



无成本的喜乐

索达吉堪布·开示

开示
35

HAPPINESS FOR FREE

无成本的喜乐

索达吉堪布 · 开示

传讲日期：2019–2022年

版本：2024年12月

目 录

002	纪念佛陀
032	这个时代的使命
075	《佛子行》略讲
118	如何成为一名佛教徒
148	2019年《佛子行》讲解
148	第1课
179	第2课
207	第3课
236	《普贤行愿品》讲解
262	金刚萨埵法会开示
284	2021年《佛子行》讲解
318	跨越障碍 奔赴未来
345	新开端 新面貌
382	《胜利道歌》讲解



纪念佛陀

2019年5月19日

本来我们周日没有课，但今天是一个特殊的节日，我想让大家跟本师释迦牟尼佛结上殊胜的善缘，所以特意安排了这堂开示来纪念佛陀。

我先给大家念一遍《释迦佛修法仪轨》。我以前也念过它的传承，这次算是一种祈福，也让没有传承的人得到传承。关于此仪轨的意义、功德和它最后部分的修法，在不久之后的6月初，我会详细地讲解。因此，除非待会有时间，今天就不解释其中的内容了。

（堪布念《释迦佛修法仪轨》传承）

“见闻忆触此仪轨之一切众生相续中真正获得本师佛之无等加持”——麦彭仁波切在仪轨的末段有此教言。凡是跟本师释迦牟尼佛的身语意、功德、事业结上善缘的所有众生，比如今天大家听到释尊仪轨相关的声音，或者看到相关的文字、接触相关的法本、心中忆念本师等等，都能暂时得到人天福报，究竟获得无余涅槃的果位。这是佛法不可思议之处。

今晚我们要共同怀念本师释迦牟尼佛。对于本师释迦牟尼佛……哇，你们听，雷声阵阵，很好！（众鼓掌）本师释迦牟尼佛到底是谁呢？大多数的佛教徒应该清楚，而一些非佛教徒或者刚趋入佛门的人，也许对佛陀的整个生平不是很了解。

不管怎样，我们非常有必要纪念伟大的释迦牟尼佛，其中有许多许多的原因。比如：对知识界、学术界的人来说，若以智慧观察，释迦牟尼佛的三转法轮有甚深、广大的意义；对有信心的佛教徒来说，若以

自己的虔诚心来恭敬、顶礼、祈祷或者观想本师，会因他的威德力而得到各种超乎想象的加持和悉地。当然，人们还可以通过其他方式、角度来了解佛陀。我认为只要是有智慧、追求客观真理的人，都会对佛陀的生平事迹生起不退转和坚定、稳固的信心。

佛教精神对现代人尤为重要

为什么今天我们要纪念释迦牟尼佛呢？因为今天是个非常特殊的日子——卫塞节。“卫塞”源于巴利文，意思是“圆月日”，就是月轮圆满的日子。南传佛教、藏传佛教和北传佛教因为历算方式不同，所以对一些节日有不同的说法，但彼此大同小异，因为佛陀不管是降生、成道，还是最后示现涅槃的时候，实际上都有圆满的月轮。

就是说，佛陀生平中的这三件大事都跟圆月有不可分割的缘起。根据相关的生平介绍，佛陀降生的时

候有圆满的月轮；成道那天是十五日，佛陀在启明星出现之时大彻大悟；佛陀在晚年宣说了《时轮金刚》和《涅槃经》，之后到了拘尸那罗城并在那里示现涅槃，那天也是圆月日。所以，现在公认的卫塞节，应该是根据这些特殊的因缘而定的。

汉传佛教按照其传承习惯和汉地的历史，把佛陀降生日定于农历四月初八。到了近代，有关资料也提到，时任中国佛教协会会长的赵朴初老居士提倡，把农历四月初八定为浴佛节，同时汉地应该跟国际接轨，定农历4月15日为卫塞节或称佛吉祥日。

在藏传佛教中，卫塞节相当于萨嘎月（藏历4月）的初七或十五；至于确切的日子，藏地略有不同的说法。不久之后就是萨嘎月，根据藏传的历算，这是具足佛陀三个殊胜节日的月份。一般来说，萨嘎月大概是农历4月，但今年藏历有闰月，所以萨嘎月来得比农历4月晚一些。

大家对卫塞节可能也有所认识。在上座部佛教特别兴盛的很多东南亚国家，不管是斯里兰卡、缅甸、泰国，还是老挝、越南，包括马来西亚、新加坡等地，他们都会庆祝卫塞节。卫塞节的日期是在新历5月的首个月圆之日，大概是农历4月15日，不同地方像新加坡和马来西亚，有稍许不同的说法。不管怎样，实际上在卫塞节当天，每个东南亚国家都会举行非常隆重的相关活动。更重要的是，如今很多西方国家，和东南亚以外的其他亚洲国家，都有不同的纪念活动。

卫塞节确实值得佛教徒重视。大家都知道，世界上有很多不同的宗教，各宗教徒都以自己的方式来过自己的宗教节日，西方的宗教如是，中东的宗教也如是。他们有一些与自己祖师、教主相关的重要节日，每年他们所有的教徒都以各种表达方式来庆祝、纪念这些节日，那是他们一年四季中最热烈、最隆重的日子。

佛教节日方面，众多佛教团体的代表在 1950 年于斯里兰卡的首都（科伦坡）召开了首届世界佛教徒联谊会。大会根据不同的历史资料制定了佛历，也把佛教中一些重要节日的日期确定下来，包括释迦牟尼佛降生、成道和最后示现圆寂的日子。大会最后定出：本师释迦牟尼佛于公元前 623 年降生，公元前 588 年成道，公元前 543 年示现圆寂。

今年是公元 2019 年，佛陀在公元前 543 年示寂，2019 加上 543（1972 年的时候，有些意见认为要在佛历上多加一年），今年按佛历来算是 2562 年。总之，刚才提到的佛教徒联谊会，是 69 年前于斯里兰卡召开的首届会议，对佛教界非常重要。其间大会定下了佛教的教旗，也确定了佛教节日的具体日期。

另外，卫塞节于 1999 年获得联合国的承认，从此制定了“联合国卫塞节”。首届“联合国卫塞节”在 1999 年召开，除了中间的几年，基本上每年都会举

办。今年 2019 年是第 16 届，刚在上周即 5 月 12 至 14 日于越南召开。这个会议非常隆重，你们也许看过不同媒体的报道。今年的参会者来自 112 个国家、五百多个不同的团体，共有两万多名不同国家的佛教徒参与。

会议的主题每年都不相同，今年的主题是和平、家庭和谐、可持续发展，同时也讨论了社会道德，还有佛教与第四次工业革命等话题。基本上和“世青会”的一些主题相同。

今年的会议非常隆重，当时越南官方的媒体说：“无论是东南亚还是欧美的各个国家，这个会议应该是现在国际上传媒最关注、最热门的话题。”联合国秘书长古特雷斯也说：“佛教的精神和价值观让我们走向和平。”他希望透过佛教的教理，能让我们整个世界得到和平。因为现在世间上最可怕的，其一是战争，其二是饥荒、贫穷，而依靠佛教的思想、理念，

人们可以共享人类应有的和平，并获得内在的平和、慈悲与智慧。

所以说，如今全世界都非常关注佛教。的确，佛教的爱和智慧可以给现在的人们带来幸福与内心的和谐。因此，佛陀的精神和足迹，值得大家去探索。确实，佛教徒应该对佛陀有所认识。按照佛历，在 2562 年之前，梵语中称为悉达多的太子，即大家经常说的义成王子，他在印度是怎样成佛的呢？这些故事佛教徒应该说得出。

关于佛陀生平的三乘说法

大家也知道，现在很多历史学家和一些考古学家，都把释迦牟尼佛看作是一位历史人物——认为他是一位凡夫人，最后成为所谓的佛陀。从某方面来说这是对的，佛陀在共同所化众生面前，确实示现为一位历史人物。那所谓的佛陀是怎样的呢？学过《俱舍

论》的道友也知道，在共同所化众生面前，他应该是一位凡夫，而且是地地道道的凡夫；之后，他积累了很多资粮，趋入了大资粮道；然后他到了印度金刚座，在一座上全部圆满了资粮道、加行道、见道、修道和无学道，最后就成了佛陀。他本来是一位凡夫人，最后成了佛，这是一般声闻乘的观点。

现在很多历史学家的观点与此相同。但是，也有一些学者通过一些历史资料，对佛陀的生平作出了有趣的推测。有一位日本学者，他怎样描写释迦牟尼佛的一生呢？他说：“释迦牟尼佛经过六年苦行，非常辛苦，最后成办了一切事情并且开悟。”对于我们昨天提到的“甘露妙法”“深寂离戏光明无为法¹”，他怎样理解呢？他说：“佛陀开悟后感觉特别无聊。”

1 《大圆满前行讲解》第20课：“佛陀成道后说：‘深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他不亦不了知，故当默然安住于林间。’（此教证在《方广大庄严经》，亦即《广大游舞经》中也有。）佛陀证悟的境界具有五种特点：1. 甚深：本体无相；2. 寂灭：自性无思；3. 离戏：远离一切常边；4. 光明：远离一切断边；5. 无为法：远离一切是非等诸边。佛已获得犹如甘露般的这五种境界，能治疗八万四千烦恼疾病，可由于它太过甚深，对任何众生揭示都难以了知，所以，佛陀安住在鹿野苑林中，七七四十九天没有讲法。”

（众笑）也许一些世间人觉得真正的无为法是无聊的、虚妄的。他还说佛陀开悟后觉得人生非常苍白、没有意义，所以就不想说法，后来经过大家的劝请，佛陀才开始说法。

这位日本学者也说：“佛陀晚年的日子非常寂寞，比较孤独。原因是当时释迦族已经灭亡，而且未生怨王、提婆达多在与佛陀内战。”他还说：“佛陀接近圆寂的时候，一位居士供养了一些食物，结果弄得佛陀拉肚子、出血。”——有时候真的不敢读这些人所写的文字。最后他说：“佛陀病得非常厉害，特别痛苦，所以不得不离开人间，示现圆寂。”他还是一位有些名气的学者。这些学者是怎样推测的呢？他们从凡夫人的角度，来理解当时在印度发生的故事，觉得佛陀的晚年就跟世间人一样。

从某方面来说，这些人把佛陀的生平，看成跟凡夫人完全一样是情有可原的，因为他们不是佛教徒。

即使是佛教徒，一些人也可能不太清楚佛陀真正证得的境界，比如色身和法身之间的差别，所以有些佛教徒不明白佛陀生平的意义，这也可以理解。但我担心的是，佛教徒会不会也觉得这些学者说的正确。不知道我们的佛教徒会不会有这种见解？

不管是以信心还是智慧趋入佛门的，希望各位都看看《俱舍论》和《阿毗达磨》中怎样描写佛陀的生平，是不是跟这些学者说的一样？这一点大家应该清楚。尤其是对佛陀生平有所了解的人，应该知道什么才是对佛陀的真切描述。按照共同乘的基本观点，那些学者的说法有些歪曲，根本没有揭示真相，甚至连声闻乘的观点都比不上。

按照大乘显宗的说法，释迦牟尼佛最初发了菩提心，在第一个阿僧祇劫中积累资粮和修行，然后获得一地菩萨的果位；在第二个阿僧祇劫中，从一地到七地期间，他再三积累二资粮，行持六度万行，比如不

断地供养诸佛、布施等，然后获得八地菩萨的果位；在最后一个阿僧祇劫，他仍然积累无量的资粮，最后成为名叫白幢天子的十地菩萨。

那白幢天子通过什么方式来到南赡部洲？他观察到时机成熟，以十地菩萨的身份，通过五种观照的方式来到印度，示现降生。之后在人世间示现成佛，度化众生。大家以前学过的十二相成道²，就是佛陀从降生、入胎到后来转法轮、示现涅槃的整个过程。根据共同大乘的说法，佛陀来到人间时实际上已经是十地菩萨，并不是一位凡夫，这是佛教中的第二种说法。

但是，现在很多考古学家、知识分子，包括很多西方人，他们的看法是怎样呢？如果把佛陀视为世间的一位历史人物，他们能接受；如果稍为涉及甚深的意义，他们便经常加上：“传说中说……”当然，我们有时候也可以理解，因为佛教在西方很多国家兴盛

2 《宝性论》：“示现真投生，从兜率天降，入胎及诞生，精通工巧明。游戏享妃眷，出家与苦行，至菩提迦耶，降魔圆正觉，转大妙法轮，趣入涅槃相。”

不到一百年，时间就这么短，没有历史的积累。就像亚洲人研究基督教的时候，可能也会忽略其中的历史底蕴和文化背景。

当人们做研究的时候，如果遇到跟自己思维模式不同的事物，很有可能要么把它妖魔化，要么把它神圣化——以“传说”“神话”的方式来描述，这是人类的通病，也是当前一些学者的态度。但是，真正的学者需要以甚深智慧来理解其研究对象的相关意义，尤其是宗教的教义，不能仅仅以科学、哲学或者一般的推断方法来衡量。因为宗教的甚深意义涉及超自然的力量，如天尊、圣尊，另外还涉及前世今生的许多甚深奥秘。

现在的一些所谓学者、“专”家，有时候只会以自己分别念的“砖”不断地堆砌，最后他们很容易被自己的砖墙压倒，甚至因此往生到不同的“国度”。所以说，对于很多共同乘的说法，他们到目前为止也

没法企及。

我们佛教徒应该明白大乘佛教的基本观念。否则，虽然你自称为大乘的佛教徒、出家人，但对佛教本师释迦牟尼佛生平的基本理解，要么跟一些非宗教人士一样，要么就只懂一些声闻乘的观点，除此以外一窍不通，这是一种可笑、可耻的现象。

大家至少要通过大乘的一些典籍来认识佛陀的生平，比如隋朝时翻译的《佛本行集经》，它提及佛陀在大乘不共所化面前显现的很多奥妙之处，非常非常好。另外，大家以前也学习过《妙法莲华经》等相关大乘典籍，其中有些了义的说法，比如实际上佛陀没有圆寂、佛法也不会隐没等等。所以，对于佛陀的生平，佛教徒不能光从历史的角度来看，应该通过自己的智慧了达其甚深意义，这是非常重要的。

如果佛教徒人云亦云“别人是这么说的，那本历史书是这样讲的”，实际上对佛陀的降生、转法轮

或者略深的佛法都不了解，那不合理。比如，本师释迦牟尼佛以六种能仁、六种本师的方式来度化众生。在我们人间，他示现为释迦牟尼佛；同时在地狱、饿鬼、旁生、非天和天人五道，他也各有示现。如果佛教徒只像一些学者一样，把这些现象视为一种神话传说，那是非常不合理的。以上是共同乘显宗的说法。

至于不共乘，即密乘的说法，之前我们在学习《七宝藏》的时候也有所涉及。实际上，佛陀早已在其他清净刹土现前圆满正等觉。之后，他在所化众生面前，就是人寿百岁的时候示现了什么呢？佛陀在尼连禅河边苦行六年后，把自己的色身放在河边，然后前往清净的密严刹土示现成佛，当时获得了十方如来的灌顶和加持。他在那里转了义法轮，饶益了无边众生；之后重回人间，入于自己原来的色身，然后前往金刚座示现成佛，再广转大小乘的法轮。这是密乘的说法。

总之，声闻乘、共同乘和不共密乘各有说法，不共密乘中也有几种不同的说法。作为佛教徒，大家都有必要去了解佛陀到底是怎样降生、成道、在众生面前三转法轮，以及最后在有执著的众生面前示现涅槃。其实，无论你是不是佛教徒，也不管你是学显宗共同乘，还是密宗不共乘，佛陀生平有这四相（降生、成道、转法轮、涅槃）是人们共同的认知，大家应该对此有所了解。

对本师的信心

我在好几年前写了一首叫《佛赞》的歌，其中的歌词是：“您的大悲、您的智慧，世间智者何人能及？若以信心稍作随念，绵绵加持流入心间。”我当时把自己观想成一朵白云，飘到我以前在印度朝拜过的神山、圣地。虽然暂时没有机会，但我真想再次朝拜佛陀的四大圣地。



今天为大家准备了这首歌，刚才我也听了。不管怎样，即使与佛陀结上少许的缘，也会给我们带来无穷的加持和功德。下面大家听听看有什么感觉。另外，卫塞节期间不但有讲经说法，还需要一些吃喝的东西。但今天我们没来得及准备，刚才只给大家发了一点巧克力。大家可以一边吃东西，一边听《佛赞》，同时思维其中的意义。

（播放《佛赞》MV）

刚才有一两句歌词的意思是：天上天下无如佛，十方世界亦无比。确实，在这个世界，具有无量悲心和彻见万法智慧的，就是我等本师释迦牟尼佛。虽然佛陀在共同所化众生面前示现圆寂至今已经有 2562 年，但实际上他的加持和智慧，时时刻刻都在伴随着所有有信心的众生。《释迦佛修法仪轨》也引用了相关的教证：“何者作意佛，佛安住彼前，恒时赐加持，解脱一切罪。”

所以，大家应该对佛陀有虔诚的信心，信心确实很重要。我本人对本师释迦牟尼佛，从小就非常有信心。实际上，在我成长的那个年代，佛教极其衰微，人们甚至把它当作一种迷信。我小时候很难有机会看到佛像，但只要一看到，像春节时有个别的喇嘛悬挂唐卡，我就有无比的欢喜心。当时那些应该是清净心而已，并不是坚定的信心。

出家之后，我在 1990 年跟法王如意宝一起去印度

朝圣。我们先去了不丹和印度南方，在法王传法圆满后，就是接近秋天的时候，我们从米积塔经伽耶神山到了菩提伽耶。抵达菩提伽耶当天，法王老人家非常激动——你们也知道，看到佛陀的遗迹就会这样。而我们这些法王的眷属、随行者，到了菩提伽耶的时候也异常激动。当天下午，法王如意宝直接从他的觉海中流露出《愿海精髓》。课诵集《愿海精髓》后面的小字说那天是11月29日，后来我对照了日历，那天应该是10月29日³。

我们在印度菩提伽耶一共待了5天。白天我们去朝拜那里的圣地，像尼连禅河等，也经常菩提伽耶的菩提树下祈祷。当时我们住在菩提伽耶附近，因为我不知道以后还有没有机会再去，所以每晚在法王就寝后，我都会在晚上11点之前进去拼命地祈祷、转绕。

3 新版《喇荣课诵集》已把此日期更新为10月29日。

当时菩提伽耶在晚上 11 点关门，现在的情况就不清楚了。里面守塔的是一位印度人，虽然我们语言不通，但他对我特别好。有时候夜深人静，我转绕时只听到自己的脚步声。那里蚊子特别多，咬得我全身都是包。当时有一个来自泰国的佛教团队，他们穿着白色的衣服，每个人都带着一个小帐篷，晚上便在帐篷里祈祷。而我在露天的菩提树下，全身都是包。那里早上开门的时间也早，我转绕一晚后还来得及回去侍候上师。偶尔法王会问：“你昨天晚上被蚊子咬得怎样？”有时候我眼皮被叮得特别肿。事实上，我觉得那时候还是很幸福，对佛陀产生了非常非常坚定的信心。

到了 1998 年，法王如意宝传讲了《释尊广传》，我对佛陀的信心就更加坚定。之后我生了病，觉得生命快要结束了，很想在离开人间前译完《释尊广传》，所以我那时拼命地翻译。因为这些因缘，我对本师释迦牟尼佛有非常坚定的信心。

本师是祈祷的对境、加持的来源

当然，我不敢说大家要跟我有同样的信心，但确实我们每一位都应该对佛陀有一种特殊、不虚伪、非表面而是发自内心的信心。若你知道无量劫以来，佛陀怎样为我们娑婆世界的众生付出，便会生起虔诚的信心。之后，你以这种信心缘佛陀做一件哪怕是微小善行，其功德也不可思议。正如《妙法莲华经》中说：“若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆已成佛道。”一个人哪怕是以散乱心来供养或者称念“南无阿弥陀佛”“南无本师释迦牟尼佛”，其功德也是不可思议的。

所以，我们在有能力、有信心、有机缘的时候，应该经常供奉佛陀，这确实是非常好的。《亲友书》说：“佛像纵然以木雕，无论如何智者供。”一尊佛像即使是由木头雕刻而成，或者是由铜、铁，甚至是较低劣的原料所做，毕竟也是一尊佛像。另外，不管

它的身相如何，南传佛教的佛像也好，北传佛教的佛像也好，藏传佛教的佛像也好，有智慧的人都明白，这只不过是佛陀在不同众生面前所示现的不同身相而已，实际上都是值得人们供养、顶礼、观想的。

印度的佛教文物曾经受到其他宗教的毁坏，所以一些文物馆只能展示一些遗留下来的残缺佛像。可能以此原因，或者是艺术方面的其他原因，现在有些富贵人家和西方人，经常把佛陀的头部作为一件艺术品来摆设。老实说，我建议大家最好还是请一尊身相完整的佛像。如果你的佛堂只是供着佛像的头部，当然也有功德，但在某种意义上，可能不是很完美。所以，如果大家要请佛像，不管是木头雕制还是其他材质所做，都应该是一尊完整、庄严的佛像。

此外，大家最好不要把佛像、佛经等三宝所依，刻在容易弄脏、被跨越的工艺品上面。一些人把佛像印在裤子上、鞋子上，甚至刺在身体上，这样不太如

法。大家应该把佛陀的庄严身相作为供养、赞叹、祈祷的对境，如此你即生的福报、来世的功德也会圆满。

哪怕是与佛像结上微小的善缘，功德也不可思议；另一方面，因为这是严厉的对境，如果你缘佛像做了些不如法的事情，也会有一些过失。总之，佛陀就是我们需要经常忆念、观想的对境。特别是在死亡的时候，如果以清净心来忆念佛陀，绝对不会堕入三恶趣，这非常非常重要！

其实，佛教徒应该经常弘扬自己的本师释迦牟尼佛，但现在念阿弥陀佛和观音菩萨名号的人比较多，藏传佛教中念文殊心咒的人也比较多。在无量佛陀当中，与我们这个娑婆世界最有缘的是谁呢？就是本师释迦牟尼佛。他对娑婆世界的众生布施了头、目、脑髓等等，在众多劫中付出了一切的一切。如果大家虔诚地祈祷本师释迦牟尼佛，就能获得不共的加持。所

以，当大家祈祷其他佛陀的时候，要观想他们与释迦牟尼佛的本体无二无别，这种观想方法非常重要！

作为佛教徒，不管你去什么地方出差或者游玩，最好随身带着一个祈祷的对境，小佛像也好、小唐卡也好，最好是带一尊轻便的佛像，这是加持的来源，很重要。

佛陀最后教诲我们的四个依处

最后一点，佛陀将要示现涅槃的时候，把佛法交付于他的弟子。实际上，我们佛教徒的最终依靠是什么呢？——善知识，这是最关键的。佛陀的遗教是什么？就是要依靠善知识，还要依靠法、依靠戒律、依靠自己。

佛陀将要示寂时，告诫弟子要依止善知识。《大鼓经》中说：“阿难莫哭泣，阿难莫哀伤，我于未来

时，化身善知识，利益汝等众。”当时阿难非常伤心，佛陀对他说：“你不要伤心，不要哭了，以后我会以善知识的方式来度化你们。”《涅槃经》中也有相关的教证⁴。如今末法时代，很多善知识就是佛的化现，或者说他们跟佛的身语意有关。这是一个方面。

另一方面，佛陀示现涅槃时也说：“佛在世时，以佛为师。佛涅槃后，以戒为师。”

巴利文的《涅槃经》是怎样说的呢？佛陀马上就要圆寂的时候，阿难特别伤心，此时佛陀对阿难说：“你不要伤心，这于事无补，我要示现涅槃了。”然后说：“阿难，我涅槃后，你当以己为岛，以己为皈，除己而外，他无所依。”“以己为岛”就是以自己作为岛；“以己为皈”就是自己作为自己的皈依处；“除己而外”就是除了自己以外；“他无所依”就是没有其他的依靠处。

4 《涅槃经》：“我又示现阎浮提中而作博士，为教童蒙令住正法。”

换句话说，在示现涅槃之前，佛陀让阿难不要伤心：“你现在要靠自己，伤心也没有用。”佛陀紧接着说：“以法为岛，以法为皈，除法而外，他无所依。”意思是，你要把法作为自己的岛和自己的皈依处，除法以外，没有其他所依。

《诸法集要经》中也有相似的教证，我原来翻译为“自己是自己的怙主”，而天息灾翻译为“自心是自己的老师”。作为佛教徒，一旦你的上师离开，你便要靠自己和以前得过的法，除此之外别无其他。很多佛教徒总觉得依靠上师便能解决问题：“啊，我要依赖上师，我要在上师身边待着啊！”那不行的，到一定的时候，你们就要靠自己、靠佛法。

有些人在上师身边两三年就已经证悟，有些人要五六年或十几年，每个众生得法的情况可能都不相同。但在你临终之时，你可以依靠的，就是你自己和你所得的法，因为每个人都有生老病死，上师和道场

也是无常的。

佛陀最后示现涅槃的时候，由于阿难还没有获得阿罗汉果，所以特别伤心，痛苦得一直哭；很多阿罗汉已经于佛陀在世时得果，所以他们当时很淡定，只示现了一些伤心，但不会有痛苦。在讲述佛陀生平的印度电视剧中，这部分跟佛经的记载大致相同。

总之，上师不管圆寂还是与你分开，每一个人都要对自己的生老病死有所把握，这也是佛陀的遗教。

今天是卫塞节，一方面纪念佛陀很重要；另一方面，在娑婆人世的我们不要只在今天才怀念佛陀。实际上，对佛教徒来说，应该每天都是卫塞节，每天都是观想佛陀的日子——早上也好，晚上也好，昼夜六时都要观想。若你如此经常忆念、祈祷，就会时时刻刻得到佛陀真正的智慧甘露，让你的自相续不断地完善；同时这种加持的妙香会遍及你周围的所有众生，让他们得到不同程度的智慧和大悲。这就是真正的弘

扬佛法，也是真正的怀念佛陀。希望大家切记！

补充一下，今天是卫塞节，我建议佛教徒、非佛教徒都要了解佛陀的生平。现在网络上有很多佛陀的故事、动画片和一些跟佛陀有关的各种知识，大家应尽量把这些内容介绍给身边的孩子和其他人。

另外，我希望一些知识分子能够正面地了解佛教，这方面你们可以参考马鸣菩萨对佛陀的赞叹、全知麦彭仁波切对佛陀因地时整个过程的描述——大约三十多万字⁵，还有各种文献对佛陀的正面诠释——尤其是印度和藏地论师的著作，其中一些解说可能有点难懂，但他们确实对佛陀的实际状况很了解。希望一些智慧不错的人，可以正面地了解佛陀的思想和他的生平。

今天卫塞节，大家至少要念诵 108 遍以上的“南无本师释迦牟尼佛”。当然，你也可以用藏文、英文

5 指《释迦牟尼佛广传·白莲花论》。

或其他的语言来念诵，总之要好好地祈祷——希望释迦牟尼佛的无我智慧和广大悲心流入我们的心间，让我们在轮回中暂时享受人天福报，有快乐的生活；究竟愿我们也能像佛陀一样，度化无边无际的老母有情。这就是我们大乘佛教的终极目标。

事实上，今天我们一起过卫塞节是很有意义的。像新加坡和马来西亚等好多地方，都把卫塞节定为法定的节日。他们会举办盛大的活动，比如花车巡游、供灯、传戒等等，非常隆重。不知道其他地方有没有活动，我们这里今年因为种种原因比较低调，但确实这个节日很重要，希望佛教徒以后多加关注。

不久之后就是藏传佛教的萨嘎月，即使你平时不能吃素，我们也提倡大家在萨嘎月尽量吃素，这对你的健康是非常有帮助的。现在很多高血压、肥胖等病症的成因，都跟动物的肉有一定关系，这不只是佛教徒的说法，也是很多医学专家的看法。如果大家信

任医学专家的意见，即便是为了减肥或者健康，也应该选择一种更好的饮食习惯。这不仅对你的人生有意义，间接也会对其余众生的生命有意义。

下面我们一起回向善根，以欢喜心来念诵《普贤行愿品》。谢谢大家！



这个时代的使命

2019年6月11日

今天给大家讲解“这个时代的使命”，也会传讲宗喀巴大师的《三主要道论》。为什么要讲“这个时代的使命”呢？作为生活在21世纪的佛教徒，大家应该要有目标和使命感，这是第一件事情。第二件事情，为什么要传讲宗喀巴大师的《三主要道论》——藏传佛教格鲁派的一个教法呢？因为各教派互不相违。今天，看看能不能在这堂课完成这两个目标。

学佛不简单，不要轻易放弃

关于第一件事情，我们知道这是一个什么样的时代吗？生活在当今时代的我们，具体要做些什么？

我们的目标是什么？我们现在面临的一些危机又是什么？……大家要对方方面面有所了解。

首先使命方面，我们有什么使命呢？很多佛教徒都很虔诚，可能不太考虑很多事情，只想自己好好地学佛。一些出家人会想：“我这辈子要好好地当一个清净的出家人。”一些受了三皈五戒的居士会想：“我要好好地修行，临死的时候不要后悔，离开人间后尽量不要堕落，要往生到清净刹土。”

很多佛教徒都不关心这是个什么样的时代，总认为跟自己没有关系，因为有些事情不在自己的控制范围之内。就像我们前两天讲环保的时候，一些人会想：“这个时代我们不得不用塑料袋，虽然道理上我明白它对环境的害处，但我又有什么办法呢？”可能有些人真的会这样想，但实际上这并不合理。

当今时代的佛教徒任重道远，你们每一位都要有使命感。怎样的使命感呢？一方面，作为在人道中

的修行人，毕竟你已经选择了佛教，就该尽量根据自己的能力和境界来不断地修行，要尽心尽力地修一些法，修行上至少让自己不会后悔。

当然，修行也不是简单的事情。现在有些人觉得修行很简单，以为只是用两三年修一修便有效果，最后修不成功就觉得很失望。不管是学显宗还是学密法，如果他们修了几年没有感应，就觉得要么法不对，要么上师不对，要么自己根基比一般人差，最后就完全放弃。其实这样没有必要，可能一些人把修行看得太简单了。

即便是一门世间知识，你要花多少年才能把它从头到尾全部学习完毕？所以，大家不要把学佛看得过于简单。为什么现在很多人在学佛的过程中感到失望或者失去信心呢？因为一开始就对学佛有错误的定位，觉得佛教的修行很简单，然后浅尝辄止，修不成功就认为自己特别失败，其实修行并不是这样的。

佛教徒要有危机感

今天我想表达什么呢？作为佛教徒，大家不能仅仅在“我”的范围内简单思维，尤其我们是学习大乘佛教的，应该有远见、有责任感。从某种意义上，我们首先要有危机感。

为什么这样说呢？最近皮尤研究中心做了些研究，关于什么呢？从2010年开始，伊斯兰教徒的数量增长得特别快，近年来伊斯兰教仍在蓬勃地发展，基于这个趋势，研究中心做了以下预测：到2050年，全球1/3的人口都是伊斯兰教的信徒；到2075年，它的信徒数量将超越基督教，成为全世界信徒数量最多的宗教。

以往不管在人数上还是势力上，基督教都是全球最强盛的。这些年来，基督教的退教人数比较多，另外西方很多国家都有老龄化趋势，新一代的信徒生育

率不高。因种种原因，基督教现在没有很大的发展。

至于佛教，按照研究中心的预测，在未来的 10 到 20 年，佛教徒的数量可能没有特别的变化，不增多也不减少，人数维持在 5 亿左右。

如果我们按此推算，很有可能四五十年后佛教徒的人数会越来越少。因为生育率方面，一部分佛教徒是出家人，自然而然节制生育，不会在这方面有所发展；一部分佛教徒保持单身；还有一部分佛教徒就算生了孩子，也可能不像基督教和伊斯兰教那样，培养孩子成为自宗的教徒，因此佛教徒所生的孩子不一定是佛教徒。

一些宗教像伊斯兰教，如果父母是伊斯兰教徒，孩子也必须是伊斯兰教徒，这方面佛教或许可以参考参考（众笑）。佛教徒的父母也应该从小就对孩子定位：“你应该是佛教徒，因为父母都是佛教徒。哪有因果不匹配的亲子关系，对吧？”事实上，近年伊斯

兰教的势力越来越大，尤其在欧美国家，会有非常明显的体会。可能以后全世界的一些政策会跟他们有关，这些现象值得我们佛教徒反思。

此外，一直以来，犹太教徒善于利用高科技来传播他们的教义。现在是全球科技化的时代，谁掌握了科技，就掌握了文化和宗教。大家都知道，犹太人是从小局看事情，并发明了许多科技产品，以此研究推广他们宗教的方法。

所以我今天要说什么呢？就是佛教徒不能光念金刚萨埵心咒⁶、拿个转经轮，然后一直待着，什么也不管。如果我们离开了这个世间，我们的下一代也只是光念金刚萨埵心咒，每天忏悔：“喻班匝_儿萨埵吽、喻班匝_儿萨埵吽……”（众笑）有时候佛教徒真的很可爱，看到整个世界都在变化，却不去关心，只想着：“我业力很深重，今生一定要清净！”当然作为佛教徒，

6 开示的时候喇荣正在举行金刚萨埵法会。

这种信心确实很好、很珍贵。

但是同时，当今时代瞬息万变，二三十年前的一些设备，现在基本都用不上了。尤其现在到了 5G 时代，很多问题也会出现，有些甚至影响到全世界的安全，这让人们非常恐慌，很多媒体也常常报道这些。在 5G 时代，一些人通过电脑、高科技来做各种各样的违法行为，他们只要拥有了某些技术，比如人脸识别中的一种特殊技术，就可以在网络上盗用一个人的面孔，以此来做各种事情。总之，原先人们难以想象的很多事情，现在也可以出现在这个世界上。

在此特别、特殊的时代中，有些佛教徒还是特别安心地做自己的事情——打坐的打坐、念经的念经、忏悔的忏悔、闭关的闭关，还有一部分整天在讲是非：那个人的上师不对，那个人的弟子不对，如何如何……除此之外，对全世界的未来没有远见，几乎漠不关心——平时生活中不谈论、不关注，只关心自

己的修行。如果这样，当我们这代人离开人世间的时候，不知道培养出新一代的佛教徒没有？

佛教徒要培养两方面的人才

现在世间上，对一家企业来说最重要的是什么呢？就是有一位灵魂人物，而且他还可以不断地培养下一代的人才，让企业持续地发展。否则，毕竟人是无常的，一旦灵魂人物过世，这家企业的传承就断了。

所以，我们佛教徒现在也要培养人才。其一是培养掌握佛教知识的人才，因为佛教徒必须掌握佛教的甚深法义。如果没有这方面的人才，佛教哪怕在形象上一直存在，但实际也会出现断层。

现在很多宗教已经变得低俗化，大家知道什么是低俗化吗？因为现在科学技术变化得特别快，很多人

根本不知道宗教的甚深意义。比如说文殊菩萨，很多人都不知道其甚深意义，只理解为：“这个标志是智慧的意思，这种智慧相当于我们的……”现在，人们为了方便吸取大量信息，便把宗教的甚深意义简化为自己理解的认知，这让宗教变得越来越低俗。最后，人们除了非常简单的分别念外，根本不明白甚深的教法，更不会对此有希求——“即使你开悟，也没有什么意义”，已经变得如此肤浅了。所以，如果真正的佛法不能传承下去，很可能佛教会变得低俗化。

另外，我们佛教徒要培养高科技的人才。现在是日新月异的时代，每天都有翻天覆地的变化，如果佛教徒没有掌握一些高科技设备的使用方法，可能全世界都在应用最高端科技的时候，我们佛教徒仍旧活在2G时代——用的全部是诺基亚手机，除了黑色的念珠外什么设备都不会用，那的确跟不上这个时代。

我经常跟喇荣这边的道友强调，现在也跟大家

强调，以前学习不同专业的佛教徒，能不能在佛教领域发挥一些特长，包括开发或者使用一些良好的硬件软件、程序设备等等。佛教徒也要学习这些技术，否则到了一定的时候，佛教徒就像某些牧民、农民一样——很虔诚、有信心，但在这个时代中连生存都有困难。

在此日新月异的特殊时代中，首先我们佛教在培养人才方面必不可少。各地的法师也好，辅导员也好，应该尽快把你的佛法智慧传授给下一代。如此佛教就后继有人，仍有传承下去的希望。这是第一个方面。

佛教团体要有组织架构

第二个方面，佛教团体应该有组织架构，没有组织、互相分散的话，会很容易消失。犹如一滴水汇入一条河流，它会源源不断地流入大海；若是单独的水

滴，很快就会干涸。所以，如果佛教要在当今时代生存下去，一定要有组织架构。什么样的组织呢？内部有良好、严密的管理，同时也有一套非常人性化、相应于时代和社会的管理模式，跟现在一些非常成功的全球企业一样。

其实从历史来看，佛教的一些团体像寺院，它确实是一个文化和智慧的中心。很多关于甚深智慧的研究，都是寺院和一些佛教中心发起的。另外，佛教也有内部管理方面的智慧，像《毗奈耶经》中提到的僧团管理，它是这个世界上最古老、最好的管理方式，非常值得现代人借鉴。

佛教团体的内部组织要严密，团体成员应该有共同的理念。在此变化多端的时代中，佛教团体可能会面对很多意想不到的冲击、外来的各种挑战。为了应对各种危机，佛教团体需要有非常坚定的信念，世间上很多宗教和组织也是如此，这样团体的内部才会有

凝聚力。

当我们的思想受到一些冲击、挑战时，大家会用什么方法来应对？现在，佛教的组织架构不算特别强，长此以往，学佛只会是一种个人行为，而每个人在这样的时代中都很容易迷失，最终可能会与真正的佛教脱离。所以，现在的学佛团体应该有凝聚力，这是非常重要的！

佛教徒要有远见

第三个方面，大家应该有关于未来发展的远见，不能过一天算一天、浑浑噩噩地过日子。作为大乘佛教徒，大家如何让佛教的智慧，让佛法在未来十年二十年，或者百年千年中传承下去？你们每一位都应该对此思考。哪怕你只有一个小小的道场，也要思考在你离开人间之后，怎样把它传承下去？——即使你写一些遗嘱也会有帮助。

用现在的话来说，佛教徒要有可持续发展的理念，而不能想：“反正我今年学完就可以了，圆满了。”这样的目光比较短浅。每一位佛教徒都应该好好思考佛教的未来，如何让它长期发展、生存，而不应该想：“学佛只是我的个人行为。”世间人也说，雪崩的时候，每一片雪花都不是无辜的。同样，佛教的未来，也与每一位佛教徒息息相关，大家应该有利他心和长远的眼光。

你们可以看看其他宗教徒：他们有些已经掌握了高科技；有些有人数优势，如伊斯兰教很快就有 27 亿信徒，未来会成为全球信众最多的宗教；有些宗教徒喜欢做慈善，像基督教徒，他们的做法特别接地气和吸引人心，通过建医院、建学校等，来满足社会和人们的需要。

事实上，现在一部分佛教徒也在做慈善和很多有意义的事情，这特别重要。但更重要的是什么呢？要

有长期的规划和机制，佛教徒不能短暂地做一两天善事，然后想“我自己修行就可以了”，那不行的。

关于在这个时代的使命，以上是我提出的几点建议，这是第一件事情。

学会的唯一宗旨就是闻思修行

由 2017 年开始，喇荣这边的人数和房屋数量基本上已经固定下来，不会有更多改变。但我希望各地的佛教徒人数可以有所增长——不管是各地的寺院还是道场、中心，希望都有新的学员加入。近年全世界人口的增长速度非常快，其他宗教的信徒人数也多有增长，其实佛教也应该有同样的趋势。那现在的佛教徒需要做什么呢？有以下几点：

第一，新来的佛教徒需要系统地闻思、系统地学习，也需要尊重我们的管理。我们建议今年加入的新

生、新学员，或者刚加入我们群体的人，要弄清楚自己的目标，明白自己来到这里是为了什么。我以前也说过，我们的学习平台不是用来接待其他上师、销售网络产品的，平台存在的唯一目的只有几个字——闻思修行。如果你真的愿意闻思修行，想学习佛教殊胜的教义，那我们欢迎你加入我们管理下的群体；如果你没有这样的意乐，而是有其他目的，我们建议你最好不要浪费时间。

最近，我看到有各种目的的人加入了我们的学佛团体，他们有什么目的呢？有些人是为了敛财，因为我们这里的人脉较广，他们接触一些人后开始建群，以为上师、为学院、为法会做事为招牌，经常募款，这非常不如法！我们从来没有指派任何人建立这些群，也不建议大家加入这些平台。做这些事情的人，没有好好行持佛法，不是很好的佛教徒。

也有些人的目的是宣传，宣传他的老师、上师或

者各种商品。还有一些人带有政治、经济的目的，从事一些违法活动。对于以上这些人，统统都不建议加入我们的学佛群体。

有些人说：“怎么这样？没有言论自由啊？我要宣传我的……”你可以用你自己的平台宣传，但不要借用我们的平台，它并不是为了你的宣传而搭建的。我们很不容易才把它建立起来，世界上任何一个成功的组织也好，架构也好，都有自己的维护规则，这是全世界公认的。

所以，真正的资源共享是从某些方面而言。该共享的，我们可以共享，像闻思修行的智慧，我们免费提供，不收任何人一分钱。至于任何宣传，包括上师的宣传、我个人的宣传，都是不允许的。

另外，用建寺院等名义来募款也是不允许的。尤其现在这个时代，任何人都不允许在我们的平台做这些事情。前两天法会的时候，我们的管家已经抓了几

个学院的喇嘛，把他们开除了，因为他们利用我的名义，还有学院和学会的名义来做一些非法之事。说得严重一点，这已经属于非法诈骗，以佛教的名义来诈骗是非常危险的！

因此我今天特别强调，希望你们很好地闻思。不管是新的还是老的佛教徒，如果你真的想闻思修行，可以在学会的平台上好好地学习。如果你没有这样的意乐，只想利用我们的平台，达成自己的各种目的，那是不允许的。学会每年都会用半年时间观察新来的“佛教徒”，其间我们会发现一些不是真正来学佛的人，他们加入学会是为了种种目的，这样很不好！

虽然有些话可能不是很好听，但是我必须说。因为现在网络时代，很多人自己没有人脉，就想利用佛教群体或者佛教徒之间的关系，然后吸引一些人来达到自己的目的。一些佛教徒可能受到他们影响而没有很好地学习，最后甚至失去真正的学佛机会——毕竟

有些人头脑比较简单，容易被别人利用，但有些因果还是不得不承担，因为自己也有一定的责任。

一些新学员还不太明确自己参加学会的目的。就像我刚才再三所说，希望你们加入学会的唯一目的，就是好好地闻思修行，应该学个八年、十年、二十年，不管是学习预科还是正科像密法、五论等等。

事实上，虽然我们在很多方面都有很大压力，但我们仍然会为大家努力。今天上午，我跟很多道友一直在商量事情，商量什么呢？对于一些确确实实提前修完加行的道友，我们以后要不要多给他们一些学习机会，但同时又不能因此而使管理混乱。

其实，学会的每一条规定都要我们花很长时间讨论，有时候一些需要调整的事情遇上内部意见不一致，我们还要做很多后续工作。但是为了大家的利益，我们还是愿意辛辛苦苦地付出，此时若有一些别有用心的人来践踏，我们确实要认真处理，这方面大

家应该明白。

“如人饮水，冷暖自知”，你自己的目的，自己最明白。尤其现在是开学的时候，我要特别提醒一下新学员。

每一个道场的整体维护都不容易，就像喇荣这里，无论人们赞叹与否，实际上都是法王如意宝的发愿力，以及很多大德精勤努力的成果。每一个道场也是同样，不管是现代风格的道场，还是古典风格的道场，背后都有一定的付出和奉献，这一点大家要清楚。

