

不能不知的 那些事

索达吉堪布·开示



开示
32

ESSENTIAL MANUAL ON BUDDHISM

不能不知的那些事

索达吉堪布·开示

传讲日期：2013—2015年

版本：2023年12月

目 录

002	路漫漫 其修远兮
031	十年不离
065	开启新学年显密宝藏
072	终生不变的决心
104	擦拭心灵的明镜
152	佛教徒的知与行
188	旅程的开端
223	调整心情 闻思修行
240	念珠那些事
254	怎样才快乐
288	如何接受灌顶
327	忏悔的修法与功德



路漫漫 其修远兮

——2013年第二届新班开学典礼开示

2013年12月14日

今晚，是我们菩提学会 2013 年第二届新班的开学典礼。我从 2006 年开始，时不时在网上跟大家进行佛法交流，今天是第 62 次。

在座的无论年轻人还是老年人，生命都是无常的，我们会在这个世界停留几十年，然后每个人都会离开世间。当我们离开时，所有的财富、亲朋好友都无济于事，对我们今生乃至生生世世真正有利的是什么呢？就是现在行善、断恶！

很多人因为自己的家庭、教育、环境以及其他种

种因缘，对前世、后世和业因果等佛教的道理并不是很明白。我从小生长在佛法兴盛的藏地，同时也花了一定的时间研究佛理，我深深地感觉到：现在人们再如何有福报，权力再如何显赫，财富再如何富裕，地位再如何崇高，如果没有心灵的调节和净化，不一定能体现出生命真正的价值与意义。

在 21 世纪这个科技高度发达的特殊时代，交通工具、手机、家具等都很现代化，可与此同时，人类的内心越来越空虚，越来越没有安全感，而佛法恰好给每个人带来了一味精神妙药。我最近遇到很多人，他们都发自内心地说：“如果没有遇到佛法，我的人生确实非常悲哀！”

因此，我特别希望利用这样的平台，跟大家一起分享极为珍贵的佛法精神。

良好缘起 共发永恒誓愿

今天在座的各位，选择进入菩提学会系统学习佛法，这是十分难得的因缘。为什么难得呢？现在无论是在中国还是在其他国家，学佛的人虽多，但很认真、系统、次第闻思修行的人并不太多。虽然难得已得，但这样的因缘也可能会改变，因此，特别希望各位珍惜良机，我们共同携手前行。

我昨前天刚刚发了一条微博，说：一本好书，一天可以看完，却需要一辈子回味。我原来翻译的《大圆满前行》大概4个小时就能看完，但可能需要用一生去实践与修行。我在1985年春天刚刚进入佛学院时，曾用一个月的时间，在一位老堪布那里学习《大圆满前行》，到今天已经接近三十年了，这么多年我几乎每年都看一遍，也讲了几遍，也由藏语译成了汉语，但现在看《大圆满前行》时，我还是觉得非常深奥，仍然在消化中。

同样，今天你加入学会，参加一个典礼，举行一个仪式，这很简单，但以后能不能将这条路坚持走下去？每个人要有自己的誓愿力，这很重要！有些人发的誓愿不容易改变，他想：既然我已经报名了，那不管遇到再大的困难和痛苦，四年的学习都要坚持下去；有些人走马观花，发愿的时候很容易，可是两天、十天或者一年就无影无踪了，这种人别说在佛法方面，可能连世间法方面的坚定誓言都没有。

今天在座的人，有些是学习佛法十多年、二十年的德高望重的出家人和居士，有些刚刚皈依，有些甚至还没皈依，无论如何，我们每一个人，首先都要有一个极其坚定的誓言！因为我们既非盲从，也非被迫，应该是自愿学习佛法的，那要有一种坚定的、永恒的使命感。因此，今天这个日子，大家应该记下来。

我看到很多人闻思修的生命比较短，有些老道

友现在“电力”已经不足了，从表情也看得出来。和这些人比较起来，我觉得虽然自己也在末法时代，但学习佛法的生命并不算很短，还是坚持了几十年，还是有一种激情和积极性。我有时会用自己的这种“傲慢心”跟别人比较，因为我经常看到很多道友学了十年、二十年以后，基本上都已经“奄奄一息”了，不像刚开始那样有眼泪、有微笑、非常欢喜，到最后慢慢就没有感觉了。这是老道友们的一个毛病。

而新的道友们，我很担心你们变得特别快。从大的方面讲，你们每个人都具足如来藏，这是不可否认的；从小的方面来讲，在社会竞争这么激烈的环境中，你选择学佛，而且选择进入我们这个门槛比较高的学会，这是很值得赞叹的。但现在的整体环境并不乐观，各位身处繁华的都市，很容易被卷入各种欲妙的瀑流中，不过无论如何，希望你们都能坚持学完这几年的课程。

在场的道友，每个人都要把今天当作一个比较特殊的日子，都要共同发愿：好好学习！好好修行！善始善终！

不要做形式上的佛教徒

前段时间，我去了泰国、新加坡、台湾、美国等地区，有些我十四年前去过，有些二十年前去过，有些大概十年前去过，但个别佛教徒一点进步都没有，二十年前闻思的智慧和修行境界，到今天不但没有进步反而退步，很让人遗憾。

佛教徒如果不好好闻思，虽然名义上已经学了十年、二十年，皈依了佛法，但是对佛理完全不知晓。有些人我在二十年前遇到的时候，他就说五年前、十年前已经在某某大德面前皈依过了，自己也认为自己很不错，但到现在还是经常说神通、鬼通，经常讲是是非非，除此之外，佛教的基本道理一点都不会说，

一开口就知道他们对佛教完全是外行。二十年前是这样，到今天也是这样，难道不可悲吗？

当我看到这种现象后，心里就想，我们佛教徒不要仅仅停留在名相上。哪怕是学五年、十年，在闻思的智慧上、修行的境界上，也一定要有一点进步。今天上午，有个人给我打电话，说他十年前开始学习佛法，但 2013 年是他最有意义的一年，因为懂得了很多以前不懂的取舍之理。这很重要！

释迦牟尼佛在《毗奈耶经》中也说，有些人修行百年，但却不如一岁。这里的“一岁”是指修行的岁数，不是人寿。如果没有很好地修行，就算修一百年也不如好好修行一年。这是一个非常鲜明的对比。因此，你们也要好好思考。如果没有很好地系统闻思和修行，就只是一个形象上的佛教徒而已。

现在各地很多人，把佛教的一些仪式，包括唱歌、跳舞、火供、放生等作为重点，这些是不是佛教

的修行和行为呢？应该是。需不需要做呢？应该要做。但更重要的是什么呢？佛教分为教法和证法，证法就是我们相续中真正能生起出离心、菩提心、无二智慧，以及光明大圆满和密法中讲到的觉性。这些如果没有生起，形式上的很多行为，只不过是它的影像、支分而已。

可能有些人今天来这里学习的目的，就是希求身体健康、家庭平安……这只是暂时的目标、追求。最重要的是，对人生永恒的快乐和解脱方面，要有一个高瞻远瞩的思想和追求，这样才能找到佛法真正的意义。

珍惜机缘 系统闻思修行

在各种不良行为充斥着整个世界的时候，我们要好好珍惜学会提供的系统闻思修佛法的机缘。

大家应该清楚，世间任何知识的获取，要付出什么代价。很多人给我提建议，说加入学会一定要收费，而且要收高价人们才会珍惜。在国外也有这样的现象：如果是免费的讲座和培训班，大家都觉得是不是背后有其他财团做支撑，是不是有其他目的……就不珍惜。如果收取高价，人们在付出一定的时间和钱财以后，就会有一定的希求。

我们完全是跟金钱不挂钩的、非常清净的学习，但这样往往很多人都不珍惜，想听就听，不想听就不听，连法本也是免费的，太容易得到他们反而就不珍惜了。如果是上世间的课，请一位老师一天需要 100 块钱；加入一个六个月的培训班，要交 7000 块钱；有些学校 MBA 的课程，两年之内需要交 76 万、87 万。而他们所得到的，和我们学习佛法所得到的，在价值上的差别，你们可以用自己的智慧来分析。

我并不是要你们缴费，以前一直是免费，现在也

是，在力所能及的范围之内能维持多长时间，还是会免费给大家提供所有资源。但是，希望你们不要因为免费就完全不在乎，对自己没有任何约束，那这从取舍因果、恭敬三宝等各方面来讲恐怕不合理。因此，希望每一个人应该把佛法的学习和修行，当作生命中最重要的一环。



今天在座的道友们，我们这里的发心团队、发心人员，七年来默默地在背后为你们服务，付出了很多很多。我并不是用这种语言来抱怨，只是希望你们要

珍惜。如果没有珍惜，那任何一种机缘到最后都会消失。我也经常在想，我们现在这样共同学习的机缘，也许只有两年、三年的时间，也许是十年、八年，很难说。

如今末法时代，很多在家人烦恼非常深重，前世福报也不太够，遇到佛法后，各种违缘和困难都在不断涌现：有些是自身的各种业和烦恼涌现，有些是亲朋好友的阻碍等，这样的一个人群，今天有这样系统闻思修佛法的机会，确实比较难得。

在座的很多人，拥有独立的思维与人格，应该正好是智慧比较成熟、吸收知识的大好时机，就像孩子五六岁、六七岁时刚好是读书的年纪一样。所以，希望你们抓住时间和机遇，认真学习。我们开设的课程是预科班四年、正科班五年，基本类似现在人们所提倡的“九年义务教育”。如果这九年学完后毕业，我也就放心了，那时你至少在佛教中可以“生活自

理”。

但如果“九年义务教育”没有完成的话，虽然你自我感觉良好，实际上我还是很担心。佛法确实非常深奥，不能只是蜻蜓点水般地偶尔学一学。现在很多佛教徒基本上不懂教理，只是看过一两本佛书，在一位上师面前稍微发点心，再皈个依，就认为自己是佛教徒。这只是名相上的佛教徒，并不是真正的佛教徒——真正的佛教徒会闻思修行的。

学习内容和时间安排

今年我们在教学上略有调整。前几年的预科班是学习佛教基础知识，后来很多道友反馈，有些说内容太深了，有些觉得一个礼拜听两堂课实在无法接受。其实这很可怜，一个礼拜听两个小时的课都觉得太难了、太累了。后来经过商量，今年我们改用了新教材《离幸福很近》。

这本书是大家通过很多次的考察和调研，我自己也是反反复复思维、思考之后才决定采用的，书中收录了我以前在一些大学的演讲、对刚入门的道友比较适合的一些开示，以及有些我自己觉得应该对大家有加持的内容。所以，今年我们就从这本书开始学起。

很多人拥有这样九年或四年、五年的学习佛法的机会，这很好，但同时违缘也非常大，你们今天应该先做好思想准备——你学着学着可能没有什么感觉，刚开始听一两节课可以，但佛法很深奥，没有一定的心力坚持不下去，这是一个违缘；还有一个违缘，可能你的朋友、家人，都反对你学佛，在这样一个环境中，能坚持下去非常不容易。

我看见一些老道友的时候，经常会想：这些人还是不错！十年前就在学习，现在还没有倒下去，在这么差的环境当中还能坚持下去，这难道不是一个奇迹吗？有些新道友也不要太冲动了，不要把所有的时

间全部都用来学习佛法，家里什么都不管，这样过段时间你的压力会更大。作为在家佛教徒，有家庭的责任、工作的责任、修行的责任，这三个责任不要忘。大家应该处理好家庭关系，这样你的违缘也少一点，会学得比较踏实、比较圆满。

四年的学习不容易坚持下来。有些人跟我讲：“四年太长了，可不可以学两年、三年或者一年？像短期出家一样。”但这样就成了了一种形式。我不想做形式上的事，应该让你们实实在在得到一点利益。学会里面的个别人，六年学下来以后确实感觉很不错，刚开始学习的前一两年，完全是一种表面上的学习，越学越深入的时候，才知道其实学佛五六年根本不算什么。

法王如意宝在一首金刚道歌里讲过：现在很多年轻的学者，很早就想获得一个学位，你难道不知道其实藏传佛教格西的学位，白发苍苍的时候才能得

到吗？藏传佛教真正的一些学位，只有五六十岁、七八十岁以上才能得到，并不是很容易。因此我想，学会的人数可以很少，但毕业出来的人，要能算得上是一个人才。

共修是最好的学修方法

学习的方法，要共修！希望你们有条件的一定要共修。前段时间我在新加坡和其他地方也讲了，很多人都在网络上闻思，这样虽然很方便，但也很危险，因为网络上有很多其他的东西，佛法比较难懂，你听着课的同时跳出来很多广告，你的注意力可能会被吸引，不一定真正去听课，这是第一个危险；第二个危险，学着学着最后自己可能“不翼而飞”了，因为谁都不知道你是否在坚持学习。而如果在地方组，就会互相激励：“你怎么不来呀？你是不是想从学会里退下去呀？”你自己也会不好意思：“我这次缺课、那

次也缺课，旁边的道友都在不断地学习，我这样太不好了。”

我们凡夫人需要有自己的能量，同时也需要借助同行道友、志同道合的其他人的力量，只有自力和他力相合，才能完成善法，这是我人生几十年的一个经验。因此，在学习方式上，特别希望大家尽可能地共修。

虽然共修的时候，性格不是很好的、比较孤僻的、带有抑郁症或是焦虑症的人，跟大家共同在一起的时候很痛苦，但通过学习佛法，你的各种疾病会慢慢消除，而且我们佛教徒一定要有一种跟大家共处的能力和修行，否则怎么能度众生呢？

遵守学会的纪律和管理

下面是关于学会的一些纪律。有些道友，尤其

是新生，可能听起来不一定很舒服，但还是要跟大家说：学会有自己的纪律，希望大家好好遵守；如果实在无法遵守，我们不希望你待在学会里给别人带来很多染污，造成管理上的不便。

如果原来有其他上师，你继续对他信仰、恭敬、供养都可以，你也不用把给其他上师的供养带给我，不用把对其他上师的信心转给我，我没有这个要求。我唯一的要求是什么呢？你在学会一定要如理如法地闻思修行，除此以外没有其他任何要求。如果具足这个条件，不论任何宗派、任何上师、任何教派的弟子都可以参加学会；如果不具足如理如法闻思修行的条件，那不管对谁，我们都一视同仁地处理。

关于这个问题，有些人经常问我：“你们学会为什么不能发其他上师的宣传品？为什么不能迎请其他上师？”这样的观念有些肤浅。世间任何一个团体和平台，都有行使其管理规约的权力。比如，美国的耶

鲁大学，有它自己的平台、自己的管理和自己的教学内容，如果哈佛大学的人要到耶鲁大学去举办各种活动，也要看是否符合耶鲁大学的管理规定，如果哈佛大学的一些行为在耶鲁大学不被允许，你就去抱怨耶鲁大学，这是不合理的！

建立与管理学会，我在背后付出了很多很多，我不干涉任何其他宗教、其他教派或上师，只是在这里规规矩矩管理自己的学会，对学会的管理有自己的做法，我觉得这不过分。

就我们佛教来说，以前印度最大的寺院是那烂陀寺和吉祥戒香寺，戒香寺有戒香寺的管理方式，那烂陀寺有那烂陀寺的管理方式，如果其他寺院要求那烂陀寺的管理必须跟自己配合，这是不合理的。

所以，你有其他上师也好、其他团队也好，你要加入学会我们并不排斥，但来到这里以后，必须遵守这里的纪律。在遵守纪律的前提下，你同样可以供

养、礼拜其他上师、其他教派。

但你不能特意来拉人，有些人参加学会的目的不是真正学习，就是想来拉人，你把人拉去以后并没有为他提供系统的学习，我觉得这种做法不合理。我们佛教徒不是为了壮大自己的队伍，但有些道理应该对大家说清楚，否则，就像别人已经辛辛苦苦造了一个乐园，但你通过各种方式来这里染污，染污的时候还不断攻击我们，这是非常不合理的事情。如果你们想利用我们学会，只有一个方法，就是规规矩矩地加入这边闻思修行，然后把你所学到的知识，到别的地方去传授，这是可以的。

我们这里也不允许做关于任何个人的宣传，包括对我的宣传，都不允许。如果你们方便的话，最好是挂释迦牟尼佛、莲花生大士或者诸佛菩萨的像。

还有一点，不准在学会化缘！现在有些佛教徒把佛法当作一种商业，有些上师们，显现上也是对化

缘很重视，弟子和上师之间成了一种金钱的交易，并没有佛法的教育，那这样以后，不知道后果会如何？所以我的原则是，不准在学会化缘！我也在学院和其他地方建经堂、建学校，但从来没有在学会发传单化缘。

学会不搞经济上、政治上的各种非法活动，这从开始到现在都没有发生过。现在世间各种集团、各种团体比较复杂，如果利用平台做一些违背法律、法规的事，当地政府就会不满意，这样我们修行也会有一定的违缘。

所以，有些事情今天应该跟大家讲明白，希望道友们不要对我们的管理带来一些危害。

学会能存在多久？它的生命力多长？我现在也无法预计，但只要我在，我还是想付出。希望大家积极配合，尽量地用你的智慧、悲心和能力给予支持。

现在的管理和学习需要大家共同努力，尤其是发心人员。有些发心人员好像遇到一点点困难和问题的时候，就马上想要退下来；有些一直坚持发心，很不容易。

现在发心人员中有两种极端，一种极端是太保守了，基本上不去挖掘新的人才。本来我们现在有很多有能力、有智慧、有爱心的人，但一直不给他们机会；另一种极端是，有经验的人都退下来，把工作交给新人，而新人没有经验，很多事情也把握不好。管理团队应该是科学管理，不要把所有的事情全部交给新人；也不要把所有的事情牢牢抓在手里，一直舍不得放开，像七八十年代的那种保守思想也不太好。管理上应适当权衡。

发心团队的共同愿力

学院很多道友说压力很大，这不是家庭或金钱的

压力，而是管理学会的压力，他们比你们在家人的压力还大。我周围的这些人，也受到了很多攻击，有些佛教徒对我也有攻击。我的心应该是如理如法的，以三宝作证，我对所有的上师都有清净心，对所有的传承都有包容心，学会的成员中有各个教派的人。我去到哪里，不同宗派和不同高僧大德的弟子，大家相处非常和睦，95% 非常好；极少数 5% 左右的人，经常给我泼冷水、扔“炸弹”、扔鞋子，这种情况是有的，但我愿意接受。

在座的道友，应该乐于接受不同的意见和批评，这是最好的修行。我们如法的方面不要舍弃，不如法的方面可以舍弃。我也希望其他监管者、旁观者，给我们指出一些珍贵的意见，比如：你这里不如法。怎么不如法？你们在某某时候所说的话、所做的事，与大乘佛教的教义相违背，与传承上师的传统相违背，与小乘佛教的戒律相违背……如果真是这样，我们愿意改正，重新给大家一个交代；如果没有这样，我们

应该坚持自己的原则。

我们做这些事情并非为自己得到一个福报，而是觉得在短暂的人生中，尤其是在人们思想这么浮躁、内心被各种痛苦充斥的时代，只有佛法才能给大家带来真正不变的快乐和勇气。

大家有一个学习佛法的机缘与良好的学习环境，这在百千万劫中也是非常难得的，所以，只要对大家有利，我们还是有一种力量，还是特别愿意为大家付出。在此过程中，我们受到别人的刺激也好、诽谤也好，自己累也好、苦也好，怎样都无所谓。在现在这个时代，如果很多人来到这个世界不明取舍就离开，那就太可惜了。我们很希望大家一定要把自己的见解、行为、修行稳固一下，如果能坚持五年、六年、八年、十年，那就像我刚才所说，很多人在修行上都应该能够自理，这就是我们究竟的目标和想法，我们发心人员是通过这种共同的发心、共同的愿力在做事。



因此，希望你们不要退下去。在学会学习期间，学会可以给大家提供很多资源：第一是共修的力量，我们会给大家提供各种共同学习的条件；第二，除了我以外，我们有很多法师给大家提供辅导，这些机会对你们来讲非常难得。你们真心想一想，自己的恶知识和恶朋友特别多——喝酒的、抽烟的、上网玩各种游戏的，这些人城市里到处都是；但真正的善知识，能令你的出离心、菩提心增上的因缘和法本，还有很多志同道合的道友，这些才是最美好的外境，这种外境和这种群体，在你们的有生之年，我觉得确实很难得。

我们生存在这个世界上，即使有钱、有地位也不一定快乐，很多人系统学习佛法后，才从佛法中找到真正的快乐。虽然世间各种生老死病的痛苦每个修行人也无法避免，但我们面对的方式会跟以往完全不同，这就是学习的力量和必要。

学会的特色是闻思修

学会偶尔也念佛、会供、放生，但这些不是我们的特色，我们团队的特色是什么呢？就是“闻、思、修”！这三个字大家应该去思维、支持、维护。

希望各个地方的老道友们，应该给新来的道友好好培训。他们有些是慕名而来，什么都不知道，连“菩提”两个字都不懂，来这里问：是不是讲养生呀？是不是讲神通呀？

希望不要在学会讲神通。如果有神通，要先让我们认证。有人说：我是瑜伽母、我是空行母、我是瑜伽士……这些在我们这里都不提倡。所以，这里不要化缘，不要搞传销，也不要做各种宣传，不要讲一些神通、是是非非，“我今天看见地狱众生了，昨天看见饿鬼众生了，那个鬼跟我说话……”真正的佛教徒，一般不会讲这些。如果想求神通，你可以当场离开。

如果发现有人在学会讲神通，你们可以直接举报，我可以亲自给这个人考试，看看他是不是真有神通。对这些，我还是有我的一套观察“仪器”，我专门测试一下，看他的神通怎么样。我并不是不承认神通，但讨论神通、追求神通会影响闻思修行。

先修己后利他

如今汉地各大城市里的佛教徒，大多数人水平很不错，这一点很随喜。现在很多年轻人确实对佛教有兴趣，但光有兴趣不行，一定要从理论上学习，学习以后才知道佛教真的非常伟大。

我也去过很多学校，在如今这样的科技时代和知识时代，我一个连本科都没有读过的人，也很有把握去高等学校演讲，为什么呢？因为佛教太好了，佛教的理论谁也破不了。我所学的这些佛教知识，无论是对宏观世界还是微观世界的研究都特别殊胜，这种知

识在任何一所高等院校都是能被接受的，而且对这些人有帮助。

我经常遇到一些高校的大教授，他们在科技知识领域具有卓越贡献，但内心很迷茫，特别痛苦、特别苦恼；世间很多明星、领导、成功人士，受到成千上万人崇拜，但其实精神非常焦虑。如果能在恰当的时机用相应的佛理对他稍加指点，他马上就豁然开悟，一切问题迎刃而解。



所以，佛教的知识不能只是自己独享，应该在通达佛理后，尽量跟身边的人分享，我们每一个人都有这样的责任。特别希望大家要先学习，自己没有学习就无法跟人分享。你一点都没有修学，让别人去接受，这是不合理的。我也是已经苦行修学很多年，然后稍微有点把握的时候出去跟人们分享，不管去哪里，只要能对他人有利，再累也愿意去。

现在是各方面都非常好的时期，特别希望我们大家共同弘扬佛法、利益众生、自身解脱！

十年不离

——法王如意宝涅槃十周年纪念法会开示

2014年1月12日

一、发心的重要性

我经常强调发心的重要性。要求大家发心，并非为了我个人，而是为了我们的学院。我们喇荣五明佛学院如今屹立于世，享有盛名，并不是自然而然的，它的存续离不开众多因缘支撑，离不开大家共同的努力和持续的发心。

今年没有给大家评发心奖，这是我个人的决定，是一种不太满意的表示。你们发心确实很辛苦，但这次可能不太适合公开表彰。有些发心人员闻思修行特

别精进，然而没有时间背考，但他们发心的贡献，其实比背诵几部论典还要大，甚至在世界范围都是有影响的。这次由于某些原因没有给你们公开发奖，是为了表明我的一种态度，明年应该不会这样了，但明年我还在不在也不好说。

今早下大雪，我去察看火灾现场时，在冰面上摔倒了。当时我倒在地上，差点晕过去，感觉快不行了。爬起来以后，耳朵里流了很多血。因为上午还有些重要的事必须处理，所以刚刚才有空请医生来检查，倒也没什么大碍。不过这让我感到，死亡是很容易随时降临的。也许就这么在路上摔一跤，眼一闭，就过去了，更不用说遇上火灾这样的大事故。所以，我们不必做什么长远的打算，因为一切只是短暂的因缘和合。

所以明年以后，如果我还在，希望我们的发心人员不要退失。我担心过段时间我去闭关之后，学院

里一些重要的发心人员会不会就悄悄离开了。所以我在此特意强调，如果你们退失了发心，只剩一种相似的闻思修行，以我个人本意，不是很满意，不是很赞叹。我希望各部门的发心人员至少在一年内不要轻易退出。我并不是在为自己找发心人员，我自己的事不论因缘如何都没关系，但现在事关我们学院的正常运行，我不得不格外在意。所以，对于任何能为保障学院的闻思修行而发心的人，我都非常随喜；但要是有人对学院非但起不到作用，反而带来不良影响，不管他是什么身份，我都要表示不满。不管是在佛教界还是社会上，亲自做事的人总是很少，而在一旁挑毛病、说过失、搞是非的人却总是很多。虽然我们已舍世出家，但对这类现象也可以看得一清二楚。学院要正常发展，需要大家真正齐心协力、共同配合。否则，光是口头上说喇荣五明佛学院有多么大的声望、是多么好的闻思修行道场、我们都是法王如意宝的继承人……这些统统只是空喊口号而已，应该落到实处

才行。

这次我为什么没有对发心人员进行表彰，你们要是明白其中的原因，应该对此深刻反思。做出这个决定，不管过失还是功德，一切责任在我，这就是我一贯的行事风格。不能因为我们是修行人，就谁也不敢得罪。按照麦彭仁波切的《二规教言论》和《君规教言论》，以及《萨迦格言》中的教言，作为修行人，做事确实也需要是非分明。

这是我今晚说的第一件事，希望各位道友好好想一想：如果发心，应该发什么样的心？最近为了火灾的善后工作，各个部门都非常辛苦，很多人都已经两三天没有睡觉了，包括我自己在内。但我们做这些并不是为了个人，而是为了大家。在这个时候，有些人非常配合工作，而极少数人，可能怀着别的心思。针对不同的行为，我们也会采取一些奖惩措施，世间有世间的做法，修行人也有修行人的做法。为什么我们

色达喇荣五明佛学院能发展得如此壮大？其实在处理世间法方面，我们也是有一些窍诀的，否则不一定能生存到现在。我今天是以一种很认真的态度来说这番话的，希望大家好好思考。

二、学院火灾情况说明

第二件事，要给大家通报一下火灾的情况。最近我们学院发生了一场火灾，受到了很多关注，网络上炒得沸沸扬扬。这几天慈诚罗珠堪布和我都在课堂上和微博上给大家做过情况说明。火灾刚发生之际，网上就有很多不实信息打着我的名义在流传，转发量都非常高。但实际上我当时一直在火灾现场，哪里有时间发这些？直到第二天，发现很多人好像比较恐慌，我才对公众声明：到目前为止，没有发现人员死亡，请大家放心。

这次火灾还是造成了很大的损失，学院有一百

多位出家人受灾，她们的住所和法本全都烧没了。一些靠近女众经堂的公共建筑也有不同程度的损坏。还好在大家的共同努力之下，去年刚刚落成开光的尼众大经堂没有受到太大的影响。出家人的僧房受损较为严重，很多人现在都成了灾民——出家人应该叫“灾僧”吧。幸好那天有课，大部分人把法本和念珠带在了身上，还有人把身份证也带上了，而其他不少人连身份证都被烧掉了。这就是火灾的基本情况。实事求是地讲，这次学院受灾还是比较严重的，万幸没有人死亡，但有不少人受了伤，目前都在周边县市医院接受治疗，听说还好，伤得不太重。

其实，我们学院的火灾隐患仍然很大。我去了火灾现场之后，才发现情况如此可怕，这是给我们敲响的一记警钟。我刚才开会时，跟相关的僧众和领导也说了，这次火灾有两个原因：一方面与我们自身管理和建筑习惯有关，学院的房屋一直沿山坡往上建，容易造成火势蔓延；另一方面，自从相关部门对学院

建房进行限制之后，所有人员只能全部集中在划定的区域居住，不能外扩，导致房屋过于密集，这也是一个原因。如果僧众的房屋能在周围的山上扩散开来，同时建造一些消防通道，未来火灾隐患应该就会大大降低。所以，我们正在通过各种渠道跟相关部门进行沟通，希望能对学院放开一些限制，否则，各方面的隐患还会存在。同时，我也希望道友们要加强安全意识。现在很多人对火灾的防患意识比较淡薄，甚至有人在衣物旁供灯，好像对火焰很信得过，对生命也缺乏敬畏。

这次没有人死亡，是不幸之中的万幸，这种情况万一再次发生，后果可能会更加严重。所以要吸取这次教训，一方面，人人都应该加强防火意识；另一方面，我们之后会统一从建筑布局上进行一些大的调整，否则还会存在安全隐患。今天有一位记者来到这里，他说第一反应是很“震撼”，第二是很“吸引”，第三是很“担忧”。对于他给出的这六个字，

我是非常认同的。

对于参与救灾的各位僧侣，以及外面关心学院的众多信士，我们也特别感谢。这次学院受灾，大家通过各种渠道给予了我们非常多的关心和帮助。在此我以个人和学院的名义，衷心地感谢大家。目前在大的方面上，我们基本已经没有什么问题了，大家可以放心。

有时候，我感到生命确实十分脆弱，十分无常。虽然这次遭了灾，但我们这些修行人反应却不同寻常。世间人笑的时候，比如节庆喜事期间杀死很多生命，开怀聚餐之时，修行人会为杀生的残忍而哀伤落泪。而世间人哭的时候，修行人却在笑。我们面对这次火灾，并不会像普通人那样痛苦绝望、伤心哭泣，这些情绪在修行人这里都不会有。昨天我半开玩笑半认真地说：这样也很好，房屋资具全都烧光了，相当于做了一场大型会供。因为大会供的时候，所有东西

都会做火施烧掉。把自己执著的东西全部烧了，更利于修行。玩笑归玩笑，实际上很多人现在连回家坐禅的地方都没有了，这方面的困难我们也会尽快想办法解决。

希望外面的道友对我们不必特别担心。确实，这次火灾让我们感到十分无常，不仅仅佛教团体如此，其实世间万法都是如此。历史上，汉地、藏地许许多多宫室殿堂都是因火灾而毁灭的。这场火灾也是一种历史的痕迹，没什么大不了的。这对我们来讲也是一次很好的修行。这是我今天讲的第二点。

三、珍惜因缘 配合管理

第三点要讲讲学会今年的管理要求，希望道友们好好配合管理。我建立这个学习平台，说远一点最早是从1991年开始的，说近一点是从2006年开始的，到现在已经有六七年的时间了。要评价学会这些年做

出的成绩，并非我们自夸，确实令一些人的命运发生了改变。如果各方面因缘具足，学会在两三年内还会继续办下去，那就需要更好的管理制度。

学会的法师都遵守着严格的要求，希望各地的学员们也能真诚地对待自己的学修。如果想要学好佛法，就要认真参与、接受管理、配合好教务处的相关规定和要求。如果不太愿意这样做，那最好先不要加入学会，不然我们要白白为你付出人力、财力，包括法本、光盘，以及许许多多其他资源。哪怕通一次电话，都需要管理法师付出珍贵的时间。我们都是用自己的生命在维持学会的，这可不是件容易的事。

学会里有些人，以为我们没有事做，可以随便浪费我们的时间，其实不是的，这里的法师都希求解脱，都有自己的修行要完成。法王如意宝以前也讲过，如果没有修行任务，想要好好休息一下也是应该的。然而很多法师不但顾不上修行，甚至顾不上休

息，把自己像生命般宝贵的时间用来给你们打电话沟通，做管理工作。如果你们不好好配合法师，我觉得从良心上也是说不过去的，更不用说作为大乘佛教徒应怀有最无上的精神和理念。因此，如果大家想要好好学习，希望你们彼此要有一种尊重之心、难得之心、可贵之心。如果做不到，那干脆不要浪费我们的时间、人力、财力等资源。学会为你们提供的每一项服务，哪怕是颁发一个奖品，都来自许许多多道友的发心付出。

以前我曾给大家承诺过，凡是修完加行的学员，都会得到一尊莲花生大士的佛像。这对于在整个世界范围内弘扬显密佛法、遣除一切违缘、降伏一切魔众等等，都有不可思议的缘起。虽然我只是一介凡夫，但我也会观察很多缘起。凭借二三十年来对上师的虔诚依止、对佛法的潜心研究，我很清楚怎样做才更有利于弘扬佛法、利益众生。现在一个人在世间学问上研究五六年就能够成为专家，以这种标准来看，我在

佛学方面可以算是专家之专家，这一点我可以非常自信地给大家说。我通过很多方法观察到，莲花生大士的身像对当今全世界和全人类，有着不可思议的缘起和加持力。过段时间我会把五年前承诺过的奖励发给大家，希望相关负责人能认真落实。我们作为佛教徒，按照佛法的教义来做事，应该要比一般人更加有道德、有水平。因此，我相信大家发奖时会如理如法。对于得到奖品的人，我非常认可你们认真学修的态度——正因为你们能一直坚守当年所发的誓言，所以最后能获得这样的成果。

过去这一年是比较特殊的一年，我们整个团队都非常辛苦，经历了种种艰难和委屈。但我们始终有一种齐心协力的精神，有一种坚韧不拔的意志，有一种坚定果敢的勇气。大家为了利益众生和弘扬佛法的目标，一直在共同发愿、共同努力。

四、法师巡访相关安排

过段时间，我会派出一百来位法师，到各地巡访考察。这么安排的原因，一是为了测试法师们的水平，看看我们这里的僧众团队到居士团体中弘扬佛法的成效如何，这相当于一种试验；二是想要了解居士们对出家僧人组织的学习、咨询、管理有怎样的态度和反馈。这是前阵子我们相关法师和负责人员共同商议的决定。在这次巡访的过程中，我希望僧人们一切行为要如理如法，千万不要做出不妥当的事。同时，希望居士们也在力所能及的范围内尽量配合教务处的相应要求。

我们很想开展一些弘扬佛法的事业，但目前尚在摸索阶段。在汉地，过去有不少高僧大德树立法幢，但如今佛陀真正的教法和证法，究竟弘扬到了什么程度？只要翻开历史看看，或者去全国各地实地了解一下，就会发现情况其实并不十分理想。



我并不敢说我们学会在弘扬佛法上有多么成功，也许根本就不成功。因为汉地跟藏地情况确实有很大不同。藏地一直以来都有信仰佛教的传统，在佛法的闻思修行和认知接受方面都有良好的基础。而在汉地的很多地方，并没有天然的佛法氛围，大部分人在学佛之前完全没有三世因果的概念，是由于一些特殊的因缘，才半道而来成了佛教徒。其中不少人内心仍然怀着疑惑、盲目、邪知、邪见……这些不适合修行的

心态一直顽固不化，在他们心中酝酿、沉淀、牢牢地盘踞着。在这样的心态下，在这样的群体中，修行能不能成功也实在很不好说。另外，我们这里的一些法师，经验和水平也有参差，需要接受锻炼，所以做了这样的安排。希望相关的法师和道友们都认真地对待此次巡访。

以上所说的这些，并不仅仅是学院的事，而是与今晚听课的每个学员都密切相关。为什么呢？你们每个人都要想想，今天是为了什么原因来听我的课？是想从我这里得到一个保佑你升官发财或者家宅平安的窍诀吗？实际上不是的。每个人来听课，都是因为希求今生来世真正的快乐和解脱。你们所寻求的解脱之道，只能通过佛法来获得，除此之外，我无法提供你们任何其他办法。今天的听众绝大部分都是佛教徒，但是我今天想给大家讲的并不是宗教，而是一种人生的智慧，这一点大家要知道。

五、法王涅槃十周年纪念法会

接下来，我准备结合法王如意宝涅槃十周年的纪念法会，做一个简单开示，希望大家认真聆听思考。在座各位都看到了，我们学院已经准备了一系列的供品，从明天开始，在为期七天的时间当中，将要举办法王如意宝晋美彭措的纪念法会。

这是一次非常有意义的法会。我本来有很多事情要下山处理，但一直想等着参加完这次法会。我以前看过一些印度智者的传记，很多人在自己的上师圆寂之后，三年内都不离开上师的道场。他们认为这是一种缘起。还有一些成就者，甚至过了十年、十五年都没有离开。我们过去也想过，法王如意宝圆寂以后，可能不到一年，弟子们就会离开这里。但是没想到这一晃就过了这么久，我们已经十年没有离开了。到后天，上师离开我们就已经整整十年。为什么我们对上师仍然如此怀念？也许今天在网上听课的一部分新人

会问，什么是上师？谁是法王晋美彭措？他是不是什么领导、什么名人？其实在我的心目当中，法王如意宝跟其他名人是完全不同的。虽然他的外在显现与普通人无异，没有让人看到三十二相、八十随好，但他的智慧、他的慈悲、他弘法利生的事业，是一般人完全无法相提并论的。

为什么这么说呢？有两方面原因。第一，我们今天听闻佛法的缘起，以及加持的来源，都与上师晋美彭措密切相关。在场的许多道友也许都与上师如意宝的法脉传承有所关联，此刻在网上听课的几万人，大多数也应该是这样的。或许有些人还没有意识到这层关系。我们可以回溯到1980年，当时正是十一届三中全会后宗教开放政策开始落实的阶段，那时候藏地佛法还是一片百废待兴的局面。在“文革”期间，许多前辈高僧大德或远赴海外，或舍报圆寂，年轻一代很多人根本不知道何谓教法、何谓证法，甚至不少人把佛教的形式当作佛法。在这样一个时代中，法王如意

