

索达吉堪布·传讲

功德与过患

课程
74





南无本师释迦牟尼佛

BENEFITS AND DISADVANTAGES

功德与过患

索达吉堪布·传讲

版本：2024年12月

目 录

观音心咒之功德	001
附：让我们一起共修观音心咒！	029
供灯之功德	033
绕塔之功德	058
六字真言转经轮之功德	085
念佛功德	110
附：念佛法会倡议书	136
吸烟之过患	140
饮酒之过患	162
吃肉之过患	179

观音心咒之功德

索达吉堪布·传讲

2007年11月26日

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

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。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天给大家讲一下观音心咒的功德。

这次没有其他法本，只是依照大乘经论的教言传讲。最近我也比较忙，没有时间特别准备，本想讲完《禅定品》后开讲《智慧品》，但中间可能有段时间讲不成，所以就先讲个观音心咒的功德。

我个人而言，从小就对观音法门有非常深厚的感情，也有极其强烈的信心。原因当然有多种，一方面是我出生在佛教家庭，跟有些城市里的孩子不同，小时候就对佛教有不共的信心。另一方面，各位也比较清楚，我们藏地 99% 的人信仰佛教，可以说家家户户都持诵观音心咒。记得我小时候隔壁好几家人，忙了一天，吃完晚饭，家家都在念观音心咒，大大小小的人都拿着念珠。有时候回忆自己的童年，尽管没有现代人的物质条件，住的也不是高楼大厦，但每个人的心是很纯洁的。由于在那种氛围中长大，所以我小时候放牦牛时，每天都拿着念珠念观音心咒，念了多

少现在也记不清了，几百万肯定是有。所以虽然我今天没有做好准备，但观音法门对自己来说，是非常熟悉的一个修法。

我有时候想：生长在藏地的人，就算修行不是特别好，但心里对佛法有信心，口里会念诵观音心咒。很多传承上师说，藏族有一种特点：“小孩不需要教观音心咒就会念了。”这也许是家庭的影响，也许他自己的本能或是福德吧。有时候一想到观音心咒的功德，即使一个人没有修成什么大法，能生长在藏地高原也有非常大的福分。现在城市里的有些人，六七十岁才遇到观音心咒，给他教半天，他也学不会，真的很难过。有些居士让我教观音心咒时，我就很心痛，觉得：“好可怜哪！这么大了还不会念观音心咒。”教他“嗡玛呢巴美吽”，他反而念“喔妈妈妈妈”。

在藏地求学的道友应该很清楚，藏地基本上家家户户离不开观音：山上的经旗全部印有观音心咒，

有的挂在帐篷上，有的挂在房子上，有的挂在神山里，有的挂在寺院周围……不管你坐车还是走路，到哪里去都能看得到。任何一个山谷、河边，也能看到刻有观音心咒的石堆。我大概六七岁时，就拿着凿刻观音心咒了。那时候我连字都写不来，隔壁有个隆卓喇嘛，他拿石头在石板上给我写，写完之后我就开始刻，每天都是刻观音心咒。到了吃午饭时，因为当时是小孩，常常会跟大人炫耀“我今天刻了多少多少”，父母和隔壁的一些老修行人就会表扬我、奖励我。也许是想得奖励吧，那个时候我刻得比较多，自己就是这样慢慢长大的。

在藏地，观音心咒是人人都离不开的咒语。“文革”期间，虽然有极个别干部受到其他教育的影响，一度反对过佛教，但政策恢复以后，他们没有死亡的话，晚年没有一个不念观音心咒的，要么公开地念，要么私下里念，每个人手里都拿着念珠。所以，我们本民族对观音心咒非常熟悉，道理上比较明白它的功

德，即使有些人不太清楚，但是每天都在坚持念。藏地念观音心咒的人非常多，念的数字也相当惊人，像我父母那一代的老年人，基本上每个人都是1亿遍以上，3亿遍、6亿遍、7亿遍……这样的人相当相当多。虽然现在藏地的年轻人，比不上前一代，这方面还是有一些退化，但总的来看，藏地念观音心咒的人确实比其他民族多。

这次学习观音心咒的功德，希望以汉族为主的其他民族也能对观音心咒产生不共的信心。以前认为它只是一般的咒语，不是特别重视，但从现在开始，无论是寺院还是居士团体，一定要把持诵观音心咒重视起来。我这次宣讲的主要目的，一方面是想让大家明白观音心咒的功德，另一方面，也希望大家一定要在生活当中去诵持。

在我们藏地，见到一个众生死死了，马上就会念观音心咒，比如看到牦牛被杀时，很多人一直在念“嗡

玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽……”。而汉地或其他国家的有些佛教徒，看见众生被杀，就笑笑不说什么，个别人念一下阿弥陀佛，但念诵观音心咒的人很少。因此从现在开始，大家看见众生死了或者被杀时，也要学会念观音心咒，一定要有这方面的改变。

那么，观音心咒为什么如此重要呢？无垢光尊者在《如意宝藏论》第十一品《闻法品》中专门讲了一部经的功德，这部经叫《佛说大乘庄严宝王经》（汉地宋朝时翻译过），主要讲了观音菩萨名号及心咒的功德。无垢光尊者说：“仅仅听到此经的名字，也不会堕入恶趣。就像《涅槃经》《三摩地王经》一样，这部经的功德非常大，犹如烈火，能烧尽我们无始以来的罪障；犹如清水，能洗净我们的业障垢染；犹如狂风，能摧毁我们身口意的一切障碍……”看了这部经之后，你们会对观音心咒和观音名号生起更大的信心，觉得以后什么都不持诵也可以，就是要一心一意念观音心咒。

这部经的内容，我记得不是很清楚，但也可以大概讲一下：佛陀在舍卫城时，突然出现一大片光明，除盖障菩萨询问其中原因，佛陀说这是观音菩萨正在度化三恶趣的可怜众生，然后讲了很多观音菩萨胜过佛陀的威力和功德。除盖障菩萨不理解为什么说他超胜于佛，佛陀就开始讲：“过去劫尾钵尸佛出世时，我当时是妙香口菩萨，尾钵尸佛给我宣讲了观音菩萨的无量功德；过去劫尸弃佛出世时，我是勇施菩萨，尸弃佛给我宣讲了观音菩萨的无量功德；过去劫尾舍浮佛出世时，我是忍辱仙人，尾舍浮佛给我宣讲了观音菩萨的无量功德。”佛陀还说，观音菩萨的一个毛孔住一百位如来，普贤菩萨有次去观察观音菩萨一个毛孔的距离，十二年都没有找到边际……讲了很多不可思议的功德。

除盖障菩萨问：“观音菩萨的功德为何如此不可思议？”佛陀说：“因为他有六字真言——嗡玛呢巴美吽。”除盖障菩萨又问：“六字真言从何而来？”

佛陀说：“这个我也不是特别清楚。”（正因为这一句话，网上有些不明佛教的愚者大做文章，说：“佛陀都不清楚的话，这个肯定是伪经，观音心咒肯定是伪咒。”这种人真的特别愚痴，自己故意造恶业，大家以后千万不要有这种情况。要知道，佛陀为了体现某位佛菩萨的功德，在大小乘众多经典中，显现上经常说：“这个功德我不知道，你要问那个佛。”“这个功德我不知道，你要问那个菩萨。”可是有些人连秘密和意趣的道理都不懂，一听到佛陀说不知道，就觉得佛陀不是全知了，或者这部经典肯定是假的。没有经过闻思的人，只知其一而不知其二，在造罪方面还是很有能力的，非常可怜。我们应该尽量遮破他们的邪见，否则他们举出一些似是而非的道理，极其愚笨的人就会盲从，跟着他们舍弃佛法。）除盖障菩萨说：“为什么佛陀不清楚呢？”佛说：“这是观音菩萨的微妙本心，这种境界不可思议，佛陀也难以了知。”又讲了很多观音心咒的功德，比如说，佛陀可以数清世间所有微尘的数目，但念一遍嗡玛呢巴美吽舍的功德，佛陀也无法衡量、难以说尽。这些功德，等会儿我会介绍一下。

最后，除盖障菩萨说：“既然观音心咒功德这么大，我一定要得到这个咒语。我愿以遍满世界的七宝进行供养，假如缺乏纸笔，我宁愿刺血为墨，剥皮为纸，析骨为笔，无有悔吝地舍弃身体。”（以前上师如意宝讲《八大菩萨传》时说：“我们转生到藏地雪域的人，福报是很大的。以前除盖障菩萨为得到观音心咒的传承，发了这么大的愿，而我们轻而易举就得到了，真的非常不容易，福报相当大！”）

除盖障菩萨问佛陀：“您是怎么得到观音心咒传承的？”佛说：“过去世时，我遍历如微尘数世界，承事、供养百千万俱胝那庾多如来，但对此咒不得亦不闻。后来我遇到宝上如来，宝上如来也没有给我传授，而是介绍我到莲上如来那里去。莲上如来的观音心咒传承是从阿弥陀佛那里求的，当时阿弥陀佛加持观音菩萨传给莲上如来，我就从莲上如来面前求到了。”（当然，这中间讲了很多很多功德，希望你们方便的时候，看一下这部经典。）

除盖障菩萨请求传授，佛陀说：“在印度某地方，观音菩萨化身为一居士，表面上看来特别脏乱，有妻子也有孩子，但不要对他生邪见，一定要以恭敬心、诚敬心、清净心求法，他会给你传授的。”除盖障菩萨于是带领 1200 名眷属，拜见那个居士，最终求得了观音心咒的传承。

很多佛菩萨依靠“嗡玛呢巴美吽”获得了成就，我们即生中遇到这样的法，缘分真的非常殊胜，若没有千百万劫积累资粮、遣除罪障，是根本遇不到的。所以，大家有时间一定要念诵观音心咒。麦彭仁波切说过：“末法时代，观音菩萨和度母的加持最为灵验，最容易让我们得到感应。”所以汉地也好、藏地也好，观音菩萨的感应事迹非常非常多。

观音菩萨在藏文里叫贤绕素，汉文中原来叫观世音，贤绕素翻译过来的话，也应该是“观世音”，但据说后来为了避李世民的讳，才改名为“观音”。

其实观世音的名号并非随便取的，而是佛陀亲自授记的。据《大悲莲华经》记载，观世音原是转轮圣王的太子，名不眴。他当时立下弘愿，誓断一切众生的痛苦，为此宝藏如来给他起名叫观世音。《楞严经》中有个观音如来，赞叹观音菩萨善于观音声而悟心性，也授记他为观世音。

观音法门的功德相当大，以前学院每次遇到违缘，或者个人遇到一些困难时，上师如意宝就在课堂上要求大家一起念诵观音心咒或观音名号，念诵之后，违缘当下会消失无余。这并不是一种传说，实际上此类教证也不胜枚举，从传承上师的行为上观察，观音法门确实与我们非常相应。

而且念这样的观音名号，跟其他佛菩萨的名号是不同的。有时候我看了观音菩萨的传记和《普门品》的功德后，真的感觉只修一个观音菩萨的话，其他什么功德都不重要。在《法华经》中佛陀告诉无尽意菩

萨：“若有人受持六十二亿恒河沙菩萨名字，复尽形供养饮食衣服、卧具医药，与受持观世音菩萨名号，乃至一时礼拜供养，是二人福，正等无异。于百千万亿劫，不可穷尽。”从这个角度看，持诵其他菩萨的名号根本不如观音菩萨。大家平时走路坐车、饭前饭后，应该多念观音菩萨，这一点是很简单的，但没有福报、没有善根的人，恐怕也念不出来。所以我刚才说转生到藏地很有福报，如果我这辈子没有证悟，祈愿佛菩萨加持，让我来世还转生为藏人，因为藏人再坏也会经常念观音心咒。还有部佛经叫《十一面观音神咒经》，里面说：“若复有人称十万亿诸佛名字，或复有人称观世音菩萨名字者，彼二人福，正等无异。”念一遍观音名号是很容易的，可是念十万亿佛的名号，恐怕不是那么简单。所以这些经典，大家还是要看一下，看了之后就会明白的。

作为修行人，我们相续中的功德，应该依靠诸佛菩萨的名号来增上，烦恼也是依靠诸佛菩萨的名号

来断除。但有些人习气很重、邪见很深，对这样的名号信心不够，明明给他讲了诸佛菩萨的功德，他就是不在乎。今天下午有个海南的男居士打电话跟我哭诉了半天，我本来比较忙，但他一直说：“您不要撂电话，一定要听一下，我有重要的事情！”我说：“有什么重要的事情？”他说：“我有个女朋友在四川，自认识她以来，我整个身心好像发疯了一样，没有任何自由，特别的痛苦，别人都说我现在人不像人，鬼不像鬼。因为我女朋友特别好看，我担心有很多人追她，自己的欲心很难调整，您看看有没有办法？”（男众这样哭诉的很少，一般来说，女众比较多一点。）”我告诉他：“《法华经·普门品》中说，念诵观音菩萨名号的功德很大，你最好多念一下。”但我对他说了两三遍，他就是不听，一直问“有没有办法，有没有办法”，最后我也没办法了。

其实《普门品》中说：“若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲；若多嗔恚，常念恭

敬观世音菩萨，便得离嗔；若多愚痴，常念恭敬观世音菩萨，便得离痴。”可是我劝了半天，他都听不进去，确实好像很痛苦。他说：“我现在身心都不自由，白天做事情没有兴趣，晚上睡觉也睡不着，日日夜夜一直思念她，现在瘦得不像样了。”他还讲了一些精彩的故事，我在这里暂时不说。世间上的各种痛苦、烦恼，依靠观音菩萨不可能消除不了，这是佛陀的真实语、金刚语。我们在贪嗔痴中无法摆脱时，若一心祈祷观音菩萨，一定会得到利益的。

佛经中还说：“妙音观世音，梵音海潮音，胜彼世间音，是故须常念。”所有的声音当中，念观音菩萨的声音是最殊胜的，它是海潮音，是最殊胜的妙音。很多人喜欢听一些歌星唱各种怪怪的声音，其实这些是最低劣、最虚假的声音。真正美妙的声音，是从念佛堂里或佛教团体中传来的观音菩萨名号，它胜过世间的一切声音。

有福报的人，就可以与观音菩萨相应，而没有福报的人，在他耳边怎么样念诵，他也不会搭理。有时候我看到汉地一些乞丐，让他念诵嗡玛呢巴美吽，他死活不念。而在我们藏地，上至国王，下至乞丐，大家都念嗡玛呢巴美吽。我并不是宣扬我们民族如何如何好，但事实的确是这样，在藏地求学的道友也看得很清楚，不管到谁家里去，都会知道他们对观音菩萨的诚心。

当然，明白观音心咒的功德后，相信你们以后也会重视的。麦彭仁波切在《百咒功德》中说：“观音菩萨是见解脱、闻解脱、忆解脱、触解脱。”任何人听到观音菩萨名号或六字真言，心里忆念观音菩萨的唐卡，这个福分是很大的。我们藏地的观音形象，普遍是四臂观音、二臂观音、千手千眼观音，汉地根据《华严经》或《法华经》的描述，观音菩萨还有三十二种形象。但不管是哪一种，大家都应该经常忆念、经常观想，这样我们的相续才会逐渐被感化，从

而得以清净。

藏地有一个《嘛呢全集》，是国王松赞干布写的，这本书主要讲了观音心咒和观音菩萨的功德，还有藏族的历史和对未来的授记。里面说嗡、玛、呢、巴、美、吽六个字，分别能摧毁天界、非天、人界、旁生、饿鬼、地狱六道的种子，遣除身、口、意、烦恼障、所知障、习气障六种障碍，以及贪、嗔、痴、慢、嫉妒、吝啬六种烦恼，自然获得佛、法、僧、上师、空行、本尊的功德，还能消除四百零四种疾病。嗡玛呢巴美吽，实际上是五部佛的种子，它能摄持世间和出世间的一切功德……因此，依靠观音菩萨的咒语，任何众生都能获得解脱。

汉地今后也应当弘扬观音心咒，你们老年人、年轻人，有没有发愿念观音心咒一亿遍的？可能很多人害怕了，因为心力不够。在我们藏地，发愿念观音心咒一亿遍轻而易举。以前法王去多康、安多等地方

时，若是念长的阿弥陀佛名号一亿遍，大家有点害怕，一百万遍、一千万遍的比较多，而念一亿观音心咒的话，成千上万个人马上举手，很容易的。可是其他民族的有些人，一听说念观音心咒一百万，就特别惊讶：“一百万？什么时候能念得完啊！”但造恶业的时候，他们就很有能力了，一碗一碗的小虫、一盘一盘的鱼虾，我们看都不敢看，他们却很有勇气吞下去。所以，有些人的习气比较重、烦恼比较重，以后一定要改过来，若能做到这一点，什么样的人都可以成就。印度曾经有个 80 岁的老人，他念诵 1 亿遍观音心咒而获得了长寿持明的果位，住世 300 年以后，直接前往极乐世界。

念这么一点咒语，大家不要特别害怕，一定要念诵。念这个有许许多多的功德，但今天这么短的时间内，我也不可能一一说尽。还有《宝篋经》中云：“若持诵六字大明咒，能使福德具足。诵此咒时，九十一恒河沙数佛陀亲临，微尘数菩萨亦亲临，且天、龙、

鸠盘荼、四大天王等亲临而守护之。其人身内之一切有情，能获不退转菩萨位。若身上佩带此明咒，则成金刚身，并成舍利塔。”因此，倘若有人向你顶礼、供养，你应该先把六字真言带在身上，这样就可以接受了。（众笑）

现在汉地有些人虽然不信佛教，但是很信观音菩萨。那天我看到一个出租车里挂着观音菩萨，司机说：“我不信佛教，但是为了求保佑，车上就挂了观音像。”其实不管你信不信佛教，观音菩萨都会时时加持你，所以观音像或观音心咒应该尽量带在身上。有的人经常戴些没有意义的东西，尤其是一些年轻人，喜欢把属相挂在脖子上，这有什么用呢？应该戴观音心咒或者观音像，这样生生世世都会不离三宝，功德非常大。如果不戴东西不行的话，应当戴对今生来世有意义的加持品。佛经中说，假如自己这样戴，让别人也这样戴，则可以遣除一切违缘，即生中诸事圆满，乃至生生世世不离正法。

观音菩萨和六字真言的功德，既然佛陀都难以说尽，我们凡夫人怎么会不信呢？如果连这一点都不信，那实在是太愚痴了。现在人没有任何理由就不相信，还有人在网上说：“观音心咒是藏传密咒，是藏族喇嘛念的，所以我不信。”连基本的来历都不懂，真的很可怜。佛陀在舍卫城讲的《宝王经》，并不是专为藏地宣讲的，你要搞清楚！有些人对佛理的了解特别欠缺，就盲目排斥其他宗派，将自己的愚昧无知暴露无遗，在众人面前还夸夸其谈，这种行为跟裸体表演没有任何差别。

各位一定要明白，观音心咒可以积聚一切功德，遣除一切罪障。显宗最可怕的罪业就是五无间罪和近五无间罪，但这个也可以通过观音心咒来清净。佛陀在《莲冠续》中云：“仅仅一诵、一作意或一接触嗡玛呢巴美吽，亦能清净五无间罪、近五无间罪等一切罪障。”我们无始以来造了那么多特别可怕的罪业，念观音心咒连五无间罪和近五无间罪都能遣除的话，

其他罪障就更不用说了。不管是犯戒还是说妄语、偷盗，佛陀制定的佛制罪和佛陀未制定的自性十种罪全部会得以清净的。所以，我们藏族的很多人平时右手不离观音转经轮，左手不离念珠，口中不离诵观音心咒。（我发现学院个别人用右手拿念珠，这是不太合理的。按照经典和续部的观点，应该用左手拿念珠，右手拿转经轮。）

而且平时看见旁生被杀时，如果自己没能力救它，一定要在它耳边念观音心咒，这样它死后就不会堕入三恶趣，能往生极乐世界。《具义索经》云：“若闻观音心咒者，于诸旁生耳边诵，则彼解脱恶趣后，必将往生极乐刹。”同样，你亲朋好友死的时候，也没有必要号啕大哭，应该在旁边念观音心咒，此举对亡者会有非常大的利益。修行就是要对他人有利，自己也得到一点法益，只要以佛陀经教为根据，以自己的信心为助缘，这两个因缘一聚合，必定会对自他有帮助的。

汉地南方那一带，家家户户几乎都信观音菩萨，可是他们经常把观音菩萨当作神，叫她是“观音娘娘”“观音老母”。但不管怎么样，只要对观音菩萨以恭敬心来祈祷，菩萨的加持和威力不可思议，应该会得到利益的。以前汉地有“家家弥陀，户户观世音”的说法，但现在可能有点困难，很多家庭对观音菩萨并不是特别信仰。包括在座的道友，你们每个人的家里都信观音菩萨吗？可能不是吧，有些父母还是很反对的。所以，大家应该把观音心咒和观音菩萨名号慢慢推广，让很多人都知道它的功德。

尤其是众生离开人间时，阿弥陀佛和观音菩萨是最有力量的。《宝篋经》云：“凡听闻六字真言嗡玛呢巴美吽者，命终时由十二佛陀、八大菩萨所引路而往生极乐世界。”阿弥陀佛的有些经典中也说：“临终时若祈祷阿弥陀佛及观音菩萨、大势至菩萨，三位佛菩萨会来到你面前，接引你到极乐世界。”汉传佛教中很重视念阿弥陀佛，但观音菩萨也应该要念。极

个别的净土宗道场有一种说法：“阿弥陀佛可以念，观音菩萨的六字真言不准念！”这种限制我觉得也没有必要。

嗡玛呢巴美吽可以加个“舍”字，无垢光尊者的教言里就有嗡玛呢巴美吽舍，所以嗡玛呢巴美吽是正确的，嗡玛呢巴美吽舍也是正确的。

观音心咒的发音，藏地多康和拉萨的不尽相同，包括我家乡那边，有个老年人念“嗡麦拟巴美吽”，有个老年人念“嗡马_儿呢巴美吽”，到底哪一个对呢？其实只要心诚，对观音菩萨有信心，发音不一定要统一。东北人、闽南人念嗡玛呢巴美吽时，发音肯定不相同，拉萨和四川的藏语也有很大差别，但只要自己有信心，功德应该没有什么两样。

汉地有这样一个故事：从前有位老和尚在行脚途中，见到一座山上发红光，知道那里必定有修行人，

于是上山一探究竟。结果发现了一位老婆婆。老婆婆告诉他，自己每日都念“嗡玛呢巴美牛”，数十年如一日。老和尚慈悲地说：“你念错了，应该是嗡玛呢巴美吽才对。”老婆婆一听，特别伤心，觉得十几年的修行全部报废了，心里特别懊丧，马上更正了过来。老和尚告别后到了山下，向山上一望，原来的红光已经没有了。他赶紧回去告诉老婆婆：“我刚刚是开玩笑的，你念的嗡玛呢巴美牛没有错。”老婆婆顿时展露出笑容，又改回她原来的念法，山上再度现出了红光。所以心清净的话，即使念错了也会有功德。我们念诵时应像玉琳国师所说：“凡念诵者，身要端肃不懈，口要念诵贯彻，意要注心不移。”身口意专注于所缘的对境，这样的功德非常大。

在此，我诚挚祈请十方大德、虔诚居士共同弘扬观音法门。尽管汉地佛教也有相当一部分大德在着力弘扬，但是弘扬的范围还不够，对大家有利的教法，每个人都应该弘扬。我看到海涛法师等大德，劝许许

多多人念观音心咒，这个是很好的。但若有人觉得观音心咒是密宗法门，这是完全错误的，它是佛教的咒语，跟楞严咒没有什么差别。听说东北某寺院规定不准念观音心咒，这是不合理的。作为大德，假如对众生没有做有利的事情，至少也不能做有害的事情。

还有六字真言的转经轮，也一定要弘扬，一定要让大家转。前段时间我讲过它的功德，当时汉地的有些法师积极参与、推广，但个别人仍认为转经轮是藏传佛教的，极力抵制排斥，这是不应该的。

其实汉地也有转经轮的传承，汉地早期的转经轮称为“轮藏”，相传是南朝梁代的傅大士发明的。《释门正统》中说：“初梁朝善慧大士愍诸世人，虽于此道颇知信向，然于赎命法宝，或有男女生来不识字者，或识字而为他缘逼迫不暇批阅者，大士为之顾，特设方便，创成转轮之藏，将大藏经楼中纳置一切经之书架，设置机轮便于旋转。令虔诚者推轮藏一匝，

则与看读经藏具同等功德。”后来傅大士带着两个儿子出家，法名为善慧。到了唐代，轮藏上面装有佛龕、彩书、悬镜等，造型更为精美。《神僧传》中也有这个记载¹，并说：“有发于菩提心者，能推轮藏，是人即与持诵诸经功德无异。”

如今，汉地从南到北很多寺院安置有轮藏，这种轮藏与藏地的大转经轮没有什么差别。既然《大藏经》可以推转，手上拿转经轮为什么不可以？按照汉传佛教的传统，功德应该是相合的，不要认为“手上拿转经轮不合理，这是藏传佛教的，我们寺院里面不能转”。希望你们以后不要说这些可耻的话。没有教理依据、对众生有害的事情，不让宣传是可以的，我们藏传佛教也是这样，若对众生相续有害、对整个佛教不利，别人以再好的名义宣传，我们也是遮止的。

1 《神僧传》卷四中记载：“初大士（南朝梁代傅大士）在日常以经目繁多人或不能遍阅。乃就山中建大层龕。一柱八面。实以诸经运行不碍。谓之轮藏。仍有愿言。登吾藏门者生生世世不失人身。从劝世人。有发于菩提心者。能推轮藏。是人即与持诵诸经功德无异。今天下所建轮藏皆设大士像。实始于此。”

但真正对众生有利的行为，汉传佛教的做法，我们也认可；印度等其他民族传来的佛教理念，我们也接受。所以，念观音心咒、用转经轮这些具有功德的善事，希望大家一定要受持。

今天讲完观音心咒的功德之后，你们应该看一下《十一面观音神咒经》《宝篋经》《佛说大乘庄严宝王经》等大乘经典，多了解一些观音心咒的威力和功德。有些经典中说，观音菩萨曾为度化恶趣众生，化为蜜蜂的形象，发出嗡嗡声，义为念观音圣号、皈依三宝，其余众生听后也随念，以这种方式获得解脱。可见，观音心咒的威力光芒，遍于六道的每一个角落，观音菩萨的化身无所不及，我们根本看不出谁是真正的观音菩萨，所以平时务必要有清净心，在清净心的基础上，多念一些观音心咒。

这次我要求不是很高，希望凡是听课的人，不管是从电视上也好、光盘上也好，还是亲耳听闻也

好，最少念诵十万遍观音心咒。时间是从听到开始，不要超过两三个月，不然念诵也不一定有积极性。若连十万遍嗡玛呢巴美吽都不能念，那是非常羞耻的。观音心咒有这么大的功德，大家一定要种下解脱的种子，发愿生生世世不离观音法门。观音菩萨的威力既然胜过诸佛菩萨，那为什么不依止？遇到这样的法非常不容易，为什么不修持？所以大家这方面一定要精进！

下面，我顺便念一下观音心咒的传承：

“嗡玛呢巴美吽……”

“善逝如来汝之身，眷属寿命与刹土，殊胜妙相等功德，唯愿我等成如是。”

“菩提心妙宝，未生者当生，已生勿退失，展转益增长。”

好，今天学习到这里。

附：

让我们一起共修观音心咒！

索达吉堪布·著

2007年12月3日

“嗡玛呢巴美吽”观音心咒，成就了五方佛的秘密，关闭了六道再生之门。

《宝篋经》云：“凡听闻六字真言‘嗡玛呢巴美吽’者，命终时由十二佛陀、八大菩萨所引路而往生极乐世界。”

麦彭仁波切在《百咒功德》中说：“仅仅讽诵就不被业惑所染，与七地菩萨具有同缘分，被誉为见解

脱、闻解脱、忆解脱、触解脱。”

.....

