

平凡中的不平凡

索达吉堪布 · 开示



开示
30

ACHIEVE EXTRAORDINARY OUT OF
THE ORDINARY

平凡中的不平凡

索达吉堪布·开示

传讲日期：2010—2012年

版本：2024年12月

目 录

001	解脱必备的三个窍诀
029	谈谈“快乐的人生”
066	往生的重要性
106	新年新气象
140	过新年 发善愿
169	出世间的保险 你买了吗
220	持之以恒地闻思修行
248	重视加行 终身修行
279	鼓足勇气 修学利众
322	以清净心秉持中道

解脱必备的三个窍诀

——腾龙寺开示

2010年7月20日

主持人：

索达吉堪布仁波切的生平事迹、弘法利生事业，相信在座各位都十分清楚。堪布弘法利生的法务非常繁忙，今天在百忙之中抽空来这边传法，是相当不容易的。在此，我们首先要感谢索达吉堪布！

现在许多居士都在学藏传佛教，在我认识的范围里，他们能遇上索达吉堪布、慈诚罗珠堪布，或者五明佛学院的其他堪布，这是最好的运气了。虽然藏地也有很多寺庙，每个寺庙有很多大德，他们也都非常

了不起，但由于语言的障碍，他们很难跟弟子沟通。如此一来，弟子光是天天跟着上师、听灌顶，天天为上师和寺庙服务，虽然这样也很好，可以积累福德资粮，但这大多是人天福报，甚至果报要等来世才能成熟，所以，还不算是真正的修行。

那修行要从哪里开始呢？要从闻思修开始，这是唯一的一条路。而闻思修的第一个——“闻”，就是要老师讲、学生听，这就要求至少没有语言障碍，这一点，依止索达吉堪布非常非常好。而且这几年来，堪布组织了菩提学会，在全国各地乃至世界范围内作远程教育，这个非常方便，不需要付出太多，就可以直接学习，我觉得这对大家十分有利。

在座的各位，尤其是香港佛堂的居士们，今天我特别邀请索达吉堪布到这边来，也是因为以前我去香港佛堂传法时，就是“盗用”索达吉堪布的书本。我也跟你们讲过，我的水平很差，是幼儿园的老师，但

有一点：我真的会对你们负责。我曾经说过，以后如果有机会，我会在自己所了解的范围里，把最好的老师介绍给你们。今天，也算是给大家有个交代了。

香港佛堂的人，应该有六七十位，以后希望你们跟索达吉堪布弘法利生的大团体联系上，堪布这边布置什么功课、学习什么课程，大家都应该照做。简单地说，你们的电话线要连在堪布的大网络上，这样你们学习会很方便，我也算是对你们有交代了。当然，我也不是不管你们了，而是会和你们一起，以后跟索达吉堪布学习，这是非常荣幸的一件事情！

我现在很激动，话都说不上来了。今天时间很短，但对我们很多人来说，特别是学藏传佛教的居士，确实是个最好的缘起。我是真正发自内心讲的，你们每个人也应该欢喜。下面我不再献丑了，我们一起作七支供，然后请索达吉堪布给大家开示。

尊敬的普总堪布，来自香港等地的高僧大德、善德居士：

今天是腾龙大乘讲修寺佛学院开光的日子，我们能集聚于此，确实是十分殊胜的因缘。我和普总堪布，是同一传承上师座下的金刚道友，平时一些开光仪式，我基本上没有习惯参加，但普总堪布多年以来，在汉地、藏地弘法利生的事业非常广，是真正的善知识，而且在藏地建立这样的佛学院非常不容易，所以这次由于堪布的劝说，我才有缘来到这里。

就事论事，不管是任何一个人，若能真正帮助众生、利益众生，我们都应发自内心地随喜、赞叹。因此，你们有缘遇到这样的大德，一定要尽量结上善缘。

我们本身是学习大乘佛教的，而大乘佛教的理念，就是以佛法来利益众生。在这个世间上，如果以财富、地位、名声帮助别人，这只是临时的，不能解

决生死大事，但若以讲经说法来开导众生，众生就会从苦海中永远得到解脱。所以，我们今天集聚在这里，是一个特殊的因缘，希望以此因缘，各位今后真正能踏上解脱之道。



你们每个人都有自己的生活方式，有自己的价值观和人生观，有些活得开心，有些活得痛苦，但不管是什么样的人，生存的时间都不会很长，多则几十年，少则遇到横死就一命呜呼了。因此，以一个大乘佛教徒的眼光来看，人生犹如水泡般无有实质，大家

对此应好好观察。

在观察的时候，最好能与佛教相对应，因为只有佛教中，才能得到暂时和究竟的快乐。并非因为我是佛教徒，所以就自己赞叹自己，而是在长期以来，我们通过学习、研究，对比世间的各种知识，从中发现解决人类一切痛苦的妙药，唯一就是佛法。所以，不管是哪里的高僧大德，只要不是利用别人，不是以各种手段来引诱别人，而是以负责的态度想将佛法精神传递给有缘众生，我们都非常随喜；对于虔诚学佛的人们，我们也发自内心感到高兴。

我今天的开示，没有特别做准备，毕竟佛法浩如烟海，不可能用短短一节课就全部讲完。但正如堪布刚才所说，大家以此因缘与这个殊胜道场结上善缘后，可以在今后的日子里，逐渐了解藏传佛教的不共特点。

我们藏传佛教有唱诵，有跳金刚舞，还有建造寺

院等其他善举，但最重要的是什么？就是提倡闻思修行，学习佛法。假如你没有学习佛法，那只是形象上的修行人；但若通过一定的时间听法，然后将所学的内容再再思维、再再串习，则定可对治你的烦恼和痛苦，令其很快的时间销声匿迹。此时，你所享受的快乐，是任何物质都无法带来的。如今人类发展到了 21 世纪，科学技术日新月异，物质生活也有了前所未有的提高，但在这背后，大家内心的快乐反而日益减少了。所以，当你遇到痛苦和困难时，应当从佛陀的精神中汲取妙药，系统、认真地学习一些佛法。

尤其是现在藏传佛教非常兴盛，就像印度的那烂陀寺时代一样。当年，汉地的法显法师、玄奘法师千辛万苦去印度取经，回来后在中国广泛弘扬；藏地的许多高僧大德，也是冒着生命危险前往印度，求取高法获得了解脱。那时候的印度完全是佛教中心，而现在的藏地也是如此。在我们藏传佛教中，确确实实存在着非常珍贵的经论传承和沿袭方法。当然，我不是

说汉地等其他地方不存在这些，但比较而言，我也去过很多地方，了解过许多寺院的情况，真正跟藏地比起来，在佛教传统、学习方法方面可能还稍有欠缺。鉴于此，现在东西方国家有很多人，纷纷前来藏地求法，最后也获得了心里的快乐。

对一个人而言，心里的快乐非常重要。如果缺乏这一点，就算物质上再富裕，也不可能得到满足。尤其当大限来临时，或者卧病在床时，地位、财产、名声都派不上用场。会病、会死、会离开世间，是我们每个人都要经过的关，到那时，亲朋好友、万贯家财不会随你而去，倘若没有佛法的境界，不要说来世的解脱，死后面对中阴也会相当恐惧。

现在大城市里的人，每天都在忙忙碌碌、浑浑噩噩地过生活，可是到头来，人生几十年一晃就过，漫无目标地追求各种所需，真的非常无聊。你们这些来自大城市的人，对这种生活应该也深有体会，明白佛

陀 2500 多年前说的轮回犹如火坑，确实是千真万确、真实不虚。就算你刚开始对此不太懂，但慢慢经历一些事情后，也能感受到这些金刚语的甚深内涵。

这样一来，今天在各位面前，我想顺便提几个要求：

一、出离心

修行不能只求人天福报，必须要具足出离心。什么叫出离心呢？就是指在六道轮回中，人间、天界也好，地狱、旁生也好，仔细观察的话，绝不会有丝毫快乐。当然，此处的快乐，并不是指暂时有吃有穿，或遇到朋友的那种开心。佛教承许的“轮回皆苦”，也不是把世间所有快乐统统否定了，而是揭示了快乐的本质瞬息万变，对让自己快乐的对境越执著，带来的痛苦就越大。这些，只不过我们没有认真观察而已，如果真正观察了，也许你所喜欢的人，给你带来

的快乐根本没有痛苦多。所以，佛陀宣说的“轮回皆苦”，是从万法无常的行苦角度讲的，若能认识到这一点，知道轮回完全是痛苦，就会渴望从中解脱，通过往生极乐或其他方式，来获得五道十地的功德。

简单说来，这就是佛教中所谓的出离心。这种出离心，刚学佛的人不一定懂，他们去寺院求神拜佛，多是为了家庭和睦、生意兴隆、平平安安。当然这样也可以，《地藏经》中说了，依靠佛陀的加持，无论是求财富、求名声、求子女，皆能如愿以偿。但作为真正的修行人，不能把这些当作最究竟的目标。在座的各位以前对佛教的甚深理论，可能没有特别学习过，不知道出离心如此重要。假如对此不太懂，那以后需要慢慢了解一下。

二、菩提心

这种出离心必须以菩提心来摄持，否则就会沦

为一种小乘佛法。在座的各位，可能都认为自己是大乘行人，但真正衡量起来，包括在这里给大家开示的我，虽说二十多年来一直学习大乘经论，可是有时候观察自己，真的特别惭愧，不要说无伪的菩提心，就连真正的利他心有没有也不好说。

大乘的菩提心，是要求我们平时的行住坐卧、起心动念，哪怕是一点一滴，也都是为了利益天下无边的众生。这样的利他观，其他任何宗教都没有，唯一是大乘佛教的特点。

刚开始的时候，或许有人觉得这个太难修，因为且不说菩提心，就算是菩提心的基础——四无量心，也特别不容易做到。拿悲无量心来说，它是愿一切众生离开痛苦的发心。但对普通人而言，这种悲心是有限的，只能对“我”的母亲、“我”的父亲、“我”的家人、“我”的好友生起。至于与“我”无关的其他国家、其他人类，小至蚂蚁以上的众生，则很难产

生“愿其远离一切痛苦”的念头，这就是悲心没有达到无量。除了悲无量心，四无量心中还有慈无量心、喜无量心、舍无量心，也都要缘一切众生。这四种无量心若没有修到位，就根本不可能生起菩提心。

现在不少人口口声声说，汉传佛教是大乘佛教，或藏传佛教是大乘佛教，自己修学的话，也就是大乘佛教徒。话虽如此，但“法”是大乘的，“人”是不是就难说了。你们自己的境界到底如何？如人饮水，冷暖自知。所以，大家今后务必要重视菩提心的修法。

三、无二慧

光有菩提心还不够，还要有无我的空性观。这方面，《中观根本慧论》《入中论》《四百论》讲得非常清楚，也就是在究竟的空性中，“我”不存在，万法也不存在。这样一说，听起来似乎有点玄，实际

上，佛教虽然也承认世俗中“我”是如幻如梦的假象，然而详细去观察，鼻子不是“我”，耳朵不是“我”，身体不是“我”，心不是“我”……这样一一剖析下来，所谓的“我”根本找不到。

当然，这需要有一定的佛教水平，否则，刚开始学佛就说“我”不存在，有些人可能会害怕的。正因为大乘的空性法门极其深奥，当年在印度，许多小乘佛教徒都不接受；包括现在的泰国、缅甸等小乘国家，对大乘佛教也并不是很赞同。所以，了知无我空性的殊胜之后，希望大家要好好学习。

法王如意宝以前常讲宗喀巴大师的《三主要道论》，这部论的大致内容，就是依次介绍了出离心、菩提心、无二慧，这也是我今天所讲的内容。其实，佛教中虽有不同教派，但它们在教义上并无相违，不管是汉传佛教、藏传佛教，藏传佛教中不管是格鲁派、噶举派、宁玛派，其究竟见解都是一致的、圆

融的。

以上给大家讲了几个最关键的问题，刚才堪布也说了，以后有时间的话，他会给大家讲《大圆满心性休息》《入菩萨行论》等法要。这些法都非常殊胜，希望你们要系统地闻思，不然，表面上当个佛教徒、皈依了三宝，这样尽管也有功德，《譬喻经》中就有皈依佛一声便可逃脱摩竭鱼之口的故事，但若想真正获得解脱，最重要的还是系统学习佛法，然后详细对照自己，不断地调伏内心。

看看历史上的高僧大德，他们每天早上三四点钟就开始修行了，整个人生都是在精进、智慧、悲心中度过的。可我们凡夫俗子，大多数都是吃喝玩乐，把特别宝贵的人身浑浑噩噩就浪费了，这是非常非常可惜的！所以，你们来到这里以后，一定要好好学习、好好修行。这个道场山清水秀、鸟语花香，周围非常寂静，算得上是人间净土了，不像大城市里到处闹哄

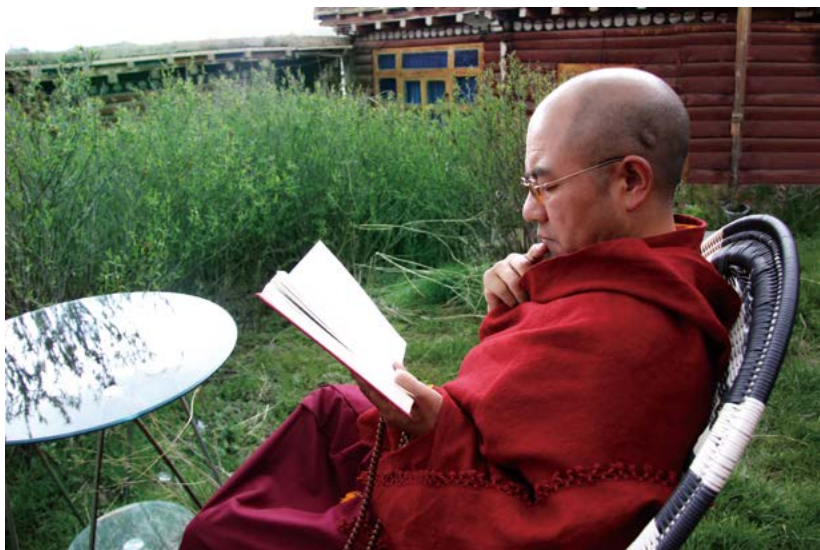
哄的，什么都令人眼花缭乱。到了这里以后，如果你有因缘，哪怕每年抽出一两个月来实修，也是非常有意义的。

我们这个人生，不是为了钱财，也不是为了地位，而是要想方设法获得解脱——不仅从暂时的痛苦中脱离，还要从轮回的镣铐里解脱。若想达到这个目的，没有一定基础的话，恐怕非常困难。所以希望在座的各位，务必要通达以上的道理。

你们在城市里生活的人，物质方面特别优越，但从精神方面来看，确实非常非常贫乏。因此，若能在这里呆一天，也会给心里带来一种宁静。一旦自心得到了宁静，对三宝的信心、对众生的悲心会油然而起。所以，前辈大德赞叹依止寂静地方的功德，原因也在于此，你们应该好好地感受感受。

今天也是一个缘起，跟堪布和大家集聚在这里，我想什么就胡言乱语说了一通。接下来，不知堪布有

没有什么开示？在座各位若有佛教方面或人生中的困惑，可以提出来互相交流，这样大家也会比较放松。不然，就我一个人喋喋不休地在这里啰唆，你们不一定有兴趣听。虽然我回答得不一定好，但借此机会可以共同学习，好不好？



主持人结语：

非常感谢索达吉堪布为我们开示！我真的很感

动，感动得要流泪了，但是怕你们笑话，就只好忍住了。

我学佛的因缘是与生俱来的，我出生于一个佛教家庭，先不论自己学得好不好，但在这二三十年的时间里，到最后确实有种返璞归真的感觉。开始的时候，八万四千法门很多，有点像在北京逛“新东方”商场，看到这个觉得好，看到那个觉得更好……但到了最后，这些全部可以涵摄在今天上师所讲的“三主要道”中，这就是八万四千法门的精髓，一个人如果要解脱，唯一就是这条路。所以，今天得到这个法，我个人觉得非常不可思议，真的很高兴、很欢喜！我想在座的同修们，应该也都是一样的！

在这里我讲一句，希望大家不要忘记：你们以后如果有机会，或者尽量去创造机会，要有系统地学习佛法。刚才也说了，上师今天讲的“三主要道”，是八万四千法门的精髓，但若想通达这是八万四千法门

的精髓，还是需要有一个过程。这个过程是什么呢？就是系统地学习佛法，若能这样，你最后会明白“我知道三主要道就足够了”。

我们这帮人，以前没有参加过索达吉堪布的传法，希望今天借这个最好的缘起，加入上师的弘法大团体。我们今天只是个开始，只是去学校注册登记了，但我真的很高兴，有缘可以参加这个团体——这是我今天最想说的，也是我今天的目的！我很高兴，觉得目的达到了，对长期关心我、支持我的人也有个交代了。最后会有什么样的成绩？这还要看每个人自己，希望你们以后要好好学习。

接下来就是上师慈悲给我们一个互动的空间，大家有什么问题，可以自己请教上师。

现场互动

◎ 问：刚才上师讲了空性的问题，我们作为居士，怎样才能更好地趋入、认识、证悟空性？

堪布：认识或证悟空性有两种途径：一是长期学习《中观四百论》《中观根本慧论》等般若方面的经论；还有一个就是通过修加行，依靠上师的窍诀，逐渐证悟大圆满的境界。

◎ 问：人临终的时候，如何把握自己？

堪布：人在临终时，按照显宗和密宗的观点，应该有两种方法：密宗的话，莲花生大士在中阴窍诀里有“刹那往生法”，或要有想前往清净刹土的强烈意念；显宗的话，临终时一定要心不颠倒，不能纷乱，处于念阿弥陀佛的状态中，这一点很重要！

◎ 问：家里有老人去世时，我们具体该怎么做才能送他往生？

堪布：具体的做法，前不久我造了个《助念往生仪轨》，专门讲了需要注意的事项。特别是此时应该请一些同修佛友，共同给亡人助念佛号。

对亡人而言，生前要依靠长期学习，深刻认识到三界轮回犹如苦海，自己很想从中出离。就像《极乐意文》中所说¹，如同犯人从监狱里逃出来一样，义无反顾地舍弃娑婆世界，前往极乐世界。在反反复复对比了世间的过患、解脱的功德之后，最终应生起坚定的出离心，满怀信心想前往清净刹土。

◎ 问：我从2004年随您学习《入行论》，生起了愿菩提心，但经常还是有自私自利的心，这该如何对治？

1 《极乐意文》云：“无解轮回海，如罪犯脱狱，愿义无反顾，趋往极乐刹。”

堪布：许多人学了《入行论》后，最初生起愿菩提心比较容易，但实际上真正观察的话，正如我刚才讲的那个简单比喻，仅仅是一个悲无量心也很难做到，菩提心就更不用说了。但即便如此，菩提心也仍要不断串习，不断去闻思《学集论》《经集论》等大乘论典，不断去了解菩提心的功德、自私自利心的危害。

你们也许没有发现，一个人只要有痛苦，不管是身体的还是心里的，全是自利心所导致，这一点你们务必要牢记！在生活中也好、感情上也好，只要你心里不舒服，就肯定跟自私自利心有关。明白这一点后，大家今后一定要学利他的菩提心。

⊙ 问：当我们往生以后，心识是进入下一个肉身，还是到哪里去了？

堪布：要说“死了”以后，不是“往生”以后。

往生的话，一般都是到清净刹土去了。

我们死了以后，身体已经舍弃，而心会随着自己的业力，也许再生于人间，也许堕为旁生等。此时，一切都生不带来、死不带去，任何东西也带不走，唯有业力永远跟着自己的心，善业带来快乐，恶业带来痛苦。

佛教中特别关键的问题，就是善有善报、恶有恶报。这一点，唯物论者认为只是种传说，或某种宗教的教条主义，这种观点十分不合理。正如种下毒药的种子，它长出的果必定是毒，不会变成妙药；种下妙药的种子，它的果必定是妙药，不会变成毒，这就是因果的基本法则。所以，若想生生世世得到快乐，以后就一定要多做善事，这样善业才会一直跟随着自己的心，永远带来快乐。

◎ 问：我们在实修过程中，违缘、障碍、烦恼现前时，有时候用因果正见和空性智慧对治了，但还

是随着烦恼习气走，这怎么办呢？

堪布：那走吧，开玩笑！

我们修行还没有到位之前，虽然理论上懂得因果正见、无我空性，懂得对治嗔恨、贪心的一些窍诀，可是因为没有长期串习，在面对根深蒂固的烦恼时，用这些不一定马上就能奏效。

所以，高僧大德们始终要求：修行的时间要越长越好。若能如此，到了一定时候，即使你的烦恼现前，也像春天的微风一样力量不强，不像冬天的寒风那样凛冽刺骨。那个时候，就算烦恼和痛苦现前了，也会被智慧的光芒慢慢消除。

◎ 问：宗喀巴大师在《三主要道论》中说，对世间八法刹那不起羡慕心，才是生起出离心的标志。但我们作为居士，还有一些世间琐事，那我们的标准是什么？像我们在做好世间事的同时，尽量把时间用

在修行佛法上、闻思上，这样能算有出离心吗？

堪布：你问的这个，是辩论场上比较深的一个问题。确实，《三主要道论》里说，对世间一切盛事刹那羡慕心也不生，才算生起了出离心。但这是特别严格的界限，一般人很难真正做到。

不过，按照其他上师的教言，出离心也可以这样定义：比如你是监狱里的犯人，虽然监狱里的生活待遇非常好，你也许会生起欢喜心，但它始终都是监狱，认识到这一点后，你并不会贪恋暂时的快乐，而是渴望尽快离开。这样的心态，就叫做出离心。

宗喀巴大师在《三主要道论》的立意，并非指对世间产生一刹那的执著，就变成了无有出离心。而是从长远来讲，整个轮回就像监狱，对此若没有特别贪执，像华智仁波切的上师那样，对荣华富贵的一切对境，不管是美丽的、富饶的、有地位的，不生丝毫羡慕之心，这就可以称为出离心。

◎ 问：我们的烦恼都依从八识田，眼耳鼻舌身遇到外尘就起烦恼，若想真正获得解脱，怎样才能断除烦恼，把八识转成智慧？

堪布：唯一的办法，就是长期修学佛法的各种理论、窍诀，然后去实地修行。若能如此，极个别的利根者，依靠上师的窍诀，当下即可断除一切烦恼而开悟；有些人可以压制自己的烦恼；还有些人这辈子不行，但在相续中可以播下解脱的种子，来世直接或间接能断除烦恼。

◎ 问：上师再三强调要系统闻思佛法，那什么是系统闻思呢？

堪布：所谓的系统闻思，就像世人学习知识，要从幼儿园、小学、中学、高中、大学、研究生、博士生依次读上去。那么佛教也是同样，至少需要十到二十年，从初步的佛教基础学起，然后依次学习五

部大论，最后再学大幻化网、大圆满等特别高深的修法。

现在很多佛教徒，皈依以后什么都不懂，直接就求特别高的法，或对佛教理论一无所知，就到处去宣扬“我是个佛教徒”，实际上这样不太合理。世间知识既然都需要系统学习，那极为甚深的佛教就更不用说了。所以，不管你学藏传佛教还是汉传佛教，都应该花几年功夫先打好基础，再用十到十五年慢慢去学上面的法，只有这样，自称为佛教徒才算名副其实。

汉地的历史上，系统闻思方面比较欠缺，到寺院里也好、居士群体中也罢，很多人看起来非常虔诚，但真正懂得佛理的，除了极个别人以外，自古以来就很少很少。相比之下，我们藏传佛教历来对这方面很重视，就算在一个小山沟里有个小小的寺院，这小小的寺院也是个闻思的道场，也有讲经说法的法师。因此，藏传和汉传在某些地方截然不同，藏地的任何一

个寺院，都保留着系统学习佛法的传统，而汉地尽管学佛的人很多，可是真正懂佛理的却寥寥无几。所以，大家今后对系统学习一定要重视！



谈谈“快乐的人生”

2010年8月29日

今天因为时间关系，我讲得不太多，中间会念 21 度度母的传承，最后大家如果有问题，可以提出来。争取在一个小时内结束。

首先和大家谈谈“快乐的人生”。上世纪 50 年代，藏地著名的大德根登群佩曾经说过：小至蚂蚁蚯蚓，大至人类，上上下下的众生每天都在为快乐而奔波。这句话引起了藏地一些学者、智者和修行人的重视。

的确，生活在这个世界的所有众生，日日夜夜都为了自己的快乐而奋斗。各位活在这个世界上，也都希求快乐。但大多数人根本没想过，我们身边的众生

也同样希求快乐。今天，我以个人的劣见，和大家探讨一下这个问题。

一、过一个快乐的人生

学佛的人，要有一个快乐的心态。如果没有，在这个世界做任何一件事都不会圆满。而要想拥有快乐，就得用佛法的智慧调整心态。这一点很重要。

生活中有两种人，一种对痛苦不太执著，经常处于快乐的状态。另一种情绪不稳定，经常遭受痛苦的折磨。后一种又分为两类：一类是即使听过甚深的教诫，也无法摆脱痛苦；另一类是一旦值遇高僧大德的甚深窍诀，以这些窍诀调整心态，就会趋入快乐之道。

1. 认识业因果

我今天的开示，主要针对经常遇到痛苦的佛友。我想告诉这些人，当你遇到不悦意时，应该认识到这一切都是因缘所成，障碍和痛苦不是凭想象就能解决的，今生的苦乐与自己的前世紧密相联。

我们讲因果不虚的时候，会讲到等流果。所谓的等流果，又分为感受等流果和同行等流果，意思是，我们今生的种种感受，都与前世种下的业因有密不可分的关系。所以各位佛友应该明白，今生所有的快乐和痛苦都不是无缘无故产生的，也不是遇到某些违缘所导致的，而是与自己前世的善恶业有关。

因此，当我们感受痛苦的时候，一定要依照佛陀的教言，努力忏悔往昔所造的罪业，并发愿改邪归正，从根本上断除不如理、不如法的行为。这样的话，你前世的罪业会逐渐减轻、耗尽。当然，除了过去所造的恶业外，今生偶然的因缘也会起一定作用。

2. 放下希忧

人们的很多痛苦，都源于内心的期望没有实现——想做的事不成功，为此伤心落泪，或担忧将来的生活不如人意。大圆满中经常讲，当修行达到一定境界的时候，内心将不会再有希求和担忧。所以，作为已经学佛的人，尤其是大乘修行人，对当下的许多事情不要刻意去执著。无垢光尊者曾经说过：“执著愈强，痛苦愈烈，痛苦和执著是成正比的。”

任何一件事，无论是钱财、感情，还是地位、名声，乃至饮食、住处、一个简单的行为等区区小事，只要去执著，就会给你带来巨大的痛苦。印度的一位尊者说过，即便是芝麻许的执著，也会引来须弥山般的痛苦²。

世上的每个人虽然都想得到快乐，但绝大多数不

2 印度八十四大成就者之一的萨绕哈巴尊者：“贪执纵有芝麻许，竟引痛苦无边际。”

知道快乐的诀窍，所作所为在造下痛苦之因，像毁灭仇敌一样把快乐毁灭了，一直在间接地积聚痛苦。这就是我们人类的无知和愚蠢。

3. 少欲知足

许多人根本不知道怎样调心，尤其是没受过佛法教育的人，一味地把自己的希望建立在物质上，甚至建立在其它众生的痛苦上——比如为了享受美食，残忍地掠夺动物的生命。

有些人虽没有造这样的恶业，但深受西方的影响，错误地认为物质是一切快乐的根源。三四百年前，西方学者提出人类的快乐源于金钱，后来这个理念逐渐遍及全世界。其实这种价值观很片面，如果真像他们所说的那样，有钱人应该永远快乐才对，而事实却并非如此。这一点，我们从许多富翁的身上就可以发现。

所以，我今天想告诉大家，快乐不一定是拥有财富，也不一定是吃得好、穿得好，而是有一颗知足少欲的心。这是最最关键的。

什么是知足少欲呢？名声也好，财富也好，你向往或得到的任何东西，都要懂得随缘，有也可以，没有也可以，不要因为得到而骄傲，也不要因为失去而痛苦。这不是我的胡言乱语，而是宁玛派和噶当派的无数大德经过多年修行而得出的甚深窍诀。

4. 观清净心

不管在热闹的城市还是寂静的山林，我们要学会对所有人观清净心，把他们看成本尊，看成佛菩萨。如果认为“这是坏人，那是恶人”，自己以外的所有人都视为怨敌，这不仅不合理，而且是一种心理疾病。如果能把所有人都看成佛菩萨，那他们对你说的每一句话，甚至对你恶口相骂，你也会当做教言和窍

诀，修行境界会越来越提升。



5. 远离执著

不管是财产、名声，还是你希求的其他任何东西，如果毫不费力地得到了，那就随意地享用。如果这一个个都离你而去，也没必要痛苦不堪，不要抱怨不公平。这是我们调心的关键。

当然，对于人、财、物的执著，一开始很难彻底

断除。我们并不是修一两天就成了修行人，也不是修一两次就有立竿见影的效果。应该日积月累，长时间地努力，持续地下工夫，这样才能得到修行的成果。

6. 认清梦幻泡影

在这个世间上，如果没有知足的心，没有满足感，就会奔波不止，永无停息之时。我刚才喝茶时在想，我现在用的是纸杯，上世纪七八十年代，有钱人用的是搪瓷茶杯，开会等正式场合都会用那样的杯子。在此之前，不管藏地、汉地，茶杯又是另一种材料。短短几十年时间，我们的生活方式发生了巨大变化。

每一代都有每一代的执著，这种执著在当时都能起到作用。过去人们执著搪瓷茶杯，到了 22 世纪，我们现在的这些生活资具，可能也会消失，人们会执著另一些事物。可是，所有一切执著，对我们获得解

脱，对获得永恒的快乐，有没有利益呢？没有。

前辈的高僧大德，对自己的财物或亲友是什么态度？大家看看他们的传记就知道了。我们执著的很多东西，都是虚幻不实的，如幻、如梦、如泡影、如阳焰，就像在梦中寻找大象，根本没有一点实义。遗憾的是，无数众生不能领悟这样的道理。

我们应该认真想一想：尽管每个人都执著自己喜欢的对境，可这样的执著到底有没有意义？上学的时候，我们执著各种荣誉，期末没评上三好学生，心里非常地痛苦。到了现在这个年龄，再回头看看孩童时代的执著合不合理？你肯定说不合理。既然如此，那你现在特别执著的房屋、钱财、父母、儿女、朋友等，也是一样。如果你依靠佛教的理论进行实修，豁然证悟心的本性，那时就会发现，自己在迷乱显现中执著的一切都没必要。

在现代社会，尤其是年轻一代，由于没有受过

调心的教育，对很多东西特别执著。越是执著，越得不到快乐。我遇到过很多生活在山洞或寂静地方的修行人，他们脸上的皱纹很少，头发也没有一天比一天白，过得非常快乐。原因是什么呢？他们不为琐事操劳，不像大城市里的人那样陷在执著里，整天活在痛苦中。

7. 该做的做，该修的修

有些人可能会问：“难道我们活在城市里的人，一点都不能执著吗？”也不是。佛教对这件事有很好的剖析。人活在世上，需要吃饭，需要穿衣，需要工作，这些都是正常需要，应该得到满足。不能因为今天学佛了，就把这些全部抛弃，到山里去修行。这样做其实是不对的，也是不现实的。

学佛以后，该做的事情，依然要做。但在做的过程中，不要违背因果，不要为非作歹，也不要执

著。无论做生意、上班，还是维护家人，都是你们不得不做的事情，也是你们不可推卸的社会责任或家庭责任。

对生活 and 修行，我们要走中道，不堕两边。但有些人过于极端，要么什么都不执著，全部放下，结果生活一团乱，修行也上不去；要么执迷不悟，整天沉醉在迷幻的世界里，一直奔波。

因此，我特别希望在家人能对自己的人生做一个调整。大家在短暂的人生中，千万不要放弃修行。如果放弃，成天忙于琐事，自己什么时候闭上双目、离开人世很难说，到时所有的财富和亲友都带不走，唯有活着时造下的善业和恶业，会生生世世跟随自己。如果此生不尽量行持善法，是非常遗憾的一件事，也是极其愚痴的一件事。

从现在起，希望你们对自己的工作和家庭做适当的安排，在每天、每个月或者某一段时间，抽出适当的

的时间来修行。有了修行，一方面你们今生的心态可以得到调整，不会被很多烦恼染污；另一方面，也能为漫长的来世做好充分准备。我觉得这样的人生，才是有价值的人生。

8. 修行要落到实处

今天你们来这个讲堂闻法，都想得到一种利益。我看过许多佛教经论，听过上师们的很多教言，也曾经认真思维过甚深的教义。我自己的体会是，这颗心一旦真正和佛法相融，一定会有所收获。

我认识的许多人，通过学习佛法，重新认识了自己的人生，重新调整了自己的生活。以前没有学佛的时候，他们造的恶业像须弥山那样大，做的坏事超乎常人想象。学了佛以后，依靠上师、法本和善道友的帮助，行为上有了很大的改变。

但这个时候，如果自己不注意，很可能又回到原来的状态。现在经济社会的浪潮非常可怕，我们身边有许多持邪知邪见的人，其诱惑力相当强大。我们微薄的善根，虽然暂时依靠上师三宝的加持，像闪电一样在心里闪烁，但可能很快就像秋天的鲜花被秋霜毁坏、空中的白云被狂风驱散一样，转眼间就被恶友或恶劣的环境毁坏无余。

为了避免这样的情况，大家一定要经常祈祷上师三宝，这是古大德们的甚深教言。经常祈祷上师三宝，祈祷释迦牟尼佛，祈祷观世音菩萨，祈祷二十一度母，祈祷莲花生大士，祈祷传承上师们：愿我生生世世不离佛陀的妙法，生生世世不造十不善为主的一切恶业，生生世世不退失菩提心，生生世世不舍弃众生……要长期发这样的善愿。

今天我想什么就说什么，虽然你们听起来不一定全部接受。当然，我实际的修持并不好，和老一辈

修行人以及了不起的大成就者比较起来，确实感到惭愧。但不管怎么样，只要讲的道理对个别人有点滴的利益，我也愿意付出一切。

各位应该好好想一想：人生如此短暂，遇到佛法如此不易，如果现在不希求正法，不认真修持，什么时候才能再次得到这样的暇满人身呢？这一点，一定要好好去思维。如果不认真思维，学佛就像学气功一样，态度肯定不对。

看一看古今中外大德的传记，想一想历史上那些成就者的学佛精神，再对比一下我们自己，有时候应该生起惭愧心。大德们为了修行佛法，为了获得成就，放下万缘，抛弃一切，日日夜夜，孜孜不倦，废寝忘食。可我们是怎么学佛的呢？完全停留在表皮上，是一种外在的表演、一种造作的戏剧。这样学佛，终究不能深入经藏，更不能入于三宝之海。

这是我今天讲的第一件事：我们要想过一个快乐

的人生，不管遇到怎样的坎坷，都要明白如幻如梦，不要当真。过段时间，它就会像空中的白云一样无影无踪，没有什么可执著的。而当你得到三宝的加持，内心有所感应时，当你真正生起信心和菩提心时，应该欢喜地将善根回向给一切众生。

总之，快乐的人生要从根本上调整自己的心，不能太执著。

二、珍惜传统文化

接下来讲一下传统文化。在我们藏地，自古以来重视佛教教育，佛教和藏文化融为一体，就像水和湿性不可分离。如果撇开佛教去研究藏文化，是根本找不到答案的。

同样，汉地的传统文化，跟你们的环境、教育和生活习惯有一定关系。它其实是儒教、佛教和道教相

互融合的结果，尤其是儒教，自春秋战国以来，一直流淌在整个汉民族的血液当中。可是到了今天，大多数知识分子歧视本民族的文化，甚至根本不愿去了解，以致整个汉地已经被西化。对于这样的现状，希望各位学者能好好地反思一下。

