翻译过一次。如果大家没有，我以后可以翻译，方便大家多念诵。

（堪布念诵传承）

法王如意宝在《文殊静修仪轨》中讲：《华严经》等相关经典授记，五台山东台顶的那罗延窟，文殊菩萨由金刚手菩萨等一万眷属围绕，常住于此。阿旺罗珠聪美的觉性智慧中自然流露出来，立成文字。

有人在这里一直“强迫”我，不念传承，就不准我下来。我爬上来有点困难，现在饿了，想下来又不准下来。（众笑）

法王确实是在这个山洞造的《文殊大圆满》。刚才的灌顶，一些刚刚皈依佛门的年轻人也参加了。希望你们以后变成很好的佛教徒，好好地修大圆满。你们都知道，我一般是比较严格的，如果没有修加行，要得“文殊大圆满”的灌顶有点困难。但今天这里，有很多发心人员，包括堪布堪姆，平时都比较辛苦。

今天的灌顶很圆满。

花絮

他把自己的手机压着，一直看着我。（众笑）

以前有一次，我们在觉姆大经堂会供。天气特别热，阳光直接晒到法王那里。诺尔巴堪布打开了一瓶雪碧，又觉得害怕，就一直这样挡着。刚才圆照堪布也是，把手机拿下来一直压着，看着我。



（堪布念诵传承，之后和大众一起念诵《文殊礼赞》和文殊心咒）

灌顶和传法都圆满了。下面我们念一遍《大圆满愿词》和《普贤行愿品》。然后大家休息半小时左右，11点半吃饭。不知道他们能不能按时送过来。如果吃饭的时间不出意外，12点半我们再在这里，一起做个简单的会供。

12点半，吃了饭的人都过来。大家都很关心吃饭，刚才好几个人在问，大家都听到了。吃饭很重要，文殊菩萨也会理解我们。一会儿在哪里吃饭？

（下面人有答：没定。）

总体来说，安排得还可以，但还不够细致——今天上车也是随便上。按理说，应该分分组，一车坐多少人。我们虽然分了很多组，但目的好像不是为了秩序，比较乱。我坐的最后一辆车。幸好车多了一点，不然的话……

半年前，他们就每天在电脑上安排，结果今天连吃饭的地方都没订。很多负责人在管理上还可以，但

可能从来没有带过团。带团跟管理还是有点差别。以后像这样的朝山，找有带团经验的人管理好一点。

早上就有人没喝到豆浆。刚才问了，中午好像没有饮料。我让人赶快订矿泉水。不然，早上中午都没水喝，虽然天上在降雨，但也不能解决我们肚子里的问题。不知道他们后来订了没有。我知道他们很辛苦，但如果没有专门安排，可能吃的准备了，喝的就忘了……也可以吧。等会儿下去的时候，他们肯定有办法。反正今天我们坐的车很空，只有两三个人。

很多人都专门修上师如意宝的《文殊大圆满》，一辈子念《文殊大圆满》和麦彭仁波切的《大圆满愿词》。这个地方是文殊洞，我们更应该念。念完这两个，再念《普贤行愿品》作回向。中间可能有一点时间，大家自由活动。吃饭后我们再在这里集中。

（回向善根）

现在离吃饭还有 45 分钟。这上面有个东台顶寺。原来我和慈诚罗珠堪布走路朝山，早晨从菩萨顶出发，到中台、西台，然后到北台，在路上看到很多放牛的人。晚上我们住在东台顶，结果煤气中毒，差点死了。这里的冬天一般都烧煤。

大家尽量注意安全。等会儿我们吃饭的地方在文殊殿，从这里过去一点。文殊菩萨请客。大家不要走太远，不然文殊菩萨也找不到你，这里雾很大。

（众笑）



善财洞开示

2017年7月26日

（堪布藏文开示）

刚才，我用藏语简单介绍了一下我们今天在这里发愿的缘起。今天是比较特殊的日子。按照佛历，这个月是转法轮月，明天是本师释迦牟尼佛在印度鹿野苑第一次转法轮的殊胜纪念日。每年这个时候，我们色达五明佛学院都要开法会，从前天开始，直到六月初八，一共八天，一直开法会。

法王在这里亲见文殊菩萨

现在我们所在的善财洞，1987年法王如意宝在这

里亲见了文殊师利菩萨。当年，法王如意宝先在菩萨顶住了一段时间，在那里给大家讲了《杰珍大圆满》《法界宝藏论》《佛子行》等。4月29日，法王到了善财洞，在这里闭关七天，并作了一首道歌。今天没有带藏文版的道歌，否则可以给大家念一遍。

当时，法王在清净的境界中见到了文殊师利菩萨，并唱了道歌：“我们辛辛苦苦来到这里，到处寻找您，却一直见不到您的尊颜。今天之前，您到哪里去了？现在见到了您，我要发愿：生生世世利益众生……”法王是这样唱的金刚歌。

法王写金刚歌的位置，曾经是一块空地，后来在那里修了一座三身殿。法王刚刚写下来，就让慈诚罗珠堪布和我唱。我俩唱歌并不好，但为了不破坏缘起，就大声地唱。

法王4月29日在善财洞见到了文殊菩萨，这在法王的传记和所有的历史资料中都有记载。还有，我们

旁边的尸陀林，跟印度的清凉尸林也没有差别，这在《五台山志》当中有记载。



当年造了很多佛像

关于善财洞，相关的历史说，西日桑哈、加纳思扎等好多大圆满的传承祖师都加持过。1987年，宗教政策刚恢复不久，我们当年来五台山，相当于见证了五台山的历史，当时很多寺院正在恢复。我们在菩萨

顶、罗睺寺、黛螺顶、塔院寺，都修了很多佛像。

朵芒寺的堪布德巴和今天在场的朵芒寺的几位堪布，一直在这里修菩萨像。中间的是四臂文殊。佛学院每月初十会供，念的都是麦彭仁波切的《四臂文殊仪轨》。当时，德巴堪布问法王修什么像，法王说修一尊四臂文殊。这个很重要，学院也一直念这个仪轨。

旁边是印度形象的莲花生大士。当时，如果修藏传的莲花生大士像，有些地方不是很接受。所以，这尊像看起来有点像阿底峡尊者，但实际上是印度的莲花生大士像。

这边是宗喀巴大师。这里比较容易接受宗喀巴大师。当时德巴堪布老人家一共修了这三尊像。堪布根沃等几个人，一直在场。

本来，我们今天应该在善财洞发愿。但善财洞的洞口比较小，今天来的人又多，就改在文殊殿发愿了。



大文化殿

丙戌年夏

不吸烟即是敬

我是“被迫”来到这里，因为他们邀请我参加他们一两天的活动。其他的人，包括藏族、蒙古族、汉族，有些是文殊菩萨加持来的，有些是业力现前来的，有些是漫无目的、随波逐流来的。不管怎样，大家有缘千里来相会，应该以欢喜心来参加。等会儿，我给大家念一个《文殊静修仪轨》的传承。

法王如意宝当时唱的金刚道歌，找到了藏文。为了缘起，我们在座的几个人一起念，大家听一下。另外，今天这里的事情，最好不要发到微博、微信等网络平台上，因为我是以隐蔽的方式来这里的。

（堪布等唱法王造的金刚歌，之后众人念课诵）

传法是最大的加持

在这里，我首先给大家做一个简单的开示，然后念一些传承，接着我们一起念《普贤行愿品》和

《大圆满愿词》回向，最后大家拍一张集体照。人比较多，不一定全部照得下来。等会儿堪布堪姆和法师们坐在前面，然后是出家人，在家人站在后面。这样照一张简单的纪念照，我们今天在这里的发愿就算圆满了。

我给大家传了法，就是给你们做了加持。之后个别居士不要一直“跟踪”我，或不放我走。我没有什么侍者，要是被几个强壮的居士“抓走”了，比较麻烦。你们需要得到的是法。除此之外，我身上只有一个旅行包，里面没什么重要的东西，所以也没什么东西可以给你们。有时候，你们跟着我跑，我很不自在。你们需要的解脱法，上师如意宝传下来的清净法要，我都给你们念了传承。

有些人可能想照相。但我觉得，除了集体照可以作个留念，其他的相照多少张都用不上。现在的照片太多了，你们每个人的苹果手机里，都有好几百张，

需要不断地删，因为手机容量有限。我有时候出去，也会照好多相。我五年前出去照的一些相，五年间一次也没有看过，以后也肯定不会看。所以，我觉得照相没什么用。

加持方面，我刚才也讲了，我不提倡特殊的加持，一般情况也不摸顶。至于供养，我也不收。有些人想供养哈达，但我没办法处理。供养钱，我也没办法处理。有些人可能觉得，钱怎么不好处理？钱是最好处理的。但我确实用不了很多。我希望你们好好地发愿。有些人来这里是为了朝山，有些人是为了发愿。

对面那座白色的佛塔，是阿育王造的。历史上，阿育王造了八万四千座塔。也有历史记载说，阿育王造了百万座佛塔。在中国有 19 座阿育王塔，其中就有五台山的这座舍利塔。前前后后，这座塔经历了很多次维修，现在我们看到的，是尼泊尔的工巧师维修

的，历史非常悠久。所以，我们非常有必要在这里念一念《普贤行愿品》。

当年，法王如意宝从藏地来到这里，最开始在白塔前发愿，要念一万遍《普贤行愿品》。后来由于种种原因，多数人都没办法继续待下去，只有 500 人留了下来，待了 100 天。

今天上午，我跟个别道友讲，上师如意宝的弟子到一个殊胜的圣地，对住得好不好、吃得好不好、好不好玩、风景如何等，都不是特别重视。大家最重视的，是当地寺院有没有特别有价值的、特别有加持的佛像、佛塔和佛经。如果经过询问，找到了三宝所依，大家会日日夜夜地好好发愿、好好祈祷，把所有的时间用来行持善法。

这次来五台山，半年之前就计划好了。本来，十年前我就计划要来，但没有来成；二十年前也有计划，结果也没有来成。其实，其他时间我来过好多

次，但最主要还是想在转法轮日到这里发愿。这次赶上藏历的转法轮日，终于实现了。

好好祈祷文殊菩萨

如果实在不会发愿，你可以念咒语。之前，我在微博和智悲佛网上分别发布了两条消息。半年前，我在智悲佛网上劝大家念文殊心咒十万遍，大概有九万二千多人参加，每人都发愿念十万遍文殊心咒，一共有 92 亿 2000 多万。一两个月之前，我在微博上要求大家发愿，报名的有三万六千多名，每个人发愿十万遍，共有 36 亿 6000 多万。两次的共修数量加起来，有一百多个亿。

按照很多高僧大德的说法，大家一起共修，每个人都能获得共修总量的全部功德。如果你已经念完十万遍，应该生起欢喜心。一百世都不一定能完成的功德，现在已经得到了，确确实实不可思议。



刚才山上有好多矿泉水，我让大家拿一瓶，结果你们好多人都没有拿。我现在可以喝了，这叫做有远见，我自己赞扬自己一下（众笑）。在文殊菩萨的道场，应该自信，要用西方人的思维方式，不能谦虚。中国人喜欢说：“我好惭愧啊！我好可怜啊！我业力好深重啊！”西方人一般不这么说。他们喜欢说：“我很有能力！我很有智慧！我很有远见！我很不错！”所以，今天我用一瓶矿泉水来赞叹自己。哈哈，很多

人也喝起来了。

大家共修文殊心咒的功德，等会儿也要一起回向。这个月是转法轮月，很有必要回向善根。我自己觉得，是文殊菩萨不可思议的加持力，僧众不可思议的共同发愿力，以及各方面因缘具足的不可思议的法性力等，所有力量聚集起来，才有了这样不可思议的功德。

对佛教的信仰不太坚固，或对佛教咒语的功德不是很坚信的人，不一定相信我说的话。但我个人三十多年以来，一直没有间断过念诵文殊心咒。从1986年开始，我就对文殊法门非常重视。其实我很小的时候，就特别喜欢文殊菩萨，看到文殊菩萨的像，会特别特别地欢喜。

今天在座的堪布堪姆和法师们，如果还没有特定的本尊，希望你们把文殊菩萨作为自己的本尊。当然，有的话也可以。把很多佛菩萨作为自己的本尊，

也是合理的，就像根本上师一样。一个根本上师可以，两个根本上师可以，甚至有十个根本上师也没问题。不过有十个根本上师，会有点累，如果不知道每个上师的密意，有时候这个上师高兴，那个上师不高兴。但本尊不像根本上师那样，不会那么麻烦。

以前上师如意宝给弟子加持，大多数是念文殊心咒。但我刚来学院的时候不是这样。朝了五台山之后，法王如意宝给别人加持，就开始念“嗡阿 Ra 巴匝那德”。平时，老人家也经常这样念诵。

虽然我不敢说大话，但在某种意义上，法王的传承弟子在讲经说法、弘法利生方面，的确有那么一点特色。所以，我希望在座的各位，来一次不能仅仅是照个相、吃个山西面，然后就回去了。不应该只有这一个目的。

今天中午，大家都吃得比较饱，所以比较开心。很多人看起来都很有精神，饭量也不错。有个别发心

人员，平时显现上饭量比较大，这次应该吃饱了，满意了。哈哈，讲起吃喝来，大家都听得懂。所以我在这里，故意加了一点花絮。

到圣地，先发愿

今天我说的第一层意思，既然大家已经来到这里，就不要像以前的旅行，在生命中一点印记都没留下。而应该像我们 30 年前来五台山那样，留下不可磨灭的记忆。

我们当时来五台山，因为上师如意宝是了不起的大德，我们后来的生命都发生了很大的变化。不管是开智慧、弘法利生的精神，还是讲经说法、造论等，那次朝圣都成为缘起的开端。之后，我们每一次来五台山，都会去法王朝圣的地方。如果当初只是跟着旅游团，大家后来不一定有那么重视。

在座各位的生命历程，相同之中，也有不同之处。比如这一次，表面上看，大家都到了五台山，但此次朝圣对各自生命发挥的作用却是不同的，在弘法利生的缘起方面，也会有所差别。

以后你们自己旅行时，尤其是朝拜圣地的时候，不要走马观花地到处看，这样没有太大的意义。而应该深入地学习，深入地修行。只有这样，你的生命才会有特殊的转变，你的人生才会有价值、有意义。



希望将来有弘法利生因缘的部分道友，包括堪布堪姆，这两天能调整发心，好好地发愿。五台山与印度金刚座是没有差别的。印度金刚座是释迦牟尼佛开悟的殊胜道场，五台山是文殊菩萨显现化身的地方，都有很多不可思议的缘起。这一次，因为一些特殊的因缘，大家集聚在此，希望各位不要浪费时间。不管你在这里待多久，都一定要好好地发愿。

我以前跟法王一起去鹿野苑的时候，被法王严厉地批评过一次，至今记忆犹新。当时，我带着一个170块钱的照相机，每到一处圣地，就啪啪啪地拍照。包括去尼泊尔的很多地方，都是如此。法王此前一直没说，可能忍了很长时间。到印度鹿野苑的时候，我又先跑去照了几张相。法王就说：“到了一个圣地，要先以发愿为主。你们年轻人，天天拿着这个东西到处拍，是在干什么？”所以，我们以后到了圣地要好好发愿，这特别重要。

沿着这个山谷上到山顶，有个地方叫文殊法座，是文殊菩萨给一万个眷属转法轮的圣地，藏文叫加擦查旺，也是法王如意宝造《忠言心之明点》的地方。法王在这里大概住了半个月，然后到上面搭了帐篷。听说现在那里有一些经旗，在黛螺顶的对面。

今天我想强调的，一是希望大家好好地依止文殊菩萨，多多地祈祷；二是菩萨顶的莲花生大士像很重要，今早我们已经在莲花生大士像前发了愿。这里的文殊菩萨和莲花生大士像，都至关重要。

五台山的宗派圆融无违

藏传佛教、汉传佛教等各个教派，在五台山都有。这里的蒙古喇嘛、藏族喇嘛，都非常团结，这一点特别值得赞叹。五台山的寺院，汉传佛教的在念《地藏经》《阿弥陀经》，藏传佛教的在念《普贤行愿品》。大家供养、供斋的时候，也都非常包容。这

是五台山的特点。

虽然去年的政策对五台山的游僧管得稍微严了一些，但总体上讲，五台山跟汉地的很多地方都不同，藏传佛教、汉传佛教都有，南传佛教比较少。



不管什么教派，都是释迦牟尼佛传下来的，大家不应该互相排斥。如果格鲁派跟宁玛巴之间相互排斥，萨迦派跟格鲁派之间相互排斥，汉地禅宗和净土宗之间也互相排斥，非常不好。从现在开始，我们要

树立这样的理念：只要是佛教，都是一家人。

我自己也拜访过汉传佛教和藏传佛教的许多大德。我之所以没去他们跟前参学，是因为我在窍诀和教言方面，该得的已经得到了。就在昨天，我还去拜见了五台山汉传佛教一些年龄较高的长老。

五台山藏传佛教的教派，多数是格鲁派的，他们的势力比较大。希望格鲁派的格西和蒙古喇嘛们，对我们宁玛派多一些慈悲的关照。在四川的喇荣佛学院，宁玛巴的教派相对兴盛一点，但我们对格鲁派、萨迦派、汉传佛教等，都非常包容。不管是蒙古族人、藏族人，还是汉族人，什么教派的人到了五明佛学院，我们都非常欢迎。

我们不仅对佛教内部的宗派，持融合和开放的态度，对基督教、天主教、伊斯兰教、耆那教、印度教等各种不同的世界性宗教，也非常包容。最近，我也在搞一些跨宗教的活动。希望大家不要以狭隘的思

想，互相排斥。

我特别赞叹五台山的很多寺院——藏传佛教、汉传佛教以及其他的宗派，相互之间非常融洽。大家一起念经，一起朝拜，一起超度，一起发愿回向，非常好。我们今天去了菩萨顶，蒙古喇嘛们特别慈悲，很感谢。我们也去了那罗延窟，那里应该是汉族喇嘛，我没有问清楚，他们也比较包容。在善财洞也是一样。五台山有五十多座寺院，大家都知道哪些有包容心，哪些没有。

现在，全世界都进入了开放的时代，跟 50 年前完全不同。今天这个时代，佛教各教派之间更要互相圆融，互相学习。我们宁玛派可以学习汉传佛教、学习格鲁派，格鲁派、汉传佛教和南传佛教，也可以学习其他的教派，这对弘法利生非常有利。大家没必要彼此隔阂、排斥或看不惯，没必要让宗派的狭隘主义，障碍全世界开放思想的发展。

寺院是讲经说法的道场

我今天在这里，第一个跟大家简单讲了，要好好祈祷文殊菩萨；第二个讲的是五台山的宗派非常圆融，相信五台山的高僧大德们还会不断地努力。接下来讲的是，以后每个寺院供养的所依，都要有佛菩萨的像、佛经和佛塔。按照传统，三宝所依不可或缺。不仅寺院如此，个人家里的佛堂也最好有三宝所依。

但最根本的，寺院是讲经说法的道场，一定要尽量给信众结上法缘。寺院哪怕只有五个人、十个人，也要有法师给大家讲经说法。有了讲经说法，才有闻思修行；有了闻思修行，才知道佛教真正的教义是什么。如果没有闻思修行，没有讲经说法，虽然菩萨像非常有加持，佛像非常有加持，但人们的心却没办法转变。

我们每一个人，都需要得到解脱，而解脱只能通

过佛陀的法得到，不是通过佛像的加持马上开悟。我们只有通过学习，才能了解佛陀真正的智慧和慈悲，才能把这些宝贵的精神财富弘扬出去，这是一个非常殊胜的因缘。

佛教徒不能只是念个咒语、念个佛号、朝拜一下就满足了，一定要懂得佛教的基本教义。在此基础上，还要不断地修行，不断地利益众生。这是我课前的简单开示。



正式传法

下面，我给大家念传承。先念《文殊静修仪轨》。刚才在山顶上念过一遍，但新来的个别居士也想得到，所以再念一遍。这之前，我先念麦彭仁波切的《文殊礼赞》。

（堪布念诵传承）

麦彭仁波切有个四臂观音的修法，也给大家念一下。

这两个孩子是谁的？他们玩得比较开心。没事，让他们玩。不能强迫他们，要给他们留一点自由。

（堪布念诵传承）

《四臂观音修法》的传承，我是在根登诺吾堪布前得到的，麦彭仁波切造的《文殊礼赞》则是在上师如意宝前得到的。我们在东台顶念的《文殊静修

法》，是上师如意宝造的，我是在老人家面前得的传承。



太阳越来越强了。今天很多道友起得比较早，可能有点困、有点累，很多人没有苦行过。我倒是没问题。过一段时间，我还要参加很多活动，比今天累得多。虽然今天的早上、上午和下午，我都做了简单的开示，但和过一段时间的活动相比，还算是最轻松的。

这是文殊菩萨的道场。我们先念一下《文殊礼赞》，再多念一些文殊心咒，最后我们念《普贤行愿品》做回向。

（大众念《文殊礼赞》和文殊心咒）



待会儿，我们念《普贤行愿品》回向。你们每个人都念了十万遍以上的文殊心咒，一定要好好地回向。我现在的位置可以看到白塔。你们等会儿站起来，也可以看到。因此，我们可以说是在白塔前发愿，在善财童子的善财洞发愿。善财童子当年是如何在文殊菩萨面前发愿的，《华严经》里讲得很清楚。大家应该将自他所做的善根，回向给天下无边的一切众生，让他们离苦得乐。

今天天气很好，本来可以多念一点，但大家可能有点累了，我们就早一点结束。等会儿，我们一起拍个照片。我先大概地说一下，能排多少就排多少。前面一排是穿灰色僧装的堪布、堪姆，女众法师和男众法师分开。他们的后面是穿红色僧服的藏传佛教的出家人，再后面是穿黄色僧服的汉传佛教的出家人，再往后的几排是穿灰色僧服的出家人。总之，出家人以灰色、红色、黄色、灰色的顺序排列。在家的不分男女，不分衣服，穿什么的都可以，只是稍微站在后

面。你们有头发，容易挡住后面的人，而出家人没有头发，挡得不是很厉害，所以出家人站在前面。念完《普贤行愿品》以后，我们再照相。

我给你们传的法已经圆满，也算满你们的愿了。大家一起照完相，活动就算结束。没有必要再跟踪我。如果你们要跟踪我，我今天晚上又得搬家，比较麻烦。昨天晚上，我们12点半才睡，今天早上3点钟就起来了，睡得比较少。再说，我也不喜欢搬来搬去的。我们大家已经共同发了愿，其他的事情都不重要了。

我就说这么多，接下来我们回向。因为一些特殊的因缘，我们要先念《大圆满愿词》，再念《普贤行愿品》。维那师不要念得太快，稍微慢一点。

（大众念诵，合影）

金刚窟开示

2017年7月27日

我先简单介绍一下。这座佛塔是佛护论师的遗塔，叫做布达巴拉塔，藏文是“桑结将”。学过中观的人都知道，如理如实解释龙猛菩萨观点的，是月称论师和佛护论师。关于佛护论师，历史上有不同的说法。其中一种说法是，他从印度来到这里，然后在这里虹身成就。以此因缘，人们称此塔为布达巴拉塔。是这样的一个地方。

另外，这里还有个布玛莫扎祖师的山洞，但一直没有开放。西日桑哈、嘉纳思扎、布玛莫扎都是我们大圆满的祖师，其中布玛莫扎祖师在这里虹身成就。莲花生大士是永久的虹身成就，而布玛莫扎是暂时的

虹身成就。他一直在这里，每过一百年在藏地化现一个化身，弘扬大圆满法。贤劫千佛全部成佛之后，布玛莫扎的虹身会重新到印度金刚座，示现成佛。这在许多历史资料中，都有明确的记载。



这个地方非常殊胜，平时很少有人知道。今天，我们依靠种种努力，这么多人集聚在一起，很不容易。今天正好是释迦牟尼佛转法轮日，时间也很殊胜。等会儿，我们在这里念一下《普贤行愿品》。



还有一件事情，原本这边结束以后，大家就去塔院寺吃个早饭，然后在塔院寺发愿。但现在情况有点变化，待会儿可能直接坐车到那边发愿，早饭不一定吃得上。今天吃饭不是很重要，发愿比较重要。在释迦牟尼佛的转法轮日，大家饿一天，记忆更深刻一点。

其实，我们昨天就订好了餐厅，各方面都准备好了。但是，如果我们不提早一点，很多发愿就完不

成。大家也知道，平时十几、二十个人集聚在这里，都有一定的困难。具体的我不多说。

我在这里给大家结上一个法缘，念一下布玛莫扎的《杰珍心滴》前行的传承。这个前行传承，我早在1987年就放到了念诵集里，《系解脱》好像也是1987年7月放到念诵集的。以前成都的都江堰旁边，有个国际大都会。上师如意宝在那里住院的时候，我请人抄了下来。虽然自己修得不多，但这方面的法门得的确实比较多。

我们面前这座布达巴拉塔，是佛护论师的遗塔，也少有人知道。布玛莫扎的山洞，今天人太多了，没办法都去。我们的时间比较紧，要赶快到塔院寺去念《普贤行愿品》。因为还有很多事情，我就不多说了。下面，我给大家念传承。今天的缘起是，我站着给大家传法。

（堪布念传承）

大家跟着我念一遍：喻啊吽 格热布玛拉莫
扎 吽吽

以上念了布玛莫扎的祈祷文。原来我们来五台山的时候，大家从学院一直念到这里。这是法王如意宝在清净显现中来过的地方——法王在学院时，梦里来过。当时这里没有路，所以没办法上来。



接下来我们念《普贤行愿品》，之后一部分人到机场去。一部分人今天回不去，就零零散散地，直接

到塔院寺念《普贤行愿品》。我原来计划，在今天12点之前，最好念三遍。前往机场的人也要念三遍。

昨天在善财洞，我也说到了这座白塔，大多数人当时没有看到。今天零零散散地，还要去那边。今天是特殊的日子，大家要多念《普贤行愿品》。如果没有其他事情，大家下午回来之后也要念。中午那边不知道能不能念。我们昨天场面比较大，有关部门比较重视，这是正常的。我原来也给你们讲过，心里要做好各方面的准备。这么多人集聚在一起，现在是很难的。

大家念完《普贤行愿品》后，就直接去那边发愿。今天是转法轮日，又跟上师如意宝的很多发愿有直接的关联。这里的山洞，一个一个去有些困难，大家就在这里发愿。

布玛莫扎祖师就在这里，他看得见我们，我们看不到他——他已经变成了虹光身。《杰珍大圆满》和

《布玛心滴》主要的传承者就是布玛莫扎。我们以前也说过，《布玛心滴》以后会跟大家结上善缘。这部法非常殊胜。下面我们念《普贤行愿品》来回向。



清凉寺授菩萨戒开示

2017年7月27日

今天一早，我有一种预感，今天应该早点找到个僻静的地方。还好找到了，前两天一直没有找到。

不要直冲直撞

管理寺院的老和尚不让我们待在寺院里，我们也理解，因为这里有特殊的规定。如果老和尚不赶我们走，他自己可能就要被赶走。大家应该知道，求法不容易，发愿也不容易。昨天太顺利了，我都有点不敢相信。

求法艰难啊！不仅现在如此，以前上师如意宝来

这里的时候更精彩。我们做了很多的努力，包括一个月內，任何人都不能到台怀镇去。自己搭个帐篷，买一点粮食做饭。一直在山里闭关，一个月之后才开始出来。



我们学会了很多的善巧方便，所以遇到任何事情，都不会直冲直撞。求法需要善巧方便，不仅现代，古代也如此。翻看历代高僧大德的传记，他们的经历都说明了这一点。在今天这个特殊的日子，我们念《普贤行愿品》发愿，非常非常不容易。大家一定

要好好地发愿。



清凉石树林开示

2017年7月27日

菩萨戒的传授方法

今天，我们喇荣佛学院在举办普贤云供法会，非常殊胜。以前，法王如意宝在佛转法轮日这天，也在这个地方给大家传了菩萨戒。我们念诵《普贤行愿品》的时候，发菩提心很重要。菩萨戒是依靠发菩提心获得的，这一点，《入菩萨行论》的前三品，讲得非常清楚。学过《入菩萨行论》的道友，应该都知道。

按照我们前译派的观点，菩萨戒有很多传授方法，比如龙猛菩萨的观点、无著菩萨的观点、堪布根

华的传承，等等。而华智仁波切菩萨戒的传法，被堪布根华继承并传了下来。我今天按照上师如意宝、德巴堪布的传授方法，给大家传菩萨戒。他们在时间充足的时候，会用广的菩萨戒仪轨，比如作花供等。宁玛派有很多传菩萨戒的仪轨。以前，法王如意宝在喇荣大经堂里，专门传过菩萨戒。那时候，所有的仪式、仪轨，都非常非常广。



今天，我们依照《喇荣课诵集》里的仪轨，给大家简单传一个菩萨戒。第一座早上已经念了，第二座

刚才已经念了，现在是第三座，我给大家念菩萨戒的仪轨。

正式传授菩萨戒

1. 祈请

大家这样观想：四方、四隅、上下十方三世一切佛陀，一地至十地之间的所有菩萨，以及所有的金刚传承上师垂念我、加持我、关注我。也就是说，要祈祷十方所有的佛菩萨。大家一定要好好观想。在这个特殊的日子，每一个人的相续中一定要生起无违的菩提心，这个很重要。

要观想，十方所有世界的佛菩萨，和所有的金刚传承上师，都垂念我。这些圣尊在无缘的法界中，一直关注着我们这些可怜的众生。如果我们给他们发出

信号，虔诚祈祷，他们马上就会知晓。就像我们用微信发信息，“叮——”，对方马上就知道了，我们对诸佛菩萨的祈祷也是如此。



比如说，我们祈祷文殊菩萨，文殊菩萨的信息系统比我们的先进得多。我们在信号不好的时候，就收不到信息，而文殊菩萨随时都可以收到。只要我们有信心，在心的转念之间，就会得到文殊菩萨的加持。这是一种非常特殊的沟通方式。佛教经常讲“加持网”，我们在佛菩萨加持的网中，随时都能获得

加持。

再比如说，月亮挂在虚空当中，只要地上有相应的水器，月影即刻就会显现在水器当中。同样的道理，众生任何时候产生信心，诸佛菩萨都一定会垂念我们、加持我们。

今天念诵的仪轨是学院经常念的，大家都会念。等会儿我给大家传菩萨戒的时候，每个人都要发自内心地想：“今天是转法轮日，在五台山的清凉寺，在上师如意宝曾经转法轮的特殊圣地，我一定要好好祈祷以上师如意宝为主的所有传承上师，一定要得到诸位圣尊的加持！”

等一会儿，我念“效借纳犹波桑吉炯丹迪坛加当”，是十方三世诸佛的意思；“萨借拉内波香且森华森华钦波南当”，住于十地的大菩萨们；“喇嘛多杰怎巴钦波南”，所有的传承上师们；“达拉恭色所”，请垂念我，请关注我，我要受菩萨戒。这样来

观想。

今天，我们没有美妙的词汇，唯一希望每一个人相续当中，能真正生起无伪的菩提心。以后你们再次来这里时，会想起这是自相续生起无伪菩提心的地方。也许那时，这里老一点的人已经离开，你会有一种不同的感受。

如果这一次，我们相续中什么都没有留下，只拍了一点照片，就很可惜。照片过一段时间就会过期，而相续当中如果有坚实的菩提心，永远也不会退失。下面大家跟我重复：（一遍）

效借纳犹波 桑吉炯丹迪坛加当

萨借拉内波 香且森华森华 钦波南当

喇嘛多杰怎巴 钦波南 达拉恭色所

我们刚才祈祷了十方的佛、十地的菩萨和所有的金刚上师，请他们垂念我们。大家要坚信，现在所有十方三世的佛菩萨和上师们，都在垂念我们。





今天的在家众中，有个别人想皈依。那你接下来就想：从今天开始，我皈依觉悟的佛，皈依觉悟的法，皈依所有跟随佛的大乘菩萨和四位比丘以上的出家僧众。这是皈依三宝。我相信，出家人的相续当中都有皈依三宝的戒，但居士当中以前皈依过的，也可以再次巩固。我给大家一起念三遍。

我们相续当中的皈依戒，按理说是有的，但有时候也不好说。在戒律方面，有时好像什么戒律都

有，有时候又感觉什么戒都没有，因为有些戒条非常严格。比如说，皈依法以后，不能伤害众生，但我们可能有意无意地已经伤害了。有些玻璃心的人，你并没有故意伤害他，但他的心已经碎了，那这算不算伤害？如果别人真的因此而受伤害，我们的皈依戒是不是已经没有了？这方面确实是个问题。那我们出家人到底有没有皈依戒？就大多数情况而言，皈依戒应该是存在的，但有时候也比较危险。下面我们进行皈依。（三遍）

香且酿波其杰瓦

桑吉南拉嘉森且

秋当香且森华叶

措拉昂得银嘉森且

3. 发菩提心受戒

接下来是发菩提心。三世诸佛怎么样发心，我们也如是发心；三世诸佛怎么样受戒，我们也如此受

戒。这个很关键。我们在这里发愿，然后传授菩萨戒。接下来我们念三遍发心偈：（三遍）

结达温杰得夏基

香且特呢洁巴当

香且森慧拉巴拉

得达仁银内巴达

得银卓拉潘敦德

香且森呢洁杰样

得银德呢拉巴拉昂

仁巴银德拉巴杰





30年前的文章

以前，法王住在这里的时候，我们每个人都写了一篇文章。我写的是一篇祈祷上师的文章。这篇文章在30年中没有用过，也没有人看过——我没有给别人看。当时，每个人都把自己的文章念给上师听。我只在那个时候，给上师念过一遍。今天，我再在这里念一遍，算是一个缘起。因为找不到给别人念的地方，30年中没有人知道，直到今天。