资深的佛教徒要弘法利生

第二个方面，我希望学佛时间较长的道友，不要因为学了一段日子，没有感受到佛法的甚深美味就半途而废，这不太好。

总体来说，在学会年资较长的道友非常不错，你们住在大城市，以前基本上没有接触过系统的闻思修、佛教团体的管理，现在至少能够长期正规地学习。其实，以我个人的原则，你们应该已经毕业了，而你们一直在学会待着，留级又留级，给我们管理带来一定的困难。就像你从小学、中学、大学毕业后，还待在学校不愿意离开，这样不一定很合适，各位应该出去好好地弘法利生。

如果在学会待的时间太长，不知道对你的学习会有什么影响。当然，我们对一些老学员也有很好的印象，他们现在整个学习情况都特别不错。比如，我们最近留意到很多道友对课前课后的念诵都非常熟悉，这让我很欢喜。以前很多道友不熟悉喇荣的课诵和念诵方式，现在大家都熟悉了。喇荣课前课后的念诵，包括音调这些都很好，是法王如意宝传承下来的，大家要继续认真地念。

另外是转经轮方面，我看好多道友也在用，希望不管是在哪里，大家以后应该尽量使用。当然你在一些公共场合不太方便的话，也不必特意使用。坐飞机也好，乘火车也好，方便的话大家都可以用转经轮；若你看到别人的表情，认为不太方便，就不要勉强。总的来说，现在大家都很认真地念诵，包括平时共修的时候，边念诵边用转经轮，这是很重要的。

我以前讲解过转经轮的功德，最近也找到很多关于这方面的资料，之后可能会把更多转经轮的功德文翻译出来。对一些人来说，可能这是一种新的文化，不过佛教徒还是很有必要了解转经轮的意义。

最近，喇荣的道友们正在共修，这是很重要的。但是上午和下午上座的时候，大家最好不要散乱。每座之间有一个小时的空闲，你们可以趁此去外面散散心。而在该念诵的时候，即上、下午各两座的时间中，如果没有特殊情况，大家应该认真地念诵。这方

面管家可能要关注一下，对吧？因为大家正在念诵的时候，外面太乱也不是很好。该休息的时候，才能休息。特别是在这段殊胜时间，大家有共修的机会非常难得。

我看了一下，这次共修不管是线上还是线下，里里外外的很多道友都在共同发愿，有很好的信心，忏悔的力量也非常强大。希望大家在这段时间配合我们的管理。这是共修方面的事情，顺便提一下。

话说回来，像我前两天所讲，老修行人不要把管理上的事情全部交给一些新来的道友，然后自己出去旅游。现在，我们佛教团体的一些老修行人，或者不愿意发心的人，经常说一些很漂亮的“口号”：“要培养人才，我要把事情交给新来的道友。”“为了培养新人，我去找几个道友，让他们来发心。”

他们说得很动听，然后从发心岗位上退了下来。但实际上，人才还没有培养出来，新的道友还没有准

备好，这样过早、匆忙地交接有一定的危害性。像我们这些发心多年的人，仍在坚持的一个原因就是，某些地方还能用得上我们的一些经验。



学会各个地方的佛教徒，即使你没有正式的发心岗位，也不要嫉妒心。曾国藩说：“天下古今之才人，皆以一傲字致败。天下古今之庸人，皆以一惰字致败。”有才华的人经常被傲慢的“傲”字毁坏，平庸的人则被懒惰的“惰”字毁坏。所以，学会中有才华的佛教徒不要傲慢，也不要嫉妒，不然我们这个佛

教团体没法发展下去。

老实说，现在很不容易哦！学会的一些佛教徒有今天的信仰和见解，真的是百千万劫中来之不易的。你们有现在的正见和正信，是经历了多少世才能获得的。所以，我希望学会的老学员继续参与管理，不要从岗位上退下来，不要认为这样无所谓，应该把它看作是一个非常难得的机会，要抓住机遇。这是第二个方面。

佛教徒要发心

第三个方面，我们在各地的发心人员确实很重要。如果佛教徒除了自己行持善法外，都不出来发心，那佛教群体就难以维持下去。所以，各个地方的年轻人真的很需要出来发心。

当然，一些年轻人可能口头上说得特别漂亮，

却没有真正去做事，这样没有意义。有些事情并不需要“讲得很好”，大多数情况下应该是要“做得很好”。有些人默默无闻，但实际上把事情做得非常漂亮、非常脚踏实地，每一步都做得非常完美；有些人说得天花乱坠：“我的远见呐、目标啊……”就像我一样，在这里挺会讲的，但实际上如果事情做得特别差劲，那任何理想也没法推进。光在口头上说是没有用的，我们应该身体力行。

一方面我们需要培养人才；另一方面，我希望在管理上有些经验的发心人员不要退下来。你看喇荣的堪布堪姆，除了病得特别严重的以外，一直不开许他们从发心岗位上退下来，我们会给他们安排助理法师、辅导员、管理人员等等。这种做法已经维持多年，一些道友已经发心十年甚至二十多年了。

一些重要的领导班子，有时候可以有些轮换。但是，即使你已经没有岗位，也应该继续留在这个群

体里。一些道友的情况是怎样呢？从发心岗位上退下来后，自己有种不好的情绪，然后就离开了我们的团体，永远消失。这很可惜，也没有必要。我在学院担任了二十多年的理事会成员，之后换了下来。我现在没有岗位，但是我不会因此而跑掉，还是尽心尽力地做一些小事情。

希望我们的发心人员能够自觉地、主动地做事，不要被动和不自觉，这样很不好。有时候大乘佛教徒真的要自己主动出来做一点事情，我们很不容易才建立了这样的佛教群体，若要长期发展下去，确实需要大家共同努力。

有些道友根据自己的能力给我们提供一些道场、人力、财力，这是真正的弘扬佛法。尤其对你们在家居士来说，真正的弘扬佛法是什么呢？就是要护持道场，要想办法把我们的精神传递下去。到一定的时候，可能你不用去做什么——因为力量已经够强大，

很多人都会参与并做各样的事情。

总之，我今天提出三点：第一，新来的人要系统地闻思；第二，有资历的佛教徒还要继续弘法利生；第三，更重要的就是各地学员要发心。虽然我经常想给所有发心人员发一些奖，但是现在人数有点多，也没办法，我会在心里特别给大家做一些加持。

凡是你们不断发心的人员，我都特别感恩。如果没有大家的发心，很多事情我确实心有余而力不足。如果没有大家的自觉性和主动性，我们很难在城市里推广佛教。尤其是一些没有信仰、没有任何宗教背景的群体，我们若要把佛教的智慧和慈悲给他们宣讲，甚至培养他们把佛法继续弘扬下去，如果没有你们的发心，那会有一定的困难。

如我刚才所说，现在整个人类社会面临着很多危机，包括文明的冲突、科技的冲突——有时候一说到这些，我感觉自己很容易得忧郁症和恐惧症（众笑）。

这是老实话，你看东方文化受到西方文明冲击，基本已经被西方文明所吞噬，现在很多文化、宗教也逐渐被人工智能所毁，西方思想正以半殖民的方式来吞没东方文明，在冲突这么多的时代，佛教还能继续生存多少年？

大乘佛教思想的未来有两种可能。第一种可能：佛教徒依靠科技知识、大家的齐心协力，把佛法传播到世界的很多角落。但是这个可能性很低。

另一种可能：我们这一代佛教徒之后，全世界很多人的心里基本上没有大乘佛教的思想了。印度前总理尼赫鲁说：“伟大的佛教利他思想，其价值远远超过对人类有破坏性的很多现代科技力量。”虽然对全人类来说，佛教的思想如利他主义是非常珍贵的，可是有时候我们人类是非不分，加上各种文化和科技的冲突，以致我们身不由己，可能没法把佛教传承下去。

全世界的人都在恐慌中，各种政治、经济问题特别复杂、混乱、严重。但我们许多佛教徒就像《当日教言》中所说，一群猴子在森林中玩耍，却不知道周围燃起了大火⁷，一直无动于衷，只顾自己的安逸。这样是不行的。我们应该运用佛教最大的优势、最强的力量——利他主义，来帮助所有人类。不过，现在世间如此黑暗，利他主义也不一定能现出它的明亮。不管怎样，每一位佛教徒都要有危机感，看这个世界的时候，要站得高一点、看得远一点。

有些企业家提倡“三观”——未来观、全球观、全局观，这也是佛教徒非常需要的，否则一直鼠目寸光，只盯着眼前看，那不太好。当然，对个别专修的修行人来说，念经、禅修等是很重要的。但如果全部佛教徒都只是自己专修，而整个世界的形势已经转变，到时候还有没有我们佛教徒的生存之地？大家可想而知。

7 如云：“林中猴群贪快乐，林边火困当日瓦！”

传承上师的秘诀

下面讲《三主要道论》。

刚才也提到，这次讲解《三主要道论》是为了表示一个缘起——各教派互不相违。此论由藏传佛教格鲁派的宗喀巴大师所作。明天我们将会讲的《佛子行》由萨迦派的无著菩萨，也即无著贤尊者所作。他出生在萨迦，而他的很多上师都是萨迦派的，《佛子行》可以说是萨迦派的教法。前两天《宝性论》的课程，我们是以觉囊派朵洛瓦尊者的教言来讲解。如果明后两天有时间，我们可以讲解噶当派的一些教言像《修心八颂》。

我们最近也讲解了根登群佩的教言，他没有宗派，是无宗派主义即利美⁸运动的参与者。根登群佩学习过宁玛派的教法，也曾经在一些格鲁派的寺院学

8 藏文“利美”意为不分派别、不分教派。

习，之后去了各地云游，在四十多岁时圆寂。他是藏传佛教中一位很神秘和特别有代表性的人物。他还精通英语，有些历史学家说，他和一些俄国学者翻译了《入行论》，但现在已经找不到这个译本。无论如何，他在那个特殊的年代，是一位特别的人物。

最近我们在传讲藏地各个教派大德们的一些教言，我们的学佛群体也一直欢迎各个教派的人，这都跟上师如意宝的发愿一脉相承。佛学院的坛城不仅有藏传佛教各教各派的殿堂，也有南传佛教、北传佛教等各种教派的殿堂，这也是互不相违的表现。

一些藏传佛教的上师只讲自己教派的教法，而不讲其他的，甚至连别派的教证都不用，那不一定很好。其实，从整个地球来看，藏传佛教的各派是很小很小的，我们的宗教也是很小很小的，在宗派方面，我们的思想不应该过于狭隘。

此外，佛教徒对自己的上师有信心是很好的，但

是也不能为了维护自己的上师，而排斥、诽谤其他所有上师，这样很不好。你可以跟随你的上师修行，对他供养、承侍、赞叹等等。每个人的缘分都不相同，尤其你能进入佛门，是依靠个别上师的威德力、慈悲力予以摄受，这是很好的。但以此来自赞毁他，这是很不好的。

法王如意宝在晚年时，显现上再三强调不要造舍法罪、不要诽谤其他上师。也许因为上师的这种教导，我自己不敢说经常能观清净心，但至少不会诽谤其他善知识。当然，大家也要有分寸，如果因为不能诽谤，上师叫你做任何事，你都不能拒绝，这也不一定合理。

现在学会有些人认为：“因为他是一位上师啊，他是善知识啊，他是佛学院的人，他吩咐的事，为什么我不能做？这是做善事。”其实这是完全不同的，我们应该对所有人非常欢喜，但是做事的时候，我们应该有界限。佛教徒为人处世、待人接物方面应

该要掌握分寸，不能走极端，不能没有任何管理。人类的最大智慧就是掌握分寸，任何事情都不能走极端、堕两边，否则，最后不可能成功。

所以，佛教徒做任何取舍都不要太过分，不能诽谤其他宗派，也不能走入另一个极端，失去自己宗派的见解。如果你把所有宗派混为一谈，最后只会让自己寸步难行。喇荣为什么有今天的发展，因为我们有传承上师的一些秘诀。实际上，做人、做事方面要有一些秘诀。希望大家不要以一句“善心”，就把所有取舍全部舍弃，这种简单粗暴的方式不是很好。

本来我想详细地解释《三主要道论》，但是可能不够时间。

三主要道：出离心、菩提心、无二慧

（堪布念《三主要道论》传承）

顶礼诸至尊上师！

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，
诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。

首先是顶礼上师。然后，宗喀巴大师说，他依靠自己的力量，尽力宣说如来教法的精华，这是前辈大德、诸佛菩萨对有缘者所宣讲的、让我们趣入解脱的妙法。

下面三个主要的道非常重要。第一个是出离心：

不贪三有之安乐，为使暇满身具义，
勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！
无有清净出离心，求有海乐无寂法，
贪执世间束缚众，故当首先寻出离。

首先要有出离心。如果没有出离心，我们永远没有机会从轮回中解脱。所以，真正的修行人，先要生起出离心。这一点大多数人都应该明白，明白了以

后，就要想一想：自己到底有没有出离心？

对于没有听过出离心的道友，今天算是学到了新的知识；对于已经听过的道友，你虽然听过很多次出离心的教言，但到底有没有一点点出离心？这方面你们要审视自己。

人身难得寿无常，修此可断今生执，
无欺业果轮回苦，修此可断后世执。

产生出离心的方法就是修“人身难得”和“寿命无常”，如此可以断除对今生的执著；之后还要修“因果不虚”和“轮回痛苦”，如此可以断除对后世的贪执。这是昨天《开显解脱道》中所讲的四加行，今天我只在字面上做简单的解释。

修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，
日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。

那什么是出离心呢？就是对世间所有荣华富贵连

刹那的羡慕心都不生起，日日夜夜只是欲求解脱，这就是真正的出离心。

倘若于此出离心，未以菩提心摄持，
不成菩提乐因故，智者当发菩提心。

如果出离心没有被菩提心摄持，就没法成为菩提之因。所以，有智慧的人应该发起菩提心。

那发菩提心的对境是什么呢？

思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，
困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩，
辗转投生三有中，不断感受三大苦，
成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。

发菩提心的对境就是三界轮回的众生。实际上他们是很可怜的，被卷在生老死病的大瀑流里，还一直被业力和我执所束缚、覆盖，三大痛苦⁹也在不断地

⁹ 即苦苦、变苦、行苦。

折磨他们。我们身边有那么多可怜、需要被救度的众生，所以我们一定要发起菩提心。

现在很多人的菩提心很不错，不敢说那是真实无伪的，但是只要看到自己身边的人因为邪见、无明、业力而有那么多痛苦，他们会很迫切地想：“我一定要度他们！”这是第二个道——菩提心。

**不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，
亦不能断三有根，故当勤证缘起法。**

如果我们没有无二智慧，虽然有出离心和菩提心，但也不能断除三有的根本。所以，我们应该精勤地修持缘起法，意思就是要去求智慧。

光有出离心是不行的，光有菩提心也是不行的，更重要的是我们要有通达空性的无二智慧。例如，我们要依靠中观的思想去求智慧，这是很重要的。这个颂词说了需要无二智慧的原因，那什么是无二智

慧呢？

谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，
灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。

无二智慧就是对轮回涅槃所摄的一切法，了知在世俗中永远都有无欺的因果。其次，了知在胜义中都是空性，从而灭除了所有一切执著，这就是如来所欢喜的道。如果我们懂得这个道理，就踏上了如来欢喜之道。

因此大家要学中观、学空性，否则光靠人天福报不能解决根本问题，光靠出离心也不够，即使有菩提心也还不足够，最根本的是什么呢？要有无二智慧，就是能够断除相续中我执的缘起空性智慧，那才是真正让如来欢喜之道。

何时分别各执著，无欺缘起之显现，
远离所许之空性，尔时未证佛密意。

缘起空性是什么样的呢？它有究竟和不究竟两种。不究竟就是我们把显现和空性分开去执著，空的时候不显、显的时候不空，就像把两根黑色和白色的绳子搓在一起一样，这说明我们还没有真正证悟到如来的密意。

“空的时候不显、显的时候不空”——可能现在很多人对显空无别的中观思想就是这样理解的，那说明还没有通达真正的如来密意。

**一旦无有轮番时，现见无欺之缘起，
断除一切执著相，尔时见解即圆满。**

宗喀巴大师说怎样才是真正通达空性呢？一旦对轮回涅槃的显现和空性不再有轮番交替的执著，而现见了无欺的缘起法，断除了所有执著的相，那时候你的所有见解就已经圆满了。

谁已经通达、证悟了空性——现即是空、空即是

现，他的见解便不再是“空的时候不显、显的时候不空”这样轮番的交替。若你了达显的时候就是空、空的时候就是显，此时你的所有见解都已经圆满。现空能够同时了达，就是最究竟的智慧。

最后，宗喀巴大师在见解上有一个特殊的教言。

了知以现除有边，以空遣除无有边，
缘起性空显现理，不为边执见所夺。

用显现来断除“有”的边，以空性来断除“无”的边；了达这样的缘起性空，不会被所有的边执见所夺。

这是什么意思呢？一般来说，修行者用空来断除显，以显来断除空，但此处按照格鲁派的一些解释方法，因为显现是缘起，缘起就是“无自性有”，所以断除了实执。按照我们宁玛巴的解释方式，因为显即是空的原因，所以显现断除了“有”的边；因为空即

是显的缘故，所以空性断除了“无有”的边。显、空就是缘起性空，两者是无二无别的。一旦我们通达了这种空性，就达到了最高的境界。

今天讲解此论的目的，是让大家得到前辈大德们真正的传承加持，因为我从法王如意宝那里得到了《三主要道论》的近传传承。

如是三主要道论，自己如实通达时，
当依静处而精进，速修永久之佛果。

我们应该通达以上三主要道的要点，然后到寂静的地方精进地修行，如此能够很快修成佛果。

此乃多闻比丘罗桑札巴（宗喀巴）对侄儿阿旺札巴之教言。

当时有一个叫阿旺札巴的人祈请，所以宗喀巴大师宣说了这个教言。



今天给大家讲解了宗喀巴大师的《三主要道论》，还谈及了“这个时代的使命”，希望每一位佛教徒都要有强大的利他心、强大的责任感和危机感。这就是今天的讲课内容，这也是现在很多人非常关心的话题。

《佛子行》略讲

2019年6月12日

藏传佛教的很多堪布在讲经之始，一般会先顶礼所有传承上师，然后顶礼本师释迦牟尼佛、莲花生大士，再顶礼全知无垢光尊者、全知麦彭仁波切以及自己的根本上师，然后祈请世间中愿意闻法的天龙、夜叉等所有众生来到说法现场。讲课前先念诵这些顶礼和祈祷的偈颂，是藏传佛教的说法方式。

大概三十年前，我在学院给藏族人上课之前经常念诵这些偈颂，自从跟汉人讲课后就没有再念，但刚才把这些都全部念了。我给汉人讲课时，念诵最多的是“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，我今见闻得受持，愿解如来真实义”。（众：“为度化一切众生，请

大家发无上殊胜的菩提心！”）（堪布笑，众笑）好嘛……
刚才我念诵的那些偈颂，很久之前我经常念，之后就没有怎么念了。

弘法要有善巧方便

今天传讲的是《找回最初的你》这本书内的《佛子行三十七颂》，很多人都学习过，是吧？学会的预科课程已经安排了大家学习这本书，书中有《佛子行讲解》，那是在2007年传讲的，共八堂课。今天可能没有很多时间对此详细解释，只是给大家念诵一遍传承，同时讲解一下个别偈颂。我相信很多道友不缺听受《佛子行》的机会，但大家不能只满足于听听而已。

有些道友把《佛子行》学习得很好，有些则不太好。虽然它只有简单的三十七个颂词，但要真正把它修出来恐怕不是那么容易。上师如意宝的传记中提

到，他老人家这辈子听闻过一百多次《佛子行》，我们在上师面前也听闻过很多次。现在我有能力在字面上讲解《佛子行》，但如果让我行持它的意义，确实每一个偈颂的内容都不简单。

不管怎样，大家学习了大乘佛法，就要尽量去行持，能做多少就做多少。大家不能因为修行不简单而感到很失望，也不能只着眼于自己的修行而变得很封闭。总体上，近年来我们很多修行人不错，但作为佛教徒，大家要规范自己的一些行为。规范什么呢？

大家有内在的信心和悲心很重要，但有时候把自己的信心特别明显地表露于外在行为上，这并不是很好。不管是在佛寺、佛堂还是上师面前，总之在任何场合，大家有信心是非常好的，但这种信心有时候可以外露，有时候不一定方便外露。尤其在佛教团体以外的各种人群中，佛教徒应该有自我控制的能力和灵活性，如果经常把内在的信心表露无遗，在此时代恐

怕不太合适。

所以在行为上，我们佛教徒有很多需要进一步改革、完善的地方。特别在度化众生的时候，一定要有善巧方便，当今社会有时候不一定适合用直来直去、太直白的方式。大家在不同场合要用不同的弘法方式，这是非常有必要的。

佛教徒应有两种精进

从我身边的人来看，最近大家都在很精进地忏悔¹⁰。今天早上我遇到一些居士，他们一天能念诵九万遍金刚萨埵心咒，说一上座就能在十二个小时中一直坐着不动——有个别的道友是这样的。确实每位道友的情况都不相同，有些不能连续坐两个小时，有些可以坐好几个小时，其间非常认真、积极地念诵。对后者来说，念诵四十万遍心咒是很简单的事情，对

¹⁰ 开示的时候喇荣正在举行金刚萨埵法会。

吧？对散乱的人来说，这就比较费劲，对吧？

昨天我问了几位藏民，他们说每天能念两万遍心咒。上课期间他们有点坐不住，这方面我也理解，因为我在说汉语，他们听不明白。（堪布用藏语跟藏民交谈）今天他也念诵了两万遍。（堪布问另一位藏民）“你念诵了多少遍？三万七，一天吗，还是整个法会期间？今天念诵了三万七。”

虽然四十万遍仅仅是个数量，但完成这种数量也有其必要。昨前天我提到“一万小时定律”——人们至少需要一万多个小时在某件事情上持续地努力，才能成为那方面名副其实的专家，以现在人们每天工作八个小时来算，在五六年后就能累积一万小时的相关经验。

一些佛教徒说：“执著什么呀，不需要什么数量，不需要修五十万加行，十万、二十万这些数量都没有必要。轻轻松松就对了，坐着就可以。”当然，

你对修行没有要求，不给自己压力，如此行持也可以。但是，如果你真的希望通过佛法来让内心有所转变，忏悔自己的罪障，那还是要多下功夫。

对于学佛，有些人想：“学习什么呀？自己看一看就可以了。”对个别人来说，这可能是适合的。但如果你想真正改变自己的一些习气，从佛法的奥义中获得智慧和悲心，那确实要下一些功夫。

很多道友在听法、闻思等很多方面持续不断地努力，所以他们在修行的路上无论如何都不会倒下去。其实这种精进是非常重要的，我们称之为“恒常精进¹¹”，它是非常有力度的。另外还有“恭敬精进¹²”，如果你对法和上师没有恭敬心，便没法恒常

11 《般若摄颂讲解》第50课：“至于恒常精进加行，则指以恒常心精进。也就是说，无论做什么善法都要持之以恒、始终不间断，不要三天打鱼、两天晒网。”

12 《般若摄颂讲解》第50课：“那什么叫恭敬精进加行呢？也就是说，以恭敬心精进。比如说，无论我们求什么样的佛法，对法都要有欢喜心和恭敬心；如果要帮助众生，对众生也要有恭敬心和欢喜心。有了这样的心，做任何事都很方便、很容易。”

精进。

最近我接触到很多道友，有些人在修行方面确实有很大进步；有些人好像不但没有进步，甚至有一些退步；有些人一直都很平稳。可能每个人的根基、习气、烦恼都不相同。不管怎样，大家要经常帮助那些行持佛法的人，这是很重要的。

佛教徒要团结并有远见

这次我特别感谢喇荣的很多发心人员，包括我们的义工，你们一直护持大家的修行，确实是很辛苦的。但不管是做饭、打扫经堂，还是治理、维护道场等很多方面，大家都需要做得如理如法。最近我在这里听到有人喊：“卖酸辣粉！卖酸辣粉！”有时候甚至用小喇叭来喊。在大经堂门口，有些藏民用藏语喊：“卖牛奶！卖牛奶！”在汉经堂附近，有一些汉族居士拿着小喇叭在喊。他们的发心可能是好的，但

是声音不太好听。

所以大家做事的时候，一方面发心要纯正，另一方面要遵守所在地方的一些规矩，尤其不能打扰别人。就像《入行论》中说：“遭遇任何事，莫扰欢喜心。”就是说，发心也好，修行也好，任何时候不管遇到什么事情，其一是不能失坏自己的欢喜心，其二是自己的行为不要让别人失去欢喜心，在此前提下发心是很重要的。

今天我特别感谢我们里里外外，包括各个道场中的很多发心义工。他们默默无闻地付出，我们看不见、听不到。这些义工就像一台机器中的小螺丝钉一样，每一枚螺丝钉都起到一定作用，缺少了任何一枚都是不行的。总之，大家要有团结性或者说积极性、凝聚力，如此我们在弘法利生和各自的发心方面都能成功。

在二三十年前，喇荣刚开始举办金刚萨埵法会的

时候，我们的房屋没有地板、没有电力供应，那时候也没有行车道路让汽车来到喇荣沟里。现在这里的物质条件好了一点，但同时这里的有些道友多了一些负面情绪、要求也比较高。不过，最近我看到很多居士为了求法，在某种意义上确实能够苦行，我也特别随喜大家的善行。

我要强调的是，这几天在很多地方有一些义工们、道友们自愿参与发心工作，他们在各自不同的岗位上都非常积极，给这里的许多求法者提供了很多方便。我们的各个道场中都有这样的道友，他们一直无怨无悔地为大家做事情——大家以后也需要这样，我们佛教团体本应如此。

什么是僧众？三宝中的僧众就是具有一定修行的团体，也即僧团。佛陀在 2500 多年前已经说得很清楚，不管是居士还是出家人的团队，在弘法利生的过程中都非常需要有团队精神！而且在个人的修行方

面，如果你加入了佛教团队，你的修行就不容易滑下去，因此团队也是很重要的。

一个人的修行能力确实很有限，在当今恶劣的环境中，每个人随时都有堕落的可能。但如果大家有所属的团队，让彼此的修行捆在一起，那在整个团队没有失坏之前，自己也不容易堕落，这是很重要的。

佛陀的团队称为“僧伽”，即僧团的意思。它有很重要的意义，体现了我们佛教的团队精神。现在，对全球最有影响力的就是有严密组织架构的团队，他们做任何事情都有很高的效率。尤其在此科技时代，佛教团队有严密的架构是很有必要的。我们团队的内部要团结，同时团队中的每个人都要有担当精神，如此佛法可以在未来百年、千年中永驻。

有些人跟我说：“你讲的层次太高了，我们都不知道你在说什么？你是不是站得太高了？”其实我是坐着说的，不是站着说的。但我的确担心佛教的未

来，这并不是在课堂上跟大家说客套话，而是经常发自内心地想：“关于佛教的未来，我们看看要怎么做比较好……”有时候，当我看到这个世界或其他宗教有各种不同的变革，心里确实为佛教着急。

所以，每位佛教徒不仅要考虑自身的修行和自己的团队管理，更重要的是对佛教的未来有所思考。无论是高僧大德，还是刚皈依佛门的居士，都有一定的责任。如果每位佛教徒都有责任感，那佛教的未来确实是有希望的，因为心的力量不可思议、非常非常强大！

以上是讲课前要说的一些事情。

《佛子行》能让我们生起菩提心

接下来是念诵《佛子行三十七颂》的传承，我会一边念传承一边讲解个别颂词。当然，它的每一颂都

很重要，方便的时候你们可以看一些讲义。在国外，仅《佛子行》的英文讲记就有十多种，由很多不同教派的高僧大德所传讲。另外，据统计《佛子行》现在已经被翻译成十多种不同的语言，包括西班牙语、日语、法语、德语……可以说，《佛子行》在全球是非常受重视的一个法门，虽然它只有三十七个颂词。

以前，一位四川的和尚说：“《佛子行》很短很短，我想造一个比《佛子行》长一点、更有影响力的论典。”我跟他开玩笑：“你多造几百个颂词也不一定有影响力。”因为这不是颂词多少的问题，而是《佛子行》中汇聚了很多非常有加持力的窍诀。

《佛子行》不管在任何地方，都会对那里的佛法兴盛和众生安乐有很大利益。多年以来，我不管到哪里都会尽量传一遍《佛子行》。根据我的日记，我在2017年共计传了16次《佛子行》，当中包括念传承和讲授，那时候不管是出访哪个国家，我都会在所

在的地方、城市传讲《佛子行》。至于2018年，日记中记录我共传了8次《佛子行》，那年出访的地方比较少，但是可能不止传了8次。有时候如果在一些学校不太方便传讲《佛子行》，我晚上也会在宾馆默默地念一遍，目的是希望这个城市的众生能够生起菩提心。

我也希望所有道友，以后不管到哪里旅游，包括佛教不是很兴盛的一些地方，像非洲的各个国家如马拉维、纳米比亚，或者阿富汗、叙利亚等地，你们都应该在相关的地方念一遍《佛子行》。这种利他心是非常有加持力的，以前上师如意宝说：“依靠《佛子行》和《入菩萨行论》的加持力，连动物相续中也容易生起大悲菩提心。”

《佛子行》看起来非常简单，但实际上如果大家经常念诵和思维它的法义，那相续中一定会生起菩提心。我们昨天讲了《三主要道论》中提到的出离心、

菩提心和无二慧，若想解脱，此三者是不可缺少的。尤其是学习大乘佛教的人，菩提心更是不可或缺。

菩提心不是无缘无故就能产生的，要生起的话需要一些因缘。一些人的菩提心是先天的，因为前世学习过大乘佛教，所以今生来到这个世界的时候，对菩提心特别熟悉，就像前辈高僧大德一样；一些人则通过后天的教育和自己的思维，然后改变了自私的心。

其实，当今时代人们真的很需要菩提心。我自己深深地体会到，在此非常复杂、纷乱的世界中，如果人们没有菩提心，那人人都会很自私，而自私所带来的是无穷无尽的痛苦。我们这里的佛教徒也是同样，如果没有菩提心，那不管你有钱没钱、年轻还是不年轻，你都可能会很痛苦，因为世间上的所有痛苦都源于自私自利。另外，如果你没有空性智慧，整天都用一些坚固的执著来对待生活、对待世界，那也是很痛苦的。

所以，就像好多道友所说：“如果没有遇到佛法，我的今生来世都完了”，确实我们的下场可能就是如此。如果你一点都没有摧毁自己自私的心、执著的心，你这一生应该还是比较失败的。

学懂转为道用，大有益处

（堪布念《佛子行》传承）



纳摩罗给效 Ra 雅！

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者，
胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。
利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，
亦依了知其行故，于此宣说佛子行。

先介绍《佛子行》的整个框架。它前面是造论的立宗，有顶礼和立誓句。所有内容分为前行、正行和后行三个方面。

前行总共有七个颂词，内容包括了依止善知识、依止寂静的地方等等。

正行分三：小士道、中士道、上士道。小士道讲了因果不虚的道理；中士道讲的是从轮回中获得出离——就是我们昨天谈及的出离心；上士道主要是讲菩提心。

菩提心分胜义菩提心和世俗菩提心。胜义菩提心主要是讲离四边八戏的中观空性，有两三个颂词；

世俗菩提心讲的是修自他交换和一切万法转为道用。关于后者的颂词有好几个，其中说到把别人对我的赞叹或诋毁、自己的得益或损失转为道用——总之把痛苦、快乐等处境都转为道用。

其实，《佛子行》与其他法最根本的区别，就是我们要把违缘转为道用。人们感到痛苦是因为不能把很多事情转为道用，比如不能把别人的诽谤转为道用，只是想着“我特别恨他！”就算自己感到非常痛苦，人们也不会把痛苦转为道用，只会把痛苦当作痛苦。但实际上我们可以换一个角度，不去那么执著所遇到的痛苦，要想：“这是来激励我成长的。”

正如今天早上，学院弘法方面的发心人员在开会，一位法师说：“别人投诉我们的话，对我们是一个很好的机会。大家不要认为：‘啊，别人投诉我，所以我完蛋了！’”因为一些法师说：“我被很多人投诉，所以现在心灰意冷，完全失去信心，再继续发

心的意乐也没有，我要退出。”这种做法不太合理。别人投诉你，那你有没有别人所说的那些过失？若有过失，你应该乐意去接受；若没有过失，那你可以观察自己的心态，看看能否接受别人的无因诽谤。这完全是观察自己修行境界的时候。

所以说大乘佛教的教义，跟世间的一些观念是完全不同的。世间的规律是：当你有钱、有名声的时候，人们都赞叹你，你也为此而很欢喜；一旦你沦落，当你没有名声、没有财富的时候，人们便对你不屑一顾。可是大乘佛教的理念并不是如此：在享有荣华富贵的时候，你不会洋洋自得，因为此时你看到一切万法都是如梦如幻的；在特别衰落的时候，你也能坚强地从艰难的境遇中重新站起来。

做人方面，当今社会的确很需要大乘佛教。你学习了这些教义后，只要微调一下把它们应用到生活上，那不管遇到什么事情，你都会感受到佛法对自己

大有裨益。

以上介绍了《佛子行》的整个框架。

要懂得因果不虚、万法无常的道理

已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，
日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。
贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，
遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。
离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，
净心于法生定解，居于静处佛子行。
长伴亲友各分离，勤积之财留后世，
识客终离身客店，舍弃今世佛子行。

这里说，死亡降临时，我们长期相伴的亲友会纷纷离去，通过勤作积累的财产最终会留在人间，我们的心识也会离开身体这个客房，身体、财富、亲友等

终究会留在人间，因此要舍弃对今世的贪恋。

当然，我们暂时可能做不到，但要做好准备，这很重要。一方面，你跟亲友应该有亲友之间的感情，这是很重要的。现在有些人很坏——占亲友的财富、跟亲友打官司、对亲友做各种非法事，这是非常不好的。但你也没有必要对亲友太贪执，终有一天你们定会分开。不要说亲友，就连善知识也会离开你，许多如佛陀般的上师都已经纷纷离开了，所以大家要有无常感。

此外，我们的身体和金钱也是无常的。尤其在当今时代，一些有财富、有福报的人可能随时都要有所准备——现在所拥有的东西如金钱等，很有可能在短短的时间中便会全部蒸发掉，变得一无所有。所以，当大家拥有财富的时候，应该把一部分储存起来，另一部分用来做一些善事，否则可能最后既失去了财富，也没有积累功德。

总之我们不能对今生太贪执，到一定的时候我们都会离开这个世间，而我们舍不得的所有事物，如亲友、财产和身体，都只能全部留在人间，那一刻必定会到来。这是一种无常观。

交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，
令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。
依止正士灭罪业，功德增如上弦月，
殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。
已尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？
故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。
佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，
是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。

轮回的痛苦非常难忍。佛陀告诉我们，所有这些难忍的痛苦是由我们自己所造的恶业而生的。《大宝积经》云：“假使经百劫，所做业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”《百业经》中也有类似的教证，我们

在讲解《前行》的时候也引用过¹³。大家应该明白因果不虚的道理，这是小士道的修法。

三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，
了知恒时无变法，希求解脱佛子行。

三界的安乐犹如草尖上的露水，一瞬间就会坏灭。始终都不会被摧毁的是什么呢？就是解脱的境界。

不知道你们以前听过没有，《法句经》记载了普安国王的故事。他与另外四位国王在某个地方举办宴会，一起吃喝玩乐了一个多月，毕竟他们五位都是国王，应有尽有，其间享受了很多快乐。当宴会快要结束的时候，普安国王问其他国王：“你们觉得我们人世间最快乐的是什么？”一位国王可能爱玩游戏，他说：“最快乐的事就是玩游戏。”一位国王可能特别

13 《大圆满前行讲解》第65课：“《百业经》中常会提到：‘纵经百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。’”

喜欢音乐，他说：“世界上最快乐的是听音乐。”一位国王说：“世界上最快乐的是拥有财富。”还有一个国王说：“世界上最快乐的是享受爱情。”

此时普安国王说：“你们四位所说的其实都不对。虽然你们刚才提到的会暂时让人快乐，但实际上都是痛苦的因、恐怖的源泉。它们所带来的快乐是暂时性的，瞬间就会变化。所以我们应该希求无欲无求的淡泊圣道。”这位普安国王很了不起，因此佛陀在经中讲了他的故事。

从世间的价值观来看，一些人可能觉得游戏、财富、音乐、艺术甚至爱情等等能给自己带来快乐，但这是表面上的，实际上这些法的根本都是让人痛苦的。世间的安乐，就像我早上出门时看到的蓝天白云、一些花朵上的露珠一样，看来特别美，不过都是无常的。所以，大家应该要懂得万法无常的道理。

随学佛陀，一心利他

无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？

是故为度无边众，发菩提心佛子行。

《华严经》在讲菩提心的时候说：“必行功德藏，所知不可尽。”《华严经》宣说了 130 种菩提心的功德。大家要发菩提心。

诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，

是故己乐与他苦，真实相换佛子行。

何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，

自身受用三世善，回向于他佛子行。

我虽无有些微错，何人若断吾头颅，

然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。

有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，

然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。

何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，

于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。
吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，
犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。

这个颂词所讲的，我们真的很难做到。我对某人特别疼爱，就像对待自己的孩子一样，可是他却把我看成是怨恨的敌人。此时我要像母亲对待生了病的孩子一样，对他更加疼爱，这就是佛子行。

真正的大乘佛教就是爱众生。《中观四百论》也说，对于怨恨自己的人，我们更加要疼爱他¹⁴。不过，有些佛教徒可能会耿耿于怀：“某个时候你对我不好，所以我也一直对你不好。”大乘佛教的教义非常伟大，可是我们修行人的境界不一定有那么高——要把这个颂词的内容落实到行为上是很难的。

不知道大家记不记得《毗奈耶经》中的这个故事。佛陀因地时曾经是一位非常好、特别善良的国

14 《中观四百论》：“如母于病儿，特别觉疼爱，如是诸菩萨，特意愍恶者。”

王，一辈子都没有对任何人发过脾气，没有生过嗔恨心。对于他国家里的所有病人和穷人，他都会去帮助。

有一次另外一个国家有一位特别可怜的病人，这位国王把他接到自己的皇宫，让医生帮他看病。医生说他的病非常难以医治——要找一位从来没有生过嗔恨心的人，再把他的血输进病人的身体，如此病人才有康复的机会。国王在全国上下做了很多事情，想尽一切办法，都没有找到一位从来没有生过嗔恨心的人。

后来国王想到自己可能具足这个条件。他问身边的人：“你们记得吗，我有没有生过嗔恨心？有没有发过脾气？”他身边的人都说：“应该没有，你从来没有生过嗔恨心。”他又问他以前的乳母：“我小时候有没有发过脾气？”她说：“没有。不要说你小时候不发脾气，我因为抱着你，连自己都不发脾气

了。”国王又问他的母亲：“我年纪更小的时候，有没有发过脾气？或者生过嗔恨心？”母亲告诉他：“没有。从来没有见过你生嗔恨心，甚至我怀着你的时候，我的相续中也没有生过嗔恨心。”

因此，他认为自己是最适合不过的人选，于是便将自己的血不断地输给那位病人——每天都要输满满一大钵盂的血。6个月后，国王已经变得非常憔悴、非常瘦。此时天人有点不忍，因为众生失去这位国王是非常可惜的。受到感动的天人将甘露融入国王所布施的血中，一并输进病人的身体，之后病人便慢慢地康复了。

国王不但让这位病人康复，还给了他一些田产。但是这个人却到处说国王的坏话：“我的身体是我自己养好的，国王只不过给我输了一些他自己不需要的恶血。”最后，因为说恶语的因果报应，这个恶人当场暴毙。恶人终有恶报，这种下场也是现世报。



大乘佛教的精神就像佛陀因地时一样，真的是很难做到。有没有道友从来没有发过脾气？有些人哪怕跟别人一起住两三天，都会发好多次脾气，甚至还要打人，这样很可怕。当然，有些人特别善良，内心恒时只想利他，除此之外没有别的想法。

与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，
然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。
贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，
众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。
美名远扬众人敬，亦获财如多闻子，
然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。

即使名声显赫，财富也非常多，仿佛拥有了整个世界的一切，但也不生傲慢心。这很重要。

不管是身为名人、明星还是领导、富人，一些佛教徒只是有了一点人天福报，就容易产生傲慢心。颂词的另一层意思是，就算拥有像多闻天子那样多的财

富，我们不但不要生傲慢心，还要非常虔诚地修行。因此，有些人福报现前时，如果没有生傲慢心，而是很谦虚地闻思修行，最终会对自己非常有利。

胜义菩提心——入定与后得之修法

自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，
故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。
一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，
令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。
一切境现唯心造，心性本来离戏边，
了达此理于二取，皆不作意佛子行。

一切显现是自己的心所造，心本来就远离一切戏论。如果懂得这个道理，远离了一切能取所取，对一切都不作意，这就是佛子行。

我刚来到喇荣的时候，是个 23 岁的小和尚。当

时我和另一位道友在一位老堪布面前听课。有一次学院正在举行持明法会，白天我们在念诵共修的九本尊心咒“嗡玛呢巴美吽舍 德玛嘎耶……”，晚上或者早晨上座之前，就在堪布面前听课。当时我们住在摩尼宝区。

那时候堪布讲到这个胜义菩提心的偈颂，我心里感到很爽快，但又不懂其义，于是便问堪布，他很慈悲地一一解答了我们的问题。现在回想起来，那些问题比较天真。经过堪布的讲解后，我才明白：“原来《佛子行》的内容是这样。”

逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，
虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。

悦意的对境就像夏季的彩虹一样，虽然它非常美妙，但是我们不要去贪执，这就是佛子行。

最近喇荣出现了很多彩虹，各种各样的都有，我

在网络上也看到了相关的照片，但是大家不应该贪执这些。世间的所有荣华富贵犹如彩虹，一开始你觉得它特别好，但若你观察它的实义、本体，其实就像观察彩虹一样，你会发现它没有真正实在的意义。

佛陀说：“诸法如梦，诸法如幻。”荣索班智达在《入大乘论》中有一句非常著名也很重要的话：“若通达诸法是梦是幻、与梦幻等同之理，则称为证悟大圆满之见。”他不是说“如梦如幻”，而是说“是梦是幻”。这是荣索班智达三句教言中的第一句，方便的时候我会发到藏微博上。《入大乘论》是非常重要的，如果大家真正懂得、通达一切法是梦是幻——完全就是梦幻的道理，那就证悟了大圆满。

现在有些人自认为证悟了大圆满。昨天我看到一个人自称是“某某如来”，但接待的时候管家不让他进来，他就哭得很厉害。所以我看到这位“如来”在哭，可能“如来”也有嗔恨心。有些人不知道佛和菩

萨有什么境界，却把自己当作是佛或菩萨。

现在，很多人用电脑来制作自己坐在莲花座上的照片，这真的不太好！以前大陆、香港、台湾等地都有这些现象，如今藏地也开始出现了。一些人根本不知道什么是佛、什么是菩萨，却自称为佛菩萨，这对佛教和他自身都不利。这种个人行为是不如法的，并且非常危险。

修行人要经常观察自己的过失

诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，
是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。
获得菩提身尚舍，何况一切身外物，
故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。
无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，
故于三有无希求，守护净戒佛子行。
于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，

故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。
唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，
饶益众生功德源，具足精进佛子行。
当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，
真实超越四无色，修习禅定佛子行。
若无智慧以五度，不得圆满菩提果，
故以方便三轮空，修持智慧佛子行。
若未观察自错误，以法形相行非法，
是故恒时审自己，断除过患佛子行。