在西方，美国文化有将近 400 年的历史³。对于这样的新文化，我们可以借鉴其中的先进理念。但它和儒教、佛教比较起来，究竟有什么样的文化优势，可能值得我们去观察。

现在许多人丢弃自己的民族文化，而去希求其他文化，这种舍近求远的做法不可取。我们应该通过各种努力，让每个人接受自己固有的传统文化。这方面，我也通过各种方式在尝试。

3 美国只有 200 多年的历史，但 17～18 世纪爆发于欧洲的启蒙思想被带到了北美，建国后的美国将其实践得非常彻底。启蒙运动的思想精华，比如自由、平等，天赋人权、三权分立、契约论等，深入美国社会的各个阶层。从这个意义上讲，美国文化的历史可以追溯至 17 世纪，至今有近 400 年。

藏文化如今也面临这样的危机。当汉地和欧美的知识分子，纷纷来到雪域高原，不畏严寒，不怕吃苦，一心希求藏文化和藏传佛教时，我们藏地的很多知识分子，甚至包括一些出家人，却不重视本民族的文化，反而崇尚外来的垃圾文化，真的特别可惜。

面对这样的现状，我虽然起不到什么大的作用，但也希望尽量做一些努力。为了继承和发扬藏地固有的文化，9月4日左右，我会在网上开一个藏文化博客，希望与汉藏两地的知识分子，在网上用汉语或藏语进行交流，以此推广藏地的文化，希望它一直生存在自己的土地上。

我也希望汉地佛友在学习佛法的同时，好好研究一下自己民族的文化。看一看它究竟是什么，到底有没有价值。如果有价值，那就应该继承下去。

前段时间，我们开了一些德育课，主要学习《弟子规》《三字经》《千字文》《德育启蒙》等传统文化。

个别不明事理的人居然歪曲事实，说我们不让孩子学习文化知识。我们从来没有说过这样的话，我们对自己所说的话、所做的事，都有自知之明，既不敢违背佛法，也不敢违背国法。而在不违法的基础上，各民族都有学习和继承文化传统的自由，这与政策及法律法规并不相违。

今年，我要求各地学《弟子规》的儿童参加考试，各地德育课的负责人要通知安排。考完试后，我们将通过各种方式给大家发奖。希望汉地的孩子不要舍弃儒教和佛教的传统思想，同时要把接受科学技术当作主要的学习任务。

三、加行组和净土组的考试

再过一两个月，加行组和净土组将举行考试。考试通知和复习范围近期会公布，希望大家收到后认真学习。各地负责人也应该及时通知大家，不要拖延

时间。为了参加考试，每个人都需要调整好生活和工作，提前抽出一定的复习时间。

给大家提供这样的学习平台，要花费很大的人力、财力和物力。不要说日常的课程学习、学修管理，光是为这一次考试，包括出考试题、安排考试、收发试卷等，都有那么多发心人员参与，我个人也前前后后忙了很多天。如果你们把它当做一件小事，我会有点想不开。为什么呢？农民辛辛苦苦了一年，到了秋天，心里肯定渴望丰收。你们学习了这么长时间，本该用好的成绩做法供养，但如果不遵守纪律，考场作弊，负责人擅自改变考试时间，上上下下出现种种不如法的行为，真的会让人不舒服。

如果有这样的行为，虽然不要求你离开学会，但通知里说得很清楚，负责法师会把这些人员的名单交给我，我会一个一个地保存。以前闻思组考试时，有些道友本来已报了名，可考试时找不到人，无缘无故

退下去了。这种人不要说发菩提心，连考试的发心都不能长久。有的人刚开始不报名，临近考试才匆匆忙忙补报，让我们很难管理。所以，今年的考试我要求比较严格。虽然考不考是你的事，但将来的证书、奖品、是否有资格听密法等，都与你的出勤率和考试成绩密切相关。

道友们如果真想学习，该报名的还是要报。报名时间一个月左右，截止后，大家就开始复习，我们也会做一些准备。再过一月时间，考试就正式开始了。这次不允许临时参加考试。我的要求不高，只要你们态度认真，好好考，哪怕只有五六个人也行。如果有六个人参加考试，三个人得前三名，另外三个没有名次，我也给这六个人发奖。

想学习佛法的道友，希望你们认真复习，也希望各地负责人协助我们组织考试。为了你们学习佛法，我一直以来都很辛苦，这里许多发心人员也很辛苦。

这么多人在为你们付出，你们的学习不管好坏，都应该有一个结果。希望大家根据指定的复习范围认真复习。指定范围以外的内容，只要是你学过的，也要好好看看，这样才能获得比较理想的成绩。

我非常重视和关注这次考试。希望各地有紧迫感，不要敷衍了事，不要糊里糊涂地拖延通知，耽误很多人的学习机会，否则，你会有很大过失。即使再忙再累，作为一个大乘佛子，做这么一点事也是应该的。大家一定要认真执行各项考试规定。

这次主要讲报名和复习的问题，考试前再给大家讲考场纪律等事项。

四、参加讲堂辅导

为了帮助大家更好地理解法义，菩提讲堂从周一到周五都有法师辅导——辅导的内容可以从佛网上了

知，星期六有法师研讨，周日有法师答疑。每晚讨论课以后，法师还会和大家交流，希望你们积极参与。

山下的有些道友，虽然不能到藏地求法，但这几年通过网络，也学得特别好。最近我了解到，有些网上的道友，即使跟我们学院的人相比，也算学得不错。他们虽然身处繁杂的城市，但经常利用网络学习，非常了不起，是真正的火中莲花。

大家不要把网络变成解脱的障碍，不要把电脑变成散乱放逸和增长贪嗔痴的因，而应该通过网络，通过菩提讲堂，充实自己的生活，提升戒定慧三学，真正发起世俗和胜义两种菩提心，利益无量无边的众生。那个时候，你个人的利益自然而然也会成办。

五、修度母法遣除违缘

下面给大家念二十一度母的传承。末法时代，遣

除违缘很重要。如果你会念《二十一度母赞》，可以多念度母赞；如果不会念，只念度母心咒“嗡达瑞度达瑞度瑞所哈”也可以。二十一度母的祈祷文概括起来，可以用度母心咒代替。

我五六岁就能背诵度母赞，大一点以后，放牛时更是天天念度母心咒。上学以后，无论小学还是中学，每天都不间断地念。出家后，因为闻思背诵的内容比较多，略有间断。在家的時候很精进，出了家反而变懈怠了。尤其是最近，因为要监管学院的建筑，比如汉僧综合楼、觉姆大经堂、居士林经堂等，还要在外面建学校，资助很多大学生……一般要忙到晚上近12点，才开始念自己的功课。度母心咒也是时而念时而不念，非常惭愧。但我对度母特别有信心，觉得自己上半生的修行没遇到什么违缘，也是依靠度母和莲师等本尊的加持。

但愿今晚听课的人，都能生起无伪的菩提心，

也愿大家的修行没有违缘。末法时代要遣除违缘，就要祈祷度母和莲花生大士等，依靠本尊的加持才能成办。障碍，可以是有形的，也可以是无形的。无形的障碍需要依靠无形的力量，比如依靠本尊、护法神和上师三宝的加持力来遣除。下面，我以极大的恭敬心给大家传授《二十一度母赞》。

（堪布念《二十一度母赞》传承）

今天还有一些人想皈依。大家应该知道，皈依有三种，一种是为了自己来世得到快乐，一种是为了自己从轮回中得到解脱，一种是为了一切众生究竟成佛——这是大乘的皈依。希望大家要有大乘的皈依，不是为了今生来世暂时的人天福报，也不是为了个人的解脱，而是为了天下无边的一切众生成佛。下面，我给大家念三遍皈依偈。最后一遍的时候，你们要想：我已经得到了皈依戒的戒体。

（堪布为部分道友做皈依）

刚才皈依的道友，法名都叫圆度，度化的度，度母的度。今天的网络不是很好，也许大家听得不是很清楚。如果没听清，过两天网上会有今天开示的文字，到时大家可以再学习一下。接下来还有十分钟时间，你们可以提一些问题。



现场互动

◎ 问：小组共修的时候，大家会在一起辩论，但有时候不知道怎么把握尺度。请问，我们应该以什么样的尺度为准？

堪布：大家共修的时候，相互提出疑问并进行探讨，这是很重要的学习方法。藏传佛教对此非常重视，道友之间如果经常开展辩论，相续中的怀疑和邪见可以全部摧毁。汉地由于没有辩论的传统，很多人尽管有邪见，有怀疑，甚至不太明白法义，却没有跟道友沟通和请教的机会。所以，有智慧的人共同集聚讨论，对遣除怀疑很有必要。

这个时候，需要掌握什么样的尺度呢？看谁的理由更充分。如果自己的理由不充分，光是声音大，或

只知道夸夸其谈，在辩论场上是没有用的。一般平时学得好的人，辩论语言非常有说服力。有些学得不是很好，这样那样地说一大堆，却根本说不到要点，这样也不行。我们在学院辩论的时候，谁的因明和中观学得好，谁讲得有道理，大家就服谁，而不是以其他原因作为分界限和衡量尺度。

总的来讲，学佛小组共修结束以后，如果有怀疑或邪见，可以当场剖析、讨论。如果道友没办法回答你的问题，可以在网络上听法师的辅导。如果对法师的辅导仍然不满意，可以通过博客发给我——哦，我的博客现在不能发。

有些人邪见很重，法师本来回答得很好，他却不怎么认可，这种人我们是不接受的。除此之外，自己对某些理论如果真的心存怀疑，一定要在别人面前寻求帮助，彻底遣除。大家由于成长环境和教育的原因，经常对佛法的道理产生疑惑，我们也能理解。但

理解归理解，大家心中的疑惑一定要根除。如果没有根除，最后变成“癌症晚期”，就无可救药了。

◎ 问：教孩子们学《弟子规》时，有些家长只管把孩子送过来，却不配合老师的工作，应该怎么跟他们强调：他们自己对孩子也要负一定的责任？

堪布：家长如果能和孩子一起学传统文化，是最好的。如果只管把孩子送老师那里，自己什么都不管，老师什么责任都要付，那是不合理的。公立学校收那么多钱，老师也不会负全部责任。

而且，孩子学传统文化的价值，从某种意义上，远远超过公立学校所传授的知识，按说我们也应该收钱。可是，我们一分钱都没有收，免费给孩子提供教育，家长却一点责任都不负，我觉得说不过去。为了孩子，大家应该共同努力。

◎ 问：莲师的上师瑜珈，是按《开显解脱道》

里的上师瑜伽来修，还是按麦彭仁波切《上师瑜伽降加持雨》的仪轨？

堪布：都可以，根据自己的情况来定。仪轨本身没有什么差别，都有很大的加持。

⊙ 问：作为佛教徒，虽然不能随便评价僧人，但我们私下里却认为，少林寺僧人习武，会成为社会诋毁佛教之因。比如，一些影视作品中含有的佛教元素，存在明显不如法的情节，好像跟这个也有关系。怎么看这个问题？

堪布：我以前在其他课上讲过，佛教度化众生有种种的方便方法。法王如意宝在世的时候，也让道友演释迦牟尼佛的传记、跳金刚舞等，目的是让大家趋入佛门。当然，佛教和政治、商业等世间法融在一起的时候，可能会丧失本有的一些传统和意义。

作为在家人，对凡是穿着僧衣的出家人，都应该

有恭敬心。如果他们有些地方做得不合理，可以直接或间接地提出来，共同交流，并以戒律和经藏作为标准，得出大家都认可的结论。但不管怎么样，自己没有必要生邪见。

◎ 问：在修习佛法的过程中，越精进，越会起一些不清净的念头；越修，信心和恭敬心反倒越退步。自己为此很苦恼，怎么对治这个问题？

堪布：这应该是个人的问题，因为并不是所有人都越修，越对上师三宝不起信心。通过历史上或我们学院一些成就者的修行境界，可以证明这一点。大多数人应该是越修越有信心的，因为我们所修的法完全符合世间万物的真理。一个真正懂得佛教教义的人，越闻思，境界会越高。

极个别的人，刚入佛门时很有欢喜心，慢慢对上师三宝的信心会有所退失。这是什么原因呢？要么

刚开始特别冲动；要么最初学得不踏实，没有深入真正的教义；要么因为前世的各种因缘，出现了一些违缘。这个时候，一方面要一如既往地努力，另一方面也要多祈祷上师三宝。

◎ 问：我学佛有一段时间了，但对佛教说的六道依然无法相信。怎样才能证明轮回是真实存在的呢？

堪布：对生死轮回的存在没有信心，可能是佛教的基础打得不好。如果认真学习关于三界轮回的教理，不可能不生信心。比如，在六道众生当中，佛教对人类和旁生痛苦的描述，和大家在现实生活中的感受完全是相符的。以此可以推知，我们看不到的地狱和饿鬼，也应该成立。

事实上，佛教关于三界轮回存在的道理，有许许多多的证据和教理，我们却没有可靠确凿的依据来驳

斥轮回不存在。如果有这么一个道理，一方面拥有可靠有力的证据，另一方面却没有推翻它的理由，那我们就不得不承认。

你学佛的时间不长，对佛教的基础学习不够，平时也没有修行，再加上和佛教团体中有正知正见的人接触得不多，所以对佛教只有偶尔的信心，只是偶尔做个皈依，学一点佛法，难免会产生这样的怀疑。其实，你不仅对三界轮回的道理，对佛教讲的因果观、前生后世、佛的功德等其他很多道理，可能也会产生怀疑。不过不用担心，这些怀疑通过长期的闻思是可以一一消除的。

◎ 问：我目前面临着很多课程，有净土、闻思、前行、般若，还有其他上师的课。自己既要工作，又要照顾家庭，时间有限。该怎么选择？目前只想修好加行，好好地完成修量。

堪布：同时学很多课程也是可以的。我们读中学的时候，也同时在学语文、数学、化学、政治、物理等很多课程。你可以把这些课程分成主科和副科，首先保证前行的质量，其他课程的学习尽量完成，能完成多少是多少。

面临很多课程的时候，完全没有主次肯定不行，需要抓住最主要的那个。我们原来给大家分班的时候，也是分为主修前行、主修般若等。

◎ 问：我发了世俗菩提后，看到蚊子、蟑螂等小众生，是发大悲心跟它们相处呢，还是用一些善巧办法把它们清除出去？

堪布：发了菩提以后，凡是有生命的众生，不管大小，都要视为自己的母亲。国外一些法师认为，做事要以人类为主，不能以动物为主，所以应该用善巧方法把它们除掉。这种做法我是不赞成的。不管什么

众生，都是一条生命。发了大乘菩提心的人，应该想尽一切办法保护它们的生命。所以，不管怎么做，都不能杀害任何一个众生。

结语：踏踏实实，善始善终

外面的道友，有些在学前行，有些在学净土，有些在学其他上师的课。不管跟随哪一位上师，学习哪一门课程，只要是如理如法的，我们都非常赞叹，非常随喜。因为每个众生的缘分和根基各不相同，不一定非得聚集在一个上师那里。

但不管学什么法，都希望大家不要学到中途就奄奄一息。《般若摄颂》再过几天就讲完了，但《大圆满前行》和《藏传净土法》的内容比较多，还有一段时间才能结束。尤其是《大圆满前行》，还需要特别长的时间。不管你主修哪一个法门，这对我们的一生都特别重要，因此我才特意花那么长时间给大家讲

授。虽然大家今天学前行，明天学净土，翻来覆去就这两样，不一定有新鲜感，但再过几十年，当你们回顾自己的一生时，会发现现在打下的佛法基础，对人生有着非常重要的意义。

在我们没有打新法的广告前，希望大家不要对旧法生厌倦心。以前，藏地很多高僧大德传讲无垢光尊者的《大圆满心性休息》，要讲六七年。我这次讲《大圆满前行》，是历史上讲得最广的一次，能善始善终的人不一定很多。但不管怎么样，只要生命没遇到大的违缘，我发愿一定要完成。

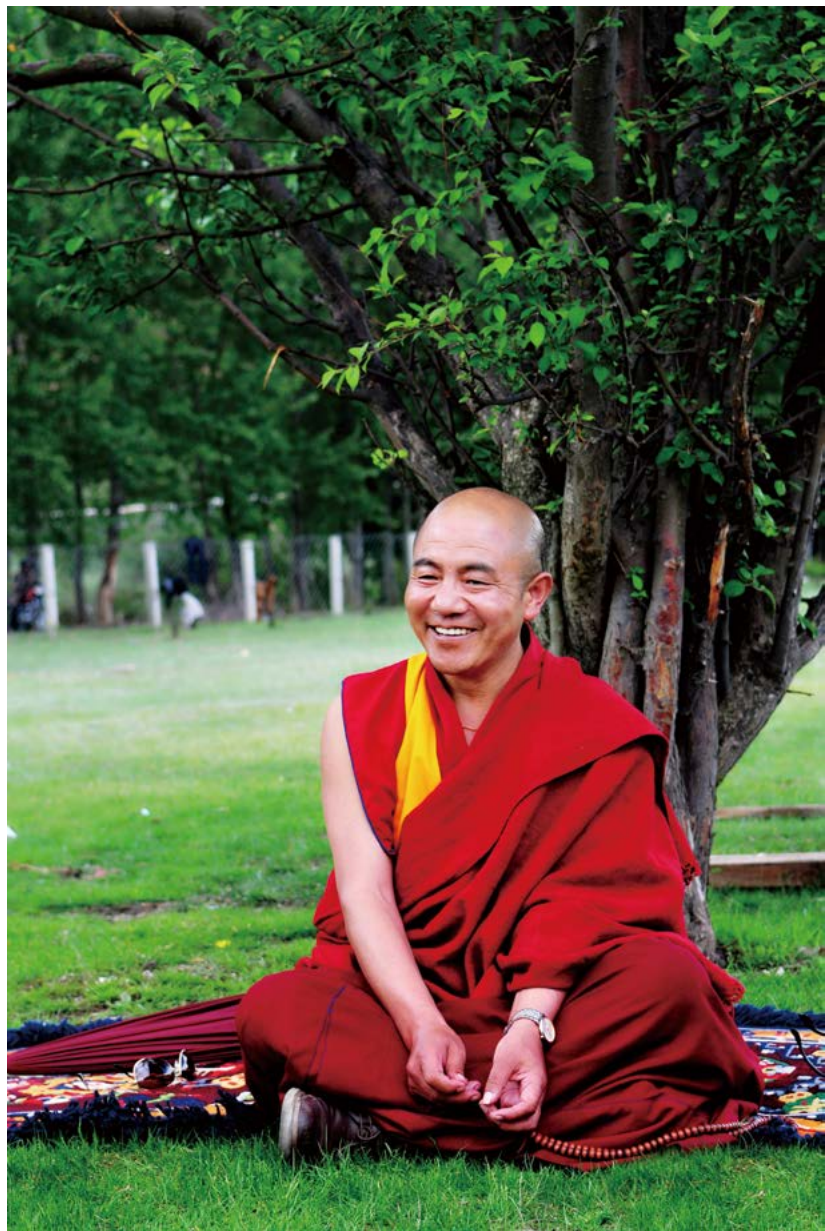
希望今晚听法的人也发愿圆满所学的课程。以前没有听课的，希望你们从现在开始，通过网络和光盘好好学习佛法。如果没有系统而有针对性地学习佛法，只是偶尔来听一两堂课，恐怕不能真正进入佛教徒的行列。

学习佛法对我们的一生来讲，比什么都重要。它

关系到我们未来生生世世的利益，关系到自己和所有众生暂时和究竟的安乐。因此，大家学佛不要流于形式，不要把佛法变成口头禅，而要根据工作和生活的实际情况，妥当地安排闻思和修行的时间，踏踏实实地学修。这样的话，不仅可以暂时遣除人生的痛苦和烦恼，还可以往生极乐世界等清净刹土。

最后，祝愿大家能获得真正的快乐。修行人的心情，和世间人完全不同。在这个世界上，没有什么能真正损减修行人的快乐。

下面把今天共同所造的善根，回向给天边无际的老母有情。



往生的重要性

2010年10月24日

今天，先给大家讲一下极乐修法的重要性，然后念阿弥陀佛修法的传承，最后安排了短短的提问时间。因为时间关系，所有的内容，包括开示和问答，尽量在一个小时内完成，因为我这边比较忙，道友们也有许多事情。

我这次不讲太多理论，只把重要的问题说一下，大家下来好好修行就可以。对一些深细的教言，我平时已讲了很多，希望各位静下心来系统学习前行、净土以及其他法要。

殊胜的极乐法会

从明天开始，我们佛学院要开八天的极乐法会，每天从早上8点开始，到下午6点钟结束。因为这次是在居士林举办，所以没办法同步转播，到时如果方便，可能会给大家播一下音频。希望你们自己发愿，自己修行。

开法会的过程中，要一心一意地修往生法。上师如意宝在世时也是这样要求的。法会念诵基本上有三个内容：一个是伏藏大师列绕郎巴的伏藏品——阿弥陀佛的略修法，一个是乔美仁波切的《极乐愿文》，最后以《普贤行愿品》作回向。围绕这三个内容，大家要一直念修阿弥陀佛心咒“嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍”，积累往生资粮。

以前上师每一次举办极乐法会，都要求圆满念诵30万遍阿弥陀佛心咒。在线、在场的各位道友，如果

能发愿念 30 万遍，那今天你来这里聚会是非常有意义的。从明天开始念，如果时间等因缘具足，八天是可以完成的。

实在不行的话，我前两天也发了通知，比如城市里工作特别繁忙的人，可以延长到 100 天，也就是明年 2 月到期。你若能在明年 2 月 1 号之前把 30 万遍咒语念完，也可以参加我们这边的报数。

你们可以在 10 月 30 号之前，在智悲佛网上把数量报上来，我们到时候会一起回向。报上来的数目，一定要在明年 2 月 1 号前完成。如果比较精进，100 天完成 30 万遍心咒没有任何问题。到时候我们祈请所有僧众回向，大家会得到相同的功德。

再跟大家提醒一下：从明天开始，学院所有僧众共同念修净土法门，希望大家尽量参与。很多道友在城市里来不成，其实不来也好。现在的藏地，气候特别寒冷。藏族人能适应高原的恶劣气候，而汉地各大

城市的人到了这里，由于缺氧，高山反应很厉害，对寒冷的天气也很不适应。

我刚接待了几个居士。他们来自不同的地方，有些拿着氧气袋，有些吊着输液瓶，来到这里就是这样一个状况。即使你想去经堂参加法会，可能也没办法，因为根本不能如理如法地念诵仪轨。也许在很快的时间，就因为身体的原因不得不下山。所以，待在当地参加法会是最好的。

希望今天现场和网上的各位道友，趁这次机会，与法王结上殊胜的缘。我再三讲过，我们今天能聚在这里，也是因为法王如意宝事业不可思议的加持力。两百多年前的授记里也说：谁与法王如意宝结上缘，谁就会往生极乐世界——一个都不剩，全部往生！

对于这一点，我们要深信不疑。如果你有信心，应尽量念完 30 万遍咒语。如果实在没有信心，或者工作比较忙，或者有其他修法任务，不念也可以。我们

没有任何强迫性的要求，看各人的意乐，随缘。

每个人都看看自己，到底能不能念，能念多少。我本人的话，每年的咒语都尽量完成，尤其是金刚萨埵法会的 40 万遍心咒，因为觉得自己曾造了许多业，如果不净除，要成就殊胜的境界有一定困难。现在开的极乐法会，我也很重视，觉得自己住在人间的时间不一定很长，净土法门最为殊胜，念阿弥陀佛名号、祈祷阿弥陀佛对往生特别特别重要。

我个人而言，对这两个法会特别重视。虽然每年都有翻译工作，还有学院大大小小的事情，但我还是会尽量抽时间来完成，自己离开这个世界的时候，一定要往生净土。

这几天恰好讲完《极乐愿文大疏》，这个缘起也特别好。山下净土班的道友还没有学完，可能还要很长一段时间才能圆满。大家对学习一定要重视。我给你们讲课不是那么容易，一直在坚持。对我而言，不

管遇到什么样的违缘和困难，都不容易倒下，一定要坚强地支撑着把事情做完。希望你们听课也有这样一种毅力。

刚才，我和个别道友在谈话中提到，大家共修的力量是很强的，如果能参加共修，永远不会中途倒下、退出。相反，如果没有参加共修，可能刚开始比较精进，渐渐地，没办法自律，最后就销声匿迹了。这种现象是非常多的。

因此一定要重视共修，否则，我担心你们长期的闻思修行会坚持不下去。对多生累劫难遭难遇的学佛机缘，大家一定要珍惜。

二、往生四因

净土法门即使要广说，《极乐愿文大疏》中也可以全部含摄。我讲解时也算尽心尽力，讲记一共有六

本书⁴，非常细致广泛地宣说了汉藏各大宗派对净土法门的论述。如果有机会、有时间，你们一定要好好看看。

如果实在没有时间，那我今晚简单强调一下往生极乐世界的四个因或四个条件。其实这四个因，不论在藏传佛教中，还是汉传佛教中，所有净土经论都从不同的角度强调过。

第一个因，明观福田。也就是经常观想阿弥陀佛和极乐世界国土的庄严。我们平时念阿弥陀佛心咒或者名号的时候，一定要把阿弥陀佛或极乐世界的唐卡、照片，放在自己的前面。如果你能观得起来，不放也可以；如果观不起来，就要把唐卡或相片放在面前，经常专注地观看。

同时心里要想：阿弥陀佛在因地发下四十八大愿，要具足极其庄严、极其微妙的身体，以此度化无

4 详见索达吉堪布全集 260-265 《极乐愿文大疏讲解》。

量众生。如今他已圆满实现了一切愿望，具足了如此的相好庄严，受持了极乐世界的清净国土，成熟和解脱了无量无边的众生！

一定要反反复复观想阿弥陀佛和极乐世界。这是往生极乐世界的第一个条件，叫明观福田。

第二个因，积资净障。为了往生极乐世界，我们需要积累资粮和清净罪障。如何才能积累资粮呢？七支供是积资净障最殊胜的方便，包括顶礼、皈依、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请不涅槃。像有关论典里所描述的那样，我们哪怕是在佛前供一朵花、点一根香、磕一个头，或者对别人做的任何善事真心随喜，也是积累资粮的殊胜方便。

如何清净罪障呢？对自相续所造的罪业，可以通过念修金刚萨埵心咒、百字明，依靠金刚萨埵佛尊进行忏悔，还可以读诵《金刚经》等相关经论，或者念诵专门的忏悔咒语等。另外，经常在诸佛菩萨像前供

花、供香、供水、供曼荼等，也都是在积资净障。

我们修净土法门，不能指望念一句阿弥陀佛就解决所有事情。对利根者来说，一句佛号当然可以解决所有问题，但对我们这样的钝根者而言，必须要经常积累资粮，清净罪障。在这个过程中，还要尽量地弘扬佛法，利益众生。以这样的发心做任何善事，都是在为往生而积资净障。

第三个因，数数发菩提心。我们凡夫人要生起真正的菩提心，其实是很困难的。我刚才遇到一个道友，他说：“没有烦恼的时候，菩提心好像生得起来。一起烦恼，菩提心就不见了。”

我个人也有这种感觉。什么事情都顺顺利利的，我也会想到众生，想到佛法。当遇到逆境时，尤其是有人无缘无故侮辱我、加害我，嗔恨心很有可能就爆发出来了。而当悦意的人也好，财物也好，这些对境出现时，又很容易产生贪心。如果竞争对手在旁边，

还会生嫉妒心……这些时候，利他心好像全部消失于空中了。

原因是什么呢？我们现在的菩提心，不过停留在理论上而已。而且，修的时间太短。如果修的时间很长，菩提心的境界会比较稳固。

《大圆满前行》里也讲了，佛陀著名的弟子无著菩萨，在鸡足山整整修了12年，才真正生起四无量心和菩提心。在这之前，他的菩提心显现上并没有生起。无著菩萨是佛陀重要的传承弟子，他都要修12年，何况我们这些浊世凡夫了？我们的福德底子比较薄，起步资源非常缺乏，因此，要想在短短的时间内将菩提心修圆满，修到量，这不太现实。

尽管如此，我们在修持菩提心的过程中，不管遇到什么样的情况，都不能疲厌，也不能退失，一定要像文殊菩萨、普贤菩萨那样勇猛精进。我们行持的任何一个善法，都要为利益众生和弘扬佛法而回向；我

们平时的所作所为，都要为了天边无际的一切众生往生极乐世界而努力。

第四个因，经常发愿回向。我们平时念诵咒语、供养僧众等行持善法，一定要以回向或发愿来摄持，“回向给天边无际的一切众生，愿他们都能离苦得乐，像阿弥陀佛那样圆满具足一切功德”，或者“愿所有众生，包括我自己在内，神识离开今世的身体以后，一定要往生极乐世界，并获得如海般的世间和出世间的圆满功德”。一定要发大愿，以这样的心来摄持善根。现在发大愿的人，将来做很多事情都会有机缘。如果当初发愿太小，最后得果也很小。

为什么说大乘根基和小乘根基不相同？因为大乘根基的人，心非常非常大，不管怎么样都一定要弘扬佛法，一定要利益无边的众生，有种特别大的勇气。这种勇气是大乘根基不同于小乘的特法，所以我们一定要有大乘修行人的勇气。

总之，行持任何一种善法，都要记得回向或发愿。要以此善根为缘，愿自他一切众生，命终后要往生极乐世界，亲见阿弥陀佛、观世音菩萨和大势至菩萨，相续中具足无量无边出世间的威德、神变以及功德，并依靠这种功德和力量，在无量无边的十方世界度化无量无边的芸芸众生，护持如来的事业永不间断。

一定要发这样的大愿。我们行持善法不能只为了个人的身体健康、家庭和睦等小目标。虽然这样发愿也没什么不可以，但真正的大乘行者应该多发大愿。

发愿的同时还要祈祷：十方所有的诸佛菩萨、高僧大德、护法神，您们一定要垂怜我，加持我，一定要让我的誓愿得以实现！在发愿的同时，祈祷诸佛菩萨满自己的愿，是一个特别关键的窍诀。以上是往生的第四个条件，摄持一切善根发愿往生极乐世界。

三、得受阿弥陀佛灌顶

从明天开始，八天念完 30 万遍咒语的净土修法就开始了，或者 100 天内念完也可以。念咒的时候，如果能观想，最好先观想阿弥陀佛的身像，再观想自己在阿弥陀佛面前念咒语，这在仪轨中讲得很清楚。

智悲佛网上有法王如意宝给四众弟子灌的阿弥陀佛顶，你们如果方便，可以看一看。这个视频，是原原本本公布在网上的，你们能下载就下载，不能下载就在网上看。

以前学《入菩萨行论》还是《大圆满前行》的时候，我给每个学员都发过一张法王如意宝阿弥陀佛灌顶的光盘，里面还有阿弥陀佛修法的讲解。这几天方便时，你们可以拿出来再看看，不要认为时间久了就过期了。这些光盘不是方便面盒子，用完一次就扔掉，而是值得反复看，最好隔几年就看一次。我最近

为了获得殊胜加持，重新看了法王如意宝的灌顶。门措上师最近也在学院为四众弟子灌阿弥陀佛的顶。

我每年都在不断地强调，你们城市里的人，每年要得受这个灌顶不一定方便，因为灌顶并不能随随便便就放在网上，也不能随随便便对外直播。但法王如意宝的这个灌顶，是特别开许的。

等会儿下课后，你们最好看一下视频，观想在法王如意宝面前得到真实的阿弥陀佛灌顶，再看一看极乐法会的阿弥陀佛修法仪轨。看了这两个视频后，从明天开始就好好念咒语，好好参加法会。

四、认真备考，如法参加

参加法会的同时，好多道友也面临着佛学考试。大家不能轻视这次考试，一定要把时间挤出来，好好复习。不要认为，又要念阿弥陀佛咒语，又要闻思，

又要考试，哪有这么多的时间？压力太大了！

其实，你们的压力并不是很大。在我们学院，很多道友每天吃饭都是急急忙忙的，马上吃完，马上上课。而且不是一两堂课，而是好多堂课，背好多论典，念好多咒语。

现在城市里面有些人，做一点点善法就觉得特别累，造恶业的时候却一点都不累，也不觉得时间长。跟朋友聊天吃饭，两三个小时都觉得理所当然，让他听一个小时的佛法课，就觉得好辛苦。凡夫人行持善法就像爬山，非常困难，非常慢；造恶业就像坐滑道，眨个眼就下去了，特别容易，特别快。这样的坏习惯和坏习气，我们最好改正过来。

我们以前上学时，如果没有老师的管教，天天都想玩，不太愿意做作业，也不太愿意学习。这是小孩子的天性。但是因为有老师和父母的严格管理，我们不得不认真学习。其实这种逼出来的学习还是很好

的。如果上学的时候每天玩，什么知识都没有学到，长大了不会有一点前途的。

凡夫人就像幼儿园的孩子，没有自觉性，所以需要管理。最近大家不要总觉得很累，累也要坚持。

这次考试也一样，如果想参加，一定要按规矩来，不要在中间搞很多假成分。而且第一次报名截止以后，不能再补报，这是我们的规定。如果真的想考，那也要等以后再说。也不要一会儿报考这个，一会儿报考那个，以前怎么报的就怎么考，要有坚定的承诺。我们都学过《二规教言论》，里面讲的誓言坚定有什么样的法相，大家都清楚。两三个月的时间，没有必要变来变去。希望大家如理如法地参加考试。

为了大家能好好闻思，为了大家的善根早日成熟，我们这边，包括我本人和一些发心道友，都在日日夜夜地忙碌着，有时候确实很辛苦。一方面，你们应该理解金刚道友们的苦口婆心。另一方面，不管你

在哪个地方，如果愿意学习，那就如理如法地学习。如果不愿意学，完全可以退出。我们没有任何收费，也没有任何强迫。

学佛，其实是学一种广大的智慧。世界上任何一个人，只要愿意，都可以自由地学习。现在世间有一些非法网络，谁都可以浏览，没有人干涉。既然非法的都可以，我们善法更不用说了。

真是这样的。我们学佛没有伤害任何一个人，不像其他个别宗教，给人们的身心带来了一些不愉快。佛教过去没有，将来也不会。各地相关部门应该不会干涉。

而且，我们学佛没有任何不纯净的目的，不掺杂任何其他成分。正因为这样，大家的闻思是随缘的。如果你愿意学习，我们尽量从各方面提供方便。如果不愿意，那是你个人的缘分，我们也不强迫。

既然你要学习，那最好听从相关人员的管理，如理如法地按规定去做。如果能够这样，你将会得到传承上师和十方诸佛菩萨的加持与护佑。

凭良心说，我们都是学大乘佛法的，不是世间的狡诈者。我们所做的一切，都是为了利益你们。希望你们能自觉遵守某些方面的规定。以后的考试也好，报名也好，学习也好，一定要懂得珍惜。

很多人对学习佛法确实有兴趣，这样很好。因为不懂佛法，大多数人的命运可能很难改变。一旦懂了佛法，情况就完全不同了。学佛不仅可以改变今世的命运，乃至生生世世的命运，都能得以改变。佛法的加持真的不可思议。

我并不是卖西瓜的，自己赞叹自己的瓜甜。我说的这些，是总结自己多年闻思佛法的经验后得出的结论。任何一个人，如果能从佛法里得到一些智慧，其价值远远超过世间的有漏财富。我是这么认为的。

今天我一直忙，没有准备什么，随口跟大家讲些心里话。如果说得对，你们可以接受；如果说得不对，也可以抛弃，无所谓的。反正几十分钟的时间，你们也经常浪费。有时候看电视，一个小时很快就过了，如果你也觉得“这个人讲的不对，没有一点意义”，那就当成看了一场无聊的电视吧，可以随意舍弃我说的话。

五、沉下心，修加行

前行的学习，我已经进入不共加行的内容了，这几天开始念修皈依。外面的道友可能五加行还没有修完。大多数地方，大头已经磕完——当然，磕小头也可以。过一段时间，我们这里开始修五加行，从顶礼开始。

在这两三年内，一定要修完加行。一般来说，事情到了中间，有些人就会感觉疲厌。希望大家坚持下

去，不要觉得时间太长。听说极个别地方的人，特别地着急，一定要马上听最殊胜的窍诀。窍诀的话，也许有些上师会给你传。但若 50 万加行没有修完，基础没有打好，所谓的窍诀也不一定和你相应。