（堪布念自己造的法王祈祷文，之后回向。大众为堪布庆生，吃蛋糕）

如何弘扬生活佛教

2018年5月20日

今天会先念传承，然后简单地跟大家讲解生活佛教。今天念四个传承，分别是《大自在祈祷文》《修心七要》《三十五佛忏悔文》和《普贤行愿品》。

（堪布念《大自在祈祷文》传承）

去年很多人发愿念《大自在祈祷文》一万遍，对吧？已经念完的有多少人？……不错，好！一万遍是基础，你们每天还要继续念。有些道友可能还要半年才能念完，是吧？还没有念完的有多少人？……有少数人还没有念完，你们要注意，你们掉队了。

（堪布念《三十五佛忏悔文》和《修心七要》传承）

今后你们可能要多念《普贤行愿品》，所以今天特意安排念这个传承。

（堪布念《普贤行愿品》传承）

藏传佛教的很多修行人，在得了一个法的传承后，一辈子都在力所能及的范围内坚持修这个法。希望大家也能这样，把《普贤行愿品》《大自在祈祷文》《三十五佛忏悔文》等等，放到自己的课诵里，去修一辈子。虽然，有时候你们可能因为工作太忙而坚持不了，但不管怎样，都要一直把它们视为自己生命中很重要的修法。

一、弘扬生活佛教的意义

（一）修行要跟生活相结合

今晚为什么讲生活佛教呢？因为每个人都离不开

生活，而且也需要修行。今晚的听众，我相信 90% 以上都有信仰。我们佛教徒虽然有信仰，但也离不开生活，所以在 2016 年 2 月的时候，我也给大家提倡过生活佛教。这两年大家在生活佛教方面做了不少事情，效果也非常明显。

我们这里的佛教徒，现在基本上明白了一些道理：不仅自己要认真地修学佛教的精髓和甚深法要，同时也要把佛法应用到日常生活中，将违缘转为道用。也就是说，生活中有修行，修行中有生活，两者相辅相成，互不矛盾。的确，现在大家有了修行和信仰，人生应该比以前更快乐，在心态调整方面比以前更灵活，在面对家庭和工作等问题时比以前更坚强，在分析问题方面也比以前更有智慧。

今天的听众大多是在家人的身份。如果现在就放弃一切，包括家庭、上老下幼等等，然后自己前往一个寂静的地方出家修道，这对很多人来说并不现实，

只是一个发愿而已。实际上，如果在家人有方便方法，在生活中修行是非常容易行持的，像最近在讲的《维摩诘经》，里面的维摩诘居士就是一个非常典型的例子。虽然他身处在家的行列，但是他既可以弘法利生，又可以随时随地修行；而且他的修行境界、行为和见解超越了很多入，包括佛陀的十大弟子。

形式上，出家人看起来没有生活的束缚、没有感情的压力、没有支撑家庭方面的责任等等，但实际上并不是那么轻松。真正的大乘佛教出家人，可能比在家人更累、更忙，承担了更多责任。只要大家运用正确的修行方法，那处在任何一个环境——不管在红尘还是在寂静的山里，甚至在跟我们信仰有冲突的单位，你也完全可以按照“莫舍己道，勿扰他心”的原则来修行。

现在我们所讲的“生活佛教”，虽然跟前辈大德们所提倡的“人间佛教”“人生佛教”以及“人天乘

佛教”稍有不同，但大体也有共同之处。总之，生活佛教提倡既要关心以全人类为主的生命体系——对所有人以慈悲心关照，也要在菩提心的摄持下，扩大见解，关心除了人类以外的动物，乃至植物和整个大自然。当今，在全人类和全球范围内，保护动物和环境是人道主义非常提倡的，也是人们极其关心的高尚行为。生活佛教的精髓，归根结底是调整自己的心，以及在行为上禁恶行善。

大乘佛教徒不能仅是求自我解脱——像藏地一些修大圆满法的人只想自己即生成佛，汉地一些念阿弥陀佛的人只想自己往生极乐世界。这些修法非常好，但更重要的是，大家要将自己的见解和行为融入现实生活。如此，一方面你可以适应、跟得上这个时代，不会被新的时代淘汰；另一方面，佛教徒非常有必要把自己学到的真理和智慧，跟身边的众生分享。不然，你独自享用这么宝贵的知识，真是有点可惜！

大家都知道，现在很多问题，包括社会、人类和生活上的问题，并不都能用物质来解决，而需要从心理上解决。若要解决心理的问题，大乘佛教是最好的良药。大乘佛教的理念对人心最有调节作用，这是科学界和宗教界所达成的共识。

为什么大乘佛教能够解决心理的问题呢？因为人们的很多痛苦和烦恼，都是由自己的内心所造作。比如，除了满足生活所需，人们还习惯性地跟其他人攀比、竞争，从而产生很多烦恼。另外，新时代的科技也给人们带来各种各样的压力，像一些人因为大量网民的负面评价而抑郁。如果人们能运用大乘佛教智慧来面对这些问题，他们的人生会过得非常快乐。

所以，现在我们提倡的生活佛教，就是要求大家把实际生活与修行结合起来。如果修行与生活不相结合，修行人完全跟社会、国家和各个民族的人格格不入，甚至互相冲突，那修行人会变成世人看来很奇

怪的边缘群体，最后可能自然就被社会淘汰了。如果每一位佛教徒都没有认识到自己的责任，而与社会脱节，在广的层面，最后佛教可能只是一个虚名，很容易毁于一旦。

（二）佛教徒都有弘扬佛教的责任

现在外在的形势，大家应该清楚。比如，中东那一带有其他宗教，他们就像汹涌澎湃的大海波涛般靠近，让我们原有的传统宗教、文化等等，受到不同程度的打击；西方也有其他不同的宗教，他们也在我们的空间有意无意地、不断地发展和蔓延。当然，我们不会排斥这些宗教。不可否认，他们也有很多慈悲、善良的理念和让人们快乐的真理和智慧；但另一方面，作为佛教徒，我们有责任和义务将自己的教理在人世间弘扬。

弘扬佛教不仅是少数高僧大德、上师、堪布和

出家人的责任；事实上，每一位佛教徒，从皈依佛陀的那一刻开始，都有这个责任。大家应该弘扬佛教，除了责任的原因，还因为在利他方面，佛教确实是最好的方法，这一点大家在学习大乘佛教的过程中，应该深有体会。藏传佛教的《弟子问答录》说：“余事皆下品，唯有利众高。”从大乘佛教看来，其他事情都不是很重要，唯一最重要的是什么呢？就是利益众生！这就是最重要的事情。

皈依了大乘佛教后，佛教徒应该做让诸佛菩萨和传承善知识们欢喜的事情。《华严经》说：“若令众生欢喜者，则令一切如来欢喜。”对比我们在十方诸佛菩萨面前以七宝做不知多少劫的供养，如果我们的所作所为让众生——哪怕只是一个，暂时离开轮回的痛苦，究竟获得解脱，后者的功德远远超越供养诸佛菩萨的功德。总之，每一位学习大乘佛法的人，都有令众生欢喜的责任。

那其中的方法是什么呢？作为佛教徒，主要有两个方法：一是在日常生活中，关心身边的人；二是要懂得佛教显宗、密宗的基本教义，如果佛教徒对佛教的道理一点也不懂，那想用佛法来利益众生，确实有些困难。

大家今天的念诵还不错，跟以往有所不同，感觉能把学到的法融入心，因此我很高兴。从念诵的态度来看，可能大家都在学习，对吧？我最喜欢的就是看到你们在学习。的确，如果你在寺院不学习，那即使每天待在上师身边，跟上师住在同一个屋子，也没有多大意义；如果你好好地学习，那就算离上师很远——身处在地球的另一边，像南美洲、北美洲，也跟在上师身边没什么区别。

现在是资讯非常发达的时代，全世界任何信息和知识，像佛教、科技方面的，它们的传播跟以往完全不同，非常便利。任何人只要通过手机，全球的资讯

都可以尽收眼底，非常方便。这时候，佛教徒非常有必要利用这些方便来经常看一些经论，听一些高僧大德传法的法音，发自内心地学习一些知识。

否则，你只办个皈依证，说自己是某位上师的弟子、归在某位上师名下，像跟上师互签了合作协议一样，这样能不能成就呢？不能，因为你的相续没有跟上师相应，你的相续依然是你的相续。不管是哪一位上师，若他所传的法，你能如理如法地听闻、思维和修行，那到了一定时候，即便上师、道友们不在身边，你在修行上不但完全能够自立，而且还可以用所学到的知识来帮助身边许许多多的人。

学习方面，现在这里很多人学得不错；有些人虽然学得不是特别好，但是可能因为前世的因缘，所以利益众生的心很不错，也有行持利他事业的因缘。当然，你学习到的知识最好能够跟自己的行为结合。不然你口头上说得非常好，但行为很糟糕，这样表里

不一，可能暂时骗得了人们，但骗不了多久，最后你的很多劣行也会暴露。总之，闻思修行对佛教徒很重要，所以大家应该好好地学习，这是第一个方面。

二、弘扬生活佛教的方式

第二个方面，也是今天想给大家介绍的生活佛教内容，大家以后要关心人们从出生到死亡之间的各个阶段。今天并不是特意赞叹藏传佛教，但对它有了解的人应该清楚，藏传佛教的很多教理，不仅在寺院通过辩论、考试来印证，更重要的是它对乃至最底层的普通老百姓，在他们人生的各个阶段——从出生到死亡、来世，都非常关心。这是藏传佛教一个很好的传统，现在很多人在学习藏传佛教，可能与此有关。

（一）行持善法是很重要的胎教方式

现在就简单地介绍这种关怀的理念。首先，任何一个生命，尤其是我们人类，来到这个过程称为“出生”或“降生”。“出生”之前是“入胎”——像佛陀也有入胎的经历。一般来说，中阴阶段的某个众生，依靠他的意识和前世的业力——前世所造的善业和恶业，在因缘具足后，就会进入来世的趣¹，并入于母胎。

按照佛经所讲，怀胎以后，如果孕妇在一个悦意的环境行持善法，包括去寺院朝拜、念诵佛号、念诵观音心咒等等，这种怀胎期间的善法氛围，对胎儿将来的人生有非常大的帮助。在藏地，大多数家庭都这样行持——虽然在个别城市，现在也许有一些变化。以我的所见所闻，基本上从女性怀孕开始，藏地的家庭都会尽可能到一些寺院做点善事，而孕妇自己会经常去转绕、供僧、放生和做一些有意义的善法。

1 趣：通趋，意为趋向的轮回道。六趣又名六道，即地狱道、饿鬼道、旁生道、人道、阿修罗道和天道。有些宗派把阿修罗道归为鬼道或天道，故也有五趣或五道的说法。《观佛三昧经》云：“轮回六趣，如旋火轮。”

怀胎九月期间的胎教，对胎儿非常有帮助。在汉地，从周文王母亲怀孕开始，就有胎教的说法。周文王来到人间后，做了很多对老百姓有意义的事情，有些历史学家认为，这跟他胎儿时期的教育有关系。以前像印光大师等大德，也非常重视胎教。

事实上，胎教不仅是佛教的说法，其他宗教和现在的一些科学如心理学，也非常关心胎教。西方很多科学家认为，如果怀胎期间母亲的情绪非常温和、宁静，没有浮躁等负面情绪，那对孩子将来的性格和心理的发展会有很大帮助。这是经过心理科学的观察分析后得出的结论。

以后不管是佛教徒的道友，还是非佛教徒的亲朋好友，如果他们家里有人怀孕，各位佛教徒应该尽量跟他们做胎教方面的宣传和教育，这对孩子将来的发展会有很好的导向。比如，如果母亲自己有意乐，为了孩子以后有智慧，可以至少念文殊心咒一万到十万

遍；为了孩子以后有慈悲心，可以至少念观音心咒一万到十万遍。这样孩子将来在智慧和悲心方面，会跟很多人不同，这是很重要的。

（二）新生儿庆生宜布施戒杀

婴儿出生后，像印度等地方人们可能有不同的诞生仪式，包括现在的耆那教、锡克教，他们有一些与众不同的仪式。《释迦牟尼佛广传》说，福力王子降生后，他的父母就做了广大的布施²。此外，净饭王子——悉达多太子降生后，他的父母把国库里的所有粮食分享给老百姓，做了广大的布施。

现在的所谓庆生，即婴儿的家人为了庆祝诞生，一般会杀很多动物，然后亲朋好友一起享用。这样对婴儿将来的健康和智慧有没有障碍？真的很难说。所

2 《释迦牟尼佛广传》之“布施品”：“明力王（福力王子的父亲）欢喜莫名，立刻开始广行布施以为庆贺，结果国王财富反而因之迅速增上。”

以，当这些小生命来到这个世界，最好让他们在慈悲和智慧的环境中成长，作为父母要努力为他们建设一个和合的家庭。

（三）让孩子在慈悲、智慧、健康的环境中成长

现在很多人认为，如果孩子的父母在他很小的时候经常吵架，那他可能会有一些心理阴影，对他长大后的心理和情绪，有很多负面影响，如具有暴力倾向等。因此，佛教徒应该用符合佛法理念的方式来培养孩子。

另外，当今许多孩子是在怎样的环境中长大的呢？他们从小就看一些不太健康的动画片，现在这个情况很严重。对此，佛教徒有必要做一些与佛教文化有关的动画片，这在当前是非常重要的。如果你们有这方面的能力、技术和专业知识，那无论是免费提供还是在一些有能力的大居士支持下，应该做一些好的

佛教动画片——虽然现在国外也有一些，但是为数不多。

实际上，现在是人们都在“抢”市场份额的时代。大家要跟孩童宣扬一些正面、正确的知识。为了下一代孩童的心理健康，我们应该跟他们讲一些佛菩萨的公案、人文道德方面的历史典故，以及对心灵健康有正面作用的故事，这是很重要的。

这个时代的有些价值观很难让人理解。前段时间，有一位美女，她做了很多次整容手术，共花了四百多万。她和一位有学问、在剑桥读书的女士在某个平台上聊天。那位有学问的女士问她：“人们的审美观随时间而变，今天你做了整容手术觉得很漂亮，可能过些时候审美观变了，你又要再做整容手术，这样你要不断地做很多次手术。一百年后，如果你最后死了，会不会觉得很可惜？那时候你的美也不复存在了。”但是美女回答：“我活在当下就可以了。一百

年后，我也不存在，都无所谓了，我们应该活在当下。”

当时，很多人赞同美女的看法，认为她的回答非常正确。他们的意思是，你学了这么多知识、想得这么长远，还不如“活在当下”。从人们的评价可知，很多人认为这种三观很正确。什么是好，什么是不好，在这个时代真的很难分辨。

所以，为了孩子们的心理健康，佛教徒非常有必要制作一些动画。这方面的技术、资金、公司运作等等，各位佛教徒自己策划就可以，而不是说：“上师，要不要我给钱，你来做一下？”不是这样的，上师们很忙，也不懂制作动画。这方面的事情你们清楚得多，尤其是为人父母的，会知道孩子喜欢什么。如果你有做动画的技术，制作完成后可以在网上发布，这是一种很重要的接引。

此外，俗语说三岁看老，从小孩出生后，大家

就有必要注重他们的心理健康。现在，国外有些地方专门有一些意识训练的观想，比如让孩子观想某个东西，慢慢地沉静下来，如此观修三到五分钟。为人父母的佛教徒，看看能不能让孩子从小就跟你们一起坐禅。不然，现在很多父母在坐禅，孩子却在附近调皮，这让父母非常烦恼，甚至恨他：“我在禅修，你在那边……”

有些父母可能觉得孩子年龄太小，不能完全安住，所以坐禅对他们而言是不可能的事情。但现在人们发现，让一些五六岁的孩子禅修，效果是很好的。父母也要不断地鼓励孩子：“你什么都不要想，如此安住多好啊！你真乖啊！你看你现在的禅修，已经到了很高境界。”其实，不要说孩子没法安住，有时候我们大人也不能安住。

刚才我们禅修了3分钟，当时我一直在想：“现在是不是又来了很多游客，那些接待的人肯定在忙着

吧！”（众笑）我坐在这个位置，表面上装出一副禅修的模样，但其实从听到大巴车的喇叭声音后，我就一直在想：“我们的很多道友可能很累。”

童年时期的一举一动，对一个人的整个人生有很大影响。对于十几岁时的很多经历，我们不一定能记得；但是对于六七岁时的很多经历，我们现在也是记忆犹新。所以，大家在学校或者家庭允许的情况下，要在孩子们还小的时候就让他们学《三字经》《弟子规》《千字文》等等。当然，如果别人觉得这是一种信仰或者宗教而提出反对，那孩子也不一定要学。但是禅修，它并不是一种宗教信仰或者宗教行为，它完全是一种心理训练，这是很明确的。现在，很多高科技公司为了提高员工的工作效率，也会让他们坐禅。

总之，在孩子的成长时期，大家要关心三个方面：第一，让他们从小看一些有意义的动画片；第二，培养孩子们学禅修；第三，让他们学习《弟子

规》等传统文化知识。各位成年人家长也要学习《弟子规》，不然孩子学了，你们却不懂。如果我今天给为人父母的道友考试《弟子规》，你们很多人可能都不及格，这样不好。

（四）婚典喜宴应尽量戒杀

成年后，人们一般会结婚，生儿育女。佛教中包括释迦牟尼佛的一些传记，也有很多相关的教言。大家可以按照各自的传统来办婚事，这样很好，但是那一天尽量不要杀生，尤其是佛教徒，不杀生是最重要的。不然，也许在你觉得人生最有意义的那一天，你却杀了很多生命，造了很多恶业。很多世间人都认为婚典那天是一生中很重要的日子，但因为自己的无知和一些不好的习惯，却在为自己庆祝的同时，让很多生命离开了这个美丽的世界，这恐怕是一种残忍的行为，甚至对众生来说，是一场悲惨的战争。

所以，大家在这次金刚萨埵法会期间要好好地忏悔。如果你以前没有杀生，就不用太担心这方面的罪业；但如果你曾经杀生，就更要好好地忏悔。不然，你下一世以什么方式来偿还，真的很难说，这正是忏悔的重要性。

对于婚典喜宴这些众人觉得重要的事情，你们应该办得如理如法，比如安排素宴，这是我们一直提倡的。可能有些人觉得，安排素食会让自己没有面子，其实这是习惯而已。当然，要你一下子改变这个习惯，也会有一定困难。历史上，藏地全民信仰佛教，这是很好的，但唯一不好就是在结婚和过年的时候，以前有些藏民会杀非常多的羊和牛。不过，这种情况正在减少。这几年有些藏族的歌星、明星，他们在办婚事的时候都安排了全素宴。

另外，昨天英国哈里王子所办的婚宴，虽然不是全素食，但是所陈设的肉食也不是很多。他的婚礼比

较节俭，不像一般皇家的喜事，同时他还请了一些平民。至于他的哥哥威廉王子，在 2011 年结婚的时候则办了全素宴。威廉王子考虑到全人类的健康、环保、动物的生命等很多方面，最终办了全世界有目共睹、非常大型的素食婚宴。

美国前总统克林顿的女儿切尔西，也是为了健康和环保，在 2010 年办婚宴的时候安排了全素宴，当中甚至连一些肉汁——只要是对动物生命不利的，都没有用上。

所以，有些人觉得不好意思办素宴，其实这只不过是自己的习惯而已。如果英国的王子办素宴没有丢脸，其他人办素宴也不会没有面子。现在全球来说，提倡素食并不完全是信仰的原因，还有很多其他因素，像保护动物的生命、防止气候变暖、环保、为了自身健康等等，很多人都知道肉食有很多导致身体不健康的元素。

可以说，并不是我们佛教徒非要提倡素食，即使是从健康、生命可贵的层面，人们也应该吃素。如果你们有些人能够办素食婚宴，那是非常好的，我们会发一些佛像给各位，以表扬、随喜你们对众生的关爱。目前为止，这样行持的道友特别多。当然，如果有些人不方便，也可以尽量不点杀，这也是一种进步。

每个人的一生最好伴随着慈悲心——从自己的家庭开始，乃至对与自己有缘的所有众生，都应该有一种爱。人们经常提到“爱”，像今天在传的网络术语“520”（我爱你）。其实，从另一种价值观或者信仰的层面来看，爱的含义不仅是爱某一个人——如果你表面上爱一个人，背后却践踏其它众生最珍爱的生命，吃它们的肉，这样爱中有恨，恨中有爱，不一定是真正的爱。我们人类要用自己的智慧来观察、思考。

作为佛教徒，我们并不强迫人们做任何事情，也不会非要让人们改变什么，包括行为和想法；我们只是用非常客观的方式来观察、分析一些道理。一些理性的、学术界的人应该能够接受这种分析和讨论。

佛教徒结婚的时候，要尽量融入关爱生命的理念。在适合自己的情况下，每个人都可以选择怎样办喜事。如果你各方面的因缘不具足，也没有必要特别固执地安排素宴，但是自己还是要学会忏悔，不然来世有什么果报很难说。有些道友可能处在一个没有信仰的家庭、环境，你身边的人甚至最爱你的人都不理解你的很多行为，如此你的生活会经常遇到一些困难和麻烦。无论如何，见解上，我们要坚持自己的观点；行为上，我们要跟不同信仰、不同观点的人和睦相处，这是非常有必要的。

（五）勇于承担工作、家庭责任

此外，大家在修行的过程中，不要忽略自己的工作。很多佛教徒在学佛、闻思修行以后，对家庭和工作更加重视，这样很好。如果你学佛后行为怪怪的，除了拿着转经轮外什么都不管，那你和家人怎么生活？会有很多问题。因此在学佛后，大家应该对自己的家庭、工作更加热爱。

当然，佛教中最高境界的个别修行人，像米拉日巴尊者，能够看破今世，住在深山。一些世间人可能对此有点反感。事实上，那些是个别的例子，而我们还没有如此高的境界去行持。佛陀再三提到，世间和出世间不会有冲突；六祖大师也说：“佛法在世间，不离世间觉。”

实际上，大家可以把正法融入世俗的任何事情。《水木格言》云：“心善所做俗事，亦皆趋入正法。”意思是，如果你的心是善的——以菩提心、利他心来摄持，那不管你做任何世间的事情，即使表面上是一

件琐事，也可以让你趋入正法。如果你的心不善，甚至越来越恶，纵使你坐禅、念经，或者天天拨念珠、放生，那只不过是表面上的形象而已，并不会让你趋入正法。

在实践生活佛教的时候，大家有三个责任：第一，无论何时何地，不能忘记、违背自己佛教徒的身份，这是非常重要和不能逾越的底线；第二，对工作要认真负责；第三，对家庭也要认真负责。

每个人的因缘都不相同、非常复杂，但不管怎样，希望大家如理如法地工作，这很重要！如果你不能把法融入工作，那要度化众生可能也很困难，正如《十住毗婆沙论》云：“若不知世法，乃至不能教化一人。”所以，大家即使做世间法的事情，也要以菩提心摄持。以上讲了工作方面。

（六）把佛法信仰作为人生依怙

此外，在人生的衰老阶段要怎样面对呢？要开心和念咒。每个人都会衰老，这就是无常。唐代的李商隐写得比较悲观：“夕阳无限好，只是近黄昏。”你的人生也许有无限美好，但终会逝去，到了接近黄昏的时候，想待在人间也待不住。

昨天，我在回来的路上，一直在思考这方面的事情：人的生命很短暂，到了一定的时候，就要准备迎接死亡；我在形象上的讲经说法，已经有三十多年，现在应该开始慢慢地从很多工作中退下来，慢慢地趋入一些实修。这是我个人的想法。你们很多人也不是特别年轻，也应该为死亡做准备。当然，也有很多人年纪轻轻就离开了人间。生命是非常短暂、无常的，我们什么时候离开？确实很难说。

人们在衰老阶段应该有一个很好的信仰。面对死亡的时候，有信仰的人不怕死，他会想：“我会有很好的归宿。”没有信仰的人，即使他对人类社会很有

贡献，但在面对死亡的时候也会很不安。不久之前，一位 104 岁的生物学家在瑞士接受了安乐死。他悲观地说：“我最后悔的是活得这么久，如果在二十多年前便死了，那多好啊！我很孤独，没有人理我，我很伤心。”

另一方面，很多佛教徒，包括一些一百多岁的佛教大德，他们在死亡、圆寂的时候是那么安详。有些佛教徒很年轻就死了，他们临终时有一定的把握：“我不怕死，没事的”；有些年纪大的佛教徒，他们死的时候也胸有成竹，有一定的把握。

人们在面对死亡的时候，至少要有一种信仰、依靠处。西方的养老院住了一些没有信仰的老人，其中有些人很富有，但是一点都不开心，他们一直非常煎熬、痛苦地抗拒着死亡降临。如果自己有信仰，像藏地的老人，他们在临死之前会一直努力地念咒语或者阿弥陀佛圣号，平时想的也是：“我能不能在死之

前念够五千万遍、一亿遍？”“我现在还差多少遍，如果今年不死，应该可以念完。”“你看我现在差三百万就念满一千万遍了。”因为他们每天只想着要完成的念修数量，所以不会担心什么时候死。一些老年人根本不会说：“我什么时候死？”“我死的时候要不要马上给我的孩子打电话？”

现在，其他地方的很多老人没有安全感，他们只是得了轻微的疾病，就跟儿女喊着：“我要死了，你马上过来！”无论自己的孩子们工作多忙，也一定要他们来陪自己。一些老人稍微有点感冒，就怕自己会死，马上让国外的孩子买飞机票回来看他，但孩子回来的时候，他的病也差不多好了。实际上，有信仰的人不会没有安全感，他们会说：“没事，我要去阿弥陀佛那里，你来看我也做不了什么。”

以上讲的是衰老到死亡的阶段。

（七）利用佛法利益亡人

身边的人死亡后，我们要让亡者的生命得到永恒的快乐，比如藏传佛教会为亡者超度，汉传佛教中也有很多助念和超度的方式。大家要好好地帮亡者计划他们的将来，而超度和助念对他们最有利益。

这种死亡后的计划很重要。哈佛大学医学院的一位教授写了一本书叫《最好的告别》。作者说很多医生只研究人类活着时的问题，至于人类死亡和死亡以后的问题，医学界对此的研究几乎是一片空白。确实，现在无论是科学家还是其他的很多宗教，对于人类死后如何在六道轮回中转生，都没有什么研究或者了解得很少。

但是，佛教在这方面有特别丰富的经验和教言。如果身边的人去世，佛教徒为了亡者永恒的快乐，会念经、做佛事、供灯、放生等等，这些很重要。现

在，有些人会专门给去世的亲人做骨灰钻石——用亡者的骨灰做成一颗钻石，然后戴在自己身上，觉得最爱的人没有离开自己。我们不评论这种做法有没有价值，每个人都有自己的观念。但我认为最重要的是，父母或者身边其他人去世后，我们应该为他们超度，做一些有意义的善行，如放生等，要为他们回向，这样他们就会永远获得快乐。

日本等一些国家，按照他们的传统，也会为亡人做点事情，但佛教在这方面做得更多。按照藏地的传统，在亡者去世后的七七四十九天内，通常他的家人每天会请七八个僧人不断地念经，基本上一天也不会中断；在亡者一周年的忌日，家人也会请僧人念三天经。汉地对于这方面也有很多习俗，有些地方会在清明节烧纸。一些没有信仰的人也会去烧，但他们不承认灵魂的存在，我问他们：“你为什么去烧纸？”他说：“这是一种习惯。”他们一方面好像承认灵魂存在，一方面好像又不太承认。无论如何，如果你给

亡者念观音心咒，会对他的灵魂有益，因为业力不可思议。

“业力不可思议”是最近让我有所感悟的一句佛陀教言，它让我在很多方面都有很深的体会和受益。每个人的价值观和业力各不相同，有时候看来很奇怪：同一件事情，他确定是这样，我确定是那样；两个人一起坐车，一个有高山反应，一个没有；两个人吃一样的两碗面，一个觉得非常好吃，一个觉得特别不好吃；一对孪生兄弟，一个福报很好、前程很美满，一个福报非常不好、非常倒霉，处处都遇到一些困难……佛陀说业力不可思议，确实有甚深的意义。

所以，大家一定要记住和相信“业力不可思议”，我们出生来到人间就是因为业力不可思议，然后在一生中还要不断地感受不可思议的业力。生活佛教也好、人间佛教也好，佛陀最主要的教法之一就是因果观，每个佛教徒都要受持这个世间正见，这很重

要。作为佛教徒，至少你要承认前后世和业因果；而且，你不应该被别人强迫承认，而应该从道理上去明白。如此，你的一生应该会比较完美。

今天，我简单地讲解了生活佛教的相关内容。在此，也特别感谢众多发心人员。无论是现场还是其他地方的发心人员，我都特别感谢大家！



金刚萨埵的修法

2018年5月21日

今天讲金刚萨埵的修法。首先给大家念三个传承，一个是明天开始的法会要念诵的《金刚萨埵修法仪轨》，另外是法王如意宝以前造的《金刚萨埵修法·如意宝珠》，然后是《开显解脱道》。

（堪布念传承）

今天所讲的金刚萨埵忏悔法门，其实以前也讲过。喇荣举行了二十多年的金刚萨埵法会，对于今年的法会，很多道友甚至没有信仰的人都比较关心。虽然不同地方有不同的算法，但按照藏地普遍公认的历算，每年藏历四月萨嘎月，是三个特别的节日集聚、具有特殊加持力的月份，因为本师释迦牟尼佛在这个

月降生、成道以及示现涅槃。

上师如意宝建立学院后不久，喇荣每年都举行四个法会：藏历一月神变月的持明法会、藏历四月萨嘎月的金刚萨埵法会、藏历六月明净月的普贤云供法会（又称地藏法会，其间有初转法轮日）、藏历九月天降月的极乐法会。

学院已有近四十年历史，这些年来，四大法会都没有间断地举行。最近，因为一些特殊情况，为了佛学院、喇荣寺的管理，我们现在举行的法会算是小型的。以前的法会规模比较大，人比较多；最近几年的法会并不太大，只在我们内部举行。当然，即便是内部的法会，也可能有很多人参与。

其实这些节日不仅跟我们喇荣有关，而且跟全球的佛教徒都有关。虽然不同地方的历算有些不同，但各地很多佛教徒都非常重视这些节日。比如，新加坡

和东南亚的很多国家在卫塞节³（南传佛教纪念本师释迦牟尼佛诞生、成道、涅槃的节日）有大型的庆典，汉地的寺院在佛成道日、涅槃日等日子都有不同的法会。

全世界不同的宗教徒对自己的宗教节日都非常重视，就像佛教徒对佛陀的这些节日很重视一样。大家可能清楚，相对其他地方和宗教，参与我们佛教节日的人数其实很少，像泰国的佛教节日，可能有几十万人同时集聚在同一个场合。

以前在印度、缅甸等地，虽然有佛教徒参与一些佛教节日，但参与人数跟其他宗教的节日相比还是很少。比如中东地区的一些宗教节日，从照片、电视可见，他们的宗教场所人山人海；另外，参与基督教节日的人也非常多。相对之下，我们集聚的人数不足挂齿，非常少。

3 卫塞节是一个已获得联合国承认的节日，现定于新历5月的第一个月圆之日（一般为农历4月15日）。经中国佛教协会前会长赵朴初居士倡议，汉传佛教界将农历4月15日定为“佛吉祥日”；北传佛教把佛诞（浴佛节）定于农历4月8日。

这次我们没有举行大型的法会，只不过是内部念诵而已。不管是哪个地方的佛教徒，如果你有意乐，都可以在自己的家里，或者所在的道场、寺院、中心等地方，一起纪念本师释迦牟尼佛。佛教徒为了这个目的，应该各自以信心、虔诚心来做一些仪式，这是非常有必要的。当然，不管你在哪个国家、哪个地方，都应该以合法、如理如法的方式来做这些仪式，这就非常好。

把握忏悔的机会

值此佛教节日，按照上师如意宝二十多年的传统，现在我给大家简单地讲解忏悔的方法。忏悔真的非常重要，作为一名佛教徒，如果没有忏悔而带着很多罪业前往来世，那确实非常遗憾。所以，我觉得金刚萨埵法会非常重要！

很多人可能表面上非常有才华、有能力、有智

慧，但如果自己去思考或者说反省，会发现，无论是即生还是无始以来，无论别人知不知道，我们都造过很多罪业。如果你明知自己有那么多罪业，却不管它并把它带到后世，那的确不合理。不要说佛教徒，就连一些世间人也觉得，如果没有发露忏悔今生所犯的罪业，是非常不合理的。

有一部小说——名字我就不说了，因为说出来不知道会不会变成正面还是负面的广告。当然，小说的故事也许是虚假，也许是真实的。故事的主人翁在孩提时代，用40秒杀了一个人，那时候没有人知道这件事情。40年过去了，主人翁有非常成功的事业、和睦的家庭、显赫的名声，成功人士该有的一切他都具足了。不过，他心里还是放不下杀人的事情。虽然他没有受到法律制裁，别人也不知道他的过去，但是他觉得在离开人世之前，应该把自己的罪过发露于世间。他的家人都不同意他这样做，他们不想让别人知道自己家里有一个杀人犯，但最后主人翁还是非常勇敢地

告诉世人自己曾经杀过人。这是世间的一个案例。

在佛教层面，即生中把握忏悔罪业的机会很重要，因为人什么时候结束短暂的一生而前往来世，真的很难说。就像龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中说：“死魔无声瞬间至，生命如同风中灯。”意思是：谁都难以确定死亡之魔会在何时到来，它可能瞬间就现前；我们的生命十分无常，就像风中的灯火一样，很快就会被风吹灭。大家今天在此世间很好地、健康地活着，但过一段时间或者明年的现在，还能不能活在这个世间呢？非常难说！所以大家很有必要把握忏悔的机会。

忏悔不只是佛教的说法

有些人错误地认为，忏悔只是佛教的说法，或者只是小部分人的说法。其实从科学、心理学的角度，忏悔是“表露”，即表达出自己所犯的罪业，也就是

发露忏悔。他们认为，如果一个人没有忏悔，而在心里隐藏着自己所犯的很多罪业，这对他自身的健康会有负面影响，比如睡眠状况不好、免疫力下降等。因为这个人为了保守自己罪业的秘密，让身心承受很大压力，以致身体上有很大消耗。