如果我们没有经常观察自己的过失，虽然看起来是位修行人，但是很有可能会做一些非法的事情，所以大家应该经常观察自己的过失，这就是佛子行。这个颂词也很重要。

有一本书名叫《脆弱的力量》，知道吗？作者是一位美国教授，她对人们心理上的脆弱做了多年研究。研究结果是：每个人都有不完美的地方，在待人

处事方面总会有一些过失，一个人如果不愿意把这些发泄出来，或者在别人面前讲述，而把自己的不完美和过失一直隐藏在自己的心里，实际上对自己有很多负面作用，最终让身心都不健康；如果愿意观察、释放自己的过失，他的心会因此而变得健康，最终身体也会越来越健康。这是世间方面的研究。

在佛教中，观察自己的过失是智者的行为。在世间上，大家应该勇敢地面对生活，如果你把所有过失全部藏在心里，那就会有愧疚感，让自己不能勇敢地面对生活——这跟大乘佛教的一些教义是相近的。

修行人不说粗语

以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，
故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。
为求利养相互争，失坏闻思修事业，
故于亲友施主众，根除贪执佛子行。

恶言刺伤他人心，亦失菩萨品行故，
莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。

如果我们说粗语，不仅会伤害别人的心，自己也失坏了菩萨的行为。所以，大家应尽量地舍弃别人不愿意听的、粗暴的语言，这就是佛子行。

世间人也经常说“语言美”，就是文明地沟通。但有些人可能由于前世的习气，所以今世所说的语言特别暴力。暴力的语言是非常可怕的，在佛教层面这没有争议。大家都知道，说粗语的过失在《极乐愿文大疏》《大圆满心性休息·大车疏》中都有提及。

我们的学修课程中有《大圆满心性休息》是吧？我不是特意把这个法本拿过来，是他们刚做好后带过来的，《大圆满心性休息》也是我们学修课程的一部分。这些法本很重要，以前我刚来学院的时候，缺很多法本。白天堪布们拿着法本讲课，晚上我把法本亲手抄下来。现在则方便多了，包括网上下载、打印、

复印，这些都很方便。以前我真的特别需要法本！无论如何，《大圆满心性休息》广讲了十种不善业，讲得比较清楚，也特别提到了恶语的过患。

密歇根大学和哈佛大学的一些专家专门对语言暴力做了一个研究。他们的研究结果是什么呢？就是语言暴力对别人的伤害是非常严重的。它是怎样对别人造成伤害呢？他们的说法跟佛教不同，按照他们的研究，如果你对别人实施语言暴力，那会伤害别人大脑相应区域中的一些功能：第一，认知区域会受到很严重的破坏；第二，脑区域中专门管理情绪的一些神经会全部被破坏；第三，一些与分析、思考、辨别有关的脑区域也会被毁坏。

因此，许多遭受语言攻击的人，很久也无法从伤害中恢复过来。比如你把钉子钉在木头上，一段时间后把钉子取出来，但木头上的孔仍会一直存在，很长时间都不能恢复。

尤其现在很多人有“玻璃心”，语言对他们造成的伤害更为严重，一些人永远都记得别人曾经在什么场合对他说过什么。有些人本来记忆力特别不好，但在别人对他的批评方面，记性就非常好，一字都不落——可能别人语言的“钉子”伤了他的心，所造成的“洞”一直都不能愈合。这样的人确实是有。

我记得有位道友，记性特别不好，从来没有参与背诵，连《佛子行》也没有背过。可是对于我在20年前给他说过的一些小过失，他给我复述得特别清楚。如果他把这样的记忆力用在佛法上，应该会非常了不起。

其实，用语言伤害人真的很容易。尤其现在很多人有“玻璃心”，又被媒体、电影中的各种情绪所熏染，别人说一句自己不爱听的话，从此之后就不再理他了。

具足正知正念，少看手机

烦恼串习难对治，执持正知正念剑，
贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。
总之一切威仪中，观心处于何状态，
相续具足正知念，成办他利佛子行。

总而言之，对于自己行住坐卧的一切行为，我们要观察：“我的心到底是什么样的状态？”同时依靠正知正念来利益众生，这个偈颂很重要！

现在网络时代，人们都被手机吸引，接收各种信息，要具足正知正念是很困难的。最近一些统计表明，光在中国，经常看短视频的人已经有四五亿，很多人每天沉迷其中，一些成年人每天看手机花的时间就达四个小时以上，老年人也有这种情况——有些老人因为老花眼，根本不能近距离看清手机，因此把手机拿得远远的。（堪布模仿拿着手机，把手伸直）孩童

就更不用说了。一些父母有时候不想理孩子，就把iPad、手机放在孩子手里，让他整日整夜地玩，吸收大量有害信息，根本不好好地教育他。

日本有一本书名叫《窗边的小豆豆》，在八九十年代很出名。它说到在自然的环境下，老师是怎样对学生起作用的。它讲述了一种不用特意灌输的教育方法，让学生自然就懂得对世界感恩，欣赏世界的美。那时候很多人对书中的教育方式都很羡慕。作为教育工作者，老师应该用一些方法，来让孩子本有的心性慢慢地显现出来。

可是现在的情况不是这样，各种文化甚至冲击到中年人、老年人的生活。有些企业一直要求员工：“你不要看手机！”暂时来说，这可能做得到。但手机已经让人们的生活产生了翻天覆地的变化，手机的使用与生活息息相关，人们在此情况下也很难自拔。

包括我自己，有时候不使用手机也不行，很多事

情要用它来处理；但使用手机的话，又会浪费很多时间。最近，大多数道友都很认真地念诵咒语，但一些道友却一直被各种信息控制着自己的分别念。的确，大家将来若想依靠正知正念来守护自相续，可能会变得越来越困难。不知道这个时代以后会变成什么样，现在谁也说不准。



如果我们没有眼根，干脆什么都不看，那可能是有好处的。昨天，我接待了一位失明的小女孩，一见到她，我感到很伤心。不过她看来很开朗、很坚

强，对生活也充满信心。从另一方面看，她的遭遇也许对修行比较正面，因为她在念诵咒语等很多方面都很好。如果我们没有眼睛，依靠内在的信心，也许会“见”到更漂亮、更有意义的世界。

有时候我们看得太多、听得太多，甚至不知道用正知正念来摄持——它的力量真的很微弱。有时候“正知正念”提醒我们：“不能看手机了。”于是我们把手机放下，但过了一会又拿起来。“正知正念”再次提醒，如此反反复复，让“正知正念”很辛苦。就像人特别多的时候，门卫的力量就变得很微弱。所以，在信息爆炸的这个时代，大家的“正知正念”都很辛苦，对吧？

如是勤修诸善根，为除无边众生苦，
皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。
为利欲修菩萨道，依照经续论典义，
诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行。

因吾慧浅无修行，虽无智者所喜词，
然依诸多经论故，此佛子行定无谬。
而诸佛子广大行，如我愚者难测故，
相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。
以此善愿众有情，以胜世俗菩提心，
等同不住有寂边，大悲怙主观自在。

以前上师如意宝要求学院的所有道友背诵《佛子行》、《修心八颂》以及《三主要道论》，明天可以给大家念《修心八颂》和《胜利道歌》的传承。

如何成为一名佛教徒

2019年8月3日

今天给大家做一个简单的开示，内容是如何成为佛教徒。

在这之前有些事要讲一下。按照藏历来算，明天是释迦牟尼佛转法轮日。因为是星期天，大家应该没有太多的事情。如果具足因缘，各个地方的佛教徒们最好集聚在各处的道场和寺庙之中，一起念《普贤行愿品》好好发愿；如果没有这方面的条件，也可以在各自家里念修。

明天是一个非常重要的节日，根据《时轮金刚》和其他密宗续部，这类殊胜的日子有非常大的加持力。以前每年的转法轮日，法王如意宝都会给大家传

菩萨戒，我们也会非常真诚地发愿。现在也同样，我们每天的四座共修非常重要，无论在现场还是在自己的住处听直播，大家都要好好地发愿。

我们的这个人身十分难得，遇到佛法更加难得。值遇这么殊胜的节日、这么殊胜的因缘，大家要好好念诵，不要东奔西跑、散乱放逸，也不要懒惰懈怠、整天睡懒觉。因为在这些特殊的日子，如果我们好好发愿，加持力会更为殊胜。

星期一和星期二这两天，我会为大家念《修心七要》的传承，并做一个简单开示。星期三会讲一个简单的莲花生大士的修法。今天比较热，大家可以坐得稍微放松一些。我先给大家念《开显解脱道》的传承，因为很多佛友都在修五十万加行。有些人以前得到过这个传承，但再得一次也很好。

我最近正在翻译的法王教言里说：“麦彭仁波切的金刚语非常有加持力。”关于加持力，非教徒不

一定承认，但高僧大德的金刚语确实有不可思议的加持，所以，我们依靠《开显解脱道》来修加行是非常殊胜的。很多人都修五十万加行，有些发愿将来修，有些现在正在修，有些已经修完了。我觉得这非常好，大多数人都修得很不错。

然后我再念《佛子行》的传承，我们以前也念过，这次趁法会的机会再给大家念一遍。念这两个藏语的传承可能需要10分钟左右，这个过程中你们听着就行，如果觉得时间太长，看看书也可以，但不要打瞌睡，因为听传承时声音不能间断。心无法专注也没事，偶尔胡思乱想也是允许的，只要耳边的声音没断就行。听传承的要求并不是很高，大家只要听着就可以。

（堪布念《开显解脱道》传承）

接下来念《佛子行》，希望大家得到这个传承以后，在日常生活中要多读、多修。我们作为大乘佛

教徒，应该经常按照《佛子行》来修行。这里面有三十七个颂词，如果不能全部修的话，我们能不能按其中的五六个颂词来行持？现在的佛教徒信心都很不错，尤其是我们亚洲人普遍比较感性，带有一种艺术气质，相对而言有点缺少理性的智慧。作为佛教徒，既要有理性的智慧，也要有感性的智慧；既要有信心，也要有悲心。这很重要。

《佛子行》虽然文字很少，但经常阅读、念诵的话，对自己的修行会有很大的帮助，我们可以一辈子修这个法。一些刚开始学佛的人，可能对其中有些内容不是特别理解，但慢慢会接受的。

接下来我给大家念传承。传承得到的次数越多越好，这样很容易生起菩提心，而且你们学了《佛子行》以后会觉得很上瘾。

（堪布念《佛子行》传承）

皈依三宝是唯一的救护

我今天本来计划给大家做 40 分钟左右的开示，没想到时间超了一些。大家念了一天的经，可能有点累，我也不想耽误太长时间，但这次机会不易，我们的人身是很难得的，佛法也是很难遇的，有修行的机会更为难得，所以还是利用这段时间给大家做一个简单的开示：怎样成为一名佛教徒。

在座大多数人早已成了佛教徒，有的人认为：“我是真正的佛教徒，没有必要听这个开示，真是多此一举。”但也有些人觉得：“虽然我已经成了佛教徒，但我还要不断学习。”很多人确实有皈依法的好因缘，这种因缘千载难逢，大家应该好好珍惜。有生之年，你会有许许多多的收获，但所有收获之中，皈依法是最有意义、最有价值的。等到将来离开人间的时候，真正能跟随我们的只有自己的心，身体带不走，财富也带不走，名声之类就更不必说了。我们

每个人都是赤裸裸地来到这个世界，离开之时连一个人、一件衣服、一毛钱都没办法带走，所有身外物都是如此，最后也只能赤裸裸地离开这个人间。

我们佛学院附近有一个天葬台，也就是平时说的尸陀林，那里每天都要进行天葬。天葬的时候，有些游客出于好奇会拍些照片。而作为修行人，则会按照寂天菩萨《入菩萨行论》第八品所讲的内容¹⁵而观，看到身体最终布施给秃鹫时，会领悟到人生其实仅此而已。高贵的人也好，贫穷的人也好，到死亡来临之时都非常平等。

我们这里做一场天葬，以前大概是 20 块钱的费用，后来 50 块，现在好像是 80 块钱——不管有钱的

15 《入菩萨行论》第八品静虑：“何时赴寒林，触景生此情：他骨及吾体，悉皆坏灭法。吾身速腐朽，彼臭令狐狼，不敢趋前尝，其变终至此。孑然此一身，生时骨肉连，死后各分散，何况是他亲？生既孤独生，殁复独自亡，苦痛无人摊，亲眷有何益？如诸行路客，不执暂留舍，如是行有道，岂应恋生家？迨及众亲友，伤痛及哀泣，四人捐吾体，届时赴林间。无亲亦无怨，只身隐山林，先若视同死，殁已无人忧。四周既无人，哀伤或为害，故修随念佛，无人扰令散。”

人、没钱的人，做天葬只要 80 块钱就可以了。我们时常能看到一些有身份的人，死后有长长的车队送葬，但也只能送到尸陀林就返回了，没办法跟到后世。不管你再有钱、再有名声，送到那里之后也只用花 80 块钱。汉地和国外也一样，不论生前再怎么显赫，哪怕有几亿身家，最后送到火葬场也只是简单地烧成灰烬而已。

我们的身体因此而消失，心是不是也同样消失了呢？绝对不是的。我们的心会随着业力不断在六道轮回中漂泊，那个时候唯一能救护我们的，就是我们所皈依的三宝！我内心确实这样认为，在人的一生中，名声也好、财产也好、感情也好，人们总觉得这些很有意义，但到头来只有善法跟随着我们，这才是真正有意义的事。

我们要知道人生最终需要的是什么。现在很多世间人对佛教有一些曲解和误会，他们认为好像入了

佛门、出了家以后就无所作为，没有追求、没有上进心，一直很“佛系”。现在所谓的“佛系”是指没有追求和竞争心，整天处于一种浑浑噩噩的状态当中——很多人误以为这就是佛教的状态或观念。懂得佛法的人都知道，其实佛教的精神恰恰与“佛系”相反。

不论是声闻乘还是大乘，不论是为了自我还是众生的解脱，佛教徒都是非常精进努力的。世间人有时候可能喜欢散乱、懈怠、放逸，而真正的佛教徒是什么样的呢？他们为了自他的安乐而不懈追求更高的精神价值。如果我们整天都处于一种“佛系”的状态中，那在佛教里只能被称作惭愧者、放逸者、懈怠者、愚痴者等。世人有时对佛教的精神和行为不太了解，更不了解佛教的终极目标和真正的价值观。

佛教的价值观是什么？就是让众生有真正的依靠——皈依。皈依至关重要。现在很多人的内心都非

常恐慌：有的人感到绝望、无助；有的人感到孤独、无聊；有的人不知该怎么办，特别迷茫；有的人缺乏安全感，觉得没有依靠，而且所依靠的一切到最后都不可信。不论是父母、朋友或是亲人，人们刚开始对之寄托的希望越大，最后直接间接造成的失望就越大，到那个时候，就会觉得活在世上没什么意义，甚至做出自杀等特别不明智的行为。

有些人内心缺乏承受能力，在一般人看来非常普通的事，他们觉得无法忍受，这就是所谓的玻璃心。尤其是一些年轻人，受到物质主义和自我主义价值观的影响，为了满足物质需求或个人价值，好像在这个世界上可以不顾一切。这样下去，当目标出现偏差、理想无法实现的时候，人们往往容易陷入绝望。

前段时间一位大学生自杀了，原因是他发表的论文里有一个小错误被教授发现了，要求放在网上更正，这位学生不能接受，但教授执意公布在网上。在

一般人看来，这么简单的事应该不至于此，即便心里难过，即便有一些怨言，但值不值得因此放弃自己的生命？这实在是不应该。现在很多人的价值观越来越偏激，认为凡事对就是对、错就是错，尤其是受到西方一些思想的影响，总是斩钉截铁地认为：“就应该这样！”他们大多数的对错理念都只针对对方——自己绝对正确、十全十美，没有任何错误；对方则完全错了，所有问题都在别人身上。当对方无法达到自己的要求时就极度绝望，做出极端的行为，这也是一种特别可怕的现象。

在这种情况下，很多人越来越没有安全感。所谓的安全感，在这个世界上要依靠什么才能得到呢？从某些方面说，也许是依靠财富或亲友，这是世人一直认定的所谓依靠处。有些人认为“只要有了钱，我的一切问题都可以解决”，有些人认为“一定要遇上一个可靠的人，他对我永远不会欺惑，永远可以依靠”——但这些人始终找不到真正的依靠。

不管有没有依靠，皈依三宝的的确确会对你有特别大的加持和利益。我们芸芸众生，应该从根本上了解皈依三宝的作用。如果真正了解三宝的加持和力量，真正了解三宝的意义，许多人的内心就不会那么空虚、迷茫和寂寞。这一点不是因为我穿着红色的僧衣才这么鼓吹。发自内心来讲，现在很多众生确实没有依靠处、没有幸福感、没有安全感、没有获得感。在这个时候，我们除了世间的依处，每个人在自己内心之中还应把佛法僧三宝作为依处。刚开始你也许不知道它的价值，但慢慢会明白的。很多人没有皈依三宝时，总感到活在人世间非常焦虑和痛苦，后来因为三宝的加持活得十分幸福安乐。确实，有不少人在皈依三宝之后，原本在生活、身体或情绪上的问题，都有了不同程度的改善。

皈依三宝的真实意义

何谓皈依三宝？一种理解是：历史上的证悟者

释迦牟尼佛，叫做佛宝；佛陀三转法轮的三藏十二部佛法，叫做法宝；跟随佛陀的大乘小乘僧众，叫做僧宝。皈依这三者，就叫做皈依三宝。

如果从内在意义上理解，佛宝是什么？就是最高的觉悟者，对整个世间万事万物的真相全部通达，我们称这样的觉悟者为佛陀，这就是佛宝。

法宝是什么？就是佛陀所宣讲的、留传下来的真理——“法”的引申义就是真理。美国作家梭罗说过，与其给我爱、金钱，或者名誉，不如给我真理。真理确实是最有意义的。当然，真理只掌握在少数人的手里。伽利略也曾说过，真理具备一种力量，越是想要攻击它，真理就越发被展现、被证明。

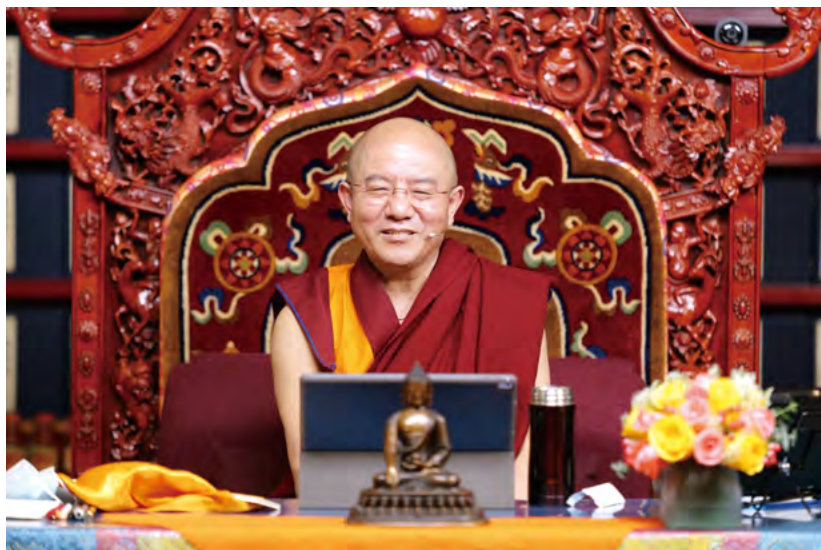
真正的佛法其实就是一种真理，这种真理跟所谓的宗教教义并不相同。所以我们经常强调，作为佛教徒一定要闻思修行，如果没有闻思修行，只在表面上办个皈依证，那不算真正的佛教徒。就像刚才很多

人要我帮他们取个法名，取法名倒是没问题，我这边有好多好多法名，想叫圆什么都可以。取法名既重要也不重要，关键是要懂得佛教的教义！如果连教义都不懂，皈依证、身份证、银行卡放一大堆，那也没什么用。

佛教的教义是一种真理，这种真理不是平白无故就能得到的，想要得到必须通过闻思修行。首先应该多听闻。专家也好、老师也好，出家人也好、在家人也好，有些能把真正的佛教教义讲解得非常好，有些则是乱讲一通。我经常要求大家学习《入菩萨行论》《亲友书》《大圆满前行》等显宗密宗的法，你们对于这些法一定要认真听闻，否则光是办个皈依证，或者口头上说“我是佛教徒”，这样并没有什么意义。这是第一点，强调听闻的重要性。

第二点是要多思维。对于所听闻的这些法义，不是老师、上师说了就一定对，每个人都要通过自己的

思考去研究、分析、辩论、探讨。我们这里有很多年轻人白天晚上都在学习佛法，他们辩论得相当激烈，我偶尔偷听一下，有些人确实特别棒。在年轻的时候把自己所有的智慧全部用来探讨佛法，这是非常幸福的事。有些人将来会去往各地弘法利生，那时候他们也许会感到年轻时的闻思是非常有意义的。



佛教中的思维跟其他宗教不同，有些宗教只要求你相信教义就可以了，说什么就是什么，但佛教不是这样的。释迦牟尼佛说过，如果他讲得有道理，你可

以信，没有道理的话就不用信。藏传佛教每一个教派都要求大家通过辩论来抉择法义，抉择以后再去信，这就是佛法中的思维。

最后，对于佛法的意义一定要实际修持。修持的方法门类众多、包罗万象，但最主要的修行就是调伏自己的心。释迦牟尼佛的教法根本上就是“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”，也就是断除十种不善法、行持十种善法，最根本的是要“自净其意”，将自相续中的诸多烦恼逐渐对治、消化、清净。我们每个人都有很多贪嗔痴慢疑等烦恼，然而通过佛教的方法来慢慢调整，自相续渐渐就会像乌云散开以后的晴空一样。

修行和不修行确实有非常大的差别。面对同样的问题，修行好的人不会觉得特别困难，比如家人去世、自己生重病、背负大额债务等等。现在很多企业经营得不太乐观，欠了很多钱，不知道该怎么办，好

像在上世上实在是走投无路了。我遇到过很多这样的人，有些情况的确让人感到无能为力，我也感受得到他们的煎熬和痛苦，但是一些有境界的修行人，面对同样的问题和烦恼，总有能力解决，至少心中没有太大的痛苦。很多时候，本来事情已经很棘手，如果人的心理再出现问题的话，真的有可能会引发更大的危机，甚至导致家破人亡。

在这个时候，且不说能为后世带来什么利益，仅仅是在今生中对治烦恼，修持佛法就有不可思议的威力。关于这一点，应该是“如人饮水，冷暖自知”，并不是我个人在这里说说而已，每个人多少都能体会这个道理。这就是真理的力量，真正的真理有消除烦恼痛苦的作用。因此，我们皈依法，就代表接受真理。

皈依僧实际上是什么意思呢？就是亲近接受真理者。他们对真理有不同程度的领悟，这就叫做僧宝。

皈依三宝还有另一种解释方式，就如《六祖坛经》所讲¹⁶：自性觉悟就是皈依佛，自性正是皈依法，自性净是皈依僧。从究竟意义上说，皈依三宝也可以这样理解。

皈依三宝的功德

大家知道，皈依三宝对自己的今生来世确实有十分重大的意义。正因如此，莲花生大士在《空行法教》中讲了皈依的八个功德。

第一个功德，皈依之后就成了真正的佛教徒。也就是说，皈依佛、皈依法、皈依僧以后，才算是一个佛教徒。阿底峡尊者也说过，是不是佛教徒，要用是

16 《六祖大师法宝坛经》：“善知识！归依觉，两足尊。归依正，离欲尊。归依净，众中尊。从今日去，称觉为师，更不归依邪魔外道，以自性三宝常自证明，劝善知识归依自性三宝。佛者，觉也。法者，正也。僧者，净也。自心归依觉，邪迷不生，少欲知足，能离财色，名两足尊。自心归依正，念念无邪见，以无邪见故，即无人我贡高，贪爱执著，名离欲尊。自心归依净，一切尘劳爱欲境界，自性皆不染着，名众中尊。若修此行，是自归依。”

否皈依来区分；是不是大乘，要用是否有菩提心来区分。皈依的第一个功德就是真正成为佛教徒，大家一定要记住这一点。

第二个功德，皈依以后就可以受戒。不管是别解脱戒、菩萨戒还是密乘戒，包括别解脱戒中的居士戒、出家戒等等，这些戒律在皈依后都可以受持。皈依是一切戒的根本，这是第二个功德。

第三个功德，皈依后能减轻罪障。我们以前造过很多罪，皈依以后能减轻这些罪障；甚至如果以极大的信心来皈依，自相续的罪业都能得以清净，所以皈依是一种很好的忏悔方法。

第四个功德是能积累福德。有些人本来体弱多病，但通过皈依，最后能获得长寿；有些人原本相貌不是很好，皈依三宝后逐渐积累了很多福报，今生来世的相貌越来越端严；还有人通过皈依得到了财富、名声、家庭和睦、身体健康等即生中的安乐。

不知道你们有没有这种感受，我自己经常祈祷三宝，通过自己念经或是请僧众念经，自己好好地祈祷、安住，如此一来，身体或精神、生活或修行中的很多障碍都会自然而然遣除，很多福报也明显开始增长。有些病人一心一意皈依三宝后，身体就逐渐恢复健康了。有些人欠债、打官司，遭遇很多不顺，通过皈依，很快运势就顺遂了。还有些夫妻感情不好、天天吵吵闹闹，但两人皈依三宝后，从此家庭战争全部平息了。我们很多人遭遇的挫折，依靠三宝的威力都能得到解决。这是第四个功德——福德增上。

第五个功德，皈依之后能消除人和非人的干扰。我们在生活中，有时候会受到非人、鬼神的影响。现在有些人不承认这些存在，说这些是迷信。其实这并不是迷信，我们有时候做恶梦、身体不好，也许就有这方面的原因。很多讥之为迷信的人，自己生病时也忙着去找人念经。不少人嘴上说不信，可一旦自己遇到危险，就连忙求神拜佛。其实通过皈依，很多我们

看不见的非人的干扰以及世间的危害都会消失。

《前行引导文》里有个公案，一个人因为念着皈依三宝，想害他的鬼神都逃跑了¹⁷。有时候我们晚上一个人害怕走夜路，在黑暗中可以一直念着“喇嘛啦嘉森切哦，桑吉拉嘉森切哦，秋拉嘉森切哦，给登拉嘉森切哦（皈依师，皈依佛，皈依法，皈依僧）”，一边念一边走。前几天我回了一趟家乡，当时有一段路路况不太好，司机的技术也不是很好。后座坐了一位喇嘛，每到一处危险的路段，他就大声念皈依“喇嘛啦嘉森切哦……”，结果我更紧张了，那个司机也更紧张了。到了比较平坦的地方，大家才松了一口气。

17 《前行引导文》：“从前一个盗贼被主人逮住，主人一边念皈依偈一边用棍棒打他，比如，念一句皈依佛，打他一下，（这样四句皈依全部念完后）就将他放了。（盗贼想：释迦牟尼佛恩德实在很大，幸好皈依偈只有四句，如果皈依偈有五句的话，我可能已被打死了。）在他心中好像皈依偈的声音与疼痛成了无二无别，脑海里一直回响着朗朗的皈依偈声。他到一个桥下躺了下来。这时，桥上来了许多鬼魔，它们说‘这里有一个皈依三宝的人’而不敢过桥害他，便吵吵嚷嚷地逃走了。”

总之，我们依靠皈依可以遣除人和非人的危害。

第六个功德，如莲花生大士所说，我们皈依以后能够心想事成，每个人的发愿会实现。在这世间，我们所爱所求的经常远离自己，不愿遇到的反而常常降临头上。如果你皈依了三宝、经常祈祷的话，自己的种种所愿就能自然实现，不论物质方面还是人际方面，一切你想得到的世间和出世间的功德自然而然都会得到。

第七个功德是不堕恶趣。皈依三宝的人不会堕入地狱、饿鬼、旁生之中。特别是临死的时候，如果对三宝没有任何邪见，有特别坚定的信心，那受了皈依戒的人根本不会堕入恶趣。

这对我们来说是一种很重要的保障。有些人业力深重，活着的时候造过很多恶业，但如果临死之前能够虔心皈依的话，佛陀的金刚语是不会欺惑我们的。虔诚地皈依可以让我们不堕恶趣，这是非常重要的。

最后，第八个功德是，皈依之后通过修行能逐渐获得五道十地的功德，最终得到无上佛果。皈依具有如此无量无边的功德，我想任何懂得取舍的人都应该皈依三宝。

《法王如意宝的心髓秘诀》中有一个皈依的场景，等会儿大家都看一下这个视频。为什么叫“心髓秘诀”呢？作为佛教徒，刚开始不应该好高骛远地把重点放在追求大法上，应该先修共同前行、不共前行。在不共前行中要先认真修皈依，成为一个很好的佛教徒，然后发菩提心，再积资净障，之后再去接受灌顶，修生起次第、圆满次第。西方国家有些学校的人整天研究大圆满，然而却不承认佛陀。我遇到过好几个做这方面研究的教授，讲到佛陀时他们存在很多误区。其实他们并非不懂这些道理，但可能未理解其中真正的意义，所以次第完全乱了。

我们要皈依，就应该先懂得佛法僧三宝的意义。

如今这个时代，很多人似乎一谈起佛就想到迷信，尤其是一些年轻人，他们不太愿意崇拜宗教偶像，但就像我刚才讲的那样，佛教中真正崇拜的其实是真理，如果了解这一点，就没什么可非议的。很多人可能更容易接受皈依依法。

说到皈依僧，大多数僧众确实是如理如法的修行者和成就者，就如《宝性论》所讲，文殊菩萨、弥勒菩萨那样的大成就者当然值得我们皈依，然而有些人一看到僧人中极个别的不如法现象，就对皈依僧失去了兴趣，这是许多人都有的问题。本来事物总有正反两方，但有些人容易接受负面的部分，因此就把真理放弃了，这其实是不合理的。

我们应该明白，自性的最高觉悟者、觉悟的真理、觉悟者的追随者，这三者存在于这个世界上，那就值得我们皈依。如果我们去皈依这样的三宝，那不仅不是迷信，反而可以说我们是最明智的人，因为对

真理皈依、对觉悟真理者皈依，在东西方的文化中都会被承认是智者的行为。所以，从学术界或者从世间大众的普遍价值观出发，应该这样来理解皈依三宝。

当然，作为虔诚的佛教徒，更多是以信心对佛陀、法宝、僧众皈依。我见过很多居士一直对三宝非常虔诚，这一点特别好。这几天有些人拿着很多佛像、法本来请求加持，这在没有信仰的人看来好像太形式，但前者内心中真正拥有虔诚的信心，知道佛像和法本的功德极大，特别是经过了开光、加持。将自己极为珍爱的佛像、法本带回去经常礼拜、皈依，这样间接也能使我们的精神充实许多。有些人看到这种行为会觉得“这个人信得很迷”，其实不是这样的。

从根本意义上而言，人除了物质之外还有精神，如果精神层面完全是空洞的，那拥有再多的物质也只会感到空虚而已。我们经常可以看到，有的人虽然特别有钱、有福报，但他们在精神上其实特别无聊、痛

苦和无奈，甚至每天夜里都要吃安眠药才能入睡。表面上看他们过得那么富足，内心为何会这样痛苦呢？所以说，人活在这个世间确实需要追求真理，学习这些与三宝相关的真理是非常有意义的。

以上讲的是皈依的功德。

传授皈依

下面我们来看法王的一个视频片段。

（播放法王对西方弟子授皈依的视频）

今天现场也有些人要皈依，我给大家传一遍。如果我们想获得人天福报而皈依，就叫做人天乘的皈依；如果是想获得成就，远离轮回的痛苦，获得寂灭的圣果，这叫做中士道的皈依；如果发愿要度化遍天下的众生，为了这样的目标而皈依，那就叫做大乘的皈依。大家最好都发愿——为了天下众生而皈依三

宝，这样是非常好的！

（堪布授皈依）

刚才的视频里法王说：“这样你们就得到了皈依的戒体，从今以后就真正成为佛教徒。”我也希望今天线上线下的道友都成为真正的佛教徒。如果你们以前没有取过法名，按照法王的传承，前面用一个圆满的“圆”字，后面可以用自己名字里最喜欢的一个字。

法会相关事宜

我们最近正在一起念地藏菩萨的名号，就是“香确森华森华钦波萨耶酿波拉香擦洛秋多嘉森切哦”，意思是“顶礼、供养、皈依地藏菩萨摩诃萨”，你们每天都可以从外面的喇叭里听到。地藏王菩萨能满众生的愿，对缺少财富的人给予财富，对心里痛苦的人

给予安乐。以前法王在佛陀的四大节日期间选择了四个不同的法门在学院举办法会，这段时间的普贤云供法会主要就是祈祷地藏王菩萨，所以最近大家要多念。

我找到了一个 1997 年的视频，当时法王好像是在桂林，有一个人给法王供养了一颗宝珠，据说是出自龙宫。我当时并不怎么相信，我想，龙宫的宝珠哪有那么容易来到人间？但法王也许是为了各方面的缘起，显得特别高兴，马上拿起这颗宝珠，让大家一起念《怀业祈祷文》和地藏菩萨的名号。这是当时的视频，有三分钟左右，大家也看一下。

（播放法王在桂林的视频）

上师的三点希望

《前行引导文》里提到过，阿底峡尊者初到藏

地时，整天都在讲皈依的法，有些弟子劝他：“您是印度来的那么著名的班智达，但现在人人都说您变成了‘皈依班智达’，把您各方面都看低了，这样恐怕不是很好。”阿底峡尊者听后非常欢喜，说：“这是人们对我最好的赞美。在所有佛法中，皈依是最重要的，如果没有皈依，佛教所有的功德就无从谈起。”今天我们讲了皈依的重要性，下面我要提出几个想法。

首先，我们既然皈依了三宝，就要永远做一名佛教徒——各位一定要发这个愿。人生很短暂，来不及变来变去，自己今生至少要好好做一个佛教徒，这个要求不是很高。做一个好佛教徒不是很难，我们要善始善终，在有生之年不要改变。今天现场有上师三宝作为对境，在这样殊胜的对境前，大家一定要发下坚定的誓愿。人的心念很重要，如果心足够坚定，做什么事情都会很容易。大家在城市里学佛，有时候信心容易摇摆，但如果自己的心真正坚定的话，就一定能

坚持下去。

我想，只要今天有一个人的信心永远不变，我讲的这一堂课就非常成功。希望大家每个人都有一种决心，有一个坚定的誓言。皈依其实就是一个承诺、一个誓言：我皈依三宝的信心，无论如何永远不退！不仅不退，通过闻思修行还能使信心更加坚固。信为道源功德母，有坚定的信心非常重要。这是第一个方面。

第二个方面，我们虽然没有阿底峡尊者那样在各地广传皈依的威力，但希望大家在有生之年，尽量在不同的地方向人们传播三宝的正能量。如果能让别人皈依真正的三宝，对他们的今生来世确实会有很大的意义。轮回之中的众生是很痛苦的，即生当中如果没有皈依就离开人间，实在是太可惜了！我们每个人都应该有这种责任感，哪怕自己一辈子当中能劝一个人皈依三宝，这个功德也是不可思议的。这是我的第二

个希望。



第三点，希望大家多看一些关于三宝的教言，比如《宝性论》那样具有深度的道理，或者莲花生大士《空行法教》里皈依三宝的详细窍诀。希望大家通过这种方式了解皈依三宝的真实功德，这样自他都能获得真正的快乐。

2019年《佛子行》讲解

第1课

2019年12月10日

今天我们讲《佛子行三十七颂》。这次讲本论有几方面的原因，首先因为《佛子行》每年都会传讲两三遍。我出去弘法时，基本上每到一个地方，就会给当地的道友讲这部法。有时间就讲解一下内容，没时间就念一下传承。第二，这次讲《佛子行》没有对外直播，只在内部传讲。因为外面的很多道友以前都听过本论，即使这次没听到，也不会太过遗憾。第三，我认为听闻《佛子行》对大家有很大的利益。

道友可能已经听过很多次了，但是要把这些内

容和词句记得清清楚楚，可能还有点困难，要按照其中的法义如理修行，可能更加困难。所以大家偶尔再学一遍，也是应该的。如果你们觉得对这部法已经非常精通，那可以把这 37 个颂词一一与自己对照，看看自相续有没有真正与之相应。

很多人虽然听过《佛子行》的讲解，但反复地串习也很重要。《大乘经庄严论》中讲，要让法融入自己的心，需要通过听闻、串习以及前世善根的力量，才能逐渐获得稳固的修行境界，所以大家听闻佛法需要依靠串习力。如果能多次听闻一部法，自己的相续就能很容易与之相应。如果只听一两次，也许只能留下一点印象、种一个善根，不一定能真正得到法义精华。

我今天给大家再传授一遍《佛子行》，下面就一边念藏文传承，一边简单讲解。《佛子行》的内容并不难，大家在字面理解上应该不会有什么问题。

(堪布念传承)

那莫罗给夏 Ra 雅！

《佛子行》由藏地无著菩萨所造，共有 37 个颂词。首先是对观世音菩萨的顶礼，即“那莫罗给夏 Ra 雅”，这是总顶礼句。

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者，
胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。

这是分别的顶礼句。观世音菩萨虽然见到一切诸法无来无去，但仍然精进地利益众生，所以无著菩萨在他的殊胜怙主上师和观音菩萨面前，以身语意三门来恭敬顶礼。

我们平时应该经常顶礼自己的本尊、观想自己的上师，并且尽量修上师瑜伽。按藏传佛教的传统，作者通常在造论、讲法或辩论之前，先顶礼自己的本尊

或根本上师。只有上师、本尊的加持融入自心，才能真正地修行和弘法利生，所以顶礼是十分重要的。

**利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，
亦依了知其行故，于此宣说佛子行。**

一切利乐的源泉就是佛陀，佛陀是怎么来的呢？是通过修持正法而成就的，而正法依赖于佛子行，所以作者无著菩萨首先在这里宣说佛子之行。

这是立誓句，意思是说，佛陀能给一切众生带来无量利乐，那佛陀是依靠什么成就的呢？依靠正法。正法虽有八万四千法门，但归纳而言就是大乘佛法；而将大乘佛法归纳摄要，也就是这 37 个颂词中所述之理。因此，作者以慈悲心向众生宣说了这部《佛子行》。

《佛子行》看起来只有简单的 37 个颂词，但实际上包含了修行成就的根本，所以《佛子行》是非常重

要的。

已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，
日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。

这里讲闻思修行的必要性，也就是说，闻思修行就是佛子行。为什么要闻思修行？因为具足十八种暇满的人身极为难得，其中包括五种自圆满、五种他圆满和八种闲暇。如同依靠大船可以顺利渡过大海一样，当我们获得暇满人身时，就能顺利地令自己和其他人渡越轮回的大海，所以应该日日夜夜精进地闻思修行。

无论是春夏秋冬，我们的修行最好不要有差别。天气难免有时寒冷、有时炎热，有时干燥、有时潮湿，但对珍惜暇满人身的行者来说，不会因为时间、气候或环境等变化而退缩、懈怠或不精进，也不会只在寂静的地方精进却在喧哗的人群中懈怠。外缘对修行比较好的人不会产生太大的影响：时间对他没有影

响，环境对他没有影响，遇到各种各样的事情对他来说也没有影响。不管是在红尘中还是在寂静处，他都会精进地修行。

有时候人生可能特别顺利，对此修行人不会傲慢，也不会一直散乱；有时候可能遇到各种各样的坎坷、痛苦和违缘，修行人也不会退缩和怯懦。真正对人身难得有深刻认识的修行人，无论在什么时候都不会放弃闻思修行，这一点大家都应尽量做到。

为什么要闻思修行？因为人身很难得。有了这样的人身时，为了度化众生和自己，我们要日日夜夜地精进。很多人刚开始时特别精进，但时间长了就慢慢变成法油子；顺缘具足时还可以，但违缘较重时就一直想睡觉，比如说停电时就不愿意起来背书；独处或在寂静处还可以，但在人群中或城市里就比较懈怠……这些对于凡夫来说虽然是正常现象，但修行人还是要精进地闻思修行，这就是佛子的行为。

贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，
遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。

这里宣说的是抛弃故乡。对于真正的修行人而言，抛弃故乡很重要，但对于居住在城市里的人来说，抛弃故乡还是不太现实，所以到底怎么行持，要根据具体的情况。为什么要抛弃故乡？因为在自己的家乡比较容易对亲方产生猛厉的贪心，就像沸腾的水一样；也容易对怨恨的敌人生起可怕的嗔恨心，就像熊熊烈火一样；还容易被各种各样遮蔽取舍的愚痴黑暗所笼罩，不容易抛开这些无明的乌云。

在自己的家乡很容易产生贪嗔痴之毒，所以一般而言，以前的高僧大德等修行人会远离自己的故乡，到非常寂静的地方去精进修行。作为真正的修行人，这一点是很重要的。

如果自己有出家和抛弃故乡的因缘，当然是很好。尤其是对于一些出家人来说，这样的教言是非常

适用的。然而有些人即生当中还有父母、子女等家庭的责任，尤其是每个人的家庭结构和现实状况都不相同，想要完全像以前的高僧大德们那样行持，考虑到整个生活状况和未来前途等各方面的情况，可能不是很容易。

很多出家人离开了自己的故土，贪嗔痴等很多因缘就此割断；而有些出家人虽然离开了故乡，却在另一个地方建立新的故乡，也同样有贪嗔痴的对境。因此，如果不好好修行的话，他方和自方没有什么差别。在自己的地方容易产生三毒，在别的地方也一样，这样还不如留在自己的故乡为家人亲朋做一点事情，因为人到后来生病无依的时候，还是要靠自己的亲人。有些人年轻的时候完全跟家里断绝关系，最后自己穷困潦倒、沦落到特别可怜的状况，那时还是要靠亲友的帮助。

总之，修行刚开始的时候，某种强烈的出离心

不一定是真实的，对此需要留意。修行初期的出离心需要观察，如果刚开始似乎有出离心，但到后来又不愿意修行，这样就不是很好。修行的时候应该保持中道。

**离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，
净心于法生定解，居于静处佛子行。**

这里说的是居于寂静的地方就是佛子行。为什么我们要常常处于寂静的地方？因为远离了恶劣的环境，贪嗔痴等烦恼就会逐渐减少；在寂静的地方没有散乱的缘故，身语意的善法会越来越增长；心清净的缘故，对三藏法门自然而然会生起定解。

寂静的地方确实有很多功德，比如减少三毒、增上闻思修三慧或戒定慧三学。如果有条件和相应的因缘，修行人还是应该去比较寂静的地方闭关修行。当然，如果有些人对红尘一直看不破，也许身体处于寂静的地方，内心却还在世俗中打转，这样也不是特别

理想。

今年冬天的时候，如果没有特别重要的事，我们喇荣的道友最好还是安住在自己的小屋里闭关禅修。关于所修的内容：第一，我们讲了那么多密法，如果之前得过大圆满等法的传承，就应该尽量修一修。第二，如果没有修完加行，最好在冬天放假这段比较空闲的时间里圆满修完 50 万加行。一个人的的人身极为难得，如果能完成 50 万加行，这也是非常有意义的事情。第三，我们可以念阿弥陀佛名号。之前闭关的时候念了一部分，听说有些人念得特别少、有些人念得还不错。不管怎样，自己应该把握时间尽快念完，因为什么时候死谁也不知道。

其实我很想把该念的功课都念了，但是总有一股力量在阻拦，有时候要翻译、有时候要写作，因此我的念诵和修行其实是比较差的。我以前的课诵特别多，但这几年因为翻译或做这样那样的事情，课诵也

少了，也许以后会好一点。我很想在晚年有一个自己的空间，修一些以前得过的法。我在上师如意宝面前确实得过很多法，但是自己在修行、念诵等方面都不是特别的理想，所以我很想去往寂静的地方修行。

