

离幸福很近

索达吉堪布·开示



开示
20

NEAR THE HAPPINESS

离幸福很近

索达吉堪布·开示

版本：2024年12月

目 录

怎样面对痛苦	001
金钱，到底有多值钱	033
问佛陀情为何物	054
幸福的根本是心	075
科技发达时代的佛法教育	100
佛法的生命科学观	131
来世生命及往生净土	161
信心是最好的财富	198
初学者不应视师如佛	225
有十种事情不能做	248
略说忏罪	275
金刚萨埵修法如意宝珠	288

让你重新认识佛教	291
怎么样学佛	324
佛教的未来需要你我	348
如何寻找大乘的方向	367
三殊胜	388
再谈放生	408
放生仪轨甘露妙药	432
为临终者献爱心	441
以佛法利益亡者	466
助念往生仪轨	490
观音心咒之功德	525
什么是密宗	550
胜利道歌讲解	580
第1课	580
第2课	611

怎样面对痛苦

——香港理工大学演讲

主持人：

下面简单给大家介绍一下今天的演讲嘉宾索达吉堪布：

索达吉堪布，依止根本上师法王如意宝修学多年，不但承担着佛学院汉僧的教学与管理工作的，同时，也努力将藏传佛教的智慧宝藏，传播到汉地乃至全世界的华语地区。

堪布现已出版的著作与翻译作品，多达一百多本，目前仍旧笔耕不辍。近年来，堪布还通过网络、视频、

微博等现代科技手段，广泛地传播佛法、接引善信，同时身体力行地投入办学、助老、护生等慈善活动。堪布常说：“我不知道自己能活多长时间，但只要有一口气，哪怕只有一个人听法，我也会尽心尽力用佛法饶益他。”

这位慈悲的堪布，现在就在我场内。请全体起立，以热烈的掌声欢迎堪布——

请大家就座。首先有请我们理工大学佛学会的甘耀权会长致欢迎辞——

甘耀权会长（粤语）：

用什么话讲？他们喜欢听广东话。首先欢迎索达吉堪布来到香港理工大学讲座，更加感谢各位嘉宾，不论是我们学校的朋友，或是外面的朋友，如果没有你们，堪布也没办法讲法，所以你们很重要，要感谢大家。

其实堪布的著作很多很红，多年前我在国内就有机缘接触，并请了不少法本。堪布的著作、演讲，我们都看了很多、听了很多。今天我很高兴，终于可以见到堪布本人，大家也有这种感觉是不是？

（甘会长为了便于有些人听懂，又用国语表达了一遍。）

不行，长话要短说，不希望把时间耽误在我这边。不然的话，我叫他们录影了，拿回去放给国内朋友看的话，他们不晓得这个佛学会长在干嘛。

我再次谢谢各位来听演讲，也谢谢堪布来给我们演讲，我的讲话完了。好，下面请堪布为我们正式演讲——

大家好！很高兴来到香港理工大学。刚才进了你们校门，在甘会长和几位老师的带领下，我参观了一下这里的建筑。看完之后，觉得非常亲切，为什么呢？因

为这里建筑的风格、颜色跟我们寺院十分相似。听说它拷贝于英国剑桥、牛津的建筑模式，带有工业革命时代的气息，给人一种开放包容的感觉，也喻示着这所大学的人文精神。

佛教中常讲“诸法因缘生，诸法因缘灭”，世人也喜欢说“有缘千里来相会，无缘对面不相识”，因此，我们能在这里聚会，并不是无因无缘的。这种因缘，应该是源于在座师生对佛教的信心与敬仰，所以才衍生了今天的交流主题——“怎样面对痛苦”。

痛苦，是我们每个人都不陌生的字眼。在这个世间上，痛苦可谓多之又多。我本人虽然也没有出离痛苦，给你们夸夸其谈不一定合适，但毕竟自己从小对佛法就有兴趣，多年来依止善知识，在学习、研究、修行上下过一番功夫，所以从某个层面来讲，也可以简单汇报一下自己的心得。

一、人类痛苦的分类

三界六道中，痛苦的分类比较多。拿我们人类而言，就有苦苦、坏苦、行苦这三大根本苦，以及生、老、病、死、求不得、爱别离、怨憎会、五阴炽盛等八大支分苦。

印度伟大学者圣天论师，还将人类的痛苦归摄为两种：身苦与意苦。如颂云：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”意思是说，上等人的痛苦，是心理上的苦受，比如工作压力、竞争忧虑、“高处不胜寒”的辛酸等；小人物的痛苦，则是身体上的苦受，比如缺衣少食、超强度劳动等。由此两种痛苦，恒时不断地损恼着芸芸众生。所以，世间上有钱的也痛苦，没钱的也痛苦。

过去，不少人以为有钱就会带来快乐，但后来有了钱以后才发现，快乐并没有如期而至，痛苦却反而层出不穷。对此，美国盖洛普民意调查所就用数据作了

证明：按 100 分为满分的话，中国消费者在 1994 年的幸福指数是 69 分；1997 年最高，达到 71 分；十年后 2004 年却降到了 67 分。这说明了什么？说明在过去的十年里，随着经济的不断发展，人们刚开始觉得很幸福，但过不了多久，幸福指数就日渐下挫，最后还不如没钱的时候幸福。

不说全世界，仅仅是中国的话，据统计每年就有 28.7 万人死于自杀，200 万人自杀未遂，相当于每两分钟就有一人自杀身亡。可见，现在许多人虽然穿得漂漂亮亮，看起来也开开心心，但实际上，他们内心中一直被许多痛苦所迫，压得喘不过气来。

二、认识三界皆为痛苦的本性

不过，人生在世，苦多乐少也是难免。假如你不相信，可以看一下《中观四百论》的前八品，里面就专门讲了世俗谛中的各种痛苦。看完之后你就会明白，人

生的苦可谓无处不在，诚如佛陀在《法华经》中所云：

“三界无安，犹如火宅。”

当然，有些人可能不太赞同：“谁说人生皆苦？我就过得很快乐。”以前有个特别爱喝酒的人，就跟我
说：“你们讲轮回痛苦，其实不苦，我天天喝酒特别舒服。”但你酒醉后产生的快乐，是一种疯狂失常的颠倒意识，根本不算是真正的快乐。

美国史学教授达林（Darrin M. McMahon），曾写了一本书叫《幸福的历史》（Happiness: A History）。他花了六年的时间，引用大量历史资料，去研究人类的幸福到底是什么？到底什么能给我们带来幸福？最终他得出来什么结论呢？“如同神话里盛过基督宝血的圣杯一样，极致幸福也可能只存在于我们的想象当中。”换句话说，真正的幸福是得不到的。这种观点，可以说与佛教中讲的“三界无安”不谋而合。

所以，人生本来就充满痛苦，这一点大家必须要认识到。否则，很多人、甚至是一些佛教徒，遇到一点

挫折就怨天尤人，抱怨老天不公平，“为什么我这么倒霉，所有的不幸全落到了我的头上”，却不知轮回的本性即是如此。

也有人认为：“轮回中并非全是痛苦，应该也有一些快乐。”话虽不错，但实际上，这些快乐都是暂时的、无常的，随时可以变成痛苦。所以，我们的快乐，就像一块蓝布上的小白点，只是偶尔的点缀，却不是人生的底色。

此外，还有人认为，快乐存在于感官之上，比如身体的接触、悦耳的声音、漂亮的东西，这些都可以带来快乐。但这种快乐特别肤浅，有时候通过药物也可以获得。真正的快乐，其实来源于内心，要想离苦得乐，就必须从内心下手，用大乘佛教的良药，彻底拔除痛苦的根本。

三、人们解除痛苦的不同方法

那么，具体怎样拔除痛苦呢？

1. 低劣的世间方法

首先讲一下世间人除苦的错误方法。有些人在特别痛苦时，拼命地酗酒、抽烟、吸毒。我就认识一个佛教徒，他说自己的烟酒戒不了，为什么呢？因为他心里很烦躁时，就会躲到咖啡厅里吞云吐雾，再去舞厅借酒消愁。他觉得一醉可以解千愁，但真的能这样吗？并非如此。这只会让自己越来越愁，一旦清醒过来，事情仍然要面对，想躲也躲不掉。

还有些人，心情不好了就去邪淫，或到卡拉 OK 乱吼，或者打麻将、花天酒地，这些无疑都是一种逃避。

还有些人，把痛苦的事都写在纸上，然后点火烧掉，看着纸上的字一点点灰飞烟灭，感觉痛苦也随之消

失。但这相当于迷信，也没有多大意义。

还有些人，到山谷里大喊大叫，或者用头使劲撞墙，甚至把家里的锅碗瓢盆全部砸烂，这样发泄一通才觉得轻松。

更有甚者，还会以杀人取乐。前不久在美国，一个 17 岁的孩子就把父母杀了。在双亲遗体仍在房内的情况下，通过 Facebook 邀请 40 到 60 名青年来到家中，通宵喝酒进行狂欢。

或者，有些人失恋以后，要么自杀，要么把爱人杀了，如果实在找不到爱人，就找些样子相似的人代替。听说某地就有个大学生，因为自己失恋了，就专门杀一些穿红衣服、长发披肩的女学生，以此来报复前女友对他的无情抛弃。

2. 中等的世间方法

稍微好一点的人，在遇到痛苦时，则会游山玩水，

或者找有智慧的人聊聊天，或者做一些心理咨询，或者看看《心灵鸡汤》（Chicken Soup for the Soul）等励志的书。

《心灵鸡汤》是个美国人写的，前几年比较轰动，里面讲了很多哲理小故事，看的时候比较舒服，但看完以后，不像佛教那样有特别深的窍诀，可以根除自己的烦恼。不过，这也是一种方法吧。

通过这些方法，就像吃了止痛片一样，可以暂时压制痛苦，让它不再折磨自己。但这终究治标不治本，要想从根本上解决问题，最好的方法莫过于学佛。

3. 最殊胜的佛教方法

所以，我今天想将自己所了解的佛法，与你们分享，大家通过这些方法，很容易消除内心的痛苦。即使有些习气根深蒂固，无法一下子完全断除，但只要持之以恒经常串习，痛苦也迟早会离你而去。

什么方法呢？下面就介绍几种：

1) 利益众生，断除自利

当你特别痛苦时，首先要认识到痛苦的来源是我执，也就是自私自利的这颗心。相信各位都很清楚，一旦你遇到困境而痛不欲生时，为众生痛苦的应该寥寥无几，为自己痛苦的可谓比比皆是。所以，要想断除一切痛苦，就先要斩断它的来源；而要想斩断它的来源，大家理应学习一些佛教经论，以大乘的无我精神改变自私自利的心态。

以前就有不少这样的人，刚开始因为各种事情特别苦恼，但后来学了大乘佛法以后，经常做些有利于众生的事情，比如搞慈善、做义工，原来的痛苦不知不觉就消失了。所以，第一个断除痛苦的方法，就是要利益众生。假如你有大乘的慈悲心、菩提心，那是再好不过了，但即使没有，至少也应具有仁爱的传统道德，它也是挽救人类的妙药之一。

1988年，曾有75位诺贝尔奖获得者，在法国巴黎召开了一次历史性的会议，探讨了21世纪科学的发展与人类面临的问题。最后，他们共同建议了一个宣言：“如果人类要在21世纪生存下去，必须回到2500年前去吸取孔子的智慧！”

然而遗憾的是，国外对中国文化抱有很大希望，但这个时候的中国，孔孟思想却遭到了史无前例的破坏。记得在我小时候，大概是1974年，全国就开展了“批林批孔”运动。为了防止否定“文化大革命”，害怕某些人以儒教思想来复辟反党，四人帮对孔子的思想进行了批斗。尽管这个运动不到半年就结束了，但它的后遗症却相当严重。从那时候开始，中国的传统文化便一蹶不振，即使现在许多有识之士想力挽狂澜，但它就像个奄奄一息的病人，想完全恢复过来非常困难。

昨天在中文大学的研讨会上，我看到很多年轻人，除了对佛教感兴趣之外，对弘扬传统文化也有一定的积极性。为什么呢？因为这些传统文化，如今在别的国家

被推崇备至，而在自己的国家，却备受冷落。像“孝顺父母”“尊敬师长”，这方面的美德往往都看不见了。好多老师自己都没有受过这种教育，想教学生更是难如登天。如此一来，这些学生在什么样的教育中成长，他们的下一代也会受到什么样的影响。

所以，我们现在的教育内容，需要再三地完善，不能只追求一个分数就够了。如今各个大学录取的标准，只看分数的高低。其实，一个人考了多少分并不重要，他的人格才决定一切。有些人就算再聪明，但人品特别差的话，对社会也不会有利，反而贻害无穷。所以，培养人才一定要将“德”放在首位。

我就遇到过有些大学生，肚子里明明没什么内涵，但傲慢心却如山王一样大，对佛教的态度非常轻视，口口声声加以批评。其实，佛教并不怕人批评，它所揭示的真理完全经得起任何观察。可你若对佛教一窍不通，就断章取义、信口开河，这只能暴露自己的浅薄无知，对佛教却不会构成任何危害。

所以，教育一定要教学生怎么做人，要培养德才兼备的人才。在中国古代，一个人到底能否得以重用，不但要看他的学问，更要观察他的德行。假如他人格高尚、众望所归，即使学问不是很高，也会被委以重任；反之，倘若他没有慈悲善良的心，纵然才高八斗、学富五车，或者精通佛教的三藏十二部，也不一定对天下苍生有利。

因此，大家一定要明白“德”的重要性。如今联合国总部的大厦中，就挂着孔子的一句话：“己所不欲，勿施于人。”然而，很多人懂不懂这个道理呢？当你受到生命威胁时，往往会贪生怕死，而你天天吃的动物，它们又何尝不是如此？所以，断除自利、利益众生，并不是口头上说说而已，自己能否真正做到，这需要从很多方面观察。当然，假如你真的做到了，则必定会断除各种痛苦。

2) 苦乐皆转为道用

我们遇到很大的痛苦时，佛教中还有一种方法，可以将它转为道用。也就是说，本身这个事情是一种痛苦，但你可以不把它当作痛苦，而把它利用起来。

比如，无著菩萨在《快乐之歌》中讲过，我们生病也可以，不生病也可以：生病的话，以此可消除往昔的很多业障；不生病的话，用这个健康的身体可以多做善事。我们没钱也可以，有钱也可以：没钱的话，可以断除对财物的耽著；有钱的话，可用它来上供下施、积累资粮。有些出家人对钱没什么贪执，自然就有很多钱了，这时你也不必特别苦恼：“有钱了，我怎么办啊！”佛陀在《毗奈耶经》中讲过，倘若你前世的福报很大，今生不需要勤作就腰缠万贯，那就算是一个出家人，所住的房屋价值五百金钱，也是允许的；所穿的衣服价值一亿金钱，也是可以的¹。所以，无论发生什么

1 《根本说一切有部尼陀那》云：“佛言：汝等若以信心投我出家情求涅槃修净行者。此诸苾刍所著衣服直一亿金钱。所住房舍直金钱五百。所啖饮食具足百味。如是等事我皆听受。汝并堪销。”又《根本说一切有部百一羯磨》云：“佛言：我今听许。诸有发心求涅槃人。来诣我所。修净行者。所著衣服价直百千两金。所住房舍价直五百。所啖饮食六味具足。此等供养悉皆销受。”

事情，苦也好、乐也好，我们都应该快乐。

其实，一个人若想获得成功与辉煌，经历各种痛苦也是必需的。爱因斯坦说过：“通向人类真正伟大境界的通道只有一条——苦难的道路。”所以，真正有智慧的人，根本不会畏惧痛苦，反而会将生活中的每一次磨难，都转化成通往解脱的基石。

曾有个故事，就讲了这个道理：从前，一个农民的驴子掉到了枯井里。农民在井口急得团团转，就是没办法把它救出来。最后农民断然决定：这驴子已经老了，这口枯井也该填起来了，不值得花太大精力去救驴子。于是就把所有邻居都请来，开始往井里填土。

驴子很快意识到发生了什么事，起初，它在井里恐慌地大声哀叫。不一会儿，令人不解的是，它居然安静下来了。农民忍不住朝井下一看，眼前的情景让他震惊：每一铲砸到驴子背上的土，它都迅速地抖落下来，然后狠狠地用脚踩紧。就这样，没过多久，驴子竟然把自己升到了井口，在众人惊讶的目光中，纵身跳了出

来，快步跑开了……

实际上，生活也是如此。纵然许多痛苦如尘土般降临到我们身上，我们也应将它统统抖落在地，重重地踩在脚下，而不要被这些痛苦掩埋。若能这样，到了最后，我们定会像驴子逃离枯井一样，从轮回的苦海中彻底脱身。

关于将痛苦转为道用的方法，藏传佛教的噶当派中讲了很多很多。我有个同学就学得不错，他是一个领导，有次在竞选某个职位时，他无动于衷，好像跟他没关系一样。旁边的人见了都着急，劝他赶紧去做做工作。他回答：“没事。万一没选上也很好，我正好有空精进修行；万一选上了也很好，可以有更多机会利益众生。不管结果如何，我都很快乐。”

但可惜的是，现在很多人不懂这个道理，经常患得患失，觉得这个不行、那个不行，有时候把顺缘也变成了违缘。假如你能换个角度看问题，那什么违缘都可以成为顺缘，这就叫把痛苦转为道用。贝多芬（Ludwig van

Beethoven, 1770-1827) 也说：“最杰出的人，总能用痛苦来换取欢乐。”

3) 修持自他交换

观修自他交换，对消除痛苦也很有帮助。比如，当你重病在床、名声受损、穷困潦倒时，可以发愿：“轮回中也有许多感受这样痛苦的众生，愿他们的一切苦难都成熟于我身上。”然后当自己向外呼气时，观想自己的所有安乐，犹如脱下衣服给众生穿上般，完全布施给他们；当向内吸气时，再观想把众生的所有痛苦全部吸入体内，由自己来承受，以此他们都离苦得乐。

这是大乘佛教中甚深的修心教言。我们在遭受痛苦时，若能经常这样观修，所受的痛苦就有了价值，对自我的爱执也会日益减少。

4) 以空性观面对

假如你有空性见解，这是最好不过的了，从此可从根本上解决问题。为什么呢？因为我们的一切痛苦，都是从分别念而来，而分别念则可依靠空性见断除。圣天论师在《四百论》中又说：“虚妄分别缚，证空见能除。”

当然，所谓的空性，不一定非要证悟一地菩萨那样的境界，但至少也要对“万法皆空”稍有所了解，所以，希望大家多学一下《中观根本慧论》《四百论》。尤其是有些年轻人，皈依佛门十几年了，对佛教的道理却一窍不通，只是随便看几本书，这样的话，不一定是名副其实的佛教徒。

如今佛教徒有两个误区：一是很多知识分子研究佛教，不像藏地寺院的修行人那样，在讲辩著、闻思修上花很多时间，而是认为得个佛教硕士、博士的头衔就可以了。如此一来，他们对佛教的认识相当肤浅，写的很多论文也没什么实在意义，可内心的傲慢却与日俱增。二是有些信众比较迷信，到处求灌顶、求加持，以

为解脱有捷径可寻。

其实作为佛教徒，若想真正深入佛教，必须要一步一步、踏踏实实地修学。现在世间的义务教育都要九年，读完后也只是初中毕业，那么博大精深的佛教，就更不可能用短时间通达了。要知道，佛教远远超过世间任何学问，假如你没有系统地学习，光是办个皈依证、求个灌顶，就自称为佛教徒，这只是虚有其表、徒有其名罢了。

因此，佛教不像有些人想得那么简单，它既要实修，也要闻思，二者缺一不可。刚才我跟甘会长交流时，彼此都有一种共识：对于佛教，只是理论研究并不行，还要有实际修持；只是盲修瞎炼也不行，还要有理论依据，这两者，任何人都值得下一番功夫。

话说回来，刚才也讲了，假如你想消除自己的痛苦，就要对空性有所了解，闻思一些中观方面的道理。尤其像《中观根本慧论》，学了以后，百分之百对你有帮助。当年将佛法广弘于人间的，就是这部论的作

者——龙猛菩萨。以前我看过世间、出世间的许多书，但看了它以后，的确能对佛陀生起不退转的信心。

所以，你们若想了解空性，最好是从《中观根本慧论》入手。此论开头的第一句就是：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛，诸说中第一。”短短几个字，便将万法的真相揭示得淋漓尽致。不管是我们心的本性、痛苦的本性，还是外在万法的本性，确实不生不灭、不常不断、不一不异、不来不去。对此，龙猛菩萨从第一品到二十七品之间，进行了逐一剖析，任何一个科学家都没办法驳倒。

昨天中文大学有个教授问我：“对现在的大学生讲一些佛教故事，他们不相信怎么办？”我说：“不用讲故事，不然的话，他们听惯了神话、看惯了动画，很容易把佛教故事当成这些。若想引导他们认识佛教，就一定要从中观和因明下手，先把他们的傲慢摧毁了，再讲这些故事，他们才能体会到佛教的伟大。”

2009年7月，日内瓦“国际联合宗教会”召开了一个会议，会上世界五大宗教为主的各大宗教、200位宗教领袖，通过投票的方式，一致表决佛教是“世界上最好的宗教”。在投票过程中，很多宗教领袖并没有选择自己的宗教，而是把唯一的一票投给了佛教。为什么呢？因为在过去的历史中，没有一场战争是以佛教名义发动的，同时，佛教的慈悲提倡无偏利益一切众生，它的智慧对万法研究得极为透彻，这些都是佛教的不共特点。

我以前在复旦时，就引用了中国科技大学前校长的一句话，他说什么呢？“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了。”的确，不管是哪个领域的学问，在佛教中都揭示得极为圆满。当然，有些佛教徒对此不了解的话，这只是他个人的问题，并不是佛教的过失。

尤其是佛教中的空性见，通过剖析“我”不存在，能彻底断除一切痛苦。怎么样断除呢？大家都知道，感

受痛苦的“我”与所受的痛苦之间，是一种互相看待的关系，离开了一者，另一者必然不存在。《中论》也说：“离法何有人？离人何有法？”现在有些人天天叫苦连天，但痛苦的“我”到底在哪里？所受的痛苦又在哪儿？通过中观正理一观察，最后就会知道，痛苦根本不存在，只不过是自己的虚妄分别而已。

所以，我们如果没有证悟空性，就很容易追名逐利，将各种虚妄耽著为实有。一旦你能像很多高僧大德那样，依靠空性断除了我执，那一切痛苦都会烟消云散，开悟的境界会给你带来不可言说的快乐。

5) 修持安忍

我们在感受痛苦时，还可以修一下安忍。安忍，就是世间人所说的坚强，有了它的话，面对痛苦就不会轻易屈服。

像美国总统林肯（Abraham Lincoln, 1809-1865），终其

一生都在面对挫败：八次竞选、八次落败，两次经商、两次失败，甚至还精神崩溃过一次。好多次他都可以放弃了，但他并没有这样做。也正因为这种坚强，他才成为美国历史上最伟大的总统之一。

还有，美国著名的盲聋女作家海伦·凯勒（Helen Keller, 1880-1968），也用她坚强的一生，缔造了不可思议的奇迹。

居里夫人（Maria Skłodowska-Curie, 1867-1934）曾说：“我的最高原则是：不论对任何困难，都决不屈服。”她的传记中也记载，当年她在求学时非常贫穷，经历了许多常人难以忍受的苦行。因为营养不良，她一次次地晕了过去；天冷的时候没有被子，只好把所有衣服都盖在身上，最后冷得把椅子也压到身上取暖。

藏传佛教历史上，有一位伟大的祖师叫龙钦巴。他当年在桑耶修行时，生活也非常清苦。他的全部家当就是一个牛毛口袋，每当下雪时，他就钻进牛毛口袋里。这个口袋，不但是他的被子、坐垫，还是他唯一的

衣服。

提到“唯一的衣服”，我想起了护生短片中的一只小狐狸，它说：“我有件美丽的衣裳，一年四季穿身上。我一辈子只有这么一件衣裳，是妈妈生我的时候送我的，我从此天天穿着它，晚上睡觉也不脱。人呀，我的衣裳只一件，而你的衣橱已满又满。我的衣裳是我的毛皮，失去毛皮，我只有血肉一团。你的衣服可以一天三换，我衣服脱下，就命丧九泉。”

确实，人类如果不穿动物皮，实际上还有很多衣服可穿；如果不吃动物肉，也还有很多蔬菜可吃。有些人吃一块肉不觉得什么，但你可曾想过，这只动物只有这一块肉，你吃了的话，它就会因此而丧命？现在西方国家有不少保护动物组织，我们这边虽然不多，但每个人最好能从自己做起，真正去关爱所有的动物。比如，你以前特别爱吃肉的话，以后尽量少吃一点，这也算是一种“安忍”。

6) 麦彭仁波切的“心情愉快法”

藏传佛教中还有个实修法，可以消除我们日常生活中的痛苦，让我们保持心情愉快。

方法很简单：首先双目直视虚空，不执著一切而自然放松，心胸尽量放大，在这样的境界中坦然安住。然后念诵“达雅他 嗡 措姆迷勒那 德卡踏 索哈”，这个咒语念7遍、108遍都可以。如此观修，有助于我们天天好心情，人际关系趋于改善，许多不顺迎刃而解。

这个修法，我也修过一段时间，效果确实非常好。当然，你没有信心的话，效果也不一定很明显，毕竟修任何一个法，信心都特别关键。有些人认为这不理性，其实你如果过于理性，许多甚深领域就难以涉入；而太过感性的话，这也是一种极端。有些搞学术研究的人，对“信心”“加持”统统否定，一提起来就嗤之以鼻，除了自己的分别念，什么都不相信；而有些人又太过盲目迷信，对理论从来不去研究，这也是不合理的。所

以，若想认识这个世界的真相，我们应当住于中道，不堕两边。

刚才的修法可以让我们心量放大，如果换个视角看问题，就不会死执于一点了。以前有一位画家，他在白纸上画了个黑点，然后装在相框里。许多人看后众说纷纭、莫衷一是，不知道这究竟代表什么。其实它的意义很深刻：众生执著于一点时，往往会忽略很多很多，全然不觉还有大片的空间。

比如说，你今天被人骂了、无端遭人诽谤，可能会一直耿耿于怀，午饭都吃不下；或者你父亲死了，感情遇到了挫折，就觉得天崩地裂、日月无光。其实在这个世间上，本来还有许多事物能带来快乐，但你若只执著这一点，围着这个黑点团团转，没有发现大片的白纸，就会感到痛苦万分、难以释怀。

原来我认识一个人，因为家庭出了点问题，她就不想活了，于是在成都包了个车，跑到了壤塘的大草原。这个草原特别广阔，十几公里都看不到边，她下了车以

后，打发司机走了，就在那里大声叫喊，发泄内心的痛苦。结果喊着喊着，她看看天空无边无际，草原如此广阔，心也随之开朗起来。她觉得自己就像一只小蚂蚁，拼命执著一个小小的窝，这有什么意义呢？明白了这一点后，她当下就放下了，痛苦也销声匿迹了。所以，内心的执著是一切痛苦的来源，一旦把这种执著看破了，痛苦也就不再束缚自己了。

对于痛苦，古往今来很多大成就者，并没有当作一回事。《入行论》中也讲了，这件事情尚有转机的话，你用不着痛苦；没有转机的话，那痛苦也无济于事²。这个道理说得非常好，比如你父母死了，如果有办法让他们活过来，那你没必要痛苦；倘若已经无力回天了，你再哭又有什么用呢？不过，真正能这么想的人，现在可能没有几个。

当然，我并不是说自己就是这样的人，在生活中遇

2 《入行论》云：“若事尚可改，云何不欢喜；若已不济事，忧恼有何益？”

到什么都能坦然面对。但我通过长期学习大乘佛法，现在看到家人死了，跟以前的心态完全不同。这一点，在你们这么多人面前，我也不会说妄语。所以，希望大家以后遇到痛苦时，最好也能从佛法中寻找解脱方法，没有必要去自杀，或者吸毒、吃摇头丸。这些乱七八糟的东西，吃了对你身体不好，不要尝试用这种方式逃避，而应该看一些佛书，听一些真正的高僧大德的开示，深入了解佛法的意义，如此才能治本，而不是治标。

现在不少人也有这样的体会：原来自己没有学佛时，做的很多事情非常无聊。但学了佛以后，才明白人到底为什么而活着，以此解决了很多现实问题，内心也感受到了快乐。这一切，都是金钱无法带来的。

在座的很多老师、同学，你们当中，也许有佛菩萨的化现。如果有人真是圣者，那就另当别论了；但若是像我这样的凡夫人，建议大家还是依靠闻思修佛法来对治痛苦，若能这样，我敢保证，你的痛苦一定会消失无踪。

7) 略说密宗不共的认识觉性

最后再介绍一种方法：密宗大圆满的修行方法。当然，它的具体修法，你们要受过灌顶、修过加行才能听。不过，以我个人体会的话，这个方法是最简单、最直接的，不需要用中观理论去观察、分析，只依靠上师的一个窍诀，就可以认识痛苦的本性，当下将烦恼转为菩提。

《六祖坛经》中也说：“烦恼即菩提。”这是禅宗、密宗中最深的窍诀，有信心的人才可以得到，而分别念重、邪见大的人，连法本都不让看。现在有些人偷偷去看，但没有上师接引的话，你看了也看不懂，只能看到一些表面文字，至于其中的甚深内涵，根本不可能触及。

综上所述，我刚才所讲的解除痛苦的方法，是方方面面的，你们不一定要全部都用，毕竟每个人的根基不同，选择适合自己的就可以。就像生了病以后，有些人

吃中药能好，有些人用按摩也行，有些人还可以打针，但不管选择哪一种，目的都是为了断除痛苦。

要知道，痛苦是由心而生，故也要由心而灭。若想靠金钱等外在物质来除苦，肯定解决不了问题。只有通过佛法“自净其意”，也就是调伏自心，才能从根本上拔除痛苦。最后，希望我们今天的交流，能给各位稍微带来一点利益，哪怕让你减轻一瞬间的痛苦、获得一瞬间的快乐，我觉得也值得了！

金钱，到底有多值钱

——树立正确的金钱观

今天我以佛教和世间的理论，给各位简单阐述一下如今人们特别重视的金钱观。大家都清楚，大多数人对金钱特别耽著，少数人极其鄙视金钱，那它们之间的关系应如何处理呢？下面我利用这个时间与大家共同分析。

我个人认为，作为修行人，应该有一个正确的认识，即要树立正确的金钱观。若树立了正确的金钱观，不但与自己的生活、修行不矛盾，而且没有钱财心里也不会苦恼，有了钱财也可以运用到修行、慈善方面。我看到我身边乃至社会上的很多人，对这个问题都很茫然，所以大家要好好观察、再三思维。

今天我与大家分享的，就是探索金钱的本质与利弊。这分三个方面：首先，要了解金钱的本质是什么；其次，要懂得没有善用钱财的弊端是什么；最后，要了知用好钱财的功德是什么。这三个问题，我一一为大家阐述。

一、金钱的本质

1. 不善不恶 不美不丑 不即不离

人们常说：钱不是万能，但离开了钱万万不能。大家都知道，没有钱什么都不行，尤其是在大城市里面，打电话、走路、吃饭、睡觉等都要依靠它，没有它生活就无法正常运行。虽然钱在生活中不可缺少，但也不是万能的。这一点从佛教的教义也可了知，如《佛所行赞》中云：“钱财非常宝。”意谓：钱财并不是常有的珍宝。

其实，这句话已经讲了，钱财的本性就像水泡、

梦境、幻术一样现而不实。如果我们对它的本质进行观察，的确没有任何实质，虽然在未经观察时相当吸引人，人们也极其向往，但它却是虚幻不实的有为法³，就像人们特别喜欢的美丽水泡一样。因此，从本质上讲，金钱是中性的，既不是善也不是恶，既不是美也不是丑，是这样一种本体。

在唐朝的时候，有一位政治家、文学家叫张说，他有一篇不到两百字的《钱本草》⁴，里面以草药的比喻说明：钱财既不是好的东西，也不是不好的东西，如果人们用好了，就像草药一样可以治病，如果用不好，它就变成毒，会伤害性命。其中，对钱财的本质、用途、弊端等，作了淋漓尽致的阐述。

3 指因缘和合而生的一切事物。

4 《钱本草》：“钱，味甘，大热，有毒。偏能驻颜，采泽流润，善疗饥，解困厄之患立验。能利邦国，污贤达，畏清廉。贫者服之，以均平为良；如不均平，则冷热相激，令人霍乱。其药采无时，采之非礼则伤神。此既流行，能召神灵，通鬼气。如积而不散，则有水火盗贼之灾生；如散而不积，则有饥寒困厄之患至。一积一散谓之道，不以为珍谓之德，取予合宜谓之义，无求非分谓之礼，博施济众谓之仁，出不失期谓之信，入不妨己谓之智。此七术精炼，方可久而服之，令人长寿。若服之非礼，则弱志伤神，切须忌之。”

所以，从世间的角度来看，钱财也并不是有些人所讲的那样——非常了不起。在《大宝积经》中，佛陀也说⁵：愚蠢者不知道它梦幻无实的虚妄本质，就会带来无穷过患，而有无量功德的智者，根本不会耽著它。因此，大家首先要对钱财有一个正确的认识。

可能有人认为：虽然从传统文化的角度来讲，可以这样分析，但从现代科学和经济学的角度来看，也不一定是这样。实际并非如此，因为在经济学家眼里，钱财的性质也有所不同。以前，著名经济学家威尔逊这样说过：“热爱金钱吧！它能给人们带来欢乐，带来幸福，带来希望！”而另外一位非常出名的经济学家哈克却说：“钱的丑恶就在于它能把人们引向深渊，引向地狱，引向罪恶。”所以我想，从经济学等世间科学的层面来分析，也并不能认为钱财真正有非常大的功德，但也并不是真正具有罪恶的本性。

5 《大宝积经》：“财物如幻亦如梦，愚痴众生被诳惑，剎那时得剎那失，何有智者生爱心。譬如幻师幻化事，乾闥婆城种种色，财宝如是诳凡愚，于虚妄中何有实；种种苦恼求财利，水火王贼常侵夺，由此能为众苦因，何有智者生爱乐。”

2. 躬行中道 不堕两边

因此，作为修行人，也不能特别极端。为什么这么讲呢？因为有些人在学了佛以后，对钱财、生活等都没有任何兴趣。当然，若有修行的境界，这也是正常的。因为修行是让我们获得解脱的妙药，谁真正法融入心，他就会看破、放下，而获得心灵的解脱、自在，这是必然的规律。但是在座的修行人，以及将来的修行人，也要用智慧好好分析自己的境界。

华智仁波切在相关教言书中讲：偶尔的出离心是不稳固的。比如，今天遇到一位上师听了一堂课，马上把家里的所有事情全部放下来，急急忙忙下决心要出家，这是不明智的。佛教要求再三观察，古今中外的很多高僧大德都是这样做的，一个人要出家，要观察好多年、好几个月，因为只有心里真正产生出离心时才可以。

有些人不仅对钱财放不下，还以佛教的名义、修行

的名义，通过非理手段来获取钱财。这种贪得无厌的行为，对佛教、对人们、对修行、对生活都会带来不利，造成的影响是极坏的。这一点，我想在座的修行人是有目共睹、众所周知的。所以，这两种情况都是极端，应该引起注意。

总之，不管是从世间生活的角度，还是从出世间修行的角度，对钱财的本性都需要有一个正确的认识。

二、没有善用钱财的弊端

1. 若无智慧 则易被钱财束缚

在座的各位都知道，如果钱财没有用好，就会带来诸多即生和来世的不利。正因为是这样，在许多佛教经论中，才宣说了钱财的种种过患。比如，华智仁波切说：有一条茶叶就会有一条茶叶的痛苦，有一匹马就会有一匹马的痛苦。龙猛菩萨在《亲友书》中还说⁶：钱

⁶ 《亲友书》：“智者痛苦如财多，少欲之人非如是，一切龙玉头数目，所生痛

财越多痛苦越多，就像龙王的头越多遭受热沙的袭击就越多一样。在现实生活中，有些人就是因为拥有很多人民币或美金，晚上睡都睡不着；而有的在钱财越来越多时，造的业也更加可怕。

以前有一位庞蕴大居士，他将自己的钱财全部扔在河里后，说了这样一个偈颂：“世人多重金，我爱刹那静，金多乱人心，静见真如性。”人们也常说：“钱可以买到房屋，但买不到温暖；钱可以买到药品，但买不到健康；钱可以买到书本，但买不到智慧；钱可以买到床铺，但买不到睡眠……”通过这些格言反观，我们就会明白，钱财对当今社会带来了种种不利。

2. 心灵空虚与两极分化日益严重

以前经济没有像现在这样发展时，很多人的心情都比较平静、安宁、快乐。现在人们虽然表面上看来穿

得相当鲜艳、时髦，生活资具样样齐全，但内心却有很多痛苦。而且，现代社会两极分化日益严重，有钱的人挥金如土、一掷千金，好像他们已经忘记了身边还有许多衣不蔽体、食不果腹的贫苦人存在一样。

我看到一个报道说：去年过年的时候，东北游客到海南三亚包下别墅总统院过除夕，一晚上就花了 13 万元人民币。当时很多媒体都报道过。还有一家八口人，都住在四星级宾馆里面，每晚每间房都要花七千元，从腊月二十九到正月初六一个礼拜的时间，一家人光房费就要花将近 20 万元人民币。其实，这样乱花钱是很不好的。刚才有道友说：“以前自己没学佛时特别浪费钱财，自从学佛以后，自己的人生和生活就有了很大的改变。”

大家都知道，我们这个社会贫富差距相当悬殊。有些人拼命地花钱，根本没有节俭的观念；而有些人连饭都吃不饱，衣服都穿不暖，书都读不起，生活处于特别艰难的状态。但是，人们根本不知道互相帮助，这是为

什么呢？主要原因就是金钱观念没有理顺。因为他们从小接受的教育，就是有了钱以后自己花，根本没有想到社会或身边的穷苦人。所以在有了钱之后，就开始自己享用，并没有用在该用的地方。我觉得，这就是当今社会的悲哀。

3. 身心世界将饱受各种痛苦的煎熬

在座的大多都是修学大乘佛法的修行人，所以一定要通过智慧来观察、分析，看金钱对整个社会、人们的相续以及自己的内心，到底带来了什么样的丑恶、罪恶、烦恼和痛苦。否则，在这个社会中，就会白天晚上不择手段，非常盲目、忙碌地追逐着金钱。人生只有几十年，若不好好用在学佛法上，难道金钱就能给我们带来今生、来世的幸福吗？答案是否定的。

我记得，莎士比亚在一本书中，用非常刻薄的语言呵斥金钱的不良之处：“金子！黄黄的、发光的、宝

贵的金子！只这一点点儿，就可以使黑的变成白的，丑的变成美的，错的变成对的，卑贱变成尊贵，老人变成少年，懦夫变成勇士。”可见，金钱能使整个社会处于混乱的状态。这一点，从当今社会腐败分子的卑劣行径中，就完全能明白。

所以大家一定要清楚，金钱对自己的修行、对自己的家庭、对整个人类带来了什么样的负面影响。比如，没有钱的时候，一家人团结和合，而有了钱以后，家里就开始发生冷战、热战，始终处于不和谐的状态，最终导致分裂。为什么以前家庭快乐、幸福、温暖，而后来却不团结、不和睦了呢？主要因素就在于金钱。

听说某集团的总部有这样一幅标语：“世界上百分之八十的喜剧和金钱没有关系，世界上百分之八十的悲剧和金钱息息相关。”我觉得这幅标语所讲的，跟佛教“有漏皆苦”的精神很相符，尤其是钱财，如果没有用好，它就会给我们带来痛苦。

4. 贪执钱财 必定堕落

对修行人来讲，若一直积累财富，临死的时候心里就会惦记它；若死不瞑目，就没办法往生。所以，在戒律以及修行窍诀里面都要求，在临终前应把所有财物全部供养给寺院，或留给亲人，这样自己就不会贪执。即使不能处理，眼前也最好不要放很多财物，心里也不要挂碍。

可能在座的各位都记得，在《极乐愿文大疏》中讲：一位比丘因为贪执自己的钵盂，死后就在钵盂中变成一条毒蛇；一个孩子因为贪执石簧，死后就变成了一条石簧蛇；一位施主因为贪执七个金瓶，死后就变成一条毒蛇守护着那些金瓶。而我们总有一天会面对可怕的死亡，所以现在就应该想：金钱生不带来、死不带去，我不应该贪执它。

可能有人认为：没有钱财的人不一定会贪，有钱财的人才特别贪执。其实，每个人的情况不同，没有钱

财的人也会对个别所爱物产生极大的执著。所以，不管是大人物还是小人物，对钱财都要有正确的认识，这样修行才会成功，因为都要面对人生中特别恐怖的死亡之苦。

三、用好钱财的功德

1. 积财有方 用财有术

如果我们把金钱用好，就会产生相应的功德，这个功德每个人都可以得到。因此，学佛人一味看破金钱也没有必要。作为在家人，通过正当途径积累一些财富也是允许的。佛陀在《杂阿含经》⁷和《善生子经》⁸当中都说：金钱可以分为四份，第一份作衣食用，第二份和第三份作投资营利用，第四份作储蓄应急用。可见，佛

7 《别译杂阿含经》：“集财为四分，一分供衣食，二分营作事，一分俟匮乏。”

8 《佛说善生子经》：“若索以得财，当常作四分，一分供衣食，二为本求利，藏一为储峙，厄时可救之。”

教并不要求所有农业、商业、工业，乃至正常的生活全部停止。所以，广大在家学佛人也不用害怕。

当然，有些工作、生活与造恶业有关系，这是需要远离的。若自己从事的行业与造恶业有关系，又不能离开，那就尽量不要亲自去做，比如杀害众生等，心里也不要随喜，这样自己就不会得到所有罪过，因为杀生等要具足四个条件才会成为究竟的恶业。

前一段时间，我遇到一些在宾馆工作的人，通过学习佛法，他们很苦恼、很伤心，因为在宾馆里面有时会造恶业。后来大家在探讨的过程中，得出了这样一个结论：若为了自己的生活，以及对员工负责任等，自己不得不在宾馆工作，但自己并没有亲自去杀害等，也没有作随喜，心中还产生怜悯心，也不会得到所有罪过。当然，也不敢说绝对没有罪过，因为因果只有佛陀了知。

话说回来，在财产这个问题上，佛陀并没有让我们将所有财产或财富全部抛弃，因为我们不可能像蚯蚓一样，天天吃土就可以了。尤其作为在家人，若不赚钱养

家糊口，生活就没办法过下去。

因此，我们一定要清楚，为什么现在很多人对佛教不理解，并不是因为佛教有过失，完全是社会舆论错误引导等原因导致的。比如宗教刚刚开放时，中国有几部比较出名的电影演出家人，说他们在走投无路时被迫出家，还有其他传媒也这样宣传，所以很多人都认为：只有在生活中受到刺激和挫折，实在没办法时才会出家。总之，在钱财这个问题上，我们应该了知，佛教的思想非常广阔，它既赞叹以财富积累资粮的功德，又呵斥用财富造恶业的过患。

佛陀在《大乘宝云经》中讲：“以财物利益事，摄受众生。”意思是说，我们在有了钱财时，可以承办种种善事，可以摄受很多众生。所以，很多人认为：有了钱财后特别痛苦，要马上放弃，这是需要观察的。当然，在有了这样的因缘后，行持善法、积累资粮很重要。我看到有些人，财富全部没有用在社会上，一辈子都成为钱财的奴隶，这是不合理的。

2. 践行慈善 和谐社会

在《史记》中有范蠡的故事，在座的应该清楚。我认为他是中国第一位慈善家，因为在春秋战国时期，他创下了“三聚三散”的历史佳话。第一次，他放弃高官厚禄，把所有财产布施给穷人，跟妻子一起过隐居生活。因为他有很好的生意头脑，不久又发财了，并成为宰相；之后他归还相印，把全部财产布施给平民百姓，又再次隐去，这是第二次。后来他又从零开始发展，不久就积累了很多财物，并再次施舍出去，这是第三次。

在世间当中，确实有人能把金钱用在社会上，这是非常值得学习的。我在“慈善论坛”上也讲过：不可能每个人都变成世界首富、亚洲首富、中国首富，就像比尔·盖茨、巴菲特、李嘉诚等那样，因为我们没有这样的福报。但是，每个人都要有行持善法的心，哪怕是一元钱、十元钱，对可怜的人来讲，这也是很珍贵的。

其实，在我们身边有很多生活贫困的人。前两天

汕头智悲爱心成员走访了上百户贫困家庭，他们深深了解到，还有很多人住在破房子里，吃穿等生活标准非常低。所以，我们应该行持布施等善法，不应奢侈、浪费。以前，儒教、道教等中国古文化都是这样强调的，并没有一味否认钱财。但古人说：“君子爱财，取之有道。”作为君子，对积累财富并不否认，但应用合理的途径来取受。

前些年有句话说：“不管黑猫白猫，抓到老鼠就是好猫。”但很多人都认为：不管是好的途径，还是不好的途径，只要发财就可以。所以很多人都想升官发财，但升官发财也许对你的人生是有害的。如果生活平平淡淡、干干净净，那短暂的人生既不会违背世间法律，也不会违背因果法则。若对钱财无比贪婪，自己就会做许许多多坏事，造相当多的恶业，犯众多法律，在即生中也会感受极其痛苦的果报，来世就更不用说了。

3. 知足少欲 积功累德

因此，作为修行人，对钱财应该一分为二地看待。如果我们能把它用上，就可以积累许多功德。比如我有一百块钱，如果用来买酥油供灯，并在佛前发清净愿，就会像我等大师释迦牟尼佛在燃灯佛前供养发愿一样，终会获得如来的果位。虽然这一百块钱对生活在城市里的人来讲，不算什么，但的确能在阿赖耶⁹上种下对生生世世都有无比意义和价值的金刚种子。如果把这一百块钱买一些活的旁生，跟狐朋狗友一起吃了，或做一些坏事，那这一百块钱乃至今生来世都害了我们。

所以，对金钱也不能当作上帝那样来崇拜。在法国著名作家小仲马的《茶花女》里面，有一句话说：“钱财是好奴仆、坏主人。”虽然这是世间的语言，但与佛教所讲的内容却是相同的。如果我们把它当作奴隶，就可以用钱来买适当的饮食、衣服等，而过一个平平淡淡的生活；如果把它作为主人，自己成为钱财的奴隶，那

9 八识中之第八。旧称阿梨耶，译曰无没，有情根本之心识，执持其人可受用之一切事物而不没失之义。新称阿赖耶，译曰藏，含藏一切事物种子之义；又曰室，谓此识是一身之巢宅也。

就特别痛苦。

但现在很多人都成了金钱的奴隶，形势已经成了这样。若不变成奴隶就跟不上时代，因为不买房子不行，人人都有房子；不买轿车不行，人人都有轿车。所以，为了房子、轿车，一直需要打工挣钱。甚至有些人一辈子都还不完，心里产生许多痛苦。因此，看到大城市里的生活，我就特别羡慕寂静的地方，因为过寂静的生活，很多城市的烦恼都没有。但也没办法，社会已经变成了这样，逐渐人们就会对金钱产生极大的贪执，继而带来许多方面的不利，尤其对修行不利。

4. 高屋建瓴 利世济人

我想在座的各位，都应该认识金钱的利益和弊端，每一个人不一定要很富裕，但要有正确的金钱观念，不要特别耽著，应该随缘，这样心里就不会有痛苦。在有因缘时，还应把它用在慈善等善法方面。现在社会跟以

前不相同，很多人都对慈善事业有兴趣，若我们能将餐饮、交通、通信等方面浪费的钱财用于慈善，那就能够救护很多病人，资助许多没有钱财读书的大学生，以及孤寡老人等。多年以来，基督教等宗教在这方面就做得比较成功。

其实，从大乘佛教的教义来讲，远远超过他们的精神。通过学习《入菩萨行论》《般若摄颂》等大乘经论，我们完全能了知佛教是无私的，而且它的无私精神特别宽广，并不仅限于人类，或跟我关系好的，或跟我一个宗教的，等等。大乘佛教帮助的对象是所有人类，乃至所有有生命的众生，而且对不共戴天的敌人，也会全力以赴地帮助。这么伟大的精神，在如今社会当中，从我的观察来讲，确实找不到。虽然人们认为，无私奉献是最崇高的，但与大乘佛教所讲的无私比较起来，还是有一定的距离。

通过详细观察，我们就会知道，大乘教义最适合帮助他人。当然帮助不一定非要用钱财，但我们有了

这样的心以后，就会尽力资助，这样钱财也有真正的价值。有时我会帮助一些贫困大学生，比如一个人几千块钱、两三万块钱，本来他们没有上学的机会，但后来就有这个机会了。所以我觉得，有时钱财对人们确实是有利的。

而一些富人把钱全部存在银行里，或为了子孙天天都积累，这样一点意义也没有。为什么现在美国等西方国家的人，宁可让孩子贫穷，也不愿意让他们富裕，就是因为这不会给他们带来不利的后果。

所以在座的各位，对孩童的教育很关键，对待钱财的观念也很重要。因为，当今社会给人们带来了许许多多不良恶习，如果没有及早发现、对治，恐怕在临死时也无法醒悟，最终将一败涂地，非常糟糕！

因此，在这方面，我们应该以清晰的头脑和高度的智慧来对待。佛陀早就说过：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”虽然世间很多事物，表面上看来绚丽多彩，但真正观察时，就像一片叶子上

的一颗露珠一样，在阳光照射下，一瞬间就消失了。所以，如果我们没有将拼命积累的财产，用在上供下施等积累资粮方面，那对自他都没有真实的利益。

总之，钱财能给人们带来痛苦，也能带来快乐，大家要认识它的本质，并随缘对待。最后我以一句话来作结尾：“微笑是无边的美丽，知足是无尽的财富。”

问佛陀情为何物

——厦门大学演讲

主持人：

今天，索达吉堪布本来是要到厦门大学哲学系演讲，但堪布这次来厦门是一个难得的机会，所以我们也邀请他顺便到嘉庚学院作一场演讲。通过这场演讲，大家能近距离地接触佛教的修行者，我觉得这是一个非常好的机缘，用佛教的术语来讲，这是一个非常好的福报。

所谓“堪布”，就是“法师”的意思，这个称呼体现了他宗教家的身份，表明他是一位藏传佛教的大师。

在这里，我简单介绍一下索达吉堪布。中国有这样的传统，在介绍一个人的时候，一般要从立言、立功、立德三方面谈起：索达吉堪布是喇荣五明佛学院的主管堪布，在立言方面，他著作等身，总字数超过一千万；立功方面，他对显宗的戒律、俱舍、中观、因明、般若，以及密宗的大幻化网、大圆满等都有很高造诣；立德方面，他不仅是一位学者，而且是一位了不起的修行者。

今天的演讲题目是“问佛陀情为何物”。佛教对内心非常重视，所以，堪布对“情”一定有非常独到的见解。下面，让我们以热烈的掌声欢迎堪布——

能在这里与各位老师和同学们交流，我感到很高兴！今天的话题比较特别，看到这个题目，可能你们会有一种不同的感觉。刚才我在教室门口，就听到有同学在议论：“‘问佛陀情为何物’，这到底是什么意思

啊？”下面，我以一个佛教出家人的身份，和大家做个简单交流，希望对各位有所启发、有所帮助。

一、现代人面临的感情问题

在座各位都是年轻人，对世间的爱情应该说比较执著。我去过不少学校，发现许多老师和学生都是如此，他们把爱情看作人生的根本大事。为什么如此重视呢？原因有许多，最主要是受环境影响。各位都清楚，在如今这个时代，网络、电影、电视所播放的内容中，许多都和爱情密切相关，在这些渲染的影响下，许多人就对爱情特别耽著。

在此，我希望大家用智慧观察：人们经常赞美、追求的所谓爱情，真的有那么美好，让人如此沉迷吗？你们都是大学生，有一定的思考能力，希望好好思考一下。这个问题非常重要，如果没有思考清楚，在以后的人生旅途中，很可能遇到这方面的痛苦。

其实，在这个世界上，并非所有人都执著爱情。拿藏地来讲，许多在家人虽然对感情比较执著，但并不像西方人和汉族人那样，把不少心思和精力都用在感情上。按藏地的传统，人们不认为爱情是人生的支柱；在古代的汉地，也没有将爱情视为人生的全部，德行、才华、艺术才是人们最青睐的。

二、佛教如何看待爱情

作为一个佛教徒，我对感情并不排斥，佛教是包容感情的。现在有些人认为：佛教是绝情的，一旦走上出家之路，就要抛弃家人和一切，这种行为太残忍了！许多人都用不同的语言描述出家人的“无情”。但实际上，佛教并不是这样。说实在的，佛教所谓的绝情，只是细致、到位地描述了世间人执著的感情；佛教所谓的出家，也不是把所有感情都抛之脑后。只不过许多人本身不了解佛教，再加上当前个别影视媒体刻意丑化，没

有将佛法的本义展现在世人面前，才导致了人们对佛教的误解。

大家应该明白，世人拼命追求的爱情，它的“保质期”并不长，一旦过期以后，就没有新鲜感了。对于这种虚幻不实的感情，佛教有许多精辟的描述，如：一切爱欲都是无常的、痛苦的，它是众生非理执著引起的……如果你们有机会深入学习佛法，就会对这些道理有所领悟。

佛陀的传记中记载，2500 多年以前，我等大师释迦牟尼佛舍弃了王位，选择了出家生活。当然，出家并不等于完全抛弃亲人，佛陀暂时辞亲割爱，是觉悟人生的一种途径。除了佛陀，历史上还有许多出家人，从表面上看，这些人远离了家庭和亲人，但这并不是没有良心，而是对一切众生无条件的大爱。

其实，不只是佛教徒才远离感情。现在社会上有些成功的企业家、领导、明星，也都选择独身，这样的例子可谓比比皆是。为什么他们不结婚呢？就是想一心

一意搞事业，若是有了家庭的束缚，做很多事就没有自由了。

我在这里不是宣扬佛教，只是希望各位正面了解佛教。只要是真理，不管在哪里都会发光，不可能因某些人的误解就被舍弃。因此，对于佛教的看破感情，大家要有正确的认识。

在世间人的定义中，“情”就是同生同死、互相缠缚，正如一首歌中所唱：“问世间情为何物，直教生死相许。”然而，如果问佛陀“情”是什么，答案就不同了。

首先，在世俗层面，佛陀也承认感情。在《长阿含经》《增一阿含经》《善生经》《法句经》中，对于在家人的正常感情生活，佛陀有许多相关的教言。所以，并不是学佛就要出家，也不是学佛都要断绝感情。

随后，佛陀又会讲，感情归根结底是一种执著。当自己执著一个人时，暂时有一些快乐，不过，这种执著

终会带来痛苦。

有些人可能不这样想，他们觉得爱情是美好的，怎么会带来痛苦呢？如果没有品尝过爱情的滋味，有这种想法当然很正常；但若是有过感情经历的过来人，对个中的酸甜苦辣，应该会有非常深刻的体会。

曾经，一个没结婚的人和一个已结婚的人谈论爱情，没结婚的人极力赞美爱情，他说：“爱情是多情的海洋，是迷人的画卷，是动听的歌曲。古希腊有一个叫皮格马利翁的国王，他用象牙精心雕塑了一个少女。由于这个‘少女’太美了，国王深深地爱上了她，天天在‘少女’面前祈求，并且拥抱她、亲吻她。后来，爱神阿芙洛狄忒被他的真情打动，将少女雕像变成了真人，跟皮格马利翁过上了幸福的生活。”

听了这番话，已结婚的人摇摇头：“年轻人，爱情并非如你所说的那样美好，听我讲一个故事吧。南朝的时候，有一个人叫刘琨，他妹妹是鄱阳王的王妃，夫妻之间非常恩爱。后来，鄱阳王因故被齐明帝所杀。因为

思念亡夫，鄱阳王妃终日不吃不喝，最后奄奄一息。为了救妹妹，刘瑱请人画了一幅画，在画中，鄱阳王跟一个宠妾在一起恩爱地照镜子。看到这幅画，鄱阳王妃醋意大发，咒骂道：‘他真应该早点死。’她对亡夫的爱意当下消失，身体也很快康复了。”

在后一则故事中，女主人公原来热气腾腾的爱，一瞬间变成了咬牙切齿的恨，这就是佛教所讲的“爱恨无常”。大家要懂得这个规律，否则，不管你学了多少知识，在遇到感情方面的问题时，还是很难面对。

佛教中有部论典叫《四百论》，其中就讲过：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”无常的法一定会坏灭，有坏灭的则非真正的安乐，所以，凡属无常的一切法，皆是痛苦的本性。比如，两个人关系本来很好，后来一方慢慢变心了，这种无常就会给对方带来痛苦。

所以，佛陀曾提醒阿难：“慎无信汝意，意终不可信；慎无与色会，与色会即祸生。”意思是，千万不要

信赖你的分别心，你的分别心根本不可信；千万不要贪执美色，否则就会带来无穷祸患。但遗憾的是，现在许多人不懂这个道理，因而，在生活中经常饱尝这方面的痛苦。

三、以智慧照破情执

当然，佛教并不是强迫你绝情绝爱，而是通过理论分析，让你放弃非理的执著。比如，有些人往往觉得异性的身体很美丽，其实，这种好感是未经详细观察的错觉。如果用智慧去分析，就会发现自己特别喜欢的，也只是一堆肉而已。从头到脚慢慢剖析后，你会恍然大悟：“原来，我执著、贪爱、想念的，居然是这些东西！这样的身体不要说死后没有价值，活着时也根本不值得贪恋！”

佛经中也讲过这样一个公案：摩邓女爱上了佛的弟子阿难，她想尽办法让阿难还俗。佛问摩邓女：“你

到底喜欢阿难哪里？”摩邓女说：“我爱他的眼睛，爱他的鼻子，爱他的嘴巴，爱他的耳朵，爱他的声音，爱他走路的姿势。”佛便一一给她剖析：“阿难的眼睛中有泪，鼻中有鼻涕，口中有唾液，耳中有耳屎，身体中有屎尿……”摩邓女算是利根，听了佛的分析，爱念当下就息灭了。¹⁰

其实，爱情完全是一种分别执著，大家一定要明白这个道理。否则，现在的社会对爱情过于推崇，许多影视节目里，爱情成了人生的唯一。由于从小受这种影响，许多年轻人长大以后，根本没有辨别能力，这是相当遗憾的！其实，爱情只是一种弱不禁风的易碎品，就像一个美丽的水泡，稍微一碰就会破灭。当这种水泡破灭时，有些人为此大失所望，有些人甚至绝望自杀，这实在是不智之举。

10 此公案也有其他说法：佛问摩邓女：“你如果真的喜欢阿难，你愿不愿意喝他的洗澡水？”摩邓女说：“我虽然爱阿难，但不想喝他的洗澡水，这个水太脏了。”佛反问：“既然你喜欢他的身体，就应该喜欢他沐浴的水。”摩邓女一想，确实有道理，就舍弃了贪心。

我本人来自藏地，藏地的传统跟汉地差别很大，藏族人对爱情虽然也有执著，但不会把它放在特别重要的位置，也不会用各种语言过分地赞美它。而在汉地，人们对爱情渲染得无以复加。本来爱情没有那么惊天动地，但因为被许多虚构的浪漫情节包装了，导致许多人疯狂地歌颂它，直至这层包装被撕开后，他们才痛苦地发现，原来爱情不过如此。

《正法念处经》也说过：“若人贪著欲，众苦常现前。”所以，过于执著爱情，痛苦就会接连不断地降临。只有获得了无求的境界，才不会有这么强烈的贪求，一旦失去了爱情，也不会有那么锥心的痛苦。

在修行人眼里，无求才是最大的快乐。以前有一个富人，他非常有钱，可始终得不到快乐。他到处打听怎样才能快乐，一个人告诉他：“得到世界上最快乐的人的衬衣，你就会获得快乐。”于是他四处寻找，后来听说某个深山里有个老修行人，是世界上最快乐的人。这个富人就找到了老修行人，问：“你是不是世界上最快

乐的？”老修行人悠然地回答：“应该是吧，我从来没有痛苦。”于是富人恳求：“你可不可以把衬衣送给我？”老修行人哈哈大笑：“我根本没有衬衣啊。”这个时候，富人才明白过来：无求才是真正的快乐。

这个道理，或许有人不太理解：“拥有才会快乐，一无所有的话，怎会有快乐可言呢？”但事实往往正好相反：没有的时候，你觉得拥有它会快乐；一旦拥有以后，就不一定快乐了。比如，没钱的时候，你认为有了钱会快乐，但当你有了钱，才知道就这么回事；没有家的时候，你觉得有一个家会快乐，但当你有了家，才知道它是争吵的来源；没地位的时候，你觉得有地位会快乐，但当你有了地位，才发现自己照样不开心。

不过尽管如此，人们的贪欲仍永无止境。如果一个人是副局长，他可能会想：“我是局长多好啊。”当上局长后，又成天琢磨：“我是副市长就好了。”等当上了副市长，又开始盘算：“如果我是市长，那该多棒。”……就这样一直追追追，永远没有满足之时，这

种无止境的追求就是痛苦。

因此，大家需要好好考虑一下：“今后我该追求什么样的人生？”很多人认为，只要有了钱财，就能带来一切快乐，这种想法并不正确。作为年轻人，你们既要学习文化知识，也要拥有正确的信仰，既要有外在的财富，也要有心灵的财富，这样的人生才比较精彩。

总之，对于爱情，佛教中有深刻的揭示。其实，人与人之间的情感，也是前世、今生种种因缘形成的，在爱情当中，有些人是来讨债的，有些人是来还债的。比如，一个人对另一个人情有独钟，一见面就生起爱慕心，按照佛教的解释，这并非是一种偶然，很可能源于前世的宿债。

当然，现代科学解释不了爱情的这种复杂性。因为它只看到今生的现象，对前生后世的领域，则是一片空白。在这种情况下，如果你一概排斥佛教的观点，那在面对感情的困惑时，就会遇到许多麻烦。

尤其如今很多人的爱是一种占有，有许多实用主义的成分——对方能让自己快乐，就跟他朝朝暮暮在一起；如果他给自己带来痛苦，则恨不得灭之而后快。这种爱，实际上就是痛苦之因。

前不久，某大学发生了这样一幕惨剧：一对恋人在考研之前，女生对男生说：“如果我们都考上了，我们的关系就保持下去。如果你考上了，我没考上，爱情也可以继续。但若我考上了，你没考上，那就分手。”也许是命运的作弄吧，最终女生考上了研究生，而男生没有考上。于是女生提出“拜拜”，男生特别伤心，因无法接受这个事实，就冲到女生寝室，先将那个女生掐死，然后自己跳楼自杀了……

与这种自私自利的爱相比，佛教的爱是对一切众生平等关爱，并且没有任何条件。乍听这种说法，有些人也许会想：“不可能吧，太玄了！”其实一点都不玄，这种理念有甚深的含义，一个人如果有了这样的“爱”，就有了世上最宝贵的财富。

我经常在想：人类有各种科学发明，这不一定是成功，真正的成功是培养慈悲心，通达心的奥秘。这方面的道理，早在 2500 多年前，佛教就有细致的宣说，希望大家多了解一下这方面的道理，不要盲目追求钱财，更不要像有些人那样，眼里除了钱，什么道德都没有。

四、追求对生命有真实利益的智慧

综上所述，若有人问佛陀：“应当如何对待爱情？”佛陀不会劝所有人出家，也不会让所有人学佛。佛陀会说：对感情不要太执著了，否则一定会带来痛苦，这些痛苦不是别人强加给你的，完全是自作自受、作茧自缚。

我经常跟许多大学生交流，通过这种方式，劝勉大家追求对生命有真实利益的智慧。这种智慧非常重要，如果没有它，即使你读破万卷书，也不一定能带来什么

利益。

有时候，我真的觉得有些大学生挺可怜，他们学问确实不错，但从来没有学过佛法，不懂得佛教的道理，所以始终搞不明白一些关键问题，遇到小小的挫折就痛不欲生，给自他带来了诸多不便。

其实，且不谈佛教的成佛果、度众生等高深境界，仅就现实生活来讲，若能懂得一些佛理，比如“万法是无常的，每个人都会逐渐衰老”，内心的价值观也会有所改变，这对自己的未来会有很大帮助。

我们人生短短几十年，能遇到真理非常难得。一旦遇到了，就千万不能忽视，否则，将来定会后悔莫及。许多人年轻时，一直为了感情、财富而忙碌，从来没有寻求真理，直到生命的最后一刻，才开始考虑：“人死后，生命会不会延续？如果会，下辈子我变成什么样子？”但这时考虑这些，已经来不及了。

大家要明白，人死以后，并不像灰飞烟灭一样，什

么都消失了，这辈子的身体虽然没了，但灵魂还会延续下去。这一辈子你做人，下一辈子的话，也许做人，也许做其他众生。但不管成为什么，你的生命都会继续存在，而且今生造了什么善恶业，来世必定会成熟相应的苦乐果报。

关于来世是否存在，现在许多人在这方面都是“文盲”，他们既举不出不存在的理由，也不知道来世如何存在，更不知道要如何面对。在世间学说中，这些道理基本上没有提及，而在佛教里面，对此就宣说得非常清楚。

总之，在胜义层面，佛教认为一切不存在，包括感情也不例外；而在世俗层面，承认感情的存在，不反对正常的感情生活。不过，佛教会提醒人们：感情是无常的，也是痛苦之因，对此不要过于沉迷，不然会招致意想不到的痛苦。

其实，除了佛陀以外，孔子、庄子等古圣哲也有一些对感情的认识。如果你传统文化学得比较好，对感情

也不会那么执著。

比如，庄子身上发生过一个故事：一天庄子出门，看到一座新坟，一女子手执扇子，对着那座坟连扇不已。庄子问她为何这样做。女人说：“坟中埋的是我丈夫，他死时有遗言，如果我要改嫁，必须等坟土干了才行。我现在急着改嫁，所以用扇子扇坟，让坟土尽快干。”

听到这番话，庄子心中很不是滋味，回家后将此事告诉了妻子。庄妻听后，先是数落那妇人没良心，然后发誓说，如果庄子死了，自己绝不会这么无情。

天有不测风云，过了几天，庄子突然得急病死了。尸体入棺后，庄妻一身素缟，每天哭哭啼啼地为庄子守丧。几天以后，有个英俊少年来到庄子家，自称是楚国的王孙，想来拜庄子为师。得知庄子刚辞世，那个少年很伤心，表示要为庄子守丧百日。

因为王孙相貌英俊，在守丧期间，庄妻对他生起了

爱意，便托人向他求婚。王孙同意了，不过他提了一个条件：“庄子是我老师，我千里迢迢到这里，如果连一面都没见，就太遗憾了。希望你能打开棺材，让我见庄子一面。”按当时习俗，这对死者是非常不敬的。但为了尽快成亲，庄妻答应了他的请求。没想到，一劈开棺材，庄子竟然坐了起来，这时候，王孙也忽然不见了。庄妻这才明白：原来，王孙就是庄子的幻化。她羞愧难当，不久就上吊死了。

从这个故事可以看出，世间的恩爱十分无常。不过，有些人明明懂这一点，就是不愿意接受。但有时候也比较讽刺，人越是不愿面对的事情，越有可能会遇到。

现在的教育中，基本没有讲过如何正确对待感情。在学校里面，老师经常赞叹爱情的伟大，从来不提醒大家感情不顺该怎么办；在学校外面，歌星整天唱恩恩爱爱的情歌，影视上也尽是你依我依的镜头。但这样的教育和宣传，给年轻人带来的是利、是弊？大家也应该思

考一下。

结语

《无量寿经》中说：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”这是一个深刻的教言。我们每个人都是如此，来到这个世界是独自一人，最后离开也是孑然一身。所以，有些人不要以为：“没有某个人，我就活不下去了。”尽管你追求爱情也无可厚非，但行为上应当发乎情、止乎礼，如此对自他才有利无害。

今天，我只是稍微提醒一下各位，希望大家对爱情要有理性的认识。其实，在佛教中，这方面的智慧教言有很多。比如大乘论典《入菩萨行论》中，关于如何调伏自己的心，就有非常好的宣说，是现代人不得不学的一本好书。

一直以来，我非常希望大家能了解佛教，尤其是学一下放下自我的利他窍诀、化解执著的空性智慧。而这

部《入菩萨行论》中，正好完整涵盖了这两者的内容。

如果你有时间学习，必定会找到人生的方向。否则，心里全是自私和执著的念头，不一定就活得快乐！

幸福的根本是心

——汕头大学演讲

主持人：

大家晚上好！欢迎出席今天的“至诚讲坛”。

今天，我们荣幸地邀请到了“上海慈慧公益基金会”名誉理事长、著名慈善理论家和活动家索达吉堪布。堪布学识渊博，对于世间各种问题，都有本着慈善之心的独到见解。早在 20 世纪 90 年代，堪布就远赴欧美和东南亚各国，进行佛法的弘扬。近年来，应北大、清华、复旦等高校邀请，他也前往各个高校讲学，与知识分子们探讨佛学的真理。

接下来，有请至诚书院副院长兼党总支书记——
陈文滨先生致欢迎辞！

陈文滨院长：

尊敬的索达吉堪布，各位朋友、各位同学，大家晚上好！

汕头大学至诚书院“至诚讲坛”，提倡包容的学习心态，致力于学术和文化交流，通过这种交流，希望同学们开阔视野。

今天，我们邀请到索达吉堪布，这是一个难得的机会。孔子讲过：“弟子入则孝……而亲仁。”也就是说，如果是一个好学的人，就要亲近有仁德者。下面，就让我们亲近这样一位大德——索达吉堪布，让我们聆听他的报告，寻找开启幸福人生的钥匙！

主持人：

佛教蕴含着人世间的真知灼见，尤其大乘佛教致力于成就无量修行、普度一切困厄，将个人修行跟普度众生结合起来，更是至高无上的思想。

当今时代，盲目和贪欲充斥在我们身边，我们不得不面对这样的尴尬——人人都渴望得到幸福，大多数人却不得其法；人人都在追求幸福，却与幸福背道而驰。

今天，我们请到索达吉堪布，就是想以他的眼光看看：什么是幸福？幸福的根本是什么？怎样追求幸福？我相信，堪布在演讲中，一定会给出令大家满意的答案。接下来，让我们用热烈的掌声，欢迎索达吉堪布开示——

尊敬的各位老师和同学：

大家好！很高兴来到汕头大学，跟大家共同学习。

藏族有一句俗话：“说话开头难，办事结尾难。”

刚才陈院长致辞时，我还没想好怎么开头，后来，主持人说：“什么是幸福？幸福的根本是什么？怎样追求幸福？”看来，我应该从这几点谈起。

作为出家人，我的思想、行为跟你们不太一样，如果以我的眼光看幸福，和你们的理解也不尽相同。但不管怎么样，我也是一个追求幸福的人，对幸福思考过许久，所以很有兴趣和大家交流这个话题。

一、认识幸福

1. 何为幸福

谈到何为“幸福”，可谓众说纷纭：有人认为，幸福来自金钱；有人认为，幸福源于爱情；还有人认为，幸福在于地位……

而我认为，从佛教的根本观点“万法唯心造”来看，幸福是一种得到满足的心态，也就是说，幸福的根

本是心。

2. 对幸福的误解

世间人每天从早到晚忙碌，唯一希求的就是幸福，但结果得到了什么呢？大多却是不同程度的痛苦。之所以出现这种反差，往往是因为没有认清幸福。

有些人认为，只要满足了暂时的身心需求，这就是幸福。

2009年，英国举行了一次“谁是最幸福的人”的征文比赛，收到全世界一百多万篇来稿，最后，评委选出了四个“最幸福”的人：成功完成一例手术的外科医生；在沙滩垒城堡的儿童；给婴儿洗澡的母亲；与心爱的人走上红地毯的新人。

以世间的眼光看，这四个人都非常幸福，他们也是千挑万选出来的。可是，如果我们深入分析：他们真的幸福吗？答案就不一定了——儿童在海滩玩耍时，沙滩

城堡若一下被海浪吞没，他的幸福还在吗？给宝宝洗澡的母亲，如果孩子长大后不孝顺，这难道不痛苦吗？医生这次的手术非常成功，但下次万一失败了呢？跟心爱的人步入婚姻之后，生活会事事尽如人意吗？

佛教中讲万法是无常的，所以，不能过于执著有些事物。如果认为有钱就会幸福，或者结婚就会幸福，那么你也应该想想：自己梦寐以求的一切，假如失去了该怎么办？这时候，还有幸福可言吗？

还有些人认为，离开了痛苦——比如现在头特别痛，过一会儿不痛了，这也是一种幸福。美国著名盲人女作家海伦·凯勒曾说，假如给她三天光明，她就是最幸福的人。“诺贝尔和平奖”得主南非前总统曼德拉，因反抗种族歧视入狱 27 年，后来他在《回忆录》里说，坐牢时每天晒半小时太阳，便是最幸福的事。

