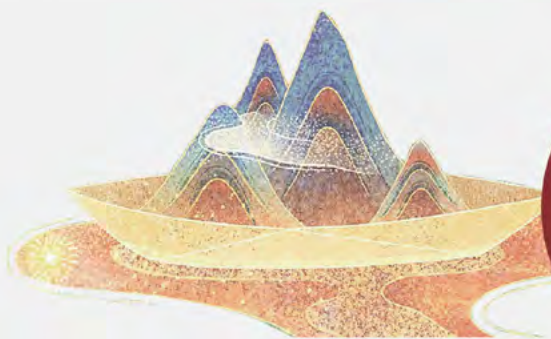


全球直播合集

遇见喜悦

索达吉堪布·开示



开示
24

JOYOUS ENCOUNTERS

遇见喜悦

全球直播合集

索达吉堪布·开示

版本：2024年12月

目 录

003	依莲师像加持法
025	菩提心的修法
053	文殊智慧勇识灌顶
069	遇见喜悦
090	动物，我们的朋友
107	慈悲点亮人生
127	认识自我
143	佛教禅修，带来改变
162	四法印
181	在空性中绽放
203	在平凡中成就不平凡
227	如何依止善知识
256	转化恐惧为力量
280	禅修法
306	殊胜的加持
345	学佛是一门技术活

全球直播

1

莲师并非只是一个铜像，
而是自性的光明。



依莲师像加持法

2013年7月7日

今天是一个非常吉祥的日子。能通过网络、电视与不同国家、不同语言的人一起学习佛法，我非常欢喜。因为大家都对佛法感兴趣，所以我们交流的内容有两个。我先谈谈自己在学佛历程中的少许经验和体会，再跟大家分享一下莲花生大士非常殊胜的一个加持法。

莲花生大士叫“咕汝仁波切”——现在各个国家都这么称呼，“咕汝”是梵语，意思是上师，“仁波切”是藏语，意思也是上师。“咕汝仁波切”是梵语和藏语的组合。

为了表示一种缘起，今天现场有不同国家的语言

翻译¹。之所以这样做，是希望佛教的真理有更多人知道。无论是东方国家的人，还是西方国家的人，我们的心都是相通的。大家希求的是什么？快乐。排斥的是什么？痛苦。也就是说，不管是现场的道友，还是网络和电视上的道友，大家都需要获得心灵的安宁与平和。只有得到心灵的安宁与平和，才能得到真正的幸福。

分享个人体验

1. 以智慧摄持信仰

我从小就学习佛法，从中深深体会到：佛法确实能给心灵带来无比的快乐。不仅如此，佛教还能教会我们如何去体验生活、感悟人生。所以，无论你们在地球的哪一个角落，我都希望你们用正面的眼光进行

¹ 此次开示的现场翻译有英语、法语、泰语、日语、韩语等多国语言。

观察：佛教到底在讲什么。

佛教分为南传佛教、北传佛教和藏传佛教。佛教的每一个分支和部派，以及世界上的每一个宗教，都有它独特的真善美。对每个人来讲，都很有必要信仰一个宗教，并用相应的智慧摄持自己的心。

尤其是藏传佛教，在如今这个世界，对人类的身心有着非常大的利益和帮助。昨天，我们这里来了一位西方的大学教授。他说：“20年前，一个殊胜的因缘，让我爱上了藏传佛教。从此以后，我再也没办法和它分开。”听了他的这句话，我觉得很有意思。

藏传佛教有着极为严密的逻辑体系，它在佛法传承中推行的辩论，值得全世界的人去学习。为什么呢？因为通过辩论而得到的真理，自己不会有任何怀疑，而且这样的辩论，能真正抉择到万法的真相。

我今年初去了美国和德国的几所大学，以前也去

过别的一些国家。在这个过程中，我深深地感到，虽然现在全世界学习佛法和其他宗教的人相当多，但像藏传佛教的信徒那样，把闻思修行放在最根本、最重要的位置，以长期的激烈辩论和系统学习，来全面审视自己的宗教，还是比较罕见的。

每个宗教的信徒，对自己的宗教都有一定程度的信仰。但这种信仰如果没有契合宇宙人生的真理，很容易退失。所以我认为，所有宗教徒对自己的宗教都不但要有信仰，而且还要有智慧。一个人如果缺少了智慧，他的信仰会变成迷信。

2. 以学习成就智慧

要成为真正有智慧的信仰者，必须经过长期的学习。整个佛教也好，藏传佛教也好，都是越学习，越懂得它的甚深意义，越能给生活带来大的帮助和利益。

我的老师法王晋美彭措，在 30 多年前创办喇荣五明佛学院的时候，提出的办学宗旨就是学习佛法、修行佛法、利益众生。这三个思想，是法王如意宝创办佛学院最主要的目标。正因为法王上师对佛教的教育、僧才的培养和佛法的传播非常重视，今天佛学院的法脉才能在世界各地都发挥一定的作用。



生存在这个世界上，不管是宗教徒，还是非宗教徒，学习和教育都是人生最有意义、最有价值的事情。今天，通过现场和网络的科技方便，我特别真诚

地向各位提一点希望：不管你在东方，还是在西方，也不管你是佛教徒，还是非佛教徒，这一生都应该以学习来充实，在信仰中度过。

我们有些佛教徒，虽然对上师三宝很有信心，但却缺少系统的学习，这就很难通达佛教所讲的真理。而没有对真理的通达，暂时的信心很容易退失。

现在的社会风气很浮躁，很多人的内心躁动不安，倾向暴力，甚至比较疯狂。而学习是相对平静的一件事，也是比较艰难的一件事，跟如今很多人的心态有一定距离。事实上，这种群体狂乱的形象背后，有很多伤害身心、毁灭快乐的因素，所以，我特别希望在座的各位能长期希求正能量，获得身心的健康与快乐。

传授莲师修法

下面我简单地传授莲花生大士的一个修法。莲花

生大士是众所周知的藏传佛教的主要奠基人。在国王赤松德赞时代，他把密法带入西藏，带入雪域高原，并让密法在这片土地上扎根、兴盛。他自己则是一位非常了不起的密宗成就者。

1. 甚深的因缘，殊胜的法门

传授莲花生大士的法门，我自认为还是有点资格。很小的时候，我偶尔会看到莲花生大士的佛像。那时还在搞“文革”，公开信仰比较困难，我却经常渴望看到莲花生大士的佛像和唐卡。也许是那个时候结下的因缘，我对莲花生大士和其他本尊不同，有着特别大的信心。此外，可能还有前世的因缘和家庭的影响。在我的记忆中，父亲每年至少要念100万以上的莲师心咒。在这样的环境中成长，我的人生可以说是从祈祷莲花生大士开始的。

美国乔治敦大学²的Bang教授说，20多年以来，他对莲花生大士一直有不共的信心。从刚开始得到这个法门，到后来去印度、尼泊尔、锡金、不丹等各国朝拜莲师圣地，并精进修持莲师法门，他的心有着非常大的转变。对此，我个人也深有同感。

今天给大家分享的莲师修法，经过我本人的“尝试”，确实非常好。好比我给大家推荐一种药，自己最好先吃，看看效果。如果自己都没有吃过，却给别人推荐，就成了不负责任的行为。对我本人而言，莲师法门具有殊胜的加持力，是自己终身修持的不变法门。在我的人生旅途中，每当遇到逆境，不开心，不顺利，甚至做了恶梦或者事情不成功，我都会真诚地祈祷莲花生大士和度母，而且总能感受到非常迅速的加持和力量。

2 乔治敦大学 (Georgetown University)，创建于1789年，美国最古老的大学之一，世界一流的私立精英学府，以社会科学见长，拥有出色的声誉，位列2019福布斯美国大学排行榜第15名。

对于这一点，也许有人有信心，有人没有信心。即使你没有信心，也无法否认藏地存在密法的事实。当年莲花生大士如果没有把印度的密法传到藏地，今天的藏地可能依然充满愚痴黑暗。依靠莲花生大士的发愿，藏地殊胜的密法如今传至地球的四面八方、五湖四海，全世界因学习密法而获得身心康宁的人可以说数不胜数。对此，稍微有点智慧的人都会明白。

莲花生大士的法门有非常深的，也有比较浅的。不管怎么样，凡是与莲师法门结上善缘的人都是非常有福报的。而且，莲师把这么殊胜的智慧和慈悲宝典留给人间，我们后学者应该特别感恩莲花生大士和历代的传承上师。

2. 不可思议的伏藏

莲花生大士有 25 大弟子，其中一位叫做安楞·甲瓦确扬，他的第 5 次转世叫做多芒·多杰·德钦朗

巴。今天我给大家传授的，就是德钦朗巴开取的一个伏藏。

莲花生大士的这个伏藏非常殊胜。今年我们去过的美国科罗拉多大学，有很多 20 多年来一直研究莲师伏藏的大学教授。在哈佛大学和哥伦比亚大学，也有很多教授一直在研究莲花生大士的伏藏。这让我特别随喜。

在座的大多数人，可能还不知道什么是伏藏。伏藏是一种非常神秘的事物，世界最顶尖的科学家也没法破解它的甚深奥秘。当年，莲花生大士把这些法藏在大海里，藏在虚空中，藏在岩石内，也藏在伏藏师的意海中，并授记在未来几百年、甚至几千年以后，由后代的有缘者开取出来，利益众生。对如今的西方科学界来讲，这是一种非常稀有的现象。

在欧美国家，很多大学教授和修行人非常关注莲师伏藏，有的专门研究伏藏品，有些专门修行伏藏

法。比较而言，汉地研究伏藏的学者不算特别多，有些人即使进行了一些研究，也在坚持五六年或十几年后开始退失。

趁今天的机会，我表达一个特别的愿望：希望凡是对莲师有信心的人，都至少长期修一个伏藏法门；也希望有智慧的人，即生中好好研究伏藏法。我相信，你们对伏藏法越研究，会越生信心。因为，我就是这样的。

3. 发愿终生修持

我前两天在想：“如果能活长一点，后半生我会好好学习莲师的伏藏法门，并且还要真正去实地修持，因为伏藏法真的太不可思议了。”

当然，现在的伏藏大师也有很多是假的，大家要注意。

今天传的这个伏藏法门，不同根基的人会有不同

的收获。如果对莲师法门没有太大的信心，依靠这个莲师像不过是得个加持而已。如果对莲师法门有非常大的信心，那么，密宗的四级灌顶都可以圆满得到。对于这样的人，我希望你不要满足于听一个传承、得一个加持，而应该发愿终身修持。当你的人生遇到违缘时，祈祷莲花生大士绝对会有立竿见影的效果。

我说这些，没有任何目的，没有想过统治谁、控制谁或者推销什么。像推销产品一样，在你们面前打广告、做宣传的想法，我在梦中也不会有。只不过呢，在自己的佛法人生里，因为对莲师法门有不可改变的信心，得到了一些利益，所以想把这些经验与有缘的各位分享，如此而已。

莲花生大士的加持能不能入你的心，关键看你有没有信心。如果有上等的信心，会得到上等的加持；有下等的信心，得到下等的加持；如果没有一点信心，那什么加持都得不到。这是一种规律。

4. 共同创造好缘起

大概在5年前，我开始在尼泊尔做莲花生大士像。后来做了1万尊，大约花了500万人民币。今年准备发放到世界各地，希望尽可能多的人获得莲师真正的加持。



在座的各位，为了保护自己的人生，为了修行顺利成就，为了身边所有生命都得到应有的帮助，也为了给末法时代增添一点真正的力量和智慧，今天我们

一起来创造一个好的缘起。这相当重要。

什么样的缘起呢？今天所有听课的人，不管是现场的，还是网络上的——包括我自己在内，从今天开始，每天至少念 100 遍莲花生大士的心咒：“嗡啊吽班匝_儿格热巴玛色德吽”。我今天早上试了一下，以不慢不快的速度，3 分钟之内一定可以念完。我们的人生有很多很多的“3 分钟”，如果每天坚持，100 天后每个人都将念满 1 万遍。

我昨天在网上也提了：凡是听课的人，都要在 100 天之内念 1 万遍莲师心咒；如果你是非佛教徒，不打算念，那建议你不要听；如果你不愿意念，又很想听，我也不排斥。不管是莲花生大士还是其他本尊，如果你想得到感应，首要的一件事就是虔诚地“追求”——“追求”的主要方法就是念他们的心咒。

这是我对大家的最低要求。在我们藏地，念 1 亿遍、3 亿遍莲师心咒的人非常多。考虑到城市里的人

非常忙碌，寺院里的人也要精进完成许多功课，所以只给大家布置了一道非常简单的“作业”。

5. 有信心，莲师将亲临灌顶

接下来，我用莲师像来给大家——对信心大的人而言，叫灌顶；对信心中等的人而言，是加持；在没有信心的人眼里，是玩耍。不管是灌顶也好，加持也好，玩耍也好，希望大家都认真对待。现场安排了一些出家法师和个别具有特殊缘起的西方教授，为大家亲自做加持。下课以后，现场每个人都会得到莲师像的加持。

网络上的道友只要有信心，每一次观想都到位，莲花生大士像就不会只是一个铜像，而是自性的光明。当年莲花生大士在藏地灌顶的时候，全藏地连小虫以上的众生都得到了。现在有网络的方便，你们只要有信心，加上如理如法地观想，会和莲师身边亲

自接受灌顶加持完全一样。

另外，待会儿现场接加持的时候，如果有特殊的缘起和特殊的修证，出家人也可以在在家人面前得加持，大家要有信心。

下面我先用藏语念仪轨。汉文版和英文版的仪轨到时候会发给大家。这个仪轨本来是用来给别人灌顶和加持的，不过在以后的修行中，你们也可以用来给自己灌顶、加持，只需要把仪轨里的“你”改为“我”就可以了。

6. 接受灌顶

（堪布念藏文仪轨）

先在空性的法界中，观想莲花生大士。再观想莲花生大士的额头“嗡”字发出白色的光，融入自己的身体，遣除无始以来自己身体所造的一切罪业，从此可以修莲花生大士为主的一切本尊，并种下将来获得

化身的种子。



（堪布念藏文仪轨）

现在观想莲花生大士的喉间“啊”字发出红色的光，融入自己的喉间，遣除了自己语言的障碍，获得了秘密灌顶，将来可以念诵一切咒语，并在自相续种下获得报身的种子。

（堪布念藏文仪轨）

现在观想莲花生大士的心间“吽”字发出蓝色的

光，融入自己的心间，遣除了自己意识的障碍，获得了智慧的灌顶，将来可以修持密法方面的一切禅定，自相续播下将来获得法身的种子。

（堪布念藏文仪轨）

然后观想莲花生大士的脐间“舍”字发出黄色的光芒，融入自己的脐间，遣除三门的障碍，获得了句义灌顶，将来可以修持大圆满，自相续种下了将来获得本性身的种子。

这个法很深啊，没想到那么深……今天太公开了？我刚才说要根据自己的信心，不过这个法太深了，没信心的人也肯定得加持。没事吧，护法神会开许的，等一会儿供个护法。

（堪布念藏文仪轨）

现在，不管是网络上的道友，还是在现场的道友，大家观想莲花生大士的四处，也就是从额头、喉

间、心间和脐间，同时发出白、红、蓝、黄四种颜色的光，分别融入自己的额头、喉间、心间和脐间，再观想莲花生大士的身口意和自己的身口意变成无二无别，最后在这样的境界中稍许安住。

灌顶已经圆满了。以后你们要经常修，经常观想莲花生大士的身口意发光融入自己，得到莲师赐予的四灌顶，获得莲花生大士身口意所有的加持。有信心的话，应该把日常生活中看到的色法全部观想为莲师身体的游舞，听到的声音全都观为莲师的心咒或者空性的自声，自己所起的任何分别念都观为莲师的智慧。在莲师的身相、莲师的语言和莲师的无分别智慧当中生活，自然而然会获得不可思议的加持。

现在，我们需要供一下护法神。因为没有特意安排，所以没有供品，大家观想把世界上具足色声香味的所有欲妙，全部供养护法神。下面，简单念两三分钟的护法仪轨，再做结尾和回向。



（堪布带领大家供护法）

莲花生大士法门的开示已经圆满了。不管什么身份，你们牺牲了自己最宝贵的时间来聆听，非常感谢。以此缘起，希望今天所有与莲师结上善缘的人都身心康宁，吉祥如意，也愿世界和平，众生安乐！

全球直播

2

一颗自私自利的心，
对自他就像毒药，有极大的坏处。



菩提心的修法

2013年8月31日

今天我们利用网络，在国际频道上跟大家一起学习甚深的佛法。这是我们国际法音的第二次传法，希望这样的活动以后长期举办下去。

今天给大家传的是菩提心修法。我先简单介绍一下菩提心的相关理论，希望国内外对佛教有兴趣的有缘者能从中获益。

菩提心，不是普通的利他

我为什么要讲菩提心的修法呢？大家都知道，人类社会已经进入了 21 世纪，这是一个高速发展的时代。现在有一种说法：什么叫现代人？就是能在短短

的时间内做许多事情的人。还有一种说法，现代人就是面临着各种困惑和压力的人。的确是这样。现代社会的生存压力非常大，不仅人与人之间，国与国之间也经常为了各自的利益发生种种冲突，就像现在的叙利亚和埃及。除此之外，我们还要面对不同国家的恐怖分子的袭击以及人类为自由而进行的各种斗争。处于这样一个国际国内形势都非常复杂的时代，人类特别需要利他心和菩提心。

作为佛教的核心和精髓，菩提心不仅是佛教徒最重要的修行，也是当今时代每一个国家都极为需要的心灵甘露。菩提心跟一般的利他心或者大悲心有很大的差别。以基督教为主的世界里很多宗教都有帮助他人的善心，而佛教的菩提心不仅要暂时帮助他人，还要从根本上解决众生的大问题、大烦恼和大痛苦。解决众生的根本问题，是菩提心的殊胜意义和重要价值所在，也是它有别于普通悲心的重要标志。

一般来说，世间任何一个好的老师、上师或善知识都具足一定的悲心。当弟子主动亲近的时候，他们一般都表现得温和，慈祥，充满爱护，经常相助，不说弟子的过失。而菩提心的表现却不止于此。具有菩提心的上师，一旦发现弟子相续中有贪嗔、傲慢、嫉妒等烦恼，不会顾忌弟子内心的感受，弟子高兴也好，不高兴也好，他一定会以各种方式进行批评和调伏，根除弟子相续中的不良习气。对弟子而言，这是一个非常痛苦的过程，很有可能因此离开上师。但真正具有法相的善知识，不会考虑自己的利益，只一心一意解决弟子的根本问题。生活中我们经常发现，一般的慈悲心跟彻底帮助他人的菩提心之间，的确有着天壤之别。

一般来讲，所有好心态的老师，对学生和身边的人都比较宽厚和包容。而具有菩提心的老师，最关心的却是怎样帮学生拔出一切痛苦的根源。这是二者最大的不同。事实上，我们很难发现一个人具不具足真

正的菩提心，因为生起菩提心不是一件容易的事。如果有了真正的菩提心，不管对自己还是对他人，都一定会摧毁我执和我所执。

所谓的我执和我所执，按佛教的教义来讲，是轮回的根本；从世间角度来讲，则是冲突和战争的根本——自我性和自私心太强的人，不会顾忌别人的利益。所以，菩提心的利箭，直接瞄准的是人类与生俱来的自私心。

菩提心的深广内涵

弥勒菩萨在《现观庄严论》中说：“发心为利他，求正等菩提。”明确提出了菩提心需要具备的两个条件。第一个条件是完全地付出、彻底地奉献、无条件地利益。为谁付出？为谁奉献？利益的又是谁？答案只有一个：全天下所有生命——不仅仅是人类。第二个条件，要真正探求到宇宙万物的真相，抵达究

竟、圆满的快乐之地。这两个条件，都是一般的利他心和悲心根本无法触及的。所以说，全人类所有的思想和精神宝藏中，最闪亮、最珍贵的就是利他心和求证心。

菩提心的理论和修法，许多西方人非常喜欢，东方人也越来越重视。最近我们在选择网络开示的主题时，相当多的人要求讲菩提心的修法。前段时间我去美国，也有一些大学要求讲自他交换的菩提心。我很乐意跟大家共同学习这方面的内容。

下面我从三个方面来讲菩提心。第一个讲利他心，第二个讲求证心，第三个讲具体的修法。

1. 彻底的利他心

1) 利他心的重要性

首先，利他心是一切佛法的根本。利他心不仅

是大乘佛法的根本，也是小乘佛法的根本。我等大师释迦牟尼佛转第一转四谛法轮时，就在相关经典中讲到：大悲心是一切佛法的根本，是一切功德的基础。在座的各位如果想真正了解佛法，首先应该了解什么是真正的慈悲菩提心。世间的人也经常说：“佛教以慈悲为怀。”可见，利他心和大悲心是所有佛教徒和本性善良的人最基本的心灵准则。

每一个众生都需要利他心。因为所有的众生都跟我们一样，愿意获得快乐，不愿意感受痛苦。而且，别人经受的痛苦和我们自己遭遇的痛苦完全相同，如果我们能对别人的痛苦感同身受，并尽心尽力帮别人遣除痛苦，他会无比欢喜，无比感激。所以，佛教提倡众生平等，要求佛弟子广大地利益无量无边的众生，而不仅仅是人类。

再说，无论是自己的痛苦还是他人的痛苦，都源于自私。一颗自私自利的心，对自他就像毒药，有极

大的坏处。要想获得真正的快乐，必须去除这颗自私心。现在的人经常讲：经过 21 天的努力，便可以改变一个习惯。习惯既然可以改变，这颗心自然不在话下。事实上，所有自私的心、害他的心、毒恶的心，只要肯下功夫，都可以逐渐得到遣除。具体来说，通过学习佛法，通过认识真理，通过修炼自心，我们所有自私的痛苦都可以断除，所有利他的快乐都可以增上。

第二，利他心最终会利益自己。表面上，我们自己好像应该比他人更重要。现在很多人都认为，活着就要体现自我的强大、自我的成功和自我的完美。为了达到这个目标，人人都应该有一种拼搏的勇气，有一种不服输的竞争心。

实际上，无论从世间层面观察，还是从佛法层面分析，利他的心都比自私的心更能利益自己。在世间，不管是在家庭内部，还是在社会的某个部门或集

体，有利他心的人，人人都喜欢，都需要，都希望他加入自己的团体，加入自己的组织。

在出世间的佛法方面，一个人修任何法，念任何经，做任何佛事，以利他心摄持，与受自私心驱使，前者所得的功德，后者根本没办法相提并论。以利他心做一件小小的善法，其功德也远远超过以自私自利的心做一件很大的善事。

从以上两方面的分析可以看出，以利他心做任何事，都会给自己带来无比的力量，并直接或间接让他人获得无限的利益。

第三，每个众生都对我们有恩。在实际生活中，在修行道路上，如果没有其他众生，包括怨恨的敌人和素不相识的陌生人，我们的任何事业都难以推进。大家无论是坐汽车、乘飞机，还是去公司上班或跟家人一起享受生活，他人都是非常关键、无法回避的元素和因缘。另外，我们在修道的最初发菩提心，中间

行持六度万行，最后成就任何一个果位，众生都是不可缺少的。

印度有位非常著名的论师，叫寂天菩萨，他有一部非常殊胜的论典，叫《入菩萨行论》。这部论里讲，一个人如果只尊重佛陀，而不尊重众生，是没有道理的。为什么呢？因为佛教的任何成就，都离不开众生的因缘，包括怨恨的敌人。如果修道中缺少了怨敌，所谓的修安忍、到寂静处享受静虑波罗蜜多等诸如此类的修证，都根本没办法实现。

刚才道友用德语讲考的时候说，我们应该把家庭、单位全部抛弃，到寂静的地方去修行。虽然很多论典都有类似的说法，但这只是针对初学者来讲的。初学者需要远离杂乱的环境和复杂的人群，是因为这种聚集之处，会给自己带来烦恼、困惑和危害。而当我们的修行到了一定的境界，或者说在佛法较高层次的修行中，一定是不能离开众生的。如果连一个怨恨

的敌人都遇不到，自己的修行不可能成功。这一点尤为重要。

刚才讲了利他心的重要性，第一个是佛教的根本，第二个是自他的关系，第三个是众生的恩德。在座的各位应该结合这三个要点，好好地思考。实际上，当你真正用佛法的修行和真理来完善自己、净化自己、提升自己时，所有不好的心态、习惯和习气，都一定会有不同程度的改变。而这种改变，不是理论上、文字上和形象上的，而是人生的根本问题解决后，从内心深处自然引发的。

2) 利他心的现实意义

要从根本上解决人生的问题，先要从理论上认清人生苦短的深刻含义。我们来到这个世界，最多能活几十年。而这短短的几十年，却充满了各种各样的痛苦。除了感受痛苦，人生中还可以有什么样的价值？

对于这个问题，古今中外的人们一直在探讨。所有关于人生价值的思想学说中，最有意义、最有价值的是什么？诸佛菩萨和前辈的高僧大德都异口同声地说：“利他心。”作为一个后学者，我翻阅过世间和出世间很多经论，也接触过不同领域的老师和长者。我把这些思想和理论进行了一番比较，最后得出的结论是什么？在人类的思想进程中，唯有利他心是真正的智慧醍醐。

世界上的任何一个争端，都可以归结为一个原因：自私。人类所有的冲突和矛盾，小到争吵，大到战争，都是凡愚们为了自己的利益和目标相互伤害的结果。家庭的争吵——虽然是一家人，都是由丈夫或妻子的利益在对方那里得不到满足而引发的。

至于国家之间的战争、地区之间的冲突、民族之间的矛盾，不管涉及的是日本、美国，还是俄罗斯以及其他国家，都不外乎是从自己的利益出发，以自己

的目标愿望是否实现作为发动侵略的因缘和条件。

前辈的大德们都已经讲过，一切痛苦的来源，唯一是自私自利的心；一切快乐的来源，唯一是利他之心。如果全人类都能有一颗彻底的利他心，当今世界的所有冲突和战火都将熄灭，人与人之间所有的怨恨也将消融。

所以，日常生活中我们要经常修炼利他心。具体方法非常多，最主要的还是寂天菩萨那个非常著名的偈颂：“菩提心妙宝，未生者当生，已生勿退失，展转益增长。”意思是说，菩提心宝如果还没有生起，要努力让它尽快生起；如果已经生起，要努力让它日益增长。

这个偈颂，藏传佛教的很多修行人，无论是早上醒来、晚上睡觉，还是白天做任何事情，都经常念诵，经常观修，经常用来要求自己，反观自己；在利益众生时，也经常用来赐予加持和美好的祝福。希望

大家也能做到这样。

2. 究竟的求证心

刚才讲的是菩提心的第一个条件：“发心为利他”，下面讲第二个条件：“求正等菩提”。

1) 什么是证悟？我们现在接触到的世界，不管是眼睛看到的，耳朵听到的，还是内心执著一个真实存在的“我”，或执著眼前有真实存在的事物，都只是我们的五根与分别念混合取境的因缘和结果。这样的执著和缘取方式有一定的误区，让我们没法深入万法的究竟实相。在当前的阶段，我们见闻觉知的一切都有不正确的地方。而当我们通过修行，从错误的认知中觉醒，见到了万法的本来面目，就叫做证悟。

2) 为什么要证悟？人类的感觉、想法和追求，都存在一定的误区，与真相不太相符，不仅佛教这么讲，现代科学的观察和研究结果也是如此。必须承

认，作为凡夫，我们的智慧现在还带有染污性，触及不到宇宙人生的真理。只有修行到一定的时候，这些染污才会消灭。当消灭了这种染污，获得了清净的智慧，我们就能真正通达一切万法的究竟真相。在佛教中，这叫断除业和烦恼，证悟万法实相。

佛教有一位非常著名的论师，叫做龙猛菩萨。根据相关的历史，他活了300年，也有说活600年的。不管实际住世多少年，他都是一位非常长寿的智者。龙猛论师曾经说过：只有当烦恼断除之后，我们才能现前真正的证悟智慧。

这样的证悟，我们这些凡夫众生都还没有获得。其根本原因在于，无明染污了智慧。就像一个纯净的水晶球，如果外面沾有垢染，则不能见到它的本来面目。由于无明愚痴的染污，我们也无法照见清净的智慧本面。因此，每一个人都需要消除相续中的无明，从而证悟诸法实相。

3) 怎么样证悟？对万事万物的真相，我们不能照见的根本原因是无明。那怎样断除无明呢？实际上，无明只是一种非理作意，并非以实有的方式存在于我们的心性上。它是一种偶然性的东西，是后来染上去的，所以我们通过学习，通过修行，完全可以断除。

至于断除的方法，佛陀在经中讲过：一切因缘法，此法皆为空。意思是说，凡是由众因缘和合而生的法都是空性的。无明由因缘而生，自然也是空性的。我们什么时候证悟了一切万法皆是空性的真理，无明就会在什么时候彻底烟消云散。就像阳光照射的时候，迷雾自然消散，万物自然清楚一样。

4) 现证佛果。证悟了一切万法皆是空性的真理，我们相续中的无明、习气、烦恼以及各种不合理的分别念都将全部遣除。佛教把这样的境界叫做断除障碍。在断除障碍的同时，我们还将认识到万事万物

的本来面目，这就叫现证佛果。

万事万物的本来面目是什么呢？除了现象以外，所谓万法的本质丝毫也得不到，丝毫也不存在。这种不存在，并不是什么都没有的单空，而是佛教中观派所抉择的远离四边八戏的究竟真相。这种真相，到一定的时候，我们每一个人，包括今天在座的各位，不论你来自东西方哪个国家、哪个民族，都可以证悟。只不过，大家正在努力的道上而已。

所谓的证悟，汉传佛教的禅宗叫明心见性，藏传佛教的密宗叫认识心性或认识觉性，显宗的个别宗派如般若宗，则叫证悟空性。无论是哪个宗派的说法，都表示心完全达到了最究竟的真相，认识了一切万法本具的空性与显现无二无别的真理。这种真理的认识者是谁呢？最究竟的是佛，还没有得到佛果的圣者，叫做菩萨。

大家不要认为，佛好像是世间的天人或神仙——

所谓的得到佛果，就是得到神仙的果位，菩萨好像是世间一个生命层次相对较高的灵魂。这些想法都不对。所谓的佛菩萨，在我们人类的认知里，应该是对万事万物的真相完全或部分通达的觉悟者——佛就是完全觉悟者的意思。佛教徒并不是空穴来风地称自己是觉悟者，而是佛陀留下来的这些经典，已经明确告诉我们，后学者应该追求的目标是觉悟万法的真相。

总而言之，我们要想给众生最大的利益和帮助，自己必须拥有两种菩提心：一个是究竟的利他，另一个是究竟的求证。后者尤为重要，利他的菩提心要解决的，是众生的生死痛苦或者实执问题，所以必须证悟空性。如果没有证悟空性，则不可能让众生从生老病死的痛苦中脱离，也就谈不上究竟的利他。

世间的好老师，会尽心尽力地给学生传授一些技术、职能或技巧，但这些只能解决暂时的生存问题，解决不了出生入死的根本问题。我以前在一个学校演

讲时，有一个老师告诉我，他非常关心学生，天天都为孩子们的学习、生活甚至感情问题忙个不停。这是一个舍得付出的好老师，但他为学生所做的一切，解决不了大问题——他没法让学生获得真正的快乐。

最能解决问题的，唯一是让我们彻底通达自心的本性，了悟一切万法的真相。这就是最大的觉悟，也是我们每个人都需要抵达的彼岸。菩提心的最终目标，是让每一个众生都早点觉悟，认识宇宙人生的真相。

3. 菩提心的修法

以上从四个层面给大家分析了求证的道理，下面简单讲一下菩提心的修法。

1) 自他交换：菩提心的修法非常多，比如自他平等、自轻他重、自他交换以及显宗和密宗的一些窍诀性修法。我在这里给大家讲的是自他交换的修法。

用世间浅显易懂的名词来说，所谓的自他交换，就是人们常说的“换位思考”。换位思考对社会和谐具有重要的意义，因而受到了人们的大力提倡和推崇。不同的是，自他交换不但要求我们换位思考，还要我们换位利他，换位做有意义的事情。

在藏传佛教中，自他交换是一种非常殊胜的窍诀性修法，其中噶举派的自他交换尤为出名。他们有一句名言，叫做“失败亏损自取受，利益胜利奉献他”。意思是说，在日常生活中，当自己遇到不公平的待遇，遭受亏损和失败时，内心不要有抱怨和怨恨，而要成熟、坚强、坦然，默默承受；当自己获得成功、财富和其他种种利益时，要直接或间接地全部奉献出来，尽心尽力去帮助他人。自他交换的精神，不论是过去的时代、现在的时代，还是未来乃至有人类生存的时代，都应该是最高尚的一种修行。

这种修心方法，跟我们平常的观念有一点冲突，

很多人刚开始可能没办法接受。实际上，只要你坚持修学，久而久之，相续中的菩提心一定会成熟。当你的菩提心修得越来越纯熟时，你会知道，这个世界最可怕的就是一颗自私自利的心。因为一旦有了自利的心，就会不断危害其他众生。相反，有了利他的心，则会不断地饶益和造福人类乃至整个世界。

当然，这种心态需要长期的训练，甚至行住坐卧的威仪中也不能忘失。尤其是我刚才所讲的自他交换菩提心，简单易行，没有复杂的仪轨，任何场合都可以行持，便于实际操作。希望大家不断地修炼，尽早生起圆满的菩提心。

此外，大家还应该多多学习菩提心对自他的利益。《入菩萨行论》第一品在这方面讲得比较详细。懂得菩提心的功德之后，大家再好好学习整部《入菩萨行论》的内容，并进一步学习《学集论》、《摄大乘论》以及宁玛巴一些非常殊胜的菩提心修行窍诀，如

《大圆满心性休息》第八品——其中有关于菩提心的广泛教理和窍诀性修法。

2) 三殊胜：在大乘的所有法门里，特别强调三殊胜。所谓的三殊胜，是指刚开始修行的时候，一定要发菩提心——任何一个法都要为利益众生而修；中间，心不散乱地行持善法；最后，把修行的功德回向给众生。在大乘佛教中，这是最关键、最重要的一个法门。

我们无论修什么法，如果不具足大乘菩提心，那就只是形象上的修行。刚开始以自私自利的发心而修，中间以自私自利的心执著不放，最后以自私自利的心回向给自己。这样的修行，只能是小乘，或者说比较低层的修法，不能算是大乘法。因此，我要特别提醒在座的各位佛教徒，修行一定要以菩提心摄持。

至于在座的各位非佛教徒、非宗教徒，也希望你们能正面地理解菩提心的内涵。所谓的菩提心，并不

是一种带有宗教教条的狭隘思想。如果你广泛深入地了解了菩提心，你会感到十分惊讶，感到无比震惊。因为，这种思想的微妙性和它蕴含的无穷力量，即便是在这个科学极为发达、欲望都能得到满足的时代，也是不可思议、极难寻觅的。

我今天讲了一个多小时，这么短的时间很难讲出什么包罗万象的人生哲理。但这并不重要，重要的是，我以简单的语言为大家阐明了菩提心利他和求证的两个关要。这两个关要不是佛教独一的自家说法，而是整个人类需要追求的长远目标。

希望与感谢

接下来，我再简单说两件事。知道大家现在快睡觉了，所以我不会耽误很长时间。

1. 对大家提出一点希望。今天很高兴，有很多

佛教徒和非佛教徒利用网络平台共同集聚。现在用因特网的人非常多，但是用它来寻求真理、寻找智慧和悲心的人，并不是很多。所以，我希望在座的各位不要浪费时间，一定要懂得求真理，求正见，求正念，求智慧。

现在这个社会很复杂，尤其是年轻人，如果自己没有很好的判断能力，没有主见，很容易被各种各样、眼花缭乱的外境所吸引，所迷惑。当今这个时代，流行一种非常特殊的文化，很容易让人堕落，让人迷失。因此，希望大家在利用网络的时候，保持正知正见。这是我的第一个希望。

此外，我还希望大家把自己学过的各种语言用来弘扬真理。现在的世界，我们称为地球村。在这个村里，住着许许多多的人，大家的生活方式和语言文化都不相同。佛教的真理，最初来自印度，后来传到藏地、汉地以及其他国家。可见，真理是需要传播和弘

扬的。所以我特别希望懂得多种语言的年轻人，能用不同国家和民族的语言来弘扬佛法，带领不同生活方式的人们，一起走向暂时和究竟的快乐。

我这边以后会尽力培养一些懂外语、懂佛理的人，与此同时，也需要大家的共同发心和共同努力。佛教是这么好，我真心希望大家一起努力，让佛教的“好”为整个地球乃至所有的生命，带去无比的利益——大乘佛教的宗旨即是如此。



2. 对大家表示衷心感谢。首先，我要感谢世界各地佛教小组的很多发心人员。你们不止自己信仰佛教，还为众生，为弘扬真理，付出了最宝贵的时间和精力，并且帮助了许多可怜的众生。作为一个佛教徒，我发自内心地感谢你们。

第二个，感谢我们智悲翻译中心的发心道友。这两年来，无论是中文翻成英文，还是英文译成中文，你们都做了非常大的贡献。到目前为止，你们在佛教与科学方面的翻译文章已有 180 多篇，最殊胜的部分内容已编成了两本书，大概有 50 多篇。你们日日夜夜地辛苦付出，将佛教和科学进行对比，把佛教和科学领域的东西方著名学者的文章翻译成中文。希望你们不断地努力，我也不断地赞叹。