总之，居于静处就是佛子的行为。

**长伴亲友各分离，勤积之财留后世，
识客终离身客店，舍弃今世佛子行。**

这里说舍弃今世是佛子行。我们要看破今世、舍弃今世，因为就算不想舍弃，最终还是会舍弃的。为什么这么说？首先，长期相伴的亲朋好友们到了踏上黄泉路的时候，最终还是要各自分离。最好的朋友、最好的家人乃至最舍不得的人，最后也不得不离开。虽然现在对周围的人很贪著，但你还是要懂得，到了一定的时候，你会离开所有的亲人，这是没有办法的事。

第二个原因，我们辛辛苦苦精勤积累的财物，最后将全部留在人间，不可能带走。所谓“财产留后世”，是指人死之后将财产留给后人。有时后世是指来世，但这里说的不是这个意思。人离开的时候，有什么喜欢的东西都要被迫舍弃。有人喜欢耳环、喜欢项链，有人喜欢苹果手机、喜欢电脑、喜欢茶杯……不管喜欢什么，离世之时全都要留在身后。

人死之后，身上的装饰品最先被取下，这样的场景很令人感慨：人活着的时候对这些东西那么执著，可是死了以后什么都带不走。有些人把钱存在银行里，密码只有自己知道，当人离开人世时，密码也离开了，只能将财产留给银行。是这样的吗？这是财富方面的观察。

第三个原因，人死的时候，我们的意识就像客人一样，身体就像客房一样。一位客人在旅店里住一个晚上然后离开，离开时不可能带着整个旅店走。同样

的道理，人死的时候，身体会留在人间。就算我们现在对亲人、财物和身体很执著，但到了一定的时候也不得不全部放弃。因此，与其贪著，不如现在就好好地修行，这样离开人世时也不会后悔。

真正的修行人在亲友离开时能想得开，在失去财物时能想得开，乃至身体遇到各种各样的状况时也能想得开。看破今世对于修行人来说是非常重要的，很多禅宗大德常说“看破、放下、自在”，可见禅宗也有这样的教言。

**交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，
令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。**

远离恶友也是很重要的。在修行过程中，对于贪嗔痴非常严重、没有戒定慧功德的人，修行人最好远离。本来众生都有如来藏，每一位众生都是未来佛，但在显现上人确实有好坏之分。有些人的人格好，修行也好，做事也有利他心，各方面都特别好；而有些

人似乎恶的习气特别重，好的习气很薄弱。

如果我们依止恶人、与之交往的话，会增长自相续中的贪嗔痴三毒、失坏自己闻思修行等所有事业。与恶友接触一段时间后，自相续的贪嗔痴越来越增长，闻思修行也越来越不好，最后自己会变成什么呢？没有悲心、没有慈心，变成一个特别恶劣的人。因此我们要远离恶友。

《功德藏》《如意宝藏论》《大圆满心性休息》《大圆满前行》等很多论典中都说，观察弟子的时候要观察弟子的好坏，观察上师的时候也要分清上师的好坏。好的上师要依止，好的弟子要摄受；不好的弟子要抛弃，不好的上师也一样可以放弃。《功德藏》里用很多比喻宣说，要离开像青蛙、不净粪以及木磨一样的上师。我们若想维护道心，对自己所接触的上师也好、道友也好，都需要观察：上师到底是不是真正的上师，所接触的道友是不是真正有道心？常言道

“近朱者赤，近墨者黑”，凡夫必定会受环境的影响，所以一定要观察上师和道友。

在需要远离恶友时，不要想：“我一定要用慈悲心全部摄受这些恶友。”有时虽然想利益他人，但如果自己的境界不够，最后难免自他都受害。国外有一个人想好好照顾小老虎，结果被这些老虎吃了。因此，在自己的悲心境界没有成熟之前，要保护好自己。

当然，就像《大乘经庄严论》中所说的那样，若修行人的悲心特别强烈、真正具备善知识摄受弟子的能力，那么摄受一些特别可怜的人也十分有必要。《中观四百论》中说¹⁸，这是菩萨的行为，就像母亲对自己遭受病苦的孩子特别疼爱一样，菩萨也特别疼爱恶劣的众生。然而，在没有得到菩萨的境界前，修行人跟恶友交往还是比较危险：本来修行等各方面很好，

18 《中观四百论》：“如母于病儿，特别觉疼爱，如是诸菩萨，特意愍恶者。”

后来跟恶友同吃、同住、同行一段时间，就判若两人了。

总之，前辈大德们说的话确实很有道理。我刚来学院的时候，自己觉得《佛子行》修得还可以，对于显现上稍微有点不精进、不太喜欢闻思修行、习气特别重的一些道友，我尽量不跟他们交往，担心慢慢被他们带偏；对于信心、精进、闻思修行等各方面功德具足的道友，我就拼命地靠近他们。作为初学者，这样的行持还是很有用的。如此修行到了一定的时候，就能产生不被他人所转的定解。这就是“远离恶友佛子行”。

**依止正士灭罪业，功德增如上弦月，
殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。**

这里是依止殊胜的善知识。如果我们依止了一位非常好的善知识，自相续当中的贪嗔痴等很多不好的习气和罪业会自然而然地消失，闻思修、戒定慧等所

有功德会像上弦月一样越来越圆满。如果依止了一位具有慈悲心的上师，你的相续一定会熏染上慈悲心；如果依止一位戒律清净的善知识，或是一位特别善良、喜爱行善的善知识，你的相续也一定会有相应的转变。一般来说，修行人对于这些殊胜的上师，要比自身更为珍爱。

凡夫对自己的身体非常爱护，而修行人爱敬殊胜的上师，要超过爱护自己的身体。世人有种说法，我爱你超过爱自己。每个人肯定都爱自己，而面对真正具有功德的上师，修行人应该比自身更为珍爱，以这样的信心来依止上师，我们相续中的贪嗔痴等烦恼很容易遣除，很多功德也会自然增上。

事实上也是这样，特别成功的修行人对自己的根本上师确实非常有恭敬心、清净心和爱敬心。朵芒寺有一位堪布，一提起上师们的名字时就像小孩一样一直哭。有时一起开会，我就观察：按照他平时的性

格，大概父母死了都不会这样哭；可一提起上师的时候，他的眼泪好像不是在眼睛里，而是在眼眶外等着那样，一下子就哗啦哗啦地流出来。

我在很多课堂上都提过，上师如意宝、顶果钦哲仁波切等大德都是很有智慧的人，一般来说都非常坚强、不会轻易流泪，但是一提起上师们的时候，他们就热泪盈眶，显得特别激动。一方面，是因为上师的加持融入内心；另一方面，修行人对自己的上师有一种不同于世间的特别的感情，如果很有信心，自然而然就会对上师的语言、上师的教言十分重视。

我自己也是这样，今天早上看了上师如意宝和德巴上师的一些教言，心里十分触动。其实德巴堪布是一位很普通的堪布，但对我个人而言，他确实很有恩德。德巴堪布在一个藏文的教言集里说，上师离开以后，在这世上怎么找都找不到，就像孤儿沦落在荒野当中一样，十分伤心。德巴堪布对他的上师们也是这

样地怀念。

修行人跟世间人有点不同。对于一些世间人而言，若某人曾经是自己的老师，有时会觉得互相之间是一种交易：“我以前在你面前学过知识，从世间方面而言你对我有恩德，但是我对你也有恩德，因为我交过学费。”而真正的上师不是这样的，上师在看得见或看不见的地方为我们付出了那么多，因为有了上师，我们才明白世界的真相和心的真相。如果我们用超过爱自己的心来依止上师，上师的加持就会以满瓶倾泻的方式融入自己的相续。

就像米拉日巴问他的上师玛尔巴罗扎：“我什么时候可以摄受弟子？”玛尔巴罗扎说：“你一旦把老父我视为真正的佛，那个时候你就可以摄受弟子。”这是米拉日巴离开的时候，玛尔巴所赐的教言。我们也可以自己观察，很多比较成功的修行人，对自己的根本上师确实有很大的信心。总之，爱上师要超过爱

自己，这就是佛子的行为。

己尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？

故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。

皈依三宝是佛子行。为什么要皈依三宝？世间的鬼神自己也被束缚在轮回的监狱当中，一直无法解脱，所以不堪为皈依处。如果我们皈依世间的天尊、天神或所谓的伟人、君主，而他们尚且被束缚在轮回中，又怎么去救别人呢？——他们自己都在轮回中动弹不得，更谈不上去救别人。



佛子应该通过多方面的教言来了知：真正殊胜的无欺皈依处就是三宝，三宝永远也不会欺惑我们。如果我们一心一意地依止三宝，就有办法超离这个牢狱般的轮回。只有离开了轮回，才是真正的解脱。因此，皈依三宝就是佛子的行为。

**佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，
是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。**

这里说，不造罪业就是佛子行。为什么这么说呢？因为佛陀在《百业经》等很多经典中说，轮回中非常难忍的痛苦，实际上是以前造恶业的果报。

我们不管是感受头痛、贫穷还是恐惧，或是各种各样难以忍受的痛苦，包括家庭不和、身体生病、相貌丑陋等，这些都是业力。有些人来到世间时长得不是那么好看，每次照镜子的时候都想哭一场，想多攒点钱去韩国住三个月——是不是这样？总之三界所有的痛苦都来自恶业的果报，这是佛陀所说的。

在大科判中，这里是讲小士道的业因果。我们应该思维：即生中每个人的痛苦都难以忍受，如果我们还不断地杀盗淫妄，犯很多戒，造各种自性罪和佛制罪，将来生生世世都会感受各种各样的痛苦。有智慧的人仅仅为今生、为自己，也不会造恶业；如果为了来世、为了度化众生，就会更加谨慎地取舍因果。因此，智者纵遇命难也不造恶业。

当然，要求凡夫一点恶业都不造，确实不太现实，因为每个人都有烦恼习气、有环境的影响，还有人生中不得不做的一些事。虽然如此，但如果造了恶业，尤其是杀生、偷盗等非常严重的业，我们一定要马上忏悔。出家人以受戒的缘故，所有的罪业都不能造。不仅是十种严重的自性罪，乃至别解脱戒、菩萨戒中的微细戒条，都要小心地护持。有些出家人刚开始可能非常地注意，但到后来也许会犯一些戒条。不管怎样，造了恶业就要好好地忏悔，因为忏悔和不忏悔有很大的差别。总之，不造恶业就是佛子的行为。

三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，
了知恒时无变法，希求解脱佛子行。

希求解脱就是佛子行。为什么？因为三界中所有的安乐像草尖的露珠一样，在很短的时间中就不见了。小草上的一颗露水在阳光照射后马上消失无迹，因为它本来就是瞬间坏灭的法；如同草尖露一样，世间的快乐也都是无常的，比如夏天在一个非常美丽的地方享受美景，这种快乐很快会消失无踪。

我们要知道，人生中所拥有的飞黄腾达、荣华富贵和幸福美满，这一切的一切最后肯定会毁灭，而且正在享受时也刹那刹那变化。有些人遇到不愉快的事情时就觉得自己很倒霉，其实如果懂得万物的自性就是无常，那么一旦无常出现的时候，就不会有恐惧心，因为已经提前做好了准备。

一切都在变化当中，在个人身上会出现无常，在集体的事情上也会出现无常。就算人们希望符合自

己心意的工作、和睦的家庭和健康的身体保持原状，但这是不可能的——哪怕维持的时间稍微长一点，就应该有满足感了。比如说我讲经说法很多年了，无常什么时候到来，我会坦然接受；身体也是这样，我觉得自己住于这个世间已经很长时间了，什么时候无常到来，我也愿意面对。同样，每个人也要经常想：不管是我的修行、工作还是生活等任何方面，一定会无常。表面上看无常是一种简单的修法，但实际上这个修法中有最深奥的意义。

到底有没有永远不变的法？我们需要了知，恒常不变的法就是解脱道。若想追求永恒的快乐，就要希求解脱，离开轮回的三苦。不用说菩萨道和佛道，即使是声闻缘觉的寂灭果位，都远远超过世间的安乐。因为世间的安乐都是有为法，有为法是无常的，无常就是坏苦。一旦快乐坏灭的时候，谁愿意接受？谁都会感到痛苦！有些人觉得：“佛教中认为一切都是无常，一切都是衰败，是不是太悲观了？”其实佛教并

不悲观，我们对现世的快乐完全可以接受；只是从更深的层次来看，就算我们追求快乐，快乐也不是永恒的。知道这一点后，当各种事情发生在自己身上的时候，我们会接受无常，这就是一种很好的修行境界。

对于希求解脱道的人来说，要把世间的快乐、成功、名声、财富看作是如梦、如幻、如泡影。这些东西如果有的话，当然可以接受，因为我们现在正在享受这样虚幻的生活；如果没有，也不必特别伤心。就像《入行论》里讲的那样¹⁹，有些小孩在海边用沙子堆房屋，一旦沙屋倒塌时，孩子们就哭得很伤心。世间所谓的名闻利养，就像孩子们堆的沙屋一样，拥有的时候我们不要骄傲自满，没有的时候也不要垂头丧气，因为无常本就是世间万法的真实自性，很多修行人对此颇有心得。

的确，每个人都会面对很多无常，不管是身体、

19 《入菩萨行论》：“沙屋倾颓时，愚童哀极泣，若我伤失誉，岂非似愚童？”

亲人，还是工作、修行，乃至所处的环境等，有些是能想到的无常，有些是想不到的无常。每当无常发生时我们要明白，万法的自性就是这样。这个世界上哪有恒常不变的东西？如果能这样修持，在很多方面对自己和他人都有利益。

无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？

是故为度无边众，发菩提心佛子行。

这里讲的是菩提心。无始以来慈悲爱护我的老母有情们如果在轮回中一直受苦，我自己一个人享乐有什么用？没有任何用处！当这些对我这么慈悲的老母有情们还沉溺在轮回中时，如果我像声闻缘觉一样只希求自己获得解脱，仅从世间的角度来讲，也是一种没有良心的做法。众生对我这么好，那我应该怎么做？为度化天下无边的所有众生，我一定要发起殊胜的菩提心。

发菩提心最主要的目标是什么？就是要度众生。

在这样一个时代，尤其是最近十多年以来，我们通过各种方式弘扬大乘佛法，很多道友也有机会参与到这样的发心事业中，这是非常难能可贵的事。即生当中遇到这样的大乘佛法非常难得，所有佛法中最珍贵的就是大乘佛法，大乘佛法的精华就是发菩提心利益众生。哪怕自己做一点点善事都先发起菩提心，中间用无缘的智慧来摄持，最后将善根回向给一切众生，这样的行为确实很有意义。

很多道友这样发愿：“我要以后度众生”“愿我的相续中生起无伪的菩提心”。这样的发愿真是很不错。大概上世纪 80 年代的时候，我们刚刚接触汉地的一些佛教徒，他们经常说：“请给我加持一下，让我发财，让我开神通。”现在就不一样了，学佛时间稍微长一点的人即使心里希求发财升官，但去寺院烧香拜佛时，大多数的发愿还是“希望我能利益众生”。这样的心态真的很好。

即使文化程度不高，只要有一颗这样的大悲菩提心，我们所获得的功德是无量无边的。就像《大圆满前行》所说的那样，母女两人掉入恒河的时候，女儿想：“希望母亲好好的，我死了也没关系。”母亲想：“希望女儿得解脱，我死了也没关系。”因为母女互怀一种利他的善心，所以她们死后都转生到了善趣。

在修行过程中，希望大家能时时不舍众生、不舍智慧和不舍道心。如果具有这样的心态，我们不管在哪里都可以。本来所修的没有什么差别，如果你有修行境界的话，在哪里都可以。如果没有修行境界，哪怕是在上师身边天天做饭、炒菜、开车，或者天天扶着上师、给他穿鞋——即使做了很多最亲近的承侍，但是如果对众生没有菩提心、对上师没有敬信心的话，表面上看来你是上师最亲近的人，但也许与上师的意趣离得最远。有些人可能连见都没见过上师，只是听说过上师的名字或是看过上师的法本，但依靠上师的教言，相续中真正生起对众生的菩提心，那他就

是真正在依止大乘善知识。

大乘善知识最宝贵的东西是什么？就是菩提心。如果我们没有得到菩提心，就算依止一位大乘上师很多年，最后可能还是徒劳无益、空手而返。反过来说，就算在上师身边只待了很短的时间，但如果得到了上师相续中真正的利他菩提心，那就已经获得了上师的智慧与自心无二无别的一种境界。如果不是这样的话，上师的相续中有大乘菩萨的利他菩提心，而你的相续中却充满了自私自利的心和贪嗔痴等烦恼，那就算显现上跟上师形影不离又有什么用？只不过积累了一点善根而已。

总之，依止大乘上师最重要的就是得到上师的利他菩提心。

诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，
是故己乐与他苦，真实相换佛子行。



所有的痛苦来自希望自己获得安乐，圆满正等觉佛陀是因为利益众生而成就，所以应该用自己的安乐与众生的痛苦真实相换，如此修学自他交换。

为什么要自他交换？因为世间所有的快乐都来源于利他，世间所有的痛苦都来源于自私自利，所以我们应尽可能地代受众生的痛苦，并将自己的快乐供养给众生。

刚开始学佛的人可能觉得这样行持有些困难，但不管怎么样，我们要经常修学自他交换，尽量设身处地为众生着想，这就是大乘菩萨的行为中最主要的自他交换的修法。当然，在大乘的修行法门中，自他交换的修法还有很多，我们以后可以慢慢地学习和修行。

第 2 课

2019年12月11日

下面继续讲藏地无著菩萨所造的《佛子行三十七颂》。无著菩萨是一位非常了不起的大乘菩萨，我曾经翻译过他的传记，其中提到了菩萨在一生中利益众生的伟大事业，希望大家能看一遍。上师如意宝在世时常说，不管在任何地方，只要经常修无著菩萨的《佛子行》，我们的相续中会自然而然地生起慈悲菩提心。

大家不要认为：“我以前背过、看过这部论，所以不用再看了。”虽然你们确实背过、看过，但是这里面的内容非常难以行持，可能多生累世都不一定能精通。法王如意宝的传记中说，上师一生中都在弘扬《佛子行》，也得到过无数次的传承。大家将来如果

有机缘弘扬佛法，一定要将《佛子行》作为你们人生中最重要的一部法，不管是念传承，还是为别人作字面上的解释，或者阐述其中甚深的意义，都要尽量让众生与这部法结上缘。

就算没有正式的传法场所，但在跟别人吃饭、喝茶、聊天等时，我们都可以向别人宣说其中某句偈颂的含义，这也是弘扬佛法的一种方式。虽然大乘佛法的思想境界很高，一般人很难做到，但通过这种方式跟别人聊一聊，有信仰的人就不用说了，即使是没有信仰的人，也能在他们的相续中种下大乘佛法非常胜妙的种子。

很多人认为，弘扬佛法一定要建一个金碧辉煌的道场，有一群如法修行的弟子，自己也是一位特别庄严的法师，如理如法地为弟子们正式传讲——其实不一定必须这样。所谓“弘扬佛法”，就是在众生的相续中转动法轮，只要能改变众生的相续，什么方式都

可以。有很多大菩萨以各种各样的方式利益众生，甚至在不同的人群中示现为妓女、屠夫等。即使他们的行为看上去不是非常如法，但只要能调伏众生的相续并使之逐渐堪能，这就是在弘扬佛法。

以后如果有机会，我们最好能详细地为别人讲解《佛子行》的这三十七个偈颂；如果没有机会，也可以念一念传承，摘取几个重要的偈颂简单解释；如果连这样的机会都没有，那就看什么对世人比较有用，简单地归纳出其中的意义与大家交流。每个人的根基不同，有些人特别喜欢观心性，那就可以分享一些心性方面的内容；有些人可能喜欢看破今世或是依止善知识、舍弃故乡等，那我们就根据不同众生的意乐和根器，用各种方式令他们获得相应的利益。

何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，
自身受用三世善，回向于他佛子行。

不管是什么样的人，若他们生起极大的贪欲心，

亲自或令他人夺走我所有最珍爱的财物，这时发了大乘菩提心的人该怎么做？他抢走我的一千块钱，我也要抢走他的一千块钱吗？大乘佛子应该将自己的身体、最珍爱的受用和财富，以及三世所积累的一切善根回向给他。这就是佛子的行为。

这样的大乘行为是很难做到的，如果别人真的抢走了自己的财产，有些人可能气得要命，根本没办法回向，但是真正的大乘佛子在被别人抢了财物之后会想：“我还有什么剩下的东西能给他？如果他需要我的身体，那身体也可以给他，此外诸如闻思修学大乘佛法等所积累的一切善根，我也要回向给他。”

现在有些人专门骑着摩托车在街上抢别人的东西，假设今天有一个人把你的钱包抢走了，你该怎么做？——不但不生气，还要念一遍《普贤行愿品》回向给他。有些山上的修行人，在自己的房子被别人抢了之后，不但不生气，还要回向这个人平安、健康、

快乐。这样能不能做到？很多人听到后别说做到，可能还会为之气结：“啊，太过分了！”

这些转为道用的方法，对于没发心的人就不用说了，即使是对发了菩提心的人来说，也是很难做到的。但无论如何，我们要在心里想，大乘佛教中确实有这样特别珍贵的利他菩提心。部分西方学者认为：

“这不合常理，应该是别人对我怎么样，我就对别人怎么样。”从世间的理论来说，这样想也无可厚非，但这里的修法不仅超越了世间，还超越了一般的佛教理念。就声闻乘佛教而言，只要不害别人就可以了。如果在别人害我的基础上，还要把自己的身体、受用和善根全部回向给加害者，这对一般佛教徒来说是很难做到的。

大乘行者的心态完全不同，在这种修行境界下做出的事情，一般人做不到。由此可以看出，大乘佛法的伟大不仅在于有微妙的禅修境界，更重要的是大乘

佛教有一种非常难得的利他思想。从某种意义上说，这个世界上的大多数人都难以企及这一境界。

我虽无有些微错，何人若断吾头颅，
然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。

我虽然没有犯任何微小的过错，但有些人无缘无故地拿着利刃、兵器砍断我的头，我该怎样对待？——不要说被砍断头颅，仅仅是听到一句稍带讽刺的话语，或是被加害身体、侮辱人格、呵斥责骂，或是别人用任何方式对自己表示不恭敬，一般人可能都会非常生气，一有机会就会报复对方，这是世间常见的心态。

而作为大乘佛教徒，即使有人无缘无故地加害，他会怎么做呢？如果自己真的有错，那别人杀我也是理所应当的，但是现在我没有任何错误，别人无缘无故地砍我的头颅，即使这样，大乘佛子也会用慈悲心来面对，并以自身代受此人身语意所有的罪业。佛子

会思维：“这个人真的很可怜！他今天砍我的头，以此罪业将多生累劫在地狱中无法解脱，太可怜了！”进而对他生起强烈的慈悲心并回向功德，“愿我来代受他所有的罪业”，这就是佛子的行为。

当然，这些道理在理论上不难理解，但落到修行上就没那么容易了。前面说的是财物上的抢夺，这里进一步说到身体上的加害。如果连头都被砍了，那必定是死路一条，什么希望都没有了，这个时候还要以悲心来代受对方的痛苦，菩萨的这种精神对于凡夫来说确实难以想象。

**有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，
然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。**

这里讲将诽谤转为道用。有些人用各种方式对我讽刺、中伤或无因诽谤，我本来是清白的，但因为他的谩骂、侮辱和谣言，令我的恶名遍于整个三千大千世界，这时作为大乘佛子应该怎么做？我要怀着深深

的慈悲和爱心，不但不诽谤他，反而赞叹他的功德，这就是佛子的行为。

如果有人在网上或当面对我进行谩骂，导致我恶名远扬、尽人皆知，面对这样的事，真正的修行人不但不会以牙还牙，反而还会赞叹对方的功德。我们很多人都做不到吧？一般人可能没有类似的经历，但明星、名人经常会因很小的事情或无缘无故受到别人的攻击，导致其形象在很多人心中一落千丈。面对类似的情形，大乘佛子不但不会怀恨在心，反而赞叹对方的功德。

在以前特殊年代期间，藏地真的发生过这样的事。那时人们的心好像都疯了，很多人对佛教徒批判侮辱、践踏殴打，但修行好的人把这些辱骂的言辞当作真正的赞叹，绝不怀恨在心。我们的修行可能比较差，有人对身体的伤害比较执著，有人对语言的伤害比较执著。有时别人并没有对你进行语言攻击，但是

自己非常敏感，很容易为此伤心难过——这是因为我们世间的习气比较重，佛法的甘露没有融入自己的心。

当然，有些事不一定能完全做到，但我们要知道，即使别人令自己恶名远扬，真正的大乘佛教徒不但不会报复，反而会慈悲赞叹对方，这就是大乘佛教的利他思想。

何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，
于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。

前面一颂说的是我没有什么错误，但别人对我妄加诽谤；而这里说的是有人不是在一两个人当中，而是在成千上万人面前揭露我的过错。对于这样的人，大乘佛子会想：“别人对我的批判是很好的，因为这些话对我来说是一种很殊胜的击中要害的修行窍诀。”因此对对方既恭敬又欢喜，对他就像对自己的根本上师那样顶礼，这是佛子的行为。

这一点也是很难做到的。有时别人根本没说自己坏话，但有些人就是认为别人在造自己的谣，更不用说这种直接揭自己短的情况了。一般而言，如果要揭露过失的话，当面互相说可能稍微好接受一点；如果是在很多人面前指责别人，对方可能很难接受。如果有人成千上万人说我的过失，那时让我把他当作善知识，恐怕很难做到。

有些人的记性特别好，别人十年前批评他的话，十年以后他还是耿耿于怀，连见都不想见这个人。如果对于上师的教言和别人的恩德在很短的时间中就忘了，而对别人某一句不中听的话十年二十年后都记忆犹新，这是修行不好的一种表现。当然，今天讲的这些修行都比较难做到，但是不管能否做到，我们至少要知道大乘佛子修持的是一种什么样的行为。

吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，
犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。

我像对自己的独子一样特别爱护的人，对我不但感恩，反而把我当作有仇的怨敌一样来看待。有些人时常遇到这样的事：“我从他小时候就对他特别好，不管是在生活、工作还是感情上，都对他特别关照，可是他不但没有报恩之心，反而恩将仇报。”

类似的事在世间很常见，自己付出一切对一个人好，但不知道是因为前世还是今生的因缘，对方非但不感激，还把自己看作是怨恨的敌人，这时我们该怎么办？也把他看作怨敌，还是换一种方式对待他？按照大乘佛教的观点，我们应对他更加地疼爱，就像慈悲的母亲对生病的孩子尤为怜爱一般，这就是佛子的行为。

就像《中观四百论》中所说²⁰：生病的孩子就算性格暴躁，慈母也不会嗔怒，反而会对孩子更加疼爱；同样，菩萨对于恶劣的众生会更加悲悯。如果我

20 《中观四百论》：“如母于病儿，特别觉疼爱，如是诸菩萨，特意愍恶者。”

们对某人特别好，就像对自己的孩子一样，但他对我特别不好，最后反目成仇，那我们该怎么办？按世间通常的做法，如果别人对我不好，我也对他不好，这是合情合理的，但真正的大乘佛教徒会这样想：“这个人很可怜，没有修行的境界，烦恼深重，加上他不懂大乘的教义，不知道要知恩图报，将来会落到悲惨的境地，所以我应该对他更加慈悲。”很多修行人就是这样做的。

与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，
然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。

跟我同等或是比我低下的人，以傲慢之心对我进行侮辱，我该如何处之？如果是相貌、地位、财产或其他任何方面超越我的人来欺辱我，可能还好接受一些，但是跟我同等甚至比我低劣的人很傲慢地对我侮辱和践踏，确实是难以忍受。“你跟我同等，甚至根本比不上我，你凭什么这样对我？”世间人往往会

有这样的反应。然而大乘佛教徒会想：“我应该像对待根本上师一样尊敬他、承侍他、供养他，不管是比我高也好、比我低也好，或是跟我平等也好，欺辱蔑视我的人就是最好的修行对境。他即生中这么傲慢，下一世肯定会变成奴仆等下等人，所以我应该对他怀着慈悲心。”

现在很多人比较现实，对自己的领导等上级在表面上都恭敬有加，因为对他有所求，所以比较尊敬；一旦这个人不是领导了，就立刻翻脸不认人。一般人很难做到爱护下等人，但这就是菩萨的行为。即使跟我同等或比我下等的人来侮辱我，大乘佛子也完全把对方当作自己的根本上师一样恭敬。

一般人可能觉得无所谓，连上师是什么意思都不懂，但在佛教徒的心目中，上师的分量非常重。对于真正的修行者而言，根本上师是他们一生中最重要、最皈依处。把下劣者当作自己的根本上师那样去恭敬，

确实很难做到，但无论如何，真正的大乘修行人需要这样做。这里讲的是将别人的侮辱转为道用，把对方当作根本上师一样恒时顶戴就是佛子行。

**贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，
众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。**

有些人生活贫穷，经常受到别人的欺辱，而且疾病缠身、恶魔逼恼。常言道，祸不单行。如果自己没钱又罹患疾病，厄运临头还名声受损，身边的人纷纷远离，面临这样的处境时，我们该怎么办？其实人真的是很现实、很聪明、很会衡量利弊的动物，藏地有种说法：“荣华富贵的时候，天上的鸟儿也围绕着你；沦落贫穷的时候，自己的亲子也远远离开。”当飞黄腾达时，围绕在你身边的人很多，似乎什么都唾手可得；而贫穷患病时，别人对你的脸色和态度都与以往大不相同。即使沦落到这样的处境时，大乘佛子仍然想要帮一切众生代受罪苦，无有丝毫怯懦，这就

是佛子的行为。

人生无常，有荣华富贵的时候，也有凄惨可怜的时候。兴衰在每个人身上碾过，不会放过任何一个人。那天我听说一位老人因为借高利贷而落到一无所有的境地，他说：“我家里什么都没了，现在肯定没人理我。我一生中富裕过四次，贫穷过五次，但也没事，一切都会过去的。”他说贫穷时没人理他，看来世人也知道现实生活的状况是什么样的。

我们作为修行人，应该这样无有怯懦地去面对一切。有些人面临困境就接受不了：“以前我那样辉煌，现在沦落至此，身边的人不理我，我信任的人也背叛我。”由此感到绝望，最后选择自杀。一般人在遇到最大的痛苦时，不用说代受别人的痛苦，可能连祈祷三宝的勇气都没有。有人甚至因为受到过大的刺激而变得痴呆。与之不同的是，大乘修行人在这种时候会更加坚定、更有信心，并且希望世间所有的灾难和痛

苦都让自己来代受。这是很难做到的，但这就是佛子的行为。

美名远扬众人敬，亦获财如多闻子，
然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。

刚才讲的是违缘转为道用，这里说世间的名声富贵也要转为道用。有些人美名远扬、众人恭敬，像多闻天子一样获得了无数财富，那时应该如何自处？大乘佛子知道世间所有的财富没有意义，就像彩虹、阳焰或夏天的露水一样，因此毫无傲慢，这就是佛子的行为。

人都是很现实的，当你有名声财富、相貌庄严时，就会有很多人追捧赞叹。大家也许不认识多闻天子，但可能都知道李嘉诚、马云、比尔·盖茨、巴菲特等，多闻天子的财富远远超过这些世间的大富豪。不用说获得像多闻天子那样多的财富，哪怕稍微有点名声利养和他人的恭敬时，一般人立刻就趾高气扬起

来，连说话的语气和走路的姿势都变得跟以前不一样了。但你应该懂得，世间所有的荣华富贵很快就会消失，因此也不要太傲慢。



历史上再伟大的人物，到最后也是两手空空地离开世间。人生是一场梦，虽然有美梦也有噩梦，但梦的本质没有什么区别，只不过是享受的方式不同而已。

自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，

故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。

内在的嗔心是我们最大的敌人，如果没有很好地降伏嗔心，即使用各种武器降伏外在的敌军也无济于事，敌人反而会越来越多、没完没了；最了不起的英雄是用慈悲的军队来降伏自己的内心，这是佛子最重要的修行。

如果没有降伏自己的嗔恨心，我们想要一一降伏外在的敌人是很困难的。比如现在国家、家庭或个人之间常常用对抗、争吵的方式来解决问题，最后不但解决不了问题，反而导致冲突升级。其实，温和的方式是解决问题的妙药，不管面对国家的冲突还是个人的争端，慈悲心都是最好的解决方法。

一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，
令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。

前面讲嗔恨转为道用，这里是贪心转为道用。

对于世间的色声香味触等妙欲，人们越是享受，相续中的贪心就越多，如同喝盐水一样。因此，令人生起贪欲的任何事物，不管是美色、妙音，还是香味触等任何对境，都应立即放弃。比如看到美食特别馋的时候，你要当下认识到觉受是空，就像《杂阿含经》所说的那样²¹。如果觉受都是空性的，那么我们就无法得到色声香味触的真实五境，也就不会被它欺惑。

人们通常认为看到美色、听到妙音、品尝到美食是很快乐的，实际上恰恰相反，贪心会引生痛苦。贪心越大，相续中的痛苦就越多。如同国家之间的战争、群体之间的矛盾一样，人类历史上大多数的冲突都跟嗔恨心有关。嗔恨心的来源是什么？就是贪心。在我执的基础上，为了想得到所贪的对境，自然而然就会产生嗔恨心。若能了知色声香味触等外境如梦如幻，我们就能够在贪欲初生时立即斩断它。没有贪心，

21 《杂阿含经》：“观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻，日种姓尊说。”

依靠它所生的嗔恨、傲慢、嫉妒等很多烦恼也不会产生。无明和贪心是一切烦恼的根源，因此声闻乘特别重视断除贪心；对于菩萨乘而言，伤害众生是最可怕的事，所以特别重视断除嗔心。

有些人可能贪心比较重，再加上受到一些消费观念的影响，这也想要、那也想要，有些东西明明负担不了，却仍然超前消费。现在大家都不带钱包了，用手机刷二维码非常便捷，“滴”一下钱就没了，欠下的债又还不起……这些都是因为无法满足自己的贪心而产生的痛苦。当然，购买食物、衣服等生活必需品不算贪心，但有些东西有也可以、没有也可以，买来纯粹是出于贪欲和炫耀的心理，对于这些多余的欲望，我们能不能尽量减少一点？

在当今时代，要求人们将所有的贪嗔痴一次性斩断，即使是对出家人也不现实。西方有些人认为，生活中需要贪欲，欲求心是人类追求自己梦想的一种

动力，如果没有这种欲求心，社会就无法发展。从某种角度来看，这种说法也有一定的道理，对于凡夫而言，如果一点欲望都没有，可能对生活就没有期待了，但按照佛教的观点来看，欲望的本质是痛苦，因此在适当的时候，我们应该认识它。

佛法中提倡知足少欲，根据适当的所需过一种简单的生活，这应该是最好的生活方式。对于有福报的人来说，即使有一点贪心，需要的东西也会自然具足；如果没有福报、贪心又重，仅仅是对外在财物的贪心都很难满足，对内有情的贪执就更不用说了——这样就会源源不断地产生痛苦。所以，当对任何事物产生贪爱之心时，要立即断除，这就是大乘佛子的修行。

一切境现唯心造，心性本来离戏边，
了达此理于二取，皆不作意佛子行。

一切境现全都是自己的内心所造。万法唯心

造，那么心又是什么？心的本体远离有无是非等一切戏论。如果我们通达了这个道理，对二取法无有作意，这就是抉择唯识宗观点、认识自心的一个很好的妙诀。

我们要知道，一切都是自心所造，心远离了一切戏论和二取执著，因此不作意二取的禅修是认识心的最好的方法。我最近在藏微博（@索达吉藏文化）上发了一则麦彭仁波切的教言：“在分别念动摇的同时，认识无动摇的光明，这是直指大圆满的特法。”这句教言对认识自己的心性有很大的帮助，我对这句话很有感触，或许得过密法的道友也有同样的感受。

有些人修禅的时候一定要绝断分别念，把念头抛开，这在禅宗和密宗中是一种寂止的修法；还有一种修法，正在起心动念的时候，用心观自己的心。心一直在动摇，观察心在动摇中有一种不可动摇的光明，这种光明从凡夫地直至如来地之间一直延续不断。比

如你正以猛厉的嗔恨心跟别人吵架，双方的声音越来越大，似乎整个三千大千世界的众生都能听到；虽然此时我们的心一直在动摇，但动摇的当下有一种不动的光明，这就是所认识的觉性、大圆满的特法——麦彭仁波切这样说。我是在一位老上师的教言中看到这句话的，觉得很好，因此跟大家分享。这种不作意二取的修法，就是佛子的行为。

**逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，
虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。**

每当我们遇到特别悦意的对境时，如好看的衣服、喜欢的朋友等在眼耳鼻舌身前显现时，不要追随分别念：“这真好看！我该怎么得到……”而要认识到它的本体就像夏季的彩虹一样现而无自性，虽然显得特别美妙，但是没有任何实质，因此断除贪执就是佛子的行为。

这一修法对欲界众生来说确实难以行持，不管

是异性之间产生的贪心，或是对财物产生的贪心，想要当下搁置有一定的困难。但如果我们学过中观或大圆满，就能认识到外境跟夏天的彩虹没有差别：虽然显现时非常美妙，但在本体上却没有自性。就像《入菩萨行论》或《中观宝鬘论》里对人体内的不净法进行分析²²，从而断除贪执，或者用中观胜义理来观察时，抉择万法在名言中也没有真实的生。无论用哪种方法都可以知道，虽然人们认为世间所有美好的事物真实存在，但真正去观察时，它们的本体也是了不可得。

诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，
是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。

世间所有的痛苦就像梦中亲生儿子死去一样，如

22 《入行论》：“齿发甲非我，我非骨及血，非涎非鼻涕，非脓非黄水，非脂亦非汗，非肺亦非肝，我非余内脏，亦非屎与尿，肉与皮非我，脉气热非我，百窍亦复然，六识皆非我。”

《中观宝鬘论》：“汝见屎尿等，各自不净已，于集彼之身，如何生悦意？精血混合中，不净种子生，本知不净体，欲者何贪此？”

果我们去迷乱执著就会疲惫不堪，没有任何意义。所以，当我们遭遇违缘时，要将其看作幻相，这就是佛子的行为。

每个人一生中都有有一些障碍和违缘，有些是因众生的共业而显现，有些是因个人的别业而显现。第二世敦珠法王在他的传记中说：“我 13 岁时已经苏醒了前世的习气，也即第一世敦珠法王的伏藏因缘，因此开取了一些本尊和护法的猛修法。”敦珠法王长大之后，值遇了如狂风般恐怖的乱世，他说：“如果我当时没有这些修法，可能现在连命都没了。”

大家也许知道，在二十世纪五六十年代特殊运动时期，整个佛教遭遇了重大的变故，当时世间连出家人的名称都没有，经书如果出现于世马上就会被销毁。作为一个修行人，可能很难度过那个时代。就像敦珠仁波切所说的那样，如果没有本尊和护法的伏藏法，可能连命都没了。在那样特殊的时期，如果有一

种坚定的信念，依靠本尊和护法神的加持，修行人就能顺利度过。

当然，我们没有值遇那样的乱世和那么大的违缘，但有时修行中还是会出现一些违缘，比如家庭、身体或精神情绪上出了问题，那时就要祈祷上师三宝，祈祷护法、空行。要遣除违缘，有时仅靠无形的祈祷不够，还是需要面对现实去真正解决问题；仅靠世间的行为也不够，有时无形的力量更管用。这里说，当你遇到人生的违缘时，应了知违缘本就如梦中亡子一般没有实质，只是你把本来没有的东西执著为有。因此，要把违缘当作一种幻相来看待。就像《般若经》中所说，对于证悟如梦如幻的修行人，所有的外魔无机可乘；反之，如果实执越来越重，违缘就越来越强。

每当遇到违缘的时候，修行人不要怨天尤人：“我怎么这么倒霉？我该怎么办？”因为越执著就越

痛苦，这种心魔对你的干扰也会越来越强。我们一旦察觉到违缘出现时，应想：“这没什么，人生本来就如梦如幻，再过一段时间这个梦也会消失，该怎样就怎样吧。”这样想的话，违缘很快会烟消云散。

人生当中总会遇到各种各样的违缘，尤其当今时代心理疾病层出不穷，好多人患上了抑郁症。我前两天听到一位特别熟悉的朋友离开人世的噩耗。他是一位领导，后来遇到了各种违缘。他今年上半年还来过喇荣，我跟他一起吃饭时似乎一切都很顺利，他看起来也很开心。但就在前几天，他跳楼自杀了，听说是得了抑郁症。他在住院期间的一个晚上回到家，第二天早上起来后对家人说：“我先刷牙，然后你们刷。”他去刷了个牙，接着转身从窗口一跃而下。我想，他可能没那么想死，只是心没有获得自在。如果真的想死，不一定会刷牙洗脸。

我们的心很难控制，如果没有修行的境界、没

有得到空行和护法的加持，也许人到了某些时候真的很难自主。我们要经常祈祷上师三宝，这真的非常重要！虽然祈祷后仍然会遇到违缘，但不至于发展到最糟糕的境地。总之，我们要常常祈祷莲花生大士，念一些遣除道障的咒语或偈颂。祈祷三宝非常重要！



第 3 课

2019 年 12 月 13 日

今天继续讲《佛子行》，下面讲六波罗蜜多。

获得菩提身尚舍，何况一切身外物，
故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。

这里的意思是，要想获得菩提，自己的身体尚且需要布施，何况是财物等身外之物？在布施的过程中不应贪图异熟果报，比如为了长寿、健康或发财等——这是不清净的世间布施。按照大乘的标准，只要是为了利益众生，什么都愿意舍弃，如此慷慨地布施是佛子的行为。

我们若想获得佛果，就必须布施。《释迦牟尼佛广传》中有很多本师世尊在因地时舍弃自己身体的公

案，佛子应该随学。当然，布施也要分场合。有些佛教徒在刚开始学习大乘佛法时布施的心特别切，什么都愿意舍弃：“《入行论》里不是说了吗？连身体都要布施，那我的房子、银行卡，什么都布施了吧。”之后生活变得贫穷，又非常后悔。毕竟，人在世间一点财富都没有的话，连维持基本的生活都成问题。所以我建议，在没有达到比较高的境界之前，最好留下一部分生活费用，这个建议尤其针对刚开始学佛的人。

有的人似乎学佛的时间越长就越吝啬：刚学佛时很大方，连身体都愿意布施；学了十年八年以后，什么都要算得清清楚楚。因为刚开始时比较幼稚，那时的慷慨并不是真正意义上的佛子行。现在整个国际局势紧张，各行业经济不景气，我们从新闻中都能看到很多经济下行时社会上的各种乱象。一些佛教徒刚开始连车子、房子都要供养上师，一段时间后自己走投无路了，又想从上师那里把财物要回来；而上师又不

还，他们之间就发生了很多的矛盾、官司，这就是没有好好闻思、不懂得如何修行的过失。

虽然布施很好，但是应该像《阿含经》里所讲的那样，自己要留出一部分生活所需。出家人也一样，虽然按照以前佛陀制定的传统，出家人到寺院去应该能得到一点供养，但现在不知道怎么样。很多寺院可能不接收出家人，有些地方甚至连寺院都找不到。在这种情况下，有些出家人就去种地、做生意……虽然相较于在家人而言，出家人的家庭压力少一点，但有些出家人还有父母要赡养，如果一点经济来源都没有，生活就会有困难。人在贫困时别人不一定能关注你，如果再把所有的财物都布施了，自己的生活也会成问题。

当然，越布施越富裕，这是一定的，但是有些人因为福报不够，似乎即生中越布施越贫穷，而布施的果报可能来世才能成熟，在此之前还是有点痛苦。总

之，布施是很好的，但是要掌握分寸。

无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，
故于三有无希求，守护净戒佛子行。

如果没有戒律，连自己的解脱等自利都无法成办；如果连一分戒都没受持，不用说在轮回中获得解脱，即使是人天善趣的果位都难以得到。在这种情况下想要利益众生，实在是荒谬可笑。因此，我们应对整个三有轮回无所希求而守护清净的戒律，这是佛子的行为。