宝为我们藏地佛法的复兴扮演了什么样的角色，做出了怎样的贡献，但凡有智慧的佛教徒都应该知道。

第二，法王如意宝对汉传佛教的贡献也是有目共睹的。从1987年开始，法王如意宝就面向汉地众生广弘佛法。今天我们在座的很多人活在这个世界上，能够稍微懂得一点因果不虚、善恶取舍、发菩提心和皈依的功德、杀生的过患等种种道理，90%以上要归功于他老人家的发心。正是因为法王如意宝当年建立了这个道场，才有了现在这座盛名远扬的喇荣五明佛学院。有人称这里为“藏地的那烂陀寺”，也许有一些夸张，但如果站在公正客观的立场上评价，可以看看佛学院对汉地佛法的弘扬起到了什么样的作用。这些年来，有多少汉族四众弟子发自内心皈依三宝，成为真正的佛教徒，不再仅仅是从形式上办个皈依证，去寺院做做供养，而内心实际上并没有什么改变。

所以我在之前摘录上师教言时就说过，这是法王

如意宝的人生开示录，任何一个人，不论有无信仰，不论信仰哪个宗教，不论有着什么身份，都需要拥有人生的智慧。这些宝贵的智慧，都是靠他老人家为我们点滴传下，才能令今天无数人得到佛法的甘露。如果用一种冷静的心态、客观的视角来剖析观察，我们会明白，这确实是一种菩萨的智慧。若非具有菩萨的智慧，一个凡夫人在如今这个末法时代，要做成一点好事尚且十分不易，想要有上善若水的境界就更困难了，更何况是改变这么多人今生来世的命运，这是怎样的一种菩萨行！尤其是在如今这个五浊横流的可怕时代，人们的贪婪、嗔恚、愚痴像大海波涛一样此起彼伏、汹涌澎湃，幸亏有这样一位能改变我们的心灵、给我们指引解脱之路的大菩萨来到过这个世界。我们很多人不仅面见过他，而且亲近过他。在我的人生历程当中，最有意义的就是以三门恭敬来依止过这位菩萨一段时间。有位记者曾经问我，人生当中最成功的是什么？我说，在我人生当中最成功、最幸运的

经历就是依止上师的那些年，那一段历程对我来讲是最美好、最有意义、最可贵的。

上师法王如意宝留下来的教言、加持和力量，一直不断地在我们每个人的身心之中延续。因此，从明天开始，大家一定要用一种真诚的信心来这样思维：这位菩萨弘法利生的事业如是广大，我们每一个有缘者只要对他真诚祈祷，无论以前是否见过他，都能得到他的加持，远离一切痛苦，获得一切幸福。这也是我在《不离》这本书的前言中认真写下的。

我也特别希望，把《不离》这本书当作大家与法王结缘的一种方便。我看到这里很多道友以前没有机会见到法王如意宝，我替他们感到特别悲哀：这么了不起的大德、菩萨来到这个世界，这么多人却限于种种因缘，没有亲眼见到过，那该怎么办呢？其实，法王如意宝的肉身虽然已在所化众生面前显现隐没，但他的智慧法身仍然一直留存在这个世界。所以，从这

一层含义出发，我把书名叫做《不离》。我也特别希望，依照菩提金刚等多位具有慧眼的前辈大德授记，能给没有亲见过法王的人们创造一种殊胜的缘起，同时也给大家提供一个学习法王教言的机会。我的发心和目的就是这样的。

因此，希望这次法会期间，大家每天都尽量修上师瑜伽，念诵《上师供》，以及法王如意宝 1994 年亲自从青海年宝湖中取出来的《金刚萨埵修法仪轨》。这次法会念诵仪轨的时间是每天早上七点半到晚上六点半。如果你们要去经堂念，一定要赶在这个时间之前，不要迟到。如果在大众念诵的中途开门进出，会对整个集体的修法不利。要是实在没有时间赶到现场，在家里听收音机念诵也是可以的。但如果你要来经堂，至少要提前五分钟入场。

我们做任何事都要有时间观念，比如乘飞机，至少也要提前一个小时到机场。我看到有的人好像不太

情愿来参加法会似的，脸也不洗，穿着一件破烂的大氅，八点半了才兴致恹恹地来到经堂，坐一小会儿就走了。以这种态度，不要说修持佛法仪轨，就连世间的一个会议也开不成功的。现在很多企业开年会都要求员工穿戴正式，男士都要打领带，女士也要打扮得很讲究。参加一个世间活动尚且如此，对于参加佛教的仪式，更要有一种庄重的态度。

所以，希望大家在参加法会时要充满欢喜心和信心。有的人从表情上看，都能感到信心十足，这样的人来这里修行七天应该会很有收获。既然你们已经来到这里参加法会，就在这七天当中尽量如理如法地念修。如果觉得经堂太冷，那也可以在家里听收音机，但都应该认真地祈祷上师。

这七天法会中，大家一定要认真修一修上师瑜伽，诚挚地祈祷法王如意宝晋美彭措。我可以保证，你们绝对会得到不可思议的加持力，因为法王如意宝

是莲花生大士弟子降魔金刚的真实化身，这可不是像现在某些所谓活佛的自我宣传那样。我原先也跟大家讲过，千万别挂我的像章、照片，你们这样做我会很生气。我想，放着上师如意宝、莲花生大士这些大德和本尊的像不挂，而要挂其他人的像，是不是不太合适？所以希望大家还是多向上师如意宝那样的圣者去祈祷。



法王如意宝这种真正的圣者的加持，是末法时代遣除黑暗的杲日。他的发心力是其他任何人无法相比

的，我从最初依止他时，就有这样坚定不移的信心。尽管在那个年代，有不少人与上师如意宝名气齐平，但我们可以毫不自夸地公正评价，像他老人家那样，对整个藏地和汉地，乃至全世界的佛法弘扬产生这么大影响力的人，在 20 世纪和 21 世纪的确非常罕见，这一点是大家有目共睹的。

我并不是因为自己是他的传承弟子而自夸自赞。从客观事实来看，为什么法王如意宝的传承有这么多追随者？为什么他所宣讲的教法、证法被如此推崇？为什么在社会各界，尤其是在汉地各大城市中，能形成这么大的影响力？不得不说，如果当初我们学院的佛法理念没有传承下去，那么现在汉地很多佛教徒都会非常可怜，包括在座各位。如果你们没有遇到这些闻思修行的法门，不知现在会是怎样的状态，也许有些人依然会有点信仰，但这种信仰很有可能变成迷信。

明天法会正式开始，大家一定要珍惜这段时间。我也跟城市里学会的道友讲过，如果各方面因缘具足，没有特殊的情况干扰，大家最好在这七天中共同参与法会。当然，现在是年底，城市里的人就像热锅上的蚂蚁一样特别挣扎，不知能否抽出这七天的时间。在一个人的生命中，要出现这样的七天机会，可能是很困难的；但要永远离开人世，却很容易发生。如果你们时间充足，希望尽量按照学院的《金刚萨埵仪轨》来念诵。这次我们没有特别规定要念多少，但我自己认为，最好在七天中念十万遍金刚萨埵心咒。如果每天跟着仪轨念诵，可能念咒的时间会比较少，因为仪轨内容很多；如果不能完全跟着仪轨念诵，那也可以早上先念一遍仪轨，后面就念诵金刚萨埵心咒，在七天当中尽量完成十万遍。

关于法王圆寂纪念法会到底要用什么样的仪轨，我们相关人员开会商讨了很长时间，最后选定了这个仪轨。因为法王如意宝生前特别重视金刚萨埵修法，

同时，这个金刚萨埵的仪轨是法王如意宝亲自宣说的金刚语。有人可能会想，为什么要把法王如意宝离开的这一天作为一个重要的日子？这背后其实有一些非常甚深的缘起。《集密意续》《自生自成续》等续部经典中也说过：“上师在世时以三喜供，上师不在世以忆念供。”上师在世的时候应该以财供养、承侍供养、法供养来让上师欢喜。而一旦上师离开，要想进行财供养和承侍供养就再也不可能了。但法供养是在法界当中进行的，法王肯定会知道，只不过在我们面前不一定显现。所以，到了那个时候，按照续部的要求，我们就应该好好忆念上师。

因此，在这七天当中，大家无论身处城市还是学院，都应该供奉一幅上师的像，在法会期间尽量真诚祈祷。当你猛烈祈祷的时候，这种缘起就可以很快成熟，很容易便能加持你的相续。一旦上师和本尊加持了我们的相续，那我们就不用拼命地作意：“我一定要好好修行、一定要遣除违缘、一定要事业成功！”

不需要太多勤作，很多事情就会自然而然地实现，这就是任运自成。如果我们没有得到上师的加持和护法神的保护，恐怕明天违缘就有可能突然出现，将你拥有的一切全部一网打尽，令你的功德瞬间荡然无存。因此，经过自己多年的修行，我确实感受到，祈祷上师是非常非常重要的。

祈祷上师，并不是在形式上举办一场花团锦簇的法会，当然，庄严的形式也是有必要的。宗喀巴大师的弟子克主杰，在上师圆寂以后，就经常陈设殊胜供养，供养之后上师便会现前。所以我们在法会上献一些供品是很重要的，但更重要的是，要以一颗虔诚的心如此观想：“上师您就是文殊菩萨，您与诸佛菩萨无二无别，请您一定要加持我的相续，让您所有的智慧、悲心、信心以及世间和出世间的一切功德，如满瓶倾泻般融入我的三门，最后我的三门所作所为全部与您老人家无二无别，能够利益无量无边的众生。”如果能这样去发愿、回向，即使只修这短短的七天，

你的心态也会产生巨大的变化，今后的修行也不再会有什么困难，同时，你的一切所作所为都会成为利益众生和圆满修行的一种方便法。

六、假期不要松懈修行

我们佛学院即将开始两个月的寒假。有些道友在冬季身体不太好，也可以到汉地去看看病，调养休息一下，这样到了明年开学的时候，你们也会更有力气。世间的学校一般都有寒暑假，大家学习的时候非常认真，到了假期，也可以稍微放松。所以，学院内部经过商议，进行了这样的安排。明年开学时间定为3月24日，各班应该已经下发通知了。

学会也有两周的休息时间，大家如果有外出或休息的计划，可以利用这段时间来安排。虽然我们上课并不在一起，但学会也相当于一所正规学校。我要特别感谢大家，多年以来一直遵守学会的各项要求。我

有的时候可能因为性格不太好，一个人犯了错误，就让全部人挨骂；而 95% 的人表现很好，我却不给他们赞叹。其实优秀的人不需要赞叹，也不在乎赞叹。大家可以利用这段休息时间放松放松，明年如果你依然真诚地想要学下去，我们大家就继续共同努力！

我经常观一种无常：今年会不会是最后一次？今天会不会是最后一次？这种无常观来自传承上师们的教言。这一天其实一定会到来。到了那个时候，也许大家都会留有遗憾——原来一切确实是无常的。这种无常在个人身上会发生，在集体层面也会发生。学院的道友们要珍视学习的机会，哪怕你只在这里学上两三年、五六年，也要发自心底把它当作生命中一个非常重要的阶段。学会这边的道友，也应该这样。想要永远拥有这种机会，我不可能做到，你们也不可能。我们都是靠着这么一个极其脆弱的身体来维持着生命，谁也无法让它一直长存下去。因缘是谁也留不住的，所以我们应该在因缘尚存的时候，尽量把握这种

机遇，尽量珍惜这个非常殊胜的缘起。

经常提醒自己一切无常，其实是一种很好的心态。以前上师如意宝就经常对我们提醒无常，我刚开始还有点盲目，觉得有些事应该不会变。后来逐渐发现身边很多的无常确实发生了，我才深深地认识到，原来上师总有一天是会离开我们的，所以现在的机缘十分殊胜。后来，上师如意宝真的离开了以后，我回顾自己的心路，依止上师的每一天，我都在努力着，不要说一个月，即使一天故意懈怠、浪费也是没有的，所以我并没有任何遗憾和后悔。我想，今天我们大家聚在这里，也是一种机缘巧合，是大家前世共同的因缘。这种因缘何时会消散，谁也无法预知，因此，一定要把握每天，好好修行。

这次假期，大家出去弘扬佛法也好、自己修行也好，都应该如理如法。遇到任何事，一是要坚定，不要舍弃自己的见解、修行、行为；二是要时时祈祷，

不论是下山还是留在学院；第三，永远都不能忘记利他；最后，要保有正念，正知正念的正念，为什么我这样强调，你们自己去思考。

今天之后，在一个多月内你们应该不会有我的消息，也不需要我的消息。大家现在各种消息已经够多了，人人整天抱着手机，在我们学院还好，世间人就特别可怜，几乎都成了手机的奴隶，没有了自己的时间。所以，希望大家好好修行，这很重要；要好好发心，这也很重要；最重要的，是时刻以利他心饶益众生。

七、以《不离》同法王结缘

在这七天法会期间，我要求学院的道友们都把《不离》这本书看一遍。这次法会是法王如意宝离开十周年的纪念，但在我心中，我所祈祷的是“不离”——上师虽已离开十年，但他的法身始终不离我

们。大家要是已经看过那就不说了，如果没有看过，无论新老学员或者发心人员，都应该在七天中把这本书看一遍。我也在祈祷，希望法王特别地加持你们。城市里的道友，最好也在这七天之中看一遍这本书。我特别希望通过这次法会，大家不仅能做祈祷，而且能真正从内心当中获得上师如意宝的加持。这种因缘也许会使你成为一个真正的修行人，我们现在最需要的就是这种转变。在我们学院的流通处应该有这本书，以前没有的道友可以免费领一本。在法会结束之前，每一个人都要看一遍《不离》。

对于《不离》这本书，前段时间美国香巴拉中心反馈说他们非常地欢喜。我当时在前言中写了一些我的分别念，看来确实起到了一些效果。现在有好几个国家的翻译家，也纷纷表示想要翻译《不离》。在这本书里，有法王如意宝对大家的谆谆教诲和殊胜加持，对我们日常的修行非常有必要。所以在大家共同祈祷法王的这个时刻，读一读这本书，也许是跟上师

如意宝结上善缘的一种密码。

我依止了法王如意宝很多年，虽然不想这样宣传自己，但在有必要的时候，我也很想告诉大家：经过多年来的学习，我认为对其他人有再多欢喜心和供养，都不如对法王这样的大菩萨生起哪怕一刹那的信心功德大。而且，这种功德在这个充满违缘的末法时代中，是对我们的修行最为有利的。作为一个佛学方面的专家，我很想用这个秘方来给你们开一副妙药。

所以，我希望、我呼吁、我恭敬地提醒大家，在这七天当中，要把《不离》作为这次法会的学习手册去认真阅读。我特别希望依靠这种缘起，真正让我们的分别念与法王如意宝的智慧海洋融为一体。虽然要讲起某些细节，就好像妄语一样，但我在翻译这本书的过程中，确实有一些奇妙的缘起。这本书在短短的时间中已经加印了很多次，现在还在不断地印。之前我就曾布置过，举行法王纪念法会的时候，会有一些

特殊的缘起和加持需要提前准备。

希望我们学院里凡是听话的人，都好好看一遍《不离》。今天网上的所有人，不管是否有信仰，只要你想真正与大圣者结上善缘，这就是最好的一种缘起。世间万法离不开缘起，这是我们都要承许的。而说到观察缘起，我是很有能力的。因此，希望各位通过这种缘起，真正成为一个对众生非常有利、自己修行也非常成功的人。



开启新学年显密宝藏

——2014年开学第一讲

2014年3月24日

今天是我们喇荣五明佛学院 2014 年开学的第一天。从今天起，各个班级，包括五部大论的戒律、俱舍、因明、现观、中观以及密法的续部班，还有修心班和净土班等等，都开始了新一年的学习。这个假期，我在外面闭关、看病、翻译了一些书、讲了一些课，现在回到学院了。昨天法师们开会总结了大家假期闻思修行和弘法利生的情况，同时也对新一年的学习计划做了初步安排。

一、新学年开讲《当日教言》

学会各地的学员们最近也正在进行着各科学习。今天的直播平台上聚集了很多佛教徒和非佛教徒，有些人是以虔诚的信心在接受佛法，有些人可能是以好奇心来了解佛法，这些都是允许的。今天是开学第一天，我没有太多话要讲，主要想给大家念一下《当日教言》的传承。《当日教言》是我今年准备给大家讲的一门课，这是我前年和去年翻译的，有接近一百个颂词。我计划每周讲一到两堂课，看看今年内能不能讲完。目前，我的课还有《现观庄严论》没有讲完，《六祖坛经》的课去年因为讲密法而暂停，所以今年我准备把《现观庄严论》《六祖坛经》《当日教言》这三门课一起讲完。

我们学院内部的道友，愿意听课的都可以来听，不想听课的，我也没有什么要求和约束。现在经堂里每天坐得满满的，但不知道有多少人在认真听，我也

不要求你们。但对于外面学会的学员，不管是以前加入学会的还是这次新加入的，我都希望你们能好好学习《当日教言》。有些道友可能由于各种原因无法参加学会的系统学习，虽然你们学不了五部大论，但如果你们愿意从一些修行教言方面了解佛法，也可以由此入手。我在翻译《当日教言》的过程中，就觉得这些内容在如今这个末法时代，对修行人有很大裨益。所以，尽管有些人非常忙碌，也可以在茶余饭后抽空对这个课程做一些了解。

稍后我会用藏语来给大家念《当日教言》的传承，这样的话，万一以后听课时中断了，你们也能得到圆满的传承。大家都知道，藏传佛教是非常重视传承的，得到圆满传承非常有必要。有了传承，就能连接起这部法的作者和闻法者之间的法脉传授，使之一脉相传，从过去一直延续到今天。所以，这种教授方法，对整个佛教都很重要。

二、杜绝散乱 持之以恒

目前大多数道友都已经返回学院了，但还有个别人据说因为身体不太好，要过段时间才能回来。学习佛法并不是一种形式，也不是一种表演，如果心思不在闻思修行上，那另当别论，但要是真正想在学院好好闻思修行的话，我希望你们最好能从每部法开讲的时候学起，除非特殊情况，不要中途断了传承。

我建议今年学习显密佛法的道友，要有一种自我约束的正知正念。现在城市里的人多数都很散乱，对于佛法的学习恐怕并没有真正重视起来，这也是末法时代一种魔的加持力，使人们在修行过程中违缘重重，难以收心，这些障碍都是我们凡夫人很容易遇到的。因此，我想提醒大家，在学习的初期不要特别热情、特别激动，学到了后面也不要转为冷淡麻木。有的人对于上师、佛法和道友，起初特别真诚，特别有信心，然而就像吃甘蔗一样，慢慢到了后头，就觉得

没有味道、十分枯燥，越学越痛苦，这样就没什么意义了。因此，大家对待学习应该持之以恒，应该有一种恒常性，这样的态度很重要。

三、服从安排 合理分班

各班人员的分配，希望大家按照教务处和法师们的安排去做。我看到最近藏族喇嘛那边由于选班的倾向性，导致有的班级人数过多，估计汉族这边也会有这种情况。大家不要只选名气大的法师，全都挤到一个班里也没必要。其实每一位法师都具足三学功德，都有传授佛法的资格。作为学习者，只要你们的精进和智慧跟得上，选哪位法师都没有差别。所以，希望大家能配合我们的分班安排。如果年初分班合理，到了年底，各班的成绩以及管理效果都会比较均衡。

今年我们新增了密续班，有一些准入要求，如果没有达到就不能进入。女众这边在原有的两个戒律班

之外新增了戒律三班，愿意学习戒律的道友们可以加入这个班。

大家在选班时不必特别执著、特别纠结。我们对大家的最低要求，是要把五部大论学圆满，同时要有自己学修的显密修行法门。所以除了个别发心特别忙的道友以外，每个人都应该在法师面前听受一门课。对于实在忙不过来的发心人员，所在部门和相关法师都应该去了解他们的发心时长，做出合理安排。除特殊情况之外，大家都应该好好配合管理，好好闻思修行。

四、念诵《当日教言》传承

其他我就不在这里多说了，网上很多听众对学院管理的事情可能不太爱听。当然，有的人也可能很感兴趣，很关注什么是五部大论、什么是因明班、什么是戒律班，甚至连我的一些批评，他们都特别愿意

听。下面我给大家念《当日教言》的藏文传承，之后我们用《普贤行愿品》来一起回向。其实每天有这样一堂课是很好的，至少大家能一起念一遍《普贤行愿品》，这份功德也是无量无边的，这点法王如意宝以前经常提起。

关于这一周的安排，今天是念《当日教言》的传承，明天讲《现观庄严论》，周三没有课，周四讲《六祖坛经》，周五讲《当日教言》的第一课。你们平时要是没有时间听其他课的话，就只听《当日教言》吧。我每次讲三四个到五六个颂词，看看今年能不能讲完，也许突然显现一个神通，一天就讲完也说不定。

（堪布念《当日教言》传承）

终生不变的决心

——2014年金刚萨埵法会开示（1）

2014年6月4日

今晚我们利用一个多小时的时间，给大家做个简单的开示。在座的各位，大多数都是纯粹的佛教徒，还有一部分人不是佛教徒，是为了旅游或者朝山拜佛来到喇荣圣地的，但也许不久以后也会成为真实的佛教徒。

我们很欢喜，有这么多来自五湖四海的善男信女和有缘众生，以真诚之心千里迢迢来到喇荣圣地；同时，我们也有些担忧，因为这里的气候、交通、生活条件，以及种种内外因素，可能会令大家遇到不少困难。虽然我们所有的法师和常住学员都在努力为大家

服务，但这次来的人实在太多了。以前我都会提前声明：我们学院的接待条件有限，希望大家在当地参加法会。然而每次我这么强调后，来的人反而更多了。所以今年我什么也没说，不说来，也不说不来，可没想到来的人还是特别多。学院里很多法师也怪我没有提醒大家，因为担心学院目前的条件无法接待那么多人。

一、为求法而苦行，值得！

这里的生活很苦，不是你们在城市里能想象的。虽然今天学院的条件跟我二三十年前初来喇荣山沟时已经截然不同，但相比大城市的生活还是有很大的差距。这几天大家为了参加法会，经历了堵车、淋雨，每个人都很辛苦。我们这边的接待人员也非常劳累，虽然临时招募了 200 多名义工，但人手还是不够，令很多人没有得到及时的关心。一下子来了这么多人，

我们也实在没有办法。



但大家能来也很好，因为喇荣圣地的确有一种无形的加持力。你们来到这里，即使没有听到法，没有得到什么收获，但至少也能看到，在世界上原来存在着这样一个角落——有这样一群人依靠精神食粮生活着，他们选择的人生道路、他们体验的生活方式、他们内心感受的快乐，与大城市里的人是如此不同。所以，我想也许各位在城市里学佛多年，都不如亲自来到这里，住一晚上、吸一袋氧、输一瓶液、苦行一两

天。在你的生命历程中，这会是很难忘的一幕。在大城市里，见惯了高楼大厦、高级宾馆、豪华轿车，很多人都已经麻木无感了。也许这次来到山中，在寂静之处清净地修行，会成为你一生中与众不同的印记。

因此，希望这次来到这里的每位学员、每位佛教徒，在遇到困难和痛苦的时候，要想一想前辈高僧大德是怎样悉心求法的。当年唐玄奘远赴印度求学，穿越沙漠、翻越雪山、遭遇猛兽和匪徒的时候，他是如何面对的？同样，藏地许多大德到印度求学时，也遇到过无数艰险，他们为求法而苦行的故事，在许多历史和传记中都有记载。与之相比，我们只是从自己家中来到这里，在不那么舒适的生活条件下修学佛法，这也不算什么，大家应该能够接受。

再者，大家经历这番苦行，也是一种忏悔的方式。为了修行，我们必须洗涤自己的染污；为了忏悔，我们也应该承受一些身体上的痛苦，这是非常有

必要的。因此，如果感受到困难和辛苦，大家应该把它当作消除自己无始以来所造罪业的一种方便方法。我相信，通过这次法会上的诚心忏悔，你前生和今世积累在阿赖耶上的种种恶业习气都可以一扫而光。这就是清净罪业最好的方法，并非我信口之言，而是有前辈大德的开示作为依据。

因此，大家要这样想，求学佛法的过程中所遇到的一切困苦艰难，都是非常有意义的。我们活在世间，仅仅为了自己的生存，也在漫长的轮回中受过无数的痛苦，然而受那些苦并没有太大的价值。而我们现在为了真正的自利利他、获得解脱，在生活中克服一些困难，这是非常有意义的。因此，对于条件的不足，请大家多多包容。虽然这次法会期间，我们学院已经把喇嘛经堂、觉姆经堂、金刚降魔洲的经堂等都借出来供大家住宿，但人实在是太密集了，所以希望大家互相包容、互相理解，同时自己也尽量地安忍苦行。当然，如果你们有任何生活上或修行上的具体困

难，法会期间都有管家、义工和负责人值班，会尽量给大家解决。

今晚，我先简单做一个开示，然后念一些传承。另外，可能有些人以前没有正式在现场皈依过，所以今天会给大家做皈依。

二、灌顶前观察自他、 灌顶后守持戒律，重要！

首先讲讲这次法会灌顶的须知事项。明天上午十点门措上师会给大家灌顶。在座不少人以前都得过一些灌顶，大家要懂得，灌顶并非表面形式，而是佛教中非常重要的一种仪式，尤其在密法的学习中是不可或缺的。接受灌顶之前，首先应该对灌顶的传法者有充分的了解，然后要反复观察自己的相续，是否真心想学密法。如果不是真的想学，那就不必非去接受灌顶。如若下定决心此生要学习显密佛法，绝对不会改

变心志，那么就应按照修学次第，从前行开始，一步一步循序渐进地学。在这个过程当中，能得到灌顶是最好的。在藏传佛教的传统中，有些前辈大德要求弟子必须接受过灌顶才能修学金刚萨埵仪轨、上师瑜伽等前行内容；也有一些大德，并不要求在修行前行之前就要得受灌顶。不论怎样，我们如果真诚地希求密法，接受灌顶是十分重要的。

其实灌顶没必要追求数量。现在有些居士，根本不理解什么是灌顶，既不懂灌顶的内容，也不懂灌顶的功德和作用，更不懂灌顶以后若不守护誓言、违犯密乘戒律，会有怎样的过患。在这种盲目的状态下，一听说某位上师、某位活佛要灌顶，就东奔西跑地去接，这种现象是普遍存在的。在这方面我希望大家最好谨慎一些。为什么呢？现在汉地正值藏传佛教比较兴盛的时期，然而很多佛教徒非常盲目，没有次第性、系统性地闻思修行过，对于信仰的认知还很缺乏，这时突然遇到一些所谓的上师、所谓的修法，往

往来不及观察和分析，就跟风去求法、去受灌顶。但事后可能会发现，自己得到的不一定是真正的灌顶，所依止的也不一定是真正的善知识。诸如此类的情况比比皆是。

因此，我们建议大家，在接受灌顶之前，先冷静思考。当然，门措上师是我们公认的金刚上师，大家无需再去观察。但如果你们对上师和密法没有信心，不想修学的话，那这个灌顶也不一定非要去参加。



作为佛教徒，一定要对佛教的基础知识有所了解。现在的佛教徒，大多数在这方面做得不错，尤其是近几年来，各地都涌现出一些学习佛法的中心、学会，不仅是佛学院和寺院的出家人，还有许许多多在家居士，都在认真地闻思。但是，也有一部分人不去好好闻思佛法，仅仅抱着一种盲目、冲动的信仰，在这种心态下，很多问题他们都无法正确判断。所以我们希望你们这次来到喇荣圣地，不仅仅是用相机拍下外面的房屋僧舍、蓝天白云，更重要的应该是去发现，我们佛学院二三十年来的精神究竟是什么？

汉地有的居士学了十年八年，懂得几部论典，就自以为是。其实在我们喇荣五明佛学院中，学过几部论典根本算不上什么。真正的闻思，应该长期坚持，很多人将自己二三十年来的所有时间精力全都投入到了佛法上。当然，在座各位毕竟有工作，要承担家庭和社会的责任，在因缘不成熟的情况下，我也不要求你们抛弃一切来一心一意地学习佛法。但是你们要明

白，来到喇荣山谷以后，不能盲目冲动，或是自欺欺人，去做一些不如法的事，这样不但对你个人没有利益，甚至会给整个藏传佛教带来不好的影响。对于某些所谓修行人的不合理、不如法的行为，以及有些居士冲动过激的行为，我在这里都不得不加以呵斥。

这次大家都是以一种信心和因缘来到我们佛学院的，我始终坚信，依靠上师如意宝的殊胜加持和威德力，来到这里的人都会增上信心，至少在正见方面会有所进步。除了极个别前世与佛教结上不良因缘的人以外，大多数人身上应该都会产生这样的效应和作用。

明天各位参加灌顶之后，要知道如何守持密乘的戒律。现在有些人参加完灌顶以后，并不清楚要守哪些密乘誓言，这是很危险的。我和学院的其他堪布以前都讲过，接受灌顶之后，遵照《大幻化网》，应该至少守持密乘最基本的五种誓言。在灌顶的时候，要

具足“二因四缘”，依靠自身的诸根具足，按金刚上师的引导进行观想，或者简单地观想：现在接受的是宝瓶灌顶，现在是秘密灌顶，等等。每一种灌顶完成之时，自己应该想：通过这样的仪式，我已经获得了宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、句义灌顶。明天灌顶时我会同步进行翻译，大家可以用收音机收听，但最好插上耳机，不要影响到旁边的人。

三、终生要一直修行，不改变！

你们来这一趟也很不容易，所以从明天开始，大家白天晚上都不要浪费时间，因为能与这么多的僧众一起共修忏悔是非常难得的。网络上的道友们虽然没有来到喇荣山沟，但你们的心应该在这里。在某些情况下，心到比身体到还重要。而个别来这里参加法会的人，由于不适应气候等原因，虽然身在喇荣，心却早已回了家。与此同时，有些人虽然没有亲身来到

这里，但实际上心已经在参加法会了。到底是身体重要，还是心重要呢？按照佛教的观点，重要的其实是心。所以，不一定非要到这里来才算参加法会。

不论是现场在座的各位，还是今晚在世界各地收听直播的线上道友，大家都应该珍视这次机会。明天的灌顶没有网上直播，但接下来法会的全部念诵仪轨都有直播，希望大家在自己家里也能认认真真地念诵。上等者，在法会八天中念完四十万遍金刚萨埵心咒；中等者，应该在一个月内存完；下等者，三个月念完。三个月还念不完的人，可能是太过忙碌了，所以不关心忏悔和解脱，更关心其他事务。这样的人很难得到救拔，恰恰是因为他们在世间太厉害、太成功了。

我认为每年法会念四十万遍金刚萨埵心咒来忏悔，这是非常非常重要的，大家无论如何一定要念。在念之前，我希望所有人能一起发愿。我们作为密宗

弟子，自相续应当堪能。如何使自相续堪能？靠这一堂课不可能解决你们所有的问题，所以我还是要提醒大家，我们的修行并不是一天两天、一年两年的事，而是要在有生之年乃至生生世世不断地修。大家应该做出这样一个长远的、坚持不懈的、不轻易改变的发愿，这十分重要。希望大家不要像参加世间活动一样对待这次法会，千万不要觉得做完了就结束了。应该通过这次法会认识到，终生都要一直修行，不要改变。

在英国有一些佛弟子，跟随自己的上师已经四十年了。他们在十几、二十岁时遇到上师，然后就毕生学习这个法门，即使上师圆寂后，他们还在不断地修学。对此我是很赞叹的。我自己依止了法王如意宝后，也是终生学习上师传授的法门，没有变过。现在有个别佛教徒，今天学这个，明天学那个，一直不停换口味，最终往往一无所得。当然，你不一定要学习喇荣的课程，也不一定要追随某一位上师，但自己应

该善加观察，一旦认准了要学的法门，就不要轻易改变。这个时代有些修行人，心思转得很快，总是变来变去，最后自己根本没有任何实际收获，到头来只会一场空，得不到真正修行的利益。

因此，趁这个机会，大家应该发愿：我一定要真诚地终生学习、终生闻思、终生修行。这对你们十分重要。当然，我自己这辈子肯定不会换什么传承，要换也来不及。人生是很短暂的，我们想一想，在座大多数人早年都没有遇到佛法，大多是二三十岁、四五十岁后才开始学佛的。要是以后想要在自己的信仰和修行上换来换去，恐怕也没有时间了。人的一生就像白驹过隙，世间的琐事那么繁多，工作那么繁忙，在这种情况下和心态下，哪里还有那么多任由你变换的机会。

因此，今晚我要强调几个重点。首要的就是发愿恒常不变地学习一个对自己有利的法门。今天你们在

这里跟成千上万的出家人和大德圣者一起发愿，发出这样的愿，就一定会实现，这很重要。

你们既然想学习密法，想接受灌顶，受持金刚萨埵忏悔法门，那就要有终生不变的决心。如果没有这样的决心，我建议最好不要去参加灌顶。因为要接受灌顶，你们对自己应该要有这样一种把握：我此生之中一定要好好学习密法；不会舍弃金刚上师；不会舍弃殊胜的密法；只要各方面因缘具足，一定要把五十万加行修完。

我以前也象征性地给大家灌过一些顶，要求是没有修完加行不允许参加。虽然现在很多上师都比较慈悲，没有硬性限制，但实际上我们还是希望大家至少应保证将来一定要修完五十万加行，再接受灌顶。

有些人可能会有疑问：为什么要磕十万个大头？为什么要念十万遍皈依偈？这是我们修行中的一个界限。比如说，你要驾驶飞机，要当机长，那就必须完

成规定小时数的专门训练；同样，你想学习密法的话，也必须付出一定的精力，之后才能真正成为一个可以学习密法的合格弟子。然而有个别佛教徒，才刚修了一点，就给自己找借口，半途而废了，这是很可惜的。我们有了这样难得的人身，为什么一生当中连区区五十万加行都修不完？等到离开这个世界的时候，会不会懊悔：虽然遇到了佛法，遇到了善知识，遇到了各方面都这么好的因缘，可是自己却没有珍惜。

我今天跟大家讲这些，不是为了我自己，在这方面我没有任何的私心，但我想认真地对待你们，所以在这里直言不讳：现在有些人告诉你们，学佛只要快乐就行，让你们放松，不修加行也可以，只要如何如何就行……这些话听起来似乎很美好，很符合我们凡夫人的心态。其实，就如某些父母对孩子非常放任，而有些父母对孩子严格管教，哪种更可能让他未来有个好前途？大家应该很清楚。因此我们作为佛教徒，

一定要重视加行，要认真地去修加行，要善待自己，善待众生。这些都是我认为很重要的。



四、弘扬佛法，自利利他，发愿！

接下来我想说的是，作为佛教徒千万不能盲目，言行举止应当如理如法。佛教是一个很好的宗教，既是智慧，也是教育。但是现在有些人利用佛教来搞自己的事，这非常可怕。这种现象，在藏传佛教某些

“上师”中有，在汉传佛教某些“大德”中有，在汉藏两地的居士和修行人群中也有。虽然这种人在佛教徒中比例不是很高，但这少数人经常利用佛教的名义追求私利：有些为财，有些为名，有些为了其他目的。在这些时候，我们佛教徒绝对不能盲目跟从，不论是对自他、对佛法、对众生，都应该负起责任。如果连这样的责任心都没有，那我们连世间一位老师、一位知识分子都比不上，还怎么能口口声声说自己是佛教徒？

作为佛教徒，我们应该承担起自己的责任。看看周围其他的宗教团体是怎样团结一心的——他们在弘扬自己宗派精神的时候，如果团体中间出现假冒现象，会一致打击，一起根除。但有些佛教徒，则是以慈悲为怀做借口，对一些非法行为置若罔闻，不理不睬，任由其在团体中蔓延，致使我们佛教越来越衰败。长此以往，众生还能得到什么利益呢？恐怕只会得到越来越深的痛苦。

因此，作为佛教徒，我们不能盲目，不能愚痴，不能迷信。自己必须花一定的时间来闻思修行，不要把全部希望都寄托在所谓的上师身上，上师毕竟也是人。虽然有些上师，比如法王如意宝，确实是超群绝伦的大成就者，见闻忆触者都能获得利益，但其他大多数所谓的上师，也只能通过讲经说法来度化众生。

佛陀在世时曾说过：我虽然给你们指示了解脱之道，但解脱最终依赖于你们自己。佛陀已经给我们讲了因果不虚、断恶行善、上有天堂下有地狱的种种道理，但关键要看我们自己能不能如法行持，取舍因果善恶。这个责任只能全部由我们自己来承担。

作为佛教徒，有信心当然是很好的——这么多人从各个地方来到学院，有些人怀着多年的心愿，这次终于因缘具足而实现了。虽然我特别理解大家，但我们作为佛教徒更重要的是要有智慧！这种智慧在任何境况面前，在任何国家和民族当中，都不可缺少。如

果我们是以一种有智慧的方式信仰佛教，那佛教就能永远存续；如果我们的信仰是盲目的、缺乏智慧的，那佛教在这个时代就很难发展前进。因此，我们佛教徒始终需要具有智慧。而这种智慧并不是天上掉下来、地里长出来的，一定要靠自己勤奋学习、痛下功夫、精进苦行才能得到。

我们佛教徒经常讲自利利他，而自利利他最基本的原则，就是首先要自己学懂，不能盲目。我一直在观察，在我们佛教徒中有相当一部分人，他们的智慧和悲心非常超胜、常人难以想象，但也有一部分人特别迷信，修行、行为、说话等很多方面都非常不如法，甚至越学越糟糕。今天我特意在此指出来，希望你们能够反观自己，也看看我们周围，思考一下佛教的未来应该是什么样。

今天这番话主要是说给佛教徒的，至于非佛教徒以及对佛教感兴趣的听众们，我也希望各位能用智

慧进行观察，对于目前佛教之中不合理、不如法的现象，你们可以直接指出来。当然，我完全有把握，佛教本身经得起任何推敲和以理观察。然而，由于一些佛教徒不如法的行为，致使其他人对佛教生不起信心——这并不是佛教造成的，而恰恰是我们佛教徒造成的。