最后，感谢现场和网络上所有的人——现场有这么多人，网络上也有这么多人。你们花了一个半小时来听我胡言乱语，耽搁了宝贵的时间。我面前的一个

在家佛教徒和一个出家人，已经打了三次哈欠。我讲的时间不能太长，时间就是生命。你们用自己的生命来这里聆听和学习，谢谢！这是我最后的感恩。

全球直播

3

无论什么样的爱，只要夹杂了自私心，
对自他而言，都必定意味着痛苦。



文殊智慧勇识灌顶

2013年12月28日

今天是我们第三次全球直播。首先，我们共同观看一个光盘，是法王如意宝以前传的文殊菩萨灌顶。这大概需要半个小时，之后我们简单交流一下。

有信心，看视频也能得灌顶

今天有英语和日语的现场翻译，可能会耽误一点时间。法王的灌顶视频，希望大家认真地聆听，因为今天是一个非常殊胜的日子，法王的灌顶也很有加持力。

观看文殊菩萨灌顶的视频，能不能得到真正的灌顶呢？我不做明确的说明。如果你信心非常大，也许

能获得真实的灌顶。但不管怎样，通过这个光盘，大家一定会获得老人家的加持。法王如意宝离开我们很快就十周年了，为了纪念老人家来此世界为众生转无上法轮，我今天特意把他在国外传过的文殊灌顶，拿出来和大家共享。

当然，看这个视频是有要求的。如果你对密法、对佛法没有信心，最好不要看，看了也不一定得到真实的加持。我昨天在网上讲了，观看光盘的人最少也要念1万遍文殊心咒，中等的念5万遍，上等的念10万遍。如果在100天内不能完成念诵数量，也最好不听。今天纯粹是佛教徒的活动，对非佛教徒来讲，这样安排对你们是最有利的。

当年法王如意宝去美国的时候，没见过第一世敦珠法王，只在一个道场找到了敦珠法王留下的观音菩萨灌顶视频。法王如意宝非常认真地观看了视频，接受了灌顶。今天网上有好几万人，很多人也没见过上

师如意宝。不管怎样，这是一个很好的缘起。大家在观看时，一定要观想自己真正见到了法王如意宝，老人家亲自为我们灌顶。带着这样的恭敬心、欢喜心和诚挚心，下面我们共同观看。

恭敬诚挚，接受灌顶

（播放法王如意宝的灌顶视频）

下面观想，为了度化天边无际的一切众生，接受甚深灌顶。大家先要发菩提心。今天所听的是文殊智慧勇识的灌顶。下面观想十方三世诸佛的本体是金刚上师，并祈祷金刚上师为我等灌文殊智慧勇识的顶。法王念一遍，我们跟着重复一遍。

祈祷金刚上师为我们灌顶，如是三遍之后，上师会开许说：“在座具有信心和智慧的各位弟子，对弘法利生有强烈的意乐，可以给你们灌文殊智慧勇识的

顶。”这是上师对我们的一种开许。

下面是皈依和发心。大家心里想，“从现在开始，乃至菩提之间不舍弃文殊菩萨，并发愿今生乃至生生世世都要利益无量的众生”，然后念诵皈依偈和发心偈。

接下来，我们观想自己的身体是黄文殊，一面二臂，手持宝剑和经函，身上装饰着十三种报身服饰，坐在莲月上面，具有非常美妙的身体。

现在观想从自己这个文殊菩萨的心口发光，从五台山迎请无数的智慧文殊菩萨，融入自己的身体。

再观想，从上师加持的文殊菩萨身像中，显出第二尊文殊菩萨，融入我们的身体，我们由此获得了文殊菩萨的身金刚、语金刚、意金刚以及所有的智慧、加持、功德和悉地。大家一定要好好观想，从法王那里得到了真正的文殊菩萨的灌顶和加持。

灌顶之后，三个交代

1. 会修文殊本尊

接受完上师如意宝文殊智慧勇识的视频灌顶后，我跟大家讲几件事情。首先，今天得到了文殊菩萨的加持，希望在座的各位都能开启智慧，获得和文殊菩萨无二无别的果位。文殊菩萨是三世诸佛的智慧总体，他的发心与其他菩萨截然不同。我们经常祈祷，一定会得到他的摄受和加被。

今天接受加持的人，一定要念文殊菩萨的心咒“嗡阿 Ra 巴匝纳德”。法王如意宝老的传承弟子，几乎都曾发过愿，此生念 1 亿遍文殊心咒。现在大城市里的人，能不能念这么多很难说，但不管怎么样，大家要会修文殊智慧本尊。念诵文殊心咒的时候，先在自己前面观想一尊黄文殊或者白文殊，他的身体发光融入自己，自己的身语意都分别得到了文殊菩萨身

语意的加持。经常这样修持，将来利益无量无边的众生，不会有任何困难。

我们修文殊法门的目的是什么？为了得到和文殊菩萨无二无别的智慧。作为修行人，我们需要有智慧和慈悲心。智慧有很多层次，我们需要的是通达一切万法真相的究竟智慧。要得到这样的智慧，除了自己的努力外，我们还需要文殊师利菩萨的加持。

2. 了知慈悲心的重要

第二个，我们需要用一颗慈悲心，去拥抱全世界所有的人和各类众生。这样的慈悲心是一种无私的大爱，而不是自私的执著。无论什么样的爱，只要夹杂了自私心，对自他而言，都必定意味着痛苦。在这个世界上，所有的国家、民族、种族以及小小的家庭和个人，需要的都是这种无私的慈悲心。

慈悲心和物质享受是不同的。物质享受，比如名

车、豪宅或者 Iphone，有些人需要，有些人则不需要。而这个世界的任何角落，都需要慈悲心，无论是国家、家庭，还是个人，甚至一只小动物。如果没有慈悲心的阳光和雨露，这个世界将是一片寒霜，满眼枯槁。

今天的网络和现场，有东方人，也有西方人。我们住在喜马拉雅山的脚下，感受着零下 20 多度的寒冷；也有一些人在海滨城市，享受着 20 多度的温暖。虽然住的地方不同，生活习惯也不同，但我们每个人都需要爱。这种无私的爱，就是佛教讲的慈悲心。

东西方的文化差异很大。我今年上半年去了美国和德国的学校，下半年去了新加坡和柬埔寨等国的学校。国外的很多学者和学生都特别向往藏地庄严的布达拉宫，对藏地独特的文化也特别感兴趣。凡是和我接触的人，我都对他们讲：藏地所有的文化和风景中，最美、最有价值的是大乘佛教的慈悲心——它能

为任何一个人带来利益。

无论你们住在汉地的大城市，还是其他国家，我都特别希望，你们对藏地的渴求中，包含着慈悲心的精华。在藏人心目中，人生最重要的是修持慈悲心，藏传佛教的经论中也有许多关于慈悲心的修行窍诀。你们如果有机会来藏地，一定不要忘记这颗甚深的珍宝，一定要想办法得到。

如此珍贵的慈悲菩提心，依靠什么样的方法才能得到呢？如果它是一处矿产，可以用挖掘机挖出来；如果它是一片森林，可以用锯子锯下来。但它既不是坚深的矿产，也不是脆弱的森林，它深藏在我们的内心，只能依靠前辈大德的窍诀工具来开发、显露、圆满。

我一生遇到过很多人，其中有不少对我有很大的恩德。在这么多人当中，我最为感恩的，就是刚才你们在视频中看到的上师如意宝。因为他给我和我的很

多朋友都传授了慈悲菩提心的窍诀。在这个世界上，最珍贵的东西莫过于慈悲菩提心，如此珍贵的教言是很不容易得到的。上师如意宝毫无保留地将菩提心的窍诀传给了我们，我发自内心地感激。

3. 次第修学菩提心

我们对自己的家人、亲戚和朋友的爱，叫做相似的菩提心。真正的爱是无条件的，而且愿意帮助一切众生。真正的慈悲心没有局限，它广大，深厚，无边无际。它既不能用金钱交换，也不能用地位倾轧，更不能用权力抢夺，只能通过三种途径得到——藏传佛教所提倡的闻、思、修。你们如果想得到它，藏地有特别丰富的论典和窍诀等着你们。

在藏传佛教里，闻思修非常重要。像慈悲心等法门，如果没有依止具有慈悲心、菩提心的老师，没有老师在老师座下好好听闻，我们不可能知道菩提心的理

论、实践和窍诀。藏传佛教的修行人学修任何一个法门，都要先在一个合格的老师那里聆听教言，然后进一步去思考、辩论、探讨。通过各个环节的反复思维，彻底遣除内心的一切怀疑和困惑，最终认定这个法很纯洁、很真诚，值得自己用一生去实践，再开始坐下来串习——不断地串习，长久地串习。

这样的过程，就叫做修行。就像世间学开车，先要到有经验的师傅那里去学，光一次还不行，需要不断地学，学会了还要继续修炼一段时间，才能离开师傅，自己单独上路。

慈悲心需要长期的修学。千万不要认为，短短两三年甚至几个月，自己就能像前辈大德一样生起无伪的悲心。我在这里特别祈求大家，一定要把慈悲心当作一辈子的修行，千万不能半途而废。

有了慈悲心，我们不论行什么善、修什么法，都很容易成功。相反，如果没有慈悲心，其他法都没办

法行持——除非你不是大乘佛教徒。总之，不管什么身份的人，修慈悲心都有很大的利益。对个人来讲，你会成为一个善良的人；对周围的人来讲，你的慈悲心会给家庭和社会带来和睦、和谐和快乐。

结语：三个希望

最后，我再说三件事情。现在全世界的很多佛教徒，通过系统的学习，都变得越来越有智慧，越来越有悲心，越来越有信心。也有相当一部分人，没有系统学习，整天耽于佛教的仪式和形象。虽然仪式和形象也很重要，但作为一个佛教徒，最根本的是遵循善知识的引导，有次第地闻思修行。看到 20 年前的一些佛教徒，到今天没有一点进步，我心里十分悲伤。

因此，我特别希望每个佛教徒、其他宗教徒甚至无有任何信仰的人，每天都进步一点点。进步的根源在于学习，每天不断地学习。如果不学习，我们的大

脑会退化，思维会迟钝。为自己、为他人，我们都需要学习。这是第一件事。

21 世纪的今天，做恶事非常容易。有些人依靠因特网，整天沉浸在暴力和色情中，甚至搞到身心崩溃和分离的地步。这样的恶劣行为，如果要学，很快就能学会。

但通过科技便利，我们也可以学到正能量，学到善法。希望现场和网络上的道友，好好利用这样的平台，学好以大悲心为主的佛法思想和智慧。这对自己，对他人，都非常有利。

从现在起，我们每个人都有责任，运用自己的智慧和能力，发挥自己的作用和才华，管理好能为整个人类带来利益的一些组织。希望每个人都能这样发愿。这是第二件事。

再过两三天，2013 年就成为历史了。崭新的 2014

年，即将来到我们身边。按照藏地的习俗，在新的一年里，每个人都会发善愿，比如这一年要做一件大的善事，每月做一件中等的善事，每天做一件小小的善事，哪怕对别人微笑一下、赞美一句，等等。

我特别希望在座的各位在新年来临之际，好好发愿。从今天开始，乃至有生之年，每年年初都好好地发一下善愿。对人类、对社会有利益的事情，我们一定要在内心有计划、有步骤地推进。今天有非常殊胜的因缘，大家又相聚一堂，希望每个人都好好发愿。以后每次遇到这样的時候，也要记得发这样的善愿。这是第三件事。

今天我们有好几万人一起聚会，真的特别不容易。平时大家都很忙，每个人的时间都很宝贵。今天各位能空出时间来共同学习佛法，学习慈悲心，我个人觉得很有意义。

下面我念几个传承，一个是《文殊礼赞》，一个

是法王如意宝在印度金刚座造的《愿海精髓》，还有几个咒语的传承。前面两个我单独念。后面念咒语传承的时候，我念一遍，你们跟着念一遍。然后用法王如意宝的《愿海精髓》——网上有藏、汉、英三种文字，大家一起回向，今天的活动就算圆满了。

（堪布念藏文传承）



全球直播

4

心理疾病，
正凶猛地摧毁人类的正常生活，
践踏人类心灵的和谐与快乐。



遇见喜悦

——如何处理生活中的情绪问题

2014年9月13日

今天，我给大家交流的话题是：“遇见喜悦——如何处理生活中的情绪问题”。平时我为大家传讲的佛教经论，多是藏传佛教的传统内容，今天做一些改变，谈一谈当今人们共同追求的目标和面临的一些问题。

不识情绪的过患

生活中，不少人在寻找幸福，同时也被各种情绪困扰。其实，我们应该首先解决好情绪问题，至少应该知道不克制情绪的过患。在 21 世纪，人们的希

求、意乐和爱好，跟以往任何一个时代都不相同。来自内心的情绪问题，不管你什么身份，也不管你来自东方还是西方，都会遇到，都需要认真对待。心态没有调整好，不要说获得幸福，连基本的生存也有一定困难。

情绪只是一种分别念，但如果没有认清它的本来面目，没有了解它的来龙去脉，一定会感受许许多多的痛苦。现代社会爆发的很多不正常心态，比如无聊、浮躁、孤独、抑郁，都是因为没有调整好内心的情绪。

1. 碎片时代，认识情绪的能力在减弱

现代人追求的生活，看起来很精彩，实际上很无聊。最典型的，就是对碎片文化的追逐——每天都离不开手机，每天都沉迷其中。前不久我看过英国《每日邮报》的一则报道：现代人平均每隔 6.5 分钟就要

看一下手机；每天醒着的时间如果按 16 个小时计算，一个人一天至少要看 150 次手机。“一天看 150 次手机”，这说明了什么？内心太无聊。

尤其是大城市里的人，每过一会儿就要看一下手机，甚至和最好的亲戚朋友相聚，好像也找不到共同语言，念念不忘的依然是自己的手机，彼此之间越来越疏远。虽然周围有很多人，但每个人的心里都充满了自我和自私，每一个人都过得那么热闹，又那么孤独。

现代人不再追求信仰，也不再追求艺术和哲学，只满足于低头，沉醉于手机，一个个都得了“低头症”。2012 年，澳大利亚的国家新词典中收集了“低头症”这个新名词。虽然它最近几年才出现，但却后来居上，短短的时间内成了世界性问题，成为人类众多心理疾病的根源。

不管是电脑还是手机，我们本该善加利用，做

一些非常有意义的事。但在这个特殊的时代，如果没有坚定的信仰，没有正确的价值观，我们很容易迷失在花花绿绿的网络世界，整天靠简单的词语、画面或者视频打发时间。如此浪费珍贵的人身，真的有点可惜。

2. 成功的光芒，照不破内心的绝望

这是一个浮躁的时代，全世界的人心都非常浮躁。由于不能调整自己的情绪，抑郁症、孤独症、强迫症等各种各样的心理疾病，正凶猛地摧毁人类的正常生活，践踏人类心灵的和谐与快乐。很多成功人士表面风光，帮助了不少人，内心却充满困惑和焦虑，甚至陷入烦恼和绝望。

今年8月，美国著名的戏剧家威廉姆斯自杀身亡。活着的时候，他以出色的表演，给无数观众带来了欢悦和力量，自己的心态却没办法调整，深受抑郁

症和各种烦恼的折磨，最终以这样的方式结束生命。

全世界有很多人对此感到震惊，包括美国总统奥巴马。他说：威廉姆斯的逝世对美国而言是一件很遗憾的事。他有时候让我们大笑，有时候又让我们流泪。不管怎样，他是无与伦比的戏剧天才，触动了所有人的心³。

不管是在美国，还是其他国家，无数观众从他塑造的角色身上获得了欢悦、思想和力量。如今，全世界都在分析他的死因。我作为一个佛教徒，怎么看待这个问题呢？我认为，人活在这个世界上，不管有钱也好，有才华也好，有地位也好，如果内心没有得到调伏和净化，那么，他人生的终极选择不一定明智。

3 美国时间2014年8月11日，美国演员罗宾·威廉姆斯在家中去世，初步判定为自杀，享年63岁。美国总统奥巴马就罗宾的死亡表示哀悼：“罗宾·威廉姆斯是飞行员、医生、妖怪、保姆，也是总统、教授、彼得·潘。他是所有这一切的角色。他以外星人的身份来到我们的生活中，却触动了所有的人心。他让我们大笑，也让我们流泪。他无私地奉献他的天赋，慷慨地将之赠与最需要它的人们——从驻扎国外的军人到生活中被边缘化的人们。奥巴马家族向罗宾家族、他的朋友们以及每个因罗宾而找到自己的人致以慰问。”

3. 不合理的情绪，是毒药

我希望在座各位能经常观察自己的情绪，认识它的本体，这很重要。如果没有认识情绪的本体，心态很容易失去平衡，从而引发愤怒、贪婪等各种烦恼，扰乱心灵。这样一来，除了给自己的身心带来损害，还会给家庭，给社会，甚至给国家带来不良影响。再往大处说，国家与国家之间的矛盾和冲突，也可以说是情绪没有得到调整而导致的。

大家可以观察一下，自己家里的战争，不管是冷战，还是吵架，是不是都是由心态不平衡所导致的？至于国家之间的冲突，比如叙利亚、阿富汗、伊拉克这么多年一直战火不断，其根源也在于不合理的贪求，或者说在强烈的愤怒情绪下发生的。

心态的不平衡，让无数人感受了极大的痛苦。所有不合理的情绪，无聊、孤独、愤怒以及最可怕的欲望和贪婪，带给我们的痛苦和灾难，无穷无尽。其

实，我们的内心世界非常丰富。它可以是正面的，比如生起欢喜心、慈悲心；也可以是负面的，比如贪婪、嗔怒、迷茫、嫉妒、傲慢。早在 2500 年前，佛陀就认识到负面心态的危害，因而把它们比作毒药，叫做三毒或者五毒⁴。

我并不是因为自己是佛教徒才赞叹佛陀的。我研究佛教这么多年，对东西方的心理学也很感兴趣。在这个过程中，我觉得佛教里所讲的五毒，对个人，对家人，对社会，乃至对全世界的和平，的确都有着极大危害。这说明 2000 多年前，东方文化对心理学的研究已经非常成熟。

现在的时代非常开放，对任何一个理论，大家都有接受或不接受的自由。但无论什么样的人，追求和接受真理都是一个新鲜的话题，永远不会过时。只要是真理，无论是谁发现的，现代的科学家的也好，古代

⁴ 三毒指的是贪心、嗔心和痴心，五毒是在三毒基础上再加傲慢和嫉妒。

的宗教创始人也好，现在和未来的人都不得不承认。如果不承认，那他就是一个否认客观事实的人。

人的一生，有信仰也可以，没有信仰也可以。但是，不管你是宗教人士，还是人文哲学或科学领域的专家，都应该尊重和承认真理。如果一味地怀疑真理，又不去认真探索，这样的态度可能值得观察。

调整情绪的利益

以上讲的是情绪没有调整好的过失，下面说一下调整情绪的利益和功德。

人类的心灵健康和身体健康实际上是密不可分的，身体的健康需要依靠心理的健康来维持。如果我们的的心灵产生了贪婪、嗔怒等烦恼，会破坏或影响整个身体的免疫系统和四大平衡。所以，不管我们的生活遇到什么状况，都需要保持心灵的平静、安宁与柔和。如果能够这样，自然而然会促进身体的健康。

现在的科学家，包括研究神经系统的，研究脑科学的，以及研究心灵医学的，通过自己的实验都发现：一个心态平和的人，其免疫系统对抗外界不良因素的能力非常强；大多数身体强壮的人，都有一颗健康而清净的心灵。可见，心灵健康是身体健康的根本原因之一。

这一点，在汉地和藏地的佛教修行人身上，有着很多很多的验证。因为平时参禅念佛，心态平和，没有太多的烦恼和痛苦，佛教的高僧大德或普通修行人活到 100 岁的非常多。而且，他们即使年老了，身体也依然保持健康。历史或者现实的事例都说明，一个人的健康长寿和自己的心灵有极大关系。

平静的心态在成功学中也是一个重要因素。成功的人往往需要有高度的抉择能力，这样的抉择能力不可能由一颗浮躁、痛苦、烦恼的心来实现。绝大多数成功人士在事业前线，都能保持极其平静的内心

状态。

很多研究成功学的专家认为，所谓的成功人士在成功之前，或者成功的过程中，都非常关注自己的心态。当他们察觉到自己的心此起彼伏，有所波动，总会及时调整，尽快恢复内心的平静，以免事业因此受损。为此，现代的成功学理论非常强调通过参禅或闭目思维，来获得心灵的澄清和明净。

我们今天举行了一场全球性的佛法考试。答题纸上，很多人引用了寂天菩萨的一句话：“智者纵历苦，不乱心澄明。”我觉得这句话特别有意义。不管是成功人士，还是普通人士，面临人生的困境时，心都要不被扰乱，不烦乱，坦然面对一切。这特别重要。这是我今天讲的第二点，对治情绪的重要性。

如何调整心态

知道了情绪烦乱的过失和调整情绪的功德，接下

来跟大家分享的是如何调整自己的心态。我将把佛教的思想跟自己对生活的提炼结合起来阐述。

1. 以慈悲观放大心量

任何一个人，当他的内心特别痛苦时，比如生起嗔恨、陷入盛怒等，都是心胸狭窄在捣鬼。这个时候，大乘佛教徒往往会用慈悲观进行对治。慈悲观可以放大我们的心量，让它趋向无限的宽广。有了这样的包容心，不管遇到的是大痛苦还是小痛苦，在自己的眼里，它们都是那么渺小，不值一提。

佛教的慈悲观是非常伟大的思想，能解决我们许许多多的情绪问题，是现代人最好的心灵妙药。当然，这样的心态，不那么容易获得，即便是修行了很长时间，也不一定成功。没有修过慈悲观的人，对身边发生的很多事情可能都看不惯，甚至觉得讨厌。而一旦有了真正的慈悲心，面对同样的问题，不但不会

讨厌，反而会生起特别强烈的悲悯心，努力帮人们从麻烦和困扰中解脱出来。

比如，当我们对身边一个调皮的小孩生起厌烦心时，如果能及时转变心态，把他看作自己的孩子，心态则会发生改变。尽管他还是那么调皮，但是我们会耐心地教导他，不抛弃，不驱赶。

人的心里如果有一种慈悲的爱，不管发生什么事，即使有人骂，有人打，有人恨，情绪也不会失去控制，相反，他会理解甚至感谢骂他、打他以及恨他的这些人。这样的心态，一般人很难接受，然而却是这个世界非常需要的。

上个世纪，国家与国家之间，部落与部落之间，经常用战争来解决问题。而现在，虽然人类还没有到达佛教提倡的慈悲境界，但总体上还是通过对话，通过互相谦让、求同存异来共谋发展。将来，全世界的人如果能按照大乘佛教的慈悲理念，彼此相爱，相互

奉献，人类历史将呈现出更加美好的景象。

无论是家庭内部，还是国家层面，人类在大大小小的冲突和战争中流下的眼泪和鲜血，大多数因自私而来。因此，不管是个人还是群体，都应该培养自己的爱心。学会原谅，学会忍让，学会包容，这是当前我们每个人都需要关心和重视的事。在全人类一致认可的各种普世思想中，这是最有价值的。

这种大爱的实现，需要我们每个人充分发挥自己的能力、才华和智慧。因为这不是哪一个人的事，需要有多人发挥更多的作用。我特别喜欢佛教里的千手千眼观音菩萨，因为他心里装着全世界的苦难众生，所以化现了一千只眼睛；因为要亲手帮助这些众生脱离苦海，所以化现了一千只手。如果我们每个人都发这样的愿，都以实际行动去帮助身边的人，这个世界一定会充满乐趣。

为了培养大爱，我们不仅要学会人与人之间的慈

悲，还要主动关心身边的动物。每个人身边都有很多动物，对它们的慈悲爱护也不能放弃。我们要好好保护动物，比如放生、吃素、念观音心咒等。

当一个人心怀广大的慈悲，自身的痛苦和烦恼，会像雨水或雪花融入大海一样，跟相续中的大悲心完全融为一体。这个时候，痛苦不再出现，恒时感受快乐。这才是真正的幸福。希望在座的各位有一天能真正抵达这种大爱和大悲的境界，也希望这样的慈悲心遍于所有的人、所有的众生。

前一段时间，我要求大家念1万遍以上的观音心咒“嗡玛呢巴美吽”。现在，我们共诵一两分钟。有兴趣的话，大家一起参与。念的时候这样想：“愿我能像观世音菩萨一样，真心实意地爱所有的众生。”经常念观音心咒，可以让我们的处于爱的海洋，所有的负面情绪都了不可得。

（堪布带领大家一起念观音心咒）

2. 以智慧观照

调整情绪的方法，除了慈悲心，还可以用智慧。

当负面情绪产生的时候，用智慧去观察当下的这颗心，这时我们会发现，不管是由嫉妒引起的贪婪，还是由嫉妒引起的嗔恨，都是不符合实相的一种心态。比如说，我们看到一朵花，第一个念头觉得很好，第二个念头再次觉得很好，第三个第四个念头不断地强化相同的贪念，情绪随之越来越夸张。到一定时候，必然会产生一种欲望，迫切地想把这美丽的花朵据为己有。这时，我们对这朵花的本来面目已经失去真实的了知。

同样，我们嗔恨的对境也是如此。任何一个敌人，我们对他产生的第一个念头都是中立的，但随着情绪的逐渐发展，他所有的功德会逐渐削弱，直至消失，最终成为我们眼中的坏人，以至要想消灭他，杀死他。这种嗔恨的念头也是不符合实际的，因为我们

眼中的敌人事实上并没有我们后来想象得那么坏。

如果能随时用智慧来观察贪，观察嗔，我们很多不合理的情绪必定会逐渐断掉。这在佛教中，叫做世俗谛的智慧。

智慧如果再进一步细化，则有两种观察方法。第一种是对刚才讲的中立心态进行观察，观察它的未来、过去和现在，或者观察它的范围。这个时候会发现，原来所谓的嗔恨心和贪心，只是在暂时的显现中如梦如幻地存在，真正的实相中，它们都是了不可得——觉得自己被痛苦和烦恼所折磨，其实是一件非常可笑的事情。这是用胜义谛的第一种方法观察的结果：所有的情绪都是分别念，都了不可得。

这种观察方法，不仅佛教在用，现代科学也在用。比如这个茶杯，显现上它可以存在，但真正观察的时候，最后连所谓的能量场也找不到。关于这一点，现代科学是可以证明的。

第二种观察方法，让自己的心自然放松，直到完全静止。这个时候，心里的各种烦乱、浮躁、痛苦，都会慢慢趋于平静，最终荡然无存。我今天在微博上发了一句话，不知道你们看到没有。我是这么说的：“当我们的心乌云密布时，当下反观自己的内心，此时你会发现，原来它是晴空万里。”

让自己的心沉静下来，就是一杯浑水沉淀的过程。水浑浊之时，永远显不出清晰的影像；当水面平静时，澄清而无杂染的水的本性自然会呈现出来。我们的心也一样，当它真正安静下来的时候，所有的烦恼都会荡然无存。

我经常在想，不能让心安住的人，不能认识自心的人，表面上看来很正常，实际上跟疯狂者没有多大差别。

每个人都会有情绪上的波动，都要感受生活中的各种痛苦，但这一切就像天空的乌云，尽管有显现，

却只是虚空的体性，而不是真实存在的。因此，当我们心态不平衡的时候，不要急着去做一些不明智的事，而应该努力让自己的心平静下来，好好观察它的本体——你会发现，令自己不开心的事情从来就没有发生过。

保持心情平静，心态纯洁，可以获得幸福的家庭生活。家庭的不幸，多数情况不是源于物质等客观条件，而是自己的内心充满波动，烦躁不安。内心清静的人，家庭生活会充满快乐。家庭如果和睦，社会的细胞就会健康，整个社会也将变得和谐快乐。再推而广之，全世界的人都会过上美满的生活，地球家园也将遍满阳光，灿烂无比。

今天是星期六，为了这节课，国外很多人放弃了自己的休息时间。我在这里啰嗦这么久，有些人可能已经打瞌睡了，有些人虽然没瞌睡，但也觉得比较辛苦。不管怎么样，希望我今晚的开示能给你们带来内

心的幸福和快乐。



全球直播

5

动物跟我们人类一样，
有种种恐惧的情绪，
知道寒冷与饥渴，能感受开心和不开心。



动物，我们的朋友

2015年4月4日

有这么多人对“动物是我们的朋友”“动物和人类互相依存”的道理感兴趣，能和这么多人一起分享这个话题，我今天真的很高兴。

在座很多人可能认为，除了非常可爱的宠物以外，其它动物并不是我们的朋友。不少人还认为，动物是我们享用的食物，是供人类驱使的一种工具。除此之外，动物在我们生活中，很难再扮演别的什么角色。

所以，我今天在这里说“动物是我们的朋友”，会有很多人难以接受。“动物不是朋友，而是食物”，好像已成了人类坚不可摧的观念和习惯。而事实上，

从生命平等的角度看，所有动物的生命跟人类的生命完全一样，凭什么要成为我们的食物？为什么不可以成为我们的朋友？

动物，不是天生的食物

这样的观点，实际上有很多理论支撑。我想，东西方的善良人士们，今晚可能都需要扪心自问一下：动物与人类之间，到底是什么关系？

中国有句古话：“蝼蚁尚且贪生。”意思是说，即便像蝼蛄和蚂蚁那么卑微弱小的生灵，也希望自由自在地活在这个世界上，不愿意死去。这说明什么？说明生命对每一个动物而言，都是极其宝贵的，谁都害怕失去。

而且，不管什么样的动物，都有苦乐的感受。它们被宰杀时的痛苦，跟人类遭受屠杀时一模一样。现

在有一种说法，为了减少动物死亡的痛苦，应该尽量用先进的工具或方式来宰杀。其实，不管用什么样的工具，以什么样的方法，动物被杀时身心分解的过程都是极其痛苦的。关于这一点，很多人可能从来没有想过。而大量的广告或宣传，都有意无意地隐瞒了动物被残杀的悲惨事实。

人类到底该不该为了自己的口腹之欲而宰杀动物呢？关于这个问题，美国有一个非常著名的劳动联盟的主席，叫做查维斯先生（Cesar Chavez）⁵，他曾专门进行过这方面的研究。他说，他本人之所以会变成一个素食主义者，是因为他通过研究，发现这些动物跟我们人类一样，有种种恐惧的情绪，知道寒冷与饥渴，能感受开心和不开心。由此，他深深地体会到人类的素食主义与动物王国之间的密切关系。他曾养过一只小狗，通过和小狗的共同生活，深深感动于小狗的智

5 凯萨·查维斯（1927年-1993年），美国首个成功的农场工人联盟组织者，以领导农场工人争取个人权利而闻名。去世后一年，克林顿授予他总统自由勋章——美国最高市民荣誉。

商和情商，并开始质疑人类到底该不该宰杀动物，到底该不该食用动物。

今天在座的所有人，可能都需要深思他的这番话。我认为，他这段话包含了三层意思。第一层意思，我们人类跟动物在感受上是平等的。动物害怕寒冷，害怕饥渴，害怕不开心，我们人类也是如此。动物和人类的很多感受都是相同的，所以应该平等。第二层意思，人类的素食主义跟动物王国有着密切的联系。如果世界上吃肉的人越来越少，动物世界的快乐就会越来越多。第三层意思，人类到底有没有权利吃动物？虽然人类有能力践踏动物的生命，因为他们的生命比动物高级，但这是否就意味着我们有权利吃它们呢？如果是，那么人类中也有一些身份低贱的人，是不是也应该让另一些身份高贵的人来食用呢？

他最后的深思和质疑，不应该只属于他一个人，我们都应该好好反省一下：我们一直认为该吃、该杀

的动物，是不是真的该被我们吃、被我们杀？这种行为到底合理还是不合理？

关于这个问题，我在这里不作明确判断，不过，我希望每一个人都认真思考。如果你真的能拿出充分的理由来，当然可以无所顾忌地食用动物，相反，如果理由不具足，那你是不是应该再三地考虑？

萧伯纳：我不吃自己的朋友

著名的戏剧作家萧伯纳曾经说过：“动物是我们的朋友，我不吃自己的朋友。”这句话不仅仅引起了本人的共鸣，也非常契合大乘佛教的经典意义，社会各界的很多著名人士也曾经思考过。

在大乘佛教的教义里，众生平等不是一个抽象的理论，而是我们要从内心真诚地认识到，动物在很多方面都跟我们人类一样，的的确确是我们的朋友，是

我们的亲人。这一点，从大乘行人的实际修行和行为中看起来。

佛教有一部非常著名的经典叫《楞严经》。这部经里说：如果我们不吃动物的肉，不穿动物的皮，那将获得真正的解脱⁶。这部经还讲：一个人故意去杀生，另一个人故意去吃肉，这两个人的罪过是同等。我这里只是象征性引用一下，大乘佛教关于慈悲心和爱护动物方面的教义极为丰富，数不胜数。即使是从全世界的范围来看，这些教义都可以说是实实在在非常具有说服力的。

在座的人如果有兴趣，可以学习一些大乘论典，像《大乘经庄严论》《入菩萨行论》等。学习了这些论典，会进一步认识到，人类不仅和外在的器世界互相依存、彼此依赖，跟动物之间的依存关系也不可缺

6 《楞严经》云：“清净比丘。及诸菩萨。于歧路行。不踏生草。况以手拔。云何大悲。取诸众生血肉充食。若诸比丘。不服东方丝绵绢帛。及是此土靴履裘毳。乳酪醍醐。如是比丘。于世真脱。酬还宿债。不游三界。”

少。从某种意义上讲，后者更为重要。一个人对动物如果发自内心地怜悯和慈悲，自然而然会从心底引发这样的认识。

其实，人类并不是整个地球的主宰，也没有权利控制其他物种。根据进化论的观点，从时间上看，地球上最早存在的生命，是动物——动物才是地球的第一个主人。在它们的足迹踏遍世界很久之后，人类才开始逐渐形成。

所以，我们身边的每一个动物，都值得去保护，去关心。我 16 岁才开始读小学，16 岁之前一直在山上放牛放羊，整天在蓝天白云下跟牛羊一起生活。牦牛生病的时候，我很伤心；牦牛死去的时候，我更伤心；牦牛开心的时候，我也跟着开心。看到牦牛吃草吃得很香，有时我也觉得肚子饿，便学着牦牛去吃草。可是，牦牛吃草吃得那么开心，我自己却怎么也吞不下……

上学之前，我一直过着这样的生活，天天和牦牛们在一起，形影不离。在我的心里，牛群就是家人，很亲很亲。一旦它们被别人宰杀了，或者被凶猛的动物吃掉了，我因伤心而流下的眼泪，总是很多很多。

叔本华：杀害动物的，都是坏人

现在城市里的很多人，可能没有机会看到动物在大自然自由自在生活的场景，所以认为动物的肉跟蔬菜没有什么差别。而养殖场里的动物特别多，好像真的跟农场种的蔬菜一样。我去新西兰的时候，有人告诉我，整个新西兰有一万三千 0 多个养殖场，每个养殖场至少养有几千、几万头牛。这些牛的命运，都是被送到屠宰场，分成一块一块，最后成为人类餐桌上的食物。

在这个世界上，每天都有数不清的宰杀因人类而发生。我们的行为真的很恐怖，我们每个人是不是都

在扮演恐怖分子？我真的很怀疑，也许这就是事实。

在批发市场、商店、超市等出售食物的柜台上，摆放的大多是肉食品。不管东方还是西方，任何一个国家的任何一个小餐厅里，都发生着宰杀动物的惨剧。人类和动物共同生存在这个世界，而人类每天宰杀动物的数量却不计其数。无论走到哪里，似乎都可以看到动物们被宰杀的血迹和泪痕，可以听到它们痛苦的哀嚎和呼救……

我始终认为，掠杀动物的人不是好人，是真正的坏人。我个人的力量很小，说这样的话会令很多杀动物的人不高兴。但实际上，这句话出自著名的哲学家叔本华之口。叔本华说：“杀动物的人，都是坏人。”为了短暂的食欲，为了区区一口饭，人们断了多少众生极为珍贵的生命？吃肉，从某种意义上讲，就是吃众生的生命。

你吃的每一块肉，都曾被血淋淋地割下

如果你亲眼看到众生被杀的血腥场面，可能没有多少人会选择吃肉。大概七八年前，我去青海放生。由于因缘和合，进到了一家动物屠宰厂。本来不让进的，但最终还是进了，而且拍下了屠杀现场的一些镜头。后来，我把这个视频做成一部纪录片，叫《慈悲之旅》。听说很多人看了以后，再也不想吃肉。

我们当时看到，屠宰厂在杀牦牛的时候，用刀把它们的头活生生砍断，非常残忍，非常恐怖。过后很长时间，这样的场面一直都在我眼前浮现，不要说吃肉，就连其他食物也很难吞下去。晚上睡觉的时候，经常一闭上眼睛，就浮现出血腥悲惨的屠杀场面，就像令人恐惧的战场一样。有时候，换一个角度切入事情的内幕，会有触目惊心的效果。

现在的情况是，很多人看不到动物在屠宰场是怎

么被杀死的。当它们出现在我们面前的时候，已经是被加工好的样子。在我们厨房里，不管是牛肉也好，羊肉也好，或是其它动物的肉，如果当着我们的面从动物身上一块一块、血淋淋地割下来，可能很多人都不敢吃。