和曼德拉有类似经历的人，也不在少数。藏地有一位出家人，“文革”前后，他坐了十几年牢。在狱中，每天下午三四点钟，可以分到一碗稀饭、一个馒头，一

天的食物仅此而已。据他说，监狱里的人特别盼望这个时刻，每当得到稀饭和馒头时，他们觉得这是最大的幸福。

还有一个藏族学者，和第十世班禅大师是好朋友，他有过 18 年的狱中生涯。他在一本书中也说，在监狱期间，最大的痛苦是看不见春夏秋冬，只能看到高高的围墙。在漫长的 18 年里，他每天都对着一堵高墙，所以觉得能越过高墙，看到墙外的蓝天白云、山河大地，这就是幸福。

当然，如果他们的幸福观都成立，对照起来，我们绝大多数人每天都生活在幸福之中。然而事实并非如此——我们的眼睛可以看到蓝天白云，每天也可以晒半小时太阳，但并非人人都能从中体会到幸福。许多人总觉得自己是最不幸福的，终日怨天尤人、牢骚满腹，用一句老话来说，就是“身在福中不知福。”

3. 抉择正确的幸福观

1) 幸福在内，不在外

那么，对大多数人来讲，他们认为的幸福是什么呢？

如今许多人认为，幸福的根本是金钱。但实际上，金钱和幸福有关系吗？是有关系，但并不起决定作用。心理学家认为，金钱对于人的幸福感，所起的作用只占五分之一。

作为普通人，一无所有当然非常痛苦，然而，有了钱，也不一定就幸福，反而可能带来过多的压力。所以，金钱跟幸福并不成正比，否则，有钱人就一定快乐，没钱人就一定痛苦，但现实中却并非如此。

还有人认为，幸福在于住房，这种观点也不尽然。对有些人而言，刚开始有个小房子，就感觉不错；然而一段时间后，便不满足了，开始提升住房条件；过一段时间，又不满足了，想再换一套大房子……到最后，即便有最好的房子，他们也不觉得开心。所以，好的住房

并不意味着幸福。

也有人认为，幸福在于所处的环境。大多数中国人认为，住在城市的中心比较幸福，这种心态直接导致城市二环以内的房价特别高。可是在美国，人们并不这么认为，他们觉得住在偏僻的郊区才幸福。因此，如果说幸福在于环境，何以中国人觉得幸福的地方，美国人却觉得不幸福呢？

总之，人们往往认为，达到某个外在的标准，就会获得幸福。但事实上，当达到这些标准时，也不一定真的幸福。所以，我们好好思考就不难发现：幸福无关乎外境，它只是内心的一种状态。

假如不明白这个道理，哪怕拥有了一切，也仍旧不会快乐。因为世间万法都是如此，没得到时，认为得到它会快乐，等真正得到后，也就没什么了。比如，没车的时候，你认为有车会幸福，刚买时你也感觉开心，可是过了两三天，就没有感觉了；没房子的时候，你觉得有房子会幸福，刚搬进新居时也非常快乐，可是过一段

时间，也没什么兴奋了；没成家的时候，你觉得结婚会幸福，可是婚后才发现，对方的想法、行为与自己都不合，反而成了痛苦之因。那个时候，你可能又觉得离婚快乐，在离婚协议上签字的那一刻，才是得到了最大的幸福。

所以，现在许多人都没搞明白何为“幸福”。不仅是人类，动物也有这种心态。小时候，我在家乡放牦牛时，经常喜欢观察它们。有些牦牛要求很简单，只要有草吃、有水喝，就满足了。而有些牦牛则不同，它们有许多目标：有的喜欢伴侣，找到了就很高兴；有的公牛喜欢打架，胜利了就得意扬扬……放眼现在有些人的行为，跟它们也有点大同小异。

佛教认为，幸福是一种心态，这个道理其实不难懂。但因为许多人对佛法不了解，之前没在这方面探索过，只是天天看广告、看电视，在各种信息的狂轰滥炸下，自己的心随外境而转，认为买房子多么开心、穿名牌多么快乐，结果离幸福越来越远。

因此，有智慧的人应该反思：在那些琐碎的事物中，怎么可能蕴含着最难得的幸福？我曾看过恩格斯的一句话，他说：“在春光明媚的早晨，坐在花园里读书，嘴里衔着烟斗，阳光温暖了我的背脊，再没有比这更幸福的了。”大家可以想一想：这到底是不是幸福？如果是，那谁做到了这一点，谁就能幸福。但事实上是这样吗？

2) 幸福非常，乃无常

世间很多人没有想过无常，他们认为幸福永远不会消失，正在享乐的时候，根本不想几十年后的变化，更不会想到最终的死亡。

表面上看起来，有些人财富、权势样样具足，过得非常惬意。不过，这种局面能否长期维持，就不好说了。1923年，在美国芝加哥的海滨大饭店，举行了一次世界性的金融会议。在出席会议的人当中，有九位是当世最富有的人：全球最大钢铁公司的董事长，全球最

大粮食公司的董事长，全球最大煤气公司的董事长……在许多人眼中，他们是世界上最幸福的人。然而 26 年后，这些“最幸福”的人却成了最可悲的人：一个疯了，两个破产而死，三个自杀，还有三个犯法而死。

二、欲求幸福，应当借鉴佛法的智慧

在佛教中，对出生与死亡、今生与来世、心识与外境等一切，有着详尽的分析。大家若能稍微了解一下，对世间真相就会看得非常明白，并能最大程度地避免痛苦、拥有幸福。但可惜的是，现在许多人不仅不了解佛教，甚至还存在各种误解。

我在这里倒不是给佛教打广告，但毕竟有些事实任何人都无法否认，所以我可以大胆地说：“前生后世是存在的，善恶报应是存在的，六道轮回是存在的。”个别人不要认为，这只是佛教的观点。若真是如此，你当然可以不加理会，而实际上，这些是宇宙万法的真

相，是人人必须面对的事实。如果没搞明白这些道理，即使你是大名鼎鼎的博士、教授，或者是高高在上的领导、企业家，对于生命的真相照样会存在愚痴。

当然，我也不是要求大家都信佛，信不信看各人的缘分。不过，有些人总是对佛教心存偏见，一听到“佛教”就嗤之以鼻。他们认为，出家人是遇到挫折，在世间混不下去了，才跑到山里出家的。当然，也不排除有这种情况，不过，绝大多数人出家并非如此。在人类的一切行为中，出家可以说是极为高尚的，如果随着时代的发展，人类对这种高尚不屑一顾，那时代是在前进还是后退，恐怕要打个问号。

我建议大家去了解一下佛教，看看释迦牟尼佛开示了什么真理，对哲学、天文学、物理学有怎样的宣说，科学家对此又是如何评价的……假如你对这些一无所知，那说明自己确实需要学习。

话说回来，我们若想寻求幸福，就要知道幸福的根本，否则，虽然想获得幸福，却可能亲手葬送掉它。古

印度的寂天论师曾说：“众生欲除苦，反行痛苦因，愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”这句话看似非常简单，却蕴含着发人深省的道理——愚者的行为与目标往往背道而驰，也就是说，虽然他们希求幸福，但行为却是痛苦之因。

现在不少人往往觉得，幸福来自对外境的占有和享受，这是一种极大的误解。我始终认为，在这个世界上，大多数人没弄明白何为幸福。若能懂得幸福的根本在于心，而不一定要有多少钱，也不一定要实现某个外在的目标，那轻而易举就可拥有幸福。

当然，一个人是不是幸福，光看外在也是判断不出来的。1924年，英国哲学家罗素到四川访问，他和陪同人员坐着两人抬的竹轿上峨眉山。当时是炎热的夏天，轿夫们累得满头大汗，罗素暗自心想：“这些轿夫一定特别痛恨坐轿的人，大热天的，还要抬着他们上山。或许他们在想，为什么我是抬轿子的人，而不是坐轿子的人？”一路上，罗素都在琢磨这个问题。

到了半山腰，罗素让轿夫停下来休息。他下了竹轿，细心地观察他们的表情。出乎意料的是，轿夫们又说又笑，对于闷热的天气和坐轿的人，没有丝毫埋怨，反而兴高采烈地给罗素讲自己家乡的笑话，还好奇地问他一些有关国外的事情。

表面上看，在酷热的夏季，抬着客人爬山，这应该是苦不堪言的事。但轿夫照样怡然自乐，可见幸福确实无关乎外境。

后来，在《中国人的性格》一文里，罗素引述了这个故事，并得出这样的结论：“用自以为是的目光，看待别人的幸福，这是错误的。”

大家要记住罗素的话，不要自以为是地看待别人的幸福！我遇到过一些在家人，他们总以悲悯的语气说：“你们出家人不能结婚，不能吃肉，好可怜！”其实，人和人的价值观不同，在我看来，在家人有这样、那样的痛苦，才值得可怜，相比之下，多年以来，我这个普通出家人过得还算快乐。

以前我打算出家时，老师和同学纷纷劝阻，但我还是选择了这条路。20年后，当我和同学们聚会时，每个人都谈了自己的经历。通过交流，同学们才明白，虽然我的生活比较平淡，却非常轻松，没有那么多痛苦。有个同学就对我说：“当时我们认为你选择错了，现在看来，你确实有自己的快乐。”

所以，在判断一个人幸福与否时，不能仅凭外在的现象。看到无钱无势者，不要以为他们不幸福；看到荣华富贵者，也不要以为他们肯定幸福。

很久以前，有一位国王，他的朋友对他说：“你多么幸福啊！拥有所有人想要的一切，你是世界上最快乐的人了。”国王笑了一下，随后说了一句：“那么，我们就交换一天的位置来看看如何？”

第二天，国王让朋友代替自己处理一天朝政。一天繁重的国事结束后，朋友疲惫不堪，不禁感慨地说：“当国王实在太累了！我只看到你幸福的一面，却没有看到你痛苦的一面。”

还有些人以为，当明星就肯定快乐，这也是一种误解。前不久，我在上海遇到一个明星，在时下的娱乐圈里，这个人算是比较有名。她给我讲了当演员的辛苦，她刚演了一部电影，在拍摄过程中，每天晚上要背熟四张 A4 纸的台词。她还对我说，自己刚出道时演过一个公主，在大概半年时间里，每天穿着特别沉重的服饰，演其他角色的小丫头们都受不了，中途纷纷离开了。听了她的话，我想：人们特别羡慕明星，其实明星也有痛苦，如果没有顽强的毅力，恐怕也无法应对这一切。

所以，谈到幸福，我不得不经常引用佛教的观点。在佛教中，有大量面对痛苦和快乐的教言，如果能学习这些，对自己会非常有帮助。现在许多人是实用主义者，用得上的东西才肯接受；如果用不上，即使别人讲的再有道理，也不肯听从。在我看来，佛教的道理相当实用，既然如此，各位为何不去了解一下呢？若能这样，暂且不论会得到多少幸福，至少能避免许多痛苦。

三、幸福的小窍门

1. 要有面对痛苦的能力

当今时代，不少人缺乏面对痛苦的能力，他们一厢情愿地认为：“生活是充满阳光的，肯定是一路平安、顺顺利利，不会遇到任何曲折。”然而，现实往往不是这样。

因此，人们在享受快乐时，一定要有所准备——当快乐被摧毁时，自己应该怎样应对？比如你现在有钱，你要想：“如果以后没钱了，变成乞丐了，我该怎么生活？”现在你家庭和和美美，你要想：“一旦家庭出现问题了，我该怎么办？”如果提前有所准备，当遇到痛苦时，就不会垂头丧气、愁眉苦脸，更不会选择自杀。反之，假如没有任何准备，遇到危机就很容易崩溃。

现在的年轻人对感情特别执著，他们认为恋人就是自己的支柱，将一切希望都寄托在恋人身上，每天用

各种言辞赞美恋人。由于内心的期望过高，一旦恋人背叛了自己，他们就无法面对现实。其实，这些人应该想想：恋人离开自己，也许正是个机会，可以选择另一条更好的路。

佛教认为，生活中的任何不顺，诸如贫困、生病，都可以转化为修行的良机。因此，当我们遇到不愉快时，要善于从反面挖掘出价值。比如，堵车的时候，没必要怨天尤人，可以利用这个时间做其他事。我自己就是这样，遇到堵车了，就会趁机下车散散步、念念经，或者思考一些问题。

此外，当别人骂自己时，也要把它当作修忍辱的机会。当自己被单位开除时，没必要丧失信心，而要想到寻找其他出路。

张海迪说：“即使翅膀折断了，我的心也要飞翔。”这是一个坐在轮椅上的人发出的感言，如此精神非常可嘉。人和人真的差别很大：有些人特别脆弱，在逆境面前不堪一击，遇到一点挫折就倒下去了；有些人则有面

对痛苦的能力，遇到再大的违缘，也能顽强地站起来。所以，大家应该观察一下，看自己是脆弱的人，还是坚强的人？

有时候看来，人生这条路的确不那么平坦，所以我们不能把一切想得太好。昨天，陈院长带我参观至诚书院，看到一件名为“抉择”的雕塑时，我非常有感触。这个雕塑造型独特——一个人悬在空中，双臂向身体两侧平伸，被许多双手往外拉扯着。陈院长说，这表现人在抉择的过程中，被光明与黑暗、爱与恨、幸福与悲伤等矛盾牵扯。由此我想到，对于人生，我们也应该有全面的认识：一方面要憧憬光明，一方面要准备面对黑暗；一方面要梦想成功，一方面要准备迎接失败……若有了这样的认识，自己将来到社会上，定会受益无穷。

不仅对待自己要如此，在看待别人的生活时，我们也要有全面的眼光。现在有些人认为：出家人因为对世间绝望了，才选择这条逃避现实的路。一看见出家人，他们就感慨不已：“好可惜啊，永远没机会享受人生

了！”这种看法是偏颇的。出家人没有那么可怜，尽管他们有戒律的约束，但这是为了促进修行，并不是要把人关在“监狱”里。

在藏传佛教中，有一位伟大的米拉日巴尊者，他一辈子在深山里过着清净的生活，世间人认为他没吃没穿，非常可怜，其实他内心的快乐远远超越任何人。传记中记载，有一次，米拉日巴尊者遇到几个漂亮的少女，她们看到骨瘦如柴的尊者，不屑地说：“人不像人，鬼不像鬼，我们千万不要像他一样！”后来，尊者唱了一首道歌，说她们被束缚在无明之中，根本不懂得修行人的自在。

我经常看一些汉地禅宗的书，许多大德也都在寺院或深山里，过着清贫的生活。但作为住惯了高楼大厦的在家人，如果没有佛教的信仰，很难理解这些大德内心的快乐。

2. 灭除自私自利心

佛教认为，痛苦来自对“我”的执著，只要自私自利心存在，痛苦就会一直伴随自己。

不知各位发现没有，其实，人是不会为他人吵架的？人在吵架的时候，往往一开口就是“我”——你对“我”如何不公平，你对“我”说过什么……小到家庭内的吵嘴，大到部落、国家间的争论，都是以“我”为中心引发的。

在佛教中，有一个甚深的理论——人们牢牢执著的“我”，在本质上是不存在的。若能认识到这个道理，就能有效地对治自私自利。对此，初学佛者不一定理解：“我怎么不存在？我不是站在这里吗？我不是坐在这里吗？”实际上，若以佛法的智慧深入剖析，就会发现“我”确实不存在。

下面，结合今天的课题，我向大家介绍一下佛教的“无我观”：

在不以胜义理论、仅以世俗理论分析时，我们可以

说，幸福是基于满足感之上的一种心态，幸福的根本是心。如果不是这样，而认为外境上有幸福，无论谁得到这种外境，都应该拥有幸福。比如，假如俊男美女是幸福的保障，那谁跟他（她）在一起都会幸福；倘若金钱是幸福的根本，那谁有了金钱就会幸福……这可能吗？绝不可能。因此，虽然我们不否认外境对幸福会起作用，但不得不承认幸福的根本是心。

这一点，是从世俗层面讲的。但若进一步以胜义理论分析，就会发现：心也不存在。

请大家看一看：自己的心是什么样？《金刚经》说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”

首先，我们想一想：刚才的心在哪里？昨天的痛苦和快乐在哪里？这样思维后会知道，从小到现在，自己产生的所有心态，都像昨夜的梦一样，一点一滴都不可得。这就是过去心不可得。

其次看现在心。所谓现在，从粗到细，依次可分解

为今年、今天、这一小时、这一分钟、这一秒钟……如此分下去，有没有一个真实的现在呢？没有。既然现在不存在，现在心自然不可得。

再看未来心。未来是还没有产生的东西，所以也不可得。

既然过去、现在、未来的心都不可得，同理可知，过去、现在、未来的身体也不存在。身心既然都不存在，所谓的“我”，自然也就不成立了。

现在有些人口口声声说“万法皆空”，内心却并没有真实感受。而只有依靠佛教的理证，反反复复进行观察、抉择，才能体会到这个道理。

如果通达了空性，就可以获得永恒的大安乐。但在尚未通达空性之前，只有依靠大乘的利他精神，才能获得幸福。当今时代，人们往往以自私自利心做事，这没有多大意义。佛陀和历代大德讲过，一切快乐的根本是利他，一切痛苦的根本是自利。因此，大家应当将幸福

建立在帮助众生上，千万不要伤害众生，更不要杀害众生。如果我们养成了帮助众生的习惯，在此基础上，再进一步修持空性，最终就会获得开悟，那时的快乐远远超越物质所带来的一切。

最后，愿每个人都能得到真正的幸福！

科技发达时代的佛法教育

——香港科技大学演讲

主持人：

大家好！我是“内地学生学者联谊会”主席，这次很荣幸地邀请到堪布来到香港科技大学，为我们“杰出学人讲座”献上他非常精彩的思想分享。

今天的主题是“科技发达时代的佛法教育”，是堪布特意为我们选的。下面，请人文学部黄敏浩教授致欢迎辞——

黄敏浩副教授：

很荣幸得到邀请来致辞！

本次演讲的主讲人是索达吉堪布。堪布是四川甘孜炉霍人，现任喇荣五明佛学院主管汉僧的大堪布。堪布因深感汉地佛教徒不易接触到真正的藏传佛教，所以一直以来，将大量藏文经论译成汉语，并以窍诀的方式进行传讲。二十多年来，堪布常常讲、常常译，出版的书有一百多本，包括中观、般若、因明、俱舍、戒律等译作，以及讲记、开示等，可谓数量庞大。

近年来，堪布以网络、视频等科技手段传法，并且发起了“启动爱心”的号召，劝勉佛教徒不应漠视身边的可怜人。同时，他本人身体力行，先后建立了小学、养老院等等。

在上世纪 90 年代，堪布还曾前往世界各地弘法，他去过的地方很多，有印度、不丹、尼泊尔、日本、新加坡、马来西亚、泰国、美国、加拿大、法国、德国、荷兰、英国等地。

堪布在清华、北大、人大、复旦、南大以及香港中大、理大等地都做过演讲，今天很荣幸能够邀请到他来我们科大演讲，有请——

大家好！很高兴来科技大学与诸位交流。黄教授的介绍中说，我的书有一百多本，但实际上，多数是我的讲课理成了文字；另外的几本，则是我翻译的藏传珍贵论典。

我对自己的书没有信心，但对所译的经论有信心，里面的确蕴含着甚深的意义，很有价值。以前，因为历史原因或者语言隔阂，许多人对藏传佛教不太了解，所以，我就发心翻译了一些藏地著名高僧大德的教言。在翻译中，也许有少量因水平有限所致的错误，但我翻译的态度特别严谨，应该不会有大的问题。

值得一提的是，在我所译的文字中，有一部分是藏传佛教中极为珍贵的密法，很少公开，是法王如意宝

晋美彭措住世时开许过才译的，要获得相应的灌顶才能看；还有一些是比较公开的密法，以及汉地难得的显宗经论，也是考虑到或许对后人有利才译的。除此之外的多数文字，是我的平时讲课，个别发心人员整理出来，也就成书了。这里顺便说明一下。

一、科技发达时代的失衡现象

今天的主题是“科技发达时代的佛法教育”，我很喜欢这个题目。因为现在是科技时代，而你们又是科技大学，在此时此地探讨科技与宗教，应该很有意义。否则，越来越发达的科技，如果失去了宗教的引导，那它对人类是有利还是有害，就难说了。

爱因斯坦讲过：“没有宗教的科学是跛子，没有科学的宗教是瞎子。”我思索以后，这样认为：当科学离开了宗教的引导，那么这种科学在行进时，很可能会损害自然、社会及人类，有害的就不会被认可，所以它走

不快也走不远，甚至会倒下来，就像跛子一样；同样，当宗教不能与时俱进，经不起科学的验证时，它的教义也很难被普遍信赖，就像盲人一样，在方向上总是不太确定，这样一来，让跟随者也常常有“盲修瞎炼”的疑惑。

当然，爱因斯坦所谓的宗教——尤其是能引导科学的宗教，不一定仅指佛教，但从他的很多语言¹¹可以看出，他对佛教非常推崇。对于这样一位科学先驱的认识，我认为，作为科技大学的知识分子，有必要重视；而这种重视，或许有助于解决如今社会的失衡。

失衡在哪里呢？人们追求物质的节奏太快了，也太过了！这一点，诸位应该非常清楚。

如果普遍来看，可以看看人们的脚步。据英国的一个报告说：现在人的步速，比10年前加快了10%。现

11 比如爱因斯坦说：“佛教是一切科学的源动力。”“任何宗教如果有可以和现代科学共依共存的，那就是佛教。”“完美的宗教应该是宇宙性的，它超越一个人化的神，无须死板的教条及教义，包含自然现象和精神领域，基于对一些自然的和精神的事物的经验而成一体，只有佛教才能符合这些条件。”

在比以前快 10%，那 10 年以后呢？肯定更快。人们为了赚更多的钱，为了做更多的事，就只有加快脚步了。人们常说“时间就是金钱，效率就是生命”，但这种认识，和哲学家所谓的“时间就是生命”，其实是有不同意味的。

今天这节课要两个小时，对某些人来讲，或许真是用他追求物质的生命换来的，换来寻求精神的慰藉。但值不值得呢？应该是值得的。大家知道，随着科技的发展，跟 50 前年比起来，现在人在物质上有了飞速的发展，可以说有天壤之别，但与此同时，人们的道德是否也快速提升了呢？人们的心灵是否依然安宁、快乐呢？绝对不是！这一点，所有智者是公认的。那这是什么？这就是失衡！

当人们只看重物质，而缺乏宗教善的规劝，任由良心泯灭的时候，许多匪夷所思的事情就频频发生了，比如“毒奶粉”事件，比如“苏丹红”事件，比如“孔雀石绿”事件……这就是科技被野心大而又毫无人性的人

掌握的结果。

这种“科技工作者”，因为掌握了些科技，要发明、制作点什么，很快而且很容易。但是，由于缺乏良知，也不像古人那样畏惧因果，所以，当他只考虑自己而不关心别人的时候，就什么事都做得出来。在这个时候，说是人，实际跟动物没什么差别。

而作为普通人，虽然衣服穿得五颜六色，生活的各个方面也越来越奢侈，可是内心却越来越空虚，就算是父母与子女之间，也没什么感情了。因为要生活，为人父母的每天忙着工作，心里想的也是事业、金钱、地位，除此之外没有别的；而为人子女的，能学到什么呢？也是这些。所以，从家庭到社会，当物欲膨胀以后，那种善的理念——回馈社会、维护世界、利益一切生命等等，也就日趋减少了。

一旦一个社会或国家的物质水平越来越高，而道德水准或人文素养越来越低的时候，就叫失衡——精神与物质失去了平衡。那这种失衡，是进步还是倒退？很

值得专家们研究。

二、佛法教育是当今所需

而作为一个佛教徒，我希望人人知道的是：在当今世界，要调整这种失衡状态，人们需要佛法的教育。

刚才有同学问我：“你穿的这个衣服叫什么？”我说：“按佛的戒律，统称为袈裟。”我一个穿袈裟的人，不管是在知识界中，还是在偏远地方的老百姓中，到哪儿都会讲佛教的基本理念。为什么去讲呢？一方面，因为我自己在学习佛法之后，的确得到了许多真实利益，说出来别人也不一定了解，所谓“如人饮水，冷暖自知”；同时，我也深刻认识到：从佛陀乃至印、藏、汉高僧大德们传下来的一切教言，全都是无价如意宝，而世间的金钱、地位、幸福，绝对无法同日而语。当然，这是我个人的看法。

而另一方面我也认为，这是现代人的需要。我与大

家分享佛法，并不希求什么，也不是口头上说好，心里却揣着种种目的，不是这样。当然，作为一个凡夫，如果说毫无自利心，这个我做不到，但我大多数的心思，的确是想真诚地交流佛法：佛法这么殊胜，人们又这么需要，那我再累再辛苦，也还是愿意去传播。哪怕让一个人领会了慈悲与智慧的理念，体验了宽容与放松的心境，我都非常欣慰。如果让我给钱，给他多少，很快就花完了，但如果是给思想，即使是一点点正确的思想，它的价值也远远超过了前者。

所以，无论是藏地、汉地，一些高校让我去，只要有时间我一定会去，哪怕十几个人听也愿意讲；偏僻地方的老乡让我去，也是一样。我去讲法，总是怀着一颗好心，不为别的，就是因为他们需要佛法。

尤其是今天的社会，当人心都转向外面，德行日趋向下的时候，科技的发达与道德的衰落之间，出现了巨大的差距。这时候，综合素养相对较高的一些老师或同学，便警惕到了这个问题，甚至开始寻求解决之道。

其实，这也不是不可能的。在发展科技的同时，只要我们渐渐重视这个问题，思维方向有所改变，通过集体或多数人的力量，完全能够缩短这种差距。尤其是高等学校的知识分子，你们现在或将来走向社会时，心里一定要先有个意识，知道宗教的重要性。否则，一讲佛教就会当作迷信，认为这是念佛的老爷爷、老太太的事，“我们是 21 世纪的年轻人，我们向往的是美满、快乐的生活……”，然而，当你真正面对烦恼、痛苦甚至死亡时，就不得不从虚妄的高山回到真实的平地上，而当你双脚落地举目四望时，却不一定找得到这样的珍贵理念。

所以，不论你进入什么样的研究领域，千万不要忽略佛教的神秘力量。它对社会人心的作用无可替代，包括在座的同学，其实你们心里的困惑和痛苦，都能依靠佛法来解决。

《爱因斯坦谈人生》里有一段重要内容，或许会有启迪作用。1950 年 12 月初，爱因斯坦收到一位 19 岁

大学生的来信，信中说：“先生，我的问题是‘人活在世界上到底为什么？’”之后他说出自己的种种疑惑，诸如“我不知道是谁把我降生于世，也不知道世界是什么”“我对万物一无所知”“不知道为什么把我放在这里而不是那里”……和现在的大学生一样，他有许多奇奇怪怪的问题。

收到来信后，没过几天，爱因斯坦便毫不敷衍地亲自回了一封信。他首先肯定了那位大学生的思考，但他认为，那个提问“不可能有合理的答案”。爱因斯坦说，一个人活着，如果问自己“怎样度过一生”，应该是合情合理且非常重要的问题，而在他看来，答案就是：“在力所能及的范围内，尽量满足所有人的欲望和需要，建立人与人之间和谐美好的关系。这就需要大量的自觉思考和自我教育。不容否认，在这个非常重要的领域里，开明的古代希腊人和古代东方贤哲们所取得的成就，远远超过我们现在的学校和大学。”

这些内容我记得很清楚。从最后这一句话——“不

容否认……”，可以看出，爱因斯坦在“自觉思考和自我教育”的道德层面，明显倾向于古代哲人们的思想。

现在很多年轻人想改变世界，就像乔布斯一样，以一种事业利益整个世界，可是，如果不是有一些前世因缘的话，再怎么想，也不一定能实现。即使你一本一本本地看那些成功人士的传记，一次一次地去那样实践，但从我一个佛教徒的角度来看，也许你有智慧、有毅力，但没有前世的福报，纵使你发明了什么，最终也不一定得到社会的认可。

因此，人活在世间，就像爱因斯坦所说，应当尽量满足他人的愿望，建立一个和谐的人际关系。而在最根本的问题上，比如今生来世的问题等等，眼下的一般思想是解决不了的，应当向古希腊的哲人们——公元前400年前的苏格拉底、柏拉图的哲学理论中寻找，这些即使在今天、在中国，也被认为是西方思想的精华。

不过，虽然那些理论中也提及灵魂，而且说人死以后，或者上天堂或者下地狱，但在更神秘的层面，并不

像佛教那样深入细致地去开显。所以我认为，爱因斯坦所说的“古代东方贤哲”，尤其应该指释迦牟尼佛，佛陀出世距今 2555 年，而佛教的教义及文化可谓包罗万象，很值得今天的人学习。

我学佛的时间比较长，看的书也比较多，显宗的、密宗的，藏文的、汉文的，藏传的、汉传的、南传的……越看越觉得佛教的智慧最为卓越。在座的都是知识分子，知识分子也应该追求佛教的智慧。汤恩比博士说过：“要拯救 21 世纪的人类，就应该寻求大乘佛教及孔孟思想。”而我更认为，科技越发达，越不能忘记佛教；社会越失衡，越需要佛法的教育。如果因为不懂、因为神秘，就打个问号放着，甚至当作迷信排斥，这是非常不科学的！

三、佛教的慈悲观永不过时

只要科学、客观地分析一下，在人类最关注的心灵

领域内，不管时代如何变迁，佛教中的某些理念依然是最深刻的，而且始终是社会人群的需要，永不过时。

比如说“慈悲”。佛教的慈悲观，是教人关爱人、动物乃至一切生命。在西方的认识中有一个盲点：认为动物也有生命，植物也有生命，杀动物与杀植物的过失一模一样。其实，这种说法不正确：一是动物与植物的差别很大；二是在“杀”的层面，认为二者过失等同，也太过了。然而，人和动物的生命是一样的，所以，佛教的慈悲一向遍及动物。

而这种慈悲观，对现在的动物保护，应该是一个很好的理论支持，否则，当这些组织遭到非难时，用其他理念很难解释。甚至在很多时候，即使是不信佛的人，当他发现一些动物被残杀的时候，也会自然地生起同情或不忍。诸如此类，从生活中的点点滴滴可以知道，这种广大的慈悲观非常适合人类。科学再进步，一个人——我们自己也好、别人也好，说“因为科技的发展，我从此不需要慈悲了”，这是何时何地也不成

立的。

还有就是“非暴力”。佛教所谓的非暴力，并不带有任何政治意味，是对修行人的教诫，如《毗奈耶经》中所说的沙门四法：“人若打我，我不还打；人若骂我，我不还骂；人若嗔我，我不还嗔；人若毁我，我不还毁。”这种忍让的修心原则，就叫非暴力。那这种原则，不说修行人，一般人需不需要呢？也需要。

有人认为这很怯懦，怯懦的民族会被强国吞噬，所以应该反抗。然而，18、19 世纪各个国家手持武器相互杀戮、征战的过程，在今天的人们看来，既不科学，也无利益，和平与人道才是解决任何争端的最佳方式。

对于“非暴力”理念，一般人尽管偶尔也会有些触动，但却很难像一些伟人那样深刻了解并贯彻它。圣雄甘地曾说：“我的价值观很简单：真理、非暴力。”在他的认识上，如果你加上大乘佛法的教义，其实也就是前面说的慈悲观。所以，“慈悲”在这个世界，在社会的任何角落，都是需要的。

当这种慈悲心被真正受持时，怨恨的敌人来到面前伤害自己，也能够安忍。对这种高尚的安忍，不懂大乘理念的人不一定理解，但当你学了佛法并且慢慢深入的时候，就会懂得。

堪布贡噶旺秋的事迹，曾让我深受感动。“文革”期间，他被关进监狱 20 多年，释放以后去了印度。那个年代，在监狱中所受的虐待是无法想象的，虽然我没进去过，但见过很多被批斗的场面，对出家人、在家人，好似地狱来到了人间，极其可怕！到了印度以后，有位大德问他：“你在监狱里受折磨的这 20 年，心中最害怕的是什么？”他回答说：“我最怕的，就是对伤害我的人生起嗔恨，失去慈悲心。”

那个时候，他不是怕被饿死、被打死，而是怕失去慈悲，这就是真正的修行。他的境界，不说一般的世间人，就算是我们穿着袈裟、常年待在寺院闻思修行的人，也是很难企及的。试想一下，假如我们身处那样的环境，会怎么样呢？今天有人打我了，“我要记住这个

人是谁，一旦我有机会，就不客气”，会不会这样呢？但是，大乘慈悲理念真正入心的人，就完全不同了。

青海那边也有一位大德，这位大德，也是在那个年代中每天挨批斗。批斗是这样的：挨批斗的人站在前面，一个人先讲一讲他所犯的错误：他是怎么学佛的，怎么怎么……然后就上来一两个人开始打他。每次打的时候，这位大德就当一次修安忍的机会，并以三殊胜摄持。所谓“三殊胜”，做任何善事之初，首先为利益一切众生发菩提心；中间以无缘、不执著的方式行持；最后将善根回向给一切众生。这是我们佛教中最关键的修法，依此修持，发心殊胜、无缘殊胜、回向殊胜，这就是三殊胜。

当他要被打的时候，他就发心：今天挨打，我为了利益他以及一切众生而发起菩提心。在被打的时候，他维护自己的心不生嗔恨。打完以后，他把修安忍的功德回向给这些人，有时间就完整念一遍《普贤行愿品》，当然是默念，嘴唇不能动，动又要挨打；没时间或者被

人一路打着回去，他就念一些短的回向文，一回去也念完了，心里很高兴，因为修行圆满了。

这些大德的慈悲及修行，是可歌可泣的。但可惜的是，这种慈悲理念，在现在的大学教育中很少，很多高等学府的宗教系或宗教研究，要么是秉持马克思的唯物论，要么是以研究东西方的哲学理论为主，而这些理论在后人编写时，有些不为人接受的道理也被删掉了。这样的宗教系课本，与真正的宗教理论或实修教言，实际是相去甚远的。

因此，在座的老师和同学，在你们作科研或宗教研究的同时，也希望能研究一下纯正的佛教，藏传佛教也好，汉传佛教也好，去研究、修行以后，才能真正懂得佛教的理念，懂得慈悲观永不过时。

四、佛法会给我们带来怎样的改变

其实，这样的“非暴力”或者“慈悲观”，说到底

就是心地善良。如果一位科学工作者、一位老师、一位公务员具有了善良的心地，指导思想就会高尚，不会偏离轨道。所以，借助善的教育改变一些现状是明智的，否则，学校就变成商业机构了。

美国著名的高等教育思想家、改革家罗伯特曾说过：“当一所学校为谋取金钱而采取一些行动，它必定会丧失其精神，同时通常也得不到金钱。这是很可悲的，但却是千真万确。”

有些学校以商业或其他目的招生，学生招了很多，但真正学到知识的，却并不多见。为什么现在的失业率高，越来越多的学生毕业后找不到工作？就是因为在大学期间，没有做好准备，没有学到真正的知识——不管是技术上的，还是道德上的。名义上是大学毕业了，但实际上并没有大学水平，所以步入社会，不论是做人做事，都成问题。

其实，社会很需要人才，各个企业、单位都需要，但与此同时，好多毕业生又找不到工作，甚至有些博

士、博士后，也是五六年一直待业在家，这样就导致了脱节的现象。当然，这也与自己有很大关系。现在不少学生散乱度日，要么上网，要么迷恋世间琐事，空耗了宝贵的时间。可能这里面还有诸多原因，但最根本的，在教与学的过程中，现在人的心不像古代人了，求学求知的心非常罕见。

我问过一个即将毕业的博士：“你在学校里学了多少知识？”

他说：“没学到什么，混日子而已，为了一张文凭。”

“怎么会这样呢？”

“不光是我，其他同学也一样，上学就是混呗！”

他一直在数日子，盼望着毕业。我相信，并非所有学生都是如此，但这种现象确实存在。如果他在学校里学过佛法，懂得以正知正念来约束自己、观察自己，懂得要报四重恩，就不会太散乱，一定能学到很多东西。

所谓报四重恩，就是指报众生恩、报父母恩、报国家恩、报圣教恩。其实你们读大学，也应该了解这四点，知道感恩、报恩。

首先是报父母恩。父母辛辛苦苦十几、二十几年地抚育我们，方方面面的呵护一定要记在心里。还要感恩众生和国家，很多人觉得这些跟自己没关系，实际上并不是。最后就是老师，我们依靠老师而获得知识，所以不能忘记他们的恩德。我虽然出家了，但特别感恩世间的老师，包括小学老师，哪怕只给了我一句教诲，我都记在心里。即使报答不了这份恩德，也还是尽心尽力地修行、做善法，并将善根默默回向给他们。

今天是感恩节¹²，对吧？西方的节日，11月的第四个星期四。其实，有颗感恩的心很重要，有一首歌叫《感恩的心》，好多人都会唱，歌词很好，有一种向上

12 感恩节：英文是 Thanksgiving Day，是美国和加拿大共有的节日，由美国人民独创，原意是为了感谢上天赐予的好收成。在美国，自1941年起，感恩节是在每年11月的第四个星期四，并从这一天起将休假两天；而加拿大与美国的感恩节时间不同，10月的第二个星期一。

的引导，能让人从内心中产生感恩。现在人习惯于抱怨，对社会、对人都是如此，“这个对我不公平”“那个对我不好”……有了这种心态，人就不会舒服。尤其是年轻人，感情的困扰、生活的矛盾，常常在心里埋下怨恨。甚至，以前我看过的一本书里说，一个人因为跟女朋友分手，杀害了二十多条无辜的生命。

然而，如果我们学了佛法，有了感恩的心，人就会理智、轻松多了。佛教认为，你学得越好，心情就越舒服，什么都想得开；因为不太执著，所以痛苦也就慢慢减少了。

因此，有了佛法，也就有了快乐。我最羡慕藏地寂静山里的修行人，他们没有富裕的物质生活，平平淡淡，正因为平淡，所以内心没有很大的欲望，没有买房买车的执著，也没有还款的焦灼，没有竞争，也没有不公……总之是在一种内心的觉悟中，享受着人生的快乐。

《泰晤士报》2011年亚洲大学排行榜中，你们香

港科技大学是第一，香港大学第二，新加坡国立大学第三，日本东京大学第四，香港中文大学第五，北京大学是第十三，清华大学第十六，台湾大学第二十一……我记得是这样。

从这个排名来看，我相信，你们在科研方面是非常顶尖的，也一定有许多突破性的进展。但是，在座的毕竟是人，是人就离不开生死，那我们除了科技知识以外，对生死大事有什么认识呢？如果你了解宗教或佛教中的利他精神，并借由你的知识改变世界，饶益一切有情，这当然最好不过；但如果做不到这一点，仅仅凭着对“无常观”及其他佛教理念的理解，并用在生活中修行的话，也是你个人最大的收获。否则，只是随着科技往外发展，而不让内心的价值体现，这不见得是真正的发展。

当美国哈勃望远镜（Hubble Space Telescope）的科学观测到达顶峰时，前总统尼克松（Richard M. Nixon, 1913-1994）说：“人类的知识科技已经征服外太空，却无法

征服人们心里的‘太空’。”心里的太空，其实就是心灵的问题。科学再发达，也只能完成物质的观测，而对内太空的观测，不凭借修行，单靠科学技术是无法完成的。

因此，爱因斯坦等科学家都认为，他们对宇宙及物质的探索，只是整体中的一部分；而在下结论时，也只是用“或许”“也许”的方式，并不敢完全肯定已经到了顶点。

说到这里，我想告诉大家的是：不论你的专业是什么，趁着年轻的时候，应该学一些佛教的道理。以好奇心了解一下也可以，但最好是多花些时间，不但要了解，而且要实修。

五、纠正错误的学佛观念

1. 不要等老了才学佛

其实，学佛法的紧迫性，不亚于我们对生存的追求。有人说：“现在我要成家立业，有所作为，等我老了才去学佛。”但到了那个时候，你的精力、因缘或许已经消失了，正所谓“勿待老来方学道，孤坟多是少年人”。等你白发苍苍、满面皱纹才去学道，人已经糊里糊涂，理解也跟不上了。

如果没有因缘另当别论，但是说来也怪，在这样的时代里，好多高等学校的学生、老师却很有因缘。前段时间，我们喇荣佛学院开了个“大学生夏令营”，你们这里的大学生也有参加的。当时我就感到，好多同学对佛教不仅是简单的感兴趣，而是水平相当不错；而且，在他们自身上出现过许多科学无法解释的现象，有些能回忆前世，有些在梦里或白天直接感受到佛菩萨的加持，有些人遭遇不顺，一祈祷就有明显的感应……当然，作为知识分子，光是凭感觉或者有个形象还不够，应该寻求理论上的解释，以此坚定自己的信仰。所以，有了因缘就要抓住。

2. 信佛就直说

在信仰方面，香港这边很开放，“我是基督徒”“我是佛教徒”……领导也好，老师学生也好，信什么就坦率地说出来，这样很好。否则，明明学佛，却矢口否认“我不学佛、不学佛”，这没有必要。

我很羡慕的一点是，在这里，一个有信仰的人，人们都会认可他，认为他是好人，很可靠，因为他至少承认“善有善报、恶有恶报”。也因为他有信仰，大家都比较信赖他，让他当会计、做部门负责人。但有些地方恰恰相反，如果你学佛，人人都会蔑视你，上上下下把你当“怪物”一样看；而学佛的人，自己也胆战心惊，慢慢地，也觉得自己挺怪的。

我认为直率一点好，尤其是佛教徒，信佛就说自己信佛。但我遇到一个领导，明明已经皈依很长时间了，家里有佛堂，也一直在念佛，但我问他：“你是不是佛教徒？”“不不不，我不是！我只是研究佛教，喜

欢看看，但我不信，我们不信仰这个……”其实这大可不必。

当然，一个人不论信什么，都是很难改变的，因为这是内心的东西。你信马列主义，信基督教、信天主教、信儒教……信哪一个都合理，因为任何宗教的存在都有道理，即使是非佛教徒，我们也十分尊重。这就是因缘，佛陀为什么说“诸法因缘生，诸法因缘灭”，就是这个道理。

不过我想提醒大家一点，那些更深层的智慧与慈悲理念，的确是人类思想中的精华。为什么是精华呢？我不需要以佛教徒的名义劝你，只要你擦亮慧眼，看看在世界漫长的历史转变中，佛教都经历了什么样的考验，也就心中有数了。因此，希望大家能选择一种智慧的宗教，获得智慧的教育。

3. 学佛不要形象化

其实，佛教最重视的就是智慧，然而遗憾的是，多数学佛的人一直停留在形象上。香港这边也是一样，许多人学佛往往是为了保平安。你去朝圣礼佛，能不能保平安呢？当然能，但这不是根本。佛教最根本的，应该是进行佛法的教育。尤其是知识分子，当你学习佛法的时候，一定要学习它的精髓，这样便可以得到真实的见解。有了稳固的见解，你的信仰也就牢不可摧了。

这些见解，在智慧方面，用世间最尖端的学问，比如量子力学等微细智慧去观察时，也破不了；在慈悲方面，用人们最推崇的博爱思想来推敲时，也一样经得起观察，甚至更胜一筹。

因此，学佛就应该深入经藏，认真地学。如果只有一个形象，办个皈依证，参加个仪式，找找感觉，说说、笑笑、唱唱歌，这也可以，是佛教的一部分。但是，如果你想学到佛教的精髓，最好翻开传统的经典和论典，从中领略深层的佛法奥义。即使没有善知识或善道友引导，在一些基本理论方面，我经常推荐大家去学

习《入行论》《菩提道次第论》《大圆满前行》等论典，学了以后再实修，就一定能获得真实利益。

如果不学而修，就不明智，因为修是很困难的。藏地著名的萨迦班智达曾说：没有如理闻思的修行，多数是旁生之因¹³。因此，为了修行成功，一定要先明理，参禅修密都是一样的。比如坐禅，你为什么要坐禅？如果想让心静下来，怎么才能静下来？静下来又有什么用……其实这些都有理论。理论上明白了以后，再坐禅就非常稳妥。

那坐禅有什么利益呢？不说深层的解脱利益，就算是科学可以验证的层面，也是相当可观的。美国纽约有一位科学家叫卓然·约西波维奇（Zoran Josipovic），他用一台重达5吨的功能性磁共振成像仪，对坐禅者的身体及心智进行测试。在测试过20多人以后，他发现：禅修者的细胞免疫功能健全，完全有能力对抗抑郁

13 《萨迦格言》云：“若无闻法仅修习，再勤亦成旁生因。”

症、老年痴呆等病症，心态愉悦舒适……可见，单就今世暂时的利益而言，坐禅也是裨益良多。不过，这种修行一定要有理论基础，否则就修不成功。

而从另一方面来看，如果只是学一学、研究研究，也体验不到佛教的深义。就像《楞严经》里说的：虽然听闻了很多佛法，但若不修行，其实与不听闻是一样的，就如同光是嘴上说食物，不吃终究不会饱¹⁴。

很多知识分子只会夸夸其谈，说得倒是很漂亮，但从来没有修过，甚至都没有思维过。你不思维的话，即使是最简单的“人身难得”“寿命无常”，即使是你讲了一辈子佛法，也不一定会有太大感受。因此，一定要实实在在地研究，真真实实地修行！

总之，在科技发达的今天，愿大家能真正领受佛法的心髓。虚云老和尚有个偈子说：“心田不长无明草，处处常开智慧花。”我也由衷地希望，诸位心田中不再

14 《楞严经》云：“虽有多闻。若不修行，与不闻等。如人说食，终不能饱。”

生长无明杂草,时时处处绽放胜义与世俗的智慧之花!

佛法的生命科学观

——南京大学演讲

主持人：

今天我们南京大学哲学宗教学系的博士论坛，非常荣幸请到了来自喇荣五明佛学院尊贵的索达吉堪布仁波切。仁波切今晚将会给我们开演“佛法的生命科学观”。在此之前，请允许我把尊贵的仁波切介绍给大家：

仁波切年轻时就读于师范学校，之后舍俗出家，追随根本上师晋美彭措法王实修佛法。仁波切深入经藏，通达甚深和广大的佛法法义。由于其悲心的推动，仁波

切弘法利生的事业遍及海内外。这不仅可从他等身的著作中获得印证，也可以从他倡导并身体力行的种种社会慈善和爱心活动中得到明证。

能请到这样一位具足内证功德和广大慈悲心的仁波切来开演佛法，既是我们的南大人的胸襟，也是南大人的殊荣。南大向来有“求真务实”的传统、“为己之学”的理念，我们相信，所有学问最高的究竟意义，在于获得智慧和生命境界的提升。南大有“知行楼”，南大人更有“知行合一”的传统和追求，所以，让我们以求实的精神和敞开的心胸来聆听佛法甘露，用自己的身心来真实体会书本知识是如何转为鲜活的生命体验，并从中产生智慧的。

下面，让我们以热烈的掌声有请仁波切——

各位老师、各位同学：

大家晚上好！很高兴与南京大学宗教学系博士论坛的师生共同交流。

我本人而言，早在十多年前，也就是1994年来过南京。因为以前读书时课本中有“南京长江大桥”，故当时还专门去看了这座桥，之后就一直没有再来这里。这次来了之后，发现南京有了很大变化，外在的物质、建筑上有了日新月异的发展，但不知道南京人内心的善良、宽容等道德方面有没有提升？不管怎么样，今天老师和同学们让我谈谈“佛教的生命科学观”，下面就跟大家一起探讨这个问题。

一、佛教的生命科学观是什么？

佛教的生命科学观，如果按照佛陀的智慧来抉择，即不管是任何一个生命，都有无量无边的前世后世，乃至灭尽轮回获得佛果之前，定会一直流转于六道当中。

要懂得这样的甚深道理，必须要经过长期的研究、

思考、论证。不过大家既然都是知识分子，应该有开阔的眼界、深入细致的分析能力。那么，我们就先观察人到底有没有前后世。

这个问题对每个人来讲非常重要！如果我们没有前后世，这辈子过一天算一天也可以；但假如真有后世的话，你现在不为它做准备，以后必定会悔不当初。

那么，前后世究竟存不存在呢？通过长时间的详细研究，我们发现它确实确实存在，然而遗憾的是，许多世间人却对此一无所知。当然，没有学识的人不懂这一点也情有可原，可有些知识分子自认为智慧超群、广闻博学，也不承认前后世的话，这实在是人类的一种悲哀。

其实从历史上看，自古以来，前后世之说就一直存在于人类社会。无论是古罗马、还是古希腊的哲学家，都承认前后世存在。比如柏拉图就认为，人死后灵魂依照生前所作的善恶，会转生为人或其他众生。而在中国古文化中，儒教思想也并没有否认它的合理性，曾

有人问孔子：“人死后是什么样的？”孔子回答：“未知生，焉知死？”从文字上看，孔子因为提倡积极入世，故采取避而不谈的态度，对身后之事既不肯定有，也不肯定无。至于其他的宗教，大多数都正面承认前后世存在，例如道教向往长生不老；基督教和天主教认为，人死了之后，造善业者可上升天堂，造恶业者将堕入地狱……

可见，承许前后世存在，并不仅仅是佛教的“专利”。这种理念的涉及面实际上非常广，遍及于世界上很多宗教。如果你以前对这方面从未思考过，那有空时不妨翻阅一下古文化的典籍，看其他宗教或哲学中对此是如何分析的。

二、科学家们与宗教关系密切

不仅是古圣先贤承认前后世，而且近代对人类有重大贡献、对历史有推动作用的科学巨匠，绝大多数也

信仰宗教，并承认这种观点。比如美国有位盖洛普先生（George Gallup, 1901-1984），曾对过去 300 年以来 300 位最著名科学家的信仰进行调查，结果发现其中 242 位信仰宗教，20 位不信宗教，38 位无法确定其对宗教的态度。换句话说，也就是 92% 的科学家都有宗教信仰。尤其是诺贝尔奖获得者中，信仰宗教者竟占 93.27%。

如今不少知识分子认为，科学家是最理性的人群，不可能承认任何宗教。但这种想法，被上面的数据一下子就推翻了。不管是爱因斯坦、牛顿、伽利略、爱迪生，从传记中看，他们不但信仰宗教，而且非常热衷于此。即使佛教当时还没有传入西方，宗教主要是以基督教为主，但前后世存在的理念，仍被人们广为接受。

其实对一个人来说，倘若不承认前后世，就会觉得人生不过几十年，今宵有酒今宵醉就可以，不必去操心后世的事情。在这种世界观、人生观的指导下，他们的行为就没有任何约束，为了今生的利益肆无忌惮、为所欲为，就像《中阿含经》所形容的：“不畏后世，无恶

不作。”

反过来说，西方的许多国家，因为信奉自己的宗教，道德准则与此大不相同。包括新总统在就职典礼上，也会手抚《圣经》，在神面前宣誓。这样的举动，或许在不信宗教的人看来是一种迷信，似乎多此一举，但实际上，人确实需要这样的道德约束。

那么，信仰宗教的话，对社会进步、人类发展会不会起到障碍呢？绝对不会，因为二者并不相违。美国发明大王爱迪生（Thomas Alva Edison, 1847-1931），就是一个有强烈信仰的人。他在自己的实验室曾立了一块石碑，上面刻着：“我深信有一位全智、全能、充满万有、至高至尊的神存在。”他一生的发明有两千多项，但他的信仰不但没有阻碍他，反而每当遇到难题时，他认为向神祷告是获得力量的源头。

现在有些人在单位或学校中研究佛经、阅读佛典，旁边可能就有人指指点点，说他“太迷了”或者“被洗脑了”。其实被洗脑也没什么不好，因为不少伟大的科

学家，比他们洗得更透彻、更有智慧。

不过，很多人之所以对宗教不理解，在一定程度上也跟达尔文（Charles Robert Darwin, 1809-1882）的“进化论”有关。进化论完全否定了因果和前后世，一味提倡“物竞天择，适者生存”，认为任何事情的产生都是偶然的。这种学说当时轰动了全世界，达尔文也因此声名大噪。但据有些资料记载，他老年时经常有病，孩子也是白痴，最后他逐渐转向神学，并撰文对神表示了忏悔。73岁临终前，他说：“我观察这个世界，尤其是人类的物质，我不赞成‘世界是由任无目的的力量来支配’这种武断观点，我认为这个世界对于善和恶，必然有一个无所不在、巨细靡遗、遍及宇宙的定则存在其间。”

还有天文学家伽利略（Galileo Galilei, 1564-1642），历来就认为宗教信仰和科学信念之间并无矛盾。他通过望远镜发现了太阳黑子、木星的卫星、月亮上的山脉后，欣喜若狂地写下了一段话：“我惊呆了，我无限感

谢神，他让我想方设法发现这样伟大、多少世纪都不清楚的事迹！”

所以，像这么多对人类有贡献的科学家，都坚信自己的信仰与科学不会冲突，那我们这些一知半解的人，就更不该去盲目排斥自己所不了解的甚深领域了。

其实不说别的，人类一旦没有信仰，就会丧失道德约束，所作所为非常可怕；而有了信仰的话，生起恶念便会加以对治，这不但对今生的精神快乐有帮助，对生生世世的解脱也有着重要意义。

因此，在座各位理应好好观察，看这个世界上到底什么样的学说最有价值。如果你想知道心的奥秘、宇宙的真相，就必须借助宗教，尤其是佛教的智慧。否则，光是凭自己的分别念，研究多少年恐怕也不能解开迷惑。前几天我在一所学校里，就引用了中国科技大学前校长朱清时院士的一句话，他是怎么说的呢？“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了！”这句话的意义相当甚深，你们信奉科学的人也应

当深入思维。

我本人而言，虽说不是什么科学家，但却用了大量的时间，对古今中外许多书籍都涉猎过，对佛教不少经论也翻阅过。在对比二者的过程中，我深深被佛陀的智慧所折服，信心越来越坚定不移。现在世间上有很多人，看了一本佛书就宣称“佛教是迷信”，却不知自己这样轻易断言、妄下评论，才是真正的迷信。历史上有那么多的科学家、智者，都对佛教推崇备至、不敢蔑视，而你又凭什么对这样的甚深教义信口开河呢？

其实佛教所揭示的心理科学，在西方国家非常重视。尤其是心理学家荣格，其影响力不低于同时代的弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）¹⁵，时至今日，许多心理学家对他仍有无与伦比的评价。那么，荣格对佛教持什么样的态度呢？几十年以来，他始终把《西藏度亡经》（The Tibetan Book of the Dead）带在身边，当作自己

15 在心理分析史上，荣格的影响仅次于奥地利精神病学家弗洛伊德。甚至有人认为，他在丰富关于人性的知识方面，比弗洛伊德的贡献更大。

常年不变的伴侣。他认为自己许多富于启示性的观念和发现，全部归功于这部佛典，并曾热情地将此书推荐给弗洛伊德、爱因斯坦等学术巨匠。

那天我遇到一个剑桥大学的朋友，他还告诉我：荣格在离开人世前，曾谆谆叮嘱女儿：“我现有的谈论《西藏度亡经》的这些书，包括描述梦境的各种理论，过50年后才可以出版，不然，现在人们不一定能接受。”他这样做确实很有远见，因为当时的欧洲，并不像今天这样包容、自由、开放。不过他也很清楚，再过一段时间，东方的宗教将会在西方遍地开花，到了那个时候，他对《西藏度亡经》的研究，以及自己所体验的梦光明和濒死经历，完全可以得到印证。

在我们藏地，《西藏度亡经》可以说是家喻户晓，它不仅仅是一种佛教思想，而且已融入了人们日常生活的行住坐卧中。然而现在很多知识分子，完全把它当成一种迷信，用比较奇怪的行为对待它。这样的傲慢态度，跟往昔的许多智者比起来，确实有云泥之别。因

此，这方面值得大家深思！

三、寻找前世的印迹

对每一个众生而言，实际上生命都是延续不断的，而绝对不会人死如灯灭。我们的生命分为身体和心识，其中身体分粗大的身体、细微的身体，心识也分粗大的心识、细微的心识。

粗大的身体，是由地水火风四大所构成，原本人们对此不太相信，但 15 世纪后通过化学分析，确实发现人体是由各种化学元素组成的。这个四大构成的粗大身体，在人死之后就会灭尽，灭尽后会变成什么呢？变成一种细微的身体，佛教称之为意幻身。它相当于我们梦中的身体，轻飘飘的，想到哪里马上就能到，跟现在的肉身有一定差别。

然后，粗大的心识分为眼识、耳识、鼻识等，这些逐渐融入一个阿赖耶识，这叫做细微的心识，它会不断

在轮回中流转。关于这种细微的心识怎样延续，这辈子变成人，下辈子变成牦牛，再下辈子变成什么什么……在藏传佛教的《时轮金刚》中均有详述。

当然，前后世的存在，不一定非要让你眼睛看得见、耳朵听得到，若是这么简单的话，那也不叫心的奥秘了。但你如果想了解这些，要么可以依靠推理进行论证，要么可通过有些人回忆前世，或者濒死现象、灵魂出窍来证明。

1. 依因明推理前后世存在

倘若通过推理来证实，就必须借助因明学，尤其是法称论师的《释量论》。此论讲了不管人还是其他众生，都有一种明清的心识，这种心识之所以会不断延续，原因就是具足了“因”——光明的相续不会断灭。

当然，这个刚学起来，稍微有点难，但它却是非常完整的推理方法。尤其是哲学思辨能力强的人，最好能

看看《释量论》，还有《量理宝藏论》、中观的一些论典。通过这些方式进行抉择，你最后会完全明白，众生的心不可能无缘无故断灭。因为心不像外在的无情法，比如外在的灯泡，摧毁了就没有了，而心相续与之完全不同。

这些推理在因明中特别丰富，且颠扑不破。尽管学起来不太容易，但你若想透彻地研究，就肯定要从复杂的方面下手。否则，只是简简单单看一两本书，就断章取义地说“佛教承认后世”不成立，恐怕不会那么简单；你若跟一位佛教大师进行因明辩论，最后也不一定有必胜的把握。因此，大家如果想从理论上了解前后世，就应该深入研究因明和中观，这样才能得出真实的结论。

2. 回忆前世的现实案例

此外，现实生活中还有不少人能回忆前世，这也是

一个非常有力的依据。毕竟那是他自己想起来的，这个谁也无法否认。就像我说自己想起了昨天的事，别人不可能说我在胡说八道。他不信是他的事，但我确实有这种亲身体会。

佛陀在《十地经》中也明确讲过，有些众生可以回忆一世、二世、三世，乃至无量劫的前生往事¹⁶。当然，也不是每个人都有这种能力，对大多数人来说，入胎之后被胎障所蔽，就会忘记过去的一切。只有极少数的人，因为具有禅定的力量，或者特殊的因缘，才能保留一部分记忆。

当然，拥有前世回忆的人，也不一定非要学过佛。以前美国弗吉尼亚大学的史蒂文森博士（Ian Pretyman Stevenson, 1918-2007），经过四十多年的潜心研究，收集了来自不同国家的两千多个案例，用大量事实证明了

16 《十地经》云：“是菩萨念知宿命诸所生处，一世、二世乃至百千万亿那由他世；一劫、二劫乃至百千万亿那由他劫，其中诸劫无量成坏，于诸劫中所经因缘，悉能念知，我生彼处，如是种族、如是姓名、如是饮食、如是苦乐、如是久住；我于彼死，生于此间；于此间死，生于彼间，如是种种悉能念知。”

前世存在的真实性。此后，他又从中选取了极富说服力的二十个案例，撰著了《二十个暗示转世的个案》（Twenty Cases Suggestive of Reincarnation）一书，每个案例的时间、人物、地点都标得清清楚楚。如果有人想去一个一个否认，恐怕“工作量”会比较大。

在我们藏地，有些高僧大德也能回忆前世。像我的上师法王如意宝晋美彭措，经常在传法的过程中，忆起自己在莲花生大士时期身为降魔金刚的经历。记得有一次在道孚某地，法王传讲《六中阴》（《西藏度亡经》的一部分）时，讲着讲着，突然显得非常悲伤，说自己回忆起往昔莲花生大士是怎么讲的，当时身边有哪些弟子，而今已经时过境迁，变成了这个样子……上师一边讲一边流泪。

还有一次，上师应邀前往藏地的第一座寺院——桑耶寺。在为该寺僧众传法时，昔日莲花生大士来藏地传授密法的场面，就像昨日发生的事情一样历历再现。法王一边讲述当时的情景，一边老泪纵横，显得非常哀

伤。这是我亲眼所见的事实，而且像法王这样对佛教事业具有如是贡献的人，也没有任何必要随便说妄语。

除了这些大德以外，也有个别普通人天生具有回忆前世的能力。在我们佛学院附近的一个地方，就有个小女孩，大概五六岁之前，对前世的事都记得清清楚楚。家人很难理解她是怎么知道的，后来将她所讲的内容进行核实，发现全部能对号入座。在这些事实面前，他们也不得不承认前世存在。

此外，有个文学家叫狄更斯（Charles Dickens，1812-1870），我们读书时还学过他的文章。他在一次郊外散步时，发现眼前见到的一切都非常熟悉，于是情绪激动，想起这是他前生被人谋杀的地方。

大文学家冷熟，也能清楚地记得自己在这世上已存在了无数岁月。在那些逝去的年岁中，他曾做过王子、奴隶、女人……而且未来还会一次又一次地重返人间。

还有苏东坡，能忆起自己前世是个出家人，名叫戒和尚。顺治皇帝也曾在《出家偈》中说：“我本西方一衲子，缘何落在帝皇家？”此外，《玉琳国师》的连续剧，尽管带有一些虚构情节，但却是改编自真实的历史。

所以，我们不能没有任何理由，就矢口否认前世的存在。倘若你对此心存怀疑，最好是看一些这方面的书。比如，慈诚罗珠堪布专门写过一部《前世今生论》，从科学、佛教两个层面对前后世存在进行了剖析，非常具有说服力。我读了之后觉得很好，就花了一两个月的时间，把它翻译了出来，并为学院的道友讲了一遍。

讲完之后，我跟很多知识分子说：“你们对于前世的存在，现在有没有推翻的能力？有的话，可以站出来。在真理面前，我们要以理服人，不能因为这是佛陀说的、上师说的，明明自己不信，却也不得不接受。真理必须经得起考验、经得起观察，这是佛陀一贯坚持的

原则。”后来在互相辩论的过程中，很多人对前后世的存在，也真正生起了定解。所以，在座各位如果也有类似的疑惑，最好能系统学习这部论典。

另外，《西藏生死书》也很值得一读。1993年，我去法国时，见过索甲仁波切（Sogyal Rinpoche, 1947-2019）。当时他这本书是用英文写的，正准备要译成中文。他刚开始想让我翻译，我说自己一方面水平不够，另一方面时间特别紧，恐怕没办法，最好还是找比较出名的人。后来他找了台湾的郑振煌教授翻译中文，又请锡金的一位堪布译成藏文。但藏文版目前还没有看到，不知道进度怎么样了。当时我看那位堪布翻译到一半了，1993年离现在已有18年了，也许他还没有翻译完——我有一个熟悉的美国人，8年前他说正在写两本书。前几天又碰到他，他说还在写那两本书。所以，有些人也许是“慢工出细活”吧。

当时《西藏生死书》英文版的效果很不错，索甲仁波切就又将它译成德文，印了好几本书。恰好那天法

王刚刚到他的道场，他观察缘起非常好，便将德文版的《西藏生死书》给法王一本，给我一本。但是我不懂德文，只好放在顶上加持一下。

索甲仁波切说当时西方很多人虽相信因果，但对前后世存在、面对死亡的概念比较欠缺，于是他就写了这本书，希望进一步提升他们的生死观。再后来大家也知道，西方人依靠这本书的引导，对生死确实有了新的认识。

因此，生死这么重大的问题，我们千万不能忽视。如果后世真的不存在，那今生得过且过，怎么懈怠都无所谓；但后世若是存在的话，你现在不为此积累资粮，就实在太愚笨了。就像一个人认为明天不存在，于是拼命睡懒觉、干坏事，对将来没有任何打算与规划，这完全是愚痴之辈。所以，对于这个问题，有没有必要经常去思维？大家不妨好好想一下。

3. 承认前后世并非佛教一家之言

我们讲的前后世存在，实际上也不是佛教中才有。从历史上看，就算是没有佛教的地方，这种观念也经久不衰。比如，佛教还没有传入中国之前，大概在春秋战国、西汉时期，就记载了不少这方面的典型例子：《左传》中有齐公子彭生死后，变成野猪去报仇；《汉书》也讲了赵王如意在 15 岁被吕后杀害，死后化为苍犬扑杀吕后；《晋书》中还有宋士宗之母变为鳖等事例。

既然严肃的正史中都有这些记载，大家就不要一听到“前世后世”，就认为是佛教在搞迷信，而应当站在公正客观的立场上，仔细分析这些道理！

四、当前人们对此的困惑

佛教的生死观，其实是相当深奥的。约翰·冯·纽曼博士(Dr. John Von Neumann, 1903-1957)在量子学说内涵的哲学部分曾说：“人类具有一个非物质的意识力，能够影响物质的变化。”这个理论提出来之后，震惊了整个

科学界，引起了大家的广泛关注。过去人们都认为“物质第一性”，物质可以创造一切，而到了如今，才发现佛教所讲的“万法唯心造”，与真相确实非常吻合。

人除了肉身以外，实际上还有生生不断的一种细微心识，它能产生不可思议的力量。这种力量，科学家恐怕暂时还没有触及，因为他们对心的探索仍是一片空白。现今科学所研究的对象，大多数是物质领域，而且必须要借助仪器。科学家虽然在物质方面，对人类有着巨大贡献，但心灵那块却是一片盲区。其实，他们若能研究一下佛教的《唯识论》《俱舍论》《阿毗达磨》，或者《华严经》《法华经》，就很容易揭开这个谜底。

以前我在学校读心理学时，一直被很多问题困扰着，有些迷惑实在解不开。有时候去请教老师，跟他们进行辩论，结果却招致老师的不满，认为我在故意刁难。（听说有些心理学老师，现在仍对我意见蛮大。）后来我遇到了大乘佛教的经论，通过学习这些教理，包括大圆满密法，自己有种豁然开朗的感觉，很快就找到了一直寻觅

的答案——“哦，原来是这样！没有佛教引导的话，那些理论再怎么宣说，也像盲人摸大象一样，始终无法指明正确的方向。”

曾有一位物理学家叫布赖恩·戴维·约瑟夫森(Brian David Josephson, 1940-)，是1973年诺贝尔物理学奖的得主。他每天都坐禅，以求进一步进入客观的内明状态。通过这种禅修，他发现了心的力量，并以此撰著成文，当时取得了多个奖项。我非常相信他的经历，如果依靠禅修认识心的奥秘，此时你应付外境也好、学术研究也罢，都会游刃有余、运用自如。反之，倘若你没有掌握这个最关键的问题，即使口头上再讲得天花乱坠，实际上也抓不到根本。

因此，大家平时要多观察自己的心，用佛教的一些窍诀、教言来对治烦恼。假如你能这么做，不要说来世的利益，仅仅是今生当中，面对生活、工作的各种压力时，心境也会大不相同。

有些知识分子心态非常糟糕，因为感情、工作、

家庭不顺，经常想要自杀，但后来通过学习佛法，完全脱胎换骨、焕然一新了。这次我出来就碰到四个人，他们没遇到佛法前都准备自杀：一个是孩子在澳大利亚留学时，发生车祸成了植物人，她独自照顾，生活非常艰苦；一个是婚姻出现了危机；一个是因为工作和其他复杂的问题想不开；还有一个是秘密不能说。他们四个本来都不想活了，但因为遇到了佛法，心态得到了根本转变，事情虽然没什么变化，但自己从此不再怨天尤人，明白这一切都是因缘。

其实，这个世间就像《中观四百论》中所形容的：“于此大苦海，毕竟无边际，愚夫沉此中，云何不生畏？”沉溺在这样的轮回苦海中，作为凡夫人怎么可能不害怕？不承认前后世的人，暂时觉得生活很美好、很开心，可是当轮回的幻变在你身上一幕幕出现时，恐怕你不一定快乐得起来。

佛在《观佛三昧海经》中也讲过：“三界众生，轮回六趣，如旋火轮。”从这个教理可以看出，众生流转

在六道轮回中，真的没有丝毫快乐，今生变成人，下一辈子就可能成了旁生，这样的无常变幻一直在上演。

前不久，我看了《中阿含经》的一则公案，看后对轮回产生了极大的厌离心。故事情节是这样的：有一天，佛陀去都提子家化缘，主人恰好出门了，他家养了一只白狗，正趴在珍宝装饰的床上，吃着金盘里的美食。白狗见佛陀进来，便跳下床，对着佛陀大声狂吠。佛陀怜悯地对它说：“你因过去造下恶业，今生堕落为旁生，如今怎么还不觉悟？”听了这个话，白狗闷闷不乐、不吃不睡，一直忧愁地蜷着。

都提子从外面回来，见白狗表现异常，就问家人：“我的狗今天怎么变成这样？”家人回答：“刚才佛陀来过。”都提子爱狗如掌上明珠，听到原因后火冒三丈，立刻跑去佛陀面前质问：“你干嘛无缘无故把我的狗弄成那样？”佛陀告诉他：“不要这样说，你的狗其实是你父亲都提的转世。如果不信，你可以回去问它前世埋藏的金银财宝在哪里。”

都提子满怀惊疑地回到家中，问白狗是不是父亲的转世，如果是，就请指示藏宝的地方。白狗即刻走到前世所止宿的地方，在床下用爪抓地，而且不断地吠着。都提子立刻亲自掘地，果然从地下挖出许多金银财宝。

都提子因此对佛陀生起无比的信心，于是前往佛陀那里请法。佛陀为他开示了因果规律，告诉他：“前世杀生的人，即生短命；前世放生的人，即生长寿；前世布施的人，即生获得财富；前世吝啬的人，即生变为贫穷；前世造善业的人，即生善心很容易增长；前世造恶业的人，即生恶分别念层出不穷……”（有些人常抱怨：“我的恶念太多了，恶心太重了！”这肯定跟你的前世有关。）佛陀讲了这些法之后，都提子得到了无上法喜，在佛面前皈依三宝成为居士，后来也获得了解脱。

这则公案，不信佛的人看来，可能认为是一个神话。但实际上它完全是事实，你自己不理解的话，并不代表不存在。以前有个美国人写过一本书，叫《与天堂

对话》（Talking to Heaven），里面就介绍了很多他将亡魂从地狱或其他世界里召来，然后与在世亲人会晤的经历。刚开始不少人都不相信，于是他就先讲些只有生者和死者之间知道的秘密，让生者确信他想要见的亲人真的来了，然后再进行下一步沟通。这本书在西方引起了很大轰动，你们有空也应该看一下。

我还看过一个案例，说是在 20 世纪 30 年代的上海，有个法国人也能从地狱召来亡灵，并且不必借他之口，屋里就会发出亡灵的声音，可以与活着的亲人对话，语调完全跟死者生前一模一样。

包括在西藏，也有很多很多的还魂师，有时候他们会离开肉体一个星期，看起来好像死了一样，结果是去了中阴界，将一些亡者的口信带回来，然后转告给生者。在这个过程中，当然也有极个别是假的，明明自己没有这种境界，却装作得到了死者的讯息。但尽管如此，确实也有许许多多是真的，这种事例古往今来数不胜数。

五、大学生应具有正确信仰

作为校园里的大学生，你们不少人可能对未来充满了信心，觉得毕业后马上就可以施展抱负，在社会上有一番作为。然而事实上，这个社会并不像你想象得那么美好，当你真正面对上上下下的关系时，才知道学生时代的悠闲、自在、纯朴是多么珍贵。所以，大家现在应提前做好思想准备，不然的话，到时候出现一点点磨难，自己就可能手足无措，觉得天崩地裂、日月无光，好像《2012》电影里的场景重现了。

那么，要做好什么思想准备呢？至少要有一种正确的信仰，有个思想寄托。否则，就算你以后在社会上特别风光，到了晚年时，内心也会孤独无依，极其凄凉。所以，我们不能只顾眼前、鼠目寸光，而应该站得高一点、望得远一点，以佛教的智慧来看待自己的生命、看待这个物质世界、看待整个伦理道德。若能如此，你会发现在佛陀智慧的衬托下，一切领域的知识都

显得那么渺小。

现在世间有不少出名的畅销书，我每次听说后都很有兴趣，心想一定要看一遍。但我看了以后，说实话还是比较失望，因为这些道理在佛陀的经典中都描述过。这一点并不是夜郎自大、否认事实。我们作为佛教徒，无论是佛教的观点，还是其他宗教或非宗教的观点，只要任何人都没办法推翻，我们就应当承认并接受。不过，在对比了各种各样的知识后，我确实对佛陀的智慧越来越深信不疑。在座的各位不管对此信还是不信，都应当用自己的智慧加以分析。

今天跟大家讲的，基本上就是这些了。希望大家通过这次交流，懂得人生最重要的理念——前后世存在，并要为生世世的快乐而积累功德资粮，最终趋往解脱之道！

还有一件事情是，大家都知道，最近日本发生了非常严重的天灾人祸，9级地震、海啸、火山爆发、核泄漏……看了电视的画面，我心里很悲伤。虽然南京人

由于历史原因，对日本有一些怨恨，但我们大多数人都是学大乘佛教的，假如易地而处，设想自己被卷在波浪中、感受地震的恐惧，那会是怎样的痛苦？而且有些人人生前造了极大恶业，现在突然变成中阴身，连忏悔的机会都没有，来世必定是堕入痛苦深渊。诸如此类的道理一想起来，就会觉得这些人很可怜。

