

你是一个特殊的人

索达吉堪布·开示

开示
33



YOU ARE ONE OF A KIND

你是一个特殊的人

索达吉堪布·开示

传讲日期：2015—2017年

版本：2024年12月

目 录

001	点燃智慧的明灯
023	稳重做人 智慧行事
050	最初的因缘
088	在这特殊时代你是一个特殊的人
127	大乘佛教与自闭症、抑郁症
160	不要过于察言观色
193	用智慧抉择人生
233	受持此经 天龙护佑
252	保持清净的心
279	洗涤心灵的垢染
323	佛教徒如何跟上时代
358	当今时代如何学佛



点燃智慧的明灯

2015年7月7日

今天要给大家传一下法王如意宝所著的《莲花生大士略传》，还有法王当年在五台山亲见文殊菩萨时唱的一首金刚道歌。在这之前，我先讲几件事。

一、30天讲学足迹

我这次出去了将近一个月，为了不耽误学院的课程，我的行程安排得比较紧，去了很多地方，但还不算太累。反倒是回学院以后，处理各种事务感觉更累。我们嘉绒藏族有这样的传统：什么时候外出、做了什么事情、什么时候回来，整个过程都会给大家交代一下。以前法王如意宝去国外弘法，是从我们这里

先到香港，再到日本，又从日本去美国和加拿大，然后再去法国，最后经过台湾回到这里。我记得他老人家回来的时候，用了近两个小时详详细细地讲述了旅途的过程。虽然我今天没有那么多要讲的，但也可以稍微分享一些。

5月31日我从学院离开后，先去了炉霍。6月1日上午参加了上罗科马学校的六一儿童节活动；下午，又赶去参加了下罗科马学校的六一儿童节。在这两个地方我都做了讲话。第二天参加了我们的中学和其他工程相关的一些会议。6月3日早上从康定乘飞机到成都，当晚飞往北京。然后在中国中医科学院，做了《药师佛和中医》的主题演讲。第二天在北京大学，就密宗文化与艺术、管理、教育的关系做了访谈和演讲。之后又在中国传媒大学讲了现在新闻媒体道德取向方面的话题。

6月8日经珠海去到澳门，第二天在澳门大学讲

了科技时代佛教思想运用的一些道理。澳门有一个贝诺法王的白玉佛法中心和地藏殿佛教中心，10 号在那里做了关于放生功德和修行次第的开示。

之后经珠海到了广州。12 号在华南理工大学演讲《佛教视野中的物质》，然后在广东省科技图书馆讲了一些管理和心理方面的内容。本来在广州还有两个学校的讲座，但临时有一些关于学院工程和管理方面的会议不得不参加，那两个讲座只好取消了。于是第二天我从广州飞到成都，从下午到晚上都在开会。当时慈诚罗珠堪布也在，学院这边也有两位堪布下来参加。

6 月 14 日我又飞往山东青岛。第二天去了青岛监狱——去年 6 月 20 日就去过一次，时隔一年，刚好又是 6 月去那里讲课——我现在挺喜欢给监狱里的人讲课，好像喝咖啡一样上瘾了（众笑）。接下来去了青岛的恒星科技学院，参观了一些科技项目，也在那里也

讲了课。现在很多本科生都找不到工作，而有些技术学校和职业学院的毕业生找工作反而比较方便，所以我也比较关心他们的教学方式。第二天，我又给几个基金会做了一个讲座。那段时间还安排了很多佛学团体的讲座，有时一天两场，有时一天三场。

之后我从山东青岛飞到上海。到上海的第二天给当地一些知名人士和佛教徒讲了课。然后又到上海外国语大学进行演讲。紧接着又飞到了海南海口，为中国政法大学海南校友会做了一场讲座。第二天又在海南大学演讲。然后去了海南省监狱。那里的服刑人员非常多，现场听课的就有 2000 多人，同时还有很多人在线上听课。另外，还给管理人员也讲了一堂课。

然后从海口前往厦门，去了两所监狱讲课。接着又从厦门飞到南京，在南京农业大学和南京大学各做了一场演讲。第二天就已经是 6 月 30 日了，中间完全没有空档，从南京飞到成都，7 月 5 日回到学院，今

天在这里给你们讲课。（众笑，掌声）

这就是我这次外出讲学的全部过程，一共去了 11 所大学、4 所监狱、6 个佛教中心。

二、认清定位 好好修行

这次行程跟去年到美国一样，日程安排得比较紧，我也遇到了各种各样的人。我总觉得，所有网上的和在座的道友们，你们都是非常幸运的，因为遇到了佛法，有了修行的机会。而现在很多人因为没有信仰、没有修行，在生活中遇到了很多困难和痛苦，却无法去面对。我遇到过一些富贵之人，有人非常有钱，但得不到幸福和快乐；有人地位高高在上，但心里却十分痛苦。尤其最近国内股市跌得厉害，不少人赔得倾家荡产，甚至有人绝望自杀。这种时候，有信仰的人，虽然也会遭遇痛苦，但即便流着泪，也能保持坚强。这种坚强并不是故意装的，而是在痛苦面

前，他们能找到很多抚慰心灵的方法。比如，思维万法无常、有漏皆苦、财产都是痛苦之因……佛教徒总有很多理由能让自己活下去。我们确实会看到，这个时代没有信仰和修行的话，人会很可悲、很疯狂，找不到方向。所以，佛法的心灵教育的确很重要。现在最稀缺的就是心灵的财富，内心如果贫瘠，人就会很空虚、很苍白、很难生存，因为没有依靠之处。

我们现在身体还算健康，没有生病——如果生了大病就难以支撑修行；年纪也还未到白发苍苍、老态龙钟的时候——到那时也许连出门都非常困难，何况修行；而心灵如果被邪知邪见染污，也没办法修持正见。既然我们现在无论身体上、年龄上、心灵上，都没有这些违缘，还能自由自在，顺缘具足，就应该真诚地去求一些正法。即使你没有长年累月闻思修行的机会，也可以在短时内，哪怕几个月、几天甚至短短的一两节课中，用佛法的能量给自己充充电。其实，人是需要充电的。有些人电量一旦用完，就会被世间

各种各样的染污所摄持，最后无力自拔，非常痛苦。

我们在山里修行，可能看不到世间人的生活压力。要是到了世间当中，会生起极为强烈的悲悯心，就像断臂的母亲看着自己的孩子被水冲走却无可奈何。这种时候，我们作为大乘修学者，最关键的是要先充实自己，先尽量让自己的心力得以坚强，除此之外没有其他方法。我们要在佛法的智慧里不断浸泡、不断串习。这样之后，我想你们即便遇到人生中最难以想象的违缘和痛苦，也会拥有支撑下去的能力。

在座的道友中，有些人长期修行佛法的精髓心要，这样的人，在即生和来世的任何违缘障碍面前都有应对的把握；但有些人是所谓的“跑跑修行人”，今天跑这里，明天跑那里，自身几乎没有真正的修行，也不肯勤奋用功，这种人最可怜。我们好不容易遇到佛法，千万不要变成表面上的修行人——仅仅办了个皈依证、穿着出家的衣服、自称某某上师的弟

子。这样的人，在内心的调整和自身的修行上很难有真正的收获。

大家一定要认清这个时代，同时要对自己有一个定位，认清自我是什么样的人。我们这里的出家人，既然已经披上了僧衣，那就应该内外一致，向着佛法终生奋斗。而学会的在家居士，应该承担好三种责任——家庭的责任、工作的责任，还有修行的责任，要知道你是同时负有这三重责任的修行人。所以，希望我们所有在家和出家的道友们都明白自己的定位。

三、点亮智慧 规划人生

现在不论藏地、汉地，还是国外，佛教徒都很多。其中有一部分只是形象和形式上的佛教徒，真正从内心当中皈依三宝、发菩提心、修持甚深佛法的人其实并不多。虽然外在的佛教徒的名义也重要，但更重要的，是内在是否有慈悲心、出离心，以及修证境

界。即使你没有多少修证，至少也应该对传承上师、对佛法有着不共的信心和欢喜心，愿意长期不间断地去修学，这些才是修行人应该具备的素质。

最重要的是，我们既然已经成为大乘佛教徒，就要用佛教来饶益其他众生，这点我在不同场合反复强调过。因此，我们应该重视如何通过讲经说法来利益众生。我这次去了汉地很多城市，有时也会感觉到，在汉地，好像提不起讲经说法的兴趣。我们学会里现在有很多居士都在认真学习；从学院出去的出家人当中，有一部分确实在弘扬佛法，但很多人只是在追求自我的修行。

我这次遇到了很多大和尚，他们的修行和戒律都非常不错。我有时候像警察一样的，看到一个人就会自然而然地挑毛病。我看到这些出家人的时候，觉得都很不错。不过，也有些方面比较可惜，他们有的人在某个寺院当住持，平日里一直念经，当然这也是有

功德的，但我总觉得，既然在寺院里，为什么不讲经说法呢？



一个人来到学院五六年，至少也该会讲《入菩萨行论》和《大圆满前行》。有的人告诉我，他已经把《中观庄严论》学了好几遍了。我想，既然学过《中观庄严论》，讲《大圆满前行》应该没有什么问题。但我问他有没有讲过，他说：“没有，我天天供灯。”看来我们有些师父下山以后就变成了香灯师。供灯确实也有功德，我原来也专门讲过《供灯的功德》，但

宣讲一些佛法，可能更为重要。

以后我们的法师们应该进行一些培训，否则会跟世人的想法有一些脱节，很难与他们沟通。要是实在没有机会，那就另当别论；可如果有机会，我们应该远离自私自利之心，尽量想办法饶益众生。

这次外出我遇到了好几位我们学院的师父，有些的确是在讲课，这样很好，但也有些只会供灯。我听人说起过，学院下去的某些师父好像一直在一座佛教名山里大量供灯。供灯是很好的，但比起供物质的灯，供心灵的智慧灯更为重要。你们要知道，虽然现在很多人关心供灯，但最好的供灯就是为人们点亮心灵的明灯。

还有一些其他情况。我们学院里的个别人，不管藏族也好、汉族也好，出去就是为了化缘。尤其是女众这边，听说有些人专门请一些藏地师父出去，我这次就碰到过几个这样的人。我已经登记了她们的信

息，要好好查一查，她们是否打着修寺院的名义，特意把藏地的师父请到汉地去化缘。这些行为我一律不支持。现在藏地的寺院基本上都已经修好了，不需要什么帮助。我认为，只有讲经说法的道场能叫做寺院，如果没有讲经说法，不管是藏地汉地，不管建筑上贴了多少 24K 金，不管寺院再怎么金碧辉煌，也不一定有多大意义。

有人经常给一些藏地师父打电话，让他们到城市里化缘，这样影响非常不好。我前段时间专门强调过：我在汉地办的学会，是学习的道场，不是学院里一些师父的接待站，也不是供灯站、放生台，更不是化缘中心。不管谁要塑什么佛像、造什么坛城、刻多少经板、供多少斋……我觉得相较于学习，这些都不是很重要，而且公然化缘不太好，这样对修行很有影响。

现在有很多人连什么是佛法、什么是上师都搞不

清楚，以为凡是穿红色僧衣的都是上师，凡是五明佛学院来的都是供养的对境。其实我觉得出家人在外弘法，还是清清白白的比较好，除了讲经说法之外，不要牵扯其他事。吃住能自己安排就自己安排，不能安排的情况下，只要别人提供基本食宿就行。

我这次出去讲课主要是面向大学和监狱，接触了形形色色的很多人。我很明白，我们这个佛学院该做什么，不该做什么；我们这些出家人该做什么，不该做什么。我希望从这里出去的人尽量专注于传法。当然，首先你要做好自己的闻思修行，如果没有资格，是不能传法的。有些人连加行都没有修，连《大圆满前行引导文》的传承都没听完，就急着下山弘扬佛法，这样恐怕为时过早。

因此，一方面，我们要好好修行，没有修行的话，可能连今生中遇到的小小挫折都无法面对，更不用说来世了。所以，趁着我们现在还有这样的身体、

因缘、时间、空间……一定要好好地修行。另一方面，我们既然身为佛教徒，每个人都有责任对佛教做一些贡献，至少也不能做有害于佛教的事。我们一定要清楚自己的定位。现在很多人的所作所为都很迷茫，找不到方向和标准，尤其是当代社会过于追求个性，好像认为什么都可以想做就做，这就是现在年轻人普遍的特点。但实际上对于这种观念，也应该观察和分析。

我们学院重视闻思，这次女众这边有上百人出去受戒，在戒场学习戒律时，她们都感到闻思很重要。不论居士还是出家人，在年轻的时候，应当以闻思为主，当然修行也需要跟上；等到年龄稍微大一些，像我这样的时候，确实就必须把修行重视起来了，否则难说什么时候就会离开人世了。虽然年轻人也可能无常，但年龄大些的，更应该重视。

我们要对自己的人生有一个规划，这是很重要

的。我以前看过日本的一位企业家这样规划自己的人生：以 80 年为限，前 20 年因为年少，没有什么规划；最后 20 年，是自己修行的时期；中间的 40 年，要用于对整个社会和世界做贡献。他的人生是这样规划的。

各位也应该想一想，你可能前 20 年都花在读书上了。你现在多少岁？还能在世上活多久？可能 60 岁，可能 80 岁，也可能像一些高僧大德那样活到 100 多岁。假使能活那么久，我们的人生应该怎样度过？所以，我们每个人都要有一个属于自己的修行计划，还要有一个弘法利生的计划——怎样对佛法做出贡献，怎样利益众生。在这些方面，无论你是谁身份、修行得好与不好，都需要去自我观察，深入思考。

四、《莲师略传》和《文殊祈祷道歌》传承

我今天准备念两个传承。第一个是法王如意宝

造的《莲师略传》。这是当年法王如意宝去印度的时候，在莲花生大士曾经示现过各种神变的莲花湖的岸边造的。

（堪布念《莲师略传》传承）

在座不论在家人、出家人，有信仰、无信仰，什么身份的人都应尽心祈祷莲花生大士，这样能遣除你生活和修行中的很多违缘和障碍。在我16岁以前，那时还没有去上学，经常到山上放牛。我的父母总说，如果牛丢失了，祈祷莲花生大士就能很快找到。其实藏地很多人都有这种说法。所以我就常常祈祷莲花生大士加持。我那时候自己学了莲花生大士的另一个略传，我经常念诵那个略传，到后来都会背了。每次牛找不到，或者在山间云雾里迷路的时候，我就念这个莲师传祈祷。有时候我父亲出门许久不归，当时没有电话，家里特别着急，我也会祈祷莲花生大士。只要祈祷，很多吉祥就会出现。



在我的人生中，对莲花生大士的信心一直是非常坚固的，不仅常常读莲花生大士的传记，心咒我也常常念，哪怕有时只能念几句。比如乘车时，或者特别累时，但就算时间很短，我也会念三四遍“嗡啊吽班匝_{ཀུ}格热巴玛色德吽”来祈祷莲花生大士。这种祈祷的习惯并不是偶然的、一时的，我从小就对莲师有特别大的信心。后来上了学，当时学校不允许学生有信仰，可我一直把信仰藏在内心里。老师问：“你们有信仰吗？”我们口头上回答没有，但心里暗自想：“我是有信仰的，只是嘴皮那样动一下而已，我的心从没有变过。”后来我出家之后，遇到了莲花生大士的很多大圆满窍诀，那种信心就更不可能被别人所夺了。所以，你们且不说想要今生修行圆满，以及各方面因缘成熟，单从满足个人利益出发，也应该经常祈祷莲师。末法时代，祈祷莲师的力量和加持是极其迅猛的。

法王造这个略传的缘起，是我们在印度的莲花湖

时，法王突然从自己的觉性海中涌现出了这些内容。当时我们同行的南卓堪布用录音机记录了下来。

（堪布念《文殊菩萨祈祷文》传承）

还有一个传承是文殊菩萨的祈祷文。法王 1987 年朝拜五台山的时候，在菩萨顶给大家讲授大圆满，当时我也刚开始翻译《佛子行》。后来法王在善财洞闭关了七天，有一天法王显现上亲见了文殊菩萨，就把当时所唱的金刚歌录了下来，慈诚罗珠堪布和我把录音抄成文字。抄完以后，法王让我们两人唱，虽然我们的声音都不太好，但还是拼命大声唱了出来，唱完了以后，法王说还可以。所以这也是个特殊的缘起。

后来我们去五台山的时候，每天都念这个祈祷文，因为在其中法王特别祈求文殊菩萨：现在末法时代的众生，烦恼特别粗重，修行也不精进，请用您的智慧、您的慈悲、您的能力来加持我们的相续……我们当时去五台山，一部分人是念《普贤行愿品》发

愿，过了一段时间就回来了。还有一部分人在五台山住了一百天，我们住一百天的这些人每天都念这个祈祷文，最后感觉应该得到了文殊菩萨的加持。

你们也要得到文殊菩萨的加持。文殊菩萨的这种加持，其实跟大圆满中很多智慧是无二无别的。同时，如果想要在世间多有一些好的缘起，也应该多念修文殊菩萨。将来你们如果有机会去印度，最好去一下莲花湖。很多人将印度的其他圣地都朝拜了，但没有去过莲花湖。

如果你们去五台山，也应该去一下善财洞。我们以前有一次去到那里，突然有人来阻止我们念《普贤行愿品》。当时我有点生气，但后来想，那会不会是文殊菩萨的化现？你们有的人在某些情况下脾气不太好，比如在一个殿堂里，别人好不容易来到这里想要朝拜，你非把人家赶出去，这样是不好的。有时候一些做环卫的发心人员脾气也不好，当然，这也可能是

诸佛菩萨的化现，但如果不是化现，可能就会让很多人的善根当下被摧毁。所以，不管你们面对什么人，脾气都应该好一些。听说我们这里有些发心的医生和护士性格很不错，这样很好。刚才说的善财洞，大家以后去的时候，如果不能在里面发愿，那就在外面念《普贤行愿品》，这样也是可以的。这是文殊菩萨的加持祈愿文，当文殊菩萨和诸佛菩萨、传承上师的加持融入我们内心的时候，修行就会很容易成功，这是非常重要的。

今天我没有太多要说的，聚集在这里主要目的是和僧众、和网络上的道友们一起念《普贤行愿品》，这非常重要。我这次出去了很长时间，没空念《普贤行愿品》，心里总觉得：还是在学院里讲课有意义，至少每天可以念一遍《普贤行愿品》。所以这次回来之后，能跟大家一起念《普贤行愿品》，我感到非常开心。

等会儿下课以后没有接待。刚才已经给你们念了传承，其他的加持不重要。我今天讲的三层意思你们要明白，第一层：我们自己要好好修行；第二层：我们要如理如法地通过讲经说法等方式，点燃智慧的明灯；第三层：要祈祷莲花生大士和文殊菩萨，让我们的相续真正变成智慧的相续。这就是我最大的加持。

稳重做人 智慧行事

——2015年地藏法会开示

2015年7月8日

一、坚持发心 弘法利生

最近我们的发心人员都很辛苦，可能有些人很想回学院听课，但是因为工作需要，还得在外面发心。我想，我们作为具有大乘菩提心的修行人，除了极个别的情况，比如严重的疾病，很多困难都是可以克服的。如果心相续中没有发起大乘菩提心，哪怕身在学院，在上师身边，也不一定能感到快乐，不一定能有所作为。所以，对于这次留在外面的发心人员，包括长年累月在炉霍等地帮我发心的道友，他们基本上都是舍弃了自己闻思修行的机会，通过各种方式，为学

校、为僧众努力发心，我要向他们表示特别的感谢！

我自己也曾在依止上师的过程中，为了上师的事业和佛法的弘扬，舍弃了很多自己的事情。所以，我希望大家要时刻想到，我们所做的一切是不是为了弘扬佛法、利益众生？如果是的话，无论是在学院中发心，还是在外各地发心，大家都应该要争取、要努力。因为只有众多发心的力量凝聚起来，才能真正做成对社会、对人类有利的事业。所以，我自己在尚有因缘的时候，也在一直拼命，一直努力。

我努力的目的从来不是为了名声，也不是为了自己，而是感念我们遇到大乘佛法是多么的不易。现在那么多众生陷于痛苦，我们应该想尽一切办法，哪怕能帮一个众生暂时缓解身心的疲惫和苦恼，这也是非常有意义的事，因此我本人也有兴趣在这方面努力。我希望大家无论是在家还是出家，都应通过各种方便来行持善法、弘扬正法、利益众生。这是我想说的第

一点。

二、关于地藏法会

（堪布念诵《地藏赞·大地庄严》传承）

在夏天举办的地藏法会，是我们喇荣五明佛学院的四大法会之一，主要是祈祷地藏菩萨。法会上经常念这个赞文。我以前翻译地藏菩萨传记的时候，深深感觉到，地藏菩萨在满足众生愿望方面，有非常特殊的加持力。通常来说，如果我们想开智慧，要祈祷文殊菩萨；想生起慈悲菩提心，要祈祷观世音菩萨；而论及满足所愿，在无数时日中不断祈祷普贤、弥勒、文殊诸位菩萨，都不如在短短的时间内忆念地藏菩萨。这个时代的人，有些在物质财富上比较贫穷，有些在精神财富上特别匮乏，他们总有很多愿望想要实现。通过祈祷地藏菩萨，不论世间的还是出世间的愿望，一般来讲，除非前世造了无法逆转的严重罪业，

依靠地藏菩萨的愿力以及自己的信心和缘起力，愿望一定能够实现。所以，祈祷地藏菩萨非常重要。

除了满足愿望，我们祈祷地藏菩萨还有另一层意义，就是发起无上殊胜的菩提心。地藏菩萨曾发下“地狱不空，誓不成佛”“我不下地狱，谁下地狱”这样救度众生的宏大誓愿。我们即生当中想要利益众生，就应该学习地藏菩萨这样的精神，发地藏菩萨这样的愿。在大家常念的《地藏十轮经》和《地藏菩萨本愿经》中，这些发愿的内容都讲得很清楚。

本来这次法会我也跟上次金刚萨埵法会一样，建议大家不要来学院，因为最近这里一直在修路，交通很不方便，加之接待条件有限，大家来了有可能会失望。我刚才打听了一下，学院内部和周边的宾馆，全部都已经订满了，每次开法会的时候都是这样。因此，我们提倡以后学院开法会时，大家不一定非要到现场来。来学院的人如果太多，对自他都可能不利，

不仅难以管理，到一定的时候，可能学院都不一定能继续存在。

大家各自在本地的道场当中，也可以好好地参与法会共修，念《普贤行愿品》和地藏菩萨名号，而不必全部聚集到一个地方。全都聚到这里，可能对这个道场不一定有利。对于重要的道场，我们大家都应该尽力维护才对，而不要去干扰它。开法会时我们这里很多发心人员都累坏了，要是他们都累得不想干了，道场不一定能维持下去。现在网络这么方便，不论企业还是其他团队，全球各地的人要一起做件事，都不必聚集在一个空间。在不同的国家和地域，都可以共同参与，这是最方便的一种方法。

很多人对开法会、接灌顶特别地重视，但我觉得这些其实对解脱而言并不是最重要的。参加法会是修行中的一种顺缘，但最根本、最重要的是自己好好去闻思修，这是我一再强调的。有些人总想着到某个

上师那里开个法会、灌个顶，但如果自己没有好好修行，你灌一百个、一千个顶，最后头顶都灌破了也没有有什么用。所以，不要整天总想着灌顶、灌顶，一味灌顶并没有多大用，最终还是要靠自己修行，这很重要。

开法会也是一样的，如果自己没有好好修行，整天赶去各种法会，最后可能连心都没办法收回来。其实，这些现象主要是因为现在佛教徒的总体水平比较低，普遍处于初学者比较粗浅的境界，对真正的佛法的领会，并不是很深、很广。所以，大家对表面的形式和仪轨比较重视。虽然这些是佛教必要的传统，但我们为什么要念这些仪轨呢？其实根本目的就是提醒你观想本尊，除此之外，没有什么玄机。同样，佛教中为什么要灌顶？就是让你进入坛城。这就好比得到了一张通行的门票，但进了这道门以后，最根本的还是要好好修行。

因此我想提醒大家，法会期间，如果过多的人都往一个地方聚集，这个地方就有可能会不复存在。大家知道，即使地球也有承载的上限。当我们乘船的时候，若是所有人都集中在船舷一边，这艘船很有可能就会翻。所以船长经常会提醒大家：“不要全挤在这里，往那边分散一些。”很多佛教徒都喜欢往一些名声大的、有加持的地方跑，就像被会供品吸引，喜欢追逐甜的、酸的各种味道。不论如何，大家以后应该要有理性、要有智慧、要在各自的领域当中保持稳重。

三、具足十二种功德的人身树

我希望大家学习一下《二规教言论》。我曾经讲过这部论典，后来我们学会也把它作为一门课程安排在了教学体系当中，但我发现很多人好像都没有好好学。我们该如何做一个人？《二规教言论》中将人比

喻为一棵树，这棵树上既有出世间的解脱法，也有世间的为人和修行之法。

这棵树到底是什么样的呢？首先，它的树根，就是稳重和智慧。稳重是一个人的重要品质。我们这里有一个发心人员，刚来的时候我很欢喜，因为听说他在世间做事的能力还不错。结果没多久他就跟我提出，想到某个地方去闭关。我想，这个人虽然聪明，但可能不是很稳重。所以有时候，聪明的人可能会有智慧，但是做人不一定很稳重。而我们修行和弘法的根本，就是稳重和智慧，相当于一棵树的树根。

这棵树的树茎是什么呢？就是不放逸和具有惭愧心。现在世间很多人特别放逸，最后即使做了些功德，但都用不上。加之缺乏惭愧心，为人无所顾忌，行为就更加没有约束。这两个品质相当于树茎。光有树根是不够的，树茎也很重要。

光有树茎也不行，还要有树枝、树叶、树花、树

果。树枝就是坚定的誓言和正直。一棵树光有茎杆，没有树枝的话，也不庄严；一个人光有稳重、智慧、不放逸、惭愧心也不够，还要有坚定的誓言。不管做什么事情，当一个出家人，就要守持最初出家时发下的誓愿；做一个发心人员，就要坚持最初发心时立下的誓言。一个合格的人，不仅要誓言坚定，还要正直，不要狡猾。现在的社会确实容易让很多人变得油滑狡诈。所以，做人要具备这两个功德，就像一棵树要有树枝一样。

有了树枝，还要有树叶，否则也不庄严，光秃秃的很难看。树叶就是利他和感恩。一个人若没有利他心、感恩心，功德是不完整的，就像一棵树上长不出树叶。

光有树叶也还是不行，一棵圆满的树还要有花，树花对应的是布施和信心。不管作为佛教徒还是普通人，做人做事都需要有信心和兴趣，还要懂得布施。

有了树花，最后就能结出树果。树果就是安乐和声誉。也就是说，当一个人具备了这些品质，最后自己和他人都会得到安乐；而当一个人自己能创造快乐的同时，还能给他人、给众生都带来安乐，那他的名声就会周遍整个世界。

我们留在世上的名声，有些是臭名，有些是美名。名声好的人，大家都会喜欢他，因为他具有稳重、智慧、不放逸、知惭有愧的品质，而且为人正直、誓言坚定，会利他、会感恩、会布施，满怀信心，活得快乐，对于这样的人，我想每个人都会非常赞叹。这样的人即使离世，美名仍然会在世间流传。

所以，我希望各位不论是出家人还是在家人，都要以一个很好的修行人的标准来要求自己，不要每天光会跑来跑去。我很不喜欢那种形象上的、名义上的修行人。我最赞叹的就是具足《二规教言论》里十二种功德的人。这样的人，不管是什么身份，都非

常了不起。当然，我自己也不一定做得到，但我觉得这棵人身树非常重要，每个人都应该对照着观察一下自己。

有些人可能连稳重都做不到。每当学院选拔堪布、堪姆，或者重要发心人员的时候，我第一个问题总是问：这个人稳不稳重？然后大家都会根据自己的观察来评价：这个人还是挺稳重的。或者说：这个人刚开始不够稳重，但学了《二规教言论》以后稍微好些了（众笑）。一个人的品格如何，人人都看得出来，人有些时候可能不自知，但其实身边的人都是“警察”，能把你看得一清二楚。所以，我希望每个人都具足这些做人的功德。所以，大家最好都学一学《二规教言论》，总共有 160 颂，每天学 5 到 10 个颂词就可以了。

我在这里想强调，佛教徒不应该跑来跑去，无论在哪里，都要好好地修行。在我们佛学院当中，有

些人很稳重，很有智慧，也有惭愧心，也有利他、知恩等功德。有些人具有部分的功德，比如说其他都具足，但是缺乏感恩之心；有些人不够正直，比较狡猾；有些人不爱布施；有些人没有信心。就如同我们在树林中观察时，也会看到树有各种样子，真正树叶、树枝、树花、树果全部圆满的，在树林当中也不多见。我以前放牛的时候，就经常在树林里面，当时一边背诵《水木格言》，一边想着作者贡塘丹毕准美写下的各种关于树的比喻。的确，我在很早的时候，可能你们当中很多人都还没有出生之时，就经常在树下背《二规教言论》和《水木格言》了。

《二规教言论》里的这棵树，不是用来讲给别人听的，我希望大家先用这棵树来观察自己，看看自己的这棵人身之树长得怎么样。给你们布置一个作业，过几天每个人都得交出来，就是看看自己这棵树，是否所有功德都圆满具足了，还是有哪些部分不够圆满？自己研究自己，本来应该是最清楚的，但现在很

多人，包括世间的一些学者，每天都忙于研究外境，对自己反而不太了解。其实我们应该多多观察自己，对照《二规教言论》所讲的标准，看看自己哪些具足？哪些不具足？想想不具足的话，应该怎么办？

四、放生要如理如法、智慧善巧

藏历的六月快要到了，每年这个时候，尤其是我生日那天，有些佛友就会在不同的城市里组织放生。我昨天讲过，与放生相比，闻思修行更为重要。今天一早就有人给我打电话说：“你说不要放生，我忏悔，以后再也不放生了。”其实，这是没把我的话理解到位，我的意思是放生很重要，但更重要的是好好闻思修行。放生当然有很大的功德，我们哪怕能救一个众生，也是很重要的。

但是，大家放生时要注意一些问题。一是不一定都要在藏历六月初四那一天放。虽然那天是很殊胜的

节日，但放生不宜太过集中，或者规模太大，应该要有一种善巧方便。我们佛教徒有时候动作太大，树大招风，也可能带来一些违缘。所以，可以采用一些零散的方式，分成几个小组，分别到不同的地方去放，这样可能好一些。不一定所有人都要聚集在河边，不管鱼的死活，全部放到一处，结果让环保部门和新闻媒体批评我们放生影响了环境，甚至还伤害了动物。

保护生命确实非常重要。我们自己遭遇生命威胁的时候，如果有人救我们一命，这份恩德是无法想象的。但是在放生的过程中，一定要细心研究，前后观察，科学放生。佛教徒中，有一部分人是很有理性、很有智慧的，而有一部分人，则有些人云亦云，只要是上师的生日，是殊胜的日子，就一拥而上。我曾经提倡过，在我的生日那天最好去放生，但当时好像没多少响应。到了现在，不管是藏地还是汉地，佛教徒每遇上师生日都会放生，这确实很好。我以前讲过一个愿望：我在世的时候，希望大家把我的生日当作一个

个专门放生的日子；一旦我离开了人间，希望那一天也是一个放生日，从此以往，这个习惯能延续多久就多久。我希望自己离开的那个日子，凡是怀念我的、记得我的人，都能在那一天去放生。我原来确实这样说过，以后也这样希望。但我们放生的时候，一定要有一种智慧，希望大家对待放生不要太盲目，否则可能好心办坏事。

放生确实是非常好的事，这点毫无疑问。我觉得哪怕一年当中能救一个生命，活在世上也有了意义，这是我发自内心的想法。当年我在写《悲惨世界》的时候，就是这样想的，当时也发过很多愿。早在二十年前，我刚开始用汉文来写作时，写的就是与放生有关的内容。

在这里我有几点要求要强调。我以前写过一本《放生功德文》，里面有一篇《放生仪轨甘露妙药》，希望大家放生的时候统一念这个仪轨。慈诚罗

珠堪布他们放生的时候，念的就是这个仪轨。以前我们也专门做了一个音频，包括了仪轨的内容和念诵的音调，希望各地佛友放生时，能照此仪轨统一念诵。这是我对大家的一个请求。尤其是为我的生日而进行的放生，多少也要听我的要求。其他上师的仪轨，你们想怎么念都是你们的自由，但我们学会的成员和与我有些因缘的人，在放生的时候，应该都念诵这个放生仪轨。

我觉得当今世上，应该没有比这个加持力更大的仪轨了。慈诚罗珠堪布他们也是照这个仪轨念诵了好几年；我自己每次去放生，也是念这个仪轨；现在全国各地很多放生团体，每次放生时也一直在念这个仪轨。所以我觉得，这是一个特殊的仪轨，凝聚了无数人的发愿力和救护无数生命的缘起力。这个仪轨不仅可以用于放生，也可以为一些比较危重的病人念诵，它的功德和加持是不可思议的。



因此，我今天提出这个要求：希望大家在放生的过程中，要念诵放生仪轨。放生仪轨的念诵有略有广，如果时间充足，最好把《普贤行愿品》全部圆满地念完；如果没有时间，那对于部分佛号和后面的回向文，可以稍微简略一些，但也不要太略。这个仪轨是谁造的，就该按照他的想法去观修，这很重要。

另外，我希望大家在放生的过程中，包括去放生的路上，尽量播放我以前写的《放生之歌》。很多道友对这首歌是比较重视的，里面提到了放牦牛、放鱼、放鸟等方面的一些缘起。这首《放生之歌》也许会有一些加持力，可以令有些人通过这样的歌声，被接引入佛门。这也是比较重要的一种缘起。

我今天关于放生方面提出了几点要求：第一，放生的时候，要做到如理如法；第二，要念放生仪轨；第三，在放生过程中，要经常播放《放生之歌》。这首歌网上可以找到，你们在去放生的路上，可以在车

里播放，这样也许就会有一些特殊的缘起。再过一段时间，可能大家要去放生，因此我今天就先讲讲这些因缘和主要的原则。

放生确实非常重要，我昨天并没有说不要放生，在这里也澄清一下。但是，闻思修行和放生，哪个功德更大呢？我始终承认，肯定是闻思修行的功德更大。闻思修行和修建金碧辉煌的寺院，哪个功德更大呢？还是闻思修行的功德大！我们修建经堂的目的，就是为闻思修提供方便。现在有些和尚和居士，长年一直忙于修建寺庙，但是房子建成之后，很多情况下里面却没多少闻思修行的人。如果经堂里没有闻思修行，光是供着大大的佛菩萨像，虽然这也是很大的功德，但与闻思修行比较起来，还是有一些差距的。

还有一点需要补充。刚才提到放生仪轨的念诵音频，希望以学会成员为主的道友，都按照学院念诵仪轨的发音来念诵，最好不要擅自改变。今年开金刚

萨埵法会的时候，我感觉很好，因为前后的念诵文，不管是《大自在祈祷文》，还是《发心仪轨》，大家都念得非常好。早在学会刚成立的时候，我就给大家讲过，我们课前和课后的念诵，都是按照学院传统的念诵方式来念的。现在不论是新加坡、美国，还是澳大利亚的学员，都在这样念诵。

我前阵子去澳门，虽说那里博彩业比较盛行，但我接触的当地佛教徒，与其他很多城市的人比起来，却更加实在、淳朴。在那里我听到很多佛教徒按照我们学院的发音共同念诵，我当时就感觉像是置身喇荣一样。

所以，我们有时候要去创造一种缘起，这种无形的缘起也许会给你的相续带来无与伦比的加持。有一种加持是有形的，比如，当你看到一位菩萨或者一位上师，通过他带给你的一种觉悟，就会对你产生加持；还有一种加持是无形的，比如通过念诵的发音，

或者去到一些殊胜的场合，一种无形的力量就会改变你的心，这也是有可能的。所以，希望大家今后坚持按照学院统一的方式进行念诵，这样无论再过多久，无论去到哪里，也许我们都能听到同样的仪轨念诵声。这种缘起是非常重要的，我在这方面有一定的把握。

五、关于供护法

（堪布念诵供护法神仪轨传承）

供护法神是很重要的。有些护法神是人类的形象，有些则是非天、罗刹、夜叉等形象。因为在历史上，莲花生大士和诸位持明者、金刚上师所降伏的护法神，身份是多种多样的。

我们在供护法的过程当中，如果是在密法的环境中，身边都是对密法等净无二的见解深信不疑的群

体，那么供护法时可以供肉、供酒。但如果我们周围都是显宗修行者，或者供护法的人自己也没有密法等净无二的见解，尚有一定的分别取舍和执著，就不一定非要供酒。在座可能就有不少人不太理解为什么要供酒。所以一般来讲，如果你对护法神很有信心，但是对密法中个别供品的意义没有了解过，那最好只供一些水果、饮料、糖果之类。只要是人们喜爱的饮食，都可以供上；会让他人看起来心生邪见的供品，则尽量不供。

我们念供护法仪轨的时候，最好陈设一些供品。但如果在城市里实在不方便，就供一点茶，做一些意幻供养，这样也是可以的。总之，我们作为修行人，想要修行圆满的话，祈祷上师、祈祷本尊、祈祷护法神都很重要。我今天给大家念的，有格萨尔王、一髻佛母，以及单坚、绕呵拉、紫玛和丹哲耶吾布美等护法神的仪轨。供护法时能全部念就全部念，如果不能的话，念其中一位护法神也可以，比如说，你对格萨

尔王特别有信心，就念格萨尔王的仪轨。

其实，这些护法神归根结底全都是莲花生大士和多位传承持明者的意化现，包括汉地一些护法神也是诸位佛菩萨的化现。因此，我们应该把他们当作一种智慧身，而不是以世间的认知去理解。虽然他们的身份看起来各有不同，手里拿的法器也各式各样，但实际上他们都对我们息增怀诛的事业有着非常大的护持作用。所以，在我们闻思修行的过程中，护法的助缘是相当重要的。

在供护法的时候，希望大家注意周围的环境卫生。我们学院中，有个别比较笨的佛教徒，不愿往自己的屋顶上撒供品，就把供品撒到别人的屋顶上。这一方面是你的自私之心在作祟，另一方面还有对别人的损害之心。弄得别人屋顶上满是糖呀、果呀，这是不合理的。供护法也需要注意环保，如果不懂环保，护法神也许会不高兴。我们现在都很重视环境卫生，

这一点我们人类都知道，护法神更会知道。要是为了供养他们，把整个环境都污染了，不仅别人和环保部门不高兴，护法神也会觉得：虽然他给我供了一点供品，但却对集体造成了不良的影响。我相信，护法神们都懂得世间的道理和规则。人们会在意的方面，护法神就更不用说了。所以，希望大家在供护法的时候，不要有损于我们世间的公德。如果违背了人间的规矩和道德，我相信护法神也不会高兴的。

我们只是象征性地供一些供品。供品处理虽然有一些传统的做法，但过去房屋和人不像现在这么密集，以前一切都可以分散在大自然的怀抱中。现在是特殊的时代，有着特殊的生活方式，在这个时候，我们祈祷护法神的方式也要与时俱进，护法神会理解我们的。因此，大家在供护法的过程中，也应该要有些智慧。

刚才讲过，做人的这棵树，要具有树根、树茎等方面的品质，尤其是树根，对应智慧和稳重。光有稳

重，没有智慧，那也不行，做什么事情都不会圆满。有的人护法也不会供，放生也不会放，仪轨也不会念，连坐个车、住个宾馆都会跟旁边的道友吵架。所以，一个人要是不会做人，修行也没办法成功。树根都没有了，上面的树叶、树花、树果都是白日做梦。

所以，希望大家作为修行人，要懂得随顺世间，不要招致世人诋毁。《入菩萨行论》中也要求断除成为世间不信之行。什么意思呢？世间人在做一个项目之前，通常都要摸底、考察、调研，判断能不能实行。我们作为佛教徒，在弘扬、行持佛法的时候，也要调研、观察，如果世间人对此会产生不好的印象，即使是一件好事，我们也要先放一放，进行调整。所以，做任何事情，都需要智慧和取舍。

六、授予皈依戒

最后，今天有一些新来学院的人想要皈依。你们

既然来到这里，能真正皈依的话，是很好的。但要清楚，你们皈依的是三宝，并不是皈依我。皈依三宝和皈依某个人不一样，如果皈依某人，那以后就是他说了算。实际上并不是这样，我们皈依的是三宝，你成为的是三宝弟子。



下面我按照无垢光尊者《大圆满心性休息大车疏》的教义，给大家念一遍皈依仪轨。自愿皈依的人，可以自己观想：从现在开始，为了救度一切众生，或者为了自己获得解脱，或者为了自己得到快乐

而发心皈依三宝。这是皈依的三种不同的层次，最高的是为了众生而皈依，中等的是为自我解脱而皈依，最下等的是为自己在世间的安乐，比如赚钱、股票大涨等目标而皈依。

（堪布传授皈依戒）

最初的因缘

——预科系15届新班开学典礼

2015年8月22日

现场的四众佛友，以及网络上的各位道友，在今天这个殊胜的日子，我们一同举行佛学会 2015 年新班的开学典礼。

一、学佛之路 解脱之道

本来很多道友在六月份就已经加入了我们这个闻思修行的佛学团体，但是因为当时我正在外面奔波，后来七月份我们这里又没有网络，所以开学典礼一直延迟到今天举行。

经过两个月的学习，很多人现在已经正式开始了闻思修行。有些人可能认为佛法太过深奥，怎么都学不进去，没办法正常地闻思修下去，所以就自动退出了；而有些人，越学越起劲，越学越有兴趣，已经上瘾了，准备继续不断地学下去。我们多数人已经度过了很多春夏秋冬，感受过一路上的风风雨雨，品尝过人生的酸甜苦辣、悲欢离合，现在终于走进了佛法。佛法给你带来的，不仅仅是外在暂时的快乐，更重要的是内在究竟的安乐和幸福。因此，今天我想跟大家分享一些自己的想法。

在座的各位，应该都是愿意继续学下去的。到底能不能学圆满？能不能学究竟？前方还有很多曲折坎坷的路要走。在这条攀登的路上，也许有些人累了，走不动了，就气喘吁吁地下山了；有些人被下山的人阻拦住，也被带了下去；有些人在寻找解脱之路的过程中迷失了方向；还有些人，找到了真正的路，通过自己的不懈努力，最终圆满登上了山顶。

我通过多年来的管理，以及跟大家共同学习、探讨的经历，确实能证明，学佛这条路虽不平坦，但也并不是有些人想象的万丈悬崖。只要在这条路上保持坚强、不断努力，一路唱着美妙动听的歌，每个人都会有解脱的机会，会找到适合自己的真正的解脱之道。这是我跟大家分享的第一点。