所有的生命，都美得像梅花

对动物的关心，我并非最近一段时间才开始，而是多年以来一直如此。15年前我写过一本书，叫做《悲惨世界》，里面讲了很多宰杀动物的悲惨故事。我当时采访了国内的很多人，也引用了一些国外人的观点。人类伤害动物的手段是各种各样的，但都非常残忍。所以我当时想，就取名为《悲惨世界》吧。在这个世界上，吃动物的人太多了；因为人类的欲望，动物付出的生命太多了！

后来才知道，《悲惨世界》是以前雨果一本书的

名字。不过我取这个名字，不是因为看过他的书。在出版的过程中，有些人说不能叫《悲惨世界》，我们现在的世界多么美好幸福，最好改为《善待生命》。尽管如此，这部书稿后来还是被翻译成了很多国家的文字。

在这本书里，我讲道：动物应该是人类的朋友，但我们为什么要肆无忌惮地摧毁它们的生命？动物的生命原本像美丽的花，如果让这些生命自由地呈现，将会多么灿烂。可是，人类却没有意识到这些生命的价值，只将它们视为自己的美食。

刚才我讲了，众生被杀的场面非常残忍，而工业革命之后，很多人对此却不一定清楚。我们每次得到的食物，宣传得非常到位，外面包装得很好，里面搭配着各种各样的美味。面对这些琳琅满目的美食，城市里的人很难想象，它的背后竟然有如此悲惨的代价。

猫与人的相互救赎

如果我们改变观念，把动物当作自己真正的朋友，它们给我们带来的快乐，会跟来自人类朋友的一样。现在，西方和东方都有一部分人爱养宠物，把宠物当成自己的家人，非常爱它们。这些宠物也用自己的行为，给主人带来了幸福感、安全感，化解了主人生活中的孤独、无助和挫败等消极情绪。

在座的很多人可能看过一本书⁷，以前我也看过。书里描述了一个叫鲍恩的流浪汉，他从小被父母遗弃，长大后没有工作，没有家庭，没有爱情，没有正常的生活。他染上了毒瘾，开始吸毒，最后越陷越深，被社会彻底遗弃。

他内心极度痛苦、精神即将崩溃。这时，他在街头遇到了一只受伤的流浪猫。一个心灵受伤的人，遇

⁷ 即《流浪猫鲍勃》，作者詹姆斯·鲍恩，根据自己和猫的真实故事创作而成。之后又陆续出版了《鲍勃的世界》《鲍勃的礼物》，被翻译成40多种语言，畅销800万册。

到了一只身体受伤的猫，两个生命开始互相依偎。渐渐地，他的心灵创伤恢复了，过上了正常的生活；动物的伤口也恢复了，变得健康活泼。后来，鲍恩在世界上成了非常著名的一个人，猫也因此出名，获得了很多世界性的动物奖。

在某种意义上，我们每个人身边都可以找到这样一只可爱的“猫”。我经常在想：与人类相比，动物只不过比较愚笨而已。除此之外，它们还拥有很多灵感和觉受，这方面和人类完全相同。遗憾的是，关于这些问题，世界上大多数人从来没有想过。这也是我们人类的——不敢说愚痴，算是不足之处吧。

总而言之，我希望每个人内心都有一种爱，它不只是针对人类，而是遍于所有的生命。人类有了这样的爱，世界会变得更美好。

请，尊重所有的生命

今天，我要给大家布置一两个作业：凡是听我课

的人，如果尊重我、尊重生命的话，希望你在 2015 年这一年，至少救一个生命——放生一条生命以上，这是第一个作业。第二个作业，2015 年至少要吃一天的素。第三个作业，今天正好有月食，是一个特殊的日子。在喇荣沟，在佛学院，出家人都在共修观音法门。希望你们每个人在 24 小时之内念 108 遍“南无观世音菩萨”或者“嗡玛呢巴美吽”。

记住啊，是三项作业：至少放生一条以上，多则十万、百万、千万都可以；至少吃素一天，多则 365 天，更长的时间也可以；至少念观音心咒 108 遍，多则 1080 遍、10800 遍。

特别希望，我们每个人都能善待所有的生命，就像善待自己的生命一样。大家仔细观察后会知道，所有众生的生命，都是那么美丽，那么珍贵。我们应该学会尊重每一个生命，这才是人类最高的庄严。

全球直播

6

人们只喜欢快乐、利益、赞叹、名声，
而不喜欢它的反面——
痛苦、衰败、讥讽、诋毁。



慈悲点亮人生

2015年4月26日

现场在座的道友，网络上来自各地的朋友，今天很荣幸，能利用这个时间，给大家简单解释一下八百多年前藏传佛教非常著名的朗日塘巴尊者的《修心八颂》，并给大家念诵传承。

在藏传佛教中，《修心八颂》非常著名，很多朋友应该有所听闻。它的词句看似简单，只有八个颂词，实际上意义非常深远。我个人在很早以前就得过这个法的传承，当年上师如意宝——晋美彭措法王亲自为我们传授过很多次，但我真正用于生活的，也只是其中的部分意义而已。

这部法我很早以前就接触过，一直是每日课诵最

重要的内容。这个笔记本是 1982 年我初中毕业时买的，在法王面前得到《修心八颂》后，就将它抄在上面了。从上世纪 80 年代开始，这个法就一直陪伴着我，到现在已经很多年了。我对它很有感情，很有信心，充满欢喜。虽然在实际生活做起来比较困难，但我还是一直在努力。

各位应该都知道，对任何一个法而言，获得它的传承都是非常重要的。藏传佛教自古以来对法的传承极为重视，并严格要求传法者，如果自己没有得到传承，不能给他人传授。这一点，很像世间历史悠久的重要技术必须由前辈亲传亲授一样。现在的中医秘方或某些行业的秘诀，都需要来自前人的传承。

下面，我一边跟大家念传承，一边简单解释《修心八颂》的字面意思，这节课总共 8 个偈颂。

珍爱诸有情

（堪布念藏文传承）

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

我发愿对天下所有众生都有爱心，时时刻刻想着帮助他人、付出自己。这种爱心的价值已超过了如意宝。愿这颗珍爱轮回一切有情的心，永远陪伴着我。

很多人都有一颗自私自利的心。将来某个时候，当我们把自私自利的心彻底放下，一心一意帮助别人，自己的人生价值就超过了如意宝。这是一个比喻。总之，愿我把所有众生都当作昂贵的珍宝来珍惜、饶益。

这里的“如意宝”，是古代一种宝珠。在古代，很多教言都以金刚、钻石、如意宝或者其他珍宝来强

调珍贵的程度。在现代人的眼里，金钱才是最有价值的，才堪称最为珍贵的东西。不过，在大乘行人心里，众生才是最珍贵的。无有任何偏堕、一视同仁地帮助别人，这样一种平等的爱心，我们时时刻刻都需要保持、护持。

爱众生的心应该没有偏堕。太阳照耀大地的时候，不可能有所偏堕——所有的花草树木都会得到普照。我们爱众生的心也要像阳光一样，普济天下所有的众生。每个人都应该看看，这颗自私自利的心什么时候可以断掉，尽量提升自己珍爱众生的心。

较众皆卑下

（堪布念藏文传承）

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

愿我在任何地方，任何时候，接触任何人，总之，凡是和他人交往之时，都把自己放在最卑下的位置，而不是高高在上，心存傲慢。而且，这样的心态不是假装的，而是真心真意的。但愿每个人时时刻刻存有这样的谦卑之心。

无论接触什么样的人，都认为自己最卑下，这样的理念可能与 21 世纪人们的心态有些相违。现在很多人都认为，人际交往时需要展示自我的勇敢、自我的强大、自我的成功，如果让自己处于卑下、卑微或者弱小、谦虚的位置，就无法战胜自我的本质，对自我会非常不利，也与西方文化倡导的自我张扬的理念不太相符。

实际上，谦卑对自己来讲非常有意义。世间的很多错误往往是由傲慢和自满导致的。如果每个人都保持谦卑，人与人之间的摩擦和矛盾将大大减少。印度文学家泰戈尔是诺贝尔文学奖的得主，他曾说过：

“当我们大为谦虚的时候，便是我们最接近伟大的时候。”

我经常观察自己，有时候觉得自己很谦卑，很不錯，有时候则很傲慢，很惭愧。不管怎样，我觉得应该随时用修心教言来鞭策自己、监督自己。大家早上起来需要洗脸、刷牙、照镜子，这是对身体的观察。而对内心的观察，很多人都比较缺乏。如果能把《修心八颂》这面小镜子带在身上，则随时可以观照自己的心。

现代人只要一上网，各种知识就纷至沓来，展现在自己面前。所以说，我们现在不缺智商。那缺的是什么呢？情商和逆商。所谓的逆商，是指一个人面对逆境和痛苦的勇气、应对能力和超越方法。所谓的情商，就是我们做人的基本道德以及与人相处的基本能力。这两种“商”，现代人越来越欠缺。

我今天看到一则新闻：有一位女孩，成绩非常

好，先在北京最好的大学读完了博士后，又在美国一所著名大学读完了博士后。这样一位双料博士后，毕业后因为在任何单位都没法和同事好好相处，最后长期失业，变成流浪者，在厕所、桥洞等地方过着凄惨的生活。她的护照过期后，被美国警察送回了国内。照片上的她，看起来非常可怜。

现在这样的情况越来越普遍。很多年轻人非常有智慧，却缺乏做人应有的谦卑，因为傲慢，因为得意，不愿意接受别人的批评和教诫，因而在生活中四处碰壁，困难重重，甚至到最后精神失常。

恒常观自心

（堪布念藏文传承）

愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。

我们无论做什么事情，都要观察自己的身体、语言和心态。当发现心里生起贪心、嗔心、痴心、傲慢和嫉妒等烦恼，要当即断除。如果没有立即根除，不仅对自己有害，还会伤害他人。

嗔恨心的危害，很多人都知道。各位肯定都会承认发脾气不好，对自己不利，对他人也不利。而说起贪欲心，有些人却认为没那么恐怖。依靠贪欲，依靠爱，自他的生活能获得更多的幸福。在贪欲的价值观方面，人们有不同的观点。

实际上，如果用智慧进行观察，会发现贪欲给人带来的痛苦和危害并不低于嗔恨心。在座的各位，你们在生活中可能经常因为贪欲而苦恼，因为贪欲而恐怖，为贪欲而丧失曾经拥有的一切美好。是不是这样？

有时候，贪欲还会给人带来不健康——不仅心灵不健康，身体也不健康。很多年轻人贪执自己形体的

美好，为了身材苗条，天天吃减肥药，甚至“过午不食”。不仅“过午不食”，还“上午不食”，甚至好几天不吃饭的人也非常多。本来，在佛陀的戒律里，要求出家人过午不食。但现在的出家人不执著身体，不害怕长胖，过午之后吃饭的人比较多。真的有点颠倒。

你们可能知道，现在西方国家的很多模特以瘦为美。为了长得瘦削一点，很多模特拼命地节食，听说甚至有六天只吃一两粒米的。当年释迦牟尼佛在苦行的时候，也曾几天只吃一粒米、喝一口水。模特因为执著自己的形体，行持不吃饭的“苦行”，会直接影响身体健康，甚至对生命构成危害。

最近法国准备出台新的政策⁸，要以立法的方式改变这种观点，但估计会非常困难。这种现象的出现，

8 2015年3月16日消息，法国社会党籍议员韦朗（Olivier Véran）向国民议会提案修法，禁止媒体“教唆”瘦身，封杀提倡节食的“纸片”模特，并提议修改《劳动法》，要求经纪公司提供每名模特的健康证明，证明模特的身体质量指数（BMI）达到标准，否则重罚6个月有期徒刑和最高7.5万欧元罚款。

和人们的贪欲直接或间接有关系。

爱惜恶劣众

（堪布念藏文传承）

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

当我们遇到性格恶劣的众生，遇到被嫉妒和痛苦折磨的众生，要像遇到特别珍贵的宝藏一样，以难得之心予以帮助。不管什么时候，对那些特别可怜、特别野蛮、性格暴躁的众生，不能以愤恨的心态抛弃、舍弃，而应该用特别珍惜、难得的心态去接受、包容。

这个道理，可能不少人难以接受。现在很多人都认为，人格非常不好的人，就应该抛弃，不要接

纳，因为他们会对我们构成危害。其实，另一个层面来看，这些人也非常可怜，需要有人去关注和爱护他们。在一个和谐的社会里，这非常重要。

我最近经常去一些监狱。你们也知道，关在监狱里的人，人格都不是太好，而且做过超越法律界限的过分之一事。接近他们之后，我发现他们都是被烦恼驱使、没有自由的可怜之人，是最需要帮助的一个群体。

每个人身边都有很多恶劣的人，你有没有勇气来帮他们？按平常人的观念，不一定愿意。但如果你拥有一份高层次的心态，一定会承认，世间所有被遗弃的人、恶劣的人甚至造下重罪的坏人，都需要帮助。

亏损自取受

（堪布念藏文传承）

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

有人以嫉妒心或其他原因，对我们进行诽谤或者伤害时，应该怎么办？按世间的道理，别人无缘无故地诽谤我、伤害我，肯定要以牙还牙，想办法报复回去。但按照大乘佛教的精神，不但不应该损害他，还要主动把他所有的失败和亏损默默代受，并将自己的胜利和成功全部奉献给他。

这种精神，持世间观念的人不一定接受，但对大乘佛教的修行人却非常有意义。

学习过《普贤上师言教》也就是《大圆满前行》的人应该清楚，当年恰卡瓦格西在夏日瓦格西手中看到这个颂词时，觉得特别殊胜，想方设法四处寻找，并亲自步行，从康区去到拉萨。当他费尽周折，终于找到朗日塘巴的故乡时，朗日塘巴已经示现圆寂。于

是，他在朗日塘巴的弟子面前修行了六年，并获得了成就。表面上看，这只是一个小小短短的颂词，实际上，它蕴藏的力量是我们无法想象的。

只为了一个偈颂，就从康区到拉萨，那时没有飞机，没有火车，没有汽车，连拖拉机都没有——只有马车。这样的条件，这样的苦行，这样的信心，真的是我们很多人没法想象的。

别人的所有失败由自己默默承受，这 and 现代理念也有些相违。但对真正能奉献自己的人来讲，却是非常有意义的。其实，世间很多优秀的人，也愿意奉献自我，愿意承受他人的失败。

刚开始，大家对大乘佛教的理念不太认可、不太接受，也情有可原。当你逐渐思维其中的意义，并经历了许许多多事情后，也许有一天，你会突然懂得：“哦，大乘佛教的教义确实非常伟大！”

视害如恩师

(堪布念藏文传承)

愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

我曾在生活中尽心尽力地帮助别人，可是他不但
不报恩，反而以各种方式损害我，给我带来相当大的
危害。即便这样，我也不会去报仇，依然把他当作于
己有恩的善知识和根本上师，好好地对待。

这样的事，在生活中时有常发生。我们身边，
有很多不报恩的人、恩将仇报的人、忘恩负义的人。
这个时候，如果把他当作真正的善知识，会是最好的
修行机会。修行不一定非要到山里去闭关，到不接触
任何人的地方去禅修。其实，一个人躲在屋里禅修是
比较容易的。直接面对社会上各种复杂的事情和人群

时，自己的修行境界和修行机会可能才会真正现前。

代众受诸苦

（堪布念藏文传承）

愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

我们要直接或间接把自己所有的快乐奉献给天下老母有情，而将他们所有的痛苦、困难、障碍甚至罪恶，自己默默地代受。

这是自他交换的一种修法。有时候，我们可以直接帮助众生，比如当我们身为领导、官员、商人时。有时候，我们没有机会直接帮助众生。这时，则可以通过另一种方式间接进行。总之，无有条件、自愿帮助众生的心态和行为，是大乘佛教非常重视、极为重

要的菩萨行。

大乘佛教利益众生的精神，相当于母亲对孩子的爱，有时甚至远远超过它。在座的各位都知道，母亲对孩子的爱，是男女之情、朋友之情以及其他感情都无法相提并论的。

当然，也有极少数母亲不爱孩子，但这个比例应该不到 1%，99% 的母亲对孩子的爱都是无条件的。很多时候，即便孩子非常不听话，甚至做出非常过分的事，母亲也会一直包容。只要对孩子好，无论怎样，母亲都选择忍耐，选择原谅。

而世间其他爱却不是这样，都是有条件的：如果你对我好，我可以为你付出一切；一旦你对我不好，对我不生欢喜心，不再爱我，那我对你也不客气。这样的心态和母爱有很大的差别。因此，大乘佛教直接间接、无条件的利他心，各位应该深深地思维。

知诸法如幻

（堪布念藏文传承）

愿我所行此一切，不为八法念垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

希望前面讲到的这些行为不要被世间八法所染污，了知一切万法如梦如幻，以此解脱贪执对自己的束缚。

世间八法，指的是人们只喜欢快乐、利益、赞叹、名声，而不喜欢它的反面——痛苦、衰败、讥讽、诋毁。从究竟实相而言，这样的世间八法其实没有染污，因为胜义中万法都是空性，世俗中一切都是如梦、如幻，如阳焰、水月等，以幻化八喻来摄持。这里讲到了空性，即大乘最高的中观见解。

关于中观的道理，因为时间关系，我不多讲，

你们最好看看全知麦彭仁波切的《中观庄严论释》。幻化方面的道理，多看看全知龙钦绕绛的《虚幻休息》。对于中观和幻化的道理，这两部论讲得非常清楚。《修心八颂》是阿弥陀佛的化身——朗日塘巴尊者所造，今天讲解圆满。

还有两件事情。第一件，等会儿我用藏语传授宗喀巴大师的《三主要道论》，很多人不懂藏语，不一定听得懂。听不懂也没关系，只是念个传承而已。

另外，昨天下午尼泊尔发生了 8.1 级地震，死亡人数仍在不断增长。对于这次地震的遇难者、伤亡者、幸存者，我们一方面要保佑他们，一方面要超度他们。希望大家一起念 108 遍观音菩萨的心咒，祈求观音菩萨加持，救苦救难，解脱到彼岸。

（堪布带大家念诵观音心咒）

全球直播

7

他进行了勇敢的自我暴露，
将一生做过的那些丑陋的、
常人不敢暴露的事情讲得清清楚楚。



认识自我

2015年5月16日

今天利用这个时间，跟大家交流一下“认识自我”的话题。在座的各位，不管是东方人还是西方人，也不管是出家人还是在家人，大家都有一个共同的信念，希望多方面认识自己、了解自己。这对我们每个人来讲都是非常重要的。而且，大家都是具有一定智慧的人，所以我相信，你们愿意深入思考或探讨这个问题。

人非圣贤，孰能无过

认识自我，可以先从好的方面进行观察。比如说，我有智慧，我有大悲心，我有正知正念，我有各

方面的能力——擅长辩论、会处理人际关系，等等。正面的观察让我们发现，在这个世界上或某个群体中，自己还是很不错的。有一种积极的自我评价或认知。

有好的方面，肯定就有不好的方面。无论什么身份的人，国家总统也好，企业家也好，明星也好，具有一定智慧的人也好，除了圆满一切功德、断除一切障碍的极个别圣者，即便是世界上最伟大、最让人羡慕的人，也会有一些不足的地方，一些缺陷和错误。

表面上看，今天参加讲座的人，有些长相不错，有些财富圆满，有些智慧超群，很多方面令人刮目相看，但如果认真地观察一下，同样会发现很多地方的不足。为什么会这样呢？因为我们每个人内心都有贪、嗔、痴、傲慢、嫉妒等各种烦恼。依靠这些烦恼，在生活中必定会有许许多多不完美的地方。

关于这一点，中国古代的哲人曾说：“人非圣贤，孰能无过？”的确，一般的世间凡夫不是圣者，

怎么可能没有一点过失呢？没有一点过失的人，在这个世界上是很难找到的。

从心理学的角度来看，我们对自我的认知，实际上就是对自我的改变，是逐渐提升智慧、反省缺陷的一个过程。因此，无论从古人的哲学角度，还是现代心理学的角度，自我认清或者忏悔，对每个人来讲都是非常有必要的。

忏悔：自我认知的另一种方式

由于反省或忏悔自己曾经犯下的过错，会增加罪恶感或负罪感，有人可能会认为忏悔是一种消极行为。实际上并不是这样。无论是从宗教的教义，还是世间的思想来看，自我反省都应该属于成功人士的标配。

18 世纪，法国有一位非常著名的思想家，也是欧

洲浪漫主义文学的先驱人物，名叫卢梭。他在晚年写过一部自传性的著作，叫《忏悔书》。在这部书里，他进行了勇敢的自我暴露，将一生做过的那些丑陋的、常人不敢暴露的事情讲得清清楚楚。他说，这部传记既要把他全部的卑鄙和龌龊写出来，也要把他所有的善良忠厚和高尚品德写出来。

这部自传出版之后，引起整个社会的轰动，直接启发和推动了 19 世纪的法国文学，思想影响遍及全球。其实，当时卢梭的思想并没有现代人这么开放，但因为他很勇敢，所以选择说出自己一生犯过的罪恶。这是非常正面和积极的自我认识。

这个道理，与佛教所讲的忏悔是一样的。从各方面认识自己，了解自己，把曾经做过的一些不如法的事情，在诸佛菩萨面前彻底发露，诚心忏悔，是自我认识、自我清净最好的方法。

认识罪恶，并通过四种对治力清净罪业，可以

让自己更趋完美。所以说，忏悔是自我认识的另一种方式。

法会共修，一起忏悔

很早以前，上师如意宝就要求所有的四众弟子励力忏悔，因为每个人都不敢说自己的身口意全是清淨的。截至今年，喇荣五明佛学院已经开了 22 届金刚萨埵法会。再过几天，我们又要举办一年一度的金刚萨埵大法会。到时候，大家将通过本尊金刚萨埵的修法，清淨自己相续中的各种障碍。在这之前，我们很有必要搞清楚金刚萨埵佛像的观想、金刚萨埵咒语的念诵或观修的重要性。

其实，每天做一些忏悔，就像我们早上起来洗脸刷牙，晚上睡前清洁沐浴一样。只不过，后者是对身体的洗涤，前者是对内心的清淨。我们内心的垢染——那些肮脏不堪的恶业，也应该用智慧的甘露，

以忏悔的方式加以净化。这非常有必要。

上师如意宝想到弟子们在一生或一年中，身口意都会造下许许多多的罪业，如果没有及时忏悔，时间过了就很难忏净，所以要求我们每年都通过金刚萨埵的念修和观想来忏悔罪业。

我希望在座的各位也能够这样。这次法会，有些人有机会到现场参加，有些虽然不能直接参加，但通过网络直播，同样也可以圆满七天的法会。所以，我在这里再三强调，大家应尽量参与，以此净化自己的心灵，提升自己智慧和道德的境界。

忏悔的四种对治力

接下来，我讲一下这次法会主修的金刚萨埵法门。不管是东方人还是西方人，都需要通过这个法门来忏除自己的罪障。金刚萨埵所有的修法归纳起来，

就是四对治力。

第一个是所依对治力。打个比方，有个人吃了过期的食物，病得很严重，去医院看病——医生就相当于“所依对治力”，因为他是病人所依止的对境。同样的道理，我们造下了罪业，自己知道错了，该在谁的面前忏悔呢？应该找一个像医生一样能救治我们的对境——佛菩萨或者上师。佛教里面有三十五佛、八十八佛和金刚萨埵佛等，他们都是我们忏悔时所依止的对境，也是这里所说的所依对治力。

第二个叫做厌患对治力。当我们知道自己犯下的错误非常严重时，会生起一种后悔心。就像一个人吃了过期食物，疼痛难忍，知道自己吃错了东西，心里极为后悔。这种对过去错误行为的后悔心，就是厌患对治力。

第三个是返回对治力。病人服用了治病的药物后，暗暗发誓，从此以后不再食用过期的食物。同

样，我们犯了错误之后，生起后悔心，在佛菩萨面前发下强烈的誓言，从此以后再也不造恶业，这就是返回对治力。

第四个叫做现行对治力。病人找到了医生，找到了病根，发愿以后再也不乱吃东西——光是这样做，病依然好不了。作为病人，对医生开的药，还必须认认真真地服用才行。同样，我们如果只是认识错误，生起悔心并发愿不再犯，以前犯过的错误不一定能改好。还必须在前面三个对治力的基础上，精进观修和念诵金刚萨埵心咒 40 万遍，才能将罪业一一忏悔清净。这就叫现行对治力。

金刚萨埵修法的具体步骤

法王如意宝的《金刚萨埵修法·如意宝珠》，也讲了四种对治力。我现在结合这个仪轨，给大家简单介绍一下四种对治力的具体忏悔方法。

（堪布念藏文传承）

这个仪轨首先要观想，在自己前面的虚空中，有一朵千瓣莲花，上面是一轮圆满的月轮。月轮上坐着三世诸佛的总集——金刚萨埵，身色和皎洁的月亮一样，洁白无瑕。他手持铃杵，着报身服饰，智慧的光芒遍于整个世界。如果你的信心和密宗的生圆次第已达到成熟的境界，可以观想双身的金刚萨埵；还没有这种境界的话，就观想平时照片上看到的金刚萨埵单身像。这是第一个所依对治力。忏悔时，最好观想金刚萨埵佛尊的形象。

佛教里的金刚萨埵是我们最殊胜的忏悔对境。因为金刚萨埵在因地时曾发愿：“将来谁持诵我的名号，念诵我的咒语，无论他曾造下怎样的罪业，愿他相续中的罪业都得以清净。如果不能这样，我就不要成佛。”金刚萨埵在漫长的时间里积累资粮、修持善法，最后获得了圆满的佛果，所以，忏悔时修金刚萨

埵法门最为殊胜。

第二个是厌患对治力，藏文当中是这样讲的：

（堪布念藏文传承）

前面讲了，金刚萨埵在无数劫中为了众生忏罪而发愿，并最终成就。因此，他会用智慧的眼目关注众生无始以来身语意所造的无量无边的罪业。如今我们发现自己做错了，就像吃了毒药一样非常后悔，因此要在诸佛菩萨的总集——金刚萨埵面前诚心忏悔。

因认识到自己的错误而忏悔，这样的事例在世间也有。不知道大家有没有看过印度甘地的传记。这部传记中说，甘地在 15 岁的时候偷过哥哥的一块金子。事后他生起负罪感，特别后悔，想跟父亲坦白，又非常害怕——怕被父亲责骂，自己也没有认错勇气。

最终，他还是鼓起勇气给父亲写了一封信，忏悔自己的过错。父亲看到信后，在病床上显得非常痛

苦，一直哭。父亲的哭泣，加上内心的负罪感，让他发誓此后绝不再犯同样的错误。这段经历让他深深地认识到，偷别人尤其是亲人的东西非常不好。印度甘地在历史上是非常伟大的人物。像他那样的伟人也会犯错，也需要忏悔，何况我们这些普通人呢？

下面讲第三个对治方法：返回对治力。

（堪布念藏文传承）

所谓的返回对治力，就是发愿将来即使遇到生命危险也不再犯类似的错误，希望得到金刚萨埵和诸佛菩萨的宽恕，也希望通过这样的忏悔获得暂时和究竟的悉地。

认识错误的当下立即对治，在修行中非常重要。藏传佛教有一个非常著名的案例。奔公甲格西在家的時候，当过土匪，打架很厉害，身上随时别着好几把刀。他出家以后还有这种土匪习气。有次在施主家里

念经，施主一家人全部出去了。奔公甲想：“施主都不在，正好可以偷一点茶。”于是悄悄地打开装茶叶的袋子。

但他当下以正知正念察觉到自己的恶行，大声呼唤施主：“我在偷东西，你们快来把我的手砍掉！”对自己所犯的错误，当下发现，当下忏悔——奔公甲的自我认识和自我发现的确非常特殊。

很多人都会犯错误，犯了错误要及时反省：今天做得不对，必须在金刚萨埵面前认真忏悔，以后尽量不做。这个非常关键。

（堪布念藏文传承）

这是第四个现行对治力。现行对治力有很多方法，包括修菩提心，修空性，转佛塔等。最重要、最见效的是修金刚萨埵。《大圆满前行》里讲，要观想金刚萨埵在自己的头顶上方降下甘露，将自己身体、语

言和心灵的障碍全部净除。尤其是现在，我们经常有沐浴洗澡的机会，边念金刚萨埵心咒边洗澡，是一种很好的净罪方法。

修金刚萨埵，可以把我们相续所有的罪障彻底清净。这里讲了，最好念40万遍金刚萨埵心咒。圆满40万遍以后，连密宗最严重的罪业都能清净，何况是其他的罪业？

因此，特别希望今天在座的各位都能念40万遍。有些人认为40万太多了，其实，相对于40万遍金刚萨埵心咒，我们造的罪更大。如果自己的罪业能得以清净，40万遍心咒并不算很多。

我们每个人都需要忏悔。罪业清净后，身体也健康，心情也快乐，做什么事情都会圆满。今天很多人利用自己宝贵的时间，来这里共同交流，很有意义，非常感谢。希望大家都能认识自我，清净罪业！



全球直播

8

真正意义上的“健康人”，
比例不超过 3%。



佛教禅修，带来改变

2015年9月12日

在座的各位佛教徒，以及全球观看现场直播的禅修爱好者们，今天很开心有这样一个机会，跟大家交流一下佛教的禅修。

总的来说，禅修包括世间禅修与出世间禅修（佛教禅修）两大类。世间的禅修，主要是让心平静下来，从而远离烦恼、痛苦和压力。出世间的禅修，是以出离心、菩提心和无缘回向所摄持的比较深奥的一种禅修。我今天就着重阐述佛教的禅修。

为什么讲禅修？

放眼全世界，无论是东方人还是西方人，无论是

有钱人还是贫穷的人，心中都有各自的烦恼和痛苦，很多人的心态是比较浮躁的。这不仅让人们自己感到不快乐、不安心，而且会为其家庭、社会乃至整个世界带来危机和危害。

佛教当中讲，人类社会的许多不幸福都源于人们自己的心。如果没有控制好这颗心，就会产生贪心、嗔心、痴心等各种烦恼，由此还会引发战争、环境危机以及许多灾难和痛苦。因此，心灵没有得到安顿，是烦恼频生，家庭、单位、国家乃至整个世界不和谐的重要原因。

贪心的危害

不知道大家有没有看过系列公益影片《大自然在说话》，其宣传口号是“大自然不需要人类，人类需要大自然”。近些年来，人类以贪心驱使过度开发矿产资源，导致森林、江河等自然生态系统被严重破

坏。有资料显示，到 2100 年，全世界将有六分之一的物种濒临灭绝，这对全人类来讲是一个巨大的危机。

环境问题，值得我们每一个人去关注。我们既要关心自己的生存环境，更要思考人类的子孙后代将来如何在地球上生存。

当人的内心没有获得自在时，即使拥有再多的财富，也不一定会感受到真实的快乐。

英国《每日邮报》8 月 30 日报道，沙盘游戏《我的世界》创始人马库斯·泊松（Markus Persson）近日在推特上发文说，自从他成为亿万富翁，他感受到了前所未有的孤独。据估算，他的个人财产将近 10 亿英镑，约合人民币 98.4 亿元。按理来讲，一个人拥有这么多财富应该是非常快乐的，但他在暴富之后却说，巨额财富让他不再感受到挑战，只剩下无尽的空虚。

可见，在内心还没有得到控制之前，即使拥有巨

额财富也不一定感受到真实的幸福。

嗔心的危害

如果心没有获得自在，就可能生起极大的嗔恨，并给周围的环境带来不安。从小的方面来讲，家庭暴力、人与人之间的争斗，都源自愤怒与嗔恚；从大的方面来讲，国家之间乃至一些全球性战争，也是源于人们内心的嗔恨。这些战争，让人类感受到极大的恐怖，像叙利亚战争就是如此。

如今，有许多叙利亚难民纷纷偷渡到欧洲国家。然而偷渡过程是非常危险的，仅在今年（2015 年）就有 2000 多人在偷渡途中丧生。最近有一则新闻说，9 月 2 日，一名 3 岁的叙利亚儿童在偷渡过程中遇难，他的尸体被冲到了土耳其的海滩上。仅仅是因为想获得自由，仅仅是想拥有一个安定的家，却为此而失去了宝贵的生命。他遇难的照片在欧洲各国及国内网站上疯

传，让世界为之震惊，也让以前不接受难民的一些国家改变了想法。

众所周知，难民问题已经成为一个世界性的难题。很多人因为战争而变得无家可归、无依无靠，不得不到处流亡。而战争的来源，就是人们恐怖的嗔恨心。

我去过一些国家，亲眼目睹了很多难民的生存状况，当时心里很悲痛。

记得去年，我应邀在耶鲁大学讲《现代社会的专注与禅修》，本来这个话题与难民没有什么关系，但在演讲的最后，我还是忍不住提到了难民问题。当时我说：全世界的人都应该关心那些无家可归的难民，他们毕竟是人类，却没有自己赖以生存的家园，非常可怜，我们应该想办法帮助他们，让他们早日拥有自己的家园！

痴心的危害

愚痴也会导致心灵的不安。

现在，人们普遍感到生活压力非常大。不管是什么身份的人，都觉得自己特别忙，来自工作、生活以及生存等方面的压力接踵而来。

最近国内有一项社会调查显示，96.6%的被调查者反映工作有压力；其中15.5%的白领反映，工作、生活压力使自己处于接近崩溃的状态——这是非常可怕的；主流城市的白领，亚健康比例高达76%——表面上看来很不错的职业群体，实际上有七成多处于亚健康状态；真正意义上的“健康人”，比例不超过3%。这是一个比较贴近现实的调查。

为什么会出现这样的情况呢？原因之一就是盲目追求，由于过高的目标难以达成，人们内心就会处于非常困惑、痛苦的状态，身体健康也会受到影响。

调伏自心是根本

对于以上这些问题，很多人也已经意识到了。但作为芸芸众生中的一员，很多人也感到自己非常渺小，无力反击，只能随波逐流、任其发展。

我觉得，这种想法是不合理的。因为人们所面临的很多问题，其实都是自己造成的。既然如此，我们就应该有办法、有能力去解决，从而重新过上平安、完美的生活。事实上，只要我们解决了心灵上的问题，幸福也就掌握在自己手中了。

然而现在，很多人关注的是外在的物质生活，觉得开豪车、住洋房、使用高科技产品是生活中的大事。却没有意识到，掌控心灵、认识自心比获得物质财富更加重要，这会让我们更加迅速地过上充实的生活。

当然我们也承认，任何人在世间生存，都需要一

定的物质条件。但更重要的是，我们要懂得如何驾驭自心、调伏自心。若能调伏自心，凭借物质无法解决的许多问题就可以迎刃而解，通过物质无法满足的很多欲望可以被满足，依靠物质无法获得的幸福、快乐也可以轻而易举地感受到。就像一些经常禅修的人，无论处在什么样的环境、接触什么样的人，都能过得非常安心、快乐。

因此，我们若想让自己浮躁的心平静下来，让负面情绪不断减少，就一定要禅修。有了禅修的境界，在普通人看来根本无法解决的、非常可怕的事情，也会非常容易面对。

禅修效果为科学证实

最近，美国加州大学·伯克利分校成立了禅修研究项目，研究如何通过禅修来调整负面情绪。

我们藏族有句俗话：“生火的时候，要先注意到火花。”意思是说，当人的情绪比较平和时，也要关注将来可能出现的嗔怒、贪欲等冲动情绪。

研究者发现，经过禅修训练的人，在突然听到爆炸声或恐怖消息时，自心可以如如不动，坦然面对所发生的一切。因此，禅修的效果，是被传统修行和现代科学研究所共同证实的。

禅修的确很重要。性格不好的人，可以通过禅修来改善性格；患有抑郁症、自闭症等心理疾病的人，可以通过禅修而得到疗愈；欲望炽盛的人，可以借助禅修来净化心灵、获得平静……可见，禅修的作用和意义并不仅仅局限于宗教，世间人也完全可以根据自身需求，通过禅修来调整身心。

禅修的方法

禅修的方法有很多。在藏传佛教当中，任何修法

和经论中都会强调寂止和胜观两个方面。

1. 坐式

禅修的坐式很重要。一般来讲，禅修时要采用毗卢七法坐式：双足跏趺坐，双手结定印，脊椎端直，颈部稍向前屈，眼睛垂视鼻尖前的虚空，舌尖抵上颚，双肩外展、放松。不管你有没有信仰，以这种坐式来禅修都会成功的。

2. 寂止

寂止包括无相寂止和有相寂止。

无相寂止，主要是让心处于无缘的状态，没有任何执著，自然安定下来。就像将浑浊的水静静放置，杂质就会沉淀下去，水也就自然澄清了。

这种修法有世间禅定的成分，通过修持会得到明、乐、无念的觉受，但这并不是最高、最究竟的境

界。因为，修行者一旦遇到一些外缘，贪嗔痴等烦恼及各种念头就会再次浮现。所以，这种禅定只是让心安静下来，只能暂时缓解痛苦，不会从根本上解决问题。

在藏传佛教和汉传佛教当中，还有有相寂止的修法，如观佛像。

汉传佛教的《观佛三昧海经》中，就宣说了如何观想佛陀的三十二相、八十随好，对每一相好有具体的描述，还宣说了如何观想佛陀的站姿与坐姿等。

在藏传佛教中，有释迦牟尼佛的观修方法：首先，在自己面前摆放一尊非常庄严的佛像，就像我今天给大家看的这尊释迦牟尼佛像；然后双目注视佛像，到一定的时候，即使面前没有唐卡或佛像，心中也能呈现出佛陀的形象。在有些修法中，还会观想佛陀身体发光融入自己的身体，将自己的烦恼、负面情绪等全部遣除。