诸多经论续部中，对观音心咒功德的描述不胜枚举。此心咒殊胜无比、难遭难遇，若没有于有生之年尽力持诵，为自他种下菩提种子，实为人生一大憾事。鉴于此，我们发起“共修观音心咒”的活动，以共同发愿的压力，带动精进持咒的动力。不管你是为了自己、为了家人，抑或是为了超度怨亲债主，都可以参加我们的活动。

《俱舍论》中说：“军兵等为同一事，一切人均如作者。”三个人一起杀生，每人都得到一个人杀生的果报。同样，如有三个人共念心咒 3 亿遍，等同每人都获得了 3 亿遍的功德。由此，共修的威力可见一斑。人生短暂，一个人纵然把精力、时间全部用于念咒，有时候也无法达到这个数量。因此，希望大家踊

跃参与，修积善法不要畏缩！

这次共修活动，分为念诵观音心咒 10 万、100 万、1000 万、1 亿四种。发愿念 10 万遍的，自发愿当日起，一个月内必须念完；发愿念 100 万遍的，一年之内必须念完；发愿念 1000 万遍的，五年之内必须念完；发愿念 1 亿遍的，时间截止为有生之年。

凡是参加这项活动者，若属菩提学会成员，请将姓名、发愿数量、发愿时间报给各自负责人，负责人汇总后通过 E-mail 发过来，或告知学院相关联系人；非菩提学会成员者，可直接通过 E-mail 发过来。我会与僧众定期、不定期地将共修功德进行回向，一方面希望自他获得今生来世的一切利益，另一方面，超度无始以来的父母六亲、冤家债主，愿他们往生极乐世界。

同时，我也要求学院四众道友每人至少要念 10 万

遍，包括自己在内，也和大家共同发愿念诵。希望你们不要错过这个千载难逢的机会！

供灯之功德

索达吉堪布·传讲

2007年11月28日

顶礼本师释迦牟尼佛：

酿杰钦布作丹涅美样	大悲摄受具诤浊世刹
荣内门兰钦波阿嘉达	尔后发下五百广大愿
巴嘎达阿灿图协么多	赞如白莲闻名不退转
敦巴特杰坚拉香擦洛	恭敬顶礼本师大悲尊

顶礼法王如意宝：

内钦热沃贼诶样堪色	自大圣境五台山
-----------	---------

蒋华特杰辛拉耶拉门	文殊加持融入心
晋美彭措雅拉索瓦得	祈祷晋美彭措尊
贡觉多巴破瓦辛吉洛	意传加持得证悟

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

现在很多出家人和在家人对供灯比较重视，但有些供灯的方法不太如法，需要纠正过来；还有一部分人有供灯的条件和能力，但因为不知道供灯的功德，这方面做得不太圆满。所以，今天给大家讲一下供灯的功德。

这一点，有关佛经中介绍得非常多。前段时间我也想翻译一些藏地大德们的供灯教言，但因为最近比较忙，只是简单翻译了一下阿底峡尊者的《供灯愿文》。希望你们不管在哪个地方供灯，都应该尽量念诵，这样功德一定会增上的。

在《大藏经》中，对供灯的功德介绍得很详细，有部经叫《佛为首迦长者说业报差别经》，里面宣讲了供灯的十种功德：

一、照世如灯。供灯者生生世世如同世间的明灯，转生为人也是人中之王，就像上师如意宝一样，慧灯照亮整个世界。

二、肉眼不坏。供灯者肉眼非常明亮，不会变成盲人，也不会成近视眼。有些人眼睛看不清楚，需要戴度数很高的眼镜，一层一层的，这说明以前没有供过灯，这辈子应该好好供。开玩笑！但确实有这个功德。

三、得于天眼。供灯者将来会获得五眼中的天眼。

四、善恶智能。能辨别善法和恶法，懂得一切因果取舍。现在世间上许多人极为盲目，不知善恶取

舍，而供灯者的智慧超越其他人。

五、灭除大暗。具有超胜的智慧，能灭除自他相续中的一切愚痴黑暗。

六、得智能明。自己的智慧超群众人，不受外界的各种诱惑，有辨别取舍的能力。

七、不在暗处。生生世世不会转生在邪见或者黑暗的地方，住于光明的殊胜之地。

八、具大福报。转生为具有大福报的众生。世间人认为大福报就是有钱、有地位、有轿车、有房屋、有人民币或者有美金。其实我认为真正有福报的人，终生不会造罪业，具有修持善法的机会。没钱不一定是福报浅薄，一个人即生中遇到佛法，行持佛法的机会圆满，就是有大福德的人。

九、命终生天。命终后不会堕入恶趣，而会转

生天界。其他经典中也说，长期供灯的人不会生于恶趣，而是上生天趣，即使投生人间，也生于高贵种族的家庭中，不会生在具邪见者的家里。我们极个别道友生长在具有邪见的家庭中，父亲的邪见如山王，母亲的邪见也极其严重，孩子以微薄的力量很难转变他们。而供灯的话，生生世世不会转生到这种家庭中。

十、速证涅槃。很快的时间中能证得圣者的果位。

此经所介绍的十种功德，大家应该要记住，如果以信心来供灯，功德决定会得到的。上师如意宝在世时，对供灯也极为重视，别人供养他老人家的财产，全部作为普贤云供的基金，请僧众们每天供 3000 盏灯，多年来一直如此，至今法王圆寂接近四年了，从来也没有间断过。法王在讲《贤愚经》时说，他的根本上师托嘎如意宝，一辈子对两种善根最重视，一是印观音经旗，二是供灯。托嘎如意宝每天要供 500 盏

灯，别人对他的供养，基本上不作其他功德，都是用来供灯。同样，法王老人家一生中除了放生以外，对修寺院、建学校等其他功德也不太重视，最重视的就是供灯。噶当派的三同门也很重视供灯，他们在佛堂上供奉着释迦牟尼像、经书和佛塔，不间断地供水、供灯。所以，大家有能力的话，应该尽量供灯。

在供灯的过程中，发心非常重要，一定要想遣除一切众生的无明黑暗。《贤愚经·贫女难陀品》中讲过这样一个公案：佛陀在舍卫国时，国中有个女人叫难陀，她生活贫穷，依靠流浪乞讨为生。因常常看到波斯匿王等王公贵戚在佛面前供养，她就想：“我前世没有积累资粮，以致今生贫穷卑贱，现在遇到如此广大的福田，一定要种下福德。”于是她四处乞讨，终于化到一枚钱。拿着这枚钱去买油做灯时，卖油人说根本不够，但是出于同情，就给了她两倍的油，刚好够做一盏灯。

贫女非常高兴，把油灯放在佛陀面前的众灯之中，默默发誓：“我是个很贫穷的人，只能用此小灯供养佛陀。愿以此功德，让我来世得到智慧的明灯，灭除一切众生的愚昧黑暗。”发誓之后，她便顶礼而去。

第二天，所有供灯全部熄灭，唯独她这盏灯依然明亮，灯油、灯芯毫无减损，如同新点的一样。目犍连去收拾灯具时，想把它灭掉，等晚上佛讲经时再供，但以各种神通也没办法熄灭。（大家都知道，目犍连是神通第一，他的神通并不是像现在的魔术师或能力大一点的人，他用小指来撼动整个三千大千世界，也一点问题都没有。但这么大的神通都无法熄灭这盏灯。）佛陀告诉他：“你们声闻弟子的神通，根本不能灭掉发大乘菩提心之人的灯。”并授记贫女未来成佛。这盏灯在印度引起了很大的轰动，举国上下无论男女老少，争相做灯供佛，历时七天七夜。以此因缘，佛陀宣讲了自己前世当牟尼王女的整个经历。所以，供灯时发菩提心是很重要的。

同时，还应像《供灯愿文》中所讲的那样，观想灯器遍于三千大千世界，灯芯犹如须弥山王那么大，油汁如同须弥山周围的四大海或地球上的七大洋那么多，灯的数目是百千万佛刹中每尊佛前有一亿个灯盏，愿这些灯火遣除有顶至无间地狱一切众生的无明黑暗，而现见诸佛菩萨的清净刹土。假如你没有很多资具，只要以菩提心来念诵这个愿文，哪怕只供一盏灯，功德也是无法衡量的。

《闻解脱续》中还有伏藏大师所造的供灯愿文，麦彭仁波切的著作中有《文殊供灯愿文》，（以前在麦彭仁波切圆寂纪念日时，我们学院曾念过，）我们也可以这样观想。现在有些人发心不正，我原来遇到一个女众，她说冬天要多供一点灯，因为实在太冷了。她把供灯作取暖用，这样不太好。听说她屋子里这边一排、那边一排，全部是灯。确实，供的灯很多，家里就很暖和，但这种发心不好，不应该是为了自己取暖。

当然，如果你有任何所求，通过供灯也能得到。

供灯有世间、出世间两种功德，从世间角度讲，供灯者生生世世眼目清淨，不会变成盲人，纵然即生中眼睛不太好、身体不健康，通过供灯也能双目复明、获得健康，还能发财、长智慧等等。而最主要的是它出世间的功德，供灯能让我们生生世世获得智慧的明灯，遣除无量众生的无明黑暗，亲睹诸佛菩萨的尊颜……《佛说施灯功德经》中说：“彼施灯者所得福聚无量无边，不可算数，唯有如来乃能了知。”这句话大家一定要记住。供灯人所得的福德无量无边，唯有佛陀才能了知，天、龙、智者、班智达，甚至声闻、缘觉都没办法知道。

佛陀在此经中还说，比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼、优婆塞、优婆夷，乃至没有受过戒的人所供之灯，即使如闪电般迅速灭了，灭的原因或是灯芯不行，或是灯油不足，或是风太大了，但是这种功德，任何声闻、缘觉、天龙八部、智者都无法了知，唯有

佛陀的智慧才能彻达。

所以从今天开始，希望大家开始供灯。佛陀亲口所说的如果你都不信，那你就成法油子了。对于供灯的功德，我是深信不疑，这种信心并不是迷信。研究佛法、修行佛法这么多年，虽然我是很差的，但自己的辨别智慧和分别念比较重，一般来说，不可能随随便便相信什么，然而佛陀所说的这些教言，没有任何理由说它不了义。所以自己从小到现在，看见别人供灯就非常随喜，哪怕一个人家里只供一盏灯，也知道这个功德很大。

我们藏地基本上全民信佛，对供灯确实实比较重视，除了有些年轻人被其他民族同化了，一切恶习全部具足，优良传统弃之不顾以外，比较纯洁的藏族人，家里没有不供灯的。记得我在很小的时候，当时生活非常困难，每天从牛奶中取出的酥油，要留着冬天吃，家里人也比较多，有时候还会来客人，酥油

是很紧张的。但家家户户都会留一块酥油，说这是供灯酥油，我们小孩子也知道，自己再怎么饿也不能吃。每天晚上，最少供一盏灯是不会缺的。现在不管你到哪个藏人家里，佛面前也都会有几盏灯。比较富裕的家里，佛堂里的灯非常多。去年开同学会时，我大致了解一下，除了一两个人以外，大多数人基本上天天供灯，虽然有些是国家干部，但也有不同的善巧方法。

所以，你们的传统能不能也改变过来？其实任何事情都需要习惯，习惯了就不难了。比如念咒语，在学院待十几年的人，不管走到哪里，口里都会念咒语，手里也拿着念珠，看见一个旁生会念嗡玛呢巴美吽。但在其他寺院里面，这样的行为比较少。很多居士表面上看来很虔诚，遇到一个上师、到一个寺院，偶尔做点功德是有，可是长期性这样行善，确实比较缺乏。

供一盏灯的功德真的不可思议，《譬喻经》中有一个公案说：惟卫佛涅槃以后，有个盗贼到寺院里准备偷三宝物，当时看不清要偷什么，发现佛前的灯快灭了，就用箭去把灯炷挑正，使佛灯恢复光明。灯光非常明亮，直接照到佛像的面容，他看见庄严的佛像之后，感到毛骨悚然，心想：“别人都拿财物来这里供养，我怎么能盗取私用呢？”他当即发愿今后不再偷盗，革心向善。以此一念清净，他 91 劫的罪障逐渐消除，福德不断增大，最终当时的发愿成熟，于佛陀在世时证得圣果。他就是“天眼第一”的阿那律尊者。（这个公案，我讲《入行论》时也引用过，由于各个经典不同，内容上略有差异。）所以我们做一件好事时，应当生起强烈的信心、发下坚定的誓言，这会成为将来证得光明智慧的因缘。

《杂宝藏经》中也有个公案说：有位女子在 7 月 15 日佛陀所要经过的街道，点灯供养佛陀。阿闍世王因为被提婆达多的恶言所惑，听到有人点灯供佛的消

息，十分愤怒，就用利剑把她拦腰斩杀。那女子死后投生在天界，成为非常庄严的天女，后来降到人间，在佛陀面前听法而获得圣果。

现在没有佛陀那么殊胜的对境，但在佛像前供也是可以的。放上释迦牟尼佛的佛像、佛塔和一本经书，在前面供一两盏灯，并不是很困难的。你们以后能不能将供灯作为日常必做的事情？不是偶尔开心的时候、开法会的时候，或者来了一位大德的时候，才在一起供灯，完了以后就再没有了。长期性的供灯，跟偶尔的供灯还是有差别。所以任何一个佛教团体中，大家集中时只要因缘具足，就应该一起供灯。若能长期供是最好的，如果实在不行，也应该在每月的初八、初十、十五、二十五、二十九、三十，或者诸佛菩萨的圣诞佳节供灯。

供灯的数目不一定要固定，但七盏灯是比较传统的。供七盏灯和七杯水的缘起，是因为释迦牟尼佛降

生时在地上走了七步。但如果想修一些法，想获得一些悉地，那应该供一百盏灯，《胜乐轮续》云：“欲成胜悉地，应供百盏灯。”还有供一万盏灯的说法，《菩萨藏经》云：“燃十千灯，若酥若油。”十千就是一万，也可以点一万盏酥油灯或其他油做的灯供佛。现在有些地方开法会，或者在一些神山中，许多人都供一万或十万盏灯。以前上师如意宝朝拜印度金刚座时，我们就在金刚座的佛塔面前，用了好几个晚上，供了十万盏灯（当时是用蜡烛供的）。我们学院出去的几个道友，在五台山也供了十万盏灯，去年圆满时让我去一下，但我实在空不出时间来。

当然，供灯虽然功德大，但把闻思修行全部放下来也不行。外面的学习小组，有些负责人爱供灯的话，就整天不学习，一门心思供灯、供灯……这样太偏激了；有些负责人特别喜欢闻思，天天强调闻思，把供灯、念咒语统统放下来，这样也不行。我们上师如意宝对胜义谛和世俗谛的所有善根都同等地重视。

藏文的《圣弥勒经》中还说：“供一千盏灯的人，将于未来世值遇弥勒佛，成为弥勒佛的首批弟子，并闻佛初转法轮。”有些人若想得天眼，供灯也可以让你达成所愿，佛陀在《布施经》里面说：“以燃灯施，得天眼清淨。”总之，经常供灯的人，生生世世不会愚笨，也不会堕入三恶趣，转生为人时，智慧、性格等各方面让人欢喜。所以我小的时候，父母经常教育我：“你要好好供灯，长大以后会开智慧，变成有教养的人。”

在供灯时，灯器、灯芯是有一定讲究的。灯器可以用金、银、铜、铁、玻璃等制成。以前藏地的有钱人就用金子、银子打造灯器，然后供在觉沃佛像前或佛寺里面。所以把钱存在银行里没有用，应该买很多金子、银子，让工匠把它做好供在佛寺里，供灯器的功德还是很大的。当然，如果你没有这个条件，也可以用陶瓷的。我小时候根本没有金银，灯器全部是用泥巴烧成的，炉霍一带这种瓷非常好，即便这个也很

难得到。

做灯芯时，中间要放吉祥草或者细竹签，外面缠有三层棉花，分别表示戒、定、慧。灯芯的根蒂要稳固，表示以清净戒律为修行基础；中间端直，表示禅定无偏；上面要尖细，容易点燃，也表示智慧敏锐。灯芯不能做太细了，否则来世会长得特别瘦，全身都是骨架；也不能做太粗了，不然会变成特别胖的人，而应当均匀适度。灯里面一定要干净，不要有渣渣或不干净的东西。供灯的材料，不论奶油、酥油、植物油都可以，但做灯的时候，一定要先把手洗干净。假如不会做灯芯，也可以用灯漂。

灯器的大小不固定。一般而言，我们藏地有一种长明灯，昼夜不灭，有能力可以这样供，这个灯的功德是最大的。有些老年人、有福报的人发愿：“我临死之前不灭灯。”把灯在佛像面前一直供着。这种供器要大一点，昨天我弟弟给母亲买了一个，我看了一

下，是玻璃的，挺好的，装两斤油应该没问题，两三天添点油就可以了。我说：“你还是比较孝顺啊！出去就给母亲买佛法方面的东西，比我好。”

其实你们想报答父母恩德的话，也应该让他多念一点观音心咒，心咒不念的话，可以让他供一点灯。在我们藏地，人老了以后每天要么做灯，要么念观音心咒，要么拿转经轮，这三样事是不离开的。但是其他民族的有些人，老了以后特别无聊，天天都在等死。有些子女为了报答父母恩德，就给他买一件羽绒服，或者带到天安门上去看一看。还有的人说：“今天是母亲节，我要好好地孝顺您，请您到海鲜馆美餐一顿。”这种行为不太如法，应该让他造一点善业。因为他活的时间并不长，每天最好是供点灯。有佛像是最好的，没有的话，也可以在一个台上供，这样的功德非常大，我也非常希望大家多供灯。

在家里或寺院中供灯时，有些事情一定要注意。

首先应该小心火灾，注意安全；然后灯器在擦拭的过程中，不要在上面跨来跨去，因为这是诸佛菩萨的用具，我们一定要恭敬，灯器上面也不能踩，应该把它放在干净的地方；油灯一旦燃尽，要马上撤下来，切不可把空灯供于佛前；灯供完以后，要马上擦拭干净，不擦而继续供是不恭敬的；不能用嘴来吹灭供灯，这有很大的过失，若有特殊原因，则应该用镊子掐灭²或者扣灭；平时供灯时，口水不要掉进灯油里面。你们请客时，口水若掉在别人碗里，别人不一定特别愿意。同样，在诸佛菩萨面前供养时，你的口水会不会干净？自己也可以想一想。

以清净心摄持的供灯功德非常大。你们方便的时候，应该多看一下《佛说施灯功德经》，这里面讲了很多功德，供一盏灯的功德都难以描述，不要说供十盏灯或者百千万盏灯了。所以希望你们应该发心，尽

2 尽量不要掐断灯芯。

量在自己的佛堂上供灯。假如实在很懒惰，也应该供一些莲花灯等，这样也会有功德。但不如供酥油灯的功德大。

值得注意的是，人死了以后，务必要在尸体旁³放一盏灯或七盏灯，这样亡者会获得解脱。噶玛朗巴、绕那朗巴等伏藏大师在中阴解脱教言，以及《西藏度亡经》中说，人离开世间的时候，始终有一种黑暗的感觉，那个时候如果有一盏灯，对亡者非常有利益。

《施灯功德经》中也说，临终时如果有灯，将得到四种光明，一是太阳的光明，二是月亮的光明，三是天人的光明，四是佛的光明。人死后会趋入可怕的黑暗境地，此时有一盏灯的话，真的是一种引路明灯。

我们藏地有种说法，假如这家人太穷了，死后连一盏灯的酥油都没有，大家会特别惊讶。我们学院有些道友去世的话，我会让其他道友给他准备灯，国

3 具体位置是：尸体头顶上方设一张桌子，在桌子上面供灯。

外或者汉族没有这个习惯，但是藏族人的话，提前已经准备好了七盏灯或十盏灯。因此，人死的时候，最好在他头顶上摆着阿弥陀佛像或上师像，还有一些佛经，然后再供几盏灯，这样亡者就不会痛苦畏惧。

《闻解脱》中说：嗔恨心重的人，死后会在油锅里煎炸等，倘若生前供过灯，就不会受这些痛苦；如果贪心比较重，就会见到恶人、恶鬼等境象，而供灯的功德会让他远离恶业而转生净土；如果痴心比较重，身体会往下沉，处于一片黑暗中，点灯的力量就像有人拿着电筒带路一样，使他远离危险不会堕落；骄傲之人会听到妖魔鬼怪的恐怖之声而生气堕落，点灯会保护他无法听到这些不善之音；疑心重的人会遭受兵器的伤害，却看不到这些利器在何处，生前供灯的利益会使他身在光明之中，避开这些兵刃的加害。