二、佛法妙药 现代必需

第二点，要讲一下佛教对我们现代社会的意义，或者说，为什么佛法是当今社会必需的。我们生活在21世纪的今天，虽然身处于同一片天地，但生活方式已经跟过去截然不同。这个时代充斥着越来越多的竞争、越来越多的困惑，尤其是随着网络技术的发展，人们的思想也越来越复杂。科技给我们带来了五花八门的生活方式，也带来了各种各样的分别念。我们每个人都有手机、电脑，还有各种先进的设备，如果正

确运用它们，我们可以做许许多多对众生对自己有意义的事；但如果被它们控制，我们就变成了科技的奴隶，会给内心制造各种迷茫和困惑，甚至有可能演化成抑郁症、自闭症、焦虑症等问题。在这个时代，世间的妙药未必能治疗我们内心的疾病；而佛法的妙药，只要享受到一点一滴，也许就会对你的身心健康发挥极大的作用和利益。

最主要的妙法就是大乘佛教。上世纪 70 年代，英国著名学者汤恩比博士就说过：“21 世纪要解决人类的重大问题，必须要靠孔孟思想和大乘佛教。”在解决社会问题的时候，儒家思想为主的传统文化能发挥很大的作用。但我认为更重要的是，要解决这个时代人心极度复杂烦乱的问题，依靠大乘佛教中利益他众、生起菩提心的这种无比珍贵、微妙的思想，的确能给自己和他人带来不可思议的利益。因此，我们应该知道，即生当中能遇到佛法这种幸福法宝、心灵妙药的人，福报的确非常广大。

不知道今天参加开学典礼的道友，将来会半途而废，还是善始善终？也许，你学了一年之后，家庭、生活、感情、工作等方面，会出现一些障碍和违缘，让你不得不放弃；也许，无论你在生活中遇到怎样的艰难困苦，你都能不断坚持下去。不管怎样，我们今天欢聚在这个空中殿堂，一起思索这个问题，这也是非常难得的机会。我有一个想法，我们相聚在这里，或许是宿世的因缘，或许是暂时的因缘，不论如何，既然我们遇到了佛法，遇到了这么殊胜的因缘，请大家一定要发下坚定、甚深的誓言——不要放弃！

三、因缘殊胜 务必珍惜

我想说的第三点是，大家应该知道，我们现在的因缘非常殊胜，务必要珍惜。为什么殊胜呢？首先，大家现在所学的这些佛法，是传承自大恩上师法王如意宝晋美彭措，他堪称现代佛教的再弘者。他传下来

的这些法门，不但有非常确凿的教证理证依据，更重要的是有很多殊胜的窍诀，以及传承上师不可思议的加持。这一点在当今时代中可以说是非常罕有的。另外，我们所传授的佛法，无论显宗、密宗，还是其他学问，甚至包括世间的管理理念等等，这些内容你们都能在短短的几年当中圆满、系统地学到。

要在世间学一门知识，比如学个 MBA 的课程，一般都要花费不少金钱；而我们提供给大家的，不仅是免费课程，而且是一种非常方便、高效的学习方法。预科班四年完成，正科班五年完成，其实只是短短的一段时间。学习世间知识，至少需要九年义务教育，才能达到基本的水平；而在我们这里，佛教的基础理论以及修行方法，都能够在这短短的九年当中完全掌握。

有些人可能觉得九年太长，自己没有那么多时间。你如果只想浅浅地学一学，不需要次第掌握，那

可能九年确实太长。而我们学会从刚开始设计教学体系的时候，就对课程的内容、管理，以及时间安排等等，做了非常严谨的观察、思考和审核。在我们的体系里，不仅次第性地教授了显宗、密宗的理论和实修，还有考试等相关的审核环节。我们不是仅仅给大家制定或安排一个学习任务，后面还会根据每个人的学修情况，不断跟踪、督促和提醒。这样的教学体系、教学团队，以及这种互动的修学方式，在这个时代的佛教团体中，也并不是常有的。

大家可以对比现今东西方的任何一种教育模式，在佛教的理论教育和实修训练方面，有没有像我们这样以严密的制度、负责的态度来互相管理、互相学习、互相督促的？希望大家都去观察一下周围的世界。这是我想说的第三点。

四、稳重包容 认真修学

第四点，修学过程中，我们应该稳重、包容、认真。我们最近发现，报名的道友当中，有一部分认为所学的佛法内容太浅，不管书本上、光盘上，还是辅导员讲授的知识都太简单了，因此并没有予以重视；还有一部分认为太过深奥，要学那么多科判、颂词、内容，要做思考题，还要进行讲考、笔考等等，这样的学习自己不一定适应得了，担心听不懂、看不懂。不少人有这样的想法。

实际上这两种情况都是走极端。对于佛法，不要遇到浅显内容，就觉得已经懂了而产生轻视，因为在词句的背后还有甚深的意义，意义背后还要通过实修与我们的相续结合。就像佛法中最简单的“人身难得”和“寿命无常”的修法，对于很多学修多年的佛教徒，要完全消化也是很难的。但你也不要认为，佛法高不可攀，其实这也是一种自我轻蔑的懒惰。佛法

是有次第、有层次的，只要你有坚定的信心、精进的行为，佛教中所有的道理可以通过一些简单的方法逐步与我们的相续完全交融。

因此，我们既不能把佛法想得过于简单而放弃，那样可能会失去非常难得的次第闻思修行的机会；也不能认为佛法太深奥而退却。其实佛教里很多甚深的道理，你们预科班的道友还没有正式开始学，等真正学到了五部大论和密法的甚深理论，确实有许多深不可测之处。但即使这些法义非常深，我们凡夫人也可以用一种相似的理解方式产生定解，最后也能证悟到相同的法喜。

因此，大家也不要堕入一种极端，应该深入地去思维。在座很多人都有一定的学习世间知识的经验。大家都知道，当你想要学懂任何一门学问、任何一个专业的时候，绝不能轻视它，否则最后可能连简单的内容都掌握不了；也不能认为所有内容对你来讲都高

不可及，其实只要努力勤奋的话，世上无难事。这是我讲的第四点。

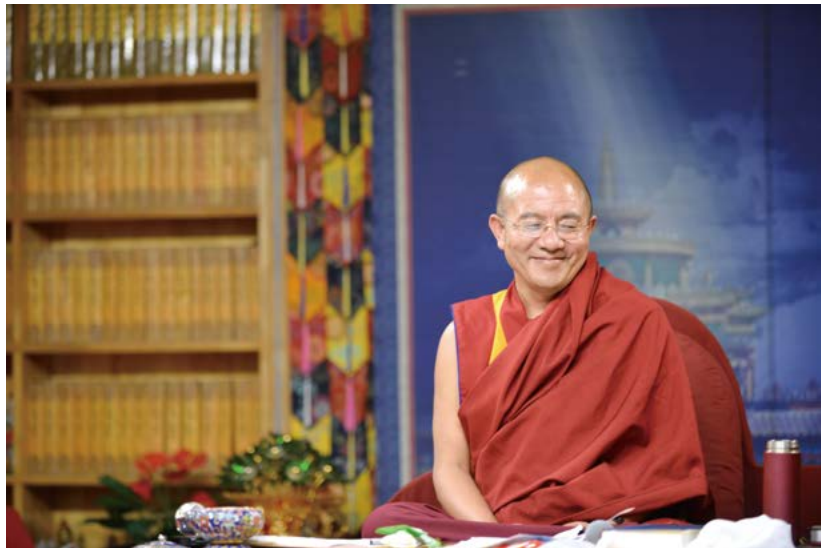
五、参加共修 圆满求学

第五点，对于参加开学典礼的道友，今年可以说是你们新生活的开始。加入学会的学习，需要你生活的方式。有些人原来在周末和其他空闲时间，可能经常放逸、散乱，去一些娱乐场所，交往些狐朋狗友。从现在开始，你们的身体、语言、心态上都需要一些改变，需要一些改造，需要一些改革。你们要对原来那些放逸无度、过分自由的行为进行自我监督，使自己变得自律。要自律就需要以正知正念来约束自己。同时，不仅仅是依靠自我约束，更重要的是要加入我们这个佛学群体进行共修，从而互相观察、互相督促。如果没有参加任何共修，只依靠自己的力量，也许现在你的信心还比较强烈、迫切，但过一段

时间，可能就会慢慢淡化，最后变得无踪无影。所以，为了防止这样的情况出现，大家一定要发愿参与共修。

在参与共修的过程中，也许你会因为时间安排、交通不便等而面临一些难题。有些人可能还会因为自己的心态问题和社交能力，不太愿意与别人相处。一开始可能有许许多多的问题要面对，但从长远的角度和更大的意义来看，共修的力量比什么都强大。因此，为了能够长久坚持，为了预科和正科的所有课程能圆满学完，你们每个人都需要群体的监督。我们毕竟是社会性的人，一旦置身于群体之中，当你想要偷懒的时候，就会在其他道友面前产生惭愧之心，由于这些特殊的心态，你就会时常自我提醒，调动起正知正念，最后你的修学就会在这个过程中日趋圆满。我们学会里那些坚持学习了近十年的道友，当分享他们走过的修行之路时，都一致认为共修的力量最为关键、最为重要！

因此，我今天特别强调，大家在修学过程中，尽量不要优先选择通过网络在家里自学。在家里学习修行虽然很方便、很舒适、很合你的心意，但一个人待久了，自己阿赖耶上存在的很多习气，随时都有可能爆发。一旦恶习气发作起来，你曾经想要不断闻思修行、完成一切课程的信念就会动摇，最后可能全部毁于一旦。我们要防备这种可能性和危害性。因此，我再次强调，大家求学圆满的唯一方法就是参加共修。



六、闻思佛法 调伏自心

第六点，我想告诉大家，一切修学，首先必须建立在理论的闻思之上。一直以来，汉地的一些寺院和佛教团体中，普遍缺失系统性、次第性的闻思修传统。比较而言，我们如今有了这样一种更具先进性、科学性，同时具有殊胜加持的闻思修方法，大家千万不要抛弃。

如果没有认真进行理论的闻思，最简单的修法都不一定修得圆满。最近我们在学《大乘经庄严论》，通过了解其中的道理，我们就可以观察自己的智慧、慈悲、信心、安忍，以及其他种种威力是否成熟。作为佛教徒，我们不仅要有信仰，更要重视理论的后盾。然而很多佛教徒一直是在迷信，这让我很担心。他们也许是非常非常虔诚的人，但并不清楚自己到底在信仰什么。为了解决这个问题，遣除自相续的迷信，我们每个人都要下功夫，努力增上自己的智慧。

要增上智慧，唯一的方法就是依止具有法相的善知识。在这一点上，我必须要做特别提醒。对于某些新来的佛友，我不得不说点不好听的：你们的心态比较幼稚。可能今天不管遇到什么样的上师，你们都会去依止。我不介意你们依止多少位上师，但我非常担心，你们要是依止不慎，有可能会把宝贵的时间、精力、青春、资源，全都浪费。

所以，我们应按照《大圆满前行引导文》里所讲的那样，首先要学会如何观察善知识。如果你没有这样的智慧，那就要更加谨慎。当今这个时代，尤其是在汉地，佛学圈子可以说是鱼龙混杂。在我们每一年新班开学的时候，都会发生各种各样的情况。有些人并不是真正想要解脱，也并不是为了学习佛法智慧——他们有的是为了治病而学佛，有的是为了发财而学佛，有的是为了出名而学佛……当然，也有不少人是真正为了获得解脱、为了利益天下无边众生而学佛。当我们面对这个群体中形形色色的人时，必须观

察深思：自己身边的佛友到底有没有得到真正善知识的引导。

所以，学佛最首要、最关键的，就是要学会观察善知识，真正经过观察以后，才可以依止，在这之前不要随波逐流，不要人云亦云。这个时代下，具备相应的资格——精通显宗密宗、外内密戒律清淨、具有殊胜的大悲菩提心、自相续已经圆满成熟、有利益无边无际众生的威力，这样的善知识大有人在；但为了名声、地位、钱财等各种目的，假装出家人的虚假善知识也层出不穷。在这个时候，我们一定要学会谨慎观察。大乘佛教的《华严经》中也再三强调，作为初学者，一定要反复观察善知识，不能轻易、随意地依止任何一位上师。经论之中这类教言比比皆是。

谨慎依止善知识之后，要在认真闻思理论的基础上，去调伏自己的心。很多佛教徒也许理论上讲得天花乱坠，然而真正跟自己内心相结合、跟身口意相

对应的时候，理论是一套，自相续又是另一套，两者之间也许有千里之遥。如果这样，闻思再多都不能成为真正的解脱之道。归根结底，我们通过学习，一定要调伏自相续中以强烈的贪嗔痴为主的一切烦恼分别念。

调心是修学佛法的根本，也是我们学习的最重要的目的。在我们的学习体系中，要通过五十万加行等修持之法，把自己变成一个真正的修行人。我并不指望把你们所有人都培养成对标博士学位那样的弘法人才——当然有的话，我也很随喜。我更希望的是，你们每一个人都能自心调柔、寂静，具有善心、菩提心，至少不要太敏感、不要烦恼太重。

现在城市里有些人烦恼非常重。一些从大山里出来的修行人，经常有这种感觉：这些人怎么会这么敏感脆弱？别人对他稍有看法，或者某句话、某个行为稍微不合适，对他而言似乎都会带来须弥山那样大的

烦恼和痛苦。如果有这种心态，人活在世上是极其痛苦和悲哀的。一个成功的修行人，无论生活怎样的环境中，都会保持自在和豁达、快乐和包容。真正的修行人，始终都会有一种开心、从容的心境，因为他的修行已经运用自如，身心已经获得自在，这种心态下利益众生对他而言是轻而易举之事。这是我讲的第六点，在闻思的基础上着重调伏自己的心。

另外，希望以后听课也好，开会也好，大家一定要有时间观念。今天刚开始在网上听课的人并不太多，但现在人数越来越多了，这些人迟到也许是网络不好，也许是堵车，也许是随便来听一听——出入自在，这就是没有时间观念的表现。希望我们佛教徒要有这方面的意识。

七、理解付出 发心护持

第七点，如今有这么好的因缘，也许有些人想得

比较简单，觉得堪布和道友们给我提供这些条件是天经地义的，自己只要来学就可以了。其实这种想法不一定很对。要知道，在这些因缘的背后，有许许多多出家人和在家人的辛苦付出。他们放弃了自己的闻思修行，放弃了自己的工作和家庭，一心一意地为我们的学修付出无数心血，这一点大家应该清楚。

比如我们手头的一本教材，它是怎么得来的呢？首先，要感谢了不起的原作者，这自不必说。我将它翻译成汉文，也是一个很大的工程。翻译完之后，要有人校对、输入、二次校对，然后是排版、印刷，印出来之后，还要装订，最后再运送到各地的书库……了解背后的工作量，会感觉得到这本书的确很不容易。你拿到它的时候非常简单，但是翻开想想，封面设计要花多少时间？扉页选择放释迦牟尼佛还是莲花生大士的画像？第二页总目录下每一个子目录，有多少章节和文字？其中每页字体大小、行间距等都调整过多少次？你以为发到你手里的这本书是现成的，但

实际上并没有那么容易。学会里有不少人，因为领教材的一点点麻烦就退学了。当然，众生是各种各样的，我们也并不计较。但是希望你们想想发心人员的付出。且不说成本上要花费多少钱，光是时间、精力和整个团队的人力付出，就是难以计量的。

做法本很不容易，做光盘更难。每一个视频前期的工作都要有长时间的拍摄。摄像是很辛苦的，我们摄像团队的很多人都已经累到极限了，有人一直撑着，也有人想换个岗位。如果一个摄像师走了，我们就要再花两三年的时间重新培养。拍摄之后还要进行后期制作，要剪辑、配字幕……连字幕节奏都要调得符合讲者口型。也许你们挑毛病的时候很容易，觉得发下来的光盘质量不好、效果不行，其实它们都来之不易。

我认为，讲经说法的光盘放在家里，就跟真正的善知识没有什么区别。虽然通常法本留存于世的时间会久一些，但还原讲法现场的效果，法本是比不上视

频的。通过视频来接受法义，就跟直接面对面听受没有差别，有更直接的加持。我跟很多人都是靠光盘结缘的。有人对我说：“我从视频上认识你已经好多年，今天终于见到本人了。”从视频上和从书本上认识确实有些不同，有一种零距离的感觉，通过影像可以产生一些感情连接。就我自己而言，对一些前辈大德开示的影像资料，包括上师传法的光盘、磁带，我会比法本更为重视。

发到你们手里的可能只是一套光盘、一套书籍，或是一个简单的奖励礼品，但这些都是极具保存价值的。要知道，它们背后有很多道友的辛勤付出，而且这些付出都是无偿的。如果要按世间标准对每一项工作计算成本，恐怕再富裕的人也付不起报酬。正因为佛教中信心的力量非常强大，这种力量比一切更有价值。我一直认为，如果不是靠信心的力量，很多事情是做不下去的。要按世间的成本计价，在当今时代要做出我们这番事业，恐怕是不可能的。



所以，我要提醒大家，一定要想到背后这么多人的付出，希望你们把所有教材和资料，都当作真正的善知识来顶戴、供养。也许当你离开人间的时候，有这些法本和光盘等三宝所依放在身边，依靠它们的殊胜加持和解脱之力，你就不会下堕恶趣。

我想强调的是，希望你们来到学会之后，不要认为一切都来得非常简单，每个人都应该有一颗感恩之心。世间一门寻常的知识和学问，你想得到也并不容易。现在很多孩子去学一些国学、英语、古琴之类的课程，要找到好的老师、好的课程资源，都要付出很多代价。我在机场经常看到一些企业家、管理者的演讲视频，有些讲得很好，我就会请一套光盘。但有的光盘价格特别贵，我一方面有点舍不得，一方面又很想请。有一次看上了三张光盘，要 700 多块钱，我犹豫了半天。因为它有版权，所以就这么贵。还有一次，想在网上传一些学者的演讲，但必须付费，于是花了 1000 多块钱，可只让听一段时间，后来就不能听

了，这也没办法。

所以，我们即使想获得一点世间的知识，也并不是那么容易的，需要一定的付出才能得到。而且，有些人对免费的、太便宜的东西都不重视。西方国家很多人就是这样。比如我应邀去演讲，一开始对主办方说，凡是我的演讲都免费，结果发现人们都不重视，所以后来我让主办方适当收取点费用，这样一来效果好很多。但我们学会现在原则上除了极个别的法本之外，其他一切还是免费提供给大家。

我尤其要感谢的是在城市中为大家提供道场的发心人员。就如我刚才所讲，这体现了信心不可思议的力量。当很多素不相识的人聚到你家里，打乱了你原有的生活状态，带来了种种让你不适的习惯，对于你而言，这种发心一边要提供道场，一边要修安忍，一边还要时刻与自己的吝啬、烦恼之心交战，确实很不容易。但是，我看到有那么多大乘佛教徒，还是愿意

把自己的空余房间提供出来给大家共修。如果你们各方面因缘具足，我希望你们尽量把这种发心多维持一段时间。有些人一开始感觉很好，发心也很大，非常欢迎大家到自己家中共修。然而等各种各样的人来过几次之后，发现家人不太支持，邻居也些点意见，自己的心力也没有那么持久，就改变了主意，找种种理由不再让大家来了。的确，坚持提供道场是很不容易的。所以，如果你们有这种能力，我希望你们首先要用智慧来再三观察，一旦答应了，就不要随便反悔。智者的承诺就像刻在石头上的文字一样，不可能轻而易举就抹掉，因此誓言一定要坚定。既然做出承诺，就应该坚持三年、五年乃至终生。

前阵子我也开玩笑说过，你们把房屋用来做道场，这份资产才真正有了意义。我经常想，汉地和藏地有一些寺院，外面虽然金碧辉煌、非常庄严，可是里面没有人。硬件设置很好，但没有软件。从佛家的根本目的来看，软件才更重要。当然，软件的教育也

离不开外在的硬件条件。

因此，对于我们学会中在硬件方面为大家提供方便的许许多多道友，我一方面特别感谢，另一方面，也希望你们在面对各种问题和困难的时候，能勇于坚持。我们只要肯坚持，世界上很多的问题，都是可以面对、可以超越的，甚至会得到一种想象不到的力量，来帮助我们获得最终的胜利！

这是我讲的第七点，就是请大家要理解我们的付出。

八、发心清净 配合管理

第八点，我们学会从创始至今一直有自己的制度。在学会内部，无论是管理人员，还是参与的学员，每个人待遇都是平等的，并不会因为职务关系等因素，而对这个人宽松，对那个人严格。凡是具足条

件的成员，都享有平等的权利和义务。

我们也有自己的管理原则，可能跟其他一些道场和团体有所不同。我之前就强调过，我们的学会并不是哪位上师的接待站，学会的人员也不是谁的接待员和服务员。你如果是真心诚意想要学习，可以加入我们，但如果你想利用这个平台来搞各种宣传、化缘、传销，搞个人宣传，甚至搞一些涉及政治、经济的事，那不管你有什么背景、财富、人脉、身份，都只能说明你没有来这里修学的因缘。虽然你具足如来藏，但我们没有办法接收和管理你这样的人。

所以，我希望凡是参与我们学会的人，都是一心一意来认真学习和修行的，不要带有任何私人目的，也不要来这里宣传其他道场、其他上师甚至生意业务等等。如果怀着这样的目的，我们希望你最好不要加入这个学会。即使你加入进来，时间久了以后，学会也不可能发现不了，到时候假面具掉落在大家面前，

你自己会很尴尬的，我们也不太愿意看到这种局面。因此，在学会的管理过程中，如果发现这类问题，我们的管理人员会公正地采取一系列的必要措施，到那个时候，希望大家有心理准备，并进行配合。



我也希望你们在加入这个团体的时候，好好想一想，自己的目的是否单纯，自己的心是否清静，如果有其他目的，我们希望你们不要加入。即使有人现在已经加入进来，学了两个月的时间，但我也会双手合掌祈请你退出这个群体。否则就像俗话所说，一粒老

鼠屎染污一锅汤。一个目的不纯的人，会带来很多麻烦。在我们的群体当中，如果有人搞些不如法的活动，也许所有人闻思修行的因缘都会被破坏。这样的事以前也发生过。所以对于这种人，我今天双手合掌祈请你退出学会。

我们管理学会的目的，是为了大家能够健康地、合理地、持续地学习下去。你们应该这样思考：我作为一个世间人，真正要去一所寺院或者佛学院完成系统的修学，目前恐怕是不现实的，因为我有家庭、单位和各方面的责任。既然无法放弃一切到山里闭关修行，那现在加入学会就是最好的选择。一方面能保障自己的正常家庭、工作和生活，同时也不耽误学习大乘佛法。虽然我在修学的过程中可能要面对很多问题，但这确实是一种难得的机缘。

我知道，有些学员能坚持学习五年、六年，甚至十年，非常不容易。有人每个星期上课都要应付各种

问题，要找理由跟家人、朋友交代。刚开始的时候，你可能会有点不习惯，因为各方面要应对的问题比较多，但时间长了以后，你周围的亲朋好友，也都会理解你的。因为他们会发现，你这个人在学佛之后并没有变得越来越不像话，而是在为人处世上越来越有长进，对待身边的人也越来越好，这样的话大家都会认可你的。

我在这里尤其要强调一点，你们很多人是刚开始学佛，在一开始的时候，希望你们不要过于冲动、过于狂热，否则，等你自我感动的汪汪热泪流干了，以后可能就再也流不出来了。最初的时候很多人都容易激动，在这种心态下，千万不要忽视你的家庭关系。你们毕竟是在家人，要对家庭负起责任。所以我们要求大家保持理智，尤其对家庭、对自己身边的人，一定要学会照顾、配合他们的感受。如果你因为自己学了佛，就把所有的生活方式都改变了，不跟他们吃饭，不跟他们说话，天天只会拿着课诵集，念“嗡玛

呢巴美吽”，这样的话绝对不行。有些道友学佛学得不太灵活，不会随顺世间。当你能够与周边环境融合无碍的时候，才可以进行你的学修，否则，若是在单位里整天转着转经轮，很有可能会被领导开除的。

所以呢，我们刚开始的时候不要太着急，不要太激动。但学了两三年之后，也不要变得太冷漠。像我的话，到佛学院已经 30 年了，但是我对闻思修行还是有意乐的。只要有时间，我就会看书、会学习，我对佛法的信心好像从没有减退，对佛学的闻思一直非常有兴趣。你们如果学习我这一点，等过了 30 年以后，对佛教的闻思修行还有强烈信心的话，这也是非常好的。

我希望你们在学佛的初期，一定要会善巧地处理身边的人际关系，不要因为学了佛，自己的行为和精神就变得奇奇怪怪，无法跟别人正常沟通合作，吃饭的时候一直念咒语，不跟大家说话……这样的话，别

人会觉得你有毛病，很有可能把你捆起来送到精神病院。那时候你解释：“我是正常的，我只是精进于闻思修行，害怕浪费时间……”他们也听不懂你在说什么，这样的话就比较危险。所以我们希望，刚开始学佛的人一定要善巧地处理身边的各种人际关系，等你的信心、慈悲和智慧逐渐增长起来，那时候你做任何事情都会更为顺利。

所以，我希望大家，要理解管理的必要性，也要懂得配合管理人员。所有学员，从现在开始，不能再像以前那样自由散漫，必须遵守学会的管理制度。我们的管理是比较严格的，要检查修学的考勤，还有很多统计表格和监督措施。你们都知道，世间的自由职业者和正规企业职员，做事的约束上是有差别的。如果你是个自由人，想说什么、想做什么都可以，没有人管你；可你一旦进入正规单位，就要服从很多方面的约束和要求。所以，希望大家都能配合我们的管理。

现在我们学会的要求是比较严格的，准入门槛必须提得高一点，否则人太多了没办法管理。大家都知道，我们刚开始在2011年、2012年、2013年的时候，每年都招收两届新生，从2014年开始，改为只招一届了，今年应该是第8届。我们的招生人数也在调整中。从整体方面要看我们能管理多少人，要是人数超出我们的管理能力，以后改为两年甚至三年招收一届也是有可能的。当然，我们会根据具体情况来调控管理方法，这是我自己的想法。

还有一点，我必须跟大家说明，对于参加学会的人，我个人对你们没有任何目的，没有想过依靠你们来得到世间的名闻利养。我们这里的发心人员和管理人员也没有这种目的。我们的目的是什么呢？就是让你们每个人真正找到一条人生的光明之路，这就是菩提学会建立的唯一目的，我们为此再累、再难、再辛苦也在所不惜。只要你们哪怕一个人，在复杂的生活里，能从原来面对人生、感情、生死、解脱等问题的

迷茫中，找到一种方法，找到一种力量，这就是我们真正想要的。我们日日夜夜所有的付出，其实就是为了这样一个目标。

我也希望这届学员，能以利他心尽量站出来发心。在发心的时候，千万不要以私人的、世间的、不清净的心态做出一些不合理的事，甚至搞一些破坏。那样的话，从世间和从出世间来讲，对你个人都没有任何实义。在我们这个集体中，如果有一个好人来发心，是非常有意义的；但如果我们当中出现一个坏人，虽然不见得能造成多大的破坏，但可能会给集体带来一些麻烦和困扰。

九、坚定勇敢 弘法利生

各位学会的道友，你们学佛的路是漫长的，希望你们心里要有一种很好的准备。不只是学佛这条路，世间任何一条人生之路，都需要慢慢走下去。但是，

只要我们有一颗坚定的信心，坚持走下去，其实并不会很难。

今天这个开学典礼，是我们最初的因缘。这场开学典礼我没时间好好准备，因为今天我为了学院和学会的各种事务，一直在开会。但我觉得，只要大家都有一颗利他之心，什么事情都阻挡不了我们的前进。接下来，我们就一起好好地闻思。你们今年刚开始学习佛法，其中或浅或深的道理，也许你现在并不是很明白，但只要长期坚持努力，任何智慧都可以潜移默化、自然而然地在你的相续中不断积累，最后你的一切都会有进步。不仅仅是佛学，世间上任何一种知识教育，只要你浸泡在相应的环境、氛围和人群当中足够久，都会逐渐受到教化。相信你们将来都会成为真正善良的人，成为真正的修行人。

同时，也希望大家不要把佛教的修学看作一件简单的事，这并不像学一门瑜伽课，或者是去体验一

次沐浴、按摩。佛教的调心方法需要很长的时间，但你从中得到的收获也会越来越多。希望每一个人从现在开始，一定要树立一种坚定的信心。你们在修学过程中，也许会遇到一些退失的因缘：有时候是因身体不适而想放弃；有时候是你身边的恶友劝你放弃；有时候是你学习跟不上而想放弃，有时候你会心情散乱、产生各种烦恼分别念；有时候你的家人、朋友会阻止你；有时候你的工作或者家庭会出现一些麻烦状况……也许你在修学过程中会遇到种种违缘，然而这些就像乌云，一旦把它们驱散开来，你又会再次恢复原有的心境。不断跌倒，又不断地站起来，这就是人生最勇敢的一种直面方式，修行也是如此。

我今天早上刚看了一位大德的传记，他的修行确实非常不容易，但是他一直没有放弃，正因如此，最后他成就的境界也相当伟大。因此，我们大家都要学习这种顽强的意志，我自己就很想向这些坚强的人学习。坚强的人即使遇到再大的困难，都会勇往直前；

而脆弱的人，不论世间之事还是佛法修学，遇到一点点问题，就束手无策，最后只能随波逐流，无法振作起来。这样的案例有很多。

今天是一个新的开端，我希望，大家最后终有一天能圆满学业。我们大家一定要种下这个无比殊胜的因缘——弘法利生！归根结底，大乘佛教最究竟的意义，就是弘法利生。我们一起发愿共同努力，实现这个宏伟目标。



这就是我今天的讲话。接下来我按照学会的安排，给大家做皈依，还有一些传承要念——他们把我当成机器人一样不停利用了。没关系，在我的小零件、小螺丝没有损坏之前，我会不断转动的。（众笑）

今天给大家做个简单的皈依，很多新生还没有皈依过，之前皈依过的也可以再次皈依。但要知道，皈依并不是皈依我，而是皈依三宝——皈依佛、皈依法、皈依僧。最好的皈依，是为了利益一切众生而皈依；中等的皈依，是为了自己从轮回中获得解脱而皈依；下等的皈依，是为了自己今生的健康、财富等而皈依。不管你们实际是哪一种心态，现在最好还是想着一切众生。下面按《大圆满心性休息大车疏》中的仪轨，念三遍皈依偈，你们跟我重复三遍。最后一遍念完时，你们心里要想，自己从此时起已经获得了皈依戒。授皈依戒，不论在现场还是网络上都可以同样得到。

（堪布传授皈依戒并念《八吉祥颂》《大自在祈祷文》

《二十一度母赞》等传承）

在这特殊时代 你是一个特殊的人

2016年2月14日

首先，通过网络给各位兄弟姐妹、佛友、善男信女拜年，祝大家在新的一年里吉祥、快乐、顺利、圆满！

今天是情人节，日子比较特殊。我们大多数是学大乘佛教的，按照大乘的理念，一切有情都是自己的亲人，是我们最爱、最敬、最亲的人。在这个西方的传统节日，我们要用无私的慈悲心，关爱整个人类，乃至一切众生。当然，爱每一个有情，不能光是口头上讲。一个名副其实的大乘佛教徒，还要从内心深处去思维、观修，发自内心去实践。

今天是 2016 年的开端。我给网上东南西北的道友，讲四个方面的内容：一是学会的开学和管理；二是佛教的生活化，即生活佛教；三是甚深佛教，也就是说，我们不能停留在简单的生活佛教上，还要深入佛教的精髓；四是作一个简单的皈依，然后念《心经》的传承。前一段时间，在新年来临之际，我们都念诵了《心经回遮》。在汉地，《心经》是非常受重视的一部经典。藏传佛教正好有这个传承。不管什么法，有了传承，就要传递下去。今天一个多小时的时间，一共要讲这么四层内容。

不要在红尘中散乱

今年冬天，佛学院的僧众有近两个月的寒假。有些人因为身体不好，山上又比较冷，所以下山看病。山上除了少数人，大部分都没有课。三月初，我们要正式上课。下山的四众道友，包括堪布、堪姆、辅导

员和所有的学员，希望能准时回到学院，正常闻思修行，不要耽误。没有特殊情况，最好不要明天上课、今天才到，而应该至少提前几天回来。正式上课时，一切都应该准备完毕，这样比较合理。

大家在山下，不要过度散乱，一定要抓紧时间。否则，对自他都不利。出家人如果在城市里、世间人群中待的时间太长，除非有较高的修行境界，不然很容易受外境影响。大家还处于闻思阶段，最好不要随着习气，漂泊不定，像流浪汉一样。这是我对佛学院道友的一点要求。

对全球各地正式参加佛学小组的修行人，我也提几个要求。从 2006 年开始，我除了在佛学院的正常上课，比如讲了《入行论》200 多堂课、《大圆满前行》100 多堂课、《现观庄严论》、《六祖坛经》等，偶尔也会额外地给大家做一些网络开示——到今天，已经是第 83 次了。时间过得还是比较快。

希望新的一年，不论是管理层的发心人员，还是闻思修行的学员，大家都尽量不要散乱。过年期间，大家难免有所懈怠。我听说，有些人睡懒觉睡到中午12点半，也太懒惰了吧？一个大乘佛教徒，不去度众生，天天这样睡懒觉，可能不太好。

按照学会的要求，从明天开始，就正式开学了，希望大家不要再懈怠。各地的理事会、监事会和相关的负责人，应该按照要求，互相鼓励、互相督促，帮助大家把心尽快定下来。同时，对于预科系和正科系的考试、招生和管理，年初应该有个好的计划，然后再用365天去一一执行。

生生世世，到底有多久

在执行的过程中，我希望大家能有稳定的发心。现在很多人，心不稳定。刚开始，谁都有一种热情和好奇心，但慢慢地就退失了。佛教徒中，有开始的人

比较多，有结尾的人却比较少。到今年5月，我们以小组的方式修学，已经有十年了，但真正圆满学修的人有多少？从身边的人也看得出来。

前一阵子，我在香港的度母法会上讲：“作为佛教徒，偶尔听一两堂简单的课，不一定能对治烦恼。我们相续中的烦恼根深蒂固，力量非常强大，要想胜伏它、超越它，需要长时间的智慧积累。”因此，希望大家未来的十年，也能在闻思修行中度过。这样的话，你前十年在闻思修行，后十年也在闻思修行，下了二十年的功夫，应该会取得显著的成就。

前不久，我看过一本书。书里说，我们要想影响别人，自己对法必须要有深刻的印象和浓厚的习气。否则，只懂一点肤浅的知识，最多能影响别人一点点。所以，要成为一个真正的佛教徒，要想利益众生，需要长期的酝酿和熏习。

现在的汉地，学习佛法的人越来越多，这本来是

好事。但我担心很多人没有恒心，坚持不下去，由此留下遗憾。我本人不管是前世的业力也好，宿世的愿力也好，都跟汉地佛教徒有很深的因缘。我在汉地弘扬佛法，已经有 30 个年头了，这在专门研究汉传佛教的汉族人中，也不算特别多。与有些人相比，我可能更了解汉族人的心态。

有相当一部分汉族人，人格非常稳重。我今天放生的时候也说，二十多年前，从 1987 年起，成都、绵阳等很多地方，就有一些居士开始学习藏传佛法，一直到今天，没有任何退转。但也有一部分心不稳，总是随习气、随环境而转。所以，我想提醒大家：要想学好佛法，一定要有长久的心、恒常的心。

为了实现这样的目标，各地的管理人员和发心人员要不断地努力，不能发心三五年或十年就退。昨天有人说：“我发心五六年了，现在想退。”我说：“发心五六年并不长，我发心这么多年也没想退。”还有

人说自己五六十岁了，年纪大，做不动了。现在美国总统的候选人，年龄基本上都是六七十岁。他们在这个年龄，都还有管理三亿多人的勇气，并且宣誓，要对这个国家如何如何。我们作为大乘佛教徒，为什么就不能做一点利益众生的事？我们当初也在诸佛菩萨面前“宣誓”，要生生世世度化无量的众生，现在才发心几年，就不愿意做了，也不愿学佛了，是不是在欺骗诸佛菩萨、欺骗三界有情呢？所以，有时候不要给自己找很多借口。

作为发心人员，表面上是为别人服务，实际上是提升自己的修行。以前，也有一些人退出发心，说是要闻思修行。但结果怎么样呢？由于接触的不再是闻思修行的群体，而是烦恼深重的凡夫俗子，最后不要说发心，自己连闻思修行的机会都没有了。如果一直发心，身边都是大乘佛教徒，和他们接触就是修行，自己一定会有所升华、有所进步。有些时候，对别人的付出，就是自己的收获。遗憾的是，很多人没有发

现这个秘密。

学会并不是没有发心人员，如果你退了，天就塌了，地就裂了，世界就垮了，一切都毁于一旦，不是这样的。但是，有这份发心，对你个人也好，对整个佛教的发展也好，都非常有利，所以我们要关心这件事。大家的发心一定要长久。

做什么事都要有分寸

在弘法利生的过程中，会不断吸纳新的佛教徒加入，2016年也有这方面的计划。希望各个地方不要只看数量，而要以质量为主。我们的发心人员、辅导人员和管理团队，也要提升自身的素质。这些如果没有跟上，招来的人大部分会流失。

各地的发心团队应该多思考一下，如何管理新来的学员。有些地方做得很不错。过年也没有休息，开

了很多会，辅导员是谁，道场在哪里，都做了充分的考虑。对新一年的管理，安排得有头有尾。

当然，招收新学员的时候，不可能没有烦恼。但只要发心清净，烦恼就是菩提。跟别人接触的时候，自己能学到很多东西。另外，大家在招生和管理的时候，要掌握分寸。目前学会的管理模式，不是要高调地大量宣传，而应该保持低调，抓住重点。

什么是重点呢？闻思修行。这可以说是学会的核心价值观。虽然在闻思修行的基础上，我们也需要做一些善事，如放生、助念、慈善等，但不管怎么样，最根本的重点和原则不能改变。

如果你个人觉得，在这里学不到东西，想退也可以。减少几百个、几千个人，对我们来讲也无利无害，不增不减，“不生不灭，不常不断，不一不异，不来不去”。但对你个人来说，也许有损失，也许有收获，具体情况我也说不清楚。如果你觉得有收获，

那也是你的自由。

大家在选择信仰之前，最好多观察一下，不要进进退退。有些人可能烦恼深重，学的时候——“哎呀，我好痛苦啊！好想退啊！”退了以后，又到处搞关系，想回来。回来以后，烦恼又炽盛起来，不好好学习，每天打假报告，各种应付，敷衍了事，这样不太好。任何一个人，做任何一件事，都应该先好好观察。既然选择了，就应该认真一点、细致一点，善始善终，这是做人的本分。

总之，掌握分寸和尺度很重要。有些地方的管理，听说有点过激。2016年的招生计划，我们都还没有制定，他那边就开始招人了。所谓“上有政策，下有对策”，现在有很多不合理的现象。当然，这么多人一起学习佛法，不可能十全十美，鱼龙混杂的现象在哪儿都有。

但不管怎么样，我们应该尽量地上下一致，上面

怎么安排，下面就怎么执行。希望各地不要违反我们的规定，不要利用学会的平台，搞个人宣传、募捐化缘，做有损佛教的事情。

我在南京开示时也说过：学会不是接待站，不是收留所，也不是宣传频道。包括对我自己，我也不喜欢别人宣传。无论是谁，如果写我的传记、供我的照片，我都非常反对。一看到自己的传记和照片，我就不高兴，因为没有必要。真正有必要的是什么呢？就是大家能学到佛法。不管什么人，只要学好了佛法，就会得到今生来世的利益；只要得到了佛法的精神食粮，生活就有力量。

今天的开示，我要求教务处的法师也来听。新一年的工作和考试，应该有序地推进。只要没有大的违缘，大家要不断地向前，不断地努力。我们的管理模式和弘扬模式，目前还是很有意义的。十年来，大家通过这样的方式共同学习，懂得了佛教是什么，能给

自己的生活带来什么。时间过得真快！

以上这些，我们可以作为人生经验，分享给他人。希望这样的智慧碰撞，能给世界带来一点利益。



学佛只为自己快乐吗？

在上个世纪，不少人认为佛教是迷信，学佛不科学。到了 21 世纪，各方面因缘具足，认可佛教的人越来越多。很多人都认识到，佛法是一种智慧，是人生

真正的奢侈品。尤其是藏传佛教，在欧美、东南亚等地都深受欢迎。

在座的大多数人，都是受过佛法教育的，你们应该想一想：自己学佛的目的是什么？是为了自己获得快乐、得到解脱，还是为了利益身边的人？大家可以观察一下自己的内心。

过年的时候，各大城市里通往寺院的路都堵车，而且堵得很厉害。包括四川，几百公里以外的地方有一些庙宇，很多人都开车过去，然后烧香、拜佛。为什么？大多数人都希望得到保佑，自己一定要如何如何。这样一种信仰形式，当然也可以有。但更重要的是，佛教如果真的很好，按照大乘佛教的理念，就一定要给身边的人分享。

听说前一段时间，学院有些居士包车下来，在车上聊天，旁边很多人在听。说什么呢？“弘扬佛法是上师们的事情，跟我没有关系。我只要健健康康就

可以啦！”其实弘扬佛法并不只是上师们的事，每一个佛教徒都有这个责任。否则的话，你学的是大乘佛教，皈依时是怎么皈依的？发菩提心时是怎么发的？大乘的教义又是怎样的？“让上师们度化众生，我来占便宜，天天享受安乐”，你没有这样发愿吧？

但是，现在很多人都没有弘法利生的责任感。不光汉地，藏地也是如此。大家都觉得学佛很好，放一放生，摇一摇转经轮，也很好，却从来没有想过众生可怜，应该让佛教常住世间，并为此付诸行动。

尤其是，如今出家人不多，佛教的未来一定程度上寄托于在家人身上。作为有智慧、有能力、有财富、有福报的居士，不能只想着自己死后不堕地狱、房子和财产怎么处理，而不想佛教的未来怎么办。

佛教应该接点地气

世人对佛教普遍有一种误解，觉得佛教徒四大皆

空，什么都没有。我在外面坐出租车，经常一上车，司机就对我大发悲心：“你光着头，是学佛的吧？你们不能结婚，好可怜啊！”所以我每次坐出租车，都会有心理准备。

在这些人眼中，佛教是断绝了世间一切欲妙的宗教，但实际并非如此。虽然对一部分学佛的人而言，出家人有出家人的戒律，在家人有在家人的戒律，但是，还有相当一部分人，既没有出家，也没有受居士戒，只在世间安稳地享受生活，同时也可以进入佛教。

这一点，很多宗教都在推进。西方和中东的宗教，如大海波浪一般，已经蔓延至地球上的许多角落。所以，这段时间我心里有一种想法：弘扬佛法，需要改变一种方式，要努力让佛教的智慧，融入更多人的生活。