戒律是一切功德的根本。一个人相续中如果连一分戒律都没有，却还想成办众生的利益，是非常困难的。有些人觉得戒律很麻烦，但戒律其实是人的一种基本底线。如果超越了这个底线，打破了为人应该遵循的规则，那么下一世想要再做人就很难了。

根据所受的戒律，佛教徒有不同的身份。有些

是受了居士戒、菩萨戒或密乘戒的佛教徒，有些还受了别解脱戒中的比丘、比丘尼戒等。如果没有受以上戒律，佛教徒至少应该有皈依戒。所皈依的对境是三宝，皈依三宝的戒条是：皈依佛以后，不皈依其他邪魔外道；皈依法以后，不伤害众生；皈依僧以后，不与外道徒众志同道合。如果连这样最基本的戒律都没有，那很多功德都难以获得。除了基础的戒律之外，这里所说的戒律的层次比较高，是对整个三有轮回都没有希求的清静戒律。只有达到三轮体空的境界，我们才能对整个三界没有一点希求。这是超越轮回的戒律，是大乘最高的菩萨戒。

对佛教徒而言，戒律非常重要。如果没办法受其他戒律，哪怕只受一日一夜的八关斋戒或最基础的皈依戒都可以——这些戒律将对你们生生世世的慧命产生深远的影响。

将来出家人的数量可能会越来越少，在这样的时

代，出家人应该有自己的底线，在不打破根本戒的前提下随顺社会。我前段时间想在一个百货商场里买毛衣，但适合我的衣服基本买不到。我后来想，其实我在这么多人中是很另类的，虽然在家人的衣服琳琅满目，但是适合出家人的衣服却几乎没有。出家人在世间不管是维持自己的穿着也好，还是保持修学和生活方式也好，都比较困难。在这种情况下，不舍弃根本戒律、不舍弃众生，就显得尤为重要。

汉地的情况不同于藏地。在藏地，作为一个穿着僧衣的出家人是很光荣的事。我们学院有条纪律：如果出家人故意穿在家人的衣服，那么这个人在两三年中都禁止返院。汉地有些地方确实不同，比如有些出家人的父母没有信仰，出家人的社会地位也比较边缘化。这时出家人需要因地制宜，只要不诽谤佛教，就可以在不同的地方用不同的方便方法来弘法利生。诸如此类的很多问题，本来阿难想问佛陀，但因为受到魔王波旬的干扰，加上阿难因佛陀接近圆寂而特别悲

伤，所以很多问题没有来得及问。当然，即使当时问了，阿难多半也会因魔王作梗而没有听到。

无论如何，出家群体将来以什么样的方式面对社会，是我们必须考虑的问题。首先戒律不能改，我们一定要遵循佛制，此外佛教的正见也不能舍弃。在此基础上，弘法的方式和手段也许可以有所变通。

我以前去学校演讲时，举办方经常要求我着便装。出家后我从未穿过在家人的衣服，就想：“如果这样的话，那干脆不去了。”虽然到现在为止，我去学校演讲都是如理如法地着僧衣，但你们未来会面临什么形势，确实很难说。西方有些地方对出家人比较欢迎，但有些地方有时也比较排斥。比如“文革”时期，很多堪布在内的出家人最后都不得不离开自己的三衣，选择了还俗——当然从现在的情况来看不会出现这样的灾难，但总的来说，有时出家人的路也不是那么好走，不像在家人走烦恼的路，想要去哪里似乎

都四通八达。

我刚才说的话，你们要深思。

于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，
故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。

对于希求菩提果、发了菩提心的佛子，应将在世间遇到的一切损害都看作自己的顺缘，就像如意宝藏一样。遇到作损害的人时，大乘佛子特别高兴：“我今天得到了一个如意宝！有人害我、打我、骂我，对我不是很好！”即便所有的众生加害于我，大乘佛子没有任何怨恨，这就是修持安忍的佛子行。

一般来说，菩萨从不害人。按照因果规律，如果你没有害别人，别人就不会来害你，所以菩萨几乎找不到敌人。一旦偶尔出现了敌人，菩萨会因为修忍辱的对境而特别高兴。每当被人指责或别人给我们制造违缘时，大乘佛子不要觉得“我身边又来了一个

提婆达多”——如果身边有脾气不太好的人，这是值得高兴的事！阿底峡尊者经常带一个木曼茶盘，时时修忏悔；也经常带着一个脾气不好的弟子，时时修安忍。可见，如果你是跟上师特别亲近的弟子，不一定是因为你修行很好。有些人常有意见：“我对上师信心百倍、如理如法，但上师对我好像置若罔闻。”可能是因为你脾气太好了，对上师而言，一点修安忍的价值都没有（众笑）。所以遇到问题时我们不妨换个角度想：别人排斥你，这说明你脾气很好；别人不喜欢你，也许别人正在修安忍，他需要的是脾气不好、人格不好的人。这算不算是一个新的思路？

**唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，
饶益众生功德源，具足精进佛子行。**

为了自身利益的小乘士夫非常精进，就像头发燃火时一定会用最短的时间马上扑灭一样。小乘行人为了自己的解脱，对修法尚且如此精进，而我们大乘行

人作为饶益一切众生的功德源泉，更要具足精进心，这就是佛子的行为。

修学大乘佛法的行者不能只是发一个菩提心，然后天天睡懒觉，这样不是很好。小乘行人也好、世间人也好，他们都非常辛苦、特别努力，大家早上四五点钟去看看，很多早餐店已经在营业了。既然世人为了养活自己尚且非常辛苦地谋生，那作为利益天下无边一切众生的大乘菩萨，既然发了这么广大的菩提心，有时候累点、辛苦点，也是值得的。

精进很重要！有些人的智慧不算特别超胜，但他以精进心不间断地努力，最后能远远超过那些智慧敏锐的人。精进有两种：恒常精进和恭敬精进。恒常精进很重要，如果两三天特别精进，之后又特别懈怠，那也起不到什么作用。有些道友是“不定期精进”：在一段时间内特别精进，不吃不喝就算熬夜也要修学；可是过了这段时间，又变得比平时更加懈怠。我

建议大家最好不要熬夜，晚上该睡觉的时候要睡觉，否则可能会带来反作用。我们以前读书时，有人习惯在考试前一天熬夜复习，到了正式考试时困得迷迷糊糊，连正常的水平都发挥不出来。

总之，精进需要有恒常性，并且以恭敬心恒时精进。

**当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，
真实超越四无色，修习禅定佛子行。**

这里讲禅定。我们修行禅定时，寂止和胜观要双运。既有寂止也有胜观的禅定能摧毁相续中所有的烦恼，实际上已经超越了四禅和四无色定，因此以止观双运的方式修习禅定就是佛子行。

现在禅修的人比较多，但是大多数人都是安住在阿赖耶上面，这是不行的。修持禅定应该一方面认识心的本性，另一方面安住在这个本性当中。按照密

法的修行窍诀，分别念正在显现时，于显现中去认识它；如果修安住，就在安住中放松，认识它的本性。通过这两种方式认识之后继续护持，这就是很好的禅修。与之不同的是，很多人禅修的方法是分别念一产生就遮止。当然，这种禅修方法在汉地藏地都有，但是并不特别适合大圆满的修行者。

《佛子行》的后文中也提到，无著菩萨是依靠众多经典续部来撰著此论的，其中止观双运的道理就间接引自续部。修禅定的时候，一方面心要安住下来，另一方面要认识心的本性，所谓止观双运就是这个意思。第一世敦珠法王在世时，藏地很多人着重静修，但有相当部分是安住在阿赖耶上，修法不得其要——这一问题在萨迦派的果仁巴大师与宁玛派个别大德的辩论书中也有提及。如果我们光是安住，除此之外什么都不想，也许会处于一种阿赖耶的寂静状态中，跟无色界的禅定类似。这样的禅定不能摧毁烦恼，因为

没有胜观的智慧。大家应该知道，胜观智慧是一种空性见，只有空性见才能摧毁烦恼和轮回的敌军，从而获得解脱。

总之，禅修很重要。有些道友说：“不管在网上也好，线下也好，如果没有课，我们该怎么办呢？”我说：“不一定非要有课，讲的课已经够多了！我讲课至今已经 32 年了，人生也是有限的，不知还能再讲几年？实修很重要！要把听到的教言实实在在地修出来！”我在一些老法师中算是讲课讲得比较多的一个，如果我讲了那么多，但是你没有修，那即使讲了百八十年，也许你还是人法分离。就像噶当派的大德们所说的那样，法和心中间有一匹马的距离；按现在的说法，法和心之间有一辆车可以跑。

总之，闻思的法需要在心相续中串习，因此大家应该好好地实修。

关于以前讲的一些密法，对于听过的道友，在他

们承诺保密的前提下，我们将来在因缘具足时可以为大家提供音频等资料。这个问题我也在计划中，相关的发心人员也可以考虑一下。比如修完加行，或是以前听过，或者承诺将来具足条件的人，我们以什么样的方式为他们提供一些方便？我在密法方面讲得非常多，就像显宗的资料那样，文字、音频、视频应该都会有。如果一个人在修行上有自己的坚持，那么外在的因缘是很容易具足的。当然，这些因缘也需要很多人一起来创造。

**若无智慧以五度，不得圆满菩提果，
故以方便三轮空，修持智慧佛子行。**

这里是智慧波罗蜜多。如果没有智慧，仅仅以布施、持戒等五度得不到圆满菩提果，所以我们一定要具足智慧波罗蜜多，也就是方便的三轮体空。以布施为例，布施者、所布施的财物和布施的对境众生，这三者在胜义中远离四边八戏，在世俗中如梦如幻。如

果没有这样三轮体空的智慧，所行持的善法就变成了世间的善根。每一个修法都要用与方便无二无别的智慧来摄持，如此修持智慧就是佛子行。

关于智慧波罗蜜多，我们在很多中观论典中都讲过，因此这里不广说。

**若未观察自错误，以法形相行非法，
是故恒时审自己，断除过患佛子行。**

一个人如果没有观察自己的错误，很有可能表面上看起来如法，实际上却以如法的形象行非法之事。有些出家人也好、在家人也好，看起来好像特别如法，但实际上是在用佛法欺骗别人。现在很多人的目的不是求法，而是通过佛法做各种非法事。比如有人求加持，不一定仅仅为了这个目的，而是想通过这种方式来欺骗信众。所以，我们应该恒时审察自己，断除自己相续中的过失，这就是佛子的行为。



自己很难发现自己的过失。很多人不愿意接受批评，如果别人批评他，他会反唇相讥，变成互相指责。人最好能反观，以观察三门的方式很容易了解自己的过失。总之，经常观察自己的过失很重要。

以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，
故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。

如果以深重的烦恼来谈论其他菩萨的过失，一定会毁坏自己的功德。说大乘士夫的过失是极其不合理的事，因此对发了大乘菩提心为主的所有众生尽量不说过失，这是很重要的佛子之行。

有时候我们认为别人有过失，但也许别人只是示现而已。自己的烦恼很深重，自相续中有各种各样的毛病，才会经常谈论别人的过失。说人过失不一定能毁坏别人，但一定会毁坏自己。凡是说别人过失的人，他自己一定也有过失。藏地有些人在说人过失之前就念“喻班匝_ལ萨埵吽”，所以当他念金刚萨埵心

咒时，就意味着下面他要说别人的过失了。既然不能说，他就念“喻班匝_儿萨埵吽”，然后非常不客气地说别人的过失。这样不是很好。大乘佛教徒最好不说别人的过失。

**为求利养相互争，失坏闻思修事业，
故于亲友施主众，根除贪执佛子行。**

有人为了求一些利养而互相争执，因此失坏闻思修行。故而根除对亲友、施主等人的贪执，就是佛子之行。

我 1985 年刚来学院的时候，在一位老堪布面前听受《佛子行》。那位堪布说：“如果争夺利养，施主们肯定会觉得这个修行人人品下劣，因此对施主和亲人不要过多贪执，否则我们会为了我的施主、我的亲友、我的上师等而互相争夺。其目的只是为了自己获得名闻利养，因此还是出于自私自利的心。”

不管是施主也好、亲人也好，所有争执的根源就是我所执：他是我的人，我的施主、我的朋友、我的亲人……以此原因会不断地争执，不断发生冲突和矛盾。戒律里说，如果出家人在某位施主那里接受供养，就应用回向来报答恩德，而不是用贪执来报答。对自己的施主越执著，相续中的过失就越多。因此，真正的大乘佛教徒不会将他人执为己有。

**恶言刺伤他人心，亦失菩萨品行故，
莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。**

说恶言恶语会刺伤他人的心，也会失毁自己所行持的菩提道中的高尚品行，所以我们不要对别人说不悦意的言辞，杜绝粗语就是佛子的行为。

是否经常骂人跟一个人的品格有关系。有些人说话文雅悦耳，而有些人不管在人际交往还是管理工作中，想说好话时张口结舌，但骂人的时候却能滔滔不绝、出口成章——他可能是“谩骂专业班”培训出来

的，很爱说别人的过失。

这种情况在网上尤为严重。以前说恶语只能毁坏一个人的善根，而现在如果在网上骂人，很多人都会受到影响。这一恶业成熟时，将多生累劫都无法从复活地狱和黑绳地狱中解脱。我有时看到这些人不懂因果而肆意妄为，感到他们真是可怜。

总之，大乘佛子应尽量地守护自己的身语意。作为修行人，如果不能制止别人，至少自己在语言上要改过迁善。

**烦恼串习难对治，执持正知正念剑，
贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。**

越是串习烦恼就越难以对治，所以在烦恼刚产生时，我们应该执持正知正念的宝剑，像铲除新芽一般斩断烦恼，这是佛子的行为。

烦恼在刚刚生起时最微小，这时对治最容易。

在嗔恨心快要生起之前，我们要用正知正念来对治，心想：“我是一个大乘修行人，跟别人不一样。”在烦恼生起时马上控制住，这就是修行人和一般人的区别。有的居士原来烦恼非常深重，虽然现在有时难免还有负面的情绪，但他能一直对治，每当烦恼一产生就以正知正念的宝剑立即斩断。这样修持一段时间后，他的心相续就有很大的改观。

为什么很多人对大乘佛教感兴趣？因为学佛对个人、家庭和社会都有利益。有的人以前的生活像一团乱麻，人际关系也特别差，自从学了大乘佛法之后，自己的心情变得平和了，负面的情绪越来越少，为他人做的善事也越来越多。从社会、国家乃至世界的层面来说，这种利他的价值观非常重要。持此价值观的人越多，社会越和谐。当然，也不一定人人都能明白这个道理。

总之，作为修行人，烦恼一旦产生就要立即斩

断，这是佛子的行为。

总之一切威仪中，观心处于何状态，
相续具足正知念，成办他利佛子行。

总而言之，佛子在行住坐卧的一切威仪中，要随时观察自己心的状态。不管是睡觉也好、走路也好、跟别人交流也好，要自己观察自己。如果自相续中真正具足正知正念，并且以之利益他众，这就是真正的佛子行。

修行好不好，在于能不能依止正知正念。《入菩萨行论·正知正念品》中讲了很多非常殊胜的教言²³。人们为什么干坏事？因为没有控制自己。没有正知正念的人就像没有被缰绳控制的野马，或者没有方向盘的汽车一样。人心本来是善的，但在被烦恼控制时，加上没有用正知正念对治，有的人就什么事

23 《入行论》：“若纵狂象心，受难无间狱，未驯大狂象，为患不及此。若以正念索，紧拴心狂象，怖畏尽消除，福善悉获至。”

情都做得出来。如果你是一个很好的修行人，就要时时用正知正念观察自己心的状态：“我今天的状态还很不错，昨天吃得也好、睡得也好、修行也很不错。”“今天我的状况很糟糕，待会儿可能要发脾气了，最好不要接触人群，不然我可能会爆炸的。”

经常观察自己的心，才会知道自己到底是什么样的人。在这个过程中尽量地利益众生，这就是佛子行。

**如是勤修诸善根，为除无边众生苦，
皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。**

前面所讲到的行持菩萨行的所有善根，我们要将其回向给一切老母有情，为了铲除无边众生的苦因和苦果，以三轮清净的智慧回向菩提，这就是佛子行。

无著菩萨把此颂作为回向偈。我们这次没有按科判讲，只在行为方面略微提及。这次的讲法是简单地

在字面上过一下，一是为大家种下善根，一是给大家提个醒：《佛子行》里面的内容你们忘了没有？如果忘了，请在心里串习一遍。我们心的相续中有很多种子，其中善法的种子若要成熟，需要有串习力。如果串习力多一点，久而久之，在自己相续中的智慧就能成熟。有些人听一遍马上就能记住，但如果像我一样记性不太好、听一遍不一定能记住的人，就需要反反复复地听。

我们这次用三节课的时间为大家讲解了这三十七个颂词，最后也要将善根回向给所有的老母有情。大乘佛教徒做任何善事之后一定要念诵《普贤行愿品》《极乐愿文》等佛菩萨所作的金刚语来回向，这是我们人生中最有意义的事。

总之，大家每天修一些功课、做一些善行，一定要记得回向！

为利欲修菩萨道，依照经续论典义，

诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行。

无著菩萨说，为了利益想修学菩萨道的人，无著我依照经典续部以及前辈高僧大德们所著论典的意义，随顺圣者的教言在此撰写了《佛子行三十七颂》。其中的意义大多数出自显宗经典，续部的内容以间接的方式述及。不算顶礼句和立誓句，到这里共有三十七个偈颂。每个偈颂最后以“佛子行”结尾，总共有三十七个佛子行，所以本论名为《佛子行三十七颂》。

无著菩萨说，想修学菩萨道的众生，若想学习所有的千经万论有一定的困难。为了利益这些大乘佛子，我把经典、论典和续部中的内容全部归纳起来为大家宣讲了这一《佛子行三十七颂》。

以前上师如意宝要求喇荣五明佛学院的人都要背诵《三主要道论》、《修心八颂》、《胜利道歌》和《佛子行》这几部论典，我们后学一定要对法王如意

宝的教言依教奉行！

因吾慧浅无修行，虽无智者所喜词，
然依诸多经论故，此佛子行定无谬。

这是无著菩萨的谦虚词。他说，我的智慧很浅薄，也没有什么很好的修行境界，虽然这部《佛子行三十七颂》中没有诗学韵律的雕饰，不具智者所欢喜的优美言词，但是这一《佛子行三十七颂》依靠很多经论而撰著，定然没有什么错误。佛子们可以依此放心地修行，沿着这条大道走下去，一定不会误入歧途。

而诸佛子广大行，如我愚者难测故，
相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。

这里有个转折，无著菩萨很谦虚地说：然而对于诸佛子的广大行为，像我这样的愚者难以揣度和通达，如果本论中存在与经论相违或不符等过失，我无

著恭敬地在圣者们面前祈祷和忏悔，希望诸位圣者和护法、空行予以宽恕。

从无著菩萨的造论风格来看，他是一位非常谦虚的人。有些大德的风格不同，像无垢光尊者，在论著结束前可能会批评很多人，说自己是“邬金莲花生大士日夜摄受的通达显密教典的大瑜伽士龙钦巴尊者”，他会在后面写一大串自己的功德。这里无著菩萨说“如我愚者”，但我们不能因为无著菩萨说自己是愚者，就如此认为。他在这里是示现谦虚。

**以此善愿众有情，以胜世俗菩提心，
等同不住有寂边，大悲怙主观自在。**

最后以此善根回向给所有的众生，以胜义菩提心和世俗菩提心的功德，愿所有众生都平等地不住轮回和寂灭的边，愿他们都能获得如大悲怙主观世音菩萨一样的果位。

无著菩萨的本尊是观世音菩萨。其实，从尊者们所造的论典、经常祈祷的佛菩萨中也能看出他们各自的本尊，比如：无著菩萨在任何时候都祈祷观世音菩萨，他的大悲心也与众不同；麦彭仁波切经常祈祷文殊菩萨；还有一些大德说自己从某位本尊那里得到了特别的加持；等等。

此处无著菩萨最后的回向，是愿所有众生依靠胜义和世俗菩提心，平等地不住于轮回和涅槃的边，都能获得等同观世音菩萨的果位。

此《佛子行》，是为了利益自他，教理法师无著于水银宝洞撰写。

教理通达的无著在一个名叫水银珍宝洞的地方造了《佛子行》。这个地方大概在拉萨附近，大家有时间可以去朝拜。

《佛子行》的课程已经讲完了，大家一起念《普

贤行愿品》回向。



《普贤行愿品》讲解

2019年12月30日

今天我们讲《普贤行愿品》。在此之前，有一些人想要皈依，我在这里就按全知无垢光尊者的传承，给大家念一个皈依偈颂。其中有《圣大解脱经》以及《大圆满心性休息·三处三善引导文》的教义。下面我就先把这个偈颂给大家念一下，做一个简单的皈依。

（堪布念皈依）

传授了皈依，接下来有几件事情。

第一件事，是给大家念一遍《普贤行愿品》的藏文传承。藏传佛教中有教传、密传、岩传等很多种传

授方法，这是通过所念的声音进行的教传传承，给予弟子加持和力量。

第二件事，简单地讲一下《普贤行愿品》中所归纳的意义，共有十个大愿，这在佛教中有重要的意义。今天我们着重介绍一下这十大愿。

最后，有一些重要的事情要宣布一下。

今天的课就分为这几部分内容。

首先我用藏文给大家念《普贤行愿品》的传承，可能需要十分钟左右，不懂藏语也没关系，只要听到声音就算得到了传承。然后我会就其中的内容做简单的解说。

（堪布念传承）

《普贤行愿品》讲解

刚才给大家念了《普贤行愿品》的传承，下面简

单地作个介绍。

不论是在汉传佛教还是在藏传佛教当中，《普贤行愿品》都是非常重要的。凡是佛教徒，应该都会经常念诵《普贤行愿品》。在汉传佛教的历史上，《普贤行愿品》深受历代大德和修行人的重视。

我们现在念诵的《普贤行愿品》是般若三藏大师翻译的，他是《四十华严》的译者。般若大师是印度人，他来到中国时刚开始在广州，后来到了长安，受到了唐德宗的重视，之后建立了译经场。我们现在的《普贤行愿品》所属的《四十华严》，便由此翻译了出来。

《华严经》还有《六十华严》和《八十华严》的译本。《八十华严》也译于唐朝，《六十华严》是在晋朝时翻译的。在现在一些学者看来，我们如果要研读《华严经》，应该先读《四十华严》，然后读《六十华严》，再读《八十华严》，这样比较有次

第。为什么呢？因为《八十华严》包括了佛不可思议的玄妙境界，如果刚开始就直接读，可能很多人无法进入佛的甚深密义。所以，先从普贤行愿的大愿开始，再进入佛的甚深境界，是一个比较好的次第。

藏传佛教念诵的《普贤行愿品》，和汉传的版本差别并不大。其实《华严经》本身就有包括敦煌本在内的很多种梵文版本。藏文的《普贤行愿品》与汉文的版本对比，后面的部分在次第上有些许差别。我们念诵藏文《普贤行愿品》时，虽然内容很完整，但如果要与汉传《普贤行愿品》的内容一一对应，到后面有一些颂词的顺序不太对得上。比如“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然”这部分内容，与汉文就不能完全对应；而且藏文版最后的两个偈颂，在目前通行的汉文版中是没有的，但在敦煌本中有。

般若大师的翻译其实是非常严谨的。据说，当时唐德宗每天亲自来译经场监督翻译。如果有重要的事

情不能出场，德宗还会和译师们请假。所以从历史上看，不论是《普贤行愿品》还是《华严经》，在翻译的准确度上确实非常出色，也深受历代君王的重视。现在佛教徒们普遍把《普贤行愿品》作为一个最重要的课诵来修行，法王如意宝晋美彭措一生中最重要的修行就是《普贤行愿品》。

《普贤行愿品》的最终旨趣就是为了让众生导归极乐，究竟成佛，这就是愿文最主要的内容。今天因为时间关系，很难为大家详细宣说每一个偈颂，因此，仅就普贤十大愿做一个简单的介绍。

菩萨如海的广大愿，可以归纳为十万大愿；而十万大愿又可以归纳于《普贤行愿品》的十大愿中；这十大愿又可以包括于《愿海精髓》的两大愿——佛法兴盛和利乐有情。如果不是大乘佛教徒，那就另当别论；如果身为大乘佛子，一定要把《普贤行愿品》当作自己修行的标准、修行的目的、修行中最重要的

课诵，这是非常有意义的。

什么是普贤十大愿？在《华严经》中，善财童子依止了五十三位善知识，最后依止普贤菩萨，普贤菩萨为他宣讲了如海的佛陀坛城，而佛陀历经了千辛万苦，三大阿僧祇劫中积累资粮、净除罪障，全部可以归纳为十个大愿。下面简单讲一下《普贤行愿品》的十大愿。

佛教中经常说的七支供——顶礼、供养、忏悔、随喜、请佛转法轮、请佛不入涅槃、回向，再加上三条，就成了普贤十大愿。哪三条呢？首先，在顶礼之后加一个“赞叹如来”，第一顶礼佛陀，第二赞叹如来，然后依次是广行供养、忏悔业障、随喜功德、请转法轮和请佛不涅槃，到了第八个，加上“恒随佛学”——恒时、常随佛陀的菩提心来修学，第九是“恒顺众生”——要度众生就一定要恒顺众生，最后一个回向。

今天我想以简单的语言来给大家讲一下普贤十大愿。其实，作为世间人，生活中行为和做人的基本的准则，在普贤十大愿中也同时具足。《普贤行愿品》的长行文中有这十大愿，我希望大家之后能看一下。

第一大愿：敬礼诸佛

什么是礼敬诸佛？十方世界中有无数量数的刹土，无量刹土中有无数的如来，这些如来身边又有很多菩萨围绕。这不光是理论上的说法，诸佛菩萨的神变确实如此，不可思议。

首先，通过学习《华严经》和《妙法莲华经》，在认识到诸佛的功德后，我们就能生起甚深的信心。了知一切诸佛具有无量无边的功德，我们就理应在这些佛陀面前，以自己的身语意来顶礼；或者观想自己变成普贤云供那样的无数身相，向无量刹土的诸佛菩萨以三门顶礼。我们以非常虔诚的恭敬心，观想自己

有无数身体一一礼佛，口中念诵“南无本师释迦牟尼佛”或者“南无三世诸佛”，并思维：众生未尽之前，众生的烦恼未尽；众生的烦恼未尽之前，我们的誓愿不尽，永不疲厌、永不退转——应该以这样的信心来顶礼诸佛。

去除傲慢，非常虔诚地在诸佛面前顶礼，这就是礼佛。大家如果不是特别清楚礼佛的讲究，可以直接在佛像前恭敬礼拜；也可以以一种锻炼身体的方式来磕长头，这在藏传佛教中也是一种非常有意义的行为。

第二大愿：赞叹如来

在无量的刹土中有无量的佛陀，这些佛陀有如海的身语意功德，我们要对此加以赞叹。

有些人也许不太了解佛陀的功德。在《大藏

经》中，不论针对微观世界还是宏观世界，佛陀都宣讲了很多极为深妙的道理。如果大家看到佛陀早在二千五百年前就把这些道理诠释得如此清楚，就会知道佛陀的境界并非我们想象的那么简单。佛陀具有不可思议、无量无边的功德，对此我们要以非常清净的信心来赞叹。赞叹时要观想自己的舌根发出无量的微妙之音，对诸佛赞叹供养。

第三大愿：广修供养

在十方诸佛面前，我们幻化为无数的供养者，供奉花鬘、幢幡等美妙之物，供品如普贤云供中的云海一样遍满虚空，以此做种种广大的意幻供养。

在所有的供养中，财供养也很重要，但最重要的是法供养。对上师是这样，对诸佛菩萨也是这样。什么是法供养呢？法供养包括利益众生的供养、摄受众生的供养、代受众生痛苦的供养，以及发菩提心的供

养。这些供养的功德是非常大的。

在平时的生活中，我们对别人提供帮助，表面上看不算什么供养，但在大乘佛教中，我们帮助任何一个众生，哪怕让他的身心稍微得到一点点安宁、一点点快乐，这对佛陀来讲，就是最大的供养。

对上师的供养也同样，最上等的是法供养，最下等的是财物供养。有的人以为上师和诸佛最喜欢的应该是金银财宝，其实不然。诸佛菩萨真正欢喜的是我们能发起利益众生的菩提心，不害任何众生，这就是所有供养中最胜、最妙、最好的一种供养。

第四大愿：忏悔业障

我们要忏悔自己的业障。对于自己无始以来由贪嗔痴三毒或贪嗔痴慢疑五毒所引发的身语意的无量罪业，我们应该在诸佛菩萨面前一一忏悔。

对于这些罪业，如果能观想起来就一一发露，如果实在不能观想也没关系，因为诸佛菩萨有无碍了知三世的智慧。在他们面前进行忏悔之后，要从内心深处下定决心，以后一定要让自己的相续清净如法。这也是一种最好的供养。

忏悔业障时最重要的是在诸佛菩萨面前发露罪业，之后我们一般是念百字明和金刚萨埵心咒来忏悔。

第五大愿：随喜功德

对所有佛陀从因地到佛地间所造的一切善根，我们都要随喜；对所有声闻、缘觉、菩萨从因地到果地的善根，我们也要随喜；还有六道三界中不论资粮道、加行道，乃至未入道凡夫的有漏无漏的一切善根，我们都要一一地随喜。

这种随喜并不是一次两次就够了，“今天你做了件善事，我来随喜随喜。”不是这么简单一说就可以，我们应该发自内心、由衷地为他人所做的善事感到欢喜。随喜他人的功德是普贤十大愿之一，只要对他人的善根生起随喜心，我们自己也能获得同样的功德。

第六大愿：请转法轮

在十方世界中有很多如来，但因为各种各样的因缘，比如众生的根基等不同情况，有的佛陀没有开始真正转法轮，有的虽然已转法轮，但即将结束。在这种情况下，我们应该观想在诸佛菩萨和善知识面前以身语意祈请供养，请他们对众生不断地转妙法轮。

释迦牟尼佛刚刚成佛时并没有讲法，当时有天人祈请转法轮；佛陀即将涅槃时，也有优婆塞在佛陀面前祈请不断广转法轮。在历史上，也有一些善知识由

于种种因缘不转法轮，经过弟子请求之后，才开始讲经说法。

第七大愿：请佛住世

十方世界中，有的佛陀事业已经圆满，即将示现涅槃。我们应该以虔诚的信心祈祷诸佛菩萨不要涅槃。当有的善知识要示现涅槃时，我们也要祈祷，请这些善知识长久住世。哪怕他们住世一月、一天，也会直接或间接地给众生带来无量的利益。

这些不是仅仅在口头上说，我们在念诵和观修时，应该发自内心地观想：世间如果有佛陀和善知识要示现涅槃，我一定要祈请他们好好地长久住世。

佛教徒常常爱说“愿您长久住世，常转法轮”，实际上这不是靠口头讲，而是要发自内心地这么想，祈请诸佛菩萨常转法轮，长久住世，让整个世间得到安乐利益。在祈请的同时，我们也需要用自己最大的

智慧观察因缘，这很重要。

第八大愿：常随佛学

《华严经》的长行文中讲到：毗卢遮那佛在因地时为了众生，布施头目脑髓；为了书写佛经，对于自己的血肉皮肤也毫不吝惜；为了求得佛法和令众生安乐，他可以牺牲自己，舍弃一切。

我们应该如毗卢遮那佛一样，为了利益众生而随学如来，包括释迦牟尼佛、弥勒佛等等，他们在因地时怎样为了众生而求索真理，我们也应该有这种精神。所以，大家不要有疲倦心，一定要发起常随如来的大心。

第九大愿：恒顺众生

整个十方世界的众生，用现在的话来说是地球上

包括七十多亿人类在内的一切生命，用佛教术语来说是“胎、卵、湿、化”四生。众生各种各样、不尽相同：有些有形、有些无形，有些生活在陆地上、有些生活在水中，众生之间性格不同、爱好不同、肤色不同、兴趣不同……作为发了大乘菩提心的人，为了利益这些众生，不管他们是什么样的，我们都要尽量不害他们，尽量随顺他们——这就是佛教中最重要的恒顺众生。

人都有自私的一面，不管是在家庭、工作还是生活中，当自己的心与别人不合时，经常翻脸吵架甚至反目成仇，但依照大乘佛教的理念，人的价值其实在于奉献自己让众生得到利益。人类中有不同的社会阶层、不同的文化背景，在东方人中，各个民族、各个层次的人也有不同的习气和习惯，而菩萨对这些形形色色的众生始终都能平等随顺。

世间不论人与人、人与家庭、人与社会之间，很

多的痛苦烦恼和抵触都是源于自私，源于不能随顺对方。普贤菩萨的十大愿中最重要的就是恒顺众生。为什么呢？因为成佛之因就是悲悯众生。经中有这样的比喻：一棵枝繁叶茂的大树上，所有树花、树果都来自树根，如果树根没有水的滋润，那整棵树都会干枯凋萎。滋润的水相当于什么呢？大悲心。成佛的根本是对众生的大悲心，如果大悲心的水干涸了，诸佛菩萨的功德都不可能产生。

有的人越学佛性格越不好，越来越不能对众生随顺。比如结伴出行，一起坐车住宾馆，自私的人处处想的都是如何对自己有利，根本不会设身处地考虑别人的感受。儒家也说“己所不欲，勿施于人”，我们不愿意的事不要推给别人，因为别人也同样不愿意。作为修行人，随顺众生十分关键。

法王如意宝在《胜利道歌》中也提到，随顺众生是他一生中最深刻、最重要的一个教言。所以，恒顺

众生作为普贤十大愿中的第九大愿，是尤为重要的。作为佛教徒，在任何时候，不论接触任何人，我们都要尽量随顺他们。当然，理论与现实生活难免会有一些冲突，但真正以大乘理念来看，一切众生，不分肤色、地位、文化程度，只要是众生我们就要尽量帮助他们，尽量随顺他们，这就是大乘佛教的伟大之处。世界上很多伟大的人物都认为利他才是最伟大的事，同样，大乘佛子对所有的众生都有这种恒时随顺的大愿。

第十大愿：普皆回向

不论做任何善事，最后都要回向给众生。也就是说，前面的礼敬诸佛、称赞如来等每个大愿的功德，我们都要回向给普天之下的一切众生。

我们做任何善事，最后都应该有一个总结，就像

工作一年要有一个年终总结。为了令无边众生获得真实的利益，我们要把依照普贤诸大愿所做的一切善根赠与他们，这就是真正的回向。当然，《普贤行愿品》还有很多非常不可思议的功德。你们如果有兴趣，可以对普贤十大愿后面的长行文直接进行学习和探讨。这是非常好的。

现在已经把《普贤行愿品》的传承念完了，开示也讲完了。希望大家依照《华严经》长行文所解释的普贤十大愿的内容来发愿，并且经常念诵《普贤行愿品》来回向功德，这非常重要。作为佛教徒，最好每天都念一遍《普贤行愿品》；如果有时间，最好能先念长行文中的十大愿。因为经中先以长行文对普贤十大愿进行了讲解，然后才是《普贤行愿品》“所有十方世界中……”的偈颂。相对而言，长行文的内容比较丰富。

圆满的句号

还有一件事要特别宣布。

今天是 2019 年即将结束的日子。对我而言，这是一个比较特殊的日子。为什么这么讲呢？因为从 2018 年 1 月 1 日开始，我每天都在微博平台上为大家发一条佛教的教言。所以，2018 和 2019 这两年的两个 365 天，我每天都会提供一个佛经、续部、前辈高僧大德以及我的上师的教言。有些原文是藏语，我就翻译成汉语，这样一直不间断地每天发，加起来有 730 条。这两年中我一天也没有中断，坚持下来了。

前面发的很多教言是我以前背诵过的，回忆起来给大家分享。到了今年年底时，该分享的都已经发完了，于是我又在看书的过程中对一些好的语句进行整理和分享。虽然这些语句很简单，但我认为其中包含了很深的佛教教义。虽然对于非佛教徒来说，这些教

言也许没有什么价值，但对于佛教徒而言，这些内容对大家的修行、行为和利他菩提心等各方面是很有意义的。

这两年已经圆满，再过一天就是明年了，所以我今天在这里做一个总结。即使想要继续分享下去，我可能也找不到特别适合的教证和教言了。所以，这是一个圆满的句号。

第二个圆满的句号。从今年1月1日开始，我每天都会选出法王如意宝晋美彭措的一段教言进行分享，而且每个教言都配上一张照片。有些是我之前保存的，也有些是别人提供给我的。一共有法王的365张照片和365条教言，以后想再找也未必找得到。所以，给大家分享法王教言这件事也圆满了，一会儿我们做个回向。

第三件事比较重要，希望现场所有的佛教徒，还有以前菩提学会的成员，大家都好好听受。对于今天

不在场的人，你们也要转告他们，把我今天所讲的话原原本本、不折不扣地告知大家。

我下面要讲的这些内容，一方面为表郑重，一方面也是怕忘，不像平时那样直接讲，而是提前写下来了，我边念边给大家宣布：

菩提学会是我 2004 年创立的，2006 年以后，为了便于大家闻思修行，我依靠这个平台开始通过网络进行佛法的传讲。

前前后后，我讲了显宗的“五部大论”——戒律、因明、中观、俱舍、现观，每一部论按常规都需要讲几年的时间。还讲了《入菩萨行论》201 课、《大圆满前行》144 课，《法华经》也讲了 63 堂课，还有《阿弥陀经》《无量寿经》等“净土五经”以及《维摩诘经》等。同时，还讲了传统文化中的《孝经》《弟子规》等等。藏传佛教中的密法也讲了很多，比如法王如意宝的《文殊大圆满》，还有《法界宝藏论》《大

圆胜慧》《大鹏展翅》《六中阴》《文殊大圆满愿文》
《大圆满三自解脱》等等。

到 2018 年我已经讲了 2800 多堂课，现在加起来应该超过 3000 堂课了。我想，对于愿意学习的人而言，这些已经足够了。我前年、去年在课堂上也说过，现在该讲的都已经讲完了，也足够你们学修一辈子了。

所以，对于菩提学会，我其实在 2015 年就已经提出解散。但很多地方仍然以学会的名义在线上线下开展一些活动。因此，我今天真实地就菩提学会的事宜，再次向大家说明以下几点：

1. 菩提学会的所有课程，如刚才所讲，已经全部传讲圆满。各地不论小组也好、共修也好，从今天开始全部解散。既然所有的课程已经圆满，所以一切活动就此结束。包括弘法教务处，以后也不会有这个部门。

菩提学会最初是我一手建立起来的，这次解散也由我本人决定。这是我跟大家说的第一点。

2. 这次解散菩提学会的过程中，不管是国内还是国外的成员，我希望任何人不要有抱怨或者议论，更不能在网络平台，包括微信群、朋友圈中，私下散布不如法的言论。

你们如果真正把我看作上师或者是有过法恩的人，希望把我的这番话听进去，牢牢地听到心里，不折不扣地按要求去做。不要自以为是地过多解读，认为我的意思可能不是这样。如果这样议论，私下乱发各种消息的话，对你们也不好，对大家也不好，包括对我个人也不是好事。大家应该谨记在心。

从2004年到2015年，或者到今天2019年，我给你们讲法已经这么长时间了。在这么长的时间中有学习的机会，对于愿意好好学的人已经足够了。法王如意宝求学的时间也不是很长，很多高僧大德求学的时

间也没有这么长。如果自己没有学好，不要说 15 年，可能 50 年对你来讲也没什么收获。

现在一切应该算是善始善终，大家要有一种感恩心、满足心。这是我要表达的第二点。

3. 菩提学会解散以后，任何地方如果有人以菩提学会的名义做一些事情，与我本人没有任何关系。如果有不如法的现象，大家要对自己的行为负责。

对此，我也会有一份书面的声明，很快会发布。这是我想表达的第三点。

4. 我个人而言，虽然身体不是很好，在喇荣的事情也比较多，但这几年中，完全算是为大家发心吧，已经传讲了这么多显宗和密宗的法，希望有缘者好好珍惜。

佛陀也说过：“我为汝说解脱道，解脱依赖于自己。”佛陀只是为大家宣讲解脱之法，到底能不能修

行，最终要靠自己。我们学佛是为了调伏自己的心。希望每个人依靠学过的法，好好地不断修行。修行对我们来说极为重要，如果没有修行，光靠理论，精通千经万论也没有多大作用。遇到烦恼、遇到生老死病的时候，可能根本用不上。所以，我觉得最重要的是：大家要好好修行；如果有能力的话，更要好好地利益众生。

最后，作为一个大乘修行人，应该遵照上师如意宝的教言“莫舍己道，勿扰他心”来行持，要牢牢地记在心里面。

今天是个比较特殊的日子，前面提到的很多功德和善法，已经善始善终，正如佛教中说的“初善、中善、末善”，希望大家随喜功德。

2019年很快就要结束了，新一年的元旦即将到来。我祝大家身体健康、吉祥如意。扎西德勒！



金刚萨埵法会开示

2021年5月19日

我们学院在萨嘎月中有金刚萨埵忏悔法会，这是法王在世的时候大家一起商定安排的，至今已经举行二十多年了。今天我在萨嘎月的法会中为大家讲一讲如何忏悔。

关于萨嘎月

什么是萨嘎月？二十八宿中有一宿叫氐宿，氐宿月中有一颗萨迦星显现于世，故此月称为萨嘎月。萨嘎月对佛教来说是非常重要的一个月，因为纪念本师释迦牟尼佛的三大或五大节日都集中在这段时间。其中农历四月初八是浴佛节，也就是纪念佛陀降生的

日子。虽然在马来西亚、新加坡、泰国、缅甸等国家中有人对此有不同的说法，但按照《大乘阿毗达摩》《时轮金刚》等经续的观点，公认藏历四月初七、农历四月初八就是佛陀降生的日子，佛教徒们纷纷在这一天为佛沐浴。

现在网上也有一些浴佛的小程序或平台，这样也很好。万法唯心造，通过这些幻变的方法浴佛，也可以集资净障。接着在萨嘎月的十五日，释迦牟尼佛于印度金刚座大彻大悟，因此是佛陀成道的日子。此外，这一天还是佛陀在娑罗双树下示现涅槃的日子。四月的这三天是全世界公认的佛教三大节日。还有些历法中说，这个月中还包括佛陀在清静塔前示现出家的日子，以及佛陀在彻悟前夕降伏一切外内密魔众的日子。

如果加上纪念佛陀出家和降魔这两大节日，那么萨嘎月中就有纪念佛陀的五大节日，所以佛教界非

常重视这个月。在这一月中，修行者不论修什么法都能与自心相应，因为在这些特殊的时间中修法，能相应于人的气脉明点，有助于修行者认识自己的心性和界性。无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中提过几个特殊的节日，如空行集聚的日子非常适合忏悔和酬补。在这样的节日中，我们一定要抓住时机断恶行善。

学院四大法会

释迦牟尼佛的四大节日在印度非常重视，我后来在藏文《大乘阿毗达摩集》中也看到过相关记载。上师如意宝在世时，学院按照这四大节日安排了四大法会，其中：第一是在神变月举行的持明法会，纪念佛陀降伏并战胜外道的节日；第二是萨嘎月的金刚萨埵法会，纪念佛陀的五大节日；第三是明净月的普贤云供法会，纪念释迦牟尼佛初转法轮；第四是天降月

的极乐法会，是纪念佛陀为报母恩而到三十三天为母说法后重返人间的日子。

虽然根据《长阿含经》《涅槃经》《大唐西域记》等不同的典籍，对佛教的几大节日有不同的说法，但这是因为众生的根基或世间界不同而已，实际上没有差别。就像佛陀转法轮时，据《赞扬菩提功德经》中所说，佛陀宣说同一法门，而声闻、缘觉、世间共同乘和无上乘根器者听到的却各不相同。所以，佛陀的身语意行都是为了适应众生的根基而宣说或示现的，佛陀的每一行为对众生都有重大的意义。