所以，希望大家一起念 100 遍观音心咒，回向给日本所有的遇难者，愿亡者得以超度，生者消除痛苦。嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽……好，谢谢！

来世生命及往生净土

——西北大学演讲

主持人：

首先，我代表西北大学佛教研究所，欢迎索达吉堪布来到我们学校演讲！

“索达吉堪布”这个名字，对稍微接触过佛教的人而言，可以说是如雷贯耳。我今天就不占用太多时间介绍了，如果您还不熟悉，只要打开网站，所有信息都会蹦到您的眼前。在这里，我想说的一点是，堪布虽然身现出家相，但同时还是一个大学者，著作超过上千万字，在海内外有非常广泛的影响。此外，他也是社会慈

善事业的推动者，不遗余力地做了许多慈善公益活动。

我们西北大学，有佛教研究所，也有宗教研究中心，在座的许多老师和同学，都是从事宗教研究的，尤其是宗教的生命关怀研究，是我们的主打项目之一。宗教关注的，是人类的终极问题，这和生命息息相关，但生命是什么？生命有没有未来，有没有延续？如果有延续，是以一种什么样的方式？关于这些，学术界众说纷纭，许多学者也有极大疑惑。

然而，对此问题的理论和实践，佛教界却传承了2500多年。尤其是藏传佛教，它源自印度的大乘佛教。据唐玄奘的《大唐西域记》记载，大乘佛教最辉煌的阶段，就是印度那烂陀寺时期。而那烂陀寺的教法，在藏传佛教中得到了最完整的保存。今天来到这里的索达吉堪布，作为藏传佛教的传承者，他愿意把自己所掌握的佛教智慧，与所有热爱生命、对生命来去感兴趣的人们分享。

这一路走来，堪布从北大、清华、中大……如今，走到了我们西北大学的课堂。我想，今天的演讲，将不仅仅是简单而充满理性的学术讲座，也将是对我们充满启迪性的一个开示。所以，在有请堪布上台之前，请大家做一个深呼吸，以轻松的身心，聆听这场关于生命可持续性以及生命实相的演讲——

我和大家今天交流的，是来世生命和往生的问题。这个内容，我在其他学校也做过一些开示，基本上讲了一些道理，原本打算换个题目，但学校这边说最好还是用这个。后来我就想了想，觉得对此进行再次剖析，也未尝不可。

一、对来世存在的不同态度

“人到底有没有来世”，这个问题极为重要。如果

来世真的没有，我们现在随心所欲、为所欲为也可以，但来世若是存在怎么办呢？

经常听到有种说法是要“关心下一代”，其实不仅仅要关心下一代，我们还要“关心下一世”。假如从不考虑这个问题，所作所为就会非常可怕，正如佛陀在经中所言：“不见后世，无恶不造。”

如今有很多人，对佛教理论讲得头头是道，但实际上，他们往往耽著一些名相，最重大的切身问题，反而彻底给忽略掉了。要知道，人的来世非常非常漫长，它不是只有一百年、两百年，或者千年、万年就能终结，而是长得令我们无法计算。既然时间如此之久，每个人又怎能不做任何准备呢？所以下面，我们就来世是否存在的问题，好好地做一番深入分析。

当然，今天的交流很自由开放，按照国际上的方式，我坐得最低，你们坐得很高，每个人都可以观察我，这样就不会觉得我高高在上，不管说得对不对都非要接受了。现在是 21 世纪了，无论是藏传佛教、汉传

佛教，还是学术界的各位人士，都应非常公正、客观的态度来分析问题，所以，倘若我在讲的过程中，语言上和内容上有什么毛病，等一会儿你们可以直接点出来。

关于前世后世的存在，汉文中也有一些相关文献，但藏文、英文中的资料更多。在我们藏地，大家普遍承认前世后世，假如一个人声称它不存在，人们就会觉得他的思想有问题。而在汉地，情况却与此恰恰相反，倘若一个人认为有前世后世，大家反而觉得他的精神有毛病，进而指指点点、议论纷纷。

对于前世后世的态度，你们在座的人可能分三种：认为必定存在；认为可能存在；认为绝对不存在。在这三种人当中，你自己属于哪一种？可以扪心自问一下。一般而言，我们学佛多年的出家人，有非常充分的理由，坚信前世后世决定存在；而对宗教一知半解的人，尽管了解这方面的内容，却并没有细致地去研究过，所以就容易半信半疑；至于支持无神论、唯物论的人，则

肯定不承认它的存在。

假如你是第一种人，那么听了今天的演讲，只不过有点提醒作用而已，可进一步坚定自己的信念；如果你是第二种人，在听受的过程中，怀疑也许会当下遣除，但也许更加疑惑重重；倘若你是第三种人，听了以后，最好能重新考虑一下：“前世后世绝对不存在的理由，到底是不是颠扑不破？”

下面，我既不站在佛教的立场，也不站在非佛教的立场，而是客观地与你们研究一下这个问题。通过这一堂课的交流，看大家对前世后世能不能有个新的认识。

二、怎样证明来世存在

关于来世存在的问题，大多数人也许并没有思考过，因为受环境、教育的影响，从小就盲目相信人只有一世，莫名其妙地来到这个世界，再莫名其妙地离开，

人死了就一了百了。尤其是 17 世纪机械唯物主义¹⁷、19 世纪庸俗唯物主义¹⁸ 的相继问世，给人类带来了非常大的危害。一个城市倘若遭受原子弹、氢弹的攻击，充其量是几十万人、几百万人丧生，毁坏的只是一部分人的今生。但若是不符合真理的思想传遍全世界，所有人都疯狂地追随，开始无恶不作，那摧毁的就是人类的生生世世了。

其实，来世假如真的不存在，我们佛教徒也不会非要坚持它存在。但我通过多年的学习、研究、思考、辩论，发现前世后世决定会有，谁想否认的话，肯定拿不出确凿可靠的依据。现在世间上也有许多人不承认来世，可是到目前为止，也没有一个人能举出令人信服的理由来。

17 机械唯物主义认为：1. 世界的存在就是机械运动。任何的存在物，包括人、动物等一切，其规律就是机械规律。2. 人的个性不同，是由其身体决定的。3. 独立的心理实体是不存在的，心灵只是机械运动在人的身体上的一种现象或结果。

18 庸俗唯物主义把意识直接归结为物质，或认为人的精神活动能力只不过是脑物质的分泌物，或认为思想就是脑髓质的位移。他们对自然界和人类社会的解释，具有强烈的机械论和社会达尔文主义倾向。

关于来世，我并不是今天才开始研究的，而是研究了将近 20 年。这个问题对人类来讲相当关键，当然，我如果用佛经中的故事进行论证，很多知识分子会认为那是神话，心中可能不以为然，所以我今天就换一种方式——你们不是对科学工作者非常信任吗？那我们就看看他们是怎么说的。

我下面所举的一些案例，当然，你不承认完全可以，但我希望每个人还是要思考一下。假如你连思考都不愿意，“不管别人怎么说，反正我就是不信”，而且又讲不出任何反驳的理由，那就有点不理智了。

现在人对前世后世的研究，的确的确特别不够。学术界在佛教方面虽然经常开会、经常讨论，可是对最根本的问题——人类来世存在与否，没有深入探索的话，这就有点舍本逐末了。其实，不承认来世就跟不承认明天一样，对于绝对存在的东西矢口否认，这只能说是人类的悲哀。我有时候看人类到了 21 世纪，各方面确实非常先进，然而该承认的真相却不承认，这到底在进步

还是倒退？恐怕也值得每个人反思。

1. 史蒂文森博士研究的转世现象

近些年来，国外许多人都在研究来世的问题，史蒂文森博士（Ian Stevenson, 1918-2007）就是其中一例。他是美国弗吉尼亚大学的生物化学和精神病学教授，也是国际著名的轮回研究专家。他生平所调查的转世案例，如果你不承认也不要紧，但是他严肃的态度、严谨的作风，却值得在座的知识分子进行思考。

他是怎么研究的呢？在 40 多年的时间里，他从印度开始，然后到斯里兰卡、巴西、黎巴嫩等国家，后来又在欧洲，搜集了数千个轮回转世案例，并进行了详细的调查。1966 年，他从所调查的大量案例中，选取了最有说服力的二十个案例，出版了一本书叫《二十案例示轮回》（Twenty Cases Suggestive of Reincarnation），当时在美国引起极大轰动。

最初他接触这个领域时，完全是因为好奇心，当时依靠某基金会的资助，他去印度调查一个小孩的转世情况，并打算在那里顺便度假。可是到了印度以后，没想到小孩记得前世在印度是稀松平常的事，他刚到不久，手上的案例就发展成了 30 个。于是他在印度停留了六个星期，亲自访问所有的一手证人，包括当事人和家属，记录了大量数据，从此就一发不可收拾。

他从 39 岁开始就涉足轮回转世的研究，一直到 2007 年离开世间，终其一生都在以客观、谨慎的态度，对来世的存在进行求证和探讨。2001 年，他从弗吉尼亚大学的性格研究所退休，但仍继续研究与写作。2004 年，他写了最后一本书叫《欧洲典型的转世案例》（European Cases of the Reincarnation Type），这本书也非常出名，只可惜现在没有汉文版。

史蒂文森博士一生中写了很多书，总共搜集了 2500 多个案例，全部都是真人真事。对此，他并不是道听途说、捕风捉影，而是一个一个去亲自调查，获取

第一手资料。鉴于现在许多人对纯粹的佛教说法不一定认可，所以，我想专门了解一下他的观点。

今年，我们佛学院来了一批美国的博士，有些出家了，有些没有出家，还有些其他国家的留学生，大家一起共同发愿：要为世人揭开生命的真相。我们建立了一个“智悲翻译中心”，如果各方面因缘成熟，准备把英国、美国等关于前世后世存在的书籍，十几年之内翻译出来一部分¹⁹。

2. 塔克尔博士坚信人有来世

史蒂文森博士还没有去世时，弗吉尼亚大学的塔克尔博士（Jim B. Tucker, 1960-），就跟他一起研究了几十年转世现象，并于他退休后继承了这项研究。

塔克尔博士刚开始也怀疑转世，但在读了史蒂文森博士的著作后，对此研究产生了极大兴趣。最近，我

19 “智悲翻译中心”翻译的一些文章，在智悲佛网“佛教观察”之“佛教资讯”中已陆续公布。

跟他也有一些联系。他的工作态度跟史蒂文森博士一样严谨，但不同的是，史蒂文森博士研究的主要是亚洲儿童，而他的研究重点是美国儿童。他认为，东方国家像印度、斯里兰卡、缅甸，能回忆前世的儿童特别多，后来英国也出现了，为什么美国就没有呢？于是他把研究方向改为美国，结果发现了特别多的案例。

2010年，塔克尔博士接受记者采访时，就讲了印象比较深的一例：一个美国儿童从4岁起，就开始讲述他的前世。他提起自己在好莱坞的生活，家里有个大游泳池，在舞台上跳舞，当演员，当经纪人，坐船周游世界等等，听起来有点像是幻想。他妈妈为了引发他更具体的记忆，就找来一些好莱坞老电影的书。当他翻到其中一页时，指着上面的照片说：“这个人就是我！”

于是塔克尔博士经过多方联系，搜集到了他前世的资料，发现他在进入好莱坞当演员之前，的确是在舞台上跳舞的。后来，他确实有个带大游泳池的别墅，也做了成功的经纪人，坐船周游了世界。

塔克尔博士跟记者说：“原本我根本不信人有前世，只不过是以好奇心跟史蒂文森博士一起工作。但后来开始半信半疑，现在是深信不疑了。”——当然，这些资料如今在汉文中没有，我是把“智悲翻译中心”所翻译的内容，引用了一部分告诉大家。假如你懂英文的话，看到的资料会比这更详细。

塔克尔博士希望量子力学能对转世现象作出解释，也就是如果能证明意识存在于物质以外，那意识可以传递到另一个身体的可行性就变大了。他认为，因为观察的行为破坏了波动方程，所以意识不应该是大脑的副产品，而应该是与物质分开、可作用于物质的独立存在体。他还用了一个比喻：就像电视机和电视传送，电视机可以解码信号，但并不能产生信号。同样，大脑也许是意识表达所必需的，但并不是产生意识的来源。

这个问题，希望大家也考虑一下。机械唯物主义和无神论始终认为，意识依靠身体而产生，若是如此，这在逻辑上是说不过去的。其实，我们这辈子是人，下

辈子变成另一个众生，决定转生为什么身体的主因，就是自己的心。法称论师在《释量论·成量品》中讲了，心识有延续下去的功能，倘若没有遇到特殊因缘，比如获得了阿罗汉果，那心识肯定要不断延续。所以，心识是独立于身体之外的，这与塔克尔博士所讲的比喻完全一致。

此观点有非常严密的逻辑性，大家应当好好思维。其实，“意识是大脑的产物”这种说法，很早以前就站不住脚了，倘若它真的合理，那无头众生为什么还能活着？在 20 世纪 40 年代，美国就有一只被斩掉头的鸡，它 18 个月都没有死。主人觉得特别稀有，每天通过滴眼药水的小瓶，以牛奶和水混合物等喂养它，结果到它死之时，体重还增加了 8 磅多。起初，许多人认为这不过是骗局，为此，主人还把它带到位于盐湖城的犹他大学检查，证实这并非谎言。

不过，对于这类现象，现在科学工作者有一个通病：固执己见，纵然自己的观点漏洞百出，也不愿意承

认。这样肯定是不合理的。实际上，如今汉地是比较缺少搜集这方面资料的人或组织，若是有的话，相信这样的案例也不在少数。你们西北大学有非常出名的佛教研究所，以后若能在这方面深入研究，必定会对人类的未来很有意义。

而且，今天在座的人当中，如果要采访的话，可能个别人也能回忆自己的前世。前几个月，我在喇荣佛教大学办了一个大学夏令营，你们这里的几个学生也参加了。当时有 200 多名大学生，其中好几个不但对前世存在深信不疑，而且自己身上也发生了不少奇特的经历，你们去过的同学应该都清楚。

记得我当时还说：“大学生一般非常理性，不可能描述出这样的情节来。你们这群大学生里不信佛教的，或许会觉得这是迷信，但事实上并非如此，只不过你们因为后天教育的影响，一下子很难接受罢了。”

以上我所讲的事例，也没有让大家必须相信，但希望你们对国外的一些研究，还是应该思考一下，如果

没有思考的话，恐怕是不负责任的态度。对谁不负责任呢？对自己不负责任。因为假如来世真的存在，你今生却什么都不准备，没有好好地积累资粮、行持善法，甚至做了许许多多坏事，那临终时想后悔也来不及了。

你们西安，在历史上佛教相当兴盛。尤其是唐代，几乎所有皇帝都崇信佛教，因此，下至百姓、上至高官，并不会认为信佛是一种迷信。据我所知，西安是世界上第一个达到百万人口的城市，公元 664 年唐玄奘圆寂时，也就是距今 1300 多年前，送殡队伍就超过了 100 万人，足见当时的佛教多么兴盛。可是在 1300 多年后的今天，这个城市里的大多数人都都不信佛教；即使表面上信一点，实际上也不承认前世后世，这是相当可悲的。

其实，你们有时候也可以想想：假如前世后世真的存在，但无数人却不知道，这是不是一种悲哀？我们获得这个人身，特别特别不容易，倘若一辈子都忙忙碌碌的，被无有意义的事情耗尽了，从来没有为漫长的来世

做丝毫准备，这岂不是太可惜了吗？

3. 历史上的投胎转世实验

也许个别人会说：“你讲的这些看似有理，我一下子也无法驳斥，但我就是认为来世不存在！”其实这样想的，古往今来也大有人在，多罗那他所造的《印度佛教史》中，往昔就有一个人持这种观点。

记得当年在古印度，有位月官论师非常出名，他与中观宗的月称论师之间，曾有一场长达7年之久的精彩辩论，令后人们津津乐道。

月官论师的前世，也是一位博学的佛教大师。有一次他跟顺世外道辩论时，所举的每个道理都无懈可击，外道徒最终一败涂地。不过，外道徒仍不承认前世后世，他说：“你们这些善辩的人，没有道理的也能讲出道理，我只是辩才不如你罢了。但就算你辩赢了，也不代表前世后世存在，除非能拿出有力的证据来。”

这位佛教大师想了片刻，点点头说：“好，我将死掉，并刻意以某种方式转世，来证明轮回是存在的。请国王来作证吧，你可以得到想要的证据。”

于是佛教大师要求国王，将他的尸体保存在密闭的铜棺内。之后，他在自己的前额用朱丹做个记号，口内含了一颗珍珠，躺下来瞬间就辞世了。

由于完全了知生死的幻象，这位佛教大师立刻如他所愿，转生为当地一位班智达的儿子。幼童出生时有许多吉祥的征兆，其中包括：婴孩的眉间有朱红的记号，而且口中含有珍珠。

这一神奇的现象，引起了人们的注意，并转告国王。国王唤来那位外道徒，命人将密封的铜棺当面打开。结果，珍珠已从圆寂的佛教大师口中消失，朱丹的记号也不见了。外道徒完全信服了，带领他的弟子皈依了佛教。

或许一般人对此难以相信：“这怎么可能！他嘴里

的珍珠，怎么跑到那个母亲肚子里的？”但实际上，这种现象的来龙去脉，在佛教《四百论》的讲义中，就有详细的解释²⁰。

几年前，泰国也有一女子带着护身符转世。她的前世在临死之前，右手紧握着护身符，并告诉家人她将拿着这个转世。她死后大约半年，她的妹妹怀孕了，胎儿出生时，右掌紧紧握着一个东西，打开一看，正是她的那个护身符。这种现象，按照佛教的观点，是一种不可思议的缘起。因缘具足的时候，什么都可以发生，证明人有前世后世也特别容易。

4. 催眠对来世存在的佐证

此外，通过催眠的方式，也能帮助有些人回忆前世。

耶鲁大学的医学博士魏斯医生(Brian L. Weiss, 1944-),

20 详见“若有宿生念，便谓我为常，既见昔时痕，身亦应常住”一偈。

曾写过一本书叫《前世今生》(Many Lives, Many Masters)，这本书目前已发行了 200 多万册，被译成二十几种文字，成为国际畅销书。最初魏斯医生是坚定的无神论者，他对轮回一无所知，也毫不相信。但后来他治疗凯瑟琳的过程，却彻底改变了他的人生。

凯瑟琳当年 27 岁，患有多种恐惧症和忧郁症。魏斯医生对她进行了 18 个月的传统治疗，可是病情依旧。魏斯医生认为她的心理疾病，可能源于被抑制的童年记忆，于是建议她通过催眠回想这些记忆，并释放当时的负面情感，以治愈她的心理疾病。

然而，令魏斯医生始料不及的是，在催眠疗程中，他一个指令“回到你症状开始的那个时间”，使催眠中的凯瑟琳的意识回到了公元前 1863 年。那时的她，有着与现在不同的身体和名字，她记得自己当时死于洪水，而她的孩子，则被大水从她的怀中冲走……在这次治疗之后，凯瑟琳对溺水和窒息的恐惧消失了。

在以后的治疗中，凯瑟琳又回忆了十几个栩栩如

生的前世，重新经历了造成她今生各种恐惧的久远原因。随着她回忆的前世越来越多，没有使用任何药物，她的一个个病症也相继痊愈了。

治愈凯瑟琳后，魏斯医生对轮回的观念有了巨大转变。这件事情过去4年之后，他终于鼓起勇气，冒着被同行讥讽和影响学术地位的风险，写出了第一本关于轮回转世的著作《前世今生》，告诉人们生命的不朽和意义。我看过这本书的汉文版，现在不少明星也特别喜欢看，包括宗教界、知识界、文艺界的有些人，对此非常感兴趣。

2002年，钟茂森博士在美国德州大学教书时，还跟魏斯医生通过电话。魏斯医生告诉他，自己迄今为止已作过了两万多个这种病例，都是用催眠的方法，帮助他们回忆前世……

三、端正态度探索未知领域

不过，个别人即便听到这些，也是要么把它看成一种神话，要么看成一种传说，完全以这种态度来对待。如此一来，不要说前世后世的案例，就算是现在社会上发生的许多事情，你也可以统统不承认。

从历史上看，人类总是不情愿接受新观念，即便已累积了相当多的证据，他们也连看都不愿看一眼，因为这抵触了他们原先的信念。但是，假如你要彻底否定这一切，就必须要有可靠的理由。倘若没有任何理由，光是说“我不承认，因为前世后世看不见”，那就实在太浅薄了。毕竟，我们看不见、听不到的东西特别多。

现在有些人智慧十分超群，但如果没有正信引导，这种智慧也叫邪见。诚如佛经中所云：“信若无解，信是无明；解若无信，解是邪见。”意思就是说，信心若没有以智慧来辅助，很容易变成盲目的迷信；智慧若没有以信心来摄持，就会成为一种邪见。

在这个世间上，很多人总爱拿科学作为衡量一切的标尺，认为科学说前世后世不存在，那它就绝对不存在。却不知当今科学只是对物质的一种研究，对心灵领域可以说一片空白。纵然偶有涉猎，也只是略知皮毛，好多科学工作者自己都迷迷糊糊的，又岂有资格对不了解的现象妄下断言？

我以前看过一个有趣的小故事，说是第一次欧战结束后，某个国家想用科学的方法宣传无神论，于是政府在广场上筑台，邀请三位博士进行演讲。

第一位上台的是天文博士，他上台解释了许多无神的理由，最后大声喊着：“我用望远镜观察宇宙 20 多年，从来没有看见过神，所以一定没有神。”由此博得观众不少掌声。

第二位上台的是医学博士，他讲了许多人类绝没有灵魂的道理，结尾说：“我曾解剖尸体 100 具以上，仔细观察各部分，从来没有发现灵魂寄托的地方。它在心脏中呢？在脑中呢？还在血液中呢？我都解剖检验

过，数十年来根本没有见到，所以一定没有灵魂。”又是掌声雷动。

第三位上台的是位女博士，伦理学家。她告诉大家：“人死像灯灭。死了死了，一死就了，绝对没有天堂地狱。我曾遍读古今中外的各种书籍，都没有发现这种记载。”大家又是一片欢呼。

讲完之后，主持人向众人宣告：“无论什么人，如果对这三位博士所讲的，有不满意的地方，或是要辩论的话，可以公开提出来。”等了许久，没有人提出反驳。

正要在胜利声中结束这场大会时，突然有一位乡下老太婆进到台前，对主持人说：“我可以提出几个反问吗？”主持人说：“欢迎之至。”

老太太问第一位博士：“你用望远镜望了二十多年，你望见过风吗？它是什么形状？”博士说：“用望远镜怎能看见风呢？”老太太说：“这世界上有没有风

呢？你用望远镜尚且看不见风，难道能用望远镜望见神吗？你用望远镜望不见神，就能说没有神吗？”博士哑口无言。

老太太又转向第二位博士问：“你爱不爱你太太？”博士回答：“爱。”老太太说：“请把解剖刀给我用用，我要把你肚子剖开，看看你爱你太太的那个‘爱’在哪一部分？在肝里呢？在胃里呢？还是在肠子里呢？”众人哄堂大笑。

老太太再转向那个女博士问：“当你在母腹里时，如果有人告诉你：‘不久你要生在地上，有日有月有山有水，还要吃饭穿衣。’你能信吗？而如今你不只是信，还生活这样的环境中，所以，不要因为你自己不知道，就轻易否定一切。”

这个故事虽然很短，但里面三位博士的“科学”观点，却代表了现在大部分人的认识盲区。那天就有个佛教徒，说要去寺院里朝拜，消灾延寿。他父亲不信佛，连声阻拦说：“你要相信科学，不能去！”他父亲并不

知道什么叫科学，所谓的科学，也并不是裹足不前的，而需要对未知领域不断探索。假如科学对某些现象暂时解释不了，就一概否认这种现象的存在，这反而是最不科学的。

要知道，我们眼、耳、鼻、舌、身、意所认知的范畴十分有限，佛陀在《三摩地王经》中也说，倘若一味地用这些去衡量所有事物，认为这些就是正量，那圣道又有有什么用呢²¹？可是现在有些人，真的特别可笑，他们对自己不理解的，就统统嗤之以鼻。比如，魏斯博士的那本《前世今生》，有人就反对说：“催眠可以回到公元前 1863 年吗？哪有这么长的时间！”单凭自己有限的知识，就怀疑一切、否定一切，这又岂是智者所为？

尤其是现在很多人，认为心识依靠身体产生，身体死了，心识也就消失了，这是特别可怕的谬论。说实在

21 《三摩地王经》云：“眼耳鼻非量，舌身意亦非，若诸根为量，圣道复益谁？”

的，假如身体真能生心，那人死以后，尸体是完整无损的身体，为什么不能产生心识？假如你说因为它不具足一些外缘，那这些外缘又是什么？身体归根结底是地、水、火、风四大元素，假设身体可以产生心识，那外境的地、水、火、风中，为什么不能随时产生心识？……这里面有很深的一种逻辑，表面上看来似乎简单，但实际上你必须长期学习，才能真正了解其中深意，而不是听了一堂课，或者学了一部论典，怀疑立刻就荡然无存了，马上承认来世存在，不是这么简单的！

以前我认识一位知识分子，他刚开始对前世后世也是完全不信，还跟我辩论过很多次。到了中间，因为他不是不讲道理的人，实在举不出理由时，也会慢慢去听、去思考，并查阅很多资料，找很多人询问。到了最后，他就完全相信了。他说：“我找不到前世后世不存在的可靠依据，而前世后世存在的依据，不管是回忆前世的案例，还是佛教的教证、推理、公案，以及现在科学家的各种论述，都有许许多多、不胜枚举，对此我还

不承认的话，那不是特别愚笨吗？作为一个研究哲学的人，这种治学态度也说不过去。”

可见，一个人的正确见解，可以通过正确途径来培养。今天在座也有不少人，可能也有同样的疑问，希望你们能花些时间去反复研究，而不要盲信权威的说法。前不久，我在《百家讲坛》中看到一位专家说：“按照迷信者的说法，人的前世后世存在，因果报应存在。”当时他在电视屏幕上，我也没办法跟他辩论，不然，我确实很想跟他交流一下，看他对前世后世的问题研究过没有，为什么轻易就下这种结论？

当然，现在这样的人不是一两个，而是非常非常多。你们听了今天的演讲，也不一定马上就要承认前世后世，但至少应该思考一下：“这个出家人讲的道理有没有依据？”没有依据的，你可以反驳；如果有依据，则不妨好好思维，同时，多翻阅一些古今中外的书籍，若能这样，你以后就不会犯很多错误了。不然，对自己所不了知的道理信口开河，就会如莎士比亚所说：“你

可能会用生命的代价，来补偿你所犯过的错误。”

其实不管是什么身份的人，领导也好、专家也好、大学教授也好、出家人也好，如果讲得不符合真理，那就是错误，这个没什么可辩解的。所以，人类最好能早一点醒悟，不要再迷足深陷了。我特别希望在座的知识分子，以后能跟佛教界多一些交流，这样你们肯定会受益良多。

前段时间，我看到中国科技大学的原校长朱清时去藏地 8 天后，回来跟一个书法家朋友的聊天记录²²。他讲得还是很公正，但遗憾的是，他只遇到几位藏传佛教的大德，这些大德可能因时间关系，并没有给他讲深一点的道理。但即便如此，他还是觉得到了藏地以后，自己的心灵得到了很大净化。

所以，希望大家也应全面认识自己的生命，同时要观察一下周围人的困惑。现在很多人非常可怜，每天披

22 详见《从藏传佛教到认知科学的崭新链接——朱清时院士对刘正成先生畅谈藏传佛教》

星戴月地拼命挣钱，人生短短几十年，就这么无有意义地打发了，实在是可惜。你们在座的大学生，有些对未来也充满憧憬，可当你真正步入社会，就会发现人生还是苦多乐少，所以，现在希望也不要太大了，不然今后会很失望的。

其实，如果对人生不了解、对佛教不了解、对真理不了解，在学校里也没有学过如何做人，就算是名牌大学的大学生、研究生、博士生，毕业后也不一定有太大价值。为什么呢？因为你根本不知道怎样为人处世，怎样帮助众生、回馈社会，若是没有这样的理念，整天只为了“我”的快乐、“我”的家人而奔波，那你再有钱、再有地位、再有才华，恐怕也没有多大意义。

也许我的语言不太好听，你们在座师生又没得罪过我，为什么我一开口就咄咄逼人？其实，我也可以说一些好听的，但这解决不了什么问题。倘若通过我的这种提醒，让大家看清这个社会的本来面目，可能事先会多一分思考、多一分准备。

说实话，有时候我看到现在人们有吃有穿，自己也觉得非常开心；但有时候看到他们成天浑浑噩噩、得过且过，心里有种说不出的苦恼。为什么呢？他们连来世存在都不知道，还自认为很了不起、很聪明，真的太可怜了！——当然，这也许是我的邪见吧。

四、略述往生净土的意义

若是有了承认前世后世的基础，那么，往生净土就不会遥不可及。尤其在汉传佛教中，历来对净土法门特别有信心。不过，俗话说：“念佛不在嘴，参禅不在腿。”只是在嘴上念念佛，虽然也有功德，但这并不是很关键。最关键的是什么呢？就是心里要信仰阿弥陀佛，并发愿往生极乐世界。有了这样的信愿，然后长期修持的话，按照《观经》最后一品的观点，我们每个人都有希望往生净土。

要知道，极乐世界的安乐与庄严，是无法用语言

来形容的。我们这个娑婆世界，再怎么快乐、再怎么幸福，实际上也离不开痛苦。就算你有高楼大厦，有别墅轿车，但若不懂得知足少欲，欲望的坑始终都填不满的话，内心的空虚也会与日俱增。

所以，现在人特别需要佛教的精神。尤其是藏传佛教，其究竟教义与汉传佛教并无二致，但之所以在汉地、在国外非常受欢迎，主要是它有比较直接的修心窍诀和利他行为，可以直接回馈社会。当然，藏传佛教中也有好的修行人，也有不好的修行人，这在任何宗教中都很难免。但是它殊胜的教义、传承大德的窍诀，对如今的人们来说，确实行之有效、非常实用。

因此，大家应以开放的心态来认识这个领域，研究生命科学，这对你们个人来讲很重要，对社会来讲也很重要。其实，如果想维护社会安定，人们肯定要有因果观念。有些人对“善有善报、恶有恶报”不承认，原因就是自己今生做了好事，今生却没有得到善报。至于来世有没有果报，自己从来也不管，这种想法就非常

肤浅。

现在大多数人去寺院拜佛烧香，也是只盯着今生的利益，求佛保佑自己生意顺利、早生贵子、平平安安、家庭顺利、不要吵架……这是特别狭隘的一种发愿，在佛教中连最下乘都算不上，更不要说往生极乐世界了。所以，大家以后要好好了解佛教的真谛。

当然，我讲这些，也并不是劝你们要学佛，信仰是自由的，你信也可以、不信也可以。但你如果真想学佛，就应该具有正见，不能只停留在形象上。而若想获得正见，首先要对佛教的道理，花一定的时间系统学习、系统研究，这样最后才能明白其中奥义。

总而言之，希望大家能以正见来摄持自己。倘若你真正懂得了前世后世存在，那么，发愿往生极乐世界也会指日可待！

主持人：

人们关心下一代，但是否关心下一世？堪布从这个角度切入主题，从西方研究、佛经文献、推理、实证等层面，论述了下一世的生命，相信每个人听后都有不同的收获。

下面，就有请我们西北大学佛教研究所的所长、维摩学院的教授、博士生导师李利安教授，来为今天的演讲做总结——

李利安教授：

今天非常开心，有缘能在这个时间、这个地点，非常欢喜地见到敬爱的堪布，跟大家欢聚一堂聆听开示。今世有缘，也是我们前世修福，所以应该珍惜这个时刻。

刚刚主持人让我做个总结，其实我不敢总结，只是想谈一点自己的体会。今天这场讲座的题目，是我提出来的。如果按照一般人的兴趣，可能不会提这个，更加

理论、更具有学术意义的话题，或许会更吸引人。但是我比较特殊，多年来一直对此特别感兴趣，前两年组织“雁塔论坛”时，也连续多次请人来讲轮回、来世等话题。因为我觉得这个话题，对于佛教的信仰太重要了，对人类探索未知世界、特别是探索生命奥秘太重要了。所以，当我提出这个题目之后，堪布表示很愿意接受，当时自己非常欢喜。

今天下午听了堪布的开示，实在是大开眼界。因为堪布的讲法，和过去学术界具有理性色彩、论证式的讲座不太一样，他的讲座纵横古今、驰骋东西，既有西方学者的观点，又有我们中国人的看法；既有学术界的探索，也有佛教界法师们的修行体验。更多的是堪布本人站在佛法角度上，对来世生命及往生净土这一问题的深入思考。我觉得非常流畅，非常有灵性，非常有启发！所以在这里，我代表西北大学佛教研究所，向堪布的慈悲开示表示衷心的感谢！

我经常都在思考一个问题：生命到底从哪里来？到哪里去？今世在一定时空下所存在的生命，到底有没有更高级、意义更长远的存在？这些问题，每个人只要有时间静下来思考，都将会是一个问题，而不会不是问题。

我们西北大学的佛教研究所，在全国是最早成立的，但我们对生命的探索，其实还做得远远不够。西北大学这个地方，在唐朝属于太平坊，当时这里有个寺庙叫实际寺，实际寺的住持就是善导大师。他是武则天和唐高宗特别欣赏的一位人物，洛阳龙门石窟中最庄严的大佛，建筑总设计师就是他。而净土思想真正在中国扎根、被我们中国人接受，也是从善导大师开始的。

所以，西北大学这个地方严格来讲，在探索生命的意义、生命的归宿、生命的价值，特别是最终超越这一点上，有其殊胜的历史传承。今天在这样的一个地点，这样一个时间，堪布非常慈悲地于百忙之中来作开示，给

我们讲解来世生命及往生净土的话题，与善导大师昔日在这里住持弘法，是遥相呼应的。所以，我觉得因缘特别殊胜，再次对堪布的精彩开示，表示衷心的感谢！

信心是最好的财富

——成就信心 圆满二利

主持人致辞：

大家晚上好！

在这里，我的心情非常激动，相信大家也跟我一样，因为今天我们迎来了一个非常殊胜的时刻——荣幸地请到了尊贵的上师索达吉堪布，来给我们大家作开示、指导、加持！

二十多年来，上师翻译了百余部显密经论，如《入行论·善说海》《大圆满前行》《极乐愿文大疏》《般若摄颂释》《光明藏论》《大圆满三大休息》《文殊静

修大圆满》等。

还撰写了许多启迪信众的短小论文，如《入密明灯论》《修学的旅途》等。尤其针对现代人的思想误区，以隽永的文思，为世人开辟了条条光明之路，如：《佛教科学论》揭示了佛教为何不是迷信之理，《密宗断惑论》和《藏密问答录》澄清了对于密宗的种种误解，《藏密素食观》阐明了修行人对吃素与吃肉该如何抉择。

上师还积极倡导放生，从屠刀下救护的飞禽走兽、水族鱼虾不计其数，故被尊称为“放生堪布”。几年前，上师又发出了“启动爱心”的倡议，从而拉开了如火如荼的慈善利生序幕。

需要特别提出的是，上师遵循法王如意宝的传承，在一切善行中，对闻思修行、讲经说法最为重视。学会成立后，上师将《入菩萨行论》《大圆满前行》《藏传净土法》《般若摄颂》等大乘妙法，通过光盘、MP3、

讲记的方式，传到了世界各地。

下面大家一起敬心恭听，上师仁波切为我们作开示——

宣说缘起

中午吃饭时，我与菩提树文化有限公司的李总及其夫人沟通，发现有个奇妙的缘起。当时李总问：“堪布！今天晚上讲什么？”我说：“也没有做什么准备，要不就讲一讲如何生起信心和如何坚固信心？”当时他跟夫人说：“我不是早上讲，想堪布讲一下信心吗？不谋而合。”

当然，也许你们不相信，但对我们两人来讲，都没有必要说妄语。我想：这个事实说明，今天开示有很奇妙的缘起，大家都共同有这么一种因缘。因此，我就顺便跟大家谈一谈，佛教徒应怎样产生信心，并依靠信心真正通达佛法的真理，希望大家共同分享我的看法与

心得。

在座的大多信仰佛教，有个别信仰其他宗教或不信教。不管怎么样，我认为对三宝生起正信特别重要。为什么这么讲呢？因为，在现在社会中，不管是从品德还是智慧上看，很多人都缺少道德教育和宗教教育。如果这两者没有，技能和物质财富永远也不能让人们满足，更不能解决生老病死苦等重大问题。因此，我希望大家能对三宝生起真正的信心！

一、不信三宝的过患

人若没有信心，善法方面的功德就不可能获得。

《宝积经》云：“若不信之人，不生诸白法，犹如烧种子，不生根芽等。”意谓：人如果没有信心，想获得传承上师、诸佛菩萨和护法神的加持，以及无形的法利、道心、证悟，是非常困难的；就像种子已被火烧坏，则不可能产生根芽等一样。有些修行人就是因为生不起信

心，任何功德都生不起来。不仅佛教当中如此，世间上要成办任何事情，前提都要有意乐心，也即要有强烈的兴趣，否则也不可能成功。

有些人因先天不足，按佛教术语来讲，则是前世因缘不够，所以对佛法尤其如来的智慧生不起信心。《佛说如来兴显经》云：“如日照天下，生盲不能见。”又云：“众生失本净²³，不信如来慧。”在目前社会中，这是大家众所周知、显而易见的。虽然我们身边千千万万众生都可以信佛，但往往都不信。在座的各位，相信你们的亲朋好友当中，也有怎么样劝也不愿意趋入佛门，以及相信如来崇高智慧的。当然，这是所谓的缘分。

但没有信心，就像盲人看不见阳光普照大地时的美景一样，浩如烟海的佛法甚深道理，以及传承上师们难以想象、不可思议的教言都无法了知、享受，每天只有在特别狭隘的分别念中感受苦楚。

23 指心性本来清净。

在我们身边，的确有许多这样的众生，我们根本没办法调化他们。佛陀在《增一阿含经》中讲：跟悭贪的人讲布施，跟没有信心的人讲佛法，这两者都非常困难。所以，我们想帮助这些人，也有一定的难度。

二、信仰三宝的功德

从自古以来传承上师的传记看，他们之所以能在短暂的时间中获得成就，就是因为有信心。为什么很多上师能在特别艰苦的地方坚持修行，最终完全获得证悟，这也与信心有密切的关系。可能在座的各位经常读诵《金刚经》，都了知“信心清净，则生实相”。如果我们有清净信、欲乐信、胜解信（不退转信心），就能生起真正的实相。什么叫生起实相呢？就是证悟一切万法的本来面目。可是，很多佛教徒都不知道信心的重要性。

显宗当中，禅宗、净土都是依靠信心而往生、开

悟的；密宗里面，大圆满、大手印、大威德等高深法要，也是依靠信心获得成就的。也就是说，在修行成就上，信心占特别重要的位置。因为，人如果有信心，不管身体、心理遭受多么大的痛苦，也心甘情愿。如果心力不够，或信心不足，即使一点一滴的小事，也不愿意实行。

在座的各位，今天是个特别特殊的日子。按习俗来讲，在要过新春、接近过年的时候，每个人都有非常多的事情要做。但是，因为大家对佛法有信心，很多事情都可以放下来，自己真正想做的事情就可以实行。

《华严经》云：“信能生长菩提树，信能增益最胜智，信能示现一切佛。”相信读过《华严经》的道友，都知道信心的重要性。的确，对我们来讲，信心有许许多多不可言说的无形力量。但这种力量，没有信仰的人也不一定能了知。

如果有信心，经常观想、祈祷、顶礼佛陀，佛陀就会现在我们面前。比如，我们在自己前方观想阿弥陀

佛、释迦牟尼佛，并一心一意祈祷、忆念，佛陀就会现身加持。如果对任何一位健在或圆寂的上师，以信心经常祈祷、呼唤，上师不可思议的加持自然而然就会融入相续，自己的心态、行为也会转变。有关经论中都是这样说的。相信在座的很多道友，通过自己的修行体悟或体验，也能感觉出来。

三、一则发人深省的公案

在佛教中，不但在佛像、唐卡等三宝所依前观想、祈祷，有不可思议的加持力，即使将任何一物当作佛的加持品，也能获得佛的加持。在藏地历史上，有一则家喻户晓的真实故事——一位老妇女依靠狗牙而成佛，学过《大圆满前行》的人都知道。

这个事情乍听起来有点奇怪，很多半信半疑的人都觉得：怎么会这样呢？尤其从小受特别复杂的多元文化教育的人，分别念极其炽盛。

以前，无论是藏地还是汉地，很多人的心都比较纯洁，信心也很坚定。而现在世界，人们经常看各种各样的电视、电影和网络信息，错综复杂的东西方文化交错在一起，分别念极其复杂，这不但阻止生起信心，还遮障修行和开悟。因为，佛经里讲了什么道理，他们再三产生分别念，认为不可能这样；高僧大德讲了一个特别甚深的窍诀，也觉得不一定是这样。但让自己描述真正的真理，也有一定的困难，这是很不好的。

刚才所说的，依靠狗牙成佛的故事是这样的：

有一位老妇女，她儿子第一次去印度时，就叫从释迦牟尼佛示现成道的金刚座，带一个佛的加持品回来，好天天磕头，日日顶礼。第一次儿子因为忙着生意，把这个事情给忘了。

第二次去的时候，母亲告诉他：上一次可以原谅你，这次你必须要我得到佛的加持品。但儿子忘性比较大，又给忘了。

第三次，母亲非常严肃地说：作为母亲，我也不求其他的，只要一个释迦牟尼佛的加持品，好一心发愿往生，这次回来的时候，如果你还没有给我带回来，我就死在你面前。

虽然他去时很想买一个加持品，但回来的时候又忘了，接近住处时才想起这件事。他想：好多次都没给母亲带加持品，这样空手而返，母亲一定会死在我面前，怎么办呢？他东看西看，正好看见旁边有一具腐烂的狗尸，牙齿全部暴露在外。他就拔下一颗狗牙，用在印度买的绸缎包好。回家后，哄母亲说：这次我给您带回来了特别殊胜的加持品——佛牙。

母亲信以为真，认为是真正的佛牙，便天天礼拜。后来狗牙出现很多舍利，母亲往生时也瑞相纷呈。很多高僧大德解释说：这并不是狗牙有加持，而是她以信心祈祷后，佛陀的加持融入狗牙，使她得到佛的加持而获得成就。

四、来自哲学、医学、心理学的佐证

在汉传佛教的历史中，也有类似的公案。不仅如此，就是西方哲学，也有极为相似的理论。十六世纪，意大利最著名的哲学家蓬波纳齐，通过多年研究，得出了一个结论。他说：医学界和哲学界的人完全明白，不管什么样的病人，只要让他确信我们为他找到了一块圣徒的骨头，他的病情就会有所好转。

可见，从哲学和医学的角度来讲，人的信心也很重要。如果没有信心，即使释迦牟尼佛、龙猛菩萨、无著菩萨、达摩祖师等亲自来到面前，也不一定有利。若有邪见的人，还会像当年的善星比丘、提婆达多等一样攻击他们。这个道理大家应该清楚。

所以我觉得，大家一定要对佛教产生真正的信心，这样就能获得或显或冥的加持。按《俱舍论》来讲，信心是一种善妙的意识，但只要生起它，其作用就不可思议。比如，自己心里坚信上师三宝的加持不可思议，就

能获得很大的力量。如果心里产生邪见，认为上师三宝不但没有加持，还危害人类，那就得不到任何真实的加持。

因此，华智仁波切讲：对上师三宝有上等的信心和恭敬心，就能获得上等的加持和利益；有中等的信心和恭敬心，就能获得中等的加持和利益；有下等的信心和恭敬心，就能获得下等的加持和利益。如果对上师三宝毫无信心，那就一无所获，任何真实的利益都得不到。

其实，不仅佛教的教义这样讲，从心理学的理念来看，信心也有莫大的作用和不可言说的力量。《潜意识的力量》一书中说：如果医生诊断错误，说病人患了癌症，或其他绝症，病人很快就会因恐惧而死亡。实际上，说他病情严重并不是死亡的主因，但因病人心里觉得自己已经无药可救了而产生绝望，就会丧命。相反，如果我们在遇到一个身患绝症的人时，以语言让他生起向往和勇敢之心，也许还会有救。关于这些问题，西方心理学家和佛教所讲的道理，完全可以吻合。

我觉得，如果没有这样对应，恐怕很多知识分子都难以接受。但知识分子也有一个好处，不管讲任何理论都容易通达，讲完了以后马上就能懂得对方的密意，不像跟文盲或愚笨之人沟通一样特别费劲。但也有一个毛病，很多思想和智慧本来千真万确，没有任何过患，他们却不接受，始终以邪见来排斥真理。

五、依教奉行 生起信心

所以，我们都应想尽一切办法让自己生起信心。那有什么办法呢？要多学一些佛教的经典和论典，通过对经论的闻思、研究，信心自然而然就会生起来。

当然，要学习佛法也要有信心，没有信心或缘分，也不可能进入这道门。对释迦牟尼佛的教法贡献最大的，就是世间人们共称为第二大佛陀的龙猛菩萨，他在《大智度论》中说：“佛法大海，信为能入。”即唯依信心可以入于佛法的大海。如果没有信心，就不可能

进入。

我们身边，许多有邪见、成见、常见、断见的人，每天都在拼命追求生活，但到底追求什么，自己到死也不明白。就像这样，现在绝大多数人都处于浑浑噩噩的状态，一部分没有目标，一部分盲目追求钱财，一部分贪得无厌，一部分得过且过……正因为众生的状态千差万别，各种各样的邪说就特别多。印度非常著名的哲学家陈那论师说过：“邪见无边故，一一难破尽。”就是我们身边，持邪见的人也相当多，那就不要说整个世间了，所以要一一破掉他们的邪说，既没有这个时间，也没有这个兴趣和精力。

虽然如此，我们还是要铲除自己的邪见，培养清净的信心。因为只有依靠信心，才能通达一切万法的本来体相。《宝性论》云：唯依信心，才能通达胜义谛。胜义谛是什么呢？就是空性。本来空性的意义是非常甚深的，但有信心的人，通过再三阅读、思维、修行之后，也可通达。随之就能生起真实的信心。这种现象在人类

历史上比比皆是。

尤其大圆满传承上师，对三宝的信心无法用语言来诠释。我记得上师如意宝晋美彭措，每一次讲到他的根本上师托嘎如意宝都泪流满面，就是七十多岁接近圆寂时也是这样。为什么会这样呢？因为，上师获得的智慧与传承上师有很大关系，所以一想起上师的恩德，就万分感激。就像世间的企业家等慈善人士，通过财富等途径救了某人的命，那被救者一辈子都会牢牢记住，永远也不会忘记。因为，在最危险、最痛苦的时候，是他救的命。《法句经》云：“信能度河，其福难夺，能禁止盗，野沙门乐。”正因为依靠上师的加持、开示，度过了茫茫无边的三有轮回苦海，所以永远感恩上师。

以前，我看过许多上师的传记，认为他们最感动人的，就是对自己的生活、地位、名声等毫不在乎，而一想起依靠传承上师获得了佛陀传下来的智慧，就极其感激。《顶果钦哲法王传》中讲：他在七十来岁时，一提起自己的根本上师，就热泪盈眶。是老人家爱哭吗？

不是。他在年轻的时候，从来没有为感情、家庭等世间问题哭过，在老时更不会为这些哭。那哭的原因是什么呢？因为，依靠上师获得了远超世间财富的精神财富。

所以，在修学过程中经常祈祷上师很重要，这也是很多人口口声声都说的。我希望在座的各位，在有生之年当中，对自己的根本上师，应视如释迦牟尼佛、观音菩萨、文殊菩萨等佛菩萨来进行祈祷。如果上师有上师瑜伽，每天都要不断修持。在藏传佛教中，很多上师都讲：上师瑜伽是一切修法之王。因为，修任何法没有上师瑜伽的引导，或他的无形加持，都得不到真实的成就。所以，我们早起后、晚睡前，至少要祈祷上师三遍。

如果对上师或释迦牟尼佛有信心，也会把他们的像视如真佛一样，永远带在身边。现在世间的追星族，天天都将明星的照片贴在胸口，这也是一种信心。但是，这种信心与我们对佛陀的信心完全不相同。为什么不相同呢？因为佛陀身口意的功德不可思议。不知大家

翻阅过《大宝积经·第三金刚力士会》同本异译《佛说不思议秘密大乘经》没有？这里面讲了佛陀的很多功德。

六、护持正念 闻思修行

大家忙得连课程都没有学的时间，哪有时间翻阅《大藏经》啊！即使翻阅，古文也看不懂，读两句就放弃了。会不会这样？不应该这样，获得人身不容易，遇到像如意宝一样的佛法更不容易。所以大家要珍惜时间，至少对自己要有一种约束。

当然，每个人的情况不相同。少数人非常精进，特别有信心，除了自己的工作和家务以外，白天晚上都可以空出时间来修学；就像以前高僧大德的传记一样，不但晚上睡得少，白天散乱也少。而大多数人工作不一定有那么忙，就是散乱。

现在散乱的因缘特别多，而古代世界并非现在这

样五彩缤纷，所以也没有这么多散乱的外因。我以前讲国学时发现，孔子、孟子、荀子都认为，当时的外境色彩斑斓，很诱惑人心。其实跟现在比较起来，远远不如。

所以，如果自己没有抵制欲妙的心念，不要说其他的，就是玩手机，人生也基本上够了，因为很多人天天都在手机上打游戏等。这不仅是个别人的现状，整个世界已变成了这样。现在藏地很多修行人都特别担心，但也没办法，众生的共业。

从表面上看，21 世纪的人应该比古人的福报大。因为，人们穿的五颜六色的衣服，全是特别时髦的装束，就拿在座居士穿的衣服来讲，可能以前的王妃和国王也不一定能穿到。但实际上，在短暂人生中享用美妙服饰等，也拯救不了生生世世的灵魂。因为，我们生生世世受苦、受乐的，就是所谓的“我”。它没有解脱之前，就要跟随善恶业继续不断地漂泊。所以大家都要懂得，自己的前途如何？现在应该怎么做？

我经常在想：现在的人每天都忙忙碌碌，但在短暂几十年人生后，所作所为全部要舍弃，那将所有精力全部付出就不值得。的确，当我们离开世间时，就像从酥油里拔出一根毛一样，辛辛苦苦赚来的钱、积累的财产、培养的子孙等，一点一滴也带不走。无论怎样有名声、有财富，只有独自一人前往中阴，并随着前世所造业感受苦乐。若能多想一想这样的因果道理，也许追求五欲的积极性就会减弱。

但我们也不能太极端，今天听了开示，明天就对家庭等不负责任，拿着包就前往寂静地方出家，两三天后又还俗。不能这样，首先要明白真理。在世间，很多人都自认为是大学生、研究生等，但实际上所作所为却很盲目。因为，人欠缺信心、智慧、教育，就会迷失方向，有这个可能性和危险性。

七、睁开慧眼 维护信心

所以，我们首先要有信仰三宝的财富，这很重要！

《大庄严论经》云：“能信三宝者，是名第一富。”意思是，谁能信仰三宝，他就是世间第一富人。因为，一般的财富通过努力就能获得，而没有福报的人却得不到信心，甚至多生累劫当中都得不到。

我跟道友交谈的过程中经常讲：我们的修行与前世的福报有一定的关系。如果没有福报，就没有做善事的机会，而做恶事的机会却相当多。比如，今天遇到一个不好的朋友，跟他合作一起造恶业，各方面的门都敞开着，特别顺利。自己还认为：啊，我太成功了，机会太殊胜了！而有福报的人，造恶业的机会却越来越少，并经常翻阅佛经论典，值遇高僧大德，很多善缘都具足。这个时候，自己的信心也自然而然增上。

《大庄严论经》还讲：“于诸财宝中，信财最为上。”但很多人都不这样认为，唯对拥有众多财产之人

心生羡慕，认为这才是最快乐的。

当然，以世间财富供养三宝、布施众生，佛陀在相关经典里也作过开许，而且佛陀在世时，也有对佛教非常有贡献的给孤独长者等大施主。现在弘扬佛法，也需要很多有能力的佛教徒、企业、团体、知识分子共同合作，这样佛法才能广泛弘扬、推广，之后不可胜数的众生才能获得暂时、究竟的利益。所以我想，如果能运用好财富，这是很好的；如果用不好，很有可能变成造恶业的因。

因此，在人生的十字路口要分清方向，如果分不清方向，尤其是大城市里的人，堕落的因缘就相当多。有些人的所作所为，我从一个旁观者的角度来看，内心经常发出悲哀之声。为什么呢？因为，在短暂的人生中，造的业太不可思议了，之后必将感受漫长而剧烈的苦果。但每一个众生都想离苦得乐，不愿遭受种种苦痛，所以在座的佛友，都应好好观察，看自己的方向到底是怎样的。

现在我们是佛教徒，那就应该有一些修行，如果没有修行，光有一个皈依的名称，永远是这个层次，我觉得是不合理的。因此大家都要有信心，若生起信心还能利益众生。即使文化程度不是很高，但有信心后，境界就会越来越增上，利益他众自然而然就会成功。

我记得《喜马拉雅大成就者的故事》中有一则公案：

有一天，藏地北方有一家人死了家长，但苦于找不到出家人念破瓦。此时，正好来了一位像乞丐一样的瑜伽士，便请他超度。他说：我一个字都不认识，也不会念破瓦，只会念“噶玛巴千诺”（意为祈祷噶玛巴，或上师噶玛巴知、上师噶玛巴垂念我），不过这也可以超度。于是他每念100遍“噶玛巴千诺”，就用念珠打一打死者的尸体，不久奇迹就出现了——死者的梵净穴出现了破瓦的相，并出现光等往生瑞相。

后来，那位瑜伽士在西藏见到噶玛巴，噶玛巴对他说：在北方，我们齐心协力超度那个灵魂，还真不容

易。而且还用念珠打一打身边的人。当时瑜伽士会心而笑，并更加坚信法王噶玛巴。

乔美仁波切在《山法》中讲：我们经常说“喇嘛钦”，其实喇嘛钦就是祈祷上师或上师知的意思，如果我们经常在早起晚睡时念喇嘛钦，平时也有祈祷上师的意念，这就是修行。现在生活在城市里的人，很多法都没办法修，因为没有时间，所以最好修上师瑜伽这种简单而根本的法要。我本人早起晚睡都要念修上师瑜伽，哪怕是几遍，一定会念。

八、信心坚固的标准

所以我觉得，每一个人一定要对佛法有信念，而且到一定的时候，这种信念要坚不可摧、颠扑不破、不可退转，也就是说，要以正理了知，佛法在所有理论中是最殊胜的，而非人云亦云。

虽然我不敢说自己有什么证悟，但凭二十多年来

闻思的积累，我愿意在“佛法的力量、加持不可思议，佛的智慧无法想象”这个问题上，跟任何一个不信佛教的人辩论，我有这个把握。在有生之年当中，其他的我不敢说，但我敢保证对佛教的信心不会退转，可以说这就是我最大的进步。当然，像“文化大革命”期间那样天天逼打，我胆小，不知道会不会说一些妄语。但自己内心已经与佛法相融，骨髓里的东西是不可能改变的。我觉得这也是一种坚固的信心，还是很重要的！

相关教言当中都讲，修行人要生起坚固的信心，但这并非短暂的欢喜心。现在极个别人，今天遇到一位上师就激动地说：“上师，您好！您跟佛没有差别，我对您很有信心。”但第二天就心生不满，认为这个人坏得很，还到处宣说过失，并寻找其他上师。这不是坚固的信心。

如果有坚固的信心，就会认为：佛陀宣说的真理，任何理论学家、哲学家等世间智者都没办法宣说，即佛陀智慧如海、无与伦比；而佛陀的悲心，哪怕为了利益

一个众生，于千百万劫当中，在地狱感受种种痛苦也愿意，这也是任何世间人做不到的。

大家都清楚，现在各种表彰大会表彰的对象，很多只做了一点点小事，比如今天献血、明天得奖等。但佛陀的智慧和利他精神是什么样，他又是怎样看待奖励的，每个人都应该想一想。

《佛说广博严净不退转轮经》云：“信诸牟尼尊，以法施众生，我亦应随学，是名为坚信。”我希望大家能背诵这个教证。其意是说，对释迦牟尼佛生起真实信心时，会把他的佛法看作自己的生命一样来保护、护持，并想通过佛法来帮助众生。

我觉得，帮助众生最好的方法，就是以佛教的甘露妙药，医治众生无始以来非常严重的贪嗔痴病。所以，在有生之年乃至生生世世中，一定要随着释迦牟尼佛的足迹去走、去学，要从心坎深处、骨髓里面，生起坚定不移的信心，不要停留在口头上、表面上、文字上。哪怕成千上万人来批判你，说你的行为不对，也不会退

转，这才叫真正坚固的信心。有了这样的信心，在弘法利生过程中绝对会成功。如果没有这样的信心，表面上作再多文章，也不过关、不及格。

殷重嘱咐

作为佛教徒，自欺欺人没有任何意义，而非佛教徒因为没有信仰，他会做各种手脚，但这也没有实在的意义。所以我提倡，一定要生起坚固的信心，因为只有生起坚固的信心，才能真正获得正道。《出曜经》云：“信财乃得道。”既然信心的财富是唯一得道的途径，那想获得一系列成就者，就要依靠坚固的信心。

我以前看过仲敦巴尊者的传记，他把阿底峡尊者当作真正的佛陀一样来看待、承事，后来在承事过程中就获得开悟。

以前汉地有个茶陵郁禅师，他有视师如佛的清净心和欢喜心，依靠上师的加持，开悟时自然而然流露出

一个偈颂，云：“我有明珠一颗，久被尘劳关锁，今朝尘尽光生，照破山河万朵。”意谓：我本来就有像水晶般透明的心性如来藏，但因自己的业力，很长时间都被尘垢覆盖，今天依靠上师的加持和自己的信心，明珠上面的尘埃一扫而光，其光芒自然而然照破千山万水，乃至整个世界。这种境界非常庄严，我希望已经得到者要再接再厉，没有得到者要勤奋努力！

初学者不应视师如佛

利用这个时间，简单讲一讲初学者如何依止上师。

依止上师的道理，在无垢光尊者《大圆满心性休息·第五品》、《如意宝藏论·第八品》、智悲光尊者的《功德藏》、宗喀巴大师的《菩提道次第广论》、《事师五十颂》以及《大圆满前行》等众多论典中，讲得都比较详细，并且主要是结合密宗的不共见解，宣说了上师跟佛陀无二无别。

而这些论典也全都教诫：依止了上师以后，一定要如理如法、依教奉行，如果违背了上师教言，就会直堕金刚地狱……如此教言，可谓比比皆是。

那是不是这样呢？确实是！一位真正的善知识，就像《华严经》里讲的：他的密意如大海般难以测度；

他的智慧如虚空般广阔无边；他的悲心犹如江河源源不断……所以，有正知正念的人，一定要虔诚依止。

但现在的问题是，在汉地为主的许多地方，大家依止上师的过程中，许多事情冒了出来。今天就是针对这些，跟大家谈一谈：作为初学者，一开始不应该“视师如佛”。

一、初学者要先视师为“人”

为什么这么讲呢？要知道，其实上师在我们佛教中的角色，可以说是一个代言人。

谁的代言人呢？释迦牟尼佛曾对阿难说：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”可见，上师是佛的化现；既然是佛的化现，也就是佛的代言人。那对这位代言人，我们要不要观察呢？要观察。相关的论典中都说：刚开始结上善缘时，你一定要多方面地观察上师。

不过遗憾的是，现在大多数人基本是不观察的。对此我也有所了解，有人一遇到上师就特别冲动，他似乎很信赖一种特殊的缘分，就像世人所谓的“一见钟情”。

“一见钟情”，以这种方式能不能找到好的上师呢？不排除这个可能性。但依靠这样的冲动，是不是就能视师如佛了呢？很难讲。所以对我们而言，最主要的，就是要清楚自己是一个普通人。

印度有八十位大成就者，像他们那样的根基、精进和信心，我们有吗？不一定。像米拉日巴、常啼菩萨那样的经历，我们做得到吗？可能也不行。所以，既然我们都是普通人，那在最初依止上师时，就不要急着视师如“佛”，最好先把上师看作是一个“人”。

在你视师为“人”的过程中，顺理成章，就可以观察他了。

现实生活中我常发现，很多人刚开始就把上师看

作佛，以为这就是视师如佛：“上师您是佛，您太了不起了……”如果你遇到的上师，确实也有着佛一般的境界，那你就恭维对了；否则，如果他连一般上师的资格都没有，那你就弄错了。

弟子们弄错了不要紧，但很可能把这位上师宠坏了，渐渐地让他生起增上慢：本来没得神通，认为已得神通了；没得阿罗汉果，也认为得阿罗汉果了……到了那时候，自己的过失看不到，别人的功德也看不到了。

可能上师刚开始也是有正知正见的，但弟子们太愚痴了，“上师您就是菩萨、您就是佛”，当面也说、背后也说，三门供养、恭敬承事……这样一来，说得多了以后，最后他也真的认为自己是佛了。

既然是佛的话，那行为上也不用刻意约束了，而就是在这个时候，这样的上师和他的弟子们，很可能会做出一些对佛教、对自己都不负责任的事情，以致最终伤害了自己、殃及了他人，对今世不利，对来世也不利。

因此我建议：作为初学者，你一上来可以先视师为“人”，进而观察上师。佛教里专门讲“观察上师”是有原因的，因为这个“观察”非常重要。

但最重要的，往往被忽视了。因为来不及，很多人一听到有人传法，来不及观察，马上去听；一听到有人灌顶，来不及观察，马上去受……其实大可不必这么着急，因为我们学习佛法，尤其是结上师徒之缘，毕竟是一件大事。

就像在世间，你要找个老师学习工巧，那至少得看看这个老师他懂不懂工巧；你要学习英语，也要看看老师是什么学校毕业的，英文底子怎么样；要是谈恋爱，总得看看对方的家庭、背景、人格……

那天我遇到一个人，他说正准备与人合作一个项目。为了这次合作，他想摸摸底，所以专程从美国飞到中国，已经来过两次了。来的目的，一方面要当面跟这个合作者聊聊天，看对方到底是个什么样的人；一方面，他也私下里问了很多，从不同途径了解了许多情

况，最后基本弄清楚了：这个人的性格很好，实力等各个方面也都不错。于是决定，半年以后正式签合同，做一个十几年的合作项目。

当时我听了，就想：我们依止上师，比一个世间合作要重要、长远得多，按理说更要谨慎，为什么许多人不观察啊？

一个上师来了，你供养他可以，他是出家身份，供养了有功德；你跟他说说话也可以，彼此了解了解；但要在佛法上结缘、成为师徒，那就像世间的两个人合作签合同一样，就像两个人要成家办结婚证一样，做这么大的事情之前，为什么不多观察观察？

假如一位汉地上师要来藏地传法，那这些想听法的藏族人，就应该先到汉地去了解一下，这位上师是哪一个寺院的？是方丈、大和尚，还是小沙弥？亲自到他的寺院里去了解一下，是有必要的。同样，当一位藏地上师到汉地弘法时，你要得他的法，也有必要亲自去一趟藏地。一边看看藏地的风光，一边到他的寺院了解一

下这个人，看他到底有没有上师的资格……

我之所以说这些，不是对哪一位上师不满，心里没有一点这种想法，只不过，在依止上师的方法上面，本身就是这样要求的。

而一旦你依止了上师，真正在佛法上结了因缘，能不能说过失呢？最好不要。智悲光尊者讲过：在你依止上师以后，即使发现了他的过患，也最好不说。如果你说出去，甚至诽谤他，那对你自己就构成了很大的罪业。

这就像签合同，合同签完了，你要是违约，即使你有理由——“刚开始我没看好、我不了解……”，但对方没变而你变了的话，那还是你的过失。

所以，初学者在依止上师之前，一定要先观察，要懂得视师为“人”，而不要急着视师如“佛”。

二、“视师如佛”是渐渐形成的境界

其实，把上师视为佛，不是一般经典都讲的，而是在无上瑜伽里才有。那里在修上师瑜伽——观想自己与上师的密意无二无别时，才要求把上师观作佛。但在你那样修持的时候，不仅要把上师观为佛，就是世间的一切众生，也都要观为佛。

《大圆满前行》里讲了两种发心：一种是广大意乐菩提心之发心，一种是清净心之发心²⁴。在观修清净发心时，就要求将上师观为莲花生大士，金刚道友观为二十五大弟子为主的清净眷属；或者将上师观为阿弥陀佛，道友们都观为菩萨……那时候，你的确要把上师观为佛，上师身口意的一切功德、加持，也观想融入自己的三门。

不过，这种上师瑜伽的修法是比较深的，一般要渐

24 即广大方便秘密真言之发心。

次修持才能真实成就。

在你还不了解上师、信心未到量之前，一上来就视师如“佛”，到最后说不定就视师如“魔”了——“这个上师把我的钱骗了”“他在感情上有问题”“他的行为如何如何”……

造成这种不良后果，一方面上师有责任，可能他并没有如理如法去引导，如果他真是用佛法在引导弟子，弟子不会变成这样，或者说，上师的行为本身的确存在问题。而另一方面，弟子在观清净心方面，或许也是有问题的。

有人说：“那不管怎样，我只要观清净心就可以了。”能观起来当然最好，但实际上，如果上师的行为非常不如法，你要完全观清净心，也是很难的。

这件事以前我也想过。我想：“上师如意宝实在太了不起了，在世界上，我对他的信心是最大的。但是，如果他在显现上也有不如法的地方，那我还能不

能观起清净心来呢？”我经常这么问自己，也反复观察了很多。确实，上师的行为太好了，不然，像我这样的人，是很难观清净心的。

所以，虽然我们强调清净心，但要观清净心，还是要有一定的根基。对一个爱生邪见的人来讲，就算上师没有任何过失，他还是会觉得上师的所作所为全是颠倒的，就像提婆达多看佛陀一样。而有清净心的人，就像《前行》里的那个老母，始终把“狗牙”当成“佛牙”，并依靠它成就了佛果。

如果你真像后者一样，对任何人都能观清净心，那不用问，无论是什么样的上师，都可以作为一种佛缘。但如果不是的话，那还是要先了解一下，这个上师到底有什么功德？

智悲光尊者说过：在世间层面上，还是要分上师的功德和弟子的功德，而且，按照佛经的意趣，上师的功德一定要超过弟子，否则，就很难相应了。比如，如果我是一个资粮道的修行人，那我的上师，至少应该是加

行道的；如果我是加行道的，上师就应该是见道以上的菩萨……以此类推。

那这么说来，“视师如佛”是不是就不成立了呢？尊者说：其实二者并不相违。为什么呢？因为“视师如佛”是从最终的密意融入无二无别这一层面上讲的。

所以，在我们祈祷时，你把上师观作和佛一模一样，这是对的。但在你平常学习、依止的过程中，尤其是对一个初学者来讲，最好先把上师当作一个非常善良的人来看待。

这样慢慢地，当你依止上师十年八年，被他的言行举止深刻影响，从而越依止越有信心，乃至最终得了密宗灌顶，并对上师的所有教授深信不疑：“这样的教言，除了上师谁也说不出来，上师的确与佛陀无别……”那时候，你对上师会产生真正的信心，也就是真正相应了，而师徒的密意从此成了一味。

所以，“视师如佛”的观点的确是有，而且是佛教

中非常重要的见解。尤其是在藏地历代祖师，像无垢光尊者、智悲光尊者、麦彭仁波切等他们的教言中，将上师赞叹为佛的词句特别多。但是，这种赞叹对真正的上师来讲，过去的也好、现在的也好，都不会生傲慢心，对师徒之间也不会构成任何危害。

可现在的问题是，在大城市里已经有许许多多对佛教不利的“上师”出现了。这些人，就我经常听到的来看，不要说上师，是不是一个一般的佛教徒都很难讲，行为非常不如法，信心、出离心都不一定有。他们只是弄几张照片宣传一下，或者打着慈善的名义，到了一个地方，过段时间财富也多了，弟子也多了。

但弟子多了有什么呢？无垢光尊者在《如意宝藏论》中说：没有福报的弟子们，经常遇到没有智慧的上师。

所以，初学者在选择上师时，一定要谨慎观察。否则，遇上了别有用心的人，你想离开他也不行，不离开又学不到东西，最终把自己的精力、财力全都耗尽了，

这不是很失败吗？

三、不是所有上师都是佛

那有人就疑惑了：“在藏传佛教中，不是说上师全部是佛吗？”

绝对不是！如果是的话，那佛教也就不合理了。佛在经中说：“比丘，你们对我的话也要再三观察，就像锤炼纯金一样，再三观察之后，当你觉得有道理时才可以接受，千万不要因为恭敬我而接受。”

你看，佛都可以观察，更何况其他的人了！

其实，佛教中所谓的上师，也相当于世间的老师，只不过，这位老师所传授的法非常珍贵，一方面源自佛陀，一方面的确是世出世间的真理，正因为如此，你可以说上师跟佛是一样的。

而究竟来说，就像刚才所讲的，不要说上师，一切众生皆具如来德相，也就是说，一切众生都是佛。从这

个层面而言，上师是佛、你也是佛，讲起来就成了佛依止佛，那说视师如佛，有什么不合理的？

所以，讲视师如佛也好，讲观察上师也好，理解它的不同层面是很重要的。

否则，一讲视师如佛，便将世间的规律全部打破，这样偏执一端，就不是佛教的本意了。而从另一方面讲，也不要对谁都生邪见，这样不好。《涅槃经》里是讲过末法时代有许多邪师，但你不见得能看清楚，所以也不必讲许多过失，这也是保护自己的一种方法。

那到底应该找什么样的上师呢？应该找具有功德的上师。

当然，在末法时代，所有功德都圆满的上师是很难找的，因此《妙臂请问经》里说：显宗、密宗要求的一切法相悉皆具足的上师，非常罕见，若是找不到这样的上师，那么这些法相的一半、四分之一乃至八分之一具足，也可以作为依止对境。比如，如果某个续部讲了

十六种功德，那只要某位上师具有八分之一相应的功德，就可以依止。

而《集密意续》里又说：如果上师在出世间法上功德超胜，即使世间功德稍有逊色，比如脾气不太好等，也还是可以依止。

为什么呢？因为我们求的不是世间法，如果是世间法，那上师长得难看、世间功德不圆满，你不想依止也就罢了，但我们依止上师求的不是世间法，不是世间的某种功德，而是要求出世间的功德。而在出世间功德中，我们最希求的，也是上师的大悲和智慧。

所以，归根结底，上师的法相就是：以证悟解脱自己，以悲心饶益他众。

这两者是最重要的！任何一位上师，他自己一定要有佛教所讲的一些证悟，如果一点都没有，那要摄受弟子，就成了以盲导盲。有些前辈大德甚至将这种邪师比作“疯狂者”，由“疯狂者”带路，那你只有堕入悬

崖了，不可能进入快乐的绿洲。所以，自我的证悟很重要。

第二个是悲心，悲心就体现在利益众生上面。这次我去乔治城大学，他们说：“你们藏传佛教很多上师的传播能力非常强。”其实他们指的就是悲心。

本来这次我出去，不是特意要讲藏传佛教，但他们全都这么要求。后来我的题目都用完了，我说：“又要讲藏传佛教，又要讲藏传佛教，可不可以讲个其他的呢？”他们说：“不行不行，你是藏传佛教的，我们想了解藏传佛教，所以你必须讲！”被逼无奈，这一路下来，我的所有题目都和藏传佛教相关。

后来我也问他们：“你们这么热爱藏传佛教，那你们对藏传佛教的上师们有什么看法？”

其中有一位教授，很了不起，他说：“藏地的上师们有些相当有智慧，能与科学家对话，在西方各界引起了超级轰动；有些上师虽然没有这么超胜的智慧，但是

他们都有利他心，不管在任何场合里，他唯一就是想帮助你，这在其他佛教徒中是少见的，这就是一个非常明显的对比。”

确实，西方有好多上师，有些只是教弟子们唱莲花生大士心咒——“嗡啊吽 班匝_儿格热巴玛色德吽”，弟子们其他的不懂，但唱得特别好；有些只讲会供，天天会供、天天会供；有些就讲实修，前行、正行什么都修……可谓“八仙过海、各显神通”，每个上师都在尽量施展自己不共的功德。

而这位教授所认同的，就是他们的利他心。我相信，在汉地也有很多这样的上师，他们不一定都精通显密教法，但不管是以什么样的途径，只要是真心引导众生，都值得我们赞叹。

当然，鱼龙混杂的现象也有。因为某些上师特别不如法的行为，对佛法、对个人都造成了损害，甚至让弟子们也对佛教产生了邪见……但在这些时候，弟子们也要反省自己。我常听有人说“这个上师不好”“那个上

师不好”，但总说别人不好的人，一般来讲，自己也有非常多的过失。

否则，一个人格贤善的人，他明明知道别人的不好，也不一定会说。比如，这个人是我的老师，老师有些过失是正常的，但是我不会宣扬老师的过失。如果我去宣扬，那我是老师带出来的，老师不好，间接来讲我也肯定不会好。所以，作弟子的也要经常反省自己。