如果你不信，可以提前把窍诀修一修，看能不能适应。如果你对业因果的道理根本不明白，对如何依止善知识一窍不通，对轮回的痛苦从来没思维过，对人身难得和寿命无常没有一点基础，这样的话，修再高深的法，比如宁玛巴的大圆满，格鲁派的大手印、大威德，最后能不能开悟，能不能转变自相续，也很难说。

所以，希望大家不要特别着急。以前的传承上师们，有修 12 年加行的，有修 13 年、16 年的。这么长的时间，一直在修加行。

但个别地方，对共同加行没有特别修，不共加行也没有特别修。这是不对的，应该重视共同加行和

不共加行的实修。我曾去过美国的一个佛教中心，那里的上师特别重视这两种加行。最初的六年，他反反复复让弟子观修人身难得和寿命无常，根本不让他们修不共加行。到最后，弟子们修出来的境界特别稳固，而且相续完全与佛法相应。可见，打基础是很重要的。

因此，你们不要特别着急。我这几年会一边讲《大圆满前行》，一边给大家安排修行的步骤和内容。你们一定要先修 50 万加行，同时尽量观修共同加行的内容。至于后面的法怎样安排、怎样修行，慢慢再看。

现在总的情况还是很好，各地学佛的兴趣越来越浓，行为越来越如法，意乐也越来越强。当然，个别人与之相反的现象也有，这也正常。不要说大城市里，就是我们学院当中，也有出家后无法与佛法相应而退失的人。要对所有人一概而论，是有一定困

难的。

总的来讲，希望大家把闻思当作长期的事。不要只有一两天的兴趣，像观看唱歌跳舞的节目一样。学佛表面看不那么精彩，但如果长期坚持，耳濡目染，我们的相续会在潜移默化中逐渐得到改变。这一点特别重要。

六、觉姆经堂开光

还有一件事，我们的觉姆大经堂基本竣工了，准备在天降日那天，也就是藏历 22 号、公历 29 号进行开光。我前两天给大家发了通知。通知有两层内容：一是觉姆大经堂的建筑项目已经竣工，这方面的结缘已全部停止。凡是与觉姆经堂、喇嘛经堂结缘的道友，到时所有僧众会为你们回向。没有结上缘的道友，如果产生一个随喜心，也能得到同样的功德。

第二层内容是，僧众开光的场面会给大家作一个简短的直播。别的寺院也许会搞开光仪式，我们学院一般不举行这样的活动，只是让僧众念经，加持一下。除此之外，什么剪彩啊，放鞭炮啊，都是没有的。你们不要一直盼着：怎么还没有放鞭炮呀？没必要等。

29号那天，学院所有出家人会在觉姆经堂里念经加持。本来我们男众出家人是不能去觉姆经堂的，平时连看都不能去看，但当天有特别开许，他们可以进入里面，和尼众一起念经，为经堂开光加持。经过男女僧众的念经加持后，觉姆经堂就正式投入使用了。

觉姆经堂的修建过程非常顺利，没有出现任何违缘。我今天在这里，一方面要特别感谢汉族的四众弟子，一方面也要把这个善根为主的自他三时所造的一切善根，回向给天边无际的一切众生。大家应该这样默默地回向。

七、首届吃素法会

我们学院的四大法会，都是上师如意宝根据佛陀特别殊胜的四大节日而安排的。极乐法会是在天降月举行。这个月所造的任何善业，功德都特别大。当然，如果在这个月造恶业，过失也相当大。尤其是藏历 22 号、公历 29 号那一天，是释迦牟尼佛到天界为母说法后返回人间的日子。为了纪念这一天，人们把它叫做天降日。这一天所造的善根，功德相当大。所以那一天，大家无论如何也要多多行持善法。

这次极乐法会，学院特别要求所有参加法会的人在八天当中吃素。这是最近才有的规定，以前是没有的。因为今年参加法会的人数比较多，担心有人会在附近杀牛之类的——以前有过这种现象，所以要求大家，不管是出家人还是在家人，这八天中都要吃素。

当然，这个要求对有些藏族而言，不一定很方

便。如果实在不方便，在 29 号的殊胜日忍一下可以吧？只在那一天吃素，应该不是很困难。大家能在八天当中吃素当然最好，如果实在不行，天降日那天也应该吃素，同时多多行持善法，念念《普贤行愿品》，把自己的一切功德回向给众生，发愿将来往生极乐世界。这对每个人都很重要。

我再次提醒你们，要听受法王如意宝的灌顶。以前听受过的，今年应该再次听受，然后认真念诵法会议轨和心咒。这样的话，每个人的善根肯定会增上。下面，我给大家传一下阿弥陀佛的修法——《极乐捷径法》。

（堪布念法会议轨的传承）

八、珍惜因缘，共同行善

今天菩提讲堂参加网络共修的道友很多，我本

人很高兴。虽然由于网速的差别，各地效果不一定相同，但是我们能依靠这样一种因缘来共同行持善法，的确非常难得。

你们如果都到学院来求法，因缘很难具足。即使有这样的因缘，一路颠簸，也非常辛苦。而我们要亲自到各个地方给大家传法，也不现实。现在最关键的是，我们需要共同行持善法，今天大家聚集的目的也是这个。有了网络，目标实施起来就很方便了。

记住哦，从明天开始，你们要跟学院僧众一起发愿。只要发了愿，你就与亲自参加法会没有什么差别。上师如意宝等很多高僧大德都讲过，共同行持一个善法，大家最终得到的功德完全等同。

同时，希望闻思的道友好好地复习，考出好成绩，给自己，也给传承上师和堪布堪姆一个好的交代。凡是参加这次考试的人，都会得到一份纪念品。这些加持品现在一直放在我家里，说是要放7天。我

虽然没法7天7夜都念经加持，但每次看见它们时，都会拼命地念念咒，吹吹气。过两天学院所有的僧众还要加持。

如果心里特别重视加持，这一份经僧众和上师加持、由自己努力而得的纪念品，对大家来讲应该有一定意义。不过，如果你没有信仰，没有这方面的价值观，那就不一定了。一件事情重要与否，和人的价值观有很大关系。



现场互动

⊙ 问：我们是该观想念佛，还是持名念佛？或者一边观空性，一边念佛？

堪布：这得根据自己的情况，看自己在哪方面更有信心，感觉更有效果。有了这个前提，持名或观空性都可以。但初学者观空性比较难，最好观阿弥陀佛和极乐世界的庄严，一心一意地念佛。对一般人来讲，这种方法可能比较适合。

⊙ 问：如何增强对西方极乐世界的信心和感应？

堪布：先对藏汉两地的净土法门广闻博学，然后再实际修持。修行跟听闻有很大差别，如果光是听一听，始终不实修，不可能进入状态的。比如，你可以

一心一意观想阿弥陀佛和极乐净土，同时认真念诵佛号。这样坚持一段时间，对阿弥陀佛和极乐法门的信心一定会增上。

总之，要有实际行动。先在闻思上花一定的时间，下一定的功夫，然后再实修净土法门。持之以恒，自然会获得不一般的感应。

⊙ 问：助念的时候，能不能受用亡者家里的斋饭和一些其他费用，比如交通费之类的？如果接受之后，却没有超度好，会不会有过失？

堪布：一般情况下，到别人家里去助念，他们做好饭给我们享用，没有什么过失，因为我们口里念诵的都是佛的金刚语。

在我们藏地，不管居士还是出家人，到别人家去念经，都会享用饮食。而且对方如果有条件，给每个人作一点点供养，也可以接受。但我们不能提这种要

求。至于交通费用，如果对方愿意出，当然也可以。如果没有，也不能强求，应该以爱心和利他心来做这件事。

即使我们对亡者没有完全超度，但为他念诵的这些佛号和咒语，对他决定是有利的，决定会缩短他在地狱或三恶趣的时间，或者会减少他的痛苦。以后大家去助念超度时，不用那么害怕，该怎么样就怎么样，不会有什么过失。

◎ 问：助念期间给亡者做火施如不如法？如果可以做，应该注意什么？

堪布：助念仪轨里没有安排火供，因为没有必要。如果需要的话，我们会放进去的。原来的仪轨要求怎样做，就照着去做，不用在上面加很多东西。如果是在别的时间、别的地方，用不用烟供得自己看情况。

⊙ 问：您在《供灯功德文》中说过，不能将空碗放在佛堂上。如果供完灯就外出或者睡觉了，灯燃完后出现了空碗，这种情况该如何处理？

堪布：无意当中出现的这个空碗，可能没有什么大的过失。

一般来讲，灯器如果是空的，包括用空器供养上师，是会有过失的。以前，米拉日巴尊者给马尔巴上师供养了一个空的灯器，后来他的修行虽然获得了成功，但生活却遭受了饥饿。所以，供灯燃完以后，就要收起来，放在一边，不要一直空空的摆在供桌上。

如果因为外出或者睡觉，空碗来不及收拾，那也不要紧。我们藏地供灯，一般也是晚上燃完了，第二天才收的。晚上虽然是空的，但没有什么过失。

⊙ 问：修净土法门时，如何对法王如意宝生起强烈的信心，随他的愿力往生极乐刹土？

堪布：法王如意宝降生的时间比较特殊。“文革”刚刚过去时，我们藏地的佛教遭到了历史性的毁灭。他在这个时候，披上精进的盔甲，让佛法在藏地再度弘扬开来，这是特别特别不容易的一件事。

要对法王上师生起信心，最好先看一看他的传记，再想一想他摄受的这些弟子，以及他开创的这些闻思修行的法门。通过这些途径，应该能对上师生起信心。最后，我们要和法王所说的净土法门结上善缘，逐渐融入上师的事业海，做弘法利生的事业。

◎ 问：我看到一些关于缘起的开示，比如因果缘起、支配缘起、唯识缘起、中观缘起，还有《华严经》中说的法界缘起。缘起的根本定义是什么？

堪布：缘起的根本定义有两种。从胜义角度来讲，缘起就是一切万法都是空性。因为佛经里说了，因缘而生就是空性。在世俗当中，缘起的根本意义在

于，任何一个法都不可能无缘无故产生，都是有因有缘的，由因缘而生，这叫做缘起法。

缘起的分类比较多，中观讲到了胜义空性、十二缘起、阿赖耶缘起等个别的名称，但经论中并没有中观缘起、唯识缘起的说法。

◎ 问：往生兜率内院和极乐世界，哪个更好？

堪布：这要看每个众生的根基和意乐。《极乐愿文》的作者乔美仁波切，最初有很长时间都在祈祷弥勒菩萨，希望到兜率内院去，后来因为害怕轮回的生死大苦，意愿就转变为极乐世界了。所以，每个众生的选择都不相同。

不过相关经典说，极乐世界完全是清净的刹土，那里的种种快乐，包括自然环境等，都是随心所欲的，因此显现上可能更微妙一些吧。

◎ 问：我们东北有所谓的“出马仙”，就是一些动物经过修炼，附在人的身上，给别人打卦、测事、看病。如果佛教徒身上有附体，该如何对待？

堪布：我以前去过东北。那里确实有很多关于仙的说法，什么狐仙啊，黄仙啊，这个仙儿、那个仙儿……仙儿特别多。

关于这些，有的可能只是民间传说，有的则是真实存在的。这一类非人有时会附在人身上，依靠人的嘴巴来说神通、打卦、算命。我想，对他们的调伏和帮助，应该以念佛为主。

我们藏地会有护法神降临人身的情况。人们会看到，有些人突然之间发生变化，开始以护法神的身份给人授记。像紫玛护法神、金刚称护法神，很多时候会依靠人的身体来给某人授记，预测未来一些好或不好的事。

这里面也有真假的区别。像东北的狐仙，我们不能说完全不存在。我采访过一些人，他们就是以附体的思维在和别人交流，各方面看都不是假装的，确实真有这样的。还有一些人，身上根本没有附体或者感应，全是自己的分别念，却经常在别人面前说这说那。

这些问题比较复杂，三言两语说不清楚。不过总的来讲，有附体也好，没有附体也好，或者有仙儿也好，没仙儿也好，不管是什么样的生命，我们若能经常对它们发慈悲心，为它们念一些佛号，让它们暂时得到一些利益，它们便不会去害众生。最后再让它们皈依佛门，慢慢开始为众生做有意义的事情。

⊙ 问：在梦境里，我的贪爱特别严重，很惭愧，也很着急。怎么样才能够把这一关突破？

堪布：在一段漫长的旅程中，会遇到特别美丽

的草原，也会面临恐怖的险地，还可能遇到预想不到的其他情况。我们的修行也是一个特别漫长的过程，不可能一帆风顺。偶尔状态好的时候，白天晚上，法全部融于心，特别顺利，特别快乐。但挫折肯定会出现，比如烦恼无法对治，内外的违缘和障碍相继出现……

这个时候，我们要注意两件事：第一，时时刻刻祈祷三宝，千万不能忘。第二，一定要勇敢，要有坚强的意志。不能遇到一点点违缘，就认为没有办法突破和超越。

在修行过程中，无论遇到什么样的困境，心里都应该有所准备：“修行一定会遇到各种坎坷。但是，任何违缘都不能阻挡我前进的步伐。我一定要勇往直前，抵达我最向往的目的地！”每个人都应该有这样的心力。



结语：感谢所有的付出

今天我们在这里聚会，也是一种善法的因缘。特别感谢所有参与者，也要感谢很多的义工和发心人员。我们的义工遍于不同的地方：天上有，地上也有；人中有，非人中也有；线下有，线上也有。为了利益众生，弘扬佛法，大家白天晚上都特别辛苦。

我们大家的目的是是一致的。虽然每个人的力量不同，但都在尽己所能地努力着、配合着，目的就是为

了让佛法如意宝长久住世。任何一个众生，只要能从中得到一点一滴的快乐和解脱，我们也愿意为此不惜一切。

大家都是发过菩提心的人。发了菩提心以后，唯一的工作就是利益众生和弘扬佛法。在这个过程中，不管你付出的是人力也好，财力也好，物力也好，或者以欢喜心随喜也好，都值得赞叹和称扬。



我们有些道友，虽然没有其他能力，但却经常微

笑。其实微笑也是一种付出，而且是令人非常欢喜的一种付出。所有付出的道友——尤其是在这里长期发心的义工，我今天在这里以个人的名义，对你们表示特别的感谢！

新年新气象

——2011年元旦开示

2011年1月1日

各位道友：

晚上好！元旦快乐！

今天是 2011 年的元旦佳节。我们已经送走了 2010 年的岁月，迎来了新的一年。

所谓的“元旦”，“元”是刚开始的意思；太阳从地平线上升起，出现曙光，则称为“旦”。根据历史记载，西方的“元旦”，最早是在公元前 46 年，由古罗马凯撒大帝制定的，后来一直延续到现在。在西方，元旦是一个非常盛大的节日。

就汉地而言，“元旦”一词在三皇五帝时期就已经出现了。不过，当时指的是农历初一。到了1949年，汉地才把西元新年的第一天定为“元旦”，把农历新年的第一天定为“春节”。⁵

各个民族、各个国家，都有自己迎接元旦的不同方式。印度人认为，随着新年的到来，人的寿命又减少了一年，因此，他们是以忧伤的心态，来度过新年第一天的⁶。按照英国的习俗，过元旦的时候，一定要瓶中有酒、柜中有肉。因此英国人的元旦，可能存在大量杀生的传统⁷。墨西哥人在旧的一年接近圆满时，

5 1949年9月，中国人民政治协商会议第一届全体会议决议，“中华人民共和国纪年采用公元纪年法”，这即是我们所说的阳历。为了区别农历和阳历两个新年，又鉴于农历二十四节气中的“立春”恰好在农历新年的前后，因此便把农历正月初一定为“春节”，阳历1月1日定为“元旦”。至此，元旦成为中国的一个重要节日。

6 印度的元旦被称为“痛哭元旦”“禁食元旦”。人们在新年第一天，不许对人生气，更不准发脾气。在有些地方，不但不庆祝，反而拥抱大哭。他们认为，光阴如梭，人生短暂，所以要用哭声表示悲伤。在有些地区，人们则会禁食一天一夜，来迎接新年。

7 在英国，元旦前一天，家家户户都要瓶中有酒，柜中有肉。英国人认为，家中如果没有多余的酒肉，来年便会贫穷。

最后 5 天当中，是不能微笑的⁸。比利时人的元旦传统也比较特殊，他们会走到牛羊、骏马等牲畜跟前，祝福它们元旦快乐⁹。

今天，智悲讲堂的道友大都是佛教徒，不会执著世间的各种传统。因此，我会以佛教徒的方式，从总结过去、展望未来两方面，给大家献上一份元旦贺词。

总结过去

我相信，在座的许多佛友，都曾学过不少的佛教理论知识。自从 2006 年 6 月学会成立，在近 5 年的时间内，我为大家圆满地传授了《阿弥陀经》、《入菩萨行论》、《量理宝藏论》、《般若摄颂》和《弟子

8 墨西哥人把一年分为 18 个月，每月有 20 天左右。按照他们的传统习惯，如果想获得好运，一年的最后五天不能笑。

9 在比利时，农村人在元旦的早上，第一件事便是走到牛、马、羊、狗、猫等动物身边，煞有介事地祝福这些生灵：“新年快乐！”

规》等诸多经论与传统文化典籍，也广讲了《大圆满前行》不共内前行“皈依”之前的部分内容。这些课程，大的有一两百课，小的不到一百课。在座的大多数人，这几年都跟随课程，不间断地在闻思。

在次第闻思之前，你们许多人虽然自称佛教徒，但却仅仅停留在烧香拜佛的层面上，并没有深入细致地学习佛法的真正意义，更不用说实际修持了。如今，在我们的共同努力下，大家应该已经懂得了什么是菩提心、什么是弘法利生、如何调伏自己的烦恼、学佛的最终目的和结果是什么等诸如此类的许多问题。这是非常令人欢喜和随喜的。

各地的道友，不仅共同学习了大乘佛法的理论知识，还通过爱心活动，把大乘佛教的利他精髓付诸实践。

比如，关心失去读书机会的孩子；到福利院、孤儿院和养老院，帮助无家可归的病人、孤苦伶仃的老

人和生活无法自理的残疾人；以《生死救度》的仪轨和理念，帮助刚刚离世的亡人；定期或不定期在各地举行大量的放生活动，对可怜的众生尽了一个大乘佛子应尽的责任。

应该说，通过短短几年的闻思和实践，大家的相续都有了进步，学佛也有了成效。

最近，我看了你们的很多考卷，了解你们的考试成绩。大多数人，在面对生活和工作双重压力的同时，日日夜夜、废寝忘食地学习，取得了令人瞩目的成绩。也有一部分人，所谓的学佛只是停留在口头上，停留在某种表面的行为上，并没有认真学习法本的教义，连一些非常简单的问题也答不上来。更有极少数的人，虽然自称佛教徒，却做出一些不太如法的事情……

当然，即使是在劫初或圆满劫，佛教或其他宗教都有这样的现象，何况现在是五浊恶世？我们应该从

大的趋势、从取得的成绩方面来看问题。

今后，我们要一如既往地学习佛法，并在实际行动中，发扬大乘佛法的精神。只要对众生有利、对弘扬佛法有利，我们就要共同努力，全力成办自他二利。这是我对过去大概的总结。

展望未来

从今天起，新的一年就已经开始了。在行持善法方面，大家应该有一个计划。你可以把这个计划告诉同行道友、传承上师，也可以在心里默默地发愿，不对任何人说。

我觉得，佛教的慈悲观念和实修实证，对于每个人来讲，都特别重要。但是，你们大多数人是在城市里长大的，从小到大受到的教育，就是多挣钱、挣大钱，所思所想、所作所为，均是围绕着今生的吃喝

玩乐、家庭美满和事业有成等个人利益。对很多人而言，以实际行动帮助社会、帮助国家乃至帮助全世界的思想理念，非常稀有。至于获得圆满正等觉果位、普利天下无边众生的大乘精神，更是闻所未闻。

在这种现象的背后，我们往往会忽略掉一个重要的事实：生命，并不只是短短的几十年！在未来，我们还会度过无量无边的时日，前往无量无边的世界！

如果懂得考虑自身的未来和前途，我们一定会努力行持善法。即生只要努力行善，最后离开这个世间的时候，就一定不会后悔。

总而言之，我们不仅迫切地需要佛法的慈悲甘霖，并且还要去亲修实证。这对每个人来说，都是极为重要的人生大事。

今天是西元新年的第一天，为了提醒大家修行的重要性，我在这里讲一个老修行人的故事。



这位老修行人叫丹珠喇嘛，今年 84 岁——我刚到学院就认识他。在上周举办的法王纪念法会上，丹珠喇嘛圆寂了。从学院成立至今，在将近 30 年的时间里，他一直住在学院，精进修行。前一段时间，他身体不好，自己发愿在法王纪念法会期间往生，结果真的这样示现了。

丹珠喇嘛行持善法的力量，是我们很多人无法想象的。在我们眼里，他闻思佛法不算精进，在讲、辩、著等方面不一定能做到多少。但他早起晚睡，念诵和观想特别勇猛。他这一生，一共念了 6 亿观音心咒、100 万遍《普贤行愿品》、10 万遍《三十五佛忏悔文》。他曾在法王面前发愿，每天念诵《系解脱》，这么多年来，他从未间断过，最多时一天念诵七八遍。

你们虽然不能和山上的出家人比，但是，你们也是过一辈子，当自己离开这个世界的时候，能念多少

咒语？能修多少法？你们在规划自己的人生时，应该大概地知道吧。

这位老修行人，对死亡没有一点恐惧，因为他早已做好了准备。死亡对他来说，就像从色达去另一个地方。而世间人面对生老病死的时候，表现却不太相同。

所以，我在这里提醒大家：我们这一辈子，虽然不一定能念那么多咒语，但至少不能浪费时间。

城市里有许多人，天天都在吃喝玩乐。尤其是今天，无数的餐厅、舞厅和娱乐场所，屠杀了无量的众生。亲朋好友欢聚一起，浪费的是大量的钱财，杀害的是鲜活的生命……

各位克服了各种困难，拒绝了亲人的种种要求，才来到网上听开示。虽然我说不出来什么真实的道理，但是，我们有着和世人不同的价值观，我们真正相信

今生来世的存在，深信佛法甘露对众生不可思议的利益和意义，因此，我希望在座的各位，一定要认识到修行的重要性。

在新的一年里，我也有各方面的打算。依靠三宝和护法神的加持，如果能如愿以偿，我会很高兴；如果不能成办，我也不会灰心。因为，一切都是因缘而生，因缘而灭。弘扬佛法和闻思修行，也要有随缘的心态。

去年的新年，我发了一些愿，并一直朝着目标努力。如今，百分之九十的愿望都已圆满。今年，我也要发愿：

第一，不断地传法。

前行组：《大圆满前行》的讲修，是一个非常浩大的工程。我在这个世间，再也找不到比《大圆满前行》和《入菩萨行论》更深的窍诀了。这也许是因

为，我自己从中获得了很大的利益吧。如果你们把其中的法理融入自心就会明白，这两部论典有着不可思议的加持和力量。

《大圆满前行》不共内前行“发菩提心”后面的内容，还没有传完。在座的很多人，已经学了前面的部分，希望大家继续学完，不要因为一点小小的违缘，就退失信心。

净土组：新的一年，我发愿传讲《无量寿经》。汉地的《无量寿经》现有五种不同的版本，历史上甚至有十几种版本，我正在研究。大家离开这个世界时，都希望往生西方极乐世界，因此，我们要共同学习《无量寿经》。

般若班：可能会讲《入中论》或《现观庄严论》。藏地修行人都熟悉五部大论，尤其是《现观庄严论》。不论是格鲁派、宁玛派还是噶举派的寺院，都会用三到五年的时间，学习这部论典。我以前传过

《现观庄严论》的《总义》和《略义》，接下来要继续传讲它的正文。

如果大家的加行学修圆满，各方面因缘具足，可能还会讲一些密宗的法要。

因缘聚合的时候，我希望在座的道友不断地闻法。这次考试，一些道友得到了一、二、三等奖。接下来，我们还会给参加考试的所有道友，颁发鼓励奖。

个别道友虽然身居都市，但几年如一日，通过网络和光盘，圆满地听受了许多法要。再过一年，我们也会给这些道友颁发加持品，作为他们学习圆满的总结。

我本人在加持品上，花费了大量的人力和财力，希望对坚持闻思修的道友，予以精神上的鼓励。

第二，不断地翻译。去年年初，我也发愿翻译，

现在《实相宝藏论》等部分论典，已经翻译圆满。今年我还会继续翻译，至少翻译一两部论典，留给人间。

在这个世界上，藏传佛教依然保存着奇珍异宝般的经典和论典，但由于语言的隔阂，很多人至今无法享受到它的甘露美味。而人的生命是无常的，我不知道自己什么时候会离开这个世间。所以，我希望在有生之年，尽量多翻译，让你们也能品尝到藏传佛教的甚深教理。

第三，广行慈善。在新的一年，如果各方面因缘具足，学院尚未竣工的部分建筑，我会继续修建。在慈善方面，我也有不断扩展的心愿，希望能建造一些学校和养老院。

只要事情合理合法、对众生有利，我就想不断地做。在这个过程中，一些道友给了我相当大的支持和帮助，借此机会，我要对你们表示衷心的感谢！

以后，只要自己还有一分能力，还有一分利他的心，我就会不断地行持这些善法。

第四，弘扬藏文化。就像许多汉地众生舍弃自己珍贵的传统文化，将西方的垃圾文化作为自己的精神寄托一样，藏地如今也面临着这个问题。

藏文化和藏传佛教，本来是当今世界的瑰宝，可是藏地现在的年轻人，由于受到外来文化的冲击，却将藏族古老的传统文化全部舍弃。他们不仅将本民族悠久的思想文化、佛教信仰、慈悲观和空性观等佛教精义全部抛之脑后，甚至对祖祖辈辈传承下来的、对自他的今生来世都有利益的价值观，也越来越淡漠、越来越鄙弃，从而陷入了严重的精神危机。

在过去近 20 年里，我把自己宝贵的青春、精力和智慧，全部花在了汉地佛教徒的身上，一心一意将藏传佛教的稀有经论，翻译并传授给汉地乃至海外的许多众生。但是，作为一名普普通通的藏族出家人，我

如果对自己的民族文化没有责任感，不知道保护，则没有尽到自己应尽的义务。

为了抢救本民族的文化遗产，并在力所能及的范围内将其发扬光大，今后，我将会在短暂的人生中，奉献自己的一段生命。我希望不同民族的道友，能在这些方面给予我支持，提供应有的方便。



第五，带修五加行。在座的诸位，能够得到这样的暇满人身，相当不容易。一旦失去，能否再次得

到，非常难说。所以我希望，凡是和我有缘的人，都能将所学的佛法，实实在在地身体力行。在修行方面，我为大家找到了两种方法：一种是修五十万加行，一种是念阿弥陀佛求生净土。

佛学院的汉族四众弟子，我已经带领大家完成了五十万加行的顶礼部分。从今天起，开始修皈依十万遍、发心十万遍、百字明十万遍和供曼荼罗十万遍，然后再修上师瑜伽。

人生很短暂，我跟学院的道友也讲，带领大家共修五加行，是一个大工程。对我而言，今生是第一次，也是最后一次，以后不可能再有这样的机会。如果你当成练气功一样，在表面上应付，这欺骗不了别人，只能欺骗你自己。

外面学会的学员，如果不出违缘，明年10月份，会领到相关的书籍和光盘。从那时起，大家也要学修不共加行。

这几年，别人供养的钱，我都用来制作莲花生大士和阿弥陀佛的圣像。你们修完五十万加行以后，我会把这两尊非常珍贵的佛像，赠送给你们。

大家应该履行自己的承诺。只要没有出现死亡等重大违缘，最初的发愿不要随时间的推移，中途发生改变。我本人也会尽量将自己承诺的事情，付诸行动。

近五年来，有些人依教奉行，没有落下一堂课，非常令人感动。但也有一些人，由于前世业力、今生散乱等因素，修行马马虎虎，学佛装模作样，非常差劲。

每个道友都可以扪心自问。即使我们追随不了前辈大德的感人事迹，但是，也没有必要跟从整天沉迷、花天酒地的愚昧之辈。

因此，我希望在座的道友，有正直的人格，有希求解脱的愿望，也有悲心和智慧双运的大乘功德。尽

量断除各种散乱的因缘，将宝贵的时间用来修持解脱之法，这对大家的今生来世都有利益。

第六，提倡和平。去年新年我曾经说过，从现在开始，我们应该为人类的和平而奋斗。在这个世界上，国家与国家之间、民族与民族之间、家庭与家庭之间、人与人之间、人与动物之间，都存在着侵略、虐待、恐吓和威胁。这种不平等的态度和行为，既不符合和平共处的国际原则，也不符合众生平等的大乘思想。

所以从现在起，我们要倡导人类保持善良的心态，令彼此都有生存的空间。人类有权利，也有义务，为着这个伟大的目标，共同努力。

法雨普润

最后，我即兴编了一个偈颂，作为送给大家的新

年礼物：“积极行善法，断除恶习气，广降佛法雨，普润众心田。”

意思是说：要积极地行持善法，断除相续中的各种恶劣习气，比如世间的轮回习气、贪嗔痴等烦恼习气。虽然在获得阿罗汉和菩萨果位之前，完全断除这些习气非常困难，但也要尽心尽力地去断。除此之外，我们还要尽量降下佛法的甘露妙雨，滋润无量无边的众生的心田。

2010 年的北京之行，我曾有一些大学和慈善活动中做过开示。现在，这些开示的内容已经编辑成书，书名叫《法雨普润》，也算是送给大家的新年礼物吧。

《法雨普润》针对现代知识分子，从科学和文化的视角，阐述了佛教的思想。21 世纪是科技高度发达的时代，与前辈的思想完全不同，很多现代人的分别念只随高科技而转。在这种形势下，佛教如果不能和

科技并存，就可能被历史淘汰。

实际上，大乘佛法的精神，与当今的科技时代非常相应。作为一个佛教徒，应该懂得用佛法来阐释科学。至于科学无从解释的博大精深的佛教理论，则可以通过闻思和修证来通达。科学和佛教互相诠释的共存模式，很有必要，也值得我们去探索。

希望我今天的简单开示，通过网络平台，跨过重重雪山，越过滔滔江河，飞过高楼大厦，到达你们的身边；愿所有的有缘者，在新的一年里，法喜充满，六时吉祥！谢谢大家！

按照藏地的传统，要清除过去一年的病魔、违缘，需要念《心经》回遮；新的一年要获得健康、长寿，也需要念《心经》。我想，在座的诸位都喜欢长寿，都希望健康，都想要平安，为了达成你们的心愿，我用藏语为大家念一遍《心经》。

接下来，还要给部分人做一个皈依。

（堪布念诵传承、授皈依戒）

以前取过皈依法名的人，今天不用再取名。
个别新皈依的道友，共同取名为“圆利”，圆满的
“圆”，利益众生的“利”。



现场互动

◎ 问：如何善巧方便地让众生体会到有漏皆苦，从而生起坚定的出离心？

堪布：一般有钱、有地位的人，暂时还没遇到挫折和困难，会觉得生活充满了快乐，不一定生得出离心。但他如果仔细观察，自己生活中的每一分快乐，实际上都会变成忧苦。比如他在享受金钱带来的富足时，会担忧钱财灭尽。这就是所谓的变苦和行苦。

佛陀在经中讲，有些苦只不过暂时没有现前，就像吃了毒药的人，毒性没有发作时，他还是会过得很快乐。但不管怎么快乐，他身体里的毒药终究会发作，那时必定感受痛苦。

所以，当我们知道轮回的本性即是痛苦时，就会对整个轮回生起厌离心和出离心。

⊙ 问：弟子非常不愿意闻思，只喜欢发心做事。怎样才能让自己进入闻思的状态？

堪布：根据对闻思的兴趣不同，可以分为两种人：一种人，因为前世听闻佛法的习气比较深厚，今生很乐意闻思，一看到经书就异常激动。对他们来讲，闻思修行很容易，特别开心。

还有一种人，因为即生环境不具足，或心态没调整好，所以不愿意闻思，但这是暂时的因缘。根本的因缘，按照经典的说法，是由于前世闻思的习气薄弱，因而即生提不起闻思的信心。

所以，一方面要忏悔，一方面要时常提醒自己：如果不闻思，就没法明白佛教的甚深道理。知道闻思的重要性之后，再去学习，便会很容易。

◎ 问：我在修行中发的愿，因为提不起正念，往往半途而废。如何才能让自己时刻保持正念，将所发之愿圆满行持？

堪布：这跟自己的誓言是否坚定有关。

好多道友发愿不究竟，原因有两种：一是发愿时没有调整好心态，没有考虑自己能否做到，看到别人发愿轻而易举，自己就跟着发。另一个，与自己所处的环境、生活传统和周围的人群等，也有密切的关系。

就我个人而言，这一生每年发的愿，以及一些重大的事情，我都会写在日记本上，放在比较显眼的地方，经常提醒自己、劝勉自己。一年结束的时候，我会反反复复地观察自己：以前发了什么愿？现在做到没有？当然，我也有做不到的时候，很惭愧。

今天是新年的开端，在座的很多人，都会发愿做

一些事情。如果到了明年的今天，总结这一年，发现自己并没有践行所发的愿，那就不太好。《二规教言论》里讲：誓言坚定对每个人来讲，都非常重要¹⁰。誓言坚定的人，古大德也极其赞叹。

虽然圆满自己的誓言，的确有一定的难度和违缘，但不管怎么样，我希望在座的各位能在这方面多多努力。

⊙ 问：破了三昧耶戒，虽然可以忏悔，可以重受灌顶，但即生成就已绝无可能，是这样的吗？

堪布：一般来讲，最好不要破密宗的誓言，尤其不要失毁和金刚上师、金刚道友之间的誓言。如果已经破了，三年之内一定要忏悔。超过了三年，虽然也可以忏悔，但即生要完全恢复，是不可能的。

10 《二规教言论》有云：“若人誓愿愈坚定，则于彼人愈可信，若愈成为可信者，则天与德亦会集。”

◎ 问：我是一名小小的发心人员，也非常喜欢闻思，但总感觉发心和闻思修行是冲突的。请问堪布，发心和闻思修行能否兼具，具体该怎么办？

堪布：发心跟闻思有时可能会冲突，但我在学院却经常强调，大家如果能发心，就要尽量发心。

我个人认为，作为大乘修行人，弘扬佛法和利益众生是最重要的。当我为学院发心、为其他寺院发心，或者去社会上演讲时，都是暂时把自己的修行舍弃一旁的。

按照大乘菩萨的精神，利益众生的机会非常难得，虽然可能耽误修行，甚至可能失去修行的机会，但是，只要涉及弘扬佛法和利益众生的发心，我都会优先考虑，并尽心尽力去做。

我们如今的弘法利生事业，光依靠我一个人，或者我们几百个人，根本做不到如此广大。今天的 UC 讲

堂，有许许多多的发心人员。在过去的一年中，他们将自己所有的时间和精力，全都奉献给了众生。

借此机会，我以个人、学会和爱心小组的名义，对网络上转播课程的，以及分布在各地，以诚挚的信心帮助众生、利益众生的各位发心道友，表示真诚的感谢！

虽然在表面上，你们的修行有所耽误，但我祈祷诸佛菩萨加持你们，愿上师三宝的加持融入你们的心，断除你们相续中的一切恶习，愿你们将来能无勤利益无量无边的众生，任运成就佛陀的一切广大事业！

◎ 问：佛法倡导积极的利生行为，需要以发心摄持实际的行动。那么，是否会无缘产生利益有情的念头，同时觉照念头，而不会落入灭尽定的无记状态？



堪布：我们入定修行，不太容易落入灭尽定，因为要入灭尽定，首先必须成就四禅以上的禅定，而要达到这样的境界，特别困难。我们入定的时候，有时心里似乎不产生任何分别念，但那并不是真正的灭尽定。

在相关的论典中，讲了九种安住自心的方法。九种住心法全部圆满之后，才能成就第一禅定。第一禅定的所有支分圆满之后，才可以次第成就第二、第三、第四禅定。第四禅定成熟之后，才能获得灭尽定的禅定支分。所以，入灭尽定特别不容易。

禅宗有跑香、坐禅等不同的禅法，密宗也一样。相续有一定境界的住地菩萨，出定的时候，可以在如梦如幻的境界中，随心所欲、洒脱自在地利益无量无边的众生。所以，利益众生跟禅法并不相违。