对亡者来讲，即使不能为他做超度仪轨，49天供灯也是不能间断的，供灯越多，对亡者的利益越大。

人死了没有什么好哭的，应该为他做有利益的事情，念一些佛号，头顶上放转经轮，做一些这方面的功德。诸佛菩萨的加持不可思议，一定会对他有很大的利益。作为一个修行人，不管对死人还是活人，都应该为他积功累德，制止过失最大的恶行。

供灯功德是佛陀的金刚语，并不是我们信口开河。供一盏灯、七盏灯，我根本看不出来它的功德，只有佛陀才知道其中微妙。因此，你再怎么贫穷，也应该要供一盏灯。以前我在学生时代，当时政策还没有开放，在教室里、宿舍里不敢供灯，就星期天悄悄到山里供几盏，供完以后马上回来。但现在你们不需要这样，每个人应该是有条件的。

你们进寺院、朝神山时，应该发心供个灯，有机会的话，往灯里加一点酥油。有些人可能去过拉萨，拉萨那一带的传统很好，每逢初一、十五，寺院里面人山人海，藏民们都拿着酥油在佛前供灯，看后真的

让人很羡慕、很敬仰。有些人穿得破破烂烂的，但内心很纯洁、很淳朴，这种行为并不是假装的，也不是以好奇心引发的，而是成了他们的生活习惯。现在藏地有极个别的偏僻地方，仍保留着非常纯洁的传统，行善行为一直不间断，这些大家都应该学习。

任何一个民族有好的地方，我们都值得借鉴、效仿。当然，我并不是说藏族的一切都是好的，藏族也有不好的习俗。比如说，有些人喜欢打架，或者不让孩子读书，跟汉族人相比，很多地方还是跟不上。然而使用转经轮、念观音心咒，尤其是供灯这方面，家家户户做得非常不错，许多人都供着长明灯。希望你们也能发心供这种灯，尤其是年纪大的道友，没有能力闻思修行的话，至少每天都要供灯，这个应该不难做到。我小时候隔壁有个老太太，她就发愿供长明灯，灯器是用铜做的，比较大。我们一群小孩总趁她不在时，偷看灯器里的酥油，她就经常把它盖着。（当然，我们并不是偷酥油，只是好奇想看一下。）前几年据我了

解，她还是一直在供。看大家能不能也发这个心？

这样的供灯，真正有智慧、对大乘有信心的人看起来，还是很生欢喜的，而邪见比较重的愚痴者，看了以后不一定有兴趣。所以《佛说施灯功德经》的后面说：“难见难思佛境界，智者闻即生欣喜，无信心者闻不乐。”这样的功德难以见到、难以思维，全部是佛的境界，但前世积累过资粮、具有甚深智慧的人看了听了，就会心生欢喜，马上下决心要供灯，等会儿下完课后到处去找灯器。

昨前天我讲了观音心咒的功德，很多人都生欢喜心，发愿念10万遍以上。我觉得念10万遍是最低的，有能力的话，应该念1亿，你们不要太害怕了！当然，有些人以前有过发愿，比如要念文殊心咒1亿，那就不敢说了，没有发过愿的人一定要尽量多念。尤其是老年人，如果发愿念1亿遍观音心咒，临死之前念多少就算多少吧，这是上师如意宝也讲过的。有些

人说：“我现在 63 岁了，1 亿遍肯定念不完。”不能这么想，你临死之前发了这个愿的话，也能得到这种功德。同样，供灯也是如此，智者听后会生起欢喜心，而无有信心的愚者，则会不乐不喜。

总而言之，供灯的功德不可思议，完全是一种佛的境界，我们佛教徒应该深信不疑。正如刚才所说，不管四众弟子还是没受过戒的人，短暂时间中供灯的功德尚且难以言喻，更何况是长期供灯的利益了。当然，最重要的灯是智慧明灯，因地时如果经常供灯，未来就能获得佛陀的大智慧灯，《大集经》中说：“为令众生燃慧灯故。”《华严经》也说：“慧灯破诸暗，是彼之境界。”佛陀的慧灯能破除世间一切黑暗，这就是佛陀的真实境界。我们在因地时以种种因缘这样学修的话，最终也会得到这种功德。

今天因为时间关系，我也不啰唆了。希望大家以后把供灯作为重要的事情，尤其是应该劝亲朋好友一

起供灯，一起积累这样的功德。以后如果你有能力，成了寺院的住持，或者自己有道场，应该要求下面的人每天供灯。上师如意宝有些行为，现在看来真的不可思议，当时让学院每天供 3000 盏灯，这么多年来一直不间断，一盏灯的功德都不可思议，这么多的灯更是无法言说了。在座的各位法师中，以后肯定有非常了不起的高僧大德，每个人下面有成千上万个人，大家共同这样做善事的话，整个世界也会遍满光明。愿佛法的慧灯遣除世间的一切黑暗，每个众生都能获得智慧的明灯！

绕塔之功德

索达吉堪布·传讲

2007年12月1日

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

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

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天利用这节课，介绍一下转绕佛塔的功德。佛教徒都明白绕塔有很大的功德，但有些细节问题若没有介绍，极个别人可能不太懂，所以今天给大家简单地讲一下。

佛塔是诸佛的意所依，从历史上看，释迦牟尼佛之前就有佛塔了：《百业经》中有个国王叫哲巴，他前世造过拘留孙佛涅槃后的舍利塔；迦叶佛时代有个直智国王，他也造了许多佛塔；释迦牟尼佛出家时，是在清净佛塔面前出家的；尼泊尔的香根佛塔，也是好多佛之前就存在了⁴……所以说，佛塔的历史跟佛像、佛经的历史有所不同。

在印度，佛陀涅槃以后，阿育王于世界各地修了八万四千座佛塔；龙猛菩萨造了释迦牟尼佛的舍利塔；印度金刚座那里也有一座佛塔……印度大乘和小

4 香根塔是世界上最古老的一座佛塔，据史料记载：人寿一万岁时，诸佛智慧自然形成一尺高的水晶塔；拘留孙佛时，整个尼泊尔是一片汪洋，此塔在海中竖立；迦那迦佛时，这座塔被称为法界语自在塔；于迦叶佛时，寂德上师为保护此塔，扩建外形。直到今天，它依旧巍然屹立。

乘的塔相当多。佛塔传到藏地时，国王赤松德赞在卫藏造了以桑耶塔为主的许多佛塔，后来又传到安多、康区，逐渐遍及整个藏地。在汉地，洛阳白马寺的齐云塔，算是最早的一座佛塔了，它修建于两汉时期，但现在有人认为，普彤塔的年代⁵比这个更早。不管怎么样，自佛灭度之后，佛塔传遍了南赡部洲的每一个角落，信奉、供养、朝拜的人相当多。尤其阿育王所造的舍利塔，是人与非人的供养福田，对之礼拜供养有相当大的功德。

至于佛塔的分类，印度有八大佛塔，藏地比较信奉时轮金刚塔，密宗各个仪轨里也有不同的佛塔，在莲花生大士的伏藏中，还有一些修行的佛塔。据《涅槃经》等大乘经典所述，佛塔与声闻缘觉的灵塔在形状上、加持上有所不同。佛塔是佛陀的意所依，《密集金刚》云：“诸佛之住处，宫殿乃佛塔。”应把佛

5 据史料记载，河北省普彤塔始建于东汉明帝永平十二年（公元69年），永平十五年正月十五日落成，比洛阳白马寺塔早建成两年。

塔当作诸佛的宫殿来想。小乘的《根本律释》中云：“佛塔即法身。”这一点在《宝积经》中也有说明，经云：“何人供养承事住世之我与涅槃后之佛塔，其二功德相等。何以故？因佛陀以法身而立，非以色身而立。”因此，佛塔是三宝的所依，是佛陀的法身，是佛陀的意所依。

但凡佛教兴盛的地方，佛塔都比较多。譬如在泰国，无论你到山上去、到城市里，一路上佛塔随处可见。同样，在我们藏地，哪里都可以看见白色的佛塔。泰国好多佛塔都是贴金的，所以是金黄色，而我们藏地比较贫穷吧，没有金，白色的佛塔比较多。听说有个领导来藏区视察后，特别不满意地说：“为什么这里到处都有白色的佛塔？我心里很不舒服！”

（可能是他的业力现前。看见那么多佛塔，本应生起欢喜心的。）我们藏族人有种传统：见到佛塔、寺院或出家人时，会马上摘下帽子，双手合掌。如果没时间到跟前顶礼，远远在车里或者马上、路上恭敬合十，这样功德也非

常大。

造塔的具体功德，《佛说造塔经》中讲得很详细。《譬喻经》中也说，造佛塔者不会生于偏远之地、不会极其贫穷、不得具有邪见之身等，讲了大概十种功德⁶。《佛说造塔延命功德经》中，也阐述了造佛塔者不会横死等七种功德⁷。所以从大乘经典来看，有条件、有能力的话，我们应该造佛塔。在藏地，不管寺院还是村落，很多人都想发心造佛塔。上师如意宝有一年发动各地广造佛塔，大家纷纷响应之后，结果造了一万多座佛塔。（具体数字我忘了，反正非常多。）

-
- 6 《譬喻经》举出造塔之十种果报：1) 不生于边国；2) 不受贫困；3) 不得愚痴邪见之身；4) 可得十六大国之王位；5) 寿命长远；6) 可得金刚那罗延力；7) 可得无比广大之福德；8) 得蒙诸佛菩萨之慈悲；9) 具足三明、六通、八解脱；10) 得往生十方净土。在佛教中，著名的护法天王帝释天，就是因造塔的功德而生。
- 7 《佛说造塔延命功德经》云：若以清净心造佛塔，其功德为：1) 于此生中，不为一切毒药所中，寿命长远，无有横死，究竟当得不坏之身。一切鬼神不敢逼近，一切怨家悉皆退散。2) 随所生处，身常无病。一切众生见皆欢喜。3) 无净戒者能够净戒满足，不调伏者能令调伏，不清净者能令清净，破斋戒者斋戒复生。4) 若犯四重及五无间极重罪业，悉得消灭。无始劫来障累皆尽。5) 若欲生男，即生勇健福德之男。6) 四大天王常随拥护。7) 即使佛塔毁坏，变作微尘，风吹一尘散落他处，尘所经过山林河海，一切众生触到此尘者，永永不受杂类之身，舍身受生常得见佛。

汉地如今比较而言，造佛塔的现象不太多，以后自己有能力的话，应该在一个地方建佛塔，这样的话，看见、转绕、顶礼它的众生都能得到解脱。佛陀在《无垢净光大陀罗尼经》中讲了造塔的许多功德，并说：“若有五无间罪，或在塔影……若遥见此塔，或闻铃声，或闻其名，彼人所有五无间业，一切罪障皆得消灭。”所以，造佛塔的功德不可思议。

当然，造佛塔的标准比较严格，如果这一辈子没有能力，也可以花钱请一座小佛塔，这个是很容易的。佛陀在《造塔功德经》中讲了佛塔的种种类型，并说即使佛塔有枣叶那么大、针那么细，也能得到非常多的功德。这么一个小小的佛塔，现在很多佛店都有卖，（我们商店是不是又要发财啦？你们有没有佛塔卖？噢，没有，那完了……不说了。）按理来讲佛塔里面要装藏，如果没有装藏的咒语，佛经中说把那四句偈子⁸装上也算

8 “诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”或者“诸法从缘起，如来说是因，彼法因缘尽，是大沙门说”皆可，后者比较常用。

是一种装藏。然后把它供在佛台上，那就成了三宝所依。倘若造塔实在没有能力，也应该请一个金子、银子、木头、石头、玻璃等材料做的佛塔，里面装藏送给别人，跟他结缘，这样功德也非常大。

不要说度量标准的佛塔，甚至孩童在玩游戏时做的那些佛塔，也能成就广大善根福德。《妙法莲华经》云：“乃至童子戏，聚沙为佛塔，如是诸人等，皆已成佛道。”孩童们把细沙堆积成佛塔，逐渐也会获得佛果。所以小孩在玩耍的过程中，如果有一些善根，就会与佛像、佛塔等结上善缘，成为解脱之因。我又想起自己的童年，觉得因缘还是比较好。我跟隔壁很多小孩一起玩的时候，虽然住的地方是山沟，没有沙子，但是经常拿一些尖尖的石头当作佛塔，然后在前面散花供养。有时候找一些白色的小骨头，有些是尖尖的，有些是圆圆的，就当作佛塔、佛像来供养顶礼。当时也没有读过《妙法莲华经》，但在童年时这样的经历比较多，应该能渐渐成为解脱的种子。

修补佛塔的功德也很大。《僧祇律》云：“真金千百担，持用行布施，不如一泥团，散心治佛塔。”以千百担的纯金布施给贫穷人，不如拿一点泥团抹在佛塔破裂处的功德大。所以去年我们几个道友一起发心，对学院门口的佛塔进行修补，确实知道它的功德很大。

修佛塔时，标准当然非常好，但不标准也有很大的功德。在佛陀时代，须漫尊者把佛的头发、指甲带到寂静的地方修塔供奉。当时那里住了 500 位罗汉，见此犹如佛陀亲临，于是早晚绕塔礼拜。这座山中还住了 500 只猕猴，每天看到阿罗汉至心虔诚地礼塔，也学样用泥土堆成一座佛塔，早晚顶礼膜拜。后来山里出现一场洪水，猕猴没有来得及躲避，全部被淹死了。猕猴丧命后即刻转生于天界，500 个天人用天眼一观，才知道是过去世造塔礼拜的因缘所致。他们为了感恩，一起降到人间，对猕猴尸体绕行七匝，散花供养。后来在佛陀面前闻法而获得了圣果。

一般来讲，造佛像、佛塔必须要标准，但由于对境殊胜之故，有时就算不太标准也有不可思议的功德。试想，《妙法莲华经》中的小孩堆细沙，那肯定是不标准，有各种各样的形状，刚才这些猕猴的技术再好，也比不上人修的佛塔。而且，小孩完全是一种玩耍的心，猕猴也只是模仿他人的心，既没有想解脱，也没有把它当作殊胜的供养对境，但因为所缘的是佛塔，所以就有这么殊胜的功德。这些甚深的因果道理，大家绝不能随便轻视。

佛塔造好了以后，转绕它有什么功德呢？《右绕佛塔功德经》云：“一切诸天龙，夜叉鬼神等，皆亲近供养，斯由右绕塔。”一切天龙、夜叉、鬼神都会对你亲近供养，而不会肆意加害。经中还讲了许多多绕塔的功德，希望大家应该抽空看一下。

值得注意的是，绕塔时一定要右绕，汉文《华严经》中也说“右绕三匝”。绕塔必须顺时针，如果逆

时针方向绕，不但没有功德，反而有非常大的过失。以前我们去五台山时，整天都在绕白塔，当时看到好多佛教徒，甚至一些出家人竟然在左绕。我们里面有一个扬意喇嘛，他每天的工作就是挡着他们。有次他拉着一个年轻女孩的手，不让她去那么绕，但他不懂汉语，就使劲地拉着她。那个女孩吓坏了，一直叫：“啊！不要拉我，不要拉我！”其实那个喇嘛心很清净，他在道孚一带造了很多佛塔，还经常印经旗。当时他六七十岁了，也不懂什么规矩，就是在那儿挡着，叫他们不要逆转。因此，佛塔一定要右绕，否则过失非常非常大，这在汉文经典中也讲得很清楚。

右绕佛塔的功德非常大。佛经中记载，往昔有批商人到海里取宝，途中遇到鲸鱼的危害，几乎被它吞食时，他们大声地念佛号，鲸鱼闭口而死。后来鲸鱼转生为人，名叫须瑞迦塔，他从小就入寺为僧，最后获得了阿罗汉果。那他获得圣果的因缘是什么呢？原来他前生曾是一只苍蝇，闻到佛塔周围的牛粪味，很

幸运地绕塔一周。另有一种说法是，苍蝇停于浮在佛塔周围的牛粪上，当水流经佛塔四周时，苍蝇也跟着绕塔一周。以此功德，他在佛陀出世时证悟了圣果。

所以大家不要认为绕塔一匝或礼塔一次的功德不大，因为佛塔是威力强大的圣境，稍作一点微小的善行，都足以让我们净罪积资。《一切如来秘密舍利陀罗尼经》云：“乃至应堕阿鼻地狱者，若于此塔一礼拜、一转绕，彼等皆能得以解脱。”因此，到了有佛塔的地方一定要转绕，不要拍个照片就马上离开了。

假如实在找不到佛塔，有些寺院里有祖师的灵塔，如果祖师是真正的高僧大德，那他的灵塔也一定要转绕。（上师如意宝圆寂后的灵塔倒是没有，但降生的地方修了佛塔，我们每次去的时候都顶礼膜拜。）假如连祖师灵塔也没有，那可以转绕寺院里的佛像。藏地寺院里的佛像大多靠在后面，殿堂里面没有转绕的路，但汉地很多佛像的后面是可以过的，以佛像为所缘境进行转绕，这

个功德也非常大。《波斯匿王教诫经》中说：“若人以净心，绕佛塔佛像，来世怨敌敬，具德成法器。”若以清净心、恭敬心绕佛塔佛像，来世的邪魔外道、修行中的障碍怨敌都会消失，自己具足一切功德，并且成为大乘的法器。

表面上看，绕塔一圈好像不是特别大的事，但实际上这个功德相当大。以前很多人拜见华智仁波切时，他总是说：“真倒霉，你们不让我这个老头子休息。我金刚上师如来芽尊者的灵塔你们不去转绕，天天守着我这个尸体有什么用？”华智仁波切在《前行》中也讲了华杰施主和预试七人⁹的前世。华杰施主在100岁时出家，很多阿罗汉都不知道他具有马上解脱的种子，只有佛陀才知道。原来他在迦叶佛时是一头猪，被狗追赶而绕塔一圈，以这个善根，他最终获

9 预试七人：是藏地历史上第一个僧团。赤松德赞时为观察藏人能否守持出家戒律，命试从静命论师依说一切有部出家的七人：巴·色朗、巴·赤协、贝若扎那、杰瓦却阳、款·鲁益旺波、马·仁钦却、藏勒竹。藏传佛教史籍中，对预试七人名字不同的说法颇多。

得了圣者果位。预试七人的前世是树上的七条虫，它们落到水中，水中有个旧佛塔，它们随波逐流右转佛塔七圈，也成了解脱之因。

所以你们有机会的话，应该让自己的父母亲右绕一下佛像或佛塔，释迦佛教法下与之结缘的人，在弥勒佛的教法下会获得解脱。如果他们不信佛，也可以骗他们绕一圈。是小孩的话，就用东西逗他：“这个糖给你，跟着我来、跟着我来……”然后就转一圈。如果是父母，那可以说：“我们要不要去旅游？听说那个地方特别好。”慢慢地带他们绕一圈佛塔——“好，旅游完毕！”

表面上看来绕一圈好像没什么，但实际上功德只有佛才知道。《贤愚经》中也说：“莫想善微小，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。”小小的善根不要随便轻视，一滴水、一滴水地积累，最后也能盛满很大的容器。古人言：聚沙成塔，垒土成山，纳

川成海，积善成德。功德要一点点积累，不可能立即就圆满一个成佛的资粮。读书也是从小学开始，慢慢才到博士生导师，不然你幼儿园还没有毕业就要当博士，还是有一点困难的。我们对自己的如来藏虽然要有信心，但也不能太傲慢了，小小的善法还是应该去做。三国时期的刘备在临终时，也曾告诫过儿子刘禅：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”

所以你们平时不管在哪里看见佛堂、佛寺、佛像、佛塔，没有很多精力和时间的话，至少也要转三圈。有时候我们学院来一些考察团、工作组，有善根的人就建议：“我们光看一看大幻化网坛城不行，应该去转一圈，看看感觉怎么样。”然后在这边照个相、去那边照个相，无形中就带大家转绕了佛塔。世间人尚且如此，我们佛教徒就更应该重视了，自己有时间的话，还是应该念一些咒语，磕一点头，转绕佛像、佛寺。如果实在没有佛像、佛寺，也可以把自己请的佛塔作为转绕对境。

其实这样的转绕，印度很多大德非常重视。当年阿底峡尊者来藏地后，以仲敦巴为主的弟子问：“为什么在所有的功德中，你唯独对转绕非常重视？”阿底峡尊者告诉他们：“在世间有为善法中，没有比转绕所获福德更大的了，因为它积聚了身口意善业。在印度，有转绕城市获得成就的人，有转绕圣殿获得成就的人，也有转绕卡萨巴挪观音圣像而病体康复、获得成就的人……因此，大家应该精进转绕！”之后仲敦巴尊者依教奉行，每天都进行转绕。他在晚年时腿脚不方便，据说是依靠一些乘骑来转绕的。（可能类似于现在的轮椅。）他在圆寂之前，每天都不间断地转绕三圈。以前阿底峡尊者绕金刚座的佛塔时，有时候度母对他授记，有时候其他空行母对他授记，从这些故事也可以看出，阿底峡尊对转绕相当重视。噶当派的三同门也经常转绕佛塔和经堂。包括华智仁波切、麦彭仁波切、宗喀巴大师等大德，从传记中看，他们也是对转绕不遗余力。

在我们藏地，转绕佛塔是非常让人欢喜的事情。这一点，藏族跟其他民族比起来，确实占有一些优势。比如说五台山的白塔，本来是汉地的殊胜佛塔，那里汉人应该是最多的，但据说现在转佛塔的藏人特别多。还有中国没有开放时，尼泊尔的夏绒卡秀大塔前，除了藏族人以外，尼泊尔、印度等其他民族转佛塔的很少很少。到了金刚座也有这种情况。尤其是在泰国，很多人根本不懂转绕佛塔，甚至有些人还逆转。佛教这么兴盛的地方，却连佛经中的这些功德都不懂，我当时非常看不惯，还在游记里写了一段。

大家通过这次的学习，以后遇到佛塔时不要光看一看，一定要转绕，不管你时间怎么紧，最少也要转三圈。以前上师如意宝转神山时，时间再怎么紧，三圈肯定是要转的。坐车的时候，路上有佛塔的话，也应该开车绕一圈。我到马尔康的路上，靠近金川那边有个佛塔，以前法王如意宝开过光，我下去上来都要让车转一圈。希望你们以后遇到佛塔时，转绕应该成

为自己的习惯，倘若专门去朝拜佛塔，那一定要不断地转。

其实，汉地也不是没有绕塔的历史。唐代有一位子邻法师，他刚出家时违缘重重，父母坚决不同意，于是他逃到东都广爱寺出了家。离家多年后，他回去一看，母亲已经去世，父亲也双目失明。万分伤心之下，他就到岳庙诵《妙法莲华经》，想知道母亲投生何处。当晚东岳大帝托梦说，他母亲已经堕入恶趣，如果他去朝拜和转绕阿育王寺的舍利塔，他母亲就有解脱的机会。法师立即到那里去哀泣礼拜。拜了四万多时，亲睹母亲在虚空中告诉他，自己已离恶趣而转生天界。

还有，清朝时武昌宝通寺出了一名“摸脑和尚”，不计大病小病，只要经他手一摸，便霍然痊愈。他的手何以有此妙用呢？据说该寺有一座宝塔，他每天到塔下转绕，用手摸着宝塔砖石，心里默诵

《大悲咒》。十多年如此，天天不间断，故而有此威力。

不管是唐朝也好、清朝也好，汉地历史上都有大德转绕佛塔的公案。我们现在也要提倡这一点，尤其是居士，应该多转一下寺院的佛像、佛塔。现在寺院里拜佛的有、烧香的有，就是转绕的比较缺少。那天我们去朝拜六祖肉身，我们当时转了很多圈，但很多人都不来转。没办法，我就号召：“你们居士来跟着我转吧！”他们就跟我们一起转，转了几圈，好多居士又不想转了。他们也不是觉得转绕没有功德，但这个功德的殊胜性，很多人可能不是特别清楚。其实汉地有些大德对这个是很重视的。本焕老和尚去年 100 岁，那天我去拜见他，他吃完饭以后说：“我们去转佛像吧！”老人家跑得比较快，我们在后面跟着，有时候都赶不上。所以，汉地应该加强这方面的普及，否则很多人转绕的观念不太足够。

转绕的时候，应该念诵什么呢？以前上师如意宝在印度金刚座带我们转佛塔时，主要是念《普贤行愿品》中的“清净一切善业力，摧灭一切烦恼力，降伏一切诸魔力，圆满普贤诸行力”。上师如意宝讲了这个偈的许多功德，说若能圆满这四种力，任何修法都会成功的。因此，大家以后转绕的时候，如果有自己特殊的转绕方法，那也没什么不可以的，但若没有的话，念诵《普贤行愿品》这个偈颂来转绕也非常好。