总之，“视师如佛”是在观察、观察后依止、依止后，渐渐培养起来的一种高级、超越的信心。当你有了这样的信心，上师在你面前确实就是佛了，那时候不论他说什么，你都要依教奉行。而在此之前，你只要按照佛经的教言，把具有一定功德并且正在利益他众、利益你的上师，当作真正的善知识就可以了。

对于这样的上师，千万不要诽谤！尤其是你已经依止了他，依止以后，即使生不起“他是佛”的信念，也应该把他当作一个最好的老师、最大的恩人。毕竟，他给予你的，确实是别人不曾给予的。

四、依师以后就不要退转

所以，在依止上师以后，你就不应该退转了，因为上师是一切加持的来源。

有“视师如佛”境界的修行人，像米拉日巴尊者、阿底峡尊者，他们在虔诚依止上师之后，都获得了殊胜成就。离我们最近的就是上师如意宝，他在晚年期间，随时随地一提到自己恩师的名号，就止不住泪流满面。

熟悉上师的人都会记得，上师在不同场合中常说：“我的金刚上师跟佛陀无二无别，我在依止他的过程中，没有产生过任何邪见，最后上师的智慧也完全融入了我的心田。”

前辈大德们这种“视师如佛”的境界，我们能不能做到呢？一般来讲是很难的。尤其是初学者，本来这时候是要以观察为主的，但个别人的“视师如佛”，可能对上师、对个人，都带来了不太好的结果。再说，佛教中也没说“凡是你依止的都是佛陀”，并没有这么讲，

只不过我们的闻思修太少了。

所以，我们一定要重视闻思修。当你闻思修到了一定的时候，才会明白佛教中依止上师的方法，以及最终获得上师密意的界限。明白了以后，只修上师瑜伽也的确是可以成就的，但那是一种最高的修行和境界，我们还需要一个过程。

其实就眼下来讲，不说视师如佛，凡是你依止过的上师能尽量不说过失，已经很不错了。

说过失是不好的。你说过失的话，也许是对方真有过失，也许是你自己的过失，你的心不清净，或者开始就没观察好。就像一个人不会买东西，买的时候觉得是个好产品，但买回去一看是个次品。说过失也是一样，有时候是别人的问题，有时候是自己的问题。

所以，在依止上师的问题上，希望大家首先如理如法地观察、抉择，抉择好了、依止好了，再加上自己有一分勇猛精进，多多少少会获得成就。

退一步讲，即使你刚开始没有观察好，已经依止了某位上师，那也不必后悔。因为不管怎么样，他只要说一些佛法，这个佛法对你多多少少是有利的，不会有害。但以后依止的时候，一定要注意！

当然，在上师方面，我希望上师们最好是以佛法饶益众生，不要把佛法当作发财的工具。如果谁这样的话，就是对佛法不负责任。这是我经常讲的，也不得不说的。不仅是对他人，对我自己也是一样，该说的就说出来，这样对佛法是有利的。

而作为依止上师的弟子们，你自己也要擦亮眼睛，要系统地了解一些佛教的道理，否则，抓住只言片语就用，甚至不分场合、不分析具体情况过度地去使用，那对个人也好，对某些群体也好，很可能会导致一些无法想象的后果。

总之，我讲了这么多，就是希望大家开头的时候好好观察，而依止了以后，就不要退转。尤其是那些对我们有法恩的上师，所有弘扬如来教法的高僧大德，我们

要特别地恭敬他们，如果不是他们传播佛法，我们从哪里获得出世间的功德？

你们不管出家人还是在家居士，现在学习佛法，的确是有一种非常好的机缘。什么机缘呢？就是通过当今许多大德的传播，佛教中最甚深的理论和修法，都提供给大家了；而且，许许多多的人也真正从佛法中找到了自己的人生方向，找到了一条再也不会入歧途、永不退转之路。

能找到这么一条路，其实不是一个简单的过程，而只要继续走下去的话，前程也确实是光明的。因此，希望大家在依止上师的过程中，在修行佛法的过程中，千万不要退下去，也不要摇摇摆摆——今天依止这个、修这个法，明天依止那个、修那个法，这样的人心特别乱，最终也得不到什么结果。

我觉得西方人有一种性格很好，只要他选择完了，就不会轻易改变，这一点很重要！如果你不断地改、不停地变，本来已经学到了佛法，但最终却一无所获，不

是很可惜吗？

希望大家对这些道理再三思维！

有十种事情不能做

——深埋基石 根除十恶

今天我利用这个时间，给大家作一些开示。

一、稳步迈入菩提正道

1. 认清身份 厘定目标

在座的大多都是在家佛教徒，对信仰佛教的人来讲，做一位有境界的修行人，是大家的共同目标。其实，人不管做什么事情，从事什么行业，都应该有目标。不但人的一生要有目标，甚至在每一年中，自己也要订一个目标。为什么有的人在世间能获得成功，就是因为对自己的人生方向和目标有定位、有计划。作为学

习大乘佛法的修行人，在这方面也要引起重视。

对广大在家修行人来讲，若能做到既不偏堕于完全抛弃世间，也不偏堕于完全沉溺世间，或者说既搞好修行，又做好一辈子该做的事情，就可实现这个目标。

可能有人会问：修行人不是应像米拉日巴一样看破一切吗？虽然《前行》等相关教言书中讲，修行人应该完全放下世间法，但这个教言是针对在一生中现前双运如来果位的上等修行人讲的，如米拉日巴尊者、如来芽尊者、宗喀巴大师等。所以，真正要做到米拉日巴尊者那样，很多在家人因缘都不成熟。因此，完全抛弃红尘，前往寂静的地方出家为僧，居于深山里，住在岩洞中，看破一切世间八法，这对 90% 的人来讲，即生当中是不现实的。

实际上，无论是对出家人还是在家人，本师释迦牟尼佛在佛经中，对人生如何定位都有明显的教言。对身处世间，愿意学习佛法，想获得解脱的大多数居士来讲，要完全抛弃所有世间之事，比如工作、家庭等，是

很困难的。因为上有老、下有小，还有许多社会责任，而且很多人贪人、贪事、贪物的心态还很强烈。所以，大家应在经论教言中，寻找一条适合自己身份的修行之路。

2. 恒守中道 不堕两边

有些人刚开始信仰佛教，就想抛弃世间出家，对这种观点和行为，我个人而言并不怎么赞叹。并不是我不赞叹出家，而是因为有些人心情太激动了，如：遇到一位上师或道友，马上就将所有事情全部放弃，或遇到痛苦时，马上就生起强烈的厌离心。华智仁波切说过：暂时的厌离心，实际上是不稳固的。

所以，我希望刚开始也不要特别过激，最后也不要太过散漫。有些人刚开始特别精进，白天不休息、晚上不睡觉，跟家里人也不沟通、不说话，甚至跟他们一起吃饭都拒绝。最后因为家人阻止等原因，又完全放弃

修行滚入红尘，那时比不信佛教者的行为还低劣、还过分。我觉得这些都是极端，应该不堕两边。

3. 循序渐进 打牢基础

其实，要成为一位有境界的在家修行人，并不是完全做不到的，而是完全能做到的。怎么才能做到呢？刚开始自己一定要发愿：这一辈子不舍弃三宝，即受持三皈；进而受持五戒，行持十善。

虽然佛陀给我们讲了许多学佛和解脱的层次，但对大多数在家人来讲，主要讲了断除十不善业。以前很多上师都讲过，断除十不善业非常重要。所以今天我给大家提醒，作为在家修行人，应该了解十不善业的概念，一定要断除十不善业，尽量行持十种善业。

打好这样一个稳固的基础后，再进一步求更高的法就比较方便。但现在大多数人都不是这样，刚开始就好高骛远，今天皈依明天就求大圆满等最高的法。虽然

法的内容特别殊胜，可是我们的基础确实太差了。

我都遇到过很多这样的人，他们对十不善业根本不在乎，随便说妄语、绮语、两舌、恶口，杀盗淫、贪嗔痴全都无有控制，但心里却一直想求得无上大圆满，而且自认为可能会对大圆满有所开悟。也许是我对教理不通达，但我认为这样的行为离开悟还有很远的距离。

所以，今天在这里简单地讲一下，断除十不善业的基本道理。之后，大家要尽量忏悔一生所造的十不善业，然后才能成为一名合格的佛教徒。当然，这也是我一直强调不要太激动，否则没有好结果的原因。

4. 慧眼圆明 戒急戒躁

以前，有一个人性格特别急。有一次他坐车到一个寺院去，车上有五六个人，他在车里一直劝他们一定要出家。结果短短的时间中，这一车人全都出家了；但几年后，又全部还俗了。

当然，我并不是说所有人出家后都会这样。但我们在出家、依止上师等问题上，还是要再三观察、思维。因为，买一栋房子，也要对其位置、质量、价格、付款方式、售后服务等方面再三了解。找一个对象，也要清楚对方的人品、文化程度、经济条件等，不可能今天遇到一个不认识的人，明天就跟他订婚、成家。既然对人生几十年的小事，都需要详细调查、研究后才作出决定，那对生生世世的解脱大事，如此草率就明显不合理。

在依止上师方面，有人听说来了一位上师，就马上去依止，之后又很快毁谤，这是很不好的。汉地确实不比藏地，很多人从小心里空空荡荡，没有信仰，到了一定年龄后，由于经历了岁月的沧桑，遇到了各种各样的挫折，心里就产生种种厌倦轮回的心，此时遇到佛法就像干涸的花草遇到春雨一样，非常渴望，在依止上师方面，就容易不观察、不抉择。

但我并不反对大家依止任何一位上师。以前也讲

过，无论正法存在于乞丐的相续，还是了不起的高僧大德的相续，都应该恭敬、赞叹、随喜、依止。而且，我们辛辛苦苦让大家学法的目的，就是要让大家获得真正的解脱之道。所以，无论是谁开示解脱之道，我们都不会反对。

但从我的眼光来看，现在很多人不闻思马上去修行，不观察马上去依止，没有基础却要选择最高的法，得灌顶后不学誓言（其实，密宗并不是灌个顶就结束了，因为洗澡后，也要擦一擦身体。如果很多后续工作没有到位，就会起一些反作用），这些都是很可怕的。当然，我也看到很多居士的修行，有值得随喜的地方，如对三宝有信心，对轮回有厌离心，对众生有大悲心等。

但是，把小事扩大，道友之间议论纷纷；依止上师不如法；修学佛法不按次第；今天学一个法明天就抛弃，缺少恒常心与恭敬心；尤其很多修行人不够精进，极为懈怠，对世间法特别耽著，这些都是致命的毛病。当然，在短短的时间中，所有修行歧途要全部遣除也有

一定的困难，因为修行之路非常漫长，不可能一两天修一个法就立竿见影，但警钟不得不敲。

在修学佛法方面，大家一定要遵循次第，不能一开始就奔最高的法，因为在修最高的法之前，必须要有非常稳固的闻思。现在有些人连皈依三宝、五戒十善等内外加行的基础都没有，却想马上闭目观修最了义的法，这是不可能的。

对现代人来讲，一定要长期闻思。因为很多人从小心里产生的，就是各种非常复杂、麻烦的世间念头，除此之外根本没有相应出世间佛法的智慧和悲心。那要一下子转变过来，也很困难。而且无始以来串习的，就是世间贪嗔痴等迷乱现象，这些与分别念也特别相应。而希求解脱、利益众生的出世间心态，却非常陌生、遥远。因此，在修行过程中，大家应再再闻思，之后才能找到真正的解脱之路。

二、励力断除十不善业

今天我要特别劝请大家断除十不善业。汉文当中有一部马鸣菩萨集、日称译师等译的《十不善业道经》²⁵，虽然经文很短，内容却宣说得非常清楚。如果我们没有懂得十不善业，而造了恶业，果报就极为可怕。《华严经》云：“十不善业道，上者地狱因，中者畜生因，下者饿鬼因。”所以，如果我们没有以正知正

25 《十不善业道经》：“此十不善业道，体性是罪。若乐求佛道者，远离彼过。当如是知。何等为十？所谓身业三种，语业四种，意业三种。于是义中，今当解说。身三种者，杀生、不与取、欲邪行；语四种者，妄言、绮语、两舌、恶语；意三种者，贪、瞋、邪见。云何杀生？谓于有情，率先见已，次审其名，决定欲杀，动身施作，断其命根。如是五缘，次第具足，成杀生罪，定感彼果。云何不与取？谓于他物，先窥覷已，而起审虑，决定欲取，动身所作，即盗其物。具足五缘，成不与取罪。云何欲邪行？于此罪中，而有四类：非处、非时、非分、非往。非处者，谓于诸佛、菩萨、经像、和尚、闍梨、父母所止，或相邻近，皆所不应；非时者，谓于昼日，或偶月事，怀妊、新产，彼不乐欲，及病恼等，或受净住八关斋戒，皆非其宜；非分者，谓于面门，及以非道，童男、处女，自执持等，俱不应作；非往者，谓于他妻，及比丘尼、亲族、异趣及衙吏等，设自境界，作非梵行，所不应理。如上当知。云何妄语？谓于见物或他遗坠，审知是已，决定而取，彼若寻求，起虚妄说。具是五缘，成妄语罪。云何绮语？谓于他人，以染污心，增饰其非，对彼而说。云何两舌？于他所有，隐密等事，以非理言，而作离间。云何恶语？谓于贪欲和合事相，以杂染言，厉声而说。云何名贪？于他财富，及彼受用，起爱乐心，非理希望。云何名瞋？谓于有情，起忿恚心，而作损恼，及捶打等。云何邪见？谓无施等，无彼后世，无供养事，无佛世尊、声闻、缘觉，无罪无福，无所作业，无所受报。如《正法念处经》及余经说，此十不善业道是地狱因，于十善业道应当修学，则于恶趣永不堕落。”

念来断除十不善业，就会堕入三恶趣。现在大家学习的目的，就是要离开三恶道，暂时获得人天福报，究竟获得圆满的解脱，而利益天下无边的一切众生。因此，都应远离十不善业。

在这里我给大家简单介绍一下十不善业，过后大家要再三思维，因为要做一名合格的佛教徒，必须远离十不善业，行持十种善业，而过一个清净的生活。

所谓十不善业，指身体的三种不善业——杀生、偷盗、邪淫，语言的四种不善业——妄语、两舌、恶口、绮语，心的三种不善业——贪欲、嗔恚、邪见。

1. 断除三种身不善业

首先介绍三种身不善业，第一是杀生：比如我明明知道它是众生，心里也有想杀的念头，行为上也实施了杀害，最终也断除了它的生命，这就叫杀生。

而且，我叫别人杀与我自己杀，业完全是一样的。

《正法念处经》云：“若教杀生，若杀生者，彼二种人，同一杀业，堕活地狱。”

在所有罪恶当中，杀业是最严重的。龙猛菩萨在《大智度论》中说过：“诸余罪中，杀罪最重；诸功德中，不杀第一。”

在座的人都知道，人们最喜欢的就是自己的生命，一旦生命受到威胁，将财物、地位等身外之物全部付出也愿意。不仅人类是这样，天下的众生都如此爱重自己的生命。所以，如果我们为了满足自己的口腹之欲等目的而残害生灵，那就太惨无人道了。

可能长沙的老年人印象比较深，据历史记载，八年抗日战争时期，日本以 70 多万人为代价，杀害了 3500 万中国人，所以人们都叫他们为“日本鬼子”。那时人们都觉得：如此摧残人的生命，是极其恐怖的，这完全是一种无人道主义的表现。

其实，残害其他生命跟杀人也没有什么差别，只

不过我们的价值观还没有到达这样的高度。因此，衷心希望广大居士不要杀生，并尽量远离荤腥。在这方面，汉传佛教有很好的传统——吃素，大家都需要继承、学习，并付诸实际行动。

总之，大家以后应将“不杀”放在一切功德的首位。不但不杀，还要尽量做无畏布施——放生。因为对众生来讲，给予生存的机会是所有赐予当中最无上的。大家都清楚，当我们要离开世间时，若有人救了我们，一生都会感激不尽。

第二是不与取：其实，不与取就是偷盗。现在社会，偷盗是非常严重的，有些以小偷的身份窃取，有些以各种狡诈的行为骗取，有些以偷税、漏税等方式盗取，有些以强迫的手段夺取……不管怎么样，若我们把别人的财物归为己有，就有非常大的过失。《大智度论》云：“饥饿身羸瘦，受罪大苦剧，他物不可触，譬如大火聚。”可见，通过各种手段把别人的财物归为己有，就会感受接触大火聚的痛苦。《正法念处经》中亦

云：“观偷盗如火。”

正因为偷盗的后果特别严重，我们就不能通过不正当手段把别人的财物归为己有。但现在社会这样的现象越来越多，很多部门的官员和工作人员都没有因果观念，这是特别可怕的社会现象。所以，大家以后应尽量将自己的财物布施给有缘众生；如果实在舍不得，也不要偷盗他人乃至国家的财物。其实，国家的财物是大家共同的财物，我们不能因为是国家的，就随随便便偷盗。若没有因果观念，后果将不堪设想。

第三是邪淫：邪淫对整个社会的道德、秩序、家庭等，都会带来不良影响。因此，佛陀在《佛说大乘日子王所问经》中讲：“下劣淫欲行，直往于无间。”如果行持非梵行或者邪淫，就会直接堕入无间地狱，也有直接堕入糖煨坑等近边地狱中的，甚至变成人时，也要在很多世中变成残疾人、哑巴、聋子等。

在汉地，这样的公案相当多。因此，作为在家居士，应该过清净的生活。其实这也不难，因为通过闻思

修行，将各方面的佛教道理融入自心时，对治各种不良贪欲和恶行，是很容易的。

总之，大家一定要断除三种身体的不善业，而受持清净的戒律。因为，清净的戒律是一切功德之本。如果有一分清净的戒律，功德之种就扎根于大地，慢慢就会开花结果。也就是说，所积善根若有一条别解脱戒作为所依，能依的功德慢慢就会增长。可见，这是非常重要的！

2. 断除四种语不善业

其次介绍语言的四种恶业，第一是妄语：佛陀在《正法念处经》中说：“若人妄语说，口中有毒蛇。”所以，作为佛教徒，无论是对自身的要求，还是对孩童的教育，说话都要真实、诚恳，不能一开口就说各种虚假的语言。否则，所有人都不会信任你。确实，语言特别重要，它代表一个人的人格。如果人特别诚实、虔

诚、贤善，那嘴里说出来的语言就会真实不虚。若经常说一些妄语、颠倒语，佛经把它比喻成口里涌出毒蛇，其毒气无论接触谁都会传染，最后将蔓延整个身体。

以前，司马光卖马时，要求管家给对方交待清楚，说这匹马每年夏天都会发病，你可以把价钱给低一点。因为他的诚恳，当时众人对他极为尊重。这个历史故事说明，佛教徒说话更要真实。但现在很多人说话无有可信，全部是颠倒的语言，这是需要注意的。如果即生当中说真实的语言，将来不管说什么话，都有份量和威信。为什么现在有些人说话谁都会听，而有些人说一百遍别人也不听，其实，这与前世是否说真实语还是有一定的关系。

第二是离间语：所谓离间语，就是两舌，指在人与人之间传播是非、制造矛盾。《正法念处经》中云：“何人两舌说，善人所不赞。”意谓：谁说挑拨离间的语言，真正善良的人是不会赞叹的。但现在社会，在任何一个团体、组织当中，经常有人说是是非非的语言，

传播各种各样的流言蜚语，这是不合理的。所以，希望佛教徒要真实，不要在上师与弟子、金刚道友与金刚道友、佛教徒与非佛教徒等之间，制造各种各样的离间语。

离间语分为公开离间语和暗中离间语两种。暗中离间语就是悄悄地说“别人说你如何如何”等，在佛教团体当中，这是更加需要远离的。我去过很多中心，有些中心做得很好，除了佛法方面的交流以外，是非一律不谈；而有些中心就不是这样，佛法的交流很少，一直在谈是非，好像这是他们度日的工具一样，特别可怜！

为什么有些佛教徒一边学习，一边在言行中暴露出这些不如法现象呢？就是因为法没有融入心。一旦佛法融入自心，所说所作、所思所想，全都会如理如法。因明中讲：通过有烟，可以推知有火；同样，从语言、行为，也可推出内在的修行和证悟。所以，希望广大佛教徒语言要清净，不要说是非。

现在我们最迫切的任务，就是自己好好修行，以调

伏自相续的烦恼。因为，遇到佛法不容易，修行佛法更不容易，人生无常之故。尤其是城市里面的人，每天都忙于各种各样的世间琐事，而耽误自己的修行。确实，很多人白天忙于事务，晚上沉溺于睡眠，中间虽有一些空闲，也处于散乱、是非当中，那就没有修行的时间。而且，各种是非还让非佛教徒产生邪见，学佛的道友不和合，这是很可怕的！

以前，上师如意宝一直强调僧团要团结和合。作为在家人，世间团体也提倡要有团队精神，所以大家应齐心协力护持这种精神。而佛教徒要弘扬真理，只有大家通力合作，才能弘扬释迦牟尼佛真实无伪、稀有难得的大乘教法。如果内部勾心斗角，天天不和谐、不和睦，在这样的气氛中，不要说弘扬真正的佛法，连世间伦理都没办法弘开。因此，一定要断除两舌语，在看见出现不和睦的现象时，还要尽量化解矛盾，使之和合。佛经中说，其功德是相当大的。总之，大家尽量不要制造矛盾，在他人因前世的业障或偶尔的因缘发生各种不和

时，还要进行调解，以共同创造和谐的气氛。

所以，大乘佛教徒不应有关系好不好的分别。我听说有些地方，关系好的人经常集聚，关系不好的人连吃饭都不在一起，这种行为，恐怕大乘佛法的教义一点都没有融入心。确实，有些人的思想行为，跟大乘佛法一点都不接近，只是在口头上说：我皈依了，我发心了，我灌顶了，我已是密乘弟子了，等等。

其实，不要说密乘上师，密乘弟子的境界也很高，我都不敢说自己是密乘弟子。如果真正是一位名副其实的密乘弟子，人与人之间不可能为了一个小小的事情就开始烦恼、不和。

总之，所谓离间语，就是对本来和合的关系，以语言使之破裂。正因为语言有诸如此类的种种过患，为了避免以之造下极大的罪业，很多修行人都不爱说话，而闭关的修行人更是长期禁语。因此，说话一定要谨慎，否则会对自己带来祸害，对他人带来痛苦。

第三是恶口：所谓恶口，就是人们平常所说的粗言粗语。有些人经常说粗语，或责骂，或挖苦，或诋毁，或呵斥，这是很不好的。《正法念处经》云：“若人恶口说，彼人舌如毒。”

其实，人们经常会说这样的恶语，特别是在人与人之间，包括佛教徒之间，有些事情看不惯时，就会对别人进行詈骂、呵斥。当然，这跟人的性格有关，也跟前世的业障和习气有关。而有些人总是笑眯眯的，就像弥勒佛一样，哪怕别人的脚在头上践踏，也高高兴兴，毫不反抗，这是忍辱修得比较好的原因。

总的来讲，我们从小到现在造了很多恶口。尤其很多人爱取外号，如大胖子、小眼睛、大耳朵、塌鼻子等，那过失就相当大。表面看来，取一个外号也没有什么，但通过学习《百业经》《贤愚经》《百缘经》《佛说婆罗门女栴沙谤佛缘经》等经典后，就会感到毛骨悚然。所以，大家以后在这方面要引起注意，否则说一次恶口，很有可能在五百世中感受痛苦。以前，有个人说

话的声音非常像狗叫，其他人就用这种语言来侮辱他，结果骂他的人在五百世中转成母狗。

有时人造罪业和善业都很容易，就像世间的财富，只要因缘具足，很快的时间就会变成富翁；若出现违缘，短短的时间就会倾家荡产。同样的道理，若用菩提心等非常好的心态摄持，在好的对境前行持善法，短时间积累的功德乃至生生世世都不会穷尽；如果对严厉的对境和众生用一些语言来詈骂，自己生生世世都会堕入恶趣。

所以，在修行当中，最重要的就是相信因果。所有藏汉佛教的高僧大德，开悟的境界越来越高时越深信因果，不管说话、走路，乃至做任何一件事情，都小心翼翼、谦虚谨慎。而凡夫人因为没有境界，虽然佛陀已经讲得清清楚楚，但在实际行持时，却粗心大意、极其粗糙。因为，从来没有细致入微地思考过，也没有如理如实地作过取舍。因此，在这些问题上，大家应该再三留意。

第四是绮语：所谓绮语，就是不接近解脱的无稽之谈。我经常发现，都市里的人手上拿着念珠念咒语的几乎没有，所说的话全都与解脱没有关系，整天都谈论与吃喝玩乐紧密相连的无聊话题。大家都知道，不管是在街上，还是在餐厅、娱乐场所等处，人人都一直不断地发出各种声音，但这些声音中，真正有解脱价值的，接近真理的，又有多少呢？

《阿毘昙心论经》中云：“不善语、无益语、非法语，是名绮语。”对居于城市里的在家人来讲，完全把所有绮语断除，像山洞里的修行人那样，每天要么念咒语，要么讲一些解脱的语言，我觉得这是不现实的。但作为佛教徒，尤其很多是修加行、念佛号的，那就尽量不要把所有时间全部用在一些无有意义的谈论中。因为，解脱是如是重要，生命是如是短暂。在这样的時候，我们为什么不谈论一些跟解脱相关的道理呢？所以，大家尽量不要说绮语，还要断除各种散乱的语言，所说的话也要尽量跟解脱和成就有关系。逐渐逐渐，自

己的语言就变成了有意义的真实语。

总之，在语言方面，大家应断除四种有过患的语言，而讲四种有意义的语言。

3. 断除三种意不善业

最后介绍三种意不善业，第一是贪欲：所谓贪欲，就是心里贪执人、财物等的心态。如：别人修了这么好的房子，我有的话多好啊！别人买了很好的房子，如果我有那么多好啊！

《正法念处经》云：“其人贪欲故，昼夜不得乐。”因为有贪欲，一直想获得，所以日日夜夜不安心、不快乐。虽然贪欲对解脱和成就有很大的危害，但要立即全部断除也有一定的困难，所以应尽量减少贪欲。现在世间人们对饮食、财物、地位等的贪心，每天都如沸水般沸腾，非常严重；可是，哪怕外在的物质堆如山王，如虚空般的人心也不可能填满。也就是说，只要心追求物

质享受，就不可能获得快乐；唯有知足少欲，才能生起欢喜心和满足感。总之，大家应在无贪的生活中认真修持佛法。

第二是嗔恚：所谓嗔恚，就是害心，也就是说，想危害对方，而在心里产生嗔恨。在所有罪业中，嗔恨是最可怕的。若生起一刹那的嗔心，多生累劫所造的布施、持戒等功德，便摧毁无余。《正法念处经》云：“嗔为第一因，令人生地狱。”意谓：嗔恨乃堕入地狱最根本的因。《入中论自释》当中也讲：上品嗔恨堕入地狱，中品嗔恨堕入饿鬼，下品嗔恨堕入旁生。

有些人的脾气特别大，一爆发脾气，锅碗瓢盆全部摔坏。可能这是汉人从小看电影的原因。一般藏人生嗔恨心或吵架时，不会打烂任何东西。其实，也不是这些东西惹的你，怎么能这样呢？就像这样，在一怒之下，便会造下各种各样的恶业。因此，我们要长期修忍辱心和慈悲心来断除自相续的嗔恨。尤其学大乘佛法，一定要断除嗔恨，因为它会伤害众生，而伤害众生在大乘修

法中是最大的障碍。

第三是邪见：所谓邪见，指心里产生三宝没有加持，轮回、因果不存在，佛教所讲的道理完全是错误的等颠倒之想。

现在人特别相信科学，认为佛教徒迷信，实际上佛教并不迷信。我以前看过一本由美国普林斯顿大学出版社于 1954 年出版的书，名为《Albert Einstein: The Human Side》，其中爱因斯坦说：“完美的宗教应该是宇宙性的，它超越一个人化的神，无须死板的教条及教义，包含自然现象和精神领域，基于对一些自然的和精神的事物的经验而成一体，只有佛教才能符合这些条件。”以前，我曾把这个教证引用在《佛教科学论》中。大家都知道，20 世纪和 21 世纪的人一提到爱因斯坦，都认为他是最顶峰的科学家，但他却认为佛教的精神至高无上，那其他人为什么还要说佛教徒是迷信，而产生佛教不合理的邪见呢？

但有些人无论如何也不可能进入佛门，就像在很

多佛教徒的家庭中，有人一直排斥、否认佛教一样。但以正理能排斥佛教的人，到目前为止我还没有遇到过。就是在历史上，也没有人能真正站出来说佛教不符合真理，并以辩论获得胜利。但很多人因为没有福报，却偏偏不信。《妙法莲华经》中云：“薄德少福人，众苦所逼迫，入邪见稠林，若有若无等。”意谓：缺少福德的人，被各种各样的世间痛苦折磨着自己的身心，虽然在苦海中如此煎熬，可是他的心却一直不能转入正教，而入于邪教的密林，始终执著有无等。

所以，大家应通过真正的途径——闻思来生起正见。《成实论》中云：“正见必从闻佛法生，是故应习此佛法正论。”在这方面我也有体会，相信大家通过学习也会有这样的认识：刚开始学习佛法时，对佛教徒的很多行为都接受不了，对很多道理疑惑心也特别强，但通过学习众多佛教经论，自相续的邪见、成见、恶见全都荡然无存，正见的太阳也从心底的东山上升起来了。这不仅遣除自身的愚痴黑暗，还照耀整个世界，给芸芸

众生带来光明、快乐。

对当今时代来讲，具足正知正见、断除邪见非常重要。而断除邪见需要闻思佛法，也可学一些科学和哲学的道理。当然，科学和哲学只能说到佛教的皮毛，并不能解释佛教的真实意义。在这些问题上，若要广说则特别多，但今天因时间关系只稍微提及。

以前，绝大多数人都造过很多十不善业，有些以烦恼深重而造，有些因不懂因果而造，有些受外道、环境、教育等影响而造。现在大家在懂得了这样的真理之后，就要精进忏悔，之后就能得以清净。《金光经》云：“何人千劫中，若造严重罪，一次极力忏，诸罪得清净。”意谓：一个人在一千劫中造了非常严重的罪业，后来遇到善知识和佛法，在一次机会中，以特别强烈的追悔心忏悔，最后所有罪业都得以清净。可见，即使造下无边罪业，只要忏悔，也有解脱的希望。所以，希望大家精进忏悔，以遣除罪障。

总之，大家要精进忏悔十不善业为主的一切罪障，

并励力闻思修行，争取在即生中，成为一个有正信、有正见、有智慧的佛教徒，并在力所能及的范围中弘扬佛法、利益众生！

略说忏悔

——金刚萨埵法会开示

今天为什么给大家作开示呢？因为这次来参加“金刚萨埵法会”的人比较多，大家正在精进地忏悔，若不明白基本的忏悔方法、忏悔的必要，即使念了很多咒语，效果可能也不太好。因此，给大家简单介绍一下如何念修金刚萨埵。

一、忏悔的必要

《地藏十轮经》中说，佛陀的教法中有两种人没有所犯的罪，一种人从来也不造恶业，称为树立佛幢者；另一种人虽然造过恶业，但以惭愧心已经发露忏悔了，

这叫摧毁魔幢者，此二者均可以说是行持佛法的人，也叫做勇健得清净者。

上师如意宝再三地讲过，作为一个修行人，最好是从小就不造任何恶业，但这在末法时代非常困难。在家人于皈依之前、皈依之后，身体上杀生、邪淫、偷盗，语言上说妄语、恶语、绮语、离间语，心里面生贪心、嗔恨心、邪见，还有诽谤佛法、摧毁三宝，犯很多别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。包括我们出家人，也是由于无始以来的烦恼习气所致，故意或无意中犯了戒律，自己想得起和想不起的罪业相当多。要成为没有造过业的第一个人，恐怕有一定的困难，所以，我们应希望变成第二种人——虽然造了罪业，但愿意在金刚萨埵面前发露忏悔。这就是忏悔的必要。

那么我们需不需要忏悔呢？肯定要忏悔。尤其在城市里的人，造业的确相当多，现在没有忏悔的话，罪业就会一直跟着自己，来世很可能堕入地狱、饿鬼、旁生，没有解脱的机会。所以大家一定要忏悔，懂得忏悔

的必要性。

二、忏悔的因缘

我们即生能遇到金刚萨埵法门，这是非常殊胜的缘分。学过《百业经》《贤愚经》的道友都知道，那里的人造了罪业以后，尽管一生中精进忏悔，但却没有得以清净，来世还是要成熟果报，这是什么原因呢？就是因为没有遇到殊胜的对境。

而金刚萨埵的修法极为殊胜，《集密意续》中云：“三时诸佛之本体具德金刚萨埵六字心咒，何者耳闻此咒语名，证明曾于众多佛尊前行事，将来必定生于金刚萨埵佛刹，蒙诸佛加持，于大乘获得定解，具备神通，拥有胜观慧眼，必定成为佛子。”所以，大家能遇到如此清净的法门，缘分的的确确非常殊胜。

在忏悔的过程中，希望你们把金刚萨埵像放在面前，一边观想一边诵心咒。金刚萨埵心咒的力量非常

大，纵然不会观想，光念诵也有很大功德。但如果能观想得非常清楚，那个功德会更大。

现在我们的喇荣沟，里里外外都是金刚萨埵心咒的声音，这也是诸佛菩萨和上师如意宝的加持所致。这么多人一心祈祷金刚萨埵，就个人而言，能清净无始以来的罪业，从整个世界来讲，对世界和平起到很大作用，众生相续中的烦恼、人与人之间的争斗、国家与国家之间的战争，都可以通过这个声音来遣除。

三、能清净业障的原因

此心咒为什么能清净业障呢？《金刚萨埵威猛三调伏续》中云：“若持诵此心咒十万遍，则破根本誓言亦得清净。”法王如意宝在解释这个教证时说：“以前念诵十万遍的话，现在是末法时代，必须要乘以四倍，即念诵四十万遍。”在密宗当中，最严重的罪是破誓言，既然这种罪业都能清净，其他罪业就更不用说了。

佛经中亦云：“何人千劫中，若造严重罪，一次极力忏，诸罪得清净。”

有些人说：“我以前在家时，造的业太可怕了，杀生、打架、谤佛法、生邪见，现在有没有忏悔的机会啊？”只要有信心，一定就有这种机会。心的意念非常关键，不仅佛法中如此承认，很多心理学家和医学家也都这样认为，比如大家共同念诵吉祥偈，对万物有增上吉祥的作用。美国有个科学家，经多年的研究发现，对同样一个事物，如一朵鲜花，用恶语来谩骂它，它很快就凋谢枯萎了；若用爱语来赞叹它，它的存活时间特别长。日本也有人研究发现，对同样的水，如果竭力赞叹它，里面会有莲花状的结晶；倘若使劲诽谤它，结晶就是非常丑恶的形状。所以大家若以强烈的忏悔心来念诵，什么样的罪业都可以清净，这个应该没有问题。

还有一个原因，金刚萨埵是一尊佛陀，他在因地时曾发过宏愿：“愿我住于罪业深重者面前，若有众生持诵我的心咒而无法净除一切罪障，我决不成佛。”后

来金刚萨埵的愿力已经实现了，因此他成佛现前清淨刹土。

可见，金刚萨埵心咒与其他如来名号不同，虽然阿弥陀佛、释迦牟尼佛、药师佛的名号都很殊胜，但每尊佛陀的发愿有别，就像同样是大学毕业，各自的专业不同一样。消除业障最殊胜的佛陀，非金刚萨埵莫属，因此我们要祈祷金刚萨埵，原因也在这里。

总之，以有关经典的教证可了知，念诵四十万遍金刚萨埵心咒，往昔所造的罪业会得以清淨；另一个原因是，金刚萨埵曾亲自承诺过，故以其发愿力定会净除罪障，就像依靠阿弥陀佛的发愿力，念其名号会往生极乐世界一样。每个人务必要记住金刚萨埵这个殊胜的誓言！

四、忏悔的方式

通过四种对治力来忏悔。《宣说四法经》云：“菩

萨若具四法，则能胜伏所造所积之一切罪业。何为四法？即厌患对治力、现行对治力、返回对治力、所依对治力。”此教证在无垢光尊者的《大圆满心性休息大车疏》里面也引用过，这四种对治力，我在此不详细介绍，如果你们不清楚，可以看一下《大圆满前行引导文》《极乐愿文大疏》等相关教言，里面都有详细的阐述。

依靠金刚萨埵的加持力，再加上自己的发露忏悔，这几天大家一定要好好念诵。这次开法会的人比较多，我们虽然没有通知任何人，但大家以发心力集聚于此，意义还是很大的。为什么呢？倘若没有参加这个法会进行忏悔，人生无常，如果罪业没有清净就死了，那它始终会存于你的相续中，一旦成熟之后，永远都得不到解脱，非常可怕。表面上看来这只是一个法会，但对每个人来讲，确是忏悔罪业的一个机会。如同种子被火烧掉一样，依靠这四种对治力进行忏悔，往昔的罪业会全部烧光，自相续一定会得以清净。

那怎么样忏悔呢？首先要知道自己错了，过去不管是杀生也好，犯戒也好，要深深感到十分惭愧，就像吃了毒药一样特别后悔（厌患对治力）。从此以后，哪怕遇到生命危险，也不造这样的罪业，若有了这种决心，罪业肯定会清净，假如实在做不到，也要尽心尽力地改邪归正（返回对治力）。然后依靠金刚萨埵，全心全意地忏悔（所依对治力）。忏悔时，最好把金刚萨埵像摆在前面，观想在其前诚心忏悔：“我某某时候造过什么罪业，某某时候做过什么恶事……”一个一个地发露出来，依靠金刚萨埵的加持，令所有罪业彻底清净（现行对治力）。

五、具体观想

若广说的话，比如《大圆满前行》中讲道，在自己庸俗身体²⁶的上方，观想白色的金刚萨埵，通过念诵

26 即不用将自身观想为圣尊。

百字明，降下甘露而清净自相续。然后金刚萨埵融入自己，自己的身体发光上供下施。最后一切外器世界收摄在内情五部金刚萨埵中，他们也依次化光融入自身，自己最终融入法界，在无缘离戏的境界中安住片刻。当又开始生起分别念时，将一切器情明观为金刚萨埵的妙用。

但今天简单介绍一下法王如意宝的《金刚萨埵修法仪轨·如意宝珠》。这个修法很简单，你们若直接修双身像等甚深法要，因为没有修过生起次第和圆满次第，以一种不清净的念头来观想是不合理的。按照密宗的修法次第，应该从外续部开始先观单身的本尊，观想纯熟之后，再一步一步修生起次第和圆满次第，最后再修更高的法。

鉴于很多人都是初学者，所以最好是这样观想：

在自己前方的虚空中，云雾缭绕或者白云飘浮，观想出一朵白莲花，莲花上有一月轮坐垫，坐垫上有金刚萨埵的单身像：身色洁白，金刚跏趺坐，手持铃杵，以

十三种报身服饰严饰全身。这样的金刚萨埵闪闪发光、非常庄严。

当然，在有些修法里，是将金刚萨埵观想在自己头顶上，但这个单身像修法比较简单，应该观想在前方的虚空中。我们平时念阿弥陀佛是观想在前面，而按密宗的玛哈约嘎、阿努约嘎的有些修法，需要观想在头顶上，有些《闻解脱》中无量光佛的修法也是这样。

作为初学者，应将金刚萨埵观想在前面，和颜悦色地面对着自己，以慈悲的眼神注视着自己，以智慧的眼目凝视着三千大千世界的所有可怜众生。这样观想之后，在其面前虔诚祈祷，同时念诵金刚萨埵心咒。

念咒语的方式有多种，比如咒轮旋转的方式、咒轮发光的方式，还有祈祷的方式、念名号的方式。很多人可能不太懂咒轮发光、咒轮旋转，不懂这些也不要紧，只要在金刚萨埵面前，一心一意地念“嗡班匝_儿萨埵吽，嗡班匝_儿萨埵吽……”一边念一边观想自己所造的一切罪业在金刚萨埵面前忏悔。之后金刚萨埵发光上

供下施，继而光和金刚萨埵融入自身，自己无始以来的罪业全部得以清净，最后作回向和吉祥文。

以前有些人觉得金刚萨埵的修法太复杂，一直观想不来，今天我就给你们一个简单的修法——法王如意宝的《如意宝珠》。开始时要皈依、发心，然后在前方观想金刚萨埵，金刚萨埵发光遍布十方，接着全部融入自己，所有众生也都变成金刚萨埵的形象，在这样的境界中回向。

其实这种修法很简单，对密宗的甚深修法没有打好基础的人，只观想这一点完全可以。法王如意宝在莲宝湖取出的伏藏中也说了，那个金刚萨埵仪轨与汉地众生有殊胜因缘，将利益以汉地为主的广大众生。既然你们这次来到这里，就应该好好念诵金刚萨埵心咒，这也是法王如意宝给我们留下来的教言。

这次不修其他法门也可以，因为麦彭仁波切讲过：“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。”这样一来，念金刚萨埵心咒，就相当于念阿弥陀佛、释迦牟尼佛及各种本尊的心咒；持诵金刚萨埵心咒，实际上是持诵了所有的咒语。有些教言中还说，能念百字明是最好的，如果实在念不了，也可以用金刚萨埵心咒来代替。

因此，这次的机缘非常殊胜，希望大家认认真真地念诵，回去之后也要经常念。你们的亲朋好友虽然这次没来参加法会，但如果在家里念满四十万遍以上，也可以得到法会共修的全部功德。我们这里个别的发心人员，这几天也不能放弃发心，除此之外的其他人，应该没有更重要的事情了，大家应该一心一意地忏悔。凡夫人都有须弥山那么大的罪业，没有罪业是不可能的，只有依靠金刚萨埵心咒来忏悔，大家才有解脱的希望，否则，死了以后真的非常可怕。

下面，我给大家传一下百字明和金刚萨埵心咒：

嗡班匝_レ萨多萨玛雅，玛呢巴拉雅，班匝_レ萨多迪

诺巴，迪叉哲卓美巴瓦，色多喀友美巴瓦，色波喀友
美巴瓦，阿呢 Ra 多美巴瓦，萨_儿瓦色德玛美抓雅匝，
萨_儿瓦嘎玛色匝美，则当希央格热吽，哈哈哈哈吽，巴
嘎万，萨_儿瓦达塔嘎达，班匝_儿玛美门匝，班匝_儿巴瓦玛
哈萨玛雅，萨多阿。

嗡班匝_儿萨埵吽，嗡班匝_儿萨埵吽……

好，今天因为时间太晚，明天法会也比较早，就讲
到这里吧，大家一起回向！

金刚萨埵修法如意宝珠

依具德金刚萨埵净除罪障成就二利之

如意宝珠修法窍诀

法王如意宝晋美彭措之伏藏法

索达吉堪布·译

皈依：（三遍）

南无

从今乃至菩提果 如海诸部坛城主

上师金刚萨埵前 吾以深解信皈依

发菩提心：（三遍）

一切等空诸有情 为得安慰竟乐地

身口意之诸精勤 皆当不离菩提道

观想圣尊法：（一遍）

阿

自前如海供云中	白莲月轮坐垫上
部主金刚萨埵尊	明现洁白皎月色
一面二手持铃杵	圆满报饰跏趺坐
放射智光遍十方	澄净意中观明然
呜呼上师金萨尊	请忆往昔所立誓
吾等痛苦诸有情	哀恳大悲以摄持
无始以来至今生	身口意造诸罪堕
如同已服恶毒药	深生追悔发露忏
今后纵遇命难时	亦绝不造诸恶业
祈汝悲眼视吾等	柔和之手赐解脱
我与一切诸有情	失坏誓言皆令净
一切胜共诸悉地	愿今悉皆得成办

如是祈祷，若具足四对治力而念诵四十万遍“喻

班匝儿萨埵吽”心咒后，则破根本誓言罪亦能清净。萨玛雅！

最后回向及诵吉祥偈。

回向：（一遍）

吽 此善为主三世善 回向为利无边众
愿诸一切能速得 金刚萨埵之果位

吉祥偈：（一遍）

嗡 诸现清净身庄严 诸声圆满密咒性
诸念成熟智慧中 盛德圆满愿吉祥

于丁丑年三月二十一日，由阿旺罗珠宗美（晋美彭措）
之净觉性中显现时，其弟子无垢戒者笔录，愿诸吉祥！

让你重新认识佛教

——对佛教徒的几点忠告

今天，我们学习一下佛教方面的简单知识。

一般来讲，世间人在实践、创业之前，需要掌握相关的知识，以此对前途有一种指导。同样，我们佛教徒在实修佛法、利益众生之前，也需要学习相关的道理，以遣除自己的谬误和疑惑。

今天因为场地关系，听这节课的，除了在场的诸位居士以外，还有许多出家人在家里用收音机听，同时，外面也有不少人在网络上看同步直播²⁷。如今依靠诸佛菩萨的加持，科技为弘法提供了种种便利，网络、

27 堪布所传讲的佛法，一般在智慧佛网（www.zhifeifw.com）的“法音频道”与“智慧讲堂”同步直播。

光盘、电子书等应运而生，这些我们一定要利用起来，如此才能饶益更多的众生。

你们很多人，来学院开一次法会就回去了，之后各忙各的家庭、工作，融入茫茫红尘人海中，就再也找不到了。此时你若想继续学佛，去找一个理想的寺院，也不是那么容易的。即使找到了，因为学佛需要长期依止上师，有时候也不一定能满自己的愿。

当然，依止上师，是学习上师所讲的法，并不是他的身体特别庄严，你要一直盯着看；或是他的声音美妙动听，你就天天沉醉其中，连他打哈欠都不放过。作为上师，多多少少有一些佛法的智慧和境界，这些你没有得到的话，跟上师再亲近也受益不大。

在依止上师的过程中，如今在家人这么多，上师却非常少，每一个人要跟着一个上师的话，无疑也不太现实。所以，现在不少大德依靠网络、光盘等途径，传讲佛法的道理，若能依此学习，照样也是在“依止”上师。我就看到很多人，虽然不在上师身边，但学得比天

天跟着上师的人还要好。而有些人天天围着上师转，最后却什么也没得到，内心没有丝毫改变。

所以，我希望，现在城市里的很多佛教徒，最好能通过网络来学习佛法，这也是最适合你们的方式。我认识一位老居士，大概七八十岁了，整天都“泡”在网上。我问他在做什么，他回答：“在听课啊！我要好好学佛，所以让孙女给我弄好了，每天直接上就可以。”这种方法非常不错，也很有必要。毕竟一个老年人去藏地或寺院求法，暂时来讲不太可能，但是依靠网络来学习，则完全可以得到佛教中的智慧与慈悲。

因此，作为 21 世纪的佛教徒，一定要与时俱进，跟得上时代。当然，“跟得上时代”，不是像世间人一样赶时髦，而是利用各种高科技手段来实现自己的目标，充实自己的内心。所以，希望大家以后在不染污自心的前提下，应该要利用各种方便，好好学习上师们的开示。

下面，我简单提几个学习佛法和弘法利生中的重

要问题：

一、怎么样做一个居士？

今天在座的道友中，以居士为主。所以，我们就先谈谈：居士在学佛的过程中，应当有哪些责任？

1. 家庭责任

这个本不该我来说，但现在好像不强调不行。为什么呢？因为不少居士学佛以后，对父母、爱人、子女，统统都不管了，每天只是在念经、学法，任凭家人怎样抱怨，自己也是如如不动。就算他们过生日庆祝，也不愿意去随顺，这就比较极端了。

作为在家人，有在家人的生活方式。虽然有些重大问题上，你不能与他们同流合污，平时要尽量把握时间学佛，但也不能完全放弃自己的家人。否则，很多家庭不和的话，对整个佛教也会带来一定的影响。

还有些居士，对家庭生起了厌烦心，就特别想出家。但你若不具足出离心，只是逃避的话，出了家以后，过不了多久，可能又会想还俗的。

因此，作为居士，应先处理好自己与家人的关系，平时多体谅他们的情绪，多照顾他们的感受。毕竟他们也是众生，而且与你因缘深厚。

2. 工作责任

还有些居士，本来有份不错的工作，但后来对佛法的道理学着学着，生起一种暂时的出离心，就把工作也抛弃了。

现在找一份工作不容易，而且，大城市里的人有各方面压力，没有经济来源的话，谁来养你？有些人因为一时冲动，丢掉了非常好的工作，以至于最后生活拮据、走投无路，没人照顾，这时再后悔就来不及了。

其实，学佛没必要放弃工作。你在工作的同时，

若对领导、同事、下属，以慈悲菩提心来对待，也是一种弘法利生。即便他们暂时不信佛，但你有智慧、有能力、有善巧的话，也能让他们的心慢慢转向佛法。所以，工作可以成为弘扬佛法的道场，大家今后对工作还是要认真负责。

3. 修行责任

世间人有了美满的家庭、顺利的工作，就会感到心满意足，但作为希求解脱的修行人，还有一个最重要的责任：修行佛法不能间断！不能天天吃喝玩乐、挥霍人生，否则，你的解脱慧命便断送了。

如今有些人在这方面，就做得特别成功：家庭幸福和睦，工作尽职尽责，修行也能善始善终，圆满所有的课程。当然，这些人肯定非常累。像学会的很多道友，平时一直在紧张地工作，好不容易有了星期六、星期天，还要和大家一起学习。我们学院的出家人，一般

周末都可以休息，而他们却连休息时间都没有。不仅如此，他们还要背负很多压力，比如，家人经常不理解：“你星期天跑到哪里去了？怎么不跟我们一起过！”此时，你就要有面对的能力、面对的准备、面对的方法，具足各种善巧方便。

以上讲的三点，大家要好好思考一下。否则，有些人出家的心不一定可靠，如果你没有真正的出离心，出了家以后，父母没人养，孩子也抛弃了，到头来又因为出家的发心不对，自己没有任何收获，这样对自他都不利。毕竟汉地实行“计划生育”以后，一个人需要养好多老人，一旦你出了家，一堆老人就没人管了，生活上会特别困难。所以，学佛也要考虑到他们，这是一种责任。

还有些人，一开始特别精进，把工作、家庭都舍弃了，一门心思只想学佛。可是没过多久，遇到各种挫折、家人哭闹，马上又缴械投降了，随他们彻底地滚入红尘。如此堕入两边都不可取。学佛是一件重要且长远

的大事，每日合理安排时间才是关键所在。若能如此，无论遇到什么情况，都能将闻思修行进行到底。

二、寺院应充当什么角色？

对于汉地的寺院，我也想提出几点建议：

释迦牟尼佛的佛法，归纳起来，就是教法与证法——教法是学习经律论三藏，证法是修持戒定慧三学。对此各个寺院都应具足，不能将佛法只停留在烧香拜佛的层面上。

当然，这些有了也很好，但却不是最根本的。最根本的是什么？就是学习佛法、修行佛法、传播佛法，这是任何一个寺院的职责。倘若没有这三样，即使你佛像修得再好、环境绿化得再美、道场布置得再庄严，也已经失去了灵魂。

我在藏地不同的佛教研讨会上，经常给很多寺院提这样的要求，就是寺院要起寺院的作用。因为寺院里

每天有人来来往往，他们对佛教可能有信仰，可能有好
奇心，可能有兴趣。寺院若不给他们提供学习、修行的
机会，这些人就会懵懵懂懂地进来，迷迷糊糊地出去，
除此之外，什么利益也得不到。

当然，在菩萨面前许个愿，拜拜佛、烧烧香、磕
磕头，保佑孩子平平安安、考上大学，家人身体健康等
等，也不是不行。毕竟诸佛菩萨的加持不可思议，这样
求的话，你心中的愿望也有如愿以偿的机会。但如果没
有闻思修行，对佛教的认识就会仅限于此，做很多事情
会非常盲目。

在我们藏地，一般而言，凡是寺院周围的老百姓，
佛学素质都比较高。因为寺院里的僧人会讲经说法，又
会实地修行，更重要的是，他们有一颗利他心，经常给
大众传播佛法的精神。希望汉地的很多道场也能如此，
除了寺院以外，包括居士们聚会的学佛小组、居士林、
佛教中心，也不能天天在一起只是念经，而应当学习一
下佛法的道理。

我的上师法王如意宝，对这方面就相当重视。不是自己赞叹自己，学院三十多年来一直传播佛法，如今佛教界的很多大德，都是学院培养出来的。前段时间我去了壤塘，那边觉囊派、噶举派寺院的法师，好多都是学院的弟子。当时我去了一个觉囊派的道场，那里三百多人在实修，闭关3年；三百多人在闻思。我给那些闻思的人，讲了一下“时轮金刚”的六加行。以前我从来没讲过，不过曾用藏文造了一个《忠言心之明点》的讲义，其中的圆满次第，就是以“时轮金刚”六加行来解释的。所以，这次刚好有这个机会，让我在他们面前“班门弄斧”。

那个寺院的法师，以前在学院时，住在我隔壁，看着面熟，就是叫不上名字。他在学院不是很出名，但是出来以后，可以为几百个人讲经说法。包括现在学院的一些普通居士、一般的出家人，有机会到了外面时，也经常讲很多的课，非常圆满成功。

所以，希望汉地的很多寺院、居士团体，今后也能

广弘佛法，在不同的场合中，让大家了解佛陀的教义。

三、寺院住持应具足什么功德？

此外，寺院的住持，或道场的负责人，也要具足三个功德：

1. 人格贤善

具足人格，指心很善良、人很正直，这样才不会做很多坏事。若从出家人的角度讲，则是指戒律清净、品行稳重。这方面的内容，上师如意宝在《教诲甘露明点》中讲得很详细。

2. 具有智慧

住持或负责人一定要具足智慧，不然，做什么事很容易搞错。

前不久，藏地开了个研讨会，当时有二三十个寺院参加。我在会上就说了，寺院里最主要的负责人，无论是活佛、堪布、上师，应由具备综合素质、尤其是佛教水平高的人担任。为什么呢？因为现在很多佛教徒是知识分子，在这样的团体中，如果由一个非知识分子来管理，什么智慧都没有，那很多人会不服。

现在藏地也好、汉地也好，有些寺院的“最高领导”，显现上智慧不是很高，只是权力掌握在他手里。如此一来，下面有些人即使有智慧，想弘扬佛法，也没办法实行，因为上面一直用“王权”来压制着。

包括我们的学佛小组，以前由于各种原因，尤其是偏远一点的地方，组长大多是不太有智慧的老年人，虽然他们比较发心，但大家学佛的水平却很难提升。所以，希望以后各地道友选负责人时，一定要观察他的智慧如何。如今，世间人选村长、选幼儿园老师，尚且要审核他的水平，那我们佛教团体是个智者的群体，负责人最好也是由智者担任。

3. 利他心重

假如负责人有智慧、人格不错，但没有利他心的话，也不行。就算是一家的家长，至少也要对家人负责，同样，佛教团体中的负责人若只关心自己，不关心他人，更不关心自己以外的其他群体，那如何体现佛教的大慈大悲、普利群生？

所以，不管是寺院的住持，还是居士团体的负责人，一定要有人格、有智慧、有利他心。如今末法时代，所有功德都圆满的话，这也不太现实，但有了这三样，基本上就差不多了。

四、佛教徒应具备哪些素质？

佛教徒应具备的条件特别多，显宗有显宗的，密宗有密宗的，但不管怎么样，至少要有信心、悲心、智慧。

1. 信心

如果没有信心，诚如佛经中所说，就像种子被烧焦而不会发芽一样，善法的功德苗芽是不会产生的。

信心是入门的津梁，对佛陀、对上师、对佛法，若连基本的信心都不具足，那就没有资格入门。现在有些知识分子，对佛教有好感、有兴趣，但没有信心的话，这也不叫做佛教徒。

佛教徒与非佛教徒最主要的差别，就是看有没有信心。所以，华智仁波切在《大圆满前行》中讲“皈依”时，首先强调了三种信心²⁸，原因也在于此。

2. 悲心

现在不少学佛的人，自认为是大乘佛教徒，但大乘起码要对众生有悲心，如果一边念经一边打蚊子、杀蚂

28 三种信心：清净信、欲乐信、胜解信。

蚁，对别的生命毫不在乎，这绝不是大乘的行为。

所以，悲心非常重要，没有它，菩提心就不可能产生；没有菩提心的话，那大乘佛子肯定算不上。

3. 智慧

如今佛教徒的综合素质，跟七八十年代比起来，还是提高了很多。以前我接触过不少佛教徒，基本上不懂什么佛理，特别迷信，如此就算学佛的人再多，也只是流于形象而已。

当然，现在也有些佛教徒，对佛教道理不太懂。像这次开“金刚萨埵法会”，学院来了很多居士，有些人已经得过灌顶，但对密法的法本根本不在乎，就在上面跨来跨去，这种现象在男众中有，女众中也有。我想，他们可能不是学会里的，否则，《入菩萨行论》《前行》中都讲过，至少要恭敬三宝的所依，应该把法本当成佛一样。

此外，僧众的衣服也不能跨。有些人一点都不在乎，把僧衣当成普通衣服，随便跨也无所谓。其实《前行》中讲过，凡是出家人的三衣，哪怕一个碎片，都要恭敬顶戴。你们也可以看看学院的出家人，在经堂里走的时候，都先把别人的僧衣收拾好，留出一条路，而不会直接跨过去。

这些都属于皈依戒。然而，现在很多人，不仅受了皈依戒，还受了密乘大圆满的灌顶，自认为什么都懂，口口声声说“我是这个上师的弟子，我是那个寺院的，我的皈依师是谁谁”，但实际上，他们的有些行为，跟佛教中的要求还是相去甚远。

所以，佛教徒必须要有智慧，否则，就是一个盲目的群体，以后也做不了什么事情。昨天我遇到一个居士，他讲的一句话很对，他说：“有些佛教徒，比非佛教徒还要迷信。”这个意思是什么？我今天暂时不解释，你们自己可以慢慢想。

当然，并非所有人都是如此。这几年我去过不少

地方，发现很多佛教徒的水平不像以前，以前我每去一个地方，心里就有种说不出的酸楚，觉得他们的信心这么大，却根本不懂佛教道理，实在是可惜！而今，这些人确实有一定的进步，但尽管如此，大家也不能得少为足，而应不断提高自己、乃至当地的佛教水平。

这一点，你们每个人都有责任。那天，学会里的一位大学老师说：“我原以为弘扬佛法是上师们的事，现在才明白，它是我们每个佛弟子义不容辞的责任！”她说得一点也没错。不管是出家人、在家人，大家都有弘法利生的责任。因为你们天天都在念“发心仪轨”，里面是怎么讲的²⁹，你也可以回忆一下。

总之，佛教徒的素质一定要提高，否则，在很多场合中、在其他宗教面前，有时候都不好意思。前不久我也提过，对于弘扬佛法，每个佛教徒应齐心合力，不要分你的上师、我的上师，你的宗派、我的宗派……大家

²⁹ 发心仪轨云：“如昔诸善逝，先发菩提心，复此循序住，菩萨诸学处。如是为利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学。”

都是佛陀的弟子，都在学习佛陀的慈悲和智慧，这才是最根本的。就像基督教，他们只有一个上帝，每个教徒都赞叹上帝的慈悲，不会分这个牧师、那个神父，如此团结的力量非常大，最后基督教才会遍于全世界。

与之相比，我们佛教中，有些人的心特别狭隘，成天只宣扬自己的上师。包括我们学会的个别人，经常宣扬我，我不是很高兴，这样没有必要。你对上师有信心，不一定非要挂在嘴上，变成泡泡给别人看。

只有感恩释迦牟尼佛、赞叹佛教如何殊胜，各教派的弟子才不会有隔阂。否则，这个上师的弟子在这边一群，那个上师的在那边一群，上师与上师之间、弟子与弟子之间，摩擦和矛盾层出不穷，这样的话，佛法永远也不会有广弘的机会。

其实，佛教中不管是哪个教派，显宗、密宗也好，藏传、汉传、南传也好，麦彭仁波切说过，就像是同父同母的兄弟，没有必要互相争斗，把弟子拉来拉去。

我们学会也一直要求：不能干涉任何上师，不需要拉其他上师的弟子。作为真正的上师，应该不缺弟子，有些人不必操这个心。现在没有皈依佛教的人那么多，如果你真要拉，从这些人中拉一两个，也是有贡献的；至于已经皈依了的，又何必拉来拉去呢？

所以，佛教徒今后一定要有智慧。

五、藏地大德去汉地应注意什么？

近几年，藏传佛教的很多上师，经常到汉地去。总体来说，这是令人随喜的，有些人若没有接触一些上师，不可能皈依佛门，也不会去修行。但以我带汉族道友 20 多年的经验来看，有三个方面值得注意。能不能接受，自己可以根据情况看。

1. 以弘法为主

上师们去汉地，最好不要化缘，或者做其他很多事

情，否则对佛教是有害的。作为上师，还是应尽量给弟子传法、皈依、灌顶、念传承，以弘法为主。

当然，并不是说做其他的完全不行，只是我经常发现，有些上师确实不是在弘法，有些弟子对弘法也不重视。倘若在很多场合中，钱都放在了主要位置上，那以后不知道佛教会变成什么样。

包括汉地的大德们，最好也能以弘法为主。否则，寺院里只是卖门票、搞旅游，做佛事必须交多少钱，不交钱就不给念经……如此恶习流传下去，寺院只会沦为工商局、旅游局、开发商重视的一个景点，除此之外，根本体现不出佛教的特色。

佛教中有甚深、广大的智慧，而这些，现在好多佛教徒都没有得到。对此，所谓的高僧大德、上师们，首当其冲有不可推卸的责任。因为他平时没有以弘法为主，而是以建筑为主、以化缘为主、以其他各种行为为主……以至于弟子纷纷忙于形象上的佛法，根本没有触及佛法的本质。

所以，希望很多上师到汉地时，最好能以弘法为主。

2. 以传基础法为主

有些上师在传法时，直接灌个顶，就传最高的法，连誓言有多少条都不提。这样的话，暂时大家皆大欢喜，但最究竟来讲，就像一个摩天大楼，根本没有打地基，也没有一步一步地修，最后会变成什么呢？要么过一段时间就倒了，要么只能变成“烂尾工程”，停在那里修不上去。

对很多人来说，一点加行都不修，就拼命高攀大法，以为这是通往解脱的捷径，这是很大的一种误区。你没有基础的话，就算得到一个大法，暂时似乎有点境界，但过了几年，你会发现它对自己利益不大。所以，希望大德们在传法时，应以基础法门为主。

像我们学会，先在五六年中传基础法门，然后让大

家修加行，他们通过很长的时间，对理论也学习了，实修也修了一些，这样基础才比较稳。我打算在明年、后年，再给修完加行的人讲一点密法，这样，他们修行的高楼才不会突然倒下，对此我是有把握的。

当然，生命能不能活这么久，谁也不知道，但不管怎么样，没有出现什么意外的话，我还是想给大家创造这样的机会，希望你们该修的加行一定要修。若能如此，你听了密法以后，就会像学院的很多法师一样，修行之路会特别顺利。

3. 以素食为主

藏地大德去汉地弘法时，尤其在大众面前，最好是以素食为主，否则，会带来一些不好的影响。

前不久，在很多高僧大德的研讨会上，一位堪布讲：他们寺院有个木匠，这个木匠说自己不皈依藏传佛教，只皈依汉传佛教。之所以如此，唯一的原因就是，

藏传佛教的很多上师吃肉。当然，这个木匠智慧有限，不知道藏传佛教中吃素的大德历来特别多，但他所说的这些语言，还是值得我们反省。

现在有些弟子对上师极有信心，一见到上师，就劝上师吃肉：“这个动物太可怜了！您应该把它吃掉，以此结上善缘，才能给它超度了。”

对于这种说法，曾经在青海的佛教研讨会上，我听到一个法师是这样驳斥的：“结缘的方式有很多种，你吃它的肉，只是舌根跟它结缘。其实六根³⁰中除了舌根，还有其他五根，为什么你不能用眼睛看一看它，用鼻子闻一闻它，用手摸一摸它，难道非要吃它不可吗？”他说的确实有道理。

如今，以学院法师为主的许多藏地大德，都已发愿吃素，但仍有一些上师，经常到汉地去吃肉；有些弟子在不同场合中，也特别赞叹吃肉的“功德”，这是不太

30 六根：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。

合理的。昔日藏地大德夏嘎措智让珠，对吃肉就极力反对，我在《藏密素食观》中，曾引用过他的一些教言。所以，吃肉是否值得赞叹？这方面有无数的教证足以破斥。

当然，假如你业力深重、烦恼深重，实在忍不住的话，那也没办法，我们也不敢劝所有人都不吃肉。不过，汉传佛教中的素食传统，确实值得我们学习，汉地居士历来对吃素，也是相当重视的。

其实，说到底，吃肉就是吃生命。所以在这个问题上，希望有些大德三思。当然，我只是提一个小小的建议，并不是说必须这么做。现在是 21 世纪，谁都有言论自由，所以，相信他们也不会生气，他们的弟子也不会不高兴。

六、应当如何依止上师？

对于弟子来说，最关键就是如何依止上师。这方

面，我也有三个希望：

1. 细心观察

在依止之前，最初一定要细心观察，不要遇到一个上师，就匆匆忙忙去依止。

我经常说，世间人找一个对象或合作伙伴，尚且要先了解对方的背景如何，各方面都要详细观察，那关系到我们生生世世慧命的上师，就更不用说了。所以，对上师一定要先了解，如果他是汉地某个寺院的，可以打电话去问问有没有这个人；如果他是藏地来的，就想办法打听一下他到底是什么身份，智慧、人格、戒律怎么样……如今信息这么发达，想了解这些应该不会很难。否则，光说他是一个活佛，前世是什么什么，这样可能不太保险。

当然，我们并不是反对“活佛”。在藏传佛教中，古往今来，确实有许多了不起的活佛。包括我的根本上

师法王如意宝，也是伏藏大师列绕朗巴的转世活佛。所以，我们对真正的活佛还是特别恭敬。

但即便是活佛，这辈子也需要慢慢学习，并不是所有功德一下子就具足了。像顶果钦哲法王的转世活佛，现在是个年轻人，叫扬希仁波切。他就说过：“我也是个普通青少年，没有任何前世记忆，和顶果法王的相似度是零。我对前世什么都不记得，只是梦过法王几次，即使到现在，我仍不能相信我是法王转世！”所以，他这一世要重新学习，6岁开始学英文，每天读10个小时书，包括哲学、西藏历史、诗等，没有什么休闲时间。这一点，跟《大圆满前行》中所讲的一样³¹。因此，能否拜一个人为师，佛陀并没有叫我们看他的前世是谁，而要看他今生的戒律、智慧、悲心等，是否达到了上师的资格。

31 《大圆满前行》云：“即使是被无误认定为高僧前辈转世的那些活佛们，最初也需要从藏文的元音字母开始学习，换句话说，包括文字读诵以上，他们都和普通人没有差别需要学习。可以肯定地说，将前世所精通的文字读诵忘得干干净净、却没有遗忘生圆瑜伽的人，绝不会有。因此，我认为（那些小活佛）不要在刚刚能骑马就开始享用信财亡财，而要稍稍将精力放在修学发心、闭关修持上面，难道不是吗？”

其实，学佛就像学开车，上师就像教开车的教练。如果教练自己都没开过车，也不会开车，然后去教你的话，如此以盲导盲，两个人都有翻车的危险。

原来我们有一次出去，一个人不太会开车，把车开到旷野上去了。当时他紧张得不得了，忘了踩刹车，一个劲地让大家：“快祈祷三宝、祈祷三宝！”这时另一个人大喊：“祈祷三宝不管用，你踩刹车——”其实也不是祈祷三宝不管用，只是他连刹车都不踩，一直踩着油门不放，这怎么行？（众笑）

2. 恒心依止

观察完上师之后，就需要好好依止。依止的时候要有恒心，不是一两天感觉好就依止，感觉不好了就舍弃，而一定要像前辈大德那样，长期地依止上师。像学院的有些法师，曾依止法王如意宝二十多年。当然，有些利根者的话，时间短一点也可以，像法王如意宝本

人，虽然只依止上师六年，却得到了上师的一切功德。

当然，所谓的依止，并不是给上师当侍者，给上师开车、做饭，这个不一定是依止。真正的依止，是用佛法来依止，要学习上师所传的法。你学了六年的法，可以算依止了上师六年。所以，这个问题，大家一定要弄清楚。

3. 开心得法

依止上师到了最后，并不是让上师笑一笑，表扬自己几句就够了，而必须令自己的内心得到利益。如果你境界高一点，则可获得生死无畏的把握。如同法王如意宝在一首道歌中所唱：“我活着也很欢喜，可以成就弘法利生的大业；死了也很快乐，决定能往生清净刹土。在这个轮回中，无论遭遇痛苦或快乐，不管是什么样的业感现前，我都远离了希望与担忧。”

真正的大成就者，可以从佛法中得到无法言喻的

欢喜，不像我们，在生活中时而快乐、时而痛苦，患得患失的情绪此起彼伏。究竟的大乐超越了一切苦乐，自己也有种生死自在的洒脱。就像米拉日巴、智悲光尊者、六祖，他们在依止上师后，最终得到了无比的大乐，这种境界用语言无法描述。

现在也有很多居士，通过长时间学习佛法，知道轮回就是这么一回事，自己多年来，该忏悔的也忏悔了，该修行的也修行了，尽管不一定有往生极乐世界的把握，但至少可以保证不会堕恶趣。这就是真正依止上师的结果。

当然，能否得到这些境界，关键要靠自己。佛陀也说过：“吾为汝讲解脱法，解脱依赖于自己。”假如自己不去修，纵然上师再好，也很难得到什么成就，就像提婆达多、善星比丘一样。所以，若想获得真实的境界，一定要遵循上师的教诲，以自己的智慧和精进来修持。

七、应当怎样弘扬佛法？

在座的有些人，特别希望今生中能弘扬佛法、利益众生。所以关于弘法，我也有三个建议：

1. 无偏悲心

弘扬佛法的时候，不能偏于特定的国家、民族、地域、家庭，而要对所有的生命，人类也好、动物也好，全部一视同仁。任何一个生命若遭受痛苦，就要想尽一切办法解除他的苦楚，这种发心叫做无偏大悲。

相比之下，我们平时的悲心，仅限于跟自己有关的亲友。至于素昧平生的陌生人，甚至是不共戴天的怨敌，从来没想到要去饶益他们。这样的悲心，就不能称之为“大”悲，充其量只是一种“小”悲。

所以，如果你真想弘扬大乘佛法，一切生命就是你要利益的对境。

2. 无私奉献

在利益众生的时候，不能附加任何条件，否则，就成了一种自私自利。前不久，我对智悲学校的一群爱心义工，也提出了这个要求：“无私奉献”。这四个字很重要！

大乘佛教徒必须要这样，哪怕你在路上扶一个老人，也不是为了来世得到好报，或者今生他给你回报什么，不能图这些，而要完全做到忘我。若能如此，在利益众生的过程中，就算别人对你抱怨、误解，甚至有各种危害，你也会一笑置之，根本不会放在心上。

所以，大乘佛教是一种无私的奉献，有了这样的心，才能真正修成菩提心。否则，在自私自利的前提下做任何一件事，都是有染污的。

3. 无畏精神

利益众生还要有无畏的精神，不能碰几次鼻子就退缩了，看到得罪人就放弃了，若是如此，那什么事情也做不成。

我们学会就有一些道友，刚开始发心时，非常积极踊跃，但在做事的过程中，别人稍微有点不高兴、有点误解，自己就如临大敌，“不行不行，太得罪人了”，然后马上就退下来，自己去修行了。

现在的佛教徒，为自己修解脱的人太多了，真正能勇敢站出来，万难无畏地弘法利生，将佛法如意宝传遍于整个世界的，可以说寥寥无几。而佛教的未来，确实很需要这样的人。尤其是一些在家居士，应该为了利益众生，尽量牺牲自我、奉献一切。

在这个过程中，我们肯定会受到别人攻击、非议、误解，甚至出现无法预料的障碍，但只要想想释迦牟尼佛在因地时，是怎样舍己利他的，就会有一种勇气，然后以无畏的精神投入弘法利生中去。

以上几点建议，希望大家下来过后，能好好地考虑一下！

怎么样学佛

佛法，指释迦牟尼佛的八万四千法门，它可摄于九乘法门、三乘法门，或者分为显宗、密宗法要。

这样的佛法，大家一定要认识，不然，有些人趋入显宗而不了解密宗，就认为密宗的法不殊胜、不究竟，对此产生各种诽谤，这是非常不合理的。我们对任何一个事物，不了解之前绝不能轻易诽谤，否则，且不论佛教的因果如何可怕，单单是世间伦理也说不过去。英国文学家莎士比亚就讲过：“千万不可妄自评论你所不知道的道理，否则，你可能会用生命的代价，来补偿你所犯过的错误。”

佛法包括显宗和密宗，只有将这二者圆融无违地修学，学佛才会很全面。不然，你只学习密宗，却不了

解显宗；或者，只喜欢显宗，而排斥密宗；又或，只接受显宗的小乘法门，对大乘教法一概否定，这样的学佛都不完美。因此，你如果自称为一个佛教徒，就要圆满地修学佛法。就好比学习世间的知识，读完小学、中学之后，只有再读上去，才算是学业完整。所以，我们一定要全面地了解佛教。