◎ 问：如此多的老母有情，辛苦一生，却不信佛法，想着他们将来必定堕落恶道，心里很难过。弟

子怎样才能更好地利益有缘的众生？

堪布：老母有情不学佛法，我们可以尽量想办法，向他们宣讲三宝的功德、皈依的利益，令他们皈依三宝、趋入佛门。不过，有些众生特别刚强，不要说我们，即使佛陀在世，恐怕也难以调化。

但不管怎么样，看到那么多老母有情沉溺在苦海当中，我们作为大乘佛法的修学者，一定要无有疲厌、全力以赴、想尽一切办法，去帮助他们、利益他们。暂时来讲，解除他们身体和精神的痛苦；究竟来说，给他们的相续种下善根，逐渐将他们安置于佛地。

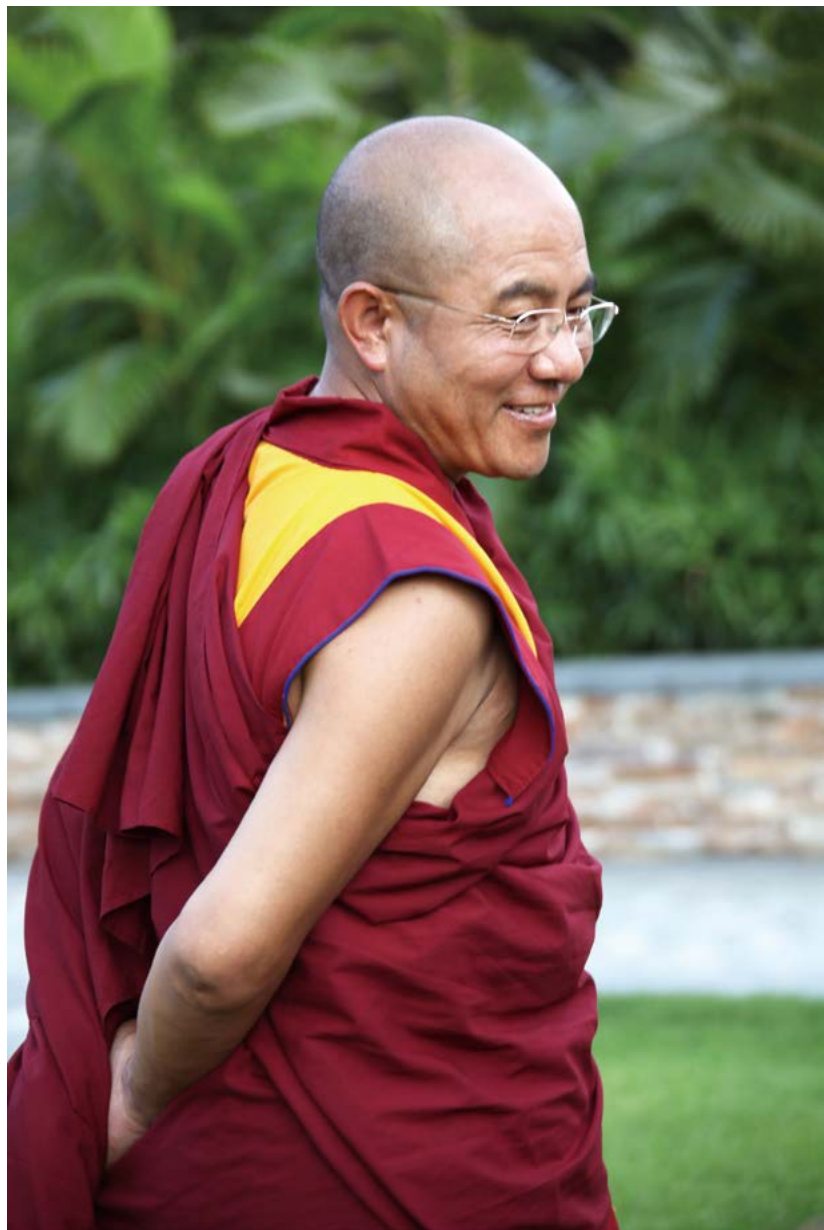
◎ 问：藏传佛教的生起次第和圆满次第是怎样的？

堪布：藏传佛教的生起次第和圆满次第，内容比较深广。今天网络上的很多道友，没有得过真实的密

宗灌顶，所以我不方便在这里介绍生起次第和圆满次第的具体理论和修法。在得过灌顶、修完加行之后，自己可以翻阅《大圆满心性休息》等相关的论典和续部。

◎ 问：《华严经》中讲，一定要注意自己的言行，否则容易造下诽谤佛教的罪业。但《大圆满前行》里又讲，要认真地观察上师。这两种说法怎么统一呢？

堪布：《大圆满前行》里说观察上师，是指在结上法缘之前，可以观察上师的行为，如果自己不知，也可以询问他人。而《华严经》里讲的观清净心，是从每个众生本具如来藏功德的角度讲的。



过新年 发善愿

——2011年除夕开示

2011年2月2日

今天，我们大家集聚在智悲讲堂，共度新春。虎年刚刚过去，兔年即将来临，在这新旧交替之际，跟这么多同行道友一起探讨佛理，真的很开心。

这是一个欢庆新年、喜迎新春的激动时刻。大家以信心和欢喜心，共同研讨佛教的真理，非常有意义。

每到过年，人们都会按照自己的喜好，以各式各样的方式度过：有些在雪地滑雪，有些在海里游泳，有些在游山玩水……我们作为佛教徒，应该以怎样的

方式共度新年呢？

接下来，我会将自己的心得和感受，跟大家作个分享，同时祈祷三宝，给大家带去身心的安乐。这算是我送给各位的新年礼物。如果你们能生起一刹那的欢喜，脸上能露出一分的微笑，我今天所做的一切就没有空耗。

本来，在座每个人的时间都非常宝贵。大家都知道，世上最珍贵的并不是金钱，而是时光和生命。在这个家家欢聚、户户团圆的时刻，你们却怀着热情和渴望的心，来到智悲讲堂，和大家一起共同探讨佛法。这种精神，我非常随喜。

最究竟的愿望

在这个世界上，每个人的价值观都不相同。有些人的快乐，重在分享精神的甘露美味；有些人的快

乐，则建立在被杀众生的痛苦之上。对在座的众多佛教徒而言，禁止杀害一切生命，这是真正值得欢喜和随喜的。我可以在世界上任何一所学府、任何一位学者面前，大胆地宣称：这就是我们佛教的大悲心，也是我们佛教的伟大之处。

为什么这么讲呢？因为生存在这个世界上的任何一个人，任何一个动物，最最珍爱的，就是自己的生命，绝不愿意任何人或任何因缘，摧毁、夺取或损害自己的生命。

佛教在这个基础上，建立了一套颠扑不破的学说，并要求每个佛弟子全力培养忘我和利他的精神，以爱护整个世界、爱护所有生命。这样的精神如果能够推广开来，将令无量无边的众生获得快乐、宁静和真正的解脱，也将直接或间接令世界和谐，令人间美好。

可以这么说，佛教提倡的慈悲心，对每一个人都

有不可估量的意义，对每个家庭、每个团体、每个民族乃至每个国家，都有不可言说的利益和价值。

在这样的节日，把佛教的大悲精神推广到世界的各个角落，已成为我心中最究竟的愿望。

物质与精神的反差

如今，虽然外在的物质和生活条件，有了很大的改善和提高，但人们的内心和行为，与老一辈相比，却有所退化。这让我想起了八九岁时，一次过年的经历。

那时，我还没有读书。虽然宗教政策还没有开放，但按照藏地的传统，在大年三十的时候，家家户户仍然要念《心经》，或者念莲花生大士心咒、观音心咒；在新年的第一天，都要穿最好的衣服，吃最好的食物，说善妙的语言。

当时是上个世纪 70 年代，生活条件非常艰苦。我们村以放牧为生，我家附近还有六七户人家。热嘎家是我们那里最富裕的，听说他家过年要请客，我们都非常兴奋，期待着这一天的到来。



后来，那一天真的到来了。我父亲虽然是文盲，但比较有慈悲心。他说：“今天全村的人都聚在一起，好好地过年。我代你们去放牦牛！”然后一大早，他就去放牦牛了。

其他人都集聚在热嘎家里，开始过年。热嘎和当地领导的关系比较好，买到了大米，给我们煮了一大锅稀饭。全村七八户人，都大口大口地喝着稀饭，非常非常地欢喜。我们几个小孩子也很开心，边玩边吃。

那个时候，可能是我第一次吃稀饭，我觉得特别美味。后来吃的稀饭，再也没有那么好的味道了。

热嘎家有位年纪很大的老太太，常年卧床不起，她一直喊她的媳妇：“你们这么多人，大口大口地吃，快要把稀饭喝完了！优博为了全村的人，今天一早就放牦牛去了，你们最好给他留一碗！”老太太还惦记着我的父亲。

她家媳妇脾气不太好，和婆婆的关系也不好，所以一直不理她。老太太就一直不断地大声喊。

我们虽然是小孩子，但经常听说她俩吵架的事

情。所以，我心里想：“我父亲没喝到稀饭，倒不要紧，老太太最好不要闹。今天大家喝得那么开心，如果婆媳两人因为这件事，再次爆发战争，这个年就过得不成功了。”后来，她家媳妇勉强给我父亲留了两碗稀饭，并对老太太说：“你不要再嚷嚷了，我已经给他留了。”老太太这才不说话了。

那天，每个孩子都分到一颗水果糖。水果糖的糖纸，是那么美丽，我们把糖纸贴在牛粪墙上，心中充满了喜悦。

五六十年代出生的人，或者年龄比我大，或者跟我相仿，应该都经历过那样的岁月。当时的生活条件，与现在相比有很大的差距。然而，外在的条件艰苦，人们的内心却很快乐，造恶业也没有现在这么可怕。

现在过年，每一家餐厅，每一个家庭，都要杀害许许多多生命。刚才，我和几个佛教徒一起用餐，吃

的都是素斋，我心里很高兴。如果和不信佛的人一起吃饭，就会杀害无量的众生。

不管以什么样的理由，杀害众生都是不合理的。但外面的一些道友要完全吃素，不杀害任何众生，恐怕也不太现实。如果你迫不得已，不得不做某些事情，也要尽量地忏悔。懂得忏悔是一种智慧，是一种明智的选择。

这是我今天想表达的一个观点：我们的物质生活和以前相比，有了一定的发展和进步，但是，我们造恶业的途径也变得越来越多样，造恶业的现象也越来越严重，这方面值得大家深思。

总结与发愿

世间的人，除了极个别具有远大目标者以外，绝大多数人过年都是吃喝玩乐，以各种方式消磨时光。

我们作为佛教徒，应该与世间人有所不同，应该好好总结过去一年所造的善业和恶业，比如积累了哪些资粮，闻思修行有无进展，罪业忏悔得如何，等等。

如果在过去的一年，自己造恶业的情况比较严重，一定要进行自我批评和检讨。比如，我们遇到上师、遇到大乘佛法以后，在不同的场合发过不同的誓言，但却没有如理如法地行持。对此，我们应该感到惭愧，应该严厉地呵斥和谴责自己。实际上，即便我们不进行自我谴责，也会受到诸佛菩萨和一切护法天尊的呵斥和讥笑。

作为凡夫人，要在短时间内积累广大善根，有一定的困难。在回顾过去的时候，如果自己在近几年或某一段时间当中，行持了不少善法，则应该生起欢喜和信心，从内心随喜自己，并把功德回向给一切有缘的众生。

像这样，一方面对罪业进行忏悔，一方面对功德

进行回向，在新年来临之际好好地总结过去。

从明天起，新的 365 天又要开始了。佛陀告诉我们：寿命无常，生命在刹那刹那地灭尽；明天我们是否会突然死去，谁也不知道。所以，我们应该珍惜生命，对未来立下誓言——如果能顺利度过明年，自己要努力行持什么样的善法。

发愿的力量非常强大，新年一定要好好发愿。

最可怕的两件事

人最可怕的是什么呢？

第一是散乱。一个人如果成天散乱，珍贵的时日会很快在浑浑噩噩中耗尽。

第二是没有目标和计划。

有智慧的人，应该给自己制定未来的计划和目

标：在新的一年，我要修哪些加行？学哪些论典？行持什么样的善法？或者，我要念诵哪几种咒语？每种念多少？看多少经论？学多少法门？等等。

除了学会或其他的规定之外，自己对自己如果有一个最低的要求，坚持到年底，多多少少会有一些效果，甚至会有明显的改善。所以，在行持善法方面，大家最好有一个未来的计划。

世间人追求的名声、地位和快乐，对修行人来说并不重要。修行人最看重的，是在自己的一生当中，应该以什么样的方式、造什么样的善业。如果希望今生来世都获得真实吉祥的快乐，则尽量不要再在相续中染上可怕的乃至生生世世对自己不利的恶业，这一点我认为特别关键。

阅藏

最近，我和一些道友探讨时说：“修行人一定要

阅读《大藏经》。”

汉地的藕益大师从 30 岁开始，阅藏 27 年，最后写成了 30 多万字的《阅藏知津》¹¹。很多高僧大德用短暂的一生，成就了非常伟大的事业。我们不是高僧大德，短暂的人生不一定全部用于善法，也不一定能取得他们那样的成就，但是，他们能做到的事情，我们能不能做到六分之一、七分之一或十分之一？

其实，他们的身体也是骨肉组成，显现上和我们一样，需要吃饭、睡觉，那我们具足他们的部分功德，又有什么不可以呢？

快乐之因

我到佛学院以后，每天都在闻思修行，根本不知

11 《阅藏知津》：凡四十八卷，明末天台宗藕益智旭（1599 年-1655 年）著。收于大正藏法宝总目录第三册。本书将大藏经所收 1773 部佛典分成经、律、论、杂等 4 部，并加以扼要解说。

道什么时候过年。直到上师如意宝圆寂前两年，佛学院才在过年的时候，休息一两天。当时的学院不像现在，交通、信息都不发达。在这个山谷中，我们除了闻思修行，没有什么别的事。外面发生的一切，我们都完全不知道。

有一次过年，上师说：“明天是新年，我们每一个人，都向死亡迈进了一步。”确实是这样。不管是谁，过一年肯定老一岁，更接近死亡。

所以，世间人过年欢欢喜喜，完全是颠倒的。第一个颠倒：本来，每个人都特别怕老、怕死，城里人每天化妆，就是想把脸上的皱纹擦掉。而老一岁，脸上的皱纹就会多几根，过年有什么值得祝贺、值得欢喜的呢？

第二个颠倒：人类一过新年，很多众生就会失去宝贵的生命，这样的悲惨世界，有什么好欢喜的？



不过，佛教徒过年，会带家人或亲友到寺院烧香、拜佛，到外面放生、行善。从这个层面来讲，过年还是值得庆贺的。

做了善事，一定会成熟快乐的果报。不论是人，还是非人，只要能得到快乐，都值得欢喜，值得庆贺。

今天说了很多，但却没什么次第。我真正想表达的是，大家如果想要快乐，就得行持快乐的善因。

如何获得吉祥

过年时，家家户户都喜欢买春联，门上贴着各种各样的“吉祥”。佛教徒想了解因果，可以多看看《吉祥经》。《吉祥经》好像有三个版本，有小乘的

《吉祥经》¹²、《法句经》里的《吉祥经》¹³ 和日本的《吉祥经》。这部经宣说了造何种善业、得何种吉祥的道理。如果具足《吉祥经》中所说的因，就会得到吉祥。

12 《吉祥经》（小乘版）：“如是我闻。一时，佛住舍卫祇陀园给孤独精舍。时已深夜，有一天神殊胜光明遍照园中，来至佛所，恭敬礼拜，站立一旁，以偈白佛言：‘众天神与人，渴望得利益，思虑求幸福，请求最吉祥？’世尊如是答言：‘勿近愚痴人，应与智者交，尊敬有德者，是为最吉祥！居住适宜处，往昔有德行，置身于正道，是为最吉祥！多闻工艺精，严持诸禁戒，言谈悦人心，是为最吉祥！奉养父母亲，爱护妻与子，从业要无害，是为最吉祥！布施好品德，帮助众亲眷，行为无瑕疵，是为最吉祥！邪行须禁止，克己不饮酒，美德坚不移，是为最吉祥！恭敬与谦让，知足并感恩，及时闻教法，是为最吉祥！忍耐与顺从，得见众沙门，适时论信仰，是为最吉祥！自治净生活，领悟八正道，实证涅槃法，是为最吉祥！八风不动心，无忧无污染，宁静无烦恼，是为最吉祥！依此行持者，无往而不胜，一切处得福，是为最吉祥！’”

13 《法句经·吉祥品》：“吉祥品者，修己之术，去恶就善，终厚景福。佛尊过诸天，如来常现义，有梵志道士，来问何吉祥？于是佛愍伤，为说真要有要，已信乐正法，是为最吉祥；若不从天人，希望求侥幸，亦不祷祠神，是为最吉祥；友贤择善居，常先为福德，敕身从真正，是为最吉祥；去恶从就善，避酒知自节，不淫于女色，是为最吉祥；多闻如戒行，法律精进学，修己无所争，是为最吉祥；居孝事父母，治家养妻子，不为空之行，是为最吉祥；不慢不自大，知足念反复，以时诵习经，是为最吉祥；所闻常以忍，乐欲见沙门，每讲辄听受，是为最吉祥；持斋修梵行，常欲见贤圣，依附明智者，是为最吉祥；以信有道德，正意向无疑，欲脱三恶道，是为最吉祥；等心行布施，奉诸得道者，亦敬诸天人，是为最吉祥；常欲离贪欲，愚痴嗔恚意，能习诚道见，是为最吉祥；若以弃非务，能勤修道用，常事于可事，是为最吉祥；一切为天下，建立大慈意，修仁安众生，是为最吉祥。欲求吉祥福，当信敬于佛；欲求吉祥福，当闻法句义；欲求吉祥福，当供养众僧。戒具清净者，是为最吉祥；智者居世间，常习吉祥行，自致成慧见，是为最吉祥。梵志闻佛教，心中大欢喜，即前礼佛足，归命佛法众。”

我们应该祈祷诸佛菩萨。当诸佛菩萨不可思议的功德力、自己的信心力和法界的不变力等因缘具足，我们一定会获得吉祥和快乐。

新的一年，每个人都想健康、快乐、长寿、诸事圆满，不愿意面对痛苦、烦恼和违缘。可是，如果没有行持吉祥的善因，则不一定得吉祥的善果。

希望大家过新年时，多念一些与吉祥有关的经文，尤其是《喇荣课诵集》中的《八圣吉祥颂》。《八圣吉祥颂》是全知麦彭仁波切的智慧流露，全是金刚语，具有特别的加持和力量，非常重要。

按照传承上师的传统，每天早上都要念一遍《八圣吉祥颂》。出门或做任何事之前，以及过新年的时候，也要念。在家人举行婚礼，还会专门请出家人去念《八圣吉祥颂》。如果找不到出家人，大家就共同念诵。我本人不论在家还是出门，天天都要念。

接下来，我给大家念一遍《八圣吉祥颂》的传承，也算是给大家送吉祥，为大家祈福。以此功德，祈愿讲堂成千上万的听众和观众，得到世间和出世间的吉祥，相续中真正生起出离心、菩提心和无二慧的觉性。

《八圣吉祥颂》中，宣说了东方八大如来的名号，以及普贤菩萨、弥勒菩萨等八大菩萨的名号，还有八大天女和八大护法神等。口中念诵或耳边听到这些名号，也会给我们带来无比的加持和吉祥，让我们获得无比的快乐。

我讲的这些话，只要是符合真理的，一定与吉祥佛和吉祥菩萨的加持相吻合，一定会给你们和家人带去祝福和福分，这一点我很有信心。

当然，在座一些证悟比较高的人，不一定想获得吉祥，而愿意把痛苦转为道用，这种境界也值得随喜。

不管怎么样，今天大家一定要发善愿。你们连新年晚会都不看，跑到网上来收听直播，我们只有共同发下善愿，这段时光才算过得有意义。

（堪布念诵传承）

麦彭仁波切说过：做任何一件事情前，如果先念一遍《八圣吉祥颂》，所做之事一定会吉祥圆满。希望大家经常念诵《八圣吉祥颂》，并阅读《吉祥经》。

祈愿和希望

今天是除夕，大家都特别忙，我不敢耽误太多时间。

新年伊始，我给大家提三个希望：

第一，希望大家在新的一年里，尽心尽力、好好

修行，不损害众生。

第二，希望大家在力所能及的范围内，好好弘扬佛法。哪怕给有缘众生宣说佛法的一个偈颂，也算。

“诸恶莫作，诸善奉行”的精神，如果不方便以佛教的名义推广，也可以用世间理念的善巧方便，在学校或企业内部进行传递。只要能将佛陀的精神传播到世间，就是在弘扬佛法。

第三，希望大家把佛法的精神，作为自己的行为准则，同时尽量感化身边的人，让他们得到这种精神的快乐，暂时种下善根，究竟获得无上菩提的果位。

另外，今天有个别人想要皈依，下面我再念一下皈依的偈颂。

（堪布授皈依戒）

最后，我祈祷诸佛菩萨加持你们，快乐吉祥，修行圆满，相续中生起真实无伪的菩提心，饶益无量无

边的众生！

新的一年，愿我们的修行不要有违缘。即使有违缘，也愿它成为消除罪障的根本因，成为自他获得暂时和究竟利乐的增上缘。以此因缘，愿我们都能利益无量的众生！

这是我们最后的发愿。



现场互动

◎ 问1：我们是新西兰菩提学会的。共修的教材，目前有点缺。有什么办法吗？

堪布：新西兰过新年吗？

问2：新西兰过阳历的新年。

堪布：好的。共修的教材，以后我们会想办法，通过合理的途径解决。

◎ 问：什么叫烦恼即菩提？

堪布：烦恼即菩提的真正意思，是认识到贪嗔痴烦恼的本体是远离四边八戏的大空性，从而断除烦恼，令其不复再生，就像纯银通过特殊处理之后，再

也不会生锈一样。

◎ 问：应该如何对治散乱？

堪布：现在，很多人的散乱都特别严重，不愿好好修行。借口是什么呢？太忙了。忙些什么呢？忙着吃饭，忙着聊天，忙着做一些无意义的事情。

如果知道自己很快会死，或总有一天会死，死亡来临之际，除了唯一依靠佛法以外，没有其他任何办法，自己一定会断除散乱，好好修行。

所以我认为，断除散乱唯一的因，就是观修无常。无常修得越好，越会想办法精进修行。

◎ 问：恶念初生的时候，马上断除它，然后恶念不断地生，我们就不断地断，如此反复，恶念会真正地断除吗？

堪布：对，按照前辈高僧大德的教言，坚持与恶

念不断作战，最终是会断除恶念的。这一点，不仅仅文字上这样讲，我们自身通过修行，长期以正知正念观察和对治，最终确实会将恶念断尽无余。

◎ 问：去年，您让我们报堕胎的名册，然后超度过一次。这种超度，我们以后还需要做吗？

堪布：去年，我让大家报名，不单是为了超度，最主要是让你们以这种方式，忆念和忏悔罪业。对于这类罪业，以后还要不断地念经，不断地忏悔和超度。遇到居士共修、僧众念经或者开法会，忆念回向也很好。

◎ 问：修金刚萨埵、修上师瑜伽，后面都说要入定一会儿，怎么修这个入定呢？

堪布：对这个问题，我以前讲《入菩萨行论》第八品的时候，讲得比较清楚，你最好去看看。

◎ 问 1：今天晚上，皈依的法名是什么？

堪布：今晚上皈依的法名，叫“圆悟”，圆满的“圆”，开悟的“悟”。你戴的什么帽子？

问 2：我戴的是一个小套帽。我把自己的头发染了，但染的颜色不好看。我害怕上师看到，所以——

堪布：哈哈，你把自己的头染得红红的，很好看。你是东北人吗？

问 3：我是东北人，是理发师。

堪布：你理发能挣钱吗？

问 4：养家糊口还可以。

堪布：挺好的，挺好的，一个很清净的赚钱途径。



◎ 问 1：上师，我终于跟您讲上话了！弟子没有什么问题，就是心里感激上师。祝上师法体安康，长久住世！我在这里给上师拜年，给上师顶礼！能够跟上师说上话，我太高兴了！（哽咽）

堪布：你是哪里的？

问 2：弟子在贵州贵阳。

堪布：你们怎么过年呢？

问 3：我们全家都吃素，食物挺清净的。

堪布：很好，很好。

问 4：能遇上上师，学您的法，真的是太高兴太高兴了，谢谢上师！

堪布：很好，学习佛法确实很有意义。

◎ **问：**顶礼上师，我是东北长春的，请您一定要加持这个地方，让佛法在这里弘扬开来……

堪布：好好好。

现场还有好多道友在排麦，但因为时间关系，就到这里吧。我今天该说的话、该念的经、该诵的传承，都已经圆满。以后可以通过其他方式，跟大家结缘。

我今天在微博上说，祈祷八大如来和八大菩萨，

加持大家获得真正的快乐。尤其像刚才有些道友讲的那样，新的一年，如果全家都能过清净的生活，那是最好的；如果实在做不到，那就自己做一个清净的佛弟子。

如果因为往昔的习气和烦恼现前，不得不造恶业，请大家不要忘记忏悔。前两天，我遇到一个道友。他以前的有些行为不是很如法，遇到佛法后，十几年从来没有间断过忏悔。听到这些，我觉得很欣慰。

我们大都是凡夫人，不可能没有烦恼。有了烦恼和障碍，该怎么办呢？经常忏悔。我们有最好的忏悔法门，这是很值得高兴的事。

今天，已经跟大家结上善缘。我后面还有一些事情要处理，道友们也有不同的工作和事情要做，还要修持一些善法，所以就不耽搁时间了。

最后，我祝大家新年快乐，吉祥如意！今天的 UC 开示到此结束，所作的善根回向给一切众生！

我看到一个教言：重要的话说三遍。所以，我再三跟大家强调：念 40 万遍金刚萨埵心咒忏悔罪业，特别重要！

出世间的保险 你买了么

——2011年金刚萨埵法会开示

2011年5月22日

今天晚上，我在智悲讲堂，先跟大家讲一下金刚萨埵法会的事，然后再念一下法会议轨的传承。

别上来，就在当地共修

大家都知道，学院每年都有四大法会，金刚萨埵法会是其中之一。今年的金刚萨埵法会，过一段时间就要举行。

对这个法会，学院一直有一个要求：尽量完成40万遍金刚萨埵心咒。法王如意宝在世时，就有这样的

传统。所以，学院的道友都会想办法完成。有发心工作的会提前念，没有发心的则会在法会八天内圆满。即便工作或法务特别繁忙，也会在一个月或者两个月之内完成。

这次法会，不管你是学藏传的，还是学汉传的，也不管你具体学的是哪个宗派，都可以参加。

释迦牟尼佛降生、成道、涅槃三大纪念日，都聚集在萨嘎月。学院的金刚萨埵法会，便在如此殊胜的萨嘎月举行。尤其是本月的初八到十六，所做功德增长的倍数相当高。每年这个时候，学院都会尽最大努力行持善法。

所以，我在这里特别提醒大家，一定要把握好这个难得的时机。大城市的道友，工作通常比较繁忙，尤其需要提前作好思想准备。对我们每个人来讲，参加这次法会都非常重要。希望各个地方——寺院也好，学会也好，或其他一些道场，最好利用八天或三

天的时间，一起共修金刚萨埵。

听说，有些人打算到佛学院来，最好不要这样。现在来学院的人比较多，我们的接待能力很有限。而且很多人到了学院，因为高山反应，根本开不了法会——天天灌氧气，天天输液。八天法会，八天都在输液。等输完液，法会也结束了，自己也该回去了。与其这样，不如在自己的道场或家里，好好参加共修。

实际上，不管在哪里共修，所得的功德和在学院参加法会，都没有什么差别。我们佛学院内部，也依靠科技，通过广播等方式，在不同的地方¹⁴进行共修。外面的道友，也可以这样。

不管怎样，希望大家尽量空出时间来共修。如果实在空不出八天，藏历初八，也就是公历6月9日那天，非常关键，大家一定要空出来，要么到道场和大

¹⁴ 指在不同的经堂参加共修。

家共同念修，要么在家里独自念诵。

对此，佛学院也有准备，到时 UC 讲堂可能会有直播。你们如果有时间，应该尽量跟随。具体时间，在智慧佛网上会跟大家讲。

总之，到学院参加法会，跟自己在家里参与共修，没有什么差别。最重要的是，大家要完成金刚萨埵心咒 40 万遍。提前念，或在法会期间念，都可以。如果念不完，也要争取在一两个月或 100 天之内完成。希望大家都能在规定时间内圆满。实在不行，念 10 万遍也可以。这个应该没什么困难。

在我们学院，每年完成 40 万遍金刚萨埵心咒，没有任何问题。大家的闻思和发心再忙、再累，也会挤出时间，把 40 万遍念满。其实，金刚萨埵心咒很好念。从早到晚，念得快一点，完成 10 万遍完全没问题。



希望大家对这次金刚萨埵法会，能引起重视。不管是城里的，还是山上的，道友们无始以来所造的罪业，都相当多。虽然学佛以后开始行持佛法，但自己的业力那么深重，牵涉的业缘那么繁杂——自己知道和不知道的许许多多的罪障，该如何净除？

所以，我们一定要好好地忏悔。佛经和续部都讲了，只要有一颗真正的忏悔心，即使破了根本誓言，以念诵金刚萨埵心咒 10 万遍的威力，罪业也可以清净。

法王如意宝曾经解释说：虽然续部里讲，念 10 万遍可以清净罪业，但有些经典认为，10 万遍说的是正法时期的情况，末法时代需要念 40 万遍。所以，大家如果按要求念完 40 万遍金刚萨埵心咒，必定会清净罪业。

我个人对金刚萨埵心咒非常有信心，对金刚萨埵法门也非常有信心，每年都尽量在法会期间完成 40 万

遍。今年我比较忙，但还是要尽量完成。

以上跟大家讲了金刚萨埵法会的重要性。

人太多，上来自己带被子

尽管每年开金刚萨埵法会，我都叫大家不要上来，但还是有些人不听话，非要上来。现在不管走马尔康，还是甘孜州，途中都在修路，要耽误很长时间。前段时间我们上来，一段一段都在修路，走走停停，停停走走，感觉特别累。你们要是上来，路上肯定也比较辛苦。

前两天，我和一些道友在商量，看怎么做一些象征性的接待工作。其实，即便我们这里所有的出家人都出来接待，因为来的人比较多，也满足不了大家的需求。但不管怎么样，我们每年都会尽心尽力为新来的佛友提供一些帮助。

一定要来的个别道友，希望你们和当地的主管法师说一下，需要我们提供哪些东西，并提前告诉我们。这里大的方面是没办法提供的，你们自己最好带一些被褥。吃的方面，到时僧众这边有供斋。法王在世时开许过，不管居士还是出家人，凡是参加金刚萨埵法会的，都可以享用斋饭。

但是，有些在家人还是觉得害怕：这是出家人的斋饭，我能不能享用啊？

我们再三地看过戒律的法本，大家一致认为，所有参会僧俗都可以享用法会的斋饭。而且，供养金刚萨埵法会的施主们也要求，凡是参加法会的人都可以享用供品。所以这方面不用担心。

昨天听接待室的道友说，如果新来的居士没有被褥，接待室会暂时借给你们用。虽然他们会尽量做一些准备，但不知到时有多少人，如果人太多，可能也没法借，希望你们作好思想准备。另外，交通方面

我也比较担心。你们如果要来，可能各方面都需要注意一下。

以后，大多数的学佛小组，参加法会不一定非要去寺院。寺院里，出家人本来就比较多，在家人如果再去居住，各方面都有些不方便。

现在，不论国内国外，各个地方，各个城市，科技都比较发达。如果我们懂得利用这些科技，为自己积累善根，那不用花很长时间，就能得到真正的功德。这也是处于这个时代的我们，应该做的事情。否则，自己花了很多时间，却得不到真实的利益，很不划算。

这次开金刚萨埵法会，希望各个地方的道友好好忏悔自己的罪业。作为世间人，不管学佛不学佛，不说别的，光是从小到现在杀害众生或者享用肉食，就造下了许许多多的罪业。更何况，许多人都还有妄语、邪淫等很多罪业。所有这一切，都需要在金刚萨

埵面前忏悔清淨。

金刚萨埵在因地曾经发过愿，任何一个众生，只要念金刚萨埵的心咒、名号，一心祈祷金刚萨埵，一定可以清淨自己的罪业，如果不能清淨，他就不取正觉。后来，金刚萨埵成就如此大愿，在自己的刹土现前成佛。



刚才，我看到一个教言：重要的话说三遍。所以，我再三跟大家强调：念 40 万遍金刚萨埵心咒忏悔

罪业，特别重要，大家尽量从现在开始念！

希望大家在当地好好参加法会，好好念诵金刚萨埵心咒。如果能够这样，就是和学院这么多僧众一起共修，功德非常大。

《俱舍论》里有很多教证，说明共修的力量不可思议，比如共修就像熊熊的烈火，各自修行则像小小的火星，等等。总之，共同发愿的善根和功德相当大，这次法会大家一定要好好共修。

发长远之心，集众人之力

各地的学佛小组，在管理和发心方面，都应该对自己有一些要求。

佛学院从上个世纪 80 年代成立开始，到现在已经有三十多年了。在此期间，我们在任何一个地方，对任何一个正规的佛教中心和小组，都有相应的要求。

法王如意宝在世就是这样，现在的佛学院也是这样。

所以，我希望这里的发心人员能长期发心。不要发了一天两天、一年两年的心以后，就退失了。如果我们口口声声说自己是大乘佛教徒，而在实际行动中，却天天只做自己的事，对弘扬佛法 and 利益众生一点不关心，那真的应该感到惭愧。

现在，个别地方招发心人员非常困难。有些人暂时是发心人员，但一两年以后就不愿意干了。大家最愿意干的是什么呢？自己的事情。看吧，我们这些大乘佛教徒，不想为众生，不想为佛法，只想为自己。

这种心态，不要说成正觉，连阿罗汉的心态都没有。阿罗汉的心态，《毗奈耶经》里是怎么讲的？很多声闻缘觉利益众生的心，实际上非常强烈，非常广大。这方面，我们应该和他们比一比。

我真的希望，我们的发心人员不管在哪里，都能

发长远的心。

在我们喇荣的佛学院，在外面的各个道场、佛学院、中心、学会，以及其他的研究所以及学校，都有许许多多的大乘佛教徒。所有这些大乘佛教徒，都应该团结起来，努力为佛教的闻思修行和弘法利生作一点贡献。

每一年结束的时候，希望大家都能做一个简单的自我总结：这一年，我为自己的修行做了多少事情？为弘扬佛法做了多少事情？为利益众生做了多少事情？

上师如意宝一辈子的事业，全部归纳起来就是这三件事：要么在利益众生，要么在弘扬佛法，要么在自己修行。除了这三者以外，我依止老人家接近 20 年，也再找不到其他的什么事情。

我现在经常想：“上师在世时，我非常有福报，

不仅依止了那么多年，还经常跟上师去汉地、藏地以及国外的很多地方。不管去到哪里，老人家显现出来的言行举止，都是为了利益众生和弘扬佛法。”

现在，我们这些学习大乘佛教的人，有没有这样的精神呢？希望大家反观自心。

我像这样鼓励大家发心，并不是因为缺少发心人员，而是因为弘扬佛法需要大家的共同努力。只有集合众人的力量，才能搭建发心的平台，才能产生巨大的善根。

现在的人，内心越来越浮躁，痛苦越来越强烈，道德败坏的现象越来越炽盛，不懂因果的情况越来越严重。背后的原因是什么？就是因为不懂佛法，不懂善有善报、恶有恶报的自然法则。

如果有许许多多的人，懂得这样的道理，行持这样的操守，社会自然而然和平、安定，人类自然而然

和谐、快乐。对整个国家也好，对整个人类也好，佛教都是引发和谐最殊胜的一剂良药。

希望每一位发心人员、每一位道友，都能努力培养弘法利生的精神和能力。现在很多人发心，这方面的愿力和心力都特别薄弱。说起自己的事，特别有兴趣；说利益众生和弘扬佛法，都没能力，都没信念。这是现在很多人最大的一个毛病，大家一定要有所警惕。