如果我们不这样做，很多人就只会在死亡时，才

想起佛教，因为要为亡人念“嗡玛呢巴美吽”。久而久之，我们一念“嗡玛呢巴美吽”，人们就会忌讳，“他们家死人了！”我去日本就有这种感觉。那里的很多寺院，只负责给死人做超度，此外几乎没有其他的事。正因为如此，日本佛教被称为“死亡宗教”。

事实上，佛教并不只跟死亡有关。在藏地，人们日常生活的方方面面，都有佛教的影子。一个人从最初的出生，中间的成长，到最后的死亡，佛教可以贯穿始终。

所以，从今年开始，我们将逐渐在各个城市，推广“生活佛教”，关心身边人的苦乐。但教义不能太深，只需要一些简单的理念。这方面，我提几个建议：

1. 为新生儿赐吉祥

无论是不是佛教徒，只要生了孩子，我们都要关心一下。在西方，孩子生下来，会专门到教堂做洗礼，或请牧师到家里做仪式。我们佛教徒可以为刚生下来的孩子放一些生，并用佛像、甘露丸等给孩子加持，尤其要劝父母尽量不杀生。

一个孩子来到人间，如果接触的第一件事就是杀鸡杀鸭，非常不好。《护诸童子陀罗尼经》中讲，很多非人喜欢啖食初生婴儿的精血，如果“杀生害命而为欢宴”，则“诸小童子，能短其命”。所以，为孩子杀生很不吉祥，容易让孩子多病短命。

在印度，孩子生下来后，会举行一些盛大的仪式，类似汉族人喝满月酒——其实是在造业。喝满月酒的习俗可能不好改，但最好有一些善的力量加入，为孩子增加一点今生来世的福分。比如为新生儿念观音心咒、莲师心咒、《吉祥经》等，为孩子赐福。待孩子慢慢长大，还可以教他一些简单的佛教格言、佛

号、心咒，以及《弟子规》的教义等。这对孩子的成长非常重要。

2. 给新婚之人送祝福

孩子慢慢长大以后，会结婚。现在很多人结婚时，杀生的情况非常严重。对不信佛教的人来讲，这非常正常，没有杀生反而不行。但有信仰或有一半信仰的人，能不能在婚礼上尽量采用素宴？如果不能完全做到素食，也可以一半荤一半素，其中荤食不要点杀。

听说有一个居士结婚，早上先参加大放生，然后请大家参加他的婚礼，十几桌全是素食。他们说，素宴虽然不好吃，但酒店还是做得不错。其实这样的婚礼很吉祥。如果有条件，大家还可以念《八吉祥颂》

《招财仪轨》等，为新人祈福。《招财仪轨》是麦彭仁波切造的，其中的“财”不单单是指钱财，还有幸

福、智慧、慈悲、成就等精神财富。

现在，各个城市都有很多佛教徒，但大多不太关心这些事。所以，大家以后要多多关心。如果有人愿意办全素婚宴，可以在教务处登记，到时我会给一些加持品，比如佛像、唐卡等，祈愿三宝加持他们幸福美满、情谊绵长。不要当天结婚，当天离婚——听说2015年8月，有一对新人就是这样的。这是以前造恶业的结果，也可能是其他的特殊因缘。

我认识的很多佛教徒都说，自己以前不懂因果，一场婚礼杀了无数众生，现在的身体、感情和家庭都不好，特别后悔。我们不懂因果的时候，这样做情有可原。懂了因果以后，就要约束自己，并把这些道理告诉身边的人。这其实不难。我听说，有些人并不是真正的佛教徒，但因为别人的影响，结婚主动要求办素宴。

3. 传授夫妻相处之道

佛教有一部《善生经》，专门讲了夫妻和睦相处的各种窍诀，很值得在家人学习。我们如果光给别人讲空性、讲悲心，大多数人不一定能接受。但如果让他们学一下《善生经》，他们还是愿意的，而且很有意义。

这部经说，丈夫应该这样对待妻子：

第一，“怜念妻子”。丈夫要疼爱妻子，发自内心地关怀她、体贴她。正如帕单巴桑吉所说，夫妻是一种特殊的因缘，双方应该以诚相待、互相尊重、彼此珍惜。

第二，“不轻慢”。听说现在有些人，不但对妻子恶言相向，甚至拳打脚踢，把妻子当成仆人，制造了很多家庭暴力。这其实是不对的。世间提倡男女平等，佛教也认为，众生都有如来藏。所以，男人不应

该看不起女人，夫妻之间要互相尊重。

有些人认为，自己的妻子很坏，什么都不好。有些佛经也说，女人的毛病比较多。但我觉得，女人其实并不是特别坏，要说做大的坏事，男人可能更厉害。我去过一所监狱，那里的监狱长是个女的。她向我介绍说，全省犯人一共有 2500 多名，其中女性只有 400 多，女性干坏事的比较少。所以，男人不要有什么优越感。作为丈夫，应该尊重自己的妻子。

第三，“为作璎珞严具”。作为丈夫，要给妻子提供一些装饰打扮的方便。很多人都抱怨，结婚前妻子犹如仙女，结婚后却成了黄脸婆，而且情况越来越不乐观。出现这种情况，丈夫也有一定的责任，可能你化妆品买得不够（众笑）。当然，并不是让你买高档奢侈品，一个包花几十万，用不着这样。

实际上，对于基本的仪容修饰，在家男女都应该注意。除非受八关斋戒，不能化妆，否则，平时在公

共场合，还是要有得体的衣着打扮。

第四，“于家中得自在”。丈夫不要以为自己是妻子的主人，妻子必须伺候自己，必须炒菜、做饭、做家务等。应该给她一定的自由空间，不要过多干涉她的生活。

有些人说，女人值得同情，男人更值得同情，男人整天忙着赚钱养家，承受着各种各样的压力，所以一般都死得早，不如女人长寿。这种说法是否正确，我没有研究过。但不管怎样，丈夫还是要给妻子一些空间，充分信任她。

第五，“念妻亲亲”。丈夫应该顾念妻子的亲朋好友，经常关心他们，照顾他们。如果一点也不管妻子的亲人和眷属，长期下去，家庭必然不和睦。

以上是对丈夫的要求。那妻子又该如何对待丈夫呢？一共有十三条，我不一一介绍，只简单说几条。

比如“摄持作业”，妻子要好好护持丈夫的事业。据说有些佛化家庭，妻子为了支持丈夫的事业，不惜牺牲自己的工作，一心一意搞“后勤”，两人互相支持、互相鼓励，一辈子从未吵过架。

“善摄眷属”，妻子对丈夫的亲友要特别关心。有些丈夫带客人回来，妻子不高兴，不给做饭，脸色也不好看。客人一走，丈夫就和妻子吵架：“你刚才为什么态度恶劣？不给做饭，还摔碗筷。我好不容易带了客人回来，你却这样！”然后就爆发“世界大战”。

“言以诚实”，妻子对丈夫要语言温和，态度诚实，等等。这方面的内容，《善生经》讲了很多，这里就不一一介绍了。

这些内容，说的都是佛教的观点。在家人按照佛教的理念，完全可以组建幸福和睦的家庭，而不是一学佛，就把家人统统抛弃，跑到深山老林出家。学佛

没有那么恐怖。只不过，有些佛教徒不好好学习和研究佛法，不懂这些道理，所以才让世人误解甚至排斥佛教。

4. 大乘的种种善巧

此外，还可以借助喝茶、唱歌、跳舞、绘画、书法等形式，来传播佛法。我们不能要求，凡是对佛教感兴趣的人，都必须跟学会的人一样，有很高的修学层次。这样的要求，会把别人吓坏的——“天呐，还要磕十万个头？我连一百个都磕不了。那我不敢学了！”

对于初学者，我们有时候要包容一点。不能一开始就不许这个、不许那个。有些不学佛的人问我，吃肉可以吗？我说可以。喝酒可以吗？可以。结婚可以吗？可以可以，什么都可以。实际上，其他有些宗教，刚开始也是跟大家一起吃，一起喝，一起唱歌

跳舞。

总之，不要一上来就板着个脸，把人吓跑了。等他们对佛教真正感兴趣了，再慢慢推荐他们看看书、念念咒。有了长期的熏染，他们自然会知道怎么做。到一定的时候，让他们磕十万大头也好，学般若空性也好，他们都会欣然接受。

我个人在这方面深有体会。比如，本来穿鞋进经堂是有过失的，但是，当一些领导或非佛教徒进入经堂，问我可不可以穿鞋，我也只能说“可以”。然后，自己一边脱鞋，一边念金刚萨埵，默默地代他们忏悔。虽然也担心有罪业，但为了随顺世人，自己还是会提供一些方便。

作为大乘佛教徒，随顺世间非常重要，否则很难利益众生。当年迦叶尊者去度化外道，方法过于死板，结果不太成功。后来，换了文殊菩萨去。文殊菩萨很有善巧方便，根本不给外道讲什么佛理，刚开始

整天和他们一起玩儿，结果顺利地度化了他们。

明天还有没有希望

对于佛教的未来，我们一定要经常思考。

三四年前，我提出为亡人助念超度。几年下来，大家做得不错，有些助念团甚至有八百多人。但是，佛教不能只是给亡人超度。从今年开始，希望大家重视“生活佛教”，多举办一些佛教婚礼或有佛教内涵的其他活动。

基督教在亚洲、欧洲、非洲等地的推广，刚开始就是请大家免费吃喝，再慢慢传递自己的理念。实际上，人们比较容易接受这样的方式。而我们佛教徒呢，不管做什么事，都非常死板。长期下去，佛教团体的人，学深的本来就不多，学浅的又越来越少，最后必定后继无人。这样的发展形势，非常令人担忧。

西方的宗教非常人性化，他们的圣诞节、情人节、复活节等习俗，都跟宗教有关。其实，佛教也可以有情人节。现在很多年轻人，你爱我我爱你，如果有一种善巧的理念，引导他们进入佛教，是很好的。但我们好像不屑于做这些，只知道给亡人念经，根本不会和活人打交道，这是一件很遗憾的事。

十年前，我曾在一封公开信中讲过，佛教需要生活化。但后来，很多人只抓了亡人的助念，却没有重视活人的“生活”。这样下去，我们也会变得跟日本佛教一样，被人称为“死亡宗教”。现在很多人，出生的时候，活着的时候，都和其他宗教接触；只有死后，才到佛教的寺庙请和尚念经。

佛教现在有点“高不成、低不就”。高深的境界，很难触及；简单的内容，人们在生活中也没什么印象。佛教成了深奥的哲学，只是少数人的境界。如果不能贴近普罗大众，到一定的时候，必定会出现断

层。再过十年、二十年、一百年，佛教会变成什么样？希望大家用智慧深思。

今天开示的主题叫“明天的佛教”。那明天的佛教，到底有没有希望呢？你们自己可以看看。



佛教不但要广，还要深

前面讲的“生活佛教”，只涉及佛教的广大方面。而要真正地弘扬佛法，还需要有甚深方面的内

容。否则，佛教徒再多，哪怕初一、十五寺院人山人海，但学佛如果只停留在表面上，缺乏应有的深度，也难窥佛法的奥义。

佛学院在佛教的甚深领域有一定的专长。无论是研究显宗还是密宗，都比较有优势。三十多年来，这里每天都有很多出家人和居士，在认真地研习五部大论等显密教义。如何将这些研究成果与更多的人分享，是我一直在思考的问题。现在，已经有了一定的计划。

今年新年的第一天，网上就传来净空老法师对我的肯定和赞叹。这让我再次想到了这个问题。我个人的性格，并不太在乎别人的赞叹和诽谤，不会因为老法师的两句赞叹，就得意洋洋。只是不久前有缘与老法师会面，从他身上学到了很多，发自内心地敬佩老法师的品格。多年来，他全力弘扬净土宗。取得的成绩，全世界有目共睹。他还复兴传统文化，坚持

不懈，从未放弃。

他今年 90 岁，讲经说法却已有 58 年，非常了不起。他耳聪目明、智慧敏锐，不仅生活能够自理，而且每天坚持上网，给全球的佛教徒传法。这让人无法想象，可以说是一种奇迹。

过去，因为文化隔阂和传统差异，藏传佛教和汉传佛教之间，曾有一些误会和摩擦，甚至诽谤和诋毁。老法师希望我今后能在二者的融合方面，发挥一些作用。他的这些话，对我意味着特殊的缘起。

本来，五部大论¹是我弘扬多年的甚深教法。早在上个世纪 90 年代，法王还没有圆寂，佛学院的汉族四众就在不断地学习。而五部大论的教义，对复兴大乘八宗²很有帮助。虽然我人微力薄，而汉地已经有很多高僧大德在护持八宗法脉，但振兴八宗对佛教的未来

1 五部大论：戒律、俱舍、因明、中观、般若。

2 大乘八宗：律宗、三论宗、天台宗、唯识宗、华严宗、净土宗、禅宗、真言宗。

意义重大，所以我打算从今年起，在这方面尽一点微薄之力。

我们可以做些什么

1. 教义

首先在教义方面，藏地的五部大论，是研究和继承大乘八宗的殊胜方便。

①俱舍系和戒律系可以研究律宗。这两部论直接解释了声闻乘的见解和行为，所以对《毗奈耶经》《四分律》等，大家都可以研究。

②因明系可以研究唯识宗。因明的最终目标是抉择名言量，而按照《中观庄严论释》的观点，抉择名言量最究竟的就是唯识宗。此外，《释量论》抉择果量和建立世尊为量士夫，最终也建立在唯识的观

点上。

③中观系可以研究三论宗。所谓的“三论”，是指《中论》《百论》《十二门论》。这些都是中观系的研习内容。除此之外，我们还闻思过《七十空性论》《中观庄严论》《入中论》等其他中观论典。

④般若系可以研究天台宗。般若系主要学习现空双运的般若空性，尤其是《现观庄严论》所讲的智慧与慈悲相结合的般若教理。这有助于理解天台宗的《妙法莲华经》《大般若经》《大智度论》等经论，以及智者大师的寂止和胜观法门。

⑤修心系可以研究禅宗和华严宗。其中，禅宗的《金刚经》、《心经》和《六祖坛经》，我都传讲过，修心系可以直接修学。除此之外，修心系平时的参禅、调心、修加行等，和禅宗都有内在的联系。华严宗重点研究《华严经》，其中的很多内容，比如依止善知识、发菩提心、《净行品》等，在我们所学的《事

师五十颂》《入菩萨行论》《普贤行愿品》等经论中，也有相关教义。

⑥净土系可以研究净土宗。《无量寿经》《观经》《阿弥陀经》等净土经典，净土系一直在学修。

⑦密续系可以研究真言宗。真言宗（唐密）主要是外续部，而藏传佛教的密续系除了学习外续，还要学无上瑜伽续，等等。

2. 弘法人才

三十多年来，佛学院的汉族四众对八宗涉及的法义，一直在听闻、研讨、复讲、背诵、笔试和实修，可以说具备了复兴八宗的一些因缘。

3. 传承

八宗所涉及的佛经教典，百分之八九十的传承，学院的堪布、堪姆和法师都有。暂时没有传承的，今后也可以想办法求取。在藏传佛教中，《甘珠尔》和《丹珠尔》的传承从未间断，一直完好无损地延续着。只要没有嫉妒心和自私心，我们可以全力以赴地复兴八宗。

作为汉地的佛教徒，既要考虑佛教的生活化，也要考虑八宗的复兴、护持与弘扬。希望出家人和居士联合起来，为佛教的未来创造新的辉煌。每一个佛子都有这样的责任。

在特殊的时代，你是一个特殊的人

今天在场的部分初学者，对佛教的基础知识并不是特别了解。既然进了佛教团体，那就试着了解一下。如果觉得佛法对生活、对今生来世有帮助，那就继续学习、继续修行。如果觉得佛法没有一点用，想

退出，那你随时可以离开。我们不会用佛教的名义，来统治你、控制你。

其实，只要对众生有利，我们就愿意传播佛教的理念。近期有一部挺火的电影——一提到电影，你们的眼睛就睁大了。这部电影里面有一段对白：“你要去西天取经，可是佛经到底讲了什么？”“真相。”

现在，整个时代都在飞速地变化，佛教徒一定要抓住机遇，不能和机遇擦肩而过。否则整天懒懒的，汉地的只会念佛，藏地的只会念“嗡玛呢巴美吽”“嗡玛呢巴美吽”，然后就这样待着，很多机遇就没有了，再也找不到了。

每个人都要想：“在这个特殊的时代，我是一个特殊的人。”

我个人经常认为，自己出生的时代没有战争和饥荒，确实非常幸运。如果我 1959 年来到这个世界，肯

定会饿死。我 1962 年出生，什么时候死不知道。在我活着的这段时间，会失去很多，也会得到很多。当我得到的时候，哪怕只是对身边的一个人，产生一点点积极的影响，我也会鼓励自己：“在这个特殊的时代，我是一个特殊的人！”

你们也要这样鼓励自己，不能整天吃喝玩乐。现在有些人很无聊，天天在手机上刷来刷去，你吃什么、我吃什么，你喝什么、我喝什么——这个真的不重要。我们来到这个世界，不能只是为了享受，还要有一点思想，尽量为众生创造一点福祉。

若能这样，我们的烦恼会越来越减少。所有的烦恼，都来源于自私自利。如果经常关注佛教的未来，关心众生的苦乐，自己的心量会越来越大，对很多东西都不再执著。即使得了严重的疾病，也没有什么感觉。自己只是浩瀚世界的一粒微尘，这个身体好也罢、坏也罢，都无所谓，没有什么可焦虑的。心大

了，痛苦自然会消失。

希望每个人都能记住这句话：“在这个特殊的时代，我是一个特殊的人！”我经常想，自己来这个世界，讲经说法只在活着这段时间，什么时候结束不知道。当自己长长地呼出一口气，再也吸不回来时，生命也就消失了，特别简单，也特别快。在这之前，作为大乘佛教徒，应该用珍贵的智慧和悲心，去感化他人，利益他人。

我特别感谢我们的发心人员，他们每天都把时间、精力、财力花在服务众生上面。我听说，有些人把自己所有的钱都充到手机里，和外面联络；有些人把自己舍不得住的房子，提供出来给大家作道场。没有他们的付出，没有他们提供的各种便利，今天很难有这么多人享用佛法甘露。

希望依靠我们的共同努力、持续努力，佛教能有更好的明天。现在已经立春，天气越来越温暖。而到

了夏天，日子会更美好，更快乐！

皈依和传承

下面，给大家作个简单的皈依，并念《心经》的传承。希望大家都发菩提心，受大乘的皈依。以前皈依过的，不用皈依，想再次皈依也可以。

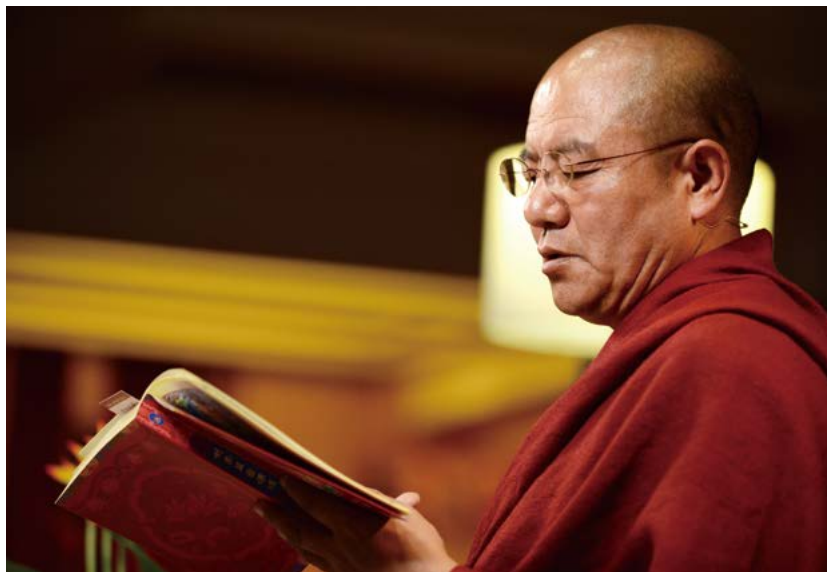
（堪布传授皈依戒，并念传承）

最后，我用释迦牟尼佛像，给现场和网络上的道友作意幻加持。《华严经》讲，谁作意佛陀，佛陀一定会降临加持。

我们很多人都是真正的佛教徒。依靠佛陀庄严的身相，我们的今生和来世都能得到无尽的利益。我个人不管在哪里，住旅店也好，在家里也好，都带着一尊释迦牟尼佛像。希望今天的每个人，都得到本师释迦牟尼佛身口意真正的加持，在菩提路上不退转，在

有生之年，乃至生生世世，度化无量无边的众生。

今天的开示圆满结束。感谢所有的观众，也感谢现场和各个地方的工作人员。如果没有工作人员的发心，我们不可能有这么好的网络聚会。在当前的时代，我们应该利用网络，增加福报，增加正能量，而不是毁坏自己。我尤其希望很多年轻人，能利用网络充实自己，增加自己的福德资粮和智慧资粮。



大乘佛教与 自闭症、抑郁症

2016年4月30日

今天，跟大家聊一下自闭症、抑郁症与大乘佛教的关系，以及大乘佛教如何治疗常见的心理疾病。对这方面的问题，我一直都很关注。以前，心理疾病在全世界不是很严重，现在却越来越常见。

很早以前，我学习《入菩萨行论》，看到里面有一句偈颂：“自迷痴狂徒，呜呼满天下。”意思是说：可悲呀、可悲！自我迷醉的愚痴狂徒遍满天下，就像疯子一样迷失了方向，非常可怜。这是寂天菩萨在一千多年前说的一句话。当年，我在讲解这个颂词时，觉得有点不符合实情，因为那时除了极少数的精

神病患者，绝大多数人都很正常。

但是现在，无论是看媒体报道，还是接触国内外、东西方的各类人群，好像都会想起这句颂词。很多人表面上很开心、很正常，实际上呢，多多少少都有一些心理疾病。有些比较明显，已经直接影响生活；有些比较轻微，只是自己有所察觉，别人不一定发现；有些还没有表现出来，以潜在、隐藏的方式存在着。所以，我觉得寂天菩萨的那句话，很符合当今这个时代的情况。

星星的孩子，活在自己的世界

前两天，我说要讲大乘佛法与自闭症，有些人跟我讲：“自闭症并不普遍，大多数人都不关心。你在网上谈这个，除了极个别自闭症孩子的父母以外，可能没有人听。”我回答说：“我不担心没人听。”为什么？如今自闭症在全世界蔓延得非常厉害，西方国

家尤为严重。

众所周知，自闭症一般在孩提时期发作。在发达国家，情况尤为明显。据美国官方资料显示，1970年，全美每 14000 个孩子中，有一个自闭症患者。可是到了 2015 年，每 68 个孩子中就有一个自闭症患者，而且大多数在男孩当中发现——每 42 个男孩中就有一个。在韩国，每 38 个孩子中，就有一个自闭症患者。有些轻微，有些比较隐蔽。

对此，英、美等国的相关领导特别担心。将来，如果自闭症患者越来越多，会直接影响国民的生活。美国每年启用约 2 亿美元，用于关爱自闭症患者，包括对患者提供照顾。据说，英国每年要花 500 万至 650 万英镑，用于帮助自闭症孩子的生活。他们对于残疾人或有心理疾病的人，还是比较照顾的。

一些经济学家认为，社会应该帮助患自闭症的孩子。如果他们能够好转，并胜任一些特定的工作，社

会的经济压力会减轻很多。

研究发现，自闭症分为低能自闭症和高能自闭症。患低能自闭症的孩子，基本上没办法与世人交流。他们虽然掌握语言，但不愿意沟通；虽然具有视力，但不愿意跟别人对视；虽然具备听力，但无法接收正面的信息，始终处于封闭的状态。这些低能患者，甚至连照顾自身的饮食起居都很困难。

这类孩子的父母特别担心：一旦自己离开了，孩子在这个世界将无依无靠。我以前遇到过这样的父母，他们说：“我们虽然活着，但已经感受到地狱般的痛苦。我们非常担心孩子将来被社会遗弃。他会因为没人照顾，而饿死、冻死。”

高能的自闭症孩子，又是怎样的呢？他们的记忆力和模仿能力都很强，无论是玩具的摆放方式，还是日常行为，他们都很有规律。一旦有人破坏了这种规律，他们就会特别恼怒，甚至会做出过激或危险的行

为。国际上认为，如果通过教育和培养，正面引导他们的认知，充分开发他们的大脑，这些孩子可以胜任信息库管理、图书馆管理等模式单一的工作。

关于自闭症孩子的病因、教育方式等，国际社会非常关注。为什么 1970 年美国患自闭症的孩子很少，而现在却变多了？有些专家认为，可能是以前测试的仪器没有那么先进、敏锐，或者根本没有那么多仪器来测试；有些则认为，是现在的空气和饮食等因素造成的，比如当代人的饮食充斥着转基因、农药残留和再加工食品等。从佛教的角度来讲，可能有前世的业力和即生的执著等多种原因。

各个国家自闭症孩子的现状如何，我没有特意去查，所以不太清楚，但有些症状应该是相同的，比如都很孤独——自闭症又叫孤独症。有些人把他们叫做“星星的孩子”。在天上，每一个星星都是一个世界，不会跟其他的星星相会。同样，自闭症孩子的特

点就是偏执、自闭，不愿意跟父母和其他人交流，只喜欢待在自己的世界里，独自玩电脑、手机或其他东西。除此之外，他们对这个世界的一切事物都兴趣索然，显得特别孤独。

如果发现孩子出现这种状况，可以对他们进行干预治疗吗？早期应该有一些办法，但晚了可能不行。尤其是一些患低能自闭症的孩子，到了一定的年龄，治疗起来确实比较困难。

所以我想，如果他们的父母真的离开了，我们这些大乘佛教徒，应该想尽各种办法，去帮助他们。我们要把力量积聚起来，组织起来，去帮助孩童、残疾人等弱势群体，为社会做一些有意义的事。在这些方面，我们大乘佛教徒应该多一些关心。这是我想说的第一个问题。

抑郁症就像感冒

从全球来讲，抑郁症也是一种比较严重的精神类疾病，但是真正痊愈以后，对生活没有任何影响。这些，我以前都了解过。有些人却认为，抑郁症特别可怕。自己要是得了，根本不敢对人说。听说别人得过抑郁症，接触时就变得小心翼翼，担心被传染，甚至担心他发疯。

其实，根本用不着如此紧张。第一，抑郁症不具有传染性。从它的病因、病症等多方面来看，都不会传染。第二，抑郁症是一种心理疾病。不管什么样的人，都可能得，包括我们修行人或者世间的名人。西方的很多宗教人士，很多著名的画家、政界人士，都得过这种病。

以前，我觉得某些女性得抑郁症的概率似乎大一点，因为她们的情绪起伏比较大。在学院处理事情

时，如果要面对多个女众，我就会特别注意。比如现场有四个女众，我说话就不能只对着一个人，不然其他人都不高兴。我会先看第一个人，然后看第二个、第三个、第四个，最后再模糊、笼统地看大家一眼。这样的话，可能大家都高兴。

但是，现在面对男性有时好像也需要这样。一段时间里，我在男众这边处理问题时也非常小心，因为一些男众的心有时也很脆弱。有人就这么对我说过：“堪布啊，两三年前，你跟我说过一句话，但当时却只看别人，不看我。”似乎比个别女性还脆弱。

我觉得，抑郁症就像感冒。发作的时候来势汹汹，非常痛苦，需要吃药缓解，但是病愈以后就不值一提了。心脏病也是这样。我从来学院的第二年开始，心脏就特别不好，平时只跟比较熟悉的个别出家人说话。除此之外，包括一些关系很好的堪布，我都不愿意理睬。那一段时间，我晚上睡不着，白天会莫

莫名其妙地发火，好像整个生活都没有意义。

以后，我们周围的群体中，如果有人得了抑郁症，不要觉得可怕，也不要有任何担心。我就遇到过很多得过抑郁症的人，有西方人，也有东方人。他们都说，自己以前得病时痛不欲生，但好了以后，就完全正常了。

但是，这种病如果没有治愈，也很危险。尤其在欧美国家，抑郁症非常厉害。我去英国时，特意问了剑桥、牛津的几位教授。他们都告诉我说：“现在英国得抑郁症的人很多。”据说，每六个英国人中，就有一个得抑郁症的。在荷兰、德国和美国，也同样很多。中国的情况，估计也不乐观。

虽然抑郁症很普遍，也没什么可怕的，但我们还是要了解它的症状。人得抑郁症的时候，非常痛苦、煎熬，总觉得活在世间没有意义，无路可走，特别想自杀。这种症状一旦出现，应该怎样放松？还需要进

一步探索。

我以前看过梵高的传记。梵高是一个非常有才华的人，他的一幅画现在可以卖到八千多万美元。这么出名的一位画家，内心却感受着难以忍受的痛苦。因为失望和自责，他甚至把自己耳朵的一小块割了下来。年仅 37 岁，他就开枪自杀，结束了痛苦的一生。

抑郁症患者还有一个特点，就是过度反应。他们喜欢把自己的过失夸大，一件小小的事情，他们的反应却特别夸张。有一个人说他难看，他就觉得全世界的人都认为他难看。有两三个人骂他，他就认为，世界上所有的人都看不惯他，再也没有人爱他、喜欢他，活在这个世界上已经没有任何意义，非常绝望。

现在很多人都是这样。本来是一件很小的事情，对人生根本不会有什么影响，但他却觉得是天大的事情，觉得自己的人生已经被毁了。我那天听说，有个人先被领导说了两句，后来又被同事说了两句——前

后只有两个人说他，他却觉得整个世界没有一个人爱他，活着已经没什么意义了，想自杀，想到一个任何人都见不到的天地去。

其实，一个人只要内心宽广，即使长辈、孩子不管，领导、同事不理，自己也可以到山洞或其他地方去，过自己的自由生活。而心胸狭小的人，遇到这种情况就无计可施了，只有把自己的心束缚得越来越紧，结果特别可怕。

我以前也看过英国前首相丘吉尔的自传。他把抑郁症比喻为黑狗，并且说道：“要是‘黑狗’开始咬你，千万不要置之不理，要是严重的症状已经持续了数周，而且还有自杀的念头，那就赶快去看医生。”从他的传记看，他一辈子都在与抑郁症作战，非常苦恼。

现在的人，包括一些修行人，内心也有不舒服的时候。但只要内心坚强，外在的疾病也好，生活的困

扰也好，社会或家庭的压力也好，自己都能扛得住。而如果内心脆弱，即使遇到的是一件小事，可能也无法支撑。可见内心的力量非常重要。

变玻璃心为金刚心

所谓的抑郁症，其实跟心力的大小有关。怎样才能增强自己的心力呢？可以采用大乘佛教的一些方法。

方法一：修慈悲菩提心

大乘佛教认为，一个人之所以得心理疾病，主要是过于执著自己，自私自利的心比较重。比如，认为别人不认可“我”、不喜欢“我”，伤害了“我”的自尊，侮辱了“我”的人格，等等。前一段时间，有个人给我打电话，一直哭诉，说他的上师对他不好。

我问怎么不好，他说上师批评他，不信任他，侮辱了他的人格……

很多人都认为，如果某件事情自己明明做得很好，但别人却批评自己、践踏自己，就是在侮辱自己的人格。从某种意义上讲，侮辱他人的人格，肯定不合理。但在大乘佛教徒眼中，众生对我不好，是最好的修行机缘，正好可以观修慈悲心。

如果你最爱的家人、男朋友、女朋友，或是领导、同事，真的侮辱了你的人格，那你应该好好观察一下自己。实际上，很多时候，并不是别人在污辱我们的人格，而是我们自私自利的心太重。

如果你认为“我是天下第一”“我很了不起”“我很不错”“我的人格很完美”，别人稍微说你两句，你可能就受不了，感到伤心、痛苦。如果你给自己的定位不高，认为自己就是一个凡夫人，业力、烦恼、障碍无不俱全，别人指出自己的缺点和过失非常合

理，那不管别人怎样侮辱你的人格，你也不会在意。

现在，很多人的心都比较脆弱。究其原因，一是凡夫人的承受能力有限——这是一个普遍特质，一是受电视、电影等传媒的影响。我们从小生活深受影视媒体的影响。在影视剧里，一个人如果说了侮辱性的话语，对方一定会有所反应，尤其是他的脸色，一定会在第一时间发生改变……在这样的人生观和价值观下成长起来的孩子，长大后会在自己的人生里饰演电影中的角色——当别人说我的时候，我一定要给予反击。

现在整个社会，好像都变成了极易对立的剧场。哪怕只说一句话，双方都特别敏感。就像眼睛进一点点灰尘，就禁不住泪流满面，我们的人生只要受到一点点刺激，就没办法抵抗。个中缘由，就是自私自利的心太强了。

按照大乘佛教的慈悲观，我们不应该过分地关

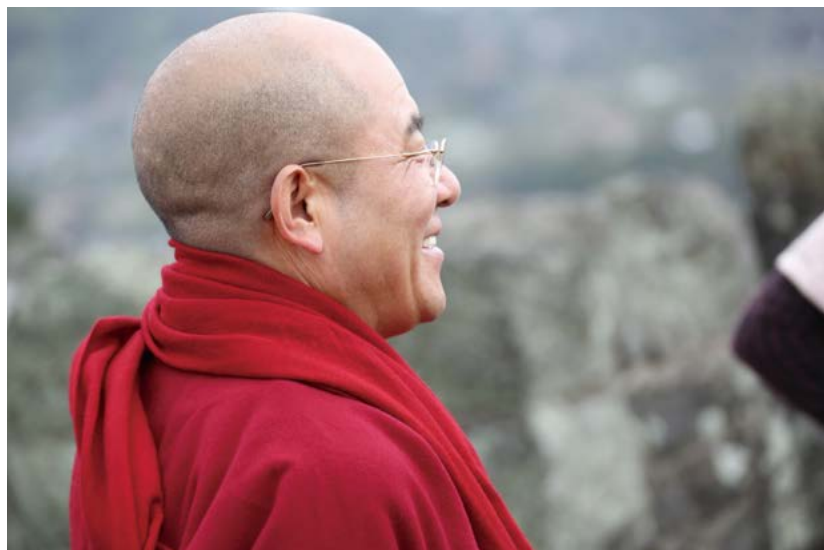
心自我。无论遇到什么事，自己只要能活下来就行。别人的话并不重要，应该把主要精力放在帮助他人方面。利益众生的时候，如果遭到网络诽谤，我们应该这样想：“有人监督自己，指出自己的过失，是一件好事。如果自己真有这个过失，就应该勇敢承认，并予以弥补；如果没有这个过失，不管别人怎样中伤，也没必要难过，而应该心胸坦荡。”

一心帮助众生的人，自己受到他人的侮辱，不会放在心上；而当众生受到侮辱的时候，他却非常关心。相反，一个人如果缺乏慈悲菩提心，整天自私自利，只考虑自己，哪怕是一句特别轻柔、微不足道的话，他也会受不了，甚至伤心至极，以牙还牙。

很多抑郁症或者自闭症患者，对自我都特别执著，将自己绑缚得紧紧的。如果他们有一颗慈悲菩提心，对自我不太在乎，即使别人对他们不好，说他们、骂他们、打他们，他们也会认为：“这个业力和

烦恼充斥的蕴聚假合身，有什么好执著的？我这么坏，别人对我不好，理所当然。我自己怎样都无所谓，只要对众生有利益就行。”当他们这样想时，痛苦自然减轻，心情自然放松。

所以，我对抑郁症患者的第一个建议，就是修慈悲菩提心。这对心灵的承受能力，有很大的提升作用。



方法二：证悟空性的智慧

对治抑郁症的第二种方法，是证悟无我的智慧。在心智所有的状态中，无我的智慧是最具有力量的。我们知道，一切痛苦都来源于实有的执著，一旦通达了无我的空性，心就不再脆弱。

现在有一个流行词，叫做“玻璃心”。这里的玻璃，不是钢化玻璃，而是一碰就碎的那种玻璃。很多年轻人的心，就像这种玻璃，稍微说一下，马上就破碎了。以致很多人说话都特别谨慎，或者干脆不接触人：“我这个人很笨，什么话都敢说。只要一说话，就会得罪人，所以我干脆不说话、不接触人。”在我们学院，有些人在脖子上挂着大大的“禁语牌”。其中一部分是真想禁语，以便好好修行，另一部分则是管不住自己的嘴，怕得罪人才挂的——这种禁语，是禁止自己得罪别人。

闭关、禁语当然也可以，但最关键的，我们的心不要那么易碎，应该努力变成证悟空性的“金刚

心”。看看历代大德的传记，他们在任何时候，面对任何侮辱、诽谤、灾难和痛苦，都能把它们转变成顺缘。对他们而言，生活中所有的事情都是好事。生病了？很好，我可以代受众生的痛苦。被别人抛弃了？很好，我现在没有束缚，自由了……不管怎么样，他都不会绝望，不会倒下，更不会选择自杀。所以，对治抑郁症，证悟空性应该是最彻底的方法。

我以前看过一个资料，美国前总统林肯一生都被抑郁症折磨。他把报纸上别人对自己的赞美之词剪下来，放在随身的口袋里。心情抑郁的时候，就拿出来读一读，以此鼓励自己：原来有这么多人赞美我，看来我并不是最差的。读完之后，他会稍微轻松一点、振奋一点。不过，这么大的总统，还要用这么虚幻的东西自我安慰，我觉得还是很可怜。

在这个世界上，表面上非常成功的人，内心也多多少少有一些苦恼和不顺心的事。所以，如果有机

会，我很希望大家学一学佛法，尤其是学一学《中观根本慧论》，这对大家的人生非常有帮助。我最近在看《中观根本慧论》的注释《显句论》，心里的感受很深：世界上竟然有这么好的论典，以后有时间，我真的应该讲一讲。

当然，有些人年轻时就会死，有些人年老才死去。身体的四大分离，最后谁也没办法阻止。但在此之前，如果懂得了中观，有了真正的空性智慧，我们的心会越来越坚强，不会因为世间简单的烦恼和别人的攻击，变成一堆玻璃碎片。

学院有一部分这样的人，不管在感情上，还是在生活上，他们都曾遇到一点点事情就觉得特别倒霉，好像除了离开世界，看不到任何希望，已经走投无路；后来遇到了佛法，学会用正向、正确的方法观察自己的心，最终改变了自己。

佛法带给我们的改变，并不是幻觉，人人都可以

得到。希望你们能用中观的道理，修复自己的心，把它炼成无坚不摧的金刚。

方法三：观修无常

抑郁症、自闭症的病因，源于对自我的错误认知和对万法常有的执著。而多观无常，能够消除我们对常有的执著，所以也是对治抑郁症的一种方法。

很多人都觉得，世界是一成不变的。所以，当好好的家庭或工作突然发生变故，自己就特别想不通。经常听人说：他的父亲死后，他就患上了抑郁症；他离婚以后，心态就变了；他以前事业很成功，后来工厂倒闭，不敢面对别人的眼光，最后得了抑郁症……之所以会这样，就是因为没有修无常，相续中没有无常观。

经常观修无常的人，能接受人生的各种变故。

因为他知道，无论是地位、名声、财富、容貌，还是家庭、工作，一切的一切，都在不停地变化。日复一日、年复一年，甚至一刹那、一须臾，都在发生改变。

佛陀早就说过“诸行无常”，一切万法都处于不稳定的状态。人在变，事在变，物也在变。如果你提前知道无常的真相，当生活发生改变，心里就会释然——既然万法是无常的，那我小小的家庭、感情、生活圈子发生一点变化，又有什么不合情理的呢？

在藏地，曾经有个非常著名的歌手，特别受欢迎。后来他的嗓子哑了，唱不了歌。突然之间，谁都不把他放在眼里。人是很现实的，用得上你的时候，大家都喜欢；一旦用不上了，马上就舍弃。

后来，有人问他：“原来你那么出名，现在怎么变成这样了？”他说：“没事没事。天上的飞机都会掉下来，我这点儿事根本不算什么。”确实如此，无

常到来的时候，万米高空的飞机都会掉下来，更何况人生的财色虚名呢？明白了这些道理，我们的心里自然不会有疙瘩。

在这个世界上，很多事情都在不断地变化，包括我们的身心。对此，我自己深有体会：今天身体好一点，心情也还可以；明天身体不太好，心情就有点糟糕。但不管身心的状况如何变化，我都能完全接受。昨天健康也好，今天患病也好，都是正常现象。别人对我好也好，对我不好也好，也是正常现象。西方国家投票选举总统，支持率能达到百分之七八十，就已经很不错了。像我们这样的普通人，怎么可能得到所有人的认可呢？

在学佛小组里，也有一些人抱怨：“这个人反对我，那个人也反对我，好多人都看不惯我！”其实没什么。只要多数人看得惯你，你就有得票的机会。这是人类社会的真实状况，跟无常有一定的关联。如果

对此有一些了解，心就会放宽一点，不会那么痛苦。

总之，只要有了无常观，紧绷的心就会放松下来。以后再有什么事情发生，我们也会表现得很坚强。

方法四：忏悔业障

国内对抑郁症、自闭症关注的时间不是特别早，而西方国家二十多年前就开始关注了。1993年我们去美国时，他们已经比较重视了。那个时候，亚洲的很多国家，好像都没有这方面的意识。

西方的很多大德都认为，所谓的抑郁症，是前世的业力所致，应该修诵金刚萨埵心咒和百字明。前世的业力一旦忏净，今生的心理疾病就会很快消除。这个方法确实很好。我听说，有人以前抑郁症很严重，后来修加行，念百字明，消了很多罪业，生活也逐渐

恢复了正常。

按照佛教的说法，一切都有它的因和缘，不一定是我们想象的那样——我今天心情不好，可能是因为某个人说了我。我这段时间身心都不自在，则可能跟我此生或前生的某些因缘有关。所以，像这种看不见摸不着甚至医院都查不出来的心理疾病，我相信通过宗教的力量，尤其是通过佛教的忏悔法门遣除业障，澄清自心的垢染，可以让我们的生活恢复正常。

方法五：念诵不动佛心咒

我在欧美国家，特别倡导大家念不动佛心咒。为什么呢？有两个原因。第一个，我自己的心态从摇摆不定到逐渐稳定，就是因为得到了不动佛的加持。最开始，我的理想是当一个牧民。当时，我家隔壁住着一个牧民，放牛放得特别好。我很羡慕，所以想变成他那样的人。读书以后，村里有个著名的医生，我看

他治病救人，非常了不起，又想当医生。上了师范学校，我遇到了一位很好的老师，又想变成他那样的好老师。

在我的成长历程中，一会儿想当牧民，一会儿想当医生，一会儿又想当老师。也许，这与我所受的教育和成长环境有关，与遇到的人有关，也可能跟自己心态不稳有关——我的朋友和了解我的人，都曾经说我不稳重。

出家以后，我念诵了不动佛心咒，心态就变得比较稳定了。从1987年到现在，我给汉族人讲经说法，已经长达30年。那天，我跟一些堪布开玩笑：“我的心态还是比较稳定的。不然，这30年很难坚持下来。”我个人的感觉是，自从遇到不动佛法门，不管是翻译经论、讲经说法，还是依止上师，自己的心态都变得更加坚定了。因此，我对不动佛心咒生起了很大的信心。