转佛塔的功德非常非常大，在座道友有时间的话，应该去转一转佛塔。我们学院上上下下都有佛塔，尤其是坛城佛塔¹⁰，以前建造时，法王如意宝在里面伏藏了100尊极具加持的珍贵伏藏佛像和古印度佛像，还有天法不变金刚¹¹的舍利等见解脱、闻解脱、系解脱之无量圣物，并由上师和诸多大德开光加

10 大幻化网坛城也是佛塔，它属于坛城塔。

11 天法不变金刚：藏文是南秋门捷多吉，他曾发愿以遗体来治疗众多顽疾。“天法”指宁玛白玉派中的天法派。

持过。即使见到这种坛城，功德也是相当大的。密宗中这方面的教证比较多，金刚手言：“凡见坛城者，即能清净 11 种根本誓言和 25 种支分誓言，获得如来身、语、意、功德、事业之不可思议功德。”《闻解脱释文》中说：“凡见坛城者，在七世之内必能解脱证果。”《寂猛秘酬文》中也说：“虽未亲见真实坛城，然而仅听闻一次本尊坛城的名号，即能避免堕入地狱。”所以，有时间的时候，希望大家去转绕法王如意宝亲自加持的大幻化网坛城。（男众和女众中有很多人经常去，因为那里风比较大，他们都快成非洲人了。）

转绕的时候，可以念宝幢如来的名号，也可以念转绕咒，这样能增上 1000 倍¹² 的功德。转绕咒是：

嗡 那摩班嘎瓦得 Ra_的那给德 Ra 匝雅 达他嘎达
亚 阿尔哈得 桑莫_雅桑布达雅 达雅他 嗡 Ra 内 Ra

¹² 能增上 1000 倍，是《水木格言》的作者贡塘丹毕准美所说。但也有增上 1 万倍功德的说法。

内 玛哈 Ra 内 Ra 内布匝耶索哈¹³

（能记住就记住，记不住就没办法了！我们念《格萨尔王道歌》时，每个道歌的后面也是：“能记住就记住，没有记住就不可能重复。”）

在有关教言中，转绕寂猛本尊坛城的功德也比较多，《无垢忏悔续》云：“何者顶礼幻化网，寂猛坛城之本尊，清净失毁誓言罪，亦能消除无间业。”上师如意宝经常引用这个教证。其实不仅《无垢忏悔续》中有这个教证，其他很多伏藏品的仪轨中也这样说。如果以恭敬心顶礼寂静和忿怒坛城，所犯的根本誓言和支分誓言都能清净，而且显宗中最可怕的五无间罪也能净除。在座道友离大幻化网坛城这么近，假如待在学院这么长时间，却一次也没有转绕，那真的有点可惜，就像拉萨的老太太从来没有见过觉沃佛像而死掉一样。

¹³ 此转绕咒也有不同的念法。

现在有些人认为：“转绕佛塔、持观音心咒、念阿弥陀佛、用转经轮是下根者、愚笨人的行为，是老太太、老公公做的善事，我们研究五部大论就可以了，这些事根本不需要。”这种说法是不合理的。《十地经》云：“对三世如来的身像，初地到九地之间的菩萨也要供养供奉、承事恭敬。”我们不要说九地，连资粮道、加行道都没有到，所以不要轻易毁坏世俗的善根。《菩萨地论》中还讲了菩萨一定要供养承事如来的很多道理，大菩萨们尚且要这样做，我们还没有跨入大乘道的人，千万不可轻视所有的善法。

也许有些人觉得自己是大菩萨，但是不是大菩萨也要值得观察。以前学院有个叫克让的老喇嘛，有次法王如意宝讲菩提心的功德时说：“你们已经获得了菩萨戒，从此之后可以称为大菩萨。”于是他就天天叫自己是“大菩萨”。有次别人对他的话不太相信，他就一本正经地说：“难道我这个大菩萨还会说妄语吗？不可能的！”别人问：“你是不是大菩萨

啊？”“当然是！法王如意宝不是讲过嘛，我是大菩萨。（众笑）”你们会不会也认为自己是大菩萨？其实真正的大菩萨是八地以上的菩萨，这时候才叫菩萨摩訶萨。

有些人连资粮道的门还没有摸到，就觉得自己不用念咒语，不用念阿弥陀佛，也不用转绕，这些都是下根者的行为。这种想法是不合理的。我们做什么应该以佛陀的金刚语来衡量，佛陀在大乘经典中说有功德，就绝不会有任何欺惑，我们100%要相信，一定要按佛陀所说的去做。《三摩地王经》云：“设使虚空星宿落，地海城邑皆坏灭，虚空无为心变易，如来终无不实语。（藏译与汉译略有不同。）”意思是说，即使星宿、日月坠落了，大海干涸了，大地崩裂了，如来也不会说妄语。所以，我们应当以清净的信心相信佛陀的一切金刚语，没有任何理由怀疑佛陀所说的话。不明白的地方，只不过是特别愚笨、不能了解而已，如果真正能了解，佛陀所说的语言绝不会有任何

虚妄。要以这种恭敬心来转绕佛塔。

转绕佛塔的观想方法，松赞干布在教言中讲过：比如说转绕观音菩萨像时，应观想“外”诸佛菩萨全部融入于观音像，“内”传承上师全部融入观音像，“密”空行本尊全部融入观音像，然后一边念嗡玛呢巴美吽，一边转绕。转绕的过程中，观音像发出光芒融入自身，自己无始以来身口意所造的一切罪障全部净除。很多大德都说，转绕佛塔时，能观想得更广当然可以，但不能的话，也一定要观想这一点。比如说你今天转一座佛塔，就想这个佛塔是十方诸佛菩萨身口意加持的聚合，在转绕的过程中，它发光净除自己无始以来的一切业障。如果能念诵转绕咒，就应该念诵；如果不能念诵，念嗡玛呢巴美吽、百字明、金刚萨埵心咒也可以。我转坛城的时候，主要是念金刚萨埵心咒，因为自己无始以来和即生当中造的罪业太多了，应该依靠这样的圣尊坛城来清净。每次都观想从坛城里面发光，自己身口意所造的一切罪业全部得以

清净。

至于转绕的数目，以前上师如意宝说过，上等者一万圈以上，中等者一千圈以上，下等者一百圈以上。而第七世达赖喇嘛噶桑嘉措说：“转绕佛塔的数量，应该像修五十万加行一样，以十万圈为妙。”我们作为凡夫人，还是数量越多越好，不要转三圈就气喘吁吁：“不行了，我回去吧！”有些人造恶业一点都不喘气，但造善业时就身体不行了，心情不好了。

佛像和佛塔是真正的如意宝，对今生来世有非常大的利益和加持。若能对此产生定解，依靠它肯定可以遣除罪障、开智慧、延长寿命，一切愿望全部如愿以偿。这就是三宝不可思议的加持力，我们有教证也有理证，所以，自古以来的大成就者对转绕佛塔和佛像极为重视。

非常希望大家以后在转绕的过程中，心一定要清

净，把它当作佛陀身口意聚集的功德宝塔。那天我去青海时有一座佛塔，里面藏有赤热巴坚国王的头发，我们有个很好的机会去转绕，感觉非常殊胜。当时我在转绕时，泪水就默默地流下来，因为赤热巴坚是对佛教非常恭敬的一个国王，他一见到出家人，就将自己的头发铺在地上，让出家人踏过去。这个佛塔里就藏有他珍贵的头发，我即生中能见到这样的佛塔，是非常有福报的！

其实佛塔等殊胜的对境哪里都有，只是我们太愚痴了，根本不知道它的价值。现在大家懂得这些道理之后，第一，见到佛塔要多转绕，有时间的话，白天也绕、晚上也绕。以前我在甘孜师范学校读书时，下面有个帝恭康殿堂（意即怙主殿堂），我每天早上都去绕，白天也去，晚上也去。所以一定要多多地转绕，不要转一两圈就可以了。第二，一定要右绕，这是针对个别道友说的，右绕在佛经中讲得很清楚。这两件事情一定要记住。绕完了之后，应该念一些简单或者

比较广的回向文，功德回向于一切众生获得成就。

当然，在佛塔前作供养、顶礼乃至打扫，这些功德也非常大，但是因为时间关系，我在这里不广说。总而言之，转绕佛塔的功德不可思议，大家一定要生起坚定不移的信心！

六字真言转经轮之功德

索达吉堪布·传讲

2007年2月8日

今天所开示的内容，是六字真言¹⁴转经轮的功德。

在藏传佛教中，六字真言的功德可谓人尽皆知，尤其是转经轮的功德，很多人从小就比较了解。在藏地，信奉观世音菩萨、念诵观音心咒的人不胜枚举，俗话说：“从小会叫阿妈的时候，藏地小孩就会念观

14 六字真言：观音心咒“嗡玛呢巴美吽”。

音心咒了。”观音心咒的功德相当大，经典续部中有各种各样的教证，方便的时候我可以给大家讲一讲。知道这个功德之后，很多人会非常愿意念观音心咒。

安多、康区、卫藏，这三大区域为主的藏民族，几乎每人都左手持念珠，右手拿转经轮，这已成为了藏民族的一大特色。现在研究佛教、民族、宗教的人士，无论东方还是西方，都非常清楚这一点。

今天所介绍的六字真言转经轮，并不是一种传说，大乘经续中明确记载了它不可思议的功德。藏地人们自古以来就信仰佛教，拿转经轮的现象非常普遍。不管你到藏地哪里去旅游，或者在电视上、宣传介绍中，都可以看出藏民族对佛教的信仰，尤其是转经轮的弘扬，已经遍及藏地的每个角落。无论去藏地的哪个寺院，都能发现大大的转经轮，好几个人力量才可以旋转。寺院的院墙上也有中等的手推转经轮，就像我们学院的坛城周围，就有许多这样的转经

轮。还有在每家每户中，老年人使用转经轮，年轻人也使用转经轮，转经轮在整个藏区触目可及。

藏地佛教在“文革”期间，寺院僧众、佛像经典等受到了非常严重的摧残，尽管恢复起来比较困难，但现在仍有很多高僧大德不遗余力地宣讲转经轮功德，令世界各地的信众对此逐渐有所了解。

转经轮的弘扬，藏地比印度等国家都为成功。不管是历史上看，还是走入任何一个寺院，都会发现转经轮在这片土地上遍地开花。那么转经轮到底有什么功德呢？我们今后是否也应如此行持？有智慧的人对此需要从道理上分析，明白之后再决定是否行持，而没有智慧的人，只是人云亦云、随波逐流，这样意义也不大。

转经轮有许许多多功德，有些是见得到的、有些是见不到的，这些不可思议的功德，前辈大德将之

撰著成文的相当多，有了经典续部的教证、传承上师的言教为依据，我们佛教徒不得不行持。当然，我们使用转经轮时，可能旁边的人不理解、不接受，尤其是年轻的居士，一边上班一边拿着转经轮，恐怕不信佛的人觉得怪怪的，但久而久之他们也会习惯的。以前在汉传佛教中，有些居士和出家人，不太接受转经轮。后来随着文化交流的日益密切，许多有远见、有智慧的汉地大德，不但自己使用转经轮，而且到各地去宣扬转经轮的功德，给别人作加持、结善缘时，也是用上转经轮。这是具有智慧的一种选择，无论你是汉传佛教、藏传佛教，虽然以前自己的教派中没有弘扬，但只要是佛经中讲的，我们后学者理应值得借鉴。

比如说吃素这一传统，藏传佛教从历史上看，确实不像汉传佛教那样普遍。但我们作为藏传佛教的修行人，见到这种慈悲的理念相当殊胜，也非常愿意随学提倡。同样，藏传佛教中的转经轮、闻思修行、辩

论，不管在哪个寺院中、居士团体里，都应该值得效仿。佛教徒彼此之间应取长补短、互相学习，不能总抱着老观念至死不悟。因此，汉传佛教的高僧大德也应该使用转经轮，这没有任何过失，反而有极大的功德，随学你的人也能直接间接得到无量利益。

那么，转经轮是不是有这么大的功德呢？这方面你不用怀疑。我以前翻译过乔美仁波切的《观音心咒转经轮功德》，里面自有详细介绍。乔美仁波切就像汉地的六祖大师、虚云老和尚一样，是藏地各教各派公认的大智者、大成就者，他对世间的所有知识，包括风水以上，全部精通无碍，他所编撰的功德文，只要有智慧、有分析能力的人，看后不得不承认。在此教言中，乔美仁波切引用了二十多部有关观音菩萨的经典和续部，在藏地历史上也十分罕见。上师如意宝有一次开极乐法会时，曾专门给大家宣讲过。

大家不妨看一看，藏地的家家户户、寺院周围，

有多少个转经轮？见闻忆触的众生，都能直接或间接获得解脱，这是佛经的无欺语言。发了菩提心的高僧大德们，不能只想到自己的未来和前途，应该考虑怎样让与自己结上善缘恶缘的众生前往极乐世界，这也是大乘佛教徒的根本目标。所以，我非常希望汉地的佛教徒，手里也能拿着转经轮。在藏地，不管是萨迦派、格鲁派，还是宁玛派、觉囊派，各大教派的寺院里都可以看到转经轮；藏族在家人，无论是田野里的农夫，还是草原上的牧民，每个人也是手里拿着转经轮，口里唱着观音歌（即六字真言的歌）。而且藏地有一种传统，孩子如果对父母非常孝顺，他出差回来经常要买转经轮。尤其是父母到了晚年时，每天的任务就是坐在床上念观音心咒、用转经轮，平时不参与任何事情。

我小时候认识一个人，他叫桑当嘎洛，我对他的印象比较深，平常有空的时候，脑海里经常浮现他的笑容和慈祥的目光。我们之间的交往可能有十几年。

每次看到他，他总是坐在屋子里念经，用一个大大的手动转经轮。他每天只吃一顿午饭，一般跟家人不接触，要求他们送进来。家人也是非常孝顺，中午好好地供养他，除此之外他一天中不见任何人。因为我们在行持善法方面有共同的见解，小时候我经常去他那里，听他讲一些佛经的公案。他是一个普普通通的在家人，但行为与现在的很多父母完全不同。现在的父母是什么样呢？在家里整天吵吵闹闹、说是道非，管孙子、管儿子，经常参与没有意义的事，如何度过晚年从来没有一点点预计。但我认识的这位老人，十几年如一日，每天都是转经轮、念经典，一直过着这样的生活。所以你们若真正对父母孝顺，也应该买个转经轮让他转，这才是报答了他的恩德，其他的衣服食品，对他也不一定有利益。

我为什么这样讲呢？因为转经轮的功德不可思议，这方面现在有各种资料，你们也可以看一下。按照了义经典的观点，一切有漏的身语功德中，转经轮

的功德最大。邬金莲花生大士说：“凡是印度译成藏文的佛法中，身语所做的善事里，没有比转六字真言经轮利益功德更大的了。”你们想一想，从印度译成藏文的经续成千上万、堆积如山，莲花生大士已经完全精通，他最后得出的结论是什么？身体和语言所造的善根中，转经轮的功德无与伦比。（这里没有涉及菩提心等意的功德。）乔美仁波切精通五明，了知一切世间和出世间的学问，他也说过：“我从未见过比此法功德更大、威力更巨、更深奥的法了。”

既然智者们对转经轮如此赞叹，我们这些孤陋寡闻、智慧浅薄的人若不认可，那简直是天大的笑话。前辈大德们已经做出了这种结论，对佛教一知半解、分别念相当重的人，没有必要不承认，那些盲修瞎炼的人，也没有必要不承认。我们每个人都需要积累善根，善根的功德大小，要依靠高僧大德的教证来抉择。若能使用转经轮，不仅自己可积累很多功德，凡是与我们结缘的众生，也能直接间接前往极乐世界。

大家应该清楚，上师如意宝在晚年时，大力弘扬转经轮。尽管藏地史来对此非常重视，但由于中间佛教受到一些损害，现在许多年轻人不用转经轮，老年人的观念也有所改变。当年上师如意宝依靠强大的发心力，在学院中要求每个人念经或上课时，手里要拿着转经轮。这种传统至今不变，也是有目共睹的事实。而且上师还在全国各地提倡用转经轮，不管这个人有没有皈依，此举都有不可思议的功德。

当然，刚开始用时，周围有些人可能不习惯。以前台湾、新加坡的有些法师朝拜印度时，拿着转经轮到印度各大学学校里去作加持，当时佛教徒和非佛教徒都用奇怪的眼神来看待，但后来也就慢慢习惯了。任何一种新的事物，虽然被人接受需要一个过程，但现在世界交流日益频繁，人们接受新事物的能力越来越强，一个国家发明一种产品，其他国家很快就纷纷效仿。所以，只要对众生有利，藏传佛教的转经轮弘扬于汉地，为什么不可以呢？

它的功德从教理上完全说得过去。倘若经常使用转经轮，可任运成就息增怀诛一切事业，平息自相续中的贪嗔烦恼，灭除世间上的灾难，遣除风胆涎疾病，摆脱地水火风的违缘，以及一切非时的横死苦难。手转经轮者，还可以增长菩提心、善心、生圆次第的境界，获得无迷智慧，大悲菩提心自然增上，名声财富无勤圆满，寿命延长等有诸多功德。无论修任何一法，若使用转经轮后再修持，通过诸佛菩萨的加持，不管修本尊、护法、空行，还是闻思修行，都会圆满成功。

前两天我看有些道友在背考时，一边背诵一边转经轮，他们真的已经习惯了。还有些人平时一边看书，一边双手轮番用转经轮。这样串习到了一定程度，口里念经持咒，身体用转经轮，心专注于善法，身口意都可以运作起来。

转经轮的功德特别大，尤其人在死亡时，如果

身旁有个转经轮，那就不需要破瓦法。我前段时间也讲过，法王接近圆寂时留下来几种教言，最后一个就是用转经轮，这是法王如意宝的临终遗嘱，以后文字上可以给大家发下来。上师当时也说了，在身语的所有善根中，转经轮的功德最大，大家一定要使用，千万千万不要放弃。尤其到一些偏僻地方或没有这种传统的地区，应该给众生多结缘转经轮。如果有人死亡，你实在来不及超度，或者没有人超度，或者这个人信佛教，在他头的方向¹⁵放一个转经轮，那他根本不会堕入三恶趣。我经常也这样想：“我死的时候，不知道身边有没有金刚道友？如果有的话，我要求他放一个转经轮在我的枕头旁。这样心里也有种安慰，一方面是上师的教言，一方面自己的确知道观音心咒的功德。”

观音心咒的功德，汉地的《大藏经》中也有记

15 放在头的周围即可，不一定是头顶上。

载，藏传佛教的有关教典中，这方面公案比较多。我有一次去拉萨，看到一本书专门讲六字真言的功德，当时特别特别想翻译，但由于时间特别短，所以没有翻译成，可是以后有这个打算。作为一个佛教徒，应该了解哪些佛法有殊胜的功德，若连这个都不知道，行持善法有一定的困难。

要知道，念一句观音心咒的功德不可思议，用一次转经轮的功德也不可思议，更何况是用了很多次。古大德说：“如果转经轮里有一万个观音心咒，那么转一次就相当于念了一万遍的功德。”你们有时间的话，也看一下乔美仁波切的传记，他老人家在一生中对六字真言的转经轮非常重视。

藏传佛教的经轮，一般来讲，可分为保护轮、降伏轮、杀害轮、转经轮等多种。其中的转经轮，又包括风转经轮、土转经轮、水转经轮、火转经轮及手转经轮五种。所谓的水转经轮，就像古代的磨坊或现代

的发电机一样，借助山谷里水的力量，带动特别大的转经轮白天晚上一直旋转。至于风转经轮，你们到一些村落和寺院中，就可以看到屋顶上有许多转经轮，只要风一吹动，便不停地转动。火转经轮就是在锅炉的烟囱旁边，悬挂一些转经轮，生火的时候就开始转，火越来越燃，经轮就越转越快，听说我们这里的好多道友精于此道。

现在比较普遍的是电动转经轮，我觉得这个非常方便，只要交一点电费，白天晚上在佛堂里面转，自然而然积累了许多功德。我隔壁有个老喇嘛，大概有几百个转经轮，我去他家时都担心他睡不着，一直“嗡——嗡——嗡——”，大大小小的转经轮全部是电动的。他跟我说：“你看我家里的转经轮很不错啊，那么多！”他自己也是非常虔诚，每天都在磕头。其实，他这样非常好，电动转经轮有如此大的功德，不充分利用很可惜。

手转经轮，就是我们手里经常用的这种。它的式样，以前上师如意宝专门设计过，并叫工厂大量制作了几种。你们在使用时，一定要注意里面的藏文不能颠倒，观音心咒的字应该完好无损，否则过失比较大。请了转经轮之后，若有一位具相上师对其开光，加持力会更大。当然，若条件不具足、因缘不具足，没有开光的转经轮也可以使用。

前段时间，我跟菩提学会的好多人也说了：“以后你们辅导或听法的过程中，在前面后面念诵时，应尽量使用转经轮，平时在家有空的话，也要多用转经轮。这样到了一定的时候，自己就会习惯的。”

对我个人来讲，从小到现在，对转经轮的感情非常深。以前在“文革”之后，当时宗教还没有开放，若发现有人拿转经轮，可能会被抓起来。那种年代里，我在山上放牦牛时，就有一个黑色的小转经轮，无论下雪也好、下雨也罢，走到哪里，都是一边光脚

放牛，一边用转经轮。看见远处有人来了，就马上藏起来，人走了以后，又接着用。我从小放牦牛时，一直使用转经轮。

上学的时候，学校纪律比较严，但我也偷着用转经轮。每天晚上睡觉之前，那个时候老师同学看不到，就把转经轮悄悄拿出来，自己慢慢地用一下，一直这样熬过来的。后来有了出家的机会，就可以公开使用了。但现在法务比较繁忙，除了传法上课以外，平时用的时间少一点，但还是比城市里的人用得更多。每天不管是看书、做事，经常抽空用一下，自己对转经轮很有信心。

你们若想真正获得一些功德，一定要清楚转经轮的功德。佛经中云：“一切世间界充满七宝，以此作供养的功德可以衡量，以大发心手转一次经轮的功德却无法衡量；一切世间界大地的微尘可一一数尽，手转一次六字真言经轮的福德却不可胜数；布施给三界

每一众生双目的福德可以衡量，为饶益众生而手转一次经轮的福德却不可衡量……”以前上师如意宝也讲过，藏地有位非常出名的空行母，叫西琼堪卓玛¹⁶，她经常前往中阴界，虽然去过十八大地狱，却没有见过生前使用转经轮的人堕地狱。有些上师说：“即使你杀了十八个人，用转经轮也能遣除罪障。”革萨里尊者游十八地狱时，认识到身语的善业中没有比转经轮功德更大的。莲师说：“善男子善女人，凡是欲求往生极乐世界者，应当勤转此经轮，五无间罪也可依此得清净。”乔美仁波切也说：“造五无间罪、八堕罪以及犯淫戒杀生等重罪之人，只要使用转经轮，罪业根本不会染污自相续，且能获得圆满的解脱。”这么多高僧大德的教言，我们不得不信服，如果还不愿意使用、不愿意弘扬，那真是太可惜了！

上师如意宝没有提倡之前，虽然我也看过一些

16 西琼堪卓玛：即《西藏生死书》中的林萨秋吉。

书，基本上了解转经轮的功德，但没有特别去思维。后来通过上师的这些教言，自己总结自己的一生，最后真心地发愿：“在有生之年，只要自己有一口气，一定要多多弘扬转经轮。”后来我买了好多转经轮，只要来一个比较好的客人，什么东西都不给，就是给他转经轮。这种感觉也比较舒服，因为它直接或间接对众生有利。

转经轮的有些功德是这样讲的：山上一个人用转经轮，风吹过转经轮，然后又接触其他众生，则此众生不会堕入恶趣；自己用转经轮时，如果被别人看见，他眼识中就种下解脱的善根，直接或间接会获得菩提果位；走路时用转经轮，凡是路过的众生，其相续中都会种下善根；过河、过桥时用转经轮，水里的众生均会得以解脱。所以，转经轮对众生有非常大的利益，明白这一点之后，我们不得不行持。