将高尚的教育传递下去

尤其是对孩子，从小就要培养他们有好的信念和信仰。

大概还有一个礼拜，六一儿童节就到了。我以前也说过：每年六一儿童节，包括我们藏地的很多学校，都会安排一些精彩的节目，举行一些庆祝的活

动。这些当然很好，但更重要的，应该让孩子从小学会关爱，学会敬畏，比如关爱生命、关爱父母、恭敬上师三宝等。

当然，对孩子的培养不能强迫。有信仰的家庭，比如在我们藏地，父母对三宝的理念，会影响 99% 的孩子信仰佛教。而在其他地方，有些家庭有信仰，有些家庭则没有。历史上，唐朝 90% 以上的汉人，都是有信仰的。现在的话，有信仰也好，没信仰也好，学校都应该通过各种方式，给孩子提供道德的教育。此外，父母带给孩子的影响也很重要。

所以，六一儿童节不能只让孩子们跳跳舞，唱唱歌，还应该开展一些爱心活动、感恩活动、报恩活动，比如保护生命、关爱父母、关爱残疾人，等等。帮助孩子在自己的节日里，苏醒和提升各方面的道德和素养，非常有意义。

如果学校和家庭，两方面条件都允许、都方便，

大家可以试着这样推行。如果不方便，也没有什么，随顺众生就好。佛教本来就强调随缘、契机，弘扬佛教的理念也一直是这样。不管通过什么途径，都不能强求。

我不管去哪一所高等学校，都会跟学校的老师进行交流。在这个过程中，我深深地觉得：佛教的很多教育，都非常随顺国家，随顺大众，随顺每一个人的需求。真正的佛教，不会破坏任何一个社会的秩序或任何一所学校的制度——永远不会。在现代社会，佛教是一门非常高尚的教育。

因此，大家根据自己的情况，如果家里方便，学校也方便，各方面因缘具足，尽量为孩子们开展一些感恩之类的活动。

孩子们在六一儿童节唱歌啊，跳舞啊，都有必要，都很好，但还远远不够，还应该有关生命和道德方面的引导。

给自己买一份出世间保险

有些道友，经常在各个道场之间跑来跑去，学佛的精神不够稳，这不太好。



我从初来学院到现在，已经二十多年了，始终都觉得应该终身学修佛法。我自己下了一个决心，一定要成为上师的终身弟子，绝不能变来变去。

当然，你们刚开始学佛，各方面因缘不具足，有所变动也可以理解。但过了三四年以后，信心就应该

比较坚定。我对你们的希望是：作为佛教徒，大家一定要有终身的发愿和终身的发心。

当然，如果你自己不愿意，我也不会有任何强迫。我只希望用自己的智慧，给大家作一些引导，不会像世间个别气功师那样，用迷惑的手段吸引人。我们这里是很开明、很简单的，不会耍什么手段。

我学过因明的辩论法，该怎么说、怎么做，也知道一点分寸。我也学过中观、因明和实践论，对世间的知识，包括法规、法律、政策等，也了解一些。和这些专业的领导探讨，我的知识有时也跟得上，不会差很远。可以说，在当前这样的社会，我是非常随顺大家的。

在今天这个场合，我希望大家发愿终身学佛，这对你们是唯一有利的。

关于评“终身学员”，听说个别道友因为资格

和条件不具足，心里很苦恼。对这个问题，大家没必要特别着急。如果你真的有心，那就慢慢来。刚开始，我们不愿意让太多人盲目加入。因为做任何一件事情，刚开始都有很多人特别活跃，到了后面就慢慢消失。

一般来讲，我个人说到的，会尽量做到。尤其是对终身学佛、各种条件都具足的这些人，我确实想过，以后在他们死的时候，至少为他们念 100 遍以上的观音心咒，也希望下面的道友，尽量为他们念 100 遍观音心咒。

现在佛教徒这么多，每个人都念 100 遍观音心咒，100 个人就能念 1 万遍。这就是出世间的一种保险。我们给自己买了很多医疗保险、养老保险，买得最多的是人身保险，比如上飞机前买一份，万一飞机失事死了，保险公司会给家人付一点钱。这些当然很重要，但最重要的还是买出世间的保险。

大家听到道友去世的消息后，一心一意为他念100遍观音心咒，压力也不是很大，而且非常值得。这些善根一点一点积累起来，对亡者非常有利。

我们藏地有句谚语：“人死以后，为他念一遍观音心咒的价值相当于一匹马。”这句话在藏地家喻户晓。意思是说，为中阴身念一遍观音心咒的价值，堪比一匹马。

确实如此。人死以后，生不带来、死不带走的任何财物，对他都没有用，唯一有用的是善根。按照很多经典的教证，活人如果一心一意为亡者念经，的确能让亡者得到超度，得到利益。

我提出终身学佛的要求，是为了让大家不再忙来忙去，今天依止一位上师，明天又依止另一位。其核心是一种坚定的方向和信念，而不是限定你必须依止哪一位上师。为了稳固大家的方向，坚定大家的信念，我采取了这样的方便方法。对此，大家一定要认

真考虑。

所以，刚开始的时候，大家不要着急，要慢慢地来。终身学员的评定条件，比如学习、发心、年龄等，如果不具足，也不要担心。再过一两年，这些条件都具足了，我这边肯定会考虑，不会有什么困难。大家都好好地想一下，各个地方都按照要求，慢慢地来。

另外，我希望包括学院在内的各个学佛团体，每年都要招收新生。学院现在是一年开两次新班，并对新班有一些要求。各地的学佛小组，也应该按照要求，每年都开办新班，方便大家加入。在这之前，可以以旁听者的方式参与学习。这件事，各个地方的道友一定要重视。

没有系统闻思，怎能学好佛法？

现在，有些辅导员的水平不是特别够，因此各个

地方都需要培养一些辅导员。以后，我们会通过 UC 开示，让辅导员们尽量参加法师的辅导，并学习我讲的课程。

现在个别地方的辅导员，自己根本没有传承，根本没有好好听 DVD 的课，光是自己看一看书，就给别人辅导。光是看一看法本，连传承都没有，怎么能做辅导员呢？

前一段时间，我狠狠批评了一个辅导员。当时我询问他学习的过程，结果他只是自己看看书，然后就根据自己的分别念，讲许许多多的内容，很多地方都不太符合经义和教理。确实有点离谱。

以后因缘具足的时候，各地辅导员都要尽量听学院法师的正式讲课。这样才可以学得更好，辅导得更好。

学习佛法一定要有系统性。可以这么说，在所

有的事情中，我对讲经说法是最重视的。我本人求学的时候，闻法也是自己最开心、最看重的事情。这一点，不光我个人如此，我们的上师如意宝，以及学院所有的法师，也都如此。

我们现在最需要什么？世人认为，人们最需要的是金钱、地位和感情。但这些东西，观察它的本质会发现，并没有什么实质可言。

其实我们真正需要的，是智慧和悲心。所以，学院的道友不会希求其他东西，每天只是尽心尽力地闻思修行。我们的人生目标，确实应该如此。我希望大城市里的道友，也要搞清楚自己人生的目标。

如果我们光是为钱而活、为感情而活，一定会活得很累。最后离开的时候，不要说往生极乐世界，恐怕连人身都保不住，只有堕入恶道。

大家一定要系统地学习佛法。随着你学得越来越

好，很多问题都会迎刃而解。而且，这样的系统学习非常合理，很多地方的道友都比较喜欢。

凡事合理合法，与国际同轨

现在，全世界的人都在努力与国际同轨。这是一种整体的趋势。

依靠一两个人或一两个部门，就想改变整个世界前进的方向，是不太现实的。国家的经济也好，个人的信仰也好，都需要顺应国际的潮流。

作为宗教人士，我们在处理任何问题的时候，都要依照法律法规，以求合理合法。这一点，我们应该着重强调。

有时候，个别佛教徒在某些地方的确有过激行为，比如欺骗信众——自己本来不是善知识，却一直吹捧自己，最后伤害了很多很多的信徒。这样的行

为，有违佛教的教理，特别过分。

同时，极个别部门在执行公务的时候，并没有完全遵照国家的宪法和法律法规，而是凭自己的想象，这个不准那个不准，也有不太合理、不太公正的地方。实际上，不管是佛教徒还是非佛教徒，做人做事都应该合情、合理、合法。这一点特别重要。

我希望道友们在修学佛法的过程中，一定要注意，言行不能过激，影响不要太大，一定要低调、低调、再低调。没有必要大张旗鼓，到处搞宣传，到处扩大势力，到处提高知名度，更不要为了一些名闻利养，去做一些传销之类的活动。

现在有一部分佛教徒，来这里不是为了学习，而是为了做生意。为了达到这个目的，他们做出了好多非法的行为，很不合理。

佛教真正的精神，是“诸恶莫作，众善奉行”。

大家一定要以这样的准则来要求自己、完善自己。如果能做到自主、自制、自信，利他、爱他、帮他的精神自然而然会得到提升。

修加行，没有“后门”

在加行方面，学院道友已经开始修金刚萨埵。完了以后，就准备修曼荼罗。外面道友的加行，还没有正式开始，最好先修莲花生大士心咒。按照历史上一些大德的要求，莲花生大士的心咒要修 1000 万遍。但现在是末法时代，能不能修到这个量不知道，不过至少也要修 100 万。大家可以先念莲花生大士心咒，同时修前面的四加行。如果有时间，可以从皈依开始，从磕大头开始，慢慢慢慢地修。

我听说，有些人不想修加行，只想直接听密法。这是绝对不允许的。任何一个人，只要没有好好修加行，就不能够听密法。关于这一点，我以前没有特意

强调，今天正式给大家说清楚。你要想听密法，就一定要按照密法的要求来。

你如果想到一些高僧大德那里开后门，那我管不着。但要在我这边听密法，必须严格遵守要求。

大家修加行的时候，不要因为时间长，就慢慢产生厌烦心。不过，这种现象不会太多，很多道友修加行还是很精进的，非常不错。

我还要给大家提一点希望。现在，我们围绕着一个共同的目标在努力。我自己天天忙，也希望各位发心人员认真一点、积极一点。我对大家有什么样的要求，有怎样的交代，希望你们都认真执行，不要敷衍了事。做任何事情都应该这样。

你再忙、再累、再怎么样，也要坚持，因为事关众生和佛法。我们对自己的小事，都不会有半点放松，那为了众生的慧命和佛法的弘扬，又怎么能敷衍了事呢？



不是随随便便应付一下，就可以对上上下下都有所交代的。但现在有些人就是这样，“上有政策，下有对策”，每个地方都有自己的一套。这不太合理。

在文明时代，做一个文明的人

一般情况下，我每过一个月或两个月，会作一次 UC 开示。像今天这样，我以后会经常给大家作简单的开示，把该讲的事情讲一下。

接下来，我给大家念一下麦彭仁波切的金刚萨埵修法仪轨和法王如意宝的金刚萨埵修法仪轨——每次开法会，我都要念。之后利用 10 到 20 分钟的时间，跟大家有一个简单的互动。你们有什么问题，可以提出来，我简单地回答一下。

这里很多道友都是知识分子，都会使用网络。但是，你们千万不要利用网络在自相续引发贪心、嗔心

甚至各种邪知邪念——这是我的希望。这样做特别不好，特别不值。

我们应该依靠网络等科技手段，共同行持善法，这才是真正有必要的。我现在不管发微博，还是发博客，都有人非常随喜。看到有这么多人随喜，我自己觉得非常开心。

在当前的社会，利用网络等科学技术，传递具有正能量的见解和思想，可以帮助很多人。但如果利用网络散布不好的东西，则既害自己，又害他人，对人类社会的道德文明也是一种破坏。

活在这个世界上，我们即使不能当最好的人，也不要做最坏的人。当坏人不是什么光荣的事。在大庭广众之下，脱掉身上的衣服，裸体表演，也许会有极个别的愚痴者，用掌声表示欢迎。但实际上，表演者也好，鼓掌者也好，都是愚痴之辈。

我们所在的社会，已处于文明的时代。只有一心向善，向着好的方向努力，才不会违背人类的道德规范和法律底线。

另外，大家对学佛不要有任何担忧。我去过很多知识分子的群体，大家都一致认为，佛教是一种优秀的思想和智慧，也是有史以来巨大的精神财富。所谓的学佛，其实就是学一种优秀的思想和智慧。所以，大家没有必要担忧，也没有必要当作简单的知识，淡而化之。我们应该共同遵守这样的法理。

下面我念两个金刚萨埵修法的仪轨，完了以后是简单的问答互动。听说今天有一些人想皈依，再念一个简单的皈依偈。

（堪布用藏语念传承，并为部分道友授皈依）

最后，再给大家交代几句：

密法和显宗部分的加行，实际上并不矛盾，我们

应该同等地重视。

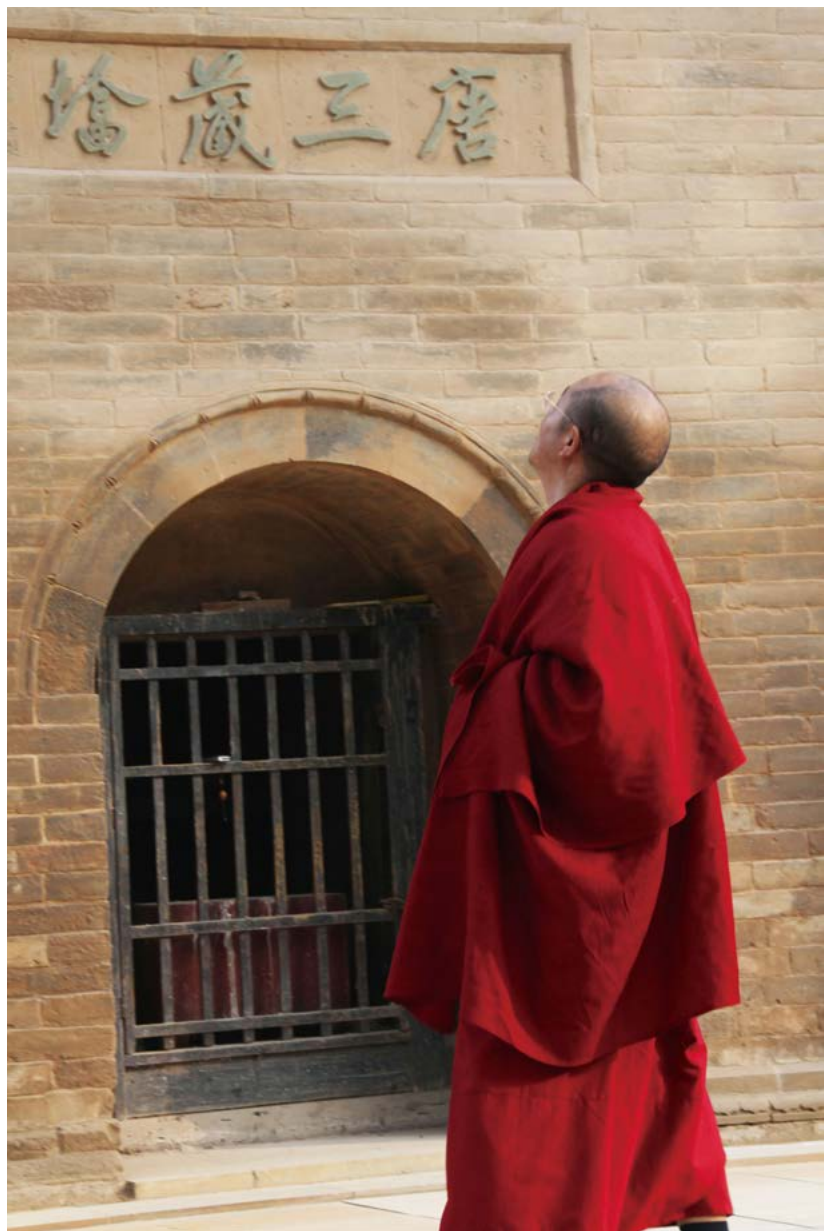
应该把网络学习和小组学习结合起来，最好参加小组学习。在网络上学习，如果没有自我管理的能力，很容易“掉线”，不知不觉，信心就退了。大家目前的信心，还需要依靠团体的力量，才能稳固。只有相互帮助，共同努力，才能持续地学下去。

但不管怎么学，都要根据自己的时间和心力，重点学习一个法门。学净土就着重学净土，学中观就着重学中观，其他时间可以安排一些发心的事。在这个基础上，如果还有能力和机会，再报其他班的学习。否则，学了这个学那个，报了这个报那个，最后什么都学不好，什么都得不到。一定要主次分明。

前一段时间，我去了复旦大学、南京大学和北京的一些大学，跟这些学校的师生作了一些佛法方面的交流。当时我想，和这些理性的知识分子交流，可能需要不同的思路和方法。于是，我将佛教的简单道

理，和现代心灵科学与自然科学的研究结果，鲁迅先生、梁启超、爱因斯坦等中外智者对佛教的评价，以及自己学佛的收益等，结合起来和他们探讨。从大家的反应来看，效果还不错。可见，这样的探讨思路是对的。我希望道友以后交流的时候，也多一些理性的探讨和思考。

当然，我们在理性交流的同时，也要有感性的信心。这两者都非常重要，缺一不可。既要有理论，又要有实践，理论和实践必须结合。佛教徒也好，世间任何一个学者也好，都必须遵循这样的原则。



现场互动

◎ 问：我是替上海一个道友问的。他的女儿因为车祸，现在不能说话了。想在这次金刚萨埵法会上，为他女儿念 100 万遍金刚萨埵心咒，这样如法吗？

堪布：前段时间，我去过一个上海道友那里。不知道是不是你说的那个道友。那个道友很年轻，原本在国外留学，不幸遇车祸……我去看望过她。

希望大家都帮她念一念金刚萨埵心咒。她的家人发愿为她念 100 万金刚萨埵心咒，非常好，我们大家共同随喜。

即生当中，我们不管是变成植物人，还是生为五根不全的残疾人，都与前世的业力有关——前世一定

杀害或伤害过别人。我们每一个人，以前都造过这样那样的罪业。现在看见他人遭受罪业的果报，应该帮他们忏悔。我刚才给大家讲金刚萨埵法会重要性的原因，就在这里。

◎ 问：弟子去年6月份加入学会网络部，现在分担了一点发心工作。目前，我的顶礼才2万多，观修才100多座，达不到学修要求，想在年底参加新班，但又舍不得现在的小组和发心工作，很难决定。请上师慈悲开示。

堪布：从我个人来讲，非常感谢发心人员。我们这里有很多发心人员，他们在共同弘扬佛法、提高大家学习的方便程度等方面，起到了相当大的作用。如果没有他们，我们很多的学习开展都有一定困难。

你的加行数量，虽然不是很让人惊讶，但也的确比较少。可能是城市散乱的因比较多，懈怠的威力比

较大吧。

很多人经常说“我太忙了，太忙了”，实际上可能是在为自己的懈怠懒惰找借口。大家虽然有工作和生活的压力，但还是有一部分时间处于散乱当中。

人的生命是有限的。在短暂的人生中，希望大家多做无限的、有意义的、有功德的事情。当然，如果为了让家人、他人皈依佛门，付出一些时间和精力，也是有意义的。

不管怎么样，我没有特别明确的要求，你还是自己选择吧。不过发心的机会很难得，最好不要舍弃。一般没有学过的人，才从新班开始。你已经学过一遍，应该不断努力，让自己的学修尽量达到要求。如果实在达不到，也千万不能退。一旦退了，结果会很不好。

我看到很多道友，有些以好的借口退，比如因为

某某上师、因为自己的境界已经如何如何；有些以不好的借口退，比如因为散乱、懒惰等。但不管以什么样的借口，这些退下来的道友，当我再遇到他们的时候，他们闻思修行的整个状况，都已经没什么可羡慕的地方了。

学佛需要系统性和次第性，也需要大家的相互帮助。道友之间共同学习的威力，可以让你不至于掉队。

⊙ 问：不能同时修很多法，又不想放弃这么多殊胜的法。能不能每天以学院安排的一个法作为主修，对其他的法，则自己加一个意念，暗示这些法自己也在修？

堪布：我想，我刚才对这个问题已经回答了。

我们现在提供的这些法，大家应该选择最合适、最重要的来修。本来，不管从哪个法入手，佛法都非

常甘美，非常有意义。但八万四千法门，要一下子全部接受，有一定的困难，因此最好主修自己最有信心、最适合自己根基的法门。至于其他的法，则要根据时间和情况来决定。

至于自己加个意念，暗示自己的说法，还是要根据自己的意乐来定，我没办法给你指定方向。每个人的想法和修行方向都不同，大体来讲，我们的要求是，要么学前行，要么学净土，要么学甚深的中观和因明。

◎ 问：我参加《大圆满前行》的学习才两个多月，希望一直学下去。可我有家庭，有时不太便。我的小孩才上五年级，我很想把他带到学佛的道上。该怎么做呢？

堪布：现在学佛的道友，有的全家都学，有的整个家里只有一两个人学，有的除了他自己，家人一个

都不学，甚至非常反对。

这很正常。在佛陀时代，印度的六大城市都有相当多的人不学佛，更何况现在？我们并不要求所有人都信佛、学佛，没有这个想法。

对家人，最好是通过自己对佛法的学习，慢慢感化他们。我们学佛的目的，不是为了让自己的宗教变得强盛，而是因为佛教的理念对众生、对整个人类的生存和发展非常有意义。让它走进一个国家，走进一个社群，走进一个家庭，让它对这些群体的未来和当下，产生不可言说的利益和价值，才是我们学佛的真正目的。

所以，对你的孩子也好，对其他家人也好，把他们带入佛门的价值，都远远超过为他们提供金钱的帮助。

我是这样认为的：不管在什么地方，如果有人为

我传授了佛教的智慧，那他给我的帮助，一定远胜别人给我的任何的金银财宝。

⊙ 问：我很喜欢使用转经轮，不管是持咒还是看书，都一直摇着，这样如不如法？是否在不分心的情况下，除了开法会或其他不允许使用的时候，都可以使用转经轮？

堪布：一般来讲，听课的时候尽量不用转经轮，《大圆满前行》也这样要求。其他时候，不管到哪里，都可以用。如果担心别人对手拿转经轮的人，产生误解或持其他的态度，暂时放下也可以。

我们用转经轮、念珠、计数器等佛教标志，都是非常好的。城市里拿这些佛教标志的人比较少，但在佛教群体中，每个人都手拿念珠，甚至经常拿着转经轮，不管去哪里都拿着。做这些善法，还是很有意义和功德的。

◎ 问：有一位道友，先学前行。后来学了学净土，认为净土更适合自己，想退转。理由是自己不是学密的根性，而且学密的条件很严格，还要修前行，太难了。请大恩上师开示，大圆满法的殊胜性和修学条件。

堪布：本来，学前行或净土，都是可以的。不过，我希望大家一旦选择了某个法门，最好不要退。发心也是如此。

有些人认为密法很难，净土很简单。其实严格来讲，净土跟密法的要求是一样的。学净土是要往生极乐世界，获得圣者的果位，如果达不到一定的条件，也不可能成就。没有那么简单。

学密法虽然有要求，但只要自己有信心，有时比净土还容易。就像我们藏地的高僧大德，从他们的传记或虹身成就的事迹来看，他们的成就非常迅速，学净土宗的人不一定有那么快。

虽然大家对不同法门的信心不同，但从意义上讲，密法和净土完全一样，只不过侧重点有所差别。因此，不管学什么法，中途都最好不要退转。

至于学修大圆满的殊胜性，可以这样理解：学修大圆满的人，能很快获得不同程度的境界和功德。这方面的内容，我以前讲《前行》和《莲师七句祈祷文》的时候，都讲过一些。

以前，藏地有一个叫格玛旺波·丹增诺若的人，他在《三戒论》里面说：如果一心一意祈祷莲花生大士，末法时代的各种违缘和障碍都能遣除。所以，我们学习大圆满，通过祈祷莲师，也同样能得到加持。

噶陀寺的邓登大法师以前说过，末法时代的黑暗越来越强盛之时，大圆满加持的月光会越来越光耀四方。所以说，在末法时代，大圆满的加持在某种意义上，远远超过显宗的任何一个法门。

⊙ 问：我发现一些道友的心中，还没有树立起佛法的正见，很想帮助他们，但又不想引起争论，所以表面上比较随顺大家。同时又担心，这样会不会失去自己的菩提心？

堪布：不管是在家庭内部，还是在各个群体当中，树立佛教的正见都特别重要。但现在的状况是什么呢？第一，很多人没有任何信仰；第二，即使有点信仰，也不了解佛教的真正教义和真理所在。

所以，我们自己应该先去了解佛教甚深和广大的两种教义，然后以交流和沟通的方式，帮助别人树立正知正见，比如慈悲观、智慧观等。这是我经过多年的学习，摸索出来的经验。

对世间人特别追求的种种对境，我看过，也享受过一些。但所有这些对境，不管是地位也好，财富也好，凡是世间人特别执著的东西，我个人都不在意。我唯一值得骄傲的是，自己的见解特别完美。这也是

我最感欣慰的地方。

当然，和别人沟通的过程中，不一定非要辩论、争论甚至吵架，或使用一些极不悦耳的语言。即使和道友就佛教的见解进行辩论，也应该尽量使用文明语言。当然，辩驳的意义可以很尖锐。

藏传佛教经常开展辩论。这样的辩论，实际上是用自己的智慧，去遣除他人疑惑的过程。

现在的居士团体，也可以开展辩论。但大家一定要注意，不能吵架。辩论跟吵架完全不同，是另外一回事。真正的辩论，是站在公正客观的立场，互相争议、互相交流，遣除各自的疑惑、偏见和邪见。所以，不能带有强烈的主观见解。

当然，刚开始由于没有养成习惯，帮别人建立见解的时候，可能会出现不和谐的地方，甚至得罪别人，但慢慢慢慢地，一定会有所改变。

前一段时间，有些法师开研讨会时也说，在家人也应该学习藏地寺院的辩论方法，开展一些辩论——一个人先提出自己的观点，另一个人出来辩驳。

以前，藏地在家人的群体是没有辩论的。但现在藏地的有些高等学校里面，经常看到男男女女出来辩论。整个辩论的过程中，他们不会脸红，不会因为观点不同而吵架、骂人。在我们学院，每天都有一个多小时的辩论，几百上千个喇嘛一起上场。但无论怎么辩论，也从来听不到他们吵架。

而有些学佛小组，本来只有十几个人，辩辩辩，最后全都不高兴，全都不说话，一个个背着包就离开了。主要是以前没有这方面的学习气氛和习惯。

如果都像个别道友一样，在小小的屋子里，十几个人都要吵架，那我们学院和拉萨三大寺院的僧人们，可能天天都要打架了，有这个危险性。但实际上，从来没有发生过这样的事。

辩论有它独特的风格和作用。通过辩论解除怀疑，对学习佛法而言，非常有必要。所以，大家应该用一种和谐的方式，进行辨析、讨论。

⊙ 问：能否祈请上师翻译《释量论大疏》？

堪布：《释量论大疏》要全部翻译，工程量可能比较大。但《释量论》中有一品叫《成量品》，主要建立释迦牟尼佛是量士夫，即建立释迦牟尼佛是这个世界上最伟大、最完美的大师。这一品我以前翻译过，网上可能也有。

过一段时间，如果有必要，我会考虑把《释量论大疏》的一部分翻译出来。不过，很多人不一定看得懂、听得懂。法王如意宝是在1987年冬天讲的《释量论大疏》。我刚开始学的时候，感觉还是很费劲的。

以后如果有机会，整部大疏都可以翻译。但人的生命是有限的，我现在有好多这样那样的事情，加上

身体有时也不好，所以希望不是很大。

十年过起来特别快。在短暂的生命中，要完成好几部大论的翻译，有一定的困难。所以，只能代表性、象征性地翻译一些。以前已经翻译了《释量论·成量品》，必要时我可以跟大家共享。

结语

今天智悲讲堂的 UC 开示到此结束了。

刚才作皈依的时候，忘了给大家取法名。今天取的法名，就叫萨埵，金刚萨埵的萨埵。萨埵是梵文，是勇士的意思，藏文的勇士是森华。藏文的勇士和梵文的勇士——森华，萨埵。今天新皈依的道友，名字都叫萨埵。

非常感谢讲堂的各位道友。你们有家庭有工作，特别忙，能到 UC 讲堂，和大家共同听课、共同学习，

说明对佛法有信心。否则，你们每个人的时间都那么宝贵，根本不会来这里听我胡言乱语。



我内心非常希望，你们每个人都能获得佛法的利益，得到心灵的平静和安宁。佛教的智慧，尤其是调心法，全世界的心理学都没法与之相提并论，究竟都不同程度地证悟空性的境界，利益无量无边的众生。这是我内心对大家的一种祝愿。

同时，也希望大家近段时间精进地修加行，念金

刚萨埵心咒；尽量通过网络的方便方法，满足自己的学修要求，调伏自己的心，并尽量地利益众生。

今天的开示圆满结束。下面，大家一起把共修的善根，回向给所有的众生。

持之以恒地闻思修行

2011年6月15日

后天，金刚萨埵法会就圆满了。到时，来佛学院参加法会的道友们，会陆续回到自己的地方。在此之前，我想跟大家说几句话。

与以往相比，这次参加法会的人比较多，整体上非常圆满，没有任何违缘。在座的各位，多数是第一次来学院参加金刚萨埵法会，甚至还有原本不信仰佛教，来了以后才皈依的。也有一些以前就来过佛学院，或平时就在听经闻法的菩提学会的道友。

这次大家特意赶来参加法会，按理来讲，我早就应该跟大家见见面、说说话。但因为法会期间，我一直忙着在外面的学校讲课，所以直到今天，才跟大家

见面。我今天只跟现场的各位说说话，没有通过 UC，向全国佛友开示。

为法苦行，赋予人生不同的意义

这次法会，大家都开得非常认真，多数人已经完成了 40 万遍金刚萨埵心咒。我听说，这次念修的总数已经达到 800 多亿。根据《俱舍论》的教证，以及传承上师和前辈大德的一致说法，所有参与共修的人，都可以完整得到共修功德的总和。因此，在这 8 天中，你们每个人都收获了 800 多亿的功德，真的不可思议。大家这次满载而归，应该法喜充满。

我个人很惭愧。虽然觉得忏悔很重要，每年金刚萨埵法会，也都在尽量念金刚萨埵心咒，但这一次，由于到一些学校做学术交流，日程安排得特别紧，这次不要说念 40 万遍，连 1 万都没完成，只能随喜大家。山下通过网络直播参加法会的道友，多数也念满

了40万遍。对这些功德，大家也应该随喜。

这次法会，也特别感谢学院常住的出家人和居士，包括管家、各班法师、各部门的负责人和成员。他们在法会期间，基本上付出了所有的时间和精力，里里外外做了很多的工作，为新来的道友提供饮食住宿等各种服务，而自己该完成的咒语，却没能好好念诵。

我这次不在，大家这么做很有必要。虽然不一定满足你们所有人的意愿，但我听说，有相当多的常住道友，法会结束后已经累垮了。对此，你们不可能用其他方式报答。希望你们回去以后，好好地学习佛法，这是学院所有常住道友的共同心愿。

在学院，不管是卫生条件，还是饮食、住宿等方面，都有一定的困难，无法跟发达的城市相提并论。而且藏地气候恶劣，听说这次法会一直下大雨，道路泥泞，有点不尽如人意。但不管怎么样，在座各位来

这里的目的，不是为了享受，而是为了消业。在这样的环境中，为法苦行非常必要。我们很多人在求法过程中，都经历过一番苦行。

你们城市里的人，为了自己的衣食住行，感受过各种各样的折磨，但为了佛法，可能从来没有经历过这么多苦行。所以我觉得，你们这次如果受了一些苦，生了一些病，经历了饮食不适等困难，也是值得的。为了求法而苦行，会赋予我们的人生不一样的意义。

同时，我也特别感谢来自天南海北的善信居士。大家来佛学院求法，非常不容易。听说大部分人特别精进，已经念完 40 万遍金刚萨埵心咒。没念完的，回到自己的家里，回到工作岗位以后，一定要尽心尽力地补齐。

若是每年都如理如法地圆满 40 万遍心咒，努力忏悔往昔所造的业障，就有往生极乐世界的机缘。无论

如何，我们种下的解脱种子，一定会发芽抽枝、开花结果。

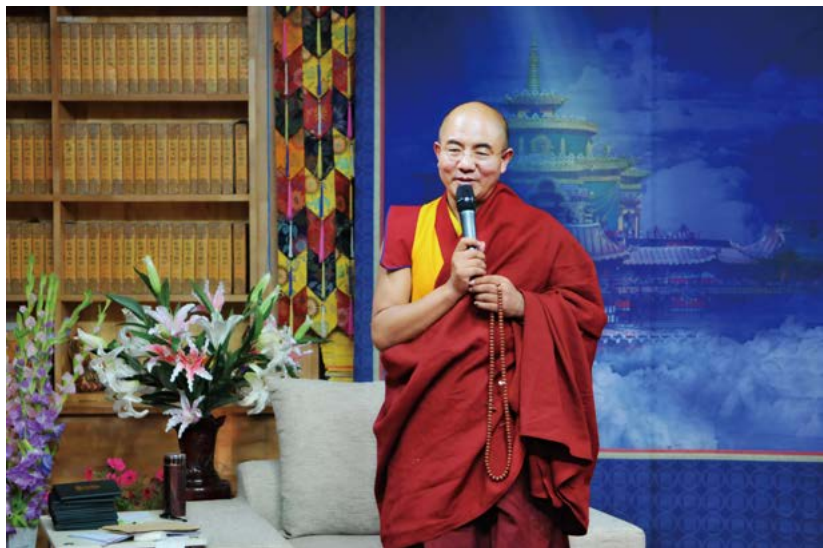
真理在哪里，就在哪里维护

法王如意宝圆寂以后，我们大家都有一个共同的心愿：佛学院要继续成为弘扬佛法的真正道场。事实证明，在树立佛幢、闻思修行方面，佛学院的的确确是藏汉两地首屈一指的。如今我到很多大学院校，都会听到师生们说，他们对佛学院的闻思修行产生了一些兴趣。

佛学院在闻思修行和弘扬佛法方面，之所以具有巨大的力量，离不开三个方面的因缘：第一，离不开上师如意宝、门措上师以及学院所有高僧大德的加持；第二，离不开学院内外、心系学院的所有道友的共同努力；第三，离不开三宝和护法神不可思议的护持——这是我们肉眼无法看到的。

因为具足这样的三种因缘，如今在汉藏两地，乃至在全世界的佛教徒中，甚至在其他宗教和非宗教的群体中，佛学院闻思修行和弘扬佛法的精神，都在发扬光大。

在以后的日子里，不管你是出家人还是在家人，是佛教徒还是非佛教徒，我都希望你能希求真理。不管哪里有真理，都要维护，都要弘扬，这是我们人类本应具备的理念。任何国家、任何民族、任何宗教、任何个人，都需要持续不变地希求真理、维护真理。



此时修行，非比寻常

另外，明天凌晨 2 点 20 到 6 点之间有月全食。按照藏地《时轮金刚》¹⁵、汉地《苏悉地经》¹⁶ 以及其他一些大乘经论所说，在日食和月食的时候，修法的功德非常大。不过，不同的经典和续部，对功德增长的倍数说法不一，有些说增长 7000 万倍，有些说增长上亿倍，有些说增长 2 亿倍。不管怎样，在日食月食时，大家若能精进行善，比如念诵咒语、观修本尊、守持八关斋戒等，功德会非常圆满。反之，如果在此期间，造下杀盗淫妄等恶业，过失也会反向倍增。

因此，如果可能的话，希望你们今晚早一点睡觉——等一会儿下课就睡，明天早一点起来。凌晨 2

15 《时轮金刚》认为，外在的日、月，是人体内在气脉明点的一种投影。我们每个人每天的呼吸次数是 21600 次，其中绝大多数是业气，智慧气的比例很少。但在这些特殊的日子，多数业气就变成了智慧气，气脉明点运行处于特殊阶段，在这时候精进修行，效果非比寻常。