不过，现在相比上个世纪七八十年代，佛教徒的总体水平有了不少提升。所以我特别希望，我们大家一方面要有一种对内团结合作的精神，另一方面，也要学会观察甄别。就如世间的商品，无论国产还是进口，我们都会先看看质量，不会随便花钱买；同样的道理，在对待各种各样的佛法“商品”时，我们也要用一种理性的智慧去观察，而不能用盲目的心态去轻易接受，否则后果只能自己承担。因此，大家应该团结起来，共同学习，要学会用细微的智慧和眼光去观察。

现在佛教的确是很有前景的，尤其近几年来，我去了汉地和欧美的很多高校，他们常常在问，为什么现在汉地许多高水平的学者和老师，都热衷于藏传佛教？我是这么想的：虽然藏地经历了风风雨雨的历史变迁，但在整个过程中，真正的教理没有受到任何损害，包括藏传佛教的法本、寺院等重要的文化资源，一直完好地保留着；同时，藏传佛教的教育体系、佛法的传播方式、佛学人才的培养方式，也都没有受到影响。因此，很多有识人士来到藏地之后，不但可以用相机拍到藏地的美好风光，更重要的是，他们在这里感受到了滋养心灵的慈悲与智慧，满足与包容……而这些，都是当今全人类最为稀缺的财富。

虽然如前所讲，佛教群体中确实存在一些盲目的人，但我相信，来到这里的绝大多数人不会是这样的。我们的目标是要共同去树立一种度化他人的信念，因为大乘佛教的核心归根结底就是帮助众生。而帮助众生怎样才能做到最大化呢？我认为应该是从精

神上给予帮助。物质的帮助只是一时的，精神的帮助才会永恒。为什么我们会特别感恩自己的老师？就如我特别感恩自己的根本上师。因为他们给我们的精神财富的价值，远远超过了任何世间丰厚的物质财富。因此，我很希望大家这次来参加法会不要仅仅走一个形式。念完四十万遍金刚萨埵心咒其实很简单，没什么了不起的。毕竟谁都可以拿着念珠，边走边念：嗡班匝_儿萨埵吽，嗡班匝_儿萨埵吽……

大乘佛教的精神核心，就是要利益众生。所以，大家应该发愿：在今年之中，至少要度一个人。怎么度呢？可以引导他认识佛法、学习真理、步入佛门，让他在心灵上解脱痛苦。虽然我们现在不提倡加入学会了，因为随着学员越来越多，学会的压力也越来越大。但尽管我们这边的工作人员很累，仍然希望能给大家提供一个系统学习的机会。因为人生实在短暂，希望大家能在这有限的人生中，真正学懂《入菩萨行论》和《大圆满前行》这些经典。



再过一段时间我计划讲《大圆满心性休息》和《大乘经庄严论》。以前在网上有直播，谁想听都可以，但这次不会这样了，一定得有个基本要求。若真正想学，三年当中不管有多少堂课，都要认真听完，这样才可以，而且在开课之前要写一个保证书，除非特殊情况，尽量不断传承。因为你们作为在家人，可能会有一些身不由己的应酬。但是，即使有特殊情况，如果缺课达到一定数量，也会取消听课资格。我

想到时候应该会有这样的要求。

用世间的说法，《大圆满心性休息》对我而言应该是最拿手的。对这部法我非常熟悉，而且我认为它在修行上是最有加持的。我本人在学习大乘佛法之初，便遇到这个法门，当时就有了极大的信心。当然，讲这部法是很大的一个工程，很多人可能想都不敢想。我也是几经考虑，如果开讲的话，到底能不能圆满？就像刚开始讲《大圆满前行》的时候，也这么想过。《大圆满前行》我讲了大约 200 堂课，对于现在忙碌的城市人来说，听一次讲座也许都觉得很累，要坚持学习 200 堂课，是不容易完成的。我目前还在讲《现观庄严论》《六祖坛经》等等，有些道友是自发在网上听，有些是跟随我们学会的课程在同步学习。

对于这些认真地、系统地、不断坚持学习的道友们，我非常感恩，因为他们确实为了学习放下了生

活中很多事情。尤其是在学会中，有些人不仅在认真学习，还在义务地参与管理和发心，或是提供道场和各方面的资源，这些功德都非常大。所以，这次法会期间我们会组织一些交流会，如果没有特殊情况，希望相关人员都可以参加，这非常重要。这次来到喇荣的人，有些是有着双重身份的，一方面是要参加金刚萨埵法会，另一方面，是要来参与交流，以便更好地弘扬佛法 and 利益众生。除此之外，我们没有其他的目标。

我们通过各地线下的班级以及线上的网络平台，共同进行学习。同时还在利用微信、微博、博客等新媒体为主的多种渠道，希望将真正对人们有利的精神食粮和佛法智慧，传递出去。我相信在座的很多佛教徒是完全有这个能力的。你们每一个人，哪怕只是发一条微信，将一些有意义的教义传递给身边的人，这就是利益众生的一种方法。

当今时代，弘扬佛法的方式跟以前有很大差别。过去一位上师在山沟里讲课，只有这个山沟里的人才听得到，除此之外就没别的办法了。而现在完全不一样，在这个时代，不论好的东西还是不好的，都传播得特别快。所以，如果能把一些正能量、一些善法，传递给我们身边的人，他们的人生就有可能变得更好。这种时候，我们佛教徒都应该秉持一颗利他心，不为自我宣传，不为谋取利益，甚至连自己的解脱都可以置于其次。先度众生，后度自己，这才是菩萨。

在座各位大多都发了菩提心，既然发了菩提心，就一定要有一种自信，不要认为自己没有能力，很难度化众生，不能这么想。甚至有的人，不但不用这么好的佛法来帮助众生，反而用这个平台来为自己做不如法的事情，这样就太可惜了，就如同用金银财宝来做粪扫用具一样，是非常愚痴的行为！因此，我们每个人，一定要有一种度化众生的勇气。

所以，虽然大家很累，但我还是希望你们这次来到学院，不仅仅是参加个金刚萨埵法会就可以了，每个人都应该想一想，自己今后要如何修行？有的人可能已经来过很多次，成了老油条，没有感觉了；还有些人现在可能还是懵懵懂懂。大家的层次各有不同，但不管怎样，你们既然来到了喇荣圣地，就应该对自己的修行，发一个永恒的愿；同时还要发愿在这个信息发达的时代，尽可能地用一些现代的方便方法，让更多人从佛法中受益，让他们得到度化。如果能做到，那就真的是功德无量。

对于很多佛教徒来说，现在是一个特别好的时机，以前很多时代的人不一定有这样的机会和方便。当然，网络时代也让人特别容易散乱。我看到人人都拿着手机，疲于奔命，做着一些毫无意义的事，这也是这个时代的一个弊病。但不管怎么样，我们佛教徒应该发菩提心，真诚地、系统地学习佛法，同时在我们力所能及的范围内度化众生。

今天我可能有点啰嗦，但这些确实是我发自肺腑的一种心声。下面，我给大家念《佛子行三十七颂》的传承，虽然以前也在网上和其他地方念过，但今天算是借此给大家一种加持。因为无著菩萨的《佛子行三十七颂》，任何人听到之后，都会在相续中自然而然生起菩提心。今天任务比较重，还要念《开显解脱道》，以及给大家做皈依。很多人正在修加行，听了《开显解脱道》就有了五加行的传承。今天还有很多人在网上听课，希望大家能共同发愿。网上有些道友可能没有得过灌顶，但按照藏地一般的传统，念修金刚萨埵不需灌顶也可以。

这次网络上和现场的人都非常多，人多了有好处，但也有麻烦。不管怎样，我们都要以一种坚强的心态面对各种事情。学院很多道友做接待时都累坏了，其实我也很累，但没关系，只要大家能通过这次法会得到一些启发，让人生有新的转变，我们累一些也值得。这里很多大法师当初也只是来参加法会，或

者只是想来拍拍照，结果自己慢慢地就学进去了，后来成为弘扬佛法的高僧大德。一开始谁都难免有一些盲目之处，渐渐就会有所转变。其实受点累我们都可以忍受，相比难以忍受的地狱、饿鬼、旁生之苦，我想人间的痛苦除了特别严重的疾病之外，我们应该都可以接受。因此，在修行过程中，大家一定要坚强，坚强是很重要的品质。



同时，要时时刻刻想到人生短暂无常，即生中能遇到佛法就像中彩票一样，是非常难得的——在茫

茫无边的人山人海，你们仅仅是千分之一、万分之一。如夜空的闪电一般，你心中生起了这份信仰和修习佛法的念头，是非常不容易的。所以，不管再苦再累，都应该无悔付出。希望大家都能成为真正的修行人，只要对你们即生或来世的解脱有利，我们都非常愿意为大家付出。

这次法会聚集了这么多人，希望大家一起来好好忏悔。下面我给大家念《开显解脱道》的传承。在我念诵的时候，希望大家能默默发愿，今生之中一定要修完五加行。已经修完加行的人请举个手。要是没有修完，我希望你们这次来五明佛学院应该发个愿。发愿修完加行的人举个手，网络上的听众如果有发愿的也请举手，我用“神通”来看。哇，这么多！很好！其实我用的神通，是因明中的比量，可以推测到此时各地有非常多的人举手。

接下来我念五加行的传承。我自己也是从修

五十万加行开始的，身边很多人也是通过修加行真正成为一名修行人。任何一件事都需要经过漫长的锻炼，才能有所成就，这是很重要的，所以希望你们不要只有短暂的热情。今天的发愿是你们自愿的，你们一定要记住这一刻，我相信你们都是具有智慧的，不会欺骗别人，更不会欺骗诸佛菩萨。

（堪布念《佛子行》《开显解脱道》传承，并传授皈依戒）



擦拭心灵的明镜

——2014年金刚萨埵法会开示（2）

2014年6月5日

今天，在正式传法之前，我有些话要说。这次来参加金刚萨埵法会的人非常多。虽然我们没有邀请任何人，也没有通知要开法会，但还是有这么多人从各个地方自发来到了喇荣，这也是因缘和合吧。

一、护持戒律 守持誓言

今天上午门措空行母给大家灌了顶，这是极为圆满的。在短暂的人生中，能有善知识为大家引导，这是非常稀有难得的。大家都知道，法王在世之时，门

措上师就已经在为大家灌顶，并传授大圆满。学院四众弟子乃至藏地许多大德都承蒙门措上师灌顶传法。这并不是我们在自我赞叹，事实就是如此。实事求是做事，实事求是说话，实事求是思维，从世间角度来讲这就是真理；从出世间角度看，虽然这是一种世俗谛，但按照月称论师的观点，世俗谛也有世俗谛层面的真理。

今天整个灌顶的场面非常庄严隆重，在如今这个末法时代，能有这么多出家人和在家人一起接受密法灌顶，发愿修行密法，依靠金刚萨埵法门来忏悔，是非常殊胜的！

今天大家都接受了金刚萨埵四级灌顶。受过这个灌顶之后，心中应该有守护密宗誓言的理念。关于誓言，在慈诚罗珠堪布的《慧灯之光》中讲解过密宗的十四条根本戒，我在《藏传净土法》中也讲过十四条根本戒，还讲过《大幻化网》的五条根本戒。如果你

们想要成为一名真正的密宗弟子，既然已经接受了灌顶，就一定要认真学习密宗的相关戒律。当然，作为一个真正的佛教徒，你们也不必害怕守护誓言，有些人可能觉得一旦受了密宗灌顶，以后就什么都不能做了，实际上也不是这样的。

密宗当中有千千万万的戒条，其中有一条最为关键的戒律：为自己传过密宗灌顶、窍诀、续部的上师叫做三恩德上师，与三恩德上师千万不能有严重的矛盾。平时如果有一些小口角、小摩擦，那还可以忏悔；但如果与这样的密宗上师完全断绝关系、互相背弃，那后果是非常严重的。这是最为重要的第一条。

第二条，我们在座的所有道友，都是依靠同一位金刚上师、同一个坛城得受了灌顶，因此大家都是金刚道友。既然已经成了金刚道友，以后彼此之间就不能有严重的矛盾。当然，这次来参加法会的人有些可能是一家子，一家人之间难免会发生口角，会有一

些内部的“小战争”，这也是一种正常现象。这一条要禁止的是大的矛盾，也就是彼此彻底成了怨恨的敌人。那样的话，不管对方是自己的家人，或是同一个坛城中接受灌顶的其他道友，后果都非常严重，所以绝不能有这种情况。这也是相当重要的一个戒条。

这些都是密宗当中非常深的内容，今天虽然有些网络上的听众没有受过灌顶，但是我也开许你们听，因为希望大家提前了解一些密宗的戒条。宗喀巴大师在《事师五十颂》的注释中也对此有所开许¹，密宗的戒律提前宣说也是合理的。而对于别解脱戒，比如比丘戒，要先得戒以后才可以学戒，这是一个不同的地方。

1 《事师五十颂释》：“假设有人说：‘在尚未灌顶之前传讲《事师五十颂》是不合理的，因为有泄露秘密的过失。’并没有泄密的过失。因为此部论典中密宗的不共名词术语非常非常少，个别说法也只是略而带过、极不明显。又如，弟子在最初祈求灌顶时，如果资具没有准备齐全，上师为了守护弟子而让他们念修某些本尊，这是在灌顶之前进行的，如此不成泄露秘密。同样的道理，并非随随便便地传给所有的人，而只是为那些修过共同道并想入密宗的佛教徒讲授《事师五十颂》，并不算是泄密。”

下一条要遵守是什么呢？我们密宗中那些甚深的见解、修行，包括一些佛像，不能随意给别人看、随意告诉别人，否则要是别人看了以后对密法的甚深修行没有生起正见，反而在相续中产生了邪见，泄密的人就会犯密宗根本戒。关于这一条，我想大家并不容易犯，因为我们没有必要故意到处泄露秘密。有些人可能过于谨慎，一不小心被别人看到了法本、佛像，就觉得自己破密乘戒了，其实也没有那么严重。因为别人就算看到了法本，也不一定生起邪见。当然，有些人对密法没有信心，甚至排斥、诽谤，对于那些人，尽量不要给他们看。密法只要能做到保密，就会有很殊胜的加持。不仅密法如此，包括世间一些医药秘方，也要通过严格保密，才能发挥其成效。大家都知道，中医界的很多祖传秘方，都不会轻易传给外人，这样才能保证它的特殊功效。这也是我们密宗要守的一条戒律——不能泄露秘密。

另外，在密法的见解中，一切万法不但是空性

的，而且其本性就如《大幻化网》中所讲，本来都是清淨的。这样清淨的见修在禅宗里也有，就像我刚刚讲完的《六祖坛经》中，也承认有一种清淨的法，只是我们现在还不知道自心的本来面目。密宗当中也讲，一切万法的本体是本来清淨的。为什么这么讲呢？比如说，我们平时认为不清淨的贪心、嗔心、痴心等五毒烦恼，其实真正对它们进行观察的时候，会发现它们在空性的层面一无所成——贪也不成、嗔也不成、痴也不成；然后再对这样一无所成的本体进行观察，会发现它和五种智慧其实无二无别，这就是“烦恼即菩提”。对于这样等净无二的道理，我们不能舍弃。当然，有智慧的人肯定不会舍弃这么甚深的意义，但一些没有智慧的人却很容易舍弃。所以，这条戒律也非常重要，不能舍弃等净无二的密乘见解。

密宗之中还有诸如不舍弃菩提心、不舍弃众生等很多戒律，因为时间关系，我就不一一给大家讲解了。希望大家不要像世间个别佛教徒那样，尽管接受

了无数次灌顶，却连密宗的戒条也不知道；学了十年、二十年密法，却连五加行都没有修。那样的话，不管学什么无上密法、大圆满、大手印，实际上对自己都不会有太大利益的。

二、趋入密法 精进修持

学修密法并不是光靠一个仪式就能解决一切问题，大多数人都要靠自己踏踏实实修行。所以，你们趁这次来到喇荣圣地的机会，也应该认真思考一下，自己学佛、学密已经多少年了？现在自己的境界怎样？闻思修行的水平又如何？

去年我去了新加坡和台湾等地讲学，发现有个别修行人，在我二十年前去的时候，他们对佛教的道理一窍不通，二十年后的现在，还是原来那样。当时我十分不满，就直截了当地指出来了：你们学了二十年佛，按理来讲，不管是在理论的理解上、修行的体

会上、利益众生的发心上，都应该有很大的进步。但看你们的表现，去年是一年级水平，今年还是一年级水平，没有丝毫长进，这说明你们自身存在一定的问题。后来我听说其他法师去到当地后，也有同样的感受，我们的批评不谋而合。那究竟为什么会这样呢？就是因为他们对闻思修行没有重视！

今天你们得了灌顶，很多人都觉得功德圆满了，觉得特别殊胜。其实灌完顶并不代表结束，恰恰代表真正修行的开始。金刚萨埵灌顶完成之后，大家明天紧接着就要开始念修密咒，念咒也并非完成四十万遍就可以作罢。这要看你究竟是想成为一个表面上的、形象上的修行人，还是想成为名副其实的修行人。很多人可能认为，只有喇荣山沟里穿着红袈裟的人才有时间修行，我们要养家糊口，要处理各种事务，没这个时间。实际上，这些大多数都是借口。你们只要把自己每天的时间挤出短短一点来，不论闻思还是修加行，都是可以完成的。如果现在不抓紧修行，再过十

年，可能你还在原地踏步，理论水平没有提高，修行境界上也没有进步。那样的话，我觉得特别不合理、不值得。

所以，获得密法灌顶，只是一个入门、一个开始。入门之后，真正的修行要依靠自己。这是我今天想特别强调的。

三、专注念诵 有始有终

这次参加法会的人非常多，以现有条件要做好接待有一定的困难，所以，请大家一方面要谅解，一方面要坚持苦行。其实跟我刚来那时相比，现在的条件已经算很好了。我第一次来喇荣，正好是 1985 年持明法会的时候，那时没有经堂，大家都是坐在泥地上开法会。当时法王如意宝说，明年要修座经堂，后来我们就一起从很远的地方背来石头建造经堂。现在的甘多拉经堂，就是那个时候开始修建的，那时的经堂还

很小很小。所以，我刚来喇荣山沟的时候，条件远比不上现在；但现在这里的条件，又远比不上你们大城市。就像《大圆满前行》里的一个公案：难陀的妻子再美貌，跟天女相比也丑得像猿猴一样。



这次法会有网络直播，念诵内容主要是《金刚萨埵仪轨》和《普贤行愿品》。这种共修非常殊胜，大家一定要尽量参加。不管是通过网络参加，还是在学院现场，我希望你们都能坚持每天完成四座，坐在一处，好好念修。如果经堂里实在坐不下，可以在自己

家里跟着收音机念。其实在哪里念都是可以的——我们在同一个山谷里、同一片蓝天下、同一个地球上、同一个世界中，在哪里参加法会其实都是一样的。现在网络如此发达，来不来学院参加，功德应该都一样——很多人听到这儿可能觉得伤心了。（众笑）

我希望大家开法会就要有开法会的样子。从明天开始，早上七点要准时到，中途不要来来去去。除了极个别发心人员需要收集资料或者了解情况，其他人从第一座开始就要止语，一直到这一座结束。每座中间会有一个小时的茶歇，这个时候你想说什么都可以。但每一座进行期间，大家就不要走来走去，也不要说话、吃东西，两个小时应该能忍得住。

有些人要是实在太忙，那就在早上一座和晚上一座好好地念。学院中有些发心人员特别忙，我希望各部门的负责人，至少要给每位发心人员两天的时间来参加金刚萨埵法会。再忙的岗位，这两天也要由其他

人来代替。否则，八天法会之中连一座也没能完整念修，以后还有没有好好参加的机会也很难说。所以，相关的法师和工作人员应该好好安排一下工作时间。

我们开法会一定要有头有尾。这里的管家和相关的法师也会不时查看，要是谁在念经时一直说话，按照学院的纪律，就要让他到所有僧众中来磕三个头，或者给他公开点个名，这两种惩罚可以自行选择。因为大家都在止语念经时，你一个人随意说话，会给别人带来干扰。而在所有的僧众面前磕三个头，也是很有功德的，磕长头、磕短头都可以。或者，我们点一下你的名字：某某人，什么时候出生的，来自什么地方，法名叫什么，真名叫什么，今天正在开法会的时候他说了一些话，请他站起来给大家看一看。这种方式虽然简单，但对个人来说可能会有一些颜面上的损失。

明天是法会第一天，也是萨迦月的初八。大家都

应该清楚，佛陀的三大纪念日——出生日、成道日、涅槃日，都集中在这个月。我们学院的这几个法会，都是法王如意宝用智慧眼来抉择举办的。所以，网上的道友，如果实在不能八天全部参加，我希望各地学会至少明天能安排学员集中起来开一天法会，这是非常重要的。法会进行期间，大家应该有头有尾，不要边吃边喝、边说边走、边抽烟边喝酒……若掺杂了各种不如法的行为，那就没有什么功德了。这是关于此次法会我想说的。今天可能会多说一些，但讲得细致点也好。

四、清净供养 殊胜加持

本来我不想在今晚传法结束后安排加持和接待。因为昨天接待的时候，大家拿来了很多的供养。我这些年来一直是反对拿供养的，因为感觉那样就像把传法和加持变成了一种交易。我们学会的很多人一直想

过来与我见见面，可我没有想到，见面时有些人受当地学员之托，带来了很多供养，这让我心里不是很舒服。十年来，我每次出去传法，都是一结束就从后台悄悄退下来，不想把传法和供养关联在一起。但昨天女众那边送来了很多供养，我也没有办法挨个退回。所以今天需要跟大家明确说一下：我这里现在虽然有一些建筑还在施工，但依靠大家之前的发心，这些工程的经费基本上都没有什么问题了。除此之外，作为一个出家人，跟金钱连在一起时，我感到非常不舒服。昨天收的供养，我没有数，只是交给身边的人。除了一位出家人为建学校捐献的十万块钱之外，其他的供养全部都会转交到我们藏族觉姆这边。因为这次法会我们本来也借用了她们的经堂，按照国外的一些惯例，不应该白白使用别人的场地，所以就供养给了觉姆的经堂，她们用来装鞋架、地毯都可以，到时由她们自行处理。

今天男众这边也是一样，大家供养的钱，将全部

用于男众经堂和我们金刚降魔洲一些在建的工程。所以，你们的所有供养，我只是中间过了一下手而已，大家不要认为我一个人吞了很多钱。

大家都明白，我们佛教团体现在最大的问题就是所谓的“市场化”——与经济利益挂钩。这种现象不管对个人还是对整个佛教都很不利。我本来并不想安排加持环节，因为我很惭愧，自己并没有什么加持力。但后来又想，有些道友已经和我们一起学习了很多年，这次好不容易来到学院，如果不近距离见一面，也许这辈子我们都不会再见到了。而且菩提学会的学员也会一年一年陆续毕业，我这个人虽然给你们当过一阵子老师，但是在你们毕业以后的人生里，我迟早都会消失的。在座的道友中有一部分刚刚毕业，有一部分即将毕业，有一部分可能刚开始报名，不论怎样，我们在人生的旅程当中接触的机会不会很多，因此我也想尽量满足大家想要当面加持的愿望。



但我不愿意你们把钱用在不必要的方面。以我的观点，一个人不管是做官、经商还是作为佛教徒，要是拥有很多金钱的话，用在有意义的事上那还好，但如果用在没意义的事上，可能是非常危险的。佛教团体中，过去和现在都存在这种问题，将来也会面临这种危险。所以，你们如果一定要供养，我自己不忍心接受你们来之不易的钱，但若是用来修建一些学院的工程和供养僧众的话，我心里会觉得用途很清净。那

样的话，不管你们供养多少，我也没有什么顾虑，因为我自己没有吃你们一分钱，我们之间没有经济上的挂钩，只有佛法上的交流。

这次有机会跟大家讲明也是很好的。虽然今晚在这么多人面前讲法，但我自己反观内心，也经常感到惭愧。这次金刚萨埵法会，我虽然没有太多时间，但每天至少也要参加一座来忏悔。我认为自己不论功德、学问、智慧、悲心，都没有资格给这么多人讲法。我有自知之明，并不是故作谦虚，忝居此位确实让我感到很惭愧。有些人可能会说：“你不要说这样的话，不然别人会对你提不起信心。”但不管别人起信心也好、起邪见也好，我还是要实事求是地讲。

我们学院的确有很多高僧大德，上师如意宝的弟子之中，门措上师自不必说，像慈诚罗珠堪布、龙多活佛、丹增嘉措活佛，还有希阿荣博堪布、益西彭措堪布，以及现在新一代的比如乔多堪布、秋多堪布、

卓地丹增，还有秋央尼玛堪布，都是非常了不起的大德。我自己也经常想，比较而言，在众位堪布之中，我是最差劲的、业力最深重的。特别是我得到了很多汉地的供养之后，有了一些财障，智慧越来越被蒙蔽，业障也越来越大。而你们一直对我吹吹吹，本来这个气球质量就不是很好，你们再这么吹下去，到了一定的时候，就会“啪”一声炸没了。

我希望自己迟早有一天能去一个寂静的地方修行。这些年我在这个喇荣山沟里，为学院也好，为大家也好，该做的事情也做了一些了。人生非常短暂，我不愿意名利缠身，虚度晚年。当初我来到这里，是怀着很真诚的心来出家的，但后来不得不卷入各种各样的人际交往，感觉自己的心态都被染污了，所以每年都要拼命念修金刚萨埵来忏悔。我并不是故意要在大家面前自我批评，因为事实就是这样，今天趁着人多，我把内心所想跟大家说明一下，这也是有必要的。

我本身其实是不太愿意去给人摸顶加持的。我在大学和社会上演讲时，也不会去做什么加持和灌顶。但有时我也在想，加持毕竟是佛教中的一种重要仪式，我自己也曾在很多大德面前得受过加持，当时的那种感觉让我至今难忘。如果我们以后只剩学术化的内容，那么真正能从佛教中得到的加持和体会就不一定能完全启发出来。因此，我就借这些经书来给大家作加持，包括了《法界宝藏论》《系解脱》《般若摄颂》和《佛子行》。我给大家这样加持，并没有任何个人的目的和想法，一心一意就是想通过这种方式，让大家的信心得以稳固。另外，人生之中能与在座各位见面的机会，也许只有这一次两次，所以，尽管昨天我很累，但还是觉得应该坚持给所有人加持完。大家也都遵守纪律，好好排队，这很不错。我的心也比较清静，不管别人会怎么想、怎么说，我觉得既然有这个机会，就该利用起来，让大家有所收获。因为我们佛教也需要这些特殊的仪式、行为和语言，来树立

它自身的特性以及正见。

前面强调了灌顶之后守护誓言的要点，以及法会的纪律。大家这次来到这里参加法会，与这么多的僧众一起发愿，一起尽力念修金刚萨埵心咒，希望你们一定要珍惜这个难得的机会。我虽然已经在学院待了30年，但仍然觉得每年的法会都非常重要。今天网络上的听众非常多，我也特别希望你们依靠网络来参加法会，希望每个人都能自己发愿。虽然大家在城市里工作繁忙，但多念金刚萨埵心咒确实非常有必要。这几天我们哪怕晚上不睡觉，或者只睡两三个小时，也应该尽量去念。想想我们为了世间的工作，也经常通宵熬夜，那为了解脱，为了忏悔无始以来的罪业，为什么不能精进地修行呢？

至于念诵的期限，我们也分了上等、中等、下等。上等者，应该在法会八天内把四十万遍金刚萨埵心咒念完。我们这里好多喇嘛和觉姆都能一天念

八九万遍。金刚萨埵心咒跟其他一些咒语不同，只有六个字，非常好念，因此大家一定要认认真真地念完。中等者，一个月念完。下等者最迟也必须在三个月或一百天内念完。这是我再三强调过的。另外，我们念诵的时候，应该尽量用转经轮。

大家在开法会的时候，一定要认真听从管理人员的安排。比如，在出家僧众当中走动的时候，不要从袈裟和法本上跨越，否则会有一定的过失。因为我们既已皈依了佛、法、僧，那就要有恭敬心。如释迦牟尼佛所讲，即使一片红黄袈裟的碎片，也有无量的加持和功德，这在《地藏十轮经》中也提到过，你们方便的时候应该看一看。有些刚来的居士可能不太懂规矩，随意在经书、转经轮和出家人的僧衣上面跨来跨去。虽然我们这里空间狭窄，行走的时候可能有点困难，但是，大家一定要对三宝有恭敬心。

我们这里是一个非常有规矩的学校，希望你们来

到这里之后，要用正知正念来观察自己的言行举止。法会期间，大家尽量不要去转坛城，不要四处闲逛，也不要总是约人吃饭。我也说过，任何人请客，我都不会去的。因为大家来这里的目的是参加法会，不是朋友聚餐，现在谁都不缺一顿饭吃，所以你们也不用邀请熟人，这反而会耽误大家的时间。

今天现场和网上都有一些新来的道友，所以再给大家传授一次皈依。这是无垢光尊者在《大圆满心性休息·三处三善引导文》中的皈依法。你们要自己观想：从现在起乃至菩提果之间我一定要好好皈依三宝。我昨天也说过，皈依有上等皈依——为一切众生而皈依；中等皈依——为自己得到解脱；下等皈依——为得到健康、财富、平安等等。下面，想皈依的人跟着我念一遍。接下来还要给大家念一下法王如意宝在1997年所造的《金刚萨埵修法如意宝珠》仪轨传承，以及我们法会主修的麦彭仁波切所造的《金刚萨埵修法仪轨》。

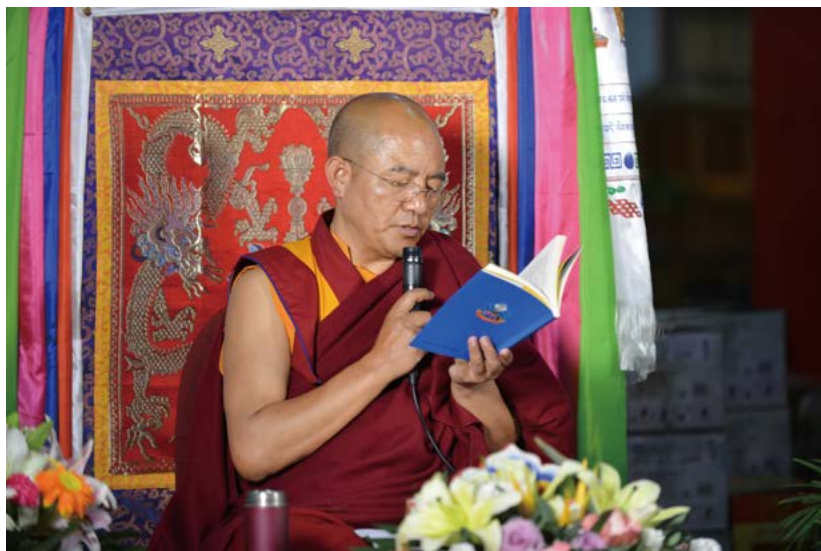
（堪布授皈依戒及金刚萨埵相关修法传承）

五、弘扬佛法 与时俱进

今晚在这里，既是讲课，也算是跟大家谈谈心吧。首先要说的是，我们现在身处于 21 世纪这个特殊的时代，跟古代相比，这个时代有很多的方便方法，但同时也遍布陷阱和深渊，非常容易让人堕落。因此，当代人特别需要具有警觉心，具有正知正念。

这个社会表面上看是在进步，但实际上，人心却在倒退。这个时候，我特别希望每一个佛教徒都能负起责任来。什么样的责任呢？在这样一个信息发达的时代，佛教徒应该利用多种多样的平台来弘扬佛法。这方面相信你们每个人多多少少都是有一定能力的。比如，大多数人每天都会上网发微博、发朋友圈、传递种种信息。如果我们完全屏蔽网络，像噶当派的闭关实修者那样，当然也可以，但实际上，90% 的人不

一定能做到，大多数人天天都在关注一些无聊的信息。因此我想，从现在开始，每一个佛教徒都应该行动起来。这不是为了抢占文化思想市场，我们的目的全然是利他、是付出、是奉献。以这样的发心，我们每一个人都可以利用信息时代的方便方法来传播正能量——世间人说正能量，我们佛教徒说菩提心。



你们可能觉得，弘扬佛法、利益众生是个别大法师或是少数有思想、有智慧、有能力的人才能做到的事，其实不是的。现在这个时代，每个人有自己的资

讯阵地——朋友圈、QQ群、微博，还有你周围熟悉的人。不管你的受众是佛教徒还是非佛教徒，当他们之中有人感到内心疲惫、消沉的时候，给他打一支“强心针”，也许就能让他的心振奋起来、坚强起来。我们并非一定要去推广佛法，但我想，在这个世界上，不管哪一种精神财富，只要真正对众生有利，我们就应该推荐给别人。这就如同遇到了健康美味的饮食，你除了自己享用之外，也会很想分享给别人。

当然，佛教徒中有很多人是真正远离了红尘、舍弃了世间一切，这也非常有必要。但如今科技日新月异，大家如果全都保持一种避世隐修的状态，把弘法利生的发心事业全部放下，不理任何世事，那等到大众的精神需求全部被其他文化和思想占据，甚至被一些毫无意义、乱七八糟的东西充满的时候，我们佛教自己恐怕就连立足的空间都没有了。因此我们所有的佛教徒，应该积聚成一种力量，凡是真正对众生有利的思想——不一定非要局限于某个派别、某位上

师——我们都应该尽己之力去弘扬！

当今时代，人们的思想和行为在不断地变化，使用的技术和设备也在不停地更新换代。看看我们的手机和电脑，二十年前是什么样？十年前又是什么样？现在全世界依靠网络信息技术来工作、生活的人有多少？在我看来，这是我们佛教徒的好时代，因为通过网络，只需运用一些简单的方法就可以帮助到许许多多的人。

我们弘扬佛法，并不是要让佛教思想席卷全世界，影响所有人。我只是想，凡是能对全人类乃至所有生命起到帮助的，无论佛教还是非佛教，任何思想文化，都值得我们推荐出去。

但就我个人而言，以我三十多年的修行体会，的确感到在世界上所有思想体系当中，释迦牟尼佛的思想极其伟大！有些人也许不认同，那也没有关系，我内心的真实感受就是如此。无论从科学的角度分析，

还是从因明、中观的逻辑学角度推理，佛陀的思想都是颠扑不破的，因此希望你们也能好好去观察。如果有人对此心存怀疑，那或许是自己的思想有些局限，也可能是极个别佛教徒的行为染污了佛教的整体形象。但即使存在个别不如法现象，佛教本身的思想体系和精神内涵，在全世界的思想领域中，始终在闪耀着独特的光芒。



所以，我们佛教徒应该好好想一想，如何跟上时代，跟上众生的分别念，跟上日新月异的技术、平台

和传播方式。整个人类社会在时刻变化，但佛教的真理永恒不变，不管过去千年万年，佛陀宣讲的四法印绝不会改变，佛法对人心的利益绝不会过时。但与此同时，我们作为佛教徒，应该头脑清醒，不要自我封闭，整天只顾埋头念咒修行，不关心世界变成怎样，不去利用大把的机会弘法利生。其他一些宗教，在弘扬教义时是非常积极的，而许多佛教徒在这方面却不太作为。我们口口声声说要以菩提心来饶益无量无边的众生，可当那些近在身边的众生陷于痛苦和无助的时候，我们有没有办法去救他们？每个人都应该扪心自问，我们每天都说着发菩提心，但菩提心在我们相续当中到底有几分？这一点实在值得我们每个人自我审视和反思。

我总觉得很多佛教徒的思想没有统一起来，甚至有些人经常混迹于江湖术士之中，整天搞一些神通、打卦、算命……这种人不在少数。虽然佛教当中也有这些法门，但这并非我们学修的重点，如果尽用这些

手段来解释问题、应付他人，那恐怕佛教的理念不会长久延续。真正的佛法不需要这些，我们应该把佛法当作一种非常崇高的教育、一种至高无上的理念来学习、研究、修行，这对大家才会有真实的利益。

六、罪业深重 励力忏悔

下面，重点讲一讲忏悔。明天法会就要开始了，不管你们是在学院还是在网络上参加，都希望大家一定要重视这次法会，因为我们每一个人其实都有很多罪业。刚才我也反观了一下自己的内心，确实非常舍不得错过每一年的金刚萨埵法会，因为能跟这么多的僧众一起忏悔，实在是一个非常好的机会！

就好比我们的衣服，穿久了上面难免会有很多污垢，只要洗干净一次，就可以再穿一阵子，可如果年复一年不去洗它，最后这件衣服就不能穿了。我们的相续也是如此。古人也说，屋子要常打扫，内心要常

反省。以佛教的观点看来，我们作为凡夫，身体上会犯杀盗淫的罪业；语言上会有妄语、恶语、离间语、绮语的罪业。你们可以自我审查一下，身体上有没有做过不如法的行为？语言上有没有争吵、骗人、说是道非、挑拨离间？这些问题其实非常严重。更何况我们每个人的内心还盘踞着种种贪心、嗔心、害心、邪见。所以，忏悔对我们来说是非常有必要的。

《前行备忘录》中引用华智仁波切的教言：“恶分别毒隐腹内，命终之前必现前。”意思就是说，我们心里可怕的恶念和罪业即使藏得再深，临死之前也一定会现前的。有些人行为非常不如法，自己还以为别人发现不了，但实际上，上师、本尊、智慧天尊和护法神通过法眼和天眼完全能了知。既然我们的自相续都有不清净之处，那就一定要认真忏悔，所以，通过这次金刚萨埵法会来忏悔，对我们每一个人都至关重要。

就连上师如意宝那样的大成就者，每次开法会的时候，显现上都会提前完成金刚萨埵心咒的念修。我记得有一年，学院僧众一起念了一亿遍心咒，我们称其为“金刚萨埵一亿大修”，当时用的就是今晚我要给大家传的仪轨。那时候学院的人还不多，但大家修得非常认真。

这次法会也是个很好的机会。大家首先应该明白，我们每个人都曾造过种种罪业。比如杀生，很多人在学佛之前，点杀过不少海鲜、鱼虾、青蛙；有些人在孩提时代玩耍时，杀死过无数虫类。要知道，你对每一个生命的伤害，都要用自己的生命来偿还。既然知道因果不虚，我们若不趁现在赶快忏悔，万一死亡突然降临，带着这么多的罪业，还能有解脱的机会吗？