更重要的原因是，现在的很多心理疾病，都跟天龙八部有关。很多人都说，电影《美人鱼》拍得不错，我很好奇，所以特意去看了一下。表面上，这部电影主要讲环保，但不知道你们看出来没有，它其实着重宣说了龙跟人的关系。一些天龙八部等不高兴的时候，不仅会给人类带来瘟疫等疾病，还会引发战争、海啸、地震等灾难。他们有这个能力。

这不单单是佛教的说法，其他宗教也如是承许。一些古老的文化和文明中，也有这样的记载和阐述。所以，我们不能把所谓的天龙八部当作一种迷信传说。现在有些电影，通过梦等形式，将天龙、夜叉跟人类的生存状况联系起来，可能会引发人类的进一步思考。虽然他们的出发点不是弘扬宗教，但却不谋而合，在无意间起到了这样的作用。

有些时候，我们内心的伤感、绝望、浮躁、抑郁，也可能是龙病导致的。麦彭仁波切在他的不动佛

修法仪轨中说，天龙导致的人心不安，可以通过念诵咒语来解决。

有一次，我去英国的一所学校讲课。本来是安排讲其他的内容，但上课前，我听到很多老师一直在探讨抑郁症的问题，就特意没有讲计划中的课程，而是给大家念了不动佛心咒的传承。本来，这是一所非常著名的学校，讲一些学术性比较强的内容，会更加吸引人。但是，我对学校的名气没什么执著，只觉得众生可怜，所以就没顾虑那么多，直接传了对他们更为有利的咒语。

如果我自己得了这种心理疾病，肯定会念这个咒语。我相信这个咒语可以让自己痊愈。

过一段时间，学院会开金刚萨埵法会。我特别希望，你们每个人都念诵 40 万遍金刚萨埵心咒。40 万遍其实很容易，我自己每年都会努力地念。念咒完全可以清净自心，是一种无形的心灵按摩，所以又叫作

“动中禅”。只要念咒语，心情就可以安定下来。本来想吵架、打架的，因为咒语的加持，转念就不想吵，也不想打了。念咒十分钟，什么都解决了。

总之，通过念咒语，可以放松心情，可以遣除疾病。等一会儿，我会在这里给大家传不动佛心咒的传承。这非常重要。

内在的养生更重要

在座的道友，我特别希望你们能好好地学习佛法。现在，系统学习佛法的人比较少。每到初一、十五，到寺庙烧香拜佛的，人山人海，但多数并不了解佛教真正的意义。中国是这样，其他国家也是如此。所以，我特别希望大家能通过网络和法本，系统地学习佛法。

我并不是因为自己是佛教徒才这样说。实际上，

只要佛教的教理跟世界的真理相合，我们就可以学；否则，即便我是佛教徒，也不会承认它的教理。

学习佛法需要时间的积累，并不是今天看个《金刚经》，明天看个《心经》，就是在学佛了，心里就满足了。不是这样的。真正的学佛，需要针对一定的范围，下一定的功夫，需要全面、系统地学习和了解佛法的内涵。否则，现在有很多形象上的佛教徒、形象上的“法师”“上师”。他们不仅不能代表真正的佛教，反而因为个人的某些行为，让大众对佛教产生误解。有时确实让人比较担心。面对这种现象，大家应该用智慧分辨取舍，而智慧来自系统、长期的学习佛法。

再过一段时间，大概是5月2日到5月10日之间，我准备用六堂课讲一下《药师七佛经》。现在，有很多人得各种各样的疾病，我希望通过药师佛的加持，让大家得到身心的健康。现代人特别重视养生，

跑步、健身，吃人参、吃冬虫夏草，都是一种养生的方法。但是，这只是外在的养生，内在的养生才更重要。我生病的时候，会有很多人给各种各样的补品。但我吃得不多，多数时候会以念咒语等方法来调整。外养生和内养生之间，我以内养生为主。我也希望大家多念药师佛的咒语。

到时候，每节课会讲一两个小时。有些人不太会念前后的课诵，光是来听一听课，也就一个多小时。这对你们的今生和来世都有非常大的利益。到时候你们会知道，药师七佛每尊佛的名号，只要在耳边听到，就会有很大的功德。

念诵药师七佛的名号很重要。很多人让我念经加持临终的人，我都先念药师七佛的名号。给别人超度时，我除了念阿弥陀佛的颇瓦法仪轨，也会把药师七佛的名号在死者耳边念上一遍。我以前编著的放生仪轨中，也有药师七佛的名号。



当然，你们来或不来，听或不听，对我个人都没有丝毫影响。我不求任何名声，也不求任何财富，只希望你们每个人都心理健康、身体健康。光是身体

健康，心理却不健康，会过得很痛苦。假使身体不健康，但心理健康，生活还可以忍受。我看到很多心理健康的修行人，身体经常要吃药、打针，但他们在任何场合都很开心，跟周围的人也相处融洽。

下面，我给大家念一下不动佛仪轨的传承。这本仪轨是我刚刚出家时，一个叫达热的堪布给我的。他已经圆寂很多年了。法本在我手里保存了三十几年，都有点变黑了。我每天都会念一点。

（堪布念仪轨传承）

如果你们不太懂仪轨，可以直接念不动佛的心咒“嗡 赞扎嘛哈若卡那吽_的”。经常念诵这个咒语，世间的天龙夜叉等危害会消失，能从各种瘟疫、疾病当中得到解脱，五无间等罪业和一切魔障都得以遣除，修持怀业容易获得成就。

末法时代，我们既要有外在的养生，更要有内在

的养生，多念咒语，多观空性，多观无常……内外都要保护好。不然，光是外面戴一个口罩，不一定能阻止各种无形的、看不见的危害进入我们的身体。真到那个时候，就很难治疗了。

今天，因为一种特殊的缘起，用全知麦彭仁波切的不动佛仪轨，给大家提供这样一个方便。

不要过于察言观色

2016年5月18日

学院的金刚萨埵法会已经开了五天，我一直没有给参加法会的道友讲课，部分道友请求我给大家做一点开示。以这个缘起，今天我利用一个小时的时间，跟大家做一些交流，主要内容是“不要过于察言观色”。不过，题目只是一个引子，我将依靠它，给大家提几点希望。

殊胜月，殊胜的共修

首先特别感谢这次法会的所有参与者。大家在法会现场如理如法，非常认真地修行，也非常认真地遵守学院的纪律和各项规章制度。

我们今年开这个法会，特别不容易，因为来的人特别多。有些人从来没有吃过这样的苦，觉得这里有纪律约束、住宿紧张、经堂拥挤等，对各方面都不满意，心里有一些苦恼。也有相当一部分道友认为，经历求法的苦行是应该的。尤其是想到前辈的高僧大德，为了求得一个偈颂而历尽千辛万苦，一切都能承受了。

我也特别感谢这里许许多多的义工道友。你们组织起来，成立义工团队，无论是行堂、搞卫生，还是接待、服务等，都付出了很多，做出了相当大的贡献。谢谢你们！

参加法会的菩萨们，非常团结，非常认真，每个人都念了 40 万遍金刚萨埵心咒。这一点，我也要特别夸奖一下。

当然，有好的就有不好的，这是一种阴阳平衡的规律。极个别外来的所谓居士——可能根本就不是居

士，而是持有种种目的者，法会上不认真念诵，也不服从发心人员的管理，不懂佛法，对世间的基本规则也不太了解。这极少数的蛮横无理者是应该批评的。以后，学院没必要接收这种人参加法会。

这几天，我们的发心人员一直在即时播放法会实况。山下有相当多的道友，通过法音频道等网络直播平台参加法会。非常感谢发心人员给大家提供这样的条件。我特意看了一下，大家都很准时，效果相当不错。各个地方的道场，就像在学院正式开法会一样，从早到晚，在金刚萨埵佛像面前，不断地念诵咒语。有一些居士还发心给大家做饭。这次法会，山下的人也开得很成功，我非常认可。

以后的大多数法会，可能这样开才是最好的。现在科技发达，所有的信息都能在第一时间传到大家电脑和手机上。到学院共修，与在自己的道场或者家里参加共修，功德完全等同。汉地各大城市，甚至全

球各个地方的佛教徒，都能通过我们的直播，得到现场参加金刚萨埵法会的利益。这非常值得随喜，也非常值得赞叹。

金刚萨埵法会一共有八天，最后一天实际上是药师佛法会，到时也会有直播。前一段时间，我们刚刚讲了《药师七佛经》。我希望听过此经的人，到时能跟僧众一起念诵、发愿。当天一共有四座，每座先念一遍《药师七佛经》，然后念《普贤行愿品》回向。如果实在没有时间完整参加法会，能在最后一天参加《药师七佛经》的念诵，也是很好的。

这个月，藏历叫萨迦月，是释迦牟尼佛降生、觉悟、涅槃三个殊胜日聚合的月份，所以特别重要。全世界很多人都知道释迦牟尼佛的这三个殊胜日，南传佛教、汉传佛教和藏传佛教也一致认可。就连美国总统奥巴马，也专门为佛教的卫塞节发过言³。前一段时

3 奥巴马发言如下：“白宫华盛顿 2016 年 4 月 29 日向庆祝卫塞节的所有人致以问候。对于亿万佛教徒来说，卫塞节是纪念佛陀出生、觉悟和涅槃的特殊

间，我在网络开示时特别提到过。

因此，如果你以前修行不太精进，希望你在这一个月，在金刚萨埵法会的八天当中，能守持清净的戒律，细致地取舍因果，做一些放生、念诵、受持八关斋戒等善行。

在学院，我们会安排堪布、堪姆们讲一些修法。明后天，准备给大家传授居士五戒。作为居士，哪怕受一分戒也可以。关于授戒的观点，一切有部、上座部和大众部稍有不同，我们将按照一切有部和汉地《四分律》来传授。到时也可以给大家传授八关斋戒。

这次金刚萨埵法会，与以往不同的地方，是要求大家吃素。对有些人来讲，长期吃素不太现实——有

日子。在全球的寺院里，佛教徒利用这个时间从事礼拜并彰显智慧、勇敢、慈悲等美德。通过参加这些谦逊的活动，那些坚守佛教光荣传统的男人、女人和孩子们，对世界文化和宗教的多样性做出了贡献。正是这种文化与宗教的多样性，塑造了我们共通的人性。在你们欢聚一堂，共同为这一时刻留下印记之际，我向各位表达最美好的祝福。”

些初学者，或由于工作等原因不方便吃素的道友，彻底断绝肉食有一定的困难，但哪怕只在萨迦月吃素，也特别有功德。

把自己变成阳光

作为佛教徒，我们要改变自己的相续，但更重要的，还要尽量改变身边人的相续。我们一直提倡的生活佛教，可以体现在生活的方方面面，不要过于死板。对刚开始学佛、对佛教比较陌生的人，要尽量传递正面、向善、简单的知识，不能宣讲一些相对反面、禁忌的事情。他的见解还没有稳固，就把显密的所有戒律讲给他听，并不是明智之举。他一旦认为，学佛以后这个不能做，那个不能说，什么都不准，会特别排斥佛教。

当他心存怀疑，又满怀希望的时候，不要给他讲很多戒条，要尽可能讲一些正面的功德，并告诉他：

“你要是不能守戒一辈子，那就暂时守一两个月，就像南传佛教的短期出家一样。”这样一来，他就会比较放松：“原来，并不是一入佛教，就被各种各样的镣铐束缚死了。”总之，我们向别人传播佛法，一定要有善巧方便。

而且，自己学佛之后，不能变得跟周围格格不入、自私自利，贪嗔越来越严重。不然，会给别人留下这样的印象：“他原来是个正常人，可学佛之后，每天都在闭门思过，好像特别伤心、特别绝望。看来，我不能学佛，否则就会变成他那样！”这就给别人带来了负面的影响。

我们常说，学佛要以身作则，给别人起到好的示范作用。什么样的示范作用呢？自己很开心，对朋友更随顺、更和气。作为一个佛教徒，天天跟世间人一起吃喝玩乐、同流合污，确实不太合理，但也不能把自己变成不合群的怪物。我们自己的见解、行为和

衣着打扮，都应该是正常的、正面的、欢喜的、安乐的。只有这样，才能够向别人传递积极和阳光的信息，吸引他们靠近佛法。

我们学习佛法，尤其是学习大乘佛法之后，一定要尽量地利益他人。为此，我们要不断培养利他的心念，不断改正自己的坏毛病和坏习气。很多人学佛多年，却没有一点改变，与不学佛的人相差无几，甚至越学越坏，确实应该感到惭愧。

有人可能会想：“堪布今天从头到尾，好像一直在批评我？”其实，我并没有针对任何人。藏地有这样一个故事：有一个人听说某位上师特别出名，于是生起了很大的信心。当他知道上师在某个地方传法时，很想前往。他对别人说：“我对这个上师的印象非常好，我一定要去听他的课！”说完，他就满心欢喜地去了。但是到了下午，他却伤心至极、愁眉苦脸地回来了。别人问他：“你为什么不高兴？”他说：

“我对那个上师很失望。”“为什么？”“那个上师上午讲课，下午讲课，从早到晚一直在骂我，而且只骂我一个人！整整一天，除了骂我，他没有讲任何佛法！”

实际上，他心里虽然很难过，但这位上师是在对症下药。自己的烦恼和缺点，如果被善知识指出来，就是遇到最好的上师了。阿底峡尊者也说过：“殊胜上师为揭露罪恶，殊胜窍诀为击中要害。”

按理来讲，与非佛教徒或其他宗教的信徒相比，大乘佛教的追随者不管是从自心上，还是从行为上，都应该越来越好。可是我们有一部分人，不但没有进步，反而越来越倒退。这说明大家还需要不断地闻思修行。只要坚持闻思修行，倒退就只是短暂的历程，自己最终会趋入真正的大乘佛教。

如果一时改变不了自己，也不要失望。不要认为：“我没有希望了，没救了！算了吧，我以后天天

看电影，再也不学佛了，堕落就堕落吧！”这样更不好。我们即生遇到了这么好的佛法，并且好不容易产生了信心，这是人生最珍贵、最难得的机遇。如果因为一点小小的违缘或者暂时的情绪，就抛弃它、埋没它，是极其不合理的。

以清净心察言观色

今天的主题“察言观色”，其实是个世间的词汇。我为什么要讲这个话题呢？我发现，通过电子媒介传递出来的影音、图像，可以在人的内心种下根深蒂固的种子或习气。这种情况，不但出现在我们的日常生活中，更可怕的是，它还出现在我们方方面面的行为和修行中。这一点，需要引起我们的警觉。

在座的部分道友，可能接受了儒释道等中国传统文化的影响，或者接受了世界其他宗教或古文化的影响。也有相当多的人，受到了当代新媒体所宣扬的人

生观、价值观和世界观的影响。这当中，我们通过察言观色，对家人、同事、金刚道友以及其他人员进行判断和抉择时，有时会得出正确的结论，比如通过逻辑和推理，就像因明运用三相推理那样。但是，也有错误的时候，比如透过细枝末节判断整体。一旦我们的方法不对，就可能给自他带来不便和痛苦。

我认为，现在很多人的生活都被戏剧化了。电视剧里某个角色的语言和表情，不管是高兴还是生气，都是编剧和导演提前设定好的，目的是引出后面的情节。可是，我们很多人却在生活中模仿影视的剧情和表演，变得越来越多疑，越来越敏感，越来越痛苦。对此，我们可能要深思：自己的生活真的需要演这样一出戏吗？

我们藏地的有些传统，本来很好，但现在已经被很多藏族青年丢弃了。他们舍弃自己的传统以后，既没有西方的科学技术，又没有汉地的儒教思想，变

得有点不伦不类。只有老一辈的牧民和农民，还依然善良、淳朴，生活简单，心地忠厚，不会想很多。

我们的有些痛苦是客观存在的，比如今天生病了，身体确确实实很痛，再怎么想“不痛不痛”，也没有用。肉体上的疼痛，并不是靠简单的观想就能解除的。但是有些烦恼，却属于不必要的执著，比如人与人之间的关系复杂化。一件小事被无限地放大，带来的就是无限的痛苦。最后，事情变得特别糟糕，谁都束手无策。

这种情况，在人们的日常生活中，尤其在我们佛教团队当中，经常发生。有些居士，开法会特别认真，一边拿着转经轮，一边“嗡班匝_ུ萨埵吽、嗡班匝_ུ萨埵吽……”，不断地念金刚萨埵心咒。看到这些，我都禁不住产生信心。但是下座之后，他们却与道友勾心斗角，制造很多的麻烦，又特别让人生厌离心。

尤其是有一些人，整天拉帮结派，根本没有想过佛教的未来，也没有想过众生的苦乐。对自己好的人，即使没什么功德，也会不断地提携。对自己不太好的人，或是觉得在某个时候，因为一个表情、一句话得罪过自己的，就永远视为敌人，即使他脸上有一块金子，也不认可，也认为是铁或是镀金，想方设法污蔑或者埋没别人的优点。这种情况，现在比较严重。



佛教徒之间，以后要单纯一点、清静一点，不要有许许多多的是非。

昨天我比较忙，开示的时候没有讲太多，但也跟大家强调，学会除了闻思修行，没有其他的事。大家应该好好地学习，好好地修行，不要把很多复杂的问题带进学会，也不要说别人的很多过失和是非。我们应该向内看，专注于自身的问题。

有时候，我们自己说的也不一定正确。现在，很多人的价值观，长期受到一些不良文化的影响，比如宫斗文化——宫廷内部的各种斗争；比如厚黑学——谁的脸皮越来越厚、心越来越黑，谁就是成功人士，就特别了不起；再比如阴谋论，搞各种阴谋诡计，等等。以前对坏人的评价，大家众口一词，说这个人很坏；现在的坏人，越坏，越有许多人赞叹：“这个人好酷，好有力量，好了不起……”整个世界的氛围都是这样，不太好。

佛教徒如果把自己的圈子变成宫斗剧，今天跟天斗、跟地斗、跟大自然斗，掠夺所有的资源；明天跟

父母斗，跟妻子、丈夫、儿女斗，跟金刚道友斗，那可真的是“其乐无穷”。真正的大乘佛教徒，应该以慈悲菩提心作为主导思想和主流文化。

大家在生活中，应该单纯一点，开心一点，不要想太多，不要把影视的情节套路拿到生活中来。“今天听法的时候，那个人坐的位置不对，肯定对我有意见，以后再也不理她了。”“他今天说的那句话，肯定是针对我。”其实很多时候，都是说者无心、听者有意。别人只是随便说了一句，你就觉得是针对自己——“侮辱了我的人格！”实际上，他可能偶尔情绪不佳，并不是有意要侮辱谁。光是看枝末，不能推出整体。

我跟你们讲一个公案。在《大涅槃经》第三十二卷里⁴，讲了一位镜面王。他自己是一位虔诚的佛教

4 《大涅槃经》中云：“善男子！譬如有王告一大臣，汝牵一象以示盲者。尔时大臣受王勅已，多集众盲，以象示之。时彼众盲各以手触，大臣即还而白王言：‘臣已示竟。’尔时大王即唤众盲各各问言：‘汝见象耶？’众盲各言：‘我已得见。’王言：‘象为何类？’其触牙者，即言象形如萝菰根；其触耳

徒，而且还是著名的法王。但是，他的大多数国民却不信佛，他很想让民众信仰佛法。不过他也深知，如果没有善巧方便，即使自己是国王，民众也不一定接受。

一天，他让大臣召集了一群天盲。所谓的天盲，是指天生的盲人，他们自从来到人间，就没有看过任何东西。这群人被召集起来后，国王又让大臣牵来一头大象，然后命令这些盲人去摸大象的身体，并要他们说出大象长什么样。

于是盲人们便开始去摸大象。有的摸到了大象的牙，有的摸到了大象的尾巴，有的摸到了大象的腿，有的摸到了大象的耳朵，有的摸到了大象的肚子，有的摸到了大象的鼻子。那大象到底长什么呢？摸到

者，言象如箕；其触头者，言象如石；其触鼻者，言象如杵；其触脚者，言象如木白；其触脊者，言象如床；其触腹者，言象如瓮；其触尾者，言象如绳。善男子！如彼众盲，不说象体，亦非不说。若是众相，悉非象者，离是之外，更无别象。善男子！王喻如来正遍知也，臣喻方等大涅槃经，象喻佛性，盲喻一切无明众生。”

象牙的盲人说，大象像萝卜，摸着尾巴的则说大象像绳子，摸到象脚的说大象像木臼，摸到大象耳朵的则说大象像簸箕，摸到大象肚子的说大象长得像瓮，等等。由于没有真正的标准，盲人们各执己见，争论不休。

这时候，国王说话了：“我们国家有各种不同的教派，都说着各自的‘真理’。但实际上，他们所谓的那些真理，都只是支分的知识，并没有完全通达世界的真相。就像这些盲人，自己并不了解大象的身体，却坚持自己的观点是正确的。在这个世界上，真正了知‘大象’全貌的，唯有佛教。”

作为修行人，我们要通过修行，找到真理的全貌。自己对真理有一种体悟，非常重要。很多大德都说，现在这个时代，说真话，很多人都不信，说欺骗别人的谎话，人们却会相信。谎话根本靠不住，为什么人们还会相信？因为他们不了解真理的全貌。

学佛了怎么还有烦恼？

你们不要认为，自己从 2006 年到 2016 年，学了整整十年，就非常了不起了。说起来学了十年，但你们真正用于学习的时间，不一定有那么长。

很多“上师”并不喜欢闻思修，作为弟子，肯定也有样学样。就像一个模具里印出来的擦擦像，“上师”的法相你都具足：不爱闻思、不爱修行，只喜欢搞轮回的事。有些人虽然爱闻思，但实际上学得也很少。学会一个礼拜才上一两节课，也就一两个小时。可你在这一个礼拜当中，可能已经把世间的电视剧看了二十几集。所以说，你的世间习气非常强大，而每周一两个小时的善法力量却非常微弱。

你们不要笼统地认为，自己已经学了多多少少年。这么多年来，你到底学了多长时间？不要说无始以来，光是这一辈子，你就熏染了多少世间习气？又

打下了多少佛法基础？两相比较，你相续中的佛法能不能超越世间法？对压制世间的烦恼，你有没有把握？最后是善法赢，还是恶法赢？

就像两个孩子，一个天天吃得好，甚至营养过剩，一个每天只喂一点点。最后让这两个孩子比赛打架，谁赢？或者拔河比赛，一边膘肥体壮、吃得很好，一边骨瘦嶙峋、吃不饱，哪边会赢？

所以，你们不要觉得奇怪，学佛了怎么还有烦恼？出家了怎么还有烦恼？只要我们原来在世间的观念和习气没有改过来，烦恼就一定会存在。我们学院有些出家人，已经剃了光头，穿上了极具加持的释迦牟尼佛的袈裟，可里面的心还跟以前一样，习气和烦恼都没有减少。更何况有些居士，所处的环境那么复杂，接触的人又都是烦恼深重的凡夫人、贪嗔痴旺盛的普通人，自己的相续想要明显地改变，不是那么容易的。

大家也不要认为：我现在学得很不错，已经背了多少论典，很了不起。比较而言，学院道友的讲考、背考、笔考等，各方面都要稍好一些。但说实话，与我们年轻时候的闻思相比，还是有一些差距。所以，大家不要过于自信和傲慢，都还需要努力。

不学佛的在家人，或学了一点佛的居士，因为各种因缘，给佛教带来的负面影响比较多，大家应该引起注意。这次法会，不管是个别“上师”，还是个别普通的喇嘛，都在食宿方面帮助你们。对此，我们很随喜。但是，天下不一定有免费的午餐。如果他今天帮了你，过一段时间就去你那里化缘，那你要慎重地考虑。

现在藏地的假活佛、假上师怎么出现的？就是因为汉地一些居士，自己没有依止过善知识，得到一点片面的介绍，就到处宣传，最后弄到不可收拾的地步。对此，这些居士负有不可推卸的责任。

有些人认为我很苛刻，不让你们依止自己的上师。我从来没有说过，你们不能依止自己的上师。不管什么身份，无论是汉传、藏传还是南传佛教的，只要戒律清净，有闻思修行，有真正的利他心，就是真正的善知识。对这样的善知识，哪怕你们依止五百个，供养多少钱，我都没有任何意见。

我唯一的要求是：在没有很好地辨别之前，不要把本来不是上师的人当成上师。现在，一些被藏传佛教寺院开除的人，却被你们“认定”为上师。对此，某些人心里应该是有数的。这些话，可能会得罪一些人。但我个人是从佛教的利益出发，以负责任的态度来劝告你们的。希望大家在这方面谨慎一点。

现在是一个开放的时代，各种文化、各种思想，交流融合，有利有弊。就像市场上的产品，虽然琳琅满目，但也不乏假冒伪劣。如果没有智慧，买到了假冒的产品，就会给自他带来伤害。佛法本身没有过

失，但别有用心的人，却会以它的名义来欺骗别人。有这样的危险性。

心中若有明灯，何惧世界黑暗

这次金刚萨埵法会，有这么多佛教徒聚集一堂，很是殊胜。但因为人多，也出现了很多弊端。在加拿大和日本，即使发生了火灾、地震，人们也会有秩序地排队，就连车队也是有序地行驶。看到这样的视频，我觉得很感动。

可我们这里呢，为了吃午饭，为了占位子，为了得加持品，很多人都在争先恐后地抢，拼命地叫喊：“给我！给我！”似乎脚下踩死了人都无所畏惧。这次法会幸好没出什么事情，但这个问题不解决，以后迟早会出事。这是很麻烦的。

以后，我们应该低调一些，不一定再开大规模的

法会。行持善法不一定非得聚在一起，以分散的形式可能更好。就像现在，大家通过网络来学习和共修，也能达到相同的效果。

这次法会，我本来在外疗养身体，很多方面不便参与，但还是想借此机会，跟大家说一下我的心里话。依靠金刚萨埵法会，聚集这么多人共修，本是一件好事，但现在毕竟是末法时代，有很多人把这样的机会当作工具、当作手段，大行非法之事，令人非常遗憾！

当然，这并不只是学院的问题，也不只是这个时代的问题。就连释迦牟尼佛在世时，也有六群比丘那样非常调皮的出家人，一些非常不如法的居士，以及诽谤释迦牟尼佛的外道。这样的事，古代有，未来也会有。信仰佛教和修行佛法是非常不容易的，我希望每个人都能遇到好的善知识，如理如法地学习佛法。

总的来说，汉地多数佛教徒对闻思修行还是有意

乐的，这是好事；但也有很多人，因为愚痴、贪婪等坏习气，整天陷入痛苦和烦恼当中。就像我刚才讲的那样，本来是一件小事，却通过你的察言观色，被无限扩大，最后弄得无法收拾。

我发现，居士与居士之间的许多争论，真正说起来，全都是一些鸡毛蒜皮的小事，特别可笑。比如，在某个时候，觉得他说话得罪了自己；在某个时候，又觉得他看自己的表情不对劲；在某个时候，又听说他在别人面前诋毁自己……从此之后，就对他印象不好，甚至耿耿于怀。国家与国家之间，会为了一片领土、一座海岛，发生争斗；居士与居士之间，会为了一句话、一个表情，发生矛盾。二者都没有太大的意义。

跟大家讲这些的目的，是希望大家不要把世间的媒体文化和影视文化带到佛教团体中来，把佛教团体弄得乌烟瘴气。大家要有好的心态，说话要真实，

对人要坦诚，内心要知足少欲，这样才是真正的修行人。

这可能跟中国文化有一定的关系。英国哲学家罗素特别喜欢中国人，但他仍然觉得中国人有三种不好：冷漠、贪婪和说谎。我原来想，一个英国人，居然说中国人冷漠，我不太认可。为什么呢？因为我去英国的时候，看到的英国人一个比一个冷漠。尤其英国本地人，不管你怎么跟他讲话，他都爱理不理的，特别刚强难化。确实有这种感觉。但罗素在他的书里，却得出中国人冷漠的结论。

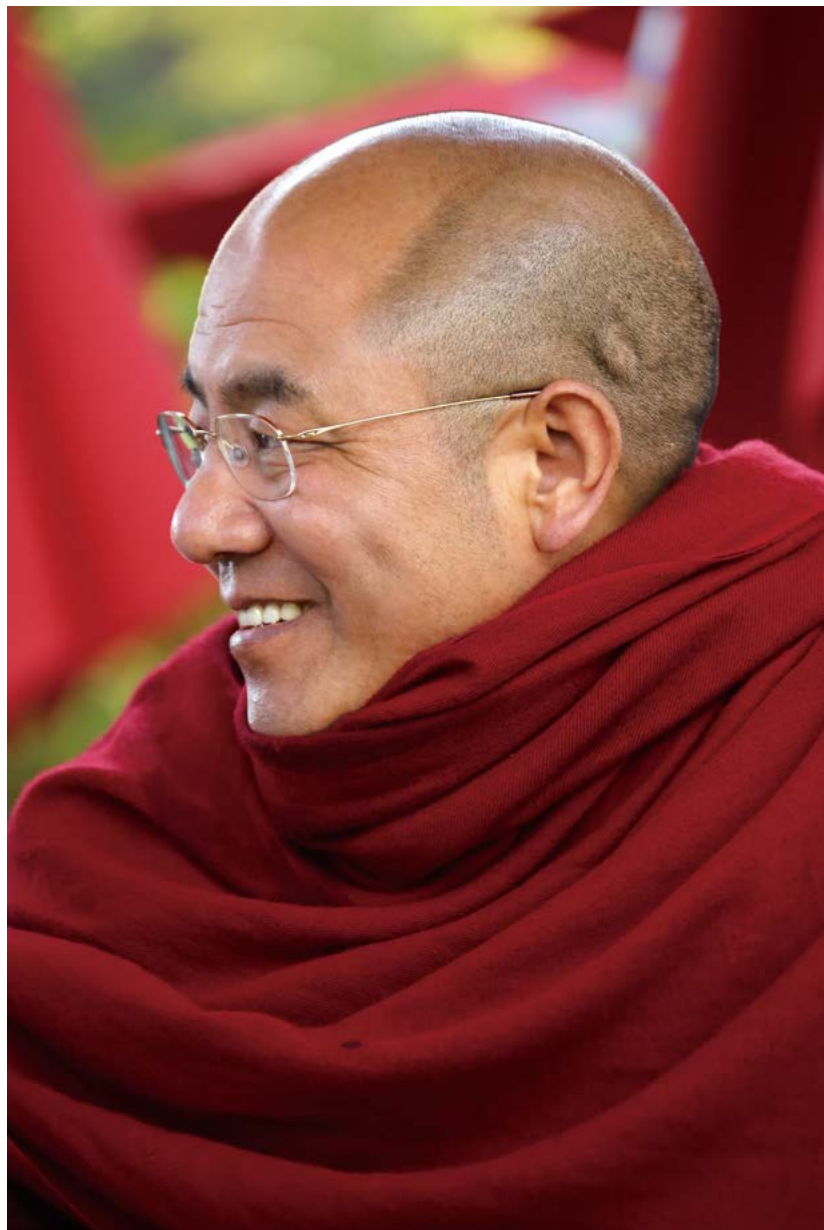
不管事实是不是如罗素所说，我们的佛教团体都应该有和谐的气氛，要开心、欢乐，不要分帮派。现在很多世间人，对自己喜欢的，就不断地赞叹、夸奖；对自己不喜欢的，则以各种方式否定、打压。如果我们佛教徒也这样，以后佛教的发展就没有什么希望了。实际上，就事论事而言，在任何一个团体内

部，人与人之间都应该和谐包容。

在家庭内部，在朋友之间，都不要太敏感，不要太善于察言观色。我觉得，藏族人在这方面还是比较坦诚的。藏地的有些地方很落后，即使到了现在，各方面条件都还很差，但人却很淳朴，相互之间非常信任。无论是父母兄弟，还是亲戚朋友，彼此都没有怀疑和防备。

尤其值得一提的是，现在藏地的年轻人，依然要跟父母住在一起。而在汉地，除了特别孝顺的人以外，大多数人都觉得跟父母住在一起是拖累，都在努力推脱。这也许是文化上的差异。

有时候，我们将西方文化或者说欧美文化，代入自己的生活，会不会有冲突？如果发生冲突，到底哪个合理、哪个不合理？我们要用自己的智慧去观察，用佛教的思想去解读。也许，这时我们才发现：人与人之间，应该保持清净的心态，彼此信任。



虽然世界很黑暗，我们心中小小的明灯，不一定能遣除全部黑暗，不一定能立刻改变世界，但如果怀着一颗坚定的心，一直做下去，我们的团队、我们的理念，也会有逐渐扩大的机会。

希望大家不要用黑暗的阴谋论，来影响佛教清净的道场。每个人都要心地善良，彼此之间要互相信任。对佛教徒不信任，对父母兄弟也不信任，慢慢变成孤家寡人，最后心也逐渐冷漠，这样不太好。以上是我今天讲的主要内容。

结语

最后，我还想跟大家说几件事情。

第一件事情，你们方便的时候，看看麦彭仁波切的金刚萨埵仪轨后面的小字，里面讲了金刚萨埵的功德。大家生起广大的信心后，希望都发愿念 40 万遍金

刚萨埵心咒，并尽量在规定的时间内完成。如果因为工作等原因拖延了，也要尽快完成。和这么多僧众、修行人一起念金刚萨埵心咒，机会非常难得，大家一定要努力。

第二件事情，从今年开始，大家不要把闻思修行当作累赘，或是没有必要的生活方式。你们在电影院看一场电影，需要花多少钱？至少也得三五十。那么，我们每次都为你们直播或者转播讲法视频，即使用世间的价值观来衡量，也不是没有价值的吧？我们是因为关心你们，所以才通过各种努力，给大家传播佛法。这样的一种机缘，等我离开人间以后，就不一定有了。到那个时候，希望大家不要后悔。并不是我自己想死，但我们每个人都要经常观无常，懂得珍惜现在的机缘。

第三件事，今年是一个比较特殊的年份，不一定很吉祥。你们不要误解，我并不是在说神通，也不

是在预言世界末日。只是从天文等各方面观察，今年可能会有各种违缘。对每个人来讲，今年都不一定景气。

过一段时间，如果没有其他违缘，我会讲《妙法莲华经》。每次传讲前，我都要念传承。这个传承非常有加持，非常重要。汉地很多人只喜欢灌顶，不懂得传承。其实，灌顶有时候只是听闻某部法的开许而已，得到传承远比灌顶重要。一旦你得到了某部法的传承，这部法的加持就真正融入你的心了。所以，藏地历代的大德对传承都非常重视，会不顾一切地去求传承。

这次我要讲的，是鸠摩罗什的《妙法莲华经》译本。由于它跟其他译本有些差别，我目前正在对照。虽然比较费心，但不管怎么样，我是一定要讲的。你们也要规划一下自己的时间。如果时间充裕，最好在“第一现场”这个平台听完传承。如果因为工作原

因，不能听现场直播，那就只能听重播。

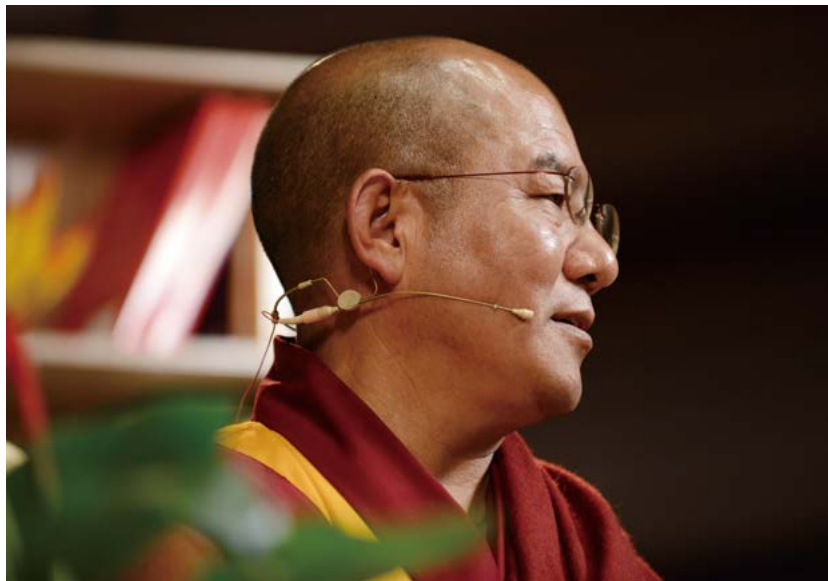
第四件事，这次法会，法师们给大家授了居士戒和八关斋戒，我也给大家做了开示，大家要好好珍惜，希望能够终生受用。更重要的是，你们多多少少都要禅修。不然，虽然听了法，但却没有禅修，到临终的时候，所得的法不一定能派上用场。所以，每个人都应该对自己所得的法进行思维和修行。

最后，特别感谢大家在金刚萨埵法会期间来听我的开示。如果我在学院，可能会多做一些开示。但实际上，我在与不在，差别不是很大。下面，给大家念几个咒语的传承。

（堪布念金刚萨埵心咒、莲师心咒、药师佛心咒、度母心咒、观音心咒的传承）

如果你们实在没有能力闻思，那就多念一些咒语。你们看看藏地的一些老修行人，他们每个人都能

念四五个亿的咒语。如果我们每天都不拿念珠，只知道说闲话，不是太好。我希望你们精进一些。尤其是一些年老的人，多念阿弥陀佛和观世音菩萨的心咒，今生来世都会获得快乐。



今天我就讲这么多。特别感谢在座的各位，也特别感谢网络上所有的发心人员，以及学院所有的管家、义工和负责人。他们从早到晚，特别特别忙碌，如果有做得不周的地方，希望各位多多谅解。他们很不容易，为大家付出了很多，大家应该有一颗感恩

的心。

最后，我们将今晚开示的全部功德，回向给天边无际的一切众生。

用智慧抉择人生

2016年7月30日

今天，通过网络给新学员做一个简单的开示，之后给大家念一些传承。

对新学员的教诲

刚刚加入学佛的群体，大家可能比较迷茫，同时又对什么都感兴趣。加入我们的学会，有些人缘于理性，有些人缘于感性，有些人是人云亦云、盲目趣入，有些则试探性地观望、了解，有些人以好奇心探究：“学佛到底是怎么回事？”有些人带着某种希望：“学佛能不能治好我的病？能不能让我发财？能不能让我快速找到喜欢的人和事？能不能让我在短时间内

断除烦恼？能不能让我无有勤作地过上幸福美满的生活？……”不管怎样，我们都欢迎。

对每一届新学员，我都会做一些简单的开示，一直有这样的传统。从 2006 年以来，我们就通过现代特殊的网络科技传播佛法和智慧。在这个过程中，有不少人因此改变了命运，也有不少人获得了超越世间的智慧、能力或境界。

我们处在一个特殊的时代，每个人都是一个特殊的个体。如果没有特殊的方便方法，好的机会就会与我们擦肩而过。我记得英国著名的作家狄更斯在《双城记》里说过：“这是一个最好的时代，这是一个最坏的时代。”世间的智者，对这句话有不同的解读。

如果用佛教的观点，应该怎么解释呢？如果网络利用得好，这个时代就是好的时代。因为我们通过网络平台，可以轻而易举地获得古人无法获得的许多知

识和财富。如果网络利用得不好，这个时代就是坏的时代。因为通过网络，我们的身心在短短的时间内就可能毁于一旦。有这个危险性。

在座的诸位善男善女，有些才刚刚学佛，有些学佛很长时间了，却一直没有加入我们的团体。你们中间有一部分人，将来可能会半途而废，不一定善始善终、圆满究竟；而另一部分人，通过今天的因缘和缘起，也许到死的那一天，誓言都不会改变。

我喜欢后者，因为他有智慧，知道用智慧来抉择自己的人生和命运。在这个过程中，无论遇到什么灾难和挫折，他都会勇往直前，最后获得真正的胜利。

下面，我跟在座的各位简单地谈谈佛法。你们中有一部分人，可能知道什么叫三宝、什么叫修行、什么叫解脱等。也有个别的人，就连什么叫佛、什么叫法、什么叫僧都不清楚。但不管怎样，我们从现在开始，要正面地了解佛法。

相对于全世界的人口总数，佛教徒并不算多。不过，就我们眼前的人群来看，现在学佛的人的确是越来越多。有些人，包括一些名人，自己并不真正信佛，却喜欢在手上戴一串念珠，似乎要象征性地表示一下：“我是信仰佛教的。”其实这样也很好。虽然只是一串小小的念珠，却自有它特殊的加持、力量和价值，能起到保护身心的作用。也许，他们也知道念珠的功德。

同样，我们的信仰，也是出于对佛教的信任、信赖，或者说仰慕、渴望。有这样一种信念或意乐。在这里，我想告诉大家的是：皈依三宝、信仰佛教，在你们漫长的人生中，的确是非常难得的机缘。以我学佛、信佛这么长时间的眼光来看，每一位拥有真正信仰的人，都是非常有智慧的。对这一点，我并不是毫无理由地下结论。从你们的人生观、价值观和世界观来看，学佛对你们自己确实有很大的利益。

佛教的核心与精华

“诸行无常，诸法无我，有漏皆苦，涅槃寂静”，是佛教的四法印，也是佛陀八万四千法门中最精华、最重要的法。我经常遇到南传佛教的法师，他们大多数传的就是这个内容。藏传佛教的古大德们，也会讲这个内容。所以，我们要深深地理解四法印的意义。

什么是“诸行无常”？一切万法都是不断变化的，没有丝毫的稳定性。懂得了无常的道理，学佛会变得非常容易。我们的生命就像流水，转瞬即逝，不会在原地等着我们。如果没有依靠宝贵的人身，好好学习佛法，完成自己的解脱使命，将会非常可惜。

什么是“诸法无我”？在这个世界上，虽然有无数的众生，从小到大，一直在为“我”奔波、忙碌，非常重视“我”、爱护“我”，可真正用智慧观察

时，不管是“法我”还是“人我”，在究竟意义上，都是微尘许也不存在的。

什么是“有漏皆苦”？佛陀在经中讲，整个三界轮回，犹如火宅，无有安宁之处。虽然我们生活在世间，有暂时的快乐和幸福，但究竟而言，都超不出苦苦、变苦和行苦这三大根本苦。细一点说，还有生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦等八大支分苦。

什么是“涅槃寂静”？不管什么人，通过修行，最后都能真正获得永恒、究竟的涅槃安乐。这样的道理，很多人可能从来没有想过。他们从来到这个世界起，就一直为寻找幸福而劳碌奔波。可是最后，又得到了什么？在座各位应该心知肚明。真正的安乐，唯有通过修行才能得到。

稳稳地学，别后退

我还要跟大家特别强调，希望你不管是老学员还是新学员，都能稳重地学习佛法。学佛不是听一堂课、学一部论典就算完事了。有些人从2006年开始系统地学习，到现在已经有了进密法班的资格、进研讨班的资格，甚至成了辅导员。但是，如果自己的内心有很多傲慢，认为自己已经广闻博学、至高无上，也是不太好的。