高僧大德也经常使用转经轮，据历史记载，华智

仁波切无论到哪里去，随身都有一个黑色的转经轮；麦彭仁波切的家里，有一个经常用的转经轮；上师如意宝也有大大小小的转经轮，甚至去美国、印度等国家时，也总带着转经轮，有时间就用一下。这些高僧大德在弘法利生的过程中，对转经轮都非常重视，我们后学者也要积累智慧资粮和福德资粮，如果没有用上转经轮，那是非常遗憾的！

有些人觉得转经轮只是藏族的一种传统，可能功德不会这么大。这种想法大错特错！你应该看一下经论中是怎么讲的，这些功德你有没有否定的力量？对我个人来讲，虽然研究这么多年的佛法，但对转经轮的功德越来越深信不疑，平时只要见到一个人用转经轮，就觉得他非常了不起，与他接触的众生都很有福报。

去年我在一个 DVD 上，看见一位汉传佛教的大德一边唱观音心咒，一边拿着转经轮给很多众生作加

持，我对他生起了极大的信心。为什么呢？因为转经轮对任何众生都有利，这种弘法方式是非常对的。他如果宣传“我是成就者、我是某某的转世”，我无法确定凡是与他结缘的众生必会解脱，但转经轮的功德不可思议，只要见闻接触，肯定直接间接有解脱的善缘。用世间话来说，我们就是搞这行的，哪些善根最大，哪些善根不大，哪些善根没有，这方面不用问别人，自己这么多年来专门研究、专门思考，应该非常清楚。

平时在电视上，每次出现藏族的镜头时，都会有一个旋转的转经轮。虽然这是种艺术手段，但它的旋转跟车轮的旋转是不相同的。车轮的旋转可能让人晕头转向，可是转经轮的旋转，能在众生相续中种下菩提的种子，最后也有解脱的机会。所以，我们应当大力弘扬转经轮。

现在“唐多括罗”推荐的是解脱经转经轮，这

在藏传佛教中也非常殊胜，但值得注意的是，里面的《解脱经》必须合格。当然，转经轮的内容比较多，按照藏传佛教的传统，各种咒语、名号、经典都可以做成转经轮。但上师如意宝对其他的不太赞叹，毕生弘扬的就是观音心咒转经轮，因为乔美仁波切为主的高僧大德讲得非常清楚，它的殊胜功德毋庸置疑。现在有些人把这个咒语做一个转经轮，那个咒语做一个转经轮，佛经中若没有记载的话，到底有没有功德也很难说，毕竟因果的奥义只是佛陀尽所有智和如所有智的行境，我们凡夫人很难无误通达。因此，上师如意宝再三地提倡，大家使用观音心咒转经轮。

通过这次开示，你们有经济条件的话，可不可以可以在佛堂里放一个电动转经轮，平时手里也经常使用转经轮。倘若家里有老年人，一定要让他学会用转经轮。在我们藏地，人到了五六十岁时，家人就让他退休了，什么事情都不用干，只是一心一意地念观音心咒、转经轮。但汉地的情况并不是这样，人越来越

老，事情好像越来越多，家里方方面面都让他管，这是不孝顺的一种表现。真正对父母孝顺的话，应该让他们什么都不做，一天到晚念观音心咒、念阿弥陀佛、用转经轮。他们这么大年纪了，研究经论、闻思修行恐怕有点困难，依靠因明辩论更是困难，为了他们的来世着想，子女应该让他们多用转经轮。

原来我也想做一些转经轮，给大家提供方便，但现在的价格跟上师当时的定价有点不同，所以只有自己想办法了。如今的交通非常方便，通过网络等各种途径，请个转经轮并不会太困难。作为一个佛教徒，应当学会用转经轮。与别人结善缘时，给他们财物、地位、名声，对我们修行人可能也不太现实，最好的就是让他用转经轮、劝他行持善法，这对他的今生来世都有非常大的利益和不可估量的功德。

其实，转经轮在行住坐卧都可以使用，乔美仁波切说这种善法简便易行，轻而易举就能成办重大的事

业。如果让你布施钱财供养僧众，你不一定有这种能力，多年闭关修行，也有一定的困难。但如果走路吃饭只要有空余的时间，就一直使用转经轮，无勤中就能积累许多资粮。以前上师如意宝说过：“美国、新加坡、加拿大的很多信徒，特别喜欢我们学院的转经轮，他们认为这里的转经轮加持很大。”这是上师对后人的一种教言，我觉得哪里的转经轮应该都一样，关键是里面的咒语——六字真言的功德相当大。

今天因为时间的关系，我也不广讲六字真言转经轮的功德。总而言之，以前有个伏藏大师叫班玛朗巴，他所开取的《观音海续》中说：“何者具有菩提心，具足智慧力士夫，制作观音心咒函，生次开光赞颂后，水风抑或手旋转，一定摧毁诸轮回，任运成就四事业，彼之功德不可说。”我们佛教徒对观音菩萨一定要有虔诚的信心，没有信心的话，功德也不会太稳固。自己也应该日日夜夜行持善法，而行善中最好的，就是用转经轮。

在座的各位道友，这几年来我觉得比较不错，转经轮并没有放在家里，走路、开法会甚至看书时，都能够用得上，以此也积累了许多功德。你们想帮助亲朋好友的话，也应该用佛法尤其是转经轮来逐渐度化他。其实从世间的角度来讲，转经轮可以让人升官、发财、得名声，在很多文章中，这方面的感应非常多。总之，世间和出世间的一切功德，均依赖于我们的发心和身语的力量，而身语所造的善根中，转经轮的功德最大。我们口里念《金刚经》《阿弥陀经》，功德是很大；身体做磕头、转绕等，功德也很大，但按照佛经的教证，这些跟转经轮的功德比起来，后者的功德远远超胜前者。

因此，从对自己负责的角度来讲，还是要好好地用转经轮，毕竟短暂的人生中，我们什么时候死也不好说。对我而言，不管在车里还是家中，每天用一下转经轮的话，心里比较舒服。如果当天没有用，或是忘在家的话，总有一种空荡荡的感觉。这种行为对

我身边的很多人，直接或间接也有一点点影响。

你们平时用转经轮，不要觉得不好意思，以前上师如意宝在课堂上也批评过有些人，他们认为自己很年轻，拿转经轮就像一个老年人。其实老年的标志并不是转经轮，转经轮是行持大乘佛教的一种标志。别人不接受是别人的事情，即使他用斜眼看转经轮，相续中也能种下菩提善根。乔美仁波切曾说：“转此经轮之人，生生世世不会转生于邪见之家、有盲聋哑跛者之家、贫穷下贱之家、屠夫渔夫等种姓低劣之家，生生世世转生到种姓高贵、信仰佛教、行持善法之家中。”从今生来世各方面来看，转经轮的功德的确非常大，这并不是我们故意渲染，而是在大乘经续中有教证可查。

总之，大家一定要以菩提心为基础，所作所为不离开善法：身体经常用转经轮，口里经常念观音心咒，心里经常想到利益众生，若能做到这一点，你就

是名副其实的修行人，我们藏地衡量一个人的修行好坏，也是以此为标准的。如果没有这样，自己认为修行境界很高，觉得转经轮没有用，只要安住在胜义境界中就可以了，这对凡夫人来讲可能比较困难。正如法王如意宝所言：“你的见解再怎么不可思议，行为也不能远离取舍因果的准绳。”这个金刚语，大家务必要牢记于心，平时多行持善法，多使用转经轮，为一切众生做有意义的事情！

念佛功德

索达吉堪布·传讲

2008 年

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

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

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

发完殊胜的大乘菩提心之后，大家应当如理如法地谛听。今天给大家开示的内容，是诸佛菩萨名号的功德。这个功德，麦彭仁波切编辑的书里讲得很清楚，我在这里不作重复。但今天为什么要讲呢？因为最近有一个缘起——《诸佛菩萨名号集》翻译出来了，翻译出来之后，我要求各地开展“念佛法会”，一起共诵诸佛菩萨的名号。

之所以如此，原因有多种。首先，世间上各种团体的聚会，相当一部分没有多大意义和价值，只不过是在浪费时间和钱财而已。即便是佛教徒的一些聚会，也发现很多人无非是作会供、火供、火施，虽然这些都是善法，理应值得随喜，但也有一些问题需要分析。

要知道，密宗的修法和仪轨是很殊胜，但对传授者上师阿阇黎和修行者弟子的要求相当严格，并不是接受以后随随便便就可以修了。修密法首先要有密

乘的灌顶，然后再修加行，念诵它的一些咒语，到了一定的时候，还要修生起次第和圆满次第，最后才可步入正行。会供的要求在密宗论典中也比较多，并不是几个道友凑在一起，买一点饼干、几瓶酒，大家喊着一起吃了喝了就可以了。作火施的话，一定要有实在意义。当然，对传承圆满、灌顶圆满、根基殊胜的个别弟子来讲，密宗的修法非常好，这个没有任何怀疑，但若要求所有人都达到这种境界，对尤其是现在汉地的很多人而言，恐怕是不现实的。

因此一直以来，我常在考虑什么法门老少皆宜，能让大家共同受益。后来看到麦彭仁波切《诸佛菩萨名号集》中的许许多多功德后，决定推广念佛法门，从2008年开始，要求各地以菩提学会为主的出家、在家四众弟子，共修这个念佛法会。

共修的力量极为强大，诚如华智仁波切所言，共修犹如熊熊烈火，个人修持则如渺渺火星。所以大家

在释迦牟尼佛的一些节日，如每年的神变月、转法轮日、天降日、佛降生日、涅槃日，各个班也好，各个小组也好，理应聚在一起念这些佛号，这样共修，一定会有非常大的利益。

当然，我个人智慧浅薄、孤陋寡闻，不敢凭空说这样念有什么功德。但是麦彭仁波切引用了许多大乘经典的教证，对每个佛号的功德一一作了介绍。对此你们可一目了然，看了以后就会明白：“噢，念佛的功德确实非同小可，我一定要参加这个法会！”

学院的道友们在，在每个月的节日中，有时间的话，也要参加共修。至于其他国内外的四众弟子，包括很多金刚道场、寺院、中心以及菩提学会各组的道友，从现在起一定要对此事引起重视。对你们个人而言，在难得的人身中，这是非常非常重要的事情。表面上看，今天大家凑在一起念佛号，过一个小时好像不难，但实际上所得的利益和功德不可思议。因

此，我在这里首先讲一下缘起，大家务必要重视，从现在开始，各个地方要举办念佛法会，这是我们集体共修的一个法会。

那么，念这些佛号有如此多的功德，是通过什么方式来了知的呢？下面依靠诸佛菩萨的经典和论典，给大家作个简单介绍。

《涅槃经》中云：“开大库藏，一月之中，布施诸众，所得功德，不如一人，称佛一口，功德过前，不可较量。”意思是说，佛陀告诉大国王：你打开整个国库，在一个月中把金银财宝布施给所有众生，这个功德不可思议，但远不如有人称念一声佛号的功德大。

有人可能认为，在上师面前供养多少钱，供斋的时候买了多少袋奶粉，这个功德非常大。但实际上，一心一意念佛号的功德远胜于此。现在世间上有些大

老板、大施主，捐多少万就觉得功德无量，虽然这是有功德，佛经中也说得非常清楚，可是我们念佛的功德远远超过它。

作为一名佛教徒，应该选择功德非常大的法。汉传佛教中的善导大师（莲宗二祖）曾说：“自余众行，虽名是善，若比念佛，全非比较也。”其他所有的修行，如布施、持戒，虽然都很好，但倘若跟念佛相比，就差之千里了。就好比有一间暗室，点一支蜡烛，是有光明，但跟太阳光比较起来，还是有非常大的差距。

可能你们也看过《称扬诸佛功德经》，在这部经中，释迦牟尼佛是这样讲的：我从锭光如来处，听到“金刚坚强消伏坏散如来”名号，仗此佛名号功德，超越十万亿那术劫生死之罪，得以早成佛道。如果当年没有闻到这个佛号，我现在还无法得到如来正等觉的果位。

因此，我们即生中遇到这样的佛号，福报是非常大的。前段时间，我翻译《诸佛菩萨名号集》的过程中，心里经常这样想：虽然我现在的境界、修行等各方面非常差劲，好多方面修得特别不好，有时候想起来很惭愧。（这是实话，并不是说谦虚话。）然而能遇到这些佛号，不管我用眼睛看着、用嘴巴念着，还是别人念诵时我在听着，都是很有福报的。假如我转生到佛法不兴盛的黑暗之地，根本不可能遇到这个法本；假如我转生到听不到佛号的世界中去，根本得不到这么殊胜的佛号。因此我从内心中觉得，得一个人身、来到这个世间并没有白费，还是有很大意义的，自己对自己更加充满信心。

在座的很多道友，应该也有这种感觉吧。前两天我要求你们把这个功德全部看一遍，但是今天举手时，大概只有三分之二的人看了，还有一部分人没有看，不看的原因正在调查中（众笑）。真的，你们还是要好好地看，先看一下麦彭仁波切所讲的这些功德，

这些功德来自于很多经典的教证，并不是随随便便信口开河。

其实佛号的功德也好，咒语的功德也好，开法会的功德也好，应该是要有依据的。前段时间外面有很多消息说：念多少遍《自在祈祷文》，可得到现在学院开“持明法会”的所有功德；念108遍《心经》，能遣除今年什么什么灾难；念10万遍莲花生大士心咒，2008年的奥运将圆满成功……很多上师的各种信息发来发去，居士们也是传来传去，前不久我问了一些人：“你们这些消息的来源是哪里？”因为法王在世时很多人不敢乱来，他老人家自己对这些功德非常注意，没有一定依据的话，不可能说念什么能遣除2008年的什么。佛经中可能也不会有2008年的灾难、2008年的奥运会该怎么开，但有些上师和修行人可能有各种目的吧，某些行为我也是看不惯，前段时间批评过有些人。

当然，如果你真的有神通，有一些妙观察智，能知道未来、现在、过去的一切事情，我也不会否认。但如果没有这种神通，每个人都随便乱说，佛经里的功德就没有真正意义了。

一定要注意啊！像麦彭仁波切这么伟大的佛学家、大成就者，他的《诸佛菩萨名号集》中都全部引用佛经的记载，而不是说“我想你应该念什么名号，这样会获得如何如何的功德”。所以在座的道友也好，外面的居士也罢，说话一定要注意。现在的信息技术比较发达，一个好东西发出去的话，全世界的人知道了，一个不好的东西发出去的话，也有很多人都知道。尤其是有些佛教徒很容易受骗，可能信心比较切吧，只要说是佛学院的“上师”两个字，或者佛学院的“活佛”两个字，就觉得是天上掉下来的，绝对值得接受。其实有些事情也不一定是这样。我是这样想的：以后你们发信息时，如果觉得特别可靠、对佛教有利、有依有据，那你可以发出去。念咒语、念

佛号的功德虽然大，但若专门指定这个功德能遣除哪方面的灾难和违缘，你要看有没有依据。这一点，讲经说法的有些上师也值得注意，不要想什么就说什么，误人子弟。作为一个佛教徒，应当对佛法有责任感！

总的来说，大家共同念佛，有非常大的功德，这个功德是麦彭仁波切为主的高僧大德引用教证说明的，任何一个人都没办法驳斥。因此，大家要坚信不疑，一定要念佛。

也许有人这样想：“念佛法门自古以来在汉地比较多，只念一句阿弥陀佛就可以了，何必念这么多佛的名号呢？”这种想法是不对的。我以前也说过，虽然念一个佛号、持一部经典，对某些根基的人（如有些老年人不认识字，根本不懂修法，但却很有信心），一句“南无阿弥陀佛”确实相当殊胜，国内外很多高僧大德也正在弘扬，但也不能以此就千篇一律，一概否认其他的

佛号。释迦牟尼佛的佛法中，所调化的众生根基、意乐千差万别，有些众生依靠念一个阿弥陀佛来度化，有些依靠念一个其他佛号来度化，有些则需要念很多佛号……各种情况都有，所以，不同的佛号有不同的功德及其殊胜性。

《地藏菩萨本愿经》中讲过：“但念得一佛名号，功德无量，何况多名？”这说明念佛法门不仅仅念阿弥陀佛一个就可以了。经中还紧接着说，不管是人在死时、活时，若能念得多佛名号，即可遣除灾难痛苦，终不堕入恶趣之中。一家人当中，若有人死了或病了，即使只有一人为他念一声佛，他除了五无间罪以外，其他业报都能消除。所以，你们亲朋好友生病或临终时，有人进行助念的话，《地藏菩萨本愿经》中说，一定是有利益的。不但对他人有利益，对自己的利益也不可估量，如《地藏经》云：“自称自念，获福无量，灭无量罪。”

汉地的《万佛洪名宝忏》中，就有一万尊佛的名号，并没有说只需要念阿弥陀佛。汉传佛教中，还有《过去庄严劫千佛名经》《现在贤劫千佛名经》《未来星宿劫千佛名经》等记载了三世诸佛的很多名号，《大解脱经》《宝积经》等许多经典讲了十方诸佛的很多名号。因此，高僧大德们弘扬净土法门，对相当一部分人非常非常好，这是我们一再赞叹的，但如果不论年轻、年老，统统不准他们念其他佛号，一定要念阿弥陀佛，这种态度不太合理，毕竟众生的根基、意乐、发愿、因缘各不相同，念不同佛号，获得的利益也不一样。所以说，大家在念佛时，要遣除“只念一佛、不念他佛”的误区。这是一个问题。

还有一点是，佛有如来、应供、正等觉等十种称呼¹⁷，很多佛经中通常只有“如来”一种，其他的称呼很少出现，但若念全这十种称呼，功德非常非常

17 如来、应供、正遍知、明行足、善逝世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊。

大。汉传佛教的《文殊师利问经》中云：“若能专念如来十号，佛于彼人常在不灭，亦得当闻诸佛说法，并见彼佛现在四众。”如果能专心专意念如来的十种名号，那么佛陀会经常跟着我们，将来能见到佛陀的四众弟子，听闻如来讲法，还能“增长寿命，无诸疾病”等等，讲了许许多多的功德。因此，通过这种方式来念佛，非常有必要。

在念诵的过程中，前面若加上“顶礼、皈依、供养”，后面是如来的各种称呼，以此方式来念诵，当然是最好的。有关经典中也有这方面的记载，《文殊师利问经》中讲了很多，希望你们方便时看一下。如果实在不能这么念，也可以直接念佛号，比如顶礼无量光佛、顶礼宝髻佛，这没什么不可以的。尤其是有些老年人，或者你家里的亲朋好友，年纪大了记性不好，这么多的名称记不住，那只给他教一句就可以。譬如先教他念“南无阿弥陀佛”，教会了以后，再是“南无本师释迦牟尼佛”，然后“南无宝髻佛”……

简单地教一个佛号，这样功德也非常大。

给别人宣讲佛号的功德不可思议，乃至菩提果之间也不会穷尽。而自己缘佛陀——观想佛陀、看着佛像等来念佛的功德也不可思议，乃至涅槃之间永远不会消失。《大悲经》中有一个教证说：“一称佛名，以是善根，入涅槃界，不可穷尽。”所以不管你是以善心还是无记心来听一声佛号、念一句佛号，这种功德乃至菩提果之间都不会耗尽，就像银行里的存款，乃至没有取完之前不会穷尽一样，这种功德非常大。

现在世间上乱七八糟的语言，大家没有必要说得很多，而应该把心思用在念佛号方面，有时间就要多念佛。现在净土宗在这方面还是做得非常不错，很多法师提倡一心念佛，不能杂修。当然，念多佛名号不会成为杂修，坐禅、做其他善法也不会成为杂修，这一点不要有任何怀疑。所谓的杂修，就是对根基比较低劣、只能念一个阿弥陀佛的人来说，其他什么都

不能念，给他教这个、教那个，就成了一种杂修。而其他大多数的修行人，应该像乔美仁波切为主的藏传佛教的大德，或者汉传佛教的有些高僧一样，既要修禅定，也要念佛号，还要钻研经论。从他们的传记中或弘法利生的事业中可以看出，真正对自己有影响的“杂”，是一些胡思乱想的不如法念头，这对成就有一定的危害。

所以，我们应该万缘放下，一心念佛。有首歌里唱得好：“少说一句话，多念一声佛，欲海茫茫不迷惑。”不管是出家人、在家人，人生非常短暂，也很难得，这样难得的人身不应该整天吃喝玩乐、说是道非。现在很多在家人，一天到晚的话题就是——你买房子了没有？买车了没有？结婚了没有？生孩子了没有？孩子读书了没有？读书的话，读几年级？……每天研究来研究去，其实也没有多大意义，真正有意义的事情，是要在日常生活中多念一些佛号。

念佛号，不仅对究竟佛果有非常大的利益，甚至对暂时利乐也有非常大的帮助。有些人害怕出现地震、雪灾、海啸等灾难，这样的话，可以念“龙自在王如来”的名号，世间上的各种疾病、灾难、传染病等，通过他的名号能遣除；若念诵“日月灯如来”的名号，邪魔外道不会干扰你，有些人特别怕魔，晚上不敢一个人上厕所，这个时候你就念“南无日月灯如来”，有了太阳、月亮、灯，所有的魔都不会来干扰，而且此佛号的功德很大，以遍满整个三千大千世界的珍珠宝鬘来求都值得；如果念诵“月灯如来”，念诵的人或听到名号的人，就会成为人天应供处，自己的身体跟佛塔没有什么差别，如果有人向你顶礼，你就可以“南无月灯如来，南无月灯如来——好，开始顶礼吧，顶礼我也没事”；还有人特别喜欢漂亮，希望相貌端严，那么可以念“南无步莲如来”。总之，有许许多多佛号的功德，这是从暂时利益来讲的。

其实现在追求暂时利益的人比较多。个别法师讲法也好，修行人求法也好，好像只是求人天福报，成了一种人天乘。我们佛教中的乘，先是人天乘，然后是小乘，再是大乘。人天乘只求即生中快乐、妙色、生意好，很多人学佛就是这个目的。如果你想获得人天乘的福报，念这些佛号就足够了。如果还要获得生生世世的利益，就应该发下殊胜大愿，如药师七佛里的善名称吉祥王如来发八大愿，法海雷音如来发四大愿，琉璃光王如来发十二大愿，还有释迦牟尼佛发五百大愿，最终依靠这些愿力得以成就。而且，我们看了这些愿以后，可以知道即生遇到这些佛号，福报是非常了不起的，麦彭仁波切引用《趋入定不定手印经》的教证说：以整个大千世界遍满金银财宝及世间供品来供养缘觉，功德当然是不可思议，但一个人口里说“佛陀”或“遍知”或“世间怙主”，或者听到“佛陀”或“遍知”或“世间怙主”的声音，这个功德远远超过了前面这些功德。我们除了一些哑巴以

外，“佛陀”两个字谁都会说，包括小孩子也会说。既然福报如此之大，大家从现在开始，一定要重视念佛。

我所提倡的念佛，跟净土宗的念佛略有不同。净土宗所讲的只念阿弥陀佛，其他佛号没有特别强调，但我这里要求大家持诵诸佛名号。平常若能这样持诵，直接间接的功德相当大。

《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。”以散乱心称一声“南无佛”，逐渐也能成佛道。这句话还有一个典故：释迦牟尼佛在世时，有个老头见众比丘威仪端严、清静自在，他特别羡慕，也乞求出家。（我们这里有些老居士也是这样，看到有些出家人比较舒服，自己就一定要剃头。）当时好多阿罗汉用神通来观察，（不像我们这里，过了三四个月，只要管家签字就可以出家，）发现他八万劫以内都没有种过善根，没有出家的因缘，于是阿罗汉们

不答应。那个老头特别伤心，一直哭着。后来佛陀以超胜阿罗汉的神通，知道他于八万劫以前，曾是一位樵夫，有次在森林中砍柴，遇到一只老虎，老虎要吃他，他就急急忙忙爬上树，无意中喊了一声“南无佛”。就这一句佛号，善根今天成熟，佛陀开许他出家，出家之后证得阿罗汉果位。

我们平时到寺院里、坐在家中，念一句“南无阿弥陀佛”或者“顶礼、皈依、供养如来正等觉释迦牟尼佛”，是非常简单的一件事，但这个功德真的不可思议。《白莲花经》云：“佛陀不可思，佛法不可思，信奉不可思，异熟不可思。”我们遇到佛陀和佛法的福报不可思议，对之生起信心，进行供养、顶礼、皈依，其异熟果报也不可思议。这一点，任何一个思想家、文学家、理论学家，通过苦思冥想，或以分别念来进行观察，都无法得到这种功德。