假如你想诋毁某个法门，至少也应先亲自研究一番，看它的教义是否不合理。倘若真是如此，到时再诽谤也不迟。打个比方说，你看我钱包里有些东西，但根本没翻过，就断言“钱包里的钱全是假的”，这让别人怎么相信？如果你说“我是听别人讲的”，或者“我估计是假的”，那就极为愚蠢可笑了。同样的道理，不论是藏传佛教、北传佛教、南传佛教，大家不要在不了解的情况下随意诋毁，否则，除了有很大过失以外，只能说明你不认识佛教。

那什么是佛教呢？昨天也讲了，佛教的教义归纳起来，是“诸恶莫作，诸善奉行”，在此基础上再“自

净其意”，这就是所谓的佛教。以前我给很多有缘道友发过一张释迦佛的唐卡，下面就附有这个偈颂。此偈虽然看似简单，但涵盖了佛教的全部教义，所以，你们千万不要觉得它很好懂而轻忽了。

今天我们继续讲，这样的佛法怎么样修学。此问题从三方面来阐述：一、依止善知识；二、发菩提心；三、次第闻思修行。这三个内容，可以说是修学佛法的三个要诀。

一、依止善知识

大家要明白，学佛必须依止一位具有智慧、悲心、经验丰富的善知识，否则，依靠自力想通达佛教的教义相当困难。世间人接触不了知的领域，尚且需要一个引路人，如学知识要找老师，治病要找医生，开车要找司机……那我们修学佛法时，善知识更是必不可少了。

《法华经》也说：“善知识者是大因缘，所谓化导令得

见佛，发阿耨多罗三藐三菩提心。”

当然，在依止善知识之前，首先务必要观察，要寻找一位有德行的人。如果你特别着急，刚听到某人的名字，刚刚见到他，就认定他是善知识，马上特别激动地去依止，这样会比较草率。《事师五十颂释》中讲过，依止上师之前，师徒间要互相观察六年或十二年。以前元帝忽必烈依止八思巴为上师时，就很有智慧，他观察六年后对上师说：“我观察您六年了，现在确信您是一位具德上师，请收我为徒吧！”八思巴回答：“你观察了我六年，我也要观察你六年。”

可见，若要了解一位善知识，并不是一天两天就够了，必须要经过长期观察。而且，你在观察善知识时，不能以神通强、长相好、口才棒、财富多、威望高、名气大为衡量标准，关键要看他能否引导众生断恶行善。

《大般涅槃经》中云：“善知识者，能教众生远离十恶，修行十善。以是义故，名善知识。”若具足这个法相，这样的善知识就可以依止。可是有些人并非如此，

遇到一个上师就随便依止，过两天看他有许多过失，又开始极力诽谤，这种行为非常不合理。不过，这就是末法时代的标志。

有人或许认为：“依止善知识是多此一举，我自学佛经就可以了。”这种想法不正确。佛法不可能以自力来通达，自古以来的佛教历史上，没有一个人能以自力证悟。佛陀在《华严经》中亦云：“譬如暗中宝，无灯不可见，佛法无人说，虽慧莫能了。”譬如漆黑暗室中的宝物，没有灯光则无法照见，同样，佛法中的甚深教义，若没有具证善知识的开示，纵然你才华横溢、智慧超群，也不可能通达，更无法趋入解脱正道。因此，有些人不要以为自己很有智慧、很了不起，你若想修学真正的佛法，必须要依止一位善知识。

在我的一生中，最幸运的有两件事：一是遇到了佛法；二是依止了法王如意宝等很多具修证的善知识。钱财、名声等虚幻不实的东西，自己虽然也得过很多，但这些都没什么意义，最有意义的就是这两者。所以，大

家在修行过程中，千万不能舍弃善知识。《大宝积经》说过：“能舍恶知识，亲近善知识，菩提道增长，犹月渐圆满。”只有亲近善知识、远离恶知识，我们相续中的菩提心、大悲心、信心、智慧，才会如初一到十五的上弦月般，越来越增上、越来越圆满。因此，道友们有机会依止善知识时，一定要好好珍惜！

二、发菩提心

学习佛法最根本的就是发心。所谓发心，其实就是制定目标，比如你想前往拉萨，方向和目的地一定不能弄错。佛法就像个超级市场，内容十分丰富、应有尽有，无论你是要发财、要治病、要解脱，在里面都可以得到，而每个人最后所得的之所以不同，就是因为各自的目标不一样。我们作为大乘行人，学佛时一定要利益众生，千万不能困于自利的发心。只要你把方向搞对了，有了大乘的发心，那么成就一定很快。

大乘的发菩提心，其实不仅为藏传佛教所重视，汉传佛教也有许多这方面的教言。如印光大师言：“菩提心者，自利利他之心也。此心一发，如器受电，其力甚大，而且迅速；其消业障，增福慧，非平常福德善根之所能比喻也。”省庵大师在《劝发菩提心文》中还说：“言多善，则莫若发广大心……发大心，超过修行历劫。”

所以，以自利心修学佛法，即使有成就也不大，而只有发心为利益一切众生成佛，这种力量才不可思议。如今学佛的人有很多，但以利他心摄持的却很少，正因为他们最初的发心错了，以致最后的果也不圆满。就好比你想呆在成都，不想前往拉萨，这种发心就把你限制在那儿了。因此，我们现在虽然是凡夫人，难免有自私自利，但只要有一个广大的誓愿，力量自然也就大了。

如同台湾的证严法师，虽然看起来瘦瘦的，似乎只是个普通的比丘尼，你在路上碰到了都不一定跟她打

招呼。但因为她的发心极为广大，所以力量非同小可。看到“慈济”在全球的事业，当初很多人问她靠什么力量，她回答说：“愿大力就大。”可见，心的力量的确不可思议，《华严经》也说：“欲得一切佛，明净智慧灯，应建弘誓愿，速发菩提心。”要想获得一切佛的智慧，就要先建立宏大的誓愿，速速发起度化无边众生的菩提心。

昨天有个人跟我说：“我要建立一个慈善机构，一定要利益众生！”我试探她说：“这个还是很难吧，不是那么容易吧？”但她的誓言很坚定，我见后也暗自高兴。我们做利益众生的事情，就要有这样的心力，不能遇到一点点挫折就畏缩，发愿力也变得越来越小，像分子、原子、原子核、夸克……最后就没有了。其实只要你心够坚强，任何困难、痛苦都可以转变。有句格言说得好：“只要心能转变，世间就可以变得美好。”因此，只要心能承受一切，就没有面对不了的事。即使你这辈子做不成，那就下辈子；下辈子还不行，再下一辈

子……就像佛陀在因地时多生累劫利益众生一样，只要有不退的誓愿，最终一定能呈现出宏大的事业。

有些人可能是接受过外道或小乘的原因吧，一直发不起大心来，甚至听到大乘广大的发心和行为，就有点害怕、担心、犹豫、困惑。实际上，这种心态是可以改变的，只要你经常串习利益众生的念头，这些就慢慢可以消失。其实不管你修哪一个法门，利他心都特别重要。现在有些学净土宗的人，认为自己往生就可以，其他众生都不管。如果你有这种想法，那绝对无法往生。且不说藏传“往生四因”中必须要有菩提心，就连汉传的弘一大师也说过：“唯求自利的人，不能往生。”因此，求往生者一定要发菩提心。如果你能放下自私自利，一心一意帮助别人，劝人念佛、行善，即使自己积累的善根不多，来世也很容易往生。

宋朝的王龙舒居士在《龙舒净土文》中，就讲过这样一则公案：唐朝有个人叫房翥，有一天忽然死去，神识到了阴曹地府。阎罗王接见他时说：“你一辈子行持

的善法不是很多，但因曾劝一位老人念佛，这个老人现已往生。以此功德，你也可以往生。”房翥说：“我发愿要念一万遍《金刚经》和朝五台山，这两个愿没有完成，现在还不想往生。”阎罗王说：“诵经、朝山固然是好事，但总不如早日往生好。”房翥没有回答，阎罗王只好放他回到人间。（如果是我，肯定高兴坏了，马上选择往生。）由此可见，劝人念佛往生的功德非常大。

此文还引用《劝修西方偈》说³²：“若能劝两人念佛行善，超过自己精进的功德；劝十人行善，有无量的福德；劝千百人行善，是真正的菩萨；劝万余人行善，此人即是阿弥陀佛。”现在有些人号召力很强，动员别人做善事一呼百应，大家都纷纷行动，这也是诸佛菩萨的加持入于心，诸佛菩萨之事业可以展开的一个标志。既然利他心有如此的功德，大家就应共同发愿行持善法，有机缘的时候，一定要度化众生。

32 《劝修西方偈》云：“能劝二人修，比自己精进；劝至十余人，福德已无量；如劝百与千，名为真菩萨；又能过万数，即是阿弥陀。”

我希望在座的道友，从今天开始，应该发愿：“为利益一切众生，我要示现成佛！”不然，你学佛几十年，全都是为了自利，临死时还在贪执自己，修行绝对不会成功。而有了利他心就完全不同了，纵然你没有为自己做很多事，修行自然而然也会成就。所以，大家一定要为利益众生而发愿。

此外，你们在实际行动中，能不能至少劝一个人行持善法？我想在座的每一个人，能力虽然千差万别，有些人只要振臂一呼，当下应者云集；而有些人即使磨破嘴皮，说上一百遍，连最亲的父母、孩子、亲友也无动于衷。但不管怎么样，只要你发心不退，在这一辈子中，至少劝一个人皈依佛门应该没问题。

总而言之，修行要用利他的菩提心来摄持，这一点非常关键。否则，即使你依止了善知识，但如果发心不对，每天都是为自利而奋斗，修行的力量恐怕也不强。

三、次第闻思修行

修学佛法必须要有次第，而这个次第，就是闻、思、修。上师如意宝在《忠言心之明点》中也讲得很清楚，闻思修是佛教的根本，如果没有它，人与佛法就很难融合，所以大家对此不能轻视。

1. 听闻正法

我们这些具无明烦恼的轮回众生，对于跟贪嗔痴相关的事，生来就有意乐，串习这些也很容易，而出世间的解脱法门，则很难依靠自力掌握，此时就必须依止一位上师，在上师那里听受佛法，令心逐渐得以调整。否则，我们相续中的智慧日光，被无始以来乌云般的浓厚习气所覆盖，很难自然而然现前。

关于闻法的功德，《正法念处经》第六十一卷中讲得比较多，如云：“以闻法故，心得调伏。”所以闻

法能够调伏自心，而从没闻过佛法的人，不管是说话、做事，都会与贪嗔痴比较相应，无法趋入出世间解脱。因此，我们首先听闻正法非常重要，作为智者，乃至命终之前，也要听受佛法。《正法念处经》云：“是故智者，乃至失命，常应听法。”萨迦班智达也说：“即使明早要死亡，亦应学习诸知识，今生虽不成智者，来世如自取储存。”

有些道友闻法的意乐很强，只要是真正的佛法，就会通过光盘来听受，其实这跟在善知识面前听受一样，甚至比这个还方便。试想，假如你找一位上师亲自听法，戒律中说要依止十二年，这对城市里的人来说比较困难。而且就算你有这个条件，能始终陪在上师身边，上师也不可能天天给你传法。然而，听光盘就不一样了，你想听课的话，随时都可以听。依靠这种方便科技，如果你能听十年课，实际上跟依止上师十年没什么差别。

为什么呢？因为你依止上师，并不是依止上师的

身体，也不是依止上师的心，而是依止上师所传的法。毕竟我们末法时代的众生，没有米拉日巴尊者那样的根基，只靠一种表示就成就了。所以对一般人而言，听法非常重要，它可以让我们通达佛法、不造恶业、舍弃无义之事，乃至获得涅槃。如《大宝积经》云：“多闻解了法，多闻不造恶，多闻舍无义，多闻得涅槃。”

2. 如理思维

对于所听闻的法义，不能只停留在书本上，而要反反复复去思考。否则，我们无始以来的习气根深蒂固，仅仅只听一两句佛法，不可能那么容易对治它。有些人说：“我学佛已经七八个月了，为什么还有分别、执著、妄想？”其实不要说七八个月，就算七八年也不一定奏效，修行应该是有生之年，如果你没有这样坚持不懈，依靠不断如理思维来调心，习气则不可能被断除。

在藏传佛教中，如理思维的最好方法就是辩论，大

家通过互相提问、答疑、探讨，就可以遣除相续中的怀疑。《大宝积经》中曾说过：“不如理思维，愚痴无解脱……若如理思维，息广大烦恼。”可见，如理思维还是相当重要的，没有它就无法脱离愚痴，有了它则可以息灭广大烦恼。

大家若要如理思维，就应从人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚、皈依三宝、菩提心之利益……一层一层上去，若能如此，最后定可安住于禅宗的明心见性、大圆满的觉空无二、中观的离戏空性等境界中。所以，一心一意思维很重要，否则，你听完一堂课后，什么都不想就倒下呼呼大睡，这样肯定收获不大。反之，你若能好好回想今天讲了什么，对每个道理慢慢去思维、消化，不但会对自相续有利，而且功德也非常大，

《佛说宝雨经》云：“如理思维故，即为供养一切如来。”因此，大家听闻以后，一定要如理思维。

3. 如实修行

1) 修行之理

假如你依止上师后，仅仅是听了佛法、稍作思维，却从来没有修行过，那也不能断除烦恼。就像饭是要自己吃的，如果光是看别人吃，或听别人吃饭的声音，根本不可能填饱肚子一样。不过现在很多人不懂这一点，尤其是学术界的人，只对理论研究很有兴趣，成天探讨公元多少年发生什么，这个人跟那个人的时代如何如何……可是对佛经中所讲的人身难得、寿命无常、轮回痛苦、万法皆空等甚深道理，从来没有思维过，更没有修行过，这样的话，这些内容就无法与自相续融为一体。

佛陀在《华严经》中也说过：就像穷人日夜在数富人的珍宝，自己却身无分文³³；良医知道如何开药方，但自己有了病，不吃药也治不了³⁴；聋子弹奏悦耳动听

33 《华严经》云：“譬如贫穷人，日夜数他宝，自无半钱分，多闻亦如是。”

34 《华严经》云：“譬如有良医，具知诸方药，自疾不能救，多闻亦如是。”

的乐曲，但自己根本听不到³⁵……同样，我们理论上再精通、嘴巴上讲得再漂亮，但内在没有修证的话，还是解决不了实际问题。到了最后，“靠山山会倒，靠河河会干”，什么都靠不住。即使你天天求上师加持，但自己不修行的话，烦恼种子也很难断除。

所以，广闻和实修比起来，实修更为重要。我们每个人都会面临死亡，当那一刻到来之时，唯有平时修持的善法才有用，名声、地位、财富等世人羡慕的对境都无济于事，只能全部留在人间。我们如今既然有缘相聚，互相信任，我常常考虑对你们最有利的是什么？众生的业力各不相同，死时都是各奔东西，谁也帮不上谁，我现在唯一能做的，就是劝大家行持善法，这远远超过给你们金银财宝。

因此，我内心非常希望大家：从现在开始，抓住机遇学习佛法，不要天天忙于世间琐事。现在很多人都

35 《华严经》云：“譬如聋聩人，善奏诸音声，悦彼不自闻，多闻亦如是。”

是在用“生命”赚钱，但你的生命又能维持多久？大家不妨想一想。你以分别念计划的有些事，不要说这一辈子，可能千百世也做不完。故而，世间的很多事情，我们只能选择一部分重要的、非做不可的去做，尤其是家庭、社会的一些责任，有些人必须要承担，而至于其他的，就应该有所取舍。

所以，我不会劝所有的人都出家。其实我若多讲些出家的功德，等一会儿下课后，可能会有好几十人跑来剃度。但我并不这么强调，因为出家需要认真观察，绝非一时的冲动。如果你因缘具足，到山里出家也未尝不可，但若暂时没有这种因缘，那也应以在家的身份，安排好自己的修行。对每个人来说，尽管各自的工作压力、生活情况不相同，但肯定都有一分自己的空间，若能从中抽出一点，把它用于修行方面，这对你的死亡和来世才真正有意义。

在佛陀时代，曾有两个比丘，一个听闻佛法后就去实修，结果证得阿罗汉果；而另一个只注重闻思，不重

视修行，一直在字面上耽著，时间久了，他成了有名的三藏法师，座下有五百名弟子。

有一次，三藏法师想用些难题难住那位阿罗汉，从而抬高自己的身份，当众羞辱他不懂佛法。佛陀了知他的用心后，不忍他如此造业，便前往二比丘住的地方，一再赞叹那位阿罗汉的功德。当时，三藏法师的弟子们很不平，议论佛陀为何赞叹那个什么都不懂的长老，却对熟读经典的三藏法师不赞一词。

佛陀知道他们的心思后，便开示道：“在我的教法中，你们的法师犹如被雇来看管牛的人，而这位阿罗汉长老，犹如独自拥有牛的主人一般。”弟子们闻后恍然大悟，原来只说不修是不行的。

通过这个公案可以了知，修行才是最重要的。只是口头上夸夸其谈的学者，最多不过像仆人一样，自己没有任何东西。所以，我们作为修行人，应该成为法的主人。

2) 修行之方便

在修行过程中，显宗、密宗的法门特别多，但最契合我们，对直断烦恼、往生净土最有帮助的，应该是净土宗、禅宗、密宗。在修持这些法门时，我们一定要有方便方法，若以殊胜窍诀来摄持，便可如《华严经》所言：“以一方便，入一切佛法。”

以前有位弟子向赵州禅师求法：“我非常困惑，请您给我指点开悟之道。”禅师问他：“你米粥喝了吗？”他说：“喝了。”“那就去洗碗吧。”听到这句话，弟子当下开悟了。所以，弟子的信心与上师的方便法聚合时，稍稍一句话，也可以让人明心见性。

还有一个弟子问百丈禅师：“您能教我如何修行吗？”禅师回答：“饿了，就吃饭；累了，就休息，不需要文字和语言。”弟子依此慢慢思维修行，结果就开悟了。

不光禅宗有这种开悟的方便，密宗也有一些特殊

的行为。例如，第四世多竹钦在 12 岁时，上师命令他喝酒。他刚开始不敢喝，后来想到上师跟佛没什么差别，就一口气把酒喝了，以此瞬间证悟了心性。

还有一个猎人叫达吉，他经常牵着国王的猎狗在森林里打猎，猎杀了难以计数的鹿子、獐子等野兽。他自认为是打猎高手，常在钦则益西多吉面前夸耀，尊者也饶有兴趣地听着。有一次他猎杀了一只鹿，又来到尊者面前炫耀。尊者见状，脱下鞋子，抓住他的胸口，用鞋在他脸上狠狠地扇了五下。当时他就昏厥在地，醒过来之后，上师的一切证悟已完全融入其心，他成了一名具证的大成就者。

这样的事例，不是一种传说，而是真真实实发生过的。所以，有了以智慧摄持的方便，开悟并不是那么困难。《法王经》中说：“若有慧者，则方便解；若无慧者，则方便缚。”如果是有智慧的人，一些窍诀可令其马上解脱，比如上师跟他说“吃饭、走路”，甚至把鞋脱下来重重打一下，他当下就开悟了。但对没有智慧的

人而言，方便就会成为束缚，不要说用鞋子打，就算上师给他传密法中最殊胜的窍诀，他也会对上师生邪见诽谤，最终让自己堕入地狱。所以，窍诀还是要靠智慧来掌握，这一点相当重要。

以前藏传佛教中有个人，一直恳求上师给他讲最甚深的窍诀。后来上师跟他说：“我也会死！你也会死！”——假如是有邪见的人听了，肯定不屑一顾：“这个我早就懂，算什么窍诀？”但那个弟子对此真的生起了信心，想到自己总有一天会死亡，于是精进修持善法，最后已经开悟了。

可见，开悟说起来似乎也并不难，但我们作为普通修行人，有生之年还是要闻思修行，只有这样，才不会浪费自己的一生。不然，倘若你舍弃了善法，今生也就白过了，如经云：“若人舍善法，今生则虚过。”现在你们这么多人行持善法，我见后发自内心地高兴，这比什么都让人开心。大家若能一直如此，就不会天天杀生、造恶业，前途必定是光明的。很多人学佛后有深刻

的体会：“我遇到佛法真幸运！不然，这一辈子在无明、烦恼、业力的束缚下，恐怕还要造无数的业，最终招致无边痛苦，太可怕了！”所以，大家有缘依止善知识修学佛法时，一定要学会珍惜。

总之，在学佛的过程中，各位一定要先认识佛陀，并了解佛法到底是什么；然后这样的佛法要靠上师开示，自己同时要发菩提心、闻思修行。只有依照这种途径，修学才会稳固有序地向前迈步。否则，随便打乱这种次第，修什么法都不会成功。

我本人而言，虽不是什么智者或大成就者，但依止上师的时间，比大家稍微长一点。就像一个开车的司机，时间久了的话，技术应该会不错——不过我的时间虽长，技术也不一定就好。但不管怎么样，在我这一生中，年轻时有福报依止上师，对佛法有特别大的信心，对佛教的教理也有坚定不移的正见，若把这些与大家分享，对社会也好、个人也好，应该只有利益，不会有任何害处。假如你们通过学佛，有了健康的身心，在生活

中遇到什么都能快快乐乐、心平气和地面对，这就是幸福，这就是美好！

佛教的未来需要你我

——护持正法

各位法师，各位佛友，新年快乐！今天是个特殊的日子——兔年第一天，大家一起集聚在美丽的厦门岛上，我个人而言很开心！

八年前，我在厦门呆过半年时间，在印象中留下了非常深刻的一幕，当时完成了《释迦牟尼佛广传》这本近 40 万字巨著的翻译，《旅途脚印》和《藏密问答录》的前面部分也是在这里完成的。所以，从我一生的经历来讲，有很美好的回忆。

刚才得知大家在护持正法方面有一些疑问，我就把这个问题作为今天跟法师、知识分子、居士进行交流、探讨的主题，即讲一讲“护持正法”。现在很多人

都非常关心护持正法，利用这个时间，我叙述一下自己的看法。

一、什么是正法

世亲论师说过，佛法有教法和证法两种，所谓教法就是三藏十二部，所谓证法就是心相续当中真正生起佛陀所讲的慈悲与智慧。实际上，这两者就是佛教的精华，对人类乃至所有众生来讲，就像如意宝一样珍贵。

二、护持正法的人

作为发过菩提心的大乘佛教徒来讲，都应以自己的一切力量来护持正法。佛陀在《佛临涅槃记法住经》中讲过：我涅槃一千年后，佛教会受到各种染污，佛弟子中有很多人不如理如法行持佛法，后来受到人们诽谤、不恭敬，导致正法衰危。之后会出现许多比丘、比

丘尼等，如理如实地宣说佛教的真理，使佛教再度兴盛；还有很多国王、大臣、居士等护持佛法。这些护持佛法的菩萨，前世与佛教有缘，以愿力生于此时而利益无量众生。

拿如今汉地来讲，不仅很多寺院的出家人对护持佛法起到了非常大的作用，很多居士也作出了巨大贡献。所以，在座的各位一定要了知，释迦牟尼佛的佛法对人类乃至所有众生有着不可估量的利益，我们每个人都有责任护持。

比如有一百个人，每人手里都持着一盏灯，那所在地方的黑暗就容易被遣除；如果只有一个人拿灯，那想照亮也有一定的困难。因此，大家千万不能想，护持佛法是出家人的事情，或某某大德的事情，或某某有能力、有钱财、有智慧、有势力的居士的事情，而要明白这是每位佛弟子应有的责任。

三、护持正法的方法

1. 愿立则行有所依

要护持佛法，首先要发愿。为什么要这样发愿呢？因为，不管是有钱的人还是没钱的人，或者说是老年人还是年轻人，获得人身都不容易。如果我们没有以这个人身做一点有意义的事情，就没办法面对生老病死苦。

其实，这样发愿在很多经典中都找得到依据。如《华严经》第十八卷云：“佛子！菩萨有十种清净愿。何等为十？一愿，成熟众生，无有疲倦；二愿，具行众善，净诸世界；三愿，承事如来，常生尊重；四愿，护持正法，不惜躯命……”

《大宝积经》里面也讲：“尔时，胜鬘夫人复于佛前发三弘愿，以兹愿力利益无边诸有情类。第一愿者，以我善根，于一切生得正法智；第二愿者，若我所生得正智已，为诸众生演说无倦；第三愿者，我为摄受护持

正法，于所生身不惜躯命。”当时，我等大师释迦牟尼佛极其赞叹胜鬘夫人这三个大愿，说恒河沙数的愿都包括在这三个愿当中。

在座的各位都清楚，菩萨十万大愿可以包括在普贤十大愿当中，普贤十大愿或《普贤行愿品》归纳起来，就是弘扬佛法和利益众生。所以，发护持正法的愿，有非常大的功德和利益。

佛陀在《大宝积经》里面也讲：“善男子！有四种法，是菩萨道。若能修行，速当得至菩提道场。云何为四？一者，于菩提心永不退失；二者，于诸众生常无舍弃；三者，一切善根求无厌足；四者，护持正法起大精进。”

《大般若经》云：“天王当知！诸欲供养佛世尊者，当修三法：一者，发菩提心；二者，护持正法；三者，如教修行。天王当知！若能修学此三法者，乃得名为真供养佛。假使如来一劫住世，说此供养所获功德亦不能尽。”

在座的人都想做一些有意义的事情，但最应该做哪些善事一定要清楚。就像依止善知识，先要知道哪一位上师是具有法相的人一样，否则来了一位上师就去拜，有可能成功，也有可能后悔。在做善法方面也是一样，不能什么行为都去做。

现在藏传佛教在汉地很兴盛，若别人说某种行为很殊胜，就不依次第、不分境界地随便做，也是不行的。比如，在藏传佛教当中，有一些瑜伽士或成就者拿着金刚橛降魔，很多汉地的居士也特别喜欢。我看到很多居士的照片，手中拿着金刚橛，张牙舞爪、獠牙毕露。虽然装一装忿怒相也未尝不可，也可以金刚橛来保护自己的修行境界，但没有成就金刚橛时，是不能随便行持降伏事业的。

又比如，藏地的天葬师喜欢在人的天灵盖中作会供，自己也以好奇心，马上拿一个天灵盖来作会供。当然，个别密宗行为做也可以，但是最根本、最重要的，还是要发菩提心、如教修行，尤其应把佛法当作自己的

生命来护持。

2. 行立则愿有所成

前一段时间，我看了法护等翻译的《佛说海意菩萨所问净印法门经》，里面讲了很多护持佛法的方法³⁶，比如：从了义的角度来讲，佛法是无为法，如果有人把这种无为法的境界，造成通俗易懂的文字，或给别人宣讲，这也是护持佛法；或自己在明白佛教的甚深教义后，安住在这样的境界中，这也是护持佛法；或为了听法、说法的因缘，行于一步，乃至心于呼吸间专注佛法

36 《佛说海意菩萨所问净印法门经》：“佛言：如是、如是。善男子！如汝所言，我于不可说法中而成正觉。然善男子，不可说者，谓以世俗文字语言于无为法中而不可说。若以文字语言诠总持门，施設建立、显明开示，乃有所说，此即是为护持正法。又善男子！有说法师，于如是等甚深经中，广大受持、为他演说、如理修行者，若人能于此法师所恭敬、尊重、承事、种种供养、密为护持，饮食、衣服、坐卧之具、病缘医药善作供施，能护善法、善护语言，于非语言而为藏覆，此即是为护持正法。又善男子！若有人能解了，于空信顺无相无愿无求，于无加行中真实安止，此即是为护持正法。又善男子！若有人能于自所说无诤胜语，及他所说非法语言，是二同于法中所摄，此即是为护持正法。又善男子！若人能以无障碍心，相续普摄一切众生，入解脱慧中，不以世间财利之心为他法施，此即是为护持正法。又善男子！若有人能弃舍身命，于如是等甚深经典密为作护，居寂静处依法修行，此即是为护持正法。又善男子！若有人能为听法因缘，或为说法因缘，乃至行于一步，或一出入息间能专注者，此即是为护持正法。又善男子！若了一切法无所护、无所取，此即是为护持正法。”

的教义，这也是护持佛法。

当看到这些文字时，我心里非常激动，也有一种安慰感——自己虽然修行不好，但也算护持佛法，因为无论时间长短，还是经常思维佛法的意义。有个别佛友经常很苦恼：我烦恼分别念特别严重，心一直不堪能。其实，作为凡夫人，修行不好是正常的。但我们至少能在半个小时、十分钟、一分钟当中专注修行，这也是护持佛法。因为佛在经中并没有说，护持佛法一定要像以前的禅师一样——在几个小时当中专注。另外，很多居士佛友为了听闻佛法，也在下功夫做事情，这也是护持佛法。

四、护持正法的功德

1. 依经典而宣说

《佛说海意菩萨所问净印法门经》中云：“诸佛正法护持者，若广称赞彼功德，正使住寿一劫中，亦不能

说其边际。”意思是说，护持正法者的功德，即使以佛陀的智慧在一劫中宣扬、称赞，也无法说其边际。

因此，今天我给大家提一条建议，希望每个人都在心中发愿：在有生之年当中，多多少少都要护持佛法如意宝。人的能力虽然有大小，但都要有这一份心，如果我们能让身边的一个人皈依佛门，或以劝说的方式让其善心不退失，也有不可估量的功德。

佛教特别深奥，若没有善知识的开导、讲授，包括修行人在内，也不可能知道哪个地方最重要。《华严经》云：“譬如暗中宝，无灯不可见，佛法无人说，虽慧莫能了。”拿这个大厅来说，若没有灯，谁都看不见。同样的道理，佛法的深广意义没有上师的讲解、开导，光凭世间的聪明才智，或依靠自己的知识，完全想明白，也相当困难。

现在网上或书本当中，很多人只看了一两部经典，根本不知道了义、不了义、秘密、意趣，就开始肆无忌惮地诽谤佛教的教理，其原因就是没有依止善知识系统

闻思修行。因此，护持佛法有非常大的功德。

2. 不可忽略的时代意义

现在汉地人口不下百万的城市非常多，可是大多数人只知道拼命挣钱、享受生活。有些人以前世的福德，即生当中有吃有穿，各方面都过得比较快乐；有些人因前世没有造福德，连生活都难以保证。但不管怎么样，每个人都要面对极其恐怖的死亡和身心的烦恼，而这唯有佛法的甘露妙药能救护。如果一个城市有几百个人懂得佛法，或有佛法的境界，整个社会就会增加善的气氛，渐渐邪见和邪行就会越来越少，世界就会变得和谐。

从物质发展上看，当今社会确实有翻天覆地的变化；但是，这种变化对人类是好是坏很难说。如果人们心里的道德、信仰、取舍因果的正见越来越淡化，那就需要再三反思：社会到底是向前进步了，还是向后倒退

了？现在不管是逢年过节，还是平时，街上始终有五花八门的产品。可是，交流内在的大悲心和大智慧的地方，基本上都没有。

但最困惑人类的是什么呢？就是人们的心被无明烦恼笼罩，心里产生各种各样的痛苦、焦虑。表面上看来，有钱的人特别幸福，没钱的人很痛苦。但实际上，如果不通达真理，无论有钱、没钱，都有非常大的压力、担忧。如果心里有宁静、宽恕、宽容、大悲、大爱、证悟等境界，即使沦落为乞丐，过的生活也极其快乐。

所以，我个人认为，如今人类最需要的就是佛教的精神。不说佛教广大无边的高层次境界，和浩如烟海的经论教典，只是其中一点一滴，比如以人规教育树立高尚的人格，拥有少分知足少欲、看破放下的智慧，也能使疯狂向前奔跑的人类生活变得缓慢，人们也会因此获得放松和喜悦。

按佛教来讲，生活过于奢侈是没有必要的。但现在

社会的人，偏偏要买很多套高档的房子、很多辆豪华的轿车。其实，这些也享受不了，因为人只有一个身体，五根感官的功能也仅此而已。

所以，大家的生活最好用佛教观来摄持，这样就不会有那么多痛苦。因为，包括当前很多人的焦虑、痛苦，以及不平衡、不快乐的心态在内的整个三界轮回的痛苦，都是没有佛法的智慧导致的。因此，护持正法有非常大的功德。

五、普劝护持正法

据《佛说如来不思议秘密大乘经》中讲：以前，金刚手菩萨变成叫谛授的人，我等大师释迦牟尼佛变成叫慧上的人，他们在同一佛前受持教法后共同护持教法。经中还讲，金刚手菩萨、阿难尊者等都在释迦牟尼佛前发愿护持正法。

所以在座的道友，在短暂的人生中，一定要发愿

利益众生、护持正法。现在发心人员很难找，好像大家根本不知道护持正法的功德一样。其实，护持道场和护持正法的功德，跟发菩提心没有差别。当然，这也是我建议各个地方建立一些小道场，作为闻思修行的场所的原因。

其实，寺院没有闻思修行，也不叫真正的道场。因为，金碧辉煌的佛殿也不一定是佛法存在的地方，刚才也讲了，所谓佛法指教、证二法。现在藏汉两地，有些法师一辈子都忙于建筑，当然我们也赞叹，这是有功德的，但光建一个庄严的寺院，里面没有闻思修行，也不一定是教法、证法的道场。

如果一个居士的家里，每天都共同学习，这就是佛法的道场。听说有些居士家天天都在共修，我很高兴！因为，花好几十万块钱买房子光是用在生活上，还是有点可惜。当然，人的价值观不同，可能很多人认为这是有意义的。但从长远来看，做弘扬佛法的道场功德最大。因为，任何一位佛教徒通过闻思以后，都会明白

以前非常盲目。比如，回顾自己的经历时会认为：我前提出的问题很可笑，当时的所作所为太天真、太幼稚了，等等。这说明通过闻思懂得了佛教的教义。

但要真正通达佛教的教义，需要佛友从各方面进行帮助。否则，虽然刚开始会学习，中间遇到一些违缘，就会半途而废。以前有些道友听我讲课，到中间就掉队了，一直找不到。尤其在大城市里面，茫茫人海当中要找一个人如大海捞针，虽然我想帮助他们，也只有徒增苦恼。因此，不管是自学还是共修，大家一定要不断精进，否则佛教方面的思想就会停止。

为什么今天我要讲护持正法呢？因为许多人在这方面有兴趣。可能有人会想：自己这样做会得罪很多人，会不会有功德，会不会有不良之处？其实，只要我们心好，即使行为有些不恰当也不要紧。若心想着佛法、众生，依靠这种行为，就能获得极大的利益。当然，若有为了财产、地位等自私自利的心，那就不合理。所以，只要我们以清净心来护持，哪怕让人通达一

两个偈颂，其功德也不可言说。

前段时间，我对照看藏汉文的《佛说如来不思議秘密大乘经》，佛陀说：“若有人于如来所说正法之中，而能受持一四句偈者，是即护持过去、未来、现在诸佛世尊菩提圣法。”又说：过去光明王族中有一具慧王子，有一晚上做了一个梦，梦中有人给他讲了两个偈颂：“世间财宝聚还散，王官水火贼盗分，诸佛多闻妙法财，多俱胝劫不坏失。常无放逸甘露法，利众生发菩提心，深固寂静心亦然，诸乐根本无所取。”醒过来后，他非常欢喜，大声地说：我获得了大宝藏。父王、母后问其原因，他就说出了这两个偈颂。当时有八千人成熟菩提善根，四万二千众生悉得生天。

表面看来这两个偈颂很简单，其实非常有意义。所以，我们以后要听闻佛法、不损害众生、发菩提心、精进修持。但很多人因为以前没有受过这方面的教育，一直半信半疑，在获得财富时就欢喜若狂，对听闻经论中一两个偈颂却感到无所谓，好像世间学校的老师在黑

板上写了几个字一样。其实，就像金子跟铁块完全不一样，佛教教育的功德、价值，与世间语言的利益完全是不一样的。所以，我希望道友们在谈论、思维的过程中，也要尽量接近佛法的内容。

六、护持正法需要不断闻思修行

现在有些人一直处于矛盾的状态，因为既要学佛法又要搞世间法。比如，为了自己和家人的生活必须工作，但按严格的修行尺度来衡量，许多事情都违背教义，是有罪业的。当然，若有办法，如理如法修行是最好的。如果没有办法，也要尽量远离大的恶业，并生惭愧心和忏悔心。若看到身边有众生被杀害，也要为它们念观音心咒超度。但是，没有接受佛陀的教育，自己没有修学，也不可能知惭有愧，所以要经常学习佛法。

有时我有这种想法，对我个人来讲，出家还是比不上出家好。虽然自己心里常生分别念，觉得像我这样的

出家人对佛教不利，也经常呵责自己。但有时想起来，觉得出家还是很好，因为跟我同岁的藏民都杀过很多牦牛，而我因为出了家，不但没有杀过牦牛还放了很多生命。所以，从这个角度来看，还算是可以的。

在座的人也是这样，按佛教的修行来严格衡量，可能每个人都不过关，尤其修行比较好的人，天天反观自心时，一定会很苦恼；但实际上，通过学习，自己已懂得忏悔，而且帮助别人的责任感和能力也越来越强，行持善法也懂得回向等，这也是很难得的。

当然，所有人都出家，所有人都到寂静山里面去，世间法谁都不做，也是不现实的。而且，佛陀在经典当中也并没有这么要求。

其实，佛教并不是享乐主义，也不是禁欲主义，因为每个众生的善根、福德都不相同，所以有不同的选择和缘分。那什么是佛教呢？一切罪业尽量减少乃至不做，一切善法尽量奉行乃至圆满，这就是真正的佛教。大家在行持的过程中，也要明白真正的佛教——一种让

人们行持善法、脱离苦海的微妙思想。如《念佛镜》云：“世间之中唯有母力，能令其子身得安稳，出世间中唯有诸佛，能令众生出三界苦，得生净土见佛闻法。”

话说回来，大家都特别精进，对很多在家人来讲，做到这一点已经非常不错。因为你们的担子特别重，上有老下有小，还有很多社会责任，而且当今社会压力巨大、竞争激烈，再加上末法时代的人身心容易疲劳，在这样的情况下，要天天不断地闻思修行，还要做放生、助念等善事，确实是不容易的。当然，与精进的出家人相比，还是有一定的差距，可能个别在家居士的精进和信心，已超越个别散乱的出家人。

但我希望行持善法要持之以恒，不要偶尔精进，慢慢就懈怠下来。我看到这里个别佛友，多年以前也是如理修行，现在也是这样。我相信在未来的时光中，他们也会如此修行。对修行来讲，长期精进很重要，否则就没有大的意义。

作为修行人，既不要特别着急，也不要特别散乱。有些人着急得不得了，最后已经出心脏病了，这样是不可能快的，因为经常会中断。佛陀在经典里面说过，修行不能太紧，也不能太松。若太松了，所有修行全部以“忙”字为借口而放弃，也没有必要。玛吉拉准空行母也说：“不紧亦不松，彼具正见要。”所以，我们要在不紧不松的状态中如理如法地修行，这样新的一年有希望，即生和来世也有希望！

如何寻找大乘的方向

来到这里，我也没有什么礼物送给大家。很多人发心多年，恩德很大，我给大家讲短短的一堂课，权作报恩。你们也不要以财物来供养我，这些都不需要，而应该多做法供养，这才是最重要的。做什么法供养呢？对上师三宝生起感恩之心，同时在力所能及的情况下，以菩提心摄持为众生做一些有意义的事情。

今晚我简单给大家讲一下“如何寻找大乘的方向”。

一、依止上师 发菩提心

作为习惯轮回的游子，面对广大如虚空，涵盖世出

世间一切知识的佛法，想寻找正确的方向，一定要依止具有智慧和慈悲的善知识。有了上师善知识，在十字路口才不会迷失方向。

就像驾车远行，目的地必须明确一样，作为修行人，正确定位人生目标非常重要！如果总的目标已经确定，哪怕中间“堵车”等，只要坚持不懈，最终也会到达。但有些修行人日日年年都“堵车”，修加行磕几个头就累了、病了，那就比较麻烦。

因为修行目标有上等、中等、下等、最下等四种，相应就有四种修行：上等的修行、中等的修行、下等的修行、最下等的修行。

首先讲最下等的修行：即行持学佛、学法、皈依、念佛、拜佛、烧香、朝寺等善法的目的，全部为了今生，如身体健康、心情愉快、工作顺利、生活平安等。如今这样的人相当多，即使在佛教徒当中，大多数都是这样的。那为什么说这是最下等的呢？因为根本没有希求任何一种解脱果位的心。在三士道当中，这是一般的

下士。

其次讲下等的修行：即深信因果不虚的道理，害怕后世堕入地狱、饿鬼、旁生三恶道中，感受无量的痛苦，希求善趣的安乐，故而“诸恶莫作、众善奉行”地精进修持。在三士道当中，这是殊胜的下士。

再次讲中等的修行：即认为包括三恶趣和三善趣在内的六道轮回，就像火宅、罗刹洲、剑叶林等一样，是特别可怕、恐怖的地方，故想从中获得解脱，而希求声闻、独觉的果位，或想独自一人前往极乐世界，获得身心的自在、洒脱。怀有这种修行目标的人，就是中士道的修行人。

最后讲上等的修行：即认为自我解脱不合理，应让天下无边的一切众生都获得解脱，因为他们都当过自己的父母，现在仍沉溺在水深火热的轮回苦海中，若没有救度他们，从人格、良心、品德等方面讲，都说不过去，故而发起舍弃自我、救度众生的无上菩提心——愿他们暂时离开六道轮回的痛苦，究竟获得佛菩萨的果

位。以此目标而努力修行，就是所谓的上士道。上士道包括大乘显宗和密宗，因为都以发无上菩提心为前提。

二、护持正念 排除障难

现在大家都将修行目标锁定在上士道，那就应该经常反观自己学佛、修行的目的，到底是为了自我解脱还是为了众生解脱？可能到时就会发现，原来自己只是在理论上懂了或嘴上会说，而心里为众生修行、解脱的念头并不真实。此时，希望大家奋勇直前，直至生起真实的菩提心。若因此而退怯，再也不学了，那还要在无数劫中于轮回里面感受无比的痛苦。因此，这并非一种好的选择。

有些人说：虽然菩提心的功德很大，但对我来讲实在没办法，我还是退下来不学了。其实，这是非常可怜的！因为，他不但不知自己必将因此而感受痛苦，还以勇敢的语气来远离修行。所以，这并非智者的选择，而

是愚者的行为。

因此，我们应该想到，暂时修行不好，甚至连简单的修法都修不上去，也是正常的，因为修行不可能马上得到明显的效果。否则，以前很多高僧大德都不需要长期修行了。既然历史当中讲，他们也经历了长期精进的苦行，那更何况说我们，因为我们无始以来造了许许多多恶业。所以，作为修行人，一定要发起勇猛的心。之后一点一滴的修行，一刹那间的发心，也会成为真正菩提资粮的因。

值得高兴的是，以前很多人都不知道菩提心的重要性，现在不管到哪个城市、哪个团体当中，大多数人都觉得无伪的菩提心很重要，因为它是寻找大乘的唯一指南针。否则，在这个多元文化的世界中，我们就会迷失方向。因此，在依靠高僧大德和善知识的教言、窍诀，知道了这个方向之后，就应继续不断地走下去，之后就会获得对治烦恼的明显效果。

在座的人很多都学过《入菩萨行论》，可能学一遍

不一定有特别深的感觉，在学两三遍后，印象就会比较深。这次我遇到了很多学过三、四遍的人，他们越学越觉得里面的内容非常珍贵，而且对治烦恼、遣除障碍的能力，也比以前大有进步。好像没学之前，自己根本不是人一样，对以前的所作所为、所言所思都有一种惭愧心。有些老菩萨跟我讲：“没有学佛之前完全是造业，简直是白活了，入于佛门系统闻思之后，才真正找到了自己该走的路。”

所以，大家一定要对闻思修行有信心，这一点特别重要！因为在修学菩提心等大乘佛法的过程中，会遇到许多困难、违缘，比如家庭的阻挠、单位的障碍、自身的烦恼等。此时我们就要想：前辈高僧大德不惜生命代价，才能获得佛法的精华，我们在求学过程中遇到一点一滴的障碍也不算什么。因此，不应在困难面前一蹶不振，马上倒下去，而应更加坚定誓言。

三、以藏王智慧光和阿底峡尊者为榜样

下面我给大家讲一下，藏地国王智慧光牺牲自己，迎请阿底峡尊者到藏地来弘扬大乘佛法的公案。

在前弘时期（藏地佛法分前弘、后弘两个时期，前弘时期的开创者是莲花生大士，后弘时期的开创者是阿底峡尊者），藏地佛法非常兴盛，后来遭遇比“三武灭佛”还厉害的朗达玛灭佛，出家人要么强迫还俗，要么被杀戮，要么被赶走，许多经典、佛像、寺院都被烧毁，除了部分密宗法要流传下来以外，整个藏地的佛法都被毁掉了。

1. 第一次迎请

后来朗达玛被杀，前藏、后藏、阿里、安多、康区全部分散，没有统一的国王。在拉萨一带的阿里地方，有一位智慧光国王，为了佛法再次弘扬，他想尽了一切办法。但因刚刚灭佛，兴盛起来相当困难，就像“文

革”以后，佛教从各方面要立起来很困难一样。当时藏地虽然来了很多印度人，但大多通过各种方法来骗取钱财。现在很多藏地修行人也纷纷到汉地，有些是真正为了佛法，有些也有各种各样的目的。

后来智慧光国王派了七位（每人配两名侍者，共二十一人）非常聪明的藏地僧人，如后弘时期最了不起的大译师仁钦桑布（又称宝贤）、善慧等，到印度去学习佛法。但因气候不适，除了宝贤和善慧两位译师之外全都死了。他们两人在印度遍学显密、断诸怀疑后，便到处寻找、打听能重兴藏地佛教者。

后来得知，阿底峡尊者在印度无数大智者中威望最高，其学问、戒律、成就等都是大家公认的。但因他们没有迎请的把握和能力，就回来告诉国王智慧光尊者，说：印度有一位阿底峡尊者，是非常了不起的高僧大德，他如果能来藏地，佛法肯定有兴盛的希望。

国王听到他的事迹后非常感动，便派遣精进师子为首的一百多人，带着十六两金子到印度去请阿底峡尊

者来藏地弘扬佛法。他们经过尼泊尔到达印度，一路上遇到了很多困难。在印度几经周折后，才见到阿底峡尊者，他们牵着尊者的僧衣说：藏地国王迎请尊者到藏地弘扬佛法。但阿底峡尊者没有答应，因为当时缘分还没有到。他们回来后，智慧光国王说：请不到尊者也没办法，那就请尊者以下的大德吧！于是精进师子又带领五六个眷属前往印度。

2. 第二次迎请

智慧光国王为了迎请尊者，至于印藏边境筹备金子，结果被一位外道国王抓起来关在监狱当中。菩提光马上召集军队前往相救，也没有成功。虽欲重兴振兵，但恐生灵涂炭，又恐智慧光国王死在监狱，自己在战场上牺牲，大乘佛法没有机会传到藏地，于是与外道国王和谈。外道国王说：如果你们进入我的教法，我不但可以释放人，还可以大量金子奖赏你们。如果不答应，就拿与智慧光身量相等的金子来换。虽然当时藏地条件不

是很好，但菩提光只答应后面的条件，而不愿意入他们的教。

通过四方寻找，得到了头部以下身体重量的金子，还差等同头部的重量，但外道国王仍不放人。此时菩提光面见了智慧光国王，告以再寻找头部重量的黄金便可相救。但有气无力、奄奄一息的智慧光国王说：这些金子一点一滴都不要给外道国王，否则太可惜了！我现在人已经老了，即使释放也做不了什么。你们若能把这些金子用来迎请阿底峡尊者到藏地弘扬大乘佛法，我死也瞑目了。但你们一定要告诉尊者：我是为了迎请尊者而付出生命的，希望尊者能把大乘菩提心为主的法要弘扬到藏地，众生和佛法需要尊者！

不久他在监狱圆寂，菩提光遂全力迎请阿底峡尊者。之后他派遣姓那错、讳戒胜之持律比丘带领五六个眷属，经尼泊尔到达印度，一路多经险难，才见到阿底峡尊者。供养金子后，他们向尊者讲述了前弘时期藏地佛法的兴盛状况，以及朗达玛灭佛后的悲惨局面，和佛

法出现的一系列问题，更讲述了两位国王为迎请尊者到藏地弘扬大乘佛法所作出的努力。

阿底峡尊者听后，非常感动地说：藏王是非常了不起的菩萨，你们为了大乘佛法如此付出，也是菩萨，我应该去藏地弘扬大乘法。但我还要斟酌、考虑一下，你们暂时不忙把金子供养我。然后他就开始祈祷本尊度母，度母在梦中告诉他：你去藏地弘扬大乘佛法是合理的，在那里有殊胜因缘。具体的答案，明天在某某寺院当中，有一位瑜伽母告诉你。

第二天阿底峡尊者到该寺时，遇到了这位瑜伽母，供养后问了三个问题：一、到藏地能不能满藏王的愿？二、能不能弘扬大乘佛法？三、寿命状况如何？瑜伽母回答说：你能满国王的愿，也能弘扬大乘佛法，但寿命只有 72 岁，如果在印度会活到 92 岁。阿底峡尊者想：只要能把大乘佛法弘扬到藏地，自己减少寿命也不要紧。之后他就准备到藏地来。

当时印度传出了阿底峡尊者要去藏地的消息，国

王、大臣等人都制止他。后来尊者对译师们说：你们都装作已经回藏地了，以商人的打扮在印度圣迹等着我，我跟他们说我不去藏地，之后就去朝礼圣迹，过一段时间再出去。他们把消息传开后，印度人也就放心了。阿底峡尊者在印度找了很多经书，和如何弘扬大乘佛法的教言，还有很多物品，全部交给装扮成商人的译师。之后阿底峡尊者朝礼诸大圣迹，经尼泊尔到了藏地。

刚来藏地时，本来阿底峡尊者不显神通，但为了当时的藏民生起信心，也为了驱散智慧光的妹妹的悲伤，尊者显示了各种各样的神变。

3. 对后人的激励

通过学习这个公案，大家都知道：藏王智慧光为了迎请阿底峡尊者到藏地弘扬大乘佛法，牺牲了自己的生命；阿底峡尊者来到藏地，也减少了 20 年寿命。所以大家都要想一想：如果自己与某一个地方有因缘，敢不

敢发这个愿？能不能像藏王智慧光一样，牺牲自我？

正是因为他们的付出，以阿底峡尊者的《菩提道灯论》为蓝本，《菩提道次第广论》《大圆满心性休息》《大圆满前行》等修心法要，才在藏地各教派中如雨后春笋般出现。如今这些教言，已不单单是藏人的遗产，汉地以及西方、南美等国家的人都在学习。因此，后学者为了学习菩提心等大乘佛法，稍微累一点、苦一点，或遭遇各种违缘、磨难，也值得忍受。

总之，希望大家在修学过程中，一定要学习智慧光国王和阿底峡尊者的发心，始终要想到利他。千万不要没头没脑、人云亦云地诋毁大乘佛法，否则果报极其可怕。《入大乘论》中云：“诽谤大乘法，决定趣恶道。”

四、再再忆念菩提心的功德

1. 速超恶趣 成佛做祖

若想永远离开三恶趣，一定要像前辈高僧大德一样，发珍贵的菩提心。《大集经》中云：“若欲永断三恶道，应当发起菩提心。”

而最迅速的成就方法也是菩提心，故欲速获菩提者，必须生起菩提心。这也需要讲阿底峡尊者的公案：

以前，他是一位国王的太子，出家后依止了一位叫罗睺罗的上师。有一天，阿底峡尊者问上师：最快捷的成就方法是什么？罗睺罗尊者回答说：舍弃自利、精进利他，这是最快的方法。当时阿底峡尊者有点怀疑：修一个利他、忘我的心，怎么能最快开悟呢？

有一天他去转印度金刚座，在南边的空中有两位特别美丽的女人在对话。一位美女问：最快的成就方法是什么？另一美女回答说：断除我执、利益他众。于是尊者心有所动。

第二天，他去转绕菩提伽耶佛塔和塔旁的菩提树时，看见一位乞丐和一位麻风病人在谈论佛法。麻风

病人问：最快的成就方法是什么？乞丐回答说：舍弃自我、饶益他众。这时尊者想：不管是卑贱、高贵之人，还是美人和丑人，都说最快的成就方法是修菩提心，这与上师的说法完全吻合，好像只有我一个人不懂这一点。他对自己产生了一种呵斥的心态。

第三天，他转菩提伽耶旁边的殿堂时，看见殿堂里面有一尊观音像，有一只小鸟飞落在观音膝盖上。小鸟问观音菩萨：最快的成就方法是什么？观音菩萨说：舍弃自我、勤修利他。这时，阿底峡尊者豁然开悟，完全明白了利他的重要性。

之后，为了稳固、提升菩提心的境界，尊者前往印度尼西亚依止金洲大师 12 年，才彻底生起了利他的菩提心。因此，阿底峡尊者提起其他上师的名字，只合掌当胸，而一提起金洲上师的名字，便特别恭敬地合掌在头顶上。

我今天再三跟大家讲饶益众生的菩提心的重要性，从文字或理论上，大家应该能认识到在修行过程中

这是不可缺少的。可是修起来的时候，确实也有一些障碍，但这也没有什么，不过需要经常闻思有关利他心的论典，如《入行论》《修心七要》《学集论》等。

2. 最胜供养 最高修行

如果真正生起了菩提心，即使没有以世间财富来供养诸佛菩萨，心里的功德也会自然而然圆满。《守护国界主陀罗尼经》云：“若有欲供养，无量寂静尊，当发菩提心，福过供养佛。”意谓：想供养无量无边寂静尊——诸佛菩萨者，一定要发无上的菩提心，其功德远远超过财物供养。所以，大家都应做这样的法供养。

所谓法供养，不一定非要背诵论典、讲经说法。有些人说：我实在太笨了，现在没有法供养的能力，因为我没办法参加笔考、背考、研讨。但发菩提心应该可以，这并不需要很高的智慧。

如果有了让众生获得安乐的利他菩提心，即使身

边的人对你不公平、不恭敬，或者轻视、埋怨、伤害，你也会把他们看作自己的父母等最亲近的人。这样的话，我们在这个世界上，也会过得很快乐。有人不想拥有高的境界，只想拥有快乐、洒脱，利他心也是很重要的。所以，大家一定要有转移痛苦的方法——菩提心。

如果菩提心重一点，身边无论发生什么事情，都可以转为道用。众生很可怜，在贪嗔痴驱使下，毫无自由地造了无边无际的恶业，而我们是发了无上菩提心的人，对他们为什么不能原谅、谅解呢？这样一想，心里的疙瘩自然而然就会解开。否则，把自己束缚在特别狭窄的自我箱子里，始终会处于痛苦当中。

当然，这也是大乘经典里面一直宣讲菩提心的功德的原因。《华严经》云：“众生心行可数知，国土微尘亦复然，虚空边际乍可量，发心功德无能测。”³⁷但这并非佛菩萨说妄语，发心确实有如是功德。所以，在

37 又云：“知诸根方便，念念心所行，虚空尚可量，菩提心难知。”“十方世界诸众生，欲解方便意所行，及以虚空际可测，发心功德难知量。”

座的道友，乃至与大乘佛法结上缘分的人，都应发起菩提心。

3. 弘扬佛法 利益众生

我平时与人接触时了知，很多人都在心里发愿：愿相续当中生起无伪的菩提心，所作所为经常做一些对众生有利的东西。这对弘扬佛法和佛教长住世间，能起到非常大的作用。大家都知道，其他宗教通过各种各样的方法寻找市场，很多人都被他们吸引住了。而大乘佛教徒往往寻求自我解脱，如我往生极乐世界，我天天修禅，我修密宗的大圆满，我获得安慰等。

以前，我遇到过很多修行人，内心真正想帮助别人的并不多。但现在很多城市里的人，都不是在口头上说，也并不是为了获得奖章，即使自己受到误解、轻蔑、诋毁也不要紧，只要众生得到快乐就心甘情愿付出。我们很多发心人员，在发心过程中，即使遇到家人

的误解，身边人的排斥，乃至在人力、财力等方面遇到种种困难，也觉得大乘佛教徒应该有长远的愿菩提心和行菩提心，因为释迦牟尼佛在因地时，为了一个众生的暂时安乐，付出自己的生命也心甘情愿。

但在弘扬大乘佛法的同时，也不能让佛教被社会同化，在信心、修行、仪轨等方面都应原汁原味地保持。当然，也应主动让佛教文化与现代文化融合，让佛教思想在现代社会生根发芽，让更多现代人接受佛教的利他精神。如果利他精神真正被众生接受，空性等佛教甚深道理，自然而然就会获得。

因此，佛教徒也不能在自己品尝到佛法美味时，一直安住在自己的境界，而应精勤利益众生，因为还有很多众生非常痛苦。可以说，这就是大乘佛教徒的责任。

比如，如果我们身边有很多年轻知识分子，就应跟他们辩论，虽然有时会失败，但为了佛法失败多少次也不要紧，慢慢他们就会了解佛法。如果遇到一些老年人，也要再三以净土法门、观音法门等来度化他们。

如果遇到一些孩童，也要让他们相续中生起正知正见，因为他们是未来社会的接班人，再过几十年，整个社会都要由他们掌管。如果一个人影响一个小孩，一百个人就会影响一百个孩子。而且从小的影响非常深刻，因为人在一到十七岁之间吸收能力非常强，任何一种经历一辈子都不会忘记。所以，哪怕我们给他们讲一个佛教的故事，他们长大之后也不会排斥佛法。另外，我们身边还有许多可怜人，一定要有帮助的心。

如果我们佛教徒，乃至所有社会上的人，从来不管他人，只顾自己，那身边发生任何一件事情，恐怕都看不到。如果我们有这个意识，有这个意向，就会经常觉察到身边有什么样的人，并在因缘成熟时用适当的方法来点化他们。

因此，在人类群体当中，推广大乘佛法的市场相当大，这需要每一位佛教徒都付出努力。甚至动物界、整个自然，也需要大家以佛教的理念来维护。因为，在佛教里面，所有善良的精神和理论无不包括，只要佛教徒

在生活当中把它用上就可以了。

我常讲：人生很短暂，即生遇到佛法不容易，自己应该认真修行；同时还要尽可能地弘扬佛法、利益众生。就像生活离不开行住坐卧一样，闻思修行、弘法利生这两点也不能离开。作为一位负责任的佛教徒，对自己的宗教应该有一种使命，要想本师释迦牟尼佛为主的传承上师，为了弘扬佛法，付出了多少心血和时间。虽然我们不能像高僧大德那样，所有精力全部用在弘扬佛法、利益众生上，但对身边的人起到一点好的作用，也未尝不可。

如果每个人都有这样一颗心，其光芒就能遣除重重黑暗，这样佛教的未来也会有希望的明天。否则，大家都处于不知方向的盲目状态，未来的佛教也会一片茫然。因此，从现在开始，每一位佛教徒都要发愿弘扬佛法、利益众生。因为，弘法利生是我们的家务，是我们的责任，是我们的事业！

三殊胜

今天给大家宣讲的是“三殊胜”。

三殊胜是行持任何善法不可缺少的，如果不懂三殊胜，善根不能以方便摄持，中间若以分别杂念散乱，最后没有回向的话，善根是无法增长的。所以在藏传佛教中，历代高僧大德非常重视三殊胜。

三殊胜的简略修行，在《大圆满心性休息大车疏》《大圆满前行引导文》中都有提及，上师如意宝每次给大家开课，或者到一些地方讲经说法时，也经常宣讲三殊胜的窍诀。作为后学者，大家应尽量以三殊胜来摄持一切善根，若没有这样的方便法，虽然在很长时间中行持善法，但有多少利益也很难说。

做任何一个善法，以方便摄持非常重要。世间上做

一件事情，都离不开善巧方便，如果你有一套科学的管理方法、财物制度，经济运作起来会非常方便，做什么都不太花时间，最后的效果也不错。同样，我们行持善法也要一种方便法，这就是今天要讲的“三殊胜”。

所谓的三殊胜，首先是加行发心殊胜，即以菩提心来摄持所修之善根；中间是正行无缘殊胜，指不被分别念所染，以无分别或专心致志的智慧来摄持；最后是后行回向殊胜，是指在结尾以回向来印持，令善根永不失毁，且蒸蒸日上。

无论学什么佛法、做什么善事，必须要具足三殊胜。平时你念咒诵经、布施供养、放生、转经轮等，开头要有一个发心，中间不被分别念中断，最后要作回向，这三者是不可缺少的。希望行持善法的所有佛友们，把它牢牢地记在心间，并在日常生活中用上，只有这样，你的善根功德才会无边无际。否则，刚开始没有发菩提心，中间没有正行无缘，最后没有回向摄持，善根不但不会增长，反而有失坏的可能，这是谁都不愿

意的。

下面具体解释一下“三殊胜”：

一、加行发心殊胜

做什么事情都有一种发心，发心可分为不善、无记、善三种。

1. 不善的发心：有些人行持善法，是为了获得名声财富地位等世间八法，表面上看来，这种发心并非不清净，但实际上它不是解脱的根本因，故称之为不善。比如有些人为了发财而听经，有些人为了获得名声而听经，有些人为了治病而听经，这些发心都被自私自利的毒染污了，根本不牵涉解脱方面。就像现在的许多人，到寺院里去拜佛烧香，完全是围着自己转，发愿也是害怨恨的敌人，这些绝对不是善心。做善事首先要观察自己的心，如果心清静，则可继续行持；如果心不清静，那就不要做了，最好把这件事情放下。

2. 无记的发心：去听经或放生，既没有想到众生，也没有想到佛法，只是随波逐流，听别人说放生很热闹，自己就跟着去，把放生当作一种活动而已，自始至终没有善妙的发心，只是走路吃饭的那种无记心。这样行持善法，完全是一种无记法，所造的善根功德不大，故也应舍弃。

3. 善的发心：又分上士道的发心、中士道的发心、下士道的发心。1) 下士道的发心：行善是为了来世获得天人的果位、人间的转轮王，生到特别快乐的地方去，有吃有穿，过得幸福，这是为了来世的人天福报而希求善法。

2) 中士道的发心：修持善法只为断除自相续中的烦恼痛苦，得到声闻缘觉的寂灭乐果，属于小乘行人的发心。现在有些人听经闻法，就是希望自己获得圆满的佛果，也接近于这种发心。因为在求法的过程中，他根本没有想过众生，只想自己平息烦恼而得妙果，这种动机不太合理。

3) 上士道的发心：这是最好的一种发心，也即所谓的菩提心。这种菩提心，我已经花很长时间给大家讲了，它的利益功德、发心方式不用特别广讲，但此处还是给大家提一下。

为什么要发菩提心呢？因为依此可获得一切功德。佛陀在《王狮经》中说：“为度诸众生，发起菩提心，以此摄诸法，以此得喜乐。”意思是说，为了度化无边无际的一切众生，我们应发起无上殊胜的菩提心，以此可摄持各种善法，无勤获得暂时究竟的一切喜乐。因此，在所有的发心中，菩提心是最妙、最好的。

菩提心依靠什么因而生起呢？《经庄严论》等中虽有不同说法，但最根本的就是大悲心。若对众生没有大悲心，菩提心根本无法生起，这是历代传承祖师公认的，佛陀在经中也说：“菩萨不用学多法，只学一法即可。何为一法？此乃大悲心。”噶当派上师们看见可怜众生时，是怎么样修大悲心的，在布朵瓦、金厄瓦的公案中均有记载。所以你什么时候生起了无伪的大悲心，

什么时候菩提心就会依它而增长。以前无著菩萨显现上也是长期闭关并没有见到本尊，后来对可怜众生产生悲心的一刹那，彻底净除了罪业，见到了弥勒菩萨。

藏地还有一个公案：卫藏地方有位屠夫，生平杀生非常厉害，后来他看见个别众生时，相续中生起了大悲心，放下屠刀，不愿再杀。他回想自己以前造的罪业，觉得非常可怕，于是准备跳崖自杀。当他纵身跳下去时，结果没有落到地上，反而直接前往清净刹土。（真是很快乐啊！）

以前传承上师们也经常讲：卫藏拉萨那边，有群人上了同一条船过河。船行到河中间，由于超重，慢慢地沉了下去。有个人的悲心相当强烈，他想：“与其所有的人死，还不如我一人死好。”随后便纵身跳入河中。没想到，他本来不会游泳，却飞快到达彼岸而安然无恙。

所以，如果真生起特别强烈的悲心，一方面自然圆满所有的功德，同时菩提心也有了坚实的基础。前两

天在辩论时，很多道友对菩提心的因做了很好的分析，但这只是理论上的，真正做起来时，有时候跟说的不一定相同。要知道，菩提心依悲心而生，如果没有悲心，生起菩提心也很困难。即使依靠上师的威力或经论的加持偶尔会生起，但没有大悲心的话，这样菩提心也不稳固。因此，菩提心的来源是大悲心。

菩提心的所缘是什么呢？就是天边无际的一切众生。莲花生大士说过：“一切众生，没有不当过自己父母的。”所以，菩提心的对境就是一切众生，若没有这样观，离开了众生这个所缘缘，菩提心就没办法生起。

《普贤行愿品》中也讲：“如是虚空界尽、众生界尽、众生业尽、众生烦恼尽，我此誓愿无有穷尽。”

菩提心如何修持呢？若是上根者，日日夜夜的所作所为，全部以利益众生的心态来摄持，这是最起码的标准。这种人为众生睡觉、为众生吃饭、为众生说话，一切都想着众生，就像慈母时时关心独子一样，他也时时关心众生。假如做不到这一点，早上起来时发菩提

心，白天的所作所为要利益众生，晚上睡觉前也想到众生，这就是修持菩提心。

至于菩提心的功德，《入行论》第一品中有详细介绍，佛经中也说：“一人合掌哪怕生起一刹那的菩提心，也远远胜过用七宝供养恒河沙数十方如来的功德。”我们不要说用七宝供养恒河沙数的如来，就算在一位如来面前这样供养，现在也没有这种能力。因此菩提心的功德非常非常大，行持任何一个善法时，首先必须以菩提心来摄持，倘若是恶心或无记心，不可能有很大功德。

有些人经常花时间做很多善事，在此之前，先应该发一个菩提心。如果没有行持善法的机会，那么你在上班、走路、做事情，甚至旅游观光时，先发心：“我今天所做的一切，就是为了利益众生，愿我能对众生有利。”这种发心只是几秒钟的事，并不是特别困难，但功德却不可估量。所以，第一个殊胜，就是以菩提心来摄持，对大乘佛教徒来讲，千万千万不能忘记。如果有

了这种观念，做什么善事都会先想起菩提心。

我们每次讲经说法，都说“为度化一切众生而发菩提心”。你们平时念经、磕头、修加行时，也要知道这并不是为了健康无病，也不是为了名闻利养，这些世间法，依靠三宝的加持肯定会带来的，但这并不是非常究竟，故不要被不善和无记的心态所蒙蔽，一定要以大乘的殊胜方便——菩提心来摄持。如果有了这样的发心，诚如《入行论》第一品中所言，原来平凡庸俗的分别念，也会变成价值昂贵、如纯金般的发心。

当然，只有发心还不行，《前行》中说：“发心不为主，生心乃为主。”真正要为众生做事，这样的念头才非常珍贵，这也是世俗菩提心，若具足缘众生和缘佛果的两个条件，我们凡夫人也可以生得起来。

总之，高僧大德们一再强调：最初的菩提心不可缺少。

二、正行无缘殊胜

正行无缘，梵语叫“勒布嘎”，即无分别之意。真正的正行无缘，是圣者入根本慧定的一种智慧，凡夫人现在根本做不到。但要行持无漏的善法，获得无漏的功德，这种定解也不能缺少。《阿难入胎经》中云：“若无入定者，则无清净慧，不能断有漏，应当精进行。”意思是说，假如没有入定，就不会获得清净智慧，无法断除有漏，故一定要精进行持。这里所讲的就是真如智慧，如果没有真如智慧，凡夫人心不在焉、向外散乱，所做的善法都是有漏的，功德也不是特别大。但真正要做到三轮体空和正行无缘，对我们来讲也有一定的困难。因此，很多上师认为：心能专注的话，也是一种正行无缘。

比如我今天听一堂课，开始时先发菩提心，为了一切众生而听课，这是第一个条件。第二个条件，听课的时候，倘若如如不动地安住在自己的境界中，也许一句

法都听不到，那不太合理。这里所谓的无分别，指不夹杂乱七八糟的各种念头。如果一边听课，一边想“我要怎么搞生意赚钱，如何解决家人的生活问题”，一直起心动念，产生种种恶念杂念，这不叫正行无缘。正行无缘的意思，就是有缘福德资粮与无缘智慧资粮融为一体而行持的方便法，这是伏藏大师大乐洲所说的。

若没有修持正行无缘，会有什么过失呢？还是有很大的过失。《受持善根经》中讲：“在数劫中持戒，长久修持安忍，但心未被真如摄持，则成为外道。”表面上看来，持戒清净长达数劫，修持安忍的时间也很漫长，但心没有被真如智慧摄持的话，那跟外道没有什么差别。有些外道的持戒、安忍也相当不错，守持禁戒、五火焚身，也是长期一直在修。但外在的形象并不重要，关键在于心要善，而且这种善要被入定智慧所摄持。

正行无缘的含义，《大神变经》中定义为：“身无动摇，语无动摇，意无动摇，此乃三轮体空之戒。”就

我个人分析，做任何一个善法，比如你听经时，身体要像山王一样如如不动，不能东看西看、东倒西歪，一刹那也坐不住；嘴巴不要胡言乱语，尽量专心行持善法，把世间的语言全部抛开，有条件应保持禁语；心无有动摇，当然并不是让你必须入定，而是根据所行持的善法，心专注于这上面。比如我们去放生，正行无缘的心是什么呢？就是心里一直想：“这些可怜的众生，今天依靠这种方便，已经获得了解脱，但愿它们暂时获得人天福报，将来获得圆满的佛果。还有许多可怜的众生没有得到救护，我要想尽一切办法，如果今生没有机会，来世一定要救它们！”放生的有关事情，一直在心里浮现，这就叫心无动摇。以此摄持身语意三门，则是所谓的三轮体空。

当然，这种三轮体空，与安住无分别境界中的三轮体空有所不同，后者比较好理解。但按照很多上师的解释，正行无缘的要求并没有那么高，也就是说，行持一个善法时，尽量不起各种分别念，这就是所谓的正行无

缘。比如你在听课时，身体如如不动，口中不说话，心全神贯注于上师所讲的内容，再加以思维分析，然后进行修持，心就有了专注的力量。梵语中的正行无缘，意思是无分别，这里的无分别，就是心不要往外散乱。

任何一个善法，我们要么不做，要做的话，心没有必要一直外散，产生各种杂乱分别念。大家在行持善法的过程中，应该观察心能不能专注，不被其他分别念中断，把事情做得善始善终。如果心无法专注，身体再怎么不动，也起不到什么作用。

三、后行回向殊胜

以前的高僧大德们说，善根如果没有回向，通过四种因可以摧毁：

1. 嗔恨烦恼。比如你做了善法而没有回向，后来生起嗔恨心，即使只有一刹那，也能将百劫或千劫所积累的善根毁坏无余。

2. 在别人面前宣扬。到处说自己做过什么功德、积累过什么善根、念了多少佛号、捐款做了什么佛事，这样炫耀功德，善根就会逐渐毁坏。现在有些人行善特别喜欢给别人讲：“我今天做了什么，前天做了什么，十年前做了什么功德……”当然，你回向完了以后，怎么样宣传都没事，但如果没有回向，这个善根很容易摧毁。

3. 对行善生起后悔心。比如你供养寺院一些钱，当时的发心很清淨，但事后觉得这样不合理，产生一种后悔心，也会毁坏以前的善根。如果回向了以后，就不会摧毁。

4. 颠倒回向。自己所积累的善根，本来应为利益一切众生而回向，但有些人却回向让某某怨敌多得病，以三宝的加持使他马上离开人间。这种回向不符合善法，是颠倒的回向。

因此，正确的回向不可缺少。如果没有作回向，凡夫人的善根不可靠，相续中经常出现颠倒分别念、嗔恨

心、后悔心等，很容易被这些恶念摧毁。

所回向的善根是什么呢？《俱舍论》中说，有一种善根叫胜义善³⁸，这无法回向给众生，因为它是常有之法。这里的善根，是指自他三世的一切善根。《华严经》中云：“众生一切善，过去现未来，回向普贤地，愿皆获善妙。”《华严经》中的三世一切善根，需要具足四种善妙：1. 所缘善妙：应缘一切众生，并不是缘某个众生；2. 所依善妙：获得的并不是暂时的快乐，而是断证圆满的究竟佛果；3. 方便善妙：这种善根不是一般的善根，一定要以智慧和方便摄持；4. 行为善妙：佛菩萨利益众生的行为，在世间中极为善妙，我们也应随着诸佛菩萨的妙行而积累善根。据《华严经》的观点，所回向的善根应具备四种善妙，这种善根是最好的，若回向给众生，就能成为成佛之因。