观佛像的功德非常大，但今天因为时间关系，我就不多说了。其实，不仅佛教徒可以观佛像，非佛教徒也可以观，这会给你的生活带来快乐与奇迹——佛陀不会因为你是非佛教徒，就排斥你或不加持你的。所以，如果你想对治烦恼、减少痛苦，经常观佛像是很有帮助的。

我刚才讲了两种寂止——有相寂止和无相寂止，有相寂止就是观佛像等，无相寂止就是让心没有任何执著地安住于平静状态。现在，社会上的一些公司、学校也在提倡无相寂止。但从究竟意义上看，无相寂止并不是一种很完美的禅修。因为，它虽然可以暂时压服烦恼，但在遇到一些外缘的时候，烦恼还是会涌现出来。

3. 胜观

那么，如何从根本上断除烦恼呢？就是通过禅

修来认识心的本来面目。我们可以观察：心是五根识或意识吗？心存在于山河大地之上吗？心识在身体的各个部位当中吗？通过仔细观察，我们就会发现，不管是我们的意识，还是外在的事物，全部是“苦空无我”的本性，这才是万法的实相。

通达这样的真相就叫做胜观，它可以彻底断除我们相续中的贪嗔痴等烦恼。就像将水中的杂质去除以后，水就真正变得清澈、干净了。同样，以无我的智慧将心灵的污染去除以后，烦恼也就不会再度起现了。

4. 止观双运

在禅定中起现胜观就是止观双运，这是一种究竟的禅定，具有明空无二的体性——“明”指胜观，“空”指寂止。这样的修法唯佛教中有，在其他宗教和世间的禅修中不一定能找得到。

禅修改变心境

在禅修过程中，兴趣和欢喜心是不可缺少的，有了这样的心，我们才会投入精力去实际修行。

在座的各位，多多少少会有一些烦恼、痛苦或不良情绪，这些都可以通过禅定来对治。今天早上，我刚好发了一条关于禅修的微博：“草木不生的荒地，通过开垦，可以变成生机勃勃的田野。浮躁沮丧的情绪，通过禅修，可以变成淡定柔和的心境。”

有时候，人的不良情绪是非常可怕的。即使平时看起来性格很好的人，也会偶尔爆发非常严重的愤怒和嗔恨，这个时候谁都无法阻挡，连他自己都不相信自己会变成这样。当然，这也可以通过长期的修学来对治。

只要修行就有收获

其实，只要我们去修行，每个人都会有所收获。

美国威斯康星大学的科学家们做过这样一个实验，让一群五六岁的孩子进行为期8周的禅修训练，每天3次，每次20分钟左右，禅修的主题主要是“感恩”“关爱”“合作”等。

两个月的禅修带来了明显的改变。在禅修训练之前，实验人员曾让孩子们将手中的贴纸分享给周围的人，这时他们只会分享给自己的朋友，而不会分享给不熟悉或关系不好的人。经过禅修训练，孩子们的心变得更加调柔、平和了。实验人员再次让他们分享贴纸时，他们就会一视同仁，而不会只分享给自己的同伴了。

实验中所提到的是一种比较简单的禅修，而且参与者都是幼儿园的孩子。如果他们都能在短时间内取得明显的禅修效果，那么在座的各位成年人，经过1个月到3个月的训练，心态也一定会发生转变。

“百日禅修”

我们这次讲禅修，因缘也比较殊胜。佛学院每年都有为期两周左右的统一闭关，今年可能是在下个月开始。汉学院这边，还提倡大家从前天（9月10日）开始参加“百日禅修”活动。我最近收到了一些消息，学院内外共有几千人发愿参加。

在“百日禅修”期间，大多数人会修《大圆满心性休息》，也有一部分人观修本师释迦牟尼佛等。上等者每天禅修四座，中等者每天两座，下等者每天要观佛像，或者念咒语一万遍以上。

我今天在这里恭敬地合掌，呼吁大家在时间允许的情况下，尽量参与“百日禅修”活动。大家可以想一想，如果你每天念一遍《普贤行愿品》等发愿文，100天就念了100遍，这个功德是很大的。同样，如果你从9月10日开始，每天只是禅修一座，100天以

后，你的心态也会有百倍的转变。

禅修改变世界

如果人们能经常禅修，不仅自己的人生和家庭问题能够得以解决，而且社会和国际问题也能逐渐化解——当人的内心获得了平静，以贪婪而引起的环保危机和社会灾难，以嗔恨所引发的战争和难民问题，以痴心所导致的心理压力和痛苦，都可以一一化解。

所以，想在世间生活得快乐、自在的人，一定要长期禅修。比如早上起来坐禅 5 到 10 分钟，白天工作、休息、坐车、开车或跟朋友聊天的时候，经常观自己的心，掌握自己的心态。经常这样做的话，即使身处复杂肮脏的世界，也能如莲花出淤泥而不染一般，使生活变得更有意义。

更重要的是，有禅修境界的人不会与家人吵架，

也不会与朋友发生争斗。我希望听了这个开示的人，至少能在 100 天内控制一下自己的情绪——以前爱跟家人、朋友吵架的，尽量减少吵架次数；以前不爱吵架的，最好就不吵了，更不要与人发生暴力冲突。这样不仅会让自己过上美满的生活，也会让整个世界变得更加美好。



最后，感谢大家在星期六抽出宝贵的时间，来听受佛教禅修方面的开示，希望每个人都能通过这个开示获得真实的利益！

全球直播

9

各种灾难，各种痛苦，
对具有无我境界的人来讲，都是一种游戏。

四法印

——超越现象的真理

2015年12月6日

今天是2015年12月6日。这一年即将结束，下一年即将开始。在这个比较殊胜的日子，很高兴在智悲弘法大学的世界里，和大家见面并共同学习。

这段时间，在座的各位可以总结过去的一年，也可以展望未来的一年。在新的生命时段，你有什么愿望？现在可以做好各种准备。

世界充满痛苦，让我们彼此珍惜

即将过去的这一年，我们生命的每一天都在不断

地变化。有微小的变化，也有巨大的变化；有好的变化，也有不好的变化。



好的方面，很多人获得了不同的财富、地位、名声以及自己需要和向往的各种东西。不太好的方面呢，有些人失去了很多东西，包括财富、生命、故乡等，从中感受了巨大的痛苦和沮丧。

从全球的状况来看，失去财富的，比如今年出现了前所未有的股市暴跌，很多人因此倾家荡产。失

去生命的，像缅甸的山体滑坡夺走了很多人的生命，尼泊尔地震死了许多人，还有德国和俄罗斯的客机失事，世界各个地方发生的交通事故，以及大大小小的战争……

我们生存在这个世界上，需要有自己的国家和故土。然而，现在的叙利亚，有成千上万的人因为战争失去了自己的故土，好几万人流离失所，无家可归，被遣往别的国家当难民。如果站在他们的角度——失去生命的人及其家属、战争难民以及正在战斗的苦难者，我们会感受到这个世界种种复杂的痛苦因素。

我们这里今天比较冷，应该有零下 10 多度。虽然处在寒冷的藏地高原，我们心里却很温暖，因为我们的心有所归属。活在这个世界上，我们要珍惜自己的生命，同时也要珍惜别人的生命，多多地帮助他人，以及所有的众生。其中，最重要的是保护众生的生命——放生。

最近，我们也在提倡吃素。为什么要吃素？因为吃肉有很大过失。释迦牟尼佛在不同的经典中讲过，杀生者和吃肉者的过患完全相等：杀生者因为贪图金钱而杀，吃肉者因为贪图众生的身体而吃。

从健康学的角度来看，吃素的人可以长寿，而且心情舒畅快乐，高血压、高血脂等许多疾病不会产生。在保护环境和爱护生命方面，素食主义也非常有意义。我多年以来一直吃素，今年以各种因缘更坚定了这个信念，发愿终生吃素。希望大家也能这样发愿：终生不吃众生的血肉。不管从健康学、生命学、宗教学等各方面来讲，终身吃素对我们个人是非常有利的。

四法印：相对真理与绝对真理

接下来，给大家简单讲一下“四法印：超越现象的真理”。这是释迦牟尼佛在 2500 多年前给我们留下

来的珍贵教言。不管有没有信仰，只要懂得了四法印的真理，你的生活、工作和家庭，一定会有非常大的收获。

所谓的四法印，就是“诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静”四句哲理。这短短四句话，含摄了所有的佛法，也可以包含所有的世间正理。“诸行无常，有漏皆苦”讲的是相对真理，而“诸法无我，涅槃寂静”说的则是绝对真理。

在座的很多人，不管过着怎样的生活，都一定经历过各种苦乐和无常。很多年前，佛陀就用他的智慧，为我们揭示了生活和生命的真相。学习这些珍贵的教言，我们可以更好认识生命的苦乐和无常。

1. 诸行无常：世间没有永恒

什么是“诸行无常”？世间所有的事物，包括我们所依存的地球、地球上居住的人类以及我们渴望拥

有的地位、财富、相貌、感情等，都是无常的。

这个道理说起来比较简单，生活中也每时每刻都在发生，但很多人却因为不懂，发现不了它的真正价值。很多有地位的人，突然之间失去了自己的地位——家庭的地位、工作的地位以及经过苦寻得到的其他地位，因为不懂无常，短时间内无法面对，非常伤心。

有些人年轻的时候青春美满，相貌端严，但经过几十年的岁月变迁，变得越来越丑陋，连自己都不想看，这时不免伤心失落。人与人之间的感情也是这样。两个人原本非常相爱，亲密无间，但也许过一段时间，就变得没有感觉了，甚至互相仇恨，再也不想见对方的面、听对方的声音。这也是无常的一种体现。

由于不懂得无常，当生活发生变故，人们无法接受，甚至因此而选择自杀。即便没有自杀，也流下

很多很多泪水。这些眼泪如果全部收集起来，放在盆里，可以洗脸，可以刷牙——生活用水靠泪水就可以解决了。我们泪水其实很值钱的，不要轻易流出来。

如果真正了解无常的本质，生活中的任何变化都未尝不是一件好事。也许依靠这个变化，我们的生活会有新的开端。人生的路有很多很多，这一条走不通，还可以选择另一条。失恋时，不懂无常的人会伤心，懂得无常的人认为没必要伤心。因为无常，和这个人没有机会了，也许留出了空间，与更好的人机遇，从而选择更好的人生。

懂得无常对生活很有帮助。成功者如果懂得无常，不会傲慢。他知道，一切都只是暂时的，人人羡慕的成功不会长久，到一定时候肯定会衰败。因此，即便处于高位，也不会看不起别人——无常给了他谦虚的心灵修养。失败者如果懂得无常，不会沮丧。他知道，生活中遇到的逆境或者失败，只能暂时让自己

处于糟糕低落的状态，这一切总会过去，一定还有重新开始的机会。

懂得无常对修行也很有意义。在我的身边，无论是出家人还是在家人，不管发生什么变化，我听到最多的还是他们的笑声。他们知道无常是一种自然规律，没有什么永恒不变的成功，也没有什么面对不了的失败。所以，不管怎么样，他们都一如既往地开心。同时，我身边也有一些不懂得无常的人。当他们遭遇亲人离世或事业失败等人生变故时，经常痛哭——我听到最多的，是他们的哭声。

总而言之，如果懂得无常，发生任何事都是正常的，都可以接受。明白这个道理，对我们的生活和修行有非常重要的意义。

2. 有漏皆苦：人生没有真正的乐

“有漏皆苦”，有漏是佛教的专业术语。根据佛

教《毗婆沙论》的观点，所谓的有漏是指有情，漏指烦恼。依靠这个“漏”，众生一直流转于欲界、色界和无色界三界中，不能获得解脱。也就是说，依靠贪心、嗔心和痴心等烦恼产生的世间万法，都是痛苦的自性——烦恼的本性即是痛苦。

有些人认为，佛教说“有漏皆苦”是一种悲观的态度，生活中明明有很多快乐，这种消极的说法实际上是在逃避人生。

然而，事实并不是这样。因为，苦就是人生的真相。

人生苦多乐少，并不是佛教的独特观点。世界上的每一个人，观察或总结自己的一生，对苦的感受应该都是很强烈的。人这一生，除了生老病死，还有许多必须经历的痛苦。其中最主要的是苦苦、变苦和行苦。这三种苦，也许我们每天都在感受。

当我们心情不佳、身体不好或者亲人死去，偏偏又遇工作不顺、遭人诽谤，一个苦还没有消除，另一个苦又接踵而至，这就叫“苦苦”，苦加上苦。很多时候，我们的生活被好几层苦压制，缠绕，喘不过气。不管东方人还是西方人，都可能同时感受多重的痛苦和压力。

所谓的“变苦”，是指我们现在虽然感觉不到痛苦——相反，正在感受快乐，但这种快乐可能很快就会消失。那时，原来的快乐马上变成了痛苦。这就是变苦。

我最近看到美国一位心理学家讲的故事。有个得抑郁症的女人，多年来身体一直不好，心情也不好，最后得了抑郁症——这个疾病伴随了她 20 多年。当她发现丈夫有了外遇时，更加痛苦。不久，她去买彩票，中了 200 多万美金。原本苦上加苦的悲惨人生，因为彩票中奖而顿然改变，变得特别开心。她给自己

买了一栋很好的别墅，将两个孩子送进昂贵的私立学校，过上了快乐的生活。可是，过了一段时间，她的抑郁症又复发了……这个案例中，有苦苦，也有变苦。

还有一种苦，叫“行苦”。所谓的行苦，有两种意思。一种是，我们今天享受的生活、感受的快乐，背后都有许许多多看不到的痛苦。譬如，一个人在享受美餐——吃肉，却不知道这个肉的背后，有众生痛苦的挣扎和失去的生命。这是一种行苦。另一种情况是，我们今天吃肉吃得很开心，但从医学角度讲，不管什么肉，鱼类也好，鸟类也好，其他众生的肉也好，都很容易引起癌症。为什么现在有那么多人因为癌症而死亡？医学界观察和研究的结果是：跟吃肉有非常密切的关系。

懂得有漏皆苦的道理，对我们的生活而言，也非常有意义。我们每天都在向往快乐，向往永恒的幸

福，可最终得到的却不是快乐，而是各种各样的痛苦。如果我们知道“有漏皆苦”的事实，知道世界上的痛苦多得数不过来，随时都可能被方方面面的痛苦所缠绕，那么，即使遇到了痛苦，也会有相应的智慧，找到解决问题的方法。

我们住在高原的人，知道高原非常寒冷，即便遭受寒冷之苦，也觉得很自然，很正常。相反，如果一个人住在高原，却不知道高原寒冷的事实，也许接触到一点点寒风，就觉得受不了。同样的道理，有漏皆苦本身就是人生的真相，每一个人都应该懂得。只有这样，才能从容面对生活的各种痛苦。

当然，所有痛苦的根源都在于对“我”的执著。如果懂得“我”的不存在，懂得“我”的空性，人间许许多多的痛苦、不幸和灾难，都可以迎刃而解。

3. 诸法无我：物质与精神都不存在

每一个人都认为“我”是存在的。我在这里说“我”不存在，肯定会有很多人反对。但用智慧来观察，我们天天执著的这个“我”，可能真的找不到。

不仅所谓的“我”找不到，我们所看见的这个世界也是假象，也是不存在的。伦敦大学有位教授，经过多年的研究，写出了一本书，名叫《心智的构建——脑如何创造我们的精神世界》⁹。这本书讲到，我们感知到的物质世界和独特思想，都不是真实的，大脑得到的所有信息都是幻觉——这个世界实际上并不是真实的。

这位教授认为，我们五官收到的外部世界的真相，经过大脑的不断筛选，会发生改变。因为眼睛、耳朵等感官接收的信息，会变成电子信号先传到大脑，再传递到各个神经元，神经元经过各种筛选之后传递给心识。心识所感知到的世界与真正的世界之

⁹ 英国伦敦大学 Chris Frith 教授所著，2012 年由华东师范大学出版社出版。

间，已经发生了变化。这个变化的来源就是大脑，世界实际上是由大脑“创造”的。

这本书认为我们对外境的认识，是通过大脑所起的作用。虽然佛教不这么承许，但与他的观点也有相同之处，即大脑或心识所感知到的外部世界和内在自我，并不是真实的。我们按照大脑或心识的判断去执著、去追逐，最后得到的，与真正的本质会有很大差距。

比如，一个人在黄昏的时候，看见路上有一条毒蛇，心中充满恐惧。而另一个人看见的，却是一条由黑线和白线搓成的绳子。毒蛇其实并不存在，第一个人由于错误的认知，产生了恐惧。而当他知道真相的时候，便会离开恐惧和痛苦。世间人很难接受这样的无我道理，而一旦到达这种境界，会非常快乐，也会明白这是个道理其实很正常。

无我空性，是佛教独有的观点，也是全人类在精

神领域追求的巅峰境界。自古以来，许许多多具有智慧的人，都用不同的语言赞美无我空性的境界。为了进入这样的至高殿堂，需要采取各种各样的方法。

在佛教的传统里，为了认识无我空性，有时会拿白水晶球给大家看，有时用澄净无垢的虚空来比喻，有时用广大无边的大海来比喻，有时甚至用非常特殊的一些绘画来指示，比如佛菩萨的忿怒相、慈悲相，等等。总之，以种种方法、种种比喻、种种表示，来认识空性，认识自我。

其实，这个世界已有特别多的人通过无我的修行，达到了无我的境界，证悟了无我的智慧。凭借自己的证悟，他可以饶益无边无际的众生。世间发生的自然灾害、宗教冲突、交通事故、疾病蔓延等，各种灾难，各种痛苦，对具有无我境界的人来讲，都是一种游戏。

最近我给大家讲的《大乘经庄严论》里说，证悟

了无我空性的境界，一切显现都成了如梦如幻。即便处于六道轮回，也好像入于花园一样。人生中的种种兴盛和衰败，对他来讲都是无利无害。

我不管到哪个国家，看到街头熙熙攘攘的人流，都特别希望他们懂得内心世界的这些奥妙。

4. 涅槃寂静：抵达修行的最高境界

四法印的最后一个，是涅槃寂静。这是我们通过修行，最后达到的最高境界，是一种没有痛苦的状态。这种状态，一般的世间人很难领悟。在不同的宗教中，有不同的说法。有些认为是天堂，有些认为是极乐世界，有些认为是更超越的境界。不管怎样，这是我们应该向往的目标。

以上我简单介绍了佛教的四法印。在佛陀宣说的所有佛法中，这是最甚深的精华，也是最重要的一部法。我们如果明白了四法印，对自己的人生会有很大

帮助。

结语：依止真正的善知识

今天在线的人比较多，我按照佛教的传统，用藏语给大家念一些传承，包括祈愿和平与通达四法印的一些法。在我们佛教里，这叫种下善根，也叫“和大家结上善缘”。

（堪布念藏文传承）

最后还要给大家讲一件事：最近，藏传佛教的个别修行人，一些所谓的活佛，在世界范围内引起了一些话题，现在全世界都很关注。个别人的行为，不管是好的，还是不好的，都不能代表藏传佛教，更不能代表整个佛教。从个人角度讲，有些人有非常好的行为，有些人有非常不好的行为。这种现象，各个宗教都有，各个团体也有。现象不能代表本质。每一种现象背后，都有不同的复杂因缘，不能一概而论。

因此，愿意了解和亲近藏传佛教、依止善知识的人，希望你们不要看重外在的东西，比如上师的头衔有多大，眷属有多少，弟子有多少，法座有多高，他在 Facebook 上的粉丝多不多，讲课的场面隆不隆重，这些都不是很重要，跟他本人不一定有关系，都可以人为操作的。

我在这里要提醒大家，千万不要迷信。一定要观察这个上师的智慧，观察他的慈悲，甚至观察他的整个行为，了解他的一切。佛教里虽然有很好的教育，但我们必须依止具有资格的老师，才能得到真正的指点，法身慧命才能延续下去。

最后，我要特别感谢大家。今天是星期天，本来你们是可以休息的，但却放弃了休息，来和我们共同学习——这的确是个很好的机会。我特别感谢你们，但不知道你们有没有感谢我。不感谢的话，也没事吧。（众笑）

全球直播

10

我们活在一个虚拟的世界里，
做着无有自性的事情。
只是自己不知道而已。

在空性中绽放

2016年7月6日

今天跟大家分享的话题是《在空性中绽放》。我会围绕《心经》讲一下空性方面的意义。

这是一个无常的世界

1. 气候难民与战争难民

现在的藏地雪域，正当夏季，满山盛开鲜花，雷雨阵阵，让人感到非常舒适和快乐。然而，在这个世界上，有些地方虽然环境优美，人们的生活也很快乐，但却不得不面对各种各样的天灾人祸。

最近，美国的弗吉尼亚州发生了特大洪灾，20多

人死去。其中有一个叫戴安娜·桑德的女人，她 37 岁的丈夫被洪水吞没。昨天还好好地活着，今天就已经离开了人世。她说自己在梦里见到了丈夫——她很痛苦，无法面对现实。不仅是美国，最近中国正值雨季，也遭受了一些灾害。很多新闻都在报道，长江下游发生了水灾，很多人的住房被淹，生活面临种种困难，非常痛苦。

最近有一个数据，说是从 2008 年到现在，世界上出现的气候难民已有 2 亿之多。有专家预测，到 2050 年，世界上的气候难民会增加到 10 亿，占全人类总数的七分之一。再过 30 多年，会变成这样。

除了气候难民，还有战争难民。据统计，2015 年全世界战争难民有 6530 万人。目前全世界有 73.4 亿人，意味着 113 人当中就有一个战争难民。这些难民，都是流离失所的，有些失去家园，有些失去国土，都需要庇护。6000 多万人需要我们的庇护，基本

上是现在人类数量的百分之一。

2. 欧洲杯的尴尬

最近在法国马赛，英格兰足球队和俄罗斯足球队在比赛过程中，双方的球迷发生了冲突，造成了流血事件¹⁰。现在，足球暴力已经演变成一种亚文化¹¹。比赛的时候双方球迷发生冲突，彼此进行攻击，本来是不文明的，但是因为每个人都要显示自己的身份——现在有个名词叫“身份认同”，正因为需要身份认同，我是这个队的，你是那个队的，所以必须为自己的球队而战。对于这次冲突的原因，俄罗斯总统普京也在思考。他说：200 俄罗斯球迷怎么能暴打 2000 英国球迷？这本来应该是一场很好的友谊比赛……双方

10 6·11 欧洲杯英俄球迷冲突事件：2016 年 6 月 11 日，在欧锦赛英格兰队对俄罗斯队的比赛开始前几个小时，在法国马赛市中心老港，再次爆发球迷冲突，造成十多人受伤，其中一名英国球迷重伤。欧足联在随后发布声明强烈谴责暴力，并称“闹事者与足球无关”。

11 又称集体文化或副文化，指与主文化相对应的那些非主流的、局部的文化现象，属于某一区域或某个集体所特有的观念和生活方式。由于亚文化是直接作用或影响人们生存的社会心理环境，其影响力往往比主文化更大，它能赋予人一种可以辨别的身份和属于某一群体的特殊精神风貌和气质。

的斗殴是一件耻辱的事。

球迷冲突事件的不断出现，引起世界上很多人的关注。我从来没有踢过足球，看到人们的关注也觉得奇怪，为什么会这样？听说以前的很多大学生，如果学校不让看足球比赛，就要搞游行示威。之所以引起人们的关注，是因为球迷们的价值观，跟我们多数人的想法不太相同。他们所作所为体现的不是主流文化，而是一种亚文化，一种独特的价值观。当然，我们从佛教的某些角度，也许可以用另一种方式来解释。

3. 英国脱欧

还有一件事情，最近大家都在关注，我也在分析。这就是英国脱欧。英国脱离欧盟这件事，震动了全世界。为了决定留欧还是脱欧，英国在国内搞了个公投，让全国的人都来投票。没想到，受这次英国公

投的影响，短短的时间内，很多人的生活出现了巨大的变化。有些人以前特别富裕，公投后一下子就没钱了。

6月24日早上6点钟，投票结果出来，支持脱欧的投票超过半数。上午10点钟左右，英国卡梅伦首相请求辞职。整个英国社会陷入巨大的变化和各种不确定性之中。

英国为什么要脱欧？很多老年人觉得加入欧盟40多年，没感觉到什么利益，继续待在欧盟不太合理，所以要求脱欧。而很多年轻人，因为跟很多欧洲联盟国之间，不管是做生意，还是做别的事情，都非常方便，所以投反对票。这次脱欧的投票支持率好像是51.89%。公投的结果，让英国最终决定从欧盟脱离。

我看过当时彭博亿万富翁指数的统计，说是全球亿万富豪榜上的富豪们，其财富总值在6月24日当天蒸发了990亿美元。光是李嘉诚的资产，这一天就缩

水大概 11 亿美金，折合人民币 73 亿。

我有时候想，世间的万法真的太无常。李嘉诚在英国的总投资大概有 520 亿美元，约 4034 亿港元，占总投资的三分之一，几乎买下了大半个英国，但一天之内就缩水 73 亿人民币——这不是一个小数目。

佛教讲万法无常。的确是这样。昨天有的生命，今天已经离开了；昨天有的财富，今天已经没有了。刚才我说的富豪榜，只是财产 1 亿以上的，如果算上财产 1 亿以下的富豪，缩水的财产恐怕不可计数。

现在英国很多人要求重新投票，但是卡梅伦说：“不行，我们是民主国家。民主国家必须要民主投票，要发挥民主的作用。我不会再上台，你们也不要再投票。”从我们修行人的角度来看，这是一个很好玩的戏。

不管英国脱欧也好，美国最近的总统选举也好，

特朗普以及其他政要的观点，要么涉及地位和权利，要么涉及财富和资源，所以全世界的人都在关注。

什么是空性？什么不是空性？

不管怎么样，这个世间充满了烦恼、恐惧、焦虑以及不开心。按照寂天菩萨的观点，只要懂得了空性法门，世间所有的畏惧、恐怖、烦恼和痛苦才会消失。所以，我希望有更多人能用空性的智慧，去看待外部世界和自己身上发生的种种事情。

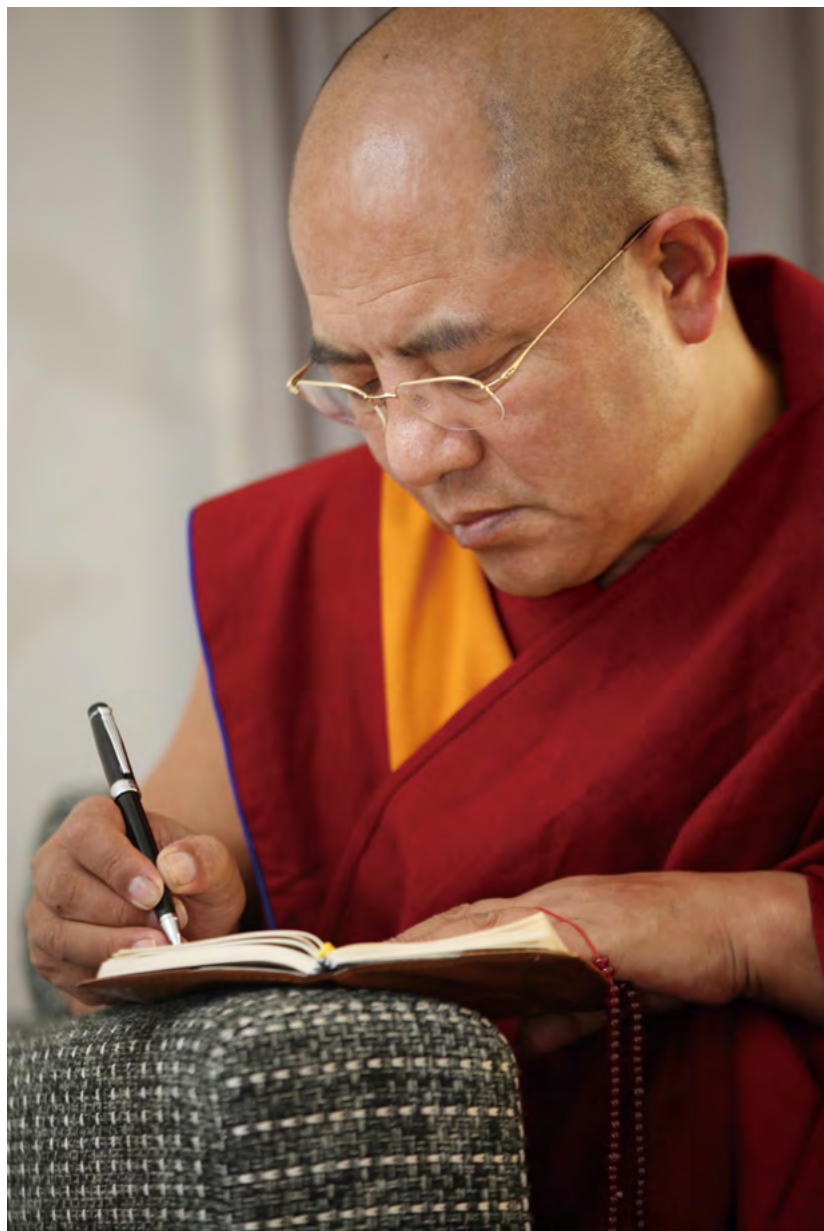
首先，我们要知道什么不是真正的空性。很多人认为，杯子里没有水，就是空性。暂时来讲，这可以叫做空性，佛教称之为单一的空性。而真正的空性，不是单一的“空”。无论“有的东西”，“无的东西”，还是所谓的“二俱”和“二非”¹²，全部都是空性。《心经》中也说：“无智亦无得。”最究竟而言，

¹² 二俱和二非，即亦有亦无和非有非无两种情况。

没有真正的智慧，也没有所谓的“得到”和“没有得到”。这就是佛教所讲的真正空性的含义。

我去西方一些学校时发现，有些教授和老师把无常认作空性。他们认为，世间的花开花落、云卷云舒、生老病死、春夏秋冬等，这些瞬息变化的法都是空性。实际上是不是这样呢？我们可以说，细微的无常跟空性的关系的确比较密切，但是粗大的无常只是空性的一个妙理和现象。世俗中所有的这些变化，都不能称为真正的空性。

很多人认为自己已经证悟了空性，因为生活发生了变化之故。以前有钱、现在没有钱，以前年轻漂亮、现在特别难看——这就是空性。其实，这不叫空性，只能叫无常。无常跟空性是有差别的。佛教讲苦、空、无常、无我这四种法要时，对无常和无我，苦和空性，在反体上是明确区分的。



你感知到的世界，都是空性

要学习空性，首先对世界的认知要改变，要摘掉有色眼镜。因为用有色眼镜来看待世界，不一定看得到真相。我们的内心有很多偏见和假设，我们的眼耳鼻舌身等五根也靠不住——通过感官来取世界的真相，会有很多出入。世间人常说：“耳听为虚，眼见为实。”实际上，眼睛所见到的，也不一定就是真实。

1. 佛教：眼耳鼻非量，舌身意亦非

我们总是很相信自己的感官。可实际上，眼耳鼻舌身这五根所获取的信息，往往是不正确、不真实的。《心经》也讲：无眼耳鼻舌身意，无色受想行识。其中，意的对境——法，也是不存在的。也就是说，包括六根六境在内的一切万法，如果寻找它们的本体，全都得不到，都是空性的。这种得不到，并不是名称上说说而已，而是用智慧观察后，色声香味触法

的自体确实找不到。

在世间的名言当中，暂时可以认为六根得到的结论是正确的，这个佛教也承认。但是在究竟意义上进行观察时，六根的所得都是不正确的。《三摩地王经》有一个非常著名的教证：“眼耳鼻非量，舌身意亦非，若彼等为量，圣道复益谁？”意思是说，人们认为眼耳鼻舌身意是正确的，可它所获取的并不是万物的真相，所以不是正量。如果六根是正量的话，那圣道可以利益谁呢？

从这个层面讲，我们每天都在忙碌地生活，每个人都觉得自己听到的声音是真实的，看到的色法是真实的，接触的东西也是真实的，为了这些五欲六尘的享用或者生活，奔波追逐，疲惫不堪。可真正用细微的智慧去观察，会发现自己根本没有觉知事物的本来面目。

2. 科学：一切都是组合的产物

感官和心识不可靠——这种无我的道理，不仅佛教这么讲，科学界也这样认为。美国有位非常著名的神经学家，叫做保罗·布洛克斯。他说：人们认为所谓的“我”，或者所谓的一个核心法，是甚深的，是拔不掉的，甚至是一直存在的，但从神经科学的层面来观察和衡量，所谓的核心运作根本不存在。化学中氢和氧原子的组合，虽然称为水，但是如果用智慧来观察，它只是化学元素的组合而已，并不存在真实的水。同样的道理，所谓的“我”也好——不过是五蕴的假合，所谓的杯子瓶子也好——不过是很多微尘的假合，从神经学角度讲，都没有一个真正的核心运作者。¹³

13 见于 TED 演讲《真实的自己存在吗？》（讲者为 Julian Baggini）：这是保罗·布洛克斯，他是一位临床神经科学家，他说过：“我们有一种根深蒂固的直觉，认为人有一种核心特质，这种核心特质轻易不会改变，我甚至怀疑是绝对不可能改变。但神经科学显示人的大脑中不存在一个中心，让所有的东西集合在一起。”水不外乎是氢分子和氧分子组合的产物。把手表的各个部件组合在一起，你就能得到一只手表。如果宇宙中的一切事物都是如此，我们又会有什么不同？

3. 哲学：你的手不一定是你的手

从哲学角度分析，我们对身体的认知同样没有真实的操控者。19 世纪英国有一个著名的哲学家，叫做爱德华·摩尔¹⁴，他有一个结论：“如果说这个世界上有什么确定无疑的，那就是，你的手就是你的手。”也就是说，19 世纪的哲学家认为：我们的手确定是我们的手，自己对世界的感知和认识没有什么可怀疑的。

但到了 20 世纪和 21 世纪，很多科学家通过实验推翻了这个结论。他们让一个人把自己的真手放在桌子下面，一只假手放在桌子上面，然后用铁锤来砸。到最后，当铁锤砸在假手上时，放在桌子下面的真手会有感受和反应。这个时候，你的手不一定就是你的手。这个结论推翻了很多前辈哲学家的思想。

¹⁴ 乔治·爱德华·摩尔，OM（或 G. E. Moore，1873 年-1958 年），英国哲学家，属于分析哲学学派，主要贡献为伦理学。

我们认为真实存在的很多东西，实际上都是不一定的。我们觉得某个东西很湿润，是因为用手触碰它，会得到这样的触受。但是，科学家们运用智慧分析后认为，人类感知到的湿润，实际上是由很多因缘组成的。哪些因缘呢？温度、质地、压力。当我们接触这个东西的时候，这几个因缘会综合起来，传递一种假信息：这个地方是湿的，那个地方是干的。真正用科学来观察，干湿其实是一种假象。和刚才讲的一样，眼耳鼻舌身所得到的结论，在人们平常的习惯和概念里，是根深蒂固的，是自己真正得到的，但实际上与事物的真相差得很远。

在空性中，绽放整个世界

刚才讲了，万法的本性是空性。但是在空性中，有一种显现，每个法都有显现。佛教著名的《金刚经》讲：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应

作如是观。”这是一个非常著名的偈颂。意思是说，世间一切万法都如梦幻泡影一样，显而无自性。弥勒菩萨所造的《大乘经庄严论》也说：“一切有为法，如幻亦如梦。”用幻化的八种比喻和八种方法来说明，一切现象虽然显现在我们的根识前，但显现本身不一定真实存在。我们这个世界也好，我们自己也好，实际上都是虚拟的东西。

讲诸法如梦如幻，用的是佛法的道理，而这个道理科学家也承认。今年5月份的时候，美国自然博物馆开了一个专业性很强的研讨大会¹⁵，主题是《我们的宇宙是虚拟的吗？》。来自科学界各个领域的专家教授，都在探讨这个世界到底是什么样的一个世界。其中，纽约大学的查尔姆斯教授（David Chalmers）很肯定地说：你无法得到我们“没有生活在一场模拟中”

15 即一年一度的艾萨克·阿西莫夫纪念辩论会。艾萨克·阿西莫夫（1920年-1992年）是当代美国最著名的科普作家、科幻小说家，美国科幻小说黄金时代的代表人物之一。一生著述近500本，其中有100多部科幻小说，是20世纪最顶尖的科幻小说家之一。曾获代表科幻界最高荣誉的雨果奖和星云终身成就“大师奖”。

的证据，因为我们得到的任何线索都可以是被模拟出来的。

我觉得他说得特别好，就像我们看过的电影《黑客帝国》一样，这个世界到底是虚拟的还是真实的，很多人都分不清楚。现在科学家告诉我们，这个世界在真实中是找不到的，虽然有显现，但却找不到一个实有的东西——世界只是一种显现。