16 《苏悉地经》中云：“于月蚀时，成就最上之物；于日蚀时，通上中下成就之物。”

点钟时，或者在自己的住处，或者到经堂来，念咒、禅修，行持善法。

在平时，凌晨2点到6点，是我们不间断“入定”的时间。明天2点起床，持续4个小时修法，如果实在觉得困难，也起码要坚持两三个小时。如果连这个都做不到，那我们作为修行人，应该深感惭愧。大家一定要尽量利用这段时间，精进修行。

而且，现在正值萨嘎月，集中了释迦牟尼佛降生、成道、涅槃三个重要的日子。以前上师如意宝在世时，要求全体僧众在这个月广行善法，要么修功德最大、意义最深的法门，要么持诵最具加持的咒语等。这一次，有这么多人共聚一堂，非常难得，大家应该好好利用萨嘎月的时间，精进行善。

今天是十五号，萨嘎月已经过半了。剩下的半个月，大家可以选择吃素。我原来经常倡导，如果终身

吃素比较困难，可以吃素一年；如果一年也难做到，可以在学院举办法会的四大殊胜月吃素；如果一个月也不行，用短暂的半个月甚至一个礼拜行持这样的善法，也可以，也特别重要。因此，剩下的半个月，尤其是明天，大家一定要专注于善法。

我们每一个人，毕竟都会离开世间。到那时，除了善法以外，地位、感情、钱财、名声等，百无一用、毫无利益。所以，在我们离开之前，特别需要造一些善业，来保护自己。如果你对此不屑一顾、充耳不闻，最后会特别遗憾。

在世间，一个特别有商业头脑的人，如果发现了商机，一定会大加利用。同样的道理，佛教徒在修持善法的时候，如果遇到了良机，也一定要利用起来。这是我今天特别强调的。前辈大德们对此特别重视，因为他们都是抓住过机遇的人。

二十年的坚守

这次参加法会的，也有一些学会的道友。跟你们有关的一些事情，我也想说一说。我和学会的管理人员曾经共同商量，以后学会要在各个地方，正常有序地办下去。菩提学会的道友，走过的路有长有短，最短的6年，从6年前学习《入菩萨行论》开始，中等的10年左右，最长的大概20年。

怎么会有这么长的呢？最早，我跟上师如意宝一起去印度，回来途经香港，看到贝诺法王、敦珠法王等了不起的大德，都在香港专门为在家居士开设了很多佛教中心、佛教道场。我当时觉得非常震撼：原来，在家居士也可以拥有道场、学习佛法！

然而在汉地，只听说上海有个居士林，而且还没正式启用。除此之外，再没听说哪里有在家人学佛的场所。回到学院之后，我便跟个别的居士商量，为在

汉地建立居士的金刚道场做准备。到今年6月中旬，当年建立的居士金刚道场，刚好过了20个春秋。最近，我去了几个这样的道场。它们也算是具有一定的纪念意义和纪念价值吧。

20年来，当年那些居士坚持学习学院的法，一直没有退失信心，特别不容易。我自己也是，这20年，无论是外在的环境，还是自身的健康，违缘都层出不穷，但我都坚持下来了。前几天，我在道场对他们说：“我们应该好好地回忆以前的历史。1991年6月，我们着手在汉地建立道场。时至今日，有的道场人去楼空，消于法界，有的仍在持续地发扬光大。参加这样的聚会，非常具有历史意义。和大家一起回顾20年前的今天，我心里充满欢喜。”

我今天为什么要说这些呢？再过20年，我不一定在人间，但是在座的很多人可能还在。我希望到那个时候，你们可以回顾一下，过去的20年，自己在学会

走的，是一条什么样的道，又得到了什么样的果。像这样回味过去，我觉得很有意义，很有价值。

大家不要认为，学佛只是三两天、三两个月的事；也不要认为，学完《大圆满前行》就足够了，学完某某法就别无所求了。如果学完这些就立即退出，彻底淹没在世俗的人群当中，甚至连皈依戒都舍弃，就太可惜了。

在修学佛法方面，我希望以自己的切身体会，和大家做个交流。我不敢说自己像上师如意宝等持教大德那样，将毕生精力用于修持佛法，但我人生有近 30 年的时间，是投身于佛法的。总结自己的前半生，我觉得闻思修行并不是两三年就可以圆满的。

这次来开法会的居士，如果还没有参加菩提学会，自己又想系统、完整地学习佛法，希望你们回去以后，找一个正规的佛学道场，接受系统的管理和闻思。否则，蜻蜓点水一般，偶尔开个法会，念念经

咒、诵诵仪轨，只是形象的学佛，不是系统、完整的学习方式。当然，也欢迎你们加入菩提学会。

一直在学会系统学习的道友，希望你们回去之后，能够力所能及地弘扬佛法。不要整天以自私自利的心，耽著自身的小事，也不要遇到一点点阻碍就想离开，或者退失发心。学院的环境这么艰苦，我身边却有一些道友，始终在为你们的学习发心制作法本和光碟。他们放下了自己的学修，付出了大量的心血，全心地投入。如果你们连学习的兴趣都没有，不知道这样的付出是否值得。

我看到，外面有很多很多的人，喜欢搞形象上的学佛，沉迷于简单的佛教仪式，对真正的闻思修行兴趣索然，这样的人数不胜数。不过，值得欣慰的是，各地也有一些系统管理的学佛团队，有相当一部分人加入其中，在如理如法地闻思修行。不管哪位法师名下的道场，只要在系统地学习佛法，大家就可以

加入。

我们的法会只有 8 天。光是参加 8 天的法会，根本断除不了我们无始以来深重恶劣的习气。要达到这样的目标，必须真正深入地学习佛法的教理。

我遇到过很多知识分子，他们对个别寺院僧人的行为非常反感。原因是什么呢？这些僧人在教理上一无所知，修行境界也全然没有，整天只知道执著仪式，搞表面行为。实际上，一个真正的佛教徒，并不需要这样的形象，也不赞叹这样的行为。

建寺院、放生、会供等，只是佛教的一部分，并不是佛法的全部。真正的佛法，唯一是教法和证法。这两者，只有通过闻思修行才能得到。

现在有些居士，整天跟着一些上师跑来跑去，很少闻思。当然，你整天不离善知识左右，我没有任何嫉妒，我自己不需要任何弟子跟着——以前如此，

现在也如此。但从负责任的角度来讲，我觉得很多道友确实需要正知正见，而具足正知正见的前提，就是要系统地闻思。

这次来开法会的人当中，个别道友已经闻思了 20 年。只不过 20 年前，不叫菩提学会，而叫金刚道场或金刚法会，也有叫显密中心的。时代不同，名称也迥然有异。就像现在区分出生年代，有 80 后、90 后等不同的网络语言，我在 90 年代给道场取的名称，跟后来的菩提学会也不同——2011 年以后可能还会取其他名称，但不管叫什么，都是菩提学会的本体。

一路走来，伴随菩提学会的成长，我看到了一些特别好的修行人。这 20 年，他们无论经历了怎样的艰难困苦，都始终没有退失信心，始终未曾掉队。对坚守了 20 年的这些道友，我这次准备发一个特别的奖。

难的是一辈子行持善法

我希望大家来到学院，不要满足于开开法会、见见上师。一看到上师就热泪盈眶，激动得不能自己，可是过了两天就生邪见、作诽谤，这样的人，我遇到过很多。

所以，我们佛教徒不要只重视形式，一定要好好修五十万加行，好好念阿弥陀佛圣号 600 万——念藏文是 100 万，每年好好修诵 40 万遍金刚萨埵心咒，同时坚持参加学会的课程。我准备给大家开设净土班、中观班和前行班。

现在，很多人都在修五十万加行，而且非常精进。这次我去了很多学校，听说一些大学的老师和学生，都能完成五十万加行。大家知道，在大学里修五加行，各方面都不是太方便。既然他们能完成，我们为什么不能完成呢？人与人之间的差距，有时候真的

是天差地别。

有的人抱怨说，这次到了学院，没有见到我。其实对我个人，见与不见都没什么差别，我又不是“见解脱”。如果你们真的信任我，就应该听听我苦口婆心的劝告——系统地闻思修行。如果没有闻思修行，不要说见我，就算见了真正的佛菩萨，也不一定有大的利益。我们有些人，经常在梦中见到上师、本尊或佛陀，但如果没有调伏自相续的烦恼，这些好梦也是无足轻重的。

总之，见一个人不是很重要，心血来潮时精进一两天也不是很重要。真正重要的，是自己回去以后要长期地闻思修行。

世间有这样的说法：做一次好事不难，难的是一辈子做好事。修行也是这样，开一两次法会，行持一两次善法，发一两次心、做做上供下施，并不是很难，难的是坚持不懈、持之以恒地做下去。

我现在越来越认识到，学习佛法是一个长期的工程。前辈的高僧大德，都是将毕生精力用于闻思修行的。除此之外，没有其他的琐事。

当然，在座的各位，多数是在家人，肯定关心自己的家庭、生计等。对这些问题，我们当然不能忽略。如果因为学佛，对家人和领导，全都不管不顾，必定会受到方方面面的抨击。因此，我们需要在随顺社会、随顺亲友的前提下，空出一定的时间好好修行。这是当前非常重要的事情。

虽然我本人不在佛学院，但即使我在，即使我们面对面地交谈，除了这些话，我也再没什么可说的了。释迦牟尼佛曾经亲口说过：“吾为汝说解脱法，解脱依赖于自己。”就连佛陀都这样说，更何况是我这种修行极差的人呢？

虽然我没有修行的境界，但是我有一颗好心，奉劝大家、恳请大家，一定要系统、长期地学习佛法，

之后加以思维，最后实地修持。这是我的肺腑之言。无论我在不在学院，除此以外，我再也没有其他礼物可以送给大家了。如果觉得我的话有一点意义，回去以后就好好地思维。

革命尚未成功，同志仍须努力

有人学佛只是一时兴起，有人学佛 20 年不退，真是鲜明的对比。我觉得，他们一路走来特别不容易，很想给他们发一些加持品。

回顾过去，我自己最早用汉语讲经说法，是从 1987 年开始的。而正式依靠道场，跟大家交流，是在 1991 年。这么多年，我怀揣一颗对佛陀的信心，凭着对上师如意宝的信任，尽心尽责践行上师的嘱托，走到了现在。

对在座的诸位来说，路就在前方。孙中山先生曾

说：“革命尚未成功，同志仍须努力。”同样，我们度生的事业尚未圆满，需度的众生尚未度尽，成佛的境界尚未证得，所以，千万不要认为自己得过一个灌顶，修过一个法，或听过某个上师的开示，收获了一点境界，就可以止步不前了。这样简简单单地滑过，将信仰形式化，不是真正的佛教徒该做的事情。我们学院的修行人，都在不断地努力，大家也应该做一个长远的打算。

我们知道，现在汉地一些道场，并没有讲经说法。如果在每一座城市，都建一个居士林，也有一定的困难。因此，在座的各位回家以后，能不能尝试着，开设一些家庭道场？哪怕在半年当中，让学会的人定期或不定期，到你的家里学习或共修念佛，功德也不可思议。

哪怕这房子，是你花100万买的，如果给大家提供共修的方便，所花的钱也值。但如果只是独自享

受，这个世界的钱财，不可能平白无故得到，即使不是三宝的钱，也是众生的血汗钱，背后一定伴随着许多痛苦的泪水。所以，一个人享用或者一家人享用，意义不大。即使说，自己挣钱自己享用天经地义，但是你一旦用完，福报也就消耗尽了。不如为了给自己增福，也为了弘扬佛法，将自己的房子暂时提供出来，给大家共修。

现在的基督教，不仅在城市有大大小小的教堂，教徒们还经常举办家庭聚会。我们佛教为什么不能这样呢？在各个地方，佛教徒也可以10人、20人聚在一起，小范围地遍地开花，以此弘扬真正的佛教。

你们能到佛学院来，实属不易。有些人既骗了家人，又骗了单位领导。跟领导请事假，跟家人说出差。但人走了以后，电话一直处于关机状态；回去后，脸上晒得黑黢黢的……你可能只好跟他们解释，你去非洲帮助孩子们，那里条件很差……像这样说一

些方便妄语，也可以，也开许。

最主要的，大家到佛学院以后，应该学会跟僧众一起发愿。发什么样的愿呢？利益众生的愿，一定要发；弘扬佛法的愿，一定要发。除此以外，诸如健康无病、升官发财、家庭和睦等世间愿望，发不发都可以。当然，如果你们愿意发，也未尝不可。

美丽的烟花，庆祝圆满

截至今晚，金刚萨埵心咒念诵已经圆满，明天还要念一天的《药师七佛经》。《药师七佛经》的功德相当大，如果你们有时间，就继续念。如果没有时间，从明天开始，大家就可以陆陆续续地往回走了。

现在，甘孜州不管哪里都在修路，实施交通管制。因此，在回去的路上，大家要尽量小心。藏地有些司机的技术不一定很好，让他们别开太快，你们自

己也不要特别着急。这两天可能不太好找车，如果还有假期，缓一缓再走也可以。

我所在的地方，外面正在放烟花，你们听得到吗？这是为庆贺法会胜利圆满，祝贺大家功德圆满而放的吧？哈哈哈……哎呀，很漂亮，很好看，供养三宝！

我们佛学院的道友，这次法会特别累。法会结束后，好好地休息两三天。下个礼拜一正式上课，那时我也回学院了。原本还有几个地方要去，但后来计划有变，忙完这边的事情以后，就先上去了。我的课大概在礼拜三，但具体什么时间，到时各个法师会给大家通知。

一切万法都是无常的。即将离开学院的道友，以后能不能再来，很难说。临走之前，每个人都应该在心里发善愿，比如利益众生、弘扬佛法等。想发哪方面的愿，根据自己的意乐来定。总之，发愿特别重

要——我讲过很多次了，发愿特别重要！

哇，这边放的烟花，真的很好看！应该给你们拍下来，供养金刚萨埵。本来还想讲一些其他的事，但因为外面的爆竹声，我的思路被打断了。实际上，该说的我都已经说了。

总结一下今天的内容：

一是法会很圆满，希望你们回去以后，好好地修行。

二是我们的佛学小组，已经成立 20 周年了。今年，我们要在很多地方，陆陆续续地举办一些庆祝活动。在汉地建立道场 20 周年，很不容易，我自己是这样认为的。

三是菩提学会的有些负责人，这次也上来了，如果你们有时间，这几天可以和我这边相关的管理人员，共同商量一下以后的管理方向。希望你们回去以

后，一如既往地好好发心。我们这里的出家人为大家做事，都是不惜一切的，所以你们回去以后，也应该为弘法利生奉献自己的一份力量。

其他没有什么要说的了。今天现场来了很多人，我想，跟大家结上法缘很重要，所以，接下来我给你们念一下《佛子行三十七颂》的传承，可能需要5分钟。大家静静地听着，然后我们做一个简单的回向。今晚你们早一点休息，明天早一点起来，大家要健健康康、顺顺利利地回去。回去之后，心里一定要想着佛法，想着众生，想着发菩提心。

《佛子行三十七颂》，我在上师如意宝跟前听过很多次。今天，我用它跟大家结上法缘，愿大家相续中生起真正的菩提心。下面我用藏语来念。

（堪布念传承）

听说有人想皈依，下面我给个别想皈依的人，授一下皈依戒。但不是皈依我个人，而是皈依三宝。以

前皈依过的人，不用再次皈依。

（堪布授皈依戒）

今天新皈依的道友，我不取法名。按照藏地的传统，人们从小就皈依，不会因为皈依，重新取一个法名。因此，皈依不一定非要取法名。名字不是很重要，相续中具有皈依的决心，才是最重要的。

金刚萨埵法会已经圆满。组委会这边，给大家准备了法会的食品和钱，部分已经分给大家，明后天还会分一些钱。听说一些新来的居士不敢接受，其实不要紧，这是经过僧众同意的。原则上，这次参加法会的道友都可以拿。如果实在不愿意接受，也不勉强。其实，以得到僧众的纪念品或加持品的心态接受，以后在善法方面能获得很大的力量。你们根据自己的情况来定。

不管怎样，这次法会非常圆满。金刚萨埵法会本

来是我们降魔胜利洲负责，但是益西彭措堪布不在，我也不得不出来，所以临行前特意交代藏族的几个管家帮忙管理——他们特别特别辛苦。总之，这次法会办得很圆满，多数人都特别满意。

最后，我要特别感谢举办法会的所有的的主要工作人员，感谢从各方面帮助我们举办法会的相关人员，感谢前来参加法会的所有佛教徒、贵宾、新闻记者、媒体等。作为大乘佛教徒，我们应该感恩所有的人。即使是危害和损害我们的人和非人，也永远是我们感谢的对境。

你们已经在经堂坐了一天，我如果再耽误时间，你们不知道要入于什么状态了。所以，你们早一点休息。

希望大家持之以恒地学习佛法、闻思修行，这是我最后想说的一句话，也是我再三强调的一句话。

谢谢大家！扎西德勒！



重视加行 终身修行

2011年10月28日

在座的四众道友和网络上 UC 讲堂的道友，今天晚上主要针对学会做一些开示，因此特意在 UC 讲堂跟大家见面。

如何承诺，即如何兑现

从这一期新班开始，学会在学习和管理上都有所调整。如果你不愿被管理另当别论，如果愿意，希望好好学习我们的规定，并身体力行地行持。

这 6 年间，我给大家写过几封信。我以前是怎样承诺的，现在就会怎样兑现——我一直朝着这个方向

在努力。如果实际操作确实有困难，我会及时和大家解释。几年来，学会大的原则基本上没有变，这一点你们心里应该有数。

一般来讲，做不到的，我不会承诺；能做到的，我也要经过深思熟虑，才会落在文字上，公布给大家。

学院的法师和道友比较熟悉我的性格。已经定下的课程内容，只要不遇到特殊情况，我都是不会改变的，一直以来都是如此。外面的道友对佛法、对我们，可能不太了解，所以经常变来变去。虽说人都是不断变化的，但你们既然加入了我们的团队，就应该接受我们的管理。对我们来说，远程管理需要投入的人力、财力、物力等更大，不是那么容易的。

我们的目的是什么呢？希望以佛法利益大家。除此之外，我个人没有任何目的，我们的发心人员也一样。这么多年来，你们对此应该非常清楚。我以前说

了什么话、写了什么信，希望你们对照自己，力求做到，不要怨天尤人。

今天的开示，主要讲以下几个内容。

不修加行，修行无法成就

现在，很多人不重视共同外前行，也不修加行，就想随随便便修密法。如果你们不修加行，也能毫不费力地修行成功，我会为你们高兴。但是，这样的人基本没有。

而且，这种做法，与传承上师们的规矩和行为也不相符。前辈的许多祖师大德们，修了多少遍加行？我们不敢说修 15 遍、21 遍或是 25 遍加行——末法时代的人不具备这样的精力和时间，但对一个真正想修密法的人来说，至少保质保量地修一遍五加行，我想这个要求不算特别过分。

两三年前，我开始传讲《大圆满前行引导文》。

截至现在，大家基本完成了共同前行的学修。按照我们的规定，从11月起，以学会为主，不管是网络小组还是地方小组的道友，都要按《开显解脱道》或宁提派的传承，共修一遍五加行。因此，你们需要在100天内完成皈依的修法，最多延长到150天。如果修不完，就赶不上后面的进度。

如果你们以前按照《开显解脱道》修过加行，我也不排斥，但我希望你们以前修的数量，不要算在这次共修的修量之内。虽然时间很紧，但我会给大家提供学习的资料和其他助缘。

有些人马马虎虎修过一两遍加行，现在就开始偷懒。没有必要这样。希望你们修加行的速度不要太快。听说学院个别人，修曼荼罗的速度特别快。我对此非常怀疑：偈颂的每一个字念了没有？观想到位了没有？

有些人，不要说念一个偈颂，甚至念一句偈颂的时间都没到，就计一次数；还有些人，只在基盘上不停地撒米，这又不是推磨！连基本的动作都没有，内心的观想就更不用说了。

这样的人，只是把表面动作完成了，就自以为修完了。这其实不叫修完，只是“要完”了而已。真正的修曼茶，应该是念一个偈颂，供一遍曼茶。

同样，你们修皈依的时候，也要圆满地念诵 10 万遍皈依偈。虽然每个人的根基不同，不一定所有人都达到标准，但偏差也不能太大。

这件事情，我今天先在口头上通知大家。相关人员应该都到场了吧？如果没有听到，过后可以看文字的通知。

修加行一定要下功夫。否则，每天庸庸碌碌、迷迷糊糊，不可能完成。我们不会一直等你，等很多

年。这次大家一起共修加行，本来花的时间就比较长，如果还不能在规定的时间内完成，那我只能说：希望你最后不要后悔。你自己不努力，我说再多也没有用。这是我今天说的第一件事。

终身学员，嘉奖真正的闻思者

关于终身学员的事，我考虑了很长时间。有些道友，我们在他身上花了大量的人力、物力，包括给予窍诀和珍贵的法宝，但他却并不珍惜，今天学，明天不学——性格不稳重。这种现象，现在比较普遍。学修密法是有条件的，这样敷衍肯定不行。

在将近一年的时间里，我和有关法师、负责人以及审批组，开了无数次会。经过观察和了解，最后就终身学员的事宜，制定了一系列的规定，并给大家发了通知。

关于终身学员的条件，我们专门发了一个文件。审批组是根据我们的规定和要求，一个一个审核通过的。

就具体情况而言，各个地方的差别很大。有些城市报上来的申请，基本上都通过了。因为这些学员非常稳重，几年来，从修量到考试成绩，各方面的表现都一直很好。有些城市的学修管理，一直拖拖拉拉，除了获得加持品时很激动，在其他方面，不管是修量统计、考试成绩，还是内部管理、与教务处的合作态度等，表现都不好，都很差。对这些城市的人，我不愿批评很多。

哪些地方的人素质不错，哪些地方的人表现很差，我们心里都是知道的。就像胜论外道的“大我”一直在背后看着一样，我对每个城市的情况也一清二楚。

也许你会怨别人对你不公平，但审批组有那么多

人，不可能每个人都和你过不去。平时不造善业，最后肯定不会万事顺意，因果决定是不欺的。

条件不够的人，希望不要伤心，如果你真的想成为终身学员，只要不出现无常，以后一定会有机会。从报名到现在，你每次考试的成绩、共修的出勤率以及平时的发心，各项考核成绩如果都达标，我想，获得终身学员的资格应该不成问题。

如果你都做到了，却没有通过审核，希望你把理由汇集起来，发给主管法师，由审批组复审。一定要有书面的依据，不能口头申诉。只要你提供的依据和我们的存档一致，下一年审批一定会考虑你。

当然，给大家发终身学员证，不是要你们终身跟随我，不是这样的目的。作为一个管理者，我只是希望给真正闻思修的人，提供一些特殊的待遇。世间也是如此，会用各种方法鼓励和嘉奖好的职员。

终身学员的待遇包括证书、密法的法本等。有些终身学员没有得过灌顶，可以把密法法本供在佛堂上。终身学员离开世间后，包括我在内，学会的每位道友都为他们念 108 遍观音心咒。也许你认为不公平，应该给每一个离世的人念。这不太现实，因为有些人心中疑惑重重，不一定有信心。

近年来，不管闻思还是修行，有部分道友都表现得非常出色。为了奖励这样的道友，我们定了制度，评选了终身学员。结果出来后，有些人心里也许不舒服。人都是这样，得到了就不重视，没有得到则耿耿于怀，自己把自己看得很高。但是，这样的素质，自己像不像一个修行人？

听说在我们这里，因为一个小土房的归属问题，今天有两个人从很远的城市，专程赶到学院协调，还带着 20 多人的签字。要知道，这仅仅是一间空无所有的土坯房子。按理说，除了学院的人，没有人想要。

但是，有些人对这样的无聊小事，就是特别较真，对真正有意义的大事却一点不重视。对闻思修行的态度，如果连负责人都是这样，学员就更不用说了。

这一次，通过对终身学员的评审和其他的一系列考核，我希望尽量精简人员，剔除不好好闻思修的人。我们不需要很多人，不需要那些表面上学习佛法、背后欺骗管理人员、不配合管理人员的人。我只希望通过大家的共同努力，能为真正闻思修的人，创造一些顺缘。

按照印藏前辈大德的传记，求法应该有什么样的态度和要求？应该有什么的苦行和付出？现在真的是末法时代，什么都是颠倒的。传法者、管理者提供了一切方便，还恳求你们听法、报数……

前一段时间，我和管理人员说了：你们实实在在地观察一下，如果哪个地方不合格、不合作，可以全部取消。也许有人想：这可是众生的善根啊，怎么能

说取消就取消呢？但我们也没办法，我们的能力和条件有限，不能毫无意义地浪费。

学会会有什么要求，如果你想重视，就一定会重视。这对你的学习、对我们的管理，都有利。如果你不重视，我们也不可能一直求你。而且最终受害的，不是我们，而是你自己。

我们会尽量做到，以前承诺了什么，就兑现什么。但如果我现在许诺，未来却不能兑现，那我肯定有过失。对此，你也许根本就无所谓，也许觉得不公平、不合理。如果是后者，那请你选择另一个你认为公平、合理的团体。社会上经常说，要公开、公平、公正，所以你可以自由选择。

如果没有出现无常，以终身学员为主的学会管理和学习，都不会变。

有些道友抱怨，说我总是讲无常。其实，我并不

知道自己什么时候会死，只不过心里经常想：“还能不能再活 10 年、20 年？”这样的血肉之躯，还能住世多长时间，谁也不知道。我们每个人的身体，都和水泡一样，不可能驻留很久。

我并不是发现自己有死亡的征兆，才这么说。实际上，我现在的身体很健康。但是，我觉得有必要提醒大家：作为一个大乘修行人，应该经常观想无常。

只要我没有出现无常，大家的闻思修行都会照常进行。这一点，我以前书面传达过，你们也不要想得太多。

只不过，有时候需要给大家搞一些活动。如果过了很长时间，我都没有任何动静，你们会不会都“睡着了”？所以，为了不让你睡着，也为了让你们生起欢喜心，我偶尔会给你们抛“一颗糖”。

修行好的人，一定会发心

今年年底，学会将给加行组、净土组和发心人员颁奖。加行组和净土组的修行奖，是根据学修统计等评定的。得到的人不要傲慢，没有得到的人也不要伤心。

如果有不合理的地方，你们可以书面反映。但多半没有这个必要，因为对于这类奖项，我们通常都是非常认真的。发心人员也有差别，有些很累，有些一般，因此年底的加持品也分两种类别。

说实在的，对我们来说，每一次发奖都非常不容易。教务处投入了很多的资源，十方信众的发心也十分给力，这才有了暂时的因缘和能力，给大家一些鼓励。如果你对奖品无所谓，只当作普通的物品，也没事。但我认为非常珍贵，确实具有特殊的加持力。

在称呼上，大家都被称为修行人，但我们有极

少数的修行人，修量却含有虚假的成分。对此，我的原则是：要做到百分之百准确，很困难，只要百分之八九十是合理的，就要坚持做下去。毕竟，要让所有众生都满意，不太可能。

大家既要重视发心，又要重视修行。尤其要通过发心和修行，把大乘佛法的意义，融入自己的相续。

最近，有个别道友问我：“发心和修行发生冲突的时候，怎么办？”说这话的人，只想自利。像前辈高僧大德那样，彻底抛弃红尘，到寂静处修行，是另一种修行方式。而一般来说，相续中具有菩提心的人，只要弘法利生的机缘现前，就一定会去做。修行好的人，一定会发心。

藏地的出家人也有两种情况。有些人在印度求学多年，拥有很高的学位。回到寺院后，却高高在上，什么弘法利生的事也不做，没有将所学的知识回馈给社会。



有些人虽然没有出国，也没在著名的佛学院求学，只在一些普通的寺院闻思修行。但因为相续中生起了真正的菩提心，他的发心却非常殷切，自己一面学习，一面融入社会、帮助他人。

在这次开示之前，有一位世间领导对我说：有些人表面上是出家人，坐在高高的法座上，心安理得地接受别人的恭敬，其实相续中并没有菩提心。有些人虽然没有坐什么法座，但却特别喜欢帮助别人。

当大乘佛法的理念真正融入自心的时候，就不得不发心，无论如何都会找一个发心的机会。人身难得，如果你十几年、二十几年都不发心，天天自己修行，那你这辈子可能就没有利益众生的机会了。

利益众生，不一定要把很多人集中起来，搞很大的场面。只要你想，任何时候都有帮助众生的机会。

有些人发了一两年的心，累了，说：“现在我要休息了。”然后把工作推给别人，自己像得到了佛

果一样欢喜。这说明了什么？说明他相续中没有菩提心。

当然，如果以发心为借口，一点不闻思修行，也不合理。我自己发心很多年，虽然修得不好，但觉得发心对修行并没有很大的障碍。因为，一个人不可能一天 24 小时都在发心。你数一数，自己一天有多少个小时在发心？又有多少个小时可以修行？

其实，很多人闻思修的压力并不是很大，他们只是有时间散乱、没有时间发心而已。散乱时，他不会说“我没空散乱，我要修行”，但在发心的时候，却说“我要修行，没时间发心”。实际上，即使不发心，他的时间还是在散乱中度过的。

不违犯法律，不杞人忧天

今年第二届预科班已经开始报名。截止时间为

11月5日，12月1日开学。具体时间我记得不是很清楚。

前一段时间，我写了一封《面向未来》的公开信。希望相关人员好好看一下，如果因缘具足，每年会收两个新班，方便大家学习。虽然工作上有一些困难，但我觉得还是可以承受。

大家学习佛法，只要不违背相关政策，就没必要杞人忧天。宪法明确规定，每个人都有信仰的自由。我和很多领导都说过：侵犯公民学佛的自由，是违犯法律的，如果情节特别严重，可以判两年有期徒刑。

佛教是世界著名的四大宗教之一，每个人都可以学。无论是通过网络，还是自学，只要不危害国家和人民的利益，信仰就是自由的。但现在一些执法的人，自己并不懂法律。在一个法治国家，文明执法非常重要。

世间人只要不杀人放火，甚至到酒吧吃摇头丸也可以。如果这些行为都不制裁，而学佛不损害任何人的精神和物质利益，并且有那么多顶尖的哲学家和科学家赞叹景仰，却不允许大家接受，这样的观念是不是有问题？

佛陀的教育，对提升整个社会的精神道德，有很大的帮助。在我们学院，几千上万人经常在一起开法会，地方领导却基本上不用管理。为什么？因为大家信仰佛教，纪律都在我们心中，不用他们天天拿着电棒，管来管去。

学院有这么多人，大家都能和睦相处。这么多年来，从来没发生过什么大的事情。这，就是信仰的力量。

我希望大家的行为如理如法，在不违背国家相关法律和制度的情况下，好好地学习佛法，不用害怕、担忧和伤心。你做坏事一点都不担忧，而学佛，是要

把自己变成好人，为什么要担心呢？

原来我有一个朋友，是一位政府官员。他特别害怕宗教——白天不敢和我接触，只在半夜三更见我，但他却不怕贪污。我好心提醒过他几次：“你不用害怕宗教。宗教再怎么样，也不会害你。但是，听说你有些行为不是很好，你要引起注意，不要贪污哦。”他一直不听，后来果然出事了。他不是被宗教害了，而是被贪欲害了。

我们学会的人，只要没有违法违规，正常学习佛法，能有什么危害呢？打开网络，有多少人以清淨的方式，做贸易、搞金融以及行持其他有意义的事？我们这样小小的群体，在一起共同学习佛法，有什么不好呢？如果你不认可，正好我也喜欢辩论，我们可以面对面或通过其他方式，进行深入的沟通。

总之，我希望你们了解相关的法律和政策，以轻松愉快的心情学习佛法。如果个别执行人员不理解我

们的信仰，我们可以和他们沟通、解释。

共修怀业，是一种方便法

法王如意宝这一生，经常奉劝人们：每天念5遍《大自在祈祷文》。最近，学院也在共修《大自在祈祷文》。上等者一天念100遍，中等者念50遍，下等者念10遍。100天以后，下等者也能念满1000遍。如果能念1000遍，我会奖励一面“大自在祈祷文”的旗子。上等者和中等者的奖品，会在旗子的基础上，加上其他奖品，比如中等者加一颗“糖”，上等者再加一块“饼干”，到时视情况而定。外面的道友，可以从11月1日开始念。在100天之内，每天念10遍、50遍、100遍，都可以。

如果我们发愿生生世世利益众生，却光是拍胸口、喊口号，不一定能实现，一定要有一种方便法。共修《大自在祈祷文》，就是这样的方便法。

很多人都在担忧 2012 年是世界末日。其实，2012 年并不会像电影演的那样，出现整个世界坍塌的景象。但整体来看，在末法时代，各种灾难会频频发生，众生心里的恐惧、紧张等痛苦，也会不断加剧。

而依靠《大自在祈祷文》的金刚语，自他的一切违缘都能遣除。

辅导员，多在法义上下功夫

10 月 26 日，我们在智悲佛网发布了“智悲讲堂讲考与考勤管理条例（二）”。希望小组辅导员认真听从学院法师的管理和辅导，至少，你们的佛学水准要得到我们的认可。

现在，有些地方组的辅导员相当不错，有些地方组的却怪模怪样，连光盘都不听，就凭嘴巴会说，用自己的分别念胡乱引导。我们发布第一个管理条例

时，有些辅导员报了名，后来又销声匿迹了。

不管怎样，如果自己不具足智慧，就多听听别人的辅导。很多辅导员都在听学院法师的辅导。大乘佛法的意义非常深邃，需要大家共同学习和研讨。如果不下功夫，不一定有辅导他人的能力。因此，我希望小组辅导员服从我们的管理，参加法师的辅导。

即使不能每堂课都听，至少也要与我们的法师互相交流，并参加讲考。对你们来说，这是一个难得的机会。未来，智悲讲堂可能还会采取一些其他的管理方式，希望辅导员们引起重视。当然，你要是不重视，我也不可能一个一个地把你们拽过来。不过呢，你要引导别人，自己应该先弄懂基本的佛理。

不团结的人，学不了佛

团结和合、闻思修行、清净戒律，是法王在世时

强调的三大重要原则。现在有的地方，金刚道友能够和睦相处；而有些地方，则因为这个上师，因为那个上师，出现了很多的是是非非。

不管你依止的是哪个上师，只要是佛教徒，只要愿意学习，我都欢迎。如果你不愿意留下来，我也赞同。学会是一个很小的群体，来去都是自由的。

但是，我们毕竟在资源、管理等各方面，都投入了一定的精力，你既然进来了，就希望你能珍惜。世间人也说：“团结就是力量。”如果没有团体的力量，大家学习的气氛和勇气都不会有。

有些上师希望自己的弟子，到这里好好地闻思修行。也有一部分人，并不是这样的目的，而只是为了利用我们。我对两边都没有什么表示，以一种微笑的态度，静静地看着。如果你是真正来学习的，也可以；如果你不是真正来学习的，也可以。相续中有没有得到佛法的利益，大家慢慢地会发现。

另外，我希望你们反映情况时，一定要实事求是。前两天，我和相关人员开会时也说：“对任何一个问题，都要认认真真地观察，不要只听一面之词。有些人，如果一直在中间挑拨离间，不管他们高兴还是不高兴，他们的学习资格只好撤销。”希望有些地区的学习小组，做好两手准备。

从整体看，人的综合素质相差很大。有些地区的学员，闻思修特别差劲，每天都讲是非，最终得到的利益非常有限。有的地方，无论是管理人员、辅导员，还是下面的道友，都配合得非常好。几年来，一直认认真真地学习，没有什么是非。

当然，小的摩擦，不要说在学习小组，即使在夫妻关系中，也会有。世间的夫妻关系，是两个人在这个世界上，经过反复寻找，反复观察——像观察善知识一样，最后才确定下来的。原以为选择了世界上最好的人，结果两个人一点不投缘——“啊，错了错

了！我选错了！”

而小组中的人，比如有 10 个，每个人的性格、业力都不一样，要大家像极乐世界的众生一样和睦友爱，是不太可能的。只要没有大的冲突和矛盾，就已经不错了。

当然，大的冲突和矛盾，有些城市是没有的，而有些城市却没完没了。比如有些城市的负责人，一问他们的学习，一脸茫然；一说是非，“哇……”所以，我对这边的管理人员说：不要听是非、讲是非；越是讲是非的地方，闻思修行越差。