佛经中也指示过，如果造过五无间罪、谤法罪等

严重罪业，是不能直接往生极乐世界的²。那这些罪业通过忏悔能不能清净呢？绝对是可以的。古代大德也说了，罪业本来没有什么功德，但是通过忏悔能使之清净，这就是它的功德。历史上，指鬻王杀了999个人，末生怨王造了无间罪，最后通过忏悔都得以清净；《百业经》中也有杀人如麻最后忏悔证果的公案；龙猛菩萨在《亲友书》中也举了很多关于贪嗔痴深重但通过忏悔得以清净的典型案例。

因此，我非常希望这次法会作为一个缘起，能使每一个修行人的相续得以清净。上师如意宝在《忠言心之明点》中也说过：我们的心识就相当于一面明镜，如果被罪业染污，那么修行密法生起次第和圆满次第的验相就绝对不会现前，唯一的解决办法就是用四对治力的白布来把它擦干净。³就像照相机的镜头上

2 《佛说无量寿经》：“设我得佛，十方众生，至心信乐，欲生我国，乃至十念，若不生者，不取正觉。唯除五逆，诽谤正法。”

3 《忠言心之明点》：“自续佛性白晶镜，忽然障尘极遮蔽，难现深明等持故，应用精进四力布。”

如果有灰尘，你再怎么拍，画面都是模模糊糊的。同样的道理，我们相续中有各种各样的业障、烦恼障、所知障、习气障，这些罪障不仅障碍我们的今生，也会障碍来世，致使我们解脱希望渺茫。今天的四灌顶就能分别对治这些障碍，这也是给大家一个悉地的缘起。因此，借着这次法会与如此多僧众一同共修的良机，我们大家应该发愿好好忏悔。

七、四对治力 清净相续

关于忏悔的方法，按照《金刚萨埵修法如意宝珠》的意趣，必须具足四种对治力。如果运用这四种对治力来进行忏悔，罪业一定会清净；但如果四种对治力没有具足，则很难忏悔清净。我想，关于四种对治力，在座大多数修行人应该还是比较清楚的，但有些初学者不一定知道，所以我在这里还是简单地讲一下。

第一种，是所依对治力。当我们想要忏悔的时候，应该在金刚上师或者诸佛菩萨面前进行忏悔，比如《三十五佛忏悔文》对应的三十五尊佛像，也可以在自己心里观想十方三世诸佛作为对境。按照《前行备忘录》所讲，所依对治力包括外所依对治力和内所依对治力两种。外所依对治力就是刚才讲到的诸佛菩萨、上师，而内所依对治力就是皈依、发心，以及自己的信心、智慧等等，这是尤为重要的。关于这一点，我们要观察自己是否具足。你们专程来到这里忏悔，如果光是“嗡班匝_{ུཎ}萨埵吽，嗡班匝_{ུཎ}萨埵吽”不停地念，那恐怕是不行的。口头上念咒语有没有功德呢？绝对有很大的功德。但如果你的心也跟上，功德会更大。有口无心念再多“嗡班匝_{ུཎ}萨埵吽”，都不算圆满。所以，大家要记住，首先要有所依对治力。

要具足所依对治力，应该这样想：我从无始以来造了无数恶业，真是个罪人、坏人！要反思：我经常产生贪嗔痴等烦恼，经常跟别人争吵，相续中很不清

净，该生的信心生不起来，不该生的邪见、傲慢却经常生起。应该经常这样反观自己。我自己也常想：“表面上我虽然给很多人讲课、加持，可实际上我是这样坏的一个，真是自欺欺人的典型！”像我这样差劲的人可能还是有一些的吧，所以大家还是应该反思反思。



无始以来，贪嗔痴引发了我们数不清的罪业。自性罪，如十不善业，我们肯定犯过；佛制罪里的别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，我们每天也会犯很多。而与

此同时，我们的功德却微乎其微，少得可怜。既然如此，我们为什么还不在诸佛菩萨面前好好忏悔？要明白，我们如今遇到佛法，有一个忏悔的机会，是不幸当中的万幸。就像一个罪人，在即将面临审判之时，如果先把自己所犯的罪业在众人面前坦白发露、交代清楚，或许就能被从宽处理。这么好的机会我们为什么不去争取争取？

大家明天念修和观想的时候，最好在佛堂里陈设金刚萨埵佛像。如果没有的话，可以使用《大圆满前行》的法本，其中有金刚萨埵的法相。如果有观想的能力，不看法本也可以；要是实在观想不起来，就打开法本，稍微看一下图片。麦彭仁波切的《金刚萨埵修法仪轨》后面，有一行小字引述了《集密意续》中的教证，说的是：若没有前生在诸佛如来面前承侍的善根，一般人是听不到金刚萨埵心咒的。所以在座的各位，应该都是非常具有善根的。以前有人跟我说：“我见到了这么殊胜的坛城和佛塔，我的善根一定很不一

般！”确实，我们能念修金刚萨埵，善根都是很不一
般的，功德更是非常之大。所以，大家明天念诵仪轨
的时候一定要认真阅读汉文内容。一顿饭吃不到无所
谓，我今天中午就只吃了一碗酸奶，重要的是对于这些
关键的修行，不能轻视，不可放弃，放弃的话就全
完了。

《集密意续》中说：“三时诸佛之本体具德金
刚萨埵六字咒语，何者耳闻此咒语名，证明曾于众多
佛尊前行事。”任何一个人，如果听到了三世诸佛的
本体金刚萨埵的六字真言“嗡班匝儿萨埵吽”或其名
号“金刚萨埵”，那就证明这个人曾在诸佛面前承侍
过。有些人总说自己从来没有见过佛。其实，我们以
前是见过佛陀的，只是不知那时的我们是一只小虫，
还是其他众生。

“将来必定生于金刚萨埵佛刹”，这点我是深信
不疑的。可能有的人以前做过牛马，邪见很重，对佛

陀的授记并不相信，这也无所谓。邪见重的人即使亲见佛陀也不肯相信。

“蒙诸佛加持”，凡是念修金刚萨埵的人，十方诸佛菩萨都会加持。因此，要对这个咒语非常有信心。

“于大乘获得定解，具备神通，拥有胜观慧眼，必定成为佛子”，这样的人对大乘法门一定会获得定解。有些人对佛法没有定解，见解很不稳固，容易动摇和退失，因此要多念金刚萨埵。另外，对于出世间的功德，包括一些神通、寂止和胜观，通过念修金刚萨埵也能增上。很多人修行总是难以进步，也许就是因为业力深重，如果每年都能认真修持金刚萨埵法门，业力稍微得以清净，那很多修行自然而然就会增上。法王如意宝也说过，如果自相续被业力遮障，那什么验相都现不出来，修行也修不起来，世间的事业也做不下去，违缘还会重重出现。

《手金刚三威猛调伏续》中这样说：“如若持诵此心咒十万遍，则破根本誓言亦得清净。”法王如意宝曾说过，以前念十万遍就能清净破根本誓言的罪业，但现在是末法时代，数量要增到四倍。所以，我们现在念四十万遍金刚萨埵心咒，破根本誓言的罪业就能得以清净。法王的《金刚萨埵修法如意宝珠》仪轨后面也有这段内容。

麦彭仁波切还写道：“胜乐金刚、喜金刚、密集金刚、时轮金刚、黑日噶、普巴金刚童子此一切本尊实际均是金刚萨埵。”在藏传佛教中有很多密宗本尊修法，不管修哪一种，都可以这么观想。比如念四十万遍金刚萨埵心咒时，如果你能观想金刚萨埵跟普巴金刚一味一体，跟文殊菩萨一味一体，跟释迦牟尼佛一味一体，那实际上你也会同时获得念这些本尊心咒四十万遍的功德，因为诸佛的本体也即是这些咒语。金刚萨埵心咒有诸如此类的许许多多功德，我在这里不多叙述。

总而言之，很多人业力非常重，杀盗淫妄都犯过，尤其是杀生，而且心中向来缺乏正见。所以，我们都应该趁此机会好好忏悔。念金刚萨埵心咒四十万遍并不算多。有的人觉得四十万太多，只能念十万遍，找我开许，跟我讨价还价，我也不是金刚萨埵的卖主。其实跟我们的业力相比较，四十万遍金刚萨埵心咒并不多。

上面讲的是第一个——所依对治力。

第二个叫厌患对治力，也就是要认识到我们以前犯下的罪业。就像一个人犯了错误后，应该后悔自己做错了。在座许多人在学佛以前都不懂因果取舍。有些人因为年少轻狂，有些人因为烦恼深重，有些人因为愚昧无知，有些人因为放逸自私……总之，过去我们由于各种各样的原因，身体、语言、意识依靠各种各样的对境，通过各种各样的方式，的的确确造下了许多罪业，现在才幡然醒悟。反省自己的种种罪业，

会感到悔不当初，就像是一个人喝下毒药以后才开始后悔，但为时已晚，毒药既已喝下，就一定得承受毒发的恶果，因此这个人随时感到恐惧无比。如果我们的相续中产生这样的悔悟，就叫作厌患对治力。



这次我也接触了一些来到喇荣的居士，他们都觉得自己以前造的罪业太多，学佛以后才明白了因果取舍，所以能遇到一个忏悔的机会就特别珍惜。“所有的法门当中，我最喜欢修金刚萨埵。”有些人这样对我讲，我也深有同感。

总之，厌患对治力，就是要认识到我们的罪业，这是非常重要的。

第三个是返回对治力。意思就是说，明白以前做错了，现在开始回头改错，决心以后不再犯错，这也是相当关键的。

过去，我们由于无知、无能、听信邪知识等各种原因造下了诸多罪业，那从今往后就该尽量不再去造。比如，我们如果过去杀生比较多，那从今天开始就要特意避免杀生。很多人经常在饭桌上点杀，吃鸡、吃鱼、吃青蛙、吃兔子，甚至吃小狗，这是非常可怕的。有些人对待小动物，一边觉得它们很可爱，想要摸摸抱抱，一边又觉得它们的肉很好吃，想要一饱口腹之欲。说可爱的是你，杀死它们的也是你，多么可怕啊！你要是真觉得可爱，那就不应该想要吃掉它们。然而，我们总是说着“好可爱，好可爱”，一边爱抚它们，一边又垂涎它们的肉，“好想吃，好想

吃”，这样的我们跟魔王又有什么差别呢？魔王尚且没有那么野蛮，魔王只会用一些间接的手段来伤害众生。仅仅在杀生这一项上，每个人都该好好自我反省，从小到大杀害过多少生命？我们的生命如是可贵，其他任何众生的生命也是如此。所以，我们从现在开始不要再去杀生！

想要任何罪业都不造，可能有一定的困难。昨天有位老乡在我面前说：“从现在开始，所有罪业我都不会造的。”我想这话可能说得太大了，即使是阿底峡尊者，显现上也说自己入了密乘之后难免有造罪的现象。我们很难做到一丝罪业也不造，但学习了佛法、参加了法会、念修金刚萨埵心咒忏悔以后，每个人至少都可以把自己以前比较典型的坏毛病和习气改掉一两个，这也是一种进步。比如有人以前有偷拿别人东西的习惯，那么今后就不要再犯。否则，若行为上毫无改进，纵使念再多忏悔，都不算具足第三个对治力。

第四个是现行对治力。从广义上讲，凡是修行善法都可以叫做现行对治力，不论发菩提心、念诵心咒、念《普贤行愿品》，遵循“诸恶莫作，诸善奉行”的所有善行都是现行对治力。但根据多位上师的窍诀，此处的现行对治力主要是指通过念修金刚萨埵来进行忏悔。与刚才讲的所依对治力同理，这里特指缘金刚萨埵来忏悔。

为什么要通过念修金刚萨埵来忏悔呢？因为金刚萨埵在因地的时候曾发过愿：“将来我成佛之时，凡是念我名号和咒语的人，相续中的罪业都会得以清静，如果不能清静，我宁可不成佛。”后来他不仅成佛了，而且现前了庄严的现喜刹土。所以，以麦彭仁波切为主的许多高僧大德用金刚语再三提醒我们：即生当中能遇到金刚萨埵法门，是极其殊胜的。

因此，大家要认真观想金刚萨埵，如果做不到特别详细的观想，也可以看着金刚萨埵的画像，在其

面前进行忏悔。不同的仪轨当中有不同的观想方式。有时要观想金刚萨埵在自己的头顶上方，身体降下甘露，使无始以来所造的罪业都得以清净；有时要观想自己的身体变成金刚萨埵。按照上师如意宝《金刚萨埵修法如意宝珠》的要求，可以观想金刚萨埵单身法像；按照麦彭仁波切的修法，也可观想金刚萨埵佛父佛母双运法像。不管是哪种修法，根据众多教证和前辈大德的教言，我们应该知道，金刚萨埵是众生忏悔罪业时最为殊胜的一位佛陀，因此我们不论念诵他的佛号还是咒语，功德都不可思议。

其实金刚萨埵的相关仪轨和修法，在日称伏藏大师尼玛札巴、明朗大师德达朗巴等的伏藏法中也非常多，这些暂不广说。1994年，法王如意宝在青海的一个湖里亲自取出了《金刚萨埵修法仪轨》，在后记文中莲花生大士说：此伏藏法与汉地的众生更有殊胜因缘。当时法王说：因为莲师的特殊授记，每年的金刚萨埵法会就交由汉人的金刚降魔洲来举办。那时汉地

还没几个人知道金刚萨埵修法，但现在却能吸引这么多人来参加，这就是法王如意宝无碍智慧的体现。大家没有接到任何法会通知，却自发来到喇荣，一路克服着种种艰辛，这也是莲师加持的吸引力。我看大家来到这里，即使一直吃方便面，都很开心。

我确实觉得，在这个末法时代，我们大家都需要忏悔。通过忏悔，我们就能获得更大的能力。就像电影里，孔繁森在地震废墟中发现一个脏兮兮的孤儿，带回去洗干净，就成了一个特别可爱的孩子。我们其实也是这样，刚开始身语意都充满污垢，但是通过金刚萨埵的沐浴清洗，渐渐智慧和悲心都会呈现，自己的修行也会走向成功。同时，当我们的内心拥有了悲心、智慧和信心的力量，那它就一定会闪闪发光，一定能帮助周围被邪知邪见误导的可怜的众生，令他们归入正道。

佛法重视缘起，大家应该珍惜这殊胜的缘起和

难得的机会，认真地、真诚地去对待这场法会。千万不要认为这就是一场普通的活动，想参加就参加，念不念完都无所谓。我们的生命是有限的，应该投身于最为重要的事上，而这次忏悔对你的今生来世就是极其重要的事。所以，虽然参加法会的人特别多，我也很累，但看到这么多人愿意学习佛法，这么多人有机会忏悔，我也很高兴。大家哪怕没有能力念完四十万遍，能念完十万遍，也很不错的。希望我们每个人都把金刚萨埵法会重视起来，以后每年这时候也应该如此，来不来学院并不重要，重要的是自己一定要好好忏悔。

这次我们学会中一些发心人员也来了，这几天晚上都为你们组织了交流会。虽然你们比较累，白天一直在念诵，晚上还要开一两个小时的会，我们也担心各位身体是否受得了。但是大家来一次也很不容易，学会目前管理等各方面的思路需要借此机会与你们交流，以便将来能更好地为众生做一些有意义的事。我

们会尽量把会议时间缩短，希望大家能认真参与。我们每个人生命的最大意义就是弘法利生，为了这个目标，不管是在哪里死了，也不会有任何的后悔心。因此，大家只要有了这种勇气，心的力量是不可思议的。



佛教徒的知与行

——2014年金刚萨埵法会开示（3）

2014年6月10日

今天，是我们金刚萨埵法会期间的第三次开示。开示之前，请大家把手机关闭或调至静音状态；开示期间，尽量不要走动，包括虚空中的天人、天女们，你们在三十三天和四大天王那里接受佛法就可以。

一、共修善举 圆满法会

我们今天在佛学院的甘多拉经堂给大家开示。甘多拉经堂是前两年开始重建的，在重建的过程中，汉地四众弟子以及各个地方的信众都参与了这个善举，

付出了各自的人力、财力、物力。以前我也说过，对于甘多拉经堂，我是非常执著的，因为最初来到佛学院的时候，法王如意宝就在这里讲经，那也是我人生的一个转折时期，所以有些执著。这是一个非常有加持力的经堂。起初，这个经堂还很小，后来法王要求扩建，我们那时候就到处去背石头、背木头……去年甘多拉经堂在旧址上重建完成了，极乐法会的时候正式启用。今天我们在这里，一起发愿、一起念诵，我觉得非常殊胜。



不管是甘多拉经堂也好，觉姆大经堂也好，学院的任何一座建筑，都不同于外面的个别道场——虽然建得很大，但没有人使用，甚至没有出家人在里面。在这里，有成千上万出家人，日日夜夜都在闻思修行。这次能有如此多的佛教徒聚集于此，共同发愿，要特别感恩参与经堂建设的所有信士。学院的甘多拉经堂、觉姆大经堂、居士经堂等建筑，每年法会期间都会开放出来为大家提供方便。如果不是对大家的今生来世有特殊的意义，我们是不会轻易提供出来的。因此，我今天首先要感恩学院相关负责人给我们借用这个经堂。另外，建设经堂的资金，大多数都是包括你们在内的善男信女们通过各自的努力解决的，当然，其中也包括我。这也是我要感谢大家的。

金刚萨埵法会还要开几天，我希望无论是网上参加的人，还是在学院参加的人，法会期间都要认真念诵金刚萨埵心咒，要圆满四十万遍。我们每一个人，包括我自己，业力都很深重。或许比较起来，我还不

算是罪业最严重的，因为我至少从小没有杀过生，而是从小就信仰佛教，一直对三宝有不共的虔信之心。但在别解脱戒、菩萨戒、密乘戒方面，我常犯许多戒条，同时我的身口意也造了很多的罪。所以，对于我们每个人，忏悔都是非常有必要的。

这次我也特别关注到了在网上听课、参加法会的道友们。有一部分人虽然没有亲自来学院，但基本上与在现场无异，从早上七点一直到晚上七点，都在认真念诵。还有一些来到这里的道友，因为这次学院的住宿比较紧张，他们只能住到色达县上，每天早上五点从县城出发，赶到这里来参加法会，当天最后一座结束后，又回县城去，大概每天只能睡三四个小时，却一直这么坚持着。不知道你们明天会不会困得睡着？

还有一部分法会发心人员，包括许多负责行堂的出家人和当义工的在家人，他们都非常辛苦。我也

“采访”了个别道友，他们说，两三天下来就累得爬不起来了。因为这次人比较多，他们每天都要负责所有人的餐饮供应。还有学院里的餐厅、宾馆服务，以及交通、人事、登记和身口意管理等方面，都有着许许多多的工作人员在辛苦付出着。

所以，大家应该有一种感恩的心，要知道一切都来之不易。表面上看，所有人都在开法会，但实际上这里有很多有形和无形的服务员，这些人都是真正的活佛、真正的活菩萨。他们默默地为行持善法奉献着自己的身语意，从不为了表现什么。我觉得这也是一种非常好的忏悔方式。

还有各个地区的网络发心人员，他们也非常辛苦，从早到晚守着电脑，给大家提供许多方便。各地的学员现在可以在网上听课，如果背后没有这样一个优秀团队的付出，没有这样一群有智慧、有能力、有耐心、有精进、有禅定、有技术的人，我想现在这样

伟大的事业是没有办法推进的。也许很多人都想做一番弘法利生的事业，但如果没有这种种因缘聚合、没有这么多人共襄善举，那任何事业也不可能光靠空想而成就，实际操作中的艰辛旁人难以想象。

大家都知道，现在这个时代，要聚集成千上万的人一起造恶业，方法非常多，但要聚集成千上万的人一起造善业，却并不那么容易。我们学院的管理人员，每天都要操很多心，从大家的安全到修行，方方面面，一刻都不敢放松。这几天我身体明显有点力不从心，刚刚还想为什么会这样呢？哦，原来是忙得忘了吃药，原来我也在默默无闻地付出着啊。——你们不用给我掌声，我对这些没有什么执著，要是有人给我批评的话，我倒觉得对我的修行更有帮助。

今天我利用这个时间，在甘多拉经堂给大家做个开示。在这个经堂里，我确实非常欢喜，因为这里有我依止上师如意宝的很多美好的回忆，但无法在此

细说。

下面给大家说两点。第一，这次金刚萨埵法会，凡是报名参加四十万遍念诵共修的人，希望学院相关负责人统计一下，到时候我们会共同回向。包括在座各位的亲朋好友，还有网上参加的道友等，只要发愿念诵，都可以由僧众做统一回向。那时可能有些人还没有念完，但不管怎样，所有共修的总数，网上的也好、天上的也好、地上的也好，这所有善根，我们都要积聚在一起，在法会最后一天统一做大回向。

我还有一个小小的建议，法会还有两三天的时间，如果没有特殊情况，希望大家每一座都能圆满地念完。我看到极个别人，可能是刚开始学佛吧，连《普贤行愿品》都不念完就走了，这种现象网上也有，学院当中也有。一般来讲，我们念一个仪轨，最好是有头有尾。应该提前三五分钟安坐下来，从“嗡桑巴 Ra 桑巴 Ra”开始到最后的回向都完整念诵，这

样功德才算圆满。不仅仅是这次法会，希望大家以后不论听课还是做其他佛事，最好前后全部念诵圆满，这一点是很重要的。

这次法会非常难得，虽然你们很多人是从大城市来的，在生活上有些不习惯，但我觉得这都是很小的事。我们为了忏悔无始以来的罪业、为了佛法、为了修行，承受一点苦行是非常有必要的。大家可以看看高僧大德们的传记，相较于他们的苦行，我们现在根本不算什么。因此，后面的几天，希望大家不要像游客一样四处走动、拍照，这些都不重要，重要的是好好回向、好好发愿。

我以前也讲过，我们学会的人最好都按照佛学院的课前课后仪轨来念诵，当时还专门录了音频提供给大家。这次法会，我看百分之七八十的人对念诵都非常熟悉，包括前面的《圣八吉祥颂》《大自在祈祷文》和皈依、发心仪轨，以及后面回向的《普贤行愿

品》。上师如意宝在世的时候，他老人家每天讲课前后，我们都是这样念的，包括发音方式也是一样的。每天从“桑巴 Ra”开始，到最后“达雅塔班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈”，我自己已经这么念了快三十年。长期以来，只要我在学院，每天至少这么念一次。我相信，将来的人生当中，不管我还能活多少年、多少岁、多少日子，都会把这个念诵作为自己的功课。我希望所有与学院相关的佛教徒都能照此念诵，即使只用这种发音方法，都有不可思议的加持力。这次你们在学院，有成千上万僧众亲自念诵、加持，这在末法时代是相当难得的。可能你们很多人没有意识到这点，觉得这类念诵到处都有。但其实你们应该明白，弘法利生是有缘起的。我希望学院的各位法师，在弘法和修行中都要注重这种缘起。依照传承上师的教言、法则、规矩来操作，将来的弘法利生事业也会非常顺利，自己的修行也会遣除一切逆缘，成就一切顺缘，因为这里面有不可思议的密意和缘起。



去年我发动大家念诵《大自在祈祷文》，每天如果念二十遍左右，一年多下来每个人就能完成一万遍。这样一来，对于个人，一定会获得身心自在，利益众生的能力也会越来越强大；对于佛教整体，各方面的兴盛和发展也需要有一种无形的缘起力。所以，我今天也特别要求大家，要多念《大自在祈祷文》。

《大自在祈祷文》也是“怀业九本尊”的祈祷文，看上去很短，但是如果我们每天坚持念诵，一定会对自己产生非常大的功德和利益。这里面的很多道理，今天就不多说了。这是我今天要说的一件事。

开示结束后我还要给大家念《当日教言》《二十一度母礼赞文》等一些传承。今天现场和网上的人都非常多，是一种殊胜的因缘。我一般做开示不会特别长，从现在算起一个小时之内应该会完成。如果超过了一个小时，你们可以给我提示。有时候传讲者自己激动起来，讲了多长时间都不知道，下面的人都听累了。因此，一方面我不得不考虑大家的时间和

身心状态，一方面又觉得这样的聚会是一种难得的因缘，如果没有抓住这次机会，你们一旦离开，今后不知道会在世界的哪个角落，要再寻找就有一定的困难。所以，我想利用这段时间，给大家提一些建议。

二、长期闻思 智信佛法

第一个方面，我想跟大家说，对于佛教徒而言，学习和修行是最为重要的，一定要坚持长期闻思修行。长期坚持当然是非常不容易的，对一般人来说可能比较枯燥，难以推进。但从整个佛教的人才培养和水平提升等各方面来看，我们作为佛教徒，每一个人都应该坚持长期学习。在我们佛学院中，有一些法师和道友，已经持续研究佛法二十多年了；这二三十年来，每天不间断来听课的也大有人在。而个别人刚开始的时候对学佛满腔热忱、激动无比，自信永远都会坚持下去，但过了几个月、几年，热情就慢慢消

退了。

学会中也有个别跟我相识的老菩萨，起初对佛法的信心非常大，但现在却经常躲着我，即使见面也只是应付而已，我们佛教徒中有很多这样的现象。当然，人人都可能有喜新厌旧的过程，也有各自不同的修行因缘，这些都可以理解。而我现在比较担忧的是，大多数人如果没有足够长的时间投入于认真的学习当中，无论你是在家人还是出家人，佛法上的智慧都难以得到提升，因为真正的智慧并不是短暂的学习就能获得的。在世间，也需要花大量的时间，才能掌握一门专业知识，获得一个文凭。

所以，我们每一个人都应该扪心自问：我皈依佛门、学习佛法已经多少年了？现在的水平是否足以让我成为一名合格的佛教徒？我们的学习不是为了学院，也不是为了哪一位法师。如果想成为一个真正的修行人、成为一个弘法利生的人才，至少该对自己有

一个评分，看看还需要下多少功夫。就像世间的小学老师、中学老师、大学老师，或者公务员、企业管理人员，分别需要怎样的水平才能胜任？首先应该具备基础通识，然后还要精研专业知识。学佛也是一样的，自己心中应该有一个衡量的标准。

所以，我首先要跟大家强调，用在学习上的时间不能太短。当然，我也不是要求大家非要在学会里待很长时间，要是学员太多，我们也没办法管理。我希望学会不断有人学成毕业，新的血液也有机会进来。你们毕业之后，可以开始自己的修行，也可以辅导别人、利益众生，这些都是我们的愿景。但从目前每个人自身来讲，一定要有一个长期学习的信念和习惯。在学会里浑水摸鱼、敷衍了事，都是不可以的。

总体看来，现在各大城市佛教徒的水平比起过去的确是有了全面的进步和提升，这一点毋庸置疑。同时，我也希望广大佛教徒不要停留在表面的行为上，

特别是不能太迷信了。“迷信”是一个很难听的词，但有时看到极个别佛教徒的行为和信心，不得不说是一种迷信。有的人不管遇到什么人，都盲目地去依止；遇到什么法，都盲目地去接受；遇到什么修行机会，都盲目地去体验。这些都不是智信，而是一种迷信的表现。

我们不能不承认佛教徒中有一些迷信者，但更要知道，佛教真正的信仰和智慧，在人类文明发展长河中，从 2500 多年前一直流淌至今。佛教的理念，在整个人类的精神领域中，是多么伟大；对于全人类乃至一切众生，是多么宝贵！有了佛法，诸如怎样令身心真正健康快乐等今生来世的各种问题，都会迎刃而解。然而，现在还有那么多迷茫的可怜众生，根本不知道其中的甚深意义，这令我感到极其遗憾。因此，我们佛教徒在这方面有必要进一步研究、深入了解。

佛教徒应该有一种知识分子般的风范。对任何

事物都要先进行观察，不要一开始就立马接受。一般有智慧的人都不会随便轻信他人，而是秉持一种理性的智慧。世间无论商业活动、文化事业、国际交流，都需要从理性出发，这种理性的智慧我们佛教团体也不可缺少。在上世纪七八十年代，汉地的佛教徒大多是一些迷信的老年人，倘若少数有智慧的学者或大学生信佛，大家就会很惊奇：怎么这个高材生也会去信佛？怎么这个名人也会去信佛？但是如今很多智者、很多高等学府的知识分子，都觉得拥有个人信仰是件很好、很正常的事。大众对于佛教的误解正在逐渐消除，正信越来越显发。所以我们佛教徒自身，更需要以一种理性的智慧来接受佛法。

当然，非佛教徒对信仰的态度主要靠他们自己，世间规则中，信仰应该是自由的。释迦牟尼佛对出家人和在家人都曾说过：因缘具足应当皈依三宝，若无因缘，不皈依三宝也可以。佛陀还强调：不要因为我是佛陀而对我的教言恭敬信受，你们应该像锤炼金子

一样，再三观察我讲的法是否合理，然后再去接受⁴。所以，我们对佛教徒和非佛教徒，都应该坦诚以待，因为这个世界上最需要的就是真理。如果真理存在于佛法之中，我们就该去接受它、崇拜它、尊重它、敬仰它；如果这种真理存在于其他任何宗教，或者是非宗教的任何文化领域当中，我们也应该去接受它、恭敬它、赞叹它。因为世界的真相值得我们每一个人去探寻、去追求。

有些人可能认为，佛教不过是一种宗教信仰，或者是一门哲学体系。但就我个人发自内心、深入骨髓、有生之年无论如何都不会改变的体会而言，世间的种种真理，其实早在 2500 多年前，就由我等本师释迦牟尼佛，以慈悲和智慧对我们三千大千世界的芸芸众生，从胜义谛和世俗谛的角度宣说透彻了。虽然后来世界上涌现了层出不穷的智者和学者，但实际上宇

4 《辩了不了义善说藏论》：“经云：‘苾刍或智者，当善观我语，如炼截磨金，信受非唯敬。’”

宙和人心的真正奥秘，或者说人生的终极意义，早就被释迦牟尼佛发现了。

总体上看，现在佛教团体的水平已今非昔比，各地基本形成了闻思的习惯。昨天我跟学会研讨班的学员交流的时候，态度可能不是很好，回去以后我有些后悔，心想是不是表现得太严厉了，光是指出很多不足之处，没有看到他们好的地方。后来我也自我安慰：毕竟多数人确实学得不够，即使连带到个别学得很好的人，那也可以帮他们遣除傲慢，摧毁不如法的心态。所以昨天我专门指出，现在一些佛教的研究者，以及学会的辅导员，虽然在各地算是精英人才，但实际上水平还有待提高。我这样说，并非不认可你们闻思修行的成果，是希望鞭策你们继续学习。

我依止上师这么多年，五部大论等经典都学过背过，现在虽然年龄大了，但只要有时间，还是很想重新学习一遍。因为我最感兴趣的就是好好修学显密教

法。对我而言，这最能带来内心的宁静，也是人生中最有意义、最快乐的事。很多人可能跟我有同样的习气，只想泡上一杯茶，翻开前辈高僧大德的著作，享受他们智慧和悲心的滋养，云游在经典的海洋里，这就是人生当中最极致的一种乐趣。

因此，我希望大家学习佛法不要浮于表面，不要只为了给学会管理人员一个表面的交代，学修记录表过关就完事，这样是不行的。应该对自他负责，认真学习。这是我今天想说的第一件事情。

三、精进修行 三主要道

第二件事，我想提醒各位，光学习理论也是不够的。我们的生命和精力都是有限的，所以不能像某些世间学者一样，只停留在理论研究上，但实际上不会实践修行。我们的学习一定要落实到修行上。人身难得、寿命无常、轮回过患、对三宝的恭敬心、菩提

心的功德，无二智慧等重要的法，都需要我们一一践行。要修行各种法门，令自相续中生起真正的出离心、菩提心、无二智慧，前提就是要修完五十万加行。加行完成以后，要观察自己相续中是否生起了出离心和菩提心，如果没有生起，再修两遍、三遍也是值得的。

虽然我们的时间精力有限，每修一次加行就要磕十万个大头，不一定有条件修很多遍，但无论如何相续中一定要生起出离心，这是学修中最为首要的。有些人学着学着就没感觉了，原因就是没有以真诚之心去学，所以学修没有成功。如果你真正懂得了人身难得和寿命无常，就一定能断除对今生的贪执；懂得了轮回过患和业因果，就会断除对来世的贪执。通过这样的学修，我们自然而然就会对三界轮回生起出离心。如若没有出离心，即使穿着袈裟，也算不上修行人。在家居士也一样，没有出离心的修行就是表面功夫而已，不管你念了几万佛号，也解脱不了轮回。如

果一个人连解脱都不希求，那在佛教中就连小乘也够不上。

在三界轮回中，无论是转生到哪里，最终都是痛苦。有人觉得只要转生到富贵之家，就能过上应无尽有的生活，但实际上世间财富就像秋天的白云，一下子就被风吹散了；有人非常希望得到端严的相貌，但其实所谓的美貌就如夏天的花朵，不久就会凋零。世间的一切浮华，表面上看都很诱人，但是过不了多久，轮回的本性就会出现。因此，真正修行佛法的人，对轮回中的任何事物都毫无贪执，因为一切的一切，到了最后都会显露出痛苦的本性。我们认为干净的东西，会变得污浊；我们在世上指望的一切，最后都靠不住；就连我们特别执著的身体，最终也不得不舍弃。在这个时候，唯一可靠的是什么呢？就是永恒的解脱，就是出离心的果。所谓出离心，要的就是从三界轮回中走出、离开，获得究竟的解脱。

下一步修行的重点，就是菩提心。现在很多佛教徒对菩提心欠缺修习，虽然总是把菩提心三字挂在嘴边，但相续中并没有生起真正的利他之心，在各种场合下的言行依然受着自利心的驱动。佛教群体中确实存在这种情况，在这里也没什么说不得的。有些人学了佛，品行却还比不上没学佛的人。有些人嘴巴特别碎，整天搬弄是非，让人不敢接近。我很疑惑，佛教徒之间的矛盾、嫉妒、嗔恨、勾心斗角，如果比世俗中更加严重，那还配得上提菩提心吗？还配说自己学过大乘佛法吗？所以，今后在任何团体当中，我们学佛之人，都不可以对彼此起嗔恨、说是非。这是非常不好的。

就如阿底峡尊者所说，接受了佛陀的教义之后，按理来讲心应该变得平和，但有些人的心反而越来越粗暴。现在个别佛教徒的心态的确很糟糕，希望你们自己能明白，因为别人也是明白的。我们要改变不良的心态和行为，首先就是要践踏我执，一定要把我执

踩在脚下！因为我们无始以来的所有痛苦全都是我执造成的。如果能把我执压制、减少，甚至彻底消灭，那我们的利他之心自然而然就会出现。

有了利他心，我们的人际关系会更加和谐，时时刻刻都能互相扶助。对于修行人而言，在群体中的利他心是不可缺少的。有了这种暂时的心态，就能进一步提升，把世俗中利益身边人的心，发展为极其殊胜的愿一切众生都成佛的心。这样便能令自己生起真正无与伦比的利他之心——菩提心。

所以，修行的第二步就是要想尽一切办法，让自己的心相续中生起真正的菩提心。要生起菩提心，首先应该学习《入菩萨行论》为主的大乘论典。《入菩萨行论》我以前讲过很多堂课，大家可以自己学习。作为大乘佛教徒，我们有必要参照《入菩萨行论》《佛子行》《学集论》等论典的教义，以大乘佛子的标准来对照自己、衡量自己、检点自己、监督自己。应该

时常自我审视：学佛前后，我执有没有变化？自私自利心有没有减少？用什么办法才能更好地帮助众生？

我也看到很多居士和出家人，心地非常善良，宁愿自己承受极大的艰难和困苦，也要以利他心帮助别人。我以前也讲过，从世间角度来看，21世纪是以佛法饶益有情的最佳时期。大乘佛教徒应该珍惜这个机会。这个社会在很长一段时间中价值观都是狭隘的、个人化的，推广利他心，其实能令人人受益，但现在的人普遍很现实，他们注重个性化，更希望满足自己的需要。真正的利他心，也许暂时会被看作一种脆弱和无能，但随着人类社会的进步，利他心会慢慢体现出它的价值。在家庭、工作、生活等大大小小的任何群体关系当中，人与人之间的互利互助，都能使自他利益得到最大化。到时人们会发现，人类的和谐友爱源自利他心和菩提心，会赞叹佛教中有如此伟大的一种思想，这种思想正是解决人类心灵困境真正的甘露妙药。

因此，我希望大家，不要把菩提心放在口头上，应该想尽一切办法，真正去获得寂天菩萨所讲的这种心境。只要你的自相续中生起了一分世俗菩提心和胜义菩提心，那它的作用就无需多言了，如人饮水，冷暖自知，到时你自然会清楚的。

接下来，要讲讲无二智慧。通过学习《中观根本慧论》《中观四百论》《入中论》以及因明和大圆满的相关经典，大家会对这种智慧有所认知。事实上，我们只要坚持长期的闻思修行，最后一定会生起无我的智慧。现在许多人正通过网络和其他方式学修这些经典。大家积极听课的精神是很不错的，希望以后也要继续认真学习。

学习佛法的机会对每个人都是非常难得的。也许你们觉得中彩票很幸运，但实际上遇到佛法才是此生最幸运的事。刚才有人告诉我，他是在坐飞机的时候看了一本书，由此进入佛门的。当因缘具足的时候，

依靠一个细微的缘起，一个人就成了佛教徒。在座的许多人，也许以前都不信佛，后来被一些好的书、好的朋友、好的信息，带了解脱之道。



有些领导或访客来到佛学院参观，表示很震撼。我问他们为什么震撼，他们总说：“这里居然有这么红房子，这么多修行人！”其实人多不多并不是关键，重要的是我们心灵的智慧有没有提升。学院的建筑也没什么值得震撼的，以我的感受，修行人内心的殿堂才真正令人震撼。这么多年以来，大家一直在下