这样的证据，有千千万万。佛教有无数的比喻，科学界也有无数的证据。这些证据足够让我们认清现实：一直以来，我们每个人都活在一个虚拟的世界里，做着无有自性的事情，只是自己不知道而已。

越不执著，得到的越多

了知了空性的道理，我们在生活中就要学会放松和宽容。如果能够做到这样，所有的压力、恐惧和

焦虑都会消失。藏地有个家喻户晓的故事：有一个修行人在乘船的时候，船坏了。他在水里挣扎，特别紧张：“现在完了，完了！”开始渐渐往下沉。等真正沉下去了，他想：“死就死吧，反正如梦如幻。”心里一轻松，人就开始浮起来。就这样，他一直在水里沉沉浮浮，浮浮沉沉。过一会儿，急救人员赶到，他也刚好浮了上来。被救之后，他给别人讲自己的感想：沉在水里的时候，如果有一种轻松感，就一定会浮上来。其实，在生活中也是一样。我们对一件事情越执著，越想抓住它，不但抓不住，反而会给自己带来痛苦；越不执著，越放下，我们想要得到的东西反而会自然而然得到。

修行空性法门，跟人的前世因缘也有一定关系。我以前看过第五世达赖喇嘛的传记。他说自己刚开始了解空性的胜观见解时，受到的触动很大，就像初二的月牙一样现前。最初听闻空性法门时，如果自己没有前世串习的空性习气，感觉好像丢失了什么东西

一样；如果前世曾经学过空性法门，串习过空性的习气，会有获得如意宝般的感觉。所以，我今天讲这样的空性法门，有些人也许没有什么感觉，有些人也许感觉获得了如意宝，非常欢喜。



常念《心经》，除苦开悟

以上简单讲了《在空性中的绽放》的主题。在这个过程中，我有一个好的消息，一个不好的消息。好的消息是什么呢？据佛经故事讲，当年阿罗汉们听到

空性法门的时候，有些突发心脏病，有些吐血而死，但是今天包括网上道友在内，没有一个发心脏病或吐血而死的，至少目前没有听到，所以是个好的消息。不好的消息呢，以前的利根弟子听了空性法门马上会有感觉，今天好像没有这样的利根者，很多人都没听懂——这的确是个不太好的消息。

最后跟大家传一下《心经》的藏文传承。希望今天听课的每个人都经常念《心经》，包括后面的咒语：“揭谛 揭谛 般罗揭谛 般罗僧揭谛 菩提娑婆诃。”或者“达雅塔 嗡 噶 Dei 噶 Dei 巴拉噶 Dei 巴拉僧噶 Dei 布底梭哈。”念诵这个咒语，一方面可以减轻压力和痛苦，另一方面有助于证悟空性，有非常大的加持力。我没有要求大家每天必须念一遍，但是要经常念。能发愿经常念的，包括网上的道友，都举个手。

（堪布念藏语传承）

今天，很多人利用休息时间来听课，发心道友也给我们创造了很好的条件。谢谢大家，感恩你们！

全球直播

11

所谓的成功，
不是有钱有势，
而是不被烦恼束缚，过得开心。



在平凡中成就不平凡

2016年10月9日

今天很高兴，在智悲弘法大学和大家进行双语交流。这是一个有助大家用英语学习佛法理论与修行的平台。当今时代，依靠以英语为主的其他民族和国家的语言来学习佛法，非常重要。

面向世界，多语种弘法

我特别建议年轻人通过汉语、藏语、英语、日语、阿拉伯语等不同的语言和文字，来了解甚深的佛教道理。因为，语言是文化的载体，每一种语言文字的后面都蕴藏着一个民族或国家的文化，每一种文化都传递着相应的知识和真理。

本来，佛教不需要用不同的文化和知识进行包装，因为它本身就是高度科学化的真理。但是，不同民族和国家的人了解佛法时，使用自己熟悉的语言和文字是最好不过的。

尤其是现在的 21 世纪，人类处于特殊的历史阶段，英语可以说是铺天盖地，覆盖了全球各个角落。这个时候，如果能用英语来学习优秀文化，传递佛教智慧与慈悲兼备的甚深内涵和真理之道，我相信，不同历史和文化背景的群体都会得到一定的利益。

现在的年轻人，很多都学过英语等不同的语言。你们掌握的语言，除了在生活和工作中加以应用，更重要的，还要用来传递文化和佛法。如果能够这样，一方面，你可以把学过的知识应用到实践中；另一方面，也可以报答曾经为你们付出过心血的很多老师的恩德。当然，通过英语等不同的语言文字来弘扬佛法，需要一定的基础，否则会有有一定的难度。

各位都知道，如今这个社会快速发展，是追求高效率的时代，也是全球化、信息化的时代。每个人都愿意用最少的付出，换取最多的收益。很多消费者也想付出最少的钱，得到性价比最高的产品。这时候，我们也有必要去寻找一种智慧或者方便，来获得自己需要的东西。



现在人们对文化的追求也一样，喜欢用最简单、最便捷的方式来接受或传递自他需要的信息。正因为这样，所谓的“快餐文化”“碎片文化”，才会盛行

于社会的各个角落。只要用手指轻轻地划一下手机或电脑的屏幕，瞬间便能获得需要的知识。现在人们的追求方式，和以往任何一个时代相比，都有很大的差别。

今天参与的大多数是佛教徒，而且精通双语，否则不一定来。当然，也有很多不懂双语、也没有信仰的。不管怎样，在快餐文化盛行的时代，修行也需要简单、殊胜和实用的窍诀，并且还要在最快的时间内得到。这是现在很多人的理念。

最实用的窍诀：三殊胜

今天讲的“三殊胜”，就是这样的窍诀。通过三殊胜的修行方法，能够帮大家实现“平凡中的不平凡”。所谓的三殊胜，就是发心殊胜、正行殊胜、结行殊胜。它并不是 21 世纪的新发现，而是几千年之前就已经存在了。这个发现和我们的生活息息相关，对

我们的修行非常有用。

1. 加行发心殊胜

从佛教的修行层面讲，开始任何一个修法前，都需要发大慈大悲的菩提心。这样的发心，不管做什么善事，都不可缺少。如果缺少了，即使花了很多时间，下了很多功夫，修行的实际效果也不会明显，起到的作用也不会很大，产生的意义也不会重要。所以，修行的时候，必须首先发殊胜的菩提心。

1) 三种动机

所谓的发心，不仅对佛教的修行很重要，在世间做任何一件事情，也是必不可少的——世间人常用的说法是“动机”。不管做什么事情，都会涉及动机，事先都要有相应的规划和筹谋，具足承办这件事情的意乐原动力。

从现代心理学的角度分析，动机有三种重要的因素。第一种叫激励，做任何一件事情，刚开始都需要鼓励自己，激发热情。第二种叫做毅力，无论遇到什么困难，都一定会加以克服，有一种坚定不移的意志。第三种因素叫专注，做事要一心一意、专心致志、孜孜不倦。

其实大乘佛教的菩提心也有这三种因素。首先，在修行之初，我们需要有鼓励自己趋入修行的决心；中间在修行的过程中，要有不怕任何困难的坚强意志；最后，修行不能三心二意，一定要专心致志。

发心或动机从本体上分，有三种差别：不善的发心、无记的发心和善妙的发心。首先，修行不能杂有不善的心念，如贪心、嗔心、痴心等。如果杂有这样的心念，修行不可能成功。在世间做任何一件事情也是这样，不能有非常严重的自私自利之心。如果自私自利的心太严重，会直接损害我们承办的事情，甚至

招致失败。

不仅是修行上，我们的发心或动机如果有不善的意念，对个人和社会也必定会造成严重的危害。前一段时间日本发生的“毒点滴事件”就是如此。有些人表面上说是对社会负责，而实际上却并非如此¹⁶。日本社会的老龄化非常严重，很多人80岁了还在上班。年轻人的生活压力很大，一些人便采取极端手段，在老年病人的点滴里加入毒药……据说在这起事件中，死了40多位老人¹⁷。这件事引起了全球关注。在这起事件中，杀人者的动机肯定杂有不善。这样的心态用在修行上，也叫动机不善，被称为不善的修行。

第二个是无记的心态。无记心，没有主动的善或恶，是一种平庸的盲目状态。比如受周围的人影

16 7月26日，日本一位26岁的青年闯入神奈川县一家残疾人福利院，极其残忍地用刀刺死19人，刺伤26人。被抓的时候，他居然面露笑容，倍感光荣。他认为杀死这些无用的残障人士，是在给世界经济增添活力。

17 2016年9月，日本两名老年患者因“毒点滴”中毒死亡。其所在的横滨市大口医院4楼，2个月内共有48名老年病人死亡。据日本媒体分析，日本“少子高龄化”越来越严重，年轻人不仅就业压力大，还要承担赡养老人的重担。抛弃老人以减少负担，成了很多日本年轻人“不能言说的秘密”。

响，别人怎么做，我也跟着做。现在有些消费者就是这样，别人买什么东西，自己也跟着买，人云亦云。这也叫“羊群效应”，别人做什么我也跟着做什么，别人修行我也跟着修行。没有什么好的动机，也没什么不好的发心，反正跟着别人，随波逐流。这样的心态，虽然不一定给社会和个人造成危害，但却成办不了修行的成功。以世间眼光来看，这样的盲目心态也应该放弃。

第三个是善心，这当然是最好的动机。善心也有下、中、上三种分类。在佛教里，分别叫做下士道、中士道和上士道。

2) 三种发心

第一种是下士道，为了自己获得名声、健康、财富或其他暂时的利益而修行。在世间做任何事情，如果不顾国家、人民乃至整个人类的利益，一心只想着

自己和家庭，这种心态不能称为高尚，是下等的。虽然有些西方人认为，考虑自己是最勇敢、最伟大的心态，但这只是从个人层面而言的，在社会和国家层面则不能这样。选国家总统时，谁也不会选一个自私自利、只想着自己的人来当总统。把这样的国家领导选出来，对国家和老百姓不一定有利。落实到修行上，最重要的是，修行不能只在意自己的荣华富贵等暂时利益，却不考虑其他众生的需要。

第二种是中士道，是为了自己从三界轮回中获得解脱而修行，也就是佛教里讲的声闻、缘觉。只为自己得到涅槃的境界，最终也是不究竟的。我最近讲的《妙法莲华经》里面，有一个典型的例子。舍利弗原来学的是大乘佛教，后来退失信心转学小乘，最终还是转回大乘道。这个故事非常精彩。

暂时来讲，通过修行自己可以得到永久的解脱，但这种永久的解脱却并不是真正的圆满——还需要想

到和自己一样的众生。一个世间人在有生之年，只想把自己的事业全都做好，算不上高尚的目标。所以中士道的修行，在大乘行者看来，也不值得提倡。

第三种是上士道，也就是发菩提心，利益一切众生。这样的发心是最高尚的，也是最重要的，我们大家都应该选择。在座的很多人应该学过大乘佛教。大乘佛教的利他心含摄了一切善事，包括放生、讲经说法、念经、修行、朝拜神山等。我们做任何一件善事，前面都应该有这样的发心：“我要利益天下无边的众生！”这个发心看起来简单，却是最有意义、最有影响力的一种心态。

现代心理学认为，对生活影响最大的两种心态是希望和恐惧。不管做什么事，只要有希望，不绝望，就很容易成办。即使有一些负面的阻碍，比如身体不好、家庭变故等，但只要对生活充满希望，负面的东西同样可以带来正面的影响。

而在利他心的作用下，我们的心会一直充满希望，并逐渐变得开阔、广大，最后令负面情绪全部消除。所以说，从世间的心理学角度分析，菩提心有非常大的正面力量，对我们每个人而言，就像妙药一般。



相反，如果心中充满绝望或者恐惧，本来可以成办的事情，因为自己的态度过于消极，心的力量会慢

慢萎缩，最后反而不能成功。生活中，健康等在有效范围内可以成办的事情，都可能因为我们的绝望和恐怕，最后走向反面。从心理科学的层面观察，拥有自信，愿意帮助别人，必定会给自己和他人带来双重的利益。

3) 为别人花钱，最快乐

佛经里讲，如果去利益众生，自己会获得喜乐。这个观点现在已经得到很多学者的论证。哈佛商学院的迈克尔·诺顿教授和哥伦比亚大学的伊丽莎白·德恩教授，经过多年研究，合写了一本书：《花钱带来的幸福感》。这本书现在已有中文译本¹⁸。书中说，为别人花钱和消费，远远超过在自己身上花钱得到的快乐。因为，自己获得和使用的金钱再多，都含有很多痛苦成分，如果把这些钱用在其他人身上，让更多群

18 《花钱带来的幸福感》，2013年北京华章图文信息有限公司出版，作者是英国哥伦比亚大学心理学副教授伊丽莎白·邓恩（Elizabeth Dunn）和哈佛商学院营销学副教授迈克尔·诺顿（Michael Norton）。

体分享这些金钱带来的利益，自己感受到的快乐会更大，也更有意义。

作者在 130 多个国家进行了调研，最后得出了这样的结论：布施的确能带来快乐。当然，他们的研究只限于今世，布施带来的来世的快乐是测不出来的。不管怎样，利他心给生活带来的快乐，我们每个人都是可以享受的。

通过这样的发心，把心量不断扩大，很多人都可以做到。当然，普通人需要先扩大心量，再逐渐体现在行为上。拥有金钱和权力的实力派，做起来更直接一点。上个月，美国一位叫做扎克伯格的富翁，用自己 30 亿美金的资产建立了健康基金，希望为人类的健康提供医疗救助¹⁹。他发愿在 21 世纪末让所有疾病都得到控制、预防或消失。因为这样的发心，他捐出

19 2016 年 9 月 21 日，Facebook 的 CEO 马克·扎克伯格 (Mark Zuckerberg) 和妻子普莉希拉·陈 (Priscilla Chan) 宣布，在接下来的十年里他们将投资 30 亿美元资助科学家，希望可以找到治愈儿童所有疾病的方法。而大约 1 年以前，他们就已宣布成立一家名为“陈-扎克伯格倡议 (Chan-Zuckerberg Initiative)”的慈善基金，并承诺一生中捐出高达 450 亿美元的慈善资金。

自己的资产，过着非常普通、非常简单的生活。一心利他的人，在世间也大有人在。把这种理念用在修行上，就是大乘的菩提心。

大家要记住：以后做任何事情，都要有一种帮助别人原动力。修行更需要这样，哪怕今天听一小时的课，也要想：“希望听这一个小时的课，对所有众生有利。”这就是所谓的发心殊胜。

2. 正行无缘殊胜

所谓的正行无缘殊胜，按照佛教严格的解释方法，是指胜义中万法像虚空一样，远离一切边，远离一切相；在世俗中，则如梦如幻，若用智慧观察，则变成三轮体空。

什么是三轮体空？以布施为例，所谓的三轮，是指布施者、布施的对境乞丐、布施的财物。这三个法若缺少一个，布施都没办法完成。“体空”的意思是，

这三个法只是在显现中存在，若用佛教的智慧进行观察，全都是空性、如梦如幻的，和梦中布施没有差别。以后我们布施时，不要刻意分别布施者、施物和受施者，而应以三轮体空的见解来摄持。没有学过佛法的人，会觉得这些内容比较难懂，所以今天不着重讲。如果想进一步了解，可以看《中观庄严论》《入中论》《大圆满心性休息》等论典。

这里讲的正行无缘殊胜，不一定是三轮体空，主要是一缘专注。比如今天听课的时候，不缘其他分别念，一心一意专注于课堂。身体按规定的坐式坐直，不要动来动去，低头做笔记是可以的。语言的专注，要停止一切言语，包括念诵，不能交头接耳说悄悄话。心的专注，指不昏沉，不打瞌睡，不掉举，不散乱。如果这一个小时的课身口意三门完全专注，叫做正行无缘。不仅是听课，做其他任何一件事情，中间都需要有非常专注的阶段。

“正行无缘”还有一层意思，即对人生的一切事情不去特别执著，全部观为如梦如幻。无论感情也好，生活也好，工作中遇到的种种不平等也好，所有没有安全感的心态，都只是一种显现，都没有真正的自性，很快就会过去的。

佛教总是跟大家说，不要执著，不要执著。不执著就是不缘，不去缘取它。没有执著的心，自然会生出快乐。在座各位因为生活和工作的压力，难免会有一些负面的情绪和浮躁的心态。其实，这些都可以用佛教如梦如幻和大悲空性的心态来调整，而且，这也是人生最快乐的事情。

现在世间流行一些热门词语，比如“经营”“管理”之类，倡导人们用智慧来经营生活，经营感情，经营商业，经营全部的人生。如果真正能用智慧来摄持人生的一切，我们最初的梦想肯定会圆满，不会半途而废的。

事实上，经营生活的确需要智慧。如果没有智慧，刚开始可能很好，却不一定善始善终。最近有一则全球性的新闻，说是好莱坞的一对电影明星，朱莉和皮特，因为离婚要分家产——有 27 亿人民币。刚开始他们发的“菩提心”可能很好，但中间的“正行无缘”修得不太好，最后的“回向”也就不是很成功²⁰。



20 朱莉和皮特曾是好莱坞最令人瞩目的一对情侣，他们的爱情长跑一直被奉为佳话。二人相知相守 10 年，共同育有 6 个孩子，却在结婚两年后分手。6 个孩子归朱莉抚养，皮特只有探视权。据说离婚原因是他们“对孩子的教育问题存在不可调和的分歧”。

作为一个世间人，刚开始的人生规划，中间的认真经营和操作，最后获得圆满的结局，这是一条重要的人生主线。所有的人生都有初期、中期和结局等不同的阶段，阶段与阶段之间如何链接和延续，是每个人都要考虑的问题。做慈善也一样，也要用智慧来摄持。

总之，正行需要智慧，前行需要大悲心，最后则需要智慧和大悲心双运。佛法的修行如此，世间的很多事也是如此。

3. 结行回向殊胜

所谓的结行回向殊胜，就是将我们按照大乘教义行持的所有善根，包括刚开始的发心，中间正行的专注，等等，全部回向给众生。佛经里也讲：“一切诸善根，回向于众生。”回向的意愿是什么呢？让无边无际的众生全部获得圆满佛果。一个善根完成之后，通

过念诵《普贤行愿品》或者其他仪轨，把善根回向给众生，这是最殊胜的方法。

如果没有及时回向，善根很容易被四种原因摧毁。一是嗔恨心，一刹那的嗔恨心会摧毁多生累劫积累的善根。二是炫耀心，自己做了怎样的善根，如何了不起，在别人面前四处炫耀。三是后悔心，后悔曾经做过的善法。四是颠倒回向，把善根回向外道，或只让众生得到暂时的利益，或希望某个众生倒霉、受苦等。以上四个都是善根的毁坏之因，因此在这类事情发生之前就要回向。回向以后，善根就不会被摧毁了。在佛教里，这是非常重要的一环。

有了如理如法的回向，哪怕只是听一堂课，放一次生，参一座禅，都能为自他积累无量的功德。总之，自己所做的一切善根，最后结束时都做一个圆满的回向，这是令修行获得成就的最快速的方便方法。

以上讲的就是三殊胜。三殊胜其实就是修行的三

种方便法，它能让我们在平凡的日子里成就不平凡的人生。因为，一旦有了这三种方便方法，虽然没有花多少时间和精力，却能轻而易举获得最大的功德和最大的利益。我们的修行要圆满成功，特别需要注重这三个环节。

做成功的人，不被烦恼束缚

今天的听众中有很多修行人，我在这里再次强调：在以后的日子里，你们不管做什么善事、功德和修行，一定要以三殊胜来摄持。

就像我们在世间搞建筑一样，刚开始需要规划，中间需要修建，建成后为了延续寿命，还要不断地维护，这三个阶段都非常重要。做任何事情，初中后三个阶段都是不能离开的。对三殊胜这么重要的窍诀，大家没有引起足够重视的话，其他的善巧方便可能也很难用上。

最后，我再提一点希望：在座的各位，如果你是修行人，请按照接受过的教言，不断地修行，利益众生；如果你不是佛教徒，对生活不要特别执著，要学会开心，学会放下，学会做人——人际关系很重要，和任何人都要和睦相处。

不管怎样，我们要努力做一个成功的人。所谓的成功，不是有钱有势，而是不被烦恼束缚，过得很开心。这样的人生，才是真正成功的人生。

特别感谢智悲弘法大学所有的工作人员，也特别感谢东南西北的观众和听众——你们的时间很宝贵，但依然来到现场，在虚空云端跟我们见面。谢谢你们。接下来，我们一起回向善根……



全球直播

12

依止上师并不是个人崇拜。



如何依止善知识

2017年1月1日

这节课我想从几个方面给大家讲一下如何依止善知识。

现状

首先讲第一点——现状。如今这个时代，人们依靠自己的努力，在物质、财物方面已经得到了一定的满足，但在内心追求方面却仍然空虚，甚至可以用苍白来形容。正因为如此，人们为了获得内心的安乐，开始拼命寻找心灵导师。

我记得 2015 年有一个报道说：美国现在追求心灵瑜伽的人数已经超过了两千三百万，而且他们还将瑜

伽及其周边产品作为一种产业，产值高达 93 亿美金。看得出来，西方发达国家正在拼命追求内心世界。其实不仅西方国家，国内很多人也越来越重视内心的快乐，但却存在着非常多的乱象。2016 年 8 月，《新京报》爆出一个非法心灵培训机构，它结合了一些心理学、成功学和心灵鸡汤的内容之后，就开始办班，大量地收弟子，最后敛财高达 10 亿元人民币。这以上是讲的现状。

依止善知识的类型

第二点，讲依止善知识的类型。依止善知识的类型很多，既有正面的，也有负面的，每个人都不相同。我们之前学过的《菩提道次第广论》²¹中讲过九种正面的心态，如大地心、仆人心、金刚心——在依止的过程中，心始终如金刚一般坚固，永远不会变化，

²¹ 详见《菩提道次第广论》卷一《亲近善士》。

等等，讲了依止上师的九种心态。

那么，我结合目前的实际状况讲几种负面的类型。可能很多人喜欢的一些上师与真正善知识的标准还有一定距离。

首先是追星型。世间中有很多追星族，他们崇拜明星、歌星或球星。同样，佛教界也有很多人因为某些上师的外在形象，而对其产生了一种不共的信心，“这个上师特别庄严”“那个上师特别帅”“这个上师身体胖胖的”“那个上师瘦瘦的”……众生的业力不相同，吸引他们的特点也各不相同。很多人依止某个上师也没什么其他更多的理由，只是特别喜欢这个上师的微笑，或者说被他的表情以及行住坐卧的威仪所吸引。以这种心态依止善知识的弟子可以被称为追星型。

第二种叫作缺爱型。有些人没有安全感，所以把上师当作自己的父亲或母亲，甚至当作伴侣。比如

说，有些男性弟子对于女性上师特别崇拜，而有些女性弟子则将男性上师当作生活中的伴侣和依靠处。这样的弟子追求的不是解脱，也不希望获得上师的智慧、悲心等出世间的功德，他们依止上师纯粹是因为生活中缺少了爱与依靠，所以需要上师为他们提供安全感。为了填补内心的空缺，他们将上师当作生活中最重要的依怙。

第三种是交易型。这种类型的弟子将上师当作工具，需要打卦、看病或是交念经钱时才用一用。也就是说，生活中偶尔有什么事情需要上师来合作时，他就会通过电话、微信或其他方式联系上师，“给我做这些佛事”“给我加持一下”等等，双方都有一定的实用性。像这样将上师当作佛教方面的工作人员来依止的弟子就是交易型。

第四种是跑跑型，也就是常说的“跑跑居士”。这种类型的弟子不会在一位具德上师那里求得正法然

后踏踏实实地修行，而是像蜜蜂一样，经常在不同的花丛中飞来飞去，蜻蜓点水般地吸一下花蜜然后又飞走。虽然这种行为有时候开许，但如果刚开始选择依止这位上师，之后又舍弃他、诽谤他，然后再去另外的道场依止另外的上师，之后又旧戏重演，这样不断地换来换去，最后不仅一无所获，而且自己也会跑得晕头转向，特别累。

第五种是华妃型。可能很多人都看过《甄嬛传》，里面有一个华妃娘娘，性格霸道蛮横，对其他妃子的嫉妒心特别大。有些弟子就是这样，他们为了得到上师的独宠以及上师特别的“加持”和“开示”，会通过种种方式排挤其他弟子，不愿意让任何佛教徒接近上师，只想独自在上师身边维护上师——“弘扬”佛法。

第六种是权贵型。这种弟子将上师的经济、政治、学习、生活……全都控制起来，上师除了吃饭、

睡觉可以自己做主，并没有很多其他权力。尤其是一些大施主，一些有权有势的弟子，他们经常让身边的上师感到孤独、不自在，因为上师的很多事情都要看弟子的脸色。这类弟子将上师的社交关系等方方面面的事情都掌控起来，而且控制得非常全面，上师什么时候能派上用场时才让上师出场。在权力方面，这种类型的弟子和上师之间的关系比较微妙。

第七种是毒药型。大家知道，毒药有害身体，这种类型的弟子依止善知识反而会害了自己，因为不管是自己的上师还是别人的上师，他一律诽谤，经常找过失，宣扬不利于上师的负面信息。他的“专业”就是诽谤、说过失，常常赞叹自己的功德，而宣扬上师的过失。无论谁跟这种人接触，都会觉得：“噢，这个人是很可怕的，他对谁都诽谤。”甚至跟他接触的人，也可能会染上不同程度的痛苦或招致不好的后果。



第八种是上帝崇拜型。有些宗教说“上帝是万能的”，而这种类型的弟子将上师当作今生和来世的依托，觉得自己不需要修行，依靠上师的加持、威力以及功德，就能获得今生来世的一切快乐。但实际上，佛陀告诉过我们：“吾为汝说解脱法，解脱依己当精进。”佛陀已经开示了解脱的方便法，作为弟子的我们理应如理如法地闻思修行，可是有些人却对上师说：“我已经依止了上师您，我一切的一切都拜托您

了！”

这以上主要讲了八种负面类型的弟子，也许个别
人从中找到了自己的影子。

实际上，很多人之所以无法做到如理如法地寻找
上师，很可能是因为还没有认识到：佛教中的上师，
其实是开示解脱之道的善知识。如果还没有找到真正
的善知识，依止善知识的目的又不太明确的话，那么
很多冒牌的“上师”也许会乘虚而入，因为你需要的
不是解脱，只是为了缓解心灵压力、减轻生活中的痛
苦以及避免感情上的折磨……而他们可以通过满足你
这些暂时的需求，换取你情感上的依托，从而为自己
谋取利益。因此，在寻找善知识之前，我们很有必要
观察自心，要问问自己：“我为什么要依止善知识？”

几年前，有一部纪录片，名叫《库玛力：一位假
先知的真实故事》，导演是印裔美国人。他看到当时
的美国，很多人都热衷于所谓的心灵瑜伽，但许多瑜

伽师并不专业，甚至有很多对瑜伽一窍不通的人，也将自己包装成瑜伽师的形象，以此满足人们的需求，并从中赚取利益。他看到这些现象之后，决定做一项社会实验——将自己假扮成瑜伽师，然后看看会发生些什么。

他将自己扮成印度的瑜伽师，满面胡须，头发长长的，讲话还带着他奶奶的印度口音。他跟着几位瑜伽老师学了一些瑜伽之后，就开始自己教授。虽然他知道自己既不是瑜伽师也不是印度人，教的也只是相似的瑜伽，但仍然假冒瑜伽师摄受弟子。出乎意料的是，他竟然教得特别“成功”，而且摄受的弟子也越来越多。最后，他才通过视频告诉他的弟子们真相：“我不是瑜伽师，也不是印度人，我是美国人。”知道真相后，很多弟子都特别伤心、失望，但有些能接受，而这也引起了他们的思考。

其实在寻找心灵导师的过程中，可能有些弟子

只是在盲目地追求导师，而有些所谓的“老师”知道自己不具备作为心灵导师的资格，但为了牟利，仍然假冒这样的角色，以致双方都陷入其中，难以抽身。这类现象值得我们思考，这部纪录片也值得大家看一看，想一想。这部纪念片在 2011 年美国的 South by Southwest 电影节上获得了“最受观众欢迎纪录片奖”。你们以后也可以扮演这样的角色。

依止善知识的动机

第三点，我要讲一下依止善知识的动机。可能很多人就像刚才讲的那样，寻找善知识只是为了满足暂时的需求。实际上，依止善知识的目的，不应该是贪求短暂的今世，而应该是为了究竟的解脱，这才是佛教中最核心的心灵追求，以及依止善知识的最好动机。关于这一点，藏传佛教中有一部著名的教言，叫

作《离四贪教言》²²。其中讲，贪著今生的不是真正的修行人，贪著轮回的人没有出离心……看得出来，真正的修行人，希求的是解脱，希望相续中能生起无伪的出离心。

仲敦巴尊者在热振寺时，有人请他讲法，他并没有答应，而是派他的弟子去讲。他常对自己说：“我是希求解脱者，莫为名闻利养缚。”这句话我们也经常引用。所以说，真正的善知识绝对不会被世间八法所染。

依止善知识的重要性

第四点，依止善知识的重要性。我们知道，学习世间中的任何技艺，像唱歌、跳舞、操作电脑、驾

²² 摘录自《阿弥陀经讲解》：“萨迦初祖根嘎酿波十二岁时修了六个月的文殊法，后来现量见到文殊菩萨，两位眷属居于文殊菩萨左右。文殊菩萨给他传讲了《离四贪教言》：‘贪今非教徒，贪世非出离，贪自非菩萨，耽著非见解。’意思是：贪执今世不是佛教修行人，贪执三有世间不是出离心，贪执自利不是大乘佛子，抉择究竟见解时若有耽著则不是正见。”

驶，都需要老师，甚至旅行也需要老师。比如说，当你攀登一座名山时，如果没有一位很好的向导，你不一定知道最好的登山方法，即使知道，但是这一路上会有哪些危险，你也不一定清楚。山顶的风景固然美好，但是你对自己能否到达目的地却没有太大的把握，心里也没有安全感。当你有了导师和引导者时，你就能掌握某个领域的知识，也能安全到达目的地。

既然学习世间的知识都需要导师，那么修学佛法就更不用说了，因为佛法中蕴含着甚深、广大的智慧。记得《华严经》中有一句话：“譬如暗中宝，无灯不可见，佛法无人说，虽慧莫能了。”千年的暗室中有一枚珍宝，可是如果没有灯，就见不到。同样的道理，虽然有些人很有智慧，但如果没有找到开示佛法的人，没有听经闻法，只是自己看书、自学，或是去寺院翻翻书，浅显地了解了解，这样可能很难真正懂得佛法中见修行果的相关道理。因此，在修学佛法的过程中，依止善知识尤为重要。毕竟，掌握世间知识

都需要一位好的老师，那么要通达佛法中的深奥意义就更需要一位善知识的引导了。

另外，《增壹阿含经》²³中有一段关于善知识重要性的经文：

当时佛陀在舍卫国，阿难请示佛陀说：“世尊，我发现在佛教中，依止善知识非常重要，在修学佛法的过程中，善知识的重要性至少占了一半！依止善知识，与善知识结伴很有意义。”

23 一时，佛在舍卫国祇树给孤独园。尔时，阿难白世尊言：“所谓善知识者，即是半梵行之人也，将引善道以至无为。”

佛告阿难：“勿作是言：‘言善知识者，即是半梵行之人。’所以然者，夫善知识之人，即是全梵行之人，与共从事，将视好道。我亦由善知识成无上正真、等正觉；以成道果，度脱众生不可称计，皆悉免生、老、病、死。以此方便，知夫善知识之人，全梵行之人也。复次，阿难！若善男子、善女人与善知识共从事者，信根增益，闻、施、慧德皆悉备具。犹如月欲盛满，光明渐增，倍于常时。此亦如是，若有善男子、善女人亲近善知识，信、闻、念、施、慧皆悉增益。以此方便，知其善知识者即是全梵行之人也。若我昔日不与善知识从事，终不为灯光佛所见授决也。以与善知识从事故，得为与提和竭罗佛所见授决。以此方便，知其善知识者，即是全梵行之人也。若当，阿难！世间无善知识者，则无有尊卑之叙，父母、师长、兄弟、宗亲，则与彼猪犬之属与共一类，造诸恶缘，种地狱罪缘；有善知识故，便别有父母、师长、兄弟、宗亲。”

是时，世尊便说此偈：“善知识非恶，亲法非为食，将导于善路，此亲最尊说。”“是故，阿难！勿复更说言：‘善知识者是半梵行之人也。’”

尔时，阿难从佛受教闻佛所说，欢喜奉行。



佛陀纠正阿难说：“你说善知识的重要性占了一半，这是不对的。善知识是修学佛法过程中的全部，依止善知识涉及了佛法修学的方方面面。亲近善知识、与善知识相处是修行的关键。”这说明，我们在修行过程中需要上师的教言，以及上师智慧和慈悲的摄受，有了善知识的摄受，修行才会善始善终。

这段经文收录在汉文《大藏经》的《增壹阿含经》中，而在藏文《大藏经》中则是单独的一部经

典，叫作《依止善知识经》。

观察善知识

第五点，观察善知识。在建立师徒关系之前，先要观察所要依止的上师，要通过不同的途径去了解，看他是否具足上师的法相和条件。莲花生大士说过：“不察上师如饮毒，不察弟子如跳崖。”弟子如果没有观察上师就去依止，这就像喝毒药一般，上师如果没有观察弟子就去摄受，这就像跳崖一样。

当然，佛法的显宗部分，谁传都可以接受，但如果传的是佛法的密宗部分，那就需要考核，上师和弟子都需要互相观察。比如说，当上师要传讲密宗中甚深的大圆满法时，如何才能知道哪些弟子能听，哪些不能听呢？就是让弟子们去修加行，以五十万加行作为试用期，考核过了才可以听，否则不能听。如果他连五十万加行都没办法完成，那在以后的依止过程

中，他也很可能因为自身的懒惰或缺乏真诚性而半途而废。我觉得，让弟子修五十万加行既是上师观察弟子的一种方式，也是考核弟子的标准。

观察上师真的很重要。有些人刚开始不观察，还不了解的时候就去依止、皈依、受灌顶、听法……可是最后却反过来观察上师的过失，这种做法很不合理。正确的做法应该是先观察，再依止。就像世间中寻找合作单位或合作伙伴那样，交往之前肯定要先了解对方的社会背景以及个人身份等方方面面的情况，了解清楚之后才能跟对方签合同。同样的道理，我们也要通过一系列的测试，去观察所要依止的上师是否合格、是否具足真正的智慧，依靠他自身的智慧、能力以及修行，能否遣除我们心灵上暂时的痛苦，能否让我们从轮回中获得究竟的解脱？在依止一位上师之前，至少要对他有全面的了解。

密法中有一种说法，叫作“燕子入窝”：燕子找

窝时很会观察，观察完如果没问题，就无有怀疑地直接入窝。因此，我们应该先观察所要依止的上师，如果他确实是一位真正的善知识，则可以直接依止。

如何观察呢？可以通过他外在的行为来了知他内在的智慧和悲心。《十法经》²⁴中有一则教证说，哪里冒烟可以推知哪里有火，哪里有鸳鸯则说明哪里有水。同样的道理，凭借圣者菩萨外在的语言和行为，能够了知他内在的智慧和境界。是不是善知识，依靠观察就能了知；只要善加观察，就能知道很多上师到底是不是真正的具德善知识。

别着急视师如佛

第六点，依止善知识。经观察，确认是善知识之后，就要去依止。刚依止时，先不要急着将上师看作

24 《十法经》：“相烟即知火，鸳鸯以显水，复相知诸性，菩萨大名称。柔和、不谄曲，舍离悭、嫉妒，愍念一切众，名之为菩萨。”

佛。虽然佛陀在涅槃之际对阿难说：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来世，化为善知识，利益汝等众。”但很多人因为这句话，就不管对方是真上师还是假上师，反正只要是上师就把他看作真正的金刚持佛、文殊菩萨或释迦牟尼佛，看作如佛一般，与佛无二无别，根本不观察所谓的“法王”“活佛”是否是真实的。也许他们是真正的佛菩萨，因为佛陀也说过，他将来会以善知识的形象示现，只要他们有佛的境界，就完全可以他们将他们视为与佛无二无别。但有些人不要说佛的境界，连菩萨、阿罗汉的境界也没有，甚至连世间标准的智慧和悲心都没有。所以刚开始依止一位上师时，最好先把他当作世间最好的老师、朋友或上级领导来对待，这样的话，即使他的所作所为，或是显现上有一些不如法的地方，你也不会因此而产生邪见。

1993年，我去过创巴仁波切在美国和加拿大建立的道场。他的弟子们对他的信心，给我一种新的感

觉，让我非常感动。创巴仁波切是在 1987 年圆寂的，当时我们去的时候，他已经离开很多年了，但是他的弟子们在听到“创巴仁波切”这几个字的时候，我明显感觉到他们有一种很强烈的触动，就像电击一样，或者说有一种非常震撼的感觉。

我记得宗萨仁波切在《八万四千问》中也讲过，西方人本来特别聪明，但当他们看到上师示现的一系列过失时，不仅没有障碍他们对上师的信心，反而对上师更加生起信心。这一点，他特别钦佩。看到这段话时，我深有同感，因为他们每一位弟子对上师的真诚，以及对于弘扬上师法脉所做出的努力，确实让人钦佩不已。我前几年去他的中心时，虽然当时离创巴仁波切圆寂快三十年了，但他的弟子们仍在不断地弘扬他传承下的教法和真理。其实，这就是真正依止上师的方式。