不管怎么样，你们学佛的时间跟我们比较起来，还是相差悬殊。由于你们完成了一定的课程，为了管理的方便，我们会跟大家说，“这个人已经毕业了”“这个人已经是辅导员了”，等等。但实际上，这个人出世间的学问和知识，恐怕还没有达到可以对别人傲慢的程度。因此，老学员们千万不能因为完成了一两部论典的学习就自以为是。不管什么样的学员，都要一如既往，不断地闻思修行，不断地改变

自己。

有些新学员刚刚来到这里，可能还有很多的顾虑、徘徊、挣扎，甚至还有一些犹豫。对此，我希望你冷静地思考，用自己理性的智慧好好地抉择：这一生要不要选择这样一条路？如果已经选择了，那就义无反顾地去学习。

学习当然需要付出。不管是学世间法，还是出世间法，都需要付出精力和时间，都要舍去很多东西，甚至自己的生命。那最后我们会得到什么呢？一般的世间财富无法改变我们的命运，所以不是我们希求的。我们最后得到的，是现实生活中无法想象、无法表示、无法描述的解脱利益。为了得到这样的殊胜利益，我们现在应该去学习新的东西。

在学习的过程中，有些人很不稳定。比如，今年有 100 个新学员报名学习，我就会想：这 100 人，最后也许能留下 61 个或 71 个。如果过了三五年，这

100个人中，真的留下了61个，我会觉得：“还可以。

‘生意’不错，我赚了！”会有这种想法。（众笑）

在末法时代，很多人的心态都不是很稳定。根据学员的状况和心态，我们的规则有时不得不改变。2006年刚开设网络课程的时候，我在公开信中提出了一些理念。后来在实际管理中，发现理论和实践有一定的差距，理想和现实也有一定的差距，于是及时作了调整。

我知道不一定所有人都能学得圆满，因为每个人的目标和想法不尽相同。但是，你们一定要知道，不管是佛学院，还是各地的佛学组织，其宗旨都是闻思修行、弘法利生。这样做的目的是什么呢？帮助千千万万的在家人，在迷茫的世界找到自己，找到人生真正的方向。

我们这里有很多法师和工作人员，给大家提供了很多的方便方法。从你们的角度看，通过视频、音频

或者光盘、书本来学习，也许是一件简单的事情。有人可能会想：“一本书有什么了不起？一张光盘有什么了不起？组织一个小组有什么了不起？”之所以这样想，是因为没有看到背后的付出。就像一部电影，放出来只有两个小时，但演员、导演、投资人等，在背后付出了多少？大家可以想想。

各位加入我们的学佛团体，我非常欢迎，也非常高兴。高兴的原因，并不是来了这么多人，对我个人有什么利益，而是因为沉淀了二千五百多年的佛法智慧，可以融入大家的生活。这样的智慧，哪怕只有点滴的融入，对你的人生也是有利无弊的，除非你是有恶缘的人。这一点，我们的老学员深有体会。现在的人非常现实，对自己有利才愿意接受，否则是不会接受的。

新加入的部分学员，信心可能不稳定，因为进来的目标不是获得永恒的涅槃和解脱，而是想治病，或

者想改善心情。为了治病和其他目的进来的，可能过一段时间就慢慢退失了，离开了。所以，为了帮助大家确立正确的学习目标，我们每一届新生进来，都有一个开学典礼。

我们并没有实体的组织，也不是实体的大学，只能算空中的或虚幻的大学。诸法本来都是如梦如幻的，我是如梦如幻的老师，你们是如梦如幻的学生、同行或者同事。我们通过网络的虚拟世界，组织了一个虚幻无实的群体。大家在这里学习如梦如幻的佛法，断除如梦如幻的烦恼和痛苦以后，最后都能获得如梦如幻的解脱和涅槃。这是不可否认的如梦如幻的事实。因此，希望凡是加入我们团体的人，都能发下坚定的誓言：我要坚持学6年、8年、10年，乃至更久。

在人的生命中，学习应该是最快乐的。人生的许多烦恼、纠结和痛苦遭遇，都可以通过学习来遣除、

舍离。因此我想，这样的学习机缘，应该超越了世间某些培训机构甚至名牌大学的课程。大学四五年的学习，也许能给我们的世间前程指出一条明路，但从知识的深奥性和究竟利益来看，世间学校提供的教育，的确没办法和佛法的课程相提并论。

当然，这些价值必须以信仰为前提。如果你没有任何信仰，要让你学习宗教，尤其是学习大乘佛教，是不太现实的。对每个人来说，用什么样的眼睛看世界非常关键。戴着墨镜看世界，对境必定会有不同程度的变色。用真实的智慧之眼看世界，世界的真相则会一目了然。这是现实世界的一个规律。

简单一点，清净一点

我们的团体很简单，没有各种各样复杂的世间思想，也不跟金钱挂钩。大家在这里只做一件事：一心一意地闻思修行。但是，有些人好像真的有误解，有

些人则由嫉妒心引发，还有些人可能有其他目的，目前大家对我们的学佛组织有各种各样的说法和看法。当然，这也是正常的，世界上的任何宗教、任何团体、任何组织，都不可能得到所有人的赞美。



实际上，我们并不想通过学佛、修行，搞什么道德绑架。整个团队的运作框架，都是为了保证每个学员能专心专意地闻思修行。如果你在这里不好好地闻思修行，只想利用平台做传销或直销，搞各种各样的自他宣传，我们肯定是不接受的。

有些人对我的意见很大，说这个平台太死板了，居然不让某个上师进来。我们并不是不让某个上师进来，但他进来以后，想要弘扬什么样的法，必须经过我们的同意。为什么呢？因为这个平台不是接待站，不是收留所，也不是任何法都可以弘扬的自由平台。不是这样的。

我们建立的这个平台，有它自己的特色。最重要的特色是什么呢？以闻思修行为主。为此，我们安排了一些辅导法师。但是，听说最近有些管理人员只强调某个法师的法，学习和考试一应俱全，对我的传承和课程却在慢慢地淡化。当然，只要他传的法是合理的，也未尝不可。淡化我和我的课程，没有任何问题。前提是，他是真正的善知识，弘扬的是正法。而且，这个正法要得到我们官方的认可。

这个平台建立以后，我也邀请过具有法相的善知识来传法，但也不是所有的人都能利用这个平台。我

们有自己的规则，即使你不高兴、不舒服、不快乐，也没办法。有人提出疑问：“你不是佛教徒吗？既然大家都是佛教徒，我为什么不能利用你的平台？”虽然我们都是佛教徒，但也并不是所有的佛教徒都可以利用所有的佛教平台，因为每一个佛教平台都有自己相对独立的权益。

对一些不合理的误解和不合理的想法，我们只会觉得好笑。什么是佛教？什么是价值观？什么是文化平台？世间稍微有点层次的人都清楚。只不过我们有些佛教徒，对世间的某些道理可能并不了解。

所以，我在这里跟大家强调：加入我们这个团体以后，心里不要想得太复杂；该闻思却不好好闻思，该修行却不好好修行，每天说一些是是非非，做一些非法行为，这样的人对我们的清净道场是有损害的。

做佛教的三好学生

作为佛教徒，我们先要做一个普通的人、正常的人。可我们有些道友，连正常的人格都不具备，奇奇怪怪、神神道道，连基本的工作、家庭和修行都没办法面对，每天跑来跑去、胡思乱想，所作所为都不道德。这样的佛教徒，现在占了相当的比重。

我曾经说过，在家的佛教徒有三个责任：

第一个是家庭责任。佛教徒在家要做一个好人，承担起家庭的责任。但现在有些人根本不顾家，上对父母，下对子女，关系弄得一团糟，家人对他学佛的意见非常大。

第二个是工作责任。有些人不去挣钱，今天跟着这个上师，明天跟着那个上师，过一段时间钱花光了，就对佛法、对我们产生邪见，认为是我们把他带坏了。为什么呢？他认为，自己没有努力赚钱，是因

为跟着我们，所以是我们的错。其实，这是他自己的心没有调整好。

第三个是修行责任。有些人不好好修行，今天这里学一点，明天那里学一点，今天跟着这个，明天跟着那个。没有稳重的人格，最后修行也不会成功。

我读书的时候，学校会评三好学生。在家人学佛，也应该评“三好学生”——对家庭负责、对工作负责、对修行负责。世间人只要照顾好家庭、干好工作，就可以算是一个好人了，根本没有修行这一层。因为我们选择了信仰，所以在家庭和工作之上，还有一层修行。

有些人刚开始学佛，特别特别感性，所有的财产全部拿去供养，所有的时间全部用来修行，所有的精力全部实践佛法——今天去放生，明天去朝圣。由于精力和财富投入过多，最后没办法正常生活，于是产生邪见，诽谤佛法，退失修行。

其实，这都是自己的心没有调整好的缘故。做什么事情之前，都应该先考虑周密，不要太冲动、太激动、太盲目，不然自己的选择不一定正确。此外，有些人自己的生活也没有调整好。佛教徒中的成功人士，白天非常忙，晚上抓紧时间修行、看书、闻思。这样过了十年、二十年，家庭没有受影响，工作没有受影响，修行越来越有进步。可见，只要把心调整好、生活调整好，佛法是可以融入生活的。

今年，我主要提倡生活佛教。所谓的生活佛教，并不是把高深莫测的佛法用来炒股、投资等，而是把佛教的相关理念、利他思想和修行方法融入生活的点点滴滴。学佛，并不意味着要放弃所有的事情，到寂静的山谷出家。如果能调整好心态，调整好工作方式和生活方式，合理分配时间，在家照样可以做一个好修行人。

有些人学佛之后，把所有的人都得罪完了，这样

没有必要。对身边的人，你不一定天天跟他们同流合污，但偶尔陪他们吃个饭还是可以的。我那天讲过，为了随顺大家，我们的穿着打扮也要讲究一点。不要因为自己学了佛，就变得不修边幅，不敢说像个乞丐，但确实形象也变了，心态也变了，行为也变了。你这样做，身边的人对佛教徒会有什么样的看法？大家可想而知。

佛法是一种高尚的思想，一种精神的奢侈品，又与我们的生活息息相关。所以，我们应该依靠佛法的道理，逐渐地改变自己的生活。比如，你学了《佛子行》，以前脾气不好，现在变好了，安忍修得越来越轻松；以前很懒惰，像猪八戒一样，天天大吃大睡，现在变得精进了，不管是家里的事，还是工作上的事，都能及时处理；以前特别吝啬，像饿鬼一样，现在变得大方了，该布施的时候知道布施了。总之，学佛以后，变得比以前更好、更进步了。

佛教的布施、持戒、安忍等行为，一旦融入自己的生活，我们就能以自身的行为影响周围的人。家人和外人看到我们的改变，我们的修行自然会被社会所认可。大家参加了学佛的团体，应该以这种方式来体现佛法的正能量。否则，学佛以后，什么都处理不好，生活、心态、工作，都越来越不正常。到一定的时候，自己很难弥补缺口。这一点，很值得大家深思。

学佛不能啃老

加入学佛的团体，认真地学习佛法，从佛教的智慧中获取生命的营养，这是非常有必要的。佛教的精神，对每一个人来讲，都是难得的精华。所以，当你们学到了一定的时候，得到了一定的利益，就应该出来发点心，做点事。这是我对各位的希望。佛法要弘扬，要利他，需要大家共同的努力，而不是只依靠法

师、出家人和辅导员。每个人都用佛教的思想来利益众生，非常重要。

现在，佛教徒也有很多“啃老族”。世间的孩子，刚开始吸取母乳滋养身体，稍微长大一点，就像汉族人教育孩子那样，“你现在长大了，要帮妈妈洗碗、扫扫地”，慢慢学会帮父母做一些家务事。可是，我们有些佛教徒，在佛教团体待了多少年，却连一点心都不愿意发，永远都是：“我要！我要！我是接受者，不是付出者！”就算是无情物，比如二氧化碳和氧气，都有接收和付出的转化，作为一个人，你从佛教得到了利益，有了一定的积累，更应该懂得付出，懂得回报。

当然，发心也要掌握分寸。自己一点不成熟，却在别人面前夸耀“我已经学完三堂课了，现在要给你们讲经说法”，这不一定成功。自己至少要稍微成熟一点，才能去利他。但有些人一直认为，别人的付

出是理所当然的，自己什么都不做，只想得到，非常自私。

去年和前一段时间，我在泰国接触了南传佛教的很多法师。他们确有广大的利他心，和他们比起来，我们这些大乘佛教徒也许会感到惭愧。我们说自己是大乘佛教徒，但却非常自私，相互讨论的话题，要么是自己的事情，要么是别人的缺点。别人的缺点，先用放大镜观察，再展示给大家；别人的优点，先用“缩小镜”缩小，然后秘而不宣；自己的功德无限扩大，自己的缺点用黑色的布加以遮盖。这样很不好。

我们应该观察世间那些成功的宗教，看他们是怎样传教的。有些宗教是一个人去传教，有些是两三个人一起去。不管别的宗教怎样做，作为佛教徒，尤其是学习大乘佛法比较久的佛教徒，我们要以真正的利他心，多多地发心，多多地做事。如果连自己小小团

体中一点简单的事都不愿发心，那说要利益天下无量无边的众生，恐怕更是遥不可及。

我们的生命是有限的，利他的机缘也不一定常有，所以从现在开始，我们要通过各种方法，尽量地弘扬佛法。

让不同的声音，传遍世界

今年冬天，我准备派一些法师到各地去讲课。主要讲八大宗派的法，比如《坛经》、《金刚经》、戒律、中观，等等。有些宗派如果需要，我们愿意提供法师，但前提是你们没有什么争论。如果引发争论，我们宁愿不做。

更重要的是，我今年想用不同的语言来弘扬佛法，比如阿拉伯语、英语、日语、法语、非洲语——非洲语暂时可能有点困难。但是，我还是想找几个黑

人法师，不知道能不能找到。传授佛法应该有不同的声音，应该让很多人感受到国际化的学习氛围。



这么多年来，我基本上是用汉语给大家讲法。我希望你们能用不同的语言来弘扬佛法、辅导佛法。有能力用外语弘扬佛法的法师，可以直接到我这里报名。

为什么会有这样的想法呢？因为我出去的时候

发现，很多人其实特别特别需要佛法。众生真的很可怜！如果我们只用藏语或汉语讲法，有些人是听不懂的，找个翻译也不是那么容易的事。

不管怎么样，从今年开始，我会尽可能地派一些法师出去弘法。不仅仅是学院的法师，我在全世界还有很多熟悉的法师，包括在我这里闻法多年的法师，有些已经去了不同的国家。他们无论是戒律、禅定，还是智慧，都比较不错。

虽然在这个过程中，可能会出现极少数不如法的现象，但我还是要努力地推行。做任何事情，都没办法十全十美，这在人类历史上屡见不鲜。释迦牟尼佛在世的时候，有些修行人去了城市之后，也会发生各种情况，更何况现在这个时代？

前一段时间，我去新加坡和泰国。有些寺院需要我们提供能讲一个月法的法师，比如在一个月当中讲《大圆满前行》《入菩萨行论》等。我说可以，虽然

我在网上也讲过这些法，但还是可以派一些法师给你们。这也是弘扬佛法的一种方式。

佛法是什么样的？没有国家、民族、肤色的界限，甚至没有物种的界限，哪怕是对动物有利，我们也要奉献自己的慈悲。这就是佛教崇高的精神。总之，近几年我们要想办法在全世界弘扬佛法。

有些道友经常给我讲：“你现在已经看不起我们了，只看得起那些懂英语、懂日语的‘外国语人’。我即使是班智达，你也看不起！”其实不是这样的。我们现在要在全球弘扬佛法，愿大，力就大，每个人——不仅仅是懂外语的人，都应该尽量发大愿。

我刚来的时候，是给藏族寺院的僧人和部分居士讲法，这远远不够；后来，依靠法王如意宝去五台山的缘起，我与汉地众生结上了善缘，这依然不够；1993年，跟法王去了西方国家，又开启了在全世界弘扬佛法的缘起。一路走下来，如今我们每个人都有这

样的因缘。

前一段时间，我们让法师报名，以后出去弘扬佛法。来的人比较多，有些还没有达到相应的境界，有些各方面能力都不错。不管怎么样，自己愿意发心，也很好。

不过，对讲经说法，汉地好像没有请法师的传统，不像藏地和其他地方那样，把讲经说法当作生命中的重要的事情。有些地方虽然请了法师，但因为没有这方面的传统，个别法师似乎也掌握不好分寸，一出去就变得不可一世，最后发生了一些不愉快的事。这样不太好。

我们不接受供养，只希望一部分人能真正地接受佛法，真正地修行。这方面我们还处于起步阶段，跟很多地方相比，确实有一定的差距。所以从今年开始，我有了进一步推进的想法，希望大家也多多地思考、斟酌。

以低调的方式，细水长流

2009年，我呼吁大家要有“修学不怠，大爱无疆”的精神，不仅要闻思修行，还应该做一些慈善，包括助学工程、放生护生、助念往生、灾难救助、医疗救护、复兴传统文化，等等。当时大家做得轰轰烈烈，后来有一段时间做得不太够，其中有很多原因，比如管理的法师强调不够等。但是现在，他们又开始特别地强调，把重要的闻思全部放了下来……

这里面有一定的复杂性。我们闻思修行，没有什么危险，而做慈善、搞基金、建平台，情况就不同了。一部分人是真的想弘法利生，另一部分却怀着自己的目的，经常跟管理法师对着干，断章取义地借用我的一两句话，或用其他方式进行误导。所以，我们应该观察清楚，各个地方不要一概而论，毕竟人是很复杂的动物。

有些人真正是以菩提心和慈悲心在做事情，在这个过程中，可能还会受一些冤枉和委屈。有些人根本没有慈悲心，只是利用我们的平台，宣扬自己或某个人的价值观。慢慢地水落石出，大家才发现：当时这群人是那样的，现在却是这样的！

“路遥知马力，日久见人心。”我没有出家的时候，经常骑着马去放牛。有些马脚力不好，走一段路就走不动了。不管你用鞭子怎么驱赶，它都依旧走不动。而有些马特别好，能走很远。人其实也一样。和一个人走一段路，他的真正面目就会慢慢显露出来。

在我面前，有很多人说，要把他的徒弟全部供养给我。我说：“我不需要徒弟。我没有什么‘我的徒弟’‘我的学生’的概念。谁要是好好地闻思修行、利益众生，真正把人生的价值参透，最后修行圆满，就是我最尊敬、最崇拜的人。除此之外，弟子和上师之间互相攀附，最后的结果是什么，很难说。”

所以，我希望我们的学员，一是待在佛教团体当中，不要总想得到，而不愿意付出；一是不要利用我们的平台，在微博、微信上宣扬自己。包括管理人员，也不要过多地利用现代传播方式召集别人。我看你们好多 QQ 群都有好几百人，这是很危险的，应该低调一点。有时候，古朴的生活更加保险。

有些人刚学佛时特别冲动，其实是不妥的，应该低调一点。前一段时间，我说从九月份开始，要放生。放生也要低调、分组，不能搞大型的放生活动。我未来的人生，也想尽量地低调，周围的人少一点。走路的时候没有侍者、没有保镖，一个人悠悠闲闲，是很舒服的。有时候我出去，被一群人围着，一些人在前面叫嚷着：“注意！注意！让路！让路！”我不喜欢这样。其实，一个人蒙着头走路，不用说话，也不用谁让路，随便过。

所以我经常讲，以低调的方式，细水长流，我们

的学习才会长久。不好好闻思修行，今天在这里搞个大型活动，明天在那里做个火供仪式，这样的平台是不可能长久的。不过，现在的火供好像越来越少了。以前有一段时间，就像是“火供年代”，什么东西都烧。

总之，我们不但要好好地闻思，而且不能放弃往生助念、国学演讲，以及对《弟子规》等传统文化的弘扬。就像其他宗教积极帮助社会那样，我们佛教徒在力所能及的范围内，也要尽量多做一些事情。在闻思修行的基础上，把该做的事情圆满完成，这是我们大乘佛教徒的责任。当然，这需要智慧。

谢谢你对我的伤害

虽然有人觉得我们的佛学团体不好，经常挑我们的毛病，但我们心里是坦然的、清净的。我们的想法很简单，就是帮助大家好好地闻思修行。除此之外，

没有更多的事情。如果你觉得不好，随时可以选择离开。你有这个自由。

有些人在这里学了很长时间，稍微懂了一点佛法的道理。其实，不管你懂了多少，都是在我们这里学的。但现在，一些忘恩负义的人却开始出来诽谤。当然，这样的事，即使在世间，也比比皆是。这不仅你们当中某个人的历史，也是古今中外很多人的历史。我们已经司空见惯了。这样的人，暂时会有少数人跟随，不过更多的人是对他的所作所为嗤之以鼻。只不过，他没有看到那样的场面而已。

确实有个别人，刚开始对我、对传承上师等，看起来很有信心，但到一定的时候，就露出本来的面目了。前一段时间我讲《妙法莲华经》，也看出学院一些人的“信心”了。虽然信心分三种，但这些人连一种都没有，只有非常特殊的一种“信心”。这种人的行为，迟早会暴露无遗。我说的这些，都是真实的。

对此，我们不会放在心上，不会觉得难以接受——“为什么会这样啊？”这样的人，以前有，现在有，将来也会有。我在学院待了30年，一方面给大家讲经说法，另一方面负责执行学院清净的戒律和严明的纪律，也算是一个管家。我处理僧团事务的时候，有些人高兴，有些人不高兴。本来是他自己犯了错，不具足在僧团常住的资格，他却对执行者有很大的意见。这种现象，在学院时有发生。

为了清净僧团，为了弘扬大乘佛法，不管别人对我有什么看法、说法和想法，我都根本不予理会。有些人跟我讲，“网络上有人说你什么”“有人在背后说你什么”，我都无所谓，因为这不是真正的我。

从我内心来讲，无论别人说我什么，我都无限感恩，因为对自己的修行有帮助。没有这些因缘，自己的修行好像一直没有长进。一旦出现一些特殊的人，说了一些特殊的话，尤其是一些忘恩负义的人出现

时，“哇，特别感谢！因为有了他，我自己的修行有了很大进步。”

也许他们不高兴：“啊？堪布怎么又进步了？这是我不愿意看到的。我只想他倒霉！”可事实就是这样，不愿意看到也没办法。别人的诽谤，对真正的大乘修行人而言，就是促使自己进步的阶梯。所以，我今天在这里，要特别地感谢这些人。

从内心而言，我对所有的人，都只想帮助，不愿意损害。即使是对我不好的人，我也不会会有损害他的念头。但是，为了维护清净的道场，为了弘扬大乘佛法，对那些看不惯、不如法的现象，我也会直接说出来。有这种情况。另外，因为烦恼和无明，自己有一些不恰当的言行，引起了别人的不舒服、不快乐、不欢喜。也有这样的因缘。再有就是，我即生虽然没有对任何人做过任何坏事，但因为前世我对他不好，所以他今生恨我。

前一段时间，有一个居士说：“我最不愿意看到的人就是堪布。可是居然在路上碰到了，当时我心里特别不舒服！”这些话，是他对别人说的，最后传到了我这里。我想，这个人我连认都不认识，怎么可能损害他呢？他之所以不舒服，大概是我前世损害过他吧。这样的事，我希望你们每个人，都要学会转为道用。

免费，是因为无价

我今天除了对新生开示，还会做一个简单的皈依。你们当中有些人还没皈依，希望皈依以后，好好地学习佛法。

有些道友学得非常好。明天有好几个班要参加考试，我先祝愿你们考得好。即使考不好，有参加考试的勇气，也很不错。千万不要作弊。不然，本身就考得不好，还要作弊，就更说不过去了。现在的网络监

控很厉害。也许我应该在这里安一个特殊的监控器，把所有考场的情况看得清清楚楚——这好像有点困难，只是个假设。

我希望今天新加入的学员，再过五年还在参加考试。学习需要长期的付出，之后再通过考试做个检测，看自己是不是真的学会了，而不是今天跟这个跑来跑去，明天跟那个跑来跑去。

我希望听了这个开示之后，喜欢跑的人明年就别来了。我们的管理人员很辛苦的，而且我们也没有收取任何费用。有时候，越是免费的东西，很多人反而越不重视。现在上海和北京的很多高校，学生要交六七十万学费。你们如果不重视，我们以后要酌情收费，也许交了钱，你们才会重视。但也有可能，交了钱你仍然不重视。

希望各位能这样想：虽然这里的学习是免费的，但它的价值在如今的高等院校里，也不一定能得到。

以这样的心态来接受佛法，会比较好，不要持否定的态度。

现在有些学佛的人，比世间人还差。学着学着，大乘佛教的道理根本融不进自己的心，只会天天看别人的毛病、说别人的是非。有时候，佛教团体比世间的单位更复杂，不管说话还是做事，心里都非常痛苦。

其实，学佛的人不应该这样。即使遇到世间人没法处理的天大的事情，也会快乐地用智慧去解决，这才是真正的大乘佛教徒。如果连世间人都能处理的事情，我们自称佛教徒，却纠结半天，痛苦不堪，可能就学偏了、学错了，因为运用佛教的智慧，是完全可以超越世间很多痛苦的。你看世间人，一件小事就打官司，互相争来争去。而有了大乘佛教的思想，别人根本无法接受的事情，我们却能轻而易举地面对。这就是佛法的魅力。

但是，有些佛教徒却不懂这个道理。他们学着学着，学了很多年，最后同事关系处理不好，家庭关系也处理不好。以前不学佛，接触的人不多，生活还简单一点。现在接触了很多佛教徒，生活却越来越混乱，越来越糟糕。这样学佛有什么意义？不如干脆不学，没有学佛的压力，做回以前的自己好一点。

在新加坡，有一种人叫“自由思想者”，意思是没有信仰的人。因为没有信仰的约束，自己的思想很自由，所以叫“自由思想者”。如果你学不好佛法，不如当一个有自由思想的人，不一定非要用信仰来约束自己。

出家人也一样。有些出家人，好像不是真的出了家，表面上没有头发，实际上比有头发的人更烦恼、更痛苦。我并不是在这里诽谤出家人，但的确有极个别、极少数的出家人是这样，只占 1%、2% 或 3%。

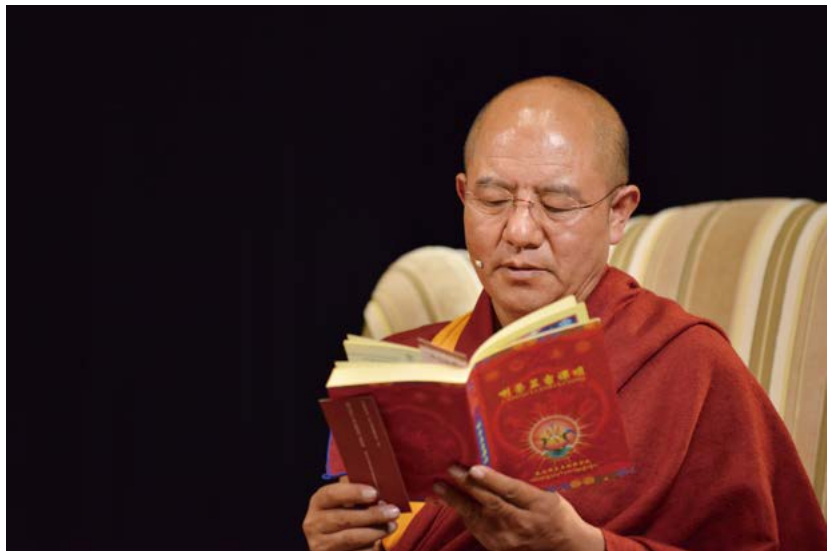
下面，给大家念一下《佛子行》的传承。这个

法非常重要，非常有加持力。《地藏菩萨赞颂文》的传承也念一下，过段时间开普贤云供法会要念这个仪轨。另外也通知一下，我这边《妙法莲华经》和《大乘经庄严论》的课程，8月15日开始讲。在此之前，也许有一些简单的网络开示，没有正式的课。学院当中，可能讲一些特殊的法，但保证没有密法。

（堪布念诵传承）

接下来，再做个简单的皈依。皈依有三种发心：一是为了获得人天的福报而皈依；二是为了自己从轮回中获得解脱的声闻乘的皈依；三是为了利益天下无边的众生而皈依，这是大乘的皈依。哪一种发心，你们自己选择，是为自己的身心健康，还是为自己的解脱，或是为利益一切众生而皈依。当然，大乘的皈依是最好的。下面，我按照无垢光尊者《大圆满心性休息大车疏》的观点，念三遍皈依偈。你们跟着我念。

（堪布传授皈依戒）



现在，你们已经获得了皈依的戒体。已经皈依过的，不用重新皈依。皈依的法名，第一个字是“圆”，后面是你名字中的任意一个字。比如你的名字有三个字，选出你最喜欢的那一个，跟在“圆”字的后面，就是与你有缘的法名。

今天的网络开示已经圆满了。特别感谢所有的发心人员，也特别感谢所有的参与者。下面，我们一起将这一堂课的功德，回向给天下所有的众生。

受持此经 天龙护佑

2016年8月4日

今天，给大家传授《药师本愿功德经》的传承。这部经在汉传佛教中弘扬得比较广。在此之前，我先给大家做个皈依。因为来学院开法会⁵的部分人想要皈依，网上也有人需要皈依。

皈依

按照无垢光尊者《大圆满心性休息》的观点，皈依三宝的发心有三种：一种是为了获得人天福报而皈依，这是下等的皈依；一种是为了自己从三界轮回中获得解脱而皈依，这是中等的皈依；还有一种是为

5 当时学院正在开地藏法会。

了利益天下无边的一切众生而皈依，这是最上等的皈依。选择什么样的皈依，你们自己决定。

以前皈依过的不用重新皈依，如果想再次皈依也可以；以前没皈依，今天想皈依的人，要珍惜这个机会。等会儿你们的法名，前面是一个“圆”字，再从自己的名字里选一个最可爱的字，加上去就可以。

下面，我给愿意皈依的道友传皈依戒。你们跟着我重复念三遍皈依偈。

（堪布授皈依戒）

三件事

念《药师本愿功德经》的传承之前，我要强调几件事情。

1. 殊胜日广做善法

学院现在正在开法会。这个月非常殊胜，尤其是8月6日，也就是藏历的六月初四，是释迦牟尼佛在印度鹿野苑第一次转法轮的殊胜吉祥日。这一天，大家应该好好地发菩提心，认真地念《普贤行愿品》发愿。

本来，每年的这一天我都会给大家传菩萨戒，但今年因为要参加学生的活动等，所以当天没有网上开示。虽然平时做善事也很殊胜，但我希望各地的道友，当天更要好好地念《普贤行愿品》，并多做一些善事。这是我讲的第一件事，珍惜佛陀的转法轮日，也珍惜自己难得的暇满人身，好好地闻思，好好地修行。

2. 显密圆融

在座的很多人对密法有很大的信心，也愿意学习和研究显宗的法门，可以说是显密圆融地学修佛

法。也有一些人，对密宗不是特别了解，显现上有些排斥。

其实，显宗和密宗在暂时修行和究竟解脱上，都没有差别。我本人无论去显宗寺院，还是密宗寺院，都有恭敬心和欢喜心。大概在上个世纪八九十年代，一些人对密宗的看法有所偏颇，现在基本上没有了。即使偶尔有一点点，力量也不是很大。

我们佛教徒对显密的任何教法，都不要排斥；和其他宗教徒之间，也不要有任何抵触和矛盾。佛教当中有藏传、汉传、南传，汉传佛教中有八大宗派，藏传佛教也有八大宗派，南传佛教也有新派、旧派等不同的派别。各个教派之间应该和睦相处，互相学习，彼此尊重，建立感情，这一点非常重要。

其实，对任何一个教派，只要我们认真去了解，所有的误会都可以消除。比如说，我以前对南传和汉传佛教不太懂，后来亲自到南传佛教的僧团里生活了

一段时间，体会到了最古老的佛教生活的韵味；去汉地的禅宗寺院，也领略到他们高深的思想。同样，如果你来到藏地寺院，品尝了藏传佛教特有的教理美味后，对藏传佛教不共的魅力也会有全新的认识。

我还要强调的是，学密宗的道友，一定要认认真真真修好五十万加行。如果没有修完五十万加行，就去听很多密法，得很多灌顶，接很多传承和实修引导文，意义不是很大。光是听一下当然可以，只要上师开许，最高的法也可以听。但是，说一句负责任的话，我们绝大多数人都是普通根基，如果没有打好前行的基础，今生要想开悟，可能性很小，很小。

希望大家不要自以为了不起，将自己看作非同寻常的利根者。对加行的法不愿意修，对前行的书不愿意读，天天攀最高的法，结果是什么？纸上谈兵，冰上建筑。像这样忙一辈子，有什么意义呢？虽然汉地很多人的加行修得不错，但也有一部分人，10年前就

已经磕了三四万大头，念了一两万的皈依和百字明，可到了 10 年后的今天，加行依旧没有修完。这是很值得惭愧的一件事。

总之，我希望大家不断地修共同加行和不共加行，打好密法的基础。这是我讲的第二个问题。

3. 最好的灵丹妙药

人生有时会遇到特别痛苦的事。前一段时间，有一个人对我说：“我非常非常痛苦！我真的非常非常痛苦！”我能感受到众生的痛苦，每个人肯定都有一些痛苦的经历。

不过，这些痛苦都有解决的方法。佛陀的四谛法门，对于遣除痛苦非常契机，非常有效。因此，当我们遇到痛苦时，心里要放松，并不是没有希望了。不要自己把自己推到绝望的边缘，像很多年轻人那样，

最后把生命都弄没了。

关键是要调整好自己的心态。如果心态调整得好，即使遇到了天大的事情，也不会绝望，因为总有解决的办法。如果心态没有调整好，即使世界没有发生任何事情，家庭也没有天翻地覆的变化，自己却觉得天已经塌了、地已经裂了，整个世界都没希望了，最后选择了不明智的路。

在人生的道路上，即使你非常了不起，有名声、有地位、有财富，甚至当上了皇帝，也多多少少会遇到一些痛苦。这个时候，我们要懂得用佛法来调整。按照我的经验，人生有了佛法的智慧，不要说来世确实能获得解脱，即便是今生，也能从容面对各种复杂的环境、复杂的人际关系和复杂的情绪。

即生当中，我们的情绪总是起起伏伏，一会儿好，一会儿坏。今天虽然很正常，但却没办法保证明天依然正常。有时候，自己都不知道自己哪儿出了问

题。所以，凡夫人的心态随时都需要利用妙药，进行自我诊断、自我治疗。

最好的灵丹妙药是什么呢？佛法的智慧。这一点，没有信仰的人不一定承认，就像一位医生说“我的药很好”，对他没信心的人根本不承认一样。如果在信仰的基础上，品尝过佛法的智慧，你会深深地认识到，没有它的支撑，自己的生活会非常可怜、非常悲惨。

今天，我要在这里告诉大家：人生并不是没有希望。任何人，在任何时候，都有希望！

传承

今天传的是《药师经》。在汉地，很多人经常念这部经。下面，我用藏文来念传承。

我念传承的时候，大家不要说话，也不要玩手

机。时间在一个小时左右。大家开法会本来就很累，所以我不会耽搁太久。如果念的时间太长，就分两次来念；如果不是特别长，今天会一次性念完。



很多道友从来没听过传承，不懂传承的意义，心里可能会问：“你不讲课，我单单在这里听你读藏语，又听不懂，到底有没有用呀？”也许听着听着，就打瞌睡了。

其实，传承是很重要的。我们受戒，比如受三

皈、五戒、沙弥戒、比丘戒、菩萨戒等，都需要有传承。我们的眼睛虽然看不见戒的自体，但实际上，当善知识传戒的声音和自己的信心相结合时，就像无形的能量变成实体一样，会有一种类似实体的东西在我们心里生起。从佛法意义上讲，这种实体就相当于戒体。

所谓的传承，都是有特殊加持的。我们经常修的法、念的经，最好都有传承。有了传承以后，得到的加持是不同的，产生的力量也是不同的。我自己就有这样的体会：在某个上师前得过传承的法，修起来比较容易，也更亲切，更相合自己的根基；如果一个法没得过传承，没结上善缘，只是个人独自翻阅，法的加持离自己的心，就好像总有距离。

很多道友好像都不懂传承的重要性。之前我讲《药师七佛经》，每天都会花十分钟念传承。有些人对我说：“你最好不要念，直接讲课。不然，我一直

傻乎乎地坐着等。”藏族人对听传承很重视，不会说自己“傻乎乎”。以前学院传《大藏经》的传承，从早上六七点钟开始，一直念到晚上十点钟左右。所有的人都一直坐着听，两三个月，天天如此。

我讲《妙法莲华经》时说过，以前法王如意宝听《大藏经》的传承：第一个月，特别有信心；第二个月，好像有点累；第三个月，“什么时候传完呀？”法王如意宝显现上也会这样——法王肯定只是示现。我们作为凡夫人，为了听传承，三个月一直这样待着，的确有点困难。但我想，听三个小时应该没有问题。

（堪布念诵传承）

任何一个众生，只要听到了药师佛的名号，暂时都不会堕入三恶趣。你们很多人都是远道而来，这几天是如何念经、如何发愿的，我虽然不是特别清楚，但我觉得，只要听到了《药师经》的传承，也算不虚

此行了。

众生来到这个世界，能够听到佛的名号，能够信仰圣教，其实是非常难得的。甚至对佛教生起一刹那的信心，就像黑暗中出现闪电般，也非常难得。依靠这种信心的力量，不管是网上，还是现场的道友，都能得到听闻此经的利益。哪怕你没有信仰，今天莫名其妙地来了，耳边听到了此经的传承，阿赖耶上也会种下非常好的种子，很有意义。

这里还说，即使是声闻，有时也很难坚信因果、深信三宝，更何况我们凡夫人。但一般来讲，作为最后有者的菩萨，是完全深信因果的。所以，我们偶尔产生一点邪见、造一点恶业，并不是没有希望了。经常犯错误是凡夫人的通病。但犯错以后，要有惭愧心、忏悔心，经常念金刚萨埵心咒，不断地净化自己、升华自己。

《药师经》中说：人身难得，于三宝生信心也难

得，听闻如来的名号亦是如此。这里讲了三种难得，一是人身难得，二是对三宝起信心难得，三是听到药师佛的名号难得。

今天在座的很多人，可能都觉得自己不够好。“我觉得自己很差！我们可以随便聊，但千万不要提课程！不要提学修！否则，我会很紧张！”我跟大家接触的时候，发现很多人都不愿意提学修的事，一提学修就要走，觉得自己很惭愧。实际上，虽然按照高一点的标准，我们修得不是很理想，不能达到要求，但按照《药师经》的观点，我们获得了难得的人身，对三宝产生了信心，耳边也听到了药师佛的名号，也是非常有意义的。

《药师经》已经给大家传完了。前面讲《药师七佛经》的时候，我也讲过，《药师经》和《药师七佛经》，虽然内容比较相近，但无论在藏文《大藏经》，还是汉文《大藏经》中，都属于不同的经典。

平时，我们可以把这些佛经供在佛堂里。如果没有佛堂，带在身上也非常有加持力。甚至它们所在的地方，也会增长吉祥，一切天龙八部，包括十二药叉大将，都会经常护佑。修学这样的法门非常殊胜，所以今天给大家念传承。

结语

这次开法会，很多道友是从不同的地方赶来，甚至从比较远的地方赶来。来了以后，要求我腾出时间，跟他们见面。其实，我们在这样的场合，见一下就可以了。本来，见和不见都只是一种概念。只要眼睛看到了，就可以叫作见。

所以，等会儿我出去的时候，大家不要着急。该传的法，我已经传了，这是最大的加持，比摸顶、接待更有价值。你们听到这部经的传承，这是我们最好的见面，也是我给你们的最好的见面礼。你们给我

的最好的礼物，就是好好地修行，不要东奔西跑。不要肤浅地做个简单的皈依，就到处乱跑，天天说是道非，干一些坏事。作为佛教徒，这样真的不太好。

我们佛教徒首先应该做一个好人，有了做人的基础，再谈如理如法地修行。有些佛教徒，刚开始特别特别激动——我刚来学院的时候，心情跟现在好像也有差别，现在更稳重一些。这些人一看到上师，就大声地尖叫，没有必要这样。也许你的信心实在控制不住，但真正的信心需要慢慢培养。如果再过 20 年，你还能发出尖叫，那是最好的，但是很难。我记得，10 年前有些尖叫的人，现在不要说看到就尖叫，可能踩在他身上都没什么感觉。所以说，我们的信心经常会变，应该时常观察自己的心。

今天给大家念的传承，就是最大的灌顶、最大的加持，也是最好的见面。我最近事情比较多，如果一个一个地见面，每个人都见 10 分钟、20 分钟，我不

睡觉也没办法完成。所以，希望大家谅解。

我每次出去，很多人都对我很好。尤其出国的时候，很多人在接待等方面，对我非常照顾。这次他们来了，我却不理，不安排时间见面。对此，有些人很生气：“这个人去我们那里的时候，带着笑容。我现在到了他这里，他却是另一种态度。人格不好！人格不好！”（众笑）没办法，我也很想知恩图报，很想自己的人格好一点，不想当忘恩负义的人；但有时候即使人格好，身体也不好。所以，你们要多理解。

这次法会，没想到来的人比较多。当然，大家在法会期间来也很好。大多数人都在好好念《普贤行愿品》，好好修行善法。不过，我看有些人不是来开法会的，一直在外面跑来跑去。另外，大家也要注意，现在我们佛教徒当中，有很多的善知识，也有很多不太如法的人。所以，大家首先应该观察善知识、观察老师。这是佛教徒应该具备的基本理念。



今天，除了在座的人以外，网上的人也比较多。希望大家都能变成很好的修行人，这个很重要。而且在修行之前，先要闻思。像《大圆满前行》和《入菩萨行论》，我觉得是非学不可、不可或缺的，大家一定

要学。

有了基本的佛教理论基础，再修加行和禅定。现在，不仅是我们佛教徒，全世界很多人，包括没有信仰的人，也在讲禅修。佛教徒应该通过禅修，让心安定下来。这样以后，什么事情都容易成办。

希望大家不要浮躁。现在这个时代，科技越来越发达，表面上看是好事，但是人心却越来越浮躁。我们每一个人，天天都通过网络、通过手机，把自己的精力分散得越来越多，基本上筋疲力尽了。所以说，这是特别浮躁的一个时代。

前两天，我引用英国作家狄更斯的话：“这个时代是最好的时代，这个时代也是最坏的时代。”如果佛教徒依靠网络平台来修行，这就是一个最好的时代。很多高僧大德的演讲也好，书籍也好，都可以通过手机来学习。一个小小的 iPad 里面，可以装几千本、几万本书。以前我们出去，需要带很多书；

现在只要带上手机，就可以看书，就可以听课，非常方便。

不好的是什么呢？很多孩子从小就被灌输了糟糕的思想，天天被各种各样的视听包围。长大以后，他们的价值观会是什么样子？也许，他们将来都变成机器人、虚幻人，没有一个真实的价值观。这样的时代真的很可怕。但更为可怕的是，人们没有信仰。