功夫，修造内心的宏伟建筑。法王如意宝曾作过一个偈颂，大意是说：几个僧人花两三天工夫盖起的小屋，很短的时间，就能填满整个山谷；我们日日夜夜闻思修行在心中建造的建筑，如果真有实体，恐怕整个地球都难以容纳。这是一种诗学的修辞方式，但我确实感到，正是因为这里的人白天晚上都在精进闻思修，依靠这样的因缘，才带动了如今乃至世界各地的佛教徒一同闻思修行。我们要知道，闻思修行就是佛法的核心，如果少了闻思修行，我们就只是一个形象上的佛教徒。不管你办了多少个皈依证，也证明不了什么。表面的形式虽然也有必要，但我们皈依的根本，就是要成为一名真正的三宝弟子、真正的修行人。在这方面，大家一定要下功夫！一定要下功夫！

四、吃素放生 爱护生命

讲完了出离心、菩提心、无二慧这三主要道，现

在再给大家强调两件事情。

第一件事，汉地佛教徒长期以来有着吃素的传统，这是一种非常好的行为。但现在有个别汉地的出家人和居士，来到藏地之后，渐渐把原来的饮食习惯改了，不再吃绿色食品，改吃“红色食品”。这方面希望大家注意一下。

我经常在不同的场合中提倡吃素。大概二十年前，我就写过一些相关的文章，包括《藏密素食观》《放生功德文》等等，呼吁佛教徒在弘法和修行中尽量选择素食的方式。如今藏地大多数寺院也开始以素食为主。我们在不同的僧团中都会强调吃素，当然，极个别人由于身体原因，或私人的特殊情况，没办法完全吃素，我们也没有必要去诽谤和遮止。但从总体来讲，吃素是汉地佛教自古以来的一种良好传统，是我们应该遵循的。你们到了藏地，不能该学的闻思修行、因明辩论、大圆满法没学会，而把不该学的学

会了。

其实，在藏传佛教的历史上，有很多大德，比如智悲光尊者、如来芽尊者、措珠让卓尊者，他们弘扬素食的观点都非常明确。我们非常希望藏传佛教以后逐渐吃全素，或者在有条件的情况下尽量吃素。因为，如果不涉及众生的性命，不管你爱吃什么食物，我觉得都不应该干预，但肉食的的确确是要剥夺众生生命的。各位想一想，如果大经堂里所有人都吃肉，那光这一天就要付出多少条生命的代价才能把我们喂饱！如果我们在座每个人都要吃一块肉，有多少头牛、多少头猪要被宰杀掉！如果我们是在海边，那一顿饭就要杀掉多少鱼虾呀！

现在有些人总说放生没有功德，没有意义，是把钱扔在海里。他们不懂因果的道理，这情有可原，对这样的言论我们只有生悲心而已。还有一些人认为，吃素会导致营养不足。其实，我以前研究过很多营养

学家、医学家、生理学家的观点，合理的素食并不会影响身体健康。所以，希望大家尽量宣导素食观。如果实在不能长期素食，那也应该减少对肉食的贪心，否则将来可能真的会变成老虎之类的食肉动物。佛陀宣说的因果规律是不会欺惑的，吃肉的果报的确非常可怕！

所以，今天在此要跟大家强调：藏传佛教在历史上是由于交通、农业、气候等方面的限制，才会有吃肉这种不太好的习惯。其实按照真正的佛教理念，除了小乘佛教开许吃三净肉，大乘佛教不论是藏传还是汉传，都不应该吃肉。在《梵网经》《涅槃经》《楞严经》等大乘经典和论典中，都是明确遮止修持大悲心的人食用众生血肉的。

这次来了一些刚学佛的人，我听说有人吃了两天素斋，非常不习惯，迫不及待想要回成都现宰点肉来吃。还有人一边“噶班匝_儿萨埵吽，噶班匝_儿萨埵吽”

念着金刚萨埵心咒，一边在脑海里不断垂涎众生肉，就连做梦也在点杀鱼，这是需要马上忏悔的。前几天我遇到一位初学者，他原本计划参加八天的金刚萨埵法会，但因为吃不惯素，实在是馋肉，只好在法会中途下山了。像这样连八天素食都受不了的，在我认识的佛教徒中颇有人在，不知他们的前世是什么样的。所以，我今天想对这方面再加以强调，希望大家重视起来。

五、求同存异 合作共事

过去汉地有些佛教人士对藏传佛教存有偏见，现在基本没有这种情况了，但在吃肉的问题上还有人对我们存有看法。我认为，学习藏传佛教的人，应该知道这种行为不好，在这方面有必要自我检讨。

至于其他教派可能对藏传佛教的某些教义不太理解，这是一种正常的现象。事实上，汉传佛教对于藏

传佛教的不理解之处，如果我们反过来去找禅宗、天台宗等各派教义以理分析，会发现其实藏汉佛教教义完全是兼容互通的。所以，如今各派在教义上并没有什么大的矛盾，即使存在一些差异，我们也应该抱有求同的态度。我认为，不论藏传佛教还是汉传佛教，都应该站在平等合作的基础上，促进大家共同学习。我们在不同宗教和宗派面前，没有必要讨论各自教义，而应该探讨共同的愿景。如果藏传、汉传、南传佛教的人聚在一起辩论教义，难免会站在各自的观点驳斥别人，这没有多大意义。真正该谈的是我们共同的社会责任、共同的公共道德、共同的文化理念，以及我们能共同做出的行动。

这是一种交流的窍诀，今后遇到不同宗派、不同信仰的人，不必讨论我是佛教徒、你是无神论、他是什么主义者，不必去压制对方、说服对方，这是没有必要的。我们跟不同的人聚在一起的时候，应该要谈一些共同的事。我在跟基督教、伊斯兰教或其他宗教

徒交流的时候，就保持着这样的原则，不谈教义，只谈共识。在这个全球化的时代，我们佛教徒不要跟谁都合不拢、格格不入，这样不是很好。我们应该探讨彼此一致的愿景，因为需要各个宗教共同努力的事业确实还有很多。这是关于我们佛教徒与异教、异宗合作的一种建议，在这里也跟大家分享一下。

六、经常祈祷 诸佛加持

还有一点我想在此提醒大家，就是要经常祈祷。这次法会，大家都在祈祷金刚萨埵。作为佛教徒，经常祈祷是非常必要的。当我们祈祷莲花生大士时，每个人面前都有莲花生大士降临加持；同样，祈祷释迦牟尼佛时，也会立刻得到佛陀的加持。如果我们不去祈祷，本尊就不可能显现，就像任何地方只有放置水器，月亮才会在那里投下月影一样。诸佛菩萨加持的月光无处不在，我们只需要祈祷，就能相应。

最近我把关于度母的重要窍诀和故事编成了一本书，叫《有求：二十一度母给你温暖》。我请了画家，把二十一位度母都画在了书里。我想现在末法时代的众生，特别需要度母、观世音菩萨、文殊菩萨、金刚萨埵的加持。将来学会这边也会给大家推广一些麦彭仁波切的简单会供和三根本修法——本尊、空行、护法还有上师。这类修行，我们作为佛教徒，都要掌握。修行人不能停留在理论上，自己一定要有本尊修法、上师瑜伽修法，还要念一千万遍莲花生大士心咒，这些都是必要的修行。

七、左手念珠 右手经轮

我希望凡是与我们喇荣的传承有关系的人，应该尽量多用转经轮。有些人也许刚开始不太会用，慢慢就会习惯的。有些人不理解转经轮的意义，也许会觉得很奇怪，看得晕头转向。这次法会期间，我们就要

求大家念诵时用上转经轮。学会平时上课前后的念诵中也都在使用转经轮，这方面做得很不错。

另外，大家在念咒语时，用念珠是很重要的。我不管走到哪个国家、哪个佛教中心，只要看到有人手里拿着念珠，就会觉得这一定是位很虔诚的佛教徒。有些人身份实在不方便的话，用计数器也可以，自己悄悄按，别人也不知道。可计数器还是不如念珠好看。作为一个佛教徒，手里应该时刻不离念珠。希望所有与我们学院和学会传承相关的人，除非特殊情况，走到哪里都一定要随身带上念珠，不要等念咒的时候临时来找。

前阵子学院的一位堪布去了国外的一所大学。他说那里有一位仁波切，他的每个弟子都拿着念珠，看起来让人很舒服。我也深有同感。去年我在国外一个佛教中心，看到那里所有人手里都拿着念珠。我感觉，这样的人一定都很善良的，至少不是坏人，令人

有一种安全感。即使这个人念经，他手里拿着念珠坐在我旁边，我就很安心，这人肯定不会害我。因此，我们一方面要重视内心的修行，但作为佛教徒的一些行为标志也需要具足。

今晚就讲这么几点吧，包括了出离心、菩提心、放生、素食、平时手里要拿念珠，还有这次金刚萨埵法会的功德回向等等。下面给大家念几个传承……



旅程的开端

——预科系2014届新班开学典礼开示

2014年8月16日

各位现场以及网络上的兄弟姐妹们、道友们，大家好。今晚是个非常吉祥、非常有意义的夜晚。这是自2006年以来，我第69次通过网络给大家做开示，也是我们菩提学会2014年新班的开学典礼。今晚来参加的，有很多佛教徒和非佛教徒，按照一些佛经和论典的说法，也许还有很多人与非人、饿鬼、阿修罗、天人。不过我并没有神通，也不知道他们来了没有。总之，今天大家既然聚集于此，我就说几点。

一、缘起

第一点，今晚我们汇聚一堂，是怎样的一个缘起呢？这样的活动我们已经连续举办了四年，这四年来，我们每年进行两次开学典礼，而从今年开始，由于人数规模导致的管理压力较大等原因，合并为一次。我们的初衷，是为城市里的学佛群体提供一个完善的闻思修行平台。今年6月我们开始接收新生，通过两个月的体验学习，让大家自己判断是否愿意继续学下去，因此今晚是正式的开学典礼。这就是我们相聚的因缘。

今天是8月16日，日子很好。民间都说8是发，6是顺，我们虽然不执著这些，但按《时轮金刚》的说法，做事之前观察缘起也是很重要的。今天看来缘起非常好，我看到有不同肤色、发色的道友来到现场，这也是一种特别的缘起。所以今晚举行这样一个活动，意味着我们会有个很好的开端！

二、学习佛法的重要性

第二点，我想说一说学习佛法的重要性。为什么我们现在要以这种形式共同学习？如果你不是佛教徒，那不学也罢，但如果你是一个佛教徒，不懂佛法就非常可惜。

大家都清楚，现在科技非常发达，物质条件也相当丰富，可是我们的内心却越来越苍白，越来越虚无。很多人都承受着各种各样的压力，非常焦虑、痛苦。如果只依靠自己的挣扎，想要化解这些痛苦和压力，是非常困难的。所以，在当前这个特殊的时代，东西方的人们都在共同寻找一种疗愈心灵的妙药。这样的妙药，西方哲学中存在一部分，世界各大宗教当中，也有一些教理、仪轨以及修法，可以在不同程度上解决很多问题，特别是佛教的闻思修行，我认为对当今繁华城市里的迷茫之人，的确是非常有效的。因此，这几年来，汉地乃至其他国家，越来越多

的人纷纷加入了学佛的团体。这并不是我一个人夸大其词地吹嘘，而是大家有目共睹的事实。

英国哲学家汤恩比博士曾提出观点：人类想要解决 21 世纪的问题，必须从孔孟思想和大乘佛法中汲取智慧。如今看来，这番论断在很多社会群体当中的确得到了验证。现在许多人将学佛作为一种明智的选择，通过学习佛法，将自己的心态调整得更为积极，在各项工作中，效率也有了明显的提高。我看到一些多年学习和修行佛法的人，他们生活上发生的种种真实的改变，完全可以体现出这一点。

我们做任何事，首先应该提前进行深入的思考；然后要用自己的智慧来进行慎重的选择；选择之后就要义无反顾地走下去；这样，到了最后，我想是不可能后悔的。不仅仅是学习佛法，面对生活中任何一件重要的事、任何一个关键的抉择，都应该如是而行。因为我们作为人，跟其他动物相比，应该有更为高级

的智商和情商。所以我觉得，在座的和观看直播的每一个人，都是有一定智慧的，不会仅凭对佛教的爱好而盲目地选择加入这个群体。

我经常想，如今这个社会，拥有财富、地位、美貌、权势等等，真的对人那么重要吗？在一定程度上，也许是重要的，因为这些外部条件，能令人在现实生活中享受到一些不一样的快乐。但比这些更重要的，是获得心灵的解脱——真正的智悲双运的境界。这种境界，超越了世间一切荣华富贵，是任何人都无法抢夺、无法偷走的。因此，我特别希望大家能认识到，在当前这个纷乱复杂的时代中，最首要的目标就是找到真正的心灵指导——智慧和悲心双运的佛法真义。这是我今天跟大家说的第二点。

三、珍惜学佛的因缘

第三点，我们能够学习这样的佛法，实际上是一

种难得的机会，这种因缘不是每个人都能拥有的。从我自身来讲，将来会不会出现无常也说不定；而你们每一个人，虽然今天都在这里听课，但能不能坚持学完四年预科，这也很难说。

从无常的角度来讲，我们依靠的种种外在条件，以及我们内心的力量，这些都需要因缘聚合，而这种因缘并不是恒常的。所以，刚才我也默默地祈祷三宝：祈愿我们能够将这种活动顺利地开展下去，让大家不必付出千辛万苦，跋涉到高寒缺氧、气候恶劣的藏地雪域来求学，只需要通过一台小小的电脑或手机，就能轻轻松松、方便直接地学习到佛教的甚深道理。

虽然作为讲者，我是非常低劣的一个人，但我对自己所说的法很有信心，因为这些法都具有来自传承上师们的圆满加持力。如果没有这份信心，我也不愿欺世盗名。而且，我的内心从未掺杂任何个人的目

的，没有受到名声、地位、财富这些世间八法的染污。我心里最渴望的，就是通过这种方式，在这个无常的时代，为这么多无常的人们，打破对无常幻相的执著，令他们真正懂得佛教智悲双运的教义，最后能够从困惑迷茫、焦虑痛苦当中获得真实的解脱。因此，从我自身来讲，发心是清净的；而对你们而言，只要不出现大的无常，现在的因缘正是最圆满的时候。

前段时间一位企业家说：“过去是一个制造的时代，主要靠身体力行去达成目标，而现在是一个‘智造’的时代，更需要通过智慧和方便来寻找真理。”大家都知道，现在只要一打开网络，任何你想要的知识都能瞬间涌来。但有的人也在这些信息中迷失了方向，不一定能找到自己的真正所需。这个时候，我们尤其应该保持头脑清醒，选择真正对自己今生来世都有用的真理。因此，我觉得今天的因缘，从世间角度讲也是非常殊胜的，大家应该珍惜。

要知道，前辈的高僧大德们，为了求一个法，或者一个法本，需要付出常人难以想象的心力和苦行。而现在，因为有一些人不惜血汗为大家发心，让许许多多的人不需花费任何金钱和代价，就能轻而易举地得到正法。所以，虽然个别道友可能要花一些通勤时间去听课，但这些为了完成自身学业必要的付出都是非常值得的。

因此，希望每一个人都要懂得珍惜。当因缘在你手里时，很多人不知自己身在福中，而一旦失去因缘的时候，才知道它有多么可贵、多么重要、多么难得稀有。这样的活动未来我们还能举办多少次，也很难说。因此在学习和修行上，当诸多殊胜因缘聚合的时候，自己应该发自内心地生起欢喜。这是我想说的第三点。

四、修学佛法要持之以恒

第四点，大家通过前期的认真观察后，已经做出了继续学习的决定。学习佛法确实很重要，但对都市里的人来讲，其实也并非易事。有的人要放弃自己所有的工作和家庭事务来全力学佛，这我并不赞叹，我也不愿意。刚开始学佛的时候，最好不要积极过头，把单位和家里的所有事都扔下不管。虽然认真学习很重要，但在初期也不宜过度热情，不然时间一久，难保热度不会下降。因此，虽然大家都知道，学习佛法需要有一种投入，但是这种投入不能操之过急，应该有一份在明年、后年以及将来都能长久保持的动力。

在最近这两个月中，大家应该对我们的学习计划、授课内容、管理方式等等，都观察过了。大家应该自己判断，这些模式对你是否适合。作为一个有智慧的人，一旦做出决定，就不要轻易改变。就像萨迦班智达所说：智者的发愿，就像石头上刻的字，永不

改变；而愚者说的话，就像水上的波纹，一下子就没有了。因此，大家要好好想一想，如果觉得实在是不适应，那就到此为止，不继续学也可以；如果决定真正开始学习，那么我也特别希望，你在预科系的这四年当中，能够善始善终。四年，说长确实比较长，但说短，好像也就是一眨眼的的时间。我们菩提学会建立至今已经八年，有很多人已经顺利毕业了。在这整个期间，他们自己的修行非常认真，同时对管理也都非常配合。

我可以喝口茶吗？开学典礼应该是很严肃的场合，但我今天特别高兴，因为看到有这么多人来参与，大家都这么喜欢学习。

所以你们今晚应该认真考虑，自己会不会刚开始一时兴起：“我一定要好好学！”但过不了两三年，就以一些小小的缘故而退失了。就像我们喇荣五明佛学院，三十多年以来并不是没有遇到违缘障碍，但不

管是法王如意宝，还是后来的堪布活佛们，都从未放弃过对学院的管理，因为我们曾经发过誓愿，既然发了愿，那途中的任何坎坷都不会阻挡我们前进。

就像一个人想到达他的目的地，如果没有智慧或者决心不大，可能路上稍微碰到一点障碍就返回去了。前段时间，我的一个同学和他的同伴准备来佛学院，半路上发现挡了一块大石头，他们认为去路不通，于是就调头返回了。结果仅仅两个小时以后，那块石头就被清走了，而他们却再也没能来成。我们修行的过程也是如此，有人看到路上有一块小石头，就觉得是块庞然巨石，很多事情本身并不是真正的阻碍，我们却把它当作了阻碍。

所以，我们应该再三观察、慎重选择。选择好了以后，就要发愿三大阿僧祇劫中都要修学佛法、普度众生。如果觉得这太长，至少也要发愿在四五年、十几年中做到。这样的决心一旦发出，就绝不改变。这

是我说的第四点。

五、以闻思修为核心价值观

第五点，我想讲一下我们学会的核心价值观。我们真正的价值观是什么呢？就是闻、思、修三个字。如果在这三个字不重视，那就不必来参加学会了，因为我们需要的不是人数。现在学会里的学员已经很多了。记得刚开始的时候，我发愿哪怕只有 20 个人来学习都可以。所以我觉得人数并不重要，重要的是每个人都应该有自己的求学目标。

现在佛教界有许多道场、学会、团体，各有自己的宗旨。我们菩提学会建立的目的，在此要跟大家讲清楚。首先，我们的目的不是政治，任何形式的政治我们都不会参与。其次，我们的目标不是经济，学会以及所有成员绝不允许有任何传销、化缘、敛财的行为，也不允许利用学会来赚钱、经商、打广告、搞个

人宣传。我们的目的是什么呢？我们唯一的目的就是闻思修佛法！

佛教当中有很多诸如放生、会供、皈依、灌顶之类的活动，这些活动是佛教中的一些特有形式，但我们学会有我们自己的形式，具体是什么呢？每一个学员首先应该真诚地了解佛教教义，对于该学的课程，要一堂一堂地认真听，这叫做“闻”，可以生起闻所生慧；对所听到的佛法，要再三地去深入思考、互相探讨，这叫做“思”，这样可以生起思所生慧；最后要实修，也就是按照每一天的修行要求，把所学到的知识转化成修所生慧，而不是变成书呆子。现在有的人每天读很多书，但光有知识没有修行，这是我們不太愿意看到的。因此，参加我们菩提学会的佛教徒，人人都必须认真地闻思修行。极个别人可能会认为，每天只要拜一拜或者烧烧香就可以了。如果你坚持这种看法，那不一定适合加入我们学会。我们的核心价值观就是闻思修行，这一点大家一定要明确。天天做

会供，或者天天放生，这不是我们学会的根本目标。虽然我们也很赞叹这些功德，但你既然参加了菩提学会，最重要的还是闻思修行。



我们规定一个星期要学习一到两节课，并共修一次，虽然这还不足以体现学会闻思修行的真正宗旨，但考虑到城市里的人都非常忙碌，如果按照佛学院的课程标准来要求大家，恐怕是很难做到的。因此，为了减轻大家的压力，也为了大家能在学习佛法的同时，不影响工作和家庭，我们安排了这样的学习进

度。这样一来，大家可以做到在闻思修行中生活，在生活中闻思修行。

这几天我们佛学院正在考试，我每天都要参加，不过没有上考场，因为我已经毕业了。今天参加了《现观庄严论》的讲考，昨天参加了中观系的考试，前几天则是因明、俱舍，以及戒律等五部大论的考试。我发现，参加考试的学员当中有一些发心人员，因为平时要参与学院的各种事务，每天发心工作都特别忙，但他们不仅考得很好，还能背诵、讲考，这让我非常随喜。

同样的道理，有些在家的佛教徒，总认为自己没有时间学佛，其实这是一种分别念，你只是不会安排时间而已。我们一个星期当中只给大家安排了非常轻松的几堂课，虽然有些人可能要花一两个小时从家里或单位乘车去上课，有时还会堵车，确实有一些困难。但我认为，越是面临困难和压力的时候，你得到

的加持就越大。我们为了讲一堂课，经常也要开车到几百公里之外，来回三十个小时，但我觉得很有意义，因为这是为了佛法。我们没有像其他人那样，整天都在无所事事的消遣当中，浑浑噩噩度日。

因此，各位在闻思修行的过程中，一定要有一种乐于付出的觉悟，而且这种付出要有长期的决心。不要刚开始时特别认真地去听课，过了一段时间，就不听了。不过我认为，我们这里的学员都是很不错的。我走访过许多城市，也经常跟一些道友交流。在过去，佛教徒普遍年龄偏大，他们虽然都很有慈悲心，但由于体力、心力不足等原因，真正能去弘扬佛法、利益众生的人不多。但近年来情况完全不同了，很多有水平、有能力、有智识的中青年人士，成为佛教徒。我希望你们能够合理安排自己的时间，平衡好学习和生活、工作。如果时间安排得好，再忙也可以保证学习。

我们学会不搞什么展览、绘画活动，也不是专门放生、做火供的，我们最首要的任务是闻思修行。大家应该知道，现在有些佛教徒虽已皈依十几二十多年，但还说不出三宝的功德，甚至连三皈五戒的细则都说不清楚。没有系统学习，很多佛教徒，无论在家人还是出家人，都是非常迷茫的。这样的信佛是一种迷信，而不是智信。因此，为了提升佛教徒的佛学综合水平，学会以闻思修行为核心宗旨。

同时，大家也应该认识到，生活中我们总会面临各种挑战。世间纷繁的知识和信息，引发人们的众多分别念。如果没有学到佛法中强大的智慧，有些刚刚皈依的佛教徒，恐怕过不了几天，所有的信心和追求就会消失殆尽，确实存在这种危险和可能性。因此，我认为，学会要有自己的理念，就像一个企业要有自己的品牌文化和愿景。只有围绕我们的根本理念去行持，才能不浪费这么多人生命一样宝贵的时间。那么我们最根本的理念是什么呢？就是闻思修行。

当年法王如意宝创立五明佛学院，也正是这个目的。佛学院里除了学习佛法、闻思修行以外，整个喇荣山谷里，没有做任何其他事。虽然为了暂时的一些方便，我们修建了一些经堂，但实际上这不是我们的核心价值观。我们的核心价值观就是，让所有来到这里的人，都能闻思修行、利益众生。

所以，大家不要迷失了根本。有的人不是为了学习佛法，加入学会后就开始搞一些自我宣传或者宗派宣传。其实我们是一个很有包容性的佛教组织，没有任何宗派之见，不分藏传、汉传或者南传，只要是真诚求法的佛教徒，都可以加入。甚至有些来自其他宗教的人士，也能以旁听的方式来了解佛法、学习佛法。

前段时间，在香港的一个跨宗教活动上，我说：“作为一个佛教徒，我自己也经常学习不同宗教的教义，同时，我也希望其他宗教的朋友能了解一些佛

法。我们可以有一种求同存异的理念，彼此学习、彼此包容。这样，在这个小小的地球村中，我们这些微不足道的众生，也可以共同为世界做很多有意义的事。”

以上就是学会的核心价值观，这是我要讲的第五点。

六、遵守学会的规章制度

第六点，就是遵守规章制度。大家都知道，世间任何一个组织团体，哪怕是一个小小的宾馆、餐厅，都有它的架构和管理模式。所以，今天在场的各位，将来你们要在学会中跟大家共同学习，一定要遵守相关的规章制度。不能认为自己的出发点很好，就什么都可以做，这样是不行的。虽然你的心很善良、你的意愿很不错，但每个地方都有自己的规矩，佛教也要按规矩做事。每个团体、每个寺院、每个中心、每个

小组都有它的生存方式和管理之道，希望大家能理解、配合、遵守！

1. 以学习为目的

今天参加我们开学典礼的，有来自四面八方、不同民族、不同文化、不同爱好的人，这是学会包容性的体现。我们非常希望大家向着共同的目标去追求。但如果有人来这里不是为了学习，而是为了其他目的，那到了一定的时候，会露出本来面目的。世界上任何一件事，如果是出于自利的目的，为权势、为金钱而做，虽然暂时可以包装得很好，但到了最后一定会暴露的，这是一种规律。所以，希望大家都是以真诚之心来此学习。同样，如果我的目的不那么纯粹，那我宁愿早点收场。所以，我们每一个人都有责任遵守学会的规章制度和管理条例。

2. 积极参加共修

当你正式加入了学会，就要尽可能地去参加我们规定的共修。这一切要求，并不是为了让你们给我什么交代，而是希望你们能真正得到利益。学会这么多发心人员，每天都在为了你们每一个人而辛苦付出。从学习资料到一切服务，我们都在尽量地全部免费提供给大家，在这些服务背后，是许许多多的人用身体和心血，从人力、物力、财力等方面所做的无偿付出。然而免费的服务有时候是不值钱的。前段时间有人向我建议，说不能免费，一旦免费的话，人们反倒会觉得没有太大价值。但是，我们还是希望能把这个学习平台免费提供给大家。

虽然现在有很多人在给大家发心，但我也很担心时间久了他们的身体和心力承受不了。大家要明白，我们每一个人都已经竭尽全力了，包括我自己，也许某天这些因缘就不复存在了。

所以在这个过程中，大家一定要理解，特别容易得到的，往往不会珍惜。当你什么都不用付出就能获得这些服务的时候，你也许会觉得这是理所当然的事情，这就是人的一种分别习气。不论如何，我们还是尽力坚持着最初的发心，为大家提供免费的服务。我们付出的一切，包括精神和物质上的，大家不一定看得到，但愿这些付出能在无形之中让你从轮回的迷途中获得真正的解脱，这就是我们真正想要的收益，而不是要你们回报金钱，回报赞叹，不是的。

也许你在过去的生活中，曾是一个特别迷茫、痛苦、绝望的人，甚至想过自杀，但现在通过佛法不可思议的加持和威力，你能真正找到今生幸福和来世永久解脱之道，这就是我们的根本目标。因此，我们为大家安排了这样的管理方式，请一定要理解。

3. 祈祷莲师、度母

为了大家的修学、管理等各个方面能够圆满，我希望你们每一个人，都要在自己心灵深处立下一种坚定的誓言，要祈祷、发愿、念修一些咒语，比如一万遍以上的莲师心咒或者度母心咒。同时要依靠一些其他的方法来遣除违缘。因为末法时代，道高一尺魔高一丈，你虽然现在对学习佛法很有意乐，但是能不能顺利地完学业？对于很多人来说，如果没有足够的福报，是不容易的。因为你今天的心态不一定能始终保持，而你周围的顺缘也不一定永远存在。所以，我们特别希望你们每一个人尽量多念莲师心咒，或者度母心咒。

我现在给大家传一下这两个心咒的传承：

嗡啊吽班匝_{ཀུ}格热巴玛色德吽

嗡达瑞德达瑞德瑞索哈

4. 随时带着念珠



另外，我对大家有个要求，凡是学会的成员，每个人都要长期带着念珠，这是我们的一种标志。除非你在工作场合有一些不方便之处，那可以特殊开许。原来上师如意宝给我们讲过，即使不能经常念诵咒语，带上一条念珠，这就是象征佛教的一种标志。所以，从现在开始，要是我发现谁的手上没有念珠的话，我可要罚款（众笑）。我看到很多佛教徒，包括一些参加学会多年的学员，好像都没有带念珠的习

惯，但在我们佛学院，从上师如意宝在世时一直到现在，每一位堪布、堪姆、法师，都是长期左手拿着念珠的。

带着念珠的目的是什么呢？就是方便我们随时持念各种咒语，这也是代表着真正的佛教徒的一种形象。我在国外看到一些佛教团体的成员，始终都带着念珠，随时随地一有机会就开始念咒。我们每个人都应该发愿念诵一定数量，比如我们佛学院的女众，去年有两三千人发愿念莲花生大士心咒一千万遍，今年她们又发愿念上师如意宝的祈祷文；藏族这边的修心班，也有两三千人在一年当中念了一百万遍上师如意宝的祈祷文，就是“内钦热沃贼诃样堪色，蒋华特杰辛拉耶拉门，晋美彭措雅拉索瓦得，贡觉多巴破瓦辛吉洛”这四句，念一百万遍的话，字数还是相当多的。

大家可能都见到过，藏地很多佛教徒，手里始终

拿着念珠。这并不是为了打扮而戴的装饰品，而是佛教的一种象征。因此，我今天在这里正式要求，凡是我们会学的佛教徒，都必须随时带着念珠。

5. 学习佛法为主，慎重选择上师

今天参加开学典礼的道友，可能大多数以前都没有系统学习过佛法，所以有一点必须提醒大家。现在很多人对藏传佛教非常有信心，但不论藏传还是汉传，观察上师、依止上师，都是非常重要的。希望你们先以学习佛法为主，而不要急于找一个上师。佛陀在佛经当中也说了，要依法不依人。什么意思呢？就是说不论依止哪一位上师，最重要的是他所讲的佛法。如果不依靠他所讲的佛法来判断，而是看他形象很庄严、笑容很可爱、长相很悦意，这样仅靠眼根衡量就去依止的话，是非常危险的。

所以，大家一定要注意，在依止上师的过程中，

至少要对这位上师充分了解。就像你要交一个朋友或者找一个老师，如果你根本不认识对方，会去信任他，依止他，把他当作自己的老师吗？这是不可能的。同样的道理，我们依止上师之前，一定要先观察了解。如果你想学显宗，那就要找具有显宗传法资格的师父；如果想学密宗，藏传佛教当中有格鲁、萨迦等很多不同的宗派，你可以详细了解，依止具有法相的密宗上师。不经观察而随便依止上师，这是非常危险的，所以我在这里要跟大家再三地强调。

以前有一些新学员，心态很不稳定，容易被人影响，对某些不具法相的所谓上师而言，正是招揽的目标。如果遇到真正的善知识，我也特别愿意你们结上法缘，但你们是否有能力分辨？所以在这里要跟大家声明，我们学会并不排斥任何一位具有法相的上师，不会轻易赞叹，也绝不轻易诽谤。但是这里毕竟是一个公共的学佛平台，为了维护教学秩序，没有经过教务处开许的话，各位最好专注于自己的修行。我们可

以开许大家自由依止自己的上师，但是希望不要利用这个平台来给任何人做宣传。

学会并不排外，但是要防止被人利用，要保护学员不被带入歧途。这样的事曾经多次发生过，一些人进入我们学会是为了拉人，拉去后只是利用他们，并没有任何闻思修行的机会，导致他们没能好好学下去，这让我觉得很可惜。所以今天趁着开学典礼的机会，在这里有必要跟大家明确地提醒一下。

6. 提供道场功德不可思议

还有一点在这里要说一下。现在很多道友开始系统学习，就需要许多适合的家庭式道场。大家要发挥自己的智慧和方便方法去寻找。我也特别希望，如果你们家里有一些闲置的房屋和多余的空间，最好能够提供给大家，这有不可思议的功德。现在有很多人发愿把自己的房子提供给别人，用于十到二十个人的共

同学习，这是非常大的功德。这样一来，你辛苦赚钱买来的房子，就成了真正的经堂。

大家都知道，我们佛学院的经堂并不是只用来供奉佛像的，全部都是学习佛法的教室。所以，任何人如果把自己的房屋用在学习佛法上，从因果上讲，提供这么一个道场的功德，与为弘扬佛法修建一座真正的经堂没有任何差别。关于这一点，我已经学了这么多年的佛法，对因果法门，虽然自己取舍得比较差，但道理上应该还是比较明白的。在我们短暂的人生当中，世间的财富就像是绿草上的露珠一样，很快就会消失；如果将财产用在弘法利生上面，那才是真正有意义的。

我在这里也特别感谢所有提供道场的道友們。有很多人将自己最好的房间分享给大家使用，这确实是菩萨的精神，我看到以后非常感动。城市里面有不少人在做着种种付出，这是一种真正的舍心，甚至超

过了一些出家人。如果让我们喇荣佛学院的个别道友，把他的大房子提供给别人去辅导，他可能不一定愿意：“哦，不行的，我的房子可能不合适，来这么多人的话，我的心也会很烦……”然而，现在汉地很多居士不但提供了道场，而且每次都准备了水果、零食、矿泉水，中午还给大家做好吃的。其实在这方面给大家提供一些方便是很重要的，因为有些初学者刚开始最重视的不是佛法，而是体验。我们佛学院的有些法师，讲经说法特别好，但只讲法理，不管其他，下面的人听着听着就跑了；而有些法师，很有善巧方便，不但给大家讲法，还要买一些糖果零食，结果眷属就越来越多了。

所以，我真正觉得佛陀特别了不起。佛陀所宣说的四摄法中，摄受弟子不仅要有爱语，还要布施。爱语非常重要，擅于讲经说法是很重要的，但更关键的是要懂得布施。所以，在新的道场中学习时，如果谁有条件，可以给道友提供一些吃的，比如给每人准

备个大大的苹果，那么大家都会特别欢喜。这也是一种善巧方便，善巧方便可以用在任何时候。这是我讲的第六个问题。

七、积极发心 多做贡献

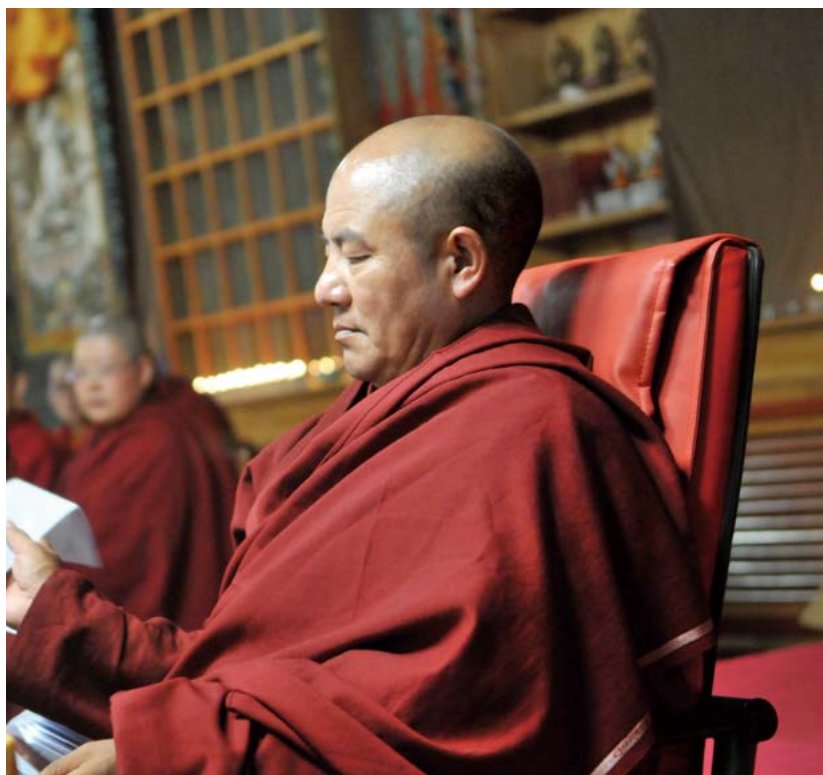
第七个问题，我要提倡一下发心。学会现在人数非常多，正如刚才所讲，我们是在无偿给大家提供服务，所以各个地方小组的日常管理都需要靠自己。这次新加入的学员中，有很多人是非常有智慧、有能力的，大家都很有发心的意愿，我也很希望各位能积极发心。比如有人愿意发心为大家辅导的话，就好好去参加研讨班，深入学习。不用担心你不熟悉法义，只要你的心很清净，认认真真地依靠教证和理证来给大家辅导的话，应该没有什么大问题。所以也不用太畏缩、太顾虑。当然，也不能太张扬、太炫耀，应该不堕两边，在掌握合适分寸的基础上，好好地为大家

发心。

现在学会成员众多，如果大家都不主动发心，仅依靠我们极少数人的力量和智慧来维持，确实有一定的困难。各位如果有人力，有财力，有智力，可以为你们当地的小组贡献一些力量。我不需要你们的任何资源，只是希望你们能够利用自己的智慧、能力、善巧方便，服务好你们自己。如果因缘聚合，我这边也会尽量给大家关心和支持。我们只要齐心协力，也许在自己人生短短的几十年当中，就能改变很多人的命运。现今的都市生活中越来越多的人感到非常抑郁苦恼，如果他们有了佛法的精神食粮，会活得更加开心，所以我们弘扬佛法是非常有意义的。因此，我特别希望大家为众生、为佛法多做一些贡献，不要整天只为了“我”，只为了自己，否则与大乘佛教最究竟的教义不一定很相合。如果我们凝聚了许许多多有信心、有能力、有智慧、有力量的人，我相信，将来我们的整个时代、整个社会都会变得更加美好。

结语：发好愿 走好路

今天依靠上师三宝的加持和大家共同的因缘，我们有了这样一个美好的聚会，大家都要好好地发愿：



我自己做事，习惯首先用智慧再三观察；观察之后，我会尽力做下去；要是实在是没办法做下去，

我就选择另一条路；如果没有遇到障碍，我不会轻易地半途而废，我绝不会这样的，一定会善始善终。所以，我希望今天一起发愿、共同前进的所有佛友们，你们每一个人也应该有这样的一种心态、这样的一种决心。