一旦他忏悔或者说表露罪业，这会让他的健康、心态等很多方面有所获益，比如免疫力会提升。所以，人们非常有必要去坦然面对自己违犯道德的行为，最好在不同场合发露忏悔。以上是现代心理学的说法。

很多宗教都有不同形式的忏悔方法。世界上比较大的宗教如伊斯兰教，他们的《古兰经》把忏悔的行为称为“讨白”，就是把自己的罪业在真主面前发露忏悔，从而获得真主的宽恕。讨白分为一般讨白、特殊讨白和临终讨白。特殊讨白的罪业有些相当于我们佛教的破四根本戒，就是杀人、偷盗等非常严重的罪

业；临终讨白是忏悔生前偶然的疏失或者尚未忏悔的罪业。

他们觉得最好不要带着罪业离开人世，所以临终之前要忏悔。可能大家也知道，他们清淨罪业的条件有些相当于我们的四对治力：对以前所犯的罪业有后悔心、发誓以后不再做、在圣尊面前忏悔，至于忏悔、酬补的方式和行动，他们也有各种各样的。

如果有人想研究一些宗教，最好亲身到耶路撒冷，那是三大宗教——伊斯兰教、犹太教和基督教的圣地。犹太教的教徒会在那里的哭墙前真诚地忏悔，有些人会从早到晚在哭墙前念忏悔文和祈祷，有时候看起来比一些佛教徒还虔诚。犹太教专门有个十天的赎罪节，是在犹太历新年（一般是西历九十月）的前十天。赎罪节的第十天是赎罪日，当天他们要守 25 个小时（第九天黄昏到第十天天黑）的斋戒，有些相当于我们的八关斋戒——他们在那天不吃不喝，放下一切工

作，只做忏悔和祈祷。

至于基督教，可能大家也知道，他们忏悔的罪业主要分几个方面：违犯法律、违背真理以及违背圣者或者上帝的教诲。

天主教跟基督教有些不同，听说有些天主教徒每天都忏悔。有时候电影中也有天主教忏悔的场景，像《非诚勿扰》中有一个人从3点一直忏悔到6点，最后神父也受不了了。天主教的很多教堂里有告解室，就是用来忏悔的小房间，神父坐在隔板的一面，然后忏悔者在隔板的另一面跟他发露自己的罪业。天主教徒在平时的祷告中也有一些忏悔的内容，也会让他们的孩子做洗礼。有些宗教认为，人类本来就是带着罪业来到这个世界的，为此也需要忏悔。

另外，道教也有忏悔。《太上感应篇》说：一个人如果一天做三件善事，坚持三年一定会感受好的果报；如果他一天做三件恶事，这样持续三年而没有

好好地忏悔，那一定会感受不幸的果报。道教信仰三官——天官、地官、水官以及很多其他的官，官应该是指神灵。按照道教的一些说法，信徒要在天神、地神和水神面前——地发露忏悔自己违背良心、违背大自然的所作所为。他们有很多跟佛教不一样的忏悔方式。

儒家虽然没有特别的忏悔仪轨，但相关的教诲也说：一个人于同样的错误最好不要犯第二次——“不贰过”；每个人都应该反省自己——“吾日三省吾身”；每个人都会犯错——“人非圣贤，孰能无过”。儒家认为，犯了错误的人若能改过自新，仍然可以变成一个好人。关于忏悔，儒家着重于理论，他们没有特别的、宗教性的忏悔仪轨。

忏悔之必要

不管怎样，在此世间我们都需要什么呢？需要忏

悔。大家可以想一想，尤其是今天自我反省的时候，自己从小到现在，有没有造过一些别人不知道但自己知道的罪业？你不难发现，自己确实做过一些违背良心、违反道德的行为。作为佛教徒，在受了别解脱戒、菩萨戒、密乘戒之后，可能由于自己烦恼深重、愚痴，在有意无意间轻毁了学处、对戒律不恭敬等等。即便是没有宗教信仰的人，以前也肯定因为年少无知、没有人生经验和社会阅历等种种原因，而造了很多罪业。

以前有位六十多岁的人，觉得自己在特殊的年代做了很多违背良心的事情，他不想把这些罪业带到死后，所以写了一篇文章，叙述了他在那个年代做了哪些不好的事情。文章发表后，跟作者同年代、同龄的很多人，也开始讲述他们在那个年代所造下的很多罪业。同样，无论你记不记得，我们肯定都造了很多罪业，为此我们要在诸佛菩萨面前一一忏悔，这确实非常重要。

在修行层面，如果你相续中的罪业没有清净，你会因为业力深重，以致修本尊或者其他法的验相不能呈现，就像一面完全被灰尘盖染的镜子，不可能显现任何影像。上师在《忠言心之明点》中提到，如果我们用四对治力的布来擦拭自相续的镜子，那所有生起次第和圆满次第的境界会自然现前⁴。所以，从自身修行来说，忏悔也非常重要。

历代高僧大德，包括大圆满的一些祖师，也力求忏悔清净曾经所犯的罪业，这从他们的传记中可以看出。有位祖师在年轻的时候犯了很多谤法罪，入道后为了忏悔，他准备把自己的舌头割断。但他的上师告诉他，把舌头割断也没有用，你若想把罪业忏悔清净，那么就造相关的论典⁵。

4 《忠言心之明点》：“自心觉界水晶镜，客尘障碍遮覆时，难现深明等持影，四力白布应勤拭。”

5 《大圆满前行讲解》第136课：“文殊友躬身顶礼而泣不成声，心里暗想：‘我已经侮辱了这位化身，信口开河说了许多辩论之词，所以必须斩断自己的舌头来作忏悔。’想到这里便寻找刀刃。化身极喜金刚知道他心中所想，于是说：‘罪业不会因为你斩断舌头而得清净，撰著一部超越因果的殊胜论典吧，这样一来可以净除罪业。’”

大家可以反省自己的人生，好好地扪心自问：

“以前没有信仰的时候，是不是造过很多谤佛、谤法、谤僧——诽谤三宝的口业？内心对三宝，特别对僧众，是不是产生过邪见、害心等许许多多恶心？身体行为方面，是不是造过很多杀盗淫妄等各种罪业？”我们不可能没有造过罪业，如果它们一直与我们的相续并存，那对自己的今生来世都有害。

世间很多人不一定承认来世，但是他们也会在临终时忏悔，因为临死的时候他们有种负罪感。他们觉得作为一个堂堂正正的人，应该坦坦荡荡地面对发生过的事情，所以一定要把所造的罪业告诉世人，他们忏悔的目的仅此而已。

作为佛教徒，大家都知道人不仅只有这一世，不是这一世过完了就一了百了，众生的相续会延续下去，未来还要经历生生世世。如果你的相续造了很多恶业，那将来就要不断地感受痛苦。《大宝积经》云：

“假使经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”即使过了一百个劫，自己所造的业也不会在期间耗尽、消亡。

确实，有些人得了一些特别奇怪的病，就算到各大医院找专家检查，有时候也诊断不出任何结果。这是什么原因呢？可能是很早以前造下的业，如果今生没有亲身感受果报，便无法清净。佛陀说业力不可思议，这是千真万确的。大家要明白，现在自己的相续有怎样的业，也许你自己并不清楚，但在因果的明镜中，业显得清清楚楚，果报总会成熟。所以，大家要好好忏悔、清净罪业，这非常有必要！

依四对治力来忏悔

忏悔的时候，我们的心一定要非常诚恳。最近很多人开始念修金刚萨埵心咒，大家修的时候一定要具足四种对治力。我们每年都讲四种对治力——所依对

治力、厌患对治力、返回对治力和现行对治力。很多人理论上都知道、文字上都明白，但实际上你能不能真的依靠四种对治力来把罪业忏悔清净呢？很难说，因为你可能观想得不到位，不够虔诚，念不完所要求的金刚萨埵心咒数量，或者没有质量，可能只是口头上的念诵而已。

但不管怎样，相对于不忏悔，忏悔还是有功德的。至少像世间人一样，忏悔后心里比较舒服，感到某种程度的解脱，所以人们觉得忏悔非常有用。至于佛教的忏悔，你们可以选择在自己的一些上师、道友面前，发露自己以前所造的罪业。当然，如果你不太愿意跟他们发露，比如担心道友听了后，会说“哇，这个人是坏人，以前他干过什么什么”，那不如发自内心地在金刚萨埵佛面前忏悔。

所依对治力，就是忏悔时候的依靠处。我们发菩提心的时候也有这样的，如佛陀或者善知识，都可以

作为我们依止的对境。其他宗教也有他们的依靠处，像神父、阿訇，他们的教徒就在这些对境面前认罪。忏悔的时候，佛教徒最好的依靠处就是金刚萨埵佛。

很多续部都提到，金刚萨埵发过誓愿：“如果将来破誓言、破戒律、有罪障的人念诵我的名号、咒语，而我没有出现在他们面前，不能清净他们的罪业，那我誓不成佛；但愿我能成佛，清净他们的罪业。”现在金刚萨埵已经成佛了，他的誓愿肯定不虚，以此原因，十方诸佛中消除罪业最殊胜的就是金刚萨埵佛。每尊佛都有不同的特点，就像世间有不同的专业一样，我们在金刚萨埵面前忏悔，就是所依对治力。

大家在修的时候，可以在面前放金刚萨埵的小唐卡或者佛像。如果是灌过顶的密乘弟子，以及有一些生圆次第基础的，可以观金刚萨埵的双身像，很多修法都是这样观的，我们的仪轨也有双身像的观法；如

果是密宗基础不太稳固的道友，可以观金刚萨埵的单身像，就像法王如意宝造的《金刚萨埵修法·如意宝珠》里所描述的一样。大家可以根据自己的意乐和根基，在双身或者单身的佛像面前忏悔。

明天法会开始，大家修的时候一定要尽量观想金刚萨埵。如果你实在观想不清楚也不要紧，可以在心里想：“金刚萨埵佛就在我的前面，我在这尊佛面前忏悔无始以来所造的一切罪业。”

今天用了通俗易懂的方式来给大家讲解所依对治力，再简单地讲一下厌患对治力——对于自己以前所犯的罪业，不管是杀人、偷盗、邪淫还是其他不如法的行为，都特别有后悔心，像一个后悔服了毒药的人一样。乔美仁波切也说“昔所造罪如服毒⁶”，即对于自己以前所造的恶业，如同服了毒药的人一样，为此特别伤心、后悔，这就是厌患对治力。

6 《极乐愿文》：“若无悔心忏不净，昔所造罪如服毒，以大惭畏悔忏罪。”

然后是现行对治力。现行对治力的方法比较多，比如念咒语、念《三十五佛忏悔文》、礼佛等等。现在，我们最主要的现行对治力就是念咒语。《手金刚三威猛调伏续》中说：“如若持诵此（金刚萨埵）心咒十万遍，则破根本誓言亦得清淨。”麦彭仁波切在《金刚萨埵修法仪轨》中也引用了这个教证。上师如意宝在解释这个教证时说，以前圆满劫的时候是念十万遍，但在末法时代要翻四倍，所以现代的众生最好念四十万遍金刚萨埵心咒。因此，我们现在每年都念四十万遍。

希望大家从明天开始的七八天内（法会期间），尽量念完四十万遍金刚萨埵心咒。法会期间我们会用麦彭仁波切的仪轨，每天修四座，第一座是早上 7-9 点，第二座是早上 10-12 点，第三座是下午 2-4 点，第四座是下午 5-7 点。

希望大家，不管是常住还是临时来参加的道友，

都在经堂和各自的地方好好地念诵金刚萨埵心咒。如果你们能参与每一座，以及在座间不间断地念诵，那是很好的。因为每一座的后面我们都会念《普贤行愿品》发愿回向，而念诵一遍《普贤行愿品》的功德是非常不可思议的。虽然，我们没有像其他宗教那样大范围地集聚好几万人，但是我们也有相当多的信众，如果大家共同发愿，其功德也确实不可思议，所以大家尽量不要散乱。

我也希望发心人员可以在法会期间轮流上座修法，最好每个人能够至少参加两天。管理人员应该让发心人员有宽裕的时间来参与法会，如果他们在这七八天都只是发心，没有上座，那对他们来说是很可惜的。我们都不知道自己什么时候死，也许明年萨嘎月的时候你已经投身为一只小虫或者其他众生，这真的很难说。所以，希望大家尽快完成四十万遍的念修，对于自己犯过的罪业，在金刚萨埵佛像、僧众、十方诸佛菩萨面前忏悔，这的确是非常难得的机会！

你们最好在法会期间念完四十万遍金刚萨埵心咒，这属于上等人。虽然现在很多年轻人觉得什么都是平等的，不喜欢上等、中等、下等的说法，但我还是要说：如果你是最精进的，能够在这七八天或者十天左右念完四十万遍心咒，就是上等人。如果你每天早晚念仪轨，中间非常认真地以止语的方式念心咒，不说任何乱七八糟的话，就像闭关一样，那在七八天念完四十万遍是没有问题的。

大家对吃饭的要求不要太高，这边有些人问：“吃饭怎么办？”我说：“入乡随俗吧，僧众吃什么，其他人就吃什么。”如果有些人实在是为了吃饭而来，那也没办法。各地佛教道场的佛教徒，不要花太多心思和时间在饮食上。以前法会的时候，有些人一直不讨论修法的事情，只是谈论什么好吃，什么不好吃，对饮食特别重视。当然，你可以吃好一点，但我觉得这不是很重要，反正我们这辈子好吃、不好吃的都吃了很多，没有什么好贪执的。

话说回来，最精进的人，如果每天念五六万遍金刚萨埵心咒，很快就能念完四十万遍；中等的人，看看能不能在一至六个月之内念完；如果这也不行，你们最晚要在一年内念完。我在微博上也是这样说的。

大家不要懒惰，我担心很多人离开圣地后，甚至一句心咒也不念，又沉迷在红尘中。如果短时间之内你实在念不完，那在一年内念完四十万遍心咒，也能清净罪业。有些处于城市的人忙于工作、发心，也有些道友忙于修加行、闻思修——确实有些人很精进，没有时间，如此你也应该最晚在一年内念完四十万遍心咒。

我对自身也有要求，很想在法会期间念完四十万遍心咒，但确实每天都忙不过来，许多事情纷至沓来，这几天根本没有时间念修。我心底里真的很想好好地忏悔，因为从入佛门到现在，自己有意无意地造了很多罪；至于无始以来所造的罪业，就更不用说

了，肯定有很多罪障。因此，我很想把握有生之年非常难得的忏悔机会，在僧众、诸佛菩萨作证下真诚地忏悔。

这次法会，我很高兴那么多人有共同忏悔的机会。假如你们用经论、人间的道德规范来衡量自己学佛前的各种行为，可能会发现自己在这世间犯了很多罪业。这不用问别人，有些罪业是你的兄弟姐妹、父母、伴侣、道友等等都不知道的，但你自己应该清楚。

有些人则整天处于一种强烈的负面情绪中，经常哭着：“啊，我是个罪人！”大家不要偏堕两边。一方面有忏悔心是很好的，忏悔确实很重要；但另一方面，不能总认为“我实在是个罪人”，这样无济于事，也不可取。佛教的确有许多方便，只要我们好好地忏悔，罪业肯定会清净的。

《中观四百论》云：“由于诸人类，多持不善

品，以是诸异生，多堕于恶趣。”因为凡夫人会造很多恶业，死后大多数都堕入到三恶趣（地狱、饿鬼、旁生），所以大家要忏悔。圣天论师说得对，大家有目共睹：世间中许多有信仰的人经常不守规矩，犯了很多罪；没有信仰的人就更不用说了，他们不信因果、不承认前后世——“不见后世，无恶不造”，肯定造了许许多多罪业。

大家若要清净罪业，这次要好好地忏悔；否则，将来有没有这种机会也很难说。而且，大家忏悔的时候心要诚恳。以前，这里有些居士在七天中一直非常认真地念诵忏悔文，他们对生活方面没有什么要求，吃的、穿的、住的都非常简单。希望各地的佛教徒都有如此诚恳的忏悔心，如此一来，当你们跟僧众一起念《普贤行愿品》回向的时候，大家都能得到不可思议的功德。

之前，我再三地跟大家说不一定非要来喇荣参加

法会。因为无论你在何处，大家共同发愿的话，所得的功德都没有差别。有些人可能没有亲自来到法会念诵的现场，但实际上只要你念修的时候有忏悔心，罪业就完全可以清净。

我们讲《前行》的时候提到：“罪业虽无功德，但依忏悔令其清净，就是罪业的功德⁷。”《大乘本生心地观经》中也说：“若起殷重心，一念求忏悔，如火焚山泽，众罪皆销灭。”这个教证很重要，我以前也引用过⁸。有些人以前在世间无恶不作，比如杀人或者做了其他非常严重的罪业，但若现在非常真诚地以四种对治力，一心一意地念金刚萨埵心咒来忏悔，那通过金刚萨埵佛咒语（嗡班匝儿萨埵吽）忏悔和菩提心的力量，所有的罪业都能得以清净，就像火能焚烧山

7 《大圆满前行讲解》第114课：“每个道友都应把握好这次机会，清净罪业。前辈大德常讲：‘罪业虽无功德，但依忏悔令其清净，就是罪业的功德。’可见，罪业是可以清净的，但要清净它，一定要依靠四种对治力。”

8 《大圆满前行讲解》第115课：“《大乘本生心地观经》亦云：‘若起殷重心，一念求忏悔，如火焚山泽，众罪皆销灭。’意思是，如果真正知道惭愧，并以殷重心一心忏悔，那么即使造的业再大，也会像火焚山泽一样，将所有罪障在短时间内全部忏净。”

野、山泽一样。

有些孩子做了错事，会祈求父母：“我以后再也不做了，爸爸、妈妈你可不可以原谅我？我特别伤心，很后悔，我再也不这样了。”如此会得到父母的宽恕、原谅。同样，大家这次念四十万遍金刚萨埵心咒的同时，如果能在诸佛菩萨面前发誓今后再不造恶，这是最上等的；如果有些人实在做不到，但暂时有殷重心、忏悔心，那么罪业也可以在一定程度上清净。这非常重要。

希望道友这次好好地忏悔，如此罪业会得以清净。以前某个地方有位比较出名的人诽谤佛法，自己建立了一些所谓的禅修中心、基金会，做了很多事情。他觉得自己有一定的开悟，获得了阿罗汉果位。后来他得了癌症，临死的时候才明白原来自己是增上慢，没有境界。于是他特别后悔，向全世界公开忏悔。当然，大家没有必要等到临死之前才忏悔，应该

在这次法会就好好地念修金刚萨埵。

念咒时应持之见解

大家都知道汉地有很多很好的忏悔方式，这次我们依靠金刚萨埵法门来忏悔，也是非常好的。这次法会所念诵的仪轨和咒语，也非常简便易行。另外，上师如意宝也讲过，大家念金刚萨埵心咒的时候要发音清楚，不要念得过快。不然“班匝、班匝”的，你也不知道自己在念什么，大家最好把咒语中六个字的发音清晰地念出来。

另外，大家念诵期间要观想金刚萨埵，在圣尊前好好地忏悔自己无始以来所造的罪业。当然，我们是凡夫人，有些人内心的禅定力量比较差，不一定能完全观得出来。根据《大幻化网光明藏论》所说，金刚萨埵就是咒语，咒语就是金刚萨埵——本尊跟咒语无二无别，这是密法中很重要的见解。

所以，一方面我们可以观想一面二臂的金刚萨埵，这是佛尊的一种形象；另一方面，实际上我们的心就是金刚萨埵，我们念诵的咒语“嗡班匝_儿萨埵吽”（ཨོཾབཤཾསྤྱིཾཧཱཾ）及其声音、文字，也是金刚萨埵，这是密宗很重要的见解。

当然，没有这种见解的道友可以观想：非常庄严的本尊金刚萨埵在自己前方的虚空中，自己作为一位罪人在圣尊面前忏悔，之后圣尊发光并降下甘露，让自己的罪业得以清淨。至于持有很好见解的道友，可以观金刚萨埵就是自己的心和咒语，这就是圣尊跟咒语无二无别。《大幻化网·光明藏论》中的《咒语品》专门阐释了这个见解，一些密法班和学过此论的道友，应该在这次共修时用上这种见解。如果你已经不太记得了，那应该翻书看看。

以前上师如意宝在有关法会的开示中说“心净则国土净”，我们应该安住于等净无二的见解中念修金刚萨埵。大家可以在如如不动的境界中，依自心就是

金刚萨埵的见解来忏悔，这是最高境界的忏悔，是忏悔之王；如果你暂时做不到，也可以像外续部中的观想方法一样，观想本尊金刚萨埵赐予自己悉地；如果这也不行，什么也观不起来，那只是念完四十万遍金刚萨埵心咒也是很好的，因为咒语的力量不可思议。

金刚萨埵心咒之功德

《金刚萨埵修法仪轨》后面的小字介绍了心咒的功德，其中有许多很好的教证：

《集密意续》中说：“三时诸佛之本体具德金刚萨埵六字心咒，何者耳闻此咒语名，证明曾于众多佛尊前行事，将来必定生于金刚萨埵佛刹，蒙诸佛的加持。⁹”

9 此教证的后面还说：“于大乘获得定解，具备神通，拥有胜观慧眼，必定成为佛子。”

希望你们用心地看看这个仪轨后面的小字。一些佛教徒在信仰方面特别迷茫，有时候随便看到一位上师就“哇”地叫出来，可是当听到介绍真正的佛和咒语功德的时候就不专注了；一些人只想多求加持品——虽然加持品也重要，但最重要的是我们内心的智慧教育。

那天我在飞机上看到一个人，明显是个佛教徒，因为他身上有转经轮，这是有信仰的标志，是很好的。但这样的佛教徒即使有虔诚的信心，智慧也还要更加增上。

我们必须知道现在所修之法的功德。如果你不断地念“嗡班匝_{ཀུ}萨埵吽、嗡班匝_{ཀུ}萨埵吽”，却不知道它的功德，那是不够的。你们看着我的脸不会受益，应该看法本、仪轨，看看《集密意续》如何介绍这个咒语的功德，这是《金刚萨埵修法仪轨》后面小字所讲的第一个功德。

第二个功德出自刚才引用过的教证：

《手金剛三威猛調伏續》中说：“如若持誦此心咒十萬遍，則破根本誓言亦得清淨。”

此处说念誦十萬遍心咒能清淨破根本誓言、戒律的罪業，但法王補充說，末法時代要念四十萬遍。各位要反思自己有沒有這方面的罪業，也要看儀軌后面的這些小字。

第三个功德：

《掇真如續》中云：“金剛薩埵之名號，縱然持誦一次數，此即恒常大護持，剎那獲得成就也。”

罪業清淨的相有很多，這在《釋迦牟尼佛廣傳》中也提到過，比如夢到自己穿白色的衣服、天降甘露等等。

第四个功德：

胜乐金刚、喜金刚、密集金刚、时轮金刚、黑日嘎、普巴金刚童子此一切本尊实际均是金刚萨埵。

有些人说：“我要修时轮金刚”“我要修密集金刚”“我要修普巴金刚”……其实这些本尊在本体上是一样的。所以，我们念金刚萨埵心咒，就等于把诸佛菩萨浩瀚如海的咒语，全部汇集在一起念了。

确实，我以前就很喜欢念修金刚萨埵，因为一来觉得自己无始以来肯定有很多罪业，二来看了麦彭仁波切介绍金刚萨埵的功德——所有本尊如普巴金刚、时轮金刚等等，都跟金刚萨埵无二无别。

第五个功德：

金刚萨埵往昔曾经如是发愿：“愿我住于所有失毁誓言者面前，而清净彼等一切障碍。”

第六个功德：

仅仅忆念这一本尊咒便能清净失坏罪障。

你们想一想，仅仅是忆念、念诵金刚萨埵心咒便能清净失毁誓言的罪业，可见此心咒的功德确实很大。

1994年，上师如意宝从青海的年宝湖中开取了金刚萨埵的伏藏，之后金刚降魔洲专门修了很多金刚萨埵的咒语，法王说以后金刚萨埵法门会在汉地广泛地弘扬。正如上师如意宝的授记，包括后来的金刚萨埵法会，从共修的报名人数和念修数量可以知道，很多人对此法门有很大信心。

金刚萨埵修法不仅是一种息业，也是自宗主修的法门之一，因此我们自己一定要依此实修出一些境界来。大家参加法会不应只关心吃什么——“稀饭还是馒头？”这方面不是什么很重要的悉地，最重要的是我们要念修金刚萨埵。

最后是总结：

总而言之，十方三世诸佛归集为金刚萨埵。

十方三世——过去、现在、未来、上下等诸方的佛陀都归集于金刚萨埵。麦彭仁波切是真实语者，不管是学院的上师如意宝或者宁玛巴的传承弟子，还是全世界很多真正的佛教徒，都知道麦彭仁波切的金刚语是无欺和有分量的。他在前面也引用教证说了，我们遇到金刚萨埵心咒，证明我们承侍过诸佛。有些人认为：“我刚刚皈依佛门，以前都没有皈依过。”其实，按照这里的说法，我们以前应该在不同的地方相遇过，只是大家不记得而已。

所有密咒明咒归摄为六字真言，因而此本尊心咒的功德利益不可思议。

你们要看看麦彭仁波切写的这段小字，包括一些“老油条”。现在有些人修法没有感觉，可能是因为

累了、疲厌了，一些学得久的人甚至觉得这是因为自己已经成就了……但是，即使你已经成就，也应该没有法王的境界——以前上师如意宝在每次法会期间，都非常认真地共修这些咒语，所以大家也要重视！



普贤云供法会开示

2018年7月15日

最近学院在举行普贤云供法会，我希望通过今天的开示，可以简单地跟大家结上法缘。我们对刚皈依不久的佛教徒，要经常讲一些佛教的基本道理；一些学佛多年的老道友和学院的常住，可能以前听过这些道理，但温故知新还是有必要的。

要常念《普贤行愿品》

今晚我会先念《普贤行愿品》的传承。大部分道友平时都把它作为日常功课；在最近的法会期间，我们每天都会念四遍。希望大家得了传承后，在修行的过程和日常生活中经常念诵《普贤行愿品》。一些道

友已经发愿每天念一遍，有些人每天都念很多遍。你们想一想，自己为此发愿了没有？如果没有，那现在可以趁机发愿。

我以前给大家讲解过《普贤行愿品》的内容，今天就不重复了。它的功德很大，菩萨的十万大愿都包括在其中。如果我们每天依此发愿，那对自他会有非常大的利益。所以，佛教徒应该经常念诵《普贤行愿品》。

（堪布念《普贤行愿品》传承，接着念《开显解脱道》至皈依部分的传承）

刚才给大家念了《普贤行愿品》的传承，现在是念全知麦彭仁波切造的《开显解脱道》。

修加行很有必要

修五加行很重要！我们很多道友都在修。一些刚

开始修的道友，只是在口头上皈依和发菩提心，或者只是自己喜欢忏悔、积资净障而已，并没有实际修过五加行。你们有些人已经修完加行，现在在听密法；有些人修了很长时间还没修完。确实，这要下很大功夫，因为皈依、发心、曼荼罗、百字明和上师瑜伽要各修十万遍。

刚开始修的时候，一些道友的发心很大，像顶礼方面，很多人都选择磕长头，那所花的时间就比较多。我建议比较忙的道友先磕小头，如此你每天可以多修一些，那按时完成应该不成问题。

以前我们修加行的时候，在早餐之前修一千多遍顶礼才去上课；午餐前后也修一千多遍，接着下午去辅导、念经；然后晚上再修一千多遍。这样二十多天就修完十万遍顶礼。有些道友的体质可能不太好，但确实这是非常好的锻炼。

如果你真的修完加行，你才是真正的佛教徒，这

也是上师如意宝和前辈大德对加行非常重视的原因。有些人可能有不同的说法，我对他们的理由不排斥、不破斥，但按照我们很多传承上师的要求，弟子们要很认真地、真诚地修完加行。确实，现在修了三四遍五十万加行的大有人在。

我们今生获得人身非常难得，所以这辈子一定要做有意义的事情，像在皈依境、三宝面前做十万遍顶礼，这个功德非常大。另外，《大圆满前行》也说了很多念修皈依偈的功德。大家都知道，只是念四皈依的偈颂——“皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧”就有诸多功德，比如遣除各种邪魔外道带来的违缘、断除一切障碍、自相续无勤获得智慧和悲心等等。

希望大家不要只成为形象上的佛教徒，不要经常去跑不同的道场却连加行也没有修好。不然，当你离开这个世间的时候，也不知道佛教给你带来什么利益。所以得了法之后，一定要落于实修。

现在我们百分之七八十的佛教徒在学修方面都很认真，在闻思修上都非常有进步，比二三十年前好多了。毕竟我自己一直在讲课，也不断地在力所能及的范围内跟大家结缘，因此我对汉地佛教徒的状况尤其了解。现在越来越多人对显宗五部大论和密宗的一些不共修法都有信心，同时也在行持，这真的非常难能可贵。

为什么今天我想用一点时间来跟大家交流呢？因为有些道友，包括网络上的一些听众，可能在偶然的机缘下入了佛门，但是对佛教的真正教义不太明白。我想让大家知道，其实佛教的教义有很多，就像阶梯一样有不同的层次——低、中、高，以及至高无上的层次。如果大家能一步一步次第性地上去，那自相续一定会跟佛法相应。

当今时代，佛法给人们带来了心灵上的快乐和安慰。如果没有佛法这样的心灵引导，只靠物质或者其

他种种方法，人们将难以面对一生中可能遇到的诸多困难。是不是佛法能让你的人生没有困难呢？不是，但是佛法对解决困难、减少痛苦、减轻压力有非常大的帮助。

关于这一点，可能在座许多人也有所体会：学佛之前，自己的生活、心态、情绪是如何糟糕，然后通过次第性、循序渐进地学习佛法，最后自己人生的各方面都有所改变。虽然大家还是要面对各种压力和事情，但是佛法对自心的坚强、情绪的塑造等很多方面确实有帮助。

麦彭仁波切的《开显解脱道》有不可思议的加持力，大家在修行的过程中应该也能感受得到。按理来说，每个修法应该分开来专修，念完十万遍皈依偈，再修十万遍顶礼。如果你们时间很紧，可以顶礼和皈依偈一起合修，那就可以同时完成十万遍的顶礼和皈依，这是一个很好的方法。

（堪布念《开显解脱道》余下部分的传承）

刚才念了五加行的传承。有些人没有信心，或者觉得自己身体不好的，你们不想修加行，我们也没办法；一些人年龄确实比较高，想顶礼但真的做不来，你们以后要多念金刚萨埵心咒、观音心咒等等。至于年轻、壮年、健康的其他人，应该在自己还是健壮的此刻，尽量行持善法。否则，当你老了、得了严重的疾病，或者某种因缘、无常出现的时候，你想做善法也来不及了。

你们修加行的目的，不应该是为了听密法，应该是为了修行功夫的积累，就像你学习驾驶机动车或者飞机，在累积了多少公里或者多少个小时的训练以后，才可以正常、安全地驾驶。同样，作为佛教徒，如果你在加行方面积累了一定的功夫，修到了一定的量，之后不管是弘法利生还是独自修行，都会有很大的方便。

因此，无论是凭众多修行人的经验，还是按照传承上师们、诸位前辈大德们所留下来的甚深窍诀、教言和传统，从各方面的因缘来说，大家都应该尽量修加行，这也是我今天想特别强调的。我在讲解《大圆满前行》的时候，大量引用了汉地《大藏经》中的不同公案，因为《大圆满前行》不仅是藏传佛教的修行方法，而且它的意义跟汉传、南传佛教完全相应。所以，凡是佛教徒都应该好好地依此修行。

今天，我们会给不是常住的道友提供一本《中观宝鬘论》。我们每年都有自学的课程，今年是学《金刚经》和《中观宝鬘论》。希望大家拿到法本后，回去认真地看，这是最主要的；纵使法本有加持、有功德，但如果你不看的话，它对你的相续也不一定有很大的改变。

虽然你不一定全看得懂，但最好还是尽量学习一下书中的道理。有时候大家学物理、化学、量子力

学等等，所有这些知识不一定能全都应用到生活中与你相应，但你一定会用到其中部分内容，所以看书很重要。

很多西方人会在书里夹很多不同颜色的书签，会用红线、黄线、绿线去勾画里面的内容，也会记下重点或者在侧面做一些标记。以后只要翻看，就知道什么时候看过这本书，它的内容是什么。大家也需要抱有这种阅读态度。

在某种意义上，学习佛法的过程也像学习世间的专业知识一样，比如你本来不懂医术，那你把医术相关的书买回来学习，一段时间后，你就会对这方面的知识有所了解。学佛也是如此，因此大家修加行的同时，也要好好地学习。

我今天想强调的是：你们要修加行。只要你具足信心，不管怎样都要在有生之年至少修一遍加行。不管你是什么人，作为学佛三十多年的佛教徒，我给你

的建议肯定 100% 非常有利，因为次第性地修行是非常安全和稳妥的，不会对你造成任何障碍。如果你刚开始就像老虎跳崖一样好高骛远，那最终你的修行不一定能达到特别高的境界，而且非常危险；相反，如果次第性地修行，就会非常安全。

本来没有准备在今天的开示中念《开显解脱道》的传承，但我刚才特意念了，就是想跟大家强调：你们要修加行。刚才我在想，你们有些人可能不知道什么是“加行”——是不是“加薪”，增加薪资？加工资？因为有时候我发音不太标准，所以当我说“加行”，有些人可能认为是说加工资、薪水的事情。

（众笑）

好好学习，让师欢喜

《中观宝鬘论》和《金刚经》属于今年自学的范畴。如果你们有兴趣，可以自学这两部经论。大家都

知道，《金刚经》是家喻户晓的一部经。

最近有些人说我的生日快到了，要吃蛋糕。但我觉得吃不吃蛋糕不重要，也吃不来，甜的东西不知道对身体有利还是有害。刚才几位法师给我拿了一个蛋糕，我狠狠地批评了他们，说：“你们弄这些形象上的仪式干什么？没有意义。”我们不一定要吃蛋糕，现在不是饥荒年代，吃的东西大家都不缺。