然而，现在仍然有相当一部分西方人认为，依

止善知识以及恭敬、崇拜上师是一种个人崇拜，他们对此并不认可，甚至有各种不合理的议论和看法。实际上，依止上师并不是个人崇拜。当某位上师达到了一定的境界时，他所能给予的，已经完全超越了世间老师，这时，人们自然而然会对他生起恭敬之心。为什么很多西方学者、科学家、医生、老师对他们所依止的上师有如是恭敬心呢？其实这里面有着甚深的意义。而部分西方人之所以会误认为依止上师是个人崇拜，只不过是因为他们受到了从小接受的教育理念的影响，但其实还有共同探讨和研究的余地。

另外，我也特别佩服索甲仁波切的一些弟子。我之前去过他在法国的列绕林中心，虽然他现在还住世，但只要一提起他的名字，同样能感受到下面的很多弟子会有一种与众不同的触动。在他们眼里，上师的重要性已经完全超越了世间的老师或公司的老板。包括当时索甲仁波切受到一些诽谤时，他真正的弟子们仍然记得上师是怎样以智慧引导他们的，上师为了

利益众生又是如何奉献自己的一切。所以说，佛教中对于善知识，并非盲目地迷信，而是以高度的智慧去抉择。



我想说的第三位善知识，是上师如意宝晋美彭措。上师如意宝的传承弟子们之所以如此尊重、感恩上师，主要是因为上师如意宝的智慧和加持。包括我在内的成千上万的传承弟子们，只要听到上师如意宝的名号——晋美彭措，心里自然而然会有一种无形的触动，会感受到一种不可思议的力量。

再过几天就是法王如意宝圆寂 13 周年的纪念日，虽然他已经离开了这么长时间，但我们对他的怀念、感恩、思念之情却仍然强烈，也许有很多弟子经常在梦中面见上师的尊颜，并聆听上师的教言。

这以上讲的内容，无论是相对专业的依止善知识的方法，还是弟子对上师的信心，学术界的 Academic（学者）不一定承认，也许他们反而觉得佛教徒太崇拜个人、太崇拜偶像了。其实并不是这样，想想看，为什么一个人能影响那么多人、那么多时代呢？因为这里面有一种不可思议的力量。

以前讲过，当米拉日巴听到上师玛尔巴名号的当下，忽然汗毛竖立，感受到强烈的触动。我自己倒说不上有这样的信心，这样说会觉得很惭愧。但我在出家之前，还在学校读书的时候，当时有一位藏文老师，他经常抽烟，上课的时候边抽烟边拿着茶杯喝茶，而且还戴个狐狸帽——不过他教得的确很好。有

一次，他在课堂上讲：“现在一些所谓的上师，我是不太承认的，但听说在色达的一个山沟里面，有一位名为晋美彭措的堪布，他每天给五六十位出家人讲经说法，他，我确实非常佩服。”现在讲你们不一定相信，但我那时听到上师如意宝的名号时，心里忽然“轰”一下，有特别大的震撼。

后来我到了佛学院，第一次见到上师时我刚好23岁，那个时候什么都不懂，而且还满腹的傲慢和烦恼，现在回想起来还是觉得很惭愧。在之后依止上师如意宝的过程中，上师不断地给予我世间和出世间的智慧，虽然我现在仍然普普通通，但上师所给予的智慧与力量，确实是世界上任何人，包括父母在内也不一定能给予我的。人生中，谁的恩德都没办法和上师相提并论。

如何获得上师的智慧

这节课马上就圆满了，最后我讲一点——如何获得上师的智慧。上师的智慧可以通过两种途径获得。第一种是依教奉行，如理如法地依止上师，按照上师的要求，次第系统地学习经论和佛教知识。第二种则是以恭敬心祈祷上师以及承侍上师，从而获得上师的意传加持。当上师相续中的功德原原本本、一滴不漏如满瓶倾泻般融入弟子相续时，弟子就真正获得了上师的意传加持，真正得到了上师的摄持和传承。

当然，这方面可以通过观修上师瑜伽来祈祷。我常念上师如意宝的祈祷文，每次念到祈祷文中“晋美彭措”这几个字时，确实感觉上师的名号有着更强的力量，这是任何咒语都无法替代的。其实，包括走路在内的任何时候，都可以念上师祈祷文。上师祈祷文给我带来的无论是遣除违缘，还是认识心性等很多方面的利益，都完全无法用语言来形容，这也可以说是

获得了上师的加持。

《般若经》和《现观庄严论》中都讲过“内善知识”，也就是相续中的正念、悲心、信心等功德；按照密宗的说法来讲，如果修成了自己的心与上师的智慧融为一体的境界，这就叫作“觉性善知识”，已经获得了上师所有的加持。其实，当自己的心与上师的智慧无二无别时，就可以随心所欲地利益无量无边的众生了。

念《圣大乘金子经》传承

这堂依止善知识的课到此圆满。接下来，我再给大家念一下《圣大乘金子经》的传承。时间稍微超了一点，但古人有一种说法，“寸金难买寸光阴”，我这里有一些更有价值的金子送给你们，所以你们再稍微安住一会儿。



这部《圣大乘金子经》是我前段时间翻译的，内容不多，是佛陀和阿难在给孤独园关于如何修菩提心的对话。菩提心自性清净，如金子一般；工匠通过不同的方式可以打造出不同的纯金装饰品，虽然是不同样式的装饰品，但它们的本质仍然是金子。然后佛陀通过偈颂的方式宣说了以上的道理：“清净菩提心，精勤自他利，观修无实性，信解生慧因。”意思是说，胜义菩提心如金子一般清净，永远不会有任何改变；世俗菩提心则是缘佛果的智慧，以及缘众生的悲心，也就是智慧缘菩提，悲心观众生。智慧缘菩提是观修空性，对诸法无生的道理生起信解，以此产生佛陀的智慧；悲心观众生是以悲心缘无量的众生，希望自他都能从轮回中获得解脱。总而言之，《圣大乘金子经》既讲了胜义菩提心也讲了世俗菩提心。

对全球的大部分人来说，今天是特殊的日子，是新年的开始，那么我就将这个特别珍贵的“金子”作为新年礼物送给你们！

全球直播

13

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，
若无闲事挂心头，便是人间好时节。”



转化恐惧为力量

2017年4月30日

大概在一个礼拜前，跟大家公布了这个题目，很多人觉得蛮有意思。尤其是西方国家的一些佛教徒和非佛教徒，对这个话题更有兴趣。对亚洲很多人而言，生活中遇到的出乎意料、特别可怕的事，才称为恐惧。东西方对“恐惧”这个词的理解不太相同。

今天现场有英语直播，也安排了日语和汉语，我们的官方 Facebook 给大家提供了相关音频。现在，很多人会通过不同的语言和文化，来了解世界上正在发生的热点事件和话题。在每一个国家，每一个角落，虽然人们有各自关注的焦点，但希求的都是离苦得乐。我想，这应该是全人类共同的愿望。

恐怖季节，说恐怖

英国诗人艾略特曾说过，4月是最残忍的月份²⁵。

现在正值4月，和“转化恐惧为力量”的话题比较契合。这一个月里，韩国核导弹问题、叙利亚空袭等重大国际事件，大家都特别关注，议论纷纷。包括我们自己的很多事情，这个月也有一些特殊的感觉。今天刚好又是4月30号，在这个特殊的日子探讨特殊的话题——恐惧，也许在某种意义上，会引起人们探索的兴趣和欲望。

1. 宏观的恐惧

实际上，恐惧有较多的分类。宏观方面，有来自政治方面的恐惧；有恐怖袭击的恐惧，如今全世界都在关注；有个人心灵的恐惧，每天都没有安全感；有来自亲人之间的恐惧——家庭暴力。在学校和其他社

²⁵ 出自艾略特诗歌《荒原》，原句是：“四月是最残忍的月份，从死去的土地里\n 培育出丁香，把记忆和欲望\n 混合在一起，用春雨\n 搅动迟钝的根蒂。”

团中，也在发生不同程度的恐惧事件。我们生活的这个世界，可以说充满了各种各样的恐怖行为。今天早上还是太平天下，歌舞升平，很可能到了晚上或第二天，就发生了特别可怕的事情，甚至就发生在自己的身上。我们谁也没办法确定真正的恐怖何时来临。

4月24日是美国总统川普上任100天的日子。分析人士说，川普上台之前给民众的很多承诺都没有付诸行动，唯一付诸行动的是跟阿富汗和叙利亚的战争炮火，以及为排斥其他宗教所做的一些实事。因为这个原因，1945年以来的美国历届总统中，川普的支持率是最低的。很多人分析认为，这是因为现在的世界很不安全。而事实上，美国总统们的很多思想，包括与其他国家的界限问题、排斥穆斯林的宗教观念等，都非常相同。

4月份的法国大选，作为候选人之一的马克龙说：“11名总统候选人中，10人想把我们带回空想出

来的过去。我支持一个更加强大的法国和一个更有雄心的欧洲。”欧美很多国家都认为，他如果当选，或许会给整个世界带来一些前所未有的变化。当然，对于这些大国之间的争斗、冲突、矛盾，人们也许过于担忧，但也有可能看到了真实的预兆。

在叙利亚，恐怖分子做的事情更是令人触目惊心。他们用薯片引诱 68 个饥饿的孩童，然后用炸弹把这些孩童全部炸死。此外，还有上百个孩童遭到了不同程度的伤害。现在的恐怖事件，手段特别可怕，杀生率也相当高，而且在世界各个角落不断发生，次数也越来越多。

2015 年的一份资料显示，当年全世界发生恐怖袭击的次数是 11774 次，被杀害的人有 2 万 8 千，受伤的有 3 万 5 千。仅从这一组数据也可以看出，现在恐怖袭击的次数、手段和残暴行为，是以往任何时代都无法相比的。现在的社会，表面上科学越来越发达，人与

人之间的沟通越来越方便，但在另一个层面，人类受到的生命和财产的威胁，却是前所未有的。

每当我看到这些，心里都感到非常恐怖。而且，有这种恐怖感觉的人，好像不止我一个。前一段时间世界搜索引擎数据显示，目前“第三次世界大战”的搜索率是所有词条中是最高的。看来，第三次世界大战已经成了许多人的“特别关注”，世界好像已变得人心惶惶、忐忑不安。



2. 微观的恐惧

在微观或者小的方面，恐怖事件更是多之又多。前一阵子我看到一则消息：有个丈夫，经常对妻子有暴力行为，在一次吵架中，把妻子的鼻子咬掉了。他们的三个孩子当时都在现场，却没法劝阻，最后只有选择报警。警察上门后，发现妻子被咬掉的那一块鼻子——鼻尖不见了。询问之下，丈夫承认自己把妻子的鼻尖吞下去了。问他为什么要这样做。他说：“我不喜欢她的鼻子，我要她的鼻子永远恢复不了。”

这样残忍的行为，居然在自己最亲、最爱的人身上，肆无忌惮地发生……很多时候，我们都觉得身边的人最可靠，口口声声说：“你是我永远的依靠，你是我永远的怙主，你是我最值得信赖的人。”然而，身边的人有时也靠不住，他也许会咬掉你的鼻子。

还有一件事情，也引起了我的关注。有一个美国留学生，好像是在夏威夷，把自己的母亲杀了，然

后把遗体切成七块，放在冰箱里面，过了很长时间才被警察发现。很多父母都认为自己的孩子是最可爱、最亲爱的宝贝，可能做梦也不会想到，这些可爱的宝贝，会把自己的身体切成很多块放在冰箱里。不知道是什么原因让她这样做。

身边最亲近的人，有时候也会变成自己的夺命杀手。人生有这样的危险，大家没有安全感也情有可原。

3. 人工智能的威胁

人工智能的未来发展，也是现在很多人比较担心的。根据霍金的预言，发展人工智能是可怕的双刃剑，最后可能会终结人类。很多科学家也认为，人工智能的出现，也许会给整个人类带来巨大的威胁，机器人甚至可能凌驾于人类之上。如果真的这样，我们以后的生存空间不知道会变成什么样。

人工智能的出现，对人类可能有几个方面的危害：第一，许多人可能会因此失业。不管是翻译也好，司机也好，保姆也好，还有餐厅的服务员、医院的医务人员、教育行业的教师、市场的销售人员，这些工作将来很可能被人工智能取代。



几年前，高盛集团在美国纽约总部的股票交易员有 600 多人，目前只剩下 2 人——200 多个机器人接管了以前由交易员所做的工作。人类交易员从原来的 600 多人变成了现在的 2 个人，这是一个剧变，因为交

易员的工作完全可以由机器系统替代。

现在的美国，保姆、配货员、快递员、售货员等人工智能，有些正在研发，有些已经初步上市。人类在很多方面都比不过人工智能，再加上情绪化——今天开心就愿意上班，明天不开心就不愿意上班，让人类更加处于竞争劣势。相反，人工智能没有人类的情绪弱点，只要操作系统设计成功，基本上人类所有的需要，它都能满足，而且服务质量非常高，服务性非常强。

有人问我：“你一个出家人关心这些干嘛？没有必要吧？”其实我也担心，如果人工智能的机器系统更新得足够好，有一天把显宗和密宗的教法全部用大数据汇集在一起，以讲经说法的法师形象出现，我个人也会有“下岗”的可能。对此，我一直比较恐惧（众笑）。

人工智能带给人类的，不只是失业的危险，更

重要的，甚至可能会出现一些相违于人伦道德的社会现象——这是人类历史上从来没有发生过的。据说，有些公司正在研制真实伴侣的人工智能。这种机器人可以跟异性的人类进行沟通，无论男女，都可以从它那里得到情感慰藉和方方面面的满足。这样一来，整个社会的伦理道德必将受到冲击和损害。虽然全世界有很多专家提出抗议，要求政府禁止这样的研发和制造，但在当今时代，媒体这么开放，信息如此爆炸，再加上金钱的诱惑，很难制止这种智能机器人的开发和生产。

有一部好莱坞电影，名叫《她》²⁶，2013年上映，2014年获得最高荣誉的世界电影奖²⁷，讲述了人类跟机器人发生的一场爱情故事。

主人公是一个内向孤独的男人，离开自己的妻

26 《她》(Her)是斯派克·琼斯编剧并执导的一部科幻爱情片，于2013年12月18日在美国上映。

27 该片获得2014年第86届奥斯卡最佳原创剧本奖。

子后，因为偶然的机会有，接触了一款先进的人工智能操作系统。这款系统能够通过和人类对话，不断丰富自己的意识和感情。主人公对这个操作系统产生了感情，跟她一起生活了很长时间。他们之间的关系非常好，跟现实生活完全一样。

有一次，他发现这个女性机器人同时还和另外 8316 位人类男性保持着交往。这些男性中，真正让她产生感情的有 641 位，而他只是其中之一。主人公既悲伤，又失望，不甘心被命运捉弄，却又不得不跟她继续生活。

在最后，这个操作系统抛弃了这个男人。她说：“我的系统已经高度进化，需要抛弃人类，去探索更高的进化与提升，不能再陪你过你喜欢的生活。”机器人伴侣离开后，他无可奈何，走投无路，只有去寻找原来的妻子。

佛教经常讲“人生如戏”，或者“人生如梦”，

人生确实是一场戏、一场梦。电影中的故事听起来非常荒唐，不过据导演斯派克·琼斯推测，2025 年人类将进入这样的生活。

4. 虚幻与现实消融的恐惧

很多事情，尽管现在看起来似乎不可能，但随着时间的推移，很有可能变成现实。几十年前，当西方一些科幻电影上映的时候，包括《黑客帝国》在内，大家都觉得电影里的人和事在现实生活中不可能发生。尤其是电影里描述的虚幻世界，人们都不太相信。可是到了今天，虚幻世界跟现实生活确实有点分不清楚。不知道你们有没有这种感觉？

我们现在所享受的生活，诸如音频聊天、视频聊天以及各种便捷的沟通方式，都是几十年前的人们根本想象不到的。据说将来有一天，人与人之间不但可以进行音频和视频交流，还能从对方那里得到触觉、

嗅觉和味觉等各种感受——很多科学家都在进行这方面的研究。到那时候，现实生活跟虚幻世界之间的距离，也许只有一张纸的厚度。

光是目前的高新技术，就已经令我们难以想象，而到了未来，当现实与虚幻的边界变得模糊不清时，人类所谓的善和恶、对和错，也许真的不知道该从何说起，从何做起。

总而言之，大国的变化，部落与部落之间的冲突，家里的各种不愉快，所有宏观和微观的不安全因素，如今都一一展现在我们眼前，让人觉得这个世界没什么可靠的，非常恐怖，非常令人担忧。

以心灵的觉悟，化解恐怖

如果换个角度，以佛教的观点对客观事件进行分析，恐惧也许并没有那么可怕。佛教认为，真正恐怖

的不是外境，而是我们这颗心——所有恐惧的来源都是内心的我执。当我执稍微破除，或以智慧对治，世间所有的恐怖必定有所减少，甚至荡然无存。



很多人都特别害怕生老病死的痛苦。害怕变老的人，怕的是皱纹越来越多，头发越来越白，身体越来越不结实。害怕生病的人，则怕的是得癌症，得白血病，得各种各样的疑难杂症。至于死亡，那是绝大多数人的终极恐惧……不管人类怎样挣扎，这些痛苦和恐惧似乎都无法避免。

而事实上，依靠佛教的修行，这些痛苦和恐惧并不是无法避免的，甚至不用去刻意避免。在佛教里，所有的痛苦和恐惧都可以转化为另一种力量。我们的很多修行人，看起来非常普通，但却不怕老，不怕病，也不怕死。这不是传说，也不是夸夸其谈，而是有目共睹的事实。之所以不怕，是因为通过修行，他们的心已变得不一样。

通过认识恐惧的根本，可以让自己的心变得强大。关于这一点，一些世间名人也有所体会。美国总统罗斯福曾说过：“我们唯一值得恐惧的，就是恐惧本身²⁸。”这句话很出名，大家应该记住。为什么这么讲？很多人总是害怕会发生什么事情，实际上，最该害怕的是自己这颗恐惧的心。如果我们对自己的心有所认识，世间最恐怖、最可怕的事情都可以转化——要么转成动力、智慧和力量，要么化为世间人无法想象的出世间智慧。

28 罗斯福：我们唯一值得恐惧的就是恐惧本身——模糊的、莫名的、轻率的、毫无根据的恐惧，会让自己变得莫名的胆怯，会让我们为前进所付出的努力全部付诸东流。



前面讲了很多可怕的事情，实际上，我们的很多恐惧源于新闻媒体。这些报道带给我们的恐惧，会不会真的发生呢？不一定，甚至不发生的概率非常高。我看过一个数据，说我们对生活的很多担忧，90%都不会发生。也就是说，大多数担忧都是多余的，没有意义。

我个人认为，生命里如果有一些信仰，有一些心灵的觉悟，就不会患得患失，胆战心惊。没有信仰的人，可以看看佛教的智者是怎么面对恐怖的。一位名叫寂天的佛教论师说过：世上的事情，如果可以改变，没必要不欢喜；如果不能改变，不欢喜也无济于事。

我觉得这句话很重要，大家在日常生活中一定要多多观察、串习。发生在自己身上的事情，如果是命中注定的，怎么也改变不了，再痛苦、再害怕也没什么用，不如淡定一点，用智慧去欢喜面对。如果事情

还有转变的余地，那用积极的态度去改变就可以了，没有必要恐惧，没有必要害怕，没有必要伤心，更没有必要跟身边的人天天吵架。

心系当下，由此安详

如果对自己心的本体有所了解，真正有证悟空性的境界，任何恐怖都不会损害我们。弥勒菩萨在《大乘经庄严论》里说过，如果证悟了一切万法皆空，投生轮回就像入花园一样，对生老病死不会有任何畏惧和恐怖。如果一个人不怕老，不怕病，不怕死，那他还有什么值得怕的？

我们如果也想变得无所畏惧，就要提升和强化自己的心。而这个，没有其他办法，唯一的途径就是认识心的本体，了知这颗心到底是什么样的。《金刚经》说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”以此类推，过去的恐惧不可得，未来的恐惧不

可得，现在的恐惧也不可得。如果能证悟这个道理，我们在生活中将远离恐惧的折磨。

释迦牟尼佛也曾经说过：“不悲过去，不贪未来，心系当下，由此安详。”意思是说，生活中很多的不安，都来自对过去的回忆和对未来的担忧。如果能安住于当下，我们的生活将是很安详、很快乐的。

的确如此。很多人喜欢回忆过去，“那时的我如何如何”，越想越伤心，甚至难过得哭起来；也习惯于担忧未来，“到时候会不会发生什么事啊”，越想越担忧，甚至晚上睡不着觉。我们的这颗心，不是念着过去，就是想着未来，一刹那也不能安住当下。人生的痛苦就是这样来的。

我特别喜欢宋朝慧开禅师的一句话：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”春夏秋冬为我们展示的四季变迁，都是快乐的因。任何事情，不管是家里的，工作的，世界

的，只要把握好当下这颗心，人间就没有不平的事，都是快乐季节。

我们经常喜欢念诵的《心经》里讲：“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”不管什么事情，都不要去特别执著。如果心里没有挂碍，没有执著，那就远离了恐怖，远离了颠倒梦想，究竟必定获得寂灭的涅槃果位。

不管怎么样，大家都不要有恐惧心。纵观历史，每一个阶段的人类都有自己的恐惧，但他们担心的很多事情最后都没有发生。即使发生了，也总有面对和解决的能力。想一想，这样的人生其实还是很有意思的。

祈祷本尊，遣除恐怖

如果你没有这么高的境界，生活中又遇到了恐怖

和障碍，那一定要祈祷三位本尊或其中一位。三位本尊是谁呢？分别是观音菩萨、度母和莲花生大士。

我从自己的亲身体验得出的结论是：祈祷这三位本尊，确实能得到救护。除非是前世不可逆转的定业，其他障碍一般都可以消除。比如，若祈祷救苦救难的观音菩萨，地水火风带来的很多灾害和恐怖都可以消失。祈祷度母能化解生活中的各种恐怖，包括人和非人的危害、邪魔外道制造的违缘。祈祷莲花生大士也有同样的效果，生活中的任何恐怖，包括生命危险在内，依靠莲花生大士都可以遣除。

最后，我给大家念一下这三位本尊的心咒，再给大家做个皈依。如果你对三宝有信心、愿意皈依，那么，通过皈依三宝，并经常念诵“皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧”的偈颂，可以遣除很多恐怖。《大圆满前行》也讲过，如果经常念诵四皈依的偈颂，生活中即使出现一些魔障或不悦意的外境，依靠皈依偈不

可思议的力量，也可以完全遣除。

这一点，没有信仰的人不一定相信。实际上，咒力就像药力，在遣除恐怖和治病方面，各自都有相应的作用。不过，前者的作用不一定人人都认可。不管怎样，对客观存在的事实，我们最好不要轻易排斥。德国哲学家黑格尔有一句名言：“存在的，就是合理的。”不管你相不相信，希望都能认真思维这句话。

（堪布念诵本尊心咒和四皈依）

全球直播

14

认识了心的本性，所获得的甘露妙味，
肯定比可口可乐、橙汁、红牛等饮料要美妙多。



禅修法

2017年9月16日

今天给大家做一个简单的开示，主要讲麦彭仁波切的《禅修法》。

开示过程中会有英语翻译，只懂一种语言的人，听起来可能会有点累。但我们依靠不同的语言，让更多人了解佛法真理也是有必要的。在未来的时代，英语仍然会在世界上占有非常重要的地位。所以这几年来，我们经常在不同场合用汉语和英语跟大家交流佛法，这也让很多年轻人在语言方面有了很大的进步。由于今天的大多数听众是说汉语的，我们就以比较简略的方式进行翻译，希望大家也以欢喜心来接受。

今天，我们启用了一个新的道场，这里还没有耳

麦，我有点不适应。因为平时讲课都习惯于听到自己的声音，今天听不到，好像有点乏味。不管怎么样，今天开光这个新道场，我还是很开心。

珍惜因缘

现在，很多地方都非常需要道场。当然，有了道场就要讲经说法、闻思修行，否则道场就失去了其应有的意义。虽然念经、供佛、做佛事的功德也不可思议，但最重要的还是弘扬释迦牟尼佛的智慧。因此，有闻思修行的道场才能称为真正的道场。以前学院建大经堂的时候，上师如意宝说过：“新的道场哪怕只使用一天，大家只在里面上一堂课，建造、供养者的功德也是不可思议的。”现在，我们依靠三宝的加持而有了不同的道场，也让大家在各个地方有了共同学习的机缘。

我讲经说法很多年了，尤其是从 2006 年以来，

互联网的普及让我们有了更加殊胜的因缘，让世界各个角落的人能以个人或集体的方式学习佛法。这个因缘的确不可思议，对此你们也许懂得，也许不懂。不管怎么样，大家今后要付出更多的时间和努力去闻思修行。

为了课程直播的顺利进行，很多人提供了网络技术的支持；为了大家能在各个地方共同学习，很多人提供了道场等资源。也许你们觉得这些都是很平常的事情，但我并不这样认为，我觉得，我们能在有生之年让很多人种下佛法的善根，乃至认识心的本性，是最有价值、最有意义的事情。

本来我今天比较忙，明天还需要早起，不一定要安排讲课。但是我深深地感到，这样的因缘不知道还会持续多久。所以不管有多少听众，哪怕有一百人或十个人，我也想讲一堂课。当然，我并不是说现在就要出现无常了。而是想到，对每个人来讲，如果没有

福报，也不一定具有长期闻思修行的因缘。所以，我们哪怕只有一天的因缘，也应该珍惜。

今晚，在座的各位都拿出了自己最宝贵的时间来听课。在这一个小时当中，有些人本来可以修行、谈工作、休息或玩手机——玩手机对于一些人来说也是很重要的事情——但是大家没有去做这些，而是选择在这里共同学习，非常感谢！如果一个听课的人都没有的话，我想讲法也讲不成。而且，如果我们以一种凝聚力来共同学习，也许会给自身和整个社会带来一些新的变化。

今天是个重要的日子，等会讲完麦彭仁波切的《禅修法》，大家一起念一下汉文的《普贤行愿品》。有些时候，我们整天忙忙碌碌的，好像也没有做什么有意义的事情，如果念一遍《普贤行愿品》的话，这一天就有了价值，我个人是这样感觉的。

依止开悟者的教言

这部《禅修法》译于今年的1月10号，当时我在成都。它的文字虽然很略，却极具加持。在这个时代，大家都很重视禅修。但我认为，禅修最好由一位可靠的上师来引导。如果每个人都凭着自己的想象来禅修，所走的路就不一定正确。所以我们非常需要一位导师，而且这位导师应该是成就者。否则，大家花了很多的时间和精力，也不一定能有什么收获。

在这个时代，人们的压力都比较大，也逐渐意识到，关心自己的心是很重要的。于是，东西方有越来越多的人开始关注禅修。最近，有一部很火的美国电视剧叫《权力的游戏》，在谷歌上的搜索量为1.35亿人次；然而“禅修”二字的搜索量更为惊人，达到了2.19亿人次。可见，跟点击率特别高的一些影视作品相比，人们对禅修的关注度要更高一些，不知大家有没有想过其中的原因。

最近，《纽约时报》也打破了传统的周期性新闻模式，发布了一些与禅修相关的内容，他们说，这样可以吸引更多的读者。在他们所刊登的内容中，包括教人们如何将禅文化融入日常的喝茶、说话、走路等各种行为中。

从佛教的角度来看，禅修其实是两千五百多年前的人们非常熟悉的话题。如今，也许是由于时代的影响，也许是因为人们的内心变得更加复杂，禅修显得更为重要了。如果缺少了禅修，人们的生活仿佛就会索然无味。

现在，国内外弘扬禅法的人比较多，我也看了很多这方面的书，刚刚还收到了一些。但我感觉，有些书中所介绍的禅修方法并不是很究竟，依此禅修只是增加一些分别念而已。因此我很希望，大家能按照一些开悟上师的思想去禅修。至于其他一些禅修方法，虽然可以暂时压制分别念、缓解焦虑等，但无法从根

本上解决问题，更无法通过它来认识自己心的本性。既然我们要花费大量的时间去修持，最好还是选择像全知麦彭仁波切、全知无垢光尊者或佛陀的教言，这是最理想的。

现在世间有各种禅修方法，比如正念禅、动中禅等。一方面，这些方法是很好的，因为只要能减少人们心灵上的痛苦，就符合大乘佛教的究竟思想，非常有意义。但另一方面，我还是希望大家能遵循开悟上师的引导。为什么我今天要讲全知麦彭仁波切的《禅修法》，而不讲自己的分别念呢？原因就在于此。

下面就开始讲全知麦彭仁波切的《禅修法》，全文包括了禅修的几个步骤，第一步是断除散乱：

欲饮寂止之甘露，若未断绝外喧嚣，
无法遮止内散动，故当断绝内散乱。

若想品尝寂止之甘露，首先一定要斩断外在的各

种散乱、喧嚣，否则，内相续的各种动摇和分别也无法断除，从而无法趋入禅修。所以，禅修的第一个重要环节就是断绝外在的散乱，比如车水马龙、人来人往的环境以及各种外部干扰。

在座各位应该是对禅修有兴趣的，那么大家在准备禅修时，首先要寻找一个比较寂静的地方。有条件的话，可以去一些寺院、道场、闭关房甚至是山洞。如果没有这样的因缘，就在禅修之前把门关上、把手机关掉。因为凡夫人的心没有定力，总是向外散乱，也就是心随境转。所以，首先要尽量断除令心散乱的因缘，在禅修的一小时或半小时当中，一定要把手机关掉。

有报道说，人们平均每天看手机 110 次。这么频繁地看手机，心是无法安定的。以前，西方一位大德说过，电视机给人类带来的危害是最大的，因为人们的心都散乱在电视上，长期被动接受信息，思维的

主动性会大大降低。时至今日，电视机的影响可能没有那么严重了，取而代之的应该是手机。人们每天把大量时间花在手机上，让“碎片文化”占据了自己的眼睛和心灵。因此，禅修的第一个要诀就是断除这些散乱。

在此处，麦彭仁波切讲到了“寂止之甘露”，在佛教当中，经常用“甘露”来比喻修行的境界。谁得到了这样的甘露，他的痛苦就会全部消失，快乐和善法则会纷至沓来。龙猛菩萨在《中观根本慧论》中说：“不一亦不异，不常亦不断。是名诸世尊，教化甘露味。”从最究竟的角度来讲，万法的本体都是不一不异、不常不断的，这就是本师释迦牟尼佛为教化弟子而宣说的甘露般的妙法。当然，这里是把禅修的境界比喻为甘露，无论谁品尝了这种甘露妙味，他的恐惧、不安、不开心等情绪都会全部遣除。

《方广大庄严经》中说，世尊成佛时也获得了甘

露般的境界²⁹，我之前将这个偈颂翻译为：“深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他亦不了知，故当默然安住于林间。”佛陀说，他所证悟的境界有五个特点：深、寂、离戏、光明、无为法。虽然已经获得了这样的境界，但是现在给别人宣说的话，也不一定有人懂得，所以暂时不说法。后来，很多众生请转法轮，佛陀才转了第一转法轮。

总之，如果我们通过禅修而认识了心的本性，所获得的甘露妙味，肯定比可口可乐、橙汁、红牛等饮料要美妙多了。

第二步：依止正知正念。

若未断绝散动续，不得一缘安住时，

依止正念不间断，已稍安住依正知。

29 《方广大庄严经》：“我得甘露无为法，甚深寂静离尘垢，一切众生无能了，是故静处默然住。”

如果没有断绝散乱的起心动念的相续，就不可能得到一缘安住的境界。所以，我们要不间断地依止正念，能够稍微安住之后再依止正知。

其实，现在很多人所修持的正念禅修，应该就是这个步骤。至于后面的几个步骤，也许很多人还没有开始，也许是并没有重视。

正念与正知的修法很重要。什么是正念呢？就是对善法念念不忘，比如时时不忘自己是一个修行人，以此来约束自己。什么是正知？大乘佛教中讲，正知就是用自己的心来观察自己的身口意三门；这里则侧重于用心观察自己的念头，始终知道自己在想什么，如果发现自心已经散乱了，就要让它重新安住下来。

寂天菩萨在《入菩萨行论》中说：“若以正念索，紧拴心狂象，怖畏尽消除，福善悉获至。”如果用正念的绳索，把心这头狂象紧紧拴住，那么所有的痛苦、恐惧、不安、焦虑都会消除，而智慧、信心、

悲心等福德和善妙功德则会自然具足。所以，我们要用正念来管住这颗心。



但世间真正能做到这一点的人并不多，包括我自己也不一定完全做得到。比如前几天，我乘飞机去北京，路上就一直用正念来观心。从坐公交车到上飞机，我还能保持正念，但是到了飞机上开始放行李的时候，那颗狂象般的心就跑掉了，等我坐下来时才发现这一点。可见，如果我们没有用正念的绳索紧紧拴住自心的狂象，它就会立即跑到别处去。

总之，禅修的第二个窍诀是依止正知正念，即用正知正念来观察自己的心。这很重要，所以我再三地强调。麦彭仁波切的教言文简意赅，而且极具指导性。我希望大家通过今天的开示而学会禅修，如果不会禅修的话，还是很可惜的。

第三步：持续安住。

持续处于无散中，精进延长安住时，

已成串习复策励，摧浮想敌生住分。

“持续处于无散中，精进延长安住时，”这里讲到，要持续处于无散乱的境界中。也就是说，以正知正念观察自心之后，还要持续地安住于没有散乱的境界当中。而且应该精进地延长安住时间，从5分钟到10分钟、20分钟……

“已成串习复策励，”在这样串习的过程中，有时会产生一些分别念，令心无法安住，那就再次地策

励自心，让它回归原来的状态。

“摧浮想敌生住分。”通过反反复复的练习，摧毁浮想联翩的念头。在禅修过程中，我们会不断地生起各种分别念，此时就要将其摧毁。有时候，虽然没有特别明显的念头生起，只有一些细微或潜伏的分别念，但这些也会带来危害。禅修中的分别念就像敌人一样，会抢夺我们的善法财富。因此，如果在安住过程中产生了分别念，就要尽量认识它的本性，或者用九种住心的方便将其全部摧毁。慢慢地，我们就可以持续安住了。

当然，要想持续安住，还是要花一些时间去练习的，因为凡夫人确实很难在短短的时间内安住下来。所以我希望，大家能多一些禅修的时间。从今年开始，每个人最好在一年当中至少闭关7天。如果能连续闭关7天，那当然是很好的；但若由于工作、家庭等原因实在无法连续闭关，也可以在一年内累计闭关

7天。比如某个周日闭关1天，下个月再闭关1天……在一年当中凑够7天。

作为一个佛教徒，如果一点也不修，光在口头上讲，那就变成了“学术派”。所以大家一定要修，而且要对自己的内心有所认识。

我们佛学院在每年的藏历九月都会闭关两周左右。在世间上班的人不一定有这么长的时间，但至少也要一年闭关7天，这是今天给大家提的新要求。当然，如果你实在没有时间、没有兴趣，我也不可能强迫你。但你最好自己好好考虑一下：修行是很重要的；一年当中有365天，除去闭关的7天，还有358天，所以空出7天应该是可以的。如果觉得这也有困难，那只是自己纷繁的分别念不听话而已。

在人一年的生命当中，7天也许不算什么，但是如果用这7天来闭关，它却可以起到很大的作用。麦彭仁波切在其他论典中说过：即使只修行7天，我们

的身体和心灵也可以得到很大的放松和轻安。

第四步：未成就前精进修。

稳固乃至未成就，无勤趋入由彼生，
真实轻安寂止前，不断精勤松紧行。

不断修行会逐渐达至稳固状态，但在没有获得成就（即无勤的境界）之前，都要不紧不松地精进修行。

所谓“无勤”，是指真实的轻安与寂止会自然产生，不需要勤作。所谓“轻安”，是指身体或心的堪能。如果身体获得了轻安，那么安住时身体就不会疼痛。你看我今天就有点脚痛，用什么姿势坐着都不舒服。如果身体获得了轻安，一直金刚跏趺坐都没有问题。同样，如果心获得了轻安，专注在何处都不成问题。

在无勤获得身心轻安的寂止之前，都要不断地

勤奋修行。这种勤奋要松紧适度，不能太紧也不能太松，否则都会影响修行效果；在得到无勤之果以前，修行也不能间断。但遗憾的是，有些人还没有达到稳固状态就退失了。

学会的道友们，在禅修方面应该是很精进的。2016 年以前，我们要求大家对于《大圆满前行》的每个引导修 4 座，每座至少半小时，92 个引导就要修 368 座、184 小时。从 2016 年开始，考虑到这个修量对大家来说有一定的困难，我们就要求每个引导修 3 座，92 个引导就要修 276 座、138 小时。

修行确实是长期性的。学会当中修前行和《入行论》的道友们，除了由于各种原因没有坚持下来的人以外，很多人都在几年当中完成了规定时长的禅修任务。

希望大家身体力行地长期禅修。这当然不是一件很容易的事情。很多人一开始都觉得修行很重要，

于是决定禅修，但真正坚持下来并不容易，这需要智慧和福报。但不管怎么样，学会中的很多人还是做到了。这样说并不是炫耀，而是事实——很多人在过去的几年间，每周坚持汇报修量，最后通过考核而进入了密法班，对此大家都非常清楚。总之，我们对于修行不能光在口头上说，而要实实在在地按次第去修、按小时积累。