忏悔的必要及修法

今天这个特殊的日子中，虽然没有受邀，但大家也因各自的缘分来到这个地方，我们也尽可能地给大家提供最好的因缘。什么样的因缘呢？就我们喇荣的法脉而言，这个月是专门忏悔的时候，大家在殊胜的

时间中一起共修，真诚地忏悔无始以来所造的罪业，这非常重要。

关于忏悔，我以前也讲过，基督教、伊斯兰教、印度教和犹太教等各个宗教对忏悔都特别重视。“忏悔”一词在佛陀出世之前就有，最早出现在距今 3000 年前印度的吠陀书中，这是现存最早的关于忏悔的文字记载。其后各个宗教都发展出不同的忏悔方式，比如世界上的三大忏悔录——古罗马奥古斯丁的《忏悔录》、法国卢梭的《忏悔录》和俄国托尔斯泰的《忏悔录》。在各个宗教中，忏悔的意义各不相同，如在基督教中忏悔是很重要的教义，他们认为人来到这个世界时带有原罪，所以要忏悔。在当今时代，忏悔不仅是宗教仪式，也是现实生活中比较普遍的一种净化人心的传统或方式。

每个人在有意无意中都犯过错，或者是在隐秘中做了不可告人之事，或者是做了一些自认为有罪的

事。如果有机会在特殊的时间，依靠特殊的仪轨、特殊的对境，让心里的阴暗、罪恶或恐惧完全释放出来，由此开启自己的智慧，对我们来说真是千劫难遇。刚才我们正在商量男众浴室改造的事，其实忏悔就像沐浴，如果很长时间都没洗澡，身上就会有很多垢染，若有机会可以沐浴，人们一定会非常开心。同样，忏悔的机会、平台或因缘，对每个人来说都是非常必要的。

有时我们内心中隐藏着一些对家人也无法启齿的罪业，自己回想起来确实不应该做、不应该说甚至不应该想的一些事情，这些罪恶如果一直隐藏在心里，就相当于一种疾病。现在有了忏悔的机会，就相当于做了沐浴一般，身心都能得到净化。所以，忏悔不仅是佛教或其他宗教的特殊仪式，即使对于没有任何宗教信仰的人而言，忏悔也非常重要。

具体怎么忏悔呢？我们这里很多人学过藏传佛教

的忏悔方法，这些方法并不是难辨真伪的民间说法，也不是凡夫随随便便造的论，而是由华智仁波切、无垢光尊者、法王如意宝等非常了不起的大成就者们所传。这些大德虽然示现为人，但实际上是真正的佛菩萨。他们用金刚语为后人宣说了这些修法，并留下了明确的文字。从明天开始，我们要认真地观修忏悔法门。希望大家抽时间把《大圆满前行》中关于忏悔的部分好好看一遍，这样你会明白有关的道理。

为什么要忏悔？如今我们得到这样的人身、如此的修学机会，实在是非常难得。现在就是最好的时候，我们遇到了佛陀这样的善知识，遇到了佛法和好道友，如果在这样自由自在的时候还没有好好地修行或忏悔，真是特别可惜。《大方等大集经》中说：“难见导师今已见，难得人身今已得。难遇善友今逢值，难闻正法今得闻。”世间有四种难得，也就是导师难得、人身难得、好的金刚道友难得，更重要的是大乘佛法难得。大乘佛法中有这么多积资净障、依止善知

识的方法，如果我们没有珍惜现在的机遇，将来世间会越来越浊恶、越来越低劣，那时想再次遇到这样殊胜的法门就难了。

这个月很重要，大家一定要好好忏悔，并在这个月中念满40万遍金刚萨埵心咒，这样我们相续中的罪业一定会得到清净。罪业清净后，无论我们修什么法、做什么事，与没有忏悔时相比是完全不同的。对于修行人来说，不管你是修人天乘、小乘、大乘或密乘，忏悔都特别重要。如果没有忏悔，相续被各种烦恼障、所知障、习气障所遮障，那无论我们修什么法都无法成就。

正因如此，《心地观经》中说：“忏悔能烧烦恼薪，忏悔能往生天路……忏悔能出三界狱，忏悔能开菩提花。”这里是从不同乘的角度阐述忏悔的功德：第一，忏悔能焚尽相续当中的烦恼柴薪，因为通过忏悔，自己有什么烦恼都可以遣除；第二，通过忏悔能

得到人天善趣之道，从恶趣中解脱；第三，通过忏悔可以从三界中解脱，生起出离心；最后通过忏悔，我们能令菩提之花盛开，也就是生起菩提心。

有些人想修出离心，但是如果没有忏悔，业障太深重也没办法修得起来；有些人想修菩提心，但就像法王的《忠言心之明点》所说的一样²⁴，如果我们相续的明镜被障碍的垢染所遮蔽，那是没办法修行的。所以，我们一定要依靠四对治力这一清净之布来擦拭，才能在自心的明镜中生起生圆次第的影像。

大家一定要明白忏悔的重要性，如果不懂这个道理，有的人就会想：“我为什么要忏悔？我是很清净、很善良的人，我是很了不起、很伟大的人，我不需要忏悔。”这种人没有任何负罪感，根本不想忏悔，这样不是很好。还有些人想：“我没救了！我从无始以来造的业那么重，实在太惭愧了！我活在人间真的没

24 《忠言心之明点》：“自心觉界水晶镜，客尘障碍遮覆时，难现深明等持影，四力白布应勤拭。”

意思，你不要再讲了，我现在真的完蛋了！”这种人对自已没有任何信心，挫败感过重，可能连念修金刚萨埵的心力都没有，这样也不是很好。所以，我们既要懂得忏悔的重要性，又要认真地修学忏悔法门，这样不堕两边地忏悔很重要。

忏悔的修法很多，比如通过修菩提心的方式来忏悔，就像《入菩萨行论》菩提心利益品中所说的那样²⁵，如同末劫火一般焚烧所有的罪恶；还有如《金光明经》和《未生怨王除罪经》中所说，以观空性的方式也能消除罪障；还有通过修无常或忆念阿弥陀佛的名号来忏悔等，有很多忏悔的方法。《大圆满前行》中说：“佛陀宣说了不可胜数净除罪障的方便法门，而在这所有法当中最为殊胜的就是念修上师金刚萨埵。”我们通过念百字明、观修金刚萨埵、念金刚萨埵心咒来忏悔，这是最好的也是最重要的忏悔修法。

25 《入行论》：“菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。”



关于金刚萨埵像

今天我在这里为大家展示几尊金刚萨埵的像。唐密中有些观点认为，金刚萨埵是普贤菩萨的异名，这种说法有一定的依据；有说金刚萨埵是金刚手菩萨；还有说金刚萨埵是其他的菩萨。无论如何，按照藏传佛教续部的观点，金刚萨埵是一位佛，他在因地时发愿：将来任何众生若听到我的名号、忆念我，必能清净他所造的诽谤正法、五无间罪、破戒等所有罪业；

若不能净罪，我誓不成佛。如此发愿后金刚萨埵地道圆满，获得了如来的果位，这是在很多续部中有明确记载的。

其实，诸佛菩萨同名的现象在经论中并不少见。如《圣大解脱经》中就有很多同名的佛菩萨，所以菩萨中也可以有金刚萨埵菩萨。然而在我们念修的金刚萨埵法门中，主尊就是金刚萨埵佛尊，并且是报身佛的形象。在汉地、日本、美国等各地都有金刚萨埵佛的唐卡，这里为大家展示的是一幅 14 世纪前后出自日本的唐卡，现存美国洛杉矶博物馆。可能照片不是很清楚，但金刚萨埵的手印、坐式等跟藏传佛教的金刚萨埵佛像很相似。

第二幅是日本高野山一个寺院中收藏的特别珍贵的唐卡，大概也是在 14 世纪前后绘制的。这些早期的佛像，尤其是唐密中的佛菩萨像，在日本保存得很好。这尊金刚萨埵像跟我们现在的金刚萨埵像相近。

第三幅是敦煌石窟里的金刚萨埵像，应该是出自敦煌的第 156 窟，这一尊佛像的时间也很早。还有一幅 18 世纪的藏传金刚萨埵的双身像，我们明天开始修的麦彭仁波切所造的金刚萨埵仪轨，就是双身像的修法。

还有一幅是我们前几年开金刚萨埵法会时，发给在场四众弟子们的金刚萨埵单身像。对无上密法不是很了解、对佛父佛母双运等道理生不起清净信心的人，一般观修单身像。法王如意宝的伏藏法中有一个单身金刚萨埵的修法，这幅唐卡里金刚萨埵的手印、坐式等与此修法中的形象很贴合。

法王如意宝在 1994 年开取了一个金刚萨埵的伏藏法，当时法王特别重视，要求我们做了一尊加持力非常大的金刚萨埵水晶像。这尊佛像如今在藏地、汉地都非常出名，目前供养在学院觉姆经堂的金刚萨埵殿中。今天我们经堂里也迎请到两尊天然白水晶的金刚萨埵像，缘起非常好！我们这次的修法，主要是在金

刚萨埵佛尊面前进行忏悔，所以以上为大家介绍了金刚萨埵的佛像。

以金刚萨埵心咒忏悔的功德

依靠金刚萨埵来忏悔非常重要，不管是藏传佛教的哪一个教派，净除罪障的法门几乎都是修金刚萨埵。金刚萨埵心咒“嗡班匝_儿萨埵吽”中：“嗡”是祈请；“班匝_儿”是金刚；“萨埵”是梵语“菩提萨埵”的简称，意为勇识；“吽”是祈求赐予悉地。在印度梵语中不管是念百字明、还是金刚萨埵心咒，都念作“瓦及拉萨埵”，我们这里是念“班匝_儿萨埵”。这两种念法在功德方面没有差别，你们想念哪种都可以。

有些咒语宣说本性，而有些咒语是诸佛菩萨的梵语名，比如阿弥陀佛心咒“嗡阿么得瓦舍”，以及这里的金刚萨埵心咒。念诵金刚萨埵心咒的功德确实

非常大。《大幻化网》中说，所谓的咒语实际上就是本尊。为什么本尊的名称有这么大的功德？唐密《佛说一切如来真实摄大乘现证三昧大教王经》云：“若闻金刚萨埵名，尚得一切胜成就。若以净心作法时，即得诸佛胜妙乐。”意思是，只要听到金刚萨埵的名号，就能得到一切殊胜的成就；如果我们用清净的心来念修作法，一定会得到诸佛殊胜的大乐智慧。

大家要知道，听到金刚萨埵的名号特别不容易。有些人可能想：“听到金刚萨埵的名字没什么，跟我的名字差不多。我也有名字，金刚萨埵也有名字，有什么差别？”实际上是不同的。学过大乘佛法的人知道，佛名的由来或者说得到如来的授记有多不容易。我们昨天学的《圣大解脱经》里说²⁶，释迦牟尼佛修学了很长时间都没有得到如来的授记，后来好不容易

26 《圣大解脱经》：“善男子。我于往昔若干劫中。供养若干诸佛如来。尊重赞叹……亦不见授记……善男子。我过是后。得见定光佛。为无量大众。说是大乘大通方广。我于尔时。得闻得见彼佛所说。受持读诵。思惟其义。即得无生法忍。定光如来。即授我记。汝于来世。当得作佛。号释迦牟尼如来应供正遍知。”

听到《圣大解脱经》，定光佛才为他授记——你将来成佛时名为释迦牟尼。可见，在多生累劫中积资净障圆满后才能得到佛的名称。我们要相信佛的金刚语，如今已经听闻了金刚萨埵的名号，对此应十分开心。

如果仅仅听闻佛号都不容易，那么念修持诵名号的功德就更不用说了。我以前翻译的《摄真如续》中说：“金刚萨埵名，纵然诵一遍，恒常大护持，刹那得成就。”我们只要念一遍金刚萨埵的名号或持诵金刚萨埵的咒语，将恒常受到所有白法护法神的护持；只要念一遍就能得到十方诸佛的垂念和加持，自己的一切所愿刹那间就能实现。麦彭仁波切所造的修法仪轨的结文中引用《金刚萨埵威猛三调伏续》云：“如若持诵此心咒十万遍，则破根本誓言亦得清净。”后来法王说，如果以前念十万遍，那么现在要念四十万遍。所以法王的伏藏法《金刚萨埵修法·如意宝珠》的结文中云：“若念诵四十万遍，则破根本誓言罪亦能清净。”念金刚萨埵心咒有如是功德，所以我们持

诵时一定要认真，要完整清晰地念诵咒语“嗡班匝儿萨埵吽”或“嗡瓦及拉萨埵吽”。

四力忏悔

要忏悔清净自己无始以来所造的一切罪业，念诵心咒时需要具足四种对治力：第一所依对治力，也就是观想金刚萨埵；第二厌患对治力，即对自己以前所造的罪业有种羞耻感，回想起自己以前造的罪业，如摧毁三宝所依、谤法、杀生、堕胎、说恶语等，如果在别人面前不好意思说，就在金刚萨埵面前发露忏悔；第三恢复对治力，发誓今后纵遇命难也绝不造此罪业，有这样一种决心；最后是现行对治力，也就是一心一意地修金刚萨埵。只要具足这四种对治力而忏悔，再深重的罪业也一定能得以清净。

这次你们经历了各种事情，来到这里非常不容易；我们经历了这么多磨练，活到现在也很不容易。

你们中有的人可能要在这里待七天，有的人可能待两三天，有的人今天得到一个简单的灌顶后明天就要回去上班了，有的家人不同意，是说了很多方便妄语偷偷来的——大家为了求法确实是“八仙过海、各显神通”。无论如何，如今我们有殊胜的因缘，值遇了忏悔的机会，不管以前经历了什么，都是值得的。

如果还没来得及忏悔就离开人间，那我们什么时候才能再次遇到这么殊胜的法？既然这么不容易，大家在修持时一定要有所感觉，开始时对自己有一种呵斥：“我从无始以来所造的罪业肯定很严重！”接着有一种决心：“我这次遇到这么殊胜的法门，以后再也不造这些恶业了！”最后有一种欢喜心：“我通过修持令无始以来的罪业得以清净，真是太开心了！”

很多续部中说，金刚萨埵佛是百部坛城主尊，也就是一切诸佛的主尊。密法中有如来部、金刚部、宝生部、莲花部和事业部等五部，其中每一部都有不同

的佛陀作为主尊。胜乐金刚、密集金刚、时轮金刚、黑热嘎、普巴金刚等法门的主尊，其实都与金刚萨埵无二无别。只要我们口中念诵金刚萨埵心咒，就相当于以慧眼见到了一切佛，这也是金刚萨埵佛的本来面目。

《大方广十轮经》（有说为《地藏十轮经》的另译本）云：“若念一佛，则见一佛；若念无量佛，则见无量佛。”这里说：如果口念一佛，心里就见到了一佛；如果口念无量佛的名号，我们的智慧中就见到了无量佛的尊颜。大家这次以如此殊胜的伏藏法来忏悔自己无始以来所造的一切罪障，是极其难得的因缘。因此，在观修的过程中，大家一定要有一种难得、欢喜之心，以及对金刚萨埵等所有智慧尊者虔诚的信心。以这样的方式修持，我们相续中的所有罪业一定能得以清净，以后也要尽量少造罪业，这样修持是非常好的。

法会相关事宜

这次我们共修，每天有四座：第一座从早上7点到9点，第二座从10点到12点，第三座从下午2点到4点，第四座从5点到7点。希望大家认真地参加四座念修，期间不要闲聊闲逛。学院的规定是，每次座中除了在经堂共修外，连转坛城等善法都是遮止的。大家在下座后也尽量多休息，不要到处乱跑。这次安排居士们可以到喇嘛经堂、觉姆经堂以及各处教室中念修。在不同的地方念差别不大，任何一个经堂里面都有佛像、《大藏经》等殊胜的对境，在这方面大家不用太介意。

大家来一趟不容易，而且和这么多僧众一起共修的机会，以后也许越来越难值遇了。很多事没那么简单，五六年前、十几年前可能还比较方便，现在一方面有疫情的影响，一方面有很多的外缘，因此哪怕是一天的共修都极为难得。很多人想来这里共同发愿，

但由于外内密的很多压力，以后我们也许越来越承受不了了。

这段时间常住已经尽力提供了最大的方便，请大家对于吃的、睡的这些修行之外的琐事尽量不要执著，只要没有饿死冻死就可以了。当然也没这么夸张，常住的供斋每天有三四顿，基本上可以解决大家生活上的需求。既然大家是来修法的，在此期间就一定要安排好时间，最好是每一座都参加；如果实在做不到，至少要保证每天早晚各一座的念修——一开始有发愿、最后有回向，因此这两座非常关键。大家最好在这七天内念完 40 万遍金刚萨埵心咒，如果做不到，至少在一个月内存完。这次的机会非常难得，希望我们的发心人员也不要错过。

下面我们念《普贤行愿品》回向。



2021年《佛子行》讲解

2021年5月26日

今天全世界公认的“卫塞节”，各个佛教团体都以释迦牟尼佛非常殊胜庄严的佛像作为供养恭敬的对境，开展多种多样的佛事活动。今天也算是我们庆祝佛教节日的一种活动方式。此外，今天有非常难得的月全食，大概从七点多开始直到九点左右结束。按照历算的说法，此时天空出现血月。有些人比较担心，出现血月会不会带来一些灾祸？不管怎样，我们佛教徒在这个时候一方面要共修，一方面要发菩提心。因为按时轮金刚的说法，月食的时候做任何善法，功德都会千万倍地增上，所以在此时行持善法非常有意义。

总之，今天既是金刚萨埵法会圆满之际，正值十五号月食，又正好是纪念佛陀的卫塞节，这么多殊胜的节日汇聚之日，我们在庄严的经堂中一起学习大乘佛子的行持，确实有不可思议的功德。我想了很久，能给大家最大的利益是什么？就是讲传《佛子行三十七颂》。

法王如意宝至少得过《佛子行》的传承百次以上，而且上师一生中在不同的地方传讲了无数次。我在法王面前也得过很多次传承，遗憾的是没有记录具体数目。常住的道友们以前也听过很多次《佛子行》。在整个藏传佛教中，不论哪个教派都特别重视《佛子行》。无论是谁，若能经常行持《佛子行》，他的相续中一定会生起殊胜无伪的菩提心。

有时间的情况下，我们最好每年读几遍。很多道友把它作为自己的功课，每天都在念诵。我经常在阳光比较好、吃得比较好、心情比较舒畅的时候，把

《佛子行》的法本拿出来念一遍。凡夫的心态像春天的天气，心情好的时候万里无云，像碧蓝的晴空；心情不好的时候乌云密布，好像马上就要打雷闪电。我们心情不好、特别繁忙的时候可能想不起来，但心情好的时候，最好念一遍《佛子行》。

藏传佛教有不同的传承方式，有的是直接念传承，有的是一边念传承一边解释个别的颂词——这就是讲传。今天因为时间的关系，不能全部详详细细地讲解，因此我在这里为大家传《佛子行》的讲传传承，也就是一边念传承，一边在有必要的时候讲解一下。

（堪布念传承）

佛子行三十七颂

无著菩萨·造论

那莫罗给夏 Ra 雅！

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者，
胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。
利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，
亦依了知其行故，于此宣说佛子行。
已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，
日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。

这里说获得暇满人身的时候，为了度脱轮回中自他一切众生，应该日日夜夜不懈怠地闻思修行，这就是佛子行。

在获得这样特别难得的人身时，大家一定要发菩提心，令自他超越轮回。虽然日日夜夜不敢说——因为晚上不睡觉、白天不休息不一定能做到——但是大家一定要非常精进地坚持修学。对闻思修行的坚持非常重要，为了使人身真正具有意义，佛子一定要日日夜夜闻思修行。

很多居士都知道闻思修行的重要性。佛教徒不能

太盲目，否则刚开始时对佛法有信心，到后面就没办法坚持下去。如果刚开始不盲目，依止一位很好的善知识，并且很好地闻思修行，这就是理性的佛教徒。我们不能变成愚昧的佛教徒，否则刚开始时虔诚得不得了，到后来也许所作所为完全与佛法背道而驰，甚至产生各种邪见而诽谤三宝。因此，作为佛教徒不要盲目。

今天我进经堂时，大家表现得比较理性，这样比较好。佛教徒团体应该具有理性，刚开始时你们有虔诚的信心，表现得特别激动，这也很好，但我们更看重的是什么？是自己有一种取舍的能力。有时激动一下，迸发出自己内在的潜力、智慧和情感，这也很好，但在公共场合中，每个人都应该守护自己的正知正念，理性对待所有的事，这确实很重要。

现在整个出家、在家群体的佛教素养与以前相比有所进步，在很多方面，大家都有能力自己取舍。取

舍什么呢？我们在得到这个人身的时候，一定要日日夜夜精进地闻思修行。闻思修行要做什么？就是要广闻博学，多听一些课。现在我们想一直跟在某位上师身边，可能不太现实，但网络时代中只要有能力和信心，就算是成百上千堂课，我们也可以下载在手机上听闻。这是非常好的时代，如果我们没有利用这个时代的优势，那就有点可惜。

如果有人非要跟着某位上师，“上师到哪里我就跟到哪里，上师坐哪里我就随侍他的左右，像舍利子和目犍连尊者一样”，这是不现实的，因为每个人都有自己的事业。而且，跟着上师的身体，不一定能与上师的心相应。上师真正的心是佛的智慧，如果他是一位具德上师，就会用说法的方式表现出内在的智慧和佛性，以此利益众生。并不是你看到上师、跟着他或者他向你做个表示，就一定能让你开悟——这样的情况是很少的。

藏传佛教历代的高僧大德，除了悟性特别高的极个别人是通过简单的直指当下大彻大悟的，其余绝大多数都是经过有次第的闻思修行才获得证悟。我们要观察自己的根基：我是不是当下开悟的料？如果不是的话，就要系统地闻思修行。闻思修行有很多方法，不管你对哪一位上师有信心，在网上应该都可以搜到他的课程或资料。这个时代拥有过去闻所未闻的便捷和方便，如果我们没有善加利用，真的有点可惜。有些佛教徒相当不错，基本上把自己上师所有的课都听完了。现在在家人的生活工作压力都很大，如果想在上师面前现场听完所有的课程，这在任何道场都很困难，但如果通过网络等方法，任何人都有机会日日夜夜精勤地闻思修行。

（堪布念传承）

贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，
遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。

离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，
净心于法生定解，居于静处佛子行。
长伴亲友各分离，勤积之财留后世，
识客终离身客店，舍弃今世佛子行。

长久相伴的亲友会各自分离，辛辛苦苦积累的财富一定会留在世间，我们的心识相当于客人，最终离开人间的时候，就像一位客人离开了客店一样，以这个原因，舍弃今世是佛子行。

这里说的是无常。长期相伴的家人到最后会纷纷离开，我们辛辛苦苦积累的财产在离世的时候一分钱也没办法带走。很多人的银行卡密码除了自己以外谁都不知道，当人离开的时候财产就留在银行。不知道这些遗产有没有什么法律规定，银行多少年以后可以动用？如果没有银行卡，自己的车子、房子、衣服、辛辛苦苦积累的金银财宝，在人离开的时候，也全部都要留在身后。除此之外，我们的意识也会离开

身体。在世时特别执著的身体、财产、感情、家人等等，这些最终都要分开。作为佛教徒，我们一定要观修无常。



有些道友修菩提心还可以，但在无常方面好像有所欠缺。我有时想：“我们学院的一些喇嘛觉姆们，为什么没有经常说起无常？”比如“哎哟！一切都是无常的”这样的话，似乎他们很少说。以后我们要多修无常，真正从内心生起无常观。我以前没出家时，就有一定的无常观，对什么事情都能自然而然生起一

种无常的感觉。我在读书的时候经常跟同学们讲一些无常的道理，他们就对我有些排斥：“你经常给我们泼冷水。生活是美好的，不会出现这些意外，你想得太多了！”

作为佛教徒，具有无常的观念是很重要的。无常不是悲观。悲观是对什么都不感兴趣，但我们观无常之后对生活仍然充满信心，眼前这些事该做的还是要做。通过观修无常，我们会知道万事万物的真相：人是会离开的，意识也是会离开的，财富不可能与我们终生相伴——这些道理我们要明白。汉地常说“看破”，藏传佛教中说“舍弃今世”。看破或舍弃今世并不是不工作，凡夫人只要活一天，就仍然肩负一定的责任，该做的事情还是要做。但通过观无常，可以看破放下今生中很多无有意义的事情。

（堪布念传承）

交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，

令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。

依止正士灭罪业，功德增如上弦月，

殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。

己尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？

故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。

这里每一个偈颂都非常好，但今天时间不够，没办法一一讲解。为了今天能全部传完，我只能选择性地宣说部分内容。

这里讲皈依。如果我们皈依世间的天神，而他们自己尚且束缚在轮回的监狱中无法离开，又怎么能救护世间的众生？他们根本没有能力。我们经常说“天啊，上帝啊”这样的话，但世间天神自己相续中的无明、业与烦恼都没有断除，想要真正救护众生是很难的。就像世间具权势者，虽然他们暂时能为别人提供一些方便、财富、名声或地位等，但究竟而言，他们无法给众生提供真正的救护，因为他们自己都在轮回

的监狱中被业和烦恼的镣铐锁得紧紧的。他们自己都没有自由，又怎么能救护苦难的众生呢？

那么，我们应该皈依谁才能得到救度？就像《宝性论》里所说，究竟的皈依处是“佛陀、佛法、僧众”三宝。目前我们正在讲《宝性论》，很多人因此对三宝有非常坚定的信心。佛教徒一定要通过闻思来了知三宝的功德：“我所皈依的对境是三宝，三宝跟其他宗教和学说中所讲的世间天神、名人、偶像不能相提并论。”如果佛教徒没有这种理性的认知，别人说皈依佛你就皈依佛，别人说皈依师你就皈依师，自己没有任何主见，人云亦云、随波逐流，在见解上可能是有问题的。

我们要认识到，始终没有欺惑性的皈依处只有三宝，这一点我从小到大都坚信不疑。虽然在“文革”时期，不要说弘扬佛法，仅仅是显现出家人、佛像或经书的形象都面临很多危险，但不知道是家庭还是

周围善知识的原因，我从小对三宝都有特别坚定的信心。有些人对三宝的信心非常好，这非常难得。不用说一般的佛教徒，就算是某些出家人，也不一定很了解皈依戒。

佛教徒一定要好好守持皈依戒，无论遇到任何事都不要舍弃三宝。有些居士工作很忙、生活压力很大，可能没办法天天念佛、学佛，但无论如何，心里一定要守住一个底线——不诽谤三宝，这是最重要的。如果我们没有理性的智慧，暂时生起的信心很容易退转。比如今天我到了一个佛教兴盛的地方，在一种自然的氛围下觉得三宝很殊胜，因此感动得泪流满面，信心大得不得了，但过一段时间就没感觉了，最后连自相续中的信心都无法保持，乃至于是诋毁佛法——这是非常可悲的事情，如果这样的话，不如一开始不皈依的好。

作为人应该有稳重的品质，如果已经决定要皈

依，包括参加灌顶也好、受戒也好，该受的已经受了、该得的已经得到了，那就应该坚持自己的信仰，不要在短短的一生中变来变去。我非常佩服一些基督教徒，他们从小在某某大德面前发过愿、受过洗礼后，一生都不再改变信仰。虽然不是佛教徒，但他们这种坚定的信心是很令人敬佩的。

作为佛教徒，我们要对自己的信仰有一种坚持。比如自己内心发了誓愿，当天晚上就在日记本上写：“某年某月某日，我发过什么样的愿。我不敢说自己学得特别成功，也不敢说今生一定要虹身成就，但无论如何我要坚持自己的誓愿。”其实作为大乘佛教徒，即使获得神通在虚空中飞来飞去，身体出现各种各样的瑞相、示现种种神变，对于这些我们都不是很羡慕，最重要的是内心中有一个誓言：“我永远不放弃三宝！”大家一定要发这样的誓愿，对三宝有坚定的信心！

前面讲的是皈依。

佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，
是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。
三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，
了知恒时无变法，希求解脱佛子行。
无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？
是故为度无边众，发菩提心佛子行。

下面讲发菩提心。无始以来对自己非常慈爱的老母有情如果还在苦海中，我自己获得快乐有什么用？所以，为了救度无边的众生，我们一定要发菩提心，这是大乘最基本的要求。

我今天刚翻译完《称赞大乘功德经》，这部经非常好，每个比喻都真实宣说了大乘佛法的本体、作用、功德和不共功能等，并说明佛子一定先要发大乘菩提心。《称赞大乘功德经》里说²⁷：大乘太广大了，

27 《称赞大乘功德经》：“此乘广大下愚不测而为轻笑。故曰大乘。此乘尊高上

所以有些愚痴的人不但不能接受，反而会讥笑；大乘特别殊胜，因此愚者没办法揣测，只有具智慧的人才能接受。

大家虽然都已得过灌顶、发了菩提心，嘴里说得再好，但如果内心中不懂大乘的功德，想要有所成就是很困难的。如果你真的想成为大乘佛教徒，那么《入菩萨行论》《学集论》《称赞大乘功德经》等这些大乘的法一定要去学习。我们讲《大乘经庄严论》用了四年的时间，虽然不是全年都在讲本论，但断断续续还是历经了四年，整本讲记做下来有一百多万字。我花了很多时间精力整理、翻译和讲解的法，结束之后有没有人在看？有没有人在学习？当场讲过了不知道起不起作用？我希望大家一定要反复地修学这些大乘法门。

发菩提心并不是仅仅跟着上师念一遍就结束了，

如果我们不懂得其中的含义，跟真正的菩提心还是有很大差别。殊胜的菩提心跟一般的信仰完全不同，大乘佛教的精神无论从智慧还是从大悲方面来看，都非常殊胜。从大悲方面而言，就像《入行论》所说²⁸，父母或世间天人，谁具有这样无偏利益众生的菩提心？他们为了自利，连梦中都没想到还有这样的心，何况是为了利益他众而发起如此殊胜的菩提心呢？从智慧方面而言，哪一位世间的学者能宣说中观的空性法门？有智慧的人一定要学般若空性，虽然这些法义浩如烟海，不一定能学得完，但是能学多少就要学多少。

我最近在考虑把《大智度论》翻成藏语。从全世界范围来看，梵文的《大智度论》早已佚失，现存的只有鸠摩罗什大师翻译的版本，共有 100 卷，确实是卷帙浩繁，但我想：“能不能尽量翻译一点？如果从

28 《入行论》：“是父抑或母，谁具此心耶？是仙或欲天，梵天有此耶？彼等为自利，尚且未梦及，况为他有情，生此饶益心？”

现在开始，可能十年都不一定能翻译完，但如果今世翻译不完，下一世接着翻译，这样的话哪怕能翻译一卷出来，也能利益一部分众生。”现在你们有汉文的《大智度论》，应该发愿自己在有生之年中看一看，这是龙猛菩萨解释般若佛母经藏的究竟要义。

如果我们不在这些地方下功夫，只做一个形象上的佛教徒，确实比较容易。比如有人到一位上师面前说：“上师我供养您一百块钱，您可不可以给我做个皈依？”上师说：“可以可以！我的弟子一定要办皈依证，没有问题！我给你盖章，以后你就成了我的弟子，我就成了你的上师！”这样确实很简单，办一个皈依证比办结婚证还快，对吧？但是不像结婚后还可以离婚，一旦皈依终生都要依止。如果不明白这一点，什么时候不想依止上师了，可能不知道怎么办。（众笑）

不管是弟子还是上师，想要成为真正理性的佛

教徒，都是不容易的。作为上师，想把佛陀浩如烟海的智慧真正灌入弟子的心海，不是容易的事；作为弟子，想要真正得到上师的密意，经过上师获得佛陀的意传加持，具有智悲双运的境界，也是很难的。所以，师徒之间的关系究竟是在维系一个形象，还是很深地结上法缘，需要我们自己用理性的智慧去观察。

大家应该下一些功夫学习大乘法，在有能力的情况下进一步修学更殊胜的大乘密宗法要。这些年，不管去到哪里，我对南传、北传、藏传等各大教派的法义都以学习的心态认真地加以研修，可以说在这三四十年当中基本上没有懈怠。在此过程中，我认识到大乘佛法真正是这个世界上无与伦比的精神瑰宝。我们已经遇到这么好的大乘佛法，如果将其抛之脑后，希望在别的地方寻找更高的境界，这样做是不是有点可惜？这一点你们可以用自己的智慧去观察。

我在给大家讲课时一般会备课，但今天没有备

课，所以好像有一点不同的感觉。考虑到居士们以后不一定有很多的机会，所以我这次主要是念传承，给大家提供一些顺缘。

（堪布念传承）

诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，
是故己乐与他苦，真实相换佛子行。
何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，
自身受用三世善，回向于他佛子行。
我虽无有些微错，何人若断吾头颅，
然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。

这里说，自己一点过失都没有，但别人把我的头砍断，或者以各种方式侮辱我，即便这样，我对他不但不会以牙还牙，反而以悲心来代受他的罪业，这就是佛子行。

有的佛教徒稍微被别人碰一下，或者为了争一个

座位等一点点事情，心里就不舒服。而这里讲，别人把我的头砍了，我还要用悲心来回向他，还要代受他的罪过——这种精神在世间是很难想象的。不要说别人把你的头砍了，只是拿走你的衣服、坐垫，或者对你有一点点不恭敬，你们是什么样的心态？有时候观察自己的相续，确实比较惭愧。

（堪布念传承）

有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，
 然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。
 何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，
 于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。
 吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，
 犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。

大乘佛教中这样讲，我就像对自己最爱的儿子一样来对待、维护和爱护的人，不但不对我报恩，反而把我看成仇敌，在这种情况下我们怎样对待？就像一

位慈母对待生病的子女一样，孩子再怎么不好，母亲不但不生气，反而付出自己的一切，这就是佛子行。



大家也可以想一想，在日常生活当中，大多数的人不一定对你知恩图报，有些人甚至恩将仇报。在这种情况下，我们也应该按照佛子行的精神，尽量不为烦恼所转，以大悲心来对待一切众生。

（堪布念传承）

与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，

然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。
贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，
众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。

这里说，当我们生活贫穷、受人欺辱，再加上被病魔折磨，这个时候自己要代受众生的痛苦，无有怯懦之心，这就是佛子行。

作为佛教徒应该坚强。人生当中确实会遇到各种挫折，比如没有钱、受人欺负等等。就像人们常说的一样，祸不单行，很多痛苦加在一起就是苦苦，比如身体不好、人际关系也很坏，工作不顺利、家庭也不和睦，感情不好、财运也越来越差……这时很多人连活下去的勇气都没有。那么多人自杀、得抑郁症的原因是什么？就是没有勇气，没有坚强的心。

坚强的心是怎样炼就的？我们要知道：一切法都是无常的，这是万事万物的真相；在此基础上，我们还要知道所有的痛苦都是由自己前生的业力和今生

的烦恼而来。知道了这些真相，我们面对挫折时就能比较淡定。比如家庭不和睦，有一部分可能是别人的原因，但肯定有一部分原因是自己的问题，比如自己的性格偏执、自私心强等等。再比如，自己的处境不好，一部分是源于自己前世的业力，一部分也跟众生的共业有关。

其实，遇到违缘的时候，佛教徒的心态真的很好。去年全世界受到疫情的影响，大家都困在房子里不能出去，好多佛教徒开心得不得了：“我终于有闭关的时间了！”很多世间人都憋闷痛苦，怨声载道，而有些虔诚的佛教徒觉得修行的机会终于来了，一方面觉得恰好能把时间用上，一方面还能把病苦转为道用。我就是在疫情期间把《地藏经》翻译成藏文的，本来按进度需要两年的时间，但疫情期间几个月就完成了。

佛教徒在遇到违缘的时候，不要觉得“没什么希

望了，我只有选择自杀”，这是法没有融入心的一种表现。如果佛法能融入自心，遇到这些情况的时候总是有办法的。

大家一定要强大起来，心不怯懦是佛子行！

（堪布念传承）

美名远扬众人敬，亦获财如多闻子，
然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。
自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，
故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。
一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，
令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。
一切境现唯心造，心性本来离戏边，
了达此理于二取，皆不作意佛子行。
逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，
虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。
诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，

是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。

各种痛苦就像是做梦一样，梦中自己的子女离开人间，其实只是迷乱的现象，如果特别执著的话，除了让自己疲惫不堪，没什么意义。所以，当我们遇到各种各样的违缘、痛苦和不顺时，一定要把它看作幻化。

一切有为法都如梦如幻，犹如阳焰。以这样的方法观想真的很重要，我们有时候可能各方面比较顺利，这没有什么可执著的，开心快乐也如梦如幻；当遇到各种痛苦的时候，也没有什么好执著的，伤心痛苦也如梦如幻。

想要观修如梦如幻，我们要多学习《虚幻休息》，其中有最殊胜的修法。学院里每年都有很多人学习《虚幻休息》，学得特别成功。

（堪布念传承）

获得菩提身尚舍，何况一切身外物，
故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。
无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，
故于三有无希求，守护净戒佛子行。
于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，
故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。
唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，
饶益众生功德源，具足精进佛子行。
当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，
真实超越四无色，修习禅定佛子行。
若无智慧以五度，不得圆满菩提果，
故以方便三轮空，修持智慧佛子行。
若未观察自错误，以法形象行非法，
是故恒时审自己，断除过患佛子行。
以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，
故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。

我们若因烦恼而说其他菩萨的过失，这样会毁坏自己的功德，所以入于大乘者不说别人的过失极为重要，这就是佛子行。

佛教徒一定要注意，不要说别人的过失。人是爱说过失的一种动物，我的院子里有好多麻雀，我有时候边看书边看它们，心想：“它们叽叽喳喳到底在说什么？但至少不像有的人，似乎总是要说别人的过失才开心。”

人的聪明才智有时有好处，但也有不太好的地方，就是经常爱说别人的过失。有人说别人的过失以后，觉得自己说的话有人听、有意义——其实不应该这样想。尤其是入了大乘菩萨道以后，修行人应该对一切人事观清净心。

我这次出去的时候遇到一个佛教徒，我从语言上观察他好几个小时，他说话的时候一点都不说别人的过失，这说明他的心很清净。我有时候比较坏，故意

从不同的角度来问他，看看他会不会说过失，但我发现不管从哪个层面来问他，确实是一到说过失的时候他就自然而然地沉默，这确实非常难得，每个修行人都应以此来要求自己。

我们的烦恼好像有一个辐射范围，心里的烦恼会浮现在外境中，就像观托嘎一样。大家以后尽量不说别人的过失，好不好？不管你去到哪里，那里肯定有功德的一面，也有过失的一面，我们尽量宣扬功德的这一面，淡化过失的这一面，这样对自己不会有任何害处。如果我们习惯性地讲别人的过失，那么别人也是如此观察你：“这个人爱说过失，肯定是心不清净的一个人。”

佛经里有一个很好的比喻，说别人的过失对别人倒不一定有害，但对自己是肯定有害的。这里说，不说他人的过失也是佛子行。《佛子行》里的每一个教言都特别好，今天以这样的方式为大家讲完也很好。



(堪布念传承)

为求利养相互争，失坏闻思修事业，
故于亲友施主众，根除贪执佛子行。
恶言刺伤他人心，亦失菩萨品行故，
莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。
烦恼串习难对治，执持正知正念剑，
贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。
总之一切威仪中，观心处于何状态，
相续具足正知念，成办他利佛子行。

总而言之，不管是在行住坐卧的任何威仪中，应该经常观察自己的心。“我的心处于什么样的状态？是善的状态、恶的状态、还是无记的状态？”令自己的相续中时时具足正知正念，成办利他的事业，这就是佛子行。

作为佛教徒，这真的很重要。有些佛教徒在行住坐卧中都能保持威仪，他们常常对自己说：“我是一个佛教徒，我是一个出家人，我是一个居士，不能这样做，不能那样做。”人最重要的是自律，有正知正念的人并不需要管家、堪布堪姆或负责人在旁边提醒你这个不行、那个不行。外在监督的作用很有限，有时甚至有反作用。

如果自己能调伏自己的心，经常用正知正念观察自己的心相续到底处于什么样的状态，这就是很好的修行人。如果发现自己有菩提心、出离心的话，就修随喜心；如果发现自己处于嫉妒嗔恨或痛苦的状态，

就不断地对治，多祈祷传承上师、多看一些有加持的法本，这样我们的相续会慢慢变好的。

无著菩萨说，总而言之，我们在一切威仪中要观察自己心的状态，在相续中具足正知正念，以此来利益他众，这就是佛子行。如今我们跟世间人多少有些交往，不管是有信仰也好、没有信仰也好，大家要知道，如果一个人自私自利的心特别重，终究不会有好的结果。佛教徒也好、出家人也好，如果特别自私，在任何群体当中都不会有什么好下场，今生是这样，来世也是这样。如果我们经常尽量地利益众生，今生来世中对自他都有好处。大乘佛法的根本，就是“利他”两个字，大家要牢牢地记在心里。

作为凡夫人，有时候确实会犯错误，但是我们用正知正念及时发现：“我刚才不对，发脾气了。”发现自己的过失后就尽量地以“喻班匝_ལ萨埵_པ”忏悔。每晚睡觉之前也观察：“我学佛那么多年，已经

皈依十年八年了，怎么性格还那么不调柔？”然后开始忏悔。这样的话，也算是好的修行人。

就像《前行备忘录》里讲的一样²⁹，最好是从未被垢染所玷污，但是如果发现自己有过失，及时发露忏悔的话，也可以说是树立佛幢者。所以，我们始终要观察自己的相续，这很重要。

（堪布念传承）

如是勤修诸善根，为除无边众生苦，
 皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。
 为利欲修菩萨道，依照经续论典义，
 诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行。
 因吾慧浅无修行，虽无智者所喜词，
 然依诸多经论故，此佛子行定无谬。
 而诸佛子广大行，如我愚者难测故，

29 《前行备忘录》：“自从一开始受戒就没有失坏过的人，是树立佛陀法幢者，又是摧毁魔幢者。即使失毁了戒律但能如理忏悔的人，也是树立法幢者、摧毁魔幢者。”

相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。

以此善愿众有情，以胜世俗菩提心，

等同不住有寂边，大悲怙主观自在。

此《佛子行》，是为利益自他，教理法师无著于水银宝洞撰写。

今天《佛子行》的课圆满了，下面我们回向。



跨越障碍 奔赴未来

——2022年新学期开示

2022年4月6日

今天在这里做一个简单的开示，有一些事情要跟大家讲讲，另外还要念一个《胜利道歌》的传承。

我前段时间离开喇荣，到其他地方待了几个月，回来之后，因为最近事务比较多，还没有来得及传法，正好想利用这几天跟大家简单地沟通一下。这个假期大家都外出了很长时间，心可能不容易收回来。不少堪布、堪姆和法师都有这样的感觉，心好像进入不了状态，不像之前讲经说法时那样顺畅。如果讲者都这样，听者估计也基本相同，不如之前闻思时那样专注了，容易出现外散或者昏沉等情况。当然，大家

度过了一个假期，心难免不在状态。然而，从现在开始，我们应该尽量调整心态，把时间用在闻思修行和发心上面。

理性应对疫情

首先，我要跟大家说明一下：我们今晚的课比较特殊，没让大家到现场来，原因是最近的疫情形势比较严峻。我们每次开学第一堂课来的人总是很多，在这样的情况下，太多人聚集不太合理，所以今天只给大家提供了一个音频。我这边先留一些录音，等过段时间提供给大家。

我们现在的传法方式，相比于以往会有很大变化。现在不管是我也好，堪布、堪姆们也好，大家都不能在网络上讲经说法，这方面刚出台了一些规定。以前我个人经常有一些网络开示和传法，但后来按照一些要求，没有继续下去。现在在网络上传法需要办