现在人们需要什么呢？精神食粮。如果你们真的要给我一些“蛋糕”，可以看一遍《中观宝鬘论》和《金刚经》。你可以在心里发愿，不一定要直接跟我说。在广阔无垠的法界中，我们大家都是心心相印的——如果你发愿，我会得到这个信息和利益，也会因而欢喜。其实你读书、学习的话，对你个人和整个世界都会有很大利益。

所以，如果一些人非要有所表示，不一定要给我什么东西，但你自己一定要发愿看书学习、修加行或

者放一条以上的生命。放生不一定要在藏历六月初四当天，因为有些屠夫、渔夫可能在那天趁机涨价，所以大家也可以选其他日子来放生，这也是我最喜欢的东西之一。

发菩提心，利益众生

今天，我特别想跟大家说几件事情：第一是修加行，第二是学习，第三是弘扬佛法——以大乘菩提心的力量帮助身边的众生。

我们身边有很多可怜的众生，有精神上不自在的，也有身体上不自在的，其实两者都是病人。有些人的心一直被烦恼所束缚，痛苦、伤心、愤怒、恐惧等负面心理状态此起彼伏，这是精神上的病人；至于身体上的病人，就是身体有毛病，比如头痛等。最近不知什么原因，我的肩膀有点痛，我是身体上的病人，但精神上应该是健康的。总之，照顾以上两种病

人就是在行善。根据大乘佛教，善行的力量是非常非常强大的。

最近有部很火的电影叫《我不是药神》，它的票房非常高，已经超过了 20 亿元，它在全世界也很受关注。我看完后，觉得它的内容其实包含了大乘理念。它有很多情节，主要是讲原来充满贪嗔痴的主人翁，在看到可怜的病人后，决定自己贴钱也不涨药价，一瓶零售价 2000 元的药他还是只卖 500 元，最后以种种因缘他还坐牢了。

不论东方西方，现在很多人都有同感——原来我们的社会真的有正能量，有很多做好事的人。其实从大乘菩提心的角度，做一些好事是很自然的，很多真正发了心的人，会无条件地去利益、帮助那些素不相识、毫无关系的人。

很多人都在想，为什么这位导演那么厉害。从采访者的问题和人们的讨论热点可以知道，很多人觉得

导演想到那样的情节很稀有——“是不是因为他的母亲是位出家人？还是其他原因？”其实，如果你明白大乘佛教的道理，对《入菩萨行论》《大乘经庄严论》或者《集学论》的内容有所了解，就知道电影中的发心、善行是相对渺小的。《释迦牟尼佛广传》中所讲的大乘佛教的利他故事，应该更感人。

现在，人们觉得也许人类社会还是有希望的。有些国家的领导人，开始在药价等很多方面关心弱势群体，这样很好，应该提倡一些正能量。实际上，现在全世界真的很需要大乘佛教，它能让任何国家、民族、肤色、信仰的人，都得到非常大的利益。

我越学习大乘佛法，越对社会的各种情况感兴趣，其主要的原因是：当今社会其实还有温暖、温度，人心并不是很坏；但是由于一些教育和传统，人们本有的善良和善心一直没有开花结果；如果每个人都有学习大乘佛法的因缘，那利他之花完全可以无有

困难地盛开。

不过，很多佛教徒对佛教并没有很足够的学习和了解。希望大家不要只是为了自己才念佛、念咒、修法。很多藏传佛教徒特别喜欢念观音心咒、莲师心咒，但他们只对自己获得解脱、自己虹身成就这方面感兴趣。至于汉传佛教徒，也有一部分人是只为了自己而禅修，对社会上发生的任何事情都不闻不问，只想自己如如不动地安住在本性中，明心见性、开悟见佛；还有一部分人一生都在努力地念佛，却只是想着自己往生以后在极乐世界享受无量大乐。

当然，这些行持都非常好，毕竟 2500 多年以来，不管汉传、藏传还是南传，佛教对人们在心灵净化、心灵提升方面的作用是不言而喻、有目共睹的。但大家作为大乘佛教徒，最重要的是无条件地去利益众生，你自己哪怕在一年、一个月或者一天当中用心去做，这才是真正的大乘佛教精神。

今天说的第一件事情是修加行，第二件事情是学习，第三件事情呢？（众答：发菩提心利益众生。）第四件事情呢？还没说是吧？我今天想说的三件事情你们都记得，记性太好了。（众笑）

总之，我们在此世界并不只是为了活着、不饿死，也不只是为了自己发财、赚钱。当然，我们不排除这些行为，这跟佛教徒的身份不相违，佛教徒可以、也应该拥有这些。要是你学佛后什么都不做，只是整天待着，那肯定不合理。但大家作为大乘佛教徒，更重要的是在生活中的每一个环节关心身边的人、关心所有众生，这是今天讲的第三件事情。

佛教徒的家庭要和合

至于第四点，佛教徒要更多地了解社会中大大小小的事情。即使纯粹是世间的事情，大家作为佛教徒也有必要去了解，然后要把佛教的教义与世间人的

心态相结合，这样才能帮助他们。这几年我们一直在提倡生活佛教，有些地方也确实做得很好。不管在任何环境中，佛教徒应该都能对人们的生活起到很大作用。

从自身来说，希望大家跟家人和睦相处，每一个人都应该为此发愿。因为佛教提倡安忍波罗蜜多，所以大家尽量不要跟家人吵架，更不要说打架了。今天下午我听到了一个家庭的故事——有时候世间一个家庭也有很多故事，我听后真的感到很心酸。

我的同学讲述了他亲戚的故事：夫妻俩都很痛苦，他们怎样吵架，每次吵架是为了什么事情，男方、女方都想自杀，第一次自杀失败，又想来第二次……

我一直聚精会神地听着，像听上师讲密法一样。我有时候想，听这些好像比听密法更有感觉，因为密法有时候太高深了，像密严刹土、法界等等，有时候

也听不明白。但我同学所说的故事，我完全能听懂，而且他认识当事人，记性也非常好，说了很多细节，比如夫妻俩吵架的时候说了什么，女的不想活了然后多少人去帮助她等等。在聆听的时候，我不断地产生悲心。

在家人有时候在家庭中有很多烦恼，感受到很多痛苦。有些人对家人的嗔恨心甚至比对敌人还强烈，个中原因我也不清楚，他们对敌人可以修安忍，但对家人就是修不了。如果怨恨的敌人来了，他们会想“哦，这是敌人，我要安住”，但如果面对自己的家人，他们却不能安忍，甚至想“咬一口”。人们身体上的伤口很快就痊愈，可是心里的伤痕有时候特别大，一直愈合不了。

之前，我在工地被梯子绊到，脚上弄出了一个伤口，过了大概一两个月它就愈合了，现在走路也没有问题。但是，有些人如果遭受了语言带来的创伤，他

们心里会有很深很大的伤口，就算服各种药也始终不能愈合，过了好几年创伤仍在。

大家作为佛教徒，以后要先从自身做起。实际上，家庭源于前世的因缘，因此不管怎样，所有佛教徒的家庭要尽量和合，不要总是吵架。否则，你的生活会很艰难、痛苦。业力可以将很多人绑在一起，刚开始的时候你自己也不知道，最后活也活不了、死也死不了、分也分不了、合也合不了，如此下去是很痛苦的。

今天，在生活佛教方面，我着重提倡家庭和合，这是世界和平的根本。家庭也是一个世界，全世界的大部分事情我们都看不到——美国、伊拉克、叙利亚所发生的，除了电视小屏幕上的少许景象之外，我们什么都看不到。但是家里的不和合，你自己不仅能直接看到、听到，甚至打架的话你还能接触得到。其实，现在人们总强调世界和平，真正的和平，要从家

庭做起。

除了特殊情况，各位佛教徒能不能发愿不跟家人吵架？时限可以是一周、一个月，最好是一年以上，如此你就在家里开了一年的“和平法会”，这很重要。如果你们的家庭不和平，那要尽量想办法，比如能不能在家里放个大的和平鸽挂画？这样一家人吵架的时候可以看看它（众笑）。如果把和平鸽放在很明显的地方，那有些人冷战不想说话的时候，可以轻轻地指它一下，意思是：“和平鸽不高兴了，我们还是和好吧！”

希望大家做到家庭和合，虽然它看似跟修法没有很大关系，但是按照释迦牟尼佛的教义，家人与你因缘深厚，如果你把这种因缘妥善处理，会对自己的修行、身边的人以及社会有很大利益。因此，生活佛教中的和平方面，是我今天想跟大家强调的重点之一。

把握闻思修机会，不做形象上的佛教徒

在此要强调的第五点——真正的佛法就是教法和证法。无论是弘扬者所宣扬的，还是修行者所依靠的，就是教法和证法。可是，现在很多人都不清楚，佛教的形象和本质有什么区别。每位佛教徒都应该扪心自问：“什么是佛教？我们该怎样弘扬真正的佛教？怎样修行？”大家对此一定要重视。

当今时代，城市里所谓的佛教徒可能比较多，但是真正去修行、行持、弘扬佛法的人确实不多。就算是佛教非常兴盛的一些南传佛教国家，包括我去过的柬埔寨、泰国等等，他们有部分人也只是停留在佛教的形式上。其实，佛教中的念经、闻思、内在的禅修是很重要的。佛教徒不要在形式上过于张扬，否则可能会遇到很多违缘。

大家一定要以法本的内容作为信仰的准则，比

如根据《大圆满前行》，你要知道信心是什么，皈依、菩提心又是什么。现在，我们大多数的佛教徒是很好的，但我还是要强调：要用前辈大德们的论典内容来衡量自己、要求自己，如此佛法才能成为自己的信仰。我以前在其他场合说过这一点，现在也要再三强调。

希望各地的佛教徒好好地观察自己。为什么现在有些人遇到很多假上师？其实是因为盲目，没有智慧，没有很好地闻思，没有按照佛教的要求去观察善知识的法相。为什么有些人经常修错呢？因为没有如法、系统地闻思，有时候只是重视形象，不重视要义。现在，有些佛教徒根本不愿意学习，只有表面上的形象，比如挂串念珠，当然这些也重要，但最重要的是大家内在的闻思和修行！

希望你们把握闻思的机会！跟以往相比，现在网络的确非常发达，闻思佛法十分方便。以前我们从

喇荣到色达，等车也要花一天时间，如果偶尔坐上货车，就高兴得不得了，我们会说：“今天运气很好！”但现在交通、信息等各方面的交流都非常通畅，如果我们现在没有把握闻思的机会，那确实非常可惜。

总体来说，学会闻思修行的氛围特别好。我们有如此多的人一起次第闻思、学习五部大论，这在历史上是很罕见的，当然这可能只是现代网络发达的缘故。各位要注意，一旦你放弃闻思修，或者不能持之以恒，那你的信心可能会很快消失。

大家对佛法的信心并不是与生俱来的，而是由于各方面的因缘，比如暂时的生活压力、感情挫折、朋友的引导、善知识的指导等等。在各种因缘具足的时候，你进入佛门。入了佛门后，如果你没有很认真、持之以恒地学修，也许你现有的境界都不能稳固，包括信心、智慧、悲心、出离心，或者更高的菩提心和无二慧。为了让自己已经生起的境界不断地稳固、增

上、明显，大家要一如既往地学习。

有些佛教徒以前学得很虔诚、认真，后来由于各种原因而退失。这种现象很普遍，不管是喇荣的个别堪布，还是一些出家人、居士，他们学佛很多年，但后来因为工作、生活、散乱等原因，最后都退失了信心。有时候，我也害怕在大城市逗留太久。

我们获得暇满难得的人身特别不容易，而且这个人身随时可能出现无常。当你离开这个世间的时候，所有的财富、地位、名声都没有任何用处，唯一对你有益的是你以前做的善业，它保存在阿赖耶上，如同你随时随地带着的银行卡一样。你可以凭自己的银行卡在全世界任何地方拿到你的存款；同样，你从前所造的善业存在于阿赖耶，以后无论 you 怎样投生，也可以依靠阿赖耶上善业的力量而得到快乐。

大家要多闻思。确实佛法完全能经得起智慧的观察，你会越学越有劲、越有兴趣、越有感觉，到了一

定时候你会获得不退转信；那时候即便有 100 个恶友和众多魔众来引诱你，你的信心也不会转变。这是大家努力的方向。

学修要有信心，利他要分散资源

今天我讲了大概一个小时，就不多说了，因为有些道友今天整天都在念经，应该挺累。也许再过一会儿，他们就在经堂睡着了。（众笑）

我特别感谢大家，最近你们都在很好地修行。各位来喇荣的主要目的是闻思修行和发愿，因此不要东奔西跑，这对你没有利益。现在是夏天，如果你们有空去一些寺院、自己上师所在的地方，那也是非常好的，我也很支持，但前提是不能断了我们这里的传承，同时还要不断地学习。

藏地、汉地以及南传佛教的一些高僧大德都非

常有功德，大家都应该对他们观清净心。我在其他寺院、其他地方，经常看到我们的一些道友，这没有什么，你们有机会可以趁夏天去。希望我们的管理部门不要管得特别严格，不要看到道友做的不符合自己心意，就马上把他开除，这样不太好。

每个人的情况都不一样，我们不能一概而论。当然，如果我们的管理没有一点原则，那以后管理很多人会有困难。但如果管得太苛刻，你也要设身处地去考虑：你当领导的时候，所有事情都管得非常紧，开除了很多人，一旦你成了平民，别人也这样管你，可能最后你也会被开除——人世间的业力是可能很快现前的。

所以，在不违背原则的情况下，希望负责管理的法师、道友，可以让大家有一些自由的空间，不要管得太紧，如此大家在学习的过程中会更加有信心、欢喜心。

我也很感谢学会的很多道友：在藏地，你们长期为这里的寺庙、学校、医院、慈善机构、失学的孩子提供帮助，在社会上做了很多贡献；在汉地，你们也资助了一些佛教道场、失学儿童等。不论在国内还是国外，虽然你们不是“药神”，但每个人都有行善的能力。

大家不一定要把资源全部集中给某个寺院、某位上师，应该把资源分散，分到更多需要帮助的地方。世间上有很多不见光明的黑暗地方，你可以去非洲等世界的角落，哪怕付出一点点帮助，也会让那里的人得到很大利益。而同样的帮助，对于资源丰富的人来说，只是锦上添花，没有什么特别的。

所以，大家要把自己各方面的资源——信心、智慧、大悲心、物资，分散到不同的地方。自己有福报的时候，要对所有需要帮助的人以及全人类，乃至所有动物多多关心。

你离开人世的时候可以回想：“我有没有用这个人身做过善事？尤其是帮助众生的事情？”如果答案是正面的，那你死也无悔。否则，如果你的一生都在自私自利地跟别人争斗，像今天我同学提到的家庭一样，一辈子都在吵架，那你死的时候会有许多遗憾——我还在想着我同学所说的家庭故事，今晚可能会为此而做梦，因为我听的时候特别感兴趣。如果我们生活在那种环境，不知道会有什么感受？

别人不一定能感受得到我们的痛苦，但我们自己肯定能感受到。所以，大家要经常默默地发愿：要遣除世间所有众生的痛苦，要帮助他们。这是大乘佛教徒最基本、最基础、最低要求的发心。在此基础上，大家要尽心尽力地行持，但不要特别地苛求自己。

现在有些刚学佛的人，有时候多睡了一个小时，就要做点事情来惩罚自己，这没有必要。作为凡夫人，你偶尔多睡、散乱了少许，或者心里出现了一些

不好的念头也是正常的。《大乘经庄严论》宣说了八地、九地、十地菩萨的一些功德和障碍。另外，个别阿罗汉也有失去正念和遗忘学处的时候。所以，大家在修道上要对自己有信心，知道吗？

今天我跟喇荣寺那边开会，有一位堪布说：“哎哟，太累了。”我说：“做几件事情怎么会累，这种工作量再正常不过了。”成功的人同时做好多事情也没有问题，大家不要做一件事情就觉得很累，常常叹息：“哎哟，好累哟。”



不同人的心力真的有很大差别。如果你的心比较放松、开心，即使很累，你也不觉得是一回事；如果你的心很狭隘，一丁点事情也装不下，那很容易就觉得非常痛苦。确实，大乘佛教的一些修炼、禅修能减轻心理负担。本来今天想跟大家讲一点禅修，可是没有时间……（众鼓掌）谢谢大家！

预科系2018届新班开学典礼

2018年7月28日

今天是我们网络佛教大学的开学典礼。这个典礼比较特殊，没有主持人和其他仪式，只有我来跟大家做介绍。跟以往的开学典礼有点不同，这次我们尽量把程序简化。

今天是个非常吉祥的日子，也可能是大家人生中一个特别的新开始，或者是重新发愿、重新塑造自己人生的特殊日子。在此良辰吉日，我简单地跟大家讲一下今年我们学佛方面的一些事情。

大家都知道，发起这颗想学佛的心非常不容易。在茫茫无边的轮回中，人们何曾想着要闻思修行？何曾生起发菩提心的念头？现在，大家因为前世和今生

的各种善缘集聚，暂时生起了这样的心，真的非常难得。

今天，在现场参加我们开学典礼的，除了一些居士、法师外，更重要的是管理学会的法师们都在。首先我趁此机会，特别感谢发心法师们多年以来非常用心、了不起的付出。确实，我们的法师们为了管理好学会让大家好好地学习，他们舍弃了自私自利心，不顾自己的闻思修行，只是无条件、任劳任怨地付出，完全是以利他心和包容心来发心。

当今世界上的大部分事情，都离不开感情、金钱、地位的交易。如果没有很明显的利益，人们很少自愿无条件地付出。不过，这里有一群法师默默无闻地帮我做了很多有意义的事情，所以我先在此感谢我们管理团队所有发心的法师，以及各地学会的发心人员！

这也包括今年新班的许多发心人员。其实，他们

以前是自己班里的管理或辅导人员，是最近几年才培养出来的。今天的现场有很多引导者，他们都是通过次第性的学习，然后有这样为三宝、上师、众生发心的机会。

为什么我刚才提到，今天对很多人来说也许是个特别的开始呢？你们一部分人以前已经有信仰，但有些人从来都没有信仰，甚至一度把佛学视为迷信、陈旧的思想。现在因为种种因缘，这些人都加入了学会。

我们这个群体，一方面来说非常简单，你不用交钱，想参加的话就可以加入，没有人会阻止你离开或者对你罚款；另一方面也不简单，有些人纵使学了十多二十年，但仍在不断地学习，也一直服从我们各层的管理，而自己也发愿不断地闻思显密教法。

离合是世间的正常现象，有些人留在我们群体的时间特别长，有些则特别短。就像两个人结婚以后，

有些夫妻会白头到老，老年的时候还会互相照顾；有些夫妻会在非常短的时间内——两三天甚至一夜就分道扬镳。在我们这个学佛团体，有些人一直持之以恒、非常坚定地发心；有些人会在发心的过程中半途而废，甚至可能产生各种邪见，最后误入歧途、堕入恶趣，这种情况还是有的。

今天，大家自由自在地加入学佛的行列，也为此发愿，但你的学习能不能善始善终呢？这是个问号。同样，我自己能不能永远维持、组织这样的群体或者活动呢？很难说。因为我的生命和心态是无常的，世间中的一切都是无常的。但不管怎样，作为大乘佛教的修行人，我们不能因为无常就对任何事情都产生“出离心”——放弃，这不是智者的行为。

除了一些留级的学员外，大多数新班的学员都在六月开始学习《离幸福很近》。在学习这本书的时候，你们新学员可以看看自己能否适应这种学习方

式，摸索一下。到了八九月，我们会开始分班，你们可以报净土、加行等班级，以后也可以报五论班。

鉴于有些人对藏传佛教不太感兴趣，我们现在还开了学经班，专门学习汉传佛教的经典。如果你对《妙法莲华经》《药师经》《普贤行愿品》《六祖坛经》等经典有兴趣和信心，那你可以报学经班。而我们估计大多数的新学员会选什么班呢？应该还是“前行班”或者“入行论班”。

要长期、系统地学佛

大家可以认真地思考：一方面学习真的不简单，如果你没有一定的勇气和坚强的发心，那要完成一个课程是非常困难的；但另一方面，如果你自己很诚心、发心很大，要完成一个课程也不是什么难事。

今天，趁此开学典礼的机会，我想提醒大家：

你们有自由去选择学或不学；不过，一旦你决定去学习，那不管遇到任何情况，最好坚持下去，如此对你的生活、修行和工作都会有好处。

学习任何一门知识都不是那么简单，过程中可能会有不同的困难。在我们提供的课程中，除了中观、因明某些部分可能比较难，其他的知识对很多人来说并不难。我们学员的水平一届比一届高，对你们而言，学习《大圆满前行》《入菩萨行论》应该比较容易。

虽然我们的课程难度不高，但大家也需要付出一些时间。比如，我们安排大家用三年半时间修完五十万加行，有些人认为我们把课时拖得太长，他们觉得自己用短暂的一年多时间就能完成。其实，一些老道友可能也记得，我原来很想安排大家在一年内修完加行，但之后发现这对大部分城市人来说并不现实。他们要工作，还要处理生活中的各种事情，最终

我们才确定了三年半的课程安排。

有些人认为：“哇，用三年半修加行，时间拖得太久了，我们应该能在短时间内修完。”事实上，根据我们的统计，能在一年内修完加行的人不到 1%。有极个别道友的生活条件非常好，他们不用做什么事情，包括孩子也可以交给保姆照料，自己可以专注于修加行，所以能在半年、一年内修完。这种情况是有的，但我们的规划要考虑到大部分人的现实情况。

如果你们大部分——比如 60% 以上的人，认为要花三年半来修加行，时间太长，那通过大家反馈，我们也可以把修读年期缩短。其他预科系和正科系的课程也可以这样安排，如此你们便能在一两年这么短的时期内毕业，很快地拿到毕业证——现在一些佛学院的学制也是两年而已。

当然，我们给你们办毕业证是没有问题的，反正毕业证只是一张纸，但这是否代表你们的佛学水平就

达到了可以毕业的程度呢？很难说，尤其是高深的知识，不是一两年便能掌握的。

在世间角度，现在孩童在一些幼儿园学习两年也不能毕业，需要三年，这方面不同地方有不同要求；在小学要学习六年，一名小学毕业生共计已经学习了八九年；在初中要学习三年，一名初中毕业生共计学习了九年（不算幼儿园）或者十二年。虽然学习了这么久，但初中毕业生在当今社会还是很难找到工作。

如果我们课程的修读年期定得太短，那可能同一届的幼儿园孩童仍未毕业，我们的“佛学大师”已经毕业了。我们可以帮你们制作毕业证，再盖章、签字，说明你已经从某某佛学院大学毕业，但你的个人素质和智慧是不是真正可以毕业——学修真正圆满了呢？

有些人认为学会的课时太长，前期的基础课程要半年，之后预科系和正科系的学习时间也很长。但我

认为我们的课时并不长，如果没有这样串习，你的佛学水平应该连最基本的标准也达不到。你们都知道，小学生除了星期天以外，每天的上下午都在学习；而学会的课程，每周才一两堂课，如此你们在四年内上了多少堂课，大家心中有数。

另外，你们有些人不是很精进，甚至出勤率也不到 50%。比如，在半年的学期中，我们安排了每个月有 4 节课，但有些人还要缺课，甚至一个月只听一节课。如此算来，虽然你觉得已经学习了很多年，但你实际的学习时长还不如一名小学生，他们的学习时间是早上 8-12 点，下午 2-5 点，有时候还有晚自习，试问我们佛学课的安排有这么紧密吗？总之，大家应该把佛教作为一门科学学问、专业知识来看待。

如果一些人觉得我们课程的学制或者修加行的时间太长，今天我很明确地跟大家表示，若 60% 以上的人能在两年内修完加行，那我们可以考虑把学制缩

短。但是，根据长时间反复的调研和观察，我们发现很多人根本没有实修加行，或者修得不圆满，在三四年内修完加行的人不到 50%。由此可见，一些佛教徒还不如世间的小学生精进。

其实，佛教徒要不要认真、系统地学习呢？如果你想做个非常自由的佛教徒，那可以什么都不学，除了念皈依偈“喇嘛拉嘉森切哦（皈依佛），桑吉拉嘉森切哦（皈依法）……”外，可以不懂其他的佛教道理。然后有人问你：“什么是十善、五戒、八正道、四摄、六度？”你就连这些带有数字的基本佛教名词，包括《大圆满前行》中的八无暇、十八大地狱是什么，也不了解。

以前有个人说十八大地狱是八个寒地狱、八个热地狱，以及噶玛巴黑帽和红帽。他并不是对噶玛巴不恭敬，只是因为他忘记了孤独地狱和近边地狱的名称，而当时噶玛巴家喻户晓，大家经常挂在嘴边，他

就下意识地两位大德混为地狱的名称。

事实上，带有数字的名相是基本的佛教知识，还没有涉及高深的佛教理论，如果有人问你：“说一说什么是六度？什么是四摄、八正道、七觉支？”作为佛教徒，若连这些简单的问题也答不上，那可能有点名不副实。当然，不同佛教徒的智慧还是有差别。因此，今天我首先要强调的是，大家要长期、系统地学习佛法。

其实，相对于藏传佛教的教育体系，你们的学习时长绝对不算多。你们可能清楚，喇嘛和觉姆在喇荣的基础学制是 15 年，其间是学基本课程。然后他们可能要考堪布、堪姆，之后还要学习更深奥的知识。在以前藏传佛教的佛学院，中观、因明等课程每个都至少要学两三年，总计要 10 到 20 年才能圆满五部大论的学习。

所以，对于学会的课程安排，大家不要觉得时间

太长，其实一点都不长。我来了喇荣三十多年，但我觉得这样的学习时间一点都不长，还是学得太少、学得不够。如果时光可以倒流，我很想回到年轻时的日子重新学习，这是真心话。每次我讲解一部论典的时候，都会想：“如果有机会把这部论典再学一遍就好了！”

前阵子我们圆满了《大乘经庄严论》的讲闻，总计 111 堂课。在最后一节课那天，我想这也许是我生命中讲授《大乘经庄严论》的最后一堂课，以后再也没有机会讲这部法了。我发自内心地想：“如果时光可以倒流，我真的想把它再学习、讲解一遍，以及把相关的讲义再次翻译。”所以，大家不要认为我们的学习时间太长。

这是第一件事情。

不忘学佛的初心

今天，成都那边有些居士给了我一些 1998 年喇荣的明信片，是当时的一位记者拍摄的。那时候这几位居士还没有信仰，在得到这些明信片后，他们觉得这个地方很好，很感兴趣。这些明信片中有不同的照片，包括佛学院的标志性建筑——坛城，也有经堂、法王如意宝、我自己、慈诚罗珠堪布、丹增活佛，以及喇嘛和觉姆在供水的情景、汉人在听课的情景、为佛塔开光的情景、老山羊、尸陀林的秃鹫。另外，还有居士们在做大锅饭——准备给僧团供斋的照片。

为什么我选了这些照片呢？不是为了宣传。因为今天凌晨的时候，他们其中一位居士在电话中跟我说缘起很好，由 1998 年到今年 2018 年刚好是 20 年，还有他们第一次来喇荣的时候刚好是月食，而今天也是月食。

他们说如果当年没有来学院，便没有今天的自己。他们还觉得虽然自己学习得不好，但 20 年来对三宝的信心始终如一。从他们给我的留言，可以知道他们很感动，看来他们是一边流着泪一边留言的。他们做了 20 年佛教徒，到现在也非常虔诚，也是学会的负责人。

希望你们每一位都可以从学会成功毕业，不要总是参加开学典礼，却没有毕业的时候。无论如何，初心很重要，就像这几位居士，依靠一张照片来到我们这个红色的小世界，20 年来信心一直不变。那颗红色的心从来没有变色，真的非常不容易，我也十分赞叹。

有些人来喇荣只是为了拍一些照片。那天我在回来的路上，遇见两个人举着一个纸牌，上面写着他们是刚毕业的大学生，求搭车。平时我们都不敢让陌生人搭车，但想到他们是大学生，可能没有路费，就让

他们搭了。

他们上车后，我问他们：“你们要去哪里？”他们说：“不知道，凡是有红色房子的地方，我们就去。”我开玩笑说：“你们是不是到有红色房子的地方去唱红歌？”他们说：“我们以前就知道有这个红色的地方，想去拍照。”这是他们的目的。当时我跟他们说：“拍照很重要，但红色房子里住着穿红色衣服的人，穿红色衣服的人有着红色的心，红色的心有着非常红的智慧和悲心，如果你真的能拍出后者的照片，那才是最重要的。因为这就是红房子的精华。”他们应该没有听懂我的意思。

依靠团队学习来完成学业

不管怎样，在学佛的过程中，你们可能会遇到很多挑战和冲击。一般来说，很多新学员刚来我们初级班学习的时候，他们的热情很高，然后过些日子，有

些人因为其他团体的宣传、自身的一些因缘、不适应这里的学习模式等等，最后就离开了。学会完全允许你们中途退学，来去几百人对学会的运作根本没有任何影响。但是，如果你真的想学习佛法，那以团队的方式来学习是很好的。

有些人认为：“我在家里自学也一样。”确实，现在全世界的通讯和信息传播都很发达，人们在家中就可以轻易地学到全世界的任何知识，包括哈佛大学、牛津大学、剑桥大学和耶鲁大学的线上课程，只要付费就可以了。

不过，这样能不能解决你学习过程中遇到的问题呢？其实不行。虽然现在网络很发达，但各地的大学、中学，或者任何的教育体系，若没有集体的管理、团队的学习，是不能做到真正的知识传递的。学生方面，依靠自学而完成所有课程的人，是非常罕见的。

同样，如果你在学佛的过程中掉队，或者离开了学佛团体，那你的学习很难圆满，除非你有一些特殊的功德，或者依止特殊的上师，像马尔巴尊者和米拉日巴尊者师徒那样。现在很多人特别喜欢这种一对一的教学模式，学会里也有这样的人。

有些人本来在加行班好好地学习，但后来中途退学，去跟自己特别有缘的人一对一学习。我想他们应该为自己选择了更光明的道路，应该会学得更好。可是，几年后当我再接触他们的时候，他们连基本的佛教知识也不懂。我想如果他们之前没有退出，一直跟道友们一起学习，现在可能会学得不错。所以，各位在学习方面需要有一种心态，什么心态呢？就是要发心把课程学完，这是最基本的。

学佛要有四种心

在学习佛法的过程中，大家要有四种心。

首先要有难得心。对任何人来说，能够即生学习大乘佛法真的很不容易，这是非常难得的机会，所以大家要有难得心。

第二，要有稳重心。如果你今天想学这个，明天想学那个，这种朝三暮四的人，不要说大乘佛教，就连世间的一门知识也可能学不会。所以大家要有稳重心，要持之以恒地学习。

第三，要有包容心。在学习的过程中，一般道友之间，特别是金刚道友之间，要学会宽容和沟通。有些人以前没有参与过群体生活，一旦加入新团体，就显得格格不入，跟谁都合不来，也没有集体管理的概念，这是不太好的。

所以，如果你们想在这里学习，可以先看看自己能不能合群。如果你只能独处，不能合群，或者你平时一见到其他人就生嗔心、贪心，那你可以不加入学习团体。但是，如果你选择加入我们这个团体，就

要有一颗包容的心，因为这里有各种宗派、身份、年龄的人，包括身份很高的人、身份很低的人、八十多岁的老菩萨、二十岁出头的小菩萨等等，这些你都要接受。

在学习小组中，有些组员要中途退出的时候，大家会非常伤心；但有些组员要中途退出的时候，大家会非常开心。大家会说：“哇，这个人终于走了！他的脾气不好，说话声音也很大，他跟很多人的关系都不好，短时间内就破坏了我们的学习气氛。”确实，我们也不欢迎这种人。大家都在同一个团体中学习，因此不要对其他道友生嫉妒、嗔恨等恶心，应该要有包容心。

第四，要有感恩心。表面看来，大家在学会上一堂课好像是很简单的事情，但实际上背后有很多人在付出，包括我们的法师，以及给大家提供法本、制作光盘的团队。现在的管理工作也不容易，为了新生能

够顺利学习，我们在各地都招了一些辅导员、管理员等等。他们有怎样的发心呢？就是为了让所有人学修圆满，不让任何一个人掉队。

另外，一些道友用各种方法来方便大家学习，比如提供道场、人力和财力。从各方面来看，大家能够学习一堂课确实不容易。有些人觉得“啊，这没有什么特别”，但事实并非如此。现在一些学生参加补课，你们看老师收费多少？一节课的最低收费是 50 元、100 元，高则 300 元——1 小时收费 300 元！他们到底在教什么呢？有时候我开玩笑说：“按照这样的价格，我一个小时应该可以……”

世间上的许多知识都要你的某种付出才能得到，但我们并不需要各位回馈任何金钱，也不要求你们在未来帮我们做事。三宝可以作证，我们是发自内心地希望：全世界的人都可以依靠佛法来遣除暂时的痛苦，最终获得究竟的快乐。我们这个学佛团体存在的

目的，就是这么简单，因此我们不参与任何政治和商业活动。

为什么不参与政治呢？因为政治是一种非常敏感的自我主义。不管在国家、民族还是地缘层面，虽然政治在全世界是那么普遍，但它的本质还是一样。所以，佛教团体不能参与任何政治活动。

另外，我们的平台也不能涉及任何经济利益。有些佛教徒在做微店、微商，他们经常给自己的朋友发广告、做推销。如果你们把一些推销信息发到我们的平台上，那不太好。一方面我是不太忍心，因为在这个科技、信息发达的特殊时代，有些人的经济比较紧张，所以想要通过网络来销售产品，但我们毕竟是一个用来闻思修行的纯学习平台，所以大家不要把它用于商业方面。