希望大家用自己的智慧来观察世界，观察内心，做一个清醒的、远离浮躁的修行人。

保持清净的心

2016年8月7日

今晚，给大家做一个简单的开示，然后念一下《普贤行愿品》的传承。

保持一颗清净的心

作为佛教徒，不管自己的修行好不好，都要尽量保持一颗清净的心。我们有些佛教徒，越学越烦恼，越学越复杂，越学越痛苦，这样不太好。学习佛法的目的，一是即生获得一些暂时的利益，二是获得究竟的解脱。

我们既然有这样的目标，就应该把学到的佛教真

理融入自己的心。心清静了，语言和身体也会清静。很多人因为心不清净，所以说话不太如法，经常讲一些是是非非，经常看别人的过失，却从来不观察自己的心。

我们想说别人过失的时候，应该观察自己的心，反反复复问自己：“我这样说对不对？到底是我的错误，还是别人的错误？”然后再开口。每个人都经常自我反省，我们的佛教团体就会比较清静、比较简单。

在佛教群体当中，包括各个城市佛教团体的管理方面，都有一些人只会说，不会做。如果让他自己做，他会做得非常差劲。所以，管理人员也好，非管理人员也好，都不要把事情复杂化。

我自己认为，我们这个佛教团体，没有经济、政治、军事、外交等复杂的社会事务，唯一是在力所能及的范围内，好好地闻思修行。如果你愿意闻思修

行，那可以加入；如果你不愿意，随时可以离开。你当初进来的时候，我们并没有跟你签几十万的约。你现在要离开，也不存在退多少违约金的事。一切都非常简单。

我们在各个地方，只是象征性地做一些管理。一旦有的地方不争气，居士之间勾心斗角，心思复杂，法师们很难管理，那就只有算了。我本人也是这样。哪里有因缘，就去哪里传法；哪里没有因缘，那就随缘。这样大家都不会烦恼。

有些地方，从开始到现在，一直学得很不错。而有些地方，不但学得不好，而且还不断地更换管理人员。每次换了以后，都有一些人满意、一些人不满意，好像真的成了世间的团体。

不管在哪个国家，世间团体内部都有一些针锋相对的复杂关系。但在我们这里，如果你真的有能力、有意乐，那就好好修行。如果实在待不下去，那就离

开。学习方面，如果能按要求闻思修行，那就尽量地闻思修行，不要给别人添烦恼。有些人很想学，但却有心无力。这种情况下，我们也不会强制大家学习。

有些社会群体和社会阶层，相互之间的沟通和配合非常顺利，而在我们佛教徒内部，虽然大多数人很好，但个别人却经常引发争斗。就像缅甸，这么多年一直处于战争状态。几十年前，据说他们比新加坡还富裕。后来因为内部的观点不同，爆发了战争。直到今天，他们的经济都不算特别好。云南那边，很多人都了解他们的情况。

哪里有争论，哪里就不会有和平。如果没有和平，又怎么会有成就和解脱呢？所以，我希望佛教徒之间不要有内战，不要有外战，应该简简单单，平平淡淡，开开心心。佛教团体之间，也不要因为传承派系而彼此对立，这样很不好。佛教徒跟其他宗教徒、非宗教徒之间，也不要有争斗。

佛教徒一定要学会调整自己的心。能够调整自心的，就是真正的修行人。我前一节课也跟大家说过，我们至少先要做一个好人，在这个基础上，才可以学习佛法。如果行为奇奇怪怪，心态惴惴不安，说话颠三倒四，那就连做好人的基础也没有了。

所以，各个地方的佛教团体，首先心要清静。心清静以后，周围才会保持平和的氛围。为此，每个人都要学会观察自己的过失和错误。即使你看到了别人的过失，也要在必要的时候才说；如果没有必要，那就尽量不说。我们凡夫人看到的，不一定都真实，有些是自己的心造成的，有些是自己的眼睛造成的。所以，有些事情即使你说了，也不一定正确。

在保持清静心方面，出家人应该好一点，各地学佛团体中的在家人，情况却各有不同。在有些地方，负责人、辅导员、组长等，修行境界比较高，下面的团结也做得很好。有些地方就像缅甸。缅甸很多年前

很富裕，但由于战争，现在还有那么多的难民，分布在中国、泰国和附近的很多国家。虽然佛教徒不会发生那么严重的枪战，但人与人之间的基本关系如果搞不好，闻思修行就更不用说了。

我们学院有一个好处，两个人如果发生矛盾，相互不说话，必须当天忏悔，不能过夜。否则，一旦被管家发现，任何佛教活动都不允许参加。一直有这样的规定。所以从整体上看，学院的道友之间，相处还是很和睦的。

其实，人与人之间的关系应该简单一点。这样，大家的心都安宁。心安宁了，修行应该会成功。这是我想说的第一点。

系统地闻思修行

关于系统闻思，我经常在讲。重要的事情，需要

重复很多次才行。否则，只说一两次，大家不一定重视。《君规教言论》中也说，重要的事情要重复两遍。上师如意宝的《忠言心之明点》中，为了强调修行的重要性，有两个偈颂是重复的，但却没有重复的过失。世间人也是这样。有些父母叮嘱孩子，反反复复地交代：你出去以后，不要忘了，千万不要忘了！记住，一定要记住！

按照佛教的传统，佛教徒应该进行系统的闻思修行。在座的很多人，并不是从小就有信仰。大家的信仰，有从十几岁开始的，有从二十几岁开始的，有从三四十岁开始的，有从五六十岁开始的，有从七八十岁开始的，也有从九十岁才开始的——真的有！我曾经听说，有个人已经到了癌症晚期，依然不信佛。到最后，接近临终时，信了，但第二天就死了。他的家人是佛教徒，说他活了八十多年，只信了一晚上的佛，虽然第二天就死了，但还是为他高兴。

所以，每个人的信仰状况都是不同的。在我们心里，有根深蒂固的邪见、无知，以及傲慢、嫉妒、嗔恨等染污意识。所谓的闻思修行，就是通过学习大量的佛教经论，把前后世、业因果、三宝的功德等世出世间的真理，输入自心的“系统”，根除烦恼的病毒，建立佛法的正见。否则，要遣除无始以来的烦恼、邪见，以及即生来自家庭、学校和社会等后天环境带来的负面影响，是不太现实的。

不要认为，办个皈依证就是佛教徒了，就有信仰了。表面上可以这样说，但如果没有系统闻思的智慧，过一段时间，遇到一些状况或特殊的外境，你的信仰就无法支撑了。《定解宝灯论》中讲：对佛教和本师佛陀生起信心的“唯一门”是什么？因明⁶。通过学习因明，遣除相续中的怀疑和邪知邪念以后，才能树立起佛教的正见。

6 《定解宝灯论》：尤其于教与本师，获得诚信唯一门，即是因明之论典。

任何一个佛教徒，无论你是大学生、博士生，还是什么大学教授，身份越尊贵，学问和文凭越高，心相续中的根本烦恼和随眠烦恼可能就越多。所以，学习佛法第一个就要建立正见。尤其在正见还没有成熟和稳固的时候，要不断去串习、熏习，不断地潜移默化。到了一定的时候，你的见解才会变得稳固坚定、牢不可摧，一般的外境根本没办法动摇。

今天在场的很多佛教徒都非常年轻。我最开始跟汉地佛教徒结缘，应该是上个世纪八十年代。那时，每次灌顶或传法，来的人百分之七八十在60岁以上。有时候，整个群体全是白发苍苍的老人。有一次，我去四川一个城市的道场，一共有两三百人，只有两三个年轻人。这仅有的两三个年轻人，还被很多人讥笑：“老婆婆、老爷爷学佛的地方，几个年轻人怎么也跑去了？可能他们的精神有问题！”当时是这样的。

现在的状况不同了。近几年来，许多年轻人，尤其是文化水平较高的年轻人，都开始学习佛法。他们中的有些人，非常理性，真正是用自己的智慧，对佛教的真理进行了观察，逐渐逐渐产生了信心。

也有个别人是人云亦云型的，这种人叫作“钝根随信行者”。他们信佛，不是由自己的智慧引发，而是跟着别人走，别人信，自己也信。这样也很好。我们看一些阿罗汉、菩萨和藏汉大乘修行人的传记，发现他们最开始入佛门，并不都是理性的，但到最后，都得到了佛法的正见和智慧。所以，我希望有更多的年轻人，趁着年轻，多探讨佛教的正见，多用自己的智慧去挖掘佛教的真理。

今年，我们主要提倡“普贤十大愿”。用现在的话来讲，“普贤十大愿”就是人的十大潜力，我们要努力挖掘这些潜力。具体的内容，以后会通过不同的途径给大家讲。

其实，我们的如来藏是一个真正的宝藏。在自己的如来藏或阿赖耶上，可以开发出很多的宝贵资源。遗憾的是，很多人没有发现这个宝藏。有些人即使发现了，由于挖掘的工具错了，最后也没能成功。

那些成功的修行人，都是发现自己的如来藏有很多潜在的功德，然后用漫长的时间，努力地挖掘、开发，最终实现了自己的理想。从此以后，世人无法面对的问题，他能轻而易举地面对；世人无法超越的境界，他能毫不费力地超越；世间人无法接受的事情，他接受起来易如反掌。

挖掘如来藏的功德，既要靠自己，也要靠三宝的加持。就像华智仁波切在《大圆满前行》中讲的那样，我们的心很容易被诱惑，被欺骗，很容易随外境而转，所以光靠自己，修行是很难成功的，必须时时刻刻祈祷三宝。

我个人的体会是，无论修什么法，祈祷三宝都很

重要。仅仅依靠自己的智慧，当然也可以去挖掘、去探索，但大多数时候会流于学术研究。而一个虔诚的佛教徒，通过祈祷上师三宝的因缘和缘起力，自己的闻思修行或守护戒律，一定可以善始善终，心中本有的强大力量也一定可以开发出来。

一旦得到上师三宝的加持，我们在任何时候，遭遇任何事情——不论遇到好事、坏事还是中等的事，都可以正确地面对，都能转为修行的助缘、助伴和资粮。而这样的人，才是真正的修行人。

但我们有些修行人，好像永远都在祈祷三宝护佑自己：“祈祷上师三宝加持我，平平安安、不要生病，家里不要有任何违缘！”来佛学院朝拜的人也经常讲：“祈祷三宝多多加持我，让我顺利地回到家里！”这样发愿，好像是被抓到什么地方去了。既然如此，那你不来就可以了。（众笑）

这是我说的第二件事，要系统地闻思修行。这非

常重要，希望大家经常反思自己，看有没有做到。

调好心的频道

佛教徒和家人应该团结和合、齐心协力、和睦相处。如果能够这样，就可以把自己的智慧、悲心和力量发挥出来，给周围的世界增添一份美好。

实际上，家庭是非常复杂的，相当于一个小国家。而且，这个小国发生内战的时候比较多。有时候，是婆媳之间的关系比较紧张，两三天不说话，偶尔说两句，也比较勉强；有时候，是父母之间吵架——有些老人，一辈子都在喋喋不休地互相抱怨，我以前看过老人吵架，非常可怜；有时候，是夫妻之间发生战争。家里如果发生大的战争，“外国人”都能看到；而小的战争，“外国人”一般看不到，只有你的孩子和父母知道。

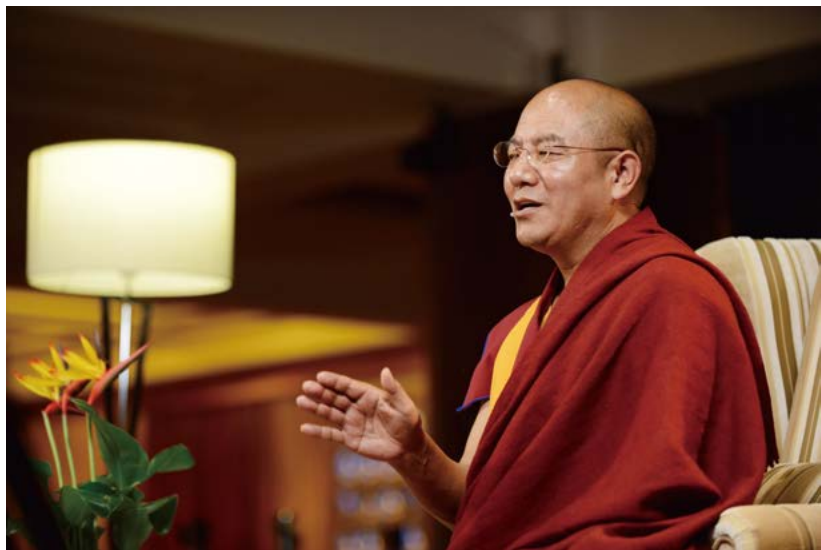
一般来说，孩子会从父母的情绪、语言等方面，看出战争即将爆发，然后开始恐惧、害怕。所以，父母吵架会在孩子的心里留下阴影。等他长大之后，心理可能不健康，容易发脾气。

我们当中也有这样的人，即使出了家，好像也改变不了。别人都这么评价他：“哎哟，你们不要惹他、不要接触他！他小的时候，父母经常吵架，所以现在脾气不太好！”其实，也没那么严重。总的来说，修行人应该还是不错的。但有时候我也发现，个别人会有这方面的倾向，比如莫名其妙地摔东西等。当然，这也是一种因缘。

从现在开始，最关键的事，是关注我们的内心。要通过学习《入菩萨行论》、《大乘经庄严论》以及其他一些大乘经论，慢慢地梳理自己的心。嗔恨等心态，刚开始可以压制，慢慢地可以熄灭，最后在任何时候、任何环境，都能做到处变不惊。这样的人，因

为坚强，每个家庭都需要。

面对家人的抱怨，我们可以通过修行，通过人格魅力，不断地感化他们，让彼此变得和睦、快乐。家庭幸福的人，心态是积极的、正向的，工作、修行都能打理好，去弘法利生，也非常容易。



所以，我们要从改变自心开始，先在家里做一个好人。做什么样的好人呢？你们来开法会，不要只关注甘露丸、会供品等吃喝的东西。这些虽然也是加持

品，但并不是最重要的。最重要的加持品是什么呢？回去之后，自己的脾气要有所改变。对家人和朋友来说，这才是最好的妙药。否则，你今天给他一个加持品，让他好好吃，明天却无缘无故地打他一顿——加持品虽然很好吃，但打他的那一顿也很痛，对吧？所以，我希望你们参加宪法会或其他佛教活动以后，心态要有所变化。

其实人这一辈子，就离不开痛苦。无论什么样的人，都有各种各样的痛苦，而且要到呼吸停止才算结束。那天，我因为对一个领导不高兴，说了一些不好听的话。他就教训我：“你就是《苦才是人生》的作者？”我说：“你知道《苦才是人生》讲的什么吗？是面对痛苦的方式。”我当时是想说，不管什么人，如果不能对治烦恼，人生就很苦；如果能对治烦恼，就可以从痛苦中脱离。

至于对治烦恼的方法，按照大乘佛法的教义，有

寂静的方式，也有忿怒的方式，或是以智慧转为道用的方式。从某种意义上讲，这些方法很管用，但有时候也不一定。

我以前年轻的时候，在传授佛法和管理学院的过程中，对自己看不惯的事，批评得比较多。那现在会不会批评呢？也会。有时候不用尖锐的语言，大家根本意识不到问题的严重性。用温和的语言说五六次都不起作用，一旦表现出生气的样子，狠狠地说一顿，即使没有自相的嗔心，也马上起作用。所以，有时候我还是会选择后者。

不过，有一些发心人员和工作人员，自己因为烦恼现前，看不惯别人，就用嗔心去制止，这样很不好。佛教徒应该用温和的心态和行为，对待每一个人、每一件事，尽量感化周围的人。

我今天想说的第三点，是我们要以佛教的慈悲观、利他心，来对待周围的众生，要发自内心地帮助

他们。

最近，我听到了很多苦难众生的声音，也看到了很多苦难众生的眼泪。昨天是我的生日，我见了一些贫困学子，既看到了他们的欢笑，也看到了他们的泪水。人在这种时候，内在的悲心很容易激发出来，很有意义。

说到我的生日，一方面我要感谢大家。听说，昨天各个地方放了很多很多的生命。等一会儿，我们念《普贤行愿品》的时候，要一起做回向。另一方面，我也想自己发愿，希望在有生之年，自己的身体、精力和情绪，都能对众生有一点点利益。哪怕生病，哪怕发脾气，哪怕被嘲笑、被诽谤、被赞叹、被戏弄、被轻视，等等，就像无著菩萨在《入菩萨行论释·善说海》后面发的愿那样，不管自己有什么样的行为，都希望能直接或间接对众生有利，这的确是我发自内心的一种愿望！

比如，有一个人对我指指点点、吹毛求疵或者揭露过错，他自己觉得特别开心，那我就这么想：“希望他通过这样的方式，获得暂时的快乐！”每一个佛教徒，都应该以这样的心态，通过各种不同的方式，来利益众生。

我们要尽量成为一盏明灯，虽然很小很小，但却能遣除周围的黑暗。

我们有些人住在繁华的城市，经济条件很不错，有些人住在偏僻的山村，经济条件一般。虽然各自的身份参差不齐，但同样都能发出慈悲的声音，以利他的光照耀所在的地方。这种正向的力量逐渐汇聚，最后可以形成世界性的正能量，实现我们经常说的“世界和平”“天下太平”“众生离苦得乐”等诸多愿望。

多念《普贤行愿品》

现在佛学院在开普贤云供法会，每天都在念《普

贤行愿品》——这是《华严经》里面的一品，非常重要。我以前讲过很多次，在座的很多道友都会用藏音和汉语念诵。各个地方凡是跟佛学院法脉有关的人，放生和参加法会时都念得非常好。也有不太会的，但不多，他们看到周围的人都会念，觉得有点不好意思。也有一些人，自己不会念，却在人群中假装念……《普贤行愿品》确实很重要。

还有一个是《大自在祈祷文》。前两年，每年法会我都要求大家念。今年从今天开始，要求上等者每天念 21 遍，中等者念 7 遍，下等者念 3 遍。其实念 3 遍很容易，希望你们暂时先发愿一年，每天都念。如果上课的话，很多人在课前念诵就能完成。

我早上起来，先念一遍《圣八吉祥颂》，然后念百字明，再念 3 遍或者 21 遍《大自在祈祷文》。如果时间充裕，我会念 21 遍。如果实在没有时间，比如出国的时候，念诵经常会落下很多，这个时候就只念

3遍。但不管怎么样，我都把《大自在祈祷文》作为自己的功课，因为它能令我们即生获得身心健康和自在，并且生生世世利益众生，非常重要。

我们现在为什么不能利益众生？因为身心没有得到自在。为什么我们的生活很苦恼？也是因为身心没有得到自在。有些人烦恼很重，人际关系很糟糕，工作找不到，心态也不太好，修行不但没进步，还越来越后退，甚至可能产生邪见，很危险的。在这种情况下，我们需要依靠一种无形的外在力量，才能获得救拔。这种无形的力量，就是三宝的加持。如果经常念诵《大自在祈祷文》《普贤行愿品》等，就能得到三宝的加持，

作为一个佛教徒，行为应该跟没有信仰的人有所不同。他们没有信仰，是“自由主义者”，所以什么都可以做。但这样的自由，到了一定的时候，很可能就不自由了……

下面，我给大家念一遍《普贤行愿品》和《大自在祈祷文》，算是奉献给大家的传承。

（堪布念诵传承）

麦彭仁波切说，不管什么样的人，只要念诵《大自在祈祷文》，经常祈祷，所有的怀业一定会成就——并不是说，修行不太好的人祈祷就不怎么起作用，不是这样的。

刚才给大家念了《普贤行愿品》《大自在祈祷文》，还有法王如意宝的《愿海精髓》的传承。《愿海精髓》我有比较特殊的传承，是在上师如意宝面前最先得到的。

一般来讲，一部法，我们修行人得过一次传承，终身都会修持。在藏地，经常听一些修行人说，曾经去什么地方，在某个上师那里得过什么传承，然后有生之年都把它当作必修课。当然，你们可以根据自己

的情况来决定。

上师如意宝以前再三地讲，哪怕某天不讲课，大家聚在一起念一遍《普贤行愿品》，功德也不可思议。这样说过很多次。所以，法王的传承弟子对《普贤行愿品》《大自在祈祷文》，一般都非常重视。像我的话，不管到哪里都会念。

有一次，我在泰国参加世界青年佛教研讨会。有一天，要参加一个供灯仪式。之前并没有安排念《普贤行愿品》，但到了那里，我发现各方面的缘起都很好，天气也好，环境也不错，大家的心态也相当快乐，所以我们就临时念了一遍《普贤行愿品》。因为研讨会的学术性比较强，完全是用学术的眼光研究佛教和三大教派的和平观，所以最初没有安排念《普贤行愿品》。但后来念了一遍，对世界和平应该会起到非常大的作用。

所以，大家在法会上，和这么多僧众一起，一天

四座都会念《普贤行愿品》，非常有意义。有些道友在网上参加法会，也很好，因为我们的心的连在一起的，共同的功德大家都可以回向。

不管怎么样，大家念《普贤行愿品》发愿的时候，尽量做到每一字、每一句都能观想，比如我要度化无量的众生，我要面见无量如来的刹土，等等。如果没办法一一观想，那就总的观想一下普贤十大愿王；或者发愿让世界的所有众生都得到安乐、愿佛法兴盛，这样也可以归纳所有的普贤大愿。

有些人参加法会，可能只是为了吃会供品，真正的加持和目的并没有搞明白。这次法会，不管是网上参加的也好，现场参加的也好，通过念诵《普贤行愿品》，发愿将来也要像普贤菩萨、文殊菩萨那样利益众生，从而让自己的心态有明显的改变，这才是参加法会的重要目的。否则，只是为了抢一个会供品，意义不大。



分东西的时候，有些道友特别重视：“喂，给我给我！给我拿一点！”可能刚开始学佛的人，对形象上的东西都比较执著，不太关注对自己内心的开发。对此，我们也能理解。那么，真正重要的是什么呢？比如，通过善知识的一堂课，改变了自己的人生；听

到一个故事，改变了自己的前程；参加一次法会或活动，明确了自己的人生定位等。内心有真正的改变，才是最重要、最值得我们关注的。

在这个信息化的时代，大家可以通过各种因缘参与共修。即使你不能来学院，远在其他的地方，比如地球的另一端，也可以在同一个时间，跟僧众一起念《普贤行愿品》。这样的话，我们的心和发愿都连在一起了，这样的功德不可思议。因此，希望大家用真诚心、欢喜心、清净心来发愿。

本来，大家今天比较累，做个简单的回向也可以。不过，我们还是坚持一起发愿吧。这个月是转法轮月，非常重要。你们今天虽然已经念了4遍《普贤行愿品》，但现在网上有这么多人，大家一起集聚的因缘非常难得，所以各位还是调整好心态，一起再念一遍。

我们这么多人在一起，要发什么愿呢？就像《普

贤行愿品》里所讲的那样：文殊菩萨怎么发愿，我也如是发愿；普贤菩萨怎么发愿，我也如是发愿。如果我们不太会发愿，可以这样观想。

本来我在开会，但中途跑出来了。我给他们说，只用 40 分钟，其实早就超出了，等会儿我用其他方式说服他们吧。发愿是最重要的！

（大众念《普贤行愿品》回向）

洗涤心灵的垢染

2017年5月31日

今天做一个忏悔方面的开示。

忏悔方面的道理，多数佛教徒应该比较明白，有一部分非佛教徒也比较清楚。下面，我利用一个半小时左右的时间，简单讲一讲如何忏悔，包括什么是忏悔、忏悔方法是怎样的、忏悔对我们有什么利益等。今天的开示有同步的英语翻译，你们听汉语如果不是很清楚，可以戴着耳机听英语——可能很多人不行。

（众笑）

殊胜的萨嘎月

我们佛学院在每年的萨迦月，也就是藏历的四

月份，都有一个比较公开的法会。但今年没有，只有一个内部的法会。不过，念诵和修行基本上跟往年一样。

近几年来，我们每年都有个别的法会在网络上直播，听受、念诵的人非常多。大家亲自到佛学院参加法会的情况，以后可能会越来越困难，因为作为一个正规的佛学院，有它自己的规范和管理。如今，全球大多数人都在依靠网络生活、办公，成办许许多多的事情。所以我想，将来的一些法会和授课，大家在各自的地方通过网络来接受，可能更好。

萨嘎月集中了释迦牟尼佛降生、涅槃、成道的三个殊胜日。以前上师如意宝在世时，佛学院一年要开四个法会。第一个是持明法会，在神变月。佛陀曾在神变月降伏外道六师，为了纪念这件事，学院有这样一个法会。

藏历四月份，我们开金刚萨埵法会。农历的日期

会靠前一点。按照《时轮金刚》的观点，由于天体运行不同，各个地方的历算也不太相同。比如现在，农历的四月初八已经过去，应该是五月了，但藏历还是四月。在藏历的四月初八到十五这几天殊胜日，法王选择开金刚萨埵法会。

藏历的六月份，有释迦牟尼佛初转法轮日，那时会开普贤云供法会。

藏历九月二十二日，是世尊到天界为母亲说法之后返回人间的天降日。天降日所在的这个月，学院会开极乐法会。

当然，还有很多佛陀的不同节日、莲花生大士的不同节日、诸大德的降生日和圆寂日……但按照我们学院的传统，每年最主要的这四个法会，都是与释迦牟尼佛的事业有关。

所以说，这个月是一个特别殊胜的月份。今天是

萨迦月的初六，从后天初八开始，我们内部要开七天的金刚萨埵法会，第八天是药师佛法会。法会期间，全世界很多佛教徒，都在各自的地方参加共修。

共修的时候，如果各方面情况允许，希望大家准时参加，把开法会当作非常重要的事情。就像汉地经常举办的“打七”，如果是七天中念佛，就叫佛七，七天中参禅就叫禅七，还有华严七、药师七等，七天中专门以闭关的方式来修行。我们这次也一样。

清洗心灵的垢染

从后天6月2日开始，在早上念加倍咒之前，学院的四众道友就应该把早饭吃完、该做的事情做完，然后很正式地坐下来念经。上午两座，下午两座，一直到晚上七点钟结束。

法会的时间，学院近几年来作过调整。以前，一

整天都没有很长的休息时间。现在，上午、下午各有一个小时的休息时间，中午还有一个多小时的时间。念诵方面，每一座前面都有发心，中间念金刚萨埵仪轨，后面念《普贤行愿品》摄持。

金刚萨埵仪轨和其他的药师佛仪轨、持明法会议轨等不同，比较简单，大家都会念。我也特别喜欢开金刚萨埵法会，但因为自己太忙了，实在没办法。我现在越来越感觉到忏悔的重要性。如果没有好好地忏悔，自己也很害怕。虽然自己在很长一段时期内，都是以讲经说法为主，表面以行善的方式在度过，但实际上，自己无始以来所造的业，基本上也能推测出来，所以非常需要忏悔。但我能参加共修的时间，确实不是很多。不过哪怕一天也好、一座也好，我都非常重视，尽量积极地参与。

不管是我们学院的道友，还是各个地方的道友，我都希望你们好好参加法会。我们这边负责网络直播

的发心人员，一天 24 小时，从早到晚一直盯着，确实很辛苦。好多法会都是他们在拍摄，方方面面的工作量特别大。但是，为了利益更多的众生，我也特别叮嘱他们坚持。希望为外面的，尤其是不能来学院的人，提供一些方便。有些道友，身体不能来学院，心里却一直牵挂着。有了直播以后，从手机或电脑上下载一些软件，就可以接收了。现在，全世界的人都处于虚拟的世界，佛教徒能利用这样的网络来接受佛法，也是一件好事。

在共同修行的过程中，大家一定要守时。学院里有个别的“老油条”，比较麻烦，好像没有时间概念，想来就来，想走就走，这样不太好。每个经堂里都要有一些要求，大家还是要注意一下。

另外，也希望大家在念诵期间，尽量不要用电子产品，比如上网、发微信、写微博、发短信、接电话等。这样的行为，别人看起来不太好。对你个人而

言，一边念咒语，一边上网，也不太好。大家在学院里，一定要遵守纪律。

外面的道友，我没办法监督，但你们如果是集体修行，也希望大家一起好好地忏悔。如果有一些特殊的、重要的、不得不处理的事情，我们也没有那么死板，也有所开许。这是一个特殊的时代，如果不随顺世间，有时候也有一定的困难。

共修的功德非常大，尤其是这次共修金刚萨埵心咒。前一段时间，我发了一条微博，说是如果愿意念诵 40 万遍金刚萨埵心咒，就给我的微博点赞。我在想，有些人是很难完成 40 万遍的，尤其城市里的人，10 万遍应该还可以，但我还是把条件定得比较高。一个一个地统计数量，有一定的困难，谁能完成 40 万，谁就给我的微博点赞，这样比较简单。我刚才看了一下，有 23000 多人。表面上看，人数并不多，但我大概算了一下，如果没有算错的话，念诵的总数接近

100 个亿。

大家都知道，共修的功德不可思议。这一次，单是依靠点赞的方式，就有非常多的人参与。我在微博上说，要在法会回向的前一两天报完。现在，法会还没有开始，就有这么多人发愿。而且，这还没算上我们学院的人——他们很多是不摸手机的，只能通过传统的、线下的方式报数。所以，我相信共修的实际数量还会更多。

总之，大家无论如何，也要参与共修。如果 40 万遍心咒实在没办法完成，那你能不能完成 10 万遍？即使念 10 万遍，功德也非常大。

我们每一个人，无始以来都造了特别多的罪业。尤其是你们当中的很多人，因为从小不信佛，就连吃个饭，也杀了无数的生命。至于其他的罪业，比如在网络上诽谤别人，说一些恶语、绮语，比如偷盗、邪淫、妄语，比如生邪见、生嗔恨心、生贪心，等等。

光是十不善业，就造了很多。

然后我们入了佛门，受了居士戒、出家戒，因为修行遇到了种种困难，没有很好地守戒，也造下非常多的罪业。有些受了菩萨戒，菩萨戒守得不太好；有些得了灌顶，密乘戒守得不太好……这些，全部要在金刚萨埵如来面前，一一地忏悔。依靠四对治力，一定能忏悔清净。

在如此殊胜的日子里，聚集在如此殊胜的环境中，遇到如此殊胜的法门，以如此殊胜的发自内心的大乘菩提心摄持，大家共修的念诵功德的确不可思议。

大家不要觉得自己罪业深重，没办法清净。不要有太强的负罪感，一定要对自己有信心。要相信，依靠四种对治力，我们的罪业一定会得以清静。其实，我们的相续就像水晶，特别的纯洁，暂时的罪业染污，依靠诸佛菩萨不共的威力和加持力，确实能够

遣除。

我们什么时候离开人间，不好说。但如果每年都念 40 万遍或 10 万遍金刚萨埵，好好地忏悔，阿赖耶上所有的病毒和垢染，是可以一一删除的。到时，我们的生活一定会获得清净和安宁。

皈依是一种承诺

另外，有很多人说要皈依。以前皈依过的人不用皈依。没有皈依过的人，我今天为你们传皈依，但你们皈依的不是我，而是三宝，这得说清楚。按照《俱舍论》的观点，我的身语意全是有漏的，没什么可皈依的地方。

皈依的时候，心里要想：我所皈依的佛尊，是释迦牟尼佛，他是觉悟者；还要皈依佛所说的法，也就是八万四千法门，或者说佛陀三转法轮所讲的显宗

密宗一切法；还要皈依佛陀的追随者，比如文殊菩萨、观世音菩萨等具足功德的菩萨，以及具足戒律的四位沙门以上的僧团和居士。也就是说，皈依觉悟者佛陀，皈依他所说的正法，以及皈依佛陀真正的追随者。

现在，我们在十方诸佛菩萨面前发誓：从今天开始，我下决心成为佛教徒，从此以后，我的身语意都按照佛教的教义，如理如法地行持。

其实，皈依是对诸佛菩萨的一种承诺，也是对自己的一种期许。皈依以后，我们要懂得相关的学处。

《大圆满前行》对皈依的学处讲得很清楚，有三种所断、三种所修、三种同分，这些都要懂。

皈依的时候，为了利益一切众生而皈依，是大乘的皈依；为了自己远离烦恼、获得涅槃，是声闻乘的皈依；为了自己即生当中健康、快乐、发财、升官等，是下等的皈依。希望今天皈依的人，心里都这样

想：为了利益一切众生，我从现在开始皈依佛法僧三宝，以及三宝的总集——上师。

心里一边这样观想，一边跟我念诵。我按照无垢光尊者《大圆满心性休息》所讲的皈依偈，来给大家做皈依。偈颂的意思是：皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧。我用藏文来念，可能加持力大一点。我念三遍，你们跟着我重复三遍，并在我弹指的时候，观想自己得到了皈依的戒体。

（堪布传授皈依戒）

做一个誓言清净者

不管是在学院开法会，还是在各地的小组开法会，大家都要守护好誓言。金刚萨埵法会念诵的麦彭仁波切的《金刚萨埵修法仪轨》，是密宗生起次第和圆满次第相结合的一个修法，非常深。今年学院没有

灌顶。如果有灌顶，参加灌顶和开法会的人，与自己的金刚上师和金刚道友，誓言一定要清净。

什么叫做誓言不清净呢？比如心里舍弃给自己灌过顶、传过密法窍诀和传承的上师。这种人是不能参加法会的。有些人说：“虽然我诽谤过上师，也和上师吵过架，但上师对我没有报复心，所以不算誓言不清净。”对此，法王如意宝曾经说过：上师是一个菩萨或是发了菩提心的人，所以不一定对你怀恨在心，但是你如果对上师有过争斗、诽谤，情况会非常严重。

按照宗喀巴大师的观点，以及智悲光尊者在《功德藏》中对誓言的解释，一个人如果在心里舍弃了上师，发誓再也不依止他，再也不向他求法，再也不接受他的灌顶，并超过了一定的时间，就会成为破誓言者。所以，并不单是口头或者行为上对上师有怎样的损害，严格来说，心里如果真正舍弃了上师，就已经

是破誓言者了。

一般来讲，跟上师有严重矛盾、已经舍弃师徒关系的破誓言者，是不能参加金刚萨埵法会的。另外，在同一个坛城得过灌顶或密法的道友，如果由于种种原因，互相之间不说话，两个人都最好不要参加法会。金刚兄弟之间互相不愿意说话，肯定是不行的。在我们学院，道友之间如果有严重的矛盾，互相不说话超过一夜，一旦被管家或堪布、堪姆发现，两个人都不能继续住在学院。一直有这样的纪律。

所以，参加法会的，一定要是誓言清净者。

经旗挂在清净的地方

道友们挂经旗的时候，千万不要挂在学院的围栏上，而应该挂到清净、僻静的地方去。经旗上都是经文，挂在围栏上，万一掉到路中间，被很多众生跨越

或者踩踏，会有非常大的过失。而且，从环保方面来看，也不庄严，容易让人有看法。

还有一些道友，在自己的房子周围挂满了经旗，这样也不是很好。经旗应该挂在比较干净的地方。如果有特殊的必要，在屋顶上稍微挂一点也可以。在藏地，一般人死的地方会挂一些经旗。但现在有些活着的人，却把自己的房子用经旗包围起来，我们都搞不清里面的人是死的还是活的。（众笑）

念诵仪轨传承

下面，我给大家念法王如意宝的《金刚萨埵修法·如意宝珠》和麦彭仁波切的《金刚萨埵修法仪轨》的传承。麦彭仁波切的这个仪轨，每次开金刚萨埵法会都要念。

（堪布念传承）

法王如意宝的仪轨有两个，其中一个法是法王涅槃法会上念诵的《上师金刚萨埵修法仪轨·净除诸罪》。这是1994年法王如意宝在青海年宝湖取出的伏藏。在这个伏藏品中，莲师亲自授记，金刚萨埵法门将在以汉地为主的很多地方弘扬、兴盛。确实，从1994年以来，大家有目共睹，金刚萨埵法会已经与汉地各个城市，以及其他很多地方接上了善缘，接受这个法门的信众越来越多。以前，上师特意要求我们念诵金刚萨埵心咒。这个心咒有很多不同的唱诵音调。

因为法王如意宝取伏藏的殊胜缘起，我希望各个地方每年都对金刚萨埵法会予以重视，并带动身边的人多念诵金刚萨埵心咒。上等者每年40万遍，中等者10万遍，特别刚强难化的，一天杀100个众生都不成问题，念咒语却实在念不动的人，可以让他们念1万遍。

这一次，我也希望大家给身边的亲朋好友说一

说。即使他们不学佛，也希望你们给他们讲一讲。让他们相续当中的罪业得以清净，是一件非常有益的事。

爱忏悔的人更快乐

今天的听众，可能东西方的人都比较多。东方的一些忏悔理念，跟西方思想有所不同。在东方人眼里，承认自己有错，是一件很好的事情。但西方的有些观念却是：“我为什么要认错？”他们受弗洛伊德哲学的影响，认为人应该保护自我，要勇敢，不要轻易在别人面前认错，不太接受所谓的忏悔。

许多西方人崇尚个人主义、自我中心主义，不认为人与人之间、人与事之间是互相依赖、互相依存、互相观待的，对东方的集体主义不感兴趣。他们会觉得：我为什么要忏悔？我为什么要承认错误？我明明没有错！想做什么、怎么做，是我的天性，是我的意

愿，跟着自己的心走才对。我遇到的一些西方国家的人，很多都不理解为什么要忏悔。



以前有一本书叫作《地下室手记》⁷，很出名，里面说：有些事情，朋友可以知道，其他人不能知道；有些事情，只能自己知道，连朋友也不能说；还有些事情，自己对自己都不能说，只能永远隐藏在内心深处。他们有些价值观是这样的。

7 《地下室手记》是俄国作家陀思妥耶夫斯基创作的长篇小说、代表作。该作主要讲述了主人公“地下室人”的内心思想活动，充满悲观主义的色调，被称为作家所有作品中最恶毒的一部。

当然，西方人也有两种：一种特别爱念仪轨、特别爱忏悔，心非常专注，特别好；还有一种，价值观一直转不过来，一直不愿意忏悔。不同的人有不同的性格，也很正常。

关于忏悔，如果光从佛教的仪式上讲，而不从世间层面进行解释，好像也不行。因为从世间的角度，也可能有人问：“我为什么要忏悔？为什么要发露？”

实际上，忏悔不仅是佛教的说法，从现代科学或者心理学的层面分析，暴露自己的罪恶对今生来世也很有帮助。美国有一个心理学家，叫霍金斯博士，非常有威望。他在长达 30 年的时间里，根据人不同的生理和心理状况，进行了一些临床测试。涉及美国、加拿大以及南美洲、北欧等很多地方的人。这些人覆盖各个年龄段，来自不同的国家和民族，职业、爱好等也各不相同。

通过对几千人次、几百万个数据的分析，最后

他得出结论，人的心理状态大概可以分为两类：一类是创造性的，比如喜乐、和平、慈爱等；一类是破坏性的，比如愤怒、欲望、骄傲等。而在破坏性的心理中，内疚和羞愧是最可怕的。如果长期存在这两种情绪，会对身心健康产生极大的消极影响。按照这个说法，我们的罪业如果没有发露出来，一直藏在心里，对自己的健康、寿命及心理都有很大的影响，甚至带来致命的摧残。

曾经有一些科学家，对 33 个二战幸存者进行了采访、调研和观察。在这个过程中，一部分人把自己在二战中经历的悲哀和伤痕，全部说了出来；另一部分人对自己的经历只说了一部分，没有全部坦露。科学家发现，选择全部说出的人，比只说出一部分的人，无论健康状况，还是心态和情绪，都要好一些。

忏悔发自内心，而非强迫

按照佛教的观点，所谓的忏罪，就是发露忏悔，

藏文中叫“夏巴”，或者“莫恰多”“莫瑞多”。《三戒还净额喝拉》中也说：“彼诸尊前，发露忏悔，不敢覆藏。”如果不好意思在别人面前发露自己的罪业，那就在诸位天尊、本尊面前，将自己想得起、想不起的所有罪业，一个一个地全部发露忏悔。

忏悔的时候，一定要把罪业说出来，至少要在心里说出来：“我在某个时候杀过众生，在某个时候对别人生过嗔恨心，在某个时候又如何如何……这些罪业，有的想得起来，有的想不起来。请诸佛菩萨用神通观察，我相续中有很多贪嗔痴的垢染！”我们要承认自己的罪业，并为此感到惭愧。自己修得不好，还经常造罪，而且非常严重——大家应该以这种心态来忏悔。

我相信在座的道友，在忏罪方面没有太多的辩论或分歧。但从世间的历史看，却不一定是这样。二次世界大战结束以后，德国分裂为东德和西德，中间筑

起了一道柏林墙⁸——我在 2013 年专门去看过。西德前总理勃兰特曾经在华沙起义纪念碑前下跪，对纳粹德国屠杀几十万犹太人的罪行公开地道歉、忏悔⁹。世界对此褒贬不一，尤其是一些西方媒体，对他的行为是有所排斥的。但在 1971 年，他却获得了诺贝尔和平奖。

从世间层面来讲，政界的高层领导可能因为政治的敏感性与复杂性，有时明明知道自己这边错了，却不敢在别人面前承认。而实际上，对提倡和平与善良的人而言，这位总理的忏悔应该是正确的。

按照佛教《地藏十轮经》的观点，有两种人是清净者：一种是从来没有犯过错误的。这种人比较少，

8 柏林墙始建于 1961 年 8 月 13 日，全长 167.8 公里。是冷战期间，民主德国政府环绕西柏林边境修筑的全封闭的边防系统，其目的是阻止民主德国的居民逃往西柏林。由于柏林墙把西柏林地区如孤岛一般包围封锁在民主德国境内，因而也被称为“自由世界的橱窗”。它是第二次世界大战后德国分裂和冷战的重要标志性建筑，也成为分割东西欧的铁幕象征。

9 1970 年 12 月 7 日，德与波兰签订了《华沙条约》。勃兰特在华沙犹太隔离区起义纪念碑前献花圈后，突然自发下跪，并为在纳粹德国侵略期间被杀害的死者默哀。此事件被称为“华沙之跪”。

是树立胜幢者。还有一种人，以前犯过错误，但后来进行了忏悔。这种人是摧毁魔幢者。本师释迦牟尼佛在大乘经典中这样讲过。

所以，我们自己首先要有忏悔的心，要觉得惭愧，这个很重要。否则的话，让大家念 40 万遍金刚萨埵心咒，就成强迫性的了。

前一段时间，网上一个海外的视频，引起了大家的热议。视频的内容是讲，一个女孩子撞到了一个姐姐，父亲要求她道歉。她虽然不情愿，但还是勉强向那个姐姐道了歉。后来，这个女孩在街上被另一个女孩撞到了，也要求对方给自己道歉。她说：“我曾经因为撞到别人，给别人道过歉，所以你也必须给我道歉！”但对方却不愿意道歉。后来事情复杂化了，包括公司经理、警察都一一介入。最后，警察通过恐吓的方式，强迫对方道歉。那个女孩非常勉强，边哭边说：“我并不愿意向你道歉，但现在实在没办法，我