其实发愿的力量是非常强大的。世间当中经常也讲，愿大力大。如果我们的愿力跟不上，身体力行就无从说起。因此，我特别希望大家怀着一颗感恩的心、一颗坚定的心，来走这样一条路。因为这对你们的人生而言是一个非凡的起点。你现在不一定能懂得，但再过十年，甚至等我离开这个世界的时候，你们也许就会明白，原来自己曾经走过的这段路，对整个人生来讲是增添了怎样的辉煌！到那个时候，你绝不会后悔的。

我们今天选择的这条路，它有着诸佛菩萨智慧的光芒，有着善知识们的善巧方便，通过这样的一种

因缘，我想我们每一个人所追求的目标，终将无限美好。谢谢大家！

（堪布传授皈依戒，并念护法神仪轨传承）

调整心情 闻思修行

2015年3月10日

首先请大家为了利益一切众生发无上殊胜的菩提心。今天我们所讲的内容，分为两个方面：一是跟大家简单地交流一下；二是给大家念《七句祈祷文上师瑜伽》的传承。

一、新学期课程安排

本来今天是我们《大圆满心性休息》课程开课的时间，但是这几天学院没有网络。如果通过电话来接受传承，对于外面的很多道友，比较不方便。所以我想等过两天，这边的网络修好以后，再给大家讲课。讲什么课呢？一是《大圆满心性休息》。前三品

在上个学期，也就是第一学年的时候已经讲完了，下节课就要开始讲第四品。今年还准备讲《大乘经庄严论》，也是从下周开始。星期一和星期四讲《大圆满心性休息》，星期二和星期五讲《大乘经庄严论》。再过几天会给大家具体通知。

二、调整心情，认真闻思修行

大家已经休息了两个月了吧？记得我是1月10日离开学院的，今天是3月10日，刚好两个月。有些道友觉得放假特别好，到今天还没有回来，可能他们比较贪执世间，还没享受够外面大城市的色声香味。包括我们学院当中的一些出家人，有些是刚刚才回来的，听说明后天还有几批人陆续回来。也许他们是对世间妙欲比较贪著的人吧，还有的人更加贪著，一直不想回来，也有这样的情况。

同样，在我们学会的居士当中，也有些人觉得这

次放假特别开心，因为不用天天上课，没有约束了。现在一开始继续上课，可能他们就感受到了压力。当然也有一些人，确实觉得闻思是人生当中非常重要的事，而且知道这样闻思的因缘能保持多久很难说，因此他们都觉得机会难得，欢喜踊跃地听受。

我的课程安排基本上就是讲这两部论典，一般情况除了星期日以外每天都会讲课。今年大多数的时间我想待在学院里，也可能会去外面城市里的一些大学、企业、监狱交流讲课，我外出讲学基本都是固定这几个方向，要么去大学，同知识分子群体交流佛法 and 传统文化，包括史学、艺术以及其他的一些知识。虽然我穿着僧衣，但我在高校里并不是仅讲佛法，凡是我懂得的，都愿意用各种方式与他们交流。另一个方向是去企业，主要是通过佛法来跟他们交流。还有监狱，如果有机会，我也很愿意跟这些比较特殊的群体进行交流。这是我自己的一些计划，在新一年开头之时跟大家说明一下。

目前全学院都在筹备开学，教务科的堪布堪姆们，这几天正在给男众、女众分班，接着就要开始讲课。我们金刚降魔洲，明后天将正式开始讲授五部大论以及密宗、前行等课程，各个专业的教研工作也正在开展。所以希望在座的，尤其是金刚降魔洲的道友，现在应该把心收回来。毕竟放假期间很多人都出去了，心容易散乱。也许你们的定力都很好，比较淡定，不会散乱，但要是我的话，出去一次之后心确实会有点不在状态。虽然我几乎没有离开过经典和论典，一天大多数的时间都用在佛法上，没有放逸，也没有到处乱跑，可是直到返回学院以后，我才感觉进入了一个比较正常的状态。我觉得每天都有闻思修行，人生才是真正有意义的。所以，不论学院里的道友，还是外面学会、中心、寺院里的道友，这几天就不要再散乱了。人生中能有多少个一年，现在新的一个学年已经开始，马上就要正式上课了，大家都应该好好调整一下心情，然后认真地投入闻思修行。

三、整顿纪律，建设清净的学佛团体

我是前天回到学院的，从昨天到今天上午，一直在给堪布堪姆以及相关的法师们开会，就我们的管理、学习以及其他很多方面的工作做了一些交流和沟通。希望在座的道友们的，如果你是佛学院常住的出家人或在家人，那就应该按照学院的相关规定和制度，如理如法地闻思修行，否则在学院里待着也没有意义。这里不是旅游观光的地方，也不是搞商业的地方，而是闻思修行、弘法利生的道场。不管你是堪布也好，堪姆也好，不论什么身份，作为佛教徒，如果违背了因果，或者不具足学院规定的常住的条件，那就应该离开这里。还有一部分人，心没有放在修学佛法上，不好好闻思修行，甚至还有一些不太如法的行为，我觉得也没有必要在学院住下去。这是第一点。

第二，我们所管理的外面的一些佛教小组、中心、学会里，有的人没有好好地闻思修行，而是经常

搞一些是非，这种人在人群中相当于一颗炸弹，随时都有可能爆炸，我不希望这样的人留在学佛团体当中。其实我们这个平台即使没有人来参加也是无所谓的，这样更清静；既然有人来，希望你们都能保持清净、纯洁，这很重要。

去年我们也做过一些整顿工作，今年不论是上是下，老虎也好、苍蝇也好，包括堪布堪姆，只要违背了真理，违背了因果，我觉得就没必要待在学院了。我不愿意看到学院里人越来越多，我最愿意看到的，是哪怕极少数愿意闻思修行、利益众生的人，组成的一个特别清净的团体。无论是在城市里面也好，学院当中也好，我都很希望看到这样的人。2006年我刚开始通过网络弘法的时候，就这样想过，哪怕只有二十个人来听课，这些人也应该是很清净的。

这次放假期间，我听到了一些好的消息，比如有些人在弘法利生方面做得不错，还有些人很具足正

知正见。但是不好的方面听到的更多，比如有些人以藏传佛教的名义来欺骗大众，这类骗子在汉族当中也有，藏族当中也有，其他民族和国家当中也有。还有一部分发心人员比较不在状态，当初我给每个人都清清楚楚交代过具体要求，像不能关机、应该随时保持联系等等。可是时间一久，有的人就听不进话了。说实话，对一些失职的发心人员，我感到有些失望。



本来在开学第一天，说这些是比较忌讳的。但是我最近看到，随着我们的人数越来越多、事务越来越

复杂，管理人员就相对越来越少，而一个团体如果没有管理到位，就会变得很糟糕。现在有些佛教徒在闻思方面是不错的，但在其他方面，一个小小的事情也会小题大做，最后甚至比没有学过佛的人还要差。说实在的，有时候看到有些佛教徒行为这么不如法，我确实会生起很大的厌离心。

因此，今天我就在这里跟大家讲明，真正想好好学习佛法的人，可以进入各个班级，不好好学的就没有必要留在佛学院了。特别要注意的是，现在我们学院越来越大，网络越来越方便，通过各种方式行骗的人也越来越多。有些骗子之前在汉地没有机会，到了佛学院穿上出家人的衣服，就很有可能骗得到人。所以，我们管理人员应该提高警惕，谨慎识人。尤其是堪布、堪姆、法师们，要注意对班级学员的管理，长期住在学院的人，就要遵守常住要求；如果不是学院的常住，那这里也没有什么好玩的，不如转一百遍坛城，然后背上包回去吧，我们也特别随喜功德。

四、具足条件可申请闭关

另外，从今年开始，学院要在原有的闻思班、实修班、净修班之外，增加一个闭关的选项，也就是一年之内一直闭关不出。这种闭关要求是比较严格的，要从三月份开始，闭关到冬天放假为止，一个月中只能出来一次，手机也只能一个月用一次。要申请闭关，需要在学院闻思五年以上的人才资格。今年还在发心岗位上的人，因为工作不能间断，所以暂时不能去闭关。如果特别想去，可以等到明年再申请。当然，你们也要考虑好再申请。每次我们提出一个计划，刚开始时大家都非常踊跃，然而一段时间之后就冷淡下来了。到时不要说闭关一年，就是闭关一天有些人也是坐不住的，这样就没有必要了。

实修对于我们非常重要，包括前行和正行。但我不建议太年轻的人去闭关，四十岁以上的可能适合一些。不然有些人还没有打好闻思基础就去闭关修行，

那是很有危险性的。以前有个人，没经过太多闻思就去闭关，一个月后出来，两眼通红，死死盯着我，我非常害怕，都不敢从他面前过路，只好往后面躲。后来我想，没有闻思基础的人贸然闭关确实有点危险。所以希望你们大多数人先好好地闻思，个别条件适合的人可以去闭关。

五、应重视学院管理

今年我们理事会的分管法师们也在积极地发心。总的来讲，法师参加管理工作是很有必要的。如果堪布堪姆和法师们不管理学院事务，不论讲法讲得多么好，我都不是很赞叹和随喜。所以，希望法师们也应该重视管理工作。光顾着自己的课，不管学院的事，也许对你们来讲比较轻松，但是对整个佛学院、对法王的道场，却是一种不负责任的态度。无论是谁，我都是这样认为的。因此，希望各位堪布堪姆和法师们

把管理重视起来。

我们经常口口声声说，这是法王如意宝的道场，这样的道场难道是自然形成的吗？如今法王示现上已经圆寂了，但他的道场还需要人继续运营、继续投入很多的管理。如果没有管理，道场如何维持？我假期离开了两个月，一回来就发现管理上有很多地方有待加强。我刚才还跟一位堪布说，如果我一年不在这里，可能我们金刚降魔洲就要解散了。

所以，我认为管理确实非常重要。可能你们现在还没有意识到，等某些重要的管理人员离开了，你们也许才会发现管理是不可或缺的，但是那个时候就已经来不及了。对于管理工作，不论小管家还是辅导员，上上下下都要认真对待，这是非常重要的。

六、莲师七句祈祷文开示

今天总体上看缘起还是比较好的，接下来我给

大家念一个《七句祈祷文上师瑜伽》的传承。在此之前，先做一个简单的开示，并进行英语同步翻译。

这几天我们喇荣五明佛学院正在开法会，主要内容就是莲花生大士的七句祈祷文。用这个祈祷文来祈祷“咕噜仁波切”非常重要。“咕噜仁波切”是藏语里对莲花生大士的称呼，通常在英文翻译中就是采用“咕噜仁波切”的音译。“咕噜”是古印度的梵语，意为上师；“仁波切”是藏语中珍宝的意思。所以，莲花生大士在藏地经常被称为“咕噜仁波切”，意思就是上师如意宝，或者上师宝，一般这是莲花生大士的专用称谓。

我们祈祷莲花生大士主要的作用是什么呢？我认为，真诚祈祷莲花生大士的人，能够证悟自己如虚空般的心性。

在我很小的时候，从来到这个世界，能叫妈妈起，就已经开始念观音菩萨的心咒“嗡玛呢巴美吽”

和莲花生大士的心咒“嗡啊吽班匝_儿格热巴玛色德吽”了。我从小就依靠着这两个咒语，一直到现在，已经五十多年了。我不记得究竟是几岁时开始念的，但对我而言，在世间的众多语言中，这两个咒语是非常重要的。

在我的印象里，小时候，父亲特别喜欢念莲花生大士心咒，而母亲特别喜欢念观音心咒。虽然我们当时生活在一个比较贫困、封闭的环境当中，但在家庭教育上，与莲花生大士结下了很深的缘。我始终认为，第一个给我传莲花生大士法门的老师，就是我那连自己名字都不会写的父亲。这种信心一直没有退减。后来我又陆续遇到了很多金刚上师，尤其是法王如意宝。有授记说过，法王晋美彭措就是莲花生大士的化身。所以，在我的人生中有幸得到了真正了义的莲花生大士的教言。

我以前也讲过七句祈祷文的功德。今晚的听众不一定全都对莲花生大士具有信心，但我相信大多数人

是有的。当然，不论是对其他教派，还是不同宗教，我们每个人的爱好和兴趣都不一定相同，这完全是个人的自由。但是我们若想通达自己的心性，祈祷莲花生大士跟自己的传承上师其实无二无别，在这样的尊者面前祈祷，效果是非常好的。这也是我长期以来自己祈祷的一种体验，今天也给大家提醒一下。

本来我们今天要讲《大圆满心性休息》，但因为网络问题，就改为念“七句祈祷文上师瑜伽”的传承。我看到今天有不同肤色、不同信仰、不同性格……种种不同的人来接受这个传承、接受佛法，这也是很好的一个缘起和开端。所以在此我也特别感谢大家，感谢你们让缘起吉祥。

因为没有网络，学院之外的道友只能通过电话连线来听课，可能比较费劲，但是为了修行一定要对此感到欢喜，不管遇到什么障碍都要保持开心。我们最后念《普贤行愿品》时，大家要好好地向回，把全部

善根统统回向给天下所有的老母有情。

（堪布念《莲师七句祈祷文上师瑜伽》传承）

刚才我念的是《七句祈祷文上师瑜伽》，这个上师瑜伽修法非常殊胜，大家有空的时候应该多多念诵。念诵之后，如文中所讲，要观想上师的心和自己的心融为一体，然后念“阿、阿……”，安住在无上大圆满的境界当中。

今天我们学院集体念诵七句祈祷文，祈祷莲花生大士，很多人误会是不是出现了什么违缘。不是的，我们是为了认识心的本性而祈祷莲花生大士。刚才说过，我从小就对莲花生大士有极大的信心。昨天我在回学院的路上，看见了小时候放牦牛的地方，我那时虽然很小很小，但经常在山顶上拿着念珠祈祷莲花生大士。昨天一路上我有很多这样的回忆和感想。我会发愿生生世世不离开上师莲花生大士，还有他的大圆满法。我自己是这样发愿的，生生世世，乃至轮回未

空之际，永远都不要离开。我希望你们也如此发愿，生生世世不离莲花生大士。

念这个传承是今天的临时安排，这个上师瑜伽的内容我以前曾经翻译过；刚才打开法本一看，发现麦彭仁波切在修法的后文中也是这么说的：“发愿生生世世做莲花生大士奴仆的麦彭蒋阳南嘉造。”意思是说，麦彭仁波切发愿，生生世世都要成为莲花生大士的弟子，这是麦彭蒋阳南嘉的意海，也即智慧海之中出现的。所以，我们每个人，只要有兴趣，都应该发愿生生世世成为莲花生大士的弟子。下面我们一边这样想，一边念三遍《七句祈祷文》。

你们当中如果有人对莲花生大士没有信心，也可以不念，或者装着念。以前我参加过一个其他宗教的会议，会上他们念诵自己的祈祷文，我看到旁边的人合掌，就也合掌，旁边的人闭着眼睛念，我也闭着眼睛念，我有过这样的经历。

下面我们开始念七句祈祷文……



念珠那些事

2015年3月19日

一、什么是念珠

藏文中，念珠叫“长瓦”，有惦念、想念、忆念的意思，也有相续不断的意思。代表恒常不断地忆念上师、本尊、空行、护法；或者上师、本尊、空行、护法恒常不断地垂念于我，赐予悉地和智慧。

这是一种重要的法器。看见有人随身携带着念珠，你会觉得这是一个修行人。而一个自称修行多年的人，如果身上连一串念珠都没有，会让人感到怀疑——虽然这不绝对，但也可以作为推断的根据之一。

二、念珠的分类

念珠可按照息、增、怀、诛四种事业来分类。

修息业的念珠，是白色，如砗磲、水晶、钻石、珍珠，可以净除业障；修增业的念珠，是黄色，如黄水晶，可以增上财富、福德；修怀业的念珠，是红色，如珊瑚、玛瑙、红宝石、红水晶，可以怀摄人或非人；修诛业的念珠，是蓝色、绿色或黑色，如蓝宝石、绿松石、青金石，可以辟邪、遣除违缘。

比如，修金刚萨埵忏悔罪业时，就用白色的水晶念珠；修黄财神法增上福德时，用黄色的念珠；念大自在祈祷文时，用红色的念珠，法王如意宝的念珠也多是红色；修忿怒莲师的法门时，用蓝色、绿色或黑色的念珠。

而天珠、菩提子做成的念珠，适用于各种事业。

有些大德修不同法时，用不同的念珠。以前白

玉派的一些上师，有一大口袋的念珠，修不同本尊就选相应的念珠；也有些上师只用一串念珠，修所有的法。

三、念珠的颗数

经典中讲到，念珠最多的有 1080 颗，最少只有十几颗。桑吉朗巴的伏藏品中说，息业 100 颗，增业 108 颗，怀业 50 颗，诛业 60 颗。唐密中还有 1080 颗、108 颗、54 颗、27 颗等不同分类。比较常见的念珠数量是 108 颗，还有 106 颗等。

一般来说，念珠的数量不够或多出几颗，没有太大关系。念珠用的时间长了，也许会断掉，不小心丢几颗。念珠断了的话，很多人都会到处捡，不过也有例外的。听说有个日本和尚对威仪很重视，一次去演讲，念珠断了，下面的人都在帮忙捡，他却如如不动，就像没有发生一样。

在藏地，很多人认为，念珠最好不要是 99 颗，因为这不满 100，意味着愿望不能圆满。不过，这只是一种民间说法。

四、念珠的使用

串念珠的线，粗细、长短都有讲究。

按照密续的观点，线太粗，会使修行招致违缘；太细，无力成办事业；太长，耽误修证圆满；太短，则会妨害寿命。

现在有些念珠，用弹性线来串，念的时候不太好用，可能比较方便当饰品吧。

念珠放在身体的不同地方，表示不同的加持。比如，放在头顶上，可以遣除身体的障碍；挂在脖子上，可遣除语言的障碍；绕在手腕上，则可遣除心和风脉明点的障碍。

拨念珠时通常用左手，很多经续都提到了这一点。特殊情况时，也可以双手在胸前拨念珠。现在有些人喜欢用右手，这也许没有很大问题，但一般经续里都说用左手。

给念珠开光时，可以将念珠盘起来，母珠竖在中央。念空性咒，将一切万法观为空性，观想自己的眉间、喉间、心间分别有嗡、阿、吽三字放光，从清静刹土迎请本尊，融入念珠。之后念诵“嗡阿吽”108遍，再念字母咒、缘起咒等。

平时使用念珠时，可将母珠观为主尊，其他小珠观为眷属。比如，修阿弥陀佛法门时，将母珠观为阿弥陀佛，小珠观为观音菩萨等。

念珠相当于修行人的所依，如同军人的所依是军徽，医生的所依是白大褂。作为一个修行人，念珠是一种身份的标识、修证的表示。



念珠还被称为三宝的所依——母珠代表佛宝，线为法脉不断的法宝，一颗颗珠子是僧宝。使用念珠就是在忆念三宝，也是皈依三宝的象征。

五、念珠的功德

在汉传佛教史上，最早使用念珠并有明确记载的，是唐代的道绰和尚。《续高僧传》记载：道绰每

日念阿弥陀佛名号 7 万遍，最初以麻豆等记数，后来又用木楔子串成念珠用以念佛。

作为修行人，念珠应该不离身体。平时戴在脖子上，睡觉时放在干净处，不能跨越、踩踏，要当成佛像、法宝一样恭敬，因为它是功德所依。

《佛说木楔子经》中说：若想遣除烦恼障和报障，可用 108 颗木楔子（印度的一种植物，用其他材质也可以）串成念珠，念诵三宝名号，十遍、二十遍、百遍、千遍，乃至百千万遍。若能念万遍以上，众生听到此人的名字，生一念随喜心，“未来生处，常闻十善”。

可见，一个人念的咒语佛号越多，功德越大，不但自己能得到加持，还可以为别人带去殊胜利益。

唐代高僧不空翻译过一部《金刚顶瑜伽念珠经》，在经中，毗卢遮那佛让金刚萨埵讲解念珠的功

德。其中提到，母珠代表无量寿佛，绳线贯串代表观音菩萨，使用念珠时不能越过母珠，不然会犯越法罪。当然，关于这个问题，汉地、藏地都有不同的说法，一些大德说可以越过母珠，他们也有自己的一些依据。

《校量数珠功德经》中，文殊菩萨还讲过念珠不同材质的功德，其中功德较大的是水晶和菩提子，前者能令功德成亿倍增长，后者则是无量倍。

为什么菩提子有这么大的功德？经中说，从前有一个外道，对佛生有邪见，常行诽谤。后来他的孩子被非人杀害，伤心绝望中，他想，不知道佛陀有什么神力，不管怎么样，佛是在菩提树下证悟的，这棵树应该有加持。于是，他将孩子的尸体放在菩提树下，一心一意念了七天佛号。七天过后，孩子活了过来。从此他皈依了佛教。这是菩提树不可思议的加持。

不过，现在很多“菩提子”，不一定是真正的菩

提子。据这部经记载，菩提子应来自佛陀成佛的菩提树，也就是印度金刚座的那一棵。但今天那么多的菩提子，是不是出自那棵树，不好说。许多商人为了谋利，把各种植物的果实都叫菩提子，标上高价，动辄上万。那些“菩提子”，可能是来自菩提树的同类植物，但有没有那么大的功德不太清楚。

真正的菩提子，功德极大。文殊菩萨在《校量数珠功德经》中说，只要持有菩提子念珠，即使不能依法念诵佛号心咒，行住坐卧不管是善是恶，所得的福德都与念诵佛号心咒没有差别，获福无量。

可见，念珠的材质比较重要，同时来源也非常关键，若是来自殊胜的圣地或上师，加持力会比较大。

我自己喜欢的，是这串六道木念珠，只有三块钱。我翻阅过很多经书，没看到六道木的具体功德，只是去五台山时，听法王讲过一些。六道木是五台山的一种植物，在藏地叫“菩提六道木”，在汉地又称

为“降龙木”，据说可以遣除毒害和障碍，六道木纹代表六度或六字真言等，有许多意义。

以前我修一些法时，虽然也用过不同念珠，有 5 年的、10 年的，但唯一对这串六道木念珠比较执著，从 1997 年到现在，它跟着我有十几年了。

六、随身携带念珠

佛教徒最好能随身带着念珠。现在许多不信佛的人，比如明星，也喜欢戴念珠，把它当成一种时尚，或者善良的标识。当然，作为佛教徒，不能只把它当装饰品，而应当成一种最方便的修行工具。

以前在学院，法王如意宝经常要求大家带念珠。法王不论去哪里、做什么，也不会忘记带念珠，比如要演讲时，站起来第一件事就是拿念珠。可有些人学佛多年，却觉得念珠和自己无关，这真的很可惜。

记得有一次，我们十几个人去拜见法王，法王突然挨个儿检查有没有带念珠，没带的人都吓坏了。所以法王在世时，五明佛学院的僧众都是念珠不离身。但现在，带念珠的修行人越来越少，带苹果手机的越来越多。希望这次开示以后，大家能经常带着念珠。如果身份不方便或环境不允许，可以带个计数器。但从功德上讲，还是念珠好一点。

我是喜欢带念珠的。有时候去大学演讲，他们要我取下念珠，说拿着念珠，宗教味太重了，最好以学者的身份演讲。我回答：“我是一个拿念珠的学者。”

七、其他宗教也有念珠

其实，不仅佛教中有念珠，其他宗教也有。道教的念珠是 81 颗，代表太上老君八十一化；伊斯兰教是 33 颗，念 3 圈是 99，代表真主阿拉的 99 个名字；天主教的玫瑰念珠，有 59 颗，用来念诵《圣母玫瑰

经》。

我曾发过一条微博，跟其他宗教的念珠有关：一位大学生登上火车，见一老人手执念珠念念有词。学生说：“你还信这过时的东西？”老人：“我信。”学生：“去了解了解科学对它的解释吧。”老人：“我不懂这方面的科学。”学生：“请留下地址，我寄些书给你看。”老人递上一张名片，学生接过一看，脸一下子就红了。名片上写着：路易士·巴斯德，巴黎科学研究院院长。

其他宗教的念珠，肯定有其意义所在，这一点毋庸置疑。而佛教的念珠，我认为有极大的加持力，可用来念佛号心咒、修上师瑜伽，是与上师、本尊、修法相应的缘起物，也是三宝的所依，依靠它，能增长自己的慈悲和智慧。

念珠的功德，在密续和一些伏藏品中有详细讲解。比如，《集密意续》以及桑吉朗巴、冉那朗巴的

伏藏品，都介绍过这方面的内容。但归根结底，念珠一定要具有特殊加持。



有些人特别喜欢给念珠加持，见到一位大德就加持一次，甚至隔几天就加持一次。这没有必要，其实加持一次就可以。我的念珠是上师在成都加持过的，从此一直带着，没有离开，觉得上面有上师的加持。

有次在佛学院的西山，碰到一个熟悉的领导，他突然冲过来，抢了我的念珠就跑。我一直追到坛城。

他说想要这个念珠，我说这不能给，其他都可以，最后还是拿回来了。我调侃他：“你一个领导，抢别人的念珠干嘛？”（众笑）

怎样才快乐

2015年3月20日

今天，在这里做一个简单的交流。前两天没有网络，所以只给大家讲了一些零散的修行方法。除了佛学院的学员以外，城市里的学佛者有一种通病，就是不太愿意闻思系统性的课程，而更愿意接受一些临时的、零散的内容。比如，昨天我讲“念珠的功德”就有很多人听，但接下来系统地讲《大圆满心性休息》《大乘经庄严论》时，可能有些人就会不太想听。其实如果我们严格要求大家必须从头到尾听完一门课，否则不能听其他课，由大家自行选择听还是不听，这样也许更可行。但我们还是给大家特殊的开许，希望你们自己有时间的时候，最好能尽量听完这些课程。

一、系统闻思修，才能根除痛苦

这次我也考虑了很久，大城市里很多人确实缺乏闻法的机会，对佛法的一些真正甚深的道理，很多人都不是很明白。有些人没有听课的兴趣，有些人没有听课的习惯，好像学佛就是吃止痛药一样，要能立刻让他得到收获才肯听，如果没有立竿见影的效果，就不太愿意听受。有些人可能不只是对佛法如此，甚至对世间的知识也不感兴趣。一讲到学习就头痛头晕、心烦气躁、浑身不适；一讲到打麻将或者看电影，心里就特别舒服、特别亲切。虽然我自己从不看电影，但有时候会故意提起这类话题，因为我知道有的人对这些特别感兴趣。所以，大多数人在世间法上有时间、有兴趣、有因缘，而听到佛教的基本道理，或者一些专用词汇时，却麻木无感。对当今很多世间人来讲，这可能也是一种普遍现象，是可以理解的。但是作为佛教徒，既然已经皈依了三宝，如果对佛教的教

义不感兴趣，甚至一窍不通，那可能不太合适。

现在有些佛教徒，说实话，有时候看他的所作所为，会觉得非常可悲。这样的人在出家人、在家人、汉族人、藏族人当中都有。有些人也许觉得：喇荣五明佛学院是世界著名的佛学院，里面全都是人才、精英，只要是喇荣山沟里的人，肯定是值得依止的。这恐怕也不一定。有的人虽然在我们学院里待了很多年，但佛法要是没有融入相续，可能也跟一般人一样，甚至有些行为还不如一般人。

有些人跟我讲：你们佛学院出来的某某人，他的品行如何如何。确实，我们学院不是工厂，不敢保证里面出来的产品百分之百质量合格。我们这里的人也是形形色色的，有的是来了几个月的，有的是来了几年的，他们都还没有毕业，有的甚至还没有正式入班。有些人虽然毕业了，但每个人的习气和行为千差万别，要真正做到法融入心，也并不是那么容易。再

加上现在这个末法时代里，很多人都不爱学习，没有听法的意乐。即使听了，但法就是法，人就是人，法和人之间还有一段距离，书本上的道理并没有融入自己的心。在这种情况下，不少人就像熔化的铁水，一旦离开了佛法的环境，温度一降，就又变回了固体。同样的道理，虽然有的人在某些阶段和场合中受过一定的教育，可一旦离开了这种环境，离开了原来的道友，也会有各种各样不如法的行为暴露出来。

所以我今天要在这里指出一些问题。现在的佛教徒有一个通病，就是不爱看书、不爱学习，而喜欢谈一些神通神变，向往不需勤做、轻而易举就能得到某种境界。通常来讲，有一定佛学水平的人是不会随便讲境界的，即使他内在已有这种境界，也不会公开说出来。因为他知道，我们佛教的四大根本戒之一就是戒妄语，如果自己本来没有得到某种境界，偏说得到了，这就是犯大戒。如果他是居士，就犯了居士的根本戒；如果是出家人，则犯了出家的根本戒。但现在

有些佛教徒，明明根本没有这方面的境界，却说自己有，听的人也很容易轻信。这是为什么呢？就是因为佛教徒的佛法水平普遍不够高，很容易受到别人的欺骗和引诱。因此，在这种情况下，我们更应该通过各种方式来加强学习。

最近一些报道也指出了中国人不爱读书的问题，呼吁大众要多读书。说实在的，对这一点我感受非常强烈。我去欧洲的时候，不管是在火车上、飞机上，任何场合当中，都能看到人人手里拿着厚厚的书在读。可是当我回到了这个世界，就只能看到每个人抱着手机刷屏，看书的人少之又少。

很多藏传佛教前辈大德的传记都有博览群书的记载，有的大德在一生中看了三千多本书，有的看了两千多本，有的看了七百多本。许许多多前人用他们的整个人生，研读和翻译了数不清的经论教典。可是到了今天，很多佛教徒恐怕只学得进两三部经典，只

看得懂几本世间的书，除此之外，心基本不放在学习上。一个人要是离开了学习的环境和机缘，他的品行作为很有可能就会逐渐变得庸俗，变得低劣。

所以，从世间角度讲，我认为一个人如果想提高自身水平，一定要有阅读的习惯。作为大乘佛教徒，那就更不用说了。你要成为大乘佛子，需要度化无量无边的众生；要广度众生，就要知道众生有着怎样千差万别的根基；要把握众生根基，就要了解东西方不同人群都有些什么爱好、想法、意乐，要洞察他们形形色色的智慧和心性。这个时候，我们自己如果没有一定的学问水平，恐怕是有一定困难的。

因此我今天在这里，说是呼吁也好，祈祷也好，劝请也好，希望十方的佛教徒不要沉溺于一些无义的闲聊，不要整天讲神通神变，嚼口舌是非。现在有些人确实特别关心是非，其实真正有一定水平和境界的佛教徒，对这些闲谈是不感兴趣的，他们会讨论更

深、更广、更重要的一些觉悟和智慧。所以，我首先希望大家今后都把注意力放在有意义的内容上，比如对一个问题，从显宗的角度、密宗的角度、世间学术界的角度，分别是怎么讲的，东方文化对此有什么看法，西方文化又有何评价……诸如此类的很多问题值得大家去探索。尤其你们大多人都还年轻，应该下点功夫多去精通一些经论、教典。

我希望从现在开始，佛教徒不要盲目地信仰佛教，否则就成了一种迷信；学过佛法的一些佛教徒，也不要盲目地傲慢，即使你听法已经两三年、十几年，其实也没什么了不起，因为最根本的是要问问自己相续中的烦恼减少了多少。如果没有减少，就仍然需要不断地去闻思和修行，仍然需要以学习、互动、交流作为助缘。通过这样的方法，才能让我们真正压制烦恼，根除痛苦。这样一来，人生才活得有意义。

二、怎样才快乐

今天的主题是“怎样才快乐”。我的快乐就是把所有的手机信息都关掉，喝喝茶，看看书，观观心，这就是快乐。我自己的快乐分享出来，就是这样的。怎样才能获得快乐呢？我可能谈不上有什么快乐的窍诀，但我看过许多前辈大德的经论、窍诀和教言，与那些沉溺在茫茫无边苦海里的众生，以及那些不断涌现种种分别妄念的人们比较起来，我觉得自己还算享有一定的快乐。把这种快乐与大家分享一下，也未尝不可。因此，今天就利用短短的时间，我们来一起交流怎样才快乐。

1. 相比可怜众生，人们是快乐的

今天我们上课还有几个原因，主要的原因是大家可以共同念诵《普贤行愿品》，还有一个原因，今天

是神变月的最后一天，功德非常大。另外一方面，今天还是“世界无肉日”。

说起“世界无肉日”，我记得是从1985年开始的。当时包括美国在内的很多农场蓄养大量动物以供屠宰，为了拯救动物，呼吁人们减少杀戮，很多善心人士就创立了这么一个节日，号召全世界在3月20日这一天不要吃肉。这一点在我们学院内是可以做到的，但外面很多人可能刚刚才吃了不少肉，然后过来听课。

人们大多有喜欢吃肉的习气。但从另一个角度看，我们对人的尸体又很害怕。人死了以后，我们不敢把他的肉切成一块一块放在冰箱里。但是对于其他动物的尸体，却非常习惯这样。如果把人的头、脚或者手肢解下来放在你家冰箱里，你心里可能会感到不舒服。但是把鸡鸭牛羊这些动物放在冰箱里，你却觉得很不错，很好吃。餐桌上的猪肉、羊肉也是动物的

尸体，我们享用它们的时候，如果仔细思考，其实很多方面与人的尸体并无不同之处。

我前段时间去了新西兰和澳大利亚，那边有些大型养殖工厂，里面的牛羊特别可怜，因为它们一辈子都被关在小小的隔间里，身体始终都没办法移动，一直这样直到最后被杀掉。有时想想，我们人类自由地活在外面，而它们从小就只能在这样一个异常狭窄的空间里生存。比较而言，藏地的一些牛羊，在没有被宰杀之前，它们生活在草原和山间，至少是自由、安心的。但现在很多养殖场里的动物，完全是被困在一种工业化流水线的框架当中，睡也不能睡，动也不能动，一直到死为止。所以，这种情况下，我们确实需要提倡素食。有时候我们人类的确很可怕，随意剥夺众生的快乐，夺走众生最执著的身体，供自己肆意地享用。所以有些学者说，吃肉实际上就是吃众生的生命。



大乘佛教徒，尤其是在汉传佛教当中，历来都非常提倡素食。除了个别必须依赖肉食维持生命的人以外，我们特别希望佛教徒一方面经常戒杀放生，另一方面多提倡素食观。这对于如今整个地球的环境和气候问题，也有非常大的积极作用。如今这些规模化的农场，是以什么手段养殖鸡鸭这些众生的，你们可以通过视频了解一下。我每次看到、听到它们的处境，就觉得我们人类确实是一种非常可怕的动物。

其实我们人类只要没有严重的疾病痛苦，大部分情况我想应该已经算是很快乐了。比起这些动物，我们可以自在地行走，晚上有睡觉的空间，白天可以自由地出门，这本身就是一种快乐。

2. 换一种眼光，任何因缘皆可快乐

所谓快乐，每个人认定的方式都不同。如果你认识到这就是快乐，那即使处在恶劣的环境下，也能

感受到真正的快乐。有些人可能觉得有了财富才会快乐，那可不一定。很多修行人一贫如洗，比如米拉日巴尊者，我们却能从他的传记中看到，他所享受的快乐，是世间任何富贵之人都无法相比的。

我们首先要懂得，怎样才是真正的快乐。世界上所有的众生都在追求快乐，但真正重要的是得到内在的快乐。因此，米拉日巴尊者也说过：内在快乐尚未得，外在快乐皆苦因。我们如果没有体验到内在的快乐，那么外求的快乐就变成了痛苦之因。这一点可能你们也感觉得到，当我们忙于追逐名声、地位、情感等世间种种事物之时，如果没有内心的快乐，而一味向外在追求，最后即使追求到手，往往也伴随着许许多多的痛苦。

所以我们应该认识到，在这个世间有各种不同的快乐因缘。无著菩萨讲过一个《快乐之歌》⁵，我

5 《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

在几年前曾给大家传授过。大概的内容是：我们生病的话，应该感到很开心，因为通过疾病能净除我们的业障，如果没有生病，也应该很开心，因为通过健康的身体可以做许多善法；如果没钱，那是很好的，因为世间诸多痛苦都是由钱财引起的，如果有钱，也应该很开心，通过钱财可以积累更多的福报；如果长寿，那是很好的，人活在世间，特别是具有修行境界和清静戒律的人，可以积累很多资粮，能为众生带来很大利益，就如《中观四百论》里所讲的“具戒久存活，能作大福德”，如果寿命不长，即将死亡，也是开心的，因为我们如果早一点离开世间就会少造一些恶业。

所以，不管富也好，穷也好，长寿也好，短命也好，生病也好，健康也好，我们如果以另一种方式来

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！”

看待，那么无论如何皆是快乐。这是无著菩萨对快乐的一种定义方式，我们如果真能懂得其中深意，无论世间一切如何显现，都能认清它的性相和状况，那在什么情况下都可以快乐。

其实对于修行人就是如此，只要有了一定的修行境界，生活中的任何境遇，对他来讲都是可以接受的。健康或者疾病，贫穷或者富裕，遇到善友或是恶友，赚钱或者亏损，一切都能从容接受。这种心境要通过修行来获得，我想我们很多人更应该追求这种快乐。

当然，口头上的道理谁都会讲，但在生活中真正遇到问题时就不一定了。有时候痛苦产生的当下，是很难转为道用的。我们藏族有一种说法：看火星落到自己的身上没有？如果火星落到自己身上，就很难受。意思就是说，火星溅到一个人身上的时候，旁人看不出来多痛苦，只有他自己感受得到。比如我的家

人要是死了，尽管我平时把道理讲得天花乱坠，真遇到这样的痛苦时，我还是很难受的。这个时候，也需要其他人的一些帮助。

我们很多佛教徒都学了大乘佛法，嘴上也都会说“胜义当中一切都远离四边八戏，世俗当中一切都如梦、如幻、如阳焰、如水月、如乾闥婆城”。当你开心的时候，就好像真是个不错的修行人，眼睛一闭，入定也行，安住也行；可当你遇到困难和违缘的时候，入定也没办法入，念咒好像也起不到作用，安忍也修不下去，一切都开始倒塌、崩溃，这样的现象有很多。有时候，也可能当局者迷，旁观者清。有些事在旁观者的眼里不过如此，可一旦发生在自己身上，就觉得我是世界上最痛苦或者最快乐的。