同样，凡是带有一些商业目的的招徕，我自己一直都非常注意，从来不签名，也不拍照片。前段时

间，五台山有一个人声称是我的侍者。一些道友把这个人的照片发给我，我可从来没有见过他，更别说是我的侍者了。之后，道友们安排我跟他通电话，他就非常紧张。

现在有些人明目张胆地骗钱，到处说“我是某大德的什么人”“我跟某大德有什么关系”，所以大家要注意，尤其是刚学佛、刚皈依的人，不要那么容易受骗。刚信佛的人一般有种冲动心，而信心和见解不太稳固。因此从今天开始，你应该好好地学习、充实自己，不要轻信别人，特别是那些招摇撞骗的人。否则，可能你的次第性修学还没圆满，便离开了这个团体，那就非常可惜。

以上讲了四种心——难得心、稳重心、包容心和感恩心。

学习要做笔记

今天参加典礼的新学员们，各位这次能够发心学佛，真的很不容易，因此一定要稳重地学下去。在学习的过程中，难免会遇到一些困难，但是，这些困难并不是特别难以克服，大家应该有信心去面对。

刚学佛的佛教徒不要太冲动，有些人会想：“啊，我开始学佛了！学佛太殊胜了，我要马上出家！”先不用考虑出家的问题，应该先好好地学习十年八年，如果到时候真有出家的心，那再实行也为时不晚。现在，红尘中的人们经常承受生活、工作上的压力，以及感情上的痛苦；很多人为了逃避痛苦，都想去一些寂静的地方——其实，这也并不是一般人所想象的那么容易。

当前各位应该对工作、家庭负责，更重要的是对自己的修行负责。要把修行作为自己生命中最重要

一件事情来对待，要发愿：“我在有生之年一定要好好地学习佛法。”我可以保证，如果坚持学习，你们在五六年后的境界一定会跟现在截然不同。前提是你要非常认真地学习，不能三心二意，否则，再过十年也不一定有进步。

现在，我们要求学会的每一位学员，从第一节课开始就要自己做笔记，你要把每堂课一些好的教证和重要的内容记下来。那天我看了一位道友的笔记本，他的笔记特别多，有十多本，都是从他开始学佛到现在所做的笔记。我粗略地看了一下，他每堂课都有做笔记，确实特别精进！

去年我要求教务处的法师们在今年做工作笔记，年底的时候让我查阅。不知道你们做了没有？到时候我可以先让你们看我的工作笔记，好吗？我会在笔记本上记录遇到的事情和自己的心态。每天我都是先把工作笔记写在小本子上，然后抄到大本子上。

总之，做笔记反映了一个人的学习态度。今天是你开学的特别日子，我希望在这个新开始，你们可以用一种新的方式来学习。

五个相应

另外，大家不管学习什么，一定要跟这个时代相应。前段时间，我提到了几个相应：

第一，相应修行。我们以前可能有很多不太合理的习气，现在要通过学修来改变自己，从而对以前的生活方式作出一些改变，这就是相应学修。

第二，相应经论。大家的所学和所修，一定要相应于释迦牟尼佛的经典和前辈大德们的论典。若你的学修离开了经论，你的学修是不伦不类的，如此你花再多时间学修也没有用。

第三，相应生活。大家不要把自己的生活完全抛

弃，只想：“啊，我现在开始学佛了，我就不上班，也不管孩子、丈夫了。”因为我们这里百分之七八十的佛教徒都是女性，所以我才从女士的角度说“不管丈夫了”。如果从男士的角度，就是“我不管妻子了”。如果你不管生活上的事情，会给你的家庭带来很大的困难，所以大家学佛的同时，不要影响生活和工作。

其实，在不影响生活与工作的情况下，是可以腾出时间来学习的，就像鲁迅先生说的：“时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，总还是有的。”我在你们当中也许是最忙的，比如要经常参加学院的各种会议、讲课等等，但我每天的念诵、翻译从来没有中断。事实上，如果你的心力强大起来，应该可以合理地安排时间。

很多人以没有时间为借口：“啊，我太忙了，学不了啦。我要上班，所以没有时间。”其实，你上班

的时候也可以挤出时间念咒、看书，你身处的环境不可能 24 小时都像锅炉一样高温、高压。就算是非常忙的人，包括一些我在飞机上遇到的，他们都在用各种方法来安排时间看书和完成自己的课程。

有些人说：“啊，这个课程压力太大了，听这么多课……”希望你们不要这样想。像一些西方学者，你看他们学了多少课程和多少门科学？精通了多少种语言？有些人以似是而非的理由来给自己找个好听的借口，这没有必要。

以上介绍了相应生活。

第四，相应科学。现在，全球大多数人都认同当今是一个科学时代。如果我们所学的知识没法以科学来论证，也许我们认为自己是正信，但别人会认为是迷信。所以，大家不管是说话还是做事，都要与科学相应。当然到目前为止，现在的科学仍然没办法印证佛法修行中个别的最深境界，但这不是重点。

佛教徒的行为和修行最好不要违背科学，因为现在的科学，可以与释迦牟尼佛的教理相应，只不过有时候人们的侧重点不同，或者还没有找到共同点而已。实际上，我们可以用科学来论证佛法，反之亦然。有些学者不认同这一点，“啊，不能用科学来论证佛法”或者“不能用佛法来论证科学”，但这只是学术界一部分人的说法而已。现在，大部分世间人都认同科学，所以佛教徒的行为跟科学相应是很重要的；而且佛教本来就跟科学知识不相矛盾，两者完全可以兼容。

第五，相应时代。现在是 21 世纪，佛教徒要适应时代发展，而且我们所学的知识，比如四法印、六波罗蜜多等，完全能跟得上这个时代。但是，现在很多佛教徒都没办法适应这个时代。如果我们的行为完全跟古人一样，那可能现代的人们会把我们抛弃，毕竟如今人们在穿着、语言、所用资具等方面，都跟往昔大不相同。

如果佛教徒不会使用现代的工具，比如电脑、网络，也不了解现代人们的心态、用语、喜好，只是一直闭关自守，也许佛教始终得不到走在时代前沿之世间人的认可。所以，佛教徒要不断地学习和适应这个时代，其实这并不是一件很难做到的事情。

当然，并不是说我们要把袈裟换成现在的西装，出家人肯定不能戴领带。很多人要求我去学校讲课的时候穿在家衣服，我说：“那我不去了。”另外，修行用的法器，比如曼扎盘，如果改成一些电影中的小轮盘，肯定是不行的。佛教徒在这些方面都没有必要去改变。从大方面来看，佛教中的一些行为、语言和想法完全可以适应时代。

大家要用相应时代的语言来弘扬佛法。很多新学员可能会想：“啊？为什么我们要这样做呢？”首先，你要从广的层面去思考，为什么释迦牟尼佛的语言，在 2500 多年后的今天还能让全世界这么多人受到影

响、得到利益？我跟这里很多道友学佛的日子已经有二三十年，虽然我们不敢说有什么成就，更不能在空中飞翔、显示神通，但在遇到生老病死，或者世间人觉得是非常困难的逆境时，我们可以轻松地面对，轻而易举地度过。这就是佛教教理、甘露妙法的力量，我们应该把它分享给有缘众生。

刚才给大家介绍了“四种心”和“五个相应”。现在跟大家说一些管理方面的事情。

学会的宗旨纯粹是闻思修

管理方面，如果我用牦牛来比喻新学员，可能不太好……以前我在合作社放牦牛，每年都有大概 100 头新牦牛进来让我管理。我会用大概一个月去观察最坏和最好的牦牛分别是哪些。对于那些最坏的牦牛，我会用一种特殊的鞭子来惩罚它们，慢慢地它们就听话了。每年我都会先计划好，下一年新牦牛进来的时

候要怎样管理它们。这是我的管理方法。

现在，学会在一些地区的管理做得很好，无论是辅导员还是道场等方面，我们的发心人员都做得特别特别好，为此我也非常感谢你们，因为如果管理做得好，新学员是很受益的。

通常来说，新学员比较活泼，也有各种各样的思想。一般佛教徒除了放生、学习以外，有时候没有其他集体活动，单调一点也不要紧。但有时候，如果新学员的学习进度不太理想，你们可以在小组提议：

“我们今天要不要去吃火锅啊？”“要不要一起去散步啊？”或者去一些大众爱去的地方。如此可以凝聚大家，之后再一起慢慢地学习，这种善巧方便是很好的。

根据我们的数据，这几年平均 100 位新学员中大概有 80 位会在第二年留下来学习，余下的 20 位可能是来看看而已，很快就退出。在学会刚成立（2006 年）

的前几年，学员的流失率特别高。相对于十多年前，现在学员的流失率比较低，因为现在很多人都知道学佛可以改变自己，而且报名者的文化水平和综合素质也跟以往有所不同。

我们一生中能够把几件事情做好也不是那么容易。可以让大家有一个闻思修行的平台，我感到非常荣幸。我并不认为这个平台是我提供给大家的，它的出现是由于因缘和合，我只是有机会在这个平台跟大家相遇。我们都是依靠无常的五蕴暂时住留在这个世间，能活多久也无法确定；但不管怎样，哪怕只能活一年，我也会非常尽心尽力地跟大家一起学习。在我的价值观里，认真地闻思修行是很重要的。

学会的宗旨和中心思想，就是大家都要学习。你们不要在这里做传销和宣传，特别是其他上师和我的个人宣传。学会不是接待站，不是用来接待不同嘉宾的；它纯粹是一个学习平台，让大家能够认认真真

地学习。除了学习外，我们不太重视其他事情，包括放生。

关于放生，我要感谢在前段时间，包括我生日那天参与放生以及做其他善事的道友，大家所放的生命和所做的善事都特别多。在一天中有那么多生命被释放，让我发自内心地觉得，活在人间是有意义的。

虽然大家都非常重视放生，但学会是一个闻思修行的平台，它的宗旨是闻思修。除此之外的其他事情，包括朝山等，都是你们的个人喜好。我要叮嘱的是，你们不要在学会的平台组织集体活动、宣传个人或团体，以及做招摇撞骗的事情。如果我们发现这些情况，会暂时取消当事人的学员资格。

每年新班的情况都比较复杂，有些人是专门来做各种宣传的，并不是真的来学习。日久见人心，路遥知马力，半年之后我们就知道：“哦，原来这一群人来这里是有其他目的、别有用心的，不是一心一意来

闻思修行的。”有时候甚至不用半年，一些人的行为就暴露无遗了。所以，如果你来学会是为了宣传、敛财或者闻思修以外的其他目的，我们确实不会听任，学会是让大家安安静静学习的地方。

在学习的过程中，有些学员可能会担心一些相关部门或者你自己的上师会查询你学佛的事情，也会担心来自家庭、工作甚至其他方面的压力。其实，虽然学会线上线下有很多学员，但我们从来不做任何非法的事情，所以大家不用担心。如果你只是在这个纯学习平台好好地学习，那你肯定不会——我们也绝不会要求你去做违背良心、违背国家法律和违背家庭伦理的事情，所以你也不用担心。一些人可能会想：“这是不是一个会搞其他事情的组织啊？”若真如此，我自己也不会有兴趣。

因此，大家不用担心，也不用高调——在学习的过程中我们要很低调，这很重要，亦是我再三强调

的。如果你想好好地闻思学习，以及在此基础上修行，那在因缘具足的情况下，我们欢迎你在学会一直待下去。否则，若是有其他目的，那希望你早点退出，如此我们可以在法本等资源方面减少浪费。

事实上，学会的管理需要很多方面的大量付出。如果一些不想闻思修的人聚在这里，那不仅我们管理上有难度，其他学员的学习也会受到影响。我们平时都给大家提供很多方便，这在其他有些地方是难以想象的，这种机缘依靠众多因缘而成熟，比如怀业的成就、法王如意宝等传承上师们的加持、你们自己前世的殊胜发愿、这个时代众生的善根等等，所以各位要倍加珍惜。

大家应该知道，有时候让十个人的心相续产生善心也不是那么容易。当今末法时代，众生的心刚强难化，学佛的因缘少之又少，我们自身等各方面也是违缘重重……即便如此，这里还有如此多人自愿发愿修

行，真的非常不容易。因此，大家应该珍惜当下的机会。希望你们带着感恩和虔诚的心来好好地、稳重地学习！

把学佛视为人生中最重要的事情

接下来，按照无垢光尊者《大圆满心性休息·大车疏》中的仪轨，我给大家做简单的皈依。皈依的发心有三种：世间的皈依，是为了让自己获得世间的快乐；声闻乘的皈依，是为了自己从轮回中解脱；大乘佛教的皈依，是为了利益天下无边的一切众生。

以前皈依过的道友，现在是否再次皈依都可以。如果你们想从今天开始皈依三宝，那最好是为了一切众生；你们在心里这样发心，然后跟着我念四皈依的偈颂。我们会念三遍，念完最后一遍的时候我会弹指，你自己就观想已经获得了皈依三宝的戒体。以后你们还可以逐步受五戒、菩萨戒、密乘戒，但这些都

不急，皈依是一切的基础。

如果一些学员不是特别方便，那你们在内心皈依就可以，外在方面不一定要拿着念珠，或者做一些表面上的行为。毕竟全世界每个人的身份都不相同，我们会尊重大家平时的习惯。

（堪布给学员授四皈依）

藏地不一定有这种习惯，但很多汉地的信众皈依之后都想取一个皈依的法名。在法王如意宝的传承中，法名的第一个字是“圆满”的“圆”字；第二个字你们可以选自己名字中的一个字，或者你们自己喜欢的其他字。总之是“圆”字辈的法名，你们自己取第二个字就好了。

如果你们有一些要开光的念珠、佛像等等，现在可以拿出来。

（堪布念开光仪轨）

接着给大家念《开显解脱道》——麦彭仁波切造的前行仪轨传承。我今天向大家推荐两本书，第一本是《大圆满前行引导文》。如果你们没有这本书，那应该想办法去请，包括电子版或者自己复印，网上应该也可以请到。以前有很多学员把它抄下来，这个法本很重要。

如果你们一些人有自学能力，那就先学习《大圆满前行引导文》，因为你刚皈依的话，先调整好修行的心态是很重要的。你们现在有一颗鲜活的初心，而一些老道友已经变成“老油条”，一些老法师也可能对前行没有感觉了。其实，如果你在学佛初期把前行学得很好，那么以后会变成一位特别好的修行人。除了《大圆满前行引导文》，我还推荐《入菩萨行论》，你们一定要把这两本书学习好。

之后，你们还要学习更多的书，像《亲友书》《二规教言论》等等。不过新学员也不用着急，不要

总想着：“我要学很多很多，我要学这个那个。”大家不要要求太高，我们的管理人员没办法满足所有要求。你们不要总是要求“我要接什么灌顶”“我要听什么传承”“我要找哪位上师”等等，学会不是百货公司，我们只是负责给大家提供大乘佛教某一系列的课程，这才是我们的管理范畴。即使我们每年都承受各方面的很多压力，但我们会尽力、按时地给大家提供相关的佛学课程。

有些人刚开始学佛便特别着急：“哇，我到了这个年纪终于遇到佛法了，现在我要得到密法，我要得到……所有与佛法有关的我都要马上得到！”学会没办法满足你们的某些要求，我们从来没有向大家承诺要实现你们的所有愿望。

加入学会之后，希望你们：第一，要有稳重心，不要随意退转；第二，不要要求太高；第三，不要太着急。你有的是时间，如果没有死，你一定可以在十

年内变成一位大班智达（众笑）——知道什么是班智达吗？

（堪布念《开显解脱道》传承）

今天是大家开学的日子，新学员在今后修行的过程中，可能会遇到一些障碍，为了让修行善始善终，你们自己要多念莲师心咒、多祈祷莲花生大士。我刚来喇荣的时候，因为希望能够在此待得久一点，所以念了很多莲师心咒。确实，这些年来我感受到很多莲师的加持和莲师心咒的威力，这是我人生中的一个秘诀。

有些学员可能很想圆满自己的课程，但我们的人生之路不一定是直路，有时候可能很曲折，甚至让你不得不放弃学修，因此大家要经常祈祷莲师。其实，学佛最重要的是不断地学习、不要放弃。下面我念七句祈祷文和其他一些传承。

（堪布念传承）

下周有《胜道宝鬘论》的课，如果你们不能全听，那只听一两天也可以。另外也有《孝经》的课。过些时候我会传讲《维摩诘经》，如果你们有时间也最好听一下。课前课后我们有《喇荣课诵集》中的一些念诵，新学员刚开始念的话可能有点费劲，但凡事刚开始总会有点困难，以后你们会慢慢地熟悉。

除了特殊情况，你们一定要听课。听课最好不要迟到早退，我相信很多人都有时间观念。不管你是单独听课或者集体一起学习，都要尽量守时，不要迟到。比如我们的课在 8 点钟开始，你要在 8 点前进入网络现场或者到达跟道友一起听课的道场。在日本，衡量某人人格的其中一个标准就是看他有没有时间观念，我觉得这样非常好。希望大家今后上课要有时间观念，同时要把学佛视为人生中最重要的事情，如此你不会忘记、忽略、放弃学习。

今天我们的毕业典礼（众笑）——不是毕业典礼，这个缘起很好，这里大多数的人应该能毕业。为了节约大家的时间，这次开学典礼简化了很多程序，只有我在此侃侃而谈。希望你们每个人都能坚定地学佛，这很重要。不管是佛教徒还是世间的成功人士，一个人的成功并不是靠暂时的精进，而是靠长期的恒心和坚定之心；只要你在一件事情上不断地下功夫，最后肯定会开花结果。

今天是个很吉祥、开心的日子，非常感谢现场的四众道友，也再次感谢我们的法师们！大家在学习和发心方面还要不断地努力，我知道教务处和教研组的法师们非常辛苦，另外一些辅导员和提供各方面方便的道友也很不容易。如果某些地方因为一些特殊情况，引起大家学习上的不方便，希望学员们不要特别在意，应该依靠善巧方便来随时学习，这是很重要的。



痛苦如何转为快乐

2018年9月2日

今天首先给大家念《般若波罗蜜多心经》的传承，为什么要念这个传承呢？因为很多人想获得快乐和加持，而依靠佛法不可思议的力量，可以让自己干涸的心灵得到滋润。

大家若想感受佛法的力量，主要有三种方法：第一，透过学习来理解法义，从而消除自己内心的痛苦，获得快乐；第二，对佛法甚深教义不断地串习、修炼，然后获得不同程度的验相、觉受和证悟；第三，虽然你不是完全明白佛法的甚深道理，但是以很真诚的心来祈祷佛、菩萨、三根本（上师、本尊、空行）、护法等等，依靠祈祷的力量，你的内心会自然

而然地获得不可思议的加持和安慰，甚至原来心中难以堪忍的痛苦也会迎刃而解，生活中的一些难题也会很快得以解决。

多念《心经》或般若佛母心咒来遣除违缘

为什么今天给大家念《心经》呢？在传统中，人们通过诵经来获得保佑、加持。即便是没有信仰或信心的人，一旦听到诵经的声音，也会对他的生命和生活中的一切，带来不同程度的吉祥和护佑。很多佛教徒认为，不管是念诵、抄写还是携带《心经》，都会有不可估量的加持，所以想得到《般若波罗蜜多心经》的传承。

汉文的《心经》有多个版本，有广有略，广的版本跟藏文版《心经》是一样的。（略的汉文《心经》是现在广为流通的玄奘版本）

你们有些人已经得过很多次《心经》的传承，其实这个传承听得越多，对自己的相续越有利益，因为般若法门能摧毁我执、烦恼、痛苦和所有负面情绪。在日常生活中，大家应该经常以般若空性法门来对治自相续中的许多障碍，如此你的相续会变得更加清净、调柔和温和，这是很有意义的。

（堪布念《心经》传承）

我很小的时候经常跟隔壁的一位老僧人去放牛。他最爱念大白伞盖和金刚亥母的咒语，还有《心经》。当时宗教政策还没有开放，每次我们在山上的时候，他让我看看附近有没有人，没有的话，他就说“我要念经”，然后让我站在旁边看守。他每天都念：“没有眼睛、没有鼻子、没有……”每次我听到这里都会想：“他到底在念什么啊？”因为那时候我年纪很小，不知道《心经》中的“无眼耳鼻舌身……”藏文版本中是每个根门的前面都加了否

定词，念起来是：“没有眼、没有鼻、没有耳、没有……”

当时我一直不理解，为什么我明明看到人们有眼、耳、鼻，但是他却每天念“无眼耳鼻舌身……”。我想他既然这么重视，那肯定很重要，于是问他：“为什么每天我们放牛的时候，你都念没有这个、没有那个，也没有色声香味触？如果什么都没有，你念的是什么？”他只说我不懂，没有跟我解释，因为那时候我年纪很小，还不到4岁。

（堪布继续念《心经》传承）

大家一起念这个咒语（般若佛母心咒）“达雅塔 喻嘎得嘎得 巴 Ra 嘎得 巴 Ra 桑嘎得 波德索哈”。藏音的“嘎得嘎得 巴 Ra 嘎得……”和汉文的“揭谛揭谛 波罗揭谛……”是同样的咒语，只是发音不同，以后你们念哪一个都可以。

每个人因为自己的业力、外在环境、人和非人（包括罗刹、夜叉、阿修罗）的干扰，在日常生活中可能出现一些违缘和障碍，或者遇到一些不吉祥的事情，比如做噩梦、身体不适、做事不顺等等；此时如果我们念这个咒语或者《心经》，便能在短时间内把它们摧毁。

佛陀成道之前出现了很多魔障，当时世尊就是用般若咒语来降伏所有魔众。凡夫人还没有通达、证悟空性，不一定有降伏魔众的能力，但至少我们可以用这种咒语来维护自己、帮助别人，它的利益非常大。所以，若你经常遇到一些迷乱显现，包括心里莫名其妙地不舒服、不开心，或者产生各种烦恼，此时念诵这个咒语是非常管用的。

当然，如果你不相信经咒的力量，那就没有办法。比如，一位中医觉得这个药对这个病非常好，但病人对中医没有信心，也不愿意吃这种药，不愿意接

受中医的治疗，那他的疾病很难通过中医来治好。所以，大家能够得到一些如甘露妙药般的咒语妙法，也是一种缘分。结上这种缘分可以遣除很多生活、修行中的违缘，这正是如今末法浊世众生所需要的。

就像《胜道宝鬘论》中说，我们修行要依靠咒语、方便法和缘起¹⁰。缘起很重要！为什么有些人修行那么成功，做任何事情都那么顺利；而有些人却处处碰壁，做什么都不顺利？的确，一些人非常容易成就邪逆之事，而承办顺正之事，像修行增上和心里快乐，却连一个普通人也比不上。这跟我们前世的近取因业力有一定的关系，也跟我们今世的俱生缘（外缘）有非常密切的关系。

作为具有智慧的人，大家应该依靠各种方式来解决一些问题。比如，一个有智慧的人非常在意自己的身体健康，他会经常吃保健品和做各种保健治疗，也

10 《胜道宝鬘论》当依之十法：“6. 应当依止有益自他之物、妙药、咒语与甚深缘起法。”

会学很多健康和养生方面的知识，最后效果也真的非常显著。同样，我们的内心是一个完整的系统，如果其中有些缺失或者有些部分无法正常运作，那我们要找一些合适、方便的解决方法，这方面佛教的理念就非常管用。

我并不是为了宣传自己的宗教才这样说，而是发自内心地觉得，当今世界上，佛法确实是人们的心灵良药。对于一些心里不快乐，甚至经常失眠、心理失衡或者负面情绪不断涌现的人，我特别乐意把佛教中的一些殊胜诀窍、咒语和秘诀无条件地提供给他们，至于接不接受，就看自己的缘分了。

（堪布继续念《心经》传承）

要养成观察自心的习惯

今天要讲的是“痛苦如何转为快乐”，这可能是

个比较大的题目。

首先，非常感谢大家利用自己宝贵的时间来听课，因为今天是周日，本来你们应该好好地放松、休息和做一些自己的事情，但是大家都来学习；另一方面，我也没有什么可感谢的，因为你们学习不是为了我，而是为了你们自己或者其他众生。因此，不知道你们听到我说“感谢”，会有什么想法。

不管怎样，今天在现场以及在网络上看直播的各位，我们都是依靠特殊的因缘在这个时空相遇。

“有缘千里来相会”，如果彼此有缘分，哪怕相距再遥远，就算你在太平洋的另一边，我们都有一起学习的机会；如果彼此没有缘分，即使你现在就在经堂外面——像我刚才看到的很多人一样，也不会进入现场。所以，大家彼此的缘分还是很重要。

今天的题目是“痛苦如何转为快乐”，如果依靠佛教的道理去剖析，相信大家会对痛苦有新的认识。

若痛苦可以转为快乐，那就是说，痛苦的本性就是快乐；或者说，其实快乐和痛苦的本体都不成立，它们的本性都是空性和光明，此两者是无二无别的。理论上我们找不到任何痛苦，因为所有痛苦的根源是无明和我执，如果我们用自心观察无明和我执的本性，就会知道它们只是虚假的幻象，确实是不可得、找不到。这一点在藏传佛教的密宗中说得非常清楚。

以上的说法跟我的信仰无关，而是经过智慧剖析后的结论。如果大家用自己的智慧认真地分析，最后你会发现，痛苦就像芭蕉树，把一层一层的树皮剥掉后，里面是空的，没有任何实质。同样，对于自心正在产生的烦恼、恶心——像嫉妒心和傲慢心，或者自己始终摆脱不了的分别念等等，如果你依靠智慧去抉择，会很快发现它们没有本体。

你们当中一些人信仰，一些人没有，但有没有信仰不是很重要，最重要的是每个人应该对自心的

根本有所认识。现在，一些人包括大学毕业生、留学生，或者在某些研究机构里，认为自己的研究成果或论文非常棒的学者，自认为很有学问，但如果他们连自心的本体和本来面目都没有丝毫认识，能算得上真正的智者吗？这是一个问号。每个人都认为自己有一颗心，虽然认知心理学、生物学和其他科学领域各自有他们的研究和诠释，但是这些到底能不能让人们明白心是什么，或者真正见到心的本性呢？

在日常生活中，我首先给大家一个提议：要养成观自心的习惯。如果你经常观自己的心，那至少你的心态是非常平静、淡定的，自己也会感到快乐，这在当今时代是很难得的。现在，大家应该越来越感觉到，世界上很多人的心态非常复杂，尤其是整天沉迷在网络世界的年轻人、小伙伴们，他们的心态确实确实比较糟糕——Terrible，是吧？糟糕得难以想象。

经常有人跟我说：“我有吃有穿，生活不愁，什

么都具足，可是我有烦恼，突然间会特别不开心，不管是独处还是跟其他人一起，都会莫名其妙地出现一些不正常的心态。”老实说，我自己完全没有这种经验，因为我不开心的话，总会有原因。比如，当我知道某件事情确实弄得很不好的时候，那我可能会不开心，心里不舒服。但是，现在有些人无缘无故就突然不开心，甚至出现突如其来的情绪崩溃。

在刚过去的7月，有一个在华山旅游的人，莫名其妙地从栈道上跳下去，引发了大量网友热议。其实，现在这种现象十分普遍，一个看来是非常正常、没有心理问题的人，可能会莫名其妙地不开心，情绪不好，然后就拿刀砍人，或者驾驶车辆的时候撞到电杆上，有诸如此类的可怕现象。

现在，很多心理学家在分析背后的原因，他们认为这跟我们的教育、网络游戏、一些社会导向等有关。另外，很多东西方的学者和专家在不同的媒体上

也有各种分析。

无论是出家前还是出家后，我想自己的心态算是很好的，不管自己处于什么环境，至少心里没有过不去的坎。其实，我的人生发生了很多事情，比如，过去几年或者十多年前，学院很多房子被拆了，这里的一些金刚道友不得不离开；还有父母的去世、上师们的涅槃……如果说人生有高山低谷，这些应该都是低谷，或者是自己最痛苦、最困难的时候。但是，我从来没有想过“我这次熬不住了，这个难关很难跨过去”，真的从来没有这些想法，包括自己生病的时候，也觉得这不算什么，应该能熬过去。

不过，现在很多年轻人的心态很复杂，突然间负面情绪来了自己也无法控制。不只是年轻人，一些学佛多年的居士或者出家人也有这种情况，有些道友不知不觉地心情就不好了。

不要滥用“崩溃”一词

偶尔有点心情不好，可能是普遍的现象，不太要紧；但严重的情况是，一个人的负面心情一直持续，缓不过来。很多人总是说：“你现在不要理我，我要冷静一段时间。”“你不要碰我，不要跟我说任何事情，我需要一个恢复的过程。”一些做完大型手术的人，可能需要一段康复期，但一些人自己莫名其妙地不高兴，还要一段时间来恢复，真的让人很难理解，但如今这种情况比较多。

另外，现在也有一些“双面人”，他们表面上看来非常成功，穿着打扮和外表等各方面都包装得特别好，大家都觉得他们没有任何心理问题，可是他们的内心其实非常痛苦。他们其中也有“微笑抑郁症”患者，在同事、家人、朋友面前经常带着微笑，给别人带来快乐，但他们只是非常成功的演员，自己的内心却很痛苦，也不堪一击、非常脆弱。别人的一句话、

一个眼神或者一种表示，都能让他们受到非常大的打击，甚至觉得：“我崩溃了！”

实际上，大家不要滥用“崩溃”二字，不应该让它经常出现在我们的语言中，否则可能会给自己带来许多负面情绪。无论是《大藏经》、论著还是日常用语，藏语的词汇是非常丰富的，但到目前为止，藏语中确实没有跟“崩溃”意思非常接近的字眼。

今天这里可能有很多藏族同胞，“崩溃”的藏语究竟是什么？藏语中会用一些词汇来形容一个人处于低谷、无可奈何的状态、不知所措的环境、非常困难的时期，却没有特别明显的词汇来形容“我现在崩溃了，所有事情都做不动，没办法了”——如果一个人经常把这种负面的词语挂在嘴边，不知道潜移默化中会给自心带来什么样的伤害。

其实从人类历史来看，人心是非常强大的，这是人类跟其它动物不同的地方，依靠它，人们可以征服

自然界，也可以对抗、反击所有怨敌。按照佛教“人身难得”的说法，这个人心难能可贵；按照进化论的说法，从动物慢慢地进化到人类的整个过程是很煎熬的。由此可见，人心应该是很强大的。

从另一方面看，很多缺少修行功夫的人，没有很好地训练自心并观察感受，他们的心可能特别脆弱。常言道：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”有时候自己一句温馨的语言，可以让其他人非常快乐、增加很多勇气、获得安慰，即使在寒冬腊月，听者心里也觉得非常温暖。

很多人经常说：“请你给我们说一些好听的话，不然我们现在特别伤心，你能不能安慰一下啊？”一些男众的发心负责人经常跟我说：“你过来给我们的道友们一些安慰吧！现在很多人的心理特别脆弱，快承受不了了！”“有些人心里很难受，快熬不过去了。”“有些人可能坚持不下去了。”有时候男众的

心理也比较脆弱，但我实在没有时间。我想，这些男众看来比较高大，应该不需要什么安慰吧。

另外，一些人确实是被恶语中伤，伤害到了心灵，有时候一句话就像一把利剑，直刺心灵的最深处，所造成的创伤过了很久也没法复原。也有一些情况是言者无心，听者有意——说话的人其实没有恶意，只是随便说了一句话，但是听者就因此受伤了，甚至无法站起来，即使送到医院抢救也没有用。在医院不管是用 CT、彩超还是 X 光，医生也检查不到有什么伤口，因为这是由无形的利剑对无形的心所带来的创伤，即使住院也恢复不了。

直面痛苦，不要逃避

事实上，我们每个人都可能在某个时候产生脆弱的心理，此时我们需要什么呢？这值得大家思考。现在，除了很多人的心态比较特殊，还有一种人在生

活中遇到一些矛盾和困难的时候，不想面对，只想逃避。

今天一些人跟我说，自己因为一些事情非常烦恼，所以来学院看看。在学院的坛城附近，一些人看来穿得很好、长得很不错，但内心可能很脆弱、很痛苦。当然，可能也有一些人觉得：“我很快乐，虽然我的相貌、衣着不怎么样，但我是世界上最快乐的人。”确实，按照佛陀所说，世界上每个众生的业力都不相同，因此所感受的果报也完全不同。

现在的很多人，不论贫富贵贱，都把他们的快乐和成功寄托在外境上，比如财富。如此人们可能找不到快乐，找不到人生的方向。

一位著名的俄国作家写了一本书叫《地下室手记》，它是日记体的小说，1949年后出版了多次中文译本。书中有一句话：“把地球上的所有财富都用来满足他，让他沐浴在幸福之中，直至头发根：这个幸

福表面的小水泡会像水面上的水泡一样破裂掉。”这句话非常明确地说明什么呢？说明一个人的幸福如果寄托在外境上，即使他拥有全世界的所有财富，若内心不平衡，他也不一定会快乐、幸福。

前段时间，新闻说在某个地方有 50 多位富二代因为吸毒被抓，情节非常严重。调查发现，他们有些正在留学，有些是海归，所有人的生活都非常富足，居住在高档的别墅，以豪车代步，从小就应有尽有，但是他们没有安全感，也不快乐，而且觉得生活非常无聊，然后就吸毒并做一些非法的事情。

一些人在觉得没有希望，或者没法得到快乐的时候，可能会麻痹自己，把不开心的事情暂时忘掉；一些人可能会逃避现实，去其他地方寻找快乐，比如去海边或者其他观光旅游点。其实，这些都不是解决自心痛苦的最好方法。

无论是按照佛教的教义，还是现代心理学的理

念，当大家遇到痛苦的时候，应该勇敢地面对它，尽量去接受它，乃至把它转化。这样的话，也许你会发现，痛苦并不是那么痛苦，也不是没有解决办法；痛苦不会让你死去，或者让你走到绝路。