太恐惧了，不得不向你道歉！”

金刚萨埵的因地大愿

忏悔不是别的什么，其实就是道歉。认识到自己无始以来所做的种种事情极不合理，因此在诸佛菩萨面前，发自内心地发露忏悔。

忏悔的方法有很多：可以念诵金刚萨埵心咒；可以修世俗菩提心——《入菩萨行论》第一品中说，菩提心就像末劫火，能烧尽所有的罪业；可以像《现观庄严论》中讲的那样，认识自己心的本体，然后在这个境界中安住，以了悟空性的方式来忏悔；还可以念百字明、念佛号，以及用转经轮、磕大头、转神山，等等。

但在所有的方法中，金刚萨埵的忏悔方法是正对治。其原因是，金刚萨埵往昔在因地发愿：“愿我未

来世现证佛果时，若有众生造五无间罪、破坏誓言，这些众生若闻我名，作意于我，念诵百字咒王，则一切罪堕无余清净，此愿不成就，终不证无上菩提。愿我住在这些破戒者前，一切罪障悉能净治！”后来，经过漫长时间的积累资粮，金刚萨埵如愿以偿，最后示现圆满正等觉果位。

因此，无论是谁，哪怕只是听到金刚萨埵佛尊的名号，也是非常有福报的。麦彭仁波切的仪轨后面，讲了金刚萨埵心咒的很多功德，你们应该认真地看一看。

我们这一生，一方面很不幸，从小到现在，造了那么多罪业，说都说不完，非常可怜；另一方面，我们又是幸运的，芸芸众生这么多，唯有我们遇到了金刚萨埵，遇到了这么好的忏悔法门。金刚萨埵的咒语、名号和佛像，我们都可以亲耳听到，亲眼看见，亲自观想。我们不幸中的万幸，就是获得了这样一个

人身。

我觉得，我们在未死之前，遇到了这样的清净法门，非常有意义。否则的话，我们来到人间，造了无数罪业，最后又带着这些罪业离开，什么时候才能再得一个人身？绝对很困难，就跟大海里的盲龟值遇木轭一样困难。所以，此生能遇到这个法门，能将罪业忏悔清净，真的非常幸运！

忏悔的四种对治力

以前，每年开金刚萨埵法会，我都会讲忏悔的四对治力。很多老道友可能都生厌烦心了——“厌患对治力”自然而然地出现了。没办法，现场有新来的居士，网上也有没听过的人，所以，我还是要简单地讲一下四种对治力。

1. 所依对治力

所依对治力，就是将金刚萨埵佛观想在自己前面，或在自己面前放一尊金刚萨埵佛像，将金刚萨埵作为我们忏悔的依处。就像我们以前在某人面前认错一样，现在，我们要在金刚萨埵面前认错，忏悔自己的罪业。这一点很重要。

为什么我们要在金刚萨埵面前忏悔呢？麦彭仁波切讲，喜金刚、胜乐金刚、大威德金刚、时轮金刚以及普巴金刚等，所有这些本尊的总集，就是金刚萨埵佛尊，金刚萨埵是所有十方诸佛的总集。我们祈祷金刚萨埵，也就祈祷了显宗密宗的所有本尊和十方如来。

我们后天开始念诵的麦彭仁波切的仪轨中，是观想金刚萨埵双身像。那个仪轨很简单，是在金刚萨埵的双身佛像前进行忏悔。如果你对密宗的双身像以及空乐无二的道理，还没有系统地闻思过，也可以观想法王如意宝的《金刚萨埵修法·如意宝珠》中的单身

像。以前，学院给大家提供过非常好的金刚萨埵单身像。大家可以在这尊像前好好忏悔。

2. 厌患对治力

所谓的厌患对治力，就是对自己无始以来所造的罪业生起极大的后悔心。自己心里要想：我以前不知道是着魔了，还是别的什么原因，居然诽谤上师、杀生、邪淫……凡是此生所造的罪业，比如十不善业、违犯三乘戒律的罪业等，自己都特别后悔，就像喝了毒药一样。

对罪业没有后悔心，就不能忏悔清净。后果是什么呢？果报不一定马上显现，但迟早一定会感受报应。《俱舍论》第四品《分别业品》中讲，业有很多分类，一种是顺现法受业，今生造的业，今生受报；一种是顺次生受业，今生造的业，下一世一定会受报；还有一种是顺后生受业，下辈子的下辈子，甚至

可能在几百劫以后，才会感受果报。

有些人觉得，这个人明明是坏人，为什么过得越来越幸福？佛经里讲：“欲知前世因，今生受者是；欲知后世果，今生作者是。”要想知道你前世造了什么业，只需要看你现在感受的是什麼；要想知道来世的果报是什麼，看看自己今天做的是什麼。有些影视剧的情节也是这样，一个人犯了罪，却还在不断升官，可能在最后的大结局才被抓。很多观众不理解，为什么到最后他才被抓，甚至有些人到最后也没有被抓。但因果是不虚的，这辈子虽然不一定被业抓住，但是后世肯定被抓住。

在座的一些居士，可能没有很好的闻思基础。但不管怎么样，一定要相信因果的道理。藏传佛教对业因果的正见特别重视，如果业因果的正见没有树立好，很容易对佛教生邪见。

有些佛教徒想不通：“我以前不学佛，什么都顺

利。学佛以后，身体也不好，事业也不顺，为什么？怎么办？是不是越做善事，越没有好报？”其实不是这样的。这可以分为两种情况。第一种，与我们前面所讲的一样，你今生的顺与不顺，来自前世的业力。

还有一种情况，《俱舍论》中也有此类公案，一个人马上要获得阿罗汉果，原本会在来世成熟的业报会提前在即生现前。就像你欠了债，想要离开这里，很多人都会找你讨债，因为你一旦到了别的地方，他们就讨不到了。《般若摄颂》和《金刚经》中也讲到，因为遇到了非常殊胜的法门，即生只需要感受少许业报，下一世所有的痛苦都不用再受。

在修行的过程当中，对业因果不是很了解的人，很容易产生邪见。我原来讲《俱舍论》时建议大家，如果其他部分无法背诵，那看第四品能不能背，因为这一品对业因果有详细的分类。当时好多道友都背了。其实，很多人之所以生邪见，就是因为不懂，很

多人之所以造罪，也是因为不懂。我觉得特别可惜。

因此，大家一定要认识到自己的罪业。就像我刚才讲的那样，表面上看，我们是居士、出家人，实际上，我们的相续中有很多坏习惯和毛病。不管是贪嗔痴等烦恼也好，心理学家分析的那些破坏性心理元素也好，我们都应该忏悔。对自己的所作所为不太满意的心态，就叫作厌患对治力。

3. 返回对治力

所谓的返回对治力，就是发誓以后再也不造罪业，彻底地改变自己。这一点对凡夫人来讲，确实有一定困难。有些人以前杀生，后来发誓再也不杀，这种人还是有。但是有些罪业，却是不断地忏悔，不断地再犯。

法王在世的时候，有两位堪布吵架。其中一位堪

布公开说：“我忏悔是忏悔，但让我以后再也不吵，暂时不敢承诺。”听完他的话，很多人都笑了。他当时的心态可能不是很好，还想吵，所以才那么说。

我们如果真的想忏悔，就一定要发誓，以后再也不造那样的恶业。佛教历史上的一些伟大人物，像阿底峡尊者、仲敦巴、奔公甲等，都成功地做到了。奔公甲在家的时候，是那么坏的一个人的，每天身上都带着几把长短不同的刀子，但出家以后，这些习气全部都改掉了。世间的鲁迅先生——我看过他的传记，13岁时，他的祖父被逮捕入狱，父亲又长期患病，他每天早上都要去医铺买药。有一次，他上课迟到了，老师批评说：“你如果再迟到，就不要来上课了。”他觉得非常惭愧，在自己的桌子上刻了一个“早”字。而且每天早上，都比以前起得更早。从此以后，他再也没有迟到过。

《君规教言论》中也讲，有些伟大的人，敢说，

敢做，特别有魄力。而我们作为修行人，却不敢承诺。不应该这样。其实，如果真正有忏悔心，是可以承诺的。比如，我以前特别爱杀生，那就要想：“众生的生命那么可贵，我以前却杀了很多，真是太恶劣了！我已经皈依三宝，从现在开始，以后坚决不再杀生了！”

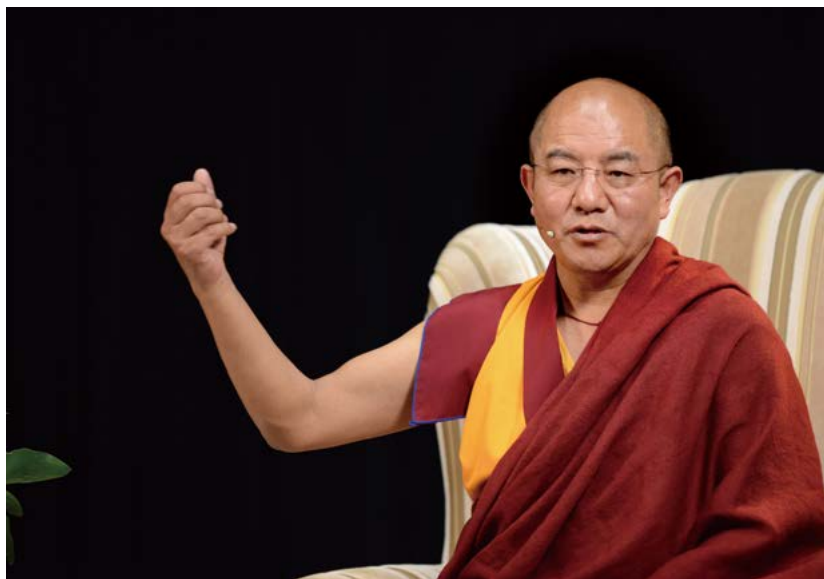
我以前遇到的一个居士，给我留下了比较深的印象。有一次吃饭，他说自己以前杀生特别多，尤其是吃饭点杀。后来他发誓：“从我今天放下筷子开始，我终生不再吃一口肉！”从他放下筷子到现在，已经十几年了，他的确再也没有吃过肉。所以说，有些修行人还是敢于承诺的，而且说到做到。

自己下定决心，不再造罪业，就叫作返回对治力，也非常重要。

4. 现行对治力

所谓的现行对治力，就是通过实际的修法进行忏悔。每一个法门都有不同的忏悔方式。在这里，我们用《大圆满前行》里所讲的方法，观想金刚萨埵降下甘露，清净自己的罪业。

有些人可能会想：“金刚萨埵怎么会降下甘露？我的罪业怎么会全部清净？”其实这是一种缘起。依靠这样的缘起，我们相续中的罪业真的能得以清净。通过念诵金刚萨埵心咒、观修金刚萨埵降下甘露的方法来忏悔，非常有必要。



各大宗教都在忏悔

不仅佛教如此，世界上一些大的宗教，对忏悔都很重视。

1. 基督教受洗

基督教叫受洗。整个仪式在教堂举行，通过一个浴盆完成，非常庄严。基督教认为，人生来就有原罪，经过受洗，身心会变得清静。很多西方人都说，自己受洗以后，身心特别清静、轻松。听说受洗时，他们会把自己收入的 10% 捐给教堂。如果有一千块钱工资，一百块钱要捐给教堂，所以教堂还是很富有的。不知道现在是不是这样，以前有这样的传统。基督教对忏悔，对沐浴，还是有一种仪式的。

2. 印度教沐浴

印度教的忏悔方式，是在恒河中沐浴。以前我们去那边的时候，是一个黄昏，太阳马上就要落山了。我们站在恒河边，看到很多印度教徒在河里沐浴。他们认为恒河水是天水，用来沐浴，可以洗掉罪业，而且他们还喝恒河水。不过，现在印度的科学家说，如今恒河水里有很多化学物质，不是很干净。阿底峡尊者也说过，印度的水不干净，藏地的水干净。因为印度的很多人死后，都是做水葬，尸体直接扔到河里。还有一些人在恒河岸边做火葬，烧完以后，骨灰也全部倒在河里。

不仅印度教徒会喝恒河水，以前很多佛教的大智者，包括月称论师也赞叹说，喝恒河水可以增长智慧，产生悲心。

虽然印度教的忏悔方法与我们有所不同，但我们却不能说，只有佛教的方法才是正确的，他们的方法完全没有意义。我是不敢说的。我刚开始学佛时，觉

得其他宗教的说法都不对。后来接触其他宗教多了，发现他们也有自己的依据和理论。可能不同的众生需要不同的净罪方法吧。

3. 伊斯兰教表白

伊斯兰教的《古兰经》里，也有很多忏悔方法。他们很多人受斋戒之前，也会受持仪轨，进行沐浴。而且他们经常在真主面前表白，自己犯了什么错误、造了什么罪业，全部真诚地向真主讲述。像耶路撒冷等很多大城市里面，尤其每年9月份的时候，会开非常大的法会。那个场面，我们很多人都看过吧。

有时候看到这些，会觉得我们佛教徒非常渺小。我们自认为是藏传佛教，是某某宗派，好像是个很大的教派，但与基督教、伊斯兰教等世界性宗教相比，却显得势单力薄，非常渺小。否认他们，也没有必要。

4. 各大宗教的异同

不管怎么样，每一个宗教都有自己的沐浴方法和忏悔仪式，每一个宗教都认为人类有很多罪业。而且不同宗教对罪业的定义在许多方面是相同的，对嗔恨心、欲望、嫉妒、傲慢等烦恼的认识也基本相通。他们和我们一样，也要皈依，也有很多仪轨，也要忏悔罪业。

当然，不同之处在于，佛教要断除人我执和法我执，最后获得声闻、缘觉、菩萨、佛陀的果位。就像《缘起赞》所讲的那样，大慈大悲的佛陀，最终要引导我们彻底通达一切万法的真相，这是佛教特有的、与众不同的法道。

忏悔是一张白布

这次法会期间，希望每个人都真诚地想：来到这

这个世界，我肯定造了很多罪业。今天，我要在诸佛菩萨面前，诚恳地发露。然后，就像《大圆满前行》所讲的那样，一心一意地忏悔，有时候观想金刚萨埵的身像，有时候观想四对治力，有时候观想自己罪业深重……

有些人认为：“忏悔什么呀？我的境界很高，我是学大圆满的，我是学禅宗的！”你可能高估了自己。你相续中的烦恼只是没有被发现而已，一旦发现，还是需要忏悔。《极乐愿文》中讲，往生极乐世界有两个最大的障碍，一个是舍法罪，一个是五无间罪。很多人都有相同的罪业或者支分过失。

以前，每年开金刚萨埵法会，法王如意宝都会圆满完成40万金刚萨埵心咒。阿底峡尊者也说：受持了别解脱戒以后，我的戒律非常清净，不需要忏悔；对于菩萨戒，也几乎没有毁犯；但是对于密乘戒，却犯得特别多，只是自己从未让罪业过夜。每次犯戒的时

候，哪怕正在赶路，他也会立刻停下来，以随身携带的木制曼茶盘，在诸佛菩萨面前供一供曼茶，以此忏悔罪业、积累资粮。

像阿底峡尊者、宗喀巴大师、法王如意宝这样的大德，从他们的传记来看，也曾认真地忏悔罪业。汉地一些高僧大德和修行好的居士，显现上也重视忏悔。我们作为业力深重、烦恼深重的人，不需要忏悔是不可能的。尤其是城市里的人，有时候造的罪业非常严重。如果临死之前没有忏净，后果特别可怕。

有些仪轨中讲，当罪业在某种程度上清净时，会有内外两种验相。如果你念了40万遍金刚萨埵心咒，梦到了雪山，梦到了白色的衣服，梦到了金刚萨埵，或梦到自己喝牛奶等，凡是与白色有关的好梦，都说明罪业已经清净，这是外在的验相。内在的验相，对众生起更大的悲心，对三宝生起更大的信心，或者开启了智慧等。比如，你以前比较笨，开完金刚萨埵

法会以后，突然对一切万法通达无碍，说明罪业已经清静。这次法会，我希望大家都能获得内外两种验相。

今天现场的人非常多，网络上的人也非常多。我对你们的要求是，除非你根本不信仰佛教，否则至少念一万遍以上的金刚萨埵心咒。大家共修的功德，你现在也许不知道，但将来一定会对你产生非常大的利益。

现在是最好的时代，也是最坏的时代。为什么是最好的时代呢？我们共修善法的时候，有那么多人参与进来。为什么是最坏的时代呢？网络上的一件坏事，可以让全世界的人生起贪、嗔、嫉妒等烦恼。

我们要善于发现时代蕴藏的机遇，并且一定要抓住。尤其是年轻人，要依靠网络、媒体等，多学一些与人工智能相关的知识，多做一些佛教徒该做的事情。这样一个特殊的时代，如果没有抓住机遇，非常可惜。

法王如意宝在《忠言心之明点》中说了，我们的心性如白色水晶，如果被烦恼障和所知障的垢染所遮盖，生起次第和圆满次第的影像就不会显现。因此，我们应该精勤地以四对治力的白布，将心性的水晶擦拭干净。这样以后，我们自然能够照见心性的本来面目。

不要得“干眼症”

还有一件事，6月4日早上5点钟，要给居士传授八关斋戒。我观察了一下，这里真正的明相是在5点50分。所以，前面先做一个简单的开示，然后再传八关斋戒。

但是，像东北或国外的有些地区，时间不一定合适。我们这里5点钟的时候，东北不要说明相，连太阳都已经出来了。至于国外的一些地方，时间就更不好把握了。所以这些地方，以后再看情况。

4号晚上讲禅修方面的内容，5号晚上讲佛教徒如何应对时代。另外，学院也安排了其他法师，给大家做一些简单的开示。本来，学习小组的负责人想开一个研讨会，但考虑到各方面的因素，暂时没有安排。希望大家在共修、管理等方面，都好好去做。为什么呢？你们是自己修行，不是为我，也不是为学院的个别法师。如果以健康、集体的方式完成学业，作为佛教徒，你们以后不会太盲目。

我们佛教徒千万不能盲目。有些佛教徒一看到上师，就激动地哭啊，闹啊。像南传佛教的出家人，是不能随便触碰的，但内地一些在家居士，见到上师经常会有不如法的举动。大家的心情我可以理解，但还是希望大家把信心用在修行方面，不要太激动。初学者不能哭太多，眼泪很值钱，自己要保留一部分。不然刚开始哭得太多，到后面什么都没有，得“干眼症”就不好了。真的，有些佛教徒到后来一滴眼泪都没有，有点麻烦。所以，我希望大家理性地修行，不

要太激动。

今天就讲这么多。下面，我们大家一起念诵《普贤行愿品》进行回向。



佛教徒如何跟上时代

2017年6月5日

今天是6月5日。去年6月6日，《法华经》开讲。而6月5日那天，我的母亲离世。所以，今天算是比较特殊的日子。

对我个人而言，讲了一辈子的无常法，理论上非常明白生死无常。但是，真正面对母亲的离世，心里仍然有不同的感受。比如，我们习惯性地一起过年；春天第一次听到布谷鸟的叫声，我们会互相报喜；夏天的鲜花刚刚盛开，我们会彼此问候；每年第一次喝到新鲜的酸奶，也会有一些交流和沟通。

这一年来，我一直勇敢地面对，毕竟父母等亲人的离世实在太正常了。我母亲是那天早上八点钟离开

的。当时，我好几个妹妹都几乎昏厥过去。我刚刚赶到，学院做整顿工作的领导就给我打电话，说中午 12 点要到县上开会，讨论学院的一些事情。我说：“好，没问题。”我没有请假。

到了县城，在会议中途，领导们听说了这件事，非常惊讶：“实在不好意思，我们不知道。你要不要先回去？”我说：“没事，学院的事情比较重要，我们继续讨论吧。”

所以，虽然在某些方面我比较脆弱，但在某些方面，也还算淡定、坚强。

我的母亲是一个非常普通的人。她没有什么文化，一个字也不认识，连自己的名字都不会写。但是，《极乐愿文》等很多祈祷文的念诵，却是她教会我的。我父亲是 1995 年离世的。临终前，他问我，我以后朝拜佛塔、佛寺的时候，能不能念他的名字，为他超度、回向？这些，我在 1999 年写的《泰国游记》

里，也提到过。

今天，我想以我母亲的离世纪念日为缘起，不仅为我的父母，也为在座道友的父母、兄弟、亲人，以及因车祸、恐怖袭击等死去的素不相识的人，念 108 遍观音心咒。

（堪布带大家一起念观音心咒）

讲课之前，我先念一些传承。这次的法会与忏悔有关，所以我先念《三十五佛忏悔文》的传承。里面的佛号，只要听闻，就可以消除业障、获得加持，你们以后要多念。另外，还要念一下《随念三宝经》的传承。

（堪布念诵传承）

这辈子，再也回不去了

昨天，我讲了一些禅悟方面的道理。但我只给大

家抛出了一些问题，以说明修行的重要。至于怎么以毗卢七法的方式坐禅，怎么修寂止和胜观等，却只字未提。

吾等大慈大悲的本师释迦牟尼佛，曾经在相关经典中讲过，一切众生的根基意乐不尽相同，对他们宣说的法门也多种多样，包括寂止、胜观、大悲心、空性观，等等。如果对某个法门一点兴趣都没有，却非要让他修，不但不会有什么进展，反而增加烦恼和痛苦。如果特别喜欢某个法门，只需要稍加点拨，他就能深入其中。所以说，对什么样的人，传什么样的法，最好是因机施教，不能一概而论。很多传讲佛法和引导修行的善知识，对这一点都非常重视。

今天，我以“佛教徒如何跟上时代”为题，和大家简单地做个交流。谈一谈佛教徒如何面对现代的生活，如何跟上这个时代，如何不舍弃自己的修行，如何利益有缘的众生，等等。这些问题，都值得我们

关注。

我经常引用英国著名小说家狄更斯在《双城记》中所说的话：“这是一个最好的时代，这是一个最坏的时代；这是一个智慧的年代，这是一个愚蠢的年代；这是一个信仰的时期，这是一个怀疑的时期；这是一个光明的季节，这是一个黑暗的季节……”他说这些话时，是在 19 世纪。其实，那个时代可能并没有那么特殊。

如今的 21 世纪，才可以说，既是一个最好的时代，又是一个最坏的时代。为什么说它是一个最好的时代呢？因为在人类历史上，没有哪一个时代能真正超越它。比如，我们今天在空中教室集聚、交流，传播珍贵的文化，不要说上一辈的时代，即便是我年轻的时候，距现在只有二三十年，也根本无法想象这样的场景。如果那时有这样的机会和平台，有很多资源可以共享，很多教理可以轻而易举地学到，我肯定会

欢喜若狂。

学会的开创，距离现在已有十多年。在这十几年里，我们通过网络给大家传递佛理，让很多人和佛法结上了善缘。如果没有时代的便利，今天的很多佛教徒都无法进入佛门。我想，这应该是这个时代最好的礼物。

那为什么又说这是一个最坏的时代呢？因为现在的人心特别浮躁、混乱，贪嗔痴慢疑不断地扰乱我们宁静的心。而且，导致这种心态的外境和因缘，也越来越复杂、越来越强大。

现在，很多人都开始憧憬以前的生活。以前信息不发达，每个人都有空闲，生活朴素而简单，内心悠闲而健康，没有手机综合症，不会隔一会儿就看一下手机。但是，退回过去的想法，已经无法实现了。

上个世纪八九十年代，我特别反对出家人用手

机。我在讲《入菩萨行论广释》的时候，还严厉地批驳过。当时去一些南方的寺院，看到一些出家人拿着所谓的大哥大，我心里特别不舒服。

但是，时代的潮流却一直把我们向前推，已经没办法扭转。我今天来上课，自然而然的，就把手机和充电器都带了过来。刚才手机没电了，下课后还有很多事情要处理，不想带也不行。身不由己。虽然很想回到从前，过宁静、纯洁的生活，但这一辈子恐怕再也回不去了。

从物质文明的角度，可以说现在是一个最好的时代。走在路上，几乎看不到有人穿打补丁的破旧衣服。饭桌上，大家都觉得饭菜不香，因为好吃的东西太多。

但是，在精神文明的层面，现在却是一个最不好的时代。我们看到了各种令人散乱的音频、视频，接触到了各种各样的抑郁症患者、精神分裂症患者。

整个外部环境，带给我们的是内心的不安、狂躁和迷茫。与上一辈人相比，我们的心态已经没那么健康。

将来人们回顾历史的时候，对这个时代可能会有不同的评价。

时代的车轮越来越快

从人类历史的发展来看，早期是农耕时代。那时的生活比较简单，没有学校，多是家庭式的传承，父母就是老师，子女都随父母学知识。偶尔有私塾老师，学生通常也不过十几、二十个人。

然后就到了工业时代。第一次工业革命开始于 18 世纪 60 年代，此后被称为蒸汽时代¹⁰。那时的火车，都是用蒸汽来推动的。进入这个时代以后，人们的生

10 第一次工业革命革命是以工作机的诞生开始，以蒸汽机作为动力机械被广泛使用为标志。它使工厂制代替了手工工场，用机器代替了手工劳动，使依附于落后生产方式的自耕农阶级消失了，工业资产阶级和工业无产阶级形成和壮大起来。

活范围扩大了，各个地方开始建立学校，正式的学校教育在社会上推广开来。

大概 19 世纪下半叶，第二次工业革命开始了，人类进入了电气时代¹¹。当时发明的电灯、电话、发电机等，使人们的生活发生了很大的变化。与以往的时代相比，电气时代有迅速的发展。

20 世纪 30 年代，即法王如意宝降生的时期，整个世界发生了经济危机，经济陷入大退化的阶段。当时的人们特别可怜。有人认为，那时是原子时代¹²，也有人认为是商业时代。

上个世纪 60 年代，欧美国家率先进入了网络时代，或者说信息时代¹³。而中国和其他亚洲国家，是

11 第二次工业革命极大地推动了社会生产力的发展，对人类社会的经济、政治、文化、军事、科技和生产力产生了深远的影响。资本主义生产的社会化大大加强，垄断组织应运而生。人类进入了电气时代。

12 第三次科技革命以原子能、电子计算机、空间技术和生物工程的发明和应用为主要标志，涉及信息技术、新能源技术、新材料技术、生物技术、空间技术和海洋技术等诸多领域的一场信息控制技术革命。

13 信息化时代就是信息产生价值的时代。信息化是当今时代发展的大趋势，代表

在上个世纪 80 年代才开始进入信息时代的。

信息时代的特征是什么呢？日新月异的变化。以前我们认为，日新月异只是一个说法，不可能一天出现一个新东西。但是现在，人们的生活确实在短短的时间内发生了翻天覆地的改变，而且都是我们无法想象的。比如我们的手机，从苹果 4 到苹果 7，不断地推陈出新，更新的周期越来越短。前段时间，我在一些藏族学校里讲：我们藏地很落后，有些电子产品从出现于世，到被社会淘汰，很多藏族人都不知道。现在的生活，变化真的太快了。

为什么我今天要讲这些？很多佛教徒并没有觉察到时代的飞速发展，还自认为跟得上时代。如今稍不注意，我们可能就被时代抛弃了。我们的父辈受到的教育、掌握的知识，能传递给我们的，已经寥寥无几。我们能传给孩子的，更是少得可怜。他们已经处

着先进生产力，其代表性象征为“计算机”，主要以信息技术为主体，重点是创造和开发知识。

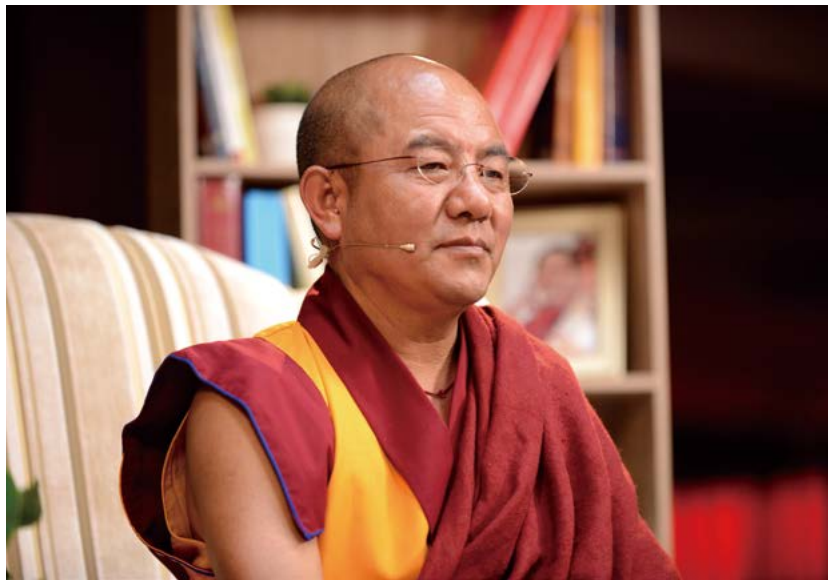
于另一个新世界。

现在，全世界真正利用到的传统的文化知识，连10%都不到。信息时代的新产品、新文化、新的价值观，占据了人类社会90%左右的空间。作为佛教徒，第一个要看清自己：我是什么时代的人？我的文化理念是什么？我的价值观是什么？我学的知识是什么？我所掌握的知识，有多少人在用？有多少人关注？有多少人感兴趣？

我们有时觉得，自己以前的老师或同学特别好，于是邀请他们来学校任教。结果，他们跟我们一样，看不到世界的变化，反而觉得现在的学生特别奇怪。学生们呢，也觉得老师奇怪——为什么他关心的，不是我们的世界？

很多父母认为现在的孩子很难理解，是因为孩子看到的世界、接触的教育以及关心的事物，已经完全超出了父母的视野和经验。这当然不能怪父母，只能

怪这个时代变化太快。



从农业时代到工业时代，人类走了几千年。从工业时代到信息时代，至少也用了一百年。而信息革命进入我们的生活，不过短短的二三十年，我们的价值观已经发生了翻天覆地的变化，并且还在不断地提速。

在这样的时代，我们佛教徒不能原地不动，不能一直待在深山老林，与青灯古佛相伴，不能再以古老

的方式来维护自己的理念。我们要放眼看世界，要跟上时代的步伐，要及时了解世界的动态。否则，很可能全人类的观念都已经变了，我们还陷在原地，根本拔不出来。

进化论需要反复观察

但是，不管时代怎么变，我也不认为佛教的教义需要改革，否则跟不上时代。这一点，我从来没有想过。

现在，有很多人认可进化论，认为远古时代的某个物种，经过漫长的进化，演变成了今天的人类。实际上，进化论只是达尔文个人的说法，不一定正确。如果真像进化论说的那样，越进化，越高级，那古人应该非常愚笨，我们应该非常聪明才对。但实际上并不是这样。

举个非常简单的例子。我们这些所谓的现代人，对二千五百多年前的佛陀，以及后来出世的龙猛菩萨、月称论师、法称论师、功德光、释迦光等大论师们的思想，不但找不出任何错误，而且深感他们的逻辑如此严密、辩证思维如此超越。现代社会的人，即使再聪明、再有智慧、再有辩才，再绞尽脑汁地研究、分析、探讨和辩论，也找不出他们的半点错谬。就如同真金不怕火炼，我们越是和他们的思想碰撞，越惊叹他们无与伦比的智慧。

所以说，我们对有些事情，人云亦云是不对的。全世界大多数人相信的，也不一定正确。三恶趣的众生不计其数，可它们的价值观却是错误的。在人类的世界，引导者如果是一位智者，大家都变得有智慧；如果以盲导盲，结果也可想而知。

因此，我们也就能理解，为什么这个世界有那么多甚深的智慧是现代科学无法解释的。各大宗教的教

理，长达几千年的人类文明，还有人们喜闻乐见的很多文化和古迹，现代人真正通达的有多少？去年发现的印尼金字塔¹⁴，距今已经有 9000 到 2 万年。按照进化论的观点，那么久远的年代，不要说建造出水平如此高超的建筑物，甚至连如此细致的设计理念都绝不可能有。那时的人到底怎么样，我们从历史知识中得到的概貌，与真实情况之间会不会存在差距？

对有些观点，大家不要简单地认为“就是如此”。如果用自己的智慧去分析，也许会有新的觉悟。

出世，还是入世？

现在这个时代，确实是日新月异。许许多多的产品、文化，都在不断地快速更新。而大多数的变革，

14 印尼金字塔：在印尼西爪哇省，研究人员似乎发现了比埃及金字塔更古老的金字塔。这座金字塔可能建于 9000 年到 2 万年前，它位于海拔 885 米的山坡上，被视为当地土著人的圣地。

都是由科技带来的。所以，有些科学家说，未来人类的信仰，就是科学的信仰。这句话还是很有道理的。

在这样一个复杂的时代，我也没办法给大家指定方向，只能抛出一些话题，引起大家的思考：比如，世界变化如此迅猛，甚至可以说瞬息万变，我们自认为是虔诚的、优秀的佛教徒，应该怎样面对？

最近，英国出现了好几起恐怖爆炸案，死伤都很多。恐怖分子越来越猖狂，引起了世人的广泛关注。我们佛教徒心怀慈悲，对这些问题漠不关心、不闻不问，合适吗？

关于环保问题，世界也众说纷纭。人类目前最大的环境问题，就是温室气体的排放。为了解决这个问题，2015年，全世界195个国家签署了《巴黎协定》¹⁵。为了改善越来越恶劣的全球气候，各个国家都

15 《巴黎协定》：2015年11月30日，第21届联合国气候变化大会召开，经过近半个月的艰苦谈判，一个新的气候系统保护协议——《巴黎协定》终于由195个国家谈判代表签署通过。《巴黎协定》以尽快使全球温室气体排放总量

在全力以赴。但最近特朗普一上台，就要退出《巴黎协定》。对此，美国六十多位市长纷纷抗议，局面非常混乱。

作为一个大乘佛教徒，我们曾在诸佛菩萨面前发愿，“要利益天下的一切众生”。现在，世界变得如此恐怖，人人都在关心自己的安全。我们佛教徒应该如何做？

另外，在这个信息时代，有很多人沉迷于网络。有些 90 后、00 后的年轻人，甚至没日没夜地在网络上消耗生命。2014 年，光是中国的网民人数，就有 6.45 亿左右，全世界又有多少？他们在网络上耽迷的，并不是对自他身心有利的内容，而是引起欲望或痛苦的各种因缘。我们佛教徒应该如何解决这样的问题？

达到峰值为目标，并在本世纪的下半叶实现温室气体中性，即人类活动所导致的温室气体排放与吸收在总量上要达到平衡。并把全球气候目标设立为——全球平均气温较工业革命之前，温升控制在 2 摄氏度以内，并努力将其控制在 1.5 摄氏度以内。

还有，全世界的抑郁症患者现在越来越多。在英国、法国、荷兰等国家，情况尤为严重，据说已经达到了五分之一的人口比例。2013年，我去了一些欧美国家。有些人告诉我，抑郁症之所以如此普遍，是因为气候不好，像一些北欧国家，早上十点左右太阳才出来，下午三四点就落山了。将抑郁症的原因归结为日照时间过短，我觉得不一定全面。古代山洞里的修行人，一直闭黑关，精神也没有出问题。

不管怎样，全球抑郁症患者越来越多，已经成了不争的事实。中国也紧随其后，就连我们佛教徒中，也有患抑郁症的，而且为数不少。有些佛教徒，表面上在修加行，在行持善法，但眼神、脾气、性格都有问题。与别人交往，一言不合就断绝往来、自我封闭。前一段时间，听说有一个人，因为得抑郁症，把手机、衣服等放在河边，自己去跳河。有些人说，是因为道友没有劝他。有些人说，劝了，但没有用。总之，这个人失踪了。

诸如此类的许多事情，如果出现在自己身边，我们应该如何对待？如果自己遇到了这些问题，我们又该怎么办？

有一部分佛教徒认为，任何事情都不要管，只管自己闭门修行，连网络、手机都不要接触。前两天，在我们学院内部的高层会议上，很多堪布、堪姆都说：“所有手机全部都收起来，以后谁都不准看，这样比较寂静。”一些传统的保守派认为，对时代的变化最好置之不理、直接屏蔽。但实际上，全世界都变成这样了，要凭个人的力量置之不理是很难的。

另一种观点认为，佛教徒要积极地了解、积极地参与时代的变革。有一本书叫《一个美国佛教徒的生活》，是创巴仁波切跟作者的对话。里面讲到，对佛教徒而言，修行当然非常好，但如果只专注于修行，对整个世界不管不问、不闻不见，恐怕也有很大的困难。

我们佛教徒究竟应该出世还是入世？有些人认为，佛教徒既要修空性、修无常、修白骨观等出世间法，也要每天了解世间资讯，应该顺应时代，不断地调整自己的认知。也有人觉得，佛教古老的传统、理念、思维和威仪，应该原汁原味地予以保留，丝毫不能改变。

其实，时代已经变成这样，世界已经今非昔比。我们的吃穿用度、生活方式等，都发生了很大的变化。在这个时候，我觉得该变的地方还是要变。大家在任何场合，都要跟随时代的步伐。否则，佛教徒会被世人歧视或蔑视，最后变成跟不上时代、看起来笨笨的一群人。

像水那样，学会随顺

1. 提升人际关系

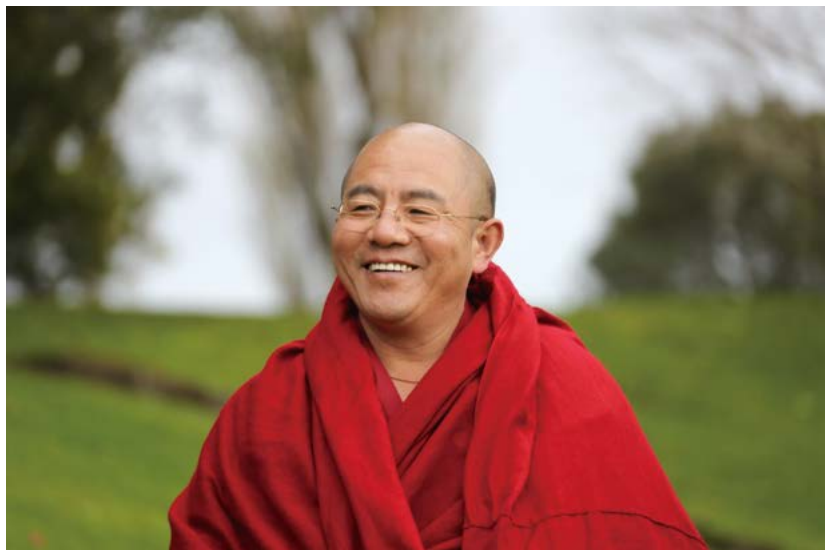
我看到，很多佛教徒独自专修时，特别优秀，但做起人做起事来，却显得不合群，跟家人和朋友都处不好，甚至不与任何人来往，没有一个朋友。有时候，就连对上级也不屑一顾。这样可能不太好。作为佛教徒，我们要多思考一下自己的人际关系。

当然，佛教也需要有一部分人精进地专修。如果生活没什么压力，可以到山里去闭关十年、二十年，像米拉日巴尊者那样。这是非常好的。但大多数在家人没有这样的因缘，所以还是应该多一些善巧方便，跟家人和朋友友好地相处。你看，文殊菩萨为了度化外道，在他们当中住了那么长时间；富楼那尊者为了利益众生，也是如此。

佛教徒要学会随顺。比如，你是一位老师，人们对你的评价本来很好，但是你学佛以后，天天闭门谢客，搞得家人对你意见很大，周围的人也觉得你怪怪的。到一定的时候，社会就不认可你了。这会带来

什么麻烦呢？在利益众生方面，会失去许许多多的机会。

所以，我们在社交方面要学会变通，把佛法融入生活。否则，一学佛就变样，别人都不敢学了。当然，有相当一部分佛教徒还是非常优秀的，修行方面基本上一课不落，处理人际关系也很有善巧方便。



经常陪别人吃饭、喝茶，没完没了地聊天，我也承认这是一种散乱；对一些不得不参加的应酬，我也

特别心疼时间。但是也没办法，不能完全放弃。否则到一定的时候，会给个人带来很多的麻烦和痛苦。

2. 关注自身形象

在佛教徒的形象方面，我也想提一下。有些人学了佛以后，生活变得非常简朴：吃得简单，穿得更简单——长年不变，只穿一套衣服。自己认为自己是一个很好的修行人，在佛教团体里也可能受到赞叹：

“哇，他一个星期都没有换过衣服！天气那么热，脚上也只穿那双球鞋，身上只穿那件太空服……这个修行人很不错！”实际上，你永远都是一身灰扑扑的衣服，别人不一定看得惯。

学了佛以后，马上不修边幅，穿得特别难看，我觉得没有必要。虽然佛教徒不能像有些世间人那样，一天花几个小时化妆，每天都在美容、打扮，但基本的形象还是要过关。

现在的人，对别人的穿着、言语、行为等整体形象，特别注意，国内外、东西方都是这样。我看到西方有些佛教徒，在任何社交场合，穿着都很得体，形象也很庄严，非常好。否则，大家一看就知道来了个居士——头不梳，脸不洗，衣服破破烂烂，说话吞吞吐吐，行为颠颠倒倒。这样的佛教徒，对整个佛教的形象都是有损害的。

释迦牟尼佛在戒律中说，所有的人都可以学佛，也可以皈依，但想要出家，却不是那么简单，黄门和残疾人是不允许出现在僧团里的。佛陀对僧人的身体、心理乃至整体形象，要求都比较高。即使出了家，也还要专门学习很多威仪，就像现在一些特别成功企业的管理模式。

时代已经变了，作为佛教徒的我们，有没有顺应时代的变化？是不是已经被甩得很远了？很有可能。你自认为是很好的修行人，是济公和尚的传人，但实

际上，所有的世间人都不把你放在眼里，甚至特别排斥你，像丢唾液一样丢弃你。对于这个时代，我们还是有责任的，所以要特别注意，不能落伍。

3. 提升知识层面

下面我从学习方面讲。时代在不断地变化，知识也在不断更新。作为佛教徒，除了念《喇荣课诵集》，其他什么都不会，连转经轮都摇不来，也不行。

藏地很多出家人，虽然从来没上过学，但仍在不断地学习英语、汉语以及其他的知识。我在国外看到，很多藏族人也好，汉族人也好，其他民族的人也好，都在努力地学习新的语言和新的知识。

当然，在佛教徒当中，爱学习的也大有人在。我们需要学习两个方面的内容。一是大乘佛教和小乘

佛教的所有知识。不仅要学，还要自觉地学，不需要别人打考勤。管理的约束，是用来对待不听话的孩子的。被父母天天用鞭子抽打的孩子，肯定没有自觉性。自觉学习的孩子，父母很放心，根本不用管。所以，我们要自觉学习显密佛教的所有知识。