麦彭仁波切等很多藏传佛教的大德，都传授过把快乐和痛苦转为道用的方法。快乐的时候，你也不能过分执著、傲慢、开心，因为这种快乐毕竟是无常

的，过一段时间，你也可能会流下眼泪；痛苦的时候，你也不必特别地失望和绝望，因为一切都是无常的，过一段时间，你也可能会变得开心。

我以前给大家讲过自己读书时的一个小故事，当时我觉得这件事情非常重要，但现在看来十分幼稚。不管是幼稚也好，重要也好，在我生命中有过这样的一段经历。大概三十多年前我读初中一年级的時候，有一次跟其他同学拉帮结派打架，当时，我们的部落跟另一个部落打了两天的架，打得十分激烈。后来我们班主任在班会上点名批评，说索达吉同学是班级的“败类”（众笑）。他说还有初中三年级的陈某、初中二年级的康某，对这三位，学校要警告处分。当时我们班主任批评得很厉害，说如果不是因为他去说情，我可能要被彻底开除，要求我第二天要在全校师生大会上做书面检讨。

当时我们这个班人并不多，不到 20 个，但我感

觉好像所有的同学都不理我了，就连他们看我的表情都变得不一样了，我觉得特别伤心、特别痛苦。当时我必须写一份检讨书，可实在写不通顺，时间又比较急，我就去求以前小学时对我不错的一位老师，他曾经给我上过一堂数学课——我不能说这位老师的名字，以前我的有些讲记里面提了名字，有些老师后来找我算账。我说：“某某老师，您可不可以帮我写一份检讨书，明天我要在全校面前念。”但是这位老师当时表情特别不好，他说：“谁叫你打架的？我没有让你去打架，凭什么帮你写检讨书，我才不写呢！”然后完全不理我。其实我也找得不对路，因为这位老师就是来自跟我们打架的那个部落。我平时认为他人很好，但这次不该找他帮忙。当时我可能太伤心了吧，这件事在我的记忆当中是很深刻的。

前阵子，我去一个地方开法会，三十年前的那位老师也在迎接的队伍里，拿着一条长长的吉祥哈达。我一看到他，心想：“当时我请你帮写一个检讨书，

你不帮我写，今天却又这么恭敬地拿着哈达。”后来又想：“哦，我学了这么多的大乘佛法，不能有这样的执著。”我就马上把刚才的想法像电脑上的病毒一样删除了。

当时，很多同学、老师都不帮我写检讨，我就自己勉强写了一份，找另一个同学帮我修改了一下。第二天，老师说这次不单是我们学校的校长要来参加这个所谓的批评会，还有当时我们区里的区长和区委书记都要参加，这情况非常严重！于是，就在这么一个全校大会上，以我为主的打架者，被大家公开批判了一番。当时我感到自己是这个世界上最可怜的人，非常非常伤心。我觉得自己可能没有希望了，不管是我们班、我们老师，还是我自己，以后都没办法再抬起头来了。我甚至想过要不要离开学校。这件事发生在我初中一年级，当时确实是很痛苦的。

后来，到了初中三年级，应该是 1981 年的冬天，

那时我又感受到了一次很大的快乐。当时，同样是我们班主任，表扬我说，我是班里的光荣。为什么呢？因为当时我得到了整个炉霍县第一名的奖学金，记得有 32 元钱。那时我也是在全校大会上被公开颁奖。现在回想起当时领奖的感觉，就好像是得到了诺贝尔和平奖或者奥斯卡金像奖一样。这种县级的奖励对于当时的我来说就像是世界级的一样，我觉得自己是世界上最快乐的人！但是，如今回头来看，当时的那份快乐和那种痛苦，其实都微不足道——虽然对个人而言，可能是件挺大的事。确实，那时候痛苦的感受，还有那些老师同学态度不好的情形，过了三十多年，至今我还记忆犹新。

所以，当一个人处在极大的痛苦中时，你在旁边哪怕稍微说一句安慰的话，或者稍微扶一把，他可能永远都不会忘记。因为在他最绝望、最痛苦的时刻，你给了他一剂复活的甘露妙药，他会特别地感激你。而当一个人处在快乐中时，又会有很多人对你赞叹、

欢呼……不管怎么样，当我们快乐或痛苦的当下，就当时的自己而言，可能是很强烈的一种感受，然而时过境迁以后再回头看，实际上没什么大不了的。今天我们在座的有些人可能正遇到一些事，心里特别特别地痛苦，但在旁人看来，你这个痛苦也许完全不值一提。

3. 观察心的本性，苦乐皆可道用

按照一些佛教的教言，我们现在所感受的痛苦，真正从本体上观察，其实也没有什么值得去烦恼的。为什么呢？莲花生大士有一个快乐和痛苦怎样转为道用的教言，这是伏藏大师桑吉朗巴取出的伏藏法。“道用”指的是为修道所用。这里面说，世间一切快乐也好，痛苦也好，归根结底，苦乐实际上都是我们的心。当我们观察自己的心的时候，其实它没有形状，没有颜色，没有未来，没有过去，没有来源，没有住

处，没有去处。这一点，我们每个人稍微向内观察，就会清楚。尤其是学过一些密法的人，应该会完全明白；学过中观的人，也能领会得到；甚至有些念过《金刚经》的人，也知道“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”。我们的快乐和痛苦实际上都是一种心，这种心从过去、未来、现在观察都是不可得的，从颜色、形状、形象上观察也不可得。

所以莲花生大士教我们观察当下这一颗痛苦的心：它的本体其实是空性的；本体空性的同时，它的自性是光明的；由于自性光明和本体空性，在形象上它可以有各种各样的显现。这就是我们心的真相，它并不是痛苦的东西。当我们去观察内在这颗心的时候，如果觉得痛苦，只不过是没认识到心的本性而已。当你感到心里特别不舒服的时候，会涌起一种说不清楚的感觉，这种感觉的来源也许是别人对你的评价，也许是你身边发生的事情，也许是你身上感受的病痛，在这个时候，我们可以对这种痛苦加以观察，

如果真正认识到它的本质，就会发现，原来这就是心。以心观心的时候，心就是空性的，空自然解脱，是解脱的本体，也就是光明大乐无二无别。



这种修行方法，是我们藏传佛教中的一种特别殊胜的窍诀。虽然世间也有很多心灵方面的教育，诸如“怎样寻找幸福？”“幸福的秘诀是什么？”“快乐是从何而来？”但这是世间一般教言无法相比的。只有当我们真正深入了解自心的时候，才会知道原来世上所有的痛苦其实来自这一颗心。因此，我们不用别

人来开导，也不用吃药治疗。有些人因为特别痛苦，实在没办法，就试图通过酗酒、抽烟、去一些不如法的场所寻求刺激，来让自己忘掉痛苦。但这不是办法，只是将痛苦暂时压制而已，当一时的麻醉过去以后，心里的痛苦还是照样存在。

如果我们能够真正从根本上认识到，这些情绪实质上只是一种迷乱的、习惯性的执著，那我们的痛苦就可以自然而然解除，从而得到一种无漏的快乐、一种恒常的快乐、一种不会轻易改变的快乐。很多修持佛法的人，在生活中不管有什么遭遇，都能保持淡定从容，就是这个原因。在痛苦面前，依靠内心自我调整的力量，相比外在的药物治疗，或者娱乐麻醉，效果上有天壤之别。现在越来越多的人都在尝试通过修行来解除烦恼和痛苦，这非常重要。很多人在学习和修持大乘佛法之前，生活是非常苦恼的。很多进入我们学会的人，曾经也特别痛苦，在感情、事业、家庭方面，都有许许多多的烦恼。我写过几本书，其中

《苦才是人生》特别畅销，我想，畅销的原因也许与这个书名有一定的关系。书里面虽然也有针对不同问题的窍诀，但确实，这个时代上上下下所有人都对痛苦深有感受。

痛苦的根源是什么呢？就是源于我们没有认识烦恼，没有认识自己的心。当你稍微认识到自己的心的时候，其实就能在生活中感受到许许多多的快乐。这种快乐可以来自一杯茶、一杯咖啡，一种随时随地简简单单的生活；或者静下来看书学习，这也许是人生当中最好的一种快乐；或者经常与别人交流、分享、互助，做一些利他的事情，这也是一种非常快乐的状态；或者在某个寂静之处，通过禅定来让自己安住，体验佛陀所讲的一些快乐、无苦的三摩地，这种修行也是很好的一种快乐。

在繁忙的生活当中，有些人可能没有这样的机会，因为他们需要不断工作，需要发心，需要做很多

事情，但如果在这个过程中对内心稍加调整，或许就能变得跟任何人都能自在相处，对任何事都能从容接受。曾经有些修行人，可能因为前世的业力被关入监狱，他也能让自己过得很快乐。我们藏传佛教很多大德，在“文革”期间被关押入狱，一直囚禁了十几年、二十几年，但他们在监狱里的生活状态与旁人完全不同，因为他们心中有一种境界。他们把坐牢当作是一种闭关、一种享受、一种修行，这也是一种快乐。

4. 疾病转为道用的三种方法

所以，世间很多遭遇，都可以通过修行来应对。即使我们遇到疾病，也可以转为道用。麦彭仁波切有一个教言，叫做《治病甘露流》，比较简短，主要是讲如何将疾病转为道用的修行方法。我以前曾想翻译，但一直没有来得及。它分了三个方面来讲：第

一，我们所产生的病痛，实际上是一种净除障碍的因；第二，我们的疾病，其实是一种善知识；第三，这个疾病可以转为道用。

第一点是说，我们受到各种外境以及内在的业和烦恼的影响，因而产生了种种疾病。当我们生病的时候，可以如此观想：这种病痛对我而言是一种机会。世间经常讲“小苦除大苦”“以毒攻毒”，《中观宝鬘论》中也有类似的教言，意思就是说，我今天感受疾病，虽然很难受，但是借此可以遣除更大的包括堕入地狱、饿鬼、旁生界的痛苦⁶。佛经当中也说，修行人通过感受头痛之苦，可以消除转生地狱之恶业。

所以，我们遇到疾病的时候，应该以一种欢喜心来接受。还可以这样想：愿一切众生获得快乐，愿我现在感受这些身体和心理的病痛，可以消除无量众生的痛苦。这样观想，无始以来所造的诸多罪业，都能

6 《中观宝鬘论》：“如医术中说，以毒能攻毒，小苦除大苦，如是何相违？”

依此而清净。

这一层内容，就是要告诉我们：人在生病的时候，要会抓住机遇。遇到病痛的时候，很多人也许会觉得自已很不幸，一定要想方设法治疗。前阵子冬天的时候，我就感冒了很长时间，吃药打针都不管用。有时候我也会这样观想，有时候也观想不起来。但如果是一个很好的修行人，一定会想到：不管怎么样，如果我生病对众生有利，就让我生病；如果我健康对众生有利，就让我康复。有这样的心态是很重要的。因此我们要知道，生活中一切都非常顺利的话，不一定是好事，有时候生活当中遭遇不顺、违缘，对我们反而是一个很好的修行机会，能让我们消除无始以来的许多罪业，从而遣除更大的痛苦。这是第一层内容。

第二层内容，就是把疾病看作善知识。我们可以这样想：如果产生疾病，就能帮助我们生起出离心。

一个人如果一直快快乐乐的，感受不到轮回当中的痛苦，他的相续就会产生一种傲慢心。当我们遇到疾病和不顺时，依靠它就能让自己的修行有所进步。什么是善知识呢？所谓的善知识，就是通过他的出现，能让我认识到以前不知道的道理。同样，在这场病痛没有发生的时候，我也许对这个世间麻木无感，但正因为遇到了这种痛苦，我才能重新开始调整自己，重新对人生有所认识。有些人在自己身体好的时候，从来都不去寺院拜佛，而在身体不好后，就开始学佛了。所以，无垢光尊者也在《窍诀宝藏论》里讲，一些病魔、外缘其实对我们的恩德是很大的⁷。如果我们在人生中因为遇到疾病，从而开始认识轮回、认识自我，这其实就等同于真正的善知识出现，因此，生病也不一定不好。

凡夫人平时总是习惯问候：“你好吗？身体怎

7 《窍诀宝藏论》：“五是从不舍弃能鼓励我们行持善法的种种病魔，因为在病魔等违缘的催促下，能警醒我们提持正念而精进用功修行。”

样？”如果回答身体很好，对方会说：“哦，那就好，那就好！”可如果身体不好，互相都比较焦虑。但按照大乘佛教的一些教言，身体好的话，也许会令人傲慢、懒惰、荒废修行；如果身体不好，可能反而会令人生起紧迫感。就像前段时间有一个人说：“因为我生病了，现在必须开始修加行，否则可能时日不多了。”他在身体健康的时候，从来不想念佛、修行，一直散乱，但由于身体不好的原因，他才意识到生命无常，死亡会随时出现。这是第二个观修方法。

第三层内容讲的是，通过疾病可以修持六波罗蜜多。当你生病的时候，知道自己的身体可以布施给一切众生，修持自他交换，这就是布施度；当你生病的时候，知道自己依靠有漏的身体，痛苦始终是接连不断的，因此发愿一定要修出无漏的智慧和金刚身，这就是持戒度；当你生病的时候，以大悲心和自己修行的境界相结合，然后安住，这就是安忍度，有些大德，不管生什么病都不怕，无畏死亡，这也是一种安

忍；当你生病的时候，在病得不太严重时，将以前所修过的境界不断地串习、运用，这就是精进度；当你生病的时候，时时安住在空性与自己的心无二无别的境界当中，或者思维轮回众生的痛苦，在自他交换的方式中修禅定和安住，这就是禅定度；当你生病痛苦的时候，按照上师的教言，观想病苦在胜义当中远离一切戏论，在世俗当中如梦如幻，这样来摄持，就是智慧度。因此作为一个真正有修行境界的人，在一场疾病当中，可以圆满六波罗蜜多。

总而言之，应该把疾病看作一种净除障碍的扫帚，看作一位非常难逢难遇的善知识，同时要了知，依靠这种疾病，还可以修持波罗蜜多。如果我们可以把疾病转为道用，那同理，在生活中出现的其他任何痛苦，也照样可以转为道用。

结语

今天大多数听众应该都是佛教徒，当然也有个别

不是，在我们学院当中，每天晚上也会有一些游客来听课。我特别欢迎非佛教徒，因为他们一样有痛苦，有烦恼。这个时候，佛教的教义也许能引起他们的一些思索，通过一些前辈大德的教言和金刚语，也许能对他们的人生稍微有一点启迪。我想这就是我们共同学习的最主要的目标。

当然有些佛教徒可能已经听腻了，成了“法油子”“老油条”。我一般不喜欢“老油条”，喜欢“新油条”（众笑）。新油条是刚炸的，吃起来口味比较好，如果油条时间放长了，也会有一些问题。不管怎么样，希望你们在生活当中，不论遇到怎样的痛苦，都去观它的本体，然后将其转为道用。这个时候，真正的快乐，就不再遥远。

这个世上确实痛苦多，快乐少。人们普遍追求的那种快乐，其实只是一种暂时的满足。这种满足感，我们随时都可以找到。有些人可能认为，所谓幸福只

有从名声中才能得到，他就一辈子拼命地追求名声；有些人觉得，幸福应该是一个崇高的地位；有些人觉得，幸福应该寄托在感情上；有些人觉得，幸福能在金钱上找到；有些人可能觉得，幸福就是拍照给别人看——我刚才看到一位艺术家，他的胡子全白了，几十年来一直在青藏高原各处搞环保摄影，我想“哇，他的胡子就是在藏地慢慢变白的”，所以他的幸福，是在这个过程里找到的；还有些人的幸福在心里，尤其是一些修行人，他们的幸福，更容易从心里找到。当然，外在的基本生活条件是必要的，但更重要的是，当他们去观察自己内在的心灵时，会发现，原来在内心更深的一个层次当中，有着幸福的宝藏。只不过真正去寻找它、得到它的人，为数不多。

在宇宙无限的空间中，在无边无际的世界中，每一个人，从早上睁开眼，一直到夜里合上眼，其间一直在寻找幸福，甚至闭眼入睡，梦中也在追求幸福。我们每个人，从来到这个世界的那一天开始，就一直

寻找幸福，直到最后离开这个世间。但是，真正的幸福究竟在哪里？能否找到它，就看你们自己！



如何接受灌顶

——2015年金刚萨埵法会开示（1）

2015年5月24日

各位在座的和网络上的佛友，今天我在这里会讲几方面的内容：如何接受灌顶、《佛子行》的传承，以及给大家做皈依。

一、德巴堪布的圆寂给我们示现无常

刚才大家欢喜的掌声，让我想到一件很伤心的事情。我的一位上师——与根本上师法王如意宝无二无别的德巴堪布，刚刚圆寂了。是他老人家最初介绍我到喇荣，引荐我拜见法王如意宝。他的法体明天早上

6点钟荼毗，以后他的色身在显现上将永远离开我们这个娑婆世界，也许他在不同的刹土中还会有各种各样的幻化示现。对我来讲，德巴堪布的恩德可以说超过了父母和任何人。因为当初如果没有他老人家，我可能没有缘分出家；即使能够出家，我也可能没有机会见到法王如意宝。

这几天我从色达到炉霍的路上经过时，感触很多。如今这条沥青公路修得越来越好了，然而在我们的物质条件逐渐变好的时候，包括法王如意宝和德巴堪布在内的多位上师，却一个个离开了。他们在世之时，都是乘一辆破车，沿着当初那条土路去弘法利生，显现上饱受劳累。如今，物质条件越来越好，我们精神的灵魂支柱却都纷纷离开了这个世界。所以，在座各位应该明白，这说明了人生无常。

的确，那么多金刚上师和大成就者都在示现无常，更何况我们这些不清净的骨肉所组成的身躯？所

以，对于这些老上师们的圆寂，我们在座诸位应该有所触动。其实在座的每个人也不是长久不变的，我们的身心迟早都会逝去。当我们离开这个世界的时候，所有这一切都是带不走的，只有自己的善与恶伴随着心灵前往后世。

所以我今天一方面特别高兴，看到这么多佛友辛辛苦苦来到喇荣圣地，网络上也有很多人关注这次法会，大家还共同发愿念诵四十万遍金刚萨埵心咒，这是非常非常好的事情。但另一方面，也希望大家每一个人都应该要有一种无常观。每当一位上师圆寂，我都有特别大的触动，这种时候，会想起上师为我们付出了太多太多，而现在却永远离开了这个世界。虽然我也感觉得到，他的智慧没有离开，他的佛法没有离开，他的声音没有离开，我在夜晚的梦中，在白天的忆念中，也经常能见到这些上师。可上师真正的色身，昔日那张亲切、熟悉的面孔，随着火焰而消失，我从此之后却是再也见不到了。所以，我想趁今天也

给大家上一堂无常的课，希望大家珍惜我们现在的时光，精进修行。

二、接受灌顶的条件及要求

刚才突然想起这个沉重的话题，接下来我给在座各位讲一下明天灌顶的情况。明天上午 10 点，在喇荣宾馆后面、坛城之前，门措上师将给大家做金刚萨埵灌顶。灌顶之前有一些注意事项要讲一下：首先，希望大家参加灌顶时不要拥挤，尽量往后面坐，因为这么多人如果都往前挤，前面的人会承受很大的压力，不一定扛得住。我很理解大家想见上师的心情，很激动、很感动、很冲动，但我们作为佛教徒，不应该太激动，也不要太冷淡，要走一条比较温和的中间道路，这是很重要的。我刚才进来的时候，很多人看上去十分感动，其实一旦跟我接触久了，也就无感了，这我已经司空见惯。一般而言，此刻表现得特别激

动，哭啊笑啊的人，明天、明年就不会再这样了。我们佛教徒，要淡定一些。所以我希望明天的灌顶，大家提前准备，男女分开，有序入场。

这次接受灌顶的人，必须遵守这些基本条件：第一，至少要守一分居士戒，就是遵守杀、盗、淫、妄、酒五戒当中的至少一条。若是以前没有受过居士戒，明天灌顶的时候可以同时受。如果不能做到这一点，那就不允许接受灌顶。第二，必须遵守密乘的基本戒律，也就是不能与金刚上师及金刚道友发生严重矛盾，违者不能参与灌顶，这是需要着重强调的。

这两个条件大家要牢记，如果能够遵守，那么明天就可以参与这次灌顶。在灌顶的过程当中，希望大家不要拍照，也不要随意走动，要遵守现场的纪律。另外，门措上师要求大家在明天灌顶时，不要供养任何财物，也不要抛哈达，希望大家听上师的话。

灌顶入场和结束退场的时候，大家要慢慢排队，

不要一拥而上，这种人数众多的场合，我很担心有些身体不好的人被挤到，包括一会儿下课时，大家也要慢些离场。我刚才看到经堂门口的鞋子已经堆成山了，相信今天会有不少人找不到自己的鞋，只能光脚回住处。今年暂时只有这样的条件，大家要理解。以后我们物质上的条件应该会越来越好，但精神理念会不会越来越弱呢？这可能也是一种客观规律。

明天接受四级灌顶时，会有好几组堪布堪姆分别给男女众传递加持品，你们只需要接受其中一组就可以了。我看今年来参加法会的，百分之八九十都是熟悉念诵仪轨的人，只有少数新人可能还不太熟悉，所以希望明天大家都能尽量遵守规矩，出入有序，圆满接受这次灌顶。

三、语言的加持胜过摸顶

这次法会我没有安排接待大众。虽然我个人觉

得，给大家摸顶加持一下还是有必要的，但接待的时候总有很多人要做供养，我不希望这样。一方面，过于看重供养对佛教的发展并不是很有利；另一方面，你们应该留着自己的钱，保证回去有路费。再加上这次人特别多，一一接待的话，我也很累。你们如果有一些加持物需要开光，我现在统一给你们进行开光。

（堪布念开光仪轨）

依靠三宝无碍的加持力，依靠法界真实义的加持力，依靠我等清净的意乐力，愿这一切三宝所依之物都得到真实的开光。如此，不论你们此时是在经堂中还是在别处，凡是听到的人，皆能依靠三宝不可思议的加持，得到真实的开光。

如我刚才所讲，这次并不准备一一接待。我这边事情很多，忙不过来。我知道你们每个人都有话想对我说，但这些不是最重要的。我不是见解脱，你们依靠我的身体解决不了什么问题。刚才不少人用手机拍

我，也许在灯光下照片效果还可以，但你们如果见到我本人会很失望的，所以我还是不露面，保持神秘感更好一点。《君规教言论》里也说，人如果被全部看穿了，可能不是很好。

我真正重视的是，通过语言也许能给你们带来一点真正的利益。我研究佛法这么多年，现在不论是写书还是讲课，都是想要依靠语言的力量来帮助大家。我这个身体的力量很小，就连路上有人摔倒，我要扶他起来，可能都有一定困难。靠这个身体我可能帮不上别人，但是通过语言我可以做到。运用语言也有很多种方式，包括视频、书籍。最近我刚出了本书叫《你在忙什么》，这次也结缘给你们。通过三宝的加持力，希望你们看完一遍后，能在相续中直接或者间接种下一个善根，得到一点力量，这是我给你们的礼物。

除了语言以外，见个面，摸个顶，我好像也没什

么把握能给你们加持，除非用佛经来给你们摸顶，但其实你们自己用佛经给自己摸顶也同样可以得加持。我现在真正有把握利益众生的途径，只有语言。因此，虽然这次可能有很多道友希望当面见见我，包括一些我外出交流时接待过我的老师和学生，还有一些对我们学院和我个人给予过很大支持的人，但我这次确实很难排出时间，希望你们谅解。

有些人说给我带了东西，你们可以自己处理，我确实不想接受供养。供养的财物，如果要用来做弘法利生的事倒也可以，但我该做的，包括建学校等等，都已经完成了。作为一个出家人，也没什么其他的需求。你们在家人也有生活压力，如今经济不景气，给我供养财物也没必要。如果你们非要做一些供养，那就供养给僧众，或者结缘给目前正在施工的一些对僧众有意义的建筑。希望大家尊重我的意愿，接受我的做法。



我真正该给大家做的加持，就是接下来的讲法，以及念《佛子行》传承。这对你们而言，比让我摸顶和对我的任何见闻念触都更为重要。这是我用自己全部力量带给你们的加持。

四、长期学习佛法并融入自相续

在这里要跟大家强调一下，希望你们以后学习佛法，要长期地坚持下去。佛法的学习并不是一天两天、一月两月的事。就拿我自己来说，从1985年来到佛学院，至今我已学佛整整三十年了。这三十年当中，我确实是比较努力的，虽然我不是很聪明，但也不算特别笨。我讲课时用到的一些教证，即使以现在的年龄，读个两三遍也能背得下来。但我现在越发觉得佛法浩如烟海，深不可测。

然而不少佛教徒，有些刚开始学，有些学了五六年、七八年，以种种原因中途退失了，这是非常可惜

的。我希望你们长期地、不懈地努力学下去，这是我在任何一个场合中都时时强调的，也许你们对这番老生常谈都非常熟悉了。总之，希望大家一来要好好学习，二来要把所学的佛法融入自己的相续。否则当你真正面对灾难、面对死亡的时候，有些教言很难用得上。但如果你能长期坚持佛法的修行，真到那个关头，一定会用得上的。

前段时间，我最后一次去拜见德巴堪布，当时他老人家已经好几天没有进食了，但他没有讲任何世间语言，讲的全是佛法的境界、佛法的咒语和佛法的本尊，等等。其实我非常希望，在我们临终之时，也能安住在与众不同、超越世间的佛法境界中，那可谓是死也快乐，活也快乐。

五、遵守学院纪律 体谅接待困难

大家这次来学院参加法会，一定要遵守学院的

纪律。因为这里是一个男众女众戒律清净，而且规矩众多的地方。刚才主持人说这里是“当今的那烂陀寺”，这个说法也许有些夸张，但对于当今这个时代来说或许也有合理性。像喇荣五明佛学院这样培养出这么多僧才、这么多佛教年轻知识分子的团体，放眼当今世界，我不敢说没有，但确实比较罕见。所以希望你们能尊重这里的规矩。今天学院的大管家也在强调，任何女众不能进入男众师父的院子。这方面学院有相关的规定和要求，你们都要了解一下。否则，你们来到这里本来是为了好好忏悔，却又造下更多须要忏悔的罪过，这也不太好。

大家这几天也注意到了，我们学院的接待条件确实比较有限。之前我也在微博上说过，希望今年法会不要来太多人，否则山上的交通、用水、吃住、厕所等方面都会超出承受范围。现在这里挤满了人，常住出家人连上课的地方都全让出来了，只能在各自家里开法会。幸好前段时间有一些义工来帮忙，否则很难

接待这么多人。这几天一直下雨，天降甘露，大家都做了很多“沐浴”和“灌顶”。不单你们受到了雨水的加持，学院很多常住道友也被雨淋感冒了，大家都要面对一定的困难。

但从另一方面来讲，在如今这样一个时代，还能有这么多人结上善缘、得到灌顶、修行佛法，我也感到很高兴。虽然有时我们觉得来的人太多有点麻烦，但也觉得你们能来是很好的。末法时代中能聚合这么多人共同行持佛法，我们学院的人即使日日夜夜再忙再累也心甘情愿。如果我们连这么一点勇气也没有，那自己所发的菩提心，可能只是一种妄语而已。因此，一方面我很高兴你们这么多人来参加法会，大家一同努力共修；另一方面，如果对这里的条件不满意，也要知道这是你们自己心甘情愿来吃苦的，希望大家能理解。

今天来了一些熟悉的老居士，你们老年人一定

要注意身体，在明天灌顶的路上，如果身边没有人，可能不太方便，所以，希望年轻人尽量帮助下老年人，尤其是那些身体不适的人。这次法会我们的医务工作者也非常辛苦，很多人夜里都没有时间睡觉，所以希望大家对身体不好的人多多关心和帮助。

六、如何接受灌顶

下面就如何接受灌顶给大家做一个简单的开示。明天门措上师给大家灌顶，在学院的道友基本都会去现场接受。网上的道友，也可以观察自己的相续，如果对密法有一定信心，以后有机会最好在具有法相的上师面前接受密法的灌顶，然后次第地修行《大圆满前行引导文》所讲到的五十万加行。尤其是年轻人，应该尽量在一两年的时间内把五十万加行修完，修完以后就可以次第地听受一些密法的引导和窍诀，之后再认认真真地修行生起次第和圆满次第，一直到大圆

满。如此一来，就能得到密法不可思议的加持力。有些人之前只学过显宗，刚开始可能不一定理解，但随着逐渐深入学习，就像弘一大师一样，最终会完全接受密法。

1. 灌顶的内容

进入密法，首先要经过一个仪式，叫做灌顶。灌顶在藏文中叫“旺”，梵语里叫“阿波肯匝”。这个词有两层意义，第一层就是灌输或者洗涤、洗掉的意思，也就是说，能给我们灌输将来的解脱种子。我们的如来藏本来是可以在将来开发的，但如果没有得到这样的灌输，没有得到这种力量的帮助，仅仅依靠自己的能力，很难呈现出如来藏真正应有的本来特质。我们的佛性处在沉睡之中，通过灌顶，它在很短的时间当中就可以得到苏醒和开发。就像一粒种子，在没有遇到水的时候，很长时间都无法发芽，可一旦到了

春天，又得到了水的灌溉，它就会有发芽的机会。这就是灌顶的第一层内容——灌输。

灌顶的第二层意义就是摧毁。也就是说，通过灌顶，我们相续中的烦恼障、所知障、习气障等障碍会慢慢被摧毁。这就是灌顶的含义，我们通过得到灌顶，能够摧毁相续中的障碍，使智慧得以开发并增上。

很多人特别喜欢灌顶。我看到现在有不少居士，连什么叫灌顶都不知道，可只要听说哪里有灌顶，也不观察上师，也不观察灌顶的内容，就匆忙跑去接受。其实有些法可能在他们即生当中不一定能学得了，但他们也愿意花两三个月去受灌顶。虽然接受灌顶可以种一个善根，但并不是所有灌顶都能真正被接到。如果在灌顶时没有好好观想，或者弟子和上师之间所需的种种因缘没有齐全，那这个灌顶不一定能得到。

2. 灌顶的来源

灌顶的来源是什么呢？释迦牟尼佛的显密经典当中都有讲述。灌顶的原意是古印度的一种习俗，当一位太子要登上王位之时，首先要对他的身体进行沐浴洗涤，接着要给他灌顶，戴上国王的王冠，然后给予他继承王位的授权，授权之后，他本人须要做出受职的承诺，经过如此流程之后他才能当上国王。在佛教当中，灌顶虽然并不是传递王位的仪式，但却有一种类似的缘起意义：要学习甚深密法的道理，需要先通过沐浴，通过缘起物，给你进行授权，在得到授权之后，你才真正有资格接受这种密法。也就是说，如果你没有太子的地位，那就无法得到这个授权，同样的道理，如果你没有密法的因缘，那以后就无法修行密法。

有些人也许会问：“为什么要保密？是因为密法有什么过失吗？”其实密法需要保密，并非是有不可

告人的过失，而是因为密法中一些甚深的道理，没有足够基础的人是无法接受的。大家都知道，世间最高等级的机密文件，只有高层的人方有资格阅览。五百斤重的东西，只有大象能驮得走，而普通的动物都驮不动，所以密法需要的承载力，不是一般法器能达到的。所以，在座各位也要知道，明天上师灌顶的仪式背后，有一种深厚的思想、文化、智慧在其中，只有懂得这些，才能理解灌顶真正的意义。

3. 灌顶的分类

灌顶有许多种分类，按照《大幻化网》，外密灌顶有十种，内饶益灌顶有五种，秘密甚深灌顶有三种，总共有十八种灌顶。而大圆满无上密法的灌顶有宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶和句义灌顶四种。

我们明天接受的灌顶就有宝瓶、秘密、智慧、句义四种灌顶，因此接受灌顶之前，大家应该再三地考

虑：进入密法之后，能不能守持密乘的戒律？如果能够守持，你就可以接受这次灌顶；如果不能守持，最好先不要去受。



4. 受灌顶后应守持的誓言

（本节内容，未灌顶及未决定灌顶者不可阅读）

关于守持密宗戒律，大家也不必害怕。要受灌顶，首先要受皈依戒，从现在开始真正皈依三宝；然

后要为了利益一切众生，发无上菩提心；在这个基础上，要有一定认真修行密法的决心；最后还要守持密宗的五种誓言。

下面介绍得到灌顶后要守的密宗五种誓言：

第一，对密法不能舍弃。密法的究竟见解是等净无二，即大平等和大清净无二。这个意义比较深，有人听到这里也许就开始“坐飞机”了，还有些人正在高原反应，听我讲等净无二的道理，恐怕会晕得更厉害。不过没事，我在美国时差没倒过来时也可以演讲，你们光是坐着听，应该没有问题。等净无二的道理是说，密法最究竟的实相，实际上是本来清净和本来平等。对于这样的道理，不能生起邪见，不能舍弃。

第二个誓言，对给你灌顶的、传续部的、传密法窍诀的三恩德上师，不能故意诽谤、舍弃，与上师之间不能有严重矛盾。

第三个誓言，对于密法的本尊、咒语，要经常修持。得到灌顶之后，至少在一个月中应当尽量修持本尊的咒语，尽量观想这位本尊。

第四个誓言，凡是得到灌顶的金刚道友，也许偶尔会有一些争吵，偶尔关系不太好，但是长期来讲，在同一个坛城和同一位上师那里得过密法灌顶的金刚道友，互相之间绝对不能有严重矛盾。

第五个誓言，不能泄露秘密。对于所得的灌顶、相关的法本，以及密法中一些甚深的见解、甚深的修行、甚深的行为，不能向对密法有邪见的人讲。应该以保密的方式来修持，这样自己的修行会更加圆满。因为我们身边有不少人对密法不理解，甚至妄加诽谤，在这样的人面前，我们没有必要透露密法的细节。

这五条誓言，希望得到灌顶的人都认真理解并且守持。

5. 灌顶的殊胜功德

接受灌顶的时候，要有什么样的心态呢？一定要想到：无始以来，我们已在轮回中漂泊了那么久，而通过密法的灌顶，就能让我们非常迅速地脱离轮回。

接受了相关灌顶，我们就可以直接修持生起次第、圆满次第，以及无上大圆满。具体来说，得到宝瓶灌顶之后，可以观修本尊的身相；得到秘密灌顶和智慧灌顶以后，可以观修圆满次第风脉明点，可以念诵相关的咒语，阅读相关的法本，观修相关的本尊；得到句义灌顶之后，可以接受和观修无上密法极为甚深的道理。

从表面上看，参加灌顶可能只是短短一两个小时的一种仪式，但实际上，从此之后你就有了修持密法的资格。

6. 灌顶与洗礼、摸顶不能混为一谈

不理解的人可能认为灌顶没什么意义，就像有人觉得世间一些仪式也是多余的，但实际上并非如此。我们生活当中有很多传统仪式是不可或缺的，比如过年的仪式、结婚的仪式、丧葬的仪式、庆生的仪式等等。这些仪式背后都有各自的理念。

个别大德对灌顶的意义有不同的解释，但我并不是很赞同。汉地有一位很出名的老人家，他说藏传佛教密法里的灌顶相当于基督教、天主教的洗礼。但其实二者是有很大差别的。西方的洗礼我也了解过，它的意义与内容和我们的灌顶完全不同。类似的传统在汉地一些地区也存在，比如为新生儿和过世者沐浴，但这些仪式与灌顶是截然不同的。

有些人认为灌顶可以令人发财、长寿、平安，也可以使心理更为健康，其实这些是灌顶最表层的作用。

用。像长寿三本尊灌顶、黄财神灌顶等等，可能对追求世间名闻利养的人很有吸引力。但灌顶最究竟的意义，实际上跟我们今生的世俗追求没有任何关系。所以，如果把西方宗教的洗礼跟藏传佛教的灌顶混为一谈，我认为这种观点是欠缺深度和广度的。为什么呢？我们大圆满的四部灌顶都有着出世间的意义，宝瓶灌顶并不是为了满足即生中的追求，秘密灌顶和智慧灌顶的意义更为深奥，句义灌顶更是完全超越了我们的意识，达到了一种突破分别念、当下证悟的境界。

现在有些人根本分不清灌顶和摸顶的区别。刚才我在路上遇到一位居士，他拉住我的披单，非要让我给他灌个顶。我问他：“什么是灌顶？”他说：“就是用你的手给我摸一下头。”如果摸一下头就是灌顶，那我们岂不是可以彼此摸头，互相灌顶？根本没那么简单。同样，如果西方的沐浴、洗礼等同灌顶，那我们每天早晚冲澡，也等于给自己灌顶了。所以对

于这些概念，很多人理解上是有误的。

密法班的很多道友学过《大幻化网·光明藏论》，其中有一品的内容就专门讲解了灌顶。有一点非常关键，就是灌顶之时如果没有如法地接受，可能就得不到灌顶。听说现在很多上师喜欢灌顶，很多弟子也喜欢求灌顶，但是这些灌顶是否符合严格的要求，我确实也比较担心。

现在汉地很多人来喇荣很有目的性，就像去巴厘岛旅游打卡一样。听说城市里有人一见到藏传佛教的喇嘛就问：“你们五明佛学院是不是在开金刚萨埵法会？”那位喇嘛只能解释：“我不是喇荣的，我是青海的……”有不少人都觉得来到喇荣就可以参加法会，参加灌顶，甚至觉得这是一件比较时髦的事。其实他们可能根本不懂什么是灌顶，只是跟风来到这里，以为灌顶就是给个加持，但这其中存在很大的认识误区。

希望大家在没有搞明白灌顶的道理之前，暂时先别盲目跟风。等到真正皈依并且学佛一定时间之后，再接受灌顶，这样会更加有次第性。要明白皈依和灌顶是不同的，皈依只需要你信仰佛教，但灌顶则需要信仰的基础上，对密法有一定的见解，这样才能保持心态正确。否则，接受灌顶时会有一定困难，甚至根本无法得到。