而且，即便说不出“佛”，光说“南无”两

个字，也是有功德的。《阿含经》中记载：提婆达多与佛陀作对，造了三个无间罪，命终堕地狱时特别害怕。当时身边有些眷属劝他皈依佛，因对佛陀的嫉妒心比较强，他一直不肯说“佛”，只说一个“南无”。以此功德，佛陀授记他将来成为南无辟支佛¹⁸。这与《根有律》的说法稍有不同¹⁹，但内容大致是一样的。

所以念佛号的功德的确非常非常大，我今天只作了一个简单介绍，希望大家下来过后多参考这方面的典籍。麦彭仁波切曾引用《宝积经》的教证说：“‘顶礼一切佛陀’是一大火炬，必定焚毁一切烦恼。”又引用《华严经》的教证说，念佛就像“已食金刚界，纵使摄取微量，然而金刚界无法溶解”。因此，即生中遇到佛法相当难得，缘佛陀的这种功德，乃至生生

18 《增一阿含经》云：“提婆达兜最后命终之时，起和悦心，称南无故，后作辟支佛，号名曰南无。”

19 《根有律》云：“提婆达多善根已续，于一大劫生于无隙大地狱中；其罪毕已，后得人身，展转修习，终得证悟钵底迦佛陀（即辟支佛），名为具骨。”

世世也不会耗尽。

麦彭仁波切还在最后一些小字里讲得很清楚，说因为有了佛法如意宝，我们才得以听闻如此殊胜、尊贵的佛号，如果没有佛法，百千万劫也难遭难遇。所以大家一定要珍惜现在的机会，有智慧的人应尽量念诵佛号，看见别人死了或受苦时，就在他耳边、身边给他传授。有些佛的名号比较常用，比如宝髻佛、药师佛，还有火如来等等。以前上师如意宝常说，用整个世间的金银财宝来供养诸佛的功德非常大，但是一称“南无火如来”的名号，远远超过它的功德。上师如意宝也给我们念过这个传承，他老人家经常强调念众多佛号的功德。

大家应该再三看一下麦彭仁波切后面的文字，里面还说了，对恩重如山的父母亲友，报答他们恩德有一定的困难，但若能引导他们念佛，纵然不能经常念，偶尔念一句，功德也相当大，可以算是一种

报恩。

所以，我这次要求菩提学会的道友，劝家人一起闻思修行可能没有这个因缘，但是劝他们偶尔参加一次念佛，从头到尾只用一个多小时，他们应该给你这个面子。如果他实在不肯，你拽着他的头发也要让他参加。他愿意也好、不愿意也好，只要耳边听了这么多如来的名号，对生生世世都有莫大利益。因此，麦彭仁波切最后以诚挚的心来合掌、以高昂的文字来劝请大家，一定要持诵诸佛菩萨的名号，这个是万万不可放逸的。麦彭仁波切这样伟大的大成就者，郑重合掌劝请的事情，我们如果不重视，就是没有心脏的人了。

念这些佛号，不管老年人也好、年轻人也好，有地位也好、有钱财也好，黄种人也好、白种人也好，什么样的人都能得到利益。哪怕旁生，正在挣扎死去的时候，你在它耳边念个佛号，它也能得到巨大的助

益。以后我们金刚道友之间，如果有人离开人间，马上就要死去，几个道友应该一起给他念一遍佛号。我们学院从今天开始也是这样要求。外面各个地方的人，看见有些人要离世时，给他 100 块钱没有用，不如给他念一些佛号。毕竟钱到中阴身时也用不上，人民币不要说是中阴身，到美国也用不上。

前段时间，我母亲的妹妹得了癌症，马上就要死了，我母亲拿 1000 块钱给她，我说：“给她 1000 块钱有什么用呢？还不如给她念一点佛号好。”所以，亲朋好友死的时候，千万不要给他钱，给钱也没有用。如果你真的很大方，那应该在他还没有得病、不会死的时候给钱，人家临死的时候，你最好给他念些佛号，这样才是对他有利的。

以后大家一定要把这个“念佛法会”弘扬起来，每个人至少要劝十人以上念佛。我翻译的这个《诸佛菩萨名号集》，会尽量地印刷，若有人发愿念十遍以

上，则可以给他结缘一本。我们不断地给大家提供，你们也应该尽量发心。

当然，如果有人特别笨，或者有些老年人年纪大了，实在不能念那么多，麦彭仁波切也说了，念一个佛号也可以，两个佛号也可以，三个佛号也可以……自己可以尽力而为。或者有人业障特别重，杀了很多众生，在你面前哀号乞求，想要忏悔自己的罪业，那不妨劝他念这些佛号，若能好好念佛，绝对往生。你应该跟他说“绝对”，为什么呢？因为很多经典中都说不会堕恶趣、能够往生，对此讲得非常清楚，你这样说是不会说妄语的。但若没有这些依据和教证，随随便便说肯定不行。

我个人来讲非常高兴，许多人能结上这个善缘。麦彭仁波切的发心和功德相当圆满，念这些佛号的话，绝对对众生有利益。而且，了知佛号的功德，各方面也比较方便。比如我们放生时要念药师七佛的名

号，基本上已经念熟了，现在一看它的功德，每个人都会见而生喜，数数生起欢喜心。我今天可能啰唆得比较多，总而言之，希望大家一定要以虔诚的信心，多多念诵这些佛号。

当然，念诵的方式，我在《诸佛菩萨名号集》前面也讲过。大家集中的时候，先把场地打扫干净，然后在供台上摆放佛像、佛经、佛塔，参加念佛法会的人对其磕头，磕 21 个也可以，7 个也可以，3 个也可以。磕完了之后，首先是七支供，之后开始念佛号，念完后以《普贤行愿品》来作回向。若能如此，功德真的是不可思议。

现在很多人工作繁忙、心情纷乱，事情也比较多，要空出一个小时，可能有一种畏缩感、恐惧感。但若能想一想它的功德，这些担忧和顾虑全部会遣除的。毕竟短短的一个小时就能解决生死的大问题，那谁不愿意？谁不希求？

所以，大家应该先看一下麦彭仁波切所讲的这些功德，然后在力所能及的范围内，尽心尽力参加“念佛法会”。这个法会，什么样的根基都可以接受，弘扬起来也非常方便，希望大家尽量对外面广弘！

附：

念佛法会倡议书

索达吉堪布·著

2008年1月25日

当今时代，很多人把大量时间、精力，投诸于没有意义的事情上，纵然是佛教徒，也不懂得如何以自己的人身成办永久大利。好多人虽想修持佛法，可要么苦于没有时间，要么苦于没有能力，要么苦于没有文化……所以一直以来，我常在考虑什么法门简单易修、老少皆宜，不但功德殊胜无比，而且适合各个层次的人。后来经过再三观察，我决定成立念佛法会，广泛弘扬诸佛菩萨的名号。

所谓的“念佛法会”，念的并不仅仅是阿弥陀佛，而是十方诸佛菩萨的名号。这些佛菩萨名号的功德，是佛陀以金刚语亲口所宣，后由麦彭仁波切从诸佛经中撷集，编撰成了《诸佛菩萨名号集·宝珠鬘》。其功德之大令人咋舌，仅仅一经于耳，也能消尽多劫的业障。

也许有人问：“一心念阿弥陀佛不是挺好吗？念这么多的佛号，心容易散乱，这样贪多嚼不烂，会障碍自己往生极乐世界！”

其实这种想法多虑了。每个众生的因缘各异，佛菩萨的发愿力也不尽相同，不同的佛号适应不同的根基，凡事不能千篇一律，要求所有的众生都念阿弥陀佛。即使你喜欢念阿弥陀佛，持诵其他佛号也并不相违，因为其他佛号有十分殊胜的功德，持诵后可迅速积资净障，圆满净土资粮，对往生极乐世界有不可思议的助益。

持诵这些佛号不仅对来世有利，对今生也能成办种种所欲。譬如，你外出时为了平安回归，做事时为了顺利吉祥，生病时为了祛除疾病，贫穷时为了衣食丰足……都可依之而达成心愿。尤其是，若于众生临终之际，在其耳边念诵这么多佛号，亡者必定不会堕入恶趣；若能劝父母把一两个佛号记在心中，经常念诵，即便你没有机会承欢膝下、孝养天年，也可以算是报答了他们的恩德。

自 2008 年起，各地“菩提学会”将大力推广这一念佛法会。平时没有闻思能力的人，此时理应积极响应、组织共修；纵然你具备闻思的能力，那也不能轻视念佛，毕竟你显现上还是凡夫人，传承上师、大成就者们都重视的法门，你没有理由不重视！

在真实奉行的过程中，每个月务必要组织一次以上的共修。传承上师们说过，共修的力量犹如熊熊烈火，个人修持则如渺渺火星，所以大家在有条件的情

况下，还是应该聚集在一起念佛。自己有能力的话，可组织以家庭、寺院或居士团体为单位的法会，为大家提供条件和方便，这也是一种弘扬佛法的行为。

在集体念修佛号时，我们规定了统一的音调，届时将随学习资料发给学员，大家可依之唱诵。当然，这次要求念的佛号比较多，从头到尾念下来，大概需要1个多小时。对工作忙碌、闻思紧张的人来说，时间不可谓不长，压力不可谓不大。但反过来想，只花1个多小时，即可轻易获得这么多功德，大家还是应该生欢喜心，不要畏惧、退缩。

总之，这个法门具有重大的意义，无论是境界高的人，还是境界低的人，切莫随意轻视，也不要以任何理由或借口放弃！

吸烟之过患

索达吉堪布·传讲

2008 年 4 月 12 日

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

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

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天这一堂课主要讲吸烟的过失。

在座佛学院的道友，很多人都出家了，出家后应该不会吸烟，讲这个可能没有多大必要，不过以前在个别地方，藏传佛教中有些人自称“密咒士”，汉传佛教中内蒙古等地，也有极少数人显现上吸烟，以前我们去五台山时就看到过。这些人可能是对教理不精通，所以今天我虽然面对的是僧众，还是要讲一下吸烟的过失。毕竟出家人以后也要弘扬佛法，如果自己都不明白这个道理，给别人讲解也有一定的困难。

我出去的时候，发现在一些偏僻地方，很多人都不知道吸烟的过失非常大。实际上，吸烟、喝酒、吃肉等的过患，佛经论典以及一些上师教言中讲得清清楚楚，我们若不了知如何取舍，许多事情做错了都不知道。堪布阿琼说：“在依止善知识的过程中，修行不重要，闻思很重要。”我对这句话深有感触，上师如意宝在世时，对我们闻思要求得很严格，现在上

师圆寂了，我们才深深体会到此举的必要性。如今去寻找上师的教言，只有在文字上、磁带上、光碟上才有，当时上师不太允许录音，很多珍贵的教言都没有留下来。所以，大家在依止善知识时，亲闻佛教的真理非常非常重要。有些人正在依止的时候，认为闻思不重要，修行应该很重要，我也生过很多这样的念头，但现在看来，其实自己还有大量疑惑，各种教理在上师面前永远也听不够。

我们很多人学习佛陀的经教不是很圆满，在日常生活中，哪些过失非常大、哪些功德非常大，根本不懂取舍。现在有这个闻思的机会后，大家应该对功过作个对比，让自己有个选择的余地。否则，什么道理都不知道的话，做善事不知从何处下手，舍弃恶业也不知如何舍弃，这是非常可悲的！

今天，我就利用时间给大家讲一下吸烟的过失。有些佛教徒以前特别喜欢吸烟，烟瘾也非常大，后来

遇到佛法后，基本上已经戒掉了，现在只剩下一个回忆，当然，习气比较重的人，偶尔还会在梦中吸烟；非佛教徒的群体中，吸烟的现象相当严重。其实吸烟的危害相当大，不仅即生中损害健康、耗尽财产、心理不正常、引发诸多过患和疾病，来世的果报更是令人不寒而栗。高僧大德们一致公认，烟草是魔的恶愿所形成的，故而吸烟的人非常可怕，修行人都不敢接近。包括我自己在内，遇到吸烟的人也非常担心，害怕自相续中的修行境界和很多加持，依靠这样的染污会消失。

烟草的来源有不同历史，比较公认的有几种，在此给大家讲一下作分享。

第一种说法：在佛陀时代，一次佛在龙宫入于甚深禅定，欲界他化自在天的两个魔女，以妖媚之术来迷惑佛，想破坏佛的戒体。因为佛已断除了一切贪欲，对美色的贪爱早已消失，故魔女的诱惑无法得

逞。二魔女怀恨在心，于是各发一恶愿：较长的魔女取不净粪抛向中国，形成了大蒜。（食用大蒜的话，身心不自在，由于魔的诱惑，欲望也非常大。有关戒律和修行教言中都说，凡享用大蒜者，过失相当大。所以平时在饭菜中，最好不要放葱、蒜，尤其是大蒜更要制止。）另一魔女取经血洒向印度，形成了烟草。由于烟草是魔女所发之愿，故吸食者会逐渐损坏慈悲心，嗔心、邪见、愚痴等五毒自然增长，更会破坏修行人的一切功德。

第二种说法：很久以前，魔王波旬在临死前，无论怎样也咽不了气。他的大女儿说：“我杀害一千个众生。”波旬也不能死去。二女儿说：“我杀死一亿个众生。”他仍然无法死去。最后小女儿说：“我将经血洒在地里，百般发邪愿：愿以经血为因生出毒叶，男女俗人尤其是入佛门的僧人吸烟，以此过失，七世中三代人天眷属不得解脱，千劫中必定不能从漆黑烟馆中解脱出来，烟草遍及之处的天龙地神八部都被制伏，彼人耗尽寿命、福德，眷属百姓受用衰减，

彼人短命多病、畏惧怨敌，出现各种不幸，后世堕入十八层地狱。”发了这样的恶愿之后，魔王波旬才安心死去。所以，凡是吸烟者，魔的加持和诱惑会入于心。

第三种说法：释迦牟尼佛转法轮时，有个诽谤三宝的破戒弟子，她心生忿恨，发愿将来一定要在人间留下恶种子，让众生无法修学佛法。由于她恶愿的力量特别大，死后就成了魔，来到人间企图破坏佛陀教法。她准备把魔与魔女所生的蛋带到佛法最兴盛的印度，快到印度时，因为释迦牟尼佛的佛光普照，她无法进去。五百年间正法兴盛，她一直没有机会。佛涅槃五百年以后，她又想出来兴风作浪，当她刚从地里出来，就遇到莲花生大士的佛光，莲花生大士是百尊咒师的顶尊，降魔威力极强，她又无法捣乱。可她并未就此罢休，于是把魔蛋捏碎，变成粉抛洒在虚空中，随风吹到了与印度毗邻的城市。第二年，那里就长出一种奇异的草——这就是烟草。

后来，这种草被一个五百多岁的婆罗门老人发现。她心想，自己活了五百多年，从未见过这样的异草，觉得很稀奇，就把它带回去，拿到印度一个城市里贩卖。城市里有个魔所化现的妓女，她一见到这种草，马上生起强烈的贪心，花高价买下来。随后她把这种草点燃、熏吸，觉得浑身舒服，接着便开始引种。由于她的魔力，第二年就获得了丰收。此后便一传十、十传百地种植开来，并由印度慢慢传入中国云南等地。在中国，烟草是明朝传入的，此前的历史中都没有烟草的记载。

吸烟对我们发愿、修行等有极大损害，这一点，对佛教稍有了解的人都知道。莲花生大士之后的很多伏藏大师，关于吸烟者堕入恶趣的教言相当多，不仅佛教中有这样的记载，世间人对吸烟的评价也不是很高。曾有一则故事说：有个美国的烟商，到法国做生意。一天他在市集上大谈吸烟的好处，突然有位老人走上台子，大声说道：“女士们，先生们，吸烟还有

三大好处：第一，狗怕吸烟者；第二，小偷不敢偷吸烟人家；第三，吸烟者永远年轻。”一时间，台下观众情绪振奋，那位商人更是喜形于色。老人却把手一摆，继续说：“为什么呢？因为：一、吸烟的人驼背的多，狗见了，以为正要拾石头打它；二、吸烟者夜里咳嗽，小偷以为他没睡，不敢偷；三、吸烟者都短命，所以永远年轻。”

当然，凡事不能一概而论，吸烟者也有年纪大的，不一定个个都短命，咳嗽的人也不一定都吸烟。但不管怎么样，吸烟的危害非常大，以前抽过烟的人，应该通过修金刚萨埵等方式来忏悔，如果不清除这种染污，临死时或来世一定会感受苦果的。

很多上师的教言中说，吸烟者越来越多的话，对佛教的危害特别大。最近我听说有些上师对香烟作加持后，专门要求大家抽，这是非常不好的现象。以前也有一个人，不管到哪一个城市，都把好几包烟弄出

来，一支一支放在盆子里，无论来了出家人还是在家人，都让每人抽一支。当时很多居士特别为难，因为自己根本不会吸烟，就说：“我可不可以不吸？”旁边有些居士马上呵斥：“上师加持的！机会难得，为什么不吸？不吸就会破坏缘起，一定要吸！”那些人也比较愚笨，不得不学着吸烟，影响非常恶劣。我认识一些那里面的人，也曾当面批评过。

当然，这些上师有没有密意，我也不好说。但按照莲花生大士和历代上师的教言，凡夫人吸烟是不允许的，甚至智悲光尊者还说：“诸位上师若吸烟，凡结缘者堕恶趣。”如果上师自己吸烟，那么凡与之结缘者，比如在他面前听过法、灌过顶的人，都会堕入恶趣。紧接着又说：“诸位长官若吸烟，所有属下堕恶趣。”所以我比较担忧有些人，现在领导基本上没有不吸烟的，他的属下会不会全都堕落呢？毕竟这个教证是智悲光尊者说的。在藏传佛教的历史上，除了无垢光尊者以外，智悲光尊者、华智仁波切那样的高

僧大德难得一见，他既然以金刚语断定了，有些人的下场令人担忧。

现在经常有些“上师”声称：“佛陀在戒律中并没有制止吸烟，所以吸烟应该没问题。”这种说法非常愚痴。佛陀一切教言的宗旨，就是诸恶莫作、众善奉行，烟草既是魔力所化，肯定包括在遮止的范围内，而且莲花生大士为主的高僧大德都异口同声宣讲了吸烟的危害，极少数人为了维护自己的利益而宣扬吸烟的功德，许多大德都认为，这是在故意摧毁佛法。如果故意摧毁佛法，续部中说：“能害佛教法，勤谤上师者，智者当诛之。”毁坏佛法、诽谤上师的人，他的语言统统是魔的加持，应该用密宗降伏法来遮止。

现在有极个别的居士，对佛法一点都不懂，经常大力帮助弘扬非法行，他们不知道释迦牟尼佛的佛法就是教法和证法，除此以外，世亲论师说根本没有

其他法。法王如意宝经常引用一个教证说：“何人生起一善心，即是如来之证法；何人言说一偈颂，即是如来之教法。”生起一刹那的悲心、慈心、菩提心，这种善心就是证法；给人宣说一个偈颂或自己听受一个偈颂，这就是所谓的教法。教法和证法现在很难以弘扬，即使有一点弘扬的机会，有些人也像被魔加持了一样，行为非常颠倒错乱。所以大家今后有能力的话，不管出家人还是居士，应当竭力弘扬佛法，即便没有这种能力，也不要让众生特意去做有害的事情。现在有些人造恶业的能力很不错，弘扬吸烟的势力非常强，其实凡夫人整天都在搞非法和不善业，没有必要再以善知识或上师的名义劝他们造恶业了。因此，看到亲朋好友中有吸烟的人，应该想办法劝他们把烟戒掉。

当然，给他们讲来世的果报，有些人不一定听得进去，应该从医学、健康的角度来劝导，这样他们比较容易接受。其实在古代，医学就已认识到了烟草的

危害：明朝《淇南本草》中指出：“烟草辛热，有大毒。”清朝养生专著《老老恒言》中说：“烟草味辛性燥，熏灼耗精液，便昏昏如醉也。”近年来，有人做过一项统计：90%的肺癌、75%的肺气肿和25%的冠心病，都是由吸烟所导致的。全世界每年约有250万人死于吸烟所引起的各种疾病。很多人认为吸烟能令通体俱快、非常舒服，却不知道它是慢性杀手，使人在不知不觉中深受其害。美国曾做过一项实验：将青蛙丢进煮沸的锅中，青蛙受到强烈的刺激，会奋力一跳，跃出锅外。而后，仍将这只青蛙放进装满凉水的锅中，在锅下逐渐加温，青蛙毫无觉察地在温水里悠然自得，直到它感到水烫无法忍受时，再想跃出水面却已动弹不得。很多人也是如此，若遇到猛烈的痛苦或刺激，自己就会马上避开，而喝酒、吸烟等渐渐侵损身体时，很容易失去戒备而招致灾祸。所以，不说佛教的因果，仅仅是想到自己的健康长寿，吸烟也是有百害而无一利。

现在社会上的人特别喜欢吸烟，一支接一支不断抽着，将每个月的工资都变成烟，从鼻子里飞走了。他们虽然知道吸烟对身体不好，但是烟瘾很难戒掉。其实要戒烟并不困难，只要在诸佛菩萨或具有加持的上师面前，至心恳切地发愿，即可得到不可思议的庇护。莲花生大士说过：“一旦在任何一位善知识面前发誓，并真正把烟戒了，我会像你的影子一样护持你。”佛教徒心里有一种信仰，再加上佛陀和上师的加持，戒烟应该没有问题。我就遇到好几个人，本来烟瘾非常大，但后来痛下决心后，从此就再不想抽了。

即便你不信佛教，那也可以效仿有些世间名人的戒烟经历。譬如，清朝的乾隆很喜欢吸烟，几乎一有空就抽。后来他经常咳嗽，太医说：“皇上的咳，是吸烟伤肺。若要治咳，必先戒烟。”乾隆很听太医的话，戒了烟，咳嗽也治愈了。

马克思也一度烟瘾很大，他常常一边工作，一边吸烟。他曾说：“《资本论》的稿费，还不够支付我写作时需用的雪茄烟钱。”后来，他得了气管炎，医生禁止他吸烟，他就下决心把烟戒了。

美国前总统里根，希望 2000 年之前把美国建成一个“无烟国家”，于是自 1985 年起，他决定戒了烟。

（这个愿可能没有实现，现在美国吸烟的人还是比较多。）

新加坡前总理李光耀，原来吸烟一支接一支。后来为了创建无烟国，给全体国民作表率，他以身作则主动戒了烟，一举战胜了多年癖好。

还有，戴高乐²⁰、列宁²¹等等，也是为了自己的健

20 法国总统戴高乐是一位著名的“戒烟将军”。1947 年 11 月 28 日，戴高乐当众宣布戒烟，当时他已年近花甲。在此之前，他每天要吸 3 盒 Nary Cut（切成细片的块形烟草）。自宣布戒烟到他逝世的长达 23 年的时间里，他始终遵守诺言，没再吸一支烟。他从内心深处认识到，为了法国，应当保养好身体。有人问他戒烟成功的“秘诀”，戴高乐的回答是：“不妥协！”

21 列宁从 17 岁就学会了吸烟。他的母亲十分担心他的健康，就劝他戒烟。母亲对列宁列举了吸烟对身体有害的种种理由，思想早熟而又敬重母亲的列宁听从了劝告，毅然戒了烟，并且终生不吸。十月革命胜利后，列宁在办公室墙上贴上“禁止吸烟”的纸条，在有人不遵守规定依然吞云吐雾时，他生气地当众撕下纸条，并且说“免得糟踏规定”。列宁在参加星期六义务劳动时，一个人出

康而戒烟。他们用世间的理念或一种誓言，完全可以战胜自己的习气。

其实一个人不吸烟的话，绝对不会有任何不良影响。我们学院几千人，吸烟的一个也找不到，学佛的氛围非常不错，我们这里跟外面有很大差别，看不到喝酒的，看不到吸烟的，也没有各种各样的非法行，但在这样的环境中，每个人都过得十分充实、快乐。还有不丹国家，是全世界著名的无烟国，原来法王如意宝去时非常高兴，他老人家说：“一个国家全民信教就很难得了，而全国都信奉莲花生大士和宁玛巴，甚至抽一支烟的人也没有，这样的国家在历史真的很少见。”（不丹吸烟的人，我们当时没有看到，历史上也这样说，但不知道具体有没有。）本来，贩卖香烟的利润比较高，但不丹国王要求整个国家不准卖烟，这使举国上下得到了无穷利益。