另一方面是世间相关的新知识。现在，整个世界的科技、文化都在变化。我在课堂上提过好几次，因为我看了很多书，知道世界的一些变化，比如人工智能对社会的冲击。对此，很多人非常担心，也有人故意吊大家的胃口：“人工智能来了，所有人都要失业了，怎么办呢？”的确难以想象。

基于人工智能的“阿尔法狗”¹⁶，去年打败了世

16 阿尔法围棋 (AlphaGo) 是第一个击败人类职业围棋选手、第一个战胜围棋世界冠军的人工智能机器人，由谷歌 (Google) 旗下 DeepMind 公司戴密斯·哈萨比斯领衔的团队开发。其主要工作原理是“深度学习”。2016年3月，阿尔法围棋与围棋世界冠军、职业九段棋手李世石进行围棋人机大战，以4比1的总比分获胜；2016年末2017年初，该程序在中国棋类网站上以“大师” (Master) 为注册账号与中日韩数十位围棋高手进行快棋对决，连续60局无一败绩；2017年5月，在中国乌镇围棋峰会上，它与排名世界第一的世界围棋冠军柯洁对战，以3比0的总比分获胜。围棋界公认阿尔法围棋的棋力已经超过人类职业

界围棋冠军李世石，前一段时间又打败了柯洁。很多人都说，“阿尔法狗”具有深度学习的能力，可以不断地探索，所以它的智慧会不断地快速更新，这是我们人类的大脑无论如何都无法企及的。我们本以为，人工智能是人类造出来的，人类完全可以掌控。结果，人类根本跟不上它的智慧。相反，它还可以教给人类很多知识。

所以，当这样一个颠倒的时代，出现在我们面前的时候，我们要么什么都不管，捂着耳朵、闭着眼睛，走另外一条路；要么，从现在开始，就好好地思考，好好地做准备。

我有一次开玩笑说：“如果佛教翻译领域也出现了人工智能机器人，我会不会失业？”其实，我并不是真的担心。人工智能再怎么样，也没办法认识如来藏的本面。它只不过是第六意识的信息和知识，

通过大数据的不断积累和分析，最后以一种独特的模式，在某种意义上超越人类的智慧，超越人类的认知。

所以，我们佛教徒要不断地学习。如果连操作电脑都不会，只知道念诵书本上的内容，不要说获得佛菩萨的果位，就连跟世间有一定知识的学者探讨，可能也有一定的困难。在与时俱进的过程当中，佛教面临着什么样的挑战，是我们不得不关心的问题。

平台需要多样化、立体化

佛教团体以后要多建立一些不同的平台。像国外个别的佛教团体，就设立了电视台、广播电台，并发行报纸、季刊、月刊，以及成立出版社等。这一类的传统媒体，我们肯定应该重视，但还远远不够。现在的微博、微信、推特等新媒体、新型社交平台，也是不可缺少的。

特朗普为什么能上台？恐怕与他对新媒体的重视有关。所以，对新兴的媒体，佛教徒不能完全排斥。各位堪布、堪姆、法师、辅导员，以后应该学会利用全球性的平台。这些新鲜的事物能保持多长时间，很不好说。我们不要错过机会。

最早的时候，博客风靡了一段时间。微博出现之后，很多信息就从博客上转移了，微博占领了大部分市场。而微信出现以后，微博又开始衰微。现在，很多公司还在不断开发新的平台。

这种形势下，我们佛教徒也应该有自己的平台。内容以佛教的教义为主，以各类的文化知识为辅。只要没有违犯戒律等轨则，在相应的权责范围内，我们完全可以有自己的公益平台、文化交流和运作模式。包括对商业模式，也不能完全排斥。对有些资料，管理人员不要完全屏蔽，否则就跟朝鲜的做法一样了。

总而言之，我们佛教徒应该多关注一下新媒体。

在这个自由、共享的时代，要学会使用一些方便方法。当然，利用这些平台，以欺骗、狡诈、谄曲的手段谋取利益，肯定不合理。

另外，我们还要多传播佛教慈悲与智慧的崇高理念。这对全人类，乃至对一切众生，都有无比的利益。包括举办“世青会”等很多活动，我都希望通过不同的语言传播正能量，比如英语、汉语、藏语、法语、德语、日语等。非洲虽然以英语为主，但不同的国家也有各自不同的语言。

虽然不同的语言有不同的文化，不同的文化有不同的宗教，但在不同的背景下，人类却有一颗相同的希求离苦得乐的心。所以，我们应该推广不分年龄、不分民族、不分国家的大家庭理念。

现在，世界上的很多宗教，都积极地 from 正面推广自己的教义，而且非常成功。相比之下，我们许多佛教徒都以独自修行为主，没有集体感，天天拿个转经

轮，“嗡玛呢巴美吽，嗡玛呢巴美吽”“嗡班匝_儿萨埵吽，嗡班匝_儿萨埵吽”……

昨天，我去参加金刚萨埵法会，看到很多人在拍照，就躲起来了。结果，他们就搞偷拍，我没有发现。我当时念得比较快，“班匝_儿萨埵、班匝_儿萨埵”自己听着都觉得不舒服，他们还故意传到网上。

我们天天摇转经轮，天天念咒，当然也很好。但是，如果一辈子都这样，两耳不闻窗外事，除了“嗡班匝_儿萨埵吽”念得好，人格也不好，性格也不好，对谁都看不惯，恐怕也不行。

那天，有一个人问我：“每次修前行，都需要把父母观在两边，把敌人观在前面。父母观在两边没有问题，但我在这个世界上没有敌人，前面天天空着，修起来非常痛苦。怎么办？”我说：“没有敌人很好呀。但你不是天天说某个国家的坏话吗？你就把那个国家的人观在前面吧！”

看清时代，看清自己

近年来，我去过很多国家，发现每个国家都有自己的文化。所以，我们要尽量多学一点世间不同的文化。我们这里有很多青年才俊，智慧敏锐，会多种语言。如果他们能将佛教的文化，通过自己的智慧传递出去，会有很多众生得到真实的利益。

希望我们佛教徒都具足智慧，做事做人都很超胜，世间法也很成功。所谓的世间法成功，并不是说每个人都要赚大钱，而是对世间的各种关系，要懂得妥善处理。

作为佛教徒，自己首先要变成一个好人，把原来不好的习气和脾气，尽量地改过来。其实，人是可以改变的。不要说改变心态，现在就连脸型都可以改变——原来胖胖的，两三个月以后，就变成锥子脸了。所以，性格不好的人，用一两个月的时间，给心

理整一整形，坏脾气是可以改好的。到时你在家，对家人非常好；在单位里，跟同事相处很融洽。然后，家人一刹那也舍不得跟你分开，同事也喜欢和你相处。

我希望我们佛教徒，形象得体，人际关系融洽，学习和修行都非常厉害。对很多人来讲，这样的要求并不高。我们要马上获得大威德的果位、玛哈嘎拉的果位，有一定的困难，但要变成一个随顺时代、热爱学习的人，并不是太难。通过今天的因缘，我希望大家的行为和内心都有所改变。

最后，我想跟大家说的是，佛教徒要看清时代、看清世界、看清自己。世界和时代变成什么样了，我们心里一定要清楚。同时，还要多花点时间，看清自己。很多人从来没有进行过自我观察，比如，自己是什么样的人？哪些方面的烦恼比较重？等等。大家可能经常照镜子，观察自己的形象，但对自己的内心状

态、沟通能力、利他心、优缺点等，却并不自知。

以后，我们要多向内观，看清自己。自己的缺点，可以不对别人说，但要经常反省；自己的优点，也要做到心中有数。这样的话，我们的修行一定会慢慢变好。



当今时代如何学佛

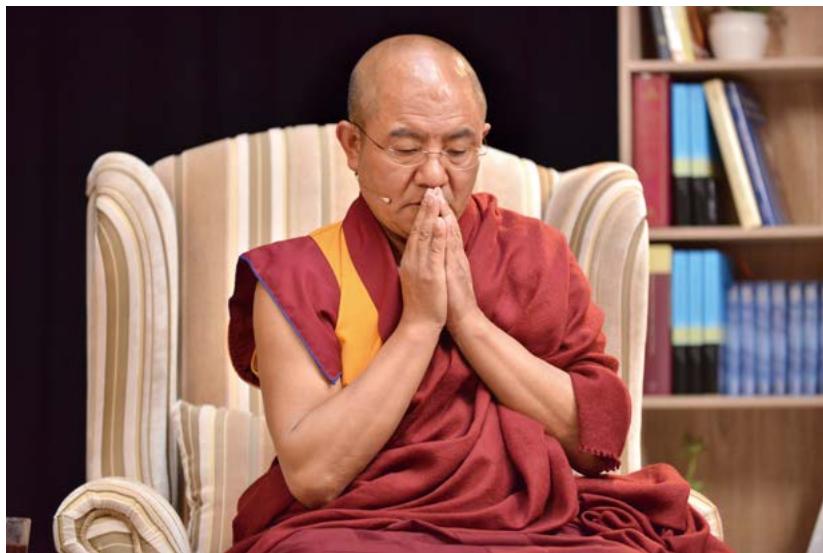
2017年7月16日

今天，是我们智悲弘法大学第 17 届新班的开学典礼，也是第 119 次网络开示。119，要很久、很久，这个数字的缘起不错。这次开示的主题是“当今时代如何学佛”。今天是星期日，大家都比较放松。我内心显现什么，就跟大家聊什么吧。

首先，我要特别感谢各个地方的发心人员。不仅仅是今天，每次我的课程，幕后都有很多发心人员在默默地奉献和付出。直播现场，有很多人在忙碌；各个网络平台，也有很多人在转播。背后这一切，你们也许永远不会知道。

虽然他们不需要感谢，但大乘佛教特别强调感

恩心，能够发自内心地感恩，对自己来讲，是一种智慧，也是一种加持。所以，我在这里要特别感谢他们一直以来的默默奉献。



今天听法的人，将自己大大小小的事情全部放下，在百忙之中抽出时间学习，我也非常感谢。虽然我讲不出什么精彩的言辞，更说不出什么甚深的内容，但我会发自内心、非常真诚地跟大家进行心灵交流。我知道，大家空出这个时间不容易，所以我用一颗慈悲心，认真地给大家讲解。

最好的时代，最坏的时代

刚进来的新学员，有些还没有正式皈依；有些以前已经皈依，现在经过再三地观察和分析，选择了我们的团队，希望在这里不断地闻思修行。还有一部分人，多年以来一直在学习佛法，可以说是深入经藏、智慧圆满。

今天在座的学员，有一些是因为亲朋好友而学习佛法，获得了利益，被亲朋好友劝进来的；有些没有明确的目标，人云亦云、懵懵懂懂，跟着别人就进来了；有些在生活中遇到了不愉快的事，为了寻求心灵的归宿，加入这个团体；有些对轮回生起了厌离心，想要获得解脱，想寻求大乘佛教，从而加入我们的群体。不管怎么样，刚开始每个人的目的都不同，但到了最后，都会明白大乘佛教的究竟思想是什么。

现在这个时代比较特殊。就像一个英国文学家

说的那样，这是一个最好的时代，这是一个最坏的时代。为什么说是最好的时代呢？因为互联网、智能手机的普及，小至村落、大至全世界的各种资讯纷至沓来，在每个人面前上演“信息大爆炸”。只要想学、想看，各种知识都能轻而易举地得到。

以前我们求一点知识，有时需要越过千山万水。但现在完全不同了，世界就在我们手中，信息就在我们眼前，寻求知识的过程变得异常容易。十几二十年前，在虚空中聚集这么多人共同学习，我们连做梦都无法想象。如今，因为科技的发达，各种因缘的聚合，全世界所有的演讲、教言或知识，都可以在我们的眼前呈现。这个时代，比前面任何一个时代都更先进、更便利。无论想要什么，都唾手可得、易如反掌。

为什么又说这个时代最坏呢？社会竞争越来越激烈，生活节奏越来越快，生存压力越来越大，人与

人之间的关系越来越复杂，身心的不安全感越来越强烈，人们的内心越来越痛苦、越来越浮躁。

现在，很多人对家庭、财产、感情等，都缺乏足够的安全感。各种无法治疗的突发疾病，四大不调、自然灾害、饥荒、战争等无法想象的痛苦和灾祸，比其他任何时代都多，给我们带来的痛苦，也比其他任何时代都大。

以前的人有没有痛苦呢？有痛苦。有没有压力呢？有压力。但前后一对比就会发现，现在这个时代，物质产品特别丰富，给人们提供了各种便利，但同时也扰乱了人们的心，造成了很多心理的问题。而人们内心的问题，又没法通过物质产品得到解决，只有越积越深。

人工智能来了，我们怎么办？

昨天，我看了俄罗斯总统的一段发言。他说：

“由于人工智能的出现，很多人的岗位会被机器人占领，大家要做好思想准备。”以前的工业革命，曾经让很多人失去工作，最后一些国家发生游行、暴乱等。现在会不会发生这样的事情呢？很有可能。而且，面临这种困境的，不仅仅是俄罗斯人，未来全球大量的在岗人员，都会被机器人取代，从而失业。对此，很多人由于没有其他的生存技能，都非常害怕。

有人问《未来简史》的作者¹⁷：人工智能出现之后，人们的不安全感需要通过什么样的途径得到解决？他说，唯一的办法，就是不断地深入学习，尤其是心灵上、精神上的学习，毕竟AI不具备人类的意识。

英国著名的历史学家汤恩比博士，在他的《展望21世纪》一书中明确地说道：“未来浮躁的社会，

17 科技理论类著作《未来简史》是由以色列作家尤瓦尔·赫拉利创作。尤瓦尔·赫拉利出生于1976年，为历史学家、牛津大学历史学博士和耶路撒冷希伯来大学历史系教授，著有《人类简史》《未来简史》《今日简史》。

要解决人类心灵的根本问题，唯有依靠中国传统文化中的孔孟思想和大乘佛教的利他思想。”拥有大乘佛教的利他思想，可以解决很多人的心灵问题。这样的结论，应该是汤恩比博士深思熟虑的结果吧。我们并不否认，其他的宗教也会提升人类心灵的智慧，但佛教的有些道理，在 21 世纪的今天尤其重要。

如果我们心理不健康、内心不稳定、智慧不具足，在这个花花绿绿的世界，很容易迷失方向。而学习佛法，可以让我们获得内心的安宁与富足。因此，今天新加入的学员，虽然有年龄和阶层的差别，但你们的选择都是对的。当然，并不是因为你们加入了我们的团体，所以我就认为你们很有智慧，不是这个意思。

发自内心地讲，如果佛教不能解除人生的痛苦，不能减轻心灵的压力，不能消除轮回中今生来世各种各样的煎熬，即便我是佛教徒，是出家人，我也绝不

会推荐给大家，因为这样的推荐是不负责任的。就好比一个医生，明明知道自己的药是假的，还推荐给别人，他在良心上是过不去的，会非常惭愧。

我作为一个佛教徒，有多年学佛的切身感受。凭我个人的经验，佛教的确能消除很多人的内心痛苦。那是不是学佛之后，内心所有的痛苦都荡然无存了呢？也不是，佛教徒也会有痛苦。只不过，我们面对痛苦的方式，与世人完全不同。对此，你们可以一边学习，一边修行，看看我说的正不正确。很多人经过多年学佛，逐渐体会到了佛法不可思议的力量。

不一样的团体

1. 理性的学员

现在，我们每一届的新学员，知识分子都在增多，尤其是 80 后、90 后的年轻人。为什么会这样？

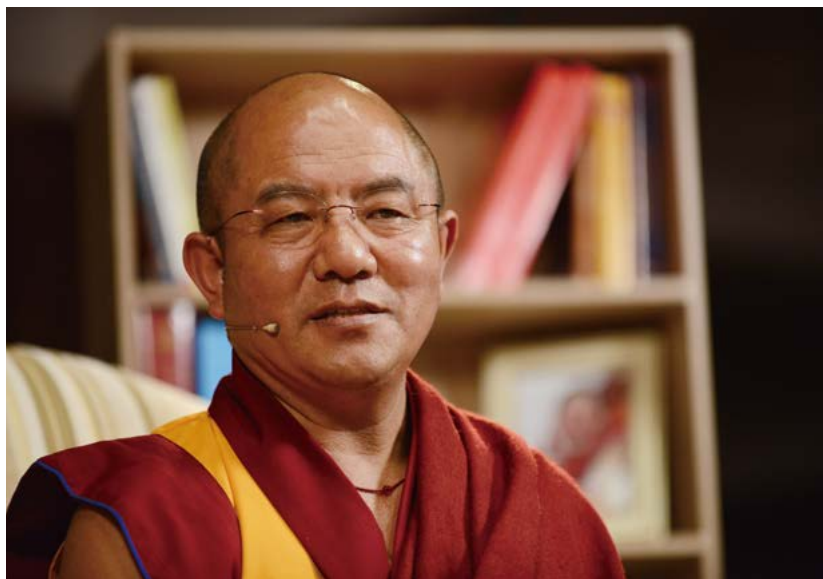
因为在这个自由开放的时代，你们有自由选择的空间，也有对比的能力和智慧。不像以前一些人，因为比较愚痴，只能盲从，只能随波逐流。

大乘佛教讲，佛教徒有两种：一种叫随信行者，随自己的信心加入佛教团体；另一种叫随法行者，跟随自己的智慧而行，并不是别人讲什么就跟着去，这是非常利根的人。我相信，新学员中的大多数人，不是盲目加入进来的。这一点，从前面好几届道友身上也看得出来。大家进入这个团体之前，都经过了一番了解和对比，有观察、有准备，是自己用智慧做出的抉择。

2. 自由的平台

我们这个团体是什么样的性质呢？给大家创造闻思修行的自由平台。除此以外，我们不参与经济、政治和其他的世间事。进来的人，大多是真正的佛教

徒，分属于各个不同的教派，包括藏传佛教、汉传佛教和南传佛教。藏传佛教中也有很多派别，比如格鲁派、宁玛派、萨迦派、噶举派、觉囊派；汉传佛教中有禅宗、净土宗、律宗、天台宗，等等；南传佛教也分旧派和新派等不同的学派。



除了佛教徒以外，还有一些信仰其他宗教的学员，以及一部分还没真正学佛，但对佛教有好感的人。有些佛教徒的家人和朋友，也经常看我们的直播和书籍。除了生起次第、圆满次第、大圆满等密法

外，我们的其他课程均是公开的。

大家在这里，有很大的自由空间。我们不会因为你是其他派别、其他上师的弟子，就把你拒之门外。不管你的上师是谁，不管他是印度人、阿拉伯人还是非洲人，你在这里都会受到欢迎。

上师如意宝 1980 年建立学院，1987 年就跟汉地四众弟子结上了善妙的因缘。从那时起，各个教派之间都很团结，没有任何矛盾。上个世纪 90 年代，法王先后去了印度、不丹、尼泊尔、日本等亚洲国家，以及美国、加拿大、法国等西方国家。以此因缘，我们佛学院一直秉持自由、开放的理念，各个教派的人都可以前来学习。

这里就相当于一个市场，只不过是精神的市场，而不是物质的市场。如果你想得到智慧、慈悲、信心和禅修等，可以进入我们的虚空网络大学，或是加入各个地方的学佛小组，进行系统的学习。

我们的发心人员，心态多数是开放的，不会因为自己学的是藏传佛教，就不接受汉传佛教或其他教派的弟子，不会这样。只不过，个别发心人员的水平、素质或见解没有跟上，他个人的一些狭隘行为，让别人心里产生了烦恼。世界上任何一个团体，都有这样的现象。

我开始比较系统地为信众讲课，是在 1991 年。网络授课大概始于十年前。这十年当中，我这边算是总部，下面设了弘法教务处，里面有很多的法师。虽然他们发心的状况不同——有时由于个人身心变化而会有一些不同，但不管是网络组还是地方组，目的都不是占用别人的资源，或者利用某位上师的弟子，来达到某种目标，获得某种利益。我们的宗旨，唯一是建立一个开放、自由、轻松的学佛平台。这一点，大家有目共睹。

这样的学佛平台有没有必要呢？很有必要。如

果没有这样的平台，很多人学佛可能就没有师父的指导。一个中医，没有跟师学医，别人不一定信任；一个老师，没有上过正规的学校，教师资格也不一定被认可。同样，在座的各位要想学习真正的佛法，一定要选择次第性、系统性的全面的学习方式。如果害怕压力，只想自学，最后很难成才。

3. 正规的管理

现在，不管是开法会，还是学习，我们的门槛都在不断地提高。尽管这样，人数还是减不下来。虽然减不下来，我们也不会痛苦——从结善缘的角度，人越多越好，但是管理的压力确实很大。在生活等各方面，我们都没什么压力，但管理上确实有一定的压力。所以，我们现在想尽量地减少人数。

管理需要约束别人的行为，带有强制性，但却很有必要。凡夫众生就像轮回中贪玩的孩子，如果没有

真正的老师带他回家，他就会一直流浪，一直漂泊。所以，在轮回的大旷野中，每一个孩子都需要找到和自己有缘的、具有智慧的慈母般的善知识。遇到这样的善知识后，要找到自己真正的心灵归宿，我们必须要闻思修行。

4. 长期的学习

大家加入我们这个群体，完全是自由的，想进来可以，想退出也可以。但不管怎么样，你们进来一趟也不容易，所以尽量不要忘却初心，尽量善始善终。表面上看，大家都很珍惜这样的机会，实际上，有些人的学习有始有终，而有些人则半途而废。

在非洲草原上，如果方圆几公里的草都被吃光了，斑马、羚羊等食草动物会群体性地迁徙到几千公里以外的地方去。在漫长的路途中，有的会遭遇狮子、猎豹、鳄鱼等猛兽的袭击，有的在过河的时候，

被水淹没，没办法上来。

佛教徒长年累月的学习过程，就像食草动物漫长的迁徙之旅一样。在这期间，会有很多猎豹般的恶友引诱你，狐狸般的恶知识指导你，也可能深陷在河水、沼泽般的恶劣环境中难以自拔，还可能遇到里里外外的各种障碍。最后真正能到达目的地的，少之又少。

去年，我们统计了一下学满 10 年的学员人数，并给大家发了一个挂件，里面有法王如意宝的一根头发和一片衣服。对我来讲，这样的挂件比任何东西都珍贵，但不知道他们会不会珍惜。发这个加持品的时候，我发现学修真的是一个漫长的过程，真正从头至尾圆满学习的人并不多。所以，我在这里提醒一下，学习的过程非常艰难，大家要有思想准备。

宣说四法印

所谓的学习佛法，到底是要学什么呢？学习显宗和密宗的法。所谓的佛教，又到底是什么呢？对这个问题，大慈大悲的释迦牟尼佛，给我们留下的甚深教言是：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”结合我们自身来讲，所谓的佛教，就是不做恶事、行持善法、让心得到调伏。一个不做坏事、只做好事、内心清净、性情柔和的人，在任何一个国家、任何一个民族中，都应该算是一个好人吧。而佛教，为我们提供了这样的教育。佛教的一些行为规范，能帮我们实现这样的目标，它既是佛教的一部分，又是护持佛教的一种方法。

在座的有些人可能在想：“学佛是不是崇拜一个神？是不是学传统文化推崇的某些知识理论？”都不是。学佛是要规范你的内心，让你远离恶的行为和习气，变成一个好人。我们佛教唯一是讲这个。除此

之外，再也没有其他的内容。这不是我说的，也不是其他的某个人说的，而是佛陀在《别解脱经》中明确讲到的。这种精神，所有的诸佛菩萨和传承上师，不断地给我们宣讲，所以自古以来，一直代代相传。遗憾的是，现在很多年轻人，并不清楚什么是真正的佛教。

佛教的内容是什么呢？四法印，也即“诸行无常，诸法无我，有漏皆苦，涅槃寂静”。这四句话，是释迦牟尼佛对共同乘的行者讲的，把佛教的内容说得非常清楚。

1. 诸行无常

众所周知，在这个世界上，万事万物，一切的一切，包括我们自身在内，都是无常的，这就是所谓的诸行无常。如果对这一点有甚深的体会，将来的生活即使发生变化，也不会痛苦。不管你修行有多好、境

界有多高，无常都是非常重要的修法。甚至，一个没有任何信仰的人，只要懂得了无常，对生活就有很大的帮助。以前我讲过的《开启修心门扉》和《扎嘎山法》，都特别强调了无常的重要性。

新生入学，最好从无常的内容开始学习。这样以后，当我们的人生发生一些变化，就能比较轻松地面对。这就是佛教的加持、佛教的力量。

我对自己以前的开学典礼，印象很深，不知道你们有没有印象。我去甘孜师范学校就读的时候，第一天就是开学典礼。已经过去 33 年了，当天老师的讲话内容，我依然记忆犹新。以后，你们不一定记得我讲了什么，但今天的开学典礼也许能记得。

大家今天来听我的开示，有些抱着审视的态度，“我倒要看看，这个老师会讲些什么”；有些带着恭敬心、无记心等，有各种各样的心态。其实，佛教讲究依法不依人，我个人怎么样都不要紧，重要的是，

我说出来的法，是本师释迦牟尼佛传下来的，希望能深入你们的相续，融入你们的生活，发挥积极的作用。佛教的甚深道理，是当今时代所有知识中最宝贵的，并不像我们在手机上查找一个名词、一个知识点那样来得特别容易。

无常又可以分为粗无常和细无常。在佛教中，再没有比无常更简单的法了，所有的初学者都能理解。但这么简单的无常道理，却可以在生活中帮我们解决很多实际的问题，让我们变得更加积极、阳光、快乐，从此不再消极——所有的一切都是无常的，没有什么过不去的坎。

2. 诸法无我

诸法无我的道理比较深，我今天不作广说。简单地讲，所有的法显现上是存在的，但实际上却是如梦、如幻、如阳焰、如乾达婆城、如水月、如水泡

等，没有真正的实义。如果从胜义的角度进行观察，既没有我，也没有我所。这样的道理，并不是一个传说，而是宇宙万法的真相。

一个真正的佛教徒，一定要懂得“我和我所不存在”的中观空性思想。今天在座的，不管你是学者、科学家，还是文化水平一般的人，都无法跨越这个真理。

我在外面经常接触一些科学家，虽然他们很有学问，但我心里并不怕。当然，我并不是打架比他厉害，所以不怕，而是觉得，自己用佛教的空性理论或者最究竟的推理跟他辩论，应该能够以理服人，而且，这样的理论对他个人应该是有利的，不会有害。实际上，只要是真理，东西方的任何一个科学家，世间任何一个有智慧的人，都会尊重，都会接受。

说实在的，不管什么层次的人，我都愿意接触。因为我百分之百地相信，佛教的有些真理，无论是

谁，只要能够得到，对他的生活，对他的人生，对他的健康，对他一切的一切，都绝对有百利而无一害。

诸法无我的道理，通过中观思想来抉择，完全可以明白。

3. 有漏皆苦

什么是有漏皆苦？我们的生活过得再美好，它的底色也是痛苦的。这样的道理，有些西方人不一定承认。实际上，只要你用智慧详尽地观察，生活中许许多多的感受，都离不开痛苦的因、痛苦的果、痛苦的自性，痛苦会连绵不断成为其他一切的因缘。

对很多人来说，如果懂得了有漏皆苦的道理，对轮回会有更深层次的认识。当生活遇到坎坷、挫折或烦恼的时候，意味着你有了很好的机会，可以反省自己、审视人生。由此，你对从轮回中获得解脱，会产

生更大的向往，而积极性却不会有所减少。可见，有漏皆苦的道理，我们非常有必要去学习。

4. 涅槃寂静

当我们所有的痛苦，通过无我智慧抉择之后，会达到不住两边的清净涅槃。从此，我们通达了万法的实相，证悟了心灵的实相，可以任运自成地利益无量无边的众生，而轮回所有的痛苦，也都消失得无影无踪。这就是所谓的涅槃寂静。

以上简单地讲了四法印的教义。懂得四法印的意义，对我们的修行会有很大的帮助。

唯一值得炫耀的地方

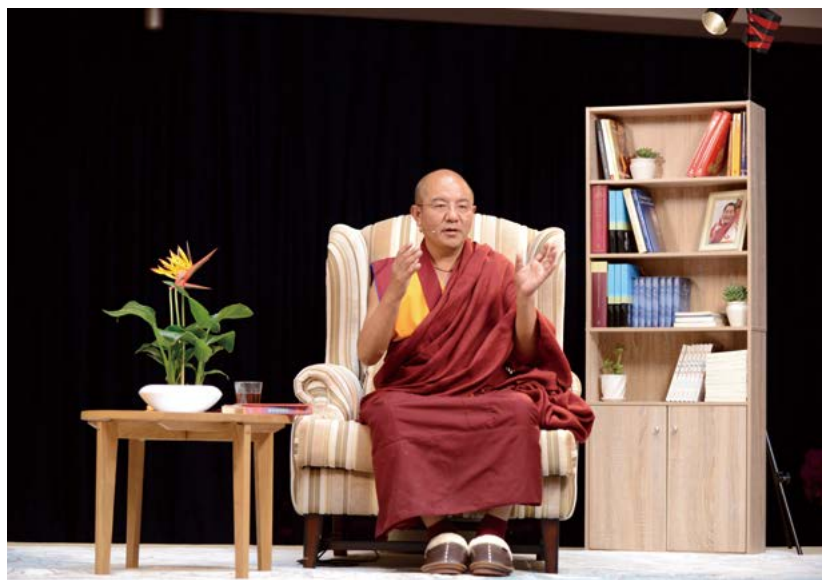
今天在座的各位，有些长期坚持闻思修行，特别精进，不管是我的网络开示，还是日常的教学课程，

都非常乐于参与。这样的道友，相续中的习气会逐渐断掉，智慧会逐渐增上。可见，对学习佛法而言，长期的积累非常重要。

大家要知道，加入我们的团体就是为了闻思修行。在学习方面，我们给大家提供了法本和光盘，以及可供下载的网络资源。有些内容是我前几年讲的，大家要再三地学习。学会最大的特点，就是有很多珍贵的学习资料。虽然前期资料的清晰度和音质不如现在的，但我还是希望你们好好地利用，坚持学习。从传承、内容和加持的角度来看，都跟现场听闻相差无几。

前辈大德们在几百年甚至几千年前留下来的文字，到今天同样具有活力和功德，同样有着不可思议的加持力。上师如意宝在世的时候，经常引用前辈大德们的教言。我们也要认真学习这些善知识的教言。不论是听音频还是看视频，都要当作是在善知识面

前，现场听取教言。如果能够这样观想，自己获得的利益就和现场听课没有什么差别。我有一次在课堂上，结合现代科技的理论，专门分析过音频保存对于未来弘法的意义和作用。



在座的新生，从六月份开学到现在，已经有一个多月时间了。大家刚开始在一起学习，会有一个磨合期，可能觉得有一些困难。但为了学到真正的法，人际关系遇到一点小小的违缘，并不算什么，希望大家尽量克服。不要像我前面讲的那样，自己本来很有

善根，完全可以系统地学习，但却因为自己认知上的问题，或因为和道友之间相处不融洽，或者因为其他的个人因素，最后不得不退失。虽然我并不需要很多人，但你既然加入进来了，中间最好不要退。否则，以后当你回忆起这件事，也许会有遗憾。

我遇到过很多退失的道友，每次我都会问：“你现在还学佛吗？”每个人的回答都是：“我曾经学过一段时间，但后来因为什么什么原因，没有坚持下去，现在很惭愧。”也许只是口头上说说，也许是发自内心，但不管怎么样，他们最后都会说到“惭愧”两个字。

总之，希望大家稳重地学习佛法，尽量地跟自己的烦恼作斗争，不要半途而废。

在大家学习的过程中，有很多人在背后提供各种各样的方便，包括提供道场。所以，我在这里要特别感谢这些道友。其实你们辛辛苦苦赚钱买房子，如

果一直空在那里，让它变成“鬼屋”，也不太好。提供出来给大家做共修的道场，功德非常大，我非常随喜。

有些人经济比较宽裕，就把自己的空房提供出来；有些人经济上并不宽裕，就把自己住的房子拿出来做道场——自己依然还住在里面。不但如此，有时候还管吃管喝。其实，即使没有吃的、喝的，也不要紧。只要有地方就行，我们需要苦行。

我刚来佛学院的时候，只有法王如意宝的大型讲课是在经堂里进行——当时唯一一个破旧的经堂。除此之外，所有的班级、所有的辅导课，都在露天完成。夏天下雨，冬天下雪，都照样进行。冬天下雪后，稍微扫一下，大家就在雪地上席地而坐。就算没下雪，地面也全是冰冻的。坐在上面久了，站起来那块地方都融化了。

那时，我每次讲课的时候是这样，每次听课的时

候也是这样。所以，在我的人生经历中，没有什么值得炫耀的地方，但唯一值得骄傲的是，我曾经在上师们面前乖乖地听法。在闻法方面，我确实很有意乐。

不搞商业，不搞接待

还要强调的是，我们这个平台不搞传销、直销、电商和微商。虽然现在有很多这样的平台，但我们这里不是。我知道，有些道友需要依靠这些生活，但你们最好在自己的平台做。如果只是为了推销商品，那就不要进来。

当然，管理人员也不要因为有些人互相加了微信，就马上开除他们。现在是 21 世纪，如果不是有一些特殊或恶劣的目的，同学之间或上师与弟子之间，有一些微信沟通，也没什么大不了。

去过西方国家的人都非常清楚，这样的自由平台

是可以共享的。只是，我们不要该学习的不学习，光知道卖各种各样的东西。这样的话，我们的道场会变得特别混乱。

另外，我并不反对你们迎接自己的上师，我对私下的个人行为从来不反对。但是，在我们的道场中，最好不要迎请这样那样的很多上师。哪一个真正了不起的大阿阇梨，哪一个不是真正的善知识，我们很难分辨，并不是所有具上师头衔的人，都是真正的上师。

有些人抱怨说：“你们佛教徒好糟糕、好麻烦，我现在都不想参加你们的学习了。”这可能只是你个人的问题。我们的宗旨很简单，就是闻思修行。我们的平台也很简单，除了学习的事情，不推荐其他任何的信息，也不作其他任何个人的宣传。除了本师释迦牟尼佛、法王如意宝等传承上师的照片，其他的一律不要挂。包括挂我个人的照片，我也不赞同。我们不

要皈依人，而应该皈依佛。

我们要组建一个开放、清静、轻松的佛教团体，所以道场要简单化、合理化，唯一目的就是闻思修行。如果闻思修行搞不上去，人际关系也搞不好，那还是不来为好。

佛教徒里真的有坏人。来了一个坏人，所有的人都起烦恼。他在里面待一百天，大家就烦恼一百天。把他开除了，其他所有的人都轻松。虽然大乘密法里讲，烦恼即是菩提，但我们还没有到那个境界。坏人走了，真的特别轻松。我们佛学院，有些班级也有个别恶劣的人，给大家增添了很多不必要的麻烦。

所以，佛教徒一定要善于观察。不然，有些人表面上是佛教徒，但他来这里不是为了学佛，而是带着各种各样的目的，要么宣传五花八门的东西，要么搞乱七八糟的事情。对这样的人，各个地方小组最好不要接收。

我刚才再三地讲，这里不是接待站，也不是商业平台，这里只有闻、思、修。谁有闻思修的意乐，谁就可以到这里来。跟其他团体相比，我们的课程和管理要求都比较严格。可能正是因为严格，参加的人反而越来越多。

无论是我本人，还是下面的发心团队，都没有任何其他的目的。我们共同的愿望是：在这个混乱的时代，希望你们能依靠佛教的知识，今生和来世都得到快乐和安全感。

佛教的智慧浩如烟海，世间知识难以匹敌。但不能深挖，能不能获得，要看个人的缘分、精进和信心。如果有虔诚的信心，有清淨的戒律，有闻思的意乐，也有深挖的精神，我相信很多人都能获得这种与众不同的智慧。

虽然我们身处五浊恶世，烦恼浊、见解浊、众生浊等，样样俱全，大环境非常恶劣，但如果拥有佛法

的智慧和悲心，“犹如莲华不著水”，在任何群体都可以出类拔萃，展现出特殊的才能。这一点，说是佛教的威力也好，加持也好，智慧也好，都可以。

奉献生命，才能获得生命

佛教的学修很重要。如果没有实修，就没办法把所学的知识落到实处，没办法提升自己的生活质量。但我们只有学习和修行还不够，还要利他。

在利他方面，不要说我们大乘佛教，世间人也会倡导。爱因斯坦就说过：“我们是为别人而活。最重要的是为了这些人活，他们的笑容和幸福构成了我们快乐的源泉。”不为自己活，而为他人活，我们的生命才有价值。泰戈尔也说：“我们必须奉献生命，才能获得生命。”拥有奉献自己、忘却自我的精神，我们的生命才能实现真正的意义。

这些世间的伟人，也认为做人要有利他心，我们大乘佛教徒就更不用说了。但真正的利他，单在口头上说一说，是远远不够的，一定要经过十年八年以上的学习沉淀。

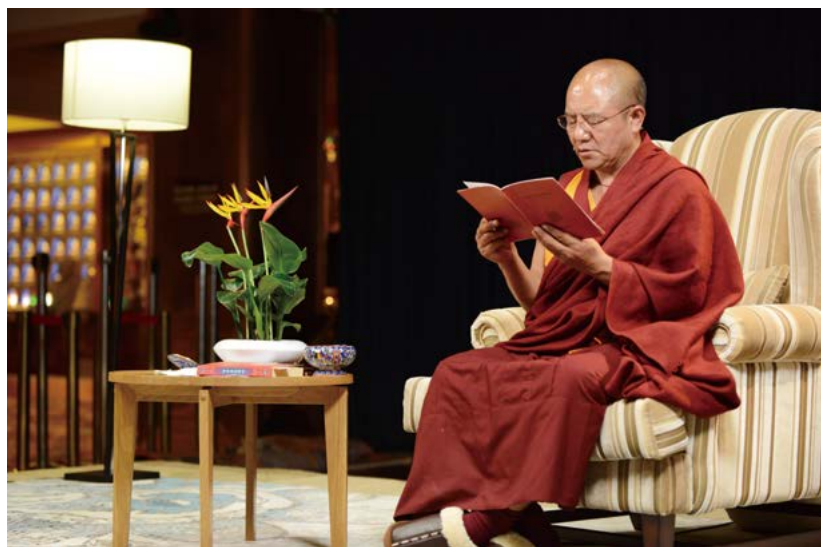
在接受佛法的时候，不管你是大学生、研究生、博士生，还是公务员、领导阶层，都希望你将这些“金色的冠帽”取下来，非常谦虚、非常恭敬，以普通人的身份认认真真地学习。到一定的时候，你会拥有足够的智慧和悲心，能将自己的精神和智慧传递给别人，从而实现生命的意义和价值。

在这个特殊的时代，佛教徒一定要有心理准备。实际上，所有的准备落到生活中，就是利益众生，这是大乘佛教最深的精髓。

听说过一段时间，各个地方要搞一些放生活动，说是给我的生日礼物。我过生日，对吃蛋糕没什么兴趣。如果你们能救护一些众生，比如，放一些我特别

喜欢的麻雀、喜鹊等，我是最欢喜的。但不一定在我生日的当天，之前之后都可以。如果全部集中在当天，很多地方可能都比较麻烦。

我原来也讲过，不要随意地放生，一定要做到科学、安全、环保，不要违犯相关的法律法规，在佛法和世法两方面，都要尽量做到合理合法。同时还要小型化，因为大型放生容易出现违缘。



放生时，还要念佛教的放生仪轨。虽然我是凡

夫人，造的仪轨不多，只有一两个，但我造的放生仪轨，应该是诸佛菩萨的加持吧，在藏汉很多地方都念了无数遍，依靠它得救的生命非常多。虽然后来再看，有些字想稍微改动一下，但最后也不敢改了，因为全球很多人都念过这个仪轨，缘起上已经有了不可思议的加持。当然，大家在念诵这个仪轨救护众生的过程中，不要忘记发大悲心。

结语

最后，我在这里要感恩所有的人。一个是多年坚持放生的人。你们有些参加了我们的学习小组，有些虽然没有参加，但心跟我们是连在一起的。我祈祷三宝，加持你们一切吉祥！

一个是在学习团体中一直担任发心工作的人。希望你们以后多多地发心。如果没有新人的加入，老的发心人员会比较累，这样不太好。我们需要很多有

积极性的发心人员。还有一些人，常年不变地闻思修行，从来都不间断，你们的精神我也特别随喜。对以上的道友，我在这里一并感谢！

最后，我希望世界各地的人，能依靠不同的语言文字来弘扬佛法。今天的讲座，有日语和英语的同步翻译。英语听课的人比较多，日语的虽然不多，但我们还是要创造各种缘起。刚开始会有一些困难，但在将来，我们一定要让我们的弘法精神全球化、国际化。

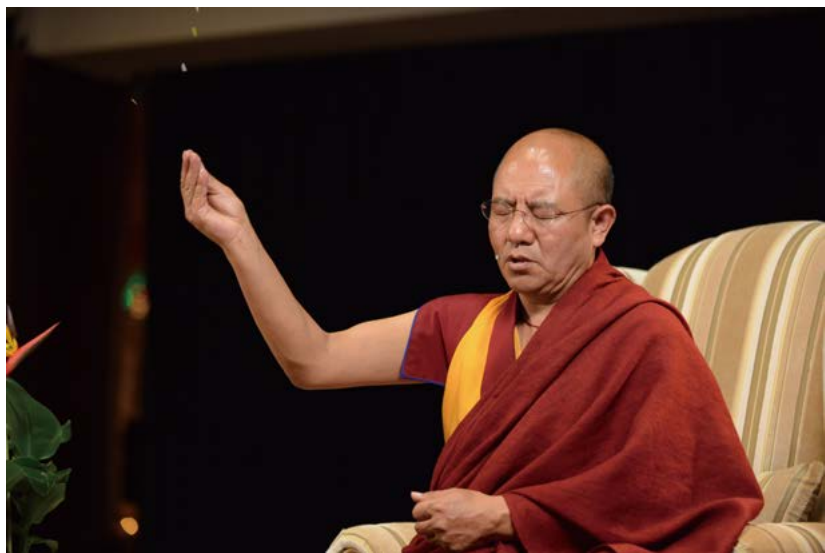
我们没有什么其他的目的，只有为大家奉献的精神。我们这里，只是一个服务性的平台，而不是其他的什么平台。大家一定要牢牢记住这个宗旨：发自内心地为众生服务，让他们暂时离苦得乐，究竟而言，让他们的烦恼消于法界，真正获得圆满的菩提果位。

这是我们自他共同的发愿。要实现这个愿望，需要我们经常念诵、回向、祈祷三宝。如果能够这样，

缘起力不可思议，到一定的时候，我们一定会如愿以偿。

时间到了。下面，我给大家念诵一些传承，包括地藏法会念诵的地藏菩萨赞颂文。跟着法会的直播念诵此文，你想得到什么，都能够心想事成。

（堪布念诵《圣八吉祥》、《怀业自在祈祷文》、《地藏赞·大地庄严》、地赞圣号等传承，为部分加持品开光，并为大众传授皈依戒）



○○ 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