理一些相关手续，流程比较复杂。所以，我个人今后一段时间的开示和传法，不再进行网络传播。这一点在这里必须说明一下。这里的课，仅限于对我们学院内部的技术、从业、管理、服务人员为主的极少数藏族和汉族佛教徒讲的开示，只有这么一个目的。今后我们讲法，就以这样的方式慢慢传授。不同时代有不同的求法方式，大家应该理解。

最近疫情防控的情况，大家应该都很清楚。我们本地也好，周围的州、县也好，包括省级的很多地方，管控都比较严。返回学院的道友，包括技术人员和工作人员，已经回来了的话就回来了；还没有回来的，最好暂时在外面隔离一段时间。虽然这样大家会遇到一些困难，但目前也没有其他办法。我们这次给大家留了很长的返校时间，从上月二十几号到现在，如果在这段时间内没有回来，可能再想回来的话暂时会有一定困难。路上有重重的核酸检测和健康码、行程码的检查，回程确实不太容易。有些道友如果因此

耽误了一些课程，希望各位法师给他们提供一些方便。等疫情好转的时候，我们再把闻思修行的一些规则恢复原状。

这就是我们这里最近的情况。大家都知道，现在好像上上下下的精力都投入到了疫情防控方面，但效果怎么样也不是很清楚。这两天我一直在跟相关的领导、管理人员和道友进行沟通。我认为不论做任何事情都应该有一个分寸，把握一个度是很重要的。要是什么都不管的话，万一有病毒携带者进来，会给我们整个喇荣五明佛学院带来致命的危害，这种风险是众所周知的，但要是管得太严，这边的公安和管委会都没有那么严格的要求，我们自己却过度紧张地去管控，那也没有必要。

我今天想跟大家讲的是，一方面我们的防疫工作确实很重要，大家对学院、对个人、对道场，都应该负起责任，认真对待。但是如果在这个过程中缺乏智

慧，操作过激的话，也可能会出现一些问题。我们的道友在这里求学都很不容易，大家本来都是合理合规地在这里闻思修行，但如果因为个别人过于胆小、管理不当，导致有人不得已离开的话，那可以说是一个很大的错误。希望大家不必特别害怕，否则，可能因为紧张过度而导致很多事情做得不合适。

现在大家都很担心疫情扩散，因为吉林、上海，还有前段时间的陕西，以及最近的成都，都出现了一些疫情传播的迹象。一方面，这确实值得关注，但另一方面，不要自己吓自己。前阵子多地疫情比较严重的时候我就住在成都，其间，来自各地的旅客基本上都可以正常地出入酒店、参观景点，这些都没有限制。有时候越是我们这样的小地方管控得越严，而大城市里的管理方式反而不会这样。

我这次回学院，感觉越往山上走管理就越严。回到这里以后，一方面我特别感谢管理的道友们日日

夜夜非常负责地辛勤工作，但另一方面，我们也应该了解现在全球的状况、全国的状况到底是怎么样的，毕竟我们也是其中的一员。我前段时间跟管委会沟通过，学院周边整个甘孜州的乡也好、村也好、道场也好，他们怎么做，我们就怎么做，没有必要把我们这个山沟搞得特别紧张。新冠疫情到现在已经持续两年多了，我们喇荣寺和五明佛学院好像一直被当作中高风险区来对待，不管门口也好、周边也好，都被严防死守。这样的话，以后如果病毒要跟人类共存下去，那我们岂不是永远都要处于高风险管控中？这不是很合理。

高风险区被怎样对待，大家都清楚。所以我认为，不管是相关领导还是学院僧众，大家都应该以一种更加平和的心态来对待防疫工作，不能在管理中出现一些过激的行为。关于疫情防控，我希望这里的饭店、餐厅和商店对每一个佛教徒都一视同仁。只要好

好防护，其实病毒也没有那么可怕。这一点大家一定要认真对待。

我前段时间回学院之前主动做了一个核酸检测，虽然那时候还没有这个要求，一路上也没有核酸检测，但我想这也是一种负责的态度。我一回来就对大家说：“你们不用怕，我已经做了核酸检测了。”当然，做过核酸也不代表绝对保险，有人做了九次都是阴性，最后还是阳了。但不管怎样，这也是一种必要的形式，我当时就是这样做的。我不论去其他什么地方，参加什么活动，也都是这种态度。但在我们这个喇荣山沟里，有一部分是外在施加的形式，以疫情的名义来对这里严加管理，还有以防火、防疾病等名义的，各种情况都有，这个我暂且不说。

总之对于疫情，一方面确实要意识到严重性，大家一定要注意防护，戴好口罩，遵守日常的防疫要求，比如扫健康码，这些都应该做到。另一方面，大

家也应该冷静地对待。如果疫情一直持续下去，我们该怎么办呢？从这方面考虑，所有的管理人员和堪布、堪姆，包括学院的每个人，都应该以平常心来对待当下的疫情。当然，管理上还是要认真负责。

现在很多人无法正常进入学院。我前阵子也向一些相关领导反映过，如果一直严格禁止佛学院山门的通行，可能每个想进来的人都会各显神通，用其他方式进到山沟里来。这样的话，可能会带来更大的危险、更多的麻烦和隐患。

现在疫情越来越严重，这里的状况也比较特殊，不管怎样，我希望各位道友向大家传达一下：如果有人还在路上，或是还在家里没有动身，在疫情缓解之前，最好还是在周围或者在家里暂时不动。否则，行程中会遇到很多困难，因为一路上管得都很严，可能来也来不了。万一把病毒带到这里，也非常不好。所以这方面我今天必须提一下。



求法无惧障碍

还有一个方面，大家知道，去年我们这里发生了一些事情，有些堪布、堪姆和法师也遇到了一些状况。事实是这样的，当时管理部门以为菩提学会在山下又复苏了，而且学院这边有一些人在网上对外传法，因为这个原因，当时上面对我们比较关注。后来他们通过各种调查了解，证实了菩提学会确实早已解散。我本人的确对这个团体做了彻底的解散处理，也从未以任何名义来重新组织。这样一来，整件事情就搞明白了。

因为这件事，我们这边有些人的闻思修行，包括我自己在学院外的翻译，各方面都受到了一定的影响。在那段时间，学院里流传着各种各样的说法，有些是恐惧担忧，有些是胡言乱语，有些可能欣喜若狂。不管怎样，在这么多人的一个群体当中，有各种事情发生也是理所当然的。但我在这里想提醒大家，

我们遇到这类事情的时候要冷静地应对。不要责怪某位法师、某位发心人员，或是编造一些根本不存在的事到处宣扬，这些都是不合理的。

我们现在各方面还算比较顺利，当然，所谓的顺利，也是暂时性的——这并不是说我们喇荣会不顺利，而是从整个世界、整个人类的角度来讲，这几年注定是个非常不安定的时期。瘟疫、战争、地水火风的自然灾害，各种各样人为、非人为的灾难频频发生。这种情况下，也许我们还能活着就算是很幸运了，不用谈什么发展、解脱、证悟，这些方面确实更为不易。大家都觉得这几年做事情很难，可能因为众生的福报正在慢慢消减，而种种歪理邪说、非法势力正在日益增强。这样一来，众生的快乐就会随之逐渐消失。

在这种形势之下，我们这里还有相当一部分人在不断地求学、读书、闻思，这确实很不容易。就这一

点，从我个人而言，也觉得十分难能可贵。我不是容易感动的人，但那天我回到学院以后，看到很多道友整个冬天一直在认真闻思修行，近期回来的道友也在通过各种方式准备开始发心和闻思。这的确很难得，每个人都很难，但这些都是非常有意义的。

以前高僧大德们求法时要越过九九八十一难，渡急流、爬雪山，面对毒蛇猛兽、严寒酷暑等种种痛苦。我们当初求学的苦行可能是没吃没穿，而现在大家求学时面临的困难与过去大有不同。尤其在这个大数据的时代，每个人都要面临另一种形式的违缘和障碍。当初玄奘面临的困难和挑战，如今换了一种方式呈现在我们面前。现在我们求学虽然未必会缺衣少食，但却总要面对各种各样的恐惧和灾难，以及种种现象上的障碍。

在这种情况下，我们哪怕能求到一句法、一个传承，确确实实也相当不易。我今天也跟堪布堪姆们

嘱咐过，希望这里每一个人都要互相帮助——是发自内心地、真诚地去互相帮助。来到这里的求学者，不论生活上、精神上、身体上，各个方面如果遇到了一些困难，大家都要给予帮助，这是很重要的。我们每个人在人生中都会遇到特别困难、处于低谷的时期，这时如果有人给我们雪中送炭，那会是非常难忘的记忆。

大家也明白，一个人遇到的困难不可能是永远的。有些人精神上遇到困难，一两年就振作起来了；有些人身体上遇到困难，只要没死，不久就复原了；有些人生活上遇到困难，也许短时间内就渡过了难关。没有谁会永远处在痛苦之中。所以，当有人遇到困难时，大家一定要特别重视。

有些人也许在这里有点地位，比如是管家、负责人或者堪布堪姆，这时候千万不能用自己的权力来为难别人。不管是出于有意还是无意，或者是无知，绝

对不能以各种理由设一些套路，给别人制造困难和伤害。当然，这里大多数发过无上菩提心的人不会有这种行为，但也并不是完全没有。有些人世间习气比较重，也许是因为太看重地位，也许是因为无知，稍微有一点权力的时候，就不管自己的行为 and 决策会给别人带来怎样的艰难、痛苦。这方面一定要注意。

从我自己来讲，不管你们是什么样的人，我不敢说是用自己的鲜血来帮助你们获得幸福，但这些年来，我一直尽心尽力地为大家的生活、修行、求法等各个方面提供一系列的方便。正是因为这样，我这个假期下山以后时常担心这里的情况，回来以后的第一件事就是考虑外部形势怎么应对，内部各方面的困难如何解决，同时想把自己懂得的法义尽心尽力、无有吝啬地提供给大家，这就是我自己的原则。

我希望你们每个人来到这里以后，一定要成为善良的人。如果能真正救度众生自然最好，毕竟这是我

们的责任所在；即便不能度众生，也一定要把我们的思想和行为，尽量地调整到对众生有利的方向，这是我们的底线、我们的原则，这一点非常重要。

调整闻思状态

我今年基本上把《如意宝藏论大疏·白莲花论》的翻译完成了。《如意宝藏论》是无垢光尊者的《七宝藏》之一，这部论在很多著作中经常被引用。我经过多年翻译，把它全部译成了汉文。以后各方面如果方便的话，会提供给大家，算是给大家的一个礼物。至于外面的道友，请他们先不要着急，我们今年能不能传讲这部论现在还不确定，但我想应该是可以的。

这几天我的课程安排是：明天晚上会给大家念《随念三宝经》的传承，然后大家共同念诵《普贤行愿品》发愿。再过几天，可能大家会一起念修《长寿经》。原本我们有个长寿法会，但后来政府要求法会

不能太多，所以除了四大法会以外都不再公开举办，大家只是内部念念经。这期间不上课，明天晚上给大家传《随念三宝经》，也跟今晚的方式一样，通过音频给大家做一个简单的开示。

今年我们的上课方式可能会跟以往有些不同。按照公历的算法，我今年已经 60 岁了，不知道今后还有多长时间住留在这个世间。所以，我想从今年开始，那些 60 岁以上的老菩萨们，有些是净修班的，有些是当初学院整顿时留下来的，这些老年的男女众修行人们，今后上课就坐到我的周围来，因为我们都是一起的。要离开人间的话，我们会先一步走，而年轻人排在后面，就像排队一样。这也是死亡无常的一种表现吧！

三十多年来，我们上课一直是随意坐，现在可以用这种排序的方式来表现死亡无常。另一方面，我们对一些年纪稍大的人，很容易把他们边缘化：“你

们老年人坐到那个角落去，我们年轻人要坐在上师身边。”所以现在让他们坐到前面，年轻人以后有机会再慢慢向前。这是我的一种想法，现在还没有完全确定。

我们今年的课程目前还没有安排，因为我的身体时好时坏，如果不好的话，可能会出去看看病或者闭闭关。我想年初的时候尽量跟大家多讲讲课。一般来讲，人到了60岁以后，应该自己专注念诵和修行，而这方面我已经搁置很多年了，所以现在不得不思考，趁此机会就跟大家简单讲一下。

我希望每一位道友，从今天开始一定要把心收回来。这段时间我们的心可能因为种种原因一直在外散。没有闻思修行，好像人都变笨了，对吧？就像我今晚讲课，好像心里一直有种恍恍惚惚的感觉，前言后语都不是很顺畅，大家应该也能听出来。我想，不仅是我自己，你们很多人经过了一个假期的散乱，可

能都不太适应原来闻思的那种状态。所以从现在开始，我们应该把心转到正道上，一定要好好地闻思。该发心的道友也要尽量认真地发心，维护好我们这里所有修行人的生活需求。尤其是对那些有困难的出家人和居士，还有病人，以及刚回来的人，大家应该尽心尽力地为他们提供帮助。

今天下午我跟几个部门的负责人也说过，我这次回来时发现，我们这里技术人员、从业人员的证很难重新办理，原来的证要继续沿用也有一些困难。我跟相关的领导反映了这个情况，所以今年我们就跟去年一样，原有的这些证还可以继续使用，这些人员还可以继续待在这里。其他没有证和暂时来的人，我们也通过各种方式对接，让他们暂时留下，因为夏天的时候我们这里有些法要传，他们接完了法以后就可以马上回去。

现在我们这里喇嘛有 1500 人，觉姆有 3500 人，

还有一些包括我刚才提到的技术、从业人员以及在喇荣打工的人，比如木匠、泥匠，另外还有经营饭店、餐厅、旅馆的各类人员，整体上人数是比较多的。要让这么多人合理地留居在这里，确实有一定的压力，所以我们的发心人员和工作人员一定要搞好人际关系，这是很重要的。

我越来越觉得，我们发菩提心，归根结底就如《二规教言论》所讲的一样，还是得注重人品。要有好的人品，就必须妥善处理人与人之间的关系。这方面如果没有处理好，可能连发心、修行、闻思的机会都会失去，更不用说利益众生了。处理人际关系其实是一件很难的事。有些人可能心很好，但人际关系不好；有些人身体很健康，但人际关系不健康；有些人发了无上菩提心，很想利益众生，但不会处理人际关系。

不管在出家、在家的群体中，要处理好人际关

系，确实需要一种特殊的力量或者窍诀。不论对上、对中、对下，不可能所有人百分之百都认可你，但你至少要做到问心无愧。同时，做事时要有善巧方便，要注重方式方法，这也很重要。

另外，我们作为修行人，心要清净、平静。如果每天心里的烦恼、痛苦、嫉妒、傲慢、邪知邪念多之又多，而善良心、慈悲心、菩提心日益减少，那是很可怜的。一个好的修行人会非常豁达、非常宽容，有非常好的清净心，就连话语，也不会说别人的过失。从一个人的语言、眼神和行为，就可以看出来他内在的修行如何。如果内在全是垃圾，那他说出的语言、做出的行为，也会给别人带来染污。

为什么我直到现在还在依靠这样的身体坚持着发心？因为我觉得很多道友来到这里求学确实非常不容易。你们来到这里以后该做什么呢？一定要闻思修行！如果你来到这里只会吃喝玩乐，那没有任何意

义。你们也知道，这里的生活是比较特殊的，不管吃也好、住也好、水也好、电也好，很多都要消耗僧众的财产。如果自己各方面不精进、不认真的话，即使在这里待一天，可能也会积累很多罪业，那是没有必要的。

我希望那些不好好闻思修、整天搞些世间八法的人，最好一天也不要待在这里。包括我自己，如果我的邪分别念很重，我的烦恼痛苦很重的话，我也会自行离开的。如果待在这里只会造业，那没有什么意义。在这个喇荣圣地有这么多的善知识，这么多的殊胜对境，这么多的金刚道友，在这些对境面前，如果我们想认认真真地求学，哪怕只学一个月，也有机会真正转变自己和他人。

我经常提到，法王如意宝在石渠求了六年的法，回来的时候可以说是满载而归。虽然我们不可能与法王相提并论，但我们毕竟是他的传承弟子，如果在这

里待六年、十年或者六个月，我们能得到什么呢？每个人都应该有一种求法的心和责任感。如果你没有这种心，待在这里一直吃喝玩乐、得过且过，那恐怕你的所作所为离造罪不远了。好不容易来到圣地，自己却不知不觉积累了很多罪业，那没有必要！

我们以后如果要传一些法，可以慢慢地给大家讲。很多道友今天听到这堂课，可以说是一种特殊的因缘。虽然我是个非常普通的人，但我一会儿要念的法王的《胜利道歌》，是一部具有特殊缘起的论典。

很多人都在努力争取听法，可是因为种种因缘，有些人困在家里出不来，有些人因为身份等原因无法继续闻思。我认识的很多道友，包括我们的一些技术人员和从业人员，都很想回到学院来一如既往地闻思修行，但目前种种因缘还不具足。不过这也不要紧，我们每个人都感受一些无常，以后求法的心也许会越来越切。无常对自己的修行有一种鞭策力，意义很

大。我们无论遇到什么情况，都应该顺势而为。有因缘的话，就争取去做；如果遇到一些障碍，就按照违缘转为道用的方式来接受，这也是很好的。

我把秋札仁波切所造的《佛子行释》重新校对了。今年我要求各位堪布堪姆给大家做一下辅导，我自己如果方便的话也想讲一遍。现在我们想讲的、想学的法有很多，但外在各方面的因缘具足也确实不那么简单。

你们也不要因为我回来了，就以为没什么事了，完全放松下来到处游荡，这样也不对。今年我们可能还有一些违缘要面对，我这边也听到了一些消息。我们降魔胜利洲在降魔的过程当中，有时候自己也会遇到魔障，就像唐僧一路上也要遇到各种妖魔一样。到时候我们看具体情况，大家用智慧来对待。毕竟这么些年来，道友们都很明白该怎样修行、怎样将违缘转为道用。

总的来讲，现在我个人还算比较开心。在城市里面总觉得心不在真正的修行状态上，回到喇荣以后，很多方面感觉是不同的。我也希望各位道友们一定要有一种善巧方便智慧，包括我们今年负责的堪布堪姆，他们的责任很重，也非常辛苦。去年、前年负责的堪布堪姆们也很辛苦，但最后也将工作善始善终地交接了，特别感谢他们。今年和明年的负责人们，压力应该都比较大。为僧众做事很不容易，不做不行；如果做的话，方式方法要掌握分寸。这一点，不仅对于他们来说不容易，对我来说也同样。有时候只能依靠自己的分别念来抉择，这也是没办法中的一种办法吧。在这里我就不多说了，以后我会慢慢讲。

我们今年的很多模式跟以往都会有所不同。比如，在疫情期间，我的一切接待暂时都不会有。另外，这半年来，我的电话基本上都是关机状态，这样好一点，不然找我的人特别多。这方面新道友也许还比较容易理解，但有些老道友会有一些埋怨，包括我

的亲戚朋友们都在说：“哎呀，为什么现在打不通你的电话？”我想这方面你们慢慢会习惯的。我今年可能做翻译也好、做一些对大家稍有利益的事情也好，一直会保持这种方式。我也在努力当中，希望大家理解。

以《胜利道歌》战胜违缘

其他的我就不多说了，接下来念《胜利道歌》的传承。法王从 1996 年以来，每年开始传法时都要先讲一遍《胜利道歌》，或者给大家念一个传承，以此战胜一切外、内、密的违缘，这是一个非常殊胜的缘起。我们每位法师也都是这样。因为这样的缘起，这么多年来我们才能顺利地走到今天，这是非常不易的。

说实在的，在这样一个外部情况复杂、邪魔外道猖狂，五浊恶世重重违缘此起彼伏的时候，大家还是

学到了五部大论，得到了很多显密佛法，我们应该心满意足。今年也希望大家的修行不出任何违缘，即便出现一些违缘，也能变成善缘、转为道用。希望在菩提道中的每个人都能得到真实的利益。

我想再重复一点，我们这里的每一个人的确都特别不容易，包括我自己。你们也许觉得“堪布做事是很容易的”，但我这边其实并不是没有外内密的各种违缘，而且在某种意义上超过了你们。无论如何，我也在一直努力着，没有放弃。我们今天听课的每一个人，在这里哪怕待一天、待一个月，确实都很不容易。我们所求的这些法，是真正有意义的。如果是为了世间法，我不会这么努力，也没有什么必要，但正是为了对自他暂时和究竟都有极大利益的甘露妙法，我们大家还是要多一分努力。每一个人都要发愿，希望我们的闻思修行在一生之中能够善始善终，一定要发这样的愿。

今天因为时间关系，我只给大家念一遍传承，因为《胜利道歌》除了极个别的人以外，大家应该都非常精通，所以我就不多作讲解了。

（堪布念传承）

今天我们就讲到这里。因为疫情，大家不方便集中听课。现在整个甘孜州所有的政府会议也都改为了视频会议，所以，我暂时就通过音频的方式来给大家念个传承，做点开示。今年的闻思修行，大家要努力。其他基本上就没有什么要讲的了，现在大家一起回向吧。

新开端 新面貌

2022年4月7日

今天我想用这节课给大家简单地做一些开示。主要分几部分内容：第一是讲讲我们最近的一些事情；第二，因为今天是世界卫生日，我想就卫生方面稍微聊一聊；第三，今天要传《随念三宝经》，讲一些随念三宝方面的道理；最后，给大家念一下《随念三宝经》的传承，还有马头明王修法的传承。今天的内容大概就是这四个方面。

近期安排

关于第一个方面，首先要说的是，今天和以后的课，有一部分人有因缘可以听受，而有一部分人虽然

今天可以听课，但以后想要长期性地听课，确实有一定的困难。现在不允许使用网络传法，大家只能在现场听，这样的话，我们周边的一些学校老师、图书馆工作人员，还有建筑工程的发心人员，他们都没办法听课了。



这些道友来到我们雪域藏地，目的也跟其他道

友完全一样，他们其实也想看破红尘、远离红尘，来到这个清净的静处求学正法。但是因为对我也好、对众生也好，发了心的缘故，无法中途离开岗位，所以只能听今天这一节课，有些人甚至连暂时来听一节课都根本没办法。虽然如此，我希望你们把自己的发心当作一件真正利益众生的事业来做，并且做到善始善终。我会想尽一切办法把所讲的这些内容和传承提供给你们，这是我的一个承诺。你们一方面发心工作确实辛苦，比我们学院常住道友的闻思修行还要累；另一方面，如果得不到法，可能心里会执著，这也是可以理解的。所以，我刚才也做了承诺，到时候相关的道友和负责人可以提醒我，我们应该按这个承诺来履行。这是第一件事。

第二，我们现在讲的课，希望大家不要在网上传播，也不要私自录音发给别人。当然，以后有必要的时候，我们会想办法给相关的发心人员、工作人员提供这些课程。大家也知道，当前很多形势确实比较

特殊，在这种情况下，如果很多课程资料和音频满天飞，恐怕会给我们的学修引来一定的障碍。

第三，我们今天讲《随念三宝经》，下节课准备讲一篇短短的《治病甘露流》，这是麦彭仁波切作的一个关于生病时如何转为道用的简单的修法窍诀。通过学习《治病甘露流》，今后不管生什么样的病，都可以依靠这些简单的方法将病痛转为道用。

关于上课期间的一些安排，本来我想明后天商量后再说。但今天既然我们喇荣沟的道友都在听着，我就先说了。我们今年在经堂听课的座次会跟以往不同，大家可能要离开原来的舒适区，以比较特殊的方式来听受佛法。这么多年以来，总有一些有意愿、有信心、想亲近我的道友喜欢坐在经堂前面，我们的堪布堪姆们也经常坐在前面，但原则上不该这样。法王如意宝以前给学院提出过三种平等原则，今天刚来的一个新学徒和学院里特别了不起的高僧大德，在座次

上应该没有差别，任何人在哪里都是就地而坐——以前大家一直是这样的。然而我们不知道什么时候开始形成了现在这种习惯，好像默认给堪布堪姆们留了最前面的位置，我心里一直觉得这不是很好。

在某些寺院这也许是非常正常的现象，尤其是像南卓佛学院、噶举派、格鲁派的一些佛学院，高僧大德、格西、堪布、堪姆都坐在首列，这是很正常的。但我们学院的传统是谁先到就先坐。以前法王面前就经常坐着一些新来的人。所以今年我想改变一下这个方式。平时总坐前面的人，你们也稍微体验一下，坐在最后是什么感觉。

我也从很多方面考虑过怎样才能平等地安排。如果以年龄来划分座次，这应该没有什么疑义。当然，这要按照管家和法师们的安排来决定。如果违反的话，我们可能会有一些惩罚。从下一堂课开始，60岁以上的人就坐到我的面前或两边来。居士也好、出家

人也好，除了摄像和念经的人员以外，没有任何人可以搞特殊。就像一个光圈一样，60岁以上的人在圆圈的最里面。

当然，我可能也要面对一些问题。有些年纪大的人闻思方面不一定很有精力，所以，也许讲课时有些人会打瞌睡、大声说话，或者忍不住把脚伸出来，各种各样的情况都会有，但我还是想试试看。记得法王刚圆寂的时候，我在大经堂上面的一间小房子里给大家音频授课。当时我身边有两个录音人员，我记得一位是智在师，一位是圆平师，我讲着讲着他们就一个往右边躺下、一个往左边躺下去睡着了。我讲不下去时就拍桌子，但他们两个一直醒不过来。所以到时候老年人都坐在我前面的话，可能也会有各种各样的状况。（众笑）

但是我想，我自己现在也到这样一个年龄了。人们常说“老弱病残”，我们平时可能没太把老年人

放在眼里，而习惯把那些年轻的、有智慧的、有学问的、有钱财的、相貌庄严的当作贵宾。所以，现在 60 岁以上的人就是我们的 VIP。最里面的一圈是 60 岁以上，然后外面一圈是 60 岁到 45 岁，因为现在 45 岁是我们学院常住的年龄界限，再外面就不分年龄了，你们怎么坐都可以。具体的事宜管家和堪布堪姆们再商量一下。

这样的话，大家感觉如何？你们应该走出舒适区试一试。我也观察一段时间，如果大家觉得这种安排不好，我也许会有调整的。我们今年内就这样试试吧。这不仅仅是一种尝试，实际上就我个人而言也有一些缘起。我们虽然不想像伏藏大师那样处处看缘起，但人到了一定的年纪可能会观察一些相兆。

从下堂课开始，希望各位法师、堪布堪姆以及管家们就这样安排。其实也没有太大差别，大家应该好好遵守规则。如果实在不听安排，那可能就没办法

继续享受听闻佛法的权利了，我想这样的求法者应该是不会有的。主要是我身边这些坐习惯了的人应该好好配合，谁也没有什么特殊。听法的时候，我们可以试一试感觉如何，这对大家是一种锻炼，也是一种修行。长期以来我们都没有在这方面安排过，下节课就开始试行。

一些年纪大的老菩萨们，每天来听课，晚上再回去，可能有点不方便，所以，年龄太大的不到现场来也可以。但很多老年人在家里坐久了对身体也不好，如果行动没有困难的话，为了求法稍微活动活动也是很好的。现在西方国家有些人七八十岁了还在为了地位而争斗，整天四处奔走，有的人乘飞机时都跌倒了。既然那么多老年人都还在奔忙着，所以我想，如果你们愿意来上课是很好的，当然，这并没有强迫。这段时间也给你们开设一条自由、自愿的学习道路。

一些眼睛比较好的年轻人，坐远一些应该也可以

看到我。但人到了 60 岁以后，好像互相之间都没什么可看的了。我经常看到以前的同学或同事，已经看不清样子了；即使看得清，也没什么好看的。所以我们年轻道友就坐在远处看吧，老年人坐得近一点，我们在模糊中互相看，这也是一种修行。这个安排就在这里简单地跟大家说一下，这是第三件事。

最后是关于疫情的事。今天相关领导也特别强调了，虽然从这两天来看，成都的疫情稍微好了一些，但在其他一些地方，大家还是可以看到有新增病例，所以现在防疫工作仍然很重要。在这个过程中一定要把握好尺度，我们相关的负责人管得太松了不行，太紧了也不行，需要有智慧来把握其中的尺度。如果遇到一些大的问题，你们可以问我，我虽然没有很高的智慧，但毕竟管理院寺这么多年，多少有一些经验。同时，我们也要多跟相关的人商量，这样比较好一点。

今天我跟管委会的相关领导说，我们山沟里的管理工作应该遵循平等原则。一是男众女众平等，否则在同一个山沟里，这边很轻，那边很重，这样大家也受不了。工作人员有时候跑到女众区域敲门检查，甚至晚上也这样，导致有些女众比较害怕，这是很不好的。他们也答应了，管理工作不能影响大家的闻思修行。二是僧俗平等，在家人和出家人应该有同样的权利。如果有不合规的行为，那应该都处理，但如果行为合规，一会儿盯出家人盯得很厉害，一会儿盯在家人盯得很厉害，这也不是一种合理的管理模式。关于这些方面，我最近也跟大大小小的相关领导和管理人员沟通过了。沟通过程中，他们也非常尊重我们，各方面沟通的结果都很好。

我们对防疫必须重视，毕竟这是关乎生命的事。但有一些小事，如果没有特别的必要，我们内部的人不应该直接去向派出所、管委会越级汇报——这说明你们没有把这里的管理人员放在眼里。这样的人，一

旦发现以后，就不会让他继续住在喇荣山沟了。我要提醒个别人，不管你在管委会还是县里、州里、省里有什么亲戚朋友，在我们这里也要同样接受管理。你们或许在上面有一些熟人，但我们同样也有，而且关系更深。所以，在学院内部，不管是藏族人、汉族人，如果有谁不懂装懂，没有职责装作有职责，去越级上报，我们一定会严肃处理。这一点我在这里要给大家讲清楚。

我们这里的管理其实是完善合理、次第分明的。从管委会到区管家，包括片区的管理、财务的管理等等，方方面面都具备。僧人这边也有配套的管理人员，所以不需要其他人来插手。如果有个别人非要掺和这些事情的话，说明这个人并不是来求学的，而是别有用心。对于这种人，在这个大数据时代，我们有办法查出来。在这里有必要跟大家讲一下。

在喇荣，任何事情你们都有反映的权力。比如

一个片区里有什么特殊情况，你可以跟小管家说；楼里有什么事情，你可以跟楼长说；班里有什么事情，你可以跟堪布堪姆说。但有的人来到这里不好好闻思，专门打小报告。当然，如果你是被专门派来干这个的，外面披着我们的衣服，内在却是另一种身份的话，那这是你的职责，我们也拿你没办法。但我们也希望这类人合理合法地做事，如果为了地位、财富，讲一些妄语或者编造虚假信息报上去，你自己也要承担一定的责任。去年、前年发生了很多事情，就是因为有些人造谣生事，故意作些文章报到上面去。结果经过调查，所报的全是不实信息，最后这些人自己也付出了代价。这些事你们也许清楚，也许不清楚。但不管怎样，事实就是如此。所以这次我在这里跟大家直接讲明。

我们学院的管理工作确实不容易。你们很难想象，这么多年以来种种工作是怎样做到的。包括堪布堪姆们，除了讲经说法和做一些简单的管理之外，这

么多人的吃喝拉撒、生活所需，其实一直以来都有人在替大家承担和奋斗。如果没有极大的威德、福报和能力，在这样一个时代中真正去维护一个道场，是很难做到的事。事实也是如此，真正有序地开展闻思修行的道场，在当今可以说是寥若晨星。关于这一点，大家应该有一种共识。

以上是我刚才列出的四大科判中的第一个方面。这个科判不是我提前准备的，而是刚才念《普贤行愿品》的时候才有的思路。我还是很厉害的，对吧？昨天我好像有点晕，头脑不清楚，思路有点拉不回来，看来今天已经拉回来了，没问题了。不知道你们听不听得出来？开玩笑的。

刚才基本把近期的事都给大家传达了。从明天开始，8号到11号这四天大家念经，念经的时间也跟平时一样，每天四座，这个没有太多要说的。

世界卫生日的健康叮嘱

下面是第二方面。今天是一个比较特殊的日子，大家可能也知道，今天是4月7日世界卫生日。觉姆和喇嘛，也就是佛学院和喇荣寺这边的管理者分别请我过去讲一讲。但一方面我比较累，另一方面现在也不太想抛头露面，所以就拒绝了。可能他们的相关负责人员会有一些意见，那也没办法。

但在我们这边，我想顺便讲一讲这个话题。世界卫生日是1948年联合国世界卫生组织成立时设立的，原本在7月，从1950年开始时间改为4月7日，每年举办主题活动，一直持续到现在。健康和卫生，在英文中基本上是一个意思。世界卫生组织是一个倡导重视健康问题、提升全人类健康和寿命水平的组织。世界卫生组织每年都为世界卫生日设定一个主题，今年的主题是“我们的地球，我们的健康”。

健康是非常重要的。如果对养生保健足够重视，很多人的寿命都可以延长；如果不懂这方面的知识，可能就会缩短寿命。研究表明，如果全人类都对养生保健知识加强重视，每年全球死亡人数会减少大约1300万。当然，众生的寿命有些是无法转变的，但有些因缘是可以转的。我们也是这样，道友们如果平时对养生比较重视，应该会有更多健康长寿的机会。而这要靠我们平时的行为习惯、饮食作息，这些都是非常重要的。

这方面的道理，我想降魔胜利洲的道友们大多数都懂。但有些法师看起来好像不太懂，经常熬夜、不按时吃饭，长时间用电脑。工作也要劳逸结合，不能一直陷在里面。有些人从早到晚都对着电脑，其他什么都不管，这样时间久了可能会出问题。以前我们有的发心人员就是这样天天对着电脑，后来人都变得不太正常了。一个人如果成天只顾修行，万一修出差错也很危险；如果成天只顾玩手机，那也不行。

大家可以看到，现在不少年轻人沉迷于短视频，从晚上看到第二天早晨，还在不断地划手机，最后甚至有人出现了精神问题。这些都是因为忽视了健康理念。我希望所有出家和在家的修行人，最好按时睡觉，按时吃饭，规律生活。

至于吃饭该怎么吃？饮食方面的养生知识大家应该都明白。有些人特别重视保养身体，天天吃人参、虫草进补——其实也不用这么刻意，只要保持健康的饮食和生活方式，就会有延年益寿的机会。同时，应该尽量放松心态，不要紧张焦虑、乱发脾气，这也很重要。如果对任何事情都看得太重，会对健康产生不好的影响。

希望大家平时一方面要注重个人卫生，每天认真刷牙洗脸，经常洗澡，养成健康的生活习惯；另一方面，要注重饮食健康，多吃绿色蔬菜等有营养的食物。同时，我们也可以持诵一些对健康有益的经咒，

比如《长寿经》和长寿佛心咒“嗡格热阿耶色德吽舍阿玛 Ra 呢则万德耶索哈”。明天我们学院大众正好也要念修《长寿经》。另外，平常坚持禅修，对健康也很重要。

最关键的一点，晚上最好在 11 点之前入睡。这样的话，哪怕早上起得早一些也没什么问题。以我个人为例，因为一直以来身体都不太好，后来不得不听医生的话，开始注意日常保健。去年年底我去检查身体时，医生夸我了，说我饮食规律方面很有进步，指标比以前正常了一些。确实，我以前对健康知识懂得不多，尤其是在年轻的时候，天天熬夜看书、背书，一直到凌晨两三点，然后四五点时稍稍睡一会儿，又要去上课。当时每天都困得晕晕乎乎，就这样一直努力坚持下来了，但其实这是很不善巧、很不健康的一种习惯。

在今天这样一个特殊的日子，我想提醒大家重

视自己的健康。不仅应该在这一天重视，平时也要重视。现在教务科也在强调健康理念，藏僧那边专门开展了这方面的学习，最后要在各个班级的期末考试中占2%的分数。我们汉僧这边大多数人在健康知识方面应该没有太大的问题，但需要长期坚持养成习惯，并不是今天世界卫生日提一下，明天就忘了。这对我们所有的道友都很重要。比如这次新冠疫情中，平时注重养生的人感染的就比较少，即便是得了新冠，也更容易恢复。这些情况，大家也可以去观察。

喇嘛和觉姆那边，每个人都发了一些关于卫生保健的小册子。在我们藏地，以前卫生理念比较欠缺，对很多健康问题，包括女众的妇科病，重视程度不够。所以他们现在大力倡导卫生保健知识，是非常有必要的。我们汉僧这边也同样需要在这方面加强重视，希望各位堪布堪姆对弟子们的健康要多加关注。我们的戒律中也要求关心病人，《毗奈耶经》里也非常重视对病人给予帮助、提供护理等等。



正因如此，法王当初在学院条件还很差的时候，就特意安排了医生给大家看病。我刚来的时候，男众这边有一个医务室，就在现在老经堂的旁边。当时那里有两位医生，记得其中一位叫策力。这个医务室对我们十分重要，遇到头疼脑热，我们就到那里去打针开药。到了1996年，降魔胜利洲成立了“国际学经会”，我当时得到法王的同意，就分别建立了男众医务室和女众医务室，对当时的汉族人起到了很大的作用。尤其对一些新来求法、有高原反应的人，医务室提供了很多帮助。后来我又在那里加建了两层楼的崩壳房子，就在现在的教学楼旁边。随着学院的条件越来越好，原来的医务室扩建成了三层的楼房，就是现在男众女众的两个扶贫医院。

这些年我们降魔胜利洲一步步把医疗卫生条件完善起来，中间的过程是很艰难的。但就我个人而言，我想，我必须对这里每个人的健康负责。这并不是在课堂上讲讲道理就可以的，而是要建立起必要的设施

和服务。这对所有来到喇荣学法的人，不论藏族还是汉族，都是非常重要的。我曾经有一个想法，想在附近建一所更大的医院，但后来限于自己的能力和空间的限制，要实现有一点困难，所以暂时打消了这个念头。

当然，我们现在的男众、女众医院也为大家提供了很多服务。我希望各位医生、护士和工作人员，一定要认真地守护僧众的健康。在今天这个特别的日子，我要对你们表达特别的感谢！藏族那边正在颁发学习方面的奖项，其实我们的医护团队也值得嘉奖，因为他们确实非常辛苦。大家都看得到，这次疫情过程中，各地的医护人员都承担了极大的压力。我们喇荣的医院，在防疫工作中也发挥了很大的作用。

当然，其中有些人表现得特别棒，有些人可能还不是很成熟，但是大家都在努力当中。按理来讲，医生应该有比较高的工资，但在这里行医并没有什么报

酬。他们运用自己的专业特长，不管是中医方面，或是牙科方面，经常定期或不定期地给大家看病，为道友们付出了很多。包括我们的法师和辅导员中，也有一些出色的医生，一直在努力地关怀病人，为大家提供了重要的帮助。

我们在无病无痛的时候，往往不知道医院的重要性和医生的伟大，一旦生了病，那时候可能想不起佛法，也想不起上师，只想得起医生。晚上睡觉的时候，在恍恍惚惚的境界中出现一个身穿白衣的人，“这是不是上师呢？好像不是。原来是我要寻找的医生啊！”每个病人可能都会这样。

在这个世界卫生日，本来应该给这些常年发心的医护人员发个奖，可是我这里没有准备什么礼物，只好口头上给大家点赞。得到赞扬也是很好的，麦彭仁波切在《赞颂集》里对诸佛菩萨专门进行了赞颂，这实际上是一种最高的精神上的礼物。我如果给

你们发一尊大大的佛像，也许有人连放的地方都没有，不如直接赞颂，这样你们可能更开心。

我希望我们医院的发心人员，不管中医也好、西医也好，今后尽量不断地积极发心。很多其他的职业，都会有找不到工作的时候，而你们的工作永远都是被需要的。因为，众生的生老病死四大痛苦，都离不开你们的帮助。生的时候需要医生，老的时候需要医生，病的时候需要医生，断气之前也需要找医生。对于众生的整个生老死病，医生都是非常重要的。

行医是一种很好的发心，而且，对于以前学过的知识，最好不要中途放下。有机会的时候，发挥自己的专长来治病救人，这是很令人赞叹的。我以前读中学的时候很想当医生，但运气不好，后来上了师范学校，没有这个机会。我下一辈子也很想当医生，不知道是藏医、中医、西医还是梵医，我想，有这样的发愿也是很好的。这就是我关于世界卫生日方面想讲的

内容。

《随念三宝经》传承及简释

第三个方面，我想讲讲《随念三宝经》。这部经我们以前在网络开示中念过好几次传承，今天在这里给大家简单介绍一下。

《随念三宝经》收录于藏传佛教的《大藏经》中，在汉传佛教中没有广泛流传。《大藏经》中《随念三宝经》的版本，跟我们现在各教派习惯念诵的版本，在词句上有些微差别。现在流通的汉译版《随念三宝经》是法尊法师翻译的，他翻译这部经的时间就是我来人间的那一年——1962年。他译出此经后给少数人传讲过，后来也作过一些诠释。能海上师也翻译过，但可能因为版本以及当时的译风不同，所以在内容上有一些出入。现在汉地比较流行的《随念三宝经》就是法尊法师从藏文译出的版本。

在其他国家，《随念三宝经》译文和相关文献比较多，英文翻译至少都有六七个不同的版本。这部经在西方的弘扬开始于上世纪八九十年代，由创巴仁波切向大众传讲，后来又出版了注释。其他包括噶举等派的大德们也陆续弘扬过。相关的注释中，较为出名的就是麦彭仁波切的注释。如果我没记错，觉囊派多罗那他尊者的注释应该也有英译版。

《随念三宝经》虽然以前在汉传佛教中没有广泛流传，但在藏传佛教中却是相当重要的一部经典。我们喇荣五明佛学院基本每次供斋的时候都会念《随念三宝经》，藏地很多寺院都有这个习惯。因此，以前我们只要在喇叭里听到《随念三宝经》，就知道今天肯定有好吃的东西了。我们对《随念三宝经》非常重视，一般来讲，修行人每天都要念这部经，有些念三遍，有些念一遍，通常是在吃午饭之前念一遍，相当于汉传佛教中的供养偈一样。

在藏传佛教中，宁玛派、格鲁派、觉囊派、萨迦派、噶举派等所有教派，大家都念诵《随念三宝经》，不会有你这一派念，我这一派不念的情况。在藏地，这部经的重要性就相当于我们的《三十五佛忏悔文》《心经》《二十一度母赞》等，是藏传佛教公认的最受重视的经典之一。在汉传佛教中，我记得以前也有一位大德将《随念三宝经》列为必读的十部佛教经典之一。

这部经的确很重要。我希望大家每天都能念一遍，如果懂藏文的可以念藏文仪轨，不懂的话念汉译版也很好。法尊法师翻译的就是经文本身，十分简短。以前我翻译《大乘经庄严论》的时候，也参考过法尊法师的翻译。当时我发现，法尊法师翻译《随念三宝经》的一些用词，比如“初善、中善、后善。义妙、文巧。纯一、圆满、清淨、鲜白”，与《瑜伽师地论》中的用词相同³⁰，这样也便于参考对照。这些

30 《瑜伽师地论》：“复次初善者。谓听闻时生欢喜故。中善者。谓修行时无有

词汇乍一看可能不是特别好懂，但实际上其中有深层的意义。

今天我给大家念了《随念三宝经》的传承，希望每位三宝弟子今后至少每天念一遍。我以前讲过这部经，后来我们这里很多道友就把它放在了自己的日常课诵当中，这其实非常重要。我们不论是修行还是做其他任何事，长期坚持是很重要的，偶然做一做并不能起到什么作用。今天我讲了这部经，如果你们念个两三天就消于法界，这样对自己的相续也不能带来很大的转变。

我刚出家的時候，每天都会念《随念三宝经》。刚出家的人通常信心都特别大，我有时候一天要念好几遍，后来连我的念诵课本都翻烂了。现在我虽然有时候也会念，但可能修行到了一定的阶段就变成了老