我们不是来处理你们的是非的。如果你们是一个自觉、认真的团体，虽然我压力很大，但不管光盘还是法本，我都会尽量提供资源。如果连团结和合都做不到，那你们就自己解决法本和光碟的问题。如果解决不了，那你们就吵吧。等吵完以后，明年再说。这是我们的原则。我们没时间做你们的公证人、法官、

裁判员。实在对不起，Sorry。

今天，我特意为一些学会、寺院、佛学院和佛教中心等佛教团体祈祷，祈祷大家在团结和合的基础上，好好闻思修行。如果连团结的精神都没有，不可能学好佛法。

释迦牟尼佛在经中也讲，要远离诤斗之地一由旬或百由旬。哪里有争论，就要远离哪里。所以，希望你们不要有任何矛盾。否则，不要说密法，就连基本的法要也无法给你们传授。

总之，我希望各地都有和合的气氛，自觉完成相关的要求。如果实在做不到，也要考虑管理人员的困难，我们之间要相互尊重和共同合作。只有这样，你们的闻思修行才能顺利地进行下去。

天降月，当尽量行善

再过半个月，学院将举行极乐法会。我建议外面

的人最好不要上来。学院今年特别冷，而极乐法会又在露天举行。往年，有些人千里迢迢而来，却因为天寒、地冻、缺氧，在学院的医院里输了几天液，就回去了。这就是他们赴藏地求法的全部经历。如果你们真的想来，夏天来学院参加法会，情况会好一些。

极乐法会能否直播，现在还不能确定。极乐法会不像金刚萨埵或其他法会，如果要直播，就得去居士林拍摄，发心人员会特别累。再加上冬天经常断电断网，直播确实有一定困难。不过，没有直播也不要紧。

释迦牟尼佛为报答母亲的恩德，曾去天界为母亲讲法，并于9月22日（藏历）回到人间。所以，人们称这个月为天降月。

天降月做任何善法，功德都会成千上万倍地增长。刚才，我遇到一些藏族居士。他们在天降月，有的发愿吃素一个月，有的发愿守八关斋戒，有的发愿

闭关。

学院从公历的 11 月 13 日起，会举行为期 8 天的极乐法会。如果你在天降月做不到以上善法，也可以在法会的 8 天，好好祈祷阿弥陀佛，念 30 万遍阿弥陀佛心咒。

学院开法会时，我也去过外面的道场。他们也在开法会，而且做得相当不错。不过，虽然法会很殊胜，但对有些人来说，最重要的还是吃。他们说：“这次法会太殊胜了！”我问：“为什么？”“吃得特别好！”我希望大家不但吃得好，而且更要修得好。这是我们的原则。

法会期间，大家最好能念乔美仁波切的《极乐愿文》。如果实在不行，念《阿弥陀佛修法极乐捷径》和《普贤行愿品》也可以，功德也特别大。如果连这些也做不到，各地在藏历 9 月 22 日，释迦牟尼佛天降日那天，尽量组织法会。大家共同祈祷阿弥陀佛，为

往生西方极乐世界，多积累一些资粮。

今天的时间稍微延长一点。接下来，我还要给大家念《佛子行》、《大自在祈祷文》、《开显解脱道》以及《阿弥陀佛修法极乐捷径》的传承。

（堪布念传承）



网络上有个别人想皈依，学院一些新来的人也想皈依。下面给他们传个皈依戒。凡是皈依的人，心里都要想：从今天开始，为了利益一切众生，我要皈依

佛、皈依法、皈依僧。

（堪布传皈依戒）

以前已经皈依过，并且已有法名的，不用重新取名。从来没取过皈依名的，我现在统一取。今天，我提倡大家念《大自在祈祷文》。任何一个人，若能如理如实地念诵这个祈祷文，或将它做红色经旗，都会自在成就怀业。以这个缘起，这次皈依的人，都叫“圆怀”。

鼓足勇气 修学利众

2012年2月12日

今天，我通过网络先跟大家说一些话，再给大家传授《四臂观音修法》的传承，最后做一个简单的答疑。大概需要1个小时。

新的理想，新的发心

今天，是2012年的第一次UC开示，我希望每一个佛教徒、每一个修行人，都能有新的理想、新的发心。

因为，我们是佛教徒。佛教徒的所作所为，跟没有任何信仰的人，应该有所不同。在座的每个人，都

要详细、冷静地思考：作为佛教徒，自己在新的一年到底应该做些什么。这是我们佛教徒过新年，非常重要的一环。

今天，来自五湖四海的人，依靠高科技的手段，聚集在 UC 讲堂共同交流佛法。这既是诸佛菩萨的加持，也是善缘众生福德力的直接呈现。

趁此机会，我想把自己经常思考的一些事情，告诉大家。虽然我不敢说，自己心里想的全都是弘扬佛法和利益众生的事，但大多数分别念确实属于此类。长期以来，我对佛法有着无比的信心，唯一的理想和梦想，就是把佛法如意宝的精髓，跟有缘的人分享，让大家不同程度地获益。

在座的各位，虽然在信心、悲心、智慧以及因缘等方面有所差别，但根本而言，都想从无边的轮回获得解脱。既然如此，就不要过分沉溺于虚幻不实、虚无缥缈的色声香味触等种种外境当中。一定要利用短

暂的人生，修持最有意义、最有价值的佛法要义。

本来，我今晚准备通过网络视频给大家做开示，但因为最近藏地很多地方下雪，网络信号不太好，只能通过音频，给大家提一些希望。下面，我针对不同身份的道友，做不同方向的开示。

山上的道友，要一如既往地闻思

我离开学院，大概已有一个月时间。学院的道友正在放假，再过一个月才会开学。

现在是冬天，学院非常寒冷。但是，有的道友由于具足信心，具备坚忍的耐力和坚强的意志，很能吃苦。不管怎么样，寒冬腊月已经过去，春暖花开的日子，离我们已不太遥远。

我听说，放假期间，很多道友在不同的法师面前听课，学得非常认真。也听说极个别的道友，睡得特

别舒服——因为天冷，盖了五六床被子，也算是高原上的另一种温暖吧。不管怎么样，有不同的享受，就有不同的开心。

过一段时间，学院正式开学以后，我希望每个班、每个道友，都能投入正规的闻思修行中去。人，一定要有正确的观念和明确的志向，否则就不能称之为高级物种、万物之灵了。

管理人员应该提前做好教学计划和安排，为道友们新一年的闻思修行，做好充分的准备。不要到了开学，才急急忙忙地安排法师和课程，急急忙忙地公布这样那样的事。

基本上，开学的时候我会回去，也可能晚几天。不管怎么样，大家要一如既往地闻思修行，不要间断。也不要受各种谣言、各种说法的影响。我们都是修行人，不能因为一些简简单单的语言，动摇自己的道心。

我们的修行不会出现不可逾越的障碍。学院有那么多出家人，大家都过着开心、自在、轻松的学修生活。个别人如果依靠自己的分别念，在迷幻、迷乱的显现中，产生一些执著，那只是他个人的事情。希望大家安心地闻思修行，不要受影响。

各个部门的发心人员，也不要因为法师不在、管理人员不在，就开始放松。如果没有人经常提醒，无论生活还是工作，自己都比较松懈，这样非常不好。每个人都应该有一种自觉性，要学会约束自己、控制自己，这一点特别重要。

山下的团体，尽快恢复闻思秩序

汉地的一些佛教团体，比如各地的寺院、佛教道场、学习小组等，希望你们也恢复正常的工作和管理。

春节期间，我大多数时间都用于翻译，把《观经》从汉文译成藏文，并且把其他一些藏文经典译成汉文，很少跟外界接触。但我发现，很多道友春节期间比较散乱。

用严肃的态度，对待生命每一天

前一段时间，我也跟相关人员沟通过，要求大家恢复正常的闻思修行和管理方面的各项工作与流程。今天在场的，有住持一方的大法师，有佛学团体的负责人，还有学会大大小小的管理人员、组长和理事会成员。希望你们发挥实际的作用，不要做表面的形象工程。只管跟上面有个交代就万事大吉，这叫作敷衍了事，非常不好。

各层管理人员，包括小组长以上，都要尽快恢复闻思修行的正常秩序。大家共同学习的机会，确实来之不易。世间有办学经验的人，都觉得我们这样的共

修极其难得。但它还能持续多少年，什么时候出现无常，却很难说。具体我不多讲，有智慧的人知道提前做好准备。

在座的很多人，不要把学习佛法看作不重要的事。不但不关心闻思修行，甚至把学佛只当作茶余饭后的谈资，我觉得特别不应该。大家既然加入了佛教的团体，对上师三宝就应该有一种责任感。而且，在这个团体中，你自己应该是有所受益的。如果有所受益，还半途而废，的确是人生的最大损失。

当然，我们的学习要圆圆满满、善始善终，中间需要承受各方面的压力。人类很多智慧的产生，其实都来自压力。在压力下迸发出的智慧，是特别有价值的思想精髓。

如果什么压力都没有，天天轻轻松松、浑浑噩噩、得过且过，整个人生就像昨天的一场梦，除了造恶业，基本上不做什么善事。这一点，无论你活了

三四十岁，还是五六十岁，当你回顾自己的人生时，会有非常明显的感受。

因此，从现在开始，我们应该用严肃负责的态度，对待每一天的生命。不要把学习佛法，当作一种简单的形式。

我看到，个别人虽然表面上在学习，但学得并不深入，或者经常不配合管理人员。也有很多人，只顾自己学习，基本上不关心佛教的未来，这也不合理。

这么多佛教徒，将来要怎么样生存？现在的佛教团体，该怎样面对未来的现实？这些问题，关系到我们每个人的利益，应该引起大家的重视。

考察小组的火眼金睛

这次，我派了一些考察组，到各个寺院、各个道场，去了解现在佛教的状况。通过考察，发现了管理

上的一些漏洞。希望各地学会的负责人，经常召开大小会议，通过集体的商量，解决管理中存在的问题。

以后，我们不会只在口头上说一说，每过一两年，都会安排一些法师，到藏地和汉地考察，了解实际情况。一旦发现不符合管理要求的行为，比如虚报、谎报等，我们将不再提供免费法本。

我们这边制作法本和光盘的法师，背后付出了很多的血汗。大家学习用的每一本书，都来之不易。

对此，很多人可能不了解。但你们自己可以对比一下，如果在世间参加一个为期7天的正规培训，需要付出什么样的代价，需要面对什么样的困难和压力。

现在，我们给大家提供这么多便利的学习条件，但有些人好像越学越没有动力。这可能是个别人的业力所感。就我本人而言，虽然学得很差，信心也不

够，但是这么多年来，一说到学习佛法，从内心、从骨子里，一直有一种勇气。我一生不可动摇、不可改变的习气，就是喜欢闻思修行。

法王如意宝讲过：佛法的基础是清净戒律，佛法的核心是闻思修行，佛法的结果是利益众生。希望我们大家也能这样想。

如果你承认自己是佛教徒，就应该有严格的做人标准，至少要跟那些天天抽烟喝酒、做非法行的不三不四的人，划清界限。在我看来，有些非佛教徒的生活实在太没意义，特别可怜，经常对他们产生怜悯心。当然，我是佛教徒，从我的价值观来看是这样，但其他人不一定，也许觉得我的眼睛有问题。

说实在的，人生这么短暂，我们的生命过了今天，也许明天就结束。当我们真正经受疾病和死亡的时候，将如何面对？包括佛教徒在内的很多人，为了短暂的晚年，也会买养老保险和医疗保险，但面对来

世乃至生生世世的长远未来，却竟然没有压力。这就是没有深入学习佛法的结果。

管理方面，我希望各个团体的负责人，重视上下之间的沟通工作，这对自身的发展有很大的利益。

过一段时间，去藏汉各地考察的小组回来以后，我们对大家会有不同程度的奖惩。做得好的，嘉奖和赞叹；做得不好的，有一些惩罚；非常不如法的，则会取缔。我们不需要人多凑数，我们需要的是虔诚的佛教徒。

我说话算话。一般来讲，实在做不到的事情，我不会说出来，一旦说了，就会尽量做到。古人云：“君子一言，驷马难追。”虽然我没有那样坚定的意志，但还是会尽量把自己承诺的事情付诸行动。这一点，凡是参加过学习的人，凡是近年来为大家付出的发心人员，都应该清楚。

但到目前为止，有些管理人员还根本不知道我们的基本精神。比如对《菩提路灯》所讲的内容、我以前给大家写的信、管理上的相关安排等，有些人依然是糊里糊涂的。这些都是不太好的方面。



特别的希望

当然，好的方面也非常多。比如，大多数道友

基本上都把星期六和星期天用在了学习上。按常理来讲，周末是一个礼拜的休息日，在家人的生活压力又特别重，大家在这种情况下，能坚持五六年不间断地学习，甚至连一堂课都没有落下，非常不容易。好的方面的确很多，但我今晚不着重赞叹。

我特别希望，大家在好的方面相互交流、相互学习、相互借鉴。都是人，都在学习，为什么有些学得那么好，有些却学得那么差？你也在星期天学习，我也在星期天学习，但你的组每次都在聊天、喝茶，学习上马马虎虎，我的组却把所有的时间都用来学习佛法。同样是耗费了半天时间，效果却有天壤之别。所以，希望你们好好地交流、学习。

在这个国际化的社会，要成办世间任何一件事情，都需要互相的合作与学习。只有这样，才能获得发展和进步。我们作为佛教徒，互相学习、取长补短，也是非常有必要的。

我特别希望，每个道友对我们的管理和安排都认真对待。前一段时间，我跟大家说了终身学员的问题。做这件事情，并不是因为我个人需要弟子，而是我们经过观察，发现有些道友在学习时间、考勤、成绩和发心等方面比较突出，因此希望他们在弘扬佛法、利益众生方面，能发挥一些作用。

因此，已经评定的终身学员，以后的态度和表现应该积极一点。如果能够这样，其他道友没有的优惠待遇，你们也会有。

但这次，我们在观察中发现，有些人虽然是终身学员，但在发心等很多方面，却一直躲躲藏藏。这方面以后要注意。当然，针对这种情况，我们将来还会另外作一些安排。

我也特别希望，发心人员的发心时间再长一点，发心的时候再自觉一点、主动一点。不要有人提醒，就稍微动一动；没人提醒，自己在很多方面都不作思

考，也没有行动。这样不好。

以上都是我们当前管理方面存在的问题，值得我们去详细地了解、慎重地考虑、认真地解决，所以在这里特别地说一下。

生命的力量，当尽于闻思

学会个别道场的人，没有把时间和精力放在学习佛法上，经常请这个上师、那个上师，搞各种各样的活动。后来发生了不愉快的事，又开始各种议论。

一方面，希望你们遇到一些上师的时候，要多做些观察。另一方面，也希望大家对所有的高僧大德或出家人观清净心，没有必要议论很多。我们对一般的众生，甚至旁生，都应该观清净心，更何况是大德、正士、善知识、智者呢？当然，分寸一定要掌握好。

学会不排斥任何高僧大德，但也有自己的规矩和纪律。希望你们不要利用这个平台，搞各种各样的非法宣传。

据了解，汉地一些佛教中心的成员，虽然进了学会，但并不完全是为了学习佛法，而是有一些其他的目的。你们很聪明，但我们也不傻。这样的手段，不是很好。

还有一些人，经常组织大家放生、搞慈善、唱诵以及做一些其他善事，甚至把闻思修行的时间全部占用了。我原来一而再、再而三地强调，虽然大家也需要做一些佛教的仪式和活动，但最重要的还是闻思修行。

现在有些地方，经常以这样那样的理由，把学习时间改来改去。实际上，对闻思修行的时间，谁都没有权力取消或占用——任何人都没有这个权力。

组长因为个人的琐事，耽误大家的学习，也是不合理的。比如，我今天要去朝圣，所以大家在半个月或一个月当中，要停止学习；我今天要出差，所以闻思的道场暂时关闭，等我回来以后再开。有些地区，确实存在这类不尽如人意的现象。有些人的胆子特别大，让下面的人总没有安全感。

就我个人而言，也有很多的琐事，但我在佛学院讲课这么多年，印象中从来没有以个人的原因，把今天的课推到明天、明天推到后天。除非我病得很严重，或接近涅槃了，否则我生命中最有意义、最值得重视的事情，就是闻思修行佛法。我可以把自己的所有力量，都用在这件事情上。做任何一件事情，如果没有付出，不一定能获得丰硕的成果。

我特别希望我们的发心人员和管理人员，不要随意更改我们给大家规定的学习时间、学习方法、学习内容和管理制度等。全凭自己的分别念来做事，是不

太合理的。如果不遵从我们的管理要求，很多地方可能都没办法继续学习。对你们来说，这也许是很大的损失。

我再次提醒大家，闻思修行是最重要的事情，不要以个人的原因影响大家的学习。在保证闻思修行正常进行的情况下，其他的佛事活动如果大家有利，又是合法的、如法的，也可以去做。

真正的佛法，谁都可以学

有极个别的道友，对于学佛，整天都胆战心惊的，听到一点风言风语，心里就产生各种顾虑，出现各种担心。我个人认为，只要我们的学习是合法的、如理如法的，谁都不会干涉。

实际上，任何地方都有信仰的自由，真正的佛法谁都可以学。何况这么多年来，世间各种各样的非法

活动，大家都没有参与。

只要我们学的是释迦牟尼佛的法，学的是真正的传统文化，谁都不会干涉。但如果以佛教为借口，搞各种不利于国家、不利于人民、不利于社会的非法行为，则很难继续下去。

所以，在符合国家法律法规、符合学会规章制度的前提和条件下，大家完全可以放心、大胆、自由、开心地学习，各种担心和顾虑都没有必要。但有些人很颠倒，学习佛法胆子很小，贪污受贿却一点不怕。

我经常想，如果去贪污、去做特别不合法的事，对自己是一种损害，对人民也是一种危害。而学习佛法，不管从哪一个层面观察，对国家和社会都只有好处，没有害处。如果不信，我们学习的内容是公开的，网上有全部的法本，任何人都可以去观察、去剖析。

印度佛教、藏传佛教、汉传佛教，都是释迦牟尼佛传下来的，都可以学。就像水，不管是藏地的水，还是汉地的水，或是印度的水，人们都可以喝。如果有人说：这个水不是本地的，不能喝，说明他根本不知道水的力量。

所以，大家应该放松，轻松地学习佛法。

不过，在学习佛法的过程中，有时还是需要跟各个部门协调，遣除一些误会，达到互相理解、相互尊重的目的。

就像法王如意宝传记所讲的那样，做事情需要一些善巧方便。至于善巧方便能否运用得当，要看佛教徒自己的智慧。世间的成功人士，因为有许多许多的善巧方便，最后各方面都很圆满。我们佛教徒也应该动动脑筋，不要天天迷迷糊糊的，处于不安定的状态，以致失去学习佛法的重要机会。

其实，人的意志非常重要。如果有坚定不移的毅力和精神，所做的事情一定会圆满，一定会成功。

机会就像流星

前行第7学期的课程，很快就要学完了。在这之后，我们将安排大家学习《梦中佛事》、《红尘中的净土》和《心病还须心药医》这三本书。加行组、净土组和闻思组都要学。当然，这并不影响大家学习前行、净土等课程。这三本书学完以后，前行、净土等课程会继续安排学习。

时间过得很快，大家不要一直等，不然赶不上进度。就像小学本来有6年，如果耽误了一年，就只能学5年的课程，我们给大家安排的这些内容，希望大家这一生，能次第性地全部圆满。

在学习的过程中，不要拖拖拉拉，不要听了一

两堂课，就因为这个事、那个事而中断。个别人做一些非法的事情，从不耽误；做合法的事情，却经常耽误。我觉得这是不合理的。

实修方面，我们也会逐步地安排。按照我们的要求，从2月8日开始，大家念修发菩提心的内容，100天之内完成。发菩提心修完以后，要念修金刚萨埵百字明。

按一些上师的传统，最好得了灌顶，再修五加行。但如果没有得过，也不要紧。前面的皈依，按进度已经修完了，大家不会不知道吧？如果连这个都不知道，还学啥子佛法哟？（众笑）

在我们学院，基本上99.9999%的道友，已经圆满完成五十万加行，只有0.0001%的人没有圆满。你们外面的人，要面对生活的压力——大城市里没有一个地方不堵车，但是在压力之下，也同样可以挤出很多的智慧、精进和大悲心。



都是活在这个世界上，都是在大城市里忙碌，为什么有些人修量能完成，闻思能完成，工作也做得圆满，而有些人无论在哪方面，都是拖拖拉拉的？可能是前世的因缘和今生的心力有差别吧。

加行组的道友，要尽快修完发菩提心的数量，时间不等人。机会就像一颗流星，一旦穿过苍穹，照亮整个山川，就不可能再回到从前。就像读书，小学、中学、大学，人生只有一次。同样，我们学习佛法的机会，也只有这一次，希望大家珍惜。我已经次第性地给大家讲了这些法要，你们要抓住机缘，精进学修。

闻思B组以及新班这边，也有一些安排，但我在这里不细说。总之，你们想学佛法，最好一如既往地按照我们的要求去做。

我这边讲完以后，会尽量给大家提供所有的学习资料。你们自己应该珍惜机会，不断地学修。这是我

说的第二点。

一两岁开始学，一辈子都在修

现在离今年的持明法会，还有 10 天左右的时间，我听说极个别的道友想去学院。如果你们真想去，我也不阻挡。但现在上去，一是交通不方便，二是天气不太好，三是今年持明法会没有灌顶的安排，四是持明法会的仪轨相当复杂，你们念诵起来有一定的困难。所以我建议大家，最好根据实际情况，在自己的寺院、道场或家里，开一些小型的共修法会。

持明法会一般会开 15 天。对城市里的人来讲，要拿出 15 天的时间，是很困难的。我想，如果你们有条件，开一个礼拜的法会，应该比较方便。

在神变月做任何善法，功德都会成千上万倍地增长。在这个特别有加持力的时段，大家最好开 7 天、3

天乃至 1 天以上的法会。

这次法会，由于网络和信息不通，学院没有同步直播的计划。你们自己念持明法会的仪轨，也有一定的困难。我想了很长时间，最后建议大家举行观音法会，念修《四臂观音修法》仪轨。这个仪轨，在我们藏地家喻户晓，是几百年前一位大德所取的伏藏，《西藏佛教史》中有记载。藏传佛教的许多寺院，包括我们学院在内，多年来一直念这个仪轨。

如果按持明法会的要求，念诵观音九本尊心咒，对你们来说字数比较多，而且很多人也没有得过灌顶。但在 7 天当中，完成 10 万遍观音心咒，城市里的人应该能够做到。

其实，持明法会就是修观音九本尊，而观世音菩萨和观音九本尊的本体是一味一体的。所以，我们修四臂观音，和修观音九本尊也没什么差别。

从今年开始，学院开持明法会的时候，大家就在各地主要共修四臂观音。前后的念诵内容，可以跟平时一样。等一会儿，我先给大家念一遍传承，然后用藏地通用的音调诵一遍。以后，你们就用这种音调来念。

具体的修法，我今天晚上不广讲。《金刚萨埵修法》《阿弥陀佛修法》我都讲过，但观音菩萨的修法是否讲过，我记不清了。如果讲过，法本中应该有；如果没有讲过，你们自己看也可以。过一段时间，网上会给大家公布仪轨，《喇荣课诵集》里面也有。

它的观想方法：安住在等持中，一刹那间，将自身观想为四臂观音，身色洁白，如皎洁的明月，一面四臂，一双手合掌在心间，另一双手，左手持莲花，右手持水晶念珠。整个装饰，就像我们经常看到的四臂观音像那样。

观音菩萨的头顶，有怙主阿弥陀佛的像，心间有

“喻玛呢巴美吽舍”的藏文咒轮。念诵观音心咒的时候，观想咒轮发光，照耀整个世界，利益无量无边的众生，供养无量无边的诸佛菩萨。光中出现各种各样的身相，全部都是观世音菩萨的显现；发出的声音，全部观想成是观音菩萨密咒的自然之声；产生的所有分别念，全部都是远离一切戏论的空性妙力。在这样的等持当中，无有散乱而安住。明观六字大明咒，不失音调，清晰地念诵“喻玛呢巴美吽舍”。

这样念诵的功德非常大。以前，我专门讲过观音菩萨心咒的功德。如果你们有时间，最好看看《大乘庄严宝王经》，汉地《大藏经》里有。

念六字真言的功德，特别特别大。我们藏地的很多老人，都念过1亿遍观音心咒。如果你觉得自己修行不好，或没有其他闻思修行的能力，可以一心一意地念阿弥陀佛，一心一意地念观音心咒。当你离开这个世界的时候，一定能往生极乐世界。

从今年开始，我着重弘扬《大自在祈祷文》。大家如果多念《大自在祈祷文》，修行会顺利，身体会健康，身心都获得自在，各方面的发展会圆满成就，一切所欲皆如愿以偿，等等，有很多很多的加持和功德。

（堪布传授《四臂观音修法》的传承）

这个仪轨，我小时候就会背。在我很小的时候，母亲不识字，我也不识字，但她却教会我背诵全文。等我识字以后，再看仪轨的原文，发现我的发音不够准确，与原文有一些出入。但不管怎么样，我觉得家庭教育还是很重要。我最初学这个法门时，只有一两岁，然后一辈子都在念修。虽然不敢说修得很好，但一辈子都在这样的信念中度过。

你们开法会的时候，前面先念皈依和发心的偈颂，用平时修金刚萨埵或其他法门的皈依和发心偈就可以。正式念诵观音修法仪轨时，用这样的音调：下

面，我演示一遍……

（堪布示范《四臂观音修法》仪轨的音调）

勇敢一点，扛住压力

这样的共同学习和交流，对我个人来讲，非常有必要。我也希望汉地的佛教徒，不要经常在网络上看看一些没有任何意义的无聊的东西，而应该经常看一看佛法的教理，相互传递一下对佛教的信念。这，才是对自他都有利益的事。

大家除了好好地闻思修行，还要尽量地利益众生。在新的一年里，每个人应至少帮助一个众生。哪怕在一个众生的心相续中，种下一点一滴的善根，我们活在这个世界上，也是非常有意义的。所以，我希望大家在利益众生的时候，能尽力而为。

另外，自己的修行也不能耽误。前一段时间，

我遇到了一些马上就要离开人世的年轻人和中年人。在临终的那一刻，他们看起来有很大的后悔心。为什么呢？因为遇到了这么好的佛法，但却从来没有思维过它的意义，也没有好好地修持。现在后悔莫及，但已经没有办法弥补。所以，我们还是需要修行。人身真的很难得！

不过，道理上虽然很明白，但我自己却修得特别差。有时候身体不好，对什么都没有兴趣，连每天的课诵都很难完成。

对我来讲，除了身体不好以外，没有更多的违缘。但对你们而言，面对的压力确实很多。无论是家庭的压力、社会的压力，还是工作的压力、生活的压力，都非常沉重。

但是，大家一定要鼓足勇气，把佛教的闻思修行和利益众生，放在生命最重要的位置。这样的话，你一定会在实际行动中，做出一些成果来。



从现在开始，皈依三宝

听说个别人还没有皈依，下面我给大家做一个皈依。

你们在心里观想：从现在开始，我要皈依释迦牟尼佛，皈依释迦牟尼佛传讲的佛法，皈依释迦牟尼佛的追随者和传承者，也就是僧众。这三者，是我们公认的三宝。从现在开始，我们一定要皈依三宝。而且，我们皈依三宝的目的，不是为自己的利益，而是

为了度化一切众生。

（堪布传授皈依戒）

今天，我就讲这么多，非常感谢大家。感谢的原因是什么呢？一切万法，胜义中都是空性的，世俗中都是如梦如幻的。懂得这个密意没有？

下面，我看看现场的气氛，做一个简单的答疑。

现场互动

◎ 问：我目前在德国工作和学习。非常感恩上师三宝，在这么遥远的地方，还能有这样的机会，系统地闻思佛法。我们欧洲组的加行组，已经修到了发心，入行论组学到了《智慧品》。

我所在的地方，佛教基础很差，基本上没什么人学佛。为了让佛法在这里得到弘扬，我也做了一些努力。但我发现，自己的修行和生活，会有一些矛盾。请问，应该怎样处理？

堪布：这位道友身在海外，却通过网络跟我们交流。大家在开放的条件下，利用各种因缘，得到学佛的机缘，很好。

很多人在生活和修行上，都面临一些矛盾。不仅

是你，包括国内的很多道友，生活与修行也经常发生冲突，家人的三观和自己的信念也时常出现碰撞。这个时候，我们需要一种善巧方便来面对。我觉得，为了学习佛法，我们需要尽量随顺家人，随顺亲戚，随顺朋友。懂得随顺很重要。

我以前在课堂上讲，佛教徒不能过于注重打扮，生活应该清静一点，纯朴一点。但我后来又想，佛教徒其实也需要打扮，需要行持一些世间的行为。不然，学了佛法以后，马上变得特别邋遢、难看，每天都穿同一件衣服，也不梳头、不打扮，尤其是年轻一代这样做，会让很多人看不惯，会给世人留下不好的印象。他们会认为，学佛让人变得邋遢、落伍，最后谁都不敢学了。所以，我原来说的那段话，应该是专门针对山里的修行人而讲的。

因此，只要不过分地跟世人同流合污，当修行和生活发生冲突时，我们要尽量考虑长远一点。为了

把自己的学佛之路坚持下去，应该去尝试各种各样的方法。

无论是这位道友，还是各个地方的其他道友，我都特别希望你们把学习佛法和实际生活结合起来，适当地随顺众生、随顺家人、随顺领导，等等。

◎ 问：我们在国外修完加行，应该怎样学修密法？

堪布：国外修密法的人特别多。1993年，法王如意宝就在国外传过《文殊大圆满》《杰珍大圆满》等很多密法。当时传法和灌顶的录像都有，但是通过录像能不能得到灌顶，不好说。我们以前在法王面前，都得过这些灌顶和传承。

学修密法，一方面要依止具有法相的善知识，另一方面，国内的一些密法法本，比如《大圆满心性休息大车疏》等，要经常看。这样的话，学修会圆

满的。

⊙ 问：我们是英国学会的学员，今天刚好在一起学习《入行论》，大家都很想念您。

在弘法的过程中，我们很想把其他道场的道友引入我们这里学习，而其他道场的道友又想让我们去他们那里学习。这种情况下，我们该怎样面对呢？

堪布：从佛教的本体上讲，大家都可以享用佛法。而且，佛教团体之间互相交流和学习，也是可以的。当前的佛教团体，既需要合作，也需要有各自的特色。

但是，今天这座寺院的人全部到另一座寺院去学习，那座寺院的人又跑到其他寺院去学习，这种方式在汉传和藏传佛教的历史上，可能都是没有的。

作为一个佛教徒，不管你在哪个道场学习，都没有什么大的问题。你今天在这个道场学也可以，明天

到那个道场学习也可以。但是，这种学习方式的效果如何，可能还需要观察。

前一段时间，汉地个别道场的道友，互相之间也在拉人，为各自的上师搞一些宣传。我觉得这样不是很好。我一再地强调，学会的道场不要诽谤任何高僧大德，也不要专门跑到别的地方去，把其他上师的弟子拉进来。

你们那边的情况，我不是特别清楚。自己不了解情况，还告诉你们怎么做，不是负责任的态度。所以，我希望你们相关的负责人，遇到问题要以智慧观察，认真分析利弊。大家先共同商量，然后再做决定。不能以一两个人的主观想法为准，然后所有的人都跟着他们转。这样做的后果，对大家不一定有利。

我们对大家的管理，都有一定的灵活性。效果好的，就继续延用；效果不好，再出台一些硬性规定。你们也可以这样，大家先共同商量，然后根据效果再

做调整。

我今天说这个问题，不仅仅是针对你们地区，也针对汉地的很多道场。对所有的上师，都要观清净心，坚决不说过失，这是我们的原则。但是，我也不赞同任何人利用我们的平台搞宣传，尤其搞一些非法的活动。

当然，如果对众生有利益，我们也可以跟所有的佛教团体，甚至跟其他的宗教团体，进行某种程度的交流与合作，共同成办有意义的事情。

◎ 问：在学修的过程中，应该如何平衡自他二利？

堪布：佛教虽然强调自我解脱，暂时会讲到自利，但最终都会归结为利他。利他是大乘佛教的心髓。小乘法以自利为主，大乘法以利他为主，归根结底，大小乘的区别就在于：修解脱法是为了自利，还

是利他。因此，在座的各位，不管怎样都应发利他的心。

不过，利他确实很难。有时候，我们也想修自他交换，希望所有众生的痛苦都成熟在自己身上，但实际上，不要说所有众生的痛苦，仅仅是自己的病苦，我们就已经很难承受了。

前一段时间，我身体不好，别人给我输液治疗。我当时有一些痛苦的感受，心里在想：大乘佛教的精神的确很伟大，自己也天天在念发心仪轨，但真正要做到代受一切众生的痛苦，确实还有一定的距离。

在这个世界上，大乘佛法的思想是无与伦比的。所以，不管路途多么遥远，我们的信心都永远不要退转。

⊙ 问：您经常教导我们，要随顺众生。但很多时候，随顺众生就是随顺他们的恶业。比如，我爸爸

硬要我吃肉，我应该怎么办？

堪布：随顺也要根据情况。如果是造大的恶业，那确实不能随顺他们。比如别人让你杀生，你肯定不能随顺。

如果不违犯大的戒律，同时，如果不做随顺，会对我们学佛造成障碍，那为了自己能长期学习，暂时随顺他人，做一些没有太大罪业的事情，过患可能不是很大。

◎ **问：**解脱需要依靠对上师和佛菩萨的信心，与解脱依赖于自己，如何圆融？

堪布：解脱主要依靠自己，同时也需要诸佛菩萨的加持。

比如学修净土法门，如果没有阿弥陀佛的加持和发愿力，我们是不可能往生的。但是，光有阿弥陀佛的发愿力，自己一点信心都没有，也不愿意发菩提

心，同样不能往生。所以，诸佛菩萨的加持是一种缘，而自己努力修行，才是根本的因。

佛陀在不同场合说的金刚语，我们应该用智慧进行观察，不能断章取义。否则，就无法彻底了解佛法的本意。所以，佛法一定要长期学习。通过长期学习，潜移默化，佛教的很多内涵和密意都会明白。像有些人那样，看了一两本书，就开始随便评价，是极其不合理的。

我在任何场合，都要求大家长期学习。如果没有长期学习，你成天待在大城市里，世俗分别念很快就把你微弱的善心压伏了。所以，我特别希望大家经常“充电”——一定要不断地闻思，才能知道这些金刚语的真正奥义。

UC 讲堂还有很多人申请排麦，但是网络信号不太好，声音听不清。也因为时间关系，下次再跟大家一起交流。今天的网络开示算是圆满了。



以清净心秉持中道

2012年3月22日

今天，我在 UC 智悲讲堂，与大家共同欢聚。首先，我要祈祷三宝，祈愿今天所有的听众，都得到上师和诸佛菩萨的加被。

很多人都想学习佛法，想真正获得心灵的解脱。可是在末法时代，往往有很多烦恼、痛苦、违缘和障碍。作为凡夫人，在种种折磨和违缘之下，很难提升信心和智慧。慢慢退失信心，最终误入歧途的现象，非常多。

在座的各位，百分之九十九是希求解脱者。也有极少数人，是怀有好奇心，或者抱着种种目的，进入佛门的。但无论是谁，只要耳边听到诸佛菩萨的名

号，就能种下菩提的种子和善根。因此，我在这里先为大家祈请。我发自内心地祈祷十方诸佛菩萨，赐予各位加持。

（堪布祈祷）

别太热，也别太冷

不管是谁，学佛的因缘都来之不易。对大多数人来说，修行要善始善终、究竟圆满，不是一件容易的事。因此，不管是出家人，还是在家人，都要经常祈祷上师三宝。

要想自己的信心、出离心、大悲心、菩提心、无二慧等，不断地稳固、增上、圆满，一定要长期地精进，刻苦地修学。否则，是不可能达到目标的。

我们身边有很多道友，最初特别热情、特别用功、特别优秀，可是走到半道上，坚持不下去，最后

完全沉落、彻底退失。这样的现象非常多。

每个人学习佛法都特别不容易，尤其在大城市，周围有各种各样的外缘，需要面对家庭、工作以及各种各样的社会关系。这种情况下，我们佛教徒的所作所为有时不太被人理解。时间长了，自己的信心很容易慢慢地淡化。