回向的目的，是让一切众生获得佛果。《回向经》

38 胜义善：又名真如善。胜义善是指解脱，它远离一切痛苦，最为安乐。

中云：“此等诸善根，回向成佛因。”意思是说，我们所造的一切善根，回向于无边众生，愿他们获得如来果位。这种回向是成佛之因，故回向的善根也叫随解脱分善。

那么，该如何回向呢？回向的方法非常多，譬如念《入行论》的回向品、《普贤行愿品》等，但归纳而言，上师如意宝以前讲过，可全部包含在愿一切众生快乐、佛法兴盛于世这两条中。我们平时行持善法时，也要作这样的回向。

若将善根回向给众生，他们能获得真实的利益，这类公案是非常多的。以前也讲过，广严城的饿鬼通过佛陀的回向，最后都转生到了三十三天，因此回向的力量和功德相当大。

依靠个人的修行做善事，然后进行回向，也能让众生获得成就。虚云和尚刚生下来时，是一个大肉团，他母亲见后大惊，当下闷厥而死。第二天有个卖药翁来，用刀破开肉团，里面抱出来一个男孩，家人大喜。

虚云和尚毕生没有见过母亲，每每思之，心痛如绞。后前往阿育王寺礼拜舍利，发愿燃指供佛，超度慈亲。有一天，在似梦非梦的境界中，他见到空中出现一条长数丈的金龙，龙腾空飞到一个地方。那里山清水秀、花木清幽，楼阁宫殿庄严奇妙，他母亲正站在楼阁上眺望。他大叫：“母亲，请您骑上金龙，往西方去吧。”龙即缓缓下降，梦也随之惊醒，醒后觉得身心清爽。从此之后，他再也没有挂念母亲。虚云和尚以燃指供佛的功德回向，令母亲脱离了轮回，应该往生到了极乐世界。

但有些情况，依靠个人的力量无法超度，必须以众人的力量才能救拔。《盂兰盆经》中记载，目犍连的母亲去世之后，目犍连用神通观察，发现母亲已转为饿鬼，饿渴无食。目犍连拿饭菜去给她吃，哪知食物到口边就化为猛火。目犍连回来告诉佛陀，佛陀说：“你母亲生前业力深重，不是你一个人就可以改变她的业报的，一定要藉十方出家众的功德力。七月十五日这天，你供养僧众，请十方僧众对她回向，这样才能获得解

脱。”于是目犍连遵照佛陀的教言，供养十方僧众作回向，依靠僧众的力量，他母亲马上脱离饿鬼道，生于天上享受福乐。此习俗也得以流传万世，在汉传佛教中，每年七月十五日都要举行“盂兰盆会”，以拔济自己累世的父母六亲。

我们行持善法作回向时，应断除自私自利。当然，有时候专门超度一个众生也可以，比如你梦见死人后，把他的名字写下来，交给僧众念经回向，对他肯定有利益。如果找不到僧众，那自己给他念一些《金刚经》、作一些佛事，然后进行回向，也是有帮助的。所谓的回向，上师如意宝曾说，就是把善根赐给众生，让众生分享。

正如刚才两个公案中所述，回向的时候，有些凭自己的能力就能解决问题，有些不一定是这样。但不管怎么样，行持善法最后务必要以回向来摄持，这样的话，一方面善根不会被烦恼违缘摧毁，另一方面，善根也能不断增长，就像钱存在银行里一样，不但本钱不会丢

失，利息也一直随时间增加。原来有个人就说：“我现在很富，天天吃利息，这辈子也不会饿死。”你如果以回向来摄持，就算天天用利息，善根也不会穷尽的。

所以，行善必须要有一种方便法，如果不懂得这一点，有些人已经学佛十年二十年了，每天只想“求阿弥陀佛加持，让我往生极乐世界，我的全家平平安安、健健康康、圆圆满满”，总在一个小范围内转来转去，意义不是很大。当然，这并不是我的分别念，而是诸佛菩萨的教言。我也学了很长时间的佛法，对藏传佛教和汉传佛教、大乘佛教和小乘佛教，不敢说特别精通，但也算比较了解，诸佛菩萨、传承上师是怎么说的，应该能够分得清楚。

上师如意宝曾慈悲开示：“无论出家人、在家人，行持善法务必要具足三殊胜，若连这个都不具足，行持的根本算不上大乘佛法。”做善事如果开头没有发心，中间心不在焉，最后也没有回向，即使有回向，也是颠倒回向或世间的回向，希望自己即生快乐，吃得好、穿

得好，这是非常可笑的。

《华严经》中说：“一个人若有了利他的菩提心，远离一切违缘、具足一切顺缘的威力自然会具足。”只有时时想到众生，所有的功德、威力、悉地无勤就会拥有，倘若没有这一颗心，外面的建筑再壮观，举办的法会再隆重，也不一定有非常大的利益。所以，形象并不重要，心态才最重要。学佛的人一定要把心态摆正，如果你是小乘心态，它有它的一套调整方法；如果你是密宗或大乘的心态，必须要以这种方便来摄持，只有这样，功德才会非常圆满。

因此，希望各位在行持善法的过程中，千万不要忘记三殊胜。若能具足这一点，纵然你造的善根微不足道，功德也是无法想象。试问，谁会不愿意这样呢？

再谈放生

今天再谈一谈“放生”。放生对每个佛教徒而言都比较熟悉，多年以来，许多中心、寺院以及个人，都通过不同方式参与过这一善举。那为什么要再次讲呢？因为我最近发现菩提学会为主的各地放生比较多，但里面有很多不太如法的现象，故想给大家提一些希望。既然放生具有无上功德，就该如理如法地去行持，否则可能会造成不良后果。因此，今天利用这个时间，跟大家简单交流一下放生的有关知识。

一、倡导放生之缘起

对我来讲，放生是一生中最欢喜、最有意乐去做的

事情。每次只要一放生，想到能挽救大量众生的生命，无论是自己身体上、精神上、生活上有什么困难，都会尽量地克服，任何饥饿寒冷都不足挂齿。

我们放生最早是在 1991 年，那时候在藏地就开始放牦牛、羊，在汉地放泥鳅、鱼、鸟等。之所以有这种概念，是因为 1987 年前往五台山的途中，看见菜市场上凄惨的杀生场面，部分出家人就发愿一起放生。但由于当时对汉地的环境不熟悉，现在看来，放生许多方面不太成熟。后来到了 1991 年，很多地方举行放生才算是比较不错。在藏地，我们每年都放很多牦牛；到了汉地各个城市，倘若因缘具足，首先会给有缘者传授一些佛法，其次就是发动他们放生，一直以来皆是如此。

不过，真正在全国各地倡导大规模放生，则是起源于法王如意宝的一个梦：1997 年四月初八，法王做了一个梦，与以往光明梦境不同的是，这次与一般人的梦境极为相似。在梦中，法王到了一个陌生的地方，看到根本上师托嘎如意宝端坐在法座上，为成千上万的僧众

传法，身相极其庄严，音容笑貌与 42 年前未圆寂时一模一样。法王无比欢喜，心想：“这几天学院全体僧众共修了大威德法，以摧毁佛教、学院所遭受的人与非人之违缘。然而，我们虽有降伏的能力，却没有超度的能力，这对众生到底有利还是有害，心中未免有些疑虑，现在正好趁机向上师请教。”

法王呈白了心中的疑问，托嘎如意宝以和蔼的语气说：“你们此次修法极为殊胜，不管能否使魔众解脱，凡是念诵降伏仪轨，以等持、咒语、手印、清净发心等印持进行降伏，功德都是不可思议，对众生有很大的利益，真正是作了一次大放生。”随后，根本上师又讲述了放生的种种功德。

法王知道放生能令上师欢喜，因而很高兴，就跟上师说：“我前年从新加坡回来后，至少已在汉地放了一亿个生命。”

托嘎如意宝听后双手合掌，连连赞叹：“善男子、善男子，你真正是末法时代的如意宝，你真正是末法时

代的红太阳！”如此说了三遍。又以金刚歌的方式赐予四句教言：“深寂离戏光明无为法，证悟犹如甘露法性义，随顺所化善巧方便行，愿得度化无边众生力。”

之后，托嘎如意宝赐给法王一尊大威德像，并将法王唤至近前，给予碰头加持。法王悲喜交集，正如根本上师在圆寂前一天，也曾给他碰头加持的感觉一样。梦就在这个时候醒了，表上的时针正好指到凌晨5点钟。清晨，法王在房中发现了从未有过的一尊大威德像，只是梦境中的双身像变成了单身像，一面二臂成了三面六臂，颜色也已不同。

以此为缘，法王开示：在末法时代，放生是诸善事中能令诸佛菩萨、根本上师欢喜的唯一因，并劝请汉地各金刚法会、寺院、居士林等佛教团体，及出家、在家等各位信士，广行放生。从此，在法王的大力倡导下，全国各地开展了轰轰烈烈的放生活动，成果喜人。包括我们学院的大堪布、大活佛，也纷纷前往汉地或藏地各地放生。哪怕是学院一个普通僧人或居士，到了城市

里，也在力所能及的范围内，投入到救护生命的行列中去……

在五浊横流的当今时代，上师如意宝有如此威力和感召力，真是非常不可思议。从那个时候起，我就在内心中默默发愿：有生之年，哪怕能救护一条生命，自己也要全力以赴。为了勉励自他共襄善举，1997年6月我撰写了《放生功德甘露妙雨》一文，围绕着“杀生报应”“圣者亦受杀生之报”“忏悔杀业”“大悲为要”“肉食与素食”“放生得利无边”“放生能得解脱往生”等角度，阐述了戒杀放生的利益和功德。同时，还写了《最可贵的是什么？》《劝友放生书》等文章，并编集了适用于放生的念诵仪轨。虽然我没有太大的能力，但在小范围中多多少少会起点作用，极少数众生通过这些书和方法，或许会有一些帮助。

二、放生之重要性

在座的许多道友，一直对放生极有兴趣；许多上师前往汉地时，也把放生当作首要大事来抓，这是特别值得随喜的。不过，后来的有些出家人、居士，可能不太清楚放生的功德、此举对今生来世的重要性，因而今天有必要作个简单介绍。

放生为什么非常重要呢？因为在这个世间上，无论是人还是动物，都无比爱惜自己的生命，众生的生命都是平等的。然而现在这样的理念比较少，人与人之间可以有平等观，尤其是当今 21 世纪，只要是人，都有生存权、言论权，这是全球的一种共识。但人类最缺乏的是什么呢？就是动物也有生存权的理念，不知道动物也贪生怕死，只不过它们不会说话而已。

我们珍爱自己的生命，实际上动物也同样如此。这一点，藏汉两地的很多修行人，不仅口头上会说，而且也完全懂得这个道理。有修行境界、具有慈悲心的人，

看到一个人被枪毙，会觉得实在难以忍受，同样，当他们见动物被杀害时，照样会生起难忍的悲心。憨山大师云：“人既爱其寿，生物爱其命。放生合天心，放生顺佛令。”不仅佛教徒明白这个道理，即便是世间仁爱之士，也不赞成杀生吃肉的野蛮行为。如印度素食主义者甘地，在有关素食、反对暴力的演讲里，始终强调众生都有生存权，动物的生命和人类的生命一样珍贵。

有关放生护生之法，在佛经中记载颇多，最早是出自于《金光明经》：往昔佛为流水长者子时，见池水枯竭，成千上万条鱼被曝晒将死。于是他向国王借了二十头大象，用皮囊盛水，倾泻池中，救活了这些鱼。后又施予食物，持念宝髻佛的名号（另说宝胜佛），诸鱼闻后，皆转生于忉利天。此外，《杂宝藏经》中也记载：一沙弥原本只有七天寿命，返家途中见池塘缺口，无数蚂蚁将被淹死，遂心生慈悲，用袈裟盛土堵住缺口，救了所有的蚂蚁。以此因缘，沙弥转夭为寿，得延命之果报。

《药师经》云：“放生修福，令度苦厄，不遭众难。”

故有些人遭受痛苦违缘时，若能行持放生之法，则可消灾解厄、遇难成祥。即便是一些病重不治的患者，若经常劝其放生，不知不觉也会出现很多奇迹。

所以，在一切无为法中，观修空性的功德不可思议；而一切有为法中，放生的功德无与伦比，杀生的过患罄竹难书。我常引用龙猛菩萨《大智度论》的教证：

“诸余罪中，杀罪最重；诸功德中，不杀第一。”以前我看一本书中说是“放生第一”，但后来查了《大智度论》原文，应该是“不杀第一”。“不杀”与“放生”在轻重上，还是有一点差别。《极乐愿文大疏》也说，光是不杀虽说有一定功德，但若能不但不杀，反而还力行放生，维护众生的生命，即生中自然而然会获得各种安乐。

我们作为佛教徒，日常生活中经常要举行一些庆祝活动，如逢年过节、结婚生子、开业剪彩等，此时若能行持放生，则是最好不过的。很多居士常问：“我家今年某某人结婚，请上师加持，您说到时最重要的事是

什么？”我往往回答：“是放生。如果能放生，以此殊胜因缘，将来必定家庭和合、幸福美满；反之，倘若为了庆祝而杀害无量众生，餐桌上摆满了鲜活的生命，以此所造的弥天大罪，未来势必不会有好结果。”

在古代，藏地每家一年最多杀一两头牦牛，即便是这样，许多人也特别害怕因果，拼命地念经忏悔。而现在的城市里，人们吃吃喝喝的全都与众生的生命息息相关，特别可怕！因此，我们作为佛教徒，除了放生以外，饮食还要以素食为主。退一步说，即使实在不能吃素，至少也要做到不点活物，尽量过一种简单的生活。

前段时间，我看了爱因斯坦的一本书，名叫《我的信仰》，他在里面就说：“我相信，简单淳朴的生活，无论在身体上还是在精神上，对每个人都是有益的。”我后来思维了一下，的确是这样，一个人生活越简单就越快乐，而越复杂就越要付出很多代价。比如你吃一顿特别丰盛的大餐，不仅要付出许多金钱，更要牺牲许多众生的无辜生命，自己无数世也偿还不清。有些出家人

和居士总抱怨：“我不愿意念金刚萨埵心咒。”其实你们想一想，你从小到大吃过多少众生？光是这一点，现在日日夜夜都值得忏悔，否则，你在临死的时候，这些众生怎么会不来索命讨债呢？

这个世间上，最宝贵的莫过于生命，若为自己一时的口腹之欲而杀生，则是最残忍的事情。莲池大师也说：“世间至重者生命，天下最惨者杀伤。”又云：“放生非独佛教，儒中君子无不奉行。”戒杀放生这一理念，不单单是佛教奉行，儒教为主的很多宗教也极力提倡。当然，我们以前也分析过，他们主要是维护人类的生命，范围并未扩展至一切众生。所以，大家要清楚佛教慈悲观的广大性和殊胜性，在此基础上，应对所有众生平等相待、平等维护，这样到了一定时候，哪怕看见一个小含生受到生命威胁，自己也会尽心尽力去帮助它、救护它。

当今世界，一些弱势群体受到打击，政府会想方设法施以援手，而我们身边千千万万的动物每天遭到残

杀，许多所谓的慈悲人士却不闻不问、不理不睬。所以有时候看来，人类的行为真的有点可怕。为什么现在今天出现传染病，明天出现地震，后天出现雪灾，各种天灾人祸此起彼伏？其实也跟人类的肆意杀生有关。假如这种血腥行为继续蔓延，势必会激起天怒人怨，大自然对人类将进行报复，从而使人类的生存空间越来越狭窄。

但遗憾的是，现在大城市里的很多人，根本没有慈悲观，为了维护自己的利益，杀害无数众生也面不改色，觉得理所当然。为改变这种恶劣的现象，我们一定要提倡放生，即使没有太大能力，每年放生一两次也可以。

志公禅师讲过：“放生功德，不可限量。”并引用佛经的教证，广泛说明了其中义理³⁹。寒山亦云：“一念慈悲，救一物命，是一念观世音也。日日放生则慈悲

39 “经云：蠢动含灵，皆有佛性，只因迷妄因缘，遂使升沉各别，以渠生死轮回互为六亲眷属，改头换面不复相识。若能发喜舍心，起慈悲念，赎命放生者，现世保病延生，未来当证菩提。”

日日增长，久久不息则念念流入观世音大慈悲海矣。”可见，放生之举非小善所能相比。

因此，我们学院有很多大德，毕生都致力于放生。例如慈诚罗珠堪布，每年抽出一百天在汉地放生，十几年来从未间断。那天我问他今年放了多少，他说大概有3000多只羊、1000多头牛，还有4000多万条生命，确实令人赞叹不已。

就我而言，以前也想每年拿出一个月放生，然由于种种原因，根本抽不出那么长的时间。但不管怎样，每年秋天的时候，我还是会尽量出去放生。今年已经放了1000多只牦牛和羊，以后只要一口气、有一点能力，在舍弃这个躯体之前，我很想做的就是放生。

现如今，在汉地很多大菩萨的支持下，放生具足各方面的顺缘和方便，因此，希望学会为主的十方信众，也能积极投身于这一善行。试想，假如你是屠夫刀下的一头牛，马上面临着被宰杀的命运，此时有人把你从刀下救出，重新放回大自然中，你心中会作何感想？或

者，你是一个被判死刑的囚犯，在执行枪决的当下，有人想方设法把你救走，你心情会如何欢快？对他又是如何感恩？相信答案不言而喻。

有时候我去放生时，看到鱼儿、泥鳅自由自在地游在水中，小鸟迫不及待地冲向蓝天，心情真的极其舒畅。虽然我的身体不能飞，但是心似乎也跟着小鸟在空中快乐翱翔，那种感觉非常美妙。所以，放生是一件很快乐的事。以后因缘具足时，希望大家办一些大型放生，时间也尽量长一点。但若实在没有这个条件，买一条生命放也可以。

我以前有个熟悉的学生，他读初中、高中、大学时，每次一有零花钱，就到市场买些鱼放生，这种行为坚持了好多年，也感动了很多老师和同学。由于他的善心善行，周围的因缘非常殊胜，去年考到美国去了。前不久听说，他在那边读书时，在基督教等其他宗教的群体中，仍尽量地作放生。

其实，有时候不一定你非要是个高僧大德，有特别

大的能力，只要相续中有一颗善心，随时都可以发挥应有的作用。就像一盏小小的灯，尽管不如大灯那样光芒万丈，但也有驱除黑暗的一分能力。因此，不管你是什么样的人，都应该对放生加以重视。

我经常想，世间上除了生命以外，再没有比这更珍贵的了。有些人说佛法最珍贵，虽从意义上讲的确如此，可是作为凡夫人，到了紧要关头时，也许选择的还是自己的生命。因此，每个人都要尊重生命、关爱生命，动物也有它生存的权力，我们哪怕能帮助一个众生，也应该竭尽全力、倾尽所有。

在座的四众道友，多年来对放生、慈善等，不遗余力地支持帮助，对此我表示由衷的感谢。我们共同做善事，目的就是想让众生得利，并不是一味地为了自己健康。当然，放生的功德不可思议，今生可令寿命延长、身体强健、事业成功、家庭平安，来世能清净罪障、往生净土、现见如来等，这也是不争的事实，但我们注重的不仅仅是这些，而是众生的生命。

众生的生命高于一切，若能保护它免于被杀，果报确实极为超胜；反之，假如故意去杀害一个众生，这种罪业也不容易清淨。有时候我生病时，好多人劝我去看病，我总是想：“这是不是前世的杀业所致？若是如此，即生做一点简单的善事肯定不行。我把别人杀了，就该用我的命来赔偿，若只是给他几块钱、做个小小的善事，就想化解这一切，不要说他本人，连他的亲属恐怕也不会答应。”因此，大家一定要发愿：生生世世切莫转生为杀生者。

其实，我们出了家以后，即使修行各方面很差劲，但起码不会造下杀生的恶业。不然，倘若自己没出家，在社会上与各界人士交往时，杀生必然在所难免，就算不是你亲自去杀，间接为你而杀的也有无量无边，这些罪业注定都会落到你的头上，故对此务必要注意！

三、当前存在的问题

现在全国各地很多上师劝大家放生，很多弟子也在放，原以为大家放得比较不错，但经过多方面观察，不少人的行为一点都不如法。因此，通过这次交流，希望你们以后放生时，必须要如理如实地做到以下几点：

（一）所放的众生要在三宝加持下释放。

我在仪轨中也提过，放生之前，要用《闻解脱》《系解脱》《般若经》《心经》《金刚经》，或者佛像、转经轮等三宝所依，加持所放的动物。像牦牛、大鸟等躯体大的，必须要接触它的头；泥鳅、小鱼、麻雀等躯体小的，则应在筐子上方晃一晃。总之，每个众生都要获得三宝的加持。

（二）要让所放的众生喝到甘露。

甘露丸一定要来源清静，若是破誓言者、密乘戒不清净者手中传来的，不但没有加持，反因晦气而对众生

有极大损害，所以最好是高僧大德赐予的观音丸、解脱丸、放生丸等。将这些甘露丸泡在水中，如果是鱼类，则倒在桶里；如果是鸟类，则洒在它们身上，或想办法让它们喝到。密续中经常有见解脱、触解脱、尝解脱，这即是所谓的“尝解脱”——品尝之后得解脱。我以前每次放牦牛时，有些牦牛特别厉害、很难接近，但也要想尽办法、花很长时间逮住它，张开它的嘴，把甘露倒进去，这样品尝后才能得解脱。

（三）要在所放众生的耳边念经。

所念的内容，最好是《放生功德文》中药师七佛、八大菩萨的名号，缘起咒，及《普贤行愿品》等。现在很多放生仪轨，虽不敢说完全不如法，但有些是为宣扬个人而造，对众生有没有大利益很难说。所以，希望菩提学会的道友们，以集体性、组织性放生时，一定要念我们的仪轨⁴⁰。并不是说我的如法、别人的就不如法，

40 即《放生仪轨甘露妙药》。

不是这个意思。我曾对比过很多仪轨，假如别的仪轨可以，我也没必要再编集，但通过详细观察，为了对所放的众生负责，我们才融合显密的放生精要，汇集了这一套完整的仪轨。

现在很多人放生时，行为千奇百怪、莫名其妙。我见过很多放生的场面，有些人该念的佛号不念，只是在所放众生的旁边点香、转绕，拿一些黄布开始飘，甚至还在一旁唱歌，美其名曰：为令所放的众生心生欢喜。所以各个地方有不同的习俗，而这些习俗中，有些完全是民间做法，跟佛教没有任何瓜葛。若是这样，我们花那么多钱把众生放了，但它到底能不能获得解脱也不好说。

包括有些寺院的出家人，放生仪式恐怕也值得观察。我并不是说全部不如法，但个别地方还是存在一些问题。因此，希望大家以后放生时，行为一定要如理如法。

（四）动作要轻柔。

有些居士放生时，把鱼在空中随便乱扔，一点悲心也没有，这样肯定不行。按照《俱舍论释》的观点，若让众生内心产生极大恐慌，来世自己会变成精神癫狂者或疯子。所以，这些方面应该注意。

（五）发心要清静。

大家放生时要像放生，不要只是过个形式，要么以放生为借口化缘，要么找这样那样的人，这都没有必要。当然，放生时每个人的发心不同，有些是为了健康无病，有些是为了漂亮，有些纯粹是出于好奇。原来四川有些人说要去放生，我问他们为什么去，回答是：

“听说龙泉湖很好玩，回来时可在农家乐那边休息，特别舒服！”以这种心态放生，没有什么意义。应该发起利益众生的大悲心，一心一意想帮助众生，如此参与放生、念诸佛菩萨名号，才有真正的实义。

（六）放生最好是亲力亲为。

有些人认为：“我捐点钱放生就可以，不一定要亲

自去。”这是一种懒惰的借口。实际上你若亲自去放，和大家一起共诵仪轨，亲手把众生放回大自然，功德肯定比你捐钱随喜要大得多。随喜虽说也有功德，但按照《俱舍论》和《毗奈耶经》的观点，亲自去做的善根更殊胜。因此，各方面因缘具足时，放生最好是亲自去。

（七）放生时要注意环保。

有些人放生从不考虑对周围的影响，比如把毒蛇放在人烟密集的地方，让当地人苦不堪言，而且引起很多麻烦。因为现在不像古代，人烟稀少之处几乎没有，所以很多情况都要考虑。曾有一则新闻报道，有一群放生的人，在农村放了千余条蛇，每到中午、晚上，蛇就会往村民家里爬，许多鸡被咬死了，人们晚上睡都不敢睡，甚至有的老太太被吓哭了。当然，有人说毒蛇不能放，因为它是害人的。这种说法也不对，毕竟它是一条生命，只不过以嗔心而转生，故也值得我们维护。

（八）放生应选择地点，观察所放众生在什么环境中可以存活。

譬如，水生动物有很多种，有些是淡水里的，有些是海水里的，如果你一看见是鱼，就随随便便倒到海里，也许它不能在那里生存，一下子都死掉了，统统漂在水面上，对环境也是一种污染。所以，在放生之前，首先要打听好这些动物适合什么环境，买的时候也一定要注意。

（九）不定期放生。

很多人常在四月初八、六月初四等佛教纪念日，或每个月的初八、十五、三十号放生，这样的话，很容易被鱼贩子等人抓住规律。听说以前拉萨那一带，每个月的十五号、三十号，街上就会出现很多要被杀的动物，而且那一天的价钱特别高。虽然按理来讲，佛陀的誕生日、成道日做善事功德很大，但如果牵涉到众生的生命，我们也不一定非要如此，否则，有些商家可能会趁机提价，特意去抓很多众生。

（十）遣除几种常见的误区：

1. 有些人认为：“救出正在屠刀下的众生，这才叫真正的放生，故应该去市场上买动物。”这种想法虽然好，但在价钱上，肯定差别很大。如果你去批发市场，一斤泥鳅可能要 15 块钱（以前我们刚开始放生时，泥鳅是一斤 3 块钱左右），而若在市场上买，则要二十几块钱。虽说市场上的动物很可怜，你花高价也愿意，但那些鱼老板很坏，他把这一盆卖完后，又到批发市场去再拿一盆，回来继续宰杀。这样一来，我们的钱在中间就被浪费了，救不到很多众生的生命。

2. 有些人放生没有经验，买时虽然过了秤，但送到放生地点的时候，根本不过秤。如此一来，有些市场老板特别狡猾，中途把鱼卸掉一部分又带回去，然后再把剩下的运去放生。结果到了那里时，如果真要过秤，可能连一半都没有。所以，没有经验的人，刚开始会遇到很多问题。假如你是长期放生，对这些更要注意；即便不是长期放生，跟市场上的人打交道，也要用智慧进行观察，看放生的结果怎么样？整个过程中如何监督一

些环节？不然的话，很多钱不知不觉就白白浪费掉了。

3. 有些人认为：“放生钱不能直接给鱼老板，否则他有了钱之后，还会再买动物杀生。”这种说法不成立。因为那些鱼、泥鳅本来就是钱，即使鱼老板不卖给你，还可以卖给其他人，因此，过于计较这些可能没有必要。

4. 如今藏地有些人说：“杀牦牛是应该的，以此可刺激经济发展，提高牧区的生活水平。”这种说法不合理。发展生产力不一定非要杀生，还可以有很多其他途径，如学知识、办工厂、制造工艺品等。杀生是造恶业的行为，即使能赚到钱，也是很卑鄙的一种产业。然而，现在很多人既不懂慈悲的理念，也不懂放生对大自然的和谐作用，一味地鼓吹“杀生致富论”，这是相当可悲的。

总之，现在有些人放生，从头到尾不太如法，急急忙忙把钱花光了，结果却没救到很多众生。即使救了一部分，也没有令其与解脱法结上善缘。因此，大家以后

放生时，一定要注意这些问题。

现在有些道场和学会，两三年中一次放生也没有，这不太好。我到外面去的时候，像上海、汕头等地，有些居士是天天放生，真的很了不起；也有些居士是每个星期都放生，或每个月都放生。这一点，我们不一定能做到，但即便没有这种能力，每年放生一两次也应该没问题。前段时间我写了一封信，要求学会一年要放几次生，但真正能依教奉行的，恐怕没有。其实别的事情，我不需要你们依教奉行，但利益众生、弘扬佛法方面，倘若我提的建议有价值、有意义，希望大家还是要斟酌，尽量记在自己心里，这样对自他都有利！

放生仪轨甘露妙药

顶礼根本上师莲足！

把所放之众生置于一处，大众一起念诵：

加持咒（三遍）：

喻桑巴 Ra 桑巴 Ra 波玛纳萨 Ra 玛哈臧巴巴吽
帕_的索哈

一、皈依、发心（三遍）：

诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依。

我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。

二、发四无量心（一遍）：

愿诸众生永具安乐及安乐因；

愿诸众生永离众苦及众苦因；

愿诸众生永具无苦之乐、我心愉悦；

愿诸众生远离贪嗔之心、住平等舍。

三、供养偈（一遍）并观想将此众生供养诸佛菩萨：

诸佛菩萨垂念我，乃至究竟菩提果，

此等众生作供养，祈以悲愍而纳受。

四、般若波罗蜜多心经（一遍）：

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减，是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无

老死，亦无老死尽，无苦集灭道，无智亦无得，以无所得故。菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

五、诵佛菩萨名号（各三遍）：

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉本师释迦牟尼佛

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉善名称吉祥王如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉宝月智严光音自在王如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉金色宝

光妙行成就如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉无忧最
胜吉祥如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉法海雷
音如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉法海胜
慧游戏神通如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉药师琉
璃光如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉西方极
乐世界阿弥陀佛

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉宝髻佛

顶礼、供养、皈依文殊菩萨

顶礼、供养、皈依地藏王菩萨

顶礼、供养、皈依弥勒菩萨

顶礼、供养、皈依观世音菩萨

顶礼、供养、皈依除盖障菩萨

顶礼、供养、皈依金刚手菩萨

顶礼、供养、皈依普贤菩萨

顶礼、供养、皈依虚空藏菩萨

顶礼、供养、皈依十方三世一切佛，一切菩萨
摩诃萨

六、诵咒：

释迦牟尼佛心咒（十遍）： 唵牟尼牟尼玛哈牟尼耶
索哈

金刚萨埵心咒（二十一遍）： 唵班匝_儿萨埵吽

观世音菩萨心咒（二十一遍）： 唵玛呢巴美吽舍

阿弥陀佛心咒（十遍）： 唵阿弥德瓦阿依斯德吽舍

不动佛心咒（三遍）： 那莫 Ra 那札雅雅 唵刚嘎讷
刚嘎讷 若匝讷若匝讷 卓札讷卓札讷 札萨讷札萨讷 札
德哈那札德哈那 萨瓦嘎玛巴让_么 巴 Ra 讷美 萨瓦萨埵
难匝索哈

长寿佛心咒（三遍）： 唵 那摩巴嘎瓦得 阿坝热么

大 阿耶加那 色波那 则大得昨 Ra 杂呀 达它嘎达亚 阿
 哈得 萨亚桑波达亚 达亚它 喻 本耶本耶 吗哈本耶 阿
 坝热 么达本耶 阿坝热 么大本耶 加那桑吧 若巴子得
 喻 萨瓦桑嘎 Ra 巴热西达 达玛得 嘎嘎那萨梦嘎得 桑
 巴瓦 波西得 吗哈那亚 巴热瓦锐索哈

往生咒（三遍）：南无阿弥多婆夜 哆他伽多夜 哆
 地夜他阿弥利都婆毗 阿弥利哆悉耽婆毗 阿弥利哆毗
 迦兰帝 阿弥利哆毗迦兰多 伽弥膩 伽伽那 枳多迦利娑
 婆诃

缘起咒（三遍）：喻耶达_日玛黑德抓巴瓦 黑敦得堪
 达塔嘎多哈雅巴达 得堪匝友呢若达 诶旺巴德玛哈夏_日
 玛纳耶索哈

偈颂（一遍）：

诸法从缘起，如来说是因，

彼法因缘尽，是大沙门说。

诸恶莫作，众善奉行，

自净其意，是诸佛教。

七、回向文（一遍）：

此福愿获遍知果，摧毁一切过患敌，
救度众生皆摆脱，生老病死三有海。

若时间充裕，能念诵一遍《普贤行愿品》⁴¹，则最为殊胜。

成就所愿誓言（一遍）：

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒（一遍）：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶索哈

注意事项：

1. 时间：放生在这每月初八、十五、二十五、三十或佛菩

⁴¹ 从“所有十方世界中，三世一切人师子”到“普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹”。

萨的纪念日较为殊胜，尤其在神变月（农历正月）的功德更大。但也可以不定期放生。

2. 地点：宜在放生池，以及远离捕杀之水域、山林等，尽量使所放众生生存悦意且能长寿之地。

3. 类别：虫类、鱼类、飞禽、畜类等，所放众生之躯体越大，则所获之功德也越大。

4. 方式：在念诵放生仪轨前，应用手摇转经轮、《系解脱》或《般若摄颂》等加持物对被放的众生进行加持；若有甘露丸、解脱丸等则预先化于水中，在放生前洒在所放动物上。之后，一次性把放生仪轨全部念完。念完后，动作轻柔地将众生放入相应的生存场所。

5. 发心：应发利益众生之清净心，一心一意为其获得暂时之安乐及究竟之解脱而祈祷。

本来各种放生仪轨颇多，且各不相同。比如，汉地有些地方为其念香赞、水文、大悲咒、心经、往生咒、传皈依、诵佛号、心咒、回向等；美国等西方国家放生时，多数为皈依诵咒、回向等简略仪轨；藏地有皈依后，在所放众生之顶上以酥

油画月像，以供养诸佛菩萨，然后诵六度偈，以及长寿咒后回向。此仪轨为依高僧大德之窍诀而作，简单且又完整，适用于显宗密宗以及藏汉各族，且具无量加持。

以此善根，回向无边众生，并愿诸高僧大德长久住世，常转法轮！

丁丑年（1997年）四月

索达吉作于五明佛学院南方摩尼宝洲

为临终者献爱心

今天给大家讲的内容是临终关怀。临终关怀的范围比较广泛，既有世间的慈善人士对临终者的善行，也涉及到佛教的助念、超度等内容，这次我们主要围绕佛教来阐述这个问题。

现代临终关怀运动起源于西方。1967 年，桑德斯博士在伦敦建立了世界上第一所临终关怀机构。此后，这项事业在全世界引起了普遍重视，现在全球有七十多个国家建立了临终关怀机构。中国的临终关怀事业也在开展中，从 2001 年开始，香港李嘉诚每年捐资 2500 万元，在全国 15 个省市设立了 20 所临终关怀的服务机构。

临终关怀旨在对处于生命晚期的人提供最后的安

慰和关怀，通过医护人员、社会工作者等专业人士的帮助，对临终者的身心做有限的调整，使他们以较小的痛苦度过生命的最后阶段。临终关怀也包含心灵的安慰，如国外的基督教就积极参与临终关怀事业，经常派牧师为临终者提供帮助，以便使他们顺利地往生天国。

虽然世间的临终关怀是一种善举，但站在佛教的高度来看，这些关怀只是暂时的，并不能从究竟上解决问题。只有通过佛法的方便，才能让人们暂时远离身心的痛苦，究竟往生清净刹土，获得出世间的圣果。因此，佛教的临终关怀才是最圆满的。

客观地说，现在全社会对临终者的关怀还不够，尤其对濒临死亡的老人更是不太关心。我们不能仅在口头上关怀临终者，更要在实际行动上关怀临终者。世间往往是这样：如果谁家生了一个宝宝，全家人都欣喜若狂，好像降生了小天子一样；可是有些老人和长期卧床的病人临死时，却没有一个人去关心。

在很多人的心目中，临终者很快就要离开这个世

界了，以后再也不用求他了，所以没必要为他做什么。即便为他做一些事情，也不过是出于传统习俗，随便应付一下就完了。实际上，这种态度是不合理的，古人说“事死者，如事生”，我们应该像对待活人那样对待死者，凡是该做的事都要努力做到。

这几年以来，我们一直倡导佛教徒要关心临终者，并以“爱心小组”的形式在各地建立了一批助念团和临终关怀小组，为临终者做了一系列实实在在的事情。很多人对我说，他们在做事情的过程中发现，在人们的身边有很多可怜的老人，有些即将死去，有些已经死去，这些老人非常需要关爱。作为一个大乘佛教徒，一定要关心这些可怜的老人，这有很多必要：一方面这些老人能得到安慰，另一方面这些老人及其家人感受到佛教徒的爱心后，也会对佛教产生好感和信心。

因此我想，今后不管在哪里遇到死人，大家都应该不分种族、地域，主动以佛法进行帮助。1986年，我到阿坝州的一所寺院去安居，在安居回来的路上，我

看见一辆班车翻了，伤员被送往医院治疗，而死人就摆放在路边，周围连一个念经的人都没有。当时没有人请我，但我主动为亡人修破瓦法、念《普贤行愿品》。在《西藏生死书》里也有这样的事：一个人被车撞死了，有位路过的出家人马上为他念经超度。佛教的经咒不论从谁的口中念出来，对亡人都有利益，所以出家人和居士今后要主动为亡人念经超度。现在有些人念经超度是有条件的——如果别人祈请或者有供养才去做，否则就不去做。其实这是不对的，我们应该在大悲心的推动下，无条件地为亡人作法布施。

自从菩提学会建立以来，我一直有这样的想法：很多人能不能改变对亡人的态度？说实话，现在汉地的很多人，甚至包括一些佛教徒，为亡人做的事情远远不够。在我们藏地，对于如何为临终者念经，死后四十九天作哪些佛事，怎样处理亡人的尸体和骨灰，去世一周年后作什么佛事……在这些事情上特别讲究。从一方面看，这是藏族的一种传统，但从另一方面看，这也是一

种不可缺少的佛教行为，对亡人有很大的利益。可是汉地的人们非常缺乏这种行为。

人死的时候，就像从酥油中抽出一根毛般独自离开，在那个时候，钱财、地位、受用都没有用，唯有正法最有用，可是很多人却不重视以正法来利益亡者，我看到有些人家里人死后，一处理完尸体就没事了，好像家里的畜生死了一样。更有甚者，有些人不但不为亡者做善事，反而跟随一些民间的陋习为亡者杀鸡宰羊，不仅浪费财产，还造下了很多恶业。很多佛教徒都是如此，不信佛的人就更不要说了。看到、听到这些不如法的事情后，确实非常令人伤心。我希望大家以后要去除这些陋习，尽量让亡者的命运有所改善，否则有的人虽然来到了人间，也遇到了佛法，但在最关键的时刻却没有得到佛法的利益，这是很可惜的。

大家应该清楚，在短暂的几十年之后，每个人都不得不面对死亡。当死亡到来之际，自己辛勤积累的财产要留下，亲朋好友也要留下，此生的一切都要留下，

纵然那时自己依依不舍，也将独自一人、两手空空地离去。有时候一想起死亡的悲惨情景，确实感到非常害怕。如果不想的话，每天迷迷糊糊、得过且过，好像也没有什么，可是一想到死亡的那一幕，再想想自己造了什么业，用什么来应对死亡，内心自然就会产生恐怖。学院有些道友说晚上害怕出门，不敢出去打水、上厕所，但我想晚上的恐怖不算什么，死亡的恐怖才是最可怕的。而要遣除死亡的恐怖，唯有依靠佛法的力量。因此，一方面自己平时就要好好修行，这样到时候就会很方便；另一方面，如果有他人的助念和超度，那时也会有解脱的希望。

藏地这方面的窍诀非常丰富。比如在密宗的中阴法门里讲到，当中阴境界现前时，如何通过认识本性等途径而获得解脱。以前我给得过灌顶的部分人介绍过这些内容，但此次我们面对的是一般的佛教徒，所以主要介绍显宗的教言。

今后大家看见亡人一定要去助念，不一定别人邀

请之后才去，自己应该主动发心。很多人不愿意为别人念经超度，我觉得这是不对的。这些人自己特别怕死，但对别人的死却漠不关心。古人说：“我见他人死，我心热如火，不是热他人，看看轮到我。”有些人就是这样，见到别人死，心里像着火一样着急，但这不是为他人着急，而是害怕死亡降临到自己头上。其实这些人的心量应该放宽，除了关心自己，也要关心他人。

当然，死亡肯定会轮到自己，所以我们自己提前也应该有所准备。平时要经常考虑：如果死亡真的到来，我该如何应对？死亡的情况各不相同：有的人死于交通事故，有的人死于火灾，有的人死于水灾，有的人死于地震，有的人患急病而暴死，有的人长年疾病缠身而慢慢死去……无论如何，如果我们提前有所准备，有一些佛法的体验和修证，临死时就会比较有把握。

有些禅宗和密宗的修行人因为平时修行有素，所以死亡时非常自在，对他们来说，死亡只是换一个身体，是解脱的最佳途径，可以趁此机会前往清净刹土，

因此他们对死亡非常欢喜。当然，这样的境界对一般人有一定的困难，但不管怎么样，我们一定要对死亡有所准备，同时也应帮助其他人度越死亡的险关。

那我们应如何开展临终救度呢？下面对此详细阐述。

如果要展开临终救度，首先一定要有组织。现在有的人死了，第一天聚集一些道友念一点经，第二天以后就再没人去念经了，这种无组织的做法肯定是不行的。应该由家人、亲友或有能力的佛教人士负责，安排好一切法事活动，比如在四十九天里，今天谁念经、明天谁念经，一点都不能马虎。我们学院的道友去世的时候，都是由所在班级的法师安排，从死亡那一天开始，七天内由各个班级不间断地为他念经，同时还要另行安排四十九天的佛事。但我看到外面不是这样，很多人死后都没有很好地安排，参加助念的居士们念得也不正规，随便念一两天就不念了，亡者的家人也无所谓，处理完尸体后，到寺院作一点佛事，随便放一点生，以后就不

做什么善事了。

有些人对荐亡佛事之所以不重视，可能是认为：我的家人死得非常安详，肯定已经往生极乐世界了，所以不用再安排很多佛事。其实这种想法是不对的，很多大成就者圆寂后都需要四十九天的佛事，你的亲人为什么不需要？所以，如果有些人真的关心死去的亲人，就一定要为他们安排好佛事。

人死以后，必须等身体完全冷却，才能移动身体或者换衣服，最好在二十四小时内不要触碰死者。应该把亡者放在清净的地方，如果条件具足，可以专门腾出一间房子放尸体。在尸体没有处理之前，一直在那个房子里念经；尸体处理完以后，每天也继续在那个房子里念经。

还要提醒一点：尸体最好用布盖上，我看到有些尸体上面什么遮盖都没有，别人看到死者的脸特别害怕，这样不是很好。

一般来讲，藏地特别重视对亡者的超度，除了经济特别困难的家庭，基本上都要安排四十九天的佛事，至少也要安排一个或两个七天的佛事。如果谁家没有为亡人作四十九天的佛事，人们都会议论纷纷：“他们家真是太穷了，连四十九天的佛事都作不起。”在藏地的牧区，如果谁家死了人，这家人的帐篷马上搬到寺院附近，然后每天请出家人念经。有条件的请几十甚至上百位出家人，最少的也要请两三位出家人。当然，汉地死的人很多，寺院却很少，寺院里的出家人更少，要完全由出家人超度有一定的困难，但是在家人也可以超度，佛经中并没说只有出家人才能超度亡灵。所以今后如果一个人死了，他的亲友和子女都可以念经，只要安排得合理，效果也会很好。

在为亡者念经超度时，布置现场也很重要。要陈设西方三圣像、佛经和佛塔，还要为死者供灯，一般是供七盏灯，最少也要有一盏灯。中阴身时常处于恐怖之中，在黑暗的中阴期间，如果为亡者供灯，会给他带来

光明和安全感，所以供灯非常有必要。在藏地，如果谁家没给亡者供灯，人们都会说：“他家就像乞丐一样，连一盏灯都不供。”总之，如果有条件，要尽量陈设佛堂和供品；如果没有条件，也可以直接为亡者念经。

（汉地有些人在死者脚下摆三、四个馒头，说是与众生结缘，但藏地没有这种做法。这个放不放你们自己看。）

另外，在助念之前，应该与死者的家人沟通好。因为有些死者虽然是佛教徒，可是他们的家人并不信佛，为了避免一些不必要的麻烦，事先要和他们搞好关系。在助念的时候，保持现场的平静也很重要，亡人的亲友不要哀号哭泣，应该以悦耳的声音诵经念佛，这才是对亡人最有利的。

对死者来说，如果有了善法，这比什么都重要。在我们藏地有这种说法：“生前再多的财产，都比不上死后的一句观音心咒。”《杂阿含经》中也说：“人生寿命促，必将付于死，衰老之所侵，无有能救者。是以应畏死，唯有入佛法，若修善法者，是则归依处。”大概

的意思是，死亡虽然很可怕，但若能趣入佛法，精进行持善法，就有了皈依处。因此一定要依靠善法，这才能灭尽死亡的一切恐怖。

尤其是在死亡之际，人们没有自在的能力，很难依靠自己的修持度越难关，即便是平时修行很好的人，临终时病魔缠身、四大紊乱，或者在中阴期间出现打雷、山岩倒塌等许多恐怖的景象，往往很难将这些违缘转为道用，在那个时候，他人的助念就显得尤为重要了。印光大师说：“临终助念，譬如怯夫上山，自力不足，幸有前牵后推，左右扶掖之力，便可登峰造极。”《闻解脱经》中也说：如同江河里随波漂流的木头，只要稍微用力就能将其拉到岸边。同样，心识即将离开身体时，也极易受他缘影响，如果为亡人哭泣或者造恶业，亡人可能因此而转生于恶趣，如果为亡人造善法，亡人可能因此而往生清净刹土。

所以我们应该为别人助念，这不仅能帮助亡人解脱，自己也有很大的功德。《莲宗宝鉴》中说：“若劝

得一人生净土，纵自不修行，亦合得生净土。”可是现在有些人从来不参加助念，有些居士去世后，刚开始很多人出于好奇心去助念，可是第二次、第三次基本上就没人去了。也许他们觉得助念是一种仪式，对自他不一定有利益，所以不愿意参加。这样的想法实际上是错误的，如果真正发心助念，对自他都有大利益。

法王如意宝的传记中有这样一段：法王回忆自己在石渠求学的经历时说：“我依止托嘎如意宝六年期间从未扰乱过上师的心，就像如来芽尊者依止智悲光尊者那样，甚至没有做过一件令上师怒目而视的不欢喜事。只是有一次，我怕影响闻思修行不愿意去俗人家作经忏，托嘎如意宝得知后，显现上不高兴地说：‘难道你不想利益众生了吗？’当时我非常害怕，吓哭了。”大家想一想，连托嘎如意宝都要求法王为别人助念，可见这是非常有意义的事情。

我们为什么强调在临终时要助念呢？

因为临终是一个非常关键的时刻，那时无无论是恶

还是善，对亡者的去向都具有决定性的影响。《法苑珠林》中说：“从生作善，临终恶念，便生恶道。从生作恶，临终善念，而生天上。”虽然一生行善，临终时若产生恶念，死后便会转生恶趣；虽然一生作恶，临终时若产生善念，便可以转生到天界。以前有一个阿耆达王，他一生造塔兴寺，做了很多善事，本来死后能转生到天界，可是临终时一个侍者用扇子为他扇风，失手将扇子掉到他脸上，阿耆达王由此产生了一念嗔心，结果死后转生为毒蛇；相反，汉地的张善和一辈子杀牛，临终时地狱相现前，在善知识的劝导下他拼命念佛，念了还不到十声佛，就往生极乐世界了。

有些人也许不理解：为什么会这样呢？《那先比丘经》中对此有很好的回答。弥兰国王曾经问那先比丘：“你们沙门说，有人一生做善事，临终时因为一件恶事而堕入恶趣，我不相信；你们沙门还说，有人一生造恶业，临终时念佛就能转生善趣，我也不相信。”那先比丘以比喻开导国王：“比如把一百块大石头放在大船

中，虽然这些石头很重，可是依靠船的浮力，它们不会沉入水中。有人虽然造了很多恶业，临终时以一件善法的‘浮力’，也会免于堕入恶趣。又比如把一个小石头放在水上，它会沉入水中。有些人平时没有大过，临终时只是造了一个小恶业，由于没有善法的‘浮力’，也会直接堕入恶趣。”国王听后恍然大悟。

与此相同，有些人以前做了很多好事，后来因为一件坏事，就把以前的功劳都毁坏了。有些人是这样讲的：“我在上师您面前发心已经很长时间了，最后因为一件坏事，就要否认以前的一切功劳，这不合理。”对于这个问题，我觉得要看最后的坏事大不大：如果坏事不大，当然不会毁坏以前的功劳；如果坏事很大，那以前的功劳就没了。比如，本来 $99+1=100$ ，但有时候也会 $99+1=0$ ，为什么呢？因为最后的“1”是一个很大的负数，完全抵消了前面的“99”。同样的道理，虽然以前做了很多好事，可是因为后来的一个大坏事，足以让以前的功劳全部白费。所以表面上看来，一善似乎可以

抵一恶，但实际上没有这么简单，有些事情还是要具体分析。

话又说回来，既然临终时刻的善恶那么重要，我们就应该特别注意：此时既不要对怨敌产生嗔心，也不要对亲人和财产生起贪心。有些人在临终之际，贪执亲友、儿女或者存折等，这都是不明智的表现。其实那时候生命只剩下几分钟或几秒钟了，贪执身外之物又有什么用呢？在座的道友学了很多佛法，应该是明白道理的人，希望你们在临终时不要有任何贪执。

总之，大家应该明白，临终助念的功德非常大。

《地藏经》里说：“一切众生，临命终时，若得闻一佛名、一菩萨名，或大乘经典一句一偈，我观如是辈人，除五无间杀害之罪，小小恶业，合堕恶趣者，寻即解脱。”因此，今后若遇到即将死去或者已经死去的人，我们要发心为他们助念：可以念诸佛菩萨的名号，如药

师七佛⁴²、八大菩萨⁴³的名号，也可以念一些殊胜的咒语，或者念佛经中的偈文，如：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”

即便是一般的凡夫，念这些对亡人也有很大的利益。有些人说：“因为我不会修破瓦法，所以没有去为亡人念经。”其实这种说法是不对的，虽然破瓦法对亡人的利益非常大，但不一定对所有人都要大声地“吼！”“啪_的！”，念诵诸佛菩萨的名号也非常好。以我自己而言，有很多人请我念破瓦，但我觉得念破瓦需要观想，还需要有超度的能力，而自己这方面的能力有限，因此这几年以来，我在超度亡人时都是念诸佛菩萨的名号、咒语以及佛经。道友以后也可以这样来利益亡人。

在这里，我还要向大家强调几个问题：

42 药师七佛：善名称吉祥王如来、宝月智严光音自在王如来、金色宝光妙行成就如来、无忧最胜吉祥如来、法海雷音如来、法海胜慧游戏神通如来、药师琉璃光如来。见义净翻译的《药师琉璃光七佛本愿功德经》。

43 八大菩萨：文殊菩萨、普贤菩萨、观世音菩萨、地藏菩萨、金刚手菩萨、弥勒菩萨、虚空藏菩萨、除盖障菩萨。

第一，在死亡到来之际，不能有太大的恐慌，否则会障碍解脱。汉地的一些法师说，要以平静的心态迎接死亡，对死亡应作六种想：一、死如出狱，要有一种从监狱中获得解脱的想法；二、死如再生，死亡意味着重新转生，就像原来在一个地方生活，以后到另一个地方去生活一样；三、死如毕业，一个学生从学校毕业后，会根据成绩转到其他领域去发展，同样，一个人死后，会根据其善恶功过转生到不同的地方；四、死如搬家，就像以前住在南方，后来搬到北方去；五、死如换衣，以前穿黑色的衣服，后来换了一件白色的衣服，同样，以前是这个身体，死后会换一个身体；六、死如新陈代谢，人的身体有很多细胞，旧的细胞不去，新的细胞就不会来，同样，没有旧生命的死亡，也不会有新生命的到来。以这六种思维能遣除对死亡的过分恐怖，能让自己以平静的心态迎接死亡。我觉得这样的思维很好。其实汉地有许多很好的临终教言，像印光大师的开示中就讲过临终的三大要诀：“第一，善巧开导安慰，令生正

信。第二，大家换班念佛，以助净念。第三，切戒搬动哭泣，以防误事。果能依此三法而行，决定可以消除宿业，增长净因，蒙佛接引，往生西方。”善导大师也讲过很多临终要诀。大家要多看这些大德的教言。

第二，如果有些人觉得生命快要走到尽头了，而自己的家人又不信佛，我建议这些人提前给家人留下遗嘱，在遗嘱中安排好自己的后事。这样的话，如果家人对自己有爱心，他们会按照自己的意愿处理后事。否则，如果没有提前安排好，死后家人会哭哭啼啼（甚至他们不想哭也会请一些人哭，现在南方有些人专门为别人哭丧，据说哭一个小时收费一千元钱），杀鸡宰羊，然后随便处理自己的尸体，这样没有任何意义，不仅浪费钱，还造了很多恶业。

我看过一个修行人的遗嘱，他在遗嘱中说：我一生学佛，受益良多，倘若你们真的为我好，希望按照我的意愿处理后事，帮助我完成以下心愿：

一、病重时，不要把我送到医院，也不要搞任何抢

救，我需要安安静静地念佛生西；

二、断气后二十四小时内，千万不可搬动我的身体，也不要旁边哭泣吵闹；

三、可请佛友居士到家里助念；

四、断气后七天内，每天念佛不能中断，其余丧葬等事过后再处理；

五、断气二十四小时后才可洗身换衣，如果天气热有异味，可以燃香祛味；

六、丧事从简，不宴宾客，禁止杀生，以免增加我的罪业；

七、超度以念佛为主，不要追求形式，具体应按莲池大师、印光大师的开示来办；

八、死后四十九天内，亲属要吃素、念佛、放生等，以此功德回向给我，这对活人和死人都有好处；

九、我留下的财产，可用于印经、放生等善事；

十、必须在七天以后方可火化遗体，如遇酷暑，

至少也要一天一夜后火化。骨灰撒在森林中，与众生结缘。

我觉得这个人对死后的安排很如法，尤其是他对遗产处理得很好。现在有很多这样的事情：一个人还没断气，兄弟、姐妹或者子女就开始为财产争得不可开交了，甚至大吵大闹。这种情况你们也许见过，其实这样很不好，临终者听到会很伤心，即便他已经死了，他的中阴身有神通，见到亲人们争夺财产，甚至用自己的财产造恶业，也会非常不高兴。

在这方面藏地的做法很好。藏地有这样的传统：如果一家有七个人，其中一个人死了，家人会说：“反正我们还活着，再困难也会有办法，而亡人无依无靠，非常可怜，应该多给他做善事。”一般会拿出整个家产的七分之一为亡人做善事，有些家人甚至会拿出超过七分之一的家产做善事。如果有亲友送礼，这些钱财一点都不会浪费，全部用于为亡人刻玛尼石、印经旗或者作四十九天的佛事等。

第三，要重视四十九天的佛事，一定要尽力为亡人安排。藏地的四十九天佛事主要念密宗的《闻解脱经》，汉地不一定有这样的条件，但也可以念显宗的《金刚经》、《阿弥陀经》或者阿弥陀佛圣号，这应该是能做到的。除了念经，在四十九天之内，还要根据财力尽量为亡者做供灯、放生等善事。

其实四十九天佛事并不是藏地独有的，汉地也有四十九天佛事的说法。如《地藏经》中说：“若能更为身死之后，七七日内广造众善，能使是诸众生永离恶趣，得生人天受胜妙乐，现在眷属利益无量。”这里说得非常清楚。所以人死后的四十九天非常关键，在此期间一定要广造善事。这个道理就像世间的升学，考前的预备期是四十九天，在此期间如果从各方面做好准备，就能考上理想的学校。

因此，不管出家人还是在家人，都要重视四十九天的佛事。对于临终者来说，要提前向亲友交代好如何为自己作四十九天佛事，不必交代如何分遗产，因为这

些不说他们也会分的。对于亡人的亲友来说，要尽心尽力操办好四十九天的佛事，如果实在找不到人念经，也可以自己为亡人念经：在死者的灵牌或者照片前，每天念《金刚经》《阿弥陀经》《普贤行愿品》《地藏经》《法华经》等经典，或者念诸佛菩萨的名号和咒语，这对亡人有很大的利益。

总而言之，我们要以佛法来利益那些处于死亡之际的众生。现在很多人在这方面做得很不如法，不但做善事，还要造杀生等恶业，包括有些佛教徒也是如此。有的人虽然知道佛教的做法，但迫于传统，不得不按世间的方式来办。我觉得这是不对的，如果传统的做法不符合正法，就应该抛弃这些。

前一段时间，我熟悉的一个佛教徒的母亲去世了，这个人在处理母亲的后事时舍弃了传统的做法，完全依照佛法来做。他要求：凡是探望亡者的人都不能说很多话，必须一心意念观音心咒；在整个后事期间，所有的人都必须吃素……他的革新刚开始引起了很多说法，

但事后很多人都觉得他做得很不错。当然这个人有一定的能力，所以亲友们也服从他的安排，如果是一些弱小的居士和出家人，虽然自己想按佛法去做，但亲友们不一定听。但不管怎么样，只要有机会，我们就要改变不好的陋习，按照佛法来办理丧事，这对亡者会有很大的利益。

现在我们都是活着的人，应该借助佛法的力量来帮助亡者。《西藏生死书》里说：对于死去的亲人，哀伤、哭泣、呼喊他们的名字都是没有用的，反而对他们有害，唯有善法才能给他们带来切实的利益。所以我们要为亡者做真正有利益的事。当然，在具体操作的时候，还需要考虑很多问题。比如说，如果有的人不信佛，我们为他们死去的亲人助念，也许会遭到他们的抵制，所以应该有一些善巧方便——如果我们以财富对亡人及其亲人提供一些帮助，然后再附带为亡人助念，可能有些非佛教徒也会接受。总之，我们应该以各种方便来帮助亡者。

其实人死的时候是最可怜的。人活着的时候，不管遇到什么困难，因为以后还要看他的面子，所以很多人多多少少都会帮助他。但人死的时候就不同了，人们都觉得以后再也用不上他了，所以谁都不会再去管他。在那个时候，作为一个大乘佛教徒，就要无条件地去帮助这些可怜的众生。我们学院的很多道友就是这样，当他们见到一些病人和亡者的时候，大悲心就会不由自主地涌现，尽最大的能力帮助这些可怜的众生，这就是大乘佛子的行为！

以佛法利益亡者

昨天讲了佛教徒应该发心帮助临终者，今天我们继续宣讲这方面的内容。

为了让临终者得到利益，这次我们编纂了一部《助念往生仪轨》，内容都是佛经和续部中的金刚语，没有添加任何个人的分别念。我觉得里面的经文、佛号和咒语加持力很大，任何众生如果听到，都会有非常大的利益，所以，有因缘的时候，大家应该为临终者念这部仪轨。我们不仅可以依靠它来帮助别人，自己平时也可以念这部仪轨。如果有人愿意发心，也可以把它做成念佛机或者 CD 光盘，然后在家里或者车上播放。我们不仅要掌握佛法的理论，还要运用于实际生活；不仅自己要

从中得到利益，还要让有缘的众生也得到利益。这就是发了菩提心的大乘行者的心愿。所以我希望道友以后能大力推广这部仪轨。

对于如何帮助亡者，以前的高僧大德有很多非常好的教言。如弘一大师在《人生之最后》中说：如果要留遗嘱，应该在健康时写好，然后托付他人保藏；临终时不能贪执家事及身体，要放下一切，一心希求往生西方；临终时应面西右胁侧卧，若因身体痛苦改换卧势，要任其自然，不可强制；之后大众要为其念佛，或念六字，或念四字，或快或慢，要根据临终者平时的习惯；小引磬及小木鱼的声音尖锐，令人心神不宁，故不要使用，应该用大引磬及大木鱼。诸如此类的要求讲得很详细。

以前的大德有很多这方面的开示，很多佛教徒也是依此对待亡者的。而现在的人对佛法越来越淡漠，根本不依照佛法来对待亡者，随便以一些世间的做法应付一下就过去了。

我经常想，人活着时还算是可以的，如果自己生病了，家人、朋友、医生都会帮助你，可是人死后就可怜了，就像有些中阴窍诀里描述的那样：前有阎罗狱卒牵引，后有业风吹动，虽然自己不愿意，但不得不舍弃今生的一切，独自踏上通往来世的中阴长道，在中阴长道上有各种恐怖的景象，亡者恒时处于恐惧、焦虑、痛苦中。在这个时候，亡者最需要别人的帮助。可是很多人非常愚痴，虽然他们为亡者做了一些事，但亡者不仅没有得到利益，反而受害不浅。我去过东北、南方等很多地方，发现这些地方有一些民间的传统习俗，这些做法对亡者基本上没有什么利益，只不过是活着的人做给别人看的一种形式而已。

相比之下，藏地在这方面要好得多。我并不是故意赞叹本民族，但从佛法的角度来看，藏族的民俗和传统中有很多佛法的成分，实行这样的民俗传统对亡者有很大的利益。在这个问题上，藏族确实有值得其他民族学习的地方。藏地很多人都接受过中阴密法的灌顶，当临

死中阴、法性中阴和转世中阴一一到来时，依靠金刚上师的指点，很多人都以认识心的本性或者文武百尊的方式获得解脱。而且人死后四十九天内，每天都有人为他念《系解脱》、《闻解脱》或者一些伏藏法，依靠这些密法的加持，许多人都得到了极大的利益。

在藏地，不要说正式得过密法教授的人，甚至有的人只是偶然接触过密法，后来也获得了解脱。以前我讲过一个西藏老太太的故事，她只是在一次超度法事中见过文武百尊的唐卡，以此因缘，当中阴期间显现文武百尊时，她认出了他们，结果当下就获得了解脱。老太太的儿子还不知道母亲已经解脱了，后来专门请求噶玛巴超度母亲。噶玛巴以神通观察后发现，因为生前见过文武百尊的形象，老太太在中阴期间早已获得解脱了。

（这个老太太没有正式接受中阴密法的灌顶和传承，但也依此法门获得了解脱。不过在这个问题上，我建议一般人要先接受灌顶和传承，然后再修中阴法门，否则万一产生邪见也不太好。）

以前我给学院的道友传讲过中阴密法，详细介绍

了上根者即生如何以证悟法性而获得解脱，中根者在中阴期间如何以各种窍诀而获得解脱，下根者如何将心识转为道用从而于幻化世界成为利益众生的化身，还介绍了莲花生大士的不共窍诀——法身往生法、报身往生法、化身往生法以及刹那往生法等。这些中阴窍诀在藏地应用得非常广，如今在汉地、西方、东南亚，也有很多人在修持这些窍诀，对许多亡者的解脱起到了非常大的作用。

当然，这样的修法并不是所有人都会使用，现在我给大家推荐的就是人人都会的方法——念诵极具加持力的佛菩萨名号、咒语和经文。我昨天也讲了，现在经常有人请我念破瓦法，但我考虑：自己的观想能力有限，念破瓦法不一定对亡人有利益，如果能念一些有加持力的佛菩萨名号、咒语以及经文，那百分之百对亡人是有利的，所以这几年以来，我一直是以这种方法超度亡人。今后大家也可以这种方法超度亡人。

有些人有这样的想法：因为阿底峡尊者曾经说过，

获得见道方可超度亡灵，所以我不敢为别人念经超度。其实，阿底峡尊者的意思要从多方面理解。不管怎样，即使不是一地以上的菩萨，只要有一个清净的发心，哪怕一个普通的居士也可以为亡人念经超度。在现实生活中，有许多需要帮助的可怜众生：我在太平间和殡仪馆见过很多死人，这些人一生没有闻过一句佛法，死后基本上没有解脱的机会；我在屠宰场也见过很多遭杀的旁生，它们不仅即生感受身心分离的痛苦，由于是在极度的嗔恨和恐惧中死去，来世还会沉沦在恶趣的深渊中。见到这些可怜的众生时，我们应该主动为他（它）们念经超度。

从我们自身来讲，当死亡到来时，要一心专注于阿弥陀佛、莲花生大士或者自己的根本上师，要抓住这个机会获得解脱。在临终的时候，由于疾病缠身、四大紊乱，我们的身心不一定非常自在，但是如果平时经常修炼，那时就会有一定的解脱把握。修行人就是要不同于世间人，世间人对生老病死没有任何准备，而修行人对

此则应有所准备，当面对死亡时，纵然不能像禅宗和密宗的大修行人那样，自在地往生净土或者安住在证悟的境界中，最起码也要对死亡无所畏惧。

除了自己要好好修行外，我们也要关心身边的人，要为他们多做善法。《教王经》中说，国王在死的时候，权势、受用、眷属都带不走，唯有前世的业会如影随形般跟随。《大圆满前行引导文》中说，死亡来临之际，军队、眷属、财富等一切世间的圆满都没有用，唯有善法才有用。《最胜问菩萨十住除垢断结经》中也说：“临时宗亲，有何恃怙？唯有善法，乃可凭耳。”意思是，在临终的时候，一切宗族亲人都不可依靠，只有善法才可依靠。现在有些大老板很有钱，可是死后连一分钱都带不走，他们的钱财确实没有任何意义。如果他们生前做过善法，或者死后有人为他们做善法，这才是有用的。

我是这样想的，通过这两堂课的学习，大家要改变对亡者的做法。以前我发现有些佛教徒不懂怎么帮助

亡者：家里的人死后，先是哭哭啼啼，然后稍微做一点善事，基本上一个星期就完事了。虽然莲池大师、印光大师等大德都再三强调，一定要为亡人作满七七四十九天的佛事，可是现在很少有圆满的。当然，在末法时代，所有人都圆满四十九天的佛事有一定的困难，包括在藏地也有不能圆满的：有些是请不到出家人，有些是没有钱作佛事……有各种各样的原因。所以我并不是说每个人都必须圆满四十九天的佛事，但至少大家要有这样的观念：唯有善法才能利益亡者，一定要为亡者多做善法。

可惜的是，很多人不为亡者做善法，只是一个劲地哭。我见过有些人哭得特别厉害，其实这对亡者没有任何利益，反而有很大的危害。《正法念处经》里说：“闻其悲啼哭泣之声，业风吹令生于异处。”本来亡人可以生于善处，可是听到亲人的哭声后会失去正念，最终为业风所吹而转生于不好的地方。《乐邦文类》里说：“多见世人，为恩爱故，聚头哭泣，不思救度。苦

哉苦哉，名为恶知识也。恩爱所牵，堕落恶道，无解脱期。”《念佛镜》里说：“若病重将终之际，亲属不得垂泪哭泣，及发嗟叹懊恼之声。惑乱心神，失其正念……才有丝毫恋世间心，便成挂碍，不得解脱。”看了这些教言，大家以后千万不要在亡者面前哭泣，应该为亡者创造一个安宁的环境。这样的话，如果亡者有修行的境界，就可以安住在自己的境界中顺利解脱。

下面结合汉地丧事的传统来谈谈佛教的做法。

我看到汉地有为亡人设灵堂的做法，很多人也特别强调设灵堂，对此我是这样认为的：从佛法的角度讲，设不设灵堂都无所谓，重要的是要为亡人设佛堂。在我们藏地，一个人死后，要专门腾出一间房子或者搭一个帐篷作佛事，这是非常有必要的。

汉地的灵堂是这样的：正中间是亡人的黑白相片，上方是“沉痛悼念 ×××”，下方是一个大大的“奠”字，两边是以其一生经历或功绩为内容的挽联，再两边摆着花圈，供桌上供着蜡烛、水果、鸡腿等。在灵堂的

门口有“签到处”和“收礼处”，负责接待宾客和接受礼物。很多地方都有这样的灵堂。

我并不完全反对设灵堂，但我想灵堂的规矩最好改一改：光是挂一个大大的遗像，这没有什么意义，不如在上方再挂一个佛像，这才有功德；供桌上也不要摆荤食，要供素食；要求来灵堂的亲友们不要哭闹，要一心念阿弥陀佛名号或者观音心咒。当然，如果没有能力，有些人即使想按佛法办丧事，也不一定做得到，但如果自己有一定的能力，就要尽量改变世俗的做法，按照佛教的方式来办丧事。

从死者断气到火化遗体，中间需要一段时间，这个时候不能操之过急。据说有些殡仪馆火化遗体时，工作人员经常听到焚尸炉中传出哭声。我想这可能是火化太早了，亡者的神识还没有离开身体，一接触火，人又苏醒过来，结果把人活活烧死了。对于死后何时方能处理遗体，佛教界的说法不一：有些说断气后八小时处理遗体，有些说断气后二十四小时处理。我是这样认为的，

为保险起见，最好是人死后三天或四天再处理，以前法王如意宝也说，人死后三天或四天处理遗体是比较好的。太晚处理遗体也没必要，虽然古人有“三七犹有余识”的说法，但这是极为特殊的情况，如果人死后几十天再处理遗体，这可能会很不方便，在现代社会也不太现实。

总之，在生死大事上，大家切勿依从世俗之见。汉地民间有“应趁体有余温，早为更衣”的说法。这种说法完全是错误的！一定要等身体冷透之后才可更衣，否则过早翻动亡者的身体，亡者会起烦恼而堕入恶道。当今时代，人临终时基本上都要进行抢救，一番输氧、输液、敲打之后，临终者的心被搞得特别乱，甚至原有的修行境界也用不上。因此修行人临终时不要在医院接受抢救，最好在家里安静地迎接死亡。

汉地还有一种说法，说是“人死一定要哭，不哭凶星不退”，所以有些人专门请人哭丧，并且通过扩音器把哭声放出去，还要放一些悲伤的音乐。本来有些参加

丧事的人不想哭，但被刻意营造的气氛所感染，最后也跟着哭起来，眼泪也自然而然流出来了。实际上，就像我刚才讲的一样，这样的哭泣不但没有任何意义，反而有很大的危害。

此外，汉地很多地方有杀生祭祀的恶习。古时候国王、大臣等有地位的人死后，要杀人作陪葬或祭祀，现在则是杀旁生作祭祀。这种行为非常愚痴，过失也相当大。《譬喻经》中记载：以前佛陀和阿难来到一条河边，首先见到五百个饿鬼歌吟而行，后来又见到几百个人啼哭而过。阿难问佛：“饿鬼为何欢歌？人为何啼哭？”佛告阿难：“这些饿鬼虽然因为恶业而堕入恶道，但现在家人为他们做善事，他们马上就要解脱了，所以高兴地唱歌。而那些人的家人不为他们做善法，反而为他们杀生祭祀，后面很快就要有大火逼迫，所以他们啼哭。”

《地藏经》中也说：“阎浮提众生，临终之日，慎勿杀害及造恶缘，拜祭鬼神，求诸魍魉。何以故？尔所

杀害乃至拜祭，无纤毫之力利益亡人，但结罪缘，转增深重。”

所以，大家不要杀生祭祀亡人。如果有些人真的爱去世的亲人，也很想帮助他们，那千万不要为他们造恶业，应该为他们多做善事，最好在四十九天内，每天不间断地做善事。当然，所谓不间断地做善事，并不是说白天晚上一直不停地念经修法，只要每天都做善事就行了，中间累了也可以休息一会儿。在休息的时候，可以在遗体或者灵牌前打开念佛机。

值得一提的是，在办丧事时，也没有必要铺张浪费。在一些大城市，买一个好的骨灰盒要花几万元，在公墓买一个位置也要几万元，其实这些钱不如用来为亡人放生、印经旗、刻玛尼石、塑造佛像，这样才对亡者有利益。否则，有些人花了很多钱，只是把骨灰装在一个小盒子中，然后埋在一处公墓里，在墓碑上刻上死者的名字。虽然这是一种世间传统，我们也不能一概否认，但是对亡者并没有真实的利益。有些人为了死者花了

很多钱，只是为了自己有面子或者博得“孝子”的虚名，其实如果没有真正利益到亡者，做什么样的形式都是没有意义的。

庄子临终的时候，弟子们准备厚葬他。庄子以讥讽的口吻说：“我以天地为棺槨，日月为连璧，星辰为珠玑，万物为赍送（礼物）。我的葬具难道不完备吗？”弟子们说：“我们担心老鹰吃掉您的身体，还是做个棺材埋在地下吧。”庄子说：“我的身体在地上会被老鹰吃，在地下会被蚂蚁吃，何必把鸟的食物夺过来送给蚂蚁呢？”可见，庄子对丧事有一种达观的态度。

当然，我讲这个故事的意思，并不是说所有的丧葬仪式都不需要。藏地有天葬、火葬、水葬、土葬，汉地也有火葬和土葬，活人对死人适当地做一些仪式，把死人的骨灰保存在公墓里作为纪念，这些事情并不是不可以做，但是没有必要为此浪费太多的钱财。如果有些行为对亡人有利益，当然可以多多去做。像在藏地，为亡人的骨灰念十万遍特殊的咒语后，用骨灰做成擦擦像，

亡人从此不会再堕入恶道，这样有意义的事情就应该多做。

现在外面很多人的行为不合理，除了上面提到的为丧事大操大办以外，甚至有的人借此机会聚敛钱财。汉地有“红白喜事”的说法。“红喜事”是指结婚，什么叫“红”喜事呢？因为婚礼上的一切都是红的——穿的、戴的、蜡烛都是红色的，这也许象征着婚后吵架吵得面红耳赤吧，开玩笑！“白喜事”是指丧事，什么叫“白”喜事呢？因为丧事的用具和人们的穿戴大部分是白色的。以前我问过一个道友：“为什么汉族人把丧事也称为喜事？”他回答说：“因为那时可以收很多钱财和礼物，这也是一件很开心的事情吧。”（众笑）