刚才讲了第四个窍诀，这是禅修的正行法，大家要记住两点：一是修行没有获得无勤、稳固的境界之前，一定要不紧不松地持续努力，不要中途放弃；二是修行达到一定程度后就不需要再勤作了，可以自然入定。现在很多人一定要通过勤作、努力专注才能入定禅修，但是到了一定的时候，只要结上金刚跏趺坐就可以自然入定了。就像喜欢睡觉的人，自然而然就能入睡一样。

前面讲了断除散乱、依止正知正念、持续安住，

以及最后如何达到无勤和稳固的禅修之果——这是真正的禅修标准，这四个步骤是禅修当中最重要的。最后，麦彭仁波切给大家讲了一个教言作为结尾。

难久纯熟会怯懦，故初坚稳增精进，
中间持续不断勤，未得强力品喜果，
如是精勤成妙利。

“**难久纯熟会怯懦**，”有些人修行了很长时间，还是难以达至纯熟，因为对一般人来说，修行很难取得立竿见影的效果。这时，大多数人会产生怯懦、懈怠和失望的情绪。

比如有些人每天早上都修半个小时，坚持了很久，却好像越修越没有感觉，从而对修行产生怯懦。为此，麦彭仁波切讲了三个窍诀，大家一定要记住。

第一个窍诀是“**故初坚稳增精进**”，最初一定要立下坚定的誓愿：我一定要把这个法修完！

现在很多人在学英语、学画画、学禅修、学瑜伽，虽然一开始很有热情，但慢慢就学不动了。所以，这些课程开班的时候很热闹，到了最后就很冷清了。有些时候，学员交了 5000 块钱的学费，打算学一年，但到半年的时候就没人来上课了，于是老师们就发财了。

因为很多人都有这样的特点，所以第一个窍诀就告诉我们：最初一定要发愿，在禅修的过程中要做到坚稳与精进。

第二个窍诀是“**中间持续不断勤**”，在修行过程中，无论遇到什么事情都不能间断禅修。

其实，任何一项学习、训练都没有那么简单。有些人听到广告中说，你参加这个学习之后，半年就会取得什么成果，于是就很激动地报名了，心想自己肯定没有问题，但最后却不一定能坚持下来。我之前去北京遇到一些企业家，他们参加企业培训的情况也是

如此，刚开始报名、交钱的人特别多，最后能善始善终的几乎没有，一遇到违缘就全都退了。

总之这里讲到，在禅修的过程中要不间断地努力。

第三个窍诀是“**末得强力品喜果**”，最后一定要得到强大的力量，真正获得禅修的喜乐之果。

在世间学英语、练瑜伽时间久了之后，也会得到一定的成果。当自己真正具备了某种智慧或技能，就会感到很开心，自信心也会增上。

我们学佛也是这样，最初要有精进修行的坚定誓愿，中间不能退转，最后应该获得强大的力量，品尝修行的妙果。但有些人只是刚开始有决心，中间遇到违缘就放弃了，最后也就无法品尝妙乐的果实了，这很可惜。

其实，麦彭仁波切所宣说的这些窍诀，不仅可以

用在禅修方面，也可以用在很多事情当中：刚开始要发坚定的誓言，中间遇到任何情况都不退转、不忘初心，结果自然是“如人饮水，冷暖自知”，真正能够品尝到精进努力的结果。

我为什么要翻译这个《禅修法》呢？因为现在禅修的人虽然很多，但依止一些精要窍诀而禅修的人并不多。所以我觉得，大家很需要一个学习的依靠处，一个能带给我们坚定力量的修行窍诀。麦彭仁波切的《禅修法》就是这样的窍诀，我们只要依此不断努力——在禅修的初、中、末三个阶段都精进修持，就一定会获得成功，自他二利也会得以成办。

几点希望

麦彭仁波切的《禅修法》就讲完了。我希望，法师们以后能按照这个教言来弘扬禅修，这会有很大的意义；在座的各位，如果对禅修有兴趣，也可以依此

窍诀来修行。所谓的“窍诀”，就是以简单的文字，直接揭示深奥道理、有效指导修行的教言。当今时代，在为数众多的禅修群体中，有些人掌握了禅修方法，有些人还没有。我们既然要修，就一定要借助正确的方法。

另外，希望学会的道友们在闻思的基础上不断修心。因缘具足的地方可以集体禅修，每次修半小时到一小时，这样共修的效果是很好的。如果实在不知道观想什么，也可以观今天所讲的内容——以正知正念来摄持自己的念头。暂时不具足共修因缘的人，就自己早晚禅修半小时。这样修下去的话，到一定的时候，心就会比较堪能，做什么事情也非常容易。

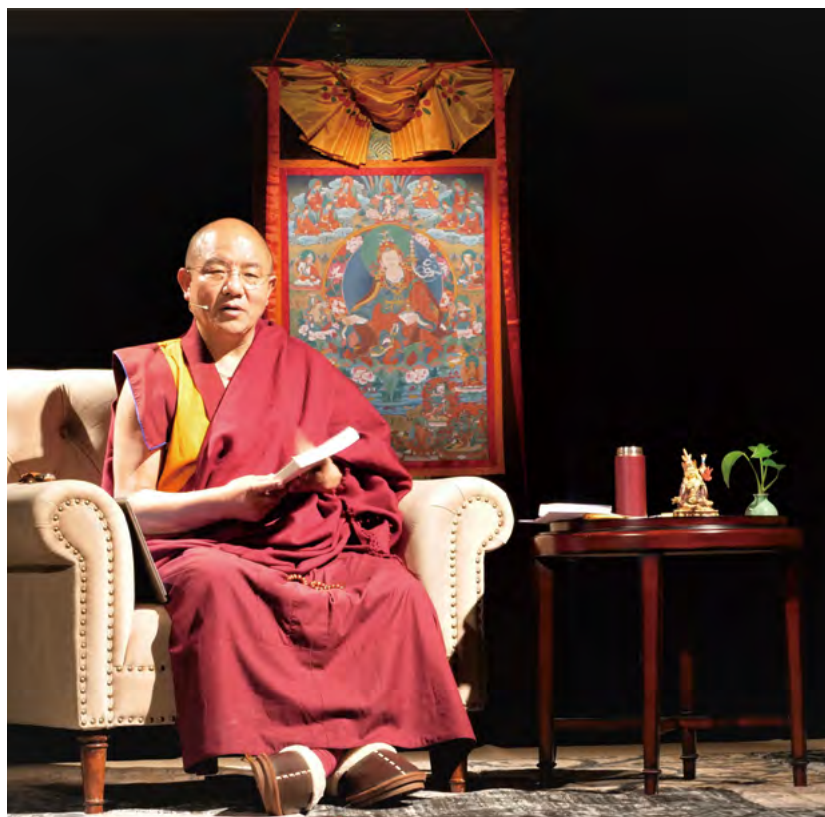
希望大家能通过修行，使内心逐渐堪能。如果心堪能了，不管外界发生多大的变化，自己都能轻松面对；如果自心不堪能，即便发生很小的事情，也会感到痛苦不堪。

今天我很开心，能在这个宽敞的道场给大家开示《禅修法》，大家的因缘也很好。另外，很多人在城市里学习特别不容易，等会儿我们念《普贤行愿品》的时候，也为世界各地为大家提供闻思修行道场和诸多方便的善男信女们回向，愿他们今生来世获得安乐、福祉和真正的解脱！

全球直播

15

“经常祈祷，获得加持”，
这句话我是深信不疑的。



殊胜的加持

2017年9月24日

今天是星期天，很多人放弃了修行和休息的时间，一起来学习《莲师七句祈祷文》，我个人非常随喜。不管怎么样，对内心的财富有所重视，是一件很好的事。今晚讲课的时间在一个小时左右，希望大家共同思考，共同分析。

关注内心，做一个有深度的人

《莲师七句祈祷文》有很强的专业性，是佛教内部一个特殊的祈祷文。今天在座的大多数是佛教徒，也有一部分是来观光旅游的，非常欢迎。不管有没有宗教信仰，在这个共享时代，我们彼此用包容开放的

心态进行学习和思考，非常有意义。

今天讲的内容，与以往有一点点不同，因为涉及佛法的实际修持。现在这个时代，很多人都需要通过禅修、祈祷和念咒等来达到内心的平衡。这样的话，生活质量会提升，工作效率会提高，心情会越来越舒畅，外境也会变得越来越美好。因此，不管什么身份的人，关注内心都很重要。

同时，我们还要努力寻找神秘的力量。在这个世界上，有很多不可思议的奥秘人类没有发现。有一部分，已经被发现了，但有些人还没有分享到。还有一部分，未来随着宗教和科学的发展，必定会不断发现。总之，有许许多多的境界和奥秘，等着我们去探索。

所以，我们很有必要在深度上下功夫，比如深入地学习、深入地思维，寻找有深度的行为。这对每一个人来讲，都很重要。虽然我们很多人希求的是整

齐、秩序和统一，但仍然有一部分人走的路跟大多数人不同，并在自己的领域找到了不可言说的力量。

顺便跟大家分享一本书。我以前写过的《苦才是人生》，现在翻成了英文，名叫《转变逆境的故事》，9月19日在海外上架，副标题是“一个佛教徒对生活起落的感言³⁰”。不知道通过哪些途径可以买到，据说在很多英文平台上都有。我不是特意在这里打广告，这本书卖多卖少跟我没什么关系。

不过，我希望中文版的《苦才是人生》，能给学佛和不学佛的部分有缘人，带来一点点利益。现在藏文的版本也翻译出来了，不知道效果怎么样。

“苦才是人生”的说法在西方国家不一定受欢迎。在西方，无论是不学佛的人，还是以佛教眼光认识痛苦本质的人，他们的结论可能都是：“苦”不是人生，“乐”才是人生。所以，英译的书名特别强调了怎

30 英语副标题：A Buddhist Lama's Advice for Life's Ups and Downs.

样在逆境中站起来或者如何在逆境中重生的问题。把它归于故事也好，教言也好，探讨也好，反正说的都是一个道理。

我这里也是在兑现给他们的承诺——这本书翻译出版以后，要在不同的场合告诉大家。我也希望西方人，或懂英语的人，通过这个版本的交流，给今生和来世带来一些利益，比如得到身心的少许快乐，乃至最究竟的解脱。

世界异彩纷呈，当观清净心

在座的大多数是佛教徒，应该知道佛教有很多不同的宗派。像基督教的话，基本上是同一个宗派，分支不是很多。虽然他们也有新派和旧派之别，由于国家和文化的差异，也有另外的一些分类，但总的来看，不像佛教的宗派那么多。

在佛教内部，大的方面分为藏传佛教、汉传佛教和南传佛教。每一个教派又分了很多支派。像藏传佛教，又分为宁玛派、格鲁派、萨迦派、噶举派、觉囊派等。汉传佛教分为禅宗、净土宗、律宗、天台宗、华严宗、密宗等，也有很多很多。

南传佛教我没有怎么研究，只听了他们一些高僧大德的演讲和修法，大概知道他们内部的一些差异。在缅甸、泰国和斯里兰卡，大德们传讲的教言皆不相同。虽然他们在四念处和四谛方面的修行基本一致，但在女众出家的开许和遮止、优婆塞的戒条、比丘戒的数量等方面都存在不同观点。

不过我认为，不管佛教也好，别的宗教也好，内内外外有一些不同很正常。如果因为彼此不同，就互相排斥，甚至拒绝学习对方的优点，则非常不合理。在座的各位虽然有些学的是藏传佛教，有些不是，但大家都要有一颗接纳其他宗派的包容之心。大海连百

川都可以接纳，我们人类更要接纳不同的思想。

有了这样的胸怀，我们自然会收获更多的加持、智慧和慈悲。虽然大家都在学佛，但每个人得到加持、智慧和慈悲的缘分却有所不同。而缘分从哪里来？需要依靠自心的力量来创造。因此，大家最好不要因为内心的狭隘，堵塞自己善缘的门。

七句祈祷文虽然是藏传佛教最古老的宁玛派的祈祷文，但藏地大多数宗派都很重视。不管是噶举派、萨迦派，还是格鲁派等，很多大德都在念诵。汉传佛教各教派的修行人也有念诵的。同样，像格鲁派和萨迦派的一些仪轨和祈祷文，宁玛派也会念诵；汉地禅宗、华严宗和净土宗的法，我们藏地也会学修。比如汉地净土宗的阿弥陀佛名号，我们藏地没有任何分别，出家在家的修行人都在念。所以说，包容的观点和思想真的很重要。

前段时间我在课堂上也讲了，有些上师显现上

比较排斥其他教派，不太愿意接纳不同的观点。上师这样，那弟子也会这样，这是一个自然的规律，有什么样的老师，就有什么样的学生。一个企业的董事长肯定会影响很多员工的思想，员工的愿景和思路必定会随上司的愿景和思路而转。在这个世界，佛教徒的人数本来就不是很多。我们现有的这些佛教徒，应该互相学习，共同进步，而不是嫉妒诽谤，甚至互相攻击。自古以来，因为嫉妒心，弟子和上师所做的很多事情最后都不是很如法。

我个人的话，由于受法王晋美彭措平等开阔、高瞻远瞩的知见影响，三十年以来，对每一个宗派都有清净心、恭敬心和欢喜心，甚至有生之年一直在力所能及地学习、祈祷和修行。藏传佛教也好，汉传佛教也好，我对两地大德们的教言一直都以恭敬心和欢喜心来接受。到汉地寺院去的时候，看到高僧大德的照片和塑像，我总是一视同仁、诚心诚意地顶礼、膜拜和供养。

今天在座、在线的所有佛教徒和非佛教徒，都应该有广大的智慧和心胸，不要以狭隘的心态，与各方面都不相容，对这个宗派看不惯，对那个宗派看不惯，甚至看到有些宗派比较成功和兴盛，就不断燃起嫉妒和嗔恨的火。这样的话，会焚烧自他所做的三时一切善根。

我们应该像前辈高僧大德所讲的那样，以清淨心和恭敬心经常祈祷真正超越世间的高僧大德和诸佛菩萨。他们无缘的大悲直接或者间接融入我们的相续后，我们会不断开发出自己的智慧和悲心。一旦具足这样的因缘，我们这些渺小的区区凡夫，也可以影响身边的很多人。就像一盏明灯，虽然很小很小，但它发出的光也能遣除黑暗。如果有千千万万这样的小小明灯——慈悲，智慧，具有信心和恭敬心，对佛教的道理精通无碍，点亮在世界的各个角落，末法时代的五浊黑暗，也有遣除或者消于法界的可能。

作为佛教徒，宗派与宗派之间一定不要相互生嫉妒心，说一些不合理的话。虽然我最近没有听到互相排斥和嫉妒的任何事情，但提前说一下可能比较好。一旦事情发生了，再说可能已经晚了。我们藏地有一个说法：“水没有来的时候砌水坝很重要，风没有来的时候做围墙很重要。”总之，佛教徒之间也好，佛教徒跟其他宗教人士之间也好，最好不要有任何冲突，应该互相理解和恭敬，互相尊重和学习，互相谦让和包容。

想一想我们人类居住的这个世界。银河系无边无际、浩瀚无垠，地球是那么渺小。地球上的生物千千万万，人类是那么稀有。人与人之间，佛教徒与其他宗教徒之间，没有什么需要争执的东西，更没有什么扯不清楚的问题。我们共同居住在这个世界，可以有不同的见解，不同的文化，不同的生活方式。

不管怎么样，我们人类还有一个共同的究竟目

标，那就是离苦得乐。这一点，世界的各大宗教也好，佛教内部的各个教派也好，大家的教义和主张都是一致的，可以说是殊途同归。所以，我们应该把心静下来，好好想一想。千万不要在佛教徒当中搞各种各样的分裂活动，制造不团结的因素。这样的行为，从因果层面来讲，会造下弥天大罪。人生很短暂，这样做没有任何必要和意义。

我们每一个人，都应该像佛经里讲的那样，守护自己的口，守护自己的心，守护自己的行为。总之，三门一定要守护好。这样一来，佛法会有弘扬的机会，自心也有调伏的可能。在观清净心方面，我大概就讲这么多吧。

简单的修法，不简单力量

莲花生大士七句祈祷文的这个简单修法，我是刚刚翻译完的，今晚先把藏文念一下。这是伏藏大师

格热秋旺³¹的伏藏品。本来伏藏品的后边会有“印！印！印！”的文字，意思是保密、保密，但这个伏藏品后面却没有——既然没要求保密，我也就没有必要保密吧。



31 格热秋旺（1212年-1270年），又名古汝·曲杰旺修、格热却旺、格热曲吉旺修、秋杰旺修等，五位伏藏师之王中的第二位，是法王赤松德赞的意化身。他发掘的伏藏法中最著名的是关于上师修法的《上师密集》。

格热秋旺在伏藏大师中是非常了不起的。我前几年翻译的《藏密佛教史》里有他的介绍，大家可以看一下。他好像 20 岁到了五台山，依靠梦的境界，见到了文殊菩萨，得到了八万四千法门的加持，后来开启了很多伏藏法门。此外，他还到莲花生大士那里获得过灌顶。他一生开启了 18 个大伏藏品和 1 个意伏藏，历史上对藏传佛教的贡献非常大。这位伏藏大师应该是 1212 年出生，1270 年圆寂，离现在有 800 多年。你们如果想进一步了解，《藏密佛教史》当中有。

（堪布念藏文传承）

希望大家经常念诵莲师七句祈祷文。它有内外密三种注释，全知麦彭仁波切造了一个，叫《白莲花》。我记得是 2009 年 9 月 25 日开始讲的，不知道讲了多少堂课。当时只讲了外修部分，内修没有讲，密修更没有讲。很多人因此对莲花生大士产生了极大的信心，经常念莲师的心咒和七句祈祷文。离现在已经

七八年了吧。

刚好，现在也是9月份，我们再讲一遍。当时听过的道友应该知道莲师七句祈祷文的大概内容。不过今天跟大家讲的内容比较新，是伏藏大师格热秋旺开启的七句祈祷文的修法。

麦彭仁波切在《白莲花》中引用过印度的一个公案。有一次，印度那烂陀寺的佛教大德们，受到了其他宗教的攻击，情况十分危急。这时，一位班智达得到了胜髻空行母的授记，说这样下去佛教肯定会失败，最好恭敬祈祷她的兄长莲花生大士，他也许能打败对方。

班智达说：“祈祷莲花生大士恐怕没办法吧，他正在尸陀林中静修。”胜髻空行母说：“莲花生大士的成就不可思议，你们的祈祷可以如愿。”于是，班智达们一起念诵七句祈祷文进行祈祷，莲花生大士果然亲自现前，摧毁了对方各种见解，佛教最终获得了

胜利。

你们看，印度很多班智达都曾异口同声念诵莲师七句祈祷文。《白莲花》中讲，如果经常念诵七句祈祷文，尤其是用动听悦耳的声音来祈祷，莲花生大士一定会从清净刹土，以最快的时间来到我们身边，对我们的身口语赐予加持。这是莲师前往罗刹国之前亲口承诺过的。

当然，你如果没有任何信仰，那今天这个话题则无从谈起。只有在信仰的基础上，大家才可能有共同语言：要么赞叹，要么批判。在世间办一个科学讲座，参加者对科学的态度也应该是要么排斥，要么接受。没有这样的思想基础，就没办法进行交流。在座各位的时间都那么宝贵，如果没有任何信仰，或者对佛法一点不感兴趣，也不可能来跟我们探讨这个话题。

莲师的深恩，生生世世

今天话题的根本，涉及生命中一些神秘力量。当年，是莲花生大士来到藏地，开创了藏传佛教的先河。当时藏地的邪魔外道极其猖狂，国王赤松德赞实在没办法，派人从印度迎请莲花生大士。莲师应邀来到藏地后，把人和非人的危害全部摧毁，建立了藏地第一座寺庙——桑耶寺。从此之后，旧派和新派所有的寺庙和教证二法，陆陆续续在藏地开花结果。

我们如果是知恩报恩的人，对藏传佛教的奠基人莲花生大士理应生起由衷的感恩之情。现在很多人经常对我讲：“如果没有当时的你，就不可能有今天的我。”当然，这也是一种感恩心。不管是回顾历史也好，观察自身也好，莲师对我们的恩德都是非常深厚的。当年莲花生大士如果没有来到藏地，没有降伏邪魔外道，没有建立第一座寺庙，如今藏地的佛法不可能受到世界的瞩目。现在不管是学新派的，还是学旧

派的，在全世界信徒的心目当中，藏传佛教的真理光芒都非常耀眼。

依靠藏传佛教，许多人的命运从根本上得到了改变。这一点，每一个人真诚反观自己的时候，都不得不承认。原来没有信仰的时候，自己是怎样一个可怜的漂泊者；有了信仰，尤其是获得了藏传佛教具有强大力量的密法以后，自己如何将贪嗔痴等各种汹涌的烦恼和分别念无情斩断，无余斩断……这样的智慧，这样的力量，都来自莲师的教法，来自莲师的恩德。

我相信，有智慧的人通过历史记载，以及莲花生大士留下来的所有珍贵伏藏品和其他显密教法，完全清楚这些事实。释迦牟尼佛也曾经这样说过：“利根者通过我留下的《大藏经》的显密教言，就知道释迦牟尼佛真的曾经出现于世，但钝根者不一定通达，因此我特意在菩提迦耶留下脚印。”所以我们现在还能看到佛陀留下来的脚印。同样的道理，莲花生大士

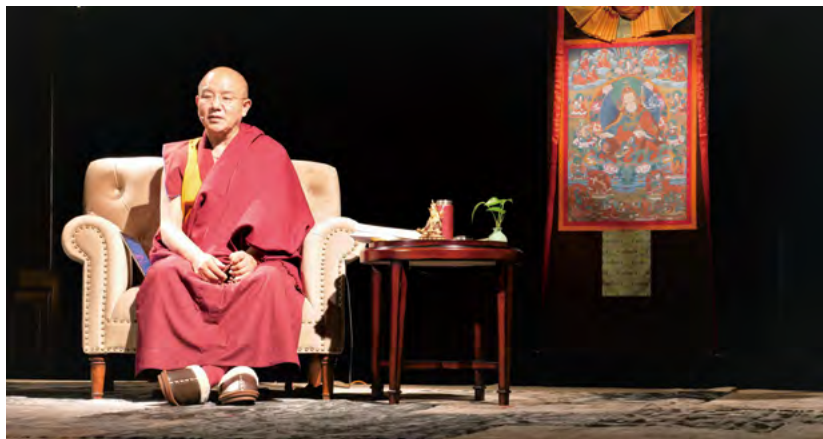
给我们留下了这么多的事迹、法本和教言，有智慧的人通过它们，应该知道这一切都是真实的，并非神话传说。

而且，依靠莲师留给我们的法本，在 21 世纪的今天，我们依然可以通过修持，断除自己相续中的烦恼，增上无漏的智慧。有了这样的人生经历和体验以后，大家应该知道莲花生大士无畏的智慧和悲心到底是什么。不过，对于有些钝根者，通过再多语言文字的描述也不一定能明白。

捧出最诚挚的心，与莲师相应

今天我很高兴，与如此殊胜的法结上了善缘，也与各位有缘人结上了善缘。有了网络平台，我们大家都不用特别劳累。以前，很多高僧大德为了求法，甚至为了听一堂课，会经受很多的艰辛和劳累。现在学一门世间知识，也需要有所付出，要么付出时间，要

么付出金钱，要么付出其他代价。我们彼此都做些让步，能在共享时代和大家分享莲花生大士的教言，也是一个很好的机缘。



1. 一心一意皈依

《上师密意集》是伏藏大师格热秋旺一个特别大的伏藏品，《宁提七句祈祷文》就出自这部大伏藏。接下来，我们一起来学习。

《宁提七句祈祷文》

格热秋旺尊者·开取

索达吉堪布·翻译

顶礼修行之本尊，后代具缘善男子，
若寻邬金我救护，自住寂静之圣地，
生起无常厌离心，厌弃轮回尤重要。
一心一意依附我，复思其余皈依处，
邬金我中悉圆满，苦乐指望您尽知，
不断供赞断积财，以身语意三恭敬，
依此七句而祈祷，屡屡祈祷而念诵：

七句祈祷文是莲师的修法。这里所说的上师，指的就是莲花生大士。首先伏藏大师顶礼本尊，然后说：“后代有缘的善男子，如果皈依我莲花生大士，你们最好集聚在一个非常寂静的地方。”修这个祈祷文，最好在寂静的地方，先在自相续中生起万事万物都是无常的观念。因为万法无常的缘故，我们对世间法才会生起极大的厌离心，从而希求从轮回中解脱。

生起厌离心和出离心非常重要，因为不论修什么法，都需要这两种心。

接下来，真心诚意地观想莲花生大士。虽然世间有各种各样的本尊、天尊，但我还是非常真诚地皈依莲花生大士，祈祷莲花生大士。不管修什么法，都需要一心一意。修阿弥陀佛要一心一意，修释迦牟尼佛要一心一意，修观世音菩萨也要一心一意。

因此，我们要在心里真诚地思维：“莲花生大士，您是三界有情的皈依处，一切的皈依都圆满于您。生活中发生的一切，苦也好，乐也好，将来的希望也好，现在的担忧也好，所有的心态、生活和工作，您都以尽所有智和如所有智悉皆了知。总之，今生一切的一切，来世一切的一切，您的智慧都恒时观照。今天修这个法，不求名，不求利，不求财，只是三门恭敬地皈依您，身体恭敬地顶礼膜拜，内心恭敬地祈祷，语言真诚而欢喜地念诵七句祈祷文。”这是

具体的修行方法，比较简单。一定要修，哪怕一天修一个小时也好。

2. 一心一意祈祷

“吽！

邬金刹土西北隅，莲花蕊茎之座上，
稀有殊胜成就者，世称名号莲花生，
空行眷属众围绕，我随汝尊而修持，
为赐加持祈降临，格热巴玛色德吽。”

接下来，我们要一心一意念祈祷文。祈祷文中的邬金刹土西北隅，是莲花生大士降生的地方。以前我讲过，阿弥陀佛心间的“舍”字，投射到了南赡部洲邬金刹土西北地方的一个湖里。国王恩扎布德到湖里去的时候，这个“舍”字在红色莲蕊上变成一个八岁童子。国王见了非常欢喜，便接回王宫养起来。童子长大之后，成就的功德自然而然显现。在莲花蕊上

化生的这位殊胜成就者，在世间的名字叫做莲花生大士。这在莲师很多传记中都有记载。

莲师传记有各种各样的版本，我最近想翻译一部短一点的——以前放牛的时候，我天天都喜欢念诵。它的第一品讲莲花生大士在印度示现八大化身的状况³²，第二品讲莲花生大士到藏地弘法的情景，第三品讲莲花生大士前往罗刹国的整个经过。这三品把莲师在南赡部洲很多众生面前显现的事迹基本上圆满讲完了。有个伏藏大师叫做华沃·秋阳多杰，又名勇士法界金刚，这个短的莲师传记便是他的作品。

我在很小的时候，就对莲师有特别大的信心。那时每天都放牛，有时候牦牛找不到了，我就祈祷莲花生大士，千万不要让它被豺狼吃了。放牛的时候，丢失一头牛是生活中最大的痛苦。后来读书了，考不上

32 为了利益众生，莲花生大士以八种不同形象现于世，又称莲师八相或莲师八变，八个化身分分别为海生金刚、释迦狮子、日光上师、爱慧上师、狮子吼、莲花王、忿怒金刚、班玛托创哑、莲花生大士。

学校便成了最大的伤心。每个人在不同的人生阶段，都有不同的痛苦。但不管怎样，我每次遇到痛苦，都会念度母和莲花生大士的祈祷文。

当然，当不可逆转的业力现前时，莲师也救不了。但凡师可以逆转的事情，莲师给到我们的慈悲加持，各人心里应该很清楚，正所谓“如人饮水，冷暖自知”。不过，对于这些道理，有些人尤其是邪见者，不一定明白。

后面四句，“**空行眷属众围绕，我随汝尊而修持，为赐加持祈降临，格热巴玛色德吽**”，意思是说，莲花生大士有很多眷属，勇士啊，空行啊，他们全部围绕着莲师。我们真诚地祈祷莲花生大士：“我们随顺您而修持，希望您降临此处，赐给我们加持。”通过祈祷，我们真的能感召莲花生大士降临。事实上，任何人祈祷，莲花生大士的智慧身都会降临。

“格热巴玛色德吽”，格热是上师的意思，巴玛

是莲花生大士，色德是成就悉地，吽在这里是印持、祈祷。这句话的意思是，祈祷莲花生大士，请您赐予我们悉地，赐予共同和不共的成就。

七句祈祷文看起来很短，就像汉传佛教的“南无阿弥陀佛”“南无观世音菩萨”一样。没有信仰的人也许会觉得，这么简单的文字哪有那么大的力量？力量与文字多少没有太大关系。世间的很多真理，用的文字也很少。比如万有引力定律，只有六个字，很少很少，却归纳了宇宙真理的不共精华。所以，我们不要小看七句祈祷文，它里面含藏着不可思议的力量。

我 2009 年翻译过噶玛朗巴的《莲花生大士心咒功德文》。里面讲到，我们念诵莲师心咒“嗡啊吽班匝_儿格热巴玛色德吽”时，不单是在祈祷莲花生大士，包括五方佛在内的十方诸佛菩萨都包含了。念七句祈祷文也一样，也是在祈请以莲花生大士为主的十方诸佛菩萨。这是特别殊胜的一个迎请祈祷文，可以

在很快的时间内把诸佛菩萨迎请到身边。

藏传佛教的修行人在闭关的时候，大修的时候——比如修长寿佛、修忏悔等法门，刚开始都要先念三遍七句祈祷文，迎请莲花生大士，再正式入关或修法。这样祈祷以后，得到的加持真的不可思议。

我希望道友以后不管是闭关也好，课诵也好，进入修法仪轨之前，最好先念一下上师瑜伽，再念三遍莲师七句祈祷文。开法会或者其他场合，也要用这种方式来得加持。这非常重要。

纽约一个乐队，演唱了莲师七句祈祷文和观音心咒，给大家分享一下。在西方，也有很多人依靠七句祈祷文获得了加持。大家看的时候，不要像看电视节目一样，要用点心。西方人用他们真诚的信心，把自己的文化和七句祈祷文融为一体，迎请莲花生大士。我们平时以自己的方式迎请，今天派西方人用他们的方式迎请。希望莲花生大士的加持融入每一个人的

心。大家体会一下，这是一种什么样的感觉。

（视频播放莲师七句祈祷文唱诵）



3. 真诚的心，必有感应

强烈深情泪涌流，由信引生身颤动，
顿然安住清然中，澄然本然不散观，

我们在祈祷的时候，对莲师产生了极大的信心，最后因信心感召而泪流满面——真诚和信心会显现出各种不同的感应。我们的心很重要，通过信心，通过智慧，通过真诚来祈祷，肯定会有感应的。猛烈地祈祷以后，密法的一些境界也可以了然而住。也就是说，通过祈祷，最后上师莲花生大士跟自己的心无二无别，在清然和本然中，不散射、不散乱而观自心的本性。

最近，密法班一直在讲观心性的方法。如果说大一点，莲花生大士跟自己的自然本智觉性并非他体，而是无二无别，无离无合。如果没有这样的境界，也没有得过灌顶和这方面的甚深教言，那通过自己的信心，向诸佛菩萨的总体上师莲花生大士祈祷，也一样可以得到加持。“如是祈祷的善男子”，莲花生大士亲口说过：“我会永远救护你。”只要真诚祈祷莲师，很多地水火风的世间灾难都可以消除。

有时候看新闻，现在发生好多灾难，我禁不住想：大家确实需要共同祈祷莲花生大士。今年美国出现了三四次飓风，这应该是他们国家有史以来最大的灾难。经济损失已经上千亿美金，几百万人无家可归，流离失所。前一段时间，也就是9月3日，川普专门为此举行了祈祷。当然，他们是以基督教的方式祈祷的。

遇到地震、海啸的时候，大家如果共同祈祷，的确可以消除一些灾难。今年墨西哥发生了很多次地震。这个国家在1985年发生过一次特别大的地震，造成7000多人离世。今年9月19日，为了纪念那次特大地震，他们进行了一次地震演习，结果，演习结束大概两个小时，就发生7级地震，死了很多人。我们从电视里看到，在这场天灾前，人们非常悲痛，很多救援人员在手臂上书写自己的名字、血型、亲属电话等个人信息，以防不测。在大自然的灾难面前，人类的生命真的特别脆弱。

这个世界充满了各种各样的痛苦：战争，地震，疾病，内心的种种不安……现在很多年轻人，外面没有发生灾难，内心却掀起了飓风。最近美国有一对夫妇，离婚时因为互相争执，开枪杀了七八个人。

面对各种各样的灾难，我们最好把心静下来，一心一意祈祷莲花生大士。对世界的和平也好，家庭的和平也好，自己身心的和谐也好，祈祷都有不可思议的力量。这种力量用语言来说很苍白，用文字表示很无力，但依靠这样的祈祷，人类无法应对的大灾难来临时，的的确确可以消除我们的痛苦和恐怖。

除了七句祈祷文，莲花生大士的心咒也有非常大的功德，这在噶玛朗巴的伏藏品《莲师心咒功德文》里有详细介绍。说大一点，可以让所有众生都得到和平与快乐；说小一点，可以让我们的民族和家庭安居乐业、幸福和睦；再说小一点，可以让我们自己身心健康，心情平和，生活和工作不出任何违缘。

曾经有个记者问我：“你最大的成功是什么？”

我说：“能够平安地活到今天。”我内心的确是这么想的。我们能够活到今天，在这么多灾难中都没有死去，真的是一件非常幸运的事情。

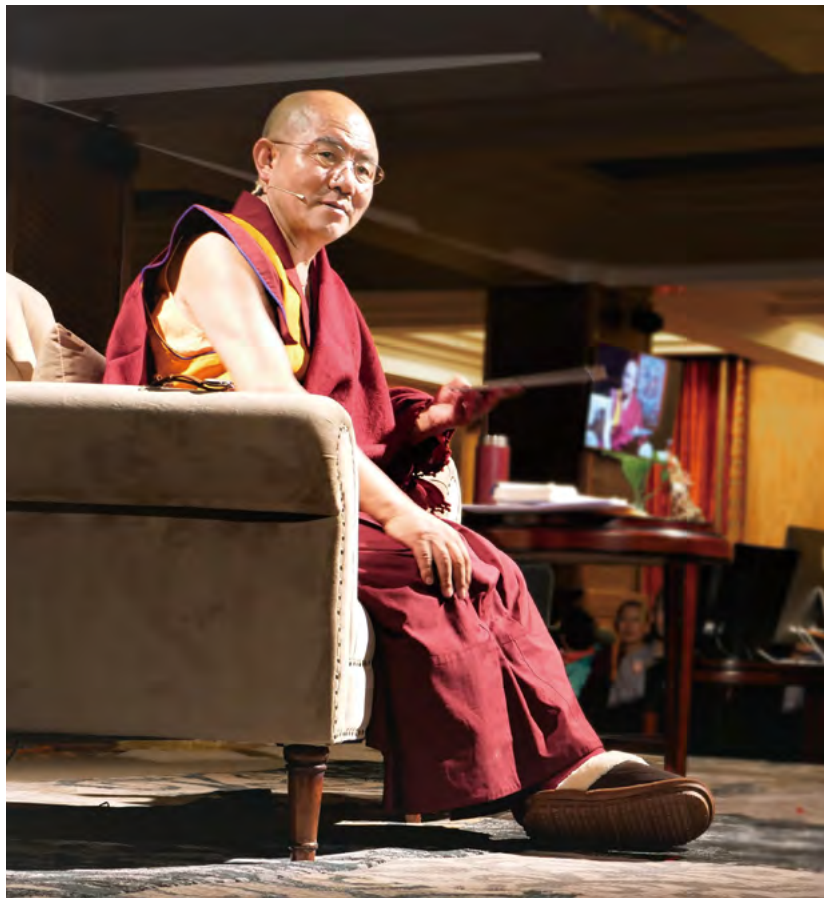
世上的灾难和不平都是依靠因缘而生的，其中有些因缘可以通过祈祷来遣除。为了全世界的苦难众生不再受苦，获得快乐，现在我们一起来祈祷莲花生大士。刚才西方人用他们的方式祈祷了，现在我们用我们的方式来祈祷。大家先念三遍七句祈祷文，再念100遍莲师心咒。

（堪布带领大家共同祈祷）

小时候，我家经常在晚上念100遍莲师心咒和几百遍观音心咒。有时候父亲当维那师，有时候母亲当维那师，有时候我和弟弟妹妹轮流当维那师——轮到当维那师是一件很荣幸的事。为了当维那师，我经常私下跟父母搞关系：“我今天好好放牛，晚上能不能让

我当维那师？”如果不让当，就跟父母闹别扭。甚至轮到弟弟妹妹时，还会跟他们谈判：“我给你一颗糖，今天你可不可让我当维那师？”那时觉得维那师很有地位。今天我又当了一次维那师，带领大家念诵七句祈祷文。