艰苦。远离二边依中道行故。后善者。谓极究竟离诸垢故。及一切究竟离欲为后边故。义妙者。谓能引发利益安乐故。文巧者。谓善缉缀名身等故。及语具圆满故。纯一者。谓不与一切外道共故。圆满者。谓无限量故。最尊胜故。清净者。谓自性解脱故。鲜白者。谓相续解脱故。”

油条，没有做到每天都念。以前至少在二十多年间，我一直每天念诵，没有间断。在这方面，我不仅没有进步，反而有退失的情况，着实感到惭愧。但我内心深知这部经有很大的加持，而且内容简短，确实应该时常念诵。

身为佛教徒，应该随念三宝，也就是随时随地忆念佛、忆念法、忆念僧。那么佛、法和僧众到底是什么样的呢？以我们大概的印象，佛，就是大雄宝殿里妙相庄严、闪闪发光的佛像；法，就是我们看到的或横或纵的经书文字；僧众，按照小乘的说法，就是出家的僧团，按照大乘的说法，就是一地菩萨以上的圣者。根据我们之前学过的《宝性论》，虽然这些可以作为三宝的代表，但真正的三宝其实是我们的自性。

当我们了悟了自性，才能真正做到随时随地忆念三宝。因此，要从更深的层次去忆念佛、法、僧，就要认识本性。初学者暂时还达不到这样的境界，所

以，为了提醒自己尽快了悟本性，我们应该以虔诚心、恭敬心、欢喜心经常念诵《随念三宝经》。

在我们这些世俗中的凡夫人面前，所谓的三宝主要还是落在形象上。说到佛宝，要么是指历史上的释迦牟尼，要么就是我们看到的佛陀的唐卡或是塑像。法宝就是大小乘的经典和论典。僧宝就是指那些不同于世间人、脱离俗世而显现清静出家相的僧众，或是了达了二取无我空性的圣者。这些确实都是我们皈依、恭敬、供养、顶礼的对境。

作为佛教徒，大家应该知道皈依三宝的重要性。所有的修行始于皈依，然后发菩提心，再积资净障，进而修上师瑜伽、生起次第、圆满次第、大圆满。所以，一切修行的根本就是皈依。大家都学过《大圆满前行引导文》，不共五加行中第一项就是皈依，皈依前还讲到了三种信心。这些次第是非常清晰的。

今天讲的这部《随念三宝经》，文字很少，只有

中间的经文部分，没有加上一般念诵时的前后仪轨。我记得法尊法师在翻译中，将经文分为了《随念佛经》《随念法经》《随念僧经》三部分，这在《大藏经》中也是有的。《大藏经》里的版本跟我们使用的仪轨稍有不同。

皈依三宝的确非常重要的。我们只有经常随念三宝，才算得上是一个真正的佛教徒。如果心里从不忆念三宝，虽然形象上皈依了、出家了、当法师了，但实际上与三宝的本体并未真正地相应。跟世俗的本体都没有相应，胜义的本体就更不用说了。所以，不管你是什么身份，都应该经常念《随念三宝经》，每天念一遍，或是一周、一个月念一遍都行，不然确实愧为三宝弟子。今年我在翻译《入中论自释》的时候，就再三参考过法尊法师的译本。他的译作水平和风格在当代而言确实非常了不起。我们念诵他的译本，可以说是很有加持的。

关于藏译经文的译者是谁，翻译时间是前弘时期还是后弘时期，这些问题在《大藏经》中没有说明。但据我的估计，本经应该是在前弘时期翻译的。因为许多重要的经文，包括密续，大多数都是前弘时期翻译的，译于后弘时期的并不多。前弘时期的翻译水平非常高，当时正直吐蕃王朝兴盛之时，历代国王特别重视佛经翻译。尤其是赤松德赞，派遣当时最有智慧的人代表国家去印度求法，最后得到了整部《大藏经》的梵文版本，并组织人将其翻译成藏文。我们讲到前译派的不共五大殊胜时，也会强调译师的特殊性。所以，我推断藏文的《随念三宝经》是前弘时期翻译的经典。

这部短短的《随念三宝经》，被历代高僧大德和众多佛教徒日日夜夜持诵。我希望，听到这堂课的道友每个人都能发愿，把它放在自己的必修功课当中，就像我们日常念诵《心经》一样。我们作为皈依三宝的佛教徒，如果其他修行做不到，至少也要经常忆念

三宝。

《随念三宝经》中前面讲了佛陀十个名号的功德，然后讲了法的功德，包括初善、中善、末善等，最后讲了僧众的功德。这些功德在麦彭仁波切的注释当中有详细的解释，以前益西彭措堪布翻译过。我们对于这些功德，不应该光在文字上看一看，而应发自内心地理解并恭敬。就像我们之前学习《宝性论》的时候，很多人都说：“现在终于明白了什么是佛宝、法宝、僧宝。原来法宝和僧宝究竟都在佛宝当中！”经过学习，大家真正明白了佛宝是一切究竟的皈依处。我们今天的这节课虽然时间很短，但如果道友们能从此经常念修这部法，我想功德是相当大的。

就如刚才所讲，我对《随念三宝经》确实很有信心，曾经天天念诵，对于相关的注释也想翻译、弘扬。但是人生很短暂，心中的梦想和计划，到最后真正能实现的并不多。不仅是我，我们每一个人其实

都是如此。所以，希望大家提前做好各方面的修行准备。

我在这里要提醒大家，一定要修好无常。《俱舍论》中讲过，有为法都是无常的。《俱舍论》属于小乘论典，但是里面讲到的无常法非常重要。我们生活中的任何事情，包括自己的健康情况、生活方式、学习状态、闻思方式等等，都会刹那刹那发生变化，并不像我们想象的那样恒常不变。无常肯定是有损的，有损的时候就有痛苦，这个道理不是光在文字上说说而已。

我们通过这几年的疫情、国外的战争、将来有可能发生的一系列社会问题，还有我们自己的身体和精神状态中，都能看到万事皆无常，各种各样的变化都会随时发生。众生整体的共业会在这个世界上引发很多变化，每个众生各自特有的业力，也会显现在各自的人生之中。

当我们遇到无常的时候，要能够面对和接受，这很重要。你有可能突然失去身体的健康；有可能突然要离开原来的住处；有可能突然要改变学习的模式；有可能从富人一下子变成穷光蛋；或者内心在痛苦折磨中一下子被打开，变得善良快乐。总之，我们的生活中处处充满了无常。世间人不明白这些道理，总是觉得“为什么会这样？”而我们学过佛法的人，确实更容易接受，一切事情本来就是无常的。

当无常出现的时候，一方面我们要继续努力，不能抱着“既然一切都是无常的，我就什么也不管了”的想法得过且过；另一方面，我们要随顺世间的规律，既要有一切随缘的心态，也要有努力争取的行动。我自己也是这样的，不论是我的传法、身体还是修行情况，都是一边努力，一边随缘。

在我这一生当中，有很多梦想，但投入心血最多的只有两件事情：一是翻译，一是讲经说法。我来

到这个世界上，其实什么样的经历都遇到过，什么样的事情也都尝试过，一会儿建所学校，一会儿建座寺院，一会儿做点慈善，一会儿讲点课，各种各样的事情都做过。但让我付出最多时间和精力，还是讲经说法和翻译经论，除此之外也没有什么。然而，对于这些事情，我也随时做好准备，一旦无常出现就欣然接受。

我们每一位道友也应该做好无常的准备。有些人说：“我是法师，我可以一直在这里讲经说法。”有些人说：“我要紧紧跟随上师，永不分开。”但实际上，也许你们很快就要分离了。尤其是在现在这样一个时代，不管从个人的角度还是从众生集体共业的角度来看，未来的变化都会非常大。所以，我们每个人心里应该真正有一种面对无常的准备，这是非常重要的。

我今天就讲这么多。接下来，我念一个马头明王

修法的传承，这个法以前法王在世的时候传过，我们也共修过一次，具体是哪一年，我记不太清楚了。

（堪布念马头明王修法及《随念三宝经》传承）



《胜利道歌》讲解

2022年6月13日

今天我们利用这堂课给大家做一个简单的开示，然后再念一些传承。

虽然这次我们没有正式举办金刚萨埵法会，但是按照历年的传统，我们院寺内部会念一些忏悔的经文，在这期间难免会有一些临时来访的人参与念经。不管怎样，大家来到这里、待在这里都很不容易，所以这次我想给大家简单地以佛法结上一个缘。

大家都知道，现在正值一段比较特殊的时期。因为新冠疫情以及其他方面的一些原因，我们佛学院没有正式对外开放。这时候你们到这里来，不知要遇到多少困难、承受多少压力，这也是一种求法的苦行。

求法的路上难免经历艰辛，古代大德和前辈修行人，可能会遇到老虎、狮子、豺狼、毒蛇之类的种种危险，也可能在寒冬腊月中无吃无穿，这些都是过去求法过程中要面对的诸般苦行。而现在求法同样要经历苦行，只是形式和以往不同。

这个时代的修行人，缺衣少食的情况比较少，但我们要忍受另一种方式的苦行，比如种种复杂形势带来的心灵上的痛苦、行动上的不便，还有其他各种各样的阻碍。

正因如此，我想在座的绝大部分人，都是纯粹为了调化自己的相续、清净自己的内心、追求真正的解脱而来到这里的。那些别有用心、来这里搞世间八法、破坏寺院戒律的人，我想这里应该没有。不过有时也很难说，因为人心是形形色色的。但我相信，这里大多数人的目的确实是为了离苦得乐、获得解脱。

前面几天中，大家都在念修金刚萨埵心咒。大部

分人念得非常认真，很多人已经念了好几十万遍了，只有极个别的人可能还没有念完。今天是萨嘎月十四日，按照藏历来算还有半个月的时间，我希望大家在这段时间内念完四十万遍金刚萨埵心咒。

那天我也讲过，不管你在学院里的发心工作再忙，也没有任何讨价还价的余地，哪怕是晚上不睡、白天不休息，也一定要在这个月内完成。我自己也同样，不管是外出还是做事，一直都在非常努力地念咒。虽然念得不算很多，但也不少。你们这次在喇荣跟那么多僧众共修，是很难得的机会。大家今天应该已经把这个月要念修的数量报上去了，如果能在月底前念完，那就算是完成了计划。不管你报了多少，都应该珍惜这个机会，好好念修金刚萨埵心咒。现在还有半个月的时间，每个人一定要把这四十万遍心咒念完。

在这个过程中，如果能以具足四对治力的方式来

念修金刚萨埵心咒，是最好不过的。要是实在不会观想四对治力，只把金刚萨埵观想在自己前面好好持诵心咒，这样也是可以的。这次我们特意为大家制作了一幅特别的金刚萨埵唐卡，应该每个人都得到了。这样即便以后你们不能来喇荣，但每年的萨嘎月都能对着它念诵四十万遍金刚萨埵心咒。

这幅唐卡是由众多僧众共同开光加持过的。藏地老一辈修行人对于哪怕仅由一位僧人开光过的三宝所依，都特别地重视。这次有这么多僧众共同为这幅唐卡开光，确实是十分难得的，大家应该珍惜。虽然这看起来只是一幅小小的唐卡，可能哪里都能请得到，但实际上，经过僧众开光的纪念品是有特殊加持力的。依靠我们的信心以及金刚萨埵佛身的威力，我们自相续中的罪障一定能够得到清净。

在这里我想跟大家说明一点，这次金刚萨埵的念修并不是开法会，只是内部的共修。因为疫情期间法

会的审批手续无法通过，所以这次我们没有对外举办法会。那么为什么还有一些人来到这里呢？他们不是参加法会。因为如果按往年我们开法会的情形，这里应该早就人山人海了。大家都知道，以前每逢金刚萨埵法会，从洛若乡一直到喇荣沟，所有公路上都会挤满往来的车辆和人群。而现在我们这里除了常住的几千名僧人和极少数的外来信众，并没有其他人聚集过来。所以，这次来到这里的信众并不是来开法会的，只是平常的朝拜、探亲，或是拜访一些出家人，送一些物资口粮，顺道去转转坛城，仅此而已。

最近在坛城等处都有管委会和工作组的领导在值班，你们也清楚，疫情期间各地都在严加防控，像我们这样的地方管控得尤为特殊。在这个时候，大家应该安住下来修心念诵，这种机会确实也是非常难得、来之不易的。

我也了解到，最近很多道友都在认真念诵，一天

四座毫无间断。当然，也有个别人念得马马虎虎，要求交手机也不肯交，偷偷摸摸地看。另外，虽然这里大多数都是老修行人，但也有一部分人可能是新近皈依佛门的，不太懂得如何对待三宝所依。有些人把转经轮、经书随意扔在地上，或者在上面跨来跨去，这样有很大的过失。三宝所依一定要放在清净的地方，千万不能放在地上或不干净的地方，更不能在上面踩踏，这是绝对不允许的。从这些方面看得出来，有一部分人在恭敬三宝的意识上还有待提升。

不管怎样，大家都要好好珍惜这次共同念诵的机会。在整个念修过程中，我们这边的团队，包括发心人员、志愿者、管家等等，其实都非常辛苦。虽然我们没能满足你们每个人的需求，包括吃的、喝的、睡的，因为现在很多方面都不太方便，无法像以前一样提前做好各种准备，但总体而言，我们一直在为大家尽力服务。比如有人身体不适，这里的医生也会发心提供需要的药品和治疗；我们也准备了每天的餐饮，

以防有些人没有吃的、没有喝的。我们这里并不是一个多么高端的服务站，肯定满足不了所有人的要求，但总的来讲，包括出家人和在家人在内的所有发心人员，也为大家尽心尽力地付出了。你们没有挨饿受冻，也全靠他们的勤奋努力。

本来在藏地，如果要去一个地方念经，所有物资都要自行准备，被褥要自己带，三餐也要自己烧火做饭。但我们依靠三宝的加持，通过各种方便方法，这次给大家提供了各方面的便利，也算是尽心尽力了。除此之外，我们的能力也有限，因为学院里每个人都忙着闻思修行，并不是在这里专门搞旅游接待的。

从某些角度上看，疫情期间限制外部人员进入喇荣，对我们而言也算是一种保护。如果外面的人来得太多，其中虽然有一部分是真正想要闻思修行，但同时也会有相当一部分人抱着其他目的而来，这对我们是很大的麻烦。这几年来，我们对喇荣的常住人员

也制定了一些年龄等方面的限制条件。所以，这次临时来的佛教徒在这几天念完经以后，最好不要在山沟里逗留。如果你们不参与正式的闻思修行，整天在这里东游西逛，难免会影响到整个佛学院正常的修学秩序。

到今天为止，我们这次金刚萨埵念诵已经圆满了。明天僧众会用汉语念《药师经》，你们参不参加都可以。接下来大家就可以陆陆续续离开，你们可以去拜访别的高僧大德、别的道场、别的圣地，因为我们能给大家提供的服务实在很有限。本来我今天在外面还有事处理，但听说有些道友可能想见我一面，所以特意赶了回来，给大家简单地念个传承、做个开示。今天念修圆满以后，大家应该心满意足了。

此外我想强调几件事情：大家都知道，2019年年底菩提学会就解散了。但在那之后，还有一些人以学会的名义招生、化缘，或是打着修塔、修寺庙、修

佛像等旗号进行各种形式的募捐。有的人给自己安个负责人的名头就开始招募学员，给他们安排所谓的课程。对这种种现象，今天我在这里要跟大家明确重申：我从2019年12月起，就将菩提学会彻底解散了，在那之后，我们没有再建立过任何组织。

我建议大家，今后如果自己要学佛的话，最多一两个人结伴就可以，再多的话暂时恐怕不方便。有个别人自称受到学院法师的委托，甚至以我的名义，在山下组织招生、考试等——这根本不是我的授意。因为我觉得，从2006年到2019年这十多年来，该传的法都已经传了。既然菩提学会已经解散了，我们完全没必要再搞任何组织。这一点要跟大家说清楚。

菩提学会以前除了纯粹的学习，没有其他任何目的，任何募捐之类的行为都根本没有过。当时相关部门进行过调查，也证明了我们确实除了学佛之外没有任何非法行为。后来我也答应解散了这个平台。现在

很多地方还有人以菩提学会的名义组织活动，包括这次来到喇荣的人，听说还有人在这样自我宣传。有些人以前当过学会的负责人，学会解散以后，觉得自己下台了，还想找一个位置装模作样地继续做主。还有些人以学会的名义召集学员，想从中搞自己的生意。世间人并不都是纯粹为了佛法而聚集的，有的是为了打广告，有的是为了其他目的。所以我今天在这里必须给大家讲得清楚一点。

现在外面有不少消息传来传去。大家应该懂得相关政策，在某些情况下，十人以上的聚集是被禁止的。如果其中还有敛财等不正当行为，有可能会被立案处罚，后果非常严重。我们现在要学佛，也应该通过更合适的方式来学习。在信息时代，只要你想学，不论哪一位上师的课，在虚空中都能找到很多。既然如此，你也不一定非得要召集很多人共同学习。

特别是现在这段特殊时期，包括集体放生、共

修、闭关、闻思等活动，最好都不要再组织。我并非不想弘扬佛法——尽心尽力地弘扬佛法对我而言是一种使命——只是在现在的环境下，真正想弘扬佛法的人，如果听明白我当时所说的意思，就该把过去放下。但是总有一部分人怀着其他目的，以某些上师的名义搞些密法班、显宗班、五部大论班、前行班、修心班、气功班……各种各样的乱象此起彼伏。从2019年以后，我原来弘法的发心团队就已全部解散。其中有个别人可能坐不住，在山下还装作是发心人员搞一些事情。今天既然我已经把话说明白了，你们也如实转达给别人。我说的意思很清楚，这没有什么了义、不了义的。

大家要注意，第一，过去的那种集中式学习，现在我这边没有再开展了。如果你们遇到的话，应该自己去观察，到底是不是我的意思，如果是的话，我又何必在这里澄清。为什么我今天要说这些？这是有原因的。我最近听说，有的人是专门来这里找弟子的，

而不是来念金刚萨埵忏悔的。对于这些人，我想说，我们的学会早已解散两年多了，没有这个必要。这是第一点。

第二点，是关于现在的网络传法。以前有些出家人和居士习惯通过网络来传法听法，但你们应该知道，从今年3月开始，这方面有一系列新的规定出台。我个人从去年起就没有再进行网络传法了。我们佛学院有个别法师在网上传法，人数虽然不多，但后来确实也遇到了一些麻烦。我们这里现在所有网络传播都已经停止了，你们如果有人在网上进行共修之类的活动，也要注意。

另外，现在很多人经常在网上发一些关于学院和上师的图片。过去大家出于弘扬佛法的目的，发一点这类图片也可以，但以后这些就不太适合发在网上了，大家在这方面也应该谨慎。

最近有一些变化值得注意，我们应该看明白这

个时代的整体状况，现在已经完全不同于过去。以前可以做的，现在未必可以。在这个时候，我们要避免制造不必要的麻烦。在这些问题上，我自己并没什么害怕的，我知道自己该做什么、不该做什么，这些我都清楚。但大家要知道什么是最重要的，一是保护佛法，二是保护你们自身，还有，就是保护你们的信心。一旦真正遇到了麻烦，除了少数信心稳固的人，很多人确实容易退失信心。所以，在没有发生什么事情的时候，大家应该保持谨慎，以正知正念来防护自己的三门。这是很重要的，在这里必须跟大家说明一下。

还有一件事，我们前两天给大家结缘了学院僧众开光过的释迦牟尼佛小佛像和甘露丸。有没有人没领到？（部分人表示没领到）这个事可不能说妄语，如果在修金刚萨埵期间说妄语的话，罪过更大。确实没有得到的人，等会儿下课的时候，可以在门口补领。我们会给大家每人提供一尊佛像和一份甘露丸。仅限在场

的人，不能为没来的人代领。另外，我们这里还有一些《不凡》和《苦才是人生》的法本，到时候也可以给大家结缘。

这尊释迦牟尼佛像，对于我们每个佛教徒而言，是十分重要的。它经由学院众多僧人装藏、开光，具备各方面的加持，是属于每个人自己的三宝所依。希望你们以后不管走到哪里，都应该把它放在嘎乌盒里，或者装在小袋子里随身携带，千万不要丢失。如果你是具有信心的三宝弟子，那么终生都可以从中得到加持。

授皈依

下面，我给在场没有皈依过的人做个皈依，然后再给大家念个传承。

所谓皈依，一般有两种——为自己的解脱而皈

依，还有为众生的解脱而皈依。我们应该尽量在心里这样想，为了让天下无边的一切众生离苦得乐、获得解脱，我现在要皈依。接下来我带领大家念诵皈依偈，意思是：皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧众，也就是皈依三宝或者四宝。我先念一遍，你们跟着我念诵一遍。

（堪布念前两遍皈依偈，众人跟念）

我念完第三遍的时候会弹手指，当你们听到这个声音的一刹那，就获得了皈依三宝的戒体。现场很多人可能以前也皈依过，我们再次皈依三宝，心中再次发愿和祈祷，三宝的加持也会越来越猛烈、迅速、直接地入于我们心间，让我们生生世世不离三宝的光明。那么，我再念最后一遍。

（堪布念第三遍皈依偈颂，众人跟念。堪布弹指：“塔比哦[此乃方便]。”众答：“拉索[善哉]。”）

这样我们就完成了皈依。



《胜利道歌》讲解

接下来，我给大家讲一下法王如意宝的《胜利道歌》，这也是法王一生当中最深的一个窍诀。在座很多常住都能对这部法熟练背诵并精通含义，我们今天为了表示一种缘起，为了每个人能够战胜违缘、获得胜利，大家一起再次学习一遍。

我们每个人其实都在一个充满烦恼、违缘和魔众的战场上搏斗，究竟谁胜谁败还未可知，也许我们能够得胜归来，也难说最后一败涂地。在如今这样一个复杂异常的战场上，很多人得到胜利，很多人以失败告终。如果我们希望打赢这场仗，在有生之年中间思修行善始善终、弘法利生圆满无缺，好的因缘是必不可少的。但顺缘并不是光靠想想就能创造的，有些时候我们虽然希望自己能生生世世不离三宝的光明，能利益天下无边的有缘众生，可在前世的业力、暂时的境况等等外、内、密的魔障违缘驱使下，最后往往无法顺利凯旋。这样的修行人比比皆是。

法王显现上也在 1996 年遇到了种种障碍，正如跋文中所写，当时学院僧众也遇到了种种不利的违缘，所以法王造了这篇《胜利道歌》。虽然这看起来只是一个简单的窍诀，但实际上有甚深的因缘。

确实，在末法时代，人人都要与自己外部、内部

和秘密的各种障碍对战交锋。如果我们经常念诵法王的《胜利道歌》，就能更容易地战胜修行中的违缘、生活中的违缘、工作中的违缘、人生中的违缘——非但今生，乃至生生世世的违缘障碍都能顺利遣除，这对于我们每个人而言都是至关重要的。如果没有战胜违缘的力量，在魔众的强大威胁下，我们可能就此一蹶不振、灰心丧气，最后一生的努力以失败告终，这样的现象也不少见。

我们每个人都应该有一个护身符，所谓护身符，很多人觉得是戴在脖子上的，那样当然也很好，三宝的所依有不可思议的加持力，但最重要的是我们要在自己内心当中戴上一个战胜违缘的强大护身符，这就是《胜利道歌》。

从1996年开始，每年法师们传法之前都要先讲一遍《胜利道歌》，哪怕只念个传承。这么多年下来我们都感觉到，确实只要年初念了《胜利道歌》，这一

年中不论遇到什么违缘都能顺利化解。有一些大的违缘或许实在难以阻挡，比如死亡大限或者人生中的一些重大转折，但是《胜利道歌》确实对每个人都是十分重要的缘起。

《胜利道歌》的藏文传承，法王以前也传过很多次，现在我给大家再传一遍。得到这个传承之后，大家应该经常念诵汉译版或者带在身上，这样一定会有不可思议的缘起力、加持力和特殊的威力。下面我给大家念一下《胜利道歌》的藏文传承。

（堪布念《胜利道歌》藏文传承）

下面我为大家从字面上简单解释一下。

《胜利道歌》是法王 1996 年所造的一篇非常简短的窍诀。类似的还有我们以前学过的《佛子行》、《修心八颂》以及宗喀巴大师的《三主要道论》，这些都是简要而精练的窍诀。虽然文句看起来简单，但里面

讲了特别殊胜的修行要点。

《胜利道歌》开头是对文殊菩萨的赞颂文，最后是回向文，中间的正文分别赞叹了大圆满、菩萨戒、别解脱戒以及贤善的人格。这四部分内容——大圆满、菩提心、出离心、贤善人格，大家要牢记。每一部分都以两个偈颂来解释，所以主要内容包括四个要点、八个偈颂。

这些内容说起来简单，但其实已经超出了宗喀巴大师《三主要道论》的内容纲要。因为《三主要道论》讲了出离心、菩提心和无二慧，没有讲到贤善人格。其中关于无二慧的内容，也只讲到显宗的部分，没有讲密法中最深的教言。法王的《胜利道歌》在这些内容的基础上，还加入了更为特殊的窍诀。

怙主诸佛智慧身，文殊室利童子尊，
恒住八瓣莲蕊心，所言愿利诸有情。

最开始的偈颂是对文殊菩萨的顶礼句。意思是：一切佛陀的智慧之身实际上就是文殊师利菩萨，我们要祈祷文殊师利菩萨恒常住在我们八瓣莲花一般的心中；文殊菩萨如若住在心间，我们造论著疏也好、讲经说法也好，所说的任何语言都能对众生带来利益。

不论讲法还是造论，我们想要做好任何事情，都要在刚开始的时候祈祷自己的本尊，而智慧的本尊就是文殊菩萨。我希望大家在做任何事时都要重视本尊的加持。就像这次大家来到喇荣，不是为了其他目的，就是想清净自己的相续、净除自己的罪障，这个时候我们就要祈祷金刚萨埵佛尊。如果我们希望自相续中生起大悲心，就要祈祷观世音菩萨。如果我们想要遣除违缘，就要祈祷大势至菩萨或者莲花生大士。这就是祈祷本尊的理由。

甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，
六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。

宗喀巴大师的《三主要道论》中首先讲出离心，然后讲菩提心，最后讲无二慧，如此逐层而上。而在《胜利道歌》中，则是由从上往下，首先赞叹大圆满。大圆满从哪里来？从菩提心而来。菩提心从哪里来？出离心。出离心又从哪里来？依靠贤善的人格。所以，二者的层次顺序不同。

《胜利道歌》赞叹大圆满的部分有两个偈颂。第一个偈颂的内容是：甚深的光明大圆满其实就是诸佛菩萨的心髓，也是十万持明的智慧精华。仅仅听到里面的个别字句、个别道理，也一定能断除三有轮回的根本，从此之后再也不用流转轮回。若是一些具缘者遇到了特别殊胜的善知识，仅仅修行六个月，也一定会获得解脱。所以，有缘遇到大圆满的人们啊，为何不把这么殊胜的法铭刻于自己的心中？一定要铭记于心啊！

这么快捷、殊胜的法，确实无比难得。我希望各

位，如果得到过大圆满的灌顶和教言，一定要继续修持，不要放弃。最好是先修完五十万加行。修五十万加行很不容易，但还是要努力完成，哪怕只是数量上完成也可以。

我经常这样想，自己这辈子来到这个世上，可以说很有善缘，没有空耗。为什么呢？因为遇到了好的上师，遇到了无上密法大圆满。我发自内心地觉得，已经遇到了这么殊胜的法，哪怕明天就离开人间，我也没有丝毫遗憾。虽然现在算不上修得了什么解脱和成就，但是在自己的阿赖耶中已经种下了解脱的种子，一定会开花结果的——对于这一点我充满信心。希望大家通过闻思修行各种经论，对密法建立起信心，并且不断增上，这很重要。这就是《胜利道歌》赞叹大圆满的第一个偈颂的内容。

遇此胜法善缘众，前世累劫积资果，
与普贤王同缘分，诸道友当生欢喜。

第二个偈颂说：遇上如此殊胜的大圆满法的有善根善缘的众生们，其实你们并非平白无故来到这里。能遇到大圆满，一定是多生累劫积累资粮、净除罪障的结果。为什么这么说？能遇到大圆满这样的普贤王如来心髓法要的人，就如“系解脱”和《法界宝藏论》所说，实际上跟普贤王如来有同等缘分。我们大家虽然身处末法浊世，但遇上了如此殊胜的密法，确实特别有缘。因此，大家应该生起无与伦比的欢喜心。

我们要这样想：虽然我修得不好、烦恼深重、造业众多，但是我遇到了大圆满，遇到了闻解脱、系解脱、触解脱，确实已经得到了最重要的法。但要注意的是，千万不能对大圆满加以诽谤或是生起邪见。我们学了《六祖坛经》和《七宝藏》就会知道，大圆满不是那么简单的，它确实是三世诸佛的智慧心髓。这一点大家理应明白。

法王在这里没有讲大圆满的具体修法，只是简要地强调了功德。若是没有缘分的人，可能连大圆满的一个偈颂都听不到。我们有因缘遇到这个法，接受了灌顶和教授，那无论如何都不能舍弃。如意宝拿在自己手里的时候，千万不能随便扔掉。要是把如意宝扔掉了，别人会讥笑你愚蠢，自己也会后悔莫及。

这些就是第一部分赞叹大圆满的内容。下面讲关于菩提心的赞颂。

为沉恐怖轮回众，获得永乐之佛果，
当负利他之重任，舍弃爱自如毒食。

赞颂菩提心的偈颂是说：为了使沉溺于轮回的一切众生获得永久安乐的佛果，我们应该担负起利益他众的重任——发菩提心。如果我们发了这样的菩提心，就一定能舍弃如毒食般的自私自利之心。大家知道，生起菩提心的一刹那，就会远离自利心。

以此可阻恶趣门，亦可获得善趣乐，
趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要。

这样的菩提心能起到什么样的作用？它能让我们永远不再落入恶趣，能阻断地狱、饿鬼、旁生之门；也一定会让我们暂时获得人天善趣的快乐，究竟获得本师正等觉佛陀的果位。因此，法王再三劝请我们：千万千万不要散乱，一定要认认真真、谨慎小心地修持珍贵的菩提心。菩提心就像如意宝一般，如果我们随意舍弃，就会堕落到三恶趣中。若是没有菩提心，可能连人天善趣的福报都难以得到。

有些人学过《入菩萨行论》，这是一部非常重要的论典。如果没有学过，我强烈建议大家学一学，因为我们只凭今晚一节课，不可能解决很大的问题。学习佛法是一条非常长远的路，很多道理不可能在一个多小时中就讲清楚。如果你是一个真正想要修学佛法的人，我建议好好学习《入菩萨行论》。自己看书

也行、听课也行，一定要把这部论学好。很多人学了《入菩萨行论》之后，虽不敢说生起了真正的菩提心，但至少也令原来自私自利的心减弱了很多，利他心增上了很多。

总之，一定要发无上的菩提心，否则我们就称不上大乘修行人，只能算是小乘或者人天乘的修行人。发菩提心非常重要！以上是第二部分菩提心内容。

**于诸轮回之盛事，不起羡慕之心念，
当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。**

第三部分是讲守持清净戒律，或者说发出离心。真正有出离心的标志就是对轮回中所有名声、财富、地位等兴盛之事不生起丝毫羡慕的心念。正如宗喀巴大师在《三主要道论》中所说：“修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。”法王以前也讲过，虽然一刹那的羡慕心也不生很难做到，可世间的种种盛事在根本上确实也没什么

可羡慕的，因为一切都在无常变化之中，当事物变迁时也就没那么可爱了，所以我们应该守持堪为人天应供之处的殊胜庄严的清净戒律。

作为在家人，至少也应该受持皈依三宝的戒律，或是每月受一次八关斋戒，或是受持居士五戒，如果五戒不能全受的话，只受其中部分的戒条也可以。佛教徒如果受持不了比丘戒、比丘尼戒和沙弥戒、沙弥尼戒这些出家戒律，也不要紧。现在很多人想要出家，但出家不一定意味着就此斩断烦恼。

以后一段时间中，也许出家不一定很方便。我并不是要阻止你们出家，但事实上，现在接受出家人的寺院确实越来越少，各种规矩越来越多。就像我们这里，不论出家在家，只要超过了规定年龄就不接收了。特别是这几年，即便年龄没超，我们也限制招生，因为现在在控制人员规模，现有的人员都要缩减。政府方面也在严格管理，学院方面承受能力也有

限。而在别的地方，想要出家也比较困难。

如果不能出家的话，自己好好受持皈依戒，以在家修行的方式一边工作生活，一边好好行持佛法，这也是很好的。依照月官论师的说法，皈依三宝的人就可以称为居士。居士就是佛陀四众弟子之中的优婆夷和优婆塞。只要属于佛陀的四众弟子，至少也能在弥勒佛出世时脱离轮回、获得解脱。所以，大家要受持清净的戒律，这是非常重要的。

**一切增上定胜乐，悉皆依此而生故，
倘若破戒堕恶趣，切莫迷惑当取舍。**

这样的清净戒律就是人天增上生和究竟决定胜安乐的来源，就像大地是万物的所依，一切功德都依靠戒律而来。如果破了别解脱戒，即生当中没有好好忏悔，那一定会堕入地狱、饿鬼、旁生三恶道中。法王说“切莫迷惑”，就是告诫我们千万不要在如此关键的问题上迷茫无知、糊里糊涂，一定要清净守

持戒律。哪怕只守一分居士戒，或者只守最基础的皈依戒。

如果你受了出家戒或居士戒，有些戒条可能没那么容易守，比如居士戒中的盗戒、淫戒和妄语戒，但守好皈依戒对于在家人来说并不难。大家根据自己的情况好好守持戒律，皈依了三宝就守好皈依戒，受了居士戒就守好自己所受的戒条，比如不喝酒或不杀人。只要有了戒律的基础，将来就一定会获得人身。得到了这样的宝贵人身，想要达到什么目标都没问题。

这是第三部分内容——出离心。我们刚才已经讲了大圆满的无二慧、菩提心，以及出离心，下面要讲的是贤善人格。

言行恒时随顺友，秉性正直心善良，
若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。

贤善的人格是什么样的呢？第一，在为人处世中，不论语言还是行为，都应该经常“随顺友”，也就是随顺你的朋友、家人和亲属。“随顺友”的意思是说，我们在人世间处理各种关系时要尽量随顺别人。

有些人在人际关系中总是格格不入。一些佛教徒连与道友和睦相处都做不到，经常互相排斥：“我是这个上师的弟子，你是那个上师的弟子；我是宁玛派，你是噶举派；我是禅宗，你是净土宗……”应当知道，我们佛教和其他宗教相比，人数已经算是偏少的，其中又分成那么多的宗派、师门，如果我们内部还互相争执不息，那佛教什么时候才有兴盛的机会？世间人都说“家和万事兴”，如果连这个“家”都不和睦，那谈何兴盛？谈何发展？恐怕很难有机会。

同为释迦牟尼佛的教徒，大家不要存有那么多的派别之争、门户之见，这样也许更好一点。南传佛

教只奉一尊释迦牟尼佛，所有人都是佛陀的弟子，这样就可以了。我们现在各种宗派和上师的分别太多，弟子们的烦恼也多，嫉妒心也很强。有些情况下，非佛教徒尚且能和睦相处，而我们佛教徒之间反倒容易产生矛盾，就像藏地的一句俗话：把许多牦牛角装在一个口袋里，就会互相抵触，难以共处。这是非常不好的。

我们要做到人格贤善，首先要学会从自己的语言和行为上随顺别人。比如，道友们一起坐车、一起吃饭、一起旅行，性格不好的人就不肯随顺别人，经常与人争吵搞是非，这就是没有贤善人格的表现。

贤善人格的第二个表现是“秉性正直”。“秉性正直”是指什么？就是做人要正直，不能口是心非，满腹狡诈，恶意欺骗别人。

第三是“心地善良”，就是不管对任何人，都不会当面或暗地里伤害他。法王以前讲过，心地善良是

很重要的品质。有的人表面上看似善良，实则内心恶毒，口头上总说“很好很好，没问题”，但实际上心里一直想要刺伤别人、损害别人。这样的人根本不是大乘佛教徒。



下面这句话比较出名：如果想要长久地利益自己，就应该先利益他人。这就是法王的窍诀。人们总想着自己如何得到利益，其实，只要你对别人特别好，其实这就是最根本的利己的窍诀。

此乃清净人规法，三世诸佛方便道，
亦为四摄之精华，诸位弟子切莫忘！

以上这些就是我们人世间清净的人规法，也是三世诸佛的方便之道，同时也是大乘佛法中的布施、爱语、利行、同事这四摄法的精华。法王对弟子们殷殷告诫，千万不要忘了这些做人的原则。我们要想修行成功，首先要做一个好人，如果连人都做不好，那出离心根本无法生起，因为出离心是在良好的人格基础上得来的。如果连出离心都没有，那菩提心、无二慧及大圆满法，就更无从说起了。

这些内容并不是随便说说，而是法王的心髓之言。法王终其一生不断摄受弟子，在晚年之际给我们留下了这番珍贵的教言。有的人当初有因缘见到法王的庄严身相，从而生起信心；有的人因为法王的无缘大悲，得到了十分殊胜的加持。你们很多人虽然没能亲见法王，但即使他老人家现在亲自坐在这里，在语

言方面除了这些法义以外也没有更多的开示了。我们此刻如果真的在法王面前，肯定可以得到很多来自他老人家心灵和庄严色身上的加持，但在语言上，当时的这些教言一直保留至今，从未改变。我这么多年来依止法王，也知道这些教言中哪些最重要，所以今天讲的这些道理，大家无论如何也应铭记于心。

依靠法王的殊胜窍诀，有智慧的人应该会得到很大的启发：“这次来到喇荣真好！我明白了修学佛法的四个要点——大圆满无比殊胜，菩提心非常重要，出离心是修行的根本，而这一切的一切，如果没有贤善的人格作为基础，就会成为冰上建筑，全部化为乌有，不可能有成长和成熟的机会。所以，我从现在开始，首先要做一个好人，心地善良，秉性正直，经常随顺他人，绝不能像人群中的一个定时炸弹。在良好品格的基础上，我要守持清净的戒律。如果不好好守护戒律，连人天善果都无法得到，更不可能得到最终的解脱。在守戒的基础上，我要利他，发无上菩

提心。在这一切基础上，我又有幸遇到了如此殊胜的大圆满法。在这个末法时代，以后很难获得这么珍贵的大圆满法了，我应该如此一步一步地好好修行。”如果你们能这么想，那我们今天这节课就是很有意义的。

如果这节课的要点一个都没能记在心里，那我即便是讲上一百天，效果可能也差不多。现在有一种茶膏，是经过特别浓缩的茶叶，《胜利道歌》就是如此，这样一个殊胜的窍诀，将千经万论的精华意义全部浓缩在几个颂词之中。大家如果有信心的话，这个窍诀足够用上一辈子，乃至生生世世，但如果没有信心，即使把无上大圆满的《法界宝藏论》听上很多遍，也不一定有用，也许相续还会变得越来越不调柔。

大家这次来到这里确实很不容易。有些人可能是第一次来，有些人可能是最后一次来。你们也没有很多时间，我的时间也很少，我们每个人的生命都是有

限的。不管怎样，你们这次得到了这个窍诀，以后可以终身依此修行，这是非常重要的！

以上这些，就是整个《胜利道歌》的论体部分。

以此善根愿诸众，超越轮回之深渊，
令诸心子皆欢喜，往生西方极乐刹。

最后，法王以此善根回向，愿众生超越轮回的深渊，同时令所有的心子和传承弟子都生起欢喜心，大家一同往生到西方极乐世界。

第十七胜生周丙子年（公元 1996 年 9 月 21 日），我等师徒遣除内外密诸违缘，阿旺罗珠宗美于庆祝胜利之吉日，近五千僧人中，即性而唱，善哉！

这是法王在 1996 年 9 月 21 日作的，我翻译于 1997 年。当时法王示现生病，出现了很多内外的违缘，后来依靠各种缘起顺利遣除了障碍，当时我们在

大经堂举行了一个非常隆重的庆祝胜利吉日的仪式。就在那个时候，在大概五千僧众当中，法王即兴唱了这首《胜利道歌》。所以，这对我们每个佛教徒而言，也是一个特别好的修行的缘起。

我认为，每个人都需要创造一种好的缘起，所以今天特意增加了这一堂课。前段时间我身体不太好，缺了两堂课。一堂今天补上了，还有一堂，本来我们明天念完《药师经》之后一般要休息一天，但是这次为了补上这节课，后天还是照样上课，继续讲《如意宝藏论》。

临时来学院的道友们，该回去的就回去吧。我们学院平时有自己的课程，当然，你们多留几天听一下也可以，但一般来说也听不了什么，没有太大意义。大家最好还是回去好好念金刚萨埵心咒，一定要念完四十万遍。

今晚的课可能时间会长一点，考虑到大家来这

里不容易，以后如果要修加行的话，我就给大家念一个《开显解脱道》的传承。我们现在虽然已经解散了学会，但以前我也讲过很多加行的课程，文字资料也不少，包括《大圆满前行引导文》的讲解等。我希望你们最好修完加行，这样自己的相续跟以往会完全不同。否则，现在很多人觉得大圆满很殊胜，六个月就能成就，可是如果不修加行，六个月能不能成就呢？所以，一定要重视加行。下面，我就给大家念《开显解脱道》的传承。

（堪布念传承）

现在年龄越来越大，眼睛越来越不好，他们给我弄的法本字越来越小，看来是故意的。开玩笑，他们不是故意的。（继续念传承）

这是《前行念诵仪轨·开显解脱道》的传承。下面再给大家念一下《佛子行》和《金刚萨埵修法·如意宝珠》的传承。

（堪布念传承）

法王在《金刚萨埵修法》中说，如果具足四对治力念了四十万遍金刚萨埵心咒，即使是破根本誓言也能得以清净。（继续念传承）

现在我们该念的传承都念完了。接下来也没有什么摸顶、加持之类的安排，因为我的身体不太好，而且也没有这个必要。有些人带来了供养——法会期间我不收供养。如果有些是别人托你带来的，那就放在金刚萨埵商店，或者放在学院专门供斋的地方，这样就可以了。你们回去以后可以说：“见不到堪布，只是远远地望见了一下，你托我带的东西就供养僧众了。”其实供养我个人的话，没有什么功德和加持，不如供养僧众。如果你觉得不放心，那就带回去好了。

这次我们念修金刚萨埵也算比较圆满，大家要好好回向。来到喇荣圣地要好好发愿：让我生生世世守

持清淨戒律，以佛法来利益众生。应该这么发愿。当然，有利益众生的愿望之外，也要注意方法。有些人过于狂热，到处化缘募捐，这样不是很好。其实弘扬佛法并不一定非得化缘。现在很多人都有各种各样的想法，如果没有智慧，纵然你的心很清淨，但最后结果也很容易变得不清淨，在这方面大家一定要注意。大家要把这几天的功德好好回向，尤其是要经常按照《普贤行愿品》所讲的那样好好发愿。

每一个佛教徒都应该有自己每天的功课。你在清淨的地方，可能每天都会念一念，但回去以后就不一定了。现在大家的工作压力越来越大，特别是新冠疫情以来，整个人类社会的很多工作模式都发生了结构性的变化。这样一来，大家的修行也多多少少受到了影响。但不管怎样，我们每一个人都应该心地善良，好好发愿，好好祈祷，生生世世不离三宝，生生世世利益众生！

明天念经比较早，我就不耽误大家的时间了。希望大家要开心生活，要好好发愿。另外，平时不要太激动了。我理解大家的心情，但我们作为佛教徒，应该淡定一点。同时，不论做什么事情，都应该保持自己的正知正念，这样就很好。

其他就没什么要说的了，下面我们大家一起把善根回向给众生。

○○ 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