不过有的人对死亡的确很开心。以前庄子的妻子死后，庄子一边敲着盆一边唱歌。他的好友惠子说：“你和妻子生活了一辈子，现在她死了你却这么开心，这不太合理吧？”庄子回答说：“人出生是自然的规律，人死亡也是自然的规律，生死就像春夏秋冬的交替

一样，死去的人安稳地躺卧在天地之间，如果我为此而痛哭流涕，就是不知天命的愚者了。”按照庄子的观点，人死也是快乐之事，这也是白喜事的一个来源吧。

话说回来，不管怎么样，我们都不应该把人死当作发财的机会。一般来讲，藏族人根本不敢享用丧事期间的收入，这些钱财全部用于为亡人作功德。因为有些亡者非常吝啬，他们的中阴身一直盯着家人，看他们怎么处理别人送的钱财。如果家人私自享用这些钱财，亡者的中阴身就会报复他们。所以，藏族人一般都不会“贪污”亡者的钱财。

其实和藏地的丧事相比，汉地丧事的很多做法都没有任何实义，反而会造下很多恶业，有时候看到这些做法，确实很让人伤心。当然，从根本上改变这些传统是很困难的，但我希望道友们要在力所能及的范围内有所作为：对于自己的丧事，要提前留下遗嘱，不要让家人为自己杀生宴请宾客，自己的钱财应全部用在做善事上；对于亲友的丧事，也要按照佛法来办，尽量为他们

多做善事。

在具体为亡者做善事方面，我对大家有几点建议：

一是要挂经旗。一般三米长算一面经旗，如果经济条件允许，至少要挂一百面以上的经旗，这样功德非常大。经旗应该挂在清净的地方。不过汉地要找这样的地方比较困难，现在不要说死人，连活人住的地方都很紧张，大城市里到处都是密密麻麻的人，但不管怎么样，要尽量找一些合适的地方挂经旗。

二是要供灯。人死后四十九天内，白天夜晚都不能中断供灯。我想即便条件再困难，每天供七盏灯应该没问题，如果能多供，当然就更好了。

三是要念经。可以念我们编的《助念往生仪轨》，也可以念其他的经典。在藏地，条件好的家庭，一般要请僧人为亡者念一遍《大藏经》；如果是条件差的家庭，也要为亡者念几部重要的经典。汉地的佛友们也应当重视念经，如果请不到别人念经，也可以自己念。

四是要注意时效性。为亡人做善法时，主要应该在死后四十九天内做，这七个七天是最重要的。所谓的七天并不是毫无根据的传说，对中阴身来讲，七天是非常关键的时间：人死后每隔七天，都要重新感受一次死亡的痛苦，如果在此期间做善事，可以为亡者的转生创造良好的因缘。一般来讲，由于众生的共业，中阴只有七七四十九天的时间，过了这个期限就要转世投生⁴⁴。这就像拘留的期限一般是十五天，过了十五天就会被释放一样。因此，除了没断气或者刚断气就解脱的大修行人以外，对大多数众生来说，应该以四十九天来对待，在此期间要为亡者多做善法。

在座很多人应该想一想：你的亲人死后，有没有为他做善法？那时自己和其他活着的人都在干什么？听说在南方有些地方，丧事期间宾客们在一起打麻将。我问一个人：“那个时候本来是很伤心的，为什么要打麻

44 也有个别众生的业感比较特殊，死后一年甚至两三年还在中阴界漂泊。

将呢？”他说：“因为探望死者的人很多，死者家又很有钱，所以专门在宾馆开房间，让客人打麻将。”我还听说有些人特别喜欢别人家办丧事，因为那时要大宴宾客，可以吃到丰盛的饭菜。这些都是不对的！这不是玩乐的时候，而是为亡人做善事的时候！对宾客来讲，如果会念经，要为亡人念经；如果不会念经，也要帮忙为亡者做善事。在我们藏地，有些文盲不会念经，他们会帮亡者家做供灯等善事。

因此，当自己的亲人离开世间时，作为一个有良心的人，应该想尽办法为他们做善事。通过这次的学习，希望有些地方的传统和观念能有所转变，要认识到为亡者做善事的重要性，尤其要懂得死后四十九天内做善事，否则，一旦过了这个时期，再想帮助亡人就比较困难了。除了四十九天的佛事以外，每逢周年忌日，还要到亡者的墓地做一些善事。现在土地资源有限，汉地不可能每个亡人都有坟墓，但到寺院里请僧众为亡人念经应该是可以的。（不过现在有些寺院天天作超度，不作任何闻

思修行，这也是不对的。寺院的核心是弘扬教法和证法，虽然超度有很大的功德，但还是不能与教法和证法相比，所以这些寺院应该重视闻思修行。）

当死亡来临的时候，最重要的是正法上的帮助，这能让亡者得到永恒、究竟的利益。而世间的帮助，比如给一些钱或者给他们看病，这些都没有很大的意义。前一段时间，一个癌症晚期的藏族年轻人向我表示，希望临死前在学院出家，我非常同情她，就介绍她在学院的一位法师面前剃度。出家后，她把别人供养的钱全部交给我，让我为她做善事，还要求我给她传一个临终时最好的法。我考虑了很久之后，郑重地告诉她：“我不知道你还能活多久，但不管怎么样，希望你在临死前最好能念完一百万遍阿弥陀佛名号。法王如意宝以前讲过，这是往生极乐世界的一种重要缘起。对一个佛教徒来讲，如果在离开世间时没有念完一百万遍阿弥陀佛名号，这确实是很大的遗憾。我自己以前也发愿念一百万遍佛号，你现在已经得了这样的病，所以什么都不要

想，首先念完一百万遍佛号，念完后有时间再说其他的吧。”

我想，很多人虽然没有身患癌症，但他们也许比癌症患者死得还快。我昨天对录制《助念往生仪轨》的道友们说：“现在你们为别人念《助念往生仪轨》，也许过一段时间，别人会在你们的尸体前念这个仪轨。”死亡什么时候都可能降临，那时唯有做善事才有用，尤其是死后四十九天内的善事利益非常大。我以前也想过：我离开世间的时候，不知道别人会不会为我做善事？如果关心我在四十九天里每天为我放生，那该多好啊！

每个人最终都要面对死亡，虽然有些人说自己一点都不害怕，但我想他们在死亡真正来临时肯定会害怕的。在那个时候，若能以清净心祈祷阿弥陀佛，就会有解脱的机会。因此希望大家趁活着的时候，与阿弥陀佛结上殊胜的因缘⁴⁵。现在外面的很多居士通过学习佛

45 结缘的方法就是多念阿弥陀佛的名号和心咒，最好能按法王如意宝的教言，每

法，对阿弥陀佛生起了强烈的信心，对佛教各宗派产生了清淨的信心，对祖师大德们没有任何邪见，我觉得以这样的心态离开世间是很好的。

道友们应该清楚，我们最初来到世间是一个人，最终离开世间也是一个人，在这个独来独往的轮回中，别的什么都指望不上，唯有善法才是真正的依靠处。因此我们要为临终的解脱多行善法，同时，遇到临终者也要为他们做善法。在利益临终者的过程中，对于一些地方的传统做法，像放哀乐、穿丧服、设灵堂等，我们也不反对，但是千万不要做对亡者有害的事。在这方面，我比较担心有些人，本来是很好的佛教徒，可是他们死后，家人如果不做善法，反而杀生造恶业，那就太可惜了。所以这些人要提前叮嘱亲友：不要为自己造恶业，要多为自己做善法。

本来，我们的亲人去世后，自己应该尽力帮助他

个人念一百万遍藏音的阿弥陀佛名号；若念汉音，则要念六百万遍“南无阿弥陀佛”。

们，可是现在很多人在这方面做得不够。学院有些出家人的父母去世了，他们交一些钱请僧众念经，从此以后就没什么了。我觉得这是远远不够的，除了请僧众念经外，自己以后还要经常为去世的亲人念经。还有些人更过分，父母死后连任何善事都不做，他们的理由是：

“我的父母是行持善法的，肯定能获得解脱，所以不用再做善事了。”我觉得这是不明事理的想法，连高僧大德圆寂后都要作四十九天的佛事，你的父母为什么不需要？

因此，大家要重视为亡者做善事，尤其是死后四十九天内，每天都要为亡者供灯、念经，我觉得这没什么做不到的。除了在四十九天内做善事外，此后的每个周年忌日也要做善事。我父亲去世十几年了，可是我的弟弟、妹妹每年都要到父亲的墓地⁴⁶挂经旗、刻玛尼石。汉地不一定人人都有墓地，但每年的忌日为亡者做

46 藏地虽然是天葬，也要将亡人的部分尸骨埋在一个清净的地方，以后每年到那里为亡者做善事。

善事，如念经、供灯、放生等，应该是可以的。可惜很多人没有做这些事。也许这些亡者生前为你造了很多恶业，死后一直在恶道里受苦，如果为他们做善事，他们当下就会获得解脱，你为什么不去做？如果不去做，那真的是没良心的人了！

在这个世界上，很多死者是非常可怜的，他们一生都没有遇到佛法，有些即便遇到了，也没有好好修行。通过这次的学习，希望大家今后要借助三宝的威力去利益这些有缘的亡者。许多佛菩萨的名号、咒语和经典有不可思议的功德，只要为亡者念诵，他们就不会堕入恶趣。因此，对亡者的家人来说，一定要为亡者认真作佛事，如果自己不会念经，可以请别人念；对参加助念的人来说，则一定要发大心助念，念经时不要顾及个人的辛苦，这也是在度化众生，对自己和亡者都有很大利益。总之，所有活着的人都要尽最大的力量帮助亡者！

助念往生仪轨

助念者以清净心、悲悯心，在临终者或亡者面前，观想十方诸佛放光加持，自他切莫哭泣等。若条件允许，则应于亡者头顶上方，摆设佛像、佛经等三宝所依，并供养灯、水、香、花、果等。之后与大众一起念诵：

一、皈依（三遍）：

南无革热呗（皈依上师）

南无布达雅（皈依佛）

南无达玛雅（皈依法）

南无僧嘎雅（皈依僧）

二、发四无量心（一遍）：

愿诸众生永具安乐及安乐因；
愿诸众生永离众苦及众苦因；
愿诸众生永具无苦之乐、我心愉悦；
愿诸众生远离贪嗔之心、住平等舍。

三、发四弘誓愿（一遍）：

众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，
法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。

四、三十五佛忏悔文（一遍）：

南无皈依十方尽虚空界一切诸佛、尊法、贤圣僧。

南无如来，应供，正遍知，明行足，善逝，世间解，无上士调御丈夫，天人师，佛，世尊。

南无释迦牟尼佛

南无金刚不坏佛

南无宝光佛	南无龙尊王佛
南无精进军佛	南无精进喜佛
南无宝火佛	南无宝月光佛
南无现无愚佛	南无宝月佛
南无无垢佛	南无离垢佛
南无勇施佛	南无清净佛
南无清净施佛	南无娑留那佛
南无水天佛	南无坚德佛
南无旃檀功德佛	南无无量掬光佛
南无光德佛	南无无忧德佛
南无那罗延佛	南无功德华佛
南无莲花光游戏神通佛	南无财功德佛
南无德念佛	南无善名称功德佛
南无红焰帝幢王佛	南无善游步功德佛
南无斗战胜佛	南无善游步佛
南无周匝庄严功德佛	南无宝华游步佛
南无宝莲花善住娑罗树王佛。	

如是等十方一切世界中，如来应供正等觉，诸佛世尊，常住在世，愿诸世尊，慈念于我。若我此生，若我前生，无始生死以来，于一切轮回中所受生处，所作众罪，若自作，若教他作，见作随喜。若塔物，若僧物，若十方僧物。若自取，若教他取，见取随喜。五无间罪，若自作，若教他作，见作随喜。十不善道，若自作，若教他作，见作随喜。由是罪障之所覆藏，我有情应堕地狱、饿鬼、旁生，或生边地及蔑戾车，或生长寿天，设得人身诸根不具，或执邪见，或厌诸佛出兴于世。所有罪障，今对一切诸佛世尊，智慧者，五眼者，见证者，称量者，知者，见者，彼诸尊前，发露忏悔，不覆不藏，从此制止，永不再犯。

愿彼诸佛世尊，慈念于我，若我此生，若我前生，无始生死以来，于一切轮回中，所受生处，若我乃至布施畜生一抔食之善根，若我护戒之善根，若我净行之善根，若我成熟诸有情之善根，若我发无上菩提心之善根，若我修无上智之善根，悉皆合集校计筹量，今对无

上，无能胜，胜中胜，尊中尊前，悉皆回向阿耨多罗三藐三菩提。过去诸佛世尊云何回向，未来诸佛世尊云何回向，现在诸佛世尊云何回向，我亦如是普皆回向。众罪皆忏悔，诸福尽随喜，及劝请诸佛，愿证无上智。过去及未来，现在人中尊，无量功德海，我今皈命礼。

菩萨具足大悲力 勇士救护利有情

普救无依罪恶我 彼诸菩萨我皈依

身业之三种 口业之四种

以及意三业 十不善皆忏

无始至今生 十恶五无间

心随烦恼转 诸罪皆忏悔

愿戒无有过 具足清净戒

以无执心戒 戒度得圆满

我昔所作诸恶业 皆由无始贪嗔痴

从身语意之所生 一切我今皆忏悔

所有礼赞供养福 请佛住世转法轮

随喜忏悔诸善根 回向众生及佛道

五、阿弥陀经（一遍）：

南无莲池海会佛菩萨（三称）

佛说阿弥陀经

如是我闻。一时佛在舍卫国，祇树给孤独园。与大比丘僧，千二百五十人俱，皆是大阿罗汉，众所知识：长老舍利弗、摩诃目犍连、摩诃迦叶、摩诃迦旃延、摩诃俱絺罗、离婆多、周利槃陀伽、难陀、阿难陀、罗侯罗、憍梵波提、宾头卢颇罗堕、迦留陀夷、摩诃劫宾那、薄拘罗、阿菟楼駄，如是等诸大弟子。并诸菩萨摩诃萨：文殊师利法王子、阿逸多菩萨、乾陀诃提菩萨、常精进菩萨，与如是等诸大菩萨。及释提桓因等，无量诸天大众俱。

尔时，佛告长老舍利弗：“从是西方，过十万亿佛土，有世界名曰极乐，其土有佛，号阿弥陀，今现在说法。

舍利弗，彼土何故名为极乐？其国众生，无有众苦，但受诸乐，故名极乐。

又舍利弗。极乐国土，七重栏楯，七重罗网，七重行树，皆是四宝周匝围绕，是故彼国名为极乐。

又舍利弗。极乐国土，有七宝池，八功德水，充满其中，池底纯以金沙布地。四边阶道，金、银、琉璃、玻璃合成。上有楼阁，亦以金、银、琉璃、玻璃、砗磲、赤珠、玛瑙而严饰之。池中莲花大如车轮，青色青光、黄色黄光、赤色赤光、白色白光，微妙香洁。

舍利弗。极乐国土，成就如是功德庄严。

又舍利弗。彼佛国土，常作天乐。黄金为地。昼夜六时，雨天曼陀罗华。其土众生，常以清旦，各以衣祴盛众妙华，供养他方十万亿佛，即以食时，还到本国，饭食经行。

舍利弗。极乐国土，成就如是功德庄严。

复次舍利弗。彼国常有种种奇妙杂色之鸟：白鹤、孔雀、鸚鵡、舍利、迦陵频伽、共命之鸟。是诸众鸟，昼夜六时，出和雅音。其音演畅五根、五力、七菩提分、八圣道分，如是等法。其土众生，闻是音已，皆悉念佛、念法、念僧。

舍利弗。汝勿谓此鸟，实是罪报所生，所以者何？彼佛国土，无三恶道。

舍利弗。其佛国土，尚无恶道之名，何况有实。是诸众鸟，皆是阿弥陀佛，欲令法音宣流，变化所作。

舍利弗。彼佛国土，微风吹动诸宝行树，及宝罗网，出微妙音，譬如百千种乐，同时俱作。闻是音者，自然皆生念佛、念法、念僧之心。

舍利弗。其佛国土，成就如是功德庄严。

舍利弗。于汝意云何？彼佛何故号阿弥陀？

舍利弗。彼佛光明无量，照十方国，无所障碍，是故号为阿弥陀。

又舍利弗。彼佛寿命，及其人民，无量无边阿僧祇劫，故名阿弥陀。

舍利弗。阿弥陀佛成佛已来，于今十劫。

又舍利弗。彼佛有无量无边声闻弟子，皆阿罗汉，非是算数之所能知。诸菩萨众，亦复如是。

舍利弗。彼佛国土，成就如是功德庄严。

又舍利弗。极乐国土，众生生者，皆是阿鞞跋致，其中多有一生补处，其数甚多，非是算数所能知之，但可以无量无边阿僧祇说。

舍利弗。众生闻者，应当发愿，愿生彼国，所以者

何？得与如是诸上善人俱会一处。

舍利弗。不可以少善根福德因缘，得生彼国。

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

舍利弗。我见是利，故说此言。若有众生，闻是说者，应当发愿，生彼国土。

舍利弗。如我今者，赞叹阿弥陀佛，不可思议功德之利。东方亦有阿閼鞞佛、须弥相佛、大须弥佛、须弥光佛、妙音佛，如是等恒河沙数诸佛，各于其国，出广长舌相，遍覆三千大千世界，说诚实言：汝等众生，当信是称赞不可思议功德一切诸佛所护念经。

舍利弗。南方世界，有日月灯佛、名闻光佛、大焰肩佛、须弥灯佛、无量精进佛，如是等恒河沙数诸佛，各于其国，出广长舌相，遍覆三千大千世界，说诚实言：汝等众生，当信是称赞不可思议功德一切诸佛所护念经。

舍利弗。西方世界，有无量寿佛、无量相佛、无量幢佛、大光佛、大明佛、宝相佛、净光佛，如是等恒河沙数诸佛，各于其国，出广长舌相，遍覆三千大千世界，说诚实言：汝等众生，当信是称赞不可思议功德一切诸佛所护念经。

舍利弗。北方世界，有焰肩佛、最胜音佛、难沮佛、日生佛、网明佛，如是等恒河沙数诸佛，各于其国，出广长舌相，遍覆三千大千世界，说诚实言：汝等众生，当信是称赞不可思议功德一切诸佛所护念经。

舍利弗。下方世界，有师子佛、名闻佛、名光佛、

达摩佛、法幢佛、持法佛，如是等恒河沙数诸佛，各于其国，出广长舌相，遍覆三千大千世界，说诚实言：汝等众生，当信是称赞不可思议功德一切诸佛所护念经。

舍利弗。上方世界，有梵音佛、宿王佛、香上佛、香光佛、大焰肩佛、杂色宝华严身佛、娑罗树王佛、宝华德佛、见一切义佛、如须弥山佛，如是等恒河沙数诸佛，各于其国，出广长舌相，遍覆三千大千世界，说诚实言：汝等众生，当信是称赞不可思议功德一切诸佛所护念经。

舍利弗。于汝意云何？何故名为一切诸佛所护念经？

舍利弗。若有善男子、善女人，闻是经受持者，及闻诸佛名者，是诸善男子、善女人，皆为一切实诸佛之所护念，皆得不退转于阿耨多罗三藐三菩提。是故舍利弗，汝等皆当信受我语，及诸佛所说。

舍利弗。若有人已发愿、今发愿、当发愿，欲生阿弥陀佛国者，是诸人等，皆得不退转于阿耨多罗三藐三菩提，于彼国土，若已生、若今生、若当生。是故舍利弗，诸善男子、善女人，若有信者，应当发愿，生彼国土。舍利弗，如我今者，称赞诸佛不可思议功德，彼诸佛等，亦称赞我不可思议功德，而作是言：释迦牟尼佛能为甚难希有之事，能于娑婆国土，五浊恶世，劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊中，得阿耨多罗三藐三菩提。为诸众生，说是一切世间难信之法。

舍利弗。当知我于五浊恶世，行此难事，得阿耨多罗三藐三菩提，为一切世间说此难信之法，是为甚难。”

佛说此经已，舍利弗，及诸比丘，一切世间天人阿修罗等，闻佛所说，欢喜信受，作礼而去。

六、般若波罗蜜多心经（一遍）：

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减，是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得，以无所得故。菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

七、诵佛菩萨名号（各三遍或七遍）：

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉本师释迦牟尼佛

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉善名称吉祥王如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉宝月智严光音自在王如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉金色宝光妙行成就如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉无忧最胜吉祥如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉法海雷音如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉法海胜慧游戏神通如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉药师琉璃

璃光如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉西方极乐世界阿弥陀佛

顶礼、供养、皈依文殊菩萨

顶礼、供养、皈依地藏王菩萨

顶礼、供养、皈依弥勒菩萨

顶礼、供养、皈依观世音菩萨

顶礼、供养、皈依除盖障菩萨

顶礼、供养、皈依金刚手菩萨

顶礼、供养、皈依普贤菩萨

顶礼、供养、皈依虚空藏菩萨

顶礼、供养、皈依十方三世一切佛，一切菩萨摩訶萨

八、诵咒（各三遍或七遍或二十一遍）：

释迦牟尼佛咒：唵牟尼牟尼玛哈牟尼耶索哈

金刚萨埵咒：唵班匝儿萨埵吽

阿弥陀佛咒：嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍

寂猛百尊咒：嗡阿吽 波的智达 嘛哈苏卡加纳 达
杜阿 嗡热勒热勒吽久吽

六道金刚咒：啊阿下萨嘛哈

听闻解脱咒：阿比甲当嘎

本觉大密咒：嘛嘛郭林萨敏达

不动佛咒：那莫 Ra 那札雅雅 嗡刚嘎讷刚嘎讷 若
匝讷若匝讷 卓札讷卓札讷 札萨讷札萨讷 札德哈那札
德哈那 萨瓦嘎玛巴让 m 巴 Ra 讷美 萨瓦萨埵难匝索哈
地藏灭定业咒：唵钵啰末邻陀宁娑婆诃

七佛灭罪咒：离婆离婆帝 求诃求诃帝 陀罗尼帝
尼诃啰帝 毗黎你帝 摩诃伽帝 真陵乾帝 莎婆诃

往生咒：南无阿弥多婆夜 哆他伽多夜 哆地夜他
阿弥利都婆毗 阿弥利哆悉耽婆毗 阿弥利哆毗迦兰帝
阿弥利哆毗迦兰多 伽弥膩 伽伽那 枳多迦利娑婆诃

观音菩萨咒：嗡玛呢巴美吽舍（若时间允许，则尽量多
念）

九、经文偈颂（各一遍或三遍）：

诸法从缘起，如来说是因，

彼法因缘尽，是大沙门说。

诸恶莫作，诸善奉行，

自净其意，是诸佛教。

一切有为法，如梦幻泡影，

如露亦如电，应作如是观。

十、中阴愿文（莲花生大士造）：

（一）向诸佛菩萨求助之愿词（三遍）：

在自己即将死亡之际或于平时，应向诸佛菩萨求助。具体内容为：

于三宝前敬献真实圆满供品与意幻供品，手持妙香，并以强烈信心作如下猛厉发愿——

安住十方之诸佛菩萨，具大悲者，具大智者，具

明眼者，具大慈者，众生救主，祈以大悲莅临于此，享用此等真实圆满与意幻供养。

汝等大悲圣尊，拥有不可思议之遍知智慧、大慈大悲、所作事业与救护之力。

汝等大悲圣尊，于“某某（亡者姓名）”自此世界前往他方世界，辞别此世、作大迁移、缺失友伴、苦不堪言、无依无怙、举目无亲、此生隐没、投生他道、走进黑暗、惨堕险地、深陷密林，为业所驱、游荡荒野、漂泊重洋、业风吹送、漫无目的、入大沙场、大魔所缠，于阎罗卒生大惊惧，以业堕入来世，不由自主、孤苦伶仃、独自前行之际，愿汝等大悲圣尊为“某某”作无皈依处者之皈依处、怙主、救助者，从中阴幽暗中获得救护，从业力赤风中得以回转，从阎罗大畏惧中得到救援，于中阴大关隘中获得护送。

愿汝等大悲圣尊此时大悲无有枯竭，担当援军，不舍众生于三途，令其不失犯誓言，迅速发出大悲之

力。祈请诸佛菩萨为“某某”所发之大悲方便威力永不消减，以大悲摄持，令众生不为恶业所驱。

祈请三宝拯救中阴苦难！

（二）中阴救畏愿词（一遍）：

呜呼！

吾寿引业穷尽时，此世亲眷无助益，
独自踽踽漂中阴，寂猛佛发悲力已，
愿除无明深幽暗。别离密友孤身行，
自境空影现形时，诸佛发出大悲力，
愿无中阴惊怖难。显现明慧五光时，
无畏无惧知自现。显现寂猛色身时，
自信无恐识中阴。感受恶业苦报时，
愿寂猛佛扫诸苦。法性自声雷鸣时，
愿成大乘妙法声。无怙跟随业行时，
愿寂猛佛佑吾等。感受习气业苦时，
愿现明乐三摩地。化生有之中阴时，

愿无颠倒魔授记。何处以心能至时，
愿无恶业迷乱怖。凶恶猛兽咆哮时，
愿成六字之法声。雨雪风暗所驱时，
愿见明慧之天眼。同类中阴诸有情，
愿无妒忌生善趣。饥渴烦恼交迫时，
愿无饥渴寒热苦。若睹来世父母合，
愿见寂怒之父母。投生自在能利他，
愿得相好殊胜身。吾获来世妙男身，
愿见闻者速解脱。一切恶业不跟随，
愿诸福德随且增。何处投生诸生中，
愿见宿世之本尊。初生通言行念宿，
愿得不忘陀罗尼。大中小之诸功德，
愿稍见闻即通达。生于何处皆吉祥，
愿诸众生得安乐。寂怒佛汝身如何，
眷属寿命及刹土，殊胜善妙相如何，
愿我等亦如是成。普贤寂怒大悲心，
法性清净谛实力，咒师专修之加持，

愿所发愿如是成。

（三）中阴度险愿词（一遍）：

顶礼上师本尊空行诸尊！

祈以大慈作引路，吾因迷漂轮回时，
祈请传承师指引，不懈闻思修光道，
佛母空行做后盾，祈度中阴怖狭道，
送往圆满正觉位。因猛愚痴轮回时，
祈请毗卢遮那佛，引往法界智光道，
空自在母做后盾，祈度中阴怖狭道，
送往圆满正觉位。因猛嗔恨轮回时，
祈请坏有金萨尊，引往圆镜智光道，
佛眼佛母做后盾，祈度中阴怖狭道，
送往圆满正觉位。因猛傲慢轮回时，
祈请宝生佛父尊，引往等性智光道，
玛玛各母做后盾，祈度中阴怖狭道，
送往圆满正觉位。因猛贪恋轮回时，

祈请坏有无量光，引往妙察智光道，
 白衣佛母做后盾，祈度中阴怖狭道，
 送往圆满正觉位。因猛嫉妒轮回时，
 祈请坏有不空成，引往成作智光道，
 誓言度母做后盾，祈度中阴怖狭道，
 送往圆满正觉位。因猛习气轮回时，
 祈请持明勇士尊，引往俱生智光道，
 佛母空行做后盾，祈度中阴怖狭道，
 送往圆满正觉位。因猛迷现轮回时，
 祈请寂猛诸佛尊，引往遣除怖畏道，
 怒空自在做后盾，祈度中阴怖狭道，
 送往圆满正觉位。

呜呼！

虚空诸界不为敌，愿见蓝色佛刹土；
 一切水界不为敌，愿见白色佛刹土；
 一切地界不为敌，愿见黄色佛刹土；
 一切火界不为敌，愿见红色佛刹土；

一切风界不为敌，愿见绿色佛刹土；
一切虹界不为敌，愿见佛种种刹土；
声光光芒不为敌，愿见寂怒浩瀚刹；
愿知诸声即自声，愿知诸光即自光，
愿知光芒自光芒，愿悟中阴之自性，
愿能现前三身刹。

（四）六中阴根本颂（一遍）：

呜呼！

此生中阴现前时，寿命无常断懒惰，
趋入不懈闻思修，现心转道现三身，
仅获此番人身时，绝非悠闲散漫时。

呜呼！

梦之中阴现前时，不作放逸愚躺卧，
无散正念性中住，依梦修炼幻光明，
莫若旁生酣痴眠，应当梦明融合修。

呜呼！

禅定中阴现前时，断除懒散迷乱众，
无散无执离边住，当获稳固二生圆，
弃离琐事专修时，勿受烦恼迷乱牵。
呜呼！

临死中阴现前时，于一切法断贪执，
忆念窍诀无散住。自明迁往无生界，
临离有为血肉身，了知无常幻化性。
呜呼！

法性中阴现前时，于诸现象断畏惧，
认识诸现皆自境，当知悉为中阴相，
将遇重大关要时，莫畏自现寂怒众。
呜呼！

有之中阴现前时，心存专注之期望，
精勤衔接余善业，阻止胎门忆回遮，
乃需真诚净见际，观佛父母断嫉妒。
忽视死亡拖延者，繁忙此生无义事，
此生空返极荒谬。真正急需乃正法，

此时此刻何不修？成就上师如此言，
师教若未存自心，岂非自欺自己者？
祈愿至尊三宝救度中阴之剧苦！

十一、略极乐愿文（一遍）：

诶玛吽！

奇哉佛陀无量光，右侧至尊观世音，
左侧勇识大势至，无量诸佛菩萨绕。
稀有无量之安乐，名为极乐彼世界，
祈愿我等命终时，不隔他世即往生，
面见彼佛阿弥陀。如是我发之此愿，
祈祷十方佛菩萨，加持无碍得实现。

愿生西方净土中，九品莲花为父母，
花开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣。

成就所愿咒：达雅他 班匝治雅阿瓦波达讷耶索哈

十二、普贤行愿品（一遍）：

所有十方世界中，三世一切人师子，
我以清净身语意，一切遍礼尽无余。
普贤行愿威神力，普现一切如来前，
一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。
于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，
无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。
各以一切音声海，普出无尽妙言辞，
尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。
以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖，
如是最胜庄严具，我以供养诸如来。
最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，
一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。
我以广大胜解心，深信一切三世佛，
悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。
我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

十方一切诸众生，二乘有学及无学，
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。
十方所有世间灯，最初成就菩提者，
我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。
诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。
所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。
我随一切如来学，修习普贤圆满行，
供养过去诸如来，及与现在十方佛。
未来一切天人师，一切意乐皆圆满，
我愿普随三世学，速得成就大菩提。
所有十方一切刹，广大清净妙庄严，
众会围绕诸如来，悉在菩提树王下。
十方所有诸众生，愿离忧患常安乐，
获得甚深正法利，灭除烦恼尽无余。
我为菩提修行时，一切趣中成宿命，

常得出家修净戒，无垢无破无穿漏。
天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，
所有一切众生语，悉以诸音而说法。
勤修清净波罗密，恒不忘失菩提心，
灭除障垢无有余，一切妙行皆成就。
于诸惑业及魔境，世间道中得解脱，
犹如莲华不著水，亦如日月不住空。
悉除一切恶道苦，等与一切群生乐，
如是经于刹尘劫，十方利益恒无尽。
我常随顺诸众生，尽于未来一切劫，
恒修普贤广大行，圆满无上大菩提。
所有与我同行者，于一切处同集会，
身口意业皆同等，一切行愿同修学。
所有益我善知识，为我显示普贤行，
常愿与我同集会，于我常生欢喜心。
愿常面见诸如来，及诸佛子众围绕，
于彼皆兴广大供，尽未来劫无疲厌。

愿持诸佛微妙法，光显一切菩提行，
究竟清净普贤道，尽未来劫常修习。
我于一切诸有中，所修福智恒无尽，
定慧方便及解脱，获诸无尽功德藏。
一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛，
一一佛处众会中，我见恒演菩提行。
普尽十方诸刹海，一一毛端三世海，
佛海及与国土海，我遍修行经劫海。
一切如来语清净，一言具众音声海，
随诸众生意乐音，一一流佛辩才海。
三世一切诸如来，于彼无尽语言海，
恒转理趣妙法轮，我深智力普能入。
我能深入于未来，尽一切劫为一念，
三世所有一切劫，为一念际我皆入。
我于一念见三世，所有一切人师子，
亦常入佛境界中，如幻解脱及威力。
于一毛端极微中，出现三世庄严刹，

十方尘刹诸毛端，我皆深入而严净。
所有未来照世灯，成道转法悟群有，
究竟佛事示涅槃，我皆往诣而亲近。
速疾周遍神通力，普门遍入大乘力，
智行普修功德力，威神普覆大慈力。
遍净庄严胜福力，无著无依智慧力，
定慧方便威神力，普能积集菩提力，
清净一切善业力，摧灭一切烦恼力，
降服一切诸魔力，圆满普贤诸行力。
普能严净诸刹海，解脱一切众生海，
善能分别诸法海，能甚深入智慧海，
普能清净诸行海，圆满一切诸愿海，
亲近供养诸佛海，修行无倦经劫海。
三世一切诸如来，最胜菩提诸行愿，
我皆供养圆满修，以普贤行悟菩提。
一切如来有长子，彼名号曰普贤尊，
我今回向诸善根，愿诸智行悉同彼。

愿身口意恒清净，诸行刹土亦复然，
如是智慧号普贤，愿我与彼皆同等。
我为遍净普贤行，文殊师利诸大愿，
满彼事业尽无余，未来际劫恒无倦。
我所修行无有量，获得无量诸功德，
安住无量诸行中，了达一切神通力。
文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，
我今回向诸善根，随彼一切常修学。
三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。
愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍，
面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹。
我既往生彼国已，现前成就此大愿，
一切圆满尽无余，利乐一切众生界。
彼佛众会咸清净，我时于胜莲华生，
亲睹如来无量光，现前授我菩提记。
蒙彼如来授记已，化身无数百俱胝，

智力广大遍十方，普利一切众生界。
乃至虚空世界尽，众生及业烦恼尽，
如是一切无尽时，我愿究竟恒无尽。
十方所有无边刹，庄严众宝供如来，
最胜安乐施天人，经一切刹微尘劫。
若人于此胜愿王，一经于耳能生信，
求胜菩提心渴仰，获胜功德过于彼。
即常远离恶知识，永离一切诸恶道，
速见如来无量光，具此普贤最胜愿。
此人善得胜寿命，此人善来人中生，
此人不久当成就，如彼普贤菩萨行。
往昔由无智慧力，所造极恶五无间，
诵此普贤大愿王，一念速疾皆消灭。
族姓种类及容色，相好智慧咸圆满，
诸魔外道不能摧，堪为三界所应供。
速诣菩提大树王，坐已降伏诸魔众，
成等正觉转法轮，普利一切诸含识。

若人于此普贤愿，读诵受持及演说，
果报唯佛能证知，决定获胜菩提道。
若人诵此普贤愿，我说少分之善根，
一念一切悉皆圆，成就众生清净愿。
我此普贤殊胜行，无边胜福皆回向，
普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹。

近年来，汉地许多人为亡者助念时，缺乏一套系统完整的念诵仪轨。尽管历来高僧大德们对荐亡超度有诸多教言，但内容大多为持诵阿弥陀佛圣号，不一定能普泽不同根基的众生。鉴于此，本人翻阅大量经续论典后，编纂了这一《助念往生仪轨》，其中皆为诸佛菩萨之金刚语，对亡者之利益，绝对真实无欺。

要知道，在亡者临终的有限时间内，对其助念极为关键。《地藏经》云：“一切众生，临命终时，若得闻一佛名，一菩萨名，或大乘经典一句一偈。我观如是辈人，除五无间杀害之罪，小小恶业，合堕恶趣者，寻即

解脱。”

故大家最好能于四十九天内，每天诵此仪轨，尽量行持念佛、放生、吃素等善法。《地藏经》中也说：“若能更为身死之后七七日内广造众善，能使是诸众生永离恶趣，得生人天受胜妙乐。”倘若自己条件具足，还应在此期间，每天念诵《金刚经》、《地藏经》、《极乐愿文》或《闻解脱》等教典，如此则对亡者利益不可估量。

此仪轨念诵简单，且加持无量，无偏适用于显密、藏汉各大宗派，望有缘者莫等闲视之！

释迦沙门索达吉

于色达喇荣五明佛学院

2009年12月10日

观音心咒之功德

今天给大家讲一下观音心咒的功德。

这次没有其他法本，只是依照大乘经论的教言传讲。最近我也比较忙，没有时间特别准备，本想讲完《禅定品》后开讲《智慧品》，但中间可能有段时间讲不成，所以就先讲个观音心咒的功德。

我个人而言，从小就对观音法门有非常深厚的感情，也有极其强烈的信心。原因当然有多种，一方面是我出生在佛教家庭，跟有些城市里的孩子不同，小时候就对佛教有不共的信心。另一方面，各位也比较清楚，我们藏地 99% 的人信仰佛教，可以说家家户户都持诵观音心咒。记得我小时候隔壁好几家人，忙了一天，吃完晚饭，家家都在念观音心咒，大大小小的人都拿着念

珠。有时候回忆自己的童年，尽管没有现代人的物质条件，住的也不是高楼大厦，但每个人的心是很纯洁的。由于在那种氛围中长大，所以我小时候放牦牛时，每天都拿着念珠念观音心咒，念了多少现在也记不清了，几百万肯定是有。所以虽然我今天没有做好准备，但观音法门对自己来说，是非常熟悉的一个修法。

我有时候想：生长在藏地的人，就算修行不是特别好，但心里对佛法有信心，口里会念诵观音心咒。很多传承上师说，藏族有一种特点：“小孩不需要教观音心咒就会念了。”这也许是家庭的影响，也许他自己的本能或是福德吧。有时候一想到观音心咒的功德，即使一个人没有修成什么大法，能生长在藏地高原也有非常大的福分。现在城市里的有些人，六七十岁才遇到观音心咒，给他教半天，他也学不会，真的很难过。有些居士让我教观音心咒时，我就很心痛，觉得：“好可怜哪！这么大了还不会念观音心咒。”教他“嗡玛呢巴美吽”，他反而念“喔妈妈妈妈”。

在藏地求学的道友应该很清楚，藏地基本上家家户户离不开观音：山上的经旗全部印有观音心咒，有的挂在帐篷上，有的挂在房子上，有的挂在神山里，有的挂在寺院周围……不管你坐车还是走路，到哪里去都能看得到。任何一个山谷、河边，也能看到刻有观音心咒的石堆。我大概六七岁时，就拿着凿刻观音心咒了。那时候我连字都写不来，隔壁有个隆卓喇嘛，他拿石头在石板上给我写，写完之后我就开始刻，每天都是刻观音心咒。到了吃午饭时，因为当时是小孩，常常会跟大人炫耀“我今天刻了多少多少”，父母和隔壁的一些老修行人就会表扬我、奖励我。也许是想得奖励吧，那个时候我刻得比较多，自己就是这样慢慢长大的。

在藏地，观音心咒是人人都离不开的咒语。“文革”期间，虽然有极个别干部受到其他教育的影响，一度反对过佛教，但政策恢复以后，他们没有死亡的话，晚年没有一个不念观音心咒的，要么公开地念，要么私下里念，每个人手里都拿着念珠。所以，我们本民族对

观音心咒非常熟悉，道理上比较明白它的功德，即使有些人不太清楚，但是每天都在坚持念。藏地念观音心咒的人非常多，念的数字也相当惊人，像我父母那一代的老年人，基本上每个人都是1亿遍以上，3亿遍、6亿遍、7亿遍……这样的人相当相当多。虽然现在藏地的年轻人，比不上前一代，这方面还是有一些退化，但总的来看，藏地念观音心咒的人确实比其他民族多。

这次学习观音心咒的功德，希望以汉族为主的其他民族也能对观音心咒产生不共的信心。以前认为它只是一般的咒语，不是特别重视，但从现在开始，无论是寺院还是居士团体，一定要把持诵观音心咒重视起来。我这次宣讲的主要目的，一方面是想让大家明白观音心咒的功德，另一方面，也希望大家一定要在生活当中去诵持。

在我们藏地，见到一个众生死死了，马上就会念观音心咒，比如看到牦牛被杀时，很多人一直在念“嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽……”。而汉地或其他国家的有

些佛教徒，看见众生被杀，就笑笑不说什么，个别人念一下阿弥陀佛，但念诵观音心咒的人很少。因此从现在开始，大家看见众生死了或者被杀时，也要学会念观音心咒，一定要有这方面的改变。

那么，观音心咒为什么如此重要呢？无垢光尊者在《如意宝藏论》第十一品《闻法品》中专门讲了一部经的功德，这部经叫《佛说大乘庄严宝王经》（汉地宋朝时翻译过），主要讲了观音菩萨名号及心咒的功德。无垢光尊者说：“仅仅听到此经的名字，也不会堕入恶趣。就像《涅槃经》《三摩地王经》一样，这部经的功德非常大，犹如烈火，能烧尽我们无始以来的罪障；犹如清水，能洗净我们的业障垢染；犹如狂风，能摧毁我们身口意的一切障碍……”看了这部经之后，你们会对观音心咒和观音名号生起更大的信心，觉得以后什么都不持诵也可以，就是要一心一意念观音心咒。

这部经的内容，我记得不是很清楚，但也可以大概讲一下：佛陀在舍卫城时，突然出现一大片光明，除盖

障菩萨询问其中原因，佛陀说这是观音菩萨正在度化三恶趣的可怜众生，然后讲了很多观音菩萨胜过佛陀的威力和功德。除盖障菩萨不理解为什么说他超胜于佛，佛陀就开始讲：“过去劫尾钵尸佛出世时，我当时是妙香口菩萨，尾钵尸佛给我宣讲了观音菩萨的无量功德；过去劫尸弃佛出世时，我是勇施菩萨，尸弃佛给我宣讲了观音菩萨的无量功德；过去劫尾舍浮佛出世时，我是忍辱仙人，尾舍浮佛给我宣讲了观音菩萨的无量功德。”佛陀还说，观音菩萨的一个毛孔住一百位如来，普贤菩萨有次去观察观音菩萨一个毛孔的距离，十二年都没有找到边际……讲了很多不可思议的功德。

除盖障菩萨问：“观音菩萨的功德为何如此不可思议？”佛陀说：“因为他有六字真言——嗡玛呢巴美吽。”除盖障菩萨又问：“六字真言从何而来？”佛陀说：“这个我也不是特别清楚。”（正因为这一句话，网上有些不明佛教的愚者大做文章，说：“佛陀都不清楚的话，这个肯定是伪经，观音心咒肯定是伪咒。”这种人真的特别愚痴，自己故意造恶

业，大家以后千万不要有这种情况。要知道，佛陀为了体现某位佛菩萨的功德，在大小乘众多经典中，显现上经常说：“这个功德我不知道，你要问那个佛。”“这个功德我不知道，你要问那个菩萨。”可是有些人连秘密和意趣的道理都不懂，一听到佛陀说不知道，就觉得佛陀不是全知了，或者这部经典肯定是假的。没有经过闻思的人，只知其一而不知其二，在造罪方面还是很有能力的，非常可怜。我们应该尽量遮破他们的邪见，否则他们举出一些似是而非的道理，极其愚笨的人就会盲从，跟着他们舍弃佛法。）除盖障菩萨说：“为什么佛陀不清楚呢？”佛说：“这是观音菩萨的微妙本心，这种境界不可思议，佛陀也难以了知。”又讲了很多观音心咒的功德，比如说，佛陀可以数清世间所有微尘的数目，但念一遍嗡玛呢巴美吽舍的功德，佛陀也无法衡量、难以说尽。这些功德，等会儿我会介绍一下。

最后，除盖障菩萨说：“既然观音心咒功德这么大，我一定要得到这个咒语。我愿以遍满世界的七宝进行供养，假如缺乏纸笔，我宁愿刺血为墨，剥皮为纸，析骨为笔，无有悔吝地舍弃身体。”（以前上师如意宝讲

《八大菩萨传》时说：“我们转生到藏地雪域的人，福报是很大的。以前除盖障菩萨为得到观音心咒的传承，发了这么大的愿，而我们轻而易举就得到了，真的非常不容易，福报相当大！”）

除盖障菩萨问佛陀：“您是怎么得到观音心咒传承的？”佛说：“过去世时，我遍历如微尘数世界，承事、供养百千万俱胝那庾多如来，但对此咒不得亦不闻。后来我遇到宝上如来，宝上如来也没有给我传授，而是介绍我到莲上如来那里去。莲上如来的观音心咒传承是从阿弥陀佛那里求的，当时阿弥陀佛加持观音菩萨传给莲上如来，我就从莲上如来面前求到了。”（当然，这中间讲了很多很多功德，希望你们方便的时候，看一下这部经典。）

除盖障菩萨请求传授，佛陀说：“在印度某地方，观音菩萨化身为一居士，表面上看来特别脏乱，有妻子也有孩子，但不要对他生邪见，一定要以恭敬心、诚敬心、清净心求法，他会给你传授的。”除盖障菩萨于是带领 1200 名眷属，拜见那个居士，最终求得了观音心咒的传承。

很多佛菩萨依靠“喻玛呢巴美吽”获得了成就，我们即生中遇到这样的法，缘分真的非常殊胜，若没有千百万劫积累资粮、遣除罪障，是根本遇不到的。所以，大家有时间一定要念诵观音心咒。麦彭仁波切说过：“末法时代，观音菩萨和度母的加持最为灵验，最容易让我们得到感应。”所以汉地也好、藏地也好，观音菩萨的感应事迹非常非常多。

观音菩萨在藏文里叫贤绕素，汉文中原来叫观世音，贤绕素翻译过来的话，也应该是“观世音”，但据说后来为了避李世民的讳，才改名为“观音”。其实观世音的名号并非随便取的，而是佛陀亲自授记的。据《大悲莲华经》记载，观世音原是转轮圣王的太子，名不眴。他当时立下弘愿，誓断一切众生的痛苦，为此宝藏如来给他起名叫观世音。《楞严经》中有个观音如来，赞叹观音菩萨善于观音声而悟心性，也授记他为观世音。

观音法门的功德相当大，以前学院每次遇到违缘，

或者个人遇到一些困难时，上师如意宝就在课堂上要求大家一起念诵观音心咒或观音名号，念诵之后，违缘当下会消失无余。这并不是传说，实际上此类教证也不胜枚举，从传承上师的行为上观察，观音法门确实与我们非常相应。

而且念这样的观音名号，跟其他佛菩萨的名号是不同的。有时候我看了观音菩萨的传记和《普门品》的功德后，真的感觉只修一个观音菩萨的话，其他什么功德都不重要。在《法华经》中佛陀告诉无尽意菩萨：

“若有人受持六十二亿恒河沙菩萨名字，复尽形供养饮食衣服、卧具医药，与受持观世音菩萨名号，乃至一时礼拜供养，是二人福，正等无异。于百千万亿劫，不可穷尽。”从这个角度看，持诵其他菩萨的名号根本不如观音菩萨。大家平时走路坐车、饭前饭后，应该多念观音菩萨，这一点是很简单的，但没有福报、没有善根的人，恐怕也念不出来。所以我刚才说转生到藏地很有福报，如果我这辈子没有证悟，祈愿佛菩萨加持，让我来

世还转生为藏人，因为藏人再坏也会经常念观音心咒。还有部佛经叫《十一面观音神咒经》，里面说：“若复有人称十万亿诸佛名字，或复有人称观世音菩萨名字者，彼二人福，正等无异。”念一遍观音名号是很容易的，可是念十万亿佛的名号，恐怕不是那么简单。所以这些经典，大家还是要看一下，看了之后就会明白的。

作为修行人，我们相续中的功德，应该依靠诸佛菩萨的名号来增上，烦恼也是依靠诸佛菩萨的名号来断除。但有些人习气很重、邪见很深，对这样的名号信心不够，明明给他讲了诸佛菩萨的功德，他就是不在乎。今天下午有个海南的男居士打电话跟我哭诉了半天，我本来比较忙，但他一直说：“您不要撘电话，一定要听一下，我有重要的事情！”我说：“有什么重要的事情？”他说：“我有个女朋友在四川，自认识她以来，我整个身心好像发疯了一样，没有任何自由，特别的痛苦，别人都说我现在人不像人，鬼不像鬼。因为我女朋友特别好看，我担心有很多人追她，自己的欲心很难调

整，您看看有没有办法？（男众这样哭诉的很少，一般来说，女众比较多一点。）”我告诉他：“《法华经·普门品》中说，念诵观音菩萨名号的功德很大，你最好多念一下。”但我对他说了两三遍，他就是不听，一直问“有没有办法，有没有办法”，最后我也没办法了。

其实《普门品》中说：“若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲；若多嗔恚，常念恭敬观世音菩萨，便得离嗔；若多愚痴，常念恭敬观世音菩萨，便得离痴。”可是我劝了半天，他都听不进去，确实好像很痛苦。他说：“我现在身心都不自由，白天做事情没有兴趣，晚上睡觉也睡不着，日日夜夜一直思念她，现在瘦得不像样了。”他还讲了一些精彩的故事，我在这里暂时不说。世间上的各种痛苦、烦恼，依靠观音菩萨不可能消除不了，这是佛陀的真实语、金刚语。我们在贪嗔痴中无法摆脱时，若一心祈祷观音菩萨，一定会得到利益的。

佛经中还说：“妙音观世音，梵音海潮音，胜彼

世间音，是故须常念。”所有的声音当中，念观音菩萨的声音是最殊胜的，它是海潮音，是最殊胜的妙音。很多人喜欢听一些歌星唱各种怪怪的声音，其实这些是最低劣、最虚假的声音。真正美妙的声音，是从念佛堂里或佛教团体中传来的观音菩萨名号，它胜过世间的一切声音。

有福报的人，就可以与观音菩萨相应，而没有福报的人，在他耳边怎么样念诵，他也不会搭理。有时候我看到汉地一些乞丐，让他念诵嗡玛呢巴美吽，他死活不念。而在我们藏地，上至国王，下至乞丐，大家都念嗡玛呢巴美吽。我并不是宣扬我们民族如何如何好，但事实的确是这样，在藏地求学的道友也看得很清楚，不管到谁家里去，都会知道他们对观音菩萨的诚心。

当然，明白观音心咒的功德后，相信你们以后也会重视的。麦彭仁波切在《百咒功德》中说：“观音菩萨是见解脱、闻解脱、忆解脱、触解脱。”任何人听到观音菩萨名号或六字真言，心里忆念观音菩萨的唐卡，这

个福分是很大的。我们藏地的观音形象，普遍是四臂观音、二臂观音、千手千眼观音，汉地根据《华严经》或《法华经》的描述，观音菩萨还有三十二种形象。但不管是哪一种，大家都应该经常忆念、经常观想，这样我们的相续才会逐渐被感化，从而得以清净。

藏地有一个《嘛呢全集》，是国王松赞干布写的，这本书主要讲了观音心咒和观音菩萨的功德，还有藏族的历史和对未来的授记。里面说嗡、玛、呢、巴、美、吽六个字，分别能摧毁天界、非天、人界、旁生、饿鬼、地狱六道的种子，遣除身、口、意、烦恼障、所知障、习气障六种障碍，以及贪、嗔、痴、慢、嫉妒、吝啬六种烦恼，自然获得佛、法、僧、上师、空行、本尊的功德，还能消除四百零四种疾病。嗡玛呢巴美吽，实际上是五部佛的种子，它能摄持世间和出世间的一切功德……因此，依靠观音菩萨的咒语，任何众生都能获得解脱。

汉地今后也应当弘扬观音心咒，你们老年人、年轻

人，有没有发愿念观音心咒一亿遍的？可能很多人害怕了，因为心力不够。在我们藏地，发愿念观音心咒一亿遍轻而易举。以前法王去多康、安多等地方时，若是念长的阿弥陀佛名号一亿遍，大家有点害怕，一百万遍、一千万遍的比较多，而念一亿观音心咒的话，成千上万个人马上举手，很容易的。可是其他民族的有些人，一听说念观音心咒一百万，就特别惊讶：“一百万？什么时候能念得完啊！”但造恶业的时候，他们就很有能力了，一碗一碗的小虫、一盘一盘的鱼虾，我们看都不敢看，他们却很有勇气吞下去。所以，有些人的习气比较重、烦恼比较重，以后一定要改过来，若能做到这一点，什么样的人都可以成就。印度曾经有个 80 岁的老人，他念诵 1 亿遍观音心咒而获得了长寿持明的果位，住世 300 年以后，直接前往极乐世界。

念这么一点咒语，大家不要特别害怕，一定要念诵。念这个有许许多多的功德，但今天这么短的时间内，我也不可能一一说尽。还有《宝篋经》中云：“若

持诵六字大明咒，能使福德具足。诵此咒时，九十一恒河沙数佛陀亲临，微尘数菩萨亦亲临，且天、龙、鸠盘荼、四大天王等亲临而守护之。其人身内之一切有情，能获不退转菩萨位。若身上佩带此明咒，则成金刚身，并成舍利塔。”因此，倘若有人向你顶礼、供养，你应该先把六字真言带在身上，这样就可以接受了。（众笑）

现在汉地有些人虽然不信佛教，但是很信观音菩萨。那天我看到一个出租车里挂着观音菩萨，司机说：“我不信佛教，但是为了求保佑，车上就挂了观音像。”其实不管你信不信佛教，观音菩萨都会时时加持你，所以观音像或观音心咒应该尽量带在身上。有的人经常戴些没有意义的东西，尤其是一些年轻人，喜欢把属相挂在脖子上，这有什么用呢？应该戴观音心咒或者观音像，这样生生世世都会不离三宝，功德非常大。如果不戴东西不行的话，应当戴对今生来世有意义的加持品。佛经中说，假如自己这样戴，让别人也这样戴，则可以遣除一切违缘，即生中诸事圆满，乃至生生世世不离

正法。

观音菩萨和六字真言的功德，既然佛陀都难以说尽，我们凡夫人怎么会不信呢？如果连这一点都不信，那实在是太愚痴了。现在人没有任何理由就不相信，还有人在网上说：“观音心咒是藏传密咒，是藏族喇嘛念的，所以我不信。”连基本的来历都不懂，真的很可怜。佛陀在舍卫城讲的《宝王经》，并不是专为藏地宣讲的，你要搞清楚！有些人对佛理的了解特别欠缺，就盲目排斥其他宗派，将自己的愚昧无知暴露无遗，在众人面前还夸夸其谈，这种行为跟裸体表演没有任何差别。

各位一定要明白，观音心咒可以积聚一切功德，遣除一切罪障。显宗最可怕的罪业就是五无间罪和近五无间罪，但这个也可以通过观音心咒来清净。佛陀在《莲冠续》中云：“仅仅一诵、一作意或一接触嗡玛呢巴美吽，亦能清净五无间罪、近五无间罪等一切罪障。”我们无始以来造了那么多特别可怕的罪业，念观音心咒连

五无间罪和近五无间罪都能遣除的话，其他罪障就更不用说了。不管是犯戒还是说妄语、偷盗，佛陀制定的佛制罪和佛陀未制定的自性十种罪全部会得以清净的。所以，我们藏族的很多人平时右手不离观音转经轮，左手不离念珠，口中不离诵观音心咒。（我发现学院个别人用右手拿念珠，这是不太合理的。按照经典和续部的观点，应该用左手拿念珠，右手拿转经轮。）

而且平时看见旁生被杀时，如果自己没能力救它，一定要在它耳边念观音心咒，这样它死后就不会堕入三恶趣，能往生极乐世界。《具义索经》云：“若闻观音心咒者，于诸旁生耳边诵，则彼解脱恶趣后，必将往生极乐刹。”同样，你亲朋好友死的时候，也没有必要号啕大哭，应该在旁边念观音心咒，此举对亡者会有非常大的利益。修行就是要对他人有利，自己也得到一点法益，只要以佛陀经教为根据，以自己的信心为助缘，这两个因缘一聚合，必定会对自他有幫助的。

汉地南方那一带，家家户户几乎都信观音菩萨，可

是他们经常把观音菩萨当作神，叫她是“观音娘娘”“观音老母”。但不管怎么样，只要对观音菩萨以恭敬心来祈祷，菩萨的加持和威力不可思议，应该会得到利益的。以前汉地有“家家阿弥陀，户户观世音”的说法，但现在可能有点困难，很多家庭对观音菩萨并不是特别信仰。包括在座的道友，你们每个人的家里都信观音菩萨吗？可能不是吧，有些父母还是很反对的。所以，大家应该把观音心咒和观音菩萨名号慢慢推广，让很多人都知道它的功德。

尤其是众生离开人间时，阿弥陀佛和观音菩萨是最有力量的。《宝篋经》云：“凡听闻六字真言嗡玛呢巴美吽者，命终时由十二佛陀、八大菩萨所引路而往生极乐世界。”阿弥陀佛的有些经典中也说：“临终时若祈祷阿弥陀佛及观音菩萨、大势至菩萨，三位佛菩萨会来到你面前，接引你到极乐世界。”汉传佛教中很重视念阿弥陀佛，但观音菩萨也应该要念。极个别的净土宗道场有一种说法：“阿弥陀佛可以念，观音菩萨的六字

真言不准念！”这种限制我觉得也没有必要。

嗡玛呢巴美吽可以加个“舍”字，无垢光尊者的教言里就有嗡玛呢巴美吽舍，所以嗡玛呢巴美吽是正确的，嗡玛呢巴美吽舍也是正确的。

观音心咒的发音，藏地多康和拉萨的不尽相同，包括我家乡那边，有个老年人念“嗡麦拟巴美吽”，有个老年人念“嗡马_儿呢巴美吽”，到底哪一个对呢？其实只要心诚，对观音菩萨有信心，发音不一定要统一。东北人、闽南人念嗡玛呢巴美吽时，发音肯定不相同，拉萨和四川的藏语也有很大差别，但只要自己有信心，功德应该没有什么两样。

汉地有这样一个故事：从前有位老和尚在行脚途中，见到一座山上发红光，知道那里必定有修行人，于是上山一探究竟。结果发现了一位老婆婆。老婆婆告诉他，自己每日都念“嗡玛呢巴美牛”，数十年如一日。老和尚慈悲地说：“你念错了，应该是嗡玛呢巴美吽才对。”老婆婆一听，特别伤心，觉得十几年的修行全部

报废了，心里特别懊丧，马上更正了过来。老和尚告别后到了山下，向山上一望，原来的红光已经没有了。他赶紧回去告诉老婆婆：“我刚刚是开玩笑的，你念的嗡玛呢巴美牛没有错。”老婆婆顿时展露出笑容，又改回她原来的念法，山上再度现出了红光。所以心清净的话，即使念错了也会有功德。我们念诵时应像玉琳国师所说：“凡念诵者，身要端肃不懈，口要念诵贯彻，意要注心不移。”身口意专注于所缘的对境，这样的功德非常大。

在此，我诚挚祈请十方大德、虔诚居士共同弘扬观音法门。尽管汉地佛教也有相当一部分大德在着力弘扬，但是弘扬的范围还不够，对大家有利的教法，每个人都应该弘扬。我看到海涛法师等大德，劝许许多多人念观音心咒，这个是很好的。但若有人觉得观音心咒是密宗法门，这是完全错误的，它是佛教的咒语，跟楞严咒没有什么差别。听说东北某寺院规定不准念观音心咒，这是不合理的。作为大德，假如对众生没有做有利

的事情，至少也不能做有害的事情。

还有六字真言的转经轮，也一定要弘扬，一定要让大家转。前段时间我讲过它的功德，当时汉地的有些法师积极参与、推广，但个别人仍认为转经轮是藏传佛教的，极力抵制排斥，这是不应该的。

其实汉地也有转经轮的传承，汉地早期的转经轮称为“轮藏”，相传是南朝梁代的傅大士发明的。《释门正统》中说：“初梁朝善慧大士愍诸世人，虽于此道颇知信向，然于赎命法宝，或有男女生来不识字者，或识字而为他缘逼迫不暇批阅者，大士为之顾，特设方便，创成转轮之藏，将大藏经楼中纳置一切经之书架，设置机轮便于旋转。令虔诚者推轮藏一匝，则与看读经藏具同等功德。”后来傅大士带着两个儿子出家，法名为善慧。到了唐代，轮藏上面装有佛龕、彩书、悬镜等，造型更为精美。《神僧传》中也有这个记载⁴⁷，并

47 《神僧传》卷四中记载：“初大士（南朝梁代傅大士）在日常以经目繁多人或不能遍阅。乃就山中建大层龕。一柱八面。实以诸经运行不碍。谓之轮藏。仍有愿言。登吾藏门者生生世世不失人身。从劝世人。有发于菩提心者。能推轮藏。

说：“有发于菩提心者，能推轮藏，是人即与持诵诸经功德无异。”

如今，汉地从南到北很多寺院安置有轮藏，这种轮藏与藏地的大转经轮没有什么差别。既然《大藏经》可以推转，手上拿转经轮为什么不可以？按照汉传佛教的传统，功德应该是相合的，不要认为“手上拿转经轮不合理，这是藏传佛教的，我们寺院里面不能转”。希望你们以后不要说这些可耻的话。没有教理依据、对众生有害的事情，不让宣传是可以的，我们藏传佛教也是这样，若对众生相续有害、对整个佛教不利，别人以再好的名义宣传，我们也是遮止的。但真正对众生有利的行为，汉传佛教的做法，我们也认可；印度等其他民族传来的佛教理念，我们也接受。所以，念观音心咒、用转经轮这些具有功德的善事，希望大家一定要受持。

今天讲完观音心咒的功德之后，你们应该看一下

是人即与持诵诸经功德无异。今天下所建轮藏皆设大士像。实始于此。”

《十一面观音神咒经》《宝篋经》《佛说大乘庄严宝王经》等大乘经典，多了解一些观音心咒的威力和功德。有些经典中说，观音菩萨曾为度化恶趣众生，化为蜜蜂的形象，发出嗡嗡声，义为念观音圣号、皈依三宝，其余众生听后也随念，以这种方式获得解脱。可见，观音心咒的威力光芒，遍于六道的每一个角落，观音菩萨的化身无所不及，我们根本看不出谁是真正的观音菩萨，所以平时务必要有清净心，在清净心的基础上，多念一些观音心咒。

这次我要求不是很高，希望凡是听课的人，不管是从电视上也好、光盘上也好，还是亲耳听闻也好，最少念诵十万遍观音心咒。时间是从听到开始，不要超过两三个月，不然念诵也不一定有积极性。若连十万遍嗡玛呢巴美吽都不能念，那是非常羞耻的。观音心咒有这么大的功德，大家一定要种下解脱的种子，发愿生生世世不离观音法门。观音菩萨的威力既然胜过诸佛菩萨，那为什么不依止？遇到这样的法非常不容易，为什么不修

持？所以大家这方面一定要精进！

下面，我顺便念一下观音心咒的传承：

“嗡玛呢巴美吽……”

“善逝如来汝之身，眷属寿命与刹土，殊胜妙相等功德，唯愿我等成如是。”

“菩提心妙宝，未生者当生，已生勿退失，展转益增长。”

什么是密宗

今天我们简单介绍一些密宗的道理。

疑惑一：密宗为何要保密？

众所周知，密宗的见解、修行、行为、果位，有甚深、秘密之意，不能随便公之于众。之所以如此，续部中说，并不是因为密宗有不可告人的过失，而是因为它特别珍贵、稀罕，许多人对此无法接受。

就像你所拥有的最昂贵之物，如金子饰品或一大笔钱财，不可能在大众场合中到处炫耀，生怕别人不知道，而一定会小心翼翼地藏起来，以免被人偷走、抢走、骗走。同样，密宗由于对我们自己极为珍贵，对别人有时也不一定有利，故应采取保密的态度，这样所得

的利益和加持才是无上的。因此，学习密法的人，自古以来保持隐秘的态度，原因也在这里。

疑惑二：为何学密的人越来越多？

现在许多人对密宗的信心相当不错，这一点是有原因的。像法王如意宝、贝诺法王、敦珠法王等，这些公认的大成就者都讲过：末法时代，密法对众生的调伏或者加持极为迅猛。诚如噶托度达所言：“五浊黑暗越深之时，莲师加持之月越明。”也就是说，时代越趋末法，众生烦恼越强烈，密法的加持就越炽盛。因此，越来越多的人对密宗生起信心，也是一种大势所趋。

当然，学密宗的人多了，其他教派的上师、佛友可能有各种非议，有些是以嫉妒心引起不满，从而随意诽谤；有些是担心自己的教派受到损害……但不管怎样，众生的善根因缘成熟时，密宗开始兴盛，令无数人获得成就，这是谁都无法阻挡的，想阻挡也阻挡不了。

所以，学密法的人日益增多时，大家不要制造违缘，就像在显宗中，真正的释迦牟尼佛教法被弘扬时，任何一个有善根的人，都不会故意去阻挡，密宗兴盛于世也是同样的道理。

疑惑三：密宗是专搞神通的喇嘛教吗？

不了解密宗的人，常认为密宗是专讲神通、神变或气功的法门，只是藏地喇嘛修持的教派，甚至还有资料说，密宗又名“喇嘛教”。这些说法都不合理。

第一，把密宗视为搞神通的教派，这是非常可笑的事。我们都知道，密续的内容博大精深，不单单是讲些咒语或仪轨，以开发神通。稍有这方面常识的人都明白，密宗并非如一般人想象得那么简单。

第二，说密宗是喇嘛教也不正确。“喇嘛”有无上、出家人、上师的意思，把这套在密宗的头上，显然名称不相合。比如，“喇嘛”若取出家人之义的话，密

宗就成出家人的圣教了，这显而易见不合理，因为学密者不一定是出家人，在家居士中也有。

疑惑四：密宗是藏传佛教独有的吗？

还有人认为，密宗为藏地所独有，其他地方都没有。这也是孤陋寡闻的表现。

其实，密宗不仅在藏地有，汉地也有。据《中国百科全书》记载，玄奘、义净等高僧都传译过密法，后世称之为“杂密”。后来善无畏、不空等弘传纯粹密教，并正式形成宗派，史称“纯密”。这些都是汉地的密宗。公元8世纪，日本的空海法师来唐学法，从惠果法师那里接受密法后，回国创立真言宗，这叫做“东密”。（这段历史也有不同说法。）

由此可见，密宗并不仅仅存在于藏地。像印度最初兴盛的密宗，根本不叫“藏密”；汉地原有的密宗，也不叫“藏密”。所以说，若认为密宗是藏传佛教独有

的，这是没有详细了解所导致。

疑惑五：学密宗有何必要？

现在人学密宗是很好的事。为什么呢？因为如今的汉地就像 90 年代的西方国家，人们特别忙碌，根本没时间修行，除了修学密宗简单的修法和仪轨以外，很难系统闻思显宗的五部大论。在藏地，按照格鲁派的传统，从显宗基础开始，直至完整地学完佛法，需要将近 24 到 25 年的时间。（其实也不仅是佛教，世间的学业，从幼儿园到大学本科毕业，基本也要十几到二十几年。）但现在看来，这样长期修学佛法，对末法众生来讲不现实。因此，我们很需要殊胜的密法，如果没有密法的窍诀、灌顶、理论，仅仅依靠显宗的教理和仪轨，要度化有缘众生有一定的困难。

当然，我们也不能一口咬定，说“现在的众生全是密宗根基”。实际上，也有相当一部分人根本不需要密

宗，只靠显宗的净土宗、禅宗，便可往生净土或明心见性。像对一些有信心的老年人而言，即使没有精通佛教理论，只是一心一意念阿弥陀佛圣号，照样也可以获得往生。但对分别念较重的知识分子来说，这种方法就不太实用了。因为他们在自己邪慧的驱使下，会造各种各样的罪业，此时就必须用藏传的中观、因明、俱舍等法门来调伏他们的分别念。

而禅宗，虽然从历代《高僧传》来看，的确相当殊胜。但现在学禅的人有个误区：一不注意的话，很容易堕于断见，什么善事都不做，刚开始就住于如如不动的状态中。相比之下，密宗就不会这样，除了极个别的利根者、顿悟者以外，一般来讲，修密宗的人都要从加行开始，直至正行认识光明之间，有一步一步的次第，这是比较保险的，不会有任何危险性。

鉴于以上原因，如今学密宗的人越来越多。据一些资料统计，西方国家的佛教徒中，学藏传佛教的占百分之五六十，学南传、北传佛教的各占百分之二十多。现

在汉地虽然没有真实统计过，但大概估计的话，每年学藏传佛教的人，比起学其他教派和法门的，增长速度要快得多。

既然学密宗的人日益增多，我今天就想提一个建议：希望你们要先懂得密宗的历史、教义、仪轨，甚至一些简单的咒语，并在此基础上，再作深入了解。这一点很重要！现在有些人认为，能念观音心咒就是密咒大师了；或者看了些《西藏王臣史》《白史》《红史》，就自认为已经懂得密法了；或者只学一两位上师的传承、修法仪轨、简单论典，就觉得足够了。其实不是这样的。你若想了解密宗的真相，就应该从历史、修法等方方面面学习，只有如此，你才会知道，密宗原来有一套非常完整的体系，并非只是一个念咒语的简单法门。而且，密宗的很多道理，在显宗中根本没有提及。我们学显宗时，处处都有一些疑问，但系统学了密宗之后，就能完全解开这些谜。

就我个人而言，以前在课堂上也讲过，我在学院闻

思 20 多年，时间一半用在显宗上，一半用在密宗上。至于平时的修行，主要是密宗修得比较多，因为显宗真正要修的话，缺少配套的修行仪轨和方法。比如《中观四百论》《中观根本慧论》，这些根本不知道怎么修，要修的话，也只能到密宗仪轨里去寻找。因此，我的修行主要是依靠密宗。而且，自己所得的不共感应和加持，也主要来自于密宗。我想在座的很多佛友，这方面的体会应该比较多。

为了让大家进一步认识密宗，我想这次的加行如果你们修得比较圆满，没有破坏什么缘起，也没出现各方面违缘，以后因缘成熟时，我会先从理论上传一点密法，然后再讲些简单的窍诀。虽然我也知道自己没有讲密法的资格，不仅仅是密法，严格来讲，连讲菩提心的资格，我都没有。不过，若要等成就之后才能讲，可能我这辈子都没办法了。《华严经》中曾说，聋子弹奏乐器也可以愉悦别人，所以，既然我在很多上师面前，得过密宗的传承和教言，那把这些传给有缘众生，应该也

可以利益大家。

当然，你若对密宗没信心、没兴趣，那就另当别论了；但如果对这方面有兴趣，我本人只要对你们承诺了，没有特殊情况就不会改变。常言道：“君子一言，驷马难追。”尽管我不是君子，但是，小人一言，也是四牛难追（众笑）。你们得到这些教言和窍诀后，就要长期地修行，不能在誓言不清净、见解不正当、行为不如法的人面前随意宣扬。

当今时代，密宗非常适合大多数人。以前，上师如意宝在很多地方讲《文殊大圆满》时也说过，密宗是特别简单的法门，所谓“简单”，指这个法门将很多内容摄在一起，以一种最方便的方式让修行人来受持。就如同世人所说的“文化快餐”，可将一本厚厚的书，依靠简单的文字传达所有内容。同样，大家懂得密宗的见解和修法后，整个佛法也就一览无余、了如指掌了。所以，密宗的道理确实极为殊胜。

疑惑六：密宗的双运是否佛说？

现在很多人对密宗有些地方不理解，我们且不说密续对此是怎样阐述的，仅仅是显宗的经论中，对这些道理也讲得非常清楚，只不过他们没有好好学而已。就拿降伏、双运来说，有些人觉得无法接受，在网上也常有各种非议，但这样肆意诽谤的话，最后只能是后果自负，来世到地狱中感受痛苦。

如果密法真有过失，我们也会实事求是，不会故意隐藏。但事实上，这些过失的确没有。例如密宗承许的“烦恼即菩提”，即烦恼在认识本面时怎么变成菩提，这在《大圆满心性休息》中讲了很多教言，你学了之后就会豁然开悟，不会有丝毫怀疑。其实这个道理，在显宗的《大集经》⁴⁸、《大宝积经》⁴⁹中也讲过，《中观根本慧论》亦云：“涅槃与世间，无有少分别；世间与

48 《大集经》云：“若解烦恼即解菩提，如烦恼性即菩提性，是菩萨安住正念，无有一法可作分别。”

49 《大宝积经》云：“若诸经中，有所宣说：厌背生死，欣乐涅槃，名不了义。若有宣说生死涅槃二无差别，是名了义。”

涅槃，亦无少分别。”只不过没有像密宗那样详细地讲解而已。

那么，该怎么理解“烦恼即菩提”呢？比如我们有贪心的话，按照小乘观点，它是三毒之一，对菩提是有障碍的，永远不可能成为菩提之因。但在密宗看来，依靠认识它本体的方式，马上就可以转化成菩提。这样的教言，不仅密宗中有，显宗中也有以隐藏方式宣说的。如《前行》中星宿婆罗门的公案，本来按别解脱戒的观点，做了不净行就要堕地狱，但他以菩提心摄持之后，不但没有堕入地狱，反而还积累了广大资粮。