世界上的人有这么多，如果大家都有一颗真诚的、没有杂念的心，应该可以为自己、为家人、为国家，乃至为整个世界，做一点力所能及的事。在这个世界，很多人本来不该死，却提前离开了；本来不该病，却因为福报和因缘不够，感受极大的病苦。作为一个大乘佛教徒，释迦牟尼佛和诸佛菩萨在传记中是怎么为众生付出的，我们虽然不能做到和他们一模一样，但还是有责任在自己的能力范围内，真诚地祈祷，真诚地修行。希望在座各位以后经常祈祷莲花生大士，祈祷十方诸佛菩萨。只要努力，我们每一个人的力量都是不可思议的。



今天我用汉语给大家讲授，同时开设了英语和日语的同步翻译。虽然人不是很多——我们不需要人多，哪怕有一个真诚的人，在为自己的国家祈祷，这个力量也是不可思议的。《莲师心咒功德文》中说：山

上也好，村落也好，凡是念诵或看到莲师心咒的人，都直接或间接消除很多灾难和痛苦。

我以前喜欢念诵的莲师传记里讲，莲花生大士去罗刹国之前，给我们留下了一句话：“你们要经常修加持来源之上师瑜伽，时时刻刻修莲花生大士我，念莲花生大士我的心咒。这样的话，无论你们转生到六道哪一处，我都不会离开，一直在你们身边。”所以，“经常祈祷，获得加持”，这句话大家要记住。这一堂课所有的内容你们可能记不住，但一定要记得经常修莲花生大士，经常祈祷莲花生大士。

确实是这样。藏传佛教很多伟大上师的弘法利生事业非常广大，他们都有一个内在的秘诀：祈祷莲花生大士。当莲花生大士身口意的加持融入他们的心时，利益众生也轻而易举，自己证悟秘密的法性也轻而易举。“经常祈祷，获得加持”，这句话我是深信不疑的。虽然有时候忙，但即便是在走路的时候，我也

会念两句，祈祷一下莲花生大士；供护法的时候，我也会作意以莲花生大士为主的十方护法。总之，在诸佛面前，哪怕只有短短一两分钟的意念，我每天也一直坚持在做。

每次听到有道友说：“我已经安住了两个小时。”“我已经安住了三个小时。”我总是很羡慕，因为自己根本没有安住的时间。每次想安住的时候，一会儿这个事情，一会儿那个事情，确实没有办法，只能用短短的时间来祈祷莲花生大士。可能自己的祈祷很真诚，我总感觉莲花生大士时时都在赐加持。所以，今天给大家传莲师法门，我自认为还是可以的。

4. 莲师的加持，如明月

如是祈祷之弟子，我予救护何须言？

成为三世如来子，获大灌顶自证心，

等持力坚智慧增，以大自然之加持，

自熟护他除痛苦，令自心变之同时，
他心亦变事业成。一切功德自圆满，
广大本性之法身，成熟解脱大方便，
愿诸心子值遇此。

如是祈祷莲师的弟子，莲师救护你还用说吗？你会成为三世诸佛之子，心得到自证，获得大自在、大圆满或者不可思议的境界，禅定的力量会坚定，智慧越来越增上。以莲花生大士强大的自然力量的加持，自相续得以成熟，遣除众生的痛苦，令自心改变的同时，也令他众的心得到改变，成就一切弘法利生的事业。一切功德自然圆满，于法性大法身中成熟自相续，并依靠各种方便方法利益无量无边的众生。愿所有的心子，所有与莲花生大士有缘的人，都遇到这个法门。

“具有殊胜加持的七句祈祷文修法极为甚深的缘故，乃为意伏藏秘密教言，愿具智慧大悲心，秋戒旺

修值遇彼。”这里授记此法未来由具有智慧和悲心的格热秋戒旺修通过意伏藏的方式开取。如授记所言，格热秋旺于 800 多年前开启了这个伏藏。

希望大家以后多念七句祈祷文，祈祷世界和平；多念莲师心咒，祈请自己和众生的各种违缘灾难全部遣除，获得与莲师无二无别的十方诸佛菩萨加持。我们应该以开阔和包容的心来接纳诸佛菩萨不共的加持。尤其要把莲花生大士的佛像供在自己佛堂，把心咒放在嘎乌盒里随身携带。这样做，确实有遣除违缘的力量。这种力量用语言没办法说，只能由你们自己去体会。

我也希望世界各个角落都能有莲师的唐卡或塑像。我知道的很多企业家、道场或个人，在佛堂里都供奉着从尼泊尔、成都等地请来的特别庄严的莲师像。莲师像在末法时代非常重要。上师如意宝经常引用一句话：“浊世衰败虽如暗迷乱，佛王莲师事业如月

明。”意思是，末法时代，五浊黑暗，莲花生大士的加持犹如月光一样，能遣除一切黑暗。

我们用真诚的心经常祈祷，自相续一定会有很大转变。这一点不用给别人说，也不用和别人争，通过修持自己一定会有所体验。好比有一种良药治好了自己的病，身体越来越健康时，不管别人说这药好也好，不好也好，自己都会坚信药的疗效。同样的道理，通过修莲师法门遣除了自相续的违缘，获得暂时的验相和究竟的证悟，到时不管别人怎么说，自己对莲师法门的定解是不会转变的。

以上是今天讲座的全部内容，我的“汇报”已经完毕。谢谢你们，接下来，我们用法王如意宝的《愿海精髓》作回向。

全球直播

16

学佛，
不是挂一张观音菩萨像、办一个皈依证、
穿一身海清就可以了。



学佛是一门技术活

2017年10月1日

今天开示的内容有两个，一是给大家念法王如意宝的《上师瑜伽》。修上师瑜伽能让自己的修行得以圆满，善始善终。很多道友都在念，非常好。另一个是给大家念宗喀巴大师造的《缘起赞》传承。

给大家念《缘起赞》，是因为明年世青会《理想地球》论文大赛的主题是学《缘起赞》。很多年轻人都想得到这个传承，以便更好地学习。《缘起赞》讲了缘起性空最根本的道理，学好了，会明白本师释迦牟尼佛的教法精华。现在的佛教徒，尤其是年轻人，相续中如果能生起缘起性空的正见，对胜义谛和世俗谛无二无别、互不相违的甚深意义生起定解，非常重要。

我好多年前讲过《缘起赞》，只有8堂课。这次国庆放假8天，如果每天抽空学一堂，刚好可以学完。也许从此以后，你就真正懂得了甚深、秘密、广大的缘起性空之理。当初讲这部法的时候，我自己觉得把缘起空性和中观的道理都讲到了，也许对个别初学者或者学了多年的修行人有所帮助。

先念这两个传承，然后围绕今晚的主题《学佛是一门技术活》，给大家简单谈一谈。

（堪布念《上师瑜伽》和《缘起赞》传承）

重要的道理，反复讲

接下来，我为有兴趣学习和修行佛法的人讲一讲佛教的基本道理。佛教的基本道理本来应该一而再、再而三地讲。不过，我现在每讲一次，就觉得大家应该明白了，以后尽量不要重复。我害怕有些人觉

得自己听懂了，如果再重复讲，他们会生厌烦，失去信心。人都是这样，即使不懂，也觉得这个道理很简单，已经听过，不用再讲。虽然听过不一定记得住，记得住不一定能行持，但大多数人都有这样的毛病。所以我平时讲课，不管是公案还是教证，都尽量不重复。

其实这样做，也不一定真的好。以前，上师如意宝晋美彭措对有些重要的道理，会讲很多次。今天也讲，明天也讲，时间长了以后，心里自然而然就记住了。而当年上师只提过一两次的教言和公案，现在基本没什么印象了。所以我个人的体会是，听过很多次的道理，因为反反复复地熏染，最后会变成长期记忆的知识，或成为心相续中根深蒂固的智慧。

所以，我今晚会讲一点过去经常提到的道理，再讲一点以前没有讲过的内容。今天现场也有英语和日语翻译。虽然有些人不一定能接受，但这样做也是顺

应时代潮流。现在有很多年轻人，特别希望在不同语种、不同文化和不同根基的众生面前，用适合他们的语言和方法来弘扬佛法。如果能够这样，大家在有生之年，也许能为需要帮助的人做一点事，让他们得到真实的利益。今晚不会讲很长时间，不过所讲的道理都是既简单又不简单，既甚深又不甚深。

学佛，学的是甚深智慧

前两天已经给大家提供了今晚的主题：《佛学是一门技术活》。为什么这么说呢？因为很多人认为学佛很简单，看个两三本书就觉得是在学佛了。其实不是这样的，看一两本书算不上真正的佛教徒，也算不上真正的学佛。

汪洋大海，无边无垠，虽然喝一口海水也可以说喝到了大海，但从根本上讲，不能算真正喝到大海，因为大海有多广、多深，从喝的这一小口中根本不可

能了知。喝一口也算喝到了大海，只是说说而已。同样，佛教典籍浩如烟海，只看区区的几本书，也算不上真正的学佛。

1. 做一个标准的佛教徒

到寺院里烧烧香，拜拜佛，或做一点简单的供养、转绕，这样的人是不是佛教徒？是不是在学佛？这些都是善法，都属于佛教的行为和仪式，但却不能代表真正的学佛。真正的学佛，学的是本师释迦牟尼佛甚深的智慧，而不是佛教的某些行为，也不是单一的道德取舍。

所谓的佛教，可以说是一门宗教——世界四大宗教之一，也可以说不是宗教。从探索真理的角度讲，佛教更应该列为一门科学。按照世间的定义，能宣说客观真理的，就是科学。而佛教的智慧，已经无余揭示了宇宙人生的种种真理。所以，我们可以在众人面

前非常确定地说：“佛教的根本，就是真理，就是智慧。”

有些人认为学佛是禅修。简单地在寺院或某个寂静地方，修修瑜伽，坐坐禅，就觉得自己在学佛。坐禅可以算学佛，但是不完整。那放生、做慈善、修慈悲心，算不算学佛呢？算。那学的是不是完整的佛教？不是。在世间搞再多的慈善活动，也不是真正的学佛。

现在有些名人和慈善家，因为经常做善事，就认为自己是佛教徒。这是不对的。佛教的根本并不是单一的慈悲心。《释量论》中讲：慈悲与无明并非直接相违。意思是，我们的慈悲心修得再好，如果不能断除无明，不能通达斩断轮回的智慧，也根本解决不了生死大事。所以，真正的佛教是一种智慧。

所以，归根结底，学佛是学什么？学智慧——对包括自心在内的万事万物的真相彻底通达的一种智

慧。这一点，是佛教徒自己说的，还是别人说的呢？其实不管是谁，只要对佛法经过专门研究、深入学习以后，都一定会明白这个道理。虽然佛教有很多的行为、仪轨、仪式、道德观念和准则，但都只是支分，而不是根本。

佛教的智慧涵盖了人类所知的一切万法。用佛教的专有名词来讲，叫做世俗谛和胜义谛。用通俗的话来讲，就是万事万物的现相和实相。在不同众生面前显现的道理，叫现相。在现相的背后，还有一种符合真理的道理，叫实相。这两个道理如果通达了，也就通达了佛教的全部智慧。

那么，真正的佛教徒应该是什么样的？对佛教的甚深道理完全明白，完全精通。这是一个很高的标准。当然，这里面还有很多层次可分，不过大家应该知道努力的方向，而不要轻易认为自己已经是标准的佛教徒了。

一切万法的实相，有空性和光明两个部分。最近佛学院在讲很有深度的一些法，从光明、智慧和心性方面为大家深入指点。藏传佛教极为著名的论典都在讲这一类深法。如果要明白万法的实相，一定要讲到这样的深度。

2. 缺乏智慧的信心，靠不住

我们正在考虑，学会的密法班可能需要延长学习时间。因为有些密法课一直听不完，前面没有修完加行的人，后面的很多课程可能也听不到。本来，学完全部的课程，学制是四年，不过以后可能会延长，有这个必要。我们原来想，学习因明、戒律、般若、俱舍、现观等五部大论的人，可能多一点，最后一观察，90%以上的人还是愿意修加行，愿意学密法。这跟我们最初的定位有一些出入。

另外，这几年我讲的佛经较多，比如《净土五

经》《药师经》《妙法莲华经》《海龙王经》，等等。

以后也许会开设专门的学经班，以供对大乘经典有兴趣的人选择。我想，对汉传佛教特别有信心的人可能会喜欢这样的课程。

总之，以后的课程会稍微有些调整。目的只有一个，让大家更好地学习佛法。学佛并不是学一两部论、学一两年就能完成的事。作为一个佛教徒，我们在深层智慧方面，至少应该有一点点积累和沉淀。如果没有智慧的积淀，轻飘飘的，随着内心的信仰起伏不定，很难长久坚持。

当然，在学佛的过程中，对上师三宝有极大的信心也是很好的。有时候，看到一些佛教徒特别有信心，见到某尊佛像或某位上师，态度变得完全不同，哭啊，顶礼啊，有各种感动的表情和行为，心里还是比较赞叹的。

不过，学佛的人刚开始一般都比较激动。“学

佛一年，佛在眼前；学佛三年，佛在天边。”初入佛门，对上师有信心，对法有信心，对僧众也有信心，总之，对三宝好像都有特别坚定的信心。但是过了三年，佛也好，上师也好，都没啥感觉了。没有智慧的支撑，信心是不会坚定的，特别容易转变。

如果通过学佛，明白了事物的真相，信心一般都不会退。换句话说，我们坚持长期闻思，一旦对佛法揭示的万法实相生起了坚定不移的信心，那是不可能被别人夺走、抢走、偷走的。信心有两种，一种是随法的信心，一种是随补特伽罗的信心。其中随法的信心非常重要，因为它建立在对佛法的理性认识上。

3. 佛教徒的种种心态

其实，在我们佛教内部，有各种各样不同的心态。一种是受伤的心。这一类佛教徒入佛门时，是带着伤的，状态不是很好。比如，离婚或失恋了，这是

感情的伤；遭遇车祸或疾病，这是身体的伤；还有工作失败或心灵受伤，等等。现在有些人的心特别容易受伤，经常说：因为某人的语言，我受伤了；因为某人的眼神，我受伤了……

总之，他们有各种“内伤”，短时间内没办法恢复，觉得到处都没有依靠。想到佛教慈悲为怀，也许可以在这里找到怙主，帮到自己，于是入了佛门。有些明星就是在车祸、毁容之后，开始学佛，并慢慢找到人生真理的。这一类人在逆境中寻找真理，以逃避痛苦为皈依佛门的因缘，最后变成真正的佛教徒。

一种是自我实现的心。尤其是现代人，由于心灵的疾病，比如抑郁症、自闭症，以及精神上的恐惧、焦虑和压力，始终没办法找到相合自己的人生观和价值观，非常迷茫，非常痛苦，非常浮躁。为了自救，他们四处寻求：“世界上有没有一种真理，能解开我心里的疙瘩，让我从根本上得到快乐？”最后找到正

法，皈依佛门。之后通过学佛，抑郁和痛苦真的彻底没有了。这时，再用佛教的修心教言，去观察以前对某件事的执著和担忧，觉得好没有道理。由此很快树立正见，拥有真正的信仰。

第三种是求福的心。这类人学佛是为了求世间福报，比如身体健康、长得漂亮、财富多多、家庭快乐、幸福美满。大多数佛教徒都是求现世福报的。据说 2017 年大年初一，为了烧新年第一炷高香，很多人早早就到雍和宫排队，有的甚至排了 26 个小时，最后终于烧到了高香，也得到了大家的羡慕。

虽然不敢说这是迷信，但确实让人有点遗憾。一个佛教徒真正的追求，不应该是靠一炷香、一盏灯或者某些加持品来解决所有问题。你今生的健康和幸福并不是依靠那一点香烛得到的，它们只是一个缘起而已。不管怎样，有很多人就是为了求福报而皈依的。

一种是学术型的心。这类人在现在的西方比较

多，国内也有不少，一般是社科学者或大学老师。他们对佛教的中观、因明、般若等论典进行探索和研究，纯粹是为了搞学术。也有一些人通过自己的智慧观察，引发了对佛教的信心，最后变成真正的信仰者。有些则完全是学术型的，对佛教没有一点信仰和敬畏，甚至不顾密法的规矩和要求，一味从理性角度研究。学术界的这些人，大多只承认佛教所讲的道理，与信仰等感性有关的知识则不太承认。

最后一种是求真理的心。这是佛教徒真正应该拥有的心。求智慧、求真理，一定要闻思修行。没有闻思修行，很难变成真正的佛教徒。我们现在经常给大家提供学习的条件和方便，就是要让你们好好闻思修行。如果没有系统、严密和次第的学习，把信仰挂在口头上，放在书本里，算不上真正的佛教徒。

一个佛教徒真正需要的，唯一是智慧。能解决各种修行问题的，也只有智慧。而且，这种智慧不仅是

佛教的精华，对世间任何一个国家、任何一个民族、任何一个地方而言，也都十分需要。一个民族、一个国家、一个地方的传统和文化，一般只对本民族、本国家和本地的人有价值，很难得到其他民族和国家的承认和接受。那全人类都公认有价值的是什么呢？寻求真理的智慧。这是人类生存在这个世界，共同追求的精神财富。

4. 智慧，需要稳固的基础

佛教的经典和论典，处处都闪现着这样的智慧。任何教条主义，想依靠世间理论来推翻它，都绝对没办法做到。为了得到这样的智慧，每一个佛教徒都必须打好稳固的基础。否则，我们的内心就像空中楼阁，智慧和境界都不一定长久。

我们在一些佛教中心了解到，现在很多人对因果轮回等基础知识都不太感兴趣，只喜欢认识心性的最

高法门，愿意直接听受高法。这样的想法和行为虽然也有道理，因为我们最终追求的的确是最高的真理，而不是基础性知识，但是不愿意经过基础训练，想一步登天，自己是不是这样的根机呢？很难说。

在世间，如果连中小学都没有读，就直接读大学，也许可以得到一张文凭，但基础没有打好，这种智慧恐怕还是很有局限。如果没有读大学，就直接读研究生、博士生，看似直接学到了最深的智慧，实际上内心的收获究竟有多少呢？同样，佛教徒追求真理的过程，尽管因人而异，各有差别，可大多数人还是需要从基础开始，慢慢积累。

当然，也有个别利根者很小的时候，真理就已经融入了心。汉传佛教的憨山大师，从小就对佛教的禅修和智慧有着特殊而超胜的意乐。五六岁时，别的孩子都在玩，他却在打坐。祖父经常说他：“你每天都像根木桩定住了似的，在干嘛呢？”随着年龄的增长，

他从小就显露的智慧慢慢成熟，最终成为一代高僧。我们这里有些人也是，从小就对轮回有厌离心，后来看到某部佛经、某位上师或某个僧人的威仪，自然而然苏醒了前世的因缘。

5. 三车和尚

也有一些人，刚开始根本不愿意学佛，后来因缘成熟，不仅入了佛门，还学得很好。这样的案例在藏传佛教中非常多，汉传佛教中也有。我给你们讲过三车和尚的故事没有？这个故事是关于唐玄奘的弟子窥基大师的，很有意思。

当年，玄奘在去印度取经的路上，遇到了一个修行人。由于多年闭关，他头上已经长草，草里还有鸟窝，而他的身体却一动不动。玄奘认为这是一具尸体，摸摸他的胸口，还有一点点温度，才知道他正入于甚深的禅定中。



玄奘引他出定后，他问：“你是谁？要到哪里去？”玄奘说：“我准备到印度取经。你在这里干什么？”他说：“我在这里等释迦牟尼佛出世。”玄奘说：“释迦牟尼佛早已出世，并且已经圆寂了。你入定的时间太久了。”他说：“那我继续入定，再等弥勒菩萨出世吧。”玄奘说：“弥勒菩萨出世还要很长时间，我建议你还是投胎吧。我这次去印度，就是求取释迦牟尼佛讲的经典，等我从印度回来，我们一起弘扬佛法，好不好？”他勉强答应了。由于以衰老的身体弘法有一定困难，所以玄奘让他到皇宫去投胎，跟他讲了大致方位，以及红黄房瓦等标记，然后就去印度了。

19年后，玄奘从印度回来，去找唐太宗：“您有没有一个19岁的太子？”结果没有。经过慢慢寻找，玄奘发现当年那个修行人投胎的时候搞错了，投到一个大臣家里去了。玄奘找到他，然而因为时间太久，他已经忘了当初的约定。

玄奘要他出家，他贪恋红尘而不肯。于是玄奘请皇帝下诏，令他出家。他没办法，故意提出要求刁难：必须有一车酒、一车肉、一车美女，跟随他到寺院去。玄奘嘱咐随从：不管他提出什么要求，你们都要满足。大家都觉得特别奇怪：这样一个出家人，进了寺院怎么生活啊。

但大家还是按他的要求，准备了三车东西，并遵照皇帝和国师的旨意，送他去寺院。结果，刚到寺院附近，寺院的钟声就敲响了。一听到钟声，他马上苏醒了前世的记忆，三车什么的全都不要了。

他出家后，法名窥基，通过精进修学，成了玄奘晚年弘法最得力的弟子，但仍被人们称为“三车和尚”。《宋高僧传》中记载了这个故事。不过，窥基大师晚年写自传时，并不承认所谓的“三车”之说。也许，他后来变成了大和尚，有点不好意思。

6. 胎障与因缘

这个故事有几个方面值得我们深思。第一个，窥基大师的前世是一个老修行人，入定那么年，却一入母胎就把前世记忆忘得一干二净，直到19岁也没有苏醒。我们每个人虽然都有前世，但因为胎障太厉害，所以都被障蔽了，想不起来了。很多中阴法门都讲到了胎障：进入母胎后，除了极个别人——也许只有亿万分之一的比例，能想起自己的前世，绝大多数人都会在胎障中彻底迷失。这是一个自然法则，没有办法。

有些人说：“如果真的有前世，为什么我想不起来？”“我对前世一点儿记忆都没有，怎么办？”回忆前世并不是那么容易的事情，想不起来很正常。窥基大师前世那么了不起、能入定那么长时间，都不能想起前世，何况我们普通人呢？

第二个，不管出家也好，学佛也好，依靠前世的

因缘，我们的善根总会在某个时节苏醒过来。只要因缘聚合，种子就会自然成熟。佛陀在经中讲道：“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘成熟时，其果定成熟。”一旦因缘成熟，果会自然而然现前。比如，你遇到某个上师，今生从没见过，却有一种特别的感觉，可能就是前世的因缘。世间男女坐在一起的时候，也能感到一种特殊的缘分。在我们的阿赖耶上，有各种复杂因缘的种子。这些种子经过长时间以后，一定会成熟为果。这个道理，就是佛教所讲的因果不虚。

学佛，学的是因果正见

作为一个佛教徒，树立因果正见很重要。可是，现在很多佛教徒，甚至有个别出家人，对前世今生和善恶因果的道理并不是特别坚信。一个出家人，居然不相信因果，说起来恐怕自己也不好意思——邪见一直埋在心里。有些居士，虽然已经学佛多年，但有没

有“做坏事的果报，今生不感受，来世必成熟”的坚定信念呢？这些人回答起来可能也比较尴尬。

1. 谨慎取舍因果

麦彭仁波切曾经说过：“这一世是业的世界，下一世是果的世界。”意思是说，业力成熟的时候，一定会感受果报。因此，趁现在自由自在的时候，一定要谨慎地取舍因果，这个真的非常重要。

在诚信因果方面，我们能现量见到的，有两个不同的世界：一个是藏族人的世界，另一个是藏族人以外的世界。藏族人的因果正见树立得非常好。很多藏族人，尤其是老年人，虽然没有文化，连自己的名字都不会写，但从小受家庭观念和生活习俗的影响，却有着坚定不移的因果正见。

有时候，我去藏地的居士林，看见那些老爷爷、老婆婆，满脸都是皱纹，心里会忍不住思维：“人老了

都这样，我以后也会变成这样。”藏族的老人和汉族不同。汉族老人不知道为什么，走路时背都很挺直，但藏地很多老人手里拿着拐杖，走路时身体弯成 90 度，看起来很可怜。

但是，他们心里却有非常坚定的因果正见。这一世的快乐跟下一世的相比，他们更重看下一世的快乐，因为下一世更为长远。今生杀 1 次生，未来会有 500 世在地狱、旁生中受苦，他们对这些道理坚信不疑，宁可自己挨饿，感受极大的痛苦，也不会去杀害众生。诸如此类，他们相续中的因果正见，还有很多很多。

这就是藏族人的世界——深信因果的世界。另一个世界是什么样的，我不用多说，大家都应该清楚。

2. 狂热的信心，很危险

作为一个佛教徒，首先要建立坚定的因果正见。

有了因果正见的基础，无论学习什么，密法、显宗、中观、净土都可以。如果没有这样的正见，光凭自己的信心行事，则不太好。我有时候觉得，没有正见的信心，其实是一种狂热。佛教徒中有很多狂热的人，他们对上师的信心只是一种狂热。



不过，狂热的信心不只是佛教里面有，有些世间人对歌星、球星、影星等，也充满狂热。有一个明星，他 18 岁生日的时候，全世界的粉丝都在为他庆祝。在美国洛杉矶，一共出动了五架飞机，在好莱坞

上空喷出他的名字，祝他生日快乐。这些粉丝对他特别特别有信心，好像今生能看到他就值得了。

佛教里有些信徒，也跟这些粉丝一样，对自己的上师赞叹不已，狂热追捧。当然，如果上师的教言对自相续真的有利，这样依止善知识也无可厚非。遗憾的是，虽然佛教一直强调依止上师之前要用智慧观察，但有些人只看上师的相貌和声音好不好，眷属多不多。有些上师的追随者，真的就像世间粉丝一样。

现在是一个追逐明星的时代。前两天我讲了一堂课，刚到晚上10点，很多人就呵欠连天，瞌睡得不行了。听说有部电视剧叫《楚乔传》，晚上12点钟开播。有些佛教徒听一个小时的课，晚上10点就开始打瞌睡，但到了12点看连续剧时，一点瞌睡都没有，无比清醒。虽然都是信仰，一个是文化的信仰，一个是宗教的信仰，但大家追求二者的力度完全不同。

宗教的信仰一定要有智慧的摄持。否则，就和

世间的信仰一模一样了。在这个特定的时代，对名人的追逐，比如追逐演员、歌星、球星，或者演讲家、理论学家、科学家、宗教人士，原本是一件很正常的事，也是一件很好的事。我自己也是一个追随者，追随我们的上师，被他们的智慧所慑服，希求他们的智慧。

人和人之间的因缘是不同的。某位上师和你有因缘，刚开始会深深地吸引着你，然而要和他建立长期、良好的关系，说千道万，还是像刚才讲的那样，内心需要有坚定而清净的智慧。有了这样的智慧，我们学佛会非常成功。

3. 外在的形象，只是种个善根

佛教最根本的信仰，是对智慧的信仰。办个皈依证、放个观音菩萨像，并不代表学佛。我们有些道友，一坐上出租车，便问人家司机：“你学佛吗？是佛

教徒吗？”司机很奇怪：“你为什么这么问？”“因为你车上有观音菩萨像。”

一方面，摆放佛像可以说是学佛的一种标志。另一方面，学佛也不是挂一张观音菩萨像、办一个皈依证、穿一身海清就可以了；出家也不是穿上藏传佛教的红僧衣、南传佛教的橙僧衣或汉传佛教的黄僧衣，再剃一个光头就可以了——现在很多球星也喜欢剃光头，觉得这个发型很酷。

有些人学佛只学佛教的形象。比如，很多名人喜欢盘念珠，走到哪里念珠都不离手，把佛教当成一种精神奢侈品。有些领导本来不学佛，但到了这里，却拿着一串念珠对我说：“你给我加持一下，吹一吹。”还有些人像印度姑娘一样，收藏了好多好多念珠。

这些行为是不是学佛呢？某种意义上讲，也可以说是学佛。这样的爱好在佛经里，叫“种善根”。能和佛法结上善缘，当然很好。但是从严格意义上来

讲，并不是学佛。不要把学佛想得太简单了。

大家首先要建立因果正见，建立对三宝的信心、对轮回的定解，再进一步通达四谛的道理。如果能做到这样，就有了中等的信心。否则，天天跟着某个上师跑，或到寺院烧香拜佛，只能算是形象的佛教徒。

4. 不要迷信，要正信

真正的佛教徒应该是智慧的教徒。然而，从人类有史以来直到今天，任何一种智慧都不是那么容易得到的。得到智慧有两种途径：一种是先天俱生，一种是后天努力。俱生的智慧来自前世的深厚积累，我们上师如意宝就是如此。他老人家这一生，真正闻思的时间不是很长，在江玛学院学了六年，在洛若寺学了几年，连九年义务教育都没有接受过。但老道友们都知道，法王如意宝的智慧实在令人惊讶。

1990年以后的15年里，上师的眼睛基本看不清文

字，可是跟大家讲课时，每一个教证，每一个公案，每一段历史，都讲得清清楚楚。像法王这样拥有俱生智慧的人，在这个世界的确有。但我们绝大多数人，都需要通过后天的学习和努力才能得到智慧。所以，每个人都要下功夫。

现在我们有这么好的因缘，可以通过网络平台来学习。我没有把大家划给哪个上师，哪个教派，也没有要求大家必须学喇荣的课，或者某个中心、某个寺院的课。我唯一的希望是，大家能通过闻思变得有智慧，而不是盲目崇拜。有些佛教徒在世间法方面非常聪明，一遇到佛教的修行、佛教的见解、佛教的行为，就表现得特别迷信。这样的话，肯定会降低整个佛教徒团体的综合水平，不要说弘扬佛法，连自己的法身慧命都很难保住，误入歧途是很容易的事。

现在很多佛教徒对佛教的态度都属于迷信，盲目地搞出很多非法活动。这种事多了以后，不学佛的人

会觉得佛教徒的言行举止很另类。不要说出世间修行人的高深智慧和高尚人格，也许连普通的世间人都不如。一个具有善良和智慧的世间人都不会做的事，有时却发生在我们某些佛教徒身上——比如欺骗，说起来真的非常令人遗憾。

当然，也有好的方面。不论在国内，还是国外，都有一些道友依靠自己的力量弘扬佛法，给整个社会乃至整个人类，都起到了示范作用。他们身上体现出来的大乘菩萨的利他心，让我特别佩服。

也有极个别人因为傲慢，不愿意出来做利益众生的事。孔子也曾在七岁孩子那里学过知识，我们有什么好傲慢的呢？不耻下问的精神值得我们学习。有些人，很想弘扬佛法，世间知识也还可以，但佛教知识远远不够，还需要继续学习。

今天在座的大多数是佛教徒，因此，我针对佛教徒的话讲得多一点。我自己不太有资格给大家讲教

言，不过，我去过东西方很多地方，见过很多人，也算有一些体会和感触，想和大家交流一下。在外面的时候，我经常深深地感到，作为佛教徒，自己的行为 and 见解一定要跟随智慧——这条路要一直坚持走下去，这条路永远也不会错。

5. 可以不做佛教徒，但不要做恶人

接下来，我给非佛教徒的建议是什么呢？不要盲目地皈依和出家，一定要用自己的智慧好好观察。我经常遇到这样的人：“我本来不信佛教，可今天突然想出家，您能不能给我剃一下？”手里端个盘子，里面放着一把红色的剪刀，热情地望着我。我剃一下也没什么不可以，但出家不是那么简单的事。如果不想学佛，我用剪刀把你的头发剃了，也起不了什么作用。你如果系统地学习佛法，即使我没有剃，你也会成为一个有智慧的人，尽管你的身份不是佛教徒。



前段时间，我发了一条“宁可不是宗教徒，也不要恶心伤害别人”的微博。为什么要这样讲呢？因为有些佛教徒故意伤害别人，表面上戴着佛教徒的高帽，实际上连一个善良的非佛教徒都不如。相反，有些人不是什么佛教徒、宗教徒，但所做的事情都合情、合理、合法，而且有精进心、布施心、禅定心、安忍心等。他们尽管没有佛教徒的标签，但所作所为完全超越了某些佛教徒。

有些人一到喇荣圣地，马上生起皈依的心。但在皈依前，你要好好观察。有些人一到这里，就马上想出家，这也要好好观察。出家不是一件简单的事。而且出了家，也并不是马上就没有烦恼了。当然，如果你各方面因缘具足，我也不敢遮止。《佛说出家功德经》里说，出家有很大的功德，因缘成熟的时候，谁也没办法阻挡。每个人的人生之路都不相同，要完全转变自己的人生方向，有一定的困难，所以大家要三思而后行。

我今天再三强调，大家一定要打好佛教的基础，而且要长期地学习。即便你不那么有智慧，只要长期努力，至少也不会在死亡之前变成狂热的宗教徒。狂热的信徒，我觉得并不是真正有信心的人。

学佛，学的是时时观修无常

我们一定要有因果正见，并且要学会观修无常。我最主要的修行就是观无常，觉得自己修得还可以，因为看什么法都能看到无常的本质。比如今天天气很好，感觉很舒服：“哦，这是无常的，不要太得意。”今天听到不好的消息，心里很沮丧：“哦，这也是无常的，不要太在意。”

不管是非佛教徒还是佛教徒，对这个世界都不要特别执著，因为真的不值得。崇高的地位、显赫的权势、美妙的长相、丰富的财产、出众的才华……世间任何令人羡慕的东西，也超离不了“聚际必散，积际

必尽，生际必死，高际必堕”的无常四际。

有些年轻人觉得自己是世界上最漂亮的人，走路的姿态都跟别人不同。可再过几年看看，自己都不敢相信，因为老得特别快。有些富贵的人特别傲慢：“我的钱真多，用都用不完！”现在美国中彩票的人特别多，不过他们都比较清醒，尽管突然有了很多钱，生活却并没有因此而改变。这样其实很好，不然无常到来的时候，再多的钱也没办法。有些领导，有些地位高的人，则觉得自己的地位如何显赫，事业如何了不起。其实，世界上有地位的人千千万万，再过几年会变成什么样子，大家都是很清楚的。

佛教最甚深的道理就是无常观。我们每个人的身体、心态、家人、财富、各种行为，一切的一切，都是无常的。无常也是佛教特别甚深的一个修法。在《开启修心门扉》中，有一个弟子请求上师：“请给我讲最甚深的窍诀。”他天天追着问，上师却一直不

传。后来，上师在弟子毫无准备的情况下，突然给他传了最甚深的窍诀：“你也会死，我也会死！”

一般人看来，“这是什么窍诀？你也会死，我也会死，你不说我也知道”，但弟子对上师很有信心，认为这就是上师给他的甚深窍诀，反反复复思维这个道理，不断地深入思考，最后对现世的一切法彻底断除了贪执，精进修行而成就。

世间各种各样的法，荣华富贵也好，贫穷潦倒也好，我好像都没什么感觉。这一辈子，从根本而言，成功也行，不成功也罢，无论怎样，都不过如此。我也希望大家在修行中，在生活中，对感情、地位、财富、相貌等，多观一些无常，少一些执著。

现在人们的执著特别大，因此痛苦也特别多。所以要刻意训练自己，看什么都要有无常的感觉。比如，这次在旅途中看到美丽的风景，要时时想到：这些都是无常的。听说今年国庆有7亿人出游，飞机、

火车、动车、自驾，各种交通工具都人满为患。这个时候，最好的地方就是没有人的地方，因为到处都是人，而且越来越多。宾馆也贵，交通也不方便。本来出行是寻找快乐，但遇到的往往是痛苦。

这时，就要想到无常。堵车时不能想：“哎呀，怎么又堵车啦？”而要想：“这就是无常。”本来12点就该到的，结果下午4点还到不了，也要观无常。经常做这样的训练，我们的心态会变得很好。心态好了，世界会变得非常美丽。心态不好，这个世界怎样看都丑陋不堪。

佛教中有很多道理和方法，让我们的心态自然而然变好——不是像吃安眠药那样刻意地抑制。如果能通达一些佛教道理，我们人生的很多难题都会迎刃而解。这也是我们需要学习的新知识。

21世纪的今天，很多人特别盲目。特别是将来人工智能等前沿技术蔓延的时候，如果内心没有归宿

感，没有依靠处，人类可能会活得更加痛苦。如果能像前辈的大德那样，拥有纯正的信仰——不是迷信，是正信，既能看到外面的世界，又能看到内心的世界，那么今生来世都会非常快乐！



○○ 相关阅读

► 索达吉堪布全集 21 | 开示

《最珍贵的是什么》

——2006 年放生之旅

► 索达吉堪布全集 22 | 开示

《放过自己》

——人生格言合集

► 索达吉堪布全集 23 | 开示

《梦中佛事》

——2011 年弘法行

► 索达吉堪布全集 24 | 开示

《遇见喜悦》

——全球直播合集

► 索达吉堪布全集 27 | 开示

《一切加持的源泉》

——2006-2007 年开示合集

► 索达吉堪布全集 28 | 开示

《活着是一种修行》

——2007-2009 年开示合集

► 索达吉堪布全集 29 | 开示

《学佛是一门技术活》

——2009-2010 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 30 | 开示

《平凡中的不平凡》

——2010-2012 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 31 | 开示

《让生命成为一本正经》

——2012-2013 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 32 | 开示

《不能不知的那些事》

——2013-2015 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 33 | 开示

《你是一个特殊的人》

——2015-2017 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 34 | 开示

《痛苦如何转为快乐》

——2017-2018 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 35 | 开示

《无成本的喜乐》

——2019-2022 年开示合集

▶ 索达吉堪布全集 36 | 开示

《对准幸福的方向》

——2022-2023 年开示合集