为了让自己能长久坚持，我们学佛应该趋入中道。什么叫趋入中道？保持一种温度，刚开始不要太热，最后不要太冷，持之以恒。

刚开始，学佛的信心特别大，将家产、亲友等全部抛弃，唯一希求解脱。坚持了一段时间，没什么大的进步，觉得修行很难成功，又将所有的佛法，乃至仪轨的念诵和基本的善行全部放舍，彻底回归世俗，落入红尘。对一个佛教徒来讲，这样做是非常不合理的。

这种现象，很值得大家深思。学习佛法，一定要走中道，不能走极端，否则很难长久。这是我今天特别强调的。

信心和清净心

个别的道友希望，我能对知识分子——如大学生、老师、医生、公务员以及社会各界的学者、智者等，就学习佛法的思想和见解等方面，提一些建议。

今天的时间这么短，我恐怕提不出什么具有建设性和参考价值的建议。但是，我也可以明确地告诉大家，这几年来，针对很多人学佛的思想和见解问题，我思考过许多，并在不同的院校给师生们做过开示或演讲。

目前有个别的人，包括每天都在闻思修行的学会道友，都觉得我在不同学校讲的内容是重复的。其

实，我可以骄傲地说：“我在各大院校讲的那些道理，没有一模一样的。对当前的佛教徒或者非佛教徒而言，我讲的道理都有少许的意义。”

比如，我在南京大学讲的前世后世问题，虽然在西北大学也讲过，但侧重点是不同的。当时，我是以自己的智慧，结合多年学佛的思想和见解，给当代一些知识分子，做了一次自己比较满意的报告。

这些内容，我在不同的平台，都提供了相关的资料，有兴趣的人可以去了解。当然，对没有兴趣的人，不要说佛教，甚至任何一门世间知识，我也不会特意宣讲，或要求他们学习。

还有很多人要求我，今晚讲一讲佛教与科学的关系、生命存在的问题等。这些内容，要在短时间内介绍，也有一定的困难。

今天下午，我得到了塔克博士关于前世今生的一

本书，很有价值。近年来，我一直在寻找这本书。花费了无数的精力和时间，找了无数的人，打了无数的电话，甚至通过网络四处联系。可以说，为了真理，我用尽了所有的办法。现在，终于得到了。

其实，在国内外，各个民族都有一些特别珍贵的书。不过现在这个社会，多数人只对钱财、地位、美色有兴趣，对真正有价值的真理，可能就像饿狗面前放青草一样，不仅不屑一顾、毫无意乐，甚至还嗤之以鼻。这种时候，我无论怎么强调，也不一定起作用。

我原来在不同的学校讲过，有一本名为《知识分子》的书。根据这本书对知识分子的概念和定义，今晚凡是来我们网络课堂的人，广义上都可以称作知识分子。

作为一名知识分子，对佛教的见解和思想，应该是怎样的呢？

很多大城市里的人，从小都是不学习佛法的。后来，以偶尔的机缘，才开始趋入佛门。这些人，和从小就受佛教的教育、在佛教的氛围中长大的藏族人相比，信心和见解不一定很稳固。

所以，对在座的很多人而言，你有什么样的年龄和地位，有多少钱财，都不重要，保持自己清净的思想和行为，才是最最重要的。

前一段时间，在一所学校里面，一位老师还是学生问我：“你出家这么多年，从开始到现在，有没有后悔过？”我发自内心地回答：“我出家这么多年，不但没有后悔过，而且一直认为，出家是我人生中迈出的最荣幸、最快乐、最有意义的一大步。”

对我来讲，如果没有遇到佛法，今生的生活琐事、生死大事以及世间各种各样的问题，用其他方法是根本不可能解决的。

因为有了佛法，我即生才有生存和独自面对一切的能力。因为有了佛法，我活着的时候，没有造特别大的恶业，各个方面都种下了许多善根，来世也有了一定的保障。总之，以我个人的修炼和经历来衡量，今生遇到佛法，应该是最荣幸、最快乐的一件事情。

佛法的灵魂

在座的人见仁见智，可能会有不同的观点。不过，对大多数人而言，遇到佛法确实不容易，这不是靠一个简单或偶然的机，就可以搞定的事情。

大家现在既然遇到了佛法，就应该珍惜这个难得的机缘。如果不懂得珍惜，就会像现在某些出家人那样，最初有一点出离心，但因为不明白真正的佛理，慢慢就趋入了邪道，甚至还俗。很多居士也是，最初对上师和三宝有一定的信心，但因为闻思不够，整天忙于各种琐事，最终没办法获得解脱。甚至有

一些人，不要说解脱，连三宝都成了他口中诽谤的对象。

看到社会上各种各样的现象，我会深深地感慨，现在人们最需要的就是佛法。可惜，现在很多地方，包括一些寺院，讲经说法的人都寥寥无几。一个佛教道场，如果没有讲经说法，每天都是搞旅游、凑热闹，绝不是真正的佛教道场，只是相似的佛教形象。

真正的佛法，就像世亲论师讲的那样，唯一是教法和证法。而教法和证法，必须通过学习和修行才能获得。离开了真正的闻思修行，也就失去了佛教的灵魂。

在这样的大环境下，大家闻思修行的机缘，显得尤其珍贵、难得。不管是居士还是出家人，都是如此。这样难得的机会，大家一定不要错过，千万不要当作一般的琐事，白白荒废时日。



像骏马吃草那样

外面个别学佛小组的负责人，刚开始，闻思发心各方面都比较积极。到最后，每个人都只想自己的工作、家庭以及各种乱七八糟的世间事，对真正有意义的弘扬佛法 and 利益众生的事，却没有去特别关心。作为一个当代的大乘佛教徒，这一点是最令人遗憾的。

真正的大乘佛教徒，不论暂时或究竟，自始至终都应该利益众生。可是，我们大多数佛教徒身上，体现出来的却是，仅仅为了利益自己，如果对自己没有好处，就漠不关心——这也许是我的邪见。这种现象不太合理。

我经常在不同的场合强调，一定要闻思修行佛法，但与此同时，也不要以各种各样的借口，放弃利益众生。

利益众生的方式有很多，比如放生、做慈善、讲

经说法等。哪怕在路上看见一个可怜的人，给他一毛钱、一分钱，也是在做善行。

但这些行为，现在的大乘佛教徒做得并不是很圆满。因此，从现在开始，我要大声地呼吁：大家在闻思修行的基础上，一定要多做慈善！

有些人认为，除了捐款，其他都不是慈善。其实不是这样的。真正的慈善，是培养一颗慈悲的善心，力求日行一善。这在口头上说说容易，但在实际行动中，自己是不是每天都在行善，大家可以扪心自问。所以，哪怕是一点一滴的善事，我们都应该先做起来。

个别的道场和学会小组比较极端，有的除了每天做慈善，什么闻思修行都没有；有的负责人却经常强调，做善事会障碍和影响闻思修行，从而抵触行持善法。我想，行善对闻思稍许有一些影响，但真正的修行人，做善事不会影响闻思，他会将闻思付诸行动，

形成良性循环。

多年前，我讲过《札嘎山法》。记得里面有一个比喻：骏马会一边吃草，一边嚼草，一边咽草。¹⁷ 大乘佛法的中心思想是什么？利益众生、弘扬佛法。因此，学习大乘佛法的人，也要一边听闻，一边思维，一边用实际行动利益众生。

有些孤陋寡闻的人认为，所谓的闻思修，就是最开始听闻，中间思维，最后到山里去修，修到一定的时候，再出来利益众生。其实不一定是这样。《札嘎山法》里怎么讲的？要闻、思、修并行。所谓的修行，就是在行住坐卧中，对真正的大乘理念不断地串习，而不是非要到一个山洞或者密室里去观修。

串习大乘理念有两种方法：从心上串习和从行为上串习。有些人口口声声说自己是大乘佛教徒，实际

17 《札嘎山法》中云：闻思修行三者必须结合起来而身体力行，就像骏马吃草嚼草咽草同时进行一样。闻思修行如果相互脱离则不能获得佛果。

上呢，哪怕自己有能力、有机会，也不愿用行动帮助身边的众生。这是不是舍弃了大乘菩提心呢？

最近，我也参与了一些慈善活动。自始至终，我都没有像极个别人做慈善一样，把钱捐出去以后，就什么都不想了。所谓的慈善，慈是慈悲，善是善法，意义极其广大，并不是捐一点钱那么简单。所以，我希望学会的个别人，不要排斥慈善，不要认为这多此一举而去另谋修行。

当然，对于像米拉日巴那样住山洞的修行人，我也非常佩服。但我们有些人，只不过是嘴上说说而已，自己并没有去山里闻思修行。一说起做善事，就把这套说辞搬出来。

大家做任何一件事情，都不要走极端。任何时候，过了界限都不好。

现在，各个地方都有一些学佛的中心、寺院、学

会、小组等团体。不管是负责人，还是普通学员，都应该参加共修。前一段时间，我去了一些佛教团体。在走访的过程中，我感觉有些团体特别好。在末法时代，能有这样集中学习的机会，的确非常难得。

大家要好好地共修佛法。今生，如果能把佛教的慈悲观，慢慢地扩展到全社会，对社会和谐、国家富强乃至全人类的共同进步，都将产生巨大的利益。这样过一生，应该特别有意义。

“三不要”，很重要

目前，有些人利用学会的平台，做自己的事情。以后，我们会通过各种方式，对这类行为严加制止。所以接下来，我还需要提醒大家几件事。

第一件事，不要利用学会的名义集众，化缘搞经济。我今天在这里，正式告诫各地的学佛小组，你们

以前的行为我不予追究，但从现在开始，不管是放生还是平时学习，或是任何时候，在三个人以上的团体当中，对修经堂、修佛塔、修寺院、建学校等涉及金钱的事情，一律不准化缘。

我自己对自己都是这样要求的，何况是对其他的上师？不管什么场合，不管什么上师，只要是在学会的平台上，一律禁止化缘。佛学院每年都在修经堂，今年也一样，但我们从来没有化过缘。

以后哪个小组发生这样的事，对组长等负责人会有不同程度的惩罚。情节严重的，要么解散小组，要么撤掉负责人。希望我说完以后，下面好好地执行。

第二件事，不要利用学会的平台搞个人宣传。我以前讲过，包括我的照片和资料，学会都是严禁宣传的。对其他的任何上师、任何大德，我们虽然有恭敬心，但学会毕竟是闻思修行的清净场所，没有任何私人的空间。所以，各种各样的宣传资料和上师照片，

以后不要再拿到我们的道场。

如果你要宣传自己的上师，私下里怎么做都无所谓，但请你不要利用学会的平台。有些人，学习佛法只是借口，实际上却另有目的，这样不太好。

前段时间，我们走访了一些道场。在有些道场里，贴着各种各样的私人照片，有头发的、没头发的，有耳环的、没耳环的，到底是真上师还是假上师，我们也分不清楚，反正照片都挂满了。

我以前说过，在道场挂诸佛菩萨的法像，那是应该的，但挂我个人的像，我坚决反对。所以，我们并不是偏袒哪一位上师。

实际上，任何一位上师，控制佛教徒都是不合理的，我个人从来没有控制过哪一个佛教徒。对于学会的平台，只要好好学习佛法，谁都可以进来。但是，如果不是为了学佛，只想以各种方式，达到自己目

的，那就谁都不要来。我们并不缺人。

所以，为了保持大家学佛的纯洁性，希望大家以后好好合作。如果实在不愿合作，我们也不可能一个一个去求，最后会有制裁的方法。

第三件事，不要参与任何非法活动。现在不管东南西北、国内国外，形势都比较复杂。有些宗教奉行的，确实是极端主义。而我们佛教是真正具有包容性和开放性，真正具有大悲心和平等心的纯粹的宗教。大家应该懂得它的价值，不要被任何非法组织和非法个人利用。如果有人利用宗教搞非法活动，损害佛教团体，不管是谁，都只是他个人的行为，而不是我们提倡的。

上师如意宝即将离开世间时，为我们留下了意义甚深的两句教言：“莫舍己道，勿扰他心。”佛学院所有的高僧大德，都把这个教言作为自己终身修持的法。

作为大乘佛教徒，我们不能抛弃自己的本质，对包容世间所有生命的佛教理念，应该感到光荣和自豪。我们要有爱，要懂得用大爱维护自己的宗教。而且在这个过程中，不能损害任何众生，哪怕是蚊子小蚂蚁以上的生命，都不做丝毫损害——更何况做其他不如法的事情。所以，大家一定要如理如法地学佛。

有些人因为不了解情况，对大家学佛有些担心，怕学佛的人太多。其实不用紧张。我看汉地大城市的一些大寺院，有成千上万的佛教徒在那里烧香、拜佛、念经、许愿等，做各种各样的善事，做完以后就回去了。

其实，各个地方都一样。我们每一个佛教徒，只要行为如理如法，既不违背大小乘的各种戒律，也不违背、不触犯当地相关的法律法规，就会有非常好的自由空间。所以，大家不要担心，而应该珍惜。

有些佛教徒，胆子太小，自己学个佛都胆战心惊的，担心被抓起来……这是没有必要的。有些人呢，特别害怕佛教徒会干坏事。其实真正的佛教思想，他们并不了解。

因此，大家应该遵照佛教真正的本来面目，好好地行持善法；在利益众生的原则和基础上，好好地弘扬佛法。我希望各地学会的道友，都能大胆地弘扬释迦牟尼佛的教法。

小小违缘，挡不住前进的脚步

获得人身非常难得，稍微有点违缘很正常。我自己的身体，也经常出现各种各样的状况。前一段时间，因为身体不好，我一个人自由自在地在医院住了一段时间。

其实，一个人在医院很开心。别人不需要来陪

护，自己也没有什么压力。如果旁边有一个人帮忙，我心里会不舒服，这个人肯定也不情愿。为了病人，在医院挂号、取药，跑来跑去，恐怕谁都不愿意——谁想侍候别人呢？



后来，很多人传我得了不治之症——可能个别人希望这样。但我只是输了几天液，身体现在越来越好，很开心。

其实，不仅仅是我，个别的发心人员，因为种

种原因，不得不长期在某些岗位上坚守。在这个过程中，有时候心里不舒服，比如想学院、想金刚道友、想爸爸、想妈妈，但为了弘扬佛法，为了利益众生，还是一直坚持着。

我记得《释迦佛广传》中说，佛陀因地曾发愿：只要能在一个众生的相续中播下善根，哪怕于若干劫，在地狱感受各种各样的痛苦，自己也心甘情愿。¹⁸对凡夫人来讲，这么做可能有一定困难，但作为一个大乘佛教徒，小小的违缘和痛苦，根本不应该阻挡我们前进的脚步。所以，希望我们每一个佛教徒，都能坚强起来。

城市里的一些居士，家里稍微有一点阻挡，心情就变得不好，开始伤心痛苦，把所有的闻思修行都放了下来。有些人放下以后，就追随别人去了。过一段时间走投无路，又回到学会，继续跟着学。

18 《释迦佛广传》：“为播植善根于一众生心相续中，我愿十大劫中以欢喜心感受无间地狱痛苦。”

发心人员中也有这样的。刚才有个人问我：“我在外面跑了一两年，觉得特别难熬。现在我可不可以回来继续发心？”这个人以前发心很不错，所以我说：“欢迎你回来。”而有一些人，以前发心特别不好，后来即使想回来，我们也不愿意。

也有一些学佛的道友，不管遇到多大的困难，都始终坚持在学。这是值得大家赞叹和随学的。

365天散乱，肯定没时间修行

去年，我们评选了终身学员。这么做，并不是因为我需要终身学员。我死的时候，一个学员都带不走，活着的时候更不需要了。我在医院治病，最痛的时候，都不需要一个终身学员，更何况身体好的时候。所以，对我个人来讲，不需要任何学员、任何徒弟。

但对大家来讲，通过终身学员的评定，获得一种共同学习的机缘，这是很有必要的。以后，我们会通过各种方便方法，正面了解大家的真实状态。也希望大家互相理解、互相沟通。这方面，以后也会有不同的方便方法。我们说了以后，会做到的。

大家现在的学习，对我来讲还是有压力的。学院寒假刚结束，我正在讲《普贤行愿品》，同时发愿以后讲《六祖坛经》。《成量品》和《大圆满前行》还没有讲完，最近一直在努力，想把它们讲完。

对我们每个人来讲，学佛都是所有事情当中最重要的。我不单是口头上这样说，内心也是这样认为的。只要有动力和发心，这样的因缘就可以有很多年。

我和这边的发心人员，白天晚上都在为大家提供学习的方便。我希望大城市里的你们，也要经常充电。不要每天都特别懈怠，每天都睡懒觉。晚上不到

10点钟就开始打哈欠，眼睛红红的，好像得了严重的疾病；早上都8点钟了，还像猪八戒一样睡得呼呼的，这样不是大乘佛教徒。

在我们那里，有很多七八十岁的老法师，晚上12点左右才睡，三四个小时以后又起来念诵、修行。你们在大城市里，如是地懒惰，如是地散乱，如是地不精进，应该感到非常非常惭愧。

很多人都说自己没有时间修行——肯定没有时间，每天都在散乱，24小时散乱，365天散乱，哪里还有修行的空间和时间？如果自己珍惜时间，不管是谁，都应该有闻思修的时间。

我在大学里的演讲音频，有人说没时间学习，我有点不高兴。怎么没有时间？我有那么多的事情，都有时间讲，你为什么没有时间学？我在学校里讲的，都是现在世间人最需要了解的，可是你却说排不开时间，那我只能说顺其自然吧。你既然没有时间，我也

没必要强迫你学。

你们只是学，压力并不是那么大。一个星期三四堂课，也就三四个小时而已。一个星期有多少个小时？你自己算一算。怎么就连三四个小时也拿不出来？现在很多人学佛，喜欢找各种各样的理由推辞、拖延，在精进方面特别特别差。对此，我有很多的看法和意见。

当然，我今天不是正规的讲课，而是就几个关键的问题提醒大家。

闻思的深度还不够

学习佛法应该有方法。个别的人，这个也学，那个也学，全都是走马观花地过一遍，深度不够。以前我们闻思的时候，上师讲任何一部法，至少都要看三遍。依止上师如意宝将近 20 年，每一部法开讲的时候

候，我都会发愿，无论怎样要学三遍——课前自己先预习一遍，上师讲一遍，最后至少复习一到两遍，是这样闻思的。

但现在很多人以忙碌为借口，不好好闻思。我们辛辛苦苦准备法本，有些人却一点也不看；有些人只粗略地看一遍，根本不珍惜；有些人甚至将法本视为一般的报纸和资料，根本不知道里面有真理。

我刚才说了，为了一本书，我找了很多关系，托了很多入，花了很长的时间，才最终得到。而这本书里面讲的，只不过是英国人、美国人对前后世问题的看法而已。

对在座的佛教徒而言，我也可以说是佛教方面的专业人士吧。我讲出来的道理，多少也有一些参考价值。所以，希望大家好好地思考。

今天有这么多人，所以我非常公开、非常直接，

有什么就讲什么，没必要说很多虚假的好话——你们都很好、很胖、很不错……哦，很多女孩子不高兴你说她胖，只能说苗条。

佛法讲的是人心的改变。我今天讲的每一句话，都希望你们回去好好地思考。大家现在的学习，广度还可以，但是深度不够。为什么说深度不够呢？我们以前学习，哪怕上师如意宝讲课时开了一个玩笑，举了一个比喻，我们也要深入地思维很长时间，再三挖掘其中的含义。如果不这样，只把它当作世间的普通语言，就得不到里面蕴藏的甚深意义。

大家学佛法的时候，为什么特别崇拜上师呢？因为上师的教言符合佛教的道理。这样的佛教道理，是一种窍诀，也是一种经验。就像世间人看病，更容易接受临床经验丰富的医生诊断一样，我们学习佛法，也要依靠上师大德们的窍诀性开示——光是得一个灌顶，听一个教言，还不行。得到了窍诀性的开示后，

再去如理如法地修行。

清醒一点，把握好机会

今天，我跟一个法师在电话里聊天。当然，我们聊的内容跟世间人聊天有所不同，更多是佛教和真理。在交谈的过程中，我们聊到了现在很多不如法的现象。

先不说别的，光是修一个加行，就有各种各样的情况。我今年一直在修加行，学院几百几千人都修完了，都有资格接受大圆满的灌顶，听受密法的传承和修行引导。

但现在社会上有人说，只要花点钱，就可以代替修加行。五六年前就有人说，花 600 块钱可以买个五加行证。算下来，一个加行需要 120 块钱。听说，现在已经涨到 3000 块钱了，物价在不断上涨。



说这些话的人，不管是谁，我对他本人没有什么意见，但是这种做法，确确实实不符合传承上师们的教言。

还有些人说，大圆满是可以直接修的，不需要经过前行。再怎么样，我们也翻阅过千经万论。我们所知道的是，特别利根的人，的确可以直接修大圆满，但普通根基不修加行而直接修大圆满的情况，在藏地从来没有发现过。当然，如果你们属于极个别的利根者，那也很好。

今天我说话，好像全部在发太过，驳斥别人，没有建立自己的观点，这是中观应成派的做法。不过，也希望你们接受并思考我讲的道理。

现在社会上，有各种各样的说法，跟佛教的教义完全相违。尤其是一些刚学佛的人，很迷茫，什么都不懂，只知道跟随别人。所以，我不得不提醒几句。

有些人，该学的佛法不学，自己在外边找各种上师，后来又跟上师发生矛盾。这时候，想回原来的学佛团体，但回不去，因为已经放弃了；不回去，继续跟着这个上师，又得不到真正的佛法。因为有些上师只关心个别的特殊弟子，其他人最后都走投无路，不知何去何从。这种情况，现在比比皆是。

所以我觉得，作为佛教徒，头脑应该清醒一点，把握好自己现有的机会，不要这山望着那山高。

我个人从来没有说过，我自己传的佛法是最好的，你们一定要接受我的法。我做梦都没有这么想过。在这个世界上，哪里有珍贵的上师，哪里就有珍贵的佛法。不管是谁传的，只要是真正的佛法，大家都可以接受。

但是，如果不了解菩提道的次第和修法，自己的行为也不如法，不管他是什么样的上师，有多少多少弟子，持有什么样的头衔，对你都不一定有利。

纯粹的佛法交流

在这些重大问题上，我希望各地的组长和负责人，不要只顾自己，“见死不救”。前一段时间，个别地方的组长，明明知道底下有些学员入了邪道，却没有去管。

后来我遇到了他们，心里很不高兴。我对他们说：你如果是一个公司的老总，员工要是离开了，你是不会不管的；作为一个负责人，如果真的有责任心，下面的人误入歧途，你也不会只想着自己的利益，而不出手相救。

不管是在家人、出家人，如果只想自己，会暴露出很多自私自利的行为。

今天我说得比较多。因为前一段时间，我在外面听得比较多，看得也比较多，其中 60% 都不如法，只有 40% 比较如法。

各地的负责人，一定要按照我们的规定，好好管理学佛的团体，不要以各种方式化缘，不要在里面搞经济、搞政治、搞个人宣传等。这些都非常不合理，我个人很不喜欢。

我和大家的交流，纯粹是佛法上的交流。不论到学校去，还是和普通人在一起，或是跟各个层次的领导相处，我都是这样想的。

佛教对整个人类，乃至对所有的生命而言，都是一个如意宝。不仅我这样想，世界上有无数的科学家，也这么认为。你们如果不信，可以去看看智慧佛网和其他的很多网站上，国内外的科学家对佛教是怎样评价的。

这样的如意宝，如果我们用来搞政治，搞经济，搞个人宣传，甚至搞各种各样的非法行，不但体现不出它无与伦比的价值，而且还会败坏它光辉的形象。所以，我们要运用佛法，纯粹地利益众生。这一点，

大家一定要把握好。

佛学青年研讨会

今年夏天，香港中文大学、香港大学和香港教育学院三所大学，将共同举办佛学青年研讨会。他们向我发出了邀请。我以前去过香港很多次，这次如果各方因缘具足，我还是会去。因为，以三所大学的教授为主的很多学者，都会在那边开设讲座。对我个人来讲，这样的讲座非常有意义。

报名时间马上就要截止了，但现在准备延期半个月。我跟三所学校的教授和校长要了一些名额。你们家里如果有大学生或老师想去，各方面因缘也具足，我个人还是建议去。

我去过香港几次。自从去年参加了佛学研讨会，自己对佛教的全方位认识，以及在世间见识方面，都

有所进步。

这三所学校很有影响力，都是难得的好学校，有很多豪门子弟去那里求学。尤其是香港中文大学和香港大学，国内外非常认可。内地有些高中生，考上清华北大都不愿去，而选择去香港大学读书。

让你们家里的大学生或老师，去其他地方学佛，他们可能会有很多担忧，但去参加这三所大学举办的佛学研讨会，不需要担心。到时三所学校的教授和其他一些智者，会有为期三天的讲座，对知识分子来讲非常难得。因此我建议大家，如果各方面因缘具足，一定要争取参加。

我们原来要求提交论文，现在时间比较紧，写几千上万字的论文如果实在困难，象征性地谈谈感想也可以。

他们那边不容易，还要提供食宿，参会者只需要

解决自己的路费。到香港读大学，大家也不一定有机会，但现在香港开放旅游，每天都有 30 多万游客来来去去。你们办一个 7 天的通行证，应该很容易。

如果想参加这次香港的佛学研讨会，可以在 15 天之内报名。除了内地，也有香港和其他地方的人参会，录取名额以报名先后顺序来定。我在这里给大家提醒一下。

以前，其他地方也开过佛学研讨会，有些人可能有各种担忧。但这次是香港几所大学主办的，大家可以放心。你们如果想去那里读大学，可能比较困难，但这次花少许的时间和精力，就可以得到很大的收获，还是很有必要的。我个人是这样认为的。

当然，每个人都有自己的想法。虽然我特意为这边的道友要了名额，但有些人想去，有些人却不一定。如果半个月后名额还有剩，会还给主办方。希望大家关注一下。

今天，我把自己的想法开诚布公地给大家讲了。如果你认为对，就接受；如果认为不对，等会儿还有问答环节，你可以直截了当地指出，我可以改正。不过，我也可能当面驳斥你的观点，给你发一个更大的太过，让你在众人面前羞愧难当，抬不起头——开玩笑。

传授皈依戒

下面，我给大家做一个简单的皈依。但这并不代表我私人在收什么徒弟——从来没有这样想过，我只是代表佛法僧，给大家授皈依戒而已。

希望皈依三宝的人，接下来可以受皈依戒。以前皈依过的，可以不用再次皈依。不想皈依的，也不用害怕，不用关耳麦，皈依戒不可能因为你听了，就直接进入你的身体。

其实，传皈依的声音进入你的耳朵，对你是有好处的。如果是在暗劫，佛号和三宝的名称根本听不到。在无垢光尊者的《大圆满心性休息》和《圣大解脱经》里都讲过，任何一个众生，只要在耳边听到皈依偈，都能得到无量的功德。

（堪布授皈依）

以前取过法名的，不用再取。以前没有取过法名的，今晚统一取。就像灌顶的时候，会给所有道友取一个名字，今晚也给皈依的道友统一取个名字。都叫“圆中”，圆满的“圆”，中心的“中”。

我今天的讲座，主要想给大家传达不堕二边、不走极端、要取中道的道理。为了提醒大家，所以给大家取名为圆中。

今晚上，我是从很远的地方赶过来的。刚才在路边找了半天，才找到出租车，一个人打车过来。等会

儿回去的时候，同样要一个人找车回去。网络上的很多道友，也是从各个地方赶来的。有些人回去以后，还得跟家人说一些方便妄语。

今晚上我说的有些话，虽然不太好听，但我的内心是清净的。特别感谢今晚所有的工作人员，刚才因为工作事故，我们的开示延迟了 18 分钟，你们辛苦了。感谢今晚上光临的所有人，还要感谢我自己。

（笑）

下面要念一些咒语的传承。

（堪布念诵长寿佛心咒、莲花生大士心咒、观音菩萨心咒）



现场互动

◎ 问：怎么区分对上师是个人崇拜，还是真正的信心？在实际修行中，觉得不好区分，好像都有那么一些。

堪布：在佛教中，对上师的恭敬心和信心很重要，尊重和敬仰上师是不可缺少的。而对个人的崇拜或感情，最后都会变成痛苦或烦恼的因，所以不太提倡。

对具有法相的善知识，佛教徒应该持有一种清淨心和清淨观，平静地接受上师的所作所为。

现在世间人的想法各种各样，不太如法的行为时有出现。当然，有时候出现这样的现象，上师也有一定的责任。如果上师自己不精通佛法，不清淨戒律，

修行比较差，甚至有各种不如法的行为，那么弟子就很可能退失信心和智慧。

作为弟子，有些佛教徒自己也有不可推卸的责任。刚开始把上师当作佛陀，然后看成菩萨，再看成凡夫，到了最后，直接把上师看成敌人。以这样的心来对待上师，也不太合理。

总之，大家应该掌握分寸，如理如法地依止上师，这非常重要。

◎ 问：我的母亲今年六十多岁了，体弱多病，已经学了两年的净土法门。现在是否需要修前行？或者只念阿弥陀佛圣号就可以？

堪布：我想，除了磕大头以外，其他四个加行都可以修。如果觉得不太适合，一心一意念阿弥陀佛也可以。但在此之前，最好修 10 万百字明，或者修金刚萨埵心咒 40 万遍到 100 万遍。不管怎么样，我们每个

人在生活中都造了许许多多的业。为了清净业力，先念一些忏悔的咒语，再念阿弥陀佛的名号，往生会比较有把握。

⊙ 问：凡夫人睡眠很多，耽误了很多修行的时间。能否请上师传授一个适合睡眠的修法，把睡眠的时间也利用起来？

堪布：希望传一个睡眠的修法，意思是还要不断地睡，是吧？开玩笑。

我之前讲过，虽然凡夫不睡觉肯定不行，但现在很多人晚上睡的时间太久了，白天也忙着散乱，打电话啊，上网啊，等等。我感觉，大城市里散乱的因特别多。所以，大家一定要控制好自己的时间和情绪。

当然，我们也不能为了修行，完全放弃对工作和家庭的责任。其实，这两者完全可以同时进行。以前世间很多大修行人，两者都是并行的。

因此，我希望大家学习佛法不要走极端。不要对家人和工作不闻不问，整天闷着头搞修学；也不要成天只搞世间法，从来不想修行的事。到临死的时候，世间的一切法都是没用的。所以活着的时候，修行没有一点进展，是不合理的。

其实在《杰珍大圆满》和其他密法中，有一些关于睡眠的修法。但今天这么多人，传授可能不太方便。大家好好地修持加行，以后会有听闻的机会。

关于修加行，我再强调一下。我们昨天刚开完会，要求修曼荼罗 200 天，百字明 200 天，要一个一个有次第地修下去。到明年，加行圆满的人就进入下一个阶段了。

虽然你们的工作压力很大，但是精进的人会好好利用时间，持续地修下去，最后会比较圆满。不精进的人则会找各种借口，不好好地修。我特别希望大家，次第地修共同加行和不共同加行，这样信心在修

学路上不会中断。

⊙ 问：我们这里有一些道友，原来是学净土，后来加入我们的小组。但他们不参加听闻和共修，也不理解这么做的意义，和我们总是保持距离。作为发心人员，应该如何说服他们？

堪布：各个地方对待学净土、学前行的道友，或对待其他上师的弟子，都应该有一种灵活性，要善于处理，善于理解，善于沟通，这一点很重要。

有些人很粗暴，听我说了一句话，马上就去执行，根本没有善巧方便。其实，如果是你们自己的事情，你们可能会从方方面面沟通很多次。同样，我们佛教内部的事务，也一定要反反复复地共同协商。

对你说的这个问题，我认为相关负责人应该再三商量，然后给净土宗的道友好好解说。要以理服人，以诚动人，不要以上师的名义下命令。

各个地方的负责人，一定要有智慧，要有善巧方便。有些人因为没有智慧，自己随便说一句话，可能毁坏成百上千人的善根。我以前发现，个别人由于缺乏智慧，只做了一些简简单单的行为，就让好多人的信心退失。

所以大家要共同努力，一而再，再而三，反反复复地劝说。如果实在没办法挽留，有些人最后退失了，掉队了，也只能顺其自然。但千万不要简单对待，一句话就让他们离开，“你们不要学了！”——这种行为是非常不合理的。不要说让很多人断善根，哪怕毁坏一个人的善根，过失也是非常大的。

如果像对待自己家人的事情一样来处理，这些问题应该会迎刃而解。比如亲人之间发生矛盾，你会怎样处理？是不是通过多次协商才解决的？我们对学员的很多事情，也应该这样沟通。

◎ 问：现在有一些描经本，说在上面描写可以

得到抄经的功德。这样做如法吗？

堪布：这样可以。《妙法莲华经》等很多相关经典都讲到，缮写经书有不可思议的功德。依照各大经论的描述，抄经的功德无法揣测。

◎ **问：**我曾经在藏地受过八关斋戒，需要止语。回家以后，上班止语不方便，应当如何受持？

堪布：最好以禁语的方式守八关斋戒。但是，如果因为工作等原因不方便止语，也有开许说话的情况。八关斋戒的相关资料中有不同的说法。

◎ **问：**我们都是法王如意宝的弟子，都在学习法王如意宝的教法，是不是一定要发愿往生西方极乐世界？能不能发愿往生其他的净土？

堪布：上师如意宝的确是发愿往生极乐世界的。其他道友要不要往生极乐世界，需要自己来选择。因

为每个众生的根基不同，发愿也不同。比如，有些人想到兜率天，有些人想到东方现喜刹土，等等。在佛经和论典中，也有不同的发愿文。所以，并不是所有的人都一定要往生极乐世界。

甚至我还说过，在学会的道场里，各宗派的法都可以学。比如，你是觉囊派的，他是格鲁派的，无论你学哪一个派的法，我个人都没有任何排斥。但在我们的道场里，任何一个上师，都不可以着重宣扬。在针对个人和法的问题上，会有不同的情况，大家应该理解。

总之，学院对所有的宗派，都会观清净心。个人往生的时候也一样，以观清净心的方式选择刹土，非常好。

⊙ 问：禅宗的归宿是哪里？

堪布：你看了禅宗祖师的传记就会发现，禅宗行

者的归宿，有往生极乐世界的，有往生兜率内院的，还有前往其他清净刹土的，有各种情况。

◎ 问：我们在大城市里，应该怎样如理如法地组织和参加放生？

堪布：关于放生，现在各地的情况都不错。以前我们要求，放生一定要念诵统一的《放生仪轨》。去年我去了很多地方，发现大家放生的时候，并没有执行我们的规定。

最近，我对相关负责人提出要求，以后学会共修的前后念诵，要按照学会规定的念诵仪轨来念。有些地方念得特别多，这个祈祷文、那个祈祷文，这个名号、那个名号，光念诵就要一个小时左右。这不一定很合适。如果非要念，可以在共修结束以后再念。

从今年开始，《放生仪轨》也要统一，不要自己想念什么就念什么。

⊙ 问：中阴身是不是意生身？它和意生身有没有区别？

堪布：意生身和中阴身之间的关系，不同经典有不同的说法。一般来讲，意生身不一定是中阴身，而中阴身决定是意生身。应该这样来理解。

今天，我们智悲讲堂的共同交流，已经圆满了。如果你们有上师如意宝的《愿海精髓》，大家一起念诵。今天是神变月的最后一天，我们一起发愿的功德非常大。

今晚是诸位共同的聚会，发愿时要怎样观想呢？有两点。第一，即生乃至生生世世，一定要利益众生。这也是法王如意宝经常讲的。第二点，一定要弘扬佛法。

希望各地的佛子都这么观想。大家不要认为，

弘法利生是将来的事。今生今世，此刻，就要弘扬佛法！今生今世，当下，就要利益众生！发这样的愿，对每个人来讲都非常重要。

○○ 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 25 | 开示

《仁者无敌》

——慈悲开示合集

▶ 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