7. 得到灌顶的二因四缘

要得到灌顶需要具有“二因四缘”。其中的“二因”，就是相应因和俱生因。

相应因是指，在灌顶过程中，作为弟子应该身心健康，具有健康的身体和风脉明点，才能真正得受灌顶。如果身心不健全、不正常，比如患有精神疾病，那就无法得到真正的灌顶。所谓的健康，就是真正拥有接受灌顶的能力，这就是相应因。



俱生因是指，在灌顶过程中，每一项灌顶都有其特殊的加持物。进行宝瓶灌顶的时候，需要有宝瓶；进行秘密灌顶和智慧灌顶的时候，需要有甘露和明妃像；进行句义灌顶的时候，需要有经过开光和具德上师所加持的水晶——光有水晶也不行，还需要有等持力加持的因缘。

这就是灌顶所需的最主要的两个因缘，一方面是弟子作为合格法器的要求，另一方面就是上师对相关器物的准备。

“四缘”是什么呢？第一是因缘，就是指作为弟子，要有智慧，要对上师、对法有信心。如果一个人对密法没有信心，或者缺乏智慧，那么他即便在灌顶现场坐上好几个小时，也可能连灌顶的词句都理解不了，这样的话，不一定能得到灌顶。明天灌顶时大家可以带上收音机，我在现场会进行同步翻译，告诉大家应该观想什么内容。灌顶需要弟子具有相应的智

慧，同时需要上师和弟子间的沟通。如果没有沟通，要得受灌顶可能不太容易。莲花生大士的传记中曾说过，有些具德的上师，能让雪域的动物甚至蚂蚁都得到密法的灌顶。也许依靠某些上师特殊的加持力是能得到，但一般来讲，如果听不懂上师的词句，要得受灌顶是很困难的。这是弟子方面所需的因缘。

第二是增上缘，就是指作为上师，必须具有灌顶的资格、灌顶的传承、灌顶的验相，还要持诵足量的灌顶咒语。一般的上师虽然有传法的资格，但未必有灌顶的资格。而我们的门措上师，在法王如意宝在世之时，就长期给学院里的很多大德进行灌顶。在灌顶的资格上，门措上师毫无疑问是得到大家公认的。

门措上师的身体也不太好，明天灌顶的过程中大家要保持安静，要表现得有素质、有水平。作为佛教徒不能太过激动，如果一看到上师就马上跪地磕头，让非佛教徒一看，会觉得我们很盲目。昨天我回

来的时候，车子在路上被人群挡住了，还有人用花不停拍打车身，最后我看没有通行的希望，就在车上睡着了。这些激动的行为，刚开始还让我觉得他们很虔诚，可是后来只觉得他们太狂热。挡在路上磕头有什么意义呢？只会制造交通堵塞，而且这是很危险的！我个人不太认可这种行为，如果他们多学习一些论典就不会这样。

当然，人没有敬畏心也不好。有时不论我怎么讲解甚深佛法，有些听众好像都丝毫没有感觉，只露出一种不耐烦的眼神。看到他们表现得非常没有恭敬心、没有敬畏心，我也会感到很失望，觉得要让他们接受佛法的道理可能希望渺茫。

但不论你多么虔诚，也不能没有分寸。有的人激动起来就一直拉着上师的衣服，不让上师走。法王如意宝在世时，有一次在经堂里接见信众，当时有好几个女众一直抓着他老人家，上师无奈，只好让另一位

堪布来劝阻，结果那位堪布说：“这些都是女众，我是比丘，我可管不了（众笑）。”后来，法王如意宝在课堂上拿此事调侃：“我都已经被别人挤得不行了，可那个堪布却还装得很清静：我是比丘呀，不能碰这些女众！”

有信心确实是好事，我理解你们见到上师的心情，流泪也好，欢喜也好，这样的信心很重要。但是，我们在任何场合中，都要学会控制自己。而且真正的信心，应该要细水长流，要是一下子爆发完就没有了，这就有点可惜。你们要是有信心，就一直这样保持下去，等到十年以后，初心还能延续，那是非常好的。我在二十年前认识的有些老居士，最初见到我还很激动，但经过二十年的“磨炼”，现在见面就像见到尸体一样，啥反应也没了。

第三是所缘缘。在灌顶的时候，上师要用咒语来加持和观想，弟子也要观想相应的内容，念诵该念

的咒语，这是上师和弟子共同需要具足的。比如，上师说现在要进行沐浴、现在要得受宝瓶灌顶、现在要进行句义灌顶、句义灌顶的意义是什么，这些都需要一一去观想。每一个环节都要缘取所缘的对境，这就是所缘缘。

第四是等无间缘，就是前一步次第完成以后，方可进入下一步。我稍后会给大家念个简单的皈依仪轨，明天灌顶的时候，也会先完成前面皈依、发心的步骤，然后再开始佛冠灌顶或水灌顶，或是宝瓶灌顶，一步一步依次而行，前前是因，后后是果，这样逐步进行下来，就能圆满等无间缘。

只有以上“二因四缘”全部具足，才能真正得到灌顶。并不是光拿宝瓶给你碰一碰，或者让你喝一点甘露，就能得到灌顶的。所以，我希望大家以理性的态度、合理的方式来接受灌顶。当然，对于个别极具信心的人，也有特例存在。丹巴德协的传记中记载：

距今八百多年前，有一次在他灌顶的时候，现场人山人海，有三位乞丐无处可坐，就爬到树上接受灌顶。很多人都讥笑他们没有威仪，不懂规矩，居然坐得比上师还高，真是不懂事。但在灌顶结束的时候，丹巴德协上师说：“今天参加灌顶的人中，他们三位得到了真正的灌顶，他们在灌顶之时就已经开悟了。”所以当时三位乞丐虽然不合规矩爬上了树，但因为特殊的信心和因缘，也得到了灌顶。

智悲光尊者给晋美陈列沃色灌顶的时候，也不按常规，用了一些特殊的方式来进行加持。他给了晋美陈列沃色用过期糌粑做的丸子，还有一些不清净的食物。可在灌完之后，弟子确实得到了真实义的灌顶。在帝洛巴和那洛巴的传记当中，也有上师把鞋脱下来给弟子做灌顶的事迹。这些行为，在如今不一定能被人接受，然而在密法的记载中，确实有这样一些特殊的灌顶方式，不过前提是上师是大成就者，弟子也是利根者。

而法王如意宝，一直以来都奉行着传承上师们的非常清净的灌顶方式。所以，我们在接受灌顶时，一定要如理如法，一定要有恭敬心、欢喜心，但也不要太过激动。同时，也必须对密法不可思议的教义生起坚定的信心。

8. 灌顶的意义

三十多年来，我在闻思修行中一直把密法放在最重要的位置。在这个过程当中，我觉得每一次依靠灌顶的力量所得的加持，似乎比听课还要多得多。有时一灌完顶，相续中很多烦恼就能自然而然得到遣除，由此就可以清净一些罪障，然后再如理如法地修行。能够这样，我觉得获得人身的确是非常有意义的。

我们需要依靠各种方法来净化身心，而并非只有一种方法，如果只靠一种方法，可能难以相应众生各式各样的根基。现在，大家已经有了这么殊胜的金刚

上师给予灌顶，有了这么好的金刚道友们聚集一堂，在这个时候，大家能接受灌顶当然是非常好的。

今天在网上听课的一些道友，可能心想：早知道应该去喇荣接受灌顶。但是今年已经来不及了，灌顶也不能着急，以后有机会可以慢慢来。得过一次灌顶之后，将来就可以长期修持密法。只要我们有信心，因缘随时都是可以创造的。

希望大家在接受灌顶的时候，要如理如法，要懂得灌顶的意义。我刚才已经给大家清楚讲解过，对于现世轮回的种种追求，与灌顶的真正意义毫无关系。有些人可能认为，得到灌顶可以增长财富、健康、运势，会生意兴隆，无病无灾。诸佛菩萨的加持不可思议，这些效果也许会有，但最主要的是要了知四灌顶的意义，也就是认识自心的本来面目，这是灌顶归根结底的目的。因为众生在轮回之中陷于迷惑，非常可怜，但通过上师的灌顶，就有机会认识自己这颗心的

本来面目，到那时候，世间所有的疾病、灾难、损害，全部都会烟消云散，对于我们来讲，这一切统统不再是痛苦。所以要明白，这才是我们接受灌顶的终极意义。

七、念诵传承和授予皈依

今天人很多，希望待会儿下课时，大家不要着急退场，否则全挤在门口，谁也出不去。以前我讲过一个公案：当每个人都想着自己得到的时候，大家谁也得不到；而如果每个人都去帮助别人，想着先让别人得到吧，这样大家就都得到了利益。所以一会儿散场时你们先念《大自在祈祷文》，按顺序慢慢离场。今年情况特殊，以后各方面都会变得更好的，希望各位道友都理解一下。现在我们学院有一些新建筑正在施工，所以许多地方道路不太好走，大家回去时应该慢慢地走，观清净心。



下面我给大家念诵《佛子行》传承，然后授皈依戒。我很希望一些老道友最好能在我面前听一百遍《佛子行》的传承。对于皈依三宝，大多数人以前可能都皈依过，但有人当初可能只是以一种想获得健康、平安的自利心态皈依的。所以，我希望今天现场和网络上的道友们，要以一种有生之年乃至生生世世，为了利益一切众生而皈依三宝的心态来摄持，在我念诵四皈依——皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧三遍以后，真正得到大乘的皈依戒。

（堪布念诵《佛子行》传承，并传授皈依戒）

忏悔的修法与功德

——2015年金刚萨埵法会开示（2）

2015年5月25日

今天利用这个时间，与在学院现场和网络上参加法会的四众佛友们一起进行交流。

这也是一个特殊的日子，按照《时轮金刚》的藏历算法，今天是释迦牟尼佛来到这个世界的降生日；按照农历，今天也正好是汉传佛教四月初八佛诞日。我们的金刚萨埵法会正是从今天开始。

今天上午，在学院的人们都接受了门措空行母的灌顶，这是非常难得的。大家都见证了整个隆重的场面，相信都感到很震撼。在末法时代的今天，能有

这么多人聚集在一起，接受密宗的灌顶和教授，共同发愿，共同修行，这是极其罕见、极其难得的一件大事、盛事。

一、克服困难 遵守纪律

这段时间，限于学院的条件，很多人可能正在经历着苦行。这次来参加法会的人实在太多，虽然大家都是来结上善缘、行持正法的，这点我很高兴，但人数确实超过了我们的接待能力。你们也看到了，昨晚下课后大家光是在门口找鞋就找了很久，最后有人光脚回去，有人穿着“鸳鸯鞋”回去，有人的鞋彻底消于法界中了。因为人数太多，目前用水也有些困难。我从昨晚到今天一直在为大家上厕所的问题到处奔走。刚刚我还在批评发心人员，至少应该用些盆子端水来供大家用，但可能管理人员都忙得晕头转向了。有些该解决的问题，希望学院的道友们的，不论出家人

还是在家人，都出来帮帮忙。这么多居士上山来，要是常住们都不去照应的话，他们会面临很多困难。

不管怎样，我们修行要受得了苦行。前辈的高僧大德们为了得到密法的灌顶和教授，都经历了常人难以想象的苦行。你们很多人都知道常啼菩萨的故事，看过米拉日巴、帝洛巴和那洛巴的传记，也了解过宗喀巴大师前往西藏的苦行，以及全知无垢光尊者依止格玛燃匝的经历。从他们的故事来看，我想我们现在承受的苦行并不算什么。这里的生活条件跟大城市比起来确实有一定的差距，但如果翻开这些前辈大德们的传记，看到他们跨越千山万水、远赴异国他乡、忍受种种磨难而励力求法的精神，我想大家应该会有勇气面对现在的小小困难。

世间人也说“既来之则安之”。我希望，大家这次既然来到学院，除非身体状况实在不允许，或是工作实在太忙，最好能够圆满参加八天的法会。在我们

学院当中，不管条件多艰苦，也不会饿死冻死的。现在的天气跟极乐法会、持明法会那时候相比，已经非常暖和了。

大家既然来了，应该尽量专心参加法会，虽然转坛城也很重要，但法会期间大家最好在经堂里，如理如法地参加每天的四座念诵。要掌握好时间，不能迟到，早上7点准时开始第一座念诵。大家不要睡懒觉，经堂里会提供早餐。有些人特别挑食，觉得糌粑不好吃。你要是为了吃好吃的，大可不必到这里来。饭是不得不吃的，但可以简单点。明早7点经堂准时关门，如果迟到就进不来了。对修解脱法要是还不如世间赶个飞机、火车那样重视，那怎么可能获得解脱呢？

我希望大家每一座都要按照仪轨，从皈依、发心开始，到最后以《普贤行愿品》回向。法王如意宝在世时就有法会每天四座的传统，非常殊胜。这对在

家人来说，确实是千百万劫中难得难遇的，这样的机会你们一生中有没有第二次，非常难说。参加法会的道友们不论是在现场还是网络上、是集体修还是单独修，我都希望你们在这七天当中尽量都能圆满四座。实在不行的话，哪怕每天能参加一座也是非常殊胜的。另外，大家在座上要尽量止语，这次给大家准备了禁语牌，你们用起来也算是给自己一个提醒。

大家念诵的时候最好使用转经轮。学院现在课前课后念诵都要用转经轮，希望你们也尽量用起来，会有非常殊胜的功德。你们与其供养我，不如去买一个转经轮、买一串念珠、买几本书，这样结缘也是很好的。有些人现在可能还用不熟练，慢慢会好的。

这是我对大家参加法会的要求，希望你们严格遵守各项纪律。世间法都要按规矩，我们修解脱法更应该有头有尾，更要有规矩，每个人都应该约束自己，不能太随意了。

二、做高水平佛教徒

从总体上看，今天在灌顶的过程中，我发现大家确实有进步。我昨天要求大家不要太激动，今天你们也做到了，能用正知正念来摄持，有的人刚想激动欢呼就立马忍住了。所以学习是很有必要的，否则有些佛教徒的行为在旁人看来疯疯癫癫，不像样子。不可否认，信仰的力量是非常强大的。不论世间法还是出世间法，具有信仰的人在许多方面都有常人难以想象的能量。但我们也要随顺世间，表面上看起来应该和大众一样，同时内在要有佛教的正见、信心和智慧，这样我们的水平才会越来越高。

这次看到这么多人能如此整齐地念诵，我觉得非常好。有些藏族朋友也跟我说：“现在不少汉族佛教徒都能熟练背诵许多仪轨，这是很多藏族年轻人都做不到的，特别随喜！”所以，我希望大家以后继续如理如法地闻思修行。我们佛教徒一定要学习，而不能

盲目地信仰。否则，你的信心难以稳固和坚定，甚至所作所为都会不如法。如果不学习，哪怕你把所有家产全部供养出去，或是把所有时间全都投入修行，最后也不一定有所收获。但如果你能系统性、次第性地认真闻思，到一定的时候，虽然未必能保证你有多么高的修行成就和境界，但能确保你的所作所为不会让自己后悔，不会让别人误解。这样的人，不管对整个人类社会，或对自身的家庭和生活，都会具有特殊的价值。

如今，佛教对人们的生活状态有怎样的作用和意义，世间但凡稍有远见之人，都会非常明白。东西方有许许多多知识分子、顶尖科学家和企业家，对佛教都十分认可。所以，我很希望这个时代的佛教徒要给自己更大的成长空间，不断在智慧、行为、见解等方面提升自己。虽然感性的信心在信仰中是不可缺少的，但如果只有信心而缺失智慧，信仰很有可能会变成迷信。所以，信心一定要结合智慧的力量。如果你

的信心中有智慧、智慧中有信心，那修行一定会成功的。

总体上看，我们佛教徒的见解、行为和修行水平是逐年提高的。希望很多新皈依的道友，要做到名副其实，而不要只做一个名相上的佛教徒。我们不敢说要把所有佛经和论典通达无余，但是对于修行和解脱所需要的基本知识，在学习中一定要扎实掌握。

你们现在是有进步的，但在这个过程中，我还是要强调，应该继续努力、不断学习。佛教徒里哪些是经过正规学习的，哪些是只受过皈依、表面信仰的，我基本上都看得出来。在这次法会上，你们应该也能发现，身边的人虽然同样信佛，但每个人的智慧和常识如何、行为如不如法，都是有差别的。这就是学与不学的区别。

这次可能好多人都想单独见见我，但因为我实在太忙，所以无法满你们的愿。其实，从佛教的意义

上，见不见我并不重要，我最大的力量和加持，就是我的语言。而语言的力量，不论是在我面前还是在网上，都同样可以接收得到。

因为，语言的力量有两种。一种是听闻语言后在自相续中自然而然获得的加持。比如我们在接受灌顶和传承时，会有一种豁然开悟的感觉，自然会对佛法产生信心，这就是语言的一种加持。我想，如果我有这种语言的加持力，不论对网上和现场的任何人，我都会努力祈祷上师三宝加持你们的。语言的第二种力量，就是我所说法能被大家接受于心。这也是任何一位上师转法轮的目的。我们这里有很多专业人员，能为大家提供网络传播的内容和服务，让我说的每一句话，都能被大家听到，让我自己懂得的知识，都能被大家接受。我想你们来到这里求受佛法传承，目的也不外如此。这就是我给大家真正的加持、真正的礼物、真正的交流、真正的力量。所以，大家不论是上网听课，还是参加当地的团体共修，我都希望你们能

真正深入地去学习佛法，这就是我们的根本目的。

现在的佛教团体有着年轻化、高知化、专业化的趋势。我们在进步的同时，也要注意在其他方面不能退步。尤其是各地的佛教徒，不能自我中心，不要自吹自擂，不要搞门户之见：我的堪布如何如何，我的上师如何如何。佛教的目的是面向全人类，乃至所有众生，把正能量真正传播出去，而不是只顾各家自己的圈子。

我虽然常把“我们佛学院”挂在嘴边，但实际上这个佛学院所想的、所做的，都是为了天下一切众生的利益，并不局限于我们自己的民族、寺院。如果心有局限，别说是大乘佛教，就连小乘佛教都算不上。小乘佛教也要靠无偏的发心从三界轮回中获得解脱。所以，大家今后应该以一种包容的心态、深远的智慧、开阔的格局，立足于佛教的整体，在利益众生的事业上努力。

我希望大家都能发自内心地发一个愿——我有生之年绝不退于菩提道。这是很重要的。你们已经皈依了三宝，但如果只是名相上的皈依，什么实事都不做，整天只想着自己，那这样作为一个佛教徒其实应该感到惭愧。真正的大乘佛教徒，是连自己的身体和生命都不在乎的，一心只想为众生的今生来世付出自己的全部力量、资具，甚至身体。为了无边众生获得解脱，能够付出自己的一切。有了这样的发心，我们才能算是一个真正的大乘佛教徒。

你们这次来到喇荣，也许并不知道这里为什么叫喇荣。这两个字有很多种解释方法。我的解释是：身心获得自在——依靠三宝和上师们的加持，我们的心得以堪能。“喇”是上师的意思，“荣”是堪能的意思。你们来到喇荣，重要的不是买个纪念品、拍个照片，而是要在心里发一个愿。在你的人生中，2015年5月25日这一天，你在喇荣圣地发下了大愿。要记住“555”这个日子，虽然有时候这代表哭，但也可以

代表开悟——悟悟悟。悟的是什么呢？在人生旅程中的这一天，你来到了喇荣，发下这样的愿，这给你的人生带来了怎样的改变。你最好写在笔记本上，等十年、二十年之后，再翻开这份记忆，那时会很有回味的价值，会有非比寻常的意义。

所以希望你们在弘法利生、闻思修行、尽心尽力为众生这些方面上，都更加堪能。现在有个别佛教徒堪忍力很差，就连与人稍微起一点摩擦，都控制不了自己的脾气，各种坏毛病和习气一下就爆发出来，这说明修行很差，不够堪能。当然这只是极少数的现象，我在这里稍作提醒。

三、如何修忏悔

1. 忏悔之必要

下面我讲一下如何修忏悔。在忏悔的过程当中，

需要具有四种对治力。第一是所依对治力，也就是观想金刚萨埵；第二是厌患对治力，即认识到以前所做的罪业并深感后悔；第三是返还对治力，就是下决心以后尽量不造恶业，对所犯的错误尽量改正；第四是现行对治力，就是通过观想金刚萨埵降下甘露，或者通过禅定、念咒语等不同方法，来清净自相续的罪障。依靠这四种力量，任何罪业都可以清净。

罪业本身没有什么功德，但是能通过忏悔得以清净就是它的功德。罪业这种东西很奇怪，如果我们没有及时忏悔，很小的罪业，也会慢慢增长变大。就像有的人本来借债不多，但利滚利一段时间之后，利息就超过了原来的本金，导致负债累累。相反，如果我们好好忏悔，即使犯过很大的罪，依靠忏悔的力量，也能使弥天大罪慢慢缩小，甚至彻底消除。这就是忏悔的力量，就像一点火星短短时间就能把如山王般的一堆干草焚烧无余。同样的道理，我们的忏悔也具有非常大的力量。

一般来讲，越是愚笨的人越不肯认错、不愿忏悔。而有智慧的人，虽然在生活当中难免犯错，但他会真诚忏悔，会想方设法清净罪障。所以对于智者，哪怕犯下大错误，只要及时忏悔，最后也不会受到罪业的染污；而对于愚者，虽然起初犯的只是小错误，但越积越大，后果也是不堪设想的。因此，我们要懂得忏悔，这非常重要。



忏悔实际上是一种惭愧心。所有人来到这个世界上，都不会存心想当一个坏人。有的人原本理想很美

好，但由于生活、家庭、感情、生存等原因，最后在实际行为中，不得不做违背初心事。比如，你们中有人可能本来不想说妄语，但为了来喇荣开金刚萨埵法会，只好跟父母或者单位说，自己是去泰国旅游。当然，为了参加法会，稍微说一点方便妄语，这也不算很坏。不过，我们有时候确实会因为无明造下一些罪业。

不仅是我们佛教徒，任何人在世间都有忏悔的必要。我以前看过一个故事：有一个美国人，因为与家人吵架，心情郁闷而买醉，酒后驾车撞死了一个6岁的孩子，被判入狱五年。刑满释放之后，他心里始终忘不了自己铸下的大错，在之后的十年当中，一直走不出杀人的阴影。于是他以这个孩子的名字建立了一个基金会，每周拿出10美元投入基金。他还坚持每个月利用一天的时间，在当时撞人的地点举着一个警示牌，上面写着：我是一个酒后驾车撞死过人的罪人，希望所有人一定要注意行车安全。虽然他坚持这样做

了很久，但始终觉得自己的罪过无法清静，一生都活在愧疚之中。

其实我们很多人都有罪，只是不说而已。回首人生历程，因为无知、因为世间陋习的影响、因为谋生需要，我们造过多少罪业？有些人堕过胎，这其实就是杀人；有些人宰杀过动物；有些人以妄语欺骗过别人，特别是在生意场上，经常假话连篇。我觉得现代人的确很可怜，所有的红白喜事、逢年过节、聚会宴席，都变成了残害其他生命的日子。你们想想自己当初办婚宴时杀了多少众生？每年除夕的饭桌上又吃了多少众生？

其实人类有时候是非常可怕的，我们自己追求欢喜、快乐，却非要以无数众生的宝贵生命为代价，甚至把它们痛苦当成乐事。听说有些人，不仅爱吃海鲜，还喜欢活生生地吃。甚至有人生吃活蛇，蛇的尾巴还在嘴里动来动去，就这样活吞下去。据说有道广

东菜叫“三叫”，就是刚出生的幼鼠，筷子夹起它的时候叫一声，粘调料的时候叫一声，最后咬到嘴里时再叫一声。喜欢这种吃法的人还认为如果没有听到这三声叫声，就说明食材不新鲜。现在很多人，非要亲眼看到众生受苦，才觉得有营养、值得吃，其实这都是非常愚痴的行为。

我们在座的很多人，在皈依学佛之前，也许因为不懂取舍，造过许许多多的业。无论南方、北方，到处都有人在吃各种动物，还有着许多非常残忍的手段。我在十多年前写过一本书叫《悲惨世界》，很多人看了以后就不想吃肉了。当然，也有部分人批评我，说我不该描写肉食的残忍，这样对他们的生意、对产业发展、对社会经济是不利的。确实会有一些不同的观点存在，但你们要记住，这个社会有时候就是这样的——做好事的时候，常常会出现各种反对意见；而做坏事的时候，人们反而会赞叹有加。

前段时间新闻报道，有些人从悬崖上把猪活活扔到河里，特别残忍，引发了来自全球的不同评论。其实我们现在一些所谓的娱乐和享受，就是建立在其他众生丧失生命的痛苦之上的。这样的话，我们的生命还有什么意义？我们到底需不需要因此而忏悔？这次你们也可以好好想一想。且不说我们在无始以来漫长的轮回中肯定造过各种各样的业，即使在从小到大短短的这些年里，我们也造业无数。不谈佛教的别解脱戒、菩萨戒和密乘戒，就连做人最基本的伦理道德——应取十种善业、应舍十种不善业，哪怕用最低的标准衡量，我们恐怕也远远没有达到。

在藏地生活的人，也许造的业会少一些。虽然他们也可能说妄语、行邪淫、杀害生命等等，但他们自小就听父母教导：这样不能做，不然会下地狱；那样不能做，那是不合理的。所以大多数人从小就有一种因果取舍的观念。然而其他地方的大部分人，从来到这个世界开始，就在盲从着世间浊流。我遇到很多佛

教徒，他们回想当初，总是很感恩善知识们的引导以及善道友们的开导。如果没有这种引导和支持，他们的一生很有可能还要不断地造业。人活一百岁，则造业一百年，最终离开的时候，就如《中观四百论》所讲：凡夫人大多都将堕入恶趣⁸。所以我们很可能会成为地狱、饿鬼、旁生的真实无伪的“材料”。

因此，你们不用问别人：“我有没有什么罪可忏的？”只要扪心自问，就知道自己应该忏悔。我为什么特别喜欢参加金刚萨埵法会？虽然我从小没有杀过生，但按照经典严格来讲，“阎浮众生，举心动念，无非是罪”⁹。实际上我们造的罪业是非常多的。有些人可能觉得自己是个很善良的人，其实未必真的善良。且不往严格里说，我们绝大部分人即使用最基本

8 《中观四百论》：“由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。”

9 《地藏菩萨本愿经》：“尔时，地藏菩萨摩訶萨白佛言：‘世尊！我观是阎浮众生，举心动念，无非是罪。脱获善利，多退初心；若遇恶缘，念念增益。是等辈人，如履泥涂，负于重石，渐困渐重，足步深邃。若得遇知识，替与减负，或全与负，是知识有大力故，复相扶助，劝令牢脚，若达平地，须省恶路，无再经历。’”

的标准来衡量，也算不得善良。

2. 当断之烦恼

《圆觉经》云：“当勤忏悔，常起希望，先断憎爱嫉妒谄曲求胜上心。”

这里讲了应该断除的几种烦恼，第一就是憎恨。我们平时不一定讲解得出显密经论，可跟人吵架的时候却口若悬河、气势汹汹，这就是嗔恨心、憎恨心。甚至不少人在这种憎恨心的驱使下，什么疯狂的行为都会做，就像《入行论》里面讲的一样，完全变成了精神癫狂者。而有些修行人，面对别人的谩骂和攻击，却从来不以为意，因为知道对方的言行是出于烦恼的驱使。就像我用棍棒来打别人的时候，棍棒实际上是无自主的，它只是处在手的控制之下。所以，当别人骂我们的时候，要知道其实他是非常可怜的，因为他完全是被嗔恨心驱使而造作恶业的。

第二个应该断除的，是我们的贪爱。其实贪爱也是一种非理作意。当我们看到好的事物，包括亲友、钱财、车子、房屋，都觉得要是为自己所有该多好，自然而然产生很多贪心。我们无始以来，由于欲望和贪心作祟，导致自己感受了无数痛苦。现在有些人自杀就是因为贪欲太过强烈，内心无法满足。在这种贪欲的驱使下，很多人一辈子都活得不知足。如果欲望能止息，其实现在大部分人的生活都会过得很平稳。

第三个，就是嫉妒心。有人看到别人学习成绩好、长得漂亮、赚的钱多、开的车好，甚至走得比自己快，都会觉得：我凭什么比不上他？然后产生强烈的嫉妒心。在生活里的大小各种方面，人的嫉妒心都很容易滋长。

另一个是谄曲之心。我们做生意也好，平时说话也好，心里本来想的是一套，口里说出的却是另外一套，在许多场合下，都使用各种各样的手段和语言欺

骗别人，这是谄曲心。

此外，我们还有竞争心。合理的竞争，在学佛时也是可以有的，但不合理的竞争，一定要断除。有的人自己本来没有那样的福报，可一旦跟别人攀比起来，就会觉得自己也要有，看到别人赚的钱比自己多一些，就好像自己口袋里的钱被抢走一样，心里非常不平衡、不快乐。

诸如此类，还有种种。光是从心上面讲，就有许许多多值得我们忏悔的地方了。很多人有时候自我感觉不错，觉得：“我不需要学佛，不需要忏悔，我本来就是个善良的人。”可正是这样的人，一边以善良自居，一边在餐厅里面杀这个吃那个。你们想想看，如果真有善心，怎么会把这些鲜活的生命吞进自己口里？哪里有这种善人？所以，我们其实是在愚痴的驱使下，根本意识不到自己有多凶恶。如果你真正审视自己，就会发现：自己最初以善良之心来到这个世

界，但后来却长成了很坏的人。一旦你发现了自己的罪恶，没有了傲慢心，这个时候你就会想忏悔。所谓的忏悔，正是一种自我发现、自我检讨的态度，这是很重要的。

3. 忏悔之方法

忏悔的时候，可以依靠外在的诸佛菩萨、高僧大德、佛像唐卡、经书佛塔为对境进行忏悔。藏地的很多人在转绕佛塔的时候，有些会念阿弥陀佛来祝所有众生往生极乐，有些会祈愿自他一切众生罪业清净。今早我在坛城看到有的老年人一边拄着拐杖转绕，一边念着：“喻班匝_ལ萨埵吽，喻班匝_ལ萨埵吽，愿天下一切众生身语意的所有罪业都得以清净……”我觉得这是很不错的。她虽然身体一瘸一拐，需要依靠拐杖，但是她的心却能发出如此广大的愿力。她念金刚萨埵心咒的目的，并不只是让自己得以清净，更是为

了清淨自他所有众生的罪业。有时候我们确实能看到，有的人虽然垂垂老矣，没什么文化，但他们的发心非常清淨。也许在座有些从麻省理工、哈佛、哥伦比亚大学毕业的佛教徒，心里还存着一大堆分别念，发愿的时候，也是只想着自己的罪业得以清淨，最好能长得更漂亮、生意做得更大、钱赚得更多。虽然你们的知识水平很高，但心里的境界也许还不如这个拄着拐的老太太——开玩笑的，我相信你们应该不会这样发愿。



实际上，罪业并不是心的本性，而是像天空出现的乌云一样，当风吹来，乌云就会散去。或者说，我们的罪业，就像冰川、积雪，依靠阳光的照射，是可以融化的。的的确确，依靠金刚萨埵不可思议的加持力、发愿力、智慧力，我们的罪业完全可以消除。如果罪业是一个实实在在的东西，我们应该能抓得到它，甚至有钱人可以花钱消业，没钱的人则不一定。然而，这些罪业全是心的一种迷乱。法王如意宝的《忠言心之明点》当中说过：我们的心就像是一面明镜，外面的障碍，就像明镜上面的微尘。依靠四种对治力的白布来进行擦拭，这面明镜就可以恢复它原本的洁净。也就是说，我们的心可以恢复清净，这个时候，生起次第和圆满次第的影像可以呈现其中。¹⁰

如果有较高的境界，也可以依靠大圆满、中观、般若空性的安住方法来忏悔。但如果没有那么高的境

10 《忠言心之明点》：“自续佛性白晶镜，忽然障尘极遮蔽，难现深明等持故，应用精进四力布。”

界，还是应该尽量完成四十万遍金刚萨埵心咒的念诵。在我们学院四大法会里面，我最喜欢的就是金刚萨埵法会，因为金刚萨埵的念诵很容易。持明法会念诵很长，地藏法会也不好念，极乐法会念阿弥陀佛稍微容易一点，但我最喜欢念的还是金刚萨埵，可能是罪业深重的原因吧。

缘金刚萨埵的观修有很多种。一般来讲，是把金刚萨埵观想在自己前面，把自己观为平凡的身体，然后通过念诵咒语，观想金刚萨埵的光芒融入自己的身体，自己无始以来的罪障都变成污水和不清净物排出体外，最后，身体内外都变成澄澈透明的。这是一种外修的观修方法。

内修法的观修，在麦彭仁波切的《金刚萨埵修法仪轨》里有。这个仪轨我们以前也念过很多次。如果在座各位没有更高的生圆次第基础，就观想金刚萨埵是一切百部的主尊。麦彭仁波切在《金刚萨埵修法仪

轨》的后面也写了：时轮金刚、密集金刚、喜金刚等所有这些密乘主尊，跟金刚萨埵都是无二无别的。¹¹所以，通过念诵这个咒语，破密乘誓言的罪业也能清净，更不用说犯别解脱戒和菩萨戒，还有我们刚才所讲到的世间罪业了。以前你们可能杀过生，甚至杀盗淫妄什么都做过，那这次开法会时就好好地忏悔。就好比我们的身体很脏，但遇到了一个很好的浴室，全身就能清洗干净了。要是以后多加注意卫生的话，我们长时间以来的各种罪障，都是可以清净的。

乔美仁波切在《山法》里一个忏悔文中写到：千年的黑暗，只要明灯一照，当下就可以驱除。同样，我们相续当中无始以来各种各样的无明障碍，依靠金刚萨埵心咒的光芒，当下全部都能消除。所以我认为这确实是传承上师们为众生开启的无比重要的法门。

11 《金刚萨埵修法仪轨》：“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……十方三世诸佛归集为金刚萨埵，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。”

不少人可能会认为：我的钱很重要，我的家庭很重要，我的事业很重要。我不否认这些确实是重要的。但考虑到生生世世，忏悔更加重要！如果你相信前生后世的存在，相信业因果的存在，那我们的相续当中有这么大的罪业一直覆盖着，什么时候才能变成一个好人、一个清净的人呢？很难！而依靠金刚萨埵法门这样一种殊胜的方法，自相续就能得以清净，这是非常非常有意义的。这次大家有缘共修，现场参加的就不用说了，网上的道友如果能圆满完成四十万遍念诵，我相信以传承上师们的金刚语来比量衡量，都能获得同样的功德。所以，大家不管在哪里，都应该以一种欢喜心、坚定心，共同地好好念诵。

如果在法会期间实在念不完，就尽量在短时间内完成，我们这次不规定期限，但大家应该发愿一定要圆满四十万遍。今天灌顶的时候，我就在想，能与这么多菩萨，这么多出家人，一起共同发愿，实在是非常有福报，哪怕只念一遍《普贤行愿品》，功德也不

可思议。藏地修行人都非常重视跟出家人共同发愿。比如朝山的时候，最好有出家人在场，或者多位同行道友一起，大家一定要共同念一遍《普贤行愿品》，这是需要特别在意的，我们确实需要这样一种共同的发愿力。因此，我希望法会上每次念到《普贤行愿品》的时候，大家都要用一种欢喜心来发愿：“愿生生世世遇到大乘佛法。”希望大家重视起来。

四、忏悔的功德

我的胡言乱语就要接近结尾了。下面，我会念一下《开显解脱道》和明天法会议轨的传承。

（堪布念传承）

麦彭仁波切所造的仪轨后面有一些小字，是关于修金刚萨埵忏悔的功德，大家最好看一下。第一层意思，《集密意续》里面讲，谁听到或者接触到金刚

萨埵心咒，这是由于他以前在很多佛陀面前积累过资粮。所以，各位参加金刚萨埵法会，看起来是一种偶然，但实际上你们都是曾经有过佛缘的人。

第二层意思，金刚萨埵是其他所有本尊的总集，我们不论修什么本尊都可以修金刚萨埵，比如你修文殊菩萨，或者其他本尊，念金刚萨埵心咒也可以成就。这一点非常重要。

第三层意思，金刚萨埵以前曾发愿，在业力深重、破誓言的人面前，愿清净彼等一切障碍。此愿已成就，从而加持了他的咒语和名号。所以当罪业深重的人念“嗡班匝儿萨埵吽”的时候，他会给予特别的加持。就像我们洗澡的时候，可以用沐浴露、香皂等洗去污垢。同样的道理，在三宝的加持中，有些是专门开智慧的，有些是增长财富的，有些是往生净土的，有些是清净罪障的……我们这次法会是息、增、怀、诛四大事业里的息业——清净罪业。

我们在忏悔的过程当中，虽然不能二十四小时一直抱着负罪感，但尽量一天中至少一两次，要在心里一一回想自己以前所造过的罪业。也许你跟别人说会不好意思，但可以跟金刚萨埵默默地说。

最后，麦彭仁波切说，金刚萨埵心咒的功德不可思议。你们念咒的时候，先应该懂得它的功德，这样才会有兴趣，有力量。不然光是口头上念诵，心里什么也不想，这样念再多也不是很有用。有时候我们可能心会散乱，但坐在金刚萨埵和这么多僧众面前，会真正发自内心地忏悔。等你回去的时候，就会感到，这次到藏地来，不但灌顶时降下雨水做了外部的沐浴，在法会中，通过念诵金刚萨埵心咒，内心也得到了沐浴。

我们在内心中忏悔之后，直至临死也不要再造大的罪业。有时候我们可能难免会犯一些罪过，但不能像从前一样无恶不作，尤其是杀生。很多人以前肯

定杀过很多生，那么这次更应该好好地忏悔，这是个很好的机会。这些就是今天要讲的，忏悔的功德不可思议。



○○ 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 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 34 | 开示

《痛苦如何转为快乐》

——2017-2018 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