于敬慕请列宁吸烟，列宁谢绝了，并且幽默地笑着说：“同志，你在战场上和敌人勇敢作战，你为什么不能跟吸烟作斗争？”

正如前面所言，单单从关心身体的角度讲，大家也尽量不要吸烟。烟草及其燃烧后所产生的烟雾中，含有 4000 多种有害物质（也有说 600 种）。1 支烟所含的尼古丁可杀死 1 只老鼠，长期吸烟的人，大量尼古丁累积在体内，势必对健康构成极大威胁。现代医学家还通过试验发现，抽 1 支烟会折寿 11 分钟。所以想长命百岁、健康无病的人，最好是不要吸烟。

从佛教因果的角度讲，吸烟的过失更是罄竹难书。宗喀巴大师曾说：“以邪愿魔之恶物，不必说是直接用，甚至药中配烟草，七日服用，则病人、医生二人，地狱之中七劫不得解脱。”阿哦仁波切（华智仁波切）也说：“倘若指甲上放少许烟而吸，此罪业以诵一亿观音心咒也不能忏净。”当然，这些教证阐述的角度，是警告大家吸烟过失的量非常可怕，而不一定真有这种过失。比如伏藏大师降魔金刚说过：“仅仅嗅闻烟味者，虽是八地大菩萨，也要堕黑绳地狱一次。”可是大乘教典皆承许八地菩萨不会堕恶趣，那

他为什么这样讲呢？就是为了说明吸烟的危害程度特别严重。譬如，有人要做一件特别恶劣的事情，你知道后会警告他：“不要犯这个罪啊！如果犯了，即便是国家总统也要坐牢。”这话的分量非常重，就会引起那个人的注意。

但不管怎么样，我们平时接触吸烟者，还是要尽量注意。当然，有些人因为工作关系，闻到烟味是经常的，你在单位上班，所有的人都吸烟，不接触他们是不可能的，那怎么办呢？你回到家后应该忏悔。有时候我家来一些不信佛的领导，他们难免会在家里吸烟，但我不得不接待、不得不应酬。藏族人基本上都懂规矩，在出家人家里或佛堂里不会吸烟，但有些对佛教一无所知的领导，来了之后就马上吸烟。我心里很不舒服，表面上还要装作舒服，等他们走了以后，马上打开窗户，烧烟烟、薰香……伏藏大师绕那朗巴说过：“于坛城前若吸烟，智慧本尊不降临。”所谓的坛城，就是我们的佛堂或修行人住的地方，在那里

最好不要吸烟，如果有人去吸烟，你所修持的本尊都会远离，修什么法也很难得到感应。所以，大家要尽量远离这些人。但我也担心，有些居士学佛很虔诚，而她的丈夫喜欢吸烟，那两个人通过什么方式来共处呢？可能只有自己经常念金刚萨埵来忏悔，除此之外也没有其他办法。

不仅是吸烟的过失非常可怕，卖烟的过失也相当大。夏噶措智让卓大师说：“卖香烟者将于五百世中沦为饿鬼。”我们获得这样的人身，一定要明白哪些有功德、哪些没有功德，尤其是吸烟、喝酒这些行为，可以说是低劣者的做法。这样一说，也许很多人都不高兴，他们认为自己懂这些很了不起，根本不知道有害处。其实著名歌星王菲的孩子是兔唇，有些医学专家说，就是因为她吸烟太多所致。因此，要想对今生来世真正负责，就要明白吸烟的过失非常大，吸烟者连三宝和护法神也没办法护持。玛吉拉准空行母在预言中说：“在争斗时代的最后，将会有一种人们

放在口中的东西，具有贪、嗔、痴、慢、妒等五毒。它源自于中国，传到蒙古，并将为西藏人所吞食……如果禅修者吞食烟毒，就算修行百劫，也无法证悟本尊。在未来世，他们还会徘徊在恶道中，就算是三宝也没有办法救护。”因此，大家不能一边吸烟一边祈祷三宝。

在短暂的人生中，我们应为佛教做一点有意义的事，假如经常“吞云吐雾”，其结果只会损害健康、毁坏佛法。现在很多文明国家都规定，在公共场合不准吸烟，并将5月31日定为“世界戒烟日”。我觉得这个节日非常好，若经常有一些戒烟日、放生日，通过各方面来宣传这些功德，人们自然会了知如何取舍。

以前在吉林省还是哪个地方，有次在同一个宾馆里，戒烟协会和烟草协会同时在开会。当时烟草协会的势力比较强，广告和标语打得特别大，而戒烟协会

的力量比较弱，处处显得特别可怜——这好像是几年前的事了，我有一点点印象。所以在末法时代，你高举佛法旗帜的话，这个力量在哪里都很微弱，可是作为发了菩提心的人，哪怕在公交车上遇到吸烟的人，也应该给他讲一讲吸烟的危害。有时候我坐车时看见有些司机吸烟，不管自己坐多远，就一直在旁边讲吸烟的过失。当然给他讲来世因果，他也听不进去，但若讲一些医学知识，坐了一两公里后，有人还是有戒烟的现象。所以，我们要发挥自己的作用，在不同的场合劝别人戒烟。

现在有些佛教徒认为：“喝酒有一点过失，吃肉也有一点过失，但吸烟不应该有过失，因为它只是一种草，可以给身体带来快乐……”这些造恶业者为了维护自己，可以讲许多似是而非的道理，但这些相似的道理在因果面前无法颠扑不破。所以你最好不要一天到晚宣扬恶业的功德，就像小偷整天讲偷盗的好处一样，正常人是不会承认的。倒不如有一点自知之

明，知道自己的行为很可怜、很可怕，用惭愧心来对待。

说实话，现在社会上的坏人比较多，在坏人的群体中，诚如萨迦班智达所言，智者怎么会受到恭敬呢？就如众多毒蛇居住的地方，再亮的灯火也不能发出亮光²²。比如你今天去参加会议，所有的领导都喝酒、吸烟，只有你一人不喝酒也不吸烟，再加上还不吃肉，大家就会觉得你精神有问题，肯定把你当成疯狂者。当然，若是出家人，面对社会算是好一点，因为没有头发的人，不喝酒、不吸烟理所当然，如果你剃了光头拿一瓶白酒，除了济公和尚以外，不一定会受到大家赞叹。但是作为在家居士，面对众人的误会、反对、毁谤时，还是应该勇敢，不要随顺他们，认为造恶业很光荣，不造恶业、行持善法很羞耻，不吸烟喝酒就在世人面前抬不起头来。

22 《格言宝藏论》云：“恶劣愚者聚会中，有学之士怎受敬？犹如居住毒蛇处，灯火再亮不发光。”

月称论师说过，在疯狂的世界中，即使有一些精神正常的人，也很难面对这个社会，最后不得不像那个国王一样发疯²³。可是具有正知正念的佛教徒，不管别人怎么看待你，也应该坚持高尚的行为。如果能按照传承上师的教言，尽心尽力行持有功德的善法，并在力所能及的范围内，将佛法弘扬到各个角落，这对自他的利益是不可言说的！

23 以前有一个国王，婆罗门通过观察星相告诉他，几天后要下一场雨，喝了这些雨水，肯定会导致疯癫。几天后果然降下暴雨，整个国家的人都因此而发疯，只有国王记住星相婆罗门的预言，没有喝雨水，因而保持正常。但是，他的臣民见国王与他们不一样，便纷纷指责国王是疯子，在众人呵毁下，国王也渐渐觉得自己是疯子，最后也喝了雨水，真的变成了疯子。

饮酒之过患

索达吉堪布·传讲

2008年4月11日

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

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

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

在座的出家人和居士，饮酒的人恐怕不一定有，因为我们学院有规定，佛教的戒律中也有规定。但外面很多的非佛教徒，由于没有看过佛陀的经典、高僧大德和伏藏品中的教言，也没有依止过善知识，以种种因缘所致，觉得饮酒是一种正常现象，甚至个别佛教徒也这样认为，所以我今天给大家讲一下饮酒的过患。

无论从藏传佛教、汉传佛教还是世间的角度讲，饮酒的过患都是无穷无尽的。明白了这个道理后，以前喝过酒的人，应该好好忏悔；以前没有喝过的人，看见亲人朋友对酒感兴趣，也应劝他们不要饮用毒药般的酒；以后若有人想饮酒，听到这些过患后，要把这种恶心改掉，尽量趣入光明正道。这就是我的一个希望，也是今天讲课的主要发心。

现在看了外面很多人的行为，我的心里只有一种悲哀。本来三界众生由无明愚痴所惑，一直沉醉在色

声香味的美酒中，没有醒过来，现在又加上一层酒，把自己弄成醉醺醺的，那什么时候才能清醒啊！我有时候看见一些领导、同学或者熟悉的人，在餐桌上推杯换盏、觥筹交错，真的对他们生起很强烈的悲心。但是也没办法，现在这个社会就是这样，随着物质的高度发展，人们都喜欢在短暂的刺激中寻找快乐，所以饮酒造恶业的人越来越多，几乎每个人都推崇“何以解忧？唯有杜康”。

有人说造酒的始祖是杜康，其实酒并不是中国人发明的，早在 2500 多年前，佛陀就在经中讲了饮酒的种种过患，可见，那时候就已经有酒了。而且按中国历史来推算，第一个造酒的人也不是杜康，而是夏朝的仪狄。《战国策》中记载，仪狄受天帝之女的命令，发明了酿酒。他把酒献给大禹，大禹饮后觉得味道甘美，但却下令禁止造酒，他忧虑地说：“后世必有以酒亡国者！”此话不幸而言中，他的孙子太康，便因酒而亡国。夏朝的最后一个君主桀也好酒，据说他曾

蓄酒为池，大得可以划船，酿酒剩下的酒糟堆成山，十里之外都能看到，夏桀因纵酒暴虐，民怨鼎沸，终被商汤击败而亡国。殷商的纣王，也是以糟为山、以酒为池，划船在酒池里豪饮，饮到烂醉时，便举行男女三千人的裸体狂欢，终于弄得国破家亡。所以，“周革殷命”以后，周公便发布禁酒令：如有群饮，于法当斩。

在历史的长河中，因酒亡国的现象屡见不鲜，在酒的面前，许多君王更是丑态百出，甚至因之而丧命。譬如藏地的赤热巴巾国王，他特别好酒，就是因为喝醉了酒，而被下面的奸臣暗害，之后藏地幸福十三代依此告终；东晋孝武帝醉酒后，也被自己的妃子闷死；北齐文宣帝喝醉酒后，杀了爱妃，命人把她的大腿骨做成琵琶；隋炀帝杨广“妓航酒船”，临死也没忘一个酒字……上至帝王将相如此，下至普通的平民百姓，因饮酒而导致的悲剧，更是不计其数。

有些人认为，饮酒完全是弘扬“酒文化”，应该值得大力提倡。于是逢年过节，电视上、报纸上的广告 30% 都是关于酒，劝人喝酒的理由也听起来很舒服，说什么适量饮酒有利于健康，还可以增加食欲，预防心血管疾病等等。但真正从世间、出世间两方面来分析，饮酒根本没有任何利益，希望听受这堂课的人断除饮酒的恶习。当然，你们饮酒又不是花我的钱，我个人来讲，不应该有什么意见，但我比较了解饮酒的过患，故从内心中希望你们能远离酒。

很多人都觉得饮酒非常好，包括我接触的有些领导、朋友、佛教徒，他们也都这样认为，说如果戒了酒，人生就失去了乐趣，一切灵感荡然无存。听说以前白居易就嗜酒如命，800 多诗词均是酒醉而成，陶渊明、苏东坡等诗人也常赞叹美酒，李白说：“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。”杜甫也说：“醉里从为客，诗成觉有神。”很多人都认为酒能带来灵感，喝了酒以后下笔如有神，写诗作词可以一挥而

就。曾有一个部门的秘书长，他不喝酒的话，什么文章都写不出来，领导给他喝一瓶酒，他很快就能把材料弄出来，但第二天醒过来，根本不知道昨天是怎么写的。所以他把这一切都归功于酒的加持，于是“百年三万六千日，一日须倾三百杯”。

现在的人认为，酒不仅能产生灵感，还有助于增添气氛、沟通感情，餐桌上少了酒的话，大家就没有共同语言。所以请客的时候，饮食、饮料、蔬菜不是很重要，关键要看喝的酒怎么样，是五粮液、茅台还是国窖 1573？因此，有一个部门的领导，在单位仓库里堆满一箱一箱的名贵酒，他们领导的轿车后面也有好多箱酒，每一瓶基本上都三四百块钱以上。现在人请客，单纯吃东西的话，最多是一两千块，但如果再加上饮酒，起码要三四千块钱以上。

人们互相交流的过程中，都认为酒是不可缺少的感情“催化剂”。前段时间我们几个同学一起吃饭，

当时就有很多人求我，可不可以喝一点酒？如果没有酒，话实在说不出来。现在人真的很奇怪，正常的时候不会说话，已经失态了才觉得好沟通、好交流。对好酒贪杯者而言，“钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不愿醒”，珍宝和妙乐不足为贵，最珍贵的是什么？就是永远陶醉在美酒中不要醒来，永远都是走路东倒西歪的、说话语无伦次的、心里迷迷糊糊的，这才是最快乐、最成功的。这些以饮酒取乐的人，就像萨迦班智达在《格言宝藏论》中所说，实际上是将疯狂当作安乐，非常可怜！

值得一提的是，现在社会上有种不好的现象：某些所谓的活佛、瑜伽士，对烟酒作加持后，让多年守清净戒律的居士和出家人享用，这完全是毁坏佛教的行为。原来我翻译过《烟酒杀生过患》，它的作者就严厉批评过这种现象，他说：“如果罪恶的酒可以加持，那你应该也有能力加持大便让他吃，加持小便让他喝。”尽管语言比较尖锐，但事实上的确如此。

当然，我们也不排除莲花生大士、萨绕哈巴、桑瓦益西等大成就者可以将美酒变成甘露，给众生治病作加持，但现在末法时代的人，是否有这种能力也不好说。如果你贪执酒味而饮酒，然后自己喝醉了，说明你没有真正的境界，如此一来，下场就会如莲花生大士在《胜乐戒源续》中所说：“咒师若成酒疯子，转生嚎叫地狱中。”《正法念处经》也讲了嚎叫地狱的十六个近边地狱，全部都与饮酒有关。

我最近在翻译华智仁波切的《饮酒之过患》，出来了以后，非常希望大家从头到尾好好看一下。我在翻译的时候，看到饮酒有那么大过失非常害怕，现在很多人都不懂这个因果，所以我们以后若看到有人饮酒，一定要尽量制止。如果你是佛教徒，最好今后能滴酒不沾，佛陀在《毗奈耶经》中说：“草尖许的酒也不能饮用，否则你不是我的弟子，我不是你的本师。”所以凡是受了居士戒的人，今后不要以工作、家庭等各种借口来饮酒。我们对佛教潜心研究了这么

多年，哪些有可怕过失、哪些没有过失，这一点完全能明白，因此作为一个佛教徒，务必要把这个恶习断掉。

饮酒不仅对来世不利，今生中大多数疾病，如食道癌、口腔癌、肝癌等，也是由它而引起的。据世界卫生组织统计，酒中含有 60 种有害物质，中国每年死于酒精中毒的人数超过 11 万。所以即使你不信因果，为了自己的身体着想，也应该把酒戒掉。若经常喜欢饮酒，能使自己的心智迷乱，一个人原来再文质彬彬，饮酒以后也会判若两人。我以前认识一个不错的领导，他喝醉后在上级面前说了很多不该说的话，把对自己有害的事情统统抖搂出来，我们旁观者觉得很可笑，但也没有办法。还有一个公司的老板，在酒吧里喝得酩酊大醉，打电话让下属去接他。下属送他回家的途中，他在车里一边吐一边哭，直骂自己不是人。他平时非常有尊严，但当天喝醉后一反常态，下属故意把他的话录了下来，后来不知道敢不敢给

他听。

古往今来，芸芸众生借助于酒，演出了林林总总的醉生梦死。大家都高唱着“无酒不成席”，却忽略了酒是“穿肠毒药”。任何人都对自己很关心，想依靠酒而获得快乐，却不知酒所带来的不是快乐，而是难堪与痛苦。龙猛菩萨说：“饮酒世间蔑，误事亦耗财，痴迷行非事，是故恒戒酒。”饮酒会致使心识迷乱，行持非法之事，而且还浪费财物，从而招致众人的蔑视。饮酒的过患真的非常多，故大家务必要杜绝。

当然，出家人和居士已发誓永远不饮酒，这个我不担心，我担心的是城市里的有些人，他们请客招待都离不开酒，没有酒就变成“哑巴”了，这些人真该多了解饮酒的果报。饮酒的果报相当可怕，龙猛菩萨在《大智度论》中讲了35种过失，并告诫大家：“有人施酒及自饮酒，得狂愚报。”（给别人布施酒或自己买酒

喝，果报有两种：一是生生世世变成疯狂者，二是生生世世变成愚笨者。）《善恶报应经》中讲了36种过失，《华严经》《念处经》中也讲了很多过失。大家有时间的话，应当翻阅一下这些经典。

《涅槃经》中还说：“酒为不善诸恶根本，若能除断，则远众罪。”酒是一切不善的根本，若能戒掉它，便可远离一切罪业，但如果没有戒酒，那其他的戒律也无法守好。以前有一个家喻户晓的故事：有位守五戒的修行人住在寂静山林中，一天来了一个女人，手拿一瓶酒，牵着一只羊，对他说：“你或者与我做不净行，或者杀了这只羊，或者喝下这瓶酒，三者必择其一。”修行人听罢不由寻思：“不能与她做不净行，也不能杀生，因这两样过失太大。而饮酒可能过失稍小，不妨选择饮酒了事。”于是他喝下女人手中的酒。谁料到饮酒后心智陷于迷乱，他不仅杀了羊，还与女人做了不净行，最终三样过失都被一一犯下。所以，守居士戒的关键就是不准饮酒，一旦你喝

了酒，很容易犯杀生、偷盗、说妄语等罪业。

有些人可能认为：“不要紧！我的酒量非常不错，适当喝一点不会醉，我喝一杯就可以。”但你喝了一杯以后，还会喝两杯、三杯、四杯……最后在凳子上已经倒下去了。有些聚会本来很成功，大家都非常开心，但若有一两人醉后发酒疯，整个场面就乱得一塌糊涂。很多人饮酒的场面特别可怜，哭的哭、闹的闹、吐的吐，他们却觉得很快乐，实际上这非常颠倒。《正法念处经》中说，饮酒者、劝酒者、造酒者，这三种人都会转生嚎叫地狱，感受无量的难忍痛苦。当然，你不信因果的话，那就另当别论了，但我奉劝你还是“宁可信其有”比较好。我为什么要给大家翻译这方面的教言？就是希望有些人对此会考虑，对自己会负责，而不是看到悬崖就闭着眼往下跳。其实世间上有这么多饮料，这么好吃的水果、饮食，既然很多人饮酒后中毒而死，断送了自己的性命，你为什么偏要喝毒药一样的东西呢？

如果有人说饮酒是一种会供加持，这也是不合理的。荣索班智达为主的高僧大德都讲过：“尽管会供时有饮酒的传统，可若贪执酒味而享用，那跟普通人的饮酒没有什么差别。”所以，大家不要以密宗为幌子而毁坏自相续。

不管大乘经典还是小乘经典，释迦牟尼佛都宣讲了饮酒的危害，《阿含经》之《善生经》中阐述了六种过失：**一、失财**。二、**生病**，我认识一个领导，他的生活是这样安排的：第一天不停地饮酒，黄昏时已醉得不省人事；第二天下午大概两三点钟醒来，我们去找他办事，他睁开眼瞄一下，接着又睡过去了，再重要的事情也没办法处理；第三天他一天都不想吃饭，一直生病，痛得很厉害；第四天没有什么精神，迷迷糊糊的；第五天休息一天；第六天又开始饮酒（众笑）。这样有没有意义呢？你们自己也看得出来。**三、斗争**，饮酒后经常会吵架、打架，即便是一家人，有时候也大打出手。**四、恶名流布**，饮酒者的口碑十分

不好，不可能有人对他很赞叹。以前叶利钦总统去访问美国，离开的前一天，美国总统克林顿宴请他时，叶利钦喝了很多葡萄酒。按计划，他回莫斯科的途中将与另一国家的总理进行会谈，但当飞机抵达时，他的头脑还没有清醒。陪同官员见事不妙，经过一番讨论，决定让副总理代表他去。当副总理下机后，叶利钦掉下了眼泪，对陪同官员羞愧地说：“你们这么做，让我在全世界面前丢尽了脸！”

五、恚怒暴生，

喝了酒以后，嗔恨心会非常猛烈。

六、智慧日损，

智慧也是日益损减。以前我有一个同学，智慧、人格各方面很不错，但后来他因工作需要经常应酬，（这是他自己说的，我不知道什么工作非要喝酒不可，）现在笨得要命，反应非常迟钝，说话也吞吞吐吐的。所以，大家一定要明白饮酒的各种过失，如果你的亲朋好友饮酒，那应该尽量去劝阻，不然对他们的今生来世都不利。

饮酒不仅有上述过失，现在的人请客吃饭，常在餐桌上你吹我吹、说来说去，没有意义的话题扯很长

时间，本来一个小时就能吃完的饭，他们四五个小时也解决不了，特别浪费时间。尤其是作为佛教徒，今天喝了酒的话，明天什么善法都做不了，对看书、念经一定会厌恶。以前我在放牦牛时，隔壁住了一个老人，他平时很有善根、很有善心，对佛法也很虔诚，可是他最大的毛病就喜欢喝酒，一旦没有酒了，即使翻山越岭也要去买。后来他的肺肝很不好，医生让他不要喝酒，但因为恶习难改，他始终戒不掉，最终因此而死了。所以，有智慧的人一定要学会取舍，尽量断除这样的行为。

今天，我给大家象征性地讲了一下饮酒过患。其实华智仁波切在《饮酒之过患》中，引用了许许多多的教证说明这个问题，只要是相信因果的人，看后绝对不敢再喝酒。当然，如果你不信因果，纵然是释迦牟尼佛来到你面前宣说真理，你也不一定恭敬接受，

这就是一种因缘，如《现观庄严论》偈颂²⁴所讲的一样。

大家有幸得到了人身，又值遇了佛法如意宝，最好不要因贪酒而毁坏今生来世，喜欢饮酒的人一定要悬崖勒马，在上师三宝前发誓永远断除。我看到有些人，过去对酒的贪心非常重，但依止善知识对正法生起信心后，当下发誓宁可毁坏身心也不喝一滴酒，如今已过了十几年，他确实没有碰过酒。可见，三宝的加持力不可思议，只要有坚定的决心，做什么都不会有太大困难。

总之，不管是男人还是女人，我奉劝你们不要饮酒，（现在女人饮酒的现象很严重，在我们藏地，女人饮酒是很可怕的事。）倘若有人以唐诗中的词句来反驳，其实也没有用。因为那些诗词的作者虽是名人，但从他们的行为来看，现在肯定在嚎叫地狱里受苦。古代的大诗人

²⁴ 颂云：“如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无缘不获善。”

也好，现代的明星歌星也罢，他们的名声只是靠一种因缘获得的，没有一个人能躲得过因果。堪布阿琼也说：“上至佛陀下至凡夫，谁都不能超越因果规律。”

当然，要注意的是，大家今后若有一点修证、有一点名声时，千万不要拿酒来弘扬佛法，否则，你干脆不要弘扬了。当然，如果你有莲花生大士那样超胜的成就和神通，我也不敢阻拦你，但若没有的话，最好不要宣传这些恶行。以前我也反对过有些高僧，他们在汉地时，该弘扬的佛法和菩提心不弘扬，不该弘扬的抽烟、饮酒、打麻将却大力提倡。其实这用不着出家人去弘扬，专门弘扬它的广告公司多着呢！因此，任何人都不要以佛法为借口，毁坏很多人的善根，假如你实在没能力度化众生，那也不要故意去毁坏众生！

吃肉之过患

索达吉堪布·传讲

2008年4月16日

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

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

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天跟大家一起学习吃肉的过失。

这个话题，在座的道友并不陌生，我在课堂上经常提到，而且几年前曾经要求：凡来学院求学的四众弟子必须要吃素。当时有些人以前吃肉的习气比较严重，或者因学藏传佛教时受到其他上师和环境的影响，一下子改掉比较困难，所以我就试着采取各种办法，让大家循序渐进地改掉这种坏习惯。