这个公案，在《大宝积经·大乘方便会》中也有记载⁵⁰，只是“星宿”的名字叫做树提。经中说，树提婆

50 《大宝积经》云：“善男子，我念过去阿僧祇劫复过是数，时有梵志名曰树提，于四十二亿岁在空林中常修梵行。彼时梵志过是岁已，从林中出入极乐城，入彼城已见有一女。彼时女人见此梵志仪容端严，即起欲心寻趣梵志，以手执足即时躄地。善男子，尔时梵志告女人曰：姊何所求？女曰：我求梵志。梵志言姊：我不行欲。女曰：若不从我，我今当死。善男子，尔时树提梵志，如是思惟：此非我法亦非我时，我于四十二亿岁修净梵行，云何于今而当毁坏？彼时梵志强自顿挫得离七步，离七步已生哀愍心，如是思惟：我虽犯戒堕于恶道，我能堪忍地狱之苦，我今不忍见是女人受此苦恼，不令是人以我致死。善男子，尔时梵志又如是思惟已，还至女所以右手捉作如是言：姊起，恣汝所欲。善男子，尔时梵志，于十二年中共为家室，过十二年已寻复出家，实时还具四无量心，具已命终生梵天中。善男子，汝勿有疑，尔时梵志即我身是，彼女人者今

罗门于 42 亿年在林中常修梵行。有一天他走出森林，来到极乐城，遇到一女人对他生起贪心，非要与他共同生活。他开始时拒绝了，认为不能毁坏梵净行。但见到女人欲绝身亡的样子，他不禁心生悲悯，于是舍戒和她结成夫妻，一起生活了 12 年。12 年之后，再次出家。这种贪欲的行为，不但没让他堕入地狱，反而“超越十百千劫生死之苦”。这个公案说明了什么？就是在特定条件下，贪心可以转为智慧，这一点，佛陀在显宗经典中也讲得很清楚。

不空法师翻译的《大乘密严经》中，也有一句与密宗双修类似的教言：“与诸明妃众，离欲常欢娱，此之观行法，萨埵之境界。”意思是，远离贪欲的人与明妃们一起享乐，这样的行为，实际上是菩萨的境界。可见，双运、降伏并不是凡夫人所能做的，藏传佛教任何一个正规寺院，都不允许直接行持双运、杀生。但在密

瞿夷是。善男子，我于尔时为彼女欲暂起悲心，即得超越十百千劫生死之苦。善男子，汝如是观若余众生，由爱欲故堕于地狱，行方便菩萨由生梵天，是名菩萨摩訶萨行于方便。”

宗的教法中，倘若你修行到了一定境界，这些行为是有开许的。如果你对此无法理解，那只能说明你的智慧跟不上，实际上，当修行人达到最高境界时，确实有这么一个方便道。

当然，也并不是人人都要行持这种道。以前米拉日巴尊者依止上师后，有一次回到自己的故乡，发现母亲去世了，房子也倒了，他最喜欢的《大宝积经》被雨水淋得七零八落，几乎成了鸟巢。伤心之余，他把母亲的骨头作为所依，作了超度，并想把《大宝积经》供养给从前教他识字的老师。可是到了老师家，他才知道老师也已去世了，于是就把这部经供养给老师的儿子。老师的儿子对他说：“既然你是马尔巴罗扎的传承弟子，就应该学你上师那样享用明妃。不如你去弄一所房子，把你未婚妻结赛娶过来，继承你上师的宗风，这样不是很好吗？”米拉日巴尊者说：“我上师非常了不起，他有这样的境界，但我没有。大狮子跳跃的地方，小兔子自不量力跟着去跳，一定会摔死的。”

由此可知，是不是所有密宗行者都能修双运呢？

绝对不是！在这个世界上，米拉日巴可以说是无人不知的大成就者，但他仍不能与马尔巴罗扎相提并论，可见，双运并非一般人可以行持。

所以，大家在不了解密宗时，千万不要对某些甚深行为生邪见。当然，我们毕竟是凡夫人，如果看见一些双运像，或听说密宗中有双修，有些人口头上不敢说，但心里却无法接受。甚至还可能大肆诽谤：“佛教不是讲断贪欲吗？如此行持的话，跟印度教性力派也没什么差别了……”这样信口开河非常可怜。如果你真的认为双修是大逆不道，那显宗经典中“与诸明妃众”这一段文字，又该怎么解释？

疑惑七：视师如佛，是否依人不依法？

有些人认为：“密宗把上师当佛一样看待，这种做法不正确。佛教要求‘依法不依人’，如果把上师当

成佛，一切身口意全依赖于他，那就是‘依人不依法’了，四依法就颠倒了。”

这种想法不合理。什么是四依颠倒？什么是依人不依法？我讲《解义慧剑》时曾分析过⁵¹，在此就不啰唆了。但把上师视为佛、依止上师而成就的说法，不仅是密宗或藏传佛教中有，汉地经典中也比比皆是。如《苏悉地经》⁵²云：“弟子之法，视阿阇梨，犹如三宝及菩萨等。为能授与归依之处，于诸善事，而为因首。现世安乐，当来获果，为依阿阇梨故。”

《大辩邪正经》中也说：“汝若学此安心妙法，先洵归依真善知识。何以故？未知者令知亦当归依真善知识，未觉者令觉亦当归依真善知识，未悟者令悟亦当归依真善知识，未通者令通亦当归依真善知识，未证菩提者令证菩提亦当归依真善知识。”大家都知道，依止佛

51 详见“不具如此慧，如盲依盲人，为名句易了，四依成颠倒”一颂。

52 《苏悉地经》《金刚顶经》《大日经》，并称为汉地唐密三大密续。

陀的话，佛陀能给我们带来什么？就是自己以前不了知的会了知，不通达的会通达，未证悟的会证悟。而依止善知识也是如此，所以，善知识跟佛陀没什么差别。

还有，《般舟三昧经》云：“当敬于师，承事供养，视当如佛。”

《无二平等最上瑜伽大教王经》云：“了知秘密真实者，此阿阇黎佛无异。”

《瑜伽大教王经》云：“所有三世诸佛，皆来诣阿阇梨所恭敬供养。何以故？此金刚阿阇梨，即是一切如来。”

以上皆为汉地经典中的教证，可见，上师确实与三世诸佛无二无别。现在很多人对汉传佛教的《大藏经》不了解，而我作为藏族人，去翻阅你们的《大藏经》时，才发现视师如佛的教证，其实在汉文经典中多之又多。如果你把这些教言全部抛弃，一味指责密宗对上师恭敬如何不合理，这样的胡言乱语，一点可信度都

没有。

因此，大家在闻思过程中，一定要排除邪知邪见者的影响。有些人学得不扎实、不稳固，听到一些似是而非的话语，就被转了：“哦，的确是这样，密宗把上师看作佛，绝对不合理！”从此之后，对上师一点都不恭敬，这样的话，你加持来源的溪流就断了，若想完全依靠自学，以研究的方式证悟心的本来面目，这是非常困难的。

要知道，密宗有很多开悟的方便，有时依靠上师或证悟者的加持，哪怕是简单的一句话、一个动作，你心的本体也会当下呈现。到了那时，不管从空性方面还是光明方面，你已经通达了万法真相，即使所有的智者聚集在你面前否定它，你也不会有丝毫动摇。这一点，对很多道友而言，可能并不会太困难。所以，大家千万不要舍弃视师如佛的见解。

当然，密宗的甚深境界，也不是所有人都能证悟的。因为密宗所讲的清静、光明，层次比较高，不要说

我们，连舍利子最初也无法接受。当时他和螺髻梵王辩论时，舍利子认为释迦牟尼佛的刹土不清净，是个具五浊烦恼的世界。但从东方刹土来的螺髻梵王说：“在我的眼中，释迦牟尼佛的刹土清净无垢，宛如自在天宫。”他们两人在争执不下时，佛陀出来说：“我的器情世界本来就是清净的，只不过舍利子没有见到而已。”

这段教言，出自汉地的《维摩诘经·佛国品》，麦彭仁波切在《大幻化网总说光明藏论》中引用过，无垢光尊者在《大幻化网续释》等中也引用过。其实，此处所讲的“万法皆为清净”“烦恼即菩提”之理，并不是每个人都能通达的。由于它的内容很甚深，刚皈依佛门的人绝不会懂，但你不能因为不懂就驳斥它，这是没有任何道理的。

实际上，如果你学过一些密宗续部，就会明白密法的不可思议。最近我在看《大藏经》，里面有一部《月明明点续》，麦彭仁波切和无垢光尊者在论著中常引用

它。我看的时候，越看越欢喜、越看越来劲，虽不敢说有所证悟，但的确获得一些不共的加持和境界。该续阐述了很多清净方面的道理，让人深刻体会到，这些在显宗中只是以隐藏方式开显的，就好比我們读小学时不明白的一些道理，读大学时从上往下再看，原来竟然这么简单——我不是说显宗是小学课程，密宗是大学课程，这一点有各种说法，暂时我们不谈。但有些问题的深浅、难易，你们也不能否认。当然，也有些人是密宗无法度化的，而若学净土法门，马上就能往生面见阿弥陀佛，这样的众生肯定有，这也是佛陀转不同法轮的原因所在。

疑惑八：密宗可以涵摄一切乘吗？

续部中常说：密宗能涵盖其他一切乘。对此观点，有些人不太同意。但宋朝法天翻译的《最上大乘金刚大教宝王经》中亦云：“彼金刚大乘即摄一切乘，乃至过

去、未来、现在亦复如是。”此经还讲了八大成就⁵³、视师如佛⁵⁴等道理，藕益大师在《阅藏知津》中也介绍过这部经。

不过，现在汉地的人特别忙碌，对佛经的闻思能力比较差。不像在藏地，每个寺院都有读《大藏经》的传统：人死的时候，会为他诵《大藏经》；自己闻思时，也常翻阅《大藏经》。所以，在一些高僧大德所造的论典里，《大藏经》中不管是密续还是显教的教证，都引用得特别多。而在汉地，我特别佩服藕益大师，他从30岁那年开始阅藏，费时27年，历经不同地方才读完《大藏经》，并撰著了《阅藏知津》，共计三十多万字。其实，你们若实在没时间看《大藏经》，读一遍《阅藏知津》也是很好。有些人一晚上不睡觉，一直躺着看小说，到早上六点钟看完了，高兴得不得了。然

53 《最上大乘金刚大教宝王经》云：“又复演说八种成就之法：所谓圣药、眼药、革屣、剑、胃索、金刚轮、金刚杵及宝瓶等成就之法。”

54 《最上大乘金刚大教宝王经》云：“汝等大众，当于彼师，常加尊重，礼拜供养同于佛想。即感一切如来常加拥护，即是见前一切如来。”

而，这些小说没什么价值，完全是凡夫人的分别念，根本不如高僧大德的教言。所以，你们有时间的话，还是应该多看看这些。

我刚才引用的《最上大乘金刚大教宝王经》的教证，意即金刚乘涵摄一切乘，过去是这样，现在是这样，未来也是这样。以前我遇到汉地一位法师，我们在文字上交流时，我故意说：“密宗是最高的法门。”

（当然我也有很多教证。）他给我回信说：“这一句话我不承认。”我又给他去了一封电子邮件：“你不承认的话，请把理由讲出来。”但他后来也没答复，是有理由不答复还是没有理由，我也不清楚。

此外，在这部经中，还提到了听密法之前要接受灌顶⁵⁵。这些都是汉地经典中讲的，所以你们不要认为，密宗只在藏地有，只在喜马拉雅山、雅鲁藏布江附近才有，除此之外，其他地方都没有。实际上，佛陀的显

55 《最上大乘金刚大教宝王经》云：“尔时金刚手菩萨于众会前，偏袒右肩右膝著地，金刚合掌安自心上……世尊我今欲于如来金刚大乘法中，与彼学众求受灌顶，唯愿如来慈悲听许。”

宗、密宗在道理上是融会贯通的，只不过在有些地区，把某种教义开显得更明显而已。就像在藏地，密宗续部就特别多，新出的藏文《大藏经》108 函中（对勘局的版本），我算了一下，密续就有 28 函。这些密续中，很多都有配套的仪轨和讲义，再加上大德们所取的伏藏品、从清静刹土迎请的续部，这样算下来，密法的数量比整个《大藏经》还要多。

另外，据某个资料说，汉地《大藏经》中，也有四百多部密宗经典。然尽管如此，现在翻阅这些经典的人特别少，以至于许多人不理解密宗甚深的见解和行为，经常出现诽谤的现象，这是非常不合理的。

疑惑九：密宗的即生成佛是否合理？

一位法师曾在讲法时说：“密宗之所以能吸引人，因为它标榜的是即生成佛。但它一生成的佛，只相当于小乘的阿罗汉，比大乘菩萨还差一大截，不是圆满究竟

的佛。这桩事情，印光大师在《文钞》里讲得很多。”

后来，我专门为此查了《印光大师文钞》，里面确实提到了好几处密宗，但有些说密宗非常甚深，是不可思议的法门；有些说密宗跟显宗同等，不能抬高密宗，蔑视显宗，却并未说密宗的佛跟阿罗汉一样。比如，在《复周志诚居士书一》中，印祖云：“密宗现身成佛，或云即生成佛，此与禅宗见性成佛之话相同，皆称其工夫湛深之谓，不可认做真能现身成佛。须知现身成佛，唯释迦牟尼佛一人也。”所以，法师在给人讲经说法时，若要引用一些依据，务必要弄清楚它的真实意思，否则很可能会诽谤佛法。

在座的居士也看看自己，以前还没有学佛时，是否认为佛教只是迷信，觉得“那些人神神道道、奇奇怪怪的，每天在寺院里跑来跑去干啥？”也许你产生过很多邪见，口中也说过很多诋毁的语言，这些都应该值得忏悔。对密宗的态度也是如此。汉地虽然有密宗的修法和仪轨，也曾有大德在小范围内弘扬过，甚至传播到了

日本和西方，但都不像藏地这样特别兴盛。正因为对密法不认识，有些人确实也作过诽谤。比如，弘一大师在《佛法宗派大概》中说：十几年前，他对密宗还不太了解时，只看了《密宗仪轨》，就对密宗开始诽谤。但后来翻阅了《大日经疏》后，才发现密宗教义之高深，因而在诸佛菩萨面前忏悔，并把这段经历写成了文字。对我们后学者来讲，这也是一个很典型的公案。

当然，我不是为了吸引你们学密宗，就拼命打广告，说密宗如何如何殊胜。这种想法连梦中也没有过，毕竟每个众生的佛缘不同，这样做也没有必要。我之所以告诉大家这些道理，无非是想提醒你们：在不懂密宗之前，千万不能随便诽谤。就像一个人在学佛后，由于感受到了佛教的殊胜，就会告诫别人：“千万不要诽谤佛法，佛法对你的今生来世的确有帮助。”而我也是如此，在闻思密宗这么多年后，对其见修行果有着坚定不移的信心和见解，所以很想把这些与有缘者分享。

我相信很多道友是有信心、有智慧、有悲心的，只

不过以前没有环境、没有因缘，故对密宗的殊胜不太了解。尤其是藏传密宗的论典，大多数都未译成中文，过去八思巴、诺那上师、章嘉国师等大德，虽在汉地也传过密法，但藏地特别有加持的理论、窍诀及甚深修法，并没有大范围地弘扬过。因此，很多人因不了解而轻易毁谤，这也情有可原。

不过，如今 21 世纪有许多方便，大家通过各种科技手段，有机会接触很多密宗上师、密宗的理论和修法，这样一来，你们应该明白，密宗在断除烦恼、即生成就方面，的确确实相当殊胜。如果有人想诽谤密宗，就应该先好好了解一下刚才所引用的那些教证，看看汉地《大藏经》所讲的，与密宗到底有多少矛盾之处。如果真有矛盾，你再去破斥也不迟。我今天所引用的教证，并非来自于藏传密续，而统统是源于汉地佛经。对汉地那些爱诽谤密宗的人来讲，这也不失为“以子之矛，攻子之盾”。如果你对自己的经典一无所知，就随随便便信口开河、故意造业，那实在太不应理了。

虚云老和尚在《年谱》中讲过：“密宗的确是佛法，法法相通，不应分别庭户、彼此攻击。倘若佛教各派之间互相内战，这不仅违背佛陀方便设教的本怀，而且也给他人以攻击的机会，妨碍佛教前途的发展，毁坏自己的善根。如果再这般下去，最后便是死路一条。”可见，高僧大德们在究竟意趣上是一致的，只不过有时受附近环境或周围人的影响，显现上好像对密宗有不理解的地方。但这可能也有一些密意，比如为了摄受有缘弟子，让他们不要学得太杂、太乱。所以，我们对高僧大德要观清净心。

至于其他人，如果没有太大必要，还是应该明白密宗的不共殊胜。不说别的，就拿“贪嗔痴的本体是智慧”来说，这与汉传的教言也没什么差别。关于此理，玄奘大师翻译的《大般若经·理趣分》中讲得很细致⁵⁶，

56 《大般若经·理趣分》云：“尔时世尊复依性净如来之相，为诸菩萨宣说般若波罗蜜多一切法平等性观自在妙智印甚深理趣清净法门。谓一切贪欲本性清净极照明故能令世间嗔恚清净，一切嗔恚本性清净极照明故能令世间愚痴清净，一切愚痴本性清净极照明故能令世间疑惑清净，一切疑惑本性清净极照明故能令世间见趣清净，一切见趣本性清净极照明故能令世间憍慢清净，一切憍慢本性清净极照明故能令世间缠结清净，一切缠结本性清净极照明故能令世间垢秽

比如贪心的本体怎么清静，嗔心的本体怎么清静，痴心的本体怎么清静……汉地大德不仅将这些译成了文字，而且在他们心里，也的确感受过这些甚深道理。

当然，对密宗的观点有争议，自古以来这种现象也不乏其数。比如，对宁玛巴的大圆满，格鲁派或其他教派的有些大德，也有显得不理解的。然而，也有些大德不但完全理解，而且还造了很多论典。例如，宗喀巴大师撰著的《大圆满妙药甘露鬘》中，记载了宗喀巴大师与其弟子之间的对话，专门讲了如何认识烦恼的本体，如何将烦恼转为道用……跟莲花生大士的《问答金鬘录》没有任何差别。

还有，格鲁派格西札嘎仁波切（《札嘎山法》的作者），他的寺院就建有“大圆满龙钦心滴禅修中心”。而且他

清静，一切垢秽本性清静极照明故能令世间恶法清静，一切恶法本性清静极照明故能令世间生死清静。一切生死本性清静极照明故能令世间诸法清静，以一切法本性清静极照明故能令世间有情清静，一切有情本性清静极照明故能令世间一切智清静，以一切智本性清静极照明故能令世间甚深般若波罗蜜多最胜清静。佛说如是平等智般若理趣清净法已，告金刚手菩萨等言：若有得闻如是般若波罗蜜多清净理趣，信解受持读诵修习，虽住一切贪嗔痴等客尘烦恼垢秽聚中，而犹莲华不为一切客尘垢秽过失所染，常能修习菩萨胜行，疾证无上正等菩提。”

在著作中要求：修行人第一 year 要修人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回痛苦和五加行；第二年修生起次第、圆满次第为本尊修法，圆满本尊心咒及其观修；第三年修大圆满的不共正行，如区分有寂、本来清净、任运自成等。他规定在三年中，要把龙钦心滴从前行到最后四种光明显现之间的所有次第完成。

此外，第五世达赖喇嘛有一个大圆满引导文，叫《持明言教》，跟宁玛巴的大圆满修法一模一样；安多格西，也著有十三品的《大圆满文殊心滴》。由此可见，格鲁派许多大德对大圆满法十分推崇，甚至我们宁玛巴的有些人，也不一定这么重视。

其实，宁玛、格鲁的究竟观点没什么差别。在证悟者看来，汉地的禅宗、净土宗也好，藏地的各大教派也好，法法都是相融的，没有任何矛盾。但在没有证悟的人眼里，所有的法始终格格不入。就像人们常说，佛陀看到的全是清净相，而凡夫人看到的全是凡夫相。

总而言之，大家以后对密宗不能随便诽谤，而应该

次第地闻思修行。若能如此，你在显宗里解决不了的问题，不管是理论上还是修行上，学了密宗以后，完全可以迎刃而解。

而且，密宗的许多窍诀非常简单，对我们末法众生很适合。1993年，法王去美国、加拿大时，看到西方人特别忙，就特意给他们传了《文殊大圆满》。法王说：“《文殊大圆满》对你们来讲很殊胜。因为你们平时那么忙，《文殊大圆满》那么少，修这个法多方便啊！”他们听了确实很欢喜。现在已经十七年过去了，据说当年的很多佛友至今仍在修这个法。

不过，修密法最好有次第性，不要遇到一个上师，就非要求《上师心滴》、求最高的法。修行要从下往上来，不能从上往下去，就像读书要从小学一年级开始，而不能一进校门就学大学三年级的课程一样。当然，也有些上师很慈悲，可能会给你念个《上师心滴》的传承。如果你听后开悟了，我们也很随喜，只要能对众生有利，也不一定非要过特别啰唆的关。然而对大多数人

来讲，开悟也不是那么容易的。所以，最好还是遵循无垢光尊者的传统，次第性地修行，这样到最后修密法时，将烦恼转为菩提也很方便！

胜利道歌讲解

第 1 课

今天讲课的内容，是法王如意宝所造的《胜利道歌·天鼓妙音》。

这个教言，学院的大多数道友都非常熟悉。法王在一生当中，有几部简明扼要的殊胜窍诀，如《忠言心之明点》《教诲甘露明点》《怀业时语》《胜利道歌》，这些绝不像世间人两三年中通过学术研究所得出的论文，而是他老人家一辈子中闻思修行多年的智慧结晶。上师的修证，从他的传记、各方面功德来看，自释迦牟尼佛到莲花生大士时代，生生世世都是了不起的圣者、大成就者，前世有非常深厚的善缘。今生从五六岁开

始，直到六十几岁造《胜利道歌》，在这六十多年的岁月中，始终专注于佛法的内容闻思修行，将一辈子奉献给了众生和佛教。这种智慧总结出来的教言，的确是非常珍贵。

我个人经常想：世间人虽然会写一些书，但经常是断章取义，参考外面的各种资料，再添加自己的分别念，然后宣传给世人。而上师从小到圆寂之间，不像世间人一样读完书就成家，为了孩子、为了家庭、为了工作、为了自己的事情几乎耗尽一生的时间，他老人家所有的时间、精力都用在弘扬佛法和利益众生方面，故而，所造的论典从时间和价值方面来讲，与世间人有极大差别。

这部《胜利道歌》十分殊胜，有智慧的人学习之后完全就会明白。以前法王给我们开示时，刚开始我们也没有这种感觉，但时间久了，经常思维佛法的内容，又看到社会上各种宗教学说、世人种种分别念，才知道老人家是人中之王。这并非因为是自己的上师才这样赞

叹，而是像《胜出天神赞》所讲的，以公正客观的角度进行分析，内心中确有这样的想法。希望你们自己也好好观察。

今天为什么要讲《胜利道歌》呢？大家应该清楚，经过两年多的时间认真学习《入菩萨行论》为主的论典，菩提学会第一个学期已经圆满了，现在正式步入第二个学期，这一阶段主要是强调修行与闻思相结合。本来按理讲，很多人还需要学习五部大论为主的显密经论，但人生非常短暂，我们还能活多久也很难说——前段时间我去了北京，去之前的大概一个礼拜，我跟一个法师在炉霍探讨戒杀放生等很多问题，当时我们十分开心，但昨天他出事就离开人间了。可见人的生命瞬息万变，没有什么可靠性。因此，在今年，我想把修行推到前面，以后如果有时间，自他再继续学习相关经论。

当然，住在学院的四众弟子，五部大论基本上都学完了，只差《现观庄严论》的颂词没有讲。但外面的很多道友，只不过刚开始入门，还没有学到佛法广大甚深

的教义。不过，若一直钻研这些知识，离开人间时可能什么把握都没有，所以如今从实修方面作强调，在第二个学期中，主要是闻思和修行相结合，开办加行组、净土组、闻思组。

报名的过程中，我发现学加行的人比较多，占百分之七八十以上，所以《前行》会作为主要课程来抓。希望不论是你们听者，还是我讲者，对这个法都要善始善终、传承圆满。当然，这不是想一想就可以了，我对这个问题也想过很多次——两年中能不能不出违缘？生命能不能维持圆满？……但再怎么想也没有用，最有效的方法就是祈祷上师三宝加持。

法王如意宝一再地讲过，《胜利道歌》有相当大的意义和加持，倘若一个法师在传法之前，或者一个人在修行之前，把它读诵一遍或者传讲一遍，就能顺利实现愿望，不会遭受障碍和违缘。因此，学习本论有分别念难以测度的甚深缘起，对此我是坚信不移。

末法时代魔障层出不穷，很多人遇到一点违缘，马

上就弃甲投降了，这是令人痛心的现象。我非常希望大家能克服一切障碍，在两年中把加行修完，这对一生来讲是最大的收获。父母给你留下房子、家产，临死时也带不走，单位给你分配福利奖金，临死时也无法相随，但若通过实地修持，在加行方面打下稳固基础，对生生世世都是一个良好的开端。所以，包括我自己在内，这次也跟大家共同发愿修加行。为了保证自他学修圆满，在此之前，首先讲一个上师如意宝智慧中自然流露的金刚道歌。

这个道歌的来源，也许很多人都清楚：1995年，法王如意宝示现重病。大概在9月份时，上师本想先去台湾，再去尼泊尔，到莲花生大士的长寿洞里住一段时间修长寿法。但到了成都，一方面办护照出现违缘，同时上师病情也日渐严重，在川医⁵⁷那里查不出病因，于是上师就在“国际大都会”住了五个多月。当时我一直

57 川医：华西医科大学附属医院。

跟着上师，他老人家在五个月中，除了吃饭以外，基本上处于入定状态，什么话都不说，我们身边的人非常苦恼，不知到底是什么原因。不过现在想起来，那时还是很幸福的，不管怎么样上师都在，而现在思念上师的时候，三千大千世界中哪里去找啊！作为一个凡夫人，眼前看不到、找不到上师，就会很伤心。但在那个时候，即使上师不说话，也有朝拜的对境，只可惜当时没意识到。

后来有一天晚上，在上师的梦境中，阿底峡尊者、仲敦巴尊者、麦彭仁波切、罗珠上师⁵⁸一同出现在面前。阿底峡尊者缄默不语，慈眸凝视。仲敦巴尊者说：“我们此番前来，主要是因为阿底峡尊者倍加垂念你。现在汹涌澎湃的大海波浪，3月10日就会中断，你明白这其中的含意吗？（意为法王的病会完全康复。）”说完，二位尊者就消失于法界中了。

58 罗珠上师：法王如意宝的上师。

麦彭仁波切威严而坐，以极为忿怒的形象猛厉祈祷莲花生大士，遣除内、外、密的一切违缘，降伏迷乱分别所现的各种鬼神。之后化光而去。

罗珠上师慈悲地开示说：“你应当安住于现空无二、本来光明的大圆满境界中，出定后以自他相换的菩提心来利益众生，如是一切违缘将会消于虚空……”又讲了其他一些教言，随后也融入了光明之中。

此后，确如仲敦巴尊者所授记，上师的病情日趋好转，到了3月10日，已完全复原。之后我们返回学院，大家以最隆重的仪式恭迎上师归来。上师即兴唱了一个《胜利道歌》，当时，四众弟子集聚在一起的快乐，无法用语言来形容。上师还将汉族弟子的道场取名为“降魔胜利洲”，也是获得胜利的一种象征。

本论分三个方面：一、初义；二、论义；三、后义。

甲一（初义）分二：一、题目；二、顶礼句。

乙一、题目：胜利道歌·天鼓妙音

之所以叫“胜利道歌”，是指修行人通过上师三宝的加持，可以遣除内外密的所有违缘，完全从中获得胜利。

将此喻为“天鼓妙音”，是因为天人与非天作战时，天鼓自然发出“汝等天人切莫怖畏”等声音，由此胜伏非天而得以战胜。故这里把道歌比喻成天鼓的妙音。

在这个道歌中，凝聚了显密一切法门的精华，蕴含了上师老人家一生修持的甚深窍诀。

乙二、顶礼句：

此为顶礼文殊菩萨。上师一生中把文殊菩萨奉为本尊，尤其在五台山面见文殊菩萨之后，自己所造的任何一部论典，前面都会顶礼文殊菩萨，这也说明了作者的不共信心。

怙主诸佛智慧身，文殊室利童子尊，
恒住八瓣莲蕊心，所言愿利诸有情。

众生的依怙是十方诸佛，十方诸佛的智慧总集，则是以童子相饶益众生的文殊室利菩萨。祈请文殊菩萨不共加持之阳光，照射到我（法王）的八瓣⁵⁹心莲上，并恒时住于我心莲的花蕊中，依靠您慈悲的力量，愿我所说的话语能普利天下一切有情。

法王造这部论典，不是为了自己重病痊愈，也不是为了发财或得到快乐，而是祈祷文殊菩萨加持自己，说出的教言要让众生得到暂时、究竟的利益。我们听课也要先观察自己的动机。有些人处于浑浑噩噩的状态中，看别人都去听课，自己也跟着来经堂了；有些人觉得《胜利道歌》可能很好听，所以就过来凑凑热闹。其实这些发心都不对，听课应该是为了利益无量众生。闻法

59 将心比喻成八瓣莲花，密宗中有内外密的许多修法，此处暂且不讲。

所获得的功德不是为自己，而是要为众生，每一个人应该发这样的心。

通过文殊菩萨的加持，谁都可以获得利益，关键要看你有没有信心。文殊菩萨是十方诸佛菩萨的智慧总集，又号称“诸佛之父”，他曾劝无边众生发菩提心而成佛，但他自己还没有成佛。关于文殊菩萨的功德，有关传记中记载⁶⁰：

有一次，佛在灵鹫山传法。山下城市里有个妓女叫妙金光（上金光首），相貌端正、美丽动人，更奇妙的是，她全身发出金色的光芒，因而国王、大臣等各种男人都对她特别贪执。尽管她是种姓低劣的妓女，但身边时时有无数人的围绕。

有一天，她陪某商主之子（畏闾长者子）去市场买东西，准备要到乐园嬉乐。文殊菩萨知道度化她的因缘成熟，便在途中化为一英俊少年，全身发出极其耀眼的光

60 此故事详见《佛说大净法门经》，西晋月支三藏竺法护译。

芒。妙金光看到少年发出的光远远超过她的金光，在他光芒的照耀下，自己身体黯淡失色，于是便对他的衣服生起贪心，立即甩掉商主之子，下车想用美色勾引少年。

这时，文殊菩萨加持多闻天子（息意天王）劝她：“你不要对他生贪心，他是诸佛智慧的总集文殊菩萨，可以满足一切所愿，你需要什么？”妙金光说：“我不需要别的，最想要他漂亮的衣服。”文殊菩萨回答：“你若能趋入菩提，我可以把衣服送给你。”她不懂什么叫菩提，文殊菩萨就为她一一讲解。

讲解的过程中，释迦牟尼佛在灵鹫山发出“善哉”的赞叹词，三千大千世界都在震动。众眷属问佛为何如此，佛说：“文殊菩萨为度化某妓女，正以慈悲和智慧在宣说佛法。你们想听的话，可以到那里去。”于是佛身边的好多弟子都跑到文殊菩萨那里去了。（就像现在这个上师传法时，那个上师举行灌顶，好多弟子都跑到那边去了，结果这个上师身边没剩几个人了。）他们听了文殊菩萨的讲法，有

些获得法眼净，有些获得无生法忍，有些获得不退转果位，成千上万的众生都得到相应的利益。

妙金光也对诸法无自性的道理生起定解，很想随文殊菩萨出家。但文殊菩萨说，菩萨的出家不一定要剃光头，而应为了利益众生精勤修持佛法，尤其要舍弃自己，这就是菩萨的出家⁶¹。并劝她上车跟商主之子一起去。

妙金光跟商主之子到乐园时，无常现前了，她死在他的怀里。商主之子最初很伤心，但看到美女的身体慢慢腐烂，七窍开始流出脓血，一股恶臭直扑鼻孔，觉得特别可怕，拔腿跑到灵鹫山，向释迦牟尼佛寻求庇护。释迦牟尼佛给他传授佛法，他获得了无生法忍。佛陀授记：“妙金光以文殊菩萨劝她发心之力，将来在某某刹土成佛，号为宝光如来（宝光明如来）。而商主之子，会成为他手下的菩萨（德光曜菩萨）……”

61 《佛说大净法门经》云：“时文殊师利言：菩萨不以除已发者为是出家也。所以者何？其能断灭众生欲尘，使修精进，乃是菩萨之出家矣。”

商主之子听后，不解地问道：“为什么文殊菩萨的弟子——妙金光将来会成佛，而佛陀您的弟子——我只是变成菩萨？”他有点想不通。佛陀说：“文殊菩萨的功德不可思议。我最初也是在文殊菩萨面前发心的。过去无量佛也是如此，现在无量佛仍是如此，未来无量佛还是如此，他的功德如何如何……”

所以法王如意宝经常强调，我们平时应该多念文殊心咒，多祈祷文殊菩萨，因为文殊菩萨的加持和力量跟诸佛菩萨不相同，这是有关经典中讲的。凭我们的分别念，根本不知道释迦牟尼佛的加持大，还是文殊菩萨的加持大，但有了经典为依据，完全可以作出判断。如果经常祈祷文殊菩萨，生生世世可以开启智慧，同时，可将诸佛加持合为一体融入自相续。表面上文殊菩萨只是菩萨，但实际上，诚如有些经典所言，他早已成佛，故加持力不可思议。

法王如意宝从小就与文殊菩萨有缘，传记中说，他老人家降生的时候，刚落地就朗朗念诵“嗡阿 Ra 巴

匝纳德”文殊心咒。到了6岁时，有一次在石堆中发现《文殊语狮子修法》，见此法结尾有一个偈颂说：“印度圣境一老人，高龄已至九十九，不识文字勤修持，一日得见文殊尊。”意思是印度圣地有一个老年人，年龄已高达99岁，他遇到《文殊语狮子修法》后，原本是连字都不识的文盲，但以诚挚的信心祈祷修持，一日中就现见文殊菩萨而速得成就。上师当时想：“这么老的人只修一天就见到文殊菩萨，像我这么小的孩童，很快修成应该没问题。”他高兴极了，专心致志地修了几天，结果出现许多验相，对一切显密经论自然通达。

因此，只要祈祷文殊菩萨，智慧无形之中即可开启。有些人经常抱怨：“我很笨啊！上师，您给我吹一吹，给我打一打，给我摸一摸！”当然，如果上师是成就者，倒是可以，但若上师只是一般人，这样做不一定起作用。可如果你以信心来祈祷，定能得到文殊菩萨的加持。我以前去五台山时，整天想着见到文殊菩萨，以这样一种不共的信心，虽然没有真正见到菩萨，但还是

得过一些加持——原来背不下来的《大圆满愿词》《文殊赞》等，到了那里，念几遍就背下来了。每个人的信心不同，感觉可能也不相同，但只要有了文殊菩萨加持，显密经论随时可在心中现出来。不一定像有些道友那样，冥思苦想、劳心费神地记记记，记了以后又忘光了，自己特别伤心。

当然，我们的智慧一定要用于利益众生方面，不要像现在有些人那样，用智慧来欺骗众生。前段时间我参加了一个大型聚会，看见一位自称是某某祖师化身的大德，他觉得非常了不起，弟子也对他恭敬得不得了。我看了他的介绍，刚开始认为可能是真的，马上也起了信心。读着读着，突然看到介绍中说他得了一个“博士证”，就想知道这是怎么来的，于是查阅下面的藏文，结果藏文写的不是“博士证”，而是“闻法证”，说他曾听过什么法。然后，又看到介绍说某某大德认定他是某某祖师的转世，一对藏文，藏文上说有上师感觉他也许是某某祖师的化身，就让某某大德认定一下是不是？

后面打了一个问号，没有答案。但汉文中说他已被认定了，而且这位活佛的名声特别大，我们提都不敢提。

所以，智慧如果变成欺骗众生的手段，完全是害自己、害众生。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中说，有些上师纵然聚集了如蛆虫般众多的眷属，也只能将自他引入恶趣，没有多大的意义⁶²。假如你真有利他心，绝不会做出欺骗众生的行为、不如法的行为，即使有一点，其动机也不是为自己，而是为了众生。因此，我们修行佛法的人，无论在什么场合中，都要将利他作为前提，有了这样的前提，即使你很多行为看似不如法，实际上也有甚深的密意！

甲二（论义）分四：一、劝修密法；二、发菩提心；三、发出离心；四、人格贤善。

本论的道次第非常清楚。宗喀巴大师在《三主要道

62 《心性休息》云：“如不净堆之上师，所化蛆眷多亦弃，引信士入歧恶道，欲解脱者永莫依。”

论》中，讲了出离心、菩提心、无二慧等三主要道，而这里可以说是“四主要道”。为什么这样说呢？无二慧分为显宗法和密宗法，《三主要道论》讲述了显宗中观的无二慧，而本论在显宗中观的基础上，讲了密宗无上大圆满的无二慧，这是修行人值得追求的殊胜境界；这样的大圆满境界依什么而得呢？依菩提心而得，《入行论》讲了，没有菩提心的话，上上功德无法证悟；菩提心依什么而得呢？依出离心而得，出离心又依什么而得呢？依靠贤善人格。倒过来说，修行次第应该是：我们要先做好人，其次对世间不要贪执而生出离心，再次为利益众生而发菩提心，在这个基础上才可以修学密法或者般若法门。

你们自己也想一想：释迦牟尼佛的法门有八万四千那么多，我在香港、美国、汉地的书店里看到，佛教书籍多得不得了，千经万论浩如烟海，全部要学习的话，短暂人生中怎么学得完呢？但这里将所有的教言归纳起来，让我们完全明白：要成佛的话，一定要

修无二慧，无二慧又依靠出离心、菩提心、做好人。这几个窍诀涵摄了一切法，懂得这个道理后，我们修行应当以此为方向。

法王如意宝真的很了不起，并非因为是我的上师，我才故意这样赞叹。不像现在有些人，上师明明犯了错误，却矢口否认：“不会不会！我的上师是佛陀，佛陀哪会犯错误！”正如藏地俗语所说：“口里明明含着别人的肉，却不承认自己是小偷。”我们不是这样的，而是从对佛教的贡献、对自己的利益两个角度衡量，上师如意宝确实是活生生的佛来到面前，度化我们末法时代的众生。

乙一（劝修密法）分二：一、修无上密法之功德；二、修密法之因缘。

丙一、修无上密法之功德：

甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，
六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。

一般人难以悟达、易遭浅慧者毁谤、宣说光明如来藏本体的无上大圆满⁶³，仅仅听闻它的词句也能斩断轮回根本，利根者精进修持六个月即可解脱，因此，我们应将此大圆满深深铭刻于心中。

大圆满的功德不可胜言，只是听到它的词句、接触它的法本、见到它的法义、佩戴在身上，也会成为闻解脱、触解脱、见解脱、系解脱。无上密法的功德，一般凡夫人难以想象，就像天天骑在牦牛背上的小牧童，他连拖拉机都没有坐过，根本不相信飞机的存在。所以，如果没有修过大圆满，很多人不相信它的功德。

像我的话，尽管没有真正开悟，但二十多年来，以自己的智慧反反复复思维过，也感受过、得到过一些真实利益。若有人引用大圆满的术语，断章取义地说密宗不如法，我只想笑，不想回答，此举只能看出他的浅薄，除此之外，根本不怕他能举出特别高深的依据或推

63 藏传佛教中，宁玛巴最高的法是大圆满，其他教派是大威德、大手印等，在显宗中则是大中观。

理驳倒密法。

尤其是汉传佛教中对密法不懂的有些人，不要说他从没有来过藏地，就算他来藏地，跟藏传佛教的修行人一起学习两三个月，可能大圆满的有些基本推理也搞不懂。我以前遇到过很多博士和博士后，刚开始他们特别傲慢，认为佛法就像物理、化学那样简单，但接触了佛法以后，不要说大圆满，即便是中观和因明的基本推理，也没办法推出来，这才慢慢对佛法生起信心。

这样的大圆满，仅仅是闻到一些词句，也能断除三有根本。诚然如《中观四百论》所言，对中观生起怀疑也能断除三有根本，那接触无上密法就更不用说了。倘若按照加行、正行、后行的次第如法修持，信心特别大、信根不错的人，在六个月中就能得到解脱。《金刚帐续》云：“不动信解行六月，金刚持地能获得。”

（这在《事师五十颂释》中引用过。）《庄严誓言续》也说：“不动信解六月中，获得金刚持果位。”（这在《大圆满虚幻休息》和《大圆满禅定休息》中引用过。）如果具有恭敬心、

信心，在短短六个月中精勤修持，便可获得金刚持如来的果位。《杰珍大圆满》《龙钦宁提大圆满》也有这种观点。虽然今天听法的人中有些未得过灌顶，但不讲具体修法，讲一下它的功德也没有什么。

在上师如意宝的传承弟子中，我亲眼见过许多人修大圆满之后，临终时出现瑞相而成就。我以前造过一部密宗虹身成就的论典⁶⁴，你们可能也看过，尤其是六个月成就的，我印象较深的是汉地一个比丘尼叫明慧，我在课堂上也讲过几次：她对密法的信心非常非常大，本来因身体不好在汉地治疗，后来得知法王要传讲密法，她觉得寿命无常，会在人间活多久也不好说，就坚持回学院闻法。当时上师讲了《大圆满心性休息三处三善引导文》，大概有一百天左右，期间她非常非常精进，于1993年9月1日听完，又下山看病。1994年3月1日，照顾她的道友真如师从雅安金凤寺给我打

64 《密宗虹身成就略记》，现收录于《传记合集3》。

电话（当时学院不要说手机，就连好的座机也没有，只有一部手摇电话），说明慧师圆寂了，临终前她身体端坐，一直祈祷大圆满的传承上师及阿弥陀佛，出现了各种瑞相，身体也缩小了。我看了一下时间，前后刚好六个月，一天也不差，觉得非常稀有。

所以，依靠密法加持，在六个月中可以成就，对此我是深信不疑——今天中午我睡了一会儿，做了她的梦。有些不能说啊，说得太多了，世间上有各种各样的……平时她智慧也不是很高，但信心确实很强。大圆满利根者是以信根为主，对上师三宝、尤其是密法信心特别足的人，在临终的时候，若不舍弃密法，对密法有信心，的确能获得成就。因此，法王在这里说了，大圆满是末法时代难以值遇的殊胜窍诀，我们务必要将此铭刻于心。

在座学院道友，可以说已经接触过密法了，但外面菩提学会的有些人，不一定有这个机会。不过没接触也不要紧，下面将学到的《大圆满前行》也是密法，先应

该以此为开端进行修持。现在很多人学习密法，一定要观本来清净、直指心性，其实这不一定好，我是不太赞成。作为一个凡夫人，首先要修基本的加行，加行修完之后，再通过灌顶修持正行，这样的话，感受和证悟的境界是完全不同的。因此，按次第来很重要，不管是无垢光尊者、麦彭仁波切、法王如意宝，都有这种特别严格的要求。但现在的有些上师，可能是有特殊的摄受方法吧，从上面往下来⁶⁵，如此一来，墙基还没有稳固，就在墙上绘制好看的图案，过一段时间也许会倒塌的，有这个危险性。所以，我们应该先打好墙基，再描绘花纹才比较稳妥。

此处上师告诉我们大圆满极其殊胜，希望大家不要舍弃，更不要毁谤。如果你实在生不起信心，不妨多跟藏传佛教的法师研讨一下，在没有充足理由之前，千万不要对密法有成见。否则，像汉传佛教的一些大

65 先修无上大圆满的正行，直指心性，最后再修大圆满的前行。

德，刚开始对密宗毁谤过，后来自己也作了忏悔⁶⁶，我们讲过很多次。

无上大圆满是相当殊胜的，麦彭仁波切在有些教言中说过：“末法时代众生烦恼深重，其他法门不容易调伏，而依靠无上密法大圆满，完全能断除一切烦恼。”所以，我考虑过很多次，这么好的无上密法若放在那里不学，每天只讲一些显宗的法肯定不行。虽然显宗的法是非常好，显宗的甚深教义与密法接近，但有些地方，我们研究了那么长时间也清楚，与密宗还是有一些差别。我们对显宗并不是排斥，但有些内容，你们学了以后就会明白。

因此，从今年开始，我大胆地要求大家修加行。本来按自己想象，报名的人数可能是净土一半、加行一半，但最近看了各地反映，除了极个别人因年龄等种种

⁶⁶ 例如，弘一法师早先对密法有成见，后于《佛法宗派大概》中说：“在大乘各宗中，此宗之教法最为高深，修持最为真切。常人未尝穷研，辄轻肆毁谤，至堪痛叹。余于十数年前，唯阅《密宗仪轨》，亦尝轻致疑议，以后阅《大日经疏》，乃知密宗教义之高深，因痛自忏悔。”

原因报净土组外，很多人都报了加行组，看来大家对密法的认识比较不错。以前因为交通、语言、民族习惯、历史背景等原因，大家对密法的好处没有了解，仅凭一些打着密宗口号的人的表面行为，就妄下断言说密法不如法，其实这不是密法的本来面目。现在有机会共同学习密法，希望大家要有一种虔诚的信心。

丙二、修密法之因缘：

遇此胜法善缘众，前世累劫积资果，
与普贤王同缘分，诸道友当生欢喜。

今生中有缘遇到大圆满，是多生累劫积累资粮的结果。能遇到这样的密法，实际上已与普贤王如来同等缘分，诸位道友理当心生欢喜。

大家即生中遇到传授密法的上师，得到过灌顶、窍诀，甚至显宗弟子有缘念楞严咒、往生咒⁶⁷，具有如此

⁶⁷ 这些咒语也是密法的一部分，故显宗中也有密法。显宗的隐藏意义，其实在密

殊胜的密法因缘，完全是多生累劫的善缘所感召。无垢光尊者在《胜乘宝藏论》中运用了两个推理说：一、我们前世肯定供养承侍过无量如来，并且成为过他们的眷属，因为今生遇到无上密法之故；二、我们在今生或中阴或来世，一定会获得成就，因为遇到无上密法之故。从因明的角度通过推理证明，凡是听闻密法的众生，都有不可思议的缘分。

有些人得过灌顶、得过密法传承，还要一个劲儿地问：“上师，我有没有学密法的因缘？”真是特别愚痴。实际上，即生中遇到密法的人，我可以肯定地给你说，不仅你今生与密法有缘，往昔千百万年中跟密法也有因缘。这不是我以分别念说的，而是藏地法王无垢光尊者亲口所言，在整个藏地，没有一个不承认他的。

今生中你能遇到密法，其实跟普贤王如来同等缘分，因为普贤王如来一刹那获得自现自解脱的境界，也

是依靠这样的殊胜密法。如《般若经》所说，迷路的人徘徊在道路中时，一旦看见牧牛人，就知道临近村落了，自己要离开迷途的畏惧了。同样，我们遇到殊胜的善知识和密法，犹如鱼儿已上钩就要拉上岸一样，很快便会获得解脱。

所以，法王在这里以谦虚的语气说：诸位道友，你们遇到这么好的密法，应当生起欢喜心，不要被各种怀疑缠缚自心：“我这样修下去，到底会不会即生成就啊？护法神会不会对我惩罚？上师会不会对我惩罚？……”好的不想，不好的想得乱七八糟，这没有必要。遇到这样的密法，是你多生累劫的善果，法王在《修行欢歌》中说了，即生中只要不破誓言，哪怕你没有好好地修持，来世也定会获得成就。应该要有这样的信心。

不过，如果你毁谤密法、舍弃上师，那就不好说了，因为密法的有些誓言比较严格。当然，不仅仅是密法，菩萨戒、甚至居士戒，也非常严格，你今天皈依三

宝，明天就毁谤三宝，也肯定会堕落的。有些人说：

“我不能入密法啊，不然很危险的！”如果说入密法很危险，那皈依三宝照样危险，在单位上班也很危险，因为若在单位中杀人，一定会被判死刑。对坏人来讲，这个世界处处都有危险性，只有好人才有解脱之路。

乙二（发菩提心）分二：一、发心之理；二、发心功德。

丙一、发心之理：

为沉恐怖轮回众，获得永乐之佛果，
当负利他之重任，舍弃爱自如毒食。

为令沉溺于恐怖轮回中的众生，获得永远安乐的佛果，我们当承担起利他之重任，舍弃如毒食般的自我爱执。

众生沉溺在极其恐怖的三界轮回中，为了让他们获得暂时的快乐——有吃的、有穿的，城市里的人说是

有养老保险、有医疗保险、有钱花等等；究竟得到阿罗汉、菩萨、佛陀的果位，我们务必要肩负起利益众生的重任。在这个过程中，尽量要舍弃毒药般的自私自利，否则果报非常可怕，《入行论》也说：“为自而害他，将受地狱苦。”所以，每个修行人要思维：利益众生最可贵。

从前，热罗扎瓦在寂静处修习本尊法，他很想终生都这样闭关。一天，本尊告诉他：“你于寂静处千百万劫中精进闭关修本尊，不如去世间一刹那利益众生的功德大。”因而，我们以利他心帮别人做一点事情的功德，远远超过以自私自利心在漫长岁月中的苦修。

一切利乐的来源，其实就是利益众生之心，《入行论》云：“所有世间乐，悉从利他生。”世间、出世间的一切快乐，全部是从利益他众的菩提心中产生。所以在修行过程中，菩提心始终不能离开，华智仁波切也讲过：“如果没有以菩提心为前提，即便修持无上大圆满，也会成为小乘法，或者变成外道法。”

以前很多人把发心问题没有搞懂，我们一而再、再而三地说了这么多以后，非常欣慰的是，还是起到一点成效。如今在外面碰到居士，很多人都会说：“请您加持我早日生起无伪的菩提心！”有些人可能真这么想，有些人只是为了让我高兴故意这样说，我想知道是真的还是假的，就一直盯着他的眼睛看，但有时候也看不出来。无论如何，这比以前好多了，以前我出去的时候，经常听很多人说：“您加持加持，让我生起降伏他人的力量！”“您要加持我发大财、赚大钱、做大事！”还有一个人说：“我一定要开三个眼，左眼看世间法，右眼看出世间法，中间的眼看我朋友有没有背着我做坏事。”世人总是有奇奇怪怪的想法，但这些都不究竟，最究竟的就是生起一颗利他心，这真的非常珍贵！

法王如意宝说自私自利心如毒药一样，希望大家对此经常思维。这个比喻讲得很好，无论在什么场合中，自私自利强的人迟早都会失败。我们许多争论、痛苦、吵架，全部是在自利心上产生的，如果没有自私自

利，那就成菩萨了，大家要往这个方向努力。其实别人说什么不要紧，只要自己有一口气、有一点能力，就要去做利他的事情。别人知道也可以，不知道也可以。我是这样想的，自己所做的有些事情，终生也不会有人知道，诸佛菩萨以天眼应该知道，金刚上师应该知道，除此以外，自己的付出永远没人评价，更不会有人发奖。但因果是不会虚耗的，没必要为了名声而利益众生。就像有些世间模范，拼命地在人前做一些行为，我觉得这不是很重要，默默无闻地为众生发一点善心、做一点事情，才是我们发心的目的！

第2课

《胜利道歌》中，第一部分“劝修密法”讲完了。第二部分是“发菩提心”，这分两个方面：发心之理和发心功德。“发心之理”昨天讲了，今天接着讲“发心功德”。

丙二、发心功德：

以此可阻恶趣门，亦可获得善趣乐，
趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要。

以此发菩提心的功德，可以阻塞恶趣之门，亦可暂时得到善趣人天安乐，究竟获得解脱。明白这个道理之后，诸位道友切莫散乱，应着手修行此殊胜要诀。

上述所讲的发无上愿菩提心和行菩提心，其功德无量无边，这个道理在《学集论》、《入菩萨行论》及大乘经典中讲得非常细致，我在这里不作赘述。简而言之，菩提心的功德可从两方面得以体现：

一、若能生起无伪的菩提心，从此之后，相续中的罪业会全部遣除，以菩提心的功德已阻塞了地狱、饿鬼、旁生的恶趣之门。寂天菩萨说过：“菩提心如劫末火，刹那能毁诸重罪。”菩提心如同劫末火一样，在生起的当下，能摧毁五无间罪、谤法罪等难以清净的重罪，如果罪业得以清净，就没有机会堕入恶趣。上师如意宝在教言中也说，具有菩提心的人，不可能堕入恶趣。所以，我们在临死之前，要全力以赴、想方设法生起菩提心，生起后不要让它毁坏，这样自己就不会堕落。

二、有了菩提心的话，一切善根功德越来越增上，暂时能转生于天界人间等具福报之处，享受善趣的一切安乐，寂天菩萨也说：“珍贵菩提心，众生安乐因。”

究竟能圆满五道十地的功德，获得圆满正等觉的果位。

菩提心对众生来讲，利益真的非常大。如云：“佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，无量众生依于此，顺利能获最胜乐。”佛陀在多生累劫中以无碍智慧再三思维：对众生最有利的是什么呢？是有吃有穿好，还是身心健康好？结果发现菩提心对众生最有利。就像一些发明家，通过长期潜心研究发明出一样东西，觉得对人类特别有利，同样，佛陀经过这么长时间的反复观察，发现菩提心对众生最有利，依靠它，无量的众生能轻而易举地获得无上佛果。

因而，法王在这里说“切莫散乱修此要”。在修学菩提道的过程中，千万不要让自己的心被世间八法等外境诱惑而迷失方向，一定要认认真真地修持菩提心这种秘诀，这是一切修行中最重要、最珍贵的修法。

关于这个问题，凡是听过《入行论》的人，对菩提心都有所认识，这一点我的确很高兴。现在不管到哪个城市，大家都觉得菩提心很重要，只不过有些人因为

烦恼、工作各方面的原因还没有修好，有些人还是修得非常不错的。人生很短暂，希望大家不要先高攀一个大法，而应先把基本的加行修圆满，每时每刻忆念利益众生的菩提心，这样以后，对今生来世定有非常大的利益！

乙三（发出离心）分二：一、护戒功德；二、破戒过失。

丙一、护戒功德：

于诸轮回之盛事，不起羡慕之心念，
当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。

于此轮回中令人炫目的盛事与富足，不要有丝毫羡慕之心，应当一味守持人天众生的殊胜供养处——清净戒律。

对于想脱离轮回、希求解脱的人来讲，轮回中的名声、地位、权势、妙欲等殊胜之事，无有任何意义，

一点也不会生起羡慕渴求之心，看见特别豪华的轿车美宅，只是把它视为如梦、如幻、如水泡。这不是口头上说说，而是内心中确实感到三界犹如火宅，没有刹那安乐，真正有一种出离心。

不过，刚开始的时候，很多人就像难陀尊者一样，很难以做到对轮回不起贪念和执著，但只要通过学习理论，然后再加上长期串习，必定会觉得身处轮回没有安全感，进而生起厌离心。对我们而言，最好的办法莫过于先修人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，这四个共同加行修完之后，相续中定会生起出离心。

宗喀巴大师在《三主要道论》中说：“修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。”什么样才是生起出离心呢？对上述四个共同加行精勤修行之后，何时对轮回的荣华富贵一刹那也不起羡慕之心，日日夜夜唯独希求解脱，如关在监狱里的犯人渴望被释放一样，何时就已经生起了真实无伪的出离心。

当然，“一刹那”也不生羡慕心，这个要求比较严格，非常难以做到。尤其是我们凡夫人，在经堂里上课时，听上师讲得十分精彩，就觉得轮回一切琐事没有实义，马上生起了出离心。但等一会儿下课后，路上遇到悦意的对境，又开始产生贪恋之心，刚才的出离心立即荡然无存了，这对凡夫人来讲极有可能。但是要知道，真正希求解脱的人，对名声地位等人天福报要看得淡、看得破，只有这样，才能变成名副其实的修行人。

有了出离心之后，一定要受持人天众生的供养处、整个世间的庄严——清净戒律。戒律是一切功德的根本，《别解脱经》中也说：“戒为趋善趣，渡河之桥梁。”修行人以耳环、手镯等饰品为严饰，并不是很庄严，倘若具足清净戒律，这才是最庄严的装饰，值得人天众生顶礼、膜拜、供养。

每个众生的根基不同，所受持的戒律也不相同。如果出离心比较强，则可出家受比丘戒、比丘尼戒，或者沙弥戒、沙弥尼戒；如果这方面的因缘还没有成熟，至

少也要受持居士戒，或以出离心摄持的皈依戒。假如相续中什么戒体都不存在，一切功德很难生得起来。《亲友书》云：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”大地是万物赖以生存的根本，同样，戒律是一切功德得以产生的根本，有了清净的戒律，一切功德才有产生的可能。倘若一分戒律也不受持，将来想获得人身、转生善趣是非常困难的。因此，对每一个人、尤其是皈依三宝的弟子来讲，还是要受持约束自己的戒律，这非常重要！

丙二、破戒过失：

一切增上定胜乐，悉皆依此而生故，
倘若破戒堕恶趣，切莫迷惑当取舍。

增上生的暂时人天福报、决定胜的究竟解脱果位，全部依靠戒律而生。倘若破戒而没有忏悔清净，则一定会堕入三恶趣。因此，修行人切莫迷惑颠倒，务必要对

自己的行为善加取舍。

《别解脱经》中说，破了戒的人，唯一的去向就是地狱、饿鬼、旁生。这种人连自利都没办法承办，想帮助别人、救度一切众生简直可笑，如《般若摄颂》云：“破戒自利尚不能，岂有成办利他力？”

末法时代，守持清净戒律越来越不容易了，尤其是信息商业化时代，出家人守持净戒实在是难上加难。我所在的县城里有一座寺院，据了解，大概十年前有三百多出家人，现在剩了还不到两百，在十年中没有增加，反而减少了。由于电视、电脑、手机的信息刺激着人的感官，市场上的商品让人眼花缭乱，种种外境的光一直在凡夫人面前闪烁着、诱惑着，这样之后，很多人不像古代修行人一样有出离心，真正安于静处修持正法的人非常非常少。

这次在北京的时候⁶⁸，我遇到各大寺院的方丈、住

68 堪布仁波切应邀赴京参加第二届“国际慈善论坛”。

持、大德，他们自我介绍是某某寺院的，我问：“你们寺院有多少出家人？”回答是十来个人、二十来个人，最多是三十来个人。不客气地说，汉地很多现象真的非常可悲。（我们佛学院虽然出家人很多，但将来会变成什么样也不好说。）有些出家人问我：“你们寺院有多少人？”我回答：“现在国家统计的有六千多人。”“啊？你有没有算错！”我说：“这个数字只是常住人口，如果加上流动人口，可能会更多。”很多人都觉得我在造神话。

的确这是法王的加持，我们学院几乎每天有人出家，今天一个、明天一个，好像出家人太多了一样。但别的地方不是这样，许多寺院以前非常出名，而今只剩下金碧辉煌的殿堂，此外根本没有闻思修行。那天我还遇到一个很有名的和尚，我们聊了很长时间，他一直说寺院花了多少多少钱，我问：“你寺院有多少人啊？”他说：“我寺院有很多居士，出家人嘛，只有我和我的徒弟。”

我并不是说汉传佛教不兴盛，藏传佛教也面临着

同样的危机，不管是拉萨那一带，还是康区这一带，很多寺院的出家人日渐减少——比丘和老修行人纷纷圆寂，年纪小的不愿出家，中年还俗的也非常多。所以，这几十年也看得出来，出家人守持戒律越来越麻烦了。

对现在的居士而言，一部分不敢说有真实的出离心，但还是有相似的出离心，很多人对解脱也有希求之心，既然这样，大家还是要重视戒律，三皈五戒应该受持，一旦破了，则应在上师面前重受。有了大地，花草树木才能得以生长，同样，有了戒律，一切功德就有了依存之处。因此，在末法时代，大家不要迷失方向，务必要详详细细地取舍，该接受的护戒因缘理应接受，该抛弃的破戒违缘应当抛弃，这方面值得多加努力！

乙四（人格贤善）分二：一、修习贤善人格之理；二、贤善人格之功德。

丙一、修习贤善人格之理：

言行恒时随顺友，秉性正直心善良，

若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。

所谓的贤善人格，是指言行举止恒时随顺亲友，为人秉性正直，心地善良。若欲长久利益自己，暂时利益他众乃是窍诀。

贤善的人格确实很重要。前面也讲了，修行密法或般若法门要依靠菩提心，菩提心的生起必须有出离心，而出离心只有好人才生得起来。非常坏的人不可能有出离心，没有出离心就无法生起菩提心，没有菩提心就不会有大圆满的开悟。就像你没有读小学的话，则不可能中学毕业；没有中学毕业，就不可能有大学文凭；没有大学文凭，又怎么会有博士学位呢？假如有，这个证书也肯定是假的。

修行需要人格贤善，这是法王如意宝多年总结的精华教言。不管你学显宗、密宗，具有人格都非常重要，人格不好的话，什么出世间修行都是纸上谈兵，绝对不可能成就。麦彭仁波切在《二规教言论》中也说：

“世法即是佛法根，若无世间高尚行，则彼始终不容有，殊胜佛法之规故。”世法（贤善的人格）是佛法的根本，如果没有高尚的人格，佛法的殊胜证悟无从谈起。

当然，每个人对人格贤善的判断各不相同，有人认为脾气好、性格好、做事勤快，就是人格贤善；有人认为漂亮的人，就具有人格魅力；有人认为心比较软，就是人格很好；有人认为个性坚强，肯定是好人……但法王并没有这么认为，他老人家说，人格贤善的标准有这么几点，希望大家好好记住：

一、“言行恒时随顺友”：言行举止跟上上下下的亲友和睦相处，跟谁都合得来，不会动辄横眉怒目、处处与人作对、不论到哪个团体都搅得鸡犬不宁。从世间角度讲，人格好的人对上者恭敬，对下者悲悯，对中者和睦。

大家在发心时一定要注意，任何团体都会有许许多多矛盾，人与人在一起难免磕磕碰碰，但人格好的话，对谁都能观清净心，别人说什么也可以随顺。佛陀

在经典中说“我要随顺世间人”，佛陀尚且如此，我们凡夫人就更需要了。当然，随顺他人并不是没有原则，别人生贪心你也随顺，生嗔心你也随顺，不是这个意思，而是对如理如法的行为应当随顺，跟谁接触都十分融洽。不要所有人都上去时，你非要背道而驰，就像藏地有个比喻说：“一百头牦牛上山的时候，嘎巴牛（牦牛中的败类）非要往下跑。”这种说法还是很形象的。人格不好的人，行为上处处与人冲撞，就算坐车从色达到成都，一路上也会跟好多人吵架，在任何地方都会惹是生非。所以不好的人离开后，大家都觉得很舒服，好像眼翳去除了一样，要吃顿饭庆祝庆祝。但一个好人离开了，所有的人会特别伤心：“怎么办啊？我们中午不想吃饭了，那么好的人都走了，呜呜……”

不过，人格的好坏在表面上也看不出来。我每次刚认识一个人时，往往有这种分别念：“他是好人还是坏人呢？”有时候这个人言行举止很不错，但接触一段时间后大失所望；有时候这个人似乎比较坏，结果越接触

越觉得他非常好，很让人信赖。

二、“秉性正直”：不管说话还是做事，心要正直，不贪执自方、嗔恨他方，也不会做什么都把自己放在主要位置上，一直不公正地评价，而是始终以真理为主，不偏袒任何一个人。所以，为人正直十分重要，《二规教言论》中也讲了许多这方面的功德。

三、“心善良”：如果为人正直、随顺别人，但心肠狠毒的话，人格也好不到哪儿去。现在有些领导和学者，话说得特别漂亮，可一直有自私自利、害人之心，那做什么都徒劳无益。因为心是一切之根本，宗喀巴大师也说：“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣。”心善的话，一切都是光明的；心恶的话，只有趋往黑暗了。

这三点做人的道理非常重要。法王又进一步指出，倘若你想长期利益自己，暂时利他是很好的窍诀。作为一个凡夫人，完全不考虑自己是不可能的，但考虑自己的过程中，如果损害其他很多人，自己的事业也不会成功。虽然为了自己而帮助别人是一种狡猾，最好不要有

这种想法，但退一步说，假如你实在不能利他，那为了自己的利益，也应该对别人好一点，这样才有自己的生存空间。

记得有一次乘飞机，我旁边坐了个年轻人，看起来很有才华，他是一个企业的总经理，平时不信佛教，但我们聊起来还是有共同语言。他说：“应该要做好人，多帮助别人。实际上企业若想成功，一定要帮助周围的人，这样才有空间生存下去。假如我一味地顾着自己，别人也是很聪明的，谁都能感觉得到，最后我会有什么成果。”我觉得他讲得挺有道理，点点头说：“我们佛教也是这样赞叹的。”确实，不管依止上师也好，依止企业家也好，如果你始终想着自己，别人不一定看得上你，但若尽心尽力地帮助别人，大家就会对你另眼相看。所以，一个人要想自己得利益，暂时帮助别人是好的窍诀。

上师曾一边开玩笑一边说：“我通过多年的生活经验发现，如今很多人不会做人，每天自私自利地想着

自己，这不一定很好。比如有的年轻人喜欢某个人，就把对方束缚得死死的，拼命地占为己有，结果往往适得其反；而有的人喜欢对方，就全心全意地支持他、帮助他，对方也毕竟是人，最后会接受你的心意。只可惜很多人不懂这个道理。尤其是修学佛法时，不知道人格很重要，没有人格的话，高深莫测的境界不可能生起。”

以上讲了人格要贤善，大家务必应牢记，倘若没有做好人，做佛是不可能的。想做好人的话，就要在这几个问题上下功夫。如果你想广泛了解，则可翻阅《教诲甘露明点》，法王在里面还讲了一些宽宏大量、广闻博学等要求⁶⁹。

丙二、贤善人格之功德：

此乃清净人规法，三世诸佛方便道，
亦为四摄之精华，诸位弟子切莫忘！

⁶⁹ 法王在《教诲甘露明点》中说：“何云贤良之性情，善意诚实及温和，性情稳重心宽大，广学识为性情贤……”

修习贤善人格，是世间清净的人规法；从出世间而言，也是过去、现在、未来三世诸佛成佛的方便道；它还是菩萨行持四摄法的精要，诸位弟子切切不可忘记这一殊胜窍诀。

“人规”就是做人的基本原则。昔日藏地佛法特别兴盛时，国王松赞干布对全藏人民规定了“人规十六条”⁷⁰，有很多做人的行为规范，比如敬信三宝、修行正法、孝敬父母、心性正直、心量宽宏等等。具有贤善人格，不仅是世规，而且也是佛规，它是三世诸佛成佛的方便道，无论是哪一尊佛，因地时都会做好人，一个坏人不要说成佛，连菩萨、阿罗汉也无法成就。

平时也可以看出，一位真正的高僧大德，不说他的出世间修证，仅仅是人格魅力，也特别吸引人。我一生中依止过很多善知识，他们的言行举止远远超出我们

70 人规十六条：一、敬信三宝；二、修行正法；三、孝敬父母；四、恭敬有德；五、敬重尊贵耆长；六、对亲友有信义；七、对国人作利益；八、心性正直；九、仰瞻贤哲；十、善用资财；十一、以德报恩；十二、秤斗无欺；十三、不相嫉妒；十四、勿用妇言；十五、婉和善语；十六、心量宽宏。

想象，凡夫的说话、分别念没什么好效仿的，可是这些高僧大德，在人格贤善的基础上，拥有不共的出世间境界。所以六祖惠能说：“佛法在世间，不离世间觉。”如果离开了基本的世规，佛法的成就则如空中楼阁。

贤善人格是诸佛成佛的方便道，自利利他不可缺少，同时也是六度四摄中“四摄”的精华。四摄，即布施、爱语、利行、同事，是菩萨利生的四大行为，这些均要以人格为基础。如果有了良好的人格，就肯定愿意布施，愿意说爱语，愿意做利他之事，愿意以身作则地摄受众生。

因而在道歌的最后，法王语重心长地叮嘱：对我有信心的弟子们，无论是现在还是未来，千万千万不要忘记做好人，倘若人都做不好，其他修行境界如无根之树，不可能真实生起。

要做一个好人的话，起码应该随顺别人，不要今天跟这个吵架，明天跟那个打架，即使没有胆子打架，也天天毁谤别人，跟谁都合不拢；或者对这个生嗔恨心，

对那个发恶愿，这些心要统统断掉。同时，要做一个正直的人，不要像有些世间人那样，说起话来天花乱坠，但私底下完全不是这回事。现在狡猾的人实在太多了，我们一定要学会正直，若能做到这一点，别人冤枉误解也好、诽谤诋毁也罢，对自己不会有任何危害，自己始终会像纯金一样发出真实善良的光，不被任何黑暗和违缘所覆盖。

过去噶当派的很多格西，在摄受弟子之前，首先都要观察他的人格：如果是坏人，则不予摄受、不给传法；如果是好人，虽然比较愚笨，但认为可以教得出来。因此，人愚笨不要紧，关键是人要好。所谓的人好，并不是相貌庄严、声音悦耳、举止高雅，而是心一定要善良。做好了人以后，再谈佛法才有希望。所以作为佛教徒，团体与团体之间不要勾心斗角，人与人之间也不要争执不息，否则会让不信佛的人讥笑：“你看，佛教徒完全口是心非，每天说得那么好，却做得那么糟糕！”但如果僧团里彼此和睦相处，一切都很和合，别

人也会见而生信的。

慈诚罗珠和我曾碰到一位著名的藏族博士，他特别羡慕我们学院：“你们学院人多，是一大特征；戒律清静，也是一大特征；但还有个最大的特征，就是你们彼此间心性和善，没有什么矛盾，这是我从来没有看到过的。我们单位才十几个人，就有五六个人的关系不好。”的确，这么多的僧众和合团结，完全是法王如意宝的加持。虽然从小的方面看，人与人之间有一点意见不和是难免的，不要说我们，即便是佛陀身边的僧团，有些比丘或比丘尼也很复杂，律藏中经常讲到一些公案，但整体上看，我们还是很和合的。因此，我非常希望，不管是显宗、密宗的四众弟子，跟信佛或不信佛的人接触时，应该有种和谐团结的气氛，这也是人格贤善的一个表现。

概而言之，法王在论中讲了，显宗密宗的无二智慧依靠菩提心而来，菩提心依靠出离心，出离心又依靠贤善人格。这四个要诀是八万四千法门理论与修行相结合

的智慧总结，大家一定要牢牢地记在心里。

甲三（末义）分二：一、回向；二、造论之事。

乙一、回向：

以此善根愿诸众，超越轮回之深渊，
令诸心子皆欢喜，往生西方极乐刹。

以此造论善根，回向一切老母有情，愿其超越六道轮回的恐怖深渊。同时，八万四千法门的精华要义摄于上述四种窍诀中，愿对法王和佛教有信心的心子生起极大欢喜。并愿一切有缘众生往生极乐世界，获得无上的安乐，将来利益无量众生。

在茫茫无尽的轮回苦海中，我们能遇到这样如意宝般的窍诀，实在是极大福分，对此应生欢喜心。不知道你们有没有欢喜心？有的话，说明你对佛法还是有信心；如果什么欢喜心都没有，觉得：“《胜利道歌》两节课终于讲完啦，讲完就可以了，千万不要再广讲。赶

紧下课吧，我想马上回去吃东西、睡觉，等一会儿该吃什么好呢……”那说明你没有太大收获。

乙二、造论之事：

第十七胜生周丙子年，我等师徒遣除内外密诸违缘，阿旺罗珠宗美于庆祝胜利之吉日，近五千僧人中，即性而唱，善哉！

藏历以六十年为一周期，其纪年从公元 1027 年算起，法王如意宝造《胜利道歌》时是第十七胜生周丙子年，也就是公元 1996 年 9 月 21 日。前面也讲了，当时法王遣除内外密一切违缘回到学院后，与所有的弟子欢聚一堂，学院还专门开了金刚娱乐法会，表演法王生病的整个经历，包括唱了仲敦巴、麦彭仁波切等尊者加持法王的一些道歌。去年我看到了这卷录像带，但画面比较模糊，距今已经十多年了。“阿旺罗珠宗美”，是上师如意宝的法名，那时学院规模没有现在这么大，上师

在近五千名僧人中即性唱出此《胜利道歌》。善哉！
善哉！

○○ 相关阅读

▶ 索达吉堪布全集 1 译作	《大圆满前行引导文》
▶ 索达吉堪布全集 3 译作	《入行论释·善说海》
▶ 索达吉堪布全集 5 译作	《佛子行释》
▶ 索达吉堪布全集 22 课程	《入行论讲解（1999 年版）》
▶ 索达吉堪布全集 23 课程	《入行论讲解（2003 年版）》
▶ 索达吉堪布全集 24 课程	《入行论讲解（2006 年版）》
▶ 索达吉堪布全集 27 课程	《大圆满前行讲解（2004 年版）》
▶ 索达吉堪布全集 28 课程	《大圆满前行讲解（2008 年版）》
▶ 索达吉堪布全集 33 课程	《佛子行讲解（2007 年版）》
▶ 索达吉堪布全集 34 课程	《佛子行讲解（2022 年版）》
▶ 索达吉堪布全集 38 课程	《二规教言论讲解（2003 年版）》
▶ 索达吉堪布全集 39 课程	《二规教言论讲解（2006 年版）》
▶ 索达吉堪布全集 74 课程	《功德与过患》