每个人在自己最痛苦的时候，总是会自救的。佛教中有“痛苦转为道用”的窍诀，世间人也有类似的说法。电影《冈仁波齐》的主题曲叫《无有畏惧》，其中一句歌词是：“坠入黑暗中，坠入泥土中的海阔天空。”当你坠落到泥土中的时候，实际上是另一片海阔天空。就是说，即使你已经陷入泥潭里——人生最痛苦的时候，只要转过身来，也会从另一个角度，看到大海和蓝天的广阔无垠。

所以，大家在人生痛苦的时候，不要总是想：“我失去了什么，我没有拥有什么。”比如：一些人现在成了穷光蛋，却总是想着以前是多么富裕；现在伴侣去世或者离开了，却总是想着以前两个人的感情

多么好；现在容貌不那么庄严了，却总是想着以前长得很好看……

这时候，大家可以用佛教中的“减法”把痛苦转为快乐。比如，你现在没有以前那么富裕，那就想在目前的境况下，自己也可以很快乐：“有钱真痛苦，很复杂，带来很多争论。现在没有钱多好啊，没有复杂的事情，知足少欲，可以好好地修行、看书。只要有一点水果、一杯茶就好了，像前辈高僧大德那样过生活，多清净啊！”

如果你失恋或者遇到感情挫折，那可以想：“世间的争论太多了，谈恋爱真痛苦！现在清静多了。”或者想：“我虽然是在家人，但现在的生活很单纯，跟出家人差不多，我真快乐！”

如果你失去一些世间地位，那可以想：“哎，高际必堕，地位越高，堕下来的可能性就越大。我现在可以过一个非常清净的生活，多好啊！”

人们的很多痛苦是由于自己追求太多，以及不断地提高人生目标；到了某个时候，如果一个人的目标定得太高，同时他原有的待遇、福报因为外缘而正在减少，目标和现实间的落差就会让他接受不了。

为什么现在很多人感到痛苦呢？一是因为达不到自己追求的目标；二是因为不知道万法无常，在失去了原来所拥有的东西后，就特别痛苦。这也是当今大学生痛苦的主要原因：很多大学生担心将来可能找不到工作，现在为此已经非常痛苦；也有一部分大学生因为失去了原来所拥有的感情，或者学业上的优势，而感到十分痛苦。当然，你要知道如何让自己不痛苦，这很重要。但是，如果你没有痛苦，却浑浑噩噩地过日子，那也是不行的。

随缘、热情地过生活，不要抱怨

按照佛教最基本的理念，大家要有随缘的心——

我可以接受一切事情，一定要接纳。外在的环境和自己的内心都在变化，它们不可能永远处于同一种状态，否则万法就有常有的过失——常有是绝对不可能的。然而，无论外境和自心处于什么状态，大家都不能丧失自己的积极性和热情。

现在有些人充满着激烈、负面的情绪。他们不论是站着还是坐着，白天晚上都在说别人的过失、抱怨别人，说其他人怎样坏，有时候甚至激动得跳起来；但若跟他们说一些正面的事情，他们就没精打采，提不起兴趣。其实这样不太好。生活本来就有正负两面，正如白天有阳光，晚上有黑暗。世界上任何一个地方，都有好人和坏人；你的工作和生活中，都有顺缘和违缘。

历史上，不管是从汉藏的历史，还是往昔大小人物的传记来看，人们在不同的年代总有很多是非、苦乐之事。每个朝代都有不同的人物，他们的烦恼其

实都大同小异。我在欧洲的时候听过拿破仑的一些故事，相关情节很复杂，但其中的是是非非、人生起伏跟东方的历史人物没有什么差别。

我在非洲的时候，也问了一些非洲人关于非洲历史的故事。我对非洲人很感兴趣，虽然那里的经济条件不太好，但是他们热情奔放，载歌载舞，情感特别丰富。非洲历史上也有很多是是非非、恩怨情仇。所以说，世界上总有正面和负面的事情。

按照佛教的基本思想，对于有意义的事情，大家应该有精进和热情。在佛教的修行上，不要因为学久了就失去感觉，然后就逐渐退下来；做一些有意义的事情时，不能一直没有感觉和触动，这样也不太好。做人应该是积极的，如此你会有鲜活力。

也许你们认为我是假装的，但我身边的人应该知道：在学习方面，虽然我的热情可能没有刚来学院的时候那么高，但只要有时间，我就特别爱学习，这

是真心话。虽然已经到了现在这个年纪，但不管是翻译、讲课还是做一些慈善或者其他善法，我都有很大的兴趣和意乐。同样，每次开会或者做其他事情的时候，我都是带着热情和正能量，不会垂头丧气的。我分享这些并不是为了自赞自夸，而是希望你们也可以从自身做起。

有时候人们随着年龄增长，可能因为身体变差或者人生阅历多了，就逐渐对生活失去热情，对修行失去兴趣，对人生失去指望，最后变成一直在等死的样子。如果你做任何事情都不想积极向上，那不太好。一方面，要有学习的心，不断地学习各种知识；另一方面，生活中的一些事情确实不会因为你的烦恼和痛苦而改变，所以应该把痛苦的心转过来，经常让自己处于开心的状态。

在日常生活中，大家要尽量减少抱怨，这非常重要，亦是我今天要强调的。现在，很多国内外的世

间人虽然不是修行人，但他们也觉得抱怨对身体非常有害。跟我们佛教徒的发愿相似，他们会发愿在一段时间——比如在 7 天、21 天或者一个月內，不抱怨别人。

刚实行的时候，大家会觉得很难，因为我们的抱怨不一定是言语上的，从肢体和态度上也可以看得出来。一些人可能用抱怨的语气说“哎哟”或者不耐烦地说“是这样的吗？”（堪布表情模仿，众笑）

一些人对任何人都看不惯，比如对领导的行为看不惯，对下属的行为也不满，甚至对自己也特别抱怨。抱怨自己的人也不少，他们觉得：“为什么我这样的人会来到这个世间？”“为什么父母生下了我？”大家不应该抱怨，困难并不会因抱怨而解决。实际上，你的负面心态会从语气、表情和态度表现出来，这会让很多人讨厌你、抛弃你。而且，如果你经常抱怨，也许别人对你的态度也会逐渐变差。

现在一些佛教徒所说的话，大概 70% 都是关于其他人的不是，其实这对听者和讲者的身心都不好。当然，有时候一些问题不说不行，那我们可以提出来一起讨论。现实生活中，大家用理性去剖析问题是很重要的。如果一个人总是戴着一副有色眼镜，那他看到的所有外境都只有一种颜色，由此判断得出的结论也肯定不正确。

因此，大家要有乐观、不抱怨的心态，无论发生什么，都要用智慧来面对。就像无著菩萨的教言，大意是说：患病、无病都快乐，因为前者可以消业，后者可以做很多善事；无财、有财都快乐，因为前者可以过知足少欲的生活，后者可以广结善缘；死亡、长寿都快乐，因为前者可以与来世结上善缘，后者可以增长善法¹¹。

11 《快乐之歌》：“自他虚幻此蕴身：如若患病当快乐，灭尽昔积诸恶业，修行正法众所作，皆为净除二障碍。如若无病亦快乐，身心舒适善行增，欲令人身具实义，三门奉行诸善法。如若无财当快乐，无有守护忙碌事，所有争端及恼怒，悉由贪执财物起。如若有财当快乐，广兴福德之善资，暂时究竟诸利乐，定是福泽之果报。如若速死当快乐，恶缘无机作阻挠，衔接来世之善缘，定入

我们要学习无著菩萨的随缘，如果你有财富，那可以想：“我有福报，可以好好地享受，不然临死的时候我的钱还没有花完，这是很痛苦的。”然后你可以去旅游、吃夜宵等等——但是最好不要杀生，不要造恶业，现在富人造的业比穷人更严重，这很可怜。如果你没有财富，那就想：“我可以过一个非常简单、清净的生活，就像以前的一些禅宗大德和修行人那样，多快乐啊！”

其实在很多方面，大家都可以把自己的心态转为道用，这样你的生活就有品质，而且自己的三观也会很正，如此就不会在这个时代中，找不到自己的人生方向。

快乐修行的方法

我们可以用以下的方法来快乐修行：

无误之妙道。如若久活当快乐，修行体悟之庄稼，长依教授温湿度，茁壮成长得成熟。无论如何皆快乐！”

第一，是克什米尔班智达释迦西日的一个窍诀，我在讲解《无量寿经》的时候也介绍过。首先发菩提心，接着观察痛苦者（众生或者自己）的痛苦是源于身体还是内心。如果身体没有心的配合，那它就跟尸体一样，眼耳鼻舌、四肢和五官都没有任何感受，这样它不能感到痛苦；如果只是身体本身就能感受痛苦，那尸陀林的尸体也会痛苦，这是不合理的。

另一方面，如果痛苦源于自心，那我们以智慧来剖析这颗心。从心的本体、来源、住处、去处、颜色、形状等方面来观察，这颗心究竟是怎样的？最后你会明白：如果用智慧来观察，所谓的心就像虚空一样；除了虚空，你不可能找到自己的心，那依靠自心而产生的痛苦更不可能找得到——心如虚空，痛苦也不可得。

明白了以上两方面的道理后，大家可以经常安住于心无所有的境界中。当你用心来观察心的时候，你

会发现以前给你带来痛苦的东西，究竟来说是不可得的。这种方法跟我刚才给大家念的《心经》相呼应，观修空性就是相应《心经》般若波罗蜜多的修法，很多道友也说这种修行方法非常好。

第二，在日常生活中尽量做利他的事情。寂天菩萨说，所有世间的快乐都是由利他而产生，所有世间的痛苦都是由自利而成¹²。确实，世间人大多数都是为了自己的事情而流泪。大家应该扩大利他的心，平时多做一些慈善和有意义的事情。在伟大的利他思想面前，自己的我执和自私心最终会变得极其微小。事实上，具有利他心的菩萨和一些慈善人士的痛苦是非常少的。

因此，如果有些人经常觉得不开心，我建议你多参与放生和做慈善。即使你没有很多财物可以布施，但只要有利他的发心，一个小小的行为也会让你

12 《入菩萨行论》：“所有世间乐，悉从利他生，一切世间苦，咸由自利成。”

的痛苦逐渐减少。学会的一些爱心人士、志愿者、修行人，本来在生活中感到非常痛苦、没有生活质量，但后来因为信仰和善行有所改变，如今他们都非常开心，人生十分成功，也感到人生特别有价值。

所以，关于痛苦转为快乐的方法，我的建议是修空性或者利他心，如此你的生活会有意义。

另外还有第三种方法，就是减少使用手机。人们的痛苦来自什么呢？分别念，如今这主要是由碎片文化带来的。现在，大部分人长期使用手机，最后也给自己带来许许多多的痛苦。有一个统计说，韩国和中国分别是全球手机使用率最高和次高的国家，两国都有近 94% 的人每天用手机来上网、打游戏等等。

现在，社会上有些人提议一律不让学生们使用手机和电脑，包括学院的一些法师。但执行层面可能有点困难，就算我们把这里常住道友的手机收回来，短期内应该可以实行，但长期来说恐怕做不到，工作量

也很大。而且，一些道友可能把这部手机交上去，然后留另一部手机悄悄地用，这样他们经济上也有一定的消耗……

我们不得不面对现在这个特殊时代，跟以往的时代相比，这完全是翻天覆地的变化。但是大家也不要整天对着手机，除非你真的有一些利益众生和跟自己修行有关的事情。

这里很多道友上楼梯的时候还在看手机，包括一些上了年纪的出家人，他们本来眼睛就不太好，走路也不太方便，但还是边走路边看手机。有时候他们看不清手机，同时也因为高原反应而一直喘气。我经常在楼梯上看到这样的老菩萨，一边特别辛苦地爬楼梯，一边非常“精进”地看手机——真随喜你们的“精进”（众笑）。当今时代的出家人也弄成这样子，那在家人就更不用说了。

今天大家都是很开心的样子，希望你们以后不管

怎样，都能始终保持着开心的状态。其实，不管是痛苦还是快乐，人生中的任何事情总会过去。遇到痛苦时，与其让自己沉溺在痛苦中，不如当下就好好地修行，念一些咒语——这是第四种把痛苦转为快乐的方法。如果大家多念咒，比如莲师心咒、观音心咒，那你的内心会非常充实。

虽然藏地很多老年人的文化水平很低，也没有什么财产，但是他们每天念很多咒语，并很虔诚地祈祷三宝，所以他们不会因为一些世间琐事而整天不开心、郁闷、痛苦、抱怨和经常发脾气。如果你真的没有时间去修行，也尽量不要在大众面前释放怨恨的“毒气”、扔坏脾气的“炸弹”。一个人内心的嗔恨“炸弹”一旦爆炸，会让周围很多人受到伤害。

所以，作为有智慧的人，大家为了保持内心的安静，经常禅修和念咒语是很好的。现在，瑜伽在全世界都很受欢迎，它不只有促进减肥、健康等好处，在

调节情绪方面也是很好的，一些没有信仰的人也可以考虑。大家要保持身体和内心的健康，然后在这样的状态下尽量利益所有众生，这是最好的；如果你实在做不到这一点，也不要伤害别人。

让身语意流露慈悲

昨天，我说到小乘一切有部要求修行人好好地护持自己的身语意。如果把它引申到大乘佛教中，那是什么意思呢？身体方面，大家的行为应该带着慈悲，在跟别人交往的时候，彼此要和睦相处。比如，你坐了一个座位之后，不要再把你的衣服、包包放到旁边的座位上占着，否则，别人都不想跟你接近。

以前我旁听了一节心理培训课，课上大家都发自内心地感恩，并开心地握手，这确实让人有些触动。所以，大家应该用身体行为来表达慈心，如此你可以与他人和睦、温和地相处，跟什么人都合得来。

语言方面，大家尽量不要说伤害别人的话语。当然，别人可能无缘无故就受伤，这也没办法——像我有时候所讲的并不是针对个人，但有些人会觉得：“堪布今天在这么多人面前骂我。”那我也没有办法。无论如何，大家要多说慈爱和赞叹的语言。

内心方面，大家要尽量减少自己的贪、嗔、痴和嫉妒，而尽可能用慈悲心来对待他人。

如果你做到以上三方面——身语意都带有慈悲，那你自己和别人都会快乐。就算你对社会没有重大的贡献，也尽量不要做危害、扰乱社会的事情，这是做人的基本要求和原则。

希望从今天开始，大家不管遇到什么，开心的时候情绪不要太高涨，痛苦的时候不要觉得崩溃，任何时候都不要扰乱自己的清净心、欢喜心，应该保持着非常淡定的状态。这样不管你有没有信仰，我觉得都是很好的。

另外，对于和自己的前世今生有不可分割缘分的人，不管是你的孩子、父母等家属还是身边的亲戚朋友，你跟他们相处的时候应该有良好的态度。人们往往会忽视、不关心与自己最有缘的人，却很重视那些与自己缘分不深的人，这样不是很好。做人不要喜新厌旧，大家应该珍惜与自己最有缘分的人，比如家人、道友。

人生是有限的，到一定的时候每个人会各走各路。当你要离开世间的时候，如果别人觉得你非常好，那你也没有任何遗憾。为什么一些人死了大家会哭，有些人死了很多人会笑？这跟他生前的言行举止有关。

下面是授皈依。你们一些人不想皈依的话，也不用紧张、害怕；如果你想皈依，皈依的对境是上师和三宝——佛、法、僧。皈依有三种发心：一是为了自己即生中获得人天福报；二是希望自己能从轮回中获得

解脱；三是大乘的发心，就是从今天开始乃至生生世世为了利益众生而皈依。如果你的心态堪能，我建议你为了利益一切众生而皈依，这非常重要。当然，你也可以选择其他发心。

现在，我按照无垢光尊者的意趣给大家念四皈依的偈颂，念到最后一遍的时候，你就观想获得了皈依的戒体。

（堪布授皈依）

最后，我们将今天听闻正法的功德，回向给天下所有众生。大家一起念诵《普贤行愿品》来回向。非常感谢大家！



净土法门的开示

2018年11月10日

今天在念《阿弥陀经》的传承之前，先说一些事情。

珍惜闻法机缘

相对全球人口和佛教徒的数量，甚至学会随学者的人数，现在真正长期闻思修行的人少之又少。当然，如果跟二十多年前在喇荣闻法、修行的人数相比，现在闻思修行的人数算是多之又多。

但是，平时在网络上听课的学会学员，事实上并不多。今天晚上，因为我只是做简单开示，加上是周

末，所以人才稍微多一点。一些人认为，平时有很多人在网络上听我们的课，其实不然。如果跟信息不发达的时代比较，现在确实算是很多。但在信息如此发达的今天，世间上一些意义不大、关于吃喝玩乐的网络节目，在线有多少人数、流量？大家应该清楚。

所以说，有闻思意乐的佛教徒不是特别多，学会的情况算是比较好，但我还是不太满意。我不是为了个人原因才希望闻思的人多一些；相反，从我自身和其他方面来说，学会的人数越少，对很多方面越好。如果我们比较低调、默默无闻，那就比较安全，也会减少很多议论和是非。藏族有句话“人多是非多”，人越来越多的话，不是一件好事。

不过，根据大乘佛教的教义，从人身难得或者佛法难闻的角度看，在全球线上直播平台这么兴盛的时代，佛教徒应该珍惜闻法的机会。我们平时的课，像《维摩诘经》或者其他经论的讲解，在线的听课人数

非常稳定；但遇到一些临时的开示，在线人数会比平时上课多一两倍，为什么呢？因为没有约束，来一次就可以了，不用持之以恒。所以，很多人不是没有时间，而是没有闻法意乐。

显宗的一些课程跟密宗不一样。密宗的话，如果你没有听第一节课，那不管遇到任何情况，通常也不会开许你听其余的课，这方面有特定、严格的要求；而显宗的一些课程，虽然你错过了前面的课，但也可以随时加入进来听后面的课。这一点可能跟藏地古代一些大德们的传统不太一样，但法王如意宝在 1986 年讲解《贤愚经》和 1998 年讲解《百业经》的时候，都提到哪怕只是听到这些经中的一个公案，也会对众生有很大利益。当时所有老百姓可以随时来听课，哪怕是一堂课也可以。

从此以后，我们这里的一些公开课程对听法者没有严格的要求，如果大家有兴趣，就可以随时来听。

你们很多人平时没有来听课，除了是没有时间，也可能觉得偶尔才听一两堂课不太圆满。即便如此，其实哪怕你只听一堂课，也能在相续中打下某种程度的基础，让你对佛法有更深入的认识。虽然传承上你没有圆满，但是听一堂佛法课，总会对你的相续有帮助。

现在，学会的很多佛教徒对一些佛教基础知识还不是很了解。这除了跟以前藏地的传统有关，也跟现在佛教徒自身并不是特别积极和努力有关。如果你们很精进，就算不能听完一部法的 10 堂课，也应该可以听其中的 5 堂课，里面一定会有你们需要了解的教言和智慧。

为什么有时候我要给大家安排网络开示呢？虽然不排除这样可以吸引一些非佛教徒，但最重要的是，学会的学员没有长期闻思修行的力量。其实，很多世间人就算再忙，他们的忙碌程度跟喇荣的发心人员也应该差不多。像我自己，今天从早上 9 点一直忙到刚

才 19 点 04 分；但对于上课，我跟山上的道友还是很重视。

所以，今天我觉得很遗憾。网络开示的在线人数比我们平时的课多了很多，现在信息如此发达，线上听课如此方便，而平时来听课的人却不多。按照目前的情况来看，不知道你们以后还有没有这样的闻法机会，也许到时候你们会想：“哇，原来以前听课很方便，但我当时没有很好地闻法……”可能有这种情况。

上师法王如意宝曾说：“弟子有信心时，上师已经不在了；上师在世时，弟子却没有信心。”如今上师在世、佛法住世、信息方便等各方面因缘具足时，你没有闻法的信心和意乐；而一旦各方面的因缘消失，你着急也于事无补：“哦，现在该到哪里去听课、学法啊？我真想学一学啊……”

所以，对于现在我们给大家提供的很多免费课

程，希望大家好好珍惜！不管你有没有时间长期听法，只要你有空闲，就要想：“我要听课！”大家要培养这种习惯。

你们有些人平时一直在听课，传承圆满；有些人虽然不能圆满传承，但是会尽量来听；有些人不听课，同时也给自己找个好借口：“哎呀，我不能全部圆满传承，所以最好不听了。”这是“最好”还是“最坏”，你们要弄清楚。这就是我说的“很遗憾”。在跟外界接触的过程中，我发现城市里大多数佛教徒不爱系统闻思修行。

当然，我也很认可你们当中极少数人喜欢闻思修行，非常了不起。现在很多地方都有一部分这样的佛教徒，跟以前相比确实多了一些，但若跟佛教徒的整体数目相比，他们的人数就像白天的星星一样，这是我的看法。

今晚在线上听课的道友，我想大部分已经加入了

系统学习的行列，但你们平时可能以不同的理由不来听课，比如：“我不能圆满传承，所以最好不听”“我特别忙，听不了课”“我最近身体不太好，这部法我就不听了”……凡夫人总是给自己很多“优惠”条件，就像一些孩子一样，总有很多不学习的理由：“我要看电脑”“我要玩 IPAD”“我要出去玩”……大家不要给自己找很多不闻法的理由。这是第一件事情。

在家的年轻藏人也要系统闻思修

其次，我希望藏族的年轻人好好地学习佛法。上了年纪的那一代藏人对佛法真的非常有信心。藏地大多数寺院里的僧人，都有系统闻思修行的传统，但由于藏族的历史原因，藏地普通的在家老百姓很少有系统学习五部大论、加行的传统。虽然一些地方有这个传统，但不管是青海、拉萨还是四川、云南等很多藏区，在家人系统学习经论的现象不太普遍。

希望在家藏族同胞群体可以系统地学习前行、五部大论等经论，这是我们正在提倡的；而僧人不仅要给寺院的出家人传法，也要给在家群体传讲。

现在藏地的学佛情况是怎样的呢？不管是藏地任何教派的寺院，出家人大多数对佛教的经论都很精通，而且有些人一辈子专攻一门专业，像《俱舍论》、现观、中观等等；另一些出家人可能没有这么深入研究，但也有一定的佛学水平。在家群体方面，以前可能有相当部分的人不识字，但现在大多数的藏人都识字，所以应该可以闻思。不过到目前为止，在家群体的闻思风气还没有建立起来。

今天来听课的道友中应该有一些年轻人。对于五部大论、密宗的相关佛理，希望我们这里的年轻人可以先从善知识那里听受——无论汉语、藏语，然后自己去思维，最后好好地修持，修持后要不断地利益众生。这很重要！

现在，一些藏族的知识分子可能因为身份的原因，所以不太方便有信仰。其实，全世界不同的人有各自不同的身份，但不同身份的人都可以有自己的空间去做自己的事情，包括研究、学习、信仰或者发展自己的爱好。自古以来，人们都各自有不同的兴趣爱好，这是再正常不过的。

当然，我们绝对不能触碰人类社会的法律底线、公众都遵守的大原则，比如杀人、偷盗、受贿。在此前提下，每个人还是有自己的空间去选择信仰什么和做一些取舍。这方面我尊重你们自己的决定，但有时候大家不要给自己加很多不必要的理由。

另外，现在藏族的年轻人如一些大学老师、学生，他们当中抨击佛法的人，比无神论者或其他宗教的信徒还要多。可是，他们本身并没有好好地学习过佛教知识，根本不懂佛教的道理。如果他们真的懂得佛理，然后用智慧理性地破斥，我们也愿意接受，而

且从因明的角度，我们也很赞叹这种精神。但是那些人没有学过佛法，只是粗略地看了一部论典，甚至只看了一两句，或者只听了一两个人的只言片语，或者只从某篇文章里断章取义，就在世人面前作秀，以所谓权威的名义来驳斥浩如烟海的佛法。

当今时代，我们藏族保留了很好的传统文化和佛教智慧，其他民族、国家的很多人都能真正从中受益，可是我们本民族的一些年轻人、知识分子，不但没有从中汲取养分，反而在全世界的人面前作秀，这是不会成功的。当然，在此世间你可以扮演任何角色，但若你要作秀，不管是真是假，至少也要演得成功，否则可能有穿帮的一天。

佛教徒要修净土法门，也要对生活负责

现在开始讲净土法门，我会念《阿弥陀经》的传承。在2010年11月，当时我在讲“净土五经”的时

候，用四堂课讲解了这部经，也念了传承。汉地很多人都能背《阿弥陀经》，也念得快。藏文版本由于翻译的原因，篇幅相对比较长，念传承也要较长时间。

（堪布念《阿弥陀经》传承）

下周六讲课的内容是“边学佛边生活”，是生活佛教的一部分，这对现在许多人很重要。我们出家人一味地学习佛法，但其实有时也要边学习边做一些事情。像喇荣这里，我们要求每位出家人一个月至少要为社会、学院或者寺院做一件事情，否则出家人可能变成书呆子——满脑子只有经论、续部的内容，生活上除了吃饭外，其他事情都不会做。这样不太好，弘法利生的时候会困难重重。

具体的题目还没有定下来，但内容就是“边学佛边生活”，对象主要是针对在家人，也针对那些平时不想做任何事情、只想往生极乐世界的人——毕竟你在往生极乐世界之前，还要在世间生存，所以你仍

要随顺你的生活、环境。现在有些人只靠别人来做事情、提供所有的方便，他自己什么都不做，甚至碗也不洗。如今你尚在人世，极乐世界还没有现前。

在极乐世界，一切都随你的意愿：你想吃东西食物就出现；“欲闻时出妙法音，不欲之时即不闻”——你想听闻佛法的话，自然就传来法音，你不想听的时候，法音就自然消失。极乐世界那边很自动化，“人工智能”比较先进，但我们这个世界，还没有那么先进。

最近我们对未来做展望，提倡了一些理念。我们希望在未来培养什么人材呢？希望培养修行上很好，同时对社会、家庭、生活真正有担当的人。哪怕他在山洞里好好地修行一辈子，至少也会对自己负责。当然，我为此讲一两堂课不一定有作用，但以前上师如意宝也是这样，一些教言大家只是听了两三遍，听的时候也不是很重视，不过几年后或者当时讲法的场景

流逝后，大家回忆起来都有很深的印象。

总之，下周六我们讲的佛教理念是——“边学佛边利他”或者说“边学佛边生活”。到时候也会念一个短法的传承。你们喜欢听传承，只想着“噢，我得到传承就可以了”，因为觉得闻思比较费劲、修行也累。

（堪布继续念《阿弥陀经》传承）

龙猛菩萨说：“若人山顶坠落，不欲亦会下堕，恩师赐予传承，不欲亦得解脱。”如果一个人从很高的地方坠落，就算他不想往下堕，实际上也会堕下去；如果在恩师面前得到传承，就算弟子不想解脱，实际上也会解脱（众人鼓掌）。之后我会把这个教言发到藏微博上。

（堪布继续念《阿弥陀经》传承）

跟法王结缘往生的两个条件

“若一日，若二日，若三日，若四日，若五日，若六日，若七日……”，今天念了传承，希望大家最近好好地念《阿弥陀经》。一些人从来没有听过这个传承，也没有看过《阿弥陀经》，这非常可惜。因缘真的很重要，这里说不管任何身份的人——善男子、善女人，如果一日到七日之间一心不乱地念阿弥陀佛，就会往生极乐世界¹³。

往生极乐世界可以说很简单，也可以说不简单，最主要是看我们的因缘。那我们需要什么因缘呢？因为前段时间学院内部举行了第25届极乐法会，我就在此说一下。其实，凡是跟上师如意宝结缘的众生，都有往生极乐世界的因缘。这不是我们最近才说的，是

13 《阿弥陀经》：“若有善男子善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日，若二日，若三日，若四日，若五日，若六日，若七日，一心不乱，其人临命终时，阿弥陀佛，与诸圣众，现在其前。是人终时，心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。”

两百多年前菩提金刚授记的¹⁴。

我们每一个人都应该对极乐世界有信心。如果你没有信心，别说极乐世界，可能你连世间的一些愿望，比如去英国留学、去拉萨朝拜、去喇荣看看等事情也实现不了；如果你对一件事情有意乐和信心，就会身体力行往这方面努力。

当然，如果没有来世，就另当别论；但如果你的生命还会不断地延续、还要流转轮回，而轮回是那么痛苦，你现在遇到如此特别殊胜的因缘，是不是应该珍惜并在这方面努力？这值得上师如意宝传承下的善信们思考。大家可能看过菩提金刚对法王如意宝的那个授记，他对喇荣的器世界和有情世界全授记得清清楚楚，也提到与法王结缘的众生都能往生极乐世界。

那跟法王结缘的条件是什么呢？喇荣在 1993 年举

14 菩提金刚的授记：“单坚阿拉木天喇荣沟，邬金莲师化身名晋美，彼于菩萨四众眷属中，广弘显密教法如明日，利生事业顶天立地也，清净所化眷属遍十方，凡结缘者皆生极乐刹。”

行了第一次，也是规模最大的一次极乐法会。当时法王在讲解麦彭仁波切的《净土教言》，同时也开示了每位弟子最好每年念三十万遍阿弥陀佛心咒，这是一个条件。法王以前还说了另外一个条件，就是每位弟子一生中至少念一百万遍藏文的阿弥陀佛圣号（炯丹第得印夏巴 扎炯巴 样达巴 作波桑吉 袞波哦华德美巴拉 香擦洛秋多 嘉森切哦）；如果念汉文，就念六百万遍“南无阿弥陀佛”。以上就是跟法王结缘的两个条件，你们来不来参加法会倒不重要。

其实，虽然你们有些人从来没有亲见法王如意宝，但因为他的发愿力，各位都已经跟他结了缘。结缘并不是必须靠一条哈达——一些人把钱塞到哈达里，弄得哈达黑乎乎的。藏人经常说：“我拿哈达跟你结缘，供养！供养！”现在也有很多人说：“我要和某个上师结缘，供养！供养！”事实上，真正的结缘不一定是用哈达和金钱，供养不是最重要的结缘；最重要的是你与上师的法缘——通过闻思修行来结

缘，才是真正的结缘。

往生极乐世界的顺缘和违缘

今天，我想让大家了解往生极乐世界的顺缘和违缘。顺缘方面，往生极乐世界需要什么呢？《净土教言》和《极乐愿文大疏》都讲了往生四因，相信很多道友也学习过。按照麦彭仁波切的说法，这四个因可以归纳为两个因。一是意乐，如果没有意乐就去不了净土；二是资粮，念佛号、心咒等等就是积资净障。

意乐方面，就是你真心想要往生，否则谁也不可能强迫你去极乐世界。如果你有其他意乐“我不想往生，我想下地狱，不要强迫我到极乐世界”，那就没办法往生净土。所以，首先大家要对娑婆世界有厌离心，然后相应阿弥陀佛的发愿而往生极乐世界，在那里圆满所有地道功德，最后证悟法身如虚空，以无边的愿力、事业来利益众生，这是最重要的发愿。

资粮方面的比喻，如一个想去拉萨的人，只有意乐却没有钱，最终他很难到达目的地。所以大家要集资净障，经常念《阿弥陀经》、阿弥陀佛圣号，以及每年尽量念阿弥陀佛心咒。

这方面我很惭愧，因为还没念完前阵子定下的三十万遍阿弥陀佛心咒。发愿的时候我的信心很坚定：“这次一定要念！”可是每天都有各种事情，本来应该在一个月之内完成，现在应该要三个月。有些事情是说易行难，不过我以前倒没有那么忙。其实，我每年都很欢喜地念三十万遍阿弥陀佛心咒，如此自己就感到胸有成竹，一定会跟着法王往生极乐世界，这是一直都有的意乐。

总之，大家要集资净障并发愿往生极乐世界，这两者非常重要。就像一个有钱但不想去拉萨的人，如果你没有意乐，即使念了三十万遍心咒，或者一百万、六百万遍圣号也不一定能往生。临终的时

候，你自己的意乐尤其重要，那时候要想：“我一定要去上师那里！”

的确，上师的发愿力不可思议。在第一届极乐法会期间，法王如意宝说了一些金刚语。当然，没有信仰的人不一定承认大德的话语，但我们知道上师的金刚语是 100% 会兑现的。上师以前说过的许多话，现在已经一一兑现，我们后来才知道它的价值。

当时法王如意宝说了什么呢？法王说，往生极乐世界的佛教大德有千千万万，其中具有代表性的，是本师教法初期印度的龙猛菩萨，与他结缘的众生都已经往生极乐世界；本师教法中期的代表是藏传佛教的乔美仁波切，凡是与他结缘的众生，哪怕是旁生等都已经往生极乐世界。最后法王发愿，凡是与他结缘的众生都要往生极乐世界，这就是法王的金刚语。从此之后，喇荣每一年都举行极乐法会，与法王结缘的人多不胜数。在我们看来，法王的金刚语肯定会兑现。

还流转在这个世间的我们，以前错过了参与龙猛菩萨往生极乐世界的团队；然后到了乔美仁波切的团队，我们也没有机缘；现在到了法王的往生团，要不要报名呢？你们自己考虑。

以前藏地有很多朝圣队伍，其中维萨空行母的团队有几百人。当时交通不发达，他们去拉萨的时候不像现在这样可以坐飞机或者火车。他们的团队有三十多个小组，每组有七八人。小组的组员平时互相照应，到了晚上就一起烧茶、生火，朝圣队伍就这样慢慢地前往拉萨。

现在法王往生极乐世界的队伍，全世界有很多人报名，但有些人报名后，就因为“缺钱”而退下来；有些人本来就不想去，觉得去那里没有意义。总之，你们好好地考虑。圣者的发愿是不可思议的，就像一个朝圣的队伍，如果由一位很有能力的人带队，大家只要跟着他，便能遣除很多违缘。

在遣除往生极乐世界的违缘方面，大家要做什么呢？一方面需要断除舍法罪和五无间罪；另一方面，为了清净无始以来的罪业，每年要念满四十万遍金刚萨埵心咒。希望法王如意宝往生团的所有成员，都能够一个不留地往生西方极乐世界，就像某个路边的乞丐所说：“一个都不留，全部都成佛。”