说实话，我刚开始戒肉的时候，也犹豫了半天，在翻阅了很多大乘经典和论典之后，才从内心中对吃素生起随喜之心，并坚定发愿有生之年一定要吃素。从这一辈子来讲，我虽然不像其他孩子一样喜欢杀生，但因为藏地条件所限，吃肉还是有一定的习气，最初戒掉时有点困难。但后来依靠诸佛菩萨及上师如意宝为主传承上师们的加持，和自己所发的坚定誓愿力，再加上我们这里买蔬菜和水果比较方便，我个人就慢慢适应了素食。

同时，我还用高压政策强制性要求大家不准吃肉。因为很多道友来到这里就是为了听法，所以我给他们提的条件是：凡想听我课的人，必须要吃素！这样以后，很多人觉得听不到法有点可惜，考虑半天之后，才选择走这条路。那个时候，有些道友无法一下子改掉习气，有人甚至做梦在吃肉，有些实在忍不住，偷偷到饭店里去吃一点……但现在来看，这种毛病还是可以改的，他们如今看到肉或听别人说吃肉，就禁不住恶心、发呕，根本没有想吃的欲望。即使是习气比较重的人，遇到对境时嘴唇动一动，没有遇到对境时，基本上也不想吃。

大家学习藏传佛教，并不是来学习吃肉的。汉传佛教从梁武帝开始一直到现在，不管哪一个寺院，甚至在居士团体中，也都保持着吃素的传统，这种美德值得我们佛教徒学习、赞叹、随喜。现在信息相当发达，吃素有各种便利的条件，因此，希望我们五明佛学院为主的入藏求学的汉族四众弟子，一定要了解吃

肉的过失，尽量断除这种恶习。

前年我去深圳弘法寺，与本焕老和尚一起吃饭时，谈到了有关吃素的问题。当时我讲了一下我们这里的情况，老和尚听后非常高兴，双手赞成说：“一定要吃素！我们发了菩提心的人，怎么敢吃众生的肉呢？”从老和尚的语言中，对众生的大悲心流露无余。

所以大家值得考虑：吃肉对今生、来世有没有利益？它的过患怎么样？……现在很多人这方面的串习根深蒂固，一下子断掉比较困难。有些人说，自己没肉就不想吃饭。其实你不想吃饭的话，饿两天就会想吃了，这只不过是一个借口而已。如果你真对众生有大悲心、对生死轮回有强烈的出离心，就不应该选择吃肉。有些人口头上说自己是佛教徒，但实际上没有一点大悲心，一直随恶劣的习气转，这样的话，修行是不可能成功的。

如今，很多人以小乘佛法开许食三净肉²⁵为由，理直气壮地为自己吃肉作辩护，他们口口声声引经据典说，释迦牟尼佛也未曾全面禁肉。其实这种说法不合理。佛陀在大乘显宗经典和密宗续部早就明示过，对三净肉的开许属于方便说，大乘行者理当彻底禁肉。我以前也写过一些书，比如《藏密素食观》《放生功德文》《悲惨世界》，其中就大量引用了《大藏经》和诸大德论典中遮止肉食的教证作了详细说明，众多经典和论典中都异口同声地说：小乘经典确实有开许食三净肉的说法，但大乘戒律对此规定全面遮止。

《梵网经》中云：“夫食肉者，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。”吃肉的人，断掉了对众生的慈悲心，众生见到他会生起一种恐怖感。打个比方说，我们看到牦牛不会害怕，因为它没有爪子，不会

25 三净肉：没有亲眼看见为自己杀，没有亲耳听见为自己杀，没有怀疑为自己杀，远离这三种过失的肉，叫做三净肉。

吃人，而如果看到老虎等猛兽，就会不敢接近，担心它伤害自己。同样，我们人也分为两类，一类人具有大慈大悲心，众生见到就心生欢喜，譬如无著菩萨、如来芽尊者强调不吃肉，附近的众生都愿意靠近他们；而一类人杀生食肉，相续中遍满嗔心、贪心、愚痴等烦恼，如猎人、屠夫，任何众生见了，都会生起极大恐怖。

我们发了大乘菩提心的人，在发心时就已知道一切众生当过父母眷属，现在它们不幸变成了动物，正感受着各种各样的剧苦，我们即使没有能力去度化，也不应该吃它们的肉。如果吃了它们的肉，那么跟吃父母的肉没有差别，《华严经》云：“食肉之人，即食父母眷属肉。”这个教证，大家一定要记住！在许多高僧大德的传记中也看得出来，他们对动物有什么样的父母之想，所以我们遇到可怜的众生时，若没有能力超度它们，还要去吃它们，真的非常可怕！

有些人可能想：“这些动物又不是我杀的，肉已经做好了，不吃也是浪费，吃这种肉应该没过失。”这种想法不合理。试想，我们这里若有 2000 个人吃肉，哪怕一天只吃一顿，杀好几头牦牛也不够，这样推算下来，一年 365 天要杀害多少众生？吃肉会助长杀生，即使不是你亲手所杀，却也是为你而杀，这个罪业你难辞其咎。

现在有些人觉得，如果每顿饭都要对着几盘素菜，一点肉星都没有，那简直生不如死。其实从医学的角度讲，人体的结构并不适合吃肉，老天爷给我们设计的身体就是吃素的结构，吃了肉反而对消化系统等各方面不利。但很多人的恶习难改，一听说不能吃肉，就非常惊讶：“啊？不吃肉吃什么啊！”我们又不是豺狼，除了肉以外，难道不能吃其他东西吗？有些领导在吃饭时，若见到满桌都是素菜，从他的表情也看得出来，他觉得自己跟牦牛没什么差别——“怎么全是吃草啊？”这种想法纯属愚痴之见。《佛说佛

名经》云：“食肉之罪，理不可恕。”吃肉的罪业不可宽恕，因为在每一块肉的背后，都要以付出宝贵的生命为代价。在这个世界上，金钱、洋房、轿车不是最宝贵的，名声、地位也不是最宝贵的，最宝贵的是什么？就是自己的生命。每个众生都喜欢活而不愿死，可我们为了满足一时的口腹之欲，就要让众多动物付出宝贵的生命，承受剧烈的痛苦，你难道不感到羞愧吗？

现在的世间人真像发疯了一样，在过去，吃肉杀生的量不会那么多，而如今随着高科技的飞速发展，再加上运输条件非常便利，当天从大海里用机器打捞出好多鱼，马上就能通过飞机、火车运到各地。人们杀生的量非常恐怖，我有时候确实想：“自己修行虽然特别惭愧，穿着这种衣服，但内心的烦恼、外在的行为经常给佛教丢脸。然而幸亏我不是不信佛教的在家人，不然的话，这几年来可能一直在杀生吃肉，不知道会造下多少恶业！”

我们现在遇到了大乘佛法，出家人也好、居士也好，要好好思维短暂的人生中选择哪一条路。当然，对有些居士而言，家里的人都吃荤，自己单独开“素食馆”，可能有一定困难。本来你的学佛就遭到里里外外的谴责和蔑视，现在吃饭又与众不同，他们就更不满意了。但不管怎么样，你还是要尽可能保持自己清静，假如每天都随他们吃肉喝酒，这个过患是无穷的。我昨前天刚讲了喝酒的过失，这两天附近就有一个副县长，酒醉后无缘无故地开枪，打死一个乡长。这位副县长下去的时候，还是副县长的身份，但大概半个小时后，就变成了犯人，坐公安局的车回来了。我详细问了一下当场的领导，他们说这两人也没有什么争吵，就是边吃肉边喝酒引起的。我当时真的觉得：我们修行人一定要珍惜自己的缘分，虽然在轮回中被业和烦恼的镣铐紧紧束缚着，但我们有幸遇到大乘的佛法和善知识，明白了基本的取舍之理，过着一个清净的生活，这是非常难得的！

现在有很多人，包括有些佛教徒，对吃肉、吸烟、饮酒、打麻将等过失一无所知。其实不说别的，只从身体健康的角度讲，佛经中就说吃肉非常不好，如《十善戒经》云：“啖肉者多病，当行大慈心，奉持不杀戒。”所以，我们应该生生世世行持不杀生吃肉的清净行为。当然，出家人是不会故意杀生的，因为佛陀袈裟有不可思议的加持。以前藏地有极个别的人破了戒，但仍穿着出家衣服，他们说穿僧衣就是不杀戒，穿出家衣服去杀生是不可能的。但作为在家人，为吃肉而杀生的现象非常严重，这是相当可怕的。所以，大乘佛教徒应该发愿：生生世世不杀生，即便自己变成了旁生，也不要变成食肉动物。有时候我在电视里看到“动物世界”，从内心中觉得千万不能吃肉，一定要断绝这种缘分，否则来世万一转为旁生，会不会变成食肉动物也不好说。有些大海里的动物，一天要吃好几吨鱼，这种情况看起来非常可怜。

吃肉对修行的危害也相当大。吃了肉的话，很多

本尊修法都不能成就，甚至护法神、天尊、人和非人也无法保护你，《楞严经》云：“食肉之人，所求功德，悉不成就；食肉之人，诸天远离，众生怖畏。”有些学密宗的人认为吃肉有功德，尤其是上师加持过的肉，味道更鲜美。但你的上师再怎么了不起，能不能把佛在经典中明显遮止的行为变成善法，也很难说。

有些汉地的居士多年来一直坚持吃素，可是遇到有些所谓的上师后，上师不仅自己肆无忌惮地享用肉，还要求弟子一定要吃，并引用一些教证说：“具有大悲者，应该享用鲜肉。”这种说法真的很可怕。不要说汉传佛教，就连藏传佛教非常有名的大德，如夏噶措周让卓、如来芽尊者、华智仁波切、宗喀巴大师、无垢光尊者、智悲光尊者、法王如意宝、托嘎如意宝（法王如意宝的上师）等，也从来没有这样开示过。上师如果想对弟子作加持，难道不能用其他方法吗？让很多人把吃肉的习惯发扬起来，不但对自己不利，

对整个佛教也不利。现在有些地方的道场和修行人，在见修行果方面没什么观察和辨别能力，可是吃不吃肉这一点，他们看得很清楚，也听得很清楚。假如大力提倡吃肉，招致众人直接或间接的毁谤，这样恐怕不是很好。所以，以菩提学会为主的所有佛友，应该好好学习大乘经典，萨迦派果仁巴大师等智者再三思维和研究之后，最终得出的结论就是：大乘经典和续部中没有开许吃肉。

也许有人认为：“密宗会供中要享用五肉，这难道不是吃肉吗？”其实这个密意你理解错了。密宗是有享用五肉的说法，但《密集金刚》《空行续部》等中都说了，这是修行境界达到很高层次之人的做法，享用五肉的人必须对众生有超度能力，你若没有这种能力，那看一下作表示就可以了，不需要你大口大口地吃肉，一瓶一瓶地喝酒。无上密法之所以如此秘密，就是因为很多甚深教义，人们不了解，看到只言片语就开始断章取义，最后误入歧途，这种现象非

常可怕。还有些续部中说，所谓的吃肉，乃不了义说法，它是指用无二的智慧吞掉分别念，而不是让你张大嘴巴把猪肉、牛肉吞进肚子里。所以，会供的含义并不是让你真正吃肉。

要修密宗的话，必须首先以加行为基础，成熟自相续之后，再接受上师灌顶，逐渐修学生起次第和圆满次第。这些都属于密宗的行为，你见解没有达到最高层次时，行为是不允许行持的，故初学者没有必要以密宗为借口而吃肉。有些人觉得修密宗就可以吃肉，这完全是孤陋寡闻的表现，密宗并未开许所有的人吃肉，若连这点常识都不知道，想修密宗恐怕有一定的困难。

大慈大悲的佛陀在因地时，为了众生可以付出最宝贵的身体和生命，我们虽然做不到这一点，但故意去杀害众生而吃它的肉，这绝不是佛教徒的行为。《大智度论》十一卷中说，佛因地时为一只鸽子，见路

人因迷路而快要饿死，就将自己的身体布施给他当食物。我们佛教徒应该有这样的精神，可现在很多人不愿为众生付出自己的身体，却很喜欢众生为他而付出身体，这实在是非常颠倒。

其实吃肉的过失非常大，《入楞伽经》云：“肉非美好，肉不清净，生诸罪恶，败诸功德。”吃肉会产生各种罪恶、过患及灾害，败坏自相续中闻思修行、大悲菩提心等的功德，平时我们也看得出来，经常大鱼大肉的人，面目狰狞、说话蛮横、行为粗暴，悲心已经被吃肉毁坏了。所以，有些上师不管是显现上还是真实的，如果吃肉的习气改不掉，我奉劝他们最好不要在大庭广众中宣扬“吃肉的佛法”，以免既引生别人的邪见，又毁坏别人的善根。有些弟子宣扬上师一天能吃多少肉，这也不一定是赞叹上师功德。愚痴的人对吃肉有各种赞叹，现在拉萨那一带，就因为西方垃圾文化的冲击，有一群商人经常在那里宣扬“不吃虾的人没有智慧”，以前藏族人没有吃虾的习

惯，但现在也慢慢被改变了。

有人甚至说佛陀也开许吃肉，佛陀在经中云：

“若有痴人，谤言如来，听许食肉，当知是人，恶业所缠。”这种人被恶业所缠，非常可怜。只要你稍微学过大乘佛法就会知道，大乘的千经万论中，根本找不到开许吃肉的教言。尤其是《楞伽经》《涅槃经》等了义经典中，佛陀分别跟大慧、迦叶讲了许多吃肉的过失，当时有弟子就问：“您在初转法轮时，曾开许吃三净肉，现在为什么完全遮止？”佛陀说：“我的教法犹如阶梯般一层一层深入，初入门者若一下子断掉所有的恶习，有一定困难，故我在小乘教法中先开许食用三净肉。但这种规定并不究竟了义，因而在大乘中遮止所有的肉食。”

杜绝所有的肉食，在座道友就做得很不错，原来我要求戒肉时，大家都共同发愿了，真的非常非常感谢。这几年来，此举对在国内外交扬藏传佛教起到

了很大帮助，对“不吃肉的佛法”，汉传佛教许多高僧大德和虔诚居士也容易接受。所以，外面有些居士共同放生、念佛时，希望也能够集体吃素。原来成都有些居士，刚聚在一起时，有的吃素、有的吃肉，但习惯了素食以后，他们在公共场合基本没有吃肉的现象。我去年也给我的寺院立了一条新规定：在家人若要供斋，一律不准有肉食。据说反响也非常好。所以有些居士的根本上师到汉地弘扬佛法时，大家欢聚一堂的过程中，最好是不要点肉，你可以说：“我们对上师最恭敬、最高的礼节，就是用素食供养。上师您老人家可不可以开许？”即使上师显现上喜欢肉食，但餐桌上也最好不要供养，否则影响不是很好，间接对上师的弘法利生事业肯定有影响。毕竟汉传佛教有汉传佛教的规矩，这么漫长的历史长河中，这种规矩一直保持着，而且非常如法合理，大家应该学会尊重，不要故意去打破。

有些人可能想：“我不是杀生，只是买肉，这

会不会有过失呢？”也是有的。佛陀在《楞伽经》中说：“为利杀众生，以财网诸肉，二俱是恶业，死堕叫呼狱²⁶。”有些人为了肉而杀生，有些人为了肉而付钱，这两者其实有同等罪业，都会堕入号叫地狱。

你们在没有学佛、皈依之前，可能杀害了很多众生，因为从小的教育和习惯所致，根本不知道生命的价值，觉得动物好像没有苦乐感觉，所以杀害它们不会手软。你们每个人也想一想，以前在读书时、工作时，逢年过节或者结婚、过生日，稍有一点条件的时候，可能都要吞下无数众生。但因果是不虚的，你以后临死时一闭眼睛，就会看到这些众生向你讨命、要你还债，因为你剥夺了它们最宝贵的生命，这是用钱财地位无法偿还的，一定要你以命抵命。所以，有些人身体有疾病，应该是因为以前杀害过众生。包括我自己在内，有些病肯定是前世杀生的果报，到医院

26 此为汉译。藏文的经典中，“同样”的意思比较明显，上师在《藏密素食观》中引用时翻译为：“为求利润杀有情，为贪肉食给财产，彼二具有罪业者，号叫等狱中受煮。”

里输液、按摩、针灸解决不了问题，毕竟按摩和输液才花几百块钱，而众生的生命用几千几万块也无法弥补。

我们若对因果有诚挚的信心，就会明白很多疾病的来源就是自己所造的恶业。当然，除了相信因果以外，还要学会面对自己的习气。一方面要懂得吃肉的过失、吃素的功德，将功过进行对比、取舍，另一方面，要经常祈祷上师三宝，在释迦牟尼佛为主的传承上师前合掌发愿、磕头，发愿一定要生起对众生的大慈大悲心。这种心若能真的生起来，你就会把一切众生视为父母，根本不会想去吃它们的肉。

噶当派有这样一个故事：香顿与香秋桑波结伴前往某地时，途中遇到一群卖茶叶的商人，两人向商人化缘乞食，一位康巴茶商给他们供养了一截已风干的动物下半身肉。香秋桑波一见，感慨万千地说：“哎呀！这是我们母亲的下半身啊！做儿子的，怎么敢无

耻到连母亲的肉都要下肚呢？”那个商人顿时大惊失色，收拾起干肉，急急忙忙落荒而逃。

香顿目睹了整个过程后，对香秋桑波赞叹道：“你从小生长在父母信佛的家庭中，加上很早就在大善知识前出家求道，后来又住在寂静地方修行，故对众生能有如是的大悲心。而像我这种年纪的人，已阅尽人间沧桑，什么都看在眼里，没有像你这样的大悲心。”

正在感叹时，一个老人走了过来，恭敬询问他们是哪个教派的，香顿回答说：“我们是噶当派的。”老人听罢，由衷地赞叹道：“噶当派的上师确实是值得信赖的皈依处，但愿康区将来也能有一所噶当派的寺庙！”如其所愿，据说康区后来果真出现了噶当派的庙宇。不仅如此，不吃肉的习俗也日渐在藏地风行起来。因此，一旦相续中生起大慈大悲心，对轮回生起极为强烈的厌离心，不吃肉并不是很困难的事情。

然而，若未真实生起这些出世间念头，吃肉、喝酒、贪色就会屡屡发生，根本没有办法对治。

在吃肉方面，现在有人经常宣传：“不要执著！吃一点肉没什么的。”我们学院就有一个道友，本来不吃肉很多年了，她在家时也不吃肉，但后来遇到一个不是居士也不是出家人的“三品物体”，那人非要让她吃肉，说这是帮她破“执著”。那人造善业要求大家不执著，但自己造恶业却很执著。所以现在的人为吃肉而造的罪业非常多，我们一一举出来也没有必要，希望你们多看一下《悲惨世界》这类的书籍。不看的话，光是别人说不要吃肉，你不一定能接受，看了以后，才会彻底明白它的可怕。

还有一点佛教徒也应该注意：以后尽量不要穿动物皮。在过去时代，我们藏地过着一种原始生活，对水獭皮、狐狸皮、豹皮比较重视，但这几年来，随着很多佛教徒的大力劝说，人们逐渐转变了这种观念。

但是在汉地，吃动物肉、穿动物皮的人还是比较多，尤其是到了冬天，很多人都认为穿动物皮可以防寒。其实现在科技这么发达，好衣服不一定非要是动物皮，希望大家能改变这个习惯。

回顾我自己的人生，小时候我也经常穿皮袄，得一点羔儿皮的话，心里很高兴。一方面这是藏地的不良传统，一方面也是因为当时物质条件所限。我记得小时候没有买布的钱，即使有钱，也买不到，当时一年只有七尺布票。（老年人应该记得吧，那时候买粮食要用粮票，买布要用布票。）再久远一点，人们就更没有穿的了。但是现在，人造衣料那么多，我们为了穿的不应该造那么大罪业。有些人特别喜欢穿丝质的衣服，但古人说：“方寸绸中，千条生命。”为了一件衣服，需要杀死很多很多的蚕，而且这个过程很残忍，穿这种衣服真的没有必要。现在城市里的人，有些喜欢穿丝绸，有些喜欢穿羔儿皮、老鼠皮、水獭皮、黄鼠狼皮，（有没有老鼠皮啊？应该有吧。如果一个人要穿老鼠皮的衣

服，可能杀好几百只老鼠。）有些喜欢用澳大利亚的羊皮垫子……但凡是与动物有关的东西，虔诚的居士尽量不要去用，以免直接或间接染上一些过失。

随着物质的发展、道德的衰微，现在还有许多人在吃上花样百出，各种吃法惨不忍睹。有一道菜叫“烤鸭掌”，我倒没有亲眼看过，但有关材料中说，是将活鸭放在微热的铁板上，把涂着调料的铁板加热。活鸭因为热，会在铁板走来走去，到后来就开始跳，最后鸭掌烧好了，鸭子却还活着。切下脚装盘上桌，鸭身做其他用。其残忍程度就像以前的纣王一样，炮烙犯人双手时，闻到手掌焦臭味，纣王就哈哈大笑。

还有一道菜叫“浇驴肉”，是把活驴固定好，旁边有烧沸的老汤。食用者指定要吃某一部分，厨师剥下那一块的驴皮，露出鲜肉，用木勺舀沸汤浇那块肉。等浇得肉熟了再割下来，装盘上桌。据说吃了好

几顿后，驴还在不断地叫。

现代人不仅吃法残忍，杀生数量也触目惊心。很多小孩喜欢吃“麦当劳”“肯德基”，其实这全部堆积在无数众生的尸体上。据有些秘密消息透露，麦当劳、肯德基都用激素养鸡，一般的鸡要半年才发育成熟，但他们的鸡从孵出来到成品鸡之间只要两个星期。所以那些激素都被人体吸收了，自然会导致各种疾病。且不说佛教中业果的辗转相报，单从营养学、卫生学、医学的角度来讲，肉食对身体也极为不利，禽流感、非典等这些奇怪的病，全部都与动物肉有关。去年一段时间发生禽流感时，很多人就非常羡慕素食者，因为一点也不用害怕。

世间上很多学者认为，素食的营养非常齐全，吃素者不用担心营养不良，作为肉类的替代品，素食有过之而无不及。现代营养学权威——哈佛大学佛德烈史博士曾说：“硬壳果、谷类、豆类、蔬菜等，营养

丰富并不少于肉类，有此素食何复他求！”孙中山也说过：“唯豆腐一物，当与肉类同视。”据世界卫生组织分析，十种垃圾食品中，肉类其实占主导地位。在古代，人们对素食的成分没有能力研究，所以觉得肉食、骨头汤对身体很好。但现在科学发达以后，大家才发现了肉类的恐怖，比如在显微镜下可看到鱼肉里有许多长长的、细细的小虫，你要是吃鱼的话，这些虫就顺便在你肚子里安家落户，进而引发各种疾病和传染病。而且，动物身上基本都带有寄生虫、病原体，倘若吃了动物肉，它的疾病也会间接传染给你。

我原来在一段时间内大量翻阅了国内外有关营养方面的书，最后发现不说关心自己的来世，仅仅是保护今生的身体，最好的方法也莫过于吃素。素食的营养完全足够，再加上没有那么多危害，故大家应该经常弘扬这一优良传统。如果你的习气比较重，实在是不能长年吃素，那也应尽量在佛教节日、特殊日子里发愿吃素，慢慢戒掉自己的恶习。实际上，哪怕你一

个月能吃素几天，无论从健康的角度，还是从因果的角度来说，都有很大的利益。吃素还能令你对佛教有进一步了解，遣除各种恶业的违缘之后，修行的顺缘自然具足，学佛法也一定会圆满的。

因此，大家对吃素的经典、世间学问应该多学习一点，今天因为时间关系，我就简单介绍到这里。

○○ 相关阅读

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ▶ 索达吉堪布全集 6 译作 | 《亲友书释·白莲鬘》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 10 译作 | 《格言合集》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 35 课程 | 《格言宝藏论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 36 课程 | 《水木格言讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 37 课程 | 《君规教言论讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 38 课程 | 《二规教言论讲解（2003 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 39 课程 | 《二规教言论讲解（2006 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 40 课程 | 《亲友书讲解（1997 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 41 课程 | 《亲友书讲解（2008 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 42 课程 | 《弟子规讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 43 课程 | 《孝经讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 44 课程 | 《论语讲解》 |