当然，如果一些人不愿意报名，我也没办法，对吧？无论如何，我们都不知道自己何时离开这个世界，现在有一位如此殊胜的圣者带队往生极乐，我认为这个机缘在娑婆世界非常难得，大家应该发自内心地向往。否则我们只能在轮回中一直流转，感受更多痛苦。凡夫人的抉择都是基于自己的分别念，因此不能实际地解决很多问题；我们应该按圣者的金刚语和窍诀去做，人生才会越来越有意义。

总之，希望大家发愿！至于发愿的窍诀，可以归纳为三个方面：第一，发愿往生极乐世界；第二，

尽量积资净障——按照法王的要求，每年好好地念诵跟往生极乐世界相关的心咒、佛号；第三，尽量忏悔——好好地念诵金刚萨埵心咒来忏悔自己无始以来所造的舍法罪和五无间罪等，因为在我们朝圣的途中可能会有很多违缘，如果能够把它们一一遣除，那要往生极乐世界是没有问题的。

共同发愿

这是一张阿弥陀佛唐卡，用来跟大家结上往生极乐世界的因缘。你们看，这是汉地清朝时存放在皇宫里的阿弥陀佛唐卡，由当时最好的画家绘制，确实是汉传佛教中非常好的唐卡。喇荣的道友已经请了，如果外面的道友有信心，我们之后也可以让大家登记，然后免费给各位结缘。

你们不要把它作为赚钱工具，结缘这张唐卡本来有一些念诵的要求，但现在是你们自己发愿。一些

加持品的结缘要求不是金钱，是一些念诵的功课，但有些人请了却不念，所以这次没有特别的要求。喇荣的一些堪布也给大家结缘了这张唐卡，我觉得它非常好，经当时皇帝的要求而绘制，肯定是棒棒的，对吧？这也是大家往生极乐世界的因缘之一。

（堪布继续念《阿弥陀经》传承）

今天的课主要是让大家与传承上师法王如意宝结上善缘；如果你不认识法王，也可以跟阿弥陀佛的净土法门结上善缘。其实，当前一些老法师在弘扬净土法门方面贡献非常大，而且，不管是通过面谈还是不同途径，他们让我得到了很多安慰。同时，从我自身的发愿来说，也对往生极乐世界有一定的把握和信心。

明天是“双11”，再过几个小时，有些人很想买东西。作为佛教徒，我们对此不是很重视。我们重视的是，在特殊的节日、时间、缘起中发愿，如此会种

下非常好的因缘。

今晚的因缘、缘起很特殊，而且来听课的人也比较多。藏人有种说法：“我有生之年一定要朝一次拉萨。”一些世间人会发愿：“我现在没有钱，但是我将来一定要成为富人。”今天，我希望大家以这种心态来发愿：“无论是这一世还是下一世，不管怎样我一定要往生极乐世界！”

确实，古往今来很多汉传佛教的大德，包括净土宗所有历代传承祖师和禅宗历代的很多大德，以及显宗、密宗的很多修行人，他们最后都往生极乐世界，这是上师们给我们选择的最好的一条路。多年以来，上师如意宝和净空老法师一直弘扬净土法门。另外，本焕老和尚等很多汉传佛教大德以及藏地的敦珠法王、顶果钦哲仁波切、贝诺法王、阿秋喇嘛等非常了不起的前辈，都发愿把很多有缘众生度脱到极乐世界。

今天比较特殊，几个小时后就是“双11”，你们应该能记住——2018年1111（11月11日），我们发愿：“1111（要要要要）往生极乐世界！”（众鼓掌）不管是现场还是网络上的道友，如果你特别没有信心，我们也不强求，但是希望你最好如此发愿。这对你的一切会非常有帮助，所以要记住今天。现在签字的话，我会写“1111”，因为只差几个小时而已。

如今很多人为了各种目的，让这个节日变得很火。有些人问：“你们佛教徒为什么庆祝这个节日？”我们答：“因为双11发愿。”他们以开玩笑的方式问，我们也以同样的方式回答。明天是正式发愿，今天是预备发愿。大家还要等几个小时，世间人为了在淘宝买一些东西也一直在等待。虽然“双11”不是佛教节日，但可以说是世间力量比较强的节日，在全球都很火，大家可以在这个日子发愿往生极乐世界。

有些道友以前可能没有在这方面发愿，如此你

可能永远也不能往生极乐世界。如果你发愿往生，那依靠阿弥陀佛和上师们的愿力，在各种因缘聚合的时候，你自然而然就跟往生极乐的团队对接上了，就像刚才龙猛菩萨的教证一样。

作为佛教徒，我相信大家应该知道发愿有什么力量，因此，今天我们一起发愿往生极乐世界，好吧？

（众人：好！）如果一个人不发愿，那他在世间所做的各种事情，也不知道有没有意义。确实，人们活着的时候，还是有必要发一些愿，对吧？希望我们大家真实地发愿。

（堪布念诵《摄略极乐愿文》，然后跟大家一起念藏文和汉文的阿弥陀佛圣号）

大家都发了愿，有信心也有感应，对吧？相信你们都能往生西方极乐世界！



如何在忙碌中修行

2018年11月17日

今天讲“如何在忙碌中修行”，也会念《菩提道次第摄颂》的传承。我在1995年传讲过《摄颂》，距今已经23年了。至于今天的题目，挺有意思，可能大家在这方面也有很多心得。

佛教徒有三种责任，分别是修习佛法、工作和护持家庭的责任。如果你没有信仰，就只有家庭和工作的责任。有个别的佛教徒不需要工作，甚至也没有家庭，因此可以专一地修学佛法。出家人方面，藏地跟汉地的情况有点不同。藏人很支持他们的家庭成员出家，也经常给出家的亲属送一些粮食、物品，让他们可以好好地修行；汉地的一些家庭很支持他们的家庭

成员出家，一些家庭则不太支持，甚至反对。

一些汉地的出家人不敢去探望正在生病的父母，因为他们不想让父母知道自己已经出家，也怕父母知道后会加重他们的病情；但是，如果父母的病情真的很严重，他们不去探望似乎很不孝，这是挺矛盾的。

在此非常复杂的世界，佛教徒有很多不同的身份。每个人前世的福报、今生的发愿力等因缘都不相同，因此人们的处境各不相同，有些人的修行之路荆棘满途，有些则非常顺利。

一些佛教徒的心本来就很复杂、浮躁，就算加入了佛教群体，他们的心也很难安静下来。他们要么受到外缘的阻碍，要么受到内心烦恼情绪的困扰，一直无法走上正常的修行之路。

另外一些佛教徒，可能由于前世的福报，在修行路上会遇到特别好的善知识和志同道合的法友，同

时他会处于有良好佛教氛围的环境。更重要的是，他们自己的心态自然就很平和，不会时好时坏、起伏不定。具足了这些因缘后，他们的修行之路就很顺畅。

所以，一个人的修行好不好，不仅依靠法和上师，更重要的是看自己的福报。就像福力王子的故事¹⁵一样，有大福报的人，不管做什么事情，世间法还是出世间法都非常成功。一些世间福报不大的人做世间法不成功，但是出世间法方面就非常成功；也有一些人在出世间法方面一点都不成功，但在世间法方面特别能干。

生活没有你想的那么忙

在此非常忙碌的时代，我们应该怎样修行佛法呢？这个问题很重要。现在跟以前任何一个时代都不一样，相信很多佛教徒也深有体会。我在三十多年前

¹⁵ 详见《释迦牟尼佛广传》第三“布施品”之《福力王有大福德》。

来到喇荣，那时候的生活方式确实跟现在不一样；同样，你们的生活在这些年应该也有了非常大的变化。

在人们短暂的一生中，过去几十年让全世界人类的生活有了非常大的改变，从某些方面说，这算是一种发展、进步。现在人们得到的财富资具、接收到的信息、所享受的物质种类都越来越丰富。可是，人们的快乐、幸福感有没有随着物质的丰富而增加呢？或许不多。

虽然我们的物质条件越来越好，但是我们的生活也许不太有质量，而且自相续可能越来越痛苦，因为我们要面对林林总总的各种问题。这时候大部分人会觉得：“哎哟，我没有时间看书，没有时间修行……”现在，东西方的人都感觉自己的生活忙碌不堪。其实客观来看，当今人们的生活跟以往相比，两者的忙碌程度没有明显差别。

牛津大学的一所研究机构收集了五十多年前的

一些生活日记，这些日记的作者来自三十多个国家。研究人员把这些生活日记与现在人们的生活进行对比和研究，发现在工作时长方面，其实过去跟现在没有很大差别。比如平均来说，以前人们每天工作8个小时，现在人们也是每天工作8个小时，两者没有很大差异。那为什么现在人们都认为自己很忙呢？关键点在哪里呢？

第一个原因是，现在人们的价值观把忙碌看成是社会地位的标志。如果一个人说“我很忙”，那其他人会觉得这个人肯定很不错；然后这个人就会经常说“我很忙”，久而久之他也真的觉得自己很忙，其实他只是在做一些乱七八糟的琐事。很多人都是为了面子、身份而忙一些事情；即使有些空闲，他们也把时间花在玩手机上，对吧？大家也有这种情况。总之，现在的主流价值观把忙碌看成是身份的象征。

另外一个原因是，现在的信息过于发达。根据统

计，人们平均每8分钟会收到至少一条信息，频繁收发信息会对你正在做的事情造成干扰。此外，不管这些信息有没有意义，人们经常对它进行反馈、回复，如此一天上班的8个小时中，可能花在与正事无关的事情上就用了四五个小时，很多时间就此浪费。

研究机构的结论是：在某种意义上，现在跟以前的生活本身没有很大差别，但是因为现在信息太发达，而且人们的生活方式、观念有了很大变化，所以现在人们都觉得自己很忙碌。

事实上，现在人们每天最忙的事情就是使用电脑和手机。之前我在网上看到一位艺术家创作的图片，他通过文字和图片来表达现在人们的生活都是全身心地专注在手机上；以佛教用语来说，就是眼、耳、鼻、舌、身、意全都专注其中。不管任何身份的人，都把自己的所有精力放在手机上。无论在各种交通工具还是公共场合中，每一个人都在专注地看手机，让

手机占去了生活的大部分时间。这时候，如果我们想真正去修心，或者专注研究一些知识，那确实非常困难。

所以，我在西班牙马德里讲课的时候曾经建议：除了晚上睡觉以外的时间，大家每天至少关机一小时，好给自己留下一些空间。现在，一些地方要求人们长时间不用手机，学院的某些班级也有同样要求，但落实起来工作量比较大，而且长期实行也的确有些困难。即便如此，每个人至少要意识到手机给你带来的危害，不要从早到晚都在看。以前很多修行人会在晚上念咒、磕头，但现在的一些修行人晚上一直就在玩手机。

当然，人们可能不得不使用手机，因为跟生活有关的个人银行资料、交通信息等都在手机里。有时候出家人在城市拿着手机也不是很方便，别人会想：“身为出家人还天天玩手机……”但可能这也没办法——

打车的话，要用手机里的“滴滴”，在店铺付钱也要用手机。

现在，基本上 80% 的人都用手机来处理很多生活和工作上的事情，比如发信息、聊天等等，要人们完全放弃使用手机可能不太现实。我们这里有一些非常好的修行人和一些比较保守的人，都认为完全不用手机是最好的，这种想法很好，但不一定每个人都能做得到。

忙碌中修行的两点建议

今天，我给大家的第一个建议是：哪怕是短短的一个小时，也要在忙碌的生活中挤出部分时间不用手机。这个要求不高，我自己也在身体力行。很多西方人觉得，演讲者不能对自己所说的事情或者理论光说不做，他们更好奇的是演讲者如何把所说的事情落实到自己的生活。

这方面我倒能做到，我在讲课、备课、翻译、看书的时候都不用手机，另外为了尊重别人，我也不会开会、参加活动等场合使用手机，只会在某些场合才用。别人可能对我的习惯有不同意见，但我也无法满足所有人的要求。

有些人说：“我能关机，没问题的，我晚上睡觉的时候都关机的。”晚上睡觉的时候当然不算……总之，我建议各位佛教徒每天在适当的时候关上手机。其实，作为一位修行人，或者追求知识的人，大家需要养成这种习惯，否则你每天会在手机上浪费很多时间。

在学习、修行的过程中，大家虽然很忙碌，但如果你真有兴趣，其实并不会没有时间学修。因此，今天给大家的第二点建议是：你不用完全放弃自己的生活，但每年至少要安排一个月、半个月或者七天来专注地修行。

佛教徒要对自己所学的知识有深度思考。有一本书叫《深度工作》，在2016年翻译成中文，作者是个世间人。它的内容主要是：当今时代不管是科学界还是宗教领域，深度思考者都比较少；如果要进行深度工作，先要把其他散乱的事情放下来；至于深度工作的其中一种模式，就像我刚才说的，每年设定一两段时间，只专注于一件事情。

关于这一点，多年以来我自己也在身体力行。如果我在翻译某部论典，便会在这方面做深度的思考和工作；如果我要讲解某部经论，那在讲授期间，我会放下各种事情，比如不去其他地方演讲等等。现在顺便说一说下周的课程安排：周一、周二是《维摩诘经》，周三是《胜道宝鬘论》，周四、周五是密法课，周六待定。

你们看，这期间讲法是最重要的事情，而我一定会把所有工作日程全都安排好。在这段深度工作期

间放下的其他事情，我会留在假期或者法会的时候处理；再细分的话，我每周也有这种安排——在每周日处理一周中因为深度工作而放下的很多事情，所以周日常常是我一周中最累的一天。

其实，不管是思考、研究还是修学方面，每个人都应该有一些深度工作的时间。比如你在修加行，那应该在这一年中用一两个月来好好地专修加行；如果你在学大圆满或者中观，那应该在这一年中用一两个月深度地思考相关的道理。在现在碎片文化流行的背景下，很多佛教徒每天都用一些碎片信息来填充自己，学修方面不太有深度，跟诸佛菩萨的意趣相距甚远。

所以，关于如何在忙碌中修行，我今天给大家的建议很简单：第一，每天拿出大概一个小时来关掉手机，好好地学习、思考；第二，一年中拿出最少七天，多则两三个月的时间，在一件非常有意义的事情

上深度工作，其间把琐事尽量减少或者放下，甚至到比较寂静的地方去。

《菩提道次第摄颂》中的窍诀

下面念《菩提道次第摄颂》的传承。刚才道友说，我传讲《摄颂》的时候是1995年，地点是一个大概能坐100人的小经堂——现在已经没有了。（堪布看看台下）这些老道友还在，不错。二十多年前的事情，你们还是记忆犹新。你们听了二十多年的课，真不容易；而我讲了二十多年的课，也不容易。不知道我们以后能活多久呢？

这个《摄颂》很重要，之后我会在微博给大家提供电子版，译者是一位姓侯的居士。《菩提道次第摄颂》和汉族弟子有很好的因缘：当时在五台山菩萨顶，法王讲法后就让我和慈诚罗珠堪布用汉语把他的课给汉族弟子传讲一遍；我译讲了法王《佛子行》的

课，而堪布就译讲了法王《菩提道次第摄颂》的课。其实那时候我们不太懂汉语，但是为了不破坏缘起，我还是糊里糊涂地跟大家讲了，相信当时堪布的水平也差不多（众笑）。堪布去年在微博提到这件事情，说：“当时我们正在起步的时候……”其实那时候我们还没有正式“起步”。

我从法王口中得过很多次《摄颂》的传承，这部法非常好。希望你们今天得了《菩提道次第摄颂》的传承后，在一周内看完我二十多年前对它的略讲。以前没有电脑，全部讲记都是手写的，不知道整理出来的效果怎么样。无论如何，今天让大家跟这部法结上一个好的缘起。

（堪布念《菩提道次第摄颂》传承）

这个颂词的每一句都是窍诀：

通达圣教无相违

第一个窍诀：要通达一切教法都不相违。

这是宗喀巴大师很重要的教言。不管任何教派，像禅宗、净土宗、密宗、南传佛教的宗派等等，所有佛法都不相违。《菩提道次第略论》中也有相似的内容，今年我在藏微博中也提到“如来教法不相违”。这个窍诀对大家很重要。

不管你有没有信仰，希望大家不要以自己的分别念来妄下判断，说“格鲁派不合理、宁玛派不合理、禅宗不合理、净土宗不合理”，千万不要这样说。即使你是专门研究宗教的学者，也不一定精通佛法的甚深教义，所以不要因此而造业。

能将佛语成教诫

所有经典都是我们学佛修行的教言。

大家千万不要想：“这部经典不合理，那部论典也不合理……”不管是五部大论的因明、《俱舍》，

还是不同的佛教体系，像藏传、汉传、南传等等，所有教法全都是断除自相续烦恼的教言，这很重要。如果你闻思有一定的量，你会明白所有上师和诸佛菩萨的教言都不相违，都能对治自相续的烦恼，这是第二个窍诀。

佛陀意旨顺利得

明白以上的道理后，我们会很轻易地得到如来的密意。

很多人因为得不到如来的密意，于是盲猜瞎练。其实，不管是南传、北传还是藏传佛教，所有教法都能直接或者间接趣入如来密意，希望我们每个人都能通达如来的密意。这是第三个窍诀。

拯救罪行于悬崖

最后，宗喀巴大师善妙甚深的窍诀，让我们不会误入歧途，甚至让一些已经误入歧途的人再得生还

之机。

当今时代，真正引导众生趋向解脱的人不多，而把人们引向恶趣的却非常多。因此，大家要用正知正念来护持自相续，这很重要。不然你会像一些没有头脑和见解的人一样，很容易随波逐流，别人说：“那个法是假的，那个上师是邪的……”他就马上生邪见，立刻诽谤，然后老年的时候才后悔：“我年轻的时候很幼稚、很愚痴，当时听了某人的话，诽谤过佛法，现在特别后悔，但可能来不及忏悔，马上要离开人间了。”这是很多人的真实写照。

大家要记住这个颂词，这是今天所学的主要内容，也是我给你们的窍诀。法王如意宝经常引用这个教证，这个颂词就是上师的教言，知道吗？上师的教言很重要！

之前，我让我们餐厅的一位厨师去某个地方学厨，因为那里的菜做得比较美味。他学成回来后做的

菜还好，但过一段时间味道就不同了。我刚才特意问他：“为什么你最近没有用学厨时学到的方式来做菜？”他说：“忘了，所以最近没有用那种方式做。”我说：“你对不起教你厨艺的‘上师’，前段时间你专门去学习了，但是现在你一点都没有按照你‘上师’的做法去做。”他说：“没问题的，其实很简单，我明天试一试……”所以，做菜也需要“窍诀”，明天就看他是不是按照“上师”的教言来做菜。

这个颂词真的很重要，都是窍诀性的。

（堪布继续念《菩提道次第摄颂》传承）

大家现在得了传承，就要完成刚才布置的作业——在下周日之前看完《菩提道次第摄颂讲解》。

懂得无常，修行就有迫切感

回到今天的题目“如何在忙碌中修行”，刚才

给大家提了两点建议：每天用一些时间来关机学修，以及每年尽量安排一段时间来深度地做一件有意义的事情。

我在介绍生活佛教的时候也提过，大家能不能在一年中闭关 7 天、14 天、21 天或者一个月？如果你各方面的因缘具足，那可否在一年中闭关 100 天？很多修行人都这样行持，365 天中用 100 天闭关，265 天做其他事情。如果你有福报和相关的条件，自己也有平和的心态，那应该把握闭关修行的因缘。

可能是年龄增长的原因，现在我对无常很有感觉，觉得人生确实就像闪电，正如刚才《菩提道次第摄颂》说的一样¹⁶。我们今天在世间，但明天还在不在，真的很难说。最近的新闻说，全国很多地方包括藏地都有大雪导致的翻车意外。车子在冰雪路面上自

16 《菩提道次第摄颂》：“暇身胜过如意珠，如是得来只一次，难得易失如空电，思后应觉世间事，如同去扬纯糠秕，故应昼夜求真实。瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。”

然地就滑下去，这时候司机束手无策，车里的乘客也只能坐以待毙。所以，只是一个冰雪的因缘，就让我们不能顺利地驾车到达目的地。

本来我明天要去探访一所学校，看到这些新闻后就决定不去了，也不敢去。如果明天早上出发，晚上就不在世间，那多可怕啊！其实，如果生命的无常真的来到，即使不出去，第二天早上也可能起不来。

大家如果有无常观，便会对自己的修行有迫切感，每天都会修法、念咒语，不会一直拖延。无常观对现在的城市人尤其重要。以前是人们操控生活，但当今时代人们都非常忙碌，机械化地生活，仿佛是生活操控了人们。现在，有些人用自动驾驶汽车来比喻这种现象——你坐上了一辆自动驾驶汽车后，只需要定一个目标然后做一点简单的操作，车子就会自动行驶；以前是你开车去某个地方，但现在依靠自动驾驶系统的运作，是车子把你带走。

很多人的生活也是如此，虽然一些人不一定是自愿，但已经坐上了“生活”这辆自动驾驶的汽车，不由自主地过着机械式的一生。现在，大多数世间人的生活都是每天周而复始地上班、下班，接送孩子上学、放学等等。实际上，一些人也可能不满足于这种生活模式，觉得生活很无聊，没有多大意义。

大家需要思考：“为什么我的人生要这样继续下去？”“如果我这样生活一直到死，那我为来世做了什么准备？”现在人们为了生活、感情和生存，可能造了数不胜数的恶业，包括杀盗淫妄等自性罪以及佛制罪等等，最后只能背负着众多恶业离开人间。

当然，处于类似机械化、自动驾驶模式的时代，你可能不得不忙碌，要处理很多事情，但是你一定要有正念，把修行融入自己的生活中。这方面修行较久的人做得很好，他们在忙的时候也会拿着念珠。很多汉地的居士可能因为工作和身份的原因，不太方便拿

念珠，但会拿着计数器一直默默地念咒语；他们去任何地方都带着法本，在上下班的途中，可以争取时间看一些教言。他们这种不屈不挠的学习态度，是当今佛教徒不可或缺的。如果你没有这种精神、态度，却想真正腾出很长一段时间来修行，那是不切实际的。

我自己也会把握时间来做不同的事情，比如有时候我会边开会边看一些当天要翻译的内容，走路的时候就念咒，有空闲就做一些该做的事情，这样的习惯每天从不间断。

接纳自己，对生活有热情

确实，你们一定要认可、接纳、接受自己的专业，并且持之以恒地为此努力，不要总是抱怨、伤心、充满负能量。比如你在学中观，那应该对中观生欢喜心，平时可能会想：“中观的法师一进来，我班的道友都很开心。”“哇！我们中观班的法师长得真

庄严！”“每次法师离开的时候，我们道友心里就酸酸的。”大家要对自己的法师、专业，甚至学到的任何世间知识有珍惜感，这很重要。

现在很多人没有热情，为什么呢？因为不认可。如果你对家庭、生活或者任何东西都不认可，那确实很难有热情。有一位名叫玛莎的美国女性名人，她出生于上世纪 40 年代。在 70 至 90 年代，她经常在电视上出现，也运营自己的平台，主打家政节目，那时候非常火。她在美国很受欢迎，有些人说她的节目陪伴他们成长，已经看了二三十年。那时候她的生活很优雅，她的形象、家庭等各方面都很圆满，给大家清新的感觉；而她的节目不仅提高了人们的生活质量，也散发了很多很好的正能量。

之后大概在 2001 年，她因为涉及一宗商业案件而被判刑。判刑后，她的节目都被下架，她的企业也亏损严重。所谓人情冷暖，藏人有句谚语，意思是：你

往上高升的时候，天上的飞禽也来亲近你；你下堕的时候，自己的亲子也会远远地躲开。但是，她在监狱的时候也保持着很好的心态。那时她在监狱里当清洁工，她把所有清洁工作，包括刷马桶都做得非常好；而且她自己充满正能量，举止也特别优雅，所以给监狱里的人带来很多温暖。

半年后她服刑完毕，就回到她原来的生活中，工作、企业管理等都一如既往。她现在已经七十多岁了，但最近还在写她的第 87 本书。即使在监狱，她也没有中断写作的习惯。作息方面，她每天只睡 4 个小时，其他 20 小时用来工作——这方面我们是同一类人，但很多人可能做不到。如果她可以只睡 4 个小时，那大家可不可以只睡 5 个小时或者 6 个小时？最好不要超过 7 个小时，不然睡眠时间太长了。

我想表达什么呢？确实每人的福报各不相同，有些人做事很顺利，有些则不太如意，但不管怎样，

你要认可你自己，对自己所做的事有信心，不要过于悲观，同时也不要过于张扬和盲目乐观。如果你过于张扬和盲目，那事情最后不一定会很成功。总之，如果做事的时候杂有傲慢或者烦恼，结果不一定会很圆满。作为修行人，在修法和学习的过程中遇到挫折、障碍的时候，大家要发起勇猛心，勇敢地面对。

亚里士多德说，当你遇到痛苦的时候，停下来好好地反观自己，你会发现真正的哲理。佛教也说，当你遇到一些不顺心、无法面对的境况时反观自心，你会发现一些真相，然后就没有那么伤心。密法中也说，如果你能认识自心，那所有问题会迎刃而解。

无论如何，大家要有自信和接纳自己的心！在此信息爆炸的特殊时代，我们每天都在接收大量信息，一些人会觉得：“为什么那么多成功人士拥有那么多好东西，而我却没有？”然后就怨天尤人，把自己的心情弄得越来越糟糕，最后对自己的修行、生活、工

作失去热情，什么都做不来。正因为如此，一些人不需要遭遇外在的违缘如天灾人祸等而离开世间，而是在自己的人生本不应该完结的时候，亲自用刀、安眠药等各种方式结束自己的生命，这真的可惜！

佛教徒要坚强、团结

确实，现在很多人没有自信，所以今天我想强调什么呢？大家不要对外在的东西贪得无厌，而是应该有一颗非常坚定的心。刚才有人拿了一盆欧石楠花进来，这是挪威的国花，可以在大概零下 20 到 40 度的环境生存。它非常耐寒，我在北欧的冰雪地带见过它。

你们看，这几天喇荣都在下雪，但这花还是开得很好。我很喜欢这样的花，为什么呢？因为它很坚强。有些花虽然很漂亮，但是很快就枯谢、凋零。希望我们每个人的心都像欧石楠一样，不要因为一些风

吹雨打就奄奄一息，大家都要坚强。

作为佛教团体，我们内部要团结，而且佛教徒之间要互相认可。因为学院的人比较多，我一般看到佛教徒就会回避；在学院以外的地方像机场，若我看到一些念咒的人或者出家人，我会特意去打招呼，毕竟大家都是修行人。佛教徒有时候不团结，是现在佛教的一种悲哀。大家要有坚强的心和凝聚力，不管你学什么教派，也不要忘记你是一名佛教徒。

很多其他宗教的信徒，在任何时候只要知道对方跟自己有不同的信仰，他们就会尽力互相帮助。但是，佛教徒却经常分别“这个上师的团体、那个上师的团体”“这个教派、那个教派”，把其他团体的佛教徒看成敌人一样，这非常不好。而我最看不惯的，就是同一位上师的弟子之间，有很多明争暗斗，就像古代的宫斗一样。国内外的佛教团体都有这种情况，不知道我们这边有没有。

现在，很多有名气的大活佛、大上师的弟子们私下拉帮结派，以上师的名义做一些涉及商业利益和政治的事情，弟子们之间的斗争甚至比世间人更厉害，出现了很多不团结、不和合的情况。纵使某位上师很有名气，或者是诸佛菩萨的化现，但若他身边的人不团结，也是这位上师的悲哀。

我在讲《大幻化网》的时候提到，在上师的自现境界中，一切都是清静、没有烦恼的。但是，假如上师身边有很多不和合的人在做乱七八糟的事，除了上师所在地方的人外，其他地方、国家的人都听说了，那上师在自现境界中应该也能感知得到。所以，上师身边的弟子们最好不要有任何明争暗斗，不然会对上师弘法利生的事业有一定损害，这一点值得我们佛教徒注意。

相对来说，世间人比如一位明星，他下面的团队还是比较团结。我接触过一些出名的明星、领导，为

他们做事的那些人之间没有什么仇恨，整个团队都是一心一意、好好地“为老板”做事情。

团结真的很重要。任何上师身边的人之间如果不和合，那最好离上师远一点，不要待在上师身边。佛经也说，要远离有争论的地方一百由旬¹⁷。所以，就算还没有到要被管家开除的程度，但若你在道场中拉帮结派、跟他人有很多争论、自己的心也很烦、看谁都看不惯，那你最好自觉远离这个道场一百由旬。这不会给佛教带来危害，只会带来顺缘。

说到这方面的事情，我的语气比较严肃，但我真的特别希望，我们佛教徒能够像某些其他宗教徒一样，里里外外都非常清静，犹如洁白的莲花一样，没有任何垢染。其实，根据真正的大乘佛教思想或者善知识的教导，佛教徒应该全心全意地做利他的事情。马丁·路德·金说，人生在世要有服务他众的意识，

17 《发起菩萨殊胜志乐经》：“戏论争论处，多起诸烦恼，智者应远离，当去百由旬。”

其实这方面大乘佛教的精神是最好的。

可是，有时候我们嘴上念诵“愿诸众生永具安乐及安乐因，愿诸众生永离众苦及众苦因”，口口声声说要利益天下无边的众生，实际上却对上师的眷属和自己身边的人恨之入骨，这非常不好。如果佛教徒与身边的人都不团结，那要利益所有众生就更不可能了。

行为方面，大家应该做一些有意义的事情；如果你实在做不来，也不要做一些对佛教有害的事情。这很重要！也许你现在做不了一些特别有意义的事情，但可以减少做一些不好的事，这方面大家要“断舍离”。比如，一些你用不上的东西，或者一些让你徒增烦恼的朋友，这些你都要断、舍、离。否则，除了你自己痛苦外，也会让道场的上师和其他道友痛苦。一个性格特别糟糕、心情经常不好的人会让整个群体受到影响。希望大家以后听到的，都是我们佛教徒真

正利他和有意义的声音。

现在，世界上很多没有信仰的人在做有意义的事情，也做得非常好，包括环保、慈善、教育方面，或者在世界各地提供医疗救护、照顾弱势群体等等。其实，大家除了在座上实修大乘佛教的愿行菩提心外，世间上还有很多有意义的事情需要我们去关心、付出。如果你对世间任何事情都置之不理，却自认为很了不起，那你的修行应该没有太高境界。

终身学习，终身修行，终身利他

今天给大家念了《菩提道次第摄颂》的传承，其中有些非常深的教言，大家在这一周要好好地学习它的讲义。这节课结束后，你们要对自己有些要求。

在介绍生活佛教的时候，我跟大家强调了三个要求：一、不要放弃学习，随时要有学习的心态；二、

不要放弃修行，要是你实在没有时间，也可以坚持每天早上起来或者晚上睡前挤出一点时间观想佛陀、念咒语或者忏悔；三、在力所能及的范围内，随时随地做一些饶益有情的事情，如果身边实在没有众生，就经常念《普贤行愿品》来回向。



这就是我们强调的“终身学习、终身修行、终身利他”。希望这些原则能够成为大家生活的基石，如此你难得的人身会很有意义。

还有一句话就是：“我们要坚强！”就像这盆欧石楠一样。大家平时要开开心心地生活，不要每天为了不同的事情而痛苦、伤心、忧愁。其实，只要你的心能熬过去，那世界上不会有让你熬不过去的事情；如果你的心熬不过去，哪怕你没有遇到任何困难，你也是最痛苦的人。因此，大家应该活得开开心心。

法显精神

——不畏艰难，坚定求法，弘法利生

2018年12月9日

今天讲“法显精神：不畏艰难，坚定求法，弘法利生”，在此之前先说两件事情。

第一件事情是下周的课程安排。周一、二讲《维摩诘经》，周三讲《胜道宝鬘论》的最后一堂课。今天在线上听课的道友比较多——一些人平时应该没有来听课。如果你们有兴趣，周三可以来听《胜道宝鬘论》的最后一堂课，虽然“无头”但“有尾”也可以——开玩笑啊！周四和周五是密法课，周六没有课。

下周日是网络开示，我刚决定讲中观的二谛，

主要念《中观庄严论》的传承，也会依论中的个别颂词简单地跟大家讲解二谛。大家听了传承后要完成作业——在 2019 年上半年看完《中观庄严论释》。其中一些内容可能有点难，但佛教徒也不能每天只听故事。

今天的课是关于法显的故事，很简单；下周日的课，内容就难一点。大家要证悟空性，就要懂得中观和唯识宗的观点、胜义谛和世俗谛的道理。西方人也重视《中观庄严论》，我在美国的一些大学看到它的英文和其他语言的译本。总之，希望大家好好地学习二谛的道理。

再下个周一是《维摩诘经》的课，当天也就是 17 号是我今年的最后一堂课。所以，在 17 号之前只有周六没有课。

第二件事情，是念麦彭仁波切《上师供》的传承。不久之后，就是喇荣每年为期七天的《上师供》

共修。不管是上师如意宝还是你们自己的一些上师，在他们圆寂后，你们可以经常念《上师供》来供养。

（堪布念《上师供》传承）

刚才念了麦彭仁波切造的《上师供》，希望你们看一下它后面的小字，其中提到此法的功德，包括它非常简单易行——在短短的一座上就能获得传承上师的加持¹⁸。上师修法、上师瑜伽、上师供都是非常有殊胜加持力的法门。

我们修行人仅凭自己的分别念和勤奋努力，有时候不一定能证得无二慧。对我们最重要、最有必要的是些特殊的善巧方便、独传的窍诀，如此自相续可以在短时间内真实地得到上师的加持。当上师的加持融入自心，那不管是学习三藏十二部等经论还是弘法利生，都是轻而易举的事情。

18 “《一切珍宝之王》中，真实大道众缘起，安住于一坐垫上，修持甚深之究竟；深奥内供之此法，简便易修不繁琐，顺利成就重大义，乃胜窍诀体可知。”

法显大师的求法背景和过程

接下来我会结合《法显传》来讲法显精神：不畏艰难，坚定求法；得法后要弘扬佛法。为什么今天讲《法显传》，而不讲其他高僧大德的传记呢？主要的原因是，我正在把《杂阿含经》翻译成藏文，已经译完前面 12 个很短的经典，而它的梵文本就是由法显从斯里兰卡带到汉地的。法显大师圆寂十多年后，当时一位著名的译师求那跋陀罗把《杂阿含经》翻译成了汉文。

我在 1987 年从五台山请了一本《佛国记》，回到学院后便精进地阅读，因为法显是早期一位非常著名的译师，而我当时也有这方面的发愿：希望以后能够翻译一些经论。另一方面，我也阅读了唐玄奘和鸠摩罗什大师的传记，因为当时我想对不同译师的翻译风格做一些研究、学习。

在五台山菩萨顶，上师让我翻译了《佛子行》，那时候我对这方面还不太懂。我们在五台山待了 100 天，快要离开的时候，大家在清凉寺做会供，其间上师如意宝跟我交代：“以后可能有一些汉族人来求学，你要负责翻译。”我去年（2017 年，即法王五台山之行 30 周年）说过，因为当时上师如意宝的这一句话，我的发心已经坚持了 30 年。

其实，因为一些历史变革留下的印象，当时我和一些老上师都觉得不可能有汉人来藏地求法。但我一直认为上师所说的话总有些密意，所以不会持相反的意见，自己尽量领受。既然上师这么说，回来之后我就在这方面下功夫，于是就看了一些书，包括《佛国记》。

以前我们在学校没有接触过繁体字，那时候正在改革、提倡简体字，因此我们学的都是简体字。那本《佛国记》用的是繁体字，当时我就拼命地查字典，

最后总算把它看了一两遍。看完之后我对法显的精神有很深的印象，包括他在六十多岁时求学、翻译的事迹。早前我突然有个想法，如果把法显精神与他的传记结合来跟大家讲解，那应该对大家有些帮助，这就是今天讲课的缘起。

你们有些人可能也看过法显的传记。其实，他可以说是一位很国际化的修行人，在那个年代就去了三十多个国家，包括当时新疆、印度地区的很多小国家。

今天我主要从四个方面来讲他的传记：第一，他求法的历史背景；第二，他的求法精神，在求法过程中，他遇到了什么艰难困苦；第三，在印度取经、学会梵语后回国的因缘；第四，回国后的情况，他并没有像一些现代人一样，有了一份很好的工作便安逸度日，而是继续翻译和弘法。我会从以上四个方面来讲解，最后提一些看法和希望。

首先讲一下为什么法显大师想去印度。他那个年代的佛教，在中国历史上算是兴盛——此前二三百年来佛法开始在中国传播，出现了各宗各派，到法显的时代已经建立了各种不同的寺院，僧人的数量也多了起来。

可是他发现，当时汉地寺院的戒律比较欠缺，比如，虽然已经有一部分僧伽律，但是不完整，而且一些僧人的行为也不是很如法。他抱着以戒为师的理念，觉得应该从印度求取非常珍贵的律仪、戒律，以弥补汉地佛法的不足，这就是他当初求法的最主要动机。那时候他已经六十多岁，但仍有特别强烈的愿望要去印度求法，这种毅力是我们一般世间人难以想象的。

至于法显大师的背景，一直以来历史学家对他出生的时间和地点有不同的说法。有人说他出生于公元334年，此外也有公元337年、338年的说法；出生地

方面，有人说是山西，也有另外几种不同的说法。他 3 岁时身体不太好——很多高僧大德幼年时候的身体都不太好，包括顶果钦哲仁波切和虚云老和尚。不知道是不是因为大德以后对弘法利生有非常大的贡献，所以有些魔王故意制造违缘，或者是圣者的显现？

总之，由于身体不好，父母把 3 岁的法显送到一座小寺院出家。他在那座寺院待了很多年，大概五十岁的时候去了长安。当时汉地各个寺院都有讲经说法的风气，那个时代人们对佛法确实非常重视，除了声闻乘的佛法，大乘佛法如《般若经》的弘扬也非常兴盛。但就像刚才所说，法显大师觉得一定要去印度求法。

他在公元 399 年从长安出发，这没有什么争议。不过因为他的出生年份不是很明确，他出发的时候可能是 62 岁，或者是 65 岁，甚至是更高的 68 岁——这方面有不同的说法，很多历史书说是 65 岁。不管怎

样，他出发时已经是个六十多岁的老和尚了。我们这里六十岁的老和尚经常说：“我要去修心班啊。”甚至有些二三十岁的小和尚说：“我现在不行了，好像身心都老了，我可不可以申请到老年班学习？”我们绝对不会同意。

那个时代的交通不像现在，如今你买张机票或者火车票，然后去世界上任何一个国家都没有很大困难。即便是距离比较远的如南美洲、北美洲的国家，现在乘十多个小时的飞机就能到。可是在法显的时代，没有导航或者科技的帮助，要远行的确有很多不确定因素。作为一位六十多岁的僧人，他为了弘扬戒律而毅然启程，那种发心、发愿，确确实实令人难以想象！

关于法显的团队，历史上有不同说法，有些说是三四个人，有些说是十个人。他从长安出发，经现在的甘肃、新疆一带前往印度。从地图上看，是先去

新疆（那时候新疆有许多不同的国家），然后经过帕米尔雪山（喜马拉雅山的一个支脉，海拔4000-7000米）到达克什米尔，就是印度的北方。法显大师从长安到克什米尔花了3年时间，我之后会讲述他在途中遇到了什么困难。

克什米尔本来有一尊据说由阿罗汉依照弥勒菩萨身相而造的像，大概二十多米高，但后来唐玄奘去的时候已经没有了。到了克什米尔后，法显大师去了印度北部的其他地方，包括现在巴基斯坦和阿富汗的一些地区，其间朝拜了佛陀的衣钵、遗骨等遗址。

那时团队中有一部分人已经回去，还有一部分人就留在了某些地方，不愿再走。当时法显身边只剩下两位弟子——慧景和道整。在阿富汗、巴基斯坦一带的时候，慧景生病了，之后越过阿富汗的小雪山前往中印度，途中慧景因为身体不适而在雪山冻死。所以，抵达中印度的时候，法显大师的身边只有一位

弟子。

抵达印度和回国的经历

中印度的摩揭陀国就是现在的马嘎塔，在很长一段时间里是印度佛法最兴盛的地方；根登群培¹⁹也去过，当时他对圣地的遗迹有很多感慨。抵达摩揭陀国的时候，已经是法显离开长安的第6年，他在那里学习梵文，也得到了《摩诃僧祇律》《大般泥洹经》和一些法本。3年后，他准备去其他地方，但他的弟子道整觉得摩揭陀国修行人的威仪很好，想待在那里，所以法显就独自去其他地方求学。

按《高僧传》所讲，他去灵鹫山的时候，途经一个有很多黑色狮子的地方。那些狮子会吃人，非常危险，所以其他人都不敢去。法显大师经过那里的时

19 根登群培（1903—1951）：二十世纪一位重要的西藏学者、作家、翻译家、旅行家；于1934年前往印度，直到1945年才返回拉萨。

候，遇到三头黑狮子。当时他给它们念经加持，并说：“如果你们想吃我，最好让我先把经念完再吃；如果你们不想吃我，而是想听法，就规规矩矩地趴着、跪下来。”狮子们很听话，真的趴了下来。他一边摸着它们的身体，一边念经。念完之后，狮子没有伤害他就离开了。

之后，法显在路上碰到一位非常高大的人，他正在好奇这位到底是谁的时候，来了一位小沙弥，告诉他那位非常高大的人是佛陀亲自交付教法的迦叶尊者。法显大师后悔刚才没有礼敬，就赶紧追上去，但有一块大大的岩石挡在路上，已经找不到迦叶尊者的踪迹。

从灵鹫山下来后，法显大师去了现在印度的孟加拉邦——印度东部的一个省。有些人说是去了孟加拉国，但应该不是。他在那里学习绘画佛像，也抄写了很多贝叶经，当时他已经精通梵语和很多佛经。他在

孟加拉邦待了两年。总之，他从长安去印度中部用了6年，在印度中部待了3年，在印度东部待了2年，总计11年，是吧？

出国11年后，他想从水路回中国弘法。为了寻找港口，他到了狮子国，就是现在的斯里兰卡。狮子国的佛法也非常兴盛，有一次他听到一位长老在念经，应该是戒律方面的，他觉得特别珍贵，就说：“尊者啊，您可不可以把这个法本给我？”长老说他们都是记在脑子里的，没有法本。这是当时的一些状况，有些经典是靠背诵口耳相传，没有立成文字。总之，那时候斯里兰卡的佛教非常兴盛，法显在那里待了两年，抄写了很多经典，也得到了《长阿含经》《杂阿含经》《中阿含经》等很多经典。现在斯里兰卡对佛陀最原始的佛经——巴利文的《阿含经》仍然非常重视。

在斯里兰卡待了两年后，法显大师已经出国13年

了。《佛国记》提到，有一次他看到家乡的一把扇子，就特别思乡。那时候他没有眷属，自己一个人把得到的佛经全部包装好，然后跟商人一起乘船回国。其间他们的船坏了，在海上漂泊了 90 天，之后到了一个叫耶婆提的海岛，这在《佛国记》中记载得很清楚。

现在有些人说，他当时可能漂到了南美洲，因为从亚洲到南美洲大概需要这么多天。但实际上可能不是这样，应该是在太平洋周围漂泊。有些人认为耶婆提是现在印度尼西亚的一个地方，因为《佛国记》提到那是一个信奉婆罗门教的国家，而当时南美洲应该没有婆罗门教。

在耶婆提待了五个月后，法显大师乘上了开往广州的船，但没有抵达广州，最后在现在青岛的崂山区登陆。上岸后，他没有停下来休息，而是立即将求到的佛经运往南京，然后开始与佛陀跋陀罗大译师一起翻译《摩诃僧祇律》等经论。

很多高僧大德都有“跋陀罗”的称谓，比如《阿含经》的译者是求那跋陀罗，唐玄奘在那烂陀寺的上师叫希拉跋陀罗。“跋陀罗”是“贤”的意思，在藏地也有类似的称呼，比如法王如意宝晋美彭措吉祥贤，“吉祥贤”的藏文发音是“华桑波”，是一种尊称。

当时佛陀跋陀罗在南京一带翻译经论，有说他跟鸠摩罗什的见解不同，刚好法显到了南京，他们便出道场寺一起翻译戒律方面的经典，此时法显已年近80岁。另外根据一些历史资料，法显大师翻译了《大般泥洹经》。这部经非常有加持力，有公案说曾经有人家里发生火灾，所有财物和其他的书全被烧光，但他的《大般泥洹经》却完好无损。

藏地也有《涅槃经》，从汉地翻译的，但是不完整。我还没有对照汉藏两个版本，也许藏地的《涅槃经》就是从法显的《大般泥洹经》转译的，因为完整

的《大般涅槃经》是由后来的昙无讖翻译²⁰。翻译了《大般泥洹经》后，法显就给大众弘扬，最后大概在86岁的时候示现圆寂，也有历史学者说是88岁。

以上简单地介绍了法显大师的生平，我觉得大家有必要看看与他相关的一些纪录片和《佛国记》。我今天给大家介绍法显大师的目的是什么呢？主要有六个方面。

不畏求法的苦行

首先，他是怎样苦行的？这一点大家要知道。现在很多人在求法过程中，只是遇到一点寒冷，或者停电一两天，或者少吃一两顿饭就觉得很辛苦。以前从成都到喇荣大概需要三四天，有些人在路上感到一点寒冷就觉得特别难熬。但从《佛国记》可以知

20 法显的《大般泥洹经》，相当于昙无讖《大般涅槃经》的前十卷。《大般涅槃经》共四十卷。

道，法显的求法之行绝对比我们现在所面对的艰难得多。

尤其在新疆那一带的沙漠，他要穿越一个叫沙河的地方。《佛国记》说：“上无飞鸟，下无走兽。”“唯以死人枯骨为标帜耳。”以往可能有些商人死在那里，所以有一堆堆死人骷髅；法显的团队没有导航仪器，只能以骷髅作为辨识方向的标志。他们花了 17 天穿越沙河，其间几乎没有什么吃的、喝的，真难想象他们是以多强大的毅力前进。

作为求法者，大家可以想一想，如果要横越一个无边无际的沙漠，你会有什么感觉？何况他是一位六十多岁的老人，这值得大家思考。下面跟大家分享一段两分钟的短视频，不管你有没有看过，我想大家可以从大概了解他当时的苦行是怎样的。

（播放视频）

我们可以从很多方面来分析法显的事迹。当然，如果它是一个神话故事，我们也没有必要去研究。可能不同身份、不同价值观的人，对《法显传》的解读都有所不同。比如，历史学家和考古学家会分别从历史和考古的角度去分析、思考，探险家会有自己的分析方式，旅行家可能会探索法显的求法路线。

纽约城市大学的一位教授分析了三位高僧大德的求法路线，他认为法显的路线跟其他两位有所不同：法显由陆路沿着新疆那边去印度，回国的时候则经海路，从印度南方到印度尼西亚，然后直接到山东；唐玄奘来回都是经新疆那边的陆路；义净来回都是经海路。他把三位译师的求法路线标在地图上，做了一些对比。

相对于其他两位译师，法显的求法经历更为不易，他的时代距今一千六百多年，比玄奘要早二百多年。当时很多国人对印度完全陌生，那时也不像现在

可以在手机上买机票、订宾馆等等。已届高龄的法显，要背着沉重的行李出行，路上也不知道会有什么困难。对他来说，这趟旅程确确实实充满着很多未知数。

如果大家没有仔细地思考，只是表面上看一下《法显传》，可能没有什么感觉。我是在 2013 或 2014 年看了相关的纪录片，初时没有仔细地思考，后来设身处地地想一想：只凭个人的意志力来完成这趟旅程，确确实实并不容易。

特别是他从海路回来的时候，在海上漂泊了 90 天。我们从北京乘飞机到加拿大或者纽约只需十多个小时——不过有时候也会感到害怕和恐惧。根据纪录片中的说法，法显漂泊了 90 天，《佛国记》也明显地提到：漂泊了 90 日，到达耶婆提国，在那里停留了五个月，然后随商人趣往广州²¹。《佛国记》由法显大

21 《佛国记》：“如是九十日许，乃到一国，名耶婆提……停此国五月日，复随他商人大船……趣广州。”《出三藏记集·法显法师传》也说：“行九十日，

师亲手撰写、记录，对历史学家来说是非常珍贵的史料。印度人习惯把东西记在脑子里，文字方面的史料很少，而《佛国记》清楚地记载了法显的所见所闻。

大家想一想，如果自己在海上漂泊3个月，其间会遇到各种狂风暴雨，船只反复在波涛汹涌的海上颠簸，那是怎样的苦行。此外，当时婆罗门还准备把法显扔到海里，但他没有想“我的生命怎么办”，只是想：“我这些法不能送到故土了。”这就是他唯一的遗憾，他唯一挂念的就是佛法。

从很多高僧大德的传记，我们可以了解到，他们跟法显大师有相同的精神。大家虽然都在听课、在求法，但其实很多人都没有足够的信心，这方面没法跟前辈高僧大德的求法精神相比。试想我们若踏上法显的求法路线，也许只过两三天，我们很多人都会放弃，没有走下去的勇气。但古人不一样，玄奘说：“宁

达耶婆提国。停五月余，复随他商侣东趣广州。”

向西去一步死，绝不东归半步生。”他宁可往西方求法的路走一步，也不往东方退半步，如此死也无憾。他即使遇到了九死一生的艰难困苦，但仍然义无反顾地勇往直前。

所以，我希望大家思考的第一件事情是，法显大师的求法精神跟我们是否相同？我们有些人认为自己在苦行，但实际上只是稍微有点吃不好、睡不好或者高原反应，就觉得受不了了。确实，很多来学院的人面对的最大困难就是缺氧，但法显大师没有任何氧气袋，也没有现代交通工具，连拖拉机都没有。现在一些藏族人推着一辆架子车去拉萨，但法显的团队没有这些。他们仅靠自己的毅力来完成旅程，这种求法精神值得我们随学。

历史学家认为《佛国记》主要记录了当时一些地方的风貌，其他内容像感应方面的，则没有很多记载。总之，如果大家只是表面上看看《佛国记》，不

一定能了解法显精神的核心。以上是第一件事情。

不论年龄，都要有积极的心态

我想让大家思考的第二件事情是年龄方面。法显大师出发的时候不管是 62 岁还是 65 岁，总之都是六十多岁的高龄。现在，很多人到了 50 岁就觉得自己已经老了，包括我自己，这确实不是一个好的想法。其实，只要我们自己有智慧和毅力，总会有一种不同的力量。

前段时间美国前总统老布什去世，享年 94 岁。现任总统和很多前总统出席了他的葬礼，其间小布什致悼词，说到他的父亲跟常人有点不同：85 岁时，他去冲浪、开快艇；90 岁时，他从飞机上高空跳伞，降落到他经常去的一座教堂附近，因为觉得万一出现意外，他可以直接在那里安息。这就是他的精神。

法显大师也好，世间的老布什也好，他们都是世界上伟大的人物，我们有时候可能没法跟他们相比，但从自身的年龄、毅力方面，我们自己也可以反思。法显在六十多岁的时候步行前往印度，到了那里才开始学梵语。我算了一下，不管是哪种说法，他学习梵语的时候大概是 70 岁，最后也学懂、学成了。按现代的描述方式，就是一位六十多岁的人出国、留学，还学会了一门外语。

很多人觉得学外语有一定的困难。其实，我们这里有些人的基础很不错，很多年轻人很有潜质，应该好好地培养，以后大概每两周我们会有一些英语的互动。虽然很多人觉得学外语很难，但法显在七十多岁才开始学习其他国家的语言，在东印度的时候还学了画画。他在七十多岁仍然做了很多事情，这方面值得大家思考。

现在，在日本、德国等地方，一些已达法定退休

年龄的人很坚强，他们会重新找工作，有没有薪水都不介意。在那些地方，大家可以经常看到七八十岁的人开车、上班、做事，对他们来说这是很自然的。可是我们有些人未到 60 岁，心态上就觉得自己老了。

其实，你有没有信仰不重要，这里的年轻菩萨也好，老菩萨也好，我希望你们一定要有毅力，这很重要！如果你是在求学，就应该好好地学习；如果你是在工作，就应该好好地工作。总之，大家做任何事情都不要经常觉得“我现在不行了”，这没有必要。像我的上师德巴堪布，他在八十多岁才开始为一部著名的续部撰写注释，那时候他完成了很多作品。

作为真正的修行人，随着年龄增长，智慧、阅历尤其是世间经验，都积累得应该非常好。大家要从《法显传》思考法显大师的经历——他六十多岁的时候出国，然后学习梵语，带回了很多经典。他在这个年纪还做了这么多事情，大家应该用他的精神来对照

自己。这是第二个方面。

坚毅前行

第三个方面，从法显的故事可以知道，他不管遇到什么困难，都一直坚持向目标进发，在没有实现愿望之前，他从不言退。在整个求法过程中，他要克服各种各样的艰难，比如穿越雪山、沙漠——特别在过沙河的时候非常艰难，也遇到了很多野兽、非人、强盗等等。他面对众多让生命、精神都直接受到危害的不确定因素，却恒时有着一种非常坚定、坚强的毅力。

前年有一本非常出名的英文书《Grit》，中文译名是《坚毅》。书中提到，有时候一个人的智商和情商不是很重要，重要的是他的 Grit——毅力。如果一个人没有毅力，即使他的情商和智商很高，也不一定能够长期获得成功。不管做任何事情，修行也好，创

业也好，毅力都是最关键、最重要的。

我们有些讲考的道友，刚开始学习的时候不是很理想，但是他们一直不放弃、一直坚持着，多少年后终于获得法师学位，在弘法利生方面也有非常突出的能力；有些人初时很不错，但学习的过程中要么身体不好，要么跟其他道友有问题，要么有一些其他的冲击，他们不能坚持下去就退了，之后还不断换道场，弘法利生方面也一无所成。

学会也有这样的道友。有些人遇到一些事情就觉得：“世间的关系很难处理啊！我上面有一些压力，领导可能对我……”其实每个人总会有一些违缘，但跟法显遇到的那些困难相比，我们遇到的违缘不足挂齿，这方面大家可以跟历史书对照。确实，许多人做事情不成功，是因为没有坚持——遇到一点点危害，就开始怯懦，没办法坚持下去。

佛教说，坚定的信心是一切成就之根本。因此，

大家不管在佛教的修行，还是世间的创业、事业方面，都一定要学会坚持。世间和出世间的任何一位成功人士，从他们的传记来看，在完成大事的过程中不可能一帆风顺，他们每一位都遇到了非常多的艰难困苦，跟一般人不同的是，他们在困难中获得了成就。

虽然我们的境界跟法显有一定距离，但是我们要学习他的精神，如此在生活中遇到困难的时候，就不会轻易放弃。比如在过去 30 年，我确确实实遇到一些不容易管理的人，给我带来了很大麻烦，但不管怎样我就想：“别人越这样，我越要坚持，我要更加坚强。”当然，我的事情其实不算什么，我的坚强跟法显的精神相比，确确实实太微不足道。

不管在修行还是生活方面，希望大家不要遇到一点事情就马上产生怯懦之心——佛教称之为“自轻凌懒惰”，就是自己经常觉得：“我肯定不行的，我老了，我身体不好，我烦恼很深重……”这时候就特别

“谦虚”，然后退下来，这可不行。法显可不会说：

“我六十多岁了，哪能去印度啊？不可能的。”大家在影片中也看到，他胡子都白了，拿着拐杖，但是跌倒后又站起来，其中的象征意义是什么？这值得大家思考，这是第三个方面。

虔诚祈祷引发超胜心力

第四个方面是祈祷。没有信仰的人可能对法显的传记有其他解读方法；作为有信仰的人，我们看到他每次遇到困难的时候，都有强大的心力。这有两个层面，一是发愿：“我一定要去那里！”二是祈祷，《佛国记》多次提到他向观世音菩萨祈祷。当大家遇到任何困难时，一方面要虔诚地祈祷诸佛菩萨，这非常重要；另一方面，当然也要预备一些解决方法，不能光坐着祈祷而什么也不做。

在汉地，像我们之前讲《孝经》时提到的感应

一样，人们祈祷后会有感应，历史上也有这方面的公案。在西方，人们也会祈祷他们的上帝或者其他圣尊。从人类历史来看，有些人确实通过祈祷而获得了超越常人想象的力量，这无可否认。一些人在逆境中根本找不到方向，之后通过祈祷而渡过难关。唐玄奘也是如此，他依靠《心经》的力量超越了许多许多险难。

所以，要是你有信仰，如果以后在人生中遇到一些特别难以对抗的困难，我建议你好好地祈祷。不管祈祷的对象是度母、莲花生大士、观世音菩萨还是佛陀，如果你一心祈祷，依靠自己的虔诚心可以接通超胜的力量，这就是诸佛菩萨的加持；当你得到了加持，便能越过一切艰难。

法显大师的同伴，有冻死的，有待在印度没有回来的，也有一些人由于其他原因而没有走完他们的取经之路，为什么法显能完成呢？其一是他的愿力，其

二是他的祈祷。

藏传佛教的历史中，也有很多藏地的译师和班智达等智者被派到印度，但是到了尼泊尔之后，一些求法者由于各种原因，比如疾病、饥饿、天气炎热等等，就在中途退了下来；只有闍弥桑布扎、噶秋让桑玛等个别译师成功抵达印度，在那里学了梵语后取经回来。那些依靠高僧大德的窍诀、诚恳地祈祷传承上师的求法者，最终能够取经回来；如果他们仅靠自身的力量，有些事情是不能圆满的。

我们每一个人都有自己的愿望，若要得偿所愿，一方面自己要精进和努力，这是必需的，也是东西方人们所共许的；另一方面我们需要祈祷，这很重要，也是我们要向法显大师学习的地方。这是第四点。

每位佛教徒都要弘扬佛法

第五点，通过学习法显的传记，大家要知道他求

法的最终目的并不只是为了他自己。我以前说过，来喇荣求学的道友，不管是藏族还是汉族，都不要把喇荣当成家。有些人说“我的家在喇荣那里”，同时也修了一个非常好、很结实——钢筋密度很高、水泥标号很高的房子，几百年、上千年都不会毁坏的样子，但这不是很重要。

以前汉藏大德们在印度那烂陀寺的时候，并不是以修建屋子为主，而是以求法为主；得法之后，他们不是待在那里为自己的往生做准备，而是回到自己的故土把求到的法弘扬开来。

虽然，我们不一定像玄奘和法显那样有非常广大的宏愿，但若我们确确实实觉得自己得到的法很重要，就应该弘扬它。现在，很多地方信佛的人不太重视佛教的讲经说法和学习，一些地方只是停留在民间信仰的层面，全凭人们自己的想象，跟佛教典籍中的教法完全不同。因此你们应该为此思考，在喇荣得法

后应该回去弘扬，而不是待在这里为自己的往生做准备，其他什么也不管。

法显的弟子道整，当时心想：“哇，这里修行人的威仪很清净，我要待在这里……”然后就没有回来。虽然对他个人来说，那里是很清净，待在那里也许会解脱；但从大乘佛教的思想来看，他应该把从那里求到的法弘扬开来。确实，当前藏地的传承、法本、讲修都很好——这不是自赞自夸，因此，大家以后应该把自己得到的法和法本弘扬出去。你们所在的城市人口那么多，哪怕只是对个别的人起作用，也是非常重要的。

大家要尽量把求到的法和法本弘扬到全世界。比如你是学习日文的，那能不能把一些法本翻译成日文？当然你们还可以用其他语言，像德文、英文、阿拉伯文、韩文等等。去年，我出访一些国家的时候，看到很多本地人可以用自己的语言来传授佛法，比如

西班牙人用西班牙语，非洲人用他们非洲本土的语言。大家要从心底发愿：要把佛教众多殊胜经论的意义，通过不同的语言来利益其他众生；如果实在没有这个能力，那就不用汉语来帮助众生。

以前《佛国记》有一些英文译本，现在有日文等好多不同语言的译本。一些译本的序言说，那个时代基督教徒的数目和佛教徒基本差不多。但时至今天，全球有相当一部分的人信仰基督教，而佛教徒的人数并没有显著增加。当然，我们并不是计较他们的教徒越来越多，只是觉得我们每位佛教徒也应该积极主动担负起自己的责任。

作为佛教徒，大家要肩负起弘扬佛法的责任，要想到：“我是一位佛教徒，尤其是一位大乘佛教徒，不管我的身份是像维摩诘居士一样的在家人，还是像阿难尊者一样的出家人，都应该在我的国家、地区、民族当中，尽心尽力地弘扬佛法。”如果我们有此信

念，佛教将有望兴盛起来。

《佛国记》的结尾部分也非常精彩，它的最后记载了法显大师的一句话，意思是，他是带着哪怕只有万一的希望来弘法²²。所以，他的究竟目的是什么呢？不是为了自己享乐或者让自己成名，而是为了弘法。确实，他最后也把佛法弘扬到很多地方。

当法显在印度中部的时候，一些当地的僧人问他：“你是从哪里来的？”他说：“我是从中国来的。”僧人们都很惊讶：“啊？边鄙的地方都有佛教僧人啊？”的确，在那时候的印度人眼中，中国的佛教并不是很兴盛，是属于边地。

法显大师在 86 岁圆寂。他登陆青岛时年事已高，当时他应该很累，但是没有休息几天，便马上到南京翻译佛经。他只是想：“我得到这么多非常珍贵的经典，一定要弘扬！”这是我们要学习的。以上是第

22 《佛国记》：“故投命于必死之地。以达万一之冀。”

五点。

对法要有感恩心

最后一点，对于前辈高僧大德们所翻译、求得的法，大家一定要有感恩之情。藏地著名大德根登群培曾说：“现在我们在一个小小的四方形坐垫上安闲地坐着，就可以享用所有佛经、论典的内容，这是前辈译师和大德们的恩德。”这句话很有深意。

如今我们得到一本书，觉得是很简单的事，“这是《佛国记》，那是《涅槃经》”，全部信手拿来，但它们的来源是什么？法显从印度取回的经书有上万页，实际上并不是很多，但这几本经书如此珍贵，是他冒着生命危险求来的。

对于以前藏地班智达、罗扎瓦（译师）的恩德，藏人确实念念不忘，包括上师如意宝，也经常在课堂上

说：“如今我们有这么丰富、珍贵、殊胜的经典和论典，是众多前辈大译师、大班智达、智者、法王的恩德。”所以，哪怕是前辈大德们的一字一句，藏人都会记录下来，非常重视。

基于同样的原因，以前有一位美国人一辈子都在收集藏传佛教的经论，目前为止有接近三万多函。他的收藏一部分存放在哈佛大学专门为此成立的一个资源中心，一部分存放在西南民族大学。前段时间，我们也在探讨怎样把一些经论存放到喇荣的图书馆。

总之，我今天要强调的是，大家可以从法显的故事了解到，我们现在看到的每一部典籍，里面的每一句话、每一个字，都是前辈大德们用他们的心血，甚至生命的代价请回来的。不管是哪一位前辈大德，求法之路都不是那么容易的。

义净说：“去人成百归无十，后者安知前者

难²³。”假设有上百人去远方求法，但是真正安然回来的不到十个人，就像以前藏地有很多罗扎瓦去印度求经，但回来的人寥寥无几。我们后人通过历史资料才知道，前人求法确实非常艰难。“后贤如未谙斯旨，往往将经容易看。”后来的贤哲们，如果没有知晓前辈高僧大德求法的艰难，往往觉得所有经论都特别容易得到，就不去重视，这样非常可惜。

大家想一想，六十多岁的法显独自冒着生命危险求回来的法本，像《大般泥洹经》，它是何等珍贵？所以，以后不管是经典、论典，还是前辈大德们、住世善知识们的教言，对于求到的法，大家应该珍惜，不要觉得“这只是一本书”，把它扔到100公尺以外的地方置之不理。如果你对其他的所谓金银财宝很重视，一看到就：“哇，这是耳环，这是手镯。这是玉做的，这是宝石做的……”但若看到一些非常殊胜的

23 唐朝义净大师《取经诗》：“晋宋齐梁唐代间，高僧求法离长安。去人成百归无十，后者安知前者难。路远碧天唯冷结，沙河遮日力疲殫。后贤如未谙斯旨，往往将经容易看。”

法本，却没有想到它们的价值，这是一种很颠倒的习气。

所以，今天的第六点是，希望大家对现存的很多前辈大德的珍贵法本，哪怕是一字一句，都要非常重视。毋庸置疑，佛教的书籍对后人和我们自己的今生来世都有很大的利益和帮助。如何好好地保存这些珍贵的法本，是非常值得我们思考的事情。

最后我有两点建议。一是希望大家多看法显的传记，包括《佛国记》和那部纪录片。纪录片是免费的，网上就能找到。虽然片中可能没有我刚才的一些分析，但是作为一部以历史题材为主的纪录片，大家看后可以大概对法显的求法过程有所了解。二是希望一些有能力的人，就法显的故事写一篇文章。当然，这不是强迫的，如果你实在写不了，也不用痛苦；如果你有意乐和时间，可以把它作为假期作业，于明年交上来，评审后我们会发一些奖。

如果你有写作的意乐，可以比较一下你和法显的求法过程，二者所遇到的艰难有什么差别？当然，你写：“我的福报很大，是 21 世纪的求法者，求法并不艰难。”这也没有问题。然后，你想一想自己是怎样得法的？自己的求法过程是怎样的？把这些记录下来。你得法之后，最关键是在自己有生之年，甚至生生世世，哪怕是对一个人也好，以发愿的方式也好，总之要用这些对自己有利的法来利益其他众生——在文章的最后部分，你为此发愿，我觉得是最可贵的。

所以，你们的文章可以从以上四个方面来对照自己。其实，大家应该从法显的传记中找到自己的影子。虽然在年龄、学佛时间等各方面，我们都不一定比得上他，但是我们毕竟也是大乘佛教徒，因此要尽量利益众生，随学他精彩、奇妙的大乘事迹。

你们每一个人都要发愿弘法利生。也许你还年轻，认为到了 60 岁再发愿也来得及，或者总觉得自己

不行：“我能吃饱饭、睡得着就可以。现在我每天都要吃安眠药，愿三宝加持我能睡得着！”如果你每天所求的只是自己的安闲、快乐、健康，表面上你是在学习大乘密宗，实际上发心连小乘都不如。

最近在看《阿含经》的时候，我深深地感受到，小乘的基础很重要，比如无常、人无我空性，这些是人们能现量体会到的。在此基础上，我们一定要发大乘菩提心，否则修行很容易跟教义不相符。

希望大家发愿学习法显精神，不怕困难，坚定求法，最后弘法利生，把佛法传授给有缘众生，这就是名副其实的大乘精神！



○○ 相关阅读

▶ 索达吉堪布全集 21 | 开示

《最珍贵的是什么》

——2006 年放生之旅

▶ 索达吉堪布全集 22 | 开示

《放过自己》

——人生格言合集

▶ 索达吉堪布全集 23 | 开示

《梦中佛事》

——2011 年弘法行

▶ 索达吉堪布全集 24 | 开示

《遇见喜悦》

——全球直播合集

▶ 索达吉堪布全集 27 | 开示

《一切加持的源泉》

——2006-2007 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 28 | 开示

《活着是一种修行》

——2007-2009 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 29 | 开示

《学佛是一门技术活》

——2009-2010 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 30 | 开示

《平凡中的不平凡》

——2010-2012 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 31 | 开示

《让生命成为一本正经》

——2012-2013 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 32 | 开示

《不能不知的那些事》

——2013-2015 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 33 | 开示

《你是一个特殊的人》

——2015-2017 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 35 | 开示

《无成本的喜乐》

——2019-2022 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 36 | 开示

《对准幸福的方向》

——2022-2023 年开示合集